

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง “First meal”  
ILLUSTRATED PHOTOGRAPHY TITLED “First meal”



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพ ภาควิชาศิลปะศิลป์  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2559

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง ” First meal”

ILLUSTRATED PHOTOGRAPHY “First meal”



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพ ภาควิชาศิลปะศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

# ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง " First meal"

ILLUSTRATED PHOTOGRAPHY "First meal"



ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาการถ่ายภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์ ..... *Urasra Jakkachaphol* ..... วันที่ *2/6/60* .....

(อาจารย์ อูรชา จักรชาพล )

หัวข้อศิลปนิพนธ์      การถ่ายภาพประกอบบทความเรื่อง “First meal”  
ILLUSTRATED PHOTOGRAPHY “First meal”

ชื่อ                              นางสาวพัชรียา   ฟ้าหวั่น

สาขาวิชา                    การถ่ายภาพ

คณะ                            สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา                 2559

อาจารย์ที่ปรึกษา         อาจารย์ อรุษา จักรคชาพล



จากการที่ข้าพเจ้าได้อ่านบทความที่มีชื่อว่า “ Enjoy Breakfast” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเสริมสร้างบรรยากาศให้กับอาหารเช้า จึงเป็นแรงขับเคลื่อนใจให้ข้าพเจ้าคิดเป็นเรื่องราวในอุดมคติของข้าพเจ้ามาสร้างสรรค์ผลงาน ภาพประกอบจำนวน 16 ภาพ ทั้งหมดจะเป็นภาพที่แสดงถึงการสร้างสรรค์มือเช้า ทั้งการจัดโต๊ะในหลายๆ รูปแบบ รวมทั้งเมนูอาหารให้ออกมาในฐานความคิดการสร้างสรรค์ของข้าพเจ้า โดยข้าพเจ้าใช้หมวกกล่องเป็นมุมบนทั้งหมด 16 ภาพ เพื่อให้เห็นถึงหน้าตาของเมนูอาหารและรายละเอียดบนโต๊ะอาหารทั้งหมด ข้าพเจ้าใช้โทนภาพที่คงความเป็นจริงของอาหารไว้ ทำให้ข้าพเจ้านำไปหาช่างภาพที่ถ่ายอาหารอาหารและหวังได้ประโยชน์มาสร้างสรรค์ให้กับผลงานข้าพเจ้า คือ Natalia Lisovskaya

ในส่วนเรื่องรูปแบบข้าพเจ้าเป็นภาพสีทั้งหมด 16 ภาพ ขนาดของภาพ คือ 16 x 20 นิ้ว ถ่ายโดยกล้อง DSLR 600D 50 mm ถ่ายโดยใช้เทคนิคแสงแฟลชและมีกระดาดขาโครงอีกหนึ่งชั้น โดยใช้สถานที่ถ่ายคือบ้านข้าพเจ้า

### กิตติกรรมประกาศ

- ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์ อรุชา จักรคชาพล อาจารย์ที่ปรึกษาที่แนะนำแนวทางและสอนในกระบวนการทำงานทุกขั้นตอน ส่งผลให้งานข้าพเจ้าออกมาดังที่ข้าพเจ้าตั้งใจไว้
- ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ อาจารย์ทุกท่านที่ให้คำปรึกษาในเรื่องรายละเอียดต่างๆในการทำงาน
- ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่คอยสนับสนุนเรื่องเงินและทุกๆเรื่องที่ทำให้งานออกมาสำเร็จ



## คำนำ

ศิลปนิพนธ์เล่มนี้ของข้าพเจ้ามีการศึกษาและถูกถ่ายทอดลงในผลงานที่ชื่อว่า “First meal” โดยกระบวนการทำงานทั้งหมด ถูกบันทึกลงในศิลปนิพนธ์เล่มนี้

งานศิลปนิพนธ์เล่มนี้เป็นภาพถ่ายประกอบบทความ โดยอ้างอิงบทความมาจากหนังสือที่มีชื่อ “ Enjoy Breakfast “ ที่เรียบเรียงบทความโดย พลอย จริยะเวช โดยข้าพเจ้าได้สรุปบทความทั้งหมดของเล่ม และเลือกในส่วนของเนื้อหาที่ข้าพเจ้าสนใจมาสร้างสรรค์เป็นภาพถ่ายในอวตารของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าหวังว่าศิลปนิพนธ์เล่มนี้ที่ข้าพเจ้าได้จัดทำขึ้นมา จะมีประโยชน์กับผู้สนใจในงานประเภทภาพถ่ายประกอบบทความในภาคหน้าต่อไป



นางสาวพัชรียา พ้าวัน

## สารบัญ

บทคัดย่อ	
กิตติประกาศ	
คำนำ	
<b>บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์	1
1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์	1
1.3 วัตถุประสงค์โครงการ	1
1.4 ขอบเขตการศึกษา	1
1.5 ขั้นตอนการสร้างสรรค์	1
<b>บทที่ 2 ข้อมูลเชิงสร้างสรรค์</b>	<b>2</b>
2.1 การถ่ายภาพประกอบบทความ	2
2.2 ความสำคัญของภาพประกอบ	2
2.3 ภาพถ่ายอาหาร	2
2.4 ประเภทภาพถ่ายอาหาร	2 - 4
2.5 ความหมายของ Editorial	2 - 6
2.6 วิเคราะห์ช่างภาพ Natalia Lisovskya	7 - 8
2.6.1 วิเคราะห์ช่างภาพ Annabelle Breakey	9 - 11
2.7 วิเคราะห์ Lifestyle icon (Martha Stewart )	12 - 14
2.8 รูปแบบวิธีการดำเนินชีวิต (lifestyle)	15
2.8.1 หนังสือรูปแบบวิธีการดำเนินชีวิต (lifestyle book)	15 - 16
2.8.2 ตำราอาหาร (cook book)	16
2.9 ที่มาคำว่า Breakfast	17
2.9.1 ประเภทอาหารเช้าตะวันตก	17 - 19
2.10 มุมมอง	20- 21

2.11	แสง	22 - 23
2.12	โทนภาพ	24 - 25
2.13	ทิศทางแสง	26 - 27
2.14	ประวัตินักเขียน	28
2.14.1	วิเคราะห์นักเขียน	29
2.15	บทความในหนังสือ	30
2.15.1	บทที่ 1 Morning Ambience & Breakfast Space	30 - 32
2.15.2	บทที่ 2 Breakfast Grouping & Health Benefit	33 - 34
2.15.3	บทที่ 3 Enjoy Breakfast Recipes	35
2.16	การตีบทความ	35
<b>บทที่ 3</b>	<b>วิธีการดำเนินการสร้างสรรค์</b>	36
3.1	วิเคราะห์ข้อมูล	36
3.2	การเตรียมงานก่อนการสร้างสรรค์	36
3.2.1	การออกแบบก่อนการดำเนินงานจริง	36 - 37
3.2.2	ของที่ใช้ประกอบในภาพทั้ง 16 ภาพ	38
3.2.3	Lighting	39
3.2.4	Lighting Diagram	39 - 40
3.2.5	Schedule	41
3.3	ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ	42 - 57
3.4	เบื้องหลังการถ่ายทำ	58
3.5	ขั้นตอนการตกแต่งภาพ	59
3.5.1	การตกแต่งแสง	59
3.5.2	การตกแต่งสี	60
3.5.3	การปรับภาพให้ตรง	61
3.5.4	การปรับรูปทรง	61



3.5.5 การลบเงาสะท้อนและเก็บความเรียบร้อย	62
<b>บทที่ 4 ผลงาน</b>	63
4.1 ภาพที่เลือกผ่านกระบวนการตกแต่งเรียบร้อย	63 - 78
<b>บทที่ 5 บทสรุป</b>	79
5.1 สรุปผลการทำงาน	79
5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้น	79
5.3 แนวทางการแก้ปัญหา	79
5.4 ข้อเสนอแนะ	79
ประวัติผู้แต่ง	80
บรรณานุกรม	81



## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 -3 Packaging Food Photography	3
ภาพที่ 4 - 6 . Advertising Food Photography	3
ภาพที่ 7 - 9 Editorial Food Photography	4
ภาพที่ 10 - 12 Fine Art Food Photography	4
ภาพที่ 13 Documentary images	5
ภาพที่ 14 Illustrative images	6
ภาพที่ 16 -19 ตัวอย่างผลงาน ช่างภาพ Natalia Lisovskaya	7
ภาพที่ 20 - 22 ตัวอย่างผลงาน Advertising Food	9
ภาพที่ 23 -24 ตัวอย่างนิตยสาร Sunset Magazine	9
ภาพที่ 25 -29 ตัวอย่างผลงาน ภาพถ่ายอาหารด้วยแสงธรรมชาติ ช่างภาพ Annabelle Breakey	10
ภาพที่ 30 Martha Helen Stewart	12
ภาพที่ 31 -32 ตัวอย่างนิตยสาร martha stewart	13
ภาพที่ 33 - 36 ตัวอย่างผลงาน	14
ภาพที่ 37 - 39 หนังสือ รูปแบบวิถีการดำเนินชีวิต (lifestyle Book)	16
ภาพที่ 40 - 42 ตำราอาหาร (cook book)	16
ภาพที่ 43 - 44 English breakfast	17
ภาพที่ 45 – 47 American Breakfast	18
ภาพที่ 48 – 50 Continental breakfast	19
ภาพที่ 51 มุมบน	20
ภาพที่ 52 มุม 3/4	20
ภาพที่ 53 มุมหน้าตรง	21
ภาพที่ 54 แสงนุ่ม	22
ภาพที่ 55 แสงแข็ง	23
ภาพที่ 56 High – key	24

ภาพที่ 57 Medium –Key	24
ภาพที่ 58 Low – key	25
ภาพที่ 59 แสงด้านหน้า (Front light)	26
ภาพที่ 60 แสงด้านข้าง (Side light)	26
ภาพที่ 61 แสงบน (Top Light)	27
ภาพที่ 62 แสงเฉียงด้านหลัง (Semi-Back light)	27
ภาพที่ 63 นักเขียน พลอย จริยะเวช	28
ภาพที่ 64 - 65 ตัวอย่างผลงานแปลหนังสือ	29
ภาพที่ 66 หนังสือ Enjoy Breakfast	30
ภาพที่ 67 – 82 ภาพการออกแบบก่อนการถ่ายงานจริงทั้ง 16 ภาพ	36 - 37
ภาพที่ 83 – 104 ของที่ใช้ประกอบฉากทั้ง 16 ภาพ	38
ภาพที่ 105 Diagram 1	39
ภาพที่ 106 ภาพจริงในการทดลองแสงในรูปแบบที่ 1	39
ภาพที่ 107 Diagram 2	40
ภาพที่ 108 ภาพจริงในการทดลองแสงในรูปแบบที่ 2	40
ภาพที่ 109 – 115 Shot 1	42
ภาพที่ 116 – 121 Shot 2	43
ภาพที่ 122 – 126 Shot 3	44
ภาพที่ 127 – 131 Shot 4	45
ภาพที่ 132 – 137 Shot 5	46
ภาพที่ 138 – 143 Shot 6	47
ภาพที่ 144 – 148 Shot 7	48
ภาพที่ 149 – 154 Shot 8	49
ภาพที่ 155 - 160 Shot 9	50
ภาพที่ 161 – 165 Shot 10	51

ภาพที่ 166 – 172 Shot 11	52
ภาพที่ 173 – 178 Shot 12	53
ภาพที่ 179 - 185 Shot 13	54
ภาพที่ 186 – 171 Shot 14	55
ภาพที่ 172 – 177 Shot 15	56
ภาพที่ 178 – 184 Shot 16	57
ภาพที่ 185 – 186 เบื้องหลังการถ่ายทำ	58
ภาพที่ 187 – 189 การตกแต่งแสง	59 - 60
ภาพที่ 190 การตกแต่งสี	60
ภาพที่ 191 การปรับภาพให้ตรง	61
ภาพที่ 192 การปรับรูปทรงให้เข้าที่	61
ภาพที่ 193 การลบเงาสะท้อนหรือเก็บความเรียบร้อย	62
ภาพที่ 194 ผลงานจริงภาพที่ 1	63
ภาพที่ 195 ผลงานจริงภาพที่ 2	64
ภาพที่ 196 ผลงานจริงภาพที่ 3	65
ภาพที่ 197 ผลงานจริงภาพที่ 4	66
ภาพที่ 198 ผลงานจริงภาพที่ 5	67
ภาพที่ 199 ผลงานจริงภาพที่ 6	68
ภาพที่ 200 ผลงานจริงภาพที่ 7	69
ภาพที่ 201 ผลงานจริงภาพที่ 8	70
ภาพที่ 202 ผลงานจริงภาพที่ 9	71
ภาพที่ 203 ผลงานจริงภาพที่ 10	72
ภาพที่ 204 ผลงานจริงภาพที่ 11	73
ภาพที่ 205 ผลงานจริงภาพที่ 12	74
ภาพที่ 206 ผลงานจริงภาพที่ 13	75



ภาพที่ 207 ผลงานจริงภาพที่ 14

76

ภาพที่ 208 ผลงานจริงภาพที่ 15

77

ภาพที่ 209 ผลงานจริงภาพที่ 16

78



## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญ

#### 1.1 ความเป็นมา ความสำคัญ และการสร้างสรรค์

ความจริงที่เป็นอยู่ คนยุคนี้มีชีวิตที่เร่งรีบ หลงลืมมื้ออาหารสำคัญไป มื้อเช้ากลายเป็นมื้อสายมื้อเที่ยง หรือตอนไหนก็ตามที่เป็นมื้อแรก จึงไม่มีเวลามาจัดทำอาหารเอง ความสำคัญในการประคองประคองอาหารในทุกมื้อให้ดูน่ากิน โดยเฉพาะมื้อเช้ายังเป็นไปไม่ได้เลย แต่ความวุ่นวายย่อมมีจุดสิ้นสุด ก็คือ เช้า วันเสาร์ ที่สามารถเริ่มต้นกับมื้อเช้าที่มีความสุขได้

อาหารก็เหมือนกับการเลือก คนรัก ไม่แปลกที่คนรูปร่างหน้าตาดี จะมีคนเข้าหามากมายก็เหมือนกับอาหาร ที่มีรูปลักษณ์ดูน่ารับประทาน หรือ หน้าตาที่ชวนลิ้มลอง และยังถ้าอาหารจัดอยู่ในที่บนโต๊ะอาหารสวยๆในสถานที่ๆเหมาะกับอาหารแล้วยิ่งทำให้อาหารมีอันสมบูรณ์แบบ

#### 1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์

เป็นการเสริมสร้างบรรยากาศให้กับมื้อเช้า โดยเริ่มจากการสร้างสรรค์บรรยากาศบนโต๊ะอาหาร การเลือกคู่มือ เลือก ลวดลาย ภาชนะ ต่างๆ ให้มาอยู่รวมกันในหลากหลายรูปแบบ และรวมไปถึงการสร้างสรรค์เมนูบนโต๊ะอาหารด้วย

#### 1.3 วัตถุประสงค์โครงการ

เพื่อศึกษาการจัดองค์ประกอบของภาพให้ดูน่าสนใจ และสามารถให้สอดคล้องกับบทความได้

#### 1.4 ขอบเขตของการโครงการ

ถ่ายภาพการสร้างสรรค์เมนูบนโต๊ะเป็นจำนวน 16 ภาพ

#### 1.5 ขั้นตอนการสร้างสรรค์

1. ศึกษาการใช้สี เพื่อได้จัดคู่มือได้ลงตัว
2. ศึกษาเมนู รูปแบบในการรับประทานอาหารแต่ละเมนู
3. ศึกษา ภาชนะที่มาประกอบฉาก เช่น พื้นผิวต่างกัน ให้ความมันวาวที่ต่างกัน เพื่อที่จะได้เลือกพื้นผิวที่เหมาะสมในการสร้างสรรค์ของแต่ละรูป

## บทที่ 2

### ข้อมูลเชิงสร้างสรรค์

#### 2.1 การถ่ายภาพประกอบบทความ

##### 2.1.1 ความหมายของภาพถ่ายประกอบบทความ

การถ่ายภาพประกอบบทความ โดยความหมายแล้ว สามารถหมายถึงภาพได้ทุกชนิด เช่น ภาพวาด ภาพพิมพ์ และภาพถ่าย รวมไปถึง เส้นกราฟฟิกต่างๆก็ถือว่าเป็นภาพประกอบบทความ

#### 2.2 ความสำคัญของภาพประกอบ

ภาพประกอบมีความสำคัญต่อสิ่งพิมพ์มากโดยเฉพาะในด้านการสื่อความหมาย เพราะภาพเป็นสิ่งที่สากลที่ทุกคนเห็นก็เข้าใจตรงกัน ทำให้คนอ่านเข้าใจได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้นและเพิ่มความน่าสนใจให้กับบทความ บรรจุภัณฑ์ ใบปลิว โฆษณา ต่างๆ เราก็จะจดจำและเข้ากันได้ในรูปแบบของภาพผลิตภัณฑ์

#### 2.3 ภาพถ่ายอาหาร

การถ่ายภาพอาหารเป็นแขนงหนึ่งของการถ่ายภาพ Still Life ภายใต้หัวข้อ Food Photography การถ่ายภาพอาหารสำหรับรับประทาน ที่รวมไปถึงขนมและเครื่องดื่มต่างๆ ตั้งแต่เครื่องดื่ม ส่วนผสมต่างๆในการประกอบอาหาร หรือขนม ทั้งของสด ของคิบ พืช ผัก ผลไม้ ที่นำมาประกอบในการปรุง อุปกรณ์ในการเตรียมทำ ซึ่งทั้งหมดจะอยู่ภายใต้การควบคุมการดูแลของช่างภาพ หรือทีมของผู้ที่มีหน้าที่ประกอบอาหาร ไม่ใช่การไปถ่ายภาพอาหารที่เราสั่งมารับประทาน หรือถ่ายขนมในตู้โชว์

หากเป็นการถ่ายเพื่อนำใช้ในการโฆษณา ใช้ภาพประกอบผลิตภัณฑ์บรรจุ ทำเมนูอาหาร การถ่ายภาพนั้นจะต้องทำให้อาหารดูน่ารับประทาน และถูกต้องตามกฎหมาย และตามหลักสากลทั้งหลายทั้งปวง แต่หากจะใช้ประกอบบทความในนิตยสาร หรือใช้เป็นภาพประกอบหนังสืออาหาร ความเป็นทางการก็จะน้อยลง

#### 2.4 ประเภทของการถ่ายภาพอาหาร

การถ่ายภาพอาหารได้แบ่งออกเป็น 4 แนวใหญ่ๆ คือ Packaging, Advertising, Editorial และ Fine Art แต่ด้วยความที่ packaging กับ advertising มันใกล้เคียงกันทางถ่ายทำ จนบางครั้งมันก็อาจจะดูเหมือนว่าเป็นอย่างเดียวกัน แต่ว่ากรอบของการถ่ายทำ และการนำไปใช้มันต่างกัน อีกทั้งยังมีเรื่องของกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้อง

## 1. Packaging Food Photography

การถ่ายภาพในประเภทนี้จะยุ่งยากพอสมควรเนื่องจากทุกอย่างจะต้องสมบูรณ์แบบที่สุด รวมไปถึงจะต้องมีการใช้จำนวนของสิ่งของที่แน่นอนในภาพ เปลี่ยนแปลงกลางคันไม่ได้หากเป็นการถ่ายสินค้าที่นำออกมาจากกระป๋องหรือกล่อง ก็จะต้องเป็นของที่เป็นจริง มีจำนวนจริงที่อยู่ในภาชนะนั้นจริงๆ แสงก็มักจะเป็นแสงที่จะจำเป็นต้องให้เห็นรายละเอียดของทุกอย่างตามจริง



ภาพที่ 1

ภาพที่ 2

ภาพที่ 3

สืบค้นจาก <https://www.photigy.com/studio-photography-lessons-premium/>

## 2. Advertising Food Photography

การถ่ายภาพในแนวนั้นเป็นการถ่ายเพื่อใช้โฆษณาอาหาร ทำเมนูหรือขึ้นป้าย ถึงแม้ว่าจะยุ่งยากน้อยกว่าประเภทแรก แต่ก็มีข้อจำกัดกฎหมายอยู่ ลูกค้ายังเป็นผู้เห็นแนวคิดอยู่ แต่ขงภาพก็มีโอกาสที่จะสอดแทรกความคิดของตนเองเข้าไปได้บ้างอย่าง เช่น เรื่องของแสง หรือการใส่ของอย่างอื่นมาประกอบในภาพ แต่ก็ต้องอยู่ในความพอใจของลูกค้า และต้องสอดคล้องกับสินค้าด้วย



ภาพที่ 4

ภาพที่ 5

ภาพที่ 6

สืบค้นจาก <https://www.behance.net/gallery/48602595/McDonalds-App>



### 3. Editorial Food Photography

เป็นการสร้างภาพที่สวยงาม แทนที่จะเป็นการถ่ายภาพเพื่อสื่อ ภาพถ่ายประเภทนี้ช่างภาพสามารถสอดแทรกความคิด การสร้างสรรค์ผลงานได้เต็มที่ สิ่งเดียวที่ภาพแนวนี้ต้องการคือความสวยงามน่ารับประทาน ภาพที่เห็นในหนังสือคู่มือทำอาหาร ภาพในนิตยสารที่ประกอบบทความเกี่ยวกับอาหาร



ภาพที่ 7

ภาพที่ 8

ภาพที่ 9

สืบค้นจาก <http://www.slyadnev.com/albums/chefs/>

### 4. Fine Art Food Photography

เป็นภาพที่มีอิสระทางความคิดในทุกรูปแบบ ทั้งแนวคิด จุดประสงค์ เจตนา ในการถ่ายภาพ งานประเภทนี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายหลักในเชิงพาณิชย์เป็นหลัก ทั้งนี้เพียงบอกถึง ความคิด ความรู้สึกทัศนคติของตัวเองผ่านชิ้นงานเป็นหลัก



ภาพที่ 10

ภาพที่ 11

ภาพที่ 12

สืบค้นจาก <http://aarontilley-photography.tumblr.com/page/3>

## 2.5 Editorial

ภาพ Editorial ก็คือภาพสำหรับนำไปใช้ประกอบเนื้อหาต่างๆ ที่ไม่ใช่ในเชิงพาณิชย์ ไม่ใช่เพื่อการแสวงหากำไร จากตัวภาพนั้นๆ เช่น ใช้ประกอบการรายงานข่าว, สารคดี หรือการแสดงความคิดเห็นในหนังสือ หรือนิตยสารต่างๆ ที่ไม่ใช่ การเผยแพร่ในเชิงพาณิชย์ ภาพในลักษณะแบบนี้ควรเป็นภาพที่เข้าใจง่ายเห็นและอ่านบทความความควรเข้าใจได้ทันที จึงจะเป็น ภาพ Editorial ที่สมบูรณ์แบบ ภาพแนวนี้ จะมีอยู่ 2 ประเภทหลัก คือ Documentary Images กับ Illustrative Image โดย จะมีข้อแตกต่างกันคือ

1 Documentary images คือภาพที่แสดงถึงเหตุการณ์ หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นจริง เช่นงาน ซึ่งเป็นภาพของนักเล่นเซิร์ฟ อยู่ในวงของคลื่นลูกใหญ่ ที่หาด Hawaii ในเดือนกุมภาพันธ์ 2009 ภาพนี้ถ่ายมาตามความเป็นจริง โดยมีการนำมาตัดส่วน เพื่อให้จุดเด่นของภาพไปอยู่ที่นักเล่นเซิร์ฟและเพื่อให้รู้สึกถึงพลังของคลื่น แต่ในภาพมีช่างภาพติดมาด้วยช่างที่อยู่ด้านซ้ายล่าง ของภาพนั้นได้ถูกปล่อยไว้ตามสภาพความเป็นจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น แต่ภาพประเภทนี้ก็ยังสามารถเพิ่มการ ตกแต่งได้นิดหน่อย อย่างเช่น การตกแต่งสี หรือการปรับความมืดสว่าง ในระดับที่ยอมรับได้



ภาพที่ 13

สืบค้นจาก <http://www.stockphotothailand.com/index.php/80-shutterstock-contributor/74-editorial>

2. Illustrative images คือภาพที่แสดงถึงเหตุการณ์ หรือ สิ่งที่ทำให้ผู้คนให้ความสนใจผ่านการจัดฉากให้เกิดขึ้น เช่น ภาพคนกำลังเทกาแฟ และมีขนมหวานเป็นส่วนประกอบในภาพ



ภาพที่ 14

สืบค้นจาก <http://www.stockphotothailand.com/index.php/80-shutterstock-contributor/74-editorial>

นี่เป็นตัวอย่างของภาพเชิงข่าวแนว Illustrative Image ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่ดูแล้ว สอดคล้องลงตัวมาก แนวคิดชัดเจน ภาพนี้ไม่ได้แสดงถึงเหตุการณ์ทั่วไป แต่เป็นการเน้นที่ มือเทกาแฟและมีขนมหวานและหนังสือวางอยู่โดยรอบ ภาพนี้สามารถนำไปประกอบ Editorial ได้หลากหลาย เช่น หนังสือเกี่ยวกับกาแฟ หนังสือเกี่ยวกับของกินหวานหรือเป็นหนังสือเกี่ยวกับ lifestyle

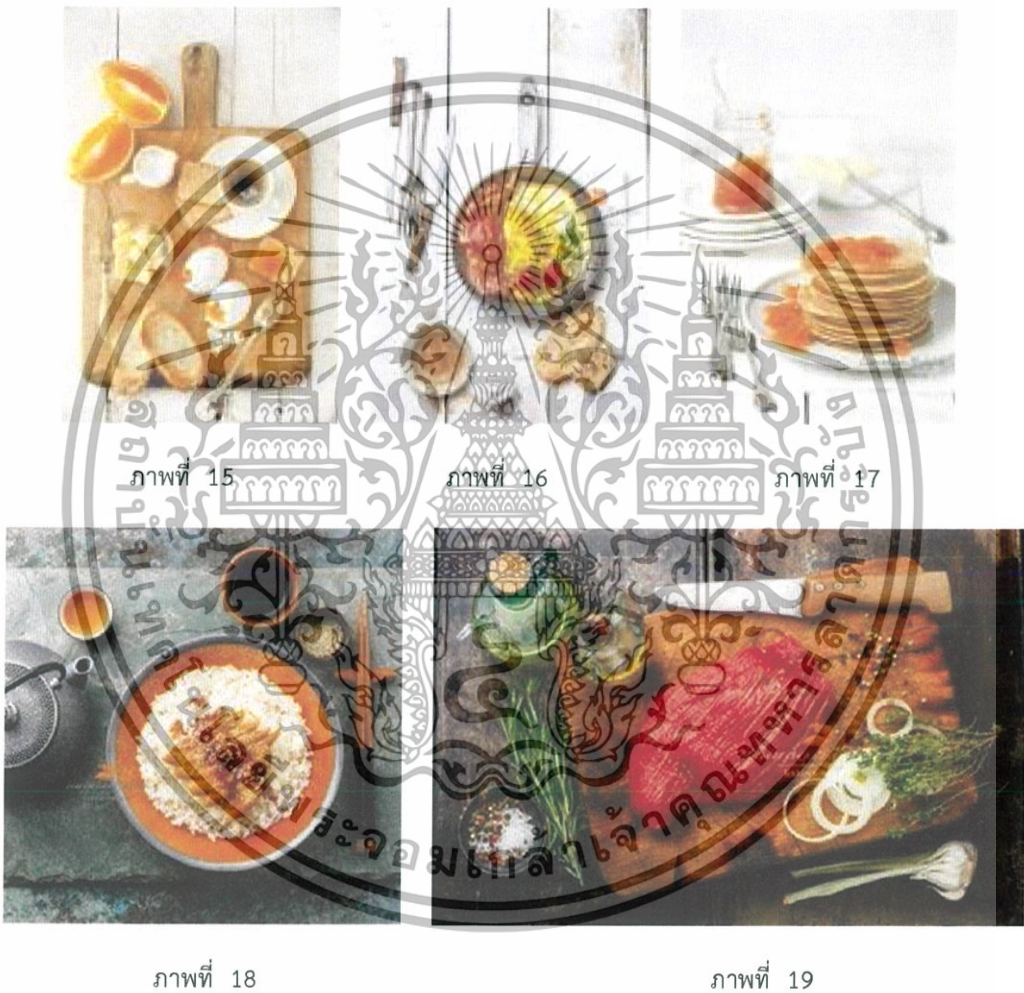
## 2.6 วิเคราะห์ช่างภาพ

Natalia Lisovskaya

ประวัติ : เป็นช่างภาพอาหารชาวรัสเซีย จบการศึกษาการถ่ายภาพและเริ่มขายงานภาพถ่ายของตัวเองจากการออนไลน์ เธอเป็นทั้งช่างภาพ และทั้ง stylist ในเวลาเดียวกัน

แนวความคิด : ความเป็นจริงที่อยู่ใน อาหาร ทั้งวัตถุดิบ ส่วนผสมต่างๆ การปรุงแต่งล้วนต้องเป็นของจริง ไม่ประดิษฐ์ให้ดูน่ากินเกินไป เพราะยังอาหารก็คือสิ่งที่ต้องรับประทานได้จริง ไม่ใช่แค่อาหารทางตาเท่านั้น

ตัวอย่างผลงาน



สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskaya>

- แสงที่ใช้ถ่าย เป็นแสงที่นุ่ม ทำให้อาหารที่ถ่ายยังคงเห็นรายละเอียดอย่างชัดเจน มีการเลือกใช้แสงได้เหมาะสมกับอาหารที่ถ่าย เช่น 3 รูปแรก ภาพเป็น high key เป็นแสงที่เหมาะสมกับการถ่ายอาหารเช้า
- การจัดวางวัตถุดีบ จัดวางแบบเรียบง่าย มองสบายตา ไม่กระจัดกระจาย มีจุดเด่น นำสายของภาพ ด้วยการจัดองค์ประกอบ ทั้งขนาดของวัตถุ มีเล็กใหญ่
- การใช้ mood tone ของภาพ ยังคงสีของอาหารได้อย่างเป็นจริง และไม่ถูกประดิษฐ์ให้น่ากินเกินจริง



## Annabelle Breakey

**ประวัติ :** เป็นช่างภาพถ่าย still life และช่างภาพถ่ายอาหาร ที่ซานฟรานซิสโก เธอได้ศึกษาการถ่ายมาตั้งแต่ปี 1990 จากมหาวิทยาลัยศิลปะ จากนั้นเธอก็ได้ทำงานเกี่ยวกับถ่ายภาพมาตั้งทุกวันนี้ เธอยังถ่ายภาพกับแบรนด์สินค้าอีกมากมาย อาทิ Starbucks, Ghirardelli Chocolate, McDonald เป็นต้น และภาพในนิตยสารด้วยอีก เช่น Sunset Magazine เป็นต้น

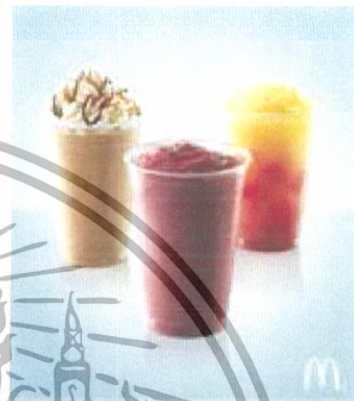
**แนวความคิด :** เธอเป็นช่างภาพที่หลงใหลกับแสงธรรมชาติ เพราะเธอเชื่อว่าแสงธรรมชาติเป็นแสงที่สร้างเรื่องราว และบันทึกช่วงเวลานั้นได้ดีที่สุด แต่ด้วยช่วงหลังงานเริ่มเป็น commercial มากขึ้น ก็ต้องเริ่มเปลี่ยนรูปแบบทางการถ่ายเพื่อตอบสนองทางการตลาด



ภาพที่ 20



ภาพที่ 21



ภาพที่ 22

สืบค้นจาก <http://www.annabellebreakey.com/>

ตัวอย่างนิตยสาร Sunset Magazine



ภาพที่ 23



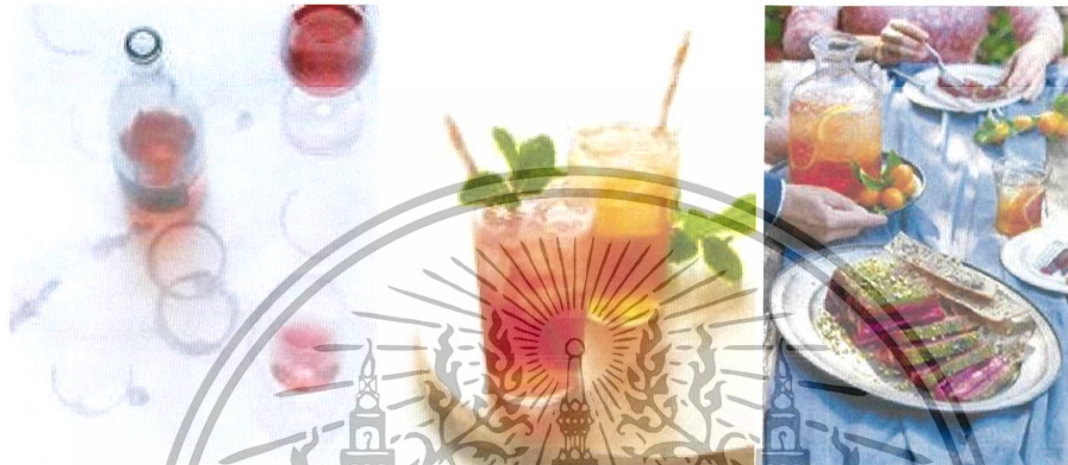
ภาพที่ 24

สืบค้นจาก <http://www.annabellebreakey.com/>

## วิเคราะห์ช่างภาพ

Annabelle Breakey เป็นช่างภาพที่รู้จักและเข้าใจในแสงธรรมชาติได้ดี การสร้างแสง สี อารมณ์ของภาพด้วยแสงธรรมชาติ ด้วยวิธีการเลือกสีที่เหมาะสมกับช่วงฤดูหรือเทศกาล เช่น เทศกาล คริสมาสต์ในฤดูหนาว มีแสงไม่ สดใส อบอุ่น เหมือนกับฤดูใบไม้ผลิ แต่เราเสริมสร้างบรรยากาศให้ดูอบอุ่นด้วยแสง สีส้มและเหลือง

## ตัวอย่างผลงาน ภาพถ่ายอาหารด้วยแสงธรรมชาติ



ภาพที่ 25

ภาพที่ 26

ภาพที่ 27



ภาพที่ 28



ภาพที่ 29

สืบค้นจาก <http://www.annabellebreakey.com/>

## วิเคราะห์ภาพถ่าย

- บรรยากาศที่เกิดขึ้นพร้อมกับตัวอาหารในภาพ ให้ความสมจริงกับช่วงเวลานั้นจริงๆ ด้วยแสงที่เกิดจากธรรมชาติ สีสีนของอาหารและแสงในบรรยากาศจึงไม่ผิดเพี้ยนไปจากของจริง
- การจัดองค์ประกอบ วางโดยธรรมชาติ ที่เหมือนรับประทานได้ด้วยจริง ที่ไม่ได้จัดเพียงแค่ไว้ถ่าย
- เงาในบางส่วน อาจขาดรายละเอียดไป หรือจุดที่เด่น ควรจะสว่างเพื่อเป็นจุดนำสายตาที่ยังไม่มี ถึงใช้แสงธรรมชาติ ก็ต้อง ใช้ รีเฟลคเปิดเงาเพื่อให้เห็นรายละเอียด หรือบางส่วนของที่สว่างเกิน ควรมีการกรองแสงเพื่อให้แสงไม่จ้าเกินรายละเอียดหายไป





## 2.7 Lifestyle Icon ( Martha Helen Stewart )



ภาพที่ 30

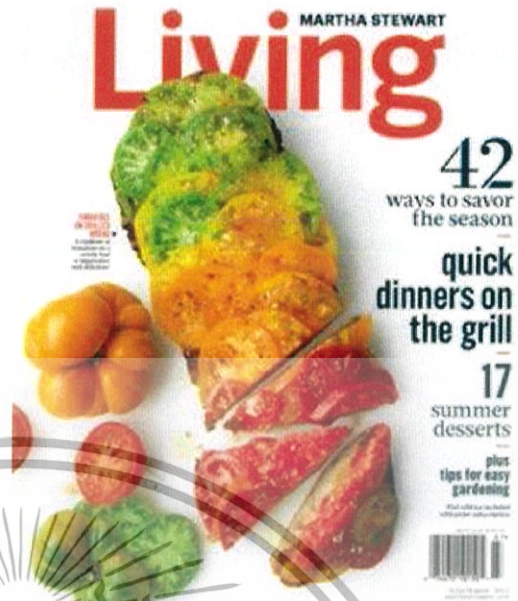
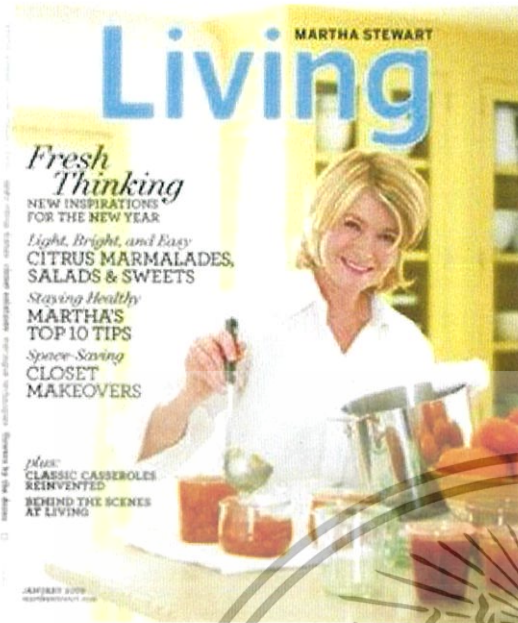
สืบค้นจาก <http://www.marthastewart.com/>

ประวัติ

มาร์ธา เฮเลน สจวร์ต ( Martha Helen Stewart ) เป็นนักธุรกิจผู้ทรงอิทธิพล พิธีกรรายการโทรทัศน์ นักเขียน และผู้ผลิตนิตยสาร Martha Stewart Living

Martha Stewart ( มาร์ธา สจวร์ต ) คือผู้หญิงผู้สร้างวัฒนธรรมใหม่แก่โลกด้วย ซึ่งทำให้โลกหมุนไปได้ในชื่อว่าไลฟ์สไตล์ มาร์ธา มีความเป็นผู้หญิง รู้จักหยิบจับรายละเอียดต่างๆ และสร้างสรรค์ออกมาให้เข้ากับชีวิตประจำวันอย่างมีสไตล์ เธอ นำเอาความสามารถแบบผู้หญิงๆ ของตัวเองมาสร้างอาณาจักรธุรกิจ ด้วยศักยภาพในเรื่องการทำอาหาร จัดปาร์ตี้ จัดสวน เป็นต้น

ตัวอย่างนิตยสาร martha stewart living



ภาพที่ 31

ภาพที่ 32

สืบค้นจาก <http://www.marthastewart.com/>

ผลงานในรูปแบบนิตยสารเด่นๆ ก็คือ martha stewart living เป็นหนังสือที่รวบรวมเกี่ยว รูปแบบการดำเนินชีวิต เนื่องจากมีความโดดเด่นด้านการนำเสนอสิ่งที่น่าสนใจสร้างสรรค์ ไปจนถึงขั้นตอนการประดิษฐ์ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านด้วยสไตล์ที่เป็นเอกลักษณ์ ทั้งการเลือกใช้วัสดุที่มีคุณภาพในการสร้างสรรค์ผลงานทุกชิ้นในการจัดสรรทุกอย่างในความเป็นเธอ อย่างเช่น การตกแต่งโต๊ะอาหารหลายประเภท เช่น การจัดโต๊ะสำหรับงานปาร์ตี้ โต๊ะอาหารมื้อเย็น (dinner) ในนิตยสารก็จะมีหลายเรื่อง เช่น cooking ซึ่งสูตรของมาร์ธาทำได้ง่ายๆ หรือการ DIY ที่บางทีเราเห็นของรอบๆ ตัวแต่มันไม่ถึงว่าจะเอามาทำอะไรได้บ้าง ส่วนกลุ่มเป้าหมายไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้หญิง เพราะเดี๋ยวนี้ผู้ชายก็สนใจเรื่องการทำอาหาร การตกแต่งมากเช่นกัน จึงอยากเรียกกลุ่มเป้าหมายว่า เป็นคนรุ่นใหม่มากกว่า

## ตัวอย่างผลงาน



ภาพที่ 34



ภาพที่ 35



ภาพที่ 36

สืบค้นจาก <http://marthastewart.com>

## วิเคราะห์ Martha Stewart

martha stewart เธอเอง ก่อนที่จะประสบความสำเร็จ เป็นเจ้าของธุรกิจรายการโทรทัศน์ หนังสือ อะไรต่างๆ คือเธอได้เริ่มต้นจากการรับจัดเลี้ยง นั่นเองที่เธอจะมีความสามารถด้านนี้ เธอเป็นเหมือนแม่บ้านที่ยอดเยี่ยม ทั้งทำครัวเก่ง จัดสวนก็สวย จัดบ้านก็มาอยู่ จัดปาร์ตี้ก็เก่ง ในการสรรค์หาอย่างให้สวยงามของเธอ ไม่ได้เพียงแค่หยิบจับที่เห็นว่าอะไรสวยก็จับมาอยู่ด้วยกัน เธอจะมีไอเดียสร้างสรรค์เข้าไปสอดแทรก เช่น การจัดโต๊ะอาหารมือคว่ำ ในฤดูใบไม้ร่วง บรรยากาศบนโต๊ะก็จะดูอบอุ่นสดใสไปด้วยสีโทนส้มและใช้ภาชนะจาวนสี เพื่อที่จะได้เห็นใบไม้เปลี่ยนสีได้อย่างชัดเจน

ตั้งแต่ความสร้างสรรค์ในการเลือกสรรอุปกรณ์ที่ เธอจะซื้อใช้ในการทำงาน อย่างเช่นแก้วที่เธอเลือก ไม่ใช่แค่รูปทรงที่แปลกหรือสวยไม่เหมือนใคร แต่สามารถนำไปปรับใช้ได้ในทุกโอกาส เช่น มีไว้เพื่อดื่มสุกานหรือมีไว้ใส่เทียนเพื่อวางประกอบอยู่บนโต๊ะอาหาร หรือใส่ดอกไม้อะไรก็ตาม เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าเธอมีความสร้างสรรค์และไอเดียในการจัดการทุกอย่างที่เธอทำให้ดูสวยงามได้สมบูรณ์แบบ

## 2.8 รูปแบบวิธีการดำเนินชีวิต ( lifestyle )

รูปแบบการดำเนินชีวิต (หรือเรียกทับศัพท์ว่า ไลฟ์สไตล์) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่างๆจะเป็นตัวบ่งบอกถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบ พฤติกรรมในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่าง และการแต่งตัวล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็น อุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่างๆ

### อัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล (Individual identity)

รูปแบบการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วจะ บ่งบอกถึง ทักษะคติ ค่านิยม และ มุมมอง ของแต่ละบุคคล ดังนั้น รูปแบบการดำเนินชีวิต จึงมีความหมายในเชิงของอัตตาหรือตัวตน และใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบกับอัตลักษณ์ของบุคคล

เส้นแบ่งระหว่างอัตลักษณ์ของบุคคลกับการทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวันนั้น เส้นกลางลงในสังคมยุคใหม่ ในสังคมยุคใหม่ ประเด็นที่สำคัญของรูปแบบการดำเนินชีวิต ก็คือ พฤติกรรมการบริโภค ที่ให้โอกาสในการสร้างและพัฒนาความเป็นตัวเองจากการบริโภคหรือใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการที่หลากหลาย ซึ่งผลิตภัณฑ์หรือบริการเหล่านั้นเองที่เป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน

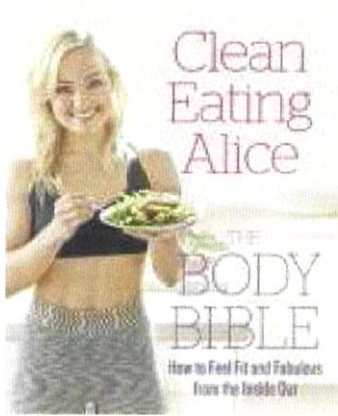
### 2.8.1 หนังสือ รูปแบบวิธีการดำเนินชีวิต ( lifestyle Book )

คือ หนังสือที่บ่งบอกถึงอัตลักษณ์ การใช้ชีวิตของผู้เขียน ว่ามีรูปแบบในการดำเนินชีวิตในรูปแบบไหน ทั้งเรื่องการกระทำและทัศนคติ วิธีทางความคิดในการดำเนินชีวิต ในรูปแบบการดำเนินชีวิตทุกคนย่อมมีทัศนคติวิธีทางความคิด อย่างเช่น ผู้เขียนเองเป็นผู้หญิงที่เสียดสีประสพการณ์ว่าทุกวันนี้ เห็นได้ว่าจะมีบทบาทความรับผิดชอบหน้าที่มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานบ้านงานเรือน หรือแม่แต่งงานประจำ ที่ผู้หญิงสมัยนี้มักจะทำหน้าที่หลายๆ อย่างที่เทียบเท่ากับผู้ชาย มีผู้หญิงจำนวนมากที่ทำหน้าที่ดูแลลูก และดูแลครอบครัวไปพร้อม ๆ กับการทำงานประจำ และเพื่อความมั่นใจในตัวเอง และยัง ต้องดูแลภาพลักษณ์ตัวเองให้สวยงามและน่ามองอยู่

ซึ่งผู้หญิงหลายคนมีหน้าที่ดูแลครอบครัว และทำงานควบคู่ไปด้วย จึงดูเหมือนว่าทำงานหนักเกินไป และอาจทำให้สุขภาพแย่ ที่เห็นได้อย่างชัดเจนมักจะเป็นรอยคล้ำใต้ตา ริ้วรอยที่เพิ่มขึ้น หรือรูปร่างที่ไม่ได้มีความพึงพอใจเอาซะเลย และมักจะมีสุขภาพที่แย่ง ไม่สดชื่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ฯลฯ

นอกจากนี้สิ่งหนึ่งที่ยังส่งผลถึงด้านจิตใจที่สามารถสังเกตเห็นได้ คือความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งผู้หญิงวัยทำงานสามารถเสริมสร้างการดูแลสุขภาพ เริ่มต้นได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเป็นอันดับแรก เพราะการกินเป็นปัจจัยแรกที่จะเริ่มเปลี่ยนสุขภาพให้เห็นอย่างชัดเจน และหลังจากนั้นค่อยเริ่มบริหารเวลาเพื่อที่จะได้มีเวลาออกกำลังกายโดยเริ่มจากการออกไปหาหน้า

ในหนังสือ lifestyle ข้างต้น ก็จะเป็นหนังสือที่เจาะกลุ่มเป้าหมายผู้หญิงในวัยทำงาน ที่ประสบปัญหาคล้ายๆกัน หนังสือ lifestyle มักเป็นการบอกเล่าประสบการณ์ของตัวผู้เขียน ว่าประสบอะไรมาก่อนและประสบความสำเร็จได้ด้วยวิธีการยังไง ปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตไปทางแบบไหน เพื่อให้ตนเองมีรูปแบบชีวิตที่ดีขึ้น



ภาพที่ 37



ภาพที่ 38



ภาพที่ 39

สืบค้นจาก <http://www.goodtoknow.co.uk/wellbeing/546140/clean-eating-alice-budget-clean-eating>

### 2.8.2 ตำราอาหาร (cook book)

คือ ตำราที่มีเนื้อหาที่ได้รับกรออกแบสำหรับการใช้งานของพ่อครัว หรือคนที่มีความรู้ในการประกอบอาหารประเภทนั้นๆ บอกถึงวัตถุดิบ ส่วนผสม และวิธีการทำอย่างครบล้วน อย่างที่ผู้อ่านสามารถประกอบอาหารได้ บางเล่มอาจมีการเล่าถึงประวัติความเป็นมา คุณประโยชน์ของวัตถุดิบที่เลือกใช้ของอาหารประเภทนั้นด้วย ส่วนภาพประกอบที่ปรากฏในบางเล่มมีทั้งรูปแบบ ภาพเมนูแบบรูปสำเร็จ เพื่อให้เห็นถึงภาพของเมนูที่จะประกอบ รูปวัตถุดิบ หรือขั้นตอนการทำ อุปกรณ์ที่เลือกใช้ในการประกอบ เพื่อให้ผู้อ่านหนังสือมีเข้าใจในการประกอบอาหารมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 40

ภาพที่ 41

ภาพที่ 42

สืบค้นจาก <http://www.slyadnev.com/albums/chefs/>

## 2.9 ที่มาของคำว่า “ Breakfast”

ในชีวิตคนปกติ เราจะไม่ทานอาหารกันในเวลากลางคืนซึ่งเป็นเวลานาน ในภาษาอังกฤษเราใช้คำว่า fast (noun) ซึ่งหมายถึงการอดอาหาร และเราจะยุติการอดอาหารมาตลอดคืนนี้ด้วยอาหารเช้า คือ break (เลิก) fast (อดอาหาร) รวมกันเท่ากับ breakfast ซึ่งหมายถึงอาหารเช้าแรกของวันที่เราทาน หลังจากไม่ได้ทานอะไรมาทั้งคืน

### 2.9.1 ประเภทของอาหารเช้าทางตะวันตก

สามารถแบ่งได้ 3 ประเภท American breakfast ,English breakfast , Continental breakfast

#### 1. English breakfast

คือเป็นอาหารเช้ามีหนัก มีไข่ มีขนมปัง ไข่ดาว มีเบคอนหรือแฮม อาจมีถั่วหรือมันฝรั่งเพิ่มมาอีก ดบท้ายด้วยน้ำผลไม้ และชาหรือกาแฟ คือเป็นมื้อเช้าที่ครบเครื่อง อาหารเช้าของอังกฤษไม่ได้มีหลากหลาย โดยทั่ว ๆ ไปก็จะเป็นแค่ซีเรียล (cereal) ที่มีให้เลือกสรรมากมาย เพราะซีเรียลถือเป็นอาหารเช้าหลักของคนอังกฤษก็ว่าได้ นอกจากซีเรียลแล้วยังมีขนมปังปิ้ง (toast) ทาด้วยเนยและแยมตามใจชอบ ปิดท้ายด้วยชา กาแฟ หรือน้ำผลไม้สักแก้วหนึ่งก็เป็นอันสิ้นสุดอาหารเช้าแบบง่าย ๆ

ถ้าเป็นวันหยุดพักผ่อน อาหารเช้าจะเป็นมื้อที่มีสีสันขึ้นมา นั่นก็คือนอกจากจะมีซีเรียล ขนมปังปิ้งแล้ว ยังมีเมนูอื่นเพิ่มเติมเล็กน้อย เช่น เบคอน ไข่ดาว หรือ scrambled eggs รวมไปถึง sausage เรียกว่าง่าย ๆ ก็ใส่กรอก

อาหารเช้าอีกอย่าง ก็คือ porridge ทำมาจากข้าวโอ๊ต อังกฤษมีการกินอาหารเช้าที่ครบชุดอีกอย่าง นั่นก็คือ Full English breakfast เป็นอาหารเช้าชุดใหญ่ของอังกฤษเสียก็ว่าได้ มื้อนี้จะเริ่มต้นกันที่ซีเรียลเช่นเคย และต่อกันด้วยจานใบใหญ่ที่มีอาหารอยู่หลายอย่าง หลัก ๆ ก็จะมี เบคอน ไข่ดาวหรือ scrambled eggs แล้วแต่จะเลือก ขนมปังปิ้งพร้อมเนยและแยมใส่กรอก รวมไปถึง baked beans คือถั่วลิสงอบกับซอส และยังมีส่วนอื่นอีกขึ้นสองคืนไว้ให้แก้เลี่ยนด้วย



ภาพที่ 43



ภาพที่ 44

สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskay>

## 2 .American Breakfast

คล้ายกับ English Breakfast คือเป็นอาหารเช้ามีเนื้อ มีไข่ มีขนมปัง ไข่ดาว มีเบคอนหรือแฮม อาจมีถั่วหรือมันฝรั่งเพิ่มมาอีก ตบท้ายด้วยน้ำผลไม้ และชาหรือกาแฟ คือเป็นมื้อเช้าที่ครบเครื่อง

### ความเป็นมา American Breakfast

คนอเมริกันนี้รับประทานอาหารเช้าค่อนข้างเยอะมาก เช่น น้ำส้มคั้น กาแฟ ควบกับไข่ดาวหรือไข่คน 1 ถึง 2 ฟอง เบคอนหรือแฮมหรือไส้กรอก 2 ชิ้น เสริฟในงานใบใหญ่ๆ มีมะเขือเทศชิ้นโตๆ หั่นตามขวาง 1 ชิ้น และมีผักชีที่ใบแข็งๆ สีเขียวเข้มวางข้างๆ เพื่อตกแต่งอีกหนึ่งก้าน และอีกงานที่เล็กลงมากจะมีโทสต์หรือขนมปังปิ้ง 2 ชิ้น พร้อมกับเนยและแยมรสต่างๆ

นี่คืออาหารเช้าอเมริกันที่รู้จักกันดีทั่วโลก จะต่างจากอาหารเช้าของคนยุโรป ซึ่งไม่ค่อยหนักนัก มีเพียงน้ำส้มคั้น 1 แก้ว หรือผลไม้ 1 ชิ้น ชา/กาแฟ 1 ถ้วย รับประทานกับขนมปังปิ้งทาเนยและแยม หรือไม่มีขนมปังหวาน ไล่ต่างๆ เช่น คัสตาร์ด ผักโขม ไส้กรอก ผลไม้ หรือครัวซอง 1 ชิ้น เท่านั้น

นอกจากที่กล่าวข้างบนนั้นแล้วคนอเมริกันยังชอบรับประทานแทนเด็ก แผ่นกลมๆ อ้วนๆ นุ่มๆ ซ้อนกันหลายๆ แผ่น ทาเนย และราดด้วยไซรัปหรือน้ำเชื่อมเมเปิ้ล แต่ระยะหลังๆ มานี้มีอาหารเช้าอีกอย่างที่แพร่เข้ามาเป็นแบบใหม่ให้คนอเมริกันเลือกนั่นก็คือ เบเกิล ซึ่งเป็นขนมปังชนิดหนึ่ง ทำเป็นวงกลมๆ เเจาะรูตรงกลาง คล้ายโดนัท แต่ผิวนอกแข็งๆ กรอบๆ ข้างในนุ่มๆ เวลาจะทานก็ผ่าครึ่ง และทาครีมชีส

แต่ต่อมาระยะหลังๆ ก็มีการพัฒนาขึ้นมาอีกชั้น คือหลังจากทาครีมชีสลงไปแล้วก็ใส่ผักสลัดสักหนึ่งชิ้น มะเขือเทศหั่นขวาง 1 ชิ้น หอมหัวใหญ่หั่นขวาง 1 ชิ้น และปิดท้ายด้วย บลูลูแซลมอนรมควันหั่นเป็นชิ้นบางๆ แรกๆ ก็เป็นอาหารกลางวัน คล้ายๆ แซมเบอร์เกอร์ แล้วก็กลายเป็นอาหารเช้าที่คนนิยมไปได้



ภาพที่ 45



ภาพที่ 46

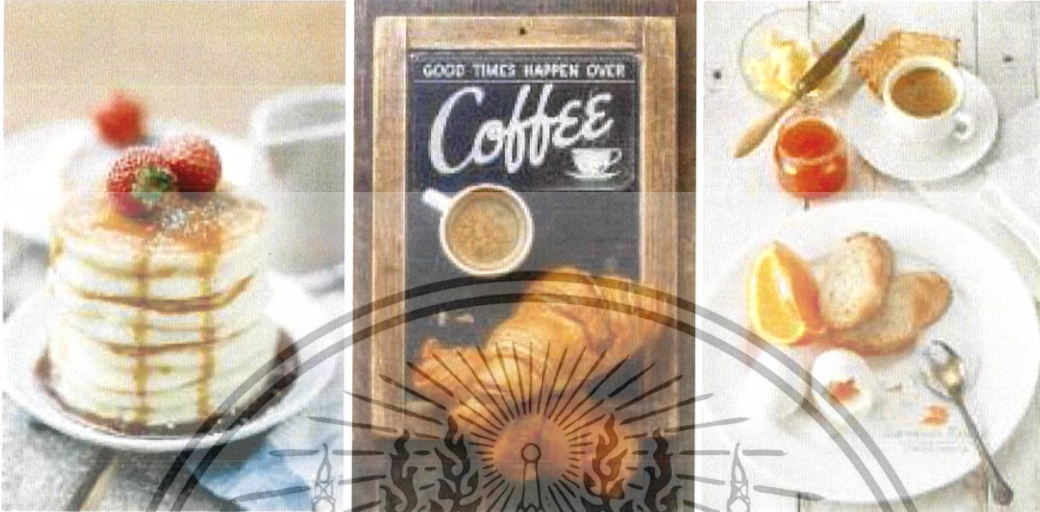


ภาพที่ 47

สืบค้นจาก <http://food.ndtv.com/food-drinks/10-american-foods-777850>

### 3.Continental breakfast

เฉพาะคำว่า Continental จะหมายถึง “ภาคพื้นยุโรป” ก็คือยุโรปที่เป็นส่วนทวีปยกเว้นเกาะอังกฤษ จะเป็นมื้อเช้าที่เบากว่า ง่ายกว่า เช่น มีขนมปัง ครั้วซองค์ หรือแพนเค้กอะไรซักอย่าง แล้วมีไข่ มีเนยมีแยมให้ แล้วก็น้ำชา หรือกาแฟ สรุปลง่ายก็คือเป็นมื้อเช้าที่เบากว่าแบบอังกฤษหรืออเมริกันเยอะ



ภาพที่ 48

ภาพที่ 49

ภาพที่ 50

สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskay>

ประโยชน์ที่ได้จากข้อมูล คือ นำเมนูอาหารและวิธีการรับประทานแต่ละเมนูไปปรับใช้ได้ในส่วนประกอบภาพอย่างเช่น รูปแบบการรับประทาน เบเกิล ของชาวอเมริกัน ที่อาจมีรูปร่างคล้ายคัพแอมเบอร์เกอร์ ที่ดูไม่น่าเหมาะสมกับมื้อเช้าเท่าไร แต่ได้ศึกษาข้อมูล ก็มีความแตกต่างกันเล็กน้อยและเบเกิลก็เป็นมือของคนอเมริกา



## 2.10 มุมมอง

## 1. มุมบน



ภาพที่ 51

สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskay>

มุมบนเป็นมุมที่กล้องของคุณจะถ่ายอยู่เหนือวัตถุ เป็นมุมที่แสดงรายละเอียดในการตกแต่งหน้าอาหารได้ชัดเจนที่สุด แต่อาจเสียรายละเอียดด้านข้างไปเลย และเป็นมุมที่ไม่มีมิติ เกิดขึ้นเหมือนกับมุมอื่นที่จะเห็นระยะของวัตถุในภาพมีความใกล้เคียงต่างกัน

## 2. มุมเฉียง 3/4



ภาพที่ 52

สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskaya>

มุมเฉียง 3/4 คือมุมที่เหมาะสมมากสำหรับการถ่ายภาพอาหาร คือ รายละเอียดของอาหารจะอยู่ครบในทุกด้าน ด้านหน้า, ด้านบนและด้านข้าง และทำให้อุปกรณ์ที่ประกอบฉากอยู่ด้านหลัง มีมิติ ใกล้ไกลต่างกัน

### 3. มุมหน้าตรง



ภาพที่ 53

สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskaya>

มุมหน้าตรงคือมุมที่คุณมองไปยังจานอาหารตรงๆ จะเห็นรายละเอียดจานอาหารแค่ด้านหน้าของวัตถุ ในการเลือกถ่ายมุมนี้ ต้องแน่ใจกับรายละเอียดด้านหน้าและภาพขณะที่ยกเฟรมไว้ว่ามีจุดเด่นดีเท่าที่ควรเพราะถ้าภาพไม่อำนวย ก็จะทำให้บังรายละเอียดของอาหาร

มุมมองที่น่าไปใช้ คือ มุมบน เป็นมุมที่ทำให้เห็นรายละเอียดของหน้าตาอาหารและสิ่งของที่นำมาจัดแต่งบนโต๊ะอาหารได้อย่างชัดเจนที่สุด

## 2.11 แสง

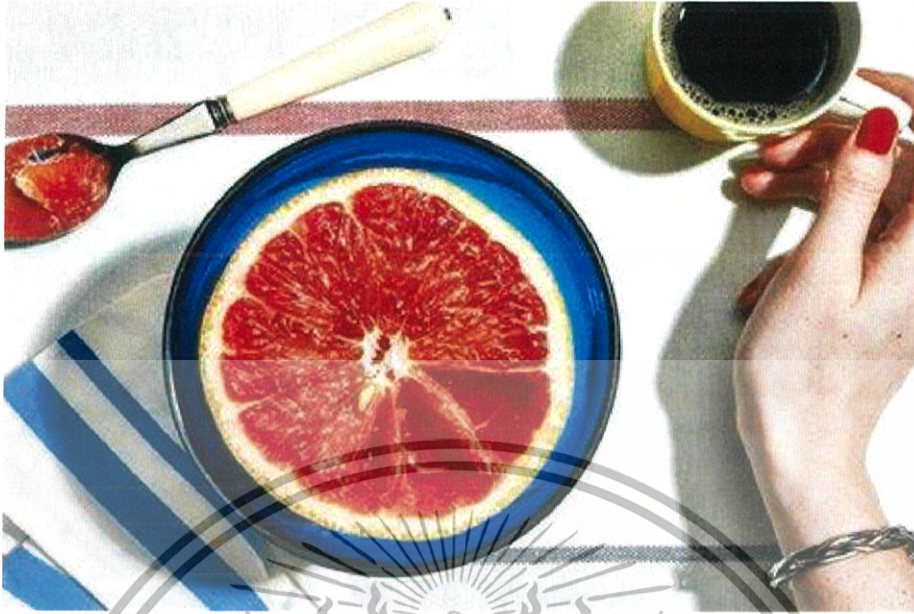
1. แสงนุ่ม คือ แสงในวันที่ฟ้าหิ้ว มีเมฆมาก เป็นแสงที่ให้แสงสว่างกับวัตถุ แต่จะไม่มีเงาเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยมาก มีแสงแบบหนึ่งที่นิยมใช้กันมากจนมีชื่อเรียกแสงแบบนี้ว่า แสงจากหน้าต่าง (Window Light) หรือก็คือ แสงที่มีลักษณะนุ่มเหมือนกัน ที่เฉียงเข้าด้านข้างหรือด้านหน้า (ขึ้นอยู่กับว่าจะให้แบบหันหน้าไปทางใด หรือเราอยากได้ภาพในลักษณะใด) แสงลักษณะนี้จะให้ภาพบุคคลที่นุ่มนวล ในขณะที่ภาพยังดูมีมิติด้วยคอนทราสต์ที่เกิดขึ้นเล็กน้อย

คุณสมบัติของแสงนุ่ม คือ ให้คอนทราสต์ต่ำ ให้รายละเอียดของวัตถุได้สูง ให้ภาพที่ดูนุ่มนวลตากว่า แต่ก็เป็แสงประเภทที่ทำให้วัตถุดูแบน ๆ ขาดมิติ



สืบค้นจาก <http://www.slyadnev.com/albums/chefs/>

2. แสงแข็ง คือแสงจากแหล่งกำเนิดแสงตรง ๆ แรง ๆ เช่น วันที่ฟ้าไร้เมฆ



ภาพที่ 55

สืบค้นจาก <http://liturgyoflife.com/on-meeting-god-at-the-table/>

คุณสมบัติของแสงแข็ง ก็คือ ให้คอนทราสต์ ให้สีสันที่สดใสจัดจ้าน ให้ภาพที่ดูคมและแข็ง แต่ก็อาจทำให้วัตถุขาดรายละเอียดในบางส่วน เช่น ส่วนที่มีสีขาวจัดๆ ส่วนที่สะท้อนแสงได้ดี และส่วนที่อยู่ในเงามืด และก็เป็นแสงประเภทที่ทำให้วัตถุดูมีมิติ มีความลึกได้ชัดเจนกว่าแสงนุ่ม

ลักษณะแสงที่นำมาใช้ คือ แสงนุ่ม ด้วยเหตุผลคือ ผลให้รายละเอียดสิ่งของชัดเจนน้อยด้วย ไม่มีเงาที่เข้มจัดมาบังรายละเอียดในส่วนต่างๆ และยังทำให้มีความรู้สึกลึกลับแสงเข้ามากว่า

## 2.12 โทนภาพ

## High-key



ภาพที่ 56

สืบค้นจาก <http://www.slyadnev.com/albums/chefs/>

คือภาพที่โทนภาพส่วนใหญ่สว่างกว่าสีเทากลางทั้งในส่วนสว่างและส่วนมืดในภาพ High-key จะไม่มีส่วนที่เป็นสีดำลึกจนสนิท โทนภาพจะใส จะเห็นรายละเอียดชัดเจนในส่วนของเขา แต่อาจจะเสียรายละเอียดของส่วนที่เป็น High - Light

## Medium - Key

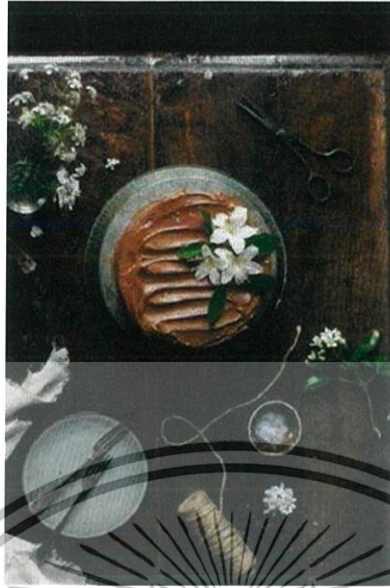


ภาพที่ 57

สืบค้นจาก <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskaya>

คือภาพที่มีโทนแสงเงาพอดี ส่วนที่ขาว ก็ยังคงเห็นรายละเอียดชัด และส่วนที่เป็นเงาก็คงเป็นดำที่มีรายละเอียดอยู่เช่นกัน เหมาะสมกับภาพถ่ายงานอาหารเพื่อการตลาด เพื่อให้ถึงรายละเอียดในความเป็นจริงทุกอย่าง

Low - key



ภาพที่ 58

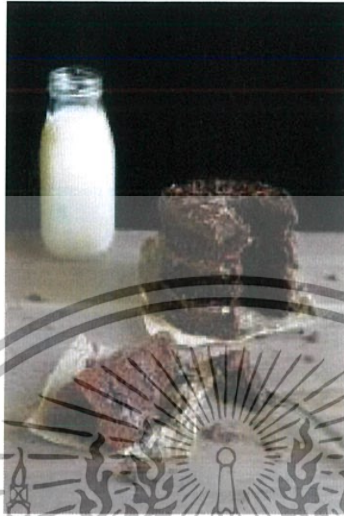
สืบค้นจาก <http://www.callmecupcake.se/>

คือภาพที่มีโทนภาพส่วนใหญ่มีค่านีเทากลาง ข้อดีของภาพ low-key คือ วัตถุที่เป็นจุดเด่นจะถูกขับด้วยแสงขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เพราะแสงจะสว่างเป็นที่ๆ ทำให้เราเลือกทิศทางแสงให้ตกกระทบกับวัตถุที่เป็นจุดเด่นในภาพได้

ลักษณะโทนภาพที่เลือกคือ Medium ด้วยเหตุผลคือ ต้องการจะคงรายละเอียดทุกอย่างไว้ เนื่องด้วย มีภาพะบางชิ้นที่ต้องการจะให้เห็นรายละเอียดแบบไม่ขาดหายและชัดเจน

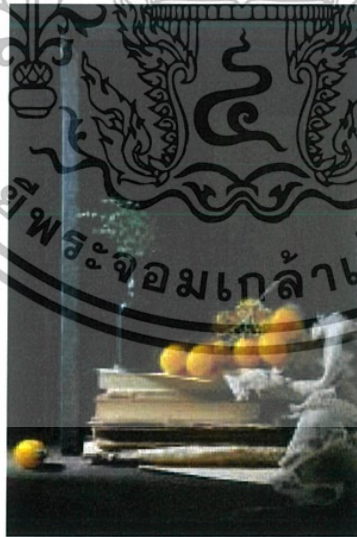
## 2.13 ทิศทางแสง

1 .แสงด้านหน้า (Front light) ได้แก่ แสงที่ส่องมาจากทางด้านหน้าของวัตถุที่จะถ่ายมาจากทิศทางเดียวกันกับกล้องถ่ายภาพ แสงด้านหน้าทำให้วัตถุได้รับแสงสว่างได้ทั่วด้านหน้า วัตถุจะไม่มีความเงาทำให้ได้ภาพมีลักษณะเรียบแบนไม่มีความลึกความหนา เหมาะสำหรับการถ่ายภาพที่ต้องการเน้นให้เห็นรายละเอียดของวัตถุ



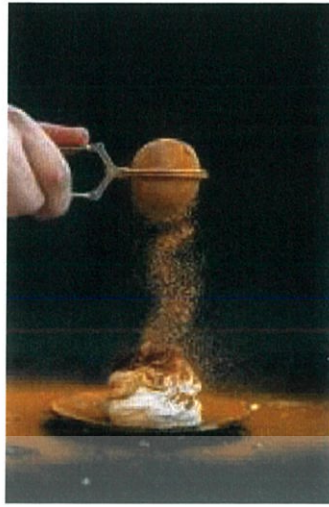
ภาพที่ 59 สืบค้นจาก <https://www.shutterstock.com/blog/food-photography-angles-and-tips>

2. แสงด้านข้าง (Side light) ได้แก่ แสงที่ส่องจากทางด้านข้างของวัตถุที่จะถ่าย - ทำมุม 90 องศา กับตำแหน่งกล้อง ทั้งทางด้านซ้ายหรือด้านขวามือ การให้แสงด้านข้างจะทำให้วัตถุได้รับแสงสว่างจำ ตัดกับอีกส่วนหนึ่งที่อยู่ตรงกันข้ามจะมีเงาเข้ม ทำให้เห็นวัตถุที่ถ่ายมีมิติเห็นลวดลายพื้นผิวของวัตถุได้ชัดเจน



ภาพที่ 60 สืบค้นจาก <https://www.shutterstock.com/blog/food-photography-angles-and-tips>

3. แสงบน (Top Light) คือแสงที่อยู่ที 90 องศา หรือแสงที่มาจากด้านบนของสิ่งที่จะถ่าย ไม่มีผลอะไรในการหันสิ่งของ การแสงบน ถ้าใช้มุมกล้องด้านหน้า ก็จะไม่มีการบกวททางด้านข้าง และทำให้เกิดจุดเด่นให้กับในภาพด้วยแสงจากข้างบนที่ตกลงมาในวัตถุ



ภาพที่ 61 สืบค้นจาก <https://www.shutterstock.com/blog/food-photography-angles-and-tips>

4. แสงเฉียงด้านหลัง (Semi-Back light) ได้แก่ แสงที่ส่องมาจากด้านหลังของวัตถุที่จะถ่าย อยู่ตรงกันข้ามกับกล้องถ่ายภาพ ถ้าฉากหลังเป็นสีขาวจะได้ภาพถ่ายของวัตถุเป็นภาพเงาดำบนพื้นขาว และถ้าฉากหลังเป็นสีดำเข้มจะได้ภาพถ่ายของวัตถุเป็นภาพเงาดำมีแสงสว่างจับตามขอบรอบๆวัตถุ ทำให้มองเห็นวัตถุแยกออกจากพื้นฉากหลังชัดเจน



ภาพที่ 62 สืบค้นจาก <https://www.shutterstock.com/blog/food-photography-angles-and-tip>

ทิศทางแสงที่เลือกใช้คือ แสงเฉียงหลัง เนื่องด้วยเหตุผล เลือกถ่ายมุมบน ทิศทางแสงจะได้น้อยกว่ามุมตรงและมุม 45 องศา และทำให้สิ่งของในภาพมีมิติ ไม่ดูแบน



## 2.14 ประวัตินักเขียน



ภาพที่ 63

สืบค้นจาก <https://www.hugmagazine.com/ColumDetail/tabid/82/articleType/ArticleView/articleId/282/>

พลอย จริยะเวช นักเขียนสไตล นักแปล และนักออกแบบแนวคิด ๖ จบการศึกษาคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอกกฎหมายธุรกิจ เมื่อสำเร็จปริญญาตรีแล้วได้เดินทางไปศึกษาต่อ สาขา Tourist Management ที่ Klessheim IHT เมืองซาลซ์เบิร์ก (Salzburg) ประเทศออสเตรีย

## ผลงานการทำงาน

เริ่มเขียนบทความลงนิตยสาร Corporate Thailand เขียนคอลัมน์ “ผู้หญิงมองกระแส” ให้กับหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน โดยใช้ชื่อบุคคลว่า จาริยา พลเวช และเขียนคอลัมน์ “21st Century Woman” กับ “5 Passion” ให้กับนิตยสาร Image โดยชื่อจริงคือ พลอย จริยะเวช และต่อมาได้รับเป็นบรรณาธิการหนังสือหลายเล่มเช่น ท่องเที่ยว และ lifestyle

พลอย จริยะเวช เริ่มทำงานแปลโดยเริ่มจากเป็นผู้แปลบทพากย์ภาษาอังกฤษให้ยูทิว และเป็นผู้แปลอิสระให้กับนิตยสารสไตลต่างประเทศ อาทิเช่น ELLE , CLEO ต่อมาแปลหนังสือแนวผู้หญิง หลายเล่ม เช่น คำสารภาพของสาวนักช้อป, สาวนักช้อปสละโสด แต่ที่มีชื่อเสียงมากคือ บริดเจ็ต โจนส์ ไดอารี่ นิยายแปลเรื่องแรกๆที่ได้รับความนิยมอย่างสูง นอกจากงานด้านหนังสือ พลอย จริยะเวช ยังรับเป็นวิทยากรพิเศษ เกี่ยวกับการท่องเที่ยวให้กับ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และการท่องเที่ยววิซั้แลนด์ จากความรู้ที่ร่ำเรียนมาในสาขาวิชา Tourist Management และจากประสบการณ์การท่องเที่ยวยาวทั้งในและต่างประเทศ

## ตัวอย่างผลงานแปลหนังสือ



ภาพที่ 64

ภาพที่ 65

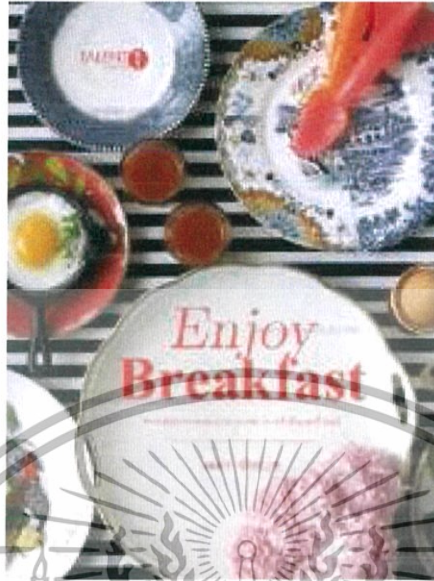
สืบค้นจาก <http://www.booknarts.com/>

จากความรู้ในเรื่องเทรนด์ไลฟ์สไตล์ใหม่ทั้งในและต่างประเทศ ที่มาจากการทำงานคอลัมน์นิสต์ กลายเป็นงานแนวใหม่ที่เรียกว่า "นักร้องแบบแนวคิด" ซึ่งเป็นงานออกแบบสไตล์สินค้าและบริการ ที่เกิดจากการสะสมข้อมูลเกี่ยวกับธุรกิจและลูกค้า นำมาผสมผสาน กับทิศทางกระแสโลก ที่เกี่ยวเนื่องกัน มีผลงานสินค้าและบริการที่ต้องการทำไลฟ์สไตล์มาร์เก็ตติ้ง เช่น งานออกแบบ เทวารมณ์สปา ในเครือโรงแรมดิศธานี งานออกแบบ แนวคิด รูปแบบและเนื้อหา Lifestyle Destination Guide: NYC" ของ การบินไทย และ งานออกแบบใบรขารับตรกรุงศรีจิว

#### 2.14.1 วิเคราะห์นักเขียน

ในดับบทความของหนังสือ enjoy breakfast บังบอกถึงวิถีการดำเนินชีวิตของนักเขียน พลอย จริยะเวช ได้อย่างชัดเจน ว่าตัวผู้เขียนเป็นคนใสใจรายละเอียด สาวทันสมัยที่ตามกระแสรู้เกี่ยวกับกระแสที่เกิดขึ้นกับสังคม มีความรู้แบบชีวิตในการดำเนินที่มีความผสมความเป็นตะวันตกอยู่ด้วย เช่น เมนูอาหารที่เลือกทาน และเป็นผู้หญิงที่มีความคิดสร้างสรรค์สนุกกับสิ่งที่ทำ อย่างเช่น ภาพขณะลวดลายต่างๆที่เธอแนะนำจะให้ความสนุกตา ไม่ใช่สีพื้นเรียบๆ หรือลายงานขามที่ดูเรียบแล้วแต่เธอก็จะนำผสมผสานกับผ้าปูโต๊ะที่มีลายฉวัดเฉวียน เพื่อเพิ่มความสนุกตาในแบบอารมณ์ของเธอซะส่วนใหญ่ และการจัดโต๊ะเธอก็ไม่ได้จัดถูกหลักการจัดอย่างถูกต้อง เพราะเธอเน้นในเรื่องของอารมณ์ในแต่ละวันที่เธออยากให้อะไรอาหารเกิดจากความชอบของเธอซะมากกว่า จึงเห็นได้ว่า รูปแบบของการดูแลตัวเองที่ไม่ใช่แค่เพียงเห็นว่าสำคัญก็ทำ แต่มีรูปแบบในการทำให้รู้สึกสนุกกับมันได้ เช่น หนังสือ enjoy breakfast ไม่ได้เพียง บอกถึงความสำคัญของมื้อเช้า แต่มีวิธีในการรับประทานอาหารเช้าให้สนุกขึ้น

## 2.15 บทความในหนังสือ Enjoy Breakfast



ภาพที่ 66 สืบค้นจาก [https://www.naiin.com/category?authorID=005722&product\\_type\\_id=1](https://www.naiin.com/category?authorID=005722&product_type_id=1)

อาการอินจอยเบรกฟัสต์ยังกลายเป็นหนึ่งในวิถีแห่งการรักษาสุขภาพให้ดีสมดุลในแบบเฉพาะตนง่ายๆ ด้วยอีกทั้งเป็นความสนุกที่กระตุ้นต่อมความคิดสร้างสรรค์ให้รู้สึกเหมือนวาดรูประบายสี แทนที่จะจับพู่กันป้ายสีลงบนกระดาษก็กลายเป็นหยิบจับชอล์กวางสี ข้าวของประกอบบรู้งวางสำหรับเช้าโดยใช้เวลาไม่นาน ใช้เวลาไม่ถึงสิบนาทีก็ได้อะไร กระป๋องเปร่าใจ สวยงามตา เพิ่มรูปแบบความน่ารักประทานให้อาหารมื้อแรกของวัน

### 2.15.1 บทที่ 1 Morning Ambience & Breakfast Space

เป็นการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับกรรสร้างสรรค์บรรยากาศแวดล้อมสำหรับเชาต์งว่าสำหรับทุกขนาดพื้นที่ เล็กจิ๋ว แคบไปจนกว้างใหญ่ทั้งในบ้านและนอก หลังจากค้นพบว่าที่ตนได้เฟลิดเฟลินนั้นคือการสร้างสรรค์ 'Ambience & Space' เน้นการจับอารมณ์ตัวเองในแต่ละวันจาเชาต์งเราอยากเล่นกับสีสันท ลวดลาย ข้าวของ อุปกรณ์ภาชนะแบบไหนที่สามารถชุขุขุใจขับเสริมสร้างบรรยากาศให้รู้สึกว่อาหารมันอร่อยขึ้นได้ไม่มากก็น้อย

แนวคิดที่เราเห็นภาพรวมอยู่ในหัวสำหรับการสร้างสรรค์บรรยากาศแวดล้อมและสำหรับอาหารเชาต์งมักเกิดขึ้นล่วงหน้าในคืนก่อนมือเชาต์ง สรรพสิ่งเล็กๆน้อยๆทั้งหลายรอบตัว แรงบันดาลใจจากอะไรก็ตาม รูปภาพในหน้านิตยสาร หนังสือที่ทำให้เราฝ้ามองอย่างหลงไหล คู่สีที่ชอบ สีโปรดที่ใช่ รู้สึกอยากใช้ในเชาต์งนั้น (อารมณ์เดียวกับเปิดตู้เสื้อผ้าเลือกชุด แต่งกาย) อาหารที่นึกอยาก ขนมหวานที่หมั้นเขี้ยวเกือบสวาปามตั้งแต่เมื่อคืน ขนมหวานที่อยากสวาปามตั้งแต่เมื่อคืนอดใจไว้ตอนเชาต์ง อะไรก็ได้ที่เราเห็นแล้วรู้สึกดี

## ภาชนะใส่อาหาร

งานขามกระเบื้อง ของชอบที่ได้ใช้ให้เห็นสุขตายนมเช้า หลากรูปทรง ทั้งจานกลม จานเหลี่ยมจัตุรัส เหลี่ยมผืนผ้ายาว

งานขามสีพื้น ไม่ว่าจะสีขาว สีดำ ใ้ง่ายที่สุด มีติดบ้านไว้ผสมผสานเป็นกลางเชื่อมโยงเวลาเราละเคเล้างานขاملวดลาย/สี/รูปทรงหลากหลาย อีกทั้งขับให้อาหารโดดเด่น สวยชัดเจนโดยง่าย

งานขามโทนขมน้ำเงิน (white & Blue) เป็นงานโทนสีผสมผสานการวางอาหารลงบนภาชนะอย่างไรก็ไม่ค่อยพลาด ใช้ผ้าปูสีแดงแจ้จับขับให้ ไวท์แอนต์บลูเด็งโดนตา หรือว่าผ้ารองจานสีขาวเรียบ ๆ ก็เข้าที่ ยิ่งถ้าละเคเล้าภาชนะน้ำเงินขาวหลายขนาด วางเข้ากับเครื่องเงินบนโต๊ะอาหารยิ่งดูสวยเข้าตาเป็นอันมาก

## โทนสี

สำหรับอาหารเช้า สนุกเล่นได้หลายแนวแต่งละงังหะอารมณ์ อาทิ แนวสีร้อน แนวสีเย็น แนวสีหวาน แนวสีเรียบ แนวโก้ แนวสนุกสนาน จริงๆ ไม่มีข้อจำกัดหรือถูกผิด ถ้าเลือกใช้สีตามหลักศิลปะง่ายๆ บางประการ มิกซ์แอนต์แมตซ์ข้าวของไปมา ภาพรวมสำหรับเข้าออกมาสวยเนียนตาแทบไม่ซ้ำกันเลยสักวัน

การใช้สีให้มีน้ำหนักเสมอกัน โทนสีที่มีน้ำหนักเดียวกัน อยู่ด้วยกันแล้วเข้ากัน แม้จะเป็นสีคู่ตรงกันข้าม อาทิ แดงเขียว น้ำเงินส้ม ถ้าเป็นสีที่มีน้ำหนักอ่อนแก่ในระดับเดียวกันแล้ว หยิบมาจัดกลุ่มอยู่ใกล้กันก็ไปกันได้

ร้อนแรง โทนสีร้อนอย่างแดง ส้ม เหลือง ทางจิตวิทยา เชื่อว่าเป็นสีที่เห็นแล้วกระตุ้นเร้าเล็กน้อย อย่างเช่น เรามีผ้าไหมพิมพ์ลายฉวัดเฉวียนโชนสีส้มเหลืองดำ นำมาปูสำหรับตัวที่เร อรุณนั้นร้อนแรงแฉงโค้งมาก เหมาะสำหรับวันเรียกขวัญกำลังใจทำให้อายากลุ่มวาน

ดีงสี เป็นวิธีที่ทำให้การผสมผสานออกสวยงามและง่ายตาขึ้น ตัวอย่าง ผ้ารองจานลายดอกไม้โชนสีพาสเทลหลายหลายสีสั้นอยู่ในผืนเดียวกัน เหลือง ม่วง ชมพู ขาว ฟ้า เวลาเลือกงานขาม จากสีโชนสีหนึ่งที่มีอยู่ในผ้าปูโต๊ะ มาเป็นสีงาน สำหรับกันน้ำมองขึ้น นอกจากนี้การดีงสีของอาหารบนงานเป็นตัวหลักแล้วค่อยหาคุสีของภาชนะแวดล้อม อย่างสีของแซลมอน สีเขียวของอะโวคาโด เห็นแล้วนึกถึงภาชนะโชนสีฟ้าสีชมพูคู่ตรงข้ามขึ้นมาทันที

## ลวดลาย

การเลือกลวดลายต่างแนวให้มาอยู่ร่วมกันในสำหรับมือเข้าได้ ส่วนตัวที่ดิฉันคิดว่าเป็นหนึ่งในวิถีกระตุ้น ผักต่อมความคิดสร้างสรรค์ในหัวให้ตนทุกวันอย่างไม่รู้ตัว บางครั้งก็เหมือนการทดสอบความกล้าเล่น กล้าลอง เวลาจับวางเสร็จพิศดูแล้วมันชื่นใจแบบไวๆ ที่สำคัญทำให้รู้สึกสนุก

ลายชนลาย ภาชนะหรือผืนผ้า แม้ลวดลายต่างกัน สามารถจับมาชนกันให้อยู่ด้วยกัน มักเป็นกรณีการชนกันของลายที่มีขนาดเล็กกับลายที่มีขนาดใหญ่กว่าหลายเท่าหากเป็นลายชนลาย อย่างผ้าปูลายดอกไม้ขยับิบ วางงานสีพื้นลงไปตามด้วยทิชชูเช็ดปากลายตารางเหลี่ยม ตารางเหลี่ยม ตารางเหลี่ยมชนกับดอกไม้เล็ก มนๆ กลมๆ แล้วต่างลายต่างขับให้อีกฝ่ายเด่นสวยขึ้นมาทันที

ลายกราฟฟิก เครื่องใช้ ภาชนะ ผ้าปูที่มีลวดลายกราฟฟิก เช่น ลายจุด ลายตาราง ลายทาง มีไว้ติดตู้เวิร์กมาเวลาหยิบจับมาผสมผสานแล้วสำหรับเข้าดูสวยเทได้อย่างง่ายดาย

**ลายธรรมชาติ** ดอกไม้ ฝีเสื่อ และสารพัดสัตว์จัดเป็นลวดลายยอดนิยมที่อยู่บนภาชนะ ประเภทงานขามตั้งแต่เมื่อหลายปีก่อน เพราะมนุษย์เราตั้งธรรมชาติมาไว้ใกล้ตัวเสมอ ดอกไม้ ฝีเสื่อ ให้อารมณ์ที่หวานตาหวานใจ ขณะที่ลวดลายตัวสัตว์ นกยูง สุนัข มอบความรู้สึกขน สนุก ชำ น่ารักน่า และนำไปสร้างเรื่องราวเววล้อมในสำหรับเข้าให้มองเพลินได้เป็นอย่างดี

**ลายอักษร** ภาชนะ เครื่องใช้ที่มีตัวอักษร คำพูด สกีนเป็นลายอยู่ หยิบมาใช้แล้วกระตุ้นความพิศแล้วเป็ยใจ ใช้อย่อย แบบอักษร ถ้อยคำ ถ้อยความ มีเสน่ห์คลาสสิกเสมอ

### ผ้าและอุปกรณ์บุโต๊ะ

ผ้าปูโต๊ะอาจไม่สำคัญมาก ถ้ามีพื้นผิวบนโต๊ะสวยได้ใจอยู่แล้ว แต่ผ้ารองจานก็สำคัญเช่นกัน แผ่นรองก็เปรียบเหมือนผ้าใบที่เราเตรียมไว้ในกรวาดรูปเล่น เป็นหนึ่งในของสำคัญที่เปลี่ยนอารมณ์สำหรับมือเข้าได้มากมายเลยทีเดียว

ผ้า มีติดบ้านไว้หลายๆพื้น ผ้าลวดลายเล็กๆ ลายดอก เวลาเก็บจะแยกโทนสีร้อน แดง ส้ม เหลือง ดำ ไว้ด้วยกัน อีกกองเป็นสีโทนเย็น ฟ้า น้ำเงิน เขียว และโทนสีกลาง ขาว ครีม ผ้าไม่จำเป็นต้องเป็นสำหรับผ้าปูโต๊ะเท่านั้น ผ้าลายสวยๆ จากพหุรัด หรือร้านขายผ้าตัดเสื้อผ้าทำเฟอร์นิเจอร์ ทำให้มีทางเลือกให้สร้างสรรค์กับผ้าปูโต๊ะได้ดีเลยทีเดียว

**กระดาษ** หากผ้ายังไม่อยู่ ยังคงได้พื้นหลังลายใหม่ๆ มาบุชุดตลอดๆ คือการใช้กระดาษ เพราะภาพบนกระดาษมีหลายลวดลาย เช่นพวกแผ่นพับ นิตยสารแฟนตาซีต่างๆ

### 2.15.2 บทที่ 2 Breakfast Grouping & Health Benefit

อาหารมื้อเช้าก็เหมือนมื่ออื่น คือ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันเป็นหลัก รองมาคือผัก ผลไม้ และบรรดาของเหลวเครื่องดื่ม-มอร์นิงดริงค์ อันเรียกความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าให้มาเยือนร่างกายของเรา

#### คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ แป้งน้ำตาล และไฟเบอร์ ผักผลไม้ถูกจัดเข้ากลุ่มคาร์โบไฮเดรต อาจกล่าวได้ว่าทุกสิ่งทีร่างกายรับแล้วย่อยสลายเป็นกลูโคส พลังงานหล่อเลี้ยงเซลล์กล้ามเนื้อต่างๆ

วิธีการเลือกแบ่งที่ดีและง่ายที่สุดคือ ดูทีสี สีน้ำตาลจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าสีขาว อย่างเช่นขนมปังธัญพืช บรรดาแป้งสีน้ำตาลดีกว่าเพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ เส้นใยคุณสมบัติในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ยังมีแป้งสีเหลืองสวย เพราะถูกนำไปแปดงใหม่ให้ออกมาเป็นแป้งแสนอร่อยแต่แคลอรีสูงเพราะเป็นแป้งที่ผสม นม เนย น้ำตาล ไข่ อันได้แก่ โดนัท แพนเค้ก มัฟฟิน เป็นต้น

#### ผักผลไม้

ผักผลไม้หลายๆกัจัดอยู่ในหมวดคาร์โบไฮเดรต เพราะในเนื้อของมันนอกจากจะมีวิตามิน เกลือแร่ และน้ำแล้ว น้ำตาลกับไฟเบอร์ก็เป็นอะไรที่เราต้องเจออยู่ในผลไม้

ผลไม้สดรสดี ล้วนมีอยู่ในสำหรับเข้านานาชาติ ส่วนใหญ่หันมาเป็นชิ้นเล็กๆ อย่างเช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรือมาในรูปแบบน้ำผลไม้ต่างๆ ซึ่งทำให้ระดับน้ำตาลในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปสูงขึ้นได้

การให้พลังงานของ ผัก ผลไม้ แบ่งได้ สองแบบ คือ

1. ผักผลไม้แบบให้พลังงาน กับวิตามินและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ผักที่มีลักษณะเป็นหัว จัดอยู่ในหมวดคาร์โบไฮเดรตด้วย อย่างเช่น มัน เผือก แครอท บัรูด เป็นต้น

2. ผักผลไม้แบบที่ให้ความสดชื่นกับวิตามินและสารอาหารที่ประโยชน์ ส่วนใหญ่เป็นผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบผักใบทั้งหลาย ให้พลังงานต่ำมาก เวลาจัดงานจึงควรตัดผักทั้งสองชนิดมาคละกันในจาน หากไม่ต้องการพลังงานมากมายนักก็เลือกผักชนิดที่ให้ความสดชื่นเป็นหลัก

สารอาหารอันเปี่ยมประโยชน์นั้นก็มีความแตกต่างกันไปตามสีสังสารพัน ดังนั้นความนิยมในเรื่องการจัดงานแนวงานสีสังสร้างพลาตบนงานด้วยผัก ผลไม้ ให้ออกมาสีสังสดสวยเท่าไรยิ่งดีในแง่ของสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบครันเท่านั้น พืชผักผลไม้ยิ่งเปลือก ผิว สีสังจัดจ้าน ยิ่งเต็มไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์กระจุกตัวอยู่มากเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสีเหลือง แดง ส้ม ม่วง เขียว นำมาสร้างสีสังบนงานได้

## โปรตีน

โปรตีนเป็นอาหารหมวดสำคัญมากต่อร่างกาย และเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ด้วย อย่างไรก็ตามโปรตีนจากเนื้อสัตว์ก็มีข้อเสียอยู่ จึงต้องเลือกให้ดี เนื้อสัตว์หลายชนิดมีไขมันแทรกอยู่ในเนื้อ อย่างเบคอน

แต่ทางก็ยังมีมากมาย พอสรุปได้ว่าโปรตีนที่ได้รับความนิยมเลือกสรรรับประทานกันในงานอาหารเข้ามีสองหมวดใหญ่

### โปรตีนจากสัตว์

- ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี แต่การกินไข่แดงมากเกินไปอาจทำให้คอเลสเตอรอลสูงเกิน
- ปลา ใครๆก็รู้ว่าการกินปลาเป็นแหล่งโปรตีนจากเนื้อที่ดี แต่โลกสมัยนี้ มลพิษเยอะ เมื่อน้ำลำคลองมีสารตกค้างสารปนเปื้อน ทำให้คนจำนวนมากไม่ยอมที่เคยบริโภคปลาเป็นหลักต้องหันมารับโปรตีนจากแหล่งอื่นๆ แทน

### โปรตีนจากพืช

- ถั่วต่าง ๆ โปรตีนจากพืชที่หารับประทานได้ในรูปแบบ Spread คือการนำถั่วบดและปรุงรสใส่ขวดเก็บไว้ทานขมปัง
- เนยถั่วอเมริกา หรือที่รู้จักกันในนาม “พีนัตบัตเตอร์” ที่ใช้ทาขมปัง
- นูเทลล่า ผลิตภัณฑ์ที่คนหลายคนคิดว่าเป็นช็อกโกแลต แต่จริงๆแล้วนูเทลล่า เพราะมีส่วนผสมหลัก คือถั่วเฮเซลนัตและอัลมอลด์ผสมกับโกโก้ ทั้งนูเทลล่าและเนยถั่วก็เหมือนกันคือเป็นโปรตีนจากพืชที่อร่อยหวานเริ่ใจ

## ไขมัน

เมื่อพูดถึงไขมันก็มักจะมาพร้อมกับโปรตีนด้วย เพราะโปรตีนในเนื้อสัตว์หลายชนิดมีไขมันแทรกตัวอยู่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว ซึ่งไขมันพวกนี้ทำเนื้อมัน เคี้ยวอร่อย

ไขมันจากสัตว์ นอกจากแทรกมาในเนื้อสัตว์เล็กใหญ่ตามแต่ที่จะบริโภคกันแล้ว ปลาทั้งหลายยังมีน้ำมันอันเป็นประโยชน์ โอเมกา 3 ต่างๆ แซลมอนรมควันสีส้มสวยจัดเป็นอาหารยอดนิยมที่นำมาจัดไว้บนสำรับเข้าได้คุณประโยชน์มากมายเช่นเดียวกับทูน่า

**ไขมันจากพืช** น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ล้วนแต่เป็นไขมันดีอุดมไปด้วยวิตามินมากประโยชน์ มีสรรพคุณป้องกันโรคต่างๆ ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล มีสารแอนติออกซิแดนต์ เลือกรมาใช้ปรุงอาหาร หรือรับประทานสดๆ ผสม บัลซามีควินัวร์ ปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย ราดผักสลัดก็ได้

### 2.15.3 บทที่ 3 Enjoy Breakfast Recipes

สูตรอาหารในแบบฉบับของหนังสือเล่มนี้ เป็นเมนูที่ทำงานง่าย ในครอบครัว ไม่มีอะไรตรงตามสูตรพอดี ไม่ได้บอกถึงขั้นที่ ต้องตวงก็กรัม ก็ช้อนโต๊ะ ตามตำรา แคบอกแบบคร่าวๆในแบบฉบับที่รับประทานกันจริงในแต่ละวัน เพื่อให้นำไปปรับใช้ในมือเข้ากันแบบง่ายๆ

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. ไข่ยางมะตูม  | 2. ไข่ตุ๋น        |
| 3. ไข่กระทะ     | 4. ไข่โพช         |
| 5. ไข่คน        | 6. ไข่อบ          |
| 7. ตั๋บต        | 8. ไข่สเปรด       |
| 9. บีฟสเปรด     | 10. อะโวคาโดสเปรด |
| 11. แพนเค้ก     | 12. ขนมปังยัดไส้  |
| 13. Tuna Tatare | 14. Fish cake     |
| 15. Multi Grain |                   |

### 2.16 การตีบทความ

#### สรุปบทความ บทที่ 1

บทที่ 1 เป็นการแนะนำการจัดโต๊ะในรูปแบบ ของ ตัวนักเขียนเองที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งการเลือกผ้า เลือก จาน ชาม ภาพบนอุปกรณ์เสริมต่างๆ ให้ลงตัว นำเทคนิคที่มีแนะนำไว้ในหนังสือมาจัดเป็นโต๊ะอาหาร พร้อมกับเมนูที่มีแนะนำอยู่ในหนังสือ เช่น โนเรื่องของโทนสี ร้อนแรง ยังในตัวอย่างหนังสือได้กล่าวไว้ อย่างเช่น นกเมนูไข่ ตุ่น มาประกอบจัดวางไว้บนจาน สีขาวมีลายสีแดงเล็กน้อย และวางไว้บนผ้าปูโต๊ะสีแดงสด เป็นต้น

#### สรุปบทความบทที่ 2

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารเช้าเชิงหลักสุขภาพ แบ่งกลุ่มโภชนาการของอาหารเพื่อให้ถึงสารอาหารที่รับประทานเข้าไป นำวัตถุดิบหรือเมนูที่ยกตัวอย่างที่มีสารอาหารตามหลักโภชนาการ มาคิดสร้างสรรค์เป็นเมนู และมาประกอบการจัดวางบนโต๊ะอาหารให้สวยงาม

#### สรุปบทความบทที่ 3

เกี่ยวกับเมนูอาหารที่ตัวนักเขียนรับประทานเองในมือ ด้วยเมนูง่ายๆ และได้แบ่งหมวดหมู่อาหารไว้อย่างชัดเจน เป็นเมนูที่คล้ายคลึง จึงเลือกเมนูในแต่ละหมวดมาเพียงหนึ่งเมนู

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการสร้างสรรค์

##### 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ได้แรงบันดาลใจและรวบรวมข้อมูล คิดสร้างสรรค์ในรูปแบบของข้าพเจ้า

##### 3.2 การเตรียมงานก่อนการสร้างสรรค์

##### 3.2.1 การออกแบบก่อนการถ่ายภาพจริงทั้ง 16 ภาพ

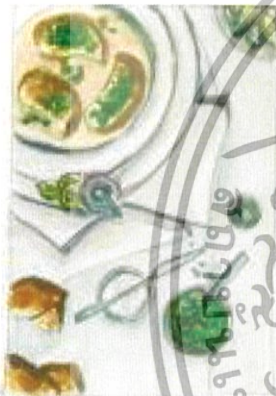
การออกแบบในงานชิ้นนี้ ออกแบบโดยใช้มีอวาทและใช้สีน้ำปากคำตัดเส้น เพื่อให้เห็นภาพจริงในประมาณหนึ่ง และเพื่อให้วันถ่ายภาพจริงดำเนินการไปอย่างที่วางแผนและรวดเร็ว

รูปที่ 1

รูปที่ 2

รูปที่ 3

รูปที่ 4



รูปที่ 5

รูปที่ 6

รูปที่ 7

รูปที่ 8



ภาพที่ 67 - 74



รูปที่ 9



รูปที่ 10



รูปที่ 11



รูปที่ 12



รูปที่ 13

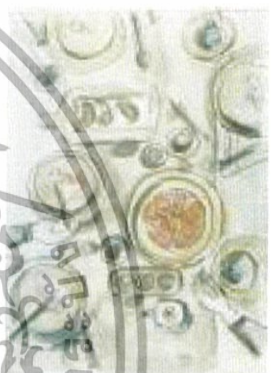


รูปที่ 14



รูปที่ 15

รูปที่ 16



3.2.2 ของที่ใช้ประกอบฉากทั้ง 16 ภาพ

ของที่ใช้ประกอบฉากโดยรวมทั้ง 16 ภาพ ในบางชิ้นมีการใช้ซ้ำกันในบางรูป



ภาพที่ 83 - 104

### 3.2.3 Lighting

ในส่วนของการจัดแสง ทิศทางของแสงให้มาจากด้านหลัง เียงทางด้านขวา

### 3.2.4 Lighting diagram

ได้มีการทดสอบแสง ด้วยการใช้กระดาษไขกรองอีกชั้นกับไม่มี ภาพ diagram 1 เป็นภาพที่มีกระดาษไขกรอง แสงที่ออกจึงนุ่มกว่า

Diagram 1



ภาพที่ 106

Diagram 2



ภาพที่ 108

ในการทดลองที่ 2 จะไม่มีกระดาษไขกรองจึงทำให้แสงเข้มกว่า แสงที่เลือกใช้ จะเป็นไปตาม diagram1

### 3.2.5 Schedule

วันที่ถ่ายทำ 1 เมษายน 2560 – 10 เมษายน 2560

วันที่ 1 เมษายน

เดินทางซื้อของสดทำเมนูประกอบอาหาร

วันที่ 2 เมษายน

10.00 . - 12.00 . Shot 1 , 13.00 . - 14.00 . Shot 2 , 14.30 - 16.00 Shot 3

วันที่ 3 เมษายน

9.30 – 10.30 Shot 4 , 11.00 – 12.00 Shot 5 , 12.30 – 14.00 Shot 6

14.30 - 15.30 Shot 7 , 16.00 – 17.30 Shot 8

วันที่ 6 เมษายน

10.00 – 11.30 Shot 9 , 12.00 -13.00 Shot 10 , 14.00 – 15.00 Shot 11

วันที่ 7 เมษายน

11.00 – 12.30 Shot 12 , 13.00 – 14.00 Shot 13 , 15.00 – 16.00 Shot 14

วันที่ 8 เมษายน

11.00 -12.00 น Shot 15 , 13.00 - 14.00 Shot 16



### 3.3 ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ

ภาพที่เลือกออกมาที่ยังไม่ได้ผ่านการตกแต่งโดยจะพิจารณาจากองค์ประกอบภาพ ความลงตัวของสิ่งของที่จัดอยู่ในภาพ ว่ารูปในดีที่สุดในแต่ละ Shot

ภาพที่ 1



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 109 -115

เหตุผลที่เลือกภาพเพราะด้วยองค์ประกอบ มีของประกอบ และมีการเรียงตัวของชิ้นขนมปังได้อย่างลงตัว

ภาพที่ 2



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 116 - 121

เหตุผลที่เลือกภาพคือ องค์ประกอบของจานไม่ขาดหาย รอยน้ำผึ้งเป็นวงกลมตามจาน และมีก้อนน้ำตาลเสริมเข้ามาทำให้องค์ประกอบดูน่าสนใจขึ้น

ภาพที่ 3



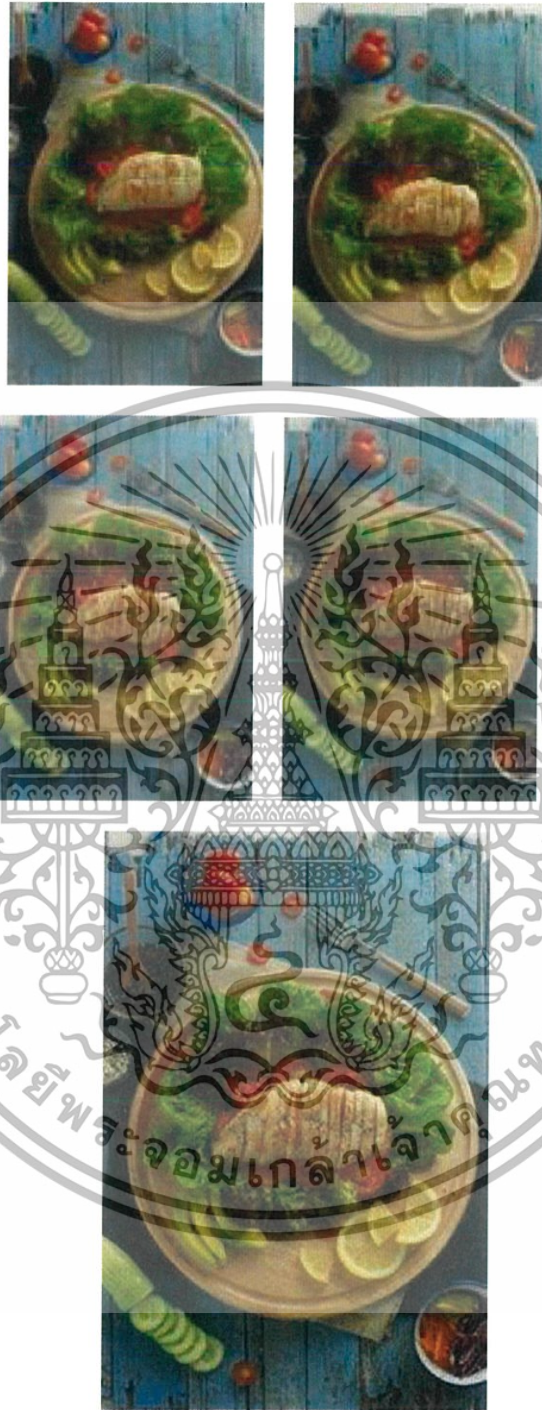
ภาพที่เลือก

ภาพที่ 122 - 126

เหตุผลที่เลือกภาพ คือมีมะเขือเทศสีแดงกระจายอยู่ในภาพได้ลงตัว ไม่กระจัดกระจายมาก



ภาพที่ 4

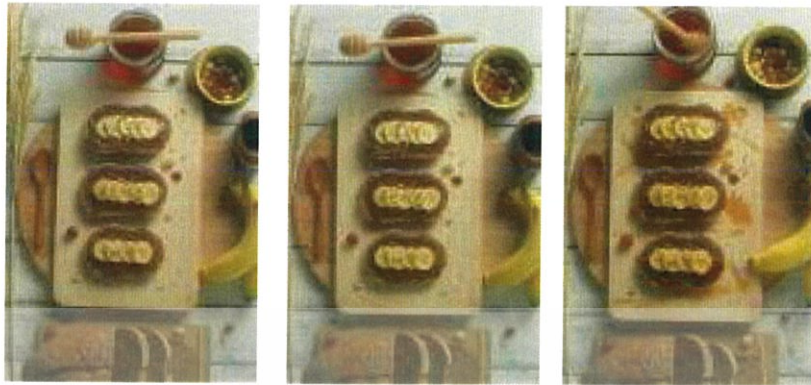


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 127 - 131

เหตุผลที่เลือกภาพคือ เนื้อไก่ถูกหั่นเป็นชิ้นและมีการโรยงาในน้ำสลัด ทำให้ภาพดูมีความน่ากินขึ้น และองค์ประกอบภาพก็ไม่โดนตัดจนเสียองค์ประกอบไป

ภาพที่ 5

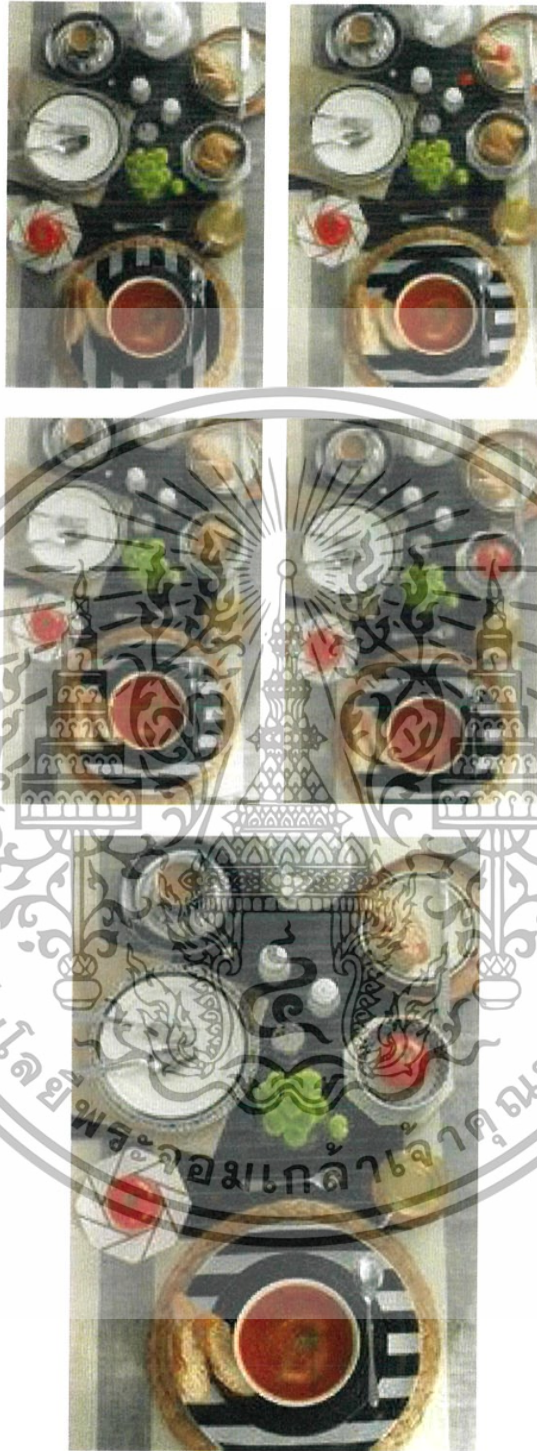


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 132 - 137

เหตุผลที่เลือกภาพคือ เส้นของน้ำผึ้งเรียงตัวดีพอประมาณ และองค์ประกอบด้านข้างสมดุลไม่ขาดหายจนเสียองค์ประกอบ

ภาพที่ 6

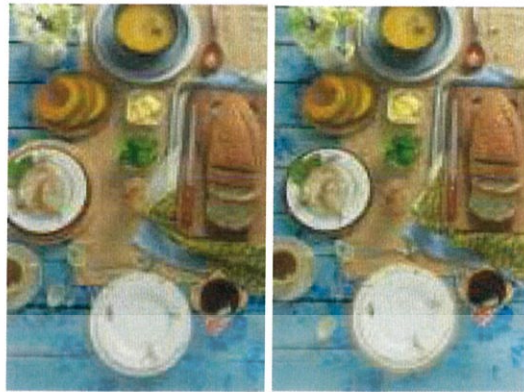


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 138 - 143

เหตุผลที่เลือกภาพ คือ การใช้เส้นโน้ตที่เป็นแนวนอน มีความสวยงาม และองค์ประกอบทางด้านบนไม่ถูกตัดขาด

ภาพที่ 7



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 144 - 148

เหตุผลที่เลือกภาพคือ ริ้วของผ้าสีเหลืองมีความเรียบร้อย ดูไม่รกตา เพราะได้เก็บชายผ้าสีขาวเข้าไป และเปลี่ยนอุปกรณ์ ด้านล่างสุดจากมิดเป็นช้อน มีความลงตัวกว่า เพราะสีของไม้ทำให้ไม่จมไปกับพื้นไม้สีฟ้า

ภาพที่ 8



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 149 - 154

เหตุผลที่เลือกภาพคือ องค์ประกอบทุกอย่างลงตัว มีการเพิ่มซ้อนไม้ ทางล่างขวามือเข้าไปทำให้ออกมาสมบูรณ์ขึ้น

ภาพที่ 9

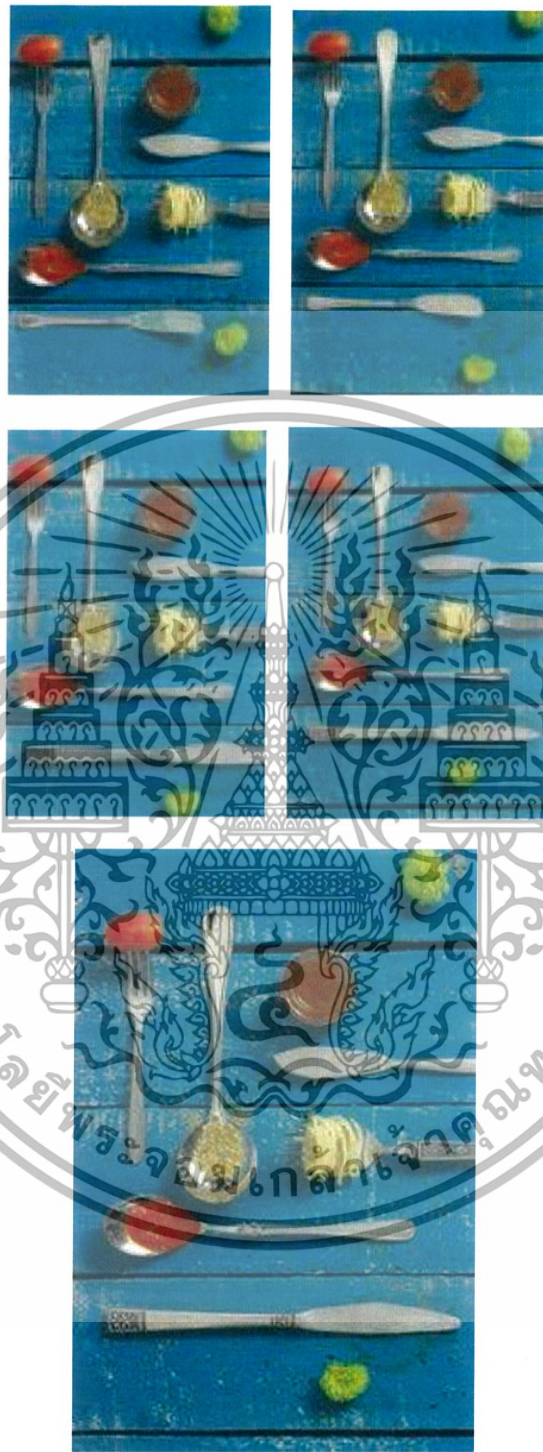


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 155 - 160

เหตุผลที่เลือกภาพคือ ได้เปลี่ยนจากแก้วในงานเป็นแก้วที่ทึบแสง ทำให้แก้วมีความน่าสนใจขึ้น และน้ำในแก้ว เป็นสีที่ใกล้เคียงกันและใส่ทำให้สีของภาพมีความลงตัวกว่า

ภาพที่ 10

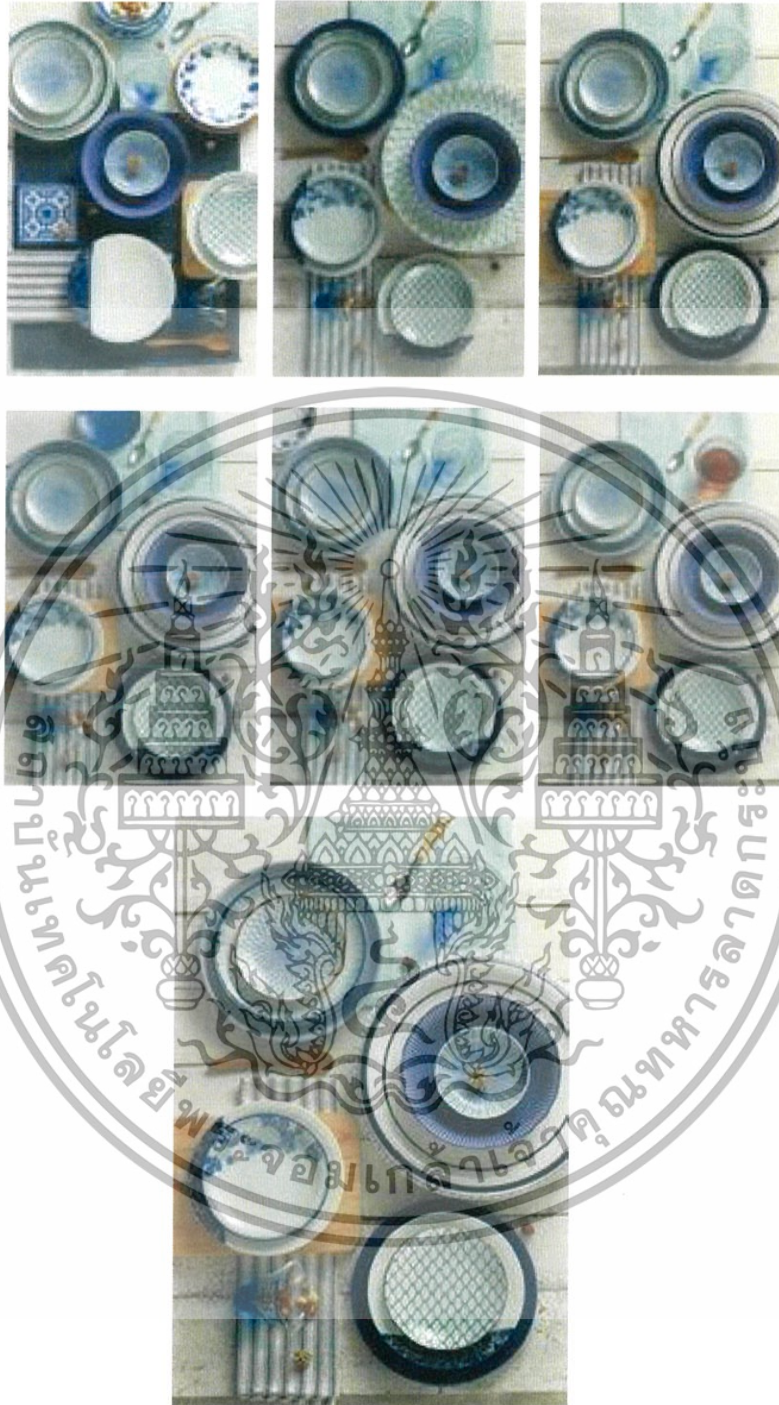


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 161 - 165

เหตุผลที่เลือกภาพคือ สิ่งของในภาพไม่โดนตัดจนเสียองค์ประกอบ และมีด้านล่างได้เปลี่ยนอันมีความลงตัวมากขึ้น

ภาพที่ 11



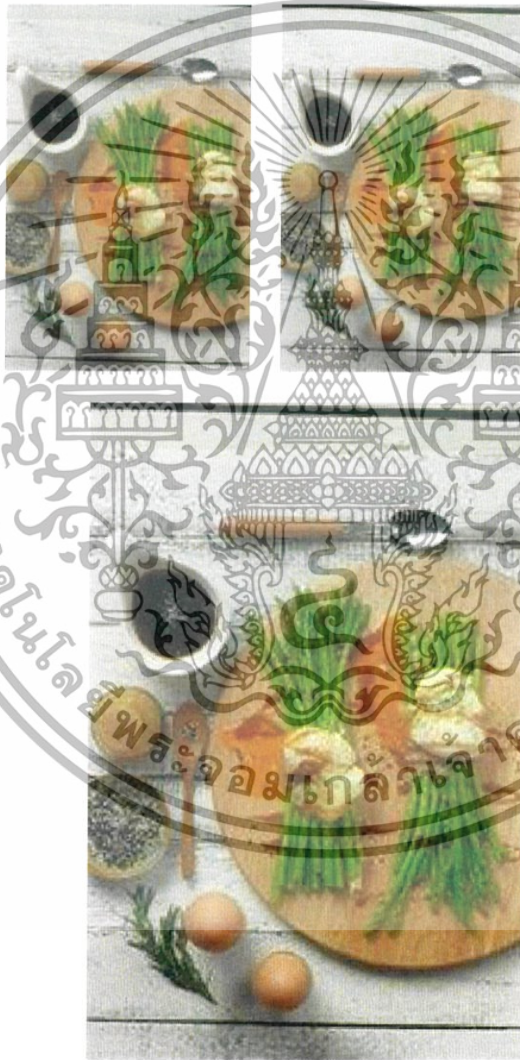
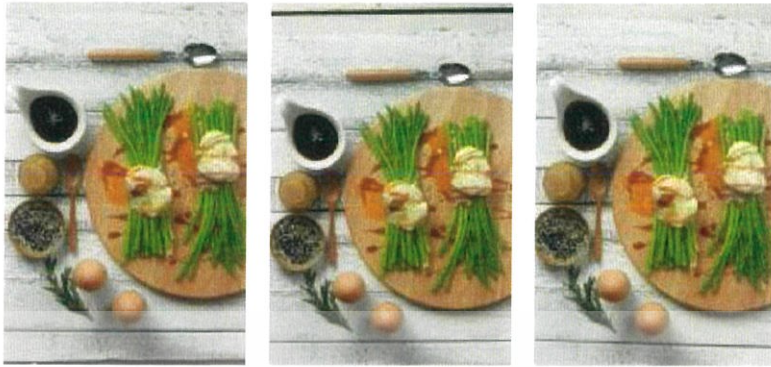
ภาพที่เลือก

ภาพที่ 166 - 172

เหตุผลที่เลือกภาพคือ ของที่อยู่ในภาพมีความลงตัวที่สุด และงานทุกด้านก็ไม่โดนตัดจนเสียองค์ประกอบ



ภาพที่ 12



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 173 - 178

เหตุผลที่เลือกภาพคือ การจัดวางของทางด้านซ้ายมือ มีความห่างกำลังดี ไม่แน่นจนเกินไป

ภาพที่ 13

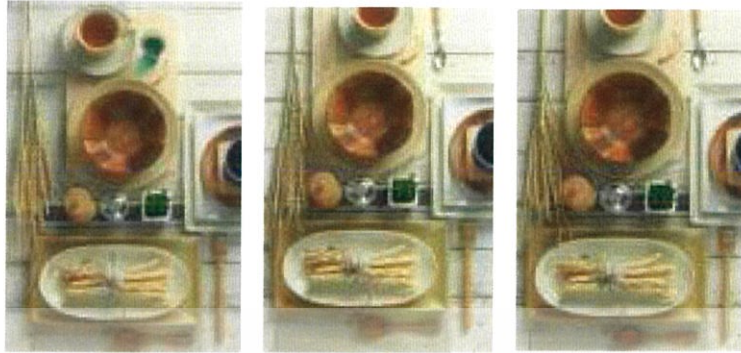


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 179 - 185

เหตุผลที่เลือกภาพคือ องค์ประกอบของงานและมะนาวไม่ถูกตัดขาดไป และมีการปรับเปลี่ยนนำซ้อนมาวาง แทนขนมปังทำให้ภาพมีสีเหลืองไม่เยอะจนเกินไป

ภาพที่ 14

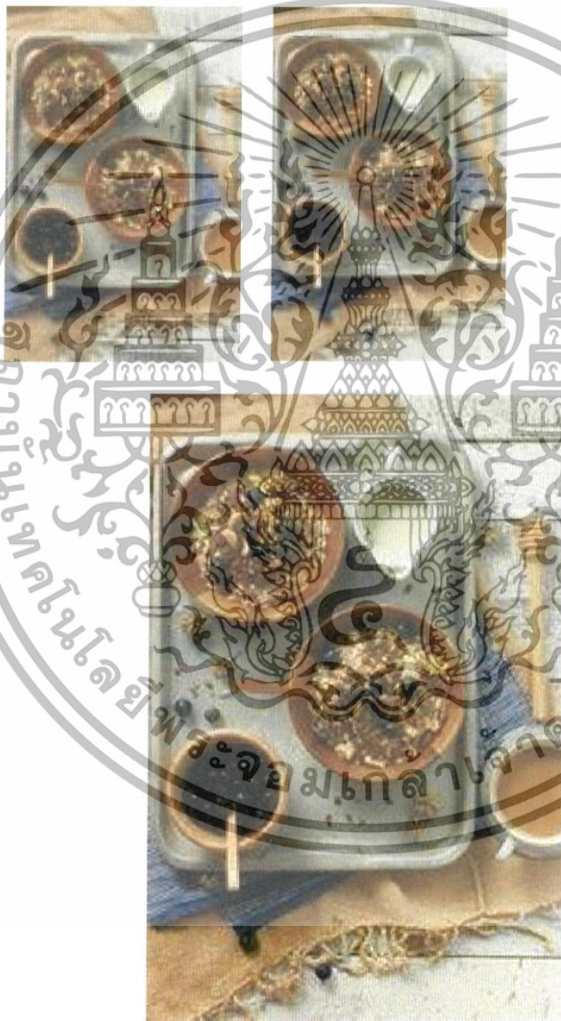


ภาพที่เลือก

ภาพที่ 186 - 171

เหตุผลที่เลือกภาพคือ ได้มีการเพิ่มมะนาวเข้า ทำให้มีจุดนำสายตาเข้าไปในภาพ

ภาพที่ 15



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 172 - 177

เหตุผลที่เลือกภาพคือ ฝ้ายทางด้านบน มีความสวยงามและเรียบร้อยกว่ารูปอื่น

ภาพที่ 16



ภาพที่เลือก

ภาพที่ 178 - 184

เหตุผลที่เลือกภาพคือ ได้มีการปรับเปลี่ยนแต่งกว่าเข้ามา จึงทำให้ภาพดูไม่รกตาจนเกินไป

3.4 เบื้องหลังการถ่ายทำ



ภาพที่ 185

ภาพที่ 186

### 3.5 ขั้นตอนการตกแต่งภาพ

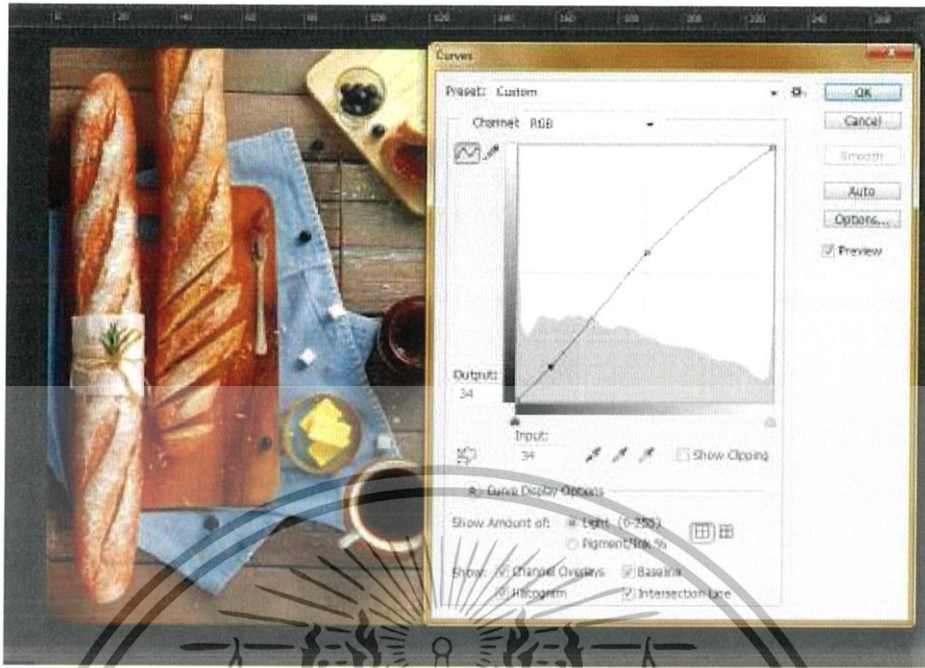
#### 3.5.1 การตกแต่งแสง

ตกแต่งด้วยโปรแกรม photoshop ด้วยขั้นตอนปรับที่ Brightness / Contrast , Levels , Cruves ด้วยทั้งหมด 3 ขั้นตอนนี้เพื่อให้ภาพที่ออกมาแสงเงาที่ตัดกันมากยิ่งขึ้น เพิ่มความมีมิติขึ้นด้วยแสง



ภาพที่ 187

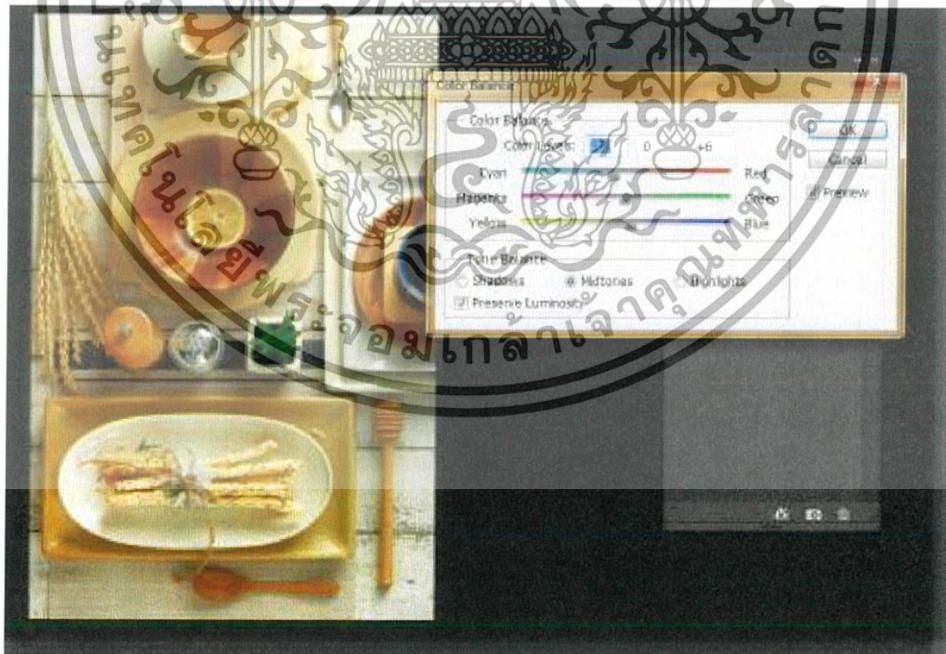
ภาพที่ 188



ภาพที่ 189

### 3.5.2 การตกแต่งสี

.ใช้ตัว Color Balance เป็นตัวปรับสีเพราะบางรูปโทนภาพมีการผิดเพี้ยนจากความเป็นจริงไป

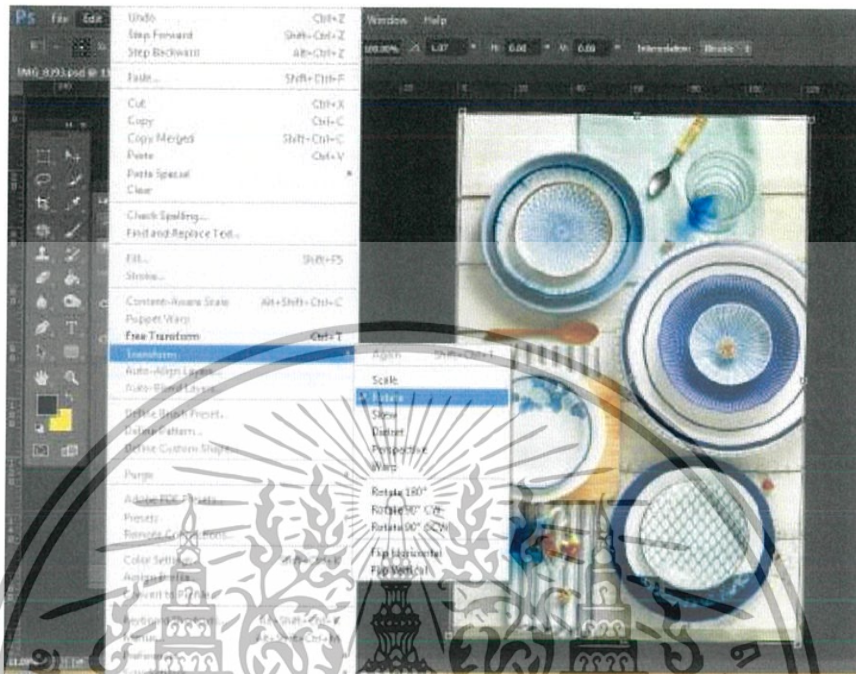


ภาพ 190



### 3.5.3 การปรับภาพให้ตรง

ใช้ตัว Transform และเลือก Rotate เพื่อปรับภาพให้ตรงตามระดับสายตา



ภาพที่ 191

### 3.5.4 การปรับรูปทรงให้เข้าที่

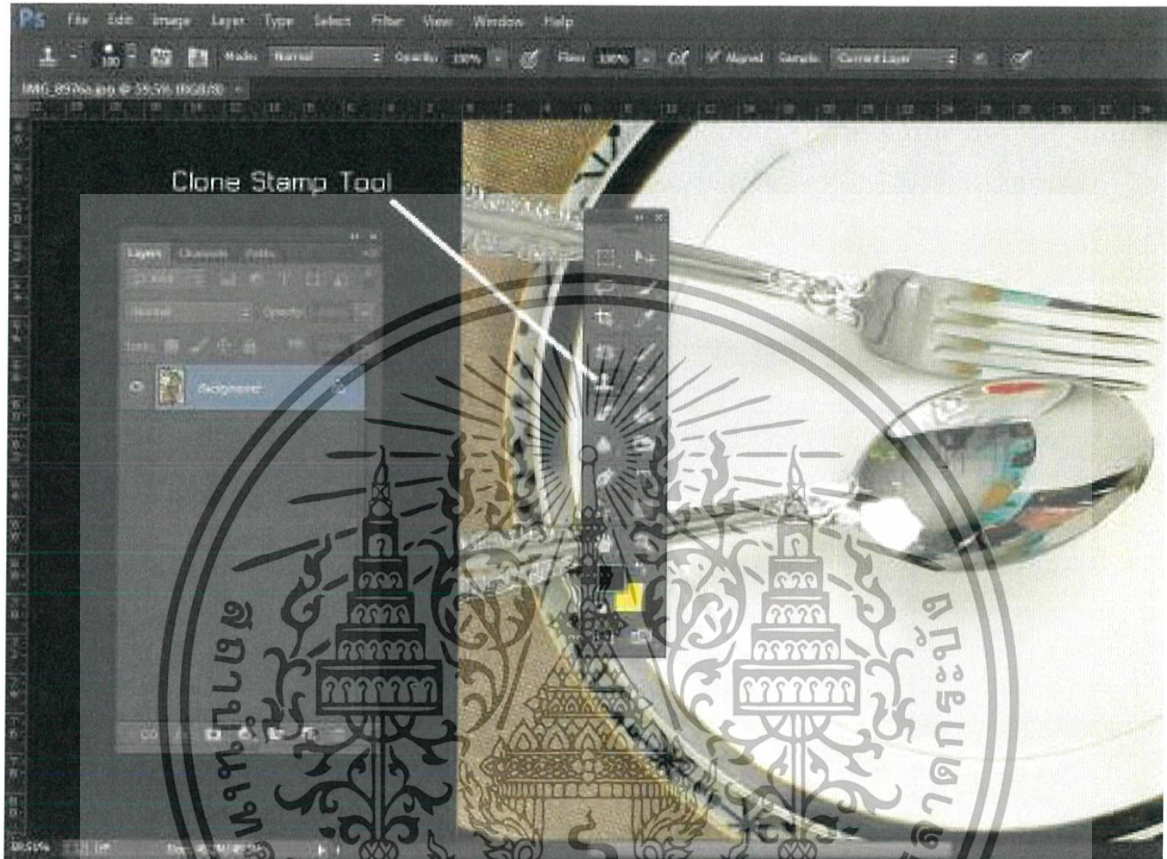
ใช้ตัว Liquity ในกรณีที่มีบางอย่างที่เราอยากปรับให้สวยได้รูป อย่างเช่น เส้นของน้ำผึ้งที่ราดบนขนมปัง



ภาพที่ 192

### 3.5.5 การลบเงาสีหรือเก็บความเรียบร้อย

ใช้ตัว Clone Stamp Tool เป็นตัวที่ช่วยลบสิ่งที่เราไม่ต้องการออกไป อย่างเช่นเงาสีหรือ ฝุ่น คราบสกปรกบางอย่างออกไป เพื่อให้งานดูเรียบร้อยขึ้น



ภาพที่ 193

บทที่ 4

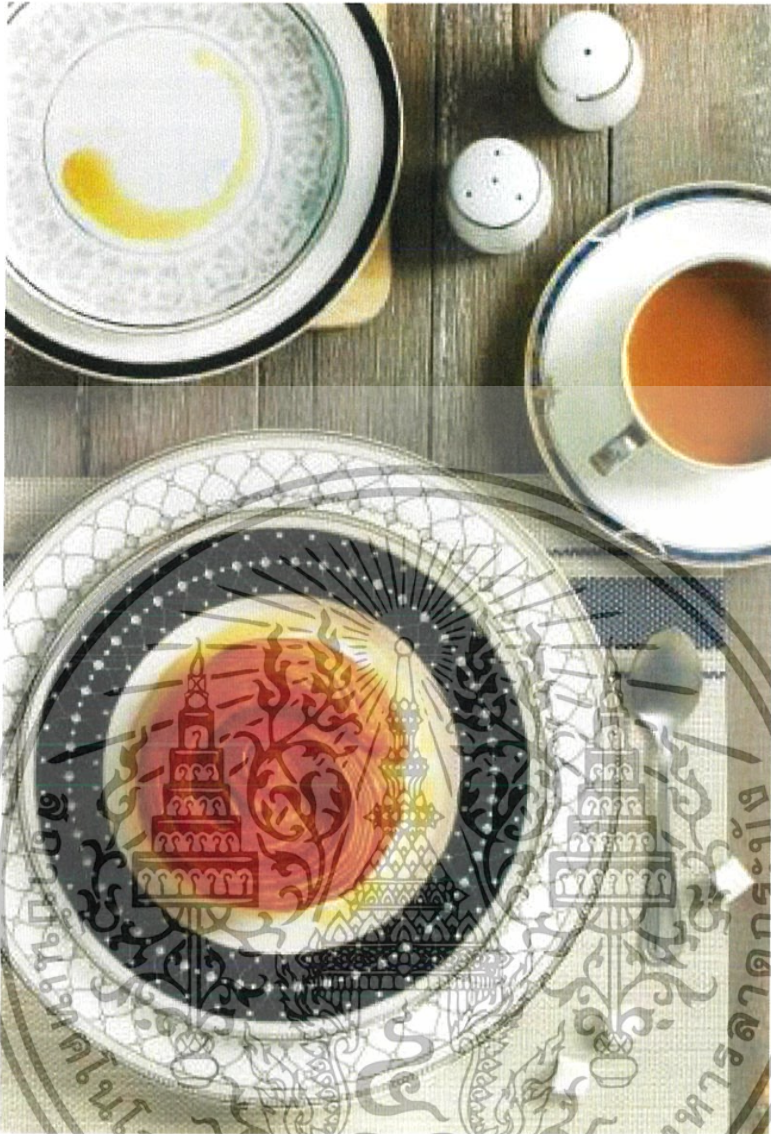
ผลงาน

4.1 ภาพที่ผ่านกระบวนการตกแต่งเรียบร้อยทั้ง 16 ภาพ



ภาพที่ 194

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 1



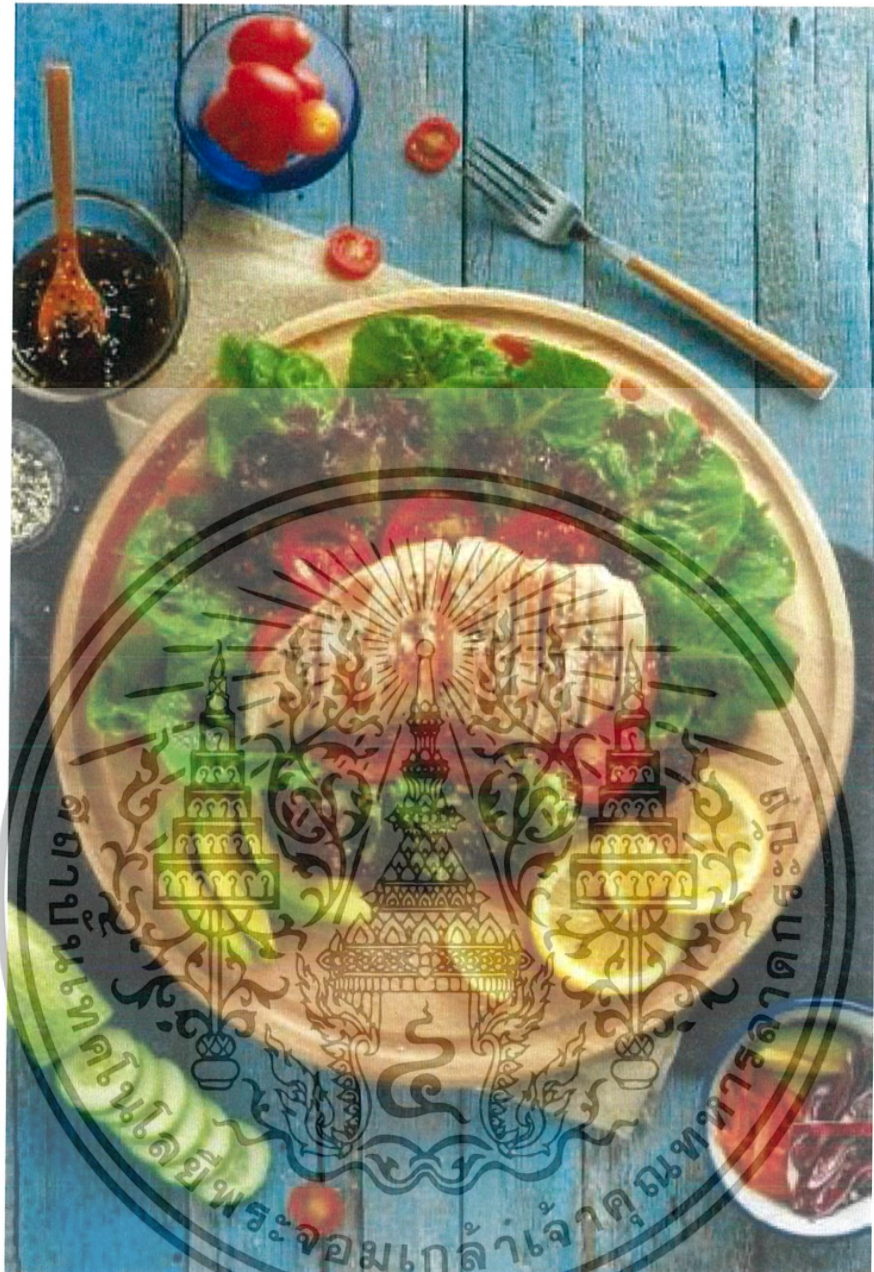
ภาพที่ 195

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 2



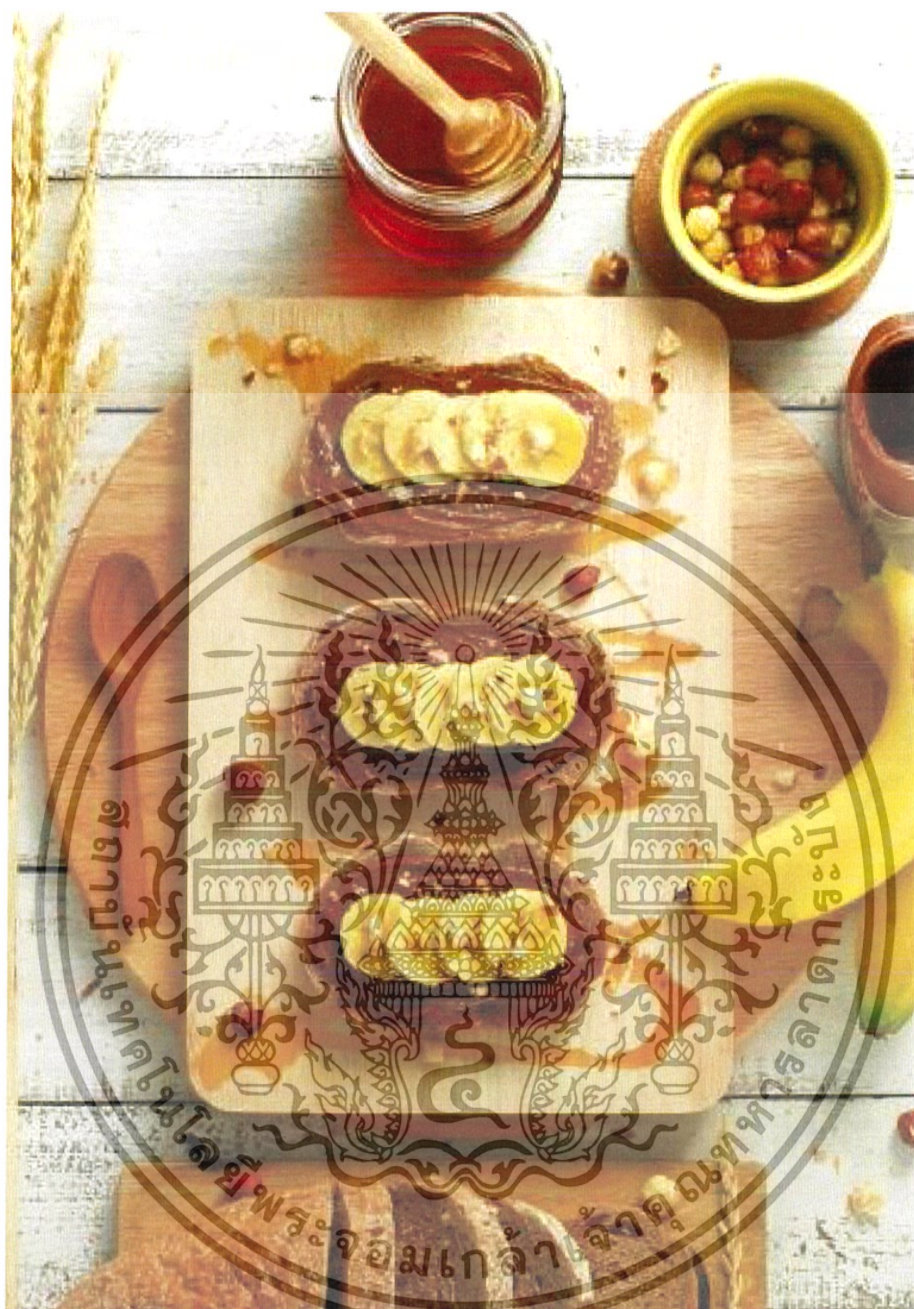
ภาพ 196

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 3



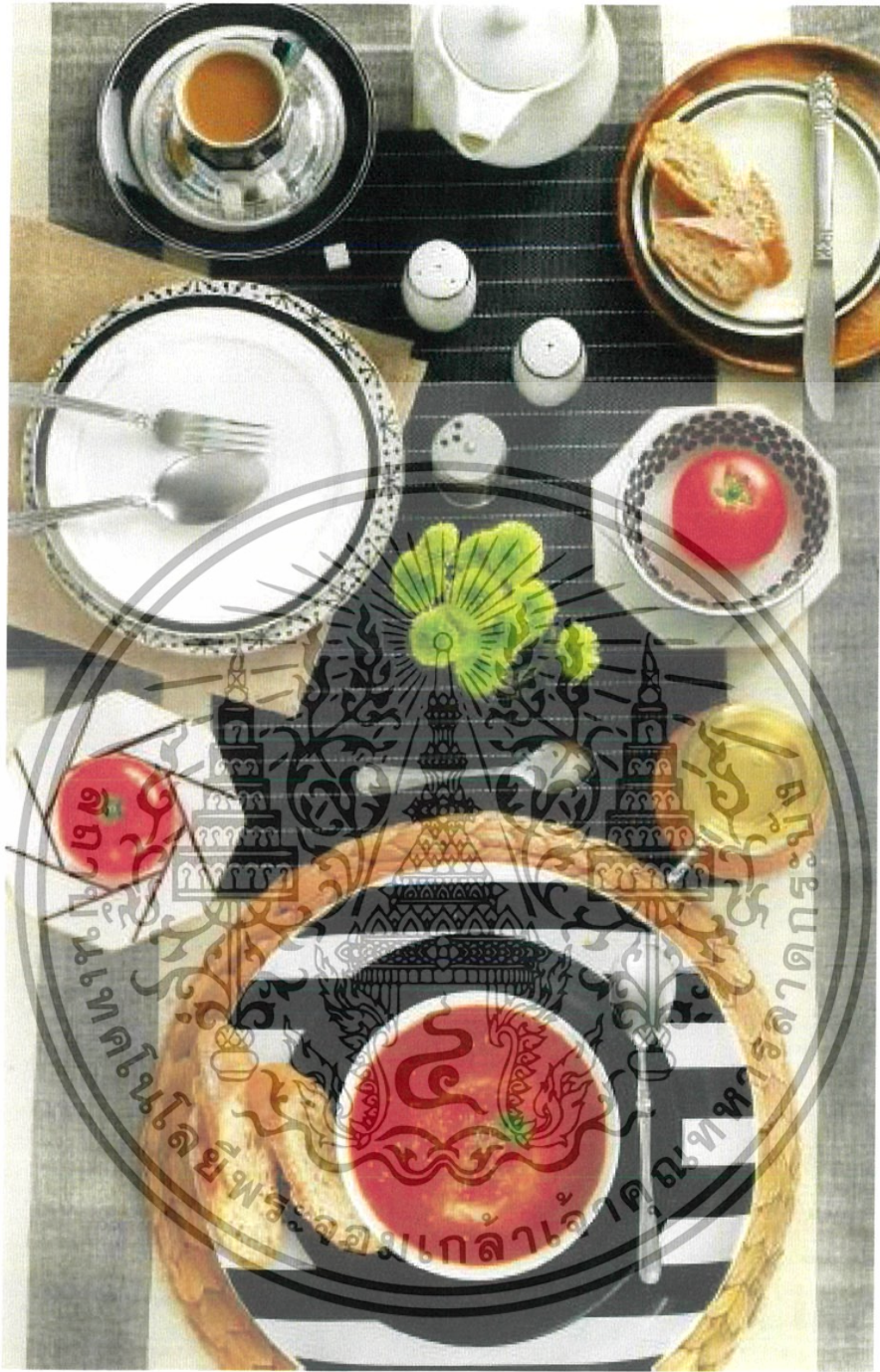
ภาพที่ 197

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 4



ภาพที่ 198

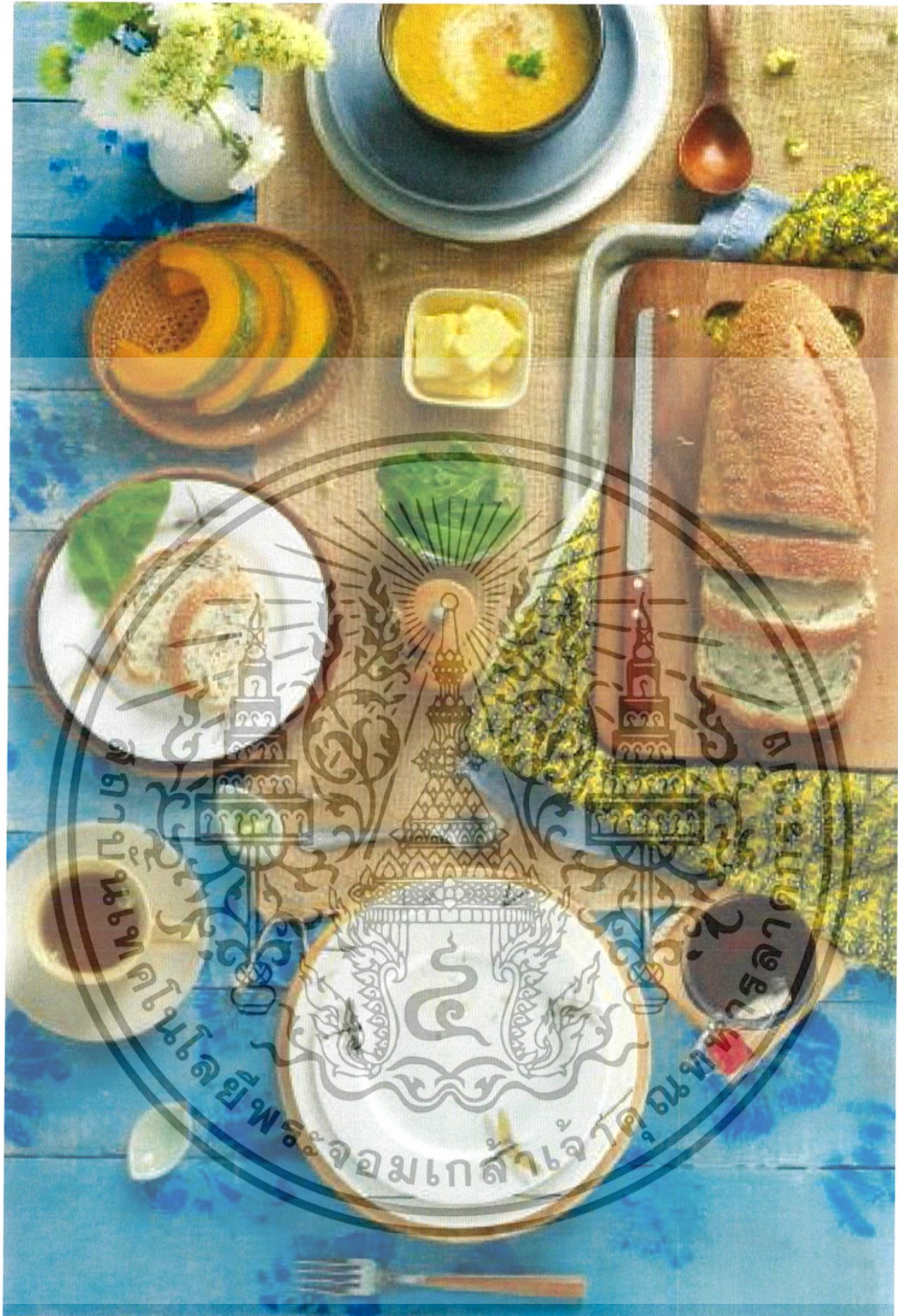
บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 5



ภาพที่ 199

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 6





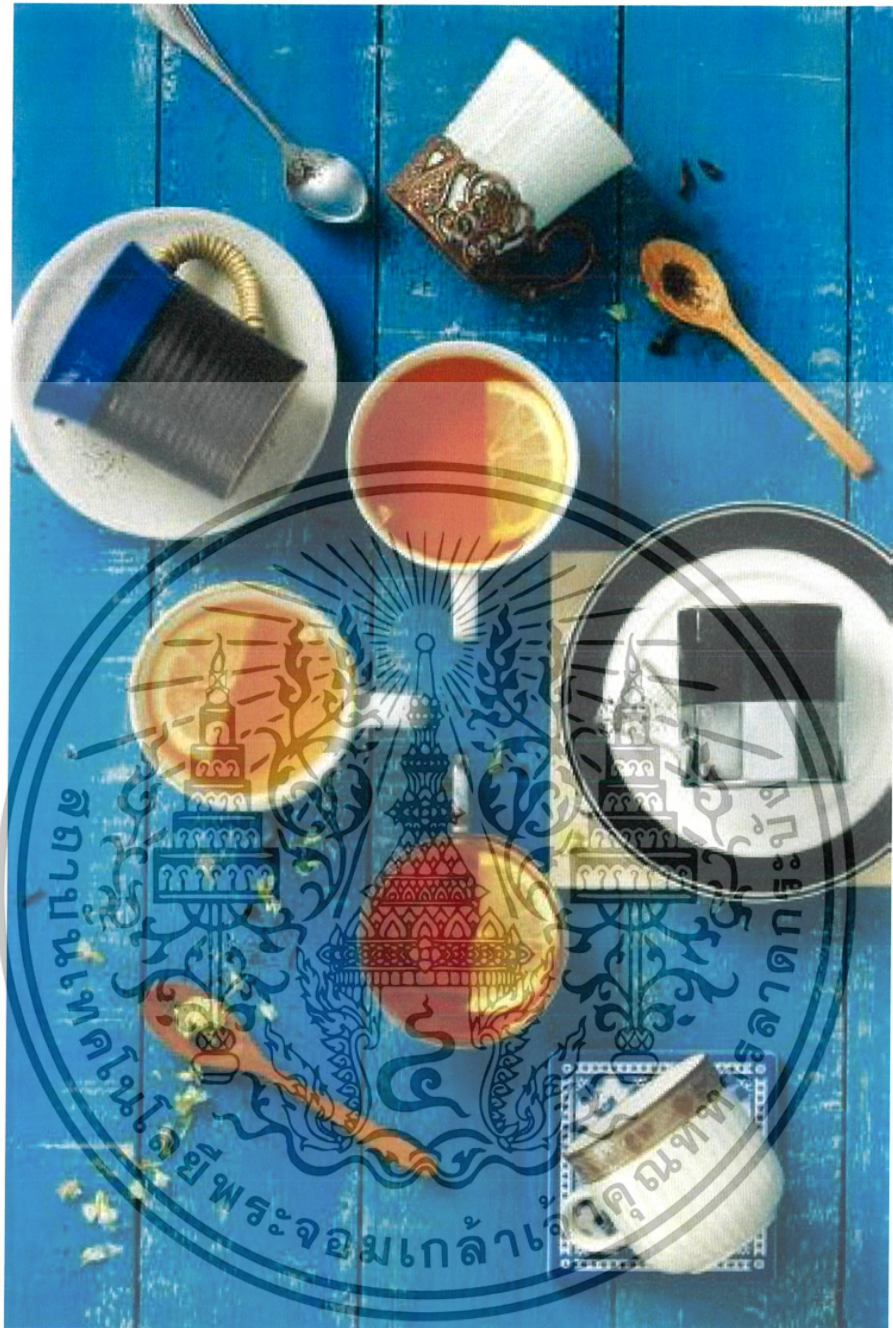
ภาพที่ 200

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 7



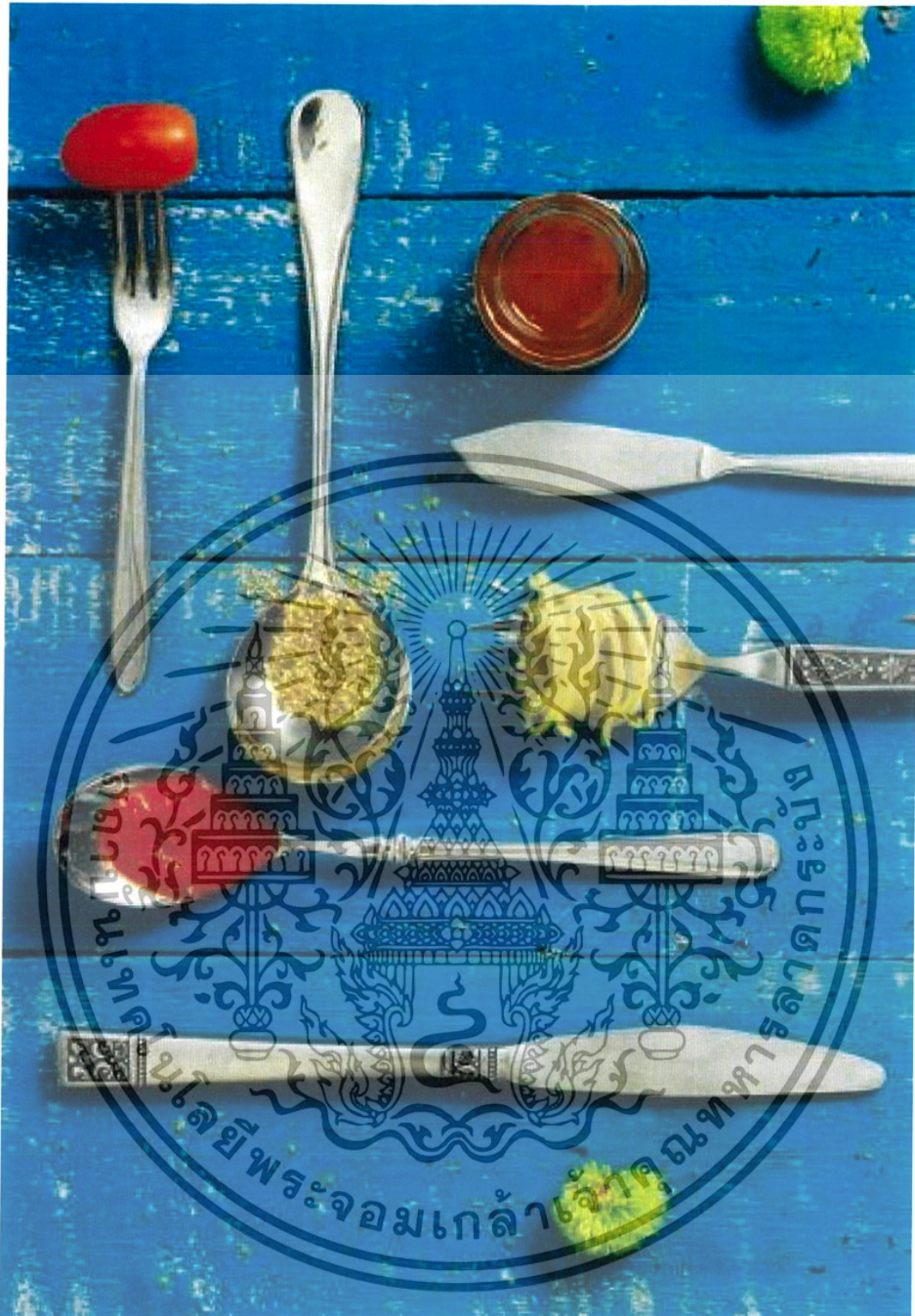
ภาพที่ 201

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 8



ภาพที่ 202

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 9



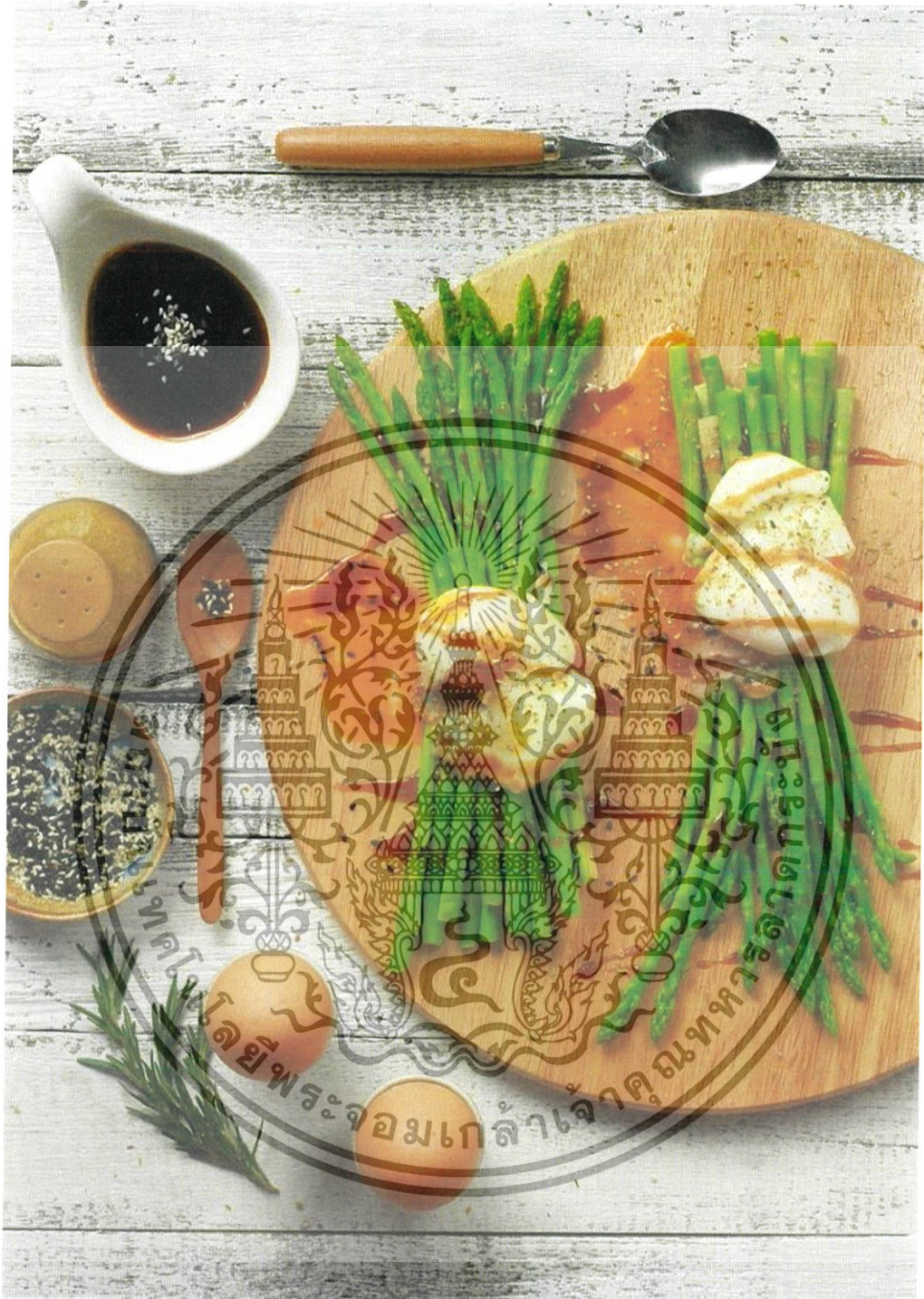
ภาพที่ 203

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 10



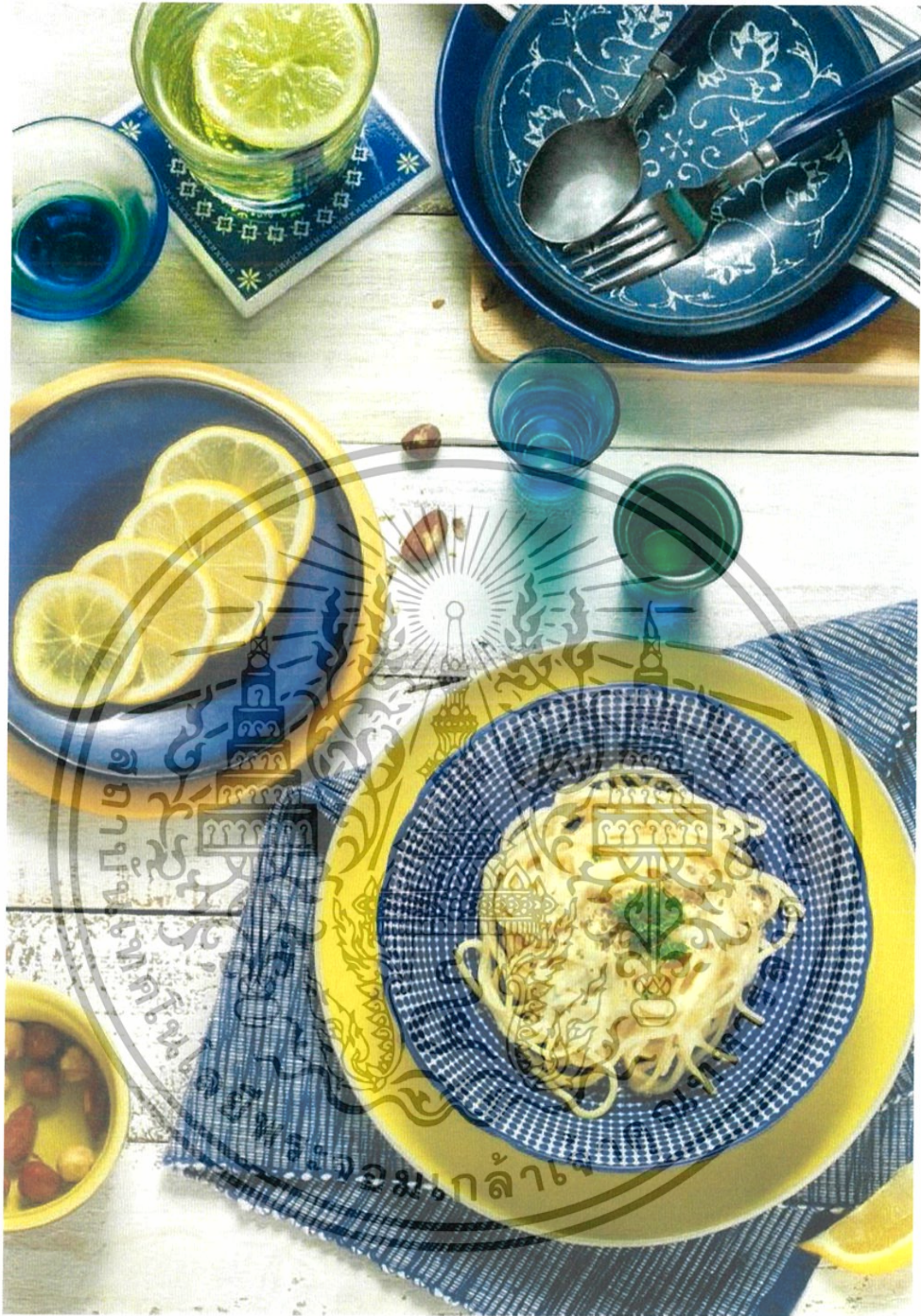
ภาพที่ 204

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 11



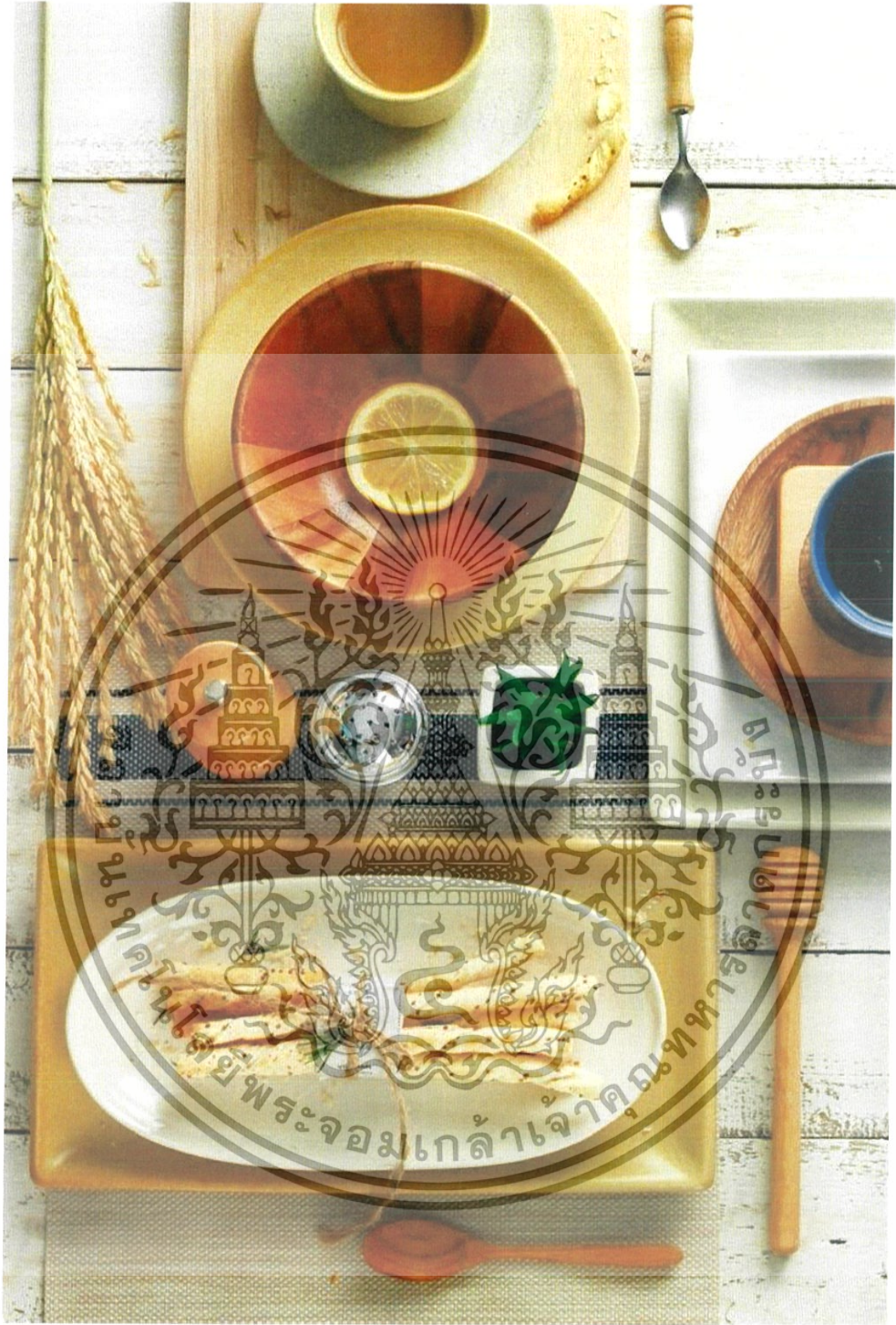
ภาพที่ 205

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 12



ภาพที่ 206

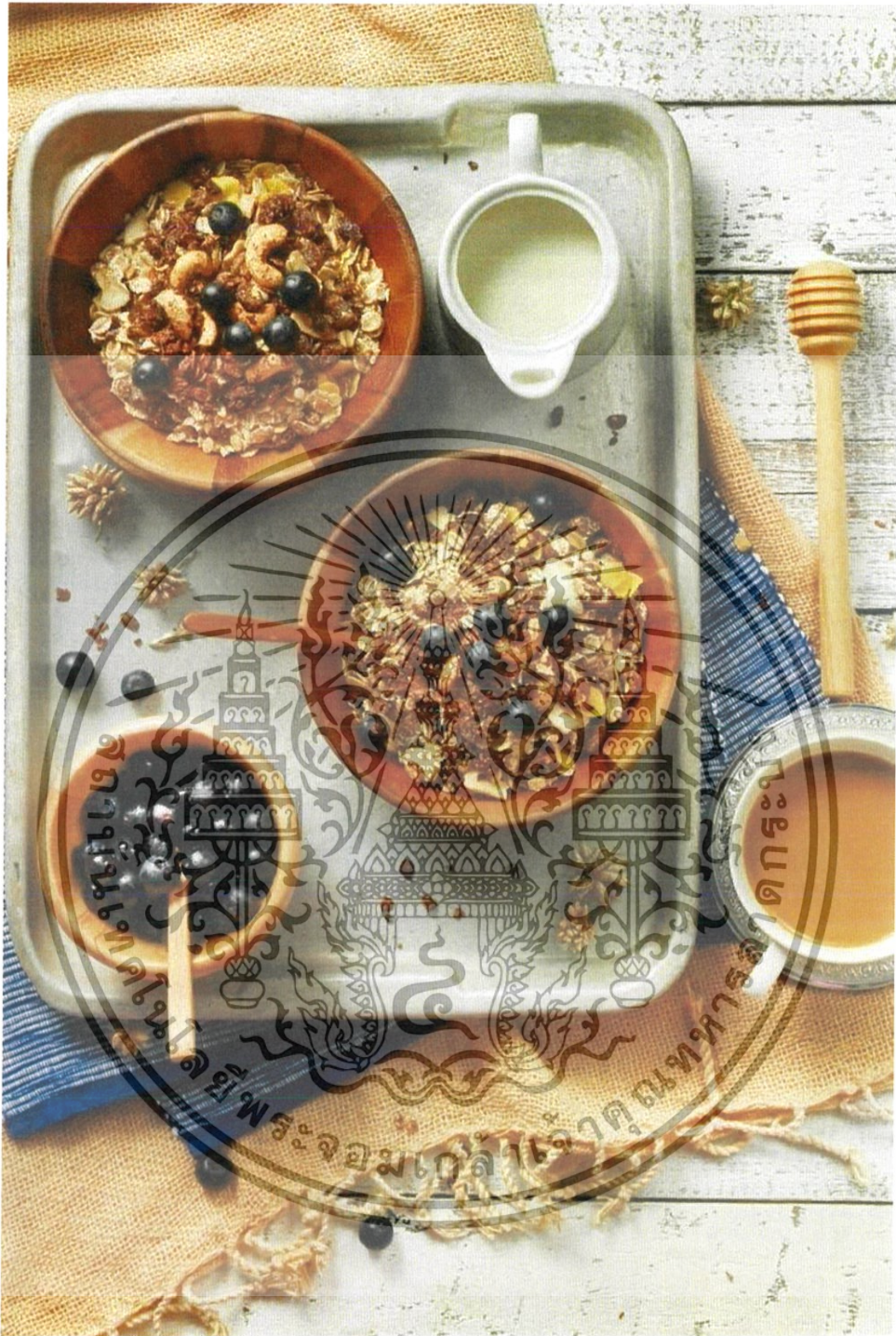
บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 13



ภาพที่ 207

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 14





ภาพที่ 208

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 15



ภาพที่ 209

บทที่ 4.1 ผลงานจริง ภาพที่ 16

## บทที่ 5

### บทสรุป

#### 5.1 สรุปผลการทำงาน

จากการที่ได้ลงมือทำงานตั้งแต่ได้แรงบันดาลใจในการทำงานจาก หนังสือ Enjoy Breakfast จนคิดประมวล ข้อมูลและสร้างสรรค์ออกมาเป็นผลงานทั้ง 16 ภาพแล้ว ทำให้รู้ถึงการทำงานที่แท้จริง ได้รับรู้ถึงปัญหา ว่าการทำงานจริงมัก มีปัญหาที่เราไม่คาดคิดได้เสมอ อย่างเช่น สิ่งของบางชิ้น ที่นำมาประกอบฉาก ครอบออกแบบให้ละเอียดมากที่สุด ทั้งสีต้อง ดูให้ถึงความเข้ม อ่อน และพื้นผิว ที่จะมีผลกับแสง ให้ความรู้สึกที่ต่างกัน ฉะนั้นควรเตรียมงานให้พร้อมและละเอียดมากที่สุด

#### 5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้น

ในการจัดของถ่ายงานในวันจริง บางรูปไม่เป็นไปตามที่ออกแบบไว้ อาจเกิดจากขนาดสัดส่วนของภาชนะ เช่น งาน ชาม มีสัดส่วนไม่พอดี จึงต้องปรับเปลี่ยนใหม่ จึงส่งผลทำให้เสียเวลา และของสดบางอย่างเสียหาย อย่าง ผัก มีการเหี่ยว ไม่สวย ต้องปรับเปลี่ยนกันตลอด หรือ อย่างเหนียว ก็ละลายเร็ว เนื่องด้วยอากาศที่ร้อน

#### 5.3 แนวทางการแก้ไข

ต้องวางแผนการซื้อของสดไว้เป็นอย่างดี ด้วยการซื้อเพื่อไว้จำนวนหนึ่ง จะได้มีสำรองในขณะถ่ายงาน

#### 5.4 ข้อเสนอแนะ

จากระบวนการทำงานของข้าพเจ้าตั้งแต่เริ่มจนถึงการถ่ายทำงานจริง ได้มีการวางแผนไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะ การวางแผนซื้อของสดและของที่นำมาประกอบเมนู แต่ยังมี การซื้อไว้สำรองจำนวนที่พอทดแทนกันได้ และอุปกรณ์บางชิ้น ยังสวยถูกใจเท่าที่ควร แต่ภาพที่ออกมาก็เป็นที่พอใจพอสมควร จากประสบการณ์ครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอเสนอแนะ เรื่องการ วางแผนซื้อของในการทำงาน โดยเฉพาะของที่ไม่คงสภาพ ควรมีการซื้อสำรอง เพราะเวลาถ่ายงานจริงอาจเกิดปัญหาที่ทำให้ เราเสียเวลา และทำให้ของเสียสภาพไปได้



## บรรณานุกรม

พลอย จริยะเวช .หนังสือ Enjoy Breakfast . กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ . 2556

สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2560

ช่างภาพ Annabellebreakey

ที่มา : <http://www.annabellebreakey.com/> สืบค้นวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2560

Continental breakfast

ที่มา : <http://feelthai.blogspot.com/2013/07/american-breakfast-continental-breakfast.html>

สืบค้นวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2560

English breakfast

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/98414> สืบค้นวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2560

ความหมายภาพประกอบสิ่งพิมพ์

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/98771> สืบค้นวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2560

ช่างภาพ Natalia Lisovskaya

ที่มา : <http://www.istockphoto.com/th/portfolio/lisovskaya> สืบค้นวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2560

Lifestyle Icon ( Martha Stewart )

ที่มา : <http://marthastewart.com> สืบค้นวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2560

American Breakfast

ที่มา : <http://oknation.nationtv.tv/blog/illusions/2013/09/22/entry-1> สืบค้นวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2560

เทคนิคทางการถ่ายภาพ

ที่มา : <https://www.shutterstock.com/blog/food-photography-angles-and-tips> สืบค้นวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2560