

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อการดำเนินการศึกษาค้นคว้าให้เกิดความรู้ ความเข้าใจให้กว้างขวางยิ่งขึ้นจึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอลำดวน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม พิธีกรรม และอาหาร
3. ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารการกิน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอลำดวน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

##### ประวัติความเป็นมาของอำเภอลำดวน

อำเภอลำดวนเชื่อกันว่าสร้างขึ้นร่วมกับกรุงสุโขทัย และเมืองนครไทย โดยเล่าสืบต่อกันมาว่า สมัยก่อนพ่อเมืองทั้งสองเมือง คือ พ่อขุนบางกลางหาวเป็นเจ้าเมืองบางยาง (เป็นกษัตริย์แห่งราชวงศ์พระร่วงผู้ปกครองเมืองสุโขทัยปี พ.ศ. 1718) กับพ่อขุนผาเมือง ได้รวมกำลังเข้ายึดเมืองสุโขทัยจากขอมคำพองใบในการเดินทางจะต้องผ่านเข้ามาทางเมืองลำนครไทย บ้านดง เมืองทุ่งยั้ง เมืองศรีสัชนาลัยและสุโขทัย ความเป็นมาของชื่อ อำเภอ “ลำนครไทย” และมีที่มาเกี่ยวกับคำว่า “ลำนครไทย” มีเรื่องเล่าอยู่ 2 ประเด็นคือ

1. เป็นเรื่องสืบต่อกันมาว่าในสมัยพ่อขุนบางกลางหาว ซึ่งเป็นเจ้าเมืองบางยาง (อำเภอนครไทยในปัจจุบัน) เมืองลำนครไทยมีฐานะเป็นหัวเมืองทางด้านทิศเหนือของเมืองบางยาง ทำหน้าที่เป็นแนวป้องกันข้าศึกทางด้านทิศเหนือ และเป็นแหล่งผลิตอาหาร และแหล่งสะสมเสบียงอาหาร เมื่อมีการเรียกประชุม หรือให้ส่งข้าว ส่งเสบียงอาหาร ชาวเมืองลำนครไทยจะไปถึงเมืองบางยางช้ากว่าเมืองอื่นๆ เพราะว่าเส้นทางคมนาคมมีความยากลำบากต้องเดินด้วยเท้าผ่านเทือกเขาสูงมีห้วยลำน้ำตัดผ่านหลายแห่ง ทำให้การเดินทางไม่สะดวก ทางเมืองบางยางจึงเรียกเมืองลำนครไทยเป็นการเหน็บแนมแกมประชดประชันว่า “เมืองช้าลาการ” ต่อมาจึงเพี้ยนมาเป็น “ลำนครไทย” ที่เป็นชื่ออำเภอลำดวนในปัจจุบัน
2. เป็นการเรียกชื่อตามภูมินาม คือ ตามสภาพภูมิศาสตร์เมืองลำนครไทยตั้งอยู่ในหุบเขาอันอุดมสมบูรณ์ มีห้วย น้ำไหลผ่านหลายลำห้วย มีพันธุ์ไม้เบญจพรรณ ขึ้นอยู่หนาแน่นส่วนใหญ่เป็นไม้เชิงเศรษฐกิจ มีต้นไม้ชนิดหนึ่งมีลำต้นตรง เนื้อแข็งเปลือกหนา ใบกว้าง ยางสีแดง

มีขึ้นอยู่มากกว่าไม้ชนิดอื่นๆ ชาวบ้านเรียกว่า “ไม้ชาด” ปัจจุบันไม้ชนิดนี้หายาก เพราะนิยมนำไม้ชนิดนี้ไปสร้างบ้านเรือน ไม้ชาดเป็นไม้เปลือกหนา มียางสีแดงดูสีชาดเป็นยางไม้ที่คนไทยในยุคก่อนนิยมเอาอย่างชาดมาเป็นสีเขียนลวดลายสิ่งของเครื่องใช้ ใช้ในงานลงลักษณะปิดทองด้วยสีชาด ใช้เขียนลวดลายตามแผ่นหินเพิงผา เขียนภาพตามถ้ำ เนื่องด้วยเมืองชาติตระการมีไม้ชาดเจริญงอกงามได้ดี สีชาดที่นำไปใช้ในงานเขียนลวดลาย เป็นศิลปะที่ส่วยงามตระการตา จึงเรียกพื้นที่แห่งนี้ว่า “ชาติตระการ” ที่เป็นชื่อของอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลกในปัจจุบัน ปัจจุบันอำเภอชาติตระการมีพื้นที่การปกครองจำนวน 6 ตำบล ประกอบด้วย

1. ตำบลป่าแดง
2. ตำบลชาติตระการ
3. ตำบลสวนเมี่ยง
4. ตำบลบ้านดง
5. ตำบลบ่อภาค
6. ตำบลท่าสะแก

#### **สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานของอำเภอชาติตระการ**

อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก อยู่ทางตอนเหนือสุดของจังหวัดพิษณุโลก เป็นอำเภอที่มีแนวเขตชายแดนติดต่อกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ล.) มีระยะทางห่างจากตัวเมืองพิษณุโลกประมาณ 133 กิโลเมตร เส้นทางหลวงจังหวัดหมายเลข 2013 สายพิษณุโลก - นครไทย เป็นระยะทาง 97 กิโลเมตร และแยกเข้าทางหลวงจังหวัดหมายเลข 1143 (สายนครไทย - ชาติตระการ) ระยะทาง 36 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 1,586.2 ตารางกิโลเมตร

อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอทองแสนขัน อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอวังทอง และอำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

ทิศตะวันออก ติดต่อกับสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว (สปป.ล.)

และอำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย และอำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก

#### **ลักษณะภูมิประเทศ**

พื้นที่ส่วนใหญ่ของอำเภอชาติตระการเป็นที่ราบสูง มีภูเขาที่ราบเชิงเขา บริเวณตอนกลางของพื้นที่เป็นที่ราบในหุบเขา มีลักษณะรูปร่างคล้ายกับพระจันทร์เสี้ยว มีพื้นที่ใช้ ในการเกษตร

ได้ประมาณร้อยละ 25 ของพื้นที่ทั้งหมด นอกนั้นเป็นพื้นที่ป่าเขา มียอดภูเขาสูงที่สุดของจังหวัด อยู่ตำบลบ้านดง คือ ยอดเขาธนูทอง ซึ่งมีความสูงจากระดับน้ำทะเล ประมาณ 1,105 เมตร

### สภาพภูมิอากาศ

ลักษณะดินฟ้าอากาศของอำเภอชาติตระการ ฤดูร้อนอากาศค่อนข้างร้อนจัด และฤดูหนาวอากาศค่อนข้างหนาวเย็นและเย็นจัด มีหมอกปกคลุมพื้นที่บริเวณบ้านขุนน้ำค้ำ บ้านน้ำจวง บ้านน้ำจวงใต้ และบ้านร่มเกล้า ตำบลบ่อภาค อำเภอชาติตระการ

### ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากร

สถิติประชากรจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร			
ข้อมูลเดือน มิถุนายน 2555			
ตำบล	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม(คน)
ป่าแดง	1,912	1,810	3,722
ชาติตระการ	2,357	2,327	4,684
สวนเมี่ยง	2,919	2,827	5,746
บ้านดง	4,093	4,073	8,166
บ่อภาค	4,268	4,012	8,280
ท่าสะแก	2,099	2,042	4,141
เทศบาลตำบลป่าแดง	2,738	2,738	4,141
รวม	20,386	19,888	40,274

### การเมืองการปกครอง

อำเภอชาติตระการ แบ่งการปกครองออกเป็น 6 ตำบล 72 หมู่บ้าน

ตำบลป่าแดง	จำนวน 12 หมู่บ้าน
ตำบลชาติตระการ	จำนวน 16 หมู่บ้าน
ตำบลสวนเมี่ยง	จำนวน 10 หมู่บ้าน
ตำบลบ้านดง	จำนวน 9 หมู่บ้าน
ตำบลบ่อภาค	จำนวน 16 หมู่บ้าน
ตำบลท่าสะแก	จำนวน 9 หมู่บ้าน
รวม	72 หมู่บ้าน

### เส้นทางคมนาคม

การคมนาคมทางบก จากตัวอำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลก ถึงอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก มีทางหลวงแผ่นดิน 2 สายคือสายพิษณุโลก - นครไทย - ชาติตระการมีระยะทาง 136 กิโลเมตร และทางหลวงสายพิษณุโลก - วัดโบสถ์ - ชาติตระการ ระยะทางประมาณ 104 กิโลเมตร เป็นถนนลาดยางทั้ง 2 สาย ใช้สัญจรได้ทุกฤดูกาล

### ทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรธรรมชาติในเขตอำเภอชาติตระการ คือ ป่าไม้ ไม้ที่สำคัญ ได้แก่ ไม้เต็ง ไม้รัง ไม้ประดู่ และไม้มะค่า

### อาชีพ

อำเภอชาติตระการ ราษฎรส่วนใหญ่มีอาชีพหลัก ได้แก่ การทำไร่ ทำนา และมีอาชีพเสริมได้แก่ การเลี้ยงสัตว์ เช่น โค กระบือ และอาชีพรับจ้างทั่วไป

### การสาธารณสุข

ไฟฟ้า มีไฟฟ้าใช้ครบทั้ง 6 ตำบล 72 หมู่บ้าน

- การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคสาขาอำเภอชาติตระการ จำนวน 1 แห่ง
- การประปาส่วนภูมิภาค จำนวน 1 แห่ง
- การประปาหมู่บ้าน/ประปาภูเขา จำนวน 47 แห่ง

### สาธารณสุข

สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

- สถานีอนามัยจำนวน 12 แห่ง
- โรงพยาบาลขนาด 60 เตียง จำนวน 1 แห่ง

### การศึกษา

- โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 2 แห่ง
- โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จำนวน 30 แห่ง
- โรงเรียนสังกัดตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 1 แห่ง

### ประวัติของตำบลที่ทำการศึกษา

ตำบลท่าสะแกมีหมู่บ้านท่าสะแกเป็นหมู่บ้านที่เก่าแก่ โดยเริ่มจากราษฎรที่อพยพหนีภัยสงคราม หนีความแห้งแล้งความอดอยากจากประเทศลาว และราษฎรที่อพยพมาจากจังหวัดต่างๆ ที่มีภูมิประเทศใกล้เคียงกันอพยพมาอยู่รวมกันและตั้งรกรากที่หมู่บ้านท่าสะแก เพราะเห็นว่ามีความอุดมสมบูรณ์เมื่อปีพ.ศ.2457 มีการจัดตั้งระเบียบบริหารราชการแผ่นดินตามพระราชบัญญัติลักษณะปกครองท้องที่ พ.ศ. 2457 ครั้งนั้นหมู่บ้านท่าสะแกเป็นส่วนหนึ่งของ

ตำบลชาติตระการ ซึ่งอยู่ในเขตการปกครองของอำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก เวลาต่อมา กระทรวงมหาดไทยได้ประกาศยกฐานะการปกครองของหมู่บ้านท่าสะแกให้เป็นตำบลท่าสะแก เมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2535 สาเหตุที่ตั้งชื่อว่าท่าสะแก เพราะในสมัยนั้นชาวบ้านนิยมตั้งบ้านเรือนบริเวณริมฝั่งแม่น้ำ เพื่อความสะดวกในการใช้น้ำอุปโภคและบริโภค ชาวบ้านมาเลือกจับจองที่ดินใกล้กับท่าน้ำใช้น้ำในการคมนาคมขนส่งและนำน้ำไปใช้ในการเกษตรบริเวณท่าน้ำ มีต้นสะแกต้นใหญ่ขึ้นริมน้ำจึงเรียกชื่อหมู่บ้านนี้ว่า “บ้านท่าสะแก”

### ภูมิประเทศ

สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ลาดชันและที่ราบเชิงเขา มีป่าไม้เบญจพรรณ ป่าเต็งรัง สภาพป่ายังอุดมสมบูรณ์ พื้นที่ป่าไม้เหลือประมาณร้อยละ 50 ของพื้นที่ ภูเขาในเขตพื้นที่นี้อยู่ในแนวเทือกเขาเพชรบูรณ์ ในส่วนที่เป็นเขตแนวเขาภูเมียง ภูทอง

### อาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อกับตำบลป่าแดงตำบลชาติตระการอำเภอชาติตระการ
ทิศใต้	ติดต่อกับตำบลหนองกะท้าว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ ตำบลชาติตระการ อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก และตำบลนครชุม ตำบลบ้านพร้าวอำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ ตำบลสวนเมี่ยงและตำบลป่าแดง อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

### หมู่บ้านในเขตตำบลท่าสะแก

หมู่ที่ 1 บ้านหนองน้ำปอ

หมู่ที่ 2 บ้านขอนแก่นสองสลึง

หมู่ที่ 3 บ้านน้อย

หมู่ที่ 4 บ้านท่าสะแก

หมู่ที่ 5 บ้านนาม่วง

หมู่ที่ 6 บ้านห้วยท้องฟาน

หมู่ที่ 7 บ้านห้วยดี

หมู่ที่ 8 บ้านศรีจันทร์

หมู่ที่ 9 บ้านหนองบัวขาว

### ประวัติหมู่บ้านที่ทำการศึกษาค้นคว้า

บ้านขอนสองสลึง เป็นหมู่บ้านเก่าแก่ ตั้งอยู่ในตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ ซึ่งผู้เฒ่า - ผู้แก่ ของหมู่บ้านเล่าให้ฟังต่อกันมาว่า หมู่บ้านขอนสองสลึง ก่อตั้งขึ้นในราวปีพุทธศักราช 2480 โดยการนำของ นายจัน พองจางวาง นายพัน เมฆแสงสี และนายเพียร พองจางวาง ซึ่งได้อพยพย้ายถิ่นฐานมาจากแขวงไชยบุรี ประเทศลาว หลังจากนั้นลูกหลานที่อยู่ในประเทศลาวก็ได้อพยพย้ายตามมาภายหลัง และได้ตั้งชื่อหมู่บ้านว่าบ้านขอนสองสลึง เนื่องจากสมัยก่อนมีการเดินทางด้วยเรือ และมีพ่อค้าเดินทางมาจากอำเภอ นครไทย เพื่อจะนำสินค้ามาส่งที่ตลาดป่าแดง (ที่ตั้งอำเภอปัจจุบัน) มีต้นไม้ใหญ่ล้มขวางทางน้ำอยู่หนึ่งต้น ทำให้การเดินทางเรือไม่สามารถผ่านไปได้พ่อค้าจึงได้ว่าจ้างชาวบ้านสองคนให้ช่วยตัดต้นไม้ที่กีดขวางทางเรือออกแล้วจะให้ค่าจ้างในราคาเป็นเงินจำนวนห้าสิบสตางค์ ชาวบ้านทั้งสองจึงได้ตกลง แต่เงินค่าจ้างที่ได้รับนั้นไม่สามารถที่จะแบ่งกันได้จึงต้องขอเป็นเงินจำนวนสองสลึงจึงเป็นเหตุให้ตั้งชื่อและเรียกหมู่บ้านนี้ว่า “ บ้านขอนสองสลึง ” ต่อมาก็ได้มีการคัดเลือกผู้นำหมู่บ้านขึ้นมาปกครองหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้านคนแรกคือ นายสอน พองจางวาง เป็นผู้ใหญ่บ้านจนปลดเกษียณ ชาวบ้านจึงได้คัดเลือกให้นายทองดี เมฆแสงสี เป็นผู้ใหญ่บ้านแทน และในปีพ.ศ 2519 นายทองดี เมฆแสงสี ได้รับเลือกตั้งเป็นกำนันตำบลท่าสะแกจนถึงปีพุทธศักราช 2548 หลังจากนั้น นายสวัสดิ์ ศรีสวัสดิ์ ได้รับเลือกตั้งให้เป็นผู้ใหญ่บ้านบ้านขอนสองสลึง หมู่ที่ 2 ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก จนถึงปัจจุบัน

### ลักษณะภูมิประเทศ

บ้านขอนสองสลึง มีสภาพพื้นที่เป็นภูเขาที่มีความลาดชันสูง ส่วนใหญ่จะเป็นที่ราบเชิงเขา พื้นที่ราบมีน้อย และที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมขังในช่วงฤดูฝน มีแม่น้ำแควน้อยไหลผ่าน สภาพอากาศจะแห้งแล้งและร้อนจัดในช่วงฤดูร้อนค่อนข้างหนาวจัดในช่วงฤดูหนาวฝนจะตกชุกและหนาแน่นในช่วงฤดูฝน ที่ราบลุ่ม/ทำนาสลับกับพื้นที่ลาดเอียงเนินเขา เหมาะสำหรับการทำไร่ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ดินมีความอุดมสมบูรณ์ ลักษณะภูมิอากาศ มี 3 ฤดูกาล เหมือนกับสภาพทั่วไปของหมู่บ้านอื่นๆ

### ที่ตั้งและอาณาเขต

บ้านขอนสองสลึงตั้งอยู่ในตำบลท่าสะแก อยู่ทางทิศตะวันออกของอำเภอชาติตระการ โดยอยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอชาติตระการ ประมาณ 7 กิโลเมตร ตามเส้นทางถนนสาย(1143) ชาติตระการ-นครไทย

ทิศเหนือ	๑๓	ป่าสงวนแห่งชาติ
ทิศใต้	๑๓	ลำน้ำภาค หรือ แม่น้ำแควน้อย

ทิศตะวันออก จด บ้านหนองน้ำปอ หมู่ที่ 1 ตำบลท่าสะแก

ทิศตะวันตก จด บ้านหนองบัวขาว หมู่ที่ 9 ตำบลท่าสะแก

### ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน

ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐานระดับหมู่บ้าน ปี 2555ของหมู่บ้านหนองสองสีง หมู่ที่ 2  
ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

#### ประชากร/ครัวเรือน

จำนวนครัวเรือน 138 ครัวเรือน

ประชากร ชาย 241คน หญิง253คน รวม494คน

จำนวนผู้สูงอายุ57คน ผู้พิการ4คน



ตาราง 2 แสดงจำนวนประชากรจำแนกตามช่วงอายุในข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน

ช่วงอายุ	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	คน	%	คน	%	คน	%
น้อยกว่า 1 ปีเต็ม	3	1.24	2	0.79	5	1.01
1 ปีเต็ม – 2 ปี	3	1.24	8	3.16	11	2.23
3 ปีเต็ม – 5 ปี	7	2.90	4	1.58	11	2.23
6 ปีเต็ม – 11 ปี	22	9.13	16	6.32	38	7.69
12 ปีเต็ม – 14 ปี	8	3.32	8	3.16	16	3.24
15 ปีเต็ม – 17 ปี	5	2.07	7	2.77	12	2.43
18 ปีเต็ม – 25 ปี	26	10.79	26	10.28	52	10.53
26 ปีเต็ม – 49 ปี	105	43.57	122	48.22	227	45.95
50 ปีเต็ม – 60 ปีเต็ม	35	14.52	28	11.07	63	12.75
มากกว่า 60 ปีเต็ม ขึ้นไป	27	11.20	32	12.65	59	11.94
<b>รวม</b>	<b>241</b>	<b>100.00</b>	<b>253</b>	<b>100.00</b>	<b>494</b>	<b>100.00</b>

### แหล่งน้ำที่สำคัญ

แม่น้ำลำคลองหนองบึง ในหมู่บ้านได้แก่ แม่น้ำลำน้ำภาค/แม่น้ำแควน้อย

### ศิลปวัฒนธรรมประเพณีที่สำคัญภูมิปัญญาท้องถิ่นศาสนา

การเลี้ยงปู่ ทำบุญหมู่บ้าน ทำบุญข้าวเปลือกเดือน 3 รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในวันสงกรานต์กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ กิจกรรมวันแม่ วันพ่อ กิจกรรมวันออกพรรษา(งานบุญบังไฟ) วันเข้าพรรษาพิธีศพ วันลอยกระทง ทำบุญขึ้นบ้านใหม่แห่ต้นดอกไม้ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ

### ด้านการประกอบอาชีพ

การประกอบอาชีพของสมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีทั้งปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ ปลูกข้าว ไร่โพด มันสำปะหลัง สัตว์เลี้ยง เช่น วัว หมู เป็ด ไก่ ค้าขายบ้างเล็กน้อย ส่วนหนึ่งก็รับจ้างทั่วไปรายวัน ส่วนการรับจ้างรายเดือนจะออกนอกพื้นที่เช่น ในตัวเมือง หรือ ต่างจังหวัดกรุงเทพฯ และอีกส่วนหนึ่งรับราชการแต่มีจำนวนไม่มาก



## ผลิตภัณฑ์และกลุ่มอาชีพ

มีกลุ่มอาชีพ ผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงระดับ 5 ดาว เป็นผลิตภัณฑ์สินค้า OTOP คือ กล้วยกวน รองลงมาได้แก่ กล้วยตาก และมะขามกวน

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม พิธีกรรม และอาหาร

### ความหมายของวัฒนธรรม

พระยาอนุมานราชธน (2513, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์ส่วนรวมสร้างขึ้น โดยการเรียนรู้จากกัน และสืบทอดเป็น ความเจริญก้าวหน้าหรืออาจจะกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมเป็นส่วนทั้งหมดที่ซับซ้อน ประกอบด้วย ความเชื่อ ศิลปะ ศีลธรรม กฎหมาย ประเพณี และความสามารถที่มนุษย์ได้มาในฐานะที่เป็น สมาชิกของสังคม”

ราชบัณฑิตยสถาน (2544, หน้า 1058) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่ทำให้ความเจริญงอกงามให้แก่หมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมในการแต่งกาย วิถีชีวิตของหมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา”

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2535, หน้า 7-8) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม คือ วิถีชีวิตของคนในสังคมหนึ่งๆ เป็นสิ่งในสังคมนั้นยอมรับร่วมกันว่า มีประโยชน์ และมีคุณค่าในการที่จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในสังคมนั้นภายใต้เงื่อนไขชุดหนึ่ง วัฒนธรรมเป็นระบบคุณค่าที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคมเป็นแบบแผนกำหนดพฤติกรรมของคน วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อความต่อเนื่อง และความอยู่รอดของสังคมนั้น เรื่อยอมจะศึกษาถึงวัฒนธรรมได้ ทั้งในด้านที่เป็น ระบบคุณค่าและในด้านที่เป็นวัตถุ”

จากความหมายของ วัฒนธรรม ที่นักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายไว้ สรุปได้ว่า วัฒนธรรม คือ วิถีชีวิตของคนในสังคมหนึ่งๆ ที่มีส่วนร่วมในการสร้างขึ้น โดยการเรียนรู้จากกัน และสืบทอดเป็นความเจริญก้าวหน้า มีคุณค่าที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคม เป็นแบบแผน กำหนดพฤติกรรมของคนสังคม และมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง

### วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ยศ สันต์สมบัติ (2537, หน้า 50-51 อ้างอิงในศศิมาศ สุวรรณขำ, 2544, หน้า 13-15) ได้กล่าวสรุปถึงวัฒนธรรมการบริโภคไว้ว่า “ตลอดระยะเวลาประมาณ 2-5 ล้านปี ที่มนุษย์ หรือบรรพบุรุษของมนุษย์ได้ใช้ชีวิตอยู่บนผืนแผ่นดินพิภพนี้ มนุษย์ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปใน

เรื่องของการเก็บอาหาร การล่าสัตว์และหาปลา ส่วนการกสิกรรมซึ่งเป็นวิถีการผลิตของมนุษย์ เพิ่งคิดค้นขึ้นในระยะเวลาเพียง 10,000 ปี ที่ผ่านมานี้เอง โดยเฉพาะการนำเครื่องมือเครื่องจักร เข้ามาช่วยในการกสิกรรมก็เพิ่งเริ่มในช่วง 100 ปี มานี้เอง ระบบการผลิตอาหารหรือวิถีที่สังคม แห่งหนึ่งใช้ในการเก็บหา และผลิตอาหารเพื่อการบริโภคจึงมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการ พัฒนาการทางวัฒนธรรมการเพิ่มขึ้นของประชากรเป็นปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้มนุษย์จำต้อง ปรับเปลี่ยนระบบการผลิตจากการล่าสัตว์ และเก็บหาอาหาร มาเป็นการผลิตแบบเกษตรกรรม โดยเริ่มต้นจากเทคนิคการเกษตรระดับต่ำ เมื่อจำนวนประชากร เพิ่มขึ้นสูงไปอีกก็ย่อมเกิดความ จำเป็นในการคิดค้นเทคนิคการผลิตใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มผลผลิตให้เพียงพอต่อการเพิ่มขึ้นของประชากร

สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2529, หน้า 133-139) อ้างอิงใน ศจีมาศ สุวรรณขำ, 2544, หน้า 13-15) ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการกินของชาวใต้ สรุปได้ดังนี้

วัฒนธรรมการกินของชาวใต้ มีทั้งส่วนที่พ้องกัน ทั้งทั้งภาคและส่วนที่แตกต่างกันไป ในแต่ละถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธกับชุมชนต่างชาติ และมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิถีที่อาศัยความสามารถเฉพาะบุคคลในแต่ละท้องถิ่น คิดค้นและปรับปรุงต่าง ๆ กันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้น ๆ ชาวภาคใต้รับประทาน ข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียนิยมใช้ประกอบเป็นของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อ ชาวบ้านส่วนมากรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพียงวันละ 2 มื้อคือมื้อเช้าและมื้อเย็น เว้นใน ฤดูกาลทำไร่ทำนา หรือผู้ที่ทำงานหนักตลอดวันที่ขาดมือเที่ยงไม่ได้ และมื้อเช้านิยมรับประทาน หลังจากพระบิดนทบาทผ่านไปแล้ว เว้นแต่ผู้ที่รีบเร่งไปทำงานแต่เช้ามืด แต่ก็ต้องดักข้าวถ้วยแรก ไว้สำหรับตักบาตรเสียก่อน หรือมิเช่นนั้นก็ต้องกินข้าวมื้อเย็น สำหรับมื้อเย็นนิยมรับประทาน พร้อมกันทั้งครอบครัว เว้นแต่ผู้เจ็บป่วยที่ต้องจัดเตรียมอาหารไว้เป็นพิเศษ อาหารมื้อหนึ่ง ๆ จะมี กับข้าวเพียงอย่างเดียว ถ้ามีก็มักกับข้าวถึง 3 อย่าง ถือว่าค่อนข้างจะอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ แต่ในกรณีที่มีแขกมาพักอาศัยอยู่นิยมจัดหากับข้าวให้ได้ไม่น้อยกว่า 2 อย่าง แต่ถ้ามีกับข้าวถึง 3 อย่างหรือมากกว่านั้นย่อมเป็นการแสดงถึงความพึงพอใจในการต้อนรับอย่างเต็มที่

ชาวใต้ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจัด คือเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงก็มีรสกะปิเข้มข้น และ มักมีสีเหลืองจัด รสขุ่นของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะของชาวใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ดับกลิ่นคาวของกับข้าวแต่ละมื้อ ส่วนมากจะไม่ขาดประเภทที่มีรส เผ็ด และประเภทที่มีน้ำแกง ถ้ากับข้าวชนิดใดมีครบทั้ง 2 รสนั้นก็เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง

ถึงแม้มีนั้นจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว ด้วยเหตุนี้แกงส้ม แกงไตปลา แกงกะทิ จึงเป็นอาหารที่แต่ละหมู่บ้านทำหมูนเวียนอยู่เป็นประจำเกือบทุกวัน ถ้าวันใดไม่มีแกงก็มีน้ำพริกเข้ามาแทน

### ความหมายของพิธีกรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542(2546, หน้า 788 ) พิธีกรรม น. หมายถึง การบูชา,แบบอย่างหรือแบบแผนต่าง ๆ ที่ปฏิบัติทางศาสนา

พิธีกรรม (พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา, หน้า 314) กล่าวว่าพิธีกรรม เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่กำหนดไว้ด้วยกฎเกณฑ์ หรือธรรมเนียมประเพณีให้กระทำและเพื่อให้เกิดความขลัง สังคมแบบดั้งเดิมจึงมักถือว่าพิธีกรรมถ้าทำอย่างถูกต้องเคร่งครัดก็จะเป็นที่น่าพอใจของเทพเจ้า ถ้าทำผิดพลาดหรือไม่ทำเบื่องบนก็จะลงโทษ พิธีกรรมในสังคมปัจจุบันมักถือเป็นเรื่องสำคัญเมื่อเกี่ยวกับกิจกรรมทางศาสนาหรือของสังคม และโอกาสงานสังคมอย่างเป็นทางการ เช่น พิธีกรรมกระทำในวันรับสมาชิกใหม่ แนะนำสมาชิกใหม่ หรือในเวลารับตำแหน่ง และพิธีกรรมอาจปรากฏในรูปลักษณะของการเต้นรำทำเพลง การเลี้ยง และการสังเวย ฯลฯ ส่วนประกอบของพิธีกรรมอาจมีทั้งการสวด การขับร้อง กิริยาท่าทาง ลูกนั่ง เดินเหิน การแห่แหน พร้อมอุปกรณ์เครื่องยศ และสัญลักษณ์ต่างๆ

สมปราชญ์ อัมมะพันธุ์ (2536, หน้า 20) กล่าวว่า พิธีกรรม คือ การกระทำที่เป็นสัญลักษณ์ มีพิธีการและจังหวะซึ่งใช้ซ้ำแล้วซ้ำอีกในโอกาสที่มีพิธีเฉลิมฉลอง

พิธีกรรม คือ รูปแบบของพฤติกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อแสดงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นวิธีการสำหรับชุมชนสมาชิกผู้นับถือของศาสนาต่าง ๆ

พิธีกรรม เป็นการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งตามค่านิยม ทศนคติ ความคิด และความเชื่อ โดยเข้าใจว่าการกระทำอย่างนั้นย่อมมีผลตอบสนอง ทำให้คนได้รับประโยชน์ตามที่คาดหวังเอาไว้ ทำแล้วมีผลทำให้จิตใจเบิกบานเป็นสุขได้ผลบุญได้กุศลในการทำบุญตักบาตรแต่พระภิกษุสงฆ์ ขณะตักบาตรในใจของคนส่วนมากมักอธิษฐานต่างๆ นานาเช่น เกิดชาติหน้าขอจงอย่าได้อดอยาก อย่ารู้ยาก รู้จน ขอให้มั่งมีเงินทอง ขอให้ผิวขาวเหมือนข้าวที่ตักบาตร ฯลฯ ความจริงจะเป็นฉันใดย่อมไม่สามารถพิสูจน์กันได้ แต่ผู้ตักบาตรมักเชื่อว่า ถ้าเกิดชาติหน้ามีจริงตนย่อมได้รับผลตามที่จิตอธิษฐานไว้อย่างแน่นอน หลังการตักบาตรแล้วจึงทำให้จิตใจสบายและเป็นสุข พิธีกรรมจึงเป็นสิ่งที่เราสมมุติขึ้นเพื่อให้เกิดความสบายใจแก่ตัวเราเอง

อัญชลี สิงห์น้อย (2549, หน้า 58) ได้ให้ความหมายของพิธีกรรมคือ วิธีการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งตามความคิด ความเชื่อของคนในสังคมโดยบูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความขลัง ความเป็นสิริมงคลให้เข้ามาในสิ่งที่หวัง สิ่งที่ต้องการ และให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากความหมายของ พิธีกรรม ที่นักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายไว้ สรุปได้ว่า พิธีกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ชาวบ้านจัดทำขึ้นในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ตามความเชื่อที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่โบราณ โดยบูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความขลัง ความเป็นสิริมงคล ทำแล้วเกิดความสบายใจ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

### ประเภทของพิธีกรรม

สมปราชญ์ อัมมะพันธ์(2536, หน้า 18) แบ่งพิธีกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ พิธีทางศาสนาซึ่งเป็นเรื่องของพิธีกรรมโดยตรงและพิธีของชาติต่างๆซึ่งเรามักเรียกกันว่า ขนบธรรมเนียมประเพณี

สมปราชญ์ อัมมะพันธ์(2536, หน้า 22) กล่าวถึงประเภทของพิธีกรรมในวรรณคดีไว้ 4 ประเภท คือ

1. พิธีกรรมเกี่ยวกับส่วนรวม
2. พิธีกรรมเกี่ยวกับครอบครัว
3. รัฐพิธีและราชพิธี
4. ประเพณีในท้องถิ่นตามคตินิยมของประชาชนแต่ละภาค

จรัส พัทธราชศักดิ์ (2534, หน้า 107) ได้กล่าวถึงประเภทของพิธีกรรมในทางพระพุทธศาสนาว่า แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. พิธีกรรมที่เป็นพุทธบัญญัติ พิธีกรรมประเภทนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เพื่อความเรียบร้อยในการบริหารคณะสงฆ์ เพื่อให้การปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ เป็นไปในแนวเดียวกัน เช่น พิธีบรรพชาอุปสมบท พิธีกรานกฐิน พิธีสวดปาติโมกข์ พิธีระงับอธิกรณ์ เป็นต้น
2. พิธีกรรมที่พัฒนาขึ้นในท้องถิ่น พิธีกรรมประเภทนี้ หมายถึง พิธีที่ชาวพุทธในประเทศหรือท้องถิ่นต่างๆ กำหนดขึ้น และได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาจนเป็นประเพณี เป็นพิธีกรรมทางศาสนาที่อิงอาศัยพระพุทธบัญญัติก็มี อิงอาศัยประเพณีของท้องถิ่นก็มี สำหรับในเมืองไทย พิธีกรรมต่างๆ ประเภทนี้ เช่น พิธีทำบุญขึ้นบ้านใหม่ พิธีทางศาสนาในงานมงคลสมรส พิธีทอดผ้าป่าพิธีในการทำศพ พิธีทำบุญวันสารท พิธีตักบาตรเทโว พิธีบวชนาค (เฉพาะส่วนการเตรียมของชาวบ้าน) พิธีทอดกฐิน เป็นต้น

### ประเภทของอาหารไทย

ประหยัด สายวิเชียร(2547, หน้า 22) กล่าวไว้ว่า ลักษณะเด่น หรือเอกลักษณ์อาหารไทย คือ ความหลากหลายทั้งรสชาติ และส่วนประกอบ (เครื่องปรุง) โดยเน้นว่าเป็นอาหารที่มีครบทุกรส ทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด มีความกลมกล่อม และลงตัว ไม่มีรสใดโดดเด่นมากจนรับประทานไม่ได้มีกลิ่นหอมจากสมุนไพร และเครื่องเทศเป็นลักษณะเด่นอีกประการหนึ่ง

เพราะอาหารไทยแทบทุกชนิด มักประกอบด้วยเครื่องเทศ และสมุนไพร ส่วนที่แตกต่างจากประเทศเพื่อนบ้านที่ใช้เครื่องเทศเช่นเดียวกัน คือ อาหารไทยใช้เครื่องเทศสมุนไพรสดเป็นหลัก จึงทำให้ได้กลิ่น และรสชาติหอมกว่า มีคุณค่าที่ดีต่อสุขภาพในด้านความสมดุล มีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารที่ได้จากสมุนไพรและเครื่องเทศที่ใช้ ทั้งยังมีสีสัน และความประณีตในการประกอบอาหารและการจัดแต่ง ซึ่งต่างจากอาหารประจำชาติอื่น ๆ การจำแนกประเภทของอาหารไทยโดยทั่วไปแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. อาหารประเภทผัด เป็นวิธีปรุงที่ได้รับความนิยมมาจากจีนแม้ไม่ได้วิธีไทยดั้งเดิมแต่ได้เข้ามาแพร่หลายในเมืองไทยนานกว่าร้อยปี และมีการดัดแปลงผสมผสานจนเข้ากับวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างดี อาทิ เช่น ผัดเผ็ด ผัดพริกขิง เป็นต้น

2. อาหารประเภทแกง และต้ม อาจจำแนกย่อยได้ตามจำนวนของเครื่องเทศที่ใช้ เช่น แกงเลียง จัดว่าเป็นแกงที่มีเครื่องแกงน้อยที่สุด แต่เครื่องแกงนั้นเป็นส่วนประกอบหลักพื้นฐานของเครื่องแกงกลุ่มแกงส้ม แกงป่า แกงเผ็ด จนถึงแกงที่ถือว่ามีส่วนประกอบในเครื่องแกงมากที่สุดคือ แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น เป็นต้น หรืออาจจำแนกได้จากการใช้หรือไม่ใช้กะทิในการประกอบอาหารหรือการจำแนกตามรสชาติของอาหาร เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม ต้มจืด หรือแม้แต่การแบ่งตามสีของอาหารเช่นแกงแดง แกงเขียวหวาน เป็นต้น

3. อาหารประเภทยำ และพล่า สามารถจำแนกย่อยได้ต่าง ๆ กัน เช่น การจำแนกตามวิธีการเตรียมอาหาร เช่น ถ้าทำเนื้อสัตว์ให้สุกจะจัดเป็นพวดยำ ถ้าดิบ ๆ สุก ๆ จะเรียกว่า พล่า โดยมีการใช้เครื่องเทศที่ต่างกัันบ้าง เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ การจำแนกตามลักษณะของการปรุง เช่น ยำใส่กะทิ หรือมะพร้าวคั่ว ได้แก่ ยำถั่วพู ยำทวาย ยำหับปลี ยำส้มโอ และยำไม้ใส่กะทิ ได้แก่ ยำใหญ่ ยำวุ้นเส้น ยำปลาตุ๋น

4. อาหารประเภทเครื่องจิ้ม จำแนกออกเป็นน้ำพริก และหลน นอกจากนี้ ยังมีการพิจารณาถึงการใช้พืช ผัก มาเป็นของแถม โดยน้ำพริกแต่ละชนิดจะมีการเตรียมผักที่ต่างกัน มีทั้งผักดิบ และผักต้ม ผักต้มลวกราดกะทิ ผักผัดน้ำมัน และผักทอด ทั้งชุบแป้ง และชุบไข่ทอด เช่น การรับประทานผักต้มกะทิ ผักชุบไข่ทอดกับน้ำพริกกะปิ เป็นต้น

5. อาหารประเภทเครื่องเคียง เป็นอาหารที่ช่วยเสริมให้อาหารในสำหรับอร่อย หรือเด่นขึ้น ได้แก่ ห่อหมก ทอดมัน หมี่กรอบ ที่รับประทานร่วมกับแกงมัสมั่น ปลาตุ๋นย่าง ปลาตุ๋นพู รับประทานร่วมกับน้ำพริก เนื้อเค็มทอด รับประทานร่วมกับแกงเผ็ด เป็นต้น

นอกจากนี้ยังอาจแบ่งประเภทย่อย ๆ เพิ่มเติมได้อีก ตามวิธีการปรุง เช่น นึ่ง ทอด เผา ย่าง เคี้ยว เป็นต้นอาหารจานเดียวของไทย สามารถแบ่งย่อยได้เป็นอาหารจานเดียวประเภท

ขนมจีน ข้าว เช่น ข้าวคลุกกะปิ ข้าวคลุกน้ำพริก ข้าวยาปักซี่ใต้ ส่วนอาหารจานเดียวที่ไม่ได้มีต้นกำเนิดจากไทยแต่มีด้านอาหารพื้นบ้านกันมานานและเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปจนน่าจะถือว่าเป็นอาหารจานเดียวของไทยได้ เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง เป็นต้น ก๋วยเตี๋ยวก็เป็นอาหารจานเดียวอีกประเภทที่เป็นที่ยอมรับ เช่น ผัดไทย หมี่กะทิ เส้นจันท์ผัดปู เป็นต้น

ศรีสมร คงพันธุ์(2547,หน้า 11) กล่าวว่าอาหารการกินของชาวไทยทรงดำจำแนกได้ 2 ประเภท ได้แก่ 1 อาหารคาว 2 อาหารหวานอาหารไทยจัดประเภทได้เป็น อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง หรือ ของรับประทานเล่นเครื่องดื่ม นอกจากนี้ยังมีอาหารในท้องถิ่นอาหารไทยตามฤดูกาล ตามเทศกาลอาหารไทย แต่ละอย่างล้วนมีวิธีปรุงอาหารที่น่ารู้ น่าสนใจ เป็นอย่างมาก

วันดี ณ สงขลา(2533,หน้า90)อาหารคาวมีหลายรส ปรุงเปลี่ยนแปลงไปตามประเภทของกับข้าว และความนิยมในท้องถิ่น ที่สำคัญคือ ไม่ว่ากับข้าวนั้นจะมี รสจัด เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน อย่างไรก็ตาม เมื่อปรุงเสร็จแล้วต้องมีรสกลมกล่อม ผู้ปรุงรู้จักจัดเครื่องเคียงให้กลมกลืนกันกับรสแกง หรือน้ำพริกแต่ละชนิด

ข้าวเนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นงานหลักดังนั้นอาหารประเภทข้าวจึงมีวิธีปรุงหลายวิธีส่วนใหญ่หุงข้าวเจ้าเป็นข้าวสวยหรือข้าวต้ม และนึ่งข้าวเหนียว นอกจากนั้นยังดัดแปลงเป็นข้าวผัด ข้าวคลุก ข้าวยา ข้าวตุ๋น ข้าวเหนียวมูนข้าวแช่ แม้แต่ข้าวที่หุงติดกันหม้อ ก็ยังนำมาทำเป็นข้าวตังได้กับข้าวมีวิธีปรุงหลากหลายอย่างดังต่อไปนี้

วิธีต้ม มีทั้ง รสจืด และ รสจัด เด็กและผู้สูงอายุมักรับประทานต้มจืดหรือแกงจืด ที่ขึ้นชื่อคือ แกงจืดลูกรอก ใช้วิธีใส่ไขกรอกใส่ใส่ไก่ ใส่เบ็ด หรือใส่หมูขนาดเล็ก นำไปลวกแล้วตัดเป็นท่อนสั้นๆ ใส่ น้ำต้มกระดูกและผัก นอกจากนั้นก็มีแกงจืดผักต่างๆ และแกงจืดวุ้นเส้นนอกจากต้มจืดยังมีต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มซ่า ต้มส้ม ต้มกะทิ ต้มปลาร้าซึ่งล้วนแล้วแต่มีรสจัด ชาวรับประทาน

วิธีแกง มีทั้งแกงเผ็ด แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงป่า แกงจืด แกงอ่อม แกงส้ม ฯลฯ เครื่องปรุงน้ำพริกแกงเผ็ดใช้พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เกลือ กะปิ เป็นหลัก อาจลดหรือเพิ่มเครื่องเทศต่างๆตามชนิดของแกง แกงเผ็ดนั้นถ้าใช้พริกสดแทนพริกแห้งเรียกว่า แกงเขียวหวาน ถ้าคั่วเครื่องเทศใส่ลงไปเป็นแกงมัสมั่น ใส่ผงกะหรี่ และมันฝรั่ง เรียก แกงกะหรี่

ท้องถิ่นภาคต่างๆ มีแกงที่นิยมรับประทานในแต่ละภาค เช่น ภาคใต้ มีแกงไตปลา แกงเหลือง ภาคเหนือ มีแกงแคแกงฮังเลแกงอ่อม ภาคตะวันออก มีแกงหมูชะมวงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีแกงอ่อม แกงต้มเปาะ แกงป่า ส่วนภาคกลางมักนิยมแกงเผ็ดใส่กะทิ และที่หารับประทานได้ยากในปัจจุบัน มีแกงบอน แกงบวน แกงขี้เหล็ก แกงคั่วหอยขม แกงนั้น

เป็นอาหารคาวแต่ก็มีแกงชนิดหนึ่งเรียกว่าแกงบวด จัดเป็นของหวาน มักใช้ผลไม้หรือพืชหัวต้มกับน้ำตาลและกะทิ เช่น ฟักทองบวดเผือกบวดมันบวด แต่ถ้าใช้กล้วยเราเรียกว่ากล้วยบวชชี

กับข้าวบางอย่างเป็นแกงรับประทานกับขนมจีนแต่ไม่เรียกว่าแกงเช่น ขนมจีนน้ำยา ขนมจีนน้ำพริกนอกจากต้มและแกง ยังมีกับข้าวที่นำผัก ไข่ เนื้อสัตว์ และของสดอื่นๆ มาปรุงด้วยวิธีต่างๆ เช่น คั่ว ผัด เจียว ทอด เผา จี่ ย่าง ปิ้ง งบ นึ่ง ลาบ คลุก ยำ ตำ หมก พล่า หลน จ่อม เจ้า ดอง หลาม ยัดไส้ ทำให้มีรสอร่อยหลากหลาย ส่วนที่เป็นของหวานนอกจากวิธีบวดแล้วยังมีลอยแก้ว เชื่อม เปียก กวน คลุก แซ่ฉิม มูน ฉาบ รวง ฯลฯ

น้ำพริก นับเป็นอาหารประจำสำหรับอาหารไทย วิธีการปรุงน้ำพริกนั้นสามารถดัดแปลงได้นับร้อยอย่างร้อยรส การทำน้ำพริกเป็นศิลปะการประกอบอาหารไทย ผู้ที่มีฝีมือและรสนิยมเป็นเอกต้องสามารถปรุงรสได้กลมกล่อม เข้ากันได้กับผักจิ้ม ซึ่งอาจเป็นผักสด ผักทอด ผักลวก ผักต้ม ผักต้มกะทิผักหนึ่ง ผักดอง รวมทั้งมีของแถมได้แก่ ปลาทุทอด ไข่เค็ม หมูหวาน รับประทานควบคู่กับน้ำพริกเป็นกับข้าวประจำบ้าน ที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกเผาในท้องถิ่นภาคเหนือ มีน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน น้ำพริกตาแดง น้ำพริกน้ำปูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีแจ่วบอง ปลาร้าดิบ ภาคใต้ มีน้ำบูดู ปรุงรสใส่เนื้อกุ้งเนื้อปลา เครื่องจิ้ม ในสำหรับอาหารไทยมีได้มีแต่น้ำพริกเท่านั้นที่ต้องมีผักจิ้ม ยังมีหลน จ่อม เจ้า แจ่ว เช่น เต้าเจี้ยวหลน ปลาร้าหลน ปลาร้าจ่อม กุ้งจ่อม หลนปลาเจ้า หลนปูเค็ม และน้ำปลาหวาน ซึ่งรับประทานกับกุ้งเผา หรือปลาดุกย่าง สะเดาลวก

อาหารคาวในงานมงคล อาหารคาวที่นิยมจัดเลี้ยงในงานมงคล เช่น งานวันเกิด มีขนมจีนแกงต่างๆ ห่อหมก ผัดหมี่ วุ้นเส้น สื่อความหมายให้เจ้าของงานอายุยืนยาวเหมือนเส้นของขนมจีน เส้นหมี่ หรือวุ้นเส้น

ผลไม้ในอาหารคาว คนไทยรู้จักนำผลไม้มาปรุงอาหารคาวได้อย่างอร่อย มีรสกลมกล่อมและคงรสชาติเดิมของผลไม้ นั้น เช่น ส้มตำมะละกอ ยำส้มโอ แกงคั่วส้มประรด แกงขนุนอ่อน แกงเผ็ดเปิดอย่างใส่ลิ้นจี่ แกงส้มเปลือกแตงโม น้ำพริกมะขาม น้ำพริกกระท้า ได้ทั้งรสและกลิ่นของผลไม้เหล่านั้นด้วย

อาหารหวานหลังรับประทานข้าวแล้ว คนไทยนิยมรับประทานของหวานและผลไม้ เราเรียกของหวานว่า ขนมมีทั้งอย่างน้ำและแห้ง ปรุงด้วยข้าว แป้ง มะพร้าว และน้ำตาลเป็นหลัก ตัวอย่างเช่น ขนมปลากิมไข่เต่า ทับทิมกรอบ ขนมหม้อแกง ขนมเปียกปูน ขนมโรโร ขนมสำปันนี ขนมฝักบัวขนมที่รับประทานในงานมงคลงานเลี้ยง มีชื่อ สื่อความหมายถึงความสุข ความเจริญ

ความมั่งคั่ง เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองเอก เม็ดขนุน จ่ามงกุฏ ขนมนิยมรส ขนมงวง ขนมถ้วยฟู ขนมชั้น ข้าวเหนียวแก้ว ขนมหอมพลู และขนมเสน่ห์จันทร์ จัดวางแต่งสีสวยงาม

นอกจากนี้ ยังมีขนม 4 อย่าง จัดอย่างละถ้วย เรียกว่า รับประทานสี่ถ้วย หรือประเพณีสี่ถ้วย ได้แก่ ไข่กบ คือ สาคุ หรือเมล็ดแมงลัก นกปล่อย คือ ลอดช่อง มะลิลอย หรือบัวลอย คือ ข้าวตอกและ อ้ายตื้อ คือ ข้าวเหนียว วางไว้ 4 ถ้วย มีน้ำกะทิหวานๆ ใส่ชามอยู่ตรงกลาง โบราณเรียกน้ำกะทินี้ว่าน้ำกระสาย

ผลไม้ในของหวาน เมืองไทยอากาศร้อนจึงนิยมนำผลไม้มาแกะเอาแต่เนื้อใส่ในน้ำเชื่อมและน้ำแข็งทุบ เรียกว่า ลอยแก้ว เช่น กระท้อนลอยแก้ว ฝรั่งหรือสละลอยแก้ว ลูกตาลลอยแก้ว

ของหวานที่มีชื่อคล้ายของคาว คือ ข้าวต้มน้ำอุ่นส่วนของคาวที่มีชื่อคล้ายของหวาน คือ ขนมหิน ผัดขนมหักกาดแต่ก็มีของหวานที่เรียกว่า ขนมหักกาด เช่นกัน

นอกจากของคาวหวานแล้ว สำหรับอาหารไทยไม่เคยขาดผลไม้ที่มีรสอร่อยเป็นที่นิยมทั่วโลกผู้จัดอาหารไทยสามารถแสดงฝีมือปอก และแกะสลักได้อย่างสวยงาม ศิลปะการแกะสลักผักสดและผลไม้ เป็นงานที่ละเอียดประณีต แสดงคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทย

อาหารว่างเป็นของรับประทานเล่นแก้หิวในระหว่างมื้อ มีทั้งของคาวและของหวานที่นิยมรับประทานกันทั่วไป ได้แก่สาคุไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ ซ่อม่วงขนมหีบไทย ข้าวตังหน้าตั้ง เมียงคำ บับลิบ ข้าวเม่าทอด ข้าวต้มผัด กระทงทอง ของรับประทานเล่นอีกประเภทหนึ่ง เป็นขนมกรุบกรอบ เช่น กั๊วขบ ลูกบัวผัด ข้าวเม่าหมี ข้าวเกรียบงา ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบว่าว นางเล็ดของรับประทานเล่นที่นำผลไม้มาปรุงรส เช่น มะขามแก้ว มะม่วงดอง เป็ลือกส้มโอแช่อิ่ม ก็มีขายอยู่ทั่วไป

อาหารประเภทเสปียงยังมีอาหารที่ใช้เป็นเสปียงเมื่อชาวบ้านต้องเดินทางไกล หรือเข้าป่านอกจากจะหาแหล่งน้ำและเก็บผักผลไม้ตามธรรมชาติแล้วยังต้องมีเสปียงอาหารที่พกพาได้ง่าย ปรุงรับประทานได้เร็ว อิ่มท้อง อยู่ทน ถ้าต้องเก็บไว้รับประทานนานๆ เรียกว่า เสปียงกรัง

ตัวอย่างเสปียงกรังมีนิพนธ์ไว้ในมหาเวสสันดรชาดกกัณฑ์ชูชกบรรยายเสปียงอาหารที่นางอมิตตดาทำเตรียมให้ชูชกตอนเดินทางไปขอสงุมาร ดังนี้

“...ทุกสิ่งสรรพเสร็จสรรพสำหรับจะเดินทาง ทั้งลูกเต๋อย ข้าวฟ่างต่างๆ ไม่อย่างเดียว ข้าวเหนียวข้าวเจ้า ข้าวเม่า ข้าวพอง เป็นของเดินทาง ถั่วงา สาคุ ข้าวตู่ ข้าวตาก หลากๆ ที่ใส่น้ำอ้อยอร่อยดีล้ำ น้ำผึ้งหวานฉ่ำ น้ำตาลหวานเจี๊ยบ เหนื่อยๆแก้ร้อนผ่อนลงถุงได้...”

ชาวบ้านที่เดินทางเข้าป่า หรือเดินทางไปทำงานไกลๆ มักมีเสปียงอาหารเป็นของแห้งเช่น ข้าวเหนียวหนึ่ง เนื้อทุบ ปลาแห้ง ปลาอย่าง เกล็ด พริกป่น และน้ำพริก ใส่ยามไปด้วย



เครื่องดื่มการจัดสำหรับอาหารไทยย่อมขาดเครื่องดื่มไม่ได้ แต่ในที่นี้จะไม่อธิบายถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหากนอกจากน้ำสะอาดและน้ำร้อนน้ำชา ซึ่งจัดไว้ประจำสำหรับแล้ว สมัยก่อนยังมีน้ำยาอุทัยหอมชื่นใจ น้ำที่จัดถวายพระ เรียกว่า น้ำอัฐบาน คือ น้ำที่คั้นจากผลไม้ มี 8 อย่าง ได้แก่ น้ำมะม่วง น้ำชมพูหรือน้ำ ลูกหว้า น้ำกล้วยมีเมล็ด และ น้ำกล้วยที่ไม่มีเมล็ด น้ำมะขาง น้ำลูกจันทร์หรือน้ำองุ่นน้ำเหง้าอุบล(เหง้าบัว)น้ำมะปราง หรือน้ำลิ้นจี่ยังมีน้ำดื่มที่ดื่ม หรือคั้นจากพืชผักผลไม้ต่างๆดื่มแทนน้ำร้อน เติมน้ำตาลเล็กน้อย ใส่น้ำแข็ง ดื่มแทนน้ำเย็น เช่น น้ำกระเจี๊ยบ น้ำดอกคำฝอย น้ำมะตูม น้ำใบเตย น้ำใบบัวบก

อาหารไทยตามฤดูกาลและเทศกาล อาหารไทยที่นิยมทำกันในเทศกาล และฤดูกาล ต่างๆ มีความสอดคล้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นนั้นๆ รวมถึงธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา

อาหารตามเทศกาล เมื่อถึงเทศกาลต่างๆ นอกจากการจัดอาหารคาวหวานไปทำบุญ และเลี้ยงญาติมิตรที่มาร่วมงานแล้ว ยังมีการกวนกะละแม ข้าวเหนียวแดง ทำขนมเทียนในวันสงกรานต์ ทำข้าวยาคุ กระจายสารทรีประทานกับกล้วยไข่ในวันสารทเดือน10 ทำข้าวต้มลูกโยน คือ ห่อข้าวเหนียวไส้ต่างๆ ด้วยใบตอง หรือใบพ้อ ไว้ปลายเส้นยาวๆ ผูกเป็นพวงสำหรับตักบาตร เทโวในเทศกาลออกพรรษา ส่วนเทศกาลทอดกฐิน อาหารที่นิยมทำถวายพระสงฆ์และเลี้ยงผู้มาทำบุญคือ ขนมจีนน้ำยำน้ำพริก ผัดหมี่ ข้าวเม่าทอด

อาหารตามฤดูกาล อาหารไทยที่นิยมรับประทานเป็นพิเศษในฤดูร้อน คือ ข้าวแช่ และ ปลาแห้งแตงโม พอเข้าฤดูฝนพืชผักต่างๆ แดกยอดอ่อน ก็เก็บมาเป็นผักจิ้ม และปรุงอาหารมากมาย เช่น ตำลึง ยอดมะกอก ยอดมะม่วง ยอดกระถิน ในบึงและลำคลองมีผักบุ้ง ผักกระเฉด สายบัว ผักแว่น สันตะวา ในป่ามีเห็ดนานาชนิดชาวบ้านเก็บมาปรุงอาหารรสอร่อย เช่น นำเห็ดโคนมาแกงจืด และทำน้ำปลาเห็ดคลุกข้าวร้อนๆเก็บเห็ดถอบหรือเห็ดเผาะมาแกงคั่ว และดองน้ำปลาได้เช่นเดียวกับเห็ดโคน เห็ดตับเต่าเนื้อนุ่มผัดกับยอดมะขามอ่อน ได้รสใบมะขามอ่อนในความนุ่มของเห็ดปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว อากาศเปลี่ยนทำให้คนเป็นไข้หวัดกันมาก แม่บ้านจะปรุงแกงส้มดอกแค แกงเลียงผักต่างๆใส่พริกไทย และใบแมงลัก รับประทานร้อนๆ เชื่อกันว่า “แก้ไข้หวัด”เมื่อฤดูหนาวมาเยือน ชาวบ้านก่อไฟผิงกลางแจ้ง ทำข้าวหลาม ข้าวจี ข้าวเหนียวคูลูกงาปนกับเกลือป่นเป็นก้อน เสียบไม้ปิ้งไฟย่างซุบไซ่ก่อนปิ้ง ยิ่งหอมชวนรับประทาน

อาหารไทยนั้น นอกจากมีรสอร่อยแล้วยังมีการจัดแต่งทั้งกลิ่นสี เช่น การอบควันเทียน การลอยน้ำดอกไม้ ส่วนการแต่งสลัสนั้นใช้สีจากใบไม้ ดอกไม้ เช่น ข้าวเหนียวมูนเบญจรงค์ มี 5 สี วางสลักันสวยงาม ได้แก่ สีขาวข้าวเหนียวขาว สีม่วงแดงข้าวเหนียวดำ สีเขียวของใบเตย สีม่วง

ครามจากดอกอัญชัน สีเหลืองจากขมิ้น ยิ่งแต่งหน้าข้าวเหนียวรสต่างๆ เช่น หน้ากระฉีก หน้ากุ้ง หน้าปลาแห้ง หน้าสังขยาหน้าไข่แมงดา คือหยดทองหยอดเป็นเม็ดเล็กๆ ยิ่งทำให้น่ารับประทานมากขึ้น

### ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารการกิน

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม, 2554) ได้กล่าวถึง ภูมิปัญญาไทย: อาหารไทย อาหารสุขภาพไว้ว่าสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้เล็งเห็นคุณค่าความสำคัญของ “อาหารไทย” จึงได้แต่งตั้งคณะทำงาน “อาหารไทย อาหารสุขภาพ” ขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541 ภายใต้โครงการ “วัฒนธรรมไทยสู่ภัยเศรษฐกิจ” มีวัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ คือ

1. เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีความมั่นใจในคุณค่าของอาหารไทยและสามารถพึ่งตนเองทางด้านอาหาร
2. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์คุณค่าของอาหารไทยให้กว้างขวางทั้งภายในและภายนอกประเทศ
3. เพื่อส่งเสริมธุรกิจชุมชนที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทย พร้อมทั้งสนับสนุนภาคเอกชนให้ขยายตลาดอาหารไทยไปสู่ต่างประเทศ
4. เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ผลิตและผู้บริโภคอาหารไทย

เอกวิทย์ณกลาง(2542, หน้า 2) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไว้ว่า ในปัจจุบันได้มีการพูดถึง ภูมิปัญญาและให้ความสำคัญมากขึ้นเพราะลำพังความรู้เพียงอย่างเดียวเริ่มไม่มั่นใจ ความรู้ย่อมทันสมัย ล้าสมัย หหมดสมัย แต่ภูมิปัญญาเป็น “Wisdom” ที่มนุษย์พัฒนาขึ้นเป็นเรื่องเฉพาะตัว เฉพาะถิ่น เฉพาะสังคม หรือเป็นสัจธรรมของมนุษย์โดยรวม สังคมแต่ละแห่งก็มีภูมิปัญญาของตัวเอง ภูมิปัญญา คือ ความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ พฤติกรรมที่สั่งสมไว้ อันเป็นผลจากการปรับตัวของมนุษย์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย นับเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านที่โดยทั่วไปรับประทานข้าวผัก ปลา และน้ำพริก เป็นอาหารพื้นบ้าน ส่วนเนื้อสัตว์และไขมันนั้นแต่ก่อนคนไทยรับประทานไม่มากนัก มานิยมรับประทานกันเมื่อได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างชาติ แม้จะมีการนำเนื้อสัตว์ มาแกง ผัด ยำ ลาบ แต่มักรับประทานกับผักนานาชนิด หรือนำผักต่างๆ เช่น มะเขือ ถั่ว หน่อไม้ ยอดมะพร้าว มาใส่แกง อาหารประเภทลาบมีผักสดหลายชนิดรวมถึงสมุนไพรที่หาได้ง่าย รับประทานควบคู่ไปด้วยการรับประทานข้าวกับแกง น้ำพริกผักจิ้ม และของแถมต่างๆเช่นปลาทอด ไข่ต้ม หมูหวาน แคนหมู นับว่าได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่

การเก็บถนอมอาหารแบบไทยใช้วิธีทาเกลือ หมักเกลืออย่าง ตากแห้ง ดองหรือแช่อิ่ม เก็บไว้ได้นาน เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาย่าง ปลาร้าเนื้อแห้ง หมูเค็ม ไข่เค็ม หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง และผลไม้แช่อิ่ม อาหารไทยมีเครื่องปรุงรสหลายอย่าง ที่มีอยู่ประจำครัว คือ เกลือ น้ำปลา น้ำตาลปึก มะขามเปียก มะนาว น้ำปลาร้า น้ำบูดู พริกป่น พริกไทย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้เชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงไปทั้งระบบไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการสะสมองค์ความรู้ผ่านกระบวนการถ่ายทอดมีการพัฒนา มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามยุคสมัยและสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาจึงเป็นความรู้ความสามารถความเชี่ยวชาญศักยภาพในการแก้ปัญหาของคนในชุมชนท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นก่อนมาสู่คนในรุ่นปัจจุบัน “ภูมิปัญญาไทย:อาหารไทย อาหารสุขภาพ” เป็นผลงานส่วนหนึ่งของโครงการ “วัฒนธรรมไทยสู่ภัยเศรษฐกิจ” ที่นำเสนออาหารไทยตำรับที่ช่วยบำบัดป้องกันรักษาโรคที่พบมากในสังคมสมัยปัจจุบันได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานโรคอ้วน โรคคอเลสเทอรอลในเส้นเลือดสูง และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้จำแนกตามกรรมวิธีในการปรุงและมีรายละเอียดของเครื่องปรุงวิธีทำอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ ยังแสดงให้เห็นคุณค่าทางโภชนาการ สรรพคุณทางยาสมุนไพรตลอดจนลักษณะเด่นของอาหารไทย ในการช่วยป้องกันโรค พร้อมให้คำแนะนำในการประกอบอาหารและตารางเมนูอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและหลักสุขภาพิบาล คำแนะนำในการประกอบอาหารให้ร่อยอย่างมีคุณค่า และข้อบัญญัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยสิ่งหนึ่งที่เป็นรากฐานการส่งเสริมและก่อให้เกิดเป็นทรัพย์สินมรดกทางศิลปและวัฒนธรรม ก็คือ “ภูมิปัญญา” ของคนไทย ซึ่งเรามักกล่าวกันติดปากว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน

สามารถ จันทรสุรีย์ ได้เสนอเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านไว้ ในการสัมมนาเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านที่สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติจัดขึ้นในเดือนกรกฎาคม 2533 ถึงแม้เวลาจะล่วงเลยมาถึง พ.ศ. 2556 รวมเป็นเวลาถึง 23 ปีแล้ว แต่ความรู้ในเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านจากการสัมมนาดังกล่าวก็ยังไม่ล้าสมัย จึงขอนำมาเสนอเป็นความรู้ดังนี้

ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wisdom) หรือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หมายถึง พื้นเพรากฐานความรู้ความคิดของชาวบ้าน หรือความรอบรู้ ประสบการณ์ วิธีการที่ชาวบ้านเรียนรู้จากการดำรงชีวิตของตนโดยธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และสิ่งรอบตัว แล้วสืบทอดต่อกันมา ทั้งทางตรงและทางอ้อม

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ภูมิปัญญาชาวบ้าน ก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เอง และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความเข้าใจ เป็นสติปัญญาหรือเป็นองค์ความรู้ทั้งหมด ทั้งกว้างและลึก เมื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิต ก็เกิดความสุขสมตามอัตภาพของมนุษย์ เป็นความสุขแบบร่มเย็น ทั้งนี้โดยไม่เปรียบเทียบกับ การดำรงชีวิตแบบที่อาศัยเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ หรือวิทยาการที่ทันสมัย ประกอบด้วยกลไก เข้ามากำกับทุกวิถีทางเป็นต้นว่า การหุงข้าวด้วยหม้อดิน ที่ชาวบ้านปั้นขึ้นเป็นรูปก้นกลมป่อง คอคอด และมีส่วนปากเล็กกว่าส่วนก้น โดยใช้ฟืน เศษไม้ หรือถ่าน ที่เผาจากไม้ หรือพลังงานจาก พืชพันธุ์ เช่น แผ่นกะลาเกาะเกาะจากเปลือกมะพร้าว หรือฝักของต้นจ๊าด้า หรือต้นจามจุรี ซึ่งติดไฟเป็นพลังงานที่ทรงคุณภาพ เมื่อข้าวสารที่ผสมน้ำเดือดจนเมล็ดบานได้ที่แล้ว ก็ยกหม้อ ลงวางในเสวียนที่ถักด้วยเส้นหวาย รวบเสวียนเข้าหากัน แล้วใช้เอียงหม้อข้าวเทน้ำข้าวไว้รินออก จากหม้อจนหมด แล้วจึงยกหม้อไปตั้งในไฟอ่อนๆ เพื่อให้ข้าวสุกกระจุก หอม นำรับประทานมาก การใช้หม้อดิน ฟืนจากเศษไม้จากพืชเป็นเชื้อไฟให้พลังงานช่วยให้น้ำที่ใส่ข้าวสารไว้เดือดจนสุกใช้ เสวียนรองรับหม้อข้าวที่ร้อนเพื่อรินน้ำข้าวออก แล้วนำหม้อข้าวไปตั้งบนไฟอ่อนๆ ให้ข้าวแห้งน้ำ สนิท และระอุจนสุกได้ที่ เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน แตกต่างจากการหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้า นำ ข้าวใส่น้ำ เติบปลั๊กไฟฟ้า ทิ้งไว้จนข้าวสุกรับประทานได้ ซึ่งเป็นการใช้เทคโนโลยีการประดิษฐ์ คิดค้นหม้อหุงข้าว และใช้พลังงานที่แปรรูปเป็นกระแสไฟฟ้าให้ความร้อน ทำให้ข้าวสุกภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่เป็น นามธรรม คือ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความรู้ในเรื่องโลกทัศน์ ชีวิตทัศน์ เช่น ธรรมะ สอนให้รู้เข้าใจเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย สุข ทุกข์ ความรู้จักพอ เป็นต้น
2. ลักษณะที่ใช้เป็น รูปธรรม คือเรื่องเฉพาะด้าน เช่นวิธีทำมาหารับประทาน การทำนา ปลูกข้าว การเก็บเกี่ยวข้าว การตากข้าว การเก็บข้าวไว้ในยุ้งฉาง การเกษตรกรรม เพาะปลูกพืช พันธุ์ที่รับประทานผล พันธุ์ที่รับประทานใบ รับประทานต้น หรือสมุนไพรใช้เป็นยารักษาโรคได้ หรือการสร้างสวรรค์หัตถกรรม แกะสลักไม้ ใช้ไม้เป็นเครื่องอาวุธใช้ไม้สำหรับสร้างบ้านที่อยู่อาศัย หรือเรื่องศิลปดนตรี ทั้งการสร้างเครื่องดนตรีและการสร้างเสียงเพลงบรรเลงจากเครื่องดนตรี เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นภูมิปัญญาแบบรูปธรรมภูมิปัญญาเหล่านี้ จะสะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะ ที่สัมพันธ์ใกล้ชิดกัน คือความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก สิ่งแวดล้อม สัตว์ พืช ธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนในสังคมของตนและชุมชนอื่น ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสจับต้องได้ชาวบ้านที่สามารถนำภูมิปัญญาออกมาใช้ เพื่อการดำรงชีพอย่างมีความสุข และสามารถช่วยเพื่อนบ้านด้วยภูมิปัญญาของตน ควรได้รับนับถือ

ว่าเป็น ปราชญ์ชาวบ้าน และการนำภูมิปัญญาชาวบ้านออกมาใช้ก็มีได้หมายความว่า จะหวงคืนสู่อดีตอย่างไม่มี การปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ปราชญ์ชาวบ้านเข้าใจและสามารถตัดสินใจได้ว่า สิ่งใดควรอนุรักษ์ และรับสืบทอดใช้ต่อไป สิ่งใดควรเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนหรือระดับของความเปลี่ยนแปลงควรเป็นอย่างไรจึงจะเหมาะสม

เสาวลักษณ์ อนันตสานต์(2543ก ,หน้า 231-232 อ้างอิงในโสพิศ ชันทองดี, 2550, หน้า 79-88) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาในเรื่องของอาหาร ไว้ดังนี้

1. วิธีการได้อาหารมา หรือวิธีการหาอาหาร ว่าส่วนประกอบของอาหารนั้น ได้มาจากที่ใดบ้าง เช่น เก็บมาจาก ไร่ นา บัญเฑาะ หรือตามสวน และบางอย่างต้องซื้อหามาจากตลาด หรือร้านค้าที่ขายเฉพาะ หรือจากการศึกษาค้นคว้าประเพณีปรัมปรา เกี่ยวกับอาหารทำให้ทราบที่มาของอาหาร และรวมถึงประวัติความเป็นมา มีการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง ถึงวิธีการประกอบอาหารว่ามีส่วนผสม เครื่องปรุง หรือรสชาติอาหาร จากอดีตถึงปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เช่น อาจมีการปรับปรุงวิธีการประกอบอาหาร หรือแหล่งหาอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม อาหารหายากขึ้น หรือเปลี่ยนไปจากเดิม ในการหาอาหารที่มีลักษณะ หรือคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน มาทดแทนกันบ้าง ทำให้ทราบถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านอีกด้วย

2. การแพร่กระจายของอาหาร เป็นการศึกษาถึงการกระจายของอาหารในพื้นที่ ว่ามีวิธีการหาอาหาร และการประกอบอาหาร ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาหรือไม่ หรือมีการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง หรือในกลุ่มวัฒนธรรมเดียวกันหรือไม่ เพื่อดูว่ามีปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายและเมื่อมีการแพร่กระจายแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงรสชาติของอาหารให้อร่อยมากขึ้น หรือถุกรสนิยมของคนในท้องถิ่นนั้นอย่างไร

3. การเก็บรักษาอาหารเป็นการศึกษาวิธีการถนอมอาหาร ว่าจะเก็บรักษาอาหารไว้ได้อย่างไร โดยพิจารณาจากวัสดุที่ใช้ในการเก็บรักษา และสถานที่ ตามคุณสมบัติของอาหาร ชนิดนั้นว่าจะเก็บรักษาอย่างไร เพื่อให้อาหารสด ไม่เน่าเสีย โดยต้องทราบคุณสมบัติของอาหาร ชนิดนั้นว่าจะเก็บรักษาด้วยวิธีการอย่างไร เช่น หมักดอง ตากแห้ง รมควัน ใช้ความร้อนจากไอน้ำ และรวมถึงการพิจารณาวัสดุที่ใช้ในการเก็บรักษา เช่น เกลือ

4. การเตรียมอาหาร เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ วัตถุที่นำมาใช้ในการเตรียมอาหาร วิธีการประกอบอาหาร และการทำให้สุก มีเครื่องใช้ อุปกรณ์ ชนิดใด แบบใดที่มีความสำคัญต่อการทำอาหารชนิดนั้นอย่างไร รายละเอียดทุกขั้นของการเตรียมอาหารนั้นตั้งแต่ต้นจนจบ รวมถึงความเชื่อ วิธีการ หรือเคล็ดลับในการประกอบอาหารรับประทาน เช่น ความเชื่อที่ว่าถ้าใช้

หม้อดินหุงข้าว ข้าวจะหอมอร่อย รวมถึงส่วนประกอบบางอย่างที่จะขาดไม่ได้ ถ้าขาดไปแล้วทำให้อาหารชนิดนั้นไม่อร่อย เช่น การตำน้ำพริก ต้องมีหอม กระเทียม เป็นส่วนประกอบเป็นต้น

5. การบริโภคอาหาร เป็นการศึกษาถึงวิธีการบริโภคอาหาร ว่าอาหารชนิดนี้ควรบริโภคกับอาหารอะไร ประกอบด้วยเครื่องปรุงอะไรบ้าง มีการจัดวางให้สวยงามอย่างไร ตกแต่งอย่างไร และเครื่องใช้ในการบริโภคอย่างไรบ้าง ซึ่งจากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ตั้งแต่สมัยโบราณนั้น นิยมจัดอาหารให้เข้าชุดกัน บางอย่างต้องทำให้สะดวกในการบริโภค เช่น การตัดการหัน หรือฉีกเป็นฝอย ให้สวยงามน่ากิน เช่น การแกะสลักผัก ผลไม้ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่บูรณาการทุกสิ่งทุกอย่างเข้าด้วยกัน เป็นภูมิปัญญาที่สะสมจากองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีการพัฒนา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม และตามยุคสมัย เพื่อแก้ปัญหาของคนในท้องถิ่น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทวนยุทธพงษ์ (2533, หน้า 70 – 76) ได้สรุปผลการศึกษาวรรณกรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน : ศึกษากรณีบ้านเม่นใหญ่ ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามมีดังนี้

1. แหล่งที่มาของอาหาร ชาวบ้านเม่นใหญ่มีที่มาของอาหารที่ใช้ในการบริโภคมี 3 วิธี คือ

- 1.1 อาหารที่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ ได้จากที่นา แหล่งน้ำป่า และที่โคก
- 1.2 อาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นเอง ได้แก่อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่นวัว ควาย หมู เป็ดไก่ น่าน และอาหารประเภทพืชผักเช่นหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผักกาด พริก มะเขือ ถั่ว ข้าวโพด แดง

1.3 อาหารที่ได้จากตลาด ได้แก่ อาหารที่ได้จากการซื้อขายแลกเปลี่ยนจากพ่อค้าเร่ที่นำเข้ามาขายในหมู่บ้าน จากร้านค้าย่อยในหมู่บ้าน และจากร้านค้าในตัวเมือง ซึ่งได้แก่ อาหารประเภทที่ไม่สามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติ และผลิตขึ้นเอง เช่น กะปิ น้ำปลา อาหารกระป๋อง อาหารทะเลขม เครื่องดื่ม ผลไม้ต่างๆ

### 2. ประเภทของอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสปกติ และโอกาสพิเศษ

2.1 ลักษณะของอาหารและการประกอบอาหารในโอกาสปกติ ชาวบ้านเม่นใหญ่นิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ดังนั้นการประกอบอาหารส่วนใหญ่จึงมักจะเป็นประเภทที่รับประทานกับข้าวเหนียวได้ดี เช่น การปิ้ง การหมก ลาบ ต้ม และไม่นิยมใช้น้ำมัน หรือ

กะทิจากมะพร้าว เพราะมีกลิ่นเหม็น เลี่ยน และยุ่งยากในการประกอบอาหาร อาหารที่รับประทาน โดยทั่วไป มีอยู่ 15 ประเภท คือ

2.1.1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปรงเป็นลาบสุก ลาบดิบ ก้อย ปลาต้ม ปิ้ง ยำ ย่าง เนื้อแห้ง อุพลี๊ยะ

2.1.2 อาหารประเภทปลา ปรงเป็นลาบดิบ ลาบสุก ก้อย ต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง หมก อ่อม หลาม

2.1.3 อาหารประเภทไก่ ปรงเป็น ลาบ ปิ้ง ต้ม นึ่ง แกง อ่อม อบ

2.1.4 อาหารประเภทเป็ด ปรงเป็น ลาบ ต้ม นึ่ง ตุ่น ย่าง

2.1.5 อาหารประเภทหมู ปรงเป็น ลาบสุก ลาบดิบ ปิ้ง ย่าง ต้ม

2.1.6 อาหารประเภทกบ เขียด อึ่ง กุ้ง สวก ปู หอย ปลาเล็ก ปรงเป็น ต้ม ปิ้ง หมก อ่อม ปั่น คั่ว

2.1.7 อาหารประเภทไข่ ปรงเป็น ต้ม ทอด ปั่น ตุ่น

2.1.8 อาหารประเภทแกง เช่น แกงหน่อไม้ แกงซี่เหล็ก แกงอีรอก แกงเห็ด แกงบอน แกงไข่ฝำ แกงมะรุม แกงผักต้ว

2.1.9 อาหารประเภทซุบพื้นบ้านเช่น ซุบหน่อไม้ ซุบขนุน ซุบเห็ด ซุบมะเขือ ซุบถั่วฝักยาว ซุบแตง

2.1.10 อาหารประเภทล่อม เช่น ล่อมเนื้อ ล่อมหมู ล่อมปลา ล่อมผักกาด ล่อมหอม ไล่ กรอก

2.1.11 อาหารประเภทแมลงต่างๆ เช่น แมงกิ้งก่า ไช้มอแดง ตัวผึ้งอ่อน แม่แป้ง ตัวด้งด้แต้ ไหม แมงเม่า จีโป้ม จักจั่น ตักแตน แมงดา แมงทับ แมงตับเต่า แมงระงำ แมงป่องแมงกะ ซอน

2.1.12 อาหารประเภทผักต่างๆ เช่น ผักกาดขาว ผักกาดดอก กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

2.1.13 อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น แจ่ว ปั่น ปลาข้าวบอง

2.1.14 อาหารประเภทผลไม้ต่างๆ เช่น หมากต้องแล่ง หมากแงว หมากกั้นครก ขนุน มะม่วง แดงโม ทูเรียน ลำไย เงาะ

2.1.15 อาหารประเภทขนมต่างๆ เช่น ขนมลอดช่อง ขนมตาล ข้าวต้ม ขนมเทียน กระจ่างสารท ข้าวเกรียบ ข้าวปาด ข้าวโพดต้ม

2.2 อาหารในโอกาสพิเศษ เป็นการรับประทานอาหารในโอกาสพิเศษต่างๆ  
ได้แก่

2.2.1 อาหารในพิธีกรรม ได้แก่ ไก่ต้ม ไข่ต้ม ข้าวต้มมัด ก๋วยเตี๋ยว ผัดกั๊ก น้ำมัน ข้าว  
ข้าวเม่าน้ำ สุรา

2.2.2 อาหารในงานประเพณีประจำปี เป็นอาหารที่จัดทำขึ้นเป็นพิเศษ  
สำหรับเลี้ยงพระเลี้ยงผี ญาติมิตร เพื่อนบ้าน แขกร่วมงานเนื่องในงานประเพณีต่างๆ ตามฮีต 12  
ของชาวอีสาน ซึ่งอาหารที่ใช้จะแตกต่างกันไปตามประเพณีและฤดูกาล

2.3 อาหารเฉพาะท้องถิ่น ได้แก่ อาหารที่นิยมรับประทานกันในเฉพาะท้องถิ่น  
ภาคอีสาน ได้แก่

2.3.1 อาหารดิบ เช่น เนื้อวัว เนื้อปลา หอย กุ้ง ปู

2.3.2 อาหารดี-อาหารไม่ดี ในทัศนะของชาวบ้านเม่นใหญ่ อาหารดีคือ  
อาหารที่มีรสอร่อย กลมกล่อม รับประทานแล้วย่อยง่าย ท้องไม่อืด มีกำลังแข็งแรง ทำงานได้ดี  
ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อปลา ส่วนอาหารไม่ดี ได้แก่  
อาหารที่รับประทานแล้วไม่อร่อย รับประทานแล้วปวดท้อง ท้องอืด ไม่มีเรี่ยวแรงในการทำงาน  
เช่น ปลาหมึกแห้งปลาแห้ง ปลากระป๋อง ปลาทุเค็ม ผักต่างๆ ปลาร้าของชนมจีน ซุบหน่อไม้

2.3.3 อาหารสำหรับผู้มีฐานะดี-อาหารสำหรับผู้มีฐานะยากจน ผู้มีฐานะดี  
สามารถจะใช้จ่ายจ่ายใช้สอยในด้านการบริโภคอาหารได้มากกว่าผู้มีฐานะยากจน ดังนั้นอาหาร  
ของผู้มีฐานะดีจึงได้แก่อาหารดีในทัศนะของชาวบ้าน เช่น อาหารประเภทเนื้อต่างๆ และอาหาร  
จากท้องถิ่นอื่น เช่น กุ้งทะเล ปูทะเลหอยทะเล ผลไม้ต่างๆ ส่วนอาหารของผู้ที่มีฐานะยากจน  
ได้แก่ อาหารไม่ดีต่างๆ เช่น ปลาแห้ง ปลากระป๋อง ปลาทุเค็มผักต่างๆ ปลาร้าของ

2.3.4 อาหารชะล่า เป็นอาหารที่เชื่อกันว่า เมื่อรับประทานเข้าไปขณะ  
ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดเป็นพิษแก่ร่างกายได้ เช่น ในขณะที่อยู่ในวัยเด็ก  
ห้ามรับประทานไตเป็ด ไตไก่ พุงปลาช่อน หางปลาไหลดับกบ ตับเขียดและหญิงมีครรภ์  
ห้ามรับประทานอาหารรสจัดอาหารที่มีไขมัน ก๋วยเตี๋ยว ผัดกั๊ก ผัดผัด แม่ลูกอ่อนห้ามรับประทานเนื้อควายเนื้อ  
กระต่าย ปลาชะโดปลาหมอค ปลาตุกผลไม้ต่างๆ

2.3.5 อาหารยา เป็นอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วนอกจากจะมีผลต่อ  
ร่างกายทางด้านอาหารโดยตรงแล้ว ยังเป็นผลต่อร่างกายในด้านการเป็นยาด้วย โดยมีส่วนช่วย  
ดูแลรักษาร่างกายและแก้อาการผิดปกติที่เกิดจากการรับประทานอาหารบางอย่างเข้าไป ได้แก่  
อาหารที่เป็นยาเย็นเช่น ไข่ เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อหมู ผักตำลึง บวบ หัวผักกาดขาว พัก แดงโม



อาหารที่เป็นยาร้อนเช่น เนื้อกระทาย เนื้อแพะ ข้าวเหนียว กระทียม หอม พริก ชিং ข่า กระชาย ใบกระเพรา พริกไทย และอาหารทะเลต่างๆ อาหารที่เป็นยากลาง เช่น ปลา น้ำจืด กบ เขียด แมลงต่างๆ

3.ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารของชาวบ้านเม่นใหญ่ ไม่มีกำหนดแน่นอน การใช้จ่ายเงินเพื่อซื้ออาหารมารับประทานแต่ละครั้ง จะขึ้นอยู่กับภาวะเศรษฐกิจและความจำเป็นเป็นครั้งคราว เช่น การขายผลผลิตประจำปี การมีแขกมาเยี่ยมเยียน และการจัดงานในโอกาสพิเศษต่างๆ

4.วัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับสังคม การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ย่อมมีผลกระทบต่อวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน เช่น การเปลี่ยนแปลงฐานะทางเศรษฐกิจ การศึกษาความเชื่อและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารทางด้านโภชนาการ คุณภาพ และปริมาณของอาหาร

อาหารของชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นจะมีวิธีการปรุงแตกต่างกันไปและรสชาติ เผ็ด เปรี้ยว หวาน ก็นิยมแตกต่างกันด้วย ชาวบ้านส่วนใหญ่จะนิยมนำผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร เพราะสะดวก สด ประหยัด และปลอดภัยพิษตกค้าง อีกทั้งในชุมชนห่างไกลจะไม่มีตลาดนัดขายผักหลากหลายให้ซื้อทุกคนจึงต้องพึ่งตนเองซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชทานแนวพระราชดำริที่จะช่วยเหลือชาวบ้านโดยทรงแนะนำว่าให้ชาวบ้านอยู่แบบพอกินพอใช้ทำการเกษตรแบบเพียงพอหรือโครงการไร่นาสวนผสมทรงเน้นการปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ เลี้ยงปลาซึ่งทุกโครงการมุ่งเน้นให้ชาวบ้านมีอาหารกินให้เพียงพอตนเอง

กัจจา เขียวสวัสดิ์กิจ(2530,หน้า250 - 260) ได้ศึกษารวบรวมวิเคราะห์เรื่องตำราอาหารพื้นบ้านอีสานได้โดยประกอบด้วยอาหารพื้นบ้านประเภทต่างๆ โดยสรุปย่อๆ ได้ดังนี้

1. อาหารประเภทซุบกล่าวไว้ 12 ชนิดเช่นซุบดอกผักตบชวา ซุบขนุน ซุบดอกกระดังงูซุบถั่วแปบ ซุบหัวปลี เป็นต้น
2. อาหารประเภทน้ำพริกกล่าวไว้ 15 ชนิด เช่น น้ำพริกปลาร้าสด น้ำพริกชวก (น้ำพริกลูกฮึด) แจ่วบอง ปลาร้าละเออะ หลนเค็มหมากน็ด เป็นต้น
3. อาหารประเภทส้มตำและเมี่ยง กล่าวไว้ 14 ชนิด เช่น ส้มตำกล้วย ส้มตำมะเฟือง ส้มตำลูกยอ ส้มตำหัวปลี เมี่ยงลำข้าว เมี่ยงขนุน เป็นต้น
4. อาหารประเภทยำกล่าวไว้ 20 อย่างเช่น ยำปูนา ยำเห็ดมันปู ยำไข่มดแดง ยำกบ ยำถั่วพู ยำแม่เป็ง เป็นต้น

5. อาหารประเภทอ่อมและหมกกล่าวไว้ 14 อย่าง เช่น อ่อมปูนา หมกปลาอืด อ่อมยอดน้อยหน้า อ่อมหน่อไม้หมกฮวก(ลูกฮอด) หมกหัวปลี หมกหยวกกล้วยใส่ไก่เป็นต้น

6. อาหารประเภทลาบและก้อย กล่าวไว้ 13 ประเภท เช่น ลาบปูนา ลาบปลากระดี ลาบหอยโข่ง ก้อยกุ้งฝอย เป็นต้น

7. อาหารประเภทแกงเผ็ดแกงส้มและแกงป่า กล่าวไว้ 26 ชนิด ได้แก่ แกงต้มเปรอะผักรวม แกงเนื้อกับใบชะพลูแกงบอนแกงหอยขมกับใบชะพลูแกงส้มน้ำเต้าอ่อน กับปลาหมกแกงส้มกระบอก แกงขี้เหล็กกับอ้อย่าง แกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับฮวก แกงป่าปลาตุกกับใบอืออ่อม แกงป่ายอดมะพร้าวกับกบย่างเป็นต้น

8. อาหารประเภทกับแก้มกล่าวไว้ 16 ชนิด เช่น อึ่งยัดใส่ อุพ็ย ลาบเลือด ยำผ้าขี้ริ้ว ยำคุดันนา หมก ยำขอบกระดัง แจ่วฮ้อนเป็นต้น

9. อาหารในพิธีต่างๆ กล่าวไว้ 17 ชนิด เช่น ข้าวจี ขนम्मุก ขนम्मันเต็รอม ขนมนางเล็ด ขนมง ข้าวแต่นข้าวทิพย์ ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง แกงบวน เป็นต้น

10. การถนอมอาหาร กล่าวไว้ 38 ชนิด เช่น ปลาร้าปลาต้ม ปลาเจ้า กุ้งจ่อม ส้มวัว ส้มต่อนขึ้นหลอดปลาร้าบองผักกุ่มดอง ผักเสี้ยนดอง ข้าวหมาก น้ำลูกหงอนไก่(บักแงว) น้ำรากบัว เป็นต้นและในภาคผนวกได้กล่าวถึงอาหารประเภทผักและผลไม้ กล่าวไว้ 64 ชนิด เช่น ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น กระเจี๊ยบแดง กระทกรก ผักหลอกหลิบ คุณทูน ชะพลู ข้าพลู่ อีเล็ด ซีลาว เต๋ว ตั้ว น้อยหน้า บักเขียนบุก กระบอก ขมุก ปลัง บั้ง มะตูม มะระขี้นก แฉ่นน้ำ ส้มกึ่ง ผักหวานป่า เหง้าบัว รากบัวอืออ่อม แหยงอาหารประเภท สัตว์ กล่าวไว้ 28 ชนิด เช่น กบ กิ่งก่ากุดจี่ ด้วงขี้ควาย ไช้มดแดง จิ้งหรีด จิ้งเหลน ดักแด่ ตะกวด ตักแต่น บั้ง ปลาอืดปูนา แม่เป้ง แม่กะซอน แม่กิฮูน แม่ข้างแม่ตบเต้า แต้ ลูกฮอด(ฮวก) หนุณา หอย อึ่ง เป็นต้น อาหารตามประเพณี กล่าวไว้ 9 ประเพณี เช่น ประเพณี บุญข้าวจี บุญข้าวประดับดิน บุญข้าวสาก บุญข้าวสารท ประเพณีการกวนข้าวทิพย์ ประเพณี เสียดเคราะห์ เทศกาลโดนตา ประเพณีการเสียดทายคู่บ่าว – สาวและงานมงคลต่าง ๆ เช่น พิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธียกเสาเอกในการปลูกบ้านพิธียกครุในงานต่าง ๆ เป็นต้น