

ศิลปะการตกแต่งอาหารจานอาหาร (Food decoration)...(ฉบับ.2)

การตกแต่งจานอาหารเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ร้านอาหารส่วนใหญ่มีการตกแต่งจานอาหารด้วยผักชนิดต่างๆอยู่แล้ว แต่จะดียิ่งขึ้นหากเราสามารถตกแต่งจานด้วยวิธีที่แตกต่าง ไม่ใช่แค่เด็ดผักมาวางๆ หน้าตาออกมาเหมือนกัน ที่มีแต่ผักกาดหอม มะเขือเทศหั่นอาหารของคุณจะดูสวย น่าทาน และสร้างความประทับใจมากยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่งที่สนุกกับการกิน ชอบหาร้านอร่อยๆ บรรยากาศดีๆไปเรื่อย ทุกคนก็คงคิดเหมือนกัน ก็แหม คงไม่มีใครอยากกินอาหารตามสั่ง ข้าวราดแกง อยู่ได้ทุกวันหรือจริงมั๊ยคะ แค่เห็นหน้าตา ข้าวกระเพราไข่ดาวก็เบื่อจะแย่แล้วดูอย่างประเทศญี่ปุ่นสิ นี่เค้าถือว่าเป็นเจ้าแห่งศิลปะของอาหารเลยก็ว่าได้ สังเกตได้ว่า อาหารญี่ปุ่น ทำไมถึงแพงกว่าอาหารไทยก็ดูความแตกต่างของการตกแต่งอาหารละกัน นะคะ ยกตัวอย่างง่ายๆ ปลากระพง 1 ตัวทำอะไรได้บ้าง นี่เลยถ้าเข้าไปร้านอาหารญี่ปุ่น ปลากระพงแล่บางแล้ววาง จริงๆ เวลาทานเข้าไปแต่ละคำ รู้สึกถึงความตั้งใจ



ที่เปรียบเทียบให้ดูนี้ไม่ใช่จะว่าอาหารไทยไม่สวยนะคะ แต่จะเปรียบเทียบถึงความละเอียด และความพิถีพิถันของการนำเสนอประกอบแล้วทำออกมา ทั้งหมดที่ร้ายมา ก็แค่เห็นว่าการกินนั้นเป็นสุนทรียะสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา ดังนั้น กินดี สุขภาพดี สุขภาพจิตย่อมดีตามมาด้วย ถูกต้องมั๊ยคะ และอีกอย่างที่ยอยากฝากให้คือ ร้านอาหารทั่วไปที่ยังตกแต่งจานแบบ เอาผักกาดหอมมาวาง แล้วเอาอาหารราดลงไป อย่าสักแต่แต่งๆไป เบลียนเถอะคะ เห็นใจผู้บริโภคบ้างไรบ้างนะคะ วันนี้ฉันก็เลยอยากเสนอไอเดียง่ายๆ สำหรับการตกแต่งจานอาหาร ด้วยแตงกวา และมะเขือเทศมาฝากกัน ขั้นตอนเป็นอย่างไร เชิญรับชมเลยคะ



1. หั่นแตงกวาหรือแตงร้านครึ่ง 2. หั่นครั้งที่ 2 อย่าให้โคน ถูกตามด้านขวาง เสร็จแล้วนำ ด้านบนหั่นอีกเช่นกัน
3. หั่นครั้งที่ 3 หั่นให้หลุดออก 4. เราจะได้แตงกวาเป็นชิ้นๆ 3 ชิ้นโดยที่โคนด้านบนยังติดกันอยู่

แต่งกวาดครึ่งลูกที่หั่นแล้วมาทำการหั่นเฉียงๆ โดยหั่นครั้งแรกอย่าให้โคด้านบนหลุดออกจากกัน



5. นำปลายแต่งกวาดทั้ง 3 ชั้น พับลงด้านในให้ชิดโคนที่เรายังไม่หั่น จะได้แต่งกวาดรูปใบไม้ สไลด์โมเดิร์น ทีนี้ก็เอาไปประดับจานได้แล้วค่ะ

6. เอาไปประดับสัก 3 ชั้นก็เก๋ ใก้นำรักไปอีกแบบนะคะ

ทีนี้ก็มีมาดูวิธีการทำดอกกุหลาบจากมะเขือเทศกันต่อนะคะ (See how to carve tomato rose)

เริ่มจากเลือกมะเขือเทศลูกโตๆ



1. นำมีดหั่นเปลือกมะเขือเทศเป็นริ้วบางๆ โดยเริ่มจากขั้วผลมะเขือเทศ ปอกเป็นริ้วยาวๆ ไปเรื่อย ระวังริ้วอย่าให้ขาดออกจากกันนะคะ



2. นำริ้วเปลือกมะเขือเทศมาขดให้เป็นวง ดอกกุหลาบ ค่อยๆ ม้วนเป็นวงให้สวยงาม



3. ม้วนให้เป็นวงจนสุดริ้วที่เราปอกเอาไว้ จะได้ดอกกุหลาบจากเปลือกมะเขือเทศเอาไว้ตกแต่งประดับจานได้อีกหนึ่งอย่าง



4. นำดอกกุหลาบมะเขือเทศมาประดับจานพร้อมกับใบไม้แต่งกวาดอีก 2 ใบก็ดูเก๋ไก๋

ศิลปะเกี่ยวกับการจัดอาหาร

ศิลปะเกี่ยวกับการจัดอาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญของมนุษย์ อาหารนอกจากสนองความต้องการทางกายของมนุษย์แล้ว อาหารยังสนองความต้องการทางด้านจิตใจ สังคมและวัฒนธรรม ดังนั้นในการบริโภคอาหารผู้จัดอาหารจึงต้องใช้ศิลปะในการสร้าง สรรค์ตกแต่งอาหารเพื่อให้อาหารเป็นเครื่องจรรโลงใจในขณะเดียวกันศิลปะเกี่ยวกับการอาหาร มีองค์ประกอบศิลปะที่นำมาเกี่ยวข้องในการจัดอาหาร

1. ขนาดและสัดส่วน (Size and Proportion) ในการจัดอาหาร ขนาดและสัดส่วนนำมาเกี่ยวข้องใน

การจัดอาหารในภาชนะ หากภาชนะมีขนาดเล็กอาหารในงานควรมีปริมาณที่พอดี ไม่มากจนล้นหรือเลอะ ออกมานอกภาชนะ เพราะจะทำให้ไม่น่ารับประทาน ในการจัดอาหารบนโต๊ะ หากโต๊ะมีขนาดเล็กภาชนะที่ใช้ควรมีสัดส่วนที่พอเหมาะไม่ใหญ่จนแน่นโต๊ะหรือเล็กจนตักอาหารไม่ถนัด

2. ความกลมกลืน (Harmony) ความกลมกลืนในการจัดอาหารจะเกี่ยวข้องกับอาหารและภาชนะ อาหารควรเหมาะสมและกลมกลืนกับภาชนะอาหารประเภททอดควรใส่ในงาน หรืออาหารประเภทน้ำควรใส่ในชาม นอกจากนี้ผลไม้ควรใส่ตะกร้าหรือถาดไม้จะเหมาะสมกว่าใส่ในถาดโลหะ อาหารบางประเภทควรคำนึงถึงความกลมกลืนของภาชนะเช่นกัน เช่น อาหารภาคเหนืออาจเสิร์ฟในขันโตก หรืออาหารภาคกลางเสิร์ฟในงานที่ดูสวยงามสะอาดหรือมีขอบเป็นลวดลายไทย เป็นต้น

3. การตัดกัน (Contrast) ศิลปะในการตัดกันของการจัดอาหาร ทำได้โดยการตัดกันระหว่างการตกแต่งโต๊ะอาหารและการจัดอาหาร สีของอาหารหรือการตกแต่งอาหาร แต่ในการตัดกันไม่ควรตัดกันใปริมาณที่มาก เพราะจะทำให้ขาดความน่าสนใจ ในปัจจุบันการจัดตกแต่งโต๊ะอาหารนิยมจัดดอกไม้ให้สูงเกินมาตรฐานการจัด เพื่อสร้างความสนใจและความโดดเด่นของบรรยากาศ แต่ในการจัดควรระมัดระวังเพราะจะทำให้รกและขัดต่อการสนทนาได้ ส่วนสีของอาหารหรือการตกแต่งอาหารสามารถตัดกันได้ตามความเหมาะสมของความสวยงาม

4. เอกภาพ (Unity) เอกภาพในการจัดอาหาร ทำได้โดยการรวมกลุ่มของการจัดโต๊ะอาหาร เช่น การจัดจาน ช้อนส้อม หรือชุดอาหารเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ได้อย่างสะดวกและเหมาะสมกับอาหารที่จัดนั้น ๆ ส่วนการจัดอาหารในงานควรจัดให้พอเหมาะไม่แผ่กระจายยากต่อการรับประทาน หรือเครื่องปรุงต่าง ๆ ควรอยู่ด้วยกันกับอาหารที่เสิร์ฟนั้น

5. การซ้ำ (Repetition) การซ้ำเป็นการทำในลักษณะเดิม เช่น การตกแต่งของงานด้วยลักษณะซ้ำกันแบบเดิมอย่างมีจังหวะ ได้แก่ การวางตกแต่งภาชนะรอบขอบงาน เพื่อเน้นการจัดอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

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

7. การเน้น (Emphasis) ศิลปะการจัดตกแต่งอาหารให้น่าสนใจอยู่ที่การเน้น การเน้นสามารถทำได้ทั้งการตกแต่งบรรยากาศในห้องอาหาร การเน้นยังเกี่ยวข้องกับสีของอาหาร การตกแต่งอาหาร เช่น การแกะสลักผัก ผลไม้ หรือการจัดบรรยากาศด้วยการจัดดอกไม้ ล้วนแล้วแต่เกิดจากการเน้นทั้งสิ้น หากต้องการให้อาหารที่จัดน่าสนใจ ควรคำนึงถึงศิลปะที่เกิดจาก ความคิดสร้างสรรค์สิ่งนั้นคือการเน้นนั่นเอง

8. ความสมดุล (Balance) การจัดอาหารหรือโต๊ะอาหาร ความสมดุลจะช่วยให้พื้นที่จัดมีน้ำหนักในการจัดวางอย่างลงตัว ไม่หนาแน่นในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ทำให้ง่ายต่อการใช้สอยและงดงามต่อการมองเห็น การจัดอาหารในงานเลี้ยง พื้นที่จัดไม่ควรอยู่รวมกันเพราะจะทำให้เกิดความหนาแน่นของพื้นที่

ควรกระจายพื้นที่ในการจัดให้สมดุล โต๊ะวางอาหารควรอยู่ในบริเวณที่มีพื้นที่กว้างเพื่อสะดวกต่อการตัดอาหาร ขนมหวานหรือผลไม้ควรแยกออกไปอีกบริเวณหนึ่ง เพื่อสร้างความสมดุลของพื้นที่ นอกจากนี้การจัดอาหารในงานควรคำนึงถึงความสมดุลเช่นกันเพราะความสมดุลจะทำให้อาหารในงานดูเหมาะสม

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

การจัดตกแต่งอาหารให้เก๋ด้วยแก้ว (Les Verrines)

อาหารก็เหมือนเรื่องอื่นๆ ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม มีความนิยมเป็นแฟชั่น พอเวลาผ่านไปก็ตกยุค มีความนิยมใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ หรือบางครั้งของเก่าก็หวนกลับมานิยมกันอีก

คุณผู้อ่านทุกคนคงเคยได้ชิมอาหารที่เสิร์ฟในแก้วขนาดต่างๆ ประดับตกแต่งอย่างสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว ของหวาน หรือของกินเล่น ซึ่งเรียกกันว่า “Verrines” (แวร์รีน) แปลว่า แก้วหรือ Glass ในภาษาอังกฤษ ความนิยมนำอาหารใส่แก้วเป็นชั้นๆ แทนการใส่ในงานขนมเกิดขึ้นที่ฝรั่งเศสในราวปี ค.ศ. 1970 พร้อมๆ กับการทำอาหารที่เรียกว่า “Nouvelle Cuisine” (นูเวลคูซีน) หรืออาหารที่แตกต่างไปจากอาหารคลาสสิกหรือ HauteCuisine อาหารสไตล์นี้เป็นการทำอาหารแบบใหม่ที่มีส่วนผสมซึ่งเบาขึ้น ใช้วัตถุดิบใหม่ๆ ที่มีแพรวหลายทั่วไปในตอนนั้น ทำง่าย ไม่ยุ่งยาก และเน้นการจัดงานที่สวยงาม ความนิยมนูเวลคูซีน (Nouvelle Cuisine) และแวร์รีน (Verrines) จึงแพร่หลายไปทั่วโลก เป็นการกินอาหารแบบใหม่ที่ผู้บริโภคเห็นว่าดีต่อสุขภาพ เพราะกินได้ครั้งละไม่มาก ดูสวยงามน่ากิน กินสะดวก และไม่ยุ่งยากที่จะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ใดๆ

การจัดอาหารใส่แก้วหรือ เวิร์รีน จึงกลายเป็นการเสนออาหารนอกประสงค์ที่ไม่มีหลักเกณฑ์ใดๆ ทั้งสิ้น ประดิษฐ์และสร้างสรรค์ได้ตามจินตนาการของแต่ละคน จะใส่อะไรหรือใส่อะไรก่อนอะไรหลังก็แล้วแต่ความชอบและเห็นสวยงาม เช่น ซอสที่อยู่บนอาหารอาจจะใส่อยู่ระหว่างชั้นเพื่อให้มีสีสลับกันและดูน่ากิน อาจนำขนมปัง เบคอนทอด มาวางตกแต่งบนปากแก้ว ทั้งแก้วก็มีรูปทรงให้เลือกได้หลากหลาย อาหารสไตล์นี้เหมาะกับวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันที่ต้องไปทำงาน มีเวลาน้อย ทำล่วงหน้าเตรียมไว้ได้ เสิร์ฟง่าย และกินง่าย โดยเฉพาะถ้าจะจัดงานที่บ้านหรืองานเลี้ยงที่มีคนจำนวนมาก บ้านเราก็นิยมกัน โดยมีการดัดแปลงนำอาหารไทยมาใส่แก้วให้ดูแปลกตา คงเป็นเพราะกินง่าย สะดวก ในงานเลี้ยงบางแห่งจึงจัดใส่แก้วเล็กๆ ที่ดูชวนชิมมากกว่า ปัจจุบันความนิยมใน แวลคูซีน ลดน้อยลง มีการหวนกลับไปหาอาหารคลาสสิก ความนิยม เวิร์รีน (Verrines) ก็เปลี่ยนไปด้วย จากอาหารใส่แก้วก็กลายเป็นอาหารใส่ถ้วยพลาสติก ขายตามร้านอาหารจานด่วนร้านสะดวกซื้อ หรือตามงานที่มีคนมากๆ

องค์ประกอบศิลป์ ประกอบด้วย เอกภาพ คุณภาพ การเน้น หรือจุดเด่นในการจัดตกแต่งอาหารต้องอาศัย องค์ประกอบทางศิลปะ ซึ่งเป็นศิลปะขั้นพื้นฐานเข้ามาช่วยจัดตกแต่งอาหาร เพื่อให้ผลงานออกมาสมบูรณ์ เหมาะสม สวยงาม เป็นเอกลักษณ์ ต้องอาศัยองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1.1 เส้น(line) จัดเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่ให้ความรู้สึกต่างๆ เช่น ความอ่อนโยน สง่างาม ความ น่าตื่นตื้น และเชื่อมโยงความรู้สึก การใช้สายเส้นของซอสหวาน หรือซอสขาว ราดบนจานอาหารเกิดความ ลวดลาย การใช้เส้นจากวัตถุดิบที่มีอยู่เชื่อมโยงให้อาหารมีความต่อเนื่องกันทางศิลปะได้อีกด้วย

1.2 รูปร่าง(shape) จะมีลักษณะเป็น 2 มิติ คือ ความกว้างกับความยาวเท่านั้น เช่น รูปสามเหลี่ยม รูปสี่เหลี่ยม รูปวงกลม ฯลฯ ผู้ออกแบบสามารถเลือกรูปร่างที่สวยงามได้จากรูปร่างของอาหารเช่น การหั่นวง แหวนของหัวหอม การหั่นผลกีวี การเขียนลวดลายต่างๆด้วยซอส เป็นรูปร่างต่างๆหรือการใช้เทคนิคการโรย ผงโกโก้ ให้ความเหมาะสมกับลักษณะอาหารแต่ละชนิด

1.3 รูปทรง(from) มีความกว้าง ความลึก หรือความหนาเป็น 3 มิติ เช่น รูปทรง รูปทรงรี ฯลฯ ซึ่ง ส่วนใหญ่ลักษณะของชิ้นอาหาร รูปทรงของผัก และผลไม้ มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับทางเลือกั้น การจัด วางที่เหมาะสมทำให้เกิดการจัดวางที่สวยงาม และรูปทรงทำให้รู้สึกพึงพอใจต่อความรู้สึกสัมผัส เป็นความสุข ทางตา พร้อมกันทั้งนั้นก็สร้างเนื้อหาให้ตรงกับรูปทรงเองถ้าเปรียบเทียบกับชีวิต รูปทรงคือส่วนที่เป็นร่างกาย เนื้อหาคือส่วนที่เป็นจิตใจ รูปทรงกับเนื้อหาจึงไม่อาจแยกออกจากกันได้

1.4 สี(color) เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างยิ่งในงานศิลปะ ให้ความสดชื่น มีชีวิตชีวา ตื่นเต้น แต่ ต้องใช้ให้เหมาะสมกับอาหาร โดยเลือกใช้สีจากวัตถุดิบเป็นหลักก่อน เพราะสีจากผักและผลไม้มีมากมาย หลากหลายสีสินอยู่แล้ว และควรใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของงานแต่ละชนิด โดยใช้หลักทฤษฎีในวงจรสี หรือ color wheel ซึ่งมีทั้งหมด 12 สี แม่สี 3 สี คือ แดง(red) น้ำเงิน(blue)และสีเหลือง(yellow) เป็นสีที่เกิด สีอื่นๆ ขึ้นตามระบบการผสมผสานสีที่อยู่ตรงกันข้ามในวงจรสี ซึ่งเรียกว่า ตอมพรีเมนทรี

(complementary) เช่น สีเหลือง(yellow) ตรงข้ามกับสีม่วง(violet)

สีส้มเหลือง (yellow-orange) ตรงกันข้ามกับสีน้ำเงิน(blue-violet)

สีส้ม (orange)ตรงกันข้ามกับสีน้ำเงิน(blue)

เราสามารถใช้อุณหภูมิสีตรงกันข้ามกันนี้ เป็นตัวกำหนดสีของวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหาร ดังภาพ วงจรสี การเลือกใช้ในการจัดตกแต่งอาหารส่วนใหญ่แล้ว ได้จากส่วนผสมในการประกอบอาหารนั่นเอง ผัก และผลไม้เป็นส่วนผสมที่ผู้ประกอบอาหารสามารถเลือกใช้สีที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละจาน การเลือกใช้สีตาม หลักศิลปะ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์เป็นอย่างมาก มนุษย์มีความชอบที่แตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับ สภาพสังคม การเลี้ยงดูทำให้แต่ละมีบุคคลมีความชอบที่ต่างกัน การเลือกใช้สีสามารถนำมาใช้ได้ตามความรู้สึก ของมนุษย์ที่รู้สึกต่อสีต่างๆดังนี้

สีน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสงบเยือก มีสมาธิ สบายตา หนักแน่น

สีเหลือง ให้ความรู้สึกร่าเริง แจ่มใส ช่วยให้เกิดความคิด

สีแดง ให้ความรู้สึกตื่นเต้น ดึงดูดความสนใจ

สีเขียว ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ สดชื่น สบายตา มีความสุข

สีม่วง ให้ความรู้สึกสงบเงียบ มีอำนาจ เกียรติยศ

สีขาว ให้ความรู้บริสุทธิ์ สะอาด เบา

สีเทา ให้ความรู้สึกเป็นกลาง สงบนิ่ง เรียบร้อย

สีดำ ให้ความรู้สึกมืด โศกเศร้า จริงจัง

สีน้ำตาล ให้ความรู้สึกอบอุ่น แข็งแรง กลมกลืน

สีชมพู ให้ความรู้สึกสดชื่น หอมหวาน น่ารัก นุ่มนวล

สีฟ้า ให้ความรู้เบา โปร่งใส สะอาด

สีส้ม ให้ความรู้สึกตื่นเต้น ร้อนแรง อันตราย เร้าใจ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ ยกเว้นยาพิษโรค

อาหารที่เรารับประทาน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน

ความสำคัญของอาหาร อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อชีวิต ที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ ประโยชน์ของอาหาร อาหารที่เรารับประทานเข้าไป เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เป็นต้น
2. ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดิน การเล่นกีฬาการทำงาน บ้าน การใช้ความคิด
3. ช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกายที่สึกหรอ
4. สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในการต้านทานโรคต่างๆ ทำให้คนเราไม่เจ็บป่วยง่ายๆ ช่วยทำให้การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ

ภาคกลาง นับได้ว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าภาคอื่นๆ ถือได้ว่าภาคกลางเป็นอยู่ข้าวอู่ น้ำที่สำคัญของประเทศไทย เนื่องจากสภาพทางภูมิประเทศที่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง หนอง บึงมากมาย จึงทำให้ภาคกลางเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของประเทศไม่ว่าจะเป็นด้านเกษตรกรรม หรือปศุสัตว์ นอกนั้นจากในบางพื้นที่ของภาคกลางยังมีบางส่วนที่ติดกับทะเลจึงทำให้ภาคกลางมีสัตว์ดึกดำบรรพ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารที่หลากหลาย

อาหารภาคกลาง เป็นประติสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากหลากหลายเชื้อชาติได้แก่ จีน อินเดีย ลาว เขมร พม่า เวียดนาม และประเทศจากชาติตะวันตกที่เข้ามา นับตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทั้งในด้านการปรุง รสชาติ และการตกแต่งที่แปลกตา นำรับประทาน มีความวิจิตรบรรจงประณีตที่ได้มาการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารจากภายในวัง คนไทยภาคกลางกินข้าวเจ้าเป็นหลัก การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับมีกับข้าวหลายอย่าง รสชาติอาหารภาคกลางนับได้ว่ามีความโดดเด่นเป็นพิเศษมากกว่าอาหารภาคอื่น อาหารภาคกลางมีการผสมผสานของหลากหลายรสชาติทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด เอกลักษณ์ของรสชาติอาหารไม่ได้เกิด

จากเครื่องปรุงเพียงอย่างเดียว รสเปรี้ยวที่ใช้ปรุงอาหารอาจได้ทั้งจากมะนาว มะขาม มะกรูด ตะลิงปลิง ส้ม แขก ผลไม้บางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง เป็นต้น การใช้เครื่องปรุงรสเปรี้ยวที่แตกต่างกันจึงทำให้เกิดความหลากหลายใช้ชนิดของอาหารไทยภาคกลาง เช่น ต้มยำ ใช้มะนาวเพื่อให้รสเปรี้ยว แต่ต้มโคล้งใช้น้ำมะขามเปียกเพื่อให้รสเปรี้ยวแทน นอกจากนั้นยังมีรสเค็ม ที่ได้จากน้ำปลา กะปิ รสขม ที่ได้จากพืชชนิดต่างๆ เช่น มะระ เป็นต้น และความเผ็ด ที่ได้จากพริก พริกไทย และเครื่องเทศ อาหารภาคกลางเป็นอาหารที่มีครบทุกรส ซึ่งอาหารไทยที่ชาวต่างชาติส่วนใหญ่รู้จักและนิยมบริโภคล้วนแต่เป็นอาหารภาคกลางทั้งนั้นไม่ว่าจะเป็น ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ผัดไทย พะแนง เป็นต้น

วิธีการปรุงอาหารภาคกลางมีความหลากหลาย ซับซ้อน มีกรรมวิธีในการปรุงที่หลากหลายแบบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ เครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริก หลน เป็นต้น อาหารในสำรับมักประกอบด้วยอาหาร 4 ประเภทด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก รสชาติของอาหารไทยมักจะออกรสเผ็ด ดังนั้นจึงต้องมีอาหารรสเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ แฉม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด ดังนั้นคำว่า “ เครื่องเคี้ยว หรือ เครื่องแฉม ” หมายถึงอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหารในสำรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อร่อยมากขึ้น นอกจากความอร่อยที่ได้จากเครื่องเคี้ยวเครื่องแฉมแล้ว เราจะเห็นศิลปะความงดงามในการจัดวางและการประดิษฐ์อาหารในสำรับนั้นๆ อาหารหลักแต่ละอย่างมีเครื่องแฉมที่แตกต่างกันไป ..ดังนี้

ประเภทหลนและน้ำพริก

หลนต่างๆ	มักกินกับผักดิบ	นิยมใช้ปลาอย่าง	ปลาฟู	ปลาทอด	เป็นเครื่องแฉม
น้ำพริกกะปิ	กินกับผักต้มกะทิ	นิยมใช้ปลาฟู	กุ้งเค็ม		เป็นเครื่องแฉม
กินกับผักดอง	นิยมใช้ประหลาดทุกอย่าง	ปลาฟู	หมูหวาน	กุ้งเค็ม	เป็น เครื่องแฉม
กินกับผักผัดน้ำมัน	นิยมใช้ปลาทุึ่ง	ปลาอย่าง	กุ้งเค็ม	ไข่เจียว	เป็นเครื่องแฉม
น้ำพริกทรงเรือ	นิยมใช้หมูหวาน	ไข่เค็ม	ปลาช่อนย่างหรือปลาตุ๋น		เป็นเครื่องแฉม
แสร้งว่านิยมใช้ปลาทอด					เป็นเครื่องแฉม

ประเภทแกง

แกงเผ็ด	นิยมใช้ของเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ	เป็นเครื่องแฉม เช่น	ปลาแห้ง	เนื้อเค็ม	ปลา เค็ม	แตงโม
แกงส้ม	นิยมใช้ของเค็มๆ มันๆ	เป็นเครื่องแฉม เช่น	ไข่เจียว	ปลาเค็ม	ไข่เค็ม	หมูแดดเดียว
แกงขี้เหล็ก	นิยมใช้หัวผักกาดยาเค็ม	เป็นเครื่องแฉม				
แกงคั่ว	นิยมใช้ของเค็มๆ เปรี้ยวๆ	เป็นเครื่องแฉม เช่น	ปลาเค็ม	เนื้อเค็ม	ไข่เค็ม	ผัดหัวผักกาดเค็ม
แกงมัสมั่น	นิยมใช้อาจาก	ผัดดองอบน้ำส้ม		ถั่วลิสงทอดเคล้าเกลือ		เป็นเครื่องแฉม

ประเภทอาหารจานเดียว

ข้าวมันส้มตำ	นิยมใช้เนื้อเค็มฝอยทอดกรอบ		ไข่เค็ม	ผักสด	เป็นเครื่องแฉม
ข้าวคลุกกะปิ	นิยมใช้หมูหวาน	กุ้งแห้งทอดกรอบ	ใบชะพลูหั่นฝอย	หอมแดง	เป็นเครื่องแฉม
ข้าวผัด	นิยมใช้แตงกวา	ต้นหอม	มะนาว	พริกชี้หนู	เป็นเครื่องแฉม และมักจะมีแกงจืดเป็น เครื่องแฉม

ประเภทยา

ยาไซ จะละเมียดนิยมใช้มุ้งคุดเป็นเครื่องแนม

ยาปลาทุ้ง นิยมใช้ผักกาดหอมใบชะพลูเป็นเครื่องแนม

วัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยภาคกลาง แต่เดิมนั้นนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น สำหรับอาหารวางอยู่บนพื้นที่ปูด้วยเสื่อ พรม หรือโต๊ะเตี้ยตามแต่ฐานะของแต่ละครอบครัว มักรับประทานข้าวด้วยการเปิบมือ มีช้อนกลางสำหรับตักแกงหรืออาหารที่เป็นน้ำ ต่อมาเมื่อวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชาติตะวันตกเข้ามา จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทย มาเป็นการวางอาหารตั้งบนโต๊ะ นั่งเก้าอี้รับประทานอาหาร ใช้ช้อนและส้อมเป็นอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่สำคัญ

อาหารไทยภาคเหนือ อาหารของภาคเหนือประกอบด้วยข้าวเหนียว น้ำพริกชนิดต่างๆ เป็นต้นว่า น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกแดง น้ำพริกอ่อน มีแกงหลายชนิด เช่น แกงฮังเล แกงโฮะ แกงแค นอกจากนี้ยังมีอาหารพื้นเมือง เช่น แหนม ใส่อั่ว เนื้อนึ่ง ลูกชิ้นปิ้ง แคบหมู หมูทอด ไก่ทอดและผักต่างๆ คนไทยที่อยู่ทางภาคเหนือนิยมรับประทานอาหารรสกลางๆ มีรสเค็มนำเล็กน้อย รสเปรี้ยวและหวานมีน้อยมาก หรือแทบไม่นิยมเลย เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ เนื้อหมู เพราะหาได้ง่าย ราคาไม่แพง และมีขายทั่วไปในท้องตลาดเนื้อสัตว์อื่นที่นิยมรองลงมาคือ เนื้อวัว ไก่ เป็ด นก ฯลฯ สำหรับอาหารทะเลนิยมน้อยเพราะราคาแพงเนื่องจากอยู่ห่างไกลทะเล

อาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(ภาคอีสาน) อาหารจะมีข้าวเหนียวหนึ่งเป็นหลักเช่นเดียวกับภาคเหนือ รับประทานกับลาบไก่ หมู เนื้อ หรือ ลาบเลือด ส้มตำ ปลาอย่าง ไก่ย่าง จิ้มแจ่ว ปลาจ๋า อาหารภาคนี้จะนิยมปิ้ง หรือย่างมากกว่าทอดอาหารทุกชนิดต้องรสจัด เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหาร ได้แก่ สัตว์ที่ชาวบ้านหามาได้ เช่น กบ เขียด แอ้ งู หนูนา มดแดง แมลงบางชนิด ส่วนเนื้อหมู วัว ไก่ และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ก็นิยมตามความชอบ และฐานะ สำหรับอาหารทะเลใช้ปรุงอาหารน้อยที่สุด เพราะนอกจากจะหายากแล้วยังมีราคาแพงอีกด้วย

อาหารไทยภาคใต้ อาหารของภาคใต้จะมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา เครื่องจิ้ม ก็คือ น้ำบูดู และชาวใต้ยังนิยมนำน้ำบูดูมาคลุกข้าวเรียกว่า ‘ข้าวย่า’ มีรสเค็มนำและมีผักสดหลายชนิดประกอบ อาหารทะเลสดของภาคใต้มีมากมาย ได้แก่ ปลา หอยนางรม และกุ้งมังกร เป็นต้น ผักสะตอ มีลักษณะเป็นฝักยาว สีเขียวเวลารับประทานต้องปอกเปลือก แล้วแกะเม็ดออก ใช้ทั้งเม็ดหรือนำมาหั่น ปรุงอาหารโดยใช้ผัดกับเนื้อสัตว์หรือใส่ในแกง นอกจากนี้ยังใช้ต้มกะทิรวมกับผักอื่นๆ หรือใช้เผาทั้งเปลือกให้สุกแล้วแกะเม็ดออกรับประทานกับน้ำพริกหรือจะใช้สดๆ โดยไม่ต้องเผาก็ได้ ถ้าต้องการเก็บไว้นานๆควรดองเก็บไว้

ภาคใต้... เป็นภาคที่มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลมากที่สุด ลักษณะภูมิประเทศ เป็นแหลมที่ยื่นลงไปในทะเล ผู้คนที่อาศัยในดินแดนแถบนี้จึงนิยมทำการประมง เพราะมีทรัพยากรในท้องทะเลมากมาย เมื่ออาศัยอยู่ชายทะเล อาชีพเกี่ยวข้องกับทะเล อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล อาหารส่วนใหญ่ของคนภาคใต้ มักเกี่ยวข้องกับปลา และสิ่งอื่น ๆ จากท้องทะเล อาหารทะเลหรือปลาโดยธรรมชาติจะมีกลิ่นคาวจัด อาหารภาคใต้จึงไม่พ้นเครื่องเทศ โดยเฉพาะขมิ้นดูจะเป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะช่วยในการดับกลิ่น

ควาได้ตั้นัก ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลือง ๆ แทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ก็มีขมิ้นกันทั้งสิ้น และมองในอีกด้านหนึ่งคงเป็นวัฒนธรรมการกินที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นั่นเอง เพราะชีวิตของคนภาคใต้ เกี่ยวข้องกับทะเล เมื่อออกทะเลหาอาหารมาได้มากก็ได้รับประทานให้หมดในหนึ่งมื้อได้ คนภาคใต้จึงนำอาหารที่ได้จากทะเลมาทำการถนอมอาหาร เช่น กุ้งส้ม ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้กุ้งแตะซึ่งจะมีสีเขียวชนิดนี้เมื่อนำมาทำเป็นกุ้งส้ม สีจะออกแดง ๆ และมีรสเปรี้ยว การทำกุ้งส้มนั้น นำกุ้งมาหมักกับเกลือ น้ำตาลทราย หมักทิ้งไว้ประมาณ 7 วันจนมีรสเปรี้ยวจึงนำมาทำอาหารรับประทานได้

ภาคเหนือ... เป็นดินแดนที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่ครั้งในอดีตเป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ ศิลปะวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และคนเหนือมีเชื้อสายไทยใหญ่ หน้าตา ผิวพรรณ จึงต่างไปจากภาคอื่น ๆ ประกอบความอ่อนหวาน ซึ่ง บริสุทธิ์ ทำให้คนเหนือมีเอกลักษณ์ที่เด่นชัด การรับประทานอาหารของคนภาคเหนือ นั้น จะใช้ **ไก่ข้าว** หรือที่เรียกว่าขันโตก แทนโต๊ะอาหารโดยสมาชิกในบ้านจะนั่งล้อมวงกัน ลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างเยือกเย็น สุขุมและสุภาพเรียบร้อย นับเป็นสิ่งที่สะท้อนออกมาให้เห็นถึง อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของคนภาคเหนือไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียวซึ่งเป็นอาหารหลัก น้ำพริกอ่อน ซึ่งดูจะไม่เผ็ดมากนัก ตลอดจนกรรมวิธีถนอมอาหารอันแยบยล ที่ออกมาในรูปแบบของ แหนม หมูยอ แคนหมู และที่เป็นพิเศษจริงๆคือ อาหารจำพวกของสด เช่น ลาบสดที่ดูเหมือนจะเป็น มรดกทางวัฒนธรรมทางอาหารของต้นตระกูลไทยที่แท้จริง รวมถึงอาหารที่ได้รับอิทธิพลจาก ชาติต่างๆ ที่อยู่ใกล้เคียง อาทิ แกงฮังเลที่ได้รับอิทธิพลจากพม่า ข้าวซอยที่ได้รับอิทธิพลจาก จีนฮ่อ นอกจากนี้แนวทางการรับประทานอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือยังออกมาในรูปแบบ ของขันโตก ซึ่งประกอบด้วยอาหารหลายๆอย่างในหนึ่งสำรับ เช่น น้ำพริกอ่อน แคนหมู แกง ฮังเล ลาบ ข้าวเหนียว ไก่ขันทอด โดยเฉพาะมีการประยุกต์อาหารขันโตก คนไทยที่อยู่ทางภาคเหนือนิยมรับประทานอาหารรสกลางๆ มีรสเค็มนำเล็กน้อย รสเปรี้ยวและหวานมีน้อยมากหรือแทบไม่นิยมเลย เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ เนื้อหมู เพราะหาได้ง่าย ราคาไม่แพง และมีขายทั่วไปในท้องตลาด เนื้อสัตว์อื่นที่นิยมรองลงมา คือ เนื้อวัว ไก่ เป็ด นก ฯลฯ สำหรับอาหารทะเลนิยมน้อยเพราะราคาแพง เนื่องจากอยู่ห่างไกลทะเล อาหารที่ชาวพื้นเมืองชอบรับประทานเล่นเป็นพวกแมลงที่รู้จักแพร่หลายคือ **“แมงมัน”** ซึ่งเป็นมดชนิดหนึ่งที่อยู่ในดิน แต่มีปีกบินได้ ปกติแมงมันจะอาศัยอยู่ในรู หลังจากฝนตกใหญ่ครั้งแรกประมาณ ๒-๓ วัน แมงมันจะออกจากรู ชาวบ้านจะไปจับมาคั่ว โดยใส่น้ำมันน้อยๆ คั่วให้กรอบ แล้วใส่เกลือเล็กน้อยก็ใช้เป็นอาหารได้ แมงมันจะมีให้จับมาคั่วเป็นอาหารได้เพียงปีละครั้ง ปัจจุบันราคาแพงมาก แมลงอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า **“จิ้งกู่”** มีลักษณะเหมือนจิ้งหรีด ผิวหรือหนั่ง สีนํ้าตาลแดง ใช้ทอดหรือชุบไข่ทอดเป็นอาหารได้

ทางภาคเหนือมีผักเฉพาะที่นำมาปรุงอาหารต่างจากภาคอื่นๆ เช่น **“ผ้า”** หรือ **ไข่แหน** หรือที่คนภาคกลางเรียกว่า **“ไข่หน้า”** มีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ เท้าไข่ปลา ลอยอยู่ในน้ำคล้ายจอกแหน วิธีนำมาปรุงอาหารคือเอามาต้มให้สุก ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอม กระเทียม และกะปิ แล้วรับประทานกับข้าวเจ้า หรือข้าวเหนียว อาจใส่หมูหรือกุ้งสับละเอียดผสมลงไปด้วยก็ได้

นอกจากนี้ก็มี “เตา” ซึ่งเป็นพีชน้ำอีกชนิดหนึ่งที่คนภาคกลางเรียกว่า “ตะไคร้ น้ำ” ใช้เตาสดๆ หั่นฝอย แล้วใส่เครื่องปรุงต่างๆ เป็นยำ และยังมี ผักแพะ คำว่า แพะ ตามความหมายของคนภาคเหนือหมายถึง “ป่าโปร่ง” ฉะนั้น ผักแพะ จึงหมายถึง ผักชนิดหนึ่งที่ขึ้นในป่าโปร่งนั่นเอง วิธีนำมาปรุงอาหาร คือ ใช้น้ำผักแพะสดๆ จิ้มน้ำพริกขี้เอนทึดๆกันหน่อยคะหนนี้ ห่างไปนาน ในช่วงที่หายหัวไปก็มีบรมาอยู่สองสามครั้ง อาหาร.....ไม่ใช่เพียงแค่อร่อยเท่านั้น.....แต่สิ่งที่จะทำให้อาหารน่ากิน และเพิ่มมูลค่าของสินค้ามากยิ่งขึ้นเข้าไปอีก ก็คือ การตกแต่ง

"ผมชอบไปท่องเที่ยว และถ่ายรูปในทุกๆที่ ที่เดินทางไปบรมา และสัมมนา โดยเฉพาะที่ต่างประเทศ ในประเทศญี่ปุ่น ผมเห็นเค้าทำแพคเกจใส่อาหารสวยมากๆ ผมเห็นก็ซื้อเอามาลองชิม เพราะเห็นว่าบรรจุภัณฑ์มันสวยดี แต่พอกินอาหารข้างในนั้นแล้ว ผมอยากจะคายทิ้งนี่แหละคะ บ่งบอกให้เห็นว่า แพคเกจ หน้าตา มีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารดูน่ากินขึ้น แม้ว่ารสชาติ.....จะไม่ถูกปาก(ห่วย) ก็ตามที



เอาหละมาพูดถึงว่า.....เราได้อะไรจากการอบรมในครั้งนี้บ้าง จะขอเอามานำเสนอโดยสรุปนะคะ เพื่อให้เข้าใจกันง่าย และให้เพื่อนๆที่สนใจ นำไปปรับใช้กับการทำอาหาร ตกแต่งอาหารให้ดูน่ากิน หรือใช้กับผู้ที่ประกอบธุรกิจทำร้านอาหารได้อีกด้วยคะ เริ่มเลยคือ วิทยากรเป็นเจ้าของบริษัทร้อออกแบบผลิตภัณฑ์ต่างๆ (Food Stylist) ทั้งในและต่างประเทศ ผลงานของเค้าน่าสนใจดีคะ อันนี้ถ้าใครอยากทราบชื่อสอบถามส่วนตัวได้นะคะ สำหรับเรื่องการออกแบบตกแต่งอาหาร (Food Styling) คือการนำเอาศิลปะและความคิดสร้างสรรค์ตามแบบมาตรฐานสากลเพื่อมาปรับใช้กับอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้เกิดมูลค่าเพิ่ม และคุณค่าที่ช่วยสร้างความพึงพอใจได้ ประโยชน์สูงสุดที่สูงสุดสามารถก่อให้เกิดมูลค่าได้ อาหารที่สวยงามจะถูกนำมาใช้ต่อไป เพื่อเชิงธุรกิจการค้า”

แนวคิดการออกแบบอาหารจะเน้นที่ 1.ความสดใหม่ 2.การนำเสนอความเรียบง่าย เรียกว่าFresh&Simple นี้คือหัวใจของมันคะ คือ อย่าทำให้ดูรก แต่ทำให้มันเรียบ หู ดูดีด้วยตัวของมันเอง ถ้ายิ่งคิดไม่ออกมาดูรูปกัน การตีโจทย์คือ ทำให้อาหารเด่นกว่าส่วนประกอบอื่นๆ ที่เป็นวัตถุดิบ

การออกแบบอาหารไทย

แก่นหรือหัวใจหลักของการออกแบบอาหารไทย อาหารไทยเป็นอาหารที่มาจากชาววังและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะมความจัดจ้านของสี สัน และรสชาติที่หลากหลาย นี่คือ จุดเด่น ที่ชูโรงความเป็นอาหารไทยได้ดีคือนอกจากนี้อาหารไทยยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงด้วยมีเครื่องเทศและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลัก และมี 5 รสชาติ ทั้ง เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด มัน ครบเครื่อง



ฉะนั้นหากเราเข้าใจแก่นของมันอย่างชัดเจนก็จะมองเห็นว่า เมนูอาหารที่มีแต่สี สัน เยอะๆ และมีผลต่อภาชนะที่ใช้สำหรับใส่อาหาร นั่นคือ พุดให้เข้าใจง่ายๆ ไม่เป็นภาษาวិชาการคือ ทำให้อาหารมีจุดเด่นขึ้นมา และใช้ภาชนะที่ไม่มีสี สัน นั่นก็คือ สีขาว จะเป็นสีที่ช่วยขับให้สี สัน ของอาหารไทยมีความโดดเด่น และเป็นพระเอกอย่างเต็มตัว



สำหรับแนวคิดนี้ เหมาะกับผู้ทำ ร้านอาหารไทยมากๆ นะคะ สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับอาหาร การจับแม่สีร้อน-เย็น เข้ามาอยู่ในอาหาร จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ

วิทยากรแนะนำว่า อย่างการทำอาหารเพื่อเสิร์ฟ อาหารต้องร้อนตลอด ไม่ใช่มาประดิษฐ์ประดอย ให้มันมีสี ร้อน สีเย็น ขับเคลื่อน จนอาหารเย็นหมด จะเอาสวยงามเข้าว่า ไม่ถูกค่ะ อย่างเราทำอาหาร เช่น ต้มยำ กุ้ง ก็จะมีสีเขียวของสมุนไพร สีแดงของพริก ของกุ้ง ซึ่งกุ้ง เป็นของที่มีมูลค่า ราคาแพงที่สุดในต้มยำ กุ้ง อย่างพอเราทำเสร็จแล้ว ให้เราใช้ตะเกียบ คีบ กุ้ง ซึ่งเป็นของแพงที่สุดออกมา ก่อน จากนั้นเทต้มยำ กุ้ง ลงในชามสีขาว คีบพริก สมุนไพรสีเขียว ให้มันเป็นส่วนผสมสี ร้อน และเย็น ให้สวยงาม จากนั้น คีบ กุ้ง ลงไปแปะ จัดเสิร์ฟอย่างรวดเร็ว



Idol อาหารโลกจาก 3 ประเทศ 1.จากออสเตรเลีย ขายความเรียบง่าย คลาสสิก 2.จากอังกฤษเน้นขายแนว
 ธรรมชาติเข้าถึงธรรมชาติของอาหาร 3.จากฝั่งอเมริกา เน้น lifestyle ถ้าจับแนวคิดจากทั้งสามไอดอลมา
 รวมในการทำอาหาร การทำร้านอาหาร หรือธุรกิจอาหารได้ คุณจะประสบความสำเร็จค่ะ



รูปภาพอาหารสร้างความดึงดูดสายตา สิ่งสำคัญคือ หน้าตาของอาหารต้องสวยจริงๆ และเห็นได้
 เด่นชัดมากซึ่งพื้นที่ของการออกแบบต้องนำเสนอรูป ภาพอาหารเกินกว่ากึ่งหนึ่ง หรือ 50% ขึ้นไปถึงจะดี รูป
 อาหารหากใหญ่โตก็ทำให้เกิด ความดึงดูดความสนใจ อยากไปรับประทานกันโดยทันที อาหารที่สวยงามจริง

ต้องเริ่มต้นจากการคัดสรรวัตถุดิบที่สดใหม่ แนวคิดคือ ต้องทำให้วัตถุดิบคงสภาพเดิมให้มากที่สุด นั่นคือ สี สัน รูปทรง คือให้ผู้บริโภครู้ว่า วัตถุดิบที่นำมาปรุงนั้นคืออะไร ไม่ใช่ทำจนเสียสภาพ ขาดความสดใหม่

ภาชนะจานชาม ทำให้อาหารเป็นพระเอกได้ สำหรับผู้ที่ทำร้านอาหาร การนำเสนอภาพให้สวยงามของอาหาร เป็นสิ่งสำคัญ ภาชนะจึงควรใช้ สีขาว เพราะอาหารไทยมีสีสันและรสชาติหลากหลาย สีสันของภาชนะจะต้องไม่ไปบดบังสีของส่วนผสมได้เลย แต่หากเป็นแพคเกจจิ้ง ขอแนะนำเป็นโทนฉ่ำสีมืดหรือเข้มไปเลย เพราะจะช่วยขับให้อาหารบนถาดดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น การประดับตกแต่งหัวจาน สำหรับฟู้ดสไตล์ลิส ถือว่าการมีงานแกะสลัก ดอกไม้ประดับอาหาร เป็นการรบกวนอาหารในจานอย่างยิ่ง **วิธีการคือ**
ควรส่งเสริมอาหาร วัตถุดิบของอาหารเป็นหลัก เรียบ แต่หรู



ซึ่ง 1 จานของอาหาร ต้องประกอบไปด้วย 3 อย่าง คือ เนื้อสัตว์ ผัก และเครื่องปรุง เวลาตกแต่งก็ต้องมี 3 สิ่งนี้ ให้ของราคาแพงอยู่ใกล้สายตาที่สุด หรืออยู่บนสุดนั่นเอง ธุรกิจอาหารเลือกสีอย่างไรให้ถูก รสอาหารมีพลังดึงดูด คือ สีส้ม ซึ่งเป็นสีโทนร้อน สร้างความสนใจได้เร็ว ซึ่งเป็นสีของวัตถุดิบหลายอย่าง เช่น แครอท ฟักทอง ส้ม มะละกอกอสุก ปลาแซลมอน และกุ้งต้มสุก เป็นต้น ดูอย่างไรว่าจานอาหารสวยงามลงตัว ใน 1 จานต้องมีสีสันของผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ครบในจานเดียว มีทั้งโทนสีร้อน และสีเย็น อย่างนี้ถือว่าสวยงามและลงตัว หัวใจสำคัญคือ ความเรียบง่าย และหรู ดูดี ไม่เน้นการตกแต่งจนรกตา

.....