

บทที่ 3

ประเภทของอาหารพื้นบ้านในชีวิตประจำวัน และในพิธีกรรม

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ของชาวอำเภอชาติตระการ ด้านประเภทของอาหารพื้นบ้านที่ใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวัน และอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม จากการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ทราบว่าประเภทของอาหารพื้นบ้านที่ชาวบ้านบริโภคในชีวิตประจำวัน จำแนกออกเป็นอาหารคาว และอาหารหวาน ที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน และอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ยังคงทำขึ้นเพื่อบริโภคในครอบครัว และใช้ในพิธีกรรมที่มีในท้องถิ่น ซึ่งจะแบ่งประเภทของอาหารในชีวิตประจำวันของชาวอำเภอชาติตระการ ได้ 2 ลักษณะ คือ อาหารคาว และอาหารหวาน

อาหารในชีวิตประจำวัน

อาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

อาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ได้จัดแบ่งตามวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหาร และวิธีการประกอบอาหารดังนี้

1. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควายเป็นเนื้อสัตว์ป่า นำมาประกอบอาหารต่าง ๆ เช่น ลาบดิบ ลาบสุก แกงปิ้ง ก้อย ปลา ต้มเปื่อย ย่างเนื้อแห้ง เอะเนื้อวัว ควายเป็นเนื้อสัตว์
2. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทปลา นำมาประกอบอาหารต่าง ๆ เช่น แกงปลา ต้มปลา ลาบปลา ซิวปลา หมกปลา ปิ้งปลา นึ่งปลา ย่างปลา
3. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทไก่ นำมาประกอบอาหารต่าง ๆ เช่น แกงไก่ ลาบไก่ ต้มไก่ แกงคั่วไก่ เอะไก่ นึ่งไก่
4. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทกบ เขียด อึ่ง กุ้ง ลูกฮ้อต หนู หอย ปลาเล็ก ๆ นำมาประกอบอาหาร เช่น เอะกบ เอะเขียด แกงปู แกงข้าวกุ้ง แกงเอะหอย ปิ้งปลา หมกปลา เขียดตากแห้ง ชะแนบปลา ฯลฯ
5. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทหมู นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงหมู ลาบหมู ต้มหมู เอะหมู
6. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทไข่ นำมาประกอบอาหาร เช่น ไข่ต้ม ไข่ทอด ไข่ปาม ไข่ตุ๋น

7. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทพืชผักต่าง ๆ ที่หาได้จากธรรมชาติ เช่น ผักกูด ผักตำลึง ผักเงือก หน่อไม้ ผักก้านจอบ ผักสะเดา นำมาประกอบอาหารต่าง ๆ เช่น แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงหน่ออีรอก แกงเห็ด หมกเห็ด หมกหน่อไม้ แกงบอน แกงไข่ผ่า แกงมะรุม แกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ลาบเพา และ ลาบเห็ด ส่วนผักนิยมนำมาเน่าจิ้มกับน้ำพริก ฯลฯ

8. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทแมลงต่าง ๆ สัตว์ป่าบางชนิดที่หาได้ เช่น แมงจิ้งจก ไช้ผดไฮ ตัวผึ้งอ่อน ไช้ผดแดง แมงเม่า จิ๋น่าย จักจั่น ตักแตน แมงดานา แมงเงี้ยว แมงกะซอน หนูนา เต่า แย้ นก ไก่ป่า นำมาประกอบอาหาร เช่น ทอด คั่ว แจ่ว บั้ง เอะ ยำ หรือ แกงใส่ผัก เช่น ทอดแมงเม่า คั่วแมงจิ้งจก แจ่วแมงจิ้งจก บั้งหนูนา เอะไก่ป่า ยำไช้ผดแดง แกงคั่วนก ฯลฯ

วิธีการประกอบอาหารประเภทต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารที่หาได้

1. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภท เนื้อวัว ควาย หรือเนื้อสัตว์ป่า นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท ลาบดิบ ลาบสุก แกง บั้ง ก้อย ปลา ต้มเปื่อย อย่างเนื้อแห้ง

1.1 ประเภทลาบ

ลาบ หมายถึง อาหารชนิดหนึ่ง ใช้ปลาหรือเนื้อดิบสับให้ละเอียดผสมด้วยเครื่องปรุง มีมะนาว พริก น้ำปลา หรือน้ำปลาร้า ถ้าใส่เลือดวัว หรือเลือดหมู เรียกว่าลาบเลือด ลาบ เป็นการทำอาหารที่มีเครื่องปรุง ทำให้สุก หรือดิบก็ได้ ส่วนประกอบสำคัญๆ ก็มี เนื้อวัว พริกป่น ข้าวคั่ว มะนาว ต้นหอม ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ผักแพว ชาวอำเภอชาติตระการมีวิธีการทำลาบ 2 วิธี คือ ลาบดิบ และลาบสุก

ผักแพว หมายถึง ชื่อไม้พุ่มขนาดเล็ก ต้นมีกลิ่นหอม ใบอ่อนและก้านกินได้ ใช้ทำยาได้เรียกว่า ผักแพว

1.1.1 ลาบเนื้อวัว

เครื่องปรุง

เนื้อวัว พริกป่น ข้าวคั่ว มะนาว ต้นหอม ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ผักแพว พริกสด น้ำปลา เกลือ ขี้เฝ้าย

วิธีทำลาบดิบ

1. ลาบดิบ สับเนื้อให้ละเอียด บีบมะนาวในเนื้อที่สับขยำจนทั่วถึงเสร็จแล้วบีบน้ำออกให้หมด หั่นเครื่องในหั่นผสมกัน ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา

2. นำตะไคร้ล้างน้ำให้สะอาด คั้นให้เข้ากันกับเลือดแดง จนก้อนเลือดแตกตัวออก

3. นำดีวัวและขี้เฝ้ายอ่อน ผักต่าง ๆ ที่ซอยเตรียมไว้ใส่ลาบ คนลงไปให้เข้ากัน เครื่องปรุง ทุกอย่างเข้ากัน

วิธีทำลาบสุก

1. ลาบสุก สับเนื้อให้ละเอียด จัดใส่ภาตไว้ ใช้น้ำร้อนที่ต้มเครื่องในราดลงในเนื้อที่ใส่ไว้ในภาตปล่อยให้สุกพอประมาณแล้วเอาเนื้อจากภาตใส่ในหม้อหรือในซามสำหรับปรุงรส เติมข้าวคั่ว พริกป่น ขี้เฝ้ายอ่อน

2. เติมเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ชิมรสตามชอบใจ บางครอบครัวก็ทำแบบลาบดิบ แต่ยังไม่ใส่ข้าวคั่ว และผัก คนเครื่องปรุงกับเนื้อให้เข้ากัน แล้วนำไปคั่วให้สุก แล้วจึงนำผักที่เตรียมไว้คนให้เข้ากัน

โอกาสที่บริโภค

ชาวอำเภอชาติตระการ นิยมทำลาบรับประทานในชีวิตประจำวัน และทำเลี้ยงแขกในงานประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ ถือเป็นอาหารที่ดี ที่อร่อยที่สุดในมือนั้น

1.1.2 ต้มเปื่อยเนื้อ

เครื่องปรุง

พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า รากผักชี ผีวมะกรูด พริกไทย เมล็ดผักชี ยี่หว่า เกลือ เนื้อ ไบมะกรูด น้ำปลาดี ต้นหอม ผักชี

วิธีทำ

โขลก พริกแห้ง หอม กระเทียม นำตะไคร้ ข่า รากผักชี ผีวมะกรูด เมล็ดผักชี ยี่หว่า และเกลือ หั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ พักไว้ นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เครื่องปรุงใส่เนื้อ ต้มจนเนื้อเปื่อย พอสุกปรุงรส ใส่พริก ต้นหอม ผักชี

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ ชาวอำเภอชาติตระการ นิยมทำลาบรับประทานในชีวิตประจำวัน และทำเลี้ยงแขกในงานประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ

1.1.3 ลาบตุ๋น

เครื่องปรุง

เนื้อตุ๋น พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ปลาร้า หัวหอม ใบผักแพว หรือมะนาว
สะระแหน่

วิธีทำ

สับเนื้อตุ๋นให้ละเอียด หรือถ้าจะให้ง่าย นำก้านกล้วยมาตัดทำเป็น
ไม้ตีพริก เอากุ้งใส่ครกแล้วนำก้านกล้วยมาตำ หนวดของกุ้งจะติดขึ้นมาอยู่กับก้านกล้วย เหลือแต่ตัว
กุ้ง เสร็จแล้วบีบมะนาวหรือฝานมะกอกใส่ลงไป แล้วเติมพริกป่น น้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม หอมซอย
ใบผักแพวหั่นฝอย ใบสะระแหน่ ข้าวคั่ว คนให้เข้ากัน

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

1.1.4 แกงอ่อม

เครื่องปรุง

พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด น้ำปลา ปลาร้า ข่า ข้าวเป็ญ
(ข้าวสารข้าวเหนียวแช่น้ำแล้วโขลกละเอียดก็ได้ ข้าวเป็ญทำให้น้ำแกงข้นอร่อย บางคนก็ใช้ข้าวคั่ว
แทน)

วิธีทำ

โขลก พริกแห้ง หอม กระเทียม นำตะไคร้ ข่า รากผักชี ผิวมะกรูด และเกลือ
หั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ พอประมาณพักไว้ นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เครื่องปรุง ใส่เนื้อ

แกงอ่อม เป็นประเภทแกงน้ำน้อย คือ เนื้อกับน้ำเดือดจนกันพอดี อ่อม
ทุกอย่างก็ใช้เครื่องปรุงเหมือนกัน เว้นแต่จะเปลี่ยนผักสดไปเป็นผักต่าง ๆ ตามใจชอบเท่านั้น
ส่วนมากนิยมใช้ผักหลาย ๆ ชนิดรวมกัน เช่น ใบตำลึง ใบมะระ ผักกาดขาว ผักชี ต้นหอม ใบชะพลู
มะเขือ บวบ ฟักทอง ใบแมงลัก ฯลฯ ประเภทเนื้อที่ใช้แกงอ่อมมี เนื้อวัว เนื้อหมู ปลา เป็ด ไก่ นก
หอย กบ ตามที่หาได้

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

2. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทปลา นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท ลาบดิบ ลาบสุก หมก นึ่ง ต้มส้ม อย่าง ชั่ว

2.1 ลาบปลา

เครื่องปรุง

ปลา มากน้อยตามต้องการ มะนาว ข้าวคั่ว พริกแกง ต้นหอม ผักแพว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี น้ำปลา ปลาร้า

วิธีทำ

1. ล้างปลา ชูดเมือก เอาไส้ออก ล้างให้สะอาด สับให้ละเอียด (หัวกับกระดูก เอาออกต้มรวมกับปลาร้า ใส่ให้นิดหน่อย)
2. พริกคั่ว ปั่นให้ละเอียด ข่าหั่นเป็นแว่น ๆ ซอยตะไคร้ สับให้ละเอียด ใบมะกรูดหั่นฝอย ต้นหอม หรือหัวหอมซอย ใบผักแพว ต้นหอม ผักชี
3. ข้าวคั่ว เอาข้าวสารคั่วให้เหลืองจนสุกทั่วกัน โขลก หรือปั่นให้ละเอียด
4. นำเนื้อปลาคลุกกับน้ำมะนาว ใส่พริกปั่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม หัวหอมซอย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดหั่นฝอย ผักแพว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสเปรี้ยว เค็ม พอดี ถ้าชอบเผ็ดจะหั่นพริกชี้ใหญ่ใส่เพิ่มอีกก็ได้ รับประทานกับผักสด เช่น ยอดกระถิน ใบมะกอก ใบมะตูม อ่อน แดง ถั่ว มะเขือ ใช้เป็นกับแกล้ม รับประทานกับข้าวเหนียว ปลาที่นิยมนำมาลาบ เช่น ปลากลาย ปลาหลด ปลาค้าว ปลาตะเพียน ถ้าเป็นปลาตะเพียนต้องเอาเกล็ดปลามาทอดให้กรอบ แล้วนำมาใส่ที่หลัง อีกวิธีหนึ่ง สับเนื้อปลาก่อนแล้วเอาตั้งไฟ คนให้ทั่วให้สุก แล้วใส่พริกปั่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้าต้ม น้ำมะนาว น้ำปลา และเครื่องหอมต่าง ๆ

โอกาสบริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารได้ รับประทานในชีวิตประจำวัน และโอกาสมีงานประเพณีต่าง ๆ ที่ต้องเลี้ยงแขกไม่มาก ๆ ลาบ หมายถึง อาหารชนิดหนึ่ง ใช้ปลาหรือเนื้อดิบสับให้ละเอียดผสมด้วยเครื่องปรุง มีมะนาว พริก น้ำปลา น้ำปลาร้า ถ้าใส่เลือดวัว ควาย หรือเลือดหมู เรียกว่า ลาบเลือด

2.2 หมกปลา

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|---------------|-------------------|
| 1. ปลาชนิดต่าง ๆ | 2. ผักชีลาว | 3. ตะไคร้ |
| 4. หัวหอม | 5. กระเทียม | 6. น้ำปลาร้า |
| 7. น้ำปลา | 8. พริก | 9. ใบมะกรูดซอยฝอย |
| 10. ใบแมงลัก | 11. ข้าวเปียก | |

วิธีทำ

- นำปลาที่จะหมก ขอดเกล็ด ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ หมักเกลือ แล้วนำไปใส่ในหม้อเตรียมไว้
- โขลกพริก ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ให้ละเอียด ผสมน้ำพริกที่เตรียมไว้ลงไป ในปลา เติมน้ำปลาร้า น้ำปลา ใบมะกรูด ใบแมงลัก ผักชีลาว เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ใบตอง ห่อหมก นึ่งจนสุก

โอกาสบริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ หมก หมายถึง การเรียกวิธีการทำอาหารบางอย่างให้สุกด้วยการหมกไฟ โดยนำอาหารที่จะหมกห่อด้วยใบตอง นำไปย่างบนเตาไฟเช่น หมกปลา และอีกวิธีหนึ่ง ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่งให้สุก

2.3 นึ่งปลา

เครื่องปรุง

ปลาช่อน หรือปลาเนื้ออ่อน หรือปลาอื่น ๆ ก็ได้ ต้นหอม ผักชี ตะไคร้ กระหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง เกลือ พริกไทย กระเทียม

วิธีทำ

- ปลาที่มีเกล็ด ขอดเกล็ดให้สะอาด เอาเม็ดเลือดสองข้างเป็นชิ้นยาว ตัดเป็นชิ้นยาว ๆ ประมาณ 5 นิ้ว หรือใช้ปลาทั้งตัว
- กระเทียม ปอกเปลือกโขลกรวมกับพริกไทย เคล้ากับปลา ใส่เกลือ ให้เข้ากันดี
- ผัก ตัดเป็นชิ้นพองาม เอาผักวางในลังถึง วางปลาข้างบนผัก นึ่งจนสุก จัดใส่จาน รับประทานกับแจ่วพริกดำ

โอกาสที่บริโภค

ทำเมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ ต้องเป็นปลาตัวใหญ่ ๆ เช่น ปลาช่อน ปลาไน ปลานิล

2.4 ต้มส้มปลา ปลาเอียน (ปลาไหล) ปลากดคัง ต้มส้มอึ่ง

เครื่องปรุง

ปลากดคัง ปลาเอียน (ปลาไหล) ปลากดคัง อึ่งอ่าง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม น้ำปลา ปลาร้า เกลือ ใบแมงลัก มะขามเปียก ใบมะขามอ่อน ยอดของ ใบกระเจียวอ่อน และใบโหระพา

วิธีทำ

1. เอาเกลือ หรือใบตะไคร้ มาถูปลาไหลให้หมดเมือก เมื่อสะอาดดีแล้ว กรีดท้องปลาไหลไปตามยาว เอาไส้ออกให้หมด
2. ยกหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ตะไคร้ตัดเป็นท่อนๆ ผ่าข่าเป็นแว่นๆ ใส่ลงไป หอมเผา กระเทียมเผา นำมาตำใส่ลงไป ในหม้อ เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า เติมเกลือลงไปนิดหน่อย
3. เมื่อน้ำเดือดดีแล้วแล้วเอาปลาไหลใส่ลงไปทั้งตัว ต้มให้เดือดต่อไปจนปลาสุก

ยกลง

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

2.5 ซั่วปลา

เครื่องปรุง

ปลาที่นำมาซั่ว คือ ปลาตุก ปลากด พริกสด หอม กระเทียม ใบขิงอ่อน ขิง ปลาร้า ใบมะกรูด ผักแพว ผักชีฝรั่ง

วิธีทำ

1. ต้มปลา ใส่ขิง ให้เปื่อย ใส่ปลาร้าลงในน้ำต้มด้วย เมื่อเปื่อยแล้วก็จะนำออกมาฉีกหรือแกะเอาแต่เนื้อ เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ แล้วนำไปใส่ลงในหม้อน้ำต้ม ซึ่งจะตักเอาขิง ออกแล้ว
2. โขลก หอม กระเทียม พริกสด เกลือ ให้เข้ากัน นำใส่ลงในหม้อ แล้วต้มให้สุก และโรยหน้าด้วยใบขิงอ่อน และใบมะกรูด ต้นหอมผักชี

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสที่หาปลาได้ ชั่ว หมายถึง ชื้อแกงชนิดหนึ่ง มักต้มกับผักหลายชนิดให้สุกก่อน แล้วจึงนำมาหั่นหรือฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในหม้อต้มใหม่ พร้อมกับเครื่องปรุง ผสมกับปลาร้า เช่น ชั่วไก่ ชั่วกบ

3. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทไก่ นำมาประกอบเป็นอาหารประเภทลาบ ต้ม แกง คั่ว เอาะ หมก ชั่ว นึ่ง

3.1 ลาบไก่

เครื่องปรุง

ไก่ พริกป่น ข้าวคั่ว หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ มะนาว ใบผักแพว สารชะหนู ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด ปลาร้าต้ม

วิธีทำ

1. แล่เนื้อไก่ออก เอาเนื้อมาสับให้ละเอียด บีบมะนาวใส่ลงไปไก่ที่สับไว้แล้วเติมเกลือเล็กน้อย คั้นให้เข้ากัน บีบเอาน้ำออกไปต้มให้เดือด นำกระดูกไก่ หนังไก่ เครื่องในไก่ต้มรวมกัน เมื่อสุกแล้วหั่นเครื่องในและหนังเป็นชิ้น ๆ
2. ปรุงด้วยเครื่องปรุง พริกป่น ปลาร้าต้ม น้ำปลา ใส่ข้าวคั่ว เสร็จแล้วเอาผักที่หั่นไว้ ใส่ลงไป

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารได้

3.2 หมกไก่ใส่หัวปลี ใส่หยวก

เครื่องปรุง

ไก่ พริกชี้หนู ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม หัวปลี น้ำปลา เกลือป่น ต้นหอม ใบแมงลัก ข้าวเป็ญ

วิธีทำ

โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียมให้ละเอียด นำไก่ที่สับเป็นชิ้น ผสมกับเครื่องปรุงที่โขลกไว้ ใส่หัวปลี ต้นหอม ใบแมงลัก ข้าวเป็ญ ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือป่น นำส่วนผสมไปห่อด้วยใบตอง นึ่งจนสุก

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารได้

3.3 แกงอ่อมไก่ใส่หยวก

เครื่องปรุง

ไก่ หยกกกล้วยน้ำว้า พริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า น้ำปลา ปลา ร้า ข้าวเป็ย ต้นหอม ใบผักอีเล็ด (ใบผักชะพลู)

วิธีทำ

1. ไก่หั่นเป็นชิ้น หยวกเอาที่อ่อนพอดี หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เอาโยออกให้หมด
2. โขลกเครื่องแกง พริก ตะไคร้ ข่า กระเทียม ใบมะกรูด
3. ข้าวเป็ย นำข้าวเหนียวสุกบึ่งไฟให้เหลืองเกือบไหม้ แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด

ละเอียด

4. เนื้อไก่ที่เตรียมไว้ ใส่หม้อรวมกับเครื่องแกงขึ้นตั้งไฟ ผัดให้หอม ใส่น้ำปลา น้ำปลาร้า พอไก่สุก ใส่หยวก ข้าวเป็ย เติมน้ำนิดหน่อย ปิดฝาเมื่อหม้อเดือด ก่อนยกลง ใส่ใบผักอีเล็ด ต้นหอมตัดเป็นท่อน ๆ ลงไป

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ ใบผักอีเล็ด(ใบผักชะพลู) เป็นชื่อไม้เถาชนิดหนึ่ง ใบคล้ายพลู กินได้ ต้นและใบมีรสเผ็ด รากและผลใช้ทำยาได้ มีกลิ่นฉุน

4. วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทกบ เขียด อึ่ง กุ้ง ฮวกปู หอย ปลา เล็ก ๆ ไช้มัดแดง เห็ดหน่อไม้ นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท เอาะ หมก ชะแนบ แกง บั้ง

4.1 หมกไช้มัดแดง

เครื่องปรุง

ไช้มัดแดง ไช้เบ็ด หรือไช้ไก่ หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ พริก ต้นหอม ใบแมงลัก น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ

วิธีทำ

ล้างไช้มัดแดงให้สะอาด ตอกไช้ใส่ซาม ตีให้แตก โขลก พริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ซอยฝอยให้ละเอียด นำไช้มัดแดงใส่ลงในไช้ที่เตรียมไว้ ผสมพริกแกง น้ำปลา ต้นหอมสด ตัดเป็นท่อน ๆ ใบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งหรือย่างไฟก็ได้

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

4.2 หมกกบ เขียด อีฮวก

เครื่องปรุง

กบ หรือ เขียด ฮวก ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม หัวปลี พริกแห้ง น้ำปลา
ปลาร้า ไบมะกรูด หรือไบแมงลัก

วิธีทำ

1. กบ ลอกหนังและเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด สับหรือตัดเป็นชิ้นๆ (ถ้าเป็นเขียด ตัวเล็กไม่ต้องลอกหนังออก) ลวกซ๊อด ล้างน้ำให้สะอาด บีบเอาซ้ลวกซ๊อดออกเพื่อไม่ให้ขม
2. หัวปลีแกะกาบออก เหลือไว้แต่อ่อนๆ ซอยฝอยแช่น้ำไว้ โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้หั่นฝอย ไบมะกรูดซอยฝอย ไบแมงลัก ล้างเด็ดเตรียมไว้ หัวปลีบีบน้ำออก นำใส่ครกโขลกรวมกันกับ กบ เขียด พริกแกง ให้เข้ากันดี เติมน้ำปลาร้า น้ำปลา ไบมะกรูดซอยฝอย รอยหน้าด้วย ไบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง เสริจแล้วนำไปปิ้ง (ย่าง)

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

4.3 หมกปลาชิว ปลาแก้ว ปลาเล็กปลาน้อย

เครื่องปรุง

ปลาชิว ปลาแก้ว หรือปลาชนิดอื่น ๆ ที่ตัวเล็ก ๆ ก็ได้ ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม
ไบมะกรูด ไบแมงลัก พริก น้ำปลา

วิธีทำ

1. ปลาชิว ปลาแก้ว หรือปลาชนิดอื่น ๆ ที่ตัวเล็ก ๆ ล้างให้สะอาด
2. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้
3. ผสมพริกแกงเคล้ากับปลา เติมน้ำปลา เกลือ ไบมะกรูดซอยฝอย ไบแมงลัก ห่อใบตอง นำไปปิ้งให้สุก หรือนำปลาที่ห่อใบตองไปปิ้งหรือย่างบนไฟให้สุก

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

4.4 หมกเห็ด

เครื่องปรุง

เห็ด ชนิดต่างๆ เช่นเห็ดขอน เห็ดหน้าแดง เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ไข่เป็ด หัวหอม
กระเทียม พริกหอมสด ไบแมงลัก น้ำปลา น้ำปลาร้า ตะไคร้ ข้าวเบ็ญ

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดที่จะทำอาหารให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ
2. โขลก พริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ ให้ละเอียด
3. ตอกไข่ให้แตก ใส่เห็ด เครื่องแกง ข้าวเปียก เต็มน้ำปลา ต้นหอมตัดเป็นท่อน ๆ
4. ใส่ใบแมงลัก นำไปห่อใบตอง นำไปนึ่งหรือย่างให้สุก

หมก เป็นการปรุงอาหารประเภทหนึ่งที่ไม่มีน้ำ ใช้ใบตองห่อ แล้วนำไปทำให้สุก อาหารประเภทหมกที่ชาวอำเภอชาติตระการนิยมทำรับประทาน จำแนกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. หมก นึ่ง โดยการเอาอาหารที่ปรุงเสร็จห่อใบตอง หรือนำใส่กระทงใบตอง แล้วนำไปนึ่งให้สุก ภาชนะที่ใช้หนึ่ง ใช้หวดหนึ่งข้าว หรือใช้ลังถึง ก็ได้
2. หมก ปิ้ง (ย่าง) คือ เอาอาหารที่ปรุงเสร็จห่อใบตอง แล้วนำไปย่างบนไฟอ่อน ๆ ให้สุก

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

4.5 แกงฮวกใส่หน่อไม้ดอง (ลูกกบ ลูกเขียด)

เครื่องปรุง

ฮวก(ลูกกบ ลูกเขียด) ซึ่งมีตามท้องนาในฤดูฝนก่อนการปักดำ ตะไคร้ หน่อไม้ดอง พริกสด น้ำปลา เกลือ ใบแมงลัก ต้นหอม ปลาร้า

วิธีทำ

หน่อไม้ดองนำมาต้มจนสุก เอาตะไคร้ พริกสด หอม กระเทียม โขลกให้ละเอียด ใส่ลงไปแล้วใส่ ฮวก น้ำปลาร้า พอเห็นว่าสุก ใส่ใบแมงลัก ต้นหอม แล้วยกหม้อลง

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะช่วงต้นฤดูฝน เพราะมีลูกกบ ลูกเขียดจำนวนมาก

5. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทหมู นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท ลาบ แกง ต้ม เาะะ

5.1 ลาบหมู

เครื่องปรุง

เนื้อหมู เครื่องในหมู หนังหมู พริกป่น ข้าวคั่ว มะนาว ต้นหอม ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ผักแพว พริกสด น้ำปลา เกลือ

วิธีทำ

1. ลาบดิบ สับเนื้อให้ละเอียด บีบมะนาวในเนื้อที่สับแล้ว ขยำจนทั่ว แล้วบีบ เอน้ำออกให้หมด เครื่องในต้มให้แห้ง ผักสดใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา แล้วนำตะไคร้ล้างน้ำให้ สะอาด มาคั้น ให้เข้ากันกับเลือดแดง จนก้อนเลือดแตกตัวออก ซอยผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ใส่ลาบ ใส่คนลงไป ให้เข้ากัน คลุกเครื่องปรุงทุกอย่างเข้ากัน ควรใส่ลงไปพร้อม ๆ กัน จะได้คนให้เข้ากัน ครั้งเดียว เนื้อไม่บอบช้ำ จึงจะอร่อย

2. ลาบสุก สับเนื้อหมูให้ละเอียด จัดใส่ถ้วยไว้ ใช้น้ำร้อนที่ต้มเครื่องในราดลง ในเนื้อหมูที่ใส่ไว้ในถ้วย ปล่อยให้เนื้อหมูสุก นำหมูที่สุกแล้วใส่ในหม้อ หรือในซามสำหรับปรุงรส นำข่า ตะไคร้ พริก กระเทียม เกลือ โขลกให้ละเอียด นำไปผัดในน้ำมันให้หอม หั่นต้นหอม ใบมะกรูด ผักแพว พริกสด เติมข้าวคั่ว พริกป่น และเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป

โอกาสที่บริโภค

ชาวอำเภอชาติตระการ นิยมทำลาบหมูรับประทานในชีวิตประจำวัน และทำ เลี้ยงแขก ในงานประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ ถือเป็นอาหารที่ดี และอร่อย รองจากเนื้อวัว และ เนื้อควาย

5.2 แกงกระตูดหมู

เครื่องปรุง

ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ต้นหอมผักชี เกลือ พริกแห้ง หอม กระเทียม กระตูดหมู น้ำสะอาด

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และหอม กระเทียม แล้วใส่ กระตูดหมูลงไป

2. ใส่พริกและเกลือ จากนั้น ต้มจนสุก แล้วก็ใส่ต้นหอม ผักชี

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ แล้วรับประทาน
ในขณะร้อน ๆ

6. วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทไข่ นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท ต้ม ทอด ป้าม ตุ่น

6.1 ป้ามไข่

เครื่องปรุง

ไข่เป็ด ไข่ไก่ ผักชีลาว หอม กระเทียม พริกสด ตะไคร้ ผักอีเล็ด

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วยไว้
2. โขลกพริกสด หอม กระเทียม ตะไคร้และเกลือให้ละเอียด ซอยผักชีลาว ผักอีเล็ด นำไปคนในไข่ที่เตรียมไว้
3. เอาใบตองลนไฟให้อ่อน วางบนกระทะ เทไข่ลงบนกระทะ ปิดด้วยฝาหม้อ ใช้ไฟอ่อน ตั้งไฟทิ้งจนไข่สุกพอดีแล้ว จึงนำมารับประทาน

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

6.2 ไข่ตุ๋น

เครื่องปรุง

ไข่เป็ด ไข่ไก่ ต้นหอม ผักชี กระเทียม

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วยไว้
2. โขลกหอม กระเทียม และเกลือให้ละเอียด นำไปคนในไข่ที่เตรียมไว้
3. นำถ้วยไข่ที่คนเสร็จแล้ว วางบนลังถึง ปิดด้วยฝาหม้อ ใช้ไฟปานกลาง จนไข่ในลังถึง สุกพอดีแล้ว จึงนำมารับประทาน

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารประเภทพืชผักต่าง ๆ ที่หาได้จากธรรมชาติ เช่น ผักกูด ผักตำลึง ผักเงือก ผักก้านจอก หน่อไม้ ผักเนา(ผักชะอม) ยอดขี้เหล็ก หน่ออีรอก เห็ด ไข่ฝำ มะรุม ขนุน นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท เช่น ซุป ข้าว แจ่ว หมก แกง ลาบ

สำหรับอาหารประเภทผักที่นิยมปลูกกันไว้บริโภคในครอบครัว เช่น หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผักกาดต่าง ๆ มะเขือ พริก แดง ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ฟักทอง ฟักเขียว ผักชีลาว มะนาว มะกรูด มะขาม กัลฉ่าย ผักรัง มะยม มะเฟือง ขนุน พืชผักและผลไม้ต่าง ๆ เหล่านี้ใช้บริโภคเป็นประจำ มักจะปลูกไว้ในสวนหลังบ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาทำอาหาร ถ้ามีจำนวนมากก็จะแจกจ่ายแก่ญาติพี่น้องคนรู้จักคุ้นเคย ที่เหลือก็อาจนำไปจำหน่าย

7.1 ซุปหน่อไม้

เครื่องปรุง

หน่อไม้ หอย ปลาร้า หัวหอม กระเทียม ไข่ไก่ น้ำพริก น้ำพริก น้ำพริก ต้นหอม ตะไคร้

วิธีทำ

1. หน่อไม้เผาทั้งเปลือกแกะออก แล้วสับให้เป็นเส้น ๆ ต้มให้สุก บีบน้ำที่ขมออกให้หมด
2. หอย จะใช้หอยขมต้มและจิ้มเอาแต่เนื้อหอยพักไว้
3. ต้มน้ำปลาร้า พริกแห้งคั่วให้หอม ตะไคร้เผาซอยแล้วนำไปโขลกให้ละเอียด
4. โขลกพริกกับกระเทียม หัวหอม แล้วละลายด้วยน้ำปลาร้าต้ม
5. เอาเอาหน่อไม้ที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้า กับน้ำพริกที่เตรียมไว้ ให้เข้ากัน เติมน้ำปลา ตะไคร้เผาที่ โขลกเตรียมไว้ ใส่หอมซอย ไข่ไก่ที่เด็ดไว้ ต้นหอม ผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากัน

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป ที่สามารถหา หน่อไม้ และหอยได้ รับประทานกับข้าวเหนียว มี ผักสดจิ้ม บางครอบครัวอาจจะใส่หนังหมูต้มแทนหอยก็ได้ ซุป หมายถึง ซื่ออาหารชนิดหนึ่งจำพวก ยำเรียกชื่อตามสิ่งของที่นำมาประกอบเป็นหลัก เช่น ซุปหน่อไม้ ซุปเห็ด

7.2 ซุปหมากมี (ซุปขนุน) ตำขนุน

เครื่องปรุง

ขนุนอ่อน ปลา ปลาร้าดี หัวหอม กระเทียม ไข่ไก่ งาหรือถั่วลิสง น้ำปลา

วิธีทำ

1. ขนุน ใช้ขนุนอ่อน ต้มให้สุก เปื่อย ควรต้มทิ้งลูก ตีกว่าผ่าซีก เพราะทำให้สีสวย นำมารับประทาน เอาเปลือกและไส้ออกให้หมด บีบน้ำออกจากเนื้อขนุนที่ต้มไว้
2. ปลา จะใช้ปลาสด หรือปลาแห้งก็ได้ ต้มกับน้ำปลาร้า พริกแห้งคั่วให้หอม โขลกให้ละเอียด นำถั่ว และงา คั่วให้เหลืองพดโขลกให้ละเอียด ปลาต้มแกะเอาแต่เนื้อ
3. โขลกพริกกับกระเทียม หัวหอม เนื้อปลา แล้วละลายด้วยน้ำปลาร้าต้ม
4. เอาขนุนที่เตรียมไว้มาโขลกให้ละเอียด ใส่ น้ำพริกที่เตรียมไว้ลงไป โขลกให้เข้ากัน ใส่ถั่ว งา เติมน้ำปลา ที่คั่วโขลกเตรียมไว้ ใส่หอมซอย ใบสะระแหน่ที่เด็ดไว้ เหลือไว้โรยหน้า อาหารที่ปรุงแล้วพอประมาณ

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสที่ขนุนยังอ่อน ๆ ถ้าขนุนลูกโตแล้วไม่นิยมนำมาชุบ รับประทานกับข้าวเหนียว มีผักสดจิ้ม

7.3 ข้าวเห็ด

เครื่องปรุง

เห็ดที่นำมาข้าว คือ เห็ดหน้าโค เห็ดโคน เห็ดฟาง เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง พริกป่น ใบชিংอ่อน หอม กระเทียม ปลาร้า เกลือ ชিং

วิธีทำ

1. ต้มเห็ด ชিং หอม กระเทียม ให้เปื่อย ใส่ปลาร้าลงในน้ำต้มด้วย
2. เมื่อเปื่อยแล้วก็นำออกมาจิกเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีคำ
3. นำไปใส่ลงในน้ำต้ม นำเนื้อปลาลงไป แล้วก็จะปรุงรสด้วยพริกป่น และโรยหน้าข้าวเห็ดด้วยใบชিংอ่อนที่หั่นไว้

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสที่หาเห็ดได้

7.4 แจ่วมะแข้ (มะเขือพวง)

เครื่องปรุง

มะแข้(มะเขือพวง) หมู พริกป่น ต้นหอม กระเทียม สะระแหน่ หัวหอม ใบยี่หว่า หรือผักชี แทนก็ได้ น้ำปลา ปลาร้า

วิธีทำ

1. มะเข็งต้มกับน้ำปลาร้าให้สุก
2. หมูต้มกับน้ำปลาร้า และซอยบาง ๆ (ต้มพร้อมมะเข็ง)
3. ไชลก พริกหัวหอม กระเทียม หมูต้ม ได้ที่ตีแล้ว ใส่มะเข็งที่ต้มแล้วไชกรวมกัน เติมน้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา ใส่พวกเครื่องหอมซอย สระระแหง ใบยี่ห่วยซอย ชิมรสตามชอบ

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

7.5 แจ่วมะเขือเครื่องปรุง

มะเขือยาว ปลาย่าง หรือปลาสด หรือจะใช้เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่แทนก็ได้ พริกป่น ต้นหอม กระเทียม หัวหอม น้ำปลา ปลาร้า

วิธีทำ

1. ปลา ต้มกับน้ำปลาร้า แกะเอาแต่เนื้อ (ถ้าเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู ย่างให้สุก สับให้ละเอียด)
2. ไชลก พริก หัวหอม กระเทียม เนื้อปลาหรือเนื้อสับที่เตรียมไว้ได้ที่ตีแล้ว ละลายด้วย น้ำปลาร้าต้ม ให้เป็นน้ำพริกข้นๆ
3. มะเขือยาวเผาให้สุก เอาเปลือกบางข้างนอกออก ตัดเป็นท่อนๆ ไชลกให้ละเอียด ใส่พริก ที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา ไชลกให้เข้ากันดี ใส่พวกเครื่องหอมต่าง ๆ เช่น ผักชีหอม สระระแหง เหลือไว้โรยหน้าแจ่วมะเขือพอประมาณ เสร็จแล้วชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักจิ้ม มะเขือที่ใช้จะเป็นมะเขือชนิดอื่น ๆ ก็ได้ เช่น มะเขือเปราะ แต่ถ้าลูกเล็ก ใช้วิธีต้มทั้งลูกรวมกับน้ำปลาร้า ให้สุกแทนการเผาก็ได้

โอกาสที่บริโภค

โอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

7.6 หมกหน่อไม้ไม่ใส่กะทิเครื่องปรุง

ใบหญ้านาง ตะไคร้ หอม กระเทียม ข้าวเปียก ปลาร้า หน่อไม้ เมล็ดพริกทองแห้ง ถั่วลิสง

วิธีทำ

1. นำใบหญ้านางล้างให้สะอาดและนำมาคั้นให้เป็นสีเขียวข้น
2. ตะไคร้ นำมาซอยและคั่วให้มีกลิ่นหอม ใส่หอมแดงโขลกให้ละเอียด คั่วเมล็ดพริกทองแห้งและถั่วลิสงแห้ง แล้วนำมาตำป็นให้ละเอียด
3. นำหน่อไม้ที่นึ่งสุกและคั้นน้ำออกแล้วใส่กะละมังที่เตรียมไว้
4. หอมแดง กระเทียม มาสับให้ละเอียดแล้วนำไปย่างไฟให้หอม นำหน่อไม้ปอกเปลือกไปล้าง และทำเป็นเส้นนำไปนึ่งให้สุก คั้นน้ำหน่อไม้ออก ใส่ข้าวเปียก น้ำใบหญ้านาง ปลายี่สาร น้ำปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำมาห่อใบตอง แล้วก็นำไปนึ่งให้สุกอีกครั้ง

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.7 หมกหน่อไม้ใส่กะทิ

เครื่องปรุง

ใบหญ้านาง ตะไคร้ หอมแดง ข้าวเปียก ปลายี่สาร น้ำปลา หน่อไม้ หัวกะทิมะพร้าว ถั่วลิสงคั่ว

วิธีทำ

นำหน่อไม้ที่นึ่งสุกและคั้นเอาน้ำออก แล้วใส่กะละมังที่เตรียมไว้ ใส่หอมแดง ตะไคร้ ข้าวเปียก น้ำใบหญ้านาง ปลายี่สาร น้ำปลา หัวกะทิ ถั่วลิสงคั่วตำป็นให้ละเอียด คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำมาห่อใบตอง แล้วก็นำไปนึ่งอีกครั้ง

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.7 แกงหน่อไม้

เครื่องปรุง

หน่อไม้สด หรือหน่อไม้อัดปืบ หญ้านาง พริกแห้ง กระเทียม หัวหอม ตะไคร้ ใบแมงลัก ผักเน่า(ชะอม) น้ำปลาร้า บวบ เห็ดหูหนู เห็ดลมสด

วิธีทำ

1. หน่อไม้สด หรือหน่อไม้อัดปืบฝานบาง ๆ ต้ม หรือคั่วให้หายขมก่อน
2. หญ้านางโขลกคั้นให้น้ำข้น เอาแต่น้ำ
3. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่หน่อไม้ น้ำใบหญ้านาง ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาร้า ชะอม ใบแมงลัก บวบ เห็ดหูหนู เห็ดลมสด น้ำปลาร้า

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.8 แกงขี้เหล็กใส่กะทิ

เครื่องปรุง

น้ำปลา น้ำมันพืช ใบขี้เหล็กต้ม หัวกะทิ หางกะทิ หมูสามชั้น และสันในหมูหั่น
พริกแกง (พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้ หอม กระเทียม เกลือ) มะเขือพวง ผักชะอม

วิธีทำ

1. ต้มใบขี้เหล็กสัก 2 ครั้ง เอาหม้อตั้งไฟ (ใช้ไฟอ่อน) เอาหัวกะทิลงไปเคี่ยวกับพริกแกงให้แตกมัน พอแตกมันแล้ว เอาหมูลงไปผัดให้สุก
2. พอหมูสุกแล้วก็ปรุงเครื่อง แล้วเอาใบขี้เหล็กที่ต้มแล้ว ใส่ลงไป
3. แล้วเติมหางกะทิลงไป พอเดือดอีกครั้งก็ชิมรสชาติอีกครั้ง

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.9 แกงขี้เหล็กไม่ใส่กะทิ

เครื่องปรุง

ใบอ่อนและดอกตูม (ดอกที่ยังไม่บาน) ของต้นขี้เหล็ก พริกแกง ตะไคร้ เกลือ
หอมกระเทียม ปลา ร้า น้ำปลา และน้ำเปล่า น้ำใบหญ้านาง มะเขือพวง หนังกว้าง หนังกวายเป็น

วิธีทำ

1. ต้มใบขี้เหล็ก ประมาณ 15 นาที พอให้ความขมออก จากนั้น จึงปั่นน้ำออกให้หมด คั้นน้ำใบหญ้านาง กรองเอาแต่น้ำทิ้งไว้
2. นำหนังกว้าง หนังกวายเป็น ไปเผา ทูบเอาตรงที่ไหม้ ออก จากนั้น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปต้มให้เปื่อยพอเคี้ยวได้
3. โขลกพริก กระเทียม เกลือ ให้เข้ากัน นำน้ำใบหญ้านางไปตั้งไฟ ทูบตะไคร้ ใส่ในหม้อ ใส่เครื่องปรุง ที่โขลกให้เข้ากันแล้ว
4. นำใบขี้เหล็กที่หั่นแล้วลงไปต้มกับน้ำ ปล่อยไว้สักพักก็เอามะเขือพวง กับมะเขือใส่ลงไป ในหม้อ พอมะเขือสุกก็นำหนังกว้างหรือ หนังกวายเป็นที่ต้มไว้ เทใส่ลงไป ใส่ปลา ร้า น้ำปลา

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.10 แกงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง

เครื่องปรุง

ผักหวาน ไข่ต้มแดง พริก หัวหอม กระเทียม น้ำปลา เกลือ ปลาร้า ตะไคร้

วิธีทำ

1. พริก ตะไคร้ หอม กระเทียม เกลือ ตำเป็นพริกแกง
2. ผักหวานล้างน้ำให้สะอาด ไข่หั่นเป็นชิ้น น้ำใส่พอควรขึ้นตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือด ใส่

พริกแกง น้ำปลา น้ำปลาร้า ไข่ต้มแดง ต้มไปให้ผักหวานสุก

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.11 ลาบเพา หรือ ลาบเตา

เครื่องปรุง

เพา (สาหร่ายประเภทหนึ่ง มีสีเขียว ขึ้นตามน้ำ โดยเฉพาะน้ำนิ่ง) ปลาตุ๋น มะเขือขื่น (มะเขือที่มีผิวสีเหลือง) ข่า ตะไคร้ พริกป่น หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด ต้นหอมผักชี ปลาร้า น้ำปลา เกลือป่น

วิธีทำ

1. ล้างเพาให้สะอาด ใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นท่อน ต้มปลาร้ากับปลา แกะเอาเฉพาะเนื้อปลา
 2. นำ ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม พริก ตะไคร้ โขลกรวมกัน
 3. ต้นหอม ใบมะกรูด ล้างสะอาดซอยฝอย
 4. มะเขือขื่น หั่นเป็นชิ้นบางๆ เผาหัวหอม กระเทียม ปอกเปลือก โขลกรวมกับ พริกสด ใส่เนื้อปลา โขลกให้เข้ากันดี ละลายด้วยน้ำปลาร้าต้ม เติมน้ำปลา ต้มน้ำปลาร้าพอเดือด
- ใส่เพา ลงไป พอเพาสุกยกกลง
5. ผสมน้ำพริก หรือปลา กับเพาที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน เติมเครื่องหอมซอย มะเขือ หั่นบาง ๆ ตะไคร้ซอยฝอย ชิมรสตามชอบ ถ้าชอบรสเปรี้ยว เติมนมะนาว

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.12 แกงหน่ออีลอกใส่ปลาอย่าง

เครื่องปรุง

หน่ออีลอก ปลาอย่าง พริกแห้ง ปลาร้า น้ำปลา หัวหอม กระเทียม เกลือ ตะไคร้
มะขามเปียก

วิธีทำ

1. ลอกเปลือกหน่ออีลอกออกตัดเป็นท่อนพอดี
2. ตำพริกแกงใส่หม้อไว้
3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่พริกแกง ใส่หน่ออีลอก ใส่ปลาอย่าง มะขามเปียก พอสุกแล้ว
ใส่น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ รับประทานกับ
ข้าวเหนียว

7.13 แกงหน่อไม้ดองใส่ปลา

เครื่องปรุง

หน่อไม้ดอง พริก หอม ตะไคร้ กระเทียม ปลาร้า น้ำปลา ปลา

วิธีทำ

1. ตำพริกแกงไว้
2. หน่อไม้ดองบีบน้ำที่เปรี้ยวและขมออกให้จืด ใส่พริกแกง ต้มจนหน่อไม้ดอง
สุกดี ใส่ปลา ใส่น้ำปลาร้า ใส่น้ำปลา ชิมรสดู

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.14 แกงเห็ดหน้าโงก เห็ดหน้าไค เห็ดผึ้ง

เครื่องปรุง

เห็ดหน้าโงก เห็ดหน้าไค หรือเห็ดผึ้ง น้ำปลา ปลาร้า พริกสด หอม ใบแมงลัก
ยอดหรือดอกผักทอง ตะไคร้ ผักเฒ่า ผักฮาด (ผักคราด)

วิธีทำ

1. นำเห็ดหน้าโงก เห็ดหน้าไค เห็ดผึ้ง มาล้างน้ำให้สะอาด
2. ตำพริกสำหรับแกง
3. นำเห็ดใส่หม้อแกง ใส่น้ำเล็กน้อย เพราะเห็ดจะมีน้ำอยู่ในเห็ด ยกขึ้นตั้งไฟ

ใส่พริกแกง น้ำปลาร้า น้ำปลา

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะในฤดูฝนเป็นฤดูที่เห็ดหน้าโงก เห็ดหน้าโค เห็ดขอนขาว เห็ดลม เห็ดเผาะ มีมาก ทำให้ชาวบ้านนิยมนำมาแกงบริโภคกัน

7.15 แกงไข่ฝำ

เครื่องปรุง

ไข่ฝำ เนื้อหมู พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ต้นหอม ใบแมงลัก น้ำปลา ปลาร้า ใบมะกรูด ผักชีลาว

วิธีทำ

- ล้างไข่ฝำให้สะอาด หั่นเนื้อหมูคั่วกับน้ำปลาให้เหลืองก่อนใส่ไข่ฝำใส่หม้อตั้งไฟใส่น้ำเล็กน้อย
- พริกแกง ซึ่งมีพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด นำมารวมกันและโขลกให้ละเอียด
- พอบ่มไข่ฝำที่เราต้มเอาไว้เดือด เราก็ใส่พริกแกง เติมน้ำปลา ชิมดูรสตามใจชอบก่อนที่จะยกลง เราก็นำต้นหอมซึ่งตัดเป็นท่อนๆ และผักชีลาว พร้อมกับใบมะกรูดใส่ลงไปด้วยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ดีขึ้น

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

7.16 แกงเห็ดขอนขาว เห็ดลม เห็ดเผาะ

เครื่องปรุง

เห็ดขอนขาว เห็ดลม เห็ดเผาะ พริก หัวหอม น้ำปลา ปลาร้า ใบแมงลัก ตะไคร้ บวบ ผักชะอม ผักฮาด(ผักคราด)

วิธีทำ

- นำเห็ดที่จะแกงล้างน้ำให้สะอาด สำหรับเห็ดบด เห็ดขอน ตัดโคนเห็ดทิ้งด้วย
- ตำพริกสำหรับแกง ใส่หัวหอม เกลือ นำตะไคร้ทุบให้บวบ ๆ นำเห็ดใส่หม้อใส่น้ำ พอสมควร ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่พริกแกง น้ำปลา ปลาร้า ต้มไปนานพอสมควรจนเห็ดสุก ชิมรสดูใส่ใบแมงลัก

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนที่มีเห็ดเหล่านี้มีจำนวนมาก

7.17 เาะไก่อ

เครื่องปรุง

ไก่อ พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ น้ำปลา ปลาร้า เกลือ ผักต่างๆ ผักชีลาว เห็ดฟาง หรือเห็ดนางฟ้า ผักฮาด(ผักคราด) ยอดผักทอง หอมสด ผักตำลึง ใบแมงลัก ใบมะกรูด ข้าวเป็ญ

วิธีทำ

1. ล้างไก่อเป็นชิ้น คั่วไก่อให้เหลือง เตรียมไว้ นำพริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือโขลกให้ละเอียด นำหม้อใส่น้ำขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อไก่อลงไป
2. เมื่อไก่อสุกดีแล้ว ใส่ข้าวเป็ญลงไปก่อน
3. ใส่ผักตามลงไป ผักชีลาว เห็ดฟาง หรือเห็ดนางฟ้า ผักฮาด (ผักคราด) ยอดผักทอง ผักตำลึง ใบแมงลัก ใบมะกรูด ชิมรสตามใจชอบ ผ่าพริกสดใส่ลงไปด้วย รสชาติจะดีขึ้น

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ เาะไก่อของชาวอำเภอชาติตระการ จะนิยมใช้ไก่อพื้นเมืองเพราะเนื้อแน่น และไม่มีมันเหมือนไก่อพันธุ์

7.18 เาะนก

เครื่องปรุง

นกป่าชนิดต่าง ๆ มะเขือ ผักตำลึง ยอดผักทอง มะเขือพวง หอมสด ผักชีลาว ใบแมงลัก พริกแห้ง ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลา ปลาร้า เกลือ หอม กระเทียม ข้าวเป็ญ ใบผักอีเล็ด (ใบชะพลู) ผักฮาด (ผักคราด)

วิธีทำ

1. นำนกกมาชำแหละ หั่นเป็นชิ้น ๆ นำไปคั่วกับน้ำปลาให้เหลืองก่อน เตรียมไว้
2. พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแห้ง เกลือ กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด
3. เาะเครื่องปรุงที่โขลกไว้ใส่ลงไป เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า นำนกที่เตรียมไว้ใส่ลงไป คนให้เข้ากันจนสุก นำผักที่เตรียมไว้ใส่ไป ใส่ข้าวเป็ญลงไป ชิมรสตามใจชอบ

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาหนกได้ หรือเมื่อสมาชิกในครอบครัวต้องการบริโภค

7.19 เอะหอย

เครื่องปรุง

หอยขม ผักอีเล็ด ผักตำลึง ผักลีมผัว ผักชีลาว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลา ปลาร้า เกลือ พริกสด พริกแห้ง หอมแห้ง กระเทียม ข้าวเป็ย หรือข้าวคั่วป่น (สำหรับข้าวเป็ยจะมี 2 ชนิด คือ ข้าวเป็ยที่ทำจากข้าวเหนียว ที่แช่ไว้ให้นิ่มแล้วนำมาโขลกให้ละเอียด และอีกชนิดหนึ่ง คือ ข้าวสารข้าวเหนียวนำมาคั่วแล้วโขลกให้ละเอียด เรียกว่า ข้าวคั่วป่น) ใช้ผสมกับแกงชนิดต่าง ๆ ก่อนใส่ข้าวเป็ยลงในหม้อ น้ำแกงที่กำลังเดือด ต้องใช้น้ำสะอาดใส่ลงในข้าวเป็ยก่อน แล้วคนให้ละลาย ก่อนที่จะเทลงในหม้อแกง แบ่งจากข้าวจะไม่จับตัวเป็นก้อน ทำให้น้ำแกงข้นน่ารับประทาน

วิธีทำ

1. พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแห้ง เกลือ กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด เตรียมไว้
2. นำหอยขมมาต๋อยกันออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด ส่วนผักต่าง ๆ ให้เด็ดเอาเฉพาะใบที่อ่อน นำมาหั่นเตรียมไว้
3. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือดก่อน ใส่พริกแกงแล้วใส่หอยขมที่เตรียมไว้ นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ใส่ลงไป เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า เกลือ คนให้เข้ากัน เมื่อหอยสุก จึงนำผักต่าง ๆ ใส่ลงไป ไม่ควรให้ผักสุกมากเกินไป แล้วจึงนำข้าวเป็ย ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสต่างๆ ไป ที่สามารถหาหอยได้

7.20 เอะกบ เขียด

เครื่องปรุง

กบ เขียด พริกแห้ง น้ำปลา ปลาร้า เกลือ พริกสด ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ยอดผักทอง ใบผักอีเล็ด(ใบชะพลู) ผักฮาด(ผักคราด) ผักชีลาว ข้าวเป็ย

วิธีทำ

1. พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแห้ง เกลือ กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด เตรียมไว้
2. นำกบทั้งตัวมาย่างไฟ ควรเป็นถ่านไฟแดง ให้ส่วนหนังกบสุกไม่ถึงกับไหม้ หลังจากนั้น ผ่าเอาเครื่องในออกทิ้ง ยกเว้น ตับและมันสีเหลืองเท่านั้น ตักกบหั่นเป็นชิ้น ๆ
3. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ใส่ลงไป เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า นำกบที่เตรียมไว้ใส่ลงไป คนให้เข้ากันจนกบสุก ใส่ข้าวเป็ย และผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไป

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสต่างๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

8. วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทแมลงต่างๆ สัตว์ป่าบางชนิดที่หาได้ เช่น แมงจิ้งจก ไช้มดไฮ ตัวผึ้งอ่อน ไช้มดแดง แมงเม่า จิหน่าย จักจั่น ตักแตน แมงดانا แมงเงียง แมงกะซอน หนูนา เต่า แย้ นก ไก่ป่า นำมาประกอบอาหาร เช่น แจ่ว ทอด คั่ว ปิ้ง เอาะ ยำ หรือแกงใส่ผัก เช่น ทอดแมงเม่า คั่วแมงจิ้งจก แจ่วแมงจิ้งจก แจ่วมงดา ปิ้งหนูนา เอาะไก่ป่า หมกไช้มดแดง แกงคั่วนก ฯลฯ

ส่วนประเภทแมลงต่างๆ สัตว์ป่า สัตว์น้ำ บางชนิดที่หาได้ เช่น แมงจิ้งจก ตัวผึ้งอ่อน ไช้มดแดง ไช้มดไฮ แมงเม่า จิหน่าย แมงดانا แมงตับเต่า แมงเงียง แมงมัน นก ไก่ป่า อีเห็น กระรอก กระแต นำมาทำเป็นแกงใส่ผักชนิดต่างๆ บางครั้งก็สามารถนำมาทอด ปิ้ง ย่าง หมก คั่ว แจ่ว โดยเฉพาะการทำแจ่ว ชาวอำเภอชาติตระการจะนิยมทำมากที่สุด

แจ่ว คือ น้ำพริก ถือเป็นกับข้าวประจำบ้าน ที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นอาหารประเภท ไม่มีน้ำมากใส่น้ำนิดหน่อย หรือมีส่วนผสมน้ำพอกให้อาหารเปียกเท่านั้น อาหารที่จะนำมาแจ่ว จะต้องปิ้ง ย่าง หรือต้มให้สุก แล้วเอามาโขลก ให้ละเอียดกับเครื่องปรุงต่างๆ เช่น พริกหอม กระเทียม ก็จะหมกไฟ หรือ คั่วให้สุก แล้วเอามาโขลก ใส่ด้วยกันให้ละเอียด

แจ่ว ที่ชาวอำเภอชาติตระการนิยมทำเป็นเครื่องจิ้ม ใช้รับประทานกับผักสด ผักต้ม หรือใช้ ข้าวเหนียวหนึ่งจ้มรับประทาน แจ่วจะใช้พริกสด หรือใช้พริกแห้งก็ได้ เช่น แจ่วพริกดำ แจ่วปลาร้า แจ่วน้ำกระทอน แจ่วมะเขือ แจ่วจิหน่าย แจ่วปลา แจ่วปู แจ่วกุ้ง แจ่วแมงจิ้งจก แจ่วแมงดา แจ่วเห็ดหน้าโค อาหารประเภทแจ่วนี้ ชาวอำเภอชาติตระการรับประทานได้ทุกมื้อ

แจ่ว เป็นอาหารประจำสำหรับของชาวอำเภอชาติตระการ วิธีการปรุงแจ่วนั้นสามารถดัดแปลงได้หลายรสชาติ การทำแจ่วนับว่าเป็นศิลปะการทำอาหาร ของชาวอำเภอชาติตระการ ผู้ทำแจ่วต้องมีเทคนิคในการปรุงรสเพื่อให้ได้รสกลมกล่อม และเข้ากันได้กับผักจิ้ม ซึ่งอาจเป็นผักสด ผักลวก ผักต้ม ผักนึ่ง ผักดอง ผักฉาบ รวมทั้งมีของแนมได้แก่ ปลาปิ้ง กุ้งคั่ว แมลงทอด รับประทานควบคู่กัน วิธีการทำแจ่วมีดังต่อไปนี้

8.1 แจ่วพริกดำ

เครื่องปรุง

พริกแห้ง หอมแดง มะขาม มะกอก มะเขือส้ม กระเทียม น้ำกระทอน ใบหอม

วิธีทำ

แจ่วพริกแห้ง คั่วพริก โขลกให้ละเอียด ใส่น้ำปลา น้ำกระทอน หรือมะกอก ลงไป ตักใส่ถ้วย รับประทานกับ ต้มเนื้อ ต้มไก่ ถ้าเป็นช่วงฤดูฝน มีแมงดาที่ใช้แมงดา (ใช้แมงดาตัวผู้) อย่างให้สุก นำมาสับแล้วใส่ครกโขลกรวมกับพริกก็จะได้แจ่วแมงดา ที่มีรสหอมชวนรับประทาน)

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป ทำไว้ในครัวเรือนเพราะชอบรับประทานกันทุกคน บางครั้งก็สามารถรับประทานกับแมลงที่คั่วไว้ หรือกับผักต้ม ผักลวก ผักนึ่ง หน่อข่าต้ม

8.2 แจ่วพริกแดง

เครื่องปรุง

พริกชี้ฟ้าสด หอมแดง ปลา ร้า มะเขือส้ม หรือมะกอก

วิธีทำ

แจ่วพริกสด เอาพริกสดเสียบไม้ย่างไฟให้สุก เผาหอมแดง แล้วนำทั้งสองอย่างใส่ลงในครก ตำพอบุบ ๆ ใส่น้ำปลาร้าต้มพอขลุกขลิก ใส่มะเขือส้ม หรือใส่เนื้อมะกอกสุก รับประทานได้

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป ทำไว้ในครัวเรือนเพราะชอบรับประทานกันทุกคน

8.3 แจ่วปลา

เครื่องปรุง

ปลาที่จะนำมาทำแจ่วปลา ควรจะเป็นปลาที่มีเนื้อมาก เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอบ ปลาร้า พริกใหญ่สด หอมแดง กระเทียม ต้นหอม น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ

1. นำปลามาชำแหละ ล้างน้ำให้สะอาด เทน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด แล้วจึงนำปลาและปลาร้าใส่ลงไปต้มในหม้อ ต้มให้สุก ยกลงแกะเอาเนื้อปลาไว้
2. นำพริก หอม กระเทียม มาเผาไฟให้สุก โขลกให้ละเอียด แล้วจึงนำเนื้อปลาที่แกะไว้มาโขลกรวมกัน

3. กรองน้ำปลาร้าที่ต้มไว้ แล้วนำมาผสมกับเครื่องที่ปรุงไว้ พอมีน้ำขลุกขลิก ชอยหอมสด บีบน้ำมะนาว ใส่ น้ำปลา ชิมรสตามใจชอบ

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป หรือเมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

8.4 แจ่วปู

เครื่องปรุง

ปูนา ปูภูเขา ปูหิน พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอม กระเทียม มะกอก เกลือ น้ำปลา ข้าว ผักแพว ต้นหอม ผักชีใบเลื่อย (ผักชีฝรั่ง)

วิธีทำ

1. นำปูมาต้ม เผาหอม กระเทียม ข้าว พริกแห้งเม็ดใหญ่เสียบไม้เอามาวางบนเตาไฟพลิกไปพลิกมา ให้พริกสุกและกรอบ นำมาโขลกให้ละเอียด

2. นำหอม กระเทียม มาโขลกเข้าด้วยกัน ปูแกะเอาแต่เนื้อ และมันปู มาโขลก
รวมกัน

3. นำน้ำเปล่า มาคนเข้าด้วยกัน เติมน้ำปลา บีบมะกอก หั่นผักแพว ต้นหอม ผักชี ผักชีใบเลื่อย(ผักชีฝรั่ง) ใส่ลงไป

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป ที่สามารถหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

8.5 แจ่วกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งฝอย พริกป่น หรือพริกชี้ฟ้าสด กระเทียม ข้าว ต้นหอม สะระแหน่ ผักชีใบเลื่อย (ผักชีฝรั่ง) มะนาว ข้าวคั่ว น้ำปลาร้าต้ม ผักแพว

วิธีทำ

1. พริก ถ้าจะใช้พริกป่น คั่วพริกแห้งให้กรอบ ตำให้ละเอียด ถ้าใช้พริกชี้ฟ้าสดต้อง
เผาก่อน หัวหอม กระเทียมเผา โขลกรวมกับพริก

2. ข้าวคั่ว คั่วให้เหลืองโขลกให้ละเอียด ปลาร้าต้ม กรองเอาแต่น้ำ เครื่องหอม
ต่าง ๆ ชอยไว้

3. กุ้ง จะคั่ว หรือใช้กุ้งสดก็ได้ โขลกรวมกับน้ำพริกที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลาร้าต้ม
น้ำปลา มะนาว ข้าวคั่ว เครื่องหอมต่าง ๆ

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้

8.9 แจ่วแมงดา

เครื่องปรุง

แมงดา พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด ปลาแร่ หัวหอม กระเทียม ผักชีหอม น้ำปลา
มะนาว

วิธีทำ

1. แมงดา แกะเปลือกออก ย่างไฟ แล้วสับให้ละเอียด
2. พริกสด หัวหอม กระเทียม เผา โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำแมงดาสับที่เตรียมไว้ ลงโขลกกับน้ำพริก ละลายด้วยน้ำปลาแร่ต้ม ใส่เครื่อง

หอมซอย ชิมรสดู ถ้าชอบเปรี้ยวก็เติมน้ำมะนาว

โอกาสที่บริโภค

ทำในช่วงฤดูฝน เพราะหาแมงดาได้

นอกจากนี้อาหารคาวในชีวิตประจำวันของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ยังมีอาหารประเภทที่จัดเก็บ เพื่อนำไปถนอมอาหาร ที่เรียกว่า แหนมส้ม หรือดอง เป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารตามแบบพื้นบ้าน จะทำเมื่อมีอาหารสดประเภทนั้น ๆ มีมากจนรับประทานไม่หมด ถ้าทิ้งไว้ก็จะบูดเน่าเสียหายได้ การทำแหนมส้ม หรือดองไว้ ทำได้ทั้งประเภทเนื้อสัตว์ และผัก เช่น ผักกาดดอง ผักเสี้ยนดอง ส้มเนื้อหมู ส้มหมูป่า ส้มเนื้อ ส้มปลา เป็นต้น

8.10 ผักกาดดอง

เครื่องปรุง

ผักกาด เกลือ น้ำสะอาด พริกชี้ฟ้า มะเขือคั้น ข้าวเหนียว

วิธีทำ

1. ล้างผักกาดให้สะอาด นำผักกาดมาล้างแดดให้อ่อนตัว แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก
2. นำผักกาดที่หั่นแล้วคลุกเคล้ากับเกลือ และข้าวเหนียวนิดหน่อย ใส่น้ำสะอาดลงไปคนให้เข้ากันใส่พริกเป็นเม็ดๆ ซอยมะเขือคั้นใส่ ปิดฝาหม้อ ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 คืน ก็สามารถนำมารับประทานได้

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสที่มี ผักกาดจำนวนมาก และเหลือจากการรับประทานผักดิบแล้ว

8.11 หน่อไม้ดอง

เครื่องปรุง

หน่อไม้ เกลือ น้ำ อุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิต ไร่ มีด กระละมัง

วิธีการทำ

1. ปอกเปลือกหน่อไม้ แล้วล้างให้สะอาด
2. นำมาหั่น หรือ สับ
3. แช่น้ำเกลือ ประมาณ 1 คืนแล้วนำเอาน้ำออกทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง
4. นำมาคลุกเกลือเม็ดใส่กระละมังทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง
5. นำไปใส่โถง หรือ บีบทิ้งไว้ 4 - 5 คืน แล้วใส่น้ำให้เต็มโถงปิดฝาถ้าแน่นดกก็เติม

น้ำให้เต็ม

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสที่มีหน่อไม้จำนวนมาก สามารถนำไปแกงใส่ไก่ ใส่ปลา ใส่หมู

8.12 ผักเสี้ยนดอง

วัตถุดิบในการประกอบอาหาร-อุปกรณ์

ถึงขนาดตามต้องการ น้ำสะอาด เกลือ น้ำตาลทราย ผักเสี้ยน (เป็นไม้ล้มลุก มีหลายชนิด เช่น ผักเสี้ยนป่า ดอกจะมีสีม่วง ผักเสี้ยนขาว หรือ ผักล้มเสี้ยน ดอกจะมีสีขาว ยอดดองแล้วกินได้ และผักเสี้ยนผี ดอกสีเหลือง ใช้ทำยาได้)

วิธีทำ

1. นำผักเสี้ยนที่เก็บมา ล้างให้สะอาด ตั้งพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วทำการมัดผักเสี้ยน ให้เป็นกำ ๆ ละ 1 - 2 ชีด นำน้ำสะอาดและเกลือ 2 กำมือ ใส่ในไหคนให้ละลายจากนั้นใส่ผักเสี้ยนลงไป โดยให้น้ำเกลือท่วมผักเสี้ยน ปิดฝาให้มิดชิด ดองไว้ประมาณ 2 วัน ขึ้นตอนนี้เพื่อให้ผักเสี้ยนเหี่ยวตัว

2. เปิดฝา ละลายน้ำตาลแดง กับน้ำซาวข้าวเล็กน้อย ชิมน้ำที่ใช้ดองให้มีรสเค็ม น้ำรสหวานตามเล็กน้อย ดองต่ออีก 2 วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้แล้ว

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสที่มีผักเสี้ยนขึ้นตามป่าจำนวนมาก นำไปรับประทานกับน้ำพริก

อาหารหวานที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

ชาวอำเภอชาติตระการ ในแต่ละครอบครัวจะทำอาหารหวานรับประทานน้อยมาก นอกจากนาน ๆ ครั้ง ก็จะช่วยกันทำภายในครอบครัว บางครั้งซื้อจากตลาดมารับประทาน ได้แก่ ต้มสาธุ ขนมชั้น ขนมตะโก้ ขนมเปียกปูน ขนมหวานที่ทำรับประทาน ได้แก่ ขนมแดง ขนมปาด ข้าวต้มมัด ขนมหมก นึ่งกลอย บวดฟักทอง บวดมัน เนื่องจากมีวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่หาได้ในท้องถิ่น จะทำรับประทานในงานรื่นเริง และงานเทศกาลต่าง ๆ ตลอดจนเวลาที่มีญาติสนิทมาหา การทำขนมเหล่านี้จะเป็นจำนวนมาก ๆ เพื่อนำไปถวายพระ แจกเพื่อนบ้าน เลี้ยงแขก รับประทานภายในครอบครัว

แบ่งประเภทของหวานตามวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่นำมาประกอบในการทำแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน กล้วยตาก
2. วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากข้าว ได้แก่ ข้าวแตน ข้าวเม่า
3. วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากเมล็ดพืช ได้แก่ ต้มถั่วดำ ต้มถั่วแดง ต้มถั่วเขียว

1. วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน กล้วยตาก

1.1 กล้วยกวน

เครื่องปรุง

กล้วย น้ำตาล เบนแซ่ มะพร้าว เกลือ

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกล้วยออกแล้วล้างให้สะอาด บดกล้วยให้ละเอียด
2. ใส่กะทิ เกลือ น้ำตาล เบนแซ่ นำไปกวนด้วยไฟร้อนขนาดปานกลาง กวนจนกระทั่ง กล้วยเหนียวขึ้น ใช้เวลาประมาณ 4 – 5 ชั่วโมง

3. นำกล้วยที่กวนเสร็จแล้วใส่พลาสติก แล้วคลี่กล้วยให้เป็นแผ่นขนาดความหนา ประมาณ 1 เซนติเมตร เมื่อกกล้วยเย็นลงใช้มีดตัดให้เป็นก้อน ๆ เสร็จแล้วห่อด้วยกระดาษพลาสติก แล้วเมานกั๊บไว้ในถุงพลาสติก

โอกาสที่บริโภค

เมื่อวัตถุดิบในการประกอบอาหารมีมาก และเมื่อต้องการรับประทาน

1.2 กล้วยตาก

เครื่องปรุง

กล้วย เกลือ น้ำผึ้ง

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกล้วยออกแล้วล้างให้สะอาด
 2. นำไปตากในตู้อบล้างงานแสงอาทิตย์ เวลาเย็นเก็บกล้วยที่ตากใส่ภาชนะไว้ และนำน้ำผึ้งเคลือบผิวของกล้วยตาก เวลาเข้านำไปตากอีกครั้ง ใช้เวลาตาก 4 - 5 วัน
 3. ใช้เครื่องมือบีบกล้วยให้มีลักษณะแบน ๆ และนำกล้วยที่ตากเสร็จแล้วใส่ในถุงพลาสติก เก็บไว้ในที่มืดซิด
- โอกาสที่บริโภค
- การบริโภคกล้วยตาก รับประทานเป็นของขบเคี้ยวทั่วไปเป็นของฝากและนำไปจำหน่ายภายในชุมชน

2. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารจากข้าว ได้แก่ ข้าวเม่า ข้าวแตน

2.1 ข้าวเม่า

เครื่องปรุง

ข้าวเหนียวจากการซ้อมด้วยมือ เกลือ น้ำตาล มะพร้าว

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวจากการซ้อมด้วยมือ นำไปแช่น้ำแล้วล้างให้สะอาด
2. นำข้าวที่ล้างสะอาดแล้วใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กะทิ น้ำตาล และเกลือป่น คนให้เข้ากัน เคี่ยวให้เหนียว

3. โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

โอกาสที่บริโภค

การบริโภค ข้าวเม่า รับประทานเป็นของหวาน และนำไปจำหน่าย แจกเพื่อนบ้าน

2.2 ข้าวแตน

เครื่องปรุง

ข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำตาล น้ำอ้อย

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวที่แช่ไว้ นำไปนึ่งให้สุก ใส่น้ำตาลหรือน้ำอ้อยคตุกให้เข้ากัน
2. นำข้าวเหนียวที่คตุกแล้ว นำมาทำเป็นแผ่นกลม ๆ เสริจแล้วนำไปตากให้แห้ง

สนิท

3. เก็บไว้ในถุงพลาสติก ปิดปากถุงพลาสติกให้มิดชิด เวลาต้องการรับประทาน

ก็นำมาทอด

โอกาสที่บริโภค

การบริโภค ข้าวแตนเป็นของขบเคี้ยวทั่วไป และนำไปจำหน่ายในชุมชน

3. วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากเมล็ดพืช ได้แก่ ต้มถั่วดำ ต้มถั่วแดง

ต้มถั่วเขียว

3.1 ต้มถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว

เครื่องปรุง

ต้มถั่วดำ ต้มถั่วแดง ต้มถั่วเขียว น้ำตาล มะพร้าว เกลือป่น

วิธีทำ

1. นำถั่วดำแช่น้ำไว้ 4-5 ชั่วโมง นำไปต้มให้เปื่อย ใส่น้ำตาล กะทิมะพร้าว
2. เติมเกลือป่นเล็กน้อย

โอกาสที่บริโภค

การบริโภค เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการ

รับประทาน

แบ่งประเภทของหวานตามวิธีทำไดดังนี้

1. วิธีนี้ คือ การใช้ความร้อนของไอน้ำทำให้ขนมสุก ได้แก่ ขนมแดง ขนมปาด

ข้าวต้มมัด ขนมหมก นึ่งกลอย

2. วิธีบวด คือ การต้มให้สุกกับน้ำกะทิ น้ำตาล ได้แก่ บวดฟักทอง บวดมัน

1. วิธีนี้ คือ การใช้ความร้อนของไอน้ำทำให้ขนมสุก ได้แก่ ขนมแดง
ขนมปาด ข้าวต้มมัด ขนมหมก นึ่งกลอย

1.1 ขนมแดง

เครื่องปรุง

แดงไทยสุก น้ำตาล แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว เกลือป่น

วิธีทำ

1. ชูตแดงไทย เอาแต่เนื้อแดงใส่หม้อเตรียมไว้ นำน้ำกะทิ แบ่งข้าวจ้าว น้ำตาล คนให้เข้ากัน นำหม้อตั้งไฟอ่อน ๆ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน เคี่ยวให้งวดจนแป้ง และเนื้อแดงเหนียวข้นพอดี

2. นำใบตองมาห่อ แล้วนำไปนึ่ง จนแป้งสุก

โอกาสที่บริโภค

เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

1.2 ขนมปาดเครื่องปรุง

ข้าวโพดดิบ น้ำตาล มะพร้าว เกลือป่น แบ่งข้าวจ้าว

วิธีทำ

1. ผานข้าวโพดดิบเอาแต่เนื้อข้าวโพด ใส่เครื่องปั่น ปีบเอาแต่น้ำข้าวโพด
ใส่หม้อเตรียมไว้

2. คั้นน้ำกะทิ เทแบ่งข้าวจ้าว ใส่ในหม้อน้ำข้าวโพด ใส่ น้ำกะทิ น้ำตาล
คนให้เข้ากัน

3. นำหม้อตั้งไฟอ่อน ๆ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน เคี่ยวให้งวดจนแป้งและ
เนื้อข้าวโพดเหนียว ข้นพอดี

4. นำใบตองมาห่อ แล้วนำไปนึ่ง จนแป้งสุก

โอกาสที่บริโภค

โอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการ
รับประทาน

1.4 ข้าวต้มมัดเครื่องปรุง

กล้วยน้ำหว้าสุก น้ำตาล มะพร้าว เกลือป่น ข้าวเหนียวที่แช่ไว้ชาวให้
สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

1. กล้วยน้ำหว้าสุก ปอกกล้วยแล้วแบ่งกล้วยออกเป็น 4 ซีก

2. คั้นน้ำกะทิ ใส่ข้าวเหนียวที่แช่น้ำแล้ว ชาวให้สะเด็ดน้ำแล้ว ใส่น้ำกะทิ
น้ำตาล คนให้เข้ากัน

3. นำหม้อตั้งไฟอ่อน ๆ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน เคี่ยวให้งวดจนข้าวเหนียว และส่วนผสมให้เข้ากัน

4. นำใบตองมาห่อ มัดเป็นคู่ ๆ แล้วนำไปนึ่ง จนข้าวสุกได้ที่

โอกาสที่บริโภค

โอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

1.5 ขนมหมก

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย มะพร้าว เกลือป่น

วิธีทำ

1. ชูดมะพร้าวให้เป็นเส้นขนาดเล็ก ๆ ใส่หม้อเตรียมไว้ ใส่น้ำตาลทราย นำไปเคี่ยวให้งวด สำหรับทำไส้ขนมหมก

2. เทแป้งข้าวเหนียวใส่ในหม้อ เติมน้ำทีละนิด นวดจนแป้งอ่อนตัว สามารถนำไปห่อไส้มะพร้าวได้

3. นำใบตองมาห่อ แป้งข้าวเหนียวที่ใส่ไส้แล้ว แล้วนำไปนึ่ง จนแป้งสุก

โอกาสที่บริโภค

โอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

1.6 นึ่งกลอย

เครื่องปรุง

กลอยที่ตากแห้งไว้ น้ำตาลทราย มะพร้าว เกลือป่น

วิธีทำ

1. นำกลอยที่ตากแห้งไว้ นำไปแช่น้ำจนพองตัว นำไปนึ่งให้สุก

2. ชูดมะพร้าวให้เป็นเส้นขนาดเล็ก ๆ ใส่หม้อเตรียมไว้ ใส่น้ำตาลทราย

3. เทกลอยที่นึ่งสุกใส่ในหม้อ นำมะพร้าวที่ชูดไว้นำมาคลุกกับน้ำตาล

ทราย เกลือป่น

โอกาสที่บริโภค

โอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

2. วิธีบวด คือ การต้มให้สุกกับน้ำกะทิมะพร้าว น้ำตาล ได้แก่บวดฟักทอง บวดมัน

2.1 บวดฟักทอง

เครื่องปรุง

ฟักทอง น้ำตาล มะพร้าว เกลือป่น

วิธีทำ

ฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่ด้วยน้ำปูนใส 2-3 ชั่วโมง ใส่หม้อเตรียมไว้ คั้นน้ำกะทิ แล้วใส่น้ำกะทิ น้ำตาล นำหม้อตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ฟักทอง จนฟักทองสุก ใส่หัวกะทิ เกลือป่น

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่ว ๆ ไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน ฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่ด้วยน้ำปูนใส 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้เนื้อฟักทองแข็งกรอบ นำมารับประทาน

2.2 บวดมัน

เครื่องปรุง

มันมือเสือ น้ำตาล มะพร้าว เกลือป่น

วิธีทำ

หั่นมันมือเสือเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่หม้อเตรียมไว้ ใส่น้ำกะทิ น้ำตาล คนให้เข้ากัน นำหม้อตั้งไฟอ่อนๆ ใส่มันมือเสือ เมื่อสุกแล้ว ใส่หัวกะทิ เกลือป่น

โอกาสที่บริโภค

ในโอกาสทั่วๆไป เมื่อหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ และเมื่อต้องการรับประทาน

อาหารที่ใช้ในงานพิธีกรรม

ในชีวิตประจำวันของชาวอำเภอชาติตระการ การหาอาหารมารับประทานในแต่ละมื้อ ก็เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน เพราะลักษณะภูมิประเทศ ของอำเภอชาติตระการ เป็นที่ราบตามเชิงเขา ส่วนใหญ่จะเป็นภูเขาสูง การหาอาหารมาบริโภค ต้องนำอาหารที่มีอยู่ตามสภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ทำให้อาหารและวิธีการบริโภคอาหารมีลักษณะง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน แต่เมื่อถึงโอกาสในงานพิธีกรรม ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

ชาวบ้านก็จะนำอาหารการกินไปมีส่วนร่วมนั้นทุกครั้ง และอาหารที่เตรียมเนื่องในงานพิธีกรรม จะจัดเตรียมกันอย่างเต็มที่ ให้พอเหมาะกับคนรับประทาน ไม่เหลือทิ้งขว้าง โอกาสที่จะมีงานที่จัดขึ้นภายในครอบครัวมีไม่บ่อยนัก ด้วยลักษณะนิสัยใจคอของชาวอำเภอชาติตระการ มีความโอบอ้อมอารี ดังนั้นเมื่อมีความพร้อม มีเงิน เพียงพอก็จะจัดงานพิธีทำบุญบ้าน บางครอบครัวสามารถสร้างบ้านใหม่ได้สำเร็จก็จะมีพิธีทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือลูกหลานมีความพร้อมที่จะออกบวช ก็จัดงานบวช และเมื่อถึงวัยแต่งงานก็จะจัดงานแต่งงาน จึงจะจัดงานสนุกสนานรื่นเริงได้

นอกจากงานที่เป็นงานสนุกสนานรื่นเริงแล้ว บางครอบครัว ก็มีการสูญเสียบุคคลในครอบครัวไปก็จะมีจัดงานพิธีศพ การจัดหาอาหารมาเลี้ยงแขก ที่มาช่วยในพิธีศพ ชาวบ้านทุกคน จะมีความร่วมมือ ร่วมใจกัน ไปหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มาประกอบเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงแขก เช่น หน่อไม้ ผักกูด ผักก้านจอบ ผักเหียก ใบบัวบก ยอดมะพร้าวอ่อน หรือ บางครอบครัวที่มี ข้าว พริก หอม กระเทียม ก็นำมาช่วยตามกำลังศรัทธา

ชาวอำเภอชาติตระการ มีพิธีกรรมตามความเชื่อที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่โบราณ เช่น การเรียกขวัญ (การเรียกขวัญ) การแต่งงาน การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ การสะเดาะเคราะห์ อาหารที่ใช้ในการประกอบในพิธีกรรมต่าง ๆ นั้น แต่ละพิธีกรรมย่อมจะแตกต่างกันออกไป แต่โดยทั่วไปแล้วอาหารที่ใช้ประกอบพิธีกรรม ได้แก่ หัวหมูต้ม ไก่ต้ม ไข่ต้ม ข้าวต้มมัด ก๋วยจั๊บ ข้าว น้ำ สุรา อาหารเหล่านี้ถือว่า ใช้สำหรับเลี้ยงผี สำหรับอาหารที่ใช้รับรองแขกที่ได้รับเชิญมาร่วมงาน เจ้าบ้านจะจัดแยกออกมาจัดต่างหาก

งานพิธีกรรมของชาวอำเภอชาติตระการ ที่มีจะจัดกันอย่างใหญ่โต มีแขกมาร่วมงานมากมาย และมีการจัดอาหารมาเลี้ยงกันอย่างเต็มที่ โดยมาก ได้แก่ งานที่เป็นมงคลต่าง ๆ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานบุญข้าวเปลือก งานแต่งงาน จะมีพิธีกรรมทางศาสนาตามธรรมเนียมแล้ว เจ้าภาพยังต้องเตรียมจัดอาหารสำหรับเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน อาหารที่จัดเตรียมไว้จะต้องจัดว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุด และมีปริมาณมาก ชาวอำเภอชาติตระการ ถือกันว่าถ้าจัดงานเสร็จแล้วมีคนไปพูดนินทาภายหลังว่า มางานบ้านนี้แล้วไม่มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอ อาหารมีน้อยไม่พอรับประทาน ก็จะเป็นที่อับอายขายหน้า เสียชื่อเสียง

อาหารคาวในงานพิธีกรรม จัดประเภทตามวัตถุดิบในการประกอบอาหารและการประกอบอาหาร กล่าวคือ อาหารที่ชาวอำเภอชาติตระการ นิยมนำมาทำเลี้ยงแขกที่มาร่วมในงานมงคล และงานอวมงคล ส่วนใหญ่ ก็คือ อาหารประเภทเนื้อวัว เนื้อควาย และเนื้อหมู เนื่องจากว่าสัตว์จำพวกนี้เป็นสัตว์ขนาดใหญ่ มีราคาแพง การล้มสัตว์แต่ละตัวจะต้องใช้เงินมาก และชาวอำเภอชาติตระการ ก็นิยมซื้อสัตว์มาจากตลาด หรือตามหมู่บ้าน มาฆ่าแหละเอง

เนื่องจากการประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะว่าการจัดงาน ที่ใหญ่มีคนมาร่วมงานมากมาย อาหาร ก็ต้องทำเป็นจำนวนมาก ถ้าหากไปซื้อจากตลาด ก็จะซื้อได้ในราคาแพง และได้ปริมาณน้อย

การรับประทานเนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู นิยมรับประทานที่เป็นอาหารประเภทเนื้อ ล้วน ๆ ไม่นิยมนำไปผัด หรือแกง ใสผักต่าง ๆ การรับประทาน นิยมนำไปทำลาบ หรือทอด ปิ้ง เมื่อล้มสัตว์เสร็จใหม่ ๆ จะนำพวกเนื้อหรือเครื่องในประเภทตับดิบ ๆ มาจิ้มกับ แจ่ว จากนั้นก็นำมาผสมเครื่องปรุงเป็นลาบ ต้ม หรือ ปิ้ง ตามความพอใจของผู้รับประทาน อาหารประเภทเนื้อ ดิบ หรือดิบ ๆ สุกๆ เป็นที่นิยมกันมากในสมัยก่อน แต่ปัจจุบันนี้มีคนรับประทานน้อย ก็จะทำ รับประทานกันเป็นบางกลุ่มเท่านั้น ปัจจุบันจะนิยมนำเนื้อมานึ่ง หรือมาทอดให้สุก จิ้มกับแจ่ว กับข้าวเหนียวหนึ่ง เพราะว่าการทอดไม่เหม็นคาว เก็บไว้รับประทานได้หลายมื้อ เมื่อเหลือจาก รับประทาน ในมื้อใด มื้อหนึ่งก็สามารถนำมาหนึ่ง หรือนำมาทอดได้อีกครั้ง

งานเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย ชาวอำเภอชาติตระการ ส่วนใหญ่นับถือผีตนเดียวกัน คือ ผีปู่ทิดน้อย อาหารที่ใช้ในการเลี้ยงผีนี้ก็คือ ไก่ต้ม ไข่ต้ม แล้วก็อาจจะมีการเพิ่มหมูต้มเพิ่มขึ้นมาอีกก็ได้ หรือบางหมู่บ้านอาจจะฆ่าห่านหมูทั้งตัว เพื่อเลี้ยงผีก็ได้ และอาหารเหล่านี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การตกลงของชาวบ้านในแต่ละหมู่บ้านว่าจะเลี้ยงด้วยอาหารประเภทไหนในแต่ละปี ถ้าปีใด ชาวบ้านอยู่ดีมีสุข มีฐานะร่ำรวย ขายผลผลิตทางการเกษตรได้เงินทองจำนวนมาก ก็จะเลี้ยง อาหารที่มีราคาแพง เช่นหมู ถ้าปีไหนเศรษฐกิจไม่ดี ก็จะตกลงกันขอเลี้ยงด้วยไก่หนึ่ง หรือไก่ต้ม ที่มี เครื่องในครบเท่านั้น

การบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ ที่เกี่ยวเนื่องกับงานพิธีกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว มาแล้ว จะเห็นได้ว่าในปีหนึ่ง ๆ ชาวอำเภอชาติตระการ มีการทำบุญอันเป็นงานพิธีกรรมตามความ เชื่อที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ และการทำบุญอันเป็นประเพณีประจำปี ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ความเป็นคนใจบุญของชาวอำเภอชาติตระการ การทำบุญของชาวอำเภอชาติตระการ แต่ละ ครั้งนั้น จะมีเรื่องอาหารการกินเข้ามาเกี่ยวข้องแทบทุกครั้ง

อาหารที่ใช้ในการบริโภคในงานพิธีกรรม ของชาวอำเภอชาติตระการที่สำคัญและทำ รับประทานในครอบครัว และทำเลี้ยงแขกในงานพิธีกรรมต่าง ๆ จำแนกออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. อาหารคาวที่บริโภคในงานพิธีกรรม
2. อาหารหวานที่บริโภคในงานพิธีกรรม

อาหารคาวที่บริโภคในงานพิธีกรรม โดยจะกล่าวแต่ละพิธีกรรมตามลำดับต่อไปนี้

1. พิธีศพ

อาหารที่ใช้เช่นศพ ในขณะที่ตั้งศพบำเพ็ญการกุศลอยู่นั้น เจ้าภาพจะต้องจัดอาหารใส่สำหรับวางไว้หน้าศพวันละ 2 มื้อ คือ เวลาเช้า และเวลาเย็นเพื่อเป็นการเช่นศพ เมื่อนำอาหารไปวางในที่สมควร ปกติจะเป็นปลายเท้าศพ ใช้มือเคาะข้างโลงศพ 3 ครั้ง บอกผู้ตายให้รับประทานอาหาร อาหารที่นำไปเช่นศพจะจัดเป็นพิเศษ โดยแบ่งจากอาหารที่เตรียมไว้สำหรับเลี้ยงแขก นำมาใส่ถาดไว้ และเจ้าภาพจะจัดหาอาหารที่คนตายชอบขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ใส่ในถาดด้วย

อาหารสำหรับถวายพระ ในพิธีงานศพในวันสุดท้ายก่อนทำการฌาปนกิจศพ ตอนเช้าจะมีพิธีทำบุญใส่บาตร เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับคนตาย เจ้าภาพเตรียมอาหารเพื่อถวายพระ จัดเตรียมอาหารเหมือนกับอาหารที่ใช้สำหรับเลี้ยงแขก จะแบ่งอาหารที่เตรียมไว้ถวายพระก่อน โดยจะจัดใส่ถาดเป็นสำหรับ แต่มีอาหารที่ต้องทำจะขาดไม่ได้ คือ เมียงชิง เจ้าภาพจะต้องจัดทำเป็นพิเศษเพื่อถวายพระ ถ้าหากในพิธีศพใด ไม่มีเมียงชิง ถือว่า เป็นงานที่ไม่สมบูรณ์ขาดตกบกพร่องไม่มีความพร้อม เพราะการทำเมียงชิงมีวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารอุปกรณ์หลายอย่างและคนในชุมชนต้องช่วยกันทำ ถึงจะทำเมียงชิงได้สำเร็จ

อาหารที่ใช้สำหรับเลี้ยงแขกที่มาช่วยเหลือในพิธีศพ อาหารที่ชาวอำเภอชาติตระการนิยมทำได้แก่เมียงชิง ต้มจืดผักเขียว เนื้อทอด หมูทอด จิ้มกับแจ่วฝักหนึ่ง ไม่นิยมทำลาบเนื้อ เนื่องจากชื่อเป็นมงคล คนตายไม่เป็นมงคลถ้าทำลาบชนิดต่างๆ จะเป็นการส่งเสริม หรือยินดีให้ คนนั้นตายมากกว่า จะนิยมทำลาบในงานมงคล เช่น งานแต่งงาน จะได้เกียรติยศชื่อเสียง ลาภยศ ต่างๆ เข้ามาในชีวิต การประกอบอาหารคาวในพิธีงานศพมีดังต่อไปนี้

1.1 เมียงชิง

เครื่องปรุง

ชิงแก่ มันเทศ ถั่วลิสง หอม กระเทียม มะเขือเครือ น้ำกระทอน เกลือ

วิธีทำ

1. นำชิงแก่และมันเทศล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาปอกเปลือกออก
2. สับชิงแก่ และมันเทศเป็นเส้นเล็ก ๆ นำเกลือป่นมาคลุกให้ทั่ว ทิ้งไว้สักพัก จึงบีบ เอน้ำชิง และน้ำของมันเทศออกให้หมด
3. คั่วถั่วลิสง ร่อนเปลือก ให้หมด แกะหอมและกระเทียมคั่วให้สุก พอถั่วลิสงเย็นแล้วนำไปโขลกให้ละเอียด

4. เอมันเทศ ชิงเส้น มะเขือเครือ มาคนใส่ให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสงคั่ว หอม กระเทียม ที่เตรียมไว้คั่วให้เข้ากัน เติมน้ำกระทอน ชิมรส ตามที่ชอบ

โอกาสที่ใช้บริโภค

จัดใส่จาน รับประทานพร้อมกับผักเข็มหนึ่ง หรือ ผักกุ่มหนึ่ง

1.2 ต้มจิตผักเขียว

เครื่องปรุง

เนื้อหมู ซีโครงหมู พักเขียว ผงชูรส รสดี น้ำปลา เกลือ กระเทียม ต้นหอม ผักชี

วิธีทำ

1. เอน้ำใส่หม้อแกง แล้วยกขึ้น ตั้งไฟให้เดือด สับซีโครงหมู และเนื้อหมู เป็นชิ้นพอดีคำ นำเนื้อหมู และซีโครงหมูผัดในน้ำมันให้หอม แล้วใส่หม้อต้มให้เดือด

2. พอน้ำเดือดก็ใส่ผักเขียวที่หั่นเป็นชิ้น ๆ ลงไป ต้มให้สุก

3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอส รสดี เกลือ โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี

โอกาสที่บริโภค

เป็นอาหารคาวในสำหรับสำหรับถวายพระ และเลี้ยงแขก จะจัดพร้อมกับ เนื้อทอด หมูทอด และแจ่วพริกดำ จิ้มกับผักหนึ่ง พักเขียวเป็นพืชที่มีในท้องถิ่นหาง่าย ราคาถูก ประหยัดค่าใช้จ่าย

1.3 เนื้อทอด หมูทอด

เครื่องปรุง

เนื้อวัว หมู เกลือ ซอสปรุงรส น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ผานเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ ขนาดพอดีสมควร หมักด้วยซอสปรุงรส ประมาณ 3 – 4

ชั่วโมง

2. นำเนื้อที่หมักไว้ มาทอดด้วยไฟร้อน ปานกลาง

โอกาสที่ใช้บริโภค

เนื้อทอด หมูทอด รับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ จิ้มกับแจ่วพริกดำ ผักหนึ่ง เนื้อที่ทอด ในพิธีงานศพนั้นชาวบ้านนิยมทำเพราะว่า ทำได้ง่าย ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ไม่เหม็นคาว

เวลาล้างทำ ความสะอาดภาชนะ ถ้าอาหารเหลือจากการรับประทานแล้ว ก็สามารถนำกลับไป ทอดใหม่อีกครั้ง และใช้รับประทานได้อีก เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย

2. พิธีขึ้นบ้านใหม่

อาหารคาวที่ชาวอำเภอชาติตระการนิยมทำในงานพิธีทำบุญขึ้นบ้านใหม่ส่วนมาก จะทำแกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ปลาแห้ง ลาบเนื้อ ลาบหมู การประกอบอาหารคาวในพิธี ขึ้นบ้านใหม่ มีดังต่อไปนี้

2.1 แกงขนุน

เครื่องปรุง

ขนุน หนุ่ยนาง ผักชะอม ตะไคร้ ปลาย่าง หรือใช้เนื้อไก่สดก็ได้ พริก ปลาร้า น้ำปลา เกลือ

วิธีทำ

1. เอน้ำใส่หม้อแกงคั้นน้ำหนุ่ยนาง กรองเอาแต่น้ำสีเขียวข้นพอประมาณใส่ หม้อ ทูบตะไคร้ พอบวบใส่ลงไป ในหม้อแกง แล้วยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด โขลกพริก ใส่เกลือ หอม กระเทียม ให้พอบวบ ลงไปละลายในน้ำแกง
2. พอน้ำเดือดก็ใส่ขนุนที่หั่นเป็นชิ้น ๆ ลงไป ต้มให้สุก แล้วใส่เนื้อไก่ หรือถ้า ไม่ได้ใส่ก็ใช้ ปลาย่าง เนื้อย่างแทนได้
3. ใส่ยอดชะอม ใส่ลงในหม้อ คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยปลาร้า

โอกาสที่บริโภค

แกงขนุน เป็นอาหารที่ให้ความหมายดี ทำอะไรจะได้มีคนค้าคนหนุ่ยให้ประสบ แต่ความสำเร็จและอีกอย่างขนุนเป็นพืชที่ชาวบ้านนิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้าน มีขนุนอ่อนจำนวนมาก หาได้ง่าย มีปริมาณมากพอนำมาแกงสำหรับเลี้ยงแขกได้อย่างทั่วถึง เป็นการประหยัด ค่าใช้จ่าย และเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งข้าวเจ้า และข้าวเหนียว มีรสชาติอร่อย

2.2 แกงยอดมะพร้าว

เครื่องปรุง

ยอดมะพร้าว หนุ่ยนาง ผักชะอม ปลาย่าง หรือใช้เนื้อไก่สดก็ได้ พริก ปลาร้า น้ำปลา เกลือ

วิธีทำ

1. เอน้ำใส่หม้อแกง คั้นน้ำหนุ่ยนาง กรองเอาแต่น้ำสีเขียวข้นพอประมาณใส่ หม้อ แล้วยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด โขลกพริก ใส่เกลือลงละลายในน้ำแกง

2. พอน้ำเดือดก็ใส่ยอดมะพร้าวที่ผ่านเป็นชิ้นบาง ๆ ลงไปต้มให้สุก ใส่เนื้อไก่หรือปลาอย่าง น้อยอย่างแทนได้ ใส่ยอดชะอม คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยปลาร้า ต้องการให้เผ็ดก็ใส่พริกสด

โอกาสที่บริโภค

แกงยอดมะพร้าว ส่วนมากชาวอำเภอชาติตระการ จะนำมาแกงในงานพิธีต่าง ๆ หรือ งานบุญสำคัญ ๆ เช่น พิธีงานบุญข้าวเปลือก งานบุญฉลองผ้าป่าสามัคคี งานพิธีขึ้นบ้านใหม่ งานบวชพระ เพราะว่า ยอดมะพร้าวอ่อน เป็นอาหารที่ให้ ความหมายที่ดี ทำอะไรจะดี สูงสุดยอด และอีกอย่าง ต้นมะพร้าวที่ชาวบ้านช่วยกันนำมาบริจาค่นั้นมีปริมาณมาก พอที่จะนำมาแกงสำหรับเลี้ยงแขกได้อย่างทั่วถึง เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้ง ข้าวจ้าว และข้าวเหนียว มีรสชาติอร่อย

2.3 ปลาแห้ง

เครื่องปรุง

ปลา กะลือ ต้นหอม ผักชี ตะไคร้

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด นำเอาซี่ปลาออกให้หมด ทูบตะไคร้พอบุบ นำไปใส่ในทางช่องปากของปลา นำต้นหอม ผักชี ใส่ตามท้องปลา ใช้เกลือป่นโรยตัวปลา
2. นำปลาไปนึ่งในลังถึง ให้สุก

โอกาสที่บริโภค

ชาวอำเภอชาติตระการจะนำปลามาแห้งในงานขึ้นบ้านใหม่ หรืองานมงคลต่าง ๆ เป็นอาหารที่แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์

พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย

อาหารที่ชาวอำเภอชาติตระการ ทำเพื่อเซ่นสังเวศ ปู่ทิดน้อยนั้นจะมี หัวหมูต้ม ไก่ต้ม ไข่ต้ม สุรา น้ำเปล่า ขั้นตอนการทำอาหารควมมีดังต่อไปนี้

เมื่อถึงที่จุดหมายจะวางสิ่งของต่าง ๆ ไว้ก่อน ครวญจ้ำก็จะคอยบอกว่าวางสิ่งของอย่างไร ชายฉกรรจ์ที่ไปร่วมพิธีกรรม จะช่วยกันฆ่าไก่ ฆ่าหมู ในการเชือดไก่จะถอนขนไก่ทิ้ง และนำอวัยวะ ทุกชิ้นส่วนของสัตว์ที่แก้บน ให้มีครบทุกชิ้นส่วน ไม่ให้ขาดหายไป หากไม่มาก่อไฟ ต้มน้ำให้เดือด ๆ นำไก่ลงไปต้มโดยไม่ต้องปรงรสใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อสุกก็จะนำไปวาง ที่หิ้งบูชา โดยจะทำเป็นชั้น มีลักษณะเป็นแคร่ไม้วางไว้บนบ้าน บนแคร่จะวางไก่ หัวหมู ดอกไม้ หอก ดาบ ข้าง ม้า

พวงมาลัย แก้วน้ำ บุหรี่ คำหมาก คำพลู ก่อนที่จะนำเครื่องเช่นสังเวียงไปวาง จะต้องนำไปวางไว้บนใบตอง หรือจะใส่บนถาดใส่กับข้าว ครวญจ้่าจะเลือกไก่ หรือหัวหมูของถาดใครก็ได้ เพื่อนำไปไว้ที่หิ้งบูชา แล้วกล่าวบอกว่าใคร ซื่ออะไร ได้มาทำการเลี้ยงปู่ ตามที่ตนได้บงบ่นไว้ ขอให้คุ้มครองรักษาครอบครัว ขอให้อยู่สุขสบาย บริเวณประกอบพิธีกรรมจะจุดเทียน 1 เล่ม ครวญจ้่าเป็นผู้จุดเริ่มต้น ต่อมาครวญจ้่าจะเป็นผู้คอยบอกกล่าวผีปู่ และอัญเชิญเจ้าที่เจ้าทาง สิ่งศักดิ์สิทธิ์มากินสิ่งต่าง ๆ ที่นำมาเช่นไหว้ และบอกถึงผู้ที่แก้บนไว้ว่า ซื่ออะไร นำสิ่งใดมาแก้บน พร้อมทั้งบอกกล่าวให้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยปกป้องรักษาให้อยู่ดี มีสุข ปลอดภัย เมื่อบอกกล่าวเสร็จแล้ว ก็จะไปปล่อยเวลาไประยะหนึ่ง ต่อมาก็เลี้ยงเหล้า โดยเชิญวิญญาณสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาดื่มเหล้า ครวญจ้่าจะหยดเหล้าลงในหม้อสำหรับผีชั้นผู้ใหญ่ และหยดลงในบริเวณต้นเสา มี 6 ต้น สำหรับผีทั่ว ๆ ไป เมื่อดื่มเหล้าเสร็จ ก็จะไปปฏิบัติเหมือนกันกับการดื่มเหล้า ผู้ร่วมพิธีกรรมจะช่วยกันปรุงอาหารที่นำมา หรือที่ได้ฆ่าเพื่อเช่นสังเวียงในบริเวณประกอบพิธีและดื่มเหล้า เสร็จแล้วร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน นำสิ่งของเครื่องเช่นสังเวียง หรือเครื่องแก้บนกลับบ้าน อาหารที่เหลือจากการเลี้ยงผี ก็สามารถนำกลับไปรับประทานที่บ้านได้ หรือนำไปแบ่งปันให้กับญาติพี่น้อง

อาหารหวานที่บริโภคในงานพิธีกรรม โดยจะกล่าวแต่ละพิธีกรรมตามลำดับต่อไปนี้

พิธีงานศพ

อาหารหวานในพิธีศพ อาหารหวานสำหรับอาหารเลี้ยงพระในตอนเช้า เจ้าภาพจะทำอาหารหวานแบบง่าย ๆ เช่น ต้มสาकु หรือซื้อขนมหวานมาจากตลาด เช่น ข้าวมันสังขยา ตะโก้ ลอดช่องสิงคโปร์ ขนมเปียกปูน สำหรับของหวานที่เลี้ยงแขก ไม่นิยมทำรับประทานเพราะเป็นการสิ้นเปลือง

พิธีขึ้นบ้านใหม่

อาหารหวานที่นิยมรับประทาน เช่น บวดฟักทอง ข้าวต้มมัด ขนมหมก ข้าวมันสังขยา เป็นของหวานที่ทำง่ายได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว ใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีในท้องถิ่น

พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย

อาหารหวานสำหรับเช่นสังเวียงผีปู่ทิดน้อย ในพิธีกรรมการเลี้ยงไม่ได้ระบุว่าจะเป็นของหวานชนิดใด ทั้งนี้แล้วแต่ชาวบ้าน จะบนของหวานอะไรไว้ ก็ไปหาซื้อตามตลาด เช่น ขนมชั้น ลอดช่องสิงคโปร์ ขนมเปียกปูน ทองหยิบ ทองหยอด

สรุปประเภทของอาหารพื้นบ้าน ที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมที่ชาวอำเภอชาติตระการบริโภคในชีวิตประจำวัน จำแนกได้เป็นอาหารคาว และอาหารหวาน

เป็นอาหารสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน และอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ ยังคงทำบริโภคในครอบครัว และใช้ในพิธีกรรมที่มีในท้องถิ่น ซึ่งลักษณะของอาหาร และการประกอบอาหารนั้น จะทำด้วยวิธีใด ย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่หามาได้จากท้องถิ่น แล้วนำมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ วิธี แกง หมก เอาะนึ่ง ต้ม ถนอมอาหาร ซั่ว ซุบ อ่อม ลาบ แจ่ว ส้า ตากแห้ง คั่ว ส่วนการประกอบอาหารชนิดใดนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ที่นำมาทำอาหาร โดยเฉพาะประเภทเนื้อสัตว์ ถ้ามีจำนวนมาก ก็จะทำเป็นลาบ ต้ม อ่อม มีน้อยลงมาก็นำมาประกอบเป็นแกง ใสผัก ถ้ามีน้อยมากก็ทำเป็นเอาะ เพื่อจะได้ปริมาณอาหารที่เพียงพอรับประทานภายในครอบครัว

อาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวันของชาวอำเภอชาติตระการ โดยแบ่งตามวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และวิธีการปรุงมีดังนี้ วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทเนื้อวัว ควาย หมู หรือเนื้อสัตว์ป่า นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท ลาบดิบ ลาบสุก แกง ปิ้ง ก้อย พล่า ต้มเปื่อย อย่างเนื้อแห้ง วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทปลา นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท แกง ต้ม ลาบ หมก ปิ้ง นึ่ง ย่าง ได้แก่ แกงปลาใส่หน่อไม้ดอง แกงปลาใส่มะละกอ ต้มปลา ลาบปลา หมกปลา ปิ้งปลา นึ่งปลา ย่างปลา

วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทไก่ นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท แกง ต้ม ลาบ หมก ปิ้ง นึ่ง ย่าง เอาะ ได้แก่ แกงไก่ ลาบไก่ ต้มไก่ นึ่งไก่ ไก่ย่าง แกงคั่วไก่ เอาะไก่

วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทกบ เขียด อึ่ง กุ้ง ลูกอี๊ด ปู หอย ปลาเล็ก ๆ นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท แกง ต้ม หมก ปิ้ง นึ่ง ย่าง ตากแห้ง เอาะ ชะแนบ ได้แก่ แกงปู แกงปลา เอาะกบ เอาะเขียด เอาะหอย ต้มส้มปลา หมกปลา เขียดตากแห้ง ชะแนบปลา

วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทหมู นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท แกง ลาบ ต้ม เอาะ หมก ตากแห้ง ได้แก่ แกงหมู ลาบหมู ต้มหมู เอาะหมู หมกหมู ใสหอยวก

วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทไข่ นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท ต้ม ทอด ป้าม ตุ่น ได้แก่ ไข่ต้ม ไข่ทอด ไข่ป้าม ไข่ตุ๋น

วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทพืชผักต่าง ๆ ที่หาได้จากธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ ผักกูด ผักตำลึง ผักเสี้ยน ผักก้านจง ผักสะเดา หน่ออีรอก เห็ด นำมาประกอบเป็นอาหารประเภท แกง ต้ม นึ่ง ลาบ ได้แก่ แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงหน่ออีรอก ลาบเห็ด แกงเห็ด แกงบอน แกงไข่ฝำ แกงมะรุ้ม แกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ลาบเพา ส่วนผักนิยมนำมาหนึ่งจิ้มกับน้ำพริก

วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทแมลงต่าง ๆ สัตว์ป่าที่หาได้จากธรรมชาติ เช่น แมงจิ้งจก ไข่มดไฮ ตัวมิ่งอ่อน ไข่มดแดง แมงเม่า จิ๋น่าย จักจั่น ต๊กแตน แมงดานา แมงเงียง

แมงกะซอน หนุณา เต่า แย่นก ไก่ป่า นำมา ทอด คั่ว แจ่ว ปิ้ง เอาะ ยำ นำมาแกงใส่ผักชนิดต่าง ๆ เช่น ทอดแมงเม่า คั่วแมงจิ้งจก แจ่วแมงจิ้งจก ปิ้งหนุณา เอาะไก่ป่า ยำไข่มดแดง แกงคั่วนก

อาหารหวานที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ชาวอำเภอชาติตระการจะไม่ค่อยทำอาหารหวานรับประทานนาน ๆ ครั้ง ก็จะช่วยกันทำรับประทานภายในครอบครัว ประเภทขนมต่าง ๆ ได้แก่ ขนมแดง ขนมปาด ข้าวต้มมัด ขนมหมก นึ่งกลอย บวดฟักทอง บวดมัน แบ่งประเภทวิธีทำขนมได้ดังนี้ วิธีหนึ่ง ได้แก่ ขนมแดง ขนมปาด ข้าวต้มมัด ขนมหมก นึ่งกลอย วิธีบวด ได้แก่ บวดมัน บวดฟักทอง

อาหารที่บริโภคในงานพิธีกรรมของชาวอำเภอชาติตระการ ที่สำคัญ และทำรับประทาน ทำเลี้ยงแขกเป็นประจำ จำแนกออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ อาหารคาว และอาหารหวานที่บริโภคในงานพิธีกรรม อาหารคาวในพิธีศพ ได้แก่ เมี่ยงชิง เนื้อทอด หมูทอด ต้มจืดผักเขียว ในพิธีขึ้นบ้านใหม่ส่วนมากจะทำแกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ปลาหนึ่ง ลาบเนื้อ ลาบหมู พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย จะมีหัวหมูต้ม ไก่ต้ม อวัยวะทุกชิ้นส่วนของสัตว์ที่แก้บนให้ครบทุกชิ้นส่วน ไม่ให้ขาดหายไป ไก่ต้มไม่ต้องปรุงรสใด ๆ สำหรับอาหารหวานที่บริโภคใน พิธีศพ อาหารที่ถวายพระในตอนเช้า เจ้าภาพจะทำอาหารหวานแบบง่าย ๆ เช่น ต้มสาकु หรือซื้อขนมหวานมาจากตลาด เช่น ข้าวมันสังขยา ตะโก้ ลอดช่องสิงคโปร์ ขนมเปียกปูน สำหรับของหวานที่เลี้ยงแขกไม่นิยมทำเพราะเป็นการสิ้นเปลือง อาหารหวานในพิธีขึ้นบ้านบ้านใหม่ ได้แก่ บวดฟักทอง ขนมหมก บวดมัน ข้าวต้มมัด ข้าวมันสังขยา เป็นของหวานที่ทำง่าย สะดวกและรวดเร็ว ใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีในท้องถิ่น พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย ในการเช่นสังเวทย์ไม่ได้ระบุว่าจะเป็นของหวานชนิดใด ทั้งนี้แล้วแต่ชาวบ้านจะบนของหวานอะไรไว้ ก็ไปหาซื้อตามตลาดมาแก้บน