

อาหารพื้นบ้านของไทยทรงดำ บางระกำ พิษณุโลก
การวิเคราะห์ตามแนวหน้าที่นิยมและสังคมวิทยา

โดย

เปรมวิทย์ วิวัฒน์เสวี

ทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

กระทรวงศึกษาธิการ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๓๒

อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ บางระกำ พิษณุโลก :
การวิเคราะห์ตามแนวทางที่นิยมและสังคมวิทยา

เปรมวิทย์ วิวัฒน์เศรษฐ์
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

บทนำ

ในปัจจุบันการศึกษาวัฒนธรรมพื้นบ้านประเภทขบปารูะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาวิเคราะห์ในเชิงวรรณศิลป์และ โลกทรรศน์ไม่มีอยู่เป็นจำนวนมาก หรือแม้แต่ว่าการศึกษาวัฒนธรรมพื้นบ้านประเภทขบปารูะก็มีการศึกษาวิเคราะห์ในเชิง โครงสร้างและรูปแบบอยู่เป็นจำนวน ไม่น้อย แต่ยังมีวัฒนธรรมพื้นบ้านอีกสาขาหนึ่ง คือ วัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับอาหาร หรืออาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์และใกล้ชิดกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์เป็นอย่างมาก กลับไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่วัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์อยู่มาก ซึ่งตามหลักฐานที่ปรากฏก็มีแต่เพียงการรวบรวมรายชื่ออาหารและวิธีการปรุงอาหารของท้องถิ่นต่าง ๆ ไว้เท่านั้น ส่วนการศึกษาวิเคราะห์ตามวิธีการทางคติชน (Folklore) และชนชีวิตศึกษา (Folklife Studies) ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดศึกษาวัฒนธรรมพื้นบ้านสาขานี้ อย่างลึกซึ้งมาก่อนเลย ไม่ว่าจะ เป็นในประเทศหรือต่างประเทศ

คุณลักษณะที่ทำให้อาหารพื้นบ้านแตกต่างจากวัฒนธรรมพื้นบ้านสาขาอื่นอย่างเห็นได้ชัดก็คืออาหารพื้นบ้านแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์และความสามารถของบรรพบุรุษอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นที่สังเกตได้ว่าแม้ในสมัยก่อนเมื่อครั้งที่มนุษย์ยังขาดความรู้ทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ นั้น บรรพบุรุษได้แสดงให้เห็นถึงความสามารถทางโภชนาการเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากอาหารที่ประกอบขึ้นนั้น นอกจากจะเก็บรักษาอยู่ได้เป็นเวลานาน โดยไม่เสียแล้ว อาหารเหล่านั้นยังทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืนยาวอีกด้วย ฉะนั้นการศึกษาวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับอาหารหรืออาหารพื้นบ้าน จึงนับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจและน่าศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะ

1. เป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องและผูกพันกับชีวิตมนุษย์โดยตรง
2. เป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีคุณลักษณะพิเศษ ซึ่งนอกจากจะแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์และความสามารถในการประกอบอาหารและการถนอมอาหารแล้ว ยังเชื่อว่าผู้เสพหรือผู้บริโภคอาหารพื้นบ้านเหล่านั้นจะมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืนยาวอีกด้วย
3. การประกอบอาหารพื้นบ้านในสมัยก่อน มักจะมีการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเพื่อให้ได้ส่วนประสมที่เชื่อว่าดีที่สุดในแง่สุขภาพ และมีประโยชน์ที่สุด การประกอบอาหารพื้นบ้านจึงเป็นเสมือนการทดลองหรือการลองผิดลองถูก โดยใช้ชีวิตของผู้บริโภคเป็นเดิมพัน ด้วยเหตุดังกล่าวนี้การ

ประกอบอาหารพื้นบ้านจึง ไม่มีการถ่ายทอด เป็นลายลักษณ์อักษรหรือจดบันทึกอย่าง เป็นทางการแต่ประการใด จึงอาจกล่าวได้ว่าอาหารพื้นบ้าน เป็นวิทยาการที่หาศึกษาได้ยาก ซึ่งนับวันจะสูญสิ้นไป ทั้งนี้ เพราะในขณะที่ ชนรุ่นเก่ากำลังจะหมดไป ชนรุ่นใหม่ก็มีได้สนใจหรือสืบทอดวิทยาการแขนงนี้ไว้ นอกจากนี้ความก้าวหน้า ทางเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับอิทธิพลทางด้านอาหารจากประเทศในซีกโลก ตะวันตกได้ทำให้วิทยาการทางด้านอาหารเจริญขึ้น เป็นอย่างมาก ซึ่งสามารถทำให้ผู้บริโภคประหยัดเวลา และสะดวกสบายในการประกอบอาหารยิ่งขึ้น แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่าจากการที่วิทยาการทางด้านอาหาร เจริญก้าวหน้าขึ้นนี้ อัตราการเกิดโรคร้ายใช้เจ็บต่าง ๆ และอัตราการตายก็มีเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

อย่างไรก็ตามในการศึกษาวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับอาหาร หรืออาหารพื้นบ้านนี้จำเป็นต้องศึกษากับกลุ่มชนที่มีความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของกลุ่มชน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด "โซ่ง" หรือ "ไทยทรงดำ" เป็นชนกลุ่มน้อยที่มีเป็นจำนวนมากในประเทศไทย ซึ่งได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยตั้งแต่สมัยพระเจ้ากรุงธนบุรี โดยครั้งแรกอพยพมาตั้งถิ่นฐานที่ตำบลหนองปรัง อำเภอยะโฮง จังหวัดเพชรบุรี ต่อมาได้มีการโยกย้ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ และโซ่งจำนวนหนึ่งได้มาตั้งถิ่นฐานอยู่ที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก เป็นเวลากว่า 50 ปีแล้ว แต่ชนกลุ่มนี้ก็ยังคงยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของกลุ่มอยู่ ด้วยเหตุที่ว่าชนกลุ่มนี้มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกอยู่ภายใต้อำนาจของผีและสิ่งนอกเหนือธรรมชาติโดยเฉพาะอย่างยิ่ง "แกน" (เทพเจ้าสูงสุดของโซ่ง) และผีบรรพบุรุษนี้โซ่งมีความยำเกรงอยู่มาก หากเกิดอาเพศขึ้นในหมู่บ้านใด หรือโซ่งคนใดเกิดการเจ็บป่วยขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุก็เชื่อว่าเป็นการกระทำของแกนหรือผีบรรพบุรุษ อันเนื่องมาจากเกิดความไม่พอใจสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ หรืออาจมีการผิดขนบธรรมเนียมประเพณีเกิดขึ้นด้วยความเผลอพลั้งเผลอต่าง ๆ อันจะนำมาซึ่งความเดือดร้อนและความต้องการจะเอาใจแกนและผีบรรพบุรุษนี้เอง จึงทำให้โซ่งประพฤติปฏิบัติอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะเห็นได้จากในแต่ละปีโซ่งจะประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ อันเป็นการแสดงการเคารพบูชาสิ่งมีอำนาจเหนือธรรมชาติทั้งสิ้น

ด้วยเหตุดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษาค้นคว้าอาหารพื้นบ้านจากโซ่งหรือไทยทรงดำที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งปัจจุบันลักษณะหมู่บ้านของโซ่งที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ยังอยู่ในลักษณะที่ห่างไกลจากความเจริญไม่ว่าจะเป็นความเจริญทางด้านสาธารณูปโภคหรือการคมนาคม อารยธรรมต่าง ๆ ของชาวเมืองจึงไม่สู้จะปรากฏในกลุ่มโซ่งอย่างเด่นชัด แต่ในอนาคตมีแนวโน้มว่าจะมีการสร้างถนนผ่านหมู่บ้านของโซ่ง ซึ่งจะทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างคนในท้องถิ่นที่ห่างไกลกัน มีความสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น จึงเชื่อได้ว่าการถ่ายทอดและการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน อาหารพื้นบ้านอันเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านของชาวไทยมาตั้งแต่เดิมนั้นก็อาจจะเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสูญไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นความจำเป็นอย่างรีบด่วนที่จะต้องทำการ

ศึกษาค้นคว้าอาหารพื้นบ้านจากโชนที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งยังคงมีลักษณะทางวัฒนธรรมดั้งเดิมของกลุ่มชนปรากฏอยู่ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ นอกจากจะเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านสาขานี้ไว้ เพื่อให้เยาวชนรุ่นหลังได้มีความภาคภูมิใจในความสามารถตลอดจนวัฒนธรรมของบรรพบุรุษแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนความรู้ในวัฒนธรรมพื้นบ้านสาขานี้ด้วย

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ก็เพื่อให้ทราบถึงวิธีการประกอบอาหารการถนอมอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ ตลอดจนวิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำจากโครงสร้างและบริบทตามแนวหน้าที่นิยมและสังคมวิทยา ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างเสริมทฤษฎีทางคติชน กับเพื่อใช้ประกอบการพิจารณาการพัฒนาชนบทในด้านการปรับปรุงคุณภาพของชีวิตในส่วนที่เกี่ยวกับอาหาร

วิธีการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้วิธีวิจัยทางคติชนวิทยา (Folklore) และชนชีวิตศึกษา (Folklife Studies) สาขาอาหารพื้นบ้าน เริ่มจากการสำรวจเอกสารเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านและกลุ่มชนที่ทำการศึกษาลำดับพื้นที่เพื่อตรวจสอบมรดกทางวัฒนธรรมของโชนที่ยังคงปรากฏอยู่ ติดตามด้วยการสืบหาและคัดเลือกวิทยากร ผู้มีความรู้ความสามารถที่จะให้ข้อมูลได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. สืบหาบุคคลที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ โดยการสอบถามจากชาวบ้าน
2. เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาหรือเคยมีภูมิลำเนาอยู่ที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
3. เป็นผู้มีอายุไม่ต่ำกว่า 50 ปี และปัจจุบันยังคงประกอบอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำเพื่อการบริโภคอยู่
4. ให้วิทยากรบอกส่วนประสมของอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำประเภทละ 2 ครั้ง ซึ่งหากว่าวิทยากรบอกส่วนประสมได้ตรงกัน ก็ถือว่าวิทยากรเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ

เมื่อได้วิทยากรที่แท้จริงแล้ว ก็ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการทางคติชนวิทยาว่าด้วยวิธีการวิจัยวัฒนธรรมพื้นบ้านเชิงธรรมชาตินิยม (Naturalistic Research) โดยยึดหลักที่ว่าการศึกษาวัฒนธรรมชาติอันแท้จริงของปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรม ผู้วิจัยจะต้องเข้าไปทำความรู้จักและคลุกคลีกับปรากฏการณ์ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของปรากฏการณ์นั้น ซึ่งการเข้าไปรู้จักและคลุกคลีนั้นจะต้องจัดทำอย่างมีระเบียบ มีขั้นตอนในการบันทึกเสียงภาพ และจดบันทึกสิ่งอื่น ๆ ที่บันทึกไม่ได้ด้วยเสียงและภาพเพื่อจะได้ปรากฏการณ์อันแท้จริงที่สุด จากนั้นเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวสังคมวิทยาและหน้าที่นิยม (Sociological and Functional approach) โดยยึดหลักที่ว่าวัฒนธรรมพื้นบ้านเป็นสถาบันหนึ่งของสังคม ที่มีหน้าที่วางระเบียบกฎเกณฑ์ให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติ ซึ่งระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ นั้น คนในสังคมจะประพฤติปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับ โดยเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม น่าเชื่อถือ และมีประโยชน์ จึงได้ยึดเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน

แต่ถึงกระนั้นวัฒนธรรมพื้นบ้านก็ได้สืบทอดมาจนถึงปัจจุบันเสียทุกประเภท ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมพื้นบ้านบางประเภท คนในสังคมนั้น ๆ เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีความสำคัญ ไม่มีประโยชน์และหากไม่ประพฤติปฏิบัติตามก็จะไม่เสื่อมเสียแต่ประการใด วัฒนธรรมพื้นบ้านประเภทดังกล่าวจึงเสื่อมไปมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีหน้าที่นิยมที่กล่าวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ยังคงยึดถือเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติอยู่นั้นจะเป็นสิ่งที่มีหน้าที่และมีประโยชน์ สิ่งใดที่ไม่ใช่หน้าที่หรือไม่มีประโยชน์ สิ่งนั้นก็จะเป็นที่นิยมและจะสูญหายไปมากที่สุด

การศึกษาวិเคราะห์อาหารพื้นบ้านในฐานะที่เป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านสาขาหนึ่ง จะมุ่งพิจารณาอาหารพื้นบ้านโดยส่วนรวมก่อนว่า อาหารพื้นบ้านแต่ละประเภทที่ใช้ส่วนผสมอะไรและส่วนผสมเหล่านั้นมีอิทธิพลและมีหน้าที่ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไท้อย่างไรบ้าง

บทวิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ

การศึกษาค้นคว้าอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ บางระกำ พินิจโลก ในครั้งนี้ได้นำอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยทรงดำ (ไท่ง) โดยเฉพาะที่สืบทอดวิธีการทำมาจากบรรพบุรุษ และในปัจจุบันยังคงทำขึ้นเพื่อการบริโภคอยู่ จำนวน 45 รายการ ซึ่งอาหารพื้นบ้านดังกล่าวนี้สามารถแบ่งประเภทตามวัตถุประสงค์ของการประกอบอาหารได้ 2 ประเภท คือ

1. อาหารพื้นบ้านที่รับประทานประจำวัน เช่น แกงมะไฟง แกงเสียงผัก แกงส้มปลาก แกงหอยขม ต้มกบใส่ใบมะขามอ่อน ต้มยำปลาช่อน ปลาไร่้าสับ แจ่วกะปิ ฯลฯ
2. อาหารพื้นบ้านที่ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น กบไล่ แกงทอไม้ตอง จูบเทา จูบผัก ปลาบั้งดิบ ยำใบมะกอก ฯลฯ

เมื่อนำอาหารพื้นบ้านดังกล่าวมาวิเคราะห์ตามแนวสังคมวิทยาแล้ว พบว่า การประกอบอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีอันเป็นบรรทัดฐานของสังคมเป็นตัวกำหนด อันได้แก่

1. สิ่งที่จะนำมาประกอบอาหาร ซึ่งได้แก่ พืชพันธุ์ต่าง ๆ หรือแม้แต่สัตว์จะต้องหาได้ง่ายมีอยู่ในท้องถิ่นนั้น หากเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือปลูกเป็นผักสวนครัวได้ เช่น ผักบุ้ง ผักกะเจต กะเพรา โหระพา มะนาว พริก ฯลฯ หากเป็นสัตว์ก็เป็นสัตว์ที่หาได้ในแถบนั้น ได้แก่ ปลา กบ หอย (ส่วนสัตว์บางชนิด เช่น ไก่ หมู วัว ฯลฯ จะเลี้ยงไว้ขายหรือบริโภคในโอกาสพิเศษเท่านั้น) ไม่นิยมไปหาหรือซื้อจากท้องถิ่นอื่น
2. อาหารพื้นบ้านแต่ละยุคแต่ละสมัย มักเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการจากบรรพบุรุษ ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมาและไม่คิดที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขแต่อย่างใด ด้วยเห็นว่าอาหารพื้นบ้าน

ที่บรรพบุรุษบริโภคนั้น เป็นอาหารที่มีคุณค่าทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน จึงเกิดความเชื่อมั่นในอาหารดังกล่าว สิ่งที่ชาวไทยทรงดำได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารพื้นบ้านจากบรรพบุรุษ มีดังนี้

(1) สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกอบอาหารพื้นบ้านชาวไทยทรงดำ ก็คือของที่จะนำมาประกอบอาหารนั้นจะต้องเป็นของสด ถ้าเป็นปลาเมื่อจับมาได้แล้วก็ต้องทำทันที หรือถ้ายังไม่ทำก็ต้องซังไว้ในที่ที่มีน้ำเพื่อให้ปลานั้นมีชีวิตอยู่ หากเป็นพืชพันธุ์ต่าง ๆ ก็ต้องเก็บมาจากต้นก่อนที่จะประกอบอาหารไม่นานนัก ไม่นิยมเก็บมาค้างคืนไว้

(2) นอกจากจะต้องใช้ของที่สดแล้ว ความสะอาดเป็นสิ่งที่ชาวไทยทรงดำถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดอีกเรื่องหนึ่ง ผักที่จะนำมารับประทานไม่ว่าจะรับประทานสด ๆ เป็นผักแกล้มหรือนำไปผัดหรือแกงก็ตาม จะต้องแช่น้ำแล้วล้างให้สะอาดเสียก่อน จึงจะนำไปเพื่อการบริโภคได้

(3) อาหารที่ชาวไทยทรงดำบริโภค ส่วนมากจะเป็นอาหารสุกมากกว่าอาหารดิบ ทั้งนี้เพราะกลัวว่าเชื้อโรคและความสกปรกจะเข้าสู่ร่างกาย แต่ก็มีอาหารบางชนิดที่เป็นอาหารประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลู ลาบ ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะใช้รับประทานเป็นกับแกล้มมากกว่าจะรับประทานเปล่า ๆ หรือเป็นกับข้าว โดยเชื่อว่าฤทธิ์ของสุราสามารถฆ่าเชื้อโรคและความสกปรกทั้งหลายที่จะเข้าสู่ร่างกายได้

(4) อาหารที่ชาวไทยทรงดำรับประทานโดยทั่วไป จะเป็นอาหารที่ทำขึ้นจากพืชมากกว่าสัตว์ แม้จะเป็นสัตว์ก็นิยมรับประทานสัตว์เล็กมากกว่าสัตว์ใหญ่ และสัตว์น้ำหรือครึ่งบกครึ่งน้ำมากกว่าสัตว์บก ซึ่งได้แก่ ปลา ปู หอย กบ เนื้อสัตว์ใหญ่จะทำรับประทานก็ต่อเมื่อวัว ควายตายตามอายุขัย (คือแก่ตาย) หรือมีการฆ่าวัว ควาย หรือหมู เพื่อใช้ในพิธีกรรมหรือโอกาสพิเศษที่ชาวบ้านในหมู่บ้านจัดขึ้นเท่านั้น

(5) ชาวไทยทรงดำนิยมอาหารที่มีรสจัด รสไม่จัด นอกจากนั้นการประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็นของคาว เช่น แกงเผ็ดต่าง ๆ หรือของหวาน จะไม่นิยมใส่กะทิ ดังนั้น แกงเผ็ดของชาวไทยทรงดำ จึงออกมาในลักษณะของแกงป่า

(6) การประกอบอาหารที่มีกลิ่นคาวมาก ๆ นอกจากจะใช้ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย ฯลฯ ตับกลิ่นคาวแล้ว ชาวไทยทรงดำยังนิยมใช้น้ำปลาร้าและน้ำหน่อไม้ดองช่วยในการดับกลิ่นคาวและช่วยปรุงรสให้อาหารมีรสชาติดียิ่งขึ้นอีกด้วย

3. เนื่องจากชาวบ้านมีความเกรงกลัวและต้องการให้ญาติผู้ใหญ่และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติมีความพึงพอใจ จึงได้จัดให้มีพิธีเช่นบวงสรวงขึ้นดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วนั้น ในพิธีเช่นบวงสรวงจะต้องใช้อาหารพิเศษหรือเป็นอาหารที่ทำขึ้นเฉพาะในพิธีกรรมนั้น ๆ เท่านั้น อาหารดังกล่าวเป็นอาหารที่กำหนดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติและข้อห้ามต่าง ๆ ในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การที่กำหนดให้อาหารที่ใช้ในพิธีกรรมแตกต่างจากอาหารที่รับประทานประจำวัน ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่าชาวบ้านมีความ

เคารพยำเกรงภูติผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเป็นอันมาก จึงได้พยายามจัดอาหารพิเศษที่หารับประทานได้ไม่่ง่ายนักมาเช่นบวงสรวงอาหารดังกล่าวจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันบ้างในแต่ละพิธีกรรม ดังต่อไปนี้

(1) พิธีเส่นเฮื่อน อาหารที่ใช้ประกอบพิธีนี้ คือ กบไก่ ยำผักจืด (ผักขุย) ปลาบั้งดิบ ยำใบมะกอก ข้าวต้มมัด เผือก มัน ผลไม้ต่าง ๆ รวมทั้งของดิบอันได้แก่ ซีโครงหมู กระดุกสันหลัง เนื้อหมู และไส้หมู

(2) พิธีไต่ดวง (ประเพณีทำบุญข้าวใหม่) อาหารที่ใช้ประกอบพิธีนี้คือ กบไก่ ยำผักจืด (ผักขุย) ปลาบั้งดิบ แกงหน่อไม้ส้ม ข้าวเม่า เผือก มัน ผลไม้ต่าง ๆ

(3) พิธีไหว้ลานนวดข้าว อาหารที่ใช้ประกอบพิธีนี้ คือ หัวหมู ไช้ต้ม บายศรี ขนมต้ม ขนมบัวลอย ส่วนอาหารคาวนั้น ไม่ได้ระบุแน่นอน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ใช้ประกอบในพิธีนั้นจะต้องถวายพระสงฆ์ที่นิมนต์มาในพิธีด้วย

จากนั้นได้นำอาหารพื้นบ้านมาทำการวิเคราะห์ตามแนวหน้าที่นิยม พบว่าหน้าที่ของอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเมื่อพิจารณาจากโครงสร้างของอาหารพื้นบ้านอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. โครงสร้างพื้นผิว

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก มนุษย์บริโภคอาหารเพื่อตอบสนองความหิว อันเป็นความต้องการทางร่างกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ กล่าวคือทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และสมบูรณ์ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่ทรุดโทรมหรือสึกหรอให้กลับคืนสู่ปกติ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้ทำงานตามปกติและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ

2. โครงสร้างลึก

2.1 อาหารพื้นบ้าน เป็นสิ่งตอบสนองความต้องการทางจิตใจ กล่าวคือ

2.1.1 อาหารพื้นบ้านที่รับประทานประจำวัน ได้มีการคัดเลือกและปรุงรสอย่างพิถีพิถันของบรรพบุรุษ วิธีการตลอดจนส่วนประกอบของอาหารจึงไม่มีการผิดเพี้ยนมาแต่โบราณ แต่มีอาหารใดอาหารพื้นบ้านดังกล่าวนั้น ชนรุ่นลูกหลานรับมาด้วยความเต็มใจ โดยเชื่อมั่นว่าเป็นอาหารที่ดีที่มีคุณค่า ทั้งนี้เพราะบรรพบุรุษของตนซึ่งได้บริโภคอาหารเหล่านั้นล้วนแต่มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและมีอายุยืน หากพวกตนได้บริโภคบ้าง ก็เชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นเดียวกับบรรพบุรุษของตนอย่างแน่นอน

2.1.2 อาหารพื้นบ้านที่ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ได้รับการถ่ายทอดแบบปากต่อปากจากบรรพบุรุษเช่นเดียวกัน อาหารดังกล่าวนี้บรรพบุรุษใช้เช่นบวงสรวงภูติผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พวกตนเคารพบูชาโดยเฉพาะ ซึ่งผลจากการที่ใช้อาหารเหล่านี้เช่นบวงสรวงแล้ว ทำให้หมู่บ้านหรือครอบครัวของผู้เช่นบวงสรวงสงบเรียบร้อย ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ประสบแต่ความสุข

ความเจริญ บรรดาลูกหลานจึง ได้ยึดถือเป็นแนวประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมา ด้วยเชื่อว่าหากได้ ประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็จะเป็นศิริมงคลแก่หมู่บ้านและครอบครัวของตนเช่นเดียวกับบรรพบุรุษ

2.2 อาหารพื้นบ้านเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะที่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ตลอดจน ป้องกันและบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เนื่องจากอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำล้วนประกอบด้วย ส่วนประกอบซึ่งเป็นสมุนไพร ดังเช่น กระชาย กระเทียม กระเพรา ช้า ตะไคร้ พริกไทย หัวหอม ฯลฯ สมุนไพรเหล่านี้ต่างก็มีคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ดังนี้

กระชาย

กระชาย เป็นพืชที่มีรสเผ็ด ร้อน และขม จึงนำไปแก้โรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากแตก และปากเป็นแผล แก้ใจสั่น หงุดหงิด ใช้ขับลมและขับระดูขาว ขับปัสสาวะ หากนำกระชายแก่ หั่นเป็นแว่นบาง ๆ ตากแห้งชงกับน้ำร้อนจะบำบัดโรคลม อาหารวิงเวียน หน้ามืด ตามัว ปวดเมื่อย และ ปวดมวนในท้อง

หากนำเหง้ามาตากแห้งแล้วบดให้ละเอียด นำไปรับประทานผสมกับน้ำผึ้งจะบำบัดสรรพโรค ทั้งหลายกระตุ้นสมรรถภาพทางเพศ แก้กระษัย แก้เจ็บปวดบั้นเอว

ในประเทศจีน ใช้กระชายเป็นยาขับลม ช่วยย่อยอาหาร ขับระดูและขับน้ำดี

กระเพรา

กะเพรา นอกจากจะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจัดเป็นจำพวกผักแล้ว ยังนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น ในมาเลเซีย นำใบกะเพราตากแห้งแล้วนำไปต้มในอัตราส่วนใบกะเพรา 1 ส่วน ต่อน้ำ 10 ส่วน แก้อาการเกร็งของหลอดเลือดหรือกล้ามเนื้อ ทำให้หายใจได้สะดวก แก้เจ็บอกอกอักเสบ หลอดลมอักเสบ และท้องร่วง พวกอายุรแพทย์ชาวฮินดูให้นำ สกัดจากกะเพราสดแก้อาการปวดท้องอันเนื่องมาจากการทำงานผิดปกติของ เอนไซม์จากกระเพาะอาหาร ในเด็ก การทำงานผิดปกติของตับ ใช้ทำลายพยาธิในลำไส้ และใช้หยอดหูแก้อาการปวดหู ในอินโดนีเซีย ใช้รับประทานเพื่อกระตุ้นการหลั่งของน้ำนม เมล็ดกะเพรารับประทานแก้เสลดและบรรเทาอาการผิดปกติ ของระบบปัสสาวะ ส่วนรากกะเพราใช้ต้มรับประทานเพื่อขับเหงื่อที่เกิดจากการเป็นมาเลเรีย สำหรับในประเทศไทยใช้กะเพราเป็นยาหรือส่วนผสมของยาแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ขับลม แก้จุกเสียด แก้พิษตานซาง ใช้กะเพราสด 3 ใบ ผสมกับเกลือเล็กน้อย บดให้ละเอียด ละลายในน้ำต้มหรือน้ำผึ้ง ให้เด็กอ่อนที่คลอด

ใหม่ ๆ รับประทานเป็นยาถ่ายและขับลม หรือนำมาประกอบอาหารพวกแกงเลียง ให้หญิงหลังการคลอดบุตรรับประทานเพื่อช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำนม น้ำต้มจากใบกะเพราใช้เป็นยาเจริญอาหาร นอกจากนี้กะเพรายังนำมาเป็นยาทาภายนอกรักษาโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย อาทิ น้ำสกัดจากใบกะเพราใช้ทาผิวหนังรักษาโรคกลากและโรคผิวหนังอื่น ๆ น้ำมันหอมระเหยของกะเพราใช้บำบัดอาหารเจ็บปวดและรักษาโรคกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ข่า

ทางการแพทย์ได้ใช้คุณประโยชน์ของข่าเกือบทั้งหมดมาเป็นยาหรือส่วนประกอบของยาได้แก่ เหง้าข่าอ่อน ช่วยขับลมในลำไส้ แก้กัวตมวนท้อง เหง้าแก่ ช่วยขับลมบำรุงธาตุ แก้อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ท้องเสีย โรคบิด อาหารเป็นพิษ ปวดข้อ หลอดลมอักเสบ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ผลข่ามีรสฉุน ช่วยย่อยอาหาร แก้กัวตมท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ท้องอืดแน่นเรอเปรี้ยว บิด และมาเลเรีย ยอดอ่อนที่แตกใหม่ ๆ กลั่นด้วยโชน้ำนำมาใช้แก้อาการปวดหู ดอกสดใช้ทาแก้เกลื้อน ใบสดทาแก้กลากและใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอดและแก้อาการเมื่อย

ตะไคร้

ตะไคร้ เป็นพืชที่มีกลิ่นหอม รสปร่า ดังนั้น ตะไคร้จึงเป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นและรสอาหารได้เป็นอย่างดี แต่ถึงกระนั้นทางการแพทย์ก็นำตะไคร้มาเป็นหรือส่วนผสมของยาแก้กระษัย ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับระดูขาว ขับลมในลำไส้ และทำให้เจริญอาหาร ตะไคร้สดใช้ต้มแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้ อาเจียน น้ำต้มของตะไคร้ นำมารับประทานแก้ปวดและปัสสาวะขัด ขับเหงื่อเมื่อมีอาการไข้ ซึ่งจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง

พริกไทย

พริกไทยส่วนใหญ่มุ่งเน้นหนักในด้านช่วยปรุงแต่งรสชาติอาหารต่าง ๆ เป็นสำคัญ โดยเฉพาะอาหารกระป๋องประเภทเนื้อสัตว์ ซุป และไส้กรอก แต่การที่พริกไทยมีรสเผ็ดร้อนอยู่ด้วยจึงได้มีผู้นำไปใช้ประโยชน์ในทางยาเช่นกัน เช่น ใช้ขับลม แก้อาการเสลด เสมหะ หอบ ไอ สะอึก ใช้เป็นยารักษาโรค ใช้เป็นส่วนผสมของยาอายุวัฒนะ ใช้แก้ลมทั้งปวง แก้ลมอัมพฤกษ์ และมุตฆาต (ลมที่ทำให้ท้องล้นโครกคราก) แก้อาการปวด จุกเสียด ใช้รักษาโรคเรื้อรังผิวหนัง ท้องใน และแก้ไข้ ในประเทศแถบอัฟริกาตะวันออก

ใช้พริกไทยเป็นยาทำแห้ง ชับไล่พยาธิและป้องกันรักษาโรคพยาธิในลำไส้ทำให้กระเพาะอ่อน แต่หาก
รับประทานมากเกินไปอาจจะทำให้ปวดท้องและท้องเสียได้

หัวหอม

หัวหอม นอกจากจะเป็นเครื่องเทศที่นิยมนำไปใช้ เป็นเครื่องเสริมหรือปรุงแต่งให้อาหารมี
กลิ่นและรสชาติขึ้นแล้ว ยังนำไปใช้ประโยชน์ทางการบำบัดรักษาโรคได้อีกด้วย กล่าวคือใช้เป็นยาบำรุงธาตุ
แก้ลมวิงเวียนศีรษะ แก้สะอึก แก้เสมหะ แก้ไข้ และพิษต่าง ๆ ใช้ขับลม แก้ผมร่วน และช่วยให้เมล็ด
เป็นเงางาม ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ เป็นยาขับลึกลับหรือเสริมสมรรถภาพทางเพศ และใช้ทำลายพยาธิ
ในปัจจุบัน ได้นำหัวหอมสดไปใช้รักษาโรคไซม่อนอดันที่เส้นเลือด และใช้หัวหอมช่วยลดน้ำตาลในเลือด
อีกด้วย นอกจากนี้หากนำหัวหอมสดไปทุบให้แตกแล้วต้มกับน้ำร้อนและนำไปสูดดมจะป้องกันการติดเชื้อของ
โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ดี เช่น โรคคออักเสบ และหลอดลมอักเสบ นอกจากนี้ยังสามารถรักษากลาก
เกลื้อนโดยทาบริเวณที่เป็นก็จะหายได้อย่างรวดเร็ว

จะเห็นได้ว่าสมุนไพรเหล่านี้ล้วนมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมหาศาล จึงนับว่าเป็นความ
อัจฉริยะของบรรพบุรุษที่ท้าวสุภักดิ์เอาพืชพันธุ์ทั้งหลายที่มีประโยชน์มาบริโภคเป็นอาหาร ซึ่งนอกจากจะ
ทำให้อิ่มท้องแล้ว ยังเป็นเสมือน "ยาอายุวัฒนะ" ที่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ตลอดจนป้องกัน
และบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

ส่วนเรื่องการถนอมอาหารนั้น ไม่เป็นที่แพร่หลายในกลุ่มชนไทยทรงดำเท่าใดนัก ทั้งนี้
เนื่องจากความต้องการที่จะรับประทานอาหารที่ทำขึ้นใหม่ ไม่นิยมทำไว้ค้างคืน ประกอบกับชาวไทยทรงดำ
ได้ปลูกผักสวนครัวไว้ ดังนั้นเมื่อต้องการจะประกอบอาหารก็จะไปเก็บมาทำได้ที่ หรือแม้แต่สัตว์ซึ่ง
ส่วนใหญ่จะเป็นสัตว์เล็ก ได้แก่ กบ ปลา ปู หอย ก็จะไปจับมาประกอบอาหารแบบมือต่อมือ หรือไม่ก็จับ
มาซึ่งไว้ก่อน ต่อเมื่อจะประกอบอาหารจึงจะนำมาฆ่า แต่อย่างไรก็ตามก็มีอาหารบางชนิดที่ชาวไทยทรงดำ
ทำเก็บไว้บริโภคในคราวจำเป็น เช่น เพื่อติดตัวไปในเวลาเดินทางไกล หรือนำไปรับประทานที่ทุ่งนาใน
ฤดูกาลทำนา ซึ่งการถนอมอาหารดังกล่าวก็เป็นวิธีง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน และไม่แตกต่างจากกลุ่มชนอื่น
เท่าใดนัก อันได้แก่

1. การหมักดอง ในขั้นแรกจะต้องล้างสิ่งที่จะหมักดองให้สะอาดเสียก่อน แล้วจึงใช้เกลือ
คลุกเคล้าสิ่งนั้นให้ทั่ว หากเป็นการทำปลาร้า จะต้องใส่ร่ำอ่อนหรือข้าวคั่วลงไปด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาด

และชนิดของปลา ไม่ต้องเติมน้ำ เพราะน้ำจากตัวปลาจะออกมาเอง แต่หากเป็นการหน่อไม่ต้องหรือฝักดอง จะต้องเติมน้ำลงไปพอสมควร จากนั้นก็หมักลงในที่ที่อากาศไม่สามารถผ่านเข้าไปได้แล้วนำไปไว้ในที่ร่ม

2. การย่าง ส่วนมากจะเป็นปลา โดยการนำปลามาอย่างด้วยไฟอ่อน ๆ จนเนื้อปลาแห้งสนิท ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นก็นำไปใส่ไว้ในโถ ปิดฝาให้แน่นอย่าให้อากาศเข้าได้ แล้วนำไปหมักไปคว่ำให้โดนแดดครึ่งหนึ่งและไม่โดนแดดครึ่งหนึ่ง ปลานั้นจะเก็บไว้ได้นานนับปีโดยไม่เสีย

3. การตากแห้ง สิ่งที่น่ามาทำตากแห้งนั้นจะเป็นปลา เนื้อวัว หรือเนื้อควายก็ได้ ให้นำสิ่งที่จะทำตากแห้งมาคลุกเคล้าเกลือให้ทั่ว นำไปผึ่งแดดให้แห้งแล้วเก็บไว้ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทำให้สุก จะโดยการทอดหรือย่างก็ได้

บทลงท้าย

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่อง "อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ บางระกำ พืชโลก : การวิเคราะห์ตามแนวทางที่นิยมและสังคมวิทยา" ทำให้ทราบว่าอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำนั้นมีใช้มีเพียงคุณค่าทางด้านร่างกายอันจะทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำยังให้คุณค่าด้านจิตใจแก่ชาวไทยทรงดำอีกด้วย ซึ่งผลจากทั้งงานวิจัยที่เสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยพบว่าผลจากการวิจัยเรื่องนี้ได้นำไปสู่ข้อสงสัย อันอาจเป็นแนวทางการวิจัยอีก 2 ประการ คือ การศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำครั้งนี้ได้ศึกษาจากชาวโห่งที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งชนกลุ่มนี้ได้อพยพมาจากที่ต่าง ๆ เช่น อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี อำเภออุ้มผาง จังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ฯลฯ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่าอาหารพื้นบ้านของชาวโห่งที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก นั้นมีลักษณะเหมือนเดิมหรือแปรเปลี่ยนไปจากเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมือนหรือแตกต่างจากอาหารพื้นบ้านของชาวโห่งที่อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นถิ่นฐานแรกที่ชาวโห่งอพยพเข้ามาอยู่หรือไม่และอย่างไร หากมีการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากการผสมผสานกลมกลืนทางวัฒนธรรมของอาหารพื้นบ้านในจังหวัดพิษณุโลกหรือไม่ และอย่างไร

ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ บางระกำ พินูโลก

แกงปลาไหล

นายผล เผ่าคนชม

แกงปลาไหลนี้ก็ต้องตัวเครื่องชะก่อน ปลาไหลมาทุบแล้วก็รูดเมือกมันออกให้หมดนะ ใช้ใบ
ฟักทองก็ได้ แกลบก็ได้ รูดเข้าไป รูดเมือกขาว ๆ ออกแล้วก็มาแหวกท้อง แหวกท้องเอาชื้อออกกะ แล้วก็
ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น บางคนก็เอาเลือดในท้องออก เลือดไม่ทิ้งนะ เอา รูดใส่กะละมังไว้อีกที่ เอาไว้บนกับ
น้ำแกงมันขันธ์ดี อร่อยดี เรากักรวนปลาไหลชะก่อน รวนด้วยน้ำ รวนให้เนื้อมันจะสุกไม่สุกมันนะ ให้มันหมดน้ำ
คาว แล้วตักออก มารวนเครื่อง เครื่องก็มีชำ ตะไคร้ ผีวมะกรูด มะกรูดป่า ทอม กระเทียม พริก มา
หั่นแล้ว แล้วรวนใส่น้ำมันนิตนิง พอมันหอมก็เอาปลาไหลลง คนให้ทั่วแล้วเอาน้ำใส่ให้พอดี คนให้เดือด
แล้วเอาเลือดใส่ เอาใบกะเพราใส่ น้ำปลาใส่ชิมดู ถ้าพอดีก็พอ ถ้าไม่พอดีก็เติมลงไป

แกงปลาไหลต้มเปรต

นายเสาร์ สิงห์เรือง

ปลาไหลต้มเปรตนี้ ตั้งน้ำร้อนให้เดือด แล้วก็หั่นผักเผือก เจียว ทอม กระเทียม ทุบชะก่อน ทุบ
พอ บุบ ๆ เสียก่อน แล้วก็หั่นมะเอือดนี้ มะเอือดแห้งเผาไฟ พอไฟลุกลวก ๆ แล้วก็ทิ้งใส่ลงไป ในหม้อน้ำ
เดือดเลย แล้วนานเข้ามันจะยุบไปเอง แล้วก็ใส่เกลือ น้ำปะแทะและใส่พริกประมาณ รอให้เดือดอีก เปรตปลา
ไหลเป็น ๆ ลงไป พอปลาไหลสุกก็ยกลงมา ยกลงมาก็มีพวกหอมป้อม ผักชี มาหั่นเข้า แล้วก็ใส่เข้าไป
ตอนที่สุกแล้วนั้นะ ใส่ที่หลัง แล้วก็หั่นมะนาวบีบใส่พอสมควร ก็กินได้เลย แล้วไอ้พวกนั้นจะแยกเป็นชื้อออก
เองเลยนะ ชื้อที่อยู่ในตัวมันนั้นแหละ เราไม่ได้เอ้อเอาออกมานั้นนะ พอมันสุกแล้วเราหยิบเอามากิน ฉีก
เอากินเนี่ย ชื้อมันจะอยู่เป็นชื้อ ใส่มันจะอยู่เป็นไส้ ไช้ก็อยู่เป็นไช้ เลือกกินได้สบาย ไม่กระจายกับน้ำเลย
ก็มีแค่นั้นแหละ

- | | | | |
|-------|---------|---|----------------|
| คัพพี | เถือ | - | ผ่า หั่น เจือน |
| | มะเอือด | - | พริก |

แกงเผ็ดทุม

นางใบ วงษ์โคคุ้ม

เอาทอม กระเทียม ตะไคร้ ชำ พริกแห้ง เกลือ มาผสมโขลกให้ละเอียด แล้วเอาลงรวน
ใน กะทะ เอาน้ำมันใส่ไปหน่อยนิง พอมันหอมก็เอาเนื้อหมูใส่ลงไป พอให้สุกแล้วก็เอาน้ำใส่พริกประมาณ
คนให้เดือดแล้วเอาน้ำปลาร้าใส่ พอเดือดแล้วก็เอาใบกะเพราใส่ ยกลงกินได้

แกงมะโห้

นางสี ทองดอนง้าว

เอามะโห้มา เอามาผากหนึ่ง ปอกเปลือกแล้วผานเป็นชิ้น ๆ พอประมาณ แล้วก็เอามาแช่น้ำไว้ให้สะอาดก่อน แล้วปรุงเครื่อง ก็ใส่พริก เกลือ หอม กระเทียม ใส่กระชายไปหน่อยนึง เอามาโขลกประสมกันให้ละเอียด แล้วก็ตั้งน้ำร้อนให้เดือด แล้วก็เอาเครื่องที่ตำไว้ประสมน้ำปะทะละ แล้วใส่ลงในหม้อนั้น ทีนี้ก็เอา เอาน้ำมันสุก เอ้อ มันเดือดแล้วก็เอามะโห้ใส่ พอเดือดก็เอามาปอกที่แล่นเนื้อไว้แล้วใส่ แล้วเอา น้ำส้มมะขามใส่ลงไปด้วย ตั้งไว้สักพักก็ยกลงได้

- | | | | |
|-------|--------|---|------------------------------------|
| ศัพท์ | ปาก้อน | - | ปลาช่อน |
| | ผาก | - | หน่วยของการนับ ในที่นี้หมายถึง ลูก |
| | มะโห้ | - | มะละกอ |

แกงเลี้ยงผัก

นางมัน บุญดี

มีพริกขี้ 5-6 เม็ด ก็ไม่พอเผ็ดเท่าไรมาตำโขลกใส่กับผักเจียวซีกหัวนึง กระเทียมชะ 2 หัว หอมชะ 2 หัว ช่า ตำโขลกให้ละเอียด แล้วก็มาละลายละลายใส่มือน้ำเดือด พอเดือดอีกครั้งก็หันแดงลายใส แดงลายต้องปอกแล้วล้างให้สะอาดก่อนนะ แล้วหันใส แล้วเอายอดเบาะมะลิหันซอยใส่ตามลงไป แล้วก็เอาน้ำปะทะใส ไบสะลงใส พอสุกก็ยกลงกินได้

- | | | | |
|-------|----------|---|--------|
| ศัพท์ | แดงลาย | - | บวบ |
| | เบาะมะลิ | - | ผักทอง |
| | สะลง | - | แมงลัก |

แกงส้มปลา

นางผง วีระทอง

สมัยนั้น ลาวไซ่งจะแกงส้มปลา ก็มีปลาดุก เอามาทำให้สะอาด ตัดเป็นชิ้น ๆ แล้วก็ล้างให้สะอาดแล้วก็โขลกน้ำแกง โขลกเครื่องแกง ก็ตั้งหม้อน้ำร้อน เอาเครื่องแกงลงในหม้อ เครื่องแกงส้มเราก็มี พริกแห้ง หอม กระเทียม เราใช้มีงนิดหน่อย มีส้มมะขามเปียกหรือมะขามสดก็ได้ ต้มลงไป ในหม้อที่เราจะแกง การทำเครื่องแกงก็เอาพริก หอมมาโขลกให้ละเอียด แล้วก็เอามาลงหม้อที่เราจะใช้แกง ที่เราต้มน้ำไว้จนเดือด แล้วก็ใช้มะขามเปียกที่เราคั้นเอาแต่น้ำ แล้วก็ผสมกับเครื่องแกงลงไป แล้วก็เอาปลาใส่ เอาผักใส่ ผักก็มีผักบุ้ง ผักกะเจตก็ได้ พอมันสุกก็ยกลงทานได้ บางทีเวลาทำเครื่องแกงก็จะเอาน้ำปลาร้าใส่ลงในเครื่องแกง แล้วก็เทใส่ลงหม้อก็ได้

ขนมบัวลอย

นายเสารี่ สิงห์ เรือง

เอาข้าวเหนียว ข้าวสารข้าวเหนียว 3 ส่วน เอาข้าวเจ้าส่วนหนึ่งรวมกัน แล้วไปแช่น้ำ แช่น้ำประมาณซีก 30 นาที พอมันนุ่มแล้วก็เอาไปใส่หม้อ โขลก ต้มให้มันย่ำกัน แล้วก็ผสมกับน้ำพริกน้อยนึ่ง พอเป็นเนื้อแบ่งได้แล้วก็มาปั้นก้อนน้อย ๆ โยน โยน โยนตามกระดิ่ง โยนพอมันเสร็จแล้วก็เอาหม้อตั้งน้ำให้เดือด แล้วก็เอาแป้งปั้นนั้นเทใส่หม้อไป เทใส่หม้อแล้วต้มให้สุก พอมันสุก มันจะลอยขึ้นมา แล้วเอาน้ำตาลใส่ ใส่แล้วคน คนจนมันทั่ว มันสุกแล้วก็กินมันตุ๋ม มีหวาน ๆ แล้วก็ยกลง เอามากินได้ สมัยนั้นไม่มีมะพร้าว ไม่มีกะทิ นี่กินแบบไซ่งแท้ ๆ

ขนมปาด

นางผง วีระทอง

การทำขนมปาดนี้ก็ แخذข้าวสารข้าวเจ้าเรานี่แหละ พอมันอ่อนแล้วเอาไปตากให้แห้ง แล้วก็ไปตำในหม้อ คนลาวเค้าเรียกหม้อ คนไทยเค้าเรียกว่าครกกระเดื่อง แล้วก็ตำละเอียดแล้วก็ใช้กระดิ่งกระทิกหลาย ๆ ครั้ง พอเป็นแป้งทำขนมได้เราก็เอามาทำเคล้ากับน้ำสะอาดเรานี่นะ แล้วก็ใส่หม้อลงกวน อ้อ ผสมน้ำฝอนบ้าง คนลาวเค้าเรียกน้ำฝอน คนไทยเรียกว่าน้ำปูนใส เราผสมกับแป้งบ้าง แล้วก็เออลงกวนในหม้อกวน เอาน้ำตาลใส่ กวนพอมันได้ตัวเหนียว ได้ตัวดี ก็เทใส่ถาด ก็เป็นอันว่าเสร็จ ถ้ามีมะพร้าว ก็เอามะพร้าวขูดโรยหน้าไปหน่อย

ข้าวต้มมัด

นายทองย้อย ทองเปียง

เอาข้าวสารข้าวเหนียวมาแช่ มาแช่น้ำแล้วใส่เกลือ พอคะเนว่าแช่พอประมาณ ให้ประมาณพอมันให้มันอ่อนนะ แช่เสร็จแล้วก็เอามาให้เสด็จน้ำ พอเสด็จน้ำแล้วก็เอากล้วยละลายนี้ กล้วยลูกโง่งผ่า เป็นสองซีก เป็นสองอันผ่าตามยาว ผ่าตามยาวเลย ตานี้ก็เอาใบตอมาห่อ ใบตอสด ๆ เอาข้าวเหนียวใส่ เอากล้วยพับลงไป แล้วเอาข้าวเหนียวไปห่อทับอีก ไม่ให้กล้วยไหล แล้วก็เอามาต้มใส่กัน แล้วเอาไปต้ม พอสุกก็กินได้