

ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

เสาวลักษณ์ อนันตศานต์ (2543 ก, หน้า 231-232 อ้างอิงใน โสพิศ ชั้นทองดี, 2550, หน้า 79-88) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาในเรื่องของอาหาร ไว้ดังนี้

1. วิธีการได้อาหารมา หรือวิธีการหาอาหารว่าส่วนประกอบของอาหารนั้นได้มาจากที่ใดบ้าง เช่น เก็บมาจาก ไร่ นา บัญเฑาะ หรือตามสวน และบางอย่างต้องซื้อหามาจากตลาด หรือร้านค้าที่ขายเฉพาะหรือจากการศึกษาค้นคว้า ประเพณีปรัมปราเกี่ยวกับอาหาร ทำให้ทราบที่มาของอาหาร และรวมถึงประวัติความเป็นมา มีการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง และมีวิธีการประกอบอาหารว่ามีเครื่องปรุง ส่วนผสม หรือรสชาติอาหาร จากอดีตถึงปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เช่น อาจมีการปรับปรุงวิธีการประกอบอาหาร หรือแหล่งหาอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม อาหารหายากขึ้น จึงหาอาหารที่มีลักษณะ หรือคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาทดแทนกัน ทำให้ทราบถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านอีกด้วย
2. การแพร่กระจายของอาหาร เป็นการศึกษาถึงการกระจายของอาหารในพื้นที่ ว่ามีวิธีการหาอาหาร และการประกอบอาหาร ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาหรือไม่ หรือว่ามีการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง หรือในกลุ่มวัฒนธรรมเดียวกันหรือไม่ เพื่อดูว่ามีปัจจัยอะไรที่ทำให้ เกิดการแพร่กระจาย และเมื่อมีการแพร่กระจายแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงรสชาติ ของอาหารให้อร่อยมากขึ้น หรือถูกรสนิยมของคนในท้องถิ่นนั้นอย่างไร
3. การเก็บรักษาอาหารเป็นการศึกษาวิธีการถนอมอาหาร ว่าจะเก็บรักษาอาหารไว้ได้อย่างไร โดยพิจารณาจากวัสดุที่ใช้ในการเก็บรักษา และสถานที่ ตามคุณสมบัติของอาหารชนิดนั้นว่าจะเก็บรักษาอย่างไร เพื่อให้อาหารสดไม่เน่าเสีย โดยต้องทราบคุณสมบัติของอาหารชนิดนั้นว่าจะเก็บรักษาด้วยวิธีการอย่างไร เช่น หมักดอง ตากแห้ง ร่มควัน ใช้ความร้อนจากไอน้ำ และรวมถึงการพิจารณาวัสดุที่ใช้ในการเก็บรักษา เช่น เกลือ
4. การเตรียมอาหาร เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ วัตถุดิบนำมาใช้ในการเตรียมอาหาร วิธีการปรุงอาหาร และการทำให้สุก มีเครื่องใช้ อุปกรณ์ ชนิดใด แบบใดที่มีความสำคัญต่อการทำอาหาร ชนิดนั้นอย่างไร รายละเอียดทุกขั้นตอนของการเตรียมอาหารนั้นตั้งแต่ต้นจนจบ รวมถึงความเชื่อวิธีการ เคาริดลับ ในการประกอบอาหารรับประทาน เช่น มีความเชื่อว่า ถ้าใช้หม้อดินหุงข้าว

แล้ว ข้าวจะหอมอร่อย รวมถึงส่วนประกอบของอาหารบางอย่างที่จะขาดไม่ได้ถ้าขาดไปแล้วทำให้ อาหารชนิดนั้นไม่อร่อย เช่น การตำน้ำพริก ต้องมีหอม กระเทียม เป็นส่วนประกอบเป็นต้น

5. การบริโภคอาหาร เป็นการศึกษาถึงวิธีการบริโภคอาหาร ว่าอาหารชนิดนี้ควรบริโภค กับอาหารอะไร ประกอบด้วยเครื่องปรุงอะไร มีการจัดวางอย่างไร ตบแต่งอย่างไร และเครื่องใช้ ในการบริโภคมีอะไรบ้าง ซึ่งจากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ตั้งแต่สมัยโบราณนั้น นิยมจัดอาหารให้เข้าชุดกัน บางอย่างทำให้สะดวกในการบริโภค เช่น การตัด การหั่น หรือฉีกให้ เป็นฝอย ให้สวยงามน่ากิน เช่น การแกะสลักผัก ผลไม้ เป็นต้น

ผู้จากแนวคิดข้างต้นผู้ศึกษาจึงได้นำมาเป็นหลักในการศึกษาประเภทอาหารที่เกิดจาก ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวอำเภอชาติตระการ สามารถแบ่งภูมิปัญญาในการ ประกอบอาหารพื้นบ้าน มีการถ่ายทอด มีการพัฒนา และปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม ตามยุคสมัย และสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. ภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารพื้นบ้าน
2. ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน
 - 2.1 อาหารคาว
 - 2.2 อาหารหวาน
 - 2.3 การถนอมอาหาร

ภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

อาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ของชาวอำเภอชาติตระการ มีภูมิปัญญาในการ เลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร ได้จากแหล่งธรรมชาติ จากการผลิตขึ้นเอง จากการซื้อจากตลาด โดยจะกล่าวแหล่งอาหารที่ได้ตามลำดับดังนี้

อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ

เนื่องจากที่ตั้งของหมู่บ้านขอนแก่นสองสิ่ง มีสภาพพื้นที่เป็นภูเขาที่มีความลาดชันสูง และ เป็นที่ราบเชิงเขา พื้นที่ราบมีน้อย และที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมขังในช่วงฤดูฝน มีแม่น้ำแควน้อยไหลผ่าน สภาพอากาศแห้งแล้งและร้อนจัดในช่วงฤดูร้อน ค่อนข้างหนาวจัดในช่วงฤดูหนาว ฝนจะตกชุก และหนาแน่นในช่วงฤดูฝน ที่ราบลุ่มทำนาสลับกับพื้นที่ลาดเอียงเนินเขา เหมาะสำหรับการทำนา ทำไร่ ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ดินมีความอุดมสมบูรณ์ ลักษณะภูมิอากาศมี 3 ฤดูกาล ดังนั้นจึงมี แหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ ดังต่อไปนี้

แหล่งอาหารจากภูเขา ป่า ได้แก่ วัตถุดิบประเภทพืชผักต่างๆ เช่น ผักกูด ผักตำลึง ผักเงี้ยว ผักหวาน หน่อไม้ หน่ออีรอก ดอกกระเจียว เห็ด นำมาทำปรุงเป็นอาหารต่าง ๆ เช่น

แกงหน่อไม้ ขี้เหล็ก แกงหน่อ อีรอก แกงเห็ด แกงบอน แกงไข่ผ่า แกงมะรุม แกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ลาบเทา และ ลาบเห็ด ส่วนผักนิยมนำมาหนึ่งจิ้มกับน้ำพริก

วัตถุดิบประเภทแมลงต่าง ๆ เช่น แมงจิ้งจก จิ้งจัน ตัวผึ้งอ่อน ไข่มดไฮ ไข่มดแดง แมงเม่า จิหน่าย ตั๊กแตน แมงเงี้ยว แมงกะซอน สัตว์ป่าได้แก่ หนูนา เต่า แย้ นก ไก่ป่า นำมาทำเป็นอาหารประเภทต่างๆ เช่น แกงคั่วไก่ป่า แกงเอาะ หมกไข่มดแดง แกงเอาะไข่มดไฮ แมลงนำมาประกอบอาหารประเภท แจ่ว เช่น แจ่วแมงจิ้งจก แจ่วจิหน่าย

แหล่งอาหารจากแม่น้ำ ลำคลอง ที่นา ได้แก่ วัตถุดิบประเภทปลา วิธีการได้อาหารมานั้น ชาวบ้านจะจับปลาโดยการใช้เครื่องมือที่ง่าย ๆ เช่น ไซ แห เบ็ด ข่าย สุ่ม สวิง กบดัก การใช้เครื่องมือที่หาได้ในท้องถิ่น หากต้องการใช้วัตถุดิบจำนวนมากในการประกอบอาหาร ก็สามารถหาซื้อได้จากตลาด

นำมาทำเป็น แกงปลา ต้มปลา ลาบปลา หมกปลา ปิ้งปลา นึ่งปลา ชะแนบปลา วัตถุดิบประเภทกบ เขียด อึ่ง กุ้ง ลูกอีโต้ ปู หอย นำมา ทำเป็นนํะกบ นํะเขียด แกงปู นํะหอย ปิ้งปลา หมกปลา เขียดตากแห้ง วัตถุดิบประเภทผัก เช่น ผักบุ้ง ผักก้านจอบ ผักแว่น ผักหนอก

อาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นเอง

ชาวอำเภอชาติตระการ เมื่อว่างจากการทำไร่ ทำนา จะผลิตอาหารขึ้นเพื่อนำมาบริโภคภายในครอบครัว และจำหน่ายเป็นรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ได้แก่ วัตถุดิบประเภทเนื้อวัว ควาย หมู เบ็ด ไก่ ปลา นำมาประกอบอาหารเป็น ลาบดิบ ลาบสุก แกงปิ้ง ก้อย ปลา ต้มเปื่อย ย่างเนื้อแห้ง วัตถุดิบประเภทไก่ นำมาประกอบอาหารเป็น แกงไก่ ลาบไก่ ต้มไก่ แกงคั่วไก่ เอาะไก่ วัตถุดิบประเภทหมู นำมาประกอบอาหารเป็น แกงหมู ลาบหมู ต้มหมู นํะหมู วัตถุดิบประเภทไข่ นำมาประกอบอาหารเป็น ไข่ต้ม ไข่ทอด ไข่ปาม ไข่ตุ๋น

สำหรับวัตถุดิบประเภทพืชผักนั้นชาวบ้านจะปลูกผักที่ไม่สามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ กระหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ชะอม ผักพริก ต้นหอม ผักชี ผักชีลาว ข่า ตะไคร้ ผักกาด มะเขือ ถั่วฝักยาว พริก พักทอง พักเขี้ยว บวบ ขนุน กัลยง มะกรูด มะนาว

อาหารที่ได้จากตลาด ชาวอำเภอชาติตระการ ส่วนใหญ่จะซื้อวัตถุดิบที่เป็นประเภทอาหารแห้งเช่น พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม น้ำปลา ปลาร้า ปลาแห้ง ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมู เบ็ด ไก่ บางครั้งก็สามารถหาซื้อสัตว์ป่าที่ชาวบ้านนำมาจำหน่ายตามตลาด เช่น นก หมูป่า เต่า กบ หอย ปู ปลา เต่า ตะกวด

ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารคาว

ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวันและใช้บริโภคในพิธีกรรม เมื่อได้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร จะนำมาประกอบอาหารสำหรับบริโภคโดยมีวิธีการดังนี้

1. **การแกง** เป็นวิธีทำอาหารที่เป็นน้ำ เช่น แกงซี่เหล็ก แกงเปอะหน่อไม้ แกงบอน แกงเห็ด แกงส้มอึ่ง แกงปลา แกงหน่อไม้ดองใส่ปลา เครื่องปรุงพริกแกง ใช้พริกแห้ง กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ ปลาร้า เป็นหลัก อาจลดหรือเพิ่ม ตามชนิด ของแกงต่าง ๆ นั้น แกงสามารถใช้ได้ทั้งพริกสด หรือพริกแห้งแทนได้

การแพร่กระจาย การทำแกงนั้นมีการสืบทอดจากบรรพบุรุษ จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เป็นการสืบทอดการประกอบอาหารประเภทแกงจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน การแกงนั้นจะมี ตะไคร้ พริก กระเทียม หอม เกลือ เป็นหลัก และวัตถุดิบชนิดต่าง ๆ ที่จะนำมาแกงใส่รวมกัน

การเตรียมอาหาร การทำแกงชนิดต่าง ๆ ของชาวอำเภอชาติตระการนั้น การที่จะทำให้มีรสชาติดีนั้นชาวบ้านจะต้องรู้ว่าเครื่องปรุงแต่ละชนิดนั้นเหมาะสำหรับใช้ผสมกับแกงชนิดใดในเนื้อสัตว์ เช่น แกงเปอะหน่อไม้จะต้อง ใส่ใบแมงลัก ตะไคร้ เพื่อให้มีกลิ่นหอม การแกงเปอะหน่อไม้ให้ได้รสชาติดีขึ้นนั้นต้องใส่ผักหลายๆอย่างรวมกัน ได้แก่ ยอดผักทองอ่อน ลูกผักทองอ่อน ชะอม บวบ ข้าวโพดอ่อน ยอดตำลึง ส่วนแกงซี่เหล็กนั้น สามารถนำวัตถุดิบที่เป็นเนื้อ มาใส่ เช่น หนั้ว หนังกวายที่ตากแห้ง แล้วมาซอยบาง ๆ และมะเขือพวงลูกเล็ก ๆ ใส่ลงไปแกง จะได้รับรสชาติที่หลากหลาย

การบริโภค แกงชนิดต่าง ๆ รับประทานกับข้าวเหนียวหนึ่ง หรือข้าวจ้าว

2. **การหมก** เป็นวิธีการทำอาหารให้สุกด้วยการหมกไฟ หรือการทำให้สุกด้วยความร้อนของไอน้ำ การใช้ใบตองวัสดุจากธรรมชาติเป็นภาชนะสำหรับห่ออาหารแล้วย่างไฟอ่อนๆ หรือนำไปนึ่งในลังถึง จะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมของใบตอง การหมกด้วยไฟให้สุก เช่น หมกปลา หมกกุ้ง หมกเขียด หมกไข่มดแดง ส่วนการหมกที่สุกด้วยความร้อนของไอน้ำ เช่น หมกเห็ด หมกหน่อไม้ หมกหมูใส่หยวก ฯลฯ

การแพร่กระจาย การหมกนั้นจะมีตะไคร้ พริก หอม กระเทียม ข้าวเปีย และวัตถุดิบต่าง ๆ ที่จะนำมาหมก ถ้าหมกด้วยการห่อใบตอง แล้วไปปิ้งหรือย่างบนไฟ จะไม่ใส่ข้าวเปีย ส่วนการหมก ด้วยการห่อใบตองแล้วนึ่งให้สุกด้วยไอน้ำ จะใส่ข้าวเปีย ทำให้อาหารเกาะตัว และชั้นไม่เหลว

การเตรียมอาหาร การทำหมกชนิดต่าง ๆ ของชาวอำเภอชาติตระการนั้น การที่จะประกอบอาหารให้มีรสชาติดีนั้น ชาวบ้านจะต้องรู้ว่าเครื่องปรุงแต่ละชนิด เหมาะสำหรับใช้ผสมกับ

หมกชนิดใดในเนื้อสัตว์ เช่น หมกเขียดจะต้อง ใส่ใบมะกรูด ใบผักแพว ต้นหอมผักชี ตะไคร้ เพื่อใช้ดับกลิ่นคาวของสัตว์ที่ใช้ในการปรุง ส่วนหมกไข่มดแดงนั้นใส่เกลือกับกระเทียมโขลกให้ละเอียด ต่อยไข่ใส่คนให้ทั่ว แล้วนำไปทอดด้วยใบตอง นำไปย่างบนไฟ จนสุกไม่ใส่ใบผักต่างๆ จะได้รสชาติที่หลากหลาย

การบริโภค หมกใช้รับประทานกับข้าวเหนียว

3. การเอาะ เป็นวิธีที่นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้ ซาวข้าวให้สะอาด น้ำ โขลกให้ละเอียด เรียกว่า ข้าวเปีย การใส่ข้าวเปียนั้นเป็นการเพิ่มปริมาณของอาหารให้มากขึ้นเพื่อให้เพียงพอสำหรับรับประทานในครอบครัว ถ้าเอาะด้วยเนื้อสัตว์ล้วน ๆ อาจทำให้ได้อาหารไม่เพียงพอสำหรับการบริโภค แกงเอาะเหมาะสำหรับรับประทานได้ทุกคนภายในครัวเรือน รสชาติไม่เผ็ด

การแพร่กระจาย แกงเอาะเป็นอาหารคาวที่ทำรับประทานในชีวิตประจำวัน เป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพราะว่า วัตถุดิบหาได้ง่าย ก็คือ หอย กบ เขียด ไก่ป่า หมูป่า ซึ่งจะมีตามฤดูกาล

การเก็บรักษาอาหาร การประกอบอาหารประเภทนี้นั้น จะทำรับประทานมื้อต่อมื้อ ไม่นิยมทำเป็นจุ่มมาก เพราะน้ำแกงเอาะ เมื่อเหลือจากรับประทานในแต่ละมื้อแล้ว น้ำแกงจะมีลักษณะเหลว ทำให้ไม่น่ารับประทาน การใส่ข้าวเปียลงไปนี้น้ำแกงควรใส่ขณะที่น้ำเดือด

การเตรียมอาหาร การทำเอาะชนิดต่างๆ ของชาวอำเภอชาติตระการนั้น การที่จะให้มีรสชาติดีนั้นชาวบ้านจะต้องรู้ว่า เครื่องปรุงแต่ละชนิดนั้นเหมาะสำหรับใช้ผักชนิดใดผสมลงไปเพื่อให้แกงเอาะรสชาติไม่เลี่ยนจนเกินไป เช่น เอาะกบ เอาะหอย และเอาะเขียดจะต้องใส่ ต้นหอม ผักชีลาว เพื่อดับกลิ่นคาวของสัตว์ที่ใช้ในการปรุง โดยเฉพาะเอาะไก่ จะใช้ไก่ป่า หรือ ไก่บ้าน ที่เลี้ยงไว้ ผักที่นำมาปรุงใส่เอาะไก่ คือ ผักกาดดำ ผักที่นำมาใส่เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารมากขึ้น เมื่อรับประทานรสชาติจะไม่เลี่ยน กลิ่นฉุนของผักกาดดำ จะช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อไก่แกงเอาะที่ใช้เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ นั้น การปรุงรสและแต่งรสให้มีกลิ่นหอมจะใส่ผักชีลาว ต้นหอม ผักฮาด(ผักคราด)

การบริโภค แกงเอาะ ใช้บริโภคกับข้าวเหนียว ไม่นิยมรับประทานกับข้าวเจ้า

4. การนึ่ง เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในหวดหรือลังถึง เช่น นึ่งอึ่ง นึ่งเห็ด นึ่งหน่อไม้ นึ่งผัก นึ่งอย่างอื่น

การแพร่กระจาย การนึ่งผักถ้ารับประทานกับแจ่วจะนึ่งผักหลาย ๆ ชนิดรวมกัน ส่วนการนึ่งเนื้อสัตว์ เช่น ปลา จะใส่ตะไคร้ เพื่อดับกลิ่นคาว

การเตรียมอาหาร เตรียมผักทุกชนิดที่มีในท้องถิ่นมาล้างให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในหวด หรือล้างถึง

การบริโภค การนึ่งผัก หรือนึ่งเนื้อ นิยมรับประทานกับน้ำแจ่ว ใช้บริโภคกับข้าวเหนียว

5. การต้ม เป็นการทำให้สุก ในน้ำที่เดือด เช่น ต้มส้มอึ่ง ต้มส้มปลา หน่อไม้ต้ม หน่อไม้อัดถุงพลาสติก หน่อไม้อัดป๊อบ

การแพร่กระจาย วัตถุดิบที่นำมาต้มต้องรู้ว่าควรจะต้มแล้วนำมารับประทานคู่กับอะไร เช่น ต้มผัก รับประทานคู่กับแจ่วชนิดใด ต้มเห็ดเผาะ ต้องรับประทานคู่กับแจ่วแมงดา เป็นต้น

การเก็บรักษาอาหาร การต้มผักต้องรับประทานเมื่อต่อมือถึงจะอร่อย

การเตรียมอาหาร ผักที่นำมาต้มนั้น สามารถหาเก็บจากธรรมชาติที่มีในท้องถิ่นมาต้ม ส่วนการต้มส้ม ได้แก่ ต้มส้มปลากดคัง จะมีรสเปรี้ยว เผ็ด รสเปรี้ยวได้จาก มะขามเปียก มะเขือส้ม และยอดของใบมะขามอ่อน รสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู และข่า

การบริโภค ผักต้ม เห็ดต้ม นิยมรับประทานกับน้ำแจ่ว ใช้บริโภคกับข้าวเหนียว

6. การหมัก ดอง แหนมส้ม การแจ่ว การจ่อม เป็นกรรมวิธีการถนอมอาหาร ตามแบบพื้นบ้าน จะทำเมื่อมีวัตถุดิบประเภทนั้นมีมาก ถ้าทิ้งไว้ก็จะบูดเน่าและเสียไป การทำแหนมส้มหรือหมักดองไว้ ทำได้ทั้งประเภทเนื้อสัตว์ และผัก เช่น ส้มเนื้อหมู ส้มเนื้อ ส้มปลา ผักกาดดอง ผักเสี้ยนดอง หน่อไม้ดอง การจ่อม เป็นวิธีที่นำกุ้งหรือปลาตัวเล็ก หมักเกลือ แล้วใส่ข้าวคั่วปน เช่น กุ้งจ่อม ปลาจ่อม การแจ่ว เป็นวิธีที่นำกุ้ง หรือ ปลา มาผสมกับข้าวหมาก เช่น กุ้งแจ่ว ปลาแจ่ว วัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น หน่อไม้ ผักเสี้ยน ปลา กุ้ง นำมาประกอบอาหารรับประทานตามชนิดของวัตถุดิบที่มีชนิดใดควรทำด้วยวิธีดอง หรือนำมาทำแจ่ว ทำจ่อม หรือนำมาหมัก

การแพร่กระจาย การดองที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของอำเภอใกล้เคียงได้แก่ หน่อไม้ดอง การเก็บรักษาอาหาร การหมัก ดอง ต้องเน้นเรื่องความสะดวก จะเก็บรักษาอาหารนั้นได้นาน เพื่อให้มีอาหารชนิดนั้นรับประทานได้ตลอดทั้งปี

การเตรียมอาหาร เตรียมวัตถุดิบที่มากหมักหรือดองนั้นหาได้ในท้องถิ่น เช่น หน่อไม้ นำมาล้างให้สะอาด สับเป็นเส้นเล็ก หมักกับเกลือ แล้วใส่น้ำสะอาด ปิดฝาให้มิด แช่เก็บไว้ได้นาน ๆ

การบริโภค วัตถุดิบที่ดองไว้ เวลารับประทานจะต้องนำมาต้ม หมกไฟ หรือแกง

7. การซั่ว เป็นการนำผักพื้นบ้านบางประเภท หรือเนื้อสัตว์ มาทำเป็นอาหาร ที่เรียกว่าซั่ว เช่น ซั่วปลา ซั่วเห็ด ถ้าเป็นวัตถุดิบที่หาได้จากในท้องถิ่นและทำรับประทานทันที อาหารจะมี

รสชาติดี ถ้าเก็บไว้ข้ามคืน แล้วนำมาประกอบอาหารจะทำให้มีกลิ่นไม่น่ารับประทาน เช่น ข้าวเหนียว
ต้องทำในขณะที่เก็บเห็ดได้ใหม่ ๆ จะได้กลิ่นหอมของเห็ด ช่วยเจริญอาหาร

การแพร่กระจาย อาหารที่นำมาซั่วนั้น ที่นิยมทำรับประทานกันอย่างแพร่หลาย ได้แก่
ข้าวเหนียว และข้าวปลา

การเตรียมอาหาร การซั้วมีวิธีทำ ดังนี้ ข้าวปลา จะทำเฉพาะปลาสดคัง ปลาตุก
ปลาช่อน ต้มล้างปลาให้สะอาด ต้มน้ำปลาร้า ตะไคร้ ข่า ขิงสด ให้เดือดก่อน นำปลาใส่ลงไป
จนเนื้อปลา แยกออกจากก้าง นำก้างปลาออกให้หมด โขลก กระเทียม หอม เกลือ พริกสด
สีแดง ใส่ในน้ำแกง ปูรสด้วยใบขิง น้ำปลา

การบริโภค แกงซั้ว ใช้บริโภคกับข้าวเหนียว

8. การซุบ เป็นการนำผักพื้นบ้านประเภทต่าง ๆ มาประกอบเป็นอาหาร มีเครื่องปรุง
หลายชนิดมาปรุงรวมกัน เรียกว่า ซุบ เช่น ซุบหน่อไม้ ซุบผักเน่า (ผักชะอม) ซุบขนุน ซุบมะเขือ
ซุบถั่วฝักยาว ใช้วัตถุดิบที่หาได้ตามป่า ภูเขา และหาซื้อได้จากตลาด

การแพร่กระจาย อาหารที่นำมาทำซุบนั้น มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายของ
ชาวอำเภอชาติตระการ ได้แก่ ซุบหน่อไม้ ซุบผักเน่า(ผักชะอม)

การเตรียมอาหาร วิธีทำซุบ มีกรรมวิธีทำดังนี้ เตรียมเครื่องปรุงเช่น หน่อไม้ หอย
ปลาร้า หัวหอม กระเทียม สะระแหน่ งาหรือถั่วลิสง น้ำปลา วิธีทำ หน่อไม้เผาทั้งเปลือกแกะออก
แล้วล้าง ให้เป็นเส้น ๆ ต้มให้สุก บีบน้ำนำที่ขมออกให้หมด หอย จะใช้หอยขมต้ม และจึมนำแต่
เนื้อหอยพักไว้ ต้มน้ำปลาร้า พริกแห้งคั่วให้หอม โขลกให้ละเอียด ถั่ว งา คั่วให้เหลืองพอดี โขลก
พริก กระเทียม หัวหอม ละลายในน้ำปลาร้าต้ม นำหน่อไม้ที่เตรียมไว้มาคลุกกับน้ำพริก ที่เตรียม
ไว้ คนให้เข้ากัน เติมน้ำปลา ถั่ว งา ที่คั่วโขลกเตรียมไว้ ใส่หอมซอย สะระแหน่ที่เด็ดไว้ ต้นหอม
ผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

การบริโภค รับประทานกับข้าวเหนียว มีผักสดจิ้ม

9. การอ่อม เป็นแกงประเภทที่มีน้ำน้อย ถ้าหาเนื้อสัตว์ได้ปริมาณมากพอก็สามารถ
นำมา แกงอ่อมได้ ใช้พริกแกง ตะไคร้ ข่า นำเนื้อที่มีกระดูกติดเล็กน้อย ต้มเนื้อกับ ข่าเป็นแฉ่น ๆ
ตะไคร้ ไว้ล่วงหน้าด้วยไฟอ่อน ต้มจนเนื้อเปื่อย ใส่ใบมะกรูด ใบผักแพว ใบผักชีฝรั่ง ต้นหอมผักชี
เพื่อให้มีกลิ่นหอมรับประทาน

วัตถุดิบที่หาได้จากในท้องถิ่น เช่น นก หนู งู บางชนิดก็หาซื้อจากตลาด เช่น เนื้อวัว
เนื้อควาย เนื้อหมู ถ้าวัตถุดิบที่หาได้มีจำนวนมากก็นำมาทำแกงอ่อม

การแพร่กระจาย แกงอ่อมที่นิยมทำรับประทานได้แก่ แกงอ่อมเนื้อ แกงอ่อมหมู แกงอ่อมนั้นชาวบ้านจะทำเลี้ยงแขกในงานพิธีกรรมต่าง ๆ ได้แก่ พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย พิธีทำบุญขึ้นบ้านใหม่

การเตรียมอาหาร เตรียมเครื่องปรุง เช่น เนื้อวัว ผักชีฝรั่ง ผักชีต้นหอม น้ำ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า เมล็ดผักชี เกือบปน ขมิ้น วิธีทำ หั่นเนื้อเป็นชิ้นๆ ให้ได้ขนาดความต้องการ โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เมล็ดผักชี กะปิ ปลาร้า เกือบปน ขมิ้นให้ละเอียดนำเนื้อและพริกแกง ใส่หม้อตั้งไฟ ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดจนกระทั่งเนื้อเริ่มแตกมัน จึงเติมน้ำลงไปพอท่วมเนื้อ ต้มโดยใช้ไฟแรงพอปานกลาง พอเนื้อเริ่มสุกปรุงรส โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม จะเพิ่มความอร่อยมีกลิ่นหอม บางคนชอบใส่ใบอีเล็ด (ใบชะพลู)

การบริโภค แกงอ่อมนิยมบริโภคกับข้าวเหนียว

10. การลาบ เป็นการใช้น้ำดิบ ปลา หรือผัก สับให้ละเอียด ผสมด้วยเครื่องปรุง มีมะนาว พริก น้ำปลา หรือน้ำปลาร้า ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบผักแพว ต้นหอมผักชี ข้าวคั่ว เช่น ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบปลา ลาบไก่ ลาบเปา

การแพร่กระจาย การทำลาบมีการแพร่กระจายและสืบทอดจากบรรพบุรุษ อีกรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง การทำลาบในปัจจุบันได้มีการเพิ่มเติมเครื่องปรุงเข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติของลาบให้อร่อยมากขึ้น เช่น ใส่ผงชูรส และลาบนั้นเปลี่ยนจากการลาบดิบ ให้เป็นลาบสุกมากขึ้น

การเตรียมอาหาร การทำลาบชนิดต่างๆ เครื่องปรุงแต่ละชนิดนั้นเหมาะสมสำหรับใช้พริกชนิดใด จะใช้พริกสดหรือพริกแห้ง จะใช้เฝือก หรือคั่ว ต้องให้สุกพอดี จะทำให้มีกลิ่นหอม บางครั้งก็ปรุงรสด้วยรสเปรี้ยวของน้ำมะนาว และทำให้สีของเนื้อเปลี่ยนไป ทำให้น่ารับประทานมากขึ้น ใบมะกรูด ใบผักแพว ต้นหอม ผักชี ผักชีใบเลื่อย(ผักชีฝรั่ง) ช่วยดับกลิ่นคาว ความเผ็ด และกลิ่นหอมของข่า ตะไคร้ ช่วยดับกลิ่นคาวของสัตว์ที่นำมาใช้ในการปรุง ช่วยเรียกน้ำย่อย และช่วยเจริญอาหาร

การบริโภค ลาบใช้บริโภคกับข้าวเหนียว กับผักหนึ่ง ผักลวก ผักสด

11. การแจ่ว แจ่ว คือ น้ำพริก เป็นอาหารพื้นบ้าน ของชาวอำเภอชาติตระการ แจ่วมีหลายชนิดเกิดจากการปรุง การใช้วัตถุดิบในการปรุง จึงทำให้แจ่วมีความแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบที่นำมาประกอบเป็นอาหาร เช่น ปู ปลา กุ้ง เห็ด และแมลงต่าง ๆ มาผสมกับแจ่วเพื่อให้ได้แจ่วที่มีรสชาติดี อร่อยแตกต่างกันไป เช่น แจ่วแมงดา แจ่วน้ำกระท้อน แจ่วพริกดำ แจ่วปลา แจ่วปู แจ่วจี่หน่าย แจ่วต้อ แจ่วแตน แจ่วเห็ด

วิธีการทำแจ่ว นำพริกป่น หรือพริกแห้ง หอม กระเทียมเผา โขลกให้ละเอียด ใส่น้ำปลาร้า หรือน้ำปลา น้ำกระทอน ผักที่นำมารับประทานกับแจ่ว ได้แก่ ผักกูด ผักโขม ดอกแค ผักบุ้ง ยอดผักตบชวา ผักกาด ผักแว่น ผักเสี้ยนดอง ผักหนอก ยอดมะพร้าวอ่อน ผักกุ่ม ใบมะยมอ่อน ใบมะกอก ยอดผักไผ่ ผลผักไผ่ มะเขืออ่อน ผักเสียด ดอกกระเจียว รับประทานกับข้าวเหนียว ซึ่งผักที่นำมารับประทานนั้น จะรับประทานใบสด ๆ หรือนำไปลวก ไปนึ่ง ก็ได้แต่ชนิดของแจ่วที่นำมารับประทานด้วย ชาวอำเภอชาติตระการสามารถนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลง ในการทำแจ่วได้หลากหลายชนิด การทำแจ่วแต่ละชนิด จะมีรสชาติอย่างไร รสจัด เผ็ด เค็ม มัน เปรี้ยว ย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ ที่นำมาตำรวมกัน ได้แก่ แจ่วพริกดำ แจ่วปลาร้า แจ่วจิ๋น่าย แจ่วปลา แจ่วปู แจ่วกุ่ม แจ่วแมงจิญูน แจ่วแมงดา

วัตถุดิบที่นำมาทำแจ่ว ชาวบ้านจะหาเนื้อสัตว์ที่มีตามธรรมชาติซึ่งหาได้ตามแหล่งแม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หนอง บึง ตามภูเขาสูง และตามไร่ นา ได้แก่ ปู ปลา กุ้ง เห็ด และแมลงต่าง ๆ บางครั้งก็ซื้อมาจากตลาด และนำน้ำกระทอนมาใช้ทดแทนน้ำปลา วิธีการทำแจ่วมีดังต่อไปนี้

แจ่วพริกดำ ส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พริกแห้งคั่วทั้งเม็ด หัวหอมคั่วทั้งหัว กระเทียม เกลือ น้ำกระทอน

แจ่วพริกดำมีวัตถุดิบที่ใช้คือ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เกลือ น้ำกระทอน ต้นหอม ผักชี ส่วนกรรมวิธีการทำมีดังนี้ นำพริกแห้งไปคั่วทั้งเม็ด หัวหอมคั่วทั้งหัว กระเทียม เกลือ นำไปโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำกระทอน และโรยด้วยต้นหอมผักชี บางครั้งใส่มะกอกป่าเพิ่มรสชาติความเปรี้ยว

แจ่วแมงดา ส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ พริกแห้งเผาทั้งเม็ด หัวหอมและกระเทียมเผา เกลือ แมงดาอย่างให้สุก และสับให้ละเอียด

แจ่วแมงดามีวัตถุดิบที่ใช้คือ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เกลือ แมงดาอย่างให้สุกสับให้ละเอียด น้ำปลา กรรมวิธีการทำมีดังนี้ นำพริกแห้งไปคั่วทั้งเม็ด หัวหอมคั่วทั้งหัว กระเทียม เกลือ และแมงดานำไปโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำปลา และโรยด้วยต้นหอมผักชี

แจ่วกุ่ม มีทั้งแจ่วกุ่มสุก และแจ่วกุ่มดิบ ส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พริกแห้งเผาทั้งเม็ด หัวหอม และกระเทียมนำไปเผา เกลือ กุ่มคั่ว ข้าว น้ำปลา

แจ่วกุ่มมีวัตถุดิบที่ใช้คือ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เกลือ กุ่มคั่ว (กุ่มดิบ) น้ำปลา ข้าว กรรมวิธีการทำมีดังนี้ นำพริกแห้งไปคั่วทั้งเม็ด หัวหอมคั่วทั้งหัว กระเทียม ข้าว เกลือ กุ่ม นำไปโขลกให้ละเอียด ปูรสด้วยน้ำปลา และโรยด้วยต้นหอมผักชี

แจ่วปุ มีทั้งแจ่วปุสุก และแจ่วปุดิบ ส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พริกแห้งเผาทั้งเม็ด หัวหอม และกระเทียมนำไปเผา เกลือ ปู ข่า น้ำปลา

แจ่วปุมีวัตถุดิบที่ใช้คือ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เกลือ ปู น้ำปลา ข่า กรรมวิธีการทำมีดังนี้ นำพริกแห้งไปคั่วทั้งเม็ด หัวหอมคั่วทั้งหัว กระเทียม ข่า เกลือ ปู นำไปโขลกให้ละเอียด ปูรสรด้วยน้ำปลา และโรยด้วยต้นหอมผักชี

แจ่วเห็ด ส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พริกแห้งเผาทั้งเม็ด หัวหอมและกระเทียมเผา เกลือ เห็ดบั้งให้สุก น้ำปลา

แจ่วเห็ด มีวัตถุดิบที่ใช้คือ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เกลือ น้ำปลา วิธีการทำดังนี้ นำพริกแห้งไปคั่วทั้งเม็ด หัวหอมคั่วทั้งหัว กระเทียม เกลือ เห็ด นำไปโขลกให้ละเอียด ปูรสรด้วยน้ำปลา และโรยด้วยต้นหอมผักชี

การแพร่กระจาย การทำแจ่วในปัจจุบันได้มีการเพิ่มเติมเครื่องปรุงเข้าไป เพื่อเพิ่มรสชาติของแจ่วให้อร่อยมากขึ้น เช่น ใส่ผงชูรส และผงปรุงรสชนิดต่าง ๆ ลงไป

การเก็บรักษาอาหาร การทำแจ่วจะมีเกลือเป็นส่วนผสมอยู่ เกลือจะช่วยถนอมอาหารไม่ให้บูด ดังนั้นแจ่วที่ไม่มีวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์ผสมอยู่ จะเก็บได้นานหลายวัน และสามารถนำมาบริโภคได้ในมื้อต่อ ๆ ไปอีก โดยไม่ต้องเก็บในตู้เย็น

การเตรียมอาหาร การทำแจ่วต่าง ๆ ของชาวอำเภอชาติตระการนั้น จะทำให้มีรสชาติดีชาวบ้านจะต้องรู้ว่า เครื่องปรุงแต่ละชนิดนั้นเหมาะสำหรับใช้พริกชนิดใดจะใช้พริกสดหรือพริกแห้ง จะใช้พริกเผา หรือพริกคั่ว หรือนำพริกดิบมาเผา การเผา หรือคั่ว ต้องให้สุกพอดี ถ้าวัสดุที่นำไปเผานั้นไหม้จนเกินไป จะทำให้สีของแจ่วไม่น่ารับประทาน มีรสขม บางครั้งก็ปรุงรสด้วยรสเปรี้ยวของน้ำมะนาว ความเปรี้ยวของมะอึก ความเผ็ดและกลิ่นหอม ของข่า เพื่อดับกลิ่นคาวของสัตว์ที่ใช้ในการปรุงแจ่ว

การบริโภค แจ่วใช้บริโภคกับข้าวเหนียว กับผักหนึ่ง ผักสอง ผักสด จะเห็นได้ว่าการทำแจ่วนั้นสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของชาวอำเภอชาติตระการ ที่รู้จักนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น สามารถนำมาประยุกต์ให้เข้าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารได้อย่างลงตัว

12. การส้า เป็นวิธีการนำผัก ผลไม้ มาตำ คลุก กับพริก กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำกระทอน น้ำมะนาว มะเขือเครือ ได้แก่ ส้ามะละกอ ส้าแตง ส้าถั่วฝักยาว

การแพร่กระจาย การทำส้ามีการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีการใส่น้ำกระทอน ซึ่งแล้วแต่ชนิดของการส้า แต่การทำส้าในปัจจุบันได้มีการเพิ่มเติมเครื่องปรุงเข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติของส้าให้อร่อยมากขึ้น เช่น ใส่ผงชูรส ถั่วลิสงคั่ว ปูเค็ม แครอท มะเขือเปาะ

การเตรียมอาหาร มีการเตรียมมะละกอดิบ สับเป็นเส้น ๆ โขลกพร้อมกับกระเทียม พริกสด ขิง ปุ้งรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำกระทอน มะนาว ส่วนส้าแตงนั้น สับแตงให้เป็น เส้นเล็ก ๆ โขลกกระเทียม และพริกสดให้ละเอียด นำแตงมาโขลกรวมกัน ปุ้งรสด้วยน้ำกระทอน น้ำปลาร้า มะเขือเครือ

การบริโภค ส้าใช้บริโภคกับข้าวเหนียว กับ ผักนึ่ง ผักลวก ผักสด

13. การ ปิ้ง ย่าง และการตากแห้ง เป็นวิธีการนำวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์ หรือพืชผัก มาถนอมอาหารโดยใช้ความร้อนจากไฟ หรือความร้อนจากพลังงานแสงอาทิตย์ ทำให้อาหารแห้ง เช่น หน่อไม้ตากแห้ง เห็ดตากแห้ง อึ่งอย่าง่าง

การแพร่กระจาย อาหารที่ย่างหรือตากแห้งนั้น ต้องล้างให้สะอาดแล้วนำมาคลุกกับ เกลือเห็ดตากแห้งของชาวอำเภอชาติตระการนั้น มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เพราะทำได้ สะอาด กรอบ อร่อย ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว

การเตรียมอาหาร การย่าง และการตากแห้งนั้นมีกรรมวิธีทำดังนี้ นำเห็ด กบ อึ่ง อย่าง ไปลวกในน้ำเดือด ไม่ลวกนานจนเกินไปจะทำให้เนื้อของสัตว์และ ลวกเพื่อให้สัตว์ตาย แล้ว ล้างสิ่งสกปรกออกให้หมด คลุกด้วยเกลือป่น นำไปย่าง หรือตากแห้ง

การบริโภค การย่าง หรือตากแห้ง จำพวกสัตว์นั้น นิยมนำมา ทอด นึ่ง และนำไป แกง ใส่ผักต่างๆ ใช้บริโภคกับข้าวเหนียว

14. การคั่ว เป็นการแกงที่ไม่ใช้กะทิ เป็นการแกงที่มีน้ำเพียงเล็กน้อย ปุ้งด้วยพริก หอม กระเทียม เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักที่มีตามธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น ชะอม ผักคราด ยอดผักทอง ถั่วฝักยาว ฟักทองอ่อน ดอกแค ตำลึง มะเขือ มะเขือพวง ส่วนเนื้อสัตว์ที่นำมาปุ้งจะเป็นเนื้อสัตว์จำพวก กบ เห็ด นก ปลา หมู เนื้อ การแกงคั่วต้องใส่ผักหลายๆ อย่างรวมกันและ จะต้องใส่ ผักเนา(ผักชะอม) ผักคราด จะใส่เพื่อให้มีกลิ่นหอมเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวของ เนื้อสัตว์ เวลารับประทานผักคราดจะมีรสเผ็ด เช่น แกงคั่วปลา แกงคั่วนก แกงคั่วเห็ด แกงคั่วเนื้อ

การแพร่กระจาย อาหารที่คั่ว จะใส่พริก ใช้ได้ทั้งพริกสด และพริกแห้ง เช่นแกงคั่วผ้า จะใช้พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ปลาร้า โขลกรวมกันให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันพืชเล็กน้อย ใส่หมู สามชั้น ตะไคร้ทุบพอบุบ ใส่ใบมะกรูด ชาวบ้านนิยมทำรับประทานกันมาก

การเตรียมอาหาร การแกงคั่วชนิดต่าง ๆ ของชาวอำเภอชาติตระการนั้น การที่จะ ทำให้มีรสชาติดี ชาวบ้านจะต้องรู้ว่า เครื่องปรุงแต่ละชนิดนั้นเหมาะสำหรับใช้พริกชนิดใด จะใช้ พริกสด หรือพริกแห้ง ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ มีกลิ่นหอมเพื่อดับกลิ่นคาวของสัตว์ที่ใช้ในการคั่ว

การบริโภค แกงควั้ใช้บริโภคกับข้าวเหนียว แกงควั้ที่นิยมทำได้แก่ ควั้นก ควั้ไก่ ควั้ปลา
ควั้เขียด

ภูมิปัญญาการประกอบอาหารหวาน

ด้านอาหารหวานผลจากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวอำเภอ
ชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลกนั้น ผลการศึกษาค้นคว้าทำให้ทราบว่าภูมิปัญญาการในการ
ประกอบอาหารหวานมีดังนี้

1. ของหวานประเภทที่ทำจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน กล้วยตาก

2. ของหวานประเภทที่ทำจากข้าว ได้แก่ ข้าวแต่น ข้าวเม่า

1. ของหวานประเภทที่ทำจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน กล้วยตาก

1.1 กล้วยกวน วิธีการที่ได้อาหารมา กล้วยเป็นผลผลิตจากการปลูกไว้สำหรับใช้
บริโภคในครัวเรือน และมีจำนวนมากก็จำหน่ายในชุมชน ถ้ากล้วยมีปริมาณมากปล่อยให้ทิ้งไว้จะ
เน่าเสีย จึงมีการถนอมอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ หรือจำหน่ายในชุมชน

การแพร่กระจาย กล้วยเป็นผลไม้พื้นบ้าน ซึ่งเป็นผลผลิตจากการปลูกไว้สำหรับ
การบริโภคในครัวเรือน ของชาวอำเภอชาติตระการ และปลูกไว้เพื่อนำไปจำหน่าย และมีพ่อค้า
แม่ค้า จากต่างอำเภอมารับซื้อกล้วยน้ำหว้าจากชาวบ้าน ทำให้กล้วยของชาวอำเภอชาติตระการ
มีชื่อเสียงและแพร่หลายไปในท้องถิ่นต่าง ๆ กล้วยกวนจึงเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงของชาวอำเภอ
ชาติตระการไปด้วย

การเก็บรักษาอาหาร กล้วยน้ำหว้า สามารถนำมาผลิตเป็น กล้วยกวน เป็นการ
เก็บรักษาอาหารโดยการถนอมอาหารด้วยวิธีการกวน กล้วยกวน มีวัสดุ ที่สำคัญคือ กล้วยน้ำหว้า
เกลือ น้ำสะอาด กะทิ เบนแซ นำไปกวนให้แห้งงวด แล้วมาห่อด้วยพลาสติก ปิดถุงพลาสติกให้
มิดชิด

การเตรียมอาหาร การทำกล้วยกวน มีวิธีการทำดังต่อไปนี้ ปอกเปลือกกล้วย
ออก แล้วล้างให้สะอาด บดกล้วยให้ละเอียด ใส่กะทิ เกลือ น้ำตาล เบนแซ นำไปกวนด้วยไฟ
ร้อนขนาดปานกลาง กวนจนกล้วยเหนียว ใช้เวลาประมาณ 4 – 5 ชั่วโมง นำกล้วยที่กวน
เสร็จแล้วใส่พลาสติก แล้วคลี่กล้วยให้เป็นแผ่นขนาดความหนา 1 เซนติเมตร เมื่อกล้วยเย็นลง
ใช้มีดตัดให้เป็นก้อน ๆ เสร็จแล้วห่อด้วยกระดาษพลาสติก แล้วเก็บไว้ในถุงพลาสติก

การบริโภค กล้วยกวน รับประทานเป็นของขบเคี้ยวทั่วไป เป็นของฝาก และ
จำหน่าย

2. **กล้วยตาก** วิธีการที่ได้อาหารมากกล้วยเป็นผลผลิตจากการปลูกไว้สำหรับใช้บริโภค ในครัวเรือน ถ้ามีมากก็จำหน่ายในชุมชน และนำมาตากแห้ง

การแพร่กระจาย กล้วยตากของชาวอำเภอชาติตระการ เป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงของหมู่บ้าน ขอนสองสลึง อำเภอชาติตระการ มีรสชาติหวาน หอม อร่อย นิยมซื้อเป็นของฝาก

การเก็บรักษาอาหาร กล้วยตาก เก็บรักษาอาหารโดยการถนอมอาหารด้วยวิธีการตากแห้ง และวิธีการตากกล้วย มีวัสดุที่สำคัญ คือ กล้วยน้ำหว่า เกลือ นำไปตากให้แห้งในตู้ตากกล้วย เก็บไว้ในถุงพลาสติกให้มิดชิด

การเตรียมอาหาร การทำกล้วยตาก มีกรรมวิธีการทำ ดังต่อไปนี้ ปอกเปลือกกล้วยออกแล้วล้างให้สะอาด นำไปตากในตู้พลังงานแสงอาทิตย์ ตอนเย็นเก็บกล้วยที่ตากใส่ภาชนะไว้ ตอนเช้านำไปตากอีกครั้ง ใช้เวลาตาก 4 - 5 วัน ใช้เครื่องมือบีบกล้วยให้มีลักษณะแบน ๆ นำกล้วยที่ตากเสร็จแล้วใส่ในถุงพลาสติก เก็บไว้ในที่มิดชิด

การบริโภคกล้วยตาก รับประทานเป็นของขบเคี้ยวทั่วไป เป็นของฝาก และนำไปจำหน่าย

2. ของหวานประเภทที่ทำจากข้าว ได้แก่ ข้าวเม่า ข้าวแตน

2.1 **ข้าวเม่า** วิธีการที่ได้อาหารมา ข้าวเม่าเป็นขนมหวาน สำหรับใช้บริโภคในครัวเรือน และสามารถทำจำหน่ายในชุมชน เพราะมีข้าวเป็นวัตถุดิบ ที่ชาวอำเภอชาติตระการ ปลูกไว้สำหรับบริโภคในครัวเรือน เมื่อใกล้ถึงฤดูเก็บเกี่ยวข้าว จะมีข้าวที่ยังไม่แก่พอที่จะเก็บเกี่ยว ชาวบ้านจะนำข้าวที่มีลักษณะสีเขียวอ่อน มาซ้อมด้วยมือ นำเปลือกออก และนำไปทำเป็นข้าวเม่า

การแพร่กระจาย ข้าวเม่า เป็นของหวานที่ทำรับประทานในครัวเรือน และทำในฤดูที่กำลังเก็บเกี่ยวข้าวเท่านั้น การรับประทานข้าวเม่าชาวบ้านจะรับประทานเพียงครั้งเดียวในหนึ่งปี ดังนั้นข้าวเม่า จึงเป็นของหวานที่หารับประทานได้ยาก

การเก็บรักษาอาหาร ข้าวเม่า มีวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญคือ ข้าวเขียว น้ำตาล เกลือกะทิ เมื่อได้ข้าวเม่าจากการซ้อมด้วยมือแล้ว เก็บไว้รับประทานได้หลายมื้อ เมื่อต้องการทำขนมหวาน ก็แบ่งมาทำรับประทานเป็นครั้ง ๆ ไป

การเตรียมอาหารหวาน การทำข้าวเม่า มีวิธีการทำดังนี้ เมื่อได้ข้าวเขียวจากการซ้อม ด้วยมือ นำไปแช่น้ำแล้วล้างให้สะอาด ใส่กะทิ น้ำตาล และเกลือบป คนให้เข้ากัน นำไปตั้งไฟ เคี่ยวให้เหนียว โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด หรืออาจจะทำด้วยการแช่ข้าวเม่าในน้ำกะทิ น้ำตาลแล้วนำไปนึ่งให้สุก

การบริโภค ข้าวเม่า ใ้รับประทานเป็นของหวาน และนำไปจำหน่าย แจก
เพื่อนบ้าน

2.2 ข้าวแตน วิธีการที่ได้อาหารมา ข้าวแตนเป็นขนมสำหรับขบเคี้ยวทั่วไป สามารถ
ทำจำหน่ายในชุมชน เพราะทำจากข้าว ที่ชาวบ้านปลูกไว้สำหรับใช้บริโภคในครัวเรือน บาง
ครอบครัวเมื่อมีข้าวเหนียวหนึ่ง ที่เหลือจากรับประทานในแต่ละมื้อ จะทำเป็นก้อนเล็ก ๆ คลุกด้วย
เกลือป่น แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท เก็บไว้ทอดรับประทานภายในครอบครัว

การแพร่กระจาย ข้าวแตน เป็นขนมหวานที่ทำรับประทานในชีวิตประจำวัน
และในงานเทศกาล งานประเพณีต่างๆ ชาวอำเภอชาติตระการจะทำข้าวแตนสำหรับเลี้ยงแขก
ที่มาในงานและนิยมทำกันทุกหมู่บ้าน

การเก็บรักษาอาหาร ข้าวแตน มีวัสดุที่สำคัญ คือ ข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำตาล
หรือน้ำอ้อย เกลือ เก็บรักษาข้าวแตนที่ทอดแล้วใส่ไว้ในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้มิดชิดไม่ให้ลม
เข้า ถ้าลมเข้าในถุงพลาสติกจะทำให้ข้าวแตนไม่กรอบ

การเตรียมอาหารหวาน การทำข้าวแตน มีวิธีการทำดังนี้ นำข้าวเหนียวที่แช่
ไว้ นำไปนึ่งให้สุก ใส่น้ำตาลหรือน้ำอ้อยคลุกให้เข้ากัน นำข้าวเหนียวที่คลุกแล้ว นำมาทำเป็นแผ่น
กลม ๆ เสร็จแล้วนำไปตากให้แห้งสนิท เก็บไว้ในถุงพลาสติก ปิดปากถุงพลาสติกให้มิดชิด เวลา
ต้องการรับประทานก็นำออกมาทอด

การบริโภค ข้าวแตน ใ้รับประทานเป็นของขบเคี้ยวทั่วไป และนำไปจำหน่าย
ในชุมชน

ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร

ชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ได้สืบทอดภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร
จากบรรพบุรุษมาจนถึงปัจจุบันที่มีชื่อเสียง และรู้จักกันแพร่หลาย ได้แก่ การรู้จักนำวิธีการต้ม
วิธีการทอด วิธีการหมัก และวิธีการตากแห้ง นำมาใช้ในเรื่องของอาหารการกินดังนี้

วิธีการต้ม เป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารตามแบบพื้นบ้าน จะทำเมื่อมีวัตถุดิบมีมากจน
เหลือรับประทาน ถ้าทิ้งไว้ก็จะบูดเน่าและเสียไป อาหารที่หาได้จากธรรมชาติจากป่าเขา ได้แก่
หน่อไม้ ชาวบ้านก็จะนำมา อัดปิบไว้ หรือทำเป็นหน่อไม้ถุงพลาสติก สามารถนำหน่อไม้มา
ทำอาหารได้หลายอย่าง ได้แก่ แกงหน่อไม้ ซุบหน่อไม้ หน่อไม้จิ้มน้ำแจ่ว ต้มจืดหน่อไม้
จากการศึกษาค้นคว้าทำให้พบว่า ชาวอำเภอชาติตระการสามารถนำภูมิปัญญาด้วยวิธีการต้ม
มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการทำหน่อไม้อัดปิบ และหน่อไม้อัด พอสรูปได้ดังนี้

1. **หน่อไม้อัดปิบ** วิธีการที่ได้อาหารมา หน่อไม้เป็นอาหารพื้นบ้าน ของชาวอำเภอชาติตระการ และนิยมบริโภคกันมาก เป็นผลผลิตจากป่าเขา ที่มีตามสภาพธรรมชาติ ถ้าป่ามีความอุดมสมบูรณ์ หน่อไม้ก็จะมีมาก อำเภอชาติตระการมีพื้นที่เป็นป่าเขา เมื่อถึงช่วงฤดูฝนชาวบ้านจะไปหาหน่อไม้ตามป่า ตามภูเขานำมาทำเป็นอาหาร หาได้มากก็นำจำหน่ายภายในหมู่บ้าน และอำเภอต่าง ๆ ใกล้เคียง

ส่วนประกอบที่สำคัญของหน่อไม้อัดปิบ ได้แก่ หน่อไม้ น้ำสะอาด หน่อไม้อัดปิบ มีกรรมวิธีการทำดังนี้ นำหน่อไม้มาตัดขนาดให้เท่าๆ กันตัดหัวตัดหางหน่อไม้ ให้เท่ากัน นำไปล้างให้สะอาด เรียงใส่ในปิบที่ล้างสะอาดแล้ว จนเต็มไม่แน่นจนเกินไป นำน้ำสะอาด เทใส่ลงไปในปิบ และนำไปต้มจนหน่อไม้เหลือง และค่อนข้างสุก ไม่ต้มจนสุกจะทำให้หน่อไม้ละ และเปื่อยยุ่ย ปิดฝาปิบ ให้มิดชิดด้วยการทำบดกริไม้ให้อากาศเข้าไปภายในปิบ เป็นการถนอมอาหารโดยการใช้ความร้อนต้มให้เดือดใช้วิธีแบบง่าย ๆ และสามารถเก็บไว้รับประทานได้นานตามต้องการ

การแพร่กระจาย ชาวอำเภอชาติตระการ จะเก็บหรือไปหาหน่อไม้ตามป่า มาเป็นอาหารรับประทาน ซึ่งนำมาต้มให้สุกก่อน หน่อไม้สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกง หมกผัด ต้มจิ้มกับน้ำแจ่ว พอถึงฤดูฝนหน่อไม้มีปริมาณมากชาวบ้านจะไปหาหน่อไม้มา ทำหน่อไม้อัดปิบ หรือหน่อไม้ถ่วงพลาสติกไว้รับประทานนอกฤดูกาล ปัจจุบันมีการทำ เพื่อจำหน่ายมากขึ้น ทำให้สามารถซื้อหามาประกอบอาหารได้ทุกฤดูกาล

การเก็บรักษา หน่อไม้อัดปิบเป็นการทำให้สุกโดยใช้ความร้อนจากไฟ คือใช้วิธีการต้ม ความร้อนจากไฟทำให้หน่อไม้สุก และเป็นการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไม่ทำให้เน่าเสีย เก็บไว้ได้นาน

การเตรียมอาหาร การทำหน่อไม้อัดปิบ มีกรรมวิธีการทำดังต่อไปนี้จะต้องล้างปิบที่เป็นภาชนะให้สะอาด และน้ำสำหรับใช้ต้มหน่อไม้ ต้องเป็นน้ำที่สะอาด ไม่มีกลิ่นของคลอรีน ส่วนหน่อไม้ที่นำมาอัดปิบนั้นนำไปตัดหัว และปลายของหน่อไม้ ล้างให้สะอาด คัดเลือกหน่อไม้ที่มีขนาดเท่ากัน ใส่ลงไปในปิบเดียวกัน ถ้าขนาดของหน่อไม้ ไม่เท่ากัน เวลานำไปต้ม หน่อไม้ที่มีขนาดเล็กจะสุกก่อน ส่วนหน่อไม้ที่มีขนาดใหญ่จะสุกภายหลัง ทำให้หน่อไม้ที่มีขนาดเล็ก เปื่อยยุ่ย และเน่าเสียภายในปิบ ทำให้หน่อไม้ในปิบที่ดีเสียหายไปด้วย

การบริโภคอาหาร หน่อไม้อัดปิบ สามารถนำไปทำเป็นอาหารรับประทานได้หลายอย่าง เช่น นำไป แกง หมก จิ้ม น้ำพริก ต้มจืด หรือนำไปทำซूपหน่อไม้ ก่อนนำหน่อไม้ไปรับประทานต้องนำไปต้มให้สุกอีกครั้ง

2. **หน่อไม้อัดถุงพลาสติก** วิธีการที่ได้อาหารมา หน่อไม้เป็นอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ และนิยมบริโภคกันมาก เป็นผลผลิตจากป่าเขา ที่มีตามสภาพธรรมชาติ ถ้าหากป่ามีความอุดมสมบูรณ์ หน่อไม้ก็จะมีมาก เมื่อถึงช่วงฤดูฝนชาวบ้านจะไปหาหน่อไม้ นำมาประกอบเป็นอาหาร สำหรับใช้บริโภคในครัวเรือน และจำหน่ายในชุมชน

การทำหน่อไม้อัดถุงพลาสติก มีวัตถุดิบที่ใช้คือ หน่อไม้ น้ำสะอาด ถุงพลาสติก ขนาดตามต้องการ วิธีการทำมีดังนี้ นำหน่อไม้มาล้างทำความสะอาดให้สิ่งสกปรกออกให้หมด นำไปต้มให้สุก บรรจุในถุงพลาสติก เติมน้ำในถุงให้พอดี มัดปากถุงพลาสติกให้แน่น นำไปต้มในน้ำเดือด ประมาณ 3 ชั่วโมง ที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส จะได้หน่อไม้อัดถุงพลาสติก ที่เก็บไว้ได้นาน โดยไม่เน่าเสีย

การแพร่กระจาย ชาวอำเภอชาติตระการ จะทำหน่อไม้อัดถุงพลาสติก แพบทุกครัวเรือน

การเก็บรักษา หน่อไม้อัดถุงพลาสติก เป็นการทำให้สุกโดยใช้ความร้อนจากไฟ คือใช้วิธี การต้ม ความร้อนจากไฟทำให้หน่อไม้สุก แล้วนำไปต้มเป็นการฆ่าเชื้อแบคทีเรียอีกครั้ง จะไม่ทำให้เน่าเสีย เก็บไว้ได้นานถึง 1 ปี

การเตรียมอาหาร หน่อไม้อัดถุงพลาสติก มีวิธีการทำดังนี้ ถุงที่นำมาใช้ต้องนำมาซักกัน 2 - 3 ถุง เพื่อป้องกันไม่ให้ถุงขึ้นในรั้วและอากาศเข้าไปในถุง และป้องกันการเน่าเสีย สำหรับน้ำที่ใช้ต้มหน่อไม้ ต้องเป็นน้ำที่สะอาด ไม่มีกลิ่นของคลอรีน ส่วนหน่อไม้ที่นำมาใส่ในถุงนั้นต้องล้างให้สะอาด ตัดหัว และหางของหน่อไม้ คัดเลือกหน่อไม้ที่มีขนาดเท่ากัน ใส่เรียงลงไป ในถุงเดียวกัน ถ้าขนาดของหน่อไม้ไม่เท่ากัน เวลานำไปนึ่ง หน่อไม้ที่มีขนาดเล็ก ก็จะสุกก่อน ส่วนหน่อไม้ ที่มีขนาดใหญ่จะสุกภายหลัง ทำให้หน่อไม้ที่มีขนาดเล็ก เปื่อย ยุ่ย และเน่าเสียได้ภายในถุง

การบริโภคอาหาร หน่อไม้อัดถุงพลาสติก สามารถนำไปทำเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่นนำไปแกง หมก จิ้มน้ำพริก ต้มจืด หรือนำไปทำซุพหน่อไม้ ก่อนนำหน่อไม้ไปรับประทาน ต้องนำไปต้มให้สุกอีกครั้ง

วิธีการดอง เป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารตามแบบพื้นบ้านอีกวิธีหนึ่ง จะทำเมื่อมีวัตถุดิบประเภทนั้น ๆ มีมากจนเหลือรับประทานในขณะนั้น ถ้าทิ้งไว้ก็จะบูดเน่าและเสียไป อาหารที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น ได้แก่ หน่อไม้ ชาวบ้านก็จะนำมาดองไว้ ได้แก่ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง ผักเสี้ยนดอง

1. **หน่อไม้ดอง** วิธีการที่ได้อาหารมา หน่อไม้เป็นผลผลิตจากป่าเขาที่มีตามสภาพธรรมชาติในท้องถิ่น นำมาสับเป็นเส้นเล็ก ๆ หรือฝานเป็นแผ่นบาง ๆ ชาวบ้านนิยมทำไว้สำหรับใช้บริโภคในครัวเรือน ถ้ามีมากก็จำหน่ายในชุมชน

การแพร่กระจาย หน่อไม้ดองเป็นอาหารซึ่งเป็นผลผลิตจากป่าในชุมชนของชาวอำเภอชาติตระการ มีมากในช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจะหาหน่อไม้มาบริโภค และหามาเพื่อนำไปจำหน่าย และมีพ่อค้า แม่ค้า จากต่างอำเภอมาซื้อหน่อไม้ดองจากชาวบ้าน ทำให้หน่อไม้ดองของชาวอำเภอ ชาติตระการมีชื่อเสียงและแพร่หลายไปต่างจังหวัด

การเก็บรักษาอาหาร การทำหน่อไม้ดองเป็นการเก็บรักษาอาหารโดยการถนอมอาหารด้วยวิธีการดอง มีวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญคือ โองม้งกร หรือไห เกลือ น้ำสะอาด ดองด้วยเกลือ ปิดปากไหให้มิดชิด เก็บไว้ได้นานเป็นปี ทำให้สามารถนำหน่อไม้ดองมารับประทานได้ตลอดทั้งปี

การเตรียมอาหาร การทำหน่อไม้ดอง มีวิธีการทำดังนี้ แกะเปลือกหน่อไม้ออกแล้วล้างหน่อไม้ให้สะอาด สับหน่อไม้ให้เป็นเส้นเล็ก ๆ ตามความต้องการ คลุกด้วยเกลือ บรรจุไว้ในโองม้งกร หรือ ไห เติมน้ำสะอาดให้ท่วมหน่อไม้ ปิดปากโองม้งกรด้วยถุงพลาสติกให้มิดชิด

การบริโภค หน่อไม้ดองใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง ได้แก่ แกงใส่ไก่ แกงใส่ปลา แกงใส่กระดูกหมู

2. **น้ำกระทอน** วิธีการที่ได้อาหารมา น้ำกระทอนเป็นผลผลิตจากวัตถุดิบที่มีตามป่าในท้องถิ่น เมื่อถึงช่วงฤดูร้อน ชาวบ้านจะไปหาใบกระทอนตามป่า และนำใบของกระทอนมาหมักดองไว้ 3 - 4 วัน น้ำหมักดอง จากใบกระทอนจะมีสีเขียว และมีกลิ่นเฉพาะของการหมักกระทอน แล้วนำน้ำที่หมักไปเคี่ยวจนงวดลง

การแพร่กระจาย น้ำกระทอนเป็นเครื่องปรุงอาหาร ใช้แทนน้ำปลา ไว้สำหรับปรุงรสเค็มทำไว้รับประทานในครอบครัว และจำหน่ายภายในหมู่บ้าน และอำเภอใกล้เคียง

การเก็บรักษาอาหาร การทำน้ำกระทอนเป็นการทำด้วยวิธีการหมักดอง มีวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญคือ โองม้งกร หรือไห เกลือ น้ำสะอาด หมักดองใบกระทอนด้วยน้ำสะอาด ปิดปากโองม้งกรไว้ให้มิดชิด กรองนำน้ำมาเคี่ยวจนแห้งงวด เก็บใส่ขวด และเก็บไว้ได้นานเป็นปี

การเตรียมอาหาร การทำน้ำกระทอน มีกรรมวิธีการทำดังต่อไปนี้ วัสดุที่ใช้ใบกระทอน กระทะใบบัว ผ้าขาวบาง กระชอน โองม้งกร หรือภาชนะอื่นๆ เกลือสำหรับปรุง ชาวบ้านไปตัดใบเลือกใบที่กำลังแตกใบอ่อน หรือยอดอ่อน เพื่อนำไปหั่นและตำ นำมาหมักดองในโองม้งกรไว้

ประมาณ 4 - 5 วัน หลังจากหมักใบกระทอนได้ที่ตามกำหนดแล้วจึงนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง นำเศษใบกระทอนที่เหลือออก .จะได้น้ำกระทอนที่มีสีเขียวอ่อน นำน้ำกระทอนที่ได้มาเคี่ยว ในกระทะ ประมาณ 6 ชั่วโมง หรือเคี่ยวจนน้ำแห้งเหลือประมาณ 1 ใน 3 ส่วนของน้ำที่ต้ม เดิมเกลือเพื่อปรุงรสเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อม ตั้งไว้ให้เย็นแล้วบรรจุในภาชนะ

การบริโภค น้ำกระทอน ใช้ปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น น้ำพริก ส้ามะละกอ ส้าแตง เมียง จิ้มกับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

3. ผักกาดดอง วิธีการได้อาหารมา ผักกาดดอง เป็นผลผลิตจากวัตถุดิบที่ชาวบ้านปลูกไว้ เมื่อเหลือจากรับประทานสด ๆ แล้วสามารถนำผักกาดมาดองไว้ 3 - 4 วัน ก็รับประทานได้ ชาวบ้านนิยมทำผักกาดดองไว้สำหรับใช้บริโภคในครัวเรือน ถ้ามีมากก็จำหน่ายในชุมชน

การแพร่กระจาย ผักกาดดอง เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกับน้ำพริก วิธีการทำ ผักกาดดองให้อร่อยนั้นต้องใส่พริกสด มะเขือขื่น ลงไปขณะที่ต้อง

การเก็บรักษาอาหาร การทำผักกาดดอง เป็นการทำได้ด้วยวิธีการหมักดอง มีวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญคือ หม้อ เกลือ น้ำสะอาด ผักกาด ปิดฝาหม้อไว้ให้มิดชิด

การเตรียมอาหาร การทำผักกาดดอง มีวิธีทำดังนี้ วัสดุที่ใช้ ผักกาดเขียว เกลือ น้ำ มะเขือขื่น พริกสด วิธีทำ นำผักกาดเขียวสด นวดกับเกลือ เรียงผักในภาชนะที่จะดอง ใส่ น้ำตามส่วน ทิ้งไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นนำผักออกล้างน้ำ แล้วบีบน้ำออกให้แห้ง เรียงผักในภาชนะที่จะดอง พักไว้ นำเกลือไปต้มให้เดือด ทิ้งให้เย็น เทน้ำเกลือให้ท่วมผักใช้ไม้ขัดไว้ อีกวิธีหนึ่งคือใส่ผักกาดในถุงพลาสติกเป็นถุงตามปริมาณที่ต้องการ ใส่ น้ำเกลือที่ต้มแล้ว ผานมะเขือขื่น พริกสด 2 - 3 เม็ดใส่ลงไป มัดปากถุงพลาสติกให้แน่น ทิ้งไว้ 2 - 3 วัน ก็รับประทานได้

การบริโภค ผักกาดดอง รับประทานกับน้ำพริก นำไปผัดใส่หมู และใช้รับประทาน คู่กับขนมจีนน้ำยา

4. ทำปลาจ่อม ปลาแจ่ว ปลาร้า อาหารประเภทนี้ ได้มาจากแหล่งทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น จากห้วยหนอง คลอง บึง สระน้ำที่เลี้ยงปลาไว้ จากทุ่งนา กุ้งจ่อม ปลาจ่อม เป็นวิธีที่นำกุ้งหรือปลาตัวเล็ก หมักเกลือ กระเทียม แล้วใส่ข้าวคั่วป่น รับประทานกับผักสด ส่วนวิธีการทำแจ่ว เป็นวิธีที่นำกุ้ง หรือ ปลา มาผสมกับข้าวหมาก เรียกว่า กุ้งแจ่ว ปลาแจ่ว ส่วนใหญ่นำมาหมักอย่างไฟให้สุก รับประทานกับข้าวเหนียว พร้อมกับผักสด หรือผักนี้

วิธีการได้อาหารมานั้นชาวบ้านจะจับปลาโดยการใช้อุปกรณ์ที่ง่าย ๆ เช่น ไช้ แห เบ็ด ข่าย สุ่ม สวง การใช้เครื่องมือจับปลาและกุ้งที่หาได้ในท้องถิ่น เมื่อได้วัตถุดิบจะนำมาทำเป็นปลา

จ่อม ปลาแจ่ว ปลาร้า ปลาดุกแห้ง กุ้งตากแห้ง ชาวบ้านได้เรียนรู้วิธีการจับสัตว์น้ำมาประกอบเป็นอาหาร ได้แก่ การดักด้วยจิบ

จิบ เป็นเครื่องมือจับสัตว์น้ำ ที่ชาวบ้านทำขึ้นจากไม้ไผ่ นำไปกั้นขวางลำน้ำ สัตว์จะไม่มีทางลอดผ่านไม้ไผ่ไป จะไหลลงไปในช่องที่ทำไว้ให้เข้าไป ชาวบ้านจะช่วยกันสร้างขึ้นในฤดูหนาว น้ำในลำคลองมีน้อยพอที่จะกั้นไว้ วิธีการจับสัตว์น้ำโดยใช้เครื่องมือนี้จะได้สัตว์น้ำจำนวนมาก และนำมาแบ่งกันตามจำนวนคนที่ทำจิบร่วมกัน และนำปลา กุ้ง ที่เหลือจากการรับประทานแล้วนำมาทำเป็นปลาร้า ปลาจ่อม ปลาแจ่ว ปลาดุกแห้ง กุ้งตากแห้ง สำหรับเก็บไว้บริโภคกันภายในครอบครัว ถ้ามีมากก็อาจนำไปจำหน่ายตามตลาด

การเก็บรักษาอาหาร ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาแจ่ว ปลาดุกแห้ง กุ้งตากแห้ง เป็นการแปรรูปอาหาร และเก็บถนอมอาหารด้วยวิธีการ หมักดอง และการตากแห้ง วิธีการนี้สามารถเก็บรักษาอาหารไว้ได้นาน

การเตรียมอาหาร ปลาจ่อม ปลาแจ่ว ปลาร้า ปลาดุกแห้ง กุ้งตากแห้ง สำหรับปลาร้า นั้นจะต้องมีโอง หรือไห ในการหมักปลาบางครอบครัวทำปลาร้าใส่ข้าวคั่วเพื่อทำให้มีกลิ่นหอมและสีสวย ส่วนปลาจ่อม ปลาแจ่ว จะใช้ข้าวเหนียว กระจงต้ม คลุกเพื่อให้เกิดความเปรี้ยวได้รสชาติหอมอร่อย

วิธีการตากแห้ง และการย่าง อาหารประเภท ปลา กุ้ง กบ เขียด อึ่งอ่าง ได้แก่ ปลาดุกแห้ง กุ้งตากแห้ง เขียดตากแห้ง กบย่าง อึ่งย่าง วิธีการได้มาของอาหาร ปลา กุ้ง กบ เขียด อึ่งอ่าง เป็นอาหารที่ได้จากทรัพยากรทางธรรมชาติ เนื่องจากสภาพทางภูมิศาสตร์ของอำเภอชาติตระการนั้น พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง และภูเขาที่ราบเชิงเขา บริเวณตอนกลางของพื้นที่เป็นที่ราบในหุบเขา ลักษณะรูปร่างคล้ายพระจันทร์เสี้ยว มีพื้นที่ใช้ในการทำการเกษตรได้ประมาณร้อยละ 25 ของพื้นที่ทั้งหมด นอกนั้นเป็นพื้นที่ป่าเขา มียอดภูเขาสูง ปัจจุบันยังมีการจับปลา กุ้ง กบ เขียด และอึ่งอ่างมาทำเป็นอาหาร ซึ่งหาได้ตามแหล่งแม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หนอง ตามภูเขาสูง และตามไร่ นา การจับสัตว์เหล่านี้จับด้วยมือเปล่า และใช้เครื่องมือในการจับ เช่น ไช เบ็ด แห ชำย

การแพร่กระจาย ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เขียดย่าง กบย่าง อึ่งย่าง เป็นที่นิยมรับประทานของชาวอำเภอชาติตระการ โดยเฉพาะอึ่งอ่างจะเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั่วไป ในเรื่องของความอร่อย เพราะในรอบหนึ่งปี จะมีอึ่งอ่างที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานเพียงหนึ่งครั้งเท่านั้น ชาวบ้าน เรียกว่า “ อึ่งโกรก ” เพราะอึ่งอ่างจำพวกนี้จะอาศัยอยู่ตามภูเขาสูง รสชาติดี มีเนื้อมาก

การเก็บรักษา เขียดย่าง กบย่าง อึ่งย่าง เป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง ที่ช่วยเก็บรักษาไว้ให้บริโภคได้นาน โดยอาหารนั้นไม่เสียคุณภาพ และมีอาหารไว้บริโภคนอกฤดูกาล โดยนำปืบที่ใช้แล้วมาเจาะฝาปืบออกทั้งสองข้าง ข้างหนึ่งวางไว้บนเตาถ่าน อีกข้างหนึ่งสำหรับวางพาดไม้ย่างเพื่อลดน้ำ หรือเชื้อโรคในตัวของสัตว์ การย่างใช้ความร้อนจากเตาถ่าน อย่างจวนอึ่งย่าง เขียด และกบ แห่งสนิท ก็สามารถเก็บรักษาได้ จะเห็นได้ว่าเป็นการถนอมอาหารด้วยกรรมวิธีง่าย ๆ แต่สามารถเก็บรักษาอาหารไว้บริโภคได้นาน ๆ

การเตรียมอาหาร การย่างเขียด ย่างกบ ย่างอึ่งย่างนั้น ชาวบ้านจะเหลาไม้ให้แหลมสำหรับใช้เสียบ กบ เขียด และอึ่งย่างให้พอเหมาะกับชนิดและขนาดของสัตว์เหล่านั้น การใช้ไม้เสียบจะเสียบเรียงกันอย่างเป็นระเบียบ เลือกตัวขนาดที่เท่ากันเสียบในไม้เสียบเดียวกัน จะทำให้การย่างแห้งเร็วและทั่วถึง ทำให้ กบ เขียด อึ่งย่างที่ย่างเสร็จแล้วสวยงาม แห่งสนิท และไม่มีกลิ่นเหม็น ถ้าหากเสียบขนาดของวัตถุดิบไม่เท่ากันวัตถุดิบที่มีขนาดเล็กจะแห้งเร็ว ส่วนวัตถุดิบที่มีขนาดใหญ่จะแห้งช้าเกิดการเน่าเสียได้

การบริโภค เขียดย่าง กบย่าง อึ่งย่าง นิยมนำไปนึ่ง ทอด ปิ้ง จิ้มกับน้ำแจ่ว บางครอบครัวนำไปแกงใส่ผักต่างๆ และจำหน่ายตามตลาด

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก สามารถแบ่งภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการสะสมองค์ความรู้ มีการถ่ายทอด มีการพัฒนา และปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม ตามยุคสมัยและสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารพื้นบ้าน และภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน อาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหาร