



# เอกสารประกอบการอบรม หลักสูตรการประกอบอาหารพื้นถิ่น



ภายใต้โครงการวิจัย

โครงการ “การพัฒนาทุนมนุษย์ (Gastronomy Tourism Manpower)

เพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารไทยของชุมชน

ในเขตพัฒนาการท่องเที่ยวชายฝั่งทะเลตะวันออก (ระยอง-จันทบุรี-ตราด)”

โดย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

และหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (บพข.)

## คำนำ

เอกสารประกอบการอบรม หลักสูตรการประกอบอาหารพื้นถิ่น (Local food cooking course) จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร เริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหารและวัตถุดิบมาประกอบอาหาร เพื่อที่จะได้ของที่มีคุณภาพ เทคนิคในการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ การปรุงอาหารและการจัดสำหรับอาหารไทย การเพิ่มมูลค่าอาหารจากการนำวัตถุดิบท้องถิ่น การคำนวณหาต้นทุนการผลิต รวมทั้งการประกอบอาหารพื้นถิ่นในจังหวัดระยอง จันทบุรี ตราด ตลอดจนเทคนิคการถ่ายรูปอาหารเบื้องต้น ซึ่งผู้เข้าอบรมสามารถนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

คณะผู้วิจัย

2564

## สารบัญ

บทที่		สารบัญ
บทที่ 1	หลักการเลือกซื้ออาหาร	1
	วัตถุประสงค์:	1
	เนื้อหาสาระสำคัญ:	1
	หลักทั่วไปในการเลือกซื้ออาหาร	1
	การเตรียมวัตถุดิบ (เนื้อสด ผัก และเครื่องปรุงรส)	6
	การเก็บรักษาอาหาร	7
บทที่ 2	เทคนิคในการประกอบอาหาร	9
	วัตถุประสงค์:	9
	เนื้อหาสาระสำคัญ:	9
	ความหมายของการประกอบอาหาร	9
	วิธีการประกอบอาหาร	9
	ประโยชน์ของการประกอบอาหาร	11
บทที่ 3	การปรุงอาหารและการจัดสำรับอาหารไทย	12
	วัตถุประสงค์:	12
	เนื้อหาสาระสำคัญ:	12
	ความสำคัญของอาหารไทย	12
	ครัวของอาหารไทย	13
	การจัดสำรับอาหารไทย	15
	ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น	19
	ลักษณะอาหารภาคต่าง ๆ	21

บทที่		สารบัญ
บทที่ 4	การเพิ่มมูลค่าอาหารจากการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และการประกอบอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น (ระยอง จันทบุรี และตราด)	23
	วัตถุดิบประสงค์:	23
	เนื้อหาสาระสำคัญ:	23
	การเพิ่มมูลค่าของสินค้า	24
	การคำนวณต้นทุน และเทคนิคการกำหนดราคาอาหาร	26
	เทคนิคการกำหนดราคาอาหาร	30
	การประกอบอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น (ระยอง จันทบุรี และตราด)	30
บทที่ 5	เทคนิคการถ่ายรูปอาหารเบื้องต้น	34
	วัตถุดิบประสงค์:	34
	เนื้อหาสาระสำคัญ:	34
	องค์ประกอบศิลป์สำหรับการถ่ายอาหาร	34
	การออกแบบตกแต่งจานอาหาร	40
	องค์ประกอบทางศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบตกแต่งอาหารเพื่องานโฆษณา	45
บรรณานุกรม		47

# บทที่ 1

## หลักการเลือกซื้ออาหาร

### วัตถุประสงค์:

ขั้นตอนแรกสำหรับผู้บริโภคจะต้องทราบ คือ การเลือกซื้ออาหารและวัตถุดิบมาประกอบอาหาร ผู้ซื้อจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการเลือกซื้อ เพื่อที่จะได้ของที่มีคุณภาพ ครบตามที่ต้องการ ขั้นตอนถัดมาคือ การเตรียมวัตถุดิบ ก่อนเข้าสู่กระบวนการแปรรูปอาหาร (Food processing) เป็นกระบวนการสำคัญเพื่อเตรียมวัตถุดิบให้พร้อม อาจประกอบด้วยหลายขั้นตอน ขึ้นอยู่กับชนิดของวัตถุดิบ กำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการออก ให้เหลือเฉพาะส่วนที่รับประทานได้ อยู่ในสภาพที่เหมาะสม ตลิดจนการจัดเก็บรักษาอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารรวมทั้งป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์

### เนื้อหาสาระสำคัญ:

#### 1. หลักทั่วไปในการเลือกซื้ออาหาร



ในการประกอบอาหารแต่ละชนิดจะต้องมีการเตรียมวัตถุดิบ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ เครื่องปรุงรส ให้พร้อม วัตถุดิบในการประกอบอาหารมีส่วนสำคัญที่จะทำให้อาหารนั้นน่ารับประทาน ถูกหลักโภชนาการ ดังนั้น การเลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาด เพื่อนำมาประกอบอาหารเป็นสิ่งจำเป็นเพราะส่งผลต่อสุขภาพ และค่าใช้จ่าย วัตถุดิบ แต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการและมีราคาที่แตกต่างกัน ดังนั้น การมีความรู้ความเข้าใจ ในการเลือกซื้อวัตถุดิบ ที่นำมาประกอบอาหารจะช่วยให้ได้วัตถุดิบอย่างดีมีคุณค่าทางโภชนาการมาประกอบอาหารและมีราคาถูก ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเป็นอย่างดี

ในการเลือกซื้ออาหารและวัตถุดิบมาประกอบอาหาร ผู้ซื้อจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการเลือกซื้อ เพื่อที่จะได้ของที่มีคุณภาพ ครบตามที่ต้องการ หลักการซื้ออาหาร มีดังนี้ (จารุวรรณ แสงแก้ว, ม.ป.ป)

- วางแผนการซื้อล่วงหน้า โดยเขียนรายการที่ต้องการซื้อล่วงหน้า
- ซื้ออาหารที่สด ใหม่และสะอาด ราคาเหมาะสมกับคุณภาพ
- คำนึงถึงความประหยัด เช่น เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูงแต่ราคาถูก
- ซื้ออาหารให้มีปริมาณเพียงพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว
- กำหนดงบประมาณในการซื้อ



- สำรวจความต้องการในการบริโภค

## 1.1 การเลือกซื้ออาหารสด

### 1.1.1 การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เนื้อ/หมู)

เนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มันทึขาว หนังเกลี้ยง และขาว ถ้าเป็นหมูแช่เย็นค้ำคืน เนื้อจะมีสีซีด สำหรับหมูสามชั้น ควรเลือกที่มีมันบาง มีเนื้อหลายชั้น หนังขาว ไม่มีพังผืด ระหว่างชั้นหนังหมูสะอาด เนื้อหมูสามารถนำมาปรุงอาหารหลายชนิด แต่ต้องเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น ๆ ด้วย เช่น การทำแกง จืดชนิดต่างๆ ควรใช้หมูสามชั้นมาสับให้ละเอียดใช้ใส่แกงจืด หมูสับจะมีความนุ่ม รสชาติดี หรือถ้าจะทำหมูแดง ควรใช้เนื้อหมูสันใน เพราะจะมีความนุ่มมากกว่าการใช้เนื้อส่วนอื่นๆ

เนื้อวัว ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดง มันทึสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำๆ แต่ถ้าเป็นเนื้อควายจะต่างจากเนื้อวัว โดยสังเกตดูจากมันของเนื้อควายจะมีสีขาวและเนื้อหยาบมากกว่า การเลือกซื้อเนื้อวัวก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น ถ้าเป็นการผัด ควรเลือกเนื้อสะโพก เพราะมีความนุ่มปานกลาง

### 1.1.2 การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เป็ด/ไก่)

เนื้อไก่ นอกจากจะดูความสดแล้ว ต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน เพราะจะเหมาะกับการปรุงอาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัวก็จะมีข้อสังเกตคือ

- ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดี่ยวจะยาว

- ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดี่ยวจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์ เนื้ออกจะหนาและนุ่ม

เนื้อเป็ด ควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วน และให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน สังเกตจากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแต่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก



### 1.1.3 การเลือกซื้ออาหารสด ปลา/กุ้ง/หอย/ปู/ปลาหมึก

ปลา ควรจะเลือกปลาที่ตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ เนื้อไม่แข็งทื่อ ไม่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด เหงือกมีสีสด

กุ้ง ควรซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัวไม่หลุดง่าย เนื้อแข็ง ตาใส เปลือกใส ตัวโต



ปู การเลือกซื้อปู โดยเฉพาะปูที่ยังไม่ตาย โดยเฉพาะปูทะเลดูน้ำหนักตัว และความแน่น โดยการกดดูตรงส่วนนอก ถ้าเนื้อแน่นกดไม่บวม แสดงว่าเป็นปูใหม่

หอย ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น เมื่อวางไว้จะดำ และหุบอย่างรวดเร็วเมื่อเอามือไปแตะ ไม่มีกลิ่นเหม็น สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้ว ต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

## 1.2 การเลือกซื้อผักและผลไม้

ลักษณะของผลไม้ที่ดีและควรเลือกซื้อ คือ

ก. ผิดต้องสดใหม่ไม่เหี่ยว ชั่วก้านเขียวและแข็ง

ข. เปลือกหรือผิวไม่มีรอยขีด หรือแมลงเจาะกิน

นอกจากเกณฑ์ 2 ข้อ ที่ควรยึดเป็นหลักในการเลือกซื้อแล้วผลไม้แต่ละชนิดที่ควรเลือกซื้อคือ



- มะม่วงสุก ควรเลือกผลที่มีความแก่จัดแต่ยังไม่ถึงขั้นเปลือกเป็นสีดำ ซึ่งสีเหลืองของเปลือกมะม่วงที่แก่กับมะม่วงที่ถูกบ่มด้วยแก๊สจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ถ้าเป็นมะม่วงที่แก่เองตามธรรมชาติเปลือกจะสีเหลืองเข้มและอาจมีรอยบางเล็กน้อย แต่ถ้าเป็นมะม่วงที่ถูกบ่มด้วยแก๊สจะเป็นสีเหลืองนวลตา ผิวจะไม่ค่อยมีรอยขีดสีกเท่าไรนัก

- มะม่วงดิบ มะม่วงดิบแต่ละพันธุ์ก็จะมีรสชาติและความอร่อยที่แตกต่างกันออกไป ทว่าเทคนิคการเลือกนั้นก็ไม่ได้มีความแตกต่างกันมากนัก คืออย่าพยายามเลือกลูกที่อ่อนจนเกินไป สีของเปลือกควรเป็นสีเขียวเข้มกำลังดี เมื่อลองดีดมะม่วงดูแล้วมีความแน่นของเนื้อ ไม่เป็นเสียงโล่ง ๆ

- ส้มเขียวหวาน ควรเลือกส้มที่มีเปลือกสีส้มนวลตา ผลกลมมนกำลังสวย ไม่ควรเลือกที่มีสีเขียวเยอะๆ เพราะจะยังไม่สุกดีและอาจมีรสขม ยิ่งถ้าได้ส้มที่ผิวบางจะยิ่งดีมาก ๆ

- แดงโม ให้ลองดีดนิ้วไปที่บริเวณกลางลูกแดงโม ถ้าหากว่าเป็นแดงโมที่สุกพร้อมทานแล้วเสียงจะมีความแน่นของเนื้อ ไม่กลวง

- เงาะ ควรเลือกเงาะที่ผิวยังไม่ดำและผิวยังไม่แห้ง หากสามารถชิมได้ให้เลือกที่เนื้อยังไม่แห้งสามารถล่อนออกจากเมล็ดได้ง่าย เนื้อหนาแน่น

- ชมพู่ โดยทั่วไปก็ควรเลือกลูกที่มีผิวสวย ไม่โดนแมลงหรือสัตว์กัดกิน เนื้อฉ่ำ

- องุ่น ควรเลือกองุ่นที่ติดมากับพวง ไม่ควรเลือกองุ่นที่ร่วงหล่น เม็ดมีสีสดใส ไม่มีรอยขีดขนาดของลูกนั้นสังเกตด้วยตาแล้วเท่าๆ กันเกือบทั้งพวง

- ฝรั่ง รสชาติและความชื่นชอบของฝรั่งจะมีอยู่ 2 แบบ แบบแรกสำหรับคนชอบเนื้อกรอบ ๆ ให้เลือกผลที่มีรูปร่างกลมๆ แป้นๆ ผิวเรียบ แต่ถ้าหากเป็นคนที่ชอบเนื้อแน่น ๆ ก็ให้เลือกผลที่ลูกรี ๆ ผิวไม่เรียบ

### 1.3 การเลือกซื้ออาหารแห้ง

วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งให้ปลอดภัย อาหารแห้งแต่ละอย่าง แต่ละประเภทยังก็มีวิธีเลือกที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่

- เครื่องเทศ คนส่วนใหญ่มักนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของการทำอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพริกไทย พริกป่น อบเชย ผงกะหรี่ เป็นต้น ควรเลือกซื้อเครื่องเทศที่ไม่มีสีคล้ำ ดำ ผิดปกติจนเกินไป เลือกเครื่องเทศที่ผลิตใหม่ๆ จะดีที่สุด เป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมของความชื้นทำให้เกิดเชื้อราได้

- แป้ง มีด้วยกันหลายชนิด เช่น แป้งสาลี แป้งข้าวเหนียว แป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวโพด การเลือกแป้งที่ดีต้องเลือกที่มีเนื้อละเอียด สีไม่ผิดเพี้ยนจากที่ควรเป็น เพราะแป้งบางชนิดอาจจะไม่มีสีขาว แต่เป็นสีขาวนวล ซึ่งคุณสามารถนำแป้งชนิดเดียวกันมาเปรียบเทียบบดจนคุณเลือกซื้อ แป้งส่วนมากจะบรรจุอยู่ในถุงพลาสติกต้องสังเกตไม่ให้ถุงฉีกขาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อนภายในถุง ไม่มีมอด และแป้งจะต้องไม่มีกลิ่นเหม็นอับ

- ผลไม้แห้ง ควรเลือกผลไม้แห้งที่มีสีสันทัด ไม่ผิดเพี้ยนมาก ซึ่งสีอาจจะคล้ำหรือซีดกว่าตอนเป็นผลไม้สด หากสีสดจนเกินไปอาจเกิดจากผู้ผลิตใส่สีผสมลงไป และควรเลือกผลไม้แห้งที่ไม่มีจุดดำ ไม่มีเหม็น และควรบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิทจะยิ่งดี

- เมล็ดธัญพืชและถั่วเมล็ดต่าง ๆ ควรเลือกถั่วควรมีเมล็ดที่สมบูรณ์ ไม่แตกหัก เนื้อแน่น ไม่ลีบพ้อ สีของเมล็ดถั่วและธัญพืชต้องมีสีใกล้เคียงกับธรรมชาติ ไม่มีสีเข้มผิดปกติหรือสีดำ ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืนแห้งสนิท และที่สำคัญต้องดูวันที่ผลิต ไม่ควรเลือกเมล็ดธัญพืช ถั่วต่างๆที่ผลิตออกมานานแล้ว เพราะถั่วเป็นแหล่งของเชื้อรา อย่าง เชื้อราอะฟลาทอกซิน เกิดขึ้นในอาหารที่มีความชื้นสูง โดยเฉพาะถั่วลิสง หากรับประทานเข้าไปบ่อยๆ จะทำให้ไขมันคั่งในตับ และเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับเซลล์ของตับ อาจก่อให้เกิดโรคตับหรือมะเร็งตับได้ จึงไม่ควรเลือกถั่วลิสงที่มีสีเหลืองคล้ำ สีดำ มีกลิ่นเหม็นอับ และเก็บไว้นาน ๆ

### 1.4 การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



- วันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุ สามารถดูได้จากฉลากที่ติดอยู่ที่ตัวผลิตภัณฑ์ เรื่องวันเดือนปีถือเป็นเรื่องสำคัญดังนั้นควรดูทุกครั้งที่ทำกรเลือกซื้อ เพราะถ้าอาหารกระป๋องที่ซื้อมาหมดอายุแล้วเรารับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราได้ และควรเลือกกระป๋องที่ยังผลิตมาไม่นานโดยดูที่วันเดือนปีที่ผลิต

- ดูภาชนะที่บรรจุ ต้องไม่บุบ โป่ง บวม มีรอยร้าว หรือเป็นสนิม ถ้ามีลักษณะดังที่กล่าวไม่ควรซื้อมารับประทาน เพราะบ่งบอกถึงการเก็บรักษาที่ไม่ดี เพราะอาหารกระป๋องบางชนิดถ้าเก็บรักษาไม่ดีอาจจะทำให้เกิดแก๊สขึ้นภายในทำให้กระป๋องบวมขึ้นมาได้ และควรเลือกซื้อเฉพาะกระป๋องที่มีรูปร่างคงเดิม



- ดูแหล่งผลิตและสถานที่ผลิต รวมไปถึงสถานที่จัดจำหน่ายควรเป็นสถานที่ที่มีอยู่จริงและเชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรซื้ออาหารกระป๋องที่ไม่แหล่งผลิตแน่นอน เพราะการผลิตอาจไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งเมื่อซื้อมาบริโภคแล้วอาจจะก่อให้เกิดอันตรายกับสุขภาพของเราได้

- ที่ฉลากควรมีชื่อและส่วนผสมส่วนประกอบต่างๆ ของอาหารอยู่อย่างชัดเจน รวมไปถึงปริมาณ น้ำหนักสุทธิ และเลขจดทะเบียนกับกระทรวงสาธารณสุข และควรมีเครื่องหมายรับรองความปลอดภัยจากองค์การอาหารและยา หรือที่เรามักเรียกกันว่า ออย. นอกจากนี้ควรซื้ออาหารกระป๋องที่มีชื่อหรือยี่ห้อที่เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป

- เมื่อเปิดกระป๋องออกมาแล้ว อาหารต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหรือภายในกระป๋องต้องไม่มีรอยหรือเป็นสนิม ถ้าเกิดมีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็ไม่ควรรับประทานอาหารในกระป๋องนั้น และอย่าเสียดายควรทิ้งไปทันที

### 1.5 การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

อาหารปรุงสำเร็จ ได้แก่ อาหารที่ผ่านการปรุง ประกอบ พร้อมที่จะนำมาเสิร์ฟและบริโภคได้ เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก ปลาทอด ไก่ย่าง เป็นต้น มีหลักการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ที่สำคัญ คือ

สภาพทั่วไป ต้องสังเกตสีกลิ่น รส ของอาหารให้เป็นไปตามปกติ ไม่มีสีดำคล้ำ หรือ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เน่าเสีย หรือ ไม่มีสีที่เข้มจนผิดปกติ ลักษณะการเก็บอาหารปรุงสำเร็จ ระหว่างรอการจำหน่าย จะต้องเก็บในตู้ หรือภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดป้องกันสัตว์นำโรคได้ และต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องอยู่ห่างจากที่ล้างมือ/ล้างภาชนะอุปกรณ์อย่างน้อย 1 เมตร เพื่อป้องกันการกระเซ็นของน้ำสกปรกมาปนเปื้อน ในกรณีอาหารปรุงสำเร็จที่จำหน่ายตามแผงลอย ควรบรรจุในถุงพลาสติกที่ใช้บรรจุอาหารร้อน หรือบรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด

เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ จากสถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาดปลอดภัย เชื่อถือได้และสังเกตว่ามีการนำอาหารปรุงสำเร็จมาอุ่นให้ร้อนเป็นระยะๆ ทุก 2 ชั่วโมง สังเกตลักษณะการเตาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อจำหน่าย จะต้องเสิร์ฟอย่างถูกสุขลักษณะ มีทัพพี/ที่หยิบจับอาหารแยกเฉพาะในแต่ละประเภทอาหาร

ข้อสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ เมื่อเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากสถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ก่อนบริโภคควรนำมาอุ่นให้ร้อนก่อน และในกรณีที่จะเก็บไว้นาน ควรเก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อป้องกันการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรค และป้องกันการเน่าเสียของอาหารปรุงสำเร็จ



## 2. การเตรียมวัตถุดิบ (เนื้อสด ผัก และเครื่องปรุงรส) (จากรุวรรณ แสงแก้ว, .ม.ป.ป.)

ในการประกอบอาหารจะต้องมีการเตรียมวัตถุดิบซึ่งเป็นส่วนผสม และเครื่องปรุงรส โดยจัดเตรียมให้เหมาะสมกับชนิดและลักษณะของอาหาร แล้ววางไว้รวมกันกับอาหารแต่ละชนิด และเพื่อความสะดวกในการประกอบอาหารควรจัดเครื่องปรุงไว้ใกล้เตาไฟที่ใช้ประกอบอาหาร อาหารดิบให้ล้างเตรียมหรือหั่นแยกไว้ หรือคลุกอาหารไว้ให้พร้อมเมื่อติดไฟแล้วสามารถจะประกอบอาหารได้ทันที

### 2.1 วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ มีวิธีการเตรียมดังนี้



- ตัดหรือเอาส่วนที่ไม่ต้องการออกก่อนการล้าง เช่น ถ้าเป็นปลาให้ขูดเกล็ด ตัดครีบ ตัดเหงือก หรือแร้งฆีตึง สำหรับเนื้อหรือหมู ล้างให้สะอาดก่อนนั้น ถ้าเป็นชิ้นใหญ่มากควรหั่นตามความเหมาะสม เพื่อให้สุกทั่วถึง ถ้าเป็นปลาเมื่อหั่นเป็นชิ้นใหญ่



แล้วควรล้างด้วยน้ำเกลือเล็กน้อยเพื่อดับกลิ่นคาว

- เนื้อสัตว์จำพวกหอยให้ล้างครั้งแรกเพื่อเอาดินและสิ่งสกปรกออกแล้วจึงแช่น้ำประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้หอยคายสิ่งสกปรกและล้างออกอีกครั้งก่อนนำมาประกอบอาหาร

### 2.2 วัตถุดิบประเภทผัก ผักที่ใช้ประกอบอาหารต้องมีการพิถีพิถันเป็นพิเศษ เพราะผักจะเหี่ยวเน่า

เสียได้ง่าย ดังนั้น การเตรียมผักในการปรุงอาหารมีวิธีการดังนี้

- ก่อนหั่นผักต้องล้างให้สะอาด ผักที่เป็นกอก เช่น ผักกาดขาว ควรปลิดออกทีละกาบแล้วล้างให้สะอาด ขณะล้างระวังอย่าให้ผักช้ำ

- ผักที่ต้องรับประทานสด ควรแช่ในน้ำต่างที่บดทับทิม หรือน้ำเกลืออ่อน ประมาณ 10 นาที และต้องนำผักไปล้างอีกครั้ง เพื่อล้างยาฆ่าแมลง

### 2.3 วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรส เพื่อปรุงรสให้อาหารมีรสชาติอร่อยตามความชอบของแต่ละคน เช่น

น้ำปลา น้ำตาล พริกป่น เกลือป่น ควรแบ่งหรือตวงจากภาชนะที่บรรจุใส่ในถ้วยเล็ก ๆ ตามความต้องการใช้งาน

### 3. การเก็บรักษาอาหาร

การซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่มักจะซื้อปริมาณมาก เพื่อเก็บไว้ทำในหลาย ๆ มื้อ เพื่อประหยัดเวลาในการเดินทาง หรือแม้กระทั่งตอนลดราคา ดังนั้น การถนอมอาหารจึงเป็นขั้นตอนสำคัญต่อเก็บรักษา เพื่อไม่ให้อาหารเกิดการเน่าเสีย คงความสดใหม่ และคงรสชาติความอร่อย ซึ่งมีวิธีการเก็บอาหาร ดังนี้

#### 3.1 การเก็บรักษาอาหารสด

- อาหารสด เป็นอาหารที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพทางเคมี ทางกายภาพ และการทำลายโดยจุลินทรีย์ได้ง่าย จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้อาหารสดเสื่อมสภาพและเสียคุณค่าทางโภชนาการได้ง่าย ดังนั้นจึงต้องรีบเก็บรักษาในตู้เย็นหรือตู้เย็นที่มีอุณหภูมิประมาณ 1-4 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตาม ในตู้เย็นนั้นการสูญเสียน้ำหนักของอาหารสดก็เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราสามารถเพิ่มกระบวนการเก็บรักษาโดยการควบคุมความชื้นในตู้เย็น (ร้อยละ 80) และการห่อหุ้มอาหารด้วยกระดาษเคลือบขี้ผึ้งจะช่วยยืดอายุการเก็บอาหารได้อย่างน้อย 5-10 วัน เพราะเป็นการช่วยชะลอการระเหยของน้ำจากอาหารได้อย่างน้อยร้อยละ 5-10 นอกจากนี้ ความเย็นจะช่วยลดอัตราการหายใจและยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้

- เนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่เน่าเสียได้เร็ว เพราะประเทศไทยมีอากาศร้อนเหมาะในการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเน่าเสียเราควรเก็บเนื้อสัตว์ไว้ในช่องด้านล่างของช่องแช่แข็งซึ่งจะมีอุณหภูมิประมาณ 0-2 องศาเซลเซียสหรือจะใส่ในบรรจุภัณฑ์ที่มีฝาปิดอย่างมิดชิดหรือแช่ไว้ในช่องแช่แข็งซึ่งจะมีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียสซึ่งจะช่วยให้เก็บอาหารประเภทนี้ได้ยาวนานขึ้น

- ไข่ เน่าเสียง่าย ควรเก็บไว้ในส่วนที่เป็นตัวตู้ซึ่งสามารถเก็บได้นานถึง 3 สัปดาห์

นอกจากนี้เราควรหมั่นสำรวจวันหมดอายุของอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น และไม่ควรเก็บอาหารไว้มากเกินไปจนการถ่ายเทอากาศในตู้เย็นเป็นไปได้ยาก เพราะจะทำให้อาหารเสื่อมคุณภาพได้

#### 3.2 การเก็บรักษาผัก และผลไม้



- ผัก ควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 7-10 องศาเซลเซียส ในชั้นแรกของการรักษา ความสดของผัก คือ ต้องแยกผักและผลไม้ออกจากกัน และไม่ควรนำผักและผลไม้มาล้างด้วยกัน ผักจะเหี่ยวเฉาและเน่าเสียได้เร็วขึ้น แต่สำหรับผักบางชนิดก็ไม่เหมาะต่อการนำไปแช่เย็น ในความเย็นและความชื้นจะทำให้ผักเหล่านี้เหี่ยวได้ง่าย เช่นมะเขือเทศ แตงกวา พริก ควรเก็บไว้ในกล่องที่มีฝาปิดไว้ที่อุณหภูมิห้องจะดีกว่า ในส่วนของหน่อไม้ฝรั่ง และขึ้นฉ่ายฝรั่งควรใส่ไว้ในแก้วน้ำ (ที่มีน้ำนิดหน่อย) แล้วใช้ถุงซิปล็อคคลุมไว้เพื่อรักษาความชื้น และทำให้ผักไม่เปื่อยจนและเกินไป

- ผลไม้ ควรแยกกลุ่มให้ชัดเจน ทั้งแบบที่สุกแล้ว แบบที่ยังไม่สุก แบบที่ไม่ควรล้าง เพื่อสะดวกต่อการเก็บและความต้องการในแต่ละมื้อ

### 3.3 การเก็บรักษาอาหารแห้ง

อาหารแห้ง เป็นอาหารที่ผ่านการแปรรูปเรียบร้อยแล้ว โดยระเหยน้ำออกจึงมีปริมาณน้ำเหลืออยู่ในอาหารน้อยทำให้การเก็บรักษาอาหารแห้งทำได้ง่ายกว่าอาหารสด เพียงควบคุมปริมาณความชื้นในอาหารให้ต่ำกว่าร้อยละ 1-10 และเก็บรักษาไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท เพื่อป้องกันการกั้ดตะของหนู มด แมลงสาบ ตัวอย่างการเก็บรักษาอาหารแห้ง เช่น

- ข้าวสาร สำหรับข้าวสารบรรจุถุงต้องเก็บรักษาในที่แห้ง ไม่เปียกชื้นและสำคัญที่สุดอย่าให้โดนน้ำ บริเวณที่วางหรือห้องจัดเก็บต้องสะอาดปราศจากสิ่งสกปรก สิ่งเจือปน และสารเคมีต่าง ๆ เช่น ไม่ควรจัดเก็บวางใกล้สารเคมีควรหลีกเลี่ยงแดด กรณีรับประทานไม่หมดหลังเปิดถุงสินค้าแล้วควรปิดถุงให้สนิทเพื่อป้องกันความชื้นสิ่งสกปรกและการเสื่อมคุณภาพของข้าว

- กระเทียม หอมแดง ควรผูกรวมกันเป็นมัด หรือกระจุกแล้วแขวนไว้ที่สูงเพื่อฝังลมให้แห้งอยู่เสมอทำให้เก็บไว้ได้นาน

- เนื้อแห้ง ปลาแห้ง ควรเก็บใส่ถุงพลาสติกแล้วปิดปากถุงให้สนิท แล้วนำเข้าตู้เย็นจะช่วยยืดอายุการเก็บได้นานและชะลอการเกิดกลิ่นเหม็นหืนได้

- แป้ง ควรเก็บในภาชนะที่แห้งและปิดสนิทเพราะแป้งถ้ามีความชื้นสูงจะทำให้ขึ้นราได้ง่าย

- น้ำตาล ควรเก็บใส่ภาชนะที่แห้งมีฝาปิดสนิทไม่ให้ความชื้น

### 3.4 การเก็บรักษาอาหารที่อุณหภูมิห้อง

อาหารและผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มนี้ เช่น ธัญพืช ถั่ว อาหารกระป๋อง และอาหารบรรจุขวดที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว ซึ่งผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ต้องอยู่ในบรรยากาศหรือสภาวะแวดล้อมที่แห้งไม่มีความชื้น เพราะความชื้นจะทำให้เชื้อราและจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคเจริญเติบโตได้ดี สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋องเมื่อเปิดแล้วควรเก็บในตู้เย็นไม่ควรวางทิ้งไว้

## บทที่ 2

### เทคนิคในการประกอบอาหาร

#### วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจความหมายของการประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้อาหารมีสี รสชาติ และกลิ่นของอาหารที่น่ารับประทาน โดยคำนึงถึงการสงวนคุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งสำคัญ ตลอดจนประโยชน์ของการประกอบอาหาร

#### เนื้อหาสาระสำคัญ:

##### 1. ความหมายของการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารที่ดีจะต้องคำนึงถึงความสะอาดถูกสุขลักษณะเป็นหัวใจสำคัญ การประกอบอาหารและองค์ประกอบตั้งแต่ผู้ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ ตำรับอาหาร เครื่องปรุงที่ให้คุณค่า รสกลิ่น และเนื้อสัมผัสที่ดี ศิลปะและทักษะในการประกอบอาหาร รูปแบบการเสิร์ฟ รวมทั้งทักษะในการบรรจุอาหารและช่วงเวลาในการเสิร์ฟ

การประกอบอาหารทั่วไป หมายถึง การทำอาหารให้สุก ด้วยความร้อน เพื่อทำให้อาหารมีคุณสมบัติเหมาะสมและมีคุณค่าแก่การบริโภค โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การลวก การต้ม การผัด การปิ้งหรือย่าง การเผา การอบ การนึ่ง การตุ๋น ฯลฯ อาหารที่สุกจะมีคุณค่าต่อผู้บริโภคมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้น ๆ และวิธีปรุงอาหาร อาหารที่ปรุงสุกแล้วเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทั้งสุขภาพกายและใจ

##### 2. วิธีการประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร เป็นการปรุงอาหารดิบให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้อาหารมีสี รสชาติ และกลิ่นของอาหารที่น่ารับประทาน โดยคำนึงถึงการสงวนคุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ในขณะที่ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารต้องฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารจากดิบไปสุกเพื่อจะได้รู้ว่าอาหารที่สุกพอดีนั้นเป็นอย่างไร และฝึกชิมอาหารเพื่อจะได้รู้จักปรับเปลี่ยนรสชาติอาหารให้เหมาะสม การประกอบอาหารมีหลายวิธี ดังนี้

ทัศนีย์ โรจนไพฑูริย์ (2542) ได้กล่าวถึง การประกอบอาหารให้สุกด้วย ความร้อนมีหลายวิธี เช่น ลวก ต้ม ทอด ผัด ปิ้ง นึ่ง ตุ่น ซึ่งแต่ละวิธี มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ดังนี้



1. การลวก เป็นการทำให้อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบใช้กับอาหารประเภทผักเพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน วิธีการลวก เริ่มต้นด้วยล้างผักให้สะอาดเรียบร้อย ต้มน้ำให้เดือดโดยใช้ไฟแรงเต็มเกลือเล็กน้อยก็ได้ ใส่ผักในเวลา อันรวดเร็ว จากนั้นตักขึ้น แช่น้ำเย็น 1-2 นาที แล้วตักขึ้นใส่จาน ข้อควรระวังคือการลวกผักให้ปฏิบัติโดยคำนึงถึงชนิดของผัก เป็นหลักผักบางชนิดไม่เหมาะกับการลวกก็ให้ต้ม ผัด หรือนึ่งแทน



2. การต้ม เป็นการทำให้อาหารสุก โดยการต้มในน้ำเดือด อาจใส่อาหารแล้วต้มกับน้ำจนเดือด หรือใส่อาหารเมื่อน้ำเดือด แล้วทิ้งไว้สักครู่จนอาหารสุก

3. การทอด เป็นการทำให้สุก โดยนำอาหารลงไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ซึ่งการทอดอาหารทุกชนิด ควรทอดข้างหนึ่งจนสุก แล้วจึงกลับข้าง จะทำให้อาหารมีสีส่นน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

4. การผัด คือ การทำให้สุกโดยใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย แต่ใช้ความร้อนมาก ไฟแรงโดยนำเนื้อหรือผักลงผัดในกระทะ ใช้ตะหลิวคนกลับไปมาในระยะเวลา สั้น ๆ ถ้าใช้ฝาปิดครอบ ขณะผัดจะช่วยรักษาคุณค่าวิตามินบางชนิดไว้ได้

5. การปิ้ง อย่าง เผา หรืออบ คือ การทำให้สุกโดยใช้ความร้อนจากเตาไฟโดยตรง



- การปิ้ง นำอาหารที่ต้องการทำให้สุกวางลงบนตะแกรงเหล็ก สำหรับปิ้งบน เตาถ่านที่มีความร้อนไม่มาก ปิ้งกลับไปมาในช่วงเวลาสั้น ๆ วิธีนี้ใช้ได้กับอาหารสดและอาหารแห้ง เช่น กลัวยี่ปิ้ง ข้าวเกรียบ เนื้อเค็ม ปลาแห้ง หรืออาจใช้เครื่องปิ้งไฟฟ้าเช่น เครื่องปิ้งขนมปังแทนเตาถ่าน

- การย่าง มีวิธีคล้ายปิ้ง แต่ใช้เวลานานกว่า เพื่อให้อาหารสุกกระทันหัน เช่น ย่างไก่ ย่างหมู ย่างปลาสด ก่อนย่างควรทาน้ำมันหรือห่อใบตอง ย่างข้างละประมาณ 2 นาที พลิกไปมา ถ้าต้องการให้กลิ่นหอมให้ใส่กาบมะพร้าวลงในเตาไฟ

- การเผา เป็นการทำให้สุกโดยใช้ไฟแรง วางของที่จะเผาลงบนไฟ และ พลิกกลับไปกลับมา ให้สุกทั้งด้านบนและด้านใน เช่น ปลาเผา กุ้งเผา มันเทศเผา

- การอบ เป็นการทำให้สุกโดยใช้ความร้อนจากเตาอบ เช่น การอบไก่ ควรตั้งเตาอบให้ร้อนก่อนประมาณ 15 นาทีจึงเอาไก่เข้าไปอบ แล้วทาน้ำมันลงบนเนื้อไก่ที่จะอบ ใช้ความร้อนประมาณ 190 องศาเซลเซียสในเวลา 20-30 นาที หากต้องการให้ไก่แห้งกว่านี้ควรลดไฟ และยืดเวลาออกไปประมาณ 10 นาทีที่ทั้งนี้ควรพิจารณาลักษณะของไก่ที่ถือว่าเป็นวิธีการอบทั้งตัวหรือเป็นชิ้นการอบจะสั้นลงและลดอุณหภูมิให้เหมาะสม

6. การนึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการใส่น้ำจากน้ำเดือด โดยใช้หม้อหนึ่งหรือล้างถึง วิธีการนี้คือ ใส่น้ำลงในหม้อหนึ่งลงไปชั้นล่างแล้ววางอาหารบนลังถึงชั้นบนปิดฝาให้สนิท นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำจากน้ำเดือดจะทำให้อาหารสุก

7. การตุ๋น คล้ายกับการนึ่งแต่ใช้หม้อ 2 ชั้น ซ้อนกันหม้อใบนอกใส่น้ำ หม้อใบในใส่อาหารที่จะตุ๋น การนึ่งจะใส่ภาชนะวางเหนือ น้ำ ส่วนการตุ๋นจะใส่ภาชนะแล้ววางลงในน้ำ

### 3. ประโยชน์ของการประกอบอาหาร

1. ทำให้อาหารสุก สะอาด ปราศจากเชื้อโรค อาหารที่สุกด้วยการปรุงผ่านความร้อนสูง และเป็นเวลานานพอสมควร เป็นที่แน่ใจว่า เชื้อโรคและพยาธิถูกทำลายไปแล้ว จึงจะสะอาดเพียงพอ สำหรับการรับประทานที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ

2. สงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ส่วนมากสารอาหารที่มักจะสูญเสียไปในขั้นตอนการประกอบอาหารก็คือ วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบีและวิตามินซี ดังนั้น ในระหว่างประกอบอาหารจึงต้องใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ เพื่อสงวนคุณค่าของอาหารไว้ให้มากที่สุด

3. ทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น เครื่องปรุงรสที่ใช้ในการประกอบอาหาร และการทำให้อาหารสุกมีผลต่อความนุ่มและย่อยง่ายของอาหาร

4. ทำให้สะอาดมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้น การประกอบอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้รสชาติและกลิ่นของอาหารเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเมื่ออาหารสุก จึงทำให้รับประทานอาหารมากขึ้น

5. ป้องกันการเน่าเสีย จึงทำให้เก็บอาหารได้นานขึ้น เอนไซม์และแบคทีเรียเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้อาหารเน่าเสีย ดังนั้น เมื่อต้องการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์และแบคทีเรีย และทำให้อาหารเก็บได้นานมากขึ้นก็สามารถทำได้โดยประกอบอาหาร

## บทที่ 3

### การปรุงอาหารและการจัดสำรับอาหารไทย

#### วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจในการถึงความสำคัญของอาหารไทย รสชาติอาหารไทย ตลอดจนการจัดสำรับอาหารไทย

#### เนื้อหาสาระสำคัญ:

อาหารไทย หมายถึง สิ่งใด ๆ ที่คนไทยบริโภคหรือรับประทาน มีคุณสมบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ให้พลังงาน บำรุงรักษาร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง และมีคุณค่าทางจิตใจต่อคนไทย โดยนำวัตถุดิบที่มีหรือหาได้มา ประกอบเป็นอาหารและปฏิบัติสืบทอดกันต่อมา (โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์, 2564)

#### 1. ความสำคัญของอาหารไทย

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีอากาศร้อนชื้น ทำให้มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตที่พึ่งพิงธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่น จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สะท้อนวัฒนธรรมการบริโภค เช่น การอาศัยพืชธรรมชาติ การจับสัตว์น้ำ การหาอาหารในทะเล และรวมถึงการเก็บรักษาในรูปของการถนอมอาหาร ซาลี อมาตยกุล (2548, หน้า 3) กล่าวว่า



อาหารไทยยังสะท้อนกิริยา มารยาท บุคลิกในความเป็นไทยของคนไทยที่ดั้งเดิมจะใช้ชีวิตผูกพันกับสายน้ำจะต้องใช้ความระมัดระวัง จึงแสดงออกมาในลักษณะนอบน้อม สำนวม เป็นต้น อาหารไทยจึงมีความสำคัญดังนี้

1.1 อาหารไทยเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกหมู่ มีส่วนประกอบของวัตถุดิบที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ในศิลาจารึกหลักที่ 1 สมัยกรุงสุโขทัย กล่าวว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ซึ่งเป็นหลักฐานระบุวัตถุดิบในการประกอบอาหารว่า มีคุณค่าทั้งโปรตีน ไขมัน ที่ได้จากเนื้อปลา มีคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ส่วนแร่ธาตุและวิตามินนั้นได้รับจากพืชผักเป็นสำคัญ เช่น น้ำพริกปลาทุ เป็นอาหารที่นิยมรับประทานของคน

ทุกภูมิภาคของไทย เป็นตัวอย่างอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจากผัก ปลา และซีสต์ชาติด้วยกลิ่นหอมจาก กระเทียม กะปิ มะนาว และพริกชี้หนู เป็นต้น

1.2 อาหารไทยเป็นยารักษาโรค อาหารไทยปรุงแต่งจากพืช ผัก และสมุนไพร นอกจากจะให้ สารอาหารครบ 5 หมู่แล้ว ยังเป็นยารักษาโรคอีกด้วย ชาวไทยจึงมีเหตุผลในการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม กับฤดูกาลเสมอ เช่น เมื่อย่างเข้าสู่ฤดูหนาว ผู้ใหญ่จะปรุงอาหารด้วยดอกแคและยอดแคเสมอ โดยเชื่อกันว่าแก้ไข้ หัวลม เป็นต้น

1.3 อาหารไทยเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและชุมชนโลก การรับประทานอาหาร อาหารแบบไทยนั้น รับประทานเป็นสำรับ ซึ่งเป็นโอกาสให้คนในครอบครัวได้พบปะ พูดคุย สร้างความอบอุ่นแก่ กันเป็นอย่างดี และเมื่อชุมชนมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การทอดกฐิน การทำบุญ มีการเลี้ยงอาหาร บุคคลที่มา ร่วมงาน มีการรับประทานอาหารร่วมกันทั้งบุคคลในท้องถิ่นและบุคคลต่างท้องถิ่น นับว่าอาหารมีส่วนในการสร้าง มิตรไมตรีแก่กัน และเมื่อชาวต่างชาติที่ได้ลิ้มลองอาหารไทยต่างติดใจในรสชาติ อาหารไทยจึงเปรียบเสมือน “ทูตวัฒนธรรม” มีบทบาทในการสนับสนุน ส่งเสริมการท่องเที่ยวและการนำรายได้เข้าประเทศ (กอบแก้ว นาง พิณีจ, 2542)

อาหารไทยเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน ครบทุกหมู่ตามหลักโภชนบัญญัติของไทย และมี คุณสมบัติเป็นยารักษาโรค มีความหลากหลายไปด้วยพืชผัก สมุนไพร ที่มีคุณสมบัติในป้องกันและรักษาโรค นอกจากนี้รูปแบบการปรุงและการบริโภคที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อรับประทานเป็นสำรับ ทำให้เกิดสันตนาการต่อกัน ระหว่างผู้บริโภค ก่อเกิดคุณค่าทางจิตใจและมีความสำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยวของไทย

## 2. ครั้วของอาหารไทย

### 1. รสชาติ

อาหารไทยประกอบด้วยรสชาติหลากหลาย ได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม รสเผ็ด รสขม รสฝาด และรสจืด พร้อมสรรพ โดยขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้น ๆ เป็นสำคัญ (โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์, 2564)

1.1 รสเปรี้ยว อาหารไทยประเภทน้ำพริก ต้มยำ ยำชนิดต่าง ๆ และแกงส้ม จะมีรสเปรี้ยวปรุง อยู่ด้วยเสมอ บางชนิดมีรสเปรี้ยวนำ บางชนิดต้องมีหลายรสพร้อมรสเปรี้ยว พืชสวนที่นำมาใช้ปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว ตะลิงปลิง มะอึก มะดัน มะกรูด ส้มซ่า ส้มแขก ส้มเหม็น ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะกอก มะขาม ใบชะมวง มดแดง น้ำส้มสายชู สิ่งเหล่านี้นอกจากจะปรุงรสอาหารแล้วยังจะช่วยให้เนื้อสัตว์ไม่เลี่ยน และช่วยเจริญอาหาร

1.2 รสหวาน อาหารไทยนิยมใส่น้ำตาลให้มีรสอ่อนขำหวาน เช่น หมูหวาน พะโล้ ไช้ลูกเขย ปลาทุ้มน้เค็ม ขนมะลิ น้ำพริก เป็นต้น แต่อาหารไทยประเภทอื่นอาจใส่น้ำตาลได้บ้าง เพื่อให้มีรสกลมกล่อมขึ้นแต่ ไม่หวานเกินไป ไม่ใช่รสหวานนำ สิ่งที่นำมาปรุงรสหวาน ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว ตาลโตนด และ

น้ำอ้อย และรสหวานกลมกล่อมในแกงจืด นิยมใช้ความหวานจากเนื้อสัตว์กระดูกสัตว์ และผักบางชนิด เช่น หัวผักกาด เป็นต้น

1.3 รสมัน รสมันของอาหารไทยได้จากพืช เช่น มะพร้าว ถั่วลิสง เป็นสำคัญ นอกจากนั้นยังจะได้ความมันจากเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง เป็นต้น เมื่อนำไปผสมอาหาร จะทำให้อาหารมีรสกลมกล่อมและนุ่มนวลขึ้น

1.4 รสเค็ม รสเค็มของอาหารไทยส่วนใหญ่ใช้น้ำปลาในการปรุงรส น้ำปลาไทยมีกลิ่นหอม เมื่อปรุงอาหารจะช่วยชูรสชาติ และนิยมใช้เกลือ กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว และซอสปรุงรสเช่นกัน

1.5 รสเผ็ด ความเผ็ดของอาหารไทยมีไว้แก้เลี่ยน ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์และช่วยชูรสอาหาร จึงไม่จำเป็นต้องเผ็ดมากนัก ความเผ็ดในอาหารไทยขึ้นอยู่กับผู้ปรุงและผู้รับประทานเป็นสำคัญ รสเผ็ดของอาหารไทยได้มาจากพืชผักชนิดต่าง ๆ เช่น พริกสด พริกแห้ง พริกไทยสด พริกไทยแห้ง กระเทียม กานพลู ใบกระเพรา ขิง กระชาย เป็นต้น

1.6 รสขมและรสฝาด ได้จากการนำพืชผักที่มีรสขมและรสฝาดมาประกอบเป็นอาหาร คนไทยนิยมรับประทานอาหารที่มีรสขมและรสฝาด ดังสำนวนที่ว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” ทั้งนี้เพื่อต้องการคุณค่าจากความขมของพืชผักต่าง ๆ ในอาหาร เพราะพืชผักหลายอย่างสามารถรับประทานเป็นยารักษาโรคหรือมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้ เช่น มะระ มะแว้ง สะเดา ดอกแค ยอดหวาย ฝักเพกา ส่วนรสฝาด ได้จาก หัวปลี กลัวยาดิบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

## 2. กลิ่น

อาหารไทยมีกลิ่นหอมของสมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่เป็นกลิ่นเฉพาะตัวที่ไม่เข้มข้นรุนแรงจนเกินไป กลิ่นหอมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นเรียกน้ำย่อยทำให้อยากรับประทานอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ทำให้ผู้รับประทานสามารถรับประทานด้วยความเจริญอาหาร เพราะมีกลิ่นหอมช่วยชูรส

2.1 กลิ่นที่ได้จากพืชสมุนไพร เป็นกลิ่นที่ หอม ฉุน และสามารถใช้ดับกลิ่นได้ เช่น กระชาย นิยมใส่กระชายในอาหารที่มีปลาเป็นส่วนประกอบ อาจใช้วิธีผาน หั่นเป็นเส้น แกะสลัก หรือโขลกลงในอาหารก็ได้ ตะไคร้ ใช้ดับกลิ่นคาวปลาได้เช่นกันและยังนิยมใส่ลงในอาหารประเภทยำ ปลา ต้มยำ และแกง พริกไทย จะมีกลิ่นหอมฉุน มีรสชาติเผ็ดร้อน จึงนิยมนำมาใส่ในอาหารทั้งแบบดิบและแบบแห้ง โดยการบุงหรือป่น เพื่อประโยชน์ในการสร้างกลิ่นหอมและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ที่ใช้ในแกงป่า แกงเขียวหวาน และผัดเผ็ด และยังใช้กลิ่นหอมจากพืชผักอีกหลายชนิด เช่น ผิวและผลของมะกรูด รากและใบของผักชี ส่วนใบของพืชสวนครัว เช่น ใบกระเพรา ใบแมงลัก ใบยี่หระ เป็นต้น

2.2 กลิ่นที่ได้จากเนื้อสัตว์ ได้แก่ กลิ่นจากปลาอินทรีเค็ม กะปิ ปลากุเลา ปลาร้า กลิ่นจากแมงดา ถั่วเน่า ช่วยปรุงแต่งกลิ่นของอาหารให้มีลักษณะเฉพาะตัวและมีกลิ่นเฉพาะตัว



### 3. สีส

สีของอาหารไทยเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจผู้พบเห็น เพราะคนไทยนั้น นอกจากจะนิยมรับประทานอาหารที่รสชาติอร่อยแล้วยังนิยมเป็น “อาหารตา” อีกด้วย อาหารไทยจึงได้รับการปรุงแต่งให้มีรสชาติดีและมีสีสวย เพื่อดึงดูดใจให้น่าลิ้มลอง

3.1 สีที่ได้จากพืช เช่น ใบโหระพา นิยมใส่เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงเพื่อให้เครื่องแกงมีสีสวย สีจากพริกที่มีทั้งสีเขียว สีแดง และสีเหลือง ใช้ได้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง ใช้ปรุงแต่งสี สีจากขมิ้น อาหารที่ใส่ขมิ้น จะมีสีเหลือง นิยมใช้ขมิ้นทั้งในอาหารคาวและอาหารหวาน สีจากมะเขือเทศ นิยมนำมาใช้ปรุงอาหารและเป็นส่วนประกอบในการตกแต่งภาชนะ สีจากดอกไม้ เช่น ดอกอัญชัน กระจับปี่ เป็นต้น

3.2 สีที่ได้จากสัตว์และผลผลิตจากสัตว์ เช่น สีจากมันกุ้ง สีจากไข่แดง นิยมนำมาเคลือบผิวอาหาร ให้มีความสวยงาม เช่น การชุบไข่ทอด การห่อไข่ สีจากกะปิ นิยมนำมาทำข้าวคลุกกะปิ และปรุงน้ำพริก เป็นต้น

อาหารไทยมีลักษณะเฉพาะตัวดังกล่าวข้างต้น ทำให้สามารถอนุมานได้ว่าวิธีการรับประทานที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยโดยวิธี “ร่วมสำรับ” เป็นรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีรสชาติและวิธีทำที่ต่างก็นำมา รับประทานร่วมกัน

### 3. การจัดสำรับอาหารไทย



มักจัดสรรสำรับต่างๆ ให้มีความสมดุลกัน

“สำรับ” หมายถึง ภาชนะ เช่น ถาด เป็นต้น สำหรับใส่ ถ้วยชามพร้อมบรรจุอาหารคาวหรืออาหารหวานเป็นชุด เช่น สำรับคาว สำรับหวาน เป็นต้น

“อาหารสำรับ” หมายถึง การจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำรับเดียวกัน เช่น ข้าว แกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก เป็นต้น สำรับอาหารไทยในทุกมื้อจะถูกจัดขึ้นอย่างพิถีพิถันกับข้าวทุกงานที่จัดขึ้นจะต้องมีความสัมพันธ์กัน คนไทยจึง

“หากสำรับใดมีอาหารหวานเปรี้ยว ก็ต้องมีอาหารจานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกิน  
แก้รสกัน มื้อใดมีอาหารจานเผ็ดก็จะต้องมีอาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย นับเป็น

เอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยในการสร้างสรรค์อาหารต่างๆ ให้มีความเอร็ดอร่อย  
น่ารับประทาน และยังคงคุมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร”

สำหรับผู้คนในภาคกลางนอกจากจะจัดสำหรับอาหารในชีวิตประจำวันแล้ว สำหรับอาหารที่สำคัญคือ สำหรับสำหรับเลี้ยงพระสงฆ์ ในโอกาสทำบุญนิยมจัดอาหารเป็นสำหรับเรียกว่า “สำหรับพระ” จะมีอาหารหลากหลายมากขึ้น ประกอบด้วยสำหรับอาหารคาวและสำหรับอาหารหวานที่ปรุงอย่างพิถีพิถัน มีปริมาณและจำนวนที่มากเพียงพอสำหรับพระภิกษุ ยังคงเป็นวัฒนธรรมการจัดอาหารของไทยที่ชัดเจนในสังคมปัจจุบัน

สำหรับอาหารไทยมีหลากหลายและมีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค ตามสภาพภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม ความเชื่อ และขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา โดยทั่วไปสามารถจัดสำหรับได้ 2 ประเภท คือ สำหรับอาหารคาว และสำหรับอาหารหวาน

**1. สำหรับอาหารคาว** สำหรับอาหารคาวแบบไทยจะประกอบด้วยรสอาหารหลัก เช่น รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว และรสเผ็ด สามารถจัดกลุ่มอาหารคาวตามลักษณะวิธีการปรุง ดังนี้

### 1.1 แกงและต้ม

- แกงเผ็ด เป็นแกงที่ประกอบด้วยน้ำพริกแกงใส่เครื่องเทศ ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลัก ใช้ผักเป็นส่วนประกอบ เมื่อแกงแล้วจะมีมันลอยหน้า หอมเครื่องเทศ มีรสเค็ม หวาน เครื่องเทศที่นิยมใช้สำหรับแกงมี 2 ประเภทคือ เครื่องเทศสด เช่น ผักชีฝรั่ง โหระพา แมงลัก ขึ้นฉ่าย กะเพรา สะระแหน่ ขิง ข่า หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ เป็นต้น และเครื่องเทศแห้งที่จะใช้น้ำมันหอมระเหย จะมีกลิ่นหอมมากขึ้นเมื่อได้รับความร้อน เช่น อบเชย จันทน์เทศ โป๊ยกั๊ก กระวาน พริกไทยดำ พริกแห้ง กานพลู ยี่ห่วย เป็นต้น แกงเผ็ดมี 2 ชนิดคือ แกงเผ็ดแบบไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงไตปลา เป็นต้น และแกงเผ็ดแบบใส่กะทิ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ใช้พริกแห้งเป็นส่วนประกอบ และกลุ่มที่ใช้พริกสดเป็นส่วนประกอบ

- แกงคั่ว เป็นแกงที่ใช้น้ำพริกแกงใส่กะทิ แต่เป็นน้ำพริกแกง ไม่ใส่เครื่องเทศ ใช้ผักเป็นหลักและมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบแกงคั่วที่มีรส 2 รส คือ รสเค็ม-หวาน เช่น แกงอ่อมมะระ แกงขี้เหล็ก เป็นต้น และแกงคั่วส้ม มีรส 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน รสเปรี้ยวได้จากผักที่ใส่หรือน้ำมะขามเปียก เช่น แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วหน่อไม้ดอง แกงหมูเทโพ เป็นต้น

- แกงส้ม เป็นแกงที่ใช้น้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ มีรส 3 รส คือ รสเปรี้ยวนำ รสเค็ม และหวานเล็กน้อย แกงส้มมี 3 ชนิดคือ แกงส้มพริกสด เช่น แกงส้มพริกสดผักบุ้งกับกุ้งสด เป็นต้น แกงส้มพริกแห้ง เช่น แกงส้มดอกแคกับกุ้ง แกงเหลือง เป็นต้น และแกงบอน ใช้น้ำพริกแกงส้ม จะใช้เนื้อปลาอย่างหรือต้มและเนื้อปลาเค็มปิ้งผสมไปด้วย

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่มีปริมาณน้ำหรือกะทิในปริมาณมากกว่าหรือใกล้เคียงกับปริมาณเนื้อสัตว์และผัก ได้แก่ แกงจืด แกงเลียง ต้มจืด ต้มส้ม ต้มยำ ต้มข่า ต้มโคล้ง ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารไทยที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสารบั้งสั้น

## 1.2 ผัด

- ผัดจืด ใช้ผักและเนื้อสัตว์ทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซอสปรุงรส เช่น ผัดถั่วงอก ผัดฟักทอง ผัดเปรี้ยวหวาน เป็นต้น

- ผัดเผ็ด ใช้เนื้อสัตว์ทุกชนิดผัดกับพริก อาจจะมีใส่ผักหรือสมุนไพรได้ ผัดเผ็ดมี 2 กลุ่ม ได้แก่ ผัดเผ็ดแบบใช้เครื่องแกง เช่น พะแนงไก่ ผัดเผ็ดปลาตุก ผัดพริกขิงถั่วฝักยาว เป็นต้น ปรุงรสเค็ม หวานเล็กน้อย และผัดเผ็ดแบบใช้พริกสด เช่น ผัดกะเพราไก่ ผัดพริกกุ้ง ผัดฉ่าปลาตุก เป็นต้น ปรุงรสเค็ม หวานเล็กน้อย

## 1.3 ยำ

นิยมจัดแบ่งอาหารประเภทยำจากองค์ประกอบและลักษณะของน้ำยำ ได้แก่ ยำขาว ยำแดง และยำดำ เมื่อจัดกลุ่มนำยำเช่นนี้จึงทำให้อาหารประเภทยำมีรสชาติที่แตกต่างจากวัตถุดิบส่วนผสมของน้ำยำ ได้แก่ น้ำยำที่ประกอบด้วย เครื่องโหลกหรือน้ำพริกเผา กะทิ และมะพร้าวคั่ว จะมีรสหวานจากกะทิและส่วนผสมอื่นๆ ที่ช่วยให้ยำมีรสกลมกล่อม ไม่เปรี้ยวจัด ไม่เผ็ดจัด เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ยำผัดทอด เป็นต้น และยำที่มีพริก น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำตาล เป็นส่วนผสมหลัก ปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน จะมีรสค่อนข้างจัด ใช้เนื้อสัตว์และผักได้หลายชนิด หากใช้เนื้อสัตว์กึ่งสุกกึ่งดิบจะเรียกว่าพล่า พล่าต่างจากอาหารประเภทยำด้วยวิธีทำให้น้ำยำรสจัด ซึ่งเนื้อสัตว์จะยังไม่สุกเต็มที่ และจะทำให้สุกโดยใช้น้ำมันวแทนการทำให้สุกด้วยความร้อน ปรุงรสเปรี้ยว เค็ม มีรสหวานจากเนื้อสัตว์และมีสมุนไพรเพิ่มกลิ่นหอม เช่น พล่าเนื้อ พล่ากุ้ง พล่าปลา เป็นต้น

## 1.4 ทอด ปิ้งย่าง เผา

อาหารประเภททอด ปิ้งย่าง หรือเผา นิยมใช้ทั้งวัตถุดิบประเภทผักและเนื้อสัตว์ เพราะสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน มีรสชาติและความอร่อยที่วัตถุดิบหรือความสดของวัตถุดิบและน้ำซอสราดหรือน้ำจิ้มที่ช่วยชูรสชาติ เช่น ปลาทอด อาหารทะเลปิ้งย่าง ไก่ หมู เนื้อ ย่าง ชะอมชุบไข่ทอด มะเขือเผา เป็นต้น

## 1.5 เครื่องจิ้ม

เครื่องจิ้มถือเป็นกับข้าวของไทยประเภทหนึ่งที่อยู่คู่สารบั้งมาช้านาน เครื่องจิ้มได้แก่ น้ำพริกและหลน โดยมีเครื่องจิ้มเป็นผักนานาชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ นิยมทั้งผักสด ผักย่างหรือปิ้ง ผักลวกหรือต้มและผักทอด น้ำพริกที่เป็นที่นิยม เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกปลาร้า ส่วนหลน เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่มีกะทิเป็นส่วนผสม มีรส 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน มีน้ำน้อยและข้น หลนที่เป็นที่นิยม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนกะปิ หลนปลาร้า เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาหารว่างที่จัดเป็นเครื่องจิ้มเช่นกัน เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน กะปิคั่ว เป็นต้น

## 1.6 เครื่องเคียงของแนม

อาหารไทยมักจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบในสำหรับเสมอ เครื่องเคียงและของแนมมีหน้าที่ชูรสหรือตัดรสชาติให้การรับประทานมีความกลมกล่อม ตัวอย่างเครื่องเคียงของแนม เช่น แกงเผ็ดในสำหรับจะมีของเค็มเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่วงเดือน และปลาหมึกแห้ง หรือแกงกะหรี่ไก่จะรับประทานกับอาจาดหรือยำ อาหารบางชนิดรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น การจัดสำหรับอาหารไทยจะต้องเลือกจัดอาหารให้เข้ากันเพื่อรับประทานร่วมกัน

## 2. สำหรับอาหารหวาน



สำหรับอาหารหวาน ปรากฏให้เห็นชัดในงานบุญต่างๆ ด้วยประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณธัญญาหารนานาชนิด และมีผลไม้หมุนเวียนให้บริโภคตลอดทั้งปี จึงนำพืชผลต่างๆ มาสร้างสรรค์เป็นอาหารหวานหลากหลายลักษณะของอาหารหวานที่พิจารณาจากวัตถุดิบหลักเพื่อนำมาจัดสำหรับ ดังนี้

- ประเภทที่ทำจากไข่ เช่น ขนมหม้อแกง ทองหยิบ ฝอยทอง
- ประเภทที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ขนมเรไร ขนมขี้หนู ขนมเปียกปูน
- ประเภทที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว เช่น ถั่วแปบ ขนมต้มแดง ขนมบัวลอย
- ประเภทที่ทำจากผลไม้ เช่น ก๋วยบวชชี สลลวยแก้ว ข้าวเหนียวมะม่วง
- ประเภทที่ทำจากแป้งมัน เช่น ลอดช่องสิงคโปร์ ทับทิมกรอบ ขนมฝิง
- ประเภทที่ทำจากแป้งสาลี เช่น ขนมปุยฝ้าย ขนมสาลี ขนมหน้าवल
- ประเภทที่ทำจากแป้งถั่ว เช่น ขนมตะโก้ ขนมเทียนแก้ว ช่าหริ่ม
- ประเภทที่ทำจากวุ้น เช่น วุ้นกะทิ วุ้นสังขยา วุ้นกรอบ

**หลักการเตรียมและการประกอบอาหารประเภทสำหรับ** ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่
2. หลักของเศรษฐกิจ ฐานะของครอบครัวและความจำเป็น
3. งบประมาณที่จะใช้แต่ละมื้อ หากเป็นวัตถุดิบพื้นบ้านหรือวัตถุดิบตามฤดูกาล ก็จะมีราคา

และต้นทุนที่ไม่สูง ควรพิจารณาเลือกที่เหมาะสม

4. ผู้รับประทานอาหารหรือสมาชิกในครอบครัวมีกี่คน และมีที่ชั่งว้าย เป็นปัจจัยที่ควรคำนึงถึงก่อนที่จะจัดสำหรับอาหารเสมอ เพื่อให้ทุกคนได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัย และมีปริมาณเพียงพอ

5. เวลาหรือมือของอาหาร อาหารนั้นเหมาะสมกับมือใด

6. ลักษณะของอาหารแต่ละชนิดในแต่ละมือ จะต้องมีความหลากหลาย กล่าวคือ อาหารในแต่ละมือควรจะต้องพิจารณาอาหารไทยประเภทต่างๆ ให้เหมาะสมกลมกลืนกัน เช่น อาหารที่มีรสเผ็ดก็ควรจะมีอาหารรสจืด มีอาหารประเภทต้ม แกง ก็ควรมีอาหารประเภททอด ผัด ย่าง มีอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ที่แตกต่างกัน มีอาหารที่มีสีสันทัดต่างกันไป เป็นต้น

7. ควรเปลี่ยนรายการอาหารให้หลากหลาย แม้จะมีวัตถุดิบชนิดเดียวกันผู้ปรุงควรปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงให้แตกต่างกันในแต่ละมื้ออาหาร

8. ฤดูกาลของอาหาร วัตถุดิบที่ควรจะใช้ปรุงอาหารควรเป็นวัตถุดิบที่สดใหม่เป็นไปตามฤดูกาล

สำหรับอาหารไทยในทุกมื้อจะจัดขึ้นอย่างพิถีพิถันไม่ว่าจะมีกับข้าวมากหรือน้อย เพื่อให้เกิดความกลมกล่อมกับข้าวทุกจานที่นำมารับประทานร่วมกันจึงจะต้องมีความสัมพันธ์กัน การจัดสรรสำหรับต่างๆ จึงจะมีความสมดุล หากว่าสำหรับมีอาหารรสเผ็ด ก็จะต้องมีอาหารรสจืดหรือรสเค็มสำหรับรับประทานแก้รสกัน ส่วนแกงส้มนิยมรับประทานกับไข่เค็ม ไข่ลูกเขยหรือหมูหวาน การจัดสำหรับแบบนี้เป็นวัฒนธรรมไทยที่ได้รับสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

#### 4. ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

การบริโภคอาหารของผู้คนในท้องถิ่น ไต่ย้อมมีนัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้น ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าว และผู้คนในท้องถิ่นต่างๆ ย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อกันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพทรัพยากร ภูมิปัญญา และภูมิธรรมของผู้คนในแต่ละท้องถิ่นตนเอง (พรศักดิ์ พรหมแก้ว, 2550)



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารในท้องถิ่น บริเวณที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกัน วัตถุดิบที่ประจำถิ่นที่แตกต่างกัน มีผลให้การเลือกบริโภคต่างกัน ได้แก่



1. สภาพทางภูมิศาสตร์ บริเวณที่คนอาศัยอยู่จะเป็นสิ่งที่กำหนดอาหารหลักที่จะบริโภค เช่น กลุ่มที่อาศัยอยู่ในที่สูง ใกล้เคียงทะเล ใกล้แม่น้ำ ใกล้ทะเลสาบ อยู่ในเขตร้อนหรือเขตอบอุ่น อยู่ในที่อากาศร้อนหรืออากาศเย็น จะมีส่วนทำให้อาหารแตกต่างกันไป
2. ฤดูกาลที่เปลี่ยนไป ฤดูกาลที่มีอิทธิพลต่ออาหารที่ผลิตได้ในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งจะมีผลต่อการบริโภคอาหารของประชากร และเกี่ยวโยงไปถึงภาวะโภชนาการของคนเหล่านั้น
3. เศรษฐกิจ ในประเทศเกษตรกรรมโดยเฉพาะประเทศที่มีประชากรหนาแน่นประชากรส่วนใหญ่จะมีฐานะยากจน อาหารหลักจะเป็นกลุ่มธัญพืชและพืชหัว
4. วัฒนธรรม สังคม และจิตวิทยา ในสังคมทุกแห่งซึ่งมีบุคคลต่าง ๆ เช่น สามี ภรรยา บิดา มารดา บุตร ลูกสะใภ้ พี่ชาย น้องสาว ผู้ใหญ่ และญาติ รูปแบบของการบริโภคจะจัดขึ้นตามฐานะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน เช่น แม่บ้านทำอาหารแล้วอาจจะ ต้องรอให้พ่อบ้านหรือปู่ ย่า ตา ยาย ในบ้านบริโภคก่อน ผู้ใหญ่ได้รับสิทธิเหนือเด็กหรืออาหารสำหรับทำบุญในพุทธศาสนาจะมีคุณภาพและมีปริมาณมากกว่าอาหารปกติ เป็นต้น
5. ศาสนา ศาสนาพุทธไม่มีข้อบัญญัติเกี่ยวกับอาหารต้องห้าม เพียงแต่ให้ผู้รักษาศีลไม่ดื่มสุราและของมีนเมา ศาสนาอิสลามมีข้อบัญญัติเกี่ยวกับอาหารไว้มากมาย หรือศาสนาพราหมณ์มีข้อห้ามในการบริโภคเนื้อวัว ทำให้รูปแบบการบริโภคเปลี่ยนไปหรือแตกต่างกันไป
6. เทคโนโลยี เทคโนโลยีสมัยใหม่มีส่วนทำให้พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไป เช่น คนสมัยโบราณบริโภคข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารมาก ต่อมาเมื่อมีโรงสีที่มีเครื่องจักรที่ทันสมัย ข้าวที่บริโภคสมัยนี้จึงเป็นข้าวที่ขัดจนเป็นสีขาว ความเจริญก้าวหน้าในด้านเทคโนโลยีใหม่ ๆ และทางอุตสาหกรรมอาจเปลี่ยนรูปแบบเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนนั้น ๆ และจะเป็นผลต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปแบบของอาหาร (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

## 5. ลักษณะอาหารภาคต่าง ๆ



### อาหารไทยภาคกลาง

ลักษณะของอาหารไทยภาคกลาง เป็นอาหารที่ค่อนข้างประณีตบรรจง ทั้งรสชาติและการตกแต่ง สีสันทัน โดยเฉพาะอาหารในเมืองหลวง การปรุงอาหารภาคกลางมีกระบวนการปรุงและเครื่องปรุงที่ซับซ้อนมากกว่าภาคอื่น รวมไปถึงชนิดของอาหาร และในแต่ละชนิดยังแบ่งออกไปอีก เช่น ต้มหรือแกง มีหลายชนิดมากทั้งเผ็ด-ไม่เผ็ด ไส้กะทิ-ไม่ไส้กะทิ ฯลฯ มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศที่หลากหลาย เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ความคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จ่ามงกุฎ หู่ม ทองหยิบ ผัก ผลไม้แกะสลัก อาหารบางชนิดได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น

เครื่องแกง แกงกะทิ จะได้รับอิทธิพลจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันได้รับอิทธิพลจากชาวจีนหรือขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอด ได้รับอิทธิพลจากประเทศตะวันตก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ชিংดอง หอมแดงดอง เป็นต้น นอกจากอาหารคาวแล้วภาคกลางยังมีอาหารว่างและขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ สาकुไส้หมู กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง เป็นต้น อาหารภาคกลางนอกจากจัดเป็นสำรับแล้วยังนิยมจัดเป็นชุดให้เหมาะกับฤดูกาลและสภาพอากาศ เช่น ข้าวแช่ ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีนชวาน้ำ เป็นต้น

### อาหารไทยท้องถิ่นภาคตะวันออก

ลักษณะทั่วไปของพื้นที่ภาคตะวันออก มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศกัมพูชา เป็นจังหวัดชายฝั่งทะเลตะวันออก มีแหล่งท่องเที่ยว โรงงานอุตสาหกรรม ประกอบอาชีพประมง ทำพลอย ทำสวนผลไม้ ลักษณะอาหารไทยภาคตะวันออก มีอาหารจำพวกสัตว์ทะเลเป็นจำนวนมาก ลักษณะอาหารที่แตกต่างจากท้องถิ่นอื่น ๆ คือ มีพืชสมุนไพรและเครื่องเทศประเภทต่าง ๆ เช่น พริกไทย ขิงแห้ง ผักชีไร่ เปราะหอม ลูกผักชี ยี่หระ ไพธ กระจวาน กระทือ เป็นเครื่องแกงและเป็นส่วนประกอบในอาหารด้วยเสมอ โดยเฉพาะแกงป่า เครื่องแกงจะมีกลิ่นหอมของสมุนไพรเหล่านี้อย่างเด่นชัด โดยที่ ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (2542) กล่าวว่า ภาคตะวันออกมีการบริโภคผักประเภทผักชะมวง ลูกเนียง สะตอ และได้ยกตัวอย่างอาหารของจังหวัดจันทบุรีว่า จังหวัดนี้มีทำเลที่ตั้งเป็นแหล่งค้าขายทางทะเลมาแต่ครั้งตอนปลายกรุงศรีอยุธยา จันทบุรีเดิมจึงเป็นถิ่นที่มีชาวจีนที่และชาวญวน อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานกันมาก ซึ่งต่อมาได้หลอมรวมเข้ากับวัฒนธรรมเช่นทุกวันนี้ เชื่อได้ว่าอาหารจันทบุรีก็คงมีส่วนดัดแปลงจากอาหารของผู้อพยพเข้ามาด้วยเหมือนกัน เช่น การกินหมู อาหารพื้นเมืองอย่าง หมูต้มถั่ว คงเป็นอิทธิพลจากอาหารจีน

นอกจากนี้ ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์และก๋วยเตี๋ยวผัดปูก็อาจจะอนุมานได้ว่ามาจากอาหารจีนเช่นกัน ส่วนอิทธิพลของอาหารญวนก็มีอยู่บ้าง เช่น ขนมมัดไต้ในการไหว้ตรุษ และมีข้าวเกรียบอ่อน หรือข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้มที่เหมือนข้าวเกรียบปากหม้อและทำจากแป้งข้าวเจ้า นอกจากนี้ ยอดแก้ว อักษรา (2543) ยังได้กล่าวยกตัวอย่าง “อาหารแสนตุง” ของจังหวัดตราด ว่าเป็นเป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงที่เป็นแบบท้องถิ่นและใช้เครื่องเทศที่เป็นสัญลักษณ์ของคนแถบนี้ คือ เร่วหอม พริกกระต่าย ใบกระวาน กานพลู เป็นต้น ทั้งที่จังหวัดตราดเป็นเมืองชายทะเลที่มีแหล่งอาหารที่สมบูรณ์ แต่สัตว์ป่าจำพวก กุ้ง กวาง หมูป่า ก็มีไม่น้อย ทั้งนี้เพราะเป็นผืนป่าที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ อาหารป่าจึงขึ้นชื่อมานาน โดยเฉพาะในเขตอำเภอเขาสมิง ในตำบลแสนตุง จนกระทั่งได้เรียกกันว่าข้าวแกงแสนตุง ต่อมาคำว่าแสนตุง ถูกนำไปใช้เป็นชื่อร้านอาหาร เพื่อสะท้อนว่าเป็นอาหารข้าวแกงแบบแกงป่า ดังนั้น อาหารภาคตะวันออกเฉียงมีทั้งอาหารไทยที่คล้ายอาหารไทยของภาคกลาง ได้แก่ แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน พะแนง และอาหารท้องถิ่นเป็นที่นิยมบริโภคกันทั่วไปในจังหวัดระยอง จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดตราด (โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์, 2564)

## บทที่ 4

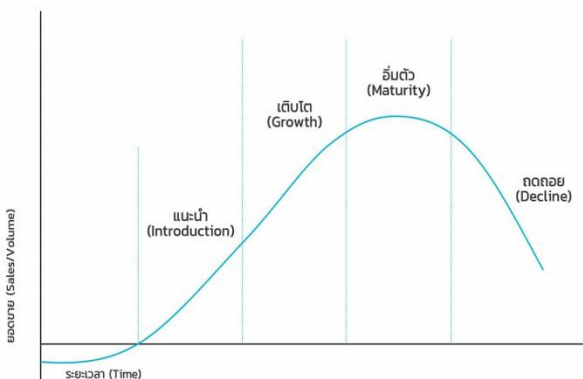
# การเพิ่มมูลค่าอาหารจากการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และ การประกอบอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น (ระยอง จันทบุรี และตราด)

### วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการเพิ่มมูลค่าอาหารจากการนำวัตถุดิบท้องถิ่น การคำนวณหาต้นทุน การผลิต รวมทั้งการประกอบอาหารพื้นถิ่นในจังหวัดระยอง จันทบุรี ตราด ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวผัดปูม้า นมยำซีฟู้ด ผักทอด บัวลอยญวณ อาหารที่นำมาเป็นอาหารที่แสดงถึงอัตลักษณ์ความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่ ทั้งทรัพยากรธรรมชาติ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมของของแต่ละจังหวัด โดยการเพิ่มทักษะฝีมือในด้านการทำอาหาร ซึ่งเป็นช่องทางสร้างรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง

### เนื้อหาสาระสำคัญ:

เมื่อธุรกิจสินค้าหรือบริการนำเข้าสู่ตลาด จะถือเป็นจุดเริ่มต้นของการแนะนำสินค้าให้ผู้คนรู้จัก มีการเติบโตไปจนถึงจุดที่ถดถอย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประเภทผลิตภัณฑ์ บางผลิตภัณฑ์อาจใช้เวลาในแต่ละช่วงที่ยาวนานแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น คู่แข่ง ความต้องการของผู้บริโภค ความอึดตัวของตลาด



#### 1. ขั้นแนะนำ (Introduction Stage)

เมื่อผลิตภัณฑ์ได้ถูกพัฒนามาในระยะเวลาหนึ่ง และพร้อมที่จะแนะนำสู่ตลาดให้เป็นที่รู้จัก จำเป็นต้องทำการตลาดในช่วงนี้ที่ค่อนข้างมาก มีการลงทุนในด้านต่างๆ เพื่อให้พร้อมสำหรับการผลักดันผลิตภัณฑ์ให้ติดตลาด ในช่วงแนะนำผลิตภัณฑ์นี้ ผู้ผลิตจะรับรู้ได้ถึง การตอบสนองของผู้บริโภคหรือใช้บริการ หรือมีอะไรต้องปรับปรุงหรือไม่

2. ขั้นเจริญเติบโต (Growth Stage) เป็นขั้นตอนที่ผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการออกไปสู่ตลาดแล้ว และผู้บริโภคหรือลูกค้าเกิดการยอมรับผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการอย่างรวดเร็ว ในขั้นตอนนี้มีอัตราการเจริญเติบโตของผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการทางด้านยอดขายสูง และมีกำไรเพิ่มขึ้นจากความต้องการของผู้บริโภคหรือลูกค้า ทำ

ให้ต้องมีการลงทุนเพิ่มมากขึ้นในการผลิตสินค้าและบริการให้มากขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกค้า เพราะเมื่อตลาดมีความต้องการมากขึ้น จะทำให้มีคู่แข่งเริ่มเข้าสู่ตลาดมากขึ้นยิ่ง

กลยุทธ์ปรับปรุงสินค้าในขั้นเจริญเติบโต เช่น การเพิ่มรูปลักษณะใหม่ของสินค้า เพิ่มขนาดสินค้า หรือเพิ่มรสชาติใหม่

**3. ขั้นเจริญเติบโตเต็มที่ (Maturity Stage)** เป็นขั้นที่ตลาดเริ่มอิ่มตัวในผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการ เป็นขั้นตอนที่มียอดขายและมีกำไรสูงสุดจากผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการ แต่การที่ตลาดอิ่มตัวทำให้องค์กรไม่ต้องเพิ่มกำลังการผลิตให้สูงกว่าเดิม กำไรที่ได้รับจะคงที่และค่อยๆ ลดลงตามลำดับ เนื่องจากต้องมีค่าใช้จ่ายทางการตลาดเพิ่มมากขึ้นในการรักษาส่วนแบ่งทางการตลาด

กลยุทธ์ปรับปรุงสินค้าในขั้นเจริญเติบโตเต็มที่ เช่น การปรับปรุงตลาด การเพิ่มตลาดและช่องทางการจำหน่าย การปรับปรุงคุณภาพของสินค้าให้ดีขึ้น การปรับปรุงรูปลักษณะของสินค้าให้ดูทันสมัยยิ่งขึ้น

**4. ขั้นตกต่ำ (Decline Stage)** เป็นขั้นตอนที่ผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการเสื่อมความนิยมลดลงมาเรื่อย ๆ ยอดขายของผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการลดลง และกำไรลดลง กิจการต้องลดการส่งเสริมกิจกรรมทางการตลาดที่มีค่าใช้จ่ายสูง และต้องลดค่าใช้จ่ายที่ไม่เป็นของกิจการลง แล้วทำการวิเคราะห์ปัญหาของผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการ หากผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการนั้นยังพอมีผลกำไร หรือผลประโยชน์ทางการตลาดอื่น ๆ ก็อาจจะมีการลงทุนเพิ่มเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการใหม่ๆ ออกสู่ท้องตลาด

กลยุทธ์ปรับปรุงสินค้าในขั้นตกต่ำ เช่น การเร่งระบายสินค้าออกสู่ตลาด (กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม, ออนไลน์)

### 1. การเพิ่มมูลค่าของสินค้า

การเพิ่มมูลค่าของสินค้า สามารถทำได้หลากหลายวิธี แต่ละวิธีก็มีความเหมาะสมกับชนิดของสินค้าที่แตกต่างกันไป

1. การอบหรือการตากแห้ง เช่น มะม่วงอบแห้ง อาหารทะเลตากแห้ง
2. การเผา คั่ว หรือการทอดให้เป็นอาหารพร้อมบริโภค เช่น แคปหมู ข้าวเกรียบ
3. การแช่แข็ง เช่น ข้าวสวยกึ่งสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูป เพื่อให้สะดวกต่อการรับประทานและสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน
4. การทำเค็มโดยหมักเกลือ และการดอง เช่น ปลาเค็ม ผลไม้ดอง ผักดอง
5. การหมัก เช่น ปลาร้า กระบวนการการผลิตอาหารหมักนั้นไม่ต้องอาศัยเครื่องมือเครื่องใช้พิเศษ ทำให้ค่าใช้จ่ายในการผลิตต่ำ อีกทั้งยังเสริมคุณค่าทางโภชนาการด้วย เช่น การหมักน้ำผลไม้ให้เป็นไวน์ จะได้ประโยชน์ทางโภชนาการที่สูงกว่าน้ำผลไม้สด



6. การทำให้แห้งโดยอาศัยธรรมชาติ อาศัยการผึ่งลม ผึ่งแดด เช่น ปลา แคนย เนื้อสัตว์ เมล็ดธัญพืช ผลไม้ ซึ่งวิธีนี้ถือเป็นกรรมวิธีที่มีต้นทุนในการผลิตต่ำ แต่ต้องอาศัยแสงแดดที่เพียงพอไม่เช่นนั้นอาจส่งผลให้อาหารเน่าเสียได้

7. การฉายรังสีอาหาร เช่น ผลิตภัณฑ์แฮมที่ฉายรังสี

นอกจากการปรับปรุงเพิ่มมูลค่าตัวผลิตภัณฑ์โดยตรงแล้ว ในปัจจุบันยังมีหลากหลายวิธีที่ใช้ในการสร้างมูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ดังนี้

1. การสร้างแบรนด์ (Branding) หรือการสร้างภาพลักษณ์ของสินค้า เป็นการทำให้ตลาดรู้จักสินค้าของผู้ผลิต ทำให้เกิดการจดจำว่าสินค้านี้มีคุณภาพอย่างไร มีความโดดเด่นเหนือคู่แข่งอย่างไร และจะส่งผลให้การขายสินค้ามีความง่ายขึ้น เนื่องจากผู้บริโภคทราบอยู่แล้วและสามารถคาดหวังได้ว่าถ้าซื้อสินค้าไปแล้วจะมีคุณภาพอย่างไร

2. การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ที่โดดเด่นหรือสร้างสรรค์ คือการสร้างความแตกต่างและเพิ่มมูลค่าให้สินค้าด้วยบรรจุภัณฑ์ เพราะเมื่อใดก็ตามที่มีสินค้าเหมือนกันคุณภาพใกล้เคียงกัน สิ่ง que ผู้บริโภคจะตัดสินใจซื้อสินค้านั้นคือบรรจุภัณฑ์ที่มีความแปลกใหม่กว่า มีประโยชน์ในการใช้มากกว่า สวยงามกว่า เปิดปิดสะดวกกว่า ทำให้สินค้าดูมีคุณภาพมากกว่าของคู่แข่ง หรืออาจจะใช้บรรจุภัณฑ์ที่ผลิตจากธรรมชาติแทนการใช้โฟมหรือพลาสติก

3. เรื่องเล่า (Storytelling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการทำให้ราคาสินค้าและบริการเพิ่มสูงขึ้นจากปกติ โดยที่เป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ที่ถูกใจลูกค้า ตัวอย่างเรื่องเล่าที่เป็นข้อมูลเป็นจริงของสินค้า เช่น

3.1 แหล่งที่มาหรือการได้มาของวัตถุดิบ โดยจะให้ความสำคัญกับที่มาของวัตถุดิบที่นำมาทำเป็นสินค้านั้น ว่าเป็นวัตถุดิบชั้นดี หรือวัตถุดิบหายาก หรือวัตถุดิบจากแหล่งที่มีชื่อเสียง เป็นต้น

3.2 เรื่องเล่ากระบวนการผลิต ที่จะให้เห็นข้อมูลรายละเอียดขั้นตอนการทำที่พิเศษหรือแตกต่างจากกระบวนการผลิตโดยทั่วไป

3.3 ผู้ผลิต/ผู้คิดค้น/ผู้ออกแบบ เรื่องเล่าที่จะให้เห็นความสำคัญของผู้ผลิตให้เกิดสินค้าและบริการที่เป็นเอกลักษณ์ หรือทำให้สินค้าและบริการมีชื่อเสียง

3.4 ความเชื่อ เรื่องราวเกี่ยวกับสินค้าและบริการที่ผูกพันกับความเชื่อหรือแนววิถีปฏิบัติของท้องถิ่น ทำให้มองเห็นว่ามีความสำคัญและมีมูลค่าเพิ่มขึ้น

3.5 อิงประวัติศาสตร์ เรื่องเล่าที่นำเรื่องราวทางประวัติศาสตร์มาอ้างอิงหรือเป็นข้อมูลเสริมที่ทำให้สินค้ามีมูลค่าในเชิงประวัติศาสตร์ เช่น ขนมของเรานั้นยายทวดสืบทอดตำรับมาจากผู้มีเชื้อสายเวียดนามตอนกลาง ดังนั้น จึงเป็นสูตรดั้งเดิม

ในบางกรณีเรื่องเล่าก็อาจจะอยู่ในลักษณะ “ผสมผสาน” โดยอิงจากหลายอย่างเรื่องราวมีทั้งแหล่งผลิต คนทำ กระบวนการ โดยมีเป้าหมายของเรื่องเล่าเพื่อต้องการ “เพิ่มมูลค่า” ให้กับสินค้าและบริการ (พลชัย เพชรปลอด, 2561)

## 2. การคำนวณต้นทุน และเทคนิคการกำหนดราคาอาหาร

การคำนวณต้นทุนสามารถนำไปใช้ได้ในทุกกิจการเพราะมีความสำคัญต่อการบริหารจัดการสินค้าและบริการ ดังนี้

1. เพื่อให้ทราบถึงต้นทุนการผลิตและต้นทุนขายของธุรกิจ
2. เพื่อสามารถนำต้นทุนทั้งหมดของกิจการมาเปรียบเทียบกับรายได้จากการขายเพื่อจะได้ทราบว่ากำไรหรือขาดทุนในการขายสินค้า
3. เพื่อคำนวณหรือตีราคาสินค้าคงเหลือที่ขายได้ไม่หมดว่ามีมูลค่าเท่าไร
4. เพื่อใช้ในการวางแผนและควบคุมการซื้อสินค้าและจัดหางบประมาณในการซื้อสินค้านั้นรวมทั้งต้องรอรอราคากับผู้ขายวัตถุดิบ
5. เพื่อใช้ในการตัดสินใจว่าสินค้าใดควรขายต่อไปและสินค้าใดควรเลิกขาย (ในกรณีที่มีผู้ผลิตมีสินค้าหลายชนิด)

ต้นทุน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ต้นทุนผันแปร คือ ต้นทุนที่ผันแปรตามจำนวนหน่วยที่ผลิตหรือขาย เช่น วัตถุดิบ ค่าแรงทางตรง ค่าใช้จ่ายในการผลิตทางตรง เป็นต้น
2. ต้นทุนคงที่ คือ ต้นทุนที่เกิดขึ้นไม่ว่ากิจการจะได้ขายสินค้าหรือไม่ ต้นทุนนี้จะไม่เปลี่ยนแปลงตามจำนวนหน่วยที่ผลิตหรือขาย เช่น เงินเดือนพนักงานหน้าร้าน ค่าเช่าร้าน ค่าเสื่อมราคา ค่าประกันภัย เป็นต้น

ดังนั้น ต้นทุนการผลิตจะประกอบไปด้วยวัตถุดิบ+ค่าแรงงาน + ค่าใช้จ่ายในการผลิต ซึ่งทั้งสามรายการนี้เป็นเพียงส่วนของการผลิตเท่านั้น หากจะคิดต้นทุนรวมของสินค้าแล้วเราจำเป็นต้องนำค่าใช้จ่ายในการขายและดำเนินการมารวมด้วย เช่น เงินเดือน, ค่าคอมมิชชั่นพนักงานขาย, ค่าแรงพนักงานหน้าร้าน, ค่าการตลาด (โฆษณา, แผ่นพับ), ค่าเช่าสำนักงานและร้าน, ค่าไฟฟ้าและน้ำประปา, ค่าโทรศัพท์, ค่าน้ำมันรถ, ดอกเบี้ย, ค่าเช่ารถ, ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด ฯลฯ เพื่อการคำนวณต้นทุนให้ใกล้เคียงความจริง หากคำนวณแค่วัตถุดิบ ค่าแรงงานและค่าน้ำค่าไฟฟ้า ก็อาจทำให้เราได้ต้นทุนสินค้าที่น้อยกว่าความเป็นจริงและมีผลทำให้ตั้งราคาขายที่ต่ำไปและอาจขาดทุนได้

วิธีการคำนวณหาต้นทุนการผลิตแบบง่ายมีสูตร ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ต้นทุนการผลิต} &= \frac{\text{ต้นทุนวัตถุดิบ} + \text{ค่าแรงงาน} + \text{ค่าใช้จ่ายในการผลิต}}{\text{จำนวนสินค้าที่ผลิตในงวดนั้น}} \\ &= \text{ต้นทุนต่อหน่วย (ชิ้นหรือกล่อง)} \end{aligned}$$

การคำนวณแบบง่ายนี้เหมาะสำหรับผู้ประกอบการรายเล็กที่มีสินค้าหรือผลิตภัณฑ์น้อยชนิด อาจขายเพียงน้ำพริก หรือผลไม้ตามฤดูกาลก็ได้ ซึ่งเหมาะกับการคำนวณสินค้าประเภทโอท็อปที่มีความชัดเจนในเรื่องการใช้วัตถุดิบ ค่าแรงงานต่อรอบการผลิตและไม่มีการเก็บสต็อกวัตถุดิบไว้ การคำนวณจำเป็นต้องคิดเพื่อให้ทราบถึงต้นทุนผลิตต่อหน่วย และนำต้นทุนผลิตไปรวมกับค่าใช้จ่ายในการดำเนินการเพื่อให้ทราบถึงต้นทุนรวมของสินค้าอีกครั้งหนึ่ง เช่น

ป่าแจ้ว ผลิตและขายส่งกล้วยตากในราคากล่องละ 20 บาท โดยมีรายได้จากการขายเดือนละ 12,000 บาท (ขาย 600 กล่องต่อเดือน) ป่าแจ้วมีการบันทึกค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในเดือนเมษายน 2560 ดังนี้

ต้นทุนการผลิตและค่าใช้จ่ายกล้วยตากในเดือนเมษายน 2560

วันที่	รายการ	จำนวน	หน่วยละ	จำนวนเงิน	รวม (บาท)	หมายเหตุ
<b>ค่าวัตถุดิบ</b>						
3	ซื้อกล้วยน้ำว้า	150 หวี	4	600	-	
3	น้ำตาลทราย	5 กก.	15	75	-	
3	น้ำผึ้ง	3 ขวด	60	180	-	
3	ซื้อกล่องพลาสติก	400 ใบ	1	400	1,255.00	
10	ซื้อกล้วยน้ำว้า	150 หวี	4	600	-	
10	น้ำตาลทราย	5 กก.	15	75	-	
10	น้ำผึ้ง	3 ขวด	60	180	855.00	
17	ซื้อกล้วยน้ำว้า	150 หวี	4	600	-	
17	น้ำตาลทราย	5 กก.	15	75	-	
17	น้ำผึ้ง	3 ขวด	60	180	855.00	
25	ซื้อกล้วยน้ำว้า	150 หวี	4	600	-	

วันที่	รายการ	จำนวน	หน่วยละ	จำนวนเงิน	รวม (บาท)	หมายเหตุ
25	น้ำตาลทราย	5 กก.	15	75	-	
25	น้ำผึ้ง	3 ขวด	60	180	855.00	
-	<b>รวมค่าวัตถุดิบ</b>	-	-	-	<b>3,820.00</b>	
<b>ค่าแรงงาน</b>						
6	จ่ายพื๋น่อย	2 วัน	100	200	-	
6	จ่ายตัวเอง	3 วัน	100	300	500.00	
13	จ่ายพื๋น่อย	2 วัน	100	200	-	
13	จ่ายตัวเอง	3 วัน	100	300	500.00	
20	จ่ายพื๋น่อย	2 วัน	100	200	-	
20	จ่ายตัวเอง	3 วัน	100	300	500.00	
27	จ่ายพื๋น่อย	2 วัน	100	200	-	
27	จ่ายตัวเอง	3 วัน	100	300	500.00	
-	<b>รวมค่าแรงงาน</b>	-	-	-	<b>2,000.00</b>	
<b>ค่าใช้จ่ายในการผลิต</b>						
3	ซื้อสก็อตเทป	12 ม้วน	15	180	-	
5	ถุงพลาสติก	2 กก.	80	160	-	
9	ค่ารถไปส่งของ	1 ครั้ง	100	100	-	
16	ค่ารถไปส่งของ	1 ครั้ง	100	100	-	
23	ค่ารถไปส่งของ	1 ครั้ง	100	100	-	
30	ค่ารถไปส่งของ	1 ครั้ง	100	100	-	
-	<b>รวมค่าใช้จ่ายในการผลิต</b>	-	-	-	<b>740.00</b>	
<b>ค่าใช้จ่ายในการขายและดำเนินการ</b>						
20	ค่าไฟฟ้า	1 เดือน	500	500	-	
21	ค่าน้ำประปา	1 เดือน	150	150	-	
-	<b>รวมค่าใช้จ่ายในการขายและดำเนินการ</b>	-	-	-	<b>650.00</b>	

รายได้จากการขายกล้วยตากในเดือนเมษายน 2560

วันที่	รายการ	จำนวน	หน่วยละ	จำนวนเงิน	รวม (บาท)	หมายเหตุ
9	ซื้อกล้วยน้ำว้า	150 กล่อง	20	3,000	-	
16	น้ำตาลทราย	150 กล่อง	20	3,000	-	
23	น้ำผึ้ง	150 กล่อง	20	3,000	-	
30	ซื้อกล่องพลาสติก	150 กล่อง	20	3,000	-	
-	รวมยอด	-	-	-	12,000.00	

จากตัวอย่างข้างต้นเราสามารถคำนวณต้นทุนการผลิตของกล้วยตากได้ดังนี้

**ต้นทุนการผลิต** = (วัตถุดิบ+ค่าแรง+ค่าใช้จ่ายในการผลิต) / จำนวนหน่วยที่ผลิตได้

$$= (3,820+2,000+740) = 6,560 / 600 \text{ กล่อง}$$

**ต้นทุนการผลิตต่อหน่วย** =  $6,560/600 = 10.93$  บาทต่อกล่อง

หากป่าแจ้วต้องการทราบถึงต้นทุนรวมสินค้า จะต้องนำค่าใช้จ่ายในการขายและดำเนินการมาใส่ด้วยซึ่งค่าใช้จ่ายเหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นค่าใช้จ่ายคงที่ ไม่ค่อยขึ้นลงตามการผลิตมากนัก เพื่อการตั้งราคาที่ทำให้ไม่ขาดทุน ผู้ประกอบการควรนำมาคำนวณเป็นต้นทุนรวมสินค้าหลังจากการคำนวณต้นทุนการผลิตต่อหน่วยแล้ว

**สูตรการคำนวณทั้งจำนวน**

<b>ต้นทุนรวมสินค้าต่อหน่วย</b> = $\frac{\text{ต้นทุนการผลิต} + \text{ค่าใช้จ่ายในการขายและดำเนินการ}}{\text{จำนวนหน่วยที่ผลิตได้}}$
---

$$= (6,560+650) = 7,210 / \text{จำนวนหน่วยที่ผลิต}$$

**ต้นทุนรวมของสินค้าต่อหน่วย** =  $7,210/600 = 12.02$  บาท ต่อกล่อง

จากการคำนวณแบบง่ายนี้ทำให้ป่าแจ้วทราบว่าหากขายได้เดือนละ 600 กล่องจะมีต้นทุนสินค้า 12.02 บาท และมีต้นทุนผลิต 10.93 บาท การที่ป่าแจ้วตั้งราคาขายไว้ที่ 20 บาทต่อกล่อง จึงทำให้ป่าแจ้วได้กำไรประมาณกล่องละ 8 บาท จะมีกำไรต่อเดือนประมาณ 4800 บาท (กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม, ออนไลน์)

### 3. เทคนิคการกำหนดราคาอาหาร

1. ตั้งราคาลงท้ายด้วยเลข 9 ตามหลักจิตวิทยาพบว่า ราคาสินค้าที่ลงท้ายด้วยเลข 9 มักจะสามารถดึงดูดความต้องการของลูกค้าได้ดี

2. ตั้งราคาแบบมีส่วนลด

การตั้งราคาแบบมีส่วนลด ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะกระตุ้นความอยากซื้อของกลุ่มลูกค้ามากขึ้น ซึ่งมียุทธศาสตร์ตั้งดังนี้

2.1 ลดราคาอาหารจาก 89 เหลือ 79 บาท

2.2 ซื้ออาหาร 1 จาน 89 บาทถูกลงทันทีเมื่อซื้ออาหาร 2 จานในราคา 170 บาท

### 4. การประกอบอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น (ระยอง จันทบุรี และตราด)

อาหารจานหลักที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น : ก๋วยเตี๋ยวผัดปูม้า نیم

#### ส่วนผสม

พริกชี้ฟ้าแห้ง	10	กรัม
พริกชี้หนูแห้ง	5	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
หอมแดง	30	กรัม
เกลือ	5-7	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
น้ำมะขามเปียก	50	กรัม
เนื้อสับปะรด	25	กรัม
น้ำสับปะรด	50	กรัม
น้ำมันพืช	50	กรัม
เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กกึ่งแห้ง	150	กรัม
ปูขนาดเล็ก	150	กรัม
ต้นหอม/คื่นช่าย	50	กรัม
แตงกวา/ถั่วงอก		



## วิธีการทำ

1. นำเส้นก๋วยเตี๋ยว (เส้นจันท์) แช่น้ำประมาณ 15 นาที แล้วสงขึ้นใส่ตะกร้า ใช้ผ้าขาวบางคลุมไว้เพื่อให้เส้นนุ่ม
2. นำพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม โขลกรวมกัน พักไว้
3. ใส่น้ำมันในกระทะ นำน้ำพริกที่โขลกใส่ลงไป ผัดให้มีกลิ่นหอมจึงใส่น้ำตาล น้ำมะขามเปียก สับปะรด น้ำสับปะรด เกลือ เมื่อเดือดดี นำปูใส่ลงกระทะผัดรวมกับน้ำพริกให้ปูพอสุก
4. ใสเส้นจันท์ลงไป ผัดจนน้ำพริกและเส้นเข้ากันได้ดี ใส่ใบกุยช่าย ถั่วงอก ตักใส่จาน รับประทานพร้อมกับแตงกวา ถั่วงอกและกุยช่าย

อาหารจานกับข้าวที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น : ยำซีฟู้ดผักทอด

## ส่วนผสม

ผักบุงไทย	120	กรัม
กุ้ง ลวกสุก	100	กรัม
ปลาหมึก	80	กรัม
แป้งทอดกรอบ	100	กรัม
น้ำสะอาด (น้ำเย็น)	200	กรัม
น้ำมันพืช สำหรับทอด	500	กรัม
ไข่ต้ม หั่นให้สวยงาม	2	ฟอง

## ส่วนผสมน้ำยำ

น้ำมะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	5	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	4	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	¼	ถ้วยตวง
พริกขี้หนูแดงซอย	1	ช้อนโต๊ะ



## วิธีการทำ

1. ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำ(น้ำเย็น) คนให้เข้ากัน
2. นำผักบุ้งลงไปชุบแป้งให้ทั่ว ทอดในน้ำมันไฟปานกลาง ให้สีเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ผสมน้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา คนให้ละลายเข้ากัน
4. ใส่หอมแดงซอย พริกชี้หนูแดงซอย หัวกะทิ คนให้เข้ากัน
5. จัดผักบุ้งทอดกรอบลงในจานให้สวยงาม แต่งหน้าด้วยเนื้อหมู กุ้ง และไข่ต้ม  
จัดเสิร์ฟคู่กับน้ำยำ หรือ ตักน้ำยำราดแล้วเสิร์ฟทันที

### อาหารจานกับข้าวที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น : บัวลอยญวน

ส่วนผสมแป้ง	แป้งข้าวเหนียว	100	กรัม
	แป้งมัน	20	กรัม
	น้ำอุ่น	60-70	กรัม
	น้ำใบเตย น้ำอัญชัน น้ำแครอท	3	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำกะทิ	น้ำกะทิ	400	กรัม
	น้ำเปล่า	400	กรัม
	เกลือ	7	กรัม
	น้ำตาลทราย	200	กรัม
	ใบเตย	2-3	ใบ
	งาขาว คั่ว บุบ	30	กรัม

ส่วนผสมไส้	ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งแล้ว	240	กรัม
	หอมแดงซอย	30	กรัม
	หอมแดงเจียว	3	
	พริกไทยขาว ป่น	3	กรัม
	เกลือ	4	กรัม
	กะทิ	80	กรัม



## วิธีการทำ

**แป้ง** นำแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน ใสลงในภาชนะ ใส่น้ำอุ่นและน้ำใบเตย หรือน้ำอื่นๆ นวดให้ส่วนผสมเข้ากัน พักแป้งไว้ 15 นาที

**น้ำกะทิ** นำน้ำกะทิ น้ำเปล่า เกลือ น้ำตาลทราย คนผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือด ใสงาขาวคั่วบด พักไว้

**ไส้ขนม** บดหรือโขลกถั่วเขียวเลาะเปลือก พักไว้ ใสกะทิลงในกระทะ ใสหอมแดง ผัดไส้ส่วนผสมสุกหอม ใสถั่วเขียวเลาะเปลือก ใส่น้ำตาลทราย เกลือพริกไทยป่น ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน ใสหอมเจียว พักไว้และปั้นกลม

ตั้งน้ำเปล่า ใสใบเตย 2- 3 ใบ นำแป้งที่นวดไว้ห่อหุ้มไส้ลงต้มให้สุกลอย ตักขึ้น ใสลงในน้ำเปล่า และนำไปใสในกะทิ จัดเสิร์ฟ (โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์, 2564)

## บทที่ 5

### เทคนิคการถ่ายรู้อาหารเบื้องต้น

#### วัตถุประสงค์:

ปัจจุบันจะเห็นว่าพฤติกรรมของคนยุคใหม่มักจะถ่ายรูปก่อนรับประทานอาหารเพื่อส่งต่อความน่าอร่อยลงบนโซเชียลมีเดีย จะเห็นว่า นอกจากการจัดตกแต่งอาหารให้สวยงามแล้ว การนำเสนอสู่บุคคลอื่นก็มีความสำคัญด้วยเช่นกัน การถ่ายภาพอาหารให้ออกมาสวย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเรียนรู้เทคนิคการถ่ายภาพอาหารเบื้องต้น ตั้งแต่การวางแผนการถ่าย เพื่อให้คุณได้ภาพที่หลากหลาย ประหยัดงบประมาณ และได้รูปอาหารไปใช้งานได้อย่างรวดเร็ว, เทคนิคการเตรียมอาหารสำหรับถ่ายรูปที่แตกต่างจากทำเพื่อกินจริง ๆ หลักในการจัดองค์ประกอบภาพ การใช้แสงธรรมชาติ สามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### เนื้อหาสาระสำคัญ:

##### 1. องค์ประกอบศิลป์สำหรับการถ่ายภาพอาหาร

###### 1.1 ความหมายองค์ประกอบศิลป์

คำว่าองค์ประกอบ ตามความหมายพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน คือ ส่วนต่างๆที่ประกอบกันทำให้เกิดรูปร่างใหม่ขึ้นโดยเฉพาะ

องค์ประกอบศิลป์ หมายถึง สิ่งที่ศิลปินและนักออกแบบใช้เป็นสื่อในการแสดงออกและสร้างความหมาย โดยนำมาจัดเข้าด้วยกันและเกิดรูปร่างอันเด่นชัด องค์ประกอบศิลป์หมายถึง เครื่องหมายหรือรูปแบบที่นำมาจัดรวมกันแล้วเกิดรูปร่างต่างๆ ที่แสดงออกในการสื่อความหมายและความคิดสร้างสรรค์

องค์ประกอบศิลป์ หมายถึง ศิลปะที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดหรือความงามซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่มนุษย์สร้างขึ้นและส่วนที่เป็นการแสดงออกอันเป็นผลที่เกิดจากโครงสร้างทางวัตถุ

องค์ประกอบศิลป์ หมายถึง ส่วนประกอบต่างๆของศิลปะ เช่น จุด เส้น รูปร่าง ขนาด สัดส่วน น้ำหนัก แสง เงาลักษณะพื้นผิว ที่ว่างและสี องค์ประกอบศิลป์คือความงาม ความพอดี ลงตัว อันเป็นรากฐานเนื้อหาของศิลปะ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่สำคัญทางศิลปะให้ผู้สร้างสรรค์ได้สื่อสารความคิดของตนเองไปสู่บุคคลอื่น

จากความหมายต่างๆข้างต้น พอสรุปได้ว่า องค์ประกอบศิลป์ หมายถึงสิ่งที่มนุษย์ใช้เป็นสื่อในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ โดยนำส่วนประกอบของศิลปะมาจัดวางรวมกันอย่างสอดคล้องกลมกลืนและมีความหมายเกิดรูปร่างหรือรูปแบบต่างๆอันเด่นชัดซึ่งจากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่าการที่จะเกิดผลงานศิลปะดีสักชิ้นนั้นผู้สร้างสรรค์จะต้องใช้กระบวนการที่หลากหลายมาประกอบกันได้แก่ องค์ประกอบพื้นฐานทางศิลปะ องค์ประกอบของศิลปะ และการจัดองค์ประกอบของศิลปะ มาถ่ายทอดลงในชิ้นงานหรือผลงานนั้นๆเพื่อให้ได้ผลงานที่มีคุณค่าทั้งด้านความงามและมีคุณค่าทางจิตใจอันเป็นจุดหมายสำคัญที่ศิลปินทุกคนมุ่งหวังให้เกิดแก่ผู้ชมทั้งหลาย (เป็นเอก ทรรศน์, 2563)

## 1.2 ความสำคัญขององค์ประกอบศิลป์

ความสำคัญขององค์ประกอบศิลป์ ในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในสาขาต่างๆไม่ว่าจะเป็นสาขาวิจิตรศิลป์หรือประยุกต์ศิลป์ ผู้สร้างสรรค์นั้นต้องมีความรู้เบื้องต้นด้านศิลปะมาก่อน และศึกษาถึงหลักการองค์ประกอบพื้นฐานองค์ประกอบที่สำคัญ การจัดวางองค์ประกอบเหล่านั้น รวมถึงการกำหนดสี ในลักษณะต่างๆเพิ่มเติมให้เกิดความเข้าใจเพื่อเวลาที่สร้างผลงานศิลปะ จะได้ผลงานที่มีคุณค่า ความหมายและความงามเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้พบเห็นหากสร้างสรรค์ผลงานโดยขาดองค์ประกอบศิลป์ ผลงานนั้นอาจดูตูด้อยค่า หมดความหมายหรือไม่น่าสนใจไปเลย ดังนั้น จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบศิลป์นั้นมีความสำคัญอย่างมากในการสร้างงานศิลปะมีนักการศึกษาด้านศิลปะหลายท่านได้ให้ทรรศนะในด้านความสำคัญขององค์ประกอบศิลป์ที่มีต่อการสร้างงานศิลปะไว้พอจะสรุปได้ดังนี้

*การสร้างสรรคงานศิลปะให้ได้ดีนั้น ผู้สร้างสรรค์จะต้องทำความเข้าใจกับองค์ประกอบศิลป์เป็นพื้นฐานเสียก่อนไม่เช่นนั้นแล้วผลงานที่ออกมาจะไม่สมบูรณ์เท่าไรนักซึ่งองค์ประกอบหลักของศิลปะก็คือรูปทรงกับเนื้อหา*

องค์ประกอบศิลป์เป็นเสมือนหัวใจดวงหนึ่งของการทำงานศิลปะ เพราะในงานองค์ประกอบศิลป์หนึ่งชิ้นจะประกอบไปด้วย การร่างภาพ(วาดเส้น) การจัดวางให้เกิดความงาม (จัดภาพ) และการใช้สี(ทฤษฎีสี) ซึ่งแต่ละอย่างจะต้องเรียนรู้สู่รายละเอียดลึกลงไปอีก องค์ประกอบศิลป์จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่รวบรวมความรู้หลายๆอย่างไว้ด้วยกัน จึงต้องเรียนรู้ก่อนที่จะศึกษาในเรื่องอื่นๆ (เป็นเอก ทรรศน์, 2563)

## 1.3 หลักการจัดองค์ประกอบพื้นฐาน

1. เอกภาพ หมายถึง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความสอดคล้องกลมกลืน เป็นหน่วยเดียวกัน ด้วยการจัดองค์ประกอบให้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันเป็นกลุ่มก้อนไม่กระจัดกระจาย โดยการจัดระเบียบของรูปทรง จังหวะ เนื้อหาให้เกิดดุลยภาพจะได้สื่ออารมณ์ ความรู้สึก ความหมายได้ง่ายและรวดเร็ว

2. ดุลยภาพ (Balance) ความสมดุลหรือดุลยภาพ หมายถึง ความเท่ากันเสมอกัน มีน้ำหนัก หรือ ความกลมกลืนพอเหมาะพอดี โดยมีแกนสมมติทำหน้าที่แบ่งภาพให้ซ้ายขวา บน ล่าง ให้เท่ากัน การเท่ากันอาจไม่เท่ากันจริง ๆ ก็ได้ แต่จะเท่ากันในความรู้สึกตามที่ตามองเห็นความสมดุลแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ความสมดุล 2 ข้างเท่ากัน (Symmetrical Balance) หมายถึง การจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ของศิลปะให้ทั้ง 2 ข้างแกนสมมติมีขนาด สัดส่วน และน้ำหนักเท่ากัน หรือมีรูปแบบเหมือนกันคล้ายกัน

2.2 ความสมดุล 2 ข้างไม่เท่ากัน (Asymmetrical Balance) หมายถึง การจัดองค์ประกอบของศิลปะ ทั้ง 2 ข้างแกนสมมติมีขนาดสัดส่วนน้ำหนักไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน ไม่เสมอกัน แต่สมดุลกันในความรู้สึกความสมดุล 2 ข้างไม่เท่ากัน คือภาพมีความสมดุลย์ของเนื้อหาและเรื่องราวแต่ไม่เท่ากันในเรื่องขนาดน้ำหนัก

3. จุดเด่น (Dominance) หมายถึง ส่วนสำคัญที่ปรากฏชัด สะดุดตาที่สุดในงานศิลปะ จุดเด่นจะช่วยสร้างความน่าสนใจในงานให้ภาพเขียนมีความสวยงาม มีชีวิตชีวายิ่งขึ้น จุดเด่นเกิดจากการจัดวางที่เหมาะสม และรู้จักการเน้นภาพ (Emphasis) ที่ดี จุดเด่น มี 2 แบบ คือ

3.1 จุดเด่นหลัก เป็นภาพที่มีความสำคัญมากที่สุดในเรื่องที่จะเขียน แสดงออกถึงเรื่องราวที่ชัดเจน เด่นชัดที่สุดในภาพ

3.2 จุดเด่นรอง เป็นภาพประกอบของจุดเด่นหลัก ทำหน้าที่สนับสนุนจุดเด่นหลัก ให้ภาพมีความสวยงามยิ่งขึ้น เช่น ในภาพจุดเด่นรองได้แก่ รูปเรือ

4. ความขัดแย้ง (Contrast) ขัดแย้งด้วยรูปทรงขัดแย้งด้วยขนาดขัดแย้งด้วยเส้นขัดแย้งด้วยผิวขัดแย้งด้วยสีความขัดแย้งที่กล่าวมาถูกจัดวางเพื่อให้เกิดความงามทางศิลปะ

5. ความกลมกลืน (Harmony) ภาพด้านล่างเป็นความกลมกลืนด้านเรื่องราวที่สอดคล้องเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติ และเป็นความกลมกลืนในเรื่องสีวรรณะเดียวกัน (เป็นเอก ทรัพย์สิน, 2563)

## 1.4 ทักษะศิลป์

ทักษะศิลป์ คือ กระบวนการถ่ายทอดผลงานทางศิลปะ การทำงานศิลปะอย่างมีจินตนาการความคิดสร้างสรรค์มีระบบระเบียบเป็นขั้นเป็นตอนการสร้างสรรคงานอย่างมีประสิทธิภาพสวยงาม มีการปฏิบัติงานตามแผนและมีการพัฒนาผลงานให้ดีขึ้นต่อเนื่อง

ทักษะศิลป์คือการรับรู้ทางจักขุประสาท โดยการมองเห็น สสาร วัตถุ และสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ รวมถึงมนุษย์ และสัตว์ จะด้วยการหยุดนิ่ง หรือเคลื่อนไหวก็ตาม หรือจะด้วยการปรุงแต่ง หรือไม่ปรุงแต่งก็ตาม ก่อให้เกิดปัจจัยสมมุติต่อจิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์ อาจจะเป็นไปในทางเดียวกันหรือไม่ก็ตาม

ทักษะศิลป์เป็นการแปลความหมายทางศิลปะ ที่แตกต่างกันไปแต่ละมุมมอง ของแต่ละบุคคล ในงานศิลปะชิ้นเดียวกัน ซึ่งไร้ออบเขตทางจินตนาการ ไม่มีกรอบที่แน่นอน ขึ้นกับอารมณ์ของบุคคลในขณะทักษะศิลป์ นั้น



แนวคิดทัศนศิลป์เป็นศิลปะที่รับรู้ได้ด้วยการมอง ได้แก่รูปภาพวิจิตรทัศน์ทั่วไปเป็นสำคัญอันดับ  
ต้นๆ รูปภาพคนเหมือน ภาพถ่ายของต่างๆก็ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของทัศนศิลป์ด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งถ้ากล่าวว่  
ทัศนศิลป์เป็นความงามทางศิลปะที่ได้จากการมอง หรือ ทัศนา นั้นเอง (เป็นเอก ทรัพย์สิน, 2563)

### 1.5 ทัศนธาตุ

1. จุด (Dot) หมายถึง รอยหรือแต้มที่มีลักษณะกลมๆ ปรากฏที่ผิวพื้น ไม่มีขนาด ความกว้าง  
ความยาว ความหนา เป็นสิ่งที่เล็กที่สุดและเป็นธาตุเริ่มแรกที่ทำให้เกิดธาตุอื่น ๆ ขึ้น

2. เส้น (Line) คือ จุดหลาย ๆ จุดต่อกันเป็นสาย เป็นแถวแนวไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งเป็นทาง  
ยาวหรือจุดที่เคลื่อนที่ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งด้วยแรงผลักดัน หรือรอยขีดเขียนของวัตถุเป็นรอยยาว

เส้นนอน ให้ความรู้สึกกว้างขวาง เรียบสงบ นิ่ง ราบเรียบ ผ่อนคลายสบายตา

เส้นตั้ง ให้ความรู้สึกสูงสง่า มั่นคง แข็งแรง รุ่งเรือง

เส้นเฉียง ให้ความรู้สึกไม่มั่นคง เคลื่อนไหว รวดเร็ว แปรปรวน

เส้นโค้ง ให้ความรู้สึกอ่อนไหว สุภาพอ่อนโยน สบาย นุ่มนวล เย้ายวน

เส้นโค้งก้นหอย ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหว การคลี่คลาย ขยายตัว มินิ่ง

เส้นซิกแซกหรือเส้นฟันปลา ให้ความรู้สึกรุนแรง กระแทกเป็นห้วง ๆ ตื่นเต้น สับสน  
วุ่นวาย และการขัดแย้ง

เส้นประ ให้ความรู้สึกไม่ต่อเนื่อง ไม่มั่นคง ไม่แน่นอน

เส้นกับความรู้สึกที่กล่าวมานี้เป็นเพียงแนวทางหนึ่ง ไม่ใช่ความรู้สึกตายตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ  
การนำไปใช้ร่วมกับส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น เส้นโค้งคว่ำลง ถ้านำไปเขียนเป็นภาพปากในใบหน้าการ์ตูนรูปคน  
ก็จะให้ความรู้สึกเศร้า ผิดหวัง เสียใจ แต่ถ้าเป็นเส้นโค้งหงายขึ้น ก็จะให้ความรู้สึก อารมณ์ดี เป็นต้น (เป็นเอก  
ทรัพย์สิน, 2563)

### 1.6 รูปร่างและรูปทรง

1. รูปร่าง (Shape) หมายถึง เส้นรอบนอกทางกายภาพของวัตถุ สิ่งของเครื่องใช้ คน สัตว์ และ  
พืช มีลักษณะเป็น 2 มิติ มีความกว้างและความยาว รูปร่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.1 รูปร่างธรรมชาติ (Natural Shape) หมายถึง รูปร่างที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น  
คน สัตว์ และพืช เป็นต้น

1.2 รูปร่างเรขาคณิต (Geometrical Shape) หมายถึง รูปร่างที่มนุษย์สร้างขึ้นมีโครงสร้าง  
แน่นอน เช่น รูปสามเหลี่ยม รูปสี่เหลี่ยม และรูปวงกลม เป็นต้น

1.3 รูปร่างอิสระ (Free Shape) หมายถึง รูปร่างที่เกิดขึ้นตามความต้องการของผู้สร้างสรรค์ ให้ความรู้สึกที่เป็นเสรี ไม่มีโครงสร้างที่แน่นอนของตัวเอง เป็นไปตามอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม เช่น รูปร่างของหยดน้ำ เมฆ และควัน เป็นต้น

2. รูปทรง (Form) หมายถึง โครงสร้างทั้งหมดของวัตถุที่ปรากฏแก่สายตาในลักษณะ 3 มิติ คือ มีทั้งส่วนกว้าง ส่วนยาว ส่วนหนาหรือลึก คือ จะให้ความรู้สึกเป็นแท่ง มีเนื้อที่ภายใน มีปริมาตร และมีน้ำหนัก สี พื้นผิว การใช้ผิว

น้ำหนักอ่อน-แก่ (Value) หมายถึง จำนวนความเข้ม ความอ่อนของสีต่าง ๆ และแสงเงา ตามที่ประสาทตารับรู้ เมื่อเทียบกับน้ำหนักของสีขาว-ดำ ความอ่อนแก่ของแสงเงาทำให้เกิดมิติ เกิดระยะใกล้ไกล และสัมพันธ์กับเรื่องสีโดยตรง

สี (Color) หมายถึง สิ่งที่ปรากฏอยู่ทั่วไปรอบ ๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะ เป็นสีที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ หรือ สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สีทำให้เกิดความรู้สึกแตกต่างมากมาย เช่น ทำให้รู้สึกสดใส ร่าเริง ตื่นเต้น หม่นหมอง หรือเศร้าซึมได้ เป็นต้น (เป็นเอก ทรัพย์สิน, 2563)

### 1.7 สีและการนำไปใช้

1. วรรณะของสี (Tone) จากวงจรสี ธรรมชาติ ในทางศิลปะได้มีการแบ่งวรรณะของสีออกเป็น 2 วรรณะ คือ สีวรรณะร้อน ได้แก่สีที่ให้ความรู้สึกอบอุ่นหรือร้อน เช่น สีเหลือง ส้มเหลือง ส้ม ส้มแดง แดง ม่วงแดง เป็นต้น ส่วนสีวรรณะเย็น ได้แก่ สีที่ให้ความรู้สึกเย็น สงบสบาย เช่น สีเขียว เขียวเหลือง เขียวน้ำเงิน น้ำเงิน ม่วงน้ำเงิน ม่วง เป็นต้น



2. ค่าของสี (Value of color) หมายถึง สีใดสีหนึ่งทำให้ค่อย ๆ จางลงจนขาวหรือสว่างและทำให้ค่อย ๆ เข้มขึ้นจนมืด

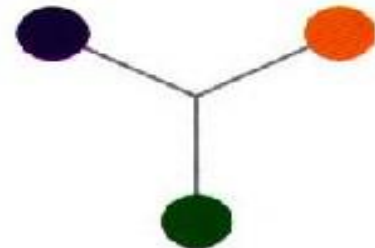
3. สีเอกรงค์ (Monochrome) หมายถึง สีที่แสดงอิทธิพลเด่นชัดออกมาเพียงสีเดียว หรือใช้เพียงสีเดียวในการเขียนภาพโดยให้ค่าของสีอ่อน กลาง แก่ คล้ายกับภาพถ่ายขาว ดำ

4. สีส่วนรวม (Tonality) หมายถึง สีใดสีหนึ่งที่ให้อิทธิพลเหนือสีอื่นทั้งหมด เช่น การเขียนภาพทิวทัศน์ ปรากฏสีส่วนรวมเป็นสีเขียว สีน้ำเงิน เป็นต้น

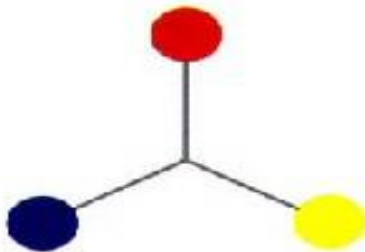
5. สีที่ปรากฏเด่น (Intensity) หมายถึง วิธีการภาพที่ใช้สีสดใสให้ปรากฏเด่นขึ้นมาบนโครงสร้างส่วนรวมที่เป็นสีกลางหรือสีหม่น

6. สีตรงข้ามกันหรือสีตัดกัน (Contrast) หมายถึง สีที่อยู่ตรงกันข้ามในวงจรสีธรรมชาติ เช่นสีแดงกับสีเขียว สีนํ้าเงินกับสีส้ม สีม่วงกับสีเหลือง

**แม่สีและหลักการผสมสี**



**SECONDARY**



**PRIMARY**



**TERTIARY**

แม่สีวัตถุธาตุ หมายถึง วัตถุที่เป็นเนื้อสีอยู่ในตัวเอง แม่สีวัตถุธาตุหรือแม่สีข้างเขียน สามารถนำมาผสมกันเป็นขั้น ๆ ได้ดังนี้

1. แม่สีขั้นที่ 1 (Primary Color) เป็นสีที่มีเนื้อแท้อยู่ในตัว ได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีนํ้าเงิน
2. สีขั้นที่ 2 (Secondary Color) เป็นสีที่เกิดจากการผสมกันของสีขั้นที่ 1 มาผสมกันทีละคู่ หรือ ทีละ 2 สี ให้เปอร์เซ็นต์ของเนื้อสีเท่ากัน (50 % + 50 %) จะทำให้เกิดสีขั้นใหม่อีก 3 สี คือ สีส้ม สีเขียว และสีม่วง

3. สีขั้นที่ 3 (Intermediate Color) เป็นสีที่เกิดจากการผสมกันระหว่างสีขั้นที่ 1 และ สีขั้นที่ 2 ผสมกันได้อีก 6 สี คือ เขียวเหลือง เขียวนํ้าเงิน ม่วงนํ้าเงิน ม่วงแดง ส้มแดง ส้มเหลือง

**แม่สีระบบต่างๆ**

1. แม่สีจิตวิทยา เป็นสีในกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก และมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ กล่าวคือสีที่เราพบเห็นจะสามารถโน้มน้าวชวนให้รู้สึกตื่นเต้น โศกเศร้า โดยมากมักใช้ในการรักษาคนไข้ได้ เช่น โรคประสาท หรือโรคทางจิต แม่สีจิตวิทยาสี 4 สีประกอบด้วย สีแดง สีเหลือง สีเขียว และสีนํ้าเงิน

2. แม่สีวิทยาศาสตร์ เป็นสีที่เกิดจากการสร้างหรือประดิษฐ์ขึ้นจากกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เช่น สีของหลอดไฟ สีที่ผ่านแท่งแก้วปริซึม ที่เกิดจากการสะท้อนและการหักเหของแสง แม่สีในกลุ่มนี้ประกอบด้วย สีแสด สีเขียวมรกต และสีม่วง

3. แม่สีศิลปะ หรือบางครั้งเรียกว่า แม่สีวัตถุธาตุ หมายถึงสีที่ใช้ในการวาดภาพ หรือสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะต่างๆ ไป ซึ่งเมื่อนำมาผสมกันในปริมาณต่างๆที่ต่างอัตราส่วนกันจะเกิดสีสรรต่างๆมากมายให้เราได้เลือกหรือนำมาใช้ในการสร้างสรรค์ ผลงานที่สวยงามได้ แม่สีในกลุ่มนี้ประกอบด้วย สีแดง สีเหลือง และสีน้ำเงิน

บริเวณว่าง (Space) หมายถึง บริเวณที่เป็นความว่างไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปทรงหรือเนื้อหา ในการจัดองค์ประกอบใดก็ตามถ้าปล่อยให้พื้นที่ว่างมากและให้มีรูปทรงน้อย การจัดนั้นจะให้ความรู้สึกอ้างอ้าง โดดเดี่ยว

พื้นผิว (Texture) หมายถึง พื้นผิวของวัตถุต่าง ๆ ที่เกิดจากธรรมชาติและมนุษย์สร้างสรรค์ ขึ้น พื้นผิวของวัตถุที่แตกต่างกัน ย่อมให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันด้วย (เป็นเอก ทรัพย์สิน, 2563)

## 2. การออกแบบตกแต่งงานอาหาร

### 2.1 การจัดและตกแต่งอาหาร

การจัดและตกแต่งอาหารมีความสำคัญมากเพราะจะช่วยให้อาหารนั้นเพิ่มมูลค่าและมองดูน่ารับประทาน การศึกษาเพื่อดูตัวอย่างแนวทางการจัดตกแต่งอาหารจากแหล่งความรู้ต่างๆ จะมีส่วนช่วยให้ผู้ประกอบอาหารนำมาประยุกต์ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการที่จะจัดอาหารใส่ในภาชนะที่เหมาะสมสวยงามจัดเสิร์ฟอาหารอย่างเป็นเรื่องราวได้ (เป็นเอก ทรัพย์สิน และธนิกานต์ นันวันดี, 2563)

### 2.2 หลักการจัดและตกแต่งอาหาร

องค์ประกอบพื้นฐานของการจัดงานอาหาร

#### 1. สร้างโครงร่าง

เริ่มต้นที่การวาดรูปและสเกตช์เพื่อให้เห็นภาพงานอาหารที่ต้องการค้นหาแรงบันดาลใจจากรูปภาพหรือสิ่งของต่างๆ รวมงาน “ฝึก” เข้าด้วยกันเพื่อช่วยในการจัดการทำภาพในความคิดของคุณออกมา เรียบง่ายเข้าใจเลือกส่วนผสมขึ้นมา อย่างที่คุณต้องการเน้นและใช้พื้นที่ว่างเพื่อทำให้การแสดงอาหารดูเรียบง่าย ความระเกะระกะจะเบนความสนใจของนักทานออกจากองค์ประกอบหลักของอาหารของคุณและอาจทำให้นักทานสับสนว่าจะให้ความสนใจกับอะไรอีกด้วย

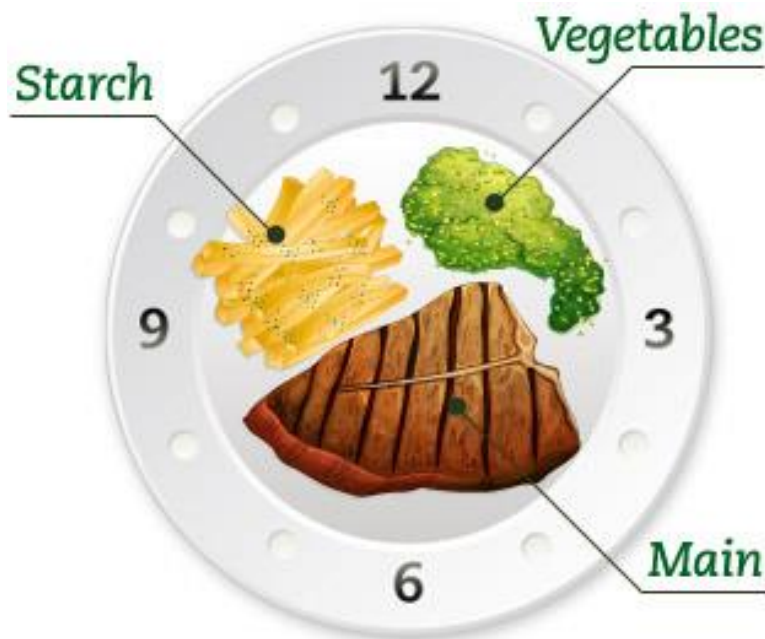
2. สร้างสมดุลบนจาน เล่นสี รูปทรงและเนื้อพื้นผิวเพื่อให้มั่นใจว่านักทานจะไม่รู้สึกว่าย่อยเกินไป การจัดแสดงอาหารไม่ควรกลบรสชาติและประโยชน์ของอาหารนั้น

3. ใช้ขนาดสัดส่วนที่ถูกต้อง ทำให้แน่ใจว่าส่วนผสมมีปริมาณที่ถูกต้องและตัวงานช่วยเติมเต็มให้อาหารสมบูรณ์โดยมีขนาดไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป ใช้สัดส่วนโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและผักที่ถูกต้องเพื่อสร้างสรรค์อาหารที่ได้สมดุลตามโภชนาการ

4. เน้นส่วนผสมหลัก ทำให้แน่ใจว่าส่วนผสมหลักมีความโดดเด่นออกมาและให้ความสำคัญกับ “ตัวสนับสนุน” อื่นๆ อย่างเท่าเทียมกัน ตัวสนับสนุนนี้หมายถึงองค์ประกอบอื่นๆ บนจานเช่น ของตกแต่งจาน ซอสและแม้กระทั่งตัวงานเอง

5. การจัดวางแบบคลาสสิก เทคนิคการจัดวางแบบคลาสสิกจะใช้อาหารพื้นฐาน 3 อย่างคือ แป้ง ผัก และอาหารหลัก ในการจัดวางที่เฉพาะเจาะจง แนวทางง่ายๆ คือ หลักในการจัดจานอาหารแบบคลาสสิก ให้เปรียบจานอาหารว่าเป็นหน้าปัดนาฬิกา

อาหารหลัก	: จัดไว้ระหว่าง 3 ถึง 9 นาฬิกา
แป้ง	: จัดไว้ระหว่าง 9 ถึง 11 นาฬิกา
ผัก	: จัดไว้ระหว่าง 11 ถึง 3 นาฬิกา



การจัดวางแบบคลาสสิก  
ที่มา: บุชรารินทร์พร (2562)

## 2.3 พื้นฐานการจัดจานอาหาร

ในการจัดจานอาหารนั้นมีเทคนิคและวิธีการเพื่อให้อาหารในแต่ละจานออกมาให้สวยงามและคนทานพึงพอใจมากที่สุด ซึ่งในการจัดจานก็จะมี ความแตกต่างกันออกไป โดยขึ้นอยู่กับ การออกแบบของเชฟแต่ละคน การจัดจานจึงเป็นงานศิลปะอีกอย่างหนึ่งที่ต้องอยู่บนอาหารในแต่ละจาน (เป็นเอก ทรัพย์สิน และธนิกานต์ นั้บวันดี, 2563)

## 2.4 องค์ประกอบพื้นฐานของการจัดตกแต่งจานอาหาร

### 1. สร้างโครงร่าง

เริ่มต้นที่การวาดรูปและสเก็ตช์เพื่อให้เห็นภาพจานอาหารที่ต้องการ ค้นหาแรงบันดาลใจจากรูปภาพหรือสิ่งของต่างๆ รวมจาน “ฝึก” เข้าด้วยกันเพื่อช่วยในการจัดการทำภาพในความคิดของคุณออกมา

### 2. เรียบง่ายเข้าไว้

เลือกส่วนผสมขึ้นมา 1 อย่างที่คุณต้องการเน้นและใช้พื้นที่ว่างเพื่อทำให้การแสดงผลอาหารดูเรียบง่าย ความระเกะระกะจะเบนความสนใจของนักทานออกจากองค์ประกอบหลักของอาหารของคุณและอาจทำให้นักทานสับสนว่าจะให้ความสนใจกับอะไรอีกด้วย

### 3. สร้างสมดุลบนจาน

เล่นสี รูปทรงและเนื้อพื้นผิวเพื่อให้มั่นใจว่านักทานจะไม่รู้สึกรู้ว่าเยอะเกินไป การจัดแสดงอาหารไม่ควรกลบรสชาติและประโยชน์ของอาหารนั้น

### 4. ใช้ขนาดสัดส่วนที่ถูกต้อง

ทำให้แน่ใจว่าส่วนผสมมีปริมาณที่ถูกต้องและตัวจานช่วยเติมเต็มให้อาหารสมบูรณ์โดยมีขนาดไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป ใช้สัดส่วนโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและผักที่ถูกต้องเพื่อสร้างสรรค์อาหารที่ได้สมดุลตามโภชนาการ

### 5. เน้นส่วนผสมหลัก

ทำให้แน่ใจว่าส่วนผสมหลักมีความโดดเด่นออกมาและให้ความสำคัญกับ “ตัวสนับสนุน” อื่นๆ อย่างเท่าเทียมกัน ตัวสนับสนุนนี้หมายถึงองค์ประกอบอื่นๆ บนจานเช่น ของตกแต่งจาน ซอสและแม้กระทั่งตัวจานเอง (เป็นเอก ทรัพย์สิน และธนิกานต์ นั้บวันดี, 2563)



## 2.5 ปัจจัยด้านอื่นๆ ในการจัดจานอาหาร

### 1. ส่วนผสมที่ออกมาจากพิมพ์เดียวกัน

ส่วนผสมที่ตัดหรือแกะสลักด้วยความชำนาญสามารถเพิ่มเสน่ห์ทางสายตาให้แก่ อาหารได้ หั่นสไลซ์ชิ้นเนื้อไม่มีกระดูกแนวเฉียงเพื่อแสดงการทำอาหารและคุณภาพอย่างดี อาหารที่แกะสลักยังช่วยสร้างความสูงและโครงสร้างและทำให้จานดูสะอาดเรียบร้อยอีกด้วย

### 2. ซอส

สร้างลักษณะเฉพาะในรูปของจุดต่างๆ บนด้านข้างของจานหรือทำให้เป็นเอกลักษณ์บนด้านใดด้านหนึ่งของจาน เมื่อเทซอส ให้เทเบาๆ หรือทำให้ซอสเป็นละอองบนจาน จะทำให้เห็นอาหารหรือได้อาหารก็ได้

### 3. ของตกแต่งจาน

ของตกแต่งจานจะทำหน้าที่เป็นตัวเน้นเพื่อเพิ่มความมีชีวิตชีวาหรือนั่นสีสัน ของอาหารจานหลัก มีไว้เพื่อเพิ่มและให้เข้ากับรสชาติของอาหารจานนั้น ไม่ใช่กลบ เรามีแนวทางง่ายๆ ในการใช้ของตกแต่งจานดังต่อไปนี้

- หลีกเลี่ยงการกองสุมของตกแต่งจานตรงมุมจานเพียงมุมเดียว
- สร้างสีสันและรูปทรงที่ดูฉลาดโดยจัดของตกแต่งจานรอบๆ อาหารจานหลัก
- ของตกแต่งควรเป็นสิ่งที่ทานได้เสมอ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ดอกผักซีฟรัง เลมอน

ทวิสต์ แทงอเบเชย หรือสมุนไพรดิบ

- ของตกแต่งควรจัดลงจานอย่างรวดเร็วเพื่อให้เสิร์ฟอาหารถึงโต๊ะได้ในขณะที่ยังอุ่นอยู่

### 4. วัตถุดิบที่เลือกใช้ในการประกอบอาหาร

อาหารที่สวยงามจริงต้องเริ่มต้นจากการคัดสรรวัตถุดิบที่สดใหม่ แนวคิดคือ ต้องทำให้วัตถุดิบอาหารคงสภาพเดิมให้มากที่สุดซึ่งหมายถึงสีสัน รูปทรง ต้องให้ผู้บริโภครู้ว่า วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารนั้นคืออะไร ไม่ใช่ประกอบอาหารจนเสียสภาพและขาดความสดใหม่ไป

### 5. สีสันสดใสน่ารับประทาน

สำหรับการใช้สีในการตกแต่งอาหาร ถือเป็นสิ่งที่ช่วยดึงดูดให้อาหารดูน่ารับประทานมากขึ้น อีกทั้งเป็นการสร้างจุดเด่น ให้กับอาหารในแต่ละจานอีกด้วย ซึ่งอาหารแต่ละชนิดมีสีในตัวเองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงทำให้ง่ายต่อการตกแต่งเป็นอย่างมาก ที่สำคัญการใช้สีตกแต่งอาหาร ด้วยวัตถุดิบจากธรรมชาติ ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค และ ถึงแม้อาหารจะมีรสชาติอร่อย แต่หากขาดสีสันในการปรุงแต่ง ก็ทำให้ขาดความน่าสนใจได้เช่นกันเพราะฉะนั้น การทำอาหารแต่ละชิ้น จึงควรให้ความสำคัญกับทุกองค์ประกอบเท่าเทียมกัน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ก็จะทำให้อาหารจานนั้น ขาดความสมบูรณ์แบบ และ ดูไม่น่าสนใจอีกต่อไป ยกตัวอย่างเช่น สีส้ม ซึ่งเป็นสีโทนร้อน ช่วยสร้างความสนใจในงานอาหารได้เร็ว สีส้มเป็นสีของวัตถุดิบหลายอย่าง

เช่น แครอท ฟักทอง ส้ม มะละกอสุกปลาแซลมอน และกุ้งต้มสุก เป็นต้น (เป็นเอก ทรัพย์สิน และธนิกานต์ นักร้อง ดี, 2563)

## 2.6 ศิลปะกับอาหารหรืออาหารเชิงสร้างสรรค์

อาหาร เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการในชีวิตประจำวันก็คือการใช้บริโภคที่เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ทั้งนี้ยังทำให้เกิดความหลากหลายในต่างๆวัฒนธรรมที่ได้มีอาหารนั้นเป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นของตนเอง แต่ในคำว่าศิลปะก็ถือเป็นการสร้างสรรค์ การจินตนาการ ให้ออกมาในรูปแบบที่สวยงามและน่าสนใจมากที่สุดทั้งนี้อาหารจึงจำเป็นที่จะต้องมีความศิลปะเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเพราะเป็นการนำความเป็นศิลปะออกมาเผยแพร่ให้อยู่ในรูปแบบลวดลายของอาหารหรืออยู่บนอาหารในแต่ละจาน

โดยการกินอาหารก็ถือว่าเป็นศิลปะการกินอีกอย่างหนึ่งที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยลิ้นของตนเองซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นร้านในโรงแรม แต่ในปัจจุบันนี้เกือบทุกร้านที่มีระดับและมีราคาพอเหมาะสมก็ล้วนแต่ตกแต่งอาหารที่เกิดจากการสร้างสรรค์ฝีมือของผู้ที่เป็นเชฟหรือแม่ครัวรวมถึงใครๆ ก็สามารถตกแต่งอาหารให้เป็นศิลปะได้เช่นเดียวกัน

ซึ่งศิลปะบนอาหารนั้นถือว่ามีให้เห็นได้ทั่วไปตามร้านอาหารเพราะในปัจจุบันนี้ศิลปะบนอาหารถือว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่อยู่บนจาน เพราะถ้าหากว่าไม่มีการตกแต่งก็อาจจะทำให้อาหารนั้นดูจืดชืด ไม่น่ารับประทาน โดยในทางตรงกันข้ามกับอาหารที่มีการตกแต่งก็จะดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แม้ว่าจะเป็นเพียงการประดับไว้หรือรับประทานได้ก็ตาม และไม่ใช่ว่าแค่ทำเป็นหรือทำออกมาเรื่อยๆแต่ยังเห็นถึงความต้องการของเชฟที่ต้องการสื่อออกมาผ่านทางอาหาร ทั้งนี้ก็แล้วแต่มุมมองของคน เนื่องจากว่าอาหารไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบไหนก็สามารถรับประทานได้เช่นกัน (เป็นเอก ทรัพย์สิน และธนิกานต์ นักร้อง ดี, 2563)

## 2.7 ศิลปะบนอาหารของต่างประเทศ

ศิลปะบนอาหารไม่ได้มีเพียงในประเทศไทยเพียงเท่านั้นแต่ยังมีอยู่ในอีกหลายๆ ประเทศด้วยกัน ซึ่งเกิดจากการสร้างสรรค์เพื่อให้อาหารนั้นน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการสร้างความสนใจให้กับเด็กๆที่ไม่ค่อยชอบทานอาหารนั้น ได้หันมาสนใจในความน่ารักและความสวยงามภายในจานอาหารนั้นอีกด้วย ซึ่งในการตกแต่งนั้นถือว่าเป็นศิลปะอีกอย่างหนึ่งที่เกิดจากผู้รังสรรค์ออกมา ไม่ใช่เพียงแค่เชฟแต่ใครๆก็สามารถทำออกมาได้ซึ่งเกิดจากความคิด การจินตนาการให้อาหารออกมาในรูปแบบที่สวยงามที่สุด

ปัจจุบันนี้ในสังคมไทยเราจะเห็นว่าผู้คนต่างก็มีความนิยมบริโภคอาหารที่มีความหลากหลายในหลายๆรูปแบบด้วยกัน ทั้งอาหารของไทยเราเองและของฝรั่งที่มีความแตกต่างกันทางรสชาติ และการตกแต่งที่มีรูปแบบหลากหลายด้วยกัน จึงต้องมีการสร้างสรรค์อาหารจากเชฟที่มีฝีมือขึ้นมาเพื่อให้อาหารในแต่ละจานนั้นไม่ให้เกิดความน่าเบื่อหน่าย ซึ่งล้วนเกิดมาจากเชฟที่มีฝีมือและรักการทำอาหารเป็นชีวิตจิตใจ

ซึ่งอาหารที่ได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นมาจากเชฟผู้มีฝีมือในแต่ละคน ที่ตั้งใจจะสร้างสรรค์ความสวยงามให้เกิดขึ้นบนอาหารในแต่ละจานขึ้นมาเพื่อให้เกิดขึ้นบนอาหาร ที่ได้เกิดจากความตั้งใจของเชฟที่ต้องการให้คนทานนั้นมีความสุขในการทานอาหาร ที่ผ่านออกทางศิลปะการตกแต่งอาหารแต่ละจานที่จะรับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ทั้งนี้ในอาหารที่ได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นมา ก็เพื่อต้องการสร้างความแปลกใหม่ให้กับอาหารเพื่อไม่ให้ดูเรียบเกินไป เชฟแต่ละคนจึงต้องการจะให้ผู้ทานนั้นเห็นถึงความประณีประนอมในการตกแต่งอาหารออกมาในแต่ละจานผ่านการรังสรรค์ของเชฟแต่ละคน

อาหารที่ได้รับการสร้างสรรค์ออกมานั้นล้วนได้เกิดการคัดสรรทั้งเครื่องปรุงและวัตถุดิบต่างๆ ที่ดีที่สุดให้เหมาะสม ซึ่งในแต่ละสถานที่แต่ละร้านก็จะมี การตกแต่งอาหารที่มีรูปแบบแตกต่างกันออกไปอีกด้วย (เป็น เอก ทรัพย์สิน และธนิกานต์ นั้บวันดี, 2563)

### 3. องค์ประกอบทางศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบตกแต่งอาหารเพื่องานโฆษณา

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ อาหารนอกจากสนองความต้องการทางกายของมนุษย์แล้ว อาหารยังสนองความต้องการทางด้านจิตใจ สังคมและวัฒนธรรม ดังนั้นในการบริโภคอาหารผู้จัดอาหารจึงต้องใช้ศิลปะในการสร้างสรรค์ตกแต่ง อาหาร เพื่อให้อาหารเป็นเครื่องจรรโลงใจในขณะเดียวกันศิลปะเกี่ยวกับการอาหาร มีองค์ประกอบศิลปะที่นำมาเกี่ยวข้องในการจัดอาหาร

ศิลปะการจัดและตกแต่งอาหารเพื่อการโฆษณาควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. ขนาดและสัดส่วน (Size and Proportion) ในการจัดอาหาร ขนาดและสัดส่วนนำมาเกี่ยวข้องในการจัดอาหารในภาชนะ หากภาชนะมีขนาดเล็ก อาหารในจานควรมีปริมาณที่พอดี ไม่มากจนล้นหรือเลอะ ออกมานอกภาชนะ เพราะจะทำให้ไม่น่ารับประทาน ในการจัดอาหารบนโต๊ะ หากโต๊ะมีขนาดเล็กภาชนะที่ใช้ควรมีสัดส่วนที่พอเหมาะไม่ใหญ่จนแน่นโต๊ะ หรือเล็กจนตักอาหารไม่ถนัด

2. ความกลมกลืน (Harmony) ความกลมกลืนในการจัดอาหารจะเกี่ยวข้องกับอาหารและภาชนะ อาหารควรเหมาะสมและกลม กลืนกับภาชนะอาหารประเภททอดควรใส่ในจาน หรืออาหารประเภทน้ำควรใส่ในชาม นอกจากนี้ผลไม้ควรใส่ตะกร้าหรือถาดไม้จะเหมาะสมกว่าใส่ในถาดโลหะ อาหารบางประเภทควรคำนึงถึงความกลมกลืนของภาชนะเช่นกัน เช่น อาหารภาคเหนืออาจเสิร์ฟในขันโตก หรืออาหารภาคกลาง เสิร์ฟในจานที่ดูสวยงาม สะอาด หรือมีขอบเป็นลวดลายไทย เป็นต้น

3. การตัดกัน (Contrast) ศิลปะในการตัดกันของการจัดอาหาร ทำได้โดยการตัดกันระหว่างการตกแต่งโต๊ะอาหารและการจัดอาหาร สีของอาหารหรือการตกแต่งอาหาร แต่ในการตัดกันไม่ควรตัดกันในปริมาณที่มาก เพราะจะทำให้ขาดความน่าสนใจ ในปัจจุบันการจัดตกแต่งโต๊ะอาหารนิยมจัดดอกไม้ให้สูงเกินมาตรฐานการ

จัด เพื่อสร้างความสนใจและความโดดเด่นของบรรยากาศ แต่ในการจัดควรระมัดระวังเพราะจะทำให้รกและขัดต่อการสนทนาได้ ส่วนสีของอาหารหรือการตกแต่งอาหารสามารถตัดกันได้ตามความเหมาะสมของความสวยงาม

4. เอกภาพ (Unity) เอกภาพในการจัดอาหาร ทำได้โดยการรวมกลุ่มของการจัดโต๊ะอาหาร เช่น การจัดจาน ซ้อนส้อม หรือชุดอาหารเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ได้อย่างสะดวกและเหมาะสมกับอาหารที่จัดนั้น ๆ ส่วนการจัดอาหารในจานควรจัดให้พอเหมาะไม่แผ่กระจายยากต่อการรับประทาน หรือเครื่องปรุงต่าง ๆ ควรอยู่ด้วยกันกับอาหารที่เสิร์ฟนั้น ๆ

5. การซ้ำ (Repetition) การซ้ำเป็นการทำในลักษณะเดิม เช่น การตกแต่งของจานด้วยลักษณะซ้ำกันแบบเดิมอย่างมีจังหวะ ได้แก่ การวางแตงกวาเรียงรอบขอบจาน เพื่อเน้นการจัดอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

6. จังหวะ (Rhythm) การจัดจังหวะในการตกแต่งอาหาร ทำได้หลายประการ ทั้งการจัดจังหวะของอาหารบนโต๊ะ การตกแต่ง หรือจัดตกแต่งอาหารในภาชนะ เช่น การวางแตงกวาสลับกับมะเขือเทศเรียงรอบขอบจาน หรือการจัดตกแต่งบริเวณโต๊ะอาหารด้วยสิ่งตกแต่งต่าง ๆ อย่างมีจังหวะ เช่น แจกันดอกไม้ หรือเชิงเทียน เป็นต้น

7. การเน้น (Emphasis) ศิลปะการจัดตกแต่งอาหารให้น่าสนใจอยู่ที่การเน้น การเน้นสามารถทำได้ทั้งการตกแต่งบรรยากาศในห้องอาหาร การเน้นยังเกี่ยวข้องกับสีของอาหาร การตกแต่งอาหาร เช่น การแกะสลักผัก ผลไม้ หรือการจัดบรรยากาศด้วยการจัดดอกไม้ ล้วนแล้วแต่เกิดจากการเน้นทั้งสิ้น หากต้องการให้อาหารที่จัดน่าสนใจ ควรคำนึงถึงศิลปะที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ สิ่งนั้นคือ การเน้นนั่นเอง

8. ความสมดุล (Balance) การจัดอาหารหรือโต๊ะอาหาร ความสมดุลจะช่วยให้พื้นที่จัดมีน้ำหนักในการจัดวางอย่างลงตัว ไม่หนาแน่นในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ทำให้ง่ายต่อการใช้สอยและงดามต่อการมองเห็น การจัดอาหารในจานเลี้ยง พื้นที่จัดไม่ควรอยู่รวมกันเพราะจะทำให้เกิดความหนาแน่นของพื้นที่ ควรกระจายพื้นที่ในการจัดให้สมดุล โต๊ะวางอาหารควรอยู่ในบริเวณที่มีพื้นที่กว้างเพื่อสะดวกต่อการตัดอาหารขนม หวานหรือผลไม้ ควรแยกออกไปอีกบริเวณหนึ่ง เพื่อสร้างความสมดุลของพื้นที่ นอกจากนี้การจัดอาหารในจานควรคำนึงถึงความสมดุลเช่นกันเพราะความสมดุลจะทำให้อาหารในจานดูเหมาะสม

9. สี (Color) การใช้สีตกแต่งอาหารเป็นเรื่องง่ายกว่าการใช้สีตกแต่งในเรื่องอื่น เพราะอาหารในแต่ละอย่างจะมีสีในตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาหารไทย ซึ่งมีมากมายหลายสี แกงเขียวหวานสีเขียวอ่อน แกงเผ็ดสีส้ม หรือแกงเลียงสีเขียว การใช้สีตกแต่งอาหารเพียงเพื่อต้องการให้อาหารเกิดความน่ารับประทาน และสร้างจุดเด่นของอาหาร ดังนั้นการใช้สีตกแต่งอาหาร จึงควรใช้สีจากธรรมชาติ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค เช่น สีเขียวจากใบเตย สีม่วงหรือสีน้ำเงินจากดอกอัญชัน หรือสีเหลืองจากฟักทองหรือขมิ้น เป็นต้น ถึงแม้ว่าอาหารจะมีรสอร่อยเพียงใดแต่หากขาดการปรุงแต่งด้วยสีของอาหารนั้น อาจขาดความสนใจได้เช่นกัน

## เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม (ม.ป.ป.). การปรับปรุงสินค้าเดิมเพื่อยืดวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์.

สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564, จาก

<https://bsc.dip.go.th/th/category/quality-control/qs-expandproductlifecycle>.

กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม (ม.ป.ป.). การคำนวณต้นทุนการผลิตแบบง่าย.

สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://bsc.dip.go.th/th/category/account2/fs-productcost>.

กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสมาธรรม

กึ่งแก้ว พิทักษ์วาปี (ม.ป.ป.). *สำหรับไทย*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564, จาก

[http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post\\_515.html](http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post_515.html)

จาวรรรณ แสงแก้ว. (ม.ป.ป). *การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมวัตถุดิบ*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564,

จาก <https://sites.google.com/site/606150616caruwrrn/3-kar-leuxk-sux-xahar>

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2542). *ครัวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. (2542). *อาหารไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เทสโก้โลตัส (ม.ป.ป.). *วัตถุดิบในการประกอบอาหาร*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564, จาก

<https://www.tescolotus.com/blog/view/7>

พรศักดิ์ พรหมแก้ว. (2550). *อาหารภาคใต้*. การประชุมโครงการสัมมนาอุตสาหกรรมครั้งที่ 2 เฉลิมพระ

เกียรติฯ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา เรื่องความหลากหลายทาง

วัฒนธรรมอาหารไทย ในยุคโลกาภิวัตน์. ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ จัดโดย สถาบันภาษา ศิลปะ และ

วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

พลชัย เพชรปลอด. (2561). *5 วิธีเพิ่มมูลค่าสินค้าด้วยเรื่องเล่า ช่วยกระตุ้นต่อมอยากซื้อของลูกค้า*.

สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2564, จาก [https://www.sentangsedtee.com/career-channel/article\\_96344](https://www.sentangsedtee.com/career-channel/article_96344).

ยอดแก้ว อักษร (2543). *เที่ยวร้อยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. กรุงเทพฯ : แสงแดด.

อบเชย วงศ์ทอง. (2550). *หลักการประกอบอาหาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอกพล ศรีคงรักษ์. (2552). *ศิลปะการตกแต่งอาหารคาว*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิก จำกัด.