

บทที่ ๒

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน เพื่อนำข้อมูลมาประมวลและเชื่อมโยงให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการวิจัย จึงทำการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องดังนี้

๒. ๑ แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับภาคอีสานและชาวอีสาน

๒.๓ แนวคิด เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม

๒.๑.๑ ความหมายของวัฒนธรรม

จากการรวบรวมข้อมูลของนักวิชาการและตำราวิชาการ ได้ความหมายของวัฒนธรรม ดังนี้

พระยาอนุมานราชธน^๑ นิพนธ์ธีระวี เพ็งพล^๒ และกมลวรรณ วังมณี^๓ ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า วัฒนธรรมเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้ และสืบต่อไปยังรุ่นลูกหลานทั้งในรูปแบบของพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น และความคิดความเชื่อ เกิดเป็นรูปแบบพฤติกรรมความเชื่อที่ใช้ร่วมกันในสังคม ทั้งนี้เพื่อสร้างความเจริญอกงามให้กับสังคม ทำให้ผู้คนมีแนวทางดำเนินชีวิตที่ดีงามอยู่ในหลักศีลธรรมอันดี ตรงกับความหมายตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน^๔ ที่กล่าวว่า “วัฒนธรรมคือสิ่งที่ทำความเจริญของงามให้กับหมู่คณะ”

^๑ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ , **ความรู้เรื่องวัฒนธรรม** , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.culture.go.th/knowledge> [๙ ธ.ค. ๒๕๕๕].

^๒ นิพนธ์ธีระวี เพ็งพล, “**เครื่องปรุงแต่งรสอาหารอีสาน : การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตเชิงพาณิชย์**”, หน้า บทคัดย่อ.

^๓ กมลวรรณ วังมณี, “**อาหารท้องถิ่นไทยในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษา ข้าวปุก ชาวอาข่า และลาหู่ ตำบลแม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย**”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ๒๕๕๑), หน้า ๘.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, **ความหมายของวัฒนธรรม** , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://rirs3.royin.go.th/new-search/word-37-search.asp> [๔ มี.ค. ๒๕๕๖].

นอกจากนั้น กมลวรรณ วังมณี ^๕ และชนมน จันทะลี ^๖ ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการสะสมประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นผลมาจากอิทธิพลของธรรมชาติทั้งทางด้าน สิ่งแวดล้อม สังคม และผู้คน

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมเป็นกระบวนการของการสะสมประสบการณ์ทั้งจากทางตรงและทางอ้อม เพราะเกิดจากการสัมผัสประสบการณ์นั้นและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วปรับใช้อย่างเหมาะสม และได้รับการถ่ายทอดมาในหลายรูปแบบ เช่น ในรูปแบบของพฤติกรรม การทำให้ดู การทำให้เห็นโดยไม่ตั้งใจ หรือการปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม โดยการบอกเล่า การผสมกลมกลืนอยู่ในประเพณี พิธีกรรม จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมพัฒนาไปในแนวทางที่ดีมีความสุข

ดังนั้นวัฒนธรรมในงานวิจัยชิ้นนี้จึงเป็นการมุ่งศึกษาการสั่งสมประสบการณ์เรียนรู้ การปรับใช้ที่แสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมและความเชื่อ ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงเหตุผลและปัจจัยรอบด้านเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

๒.๑.๒ ลักษณะของวัฒนธรรม

พระยาอนุমানราชธน ^๗ สุพัตรา สุภาพ ^๘ และรัชดาวัลย์ จันทวงศ์ ^๙ ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรมเป็นไปในแนวทางเดียวกัน แบ่งได้เป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) การสั่งสมความรู้ เป็นการเรียนรู้ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ๒) มีการถ่ายทอดไปยังรุ่นต่อไป ๓) มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทั้งการรับเข้าและการกำจัดออกทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมรอบข้างในขณะนั้น จากที่กล่าวมาแล้วคือลักษณะของวัฒนธรรมที่ทุกวัฒนธรรมมีเหมือนกัน แต่มี

^๕ กมลวรรณ วังมณี, “อาหารท้องถิ่นไทยในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษา ข้าวปุก ชาวอาข่า และลาหู่ ตำบลแม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย”, หน้า ๘.

^๖ ชนมน จันทะลี, “การพัฒนาเครือข่ายการผลิต การถนอมอาหาร และการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำของชุมชนเหนือเขื่อนอุบลรัตน์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘.

^๗ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, *ความรู้เรื่องวัฒนธรรม*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.culture.go.th/knowledge> [๙ ธ.ค. ๒๕๕๕].

^๘ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, *ความหมายของวัฒนธรรม*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.thaiwisdom.org/p_culture [๔ มี.ค. ๒๕๕๖].

^๙ รัชดาวัลย์ จันทวงศ์, “การศึกษาวัฒนธรรม ชาวไทยเชื้อสายรามัญตำบลสลุย อำเภอนาทะ จังหวัดชุมพร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑.

บางประการที่มีไม่เหมือนกันซึ่งรัชดาวัลย์ จันทวงศ์^{๙๐} ได้กล่าวไว้ว่าส่วนที่ไม่เหมือนกันคือลักษณะเฉพาะที่มีสภาพแวดล้อมรอบข้างทั้งตัวบุคคลและธรรมชาติเป็นตัวกำหนด

นอกจากนั้นพระยาอนุมานราชธน^{๙๑} ได้กล่าวให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะของวัฒนธรรมที่เจริญไว้ว่าต้องมีลักษณะของความต่อเนื่องเพิ่มเติมกล่าวคือ มีการสั่งสมและถ่ายทอดอย่างไม่ขาดตอน ทั้งในแง่ของเวลาและความสมบูรณ์ของข้อมูล มีการพัฒนาของเก่าให้มีความเจริญรุ่งเรืองหรือหากจะรับของใหม่ก็ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมเข้ากันได้ไม่ขัดแย้งกันเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมรอบข้าง

จากการรวบรวมข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าการพูดถึงลักษณะของวัฒนธรรมที่มีสอดคล้องกัน คือ มีการสั่งสม มีการถ่ายทอด และมีการเปลี่ยนแปลง ส่วนรูปแบบของวัฒนธรรมในแต่ละที่นั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในถิ่นนั้น การเรียนรู้ การดำเนินชีวิตผ่านประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม แล้วนำมากำหนดเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งที่อยู่ร่วมกัน มีการเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นารรับเอาวัฒนธรรมอื่นเข้ามาผสมผสานหรือปรับปรุงวัฒนธรรมเดิมให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งลักษณะที่กล่าวมาข้างต้นนี้เองจะใช้ในการพิจารณาว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานมีลักษณะอย่างไร

๒.๑.๓ ความสำคัญของวัฒนธรรม

จันทน์ คามะดา กล่าวว่าวัฒนธรรม เป็นสิ่งสำคัญทำให้ชาติดำรงความเป็นชาติอยู่ได้ โดยความเป็นชาตินั้นนอกจากมีอาณาเขต พื้นที่ประเทศครอบครองแล้ว ยังต้องมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ สร้างความภาคภูมิใจให้กับคนในชาติ ประเทศชาติใดมีวัฒนธรรมที่มั่นคงจะนำความเจริญมาให้กับประเทศชาตินั้น^{๙๒} กล่าวว่าการวัดความเจริญของวัฒนธรรมไม่ใช่วัดเพียงความเจริญด้านเศรษฐกิจอย่างเดียวแต่ต้องวัดความเจริญของศีลธรรมในใจคนซึ่งสิ่งนี้จะสร้างความสงบสุขให้กับสังคมอย่างยั่งยืน ประชาชนในชาติจึงควรตระหนักในประโยชน์ข้อนี้ช่วยกันอนุรักษ์วัฒนธรรมที่ดีงามเอาไว้^{๙๓} ขณะเดียวกันการอนุรักษ์ก็ต้องปรับปรุงให้มีความ

^{๙๐} รัชดาวัลย์ จันทวงศ์, “การศึกษาวัฒนธรรม ชาวไทยเชื้อสายรามัญตำบลสลวย อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร”, หน้า ๑๖.

^{๙๑} สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, *ความรู้เรื่องวัฒนธรรม*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.culture.go.th/knowledge> [๙ ธ.ค. ๒๕๕๕].

^{๙๒} จันทน์ คามะดา, *ประเพณีบุญข้าวจี่กับสังคมและวัฒนธรรมตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองจังหวัดเลย*, หน้า ๑.

^{๙๓} รัชดาวัลย์ จันทวงศ์, *การศึกษาวัฒนธรรม ชาวไทยเชื้อสายรามัญตำบลสลวย อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร*, หน้า ๒๑ .

เหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป อาจรับเอาวัฒนธรรมอื่นเข้ามาผสมผสานได้ แต่ควรไตร่ตรองอย่างรอบคอบเพื่อไม่ให้กระทบกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ควรปรับให้เกื้อกูลต่อวัฒนธรรมไทย มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ประชาชนพึ่งพาตนเองได้ จึงจะถือว่าการพัฒนาที่ยั่งยืนไม่ให้เกิดความลำบาก อดอยาก ยากไร้ ดังที่เป็นตัวอย่างจากประเทศที่รับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้าไปใช้อย่างไม่เหมาะสม^{๑๔}

จากความสำคัญของวัฒนธรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ถึงความสำคัญของวัฒนธรรมในหลายด้าน เช่น วัฒนธรรมเป็นมรดกของชาติที่มีคุณค่า ทำให้คนในชาติภาคภูมิใจและตระหนักในความเป็นชาติซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของตน ช่วยสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันให้กับคนในชาติ เป็นสิ่งที่ควรรักษาไว้ ทั้งโดยการอนุรักษ์ และการปรับเปลี่ยนอย่างรอบคอบเพื่อให้เหมาะสมกับยุคสมัยโดยที่เกื้อกูลต่อวัฒนธรรมเดิมที่เป็นอยู่ หากทำได้ย่อมทำให้ประชาชนในประเทศพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และดำรงความเป็นชาติได้อย่างมั่นคง งานวิจัยชิ้นนี้ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของวัฒนธรรมเช่นนี้จึงทำการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานเพื่อศึกษาให้ทราบถึงความเป็นไป ทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสมทั้งนี้เพื่อให้วัฒนธรรมที่เป็นมรดกของชาติยังคงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน

๒.๑.๔ ประเภทของวัฒนธรรม

วัฒนธรรม มีการแบ่งประเภทไว้หลากหลายขึ้นอยู่กับว่าใช้หลักการใดในการแบ่ง เช่น การแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท^{๑๕} คือ ๑) วัฒนธรรมทางวัตถุ ซึ่งสามารถมองเห็นเป็นวัตถุนั้นๆได้ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ๒) วัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น แนวคิด ขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยม ถ่ายทอดให้กับรุ่นต่อไปในรูปแบบของแนวคิดและวิถีปฏิบัติ

จากการศึกษาข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างหนึ่งที่มีรากฐานมาจากวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาผ่านการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีความเหมาะสมกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม หากต้องการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

^{๑๔} สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี , วัฒนธรรมในกระแสวัฒนธรรมโลก , วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๔๔.

^{๑๕} เถอมาล ราชภัฏชาลารักษ์, วัฒนธรรมไทยในวรรณคดีตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ เปลี่ยนแปลงการปกครอง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.culture.go.th/research/bangkok/41_8.html [๑๐ มีนาคม ๒๕๕๖].

แนวทางการบริโภคอาหารที่ลึกซึ้งของท้องถิ่นใดจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของท้องถิ่นนั้น

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับภาคอีสานและชาวอีสาน

ประเทศไทยสามารถแบ่งพื้นที่ออกได้เป็น ๖ ภูมิภาค คือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคใต้ตอนใต้ หรือภาคอีสาน ทั้งนี้แบ่งตามลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ทรัพยากรธรรมชาติ ประเพณีวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน

๒.๒.๑ ภาคอีสาน^{๑๖}

ที่ตั้งและขนาด

ภาคอีสาน มีที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ มีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่ดังต่อไปนี้

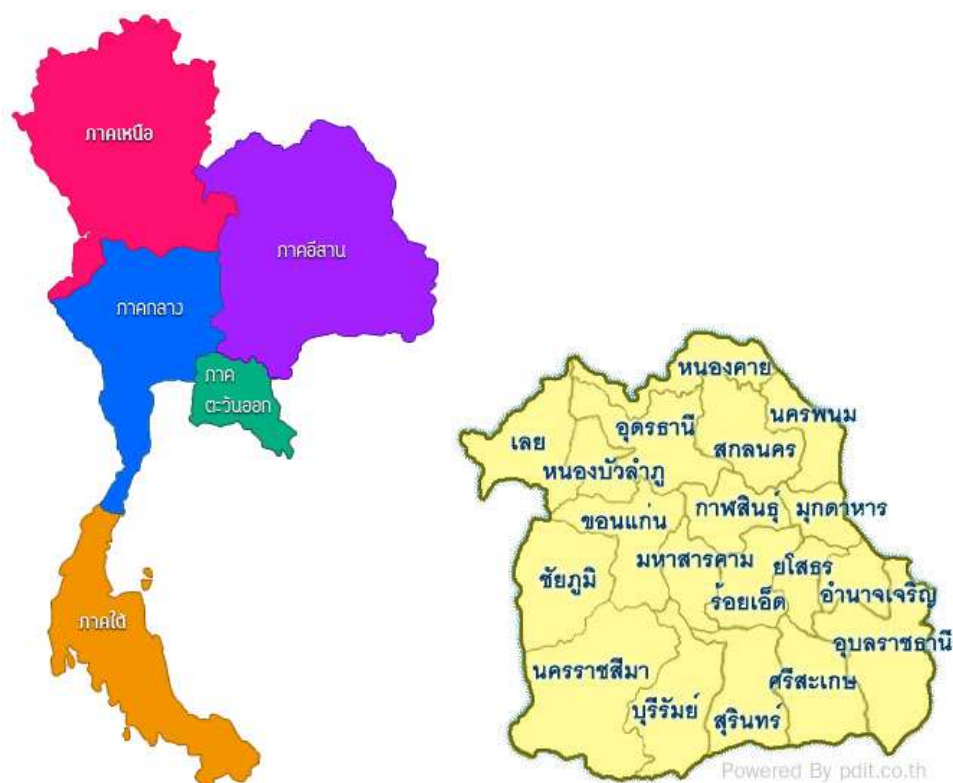
ทิศเหนือและทิศตะวันออก จรดประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ทิศใต้

จรดภาคตะวันออกเฉียงเหนือและประเทศกัมพูชาประชาธิปไตย

ทิศตะวันตก

จรดกับภาคกลาง ภาคเหนือ



^{๑๖} โรงเรียนเม็่งรายวิทยาคม, ภูมิลักษณะของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย , [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <http://tc.mengrai.ac.th/punnapa/socal> [๒๐ ม.ค. ๒๕๕๖].

ภาคอีสาน เป็นภูมิภาคที่มีพื้นที่มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับภูมิภาคอื่นของประเทศไทย ครอบคลุมพื้นที่ ๑๖๘,๘๕๔ ตารางกิโลเมตร

ภูมิประเทศ

ภูมิประเทศของภาคอีสานมีลักษณะเป็นที่ราบสูง เกิดจากการยกตัวของแผ่นดินใน ส่วนที่ติดต่อกับภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงใต้ไปทางด้านตะวันออกด้วย ทำให้ภาค อีสานมีลักษณะทางภูมิประเทศที่แตกต่างกับภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงใต้ อย่างชัดเจน อีกทั้งมี เทือกเขาสูงภูพานกั้นกลางภูมิภาค เป็นดินแดนที่ราบสูง ออกเป็น ๒ ส่วนคือ ๑) แอ่งสกลนคร ๒) แอ่งโคราชซึ่งภูมิประเทศเช่นนี้เองที่เป็นตัวกำหนดแหล่งอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ มีความแตกต่างจากภูมิภาคอื่น

ด้วยลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่ติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านถึง ๒ ประเทศทำให้มีการรับ เอาวัฒนธรรมต่างๆเข้ามาผสมผสานและภูมิประเทศที่ราบสูงที่แตกต่างจากภูมิภาคข้างเคียง ทำ ให้วัฒนธรรมของภาคอีสานมีเอกลักษณ์เฉพาะของตน

ภูมิอากาศ

มีภูมิอากาศเป็นแบบร้อนชื้น สลับร้อนแล้ง หรือทุ่งหญ้าเมืองร้อน สามารถแบ่ง ฤดูกาลได้ ๓ ฤดูกาลคือ

๑) ฤดูฝน ตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคมหรือต้นเดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคม ได้รับ อิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดจากมหาสมุทรอินเดียนำฝนมา แต่เนื่องจากภาค ตะวันออกเฉียงเหนือเป็นพื้นที่เงาฝนคืออยู่ด้านหลังภูเขาทำให้มีฝนตกน้อย ฝน จะมีปริมาณมาก ต้องอาศัยพายุดีเปรสชัน ซึ่ง หากความรุนแรงมาก เกินไปอาจทำให้ประสบกับปัญหา น้ำท่วม แต่ หากน้อยเกินไปทำให้เกิดความแห้งแล้ง ฝนทิ้งชว่นนาน ทำให้พืชที่ปลูกไว้เสียหาย

๒) ฤดูหนาว ตั้งแต่ต้นเดือนตุลาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ได้รับอิทธิพลของ มวลอากาศ เย็นจากประเทศจีน แผ่เข้ามาปกคลุมภูมิภาคนี้โดยเฉพาะทางตอนบน ทำให้ตอนบนของภูมิภาคมี อากาศเย็นกว่าตอนล่าง

๓) ฤดูร้อน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม ช่วงนี้ ทั้งภูมิภาคมีอากาศร้อน และแห้งแล้งเป็นผลมาจากความห่างไกลจากทะเล

สภาพภูมิอากาศของภาคอีสาน ประกอบด้วยฤดูฝน ฤดูหนาว ฤดูร้อน เช่นเดียวกับ ภูมิภาคอื่นของประเทศแตกต่างกันที่ปริมาณน้ำฝนในฤดูฝนของภาคอีสานน้อยกว่าภูมิภาคอื่น เพราะเป็นพื้นที่เงาฝน ห่างไกลจากทะเล ทำให้ฤดูหนาวและฤดูร้อนมีปริมาณน้ำใช้และอาหารไม่ เพียงพอกับความต้องการ ชาวอีสานจึงมีวิธีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดเกิดเป็นวัฒนธรรมการ บริโภคอาหารที่ยังคงสืบทอดมาถึงปัจจุบัน

๒.๒.๒ ชาวอีสาน^{๑๗}

ส่วนใหญ่ชาวอีสานได้รับการสืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษที่มีเชื้อชาติลาว ที่เดิมอาศัยอยู่แถบลุ่มแม่น้ำโขง เมืองสิงห์ แคว้นสิบสองจุไทย สิบสองปันนา แล้วต่อมาได้อพยพข้ามมาอยู่ทางด้านตะวันตกของลุ่มแม่น้ำโขงและภาคกลางในสมัยพระเจ้าสามแสนไทย และส่วนน้อยที่สืบเชื้อสายมาจากเชื้อชาติอื่น เช่น เขมร จีน ไทย เวียดนาม อินเดีย จึงทำให้วัฒนธรรมด้านต่างๆของเชื้อชาติลาวมีอิทธิพลกับวัฒนธรรมโดยรวมของชาวอีสานมากกว่าเชื้อชาติอื่น แต่ยังคงมีวัฒนธรรมของเชื้อชาติต่างๆผสมผสานกัน

งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานที่สืบเชื้อสายมาจากเชื้อชาติลาวซึ่งเป็นประชากรส่วนมากของภูมิภาคเป็นหลัก และข้อมูลการบริโภคอาหารของชาวอีสานที่นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ในการวิจัยนี้เป็นข้อมูลที่อยู่ในเนื้อหาตามเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษาเท่านั้น

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน เป็นแนวทางที่กำหนดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารในทุกขั้นตอน ^{๑๘} ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานตั้งแต่แหล่งอาหารและการหาอาหาร และการได้มาซึ่งวัตถุดิบ การปรุงอาหาร การบริโภคอาหารในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ ประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ แหล่งอาหารและการหาอาหาร

๑) แหล่งอาหาร แบ่งเป็น ๕ แหล่งทั้งที่มีตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้นดังนี้

(๑) ป่าธรรมชาติ มีลักษณะแตกต่างกันตามลักษณะภูมิศาสตร์ และการใช้ประโยชน์ หากแบ่งตามลักษณะภูมิศาสตร์จะพบว่า ร้อยละ ๗๕ เป็นพื้นที่ป่าที่เรียกว่า “ป่าเต็งรัง” ที่มีกระจายอยู่ทั่วไปในภูมิภาค มีความอุดมสมบูรณ์ของธาตุอาหารน้อย ลักษณะเป็นป่าโปร่ง มีไม้

^{๑๗} รศ.ดร.จุมพล วิเชียรศิลป์, ไทยลาว, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.gi.bru.ac.th/gis/dr/files/16/13.pdf> [๑๐ ก.พ. ๒๕๕๖].

^{๑๘} กมลวรรณ วงษ์มณี, การศึกษาอาหารท้องถิ่นในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษาข้าวปุกของชาวเขาเผ่าอาข่าและลาหู่ตำบลแม่ฟ้าหลวงจังหวัดเชียงราย, หน้า ๘.

สำคัญ เช่น ไม้เต็ง ไม้รัง ไม้พลวง ไม้เหียง^{๑๙} หรือแบ่งตามการใช้ประโยชน์สอย เรียกว่า “ป่าวัฒนธรรม” ที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารแบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิดคือ

ก. ป่าปู้ตา หรือที่เรียกว่า “ดอนปู้ตา” ใช้เป็นที่อยู่สำหรับผีบรรพบุรุษที่คอยป้องกันรักษาลูกหลานและสัตว์เลี้ยงให้ได้รับความปลอดภัย โดยชาวบ้านจะสร้างศาลสำหรับเป็นที่อยู่ของผีปู้ตา ในพื้นที่ที่เป็นป่ารกทึบและมีทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์น้ำท่วมไม่ถึง ไม่มีการใช้ประโยชน์จากสัตว์ ตัดไม้ ยกเว้นใช้ซ่อมแซมวัด หากใครฝ่าฝืนต้องมีอันเป็นไป^{๒๐} แต่ใช้สำหรับเป็นแหล่งอาหารเก็บของป่า เช่น เห็ด หน่อไม้ และผัก

ข. ป่าทำเลเลี้ยงสัตว์ เป็นพื้นที่ป่าที่ชาวบ้านใช้ประโยชน์ร่วมกันสำหรับเลี้ยงสัตว์และหาอาหาร แต่พบว่าในปัจจุบันปริมาณอาหารลดจำนวนลง ป่าทุดโทรมลงเป็นผลมาจากการบุกรุกทำลายป่าเพื่อทำการเกษตร หางของป่าเพื่อการขาย ความเชื่อและประเพณีเกี่ยวกับป่าถูกลดความสำคัญลง^{๒๑}

ค. ป่าดง หรือ “ป่าละเมาะ” เป็นพื้นที่ป่าที่อยู่ใกล้กับพื้นที่เพาะปลูกทั้งพื้นที่ไร่และที่นา มีลำห้วยไหลผ่าน^{๒๒} นอกจากอาหารที่มีตามธรรมชาติเช่นเดียวกับป่าแต่มีความหลากหลายของทรัพยากรแล้ว ยังมีการปลูกพืชอายุสั้นโตเร็วทดแทนพืชที่มีอยู่เดิม แต่ในปัจจุบันปริมาณและชนิดของผักและสัตว์ตามป่าละเมาะลดลง เป็นผลมาจากการขยายพื้นที่การเกษตรเพื่อปลูกพืชเศรษฐกิจและการเปลี่ยนรูปแบบการทำการเกษตรที่ไม่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของพืชที่ใช้เป็นอาหาร^{๒๓}

(๒) แหล่งน้ำ สามารถแบ่งแหล่งน้ำออกเป็น ๓ แหล่งทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้นดังนี้

^{๑๙} จริญญาศักดิ์ พงษ์เกตุรา, “การใช้ประโยชน์ผลผลิตจากป่า : กรณีศึกษาบ้านหนองโน หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองโน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๙.

^{๒๑} วิมล เร่งศึก, ป่าวัฒนธรรมแนวทางการอนุรักษ์ฟื้นฟู และพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดนครราชสีมา, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๒), หน้า ๘.

^{๒๒} รศ.ดร.จุฬพล วิเชียรศิลป์, [ไทยลาว, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.gi.bru.ac.th/gis/dr/files/16/13.pdf> [๑๐ ก.พ. ๒๕๕๖].

^{๒๓} รณิดา อูยมา, “ศักยภาพด้านภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีนิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๑.

ก. ลำห้วย มีลักษณะเป็นลำห้วยสายสั้นๆ ขนาดไม่ลึกมาก ทำให้ไม่มีน้ำในฤดูแล้ง อาหารที่หาได้เช่น อาหารจำพวกสัตว์น้ำที่หาได้ตลอดทั้งปี เช่น กบ เขียด ที่ออกมาหาอาหาร ผสมพันธุ์ช่วงต้นฤดูฝน และฝังตัวอยู่ในดินในฤดูแล้ง หรือพืชผัก เช่น ผักแว่น ผักกระเฉด สายบัว สำหรับขาย แหน และหน่อไม้ริมห้วย ปัจจุบันพบว่าห้วยมีลักษณะตื้นเขินเป็นผลมาจากการพังทลายของหน้าดินจากการตัดไม้ทำลายป่าบริเวณเนินดิน ทำให้ขาดแคลนน้ำใช้ และปริมาณสัตว์น้ำลดลง^{๒๔}

ข. หนองน้ำธรรมชาติ หรือ “กุด” เกิดจากลำห้วยที่เปลี่ยนทิศ มีลักษณะใหญ่และลึกกว่าห้วย มีปริมาณน้ำมากกว่าห้วยทำให้มีน้ำขังตลอดทั้งปี มีชนิดของอาหารที่สามารถหาได้เช่นเดียวกับลำห้วย อาจแตกต่างกันที่ระยะเวลาที่หาจับสัตว์น้ำและผักได้นานกว่าเพราะมีปริมาณน้ำมากกว่า บางแหล่งอาจมีน้ำขังตลอดทั้งปี แต่ปัจจุบันทรัพยากรอาหารจากหนองน้ำลดลงเนื่องจากแหล่งน้ำตื้นเขินเช่นเดียวกับลำห้วย จนบางแห่งกลายเป็นพื้นที่ราบใช้สำหรับทำนา^{๒๕}

ค. อ่างเก็บน้ำ เป็นแหล่งน้ำที่ถูกพัฒนาขึ้นจากภาครัฐเป็นผลมาจากแนวทางการแก้ปัญหาการขาดแคลนน้ำที่เกิดจากแหล่งน้ำตื้นเขินที่ทำให้ประสบกับปัญหาขาดแคลนน้ำกินน้ำใช้ในฤดูแล้งของประชาชน เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำหลายชนิดทำให้หาจับสัตว์น้ำได้ตลอดทั้งปี

(๓) ไร่นาและสวน เป็นแหล่งหาอาหาร นอกเหนือจากข้าวและพืชไร่ที่ปลูกไว้ขายแล้วยังสามารถหาพืชและสัตว์ที่อยู่ในนา ตามดินหรือป่าที่ติดกับที่นาได้ด้วย เช่น กิ้งก่า อึ่งอ่าง แอ้ง งู หนู แมลง ที่หาได้ตลอดปีทั้งตั้งแต่ช่วงการปักดำ จนถึงช่วงเกี่ยวข้าวและช่วงที่ว่างเว้นจากการทำนา พืชผักต่างๆมีจำนวนน้อยลงเป็นผลมาจากรูปแบบการทำนาที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น เปลี่ยนมาไถนาด้วยรถไถซึ่งไถได้ลึกกว่าการไถด้วยวัวควายทำให้พืชหน้าดินถูกทำลาย หรือการใช้ยาฆ่าแมลงยาปราบศัตรูพืช ปุ๋ยเคมี การถางไร่และเผาไฟ ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศของพืชและสัตว์ทั้งสิ้น จึงอาจสรุปได้ว่าเป็นผลมาจากรูปแบบการทำการเกษตรที่เปลี่ยนแปลงไป^{๒๖}

(๔) แหล่งอาหารที่ได้จากการเพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ เป็นแหล่งอาหารที่เพิ่มขึ้นเพื่อทดแทนอาหารที่น้อยลงในบางช่วง เช่นการปลูกพืชผักไว้ใกล้บ้าน หักไร่ปลายนา ส่วนใหญ่เป็นผักสวนครัวทำให้สะดวกต่อการนำมาปรุงอาหารโดยเฉพาะในฤดูหนาวที่ผักป่าหาได้น้อยลง

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๒๖} ถาวร คำพิระ, การเปลี่ยนแปลงและกระบวนการปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม : กรณีศึกษาบ้านแก่งไฮ ตำบลหนองบัว อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒.

หรือชุดบ่อสำหรับ เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เป็ด ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์ในปริมาณที่มากขึ้นเนื่องจากทรัพยากรอาหารจากแหล่งธรรมชาติลดจำนวนลง คนไม่มีเวลาในการหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ^{๒๗} และนิยมปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เพื่อการจำหน่ายเป็นรายได้มากขึ้น แต่ก็ต้องประสบกับปัญหาด้านทุนการผลิตสูงจากเทคโนโลยีที่นำเข้ามาใช้ ในขณะที่ราคาขายต่ำจากการแข่งขันทางการตลาด ^{๒๘}

(๕) แหล่งอาหารจากการซื้ออาหาร ในตลาดและร้านค้าในตัวเมืองหรือจากพ่อค้าเร่นำมาขายในหมู่บ้าน ^{๒๙} ส่วนมากเป็นอาหารที่ไม่สามารถผลิตได้ในครัวเรือน เช่น เครื่องปรุงอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง และเพื่อความสะดวกรวดเร็วไม่ต้องเสียเวลาในการปรุงอาหารเอง เช่น อาหารปรุงสำเร็จ แกงถุง ขนม อาหารแปรรูป เช่น ปลาข้าว หมา หน่อไม้ดอง แหนม หรือของสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ผักกาดขาว ซึ่งปัจจุบันอาหารสามารถหาซื้อได้ง่าย ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการคมนาคมมีความสะดวกมากขึ้น ทำให้การกระจายอาหารในตลาดทุกระดับ แต่ในขณะเดียวกันก็มีผลร้ายเพราะการขนส่งอาหารดังกล่าวต้องใช้ระยะเวลา จึงต้องมีการผสมสารกันเสียและสารปนเปื้อนต่างๆ ^{๓๐}

อีกหนึ่งประชากรในชนบททั้งที่อยู่ใกล้และไกลตัวเมือง มีสัดส่วนการซื้ออาหารมากกว่าที่ผลิตได้เอง ส่วนมากเป็นอาหารปรุงสำเร็จ จากร้านค้าชุมชน รถเร่ อย่างไรก็ตามในชนบทที่ห่างไกลยังคงมีปริมาณการบริโภคอาหารตลาดน้อยกว่าชุมชนที่อยู่ใกล้เมือง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ^{๓๑}

๒) การหาอาหาร

การหาอาหารของชาวอีสาน เป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นชาวนา ตั้งแต่เริ่มหว่านข้าว เตรียมไถ ดูแลข้าวหลังการปักดำ และหลังเกี่ยวข้าวเสร็จ อาจหาอาหารเป็นกลุ่มและแบ่งปันกัน เป็นการใช้เวลาร่วมกันในระหว่างการทำนาไปกับการหาอาหาร

^{๒๗} รณิดา อูยมา, “ศักยภาพด้านภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน”, หน้า ๔๒.

^{๒๘} เสรี พงศ์พิศ, แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน , (กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๒๙} รณิดา อูยมา, “ศักยภาพด้านภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน”, หน้า ๔๒.

^{๓๐} มูลนิธิสารานุกรมแห่งชาติ, อาหารและน้ำความปลอดภัยและสุขที่ยั่งยืน , (กรุงเทพมหานคร: วี พู อาร์ สตาร์ดีส์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๐.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

(๑) การจับสัตว์มาเป็นอาหาร^{๓๒}

การจับสัตว์ที่นอกเหนือจากการจับสัตว์น้ำด้วยเครื่องมือการจับที่ทำได้เองแล้ว ในฤดูหนาวและฤดูแล้งที่มีความแห้งแล้ง สัตว์น้ำมีปริมาณน้อยจึงหาจับสัตว์อื่นมาบริโภคเป็นอาหารแทน เช่น กิ้งก่า แย้ หนู นก งู กบ ลูกกบ เขียด อึ่งอ่าง ปูนา และแมลง มีวิธีการจับสัตว์แต่ละชนิดแตกต่างกันไป อาจใช้ จอบ เสียม หนังสติ๊ก ทอดแห ไซ สวิง และจับด้วยมือเปล่า จะเห็นว่าอุปกรณ์ที่ใช้ล้วนแล้วแต่เป็นอุปกรณ์ที่หาได้ง่าย และผลิตได้เองจากอุปกรณ์ที่มีอยู่ ไม่ต้องหาซื้อ การจับสัตว์จะจับเท่ากับความต้องการในแต่ละมื้อเท่านั้น เป็นการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ทำให้มีอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่เป็นแหล่งโปรตีนบริโภคทั้งปี โดยเฉพาะแหล่งโปรตีนจากแมลงต่างๆ ที่ได้รับการพิสูจน์วิจัยแล้วว่ามีความค่าทางอาหารมาก แต่ในปัจจุบันการหาจับสัตว์เพื่อการค้ามากขึ้น มีการพัฒนาเครื่องมือในการจับสัตว์ที่ซับซ้อน เช่น ตะเกียงส่องสัตว์ชนิดแบตเตอรี่ ตาข่ายเรดาร์ดักนก หลอดไฟดักแมลงที่มีแสงสีม่วงและสีน้ำเงิน ไล่ล่อแมลงในเวลากลางคืน ทำให้สัตว์ในธรรมชาติลดจำนวนลง^{๓๓}

(๒) การเก็บพืชมาเป็นอาหาร

ก. การเก็บเห็ด

การเก็บเห็ดมาเป็นอาหารสามารถทำได้ตลอดทั้งปี ตามแหล่งต่างๆ เช่น ป่า ไร่ นา พื้นที่ที่มีแดดรำไร มีกาบไม้ผุ พาง ขี้เลื่อยที่ขึ้นเหมาะสำหรับการงอก และเห็ดแต่ละชนิดจะงอกในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เห็ดระโงกจะงอกหลังจากฝนตก ๓-๕ วันติดกัน โดยเห็ดที่มีในป่านั้นจะมีทั้งที่กินได้และกินไม่ได้ ชาวบ้านจะต้องมีความสามารถในการแยกแยะเห็ดที่กินได้และกินไม่ได้ ดังกล่าวด้วยการสังเกตก่อนเก็บ เช่น ต้องเป็นเห็ดที่รู้จักและเคยกิน มีลักษณะที่สมบูรณ์สังเกตได้ชัด จากนั้นจึงพิจารณาลักษณะของวงแหวน เปลือกหุ้มโคน ก้านดอก ผิว เส้นแฉกเล็กใต้ต้น และสีผิว เมื่อแน่ใจแล้วว่าเป็นเห็ดที่กินได้ไม่เป็นอันตรายก็จะเก็บอย่างระมัดระวัง โดยจะไม่เก็บเห็ดที่บานแล้ว เก็บแล้วจะไม่กองไว้จะใส่ตะกร้าที่เตรียมมา เพราะเชื่อว่าหากกองไว้เห็ดจะไม่ออกดอกบริเวณนั้นอีก หากเป็นดอกตูมของเห็ดโคนหรือเห็ดปลวกจะต้องใช้ไม้เสียบเสียบลึกลงไปแต่ต้องไม่ลึกเกินไปจนถึงรังปลวก เมื่อได้เห็ดแล้วก็จะกลบดินบริเวณนั้นแล้วเหยียบให้แน่นเพื่อไม่ให้น้ำซึมเข้าไปในรังปลวกเมื่อฝนตก ซึ่งจะทำให้รังปลวกเน่าและเห็ดไม่ออกบริเวณนั้นอีก

^{๓๒} วิมล เร่งศึก, “ปาวัฒนธรรมแนวทางการอนุรักษ์ พืชน้ำ และพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดนครราชสีมา”, หน้า ๑๓๔.

^{๓๓} มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, อาหารและน้ำความอยู่รอดและความสุขที่ยั่งยืน, หน้า ๔๐.

จากวิธีการที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้เองทำให้เห็นว่าชาวอีสานมีภูมิปัญญาในการบริโภคเห็ดตั้งแต่รู้แหล่งที่เห็ดงอก ช่วงเวลาที่เห็ดงอก แยกเห็ดพิษออกจากเห็ดกินได้ จากนั้นเก็บเห็ดอย่างระมัดระวัง เพื่อให้มีเห็ดกินตลอด นับเป็นวิธีการ องค์ความรู้ที่ทำให้มีเห็ดบริโภคอย่างยั่งยืน^{๓๔}

ข. การเก็บผัก

ผักเป็นอาหารหลักของชาวอีสาน สามารถหาได้ง่าย จากแหล่งอาหารธรรมชาติใกล้บ้าน ริมรั้ว ไร่นา แหล่งน้ำ การเก็บผักจะเก็บเฉพาะที่พอบริโภคในแต่ละมื้อ จะไม่เก็บทิ้งไว้ ดังนั้นในครัวของชาวอีสานจึงไม่มีผักหรืออาหารที่ปิ้งทิ้งไว้ จะมีก็เฉพาะอาหารพวกแจ่ว หรือปลาแห้งเล็กๆน้อยๆเท่านั้น ทำให้คนทั่วไปมักเข้าใจว่าชาวอีสานขาดแคลนอาหาร นอกจากเก็บเฉพาะที่ต้องการบริโภคในแต่ละมื้อแล้ว ยังเลือกเก็บเฉพาะส่วน เช่น การเก็บกระเจียวจะเก็บเฉพาะดอกเท่านั้นจะไม่เก็บหน่อมากินเพราะจะทำให้สูญเสียพันธุ์^{๓๕} จึงทำให้ชาวอีสานได้กินผักสดที่มีคุณค่าทางอาหารสูง และมีกินอย่างยั่งยืน แต่ในปัจจุบันกลับพบว่า วิธีการเก็บผักดังกล่าวจากธรรมชาติกำลังเปลี่ยนแปลงไป ชาวบ้านหันมาเก็บหาพืชผักเพื่อนำไปขายมากขึ้น ทำให้พืชผักในป่าลดความอุดมสมบูรณ์ลง

จากข้อมูลของแหล่งอาหารและการหาอาหารข้างต้น สรุปได้ว่าชาวอีสานมีการปรับตัวทางด้านอาหารที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ภูมิอากาศและภูมิประเทศ การประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งมีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติรอบข้าง โดยทรัพยากรที่มีอยู่อย่างชาญฉลาด รู้คุณค่าและได้สืบทอดจนมาถึงปัจจุบัน แต่ด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป การคมนาคมสะดวกขึ้น คนรับเอาวัฒนธรรมบริโภคนิยมและให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมเดิมน้อยลง^{๓๖} คนตัดไม้ทำลายป่ามากขึ้นทำให้แหล่งอาหารจากธรรมชาติลดลง คนหันมาพึ่งพาอาหารจากการซื้อหามากขึ้น ใช้เทคโนโลยีทางการเกษตร และการหาอาหารที่ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ทำให้ทรัพยากรทางด้านอาหารลดความอุดมสมบูรณ์ลง

^{๓๔} วิมล เร่งศึก, “ป้าวัฒนธรรมแนวทางการอนุรักษ์ พื้นฟู และพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดนครราชสีมา”, หน้า ๑๓๔.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^{๓๖} เสรี พงศ์พิศ, “แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน”, (กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒.

๒.๓.๒ การปรุงอาหารและการถนอมอาหาร

๑) การปรุงอาหาร

การปรุงอาหารสามารถแบ่งได้ เป็น ๒ ลักษณะคือ ๑) แยกตามประเภทของวัตถุดิบ

๒) แยกตามวิธีการปรุง ดังนี้

(๑) แยกตามประเภทของวัตถุดิบ

ก. การปรุงอาหารประเภทผัก

การนำผักมาปรุงเป็นอาหารสามารถทำได้ตลอดทั้งปี มีความหลากหลายแตกต่างกันตามฤดูกาล ^{๓๗} อีกทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางยา สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลส่งเสริมให้เกิดความสมดุลในร่างกาย^{๓๘}

ผักที่ชาวอีสานนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารในฤดูร้อน(ภูมิภาพันธุ์-พฤษภาคม) แสดงไว้ในตารางที่๑

ตารางที่ ๑ ผักที่นำมาปรุงเป็นอาหารในฤดูร้อน

ผัก	รส	สรรพคุณ	การปรุงและอื่นๆ
กระโดน	ฝาด	แก้ท้องอืดเฟ้อ	ต้มกินกับลาบ ก้อย น้ำพริก
กระเจียวขาว	เผ็ดร้อน	ขับลม	ดอกกับต้นต้มกินกับน้ำพริกปั่น
ผักกุ่ม	ขม	แก้เจ็บคอ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ เจริญ อาหาร ลดระดับ น้ำตาลในเลือด	ดองกินกับน้ำพริกในเดือน ๔ ช่วยให้อารมณ์ แข็งแรงมีความพร้อมก่อนเข้าสู่ฤดูทำนา ไม่ ควรกินสดเพราะมีสารไฮโดรเจนไซยาไนด์ ขัดขวางการนำออกซิเจนเข้าเซลล์
ผักขจร	เย็นขม	แก้ไข้	ดอกผลอ่อน ต้มกินกับลาบ ก้อย น้ำพริก มี วิตามิน เอ อี ซีในปริมาณสูง
ติ้วเกลี้ยง	ฝาดเปรี้ยว	ขับเสมหะ	ยอดอ่อนใช้แกงหรือต้ม ให้รสเปรี้ยว

^{๓๗} จุฑาศักดิ์ พงษ์เนตรรา, “การใช้ประโยชน์ผลผลิตจากป่า: กรณีศึกษาบ้านหนองโน หมู่ ๑ ตำบลหนองโน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑) หน้า ๔๓.

^{๓๘} วิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว, “ผักพื้นบ้านกับวิถีชีวิตอีสาน ศึกษากรณีบ้านนาแก ตำบลนาหนองทุ่ม อำเภอแก่งคล้า จังหวัดชัยภูมิ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

อีลอก (บุก)	จืด	ช่วยระบาย	ใช้ก้านใบ ดอกอ่อนแaggerรวมกับปลา หน่อไม้ ผักหวาน ไข่ต้มแดง
ชะมวง (ชะมวง)	เปรี้ยว	แก้ไอ ขับเสมหะ	ยอดอ่อนใช้แaggerหรือต้มทำให้อาหารมีรส เปรี้ยว
ผักสาบ	ขม	แก้ไข้	ยอดอ่อนลวกกินกับน้ำพริกปั่น
ผักแคอ่อน	ขม	แก้ไข้	ต้มกินกับน้ำพริก
เพกา	ขม	แก้ไข้ ลดไขมันในเส้น เลือด กระตุ้นการ ไหลเวียน	ผักอ่อน สดหรือลวก เagger กินกับลาบ น้ำพริก ปั่น แagger หรือทำก้อย ในช่วงที่มีการหวัด คราดนา ช่วยให้อาการอบอุ่นสู้กับอากาศขึ้น เย็น ห้ามกินในคนท้องอาจทำให้แท้ง
สะเดา	ขม	แก้ท้องเสีย แก้ไข้	ยอดลวกจิ้มน้ำพริก
ผัก	จืด	แก้ไข้ ถอนพิษต่างๆ	นำลูกผักมาผ่าซีกเมล็ดออก เดิมน้ำลงไปต้ม แก้ไข้ ทาแก้ไข้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ลดความ ต้องการทางเพศ ลดอาการลงแดงจากการ ถอนยาเสพติด ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลด กรดและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

จากตารางที่ ๑ จะเห็นว่า ผักส่วนมากมีรสขม คือ สะเดา ผักแคอ่อน ผักสาบ ผักขจร ผักกุ่ม สรรพคุณทางยาช่วยแก้ไข้ บำรุงไฟธาตุในร่างกายให้สมดุล รสจืด คือ ผัก อีลอก สรรพคุณในการถอนพิษ ขับปัสสาวะลดความร้อนในร่างกาย รสเปรี้ยว คือ ชะมวง ตั๊กเกลี้ยง รสฝาด กระโดน และรสเผ็ดร้อน คือ กระเจียวขาว สรุปคือมีผักรสขม จืด เป็นส่วนใหญ่มีประโยชน์ในการช่วยควบคุมความร้อนในร่างกายทำให้ธาตุไฟทำงานเป็นปกติ อีกทั้งมีการกำจัดพิษของผักที่จะเอามากิน เช่น การดองผักกุ่มก่อนกิน มีวิธีการปรุงที่เรียบง่าย ผ่านความร้อนน้อยหรือไม่ผ่านความร้อนเป็นการช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารของผักไว้

ผักที่ชาวอีสานนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารในฤดูฝน(ตุลาคม-กุมภาพันธ์) แสดงดัง
ตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ผักที่นำมาปรุงเป็นอาหารในฤดูฝน

ผัก	รส	สรรพคุณ	การปรุงและอื่นๆ
ผักเขียด	จืดเย็น	แก้ไอ แก้ไอ ขับปัสสาวะ	ทั้งต้น จิมน้ำพริก กินกับลาบ ยำ ก้อย ส้มตำ หรืออาหารที่มีรสจัด กินช่วง ๒-๓ สัปดาห์แรก ของฤดูฝนเท่านั้น มีแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และไนอาซีน
เพี้ยฟาน (สั๊กโสน)	ขมหอม	แก้ไอ	ยอดอ่อนกินกับลาบ ก้อย รสขม ลดความขม ด้วยการเผาไฟเล็กน้อย
ยอดขี้เหล็ก	ขม	ช่วยระบาย นอนไม่หลับ	ยอดอ่อนใช้แกง โดยจะต้มน้ำทิ้งก่อน นำมาแกงทั้งนี้เพื่อลดความขม และมีข้อมูล ยืนยันในภายหลังว่าความร้อนช่วยทำลายสารที่ มีพิษต่อตับที่ชื่อว่าBaracal
ผักกระถิน	มัน	ถ่ายพยาธิ	กินกับลาบ ก้อย น้ำพริก มีออกซาเลตสูง
ผักกูด	จืดหอม	ถอนพิษ แก้ปวดเมื่อย	ต้มน้ำพริก ลาบ ก้อย
ผักไห่ (มะระขี้นก)	ขม	แก้ไอ เจริญอาหาร	ยอดอ่อนผลอ่อน ลวกจิ้มผัดหรือแกงเพื่อลด ความขม มีวิตามินเอและซีสูง ลดน้ำตาลในเลือด ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำไม่ควรกิน
ยอดมะรุ้ม	หวานมัน	แก้ไอ ขับลม หอบหืด ช่วยระบายท้อง	ใบอ่อน หนึ่ง จิมน้ำพริก แก้ว แยมกับลาบ ก้อย ลดความดันโลหิต มะรุ้มเป็นยาร้อน ทุกส่วนของ มะรุ้มทำให้แห้งได้โดยเฉพาะเปลือกตากเปลือก ต้น
ยอดกระเจี๊ยบ แดง	เปรี้ยว	ขับปัสสาวะ แก้ไอ ไอมีเสมหะ	ใช้ใบอ่อน ยอดอ่อน ใส่ต้ม หรือกินเป็นผักสด ลด ไขมันในเส้นเลือด ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ เสริม ภูมิคุ้มกัน ขับยูริก ขับนิ่ว หลอดเลือดแข็งแรง
ผักเสี้ยน	ร้อนขม	ขับลมขับปัสสาวะ หนอง พยาธิ ช่วยเจริญอาหาร	ดองจมน้ำพริก มีสารไซยาไนด์ซึ่งขัดขวางการนำ ออกซิเจนเข้าเซลล์จึงต้องนำไปผ่านความร้อน ก่อนไม่ควรกินสด
ผักหนาม	หวานขม	แก้ไอ ขับเสมหะ	ใบยังอ่อน ต้มจมน้ำพริก มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส

			วิตามินเอ บี ในอาซีน วิตามินซี ต้องดองหรือต้มก่อนรับประทาน เพราะมีสารไฮยาโนด์ขัดขวางการนำออกซิเจนเข้าเซลล์
ผักปลัง	จืดเย็น	ช่วยระบาย	ต้มกินกับน้ำพริก ป่น
ผักกาดจอบ (ผักกาดเขียว กวาดตุ้ง)	หวาน	เจริญอาหาร แก้ไข้หัวลม	กินกับลาบ ก้อย น้ำพริก
ผักแว่น	จืดเย็น	แก้ไข้ผดผื่นแดง แก้ไข้บคอ	กินกับลาบ ก้อย น้ำพริก
ผักหวานบ้าน	หวานเย็น	แก้ไข้บำรุงน้ำนม	ลวกจิ้มกับน้ำพริก แกงเลียง แกงจืด มีวิตามินเอ เสริมสร้างเซลล์กระดูก เนื้อเยื่อไต ไม่ควรรับประทานสด เป็นจำนวนมากเนื่องจากมีสารอัลคาลอยด์ปาปาเวอรีน (papaverine) ซึ่งทำลายเนื้อเยื่อปอด มีออกซาเลตสูง
หน่อข่า	เผ็ดร้อน	ขับลม	ต้มรับประทานกับน้ำพริก ลาบ ก้อย
ผักคราด (ผักคราดหัว แหวน)	เผ็ดร้อน	ช่วยระบาย ขับลม แก้ท้องอืด ใช้ภายนอก แก้ปวดเมื่อย	ยอดอ่อน จิ้มกับน้ำพริก ลาบ ใส่หอมปลา อ่อมกบรสเผ็ด ทำให้รู้สึกชาลิ้น ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย รักษาอาการต่อมน้ำลายและเหงือกอักเสบ
ตะไคร้	เผ็ดร้อน	ขับปัสสาวะ	เป็นส่วนผสมในอาหารต่างๆ ในรูปของเครื่องแกง
ยอดมะยม	ฝาดมัน	แก้ไข้ท้บระดู	ต้มกินกับน้ำพริก ลาบ ก้อย
ข้าพลู่	เผ็ดร้อน	บำรุงธาตุช่วยย่อย อาหาร ขับลม แก้ไข้ขับเสมหะ	เชื่อว่าใบข้าพลู่มีสรรพคุณแก้พิษของหอย จึงนิยมแกงกะทิหอยใส่ใบข้าพลู่ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน มีสารต้านอนุมูลอิสระ แคลเซียม วิตามินเอและซีสูง มีออกซาเลตสูง
ผักเม็ก (เสม็ดขุ่น)	เปรี้ยว ฝาด	ขับลม	นิยมรับประทานยอดอ่อนและใบอ่อนกับน้ำพริก ก้อย ลาบ มีออกซาเลตสูง
กรูงเขมา	หอมเย็น	แก้ไข้ ไข้ดอกฝิ่น	ใช้ประกอบอาหารคาวหวาน อาจใช้น้ำคั้นราก

		ปรับสมดุลของ ประจำเดือน ขับลม แก้อท้องเสีย ช่วยระบาย	และใส่แกงหน่อไม้แทนใบย่านาง มีสารจำพวก เพคติน เพิ่มกากอาหารในลำไส้ดูดซับสารพิษ ลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดการดูด ซึมน้ำตาลและไขมัน รักษาผิวที่เกิดจากความ ผิดปกติของฮอร์โมน จึงไม่ควรใช้ในคนท้อง
--	--	---	---

จากตารางที่ ๒ จะเห็นได้ว่า ผักรสเผ็ดร้อน เช่น หน่อข้าว ข้าวโพด ตะไคร้ ผักคราด รสขม ผักไผ่ ยอดขี้เหล็ก เพี้ยฟาน ผักเสี้ยน มีสรรพคุณทางยาเป็นยาขับลม รสเย็นจัด เช่น กรุงเขมา ผักหวานบ้าน ผักแว่น ผักปลัง ผักกูด ผักเขียด มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย รสหวาน ผักกาดจอบ ผักหวาน ผักหนาม ยอดมะรุ้ม มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุไฟ รสเปรี้ยว เช่น เสม็ดขุ่น ยอดกระเจี๊ยบ มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ ผาตมัน เช่น ยอดมะยม มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ จากการพิจารณาพบว่า ช่วงต้นมักบริโภคผักที่มีรสจัดเย็นอาจเป็นผลมาจากช่วงต้นฤดูฝนซึ่งก่อนหน้านี้เป็นฤดูแล้งธาตุไฟในร่างกายยังคงมีมากอยู่ช่วงต้นฤดูฝนจึงทำให้คนเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟได้ง่ายผักที่กินจึงเป็นรสจัดเย็น ช่วงกลางฤดูฝนนิยมบริโภคผักซึ่งมีรสเผ็ดร้อนทั้งนี้เพื่อให้ระบบไหลเวียนหรือธาตุลมในร่างกายทำงานเป็นปกติ จึงนับว่าสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธาตุในร่างกาย อีกทั้งมีวิธีการปรุงผักให้ปลอดภัย เช่น ผักหนาม ผักเสี้ยน เช่นเดียวกับที่ทำกับผักกุ่ม การต้มยอดขี้เหล็กและเต้าน้ำทั้งก่อนนำมาปรุงเป็นอาหาร การใช้ผักดับพิษอาหารที่ปรุงรวมกัน เช่น ข้าวโพดดับพิษหอย กรุงเขมาดับพิษหน่อไม้ การลวกหรือต้มเพื่อลดความขมทำให้กินง่ายขึ้นทำให้กินได้ง่ายขึ้น

ผักที่ชาวอีสานนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารในฤดูหนาว(ปลายพฤษภาคม-ตุลาคม)
แสดงในตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ ผักที่ชาวอีสานนิยมนำมาปรุงอาหารในฤดูหนาว

ผัก	รส	สรรพคุณ	การปรุงและอื่นๆ
มะกอก	เปรี้ยว	ขับเสมหะ	ผลใส่ส้มตำ ก้อยกุ่ม ยอดอ่อนกินกับน้ำพริก
สะเดา	ขม	แก้ไข้ เจริญอาหาร	ยอดอ่อนและดอกอ่อนลวกกินกับลาบ ก้อยน้ำพริก
เพกา	ขมร้อน	บำรุงกำลัง	ผักอ่อน ดอก และยอดอ่อน ผักเพกาอ่อนผัก แก้มืดจะมีรสเย็นใช้เป็นยาแก้ไข้ ขับเสมหะ เป็นส่วนผสมของน้ำจิ้มเลียง มีวิตามินซีสูง และต้านมะเร็งสูง

ผักชีลาว	เผ็ดร้อน	ขี้บดม	ใส่ในแกง ต้ม
ดอกแค	หวานขม	ดับพิษไข้ แก้ไข้หัวลม	ต้มกินกับน้ำพริก ป่น
ผักมะรุม	หวาน เย็น	ถอนพิษไข้ ดับพิษ ร้อน แก้ขัดเบา	ผักอ่อนมีวิตามินซีสูง นิยมปรุงเป็นแกงส้ม รับประทานในฤดูหนาว ป้องกันไข้หวัด

จากตารางที่ ๓ จะเห็นได้ว่า ผักรสขม คือ ดอกแค เพกา สะเดา มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ รสหวาน คือ ผักมะรุม ดอกแค มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงไฟธาตุ รสเปรี้ยว คือ มะกอก มีสรรพคุณ เป็นยาขับเสมหะ รสเผ็ดร้อน ผักชีลาว สรรพคุณขับลม จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่า มีผักรสขม และ รสหวานช่วยบำรุงธาตุไฟในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น สามารถต่อสู้กับอากาศที่หนาวเย็น และเป็นผล ทำให้การไหลเวียนของน้ำในร่างกายดีขึ้นมีวิธีการปรุงที่ทำได้ง่าย และช่วยรักษาคุณค่าทาง โภชนาการของอาหารนั้น

ผักที่นิยมนำมาปรุงเป็นอาหารได้ตลอดปี แสดงดังตารางที่ ๔

ตารางที่ ๔ ผักที่นิยมนำมาปรุงตลอดทั้งปี

ผัก	รส	สรรพคุณ	การปรุงและอื่นๆ
ผักแพว	เผ็ดร้อน	ขับลม	กินกับลาบ ก้อย น้ำพริก ป่น
ย่านาง	จืดเย็น	แก้ไข้สุกใส แก้ไข้ แก้เมารส เมาสุรา แก้พิษยาเบื่อ	น้ำคั้นใบย่านางเป็นน้ำแกงเช่น ซุปหน่อไม้ แกง หอย แกงเปรอะ แกงขี้เหล็ก หมกผักกุ่ม แก้พิษ เห็ด แก้ร้อนใน มีวิตามินเอสูง ด้านเชื่อมมาลาเรีย เดิมชาวอีสานที่ใช้รากย่านางต้มกับรากเครือหมา น้อยต้มกินแก้ไข้ป่า
หอมแป (ผักชีฝรั่ง)	จืด	ถอนพิษไข้	ต้ม ลาบ ก้อย ป่น
มะเขือพวง	ขม	แก้ไข้ ขับเสมหะ	ใส่ในแกง กินกับน้ำพริก ป่น
ผักหนอก (บัวบก)	ขมเย็น	อ่อนเพลีย ร้อนใน ช้ำใน แก้ลม ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง	ลดความดันโลหิตสูง ภูมิคุ้มกันดีขึ้น ขยายหลอด เลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้การเรียนรู้ดี คลายความเครียด ข้อควรระวัง หากรับประทานใน ปริมาณสูงอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เวียนหัว คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงเหงา มึนงง
หาวยาย หม่อม	ขม	แก้ไข้ แก้อกตุ่ม แก้ไข้พิษ	ดอกอ่อน ใบ สดจิ้มกับน้ำพริกแก้ไข้ ใช้ใบต้มน้ำเป็น ยาสูบแก้โรคหิดฝีดวงจุมูกที่มีเลือดออก

(ท้าวยายหม่อม)			
ตำลึง	เย็น	แก้ไข้ แก้ร้อนใจ ช่วยระบาย	มีสารช่วยย่อยแบ่ง ทำให้ไม่อึดอัดท้อง ด้านอนุมูลอิสระ การอักเสบ บำรุงน้ำนม มีแคลเซียมและวิตามินเอสูง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
สะระแหน่	เผ็ดร้อน	ขับลม	แต่งรสอาหารอื่น เช่น ลาบ ก้อย
แขยง	เผ็ดร้อน	ขับลม	รับประทานกับต้ม ลาบ ก้อย ป่น

จากตารางที่ ๔ จะเห็นว่า ผักรสเผ็ดร้อน คือ ผักแขยง สะระแหน่ ผักแพว มีสรรพคุณเป็นยาช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร ผักรสขม คือ ท้าวยายหม่อม ผักหนอก มะเขือพวง มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ ผักรสจืดเย็น คือ ตำลึง หอมเป ย่านาง มีสรรพคุณเป็นยาขับพิษร้อน อย่างไรก็ตามการนำผักเหล่านี้มาปรุงรวมกันจะทำให้ได้รสชาติหลากหลาย ช่วยลดพิษที่มีอยู่ในอาหารที่ปรุงร่วม เช่น ใช้น้ำใบย่านางที่มีรสจืดเย็นลดพิษของ ผักกุ่ม หน่อไม้ เห็ด หรือลดอาการข้างเคียงที่เกิดจากการกินอาหารชนิดนั้น เช่น ผักรสเผ็ดร้อนที่มีน้ำมันหอมระเหยช่วยลดอาการท้องอืดจากการกินเนื้อสัตว์ที่ย่อยยากในขณะเดียวกันเนื้อสัตว์ก็ช่วยลดพิษจากพืชบางผักบางชนิดเช่น เสม็ด ชุนข้าวพู่ ที่มีสารออกซาเลตซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ

ข. การปรุงอาหารประเภทเห็ด

การปรุงอาหารประเภทเห็ดมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น หนึ่ง ตำน้าพริก ผัด ป่น ทำให้มีรสชาติที่หลากหลายในภาพรวมคือการนำเห็ดมาปรุงเป็นอาหารที่ทำให้บริโภคได้อย่างปลอดภัย มีวิธีการดังนี้

๑. ก่อนปรุงเห็ดจะแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ ๕ นาที จากนั้นจึงต้มในน้ำใส่หัวหอมอีก ๕ นาที ถ้าเห็ดเปลี่ยนเป็นสีดำแสดงว่าเป็นเห็ดพิษ

๒. ต้มเห็ดแล้วใช้ช้อนเงินทดสอบหากช้อนเงินเปลี่ยนเป็นสีดำแสดงว่าเป็นเห็ดพิษ

๓. ต้มเห็ดกับ กระเทียมและข้าวสาร หากเปลี่ยนสีแสดงว่าเป็นเห็ดพิษ

๔. เห็ดพิษจะแสดงอาการทันทีหลังจากรับประทาน

วิธีการดังกล่าวนับเป็นวิธีการปรุงเห็ดที่ทำให้บริโภคเห็ดได้อย่างปลอดภัยในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ปลอดภัย ๑๐๐ % เพราะจากการศึกษาพบว่าวิธีการดังกล่าวใช้ไม่ได้กับเห็ดพิษบางชนิด จึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้เก็บเห็ดมาบริโภคหรือเก็บเป็นอาชีพว่าจะต้องรู้จักเห็ดพิษที่สำคัญ ควรปรุงให้สุกก่อนนำมากิน และหากเป็นเห็ดที่มีพิษอ่อนๆอาจไม่แสดงอาการของพิษทันทีหลังกิน

แต่จะสะสมจนเป็นพิษที่รุนแรงหากกินซ้ำ อีกทั้งไม่ควรกินกับเหล้าเพราะทำให้พิษของเห็ดแล่นเร็วขึ้นหากเป็นเห็ดพิษ

ค. การปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์

การปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทั้งที่เป็นสัตว์เล็ก เช่น กิ้งก่า แย้ นก แมลง ปิ้ง หนู กบ เขียด ปลา และสัตว์ใหญ่ เช่น ไก่ หมู วัว ควาย ด้วยมีวิธีการที่หลากหลาย เช่น ยำ ก้อย ปิ้ง ลาบ คั่ว ต้ม จี่ หมก วิธีการปรุงโดยรวมที่ทำให้บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่เป็นพิษได้อย่างปลอดภัย มาทำให้สุกก่อนนำมากิน อย่างไรก็ตามยังคงมีการบริโภคเนื้อสัตว์บางประเภทแบบสุกๆ ดิบๆ หรือแบบดิบอยู่ เช่น การกินหอยที่ไม่ผ่านความร้อนแต่ใช้กรดจากมะนาวทำให้อาหารสุกโดยการที่นำหอยแช่เข้าไปในรังมะนาวแล้วให้มะนาวต่อหอยและฉีดกรดมะนาวเข้าไปเพราะเชื่อว่าการกรดมะนาวนี้เองทำให้หอยสุกและฆ่าเชื้อพยาธิได้ หรือการกินแมงจิ้งจกแบบสดโดยให้เหตุผลว่าหวานมันกว่าแบบทอด หรือการประกอบอาหารด้วยเนื้อวัวเลือดวัวสดเพราะเชื่อว่าเป็นอาหารที่บำรุงกำลัง

(๒) แยกตามวิธีการปรุง

วิธีการปรุงอาหารของชาวอีสานสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายวิธี เช่น เช่น ลาบ ก้อย หมก อ่อม แกง ต้ม ซุป เผา จี่ ปิ้งย่าง รุมควัน คั่ว ลวก นึ่ง ต้ม แก้ว ปั่น เฝือก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก ทำได้ในเวลาอันรวดเร็วและมีน้ำน้อยเป็นส่วนมาก^{๓๙} มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวเหมาะสมกับ สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ และการประกอบอาชีพ ซึ่งจะได้อธิบายวิธีการปรุงหลักๆ แต่ละวิธีการพร้อมทั้งยกตัวอย่างวิธีการปรุงโดยละเอียดดังนี้

ก) อาหารประเภทลาบ^{๔๐} เป็นอาหารนิยมทำเลี้ยงกันในงานประเพณี และงานเลี้ยงต่างๆ เป็นเครื่องแสดงถึงฐานะ และเป็นศิริมงคลของเจ้าภาพ ประกอบด้วยเครื่องปรุง ๓ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ เนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ ปลา หมู เนื้อ ปู นก ส่วนที่ ๒ ข้าวคั่ว ส่วนที่ ๓ เครื่องปรุงรสทั้งที่เป็นผัก และ น้ำปรุงรส

ตัวอย่างอาหาร เช่น ลาบเป็ด ที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงคือ ๑) เนื้อเป็ด ๒) เครื่องในเป็ด ๓) น้ำปลา ๔) เกลือ ๕) พริกป่น ๖) ข้าวคั่ว ๗) น้ำมะนาว ๘) ข่า ๙) ตะไคร้ ๑๐) หัวหอมแดง ๑๑) กระเทียม ๑๒) น้ำปลาร้า มีวิธีทำเริ่มจาก ๑) เลาะหนังเนื้อเป็ดออกจากกระดูกสันหลัง ๒)

^{๓๙} ภัทรภรณ์ แก้วกุล, “การพัฒนามิปัญญาด้านอาหาร : กรณีศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านอีสานจังหวัดสุรินทร์”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

ใส่เกลือ น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน ๓) บีบเอาน้ำออกจากเบ็ดเติมน้ำร้อนลงในเนื้อเปิดบีบน้ำออก ๔) นำน้ำที่บีบออกใส่หม้อตั้งไฟจนเดือดและขึ้น ๕) เอาเนื้อเปิดใส่ลงไปคนให้ทั่วจนสุกพักไว้ ๖) ใส่ ตะไคร้ ข่า หัวหอม กระเทียมที่คั่วแล้วโขลกให้ละเอียด คนให้ทั่ว ใส่เครื่องปรุงทั้งหมด กิน กับผักพื้นบ้าน เช่น ผักเม็ก ใบหูเสือ ผักกระโดน ใบเพี้ยฟาน แต่ปัจจุบันเปลี่ยนมาเป็นถั่วงอก ผักกาดขาว ใบโหระพา แต่งกว่า ที่หาได้ง่ายกว่า

การปรุงอาหารประเภทลาบเป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทำให้ได้อาหารที่มีรสชาติดีและมีประโยชน์ เพราะมีผักสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยในการย่อย มีวิตามินและเกลือแร่ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยดับกลิ่นคาว สงวนคุณค่าทางอาหาร เช่น การใส่ผักหลังสุดในการปรุง หรือการใช้น้ำต้มเนื้อมาตั้งไฟให้งวดแทนการทอดทั้งนี้ แต่ในบางโอกาสอาจมีการปรุงลาบแบบดิบ เช่น ลาบเลือดเพราะถือว่าเป็นอาหารที่มีรสชาติดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นเครื่องแสดงความเป็นผู้ชาย

ข. อาหารประเภทห่อหมก ^{๔๑} เป็นวิธีการปรุงที่นิยมเพราะง่ายไม่ซับซ้อน มีรสเผ็ดเค็ม แตกต่างจากภูมิภาคอื่น ส่วนประกอบที่นำมาปรุงแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ เนื้อสัตว์ เช่น กบ ฮวก กุ้ง ไก่ ปลา หมู ไข่แดง เครื่องใน กุ้งก้ามกราม หรือหมกผัก เช่น หน่อไม้ เห็ด ส่วนที่ ๒ ผัก เช่น ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ตำเป็นเครื่องแกง ส่วนที่ ๓ เครื่องปรุงรสทั้งที่เป็นน้ำปรุงรสและผักโรยหน้า

ตัวอย่างการประกอบอาหารจำพวกห่อหมก เช่น ห่อหมกปลา ประกอบด้วยเครื่องปรุง คือ ๑) เนื้อปลาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๒) พริกแห้ง ๓) ข่า ๔) ตะไคร้ ๕) หัวหอม ๖) กระเทียม ๗) กระชาย ๘) น้ำปลา ๙) น้ำปลาร้า ๑๐) ผักชีลาว ๑๑) ใบแมงลัก วิธีทำเริ่มจาก ๑) โขลกเครื่องแกง ๒) นำปลาที่เตรียมไว้คลุกกับเครื่องแกง น้ำปลา น้ำปลาร้า ๓) นำผักชีลาว ใบแมงลัก ใส่ลงไปคนให้เข้ากัน ๔) ตักใส่ใบตองนำไปนึ่งจนสุก

การปรุงอาหารประเภทหมกเป็นการปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์หรือผักก็ได้ เป็นวิธีการย่างเพื่อไล่น้ำออก ทำให้หมกเป็นอาหารไขมันน้อย มีรสชาติเข้มข้น มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ช่วยดับกลิ่นคาวและช่วยย่อยอาหาร ปรุงแต่งรสด้วยน้ำปลาร้าที่มีโปรตีนและแคลเซียมสูง เป็นวิธีการปรุงผักให้มีรสชาติน่ากินมากขึ้น

ค. อาหารประเภทน้ำพริก(แจ่ว) ^{๔๒} แจ่วมีหลายชนิด เช่น แจ่วบอง แจ่วมะม่วง แจ่วมะกอก แจ่วส้ม จิ้มกับผัก เช่น หน่อไม้ ผักหนาม หน่อข่าลวก ผักกูด ใบเหมือดป่า มีส่วนประกอบ

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

๒ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ เครื่องเทศ คือ กระเทียม พริกสด พริกป่น ส่วนที่ ๒ น้ำปรุงรส เช่น น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาว หรือน้ำมะขามเปียก

ตัวอย่างการประกอบอาหารจำพวกแจ่ว ประกอบด้วยเครื่องปรุงคือ ๑) พริกชี้ฟ้าสด ๒) น้ำปลาร้าสุก ๓) น้ำปลา ๔) กระเทียม ๕) มะนาว วิธีทำเริ่มจาก ๑) นำพริก กระเทียมโขลกให้ละเอียด ๒) ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าสุก น้ำปลา มะนาว

แจ่วเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย และรวดเร็ว ง่ายต่อการพกพา มีคุณค่าทางอาหารซึ่งได้จากน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาว มีสมุนไพรช่วยย่อย และดับกลิ่นคาว เช่นกระเทียม หัวหอม ช่วยชูรสชาติของอาหารที่นำมาจิ้มให้มีความน่ากินมากขึ้น

ฆ. อาหารประเภทต้ม ^{๔๓} ต้มเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากชาวบ้าน เป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เน้นการกินน้ำต้ม ไม่เน้นผักโดยจะใส่ผักเพื่อแต่งกลิ่นและรสชาติเท่านั้น มีส่วนประกอบแบ่งออกเป็น ๓ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ เนื้อสัตว์ เช่น ปลาทุกชนิด ไก่ กบ อึ่ง เขียด ส่วนที่ ๒ ผักแต่งกลิ่นและรสชาติ พริกแห้งเผา ตะไคร้ ข่า ผักชี ใบมะกรูด ต้นหอม ส่วนที่ ๓ น้ำปรุงรส เช่น น้ำปลา หรือน้ำปลาร้า

ตัวอย่างอาหารประเภทต้ม คือ ปลาต้มใส่ขมิ้น ประกอบด้วยเครื่องปรุงดังนี้ ๑) ปลา ช่อน ๒) ขมิ้น ๓) หัวหอม ๔) ข่า ๕) ตะไคร้ ๖) พริกสด ๗) ยอดมะขาม ๘) ต้นหอม ๙) ผักชี ๑๐) ใบมะกรูด ๑๑) น้ำปลา ๑๒) น้ำปลาร้า มีวิธีทำเริ่มจาก ๑) นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำ เกลือ ตะไคร้ หู ข่า หั่นเป็นแว่น หัวหอม ใบมะกรูด พริกสด ขมิ้น ปิดฝาทิ้งไว้จนน้ำเดือด ๒) ใส่ปลาแล้วปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำปลาร้า ยอดมะขาม ปิดฝาทิ้งไว้ให้เดือด ๓) พอน้ำเดือดใส่ต้นหอมผักชีแล้วยกลง ต้มเป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ที่ใช้สมุนไพร เครื่องเทศและผักรสเผ็ดร้อนช่วย ในการย่อยอาหาร ดับกลิ่นคาว จะสังเกตเห็นว่าก่อนที่จะใส่เนื้อสัตว์ลงไปใต้น้ำจะใส่ผักดังกล่าว แล้วรอจนเดือดก่อนจึงจะใส่เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อให้สารหอมระเหยที่มีในใบพืชผักต่างๆระเหยออกมา เพื่อดับกลิ่นเนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไป นอกจากนั้นยังนิยมใส่ใบมะขามซึ่งมีรสเปรี้ยวทำให้เนื้อสัตว์อ่อนนุ่ม และรสชาติดี

ง. อาหารประเภทแกง ^{๔๔} เป็นอาหารที่ชาวอีสานตอนบนนิยมบริโภคมากที่สุด บริโภคได้ทั้งปี มีการเปลี่ยนวัตถุดิบแล้วแต่วัตถุดิบที่มีในแต่ละฤดูกาล เป็นอาหารน้ำมาก อาจใส่เนื้อสัตว์หรือไม่ใส่ก็ได้ เช่น แกงเห็ด แกงผักตบ ขี้เหล็ก ที่ใส่เฉพาะผักหรือที่ใส่เนื้อสัตว์ด้วย เช่น ปลา ปลาย่าง ปลาปิ้ง กบ ฮวก ไข่มดแดง หอย มีรสชาติหลากหลาย เน้นผักมากกว่าเนื้อสัตว์ทำให้กิน

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

ได้ทั้งครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่ใส่กะทิแต่หากต้องใส่จะไม่เข้มข้นเท่าภาคกลาง ส่วนที่ ๑) เครื่องแกงที่ประกอบด้วย พริก ตะไคร้ หัวหอม ส่วนที่ ๒) น้ำปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำปลาร้า ส่วนที่ ๓) เนื้อสัตว์ ส่วนที่ ๔) ผัก

ตัวอย่างอาหารประเภทแกง คือ แกงขี้เหล็กเนื้อวัว ซึ่งประกอบด้วย ๑) ใบขี้เหล็ก ๒) เนื้อวัว ๓) น้ำใบย่านาง ๔) น้ำปลาร้า ๕) น้ำปลา ๖) เกลือ ๗) ต้นหอม ๘) ใบแมงลัก ๙) ผักชีลาว ๑๐) พริกสด ๑๑) หัวหอม มีวิธีทำเริ่มจาก ๑) นำใบอ่อนขี้เหล็กไปต้มให้จืดในน้ำสะอาด ๒) ต้มน้ำพอน้ำเดือดใส่หัวหอม พริกสดทุบ ปดผา ๓) พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เนื้อลงไปพอสุกใส่ใบขี้เหล็กที่ต้มไว้ลงไป พอน้ำเดือดอีกครั้งจึงปรุงรส โดยใส่น้ำปลา น้ำปลาร้า ชิมรส

อาหารประเภทแกงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ปรับเปลี่ยนวัตถุดิบตามฤดูกาล น้ำแกงทำจากน้ำใบย่านางที่มีรสเย็นช่วยดับพิษร้อนของวัตถุดิบของผักที่นำมาปรุงหรือ การต้มขี้เหล็กก่อนนำมาแกงซึ่งนอกจากจะลดความขมแล้วยังมีส่วน ช่วยลดสารพิษซึ่งเป็นพิษต่อตับหากกินในปริมาณมาก

๑. อาหารประเภทตำ^{๔๕} เป็นอาหารที่ใช้ผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ช่วงฤดูฝนจะใช้แตงไทยที่แก่จัด ลูกยอ สับปะรด กล้วยตานี ลูกอิน ลูกจัน ช่วงฤดูหนาว และฤดูร้อนจะตำสมอซึ่งเป็นยาระบาย ในช่วงงานบุญ ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ ผลไม้ แต่ที่นิยมมากที่สุดคือตำมะละกอ ส่วนที่ ๒ น้ำปรุงรส น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาล มะนาว หรือที่ใช้แทนมะนาว เช่นมะกอก มะสัง มะขามเปียก

ตัวอย่างอาหารประเภทตำ คือ ตำมะละกอ มีเครื่องปรุงคือ ๑) มะละกอ ๒) มะนาว ๓) น้ำปลา ๔) น้ำปลาร้า ๕) น้ำตาลทราย ๖) พริกสด ๗) กระเทียม ๘) มะเขือเปราะ วิธีทำเริ่มจาก ๑) ตำพริกกับกระเทียมพอบุบ ใส่มะเขือเปราะ มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๒) ตำให้น้ำในมะเขือออกมา ใส่มะนาว น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลลงไปในครกตำให้เข้ากัน ๓) ใส่มะละกอที่สับแล้ว ตำให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

อาหารประเภทตำ ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายแต่ละฤดูกาล ใช้วัตถุดิบทั้งที่เป็นหลักและเครื่องปรุงที่ทดแทนกันได้ ช่วยสงวนคุณค่าในอาหารเพราะไม่ผ่านความร้อน คุณค่าทางอาหารครบถ้วน เช่น โปรตีนและแร่ธาตุจากน้ำปลาร้า วิตามินจากผักผลไม้ อีกทั้งบางชนิดยังมีคุณค่าทางยา เช่น ลูกยอ ลูกอิน ลูกจัน หรือตำสมอซึ่งมีสรรพคุณช่วยระบายในช่วงเทศกาลงานบุญซึ่งคนมักกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์มากทำให้ท้องผูกได้

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

ฉ. อาหารประเภทคั่ว^{๔๖} เป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อสัตว์เล็ก มีส่วนประกอบ ๓ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ เนื้อสัตว์ ส่วนที่ ๒ พริกแกง ส่วนที่ ๓ เครื่องปรุงรส

ตัวอย่างอาหารประเภทคั่วคือ คั่วหนุ่ย ประกอบด้วยเครื่องปรุงคือ ๑) เนื้อหนุ่ยสด ๒) ข้าวคั่ว ๓) หัวหอม ๔) กระเทียม ๕) ตะไคร้ ๖) ข่า ๗) พริก ๘) ใบมะกรูด ๙) ใบกระเพรา ๑๐) ซอสปรุงรส ๑๑) น้ำปลา ๑๒) น้ำตาล มีวิธีทำเริ่มจาก ๑) ตำกระเทียม หัวหอม ตะไคร้ ข่า พริก ใบมะกรูดตำให้ละเอียด ๒) นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ใส่เนื้อหนุ่ยลงไปคั่วจนสุก จากนั้นใส่พริกแกงที่เตรียมไว้ ลงไป ๓) ผัดรวมกัน ปรุงรสโดยใส่น้ำตาล น้ำปลา ซอส ใส่ใบกระเพรา ยก

อาหารประเภทคั่วเนื้อสัตว์ มีส่วนประกอบของพืชสมุนไพรช่วยลดกลิ่นคาว ช่วยย่อยอาหาร มีน้ำมันทำให้มีรสชาติของสมุนไพรเด่นชัดได้

ช. อาหารประเภทชุบ^{๔๗} ชุบที่นิยม เช่น ชุบหน่อไม้ ชุบขนุน ชุบถั่วแปบ ชุบเห็ด ชุบหัวปลี ชุบมะเขือ ชุบฟักทองประกอบด้วยส่วนประกอบ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ ผักเช่น หน่อไม้ มะเขือ เห็ด ส่วนที่ ๒ เครื่องปรุงรส เช่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า ต้นหอมซอย

ตัวอย่างอาหารประเภทชุบคือ ชุบเห็ด ประกอบด้วยเครื่องปรุงคือ ๑) เห็ด ๒) น้ำปลาร้าต้มสุก ๓) น้ำปลา ๔) พริกป่น ๕) กระเทียม ๖) หัวหอม ๗) ต้นหอมซอย ๘) ยี่ห่วย ๙) สะระแหน่ ๑๐) งาคั่ว มีวิธีทำเริ่มจาก ๑) นำเห็ดมาล้างให้สะอาดคลุกกับเกลือเล็กน้อยนำไปต้มให้สุก ๒) นำมาซับให้ละเอียดและโขลกรวมกันกับพริกป่น กระเทียม หัวหอมที่เผาแล้วให้ละเอียด ๓) ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา ใส่งา และผักที่เตรียมไว้

อาหารประเภทชุบ เป็นอาหารที่มีวิธีการปรุงที่คล้ายคลึงแต่เปลี่ยนจากเนื้อสัตว์มาเป็นใส่ผักซึ่งผ่านการต้ม เป็นผักที่มีเส้นใยอาหารสูง มีส่วนช่วยในการระบาย มีวิตามิน แร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ มีโปรตีนน้ำปลาร้า มีไขมันน้อย เพิ่มรสชาติของผักให้กินได้ง่ายขึ้น

ซ. อาหารประเภทอ่อม^{๔๘} วิธีการปรุงคล้ายกับแกงแต่น้ำมันน้อยกว่า มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น หวาย ผักเสี้ยน ก้านเผือก ผักกุ่ม ผักอีลอก ชีเหล็ก ยอดบวบ ยอดฟักทอง อ่อมที่นิยมทำเช่น อ่อมน้องวัว อ่อมกบ อ่อมเนื้อ อ่อมกบ อ่อมเขียด มีส่วนประกอบ ๓ ส่วน คือ

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๔๘} รณิดา อูยามา, ศักยภาพด้านภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน, หน้า ๓๗.

ส่วนที่ ๑ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว รกวัว เนื้อหมู ปลา ส่วนที่ ๒ ข้าวคั่ว ส่วนที่ ๓ เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลาร้า

อาหารประเภทอ่อม มีคุณค่าทางอาหารสูง และดีต่อสุขภาพเพราะมีไบโอยานางช่วงดับ พืชของผักที่นำมาทำอ่อม เช่น ชี้เหล็ก ผักเสี้ยน ผักกุ่ม อีกทั้งมีพืชสมุนไพรหลายชนิด ช่วยย่อย ช่วยระบาย

ฉ. อาหารประเภทก้อย เป็นการปรุงที่มีทั้งแบบที่ปรุงสุก และสุกๆดิบๆ ประกอบด้วย ส่วนประกอบ ๒ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ เนื้อสัตว์ เช่น กุ้ง ปลา ไข่แดง ส่วนที่ ๒ คือเครื่องปรุงรส เช่น พริกป่น มะนาว ต้นหอม หัวหอม น้ำปลา น้ำปลาร้า

อาหารประเภทก้อยนับเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ถูกสุขลักษณะเนื่องจาก บางครั้งนิยมกินดิบ นิยมทำกินเมื่อต้องออกไปนา โดยจะเตรียมเครื่องปรุงต่างๆไปจากบ้านและไป ประกอบอาหารข้างนอก ซึ่งเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารอาจมีพยาธิทำให้ผู้บริโภคเป็นโรค พยาธิตามมา เช่น พยาธิใบไม้ในตับ พยาธิตัวตืด

๒) การถนอมอาหาร

การถนอมอาหารเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ เพื่อให้มีอาหาร เพียงพอบริโภคตลอดทั้งปี เพราะฤดูฝนมีปริมาณฝนน้อยทำให้ช่วงฤดูหนาวและฤดูแล้ง ซึ่งแห้ง แล้งมาก ทำให้ปริมาณอาหารในช่วงดังกล่าวลดลง โดยมากมักใช้เกลือในการถนอมอาหารเพราะ หาได้ง่าย สะอาด และเก็บได้นาน มีวิธีการที่ไม่ซับซ้อน^{๔๙}

(๑) การถนอมอาหารจำพวกพืช^{๕๐}

ก. การดอง ประเภทดอง มีผักชนิดต่างๆ เช่น ผักกุ่ม แฉ่ง ผักเสี้ยน ผักหนาม ผักกาด ดอง หน่อไม้ นำมาดองกับน้ำเกลือและน้ำซาวข้าว เป็นการเก็บอาหารประเภทผักไว้บริโภคได้นาน และลดพาทำให้กินได้อย่างปลอดภัย

ข. การผึ่งแดด โดยก่อนผึ่งแดดอาจนำไปรมควันก่อน เช่น พริกแห้ง หรือลวกน้ำร้อน ก่อนทำให้เก็บได้นาน และปลอดภัย

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

^{๕๐} ชนมน จันทะลี, การพัฒนาเครือข่ายการผลิต การถนอมอาหาร และ การจำหน่าย ผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำของชุมชนเหนือเขื่อนอุบลรัตน์, หน้า ๑๒๐.

(๒) การถนอมอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

การถนอมอาหารจะทำในช่วงที่มีปลาชุกชุม เช่น ต้นฤดูฝน ปลายฤดูฝนหรือต้นฤดูหนาว การถนอมอาหารมีหลายประเภท เช่น ปลาแดด ปลาต้ม ปลาแห้ง เพื่อเก็บไว้กิน หรือนำไปฝากญาติในงานบุญ เช่น งานบุญข้าวสากมักนิยมให้ปลาต้มเป็นของฝาก

ก. การปิ้ง ชาวบ้านจะทำไม้ปิ้งจากไม้ไผ่หนีบปลาและเสียบข้างเตาไฟ ความร้อนจะทำให้อาหารสุก ในปัจจุบันใช้ตะแกรงเหล็กวางบนเตาถ่านซึ่งสะดวกลดขั้นตอน เป็นการประหยัดเวลา

ข. การย่าง เป็นการทำให้สุกด้วยการใช้ความร้อนและควัน โดยก่อนย่างจะเตรียมปลาแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน เอาใบตองปิดตัวปลาไว้ ใช้ไฟขนาดกลางพลิกกลับไปกลับมา แล้วนำไปผึ่งแดดจนกว่าจะแห้งกรอบ อาจนำไปตำในครกให้เป็นผงเก็บไว้ได้

ค. การทำปลาร้า เป็นการถนอมอาหารจำพวก ปลาเล็กปลาน้อย โดยการหมักด้วยเกลือที่ต้องมีปริมาณมากเพียงพอเพื่อให้หมิ่น หมักไว้ในไหเป็นเวลา ๒-๓ เดือนแล้วจึงใส่ข้าวคั่วลงไปคลุกให้ทั่วหมักไว้อีก ๓-๖ เดือนจึงเอามากิน แต่นิยมเก็บไว้เป็นปีก่อนนำมากิน

ฆ. ปลาแจ่ว เป็นการหมักปลาด้วยข้าวสุกและกระเทียมทุบ หมักไว้นานประมาณ ๒ สัปดาห์โดยหมั่นเติมน้ำที่เอ่อทิ้ง เมื่อครบเวลาจึงนำมาปิ้งหรือทอดกิน

จ. ปลาจ่อม เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าต้มปลา เป็นการถนอมอาหารจำพวกกุ้งและปลา เรียกว่ากุ้งจ่อม ปลาจ่อม มีวิธี ทำเช่นเดียวกับปลาร้าแต่ใส่ข้าว คั่วที่เป็นข้าวสารและหมักเป็นเวลา ๒ เดือน จึงเอามากินโดยปรุงรสกับ ตะไคร้ มะเขือ ข้าวคั่ว พริกสด เพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อย และสีส้มที่สวยงาม และมีสมุนไพรลดอาการท้องอืดจากการกินอาหารหมักดอง

ฉ. ปลาต้ม เป็นการถนอมประเภทปลา โดยการเอามากับกับ เกลือ กระเทียม ข้าวเจ้าสุก หรือยัดเข้าไปในท้องปลา จากนั้นอาหารหมักทิ้งไว้เป็นเวลา ๓ วัน ทำให้มีรสเปรี้ยวกินกับพริกสด ทั้งแบบ ดิบ ปิ้ง หรือทอด

สรุปได้ว่าวิธีการถนอมอาหารไว้กินได้ตลอดทั้งปีของชาวอีสานนั้น มีกระบวนการและวิธีการที่ทำให้อาหารไม่เน่าเสีย บริโภคได้ตั้งแต่ ๒-๓ วัน จนถึงเป็นปี อีกทั้งยังมีรสชาติที่ดี กินกับสมุนไพรที่ช่วยป้องกันอาหารข้างเคียงจากการกินของหมักดองทำให้กินได้อย่างปลอดภัยไม่ให้เกิดโทษกับร่างกาย

๒.๓.๓ ลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละโอกาส

๑) อาหารในโอกาสปกติ

อาหารในโอกาสปกติ เป็นอาหารที่ปรุง ไม่ซับซ้อน ประกอบขึ้นจากวัตถุดิบที่หาได้ง่าย ในท้องถิ่น ใช้เวลาปรุงน้อย แบ่งออกเป็น ๓ มื้อต่อวัน และบริโภคระหว่างมื้อเป็นบางครั้ง แต่ถือว่ามื้อเช้าและเย็นเป็นมื้อที่สำคัญ

มื้อเช้า เป็นมื้อที่กินก่อนออกไปทำงานจึงเป็นอาหารที่อยู่ท้อง อาจเป็นข้าวเหนียวกับอาหารคาวหนึ่งหรือสองอย่าง แล้วแต่ว่าหาอาหารชนิดใดได้หรือที่หาซื้อมาได้

มื้อเที่ยง เป็นมื้อที่ไม่พิถีพิถันมากอาจแบ่งมาจากมื้อเช้าหรือหาอาหารที่หาได้จากท้องไร่ท้องนา มาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมพร้อมไปจากบ้านในตอนเช้า เช่น หอม พริก กระเทียม ข้าวเหนียวไปเป็นอาหาร อาจนำมาประกอบเป็น ต้มมะละกอ ต้มแตง

มื้อเย็น เป็นมื้อที่พิเศษกว่ามื้ออื่นอาจมีอาหารประเภทแกงซึ่งมีวิธีการซับซ้อนกว่ามื้ออื่น เป็นอาหารที่หาได้จากแหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติมากกว่าการซื้อ เป็นมื้อที่ทุกคนในบ้านกินร่วมกัน และได้ร่วมพูดคุยกัน เป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัวแสดง ความเอื้ออาทรต่อกัน

๒) อาหารในโอกาสพิเศษ

โอกาสพิเศษของชาวอีสาน เช่น ฤดูกาลขายผลผลิต ญาติพี่น้องมาเยี่ยมเยียน งานบุญ งานเลี้ยง ซึ่งเจ้าภาพของงานจะจัดอาหารไว้เลี้ยงผู้มาร่วมงานอย่างเต็มที่ใหญ่โตและมีผู้มาร่วมงานมากเพื่อไม่ให้เป็นที่อับอายและผู้ที่มาร่วมงานพูดได้ว่าอาหารไม่พอ หรือไม่ดี ภายในงานจะจัด อาหารที่เน้นเนื้อสัตว์เป็นหลัก นิยมฆ่าสัตว์เองภายในงานเพราะราคาถูกและได้เนื้อคุณภาพดี ปรุงเป็น ลาบ ก้อย ต้ม หรืออาจกินดิบเพราะเชื่อว่ารสชาติอร่อยและบำรุงกำลัง แสดงความเป็นชาย ดังคำกล่าวที่ว่า “อาหารสุกเป็นอาหารสำหรับเด็กและผู้หญิง” หากเนื้อสดเหลือจากการกินจะแขวนไว้เพื่อเป็นการแสดงให้ผู้มาร่วมงานทราบว่าสามารถกินได้อย่างเต็มที่เพราะมีอาหารจำนวนมาก โดยการจัดงานดังกล่าวทำให้สิ้นเปลืองเงินเป็นจำนวนมากซึ่งบางครั้งอาจเกินฐานะของเจ้าภาพเป็นการสร้างหนี้สินตามมา

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าชาวอีสานให้ความสำคัญกับความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นที่มีต่อตน โดยเฉพาะเรื่องของฐานะความเป็นอยู่ ที่แสดงออกมาผ่านทางวิธีการกิน เช่นการเลี้ยงฉลองที่ยิ่งใหญ่เพื่อให้บุคคลทั่วไปยอมรับ การเลี้ยงแขกที่มาที่บ้านซึ่งมีจุดประสงค์ต้อนรับแต่นอกจากนั้นยังต้องการการยอมรับและคำชมจากผู้มาเยี่ยม และการกินเนื้อดิบเพราะต้องการการยอมรับเกี่ยวกับความเป็นลูกผู้ชาย ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากการให้ค่าของการยอมรับของผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของตนเอง เชื่อว่าหากได้มีการปรับทัศนคติให้ถูกต้อง ย่อมมีผลทำให้การกระทำเป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีการบริโภคที่สมฐานะ และไม่ให้โทษแก่ร่างกาย

๒.๓.๕ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

๑) **ผีปู้ตา** คติความเชื่อเรื่องผีปู้ตาในวิถีชีวิตคนอีสาน เชื่อกันว่าผีปู้ตาคือ ดวงวิญญาณของบรรพบุรุษที่ยังเป็นห่วงลูกหลานจึงคอยปกป้องรักษา สมาชิกของหมู่บ้านรวมถึงสัตว์เลี้ยงให้อยู่เย็นเป็นสุข ดังนั้นเพื่อเป็นการแสดงความกตัญญู สมาชิกในหมู่บ้านจึงร่วมกันสร้างศาลปู้ตา โดยเลือกพื้นที่ในป่าที่อุดมสมบูรณ์และน้ำท่วมไม่ถึงเป็นที่ตั้ง ทั้งนี้เพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ และกำหนดให้มีประเพณี พิธีกรรมและ มีเฒ่าจำเป็นตัวกลางในการติดต่อสื่อสารกับปู้ตา ^{๕๑} จากการศึกษาพบว่าพิธีกรรมดังนี้

(๑) **การเลี้ยงผีปู้ตา** จัดขึ้นก่อนฤดูกาลทำนา ก่อนวันสงกรานต์ เป็นพิธีกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนทำให้รู้สึกถึงความเป็นเครือญาติเพราะมีบรรพบุรุษร่วมกัน มีความรักในสิ่งแวดล้อมของส่วนรวมและร่วมกันอนุรักษ์

(๒) **การเสี่ยงทาย** เพื่อทำนายสภาพดินฟ้าอากาศ หรือเสี่ยงทายเพื่อหาเฒ่าจำคนใหม่ โดยที่การเสี่ยงทายดินฟ้าอากาศนั้นมีประโยชน์ ต่อชุมชนเกษตรกรรม ทำให้เตรียมรับมือกับสภาพดินฟ้าอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างถูกต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

(๓) **การบนบานหรือการบ่า** เป็นการบนบานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

(๔) **การคอบ** คือการขอพรในโอกาสพิเศษ เช่น ขอพรแต่งงาน ก่อนเดินทางไกล

ปัจจุบันประเพณีพิธีกรรมดังกล่าวไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้น คนมองประเพณี พิธีกรรมเหล่านี้เป็นเพียงกิจกรรมทางไสยศาสตร์ที่มั่งงาย มองข้ามคุณค่าที่แท้จริงที่ประเพณีพิธีกรรมแฝงอยู่ คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อป่าในฐานะที่มนุษย์ต้องอาศัยป่า จึงเป็นสิ่งที่คนรุ่นหลังควรสืบต่อและอนุรักษ์ไว้ โดยการอนุรักษ์ฟื้นฟูและพัฒนาป่าต้องให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดประเพณี พิธีกรรม ที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์ และฟื้นฟูป่า เป็นการสร้างความสามัคคีรักใคร่กันในชุมชน ใช้ประโยชน์จากป่าร่วมกัน

๒) **ความเชื่อประเพณีบุญข้าวจี** ^{๕๒} เป็นงานบุญที่จัดขึ้นหลังจากเสร็จสิ้นฤดูกาลเก็บเกี่ยวมีการนำข้าวจีไปถวายพระที่วัด เพราะถือว่า ข้าวใหม่มีความบริสุทธิ์ ความหอม หากได้เอาข้าวจีไปถวายพระก็เชื่อว่าจะสร้างความเป็นสิริมงคลให้กับชีวิตและครอบครัว หากเพาะปลูก

^{๕๑} เสรี แท่นงา, “คติความเชื่อเรื่องผีปู้ตาในวิถีชีวิตชาวอีสาน : กรณีศึกษาชุมชนโพนงาม ตำบลโพนงาม อำเภอนวนทรวิจิตร จังหวัดอุบลราชธานี”, วารสารพิชญทรรศน์, มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๔ : ๑๐๖.

^{๕๒} จันทะนี คามะดา, ประเพณีบุญข้าวจีกับสังคมและวัฒนธรรมตำบลนาอ้อ อำเภอมือง จังหวัดเลย, หน้า บทคัดย่อ.

ข้าวในปีต่อไปทำให้ได้ข้าวดีและปริมาณมากถือเป็นประเพณีที่ทำให้คนเห็นคุณค่าของข้าว บริโภค และปฏิบัติต่อข้าวในฐานะที่เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ นอกจากนั้นวันงานยังมีลูกหลานที่อยู่ไกลจะเดินทาง กลับมาร่วมพิธี ทำให้ครอบครัวได้มีเวลาอยู่ด้วยกัน และงานประเพณีนี้ยังคงสืบทอดมาถึงปัจจุบัน

๓) ความเชื่อเรื่องข้อห้ามในการกินอาหารบางชนิด^{๕๓}

ความเชื่อและข้อห้ามในการกินอาหารบางชนิดที่คนปกติกินได้แต่สำหรับผู้ร่างกาย อ่อนแอ เช่น เด็ก ผู้ป่วย หญิงหลังคลอดถือเป็นอาหารต้องห้ามมีดังนี้

- ๑) ห้ามเด็กกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ของหมักดองเพราะจะทำให้ท้องเสีย และเป็นพยาธิ
- ๒) ห้ามเด็กกินเครื่องในสัตว์เพราะทำให้เด็กดื้อรั้น
- ๓) เด็กเป็นไข้ห้ามกินฝรั่ง ถั่วฝักยาวเพราะทำให้ไข้ขึ้นสูง
- ๔) ห้ามผู้ป่วยกินอาหารที่มีส่วนผสมของมะพร้าว อาหารประเภทไขมัน ของหวาน

เพราะทำให้อาการป่วยเป็นมากขึ้น

- ๕) ห้ามกินอาหารทะเลเพราะทำให้ผิวดำแดง เป็นไข้ อาเจียน
- ๖) ห้ามหญิงมีครรภ์กินไก่จวง ชะอม เหตุผลทำให้ไม่สบาย
- ๗) ห้ามหญิงมีครรภ์กินของหวาน ไข่ ตระบกเพราะทำให้คลอดยาก
- ๘) หญิง หลังคลอดบุตรห้าม กินชะอม ปลาสร้อย เป็ดเทศ เนื้อเต้า ทุเรียน กล้วย

เผือก เหตุผลทำให้ผิวดำแดง อาเจียน เป็นไข้

- ๙) หญิงให้นมบุตรห้ามกินของหมักดอง อาหารรสเผ็ดเพราะทำให้บุตรท้องเสีย
- ๑๐) หญิงหลังคลอดห้ามกินพริก เกลือ ปลาไหล เป็ดเทศเพราะอาจทำให้แผลหายช้า
- ๑๑) ห้ามกินปลาต้มเพราะทำให้ปวดหัว
- ๑๒) ห้ามกินเนื้อวัวเนื้อควายเพราะเป็นสัตว์ที่มีคุณค่าต่อเรา
- ๑๓) ห้ามกินผักที่มีกลิ่นฉุนเพราะอาจผิวดำแดง
- ๑๔) ห้ามกินหน่อไม้แดงเพราะทำให้ท้องอืด
- ๑๕) ห้ามกินต้นหอม กลัวยหอมเพราะทำให้ตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัด
- ๑๖) ห้ามนำใบโหระพา ใบมะกรูด ผักชีมาประกอบอาหารกินเอง เพราะอาจทำให้ผิวดำแดง วิงเวียน หรือมีไข้

^{๕๓} เรียงรอนันต์ เหมพิมานแมน, “พฤติกรรมกรรมการบริโภคของชาวอีสานในอำเภอเมืองอุดรฯ จังหวัด ยโสธร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๔๐.

ความเชื่อด้านการบริโภคอาหารของชาวอีสานที่กล่าวมาข้างต้นมีทั้งที่เป็นประโยชน์ และก่อให้เกิดโทษหากพิจารณาตามหลักโภชนาการ แต่หากพิจารณาบนพื้นฐานของภูมิปัญญาที่ สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ผ่านประสบการณ์ การทดลองใช้ ปรับเปลี่ยนจนเกิดเป็นข้อ ห้ามในการกินอาหารประเภทต่างๆ ซึ่งยังไม่มีข้อพิสูจน์อย่างแน่ชัดในทางวิทยาศาสตร์แต่หาก พิจารณาด้วยหลักการแพทย์ทางตะวันตกแล้วก็จะพบว่ามีข้อมูลสอดคล้องสามารถอธิบายได้ หลายประการ เช่น เด็กห้ามกินอาหารหมักดองเพราะระบบย่อยอาหารยังไม่แข็งแรงเป็นเหตุให้ ท้องเสียได้ เด็กเป็นไข้ห้ามกินถั่วฝักยาวและฝรั่งเพราะย่อยยากทำให้เกิดความร้อนเพิ่มมากขึ้นใน ร่างกาย หญิงที่ตั้งครรภ์ห้ามกิน เนื้อสัตว์ที่ไขมันมาก ไข่ และพืชที่มีน้ำมันมาก หวานจัดเพราะอาจ ทำให้น้ำหนักตัวขึ้นมากเกินไปทำให้เด็กคลอดยาก ห้ามหญิงหลังคลอดกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ที่ย่อยยาก รสเผ็ดจัด เพราะระบบย่อยอาหารยังไม่พร้อมทำงานอย่างเต็มที่หลังคลอด ห้ามคนไข้ กินอาหารหมักดอง ของมัน ของหวาน เนื้อสัตว์ย่อยยากเพราะระบบย่อยอาหารยังไม่พร้อม และ ไม่ให้บริโภคผักกลิ่นฉุนเพราะมักมีรสเผ็ดร้อนทำให้ไข้ขึ้นได้

สรุปวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

วัฒนธรรมการบริโภคของชาวอีสาน เป็นสิ่งที่กำหนดรูปแบบและพฤติกรรม การบริโภค ความเชื่อได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษที่อยู่บนพื้นฐานของทรัพยากรที่มีอยู่ ครอบคลุมตั้งแต่ แหล่งที่มาของอาหาร การปรุงอาหาร การบริโภค ประเพณีและความเชื่อเกี่ยวกับ อาหาร