

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง “The Breakfast Book”
EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “THE BREAKFAST BOOK”



นายกลที เต็นยุกต์

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพ ภาควิชาศิลปะศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง “The Breakfast Book”

EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “THE BREAKFAST BOOK”



ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการถ่ายภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....

วันที่.....

๒ ๒๖ ๒๕๖๐

(อาจารย์พิทักษ์ หนันชัยบุตร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์

การถ่ายภาพประกอบหนังสือสูตรอาหาร

THE BREAKFAST BOOK

EDITORIAL PHOTOGRAPHY

“THE BREAKFAST BOOK”

ชื่อ

นายกลที เตนยุกต์

สาขาวิชา

การถ่ายภาพ

ภาควิชา

นิเทศศิลป์

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา

2559

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์สุทธิศักดิ์ ดิษฐทรงจรรย์

อาจารย์พิจักษณ์ ทนชัยบุตร

บทคัดย่อ

ศิลปนิพนธ์เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อ บันทึกข้อมูลผลการสร้างสรรค์ผลงาน ขั้นตอนการเตรียมตัว รวมถึงปัญหาในการทำงาน และวิธีการแก้ไข รวมถึงต้องการเผยแพร่ แนวความคิดความตั้งใจ การสร้างสรรค์ผลงาน วิธีการ รวมถึงผลให้แก่ผู้คนที่สนใจเกี่ยวกับการถ่ายภาพอาหาร และภาพถ่ายอาหาร ซึ่งข้าพเจ้ามองว่า ไม่ว่าจะในแง่ของการถ่ายภาพอาหาร หรือภาพถ่ายอาหารนั้น มีความสำคัญต่อสังคมทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานแสนนานแค่ไหน เรายังคงเห็นภาพถ่ายอาหารได้ทั่วไปตามสื่อต่าง ๆ แทบจะทุกสถานที่เลยก็ว่าได้ เพราะภาพถ่ายอาหารนั้น ยังคงถูกใช้เป็นเส้นทางการสื่อสารหลัก ของผู้ที่ทำงานด้านอาหาร ที่ต้องการส่งสาร ความสวยงาม นำรับประทาน ไปถึงผู้บริโภค และผู้ชม ภาพถ่ายอาหาร จึงยังคงไม่มีวันตาย และวนเวียนอยู่ในสังคม ให้เราทุกคนได้ชื่นชมกันในแทบทุกสถานที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หนังสือที่ตรงกับความต้องการแล้ว ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดอีกขั้นตอนหนึ่ง นั่นคือการศึกษาหนังสือ แนวความคิด และวัตถุประสงค์ของผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ที่ต้องการจะสื่อถึงผู้บริโภคอย่างละเอียด รวมไปถึงการคัดเลือกรายการอาหาร และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรายการอาหารนั้น ๆ อีกด้วย ความรู้เหล่านี้ นำไปสู่การออกแบบองค์ประกอบของภาพถ่าย ออกมาในรูปแบบของภาพร่าง รวมถึงการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบฉาก ฉาก และ แสง ที่เหมาะสมกับงาน และแนวคิดของหนังสือมากที่สุด เนื่องจาก รายการอาหารที่เลือกมานั้น มาจากหนังสือสูตรอาหารต่างประเทศ และแน่นอนว่า บางรายการไม่สามารถหาซื้อสำเร็จรูปได้ในไทย หรือบางรายการ มีความจำเป็นที่จะต้องถ่ายทำหลังทำเสร็จทันที เพื่อให้ได้รูปภาพที่ดีที่สุด จึงได้ตัดสินใจ ลงมือปรุงรายการอาหารเหล่านี้ด้วยตัวเอง เพื่อต้องการควบคุมองค์ประกอบของอาหาร และถ่ายต่อการออกแบบอาหาร เพื่อให้ได้ภาพถ่ายอาหารที่ดีที่สุด

การจะได้มาซึ่งภาพอาหารแต่ละภาพเพื่อประกอบบทความหนังสือสูตรอาหาร The Breakfast Book นั้น นอกจากเรื่องเมนูอาหาร และภาพถ่ายที่ต้องคำนึงแล้ว ทิศทางของภาพถ่าย อาหาร โทนสี ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญมากให้ต้องคำนึงถึง เนื่องจากหนังสือเล่มนี้ถูกแบ่งออกเป็นบท ในแต่ละบท มีวัตถุประสงค์หลักในการทำที่แตกต่างกัน ดังนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงเสมอคือความไปกันได้ของทุกรูปในแต่ละบท และความไปกันได้ของแต่ละบท แต่ต้องยังคงความหลากหลายเพื่อไม่ให้เกิดความจำเจอีกด้วย

ดังนั้นภาพถ่ายที่ถูกนำมาใช้ในบทความชุดนี้ จึงเป็นภาพถ่ายที่ผ่านการศึกษา ค้นคว้า และมาจากความตั้งใจของผู้เขียนอย่างแท้จริง เพื่อให้ได้ภาพถ่ายที่ดีที่สุด ตรงกับแนวคิด และความตั้งใจของผู้แต่งหนังสือมากที่สุด ซึ่งผ่านทั้งอุปสรรค และปัญหา ที่ให้บทเรียน และประสบการณ์ที่ดีเป็นอย่างมาก ดังนั้น ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ศิลปะนิพนธ์เล่มนี้ จะเป็นแรงบันดาลใจ และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ ไม่มากก็น้อย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ อาจารย์สุทธิศักดิ์ ดิษฐทรงจรรย์ และอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้ให้
คำปรึกษา ตลอดการทำงานชิ้นนี้ รวมถึงขอขอบคุณครอบครัว ที่สนับสนุนในการเรียน ในการสร้าง
ผลงานชิ้นนี้ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ไม่ได้กล่าวถึงในกิตติกรรมประกาศนี้ ที่ช่วยเหลือ ให้
งานนี้สำเร็จได้ด้วยดี



กลที เต๋นยุคต์

พฤษภาคม 2560

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1.....	1
บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์โครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ลักษณะของโครงการ.....	2
1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
1.7 ขั้นตอนการทำงาน.....	3
1.8 เกี่ยวกับ The Breakfast Book.....	3
1.9 รายการอาหาร.....	4
1.10.....	17
บทที่ 2.....	18
ข้อมูลหนังสือ ประวัติผู้แต่ง และข้อมูลเกี่ยวกับภาพประกอบ.....	18
2.1.1 บทนำหนังสือ The Breakfast Book by Marion Cunningham.....	18
2.1.2 ประวัติผู้ประพันธ์หนังสือ (Marion Cunningham).....	19
2.2 ความรู้ ความสำคัญและประวัติย่อของภาพประกอบ.....	20
2.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างภาพประกอบ.....	20

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 การสร้างภาพประกอบมี 3 ลักษณะ	21
2.2.3 รูปแบบภาพประกอบ.....	21
2.2.4 ความสำคัญของภาพประกอบ.....	22
2.2.5 ประวัติย่อภาพถ่ายอาหาร.....	23
2.3 ความสำคัญของภาพถ่ายอาหาร การจัดแสง และการออกแบบอาหาร	23
2.3.1 ความสำคัญของภาพถ่ายอาหาร (The Importance of Food Photograph).....	23
2.3.2 ความสำคัญของการจัดแสงในการถ่ายภาพอาหาร (The Importance of Lighting in Food Photography).....	24
2.3.3 ความสำคัญของการออกแบบอาหาร (The Importance of Food Styling).....	24
2.4 Breakfast (อาหารเช้า)	25
2.5 วิเคราะห์ช่างภาพ สไตลิสต์ และผลงานตัวอย่าง	35
2.6 สรุป.....	43
บทที่ 3.....	45
กระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน.....	45
3.1 วิธีการทำงาน.....	45
3.2 ภาพร่าง.....	46
3.2.1 Yeast Breads.....	46
3.2.2 Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches	49
3.2.3 Cereals	52
3.2.4 Griddling	55
3.2.5 Eggs.....	58
3.2.6 Meat and Fish	61
3.2.7 Custards and Puddings.....	64
3.2.8 Cookies, Pies and Cakes	67

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3	อุปกรณ์ประกอบฉาก	70
3.3.1	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Yeast Breads.....	70
3.3.2	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches ...	71
3.3.3	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Cereals.....	72
3.3.4	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Griddling	73
3.3.5	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Eggs.....	74
3.3.6	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Meat and Fish	75
3.3.7	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Custards and Puddings	76
3.3.8	อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Cookies, Pies and Cakes	77
3.4	ฉาก	78
3.4.1	ฉากที่ใช้ในบท Yeast Breads และ Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches.....	78
3.4.2	ฉากที่ใช้ในบท Cereals และ Griddling.....	78
3.4.3	ฉากที่ใช้ในบท Eggs, and Meat and Fish	79
3.4.4	ฉากที่ใช้ในบท Custards and Puddings, and Cookies, Pies and Cakes	79
3.5	ภาพรายการอาหาร	80
3.6	Lighting Diagram	92
3.7	Lighting Test.....	93
3.7.1	การทดลองแสงแบบที่ 1	93
3.7.2	การทดลองแสงแบบที่ 2	94
บทที่ 4	96
การวางแผนการทำงาน	96
4.1	ขั้นตอนการเตรียมการถ่าย	96
4.1.1	การสรุปแนวความคิดรวบยอด.....	96

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.2 การออกแบบภาพร่าง	96
4.1.3 การออกแบบทิศทางของแสง	97
4.1.4 ขั้นตอนการทดลองทำรายการอาหาร	97
4.2 ขั้นตอนการถ่ายทำ	98
4.3 ขั้นตอนหลังการทำงาน.....	99
4.3.1 ขั้นตอนการแก้ไขโทนสีของภาพ.....	99
4.3.2 ขั้นตอนการแก้ไขภาพในส่วนที่ไม่สมบูรณ์.....	100
4.4 ผลงาน	101
4.4.1 Yeast Breads.....	101
4.4.2 Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches.....	104
4.4.3 Cereals.....	107
4.4.4 Griddling	110
4.4.5 Eggs.....	113
4.4.6 Meat and Fish	116
4.4.7 Custards and Puddings.....	119
4.4.8 Cookies, Pies and Cakes	122
บทที่ 5.....	125
บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	125
5.1 สรุปผลการทำงาน	125
5.2 ปัญหาในการทำงาน	125
5.2.1 ปัญหาในการค้นหาหนังสือที่น่าสนใจ.....	125
5.2.2 ปัญหาด้านการศึกษาหนังสือ และรายการอาหาร	126
5.2.3 ปัญหาในการหาวัตถุดิบ และทดลองทำอาหาร	126

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.4 ปัญหาในขณะถ่ายทำ.....	126
5.3 ผลที่ได้รับจากการทำงาน	126
5.4 ข้อเสนอแนะ.....	127
บรรณานุกรม.....	128
ประวัติผู้เขียน.....	129



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 The Breakfast Book.....	3
ภาพที่ 2 Dairy Bread	4
ภาพที่ 3 Glazed Cinnamon Rolls	5
ภาพที่ 4 English Muffins.....	5
ภาพที่ 5 Ham Toast	6
ภาพที่ 6 French Toast	6
ภาพที่ 7 Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches	7
ภาพที่ 8 Rolled Oats.....	8
ภาพที่ 9 Granola.....	8
ภาพที่ 10 Original Bircher Muesli.....	9
ภาพที่ 11 Plain Pancake	9
ภาพที่ 12 Buckwheat Pancake	10
ภาพที่ 13 Whole Wheat Granola Waffles	10
ภาพที่ 14 Scrambled Eggs.....	11
ภาพที่ 15 Omelets	11
ภาพที่ 16 Oatmeal Souffle.....	12
ภาพที่ 17 Creamed Chipped Beef with Mushroom.....	12
ภาพที่ 18 Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy.....	13
ภาพที่ 19 Kedgerree.....	13
ภาพที่ 20 Basic Custard	14
ภาพที่ 21 The Coach House Bread and Butter Pudding	14
ภาพที่ 22 Bake Rice Pudding	15
ภาพที่ 23 Cereal Cookies.....	15
ภาพที่ 24 Breakfast Apple Pie	16
ภาพที่ 25 Lemon Pound Cake	16
ภาพที่ 26 ตารางการทำงาน.....	17
ภาพที่ 27 The Breakfast Book by Marion Cunningham	18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 28 รายการอาหาร.....	26
ภาพที่ 29 รายการอาหาร หมวด Yeast Breads.....	27
ภาพที่ 30 รายการอาหาร หมวด Toast, French Toast and Breakfast Sandwiches.....	28
ภาพที่ 31 รายการอาหาร หมวด Cereals.....	29
ภาพที่ 32 รายการอาหาร หมวด Griddling.....	30
ภาพที่ 33 รายการอาหาร หมวด Eggs.....	31
ภาพที่ 34 รายการอาหาร หมวด Meat and Fish.....	32
ภาพที่ 35 รายการอาหาร หมวด Custards and Puddings.....	33
ภาพที่ 36 รายการอาหาร หมวด Cookies, Pie and Cake.....	34
ภาพที่ 37 ตัวอย่างผลงานของChrist Court.....	35
ภาพที่ 38 ตัวอย่างผลงาน Willian Meppem.....	36
ภาพที่ 39 ตัวอย่างผลงาน Ben Dearnley.....	37
ภาพที่ 40 ตัวอย่างผลงาน Con Poulos.....	38
ภาพที่ 41 ตัวอย่างผลงาน Steve Pearce.....	40
ภาพที่ 42 ตัวอย่างlayout Donna Hay Magazine.....	41
ภาพที่ 43 Dairy Bread.....	46
ภาพที่ 44 English Muffin.....	47
ภาพที่ 45 Glazed Cinnamon Rolls.....	48
ภาพที่ 46 Ham Toast.....	49
ภาพที่ 47 Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches.....	50
ภาพที่ 48 French Toast.....	51
ภาพที่ 49 Original Bircher Muesli.....	52
ภาพที่ 50 Rolled Oat.....	53
ภาพที่ 51 Granola.....	54
ภาพที่ 52 Plain Pancake.....	55
ภาพที่ 53 Whole Wheat Granola Waffles.....	56
ภาพที่ 54 Buckwheat Pancake.....	57
ภาพที่ 55 Scrambled Eggs.....	58

ภาพที่ 56 Omelets	59
ภาพที่ 57 Oatmeal Soufflé.....	60
ภาพที่ 58 Creamed Chipped Beef with Mushroom.....	61
ภาพที่ 59 Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy.....	62
ภาพที่ 60 Kedgerree.....	63
ภาพที่ 61 Basic Custard	64
ภาพที่ 62 The Coach House Bread and Butter Pudding	65
ภาพที่ 63 Bake Rice Pudding	66
ภาพที่ 64 Cereal Cookies.....	67
ภาพที่ 65 Breakfast Apple Pie	68
ภาพที่ 66 Lemon Pound Cake	69
ภาพที่ 67 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Yeast Breads	70
ภาพที่ 68 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches	71
ภาพที่ 69 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Cereals.....	72
ภาพที่ 70 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Griddling.....	73
ภาพที่ 71 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Eggs.....	74
ภาพที่ 72 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Meat and Fish.....	75
ภาพที่ 73 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Custards and Puddings.....	76
ภาพที่ 74 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Cookies, Pies and Cakes.....	77
ภาพที่ 75 ฉากที่ใช้ในบท Yeast Breads และ Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches	78
ภาพที่ 76 ฉากที่ใช้ในบท Cereals และ Griddling.....	78
ภาพที่ 77 ฉากที่ใช้ในบท Eggs, and Meat and Fish.....	79
ภาพที่ 78 ฉากที่ใช้ในบท Custards and Puddings, and Cookies, Pies and Cakes	79
ภาพที่ 79 Dairy Breads	80
ภาพที่ 80 Glazed Cinnamon Rolls.....	80
ภาพที่ 81 Ham and Cheese Butter-Fried	81
ภาพที่ 82 English Muffins.....	81

ภาพที่ 83 Lemon Pound Cake	82
ภาพที่ 84 Breakfast Apple Pie	82
ภาพที่ 85 French Toast.....	83
ภาพที่ 86 Ham Toast.....	83
ภาพที่ 87 Original Bircher Muesli.....	84
ภาพที่ 88 Rolled Oat	84
ภาพที่ 89 Granola.....	85
ภาพที่ 90 Plain Pancake	85
ภาพที่ 91 Whole Wheat Granola.....	86
ภาพที่ 92 Buckwheat Pancake	86
ภาพที่ 93 Scrambled Eggs	87
ภาพที่ 94 Omelets	87
ภาพที่ 95 Kedgeree.....	88
ภาพที่ 96 Oatmeal Soufflé.....	88
ภาพที่ 97 Creamed Chipped Beef with Mushroom.....	89
ภาพที่ 98 Pork Tenderloin with Biscuit and Gravy	89
ภาพที่ 99 Bake Rice Pudding	90
ภาพที่ 100 Basic Custard	90
ภาพที่ 101 The Coach House Bread and Butter	91
ภาพที่ 102 Cereal Cookies	91
ภาพที่ 103 Lighting Diagram 1	92
ภาพที่ 104 Lighting Diagram1	92
ภาพที่ 105 การทดลองแสงแบบที่ 1.....	93
ภาพที่ 106 การทดลองแสงแบบที่ 2.....	94
ภาพที่ 107 ขั้นตอนการแก้ไขโทนสีของภาพ.....	99
ภาพที่ 108 ขั้นตอนการแก้ไขภาพในส่วนที่ไม่สมบูรณ์.....	100
ภาพที่ 109 Dairy Bread.....	101
ภาพที่ 110 English Muffin	102

ภาพที่ 111	Glazed Cinnamon Rolls.....	103
ภาพที่ 112	Ham Toast.....	104
ภาพที่ 113	Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches.....	105
ภาพที่ 114	French Toast.....	106
ภาพที่ 115	Original Bircher Muesli.....	107
ภาพที่ 116	Rolled Oat.....	108
ภาพที่ 117	Granola	109
ภาพที่ 118	Plain Pancake	110
ภาพที่ 119	Whole Wheat Granola Waffles.....	111
ภาพที่ 120	Buckwheat Pancake.....	112
ภาพที่ 121	Scrambled Eggs.....	113
ภาพที่ 122	Oatmeal Soufflé	114
ภาพที่ 123	Omelets.....	115
ภาพที่ 124	Creamed Chipped Beef with Mushroom	116
ภาพที่ 125	Kedgerree	117
ภาพที่ 126	Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy.....	118
ภาพที่ 127	Basic Custard.....	119
ภาพที่ 128	Bake Rice Pudding.....	120
ภาพที่ 129	The Coach House Bread and Butter Pudding.....	121
ภาพที่ 130	Cereal Cookies	122
ภาพที่ 131	Lemon Pound Cake	123
ภาพที่ 132	Breakfast Apple Pie	124

บทที่ 1

บทนำ

โครงการภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง The Breakfast Book

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ถ้าหากพูดถึงการถ่ายภาพและรูปภาพ แน่นอนว่าคนทั่วไปคงนึกถึงการถ่ายภาพแฟชั่น การถ่ายภาพวิวทัศนียภาพ แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีภาพถ่ายอีกหมวดหนึ่ง ที่เราทุกคนสามารถพบเห็นกันได้ทุกวัน ในแทบทุกเวลา และสถานที่ นั่นคือ ภาพถ่ายอาหาร และเมื่อพูดถึงภาพถ่ายอาหาร แน่นอนว่าคนส่วนใหญ่จะนึกถึงภาพโฆษณาอาหาร และร้านอาหารตามสื่อต่าง ๆ ซึ่งภาพถ่ายอาหารจะถูกออกแบบอย่างพิถีพิถันสวยงาม เพื่อใช้ในสื่อโฆษณาอาหาร หรือร้านอาหารมีผู้คนไม่มากนักที่จะนึกถึงภาพถ่ายอาหารใน ‘หนังสือสูตรอาหาร’ (cookbook) อาจเป็นเพราะหนังสือสูตรอาหารเจาะจงเฉพาะกลุ่มคน และเน้นหนักไปทางเนื้อหาของหนังสือ เช่น ส่วนประกอบ และวิธีการทำ ทำให้หนังสือสูตรอาหารถูกมองข้ามในเรื่องของภาพประกอบไป นั่นทำให้ขาดความสวยงามและแรงดึงดูดในการอยากอ่านหรืออยากทำของคนที่เห็น หนังสือสูตรอาหาร เล่มนั้นๆ การที่หนังสือสูตรอาหารมีรูปภาพที่สวยงามและสอดคล้องกับเนื้อหา จะยิ่งทำให้หนังสือนั้นน่าสนใจ ง่ายต่อการเข้าใจและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อศึกษาการถ่ายภาพรายการอาหารประกอบหนังสือสูตรอาหาร (cookbook)
2. เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำอาหารเพื่อใช้ถ่ายภาพประกอบหนังสือสูตรอาหาร
3. เพื่อศึกษาเทคนิค และกระบวนการการออกแบบ (styling) อาหารแต่ละรายการเพื่อให้ได้ภาพถ่ายที่สวยงาม
4. เพื่อศึกษาปัญหา และวิธีการแก้ไขการออกแบบ และถ่ายภาพอาหารในแต่ละรายการ
5. เพื่อศึกษาเทคนิคการจัดเรียงองค์ประกอบของภาพอาหารต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมภาพถ่าย

1.3 ขอบเขตของโครงการ

ภาพถ่ายเมนูอาหารประกอบบทความในหนังสือสูตรอาหาร 24 รายการ จำนวน 24 ภาพ ขนาด 16x20 นิ้ว และหนังสือ จำนวน 1 เล่ม จำนวน 40 หน้า

1.4 ลักษณะของโครงการ

โครงการนี้จะนำเสนอภาพถ่ายอาหาร เพื่อใช้ประกอบรายการอาหารในหนังสือสูตรอาหาร ในรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับรูปภาพประกอบรายการอาหารมากขึ้น ภาพถ่ายรายการอาหารแต่ละภาพ จะได้รับการออกแบบ (styling) ให้สวยงาม และถูกให้ความสำคัญมากขึ้น เพื่อใช้ประกอบรายการอาหารต่าง ๆ ในหนังสือสูตรอาหาร และเป็นตัวสนับสนุนให้หนังสือสูตรอาหาร มีความน่าสนใจมากขึ้นยิ่งขึ้น

1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1. ศึกษาหนังสือสูตรอาหารทั้งไทยและต่างประเทศเพื่อดูแนวทางภาพถ่ายประกอบอาหาร
2. ศึกษาหนังสือสูตรอาหารทั้งไทยและต่างประเทศเพื่อดูเมนูอาหาร และศึกษาองค์ประกอบการจัดวางเมนู (layout)
3. ศึกษาช่างภาพ และนักออกแบบอาหาร ที่ style ออกแบบที่น่าสนใจ
4. ศึกษาวิธีการทำอาหารในแต่ละเมนูเพื่อที่จะนำมาถ่ายภาพ
5. ศึกษาวัตถุดิบ และส่วนประกอบของเมนูอาหารแต่ละชนิด เพื่อนำมาใช้ทำเมนู และใช้ประโยชน์ในการออกแบบภาพเมนูอาหารต่อไป
6. ศึกษาเทคนิคพิเศษในการตกแต่งอาหารเพื่อถ่ายภาพ
7. ศึกษาวิธีการจัดแสงเพื่อถ่ายภาพอาหาร

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

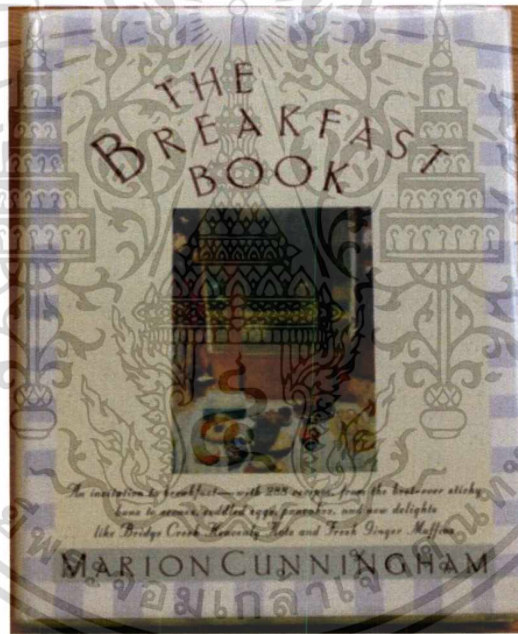
1. ได้เรียนรู้การถ่ายภาพเมนูอาหารประกอบบทความในหนังสือสูตรอาหาร
2. ได้เรียนรู้การทำเมนูอาหารแต่ละชนิดเพื่อการถ่ายภาพ
3. ได้รับความรู้จากการหาข้อมูลในการทำงาน อันได้แก่ วัตถุดิบในการประกอบ
4. ได้เรียนรู้เทคนิคในการออกแบบ (styling) เมนูอาหารแต่ละชนิดเพื่อภาพถ่ายที่สวยงาม
5. ได้ทดลองออกแบบเมนูอาหารใหม่ๆ
6. ได้ฝึกฝนการถ่ายภาพอาหาร และการออกแบบ (styling) ด้วยตนเอง
7. ได้เรียนรู้การออกแบบองค์ประกอบการจัดวาง (layout) หนังสือสูตรอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.7 ขั้นตอนการทำงาน

1. นำเสนอหัวข้อและแนวความคิด
2. ศึกษาข้อมูลการถ่ายภาพประกอบบทความ
3. วางแผนการทำงาน
4. ถ่ายภาพจริง
5. ตกแต่งภาพ
6. นำเสนอผลงานพร้อมส่งเอกสาร

1.8 เกี่ยวกับ The Breakfast Book



ภาพที่ 1 The Breakfast Book

หนังสือเล่มนี้แต่งโดย Marion Cunningham หญิงชาวแคนาดา ตีพิมพ์ขึ้นในปี ค.ศ. 1987 และค่อนข้างหายากในยุคนั้น เป็นหนังสือสูตรอาหาร ที่มีความเรียบง่ายและตรงไปตรงมา ครอบคลุมทั้งสูตรการทำอาหารเช้าแบบดั้งเดิม และสูตรที่สนุกสนานมีความหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น อิงลิชมัฟฟินทานคู่กับบรูบาร์บ (ผักที่มีก้านยาวสีแดง) หรือ มัฟฟินซิงสด เริ่มต้นจากขนมปังที่ทำจากยีสต์ ไปถึงเมนูอาหารเช้าต่าง ๆ Ms.Cunningham ผู้ประพันธ์หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมสูตรอาหารที่ครอบคลุมไปถึง เมนูไข่ ธัญพืช โทส ควิกเบรด ผลไม้ มันทฝรั่ง อาหารหวาน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ และปลา รวมไปถึงเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานในช่วงเช้าไว้ในหนังสือสูตรอาหารเล่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษายเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นี่ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือที่เชื่อถือได้ และเป็นหนังสือสูตรอาหารเช้าที่ทำให้รู้สึกสุขใจ เหมือนที่อาหารเช้าเป็นนั่นเอง

1.9 รายการอาหาร

Yeast Breads (ขนมปังที่มีส่วนผสมของยีสต์)

- Dairy Bread



ภาพที่ 2 Dairy Bread

ที่มา Nourishedkitchen [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://nourishedkitchen.com/whole-grain-no-knead-sourdough/>

- Glazed Cinnamon Rolls



ภาพที่ 3 Glazed Cinnamon Rolls

ที่มา old.lostrecipesfound [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://old.lostrecipesfound.com/recipe/giant-glazed-cinnamon-rolls/>

- English Muffins



ภาพที่ 4 English Muffins

ที่มา thelastspoonful [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <https://thelastspoonful.wordpress.com/category/bread/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Toast, French Toast, and Breakfast Sandwiches (ขนมปังปิ้ง และแซนวิช)

- Ham Toast



ภาพที่ 5 Ham Toast

ที่มา recipetineats [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.recipetineats.com/monte-cristo-ham-cheese-french-toast-sandwich/>

- French Toast



ภาพที่ 6 French Toast

ที่มา 12tomatoes [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://12tomatoes.com/breakfast-recipe-perfect-french-toast/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches



ภาพที่ 7 Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches

ที่มา recipes.wikia [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก

http://recipes.wikia.com/wiki/Grilled_Ham_and_Cheese_Sandwiches

Cereals (ธัญพืช)

- Rolled Oats



ภาพที่ 8 Rolled Oats

ที่มา joyouslydomestic [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.joyouslydomestic.com/2014/01/slow-cooker-coconut-milk-overnight-oats.html>

- Granola



ภาพที่ 9 Granola

ที่มา freezerdinner [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://freezerdinner.com/recipes/good-granola/>

- Original Bircher Muesli



ภาพที่ 10 Original Bircher Muesli

ที่มา dineamic [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <https://www.dineamic.com.au/product/healthy-snacks/bircher-muesli-with-wild-berries/>

Griddling (เมนูอาหารที่ทำจากกะทะแบน)

- Plain Pancake



ภาพที่ 11 Plain Pancake

ที่มา best-bookings [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.best-bookings.com/london-and-the-pancake/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Buckwheat Pancake



ภาพที่ 12 Buckwheat Pancake

ที่มา simplyrecipes [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก http://www.simplyrecipes.com/recipes/buckwheat_pancakes/

- Whole Wheat Granola Waffles



ภาพที่ 13 Whole Wheat Granola Waffles

ที่มา mykitchenaddiction [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.mykitchenaddiction.com/2012/10/cinnamon-scented-whole-wheat-waffles/>

Eggs (อาหารประเภทไข่)

- Scrambled Eggs



ภาพที่ 14 Scrambled Eggs

ที่มา seriouseats [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560
เข้าถึงได้จาก <http://www.seriouseats.com/2015/05/how-to-make-scrambled-eggs.html>

- Omelets



ภาพที่ 15 Omelets

ที่มา foodnetwork [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560
เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetwork.com/how-to/photos/how-to-make-the-perfect-omelet>

- Oatmeal Soufflé



ภาพที่ 16 Oatmeal Souffle

ที่มา eggs [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.eggs.ca/eggs101/view/130/how-to-make-a-souffle>

Meat and Fish (อาหารประเภทเนื้อสัตว์และปลา)

- Creamed Chipped Beef with Mushroom



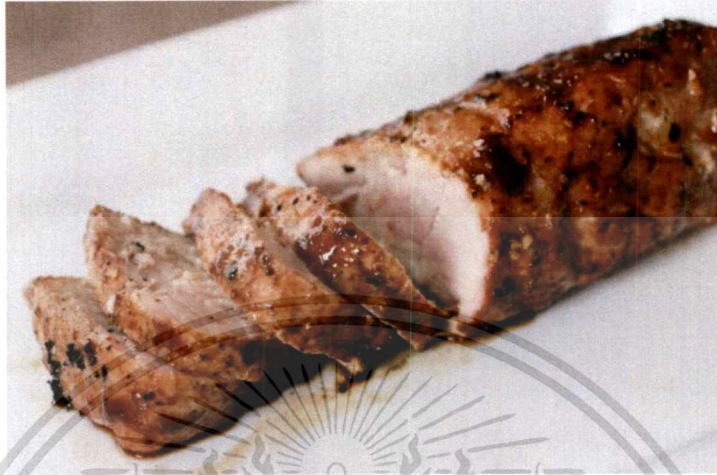
ภาพที่ 17 Creamed Chipped Beef with Mushroom

ที่มา food [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.food.com/recipe/creamed-chipped-beef-on-toast-17002>

17002

- Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy



ภาพที่ 18 Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy

ที่มา normalcooking [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://normalcooking.com/2013/06/29/grilled-bbq-pork-tenderloin/>

- Kedgeree



ภาพที่ 19 Kedgeree

ที่มา thecornishfishmonger [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <https://thecornishfishmonger.co.uk/smoked-haddock.html>

Custards and Puddings

- Basic Custard



ภาพที่ 20 Basic Custard

ที่มา herbivoracious [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://herbivoracious.com/2012/07/basic-baked-custard-recipe-an-easy-comforting-dessert-with-many-options.html>

- The Coach House Bread and Butter Pudding



ภาพที่ 21 The Coach House Bread and Butter Pudding

ที่มา kitchen.nine [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://kitchen.nine.com.au/2016/05/16/13/59/bread-and-butter-pudding>

- Bake Rice Pudding



ภาพที่ 22 Bake Rice Pudding

ที่มา foodnetwork [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetwork.com/recipes/baked-rice-pudding-recipe>

Cookies, Pies and Cakes

- Cereal Cookies



making the world cuter

ภาพที่ 23 Cereal Cookies

ที่มา makingtheworldcutter [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://makingtheworldcutter.com/2013/04/honey-bunches-of-oats-greek-cereal-cookies-recipe/>

- Breakfast Apple Pie



ภาพที่ 24 Breakfast Apple Pie

ที่มา foodpost [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.foodpost.ca/recipe-items/apple-pie/>

- Lemon Pound Cake

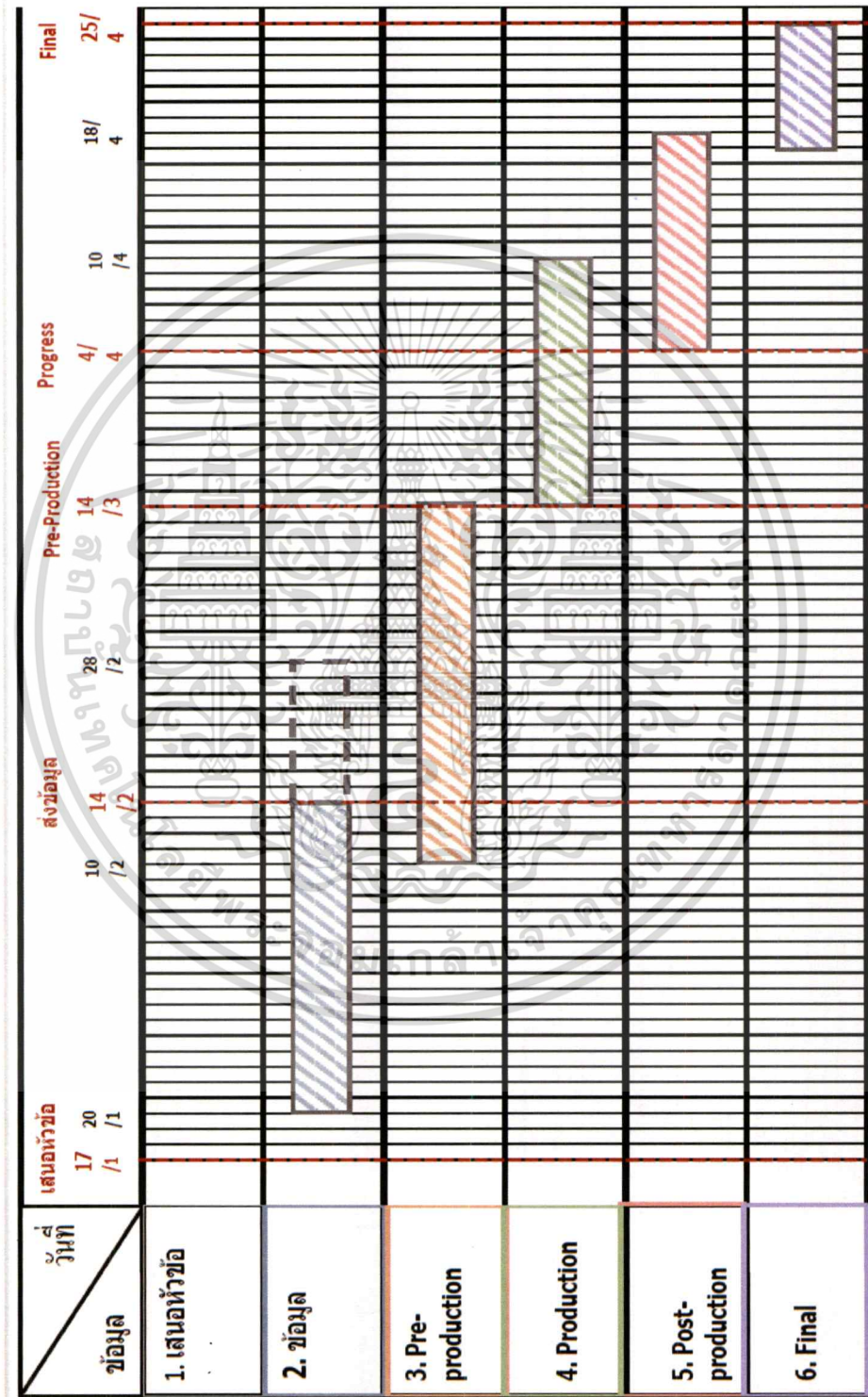


ภาพที่ 25 Lemon Pound Cake

ที่มา foodnetwork [ออนไลน์]. สืบค้น 14 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetwork.co.uk/article/loaf-cakes.html>

1.10 ตารางการทำงาน



ภาพที่ 26 ตารางการทำงาน

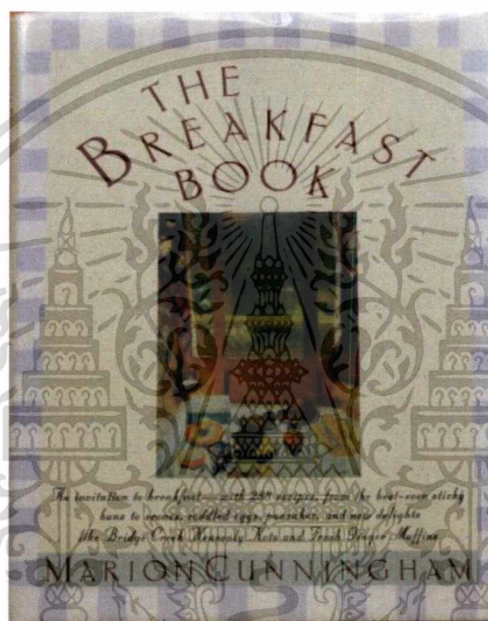
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลหนังสือ ประวัติผู้แต่ง และข้อมูลเกี่ยวกับภาพประกอบ

2.1 หนังสือ The Breakfast Book by Marion Cunningham

2.1.1 บทนำหนังสือ The Breakfast Book by Marion Cunningham



ภาพที่ 27 The Breakfast Book by Marion Cunningham

แรงบันดาลใจของผู้แต่งหนังสือสูตรอาหารเล่มนี้มาจากความชอบอาหารเช้าส่วนบุคคลของผู้แต่ง ที่มองว่าอาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่มีความสำคัญ รวมไปถึงผู้แต่งได้มองเห็นว่า ในท้องตลาดนั้นยังไม่มีหนังสือสูตรสำหรับทำอาหารเช้ามากนัก และมีผู้คนมากมายที่ชื่นชอบในอาหารเช้า แต่ยังไม่รู้วิธีทำอาหารเช้าที่ถูกต้องด้วยตนเอง ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความตั้งใจที่จะทำหนังสือสูตรอาหารสำหรับสอนทำอาหารเช้าโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมเมนูอาหารเช้าที่มีประโยชน์ครบถ้วน น่าสนใจ อร่อย และที่สำคัญ ง่ายต่อการเรียนรู้ และทำตาม ซึ่งผู้แต่งได้กล่าวว่า อาหารเช้าที่อร่อยที่สุด ได้มาจากวัตถุดิบที่แสนธรรมดา ซึ่งเธอมองว่า เงินเพียงอย่างเดียวไม่สามารถซื้ออาหารเช้าที่ดีที่สุดได้

เหตุผลที่ลึกกว่านั้นที่อาหารเช้าเป็นแรงบันดาลใจให้เธอคือ เธอมองว่าทุกวันนี้ ผู้คนใช้ชีวิตวุ่นวาย และให้ความสำคัญและเวลากับการทำงานมากกว่าแต่ก่อน ผู้คนปัจจุบันนี้อยู่บ้านรวมกับคน

แปลกหน้า แคร่บ้านร่วมกับผู้อื่น แยกชั้นกันไป ความหมายที่แท้จริงของคำว่า ‘บ้าน’ แทบจะถูกกลืนกินหายไป มีการสำรวจมากมายพบว่า ณ ปัจจุบันนี้ ครอบครัวแทบจะไม่ได้นั่งรับประทานมื้อเย็นร่วมกันอีกต่อไปแล้ว การรับประทานอาหารเย็น กลายเป็นการสร้างประสบการณ์เหงา ให้กับใครหลายคน ซึ่งบางครั้งคนเหล่านั้นนั้น ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังรู้สึกเหงา เราติดอยู่กับชีวิตที่เร่งรีบ ด้วยการยืนอยู่หน้าไมโครเวฟ หน้าตู้เย็น หรือแม้กระทั่งหน้าทีวี พร้อมทั้งรับประทานอาหารไปด้วย เราแทบจะทิ้งส่วนประกอบในชีวิต ที่มีค่าที่สุดของมนุษย์ไป ตั้งแต่เราให้ความสำคัญกับการประชุมทางธุรกิจ การสังสรรค์ มากกว่าการพูดคุยกับคนที่เรารัก เราสนใจ และอยากจะทำทุกอย่างให้ดีขึ้น ผู้เขียนมีความคาดหวังว่า อาหารเช้าของเธอ ที่ทำได้ไม่ยากจนเกินไป จะเปิดโอกาสให้ผู้คนได้อยู่รับประทานอาหารเช้าร่วมกัน พูดคุย แลกเปลี่ยน เรื่องราวต่าง ๆ เธอมองว่าไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการนั่งล้อมวงพูดคุยกัน พร้อมกับรับประทานอาหารเช้าที่ดี สานความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน นี่ควรจะเป็นความสุข ที่เราทุกคนควรได้รับในทุกวัน

ยิ่งไปกว่านั้น ปัจจุบันนี้เราให้ความสำคัญกับสุขภาพมากกว่าแต่ก่อน เราให้ความสำคัญกับสิ่งที่ควรรับประทาน สิ่งที่ไม่ควรรับประทาน วิธีการทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สิ่งใดกินได้ สิ่งใดกินไม่ได้ แต่เรามีแนวโน้มที่จะมองข้ามสิ่งที่สำคัญที่สุดของการกิน ความรู้สึกของผู้เขียน ต่อการมีสุขภาพที่ดีนั้น เธอมองว่า การเริ่มต้นวันที่ดีด้วยอาหารเช้า ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน มื้อกลางวันอาจเป็นมื้อที่ทานเพื่อเป็นอาหารว่าง และมื้อเย็นเป็นเพียงมื้อเล็กของวัน แต่ก่อนเริ่มต้นการชีพหลังงานในแต่ละวัน อาหารเช้าเป็นสิ่งสำคัญ ดังภาษิตเก่าที่ว่า ความพอประมาณในทุกเรื่องเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ดังนั้นเธอเชื่อว่า เราควรกินอาหารที่หลากหลาย โดยไม่กินมันมากจนเกินไป

2.1.2 ประวัติผู้ประพันธ์หนังสือ (Marion Cunningham)

Marion Cunningham นักเขียนชาวแคลิฟอร์เนียที่ได้รับรางวัล จากการประพันธ์หนังสือเกี่ยวกับสูตรอาหารอเมริกัน Cunningham เป็นผู้แก้ไข Fannie Farmer Cookbook ที่ประพันธ์โดย Fannie Farmer ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาวอเมริกันที่โด่งดัง นอกจากนี้ Cunningham ยังเป็นผู้ประพันธ์หนังสือสูตรอาหาร ชื่อ The Breakfast Book, The Supper Book , Cooking with Children และอื่น ๆ อีกมากมาย เธอเดินทางไปทั่วอเมริกา เพื่อสาธิตการทำอาหาร และในบางครั้งเธอเดินทางร่วมกับ James Beard ชาวอเมริกัน ผู้ซึ่งเป็นที่ นักเขียนคอลัมน์ให้กับสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เป็นครู และเป็นผู้ประพันธ์หนังสือสูตรอาหาร เธอมีส่วนร่วมในการเขียนบทความให้กับนิตยสาร Bon Appetite, Food & Wine, และ Gourmet และเขียนคอลัมน์ประจำ ให้กับหนังสือพิมพ์ San Francisco Chronicle และ the Los Angeles Times ยิ่งไปกว่านั้น เธอยังเป็นพิธีกร รายการ Cunningham & Company ทางช่องเกี่ยวกับอาหารของอเมริกันอีกด้วย

ในปี ค.ศ. 1994 เธอถูกเสนอชื่อให้เป็นนักวิชาการด้านอาหาร โดยสมาคมผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารระหว่างประเทศ ย้อนไปในปี ค.ศ. 1972 เมื่อ Cunningham อายุประมาณ 50 ปี เธอได้เริ่มเข้าสู่เส้นทางที่ทำให้เธอมีชื่อเสียงในโลกแห่งการทำอาหาร เธอได้เริ่มเรียนทำอาหารกับ James Beard ซึ่งต่อจากนั้น ในช่วงประมาณ 11 ปีให้หลัง เธอได้กลายมาเป็นผู้ช่วยของเขา และได้ช่วย James Beard ก่อตั้งคลาสเรียนทำอาหารขึ้นที่ละแวกกรอบเมืองซานฟรานซิสโก James Beard ได้เสนอให้ Cunningham เป็นผู้แก้ไขหนังสือ Fannie Farmer Cookbook เพื่อให้เข้ากับผู้อ่านในยุคสมัยใหม่ ซึ่งหนังสือที่เธอแก้ไขถูกตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 1979 และ ค.ศ. 1990

Cunningham เสียชีวิตด้วยวัย 90 ปี จากภาวะแทรกซ้อนในระบบทางเดินหายใจ และโรคอัลไซเมอร์

2.2 ความรู้ ความสำคัญและประวัติย่อของภาพประกอบ

2.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างภาพประกอบ

ภาพประกอบมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของมนุษย์มายาวนาน เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงศิลปวัฒนธรรม ความเป็นไปของมนุษย์ มีความสำคัญต่อประวัติศาสตร์เกือบทุกด้าน เป็นเสมือนเทปบันทึกอดีต เป็นรากฐานของการสร้างงานอดีตสู่ปัจจุบัน ดังตัวอย่างการเขียนภาพประกอบผนังถ้ำ ตั้งแต่ยุคสมัยหิน ประวัติศาสตร์ของอียิปต์ กรีก โรมัน และอีกหลายชาติ ที่มีเรื่องราวให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้จากภาพประกอบเหล่านั้น ดังนั้น ภาพประกอบคือตัวบอกคุณสมบัติ เล่าเรื่องสิ่งที่ต้องการชี้แนะ บอกเล่าให้รู้กระจ่าง ที่ผู้ดูแล้วสามารถรู้เรื่อง เข้าใจกระจ่างชัดได้ในทันที เป็นสิ่งสำคัญโน้มน้าวให้ผู้ดูเกิดความรู้สึกตอบสนอง บางกรณี ภาพประกอบจะให้ความเข้าใจได้ดีกว่าการบรรยายด้วยตัวอักษร

ปัจจุบันภาพประกอบมีความสำคัญต่อการออกแบบโฆษณาและงานสิ่งพิมพ์ทุกชนิด การจัดองค์ประกอบของภาพและตัวอักษรจึงมีความหมาย ทั้งความงาม ความกลมกลืน และจิตวิทยาการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญด้วย ทั้งภาพและข้อความ เมื่อมาจัดรวมกันต้องส่งเสริมความสำคัญซึ่งกันและกัน ให้น่าเชื่อถือ น่าสนใจ

การประกอบตกแต่งหน้าหนังสือ (Decorative illustration) นิยมใช้กับหนังสือที่ต้องการความสวยงาม และการชี้แนะโดยใช้ภาพประกอบที่เข้าช่วยบางจุด การจัดวางรูปภาพให้เหมาะสม จะช่วยให้หนังสือที่น่าอ่านน่าซื้อมากยิ่งขึ้น ภาพประกอบประเภทนี้ จึงมีความสวยงามของการออกแบบภาพผสมกับตัวอักษร

2.2.2 การสร้างภาพประกอบมี 3 ลักษณะ

1. การสร้างภาพประกอบด้วยการวาดรูปภาพที่จะใช้ประกอบด้วยมือ แม้เทคโนโลยีต่าง ๆ จะนำสมัยไปมากแล้วก็ตาม คุณค่าของภาพประกอบที่เขียนด้วยมือจะมีความประณีต ความมีเสน่ห์ของงานศิลปะ และเป็นภาพประกอบที่ไม่อาจทำซ้ำได้อีก อาจได้ใกล้เคียง แต่ไม่สามารถเก็บได้เหมือนทั้งหมด ซึ่งภาพประกอบมีทั้งแบบเหมือนจริงและแบบการ์ตูน
2. การสร้างภาพประกอบจากการถ่ายรูป วิธีนี้มีการคิดค้นกันมาตั้งแต่ ค.ศ.1410 มีการพัฒนามาเป็นลำดับจนถึง ค.ศ.1490 ประมาณ ค.ศ.1800 ลิสซิสกี (Lissisky) ชาวรัสเซีย และโมฮอยนอจ (Moholy-Nagy) ชาวฮังการีเรียน สถาบันบาวเฮาส์ (Bauhaus) ในเยอรมนี ได้เริ่มนำภาพถ่ายเข้ามาใช้ในระบบพิมพ์งาน ความแตกต่างของภาพประกอบที่เป็นภาพเขียนและภาพถ่าย คือ ภาพถ่ายสามารถเห็นความจริงของสิ่งที่ต้องการ ได้หมดอย่างละเอียดและเป็นธรรมชาติ ภาพประกอบที่เป็นภาพเขียน สามารถใส่สี ใส่ความรู้สึกของจินตนาการ อาจแสดงความเป็นชีวิตชีวาของสี แสงเงาที่สร้างได้ ซึ่งภาพประกอบของทั้งสองอย่างนี้ต่างกัน จึงขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน ความต้องการของลูกค้าว่าต้องการภาพประกอบแบบใด
3. การสร้างภาพประกอบด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ปัจจุบันคอมพิวเตอร์มีบทบาทมาก มีโปรแกรมสำหรับสร้างภาพ มีรูปของโปรแกรมให้เลือก ลักษณะภาพประกอบที่ได้ จะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป มีรูปแบบที่ออกแบบสำเร็จแล้ว รูปแบบที่ต้องการสร้างขึ้นใหม่ มีความใกล้เคียงกับการสร้างภาพประกอบด้วยมือ มีอุปกรณ์ใช้งานได้หลากหลายและสะดวก ภาพประกอบที่สร้างด้วยคอมพิวเตอร์ สามารถใช้เทคนิคตัดต่อ ตกแต่งเพิ่มเติมได้ ทำให้ได้ภาพประกอบรูปแบบแปลก ทั้งนี้ เพราะมีอุปกรณ์ใช้งานเป็นเทคนิค สามารถสร้างภาพได้หลากหลาย ภาพประกอบจากคอมพิวเตอร์เป็นที่นิยมแพร่หลายในวงการสิ่งพิมพ์มาก

2.2.3 รูปแบบภาพประกอบ

1. รูปแบบเหมือนจริง (Realistic Style) เป็นรูปแบบที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ ความถูกต้อง และบรรยากาศของความเป็นจริงขณะนั้น นิยมใช้กับภาพถ่าย ใช้

ภาพประกอบปกหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ประกอบหนังสือวิชาการต่าง ๆ ที่ต้องการความถูกต้อง เพราะต้องการความเข้าใจ ง่ายต่อการรับรู้ของคนทั่วไป

2. รูปแบบดัดแปลงธรรมชาติ (Modulation Style) เป็นรูปแบบที่สร้างขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องราว เนื้อหา ซึ่งไม่มีในธรรมชาติ เช่น ภาพการ์ตูน ภาพซ้อน เทคนิคการถ่ายภาพหรือการจัดองค์ประกอบในการเขียนภาพซ้อนกัน
3. รูปแบบอิสระ (Free Style) เป็นรูปแบบที่ไม่แสดงเรื่องราว เนื้อหา อาจจะเป็นเพียงลวดลาย รูปทรงแปลกๆ หรือต้องการความสวยงามของสีเส้นมากกว่าเนื้อหา เป็นต้น

2.2.4 ความสำคัญของภาพประกอบ

เมื่อพูดถึงภาพประกอบที่ทรงพลัง ดึงดูดความสนใจให้ตัวหนังสือ สำหรับนักเขียน การดึงดูดความสนใจของผู้อ่านเนื้อหาด้วยภาพประกอบ คือหนทางสู่การเพิ่มจำนวนผู้อ่านให้เพิ่มขึ้นได้อย่างแน่นอน Adam Singer ได้กล่าวไว้ว่า “ในทุกๆวัน มีสงครามแห่งเนื้อหา คอยรบรากันเพื่อดึงดูดความสนใจจากผู้อ่าน และรูปภาพคือคำตอบของความจำเป็นสำหรับนักเขียนมืออาชีพ เจ้าของหนังสือ เจ้าของเว็บไซต์ และเว็บไซต์ธุรกิจก็เช่นเดียวกัน”

เขากล่าวอีกว่าเนื้อหานั้น “ง่ายที่จะบิดเบือน” เพราะผู้อ่านล้นแต่สแกนสายตาด้วยความรวดเร็วผ่านเนื้อหาจำนวนมหาศาล ภาพประกอบที่ดี สักภาพหนึ่งจะช่วยให้ชะลอความเร็วดังกล่าวลงได้ ด้วยเหตุผลง่ายๆ คือ “รูปภาพที่ทรงพลังนั้นเป็นสิ่งที่ไม่อาจมองข้าม”

ยิ่งไปกว่านั้นรูปภาพช่วยสร้างความเชื่อมโยงและกำหนดทิศทางของเนื้อหาที่เราเล่า รูปภาพจะสามารถปรับปรุงบทความให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ เพราะจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจแนวความคิดว่าเรากำลังพูดถึงเรื่องอะไร ไม่ปล่อยให้บทความนั้นเข้าข่ายประเภทบทความไม่มีแนวทาง ไร้ซึ่งเอกลักษณ์หรือเป็นเพียงบทความไปอย่างเรื่อยเปื่อย ภาพประกอบจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเจตนาที่แท้ของผู้เขียนว่ามีความเกี่ยวข้องหรือเชื่อมโยงกับอะไร

เราจะสามารถยกระดับเนื้อหาของเราให้มีคุณค่าเพิ่มขึ้นได้ด้วยภาพประกอบ แต่แน่นอนว่าเนื้อหาที่ดีนั้นมีคุณค่าในตัวเอง แต่เมื่อถูกนำมาจับคู่กับภาพประกอบที่ดี สักภาพ จะสามารถสนับสนุนคุณค่าของมันและกันได้อย่างชัดเจน วิธีนี้จะส่งเสริมให้ผู้อ่านตัดสินใจแบ่งปันเนื้อหานั้นออกไปได้ง่ายขึ้น และมากขึ้น

ภาพประกอบแบบ “อะไรก็ได้” สร้างความน่าสนใจไม่ได้ ถ้าหากเป็นภาพประกอบที่มีเอกลักษณ์ น่าสนใจ และมีเป็นตัวของตัวเอง จะช่วยเพิ่มคุณค่าของบทความให้น่าอ่านมากยิ่งขึ้นไป แต่

ถ้าหากภาพประกอบเป็นเพียงคลิปลาร์ทัวไป หรือภาพที่เป็นนามธรรมยากจะเข้าใจ อาจจะต้องดูความสนใจได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร

2.2.5 ประวัติย่อภาพถ่ายอาหาร

อาหารเป็นหัวข้อในการถ่ายภาพตั้งแต่ปี ค.ศ. 1800 แต่วิธีการ อุปกรณ์และรูปแบบของการถ่ายภาพอาหาร ก็ได้เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่นั้นมา ก่อนที่จะพูดถึงประวัติศาสตร์ภาพถ่ายอาหาร เราคงต้องย้อนมองไปที่ภาพวาดหุ่นนิ่งกันก่อน เนื่องจากภาพถ่ายอาหาร ได้มีการพัฒนามาจากศิลปะชนิดนี้

นักวาดภาพในปี ค.ศ. 1800 ได้ใช้มุมมองหลักที่น่าสนใจ ที่ช่างภาพอาหารร่วมสมัยได้รับนำมาประยุกต์ใช้ นั่นคือ การจัดแสง การจัดองค์ประกอบ สัญลักษณ์และความหมาย และสัญลักษณ์ของแนวทางการดำเนินชีวิต และชนชั้น ภาพวาดสมัยก่อนมักดึงดูดและให้ความสนใจไปที่ ความงามตามธรรมชาติของอาหาร อาหารถูกมองเป็นเพียงวัตถุหนึ่งๆซึ่ง นักวาดภาพนั้น มักนำมาจัดเรียงอย่างพิถีพิถัน โดยใช้ทักษะของนักวาดภาพ ซึ่งทักษะทางด้านแสง การจัดองค์ประกอบของการวาดภาพหุ่นนิ่งเหล่านี้ ได้ส่งผลกระทบ และเป็นทักษะสำคัญที่ใช้ในการถ่ายภาพอาหารต่อมา

2.3 ความสำคัญของภาพถ่ายอาหาร การจัดแสง และการออกแบบอาหาร

2.3.1 ความสำคัญของภาพถ่ายอาหาร (The Importance of Food Photograph)

ในปัจจุบันนี้ ภาพถ่ายอาหาร นิตยสารอาหาร อินสตราแกรมเกี่ยวกับอาหาร เป็นที่แพร่หลายเป็นอย่างมาก เราสามารถเห็นภาพถ่ายอาหารทั้งที่ดูสวยหรู และธรรมดา ได้จากแทบทุกที่ ภาพถ่ายอาหารกลายเป็นภาพหนึ่งที่น่าสนใจ ความรู้สึกสัมผัสถึงอาหารนั้น ๆ กระตุ้นสัมผัสการรับรส และกระตุ้นความอยากอาหาร

ภาพถ่ายอาหารที่ปรากฏสู่สายตาผู้คนนั้น มีความสำคัญเป็นอย่างมาก มันเปิดโอกาสให้ผู้คนจำนวนมาก ได้สัมผัสประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร ที่ผู้คนเหล่านั้น อาจไม่เคยพบเจอมาก่อน หรือแม้กระทั่งแสดงให้เห็นถึงส่วนผสมบางอย่าง ที่ผู้ชมบางคน อาจจะไม่เคยพบ ไม่เคยรับประทานมาก่อน อีกทั้งภาพถ่ายอาหาร ยังเป็นสามารถถ่ายทอดวัฒนธรรมการกิน และอาหารของแต่ละท้องถิ่น ออกสู่สายตาผู้พบเห็นอีกด้วย ทำให้พวกเขา รู้จักอาหารนั้น ๆ มากกว่า การรู้จักเพียงแค่ชื่อของมัน

2.3.2 ความสำคัญของการจัดแสงในการถ่ายภาพอาหาร (The Importance of Lighting in Food Photography)

ปัจจุบันนี้ภาพถ่ายอาหารมีความเจริญเติบโตขึ้น ผู้คนมีความหลงใหลในอาหาร มีสื่อมากมายที่เขียนเกี่ยวกับอาหารทั้งหมด ผู้ที่มีความหลงใหล และสนใจในความสวยงามของอาหารเริ่มที่จะซื้อกล้องถ่ายรูป เพียงเพื่อต้องการได้ถ่ายภาพมื้ออาหารแต่ละมื้อของพวกเขาที่มีความสวยงามมากขึ้น แนวโน้มนี้ส่งผลต่อร้านอาหาร ให้มีความใส่ใจ ในภาพลักษณ์ และหน้าตาของอาหารมากขึ้นเพื่อให้สามารถแข่งขันกับตลาดปัจจุบันได้ และเป็นที่ยืนยันว่า ส่งผลโดยตรงต่อความต้องการช่างถ่ายภาพอาหาร การจะได้มาซึ่งภาพถ่ายอาหารที่ดีนั้นต้องใช้เวลา ในการศึกษาเรียนรู้ ต้องเข้าใจจิตวิทยาเกี่ยวกับอาหาร และวิธีการจะนำเสนอออกมา ให้ตรงกับสิ่งที่ผู้ชมต้องการ ซึ่งการจัดแสงนั้น เป็นทักษะสำคัญพื้นฐานของภาพถ่าย มันสามารถทำให้ภาพถ่ายนั้นออกมาสวยงามดุจมีชีวิต หรือดูแยได้ในเวลาเดียวกัน การจัดแสงที่สมบูรณ์แบบ เสมือนกับพรสวรรค์ที่ทำให้ภาพอาหารธรรมดา มีความพิเศษสวยงาม

เมื่อเป็นการจัดแสงสำหรับถ่ายภาพอาหาร การจัดแสงเป็นวงกว้างไม่ได้ดีกว่าเสมอไป แทนที่จะใช้ แสงนุ่มและจัดไว้ในตำแหน่งสูง ช่างภาพอาหารมืออาชีพจะใช้แสงที่มีลักษณะแคบลงเฉพาะจุด และมีความโพกัสไปที่ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ มากขึ้น ทำให้เงาคมชัด และใช้กระจกเงาในการสะท้อนแสง แทนการใช้ reflectors เพื่อให้ได้มาซึ่งแสงที่ช่างภาพต้องการ

2.3.3 ความสำคัญของการออกแบบอาหาร (The Importance of Food Styling)

การถ่ายภาพหุ่นนิ่งบนพื้นโต๊ะนั้น เป็นศิลปะของการทำให้สิ่งของต่าง ๆ ที่ไม่มีชีวิต ดุจมีชีวิตขึ้นมาได้ โดยการจัดองค์ประกอบ และแสงที่ดี รวมไปถึงการเลือกใช้พรอพที่เหมาะสม ทำให้สิ่งของเหล่านั้นมีเสน่ห์มากขึ้น และเมื่อพูดถึงภาพถ่ายอาหาร สิ่งที่สำคัญคือการออกแบบอาหาร (food styling) ภาพถ่ายอาหารต้องกระตุ้นสัมผัสของผู้ชม และทำให้ผู้ชมมีความรู้สึก สามารถคาดเดาและรับรู้ถึงรสชาติของอาหารจานนั้น ๆ ได้

คล้ายคลึงกับช่างแต่งหน้า และช่างทำผมในการถ่ายแฟชั่น นักออกแบบอาหารทำสิ่งเดียวกัน บนโต๊ะ นักออกแบบอาหารนั้น มีบทบาทสำคัญในการจัดเตรียม และนำเสนออาหารแต่ละรายการ ก่อนที่จะถึงมือของช่างภาพ สิ่งนี้เป็นงานที่ต้องศึกษาเป็นพิเศษ และใช้เวลาหลายปีในการสร้างประสบการณ์ เรียนรู้วิถีพลิกแพลงในการทำงาน และเข้าใจคุณสมบัติต่าง ๆ ของอาหาร นักออกแบบอาหารมีความสำคัญต่อช่างภาพหุ่นนิ่ง และช่างภาพเคลื่อนไหวผู้ที่ถ่ายภาพโฆษณาทางโทรทัศน์ จน

สามารถพูดได้เลยว่า ร้อยละ 50 ของการได้มาซึ่งภาพถ่ายอาหารที่ดีและสวยงามนั้น ต้องให้เครดิตแก่นักออกแบบอาหาร ที่สามารถรังสรรค์อาหารที่สวยงามนั้นออกมาได้

ค่านิยมสำหรับการออกแบบอาหารนั้น คือการสร้างความสุขงามน่าดึงดูดใจต่อสายตา ทำให้อาหารนั้นมีอิทธิพลต่อผู้พบเห็น ให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานในสิ่งที่ได้เห็นในภาพ

การจะออกแบบอาหารได้นั้น นักออกแบบอาหารต้องรู้พื้นฐานของการทำอาหาร เพื่อที่จะสามารถออกแบบมันได้ ถ้านักออกแบบอาหารสามารถเข้าใจในวัฒนธรรมของอาหารนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ก็จะช่วยให้นักออกแบบอาหาร และ ทีมผู้ผลิต สามารถเลือกใช้พรอพได้อย่างเหมาะสม

ความแตกต่างระหว่างนักออกแบบอาหาร และเชฟ(chef)ที่ดี คือ เชฟทำอาหารให้มีรสชาติดี แต่นักออกแบบอาหารที่อาหารให้มีความสุขงาม สิ่งสำคัญสำหรับเชฟคือ รสชาติ และกลิ่น แต่สำหรับนักออกแบบอาหารนั้น ให้ความสำคัญกับ พื้นผิว รูปร่าง ภาพลักษณ์ การประดับตกแต่ง และสิ่งอื่น ๆ ที่ปรากฏต่อสาย หน้าที่ของนักออกแบบอาหาร คือการออกแบบอาหารให้ดูน่ากิน ดูอร่อย ถึงแม้ว่าอาหารที่ออกแบบอยู่นั้น ไม่สามารถกินได้ก็ตาม

2.4 Breakfast (อาหารเช้า)

2.4.1 ที่มาของคำว่า Breakfast

Breakfast แปลว่า อาหารเช้า หรือ มื้อเช้าในภาษาอังกฤษ มาจากคำว่า fast (อดอาหาร) ซึ่งหมายถึงการอดอาหารในเวลากลางคืน รวมกับคำว่า break (เล็ก) = breakfast ซึ่งหมายถึงอาหารมื้อแรกของวัน หลังจากไม่ได้ทานอะไรมาทั้งคืน

2.4.2 ประโยชน์และความสำคัญของอาหารเช้า

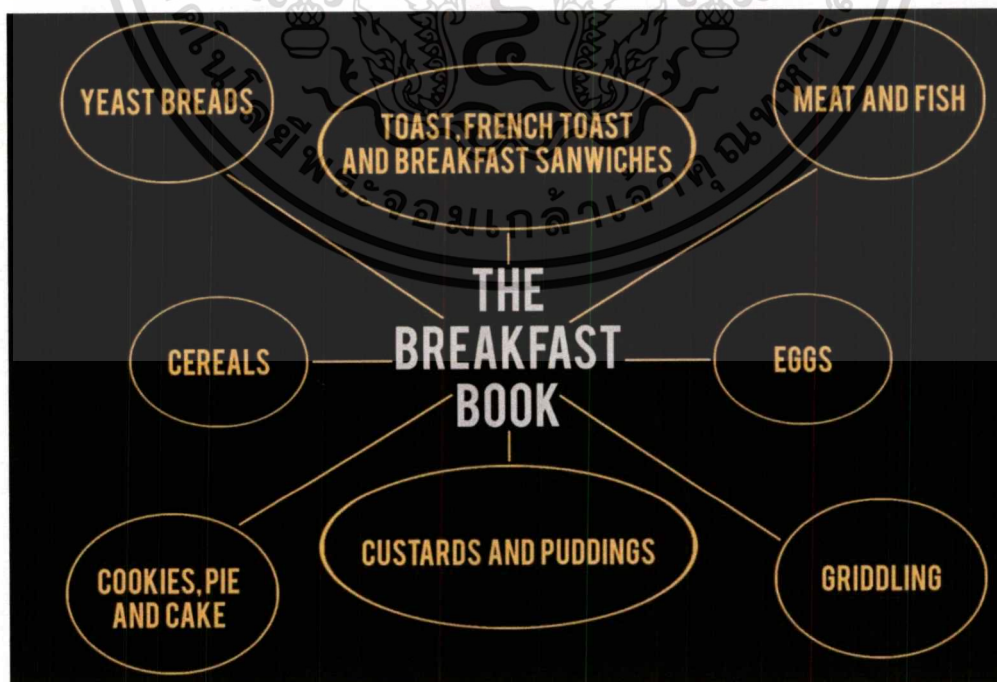
อาหารเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน ที่สามารถช่วยให้ความจำดี ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ช่วยในการคุมน้ำหนักช่วยพัฒนาสมอง ลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคนี้ไว้ได้

เนื่องจากอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อแรก หลักจากที่เราไม่ได้รับสารอาหารในขณะที่นอนหลับเป็นเวลา กว่า 12 ชั่วโมง การกินอาหารเช้า ที่มีคุณค่านั้น มีความสำคัญ นั่นคือ คนที่กินอาหารเช้า จะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าคนที่เริ่มอาหารเช้าด้วยกาแฟเพียงแก้วเดียว การกินอาหารเช้าทำให้ช่วยลดปริมาณการกินอาหารว่าง ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารมื้อแรกของวัน ระบบการย่อยอาหารก็จะเฉื่อยชาในการทำงาน ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า คนที่ไม่กินอาหารเช้า มีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่าคนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ เด็กที่กินอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือดีกว่า และมีสมาธิในการเรียนดีกว่า เด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า

การขาดอาหารเช้าอาจจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย จนอาจเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กไม่ควรขาดอาหารเช้า มีงานวิจัยหลายเรื่องที่พบว่า การกินอาหารเช้ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ในขณะที่ท้องหิวสมองก็ไม่รับรู้เรื่องที่ครูสอนไม่มีสมาธิในการเรียน บางคนไปสอบโดยไม่มีกินอาหารเช้า ทำให้ทำข้อสอบไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นเราควรกินอาหารเช้าเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน ที่จะต้องใช้ในการทำงานทั้งกำลังกายและสมอง

อาหารเช้าควรจะเป็นอาหารหลายอย่างให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ หมูเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง หมูข้าว แป้ง เผือก มัน หมูพืชผัก หมูผลไม้ และหมูไขมันจากพืชและสัตว์ ไม่ควรเป็นพวกแป้งเพียงอย่างเดียว เพราะในกระบวนการย่อย และดูดซึมอาหารนั้น จำเป็นต้องใช้สารอาหารหลายชนิดทำงานร่วมกัน หากขาดชนิดใดชนิดหนึ่งอาจจะทำให้กระบวนการนั้นไม่สมบูรณ์ และร่างกายไม่สามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นการกินอาหารเช้าไม่ใช่เพียงแต่อะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกอิ่ม แต่ควรคำนึงถึงประโยชน์ของอาหารที่เรากินเข้าไปด้วย และควรหมุนเวียนชนิดของอาหาร ไม่กินอาหารอย่างเดียวน้ำ ๆ

2.5 รายการอาหาร



ภาพที่ 28 รายการอาหาร

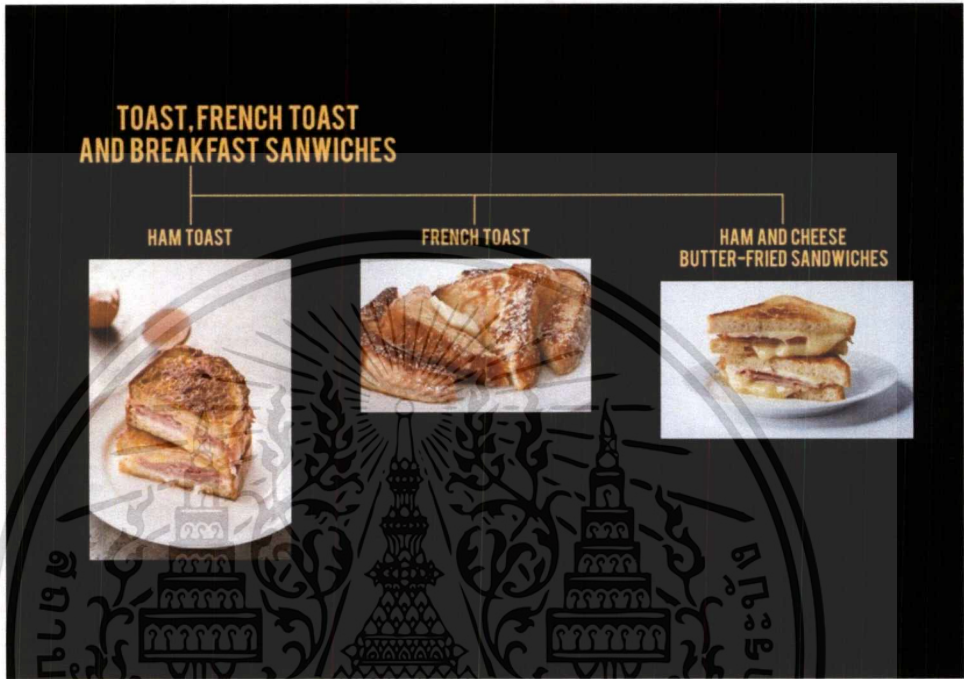
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 26
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Yeast Breads



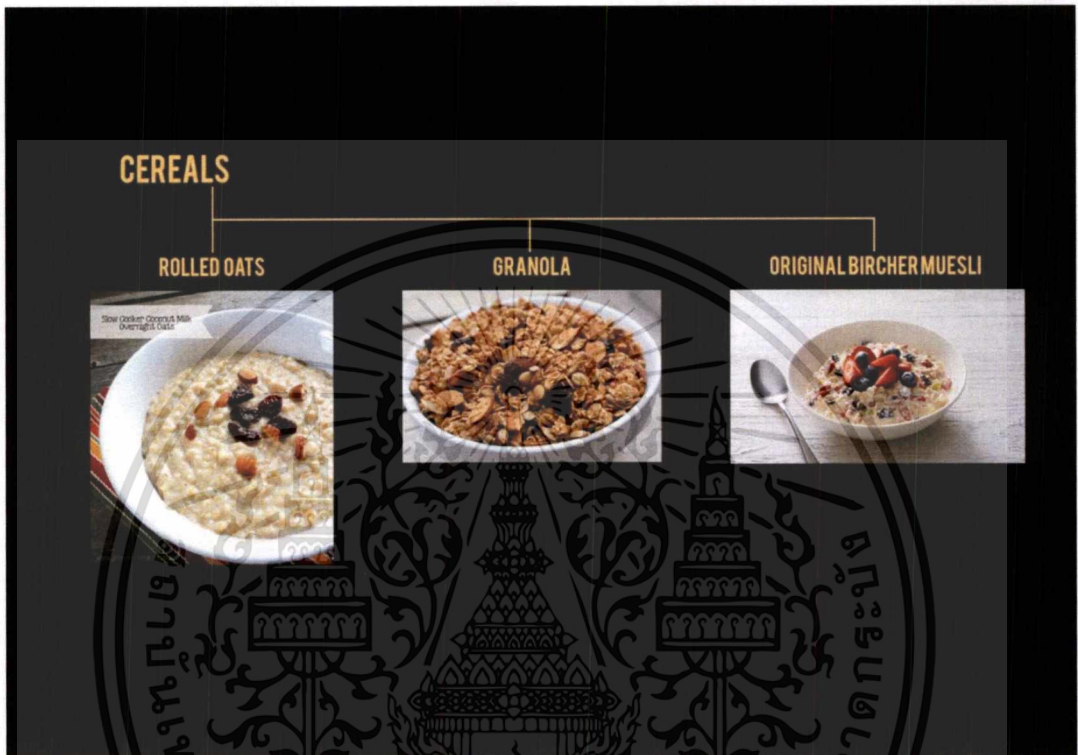
ภาพที่ 29 รายการอาหาร หมวด Yeast Breads

Toast, French Toast and Breakfast Sandwiches



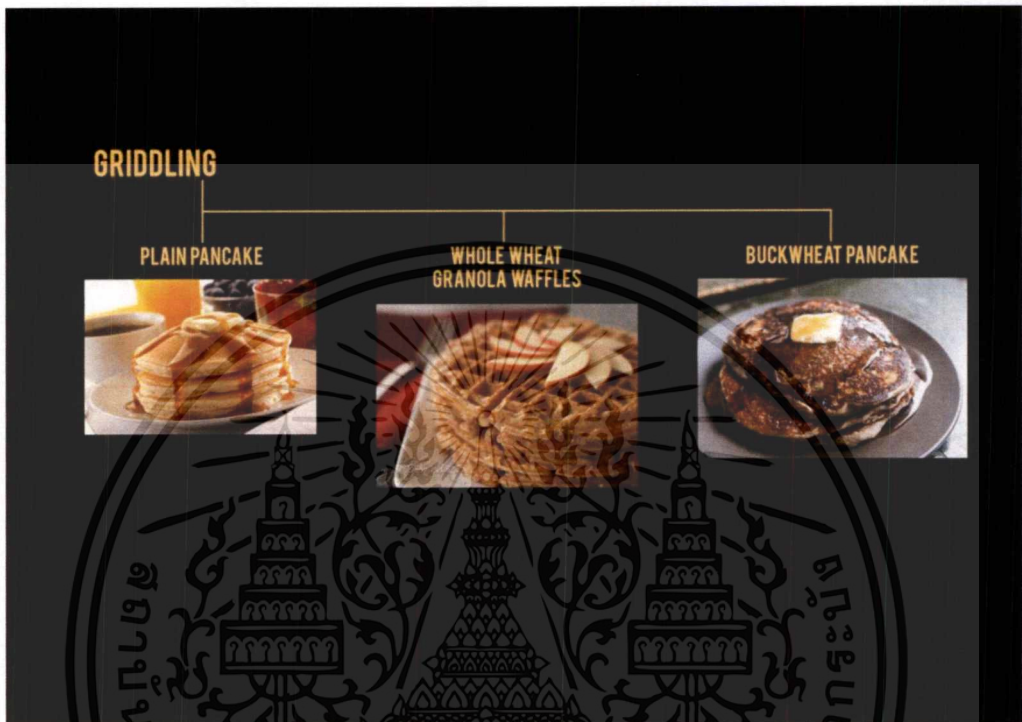
ภาพที่ 30 รายการอาหาร หมวด Toast, French Toast and Breakfast Sandwiches

Cereals



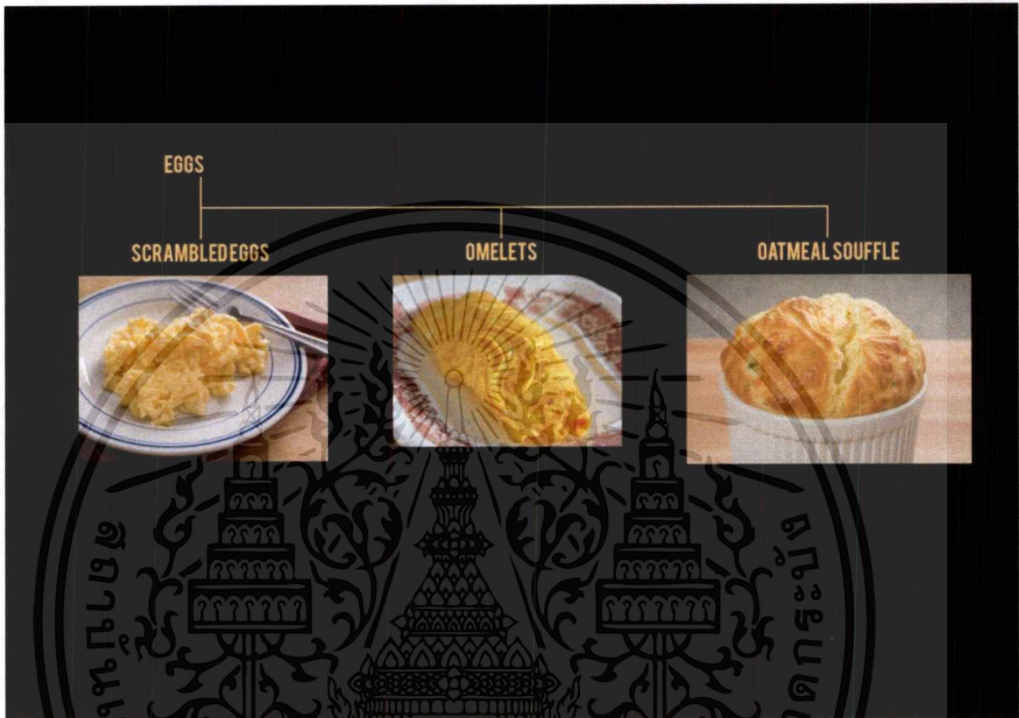
ภาพที่ 31 รายการอาหาร หมวด Cereals

Griddling



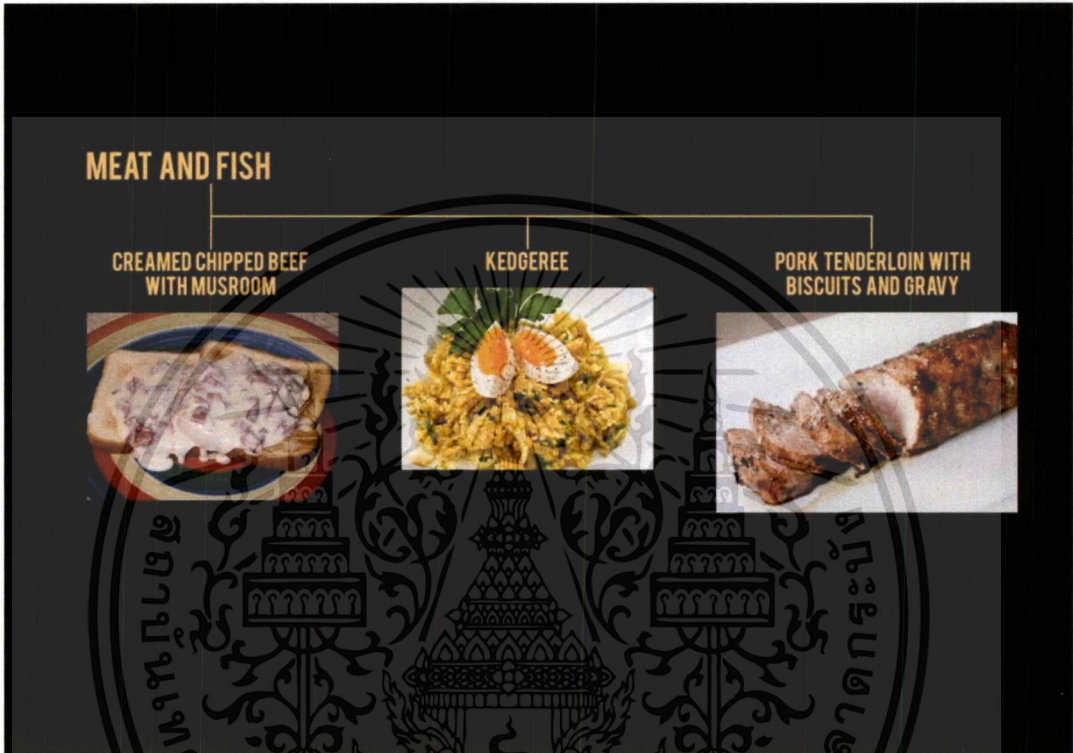
ภาพที่ 32 รายการอาหาร หมวด Griddling

Eggs



ภาพที่ 33 รายการอาหาร หมวด Eggs

Meat and Fish



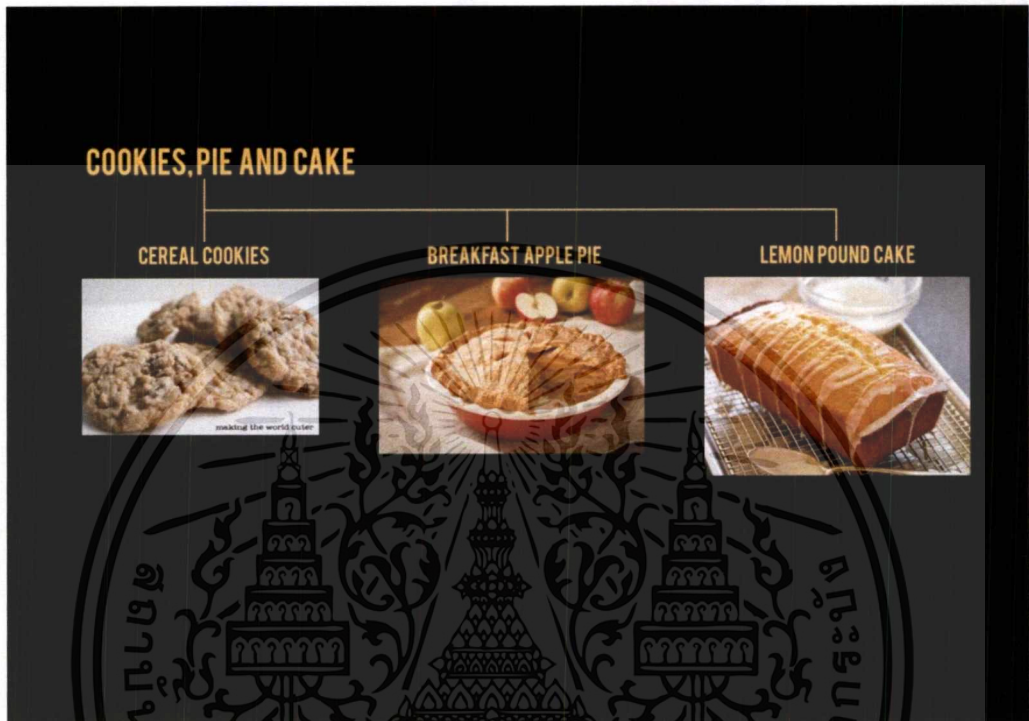
ภาพที่ 34 รายการอาหาร หมวด Meat and Fish

Custards and Puddings



ภาพที่ 35 รายการอาหาร หมวด Custards and Puddings

Cookies, Pie and Cake



ภาพที่ 36 รายการอาหาร หมวด Cookies, Pie and Cake

2.5 วิเคราะห์ช่างภาพ สไตลิสต์ และผลงานตัวอย่าง

Chris Court

ช่างภาพที่มีฝีมือโดดเด่นในการถ่ายภาพอาหาร งานส่วนใหญ่ของเขาจะพบเห็นได้ตาม นิตยสารและโฆษณาเป็นหลัก การจัดแสงของ คริส เคิร์ธ จะจัดแบบเรียบง่ายไม่ซับซ้อนอะไรมากมาย มักจะใช้ไฟแค่ดวงเดียวมาจากทางด้านหรือด้านหลังเพื่อทำให้อาหารนั้นไม่แบบไปกันฉากหรือพื้น การใช้ไฟดวงเดียวของเขาทำเพื่อเรียนแบบแสงจากหน้าต่าง หรือบางครั้งเขาก็จะนำอาหารออกไปถ่าย นอกสถานที่จริง ๆ เลย โดยเลือกแสงในช่วงเวลาที่เมฆบังดวงอาทิตย์หรือในร่มเงาเพื่อให้ได้แสงที่นุ่มในการถ่ายภาพอาหาร และภาพอาหารของ คริส เคิร์ธ จะมีเงาค่อนข้างเข้มและแสงที่นุ่มมากเพื่อนำให้ได้อารมณ์ของแสงหน้าต่างเหมือนกับการทำอาหารเสร็จแล้วถ่ายรูปเองที่บ้าน

คริส เคิร์ธ มักจะถ่ายอาหารโดยมีคนอยู่ในภาพด้วยเหมือนกับมีการกินหรือทำกิจกรรมอะไรบางอย่างที่เกี่ยวกับอาหารที่เขาถ่าย ทำให้รายการอาหารนั้น ๆ สมบูรณ์มากขึ้นและดูน่าสนใจ มีอารมณ์ ความรู้สึกมากขึ้น

คริส เคิร์ธ ได้ทำงานกับผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร โลฟิสสไตล์ หลายท่านและในปี 2008 และ 2010 คริสชนะรางวัลช่างภาพถ่ายอาหารที่ดีที่สุดจาก Bi-Annual food media awards

ตัวอย่างผลงาน



ภาพที่ 37 ตัวอย่างผลงานของChrist Court

ที่มา chriscourt [ออนไลน์].

สืบค้น 30 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://chriscourt.com/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

William Meppem

ช่างภาพที่โดดเด่นด้านการถ่ายภาพอาหารชาวออสเตรเลีย โดยงานส่วนใหญ่ของเขาจะอยู่ในหนังสือนิตยสารและภาพโฆษณาต่าง ๆ งานนิตยสารที่เด่น ๆ ที่เขาทำงานด้วยคือ Donna Hay Magazine และ Australian Gourmet Traveler

แนวทางการจัดแสงของเขา มักจะใช้ไฟเพียงตัวเดียวและส่วนใหญ่จะเป็นการเซตถ่ายในสตูดิโอ เขาโดดเด่นในเรื่องการจัดวางองค์ประกอบของพรีพและส่วนประกอบของอาหารที่นำมาตกแต่งในภาพ จังหวะในการจัดวางของต่าง ๆ มีการคิดและจัดวางไว้ในตำแหน่งต่าง ๆ เป็นอย่างดี แต่เฟรมการถ่ายภาพของเขาก็ค่อนข้างที่จะรกและมักจะทำอาหารหรือส่วนประกอบของอาหารในภาพตกหรือโปรยไว้ที่พื้น เพื่อเพิ่มความสมดุลให้กับสีและคอมโพสิชัน ในภาพเพื่อไม่ให้ภาพหนักไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไป

ตัวอย่างผลงาน



ภาพที่ 38 ตัวอย่างผลงาน William Meppem

ที่มา williammeppemphotography [ออนไลน์].

สืบค้น 30 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก

<https://www.williammeppemphotography.com/food/>

Ben Dearnley

ช่างภาพอาหารชาวออสเตรเลีย มีผลงานในนิตยสาร Donna Hay, Australian Gourmet Traveler, Delicious และนิตยสารอาหารชื่อดังอีกหลายเล่ม เขายังทำงานถ่ายภาพอาหารร่วมกับเชฟและผู้เขียนสูตรอาหารอีกด้วย และเปิดสตูดิโอถ่ายภาพจากแสงธรรมชาติของตัวเองที่ Sydney

Ben Dearnley มักจะใช้แสงที่นุ่มนวลกึ่งเงาของภาพค่อนข้างเข้ม และเป็นแสงที่ในแนว lowkey เพื่อให้ตัวของอาหารที่ในภาพนั้นเด่นออกมาจากฉากหลัง ถ้าอาหารที่เขาถ่ายมีสีเข้ม มักจะใช้ถ้วยจานที่ใส่อ่อนหรือโรยด้วยส่วนประกอบของอาหารเมนูนั้น ๆ สีอ่อนเพื่อเน้นอาหารออกมาจากฉากหลัง แต่ถ้าอาหารนั้นมีสีอ่อนอยู่แล้วจะใช้ถ้วยจานสีเข้มเพื่อเน้นให้เห็นอาหารชัดมากยิ่งขึ้น

การจัดวางองค์ประกอบของภาพอาหารจะจัดวางน้อยและใช้มุมในการถ่ายค่อนข้างจะแคบเพื่อเน้นในตัวอาหารที่จะถ่ายนั้นชัดเจนและเด่นมากยิ่งขึ้น และในบางครั้งจะมีการตัดหรือฉีกอาหารในงานเพื่อให้รู้สึกว่ามีกรกินหรือตัดแบ่งไปเพื่อทำให้ภาพนั้นไม่ดูนิ่งจนเกินไป

ตัวอย่างผลงาน



ภาพที่ 39 ตัวอย่างผลงาน Ben Dearnley

ที่มา bendearnleyphotography [ออนไลน์].

สืบค้น 30 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <https://bendearnleyphotography.com/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Con Poulos

ช่างภาพอาหารจาก New York ทำงานทั้งหนังสือนิตยสารและภาพถ่ายโฆษณา โดยได้เป็นช่างภาพในหนังสือ Food & Wine Magazine, Jamie Magazine, Waitrose Food, Donna Hay Magazine, Martha Stewart Living และหนังสือนิตยสารชื่อดังอีกหลายๆเล่ม

Con Poulos ชอบใช้แสงจากธรรมชาติจริง ๆ ส่วนใหญ่ถ้าเป็นแสงหน้าต่างก็จะใช้แสงจากหน้าต่างจริง ๆ จะทำให้ภาพถ่ายอาหารนั้นดูสมจริงมากขึ้นไม่ดูเหมือนแสงหลอก ๆ จากไฟในสตูดิโอ การจัดวางองค์ประกอบดูเรียบง่ายและไม่ได้มีการจัดวางที่เป็นระเบียบเรียบร้อยอะไรมากมาย แต่กลับได้ความรู้สึกอบอุ่นเหมือนการทำของกินเองที่บ้าน เพราะความไม่เรียบร้อยแต่ลงตัวในทางด้านคอมโพสิชั่นจึงทำให้ภาพของเขามีเสน่ห์และโดดเด่นเป็นอย่างมาก การใช้โทนสีของภาพที่ดูอบอุ่นและเคลียทำให้รู้สึกถึงการกินอาหารที่ทำเองในมือเช้าที่บ้าน

ตัวอย่างภาพถ่าย



ภาพที่ 40 ตัวอย่างผลงาน Con Poulos

ที่มา conpoulos [ออนไลน์].

สืบค้น 30 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <http://www.conpoulos.com/>

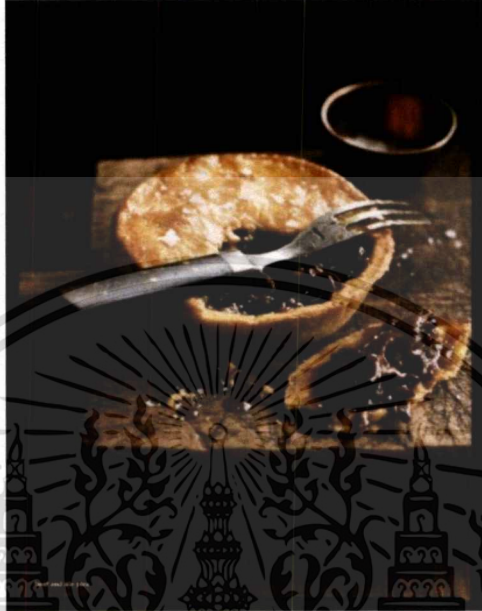
Steve Pearce

food stylist ประจำตัว Donna Hay เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังงาน food stylist ทั้งหมดในหนังสือ Donna Hay Magazine และยังมีผลงานในหนังสือเล่มอื่น ๆ ของ Donna Hay อีกด้วย

Steve Pearce เป็น food stylist ที่มีความเป็นตัวเองไม่เหมือนใคร มีการจัดวางองค์ประกอบของเมนูอาหารเหมือนกับการทำกินเองที่บ้านไม่ได้มีการตั้งใจบรรจงตกแต่งหน้าตาอาหารให้เนียบมาก แต่ก็ยังมีการจัดการรายละเอียดให้ดูดีว่าปกติเล็กน้อยเพื่อการถ่ายภาพลงนิตยสารหรือโฆษณา การจัดวางคอมโพสิชั่นของภาพอาหารจัดวางแบบดูเป็นธรรมชาติไม่ได้เรียงเป็นแพทเทิร์น แต่เน้นความสมดุลในน้ำหนักของภาพและแสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของเมนูที่ถ่าย เขามักจะทำชิ้นส่วนของเมนูตกล้นหรือโปรยเครื่องปรุงตามพื้นต่าง ๆ เพื่อกระจายสีและขนาดของสิ่งของภายในภาพให้ดูหลากหลายและเชื่อมต่อกันอย่างแนบเนียนมากยิ่งขึ้นไม่ดูโดดกันจนเกินไป อาหารของเขามักมีการตักออกไปบางส่วนหรือทำให้รู้สึกว่กำลังกินอยู่เพื่อทำให้อาหารนั้นดูมีการเคลื่อนไหวและไม่นิ่งจนน่าเบื่อเกินไป การตักหรือหันเมนูบางส่วนออกจากกันทำให้ผู้ที่เห็นยังรู้สึกถึงการทำอาหารกินเองที่บ้านมากยิ่งขึ้นและ อยากที่จะทำตามมากยิ่งขึ้นเพราะมันดูไม่ยากไม่ต้องบรรจงให้สวยหรูแต่ก็สามารถทำให้ดูน่ากินได้เช่นกัน การใช้พร็อพของเขาจะใช้พร็อพที่มีร่องรอยผ่านการใช้งานมาแล้วเป็นส่วนใหญ่เพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงความเป็นกันเองทำกินเองที่บ้านง่ายๆ และเพิ่มความมีเสน่ห์ให้กับเมนูอาหารแต่ละเมนู พร็อพเก่าทำให้ดูแล้วรู้สึกอบอุ่นเหมือนเวลาที่กินข้าวที่บ้านฝีมือคุณแม่ และพร็อพเก่าเหล่านี้ทำให้รู้สึกถึงความเชี่ยวชาญและน่าเชื่อถือของเมนูต่าง ๆ เพราะเหมือนว่าทำบ่อยทำมานานแล้ว

แนวทางการ styling อาหารของ Steve Pearce จะทำเหมือนกับว่าเป็นอาหารที่ทำกินเองที่บ้านและดูไม่ได้เรียบร้อยมากแต่ดูรวมๆแล้วสวยงามและสมดุล งานของเขาจะให้ความรู้สึกอบอุ่นด้วยองค์ประกอบจากพร็อพและรูปแบบตำแหน่งการจัดวางต่าง ๆ ทำให้เกิดเสน่ห์จากอาหารที่ดูเรียบง่ายแต่สวยงาม

ตัวอย่างผลงาน



ภาพที่ 41 ตัวอย่างผลงาน Steve Pearce

ที่มา donnahay [ออนไลน์].

สืบค้น 30 มกราคม 2560

เข้าถึงได้จาก <https://www.donnahay.com.au/>

layout Donna Hay Magazine

รูปแบบการจัดวางหน้ากระดาษที่จะนำมาปรับใช้กับผลงานในครั้งนี้มีแรงบันดาลใจมาจากหนังสือนิตยสาร Donna Hay Magazine โดยเห็นว่ารูปแบบการจัดวางหน้ากระดาษของนิตยสารเล่มนี้มีความ ชัดเจนโดดเด่นและอ่านง่ายโดยจะใช้หน้าคู่กันที่มีสีคล้ายกันหรืออาจจะสีเดียวกันเพื่อไม่ให้ผู้อ่านสายตา และดูต่อเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีการจัดวางตัวหนังสือลงในรูปภาพเลย โดยการเว้นที่ว่างไว้ตั้งแต่ตอนถ่ายภาพเพื่อความแนบเนียนและอ่านง่าย และช่วยให้จับคู่ระหว่างวิธีทำกับหน้าตาของอาหารได้ง่ายจบในรูปเดียว ใช้ฟรอนต์ตัวเดียวกันทั้งเล่มเพื่อความ เป็นระเบียบเรียบร้อย โดยจะต่างกันแค่ตัวหน้ากับตัวบางเพื่อเน้นในส่วนที่ต้องการ จัดตัวหนังสือเป็น 2 คอลัมน์ในแต่ละหน้า ทำให้ดูเรียบร้อยมากขึ้นและอ่านง่ายขึ้น รูปภาพอาหารในเล่มจะเป็นรูปเต็มหน้าไม่มีขอบขาวและบางหน้าอาจมีการแทรกรูปวัตถุดิบหรือแบ็คกราวโล่ง ๆ ที่ไม่มีรายละเอียดอะไรมากมาย เพื่อให้ผู้อ่านได้พักสายตาจากภาพอาหารที่มีอยู่ทั้งเล่มการใช้ภาพถ่ายมาเป็นแบ็คกราวเลยนั้นจะช่วยให้มีโทนและ

ทิศทางไปในทางเดียวกันง่ายต่อการควบคุมโทนในแต่ละบท โดยการแบ่งสีแบร์ครรานั้นจะแบ่งเป็น
บทละสีหรือโทนใกล้เคียงกันเพื่อให้สีของภาพไม่โดดไปโดดมา และภาพเปิดในแต่ละบทจะใช้
ส่วนประกอบของอาหารในบทนั้น ๆ มาจัดถ่ายใหม่เพื่อนำมาเป็นภาพเปิดทำให้คนอ่านเข้าใจถึงเนื้อหา
ของบทและ มูท โทน ของบทนั้น ๆ ได้ง่ายขึ้น

ซึ่งสาเหตุที่เลือกนิตยสารเล่มนี้มาเป็นแรงบันดาลใจในผลงานชิ้นนี้ เพราะผมเห็นว่ารูปแบบ
การจัดวางตัวหนังสือ โทนสีโดยรวม มีความเหมาะสมกับผลงานชิ้นนี้อ้างอิงจากจุดประสงค์ของ
หนังสือ The Breakfast Book ที่ต้องการให้เป็นหนังสือที่อ่านได้ง่ายทำความเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน
สำหรับทุกคนแม้ว่าจะเป็นคนที่ทำอาหารครั้งแรกก็ตาม

ตัวอย่างการจัดวาง



ภาพที่ 42 ตัวอย่าง layout Donna Hay
Magazine

ที่มา Donna Hay Magazine [นิตยสาร].

สืบค้น 30 มกราคม 2560

Donna Hay Breakfast

ตัวอย่างผลงานอาหารเช้าที่เลือกมาเป็นแรงบันดาลใจในชุดภาพถ่ายชุดนี้ทั้งทางด้านการจัดองค์ประกอบ การเลือกใช้สีที่เหมาะสมกับเมนูอาหาร การเลือกใช้พร็อพและโทนโดยรวมของภาพนั้นมีแรงบันดาลใจมาจากภาพถ่ายอาหารเช้าของ Donna Hay ซึ่งภาพถ่ายอาหารเช้าของ Donna Hay มีการจัดวางองค์ประกอบแบบไม่ได้เรียงตัวกันเป็นระเบียบเหมือนการถ่ายภาพอาหารตามหนังสือทั่วไป มีการจัดให้ดูเหมือนละแฉะและหก รวากับไม่ได้ตั้งใจ ให้ภาพดูมีชีวิต เหมือนมีการกินอยู่บ้าง รวมถึงการจัดจานที่ไม่เรียบร้อย เพื่อสื่อให้เห็นถึงอารมณ์ ความรู้สึกของภาพ และความรู้สึกเป็นกันเองทำกินเองที่บ้าน แสดงให้เห็นถึงเมนูอาหารที่ดูไม่ยากจนเกินไป ไม่ต้องเนี้ยบหรือจัดจานเป็นพิธีมากมาย แต่ได้ภาพที่สวยงาม ให้ความรู้สึกถึงอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้ภาพอาหารนั้นดูราวกับมีชีวิต ซึ่งตรงกับแนวคิดของหนังสือ The Breakfast Book โดย Marion Cunningham ที่บอกว่า “อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่ทำให้ครอบครัว คนรัก ได้มาอยู่ร่วมกัน และรายการอาหารเช้าของเธอเป็นอาหารเช้าที่ทำได้ง่าย ไม่ว่าใครก็ทำได้ที่บ้าน” Donna Hay มักจะจัดอาหารเช้าในจำนวนไม่เยอะจนเกินไปเพื่อความไม่แน่นอนของเฟรมภาพทำให้ภาพนั้นดูสบายตาไม่ล้นจนเกินไป การจัดแบบไม่เยอะจนเกินไปพอดีส่งเสริมกับแนวคิดของหนังสือ The Breakfast Book ที่ว่า “เราควรกินอาหารที่หลากหลายแต่ไม่มากจนเกินไป” ในส่วนการเลือกใช้สีของ Donna Hay จะเลือกโทนของพร็อพและฉากหลังสีอ่อนเช่นสีขาว สีครีม หรือสีฟ้า ซึ่งเป็นสีที่เหมาะสมกับอาหารเช้าเพราะมีความเบาดูแล้วสบายตา และช่วยในการส่งเสริมสีของอาหารเช้าที่ส่วนใหญ่จะเป็นสีน้ำตาล ให้ดูเด่นชัดมากยิ่งขึ้น การเลือกใช้พร็อพของ Donna Hay มักจะเลือกของเก่าที่ยังใช้ได้อยู่ จะให้ความรู้สึกอบอุ่นเหมือนทำกินเองที่บ้านมากขึ้นและเพิ่มเสน่ห์ให้กับอาหารเช้า

ดังนั้นผลงานชิ้นนี้ของผม จึงมีแรงบันดาลใจหลัก มาจากภาพถ่ายอาหารเช้าของ Donna Hay ในหลายส่วน ไม่ว่าจะเป็น การจัดองค์ประกอบที่ไม่ได้เรียงตัวกันเป็นระเบียบมากจนเกินไปเพื่อความเป็นกันเองของหนังสือ การเลือกใช้สีที่เหมาะสมกับตัวรายการอาหาร โดยการเลือกสีฉากหลังเป็นสีอ่อน ที่ช่วยส่งเสริมให้อาหารมีความโดดเด่น และช่วยให้ภาพนั้นดูสบายตา การเลือกใช้พร็อพที่เป็นของเก่า ให้ความรู้สึกเหมือนผ่านการใช้งาน ใช้งานอยู่จริง ส่งเสริมให้ภาพนั้นดูมีชีวิต และน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

2.6 สรุป

ผลงานการถ่ายภาพประกอบบทความในรูปแบบของหนังสือสูตรอาหารเล่มนี้ ผมมีความตั้งใจที่จะนำเสนอภาพประกอบบทความที่มีความใส่ใจ และตรงกับแนวทางของหนังสือ ผมได้ศึกษาหาข้อมูล และแรงบันดาลใจในทุกส่วน ทั้งทางด้านภาพถ่ายที่มี โทนสี แสง การจัดวางองค์ประกอบที่เหมาะสมกับแนวทางของหนังสือ ส่วนทางด้านบุคคลผู้ที่มีความสามารถมีผลงานที่โดดเด่น ที่จะสามารถศึกษาและนำมาปรับประยุกต์ใช้ ให้สามารถสร้างผลงานภาพถ่ายให้ได้ใกล้เคียง หรือตรงกับความต้องการที่ผมได้กำหนดไว้ รวมไปถึงรูปแบบการจัดเรียงหน้ากระดาษ(layout)ต้นแบบของหนังสือ ผมได้ค้นหา เลขาธิการที่มีความเรียบง่าย แต่ยังคงความน่าสนใจ เพื่อให้ตรงกับแนวทางของหนังสืออีกด้วย ซึ่งภาพถ่ายที่ผมเลือกมาเป็นต้นแบบของผลงานชิ้นนี้ คือ ภาพถ่ายอาหารของ Donna Hay ที่มีการจัดองค์ประกอบที่เรียบง่าย ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง การเลือกใช้สีอุปกรณ์ประกอบฉาก และฉากหลังที่เรียบง่าย สวยตาแต่ยังคงทำให้เมนูอาหารมีความโดดเด่น สำหรับอุปกรณ์ประกอบฉากนั้น Donna Hay มักเลือกใช้ของที่ดูราวกับกำลังถูกใช้งานอยู่จริง ได้มีการผ่านการใช้งานมาแล้ว ทำให้ภาพดูมีชีวิต ดูมีเสน่ห์มากขึ้น

ในส่วนของคุณคนต้นแบบที่ผมได้ศึกษา และจะนำกลวิธีการ ของพวกเขาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงานนั้น คนแรกคือ Christ Court ซึ่งมีความสามารถโดดเด่นในการจัดแสงเลียนแบบแสงหน้าต่าง คนที่สองคือ William Meppem เป็นช่างภาพที่มีความโดดเด่นในจังหวะการจัดวางองค์ประกอบ ซึ่งผลงานของเขามีความน่าสนใจ และเหมาะกับแนวทางของผลงานชิ้นนี้ของผม คนที่สามคือ Ben Dearnley ภาพถ่ายของเขามีความน่าสนใจ ในด้านการเลือกสีสันของอุปกรณ์ประกอบฉาก และสีของฉากหลังอย่างชาญฉลาด ช่วยขับให้ตัวรายการอาหารดูโดดเด่น และยังคงทำให้ภาพโดยรวมของเขาดูโดดเด่น น่าสนใจเป็นอย่างมาก คนที่สี่คือ Con Poulos ภาพถ่ายของเขาสามารถสื่ออารมณ์ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการจัดองค์ประกอบ รวมไปถึงโทนของภาพ ภาพถ่ายอาหารของเขาทำให้ผู้พบเห็นสัมผัสได้ถึงความอบอุ่น ซึ่งตรงกับความต้องการของผมที่จะสร้างผลงานชิ้นนี้ให้สามารถส่งความรู้สึกอบอุ่นผ่านภาพถ่าย และเหมาะสมกับแนวทางของหนังสือที่ผมทำเป็นอย่างมาก คนสุดท้ายคือนักออกแบบอาหาร Steve Pearce เขาคือนักออกแบบอาหารที่มีผลงานโดดเด่นสะดุดตา ด้วยวิธีการจัดองค์ประกอบ จัดจาน ออกแบบเมนูอาหารที่ดูราวกับไม่ได้ตั้งใจจัดวางสิ่งนั้น ๆ ลงไป แต่กลับทำให้ภาพมีเสน่ห์ดึงดูดใจ สัมผัสได้ถึงความรู้สึก และเรื่องราวของภาพนั้น ๆ Steve สามารถบอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึก อารมณ์ของภาพ ผ่านการออกแบบเมนูอาหาร เขามักเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบฉากที่ดูราวกับผ่านการใช้งานมาหลายครั้ง หรือมีการใช้งานอยู่จริง ทำให้การออกแบบอาหารของเขาดูมีเรื่องราว และสื่อถึงอารมณ์ในแบบต่าง ๆ ที่เค้าตั้งใจจะนำเสนอ

สำหรับรูปแบบการจัดเรียงหน้ากระดาษของผลงานภาพถ่ายประกอบบทความหนังสือสูตรอาหารของผมเล่มนี้ ผมได้แรงบันดาลใจ และมีต้นแบบมาจากการจัดเรียงหน้ากระดาษของ นิตยสาร

Donna Hay ที่มีการจัดเรียงหน้ากระดาษที่เรียบง่าย สวยงาม และที่สำคัญคือ มีความง่ายต่อผู้อ่าน ในการอ่านและดูรูปภาพในคราวเดียวกัน ช่วยลดการสับสนระหว่างตัวสูตรอาหาร และภาพเมนูนั้น ๆ ซึ่งตรงกับความต้องการของหนังสือที่ผมนำมาใช้เป็นบทความครั้งนี้ ที่ต้องการให้เป็นหนังสือที่เรียบง่าย ผู้อ่านไม่ว่าใครก็สามารถอ่าน และทำความเข้าใจได้ง่าย ไม่ซับซ้อนจนเกินไป



บทที่ 3

กระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน

3.1 วิธีการทำงาน

- 3.1.1 ศึกษาหนังสือสูตรอาหารที่นำมาถ่ายภาพประกอบ
- 3.1.2 ศึกษาแนวความคิด และวัตถุประสงค์ของผู้เขียนหนังสือ
- 3.1.3 เลือกรายการอาหารในแต่ละหมวดที่เหมาะสมกับงาน และ ตรงกับวัตถุประสงค์ของผู้เขียนหนังสือมากที่สุด
- 3.1.4 ศึกษารายการอาหารทุกชนิดที่เลือกมาถ่ายภาพ
- 3.1.5 ค้นหาวัตถุดิบ และทดลองทำอาหารทุกรายการ เนื่องจากรายการอาหารที่เลือกไม่ได้มีขายทั่วไปตามท้องตลาดมากนัก
- 3.1.6 สรุปความคิดรวบยอด พร้อมร่างภาพ เพื่อให้เห็นถึงความคิด การออกแบบ และอุปกรณ์ประกอบฉากที่ต้องใช้อย่างชัดเจน
- 3.1.7 เขียนแบบแปลนการจัดแสง และ ทดลองจัดแสงในแบบเดียวกับที่ตั้งใจจะใช้ถ่ายจริง
- 3.1.8 ถ่ายงานจริง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ พร้อมรายการอาหารที่ได้เตรียมเอาไว้แล้ว
- 3.1.9 ตกแต่ง และแก้ไขข้อบกพร่องที่ไม่สมบูรณ์ในภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งภาพถ่ายที่สมบูรณ์แบบที่สุด

3.2 ภาพร่าง

3.2.1 Yeast Breads

Dairy Bread



ภาพที่ 43 Dairy Bread

ภาพร่างนี้ออกแบบให้ ขนบปังวางซ้อนกัน 2 แผ่นด้านหน้า ทาด้วยเนยและมีเม็ดปาดเนยวางไว้ด้านข้าง วางไว้บนแผ่นไม้ และรองด้วยกระดาษไข

English Muffin



ภาพที่ 44 English Muffin

ภาพร่างนี้มีการวาง English Muffin จำนวนหนึ่งวางอยู่บนแผ่นไม้ด้านหลัง และมีการผ่า English Muffin พร้อมทาแยมวางอยู่ด้านหน้า มีอุปกรณ์ประกอบฉากเป็นกระปุกแยม และอุปกรณ์สำหรับทาแยมวางอยู่ด้านข้าง เพื่อให้ภาพสวยงาม และเกิดความสอดคล้องกัน

Glazed Cinnamon Rolls



ภาพที่ 45 Glazed Cinnamon Rolls

ภาพร่างนี้ เป็นภาพที่มี Cinnamon Roll วางอยู่บนแผ่นไม้สำหรับเสิร์ฟ และมี Cinnamon Roll ที่ถูกแบ่งออกมาเตรียมรับประทานวางใกล้ๆ พร้อมทั้งใช้ช้อนสำหรับรับประทานวางเป็นอุปกรณ์ประกอบฉาก เพื่อสัมพันธ์กับรูปอาหารในภาพ และให้ภาพดูสวยงามขึ้น

3.2.2 Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches

Ham Toast



ภาพที่ 46 Ham Toast

เป็นภาพของ Ham Toast เสิร์ฟในงานสามชั้น โดยหั่น Ham Toast หนึ่งชิ้น และวางตั้งขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นไส้ในของ Ham Toast เลือกใช้ถ้วยใส่เกลือขนาดเล็ก วางไว้ตรงกลางจาน และ วาง มีดกับช้อนไว้ใกล้ๆ เป็นอุปกรณ์ประกอบฉากให้มีความเกี่ยวเนื่องกัน และให้ภาพดูสวยงาม

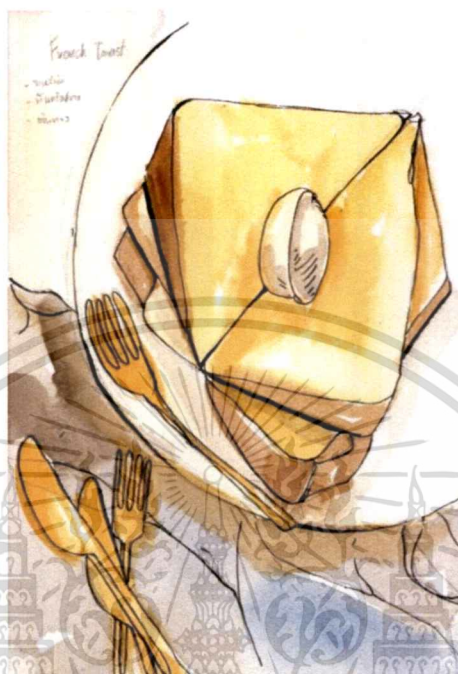
Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches



ภาพที่ 47 Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches

ภาพที่มีการจัดเรียง Ham and Cheese Sandwiches ใส่จาน โดยแสดงการผ่า Ham and Cheese Sandwiches และวางตั้งขึ้น เพื่อโชว์ไส้ของ Ham and Cheese Sandwiches ส่วนอีกชิ้นที่ไม่ได้ถูกผ่า เสิร์ฟโดยพันด้วยกระดาษ และผูกด้วยเชือก เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสะอาด และง่ายต่อการรับประทาน เสิร์ฟคู่กับผักที่เหมาะสมแก่การรับประทานร่วมกับ Ham and Cheese Sandwiches และ นม

French Toast



ภาพที่ 48 French Toast

ภาพร่างของขนมปัง French Toast ที่ถูกวางเรียงซ้อนกัน 3 - 4 แผ่น หั่นครึ่งแนวทแยง โรยด้วยน้ำตาล และ ราดด้วยวิปครีมที่ทานคู่กัน โดยมีอุปกรณ์ประกอบฉากเป็น มีดและช้อนสำหรับรับประทาน French Toast

3.2.3 Cereals

Original Bircher Muesli



ภาพที่ 49 Original Bircher Muesli

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ Original Bircher Muesli ที่ถูกเสิร์ฟในชามกลมมีก้น ราบด้วยครีม
ประดับตกแต่งจานด้วย ราสเบอร์รี่ และแอปเปิลหั่นเป็นชิ้น ซึ่งเป็นผลไม้ที่ทานคู่กับ Original
Bircher Muesli ตกแต่งฉากด้วย ราสเบอร์รี่ ถ้วยใส่ครีม และ ช้อนสำหรับรับประทาน Original
Bircher Muesli

Rolled Oat



ภาพที่ 50 Rolled Oat

ภาพร่าง Rolled Oat เสิร์ฟในชาม โรยด้วย Rolled Oat ดิบ โดยมีถ้วยใส่ syrup วางไว้ข้างจาน และมีช้อนสีขาวยาวสำหรับรับประทาน Rolled Oat ใส่ไว้ในจานด้วย

Granola



ภาพที่ 51 Granola

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ Granola เสิร์ฟในชาม โดยมีอุปกรณ์ประกอบฉากเป็น Granola โรย
หกอยู่ด้านนอกจาก และ ช้อนสีขาวยสำหรับรับประทาน Granola วางเสิร์ฟในชาม

3.2.4 Griddling

Plain Pancake



ภาพที่ 52 Plain Pancake

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ Pancake ที่ถูกวางเรียงซ้อนกัน 4 – 5 ชั้น เสิร์ฟในจาน พร้อมราดด้วย syrup และ โรยด้วย เบอร์รี่ มีอุปกรณ์ประกอบฉากเป็นช้อนที่ใช้รับประทาน Pancake และ แก้วกาแฟที่สามารถดื่มคู่กับ Pancake ได้

Whole Wheat Granola Waffles



ภาพที่ 53 Whole Wheat Granola Waffles

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ Whole Wheat Granola Waffles ฝาคึ่งตรงกลาง วางเสิร์ฟซ้อนกัน สองแผ่นบนจาน ราดด้วย Syrup โรยด้วยกล้วยสไลด์ และ Granola วางมีด และ ช้อน ที่เป็นอุปกรณ์สำหรับรับประทาน Whole Wheat Granola Waffles

Buckwheat Pancake



ภาพที่ 54 Buckwheat Pancake

ภาพนี้เป็นภาพร่างของ Buckwheat Pancake เสิร์ฟบนจาน ราดด้วย sour cream และ caviar ที่เป็นสิ่งที่รับประทานร่วมกัน เสิร์ฟพร้อม ซาในแก้ว วางด้านข้างจาน

3.2.5 Eggs

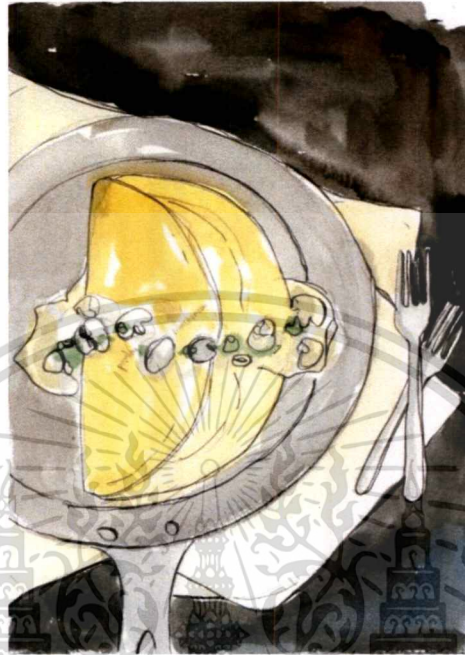
Scrambled Eggs



ภาพที่ 55 Scrambled Eggs

ภาพนี้เป็นร่างของ Scrambled Eggs เสิร์ฟในกระทะเหล็ก โรยด้วยต้นหอม และเกลือพริกไทย เสิร์ฟพร้อมขนมปัง และมีอุปกรณ์ประกอบฉากเป็นขวดเกลือ และ พริกไทย

Omelets



ภาพที่ 56 Omelets

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ ไข่ Omelets ที่ถูกพับครึ่ง เสิร์ฟในกระทะ ภาชนะด้านบนของ Omelets ด้วยซอสเห็ด และโรยด้วยพาสลีย์ วางส้อมที่ใช้สำหรับรับประทาน Omelets ไว้ด้านข้างกระทะ

Oatmeal Soufflé



ภาพที่ 57 Oatmeal Soufflé

ภาพนี้เป็นภาพร่างของ Oatmeal Soufflé เสิร์ฟใส่ถ้วย และวางไว้ในฉาก 2 ถ้วย พร้อมช้อน
สำหรับ รับประทาน Oatmeal Soufflé เสิร์ฟคู่กับนมใส่แก้ว

3.2.6 Meat and Fish

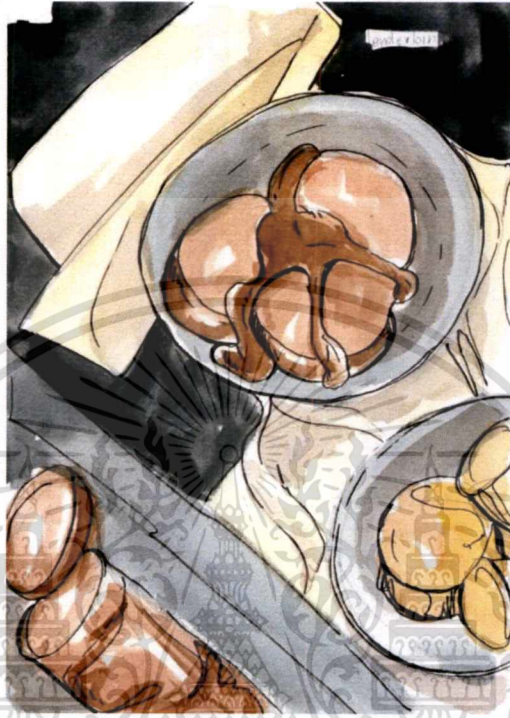
Creamed Chipped Beef with Mushroom



ภาพที่ 58 Creamed Chipped Beef with
Mushroom

ภาพนี้เป็นภาพร่างของ Creamed Chipped Beef with Mushroom ซึ่งมี Creamed Chipped Beef with Mushroom เสิร์ฟในถ้วยสีดำขนาดใหญ่ และ เสิร์ฟโดยราดลงบนขนมปังปิ้งที่ใช้รับประทานร่วมกัน โรยตกแต่งด้วยเกลือ และ พริกไทย

Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy



ภาพที่ 59 Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy โดยมีเนื้อหมูสามชั้นวางเสิร์ฟในจาน ราดด้วยซอส Gravy เสิร์ฟพร้อมกับ Biscuits ใส่จาน วางไว้ด้านข้างจานเนื้อหมู และวางเนื้อหมูส่วนหนึ่งที่ยังไม่ได้หั่นไว้บนแผ่นหินด้านข้าง

Kedgerree



ภาพที่ 60 Kedgerree

ภาพร่างนี้เป็นภาพของเมนู Kedgerree ซึ่งมีลักษณะเป็นข้าวผัดสีเหลืองเสิร์ฟใส่จานขนาดใหญ่ ในปริมาณสำหรับหลายคน รับประทานคู่กับไข่ต้มหั่นซีก และ ราวด้านบนด้วย Scrambled eggs โรยด้วยผิวมะนาว มีอุปกรณ์ประกอบฉากเป็น จานสำหรับตักแบ่ง และ ช้อนสำหรับ รับประทาน Kedgerree

3.2.7 Custards and Puddings

Basic Custard



ภาพที่ 61 Basic Custard

ภาพร่างนี้ เป็นภาพของ Basic Custard ซึ่งในภาพ มีคัสตาร์ดวางอยู่สองถ้วย ซึ่งถูกตักออกไปบางส่วน โดยมีช้อนสองอัน ที่มีคัสตาร์ดบางส่วนอยู่ในช้อน

The Coach House Bread and Butter Pudding



ภาพที่ 62 The Coach House Bread and Butter Pudding

ภาพร่างนี้เป็นภาพ The Coach House Bread and Butter Pudding เสิร์ฟใส่ถ้วยทรงรี วางคู่กับถ้วยครีม โรยหน้าขนมด้วย น้ำตาลไอซ์ซิ่ง วางคู่กับช้อน สำหรับรับประทาน The Coach House Bread and Butter Pudding

Bake Rice Pudding



ภาพที่ 63 Bake Rice Pudding

ภาพร่างนี้ เป็นภาพของ Bake Rice Pudding เสิร์ฟใส่ถ้วยใบเล็ก 2 ใบ วางเคียงกัน โรยตกแต่งหน้าขนมด้วย ผงลูกจันทร์บด โดยมีช้อนสำหรับใช้รับประทาน Bake Rice Pudding วางอยู่ในภาพ

3.2.8 Cookies, Pies and Cakes

Cereal Cookies



ภาพที่ 64 Cereal Cookies

ภาพนี้เป็นภาพร่างของ Cereal Cookies โดยมี Cereal Cookies วางในถาดอบ ประกอบด้วย
กับมี Cereal Cookies วางเสิร์ฟบนจาน

Breakfast Apple Pie



ภาพที่ 65 Breakfast Apple Pie

ภาพร่างนี้เป็นภาพของ Breakfast Apple Pie อยู่ในภาตอรูปทรงกลม โดยมีพายถูกตัดไว้
หนึ่งส่วน เสิร์ฟใส่จาน คู่กับชีส โดยเสิร์ฟคู่กับ กาแฟ และวางส้อมสำหรับรับ Breakfast Apple Pie
ไว้ข้างจาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ68มาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Lemon Pound Cake



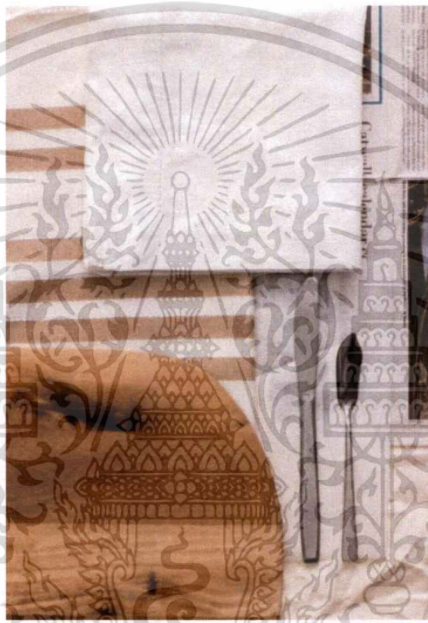
ภาพที่ 66 Lemon Pound Cake

ภาพนี้เป็นภาพร่างของ Lemon Pound Cake ที่อบเสร็จวางอยู่บนที่วางขนมปัง เสิร์ฟโดยการหั่นแบ่งเป็น 2 ชั้น วางไว้บนจาน โดยวางเนยไว้ด้านบนของ Lemon Pound Cake โรยด้วยผิวมะนาว และวางคู่กับถ้วยใส่น้ำและมิดกับส้ม

3.3 อุปกรณ์ประกอบฉาก

อุปกรณ์ประกอบฉากที่เลือกมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นนี้นั้น ได้มีการถูกเลือกและจัดสรรค์แบ่งแยกเป็นบทที่เลือกมาจากหนังสือ ซึ่งอุปกรณ์ประกอบฉากที่เลือกมานั้น มีรายละเอียดดังนี้

3.3.1 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Yeast Breads

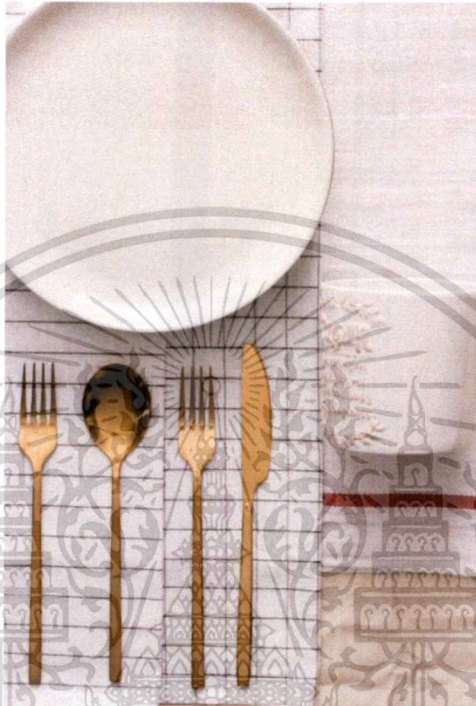


ภาพที่ 67 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Yeast Breads

ประกอบไปด้วย

1. ผ้าสีอ่อน สีขาว และสีครีม
2. จานรองที่มีไม้เป็นส่วนประกอบ
3. กระดาษไข และกระดาษหนังสือพิมพ์
4. มีดปาดเนย

3.3.2 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches



ภาพที่ 68 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches

ประกอบไปด้วย

1. จานสีขาวทรงกลม
2. แก้วสีขาว
3. ผ้าสีอ่อน
4. ช้อน ส้อม สี่ทอง

3.3.3 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Cereals

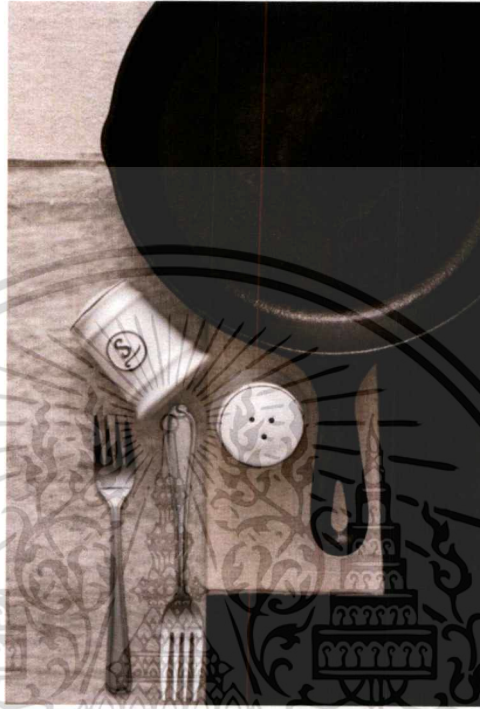


ภาพที่ 69 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Cereals

อุปกรณ์ประกอบฉาก

1. ถ้วยชามสีขาว
2. ช้อน ส้อม สีกาว
3. ผ้าสีโทนเทา

3.3.5 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Eggs



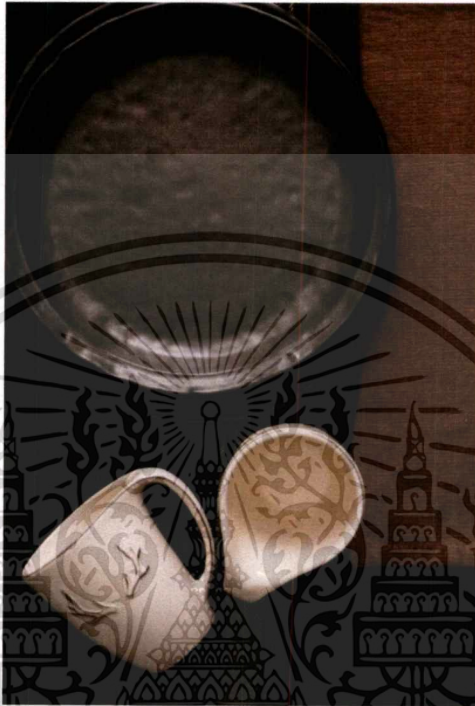
ภาพที่ 71 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Eggs

ประกอบไปด้วย

1. กระทะเหล็กสีดำ
2. ส้อมสีเงิน
3. ขวดใส่เกลือ พริกไทยสีขาว
4. ผ้าสีอ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3.6 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Meat and Fish



ภาพที่ 72 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Meat and Fish

ประกอบไปด้วย

1. ถ้วย จาน สีดำ
2. แก้วสีครีม
3. ผ้าสีเข้ม

3.3.7 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท Custards and Puddings



ภาพที่ 73 อุปกรณ์ประกอบฉากในบท
Custards and Puddings

ประกอบไปด้วย

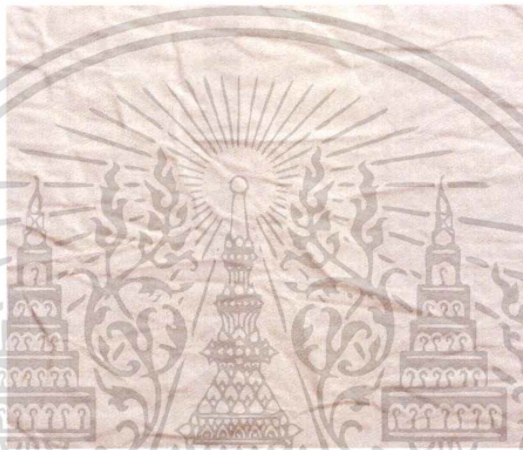
1. ถ้วย จานกระเบื้องสำหรับอบ Custards and Puddings
2. ผ้าสีอ่อน

3.4 ฉาก

ผลงานชิ้นนี้ มีการใช้ฉากที่แตกต่างกัน 4 แบบ แบ่งออกตามบทของหนังสือ ซึ่ง หนังสือเล่มนี้ ที่ได้เลือกมาถ่ายภาพประกอบนั้น ได้เลือกมาทั้งหมด 8 บท จึงถูกแบ่งเป็น ฉากละ 2 บท ดังนี้

3.4.1 ฉากที่ใช้ในบท Yeast Breads และ Toasts, French Toast, and Breakfast

Sandwiches



ภาพที่ 75 ฉากที่ใช้ในบท Yeast Breads และ Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches

3.4.2 ฉากที่ใช้ในบท Cereals และ Griddling



ภาพที่ 76 ฉากที่ใช้ในบท Cereals และ Griddling

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ๗8เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.3 ฉากที่ใช้ในบท Eggs, and Meat and Fish



ภาพที่ 77 ฉากที่ใช้ในบท Eggs, and Meat and Fish

3.4.4 ฉากที่ใช้ในบท Custards and Puddings, and Cookies, Pies and Cakes



ภาพที่ 78 ฉากที่ใช้ในบท Custards and Puddings, and Cookies, Pies and Cakes

3.5 ภาพรายการอาหาร

ภาพรายการอาหารต่างๆจากหนังสือสูตรอาหารเช้า The Breakfast Book ที่เลือกมาใช้ถ่ายทำในผลงานชิ้นนี้ ประกอบไปด้วย



ภาพที่ 79 Dairy Breads



ภาพที่ 80 Glazed Cinnamon Rolls

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ 80 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 81 Ham and Cheese Butter-
Fried

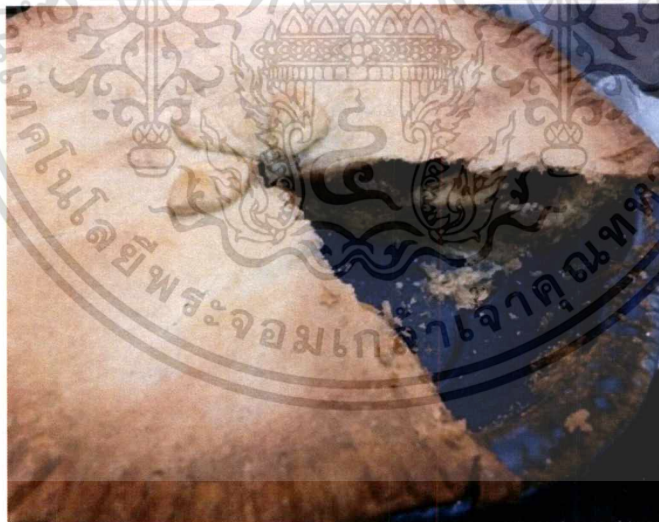


ภาพที่ 82 English Muffins

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ81เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

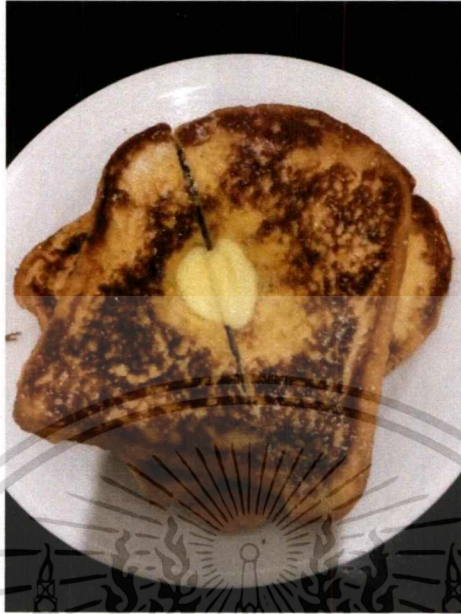


ภาพที่ 83 Lemon Pound Cake

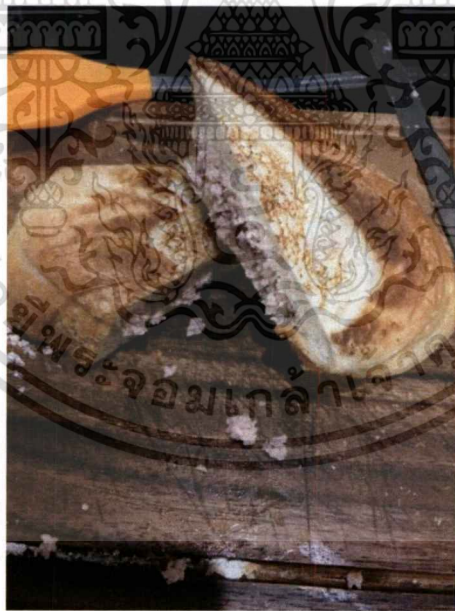


ภาพที่ 84 Breakfast Apple Pie

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ 82 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 85 French Toast



ภาพที่ 86 Ham Toast

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ33ษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 87 Original Bircher Muesli



ภาพที่ 88 Rolled Oat

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ84มาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 89 Granola



ภาพที่ 90 Plain Pancake

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ85เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 91 Whole Wheat Granola



ภาพที่ 92 Buckwheat Pancake

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ⁸⁶เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 93 Scrambled Eggs



ภาพที่ 94 Omelets

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ87เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 96 Oatmeal Soufflé



ภาพที่ 95 Kedgeree

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ88เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

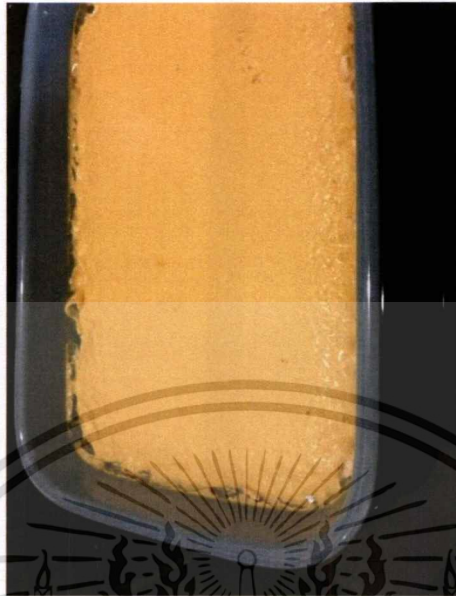


ภาพที่ 97 Creamed Chipped Beef
with Mushroom

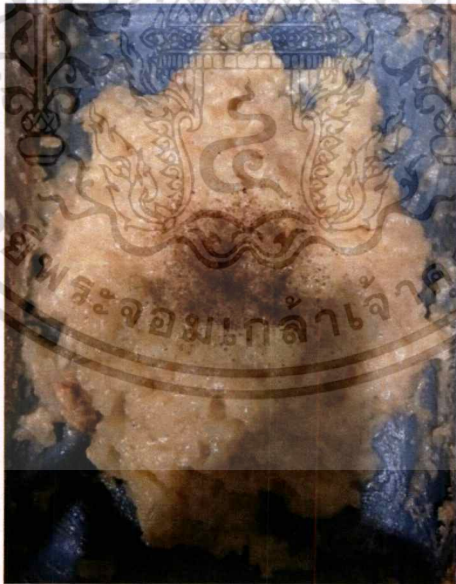


ภาพที่ 98 Pork Tenderloin with
Biscuit and Gravy

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ๘9เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 100 Basic Custard

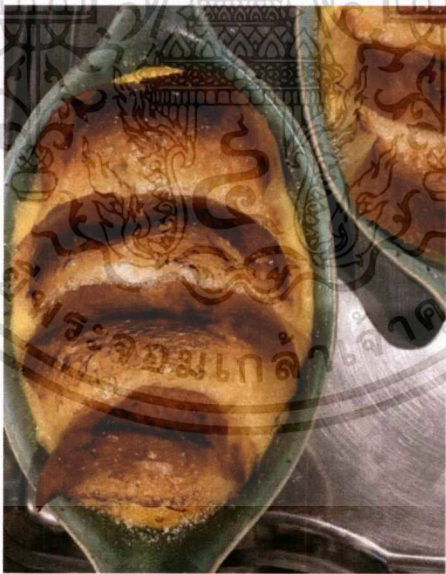


ภาพที่ 99 Bake Rice Pudding

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 102 Cereal Cookies



ภาพที่ 101 The Coach House
Bread and Butter

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ๑1ษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.6 Lighting Diagram



จัดแสงโดยการใช้ไฟหลักเข้าจากด้านข้าง โดยไฟยกสูงจากโต๊ะที่ถ่ายเล็กน้อย และใช้กระดาษไขเป็นตัวกรองแสง ห่างจากไฟประมาณ 1 เมตร และ กระดาษห่างจากโต๊ะประมาณ 1 -2 ฟุต และมีไฟอีกหนึ่งดวงใส่ซอฟต์แวร์บอกซ์ช่วยเปิดเงา

จัดแสงโดยการใช้ไฟหลักเข้าจากด้านหลังของโต๊ะที่ใช้ถ่าย โดยไฟจะอยู่สูงกว่าโต๊ะเพียงเล็กน้อย และมีกระดาษไขเป็นตัวกรองแสง โดยกระดาษอยู่ห่างจากโต๊ะ 2 - 3 ฟุต และกระดาษห่างจากไฟ 1.5 เมตร และมีไฟอีกหนึ่งดวงใส่ซอฟต์แวร์บอกซ์ช่วยเปิดเงา

3.7 Lighting Test

ในการถ่ายงานครั้งนี้ได้มีการจัดแสง สำหรับถ่ายทำ 2 รูปแบบ ดังนี้



ภาพที่ 105 การทดลองแสงแบบที่ 1

3.7.1 การทดลองแสงแบบที่ 1

แสงจากทางด้านข้างโดยมีกระดาษไขเป็นตัวกรองแสง และตั้งกล้องทำมุม 45 องศากับโต๊ะที่ใช้ถ่าย

ปัญหาที่พบ

1. เงาที่ค่อนข้างเข้ม และทอดยาวอาจจะไปบังรายละเอียดของสิ่งของที่อยู่ด้านข้าง
2. อาจจะมีแสงที่สว่างเกินไปในด้านที่แสงเข้า ทำให้รายละเอียดในสีขาวหายไป
3. อาจเกิดเงาสะท้อนของสิ่งของที่อยู่รอบ ๆ กับสิ่งของในรูปได้ อย่างเช่น เงาขาตั้งกล้อง ไฟ หรือตัวคนถ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางการแก้ไข

1. ใช้แผ่นโฟมช่วยสะท้อนในด้านที่เงาเข้มเกินไปเพื่อให้เงาจางลงหรือหายไปเลย
2. ใช้กระดาษไขกรองแสงเพิ่มใกล้ๆกับจุดที่แสงมากเกินไป เพื่อลดแสงให้น้อยลง
3. ใช้วัสดุที่บดแสงสีขาวหรือสีดำ บังในจุดที่มีเงาสะท้อนในภาพ



ภาพที่ 106 การทดลองแสงแบบที่ 2

3.7.2 การทดลองแสงแบบที่ 2

แสงจากทางด้านหลังโดยมีกระดาษไขเป็นตัวกรองแสง และตั้งกล้องด้านบนตรงกับโต๊ะที่ใช้

ถ่าย

ปัญหาที่พบ

1. มีเงาที่ค่อนข้างเข้มบริเวณใต้จานด้านตรงข้ามกับด้านที่แสงเข้า
2. อาจเกิดเงาสะท้อนจากสิ่งของที่อยู่รอบ ๆ กับสิ่งที่มันเงาในรูปได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การตั้งกล้องที่ไม่ทำมุมขนานกับโต๊ะที่ถ่ายอาจจะทำให้มุมมองของรูปนั้นดูแปลกตาไม่ปกติ

แนวทางการแก้ไข

1. ใช้แผ่นโฟม หรือกระจกเงาสะท้อนแสงในด้านที่มีเงาเข้มเพื่อช่วยลดเงาและทำให้ด้านเงาของรูปสว่างขึ้น
2. ใช้วัสดุทึบแสงสีขาวหรือสีดำ บังในจุดที่มีเงาสะท้อนในภาพ
3. ก่อนที่จะถ่ายให้วัดระนาบของกล้องให้ขนานกับโต๊ะอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้มุมผิดเพี้ยน



บทที่ 4

การวางแผนการทำงาน

4.1 ขั้นตอนการเตรียมการถ่าย

4.1.1 การสรุปแนวความคิดรวบยอด

ในขั้นตอนนี้ นั้น ถือเป็นขั้นตอนใหญ่สำคัญที่จุดเริ่มต้นของผลงานชิ้นนี้เลยก็ว่าได้ เริ่มจากความตั้งใจอยากจะทำภาพถ่ายอาหาร ประกอบบทความในหนังสือสูตรอาหาร อยากรนำเสนอออกมาในรูปแบบภาพถ่าย และหนังสือสูตรอาหาร นำไปถึงการค้นคว้าหาหนังสืออาหาร ที่มีความน่าสนใจ ซึ่งการค้นหานี้ใช้เวลาค่อนข้างนาน กว่าที่จะได้หนังสือที่มีความน่าสนใจ และตรงกับความต้องการจริงๆ นั่นคือ หนังสือ The Breakfast Book เนื่องจากหนังสือเล่มนี้มีความน่าสนใจที่หนังสืออื่นไม่มี ภาพถ่ายอาหารเลยเป็นภาพประกอบเลย เป็นเพียงหนังสือสูตรอาหารเรียบ ๆ คงแนวคิดที่ว่า มืออาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญ และหนังสือสูตรอาหารเล่มนี้ จะเป็นหนังสือสูตรอาหารที่ รวบรวมรายการอาหารเข้าที่หลากหลาย เรียบง่าย เข้าใจได้ง่าย และที่สำคัญทำตามได้ง่ายสำหรับทุกคน จึงทำให้ข้าพเจ้าคิดว่า หนังสือเล่มนี้ เหมาะเป็นอย่างมากที่จะมีรูปภาพถ่ายอาหารประกอบ เนื่องจากจะทำให้ผู้อ่าน เข้าใจ และเห็นภาพของรายการอาหารนั้น ๆ ได้ชัดเจนขึ้น

เมื่อเลือกหนังสือที่สนใจได้แล้ว เนื่องจากหนังสือสูตรอาหารเล่มนี้ถูกแบ่งออกเป็นบทมากมาย และ รวบรวมสูตรอาหารไว้ค่อนข้างมาก ข้าพเจ้าจึงดำเนินการเลือกบทที่น่าสนใจ และตรงกับแนวคิดของผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ รวมถึงการหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายการอาหารในแต่ละบท เพื่อให้รู้จักอาหารชนิดนั้น ๆ มากขึ้น หลังจากนั้นจึงทำการคัดเลือกเมนูอาหารในแต่ละบท ที่จะนำมาถ่ายภาพ

4.1.2 การออกแบบภาพร่าง

เนื่องจากหนังสือเล่มนี้ ถูกแบ่งออกเป็นบท และแต่ละบท มีรายการอาหารที่ถูกคัดเลือกมาถ่ายทำ 3 รายการ ดังนั้นข้าพเจ้าเลือกที่จะออกแบบภาพร่างให้เป็นหมวดหมู่ ให้ภาพที่ออกมาดู เหมือนกับหนังสือสูตรอาหารเช้า The Breakfast Book เล่มนี้ แต่ด้วยความที่ข้าพเจ้าต้องการ

คลุ่มโทนของภาพ ไม่ให้แตกแยกกันไปในแต่ละหมวดหมู่ ข้าพเจ้าจึงเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบฉาก ที่มี โทนสีไปในทางเดียวกัน และใช้ฉากหลังทั้งหมด เพียง 4 ฉาก สำหรับภาพถ่ายรายการอาหาร ทั้ง 8 บทนี้ โดยแบ่งออกเป็น ฉากละ 2 บท ด้วยความที่อยากให้ภาพถ่ายมีความหลากหลาย ไม่จำเจ แต่ก็ ไม่ลืมที่จะระมัดระวัง ไม่ให้เกิดความหลากหลายจนเกินไป ที่อาจนำมาซึ่งความไม่เป็นเอกภาพใน ทิศทางเดียวกัน

4.1.3 การออกแบบทิศทางของแสง

ในขั้นตอนการออกแบบทิศทางของแสงที่ใช้ในการถ่ายภาพอาหารเข้าชุดนี้ เนื่องจากข้าพเจ้าเห็นว่า หากได้ภาพถ่ายที่มีแสงราวกับแสงธรรมชาติจากหน้าต่างนั้น จะทำให้ภาพดูอบอุ่น สวยงาม เหมาะ กับเป็นภาพถ่ายมื้ออาหารเข้าเป็นอย่างมาก ดังนั้นข้าพเจ้าจึงความตั้งใจ ออกแบบการจัดแสง เพื่อให้ ได้ทิศทางของแสง เลียนแบบแสงธรรมชาติจากหน้าต่างให้ได้มากที่สุด ข้าพเจ้าได้ออกแบบทิศทาง ของแสง ไว้ 2 รูปแบบด้วยกัน รูปแบบแรกเป็นการจัดแสง เพื่อตั้งกล้องถ่ายปกติ และภาพที่สองนั้น เป็นการจัดแสงเพื่อถ่ายจากมุมบนนั่นเอง

4.1.4 ขั้นตอนการทดลองทำรายการอาหาร

เนื่องจากรายการอาหารที่เลือกมาจากหนังสือสูตรอาหาร The Breakfast Book นี้ เป็น รายการอาหารเช้า ที่บางรายการ อาจสามารถหาซื้อได้ แต่ก็มีหลากหลายรายการ ที่หากซื้อของ สำเร็จรูปมาถ่ายนั้น หน้าตาของอาหาร อาจไม่สามารถควบคุมได้ หรือควบคุมได้ยาก รวมไปถึง ข้าพเจ้าอยากรู้จักรายการอาหารที่จะนำมาถ่ายทำนั้นให้มากขึ้น ข้าพเจ้าจึงทดลองทำอาหาร ตามสูตร อาหารจากหนังสือ The Breakfast Book เพื่อให้สามารถควบคุมรูปร่างหน้าตาของอาหารที่จะนำมา ถ่ายทำได้ และการทำอาหารเองนี้ ทำให้สามารถเลือกอุปกรณ์ฉากได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจาก อุปกรณ์ประกอบฉากที่เลือกมาใช้ นั้น ก็จะมาจากวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร อุปกรณ์สำหรับรับประทาน อาหารชนิดนั้น ๆ หรือแม้กระทั่ง อาหารหรือเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่จะนำมารับประทานร่วมกันอีก ด้วย

4.2 ขั้นตอนการถ่ายทำ

1. เริ่มจากการวางแผนวัน และเวลาการถ่ายทำแต่ละเมนู พร้อมทั้งเตรียมวัตถุดิบ ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร รวมถึงอุปกรณ์ประกอบฉาก ขั้นตอนนี้ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เนื่องจากอาหารที่จะนำมาถ่ายทำบางชนิด มีความจำเป็นที่จะต้องถ่ายทำทันที หลังจากทำเสร็จ หากทิ้งไว้นาน อาจทำให้หน้าตาของอาหารเปลี่ยนแปลงไป รวมถึงอาหารบางชนิด จำเป็นที่จะต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า แล้วตั้งพักไว้ ฉะนั้นการจัดสรรเวลาที่ดี จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพื่อให้สามารถใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าในเวลาที่จำกัดนี้
2. เมื่อถึงวันถ่ายทำ หลังจากการเตรียมอาหาร เตรียมอุปกรณ์ ฉาก และไฟแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุด นั่นคือ การนำภาพร่างที่ได้ร่างไว้ มาวางไว้ดูเสมอ รวมถึงเปิดรูปภาพ reference แสดงไว้ตลอด เพื่อให้เราสามารถเช็คได้เสมอ ขณะถ่ายทำ
3. ทำการทดสอบแสงอีกครั้ง ก่อนนำอาหารเข้ามาวางหน้าฉาก จากนั้นค่อยๆ ออกแบบรายการอาหารนั้น ๆ ให้มีความงดงาม ดังที่ตั้งใจ และร่างภาพไว้ในภาพร่าง สลับกับการถ่ายภาพอาหารนั้น ๆ ไล่ระดับไปเรื่อย ๆ ตามการ styling
4. คอยตรวจสอบภาพ จากหลังจอมอนิเตอร์ทุกครั้ง เพื่อเช็ครายละเอียดของภาพ จุดโฟกัส ความคมชัด และ ขอบกพร่องต่าง ๆ
5. หลังจากถ่ายเสร็จหนึ่งภาพในบทย่าง ๆ จะทำการเปิดภาพนั้นโชว์ไว้ที่จอมอนิเตอร์เสมอขณะถ่ายทำภาพถัดไปในสภทเดียวกัน เพื่อคลุมธีมของภาพ และควบคุมให้น้ำหนักของภาพมีความเท่าเทียมกัน
6. ทำสลับไปมาแบบนี้ในทุกภาพ จนครบทุกบทย ก่อนนำเข้าโปรแกรมเพื่อคัดเลือกภาพ
7. ในขั้นตอนการเลือกภาพนั้น แนนอนว่าในแต่ละเมนูอาหาร มีภาพที่ถูกถ่ายออกมามากมาย ข้าพเจ้าเริ่มจาก คัดเลือกรูปที่ดีที่สุด และมีขอบกพร่องน้อยที่สุดของแต่ละภาพมาจำนวนหนึ่ง จากนั้นได้ทำการเปิดภาพอาหารทั้ง 3 รายการ ในแต่ละบทยื่นพร้อมกัน ดูสลับไปมา เพื่อเลือกภาพที่ดีที่สุด และมีน้ำหนักเท่ากันในแต่ละภาพ
8. นอกจากนี้ ในการเลือกบทยื่น ๆ ยังมีการเปิดภาพในบทยื่นที่เลือกไปแล้ว เพื่อดูเป็นแบบ ก่อนเลือกภาพในบทยื่นถัดไปอีกด้วย เพื่อให้ นอกจาก แต่ละภาพในบทยื่น จะมีน้ำหนักเท่าเทียมกันแล้วนั้น ทุกบทยื่นในผลงานชุดนี้จะได้มีน้ำหนัก และโทนไปในทิศทางเดียวกันอีกด้วย

4.3 ขั้นตอนหลังการทำงาน

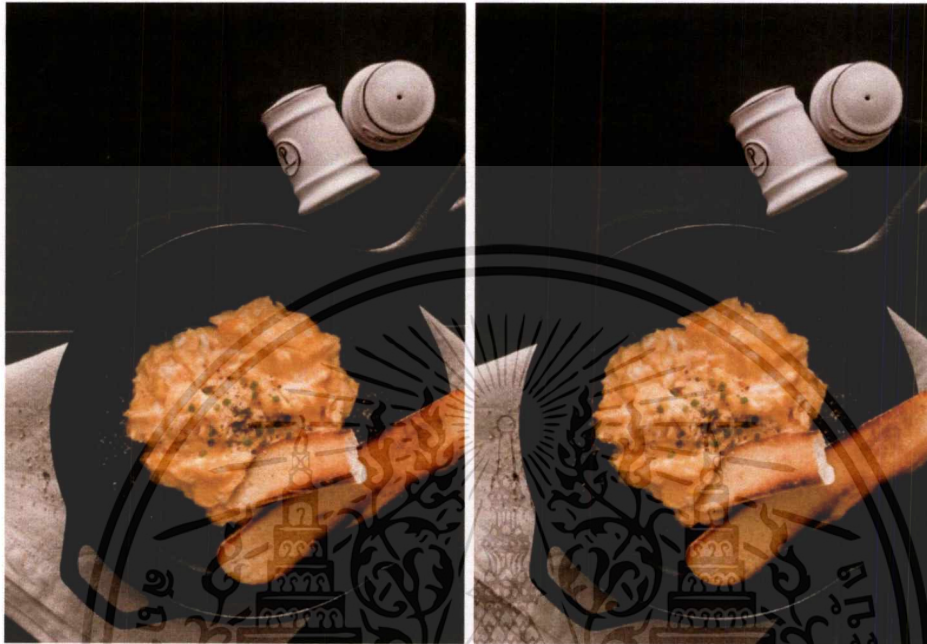
4.3.1 ขั้นตอนการแก้ไขโทนสีของภาพ



ภาพที่ 107 ขั้นตอนการแก้ไขโทนสีของภาพ

1. ปรับ White Balance ให้ภาพออกโทนเหลืองมากขึ้นเพื่อให้ภาพอยู่ในโทนที่ดูอุ่น
2. ปรับค่า Tint ไปทางสีชมพูมากขึ้นเล็กน้อยเนื่องจากไฟล์ RAW ที่ได้จากกล้องนั้น มักจะอมเขียว และสีเขียวจะทำให้อาหารดูไม่น่ากิน
3. เพิ่ม Exposure เล็กน้อยเพื่อให้ภาพดูสว่าง และใสมากขึ้น
4. ลด Highlight ลงเล็กน้อยเพื่อเก็บรายละเอียดในส่วนสีขาว และเพื่อ Shadow ขึ้น เพื่อให้รายละเอียดในเงาสว่างขึ้น
5. เพิ่ม Saturation ขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้อาหารดูน่ากินมากยิ่งขึ้น

4.3.2 ขั้นตอนการแก้ไขภาพในส่วนที่ไม่สมบูรณ์

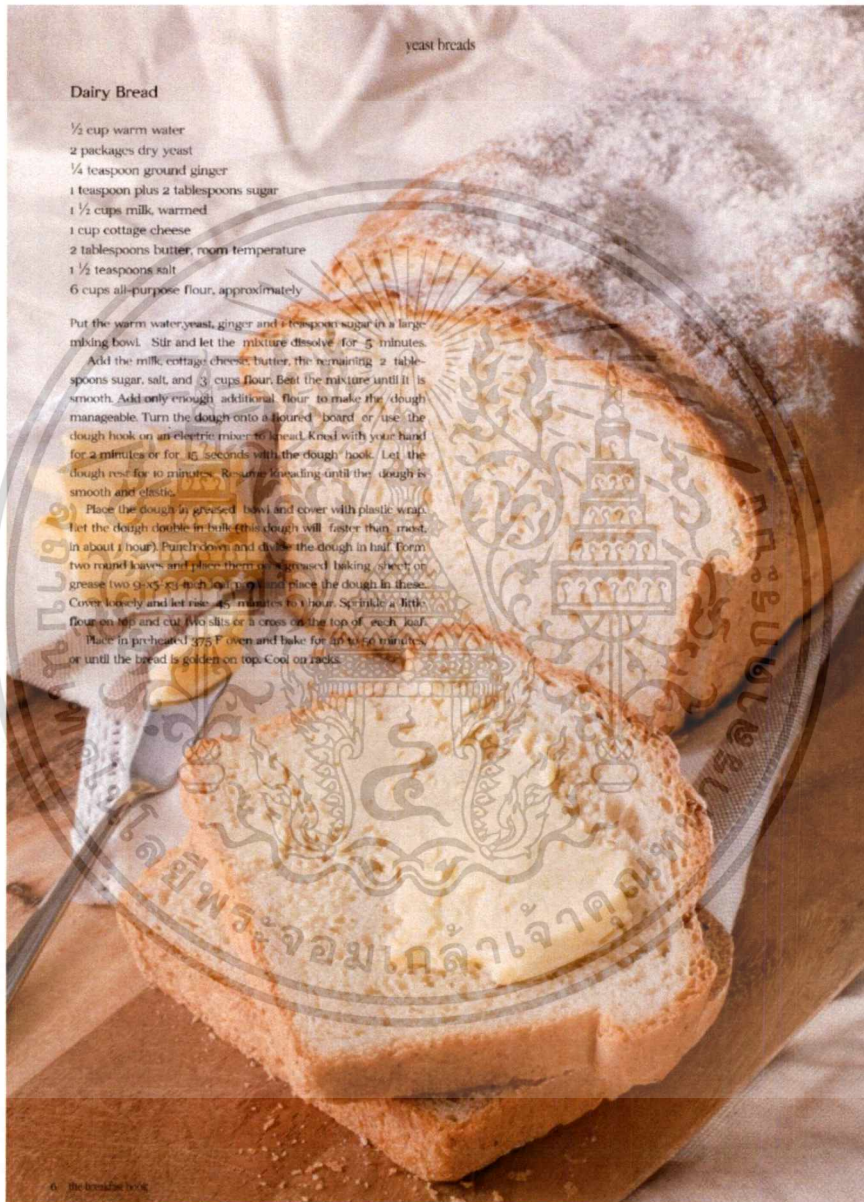


ภาพที่ 108 ขั้นตอนการแก้ไขภาพในส่วนที่ไม่สมบูรณ์

1. ลบเส้นรอยต่อระหว่างกระเบื้องออก
2. ลบฝุ่นที่อยู่ในภาพทั้งบนพื้นและ ในจานอาหาร
3. รีทัชเก็บรายละเอียดในส่วนของตัวอาหารที่ไม่เรียบร้อยหรือไม่สมบูรณ์
4. ลบเศษเกลือ-พริกไทยในส่วนที่ไม่ต้องการออก
5. ต่อผ้าด้านหลังซ้ายมือเพื่อไม่ให้เห็นพื้นที่สีดำที่กวนสายตาเวลามองภาพ

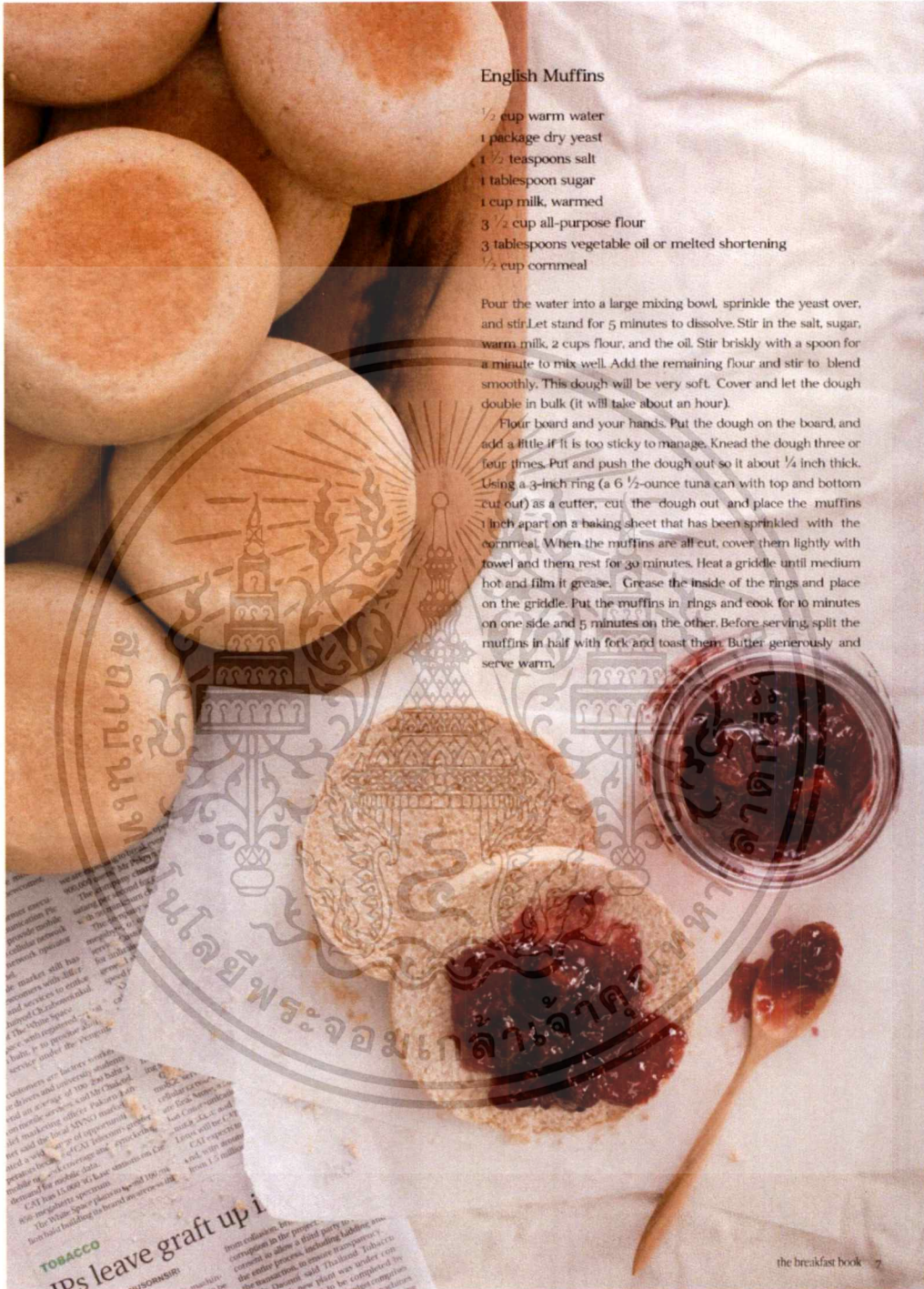
4.4 ผลงาน

4.4.1 Yeast Breads



ภาพที่ 109 Dairy Bread

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



English Muffins

- 1/2 cup warm water
- 1 package dry yeast
- 1 1/2 teaspoons salt
- 1 tablespoon sugar
- 1 cup milk, warmed
- 3 1/2 cup all-purpose flour
- 3 tablespoons vegetable oil or melted shortening
- 1/2 cup cornmeal

Pour the water into a large mixing bowl, sprinkle the yeast over, and stir. Let stand for 5 minutes to dissolve. Stir in the salt, sugar, warm milk, 2 cups flour, and the oil. Stir briskly with a spoon for a minute to mix well. Add the remaining flour and stir to blend smoothly. This dough will be very soft. Cover and let the dough double in bulk (it will take about an hour).

Flour board and your hands. Put the dough on the board, and add a little if it is too sticky to manage. Knead the dough three or four times. Put and push the dough out so it about 1/4 inch thick. Using a 3-inch ring (a 6 1/2-ounce tuna can with top and bottom cut out) as a cutter, cut the dough out and place the muffins 1 inch apart on a baking sheet that has been sprinkled with the cornmeal. When the muffins are all cut, cover them lightly with towel and then rest for 30 minutes. Heat a griddle until medium hot and film it grease. Grease the inside of the rings and place on the griddle. Put the muffins in rings and cook for 10 minutes on one side and 5 minutes on the other. Before serving, split the muffins in half with fork and toast them. Butter generously and serve warm.

ภาพที่ 110 English Muffin

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ๑๐๒เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 111 Glazed Cinnamon Rolls



4.4.2 Toasts, French Toast, and Breakfast Sandwiches



ภาพที่ 112 Ham Toast

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

toasts, french toast, and sandwiches

Ham and Farm Cheese Sandwiches

Children of all ages love sandwiches, so why not have them for breakfast. Here are some sandwiches that use breakfast ingredients.

Here nourishing breakfast ingredients are brought together in a simple form that appeals especially to children.



4 slices fresh whole wheat or white bread
About 3 ounces soft cream cheese
4 thin slices ham
4 tablespoons (1/2 stick) butter

Lay the 4 slices of bread on a surface and spread each slice on one side with 3/4 rounded tablespoon of cream cheese. Place 2 ham slices on top of each of the slices and cover with the remaining slices of bread.

Melt the butter over a medium-low heat. Place the sandwiches in the pan and fry gently until the bottom is golden, pressing down on each sandwich occasionally with a spatula-this will help to melt the cheese. Turn and fry the other side. Serve warm.

the breakfast book 13

ภาพที่ 113 Ham and Cheese Butter-Fried Sandwiches

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



soaks french toast and sweetens

soaks french toast and sweetens

*"One of most blissful escapes is breakfast in bed
with something good to read."*

MJ

French Toast

French toast is so good that you might have encountered it in the French dish called *St. Hubert's toast*. They call it *pain perdus*. The bread? Because it is a way to use up leftover bread you would otherwise lose. So why haven't you seen the video's day off. French toast is actually better if the bread is a little old or short, and dried out overnight.

- 2 eggs
- 1/2 cup milk, light cream, or heavy cream
- Salt to taste
- 6 slices bread
- 4 tablespoons (1/2 stick) butter

Soak the eggs, milk, and salt together in a bowl with a fork, and add bread. Soak the bread through a strainer into a shallow bowl to which you can easily dip slices of bread. Soak the slices of bread in the batter and place the slices on a paper towel to drain.

Heat a tablespoon of the butter in a skillet to sizzle the toast. Cook the toast on both sides until the bread is golden brown. Cook the bread about 30 seconds on each side. Drain the toast on a paper towel to drain. Sprinkle the toast with powdered sugar and drizzle with maple syrup. Serve immediately with maple syrup.

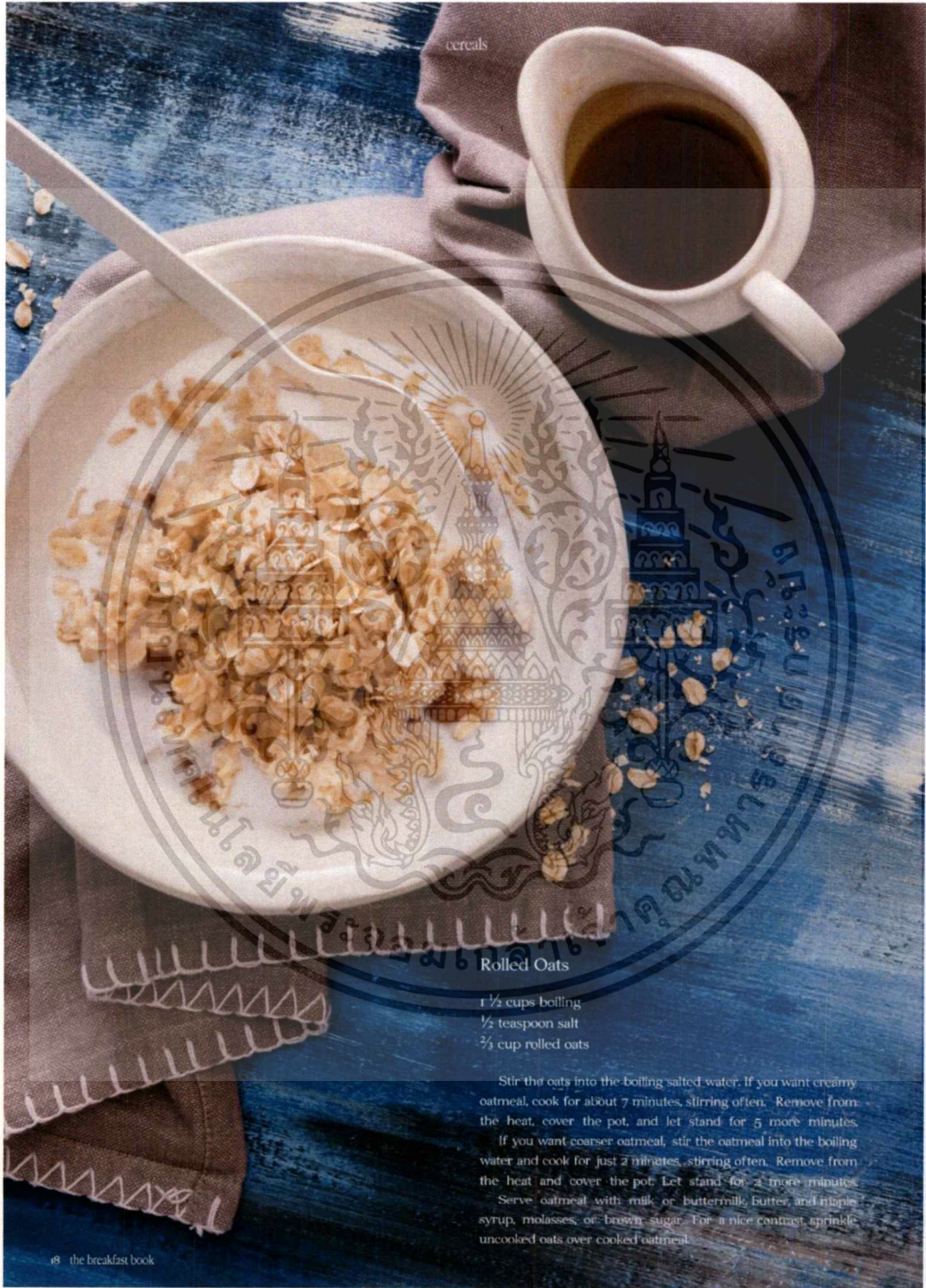
ภาพที่ 114 French Toast

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการตีพิมพ์เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4.3 Cereals



ภาพที่ 115 Original Bircher Muesli



cereals

Rollled Oats

- 1 ½ cups boiling
- ½ teaspoon salt
- ¾ cup rolled oats

Stir the oats into the boiling salted water. If you want creamy oatmeal, cook for about 7 minutes, stirring often. Remove from the heat, cover the pot, and let stand for 5 more minutes.

If you want coarser oatmeal, stir the oatmeal into the boiling water and cook for just 2 minutes, stirring often. Remove from the heat and cover the pot. Let stand for 2 more minutes.

Serve oatmeal with milk or buttermilk, butter, and maple syrup, molasses, or brown sugar. For a nice contrast, sprinkle uncooked oats over cooked oatmeal.

ภาพที่ 116 Rolled Oat

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 108
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

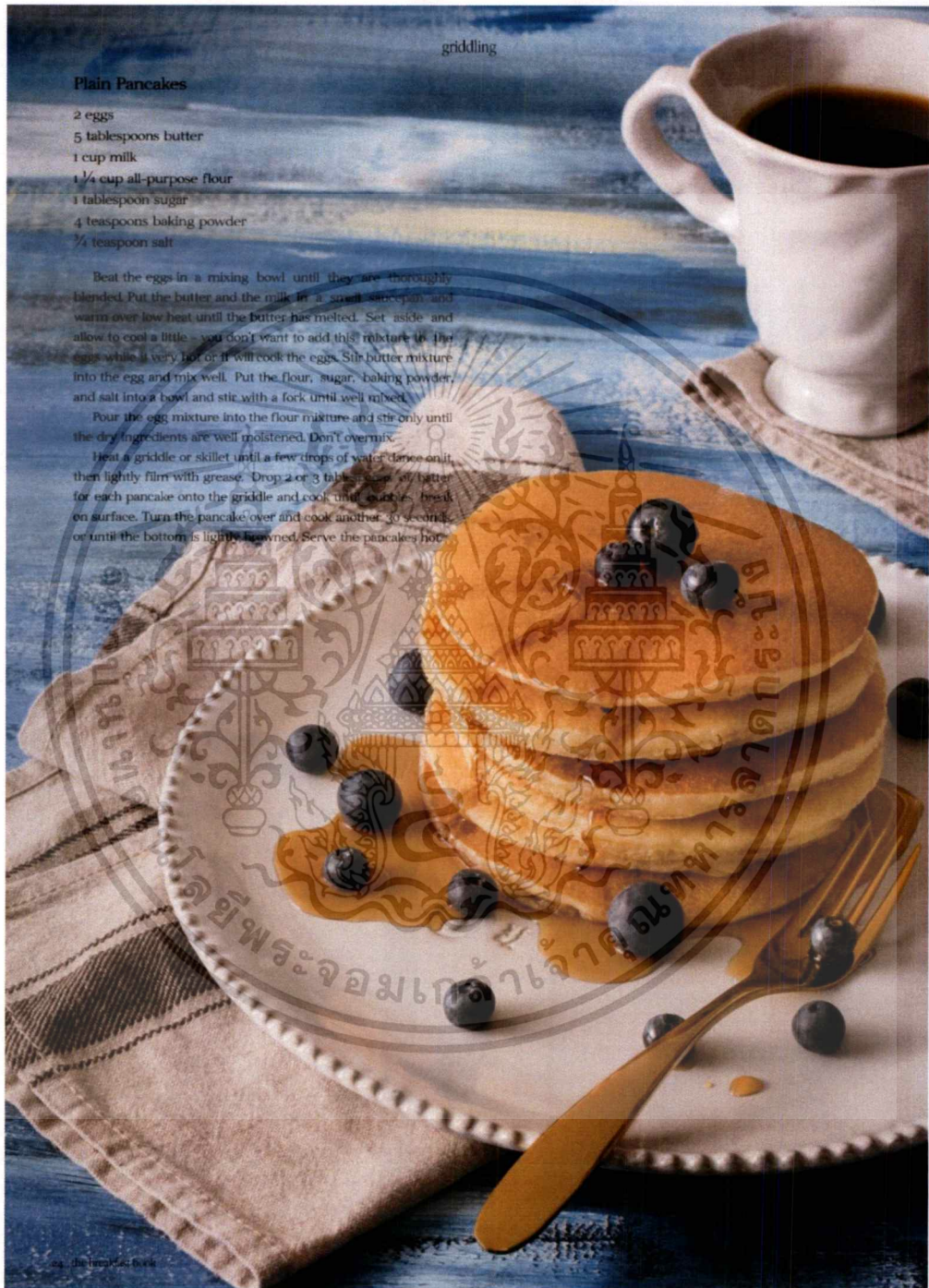


ภาพที่ 117 Granola



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการตี109 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4.4 Griddling



ภาพที่ 118 Plain Pancake

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ๑๑๐เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



griddling

Whole Wheat Granola Waffles

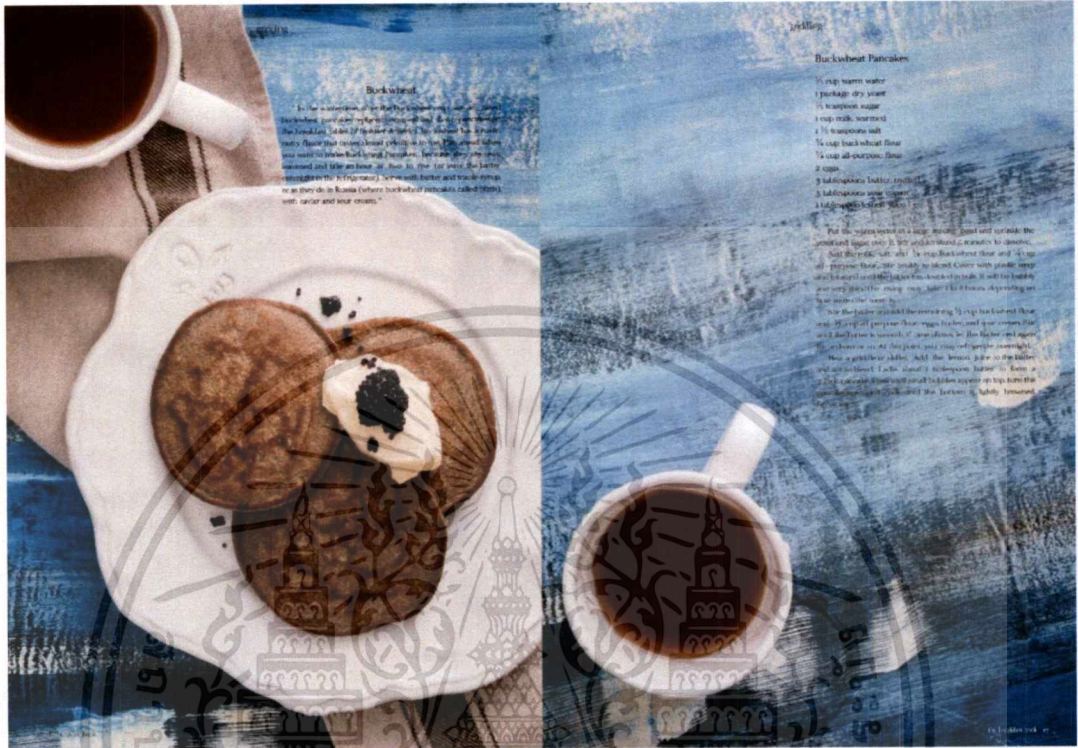
- 1 1/2 cups granola (without raisins or dried fruit)
- 1 1/4 cups milk, plus a few tablespoons more if needed
- 1/2 cup (1 stick) butter, melted
- 2 eggs
- 1 1/2 cups whole wheat flour
- 1 tablespoon baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/4 teaspoon salt
- Melted shortening or oil, if needed

Stir together the granola and milk in a medium-size mixing bowl and allow to stand for 10 to 15 minutes, until the granola has softened.

Beat the melted butter and eggs into the granola/milk mixture. In a separate bowl, stir together the flour, baking powder, baking soda, and salt. Add to the first mixture and beat just until the batter is blended.

Heat the waffle iron and brush lightly with melted shortening or oil, if necessary. Pour in just enough batter (1/2 to 3/4 cup) to barely fill the grids. Close the iron and cook until the steam stops and the waffles are golden.

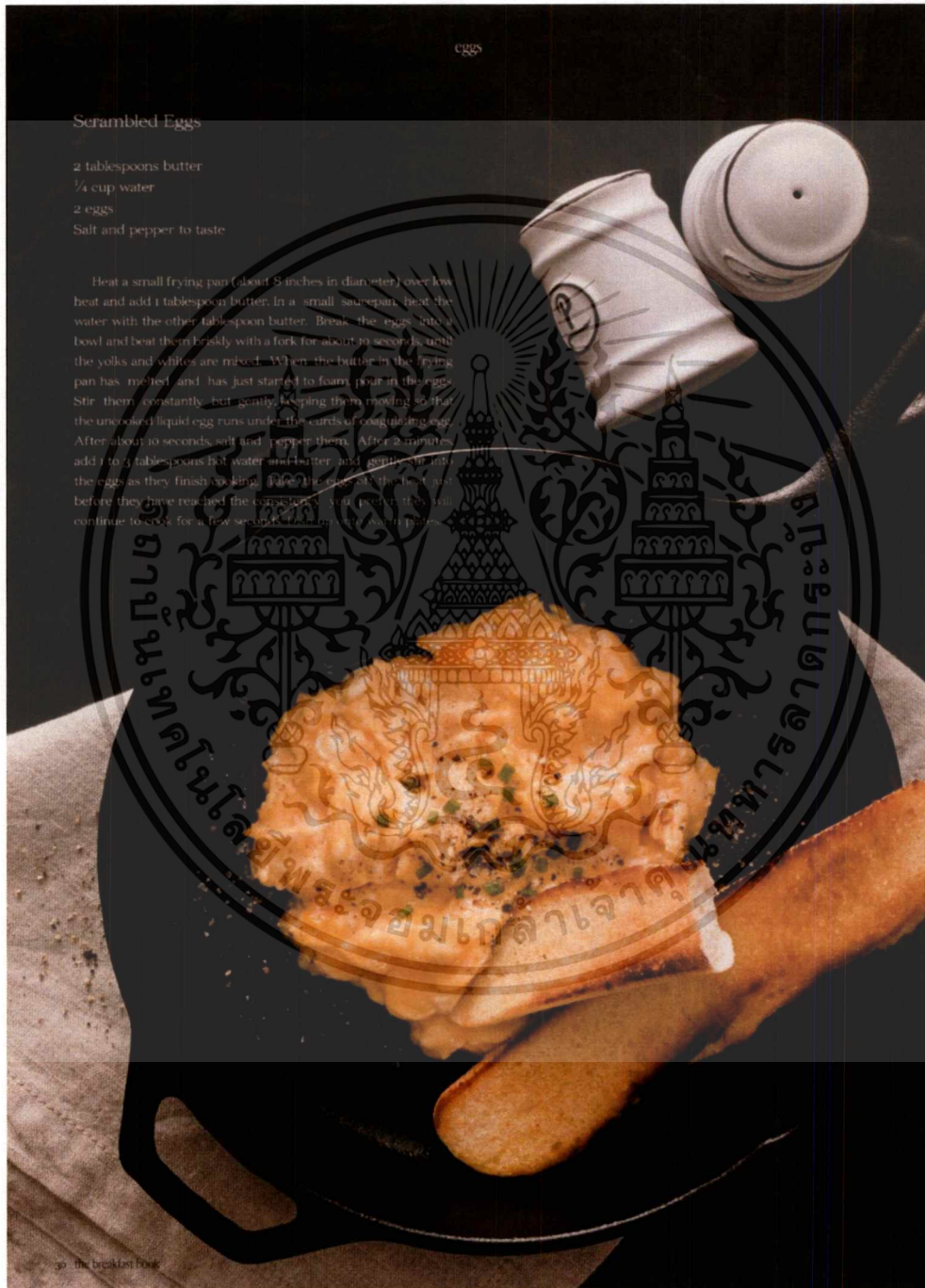
ภาพที่ 119 Whole Wheat Granola Waffles



ภาพที่ 120 Buckwheat Pancake

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4.5 Eggs



ภาพที่ 121 Scrambled Eggs

eggs

Oatmeal Souffle

1 cup milk
2 tablespoons butter
¾ cup quick-cooking oatmeal
⅓ cup cream cheese (low-fat)
¼ teaspoon salt
½ cup brown sugar
½ teaspoon nutmeg
½ teaspoon cinnamon
3 eggs, separated
½ cup raisins
½ cup chopped walnuts

Preheat the oven to 325°F. Butter and sugar a 1 ½ - quart souffle dish or casserole.

Put the milk and butter into a small saucepan and heat until barely boiling. Slowly add the oatmeal, stirring constantly. Cook the oatmeal until thick, stirring often. Remove from the heat and add the cream cheese, salt, sugar, nutmeg, and cinnamon. Stir briskly to blend and smooth the mixture. Beat the 3 yolks slightly and slowly add them to the oatmeal, stirring constantly. Stir in the raisins and walnuts.

Beat the egg whites until they are stiff but still moist. Using a rubber spatula, gently stir and fold the whites into the oatmeal mixture. Don't overfold; fold only until no large lumps of whites remain. Spoon the mixture into the souffle dish. Bake for 35 to 40 minutes or until the center still trembles a trifle but most of the souffle is set. Serve immediately, with cream or warm milk. This souffle is still tasty when cold and fallen.



the breakfast book 31

ภาพที่ 122 Oatmeal Soufflé

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Mushroom Omelet

1 omelet (serves 2) or 2 omelets (serves 4)
 2 eggs
 salt and pepper to taste
 4 mushrooms, sliced
 2 cups fresh mushrooms, sliced (can use dried)
 1/4 cup fresh chopped parsley

Beat the eggs with a small bowl, add salt and pepper, and cook lightly with a hot dry skillet in butter. Put enough to thoroughly brown on each side, but not so much, possibly with one flip each. When it is done, add the mushrooms and salt. The mushrooms will get brown, when the omelet looks ready to be folded, pour in the egg. Let them set about 2 minutes. Using a spatula, lift the omelet, flip it, and let it cook about 2 minutes. When the top is brown, and the mushrooms are cooked, fold the omelet in half. The omelet should be served with a side of mushrooms. You can put the omelet on a plate with a side of mushrooms. You can put the omelet on a plate with a side of mushrooms. You can put the omelet on a plate with a side of mushrooms.

ภาพที่ 123 Omelets

4.4.6 Meat and Fish



ภาพที่ 124 Creamed Chipped Beef with Mushroom

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานี้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Kedgeree

Kedgeree is an English breakfast dish that originated in India. We made this dish many times in James Beard's cooking classes and it always met with great approval. The flavors and texture are powerful: the faintly smoky finnan haddock and the mild spiciness of curry and nutmeg; the chewy basmati rice and the soft finnan haddock. We serve this dish on a large platter with scrambled eggs in the center and the kedgeree in a ring around the eggs.

3 hard-boiled eggs, peeled and chopped fine
1 1/2 cups freshened, boned, skinned,
and flaked finnan haddock, or any cooked or smoked fish
3 cups cooked rice (try brown basmati rice)
1/4 cup heavy cream
1 teaspoon curry powder
1/2 teaspoon nutmeg
Generous grindings of black pepper
3 tablespoons lemon juice
Salt if needed

Put the eggs, fish and rice in a large mixing bowl. Toss together lightly to mix. Put the cream in a small saucepan, add the curry powder and nutmeg, and heat, stirring until the spices are blended. Add the cream mixture, pepper, and lemon juice to the rice mixture, and gently toss. Taste for salt and add some if needed (the dish won't need any if the smoked fish is salty). Put the kedgeree in a casserole and heat in a moderate (325 F) oven only until hot. Four servings.



ภาพที่ 125 Kedgeree

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึ๑1๑๑ เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 126 Pork Tenderloin with Biscuits and Gravy

4.4.7 Custards and Puddings



ภาพที่ 127 Basic Custard



custards and puddings

Baked Rice Pudding

This old-fashioned, creamy rice pudding is soft and delicate. It will replace any of your new-fangled rice pudding recipes.

- 4 cups milk
- ½ teaspoon salt
- 2/3 cup sugar
- 4 tablespoons rice
- Optional: ½ teaspoon nutmeg

Preheat the oven to 300°F. Put all the ingredients in a buttered baking dish and stir to blend. Bake for 3½ hours, stirring 3 times in the first hour of baking so the rice doesn't settle.

42 the breakfast book

ภาพที่ 128 Bake Rice Pudding

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 120
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 129 The Coach House Bread and Butter Pudding

4.4.8 Cookies, Pies and Cakes



ภาพที่ 130 Cereal Cookies



cookies, pies, and cakes

Lemon Pound Cake

- 1/2 pound (2 sticks) butter, room temperature
- 1 2/3 cups sugar
- 5 eggs, room temperature
- 2 cups cake flour
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon grated lemon zest (the yellow outer rind of the lemon)

Preheat the oven to 325 F. Grease and flour a 9 x 5 x 3-inch loaf pan.

Put the butter in a large mixing bowl and beat until creamy. Gradually add the sugar, beating constantly, until the mixture is well blended. Add the eggs, one at a time, beating well after each addition. Add the flour and salt and lemon zest, and thoroughly blended. Add the lemon zest and beat another few seconds.

Pour the batter into the pan and smooth the top with spatula. Bake for about an hour, until a wooden skewer inserted into the center comes out clean. Turn the cake before turning onto a rack to cool completely.

ภาพที่ 131 Lemon Pound Cake

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 132 Breakfast Apple Pie

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำงาน

ผลงานชุดภาพรายการอาหารเช้าประกอบหนังสือ สูตรอาหาร The Breakfast Book ในครั้งนี้ ถือเป็นงานที่ข้าพเจ้าตั้งใจ และคิดว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งเลยทีเดียว เป็นการรวบรวมความรู้ ความสามารถในทุกแขนง ตั้งแต่การค้นหาหนังสือที่เหมาะสม การค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับหนังสือ และรายการอาหาร ไปจนถึงการหาข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบ การปรุง และการออกแบบหน้าตาของอาหารให้มีความสวยงามตรงกับที่ตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าตั้งใจให้ภาพถ่ายอาหารชุดนี้ ตรงกับแนวความคิดของผู้แต่งหนังสือ The Breakfast Book ที่ต้องการให้หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่เรียบง่าย สื่อให้เห็นว่า อาหารเช้านั้น เป็นอาหารที่สร้างความอบอุ่นให้กับครอบครัวในตอน ให้หนังสือ The Breakfast Book เล่มนี้ เป็นหนังสือสูตรอาหารเช้าที่เข้าใจง่าย สามารถซื้อไปอ่านแล้วทำตามที่บ้านได้ ดังนั้นภาพถ่ายทั้งหมดที่ถ่ายและ styling ออกมา จะสื่อให้เห็นถึงความเรียบง่าย ไม่ใช่หรูหรา ใช้โทนแสงที่ดูแล้วอบอุ่น ไม่แข็งจนเกินไป รวมไปถึงการเลือกเมนูในแต่ละบท ที่มีความหลากหลายนั่นเอง

5.2 ปัญหาในการทำงาน

5.2.1 ปัญหาในการค้นหาหนังสือที่น่าสนใจ

ในขั้นตอนแรกเมื่อต้องการถ่ายภาพอาหารประกอบบทความนั้น สิ่งแรกที่ต้องทำเลย คือการค้นหาหนังสือที่น่าสนใจ และเหมาะแก่การนำมาใช้ทำงาน ซึ่งนี่ถือเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย เนื่องจากหนังสือมากมายในปัจจุบันนี้ ล้วนเป็นหนังสือที่มีภาพถ่ายประกอบอยู่แล้ว ซึ่งหนังสือที่เป็นเป้าหมายนั้น คือหนังสือที่ไม่มีภาพถ่าย และที่สำคัญต้องมีความน่าสนใจที่จะนำมาสร้างสรรค์ผลงานอีกด้วย ดังนั้นขั้นตอนนี้จึงกินเวลา และทำให้เกิดความเป็นกังวลอย่างมากในการทำงานครั้งนี้

5.2.2 ปัญหาด้านการศึกษาหนังสือ และรายการอาหาร

หลังจากได้หนังสือที่สนใจแล้ว แนนอนปัญหาที่ตามมาคือการศึกษานี้หนังสือเล่มนี้อย่างถี่ถ้วน แต่ด้วยหนังสือที่ได้มานั้น เป็นภาษาอังกฤษ ทำให้ต้องใช้เวลา และบุคลากร ในการช่วยกันทำความเข้าใจเจตนาารม แนวความคิด ของผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ รวมไปถึงรายการอาหารในหนังสือ ซึ่งบางรายการนั้น ตัวข้าพเจ้าเองไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้มีอุปสรรคพอสมควรในการทำงาน

5.2.3 ปัญหาในการหาวัตถุดิบ และทดลองทำอาหาร

เมื่อศึกษารายการอาหาร และเลือกรายการอาหารแล้วนั้น เนื่องจากหนังสือสูตรอาหารเข้าเล่มนี้ เป็นหนังสือสูตรอาหารเข้าของต่างประเทศ ทำให้วัตถุดิบบางชนิดหาค่อนข้างยากในประเทศไทย และไม่สามารถหาของที่มีลักษณะหน้าตาเหมือนกันมาทดแทนได้ รวมไปถึงรายการอาหารบางชนิด มีความจำเป็นที่จะต้องปรุงด้วยตัวเอง เนื่องจากต้องถ่ายทันทีหลังปรุงเสร็จ มิฉะนั้นหน้าตาจะเปลี่ยนแปลงไป และเห็นว่า จะสามารถควบคุมหน้าตาของอาหารได้ตามที่ต้องการมากกว่า ทำให้ต้องใช้เวลาค่อนข้างนาน ในการทดลองปรุงอาหาร ลองผิด ลองถูก เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่คุ้นเคยนักที่จะปรุง ทำให้ต้องใช้เวลาในการทดลองค่อนข้างนาน

5.2.4 ปัญหาในขณะที่ถ่ายทำ

ในขณะที่ถ่ายทำนั้น แนนอนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือ การปรุงอาหาร styling และถ่ายทำ ทำสามสิ่งนี้สลับไปมา ปัญหาหลักอยู่ที่อาหาร อาหารบางชนิดต้องถ่ายทำทันที ถึงจะได้ภาพที่สวยงาม อาหารบางชนิด ไม่สามารถอยู่ทรงเป็นรูปร่างนั้น ๆ ได้นาน ทำให้มีเวลาที่ค่อนข้างจำกัด และไม่แน่นอน ในการถ่ายทำ และ styling จนหลายครั้งที่ไม่สามารถถ่ายทำได้ทันที ทำให้ต้องปรุง หรือเตรียมอาหารใหม่ ใช้เวลาค่อนข้างมาก

5.3 ผลที่ได้รับจากการทำงาน

1. ได้เรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ การทำงานอย่างรอบคอบ ที่เริ่มตั้งแต่กระบวนการคิด ค้นคว้า และศึกษาข้อมูลของสิ่งที่จะทำ รวมไปถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องละเอียด ก่อนที่จะเริ่มลงมือทำงาน ทำให้เรามีความรู้ ความเข้าใจในงานมากขึ้น สามารถพลิกแพลง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ได้รับความรู้เพิ่มเติมจากปัญหาที่ได้พบเจอ เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา และได้รับประสบการณ์ในการถ่ายภาพอาหารต่างชนิดออกไปมากขึ้น ได้เรียนรู้ว่าอาหารบางชนิดนั้น มีเวลาจะกักในการถ่ายทำ การทำงานอย่างเป็นระบบ ช่วยให้ทุกอย่างรวดเร็วขึ้น
3. ได้รับประสบการณ์การทำงานใหม่ ๆ ทั้งในการฝึกทำอาหาร การออกแบบอาหารด้วยตัวเอง การถ่ายภาพ รวมถึงการทำหนังสืออีกด้วย
4. ได้เรียนรู้จากการนำคอมเมนต์ และคำวิจารณ์ของอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่เคารพทุกท่าน มาวิเคราะห์ ปรับปรุง และแก้ไข ให้ผลงานไปในทิศทางที่ดีขึ้น

5.4 ข้อเสนอแนะ

ในการทำงาน และสร้างสรรค์ผลงาน สิ่งที่สำคัญที่สุดนั้นคือการวางแผน การทำงานอย่างเป็นระบบ และทำตามแผนที่ได้วางไว้ เนื่องจากการทำงานต่าง ๆ นั้น ล้วนมีเวลาที่จำกัด การวางแผนการทำงานที่ดี จะทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างทันเวลา และได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการค้นคว้าหาข้อมูลของสิ่งที่ต้องการทำอย่างละเอียด ก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก และไม่ควรอวยิ่งที่จะมองข้ามไป เพราะการจะนำเสนออะไรก็ตาม ผู้นำเสนอเองควรที่จะต้องรู้จักสิ่งนั้นดีที่สุดในเชิงความเป็นมา รวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันด้วย จึงจะสามารถนำเสนอผลงานออกมา และสื่อตรงถึงผู้ชมได้อย่างดี นอกเหนือจากคือการลงมือทำ ในบางครั้ง เราต้องเรียนรู้ที่จะฝึกทำทุกหน้าที่ให้ได้ด้วยตัวเอง จริงๆที่เมื่อถึงเวลาทำงานจริง ต่างคน ต่างมีหน้าที่แตกต่างกันไป แบ่งงานกันทำ แต่หากวันหนึ่งเกิดปัญหา ตัวช่างภาพเองก็ควรที่จะพร้อม ที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าด้วยตัวเอง เพื่อให้การทำงานนั้น ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทน ในการทำงานย่อมมีความผิดพลาด เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นนั้น สิ่งที่ต้องทำคือหาทางแก้ไข แล้วเดินไปข้างหน้า มองปัญหาให้เป็นเรื่องธรรมดา แก้ไขปัญหาให้ตรงจุด ที่สำคัญกว่านั้น เมื่อไรก็ตามที่เกิดความสงสัย ความไม่มั่นใจ ให้เริ่มจากการกลับไปค้นคว้าหาข้อมูลอีกครั้ง อย่างละเอียด เพื่องานที่มีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

Lucas Hanyok. “The Importance of Great Food Photography”.

<<http://thecyphersagency.com/blog/2013/08/22/importance-great-food-photography-your-brand/>>.

Peter Timko. “The Importance of Lighting in Food Photography”.

<http://www.picturecorrect.com/tips/food-photography-lighting/>>.

SPEdit Team. “Importance of Food Styling”. <

<http://smartphotography.in/importance-of-food-styling/>>.



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นายกลที เต่นยุกต์ ชื่อเล่น ใหม่

เกิดเมื่อ 8 มกราคม พศ. 2538 อายุ 22 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 9 ซอย รามคำแหง 166 ถนนรามคำแหง แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

จบการศึกษาระดับอุดมศึกษาจาก สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สาขา การถ่าย ภาพวิชานีเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

