

## บทที่ 5

### บทสรุป

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้ามุ่งหมาย เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ: ศึกษากรณีบ้านขนสองสลึง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้าน อันได้แก่ อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เข้าใจวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้าน ที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก
2. ได้ทราบถึงภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารพื้นบ้าน ของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

#### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ : ศึกษากรณีบ้านขนสองสลึง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก โดยศึกษา เรื่อง อาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวัน อาหารที่ใช้ในพิธีกรรม และศึกษาภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. กำหนดพื้นที่ศึกษาในเขตหมู่ที่ 2 บ้านขนสองสลึง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ โดยมีเหตุผลประกอบการเลือก ดังนี้

1.1 เป็นหมู่บ้านที่ยังคงรักษาสภาพ ความเป็นชนบทของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ที่มีวัฒนธรรมดั้งเดิมสืบทอดมาแต่บรรพบุรุษ สามารถที่จะนำมาเป็นตัวแทน ทางด้าน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ของชาวอำเภอชาติตระการได้

1.2 เป็นหมู่บ้านขนาดเล็ก เหมาะแก่กำลังความสามารถ ของผู้ศึกษาและได้อาศัยอยู่ใน หมู่บ้านนี้จึงสามารถเก็บรวบรวมข้อมูล และเข้าร่วมกิจกรรมกับชาวบ้านได้เป็นอย่างดี

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้แยกประเด็นศึกษาดังนี้

2.1 อาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

2.1.1 อาหารคาว

2.1.2 อาหารหวาน

2.2 อาหารพื้นบ้านที่ใช้ในพิธีกรรม

2.2.1 อาหารคาว

2.2.2 อาหารหวาน

2.3 ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.3.1 การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร

2.3.2 การประกอบอาหาร

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากแหล่งข้อมูล ได้แก่

1.1.1 สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

1.1.2 สำนักงานวัฒนธรรม อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

1.1.3 องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ

จังหวัดพิษณุโลก

1.1.4 ศูนย์ข้อมูลหมู่บ้านขอนแก่นสองสกลิ่ง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ

จังหวัดพิษณุโลก

1.2 สัมภาษณ์และรวบรวมข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1.2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

1.2.2 เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม พิธีกรรม อาหารพื้นบ้าน

1.2.3 ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารการกิน

1.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1.3.1 กล้องถ่ายรูปพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการถ่ายภาพ

1.3.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยเลือกผู้ประกอบอาหารแบบเจาะจง

จำนวน 10 คนจากหมู่ที่ 2 บ้านหนองสองสลึง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ดังรายชื่อต่อไปนี้

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. นางทองแวน จันฟอง      | อายุ 52 ปี บ้านเลขที่ 36   |
| 2. นางมิตร แสงรัตน์      | อายุ 44 ปี บ้านเลขที่ 23/2 |
| 3. นางเสวียน มาพินนะ     | อายุ 46 ปี บ้านเลขที่ 47/2 |
| 4. นางเขียน เมฆแสงสี     | อายุ 71 ปี บ้านเลขที่ 18   |
| 5. นางประไพ ธีญญะอุดม    | อายุ 40 ปี บ้านเลขที่ 35   |
| 6. นางถวัลย์รัตน์ ทองคำ  | อายุ 47 ปี บ้านเลขที่ 32   |
| 7. นางเรียน พองจางวาง    | อายุ 46 ปี บ้านเลขที่ 18/1 |
| 8. นางแพงสี เกตุอยู่     | อายุ 58 ปี บ้านเลขที่ 43   |
| 9. นางชนัญชิตา พองจางวาง | อายุ 42 ปี บ้านเลขที่ 27/3 |
| 10. นางคำเป็ยน แสนแทน    | อายุ 45 ปี บ้านเลขที่ 46   |

### 2. ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการดังนี้

2.1 รวบรวมข้อมูลเป็นประเภทข้อมูลทุติยภูมิ จากศูนย์ข้อมูลหมู่บ้านหนองสองสลึง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามประเด็นการศึกษาดังต่อไปนี้

2.1.1 ข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวัน

2.1.2 ข้อมูลอาหารในการประกอบพิธีกรรม

2.1.3 ข้อมูลภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.2. เก็บข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์อย่างมีส่วนร่วมในงานประกอบพิธีกรรม และไม่มีส่วนร่วมในเวลาปกติ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามประเด็นศึกษา

### 3. ขั้นตอนการจัดกระทำกับข้อมูล

3.1 การรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่าง วันที่ 1 ธันวาคม 2555 ถึง วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2556 นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารข้อมูลและจากการสังเกตนำมาวิเคราะห์

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา เขียนรายงานผลการศึกษาและนำเสนอข้อมูลต่อไป

### 4. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์

#### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาเกี่ยวกับ วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ของชาวอำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ : ศึกษากรณี บ้านหนองสองสิ่ง ตำบลท่าสะแก อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้าน อันได้แก่ อาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวัน อาหารพื้นบ้านที่ใช้ในพิธีกรรม และศึกษาภูมิปัญญา ในการประกอบอาหารพื้นบ้าน ของชาวอำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ และนำผลจากข้อมูล ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้านำเสนอในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

#### อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

อาหารคาว อาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งลักษณะของอาหาร และการประกอบ อาหารของชาวอำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์นั้น จะทำด้วยวิธีใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่หา มาได้จากท้องถิ่น แบ่งตามวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารได้ 8 ประเภท แล้วนำมาประกอบเป็นอาหารแบ่งตามวิธีการ ประกอบอาหารได้ 14 ประเภท ได้แก่ การแกง การหมก การเอาะ การนึ่ง การต้ม การหมักดอง การซั่ว การชุบ การอ่อม การลาบ การแจ่ว การล้า การบั้ง ย่าง ตากแห้ง การคั่ว ส่วนการจะนำมา ประกอบเป็นอาหารชนิดใดนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณของวัตถุดิบที่หาได้ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ถ้ามีจำนวนมาก ก็จะทำเป็นลาบ ต้ม อ่อม ถ้ามีน้อยลงมาก็ทำเป็น แกงใส่ผัก ถ้าน้อยมากก็ทำเป็น เอาะ เพื่อจะได้มีปริมาณอาหารที่เพียงพอรับประทานอย่างทั่วถึงภายในครอบครัว

อาหารหวาน อาหารหวานที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ในแต่ละครอบครัว จะทำอาหาร หวานรับประทานน้อยมาก แบ่งตามวัตถุดิบที่นำมาประกอบ ได้แก่ ประเภทที่ทำจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน กล้วยตาก ประเภทที่ทำจากข้าว ได้แก่ ข้าวแต่น ข้าวเม่า แบ่งประเภทตามวิธีการทำขนม ได้แก่ วิธีนึ่ง และวิธีทอด

## อาหารที่ใช้ในงานพิธีกรรม

### อาหารคาว

พิธีศพ ได้แก่ เมียงซิง เนื้อทอด หมูทอด ต้มจืดผักเขียว

พิธีขึ้นบ้านใหม่ ได้แก่ แกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ปลาแห้ง ลาบเนื้อ ลาบหมู

พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย ได้แก่ หัวหมูต้ม ไข่ต้ม ไก่ต้ม

### อาหารหวาน

พิธีศพ ขนมหวานในพิธีศพสำหรับใช้ถวายพระในตอนเช้า เจ้าภาพจะทำขนมหวาน

แบบง่าย ๆ เช่น ต้มสาकु หรือซื้อขนมหวานมาจากตลาด ได้แก่ ขนมชั้น ข้าวมันสังขยา ตะโก้  
ขนมเปียกปูน สำหรับขนมหวานที่ใช้เลี้ยงแขกไม่นิยมทำเพราะเป็นการสิ้นเปลือง

พิธีขึ้นบ้านใหม่ ขนมหวานที่ทำรับประทาน ได้แก่ บวดฟักทอง ข้าวต้มมัด ขนมหมก  
ข้าวมันสังขยา เป็นขนมหวานที่ทำง่าย สะดวก และรวดเร็ว ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น

พิธีเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย ขนมหวานสำหรับใช้ เช่น สังขยา ผีปู่ทิดน้อย ไม่ได้ระบุว่าจะเป็นขนมหวาน  
ชนิดใด ทั้งนี้แล้วแต่ชาวบ้านจะบนขนมหวานอะไรไว้ ก็ไปหาซื้อตามตลาด ได้แก่ ลอดช่องสิงคโปร์  
ขนมเปียกปูน ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอด

## ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

### 1. ภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

1.1 อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ

1.2 อาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นเอง

1.3 อาหารที่ได้มาจากตลาด

### 2. ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.1 อาหารคาวแบ่งเป็น 14 ประเภท ได้แก่ การแกง การหมก การเอา การนึ่ง การต้ม  
การหมักดอง การซั่ว การชุบ การอ่อม การลาบ การแจ่ว การล้า การย่างตากแห้ง การคั่ว

2.2 อาหารหวาน แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ทำจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน  
กล้วยตาก ประเภทที่ทำจากข้าว ได้แก่ ข้าวแตน ข้าวเม่า และประเภทที่ได้จากเมล็ดพืช

2.3 การถนอมอาหาร แบ่งตามวิธีการประกอบอาหารเป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

2.3.1 วิธีการต้ม ได้แก่ หน่อไม้อัดปืบ หน่อไม้อัดถุงพลาสติก

2.3.2 วิธีการหมักดอง ได้แก่ หน่อไม้ดอง น้ำกระทอน ผักกาดดอง ปลาจ่อม ปลาเจ้าปลา ร้า

2.3.3 วิธีการตากแห้งและการย่าง ได้แก่ ปลาตากแห้ง กุ้งตากแห้ง ปลาหย่าง กบหย่าง เขียดหย่าง อึ่งอ่างหย่าง

### อภิปรายผล

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ : ศึกษากรณีบ้านหนองสองสิ่ง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก โดยจะกล่าวดังต่อไปนี้

อาหารคาวที่บริโภคในชีวิตประจำวัน มีการประกอบอาหาร มีดังนี้

การหมก หมกเห็ด หมกปลา หมกหน่อไม้ หมกหมูใส่หยวก หมกฮวก(หมกลูกช็อค)

การเอาะ เอาะกบ เอาะเขียด เอาะหมู เอาะไก่

การต้ม ต้มส้มปลา

การหมักดอง หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง น้ำกระทอน ปลาเจ้า ปลาจ่อม

การซั่ว ซั่วปลา ซั่วเห็ด

การซุบ ซุบหน่อไม้ ซุบผักเน่า

การล้า ล้ามะละกอ ล้าแตง

การตากแห้ง หน่อไม้ตากแห้ง เขียดตากแห้ง

การคั่ว แกงคั่วปลา แกงคั่วนก แกงคั่วเขียด

การแจ่ว แจ่วแมงดา แจ่วปลา แจ่วจี่หน่าย แจ่วต้อ แจ่วแตง แจ่วเห็ด แจ่วปู

อาหารคาวที่ใช้บริโภคทั้งในชีวิตประจำวัน และใช้บริโภคในพิธีกรรม มีดังนี้

การแกง แกงเปอะหน่อไม้ แกงยอดมะพร้าว

การต้ม หน่อไม้ต้ม ต้มเปื่อย ต้มไก่ทั้งตัว ต้มหัวหมู ต้มไข่

การนึ่ง นึ่งปลา นึ่งผักต่าง ๆ รับประทานกับแจ่ว

การอ่อม อ่อมหมู อ่อมเนื้อ

การลาบ ลาบเนื้อ ลาบหมู

การแจ่ว แจ่วพริกดำ แจ่วพริกแดง แจ่วน้ำกระทอน

จากการศึกษาอาหารคาว ที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ของชาวอำเภอชาติตระการ ซึ่งแบ่งตามวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่น มีภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

จากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ แหล่งอาหารจากภูเขา ป่า วัตถุดิบประเภทพืชผักต่างๆ เช่น ผักกูด ผักตำลึง ผักเงือก ผักหวาน หน่อไม้ หน่ออีรอก ดอกกระเจียว เห็ด นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ แกงหน่อไม้ ชี้เหล็ก แกงหน่อ อีรอก แกงเห็ด แกงบอน แกงไข่ฝำ แกงมะรุม แกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ลาบเทา และ ลาบเห็ด ส่วนผักนิยมนำมานึ่งจิ้มกับน้ำพริก วัตถุดิบประเภทแมลงต่าง ๆ เช่น แมงจิ้งจก ตัวผึ้งอ่อน ไช้มัดไฮ ไช้มัดแดง แมงเม่า จิหน่าย จักจั่น ตั๊กแตน แมงเงี้ยว แมงกะซอน สัตว์ป่า ได้แก่ ตุ่น หนู เต่า แย้ นก ไก่ป่า นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ แกงคั่วไก่ป่า แกงเอะหมก ไช้มัดแดง แกงเอะไช้มัดไฮ แมลงบางชนิดนำมาทำแจ่ว เช่น แจ่วแมงจิ้งจก แจ่วจิหน่าย

แหล่งอาหารจากแม่น้ำ ลำคลอง ทุ่งนา ได้แก่ วัตถุดิบประเภทปลา วิธีการได้อาหารมานั้น ชาวบ้านจะจับปลาโดยการใช้เครื่องมือที่ง่าย ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น ที่เกิดจากภูมิปัญญาในท้องถิ่น เช่น ไซ แห เบ็ด ข่าย สุ่ม สวิง กบดัก และจับ หากต้องการใช้วัตถุดิบจำนวนมากในการประกอบอาหาร ก็สามารถหาซื้อได้จากตลาดนำมาประกอบอาหาร ได้แก่ แกงปลา ต้มปลา ลาบปลา หมกปลา ปิ้งปลา นึ่งปลา ชะแนบปลา วัตถุดิบประเภท กบ เขียด อึ่ง กุ้ง สวก(ลูกอ๊อด) ปู หอย นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ เอะกบ เอะเขียด แกงปู เอะหอย เขียดตากแห้ง วัตถุดิบประเภทผัก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักแว่น ผักก้านจอบ ผักหนอก นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ นึ่งผัก ต้มผัก

อาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นเอง ชาวอำเภอชาติตระการ เมื่อว่างจากการทำไร่ ทำนา ก็จะผลิตอาหารขึ้นเพื่อนำมาบริโภคภายในครอบครัว และจำหน่ายเป็นรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ได้แก่ วัตถุดิบประเภท เนื้อวัว ควาย หมู ปลา กบ สำหรับประเภทเนื้อวัว ควาย ชาวบ้านจะเลี้ยงไว้ใช้งานและเลี้ยงไว้ขายให้พ่อค้า วัตถุดิบประเภทนี้นำมาประกอบเป็นอาหาร ได้แก่ ลาบดิบ ลาบสุก แกงปลา เอะกบ ต้มเปื่อย อย่างเนื้อแห้ง วัตถุดิบประเภทไก่ นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ แกงไก่ ลาบไก่ ต้มไก่ แกงคั่วไก่ เอะไก่ วัตถุดิบประเภทหมู นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ แกงหมู ลาบหมู ต้มหมู เอะหมู วัตถุดิบประเภทไข่ นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ ไข่ต้ม ไข่ทอด ไข่ป๋าม ไข่ตุ๋น

สำหรับวัตถุดิบประเภทพืชผักนั้น ชาวบ้านจะปลูกผักที่ไม่สามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติ เช่น ได้แก่ กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ชะอม ผักพริก ต้นหอม ผักชี ผักชีลาว ข่า ตะไคร้ ผักกาด มะเขือ ถั่วฝักยาว พริก พักทอง พักเขี้ยว บวบ ขนุน กัลยัมย มะกูด มะนาว

อาหารที่ได้จากตลาด ชาวอำเภอชาติตระการ ส่วนใหญ่จะซื้อวัตถุดิบที่เป็นประเภทอาหารแห้งเช่น พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม น้ำปลา ปลาร้า ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมู เป็ด ไก่ บางครั้งก็สามารถหาซื้อประกอบอาหาร สัตว์ป่าที่ชาวบ้านนำมาจำหน่ายตามตลาด ได้แก่ หมูป่า นก เต่า กบ หอย ปู ปลา ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพย์สุดา นัยทรัพย์ (2552) กล่าวว่า วัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหาร ส่วนใหญ่ได้มาจากท้องถิ่นและพืชผักพื้นบ้าน เช่น ขี้เหล็ก มะระ ถั่วฝักยาว ชะอม ผักบุ้ง ตำลึง ถั่วพู ผักกระเฉด ดอกโสน พักทอง ขนุน มะเขือ หัวปลี หน่อไม้ ดอกแค ผักสวนครัว เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ใบมะกรูด ผักชี กระชาย กะเพรา ใบโหระพา พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม

อาหารหวาน ชาวอำเภอชาติตระการ จะทำอาหารหวานรับประทานน้อยมาก

แบ่งตามวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารได้ 3 ประเภท ได้แก่

1. วัตถุดิบจากกล้วย ได้แก่ กล้วยกวน กล้วยตาก
2. วัตถุดิบจากข้าว ได้แก่ ข้าวแตน ข้าวเม่า
3. วัตถุดิบจากเมล็ดพืช ได้แก่ ต้มถั่วดำ ต้มถั่วแดง ต้มถั่วเขียว

แบ่งตามวิธีการประกอบอาหารแบ่งได้ 2 วิธี ได้แก่ วิธีหนึ่ง และวิธีบวด

1. วิธีหนึ่ง ได้แก่ ขนมแดง ขนมปาด ขนมหมก ข้าวต้มมัด ขนมหมก นึ่งกลอย
2. วิธีบวด ได้แก่ พักทอง บวดมัน

อาหารคาวที่ใช้บริโภคในพิธีกรรม พิธีศพ อาหารที่ใช้ เช่นศพ ได้แก่ เมียงซิง เนื้อทอด หมูทอด จิ้มกับแจ่ว ผักหนึ่ง ต้มจืดผักเขียว นำมาใส่ถาดไว้ และเจ้าภาพจะจัดหาอาหารที่คนตายชอบรับประทานขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ใส่ไปด้วย

อาหารถวายพระ จัดเตรียมอาหารเหมือนกับ อาหารที่ใช้สำหรับเลี้ยงแขก โดยแบ่งอาหารที่เตรียมไว้ถวายพระก่อน แล้วจัดใส่ถาดเป็นสำรับ อาหารที่ต้องทำจะขาดไม่ได้ คือ เมียงซิง

อาหารที่ใช้สำหรับเลี้ยงแขก ที่มาช่วยงานในพิธีศพ อาหารที่ชาวอำเภอชาติตระการ ทำเลี้ยงแขกได้แก่ เมียงซิง เนื้อทอด หมูทอด จิ้มกับแจ่ว ผักหนึ่ง ต้มจืดผักเขียว

อาหารคาวที่ใช้ในพิธีขึ้นบ้านใหม่ อาหารที่ทำเลี้ยงแขกที่มาในงานพิธีได้แก่ แกงขนุน แกงยอดมะพร้าว ปลานึ่ง ลาบเนื้อ ลาบหมู

อาหารคาวที่ใช้ในพิธีกรรมเลี้ยงผีปู่ทิดน้อย ทำ เช่นสังเวย ปู่ทิดน้อยนั้น ได้แก่ หัวหมูต้ม ไก่ต้ม น้ำ สุรา ข้าว การต้มหัวหมู และต้มไก่ ไม่ต้องปรุงรสใด ๆ ทั้งสิ้น และเครื่องในของสัตว์ที่นำไป เช่นสังเวยต้องมีอยู่ครบทุกชิ้น เมื่อต้มสุกก็จะนำไปวางที่ หิ้งบูชา

อาหารหวานที่ใช้ในพิธีกรรม พิธีศพไม่นิยมเลี้ยงขนมหวาน พิธีขึ้นบ้านใหม่ขนมหวาน ได้แก่ บวดพักทอง ลอดช่องสิงคโปร์ ขนมชั้น ชาวอำเภอชาติตระการจะทำอาหารหวานรับประทานตาม วัตถุประสงค์ที่มีในท้องถิ่น เช่น ขนมปาดทำจากข้าวโพด ขนมหมกทำจากข้าว เป็นขนมหวานที่ทำง่าย สะดวก และรวดเร็ว

ภูมิปัญญาในการทำอาหารพื้นบ้าน ของชาวอำเภอชาติตระการนั้น สะท้อนให้เห็น ชาวบ้าน เกิดการสังสรรค์ เรียนรู้ มีการเสาะแสวงหาอาหารจากแหล่งต่าง ๆ นำทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่รอบตัว มาประกอบเป็นอาหารรับประทาน รู้จักการเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร ทำให้มีอาหาร รับประทาน อย่างหลากหลาย มีรสชาติอร่อย แปลกใหม่รับประทาน นอกจากนั้นยังมีภูมิปัญญา การถนอมอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพย์สุดา นัยทรัพย์ (2552, หน้า 67) กล่าวสรุปไว้ว่า “สำหรับ วิธีการประกอบอาหารพื้นบ้าน ชาวบ้านในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ย่า ยาย และวัตถุดิบที่ใช้นำมาจากพืชผักสวนครัวในบ้าน นำมาปรุงอาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือน วิธีการทำอาหารก็อาศัยความชำนาญที่สั่งสมมา” และสอดคล้องกับ โสพิศ ชันทองดี (2550) กล่าวว่า “ภูมิปัญญาด้านอาหารของจังหวัดสุพรรณบุรีเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุ คน ชาวบ้านรู้จักนำวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประกอบอาหารพื้นบ้าน ... จึงกลายเป็นอาหารที่เป็น เอกลักษณ์และรสชาติเฉพาะตัว”

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ : ศึกษากรณี บ้านหนองสองสิ่ง ตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก อาจนำไปใช้ในทางด้านการศึกษาดังนี้

1. ควรมีการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวม้ง ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอ ชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับผลไม้พื้นบ้าน ที่มีในเขตอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก
3. ควรมีการพัฒนาอาหารพื้นบ้านของชาวอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

ให้เป็นตำรับมาตรฐาน