

สรุปผล อภิปรายผลและขอเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

1. ศึกษาวิธีการประกอบอาหาร การถนอมอาหารพื้นบ้านของไทยทรงดำ
2. วิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำจากโครงสร้างและปรับตามแนว

หน้าที่นิยมและสังคมวิทยา

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลและได้ออกปฏิบัติงานภาคสนามที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งกระทำเป็นระยะ ๆ ในระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2528 ถึงวันที่ 30 พฤษภาคม 2529 โดยแบ่งขั้นตอนการปฏิบัติงานออกเป็นขั้นต่าง ๆ ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ การศึกษาเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มชน และเรื่องที่จะทำการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตลอดจนทั้งสอบถามรายละเอียดเรื่องดังกล่าวจากผู้ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้า
2. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสืบหาและคัดเลือกวิทยากรผู้มีความสนใจตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อได้วิทยากรที่แท้จริงแล้วก็ทำการสัมภาษณ์เพื่อบันทึกข้อมูลจากวิทยากรโดยใช้แถบบันทึกเสียง ในขณะที่เดียวกันกับบันทึกภาพและจดบันทึกสิ่งอื่น ๆ ที่บันทึกไม่ได้ด้วยเสียงและภาพ
3. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การถ่ายเสียงจากแถบบันทึกเสียงที่ได้บันทึกไว้ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรแบบคำต่อคำ จากนั้นเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางที่นิยมและสังคมวิทยา
4. การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ การนำเสนอรายละเอียดของการศึกษาค้นคว้าแบบพรรณนาวิเคราะห์

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าอาหารพื้นบ้านไทยทรงคำ บางระกำ พืชโลก ในครั้งนี้ ได้นำอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยทรงคำ (โชนง) โดยเฉพาะ ที่สืบทอดวิธีการทำ มาจากบรรพบุรุษและในปัจจุบันยังคงทำขึ้นเพื่อการบริโภคอยู่จำนวน 45 รายการมาทำการวิเคราะห์ตามแนวทางที่นิยม ซึ่งผลจากการวิเคราะห์พบว่า หน้าที่ของอาหารพื้นบ้าน นั้นนอกจากจะเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพราะ อาหารจะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอและทำให้มีสุขภาพ- พลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังมีหน้าที่สำคัญอีก 2 ประการ คือ

1. อาหารพื้นบ้านเป็นเสมือนสิ่งตอบสนองความต้องการทางจิตใจ ทั้งนี้ เนื่องจากความเชื่อที่มีมาแต่เดิมที่ว่า หากได้บริโภคอาหารประเภทเดียวกับบรรพบุรุษแล้ว จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืน หรือหากได้ทำอาหาร บางประเภทเพื่อเซ่นบวงสรวงภูติผีปีศาจตลอดจนสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติแล้ว จะเป็น ศิริมงคลแก่ตัวเองและคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ช่วยบำรุงจิตใจให้ชาวไทยทรงคำยังคงประกอบอาหารพื้นบ้านตามวัตถุประสงค์ที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ อยู่อย่างต่อเนื่อง

2. อาหารพื้นบ้านเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะที่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ตลอดจนป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เนื่องจากอาหารพื้นบ้านไทยทรงคำส่วนประกอบด้วยส่วนประกอบซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าทางอาหารและการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หากผู้ใดได้บริโภคก็จะทำให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

นอกจากนั้น ยังได้นำอาหารพื้นบ้านไทยทรงคำมาทำการวิเคราะห์ตาม แนวสังคัมวิทยาอีก ซึ่งพบว่าวิธีการประกอบอาหาร การกำหนดประเภทอาหารพื้นบ้าน ไทยทรงคำนั้นจะขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมซึ่งถือเป็น สถาบันหนึ่งทางสังคัมเป็นตัวกำหนด อันได้แก่

1. สิ่งที่น่ามาประกอบอาหาร ไม่ว่าจะ เป็นพืชหรือสัตว์ จะต้องเป็นสิ่งที่หาง่ายและมีอยู่ในท้องถิ่นเท่านั้น

2. อาหารที่ชาวไทยทรงคำบริโภคจะเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการทำจากบรรพบุรุษ ด้วยเชื่อว่าอาหารเหล่านั้นเป็นอาหารที่ดี มีคุณค่า หากบริโภคแล้วจะมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืนเหมือนดังเช่นบรรพบุรุษ ซึ่งอาหารดังกล่าวมีลักษณะดังนี้

2.1 สิ่งที่น่ามาประกอบอาหาร จะต้องเป็นสิ่งที่ใหม่และสด ไม่นิยมนำมาเก็บไว้ก่อนจะทำการประกอบอาหารนานเกินควร

2.2 ชาวไทยทรงคำเป็นกลุ่มชนที่รักความสะอาด ดังนั้นสิ่งที่จะนำมาประกอบอาหารจะต้องล้างให้สะอาดเสียก่อน

2.3 อาหารที่ชาวไทยทรงคำบริโภค ส่วนมากจะเป็นอาหารสุก

2.4 ชาวไทยทรงคำนิยมบริโภคอาหารที่ทำจากพืชมากกว่าสัตว์ ถึงแม้จะเป็นสัตว์ก็เป็นสัตว์น้ำหรือครึ่งบกครึ่งน้ำมากกว่าสัตว์บก

2.5 อาหารพื้นบ้านไทยทรงคำ เป็นอาหารที่มีรสไม่จัดและไม่นิยมนำเอากะทิมาประกอบอาหาร

2.6 การคับกินควาเนื้อสัตว์ในอาหารนั้น นอกจากจะใช้เครื่องเทศ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา โหระพา ฯลฯ แล้ว ชาวไทยทรงคำยังใช้น้ำปลาร้า และน้ำหน่อไม้คองช่วยคับกินควาอีกด้วย

3. อาหารที่ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ชาวไทยทรงคำจัดขึ้นเพื่อเซ่นบวงสรวงภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาตินั้น จะต้องเป็นอาหารที่ทำขึ้นด้วยความยากลำบากและพิถีพิถันกว่าอาหารที่ทำขึ้นเพื่อรับประทานประจำวัน ทั้งนี้เพื่อต้องการแสดงให้เห็นว่าพวกตนมีความศรัทธาและความเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นอย่างแท้จริง

ส่วนเรื่องการถนอมอาหารนั้น ไม่เป็นที่แพร่หลายในกลุ่มชนไทยทรงคำเท่าใดนัก ทั้งนี้เพราะชาวไทยทรงคำนิยมประกอบอาหารขึ้นบริโภคแบบมือต่อมือ ไม่นิยมทำไว้ค้างคืน หรือทำไว้ล่วงหน้าเป็นเวลานาน แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีอาหารบางชนิดที่

ต้องทำเก็บไว้บริโภคในคราวจำเป็น เช่น ทำไว้เพื่อเดินทางไกล หรือเพื่อนำไปบริโภค ที่ทุ่งนาในฤดูกาลทำนา หรืออาหารบางอย่างได้ทำขึ้นด้วยกรรมวิธีของการถนอมอาหาร ซึ่งแบ่งออกเป็น

1. การหมักคอง
2. การย่าง แลวเก็บลงในไห
3. การตากแห้ง

อภิปรายผล

ชนชาติไทย เป็นชนชาติที่มีอารยธรรมเก่าแก่ชนชาติหนึ่ง มีประวัติสืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน บรรพบุรุษของไทยได้สร้างมรดกอันล้ำค่าแก่อนุชนไว้มาก มีทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมค่านิยมต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองอันน่าภาคภูมิใจ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านศิลปกรรม วรรณกรรม หรือนาฏกรรม ก็ล้วนแต่มีความเป็นมาและคุณลักษณะที่น่าสนใจไม่แพ้ชนชาติอื่น และการประกอบอาหารก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่น่าสนใจมิใช่น้อย

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นและสำคัญเป็นอย่างมากต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ดังนั้นจึงควรระวังเลือกเสาะว่าอาหารที่จะบริโภคนั้นจะต้องก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและปลอดภัยจากการติดของเชื้อโรคต่าง ๆ สุขภาพ และความ เป็นอยู่ของมนุษย์จะดีไปไม่ได้หากไม่ได้บริโภคอาหารดีและถูกต้องทั้งปริมาณและคุณภาพ อาหารที่ดีมีประโยชน์เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วจะช่วยบำรุงสุขภาพและเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต สมบูรณ์ และแข็งแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้กำลังงานและความ อ่อนน้อมแก่ร่างกาย ป้องกันโรคและควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานตามปกติ อาหารที่ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง หากอาหารชนิดใดบริโภคแล้วได้ประโยชน์แก่ร่างกาย แม้จะไม่มีราคาเลยก็ถือว่าเป็นอาหารที่ดีทั้งสิ้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ไม่ว่าคนจนคนมีล้วนมีโอกาสที่จะกินอาหารที่ดีเหมือนกันหมด ถ้าหากรู้จักเลือกสรรอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาบริโภค ซึ่งสารอาหารที่มีคุณประโยชน์เหล่านั้นล้วนกระจัดกระจาย

อยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ นับเป็นโชคดีของชนชาติไทยที่บรรพบุรุษของเรามีนิสัยช่างสังเกต
ช่างจดจำและพากเพียรศึกษา แล้วนำความรู้ที่ได้นั้นปรับธรรมชาติให้กลมกลืนกับชีวิต
ความเป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากอาหารไทยแต่ละอย่าง เมื่อพิจารณากัน
ให้ถ่องแท้แล้ว จะเห็นว่าอาหารไทยเหล่านั้นล้วนแต่ประกอบด้วยพืชที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น
และ/หรือสามารถปลูกเป็นผักสวนครัวได้ นอกจากนั้นอาหารที่บริโภคมิใช่จะบริโภคเพื่อ
ให้อิ่มท้องเท่านั้น แต่ยังให้คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติทางยาอีกด้วย ดังเช่น

แกงป่า มีเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วย พริก ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม
นิมมะกรูด กระชาย ใบกะเพรา ล้วนเป็นพืชที่มีอยู่ทั่วไปในท้องถิ่น นอกจากนั้นสิ่งเหล่านี้
ล้วนมีสรรพคุณเป็นยาที่ช่วยบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ อันได้แก่ แก้วค้ำคักจุมก ลคไขมันใน
เส้นเลือด ชับลมในลำไส้ แก้วโรคเบื่ออาหาร ช่วยให้เจริญอาหารและเพิ่มน้ำหนักได้
อีกด้วย

แกงเลียง มีเครื่องแกงซึ่งเป็นยาประสระน่านมสำหรับหญิงลูกอ่อน แก้ว
แก้วค้ำคักจุมก เรียงน้ำย่อย ช่วยคุมธาตุและขับลมในท้อง

แกงคำสิง ในคำสิงมีธาตุเหล็กและวิตามินเอสูง ซึ่งจะช่วยบำรุงเลือด
และบำรุงสายตา

แจ่วกะปิ แจ่วปลา ช่วยเรียงน้ำย่อย ขับเหงื่อ และช่วยให้เจริญอาหาร
แกงส้ม ต้มยำ ทำให้คอโปร่ง แก้วไขกระดูกระววย คลายหวัด ชับพิษ-
ร้อน ดอนพิษไข้ ระบายท้อง

ฯลฯ

นอกจากนี้ บรรพบุรุษของเรายังได้กำหนดประเภทของอาหารที่จะบริโภค
เพื่อให้เหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละฤดูกาลอีกด้วย อันได้แก่
ฤดูร้อน เป็นฤดูที่มีอากาศร้อน คนทั่วไปจึงมักจะมีความรู้ลึกลงหุงคหังค
ไม่สบายเนื้อ ไม่สบายตัว ท่านจึงได้กำหนดให้บริโภคอาหารประเภท พัก แพง แดง
บวบ มะระ น้ำเต้า ผักบุ้ง ผักกะเฉด ฯลฯ ซึ่งอาหารที่ทำขึ้นจากสิ่งเหล่านี้จะช่วยแก

ร้อนใน คับขี้ร้อน ถอนพิษไข้ ลดอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยปรับอุณหภูมิภายในให้เท่ากับภายนอก ถึงแม้ว่าอากาศภายนอกจะร้อนระอุสักเพียงใด ก็จะไม่ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหรือหงุดหงิดเลยแม้แต่น้อย

ฤดูฝน เป็นฤดูกาลที่คนส่วนมากจะเป็นหวัดคัดจมูก น้ำมูกไหลอันเนื่องมาจากโคณฝน อาหารที่นิยมรับประทานในฤดูนี้จึงเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว แซบ ได้แก่ ต้มยำ ต้มส้ม แกงส้ม ต้มโคล้ง แกงเลียง พล่า ยำ ลาบ ฯลฯ ทั้งนี้เพราะอาหารเหล่านี้จะมีพริก หัวหอม กระเทียม ใบกะเพรา ใบโหระพา ใบแมงลัก มะกรูด มะนาวเป็นส่วนประกอบ ซึ่งจะช่วยขับลมในลำไส้ รักษาธาตุ แก้ไขกระวนกระวาย คลายหวัด และช่วยเพิ่มวิตามินซี อันทำให้เกิดภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย

ฤดูหนาว เป็นฤดูที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มักจะทำให้เป็นไข้ไม่สบายกันเป็นจำนวนมาก ท่านจึงกำหนดให้แกงส้มคอกแค ลวกยอดอ่อนและคอกแคมาจิ้มน้ำพริก หรือลวกคอกสะเคาจิ้มน้ำปลาหวาน ตลอดจนให้เอาใบขี้เหล็กมาแกง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตัดไข้หัวลมเอาไว้อ่อน (สุนทร ปุณโณทก 2528 : 616 - 617)

จากรายการอาหารดังกล่าวข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงสติปัญญาและความอัจฉริยะของบรรพบุรุษไทยที่สามารถนำเอาผลิตภัณฑ์ทางธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นการนำมาเพื่อบริโภคให้มีชีวิตคงอยู่เท่านั้น หากแต่สิ่งที้นำมานั้นล้วนมีสรรพคุณเป็นยาที่ช่วยบำบัดและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บได้ทั้งสิ้น จึงนับว่าเป็นการ "ยั้งนัคเดียวโคนถถึงสองตัว" โดยแท้

เป็นที่น่าสังเกตว่าสิ่งที้นำมาประกอบเป็นอาหารนั้น ล้วนแต่เป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและ/หรือเป็นผักสวนครัวที่ปลูกกันในแต่ละครัวเรือน และเมื่อต้องการจะประกอบอาหารก็ไปเก็บมาทันที โดยไม่เก็บมาค้างคืนไว้ ซึ่งก็แสดงให้เห็นถึงความ เป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน และแฝงไว้ด้วยความประหยัด รู้จักนำเอาสิ่งที่มีอยู่รอบตัวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนแสดงให้เห็นถึงความรอบคอบในการบริโภคในแง่ที่ว่า สิ่งที้นำมาบริโภคนั้นจะต้องเป็นของสด เพราะจะทำให้คุณค่าทางอาหารของสิ่งนั้น ๆ

ยังคงอยู่ซึ่งผู้บริโภคนั้นจะได้รับคุณค่าอย่างเต็มที่ นอกจากนั้นการที่ชาวบ้านบริโภคแต่พืชพันธุ์
ที่ตนเองปลูกเองนั้นก็เป็นการดี เพราะปราศจากสิ่งเจือปน อันได้แก่ ยาฆ่าแมลง ยา-
เร่งผลผลิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากบริโภคเข้าไปแล้วอาจเป็นพิษภัยต่อร่างกาย และถึงแก่ชีวิต
ในที่สุด แต่ถึงกระนั้นเมื่อชาวบ้านเก็บพืชพันธุ์ดังกล่าวมาบริโภคก็จะล้างน้ำจนแน่ใจว่า
สะอาดแล้วจึงนำมาบริโภค นับว่าเป็นความรอบคอบและมีความระมัดระวังสุขภาพอนามัย
ของตนเองและครอบครัวเป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ชาวไทยทรงค้ำมีสุขภาพ
พลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ และมีอายุยืนยาวกว่าคนในปัจจุบันี้มาก

อย่างไรก็ตาม อาหารนอกจากจะมีคุณประโยชน์ในการบริโภคเพื่อการ -
ดำรงชีวิตและนำยักษาโรคร้ายไข้เจ็บซึ่งได้กล่าวมาในข้างต้นแล้ว อาหารบางประเภท
ได้ถูกกำหนดขึ้นมาไว้เพื่อการบริโภคอย่างแท้จริง แต่เป็นการกำหนดขึ้นมาเพื่อใช้ใน
กิจกรรมบางอย่างคือ ไข่ เช่น วงศ์ของสัตว์ปีกมีไข่และสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติใน
พิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งพิธีกรรมเหล่านี้นับว่ามีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะ
ความผูกพันระหว่างมนุษย์กับสัตว์ปีกมีไข่ได้เกิดขึ้นมาเป็นเวลาหลายร้อยหลายพันปีมาแล้ว
นับตั้งแต่มนุษย์ในยุคหินตอนต้น ซึ่งดำรงชีวิตอยู่ตามถ้ำ ป่า เขา และยังไม่รู้จักแสวงหา
เครื่องปรุงมาปรุงคลุกให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เรื่อยมาจนถึงในยุคดึกดำบรรพ์ ตลอดจน
ระยะเวลาดังกล่าว มนุษย์ได้ประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีทั้งความน่ากลัวและแปลก
ประหลาด ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น มนุษย์มีความเชื่อว่าเป็นการกระทำของภูติผีปีศาจ
ดังนั้นมนุษย์จึงต้องแสวงหาแหล่งคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายและสิ่งที่เป็นอันตรายให้เกิดความ-
ร่มเย็นเป็นสุข (รัชนีกร เศรษฐ 2523 : 228) ชาวไทยในครั้งที่ยังไม่ได้นับถือ
พุทธศาสนาก็มีความเชื่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ เป็นการกระทำของภูติผีปีศาจเช่นเดียวกัน
ดังจะเห็นได้จากนิยาย นิทานและเรื่องความรูต่าง ๆ อันเป็นคติความเชื่อของชาวบ้าน
ที่สืบมาจนถึงทุกวันนี้ อย่างไรก็ตามที่ชาวบ้านเชื่อก่อนนั้นมีทั้งผีที่ให้คุณและให้โทษ แต่
ส่วนใหญ่ชาวบ้านเชื่อว่าผีที่ให้โทษนั้นมีมากกว่าผีที่ให้คุณ เพราะผีที่ให้โทษมีอยู่ทุกหัวระแหง
"มีอยู่บนฟ้าบนดิน มีอยู่บนภูเขาด้านในน้ำ มีอยู่ตามป่า หุบเขา หาดน้ำ" (พระยา-
อนุমানราชธรม 2521 : 405) แต่ถึงกระนั้นผีที่ให้คุณก็มีอยู่บ้างเหมือนกัน จากความ-

เชื่อที่แฝงด้วยความรู้ลึกเกรงขามในสิ่งที่เข้าใจว่ามีอำนาจเหนือธรรมชาตินี้เอง มนุษย์ จึงแสดงออกมาในรูปของพิธีกรรม ทั้งนี้ก็เพื่อทำให้สิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาตินั้น พึงพอใจ ในขณะที่เดียวกันก็ขอร้องและวิงวอนให้สิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติปกป้องคุ้มครองเพทย์ให้แก่ตนและคนรอบข้าง ตลอดทั้งขอความสวัสดิ์ที่มีชัยในกิจการที่ตนกระทำ อยู่ แต่หากผู้ใดกระทำในสิ่งที่ภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติไม่พอใจ ก็อาจ จะบันดาลความวิบัติต่าง ๆ นานาให้เกิดขึ้นได้ ดังที่จาริกสุโขทัย หลักที่ 1 ไต่กล่าวถึง การบวงสรวงเทพยดาที่รักษาเมืองสุโขทัย (พระชะพงผี) ว่า "เบื้องหัวนอนเมือง สุโขทัยนี้...มีพระชะพงผี เทพคายในเขอันนั้นเป็นใหญ่กว่าทุกผีในเมืองนี้ ชุนผู้ใดถือ เมืองสุโขทัยนี้ แลไหวคัพลึงก เมืองนี้เที่ยง เมืองนี้ดี ผีไหวคัพลึงก ผีในเขอันนับคัม บเกรง เมืองนี้หาย..." (กรมศิลปากร 2515 : 9) แสดงให้เห็นว่าความเชื่อ เรื่องภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาตินี้ได้ฝังแน่นอยู่กับคตินิยมของคนไทยอย่าง แน่นแฟ้นมาตั้งแต่อดีต แม้แต่ทางบ้านเมืองก็ยังมีพระราชพิธีเกี่ยวกับความเชื่อเรื่อง ดังกล่าวนั้นด้วย พระราชพิธีดังกล่าวได้แก่การ เช่นสรวงพระเสื้อเมือง พระทรงเมืองและ หลักเมือง รวมทั้งพิธีสวดสวนศัคิตความในอดีตโดยการลุยไฟ คำน่า เพื่อแสดงความบริสุทธิ์ ของจำเลย ล้วนแต่เป็นความเชื่อในเรื่องภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทั้งสิ้น และแนวความเชื่อนี้ได้ปรากฏอยู่ในหลักฐานทางประวัติศาสตร์และวรรณคดีไทย เป็นจำนวนไม่น้อย

ถึงแม้ว่าชาวไทยจะรับเอาพระพุทธศาสนามาเป็นศาสนาประจำชาติ อันเป็น ศาสนาหลักของปวงชนชาวไทยแล้วก็ตาม แต่ความเชื่อเรื่องภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจ เหนือธรรมชาติก็มิได้สูญสิ้นไป หากแต่ยึดถือและปฏิบัติตามควบคู่กันไปโดยไม่ปฏิเสธ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือความเชื่อเรื่องภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจเหนือ ธรรมชาติแต่อย่างใด

จึงอาจกล่าวได้ว่าชาวไทยมีความเชื่อในเรื่องภูติผีปีศาจและสิ่งที่มี อำนาจเหนือธรรมชาติพร้อมทั้งปฏิบัติตามความเชื่อดังกล่าวนั้น ก็เพื่อให้ได้รับผลประโยชน์ หรือเป็นการตอบแทนผลประโยชน์ที่ตนได้รับความช่วยเหลือจากภูติผีปีศาจและสิ่งที่มีอำนาจ

เห็นธรรมชาติ ตลอดทั้งเป็นการเอาใจและแสดงความกตัญญูต่อญาติที่มีค่าและสิ่งที่มีอำนาจเห็นธรรมชาติที่ใดคุ้มครองป้องกันเพทภัยต่าง ๆ แกตน ครอบครวัและชาวบ้าน ทั้งหลายให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและป้องกันภัยธรรมชาติที่จะมาเบียดเบียนชาวบ้านให้เกิดภัยวิบัตินานาประการ และการที่จะแสดงพฤติกรรมดังกล่าว ได้ก็โดยการ เชนบวงสรวง อาหารจึงเข้ามามีบทบาทในพิธีกรรมดังกล่าว ซึ่งอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมนั้นจะต้องพิเศษและทำขึ้นอย่างพิถีพิถันกว่าอาหารที่ทำรับประทานกันอยู่เป็นประจำ ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกตนมีความเคารพยำเกรงต่อญาติที่มีค่าอย่างแท้จริง จึงได้พยายามจัดหาอาหารที่ดีและรับประทานได้ไม่มายนักมา เชนบวงสรวง

อย่างไรก็ตาม ในการประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็นอาหารที่รับประทานประจำวันหรืออาหารที่ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ชาวไทยทรงคำยึกเป็นหลักการหรือกฎเกณฑ์ที่จะต้องยึดถือเป็นข้อปฏิบัติจะละเมิดมิได้ก็คือ คำสั่งสอนของบรรพบุรุษที่สืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จนกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีไปในที่สุด และขนบธรรมเนียมประเพณีนี้เองจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่จะนำมาประกอบอาหาร วิธีการและเทคนิคการประกอบอาหาร รสของอาหาร หรือแม้แต่ประเภทของอาหารที่ใช้ในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งชาวไทยทรงคำต่างก็ยึดมั่นและเชื่อถือในขนบธรรมเนียมประเพณีดังกล่าว ด้วยเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่บรรพบุรุษของตนได้กระทำกันมาอย่างต่อเนื่อง และผลจากการกระทำนั้นก็ทำให้ประสบแต่ความสุขความเจริญ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตลอดจนภัยอันตรายต่าง ๆ มาเบียดเบียน ดังนั้นการที่พวกตนได้ประพฤติปฏิบัติตาม ก็น่าจะยังผลได้เช่นเดียวกัน ซึ่งก็เป็นสิ่งที่พวกตนปรารถนา

ในสังคมส่วนมาก อาหารมีส่วนสำคัญต่อกิจกรรมที่สำคัญในชีวิตประจำวัน ทั้งทางด้านสังคมและศาสนา นับตั้งแต่การฉลองวันเกิดจนกระทั่งการเลี้ยงในงานศพ ประเพณีการเลี้ยงอาหารธรรมทานนั้นไม่เพียงแต่เพื่อระงับความหิวโหยเท่านั้น แต่เพื่อให้เกิดความพึงพอใจและช่วยเสริมสร้างความผูกพันร่วมกันรวมทั้งความภักดีต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวหรือในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอและกระชับฐานะและบทบาทในสังคมของ

คนระดับต่าง ๆ ที่มาร่วมบริโภคอาหารอีกด้วย (เสาวลักษณ์ ภูมิวิสนะ 2518 : 325) อาหารที่ไปประกอบพิธีกรรมก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าอาหารดังกล่าวจะมีได้มีไว้เพื่อการบริโภคก็ตาม แต่ก็มีส่วนทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เพราะการนำอาหารไปเซ่นบวงสรวงภูติผีปีศาจ หรือสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาตินั้นเป็นระบบที่จะตอบสนองความต้องการจำเป็นทางจิตใจ (Psychological needs) ของมนุษย์ที่จะแสดงออกมาซึ่งความรู้สึกทางจิตใจร่วมกัน (Collective sentiments) อันเป็นความต้องการอย่างหนึ่งที่นอกเหนือไปจากความต้องการจำเป็นทางร่างกาย (Biological needs) ซึ่งเราเรียกความต้องการประเภทนี้ว่าความต้องการบูรณาการ (Integrative needs) (จรี จุลละ เกศ 2514 : 88) ความต้องการบูรณาการนี้เป็นความต้องการที่มีความสำคัญ เป็นอย่างยิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยเหตุนี้จึงจัดว่าหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของอาหารคือ อาหาร เป็นสิ่งที่มีหน้าที่ทางจิตวิทยา (Psychological function) ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขได้อีกวิธีหนึ่ง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นว่า ชาวไทยทรงค่านิยมบริโภคอาหารที่ปรุงขึ้นก่อนการบริโภคไม่นานนัก ดังนั้นการเก็บถนอมอาหารจึงไม่มีปรากฏอย่างเด่นชัดแต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าอาหารบางอย่าง เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม จะมีได้มีเจตนาทำขึ้นเพื่อการถนอมอาหารก็ตาม แต่วิธีการทำก็มีส่วนเหมือนกับการถนอมอาหาร นั่นคือการหมักดอง ซึ่งกระทำโดยการนำปลามาเคล้ากับเกลือแล้วอัดลงในไห ปิดฝาให้แน่นไม่ให้มีอากาศผ่านเข้าไปได้ จากนั้นก็นำไปเก็บไว้ในที่ร่มประมาณ 3 - 6 เดือนหรืออาจนานถึง 1 ปี จึงจะนำมาบริโภค อาหารประเภทนี้จัดเป็นอาหารหลักของชาวไทย-ทรงคำโดยทั่วไปที่มักจะทำรับประทานกันทุกครัวเรือน แต่จะต่างกันที่การนำปลาร้ามาคัดแปลงเป็นอาหารแต่ละประเภท

นอกจากนั้นวิธีการถนอมอาหารที่เป็นที่นิยมของชาวไทยทรงคำโดยทั่วไปก็คือการย่างและการตากแห้ง วิธีการทั้งสองอย่างนี้ชาวไทยทรงคำมักจะทำขึ้นเป็นครั้งคราว เช่นในฤดูกาลทำนา ชาวบ้านมักจะทำอาหารแห้งซึ่งส่วนมากจะเป็นปลา

เก็บไว้เพื่อนำไปรับประทานในทุ่งนา ทั้งนี้เพราะไม่มีเวลาจะประกอบอาหารจากของสด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์ จึงต้องรับประทานอาหารแห้งที่ได้ทำไว้ แต่ก็เป็นเพียงมื้อกลางวันเท่านั้น ส่วนมื้ออื่น ๆ เป็นไปตามปกติ คือ ประกอบอาหารจากของใหม่และสด

จึงอาจกล่าวได้ว่า ชาวไทยทรงดำนอกจากจะเป็นนักสังคมวิทยาที่เคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ที่สถาปนาทางสังคมคือขนบธรรมเนียมประเพณีกำหนดขึ้นแล้ว ยังเป็นทั้งนักเศรษฐศาสตร์ และนักโภชนศาสตร์ ที่เน้นนโยบายประหยัด แต่ในความประหยัดนั้นจะต้องแฝงไว้ซึ่งคุณค่าทางอาหาร สมดังคำกล่าวที่ว่า "ประหยัด ได้ประโยชน์ ปลอดภัยจากสารพิษ" อย่างแท้จริงอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรได้ศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำในถิ่นอื่น ๆ เช่น ชาวโซ่งที่อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ชาวโซ่งที่อำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ชาวโซ่งที่อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เป็นต้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกับอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ บางระกำ พิษณุโลก เพื่อศึกษาความคงที่และความแปรเปลี่ยนของอาหารพื้นบ้าน

2. ควรได้ศึกษาอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลก แล้วนำมาเปรียบเทียบกับอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ บางระกำ พิษณุโลก เพื่อศึกษาความผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม