

ภูมิปัญญาชาวบ้าน : กรณีพืชผักและกรรมวิธีปรุงอาหารของชาวอีสาน

**Villager Intellectual : A Case Study of Native Vegetables
and Cooking Technique in the North Eastern**

อรชร พรประเสริฐ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ
ประจำปีงบประมาณ 2537

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงอย่างดี ด้วยความร่วมมือและสนับสนุนจาก
องค์กรและบุคคลหลายฝ่าย คือ

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย

รศ.ประจักษ์ บุญอารีย์ ผศ.คณินิตย์ จันทบุตร ผศ.อุดม พรประเสริฐ

ผศ.ฉลาด เลี้ยววิจักขณ์ ช่วยแนะนำด้านการวิจัย และแหล่งทุน

นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ วิชาเอกการอาหาร ภาควิชาคหกรรมศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิชาเอกวัฒนธรรมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล

ประชาชนในหมู่บ้านต่าง ๆ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่ง

คุณจรีรัตน์ สุโพธิ์เคน ช่วยจัดพิมพ์

ผู้วิจัยขอถือโอกาสนี้แสดงความขอบคุณอย่างสูงในไมตรีจิต และความเอื้อเฟื้อที่

ท่านมีต่อผู้วิจัย จนทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จตามเป้าหมาย

คำนำ

รายงานการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน : กรณีพืชผัก และกรรมวิธีการปรุงอาหารของชาวอีสาน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลือกบริโภคอาหารของชาวชนบทอีสาน 4 จังหวัด คือ จังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานความรู้ในการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับวัฒนธรรม ด้านอื่น ๆ ที่จะส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาของชาวชนบทให้คงอยู่สืบไป

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำความรู้ เนื้อหา สารคดีด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการมาประกอบกัน ในลักษณะส่งเสริมให้เข้าใจถึงสภาพท้องถิ่นและพฤติกรรมการบริโภค ที่บ่งบอกถึงภูมิปัญญาและวัฒนธรรมการบริโภค ซึ่งควรได้มีการศึกษาค้นคว้าในระดับลึกต่อไป ผู้วิจัยหวังว่า รายงานการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษาด้านอาหาร และด้านวัฒนธรรมการบริโภคของผู้คนใน 4 จังหวัดดังกล่าว โดยเฉพาะผู้อาศัยตามเขตชนบทได้เป็นอย่างดี

อรชร พรประเสริฐ

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน : กรณีพืชผักท้องถิ่นและกลวิธีการปรุงอาหารของชาวอีสาน (Villager Intellectual : A Case Study of Native Vegetables and Cooking Technique in the North Eastern) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ลักษณะของพืชผักพื้นบ้าน ที่ชาวบ้านใช้เป็นอาหารคาว นำมาประกอบเป็นกับข้าวบริโภค คู่กับข้าวเหนียว โดยเน้นพืชผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ศึกษาวิธีการปรุงอาหาร และการถนอมอาหารแบบชาวบ้าน รวมทั้งศึกษาถึงความเชื่อด้านอาหารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมต่าง ๆ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณลักษณะ (qualitative research) เป็นการค้นคว้าหาข้อเท็จจริงที่เป็นสถานภาพ (status) ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น รวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสำรวจ และการสัมภาษณ์ ประกอบกับการศึกษาจากเอกสาร (decommentary research) พื้นที่ที่ศึกษาเลือกแบบเจาะจงใน เขตจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ ในช่วงปี พ.ศ. 2537-2538

ผลการศึกษาในเชิงปริมาณ พบว่า พืชผักที่ชาวบ้านยังบริโภคอยู่มีจำนวน 99 ชนิด พืชน้ำ 10 ชนิด พืชบก 89 ชนิด พืชเหล่านี้มีบริโภคตลอดปี 57 ชนิด ที่เหลือมีตามฤดูกาล พืชผักธรรมชาติแต่ละชนิดจะมีจำนวนน้อย ไม่อุดมสมบูรณ์เท่า 20-30 ปีก่อน พืชผักดังกล่าว กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขได้วิเคราะห์สารอาหารไว้แล้ว จำนวน 44 ชนิด

สำหรับกรรมวิธีการปรุงอาหาร พบว่า ชาวอีสานมีวิธีปรุงอาหารโดยเก็บพืชผักมา ประกอบรวมกับเนื้อสัตว์ แล้วทำให้สุกโดยวิธี นึ่ง ต้ม ย่าง เป็นต้น และเรียกอาหารที่ ประกอบแล้วได้ 18 วิธี ได้แก่ แกง อ่อม อ้อ หมก ยำ ส้า ต้ม คั่ว หลู้ ต่า บ่น หลน ซุป เนียน ลาบ ก้อย แจ่ว หลาม จากการศึกษาถึงอาหารดังกล่าว พบว่า มีพัฒนาการมาจากการนำพืชที่มีรสเผ็ดมาผสมกับเกลือ จากนั้นนำพืชอื่น ๆ ที่ให้รสและกลิ่น มาเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิด กลิ่น รส แปรลกออกไป และได้อาหารหลากหลายชนิด เพื่อ บริโภคกับข้าวเหนียว

การถนอมอาหารใช้เทคโนโลยีพื้นบ้าน (appropriate technology) ส่วนใหญ่ เป็นการนำอาหารสดมาตากแห้ง (drying) และวิธีหมัก (fermentation) ตาม ธรรมชาติ

ในด้านอาหารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและพิธีกรรมนั้น การวิจัยครั้งนี้ สํารวจเฉพาะอาหารที่นำมาใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ พบว่า มีข้อห้ามอาหารประเภทเส้น ที่ชาวบ้านเห็นว่าไม่ควรนำมาใช้ในพิธีศพ ส่วนอาหารประเภทอื่น ๆ ไม่มีข้อห้ามหรือข้อบังคับใช้อย่างชัดเจน อาหารที่นำมาประกอบในพิธีกรรม ส่วนมากเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน อยู่แล้วแต่พิธีพิธีทำให้มีเนื้อสัตว์มากกว่า ใช้วัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่น ได้แก่ ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ ปลา ผักต่าง ๆ กลัวย่น้ำว่า เป็นต้น

ในขณะที่ศึกษาวิจัย พบว่า นักศึกษาผู้เก็บข้อมูลและผู้ให้สัมภาษณ์มีความสนใจในงานวิจัยชิ้นนี้ ทราบว่าตนเป็นผู้มีความสำคัญในการอนุรักษ์ทรัพยากร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นพื้นฐานของการศึกษาระดับสูง ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ ควรมีการศึกษาวิจัยพืชผัก กลวิธีในการปรุงอาหาร พฤติกรรมการบริโภคพืชผัก และความเชื่อของอาหารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมในท้องถิ่นอื่น ๆ ของประเทศ โดยผู้เก็บข้อมูลเป็นเยาวชนในท้องถิ่น ทั้งนี้ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้เยาวชนได้รู้จักการเก็บข้อมูลท้องถิ่น จะเป็นการเรียนรู้โดยตรงถึงความสำคัญของทรัพยากรท้องถิ่น อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของคนต่างวัย เยาวชนจะเห็นความสำคัญและรู้คุณค่าของภูมิปัญญาพื้นบ้าน อันจะเป็นกำลังสำคัญในการอนุรักษ์ทรัพยากรและภูมิปัญญาเหล่านี้สืบไป

Abstract

The purpose of this research was to study the characteristics of local that people used as food to eat with sticky rice. The emphasis was put on naturally grown vegetables. How to cook them, preserve them as well as belief in ceremonies were also studied by using qualitative research. The research investigated facts through status of what really happened. Data were collected by exploring interviewing and studying decommentaries in specific areas of Ubonratchathani, Srisaket Yasothorn and Amnartcharoen during the years 2537-2538.

As a result, it was quantitatively found out that there were 99 vegetables that villagers still used as food, plants (plants or vegetables that grow on land) only 57 spececies could be found all year 10 water plants (plants or vegetables the grow in water) and 89 land, the others only some periods. These natural vegetables were rare, not so fertile as 20-30 years before. The Department of Nutrition Ministry of Public Health has analyzed nutrition of 44 vegetables.

For the cooking methods, the people cooked their food by using vegetables and meat. They could grill, boil or roast. These cooked food could have as 18 names. They were Kang, Orm, Or, Moke, Yam, Sar, Tom, Kue, Lue, Tam, Pon, Lon, Soup, Nian, Larb, Koi, Jaew and Lam. Form studying each dish's origin it was cooked by mixed salt and chilli. After that vegetables with different taste and smell were added. Then they ate them with sticky rice.

People used appropriate technology in preserving food. Most of them brought raw food to dry, or ferment in nature.

For the food used in ceremonies, no string food (food that is made like strings) was used in funeral ceremonies. More Meat was added to ceremonial food. Usually the raw materials that were local and easy to find were used. They were sticky rice, different kinds of vegetables, and fruits.

While doing this research, the researcher and the persons who were interviewed got interested to know that they were important to preserve things belonging to local talents that could be foundation for advanced study. The recommendation for the research is to study different kinds of vegetables, techniques of cooking, eating behavior of vegetables, and belief of ceremonial food in other areas of the country. The persons who collect data should be young people in each area. Because doing so is to give them a chance to learn how important the natural resources are. It is also the way to build good relationship among generations. The young will find the importance and value of local talents. And this will help keep or maintain such good things forever.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	
คำนำ	
บทคัดย่อ	
สารบัญตาราง	
สารบัญภาพ	
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ในการศึกษา	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ขอบเขตของการศึกษา	7
วิธีการศึกษาวิจัย	8
นิยามศัพท์	9
บทที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ	10
บทที่ 3 กรอบความคิดเชิงทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	28
ความหมายของผักและผลไม้	28
ความหมายของพืชผักพื้นบ้าน พืชผักพื้นเมือง หรือพืชผักท้องถิ่น	35
ผลงานวิจัย และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	36

	หน้า
บทที่ 4 พืชผักในท้องถิ่นที่ศึกษา	42
ประเภทพืชผัก	42
ประเภทเห็ด	84
บทที่ 5 บทบาทของพืชผักและคุณค่าด้านอาหาร	86
พืชผักที่ใช้เป็นอาหาร	86
คุณค่าด้านสารอาหาร	90
กรรมวิธีในการปรุงอาหาร	96
การถนอมอาหาร	102
บทที่ 6 อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรม	105
อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรมความเชื่อในวิถีชีวิต	106
อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการทำมาหากิน	108
อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อในพิธีกรรมที่จัดขึ้นในเทศกาลหรือวันสำคัญทางศาสนา	113
บทที่ 7 สรุปลงและเสนอแนะ	117
บรรณานุกรม	124
ภาคผนวก	

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่	3.1 สารอาหารในผักและผลไม้	32
ตารางที่	4.1 บัญชีรายชื่อพืชผักท้องถิ่นที่มีตามฤดูกาล	78
ตารางที่	5.1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักท้องถิ่นในส่วนที่ บริโภคได้ 100 กรัม	91
ตารางที่	5.2 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักเศรษฐกิจ ในส่วนที่ บริโภคได้ 100 กรัม	95

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 แผนที่จังหวัดอุบลราชธานี	15
ภาพที่ 2.2 แผนที่จังหวัดศรีสะเกษ	19
ภาพที่ 2.3 แผนที่จังหวัดยโสธร	23
ภาพที่ 2.4 แผนที่จังหวัดอำนาจเจริญ	26
ภาพที่ 2.5 ภาพแสดงของเขตท้องถิ่นที่ศึกษา	27
ภาพที่ 5.1 ภาพแสดงการปรุงอาหาร	97
ภาพที่ 5.2 ภาพแสดงพัฒนาการและความสัมพันธ์ของอาหาร	101
ภาพที่ 5.3 กรรมวิธีการปรุงอาหารของชาวอีสานโดยใช้วัตถุดิบ เดียวกัน แต่วิธีการทำให้สุกต่างกัน	102

บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหา

อาหาร คือ ปัจจัยสำคัญที่สุดของมนุษยชาติ ทั้งในด้านการดำรงชีวิตและการพัฒนาสังคม กล่าวคือ เมื่อมนุษย์มีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข สังคมก็จะเจริญตามไปด้วย ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นอยู่ช้ำอู่น้ำมาแต่โบราณ มีทรัพยากรธรรมชาติมากมาย ไม่ว่าจะเป็่นป่าไม้ ทั่วทิศแร่ธาตุ สัตว์บก สัตว์น้ำนานาชนิด ดังปรากฏในศิลาจารึกหลักที่ 1 ที่ว่า "ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว" เป็นต้น

การบริโภคผักมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ประชาชนนิยมบริโภคในทุกภูมิภาคของโลก ผักผักจะเป็นอาหารหลักของมนุษย์ถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่กินเป็นประจำ มนุษย์ได้สังสมประสบการณ์การใช้ประโยชน์จากพืชพันธุ์ต่าง ๆ มานานหลายพันปี เช่นเดียวกับนักพฤกษศาสตร์ก็ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับพืชผักที่มนุษย์ปลูกเพื่อบริโภค และพืชหลายอย่างเติบโตขึ้นธรรมชาติ จากการศึกษาพบว่า พืชที่เติบโตเองตามธรรมชาติ เช่น ผักไหม (Amaranth) ให้ปริมาณกรดอะมิโนมากกว่าธัญญาหารอื่น ๆ นอกจากนั้น Woodburn ได้ทำการศึกษาการดำรงชีวิตของเผ่าเฮกซาร์ในประเทศแทนซาเนียที่ล่าสัตว์ เก็บผักผลไม้ตามธรรมชาติเป็นอาหาร รายงานว่า คนเผ่านี้ใช้เวลาในการหาอาหารน้อยกว่าและมีสุขภาพดีกว่าพวกที่ทำเกษตรกรรม (กมลารณ์ เสราดี, 2536 : 2)

ในอดีตที่ประเทศไทยยังมีประชากรไม่มากนัก มีพื้นที่ป่ามากพอที่พืชผักเติบโตขึ้นได้เองตามธรรมชาติให้บริโภคอย่างเพียงพอ แต่ปัจจุบันประชากรเพิ่มมากขึ้น พื้นที่ที่เคยมีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ถูกแย่งเป็นแหล่งที่อยู่อาศัย แหล่งอุตสาหกรรม ฯลฯ พืชผักที่เคยมีอยู่ตามธรรมชาติ และมีปริมาณเพียงพอแก่ประชากรในท้องถิ่นเริ่มลดน้อยลงจนเกือบหมดไป การปลูกผักเพื่อเศรษฐกิจจึงเข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตของผู้คนโดยเฉพาะชาวชนบท จากสถิติของกรมส่งเสริมการเกษตร พบว่าปี พ.ศ.2528 ประเทศไทยปลูกผักที่นิยมบริโภคเป็นเนื้อที่ถึง 1.8 ล้านไร่ (รัฐ จำปาทอง, 2528 : 1) และเป็นการทำ

เกษตรกรรมตามแผนปัจจุบัน (conventional agriculture) หรือเกษตรกรรมตามกระแสหลัก (mainstream agriculture) เป็นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นในประเทศตะวันตกเมื่อประมาณทศวรรษที่ 1870-1890 เริ่มต้นที่ประเทศอังกฤษ แล้วค่อยขยายไปสู่ประเทศต่าง ๆ ในยุโรป สหรัฐอเมริกา และไปสู่ภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก เป็นผลให้เกษตรกรรมเพื่อยังชีพถูกเปลี่ยนไปให้เป็นระบบเกษตรกรรมแผนใหม่ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ (วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. 2539 : 20-29)

- (1) เป็นระบบการเกษตรที่อาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่
 - (2) เป็นระบบการเกษตรที่เน้นการลงทุนแทนการใช้แรงงาน โดยทุนดังกล่าวปรากฏในรูปของเครื่องจักรกล บำบัดการผลิตซึ่งได้แก่ พันธุ์พืช สัตว์ บัญเคมี และสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
 - (3) เป็นระบบการเกษตรที่เน้นความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตพืชและสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งในพื้นที่ขนาดใหญ่
 - (4) เป็นระบบการเกษตรที่มีการใช้พลังงานสูง โดยพลังงานที่ใช้จะอยู่ในรูปของน้ำมัน เชื้อเพลิงสำหรับเครื่องจักรการเกษตรโดยตรง การใช้ไบโอดีเซลเป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมบุนวมและสารเคมีทางการเกษตร รวมทั้งพลังงานที่ซ่อนอยู่ในกระบวนการผลิตและขนส่งบำบัดการผลิตต่าง ๆ
 - (5) เป็นระบบการเกษตร ที่บริษัทธุรกิจการเกษตรเข้ามามีอิทธิพลในการควบคุมบำบัดการผลิต การแปรรูป การตลาดและการขนส่ง
 - (6) เป็นระบบการเกษตรที่รัฐเข้ามามีบทบาทสูง เช่น การเข้ามากำหนดว่าที่ใดควรปลูกอะไร กำหนดราคาสินค้าว่าสินค้าชนิดใดจะมีราคาเท่าไร เป็นต้น
- โครงสร้างของระบบการเกษตร ซึ่งมีลักษณะดังกล่าวได้กลายเป็นสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ หลายประการดังต่อไปนี้

1.1 ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

เกษตรกรรมแผนใหม่ที่มีมุ่งเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร โดยการใช้น้ำปุ๋ยเคมี บำรุงดินและใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชได้ก่อผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ การใช้น้ำปุ๋ยเคมี เป็นระยะยาวนาน ทำให้ธาตุอาหารในดินถูกดึงมาใช้ประโยชน์โดยขาดการบำรุงรักษา การใช้น้ำปุ๋ยเคมีใช้การบำรุงดิน หากแต่เป็นการอัดแร่ธาตุอาหารให้พืช และกระตุ้นให้พืชดูด แร่ธาตุอื่น ๆ ที่มีอยู่ในดินมาใช้อย่างหนัก การเสื่อมสลายของธาตุอาหารในดินเห็นได้ ชัดเจนจากการเสื่อมประสิทธิภาพการใช้น้ำปุ๋ยลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

การใช้น้ำปุ๋ยเคมีกำจัดศัตรูพืช ก่อให้เกิดปัญหาสารพิษตกค้างในสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เนื่องจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ใช้ในครั้งหนึ่ง ๆ นั้น จะใช้ประโยชน์ได้เพียง 25% ที่เหลืออีก 75% จะกระจายสะสมในสิ่งแวดล้อม เช่น สะสมในดิน น้ำ อากาศ และ ประการสำคัญ คือ การใช้น้ำปุ๋ยเคมีกำจัดศัตรูพืชมิได้ทำลายเฉพาะแมลงและพืชที่เป็นเป้าหมายเท่านั้น หากแต่เป็นการทำลายแมลงที่เป็นประโยชน์ควบคู่ไปด้วย ซึ่งทำให้เกิดภาวะ ไร้สมดุลระหว่างแมลงศัตรูพืชและแมลงศัตรูธรรมชาติ ผลที่ตามมาคือ ทำให้เกิดการ ระบาดของแมลงศัตรูพืชอย่างรุนแรง (วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ, 2539 : 23-24)

นอกจากนี้การทำเกษตรแผนใหม่ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อการเพิ่มผลผลิตต่อไร่ และผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด ได้นำไปสู่ระบบการปลูกพืชเชิงเดี่ยว (Monoculture) และการขยายพื้นที่ทำการเกษตรเข้าไปสู่พื้นที่ป่าและพื้นที่ซึ่งอ่อนไหวต่อ การพังทลายของระบบนิเวศ ผลที่ตามมาคือ การทำการเกษตรในลักษณะดังกล่าวได้นำไป สู่การสูญเสียพื้นที่ป่าอันเป็นบารการสำคัญที่บ่งชี้และนำความอุดมสมบูรณ์มาสู่มวลมนุษย การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ (biodiversity) อันเป็นฐานทรัพยากรที่สำคัญใน การหล่อเลี้ยงมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด

1.2 ผลกระทบต่อสุขภาพของเกษตรกรและผู้บริโภค

การใช้สารเคมีทางการเกษตร โดยทั่วไปนอกจากสารเคมีส่วนใหญ่จะตกค้างในสิ่งแวดล้อมโดยตรงแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาในรูปของสารพิษตกค้างในผลผลิตสำหรับในกรณีของประเทศไทยได้ตรวจพบการตกค้างของสารเคมีในผลผลิตการเกษตรมากกว่า 10 ปี และปัจจุบันปัญหาดังกล่าวยังไม่ได้รับการแก้ไข การตกค้างของสารพิษไม่เพียงแต่เป็นปัญหาต่อการส่งออกสินค้าการเกษตรของไทยเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาต่อชีวิตและสุขภาพของทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคโดยตรง

จากการวิเคราะห์ของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ในปี พ.ศ. 2534 โดยเก็บตัวอย่างจากพืชผัก ผลไม้ที่วางจำหน่ายในกรุงเทพมหานคร จำนวน 765 ตัวอย่าง (วิทยุ เลียนจำรูญ, 2539 : 27-28) พบว่า

(1) พืชประเภทที่คนไทยนิยมบริโภคสด ๆ เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี มะเขือเปราะ ผักกาดหอม และถั่วพู พบการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ร้อยละ 37 ปริมาณตกค้างส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปลอดภัยเฉพาะถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี และมะนาวเท่านั้นที่มีสารตกค้างเกินค่าความปลอดภัย

(2) พืชประเภทที่นิยมปรุงให้สุก วิเคราะห์ 22 ชนิด 317 ตัวอย่าง พบว่า คะน้า กวางตุ้ง ดอกกะหล่ำ ถั่วแขก และบวบ มีสารตกค้างเกินค่าความปลอดภัย

(3) พืชประเภทที่นิยมปรุงแต่งรส วิเคราะห์ 14 ชนิด จำนวน 68 ตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 27 มีสารตกค้างที่อยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย ร้อยละ 6 เกินค่าความปลอดภัยซึ่งพบในต้นหอม พริก สะระแหน่ และโหระพา

(4) ผลไม้ประเภทบริโภคทั้งเปลือก 5 ชนิด คือ ฝรั่ง ชมพู่ ฝรั่ง พุทรา และสตรอเบอรี่ พบว่า ร้อยละ 96 มีสารตกค้างในเกณฑ์ปลอดภัย ร้อยละ 13 เกินค่าความปลอดภัย (พบในองุ่น)

(5) ผลไม้ประเภทไม้บริโภคเปลือก วิเคราะห์ 10 ชนิด คือ ส้มเขียวหวาน กล้วยหอม มะละกอ มะม่วง ลิ้นจี่ สับปะรด เงาะ แดงไทย ละมุด และแดงโม รวม 79 ตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 44 มีสารพิษตกค้างในเกณฑ์ปลอดภัย ร้อยละ 6 เกินค่าความปลอดภัย

1.3 ผลกระทบต่อพัฒนาการของภูมิปัญญาท้องถิ่น

เกษตรกรรมแผ่นดินใหม่ ไม่เพียงแต่เปลี่ยนวิถีชีวิต ระบบเศรษฐกิจและสังคมของเกษตรกรเท่านั้น ความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนอีกประการหนึ่งก็คือ ผลที่ต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดที่มีต่อภูมิปัญญาในสังคมของไทยเอง

นับตั้งแต่ประเทศไทยได้ส่งนักเรียนไทยไปศึกษาการเกษตรจากต่างประเทศ และเชื่อเชิญให้ผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศเข้ามาวางรากฐานการพัฒนากิจการเกษตรในสังคมไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละเลย ด้วยเข้าใจว่าเป็นความเชื่อหรือวิถีปฏิบัติที่ไม่ทันสมัยไม่เป็นวิทยาศาสตร์และไม่มีประสิทธิภาพ ทักษะที่เหยียดหยามต่อภูมิปัญญาของคนไทยกันเองยิ่งรุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งความรู้และแนวทางการพัฒนากิจการเกษตรถูกรวมศูนย์อยู่ในสถาบันการเกษตรต่าง ๆ ของรัฐและบริษัทธุรกิจเกษตรขนาดใหญ่

การพัฒนาและการแก้ไขปัญญาในการเกษตรกลายเป็นบทบาทของผู้เชี่ยวชาญทางการเกษตรจากหน่วยงานของรัฐ มหาวิทยาลัย หรือบริษัทการเกษตรของเอกชน ในขณะที่เกษตรกรกลายเป็นเพียงผู้รับบริการ ที่สำคัญ คือ เกษตรกรถูกทำให้ขาดความเชื่อมั่นในภูมิปัญญาของตนและบรรพบุรุษที่สั่งสมมานับพันปี ทั้ง ๆ ที่ขณะนี้เริ่มเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้น ทุกทีแล้วว่าภูมิปัญญาหลาย ๆ ด้านของเกษตรกรในประเทศโลกที่สาม เป็นความรู้ที่มีคุณค่าต่อการแก้ไขปัญหาวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นกับการเกษตรสมัยใหม่ในปัจจุบัน ทั้งนี้เนื่องจากภูมิปัญญาของเกษตรกรในประเทศโลกที่สาม สรุปรมาจากประสบการณ์ของคนรุ่นแล้วรุ่นเล่า มานานนับพัน ๆ ปี ภายใต้ระบบนิเวศที่พวกเขาอิงอาศัยอยู่

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงลักษณะของพืชผักพื้นบ้านตลอดจนบริโภคนิสัยและภูมิปัญญาการบริโภคผักท้องถิ่นของชาวอีสาน ที่สามารถสร้างวัฒนธรรมการบริโภค ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้าต่อไป

2. วัตถุประสงค์ในการศึกษา

2.1 เพื่อศึกษาชนิด ลักษณะ ประเภท แหล่งกำเนิด และฤดูกาลผลิตดอกออกผลของพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น

2.2 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน ในด้านสารอาหาร กรรมวิธีการปรุงอาหารในท้องถิ่น รวมถึงความเชื่อเรื่องอาหารที่เกี่ยวกับพิธีกรรมต่าง ๆ

2.3 เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชนได้หันมาสนใจและอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านต่อไป

3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

3.1 ได้ข้อมูลพื้นฐาน รายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นที่ศึกษา ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาในระดับลึก สำหรับนักพฤกษศาสตร์ นักอนุรักษ์ นักวิชาการสาธารณสุข และผู้ที่สนใจทั่วไป

3.2 เป็นข้อมูลสำหรับนักวางแผน และผู้เกี่ยวข้องด้านโภชนาการสามารถนำไปเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ

ทางด้านโภชนาการ : พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือประชาชนได้ปลูกแซมไปกับการปลูกพืชไร่ตามไร่บ้าน ข้อดีของพืชผักเหล่านี้ คือ การปลอดจากสารเคมีหรือยาฆ่าแมลง ดังนั้น หากจะส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคให้มากขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการได้ นอกจากนั้นพืชผักพื้นบ้านหลายชนิด เมื่อนำไปเทียบเคียงคุณค่าทาง

อาหารที่กองโภชนาการได้ศึกษาไว้แล้ว พบว่า พืชผักบางชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า พืชผักเศรษฐกิจทั่วไป ดังนั้น หากได้มีการเผยแพร่ข้อมูลคุณค่าของพืชผักเหล่านี้ออกไปสู่ ประชาชน ก็นับว่าน่าจะส่งเสริมได้ อีกประการหนึ่งพืชผักหลายอย่างที่ประชาชนได้บริโภค ถือเป็นพืชผักสมุนไพร ที่ช่วยจัดอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ และกระทรวงสาธารณสุข ได้มีการส่งเสริมด้านนี้อยู่ ดังนั้น สิ่งที่ถูกคิดคืออยู่แล้ว ก็ควรได้รับการส่งเสริมต่อไป

ทางด้านเศรษฐกิจ : พืชผักพื้นบ้านหลายชนิดมีมากเกินใช้เป็นอาหาร นำออกสู่ตลาด เป็นการช่วยประหยัดรายจ่าย และเป็นรายได้เสริม นอกจากนี้ยังเป็นการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ แทนที่จะมุ่งแต่การทำลายธรรมชาติ วิธีการดังกล่าว หากได้มีการเผยแพร่และส่งเสริมให้ชุมชนหรือนักพัฒนาหันมามองคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น เชื่อว่าน่าจะเป็นแนวทางที่นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้คนในท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

3.3 เป็นการอนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น พืชผักพื้นบ้านมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนหลายประการ การดำรงบทบาทได้นานนั้นเนื่องมาจาก การมองเห็นคุณค่าที่แฝงอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผู้ที่อยู่ในชุมชนนั้น ๆ หลายสิ่งหลายอย่างเป็นความรู้ที่เกิดจากคนในท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สืบทอดความรู้จากบรรพบุรุษในด้านต่าง ๆ แนวทางนี้จึงสามารถนำไปปรับใช้กับการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านอื่น ๆ ในท้องถิ่นต่อไป

4. ขอบเขตการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดยโสธร และจังหวัดอำนาจเจริญ โดยอาจเป็นพืชผักที่ขึ้นเองตามแหล่งธรรมชาติหรือพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แล้วประชาชนนำมาปลูก หรือขยายพันธุ์ในท้องถิ่นนั้น ๆ

ระยะเวลาในการศึกษา : ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2537-ธันวาคม พ.ศ. 2538

5. วิธีการศึกษาวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณลักษณะ (qualitative research) ศึกษาตามวิธีการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เป็นการค้นคว้าหาข้อเท็จจริงที่เป็นสถานภาพ (status) ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น รวบรวมข้อมูลโดยวิธีสำรวจ และการสัมภาษณ์ (face to face interview)

นอกจากนี้ยังศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ที่มีผู้รู้ได้ทำการศึกษาไว้แล้ว ได้แก่ ตารางแสดงคุณค่าของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พจนานุกรมสมุนไพรไทย เป็นต้น

การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเฉพาะพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ ในช่วงปี พ.ศ. 2537-2538 โดยดำเนินการดังนี้

5.1 ศึกษาและสัมภาษณ์ เพื่อรวบรวมชื่อพืชผักในท้องถิ่นอีสาน 4 จังหวัด จากกลุ่มตัวอย่าง

5.2 สัมภาษณ์รายชื่อพืชผักอีสานโดยการตรวจสอบเอกสารวรรณกรรมอีสาน สารานุกรมอีสาน พืชสมุนไพร เป็นต้น

5.3 นำรายชื่อพืชผักที่คัดเลือก มาศึกษารายละเอียดในเรื่องต่อไปนี้

- ลักษณะทั่วไปและนิเวศวิทยา
- คุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยา ทั้งด้านวิทยาศาสตร์และความเชื่อของชาวบ้าน โดยการสัมภาษณ์ และค้นคว้าจากเอกสาร (decommentary research) ประกอบกัน

5.4 ศึกษากรรมวิธีการปรุงอาหารของชาวบ้าน ในเขตจังหวัดที่ศึกษา

5.5 ศึกษาความเชื่อของการนำเอาอาหารไปใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ โดยการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง

6. นิยามศัพท์

6.1 **พืชผัก** หมายถึง ส่วนของพืชไม่ว่าจะเป็นในใบทั้งแก่และอ่อน ดอก ผล เมล็ด ลำต้น ราก ของพืช ที่ประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหารคาว อาจใช้โดด ๆ หรือใช้ร่วมกับเนื้อสัตว์ หรือพืชผักด้วยกันก็ได้

6.2 **ท้องถิ่น** หมายถึง ขอบเขตจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ

6.3 **เครื่องเทศ** หมายถึง พืชผักที่มีกลิ่นหอมฉุน อาจมีรสเผ็ดร้อนหรือไม่มีก็ได้ อยู่ในรูปของสด (herbs) มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้แต่งกลิ่นอาหาร

6.4 **ชาวบ้าน** หมายถึง ประชาชนที่มีภูมิลำเนาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ

6.5 **บริโภค** หมายถึง การนำพืชผัก มารับประทานเป็นอาหาร

บทที่ 2

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ

สภาพทั่วไป

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง มีภูเขาน้อยกว่าภาคอื่น ๆ พื้นดินเป็นดินร่วนปนทราย ไม่สามารถกักเก็บน้ำไว้ได้ และสภาพป่ามีน้อย ความแห้งแล้งจึงมีมากในหน้าแล้ง ส่วนหน้าฝนน้ำมักท่วม ผลผลิตทางการเกษตรจึงได้ผลดีเฉพาะอย่าง ไม่อุดมสมบูรณ์เท่าภาคอื่น ๆ พรรณไม้ที่บริโภคได้มีขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ หน่อไม้ เห็ดต่าง ๆ ฤดูฝนก็มีผักบอด อื่น ผักบุ้ง เทา ผักแว่น ส่วนผักที่นิยมปลูกกันมาก ได้แก่ มะละกอ แตงชนิดต่าง ๆ พักแพง พักทอง จิง ช่า อือทือ ผักใส่ ผักอีตุ้ ตะไคร้ ผักบัว (หอม) ผักเทียม (กระเทียม) ผักชี (ลาว) ผักกาด ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ถั่วบี ฯลฯ

อาณาเขตของท้องถิ่นนี้ติดต่อกับประเทศลาว เขมร และยังมีชาวญวนอพยพเข้ามาอาศัยอยู่มากจึงมีอาหารบางอย่างที่คนไทยยอมรับ เช่น เมี่ยงญวน ปอเปี๊ยะญวน หมูยอ ส่วนอาหารของลาวก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารอีสานอยู่แล้ว

ชาวท้องถิ่นนิยมเลี้ยงหมูน้อยกว่าท้องถิ่นอื่น แต่นิยมเลี้ยงวัว ควาย กันแทบทุกครัวเรือน ดังนั้น จึงมีเนื้อวัว ควาย ประกอบอาหารมาก อาหารที่เป็นที่นิยมบริโภค ได้แก่ ลาบเนื้อ เนื้อย่างเนื้อเค็ม ต้มเนื้อ นอกจากนั้นในชนบทยังมีการเลี้ยงไก่ได้ดูบ้านอยู่ทั่วไป อาหารจากเนื้อไก่อนำมา ต้ม แกง ลาบ ย่าง บั้ง ปลาในภาคนี้มักจะมีขนาดเล็กกว่าแหล่งอื่น ๆ เพราะแหล่งน้ำธรรมชาติในท้องถิ่นมีน้อย มีทุกหมู่บ้านแต่ต้นเงิน ปลาส่วนใหญ่จึงเป็นปลาที่โตในฤดูเดียว ตัวจึงเล็ก สำหรับปลาตัวใหญ่พบในลำน้ำโขง มูล ชี และชาวบ้านจะจับตามฤดูกาลปลาที่ตัวใหญ่ที่สุด คือ ปลาน้ำจืด อยู่ในตระกูลปลาสาวยและปลาเทโพ เป็นปลาที่ประชาชนทั่วไปที่เคยบริโภคยอมรับว่ารสชาติดีมาก แต่ราคาค่อนข้างแพง และไม่มีการซื้อขายในท้องตลาดโดยทั่วไป

อาหารชาวบ้านทั่วไปประกอบด้วย เนื้อวัว ไก่ ปลา และผักเช่นเดียวกับท้องถิ่นอื่น อาหารจากปลาเป็นอาหารหลักของครอบครัว เนื้อปลาด่าง ๆ สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้มากมายหลายชนิด เช่น ปลาร้า ปลาดำ แกงปลากับผักต่าง ๆ ลาบปลา ปลาเผา นึ่งปลา บั้งปลา และป่นปลา เป็นต้น อาหารที่ทำมาจากผัก ได้แก่ ชูบหน่อไม้ ผักต้ม ผักนึ่ง บริโภคกับแจ่ว หรือเป็นเครื่องเคียงคู่กับลาบต่าง ๆ มะละกอนำมาบดเปลือกแล้วสับเป็นเส้นนำมาทำส้มตำ เป็นที่นิยมจนกลายเป็นอาหารหลักของชาวบ้าน นอกจากนั้น ชาวบ้านยังหาแมลงต่าง ๆ ที่มีชุกชุมมาบริโภคด้วย เช่น ไข่มดแดง (และตัวอ่อน) ดักแด้ กูดจี จักจั่น แมงจิ้งจก จิ้งหรีด แมงคานา แมงกะซอน ตั๊กแตน เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษารายละเอียดของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้เป็นอาหารของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 4 จังหวัด รวมทั้งพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 32,188.401 ตารางกิโลเมตร จึงขออธิบายสภาพทั่วไปของแต่ละจังหวัด พอสังเขป คือ

1. จังหวัดอุบลราชธานี

1.1 ขนาดและที่ตั้ง

จังหวัดอุบลราชธานีตั้งอยู่ทางด้านตะวันออกเฉียงเหนือของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 630 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 16,110.75 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 10.069 ล้านไร่ คิดเป็นร้อยละ 9.16 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือและมีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	ติดจังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดยโสธร และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
ทิศตะวันออก	ติดสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
ทิศใต้	ติดประเทศกัมพูชาประชาธิปไตย และจังหวัดศรีสะเกษ
ทิศตะวันตก	ติดจังหวัดศรีสะเกษ และจังหวัดยโสธร

1.2 ลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ

จังหวัดอุบลราชธานี ตั้งอยู่ในบริเวณที่เรียกว่า แอ่งโคราช โดยสูงจากระดับน้ำทะเลเฉลี่ยประมาณ 68 เมตร (227 ฟุต) ลักษณะโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงลาดเอียงไปทางตะวันออก มีแม่น้ำโขงเป็นแนวเขตกับจังหวัดอุบลราชธานีกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีแม่น้ำชีไหลมาบรรจบกับแม่น้ำมูล ซึ่งไหลผ่านกลางจังหวัด จากทิศตะวันตกมายังทิศตะวันออกแล้วไหลลงสู่แม่น้ำโขงที่อำเภอโขงเจียม และมีลำน้ำใหญ่ ๆ อีกหลายสาย ได้แก่ ลำเซบก ลำโดมใหญ่ ลำโดมน้อย และมีภูเขาสลับซับซ้อนหลายแห่งทางบริเวณชายแดนตอนใต้ ที่สำคัญคือ เทือกเขาบรรทัด และเทือกเขาพนมดงรัก ซึ่งกั้นอาณาเขตระหว่างจังหวัดอุบลราชธานี กับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวและสาธารณรัฐกัมพูชาประชาธิปไตย

ภูมิอากาศทั่วไปคล้ายคลึงกับจังหวัดอื่น ๆ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จะมีอากาศร้อนในฤดูร้อน และค่อนข้างหนาวในฤดูหนาว ส่วนในฤดูฝนจะมีฝนตกชุก ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ในปี พ.ศ.2537 มีฝนตกประมาณ 146 วัน ปริมาณน้ำฝนวัดได้ 1,980.7 มิลลิเมตร (สำนักงานสถิติจังหวัดอุบลราชธานี : 2537)

1.3 การปกครองและประชากร

ในปี พ.ศ.2537 จังหวัดอุบลราชธานี แบ่งการปกครองส่วนภูมิภาคออกเป็น 18 อำเภอ 5 กิ่งอำเภอ 217 ตำบล 2,243 หมู่บ้าน โดยมีอำเภอและกิ่งอำเภอ ดังนี้ อำเภอเมืองอุบลราชธานี อำเภอกุศช้างบูน อำเภอเขมราฐ อำเภอเขื่องใน อำเภอโขงเจียม อำเภอเดชอุดม อำเภอตระการพืชผล อำเภอตาลสุม อำเภอนาจะหลวย อำเภอน้ำขุ่น อำเภอบุญศรี อำเภอพิบูลมังสาหาร อำเภอโพธิ์ไทร อำเภอม่วงสามสิบ อำเภวารินชำราบ อำเภอศรีเมืองใหม่ อำเภอสำโรง อำเภอสิรินธร กิ่งอำเภอคอนมดแดง กิ่งอำเภอทุ่งศรีอุดม กิ่งอำเภอนาเขี้ยว กิ่งอำเภอเหล่าเสือโก้ก และกิ่งอำเภอนาตาล

การปกครองส่วนท้องถิ่นประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล 3 แห่ง คือ เทศบาลเมืองอุบลราชธานี เทศบาลตำบลวารินชำราบ และเทศบาลตำบลพิบูลมังสาหาร มีสุขาภิบาล 20 แห่ง

จากสถิติของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เพียงสิ้นเดือน ธันวาคม พ.ศ.2537 จังหวัดอุบลราชธานีมีประชากรทั้งสิ้น 1,679,867 คน เป็นชาย 843,507 คน จำนวนผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 50.20 ของประชากรทั้งหมด ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีเพียงร้อยละ 9.20 ในขณะที่ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 90.80 อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ความหนาแน่นของประชากรเท่ากับ 106.7 คน ต่อตารางกิโลเมตร จำนวนประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 5.4 คน โดยในเขตเทศบาลประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 4.7 คน และนอกเขตเทศบาลมีประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 5.5 คน จำนวนครัวเรือนเฉลี่ยต่อหมู่บ้าน ประมาณ 123.5 คน และจำนวนประชากรเฉลี่ยต่อหมู่บ้าน ประมาณ 680.0 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดอุบลราชธานี : 2537)

1.4 ทรัพยากรธรรมชาติ แหล่งน้ำ และสภาพทางเศรษฐกิจ

ป่าไม้ ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญของจังหวัดอุบลราชธานี คือ ป่าไม้ มีทั้งป่าเต็ง รัง หรือป่าแดงที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไป ป่าดิบแล้งและป่าผสมในเขตอำเภอน้ำยืน ส่วนป่าเบญจพรรณมีอยู่ในบริเวณอำเภอเขมราฐ อำเภอบุณฑริก และอำเภอพิบูลมังสาหาร ไม้ส่วนใหญ่ เป็นไม้กระยาเลย ได้แก่ ไม้ยาง ไม้ตะแบก ไม้แดง ไม้ประดู่ ไม้เคี่ยม ไม้ตะเคียน ไม้เต็ง ไม้ซุมแพรก ไม้กันเกรา เป็นต้น และป่าไม้ที่เหลือไม่เพียงพอที่จะรักษาสภาพอากาศแหล่งต้นน้ำลำธาร และการพังทลายของดิน

จำนวนเนื้อที่ป่าไม้จากการแปลสภาพดาวเทียม

ปี พ.ศ.2534 มีเนื้อที่ 2.29 ล้านไร่ (3,688 ตร.กม.) และปี พ.ศ.2536 มีเนื้อที่ 1.56 ล้านไร่ (2,510 ตร.กม.)

ดิน คุณสมบัติของดินโดยทั่วไปของจังหวัดอุบลราชธานี แบ่งออกเป็น ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

- (1) ดินร่วน-ดินร่วนปนทราย ส่วนใหญ่จะอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ ปริมาตรร้อยละ 25.5 ของพื้นที่ทั้งหมด
- (2) ดินร่วนทราย-ดินร่วนปนทราย เป็นดินตามบริเวณที่ราบสูงทั่วไป มีความอุดมสมบูรณ์ต่ำ มีปริมาตรร้อยละ 38.5 ของพื้นที่ทั้งหมด
- (3) ดินร่วนทราย-ดินร่วนเหนียว มีอยู่บริเวณที่ราบลุ่มทั่วไป ความอุดมสมบูรณ์ปานกลาง มีปริมาตรร้อยละ 7.5 ของพื้นที่ทั้งหมด
- (4) ดินร่วนปนทราย ส่วนใหญ่เป็นดินตามพื้นที่ภูเขาและที่ลาดชัน ดินมีความอุดมสมบูรณ์ระดับปานกลาง-ต่ำ มีปริมาตรร้อยละ 25.5 ของพื้นที่ทั้งหมด

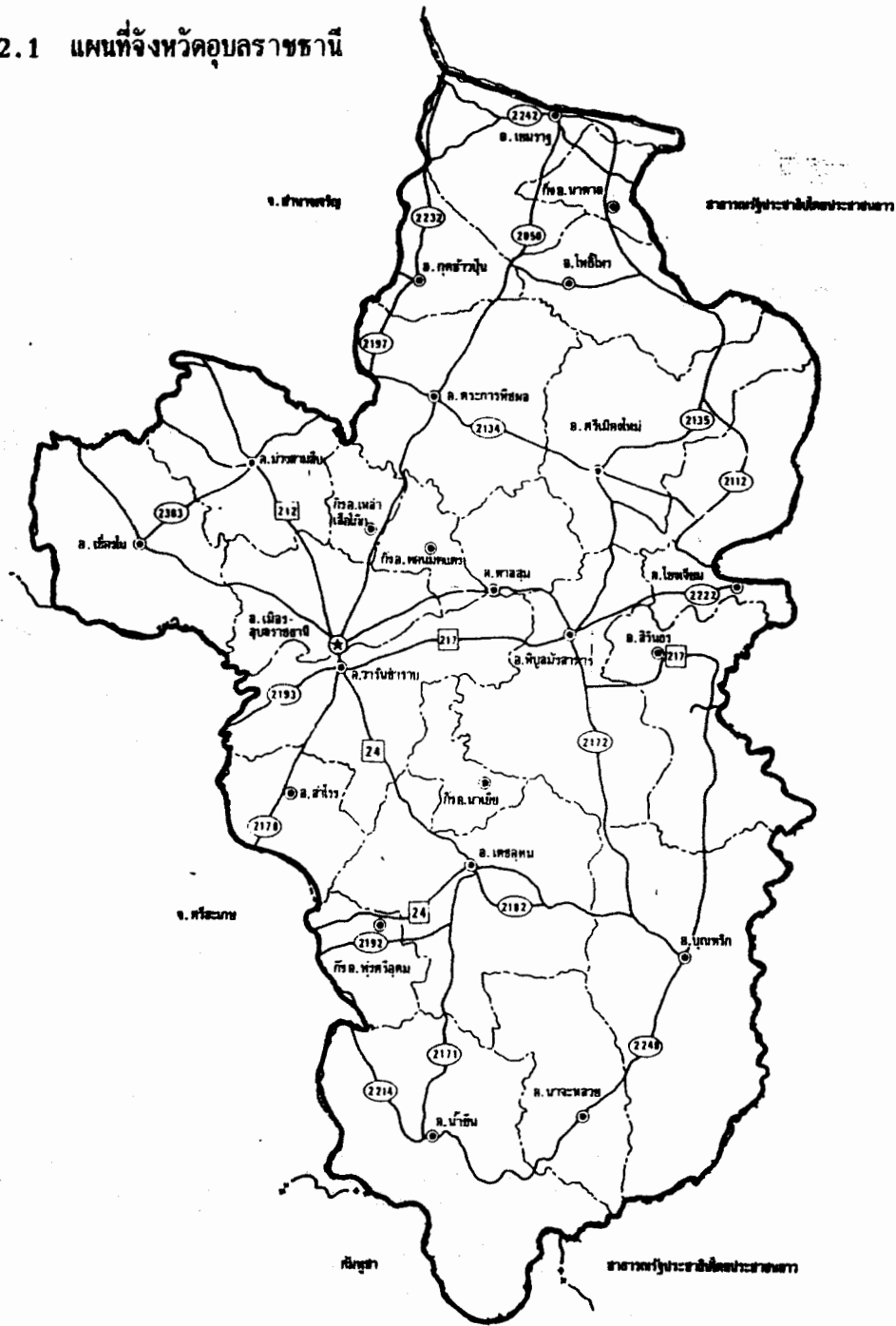
แร่ธาตุ จากการสำรวจของกรมทรัพยากรธรณี พบว่าจังหวัดอุบลราชธานี มีแร่โลหะเพียงชนิดเดียว คือ เหล็ก ซึ่งเจอะพบแล้วมีอยู่ 2 แห่ง คือ ที่อำเภอเมืองอุบลราชธานี และที่อำเภอตระการพืชผล นอกจากนี้มีทรัพยากรแร่ที่อยู่ในรูปของหินชนิดต่าง ๆ อีกมากมาย

แหล่งน้ำใต้ดิน จังหวัดอุบลราชธานี มีแหล่งน้ำใต้ดินหรือน้ำบาดาล อยู่ทั่วไปแต่มีปริมาณคุณภาพและความดันลึกแตกต่างกันไปตามสภาพธรณีวิทยาและอุทกวิทยา

แหล่งน้ำธรรมชาติ ที่สำคัญไหลผ่านอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัด ได้แก่ แม่น้ำโขง แม่น้ำมูล แม่น้ำชี ลำเซบก ลำเซบาย ลำโดมใหญ่ ลำโดมน้อย

จังหวัดอุบลราชธานีได้ก่อสร้างเขื่อนกั้นน้ำขนาดใหญ่ เพื่อกักเก็บน้ำไว้รวมทั้งผลิตกระแสไฟฟ้า 2 เขื่อน คือ เขื่อนสิรินธร อยู่อำเภอสิรินธร ลักษณะเป็นอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ ส่งน้ำช่วยเหลือทางการเกษตรได้ถึง 160,000 ไร่ และเขื่อนปากมูล ตั้งอยู่ที่อำเภอโขงเจียมลักษณะเป็นฝายกั้นน้ำขนาดใหญ่ อำนวยประโยชน์ด้านการเกษตร ได้ประมาณ 160,000 ไร่ (สำนักงานสถิติจังหวัดอุบลราชธานี : 2537)

ภาพที่ 2.1 แผนที่จังหวัดอุบลราชธานี



ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดอุบลราชธานี สมุดรายงานสถิติจังหวัด สำนักงานสถิติแห่งชาติ
สำนักงานนายกรัฐมนตรี. 2537.

2. จังหวัดศรีสะเกษ

2.1 ขนาดและที่ตั้ง

จังหวัดศรีสะเกษตั้งอยู่ทางตอนล่างของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 571 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 8,839,976 ตารางกิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	ติดจังหวัดร้อยเอ็ด
ทิศตะวันออก	ติดจังหวัดอุบลราชธานี
ทิศใต้	ติดประเทศกัมพูชาประชาธิปไตย
ทิศตะวันตก	ติดจังหวัดสุรินทร์

2.2 สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ

ภูมิประเทศทั่วไปเป็นที่ราบสูงสลับกับทุ่งนา มีภูเขา และป่าไม้อยู่ทางตอนใต้ของจังหวัด พื้นที่จะค่อย ๆ ลาดลงสู่ทิศเหนือและทิศตะวันตก ซึ่งเต็มไปด้วย ห้วยหนอง คลอง บึงต่าง ๆ ตลอดระยะทางที่ลำน้ำชีไหลผ่าน นอกจากนี้ยังมีทุ่งหญ้า ซึ่งเหมาะแก่การเลี้ยงสัตว์อยู่ทางตอนเหนือของจังหวัดอีกด้วย

ลักษณะภูมิอากาศโดยทั่วไปของจังหวัดศรีสะเกษ มีอากาศร้อนในฤดูร้อนและค่อนข้างหนาวในฤดูหนาว ส่วนในฤดูฝน จะมีฝนตกมาในพื้นที่ตอนกลางและตอนใต้ของจังหวัดเท่านั้น ส่วนพื้นที่ทางตอนเหนือ มีปริมาณฝนตกน้อย และไม่ค่อยสม่ำเสมอในปี พ.ศ.2537 มีฝนตกประมาณ 108 วัน ปริมาณน้ำฝนที่วัดได้ 1,378.9 มิลลิเมตร (สำนักงานสถิติจังหวัดศรีสะเกษ : 2537)

2.3 การปกครองและประชากร

ในปี พ.ศ.2537 จังหวัดศรีสะเกษแบ่งการปกครองส่วนภูมิภาคออกเป็น 16 อำเภอ 5 กิ่งอำเภอ 198 ตำบล 2,142 หมู่บ้าน โดยมีอำเภอและกิ่งอำเภอ ดังนี้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ อำเภอกันทรารมย์ อำเภอกันทรลักษ์ อำเภอขุขันธ์ อำเภอ

ราชสีเสล อำเภอกุฉินารายณ์ อำเภอชุมหาญ อำเภอบราจกู่ อำเภอไพรบึง อำเภอ
 ยางชุมน้อย อำเภอห้วยทับทัน อำเภอโนนคูณ อำเภอศรีรัตน อำเภอวังหิน อำเภอบึงบูรพ์
 อำเภอน้ำเกลี้ยง กิ่งอำเภอภูสิงห์ กิ่งอำเภอเมืองจันทร์ กิ่งอำเภอเบญจลักษ์ กิ่งอำเภอ
 โพนศรีสุวรรณ และกิ่งอำเภอพยุห์

การปกครองส่วนท้องถิ่นประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด มี
 เทศบาล 1 แห่ง คือ เทศบาลเมืองศรีสะเกษ และสุขาภิบาล 13 แห่ง คือ สุขาภิบาลพยุห์
 สุขาภิบาลกันทรลักษ์ สุขาภิบาลกันทรารมย์ สุขาภิบาลห้วยเหนือ สุขาภิบาลเมืองคง
 สุขาภิบาลกำแพง สุขาภิบาลชุมหาญ สุขาภิบาลบราจกู่ สุขาภิบาลไพรบึง สุขาภิบาล
 ยางชุมน้อย สุขาภิบาลห้วยทับทัน สุขาภิบาลศรีรัตน และสุขาภิบาลบึงบูรพ์

จากสถิติกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย สิ้นปี พ.ศ. 2537
 จังหวัดศรีสะเกษ มีประชากรทั้งสิ้น 1,384,958 คน เป็นชาย 693,364 คน เป็นหญิง
 691,594 คน จำนวนผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 50.06 และจำนวนผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 49.94
 ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีเพียงร้อยละ 2.76 ในขณะที่อีกร้อยละ 97.24 อาศัย
 อยู่นอกเขตเทศบาล (สำนักงานสถิติจังหวัดศรีสะเกษ : 2537)

2.4 ทรัพยากรธรรมชาติ แหล่งน้ำ และสภาพทางเศรษฐกิจ

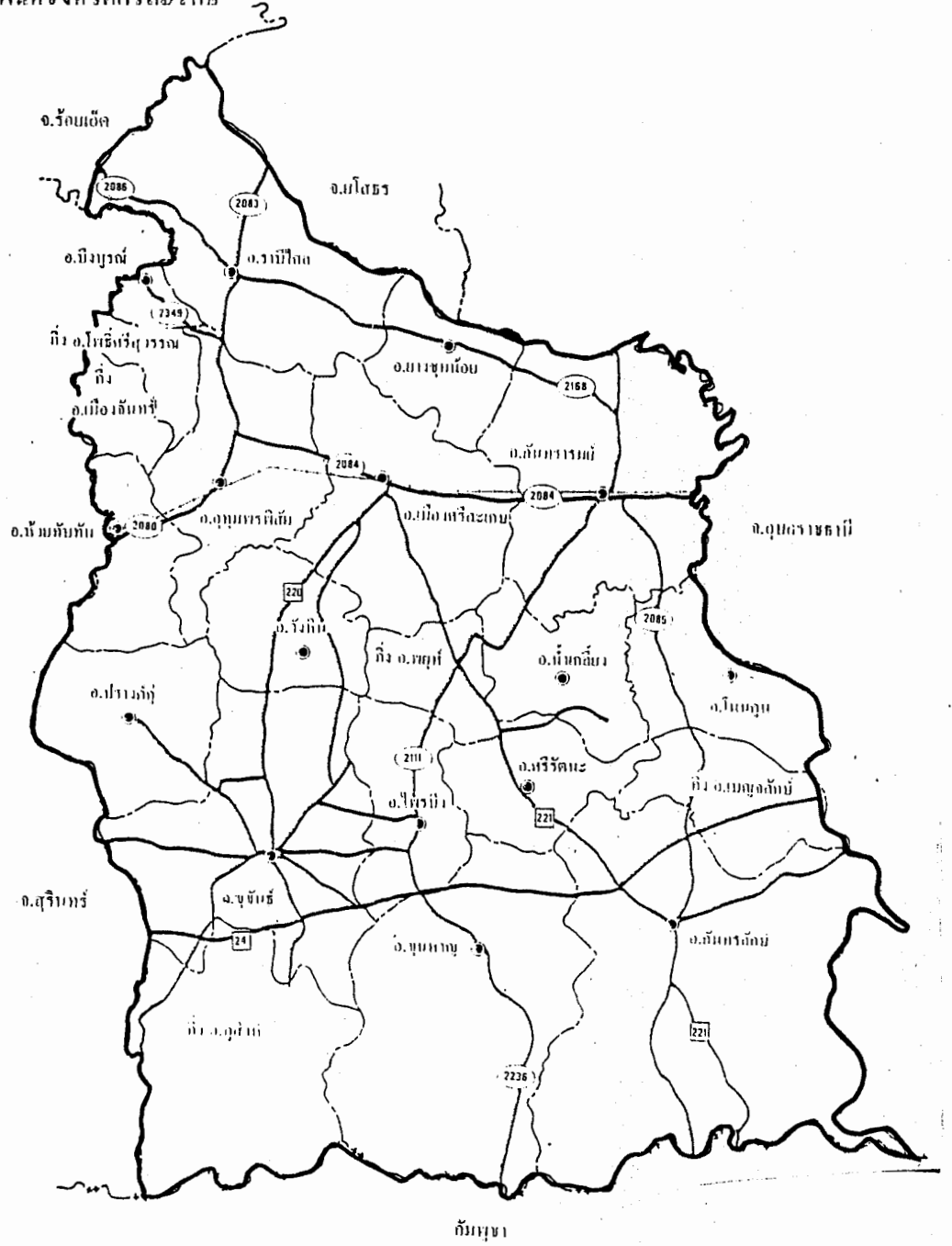
ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญของจังหวัดศรีสะเกษ คือ ป่าไม้ โดยอยู่ใน
 เขตพื้นที่อำเภอกันทรลักษ์และอำเภอชุมหาญ แต่ยังคงมีการบุกรุกทำลายป่าในอัตราสูงทำให้
 ป่าไม้ส่วนที่เหลือไม่เพียงพอที่จะรักษาสภาพอากาศ แหล่งต้นน้ำลำธาร และการพึ่งพาลาย
 ของผิวดิน

แหล่งน้ำที่สำคัญของจังหวัดนี้คือ ลำน้ำชี ลำน้ำมูล ห้วยสำราญ ห้วยขยุง
 ห้วยทา ห้วยเหนือ ห้วยทับทันและหนองบึงต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วไป แต่เนื่องจากการตัดไม้ทำ
 ลายป่า จึงมีผลทำให้ปริมาณน้ำฝนลดน้อยลง สภาพแหล่งน้ำตื้นเขินและไม่สามารถเก็บกักน้ำ
 ได้ตลอดปี

ถึงแม้ว่าดินในจังหวัดนี้จะมีสภาพเป็นดินที่มีคุณภาพต่ำ และปริมาณน้ำไม่เพียงพอต่อการทำการเกษตรแต่อาชีพที่สำคัญของจังหวัดนี้ คือ การทำนา เพาะปลูกพืชไร่ พืชผักชนิดต่าง ๆ เช่น ข้าวโพด มันสำปะหลัง หอม กระเทียม บอแก้ว และเลี้ยงสัตว์ มีการทดลองปลูกต้นยางพารา เงาะ และทุเรียนในพื้นที่อำเภอกันทรลักษ์ ชุนหาญ กิ่งอำเภอภูสิงห์ ปรากฏว่าได้ผลดี

จากสถิติของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ.2536 จังหวัดศรีสะเกษ มีผลิตภัณฑ์จังหวัดตามราคาประจำปี 17,095,439 ล้านบาท มูลค่าผลิตภัณฑ์เฉลี่ยต่อคน (Per capita income : GDP) 12,702 บาท และในช่วง 4 ปีที่ผ่านมา มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจโดยเฉลี่ยร้อยละ 8.31 ต่อปี (สำนักงานสถิติจังหวัดศรีสะเกษ : 2537)

ภาพที่ 2.2 แผนที่จังหวัดศรีสะเกษ



ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดศรีสะเกษ สมุดรายนามสถิติจังหวัด สำนักงานสถิติแห่งชาติ
 สำนักนายกรัฐมนตรี. 2537.

3. จังหวัดยโสธร

3.1 ขนาดและที่ตั้ง

เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2515 มีการประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 70 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2515 ให้แยกพื้นที่ส่วนหนึ่งของจังหวัดอุบลราชธานี มีอำเภอเมืองยโสธร อำเภอป่าดัว อำเภอเลิงนกทา อำเภอลำเขื่อนแก้ว อำเภอมหาชนะชัย และอำเภอกุดชุม รวมกัน 6 อำเภอ เป็นจังหวัดยโสธร

จังหวัดยโสธร ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ระหว่างเส้นแวงที่ 104 และ 105 องศาตะวันออก และเส้นรุ้งที่ 15 และ 16 องศาเหนือ ห่างจากกรุงเทพมหานคร โดยประมาณ 552 กิโลเมตร มีพื้นที่ประมาณ 4,161,444 ตารางกิโลเมตร และมีอาณาเขตติดต่อจังหวัดใกล้เคียงดังนี้ (สำนักงานสถิติจังหวัดยโสธร : 2537)

ทิศเหนือ	ติดจังหวัดมุกดาหาร ร้อยเอ็ด และอำนาจเจริญ
ทิศตะวันออก	ติดจังหวัดอุบลราชธานี
ทิศใต้	ติดจังหวัดศรีสะเกษ
ทิศตะวันตก	ติดจังหวัดร้อยเอ็ด

3.2 ลักษณะภูมิประเทศ

จังหวัดยโสธร มีพื้นที่เป็นรูปพระจันทร์เสี้ยว มีแม่น้ำชี ไหลผ่านตอนใต้ของจังหวัด สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงอยู่เหนือระดับน้ำทะเลประมาณ 227 ฟุต มีพื้นที่เป็นภูเขาบางส่วนทางตอนเหนือของจังหวัด มีเทือกเขาภูพานบางส่วนอยู่ในเขตอำเภอเลิงนกทา และอำเภอกุดชุม สภาพดินทั่วไปเป็นดินทราย ไม่อุ้มน้ำ ทำการเกษตรไม่ค่อยดีนัก

จังหวัดยโสธร เป็นที่ราบสูง ป่าโปร่ง อากาศจะร้อนจัดในฤดูร้อน และหนาวจัดในฤดูหนาว ความแตกต่างของอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 7.6-31.8 องศาเซลเซียส

3.3 การปกครองและประชากร

ในปี พ.ศ. 2536 จังหวัดยโสธร แบ่งเขตการปกครองเป็น 8 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ 78 ตำบล 773 หมู่บ้าน โดยมีอำเภอดังนี้ อำเภอเมืองยโสธร อำเภอกุดชุม อำเภอคำเขื่อนแก้ว อำเภอทรายมูล อำเภอป่าดิว อำเภอมหาชนะชัย อำเภอเลิงนกทา อำเภอค้อวัง และกิ่งอำเภอไทยเจริญ

จำนวนประชากรทั้งสิ้น 525,414 เป็นชาย 263,554 คน เป็นหญิง 261,860 คน มีจำนวน ครัวเรือน 96,145 ครัวเรือน (สำนักงานสถิติจังหวัดยโสธร : 2537)

3.4 ทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ แร่โบรแตซและเกลือหิน พบในเขตท้องที่ อำเภอเมืองยโสธรและอำเภอคำเขื่อนแก้ว ซึ่งมีปริมาณน้อย ไม่สามารถนำมาใช้ในเชิงพาณิชย์ได้ สภาพของดินประกอบด้วยดินที่มีชื่อทางธรณีวิทยาว่า ดินโคราช ดินร้อยเอ็ด ดินยโสธร ลักษณะเป็นทรายไม่อุ้มน้ำ และสภาพบางแห่งเป็นดินเค็มปนอยู่ด้วย

3.5 แหล่งน้ำธรรมชาติ

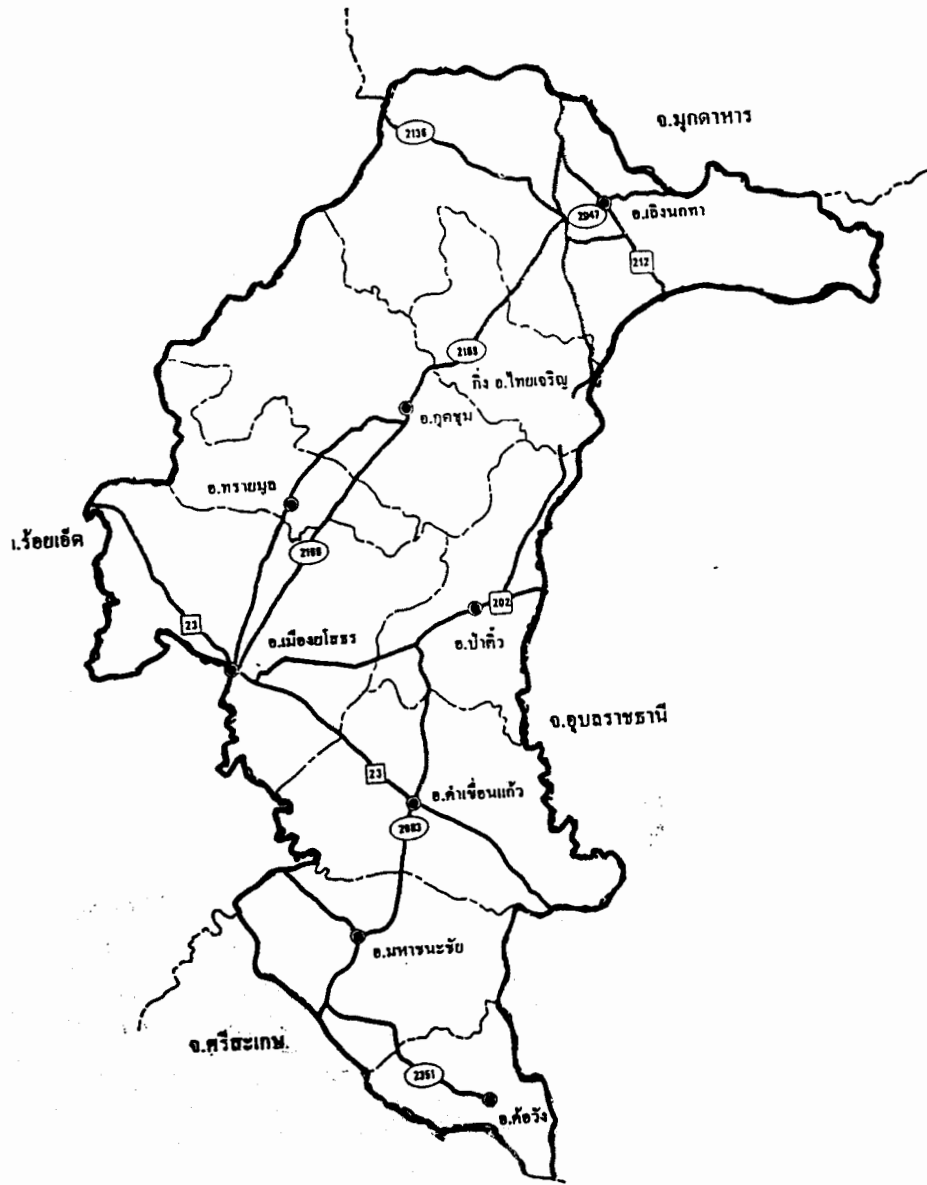
แหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญ คือ แม่น้ำชี ซึ่งมีน้ำไหลตลอดปี ต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาเพชรบูรณ์ ไหลผ่านจังหวัดชัยภูมิ ขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ดและยโสธร สำหรับจังหวัดยโสธรแม่น้ำชีไหลผ่านท้องที่อำเภอเมืองยโสธร อำเภอมหาชนะชัย แล้วไปบรรจบกับแม่น้ำมูล ในเขตอำเภอเชียงยืน จังหวัดอุบลราชธานี และไหลลงสู่แม่น้ำโขงต่อไป นอกจากนี้ยังมีแหล่งน้ำอื่นอีก คือ

ลำเขาย	ไหลผ่านอำเภอเลิงนกทา อำเภอป่าดิว
ลำโพง	ไหลผ่านอำเภอกุดชุม อำเภอป่าดิว
ลำทวน	เป็นบึงขนาดใหญ่ อยู่ในเขตอำเภอเมืองยโสธร
ห้วยดับเต่า	เป็นลำห้วย อยู่ในเขตอำเภอเมืองยโสธร
ลำย้ง	เป็นแหล่งน้ำขนาดเล็ก อยู่ในอำเภอเมืองยโสธร

3.6 สภาพทางเศรษฐกิจ

อาชีพเกษตรกรรมทำรายได้ให้แก่จังหวัดมากที่สุด เนื่องจากประชากรประมาณร้อยละ 90 มีอาชีพทางการเกษตร ได้แก่ การทำนาข้าวหอมมะลิ ทำไร่มันสำปะหลัง ทำไร่ปอและทำไร่แดงโม (สำนักงานสถิติจังหวัดยโสธร : 2537)

ภาพที่ 2.3 แผนที่จังหวัดยโสธร



ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดยโสธร สมุดรายนงานสถิติจังหวัด สำนักงานสถิติแห่งชาติ
 สำนักนายกรัฐมนตรื. 2537.

4. จังหวัดอำนาจเจริญ

4.1 ขนาดและที่ตั้ง

จังหวัดอำนาจเจริญเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยแยกจากจังหวัดอุบลราชธานีเมื่อปี พ.ศ.2536 อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 585 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 1,922,644 ไร่ หรือ 3,076.231 ตารางกิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ (สำนักงานสถิติจังหวัดอำนาจเจริญ : 2537)

ทิศเหนือ	ติดจังหวัดยโสธร ที่อำเภอเลิงนกทา และจังหวัดมุกดาหาร ที่อำเภอดอนตาล
ทิศใต้	ติดจังหวัดอุบลราชธานี ที่อำเภอม่วงสามสิบ
ทิศตะวันออก	ติดประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปปล.) ตามแนวฝั่งแม่น้ำโขงด้านอำเภอชานุมาน เป็นระยะทาง 38 กิโลเมตร และติดต่อกับจังหวัดอุบลราชธานี ที่อำเภอเขมราฐ อำเภอกุศขำขุ่น และอำเภอตระการพืชผล
ทิศตะวันตก	ติดจังหวัดยโสธร ที่อำเภอบำเต็ และอำเภอเลิงนกทา

4.2 ลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ

จังหวัดอำนาจเจริญ ตั้งอยู่สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง เฉลี่ยประมาณ 68 เมตร (227 ฟุต) ลักษณะโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูง มีแม่น้ำโขงเป็นแนวเขตกั้นจังหวัดอำนาจเจริญกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวที่อำเภอชานุมาน มีลำน้ำใหญ่ ๆ ได้แก่ ลำเซบก ลำเซบาย สภาพดินโดยทั่วไปเป็นดินร่วนปนทราย

ภูมิอากาศทั่วไปคล้ายคลึงกับจังหวัดอื่น ๆ ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือจะมีอากาศร้อนในฤดูร้อนและค่อนข้างหนาวในฤดูหนาว ส่วนในฤดูฝนจะมีฝนตกชุกในช่วงเดือนมิถุนายน ถึง กันยายน

4.3 การปกครองและประชากร

ในปี พ.ศ.2536 จังหวัดอำนาจเจริญแบ่งการปกครองส่วนภูมิภาคเป็น 6 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ 52 ตำบล 560 หมู่บ้าน โดยมีอำเภอและกิ่งอำเภอดังนี้ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ อำเภอชานุมาน อำเภอพนมราชวงศา อำเภอพนา อำเภอเสนางคนิคม อำเภอหัวตะพาน กิ่งอำเภอสืออำนาจ

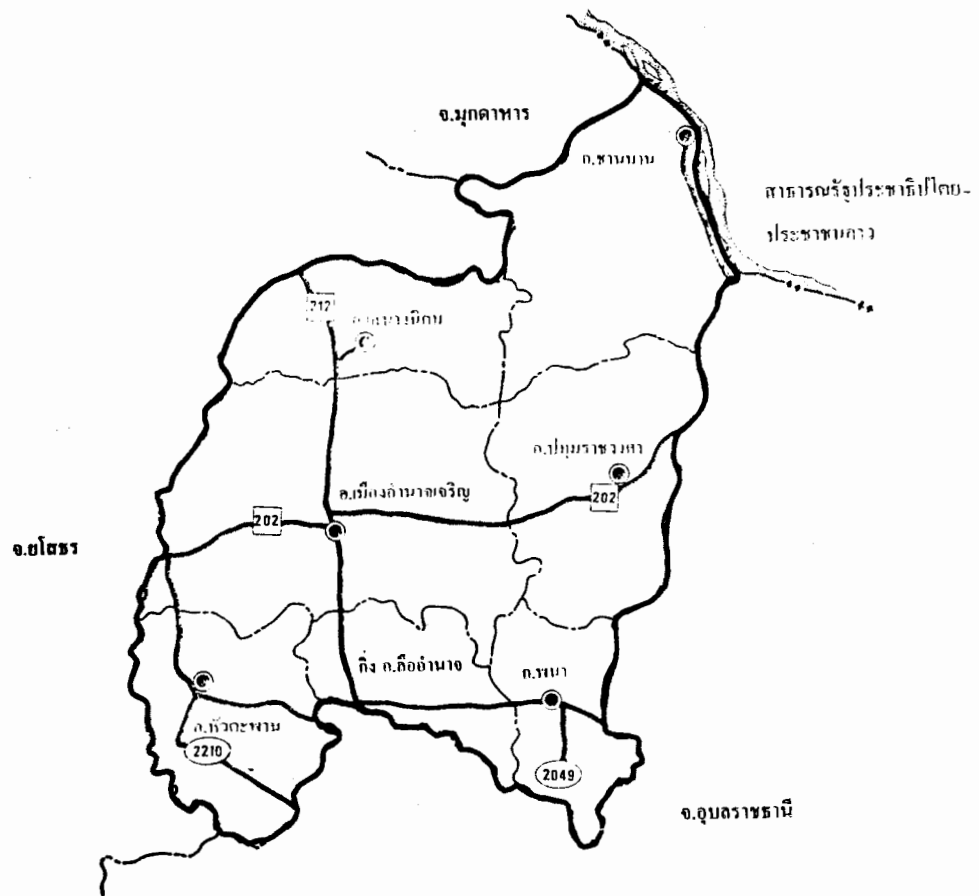
มีประชากรทั้งสิ้น 344,876 คน เป็นชาย 173,433 คน และหญิง 171,443 คน จำนวนผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 50.3 ของประชากรทั้งหมด ความหนาแน่นของประชากรเท่ากับ 112 คนต่อตารางกิโลเมตร จำนวนประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือน เท่ากับ 5.6 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดอำนาจเจริญ : 2537)

4.4 ทรัพยากรธรรมชาติ แหล่งน้ำและสภาพทางเศรษฐกิจ

ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญของจังหวัดอำนาจเจริญ คือ ป่าไม้ ได้แก่ ป่าเต็งรัง หรือป่าไม้แดงที่มีอยู่ทั่วไปในเขตอำเภอต่าง ๆ ส่วนแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญคือ อ่างเก็บน้ำพุทธอุทยาน พื้นที่ใช้ประโยชน์ในฤดูฝน 12,000 ไร่ ในฤดูแล้งประมาณ 5,000 ไร่ และมีลำน้ำที่สามารถใช้ประโยชน์ในการทำเกษตรได้มากคือ ลำเซบก และลำเซบาย

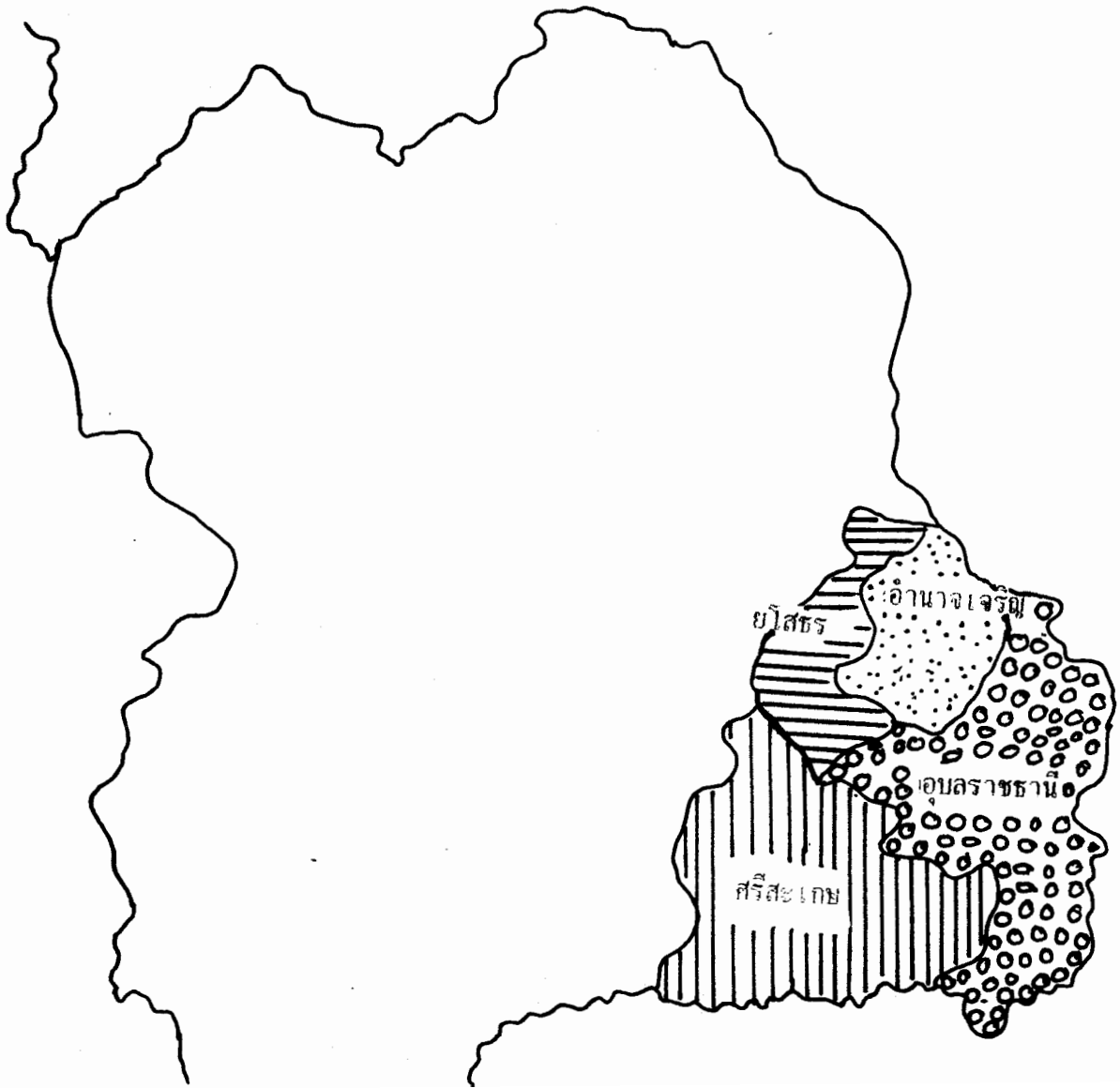
นอกจากนี้ยังมีการทำอุตสาหกรรมในครัวเรือน ซึ่งทำชื่อเสียงให้จังหวัด เช่น การทอผ้าฝัด ที่มีชื่อเสียงของอำเภอหัวตะพาน และมีศูนย์ศิลปาชีพทางไท่รตั้งอยู่ที่อำเภอหัวตะพาน เพื่อจำหน่ายผ้าพื้นเมืองด้วย ส่วนอาชีพที่มีความสำคัญและเป็นอาชีพหลักของประชากรในจังหวัด ได้แก่ ทำนา ทำไร่ และค้าขาย (สำนักงานสถิติจังหวัดอำนาจเจริญ : 2537)

ภาพที่ 2.4 แผนที่จังหวัดอำนาจเจริญ



ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดอำนาจเจริญ สรุปรายงานสถิติจังหวัด สำนักงานสถิติแห่งชาติ
 สำนักนายกรัฐมนตรี. 2537.

ภาพที่ 2.5 ภาพขอบเขตจังหวัดที่ศึกษา



บทที่ 3

กรอบความคิดเชิงทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผัก หมายถึง พืชบางชนิดที่นำมาใช้บริโภคเป็นอาหารประเภทให้วิตามิน และเกลือแร่เป็นสำคัญ บางทีเรียกว่า พืชผัก พืชที่นำมาใช้เป็นผักอาจเป็นพันธุ์ไม้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือปลูกขึ้นมาเอง และพืชผักที่นำมาบริโภคจะมีวิธีการแตกต่างกันไปตามความต้องการและเคยชิน เช่น บริโภคสด หรือทำให้สุกเสียก่อน

1. ความหมายของผักและผลไม้

ผัก (vegetables) หมายถึง ส่วนของพืชที่มนุษย์ใช้เป็นอาหารควา ได้แก่ ใบ ผัก ราก ผล เมล็ด ดอก กิ่ง ลำต้น ฯลฯ จากความหมายนี้ เมล็ดถั่วแห้งก็จัดเป็นผักอย่างหนึ่ง

ผลไม้ (fruits) หมายถึง ส่วนผลของพืช ที่นิยมบริโภคสด ๆ ผลของพืชบางอย่างอาจใช้เป็นทั้งผักและผลไม้ได้ เช่น มะละกอดิบใช้เป็นผักเมื่อทำส้มตำหรือแกงส้ม ส่วนมะละกอสุกบริโภคเป็นผลไม้ หรือสับปะรดสุกใช้เป็นผักใส่แกงหรือบริโภคเป็นผลไม้ก็ได้แล้วแต่วิธีใช้

ตัวอย่าง ผักที่มาจากส่วนต่าง ๆ ของพืช

ใบ : เม็ก หูเสือ โหระพา กระเจียน ใบชะพลู ใบกระถิน

ใบขอ ใบแค ตำลึง โขม ชะอม ผักหวาน ผักบุ้ง ผักชี ฯลฯ

ดอก : โสน กระเจียว ดอกหอม ดอกแค หัวปลี สะเดา ฯลฯ

ผล : พริก มะเขือเทศ มะละกอ แตงกวา ถั่วปี มะเขือ มะรุม บวบ
น้ำเต้า พักทอง พักเขียว ถั่วฝักยาว ฯลฯ

เมล็ด : กระถิน สะตอ เนียง เหลียง ฯลฯ

หัว : หอม กระเทียม หัวบุก ฯลฯ

รากหรือลำต้นใต้ดิน : มันแกว เผือก มันชนิดต่าง ๆ ฯลฯ

ต้น : หอม บุก คื่นช่าย ฯลฯ หรือบางชนิดใช้ลำต้นอ่อน
เช่น หน่อไม้ ฯลฯ

1.1 ส่วนประกอบของผักและผลไม้

1.1.1 **น้ำ** ทั้งผักและผลไม้ มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มากพอสมควร

1.2.2 **คาร์โบไฮเดรต** ในผักและผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตหลายรูป ได้แก่

(1) เซลลูโลส (Cellulose) บางทีเรียกน้ำตาลหลายชั้นหรือน้ำตาลเชิงซ้อนแต่ไม่มีรสหวานเหมือนน้ำตาล เซลลูโลสอยู่ที่ผนังเซลล์ของพืช มีหน้าที่ทำให้พืชแข็งแรง มีมากในใบ ก้านผักและเปลือกผลไม้ จึงมีผู้เรียกเซลลูโลสว่า ไยผัก คนไม่มีเอนไซม์สำหรับย่อยเซลลูโลส แต่สัตว์ เช่น วัว ควาย มีเอนไซม์เซลลูเลส (cellulase) จึงสามารถย่อยเซลลูโลสได้ อย่างไรก็ตามแม้เซลลูโลสจะไม่มีคุณค่าด้านสารอาหารสำหรับมนุษย์ แต่ก็จำเป็นต้องบริโภคเพื่อเป็นกากอาหารกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ให้ขับถ่ายสะดวก

(2) เพกติก ได้แก่ กรดเพกติก (pectic acid) กรดเพกตินิค (pectinic acid) หรือ เพกติน (pectin) และโปรโตเพกติน (protopectin) สารเหล่านี้อยู่ในผนังเซลล์และอยู่ระหว่างเซลล์ พืชทุกชนิดมีสารจำพวกเพกติกมากน้อยต่างกัน พืชที่มีมาก เช่น หน่อไม้ฝรั่ง มะละกอสุก ผักร้าง และส่วนที่เป็นเยื่อสีขาวของผลส้ม

(3) แป้งและน้ำตาล ปริมาณแป้งและน้ำตาลในผักผลไม้แต่ละชนิดมีไม่เท่ากัน เผือก มัน ข้าวโพด มีแป้งมาก ส่วนผลไม้สุก เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ฯลฯ มีน้ำตาลมาก

ผักและผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตสูงรองลงมาจากราก คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดของผักผลไม้ ผลไม้ดิบบางชนิดมีแป้งมาก เมื่อแก่จัดปริมาณแป้งจะลดลงและแป้งนั้นเปลี่ยนเป็นน้ำตาล จึงมีปริมาณน้ำตาลมากขึ้น เช่น มะม่วง กล้วย เป็นต้น

1.2 สีของผักและผลไม้

สีของผักและผลไม้เกิดจากรงควัตถุ (pigment) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 พวกใหญ่ ๆ คือ

1.2.1. คลอโรฟิลล์ (chlorophylls) คือ สารสีเขียวที่มีอยู่ในผักและผลไม้ทั่ว ๆ ไป มีความจำเป็นสำหรับการสังเคราะห์แสง (photosynthesis) ของพืช เมื่อผลไม้สุกสารสีเขียวอาจแตกสลายทำให้สีเขียวลดลง คลอโรฟิลล์ไม่ละลายน้ำ น้ำต้มผักใบเขียวจึงมีสีเขียวเพียงเล็กน้อย คลอโรฟิลล์ที่บริสุทธิ์ละลายได้ในตัวทำละลายไขมัน เมื่อใส่ผักใบเขียวลงในน้ำเดือด จะเขียวสดและดูใสขึ้นครู่เดียว ต่อมาจะเป็นสีเขียวอมเหลืองอธิบายได้ว่า ตอนแรกอากาศซึ่งแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ร้อนขึ้นจนถูกดันออกมา จึงเห็นสีของคลอโรฟิลล์ชัดเจน ต่อมาเซลล์ของผักแตก สารที่อยู่ในแวคิวโอลส์ (vacuoles) รวมทั้งกรดอินทรีย์ จึงแพร่ออกไปทั้งเซลล์ และละลายในน้ำต้มผักด้วย คลอโรฟิลล์ถูกกรดเปลี่ยนเป็นฟีโอไฟติน (pheophytin) สีเขียวอมน้ำตาล มีคลอโรฟิลล์และสีสดที่อยู่ในเซลล์สีเหล่านี้รวมทั้งฟีโอไฟตินทำให้เห็นผักเป็นสีเขียวอมเหลือง (ประชา บุญศิริกุล, อรวินท์ โทระกี 2522 : 135-136)

1.2.2 คาโรทีนอยด์ (carotenoids) เป็นสารสีเหลืองอ่อนจนถึงสีส้มละลายได้ในไขมัน คาโรทีนมีคุณค่าทางโภชนาการ เรียกว่าโปรวิตามินเอ (provitamin A) สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ที่ลำไส้เล็ก

การหุงต้มแบบธรรมดาไม่มีผลต่อสีหรือคุณค่าทางโภชนาการของคาโรทีนอยด์ สีของคาโรทีนอยด์ทนกรด ทนด่างและความร้อนได้ สีสดของคาโรทีนอยด์ทำให้อาหารดูน่าบริโภคมากขึ้น

1.2.3 ฟลาโวนอยด์ (flavonoids) แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มย่อย คือ

(1) แอนโทไซยานิน (anthocyanin) คือ สีของพืชที่เป็นสีแดง ม่วง หรือน้ำเงิน เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง กระเจี๊ยบ หอมหัวเล็ก หรืออยู่ในเปลือกผลไม้ก็มี เช่น แอปเปิล ชมพู่มะเหมี่ยว เป็นต้น

(2) แอนโทซันทิน (anthozanthin) หรือ บางทีเรียก ฟลาโวน (flavone) มีสีเหลืองนวลหรือเกือบขาว เช่น สีของหอมหัวใหญ่ กะหล่ำดอก เป็นต้น

(3) แทนนิน (tannin) เป็นสารไม่มีสี เมื่อทำปฏิกิริยากับสารอื่น จึงให้สีน้ำตาล ในบางครั้งจึงไม่จัดแทนนินไว้ในกลุ่มของเม็ดสี เมื่อแทนนินถูกกับเหล็ก หรือทองแดง เช่น ใช้เม็ดเหล็กบดผลไม้บางอย่าง จะทำให้ผลไม้เป็นสีน้ำตาลคล้ำ

แทนนินไม่เพียงแต่มีความสำคัญในเรื่องของการเปลี่ยนสีเท่านั้น ยังมีผลต่อรสชาติของผลไม้ด้วย เช่น แทนนินทำให้ ชา กาแฟ มีรสฝาด ซึ่งเป็นรสที่ต้องการ แต่รสฝาดในผลไม้ดิบบางอย่าง เช่น กล้วยดิบ ละมุดดิบ เป็นรสฝาดที่ไม่ต้องการ แทนนินพบได้ในพืชทั่วไป มีมากในพืชบางชนิด เช่น กล้วย หัวปลี เม็ก เป็นต้น มีมากน้อยต่างกันตามชนิดและส่วนของพืช

1.3 คุณค่าทางโภชนาการของผักและผลไม้

ผักและผลไม้มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินซี และเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญคือ แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส และไอโอดีน ผักและผลไม้มีสารประเภทเพกตินและเซลลูโลสอยู่สูงจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ นักโภชนาการได้คำนวณไว้ว่า อาหารที่กินวันหนึ่ง ๆ นั้น ควรประกอบด้วยผักและผลไม้อย่างน้อยที่สุด 57 กรัม เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพเป็นปกติ (ทงง ภัครัชพันธ์ 2521 : 175)

ตารางที่ 3.1 สารอาหารในผักและผลไม้

ชนิดของผัก	ร้อยละของส่วนที่กินได้				
	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แร่ธาตุ	น้ำ
ผักในดิน					
มันฝรั่ง	18.9	2.0	0.1	1.0	78
มันเทศ	27.3	1.3	0.4	1.0	70
ผักอื่น ๆ					
แครอท	9.1	1.1	0.2	1.0	88.6
หน่อไม้ฝรั่ง	4.1	2.1	0.2	0.7	92.9
ถั้วผัก	7.6	2.4	0.2	0.7	89.1
ถั้วสันเตา	17.0	6.7	0.4	0.9	75.0
กล้วยหอม	24.0	1.3	0.4	0.8	73.5
ส้ม	11.3	0.9	0.2	0.5	87.1
สตรอเบอร์รี่	8.3	0.8	0.5	0.5	89.9
แตงโม	6.0	0.6	0.2	0.4	92.8

ที่มา : ทนง ภัครขันธ์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521)

หน้า 182.

1.4 คุณค่าทางโภชนาการของผักและผลไม้

1.4.1. โปรตีน ผักและผลไม้ส่วนใหญ่มีโปรตีนน้อยมาก จึงไม่ถือว่าเป็นแหล่งโปรตีน ผักที่ให้โปรตีนบ้าง เช่น ถั่วลิสงเตาร้อยละ 6.7 ใบคะน้า ร้อยละ 4.8 ถั่วแขก ร้อยละ 2.0 โดยเฉลี่ยถือว่าผักผลไม้มีโปรตีนร้อยละ 2

1.4.2 คาร์โบไฮเดรต ที่มีอยู่ในผักและผลไม้ ได้แก่ แป้ง น้ำตาล เซลลูโลส และสารประกอบพวกเพกติน เซลลูโลสเป็นโครงสร้างของผักผลไม้มากที่สุดที่เปลือกใบ ก้าน ร่างกายของคนเราไม่สามารถย่อยเซลลูโลสได้ แต่เป็นใยอาหารช่วยป้องกันท้องผูก

ผักผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตมากน้อยต่างกัน ผลไม้บางอย่างมีคาร์โบไฮเดรตสูงมาก เช่น ทูเรียน มีร้อยละ 41 กัวยมีร้อยละ 31 น้อยหน่ามีร้อยละ 28 เป็นต้น ผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตปานกลางได้แก่ มะม่วง มะละกอ สับปะรด

น่าสังเกตว่า ผักที่มีน้ำมาก มักจะมีคาร์โบไฮเดรตน้อย ผักเขียวและแดงกว่ามีคาร์โบไฮเดรตน้อย มันเทศและมันสำปะหลังซึ่งมีน้ำน้อย แต่มีคาร์โบไฮเดรตถึงร้อยละ 27 และ 34 ตามลำดับ ผักใบเขียวที่มีใยมากให้พลังงานต่ำ ผู้ต้องการลดน้ำหนักจึงควรรู้จักเลือกผักและผลไม้บริโภคให้ถูกต้องด้วย

1.4.3 ไขมัน ผักและผลไม้แทบไม่มีไขมัน คือ มีน้อยกว่าร้อยละ 1 ผักที่มีไขมันมากเป็นพิเศษ คือ ใบยอ และ สะตอ มีร้อยละ 7.8 และ 8.1 ตามลำดับ

1.4.4 วิตามิน ผักและผลไม้ถือเป็นแหล่งของวิตามิน ได้แก่

(1) วิตามินเอ ในผักไม่มีวิตามินเอ แต่มีโปรวิตามินเอ ได้แก่ คาโรทีน ซึ่งมีสีแสดเข้ม เมื่อคนบริโภคเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ผนังลำไส้ ผลไม้ที่มีสีเหลืองสดและสีแสดก็มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก ส่วนขนุน กัวยน้ำว่า แดงโม แดงไทย และ ส้ม มีวิตามินเอพอสมควร

(2) วิตามินบีหนึ่ง ในอะจิน และวิตามินบีสอง ในผักใบเขียวมีวิตามินเหล่านี้ค่อนข้างมาก

(3) วิตามินซี มีมากในผักใบเขียว เช่น พร็อกหยวก มะรุม มะเขือเทศ และพืชที่กำลังเจริญเติบโต เช่น ถั่วงอก หรือยอดอ่อนของผัก อาทิ ยอดกระถิน ยอดแค เป็นต้น ผลไม้ไทยที่มีวิตามินซีมากที่สุดได้แก่ มะขามป้อม รองลงมาคือมะขามเทศฝรั่ง ผลไม้ที่คนบริโภคเป็นประจำมีตลอดปีคือ มะละกอ ส้มต่าง ๆ สับปะรด มะนาว สับปะรดชิ้นหนึ่งหนักประมาณ 150 กรัม จะให้วิตามินซีเพียงพอสำหรับความต้องการของร่างกายในหนึ่งวัน

1.4.5 เกลือแร่ ผักและผลไม้ให้เกลือแร่หลายชนิด ได้แก่

(1) แคลเซียม ผักใบเขียวบางชนิดมีแคลเซียมมาก แต่ขณะเดียวกันบางชนิดก็มีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) สูงด้วย เช่น ผักโขม ชะพลู เม็ก กระโดน เมื่อร่างกายได้รับสารทั้งสองชนิดเข้าไปพร้อมกัน โดยไม่ได้รับโบรตีนเพียงพอทำให้แคลเซียมไม่ถูกดูดซึม จึงทำให้่วยเป็นโรคนิ่วได้ ผลไม้ที่ให้แคลเซียม เช่น ส้ม พุทรา น้อยหน่า เป็นต้น

(2) ธาตุเหล็ก ผักผลไม้มีเหล็กน้อย ในผลไม้แห้งบางชนิด เช่น ลูกเกด ลูกพรุน มีเหล็กมากกว่าผลไม้สด

1.4.6 น้ำ ผักและผลไม้มีปริมาณน้ำสูง ประมาณร้อยละ 75-90 ในน้ำมีสารละลายต่าง ๆ ได้แก่ น้ำตาล เกลือแร่ วิตามิน กรดอินทรีย์ และเม็ดสีที่ละลายน้ำ เมื่อคนกินผลไม้แล้วจึงรู้สึกชุ่มคอ สดชื่น

1.5 รสชาติของผักและผลไม้

รสชาติของผักได้มาจากสารประกอบหลายอย่างที่รวมกันอยู่ เช่น กรดต่าง ๆ สารประกอบกำมะถัน น้ำตาล เป็นต้น ผักที่เก็บมาใหม่ ๆ มีรสชาติหวาน อร่อย เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูง ถ้าเก็บไว้นานน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นแป้ง และสูญเสียน้ำตาลบางส่วนไป นอกจากนั้นในผักสดที่เก็บมาใหม่ ๆ ยังมีกรดกลูตามิก (glutamic acid) สูงเป็นพิเศษ กรดกลูตามิก เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง มีรสหวานอ่อน ๆ ทำให้ผักสดรสชาติดี เห็นเป็นผักที่มีกรดกลูตามิกสูง ทำให้เห็นมีรสชาติอร่อย และใช้ช่วยเสริมรสชาติของ

อาหารอื่นได้ดี เกลือของกรดกลูตามิก คือ โมโนโซเดียม กลูตาเมท (monosodium glutamate) ที่ใช้ใส่อาหารคว่ำทั่วไป ได้ผลิตขายในรูปบริสุทธิ์ เรียกว่าผงชูรส

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ผักและผลไม้ยังประกอบด้วยสารประกอบที่มีกำมะถัน (sulphur compounds) ซึ่งเป็นสารที่ให้กลิ่นที่สำคัญในผัก 2 ประเภท คือ ตระกูลหอม กระเทียม และตระกูลกะหล่ำปลี การทุบหอม กระเทียมให้แตกก่อนใช้ช่วยให้มีกลิ่นแรงขึ้น เพราะช่วยปล่อยสารดังกล่าวออกจากเซลล์ ในน้ำมันที่สกัดจากกระเทียมมีกลิ่นแรงมาก เพราะมีไดอัลลีน ไดอัลไฟด์ (diallyl disulfide) อยู่ถึงร้อยละ 60

1.6 ข้อควรระวังในการบริโภคผัก

กองวัตถุพิษการเกษตร กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาสำรวจระดับความเป็นพิษซึ่งเกิดจากสารมีพิษทางการเกษตรตกค้างอยู่ โดยได้ทำการศึกษาสำรวจปริมาณสารมีพิษตกค้างในผลิตผลเกษตรกรรม ได้แก่ ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด ถั่วต่าง ๆ และพืชไร่อื่น ๆ รวมทั้งสิ้น 3,000 ตัวอย่าง พบว่าในตัวอย่างดังกล่าวมีสารหลายชนิด ที่สำคัญคือ ออกแกโนคลอไรน์ (organochlorine) และออกแกโนฟอสเฟท (organophosphate) เหลือตกค้างอยู่ประมาณร้อยละ 70 ของตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งมีปริมาณมากน้อยต่างกัน โดยเฉพาะพืชผักจำนวนไม่น้อย ที่ตรวจพบสารมีพิษเหลือตกค้างอยู่ในปริมาณสูงเกินกว่าค่าความปลอดภัย (สุรศักดิ์ บุญประกอบ 2526 : 17)

2. ความหมายของพืชผักพื้นบ้าน พืชผักพื้นเมือง หรือพืชผักท้องถิ่น

คำว่า "พื้นบ้าน" ความหมายตามพจนานุกรมหมายถึง เฉพาะถิ่น หรือเฉพาะพื้นที่ พืชผักต่าง ๆ มักจะมีชื่อตามท้องถิ่น บางครั้งพืชชนิดเดียวกันอาจมีชื่อแตกต่างกันไปแล้วแต่ที่จะขึ้นอยู่ในภูมิภาคใด เช่น พักทอง ภาคเหนือเรียก พักแก้ว ภาคอีสาน เรียก หมากอีชะพลู ภาคเหนือเรียก ผักแค ภาคอีสานเรียก ผักอีเล็ด เป็นต้น มานิจ ออพานิชกิจ

(2530) ได้ศึกษาพืชผักพื้นเมืองเฉพาะจังหวัดอุดรธานี ได้ให้คำจำกัดความ พืชผักพื้นเมืองว่าหมายถึง พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ได้มีการเพาะปลูก และชาวบ้านเก็บมาบริโภคเป็นพืชผัก พืชผักเหล่านี้อาจเป็นไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้น ซึ่งการใช้อาจเป็นส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลาย ๆ ส่วนก็ได้ แหล่งของพืชผักพื้นบ้าน อาจพบได้ตามแหล่งธรรมชาติทั่วไป ดังนี้ คือ

1. เทือกเขาป่าดง ผักที่พบ เช่น เห็ด หน่อไม้ ผักหวานป่า แคล่ป่า สะเดา ชีเหล็ก กระโดน เป็นต้น
2. ทุ่งนา เช่น ผักบุ้ง ชะแยง เป็นต้น
3. หนองน้ำ ลำธาร เช่น ผักแว่น ผักกูด ผักพาย สาหร่าย เทา เป็นต้น
4. สวนหรือรอบ ๆ บ้าน เช่น มะรุม กระจิน เป็นต้น

3. ผลงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

สำหรับงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวกับพืชผักท้องถิ่นที่ใช้เป็นอาหาร ได้มีผู้ศึกษาไว้มากพอสมควร โดยศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ประพิมพร สมณาแขง และคณะ (2527) ได้ศึกษาแหล่งที่มาของอาหารและวิธีการประกอบอาหารว่า ชาวอีสานส่วนใหญ่ หามัก เก็บผักมาแต่พอกินในแต่ละมื้อเท่านั้น วิธีการบริโภคและการปรุงอาหารคล้ายกัน คือ เมื่อเก็บผักมาจากป่า จะนำมาบริโภคกับแจ่ว พืชชนิดใดมีรสขม ชื่น หรือมียาง จะนำมาต้ม บั้ง หรือ แช่น้ำ เพื่อกำจัดรสขมออกก่อนนำมาปรุงอาหาร

เครือวัลย์ หุดานวัตร และ วิไลวิจส์ กฤษณะภักดี (2528) ศึกษาเรื่องอาหารการกินของชาวอีสาน โดยกล่าวถึงประวัติการบริโภค และปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของชาวอีสานในอดีต พบว่า อาหารที่ชาวอีสานบริโภคส่วนใหญ่ได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติ การประกอบอาหารประกอบอย่างง่าย ๆ ปัจจัยที่ทำให้ชอบหรือไม่ชอบอาหารบางชนิด เกิดจากคำบอกเล่าและประสบการณ์ที่เคยบริโภคอาหารนั้น ๆ

รัฐ จำปาทอง (2528) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก : ศึกษากรณีแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร เนื้อหาตอนหนึ่งอธิบายว่า พืชผักพื้นบ้านของไทยบลูกง่าย โตเร็ว ไม่ค่อยมีแมลงรบกวน มีความปลอดภัยเมื่อนำไปบริโภค ผักดังกล่าวได้แก่ หน่อไม้ กระถิน สะตอ ดอกแค หัวปลี มะละกอ ผักโขม ผักบุ้งท้องถิ่น ใบทองหลาง ใบชะพลู ผักหวาน ใบบัวบก สะระแหน่ ขุนอ่อน สายบัว ผักเสี้ยน บองอะเจา บอน มะดัน ตำลึง ชะอม เป็นต้น

สถาพร พันธุ์มี และคณะ (2528) ได้ศึกษาเรื่องอาหารพื้นบ้านอีสาน โดยศึกษาถึงวิธีการปรุงอาหารนั้น ๆ โดยแยกอาหารออกเป็นประเภท เช่น ประเภท แกง เครื่องจิ้ม ของหวาน และอาหารว่างต่าง ๆ

ศาสตรี เสาวคนธ์ และคณะ (2531) ศึกษาการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติในภาคอีสาน โดยสำรวจที่อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เกษตรกรในหมู่บ้านใกล้เคียง เก็บอาหารจากธรรมชาติเฉลี่ยวันละ 3 กิโลกรัม แบ่งเป็นพืช 2 กิโลกรัม สัตว์ 1 กิโลกรัม การบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาตินี้ ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารน้อยกว่าหมู่บ้านที่อยู่ไกลป่าถึง 3 เท่า

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (2532) ได้ศึกษา พบว่า ลักษณะบริโภคนิสัยและรสชาติอาหาร จะมีรสเฉพาะในท้องถิ่น ซึ่งมีไข่เกิดขึ้นอย่างอิสระหรือโดยบังเอิญ หากแต่เป็นผลลัพธ์ของการกลั่นกรองสิ่งที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ สอดคล้องกับวิถีชีวิต และตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป อาหารที่เกื้อกูลสุขภาพเหล่านี้อาจเรียกว่า เป็นอาหารสมุนไพรได้

เตธา ศิริวัชร (2534) ได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย พบว่า พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้น มีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับ "สายเยาวภา" ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปี เขียนโดย มล.ตัว ชลมารคพิจารณ์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด และผักจีนมีเพียง 16 ชนิด แต่ปัจจุบัน ผักจีนทั้ง 16 ชนิด ได้รับความนิยมนอย่างมาก ในขณะที่

ความนิยมผักไทยลดลง สิ่งที่ทำให้ความนิยมลดน้อยลงนั้น อาจเป็นไปได้ว่ารสชาติไม่อร่อย อีกทั้งปัจจุบันหาได้ยาก เนื่องจากป่าถูกทำลายไป และนโยบายของรัฐได้หันไปเน้นให้ปลูกพืชเศรษฐกิจเพื่อขาย รวมทั้งมีการนำเข้าพันธุ์พืชจากต่างประเทศมาปลูกมากขึ้น อาทิ โครงการส่งเสริมการปลูกพืชเมืองหนาว เป็นต้น

จามรี สุกข์รุ้งนิล (2535) ศึกษาเรื่อง "อาหารมังสวิรัต : ความเชื่อและพฤติกรรมของคัมภีร์โศก กรณีศึกษาชุมชนบวรมอโศก จังหวัดนครปฐม" พบว่า ผลของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินชุมชนบวรมอโศก สมาชิกเห็นว่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ทางด้านร่างกายได้ผลการตรวจยืนยันจากแพทย์ว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีสุขภาพดี พบว่ามีเพียง 3 รายใน 52 รายเท่านั้นที่มีค่าระดับฮีโมโกลบินต่ำ แต่ไม่ถึงกับซีดหรือผิดปกติ สภาพจิตบริสุทธิ์และปลอดโปร่ง เป็นผลดีทางด้านจิตใจ

วนิดา โกศัย (2535) ศึกษาเรื่อง "วัฒนธรรมส้มตำโคราช : กรณีตำบลในเมือง อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา" พบว่า ส้มตำเป็นอาหารที่มีการรับประทานสืบต่อมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน โดยใช้มะละกอเป็นวัตถุดิบในการปรุง ทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างส้มตำกับวิถีชีวิต พบว่า ส้มตำเกี่ยวข้องถึงการสร้างความสามัคคีระหว่างครอบครัว และเพื่อนบ้าน อีกทั้งยังประกอบเป็นอาชีพได้

กมลภรณ์ เสราดี (2536) ได้ทำการศึกษา เรื่องวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า บทบาทและคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนมีหลายด้าน เช่น คุณค่าทางสุนทรีย์ ได้แก่ พืชผักที่นำมาเป็นอาหาร เครื่องปรุงรสอาหารและพืชผักที่ใช้เป็นยาสมุนไพร คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ พืชผักที่นำไปขายเป็นรายได้ เป็นต้น และยังได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงและหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน พบว่า เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีการผลิตทางการเกษตรการเพิ่มขึ้นของประชากร การสร้างถนน การติดตั้งเสาไฟฟ้า การรับวัฒนธรรม การรักษาสุขภาพแผนใหม่จนละทิ้งสมุนไพร สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน ได้แก่ การคงอยู่ของวัฒนธรรม ประเพณี และพิธีกรรมของท้องถิ่น การคงอยู่ของวัฒนธรรมการบริโภค เป็นต้น

นอกจากนั้น ยังได้กล่าวถึง การศึกษาพรรณพืชทางศิลปวัฒนธรรมไทยที่ควรอนุรักษ์ (อรไทย พลดี อ่างใน กมลภรณ์ เสราตี 2530 : 36) โดยการรวบรวมชื่อพืชพันธุ์ ตั้งแต่ก่อนสมัยประวัติศาสตร์ จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ พบว่า พันธุ์พืชในเมืองไทย มีความเก่าแก่จนถึง 1750 ปี จากหลักฐานมีการอ้างอิงถึงพันธุ์พืชทางศิลปวัฒนธรรมถึง 133 ชนิด การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงความยั่งยืน และควมมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ และศิลปวัฒนธรรมที่ควรมีการอนุรักษ์ไว้ต่อไป

จุลสารอันดับที่ 7 ของโครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง (2537) ได้เผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติเป็นยา ชื่อ "ข้าวสารสมุนไพร" โดยรวบรวมเนื้อหาหรือสมุนไพรที่ทำได้ง่ายในประเทศไทย มีวิธีการใช้ที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน และเป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นที่ยอมรับแล้ว เช่น ขั้วบก หรือผักหนอก มีคุณสมบัติเป็นยาจัดเลือดเสีย บรรเทาตุณ น้ำ สม โพ ในร่างกายให้เป็นปกติ มะละกอใช้ย่างจากลูกดิบขับพยาธิตัวกลม พยาธิไส้เดือน เส้นด้าย ใต้ดี นอกจากนั้น ยางมะละกอยังใช้ทาแก้แมลงกัดต่อยลดความเจ็บปวด เป็นต้น

ปราณี วงศ์ยะรา (2538) ได้ศึกษาเรื่อง ครกกระเดื่องและวัฒนธรรมตำข้าว โดยเน้นเรื่องราว ภาพลักษณ์ ขนบธรรมเนียมประเพณีการตำข้าวด้วยครกกระเดื่องของชาวอีสาน ในเนื้อหาได้เสนอเรื่องของการปลูกพืชที่ใช้ประกอบอาหารรับประทานในครอบครัว และเพื่อการยังชีพ ไม่ได้ปลูกเพื่อจำหน่าย โดยจำแนกเป็น พืชผักสวนครัว นิยมปลูกแบบง่าย ๆ ใช้กันเร็ว ตะกร้า ครกมองเก่า เป็นภาชนะใช้ปลูกแทนกระถาง พืชที่ใช้ปลูกส่วนมากเป็นพืชที่ใช้ประกอบอาหารเป็นประจำ เช่น ผักหอม ผักชี สะระแหน่ เพื่อสะดวกในการรดน้ำ พรวนดิน จึงมักทำร้านติดกับตุ่มน้ำดื่ม น้ำใช้ พืชล้มลุกบางประเภท ที่ต้องการใช้ในปริมาณมากขึ้น หรือเก็บไว้กินนาน ๆ จะปลูกในแปลงขนาดย่อมใกล้บ่อขุดในบริเวณบ้าน เช่น พริก หอม กระเทียม เป็นต้น พืชที่มีลำต้นขนาดใหญ่ หรือพืชที่ต้องใช้พื้นที่บริเวณกว้าง จะปลูกเป็นไร่หรือเป็นสวน เช่น แตงกวา มันเทศ แตงโม ข้าวโพด มันสำปะหลัง ซึ่งล้วนแต่เป็นพืชที่ใช้ในการดำรงชีวิตของชาวอีสาน

ดร.ทักษิณ ลิมสุววรรษ พศ.ชลดา ปรีดา และคณะ (2538) ได้เสนอบทความเรื่อง มองคุณค่าอาหารผัก โดยรวมอยู่ในหนังสือ เรื่อง อาหารกับแคลอรี เสนอไว้ว่า ผักหลายอย่างให้คุณสมบัติในการเป็นยา เช่น ใบขี้เหล็กช่วยระบาย ต้นผักบุ้งไข่แก่เลือดกำเดา บรรเทาพิษจากแมลงกัดต่อย คื่นช่ายช่วยลดความดันโลหิตและโคเลสเตอรอล เป็นต้น

แม้ว่าผักจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน แต่ก็พบว่า ผักบางชนิดมีสารพิษที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ระดับความเป็นพิษจะมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารนั้น ผักตระกูลกระหล่ำ เช่น กระหล่ำปลี กระหล่ำบม ดอกกระหล่ำ และบล็อคโคลี่ มีสารไธโอไกลโคไซด์ (thioglycoside) ซึ่งจะขัดขวางการใช้ไอโอดีน ในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน (Thiroxin) หมายความว่า ถ้ากินผักสดจำพวกนี้มากเป็นประจำติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ และไม่คอยกินอาหารทะเล จะทำให้เกิดปัญหาการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน แต่การทำให้ผักนั้นสุกจะทำลายสารพิษดังกล่าวได้ ผักพื้นบ้านบางอย่าง เช่น ใบชะพลู ผักโขม ยอดมันสำปะหลัง หน่อไม้ มีสารออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งเป็นเกลือชนิดหนึ่งมากเป็นพิเศษ หากรับประทานผักที่มีออกซาเลตสูงจำนวนมากติดต่อกันเป็นประจำ เกลือจะตกตะกอนจนเป็นก้อนนิ้วได้ เกลือชนิดนี้ไม่สลายตัวในการหุงต้ม และขณะเดียวกันก็ขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมด้วย

นอกจากนี้สารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในผักบางชนิด มีฤทธิ์รุนแรงถึงชีวิต เช่น สารพิษในเห็ดเมา สารพิษในหัวกลอยดิบ เป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงควรเลือกกินผักสดและผักที่หุงต้มแล้วตามความเหมาะสม

รศ.ดร.วันดี กุญชรจันท์ ได้ศึกษาพิษผักและเขียนเผยแพร่ความรู้ในหนังสือเกร็ดความรู้สมุนไพรไทย เนื้อหากล่าวถึงพิษผักที่ใช้เป็นอาหาร ขณะเดียวกันมีคุณสมบัติทางยาด้วย ในส่วนเฉพาะพิษผักทางอีสาน ได้แก่ ขี้เหล็ก ย่านาง แมงลัก แคน บุก เป็นต้น

มูลนิธิรักษาโรคไทยด้วยสมุนไพร ได้จัดพิมพ์หนังสือ คู่มือสมุนไพร ตอนหนึ่งกล่าวไว้ว่า นายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเรื่องเนื้องอกที่มีชื่อเสียงทั้งในสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และจีน ต่างเห็นพ้องกันว่า มะเร็งเกิดจากนิสัยการกิน รวมไปถึงการไม่สนใจเรื่องอาหาร

การกินในชีวิตประจำวัน และได้กล่าวถึงอาหารพืชผักที่มีผลป้องกันมะเร็ง เช่น จำพวกเห็ด
จำพวกผักสด เช่น ผักกาด แดงต่าง ๆ ถั่วต่าง ๆ จะมีเส้นใยมาก จึงสามารถหักล้างฤทธิ์
ก่อมะเร็งของสารไนโตรซามีน (Nitrosamine) ช่วยให้ลำไส้บีบตัวดีขึ้น ขับถ่ายสะดวก
ลดการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารและลำไส้โดยตรง

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2530) ได้ทำการรวบรวม และตรวจสอบ
คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย พบว่า พืชผักพื้นบ้านที่บริโภคนั้นมีคุณค่า
ทางโภชนาการสูง ซึ่งหากนำมาเปรียบเทียบกับพืชผักทางเศรษฐกิจที่ภาครัฐส่งเสริมให้
ปลูกแล้ว คุณค่าไม่ได้แตกต่างกัน และพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกลับมีคุณค่าสูงกว่าพืชผักทาง
เศรษฐกิจ โดยเฉพาะคุณค่าทางโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่

จากการทบทวนวรรณกรรม ดังกล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าชาวบ้านได้นำพืชผักมา
เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต สืบทอดตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน แสดงถึงความสามารถของมนุษย์ที่ได้
มีการคิดค้นหาคุณสมบัติของพืชผัก มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ
คุณสมบัติที่ได้จากพืชผักพื้นบ้าน ทำให้ลดการเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดจากการใช้สารเคมี
หากนำไปส่งเสริมให้มีการบริโภคเพื่อทดแทนการขาดสารอาหาร โปรตีน วิตามินและเกลือแร่
ของประชาชนในชนบท ก็น่าจะเป็นแนวทางที่จะกระทำได้

บทที่ 4

พืชผักในท้องถิ่นที่ศึกษา

แม้ว่าสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศจะเป็นอุปสรรคต่อการที่จะปลูกพืชผักต่าง ๆ ได้อุดมสมบูรณ์ตลอดปีเหมือนภาคอื่นได้ คนอีสานก็ยังรู้จักหาพืชอื่น ๆ มาบริโภคทดแทนมิได้ขาดอาหารส่วนใหญ่ของชาวอีสานจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยเสมอ

กล่าวโดยเฉพาะเจาะจงในจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ มีพืชผักพื้นบ้านตามธรรมชาติคล้ายคลึงกัน โดยพืชผักต่าง ๆ จะมีตามฤดูกาลบางชนิดมีให้บริโภคตลอดทั้งปี ในฤดูแล้งพืชผักมักจะได้จากไม้ยืนต้น โดยชาวบ้านจะเก็บดอก ยอด มาบริโภค เช่น สะเดา ผักติ้ว ผักหวาน จี่เหล็ก แคป่า หมากลิ้นฟ้า (เพกา) ในฤดูฝน เช่น เห็ด ดอกกระเจียว ตำลึง ยอดหวาย หน่อไม้ และพืชพวกกินหัว เช่น กลอย ผักในฤดูหนาว เช่น ดอกแค เป็นต้น พืชผักที่จะเสนอต่อไปนี้เป็นพืชผักที่เกิดอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติและชาวบ้านได้นำมาปรุง ประกอบอาหารเป็นผักจิ้ม ผักแกงส้ม ใส่มั่ม ใส่น้ำ และเป็นเพียงตัวอย่างจำนวนหนึ่งที่เสนอไว้เพื่อเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ก่อนที่จะสูญหายไปเป็นที่รู้จักของคนรุ่นหลัง การนำเสนอจะแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทพืชผัก และประเภทเห็ด

1. ประเภทพืชผัก

กอก (มะกอก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spondias pinnrta* (Linn.f.) kurz.

ชื่อวงศ์ : ANACARDIACEAE

กอกเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงตั้งแต่ 15-25 เมตร เปลือกของลำต้นมีสีเทา ค่อนข้างขาว กิ่งอ่อนมีรอยแผลเป็นบรากรณอยู่ตลอดกิ่ง ใบเป็นช่อชั้นเดียว แต่ละช่อออกเป็นคู่ ๆ ตรงกันข้ามหรือสลับเยื้องกันเล็กน้อย รูปขอบขนานมนป้อม กว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 7-12 เซนติเมตร บลาใบหยักเป็นคลื่น มีติ่งแหลมเล็กน้อย

เนื้อใบค่อนข้างหนา มีรสเปรี้ยว ผลคล้ายลูกมะปรางแต่โตกว่า เปลือกสีเขียวอ่อนเมื่อ
ยังอ่อน หากสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมส้ม และมีรสเปรี้ยวออกฝืด ผลมะกอกมีเนื้อน้อย
เมล็ดใหญ่

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบอ่อน และผลส่วนที่เป็นเนื้อ ชาวอีสานนิยมใช้ผลมะกอก
เป็นเครื่องปรุงรสตำ เพื่อให้ออกรสเปรี้ยว อมหวาน หรือใส่ในแกงส้ม ต้มยำ แพนหีรส
เปรี้ยว อาหารที่ใส่ผลมะกอกจะมีสีคล้ำ ผลดิบนำมาจิ้มเกลือหรือน้ำปลาในลักษณะ เป็นการ
บริโภคผลไม้ที่ให้รสเปรี้ยว ส่วนใบ นิยมบริโภคสด ๆ โดยบริโภคกับ ลาบ ป่น หรือน้ำพริก
ต่าง ๆ บางที่อาจนำมาใส่ยาก็ได้

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum sanctum Lin

ชื่อวงศ์ : LABIATAE

พืชร่มลูก สูงประมาณ 1-2 ฟุต ลำต้น และกิ่งมีขน ลำต้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม
ใบเดี่ยว ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อยห่าง ๆ และเป็นคลื่น บลาใบแหลม ช่อดอกยาวออกที่
ปลายยอด กะเพรมีสองชนิดคือ กะเพราแดง และกะเพราขาว กะเพราแดงก้านมีสีม่วง
แดง ใบมีสีเข้ม เขียวแกมม่วง ดอกสีขาวแกมม่วง ส่วนกะเพราขาว ก้านและกิ่งมีสีเขียว
อ่อน ใบสีเขียวและดอกสีขาว เป็นพืชที่ชาวบ้านปลูกเป็นพืชสวนครัว และมีขายทั่วไปใน
ตลาดเกือบทุกแห่ง เป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่ง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบ กะเพราแดงนิยมใช้เป็นยา ส่วนกะเพราขาวนิยมใช้
เป็นเครื่องเทศ แต่งกลิ่นอาหาร ใส่แกงเผ็ดต่าง ๆ หรือต้มยำ

กะย่ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

ขึ้นได้ดีตามป่าทั่วไป ลำต้นเล็ก มีหนาม คล้ายชะอม สีแดงเรื่อ มีกลิ่นหอม รสเปรี้ยว เป็นพืชล้มลุก มีอายุประมาณ 1 ปี หรือ 2-3 ปี แล้วแต่ความอุดมสมบูรณ์ของดิน ที่ปลูก กะย่ำไม่มีขายในตลาดสด ชาวบ้านเก็บมาบริโภคตามฤดูกาลที่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ก้านอ่อนและใบ เช่นเดียวกับชะอม นิยมใช้เป็นผักจิ้ม หรือบริโภคกับอาหารชนิดอื่น เช่น ลาบ แจ่วชนิดต่าง ๆ ซุบหน่อไม้ เป็นต้น

กระเจี๊ว (ผักกวางตุ้ง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Brassica chinensis L var. parchinensis L.

Brassica napus L. va. chinensis (L) O.E. schulz

ชื่อวงศ์ : -

กระเจี๊วเป็นพืชล้มลุก พันธุ์พื้นเมืองจะสูงประมาณ 12 เซนติเมตร ใช้เวลาในการปลูก 30-60 วัน เจริญเติบโตได้ดีในฤดูหนาว ลำต้นเรียบ ตั้งตรง สีเขียวทั้งต้น และใบต้นหนึ่งมีใบประมาณ 6-7 ใบ มีดอกสีเหลือง ออกเป็นช่อแยกแขนงตามปลายกิ่ง ก้านดอกค่อนข้างยาว และดอกบานไม่พร้อมกัน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้เป็นอาหารได้ทั้ง ต้น ใบ และดอก ใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกง ผัด โดยประกอบรวมกับพืชและเนื้อสัตว์ ส่วนมากจะทำให้สุกก่อน และที่นิยมมากในท้องถิ่น คือ นึ่งหรือลวกให้สุกบริโภคกับน้ำพริกหรือแจ่วชนิดต่าง ๆ

กระเจียว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Alpinia galanga Curcuma sesilis

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

เป็นพืชป่า พบทั่วไปบริเวณป่าโปร่ง หัวไร่ปลายน่า เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี ขยายพันธุ์จากเหง้า อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ส่วนที่โผล่เหนือดิน ประมาณ 25-40 เซนติเมตร ใบคล้ายกระชาย มีก้านใบยาว ดอกมีกลีบซ้อนกันจำนวนมาก เมื่อช่อดอกโผล่ขึ้นมาจากดินจะมีสีเขียวหุ้มด้วยกลีบสีชมพูอ่อน ๆ ใ้รับประทานได้เมื่อสีของดอกเปลี่ยนจากเขียวเป็นขาวหม่นม่วง หรือสีม่วง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ส่วนที่เป็นดอกหรือยอดอ่อน หัวกระเจียวมีคุณสมบัติเป็นยาช่วยขับลม ใช้ดอกกระเจียวขนาดกลางหรืออ่อน ตีงกลีบเลี้ยงด้านนอกออก นำมาต้มบริโภคกับน้ำพริกหรือแจ่วชนิดต่าง ๆ หรือหั่นเป็นชิ้นแฉกพร้อมกับผักหรือเนื้อสัตว์ เช่น แฉกใส่หน่อไม้ แฉกใส่ปลาแห้ง ยอดอ่อนใช้ทำอาหารประเภทซุบ เช่น ซุบดอกกระเจียว มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดเล็กน้อย หัวอ่อนต้มกับน้ำดื่ม มีสรรพคุณช่วยขับลมได้

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Kaempferia pandurata Roxb

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่า เหง้า มีรากติดเป็นกระจุก เป็นที่สะสมอาหาร รากยาวประมาณ 6-10 เซนติเมตร ทรงกระบอก ปลายเรียวแหลม ผิวสีน้ำตาลอ่อน กระชายที่ใช้ปรุงอาหาร คือ กระชายเหลือง ส่วนลำต้นที่อยู่เหนือพื้นดินประกอบด้วยโคนก้านใบ ที่เป็นกาบหุ้มซ้อนกันสูงประมาณ 30-60 เซนติเมตร สีแดงอ่อน แผ่นใบรูปรี ปลายแหลม ออกดอกเป็นช่อที่ยอด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ส่วนราก นิยมนำมาประกอบกับอาหารชนิดอื่น ไม่นิยมบริโภคเดี่ยว เช่น ใช้เป็นเครื่องเทศประกอบน้ำแกงต่าง ๆ โขลกทำน้ำยาขมจีน ใช้เป็นผักในแกง ผัดเผ็ด นิยมประกอบอาหารร่วมกับปลามากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เพราะกลิ่นของกระชายมีคุณสมบัติขับกลิ่นคาวได้ดี

กระโดน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Careya arbore Roxb

ชื่อวงศ์ : BARRINGTONIACEAE

เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นสูงประมาณ 10-30 เมตร มีกิ่งก้านสาขา ใบจะออกเรียงสลับกันเป็นกระจุกบริเวณปลายกิ่ง ลักษณะใบกว้างประมาณ 6 นิ้ว ยาวประมาณ 12 นิ้ว ก้านยาวประมาณ 0.5-1 นิ้ว ใบมีสารแทนนิน (tannin) ซึ่งทำให้มีรสฝาด เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ดอนและปลูกได้ตลอดปี ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ส่วนยอดที่แตกใบอ่อน ดอกอ่อน บริโภคสด ๆ กับอาหารประเภท ลาบ ยำ บั่น หรือจิ้ม น้ำพริก ต้มส้มปลา เมี่ยง ดอกอ่อน (ดอกตูม) นำมาบั่น ลาบ เปลือกและผลมีสรรพคุณใช้เป็นยาผดสมานแผล ดอกและน้ำจากเปลือกสดเป็นยาแก้หวัด แก้ไข้ ผลเป็นยาช่วยย่อยอาหาร

กระถิน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Leucaena glauca Linn.

ชื่อวงศ์ : LEGUMIOSAE

กระถินเป็นไม้พุ่ม ใบคล้ายมะขาม ดอกสีขาว เป็น พอยพุกลม ผักแบนยาวประมาณ 10-16 เซนติเมตร กว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดแบนเรียงอยู่ตามขวางของฝักตลอดฝัก

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบโดยเฉพาะส่วนที่เป็นใบอ่อน และฝักบรีโกลด์ทั้งฝักอ่อนและฝักแก่ ฝักอ่อนบรีโกลด์ทั้งฝัก ส่วนฝักแก่แกะเฉพาะ เมล็ดบรีโกลด์ นิยมบรีโกลด์ดิบ ๆ ทั้งใบและฝัก โดยบรีโกลด์กับส้มตำ แจ่วต่าง ๆ ลาบ ก้อย เนื่องจากในใบและเมล็ดมีสาร มิโมซีน (mimosine) ที่ทำให้ผมร่วงได้ จึงไม่ควรบรีโกลด์มากเกินไป

กระสัง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Feronia Lucida Teysm Binn, Feroniella Lucida

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

ต้นกระสังเป็นพืชรู้นต้นตระกูลเดียวกับส้ม ลักษณะทั่วไปคล้ายส้มแต่ใบจะเล็กกว่า เป็นพืชปลูกง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศได้ทุกชนิด ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด สีของใบจะเขียวเป็นเงางาม และมีหนามแหลมคม เมื่อผลแก่จัดจะมีรสเปรี้ยวเปลือกแข็ง ผิวขรุขระ และเจริญเติบโตได้ดีในดินทราย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ได้ทั้ง ใบ ผล และดอก ใบใช้บรีโกลด์สด ๆ มีกลิ่นหอม และมีคุณสมบัติในการดับกลิ่นคาวได้ ใช้เป็นฝักสดบรีโกลด์กับลาบเนื้อ ลาบปลา ซุปหน่อไม้ หรืออาจใช้ใบกระสังเป็นส่วนผสมของอาหารดังกล่าวก็จะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนบรีโกลด์ ส่วนอาหารบางประเภท เช่น หมกเกลือทอด หมกกบ หมกหน่อไม้ใส่เนื้อหรือปลา เต็ดใบอ่อนใส่ผสมลงใบก่อนนำใบนี้จะทำให้มีกลิ่นหอม ผล ผลกระสังที่แก่จัด ผิวนอกจะมีสีเขียวเข้ม เมื่อจะรับประทานต้องผ่าออก แล้วตัดเอาเนื้อออกมาใช้ ซึ่งอาจใช้แทนมะนาวในการปรุง น้ำพริกแจ่ว รสไม่เปรี้ยวจัดเท่ามะนาว แต่มีกลิ่นหอม แปรลกจากมะนาว ดอก นำมาต้มชุบใส่ปลาล้าง ปลาแห้ง หรือชุบใส่หอย เป็นต้น

แก่นขม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Glinus oppositifolius (Linn) A. DC.

ชื่อวงศ์ : AIZOACEAE

เป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นเถาเล็ก ๆ ตามพื้นดิน อยู่ในตระกูลหญ้า ลำต้นเดี่ยวแผ่กิ่งก้านใบตามพื้นดิน และจะแตกรากยึดดิน ใบยาวรี แตกกิ่งก้านสาขากว้างใบรอบ ๆ ต้น ซึ่งข้อหนึ่ง ๆ จะมีใบประมาณ 4-5 ใบ โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขนาดของใบกว้างประมาณ 0.3-0.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 1-2.5 เซนติเมตร ผิวใบด้านสีเขียวมัน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบและแก่น โดยนิยมนำใบลวกบริโภคกับเครื่องจิ้มต่าง ๆ หรือใช้เป็นผักใส่แกง แกงอ่อม แกงส้มปลาช่อน รสออกขมเล็กน้อย

ชะแยง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Limnophial aromatica (Lam) Merr.

ชื่อวงศ์ : SCROPHULARIACEAE

เป็นพืชล้มลุกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ขึ้นเป็นกอเหมือนกอหญ้าพบมากตามริมน้ำหรือทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : นิยมใช้ใบอ่อนสด บริโภคกับอาหารประเภทส้มตำ บัณปลาลาบ ก้อย และเครื่องจิ้มต่าง ๆ นอกจากนั้นอาจนำมาประกอบในแกงต่าง ๆ เช่น แกงอ่อม กบ อ่อมเหียด อ่อมปลา แกงส้มปลา แกงหน่อไม้ หรือประเภทห่อหมกเหียด ห่อหมกไก่ ห่อหมกปลาชิว ช่วยดับกลิ่น ทำให้มีกลิ่นหอม และมีรสขมเล็กน้อย

ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Languas gal anga Sw.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

เป็นพรรณไม้ประเภทหัว ชอบขึ้นตามที่ชื้นน้ำ ชาวบ้านมักปลูกไว้ใกล้โถงน้ำ ต้นสูงประมาณ 1.5-3 ฟุต เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ใบมีลักษณะรูปไข่ยาว คล้ายใบพายออกสลับกันรอบ ๆ ต้น

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้เหง้าอ่อนและแก่ เหง้าอ่อนและต้นอ่อนต้มจิ้มแจ่ว เหง้าแก่ใช้เป็นเครื่องเทศใส่แกงคั่วกลิ้งควาหรือใส่ต้มยำต่าง ๆ

ขี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cassia siamea Lamk. (C.Florida Vahl.)

ชื่อวงศ์ : CAESALPINIACEAE

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 8-15 เมตร เรือนยอดแผ่เป็นพุ่ม แฉก ลักษณะใบเป็นช่อ มีใบย่อย 13-19 ใบ ก้านใบยาว ใบอ่อนมีสีน้ำตาลอมเขียว ดอกเป็นช่อใหญ่สีเหลืองเข้ม แยกแขนงตามปลายกิ่ง และรวมกันอยู่เป็นกระจุกที่ปลายก้าน กระจุกหนึ่งมีมากกว่า 10 ดอก ดอกบานไม่พร้อมกัน ก้านดอกยาวประมาณ 1.0-1.5 เซนติเมตร กลีบรอง กลีบดอกมี 3-4 กลีบ ปลายกลีบมน โคนกลีบสอบเข้าหากันคล้ายรูปถ้วยตื้น ๆ กลีบดอกมี 5 กลีบ ขนาดเท่า ๆ กัน หลุดร่วงง่าย ดอกบานเต็มที่เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2.5-4.0 เซนติเมตร ออกดอกระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ได้ทั้งใบ และดอก ใบอ่อนของขี้เหล็กมีรสขมนิยมนำมาแกงหรือเป็นผักจิ้ม ก่อนนำมาประกอบอาหารต้องต้มหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้รสขมออกก่อน ทั้งดอกตูม และใบอ่อนของขี้เหล็กมีสารอาหารหลายชนิด มีสรรพคุณทางยา เช่น มีสารแอลกอฮอล์ ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางช่วยให้นอนหลับ แก้กระดูขาว ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย แก้พยาธิในท้อง แก้เหน็บชา ลดความดันโลหิตสูง

ชาวบ้านนิยมนำใบหรือดอกชี้เหล็กมาแกงกับเอ็นหรือหนังสัตว์ โดยเคี้ยวเอ็นหรือหนังสัตว์ให้เปื่อยก่อนจึงใส่ชี้เหล็ก ลักษณะแก่น้ำจะขลุกขลิก ค่อนข้างข้นหรือแกงใส เนื้อสัตว์อย่างอื่นก็ได้

ชี้แฮด (ต้นหนามพุงคอ หรือหนามรอบข้อ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carissa cochinchinensis Pierre.

ชื่อวงศ์ : APOCYNACEAE

เป็นไม้พุ่มลำต้นสูงประมาณ 1.5-2 เมตร ลำต้นแตกกิ่งก้านและสาขามาก มีหนามยาวตามกิ่ง ขึ้นอยู่กลางแจ้ง และเจริญได้ดีในที่แห้งแล้ง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบอ่อนบริโภคนเป็นเครื่องจิ้ม โดยต้มจิ้มกับป่นหรือแจ่ว นอกจากนี้ยังนิยมนำมาแกง เช่น แกงไก่ ปลา ผลสุกมีรสหวานใช้ตำกับมะม่วง

ปัจจุบันต้นชี้แฮด เป็นพืชที่มีน้อย พบบ้างในป่า ถิ่นทุรกันดาร เช่น บ้านภูไทพัฒนา อำเภอสิรินคร จังหวัดอุบลราชธานี ได้สอบถามผู้อายุต่ำกว่า 30 ปี ไม่รู้จักพืชชนิดนี้ แต่ผู้เฒ่าผู้แก่บอกว่ารู้จัก และเคยบริโภคด้วย

โขม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Amaranthus tricolor L.

ชื่อวงศ์ : AMARANTHACEAE

เป็นพรรณไม้ล้มลุก สูงประมาณ 1-2 ฟุต ต้นและใบมีสีเขียว มีขนอ่อน ๆ ปกคลุมอยู่บ้างเล็กน้อย ใบออกสลับกันใบตามข้อ ลักษณะของใบจะเป็นรูปไข่หรือคล้ายรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ปลายใบมนและเว้าเล็กน้อย ส่วนโคนใบจะแหลม กว้างกว่าปลายใบ ตามเส้นใบจะมีขนอ่อน ๆ ขนาดใบกว้างประมาณ 1-2.5 นิ้ว ยาวประมาณ 1-2.5 นิ้ว ก้านใบยาวประมาณ 1-2.5 นิ้ว จะมีดอกเป็นช่ออยู่ส่วนยอดของต้น ดอกหนึ่งมี 3-4 กลีบ ดอกจะเรียงกันเป็นแถว ก้านหนึ่งมีประมาณ 20-30 ดอก ดอกมีสีเขียว แต่สีจะอ่อนกว่าใบเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบ นิยมนำมาแกงหรือลวก จิ้มน้ำพริกบริโภค หรือนำมา
ผักก็ได้ มีสรรพคุณเป็นยาระบาย

แค

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Sesbania grandiflora (Desv.) Linn.

ชื่อวงศ์ : PAPILONACEAE

เป็นไม้เนื้ออ่อนยืนต้น พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 20-25 ฟุต ลำต้นมีเปลือกสี
น้ำตาล เปลือกแตกสะเก็ดเป็นระแหงตลอดลำต้น ใบรวมเป็นแผงอยู่ในด้านเดียวกัน
สีเขียวเข้ม รูปมนขอบขนาน ใบย่อยมีขนาดเล็กออกเป็นคู่ ๆ ตรงกันข้ามตามก้านใบ
ใบย่อยใบหนึ่งยาวประมาณ 3 เซนติเมตร ดอกแยกเป็นพวงห้อยรวมเป็นกลุ่ม ๆ ตามปลาย
กิ่งตอนง่ามใบในส่วนยอด ลักษณะดอกคล้ายดอกถั่ว ขนาดดอกยาวประมาณ 7 เซนติเมตร
ในช่อดอกพวงหนึ่ง ๆ อาจมีดอกตั้งแต่ 6-10 ดอก แต่จะผลัดกันบานคราวละ 2-3 ดอก
เนื้ออาจแก่ติดผัก ผักแคเป็นหลอดเรียวยาวประมาณ 8-10 นิ้ว เมล็ดในผักใช้ขยายพันธุ์
ผักอ่อนและยอดอ่อนใช้เป็นอาหารได้

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ได้ทั้ง ดอก ใบ ผัก และยอดอ่อน เปลือกแคะมีคุณสมบัติ
ทางยา แต่ไม่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหาร ดอก ไม่นิยมบริโภคสด มักทำให้สุกก่อนด้วยวิธี
นึ่งหรือลวก จิ้มกับแจ่วต่าง ๆ หรือใช้เป็นผักใส่แกงส้ม แกงอ่อม ฯลฯ

ตะกุ่ม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

เป็นพืชตระกูลปาล์มชนิดหนึ่งลำต้นคล้ายมะพร้าว และมีหนาม คล้ายหวาย ลำต้น
ไม่มีกิ่งก้าน เมื่อยังต้นอ่อนมีกาบหุ้มคล้ายกับต้นหมาก เมื่อเริ่มงอกจะมีสีเขียวเมื่อตะกุ่มเริ่ม
แก่กาบที่หุ้มก็ขาดบ้างและหลุดออกเรื่อย ๆ จากโคนต้นถึงปลายยอด ใบ คล้ายใบมะพร้าว

คือ ยาวเรียว ใบเล็ก เมื่อเริ่มมีอายุจะมีลูกมีปลีเหมือนต้นมะพร้าว จากนั้นปลีจะคลี่ออกให้เห็นลูกตะกุ่มเมล็ดกลม ๆ เล็ก ๆ มีสีขาวค่อนข้างเขียวอ่อน ดอกมีลักษณะเป็นพวง ตะกุ่มมีอยู่ในป่าที่ชุ่มชื้น

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ตะกุ่มสามารถนำยอดมาประกอบเป็นอาหารได้เช่นเดียวกับยอดมะพร้าว แต่ต้องตัดทั้งต้น จึงเป็นอาหารที่ไม่ค่อยนิยมเพราะหายากขึ้นตอนจับช้อน และต้องตัดทั้งต้น แต่ละต้นก็ได้ยอดน้อยจึงต้องตัดหลายต้น ยอดตะกุ่มใช้ใส่แกงชนิดต่าง ๆ แทนผักอื่น ๆ เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม เป็นต้น

ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus* (DC.ex Nees) Stapf.

ชื่อวงศ์ : CRAMINAE

ตะไคร้เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี และมีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า เป็นพืชเมืองร้อน ส่วนที่นำมาใช้คือเหง้าสด และ หรือก้านใบที่เป็นกาบ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องแกงและแต่งกลิ่นอาหารได้หลายชนิด เช่น ต้มยำต่าง ๆ ในยาพื้นบ้านตะไคร้มีสรรพคุณแก้ไข้หวัด แก้อาการท้องอืดเพื่อภายนอกใช้ทาแก้การบวมตามข้อ

ดีง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cratoxylon formosun* Dyer sp

ชื่อวงศ์ : HYPERICEAE

เป็นไม้เนื้อแข็ง สูงประมาณ 1-4 เมตร เป็นไม้ป่าที่สวยงามชนิดหนึ่ง เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จัดอยู่ในประเภทไม้อืนต้น เจริญเติบโตได้ดีในบริเวณป่าละเมาะที่เป็นดินร่วนปนทราย ทนต่อสภาพอากาศที่แห้งแล้ง เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเข้ม ใบบางคล้ายแผ่นกระดาษใบออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ บลาใบแหลม ขนาดใบกว้างประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร

ยาว 7-12 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร ดอกออกเป็นกระจุกเล็ก ๆ หรือเป็นช่อเล็ก ๆ 5-7 ดอก ตามกิ่งโคนใบ มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ไม้ใช้บริโภค มีรสเบรียวอ่อน ๆ อาจใช้บริโภคเป็นผัก กับหมี่กะทิ ลาบ น้ำพริกต่าง ๆ หรือย่ำใส่รุ้นเส้น ทำเป็นอาหารโดยมีเครื่องปรุงคล้าย ลาบ เรียก "ซุบผักตัว" หรือใส่ในแกง เช่น แกงอ่อม แกงส้มลาต่าง ๆ ชาวชนบทอาจ บริโภคผักตัวได้ทุกวัน

ตำบับ (ตำลึง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Coccoloba indica Wight

ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE

เป็นพันธุ์ไม้เลื้อยเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งอื่น ๆ เช่น ต้นไม้ ขอนไม้ รั้ว มีใบสีเขียว แก่ เป็นหยัก ๆ เกาะอยู่กับเถา ซึ่งทอดยอดแตกแยกเป็นสาขาออกไป เป็นผักที่ขึ้นง่าย ชอบอากาศเย็นและร่มเงา

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบและยอดอ่อนใช้ผัด แกง ต้ม เป็นผักจิ้ม ผลตำลึงลักษณะ กลมรีคล้ายไข่นกพิราบ ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก แกง โดยทุบหรือหั่นแล้วควักเอาเมล็ดออกก่อน

ถั่วฝักยาว/ถั่วปี (ถั่วดำดิบ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Vigna unguiculata

ชื่อวงศ์ : PAPILIONACEAE

ลำต้นเป็นเถาไม้เลื้อย ลักษณะผักมีรูปร่างกลมยาวประมาณ 20-30 ซม. ผักของ ถั่วฝักยาวมีสีเขียวอ่อน แต่ถั่วปีมีสีม่วงคล้ำเกือบดำ และเพราะ เมื่อแก่จะพองตัวอ่อนนุ่ม เมล็ดกับผักแยกกัน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ผักอ่อน ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ใช้ผัด แกง เป็นผักจิ้มกับลาบ แจ่วต่าง ๆ ถั่วปีนิยมนำมาตำแบบส้มตำ

ทูน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

เติบโตในดินที่มีความชื้นสูง เป็นพืชตระกูลเดียวกับกับต้นบอนและต้นเฟือกมีหัวอยู่ใต้ดิน ก้านมีลักษณะสีนวล และมีใบ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ก้าน บริโภคได้ทั้งดิบและสุก เป็นเครื่องเคียง บริโภคกับส้มตำคล้ายกับสายบัว และนำมาประกอบอาหารอย่างอื่น เช่น แกงส้ม

เทา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Spinogyra spp

ชื่อวงศ์ : -

เทาเป็นพืชพวกสาหร่าย พบในน้ำและที่ชื้นแฉะ แหล่งที่อยู่มีทั้งในน้ำจืด น้ำกร่อย และน้ำทะเล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ทั้งต้น เพราะเป็นพืชเซลเดียว ที่มีลักษณะคล้ายพืชชั้นสูงโดยนำมาลวกหรือต้ม แล้วปรุงแบบลาบ หรือนำไปใส่ในแกงอ่อม และแกงพื้นเมืองอื่น ๆ แทนผัก

บอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Typhonium roxburghii Schoot

ชื่อวงศ์ : ARACEAE

บอน เป็นพืชชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นตามพื้นดินในบริเวณที่มีความชื้นสูง มีต้นสีเขียวนวล ใบสีเขียวอ่อนและมีใบ ที่มีหัวใต้ดิน หัวของบอนคล้ายหัวเฟือกนำมาต้มกินได้ บอนขยายพันธุ์โดยการแตกหน่อ หรือนำหัวไปปลูกในบริเวณที่มีความชื้นสูง เช่น ตามที่บริเวณที่มีน้ำขังหรือตามบริเวณบ่อน้ำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้หัวต้มก่อนนำมาแกงคล้ายกับแกงหน่อไม้ หรือนำไปผัดก็ได้

บวบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Trichosanthes anguina Linn

ชื่อวงศ์ : CUCARBITACEAE

เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีหลายชนิดเจริญได้ดีบริเวณดินร่วนปนทรายมีความชุ่มชื้น และอุณหภูมิพอเหมาะ เลื้อยพันต้นไม้หรือกิ่งไม้ โดยมีหนวดเกาะ ลำต้นและใบ สีเขียว ใบออกสลับกัน ใบเดี่ยว รูปคล้ายหัวใจ ดอกสีเหลืองสด ดอกมี 5 กลีบ เรียงตัวกันได้ สดส่วนแบบเรียงซ้อนเหลื่อมกันสวยงามมาก ผล เมื่่ออ่อนจะมีสีเขียวสด เมื่อแก่จะออกขาว นวลลายเขียวเข้ม บวบมีหลายพันธุ์ บางพันธุ์ผลบวม บางผลยาวคดงอคล้ายงู จึงเรียกว่า บวบงูขยายพันธุ์ด้วยการใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบอ่อน ยอด และ ผล ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด ทั้งนำมาแกง ผัด ต้ม หรือลวกจิ้มแจ่ว ไม้ นิยมบริโภคสด ๆ

บ่อ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

ผักบ่อเป็นพรรณไม้ล้มลุก ขึ้นตามพื้นดินที่มีน้ำแฉะ ๆ ลำต้นอ่อนสูงประมาณ 12-20 เซนติเมตร อยู่เป็นกอ ๆ ใบมีสีเขียวอ่อนและเขียวแก่สลับกัน ขยายพันธุ์โดยการ ใช้เมล็ด มีมากในปลายเดือนตุลาคมถึงเดือนมีนาคม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ผักบ่อมีรสขมเล็กน้อย ชาวอีสานนิยมบริโภคสด ๆ เป็นผักจิ้ม หรือรับประทานกับส้มตำ ซุบหน่อไม้ ซุบขานุน ป่นต่าง ๆ และ ลาบ ก้อย เป็นต้น

บักหุ้ง (มะละกอ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carica papaya Linn.

ชื่อวงศ์ : CARICACEAE

เป็นพรรณไม้เนื้ออ่อนขึ้นอยู่กลางแจ้ง ลำต้นสูงประมาณ 3-4 เมตร ลำต้นตั้งตรง ไม้แตกกิ่งก้านสาขา กลางลำต้นกลวง ผิวเปลือกลำต้นค่อนข้างขรุขระ ใบใหญ่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ฟุต ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉกประมาณ 7-9 แฉก ดอกออกเป็นช่อห้อยลง สีเหลืองหรือสีนวล กลีบดอกยาวประมาณ 2 เซนติเมตร กลิ่นหอม ผลมีลักษณะเป็นรูปกลม ยาว รี เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-15 เซนติเมตร ยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร ผลอ่อนเปลือกสีเขียว เนื้อในเป็นสีขาว เนื้อแข็ง เมื่อแก่ สุกเต็มที่ เปลือกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองส้ม เนื้อในชุ่ม ในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลดำ หรือสีดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ผล ยอดอ่อน ดอก ใช้เป็นผัก ส่วนผลสุก บริโภคเป็นผลไม้ ผลอ่อน แก่ บริโภคเป็นอาหารคาว อาจใส่แกงส้ม แกงอ่อมหรือผัด แต่นิยมมากที่สุด คือ ใช้ทำส้มตำ ซึ่งส้มตำเป็นอาหารที่ทุกบ้านในท้องถิ่นภาคอีสานต้องบริโภคเกือบทุกวัน ปัจจุบันความนิยมในการบริโภคส้มตำแพร่หลายไปทั่วประเทศ ในมะละกามีเอนไซม์ชนิดหนึ่ง ชื่อ พาเพอิน (papain) เอนไซม์นี้มีผลต่อเนื้อกล้ามเนื้อและเนื้อพังพืดของสัตว์ โดยสามารถทำให้เนื้อส่วนนั้นนุ่มขึ้น ย่อยง่ายขึ้น อาหารที่นิยมบริโภคกับส้มตำมะละกอ จึงเป็นเนื้อสัตว์ย่าง เป็นส่วนใหญ่ เช่น ไก่ย่าง จันหลอด (เนื้อวัวหรือควายส่วนติดเอ็น ทำเป็นเส้นยาว ใส่เกลือ ตากแห้ง) บั๊ง ซึ่งอาหารดังกล่าวค่อนข้างเหนียว การบริโภคคู่กันทำให้เอนไซม์พาเพอินในมะละกอย่อยโปรตีนในเนื้อสัตว์เหล่านั้น ทำให้ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากสารโปรตีนที่บริโภคเข้าไปได้อย่างเต็มที่ ยอดอ่อนและดอกนิยมนำมาลวกจิ้ม น้ำพริก (แจ่ว) บริโภคคู่กับปลาแห้ง

บักอ๊ (ผักทอง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Duchesne

ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE

เป็นพืชล้มลุก มีลักษณะเป็นเถาเลื้อย เลื้อยไปตามพื้นดิน หรือเกาะเกี่ยวกับสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ ลำต้นและใบ มีขนแข็งปกคลุม มีดอกสีเหลือง ชอบดินร่วนปนทราย เกิดได้ในทุกฤดู ทนต่อการแห้งแล้งได้

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ได้ทั้งใบส่วนที่เป็นยอดอ่อน ดอก และผล ชนิดของอาหารที่มีผักทองเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ แกงอ่อม แกงหน่อไม้ แกงส้ม

บุก (กะบุก หรือ อีลอก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Amorphophallus campanulatus Blume.

ชื่อวงศ์ : ARACEAE

บุกเป็นพืชล้มลุก ลำต้นกลมไม่มีแก่น มีหลายตางเขียว ๆ แดง ๆ และขาว ๆ คล้ายคนที่เป็นโรคผิวหนังต่าง ต้นสูงประมาณ 50 เซนติเมตร ใบรวมเป็นแผงอยู่ในด้านเดียวกันแบนแผ่ออกไปเป็นรัศมีคล้ายร่ม ก้านใบหนึ่งยาวประมาณ 15 เซนติเมตร ดอกสีขาว คล้ายดอกหน้าวัว เป็นดอกเดี่ยวแทงขึ้นมาจากพื้นดินตรงโคน ต้นบุกเจริญได้ดีตามชายป่าที่ชุ่มชื้น งอกงามดีในฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ส่วนของลำต้นตรงโคนดิน เนื่องจากบุกบางพันธุ์มีสารผลึกรูปกลมของแคลเซียมออกซาเลตและสารพวกอัลคาลอยด์อยู่มาก หากบริโภคเข้าไปอาจทำให้มีอาการเมา หรือบางพันธุ์เกิดอาการคัน ผู้บริโภคจำเป็นต้องมีความรู้ในการประกอบ โดยลอกเปลือกล้างให้สะอาด และต้มจนสุกจริง ๆ ก่อนจะปรุงเป็นอาหาร จะลดพิษดังกล่าวได้ ลำต้นของบุกที่ผ่านการทำให้สะอาดแล้ว สามารถใช้เป็นผักใส่แกง ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า แป้งในหัวใต้ดินของบุกมีปริมาณแป้งกลูโคแมนแนน (glucomannan) ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของคนในรูปของใยอาหาร (dietary fiber) (อรุวรรณ วงษ์วานิช, 2540 : 29)

บอด (ผักบอด)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Eichornia crassipes Solm.

ชื่อวงศ์ : NONTEDERJACEAE

ผักบอดเป็นพืชน้ำประเภทใบเลี้ยงเดี่ยว ลำต้นอาจลอยอยู่บนผิวน้ำหรือขึ้นอยู่ตามโคลนในที่น้ำตื้น ลำต้นสีเขียว ใบจะป่องออก เพื่อให้ลอยตัวอยู่ในน้ำได้ ลักษณะของใบคล้ายใบโพธิ์ แต่กว้างกว่าและปลายใบจะบานเล็กน้อย มีสีเขียว ออกดอกเป็นช่ออยู่กลางกอ ช่อหนึ่งประกอบด้วยดอกเล็ก ๆ หลายดอก สีชมพูอมฟ้าหรือสีม่วง ผักบอดเป็นพืชน้ำที่สามารถขึ้นบนบกได้ ทนต่อความแห้งแล้งได้ดีขยายพันธุ์ได้เร็ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ได้ทั้งดอกใบและก้าน ซึ่งมีลักษณะคล้ายวุ้นกลางหัวท้ายแหลมเล็ก ข้างในมีลักษณะเป็นรูพรุนเหมือนฟอง นำมาบริโภคกับส้มตำ ลาบ หรือเป็นผักจิ้มน้ำพริกต่าง ๆ

บึง (ปลั่ง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Basella rubra Linn.

ชื่อวงศ์ : BASELLACEAE

เป็นพรรณไม้เลื้อย ลำเถายาวหลายเมตร มีสีเขียวและสีม่วงอมแดง อวบน้ำ ไม่มีขนและแตกกิ่งก้านสาขามาก ใบเป็นใบเดี่ยว จะออกสลับกันใบตามข้อ ลักษณะของใบคล้ายรูปหัวใจ ปลายแหลม โคนใบเว้ายาวประมาณ 1.5-5 นิ้ว เมื่อขยี้ดูจะเป็นเมือกเหนียว ส่วนก้านใบจะอวบน้ำมีสีเขียวและแดง ช่อดอกเกิดตรงซอกใบ ไม่มีก้านดอก ดอกมีขนาดเล็ก สีชมพู เมื่อแก่ดอกจะกลายเป็นผลขนาด 5-6 มิลลิเมตร เพาะพันธุ์โดยใช้เมล็ดปลูกลงในหรือขึ้นเองตามที่รกร้างทั่วไป

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบ โดยนำใบหนึ่งหรือลูก บริโภคกับน้ำพริกต่าง ๆ แจ่วบอง หรือใส่ในแกงอ่อม แกงเลียง เป็นต้น หล่อลื่นลำไส้ แก้กท้องผูก อืดอืดแน่นท้อง เป็นยาระบายที่เหมาะสมสำหรับเด็กและคนท้อง

ผัก (ไข่คำ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Wolffia arrhiga

ชื่อวงศ์ : LEMNACEAE

เป็นพืชน้ำขนาดเล็ก มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ ขนาดไข่ปลาสีเขียว เกิดได้ทั่วไปตามหนองน้ำ มีมากในช่วงฤดูฝน เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ทุกส่วนของผัก เพราะเป็นพืชน้ำขนาดเล็ก นิยมนำมาใช้แกงแบบพื้นบ้าน เรียกแกงไข่คำ บริโภคกับข้าวเหนียว

ผักชีลาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carum Garvi Linn

ชื่อวงศ์ : UMBELLIFERAE

เป็นพืชมัลลुक อายุยืน 1-2 ปี สูง 30-90 เซนติเมตร ลำต้นเรียบกลมและตั้งตรง ลักษณะใบจะแคบยาวจนเกือบเป็นเส้น มองรวม ๆ เหมือนเป็นผอย ออกดอกที่ยอดของลำต้น บนช่อดอกเป็นรูปก้านซี่ร่ม ดอกมีสีขาวหรือม่วงอมชมพู ดอกของผักชีลาวไม่มีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบ ใช้รับประทานสด ๆ กับเครื่องจิ้ม ใช้แต่งหน้าอาหารหรือใช้ประกอบอาหารได้ เกือบทุกประเภท เช่น ต้ม แกงจืด ผัดจืด เพื่อแต่งกลิ่น ใช้เมล็ดแก่ โขลกให้ละเอียด ใส่อาหารบางอย่าง เช่น แกง เนื้อ

พวย (สันตะวา)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : PONTEDRIACEAE

เป็นตระกูลเดียวกับผักตบชวา แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ พวยใหญ่ กับพวยเล็ก ใบอ่อนมีสีเขียว ก้านอ่อนเปราะ หักง่ายกว่าผักตบชวา ใบจะเรียวยาวแหลมเล็ก ใบแก่สีเหลือง ก้านใบแน่นไม่หลุดไปจากกอ ใบแก่จะมีมากกว่ายอดอ่อน ต้นหนึ่งจะมีใบอ่อนประมาณ 2-3 ใบ ดอกจะทอดก้านยาวขึ้นสูง ดอกตูมสีเขียว ดอกบานสีเหลือง มีดอกติดอยู่ด้วยกัน 2-3 ดอก

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ยอดอ่อนหรือดอกบริโภคกับส้มตำ บางคนใช้ใบอ่อนใบหนึ่งหรือลวกบริโภคกับแจ่ว

พริกขี้หนู (หมากเผ็ด)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Capsicum frutescens Linn

ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE

เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก ต้นสูงประมาณ 45-47 เซนติเมตร ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามกัน ใบกลมรี ปลายขอบแหลม ผลสุกจะเป็นสีแดง ลักษณะผลมีผิวสันเป็นมัน พริกขี้หนูอบสุก ผลจะใหญ่กว่าพริกขี้หนูท้องถิ่นอื่น พริกขี้หนูสวนภาคกลางผลยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร พริกขี้หนูอบสุก ผลยาวประมาณ 4-7 เซนติเมตร คือ ยาวเกือบเท่าพริกขี้หนู แต่กว้างน้อยกว่า และรสเผ็ด-ร้อนมากกว่าพริกขี้หนูสวนของภาคกลาง แต่พริกขี้หนูภาคกลางจะมีความหอมกว่าพริกอบสุก เนื้อพริกอบสุก จะหนากว่าพริกขี้หนูสวนของภาคกลาง ใ้พริกจะมีสารแคปไซซิน ที่ให้ความเผ็ดและมีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบ หรือผล ส่วนมากใช้ผล บรรจุรสอาหาร เป็นพืชที่ขาดไม่ได้ของอาหารคาวไทย ใช้เป็นส่วนผสมของแกง ผัดเผ็ด ลาบ ส้มตำ ต้มยำ ฯลฯ

พริกหมู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

เป็นพืชขนาดเล็ก คล้ายโหระพา แต่ไม่มีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบบริเวณแทนพริก เพราะมีรสเผ็ดเหมือนผลพริก

แพว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Iresine herbstii

ชื่อวงศ์ : BORAGINACEAE (The Heliotrope Family หรือ The Borage Family)

แพวเป็นพืชล้มลุก มักขึ้นเลื้อยคลุมพื้นที่อยู่ในป่าตามแหล่งชุ่มชื้นทั่วไป ต้นและใบอุ่มน้ำ กิ่งก้านกลมอวบ แต่เพราะหักง่าย ใบมนรี ปลายใบแหลม ก้านใบสั้น ดัดข้อต้นริมใบเรียบเกลี้ยงไม่มีหยัก ใบเป็นสีเขียว ขนาดใบยาวประมาณ 3 เซนติเมตร ดอกออกเป็นช่อตามส่วนยอด ดอกมีขนาดเล็กสีเหลืองอ่อน ๆ หรือขาว ช่อดอกหนึ่งยาวประมาณ 8-10 เซนติเมตร ขยายพันธุ์ด้วยการปักชำ ขึ้นได้ดีในที่ร่มและความชุ่มชื้น

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ต้น ส่วนที่เป็นกิ่ง และใบ มีกลิ่นหอมแปลก รสเผ็ดคล้ายกระเพา นำมาบริโภคนเป็นผักกับลาบ ก้อย หรือใส่ในต้มยำ จะได้รสเผ็ดร้อน และกลิ่นแปลกออกไป

มะเขือลาย (มะเขือเปราะ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Solanum melongean Linn.

ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE

มะเขือเปราะ เป็นพืชผักอีกชนิดหนึ่ง ที่กินผลสด ๆ ได้ หรือใช้ปรุงอาหารอื่น ๆ ได้หลายชนิด สามารถเจริญเติบโตในดินแทบทุกชนิด และปลูกได้ตลอดปี ทั่วทุกภาคของ

ประเทศไทย หากปลูกเองต้องให้น้ำเพียงพอในช่วงออกดอกและติดผล ผลค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.5-2 นิ้ว

ยังมีมะเขืออีกชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายมะเขือลาย แต่ผลเล็กกว่า เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว ผิวสีเขียวอ่อน และไม่มีลาย ชาวบ้านเรียกมะเขือต่อแหล ภาคกลางเรียกมะเขือเสวย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ผล บริโภคสด ๆ หรือใส่แกงต่าง ๆ ได้เกือบทุกชนิด

มะเขือส้ม (มะเขือเทศ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lycopersicon esculentum Mill.

ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE

เป็นพรรณไม้ล้มลุก สูงประมาณ 1-2 เมตร พันธ์ุ้พื้นเมืองสูงประมาณ 1 เมตร ใบรูปยาวรี ริมขอบใบหยักเว้าลึกเป็นฟันเลื่อย ปลายใบแหลม ใบมีขนาด 2-3 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ออกดอกเป็นช่อ ขนาดของผลต่างกันตามชนิดของพันธุ์ พันธ์ุ้พื้นเมืองผลเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.5-2 ซม. ผลอ่อนสีเขียวนวล เมื่อแก่จะเป็นสีเหลืองและส้ม มีเนื้อน้อย เมล็ดมาก

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้เป็นเครื่องปรุงของส้มตำ ผัด ต้มยำ ฯลฯ ใ้หรัสเปรี้ยวอ่อน ๆ

มะตูม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Aegal marmelas Corr

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลักษณะลำต้นและกิ่งก้านจะมีหนามแหลมคม ยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อยประมาณ 3 ใบ ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ใบอ่อนใช้บริโภคเป็นอาหารได้ เช่น บริโภคกับอาหารประเภทลาบเนื้อ หมกหน่อไม้ ดอก ลักษณะของดอก เป็นดอกสีขาว

บริสุทธิ์มีกลิ่นหอม ผลมีลักษณะเป็นรูปรีกลมหรือรียาว มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2.5-4" ยาวประมาณ 4-5.5" พื้นผิวเปลือกเรียบเกลี้ยง เปลือกหนาแข็ง ผลอ่อนจะมีเปลือกเป็นสีเขียว เมื่อผลแก่หรือสุกเต็มที่สีเปลือกจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวอมเหลือง ภายในผลเนื้อเป็นสีส้มปนเหลืองเนื้อนุ่ม และมีเมล็ดเป็นจำนวนมาก ฝังอยู่ในเนื้อ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบใช้บริโภคเป็นอาหารกับลาบเนื้อ หมกหน่อไม้ ผล ใช้ผลอ่อนพานเป็นแฉ่น ๆ ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาต้มเป็นน้ำมะตูมอ่อน ผลสุกกินเนื้อข้างใน ชาวบ้านชอบปั่นข้าวเหนียวจิ้มเนื้อสุกของมะตูม

เม็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Syzygium gratum* wall

ชื่อวงศ์ : -

เป็นพืชยืนต้นมี 2 ชนิด คือ เม็กขาวและเม็กแดง ขึ้นทั่ว ๆ ไปเกือบทุกพื้นที่ ใบอ่อนมีสีน้ำตาลแกมเขียว รสชาติของใบอ่อนจะมีรสฝาด ใบแก่มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ส่วนที่เป็นใบอ่อนและยอดอ่อนมาบริโภคสด ๆ กับลาบ ก้อย บ่น หมี่กะทิ หรือนำมาปรุงกับเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น ปลาร้า มะนาว ข้าวคั่วหอมแดง ฯลฯ เรียกขบพักเม็ก จะมีรสฝาดอมเปรี้ยว เป็นอาหารที่นิยมบริโภคในท้องถิ่นทั่วไปของภาคอีสาน

ยอ (ยอบ้าน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morinda citrifolia* Linn.

ชื่อวงศ์ : RUBIACEAE

ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาวเป็นหลอด ผลรวมรูปทรงกระบอก ผิวเป็นปุ่มบวมเมื่อสุกสีค่อนข้างขาว มีกลิ่นแรงเฉพาะตัว

ชาวบ้านบริโภคเฉพาะยอบ้าน ยอป่าบริโภคไม่ได้เพราะจะเกิดอาการเมา ยอบ้านและยอป่ารูปร่างเหมือนกัน ยอป่าใบเล็กกว่า ลำต้นใหญ่ ใช้ทำชุง (พินอีสาน)

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบอ่อนและแก่ หั่นใส่แกงต่าง ๆ หรือห่อหมก

เสี้ยน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Clome gynandra, L

ชื่อวงศ์ : CAPPARIDACEAE

ผักเสี้ยนเป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขาออกรอบต้น ตามลำต้นมีขนอ่อน ๆ ปกคลุมอยู่ เมื่อจับดูจะเหนียวติดมือ ลำต้นสูงประมาณ 1 ฟุต ใบแตกเป็นช่อ ช่อหนึ่งมี 5 ใบ ปลายใบแหลม โคนใบสอบแคบ ขอบใบมีขน แผ่นใบบาง ออกดอกเป็นช่อยาวตามปลายกิ่ง ผลเป็นรูปทรงกระบอกปลายแหลม เมล็ดกลมแบนสีน้ำตาลดำ ผิวมัน ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ต้น ก้าน ใบ และใบ โดยใช้ส่วนที่ยังอ่อน นำมาคั้นกับเกลือให้หายรสขม แล้วดอง เรียกว่า ส้มผักเสี้ยน บริโภคกับแจ่วชนิดต่าง ๆ ปลายังเป็นต้น

โใส่ (มะระขี้เทย)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Monordica charantia Linn.

ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE

เป็นไม้เถาขนาดเล็ก เลื้อยพันไม้อื่น ๆ ก้านใบยาว ขอบใบลึกมีหยัก 5-7 หยัก ใบยาวประมาณ 5-12 เซนติเมตร ก้านดอกยาว ดอกสีเหลือง ดอกใหญ่ ประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ผลยาวรีคล้ายกระสวย ผิวภายนอกขรุขระสีเขียวอ่อน ๆ รสขม ภายในผลมีเมล็ดแบน ๆ สีเหลืองอ่อน ผลยาวประมาณ 5-7 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลางผล 2-4 เซนติเมตร รูปทรงตรงกลางป่อง แผลมหั้วแหลมท้าย รอยขรุขระของผลหยักตื้นกว่ามะระ ผลใหญ่ เนื้อผลมะระขี้เทยมีสารชาแรนทิน (charantin) ซึ่งมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ส่วนใหญ่ใช้ผล แต่ภาคอีสานนิยมนำใบอ่อนและยอดอ่อนมาบริโภคด้วย ผล ใช้แกง เช่น แกงเผ็ด แกงอ่อม แกงจืด หรือต้มจิ้มน้ำพริกต่าง ๆ หรือบริโภคดิบก็ได้ โดยเฉพาะคนแก่ชอบของขม ใบ หรือยอดอ่อน ใช้ใส่แกงอ่อม แกงพื้นเมือง หรือลวกจิ้มน้ำพริก

หนอก (บัวบก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Centella asiatica (Linn) Urban

ชื่อวงศ์ : UMBELLIFERAE

เป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ เจริญเติบโตง่าย ใบเป็นใบเดี่ยวออกเป็นกระจุกที่ข้อ ข้อละ 2-10 ใบ ใบกลมริมขอบใบจะเป็นหยัก เล็กน้อย เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2-4 เซนติเมตร ผิวใบด้านหลังเรียบ ด้านท้องใบมีขนสั้น ๆ เล็กน้อย ก้านใบยาว 1.5-7 เซนติเมตร ดอกออกเป็นช่อคล้ายร่ม ออกเป็นดอกเดี่ยว ๆ หรือเป็นช่อ ช่อหนึ่งประมาณ 3-4 ดอก

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบเป็นผัก นิยมบริโภคกับหมี่กระทิ ผัดหมี่ (ก๋วยเตี๋ยวผัด) ส้มตำ ลาบ ก้อย หรือจิ้ม น้ำพริกต่าง ๆ หรือจะนำมาปรุง เช่น ผัด บัว แกงจืด ยำ ที่รู้จักกันทั่วไปอีกอย่างหนึ่ง คือ นำใบสด ๆ มาบดละเอียด คั้นเอาแต่น้ำดื่มแก้ร้อนใน ระบายน้ำ เรียกว่า น้ำใบบัวบก

หมาน้อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

หมาน้อยเป็นพรรณไม้เลื้อย ลักษณะลำต้นและรูปร่างใบคล้ายใบพลู ชาวอีสานปลูกไว้ตามรั้วบ้าน หรือปลูกไว้ใต้ต้นไม้อื่น เพื่อให้เกาะต้นไม้ใหญ่ขึ้นก็ได้ หมาน้อย เป็นพืชที่มีสารเพกตินสูง น้ำหมาน้อยเมื่อตั้งทิ้งไว้จะมีลักษณะคล้ายวุ้น

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบมาประกอบอาหารประเภทนํ้า ลาบ โดยการนำเอาใบตำให้ละเอียดแล้วคั้นเอาเฉพาะน้ำนำมาปรุงกับเครื่องเทศต่าง ๆ หรือผสมกับบ่นปลา หรืออาหารประเภทนํ้าต่าง ๆ นอกจากเป็นอาหารแล้ว ใบหมาน้อยยังใช้เป็นยาสมุนไพรแก้ร้อนในได้ด้วย

หมากแข้ง (มะเจี๊พวง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Solanum torvum Sw.

ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก มีลักษณะลำต้นแข็งแรง ทั้งกิ่งก้านและใบ มีขนนุ่มขึ้นปกคลุม และมีหนามสั้นขึ้นทั่วไป ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามาก สูงประมาณ 3-4 เมตร ใบลักษณะเป็นรูปรี ปลายใบแหลม ริมขอบหยัก เว้า ตื้น ใบยาวประมาณ 4-8 นิ้ว ออกดอกเป็นกระจุกสีขาว ผลเป็นพวง รูปกลม สีเขียว ผิวเรียบเกลี้ยง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม.

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ผลทำแกง หรือต้มจิ้มแจ่ว ผลดิบใช้เป็นผักกับลาบ ก้อย

หมากแข้งขม (มะแว้ง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Solanum sanitwongse Craib.

ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE

เป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่ม มีหนามตามส่วนต่าง ๆ ใบรูปกลมรี ขอบใบหยักเว้า 2-5 หยัก ผิวใบอาจเรียบหรือมีหนามเล็ก ๆ ตามเส้นกลางใบ ดอกออกเป็นช่อ คล้ายดอกมะเจี๊พวง สีม่วงแกสรเหลือง ผลกลม ตอนดิบสีเขียวมีลายเล็กน้อย สุกเปลี่ยนเป็นสีแดงสด ใช้เมล็ดปลูก และปลูกได้ทั่วไป

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : หมากแข้งขม ใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก รสขมจัด บริโภคสด หรือลวกให้สุกก็ได้ เป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่ผู้เฒ่าผู้แก่ชอบบริโภค

หมากมี (ขนุน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Artocarpus heterophyllus Lam.

ชื่อวงศ์ : MORACEAE

เป็นพรรณไม้ยืนต้น สูงประมาณ 8-15 เมตร มียางขาวทั้งต้น ผลเมื่อสุกจะมีกลิ่นหอม เนื้อสีเหลือง มีหลายพันธุ์ รสชาติต่างกัน ใบมีลักษณะกลมรียาวประมาณ 7-15 เซนติเมตร ปลายใบแหลมและสั้น ก้านใบเรียวก้านใบยาวประมาณ 1-2.5 เซนติเมตร

ผลจะเป็นผลรวม มีลักษณะ กลม ยาว ประมาณ 25-60 เซนติเมตร เมื่อโตเต็มที่ขนาด ใหญ่ ๆ อาจหนักถึง 20 กิโลกรัม เปลือกนอกจะเป็นปุ่มหนามเล็ก ๆ รูปหกเหลี่ยมทั่วทั้งผล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ผลแก่ ผลอ่อน ใบอ่อน คนไทยทั่วไป นิยมบริโภคมากมี เมื่อผลสุกแล้ว โดยบริโภคเป็นผลไม้ ชาวอีสานนำหมากมีผลอ่อนมาบริโภคเป็นอาหาร คาว เช่น

1. นำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ ต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก
2. ใส่น้ำแกงอ่อม แกงเผ็ด หรือแกงเลียง
3. ผลอ่อนต้มให้เปื่อย นำมายี และบรรจุรสด้วยบลาร้า ข้าวคั่ว งาคั่ว ฯลฯ

เรียกขานหมากมี เป็นอาหารประจำถิ่นอย่างหนึ่งของภาคอีสาน

4. ใบอ่อนนิยมนำมาบริโภคกับส้มตำ เมี่ยง

หมากเม่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

เป็นไม้ป่าที่สวยงามชนิดหนึ่ง เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จัดอยู่ในประเภทไม้ยืนต้น เจริญเติบโตได้ดีในบริเวณป่าละเมาะที่เป็นดินร่วนปนทราย ทนต่อสภาพแห้งแล้ง ต้นเม่าเป็น ไม้เนื้อแข็ง คล้ายต้น ด้ว สูงประมาณ 1-3 เมตร บางต้นสูงถึง 10 เมตร ลำต้นกิ่งก้าน สีน้ำตาลแก่ ใบบาง บลวยใบ แพลมกว้าง 2.5 เซนติเมตร ออกผลเป็นกระจุกเล็ก เป็นช่อ ตามกิ่งโคนใบ ผลดิบมี สีเขียว ผลสุกสีน้ำตาลแดง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ผลบริโภค มีรสเปรี้ยว บริโภคกับเกลือ พริกเกลือ หรือนำมาตำ ใช้เครื่องปรุง เหมือนตำทั่ว ๆ ไป ผลสุกก็ยังมีรสเปรี้ยว

หวาน (ผักหวาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Sauropus albican BL. Leptonychia heteroctita

ชื่อวงศ์ : STERCULIACEAE

เป็นไม้ยืนต้น ชอบขึ้นตามที่ดอน เนิน ลักษณะใบเป็นรูปยาวรี สีเขียว เป็นมัน ใบบาง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบเป็นผัก แกงอ่อม แกงใส่ปลาลาย่าง ใส่เห็ด ใส่ไข่มดแดง ลวกหรือหนึ่ง บริโภคกับแจ่วชนิดต่าง ๆ หรือนำมาผัดก็ได้

หวาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Calamus sp.

ชื่อวงศ์ : PALMACEAE

ลักษณะทั่วไปของต้นหวายมีลักษณะเป็นตอคล้ายกับปาล์ม ใบเป็นหนามเล็ก ๆ บางชนิดใบมีลักษณะคล้ายใบไผ่ มีหนามตามปลายลำต้น หวายชอบขึ้นตามป่าที่ทั่วไป และตามพื้นดินริมน้ำและที่มีลำธารไหลผ่าน

หวายมี 2 ชนิด คือ หวายเครือ กับหวายกอ ที่ใช้เป็นอาหารคือหวายกอ ส่วนหวายเครือประกอบด้วยเซลล์ยาวมาก สามารถตัดให้โค้งงอเป็นรูปต่าง ๆ ได้ ตามความต้องการ จึงเหมาะอย่างยิ่งในการทำเครื่องใช้ต่าง ๆ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ลำต้นอ่อนต้มเป็นเครื่องจิ้ม หรือใช้ใส่ในแกงต่าง ๆ

หน่อไม้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Bambusa spp

ชื่อวงศ์ : GRAMINEAE

หน่อไม้เป็นผลิตภัณฑ์จากต้นไผ่ ในประเทศไทยมีไม้ไผ่อยู่หลายชนิด โดยเป็นไม้ที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือปลูกไว้ตามไร่ สวนบริเวณบ้านกระจายอยู่ตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ ไม้ที่เป็นพืชโตเร็ว ทนแล้งได้ดี สามารถขึ้นได้ในที่ดินไม่อุดมสมบูรณ์มากนัก ไม้เกือบทุกชนิด

สามารถบริโภคหน่อได้ แต่รสชาติจะแตกต่างกันไปตามชนิดพันธุ์และสภาพพื้นที่ปลูก ไม้ที่มี
ชื่อเสียงในด้านหน่อไม้คือไผ่ตง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใ้หน่ออ่อน นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกง
ต่าง ๆ ชุบ ผัด ต้มจิ้มกับแจ่ว หรือใช้คองไว้บริโภคนาน ๆ

ห้วบลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aeuminata balbisiana*

ชื่อวงศ์ : -

ห้วบลีคือช่อดอกของกล้วยซึ่งเป็นไม้ล้มลุกขนาดใหญ่มีอายุหลายปี เมื่อโตเต็มที่อาจ
มีความสูง 2-9 เมตร ลำต้นที่แท้จริงของกล้วยเกิดเป็นเหง้าใต้ผิวดิน ลำต้นที่มองเห็นเป็น
ลำต้นเทียม ประกอบไปด้วยกาบใบที่อัดกันแน่น พุ่มส่วนบนของลำต้นประกอบไปด้วยใบและ
ช่อดอกตามลำดับ

เมื่อหน่อของกล้วยมีอายุ 7-9 เดือน กล้วยจะเกิดมีช่อดอก จะเจริญออกมาจาก
รากฐานของลำต้นเหนือดินทะเลสาบคายยอด ใช้เวลาประมาณ 1 เดือน ช่อดอกประกอบด้วย
ช่อดอกย่อยเรียงตัวกัน บนแต่ละช่อของก้านช่อดอก มีจำนวน 8-15 ดอก ดอกเดี่ยวไม่มี
กาบดอกหุ้มอยู่ ช่อดอกย่อยจะมีดอกเกิดเป็นกลุ่ม ๆ ละ 2 แถว แต่ละกลุ่มจะมีกาบดอก
สีแดงรูปไข่ รองรับอยู่ทั้งกลุ่มดอก และกาบดอก เรียงแบบเกลียว ส่วนปลายช่อดอกจะเป็น
ดอกตัวผู้ และส่วนกลางช่อดอกเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ส่วนนี้เรียกว่า ห้วบลี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : กล้วยใช้ในการปรุงอาหารได้ทุกส่วน ตั้งแต่ ต้น ผล
ดอก หรือห้วบลี โดยอาจจะต้ม บั้ง หรือเผา ห้วบลีใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ ประเภท
หมก ส้า หรือบริโภคกับอาหารอื่น เช่น หมี่กะทิ หลน ฯลฯ

หูเสือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

เป็นพืชบกขนาดเล็ก ลำต้นสูงประมาณ 1-2 ฟุต ใบคล้ายใบพลูมีหยักรอบขอบใบ สีเขียวอ่อน มีขนอ่อน ๆ ตามใบทั่ว ๆ ไป ใบมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบเป็นเครื่องจิ้มกับแจ่ว ลาบ ก้อย ใช้บริโภครักษาโรค และสุก ผู้สูงอายุนิยมบริโภค

โอบเหบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ottelia alismoides Linn Pers

ชื่อวงศ์ : -

เป็นพืชน้ำ มีลักษณะลำต้นเป็นกอ ใบคล้ายกับใบผักตบชวา แต่ต้นเล็กกว่า ก้านเรียวยาว ขึ้นรวมกันเป็นกอในน้ำจืด ทั้ง หนอง ที่ชื้นแฉะ จัดเป็นวัชพืชน้ำชนิดหนึ่ง เพราะขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว และออกดอกคล้ายมะเฟือง มีดอกสีขาวที่ปลายมีลำต้นใต้ดินเป็นกลุ่ม ใบ สูงจากดิน ประมาณ 5-10 เซนติเมตร ใบจะบางมากและกรอบแตกง่าย ก้านช่อใบ ยาว 3-6 เซนติเมตร

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : บริโภคได้ทั้งดอกและใบ ทั้งดิบและสุก นิยมนำมาบริโภค กับส้มตำ บ่นปลา และน้ำพริกทุกประเภท ลาบ ก้อย ทุกชนิด

โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum basilicum Linn.

ชื่อวงศ์ : LABIATAE

เป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 8-28 นิ้ว ลักษณะลำต้นและกิ่งก้าน เป็นเหลี่ยม ผิวเหลือง ลำต้นมีสีเขียวอมม่วง มีขนปกคลุมทั้งลำต้น ใบเป็นรูปรียาว เรียว

ริมขอบใบเรียบ กว้างประมาณ 1-3 เซนติเมตร ยาว 2-4 เซนติเมตร ใบมีสีเขียวเข้มล
ออกดอกเป็นช่อ ๆ คล้ายจัด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบใส่แกง เพื่อให้เกิดกลิ่นหอม และนิยมใช้ใบสด ๆ
บริโภคกับลาบ ยำ ก้อย ต่าง ๆ กวยเตี๋ยว ลูกชิ้นบั้งทอด

ออบแอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : -

ชื่อวงศ์ : -

เป็นพืชเกิดอยู่ตามป่าดิบโตได้ดีในฤดูฝน ดินชุ่มชื้น มีลักษณะเป็นเครือหรือเถาวัล
เลื้อยไปตามป่าหรือปีน่ายขึ้นตามต้นไม้ ถ้าเกิดบนดินเป็นดินทรายจะมีใบและเครือเป็น
สีเหลืองหรือเขียวอ่อน ๆ แต่ถ้าเกิดอยู่ที่ดินเป็นดินร่วนซุยจะเป็นสีดำ มีใบหรือลำต้นเป็น
สีเขียวเข้ม มีหัวเหมือนหัวมันแกว ใช้ขยายพันธุ์คนภาคอีสานชอบนำมาประกอบอาหารได้
หลายอย่างเป็นอาหารพื้นบ้าน ไม่ได้ซื้อขายกัน ต่างคนก็ต่างเก็บหากันได้เองที่ป่า ออบแอน
จะมีรสเปรี้ยว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ใบเป็นผักใส่แกง เช่น แกงเห็ด แกงอ่อมปลา ต้มส้ม
ปลา ต้มกบ หรือใช้เป็นผักสด จิ้มกับปลานปลา หรือแจ่ว เวลาที่ใช้ประกอบอาหารประเภท
แกงหรือต้มส้ม ใส่ผักออบแอนเวลาใกล้จะยกหม้อลง ถ้าต้มนานจะทำให้ใบออบแอนและมีรส
เปรี้ยวมากขึ้นทำให้เสียรสชาติ

อีตุ (แมงลัก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum american Linn.

ชื่อวงศ์ : LABIATAE

ไม้ขนาดเล็กมีอายุ 1-2 ปี สูงประมาณ 2-3 ฟุต สีเขียวอ่อน ๆ มีขนนุ่ม ๆ
กลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง กลีบดอกมีสีเขียว ร่วงง่าย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบสด เมล็ด ใบสด ใช้ประกอบอาหาร โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านทางภาคอีสาน เช่น แกงหน่อไม้ แกงอ่อมต่าง ๆ หรือบริโภคนสด ๆ เมล็ดแก่ แช่วิน้ำองุ่น บริโภคกับน้ำกะทิเป็นของหวาน

อีเล็ด (ชะพลู)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper sarmentosum* Roxb. ex Hunter

ชื่อวงศ์ : PIPERACEAE

เป็นพรรณไม้เล็ก ๆ ลำต้นสีเขียวสูงประมาณ 1-2 ฟุต ใบสีเขียวเข้มคล้ายใบพลู แต่เล็กกว่า มีรสเผ็ดเล็กน้อย ก้านใบยาว ชะพลูขึ้นได้ดีบริเวณที่ชื้น ชุ่มน้ำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใบใช้บริโภคเป็นผักสดกับลาบ ก้อย เมี่ยง เช่น เมี่ยงคำ เมี่ยงปลา หรือหั่นใส่เป็นผักในแกงประเภทแกงอ่อมต่าง ๆ เช่น อ่อมกบ อ่อมเขียด อ่อมเนื้อวัว อ่อมหอย เป็นต้น

อีฮิน (ขาเขียด)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) Presl.

ชื่อวงศ์ : PONTEDERIACEAE

อีฮินจัดเป็นวัชพืชน้ำชนิดหนึ่ง เพราะขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว เป็นพืชน้ำอยู่ในตระกูลเดียวกับผักตบชวา เพราะลักษณะ ลำต้น ใบคล้ายกัน แต่ขาเขียดต้นเล็กกว่า ขึ้นรวมกันเป็นกอในน้ำจืด ทั้ง หนอง ที่ชื้นแฉะ ก้านใบเรียวยาว บ่องตรงกลางเล็กน้อย ใบเป็นรูปลูกศรและออกดอกเป็นกลุ่มอยู่ในระดับเดียวกัน ขาเขียดมีลำต้นอยู่ใต้ดิน ส่งกลุ่มใบขึ้นมาสูงจากดิน ประมาณ 5-10 เซนติเมตร กว้าง 3-5 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ โคนใบตัดคล้ายรูปหัวใจ ปลายใบแหลมเห็นได้ชัดเจน ดอกสีน้ำเงินปนม่วงออกเป็นช่อ มีกาบรองช่อดอก ก้านช่อดอกยาว 3-6 เซนติเมตร ดอกมี 6 กลีบ แต่ละช่อมีตั้งแต่ 15-20 ดอก

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : บริโภคได้ทั้งดอกและใบ ทั้งดิบและสุก นิยมนำมาบริโภคกับส้มตำ ปลาบ่น แกงหน่อไม้ และน้ำพริกหรือแจ่วทุกประเภท ลาบ ก้อย ทุกชนิด

อีสุ่ม (มะรุม)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Moringa oleifera Lam.

ชื่อวงศ์ : MORINGACEAE

เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้น ขนาดกลางสูงประมาณ 15-20 เมตร ลำต้นเป็นพุ่มโปร่ง ใบออกรวมกันเป็นแผง เนื้อใบอ่อน บาง กว้างประมาณ 1-1.5 นิ้ว ออกดอกเป็นช่อตามข้อบริเวณส่วนยอด ดอกสีเหลืองนวล ผลเป็นฝักมีลักษณะกลมยาว ประมาณ 12-15 นิ้ว ฝักแก่มีสีเขียว เปลือกฝักหนา มีกลิ่นฉุนของเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : ใช้ฝักโดยปอกเปลือกออก นำเนื้อในฝักและดอกมาแกง เช่น แกงส้ม ฝักอ่อน มีรสดีกว่าฝักแก่

อีทือ (กระเทียม)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Zingiber zerumbet Rosc. Smith.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE (The Ginger Family)

เป็นพืชตระกูลเดียวกับ ข่า จิง ขมิ้น กระชาย ปลุกด้วยหน่อที่แยกออกจากหัวเจริญได้บริเวณชุ่มชื้น น้ำขัง ดินร่วนซุย เป็นพืชที่ชอบน้ำ ลำต้น เป็นหัวอยู่ในดิน มีสีขาวอมเหลือง ขยายพันธุ์ด้วยการแยกหน่อ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร : หน่ออ่อน หรือลำต้นอ่อน นำมาต้มหรือลวกให้สุก บริโภคเป็นเครื่องจิ้มแจ่วต่าง ๆ ฝักอ่อน ใบ และยอดอ่อน นำมาบริโภคสด ๆ กับอาหารประเภทลาบ ก้อย ส้มตำ หรือจิ้มน้ำพริก หรือใส่ในแกง ก็ได้

ตัวอย่างพืชผักดังกล่าว หลายชนิดเป็นพืชหายาก มีบ้างตามป่ากร้าง เช่น ต้นหนามรอบข้อ หลายชนิดที่มีตามธรรมชาติมีน้อยมาก เช่น เทา ผำ หมาน้อย บัง หูเสือ พาย แพร เป็นต้น อีกทั้งชาวบ้านก็ไม่นิยมปลูกพืชผักดังกล่าว เป็นพืชผักสวนครัวมากนัก เพราะความเคยชินกับการเก็บจากที่เกิดเองตามธรรมชาติ เมื่อไม่มีสิ่งหนึ่งก็หาพืชผักชนิดอื่นที่ยังพอมิให้บริโภค พืชผักสวนครัวที่ชาวบ้านนิยมปลูกไว้ในบ้านบ้าง เช่น กะเพา โหระพา สะระแหน่ ข่า ตะไคร้ ซึ่งพืชดังกล่าวเป็นพืชที่นิยมบริโภคทั่วประเทศ และเป็นพืชเศรษฐกิจมีขายทุกตลาดที่สำรวจ พืชผักพื้นบ้านที่ปลูกขึ้นง่าย เช่น หูเสือ บัง ก็มีปลูกเป็นพืชสวนครัวน้อยมากเมื่อเทียบกับกะเพา โหระพา ผักกาดต่าง ๆ จากการสอบถามชาวบ้านตอบว่า เพราะพันธุ์ของพืชดังกล่าวหาง่าย ซื้อได้จากร้าน ส่วนพืชผักท้องถิ่นไม่มีพันธุ์ขาย ต้องเพาะตัวเอง อีกทั้งก็มีตามธรรมชาติบางฤดูกาล ไม่ปลูกพืชพื้นบ้านดังกล่าว

จากการสำรวจตลาดสดในตัวจังหวัด พบว่า ไม่มีพืชผักพื้นบ้านหลายชนิดขาย ได้แก่ กะทกรก กะย่ำ คันจอง ผำ เทา ส้มลม หวาย หมาน้อย บุก หรืออีลอก โทบเหบ ออบแอบ หูเสือ เป็นต้น

ตารางที่ 4.1 บัญชีรายชื่อพืชผักท้องถิ่นที่มีตามฤดูกาล

ลำดับ	ชื่อผัก	ช่วงเดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร	
			ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก	ต้ม	กินสด	อื่นๆ		
1.	กอก	ตลอดปี		/						/		ใบอ่อน ผลสุกมีมาก ในเดือน ธค.-กพ.
2.	กะเพา	ตลอดปี		/					/	/		ใบ
3.	กระเจียว	พ.ค.-มิ.ย.		/				/				ดอก
4.	กระเจ็อน	ตลอดปี		/				/				ลำต้น
5.	กระเจตน้ำ	ตลอดปี	/					/		/		ยอดอ่อน
6.	กระโดน (จิก)	ตลอดปี		/						/		ใบอ่อน ผลอ่อน
7.	กระโดนน้ำ	ตลอดปี	/							/		ใบอ่อน ยอดอ่อน
8.	กระถิน	ตลอดปี		/						/		ยอดอ่อน ผลอ่อน ผลแก่
9.	กระถือ	ตลอดปี		/				/				หัว ต้นอ่อน
10.	กระตกรก	ตลอดปี		/					/			ผล (ต้มเอาน้ำ)
11.	กระชาย	ตลอดปี		/					/			ราก
12.	กระสัง	ตลอดปี		/					/	/		ใบ ผล
13.	ก้อ	พ.ค.-มิ.ย.		/					/			ผล
14.	กะบุก (อีลอก)	พ.ค.-มิ.ย.		/					/			ลำต้น
15.	กลอย	ธ.ค.-ก.พ.		/				/				หัว
16.	กะย้า	พ.ค.-มิ.ย.		/						/		ยอดอ่อน

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผัก	ช่วงเดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร
			ในน้ำ	บนบก	เผา	บั้ง	ลวก นึ่ง	ต้ม แกง	กินสด	อื่นๆ	
17.	แก่นขม	ตลอดปี						/	/		ใบและต้น
18.	กูด	ตลอดปี		/					/		ใบอ่อน
19.	ชะแยง	พ.ค.-มิ.ย.	/						/		ใบอ่อน
20.	ขา (ชะอม)	พ.ค.-มิ.ย.		/				/	/		ใบ ยอดอ่อน
21.	ข่า	ตลอดปี		/				/			เหง้าแก่ อ่อน ต้นอ่อน
22.	ข้าวโพด	เม.ย.-มิ.ย.		/			/				ผลหรือเมล็ดจากฝัก
23.	ขี้แฮด	ตลอดปี		/				/			ใบอ่อน ผลแก่
24.	ขี้เหล็ก	ตลอดปี		/				/			ใบอ่อน
25.	โขม	ตลอดปี		/			/				ใบ
26.	ค้อ	ก.ค.-ส.ค.		/					/		ผลสุก ผลดิบ
27.	คาด	มิ.ย.-ส.ค.		/				/	/		ใบ
28.	คันทอง	พ.ค.-มิ.ย.		/				/			ผล
29.	แค	ตลอดปี		/			/				ยอดอ่อน ดอก
30.	ตะไคร้	ตลอดปี		/				/	/		ต้น
31.	ตุม (มะตุม)	พ.ค.-ก.ย.		/					/		ใบอ่อน ผล
32.	ด้ว	มี.ค.-เม.ย.		/					/		ใบและดอก
33.	ตำนิน (ตำลึง)	ตลอดปี		/				/	/		ยอดอ่อน ใบอ่อน
34.	แดงโม	ตลอดปี		/			/	/			ผลอ่อน

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผัก	ช่วงเดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร
			ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก นึ่ง	ต้ม แกง	กินสด	อื่นๆ	
35.	ถั่วเน่า	ตลอดปี		/					/		ใบ
36.	ถั่วฝักยาว	ตลอดปี		/			/	/	/		ผล
37.	ถั่วปี	พ.ย.-ธ.ค.		/					/		ผล
38.	ถั่วพู	ต.ค.-พ.ย.		/					/		ผล
39.	ถั่วลิสง	ต.ค.-ธ.ค.		/				/		คั่ว	ผล
40.	ทูน	ตลอดปี		/					/		ลำต้น
41.	เทา	พ.ค.-มิ.ย.		/					/		ใช้ทั้งต้น
42.	บก (กะบก)	ต.ค.-พ.ย.		/					/		เมล็ด
43.	บักหุ้ง (มะละกอ)	ตลอดปี		/				/	/		ใบ ผล
44.	บัวน้อย (บัว)	พ.ค.-มิ.ย.	/						/		ยอดอ่อน ใบ
45.	บอน	ตลอดปี		/				/	/		ลำต้น
46.	บวบ	ก.ค.-ต.ค.		/				/	/		ผล
47.	บุน	ตลอดปี		/					/		ผลอ่อน
48.	มะกรูด	ตลอดปี		/					/		ผล ใบ
49.	มะขาม	ตลอดปี		/					/		ผล ใบ
50.	บ่อ	ต.ค.-มี.ค.		/					/		ใบ
51.	ใบหม่อน	ตลอดปี		/					/		ใบอ่อน
52.	บั้ง (ปลั่ง)	ตลอดปี		/					/		ใบ

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผัก	ช่วงเดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร
			ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก นึ่ง	ต้ม แกง	กินสด	อื่นๆ	
53.	บอด	พ.ค.-มิ.ย.		/			/				ยอดอ่อน
54.	ผักชีลาว	ตลอดปี		/					/		ใบ
55.	ผัก	พ.ค.-มิ.ย.	/					/			ทุก ๆ ส่วน
56.	แพว	ตลอดปี		/					/		ใบ ยอดอ่อน
57.	พวย	ก.ย.-พ.ย.	/						/		ใบ
58.	กอก	ธ.ค.-ม.ค.		/					/		ใบอ่อน ผลแก่
59.	เม็ก	ตลอดปี		/					/		ใบอ่อน ยอดอ่อน
60.	พริกขี้หนู	ตลอดปี		/					/		ยอดอ่อน ผล
61.	พริกหนู	ตลอดปี		/					/		ใบ
62.	ย่านาง	ตลอดปี		/				/			ใบ
63.	ลิ้นไม้ (ลิ้นฟ้า)	มิ.ย.-ก.ค.		/	/						ผล
64.	ลิ้นปี่ (หูลาซ่อน)	ตลอดปี		/					/		ใบ
65.	แว่น	พ.ค.-มิ.ย.	/						/		ใบอ่อน
66.	ส้ม (ผักส้ม)	มิ.ย.-ก.ค.	/				/	/			ก้านและใบ
67.	ส้มพอดี (กระเจียบ)	ตลอดปี		/				/	/		ผล ใบ
68.	ส้มอ (สมอ)	ธ.ค.-ม.ค.		/					/		ผล
69.	ส้มลม	เม.ย.-พ.ค.		/					/		ใบอ่อน ผล
70.	ใส่ (มะระขี้เทย)	ตลอดปี		/	/		/	/	/		ใบอ่อน ผล

ตารางที่ 4.1

ลำดับ	ชื่อผัก	ช่วง เดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร
			ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก นึ่ง	ต้ม แกง	กินสด	อื่นๆ	
71.	ผัก	ตลอดปี		/			/	/			ผล
72.	โหระพา	ตลอดปี		/				/	/		ใบ
73.	หูเสือ	ตลอดปี		/			/		/		ใบ
74.	หอม	ตลอดปี		/					/		ใบ หัว
75.	เสี้ยน	ตลอดปี		/					/		ทุกส่วน
76.	หนอก (บัวบก)	ตลอดปี		/					/		ใบ ลำต้น
77.	หน่อไม้	พ.ค.-มิ.ย.		/				/			หน่ออ่อน
78.	หนาน้อย	มิ.ย.-ธ.ค.		/					/		ใบอ่อน
79.	หนากแข้ง										
	(มะเขือพวง)	ตลอดปี		/				/	/		ผล
80.	หนากแข้งขม										
	(มะแว้ง)	ตลอดปี		/					/		ผล
81.	มะเขือส้ม										
	(มะเขือเทศ)	ตลอดปี		/					/		ผล
82.	มะเขือลาย	ตลอดปี		/				/	/		ผล
83.	หนากมี (ขนุน)	ตลอดปี		/				/	/		ผลอ่อน ผลสุก
84.	หนากม่วงหิมพานต์	เม.ย.-พ.ค.		/					/		ใบอ่อน
85.	หนากยอ	ธ.ค.-ม.ค.		/					/		ผลดิบ ใบ

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผัก	ช่วงเดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร
			ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก นึ่ง	ต้ม แกง	กินสด	อื่นๆ	
86.	หนากือ (ผักทอง)	พ.ย.-ก.พ.		/			/	/			ยอดอ่อน ผล
87.	หนาม	พ.ค.-มิ.ย.		/					/		ใบอ่อน
88.	เหมือด	พ.ย.-ธ.ค.		/			/				ยอดอ่อน
89.	โอบเหบ	ส.ค.-ก.ย.	/						/		ใบอ่อน ยอดอ่อน
90.	หวาน	เม.ย.-พ.ค.		/				/			ใบอ่อน ยอดอ่อน
91.	หวาย	พ.ค.-มิ.ย.		/				/	/		ยอดอ่อน
92.	อีตู (แมงลัก)	ตลอดปี		/					/		ใบ ยอดอ่อน
93.	อีเล็ด (ชะพลู)	ตลอดปี		/					/		ใบ
94.	มะตูม	ตลอดปี		/					/		ใบ ผล
95.	มะนาว	ตลอดปี		/					/		ผล
96.	มะม่วงหิมพานต์	ตลอดปี		/					/		ใบ
97.	อีฮีน	พ.ค.-มิ.ย.	/						/		ใบอ่อน
98.	อีฮุม	ธ.ค.-ม.ค.		/				/			ดอก ผล
99.	ออบแอบ	ตลอดปี		/					/		ใบ

2. ประเภทเห็ด

นอกจากพืชผักดังกล่าวมาแล้ว ชาวบ้านยังมีอาหารตามธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งคือเห็ด เห็ดจะมีมากในช่วงปลายฤดูร้อนต่อช่วงฤดูฝน หรือเมื่อเวลาอากาศร้อนจัดแล้วมีฝนตกลงมา เห็ดจะงอก ชาวบ้านจะได้อาหารจากเห็ดตามฤดูกาล เห็ดมีหลายชนิด ตั้งแต่ดอกเล็ก ๆ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.5 เซนติเมตร ถึง ขนาด 5-6 นิ้ว เห็ดบางชนิดเก็บพิษ แต่ชาวบ้านมีเทคนิควิธีดูหรือทดสอบว่าเห็ดชนิดใดบริโภคได้ ชนิดใดบริโภคไม่ได้ เห็ดที่ชาวบ้านบริโภคประจำ ได้แก่

เห็ดปลวก หรือที่ภาษาไทยภาคกลางเรียกว่า เห็ดโคน เป็นเห็ดที่มีมากในตอนต้นฤดูฝน มีทั้งขนาดเล็กขนาดใหญ่ สีขาว พบทั่ว ๆ ไป นิยมนำมาแกง ผัด หมก หรือนึ่งจิ้ม เป็นเห็ดที่ชาวบ้านทั่วไปยอมรับว่ารสชาติที่สุด

เห็ดไม้ เป็นเห็ดขนาดใหญ่ พบมากตอนกลางฤดูฝน ตามกอไม้เก่า ๆ มีสีขาวคล้ายเนื้อไก่ นิยมนำมาแกง ต้มจืด เป็นต้น

เห็ดบด เป็นเห็ดขนาดใหญ่สีน้ำตาลอ่อน ตอนอ่อนนิยมนำมาแกง เมื่อแก่จะเรียกเห็ดกระด้าง นำมาสับให้ละเอียด ทำป่น หรือซุบ

เห็ดโค เป็นเห็ดขนาดใหญ่ สีขาว มีกลิ่นหอม นิยมนำมาแกง นึ่ง หรือย่างป่นใส่ปลา

เห็ดลิ้นเขียด หรือเห็ดโทน เป็นเห็ดขนาดใหญ่มาก สีขาว นิยมนำมาแกงหรือนึ่ง เป็นเครื่องจิ้ม

เห็ดถ่าน เป็นเห็ดขนาดกลาง สีดำ นำมานึ่งจิ้มพริก ป่น หรือใช้แกงก็ได้

เห็ดแดง หรือเห็ดน้ำหมากเป็นเห็ดขนาดกลาง ด้านบนสีแดง ใช้แกงหรือนึ่งเป็นเครื่องจิ้ม

เห็ดละเือง เป็นเห็ดที่มีก้านยาว มีหลายสี นำมาแกงหรือนึ่ง เป็นเครื่องจิ้ม

เห็ดเผิง หรือเห็ดตับเต่า เป็นเห็ดขนาดใหญ่ มีสีน้ำตาลเข้ม ก้านสั้น ส่วนที่เป็นรุ่มหนามากกว่าส่วนอื่น นิยมนำมาแกงหรือนึ่ง

เห็ดขอนขาว เป็นเห็ดขนาดใหญ่ สีขาว เกิดตามขอนไม้เก่า ๆ นิยมนำมาแกง
ดอกอ่อนนิยมนำมาเนียงกับปลา

เห็ดเหาะ เป็นเห็ดที่มีลักษณะเป็นกระเปาะกลม นิยมนำมาแกง

เห็ดละคอน เป็นเห็ดชนิดหนึ่งที่เกิดในฤดูฝน และเวลาฝนตกเท่านั้น ถ้าฝนไม่ตก
ก็จะมองไม่เห็นเพราะเห็ดจะแห้งไปกับดิน มักจะเกิดบริเวณที่เป็นเนินเล็ก ๆ ตามทุ่งหญ้า
ทุ่งนา ลักษณะพิเศษของเห็ดละคอนนี้ สามารถเก็บไว้ได้นาน โดยการตากให้แห้งเมื่อนำ
มาปรุงอาหารก็นำไปแช่น้ำสัก 10 นาที ก็ใช้ปรุงอาหารได้ ลักษณะคล้ายเห็ดหูหนูแต่เล็ก
และบางกว่า เห็ดละคอนนี้ชาวอีสานนิยมนำมาชุบ แงง ก็ได้

เห็ดตีนตุ๊กแก เป็นเห็ดขนาดเล็กเกิดชุกชุมตามท่อนไม้ผุ หรือลำต้นไม้ที่ตายแล้ว
บนท่อนไม้หรือท่อนอ้อยที่ตั้งอยู่ในไร่ตามรั้วบ้านที่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ฯลฯ ในฤดูฝนจะพบเห็ด
ชนิดนี้มากมายนับว่าเป็นเห็ดที่ขึ้นง่ายและขึ้นอยู่ทั่วไป นิยมนำไปทอดกับไข่ หรือแกงคั่วกับ
เนื้อสัตว์ ชุบ หมก โดยใช้เห็ดที่เกิดใหม่ ๆ เพราะยังสดอยู่ มีลักษณะอ่อนนุ่ม ไม่เหนียว
และแข็งเกินไป

บทที่ 5

บทบาทของพืชผักและคุณค่าด้านอาหาร

อาหารหลักของชาวอีสาน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวนา ชาวพื้นราบ ที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้แหล่งน้ำ บ่า และทุ่งราบ ที่ต้องมีในแต่ละรอบปีคือ ข้าว ปลา พริก เกลือ น้ำอ้อย โดยเฉพาะข้าว ปลา เกลือ เป็นของจำเป็นที่สุด อย่างอื่น ๆ เป็นของแถมหรือของแถม (แกล้ม) ที่สามารถปลูกเสริมตามฤดูกาล หรือหาจากป่า หนองน้ำ แม่น้ำ "บ่าและแม่น้ำ จึงเป็นตลาด (super market) ของคนอีสาน ที่สามารถเข้าไปหา เนื้อหา นก หนู บู แมลงต่าง ๆ และหมีต่าง ๆ ซึ่งดั้งเดิมมีอยู่อย่างมากมาย เพราะบ่าอีสานดั้งเดิมมีกว่า ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และแหล่งน้ำก็ยังไม่ได้เงิน ชาวบ้านสามารถหาปลาขายริบโศได้ อย่างไม่ขาดแคลน

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะอธิบายข้อค้นพบ (finding) เป็นเรื่อง ๆ ตามลำดับ คือ ลำดับแรก พืชผักที่ใช้เป็นอาหาร ลำดับที่สอง คุณค่าด้านสารอาหาร ลำดับที่สาม กรรมวิธีการปรุงอาหาร และสุดท้าย คือ การถนอมอาหาร

1. พืชผักที่ใช้เป็นอาหาร

พืชผักที่นำมาใช้เป็นอาหารนั้น การเลือกบริโภคจะขึ้นอยู่กับประเภทของพืช และการเลือกจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาล พืชบางชนิดฤดูกาลหนึ่งจะกินยอด อีกฤดูกาลหนึ่งจะกินผล แต่ละส่วนของพืชสามารถนำมาเป็นอาหารได้ และกรรมวิธีในการปรุงแต่ละส่วนของพืชก็จะแตกต่างกัน การนำพืชผักมาใช้เป็นอาหารนั้น จะแปรเปลี่ยนไปตามฤดูกาล การบริโภคนั้นจะสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต เช่น ในขณะที่ทำไร่ก็จะเก็บผักตามไร่ หรือแวะเก็บตามป่าหรือริมห้วย ในช่วงหน้าฝนก็จะเก็บเห็ด หรือซุดหน่อไม้ตามป่ามาบริโภค เป็นต้น

1.1 การบริโภคผักตามฤดูกาล การบริโภคผักตามฤดูกาลนั้นสามารถแยกให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

1.1.1 พืชผักในช่วงฤดูฝน

เข้าสู่ฤดูฝนประชาชนจะเริ่มลงมือปลูกพืชในไร่และในนา ในฤดูนี้ฝนชุก พืชพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ได้รับทั้งน้ำและอาหารอย่างเต็มที่ พืชผักที่อยู่ตามแหล่งธรรมชาติจะเจริญเติบโต อีกทั้งยังมีพืชผักที่ประชาชนได้นำเมล็ดพันธุ์ไปหว่านและปลูกพร้อม ๆ กับพืชไร่ ซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่ปลูกนั้นบางชนิดจะให้ผลในเวลาต่างกัน

ในช่วงฤดูฝนเป็นช่วงที่อาหารสมบูรณ์ที่สุด เนื่องจากพืชผักในแหล่งต่าง ๆ มีมากมาย อีกทั้งในฤดูนี้หลากหลายช่วงฝนตกนั้น สัตว์น้ำต่าง ๆ ทั้งกุ้ง หอย บูล ปลา กบ เขียด มีอุดมสมบูรณ์ไปด้วย ชาวบ้านต่างก็นำทั้งสองอย่างนี้มาประกอบเป็นอาหารบริโภค พืชผักบางอย่างยังสามารถนำมาดองไว้บริโภคนาน ๆ ได้ เช่น หน่อไม้

1.1.2 พืชผักในฤดูแล้ง

ในช่วงหน้าแล้งเป็นช่วงที่พืชผักมีน้อย แต่ประชาชนก็ยังสามารถนำพืชผักตามแหล่งต่าง ๆ มาใช้เป็นอาหารได้ตลอดช่วงฤดู พืชผักในช่วงนี้มักจะเป็นพืชผักตามลำห้วย หนอง และในสวนครัว

อีกแหล่งหนึ่งที่ประชาชนสามารถใช้กับพืชผักมาเป็นอาหารได้ทุกครัวเรือน คือ ดอนปู่ตา ซึ่งมีลักษณะเป็นป่าอุดมสมบูรณ์ทั้งพืชผักและสัตว์ เป็นสถานที่สาธารณะของหมู่บ้าน ทุกคนมีสิทธิ์เข้าไปเก็บพืชผักและของป่า ขณะเดียวกันก็มีกติกาของสังคมในการบำรุงรักษา ไม่ให้ผู้ใดทำลาย ปัจจุบันดอนปู่ตาลดน้อยลงแทบไม่เหลือ

พืชผักที่ชาวอีสานบริโภคในฤดูแล้ง เช่น

ผักตามป่า : กะย้า กะเจียว กะบูก กระชายป่า ย่านาง

ว่านตูปทุม เป็นต้น

ผักตามห้วยหนอง : ผักแว่น ผักบัวน้อย ผักฮิ้น เทา ผักปอด

ผักกะเจด ผักโอบเหบ ผักพ่อง แหนต่าง ๆ

เช่น แหนหางม้า เป็นต้น

ผักตามทุ่งนา : ขะแยง ผักพาย ผักโหม ผักแว่น เป็นต้น

ผักในสวนครัว : พริก ผักกาด ผักเตี๊ยม (ใบกระเตี๊ยม) หอม
กระเจี๊ยน มะเขือ ถั่ว แดง บวบ ฟัก ลอย
ฟักทอง เป็นต้น

ผักในสวนหม่อน : อีตื้อ ว่านไพล อีตู่ ขมิ้น บวบ อี มะกรูด ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม พืชผักดังกล่าวมิใช่มีเฉพาะฤดู หากมีอยู่ตลอดปี
เพียงแต่จะมีมากในฤดูฝน มีน้อยและหายากในฤดูแล้ง และบางพื้นที่ไม่มีแหล่งน้ำ สำหรับพื้นที่
ที่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น แม่น้ำ ห้วย หนอง คลอง บึง จะมีพืชผักดังกล่าวตลอดปี สำหรับ
ปริมาณขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของดินเป็นสำคัญ บางหมู่บ้าน ตำบล หรืออำเภอที่มีลักษณะ
ภูมิประเทศเป็นภูเขา เช่น อำเภอเขมราฐ อำเภอโขงเจียม พืชผักในฤดูแล้งขาดแคลน
แต่อำเภอดังกล่าวมีแม่น้ำมูลไหลผ่าน ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ริมแม่น้ำจะได้อาหารจากแม่น้ำ
สำหรับพื้นที่ที่ไม่อยู่ริมแม่น้ำจึงค่อนข้างขาดแคลนในฤดูแล้ง

1.2 การบริโภคตามกรรมวิธีการปรุง อาจแยกได้ดังนี้

1.2.1 ผักที่ใช้เป็นเครื่องแกงกับอาหาร

แกง หมายถึง ของที่กินกับเหล้าหรือกินควบคู่ไปกับอาหารอื่น ๆ

(พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน 2525 : 118) กล่าวโดยเฉพาะพืชผักที่ชาวอีสานบริโภค
เป็นเครื่องแกง แยกได้ดังนี้

แกงกับลาบ เช่น ผักอีฮิ้น ผักกาดตีนหมู ผักกระโดน ผักหูเสือ
ใบตุม หมากแข้งขม หมากเขื่อนขันธ์ ขมิ้นขาว สะเดา กระถิน แดง ถั่ว เม็ก ลิ่นฟ้า
ผักหนอก ใบมะกอก ถั่วพู อีเล็ด เป็นต้น

แกงกับแจ่ว หรือใช้เป็นเครื่องจิ้มกับแจ่วชนิดต่าง ๆ เช่น ผักบุง
มะเขือ ถั่ว แดง ผักกระเจี๊ยน ผักโหม หมากแข้ง ดอกแค บวบ ยอดฟักทอง ยอดกระถิน
ตำลึง ยอดมันแกว ผักกุ่ม ผักโหมเหบ น้ำเต้า ถั่วพู ถั่วแระ เป็นต้น

ผักที่ใช้แกล่อมอาจใช้ทั้งผักสดและผักนึ่งหรือต้มให้สุก เช่น ผักกาด ผักบุ้ง มะเขือ ถั่วฝักยาว บวบ เป็นต้น พืชผักทุกชนิดนำมาเป็นเครื่องแกล่อมหรือเครื่องจิ้มได้ โดยที่การเลือกผักมาใช้จะคำนึงถึงรสชาติ และสรรพคุณเป็นสำคัญ

1.2.2 ผักที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหาร

เครื่องปรุงรส หมายถึง สิ่งที่ใช้ในอาหารเพื่อให้เกิดรสชาติที่ต้องการ เช่น รสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน รสเผ็ด รสขม เป็นต้น อาหารแต่ละชนิด ผู้บริโภคต้องการรสชาติที่แตกต่างกัน ชาวบ้านใช้วิธีแต่งรสชาติ โดยใช้พืชผักมากกว่าสารปรุงแต่งอื่น ๆ ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ชาวบ้านใช้พืชผักเพื่อวัตถุประสงค์ในการปรุงรส ดังนี้

รสเปรี้ยว ได้แก่ ผักตั่ว ใบมะขาม กระจับ (ชาวบ้านเรียกว่า ส้มพอดี) มะเขือเทศ ผักกอบแอบ ผักส้มลม มะขาม มะนาว มะกอก มะกรูด ส้มมอ (สมอ) มะสัง

รสเผ็ด ได้แก่ พริก กะเพา กระเทียม ขะแยง

รสขม ได้แก่ ผักใส่ สะเดา ลิ่นฟ้า

สำหรับรสเค็ม ไม่มีพืชผักที่ให้รสนี้ ชาวบ้านนิยมใช้เกลือและปลาร้า

1.2.3 ผักที่ใช้เป็นเครื่องแต่งกลิ่นอาหาร

เนื่องจากอาหารหลายชนิดของภาคอีสานมักจะใช้เนื้อสด ๆ บางอย่างจะเอาเลือดสัตว์ผสมให้มีสีแดง ฉะนั้นจึงมักจะมีกลิ่นคาว ในการดับกลิ่นจะอาศัยเครื่องปรุงอันเป็นเครื่องเทศ 13 ชนิด ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด สะระแหน่ แพร ขะแยง อีตู่ (แมงลัก) โหระพา กระเพา หอม ผักชี กระเทียม กระชาย เครื่องเทศเหล่านี้จะไปช่วยแต่งกลิ่นให้อาหารมีกลิ่นรสน่าบริโภค อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าการบริโภคอาหารได้มีการเลือกสรรผักมาใช้เป็นผักจิ้ม และพืชผักส่วนใหญ่นั้นจะเป็นพืชสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณทางด้านช่วยขับลม แก้อาการปวดท้อง อาทิต ข่า ตะไคร้ สะระแหน่ เป็นต้น

1.2.4 ผักที่ใช้ปรุงร่วมกับอาหารอื่น

โดยการนำไป ผัด แกง ต้ม ร่วมกับเนื้อสัตว์ ประกอบกับเครื่องปรุงรส และแต่งกลิ่น ได้แก่ นำมาประกอบเป็น แกง ผัด ต้ม หมก ยำ ต่าง ๆ ผักเหล่านั้น ได้แก่ มะเขือ ถั่วฝักยาว พัก พักทอง บวบ หน่อไม้ เป็นต้น

คุณสมบัติของพืชผักเหล่านี้ ได้ถูกนำไปปรุงรสอาหารโดยจะไปเพิ่มรสชาติ และบางชนิดช่วยขจัดกลิ่นหรือรสที่ไม่ต้องการได้ คุณสมบัติต่าง ๆ ของพืชผักเหล่านี้ทราบได้จากที่ได้มีการบอกต่อ ๆ กันมาจากบรรพบุรุษ หรือบริโภคร่วมกับคนอื่น

จะเห็นได้ว่าพืชผักเหล่านี้มีบทบาทด้านการบริโภคของประชาชนอย่างมากไม่ว่าจะนำมาเป็นอาหารโดยตรง หรือนำมาเป็นเครื่องปรุงต่าง ๆ โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องปรุงสำเร็จรูป คุณสมบัติของพืชผักเหล่านี้มีคุณค่าอย่างมากทางด้านอาหารที่สำคัญ คือ ประชาชนที่นำพืชผักมาบริโภคมีความรู้ เทคนิค วิธีการที่จะทำให้พืชผักมีรสชาติที่พึงปรารถนา รวมทั้งการจัดสิ่งที่ไม่ต้องการ เช่น พืชของกลอย ชาวบ้านจะหาวิธีจัดพืชโดยการแช่น้ำค้างคืน การบริโภคหน่อไม้คู่กับย่านาง เป็นต้น การกระทำได้กล่าวทำโดยอาศัยการสังเกต การทดลอง รวมทั้งการได้รับคำแนะนำถ่ายทอดสืบต่อกันมา นับว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

2. คุณค่าด้านสารอาหาร

จากการศึกษาพืชผักท้องถิ่น นำมาเปรียบเทียบกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาไว้ใน ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Nutritive Values of Thai Foods) (2535) พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านจำนวนหนึ่งได้ทำการวิเคราะห์คุณค่าด้านสารอาหารไว้แล้ว ดังตารางที่ 5.1 และ 5.2

ตารางที่ 5.1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักท้องถิ่นในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม

ลำดับที่	รายการ	คุณค่าสารอาหารในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม											
		สารอาหาร			แร่ธาตุ			วิตามิน					
		โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	เบตาแคโรทีน	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
กรัม			มิลลิกรัม			ไมโครกรัม		มิลลิกรัม					
1.	กระเจี๊ยบ (ดอก)	3.2	0.5	2.2	32	30	0.4	1453	242	0.14	0.27	0.5	24
2.	กระเจี๊ยบ (ใบ)	1.5	0.2	0	11	34	1.6	1808	301	0.04	0.07	0.5	25
3.	กระเจ็ด	6.4	0.4	0	387	7	5.3	3701	618	0.12	0.14	3.2	34
4.	กระโดน	2.6	0.5	16.9	13	18	1.7	-	-	0.10	0.88	1.8	126
5.	กระถิน (ยอด)	8.4	0.9	5.3	137	11	9.2	-	-	0.33	0.09	1.7	8
6.	กระชาย	1.3	0.8	9.2	80	71	2.3	0	0	0.07	0.30	3.5	2
7.	กระเจี๊ยบ	1.7	0.1	8.7	9	4	0.8	-	-	0.11	0.24	4.5	44
8.	กระเทียม (ใบ)	3.2	0.8	3.5	63	45	tr.	1643	272	0.04	0.15	0.7	28
9.	กลอย	2.5	0.1	32.2	22	32	1.8	-	-	0.85	tr.	0.2	1
10.	กระสัง	0.6	0.2	1.5	63	tr.	0.6	-	-	tr.	0.24	0.7	15
11.	ชะบ่าง	1.5	0.3	5.9	55	62	5.2	-	-	0.02	0.87	0.6	5
12.	ชา (ชะอม)	9.5	0.6	3.5	58	80	4.1	-	-	0.05	0.24	1.5	58
13.	ขี้เหล็ก (ดอก)	4.9	0.4	14.3	13	4	1.6	-	-	0.11	-	1.8	484

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าสารอาหารในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม											
		สารอาหาร			แร่ธาตุ			วิตามิน					
		โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	เบตาแคโรทีน	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
กรัม			มิลลิกรัม			ไมโครกรัม		มิลลิกรัม					
14.	ซี่เหล็ก (ใบ)	7.7	1.9	22.8	156	190	5.8	7181	1197	0.04	0.69	1.3	11
15.	แค (ดอก)	2.1	0.2	0	2	57	1.2	77	13	1.09	0.49	0.5	35
16.	ตัว	2.4	1.7	8.2	67	19	2.5	4500	750	0.04	0.67	3.1	56
17.	ตำลึง	3.3	0.4	4.5	126	30	4.6	-	-	0.17	0.13	1.2	34
18.	ถั่วปี	2.0	0.3	6.0	-	3	0.6	336	56	0.08	0.42	1.3	36
19.	ถั่วพู	2.1	0.1	2.4	5	43	0.5	-	-	0.35	0.14	0.8	32
20.	เทา	1.2	0.1	4.2	132	38	4.7	4852	809	0.03	0.13	0.4	7
21.	บักหุ้ง (มะละกอ) คีบ	0.6	0.1	6.0	1	14	0	-	-	0.04	0.03	0.5	71
22.	บึง	2.0	0.2	2.7	4	50	1.5	-	-	0.07	0.20	1.1	26
23.	ขบงู	0.9	0.1	2.5	4	2	0.7	-	-	0.04	0.03	0.8	24
24.	ผักชีลาว	3.9	0.7	3.2	49	200	4.2	-	-	0.94	0.05	0.7	58
25.	ฟ้า	0.6	0.1	1.2	59	25	6.6	-	-	0.03	0.09	0.4	11
26.	แพว	1.6	0.8	5.9	573	28	4.6	-	-	0.03	0.35	1.8	115
27.	มะกอก	0.7	0.2	18.5	161	36	1.3	-	-	0.01	0	1.4	9

ตารางที่ 5.2

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าสารอาหารในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม											
		สารอาหาร			แร่ธาตุ			วิตามิน					
		โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮ เดรต	แคล เซียม	ฟอส ฟอรัส	เหล็ก	เบตา แคโรทีน	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	ไนอา ซีน	วิตามิน ซี
กรัม			มิลลิกรัม			ไมโครกรัม		มิลลิกรัม					
28.	เมื่อก	3.0	1.0	12.6	10	27	11.6	1415	236	0.03	0.06	1.7	16
29.	ย่านาง	5.6	0.9	16.1	155	11	7.0	-	-	0.03	0.36	1.4	141
30.	แฉ่ว	1.0	1.2	0	48	tr.	25.2	-	-	0.10	0.27	3.4	3
31.	ส้มอ (สมอ)	1.2	1.7	8.2	18	18	tr.	32	-	0	0.01	2.0	16
32.	พริกขี้หนู (อบลฯ)	0.4	1.2	7.8	6	64	0.3	1266	211	0.13	0.15	1.8	37
33.	สะเดา	5.4	0.5	12.5	354	26	4.6	3611	601	0.06	0.07	3.5	194
34.	สายบัว	0.2	0.1	1.1	0	3	0.2	-	-	0.02	0.02	0.4	15
35.	เห็ดเผาะ	0.2	0.4	6.3	39	85	3.6	0	0	0.04	0.03	0.7	12
36.	ไส้ (ยอด)	5.8	0.3	13.3	45	78	3.0	-	-	1.00	0.26	1.2	110
37.	ไส้ (ผล)	1.2	0.4	2.2	3	5	0.2	-	-	0.09	0.05	0.4	190
38.	หนอก (ใบบัวบก)	1.8	0.9	7.1	146	30	3.9	-	-	0.24	0.09	0.8	4
39.	หน่อไม้ไผ่ป่า	2.4	0.2	4.4	58	48	0.2	-	-	0.08	0.18	1.2	13
40.	หวาน	0.1	0.6	8.3	24	68	1.3	-	-	0.12	1.65	3.6	168

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าสารอาหารในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม											
		สารอาหาร			แร่ธาตุ			วิตามิน					
		โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	เบตาแคโรทีน	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
กรัม			มิลลิกรัม			ไมโครกรัม		มิลลิกรัม					
41.	อีตู	2.9	1.0	2.4	140	40	17.2	-	-	0.12	0.28	1.0	3
42.	อีเล็ค	5.4	2.5	14.2	601	30	7.6	-	-	0.13	0.11	3.4	10
43.	อีฮีน	1.4	0	1.8	13	6	2.0	-	-	0.04	0.10	0.1	18
44.	กีฮุม	2.2	0.2	5.4	9	26	1.5	-	-	0.05	0.05	0.6	262

ที่มา : กองโภชนาการ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535.

หน้า 1-41.

ตารางที่ 5.2 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักเศรษฐกิจในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม

ลำดับที่	รายการ	คุณค่าสารอาหารในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม											
		สารอาหาร			แร่ธาตุ			วิตามิน					
		โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	เบตาแคโรทีน	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
กรัม			มิลลิกรัม			ไมโครกรัม		มิลลิกรัม					
1.	กะหล่ำปลี	1.6	0.1	1.0	5	76	0.1	42	7	0.04	0.22	2.8	23
2.	ข้าวโพดอ่อน	2.3	0.3	3.2	4	25	0.5	18	3	0.13	0.15	0.4	23
3.	ดอกกะหล่ำ	1.0	0.1	1.6	22	23	tr.	15	2	0.02	0.15	0.8	56
4.	ถั้วผักยาว	2.6	0.5	4.0	43	50	26.0	682	113	0.08	0.11	1.0	41
5.	ถั้วลันเตา	4.3	0.1	8.5	171	115	1.5	-	-	0.11	0.09	1.4	82
6.	บวบเหลี่ยม	0.7	0.2	3.0	5	24	0.7	30	5	0.02	0.04	0.4	15
7.	บรอกโคลี	2.7	0.3	3.7	10	44	1.2	-	-	0.05	0.23	2.8	183
8.	ผักกวางตุ้ง	1.5	0.2	0	11	34	1.6	1808	301	0.04	0.07	0.5	25
9.	ผักกาดขาว	1.5	0.1	0.6	7	20	0.4	11	2	0.07	0.24	1.2	52
10.	ผักกาดหอม	2.0	0.4	3.0	16	39	4.9	1719	286	0.06	0.18	0.6	24
11.	ผักบุ้งขาว	2.6	0.2	2.5	3	22	3.0	-	-	0.03	0.44	0.9	16
12.	พริกหวานหรือพริกยักษ์	3.2	1.6	6.9	35	88	17.2	-	-	0.58	0.08	0.4	218

ที่มา : กองโภชนาการ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535.

จะเห็นว่าคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักท้องถิ่นและพืชผักเศรษฐกิจ ไม่มีความแตกต่างอย่างสำคัญ กล่าวคือ พืชผักท้องถิ่นหลายชนิด เช่น ชะอม ยอดกระถิน ใบขี้เหล็ก ผักกะเจต ถั่วฝักใส่ ย่านาง สะเดา และอีเล็ด ให้คุณค่าทางโปรตีนสูงถึงร้อยละ 9.5 8.4, 7.7, 6.4, 6, 5.8, 5.6 และ 5.4 ตามลำดับ ในขณะที่พืชผักเศรษฐกิจให้โปรตีนเพียงเล็กน้อย สูงสุดคือถั่วลิสง ร้อยละ 4.3

ในทำนองเดียวกัน สารอาหารประเภทอื่น เช่น เกลือแร่ และวิตามิน ทั้งพืชผักท้องถิ่นและพืชผักเศรษฐกิจ ต่างก็ให้คุณค่าทางสารอาหารใกล้เคียงกัน

3. กรรมวิธีการปรุงอาหาร

วิธีการปรุงอาหารของแต่ละท้องถิ่นจะมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าผู้ปรุงเคยทำแบบไหนแล้วได้รสชาติดี ก็จดจำและถ่ายทอดกันมา นอกจากนี้ชนิดของอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเลือกวิธีการปรุงที่เหมาะสมกับชนิดของวัตถุดิบ และถูกปาก ชาวจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญมีกรรมวิธีการปรุงอาหารหลายแบบ พืชผักแต่ละชนิดจะมีความเหมาะสมกับกรรมวิธีการปรุงเฉพาะอย่างไร อย่างไรก็ตามกรรมวิธีการปรุงอาหารประเภทพืชผักพื้นบ้านที่ส่วนใหญ่เป็นกรรมวิธีที่เรียบง่าย สะดวก รวดเร็ว และมีรสชาติแตกต่างกันไป การศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถที่จะสรุปวิธีการปรุงได้ 17 วิธี มีชื่อเรียกดังนี้คือ

3.1 แกง เป็นวิธีการปรุงอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ และรสชาติอาหารจะเข้มข้นและมีรสเผ็ดเป็นหลัก เครื่องปรุงที่ใช้ คือพริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม ตะไคร้ อาจมีเครื่องเทศชนิดแห้ง (spices) หรือไม่มีก็ได้ น้ำที่ใช้อาจเป็นน้ำกะทิ หรือน้ำเปล่า ลักษณะน้ำแกงจะเป็นสีแดงอ่อนหรือสีส้ม ผักที่ใส่แกงนิยมใส่ผักชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงชนิดเดียว เช่น มะเขือ หน่อไม้ เป็นต้น

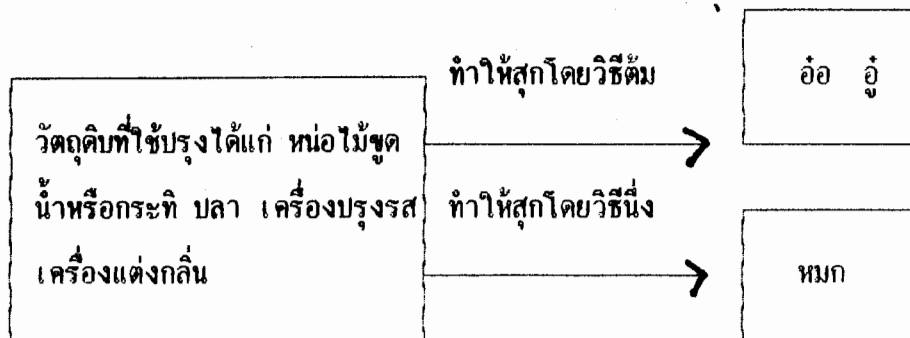
แกงของชาวบ้านจะมีน้ำขลุกขลิก เนื่องจากอาหารหลัก คือ ข้าวเหนียวบ้น แล้วนำมาจิ้มกับน้ำแกง ความต้องการน้ำแกงจึงเป็นเพียงติดข้าวเหนียว ไม่ต้องการเพื่อชด เวลาแกงจึงไม่นิยมใส่น้ำมาก ยกเว้นหากต้องการบริโภคแกงกับขนมจีน (ข้าวบ้น) จึงมี น้ำมากกว่ากินกับข้าวเหนียวเล็กน้อย

3.2 อ่อม มีลักษณะเหมือนแกงไม่ใส่กะทิ ต่างกันที่พริกที่ใส่อ่อมใช้พริกชี้หูสด หัวหอม และเกลือ โขลกหยาบ ๆ นิยมใส่ผักหลายชนิดพร้อม ๆ กัน เช่น บวบ เห็ด มะเขือ ถั่วฝักยาว พักทอง เป็นต้น เนื้อสัตว์อาจเป็นไก่ กบ แต่ที่นิยมบริโภคจะเป็นอ่อมกบ สีของ อ่อมจะเป็นสีคล้ำเกือบดำ นิยมปรุงรสสีให้ออกรสเค็มด้วยน้ำปลาร้า ไม่ปรุงรสเปรี้ยวและ หวาน อ่อมของชาวบ้าน มีลักษณะคล้ายแกงเลียงของภาคกลาง

3.3 อ้อ/อู่ มีลักษณะเช่นเดียวกับแกง แต่ไม่ใส่เครื่องเทศ น้ำน้อย อาจเป็นน้ำ กะทิ หรือน้ำเปล่าก็ได้ ผักที่ใช้นิยมใส่ คือ หน่อไม้ชูคเป็นเส้นยาว เนื้อสัตว์นิยมใช้ปลา หรือไข่ปลา แต่งกลิ่นด้วยใบแมงลัก (อีตุ) ทำให้สุกด้วยวิธีต้ม สำหรับเครื่องปรุงชนิดเดียว กันนี้ หากทำให้สุกด้วยวิธีนี้จะเรียกว่า หมก

3.4 หมก คล้ายแกงแต่น้ำน้อย และทำให้สุกโดยวิธีนี้ โดยนำเครื่อง แกงและ ส่วนผสมทั้งหมดผสมให้เข้ากัน ปรุงรส ตักใส่ห่อใบตอง ึ่งให้สุก ผักที่นิยม ได้แก่ หน่อไม้ ชูดมอย หัวปลี เป็นต้น

ภาพที่ 5.1 แสดงการปรุงอาหาร



3.5 ย่ำ เป็นการนำผักหรือเนื้อสัตว์หรือใช้ร่วมกัน เครื่องปรุงที่ใช้ คือ ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกสด มะนาว ปลาร้า คลุกเคล้าให้เข้ากัน

3.6 ส่ำ เป็นการยำหัวปลี ผสมกับวุ้นเส้น เครื่องปรุงที่ใช้ คือ พริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม ปลาร้า ข้าวคั่ว อาจใส่ หมูบด และหนังหมูหั่นด้วยก็ได้

3.7 ต้ม เป็นการนำเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา กบ ปลาไหล เนื้อวัว เป็นต้น ต้มกับเครื่องเทศสด เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด นิยมใส่ผักที่ให้เปรี้ยว เช่น ติ้ว มะกอก กระเจียง (ส้มพอติ) มะเขือเทศ มะสัง เป็นต้น

3.8 คั่วหรือผัด อาจจะใช้น้ำมัน หรือไม่ใช้ก็ได้ เช่น การคั่วหมู เป็นการนำหมูดิบใส่หม้อคนด้วยไฟกลาง จนหมูใกล้สุกยกลง คนต่อไปในขณะที่ยังมีความร้อนอยู่ นำมาปรุงเป็นลาบ หรือยำ เป็นต้น ถ้าผัดจะใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย

3.9 หลัหรือลาบเลือด คือ การนำเลือดวัวสด ๆ คลุกเคล้ากับเครื่องปรุงรส และแต่งกลิ่น ได้แก่ พริก มะนาว ปลาร้า ข่า ตะไคร้ สะระแหน่ บางครั้งใช้เนื้อวัวสด ๆ หั่นชิ้นบาง ๆ ลงไปด้วย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชกเล็ก นิยมบริโภคในชนบท และผู้ใช้แรงงานในเขตเมือง

3.10 ต่ำ ใช้กับการตำผลของพืช เช่น ตำมะละกอ (ส้มตำ) ตำขบุน ตำมะเขือ ต่ำกล้วย เครื่องปรุงได้แก่ พืชที่ใช้ตำ พริก กระเทียม ปลาร้า มะนาว ถูคิโตมีมะกอก จะผานเนื้อมะกอกลงปรุงรสด้วยจะได้รสหวานเล็กน้อย เพิ่มรสชาติขึ้น การตำนี้อาจตำเฉพาะพืชชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่น ตำมะละกอ ต่ำกล้วย หรืออาจนำพืชหลาย ๆ ชนิดมาตำผสมกันก็ได้ โดยเฉพาะมะละกอกับถั่วฝักยาวหรือถั่วปี ปัจจุบันการตำพัฒนาเอาอาหารต่าง ๆ ลงตำผสมในส่วนผสมหลักดังกล่าว เช่น นำเส้นขนมจีนลงตำคลุกกับตำมะละกอ เรียกว่า ต่ำซั่ว เป็นที่นิยมบริโภคในบางกลุ่ม

3.11 ป่น เป็นเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ พริกโหลกละเอียด ผสมด้วยเนื้อปลาอย่างโหลกละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า สิ่งที่น่าไปทำป่นนิยมใช้เนื้อสัตว์ เช่น ปลา กบ เขียด ไช้ผัดแดง พืช ได้แก่ เห็ดต่าง ๆ

3.12 หลน เป็นเครื่องจิ้มอีกชนิดหนึ่ง วิธีทำคือนำปลาร้าไปต้มกับน้ำกระทิ หรือน้ำเปล่า จนขึ้นน้ำขลุกขลิก เข้ากันทั้งเนื้อและก้าง แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก แต่งกลิ่นด้วยหอมแดง ตะไคร้ กระชาย

นอกจากหลนปลาร้า ประชาชนในเขตเมืองนิยมหลนเค็มหมกนัตโดยน้ำที่ ใช้ต้มเป็นน้ำกระทิ และอาจเติมเนื้อสัตว์ เช่น หมูบด ไข่ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร

3.13 ซุบ เป็นเครื่องจิ้มอีกชนิดหนึ่ง ใช้พืชเป็นส่วนผสมหลัก เช่น ซุบหน่อไม้ ซุบมะเขือ ซุบขุ่น เครื่องปรุงหลัก คือ พริกโพลก น้ำปลาร้า นิยมใส่ข้าวคั่ว งาคั่ว เพื่อให้มีกลิ่นหอม คำว่าซุบ สันนิษฐานว่า มาจากคำว่า ซุป (ชาลี อมาตยกุล 2537 : 13) หมายถึง จุ่ม หรือจิ้ม คือ เป็นเครื่องสำหรับพักจิ้มนั่นเอง ภาคอีสานออกเสียง "ซ" เป็น "ซ" คำว่า "ซุบ" จึงเพี้ยนเป็น "ซุบ"

3.14 เนียน มีกรรมวิธีคล้ายกับซุบ แต่ใช้เรียกเฉพาะส่วนประกอบที่ทำด้วย มะเขือเท่านั้น เรียกว่า เนียนมะเขือ วิธีทำ คือ นำมะเขือลายหรือมะเขือเปาะ ต้มให้สุก แล้วยีด้วยสากให้ละเอียดใส่น้ำปลาร้า และใส่พริกบ่นให้มีรสเผ็ดเล็กน้อย ไม้ใส่ข้าวคั่ว และงาคั่ว อาจขอยदनหอมผักชี สะระแหน่ เพื่อแต่งกลิ่น

3.15 ลาบ เป็นการปรุงอาหารที่นิยมใช้เนื้อสัตว์สับละเอียด ผสมกับเครื่องปรุง ได้แก่ พริก มะนาว ปลาร้า ใส่ข้าวคั่วบดละเอียด รับประทานกับผักสดต่าง ๆ เนื้อสัตว์ อาจใช้ วัว หมู ไก่ ปลา บางหมู่บ้านใช้เนื้อสัตว์ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ ส่วนในเมือง จะทำให้สุกก่อน

3.16 ก้อย เป็นวิธีปรุงอาหารคล้ายลาบ แต่เนื้อสัตว์ที่ใช้นิยมย่างให้สุกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ไม้ใส่ข้าวคั่ว

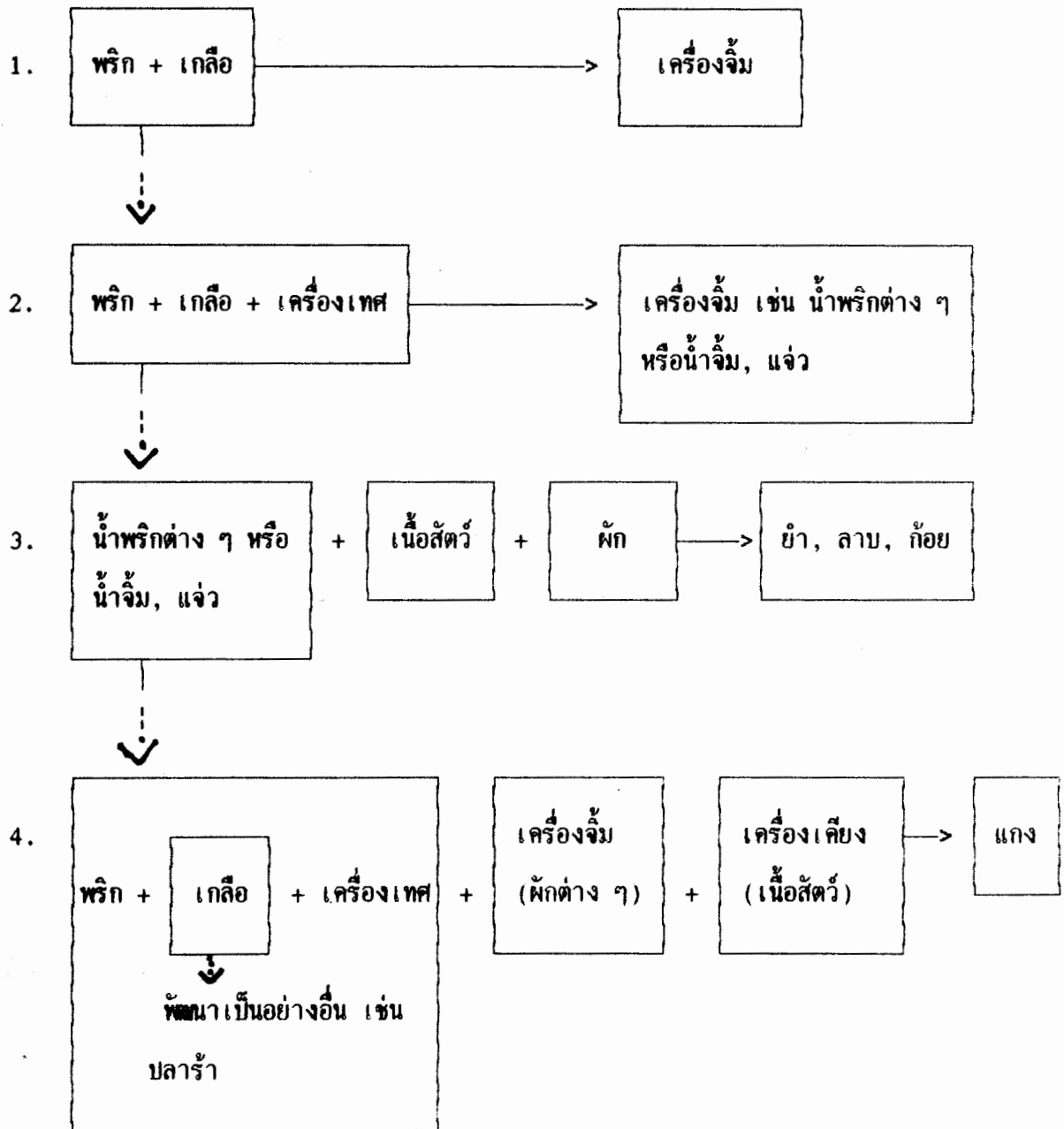
3.17 แจ่ว เป็นเครื่องเสริมรสอาหารทุกมื้อ และทุกบ้านเรือน ใช้น้ำปลาร้า ละลายกับพริกบ่น หรือพริกสด อาจใช้หอม กระเทียม มะเขือเทศเผา ลงโพลกหยาบ ๆ ผสมกันก็จะได้แจ่วแบบต่าง ๆ ได้หลายแบบ นอกจากนี้ยังมีการนำเนื้อสัตว์ เช่น ปลาแห้ง เนื้อปลาร้า โพลกผสมลงในแจ่ว เรียกว่า แจ่วบอง สำหรับจิ้มกับข้าวเหนียว

3.18 พลาสม เป็นการทำเอาอาหารที่ผสมส่วนประกอบทุกอย่าง ใส่ในกระบอกไม้ไผ่ แล้วนำไปเผาไฟจนอาหารข้างในสุก จึงผ่ากระบอกไม้ไผ่ นำเอาอาหารนั้นมาบริโภค ทำได้ทั้งของคาวและของหวาน เช่น ส่วนผสมของแกง หมก อ่อม หรือข้าวเหนียว น้ำตาล กะทิ ถั่ว เผือก เป็นต้น

อาหารหลายอย่างของชาวบ้าน นิยมใส่ข้าวเบือ ข้าวเบือ คือ ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า คั่วให้สุก โขลกให้เกือบละเอียดนำไปใส่ในอาหารบางชนิด เช่น แกงหน่อไม้ ลาบ ชุบ ส่า ทั้งนี้ จากการสอบถามและสัมภาษณ์ไม่มีผู้ให้เหตุผลแน่ชัด ตอบว่าเคยทำมาแต่ครั้งปู่ ย่า ตา ยาย และเห็นว่าดี มีรสชาติ จึงทำตาม แต่ผู้วิจัยคิดว่า เหตุผลของการใส่ข้าวเบือ เพราะต้องการให้อาหารมีความเข้มข้น มีความเหนียว ข้าวเบือจะเป็นตัวประสาน (emulsifier) ให้น้ำและเนื้ออาหารเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อบั่นข้าวเหนียวจิ้ม จะทำให้อาหารนั้นติดข้าวเหนียวได้มาก เมื่อบริโภคจะได้รสชาติที่ดีกว่าไม่ใส่ข้าวเบือ

กล่าวโดยสรุป ลักษณะอาหารและกรรมวิธีการปรุงอาหารของภาคอีสาน จะพัฒนามาจากการใช้ผักจิ้มกับแจ่ว จากนั้นจึงพัฒนาพลิกแพลงนำเครื่องปรุง เครื่องเทศ เนื้อสัตว์ มาผสม ออกมาเป็นอาหารนานาชนิด ทุกชนิดจะมีวิธีทำง่าย ๆ ไม่พิถีพิถันประดิดประดอยในเรื่องของความสวยงาม แต่เน้นความสะดวก รวดเร็ว และง่าย ขณะเดียวกันก็จะได้รสชาติอาหารที่ถูกต้อง ลักษณะและพัฒนาการปรุงอาหารของภาคอีสานแสดงเป็นภาพได้ดังนี้

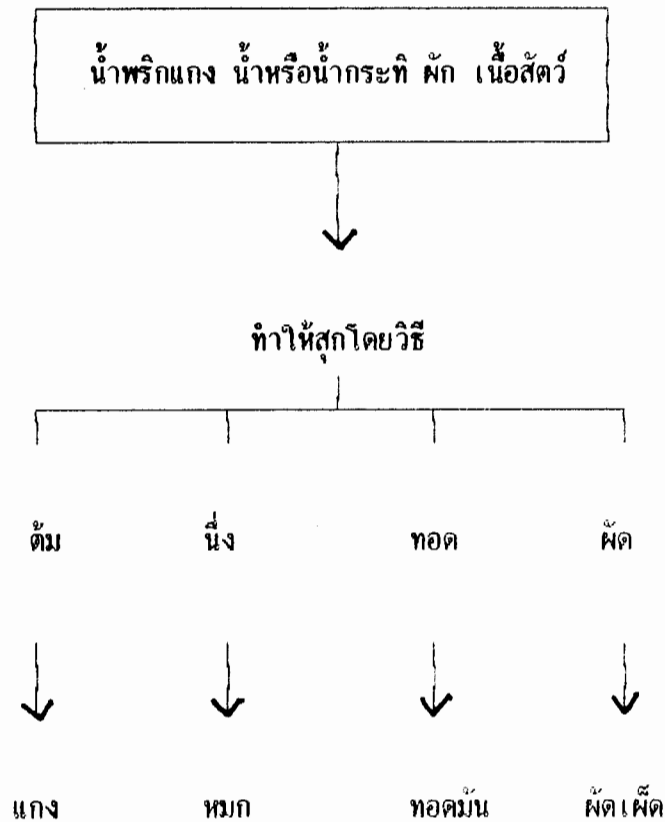
ภาพที่ 5.2 แสดงพัฒนาการและความสัมพันธ์ของอาหาร



————— แสดงความเป็นอาหาร

----- แสดงพัฒนาการ

ภาพที่ 5.3 กรรมวิธีการปรุงอาหารของชาวอีสานโดยใช้วัตถุดิบเดียวกัน แต่วิธีการทำให้สุกต่างกัน



4. การถนอมอาหาร

อาหารสด เมื่อมีมากจนเหลือบริโภคจะถูกดัดแปลงสภาพเพื่อเก็บรักษาไว้ได้นานวันขึ้น ที่นิยมทำกันมาก ได้แก่

4.1 ปลาแดก หรือปลาร้า มีกรรมวิธีการทำขั้นแรกด้วยการนำปลาที่ทำความสะอาดแล้ว 5 ส่วน ร้าข้าว 1-2 ส่วน เกลือ 1 ส่วน คลุกให้เข้ากันดีจึงเอาไปแดก (ดั้น หรืออัด) ลงในไห ชักด้วยไม้ไผ่เพื่อไม่ให้ปลาลอยตัวขึ้นมา หมักไว้ประมาณ 3-6 เดือน เพื่อให้เกลือซึมเข้าสู่เนื้อปลาได้ทั่วถึง จึงนำมาบริโภค

4.2 **สัมปลา** นิยมใช้ปลาประเภทตะเพียนขอดเกล็ด ผ่าท้องเอาไส้ออก ล้างครีบก้น หัว หาง ไว้กับตัว ล้างสะอาดใช้สันมีดทุบเบา ๆ พอนุ่ม จากนั้นวางลงในอ่างใส่เกลือ กระเทียมโขลกละเอียดและข้าวเหนียวหนึ่งนวดกับปลา จนเกลือซึมเข้าเนื้อปลาดีแล้วจึงอัดปลาลงในไห กดให้แน่นใช้ใบตองปิดปากไห แล้วขัดปากไหด้วยไม้ไผ่ หรือหาของหนัก ๆ ทับไว้พยายามอย่าให้ลมเข้าได้ เก็บไว้ในที่เย็น 2-3 วันจะมีกลิ่นหอมเปรี้ยว ๆ เมื่อจะบริโภคห่อใบตองปิ้งไฟให้สุก หรือใช้วิธีทอดก็ได้ และนิยมใช้หอมแดงซอยเจียวให้กรอบ พร้อมทั้งพริกแห้งทอดโรยหน้าปลา ทำให้มีกลิ่น รส น่าบริโภคมากขึ้น

4.3 **เค็มหมากน็ด** คือ การนำเนื้อปลามาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เคล้ากับเกลือ และเนื้อสับปะรดสับ แล้วอัดใส่ขวดปิดฝาให้แน่น เก็บไว้จนเนื้อปลาหอมดีจึงนำมาทำเป็นเครื่องจิ้ม อาจนำไปหลน หรือซอยหอม พริก มะนาว ลงปรุงบริโภคกับผักต่าง ๆ

4.4 **ปลาอย่าง** ในฤดูฝน น้ำอุดมสมบูรณ์ ปลาประเภท มีเป็นจำนวนมาก เมื่อโตได้ที่ชาวบ้านจะจับมาเป็นอาหาร ที่เหลือจะนำมาเสียบไม้ ย่างให้แห้ง เช่นเดียวกับปลากรอบหรือตุ๋นเกลือตากแห้ง เก็บไว้ เมื่อจะบริโภคก็นำมาย่างให้กรอบอีกครั้ง

4.5 **หมูส้ม** ทำเช่นเดียวกับแฮม แต่เมื่อห่อใบตองนิยมใช้ใบมะยมรองใบตองเสียก่อน ถือว่าใบมะยมช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมขึ้น และมีรสเปรี้ยวเร็วขึ้น หรืออาจไม่ห่อแต่วางลงในอ่างใส่เกลือเคลือบ ใช้ใบตองปิดให้สนิท ทิ้งไว้ 2-3 วัน ก็บริโภคได้

4.6 **ไส้กรอกเปรี้ยว** ใช้เนื้อหมูบดแทนเนื้อล้วน ๆ เหมือนหมูส้ม การปรุงรสก็คล้ายคลึงกันคือมี กระเทียม พริกไทย เกลือ และข้าวเหนียวหนึ่งนวดกับหมูสับแล้วบรรจุลงในไส้ผูกเป็นกระเปาะ แขนงตากแดด 2-3 วัน หรือจนกว่าจะเปรี้ยว เมื่อจะบริโภค จึงนำมาปิ้งให้สุก

4.7 **หมั่ม** ทำจากเนื้อวัวสันละเอียด ปรุงรสด้วยวิธีเดียวกับหมูส้มแต่ไม่ ห่อใบตอง แต่บรรจุลงในไส้วัว หรือกระเพาะบัสสาวะวัว (ล้างสะอาดแล้ว) แขนงผึ่งแดด สัก 2-3 วัน จะออกรสเปรี้ยวแล้วนำมาย่าง ถ้าทำจากเนื้อจะเรียกหมั่ม ถ้าทำจากตับจะ เรียก หมั่มตับ

4.8 **ชิ้นหลอด หรือเนื้อเค็ม** คือ การนำเนื้อวัวสดแล้วเป็นชิ้นยาว ๆ ผูกด้านหนึ่ง ด้วยดอสำหรับตากแดด บางแห่งก็เป็นเส้นยาว บางแห่งเป็นเส้นอ้วนสั้น แต่บางแห่งแล้ว เป็นแผ่นบางกว้างประมาณ 6-8 นิ้ว และติดต่อกันเป็นแผ่นยาว เมื่อแห้งก็พับได้เหมือน พับผ้า เนื้อเค็มจากจังหวัดอำนาจเจริญเป็นที่เลื่องลือเกี่ยวกับความอร่อย

4.9 **หนังดำหรือหนังแห้ง** คือ การนำหนังวัวหรือควาย มากรีดให้เป็นเส้นยาว คล้ายเชือก ตัดเป็นท่อนสั้นประมาณ 5-6 นิ้ว ตากให้แห้งสนิท เก็บไว้บริโภคได้นาน เมื่อ จะบริโภคนำไปปิ้ง แล้วทุบ หรืออาจนำไปแกงก็ได้ นิยมแกงกับซี่เหล็ก

สำหรับกรรมวิธีถนอมอาหารของชาวบ้านนั้น ไม่ซับซ้อนและไม่ใช้เทคโนโลยี สมัยใหม่ แต่สอดคล้องกับวิถีชีวิต กล่าวคือ การมีสภาพอากาศค่อนข้างร้อน และแห้งแล้ง การถนอมอาหารโดยทำให้แห้งด้วยแดด จึงเป็นวิธีที่แพร่หลาย แม้อาหารเนื้อสัตว์แห้ง หลายอย่าง เช่น ชิ้นหลอด หรือ หนังแห้ง จะมีลักษณะเหนียวเคี้ยวยาก เนื้อสัตว์ที่นำมา ทำเป็นเนื้อสัตว์ส่วนกลัมนเนื้อลาย และกลัมนเนื้อเกี่ยวพัน ซึ่งประกอบด้วย เอ็น และพังคืด มีความเหนียว แข็ง และย่อยยากกว่ากลัมนเนื้อส่วนอื่น อีกทั้งในการทำให้สุกก็ใช้วิธี ปิ้ง ย่าง ซึ่งไม่ช่วยให้ความเหนียวของเนื้อลดลงมากนัก แต่อาหารที่ชาวบ้านนิยมบริโภคควบคู่ ไปกับเนื้อสัตว์ที่เหนียวเหล่านั้น ได้แก่ ส้มตำ ซึ่งทำจากมะละกอ ในมะละกอมีสารปาเปอีน ที่มีคุณสมบัติช่วยย่อยโปรตีนในเนื้อสัตว์ ทำให้ย่อยง่ายขึ้น ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จาก สารโปรตีนในเนื้อสัตว์ดังกล่าวได้เต็มที่

กล่าวโดยสรุปพืชผักพื้นบ้าน เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์ได้นำมาใช้ใน การดำรงชีวิตมาตั้งแต่โบราณ มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างอนันต์ แต่การพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบัน มุ่งเน้นพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ ๆ ส่งเสริมภาคอุตสาหกรรมมากกว่า ภาคเกษตร ทุกชุมชนไม่สามารถเลี้ยงกระแสแห่งการพัฒนาได้ ผลแห่งการพัฒนาทำให้ ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไปอย่างมากมาย การนำเทคโนโลยีและการพัฒนาอุตสาหกรรม เข้าสู่ชนบท ทำให้วิถีชีวิตแบบเดิมต้องเปลี่ยนไป จากการศึกษาแล้วพบว่าพืชผักดังกล่าว มาแล้วมีคุณประโยชน์ต่อชุมชนหลายประการ และถือแบบทางเลือกทางหนึ่งในการส่งเสริม ด้านอาหาร อาชีพ สุขภาพอนามัย และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จึงควรให้มีการเผยแพร่ไปยัง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นทางส่งเสริม และอนุรักษ์ให้คงอยู่สืบไป

บทที่ 6

อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรม

ชาวจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ เป็นชนที่มีอารยธรรมเก่าแก่กลุ่มหนึ่ง มีประวัติสืบทอดยาวนานมาหลายร้อยปี มีขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมด้านต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์อันน่าภาคภูมิใจของตนเอง ด้วยชาวบ้านต่างเชื่อว่าแผ่นดินที่เป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ ดังนั้น ในวิถีชีวิตจึงมีพิธีกรรมต่าง ๆ มากกระทำเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ตน ครอบครัว และชุมชน ความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ และการนำพิธีกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องกับนั้น เป็นวัฒนธรรมของชนทุกกลุ่มเหล่า ดังเป็นที่ประจักษ์แก่ผู้ศึกษาทุกท่านแล้ว

จากการศึกษาสำรวจอาหารด้านพืชผัก ดังปรากฏในบทที่ 4, 5 นั้น พบว่าแม้จำนวนพืชผักที่พบจะมีปริมาณไม่น้อยกว่าท้องถิ่นอื่น ๆ ของประเทศไทย แต่จากค่านิยมนิสัยใจคอของชาวบ้านที่อยู่ง่าย บริโภคง่าย ไม่สะสม ทำแต่พอกิน และมีชีวิตอิงอยู่กับธรรมชาติอย่างเหนียวแน่น ทำให้ขาดความกระตือรือร้น แม้ชาวอีสานจะมีพิธีกรรมต่าง ๆ มาก ดังปรากฏในอีสานสิบสอง คลองสิบสี่ แต่อาหารที่นำมาใช้ในพิธีกรรมนั้น ก็จะเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย มีกรรมวิธีประกอบ หรือปรุงอย่างง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ว่าพิธีกรรมใดก็จะประกอบอาหารซ้ำ ๆ ต่างกับภาคกลางที่พิธีกรรมแต่ละอย่างจะใช้อาหารหลากหลายชนิดกันไป อาหารชนิดหนึ่งจะใช้ในพิธีกรรมหนึ่งสำหรับชาวบ้านในสี่จังหวัดที่ผู้วิจัยได้ศึกษา พบว่าอาหารที่นำมาใช้ในพิธีกรรมเกือบทุกพิธีไม่มีความแตกต่างกันมากนัก ในบทนี้ผู้วิจัยจะกล่าวเฉพาะอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ใช้ประกอบพิธีกรรม หรือใช้เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมนั้น โดยแบ่งข้อมุลออกเป็น 3 หัวข้อ คือ หนึ่ง อาหารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมความเชื่อในวิถีชีวิต สอง อาหารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการทำมาหากินหรืออาชีพ และ สาม อาหารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในพิธีกรรมที่จัดขึ้นในเทศกาลหรือวันสำคัญของศาสนา ซึ่งจะกล่าวเป็นลำดับดังนี้

1. อาหารที่เกี่ยวกับพิธีกรรมความเชื่อในวิถีชีวิต ได้แก่ พิธีกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่เกิด ถึง ตาย

1.1 ชื่อพิธีกรรม สู่วัว

ประเพณีสู่วัว ทำกันแทบทุกโอกาส ทั้งในมูลเหตุแห่งความดีและไม่ดี ชาวอีสานถือว่าเป็นการเรียกขวัญให้มาอยู่กับตัว เป็นได้ทั้งการแสดงความชื่นชม ยินดี และการปลอบใจให้เจ้าของวัว

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม จัดได้ทุกโอกาสตามที่เจ้าของงานต้องการ เช่น หายจากเจ็บไข้ หรือเมื่อจะจากบ้านไปไกล ๆ

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย อาหารในพาสวีญ จะประกอบด้วยขันหมาก และบายศรี ซึ่งเรียกว่า เบ็ง ที่ประกอบด้วยดอกไม้ ธูปเทียน ข้าวเหนียวหนึ่ง สุกูรา ไข่ไก่ต้ม และข้าวต้มมัด เพราะ เป็นสิ่งที่ทำให้เทวดา เจ้าที่พอใจ เพื่อให้เกิดสิริมงคล ทำให้มีความสุข

นายหัด โคตรชัย พ่อพราหมณ์ทำพิธีประจำหมู่บ้านเสียว กิ่งอำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ได้อธิบายถึงพิธีสู่วัวแต่งงานแบบพื้นบ้านศรีสะเกษ ว่า พิธีสู่วัวแต่งงาน นิยมจัดเดือนคู่ ยกเว้นเดือน 8 กับเดือน 10 อาหารที่ใช้ในพิธี ได้แก่ ไข่ ข้าวเหนียวหนึ่ง ข้าวต้มมัด ไก่ กลัวย่น้ำว่าสุกกำลังงาม โดยอธิบายความเชื่อ

ไข่ เชื่อว่าเป็นสิ่งทำนาย หากบอกแล้ว ไข่สวย ผิวเนียนเรียบ ก็แสดงว่าเป็นเนื้อคู่กัน จะได้อยู่ด้วยกันจนแก่เฒ่า

ข้าวเหนียวหนึ่ง เอาไว้บ้อนเจ้าบ่าว เจ้าสาว ซึ่งหมายถึงการรักใคร่กลมเกลียวกัน มีสุขร่วมสุขมีทุกข์ร่วมทุกข์ อดก็อดด้วยกัน อิ่มก็อิ่มด้วยกัน

กลัวย่น้ำ หมายถึง ไข่มีลูกหลานเยอะ ๆ (มีลูกเต็มบ้านมีหลานเต็มเมือง)

ข้าวต้มมัด หมายถึง ความรักใคร่กลมเกลียว ผูกพันซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน ไม่ว่าจะยามสุขหรือยามทุกข์

การทำพิธีสู่ขวัญและมีอาหารดังกล่าวมาประกอบในพิธีกรรมด้วยนั้นก็เพื่อเป็นสิริมงคลแก่คู่บ่าวสาว ให้ผลทางด้านจิตใจ ทำให้มีความรู้สึกที่ดี มีความสบายใจแก่ทุก ๆ ฝ่าย หรืออีกเหตุผลหนึ่งก็เพื่อบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ตนนับถือ เป็นการแสดงความเคารพ และเป็นการบอกกล่าวให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์รับรู้ว่ ทั้งสองคนจะมาใช้ชีวิตร่วมกันแล้ว เพื่อที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นจะได้มาปกป้องคุ้มครองคู่บ่าวสาว

1.2 ชื่อพิธีกรรม ไปงันเฮือนดี (ทำบุญงานศพ)

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เมื่อมีผู้เสียชีวิต

นางบัวลี รูปแก้ว และนางบุญรัง สมพงษ์ เล่าถึงพิธีกรรมเกี่ยวกับงานศพของชาวบ้านว่า เมื่อมีผู้เสียชีวิตในหมู่บ้าน เพื่อนบ้านจะนำอาหารจำพวก ข้าวสาร พริกแห้ง หอม กระเทียม ใบทาน (ทำบุญช่วยเจ้าภาพ) ในงานศพนั้น เพื่อให้เจ้าภาพใช้ประกอบอาหารเลี้ยงพระและแขกที่มาร่วมงาน

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย อาหารที่ทำในงานศพ มักทำอาหารจำพวก ต้ม แกง แจ่วต่าง ๆ ไม่นิยมทำลาบ แต่ใช้เนื้อสัตว์ ต้ม ย่าง บริโภคได้ไม่มีข้อห้าม

ข้อห้ามสำหรับอาหารในงานศพ ได้แก่ อาหารที่เป็นเส้นทุกชนิด ได้แก่ ข้าวบูน (ขนมจีน) วนเส้น เส้นหมี่ เส้นกวยเตี๋ยวต่าง ๆ พืชผักประเภทเครือเถา ได้แก่ แตงต่าง ๆ พักต่าง ๆ บวบต่าง ๆ เป็นต้น เหตุผลคือความเป็นเส้นยาว และเครือเถาจะเกี่ยวพันทำให้ญาติพี่น้องต้องประสบเคราะห์กรรมตายตามกันไป

1.3 ความเชื่ออื่น

นอกเหนือจากพิธีกรรมแล้ว อาหารในวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้าน ซึ่งบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ความเชื่อในเรื่องนี้คือ หากนั่งข้าวเหนียวแล้วข้าวที่นึ่งสุกออกเป็นสีแดง (คล้ายสีสนิม) ถือว่าเป็นลางร้าย ห้ามไม่ให้บริโภคข้าวเหนียวนั้น แต่ให้เอาไปต้กบาตรหรือลอยน้ำไป และเจ้าของบ้านต้องเสียเคราะห์ (สะเดาะเคราะห์) เพื่อให้เกิดสิริมงคล ลบล้างเคราะห์ที่จะมีมา

นอกจากนี้ยังมีข้อห้ามอื่น ๆ เกี่ยวกับอาหาร ชาวบ้านเรียกข้อห้ามที่ว่า "ชะล่า" ชะล่าเป็นข้อห้ามบุคคลบางภาวะในการบริโภคอาหารบางอย่าง หากพ้นภาวะนั้นไปแล้วก็บริโภคได้ ได้แก่

หญิงมีครรภ์ และหญิงแม่ลูกอ่อน ห้ามบริโภคผักข่า (ชะอม) หมากเขื่อนค้ำดิน (คำลิ่ง) และเนื้อควาย เนื้อกระทาย ฯลฯ

เด็ก ไม่ควรบริโภคเครื่องในสัตว์ เพราะจะเป็นตานขโมย

คนป่วย ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด เป็นต้น

สังเกตได้ว่า อาหารที่ชะล่า จะเน้นเฉพาะบุคคลในภาวะพิเศษ กล่าวคือ เด็ก หญิงมีครรภ์ และคนป่วย ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ว่า ทำไมจึงต้องชะล่า ผู้วิจัยคิดว่า บุคคลภาวะพิเศษดังกล่าว เป็นกลุ่มเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อน ทำให้มีอาการป่วยมากขึ้น และอาจถึงแก่ชีวิต เพื่อเป็นการป้องกัน จึงตัดไฟแต่ต้นลมด้วยการห้ามบริโภคอาหารดังกล่าว

2. อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการทำมาหากิน (อาชีพ) เช่น การเพาะปลูก

2.1 ชื่อพิธีกรรม พิธีบวงสรวงผีปู้ตา

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เดือน 3-6 ของทุกปี

คติความเชื่อเรื่องเจ้าภูมิ เจ้าพร เจ้าป่า ผีसाงานางไม้ เป็นคติความเชื่อของชาวอีสาน หรือ "ไทยน้อย" เมื่ออพยพครอบครัวไปตั้งหมู่บ้าน ประกอบการทำมาหาเลี้ยงชีพอยู่แห่งใด มักเลือกชัยภูมิป่าที่เห็นว่าเหมาะสม อุดมสมบูรณ์ และทำพิธีตั้งพระภูมิบ้าน เรียกว่า "ปู้ตา" หรือดอนปู้ตา ให้เป็นพระภูมิอารักษ์หมู่บ้าน คุ่มครอง ดูแล รักษาผู้คน สัตว์ พืช ช่วยป้องกันอันตรายและภัยที่จะพึงมี

ลักษณะเด่นของคอนปู้ตา คือ จะเป็นโคกป่า ต้นไม้ใหญ่ อยู่ติดเขตของหมู่บ้าน กว้างยาวประมาณ 20-30 ไร่ ถัดจากคอนปู้ตาจะเป็นสวนหรือไร่นาและที่อยู่ของชาวบ้าน

คติความเชื่อของชาวอีสาน เรื่องตั้งพระภูมิปู้ตาประจำหมู่บ้าน เป็นการ รักษาต้นไม้ใหญ่ไว้ ซึ่งเป็นการอนุรักษ์สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ทำให้บริเวณคอนปู้ตา อุดม สมบูรณ์ไปด้วย พืช และสัตว์ ชาวบ้านจะอาศัยคอนปู้ตาเป็นที่ทำอาหาร ทั้งผัก เห็ด แมลงต่าง ๆ แต่จะไม่ทำลายหรือล้างละเมิดด้วยกาย วาจา ใจ เพราะกลัวเกรงอิทธิฤทธิ์ ของรุกขเทวดา และผีปู้ตา ทำให้ชาวบ้านได้ยังชีพด้วยอาหารบริเวณคอนปู้ตานั่นเอง ดังนั้น ทุก ๆ ปี จึงต้องมีการทำพิธีบวงสรวงผีปู้ตา เพื่อความเป็นสิริมงคลของหมู่บ้าน

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย

คุณยายคำตา คำเคน อายุ 75 ปี ชาวบ้าน หมู่ 13 ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี อธิบายว่า การไปเช่นไหว้ผีปู้ตาจะไปตอนเช้า ชาวบ้านจะนำดอกไม้ ธูปเทียน อาหารที่เตรียมไว้ ได้แก่ เหล้า ไก่ต้มสุก ไข่ต้ม (โดยแต่ละบ้านจะทำเครื่องหมายที่เปลือกไข่ของตน) และอาหารคาวหวานอื่น ๆ ผลไม้ ไปประกอบพิธี โดยจะมีจ้ำ (บางท้องถิ่นเรียก ขจ้ำ) เป็นผู้นำในการประกอบพิธี เมื่อ ประกอบพิธีเสร็จ ชาวบ้านก็จะนำอาหารที่มาเช่นไหว้ผีปู้ตา มาบริโภคร่วมกัน และแกะไข่ ของแต่ละครอบครัวดู ถ้าไข่ฟองไหนแกะดูสวย ก็แสดงว่าบ้านนั้นครอบครัวจะมีความสุข อยู่ดีกินดี มีความสุขในครอบครัว

การจัดพิธีแบบบวงสรวง เช่นไหว้ ผีปู้ตานั้น เพื่อความผาสุกในหมู่บ้าน รวมทั้งอ้อนวอนให้ผีปู้ตาช่วยให้ชาวบ้านทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ให้มีความเจ็บป่วย รวมทั้งอ้อนวอนให้ผีปู้ตาดูแลรักษาไร่นา วัชควาย สัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ข้าวปลาอาหารให้มีความสุข อุดมสมบูรณ์ ดังนั้น ทุก ๆ ปี จึงจะจัดให้มีพิธีบวงสรวงหรือเช่นไหว้ผีปู้ตา มาจนถึงทุกวันนี้

2.2 ชื่อพิธีกรรม สั่งเวยผีตาแฮก

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เดือน 6

การสั่งเวยผีตาแฮก คือ พิธีทำบุญก่อนทำนา คำว่า แฮกนา คือ แรกนา คือการทำนาครั้งแรกของฤดูกาลนั่นเอง

ชาวอีสานเชื่อว่า ก่อนทำนาให้เลี้ยงหรือสั่งเวยผีตาแฮกก่อน แล้วจึงไถแฮกนา โบราณนิยมแฮกนาดำ วันอาทิตย์ แฮกนาหว่านวันจันทร์ บักกกแฮก และดำนา นิยมทำวันพฤหัสบดี ทำขวัญข้าววันอังคาร

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย

นางจันทร์ กัมมันตะคุณ อายุ 65 ปี อยู่บ้านเลขที่ 40 หมู่ 12 ตำบลสามแยก อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร ได้อธิบายเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับพิธีสั่งเวยผีตาแฮกไว้ว่า ในพิธีจะมีข้าว กับข้าวคาวหวาน ผลไม้ ใส้กระทงใบที่นาเพื่อเป็นการสั่งเวยผีตาแฮก ซึ่งจะช่วยให้การทำนาได้ผลดี และเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการทำไร่ทำนาแต่ละปีต่อไป การกระทำเลี้ยงผีตาแฮกได้ทำกันมานานจนเป็นประเพณีสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

2.3 ชื่อพิธีกรรม พิธีสู่ขวัญควาย

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เดือน 8 ถึงเดือน 9

พิธีสู่ขวัญควายนี้นักกระทำขึ้นหลังการทำนาเสร็จ คือ ระหว่างเดือน 8 ถึงเดือน 9 เพื่อเป็นการขอขมาควายระหว่างการทำนา ได้ทุบตีควาย จึงมีพิธีนี้ขึ้น สมัยก่อนชาวบ้านมีความเชื่อว่า ควายเป็นสมาชิกในครอบครัว ไม่นิยมเอามาฆ่าเหมือนในปัจจุบันจะเลี้ยงจนแก่ตายไป และนำไปฝังในป่าช้าควาย

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย

นางบุญส่ง ธรรมศัพท์ บ้านเลขที่ 119/5 ตำบลกุดเรือ กิ่งอำเภอทุ่งศรีอุดม จังหวัดอุบลราชธานี อธิบายว่า

อาหารที่ใช้ในพิธีนี้ คือ เครื่องสังเวย อาหารคาว-หวาน ไก่ต้ม กล้วย อ้อย หน่กอ่อน ต้นข้าวอ่อน ข้าวเปลือก ข้าวสาร เพื่อเลี้ยงขวัญของควายให้ได้กิน อย่างอ้วนหนาสำราญในวันนี้หลังจากที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำนาให้จนเสร็จ เพื่อเป็นการตอบแทนควาย อาหารเหล่านี้มีเพื่อเพิ่มความศักดิ์สิทธิ์ในพิธีขอขมาด้วย

ต้นข้าวอ่อน ข้าวเปลือก ข้าวสาร หมายถึง การที่ควายนั้นได้ทำนา จะนั้นควายก็ควรจะได้กินข้าว ก่อนที่คนจะได้กินตามความเชื่อของชาวนา เป็นการตอบแทนบุญคุณของสัตว์

2.4 ชื่อพิธีกรรม การทำขวัญข้าว

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย

พระครูสิริกิจจานุบุตร วัดสว่างอารมณ์ จังหวัดอุบลราชธานี ได้กรุณาเทศน์ เรื่องการทำขวัญข้าวว่า ผู้ที่จะทำกับข้าว ต้องไปเก็บผลไม้ที่ตักบาตรพระในวันนั้น จะเป็นส้มหรือกล้วยก็ได้ แต่ไม่ใช่อาหารที่ทำด้วยข้าว เช่น ข้าวเหนียว หรือขนมข้าวต้มมัด เพราะแม่โพสพไม่กินเนื้อของตนเองเมื่อได้ของตามต้องการแล้วให้หาชะลอมลูกน้อย ๆ ใส่ของเหล่านี้ ทำธงแดง ธงขาว ที่ทำด้วยกระดาษอย่างละอัน ด้ายแดง ด้ายขาว อย่างละเส้น รูป 5 ดอก เทียน 1 เล่ม เมื่อจัดของเสร็จแล้วให้เชิญองค์แม่โพสพจากหิ้งบูชา อ้อมไปสู่ท้องนา เมื่อถึงแล้วให้เลือกกอข้าวใหญ่ ๆ งาม ๆ 1 กอ หาไม้มาปักข้าง ๆ กอข้าวเอาด้ายแดง ด้ายขาว ผูกกอข้าวติดกับไม้เอาชะลอมผูกปลายไม้ ปักธงแดง ธงขาว ไว้ข้าง ๆ กอข้าวทั้งสอง หาที่ตั้งองค์แม่โพสพแล้วจุดธูปเทียนปักไว้ตรงหน้า แล้วกล่าวคำขวัญข้าว

2.5 ชื่อพิธีกรรม บุญคุณลาน

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เดือน 2 ของทุกปี

พศ.ดร.บุญเลิศ ราโชติ อธิบายว่า ประเพณีนี้ จัดทำเมื่อนวดข้าวเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ทำบุญให้ทานเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ครอบครัว และหมู่บ้านก่อนจะนำข้าวขึ้นยุ้ง หรือฉางต่อไอบ บุญคุณลานเป็นพิธีการทำบุญรับขวัญข้าวเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ข้าวเปลือก ชาวนาอีสานซึ่งได้มีการทำบุญคุณลาน หรือทำบุญ กุ่มข้าว กองข้าว นวดเสร็จแล้วก็เรียกญาติพี่น้องไปรวมกันที่ลาน นิมนต์พระสงฆ์สวดมนต์ จันอาหาร หลังจากนั้นชาวบ้านจะรับประทานอาหารร่วมกัน แล้วขนข้าวเปลือกจากลานเข้าเก็บในยุ้งฉาง ซึ่งอาจจะทำพิธีสู่ขวัญยุ้งฉางอีกครั้งก็ได้

พิธีการสู่ขวัญข้าวบุญคุณลาน จะต้องแบ่งข้าวส่วนหนึ่งเป็นทาน เอาไปเก็บไว้ที่วัดหรือยุ้งข้าวส่วนกลาง ซึ่งมีลักษณะ เป็นธนาคารข้าว เพื่อที่จะแบ่งให้คนยากไร้

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย อาหารที่ใช้ในพิธีบุญคุณลาน เป็นอาหารคาว-หวาน และผลไม้ทั่วไป ไม่มีข้อห้าม หรือการเสี่ยงทายเกี่ยวกับอาหาร เป็นการทำบุญเลี้ยงพระ และญาติพี่น้องในหมู่บ้าน

2.6 ชื่อพิธีกรรม บุญข้าวจี

กำหนดจัดงานหรือพิธีกรรม กลางเดือน 3 หรือวันเพ็ญเดือน 3

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย อาจารย์สวิง บุญเจิม อธิบายถึง อาหารที่ใช้ในพิธีว่า มีข้าวเหนียว ไข่ไก่ น้ำอ้อย เกลือ เมื่อชาวนาเกี่ยวข้าว นวดข้าว และขนข้าวขึ้นยุ้งฉางแล้ว ชาวบ้านนิยมทำบุญเกี่ยวกับข้าวอีกครั้ง คือ นำเอาข้าวเหนียวหนึ่งแล้วมานั้นเป็นก้อนใหญ่ ๆ ใส่ น้ำอ้อยข้างใน ทาเกลือข้างนอกเล็กน้อยนำไปย่างไฟ หรือเอาไปจี่ พอแข็งตัวก็นำไปชุบในไข่ไก่ให้ทั่วก่อน ย่างจนสุก แล้วนำไปถวายพระตามเวลา จะกำหนดทำพร้อมกันทั้งหมู่บ้าน เมื่อพระจันแล้ว ชาวบ้านจึงนำมาบริโภคร ในวันนี้บางหมู่บ้านจะมีการฟังเทศน์ บางหมู่บ้านทำบุญข้าวจีวันเดียวกับวันมาฆบูชา บางหมู่บ้านชาวบ้านจะนำหินทรายและน้ำหอมไปรวมกัน และฟังพระสวดมนต์ที่ศาลากลางบ้าน กลางคืน

ไปฟังเทศน์ที่วัด พอดี 3-4 ลูกขึ้นเจ้าข้าว เช้าวันแรม 1 ค่ำ เดือน 3 จะนำข้าวไปถวายพระที่ศาลากลางบ้าน แล้วนำเอาหินทรายที่พระสวดแล้วไปหว่านใส่เสียดัจฉไร ในบริเวณหมู่บ้าน ส่วนน้ำหอมนำไปรดหัวทุกคนในบ้านพร้อมทั้งสัตว์เลี้ยง เพื่อความเป็นสิริมงคลร่วมกัน

3. อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อในพิธีกรรมที่จัดขึ้นในเทศกาล หรือวันสำคัญทางศาสนา

3.1 ชื่อพิธีกรรม ต้นดอกเผิง

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม ทำได้ตลอดปี แล้วแต่สะดวก

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย กล้วย ข้าวต้ม อ้อย ขนم กล้วย หมายถึง การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะหรือกลุ่มก้อนและความอุดมสมบูรณ์ ดร.ปรีชา พิธากอง อธิบายว่า

กล้วย หมายถึง ความอุดมสมบูรณ์

ข้าวต้ม หมายถึง ความสามัคคีในหมู่คณะ

อ้อย หมายถึง การใช้คำพูดการแสดงออกที่ดีต่อกัน และน้ำใจไมตรี

ขนม หมายถึง ความสมบูรณ์ของผลิตผล

ซึ่งในพิธีกรรมนี้ผู้ศรัทธาจะทำหอบปราสาทเผิง (เผิง หรือขี้เผิง) โดยการจัดหาไม้ไผ่มาจักตอก สานให้เป็นหอบปราสาท เอากากกล้วยมาแทงหยวก แอ้ม (หุ้ม) และมุงด้วยกากกล้วย เอาขี้เผิงมาต้มให้เปื่อยแล้วไปจุ่มน้ำให้เป็นดอก ๆ นำไปเสียบตามหลังคาปราสาท เพื่อนำไปถวายเป็นพุทธบูชา การถวายต้นดอกเผิงนี้มีเรื่องเล่าว่ามีพระภิกษุชาวเมืองโกสัมภีมีช่างและลิงเป็นอุปฐาก ช่างตักน้ำมาถวาย ลิงหาผลไม้ รวงผึ้ง น้ำผึ้ง มาถวาย รวงผึ้งที่กินเอาน้ำถวายแล้วนั้น จะนำไปเป็นเชื้อเพลิงได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแสงสว่างทางจิตใจเปรียบเสมือนพระธรรมคำสอน การนำต้นดอกเผิงไปถวายเป็นพุทธบูชา เชื่อว่าจะได้บุญกุศลมาก จึงถือปฏิบัติกันมาเป็นประเพณีถวายเทียนพรรษาตราบจนถึงปัจจุบันนี้

3.2 ข้อพิธีกรรม บุญข้าวสาก

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10

ชื่ออาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย พระอริการ แก่น อนุตโตโร วัดอินทราราม บ้านสว่าง ตำบลโพหนองอำเภอสว่างคันคม จังหวัดอำนาจเจริญ ได้เทศนาว่า อาหารที่นิยมทำในพิธีบุญข้าวสาก คือ ข้าวกระยาสารท โดยการเอาข้าวเม่า ข้าวตอก ถั่วงาและมะพร้าวทวนกับน้ำตาลให้เหนียว เกาะติดกันเป็น餅 เมื่อกวนเสร็จแล้วก็จัดแบ่งเป็นส่วน ๆ เอาใบตองห่อ เพื่อนำไปตักบาตรถวายพระ นอกจากนี้ยังมี กล้วย ข้าวต้มขม อาหารแห่งนำไปตักบาตร กับการทำข้าวห่อซึ่งประกอบด้วย ข้าวสุก ข้าวต้ม ข้าวแดง ข้าวดำ และอาหารที่มีตามท้องถิ่น เช่น แกงเนื้อ แกงไก่ พร้อมกับมีของหวาน หมาก พลุ บุหรี่ จะห่อด้วยใบตองกลัดหัวท้ายเย็บติดกันเป็นถู่ ๆ นำไปห้อยตามต้นไม้ ชั้นของเจดีย์ แล้วตีกลองเพื่อเป็นสัญญาณบอกเบรตมารับอาหาร และผีปู่ ย่า ตา ยาย ที่ล่วงลับไปแล้วมารับเอาข้าวปลาอาหารในวันนั้น

เมื่อชาวบ้านตักบาตรเสร็จ ก็จะมีการกรวดน้ำอุทิศให้แก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ถือกันว่า ถ้าไม่ได้ทำบุญตักบาตร ผีปู่ ย่า ตา ยาย ที่ตายไปจะได้รับความเดือดร้อน อด ๆ อยาก ๆ เท่ากับลูกหลานที่อยู่หลัง ขาดความกตัญญูต่อบุพการี

3.3 ข้อพิธีกรรม บุญข้าวประดับดิน

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม วันแรม 14 ค่ำ เดือน 9

ชื่ออาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย เครื่องสังเวท ข้าวและอาหารคาวหวาน พร้อมทั้งหมากพลู บุหรี่ ห่อด้วยใบตองกล้วย แล้วนำไปทิ้งไว้ตามพื้น หรือแขวนไว้ตามกิ่งไม้ หน่อหญ้า เพื่ออุทิศให้วิญญาณหรือผีที่ บันญาติผู้ล่วงลับไปแล้วที่ได้รับทุกข์ทรมานในนรก ซึ่งได้รับปล่อยให้มารับของกินในวันเดือนดับ โดยการนำข้าวปลาอาหารไปวางไว้ตามข้างวัด กำแพง ผูกไว้ตามกิ่งไม้บ้าง ในตอนเช้ามีต ประมาณี 4 เข้าใจว่า ให้ญาติที่ตายไปแล้วมากินจะได้ไม่อดอยากและจะได้ไปสุขไป เกิดเสียที่ ภายหลังนิยมทำภัตตาหาร

ถวายแก่พระภิกษุ สามเณร แล้วอุทิศแก่ผู้ตายด้วยการหยาดน้ำ ทั้งนี้เกิดจากความเชื่อที่
ได้กล่าวข้างต้น บุญข้าวประดับดินมีความหมายในการทำคล้ายบุญข้าวสาก ที่กล่าวมาแล้ว

3.4 ข้อพิธีกรรม บุญกฐิน

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เดือน 11 แรม 1 ค่ำ จนถึง ขึ้น 15 ค่ำ
เดือน 12

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย ก๋วย อ้อย มะพร้าว เป็นเครื่องบริวาร
ในการจัดกองกฐินเพื่อความกลมเกลียวสามัคคีกันในทุกหมู่คณะ แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของ
พืชพรรณธัญญาหาร นอกจากนั้น ยังมีเครื่องบริวารอย่างอื่นถวายพระ การที่เอาผลไม้มา
ใส่กองบุญกฐินก็เพื่อเป็นการทำบุญ ถ้าเกิดชาติหน้าจะได้กิน และในชาติต่อ ๆ ไปจะได้ไม่
อดอยาก

3.5 ข้อพิธีกรรม บุญพระเวส

กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม เดือน 3 เดือน 4

อาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย เครื่องสังเวย-ข้าวพังก้อน ข้าวพังก้อน
คือ ข้าวเหนียวที่ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดผลมะขามป้อม มีจำนวนพังก้อนเท่าคาถาพัน แล้ว
นำไปเสียบไม้ไฟที่เหลาเป็นซี่เล็ก ๆ ร้อยอัน ๆ ละเสียบก้อน แล้วนำไปเสียบใส่ท่อนกล้วย
ท่อนละเสียบไม้ เมื่อถึงวันแห่ ก็นำมารวมกันที่วัด ถึงเวลาแห่ต้องช่วยกันถือพร้อมทั้งข้าวตอก
ดอกไม้ ผู้นำในขบวนแห่จะกล่าวนำคำบูชา

3.6 พิธีกรรมที่เกี่ยวกับวันสำคัญทางศาสนาอื่น ๆ

นอกจากที่กล่าวมาแล้วยังมีพิธีการอื่น ๆ อีก เช่น วันเข้าพรรษา วันออก
พรรษา วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา วันพระ เป็นต้น โดยมีกำหนดเวลา
จัดงานพร้อมกันทั่วประเทศ และเป็นพิธีกรรมที่พุทธศาสนิกชนทุกหมู่เหล่าปฏิบัติเหมือน ๆ กัน

อาหารที่นำมาประกอบพิธีกรรม ก็เป็นอาหารที่ประชาชนทั่วไปนิยมบริโภค ไม่มีข้อห้าม เพียงแต่อาหารต่าง ๆ นั้นทำเป็นพิเศษกว่าที่บริโภคปกติประจำวันอาหารดังกล่าว ได้แก่ ลาบ ก้อย ต้ม แกง ของหวาน และผลไม้ต่าง ๆ ตามฤดูกาล

สรุป สำหรับอาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรมของชาวบ้าน ไม่เป็นความเชื่อที่เคร่งครัดหรือเป็นข้อห้ามที่รุนแรง เป็นเพียงแนวปฏิบัติเน้นความเรียบง่าย สมถะ เน้นความสามัคคี ประองคองมากกว่าเน้นตัวอาหาร ไม่มีลักษณะสังคมบริโภคนิยม เป็นแนวปฏิบัติที่ควรมีการสืบทอด เพื่อให้เกิดการดุลย์ (balance) กับแนวปฏิบัติของคนในสังคมเมืองที่เน้นวัตถุนิยมเป็นหลัก

บทที่ 7

สรุปและเสนอแนะ

1. สรุป

1.1 การศึกษาทางด้านปริมาณพืชผักพื้นบ้านในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร และอำนาจเจริญ ประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคจำนวน 99 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชผักที่อยู่บนบก 89 ชนิด ในน้ำ 10 ชนิด พืชเหล่านี้สามารถนำมาบริโภคได้ตลอดปี 57 ชนิด ที่เหลือมีตามฤดูกาลในตลาด บางชนิด นอกจากนั้นจะบริโภคก็ต่อเมื่อได้ไปเก็บตามไร่นา หรือในป่า

การจำแนกตามวิธีการบริโภค จะเป็นผักสด 51 ชนิด ทำให้สุกโดยการลวก นึ่ง ต้ม แกง 29 ชนิด บริโภคได้ทั้งสดและทำให้สุก 19 ชนิด

1.2 กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้วิเคราะห์สารอาหารไว้แล้ว 44 ชนิด ที่เหลือยังไม่ได้วิเคราะห์

การสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า ภาคอีสานมีจำนวนพืชผักพื้นบ้านกระจายอยู่ทั่วไปเป็นจำนวนมาก ทั้งที่มีมาโดยธรรมชาติตามฤดูกาล และเพาะปลูกเป็นพืชสวนครัว พืชผักเหล่านี้ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการบริโภคพืชผักในท้องถิ่นแล้วมีเอกลักษณ์ในตัวเอง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ด้านรูปร่าง ลักษณะ รสชาติ บางชนิดสามารถพัฒนาเป็นพืชทางเศรษฐกิจได้ เพราะได้รับความนิยมสูง เช่น ย่านาง เม็ก ดี้ว สะเดา เป็นต้น

1.3 ในการนำพืชผักมาประกอบเป็นอาหารประจำวันนั้น มีทั้งการทำให้สุกโดยใช้ความร้อนด้วยวิธีต่าง ๆ และบริโภคดิบ การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ชาวบ้านในเขตจังหวัดที่ศึกษา เรียกอาหารที่ประกอบแล้วได้ 18 ชื่อ วิธีการประกอบง่าย ใช้ส่วนประกอบที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก ทั้งพืช ผัก เนื้อสัตว์ เครื่องปรุงรส และแต่งกลิ่น ล้วนอยู่ในท้องถิ่นทั้งสิ้น เช่น แกลือ บลาร้า แมลงต่าง ๆ มดแดง แมงจูน จักจั่น จิ้งหรีด ไก่ วัว ใบโหระพา อีตู่ สะระแหน่ เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในการบริโภคสูง

1.4 การถนอมอาหาร ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นที่มีมากในฤดูกาล อาทิ ปลา วัว หน่อไม้ โดยใช้วิธีทำแบบพื้นบ้านดั้งเดิม ยังไม่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ไว้แต่พอบริโภค ไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อจำหน่าย การผลิตเพื่อจำหน่ายจะทำอยู่ในตัวจังหวัด ตัวอย่างอาหารที่ผลิตเพื่อจำหน่ายที่มีชื่อเสียง นักท่องเที่ยวนิยมซื้อเป็นของฝาก ได้แก่

หมุยอ	ไส้กรอก	ผลิตที่	จังหวัดอุบลราชธานี
ปลาสาม		"	จังหวัดยโสธร
เนื้อเค็มตากแห้ง		"	จังหวัดอำนาจเจริญ
หอม	กระเทียมตากแห้ง	"	จังหวัดศรีสะเกษ

1.5 ในด้านอาหารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและพิธีกรรมด้านต่าง ๆ พบว่าอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำในเทศกาลและงานพิธีกรรม เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น และประกอบง่าย ๆ เช่น ไข่ต้ม ข้าวเหนียวหนึ่ง แกง อ่อม แจ่ว ผักหนึ่ง ต้มต่าง ๆ เป็นต้น ผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีทั่วไป เช่น กล้วยน้ำว้า การศึกษาไม่พบว่าท้องถิ่นใด จะใช้วัตถุดิบชนิดที่หายาก ทำยาก และต้องนำเข้ามาจากท้องถิ่นอื่น

ข้อห้ามการทำอาหาร มีเฉพาะในงานศพ คือ จะไม่ทำอาหารที่มีเส้นยาว ๆ เช่น ข้าวบูน วั่นเส้น ผู้วิจัยคิดว่า เหตุผลของข้อห้ามดังกล่าว เป็นเพราะข้าวบูนเป็นอาหารที่มีกรรมวิธียุ่งยาก ต้องมีผู้ช่วยทำหลายคน ตั้งแต่แช่วข้าว โม่ นวด จนถึงทำให้เป็นเส้นจนบริโภคได้ งานศพเป็นงานที่ต้องรีบจัดการให้เสร็จโดยเร็ว มีพิธีกรรมทางศาสนา มาก เจ้าภาพต้องจัดการเกี่ยวกับงานพิธี อาหารใดที่ยุ่งยากในการทำจึงเว้นเสีย แม้นในปัจจุบัน ข้าวบูนจะมีขายทั่วไปแล้วก็ตาม ชาวบ้านก็ยังมีความเชื่อข้างต้นอยู่ข้าวบูนจึงนิยมทำในงานบุญมงคลต่าง ๆ ทุกงาน ไม่ยกเว้นงานศพ

2. ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยใคร่เสนอแนะประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการวิจัยต่อไป และเกี่ยวกับการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ควรมีการศึกษาเรื่องทำนองนี้ในท้องถิ่นอื่น ๆ ของประเทศ เพราะแต่ละท้องถิ่นย่อมมีทรัพยากร ภูมิวิธีการปรุงอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแตกต่างกันออกไป

2.2 นอกเหนือจากการสำรวจพืชท้องถิ่นแล้ว การสำรวจทรัพยากรด้านอาหารชนิดอื่น เช่น สัตว์ แมลง ก็นับเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เช่น งานวิจัยของ วรากร วราอัสวบัติ และคณะ (วรากร วราอัสวบัติ, 2518) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแมลงที่เป็นอาหารในภาคอีสานพบว่า ชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือรู้จักใช้แมลงมากกว่า 50 ชนิดเป็นอาหาร และนอกเหนือจากแมลง ชาวอีสานยังรู้จักนำสัตว์เล็กสัตว์น้อยนานาชนิดมาใช้เป็นอาหารด้วย

2.3 จากผลการศึกษาวิจัย พบพืชหลายชนิดที่ชาวอีสานนิยมบริโภคมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ เช่น หูเสือ ผักพาย ผักเชียง ผักแสลง ผักหมาน้อย ฯลฯ แต่ยังไม่เป็นที่รู้จักของนักชีววิทยา และนักโภชนาการ โดยดูจากสารานุกรมพืช ไม่พบชื่อเหล่านี้ และตารางคุณค่าสารอาหารของกองโภชนาการ กรมอนามัย ก็เช่นเดียวกัน ผลการสำรวจนี้อาจช่วยให้นักชีววิทยาได้สนใจ และศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับพืชชนิดนี้ ขณะเดียวกันนักโภชนาการก็จะทราบถึงพืชที่ท้องถิ่นใช้เป็นอาหาร และศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการต่อไป

2.4 การศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งสำรวจพืชท้องถิ่นเป็นหลัก และจากการสำรวจได้พบพฤกษกรรมบริโภค และบริโภคนิสัยของชาวภาคอีสานเกี่ยวกับการวัฒนธรรม วิถีชีวิต ซึ่งน่าสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป จึงควรมีการสำรวจหรือวิจัยโดยเน้นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร รวมไปถึงวัฒนธรรมและแนวคิดในการดำรงชีวิตด้านต่าง ๆ ด้วย

2.5 ในการสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัยครั้งนี้ มีผู้ให้แนวคิดที่น่าสนใจหลายประการ ผู้วิจัยขอนำมากล่าวไว้ด้วย ต่อไปนี้คือ

2.5.1 จากข้อคำถามว่า ท่านมีความคิดอะไรเกี่ยวกับประเพณี ความเชื่อ ในท้องถิ่นของท่าน ที่นำเอาอาหารและความหมายที่แฝงอยู่มาเป็นส่วนประกอบของพิธีกรรม

ได้รับคำตอบ

1) ประเพณีเป็นแนวทางประเพณีปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน เป็นวิถีชีวิต ความเป็นอยู่จากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง สำหรับประเพณีในท้องถิ่นของ ข้าพเจ้า (ผู้สัมภาษณ์) คิดว่าการนำเอาอาหารมาประกอบเป็นพิธีกรรมถือว่าเป็นความ เชื่อที่ทำกันมา ตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงรุ่นลูก-หลาน นอกจากนี้ประเพณียังจะทำให้สมาชิก ในสังคมได้มีโอกาสร่วมชุมนุมกันทำบุญเป็นประจำเดือนของทุก ๆ เดือน ทุกคนได้มีโอกาส ได้เข้าวัด ใกล้ชิดกับหลักการของธรรมะทางพุทธศาสนา ทำให้เกิดความรักความสามัคคี กันในหมู่คณะและทำให้เกิดความสงบสุขต่อครอบครัว

2) ความคิดที่มีการนำเอาอาหารเป็นส่วนประกอบของพิธีกรรมของ ไทยอีสานนั้น ก็เพื่อ

(1) แสดงออกถึงความอุดมสมบูรณ์

(2) พิธีกรรมประเพณีต่าง ๆ ที่กระทำไปนั้น แสดงให้เห็นถึงความสามัคคีในสังคมท้องถิ่น รักใคร่ปรองดองในสังคม และถือเป็นความเชื่อและขวัญกำลังใจอีกอย่างหนึ่งในการทำมาหากิน เพื่อจะได้ประสบผลสำเร็จ และเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และชาวท้องถิ่นที่เข้าร่วมประกอบพิธีกรรม

3) การที่คนในท้องถิ่นนำเอาอาหารและความหมายที่แฝงอยู่มาเป็น ส่วนประกอบของพิธีกรรมนั้น เป็นความเชื่อของคนในท้องถิ่นที่มีมานานแล้ว ซึ่งเชื่อว่าคนเรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยคุ้มครองตนอยู่ การนำอาหารมาประกอบพิธีกรรมนั้นเพื่อแสดงความเคารพนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จะได้คุ้มครองดูแลตนและครอบครัว ข้าพเจ้า (ผู้สัมภาษณ์) คิดว่าไม่ใช้เรื่องเสียหายอะไรเลย การทำอย่างนั้นก็ได้ส่งผลให้ใครเดือดร้อนหรือเสียหาย ตรงกันข้ามทำให้บุคคลที่ทำนั้นสบายใจ มีกำลังใจขึ้น ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดี อะไรก็ตามที่ทำแล้ว ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียหาย แต่ทำให้ทุกคนได้ร่วมแสดงความยินดี สิ่งนั้นก็ย่อมเป็น สิ่งที่ดี

2.5.2 จากข้อคำถามว่า ท่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในเรื่องการ
ค้นหาข้อมูล เรื่องอาหาร และพิธีกรรมนั้นอย่างไรบ้าง

นักศึกษาที่ศึกษาในสถาบันราชภัฏอุบลราชธานี ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ใน
เขตของจังหวัดที่ศึกษาตอบว่า

1) การค้นหาข้อมูลเรื่องอาหารและพิธีกรรม คิดว่าเป็นสิ่งดี
เพราะผู้ที่ค้นหาจะได้รับความรู้ในเรื่องอาหารและพิธีกรรม ขั้นตอนของพิธีกรรม ตลอดจน
ความเชื่อเกี่ยวกับพิธีกรรมต่าง ๆ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้ผู้ที่ศึกษาค้นคว้าได้รับความรู้
ทางด้านอาหารในท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่ พิธีกรรมทำขึ้นเพื่ออะไร ทำขึ้นทำไม มีประโยชน์
หรือไม่ อย่างไร สิ่งเหล่านี้จะดึงดูดความสนใจผู้ศึกษา และอยากศึกษา อยากรู้ที่มา
ทำให้ผู้ศึกษากระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้า

2) เอกสารหรือแหล่งความรู้ในด้านการให้ความหมายเกี่ยวกับการ
บันทึกไว้มีจำนวนและคงเหลือน้อยมาก และยังคงเหลือเก่าเก็บไม่มีการนำมาพัฒนาปรับปรุง
หรือจัดพิมพ์เพิ่มเติม เพื่อใช้ประกอบในการค้นหาหรือศึกษาเพิ่มเติมเก่าแก่ ซึ่งเป็นมรดก
ทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่ายิ่งของชาติ บางพิธีกรรมได้หายสาบสูญไปแล้ว ในปัจจุบันหากมีการ
รวบรวมเพิ่มเติม หรือประชาสัมพันธ์ให้เยาวชนรุ่นหลังได้ตระหนักถึงคุณค่าในเรื่องเหล่านี้
แล้ว เอกสารวิชาการนั้นคงจะเป็นประโยชน์ได้อีกมากมายต่อไปในอนาคต

3) เรื่องอาหารและพิธีกรรมของชาวบ้านหรือพื้นบ้านภาคอีสานนั้น
แหล่งข้อมูลที่จะค้นคว้านั้น มีน้อยมากจนหาแทบจะไม่ได้ เพราะในปัจจุบันไม่ค่อยมีใครให้
ความสนใจมากนัก บางคนก็เห็นว่าเป็นสิ่งมรดก ไม่น่าเชื่อถือ ยิ่งที่รวบรวมเขียนไว้เป็น
รูปเล่มหนังสือ หรือเป็นลายลักษณ์อักษรนั้น มีน้อยมาก ส่วนมากแล้วหากเราต้องการอยาก
ทราบข้อมูลก็ต้องถามจากคนแก่คนเฒ่าเป็นส่วนใหญ่ จึงอยากให้มีการรวบรวมเรื่องราว
พิธีกรรมต่าง ๆ ของพื้นบ้านอีสานเป็นรูปเล่มหนังสือไว้ พิธีกรรมต่าง ๆ ที่มีมาช้านานจะได้
ไม่สูญหายไปกับกาลเวลา

4) การศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่องอาหารและพิธีกรรม เป็นสิ่งที่ดีมากสำหรับคนในยุคใหม่ในปัจจุบัน เพราะจะได้รู้เรื่องเกี่ยวกับพิธีกรรมที่ปฏิบัติกันมาในอดีต จะได้นำความรู้ที่ค้นคว้ามาใช้สืบสานตำนานอาหารและพิธีกรรม เพราะในอดีตก่อนจะทำอะไรก็ตามจะต้องมีพิธีกรรม การที่เราได้ศึกษาค้นคว้าเป็นสิ่งที่ได้รู้ว่าจะได้รู้ว่าพิธีนี้ทำอย่างไร ทำเพื่ออะไร แล้วจะได้นำมาปฏิบัติในโอกาสที่จะได้ทำพิธีกรรมนั้น ๆ

5) เกี่ยวกับในเรื่องอาหารซึ่งเชื่อว่าอาหารที่นำไปประกอบพิธีกรรมแต่ละอย่างนั้น คิดว่าการค้นคว้าข้อมูลในหนังสือไม่ค่อยจะมีอย่างชัดเจน และหายากในโลกปัจจุบัน มีผู้สนใจชนบทรรมนิยมประเพณีท้องถิ่นน้อยมาก จึงอยากให้มีมีการประชาสัมพันธ์ให้ลูกหลานของเราสืบทอดประเพณีเหล่านี้ตลอดไป

6) ในปัจจุบันผู้คนมักจะมีมุมมองข้ามพิธีกรรมเหล่านี้ มองว่าเป็นความยุ่งยากไร้เหตุผล หันมาสนใจเทคโนโลยี เนื่องจากในปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูปที่สามารถประกอบได้ไม่ยุ่งยาก แต่อย่างไรก็ตามพวกเราจะช่วยกันรักษาพิธีกรรมประเพณีไว้ เพื่อสืบทอดต่อไปให้กับลูกหลานในภายภาคหน้า

7) ทำให้ได้ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับอาหารที่จะนำไปประกอบพิธีกรรม โดยเฉพาะตัวนักศึกษาเอง บางคนยังไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไรเขาถึงทำพิธีกรรมนั้นขึ้นมา ดังนั้น เมื่อได้สอบถามจากผู้รู้แล้วทำให้มีความเข้าใจเพิ่มขึ้น และเมื่อได้เข้าไปพูดคุยกับผู้เฒ่าผู้แก่ในสังคมนั้น ได้รู้ขนบธรรมเนียม ประเพณีประจำหมู่บ้านได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

จะเห็นได้ว่า คนรุ่นใหม่ที่มีความสนใจ มีความภาคภูมิใจกับวัฒนธรรมของบรรพบุรุษ และของชุมชนตน อยากศึกษา ใคร่รู้ แต่ติดขัดด้วยตัวหลักสูตรการเรียนการสอน หรือกระแสของการสื่อสารในยุคข่าวสารข้อมูล หรือกระแสของสังคมที่เอนเอียงไปทางบริโภคนิยม หรือทุกประการร่วมกัน ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่ทราบเรื่องดังกล่าว สำหรับการวิจัยครั้งนี้ พบพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงทัศนคติบางอย่าง แต่ยังไม่สามารถอธิบายเชิงวิชาการด้านวิจัยได้อย่างชัดเจน เพราะเป็นข้อค้นพบที่ไม่คาดคิด หากมีการวิจัยในเชิงปริมาณควบคู่การวิจัยเชิงคุณภาพ อาจเห็นแนวโน้มที่ชัดเจนกว่านี้ โดยการวิจัยเป็นใน

ลักษณะโครงการ ทดลอง และติดตามผล กล่าวคือ วิจัยด้านความรู้ ทักษะคิด ก่อนให้ความรู้ หรือศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมพื้นบ้าน จากนั้นจึงวิจัยซ้ำเพื่อติดตามผล ผู้วิจัยคิดว่า น่าจะเป็น ประโยชน์ในเชิงวิชาการอย่างแท้จริง สามารถผลักดันเป็นนโยบาย ตั้งวัตถุประสงค์ และมีเป้าหมายเพื่อหาวิธีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ควบคู่ไปกับการพัฒนา ประเทศด้านอื่น ๆ ประชาชนไทย ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น และใช้ภูมิปัญญาเพื่อพัฒนาสังคม ยืนอยู่บนขาของตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรี (self reliance) ตามที่ทุกฝ่าย ปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในสังคมไทย จึงนับว่าเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน (sustainable development) อย่างแท้จริง

ภาคผนวก

บรรณานุกรม

1. เอกสารและสิ่งพิมพ์

กมลารักษ์ เสราดี.

2536. วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ. กรุงเทพฯ.

มหาวิทยาลัยมหิดล.

กองพืชไร่.

2523. รายชื่อพืชทั่วไป. กรุงเทพฯ กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตร.

กองโภชนาการ.

2535. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์.

2532. การแพทย์สมัยใหม่กับโลกสุขภาพของชาวบ้าน. กรุงเทพฯ เจริญวิทย์การพิมพ์.

เครือวัลย์ หุตานวัตร และวิไลวัจสี ฤกษ์ชะภาติ.

2528. บริโภคนิสัยของชาวชนบทอีสาน : ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านหินลาด ตำบลบ้านคือ

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น : โครงการวิจัยระบบการทำฟาร์ม. ขอนแก่น

มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง.

2537. สมุนไพรบำบัด. จุลสารฉบับที่ 7 กรุงเทพฯ เคล็ดไทย.

จามรี สัทธวัช.

2535. อาหารมังสวิรัตติ : ความเชื่อและพฤติกรรมผู้บริโภครวมถึงการศึกษาชุมชน

ปทุมอโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาติ อมาตยกุล.

2537. โหมโรงเรื่องปากเรื่องท้อง ใน สยามโพสต์ รายวัน. วันที่ 24 เมษายน

2537. กรุงเทพฯ

เดชา ศิริภัทร.

2534. เกษตรกรรมสำนัก ทักษะทวนกระแสจากจุดยืนด้านสังคมและนิเวศวิทยา.
กรุงเทพฯ มูลนิธิโกมล ดีมทอง.

ทง ภัครุฑพันธ์.

2521. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ และคณะ.

2538. อาหารกับแคลอรี. กรุงเทพฯ. สำนักคีสสาร (ดอกหญ้า).

บุญเลิศ ราโชติ.

2536. ประเพณีประจำถิ่น. อุบลราชธานี สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี

ประชา บุญศิริกุล และอรวินท์ ไทรกี.

2522. อาหาร. กรุงเทพมหานคร. สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย

ประพิมพ์พร สมณาแขง, พการัตน์ รัฐเขต และสุมาลี รัตนปัญญา.

2527. การศึกษาอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือในฤดูฝน. ขอนแก่น. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ปราณี วงศ์ยะรา.

2538. ครกกระเดื่องและวัฒนธรรมตำข้าว. กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช.

ปรีชา พืงทอง.

2534. ประเพณีโบราณไทยอีสาน. อุบลราชธานี. โรงพิมพ์ศิริธรรมออฟเซต

พยอม ดันดีวัฒน์.

- ม.ป.พ. เครื่องเทศ. เอกสารโรเนียว.

พระธรรมนิฎก (ประยุทธ์ บยุตโต).

2537. คนไทยกับป่า. กรุงเทพฯ มูลนิธิพุทธธรรม.

มูลนิธิรักษาโรคไทยด้วยสมุนไพรไทย. ม.ป.พ. คู่มือสมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ รถไฟหนังสือ.

วนิดา โกศัย.

2535. วัฒนธรรมส้มตำโคราช : กรณีตำบลในเมือง อำเภอพิมาย
จังหวัดนครราชสีมา. มหาสารคาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วันดี กฤษณพันธ์.

ม.ป.พ. เกล็ดความรู้สมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ สำนักคัสสาร (ดอกหญ้า).

วิทย์ เทียงบูรณธรรม.

2531. พจนานุกรมสมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์.

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ.

2535. เกษตรกรรมทางเลือก ความหมาย ความเป็นมา และเทคนิควิถี.
กรุงเทพฯ. เกล็ดไทย.

ศาสตรี เสาวคนธ์ และคณะ.

2531. บทบาทของอาหารจากป่าต่อการพึ่งตนเองและภาวะโภชนาการของ
ชาวอีสาน. ขอนแก่น. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สถาพร พันธุ์มณี และคณะ.

2528. อาหารพื้นบ้านอีสาน. มหาสารคาม. วิทยาลัยครูมหาสารคาม.

สวิง บุญเจิม.

2532. มรดกอีสาน. อุบลราชธานี ยงสงวนการพิมพ์.

สุรศักดิ์ บุญประกอบ.

2526. สารเป็นพิษในอาหาร. กรุงเทพฯ. ธนาคารกรุงเทพฯ.

สำนักงานสถิติจังหวัด.

2538. สมุดรายนงานสถิติจังหวัดอุบลราชธานี. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานสถิติจังหวัด.

2538. สมุดรายงานสถิติจังหวัดศรีสะเกษ. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานสถิติจังหวัด.

2538. สมุดรายงานสถิติจังหวัดยโสธร. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานสถิติจังหวัด.

2538. สมุดรายงานสถิติจังหวัดอำนาจเจริญ. สำนักงานสถิติแห่งชาติ
สำนักนายกรัฐมนตรี.

อรชร พรประเสริฐ, เสือทอง เทพรงทอง.

2521. อาหารการกิน. อุบลราชธานี. วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.

อรชร พรประเสริฐ.

2537. ทฤษฎีอาหารและหลักการประกอบอาหาร. อุบลราชธานี. สถาบันราชภัฏ
อุบลราชธานี.

อรวรรณ วงษ์วานิช.

2540. "บุกไข่" พืชใหม่ในอุตสาหกรรมทำวัน. ใน ข่าวสด.
วันที่ 13 เมษายน 2540. กรุงเทพ.

2. บุคคล

ไช คงสิม. (ชาย) อายุ 80 ปี อาชีพ ทำนา

ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านโนนสวรรค์ ตำบลสีวิเชียร อำเภอน้ำยืน
จังหวัดอุบลราชธานี
สัมภาษณ์เมื่อ 18 สิงหาคม 2537

คมศรี จันทزاری. (ชาย) อายุ 33 ปี อาชีพ ทำนา

ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านร่องคันแยงน้อย ตำบลสำโรง อำเภอโพธิ์ไทย
จังหวัดอุบลราชธานี
สัมภาษณ์เมื่อ 5 มกราคม 2538

คำตา คำเคน. (หญิง) อายุ 75 ปี อาชีพ ทำนา

ภูมิลำเนาเดิม ตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี.
สัมภาษณ์เมื่อ 5 มกราคม 2538

แดง ทูรกิจตร. (หญิง) อายุ 86 ปี อาชีพ ทำนา

ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านนาหว้า ตำบลกระเตียน อำเภอตระการพืชผล
จังหวัดอุบลราชธานี
สัมภาษณ์เมื่อ 20 สิงหาคม 2537

ถัน พิลาล้า. (หญิง) อายุ 56 ปี อาชีพ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน

ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านนาเจริญ ตำบลนาเขีย กิ่งอำเภอนาเขีย
จังหวัดอุบลราชธานี
สัมภาษณ์เมื่อ 15 กรกฎาคม 2537

ทองคำ กาลวงศ์. (หญิง) อายุ 81 ปี อาชีพ ทำนา

ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านแคน ตำบลดอนมดแดง กิ่งอำเภอดอนมดแดง
จังหวัดอุบลราชธานี.
สัมภาษณ์เมื่อ 21 กรกฎาคม 2537

- นิพนธ์ คงดี. (ชาย) อายุ 78 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านเลิงบาก ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพิบูลย์มังสาหาร
 จังหวัดอุบลราชธานี.
 สัมภาษณ์เมื่อ 1 กันยายน 2537
- บุญรัง สมทอง. (หญิง) อายุ 57 ปี อาชีพ รับราชการ
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านแคน ตำบลดอนมดแดง กิ่งอำเภอดอนมดแดง
 จังหวัดอุบลราชธานี.
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 ตุลาคม 2537
- บุญส่ง ณรงค์พันธ์. (หญิง) อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนา ตำบลกุดเรือ กิ่งอำเภอทุ่งศรีอุดม
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 15 ตุลาคม 2537
- ประสิทธิ์ คุณพาทย์. (ชาย) อายุ 55 ปี อาชีพ รับราชการ
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านโพธิ์ไทร ตำบลโพธิ์ไทร อำเภอโพธิ์ไทร
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 21 ตุลาคม 2537
- พรม แสงดี. (ชาย) อายุ 87 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านเลิงบาก ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพิบูลย์มังสาหาร
 จังหวัดอุบลราชธานี.
 สัมภาษณ์เมื่อ 25 ตุลาคม 2537
- เมือง วงศ์เครื่อง. (ชาย) อายุ 70 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านแก้งหลักด่าน ตำบลหนองผือ อำเภอเขมราฐ
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 25 ตุลาคม 2537

- เล็ก นาคำมูล. (ชาย) อายุ 67 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านโนนสนาม ตำบลสมสะอาด อำเภอเดชอุดม
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 29 ตุลาคม 2537
- วิจิต ชาตอิสรานุวัสน์. (ชาย) อายุ 62 ปี อาชีพ ขับรถรับจ้าง
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลดอนใหญ่ อำเภอศรีเมืองใหม่
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2538
- วิไลวรรณ วุฒิพรหม. (หญิง) อายุ 54 ปี อาชีพ ทำขาย
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลม่วงสามสิบ อำเภอม่วงสามสิบ
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 19 พฤศจิกายน 2537
- สง่า บุญใส. (ชาย) อายุ 74 ปี อาชีพ ข้าราชการบำนาญ
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านหัวดอน ตำบลท่าวารี อำเภอเชียงใน
 จังหวัดอุบลราชธานี.
 สัมภาษณ์เมื่อ 1 ตุลาคม 2538
- สายทอง ศรีคราม. (ชาย) อายุ 40 ปี อาชีพ รับราชการครู
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านโนนสูงดอนพิกุล ตำบลสำโรง อำเภอสำโรง
 จังหวัดอุบลราชธานี
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 พ.ย. 2537
- พ.ต.ท.เกษ บัวแก้ว. (ชาย) อายุ 64 ปี อาชีพ ข้าราชการบำนาญ
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลคูน อำเภอกันทรารมย์
 จังหวัดศรีสะเกษ
 สัมภาษณ์เมื่อ 20 สิงหาคม 2537

- จารย์ ศรีอุทุมพร. (หญิง) อายุ 65 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านศรีใหม่ ตำบลในเมือง อำเภอกันทรลักษ์
 จังหวัดศรีสะเกษ
 สัมภาษณ์เมื่อ 15 ตุลาคม 2537
- บุญมา บุญเพ็ง. (ชาย) อายุ 74 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านชำม่วง ตำบลชำ อำเภอกันทรารมย์
 จังหวัดศรีสะเกษ
 สัมภาษณ์เมื่อ 25 สิงหาคม 2537
- บุตรสา สายบุตร. (ชาย) อายุ 60 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านโนนไหล่ ตำบลเสี้ยว อำเภอเบญจลักษ์
 จังหวัดศรีสะเกษ
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2538
- สวน ชาติศรี. (ชาย) อายุ 66 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลคูณ อำเภอกันทรารมย์
 จังหวัดศรีสะเกษ
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 เมษายน 2538
- หัด โสทรชัย. (ชาย) อายุ 60 ปี อาชีพ พ่อพร้าหม้อประจำหมู่บ้าน
 ภูมิลำเนา บ้านเสี้ยว อำเภอเบญจลักษ์
 จังหวัดศรีสะเกษ
 สัมภาษณ์เมื่อ 5 เมษายน 2540
- จันทร์ กัมมันตะคุณ. (หญิง) อายุ 65 ปี อาชีพ ทำนา
 ตำบลสามแยก อำเภอเลิงนกทา
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 3 ธันวาคม 2538

- ดา จันเหลือง. (หญิง) อายุ 70 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลศรีฐาน อำเภอป่าติ้ว
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 กันยายน 2537
- บัวพัน ไชยศรี. (ชาย) อายุ 63 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านคำเกิด ตำบลกระเจาย อำเภอป่าติ้ว
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 2 พฤศจิกายน 2537
- บุญจันทร์ ศรีบัวชุม. (ชาย) อายุ 67 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านหนองคู ตำบลหนองคู อำเภอเมือง
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2538
- พรมมา พลไชย. (ชาย) อายุ 78 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านหนองคู ตำบลหนองคู อำเภอเมือง
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 15 พฤษภาคม 2538
- ร้อยตรีสงบ ราษฎร์ดี. (ชาย) อายุ 65 ปี อาชีพ ข้าราชการบำนาญ
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลโนนเมือง อำเภอเมือง
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 1 ตุลาคม 2538
- สาม สิงหา. (หญิง) อายุ 62 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านคำเกิด ตำบลกระเจาย อำเภอป่าติ้ว
 จังหวัดยโสธร
 สัมภาษณ์เมื่อ 2 มิถุนายน 2538

กมล แก้วสุข. (ชาย) อายุ 74 ปี อาชีพ ข้าราชการบำนาญ
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลหนองสามสี อำเภอเสนางคนิคม
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 30 สิงหาคม 2537

เจียมใจ สิงหา. (หญิง) อายุ 63 ปี อาชีพ ข้าราชการบำนาญ
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านอำนาจ ตำบลอำนาจ กิ่งอำเภอสืออำนาจ
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 1 ตุลาคม 2537

ชาติ ชันพรหม. (ชาย) อายุ 62 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลชานุมาน อำเภอชานุมาน
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 3 ตุลาคม 2537

บัวลี รูปแก้ว. (หญิง) อายุ 57 ปี อาชีพ รับราชการ
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านอำนาจ ตำบลอำนาจ กิ่งอำเภอสืออำนาจ
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 มกราคม 2538

พระอริการแก่น อนาคตโร.

วัดอินทราราม บ้านสว่าง ตำบลโนนทอง อำเภอเสนางคนิคม
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 1 มกราคม 2538

เพ็ญศรี จันทร์พรหม. (หญิง) อายุ 53 ปี อาชีพ ค้าขาย
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลนาหว้า อำเภอปทุมราชวงศา
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 22 เมษายน 2538

- พู่ เรื่องธรรม. (ชาย) อายุ 60 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลคงบัง กิ่งอำเภอสิโสมอำนาจ
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2538
- ยุพิน ปาปะวิมุต. (หญิง) อายุ 55 ปี อาชีพ แม่บ้าน
 ภูมิลำเนาเดิม บ้านม่วงสวาง ตำบลพนา อำเภอพนา
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2538
- รัตนา สาระคุณ. (หญิง) อายุ 48 ปี อาชีพ รับราชการ (กำนัน)
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลโนนหนามแท่ง อำเภอเมือง
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 2 สิงหาคม 2538
- สงวน เรื่องธรรม. (ชาย) อายุ 50 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลปลาเค้า อำเภอเมือง
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 20 ธันวาคม 2537
- สมพร พันธุ์ศิลป์. (ชาย) อายุ 46 ปี อาชีพ รับราชการ
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลรัตนวารี อำเภอหัวตะพาน
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 2 มีนาคม 2538
- เสมา มาราด. (ชาย) อายุ 65 ปี อาชีพ ทำนา
 ภูมิลำเนาเดิม หมู่บ้านรัตนวารี ตำบลรัตนวารี อำเภอหัวตะพาน
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 10 กรกฎาคม 2538
- อรวรรณ ยืนยง. (หญิง) อายุ 45 ปี อาชีพ รับราชการ
 ภูมิลำเนาเดิม ตำบลอำนาจ อำเภอสิโสมอำนาจเจริญ
 จังหวัดอำนาจเจริญ
 สัมภาษณ์เมื่อ 9 สิงหาคม 2538

แบบสำรวจที่ 1

แหล่งสำรวจ ตำบล _____
 อำเภอ _____
 จังหวัด _____

รายชื่อผักท้องถิ่นภาคอีสานที่มีตามฤดูกาล

ลำดับที่	ชื่อผัก	ช่วงเดือนที่มี	แหล่งที่พบ		นำมารับประทานได้โดยวิธี						ส่วนที่นำมาเป็นอาหาร	
			ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก	ต้ม	กินสด	อื่นๆ		

ผู้ให้ข้อมูล _____ อายุ _____ ปี อาชีพ _____

แบบสำรวจที่ 2

แหล่งสำรวจ ตำบล _____

อำเภอ _____

จังหวัด _____

รายชื่อพืชผักที่มีขายในตลาดสด

รายชื่อพืชผัก	มี	ไม่มี
ตามตารางที่ 4.1 หน้า 78		

แบบสำรวจที่ 3

1. ข้อมูลเรื่องอาหารที่เกี่ยวกับพิธีกรรมความเชื่อในวิถีชีวิต ได้แก่ พิธีกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย

1.1 ชื่อพิธีกรรม _____

1.2 กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม _____

1.3 ชื่ออาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย _____

1.4 ผู้ให้ข้อมูล ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

อาชีพ _____

ที่อยู่ _____

2. ข้อมูลเรื่องอาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อในพิธีกรรมเกี่ยวกับการทำมาหากิน (อาชีพ)

เช่น การเพาะปลูก การช่าง นาฏศิลป์ ดนตรี ฯลฯ

2.1 ชื่อพิธีกรรม _____

2.2 กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม _____

2.3 ชื่ออาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย _____

2.4 ผู้ให้ข้อมูล ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

อาชีพ _____

ที่อยู่ _____

3. ข้อมูลเรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในพิธีกรรมที่จัดขึ้นในเทศกาลหรือวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ

3.1 ชื่อพิธีกรรม _____

3.2 กำหนดเวลาจัดงานหรือพิธีกรรม _____

3.3 ชื่ออาหารที่เกี่ยวข้องและความหมาย _____

3.4 ผู้ให้ข้อมูล ชื่อ _____ อายุ _____ ปี

อาชีพ _____

ที่อยู่ _____

ผู้วิจัย

ชื่อ อรชร พรประเสริฐ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี

การศึกษา กศ.บ. (ภาษาไทย-ประวัติศาสตร์) มศว.ประสานมิตร

พม.ม.รัฐประศาสนศาสตร์ (การบริหารโครงการและนโยบาย)