

การสร้างสรรคหนังสือภาพถ่ายเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านที่สะท้อน
อัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า จังหวัดเชียงราย

Creation of a photo book to disseminate local food culture reflecting the
identity of the Akha ethnic group in Chiang Rai Province.

◆ นายอนุพงษ์ เบกาภู¹ นางสาวธัญลักษณ์ ศุภพลธร² และนางสาวขวัญฤทัย ครองยุติ³

Mr. Anuphong Bekaku Miss Tunyaluk Supaphonthorn and Miss Khwanruethai Krongyut

¹ นักศึกษาศาขากกราฟิกดีไซน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Student of Graphic design department, Chiang Rai Rajabhat University

e-mail : 621768024@cr.ru.ac.th

² อาจารย์โปรแกรมกราฟิกดีไซน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Lecturer of Graphic design, Chiang Rai Rajabhat University

³ อาจารย์โปรแกรมการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Lecturer of Tourism, Chiang Rai Rajabhat University

Abstract

This research has the objectives of 1) to study the local food culture of the Akha ethnic group in Chiang Rai Province. 2) Create a photo book of local food of the Akha ethnic group in Chiang Rai Province. 3) evaluate the satisfaction of the photo book of the local Akha food ethnic in Chiang Rai Province. By collecting data and searching for information from secondary sources and interviewing 5 local sages, then distributing questionnaires The sample group consisted of 100 tourists and general people to analyze the data using descriptive statistics, including standard deviation.

The results of the study revealed that 1) A total of 7 local dishes representing the Akha identity consisted of tomato chili paste, Akha minced pork, stir-fried pork with root chu, radish curry, radish salad, radish curry and radish salad. Which is mostly used in New Year's traditions, egg yolks swing swing tradition and the spinning top festival tradition or New Year's festival. 2) The result of creating a picture book by applying 7 photography principles to photograph Akha local food, consisting of nine intersections, triangles, golden triangle, diagonal S line and zigzag picture frames.

The evaluation of the photo book found that Tourists and individuals in Chiang Rai Province Have overall satisfaction in the design of the book, pictures of folk food, Akha With the highest level ($\bar{x} = 4.67$) (S.D.=0.05) and the field of folk food photography, Akha with the highest level ($\bar{x} = 4.64$) (S.D. = 0.07)

Keywords : Photo book, Akha food

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย 2) สร้างสรรค์หนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย 3) ประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลและสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิและสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 5 คน จากนั้นแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปจำนวน 100 คน มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า 1) อาหารพื้นบ้านที่แสดงถึงอัตลักษณ์อาข่าทั้งสิ้น 7 เมนู ประกอบด้วย น้ำพริกมะเขือเทศ ลาบอาข่า หมูผัดราวกู แกงหน่อส้ม ยำหน่อส้ม แกงผักกาดและยำผักกาด ซึ่งนิยมใช้ในงานประเพณีปีใหม่ไฮ่แดง ประเพณีโล้ชิงช้าและประเพณีเทศกาลลูกช้างหรือเทศกาลปีใหม่ 2) ผลการสร้างสรรค์หนังสือภาพถ่ายโดยนำหลักการถ่ายภาพ 7 หลักการจัดองค์ประกอบภาพมาใช้ในการถ่ายภาพพื้นบ้านของชาวอาข่าให้ดึงดูดความสนใจมีความสวยงามกลมกลืน เหมาะสมที่จะใช้เป็นภาพประกอบสื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านอาหาร ประกอบด้วย 1) จุดตัดเก้าช่อง 2) สามเหลี่ยม 3) กรอบภาพ 4) Golden Triangle 5) ทแยงมุม 6) S line และ 7) ชิกแซก

ผลการประเมินพบว่า นักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปในจังหวัดเชียงราย มีความพึงพอใจโดยรวมในด้านการออกแบบหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านอาข่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$), (S.D.= 0.05) และด้านการถ่ายภาพอาหารพื้นบ้านอาข่า มีความพึงพอใจค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.64$) (S.D. = 0.07)

คำสำคัญ : หนังสือภาพถ่าย / อาหารอาข่า

บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมสูง ซึ่งมีกลุ่มชาติพันธุ์หลายกลุ่มอาศัยอยู่อย่างกระจุกกระจายทั่วประเทศ ซึ่งแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์นั้นมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่บนพื้นที่สูงทางภาคเหนือของประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง ตาก แพร่และอีกหลายจังหวัดของประเทศ (ชนเผ่าชาวดอย, 2554) กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีการดำรงชีวิตที่มีการปรับเปลี่ยนให้เข้าสภาพแวดล้อม รวมถึงมีการสร้างสรรค์องค์ความรู้การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญาจนกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่ ทั้งด้านภาษา ศาสนา ประเพณีการแต่งกาย และวัฒนธรรมแตกต่างกันไปตามแต่วิถีชีวิตดั้งเดิมที่บรรพบุรุษได้ปฏิบัติสืบทอดมา รวมไปถึงแบบแผนวัฒนธรรมอาหารการกินในชีวิตประจำวัน เพราะอาหารถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารชาติพันธุ์มีองค์ประกอบที่หลากหลาย เป็นอาหารที่ได้มาจากธรรมชาติและระบบการเกษตรไร่นาของตนเองเป็นหลัก ทั้งนี้วัฒนธรรมอาหารดังกล่าวมีผลต่อความมั่นคงของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า เนื่องจากในปัจจุบันกลุ่มชาติพันธุ์

อาข่ามีการรับประทานอาหารแบบชนพื้นเมือง จึงทำให้กลุ่มคนรุ่นใหม่หลงลืมวัฒนธรรมอาหารชาติพันธุ์แบบดั้งเดิมที่มีการประกอบอาหารจากผักและ พืชพันธุ์ต่าง ๆ (มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขต ภูเขา, 2559)

กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ยังคงยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม รวมไปถึงวัฒนธรรมในเรื่องของอาหารและการประกอบอาหารพื้นบ้าน ในการประกอบอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี มักจะเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการจากบรรพบุรุษ ถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา เป็นอาหารที่มีโภชนาการสูง กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจะได้รับความรู้ในการประกอบอาหารมาจากบรรพบุรุษโดยอาหารหลักของชาวอาข่า คือ ข้าวดอย สิ่งที่น่าสนใจประกอบอาหารส่วนใหญ่ ได้แก่ ผัก และเนื้อ ซึ่งผักและพืชพันธุ์ต่าง ๆ หาได้ง่ายในท้องถิ่นซึ่งมาจากการปลูกเองหรือเก็บมาจากป่า เช่น ผักกาด ต้นหอม ผักกูด ผักชีผักหนาม (กลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศไทย, ม.ป.ป.) รวมถึงรากชู ที่มีคุณสมบัติช่วยแก้หวัดรวมถึงลดคอเรสเตอรอล อีกทั้งชาวอาข่ายังใช้อาหารพื้นบ้านในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องเซ่นเมื่อมีงานไม่ว่าจะเป็นงานแต่งงาน งานศพ หรือในประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

ปัจจุบันสื่อให้ข้อมูลความรู้เรื่องอาหารอาข่ายังมีไม่มากนัก โดยส่วนที่พบมักจะเป็นลักษณะของบทความที่เผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงรายในรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์ เป็นการรวบรวมข้อมูลภาพไว้รวมกันในรูปแบบเล่มเพื่อสะดวกในการสืบค้นและช่วยบันทึกข้อมูลไว้ไม่ให้สูญหายได้ การสร้างสรรค์หนังสือภาพถ่ายเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงรายนี้นี้จะทำให้บุคคลทั่วไปได้รู้จักถึงประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านอาข่าแต่ละประเภท การปรุงอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะและอาหารในประเพณีต่าง ๆ อีกทั้งยังได้รับความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอาข่า และสรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารแต่ละเมนู รวมถึงการถ่ายทอดและอนุรักษ์วัฒนธรรม อัตลักษณ์ ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านอาข่าให้คงอยู่รุ่นสู่รุ่นต่อไป

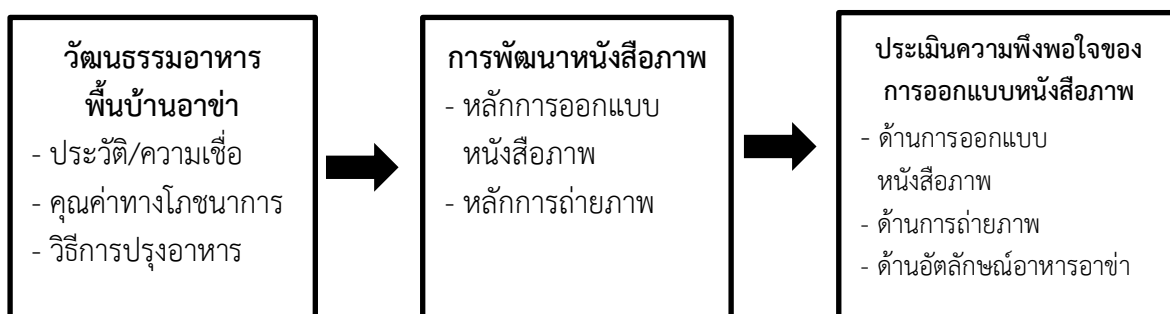
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย
2. เพื่อสร้างสรรค์หนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนอัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า จังหวัดเชียงราย
2. ขอบเขตด้านประชากร นักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปในจังหวัดเชียงราย และปราชญ์ชาวบ้านอาหารพื้นบ้านอาข่า
3. ขอบเขตด้านเวลา วันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 ถึง วันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์

หนังสือภาพ หมายถึง หนังสือที่ใช้ภาพในการสื่อสารเรื่องราววัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอาข่าเป็นสำคัญ อาหารพื้นบ้านอาข่ามีทั้งหมด 7 เมนู ประกอบด้วย น้ำพริกมะเขือเทศ ลาบอาข่า หมูผัดรากชู แกงหน่อส้ม ยำหน่อส้ม แกงผักกาดและยำผักกาด

อาหารอาข่า หมายถึง แหล่งวัตถุดิบอาหารที่หาได้ในธรรมชาติเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีวัฒนธรรมอาหารและเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านทางบรรพบุรุษรุ่นสู่รุ่น

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารอาข่า

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดเกี่ยวกับอาหารอาข่า ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงลักษณะของการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารอาข่า โดย สุชัยญา รักบำรุง (2563) ได้อธิบายว่ากระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารอาข่ามี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมประเพณี ชาวอาข่านั้นมีประเพณีประจำชาติพันธุ์อยู่หลายอย่างด้วยกัน โดยในแต่ละประเพณีนั้นจะมีอาหารที่ใช้ในประเพณีที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้ 1) ประเพณีปีใหม่ไข่แดง 2) ประเพณีไล่ชิงช้า 3) เทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่ ซึ่งทั้ง 3 ประเพณีนั้นนิยมรับประทานอาหารทั้ง 7 เมนู ประกอบด้วย น้ำพริกมะเขือเทศ ลาบอาข่า หมูผัดรากชู แกงหน่อส้ม ยำหน่อส้ม แกงผักกาดและยำผักกาด

2. การถ่ายทอดทางบรรพบุรุษรุ่นสู่รุ่น ลักษณะการถ่ายทอดอาหารของชาวอาข่านั้น ส่วนใหญ่เป็นการถ่ายทอดจากคนในครอบครัวเพื่อให้คนรุ่นใหม่สามารถประกอบอาหารและรับประทานอาหารในครัวเรือนได้ ทุกสิ่งทุกอย่างจะได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษหรือผู้อาวุโส เช่น คุณยายและคุณปู่ของพ่อหลวงบ้านผาหมื่นนั้นก็จะสอนเราเรื่องการกินอาหาร ว่าสิ่งไหนกินได้สิ่งไหนกินไม่ได้ อย่างการกินถั่วก็จะ

นำมาตำและต้มใส่เกลือ ถือได้ว่าเป็นอาหารที่กินแล้วบำรุงร่างกายช่วยสร้าง กล้ามเนื้อ (ชาญยุทธ รุ่งทวีพิทยา, 2563)

ที่มาของอาหารทั้ง 7 เมนูนั้น สุขัญญา รักบำรุง (2563) ผู้วิจัยได้ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทของชาวอาข่าที่มีรสชาติหลากหลาย เนื่องจากมีวัตถุดิบหลากหลายประเภทและการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย อีกทั้งกินอาหารอย่างง่าย ๆ เพื่อการดำรงชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติ โดยเฉพาะผักที่หาได้ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ทั้งนี้อาหารชาวอาข่าเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ เกิดการผสมผสานที่ลงตัวของรสชาติและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม ผัด ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย โดยอาหารที่ชาวอาข่าส่วนใหญ่รับประทานในชีวิตประจำวันแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1) ประเภทกับข้าว กับข้าวที่ชาวอาข่านิยมนำมารับประทานในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้วัตถุดิบมาจากธรรมชาติ โดยอาหารที่มีในทุกมื้ออาหารของชาวอาข่า คือ น้ำพริกมะเขือเทศ ซาเปี้ยะหรือลาบอาข่า หมูผัดรากชู

2) ประเภทผัก พืชผักประเภทหนึ่งที่ชาวอาข่านิยมนำมารับประทาน คือ หน่อส้มหรือหน่อไม้ โดยจะนำมาประกอบอาหาร ทั้งต้ม ยำ ซึ่งชาวอาข่าจะใช้หน่อส้มมาทำแกงหน่อส้ม ยำหน่อส้ม ถือเป็นอาหารพื้นหลักของชาวอาข่า นอกจากนี้ผักกาดดอยก็ยังเป็นพืชผักที่ชาวอาข่านิยมนำมาทำเป็นยำผักกาดดอย ต้มผักกาดดอย เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

อารยะ ศรีภักดิ์ (2550) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สื่อสิ่งพิมพ์คือวัสดุสิ่งพิมพ์ที่ได้รับการผลิตขึ้นด้วยกระบวนการทางการพิมพ์ระบบต่างๆ ลงบนกระดาษหรือวัสดุอื่นเพื่อใช้เป็นสื่อสำหรับทำความเข้าใจด้วยภาษาเขียน ภาษาภาพหรือสัญลักษณ์ในลักษณะต่างๆ

การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์นั้นจะมีลักษณะรูปแบบ วัสดุที่ใช้และวิธีการแตกต่างกัน แต่สิ่งพิมพ์ทุกชนิดจะต้องผ่านการพิมพ์เหมือนกัน ฅนพร วรคุณพิเศษ (2556) ได้อธิบายขั้นตอนไว้ดังนี้

1. การจัดวางหน้า (Layout) หรือการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1.1 การกำหนดรูปแบบและขนาด เป็นการหารูปแบบเฉพาะตัวของสื่อสิ่งพิมพ์ที่จะออกแบบ
- 1.2 การทำแบบร่างหยาบ เป็นการแปลงรูปแบบความคิดจากข้อแรกสู่รูปแบบที่มองเห็นได้
- 1.3 การทำแบบร่างสมบูรณ์หรือร่างละเอียด เป็นการทำแบบร่างหยาบให้มีลักษณะสมบูรณ์
- 1.4 การทำต้นแบบ เป็นการทำรูปแบบจำลองของสิ่งพิมพ์สำเร็จ เพื่อใช้ควบคุมการพิมพ์และการจัดวาง

2. การจัดทำอาร์ตเวิร์ก (Art Work) เป็นการนำหลักการทางศิลป์ในด้านองค์ประกอบมาใช้ในการจัดหน้าสิ่งพิมพ์ การจัดทำอาร์ตเวิร์กจำเป็นต้องจัดให้เรียบร้อยเพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของภาพและข้อมูล

3. การพิสูจน์อักษร (Proof Reading) มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยของชิ้นงานอาร์ตเวิร์กก่อนส่งพิมพ์ การพิสูจน์อักษรเน้นความถูกต้องการใช้ภาษา รวมถึงความเรียบร้อยของงานเพื่อจะได้แก้ไขก่อนส่งพิมพ์ หากเกิดผิดพลาดขึ้นการไปแก้ไขจะเสียค่าใช้จ่ายสูง การพิสูจน์อักษรจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญต่อการจัดทำอาร์ตเวิร์กที่มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการถ่ายภาพ

การถ่ายภาพให้ได้ตรงตามความต้องการและคุณค่าความงามทางด้านศิลปะ นอกจากต้องมีความเข้าใจในเรื่องของการใช้กล้องถ่ายภาพและเครื่องมือที่มีคุณภาพ การจัดองค์ประกอบภาพให้เป็นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ภาพมีคุณค่า ไกรวุฒิ ทองคำดี (2558) ได้ศึกษาการจัดองค์ประกอบภาพ 8 รูปแบบ ดังนี้

1. จุดและเส้น (Point & Line) จุดเป็นพื้นฐานในทางศิลปะและเส้นเกิดจากการต่อกันของจุด เส้นใช้นำสายตาและแสดงการเคลื่อนไหวได้ไม่ว่าเส้นจะอยู่ลักษณะใดก็สามารถทำให้เกิดการเคลื่อนไหว (Dynamic) หรืออยู่กับที่ได้ เส้นที่นิยมใช้ในการถ่ายภาพมีดังนี้

1.1 เส้นตัวเอส S บางครั้งธรรมชาติก็ช่วยสร้างศิลปะขึ้นได้ เช่น ถนนรูปตัว S เป็นสิ่งที่นักถ่ายภาพจะเลือกใช้ เพื่อให้ได้ภาพถ่ายที่สวยงาม

1.2 เส้นทะแยงมุม ในการถ่ายภาพสิ่งที่ตั้งเป็นแนวยาว ถ้าถ่ายภาพตามขวางธรรมดา จะทำให้ภาพดูแบน ๆ ไม่น่าสนใจ หากถ่ายภาพโดยตั้งกล้องเฉียงจะได้ภาพมีลักษณะเส้นทะแยงมุม ทำให้เห็นความคมชัดลึกของภาพได้ดีสวยงาม

1.3 เส้นนำสายตา ในการถ่ายภาพอาจใช้เส้นเพื่อดึงดูดสายตาผู้ชมไปยังจุดเด่นในภาพที่ต้องการนำเสนอหรือบอกเล่าเรื่องราว

1.4 เส้นรัศมี การถ่ายภาพวัตถุที่มีลักษณะรูปทรงคล้ายดาวกระจายหรือรัศมีเป็นสิ่งที่ต้องยิดนำมาใช้ถ่ายภาพโดยไม่ต้องอาศัยการแต่งเติมใด ๆ ภาพจะออกมาสวยงามได้

1.5 เส้นแนวนอน สร้างความรู้สึกที่สงบนิ่งและมั่นคงให้กับภาพถ่าย

1.6 เส้นตรงหรือเส้นตั้ง แสดงถึงความแข็งแรง มั่นคงและสง่างาม

1.7 เส้นโค้ง แสดงถึงความอ่อนโยน ร่าเริง เบิกบานและมีความงดงาม

2. กฎสามส่วน (Rule of Thirds) ก่อนการถ่ายภาพ ควรแบ่งบริเวณช่องมองภาพออกเป็น 3 ส่วนเท่า ๆ กันทั้งในแนวตั้งและแนวนอน จุดที่เส้นตัดกันคือบริเวณที่ควรวางสิ่งสำคัญของภาพ เพราะตำแหน่งดังกล่าวจะทำให้ภาพเด่นขึ้น ควรเลือกใช้เพียงจุดใดจุดหนึ่งเท่านั้นใน 4 จุด

3. ความสมดุล (Balance) ความสมดุล ได้แก่ การจัดให้ส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏในภาพให้มีลักษณะที่มีน้ำหนักเท่ากันทั้งสองด้านไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่งนั้น ความสมดุลมี 2 ประเภท คือ

4. มุมกล้อง (Camera Angle) ภาพที่เลือกใช้มุมกล้องต่างกัน ถึงจะเป็นวัตถุสิ่งของอย่างเดียวกัน แต่จะมีผลต่อความคิด การสื่อความหมายและอารมณ์แตกต่างกัน โดยทั่วไปมุมกล้องแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

4.1 ภาพระดับสายตา (Eye-level Angle) เป็นการถ่ายภาพที่กล้องอยู่ในตำแหน่งที่ขนานกับพื้นดินในระดับเดียวกันกับสายตาให้ความรู้สึกเป็นปกติธรรมดา

4.2 ภาพมุมต่ำ (Low Angle) เป็นการถ่ายภาพที่กล้องอยู่ในตำแหน่งต่ำกว่าวัตถุที่ถ่าย ให้ความรู้สึกบ่งบอกถึงความสูงใหญ่ สง่างาม มีอำนาจ ทรงพลัง เป็นต้น

4.3 ภาพมุมสูง (High Angle) เป็นการถ่ายภาพที่กล้องอยู่ในตำแหน่งสูงกว่าวัตถุที่ถ่าย เพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด

7. กรอบของภาพ (Framing) เป็นการวางวัตถุต่างๆในภาพไว้บริเวณขอบภาพ หรือสร้างมิติให้ภาพดูน่าสนใจ มีความลึกมากขึ้น

8. เอกภาพ (Unity) คือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันขององค์ประกอบต่าง ๆ โดยยึดถือความสัมพันธ์กันในภาพที่เชื่อมโยงประกอบกันจนอยู่ในลักษณะหลอมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน หรือเป็นหนึ่งเดียว

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสร้างสรรค์โดยมีเป้าหมายในการสร้างสรรค์หนังสือภาพอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนอัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและวรรณกรรม
2. สัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านที่มีองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ เป็นผู้มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 30 ปี เพื่อให้ได้ทราบถึงวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านที่สืบทอดต่อกันมาผ่านบรรพบุรุษ
3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านอาหารและจัดหมวดหมู่ที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านอาข่า
4. ศึกษาตัวอย่างการจัดองค์ประกอบภาพถ่ายอาหารเพื่อเป็นแนวทางในการถ่ายภาพ
5. ศึกษาและวิเคราะห์การจัดวางหน้า (layout) บนหนังสือภาพเพื่อจัดทำแบบร่าง
6. สร้างสรรค์หนังสือภาพอาหารอาข่าโดยใช้หลักการออกแบบหนังสือภาพและหลักการถ่ายภาพ
7. ประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพอาหารพื้นบ้านอาข่าด้วยการทำแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ที่พบพื้นที่ดอยผาหมี ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านอาหารพื้นบ้านอาข่า วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์มาแปลผลโดยการบรรยาย นำเสนอในรูปแบบความเรียง
2. แบบประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพอาหารพื้นบ้านอาข่า วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินด้วยค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. กล้องถ่ายภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงบรรยายด้วยมูลค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าจังหวัดเชียงราย วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าแบ่งออกเป็นด้าน ประวัติความเป็นมา คุณค่าทางโภชนาการและวิธีการปรุงอาหาร ประกอบด้วยรายการอาหารอาข่า ดังนี้

1. น้ำพริกมะเขือเทศ

ประวัติความเป็นมา คนอาข่ามีความเชื่อและภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อ ๆ กันมาว่าวิธีการรักษาโรคที่ดีที่สุด คือการป้องกันก่อนที่จะเป็นโรค โดยกินอาหารต่าง ๆ ตามธรรมชาติ กินอาหารให้เป็นยาเพราะในพืชผักสมุนไพรที่กินเข้าไปมีสรรพคุณที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งน้ำพริกมะเขือเทศเป็นอาหารหลักในทุก ๆ มื้อของชาวอาข่า น้ำพริกมะเขือเทศมีจุดเด่นที่กลิ่นหอมจากการเผาและมีรสเปรี้ยวจากมะเขือเทศ อีกทั้งมีเครื่องเคียงเป็นผักนึ่งหรือผักสด ผักที่ชาวอาข่ารับประทานนั้นจะเป็นผักที่ปลูกไว้ในครัวเรือน น้ำพริกมะเขือเทศเป็นอาหารที่รับประทานในวันประเพณีปีใหม่ข่าแดง ประเพณีไล่ชิงช้าและเทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่ม้า

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระตือรือร้น ช่วยย่อยอาหารและยังช่วยในเรื่องของการระบายการขับถ่ายให้สะดวกขึ้นมีสารไลโคปีนซึ่งเป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ และช่วยในการป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย ทั้งนี้สารไลโคปีนนี้ยังมีประสิทธิภาพเหนือกว่าสารเบต้าแคโรทีนและสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์อื่น ๆ ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่มดลูกและปอด

วิธีการปรุงอาหาร น้ำพริกและกระเทียมไปเผา เสร็จแล้วนำไปตำใส่เกลือ ค่อยนำมามะเขือเทศที่เผาเสร็จแล้วใส่ลงไปตำให้เข้ากัน เมื่อส่วนผสมเข้ากันเรียบร้อยแล้วปรุงรสด้วยเกลือ ผงชูรสและคลุกเคล้าให้เข้ากันตามด้วยใส่ผักชี ต้นหอม น้ำพริกมะเขือเทศมีรสชาติเปรี้ยวจากมะเขือเทศและเผ็ดจากพริก ซึ่งต่างจากน้ำพริกมะเขือเทศพื้นเมืองล้านนา น้ำพริกมะเขือเทศของชาวอาข่าจะใช้มะเขือเทศลูกเล็กที่ให้ความเปรี้ยวมากกว่าลูกใหญ่ และวัตถุดิบส่วนผสมที่ใช้ก็เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่ปลูกกันเองและขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งให้รสชาติที่แตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่

2. ลาบอาข่า

ประวัติความเป็นมา ลาบอาข่ามีจุดเด่นตรงเนื้อลาบที่ไม่หนักมาก กินแล้วสดชื่น เพราะเน้นผักและสมุนไพรสับผสมรวมกับเนื้อหมู โดยมีวัตถุดิบสำคัญคือ หอมชู เป็นผักหน้าตาคล้ายต้นกุยช่าย แต่กลิ่นหอมแรงกว่าหลายเท่า ปลูกขึ้นดินบนยอดดอย ชาวอาข่านิยมใช้ผสมในอาหารแทบทุกประเภท โดยเฉพาะลาบอาข่าที่ใช้หอมชูสับรวมกับเนื้อและเลือดสัตว์ ผักไผ่ ตะไคร้ และเครื่องเทศอีกหลายชนิด ก่อนนำไปห่อใบตองย่างหรือคั่วจนหอม เป็นเมนูลาบที่อร่อยและสะท้อนวิถีชีวิตบนยอดดอยได้ชัดเจน การรับประทานลาบนั้นบางบ้านก็จะรับประทานเป็นประจำแต่บางบ้านจะทำลาบต่อเมื่อมีโอกาสพิเศษหรืองานประเพณีปีใหม่ข่าแดง ประเพณีไล่ชิงช้า เทศกาลตีลูกข่างและเทศกาลปีใหม่ม้าหรือในงานเลี้ยงสังสรรค์ จะใช้วัตถุดิบจากหมูใน ทุก ๆ ส่วนไม่ว่าจะเป็นเลือดหมูเครื่องในหมู

คุณค่าทางโภชนาการ โภชนาการ มีวิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอ บำรุงสายตาช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยแก้หวัดและขับลมในลำไส้ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยรักษาแผล อีกทั้งยังช่วยขับเหงื่อ

วิธีการปรุงอาหาร ล้างเนื้อหมูให้สะอาดซับน้ำให้แห้ง หั่นหมูพอหยาบ ๆ จากนั้นสับเนื้อหมูให้ละเอียด เสร็จแล้วใส่พริกชี้หนู ตะไคร้ กระเทียม พริกแห้งป่น เกลือ ผงชูรสแล้วสับต่อ พอเสร็จแล้วก็ใส่หอมขุ ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ และผักไผ่ สับต่อให้ละเอียดจึงจะใส่เลือดหมูและสับต่อให้เข้ากันดี จากนั้นนำไปห่อด้วยใบตองสองชั้นค่อนำอย่างบนเตาถ่านด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาทีจนสุก ลาบอาข่ามีรสชาติหวานจากเนื้อหมู เผ็ดจากพริกและมีความหอมจากใบตองที่ห่อเนื้อหมูไว้ ซึ่งต่างจากลาบพื้นเมืองล้านนา ลาบของชาวอาข่าจะใช้เนื้อหมูเป็นหมูดำที่เลี้ยงกันเองบนดอย ซึ่งเนื้อหมูจะแน่นเพราะเลี้ยงแบบปล่อยให้เดินหากินเองตามธรรมชาติ และวัตถุดิบส่วนผสมที่ใช้ก็เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่ปลูกกันเองและขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งให้รสชาติที่แตกต่างกันไปตามพื้นที่

3. หมูผัดรากขุ

ประวัติความเป็นมา หมูผัดรากขุ ใบมีสีเขียวเรียวยาวคล้ายใบกุยช่ายแต่ใหญ่กว่าส่วนรากมีสีขาวยาวอวบ จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลเดียวกับกุยช่ายพบมากทางตอนเหนือของพม่าเรื่อยมายังตอนใต้ของจีนและภาคเหนือของไทยที่จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย รากขุสามารถปรุงอาหารได้ทั้งต้ม ผัด หรือทำน้ำพริก และดองกินเป็นเครื่องเคียง วัฒนธรรมการกินรากขุนี้ได้รับอิทธิพลส่งต่อมาจากสิบสองปันนา มลฑลยูนนาน ทางตอนใต้ของประเทศจีน พร้อมการอพยพของพี่น้องชาติพันธุ์ต่าง ๆ รากขุจึงเป็นผักสวนครัวที่มีปลูกไว้แทบทุกบ้านของชาวอาข่า หมูผัดรากขุเป็นเมนูที่ชาวอาข่าจะรับประทานที่บ้านเป็นประจำหรือวันประเพณีปีใหม่ไข่แดง ประเพณีไล่ชิงช้าและเทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่ โดยมีส่วนประกอบหลักคือรากขุ เนื้อหมูและต้นหอม ซึ่งมีจุดเด่นความหอมของของรากขุและปรุงรสด้วยพริกแห้ง เกลือ

คุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา โดยใบของรากขุหรือหอมขุ นั้น มีรสร้อนฉุน แก้พิษแมลง สัตว์กัดต่อย แก้ฟกบวม แก้ปวดแน่นหน้าอก แก้ไอ อาเจียน แก้ปัสสาวะเป็นเลือด แก้คลื่นไส้อาเจียน แก้บิด แก้ผื่นคันตามตัว แก้อ่อนเพลีย ขับน้ำ ส่วนเมล็ด มีรสเค็มร้อน มีสรรพคุณในการขับพยาธิเส้นด้าย แก้ปวดเอว บำรุงตับไต สรรพคุณโดยรวมของหอมขุหรือรากขุ นั้น มีคุณสมบัติช่วยแก้หวัด รวมถึงลดคอเรสเตอรอล

วิธีการปรุงอาหาร นำเนื้อหมูและรากขุไปล้างน้ำให้สะอาดซับน้ำให้แห้ง นำเนื้อหมูและรากขุไปหั่นให้พอดีคำ จากนั้นนำพริกแห้งและกระเทียมไปตำให้ละเอียด จึงค่อนำหมูและรากขุมาผัดพอสุกพักให้ใส่พริกแห้ง กระเทียมที่ตำไว้ไปผัดให้เข้ากันและปรุงรสด้วยเกลือ ผงชูรส ตามด้วยผักชี ต้นหอม หมูผัดรากขุมีรสชาติหวานจากเนื้อหมู เผ็ดจากพริกและมีความหอมจากรากขุหรือหอมขุ ซึ่งต่างจากอาหารพื้นเมืองล้านนา หมูผัดรากขุของชาวอาข่าจะใช้รากขุหรือหอมขุที่ปลูกไว้เอง ซึ่งวัตถุดิบส่วนผสมที่ใช้ก็เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่ปลูกกันเองและขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งให้รสชาติที่แตกต่างกันไปตามพื้นที่

4. แกงหน่อส้ม

ประวัติความเป็นมา แกงหน่อส้ม เป็นพืชผักประเภทหนึ่งที่ชาวอาข่านิยมรับประทาน ซึ่งจะนำไปดองเป็นการถนอมอาหารเอาไว้ทำกินนอกฤดูกาล ชาวอาข่าถือแกงหน่อส้มเป็นอาหารพื้นหลักที่รับประทานอยู่เป็นประจำโดยจะนำมาประกอบอาหาร ทั้งต้ม ยำ ซึ่งมีจุดเด่นที่รสชาติเปรี้ยว เค็มและเผ็ด แกงหน่อส้มนั้นจะมีส่วนประกอบในการปรุงรส คือพริกแห้งและเกลือ อีกทั้งเป็นอาหารที่รับประทานในวันประเพณีปีใหม่ไข่แดง ประเพณีไล่ชิงช้าและเทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่

คุณค่าทางโภชนาการ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหารเพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูงจึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะ

ดูดซึ่มสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากใยอาหารที่เหลือจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากใยอาหารมีน้ำหนักมากจะออกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

วิธีการปรุงอาหาร นำหน่อส้มไปล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นตั้งหม้อ ตั้งไฟ ให้อยู่ในระดับกลาง ๆ จนน้ำเดือดพอน้ำเดือดได้ที่ให้ใส่กระดูกหมูลงไป ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ แล้วค่อยใส่พริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้และหน่อส้ม ปรุงรสด้วยเกลือ ผงชูรสและตามด้วยต้นหอม ผักชี ผักไผ่ แกงหน่อส้มมีรสเปรี้ยวจากการดอง และเผ็ดจากพริก ซึ่งต่างจากอาหารพื้นเมืองล้านนา แกงหน่อส้มของชาวอาข่าจะใช้หน่อไม้ที่ขึ้นเองธรรมชาติ และหาได้เฉพาะในธรรมชาติ ซึ่งวัตถุดิบส่วนผสมที่ใช้ก็เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่ปลูกกันเองและขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งให้รสชาติที่แตกต่างกันไปตามพื้นที่

5. ยำหน่อส้ม

ประวัติความเป็นมา ยำหน่อส้ม เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักเป็นหน่อส้มหรือหน่อไม้ที่ชาวอาข่านิยมรับประทาน โดยถือว่าเป็นอาหารของชาวอาข่าที่รับประทานอยู่เป็นประจำ ซึ่งมีจุดเด่นที่รสชาติเปรี้ยว เค็มและเผ็ด ส่วนประกอบที่ใช้ในการปรุงรสคือพริกแห้งและเกลือหรือจะเป็นผงปรุงรสทั่วไป อีกทั้งเป็นอาหารที่รับประทานในวันประเพณีปีใหม่แซง ประเพณีไล่ชิงช้าและเทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่

คุณค่าทางโภชนาการ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหารเพราะหน่อไม้นั้นเป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูงจึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึ่มสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากใยอาหารที่เหลือจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากใยอาหารมีน้ำหนักมากจะออกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

วิธีการปรุงอาหาร นำหน่อส้มไปต้มให้สุก นำไปล้างน้ำให้สะอาดและบีบน้ำออกให้หมด จากนั้นใส่ถั่วลิสงตำ พริกแห้งป่น เกลือ ผงชูรส ผักชี ต้นหอม แล้วยำให้เข้ากัน ยำหน่อส้มมีรสชาติส้ม ๆ จากการดอง และเผ็ดจากพริก ซึ่งต่างจากอาหารพื้นเมืองล้านนา ยำหน่อส้มของชาวอาข่าจะใช้หน่อไม้ที่ขึ้นเองธรรมชาติและหาได้เฉพาะในธรรมชาติ ซึ่งวัตถุดิบส่วนผสมที่ใช้ก็เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่ปลูกเองและขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งให้รสชาติที่แตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่

6. แกงผักกาด

ประวัติความเป็นมา แกงผักกาด มีหลายสูตรแต่ละสูตรอาจใส่เนื้อหมูหรือกระดูกหมู หรือไม่ใส่ก็ได้ และนิยมใช้ผักกาดดองเป็นหลัก แกงผักกาดเป็นพืชผักที่ชาวอาข่านำมาทำอาหารโดยการผัด ยำและแกง ซึ่งมีจุดเด่นที่รสชาติอ่อน ๆ จากผักกาด แกงผักกาดนั้นจะมีส่วนประกอบในการปรุงรส คือพริกดิบและเกลือ บางบ้านก็จะมีผงชูรสทั่วไป อีกทั้งเป็นอาหารที่รับประทานในวันประเพณีปีใหม่แซง ประเพณีไล่ชิงช้าและเทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่

คุณค่าทางโภชนาการ เป็นอาหารที่ช่วยขับเสมหะ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยสลายลิ่มเลือด และบรรเทาอาการปวด ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง อีกทั้งช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ

วิธีการปรุงอาหาร นำผักกาดไปล้างน้ำให้สะอาด เด็ดผักหรือหั่นให้สั้น ๆ จากนั้นตั้งหม้อ ตั้งไฟ ให้อยู่ในระดับกลาง ๆ จนน้ำเดือดพอน้ำเดือดได้ที่ให้ใส่กระดูกหมูลงไป ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ แล้วค่อยใส่ผักกาด

ปรุงรสด้วยพริกแห้ง เกลือ ผงชูรสและตามด้วยต้นหอม ผักชี แกงผักกาดมีรสชาติหวานจากผักและเผ็ดจากพริก

7. ยำผักกาด

ประวัติความเป็นมา ยำผักกาด เป็นอาหารประเภทยำที่ใช้ส่วนประกอบหลักเป็นผักกาดดอยที่มีดอก ชิงและงาซึ่งเป็นเมนูอาหารที่ได้รับความนิยมจากชาวอาข่าเป็นอย่างมาก เพราะทำง่ายและทำให้ทราบถึงอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ยำผักกาดมีจุดเด่นที่กลิ่นความหอมของชิงและงา จะมีส่วนประกอบในการปรุงรสโดยพริกแห้งและเกลือ อีกทั้งเป็นอาหารที่รับประทานในวันประเพณีปีใหม่ไค้แดง ประเพณีไล่ชิงช้าและเทศกาลตีลูกข่างหรือเทศกาลปีใหม่

คุณค่าทางโภชนาการ โภชนาการ เป็นอาหารที่ช่วยขับเสมหะ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยสลายลิมเลือด และบรรเทาอาการปวด ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง อีกทั้งช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ

วิธีการปรุงอาหาร นำผักกาดไปล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำผักกาดไปต้มให้สุกเสร็จแล้วนำไปพักแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที แล้วค่อยสะเด็ดน้ำและบีบน้ำออก ซึ่งต้องนำผักกาดมาฉีกให้เป็นเส้น ๆ และใส่พริกแห้ง ชิงดำ งาดำ เกลือ ผงชูรส ต้นหอม ผักชี ยาให้เข้ากัน

ตอนที่ 2 ผลการสร้างสรรค์หนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนอัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยได้นำเสนอเมนูอาหารอาข่าจำนวน 7 เมนู โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบภาพ 7 รูปแบบ สรุปได้ดังนี้

1. น้ำพริกมะเขือเทศ จัดองค์ประกอบแบบจุดตัด 9 ช่องเป็นการจัดวางจุดเด่นของภาพให้ตรงกับจุดตัดเพื่อให้ภาพเกิดความสมดุลและเน้นตัวแบบ อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการหยิบ จับ จิ้ม เพื่อบ่งบอกถึงวิธีการรับประทานอาหาร รวมถึงการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ ชุดอาข่า โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะวิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่างวัตถุ



ภาพที่ 2 การถ่ายภาพน้ำพริกมะเขือเทศ โดยใช้หลักการจุดตัด 9 ช่อง

2. ลาบอาข่า จัดองค์ประกอบแบบสามเหลี่ยม เป็นการจัดวางจุดเด่นให้นำสายตาผู้ชมอยู่ในรูปแบบสามเหลี่ยมเพื่อให้ภาพมีความต่อเนื่อง อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการคืบขึ้นมาเพื่อให้ดูเหมือนกำลังรับประทานอาหารอยู่ ทำให้ภาพดูมีจังหวะที่ดีเป็นธรรมชาติ รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ ชุดอาข่า โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะวิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่าง



ภาพที่ 3 การถ่ายภาพลาบอาข่า โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบแบบสามเหลี่ยม

3. หมูผัดราวกู จัดองค์ประกอบแบบกรอบภาพเป็นการวางวัตถุดิบ และวัสดุประกอบฉากต่าง ๆ ให้อยู่ตามขอบของเฟรมภาพเพื่อนำสายตาผู้ชมให้เด่นอยู่ตรงกลาง อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการแสดงให้เห็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะวิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่าง



ภาพที่ 4 การถ่ายภาพหมูผัดราวกู โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบแบบกรอบภาพ

4. แกงหน่อส้ม จัดองค์ประกอบแบบ Golden Triangle เป็นการจัดวางเส้นทแยงมุม 1 มุม เพื่อแบ่งสี่เหลี่ยมให้เป็น 2 ส่วน และตั้งฉากกับเส้นทแยงมุม ตรงจุดตัดจะเป็นมุมที่เหมาะสม อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการโชว์ตัวอาหารให้เด่นเพื่อให้เห็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหาร รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะ วิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่าง



ภาพที่ 5 การถ่ายภาพแกงหน่อส้ม โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบแบบ Golden Triangle

5. ยำหน่อส้ม จัดองค์ประกอบแบบ S line เป็นการจัดวางในรูปแบบตัว S เพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวให้กับภาพอาหาร อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการเน้นตัวอาหารให้เด่นเพื่อให้เห็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหาร รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะ วิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่าง



ภาพที่ 6 การถ่ายภาพยำหน่อส้ม โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบแบบ S line

6. แกงผักกาด จัดองค์ประกอบแบบทแยงมุมเป็นการจัดวางให้เกิดจุดสนใจในแนวทแยงและเป็นการนำสายตาเพื่อให้ภาพอาหารดูมีมิติมากขึ้น อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการเน้นตัวอาหารให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทาน แสดงให้เห็นถึงภาชนะที่ใช้รับประทานอาหาร รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะ วิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่าง



ภาพที่ 7 การถ่ายภาพแกงผักกาด โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบแบบทแยงมุม

7. ยำผักกาด จัดองค์ประกอบแบบซิกแซก เป็นการจัดวางให้เกิดจุดสนใจในแนวทแยงและเป็นการนำสายตาเพื่อให้ภาพอาหารดูมีจังหวะ อีกทั้งเล่าเรื่องโดยการเน้นตัวอาหารให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทาน รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบฉากให้เข้ากับตัวอาหารเพื่อให้สื่อไปในทิศทางเดียวกันโดยใช้ โต๊ะ ฉากหลัง วัตถุดิบและภาชนะ วิธีการจัดแสงไฟได้วางไฟไว้ 2 จุด วางมุมซ้ายและมุมขวาเพื่อให้เกิดเงาด้านล่าง



ภาพที่ 8 การถ่ายภาพยำผักกาด โดยใช้หลักการจัดองค์ประกอบแบบซิกแซก



ภาพที่ 9 การจัดวางหน้า (Layout) ในหนังสือภาพถ่ายวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอาข่า

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า

ผู้วิจัยทำการประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าโดยให้นักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปในจังหวัดเชียงราย จำนวน 100 คน ทำแบบสอบถาม โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเป็นระดับ ซึ่งใช้เกณฑ์ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยดังนี้

4.50-5.00 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด

3.50-4.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจมาก

2.50-3.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจปานกลาง

1.50-2.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจน้อย

1.00-1.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความพึงพอใจของการออกแบบหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า

ลำดับ	เกณฑ์การประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	แสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารอาข่า	4.80	0.41	มากที่สุด
2	แสดงถึงความเป็นมาและประวัติศาสตร์	4.50	0.51	มาก
3	ข้อมูลมีความเข้าใจง่าย	4.70	0.47	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านการออกแบบหนังสือภาพ		4.67	0.05	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบหนังสือภาพ พบว่ามีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$) , (S.D.=0.05) ด้านแสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.80$) , (S.D.=0.41) ด้านแสดงถึงความเป็นมาและประวัติศาสตร์ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.50$) , (S.D.=0.51) ด้านข้อมูลมีความเข้าใจง่าย มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.70$) , (S.D.=0.47)

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือภาพถ่ายอาหารพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า

ลำดับ	เกณฑ์การประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1	ความสวยงามของภาพถ่ายอาหารอาข่า	4.73	0.45	มากที่สุด
2	ความน่าดึงดูดใจต่อภาพถ่ายอาหารอาข่า	4.57	0.50	มากที่สุด
3	การเล่าเรื่องสื่อความหมายของอาหารอาข่า	4.53	0.63	มากที่สุด
4	การจัดองค์ประกอบของภาพ	4.67	0.55	มากที่สุด
5	สื่อภาพถ่ายช่วยยกระดับภาพลักษณ์อาหารอาข่า	4.70	0.47	มากที่สุด
6	ความเหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านอาหารอาข่า	4.67	0.48	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านการถ่ายภาพ		4.64	0.07	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อการถ่ายภาพ พบว่ามีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.64$) , (S.D.=0.07) ด้านความสวยงามของภาพถ่ายอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.73$) , (S.D.=0.45) ด้านความน่าดึงดูดใจต่อภาพถ่ายอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.57$) , (S.D.=0.50) ด้านการเล่าเรื่องสื่อความหมายของอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.53$) , (S.D.=0.63) ด้านการจัดองค์ประกอบของภาพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$) , (S.D.=0.55) ด้านการสื่อภาพถ่ายช่วยยกระดับภาพลักษณ์อาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.70$) , (S.D.=0.47) ด้านความเหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$) , (S.D.=0.48)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่อง การสร้างสรรค์หนังสือภาพถ่ายเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนอัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์อาข่า จังหวัดเชียงราย ทำให้ได้ทราบว่าวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอาข่ามีความเป็นมาและการปรุงอาหารที่เรียบง่าย มีภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อกันมาผ่านบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลที่ได้จากการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัย ดังนี้

จากการศึกษา พบว่า วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอาข่าทำให้ผู้วิจัยได้รู้ถึงประวัติ ความเชื่อและการปรุงอาหารพื้นบ้านอาข่าทั้ง 7 เมนู ประกอบไปด้วย น้ำพริกมะเขือเทศ ลาบอาข่า หมูผัดรากชู แกงหน่อส้ม

ยำหน่อส้ม แกงผักกาดและยำผักกาด โดยนางลักษณ์ หงส์คำ (2557) ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นแบบแผนในการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เกิดจากการเรียนรู้และปฏิบัติสืบทอดตามประเพณี ถือเป็นเครื่องกำหนดกฎเกณฑ์เรื่องอาหารที่ประกอบด้วยชนิดอาหาร การเตรียมอาหาร วิธีการปรุง เครื่องปรุงรส ตลอดจนระเบียบปฏิบัติและความเชื่อที่คนในสังคมยึดถือสืบทอดกันมา สอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอาข่าที่ อาเปี้ย ปอแง (2564) ได้เล่าถึงวิถีชีวิตของชาวอาข่ารับประทานข้าวสอยเป็นหลัก โดยมักจะทำอาหารมือใหญ่ 2 มือ คือ มือเช้าก่อนไปทำงานในไร่ นา และมือค่ำหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจประจำวัน ส่วนกลางวันมักจะเตรียมข้าวกับน้ำพริกเพื่อไปรับประทานในไร่ เก็บพืชผักจากไร่มาประกอบอาหาร โดยวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวอาข่าจะรับประทานร่วมกันทั้งครอบครัว โดยมีพ่อแม่หรือผู้อาวุโสได้ตักอาหารก่อนถือเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูต่อผู้ใหญ่ หากมีแขกมาเยี่ยมเยียนจะให้แขกตักอาหารก่อนถือเป็นการให้เกียรติแขก นอกจากนี้อาหารของชาวอาข่าก็ยังมียุคเด่นในเรื่องของการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะจะรับประทานกับผักสดที่ปลูกหรือขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักกาดเขียว หน่อไม้ หอมชู มะเขือ พริก ถั่ว เป็นต้น กินกับน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกมะแขว่น น้ำพริกถั่วลิสง น้ำพริกงาขาว น้ำพริกมะเขือเทศ น้ำพริกปลา ฯลฯ หรือนำผักสดมาต้ม ทำแกงจืด ผัดผัก หากมีเนื้อสัตว์ก็จะนำมาปรุงเป็นอาหารต่างๆ ทั้งอาหารแบบดั้งเดิมของอาข่า จึงเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหารที่ใช้สื่อความหมายในแต่ละเมนู ที่ผู้วิจัยนำมาประกอบการถ่ายภาพอาหารอาข่าในงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับสุขัญญา รักบำรุง (2563) ที่ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าบ้านผาหมี่ จังหวัดเชียงราย พบว่าชาวอาข่าบ้านผาหมี่จะรับประทานข้าวดอย ซึ่งอาหารที่สำคัญของชาวอาข่าที่บริโภคในทุกมื้อประกอบด้วย หมู และผักต่าง ๆ รวมถึงน้ำพริกและผักสดหรือผักต้ม อาหารพื้นบ้านของชาวอาข่ามีรสชาติที่แตกต่างเพราะมีวัตถุดิบที่หลากหลาย เนื่องจากในพื้นที่ที่อาศัยอยู่นั้นมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการถ่ายภาพอาหารตามแนวทางที่ได้วางไว้ทั้งหมด 7 เมนู เมนูละ 6 ภาพ สรุปผลการวิเคราะห์ที่ได้มีการให้ประเมินหนังสือภาพโดยนักท่องเที่ยวและบุคคลทั่วไปในจังหวัดเชียงราย พบว่าแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบหนังสือภาพ พบว่า มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านแสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านแสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านแสดงถึงความเป็นมาและประวัติศาสตร์ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ด้านข้อมูลมีความเข้าใจง่าย มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญใจ สุขก้อน, วิโรจน์ แก้วกล้าหาญ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการท่องเที่ยวเยวราชยุคใหม่ ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ ผลวิจัยจากการเก็บข้อมูลความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวพบว่า เอกลักษณ์ภาพของเยวราชที่นักท่องเที่ยวนึกถึงคือ ตัวอักษรจีนและจุดเด่นของเยวราชที่นักท่องเที่ยวนึกถึงมากที่สุดคือ อาหารริมทาง (street food) รูปแบบกริดในการจัดวางวางหน้า (Layout) ที่เหมาะสม คือ เมนูสกริปต์กริด (Manuscript Grid)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อการถ่ายภาพ พบว่า มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความสวยงามของภาพถ่าย มีความพึงพอใจอยู่ใน ระดับมากที่สุด ด้านความสวยงามของภาพถ่ายอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความน่าดึงดูดใจต่อภาพถ่ายอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการเล่าเรื่องสื่อความหมายของอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับ ประหยัด สายวิเชียร (2547) ได้ระบุถึงองค์ประกอบของ

วัฒนธรรมอาหารประกอบด้วย วิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบ วิธีการปรุงอาหาร และวิธีการจัดเสิร์ฟ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับปอปปูลารณ์ สุนทรเกสัช, กิติวัฒน์ กิติบุตร, และกนกพร เอกกะสินสกุล (2561) สรุปได้ว่าเทคนิคการถ่ายภาพอาหารท้องถิ่นมาประกอบการเล่าเรื่อง วิธีการถ่ายภาพอาหารให้ดูน่ารับประทาน ได้แก่ (1) การคำนึงถึงมุมมองในการถ่ายภาพ (2) การจัดองค์ประกอบภาพ (3) เทคนิคการนำเสนออาหาร ที่ประกอบด้วย การแสดงภาพด้วยส่วนประกอบของเครื่องปรุง การแสดงภาพด้วยเครื่องเคียง การแสดงภาพด้วยส่วนประกอบของเมนูอาหาร สอดคล้องกับเรื่องราวที่ผู้วิจัยนำมาถ่ายทอดผ่านภาพถ่าย ด้านการจัดองค์ประกอบของภาพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการถ่ายภาพช่วยยกระดับภาพลักษณ์อาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความเหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านอาหารอาข่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ ภรณ์เงินประโคน (2561) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของสื่อสิ่งพิมพ์ที่เป็นรูปแบบหนังสือรวบรวมข้อมูลไว้รวมกันเพื่อความสะดวกในการสืบค้นและช่วยบันทึกข้อมูลไว้ไม่ให้สูญหายได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้ประกอบการร้านอาหารหรือบุคคลทั่วไปที่สนใจในการถ่ายภาพอาหาร สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการถ่ายภาพเพื่อส่งเสริมและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับธุรกิจ หรือทดลองถ่ายภาพตามหลักการจัดองค์ประกอบและเทคนิคต่างๆ ในหนังสือภาพนี้
2. เพื่อเป็นแนวทางในการเริ่มศึกษาเทคนิคการถ่ายภาพอาหารแก่ผู้สนใจ
3. นำผลการวิจัยไปปรับใช้เป็นต้นแบบของการศึกษาวัฒนธรรมด้านอาหารในพื้นที่อื่นๆ และสร้างสรรค์ผลงานถ่ายภาพได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ด้านการถ่ายภาพอาหารควรศึกษาเพิ่มเติมเรื่องหลักการจัดองค์ประกอบภาพรูปแบบอื่นๆ มุมกล้อง การจัดแสงไฟแบบต่างๆ ที่มีผลกับภาพถ่าย
2. ควรเพิ่มเติมด้านการเล่าเรื่องในภาพให้หลากหลายมากขึ้น เช่น ภาพที่สะท้อนมิติทางภูมิปัญญาท้องถิ่น และมิติด้านการท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรม เพื่อแสดงให้เห็นถึงอารมณและความรู้สึกของลักษณะเฉพาะของอาหาร หรือบริบทนั้น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- Kwanjai Sukkon, Wirot Kaewklahan. (2020). **The design of printed material for modern Chinatown**. Design Echo, 1, 12–20. Retrieved from <https://so02.tcithaijo.org/index.php/jdecho/article/view/246330>
- Kraiwit Thongkhamdee. (2015). **Art Institute of digital photography Project** (Master of Communication Degree, Entertainment Business Management and Production). Graduate School, Bangkok University.
- Nongrak HongKhum. (2014). **Food culture in Tai Lue traditions : past and present**. (Master's thesis, Chiang mai University. Retrieved from <https://kmir.arts.tu.ac.th/files/original/0d48f78b2da6168b61d61a5b8b379ac1f4baf2e2.pdf>
- Natthaporn Worakhun special. (2013). **Development of publications for public relations**, Department of Educational Technology, Faculty of Education (Thesis, M.Ed. Educational Technology). Bangkok : Graduate School Srinakharinwirot University.
- Prayat Saivichiean. (2004). **Food Culture and Healty**. (1). Chiang Mai : Nopburi,2547.
- Parutch Jenprakon. (2018). **The Print media design for the preservation of the local chapel**. (Bachelor's thesis), Buriram Rajabhat University. Retrieved from <http://dspace.bru.ac.th/xmlui/handle/123456789/6683>
- Pongprad Sunthornpaesat, Kittiwat Kittibut, Kanokporn Arkkasinsakul. (2018). **The Use of Local Food Storytelling to Promote Cultural Tourism : A Case Study of Jaehom's Crab Chili Paste**. Journal of Modern Management Science. 11 (1), 192-213. Retrieved from <https://so03.tcithaijo.org/index.php/JMMS/article/view/131912>
- Raweeroj Singlamphong, Jitkanya Pimpa, Wicha Khankham. (2021). **Photography techniques to create a good corporate image**. research and development, Suan Sunandha Rajabhat University.
- Suchunya Ruckbumrung. (2020) . **Local Food Consumption Culture and Health Security of Akha Ethnic Group, Ban Pha Mi, Mae Sai District, Chiang Rai Province**. (Bachelor's thesis, Thammasat University, Bangkok). Retrieved from <https://km-ir.arts.tu.ac.th/s/ir/media/3867>



ชื่อ - นามสกุล : นายอนุพงษ์ เบกาคู
วุฒิการศึกษา : ระดับปริญญาตรี
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง : นักศึกษาสาขากราฟิกดีไซน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวธัญลักษณ์ ศุภพลธร
วุฒิการศึกษา : ระดับปริญญาโท
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง : อาจารย์โปรแกรมกราฟิกดีไซน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวชัญญัตติ ครองยุติ
วุฒิการศึกษา : ระดับปริญญาเอก
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง : อาจารย์โปรแกรมการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย