

**ภูมิปัญญาในการบริหารจัดการข้าว กรณีศึกษา :  
วัฒนธรรมการทำอาหารจากข้าวของชาวไทยเชื้อสายลาว**

A knowledge management of rice, case study : A culture of rice in to do the Cooking  
for a northeastern Thailand (blood relationship of Laos).

เชาวลิต สิมสวย

รายงานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม  
ประจำปีงบประมาณ 2550

## บทคัดย่อ

โครงการ : ภูมิปัญญาในการบริหารจัดการข้าว กรณีศึกษา : วัฒนธรรมการทำอาหารจากข้าวของชาวไทย  
เชื้อสายลาว (A knowledge management of rice, case study : A culture of rice in to do the  
Cooking for a northeastern Thailand (blood relationship of Laos)).

นักวิจัย : นายเชาวลิต สิมสวาย

E-Mail address : [www.simchaow@hotmail.com](http://www.simchaow@hotmail.com).

การศึกษาเอกลักษณ์ของอาหารของแต่ละท้องถิ่น และแต่ละภาคต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นของตนเองและมีค่าในทางวัฒนธรรมที่ควรอนุรักษ์และพัฒนาเผยแพร่ ให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานที่คนทั่วไปรู้จักคุ้นเคย เป็นดินแดนแห่งอารยธรรมที่เก่าแก่ของประเทศมีผู้คนหลายกลุ่มหลายเผ่า เข้ามาตั้งถิ่นฐานสืบต่อกันมาเป็นเวลาอันยาวนาน กลุ่มชาติพันธุ์ที่สำคัญที่ดำรงสภาพเป็นชุมชนอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว ไทย-เขมร ไทย-ส่วย ไทย-ญ้อ ไทย-ข่า ไทย-โล้ ไทย-แสก ไทย-บรู ไทย-ญ้อ ไทย-กะเลิง ฯลฯ กลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ดังกล่าวต่างมีความผูกพันกับวัฒนธรรมข้าวในทุกชั้นตอนคือ การปลูก การแปรรูป การบริโภคมาโดยตลอด ซึ่งกระบวนการขั้นตอนต่างๆ เกี่ยวกับวัฒนธรรมข้าว นั้น บางชุมชนจะมีลักษณะรวมและมีเอกลักษณ์ของตนเองเป็นการเฉพาะ งานวิจัยเรื่องนี้จะตอบคำถามในด้านเอกลักษณ์วัฒนธรรมทางด้านการกินของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว ซึ่งเป็นกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยเป็นส่วนใหญ่ โดยพยายามแยกแยะคำตอบตาม วัตถุประสงค์ คือ ศึกษาที่มา แนวคิด ความเชื่อ คุณค่า ภูมิปัญญา และเหตุผล ที่นำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของการปรุงอาหารแต่ละประเภท และแยกแยะเอกลักษณ์ของอาหารอีสานที่นำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยสรุปคือชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) มีแนวคิดและความเชื่อว่า “ข้าวเป็นพืชที่มีเทวดาคู่มครองและประทานข้าวมาเพื่อเลี้ยงมนุษย์” และ ถือว่าการได้มีโอกาสทำบุญด้วยการถวายข้าวเป็นทานที่มีอานิสงส์มาก ซึ่งจากการให้ทานจะส่งผลให้เป็นอริยบุคคลหรือหากผู้ให้ไปบวชเป็นพระก็จะประสบผลสูงสุดถึงพระอรหันต์ จึงถือปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นประเพณีมาจนถึงทุกวันนี้ ดังนั้นจากความเชื่อดังกล่าวชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) จึงมักจะมีพิธีกรรมในทุกชั้นตอนเมื่อมีการเคลื่อนย้ายข้าวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เพื่อเป็นการเคารพและขอขมาลาโทษต่อข้าว หากมีการล่วงเกินโดยไม่ได้เจตนา ในด้านเอกลักษณ์ของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) สามารถแยกแยะตามรูปแบบและลักษณะการปรุงโดยวิธีสากล คือ อาหารควมมีทั้งหมด 7 ประเภท ได้แก่ 1) การปิ้งย่าง 2) การต้มแกง 3) การนึ่ง 4) การลาบ 5) การยำ 6) น้ำจิ้ม และ 7) การถนอมไว้กินนานๆ อาหารหวานมีทั้งหมด 2 ประเภท ได้แก่ 1) ได้จากข้าวเป็นหลัก 2) ได้จากผักผลไม้เป็นหลัก ที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) แยกแยะได้ 3 ด้าน คือ

- **ด้านมารยาทในการกิน** จะมีข้อห้าม(กะล่ำ) ห้ามนอนกินอาหารจะเป็นงู ข้าวเหลือกินในป่าต้องนำกลับทุกเม็ด อย่าล้างข้าวจากกระต๊อบที่ห้อยอยู่ กัดกินข้าวเหนียวครึ่งคำข้าวกะล่ำ ฯลฯ
- **ด้านรสชาติ** ชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย - ลาว) นิยมรับประทานรสชาติที่แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ 1) มีลักษณะเผ็ดและขม 2) มีลักษณะอมเปรี้ยว อมเค็ม อมหวาน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “นัว” ซึ่งได้จากข้าว
- **ด้านวัตถุดิบในการปรุง** ที่เป็นเอกลักษณ์มีอยู่ 4 ชนิด ได้แก่ 1) มีข้าวเป็นองค์ประกอบของอาหาร 2) มีใบหม่อนเป็นเครื่องปรุงเพื่อรสชาติให้น่ารับประทาน 3) มีปลาร้าเป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติกลมกล่อม และ 4) มีน้ำคั้นจากเครื่องในวัวเป็นเครื่องปรุงที่ให้รสขม

#### ABSTRACT

This research is aim to study about food identity of each local and region which has its own special identity. This identity is valuable to preserve and publicize. The Northeast of Thailand or generally known as I-sarn is the land of ancient civilization of the country. There are many ethnic groups have continually come to settle down in this area. The significant ethnics that still maintain their communities down to the present day are the ethnic of Thai-Lao, Thai-Khmer, Thai-Kui, Thai-Yer, Thai-Kha, Thai-So, Thai-Saek, Thai-Bru, Thai-Yor, Thai-Kaleng, etc. These ethnics are closely related with every step of rice culture: cultivating, conversion, and consumption. Some communities have their own characteristic or special identities for different steps of the process of rice culture. This study aims to answer the questions on the identity of eating culture of Thai-Laos ethnic which is the group who live in the northeastern of Thailand the most. The answers which based on the objectives of the study are categorized into 5 categories. There are the origin, concepts, believes, value, intelligence, and reason in taking rice to be a component of each food cooking. The reasonably identities of I-sarn food that rice is an essential component are also investigated. To summarize, Thais of Lao lineage (Thai-Lao ethnic) have the concepts believing that “rice is the crops that is protected by angels and is given to feed man”. They also believe that making merit by giving rice has highly benefit of charity. Doing like this will help the merit-making persons become noble ones. In addition, if the givers are going to enter for the monkhood, they will successfully become an Arahant. As a result, people handed these believes down as a custom from ancient time to the present day. From those believes, the Thais of Lao lineage (Thai-Lao ethnic) always have ceremony in every step of transferring rice from one place to another place in order to pay the respect and ask for forgiveness to rice if there is un-intend transgression. For the identities of Thais of Lao lineage’s food, it could be classified by using international criteria of food styles and methods of cooking.

There are 7 kinds of food: grill, boil or soup, steam, spiced minced meat, spicy salad, sauce or dip, and food preservation. Also, there are 2 kinds of dessert. One is having rice as a main component. The other is having fruit or vegetables as a main component. The outstanding identity or special characteristic of Thai of Lao lineage's food (Thai-Lao ethnic) could be classified into 3 categories:

Eating manner: there are some prohibitions such as don't lie down when eating because that person will become a snake, every rice left from eating in the forest must be taken to home, don't fish for the rice from a hang container, don't bite a half of a lump of sticky rice, etc.

Taste: there are two majorities of taste that Thais of Lao lineage (Thai-Lao ethnic) like to eat. One is bitter and hot. The other is the mixed taste of sour, salt, and sweet. The latter is usually called "Nau".

Raw materials for cooking, there are 4 types. 1) There is rice as a component. 2) There is white mulberry as a seasoning to make food tasty. 3) There is a condiment of fermented fish as a seasoning to make food perfect. 4) There is bile from cow to make the food bitter.

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยผู้วิจัยได้รับความกรุณา จากหลายท่านที่มีความเอื้อเฟื้ออาทร สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ที่ได้ให้ทุนอุดหนุนในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.สมมาตร ผลเกิด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและให้ความกรุณาและเสียสละเวลาของท่านตรวจผลงานของผู้วิจัย จนเป็นที่น่าพอใจ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ท่านอาจารย์ได้ให้ข้อเสนอแนะที่ดีมาอย่างต่อเนื่อง และที่ลืมไม่ได้เลยคือ คุณแม่จันทมณู สิมสวย ซึ่งเป็นมารดาของผู้วิจัยเอง ได้กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ และนำข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง

นอกจากนั้นขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวอ้างอิงไปแล้วในท้ายเล่ม ที่กรุณาได้ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณ ท่านคณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม อาจารย์วินัย มณีวรรณ ที่ให้ความเห็นชอบในการดำเนินงานวิจัยในคณะ ท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ รองศาสตราจารย์โกวิท เชื้อมกลาง ที่ได้ให้การสนับสนุนทุกประการเกี่ยวกับการดำเนินงานวิจัยข่าวที่ข้าพเจ้าดำเนินการอยู่ ในมหาวิทยาลัยเพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จ ลุล่วงลงได้อย่างเป็นที่น่าพอใจ ซึ่งผู้วิจัยขอพระคุณที่ท่านได้ให้โอกาสและสนับสนุนมาโดยตลอด

และที่ลืมไม่ได้เลย ผู้วิจัยได้รับแรงหนุนเสริมจากเพื่อนร่วมงานที่น่ารักอยู่หลายท่าน ได้แก่ อาจารย์วัชระ วชิรภัทรกุล อาจารย์ปราโมทย์ ปิ่นสกุล อาจารย์กฤษดากร เชื้อมกลาง ท่านอาจารย์วีระเนตราทิพย์ อาจารย์วิชัย เกษอรุณศรี อาจารย์วัชระพงษ์ วงศ์สกุล และอาจารย์สุวัฒน์ มณีวรรณ ซึ่งเป็นเพื่อนที่คอยเป็นห่วง และคอยให้การสนับสนุนทรัพยากรทุกอย่างที่ผู้วิจัยต้องการ ซึ่งจะได้รับความช่วยเหลือและความร่วมมือเป็นอย่างดี จากเพื่อนคณาจารย์ทุกท่านที่กล่าวมา และที่สำคัญที่สุดที่ลืมไม่ได้เลยคือ แพทย์หญิงพัชราภรณ์ วิชญวรนนท์ ภรรยาของผู้วิจัยเอง ที่คอยเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

นักวิจัย

# สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1. บทนำ</b>	1
1.1 คุณค่าและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 เป้าหมาย	3
1.4 ขอบเขตการศึกษา	3
1.5 คำถามการวิจัย	3
1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.7 เครื่องมือในการวิจัย	3
1.8 ระยะเวลาในการทำงานวิจัย	4
1.9 ระเบียบวิธีการดำเนินงานวิจัย	4
1.10 กรอบและวิธีการดำเนินงานวิจัย	5
1.11 ระยะเวลาการดำเนินงานวิจัย	6
1.12 นิยามศัพท์เฉพาะ	6
<b>บทที่ 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	9
2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	9
2.1.1 แนวคิดด้านภูมิปัญญา	9
2.1.2 ทฤษฎีด้านภูมิปัญญา	11
2.1.3 แนวคิดการบริหารจัดการ	12
2.1.4 ทฤษฎีการบริหารจัดการ	13
2.1.5 แนวคิดด้านวัฒนธรรม	15
2.1.6 ผลิตภัณฑ์อาหารอีสานจากข้าว	16
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	21
2.3.1 ประวัติศาสตร์เศรษฐกิจชุมชนหมู่บ้านอีสานฯ	21
2.3.2 เอกลักษณะและภูมิปัญญาจังหวัดอุบลราชธานี	23
2.3.3 เอกลักษณะและภูมิปัญญาจังหวัดจังหวัดชัยภูมิ	38
2.3.4 เอกลักษณะและภูมิปัญญาจังหวัดมหาสารคาม	40

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3. ระเบียบวิธีการวิจัย</b>	45
3.1 กรอบการดำเนินงานวิจัยในภาพรวม	45
3.2 ขั้นตอนเตรียมการ	46
3.2.1 การดำเนินงานวิจัย	46
3.2.1.1 แหล่งที่มาของข้อมูล	46
3.2.1.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	47
3.2.1.3 วิธีการประมวลผลข้อมูล	48
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย	48
3.3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
3.4 การประมวลผลสรุปผล	49
3.5 ขั้นตอนการทำเวทีสังเคราะห์	49
3.6 ขั้นตอนเรียบเรียงและสรุปผล	52
<b>บทที่ 4. ลักษณะทั่วไปของอาหารที่ประกอบด้วยข้าว</b>	53
4.1 ลักษณะภูมิประเทศภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย(อีสาน)	53
4.2 ความเป็นมาของข้าว	55
4.3 ข้าวกับคนไทย	56
4.4 วัฒนธรรมข้าว	58
4.5 ประเพณีท้องถิ่น	60
4.6 ความเชื่อดั้งเดิมในท้องถิ่นกับอาหารการกิน	62
4.6.1 พื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำ (กรณี อุบลราชธานี )	62
4.6.2 พื้นที่ราบทุ่งหญ้า (กรณี มหาสารคาม )	64
4.6.3 พื้นที่เชิงเขา (กรณี ชัยภูมิ )	66
4.7 ประเภทของอาหารอีสาน	67
4.8 การถนอมอาหารของชาวไทยอีสาน	71
4.9 ข้อห้ามในการกิน (ละล้า)	74

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 5. การวิเคราะห์ความเชื่อและคุณค่าของอาหารที่ทำจากข้าว</b>	77
5.1 อาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย- ลาว) ที่มีข้าวเป็นองค์ประกอบ	78
5.2 เอกลักษณะของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย- ลาว)	79
5.2.1 เอกลักษณะทางด้านรสชาติ	79
5.2.2 เอกลักษณะทางด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร	79
5.2.3 เอกลักษณะทางด้านความเชื่อ (กะลำ)	82
5.2.4 เอกลักษณะทางด้านเครื่องปรุง	87
5.3 แนวคิดและความเชื่อในการทำอาหาร	89
<b>บทที่ 6. สรุปผลการวิจัย</b>	91
6.1 หลักการและเหตุผล	91
6.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	91
6.3 ขอบเขตการศึกษา	92
6.4 วิธีการศึกษา	92
6.5 อาหารที่ทำจากข้าว	93
6.6 คุณค่าทางโภชนาการของข้าว	95
6.7 ประเภทเครื่องปรุงรสของชาวไทยเชื้อสายลาว ฯ	96
6.8 ความเชื่อที่เกี่ยวกับอาหารที่ทำจากข้าว	102
6.9 ข้อเสนอแนะ	104
<b>รายการอ้างอิง</b>	106
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	110

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1.10 กรอบและวิธีการดำเนินงานวิจัย	5
ตาราง 1.11 ระยะเวลาการดำเนินงานวิจัย	6
ตารางที่ 4.1 แสดงส่วนผสมของไส้กรอก	72

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 4.1 แสดงที่ตั้งของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (ภาคอีสาน)	53
ภาพที่ 4.2 แสดงลักษณะการใช้ประโยชน์ที่ดินในบริเวณที่ราบเชิงเขา ฯ	54
ภาพที่ 4.3 ภาพปลาร้าทรงเครื่อง	71
ภาพที่ 4.4 ภาพแหนมทรงเครื่อง	71
ภาพที่ 4.5 ภาพไส้กรอกอีสาน	72
ภาพที่ 4.6 ภาพหม่าตักแห้ง	73
ภาพที่ 4.7 ภาพปลาจ่อมกุ่มจ่อม	73
ภาพที่ 4.8 ภาพปลาต้ม	74
ภาพที่ 5.1 ภาพไก่ย่าง(อาหารประเภทปิ้งย่าง)	80
ภาพที่ 5.2 ภาพข้าวต้มและห่อหมกปลา	81
ภาพที่ 5.3 กระบอกไม้ไผ่ที่นำมาหลามอาหารชนิดต่างๆ เช่น ข้าวหลาม หลามปลา ฯ	82
ภาพที่ 5.4 แสดงอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีเลี้ยงผีปู่ตา ณ.อำเภอเขมราฐ จ.อุบลราชธานี	90

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 คุณค่าและความสำคัญ

อาชีพหลักของเกษตรกรชาวไทย คือการเพาะปลูกข้าว ข้าวไทยสร้างชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก และทำรายได้ให้แก่ประเทศในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก ข้าวยังเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมประจำชาติ และมีอิทธิพลอย่างใหญ่หลวงต่อขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ศาสนพิธี การเฉลิมฉลองภูมิปัญญา และวิถีทางในการดำรงชีวิตของคนไทย (วิมลพรรณ ปีตวรรษชัย.2548:15) ปัจจุบันข้าวก็ยังเป็นพืชหลักที่เกษตรกรชาวไทยให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง ที่ยังคงมีการเพาะปลูกกันอย่างต่อเนื่องทั้งในลักษณะข้าวนาปี และข้าวนาปรัง เดิมทีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(ภาคอีสาน) มีขั้นตอนวิธีการปลูกข้าว 9 ขั้นตอน (สุวิทย์ ธีรศาสตร์.2546:119) ได้แก่ 1. การไถ – คราดเพื่อตกกล้า 2. การตกกล้าหรือหว่านกล้า และพันธุ์ข้าวที่ใช้ 3. การไถ – คราดนาที่จะดำ 4. การดำนา 5. การดูแลน้ำในแปลงนา 6. การกำจัดศัตรูข้าว 7. การเกี่ยวข้าว 8. การนวดข้าว 9. การขนข้าวขึ้นยุ้ง ซึ่งในแต่ละขั้นตอนการปลูกข้าว จะแฝงไปด้วยกิจกรรมทางสังคม ที่เกิดขึ้นระหว่างฤดูกาลทำนา ซึ่งถ้าหากมีการศึกษาค้นคว้าด้านภูมิปัญญาในการบริหารจัดการข้าวทั้งระบบ จะส่งผลให้เกิดองค์ความรู้ที่จะสามารถนำไปถ่ายทอด สืบทอดต่อไปได้ในอนาคต วิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน มีพื้นฐานชีวิตผูกพันกับอาชีพการเพาะปลูกข้าวมาโดยตลอด ประกอบกับการดำรงชีวิตประจำวันของคนไทยส่วนใหญ่บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก จึงส่งผลให้คนไทยมีการพัฒนาปรับปรุงบำรุงพันธุ์ข้าวมีคุณภาพดีขึ้นเป็นลำดับ ทั้งในด้านมีความทนทานต่อความแห้งแล้ง และแมลงศัตรูพืช มีรสชาติอร่อยและมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ประกอบกับทำเลที่ตั้งของประเทศไทยอยู่ในเขตรมสูม มีปริมาณน้ำฝนพอเหมาะ และอากาศที่ดีทำให้ข้าวเจริญงอกงามได้ดี จึงส่งผลให้มีผลผลิตข้าวต่อไร่สูงขึ้น ประเทศไทยจึงกลายเป็นอู่ข้าวของโลก ในแต่ละปีประเทศไทยสามารถผลิตข้าวได้ปริมาณมากเกินความต้องการ การบริโภคภายในประเทศ สามารถส่งออกข้าวไปต่างประเทศสร้างรายได้เข้าประเทศเป็นจำนวนมากจึงเป็นลำดับต้นๆของการส่งออกสินค้าทุกชนิด ข้าวนอกจากจะใช้บริโภคเป็นอาหารหลักของคนไทยทั่วประเทศแล้ว บรรพบุรุษไทยยังสามารถแปรรูปข้าวเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย ทั้งประเภท รูปแบบ รสชาติ สี สัน และโอกาสในการบริโภค จนกลายเป็นเอกลักษณ์ไทยในด้านอาหารทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับภาคและระดับประเทศ

เอกลักษณ์ของอาหารของแต่ละท้องถิ่นและแต่ละภาคต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นของตนเองและมีค่าในทางวัฒนธรรมที่ควรอนุรักษ์และพัฒนาเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานที่คนทั่วไปรู้จักคุ้นเคย เป็นดินแดนแห่งอารยธรรมที่เก่าแก่ของประเทศมีผู้คนหลากหลายกลุ่มหลายเผ่า เข้ามาตั้งถิ่นฐานสืบต่อกันมาเป็นเวลาอันยาวนาน กลุ่มชาติพันธุ์ที่สำคัญที่ดำรงสภาพเป็นชุมชนอยู่ในปัจจุบันได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว ไทย-เขมร ไทย – ลัวะ ไทย – เญอ ไทย – ข่า ไทย – โส้

ไทย – แสก ไทย – บรู ไทย – ญ้อ ไทย – กะเลิง ฯลฯ กลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ดังกล่าว ต่างมีความผูกพันกับวัฒนธรรมข้าวในทุกขั้นตอนคือ การปลูก การแปรรูป การบริโภคมาโดยตลอด ซึ่งกระบวนการขั้นตอนต่างๆ เกี่ยวกับวัฒนธรรมข้าว นั้น บางชุมชนจะมีลักษณะรวมและมีเอกลักษณ์ของตนเป็นการเฉพาะ ปัจจุบันกระแสโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดน ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างประเทศกันอย่างทั่วถึง จนนำไปสู่การครอบงำด้านวัฒนธรรม ก่อให้เกิดการเลียนแบบหรือเอาอย่างประเทศตะวันตกที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและด้านอื่นๆ โดยขาดการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และเหตุการณ์เลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกนับแต่จะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ประเทศไทยก็หลีกเลี่ยงกระแสวัฒนธรรมทุนนิยมตะวันตกไม่พ้น และจะมีผลต่อวัฒนธรรมต่างๆ ของไทยอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะศึกษาวิจัย การแปรรูปอาหารจากข้าว เพื่ออนุรักษ์ พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางยิ่งขึ้น โดยเลือกที่จะศึกษากลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว ทั้งนี้ เพราะกลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย เป็นกลุ่มที่มักสรรหาอาหารในการบริโภค คิดพลิกแพลง ประยุกต์การปรุงอาหารให้มีรสชาติโดดเด่นเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย - ลาว รู้จักนำข้าวมาเป็นส่วนประกอบอาหารประเภทต่างๆ อย่างหลากหลายและมีรสชาติดี เช่น นำข้าวเหนียวมาทำข้าวหมาก ขนมจีน นำข้าวเจ้ามาทำเครื่องปรุงรส อาทิ ข้าวคั่วปรุงรสลาบ นำข้าวเบือปรุงรสแกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก นำข้าวสอยหมักเนื้อให้เกิดรสเปรี้ยว เป็นต้น ดังนั้น ข้าวในวิถีชีวิตของชาวไทย – ลาว ภาคอีสานจึงไม่ใช่เป็นเพียงอาหารเท่านั้น หากแต่ข้าวกลายเป็นเครื่องแสดงวิถีแห่งภูมิปัญญา เป็นวิถีแห่งวัฒนธรรมที่มีคุณค่าแก่การศึกษาเป็นอย่างยิ่ง แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ภูมิปัญญาดังกล่าว กำลังถูกกระแสแห่งโลกาภิวัตน์เข้ามาทำลายด้วยระบบแห่งทุนนิยม ทุกคนมุ่งแข่งขันสร้างฐานะ สร้างรายได้ ส่งผลให้ผู้ใหญ่ไม่มีเวลาถ่ายทอดความรู้ เขวชชไม่สนใจคุณค่าแห่งภูมิปัญญา ฯลฯ ส่งผลให้องค์ความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละทิ้งและสูญหายไป ในที่สุด จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นคนในท้องถิ่นและเกาะติดพื้นที่มาโดยตลอดและเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและทวีความรุนแรงมากขึ้นเป็นลำดับ และคาดว่าในเวลาไม่ไกลนี้ รากเหง้า เอกลักษณ์และภูมิปัญญาในการปรุงอาหารของชาวไทย-ลาว จะต้องถึงกาลอวสานอย่างแน่นอน

ดังนั้น จึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยรวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ของการแปรรูปข้าว ของชาวไทย-ลาว ในด้านประเภทของอาหาร ส่วนประกอบของอาหาร ขั้นตอนในการปรุง คิดความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและโอกาสในการทำอาหารแต่ละประเภทเพื่อรักษาองค์ความรู้ที่มีคุณค่านี้ไว้และหาแนวทางในการพัฒนาเผยแพร่และดำเนินการเชิงธุรกิจต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์

1. ศึกษาที่มา แนวคิด ความเชื่อ คุณค่า ภูมิปัญญา และเหตุผล ที่นำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของการปรุงอาหารแต่ละประเภท
2. ศึกษาวิเคราะห์เอกลักษณ์ของอาหารอีสานที่นำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### 1.3 เป้าหมาย

1. จำแนกลักษณะเฉพาะของอาหารอีสาน ได้อย่างถูกต้องชัดเจน ตามหลักทางวิทยาศาสตร์
2. แยกแยะเหตุและผลที่นำเอาข้าวมาใช้ประกอบอาหารแต่ละประเภท ได้อย่างมีหลักเกณฑ์เป็นที่น่าเชื่อถือ
3. สามารถเชื่อมโยงแนวคิด ความเชื่อในการทำอาหารเข้ากับเหตุผลในปัจจุบัน ให้เป็นที่เข้าใจ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล

### 1.4 ขอบเขตการศึกษา

1. ในเชิงพื้นที่ศึกษาจะแยกตามกลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทยเชื้อสายลาว ซึ่งจะใช้พื้นที่บริเวณ จังหวัด ชัยภูมิ จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดอุบลราชธานี
2. การศึกษาอาหารคาว ที่ใช้รับประทานในทุกมื้อ ของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว)

### 1.5 คำถามการวิจัย

1. เหตุใดชาวไทยเชื้อสายลาวจึงนำข้าวมาเป็นองค์ประกอบของอาหารคาว
2. การทำอาหารโดยมีข้าวเป็นองค์ประกอบ ของชาวไทยเชื้อสายลาวมี แนวคิด ความเชื่อ และคุณค่าอย่างไร
3. การทำอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาวมีเอกลักษณ์และองค์ประกอบอย่างไร

### 1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ชุดความรู้ที่สามารถอธิบายที่มาของอาหารในแต่ละประเภท เชื่อมโยงกับความเชื่อในอดีตสู่แนวความคิดปัจจุบัน
2. ได้ภูมิปัญญา แนวคิด ความเชื่อ ข้อห้าม(ชะล่า) ของคนในอดีต ที่สามารถนำมาอธิบายถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล
3. มีชุดความรู้ในด้านอาหารอีสาน ที่สามารถแยกแยะรายละเอียดองค์ประกอบ และส่วนอื่นได้อย่างเข้าใจ สามารถนำมาสร้างหลักสูตรการอบรมระยะสั้นได้
4. ได้ความรู้ที่สามารถนำมาเรียงร้อย เพื่อบอกเล่าเรื่องราวในด้านที่มา ที่ไปของอาหารอีสานให้นักท่องเที่ยวฟังอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้
5. สามารถนำชุดความรู้ที่ได้ไปสู่การประกอบธุรกิจได้ในอนาคต

### 1.7 เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ จากปราชญ์ท้องถิ่น ฯลฯ
2. เครื่องตวงวัดปริมาตร(ชนิดแก้วใส)
3. เครื่องชั่งตวงแบบละเอียด

#### 4. เทปบันทึกเสียง

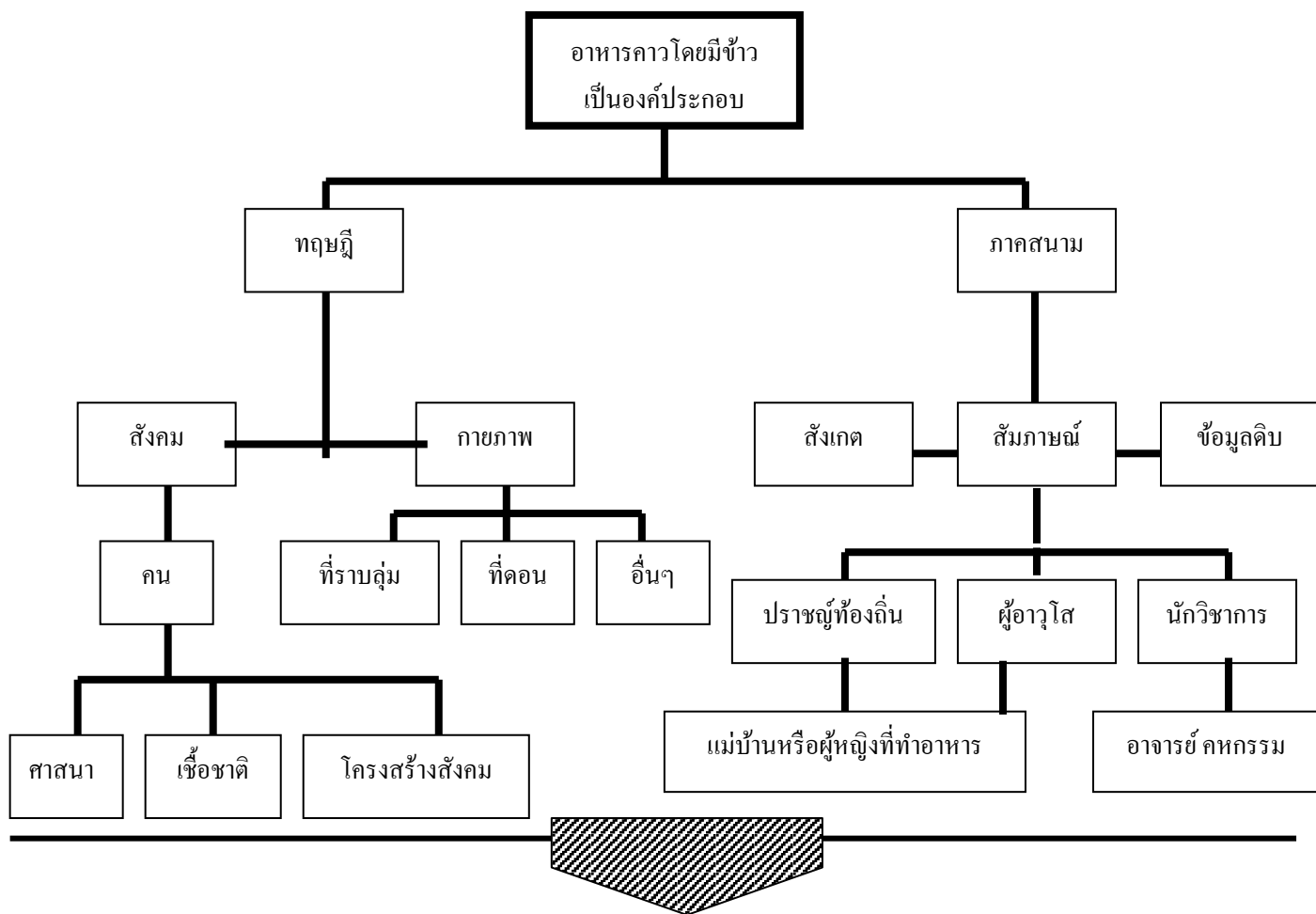
##### 1.8 ระยะเวลาในการทำงานวิจัย

จะใช้เวลาในการดำเนินงานวิจัยเพื่อค้นหาความจริง ประมาณ 12 เดือน

##### 1.9 ระเบียบวิธีการดำเนินงานวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิดงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. การลงพื้นที่สัมภาษณ์ หรือการทำเวทีเสวนาในชุมชน หรือทำเวทีเสวนาในกลุ่มของนักวิชาการและปราชญ์ท้องถิ่น เป็นต้น
3. วิธีการเก็บข้อมูลจะใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะ ได้แก่
  - 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 3.2 ปราชญ์ท้องถิ่น 6 คน
  - 3.3 ผู้อาวุโสหรือแม่บ้านในชุมชนที่มีความเชี่ยวชาญด้านการทำอาหาร ประมาณ 18 คน ได้แก่
    - 3.3.1 ชาวไทยเชื้อสายลาวในจังหวัดชัยภูมิ 6 คน
    - 3.3.2 ชาวไทยเชื้อสายลาวในจังหวัดมหาสารคาม 6 คน
    - 3.3.3 ชาวไทยเชื้อสายลาวในจังหวัดอุบลราชธานี 6 คน
  - 3.4 นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาหารท้องถิ่น อาหารอีสาน 3 คน
4. การประมวลผลใช้และการสรุปผลใช้การสรุปอยู่ 2 อย่าง ได้แก่
  - 4.1 ประมวลผลในเชิงปริมาณใช้เกณฑ์ตัวเลขที่ได้จากการ ออกภาคสนามมาเป็นเกณฑ์ชี้วัด ซึ่งในที่นี้จะต้องได้ความแน่นอนที่ชัดเจน
  - 4.2 การประมวลผลในเชิงคุณภาพ จะประมวลโดยการใช้หลักเหตุ และผล แยกแยะให้มีความชัดเจน

1.10 กรอบและวิธีการดำเนินงานวิจัย



ขั้นทำเวทีสังเคราะห์ (3 ครั้ง)  
ประกอบด้วย ครูภูมิปัญญาท้องถิ่น, ปราชญ์ท้องถิ่น, ผู้อาวุโส, นักวิชาการ  
นักประวัติศาสตร์, ชาวบ้านที่สนใจ

ขั้นเรียบเรียง สรุปผล  
ทำเวทีวิเคราะห์เรียบเรียง จัดพิมพ์รูปเล่ม  
ประกอบด้วย นักวิชาการ นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย ฯ

### 1.11 ระยะเวลาการดำเนินงานวิจัย

กิจกรรม/ ขั้นตอน การดำเนินงานวิจัย	จำนวน เดือน												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. ศึกษาภาคทฤษฎี ค้นคว้าเอกสาร บริบทของแต่ละพื้นที่ในทางสังคมกายภาพ เศรษฐกิจ	■												
2. ศึกษาสนาม สำรวจพื้นที่ในจังหวัดชัยภูมิ	■	■	■	■									
สำรวจพื้นที่ในจังหวัดมหาสารคาม	■	■	■	■	■	■	■						
สำรวจพื้นที่ในจังหวัดอุบลราชธานี	■	■	■	■	■	■	■						
3. ทำเวทีสังเคราะห์ ครั้งที่ 1. ( ณ. จังหวัดมหาสารคาม) ครั้งที่ 2. ( ณ. จังหวัดชัยภูมิ )								■					
										■			
4. ทำเวทีสรุป ครั้งที่ 3 ( ณ. จังหวัดอุบลราชธานี ) สรุปรวบรวมเอกสารทำรูปเล่ม												■	
													■

### 1.12 นิยามศัพท์เฉพาะ

- ภูมิปัญญา** ซึ่งจะแยกแยะให้ความที่ละคำดังนี้ ภูมิ มีความหมายว่า พื้น ชื้น พื้นเพ ส่วนปัญญา หมายความว่า ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้และคิด ดังนั้น ภูมิปัญญาจึงหมายถึง พื้นความรู้ ความสามารถ ในการใช้พื้นความรู้สร้างสรรค์งานเพื่อพัฒนาและดำรงชีวิตของคนในท้องถิ่น หรือ หมายถึง ความรู้หรือประสบการณ์ดั้งเดิมของประชาชนในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษหรือถ่ายทอดกันจากสถาบันต่างๆ ในชุมชน เช่น จากสถาบันครอบครัว สถาบันความเชื่อและศาสนา สถาบันการเมืองการปกครอง สถาบันเศรษฐกิจ และสถาบันทางสังคมอื่น ๆ
- การบริหารจัดการข้าว** หมายถึง การสรรหาวิธีการเก็บรักษาข้าวเพื่อการอุปโภคบริโภค ซึ่งอาจออกมาในรูปแบบของการจัดเก็บ การขนส่งเคลื่อนย้าย การถนอมอาหาร การประกอบอาหาร

การเก็บเกี่ยว ตลอดจนความเชื่อในด้านพิธีกรรมต่างๆ จะส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่โดยมีข้าวเป็นอาหารหลักได้อย่างอุดมสมบูรณ์ตลอดไป

- **วัฒนธรรมข้าว** หมายถึง แบบแผน การประพฤติปฏิบัติ วิธีการดำเนินชีวิต การแสดงออกซึ่งความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ ที่เป็นความเข้าใจและภาคภูมิใจร่วมกัน ซึ่งได้สั่งสมเลือกสรรปรับปรุงแก้ไขจนถือว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือ เป็นแนวทาง เป็นมาตรการในการแก้ปัญหา ตลอดถึงนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายตามความต้องการของชาวนา หรือสังคมชาวนา หรือ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพ รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ เครื่องมือเครื่องใช้ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ ความรู้ ภูมิปัญญา สภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงและผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นมาจากอดีต จนกลายเป็นเอกลักษณ์ทางสังคมของชาวนาชาวไร่สืบมา
- **ชะล่า, ละล่า หรือ กะล่า** หมายถึง ข้อห้ามในการกระทำแสดงออกต่างๆ หรือสิ่งต้องห้าม ต้องเว้นห้ามประพฤติปฏิบัติ ไม่สมควรที่จะกระทำ ทั้งกาย วาจาและใจ หากละเลย หรือล่วงละเมิดจะเป็นอุปมงคล เป็นบาปกรรม ผิดศีลผิดคอง นำความเสื่อมเสีย และอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลที่ฝ่าฝืน รวมทั้งมีผลต่อสังคมที่อยู่ด้วย
- **ชาวไทยเชื้อสายลาว** หมายถึง ชาวไทยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย หรือมีเชื้อชาติ ชาติภูมิ ตั้งเดิมอยู่ในพื้นที่นี้มาแต่ก่อน
- **การทำอาหารจากข้าว(ข้าวเหนียว)** หมายถึง การนำเอาข้าวเหนียวมาประกอบเป็นอาหาร เพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันอันจะช่วยดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ ซึ่งจะปรากฏในรูปของอาหารคาวหรืออาหารหวาน ก็ได้
- **องค์ประกอบของอาหาร** หมายถึง การนำเอาข้าวเหนียวมาเป็นส่วนหนึ่งของการปรุงรสชาติของอาหาร หรือเป็นส่วนประกอบในการถนอมอาหาร หรือเป็นส่วนหนึ่งในการประกอบอาหารเพื่อให้เกิดความเข้มข้นขึ้นในการทำอาหารหลักนั้นๆ เช่น ลาบ ปลาจ่อม แหนม ฯลฯ
- **อาหาร** หมายถึง สิ่งที่มนุษย์นำมารับประทานเพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ อาหารมีทั้งที่ได้จาก สัตว์ พืช เกลือ น้ำ เครื่องเทศอื่นๆ ตลอดจนจุลินทรีย์
- **อาหารอีสาน** หมายถึง อาหารคาวหวานที่ชาวไทยเชื้อสายลาว(ที่พูดภาษาลาว)นำมาประกอบหรือปรุงแต่งจนเป็นลักษณะเฉพาะตัว เพื่อรับประทานเป็นประจำในทุกมื้อ

- **อาหารคาว** หมายถึง อาหารที่รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียว เช่น ผัด ต้ม แกง ยำ น้ำพริก นึ่ง ทอด ย่าง เป็นต้น
- **อาหารหวาน** หมายถึง อาหารหวานที่นำมารับประทานหลังจากที่ทานอาหารคาวเสร็จแล้ว เช่น ก๋วยเตี๋ยวชี่ ขนมนั่น ขนมหอยหีบ ผลไม้ต่างๆ ขนมหม้อแกง เป็นต้น
- **เอกลักษณ์ของอาหารอีสาน** หมายถึง รูปแบบและสีสันโดยรวมของอาหาร รสชาติ กรรมวิธีการปรุง ส่วนประกอบของอาหาร วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร (สัตว์ พืช น้ำ เครื่องปรุงอื่นๆ) และอื่นๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อแยกแยะให้ชัดเจนจะทำให้เห็นเอกลักษณ์ของอาหารอีสานได้
- **รสชาติพื้นฐานของอาหาร** หมายถึง รสชาติต่างๆของอาหารดังได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม รสขม และอูมามิ (เกิดจากโมโนโซเดียมกลูตาเมต ซึ่งให้รส อมเปรี้ยวอมเค็ม)
- **ซอย** หมายถึง การใช้มีดหั่นชิ้นเนื้อ (เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อปลา ฯ) ให้มีขนาดที่พอดีคำ หรือ 2 – 3 ชิ้นต่อคำ(ซอคนที่ตัก 1 ครั้ง)

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องภูมิปัญญาในการบริหารจัดการชาวนั้น เพื่อให้เกิดแนวคิดและหลักในการคิดวิเคราะห์ที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นต้องทำการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนความหมาย ในแต่ละคำ (Key word) ซึ่งจะส่งผลต่อการวิเคราะห์สังเคราะห์ผลในงานวิจัยนี้ ให้เป็นไปตามหลักการที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงได้ทำการสืบค้นในความหมาย แนวคิด ทฤษฎี ในหัวข้อต่างๆดังต่อไปนี้

##### 2.1.1 แนวคิดด้านภูมิปัญญา

ปนัดดา บำรุง (2534:54) ได้อธิบายว่า ภูมิปัญญา หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัวและดำรงชีพในระบบนิเวศน์ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม – วัฒนธรรม ที่ได้มีพัฒนาการสืบสานกันมา ภูมิปัญญา เป็นความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่เป็นผลของการใช้สติปัญญาปรับตัวกับสภาวะต่าง ๆ ใน พื้นที่ที่กลุ่มชนนั้นตั้งหลักแหล่งถิ่นฐานอยู่ และได้แลกเปลี่ยนสังสรรค์ทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนอื่น จากพื้นที่สิ่งแวดล้อมอื่นที่ได้มีการติดต่อสัมพันธ์กัน แล้วรับเอาหรือปรับเปลี่ยนนำมา สร้างประโยชน์ หรือแก้ปัญหาได้ในสิ่งแวดล้อมและบริบททางสังคม – วัฒนธรรมของกลุ่มชนนั้น ภูมิปัญญาจึงมีทั้งภูมิปัญญาอันเกิดจากประสบการณ์ในพื้นที่ ภูมิปัญญาที่มาจากภายนอก และภูมิปัญญาที่ผลิตใหม่ หรือผลิตซ้ำเพื่อการแก้ปัญหาและการปรับตัวให้สอดคล้องกับ ความจำเป็นและความเปลี่ยนแปลง

ประเวศ วะสี (2535:21) ได้อธิบายเพื่อกำหนดเส้นทางการศึกษาค้นคว้าว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน และกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทยนั้น เพื่อใช้เป็นหลักนำร่องของความคิดและเป็นเครื่องกำหนดเส้นทางการศึกษาค้นคว้า โดยมีแนวทางศึกษาตามแนวทางดังนี้

1. ไม่ว่ากลุ่มชนใด เมื่อได้ตั้งหลักแหล่งในการทำมาหากินอย่างต่อเนื่องใน สภาพแวดล้อมใด เป็นเวลานานหลายชั่วคน ย่อมเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติแวดล้อมแห่ง พื้นภูมินั้น มีการปรับตัวและสร้างสรรค์วัฒนธรรมที่เหมาะสมกับการดำรงชีพในสภาพแวดล้อมนั้น ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้ ประสบการณ์โลกทัศน์ชีวิตทัศน์ ความเชื่อ – พิธีกรรม และวิถีชีวิต อันสืบเนื่องจากการปรับตัวที่ได้มีการสั่งสมสืบสาน และปรับเปลี่ยนต่อเนื่องกันมาในกลุ่มชนรุ่นต่อ ๆ มา รวมถึงการได้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับตนในวัฒนธรรมอื่นที่ได้ไปมาหาสู่กันตลอดมา จึงรวมเรียกประสบการณ์นี้ว่า **ภูมิปัญญาสั่งสม**
2. วิทยาศาสตร์และประยุกต์วิทยา หรือเทคโนโลยีเป็น **ภูมิปัญญาใหม่** ที่มีแหล่งกำเนิดในสังคมตะวันตก และโดยเหตุที่ชาติตะวันตกมีอำนาจอิทธิพลทางการเมือง และเศรษฐกิจ แผ่

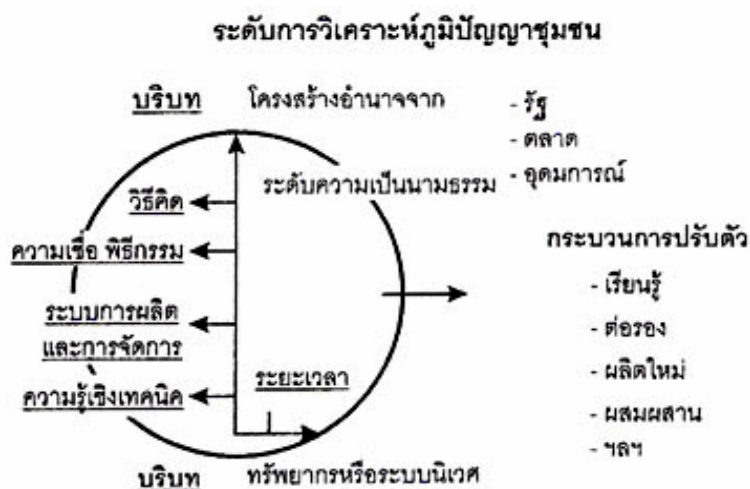
ขยายครอบงำหลายประเทศ หลายกลุ่มชนทั่วโลก ในช่วง ๒ ศตวรรษ ที่ผ่านมา วิทยาศาสตร์/เทคโนโลยีสมัยใหม่ จึงเข้ามามีอิทธิพลอยู่ในวิถีชีวิตของสังคมทั้งหลาย โดยทั่วไปในการนี้ย่อมได้ช่วยแก้ปัญหาหลายอย่าง แต่ก็ได้สร้างปัญหาเพิ่มขึ้นหลายอย่างเช่นกัน

3. โดยเหตุที่สังคมทั้งหลายในโลกมีความแตกต่างกันทางสภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม ในพื้นฐานสังคม ภูมิปัญญาใหม่ที่ได้รับเข้ามาจึงมีอาจแทนที่ภูมิปัญญาสังคม หรือภูมิปัญญาเดิมได้ทั้งหมด ภูมิปัญญาเดิมได้รับการเลือกสรร ทดสอบหรือตัดแปลงตาม เหตุปัจจัยและพลวัตทางวัฒนธรรมแห่งกลุ่มชนนั้นจึงยังจำเป็นและเหมาะสมกับกลุ่มชนที่มี วิถีชีวิต และประสบการณ์พื้นฐานแตกต่างกัน
4. โดยธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ไม่ว่าจะในสังคมใด จะไม่เปลี่ยนแปลงอย่างขุครากถอนโคน หากต้องมีการปรับเปลี่ยนบนพื้นฐาน รากเหง้าวัฒนธรรมสังคม เพราะคนในทุกสังคมย่อมมีความเคยชินเดิมเป็นฐาน ภูมิปัญญาใหม่จึงย่อมได้รับการ ทดสอบ ปรับเปลี่ยน คัดแปลงให้สอดคล้องกับความจำเป็นใหม่โดยมี ภูมิปัญญาสังคมเป็น พื้นฐานรองรับ
5. ในธรรมชาติของวัฒนธรรม ชีวิตความเป็นอยู่ของกลุ่มชนย่อมมีความหลากหลายตาม สภาพแวดล้อมธรรมชาติและลักษณะสังคมที่แตกต่างกัน ความหลากหลาย ทางวัฒนธรรม จึงเป็นความมั่งคั่งทางปัญญาที่จะเป็นพลังในการรับ ปรับเปลี่ยน และพัฒนาสังคมให้สมดุล สอดคล้องกับธรรมชาติแวดล้อม วัฒนธรรม และประสบการณ์สังคมของ กลุ่มชนนั้น ๆ ความพยายามใดที่จะทำลายความหลากหลาย เป็นการบั่นทอนพลังตามธรรมชาติ และ ก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ได้
6. ในสังคมสมัยใหม่ เราคุ้นเคยแล้วกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีการจัดตั้ง เป็นระเบียบแบบแผน ในรูป โรงเรียน หรือสถาบัน เพื่อการถ่ายทอดและพัฒนาภูมิปัญญา เราสามารถเรียนรู้ได้ มากในเวลาจำกัดก็จริง หากแต่ในชีวิตจริงนอกชั้นเรียน การเรียนรู้ ตามธรรมชาติย่อมมีอยู่ ตลอดเวลา ในช่วงชีวิตของคนคนหนึ่ง การเรียนรู้จากข้อเท็จจริงใน ชีวิตประจำวัน ยังคง เป็นสัดส่วนการเรียนรู้ที่ใหญ่ที่สุด การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาในอดีตก็เกิดจากการเรียนรู้โดย ธรรมชาติและประสบการณ์ในชีวิตจริงเป็นพื้นตลอดมา และคงจะดำเนินต่อไปในสังคม อุตสาหกรรมและสังคมข้อมูลข่าวสาร ที่มีการปฏิบัติวิธีการเกี่ยวกับการจัดการจัดการข้อมูล ข่าวสารและองค์ความรู้อย่างรวดเร็วและ กว้างขวาง การเรียนรู้ นอกชั้นเรียน เรียนรู้ด้วย ตนเองตามธรรมชาติ ท่ามกลางระบบข้อมูลข่าวสารอันทันสมัย จะทวีความสำคัญ ยิ่งขึ้น

### 2.1.2 ทฤษฎีด้านภูมิปัญญา

David K. Wyatt (1969:380) ได้กล่าวถึงทฤษฎีด้านภูมิปัญญาชาวบ้านนั้น คนในชนบทเองก็พยายามที่จะรักษาความมั่นคง ของตนบางอย่างไว้โดยการใช้ภูมิปัญญาที่สืบทอดมาแต่เดิม ดังนั้นชุมชนจึงยังคงพอมิภูมิปัญญาให้ศึกษา แต่ทั้งนี้ก็ด้วยความจริงว่าภูมิปัญญาของชุมชนถูกทำลายไปมากแล้ว ในขณะที่เดียวกันภูมิปัญญาบางอย่างก็ถูกสร้างขึ้นหรือปรับตัวแบบถูกรอบงำ ดังนั้นการที่เราจะศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านจึงไม่ใช่เพียงว่าเราจะทำเหล่าสาโทขายจะทำผ้าขายจะสนับสนุนหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เพราะถ้าเราทำแค่นั้นมันจะมีปัญหาตั้งแต่ทำแล้วขายไม่ได้ ทำแล้วออกสู่ตลาดไม่ได้ สู้ทุนใหญ่ไม่ได้ การศึกษาภูมิปัญญามันจึงเป็นเรื่องใหญ่กว่านี้ ปัญหาคือที่ว่าเราจะทำอย่างไรที่จะยกระดับความรู้ที่มีอยู่อย่างหลากหลายให้เป็นระบบที่มีความเข้มแข็ง สามารถจะเป็นตัวอธิบาย เป็นพลังที่จะขับเคลื่อนชุมชน ซึ่งหากพิจารณาตามกรอบแนวคิดระดับการวิเคราะห์ภูมิปัญญาชุมชนจะพบได้ดังนี้

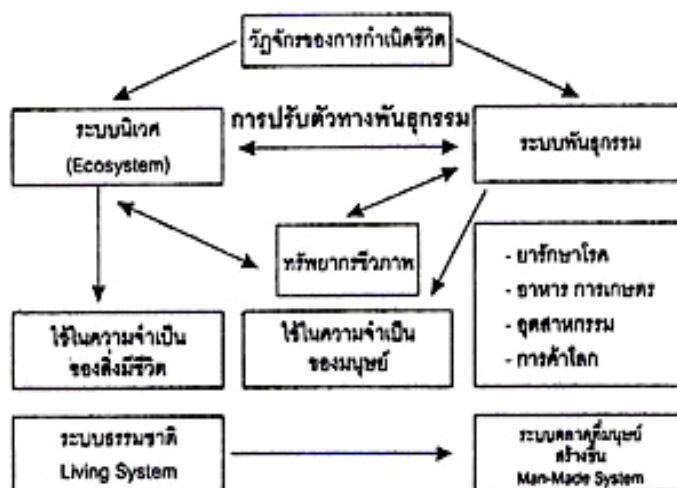
แผนภาพ2.1 แสดงทฤษฎีการวิเคราะห์ภูมิปัญญา



ในการศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น นั้นระดับล่างสุดเป็นระดับที่เป็นรูปธรรมและเราพอสังเกตเห็นได้ หรือเป็นระดับปรากฏการณ์เป็นระดับเทคนิคของภูมิปัญญา หรือความรู้เชิงเทคนิค เช่น ชุมชนมีวิธีการในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างไร ภูมิปัญญาของชาวประมงพื้นบ้าน ความรู้ทางเทคนิคของประมงพื้นบ้าน เช่น ประมงพื้นบ้านจะรู้เป็นอย่างดีว่ามีปลาอะไรอยู่ที่ไหน เมื่อไร และจะจับอย่างไร จะออกทะเลไปเมื่อไหร่จึงจะปลอดภัยจากคลื่นลมและสามารถจับปลาได้ตามที่ต้องการ นี่คือนิเวศวิทยาที่เขารู้จักจับปลาได้ ถ้าความรู้เชิงเทคนิคของแพทย์พื้นบ้าน เช่น มีต้นไม้อะไรเป็นสมุนไพรได้บ้าง สมุนไพรแต่ละชนิดรักษาโรคอะไรได้ ชนิดไหนควรผสมกับชนิดไหนจึงจะมีประสิทธิภาพสูง ใช้วิธีกินยาอย่างเดียวหรือนวดด้วยอะไรทำนองนี้ ที่นี้ความรู้เชิงเทคนิคจะอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีระดับความรู้ของชุมชนที่สูงกว่า นั่นคือระดับของความสัมพันธ์ เพราะความรู้เชิงเทคนิคที่เป็นจริงได้ จะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ของคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ภูมิปัญญาท้องถิ่นก็คือความอยู่รอดของชีวิตของมนุษย์ และสรรพสิ่งโดยมี

ความสัมพันธ์กับวัฏจักรของการดำเนินชีวิตที่ต้องมีความสัมพันธ์กับระบบต่าง ๆ เช่นระบบนิเวศน์ ระบบพันธุกรรม ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์และปรับตัวทางพันธุกรรมเชื่อมโยงต่อกัน

**แผนภาพ2.2** แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง ระบบนิเวศ กับ การดำเนินชีวิต



### 2.1.3 แนวคิดการบริหารจัดการ

ความหมายของการจัดการ หรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า management หมายถึง กระบวนการจัดดำเนินการให้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องอาศัยคนอื่นๆเข้าร่วม ซึ่งบ่งชี้ว่าการจัดการในที่นี้มิได้หมายถึงการต้องเข้าไปดำเนินการเอง ด้วยตนเองเพียงคนเดียว ในกิจกรรมที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องเหล่านี้โดยทั่วไปจะประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์การและกิจกรรม การนำและการควบคุมในกิจกรรมเหล่านี้ ถ้าปราศจากการนำ (leading) การจัดการก็จะไม่เป็นไปได้อย่างได้ผลหรือสมบูรณ์ในการจัดการนั้น "ประสิทธิภาพ" (efficiency) จะเป็นส่วนสำคัญ มันหมายถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างปัจจัยที่ต้องการ (Inputs) และผลผลิตที่เกิดขึ้น (outputs) ถ้าเราได้ผลผลิตมากขึ้นจากการที่เราลงทุนใส่"ปัจจัย"เข้าไปเท่าเดิม ก็แสดงว่าเรามีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่เนื่องจากผู้ที่ต้องทำหน้าที่ด้านการจัดการจะต้องประสบกับความจำกัดทางด้านจัดหาทรัพยากร ไม่ว่าจะเป็น เงิน คน หรืออุปกรณ์ต่างๆ การจัดการจึงต้องเน้นไปที่การต้องใช้ทรัพยากรเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด การจัดการนั้นจะต้องคำนึงถึงอีกสิ่งหนึ่งนั่นคือการทำงานอย่างมี "ประสิทธิผล" (effectiveness) หรือการทำงานนั้นให้เสร็จ และบรรลุผลงานอันเป็นผลิตภัณฑ์ หรือบริการตามที่ต้องการ

การจัดการ จึงหมายถึง ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลควบคู่ไป บางคนจะกล่าวถึงประสิทธิภาพ นั่นคือดูที่วิธีการ (means) และประสิทธิผลนั่นคือการดูที่การต้องบรรลุผล (ends) และในความหมายนี้ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลจะไปควบคู่กัน เพราะมีฉะนั้นคนบางคนทำงานแบบคำนึงถึงแต่ผลของงานโดยไม่คำนึงถึงว่า แท้จริงแล้วการทำงานนั้นให้ได้ผลเป็นสิ่งที่ต้องการหรือบริการอย่างที่ต้องการนั้น ต้องเสีย

"ต้นทุน" ไปมากมาย บางทีทำสำเร็จจริงแต่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ เกิดศัตรูในการทำงานในระยะต่อไป ซึ่งทำให้การทำงานนั้นเป็นไปด้วยความยากลำบาก

#### 2.1.4 ทฤษฎีการบริหารจัดการ

การคิดค้นในทฤษฎีการจัดการ นั้นเกิดขึ้นพร้อมกับการปฏิวัติอุตสาหกรรม เพราะเมื่อต้องการผลิตสินค้าที่ต้องการผลิตเป็นจำนวนมากๆ และก็ต้องทำให้มีคุณภาพมาตรฐานที่สูงขึ้นและเชื่อถือได้ ในยุคเมื่อกว่า 100 ปีมาแล้วนั้น จึงคิดถึงการต้องนำคนจำนวนมากๆมารวมกันทำงานเป็นรูปองค์กร เริ่มมีองค์กรทั้งภาคเอกชน และภาครัฐขนาดใหญ่ที่ต้องการการจัดการอย่างเป็นระบบ สามารถทำให้คนจำนวนมากมาทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นระบบ และเมื่อมีความต้องการเกิดขึ้น ในยุคสมัยนั้นก็มึนนักคิด และนักปฏิบัติที่ได้เสนอแนวทางเอาไว้ในต่างที่ แต่ในระยะเวลาใกล้เคียงกัน ในระยะแรกนั้นได้มีพัฒนาการด้านแนวคิดการจัดการแบ่งออกเป็นจาก 3 แหล่งสำคัญด้วยกันกล่าวคือใน เยอรมันนี ฝรั่งเศส และสหรัฐอเมริกา ในประเทศเยอรมัน มีนักสังคมวิทยาท่านหนึ่ง ชื่อ แมกซ์ เวเบอร์ (Max Weber) ซึ่งได้นำเสนอแนวคิด "บิวรอกเรซี" (Bureaucracy) ส่วนความเคลื่อนไหวในประเทศสหรัฐอเมริกา นั้นเฟรดเดอริก เทย์เลอร์ (Frederick Taylor) ซึ่งมีพื้นฐานทางด้านวิศวกรรมได้ทำการศึกษาและนำเสนอแนวคิดการจัดการแบบวิทยาศาสตร์ขึ้น (Scientific Management)

ในประเทศฝรั่งเศส มีผลงานของอองรี ฟาโยล (Henri Fayol) นักอุตสาหกรรม ที่มีประสบการณ์ด้านการ บริหารองค์กรของรัฐขนาดใหญ่ได้นำเสนอหลักการที่เขาเรียกว่า หลักการจัดการ 14 ประการของ Henri Fayol นับเป็นนักคิดในเรื่องการจัดการในระยะแรกๆที่มีการนำเสนอหลักการในการจัดการเอาไว้ให้นักบริหารในยุคสมัยนั้น ได้ใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ศาสตร์การจัดการ และเป็นแนวทางให้นักศึกษาและทฤษฎีทาง การบริหารรุ่นต่อมาได้มีการพัฒนาแนวคิดสืบต่อ หลัก 14 ประการของเขา (Fayol's Fourteen Principles of Management) ซึ่งมีดังต่อไปนี้ คือ

1. การจัดแบ่งงาน (division of work) หลักการก็คือการทำให้คนจำนวนมากที่ต้องมาทำงานร่วมกัน ได้มีการจัดแบ่งหน้าที่ตามความสามารถ หรือความเชี่ยวชาญพิเศษของแต่ละคน เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การมีอำนาจหน้าที่ (authority) ผู้จัดการต้องสามารถออกคำสั่งได้สอดคล้องกับอำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำให้คำสั่งที่ออกไปนั้นมีความถูกต้องและเกิดความรับผิดชอบควบคู่กันไป เมื่อใดที่มีการใช้อำนาจหน้าที่ เมื่อนั้นความรับผิดชอบก็ต้องติดตามไปด้วย

3. ความมีวินัย (discipline) ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือพนักงานต้องเชื่อฟัง และเคารพกฎเกณฑ์ขององค์กร การที่คนจะมีวินัยที่ดีนั้นเกิดจากความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจที่ชัดเจนระหว่างฝ่ายจัดการและคนทำงาน ทั้งนี้ เมื่อมีการทำผิดกฎระเบียบขององค์กร ก็จะมีผลทำให้ได้รับโทษ

4. เอกภาพของสายบังคับบัญชา (unity of command) พนักงานหรือลูกจ้างทุกคนจะรับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชาเพียงคนเดียว สายบังคับบัญชาจะมีลักษณะเป็นทอดๆ แต่ละคนจะรู้ว่าใครคือเจ้านายของตน

5. เอกภาพในทิศทาง (unity of direction) แต่ละคนในกลุ่มกิจกรรมขององค์การจะมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน รับแผนเดียว และจากหัวหน้าเดียว

6. ผลประโยชน์ของหมู่คณะจะต้องเหนือผลประโยชน์ส่วนตัว (Subordination of Individual Interests to the General Interests) คนที่เข้ามาทำงานในองค์การนั้นจะต้องยอมรับว่าผลประโยชน์ขององค์การจะต้องมาเหนือผลประโยชน์ส่วนตัว

7. มีระบบค่าตอบแทนที่ยุติธรรม (remuneration) คนทำงานแม้จะต้องเห็นผลประโยชน์ขององค์การเหนือผลประโยชน์ส่วนตัว แต่องค์การก็ต้องทำหน้าที่จัดระบบค่าตอบแทนให้เหมาะสมแก่ความสามารถและเป็นไปอย่างยุติธรรม

8. ระบบการรวมศูนย์ (centralization) การรวมศูนย์ในที่นี้หมายถึงระดับของการที่ผู้ได้บังคับบัญชาจะมีส่วนในการตัดสินใจอย่างไร การจะกระจายอำนาจ หรือรวมอำนาจเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ประเด็นจะอยู่ที่ว่าอย่างไรจึงจะรวมศูนย์ได้ในแต่ละกรณี แนวคิดนี้มองเห็นความจำเป็นขององค์การที่ต้องมีศูนย์รวมอำนาจ

9. สายบังคับบัญชา (scalar chain) หมายถึงสายบังคับบัญชาจากระดับสูงลงมาสู่ระดับต่ำสุด สายการสื่อสารติดต่อก็จะเป็นไปตามนี้ ก็จะเป็นไปตามระดับชั้น อย่่างไรก็ตาม ถ้าสายการบังคับบัญชาก่อให้เกิดการเสียเวลาล่าช้า ก็ให้มีการข้ามชั้นตอนได้ และทั้งนี้ต้องเป็นข้อตกลงระหว่างส่วนงานที่เกี่ยวข้อง

10. ความเป็นระบบระเบียบ (order) หมายความว่า คนก็ดี หรือวัสดุอุปกรณ์ทั้งหลายก็ดี จะอยู่ในที่อันเหมาะสมในเวลาอันเหมาะสม ความเป็นระบบระเบียบนี้ในส่วนหนึ่งหมายความว่าถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่นคนป่วยงาน ลางาน ก็สามารถมีคนทดแทนได้ เพราะมีความเป็นระบบทำให้รู้งานกัน

11. ความเท่าเทียมกัน (equity) ในที่นี้ ผู้เป็นหัวหน้าจะต้องมีการตอบสนองต่อผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างมีเมตตา และยุติธรรม การใช้อำนาจของผู้บริหารจะเป็นไปด้วยหลักการ มิใช่จะทำอะไรได้ตามใจ

12. ความมั่นคง และสามัญฐานะของบุคลากร (stability of tenure of personnel) ทั้งนี้โดยมองว่าการที่มิคนเปลี่ยนงานบ่อยๆนั้นจะทำให้งานไม่มีประสิทธิภาพ ฝ่ายบริหารควรวางแผนงานให้สามารถมีการทดแทนกำลังคนกันได้ เมื่อมีตำแหน่งว่างลง

13. การริเริ่มสร้างสรรค์ (initiative) ผู้ใต้บังคับบัญชาจะสามารถมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ที่จะทำงานออกมาได้ในระดับที่สูง

14. วิญญาณแห่งหมู่คณะ (esprit de corps) การสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน มีความราบรื่น และความเป็นปึกแผ่นในองค์การ

แนวคิดของแมกซ์ เวเบอร์ แมกซ์ เวเบอร์ ได้เสนอแนวคิดการจัดองค์การ ซึ่งในที่นี้เขาเรียกว่า bureaucracy ซึ่งเขาเห็นว่าเป็นลักษณะองค์การที่เป็นอุดมคติที่องค์การทั้งหลายควรจะเป็น หากได้รับการพัฒนาในระดับที่เหมาะสม โดยสรุปแล้วลักษณะ 6 ประการของ "บิวรอกเรซี" มีดังนี้ คือ

1. องค์กรต้องมีการจัดแบ่งงานออกเป็นส่วนๆ เพื่อให้แต่ละส่วนงานได้มีโอกาสทำงานในส่วนที่ง่ายพอ และมีการกำหนดงานนั้นๆ ให้ชัดเจนและไม่สับสน (Division of labor)
2. องค์กรนั้นต้องมีสายบังคับบัญชาตามลำดับชั้น ( Authority Hierarchy) โดยสำนักงานหรือตำแหน่งต่างๆถูกจัดให้เป็นลำดับชั้น โดยสำนักงานและตำแหน่งงานที่อยู่ใต้หน่วยงาน หรือตำแหน่งงานนั้นจะอยู่ภายใต้การดูแลในระดับสูงขึ้นไป
3. ระบบการคัดเลือกคนนั้นต้องกระทำอย่างเป็นทางการ ( Formal Selection) ทุกคนที่เข้าร่วมในหน่วยงานนั้นจะถูกคัดเลือกมาตามความสามารถและคุณสมบัติซึ่งแสดงให้เห็นได้ด้วยการฝึกอบรม การศึกษาที่ได้รับ และการจัดให้มีระบบการคัดเลือกหรือสอบคัดเลือกอย่างเป็นทางการ
4. องค์กรต้องมีระเบียบ และกฎเกณฑ์ (Formal Rules and Regulations) ทั้งนี้เพื่อให้สามารถประกันความเป็นเอกภาพในการดำเนินการ และการกำกับการทำงานของพนักงาน ผู้ทำหน้าที่ด้านการจัดการจึงต้องมีกฎเกณฑ์เอาไว้เพื่อเป็นการกำกับพฤติกรรมของทั้งสองฝ่าย
5. ความไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ( Impersonality) ความจริงคำว่า impersonality หมายถึงการไม่มีอะไรเป็นพิเศษเป็นการส่วนตัว ไม่มีการถือเอาสายสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นใหญ่ ไม่มีการให้สิทธิพิเศษแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ถ้าจะทำอะไรก็ต้องให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่ได้มีการกำหนดเอาไว้
6. การแยกระบบการทำงานออกเป็นสายอาชีพ (Career Orientation) โดยฝ่ายบริหารเองก็ไม่ใช่เจ้าขององค์กร แต่เป็นนักบริหารหรือนักจัดการที่เข้าสู่ตำแหน่งตามความสามารถของตน โดยแยกความผูกพันและความเป็นเจ้าของออกจากกัน คนทำงานแต่ละระดับก็ได้รับอัตราค่าตอบแทนอย่างเป็นระบบ มีเลื่อนขั้น และการเติบโตภายในหน่วยงานได้ตามลำดับ

ข้อสังเกตขององค์กรแบบบิวรอกเรซีของ แมกซ์ เวเบอร์นั้นได้เป็นต้นแบบในระบบราชการเป็นอันมาก ด้วยเหตุนี้ หลายคนจึงเรียกรูปแบบขององค์กรแบบนี้ว่า "ระบบราชการ" ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดได้ เพราะความเป็นจริงแล้ว องค์กรธุรกิจเอกชนขนาดใหญ่ในสมัยก่อนและเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนั้นก็ใช้รูปแบบการบริหารแบบนี้ เช่นธนาคาร หรือองค์กรอุตสาหกรรมที่ต้องมีการว่าจ้างคนเป็นจำนวนมาก มีงานเป็นกิจวัตรซ้ำๆทั้งหลาย

### 2.1.5 แนวคิดด้านวัฒนธรรม

ศิลปวัฒนธรรมเป็นเอกลักษณ์ที่ถูกถ่ายทอดจากบรรพบุรุษจนมาถึงปัจจุบัน ก็ยังนับถือและปฏิบัติสืบทอดกันอย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย แต่เต็มไปด้วยความเต็มใจ ดังนั้นจึงเพื่อความหมายของวัฒนธรรมที่ชัดเจนขึ้น และเป็นหลักคิดที่ถูกต้องจึงได้หาความหมาย ด้านศิลปวัฒนธรรมจากผู้เชี่ยวชาญต่างๆดังนี้

พระยาอนุমানราชชน (2532 : 45) ให้บทนิยามคำว่า วัฒนธรรม คือ สิ่งที่มีมนุษย์เปลี่ยนแปลง ปรับปรุง หรือผลิตสร้างขึ้นเพื่อความเจริญงอกงาม ในวิถีแห่งชีวิตส่วนรวมถ่ายทอดถึงกันได้ เอาอย่างกันได้

พระเทพเวที (2532 : 9) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมว่า เป็นผลรวมของการสั่งสมสิ่งสร้างสรรค์ และภูมิธรรม ภูมิปัญญา ที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาของสังคมนั้นๆ วัฒนธรรมนั้นรวมไปถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ทั้งหมดของสังคม ตั้งแต่ภายในจิตใจของคน มีค่านิยม คุณค่าทางจิตใจ คุณธรรม ลักษณะนิสัย แนวความคิดและสติปัญญา มาจนถึงท่าทีและวิธีปฏิบัติของมนุษย์ต่อร่างกายและจิตใจของตน ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ตลอดจนความรู้ความเข้าใจ ท่าทีการมองและการปฏิบัติของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542 : 1058) ให้ความหมายของวัฒนธรรมหมายถึง สิ่งที่ทำให้ความเจริญงอกงามให้แก่หมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมในการแต่งกาย วิถีชีวิตของหมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา

การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรม เริ่มต้นแนวคิดมาจากการที่มนุษย์มีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา มนุษย์มีความสามารถด้านการติดต่อสื่อสารการเคลื่อนไหวทางสรีระในลักษณะต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถทางสติปัญญา ความรู้สึนึกคิด ซึ่งช่วยให้มนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด และยังช่วยให้มนุษย์สามารถถ่ายทอดค่านิยมทางสังคมหรือค่านิยมของตนเองจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งได้ จึงเกิดเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเรียกว่า การเรียนรู้ (Learning) จำแนกการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเรียนรู้ที่ไม่มีรูปแบบ เป็นกระบวนการที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับระบบสังคมและวัฒนธรรม บุคคลสามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต ค่านิยม เจตคติ ประเพณีอันเหมาะสมในวัฒนธรรมหนึ่ง โดยอาศัยกระบวนการทางสังคมพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับวัฒนธรรมทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดลักษณะการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่มีรูปแบบ
2. การเรียนรู้ที่มีรูปแบบ นั้นเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ที่มีลักษณะที่แน่นอนและมักจะเกิดขึ้นภายในสถาบันที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบสังคม ที่เรียกว่าสถาบันการศึกษา เช่น โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย เป็นต้น

#### 2.1.6 ผลิตภัณฑ์อาหารอีสานจากข้าว

ข้าวแม่โพสพ หมายถึง รวงข้าวซึ่งเป็นตัวแทนของแม่โพสพที่เก็บจากข้าวซึ่งปลูกไว้ในปีก่อน ข้าวแม่โพสพเป็นรวงข้าวตกซึ่งชาวนาได้เรียกเชิญมาจากนาหลังจากที่เก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว ชาวนาจะเก็บรวงข้าวนั้นมารวมไว้แล้วผูกเป็นหุ่นรูปคนตัวเล็กๆ เก็บรวมไว้กับพันธุ์ข้าวที่คัดไว้ เพื่อเป็นเครื่องหมายว่า มีแม่โพสพอยู่ดูแลการทำนาโดยตลอด ไม่มีขาดตอน ข้าวที่ใช้ทำพันธุ์นั้นต้องนำข้าวแม่

โพสพมารวมด้วย ในปัจจุบัน ชาวนามักจะเก็บพันธุ์ข้าวพระราชทานที่ได้จากนาหลวงในพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ณ ท้องสนามหลวง ไปรวมกับพันธุ์ข้าวเพื่อเป็นสิริมงคลด้วย

ข้าวยาคุ เป็นผลิตภัณฑ์แรกสุดที่ได้จากข้าวเจ้า ข้าวยาคุทำจากเมล็ดข้าวอ่อน เป็นเมล็ดข้าวนี้มีเนื้อข้าวอยู่แล้วแต่ยังไม่ถึงเวลาที่จะเก็บเกี่ยวได้ วิธีทำข้าวยาคุ ให้นำข้าวอ่อนที่รวงมาทำให้เปลือกแตกออก เนื้อข้าวสีขาวผสมกับสีเขียวของเปลือกข้าวและก้านรวง ทำให้ได้น้ำข้าวสีเขียวอ่อนดูน่ากิน นำน้ำข้าวนี้ไปต้มไฟ และคอยคนไม่ให้เป็นก้อน ใส่น้ำตาลทรายให้ได้รสหวานอ่อนๆ จะได้ ข้าวยาคุเป็นอาหารรัฐพิธีที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสอร่อย และมีกลิ่นหอมของข้าวอ่อน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนเจ็บ คนชรา คำว่า ยาคุ เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า ข้าวต้ม

ข้าวเม่า เป็นผลิตภัณฑ์อันดับแรกที่ได้จากข้าวเหนียว ข้าวที่จะทำข้าวเม่าจะแก่กว่าข้าวที่ทำข้าวยาคุ เป็นข้าวที่ใกล้จะสุกแล้ว นำเมล็ดข้าวนี้มาคั่วพอสุกแล้วใส่ครกตำขณะยังร้อนๆ แล้วเอามาผัดเอาเปลือกข้าวออก จะได้ข้าวเม่าเมล็ดแบนๆ ไว้สำหรับปรุงเป็นขนมต่อไป วิธีที่ง่ายที่สุดในการปรุงข้าวเม่ารับประทาน คือ การทำข้าวเม่าคลุก ให้พรมน้ำเกลือลงบนข้าวเม่าแล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว ทำให้ข้าวเม่าอ่อนตัวและมีรสเค็มน้อยๆ ชูคมะพร้าวทึนทึกเป็นเส้นๆ คลุกเคล้าเข้ากับข้าวเม่า และโรยน้ำตาลทราย ปรุงให้ได้รสหวานและเค็มเล็กน้อย รับประทานกับกล้วยไข่สุก ข้าวเม่าคลุก กับกล้วยไข่ เป็นของหวานของไทยที่นิยมรับประทานกันมากอย่างหนึ่ง คำว่าเม่า พระยอนุমানราชชนได้อธิบายว่า ในภาษาอาหม มีคำว่า มาง ซึ่งน่าจะเป็นคำเดียวกับคำว่า เม่า แปลว่า ทูบหรือทำให้เป็นแผ่นบาง ข้าวเม่า น่าจะแปลว่า ข้าวที่ทุบให้แบน

ข้าวเปลือก หมายถึงเมล็ดข้าวเจ้า หรือข้าวเหนียวที่หลุดออกจากรวงแล้ว แต่ยังไม่ได้สีหรือตำเอาเปลือกออก แต่ข้าวเปลือก ๒-๓ เมล็ดที่หลงเหลืออยู่ในข้าวที่สีเรียบร้อยแล้ว เรียกกันว่า กากข้าว ถ้าข้าวที่สีแล้วมีกากมาก คนที่จะหุงข้าวมักจะเก็บกากข้าวออกเสียก่อน ชาวนาเก็บข้าวเปลือกไว้ในยุ้งหรือฉางข้าว และจะเปิดยุ้งหรือฉางเฉพาะเมื่อเวลาที่จะขายข้าว หรือต้องการเอาข้าวออกไปจำนวนมากเท่านั้น เพราะถือกันว่า หากเปิดปิดยุ้งฉางบ่อยๆ อาจทำให้แม่โพสพ ซึ่งเป็นเทพธิดาหรือเทพีประจำข้าวโกรธและไม่อยู่ดูแลให้ข้าวออกรวงดีในการเพาะปลูกในปีต่อไปก็ได้ ที่จริงการเปิดปิดยุ้งฉางบ่อยๆ อาจทำให้สัตว์ เช่น หนู หลงเข้าไปกินข้าว หรือทำให้ข้าวได้รับความชื้นจากอากาศมากไปก็ได้ จึงมีการถือไม่เปิดปิดยุ้งฉางบ่อยเกินความจำเป็น

ข้าวตอก เป็นคำเรียกรวงข้าวที่หลงเหลืออยู่ในนา หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวไปแล้ว ข้าวตอกส่วนหนึ่งชาวนาจะเชิญเก็บไปให้เป็นตัวแทนของแม่โพสพ เรียกว่าข้าวแม่โพสพ ส่วนที่เหลือมักทิ้งให้เป็นทานแก่คนยากจนที่ไม่มีนาของตนเอง สามารถเก็บไปซ่อมกินได้ ปัจจุบัน การทำนาโดยใช้เครื่องจักรทำให้ไม่มีข้าวตอกหลงเหลือในนา คนยากจนจึงไม่อาจเก็บข้าวตอกเลี้ยงชีวิตได้เหมือนแต่ก่อน

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยของ วิมล คำศรี (2544 :206 – 213) ได้ศึกษาถึงวัฒนธรรมข้าวในพื้นที่รอบทะเลสาบสงขลา ได้องค์ความรู้หลายด้านได้แก่

2.2.1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมข้าวและปัจจัยอื่นๆ ซึ่งมีนัยสำคัญต่อพลังอำนาจชุมชนรอบทะเลสาบสงขลา เช่น ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการเลือกสรรที่ดิน ซึ่งชาวบ้านได้สังเกตจากพืชที่เจริญงอกงามในพื้นที่ดิน ได้แก่ กก ผักเป็ด ผักมันปู ผักปรือ เห้วหมู เป็นต้น ซึ่งถ้ามีพืชดังกล่าวเกิดในพื้นที่ดินแสดงว่าดินมีความอุดมสมบูรณ์ ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการสังเกตการณ์เลือกสรรและการใช้น้ำประกอบกับการสังเกตลักษณะดินฟ้าอากาศ โดยสังเกตได้จากความเป็นไปของพืช สัตว์ และปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น สังเกตจากดอกชมพูเห็ด ดอกสาบเสือ ดอกขี้เี่ยว ถ้าดอกไม้ดังกล่าวยังไม่บานแสดงว่าฝนยังจะตกอีก นอกจากนั้นยังสังเกตจากพฤติกรรมของสัตว์ เช่น นกคูเหว้าร้องแสดงว่าฝนจะหยุดตก นกกระยางจับกลุ่มกันเป็นฝูงใหญ่แสดงว่าฝนจะตก การสังเกตจากปลา ปลาจะย้ายที่อยู่จากอีกฟากหนึ่งสู่อีกที่หนึ่ง หรือที่ชาวบ้านรู้จักกันในทำนองปลาขึ้น แสดงว่าบริเวณดังกล่าวจะมีน้ำท่วม การสังเกตจากปลวก มด เช่น มีการขนไข่จากที่ต่ำสู่ที่สูง แสดงว่าจะมีน้ำท่วม และยังสังเกตจากลักษณะของดวงดาว ที่ชาวบ้านเรียกกันว่าดาววิ หากดาววิอยู่ตรงศีรษะแสดงว่าฝนจะหยุดตก เป็นต้น

2.2.2 ภูมิปัญญาด้านการสร้างระบบ รูปแบบ ความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมข้าว

1. ประเพณีและพิธีกรรมอันเนื่องด้วยพุทธศาสนา
2. ประเพณีและพิธีกรรมอันเนื่องจากบุคลาธิษฐาน
3. ประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมข้าว
4. ประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมข้าวและพลังอำนาจ

2.2.3 ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านวัฒนธรรมการบริโภค และการดูแลรักษาข้าวที่ปรากฏในคติเรื่องขวัญข้าว ภูมิปัญญาในการบริโภคอาหาร โดยสามารถเลือกพืชที่มีประโยชน์ ทั้งในแง่ของสมุนไพรการรักษาโรค และยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

2.2.4 ภูมิปัญญาในการเลือกวิธีในการรับประทานอาหาร เช่น การดักแกงหรืออาหารพิเศษ แจกเพื่อนบ้านก่อนจะนำมารับประทาน การนิยมนำผักสดมาเป็นเครื่องเคียงของอาหารทุกมื้อ เป็นต้น

2.2.5 ภูมิปัญญาในการดูแลรักษาข้าวที่ปรากฏในคติเรื่อง ขวัญข้าวและเรื่องอื่นๆ โดยการนำเอาคติเรื่อง ขวัญข้าว (พฤติกรรมลบหลู่แม่โพสพ) มาเป็นข้อห้ามเพื่อไม่ให้ผู้คนปฏิบัติผิดนอกกรอบ ไปจากระบบคุณค่าทางสังคม นอกจากนั้นยังมีข้อห้ามและข้อปฏิบัติต่อข้าว ซึ่งมีผลต่อการเก็บรักษาข้าว เช่น ก่อนนำข้าวไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นต้องทำสิ่งต่อไปนี้เสียก่อน คือ ทำขวัญข้าวบนเรือนข้าว ตักบาตรข้าวใหม่ การนำข้าวสารใหม่ไปคารวะผู้ใหญ่ และห้ามปฏิบัติต่อข้าวดังนี้ ห้ามรื้อข้าวจากเรือนในวันพระ ห้ามนวดข้าวในวันจันทร์ วันศุกร์ ห้ามซื้อ ขาย แรกเปลี่ยนข้าวในวันศุกร์และวันพระ ซึ่งข้อห้ามดังกล่าวมีภูมิปัญญาแฝงอยู่ คือ เป็นการจำกัดโอกาสการนำข้าวไปใช้ โดยขาดความไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เป็นต้น

2.2.6 ภูมิปัญญาในการป้องกันชีวิตและทรัพย์สินอันเนื่องมาจากน้ำท่วม ภูมิปัญญาการเตรียมที่อยู่อาศัยให้พ้นจากภัยน้ำท่วม ภูมิปัญญาการเตรียมน้ำดื่มให้เพียงพอกับการบริโภคตลอดฤดูกาล ภูมิปัญญาการเตรียมเชื้อเพลิงไว้ใช้ตลอดฤดูกาล ภูมิปัญญาการเตรียมที่สำหรับเก็บข้าวของไว้บนที่สูงให้พ้นจากน้ำ

ซึ่งจากผลงานการศึกษาวิจัยดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นการสรุปภูมิปัญญาที่แฝงอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งส่งผลต่อสังคมและวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันในชุมชน ในสังคมเกษตรกรรมที่สามารถพบได้ทั่วไปในประเทศไทย หากแต่ผลงานดังกล่าวยังไม่ได้เจาะลึกในแต่ภูมิปัญญาที่ปรากฏในชุมชนนั้นๆ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพื่อเจาะลึกถึงขั้นตอน วิธีการ ซึ่งอาจเป็นที่มาของข้อห้ามต่างๆก็เป็นได้

ธีรพล สยามพันธ์ (2538 : 148) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเชื่อและพิธีกรรมในการทำนาของชาวบ้าน ในตำบลควนมะพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ผลการวิจัยพบว่า ผลของการปฏิบัติตามความเชื่อและพิธีกรรม เป็นผลต่อผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ผลทางด้านจิตใจ ด้านจิตนิสัย และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ส่วนผลต่อสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ผลที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มพรรคพวกเดียวกัน มีการสืบทอดทางภูมิปัญญา และการอบรมบ่มเพาะนิสัยที่ดีงามแก่สังคม

โกวิทย์ ชลสุวรรณ (2538 :127) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมของชาวนาที่ปรากฏในอาชีพทำนา กรณีศึกษา บริเวณนคราบสมุทรสทิงพระ ในเขตพื้นที่จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า การทำนาข้าวของชาวบ้านในคาบสมุทรสทิงพระ มีทั้งการทำนาค้ำและทำนาหว่าน เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำนายังคงมีใช้แบบดั้งเดิม เช่น การไถ การแกะ เคียว เครื่องนวดข้าว รถเกี่ยวข้าว เป็นต้น ในด้านความเชื่อส่วนมากยังคงมีความเชื่อเกี่ยวกับแม่โพสพ การไหว้เจ้าที่นา โดยเชื่อว่าการปฏิบัติตามความเชื่อเหล่านี้จะส่งผลให้การทำนาได้ผลดียิ่งขึ้น

เอี่ยม ทองดี (2538 :185) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ "ข้าว วัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลง" ลักษณะการผสมผสานวัฒนธรรมข้าวที่เกิดขึ้น พบว่าเป็นไปในลักษณะการ "เลือกปฏิบัติ" กล่าวคือ วัฒนธรรมข้าวแบบพื้นบ้านส่วนใดที่มีองค์ความรู้ วิธีการ และเครื่องมือเครื่องใช้แบบสมัยใหม่มาใช้แทนที่แล้ว วัฒนธรรมพื้นบ้านส่วนนั้นก็ละเลิกไป ส่วนใดที่วัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ยังไม่แทนที่ วัฒนธรรมข้าวแบบพื้นบ้านส่วนนั้นก็ยังคงเป็นอยู่ต่อไป เช่น วิธีเก็บเกี่ยว ยังไม่มีวิธีการแบบสมัยใหม่มาแทนที่ ชาวนาทิ้งสองหมูบ้านจึงยังคงใช้เคียวเกี่ยวข้าว ไม่ว่าจะป็นข้าวนาหว่านน้ำตม ข้าวนาปรัง ข้าวพันธุ์ กข. เหมือนเดิม ส่วนการใช้แรงงานควายนั้นเลิกใช้ไป เพราะมีรถไถนาเดินตามมาแทนที่วัฒนธรรมข้าวแบบพื้นบ้าน ซึ่งยังคงปรากฏในหมู่บ้านหันและปรากฏเป็นบางเรื่องในหมู่บ้านอัมพวันนั้น พบว่าเป็นวัฒนธรรมข้าวพื้นบ้านที่ตั้งอยู่บนฐานของระบบจิตใจ ที่เป็นผลจากการผสมกลมกลืนของลัทธิความเชื่อพื้นบ้านดั้งเดิม กับศาสนาพราหมณ์ และศาสนาพุทธ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของอารยธรรมในภูมิภาคนี้

ตัวอย่างสาระของระบบจิตใจในวัฒนธรรมข้าวแบบพื้นบ้าน ที่ถือว่ามาจากลัทธิความเชื่อพื้นบ้านดั้งเดิม เช่น การนับถือผีตาแสด การนับถือแถน การนับถือผีปู่ตาหรือผีตาปู่ การนับถือธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ จอมปลวก เป็นต้น ตัวอย่างสาระของระบบจิตใจในวัฒนธรรมข้าวพื้นบ้านที่ถือว่ามาจากศาสนาพราหมณ์ เช่น การนับถือนางธรณี พระฤาษี นางโคสก การสืบทอดข้าว การสืบทอดควาย การแรกไถนา-ดำนา เป็นต้น ตัวอย่างสาระของระบบจิตใจในวัฒนธรรมข้าวพื้นบ้านที่ถือว่ามาจากพุทธศาสนา เช่น การทำบุญกุ่มข้าวใหญ่ การทำบุญกุนลาน การสวดขอฝน การแสดงความกตัญญูทเวที่ต่อข้าว เป็นต้น สาระของระบบจิตใจจากวัฒนธรรมกระแสต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ได้ผสมอย่างกลมกลืนเป็นวัฒนธรรมข้าวพื้นบ้านดั้งเดิมของภูมิภาคนี้ บ้านหันและบ้านอัมพวันได้รับเอาวัฒนธรรมข้าวดังกล่าวนี้มาใช้ สืบมาตั้งแต่เริ่มตั้งหมู่บ้าน โดยมีปัจจัยพื้นฐานที่เป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ฝน ดิน ลม ไฟ อากาศ คอยสนับสนุนส่งเสริมให้วิวัฒนาการสืบมาจนกระทั่งปัจจุบัน ส่วนวัฒนธรรมข้าวแบบสมัยใหม่ ซึ่งปรากฏในบ้านอัมพวันและปรากฏเป็นบางเรื่องในบ้านหันนั้น พบว่าเป็นวัฒนธรรมข้าวที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของระบบธุรกิจ ที่เป็นผลจากความพยายามนำเอาองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้าวิจัยทดลองทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการเกษตร โดยอาศัยองค์ความรู้พื้นบ้านดั้งเดิมเป็นรากฐาน ซึ่งเกิดขึ้นมาจากการปฏิวัติเขียวในประเทศตะวันตกในคริสต์ศตวรรษที่ 18 และแพร่กระจายเข้าสู่ประเทศไทยในช่วงปลายพุทธศตวรรษที่ 25 สังกมไทยได้เริ่มรับแนวคิดเรื่องนี้อย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่การจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับแรกเป็นต้นมา " ปุ๋ยเคมี " ก็เป็นผลิตภัณฑ์อันหนึ่งที่ได้จากการประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เพื่อมุ่งเพิ่มผลผลิตของข้าวต่อพื้นที่ให้สูงขึ้นอีกวิธีหนึ่ง "รถแทรกเตอร์ รถไถนาเดินตาม เครื่องสูบน้ำ เครื่องนวดข้าว" เครื่องมือเหล่านี้คือผลผลิตจากการประยุกต์องค์ความรู้ ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ทั้งสิ้น ซึ่งเป้าหมายสำคัญของความพยายามเพิ่มผลผลิตก็คือ "การค้า" นั่นหมายถึงมีการนำระบบธุรกิจเข้ามาเป็นพื้นฐานในการจัดการทุกอย่างในการผลิต การแจกจ่าย การแลกเปลี่ยน และการบริโภค การผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนหรือในท้องถิ่นถูกยกเลิกไป ชาวนาซึ่งถูกจัดอยู่ในส่วนของการผลิตหรือกลุ่มผู้ผลิต จึงถูกกำหนดครอบไว้อย่างแน่นอนแล้ว ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อชาวนาเข้าสู่วัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ พวกเขาต้องใช้จ่ายเงินทองลงทุนทำนาในแต่ละฤดูกาล ต้องซื้อหรือว่าจ้างรถไถเตรียมดิน ว่าจ้างแรงงาน ซื้อปุ๋ยเคมี สารเคมี ต้องจ่ายค่าขนส่ง ฯลฯ ต่างจากการทำนาแบบพื้นบ้านที่ซึ่งไม่ต้องลงทุนเป็นเงินทองแต่อย่างใด เมื่อถึงฤดูทำนาก็แบกขวานเข้าป่าหาเครื่องมือ จูงควายลงนา หาบมูลวัวควายไปใส่เนา เอาเมล็ดพันธุ์ที่เก็บเกี่ยวไว้แต่ปีก่อนมาปลูก เอาแรงเพื่อนบ้านไว้ วัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ได้เผยแพร่สู่ชาวนาไทยทั่วทุกภูมิภาค แต่การที่หมู่บ้านหรือท้องถิ่นไหนจะรับเอาวัฒนธรรมดังกล่าวได้มากน้อยเพียงใดนั้น จากกรณีตัวอย่างการศึกษาจากหมู่บ้านอัมพวันและหมู่บ้านหันพบว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัยและข้อจำกัดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละหมู่บ้าน เช่น หมู่บ้านอัมพวัน ปัจจัยต่างๆ ได้เปิดโอกาสให้ชาวนารับวัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ได้แทบทุกประการ จึงทำให้วัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ปรากฏอยู่มาก แตกต่างจากบ้านหันที่ปัจจัยต่างๆ ยังไม่อำนวย จึงทำให้การรับวัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่มีข้อจำกัด จะรับได้ก็เฉพาะส่วนที่จำเป็นเท่านั้น หลังจากหมู่บ้านรับเอาวัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่เข้ามาใช้แล้ว พบว่าสิ่งที่สูญเสียไป

พร้อมๆ กับวัฒนธรรมข้าวพื้นบ้าน ซึ่งพบในหมู่บ้านทั้งสองแห่งคือ ระบบจิตใจ ที่เคยเป็นพื้นฐานรองรับวัฒนธรรมข้าวมาก่อน สิ่งเหล่านี้ได้สูญหายไปด้วย ชาวบ้านพูดในทำนองเดียวกันว่า "คนปัจจุบันเห็นแก่เงินทองมากกว่าน้ำใจ คนปัจจุบันต้องทำงานหนักขึ้น แต่ความอดทนทางอารมณ์น้อยลง" การแลกเปลี่ยนสินค้าซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่มีมาในหมู่บ้านแต่อดีต เช่น เอาหน่อไม้มาแลกเปลี่ยนปลา เอาพริกแลกเปลี่ยนข้าวสาร เป็นสิ่งที่ไม่นิยมปฏิบัติในปัจจุบัน เด็กๆ ไม่ชินกับระบบเหล่านี้ แต่จะเคยชินกับการเอาเงินไปซื้อสิ่งของจากร้านค้าหรือพ่อค้าเร่ มากกว่าการเอาแรงแลกเปลี่ยน แรงงานเกิดขึ้นน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานจ้างทั้งในลักษณะงานเหมาและงานรายวัน บริเวณบ้านเริ่มมีรั้วรอบขอบชิด มีประตูเข้า-ออกทางเดียว แทนการปล่อยโล่ง สามารถเดินเข้าบ้านจากทางทิศไหนก็ได้ เปิดไถ่ที่เคยเลี้ยงแบบปล่อยตามสบายๆ ก็ต้องสร้างเล้าสร้างคอกขัง วัดซึ่งเคยเป็นที่ชุมนุมของชาวบ้านก็ถูกปล่อยให้โคกเดี่ยวมากขึ้น ชาวบ้านจะเข้าวัดก็เฉพาะวันพระวันศีลเท่านั้น วันอื่นๆ ไม่มีเวลา วัดและพระสงฆ์ก็ต้องลดบทบาทที่มีต่อหมู่บ้าน ชาวบ้านลงไป การเดินทางสวนกันมีเวลาพูดจาทักทายต่อกันน้อยลง หรือทำได้เพียงพยักหน้าเท่านั้น เพราะนิยมใช้รถเป็นพาหนะมากกว่าการเดินทางเช่นอดีต ยังข้าวหรือเส้าข้าวที่เคยมีใบคูน ใบยอ ใบเกล็ด ลิ้นและข้าวตาแฮกมาแขวนไว้ก็ไม่มีให้เห็นแล้ว บุญคุณของข้าวที่พ่อใหญ่แม่ใหญ่พร่ำอบรมสั่งสอนลูกหลานให้ระลึกถึงทุกเช้าค่ำ ปรากฏว่าไม่ค่อยมีใครพูดเรื่องนี้ให้ลูกหลานฟังแล้ว คำอุทานในลักษณะขอขมาโทษต่อแม่โคสก (ข้าว) เมื่อยามทำให้ข้าวร่วงหรือหกหล่นได้สูญหายไปจากปากชาวบ้านมากแล้ว เหล่านี้คือ "ระบบจิตใจ" ที่ได้สูญหายไปพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งในระยะยาวอาจจะทำให้เกิดปัญหาสังคมได้

## 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เพื่อเป็นการสร้างความชัดเจนในการวิเคราะห์ข้อมูล รวมไปถึงตรวจสอบความถูกต้องตามระเบียบวิธีวิจัย และการศึกษาตามกรณีตัวอย่างในเอกสาร จึงต้องมีการสืบค้นเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.3.1 สุวิทย์ ธีรศาสตร์. (2546:78-96) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ประวัติศาสตร์เศรษฐกิจชุมชนหมู่บ้านอีสาน ๒๔๘๘ - ๒๕๔๔ ลักษณะการแปรรูปอาหารอีสานพื้นเมือง มีอยู่ 3 รูปแบบได้แก่ ประการแรกอาหารที่ได้จากสัตว์บก ประการที่สองอาหารที่ได้จากสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำและสัตว์น้ำ ประการที่สามอาหารที่ได้จากพืชผักในธรรมชาติ โดยได้อธิบายถึงอาหารในแต่ละรูปแบบไว้ดังนี้ อาหารที่ได้จากสัตว์บก เดิมทีอีสานมีความอุดมสมบูรณ์มาก มีพื้นที่ป่าขึ้นอย่างหนาแน่นในหลายพื้นที่เลยทำให้มีสัตว์ชุกชุม ได้แก่ เก้ง วัวป่า ควายป่า เสียงผา ฯลฯ และด้วยเหตุที่ป่าในขณะนั้นอยู่ใกล้ชุมชนมาก จึงมีสัตว์ป่ามารังควานจับสัตว์เลี้ยงของชาวบ้านเสมอ เวลาที่ชาวบ้านออกไปทำไร่จึงมักไปเป็นกลุ่มและส่วนมากเป็นผู้ชาย ผู้หญิงคอยดูแลลูก ทำอาหาร และทอผ้าอยู่ที่เรือน การทำไร่หลายครัวเรือนก็มักจะทำเป็นแปลงติดๆกัน เพื่อจะได้ช่วยเหลือกันทันเวลาที่มีเสียมารบกวาน และผลัดกันเฝ้า

ข้าวไร่กลุ่มละ 7 – 8 คน เพื่อป้องกันช้าง เก้ง กวาง หมูป่า มิให้มากินข้าวไร่ นอกจากสัตว์ที่กล่าวมาแล้ว อาหารโปรตีนที่สำคัญของชาวอีสานในยุคนั้นยังได้แก่ แมลงนานาชนิด ตั้งแต่ไข่มดแดง แมงกูดจี้ แมงว่าว แมงอีไร แมงเป้า (กูดจี้) แมงมัน แมงเม่า แมงกินูน แมงคาม จิ้งหรีด จักจั่น ตั๊กแตน ฯลฯ ตลอดจนสัตว์สี่เท้าที่ที่กินแมลง กินพืช เช่น หนูพุก หนูหวาน หนูท้องขาว กระปอม กิ้งก่า ฯลฯ ก็ล้วนแต่เป็นอาหารของคนส่วนใหญ่ของชาวอีสานในสมัยนั้นด้วย แม้แต่ผึ้งก็เป็นอาหารชั้นยอดของคนอีสาน **อาหารที่ได้จากสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำและสัตว์น้ำ** ในพื้นที่มีแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น ห้วย หนอง คลอง บึง หรือแม่น้ำ เมื่อประมาณ 30 ปีขึ้นไปสัตว์น้ำอุดมสมบูรณ์มาก โดยเฉพาะแม่น้ำสงคราม อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ซึ่งมีพื้นที่เอื้อในการเจริญเติบโตของพันธุ์ปลานานาชนิด โดยในช่วงที่มีน้ำขึ้นจะมีน้ำท่วมขังบริเวณทั้งสองฝั่งของแม่น้ำ เรียกพื้นที่น้ำท่วมนี้ว่า ป่าบุงป่าทาม จึงเป็นแหล่งที่ปลาออกไปหาอาหารกินมด แมลง และดินโป่ง นอกจากนั้นยังมีแหล่งน้ำที่มีปลาชุกชุมอีกหลายแห่งในภาคอีสาน ได้แก่ พื้นที่ทางตอนเหนือของภาคอีสานซึ่งมีแม่น้ำโขงไหลผ่านหลายจังหวัดนับจาก จังหวัดเลย จังหวัดหนองคาย จังหวัดนครพนม จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดอุบลราชธานี เป็นต้น ปลาที่ชาวบ้านจับได้ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลาบึก ปลาขาว ปลาหลด ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมด เป็นต้น ในเขตอีสานตอนกลางมีแม่น้ำมูล แม่น้ำชี เป็นแม่น้ำสายหลักซึ่งไหลผ่านหลายจังหวัดเช่นกัน ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดยโสธร จังหวัดอุบลราชธานี เป็นต้น ปลาที่ชาวบ้านจับได้ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลาโทโพ(ปลาบั้ง) ปลาเค้า ปลาดุก ปลาช่อน ปลากด ปลาขาว ปลาสร้อย ปลาปาก ปลาสลิด ฯลฯ ส่วนปลาบึกไม่พบในลำน้ำมูลและชี ซึ่งปลาที่จับได้ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนำมาถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินยามขาดแคลน เช่น การทำปลาแห้ง ปลาแดก (ปลาร้า) ในตอนใต้จะมีลำห้วยน้อยใหญ่ เป็นลำน้ำสาขาที่ค่อยหล่อเลี้ยงพื้นที่ เช่น ลำตะโคง ลำปลายมาศ ลำน้ำเสียว เป็นต้น ซึ่งไหลผ่านพื้นที่จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดศรีสะเกษ เป็นต้น นอกจากปลาแล้ว เต่า ตะพาบ กุ้ง หอย ปู ก็เป็นอาหารในชีวิตประจำวันของชาวอีสานสมัยก่อนด้วย เต่ามีทั้งเต่าที่อาศัยอยู่ริมน้ำและในป่าเพ็ก ซึ่งเรียกว่า เต่าเพ็ก วิธีจับเต่าเพ็กมักใช้วิธีเผาป่าให้เต่าเพ็กหนีออกมา ส่วนกบ อึ่งอ่าง จะจับเฉพาะฤดูฝน เพราะมันจะออกจากจำศีลมากินแมลงเมื่อฝนตกเวลากลางคืน ชาวบ้านจะใช้ไม้ตีแล้วจับใส่ข้อง หรือไม้ก้ใช้คู้มกบ เป็นคู้มขนาดเล็กมาก ทรงกรวย สูงประมาณ 20 – 25 ซม. ด้านฐานทรงกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง 15 ซม. มีทางเข้าด้านข้างมีเหยื่อล่อข้างในเข้าไปแล้วออกไม่ได้ กล่าวโดยสรุปชาวอีสานในอดีตเมื่อ 4 ทศวรรษขึ้นไป มีภูมิปัญญาสูงมากในการหาอาหารจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ที่บินในอากาศ อยู่บนต้นไม้สูง บนดิน ในน้ำ ใต้ดิน ก็สามารถหาทางจับมาเป็นอาหารได้เสมอ ชาวอีสานสมัยนั้น **อาหารที่ได้จากพืชผักในธรรมชาติ** ภาคอีสานยุคก่อนพืชพาณิชย์เข้ามาอุดมไปด้วยป่าไม้ ป่าอยู่ติดกับชุมชน และในป่าก็มีพืชนานาชนิดที่บรรพบุรุษของชาวอีสาน ได้ทดลองกินจนรู้ว่ามีพืชชนิดใดกินได้ กินไม่ได้ ที่กินได้มีพืชอะไรที่กินอร่อย ที่กินไม่ได้มีพืชอะไร เห็ดอะไร ที่กินแล้วมีพิษรุนแรงถึงตาย ความรู้เหล่านี้ไม่เคยมีสอนในโรงเรียนแม้ในสมัยที่มีโรงเรียนแล้ว แต่มีการสั่งสอนกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษสืบจากรุ่นพ่อ - แม่ไปยังลูกตลอดเวลา ผัก

และผลไม้ป่าที่ชาวบ้านนำมาเป็นอาหารบ่อยๆมี 67 ชนิด เช่น ผักหวาน ผักเม็ก ผักดั่ว ผักกระโดน ดอกกระเจียว หน่อไม้ ฯลฯ และเห็ดที่นิยมนำมารับประทานมี 40 ชนิด เช่น เห็ดบด เห็ดขอน เห็ดละโจก เห็ดโคก เห็ดเพาะ เห็ดผึ้ง เห็ดโคน ฯลฯ กล่าวโดยสรุปชาวอีสานในสมัยนั้นก็สามารถใช้ประโยชน์จากความหลากหลายในชีวภาพมาดำรงชีวิต คือ เอามาเป็นอาหาร(กับข้าวหลัก) ซึ่งเป็นปัจจัยสี่ ป่าและแหล่งน้ำจึงเป็นเสมือนตลาดสดของชุมชนที่ชาวบ้านไปจ่ายตลาด โดยไม่ต้องนำเงินไปด้วย จึงเป็นสังคมที่เกือบไม่ต้องใช้เงิน แต่สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นเศรษฐกิจพอเพียงที่พึ่งภูมิปัญญาของตนเอง พึ่งทรัพยากรธรรมชาติรอบๆชุมชน ไม่ต้องพึ่งเมือง ไม่ต้องพึ่งรัฐบาล ไม่ต้องพึ่งนายทุน แถมยังรับประทานอาหารดีกว่าคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้องรับประทานอาหารเจือสารพิษเข้าไปทุกวัน

2.3.2 เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดอุบลราชธานี( 2544 : 245- 255) อาหารการกินเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย เป็นสิ่งบ่งบอกถึงภูมิปัญญาการใช้เทคโนโลยีของท้องถิ่น ชาวอุบลราชธานีมีวิถีความเป็นอยู่อยู่กับธรรมชาติ อาหารการกินจึงมาจากแหล่งธรรมชาติ เช่น แม่น้ำ ลำธาร ห้วย หนอง คลอง บึง ป่าละเมาะ ป่าเล็ก ป่าใหญ่ ป่าเชิงเขา ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ทุกคนสามารถแสวงหาวัตถุดิบมาประกอบและปรุงเป็นอาหารในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนั้นยังสามารถหาอาหารจากแหล่งเกษตรกรรมของตน เช่น ในทุ่งนามีหอย ปู ปลา กบ เขียด ในสวนมีพืชผัก ผลไม้นานาชนิด ในคอก ในเล้ามีสัตว์เลี้ยงต่างๆ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควาย ทุกบ้านทุกครัวเรือนจึงมีอาหารการกินพอเพียงตามฤดูกาล ข้าว เป็นอาหารหลักของชาวอีสาน ดร.ปรีชา พิณทอง ให้คำจำกัดความคำว่า “ข้าว” ไว้ในสารานุกรมภาษาอีสาน ไทย อังกฤษ ว่า “เมล็ดของพืชจำพวกหญ้าที่กินเป็นอาหาร ปลุกกันมากในประเทศเขตร้อน มีอยู่สองชนิด คือ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ข้าวในอีสานมีหลายชนิด” ข้าวยังปรากฏในวรรณกรรมคำสุตขวัณข้าวดังนี้

มาเออขวัณเอย  
ต้นเขียวๆ ข้าวกำ  
สวงเผื่อข้าวป้องแอ้ว  
สะพู่พร้อมปักหนึ  
ลายเวียนนั้นข้างหมาแฉง  
เอาแต่ข้าวกะเชิงสวงม่วย  
เม็ดแดงนั้นแม่นข้าวเลือดแฮด  
เม็ดถันนั้นแม่นข้าวหมากกอก  
กินนัวแม่นข้าวปาด  
หอมพาโลข้าวสวงข้างเต็มไฮ่

นางข้าวจ้าวข้าวเหนียวก็ให้มามือนี้วันนี้  
ต้นต่ำๆ ข้าวหมากเชื้อ ก็ให้มาสยามือนี้วันนี้  
แลข้าวเขียวงู  
สวงอีข้าวลวดเทียน  
เขาจึงแบ่งไว้ให้หมู่ไท่ไกลก็ให้มาสยามือนี้วันนี้  
อยู่สู่นั้นแม่นข้าวคอดแดง  
เม็ดแจบนั้นแม่นข้าวเหนียวเป็ด  
เม็ดนอกข้าวมันหอม  
สะพาดพร้อมข้าวหมากโพ  
ก็มาสยามือนี้วันนี้

ทั้งนี้ข้าวเจ้า และข้าวเหนียวที่ใช้เวลาในการปลุกนานกว่าจะได้เก็บเกี่ยวเรียกข้าวหนัก ข้าวที่ให้ผลเร็วไม่กินเวลาในการปลุกมาก เมื่อเก็บเกี่ยวแล้วเรียกว่า ข้าวเบา หรือข้าวดอก

ข้าวเหนียว เป็นอาหารประจำวันของชาวอุบลราชธานีนั้นมาแต่โบราณกาล รับประทานได้ทั้ง ๓ มื้อ ตามวิถีชีวิตดั้งเดิมชาวเมืองอุบลราชธานีนั้นทุกครัวเรือนทำนา มีเล้าข้าว (ยุ้งข้าว) ของตนเอง มีครกตำข้าวอยู่ภายใต้เพิงต่อจากเล้าข้าว เพื่อตำข้าวพอรับประทานในแต่ละวัน ไม่นิยมเก็บไว้คราวละมากๆ เว้นแต่มีงานบุญ งานกุศล งานเทศกาลต่างๆ หรือมีภารกิจอื่นที่ไม่สามารถปลีกเวลาเพื่อตำข้าวได้ การมีวัฒนธรรมการกินอยู่ดังกล่าวจึงทำให้มีข้าวสารใหม่สด ไม่มีตัวมอดหรือเชื้อรา ส่วนรำที่ได้จากการตำข้าวนั้นเก็บไว้เลี้ยงสัตว์ในบ้านเช่น หมู เป็ด ไก่ เป็นต้น ทุกครัวเรือนจึงไม่เคียดร้อนในการกิน

**ภูมิปัญญาในการรับประทานข้าวเหนียว** ในชีวิตประจำวันของชาวอีสาน หรือชาวจังหวัดอุบลราชธานีนิยมรับประทานข้าวเหนียว ซึ่งอาจจำแนกบุคคลในการรับประทานดังนี้

**ข้าวเหนียวสำหรับบุคคลทั่วไป** มี ๒ ชนิด คือ ข้าวเหนียวขาว และ ข้าวเหนียวดำ (ข้าวเหนียวดำ) ในชีวิตประจำวันนิยมรับประทานข้าวเหนียวขาว ส่วนข้าวเหนียวดำนั้นใช้สำหรับทำขนม (ข้าวหลาม ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน ฯลฯ) ทั้งนี้คงดวงข้าวเหนียวเท่าที่คนในครัวเรือนรับประทาน ภาชนะที่ใช้ดวงในสมัยโบราณ คือกระดองเต่า (ตากแห้งแล้ว) น้ำเต้า (ผลน้ำเต้าแก่จัดควักไส้ออกล้างให้สะอาดตากแห้ง) กะลามะพร้าว (กะลามะพร้าวลูกงามๆ เจียนขัดผิวให้สวย ตากแดดให้แห้ง) การนึ่งข้าวเหนียวอาจนึ่ง ๒ เวลา คือ เช้าตรู่โดยประมาณการจำนวนคนในครัวเรือนของตน ใช้ข้าวก็กระดองเต่า ใส่บาตรพระที่ผ่านหน้าบ้านวันละกึ่งองค์ ถวายภัตตาหารเช้าที่วัดก็กระดองเต่า ถวายภัตตาหารเพลก็กระดองเต่า ทั้งนี้ควรดวงข้าวให้เพียงพอแล้วแช่ข้าวในช้อนตัวกันครุไม้ (ไม้ไผ่สานทาสัน) ซึ่งใช้ตักน้ำจากบ่อ แต่จะมีครุ ๑ ใบไว้แช่ข้าว (หม่าเช่า) เตาไฟ (คี่ไฟ) ในสมัยโบราณทำเป็นดอกไม้รูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าเอาดินใส่อัดให้แน่น ตั้งเต้า (ก้อนเส้าที่ทำด้วยดินเหนียว ปั้นเป็นรูปทรงกลมรี ขนาดโตกว่าก้อนอิฐ ผึ่งลมให้แห้งเผาให้สุกแข็ง) เป็นที่ๆ ละ ๓ ก้อนเส้า โดยปกติคี่ไฟ (คิงไฟ) แห่งหนึ่งมีเส้าอยู่ ๒ ที่เท่านั้น ยกเว้นครอบครัวใหญ่มีคนจำนวนมาก อาจตั้งถึง ๓ ที่ ซึ่งคี่ไฟควรวใหญ่มาก หม้อที่ใช้นึ่งข้าวในสมัยโบราณเป็นหม้อดิน เรียกว่า “หม้อนึ่ง” ใช้สำหรับการนึ่งโดยเฉพาะ รูปทรงสูงคล้ายหม้อนึ่งอะลูมิเนียมปัจจุบัน ภาชนะในครัวเรือนทั้งหม้อนึ่ง หม้อแกง หม้อป่น หม้ออ่อมในสมัยโบราณเป็นเครื่องปั้นดินเผาทั้งนั้น แต่ปัจจุบันไม่นิยมใช้แล้ว

การนึ่งข้าวเหนียวหลังจากก่อไฟติดแล้ว ตักน้ำใส่หม้อนึ่งใช้มือวัดปริมาณน้ำโดยเหยียดมือทั้งห้า นิ้วจุ่มลงให้ถึงก้นหม้อนึ่ง น้ำในหม้อสูงถึงระดับนิ้วมือทั้งสี่นิ้วย่อมาใช้ได้ ไม่ต้องเติมน้ำลงไปอีกถ้าท่วมเกินนิ้วมือนิ้วต้องตักออก ยกหม้อนึ่งตั้งบนเตาไฟ ชาวอุบลราชธานีนึ่งข้าวเหนียวด้วยหวดไม้ไผ่ ไม้ใช้ผวนึ่งข้าว ให้ล้าหวดทั้งภายในและภายนอก โดยตักน้ำเทผ่านเท่านั้น น้ำล้าหวดให้รองไว้รดผักใน

**อ่านผักอิมซาน** ถ้าลูกสาวเทน้ำล้างหวดทิ้ง โดยไม่หาภาชนะรองไว้ พ่อแม่พึงคว่าไม่ประหยัด เพราะได้ ตักและหวนน้ำมาจากบ่อใส่ตุ่มใส่โอง ไม่มีท่อประปาหรือน้ำบาดาลใช้เหมือนปัจจุบัน

ถ้านึ่งข้าวเหนียวในตอนเช้าครูควรมีกระติบ หรือก่องข้าวสำหรับใส่บาตร (ตักบาตร) หนึ่งใบ ข้าวถวายภัตตาหารเช้าหนึ่งใบ ข้าวสำหรับไปวัดถวายภัตตาหารเพลหนึ่งใบ และข้าวสำหรับรับประทาน ในครอบครัวอีกต่างหาก อาจเป็นกระติบหรือก่องขนาดใหญ่ทั้งหมด เป็นวัฒนธรรมและการกินอยู่ของ ชาวจังหวัดอุบลราชธานีในอดีตกาล ในชนบทห่างไกลเมืองยังคงปฏิบัติกันอยู่ แต่ชาวเมืองใหญ่เลิกปฏิบัติ แล้ว ส่วนการนึ่งข้าวเหนียวสำหรับมือเย็น ควรหม่าข้าว(แช่ข้าว) ไว้ในตอนกลางวัน ระยะเวลาเที่ยง ถึงบ่าย ควรนึ่งข้าวประมาณ ๑๓-๑๔ นาฬิกา และรับประทานอาหารมือเย็นประมาณเวลา ๑๘-๑๙ นาฬิกา

**ข้าวเหนียวสำหรับคนป่วย** เมื่อมีคนในบ้านป่วยหนักควรให้อาหารอ่อน เปลี่ยนจากข้าวหนึ่งมาเป็นข้าวต้ม โดยแช่ข้าวเหนียวให้นิ่มประมาณ ๑ ชั่วโมง เทข้าวเหนียวใส่ถ้วยหรือชาม ใช้ข้าวเหนียว ๑ ส่วนต่อน้ำ ๓-๔ ส่วน ปิดฝาให้สนิท นำไปนึ่งในหวดหนึ่งข้าว หรือภาชนะอื่นใดก็ได้ สุกแล้วจะได้ข้าวเหนียวที่ละนิ่มคล้ายข้าวต้ม ถ้าเป็นผู้ป่วยธรรมดาให้รับประทานข้าวต้มกับปลาตากเกลือปิ้งหรือย่างไฟให้ สุก หรือเป็นเนื้อไก่ หมู วัว ทากเกลือปิ้งไฟ ถ้าเป็นผู้ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ หรือกระเพาะอาหารให้ รับประทานกับเกลือเท่านั้น

**ข้าวเหนียวสำหรับเลี้ยงทารก** เด็กอ่อนยังไม่มีฟัน มารดาจะต้องเคี้ยวข้าวเหนียวกับกล้วยสุก เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยดิบอ่อน (คล้ายกล้วยหักมุก) ให้ละเอียด แล้วใช้น้ำสุกผสม เด็กทารกที่คออ่อนชัน คอยังไม่ได้ มารดาพึงนั่งเหยียดขาทั้งคู่ให้ชิดกัน วางทารกลงนอนโดยหันศีรษะมาทางมารดาซึ่งมือซ้ายจับ ทารกไว้ มือขวาใช้ช้อนเล็กๆ ตักน้ำผสมลงในข้าวแล้วป้อนเด็ก เป็นการป้อนข้าวที่อบอุ่นมาก เพราะเด็ก นอนหงายมองเห็นหน้าแม่ตลอดเวลาขณะป้อนให้แม่คุยกับลูก ลูกจะอ้อแอ้คุยกับแม่ตลอดเวลา หลังการ ป้อนข้าวแล้วอาบน้ำให้ลูกเมื่อเด็กเริ่มโตแต่ยังไม่มีฟัน มารดาเริ่มให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ทากเกลือ ปิ้ง ให้สุก เช่น ปลา หมู ไก่ เนื้อ จะเคี้ยวข้าวเหนียวกับอาหารดังกล่าวป้อนลูก เมื่อลูกมีฟันเคี้ยวอาหารได้เอง แล้วมารดาจึงนำอาหารใส่กับข้าวเหนียวทำเป็นคำให้เด็กหยิบรับประทานเอง แต่ยังไม่ให้อาหารผัก ส่วน ใหญ่เป็นอาหารแห้ง เช่น ตับไก่ ตับหมู ตับวัว หรือปลาไม่มีก้างทากเกลือปิ้งไฟ หรือต้มปลากับน้ำปลาร้า ใช้ช้อนบดปลากับน้ำปลาร้า เอาข้างออกหมด ปั้นข้าวเหนียวเป็นคำเล็กๆ ให้ลูกปั้นจิ้มปลาร้ารับประทานเอง เมื่อเด็กอายุ ๔ ขวบขึ้นไปมารดาอาจให้ลูกรับประทานอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ปรุงไม่ให้เผ็ดหรือเค็ม มารดาในปัจจุบันได้รับการศึกษาสูงขึ้น ทั้งสาธารณสุขจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้านได้ให้ความรู้เรื่อง การบริหารทารก จึงเลี้ยงทารกด้วยวิธีการทันสมัยไม่เคี้ยวข้าวป้อนลูกดังสมัยโบราณ

**ข้าวหมาก** ทำจากข้าวเหนียวหนึ่ง หมักด้วยแป้งเชื้อ (แป้งข้าวหมาก) มีขายแต่ไม่แพร่หลาย วิธีทำ นำข้าวเหนียวหนึ่งสุกร้อน ๆ ล้างน้ำเย็นให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง ผึ่งในหวดให้สะเด็ดน้ำ นำแป้งข้าวหมากมา บดให้ละเอียด เทข้าวในหวดลงในกะละมัง หรือหม้อเคลือบคลุกเคล้าแป้งข้าวหมากกับข้าวเหนียวให้ทั่ว กัน (ถามสัดส่วนของแป้งทั้งสองชนิดจากร้านขายแป้งข้าวหมาก) เมื่อคลุกเคล้าข้าวเหนียวกับแป้งข้าว

หมากคั่วแล้ว ปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ประมาณ ๑ คืน ๑ วัน จะมีรสหวานหอมรับประทานได้ เช่นเดียวกับ  
 สาโทเมื่อรับประทานมากๆจะมีอาการคล้ายเมาเหล้า เคล็ดล็บในการทำ บรรพบุรุษมีเคล็ดล็บในการทำ  
 ข้าวหมากตามคำบอกเล่าต่อๆ กันมาดังนี้ แป้งข้าวหมากชนิดดีที่สุด (แป้งเชือดี ข้าวหมากย้อมหอมและ  
 หวานสนิท) ก่อนทำควรอาบน้ำชำระกายให้สะอาด ล้างมือให้สะอาด ห้ามสูบบุหรี่  
 หรือกินหมาก ขณะปรุงข้าวหมาก โดยเฉพาะสตรีมีรอบเดือนห้ามปรุงข้าวหมาก

**ข้าวจี** ทำจากข้าวเหนียวหนึ่ง เนื่องจากการอุ่นข้าวเหนียวค้างคืนบ่อยครั้ง อาจเหนียวมากและ  
 รับประทานกับอาหารอื่นๆ ไม่อร่อย จึงแปรรูปเป็น“ข้าวจี”เป็นอาหารเช้าประเภทจานด่วน สำหรับคนใน  
 คริวเรือน **วิธีทำ** ปั่นข้าวเหนียว คลุกเคล้าเกลือให้มีรสเค็มเล็กน้อย จำนวนให้พอกับคนในครอบครัว ปั่น  
 เป็นรูปทรงกลมแบนเล็กน้อย ขนาดเท่ากับไข่เป็ดฟองโต ต่อยไข่ไก่ใส่ชามกะให้พอดีกับจำนวนข้าว  
 เหนียว ปรุงด้วยซอสเห็ดหอม หอมเจียว คนให้เข้ากัน (ทำเช่นเดียวกับการเจียวไข่) ปรุงข้าวเหนียวที่ปั่นไว้  
 ให้สุกเหลืองกรอบ (ปิ้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน) ใช้ช้อนจุ่มข้าวเหนียวเหลืองกรอบจุ่มลงชามไข่ นำไปปิ้ง  
 ไฟอีกครั้งให้สุก พิงจุ่มข้าวเหนียวให้ไข่เกาะทั้งสองด้าน จุ่มแล้วปิ้งไฟทีละด้าน ทำเช่นนี้คนครบทุกๆ  
 ก่อน รับประทานร้อนๆ กับนมขง หรือกาแฟร้อน

ข้าวจีสำหรับผู้ใหญ่ควรทำก้อนใหญ่ๆ ช่างในมิได้คือปลาป่น (น้ำพริกปลาร้าที่ควั่นแห้งทำเป็น  
 ใส่น้ำย้อมได้ข้าวจีรสผู้ใหญ่ อาจใส่ใส่น้ำอ้อยสำหรับคนแก่) ปัจจุบันกรรมวิธีข้าวเหนียวก่อนแล้วจึงนำมา  
 ทำเป็นข้าวจี รสชาติแปลกออกไป อร่อยสู้สูตรข้าวจีพื้นเมืองอุบลราชธานีไม่ได้

**ภูมิปัญญาการประกอบอาหารของชาวอุบลราชธานี** อาหารการกินของชาวอีสานโดยทั่วไป  
 นอกจากข้าวและปลาแล้ว ยังมีอาหารประเภทอื่น (เนื้อ) สัตว์ ผัก ผลไม้ต่างๆ จำนวนมาก ธรรมเนียมการ  
 ประกอบอาหารของชาวอีสานนั้นมีความพิถีพิถันประณีตบรรจงมาก โดยเฉพาะอาหารคาว คือ กินข้าว  
 หรือของคาว หมายถึง ของกินพร้อมกับข้าวเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางอาหาร กับข้าวของคนอีสาน  
 ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ จำแนกเป็น ๕ ประเภท คือ ต้มหรือแกง อ่อม อ้อ ข้าว (คั่ว)  
 อู๋ ลาบ ก้อย ซุป ปิ้ง จี่ หมก นึ่ง หลาม ปั่น แจ่ว ต้ม ต้มตำ

ตัวอย่างอาหารการกินในวรรณกรรมของชาวอีสานเรื่องพระยาคำทอง (สอนไพร่) ให้ความรู้  
 เกี่ยวกับอาหารอีสานมากมายหลายชนิด ดังต่อไปนี้

อันหนึ่ง	สัตว์แพะสัตว์แผ่นดิน	ยากง่ายคือ กิน	
	จิ้งค่อมมีหลังนอน	ผ่อนแสงคืนเช้า	
	คนเกิดมากินข้าว	ปูปลาชิ้นตอน	นั่นแล้ว
คันว่า	จิ้น จี่ ข้าว ดีแล้ว	จิ้งกิน	ท่านเอย
	จักกินดิบบ่ได้	เหมือนดั่งเด็ยรัจงาน	
	ให้ผู้จักแต่งกิน	แซบนัวแสงกล้า	
คือให้	เสียนแกงต้ม	สุกดีแกงอ่อม	
	ต้มอ่อมซั่ว	กินแล้วแซบนัว	

ผิวว่า	พอพริกปลาแดกแล้ว	แซบยิ่งอัศจรรย์	ท่านเอย
พอเมื่อ	ตามองเห็น	หากอิมเอ็ง	เดี๋ยวนั้น
	เขียนแกงเผ็ดแกงส้ม	ปลาปูเปิดไก่	แท้เนอ
	พริกปลาแดกใส่นั่น	เขาเอิ้นว่าแจ่วบอง	
เมื่อ	ตำแจ่วแล้ว	เอาปลาใส่ตำลง	ไปนั้น
	เข้าเอิ้น “ป็น” กินนิ้ว	ให้ค้อยเขียน	ทำไว้
	แกงเอาะแกงซั่ว	นิ้วดีกินแซบ	แท้ตาย
จักเฮ็ด	ปลาป็นปึง	ประสงค์จ้าแจ่วบอง	
	แกงลาบก้อย	โสเหร์ใส่หมากนางศรี	
	แปงส้มปลาหม่าปลา	ห่อตองแปงนั้น	
	ส้มปลาน้อยปลาเส้	ลงไหปรุ่งเต่ง	เจ้าเอย
	กระเทียมหอมบั่วซั่ว	ดีแล้วใส่ภาชนะ	
	ทิ้งแจ่วผงจ้ำ	ข้าวเหนียวดีกับแซบ	
	น้ำปลาแดกคนแจ่วไว้	ข้าวเหนียวตุ๋ยโหม่มกิน	
อันว่า	ปลาแดกปลาน้อย	ปลาใหญ่อย่าปนกัน	แท้เนอ
	ให้ค้อยปรุ่งเต่งดี	จักแซบนัวกินได้	
อันหนึ่ง	หมกปลาไว้	หมกกบจ้ำแจ่ว	ก็ดี
	เอาชิงข่าต้ม	มาจิ้มแซบนัว	เจ้าเอย
	ไผ่เฮ็ดยังกินแซบนั้น	เอิ้นว่าคนมีบุญ	
	มีฝีมือดี	แต่งกินแกงก้อย	
อันว่า	ของกินเฮานั้น	มีดีหลายอย่าง	แท้แล้ว
แนวใด	กินแล้วเกิดขี้ท้อง	ตนเจ้าอย่าชู้กิน	แท้เนอ
	ซิกินอันใดนั้น	ให้ชิมคุดมดู	
	อันใดมันซิววกพวนท้องไส้	ตนเจ้าอย่ากิน	นั่นตาย

**อาหารประเภทต้ม** ได้แก่ ต้มเนื้อวัว ควาย ไก่ เป็ด หมู ปลา กบ ฯลฯ เครื่องปรุงหลักของอาหารประเภทต้ม คือ ข่า (ใช้ทั้งข่าแก่ ข่าอ่อน และยอดข่า) ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด พริกเกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า สิ่งที่ปรุงรสเปรี้ยว ใช้มะนาว มะขามเปียก มะสัง มะดัน ใบโสม (ชะมวง) ยอดมะขามอ่อน ที่ใช้ปรุงรสคือใบหอมอ่อนอ่อน (ใบหอมอ่อนใช้เลี้ยงตัวไหม) เครื่องปรุงทั้งหมดพึงเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทเนื้อสัตว์ที่นำมาต้ม เช่น ต้มเนื้อวัว หมู ควาย เป็ด ไก่ ไม่ใส่ปลาร้า แต่ต้มกบ ต้มปลาใส่ปลาร้า และเพิ่มผักกะเพรา ใบยี่หระดับกลิ่นคาว ดังตัวอย่างอาหารต้มชนิดหนึ่งที่มีประวัติและความเป็นมาเกี่ยวกับพิธีกรรมของชาวนา คือ

**ต้มไก่ตาแตก** ชาวนาจังหวัดอุบลราชธานีในอดีตกาลมีไหนดำ (แปลงนาแรก) ครอบครัวยุค ๑ ไหนดำ (๑ แปลง) ขนาดความกว้างยาวของไหนดำแล้วแต่เจ้าของนากำหนดขึ้น ในฤดูกาลทำนาก่อนลงมือทำนาให้ทำพิธีเช่นไหว้ผีปู่ตา (ผีบรรพบุรุษ) เพื่อความเป็นสิริมงคล เตรียมเครื่องเซ่นให้ครบ คือต้มไก่ตาแตก ๑ ตัว ข้าวเหนียว ๑ กระติบ ขัน (กระทง) หมาก พลู บุหรี่ ๑ กระทง อุปกรณ์การไถนาครบชุด พร้อมควายที่จะไถนาไปที่ไหนดำ วางเครื่องเซ่นไหว้บนคันนา ผู้อาวุโสสูงสุดในครอบครัวเป็นผู้กราบไหว้บอกกล่าวแก่ผีปู่ตา เจ้าแม่ธรณี เทวดาอารักษ์ สิ่งศักดิ์ทั้งหลายที่ปกป้องคุ้มครองที่นาของตน ลูก หลาน เหลนทุกคนจะลงมือปักอกทำนากันแล้ว ขอให้ผีปู่ตา เจ้าแม่ธรณี เทวดาอารักษ์ และผีเมหศักดิ์จงช่วยบันดาลให้มีน้ำทำบริบูรณ์ ข้าวกล้างอกงาม อย่ามีเภทภัยใดๆ ربกวนข้าวกล้าในนา ขอให้อาหารการกินทุกอย่างอุดมสมบูรณ์พูนเพิ่ม ขอให้ลูก หลาน เหลนที่มาทำนาทุกคนอยู่ดีมีสุข (สุขภาพแข็งแรง) เมื่อกว่าจบผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงหรือผู้อาวุโส ที่เป็นหัวเรียวหัวแรงในการทำดังกล่าว ลงมือไถนาแตก ไถตะ ไถตรง ไถวก ไปทุกทิศทางในแปลงนาแตกนั้น เรียกว่า ไถนาแตก ระหว่างที่ไถนาแตกนั้น ควายตัวที่กำลังลากคันไถ “ไถนาแตก” นั้นอุจจาระออกมาก่อนปีศาจจะทำนายว่า “ข้าวกล้าจะงามบริบูรณ์” หากควายปีศาจออกมาก่อนอุจจาระทำนายว่า “น้ำจะท่วมนา” จึงควรป้องกันแก้ไขไว้ล่วงหน้า สิ่งเหล่านี้เป็นความเชื่อและเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในอดีตกาล (อาจารย์สงกรานต์ ไชแสง อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนอุบลวิทยาคมเป็นผู้ให้ข้อมูล) เมื่อเสร็จสิ้นพิธีกรรมเช่นไหว้แล้วชาวบ้านจะนำไก่ตาแตก กระติบข้าวกลับไปรับประทานกันในครัวเรือน วางขัน (กระทง) หมาก พลู บุหรี่ไว้ที่เดิม เริ่มทำนออย่างมีขวัญกำลังใจในวันต่อมา

### เครื่องปรุง ประกอบด้วย

ไต่บ้านรุ่มหนุ่ม-สาว จำนวนกี่ตัวก็ได้ แต่เข้าพิธีเช่นไหว้เพียง ๑ ตัว  
 ข้าวล้างสะอาดใช้ทั้งหัวข้าวแก่ ข้าวอ่อน และยอดข้าว (ต้นข้าวอ่อนลอกปอกเอกลเฉพาะแก่นในสีขา ตัดเป็นท่อนๆ หัวข้าวทั้งแก่ อ่อนทุบพอแตก  
 ตะไคร้รวมๆ ๒-๓ ต้น ตัดใบออกล้างให้สะอาด ทุบทั้งต้น ขดมั้รวมกันเป็น ๑ มัด  
 หอมแดง ๓-๕ หัว ล้างให้สะอาดทุบพอแตก  
 กระเทียม ๕ กลีบ ล้างให้สะอาดทุบพอแตก  
 พริกชี้ฟ้า ๕ เม็ด ล้างให้สะอาด ผ่าครึ่ง  
 เกลือ น้ำปลา  
 มะขามดิบ ยอดมะขามอ่อน มะสัง(มะสังแก่ผ่าครึ่งคว้านเอาเฉพาะเนื้อและเมล็ดเท่านั้น) เลือกใช้เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น  
 ใบหม่อนอ่อน ๑ กำมือ (เพื่อชुरส)

วิธีปรุง ทำความสะอาดไต่บ้าน คั่วเครื่องในล้างให้สะอาดแล้วใส่เข้าไปในท้องไต่ตามเดิม หักขาไต่ทั้งสองข้างใส่เข้าไปในท้องไต่ ขุดหัวไต่ คอไต่ ชุกใต้ปีกไต่ ถ้าหักชุกไม่ได้ ใช้ตะไคร้ช่วยมัดใส่



ปลาคัง ปลาโจก (คล้ายปลายี่สก) แต่เฉพาะเนื้อปลาไม่เอาหนังปลา หั่นเป็นชิ้นบางๆ (เนื้อปลาต้องสด) เคล้าเกลือและบีบมะนาวให้เนื้อปลาแข็งตัว ต้มน้ำปลาร้าให้เดือดพล่านเทลงในชามปลา ใช้ช้อนหรือทัพพีคนเบาๆ ให้เนื้อปลาสุก ระวังเนื้อปลาและจะไม่สวย นำน้ำปลาร้าที่เหลือปรุงด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว และเครื่องหอมต่างๆ ที่เตรียมไว้บีบมะนาว ราดน้ำปลาร้าปรุงแล้วลงในชามปลา เสิร์ฟได้ รับประทานกับผักสดทุกชนิด ลาบปลาชนิดนี้ชาวอุบลราชธานี เรียกว่า “ลาบชอย”

**ลาบเหนียว** ลาบปลาบางชนิด เช่น ปลาดอง (ปลากราย) ปลาสร้อย (ขอดเกลือ ตัดหัว ควักไส้ ออกให้หมด ล้างให้สะอาด ทูบให้แบนแล้วสับให้ละเอียด) ปลาดอง (ปลากราย ถ้าตัวเล็ก ตัดหัว ลอกหนัง ออก ควักไส้ทิ้ง แล้วสับทั้งกระดูกให้ละเอียด ถ้าตัวโตขูดเอาเฉพาะเนื้อแล้วสับให้ละเอียด) เครื่องปรุงต่างๆ เช่นเดียวกับลาบชนิดอื่น ๆ ข่าแก่เผาไฟให้หอม แล้วสับหรือโขลกให้ละเอียด

วิธีปรุง ต้มน้ำปลาร้าให้สุก ยกเตาใส่ถ้วย คนให้ความร้อนคลายลงจนเกือบเย็น นำเนื้อปลาดองหรือปลาสร้อยที่สับไว้แล้วใส่ครก เหน้ต้มน้ำปลาร้าอุ่น ๆ ลงในครก ใช้สากโขลกเบาๆ ให้น้ำปลาร้าค่อย ๆ แทรกซึมเข้าไปในเนื้อปลา ค่อยๆ เติมน้ำปลาร้าไปเรื่อยๆ จนเนื้อปลาเหลวเหนียวพอตามต้องการแล้ว จึงเติมพริกป่น ข้าวคั่วป่น ข่าป่น (นิยมใช้ข่าแก่เผาให้หอมก่อนโขลกหรือสับให้ละเอียด) เกลือเล็กน้อย ใช้สากคนคลุกเคล้าให้เข้ากัน คนเร็วๆ หมุนสากไปรอบๆ ครกให้ข้าวคั่ว พริกป่น ข่าป่นแทรกซึมเข้าไปในเนื้อปลา ชิมรสถ้าจืดไปเติมเกลือหรือน้ำปลาอีกครั้ง ลาบชนิดนี้เนื้อปลาไม่สุก แต่ความหอมของพริกป่น ข้าวคั่วป่น ข่าเผาป่น จะช่วยดับกลิ่นคาว เมื่อชิมรสได้ที่แล้วจึงเติมเครื่องหอม ต่างๆ ใช้ทัพพีขูดเอาเนื้อปลาที่ติดอยู่กับสากออกให้หมด ใช้ทัพพีคนเครื่องปรุงหอมแดง ต้นหอมซอย ใบยี่หระ ใบมะกรูดซอย ตักใส่ชามหรือจาน โรยด้วยใบสาระแหน่ ใบผักชี คนพื้นเมืองอุบลราชธานีจะรับประทานลาบเหนียวกับยอดกระโดน (ผักจิก) ยอดผักเม็ก ผักตั่ว (ยอดผักแต้ว) ยอดสะเดา ดอกสะเดาลวก มะแว้งขม ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดหมาว้อ ผักบ่อ ฯลฯ ปัจจุบันชาวอุบลราชธานีสมัยใหม่ กลัวพยาธิจึงห่อลาบเหนียวด้วยใบตองหลายๆ ชั้น ปิ้งไฟให้หอม หรือใส่หม้อคั่วไฟให้สุกหอม แล้วจึงรับประทานกับผักสด เช่น มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว แตงกวา และผักอื่นๆ ตามที่กล่าวถึงข้างต้น

**อาหารประเภทก้อย** เนื้อสัตว์ทุกชนิดทุกประเภทนำมาทำก้อยได้เช่นเดียวกับลาบ มีวิธีปรุงแตกต่างจากลาบคือ นำเนื้อสัตว์มา่างไฟแรงให้แห้งตักก่อน แล้วจึงหั่นเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ เคล้าเกลือมะนาวแล้วปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว ใส่น้ำปลา น้ำปลาร้าชนิดหน้อย และปรุงด้วยเครื่องหอมต่างๆ เช่นเดียวกับลาบ รับประทานกับผักสดนานาชนิดเช่นเดียวกับลาบ (บางครอบครัวนิยมรับประทานดิบ ๆ ส่วนใหญ่เป็นเนื้อวัวหั่นบางๆ โรยเกลือ คลุกมะนาว) แล้วปรุงด้วยเครื่องปรุงอื่นๆ เช่นกัน ทำลาบหรือก้อยด้วยเนื้อวัวนิยมใส่ดีวัว (ดีของวัว) และเพ็ช่อ่อน (จี๊วเหลวๆ ในใส่อ่อนนำมาต้มให้สุกใส่ปรุงในลาบ ก้อยทุกครั้ง ถ้าเป็นลาบดิบ ก้อยดิบ ควรแช่เนื้อที่หั่นหรือสับแล้วในน้ำเพ็ช่อ่อนจึงปรุงเป็นลาบหรือก้อย) บางท้องถิ่นในชนบท ชาวไร่ชาวนานิยมใช้หมดแดงตัวเป็นๆ สดๆ จากรังมดแดงใส่ก้อยแทนมะนาว เช่น ก้อยปลา ปลาสร้อย ปลาโจก และปลาอื่นๆ การทำก้อยปลานั้นสับหยาบๆ ไม่สับละเอียดเช่นการทำลาบ โรยเกลือในเนื้อปลาที่สับแล้ว หักรังมดแดงเขย่าลงในชามปลาประมาณ ๑ ใน ๓ ส่วนของเนื้อปลา ใช้มี

ขยำๆ ให้หมดแดงปล่อยสารเปรี้ยวใส่เนื้อปลา เมื่อขยำจนเข้ากันแล้วเนื้อปลาจะเปลี่ยนสีเป็นขาวและแข็งตัว  
 ปรุงด้วยเครื่องปรุงทุกชนิดเช่นเดียวกับการปรุงลาบ รับประทานทั้งปลาและหมดแดง ปัจจุบันความนิยม  
 ลดลงเพราะสาธารณสุขให้ความรู้เรื่องโทษของการรับประทานอาหารดิบ ประกอบกับป่าไม้ลดน้อยลง  
 จึงหารังหมดแดงสะอาดได้ยาก โดยเฉพาะอาหารการกินและความเป็นอยู่อย่างธรรมชาติได้เปลี่ยนเป็นแบบ  
 คนเมืองมากขึ้น อย่างไรก็ตามไข่หมดแดงยังเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมาก ตามร้านอาหารพื้นเมืองมี  
 เมนูอาหารประเภทก้อยไข่หมดแดง ก้อยแมงกีนูนเป็นอาหารจานเด็ด ไข่หมดแดงมีราคาแพงขายเป็นก่องๆ  
 ละประมาณ ๑ จีด ราคา กอละ ๑๐-๑๕ บาท ชาวอุบลราชธานีนิยมแกงปลาใส่ไข่หมดแดง เอาไข่หมดแดง  
 ไข่หมดแดงทอดใส่ไข่ แกงไข่หมดแดงกับผักหวาน แกงหน่อไม้ใส่ไข่หมดแดง ฯลฯ

**อาหารประเภทซุบ** เป็นอาหารพื้นเมืองอุบลราชธานีและชาวอีสาน มีคุณค่าทางโภชนาการ  
 และรสชาติอาหารเป็นที่นิยมของชาวอีสาน ทั้งนี้มีซุบมากหลายชนิดเช่นเดียวกับลาบและก้อย เช่น ซุบ  
 เนื้อ (รวมทั้งหมู ไก่ วัว ควาย) ซุบหมากมี (ขุ่นอ่อน) ซุบบั๊กลิ้นไม้ (เพกา) การเตรียมเครื่องปรุงซุบ  
 สลับซับซ้อนกว่าอาหารพื้นเมืองทุกชนิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

**ซุบเนื้อ** มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เครื่องปรุง ประกอบด้วย

1. เนื้อสะโพก เนื้อสัน หรือเนื้อลา (เนื้อน่อง) ของวัว หรืออาจเป็นหมูเนื้อสัน เนื้ออกไก่  
 อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่างให้สุก พักไว้ ถ้าใช้ปลาหนึ่งให้ย่างไฟให้สุก และเฉพาะแต่เนื้อ
2. ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ หรือปลาหนึ่ง (ใช้ปลาชนิดใดชนิดหนึ่งต้มใส่น้ำปลาร้าให้  
 สุก พักไว้ ถ้าใช้ปลาหนึ่งให้ย่างไฟให้สุก และเฉพาะแต่เนื้อ)
3. งาขาวประมาณ ๓-๔ ช้อนแกง คั่วไฟให้หอม โขลกหยาบๆ พักไว้
4. พริกป่น หอมแดง ๓-๔ หัว เผาไฟให้สุก
5. รูนเส้นตัดเป็นท่อนสั้นๆ ลวกให้สุกพักไว้
6. หอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบยี่หระ ผักสะระแหน่ (เตรียมเช่นเดียวกับใส่ลาบหรือก้อย)
7. เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า (ต้มสุก)
8. ยอดสะเม็ก ยอดผักต้ว (ผักเต้า) ยอดมะม่วง (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง) เค็ดเป็นใบๆ  
 หั่นหยาบๆ ใส่ซามพักไว้

**วิธีปรุง** มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำเนื้อที่เตรียมไว้ใส่ครกโขลกให้ขึ้นฟู ตักใส่ซามใบใหญ่พักไว้
2. นำปลาต้มใส่น้ำปลาร้าสุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อปลาใส่ครกโขลกพร้อมกับพริกป่น  
 หอมแดงที่ปิ้งไฟแล้ว (ควรโขลกหอมแดงกับพริกป่นก่อนแล้วจึงโขลกปลารวมกัน) เติมน้ำปลาร้าที่  
 ใช้ต้มปลาลงในครก คนให้ได้น้ำพริกข้นๆ ๑ ถ้วย ชิมรสให้ค่อนข้างเค็มแต่อย่าเค็มมาก
3. ตักงาขาวที่คั่วป่นแล้วประมาณครึ่งหนึ่ง ใส่ลงไปในครกปลาปั่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน  
 ใส่หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ใบยี่หระ คนให้เข้ากัน

4. ใส่วุ้นเส้นและผักที่หั่นไว้ (ผักสะเม็ก ผักต้ว ยอดมะม่วง) ลงในซามเนื้อ
5. เทน้ำป่น คือ ป่นปลาที่ผสมงาคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ใบยี่ห่วยซอย เรียบร้อย แล้วลงในซามเนื้อที่มีวุ้นเส้นและผัก
6. ใช้ทัพพี ๒ คันคนเครื่องปรุงทุกอย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน หรือจะใส่ครกโกลก คลุกเคล้าเบาๆ เมื่อคลุกเคล้าทุกอย่างเข้ากันดีแล้วชิมรสอ่อนเค็ม อ่อนเผ็ด เดิมได้ตามใจชอบ
7. ตักใส่ซามหรือจาน โรยใบสาระแหน่ ใบผักชี โรยงาคั่วส่วนที่เหลือทั้งหมดแล้วยกเสิร์ฟได้

ส่วนซุบชนิดอื่นๆ นั้นการเตรียมเครื่องปรุงและวิธีปรุงคล้ายคลึงกัน มีงาคั่วป่นหยาบๆ เป็นตัวชูรส ควรใช้มากๆ ซุบจึงจะอร่อย ซุบหน่อไม้ นำหน่อไม้เผาไฟ ใช้ส้อมตะกรุยให้หน่อไม้เป็นเส้นบางๆ ตัดเป็นท่อนๆ อุใส่ใบย่านาง เกลือ ตะไคร้ก่อน แล้วจึงนำมาทำซุบ ซุบหน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดองที่ซอายเป็นเส้นเล็กๆ) ต้องต้มหน่อไม้ดองให้หายขื่น บีบเอาน้ำออกแล้วจึงนำมาซุบ ซุบเห็ด ควรนึ่งหรือย่างเห็ดให้สุก แล้วหั่นถั้วฝักยาวแบบหั่นฝอยใส่รวมลงไปด้วยจึงจะอร่อย ซุบบักลิ้นไม้ ควรย่างลิ้นไม้(เพกา) ให้สุก ล้างผิวเปลือกนอกออกให้หมด ก่อนซอขยละเอียดแล้วใส่ครกโกลกให้ละเอียดก่อนซุบ ซุบมะเขือ ควรเผามะเขือปอกเปลือกออกให้หมดก่อนนำมาทำซุบโดยโกลกให้ละเอียด ถ้าซุบมะเขือยาว ตัดเป็นท่อนๆ ก่อนนำมาโกลก ซุบหมากมี (ขุ่นอ่อน) เลือกขุ่นที่กำลังจะสร้างยวงขุ่น ถ้าขุ่นที่แก่มียวงมีเมล็ดขุ่นแล้วจะไม่อร่อย ขุ่นอ่อนต้มให้สุกเปื่อยทิ้งลูก ปอกเปลือกออกใช้เฉพาะเนื้อขุ่นนำมาทำซุบ ซุบดังกล่าวไม่ใส่เนื้ออย่าง ใส่เฉพาะปลาป่นที่ผสมงาคั่วเท่านั้น ซึ่งการทำต้อง ใช้ปลาป่นและเนื้อปลาจำนวนมาก ควรป่นเข้าขั้นและไม่ต้องใส่วุ้นเส้น ซุบดอกจี่เหล็ก ใช้ดอกจี่เหล็กต้มให้จัดสนิท เลือกนำมาซุบ ส่วนซุบดอกผักต้วนั้นพึ่งซุบดอกสดๆ หรือลวกน้ำร้อนก่อน เคล็ดลับในการป่นปลาควรเข้มข้นและใช้งาคั่วจำนวนมากโกลกหยาบๆ ซุบจะมันอร่อย

**อาหารประเภทแกง** อ่อม เอาะ อุ หมก เป็นอาหาร ๕ ประเภทของชาวจังหวัดอุบลราชธานีที่มีเครื่องปรุงและวิธีปรุงคล้ายคลึงกัน ดังต่อไปนี้

1. **แกง** มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ เครื่องปรุง พริก (สดหรือแห้งก็ได้) ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า ใบแมงลัก **วิธีปรุง** โกลกเครื่องปรุงให้ละเอียด แล้วใส่หม้อเติมน้ำให้มาก ต้มใช้ไฟแรงละลายเครื่องแกง เติมปลาร้า น้ำปลา จนน้ำแกงเดือดพล่าน ถ้าต้องการรสเปรี้ยวให้ใส่มะขามสดมาขยเปียก ชิมรสตามใจชอบ ถัดจากนั้นใส่เนื้อปลา ปัดฝา (ห้ามคน) จนน้ำแกงเดือดปลาสุก เปิดฝาทิ้งไว้สัก ๕ นาที ยกลงโรยใบแมงลัก

**หมายเหตุ** ถ้าเป็นแกงเนื้อ แกงไก่ แกงหมู ควรคั่วเครื่องแกงกับเนื้อ เติมปลาร้า น้ำปลา เกลือให้พอเหมาะแล้วจึงเติมน้ำ ตั้งไฟให้เดือด เมื่อเนื้อสุกเปื่อยแล้วจึงใส่ผัก

2. **อ่อม** มีเครื่องปรุงเช่นเดียวกับแกง แต่เพิ่มข้าวเบือ (ข้าวสารแช่น้ำให้นิ่มแล้วโกลกให้ละเอียด) ใช้ให้น้อย และไฟกลาง ใส่ผักหลายๆ ชนิดลงในอ่อมหม้อเดียวกัน เช่น มะเขือ ถั้วฝักยาว ดอกแค ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก การอ่อม คือ การคั่วเครื่องแกง เนื้อ หรือปลา และผักต่างๆ คั่วรวมกัน และคนไป

พร้อมๆ กัน ใส่น้ำให้พอๆ กับเนื้อและผัก เมื่อสุกชิมรสตามใจชอบแล้วใส่ข้าวเบือคนให้เข้ากันก่อนยกลง รสชาติของอ่อมจะเข้มข้นกว่าแกง ใส่วุ้นเครื่องปรุง ตะไคร้ หอมแดง กระเทียมมากกว่าแกง ใช้ผักมากและหลายชนิดในหม้อเดียวกัน นิยมใส่พริกอ่อนเป็นเม็ดๆ

3. **เอะ อู หมก** ลักษณะการทำคล้ายอ่อมแต่ไม่ใส่ข้าวเบือ ไม่ใส่ผักอื่นๆ ใส่เฉพาะใบแมงลัก ต้นหอม ใบมะกรูดเท่านั้น เอะ มีน้ำเล็กน้อย ส่วน อู นั้นควรแห้งสนิท เครื่องแกง เอะ อู เข้มข้น และโขลกเพียงหยาบๆ เท่านั้น ควรใช้ไฟอ่อนเพราะน้ำน้อย แล้วปิดฝาหม้อเพื่อให้ความร้อนระอุอยู่ภายใน ชาวอุบลราชธานีนิยมเอะไข่ปลาปิ้ง (ปลาเทโพ) ซึ่งจะมีไข่ปลาเครื่องในปลา และเนื้อท้องปลาเทโพ ปลาเทโพที่นิยมรับประทานเป็นปลารสธรรมชาติจากแม่น้ำมูล แม่น้ำโขง ไม่นิยมปลาเค็ม ทั้งนี้ขึ้นชื่อตามร้านอาหารปลาในจังหวัดอุบลราชธานี นิยมอุปลาใส่หน่อไม้ ควรใส่กะทิสด และน้ำใบย่านาง หมก ทำเช่นเดียวกันกับอู แต่นิยมโขลกผสมด้วย เมื่อคลุกเคล้าทุกอย่างดีแล้วจึงตักใส่ใบตองห่อ (หมก) นึ่งไฟแรงให้สุก

**อาหารประเภทหนึ่ง** เนื้อสัตว์นิยมนำมานึ่ง คือปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อนตัวโตๆ ปลากด ปลาตะเพียนตัวขนาดใหญ่ และกบ ปลานึ่ง กบหนึ่งของชาวอุบลราชธานีมีผักหนึ่งด้วย ที่นิยมนำมานึ่ง ได้แก่ ยอดผักทอง ยอดบวบ บวบกลม บวบเหลี่ยม ยอดแค ดอกแค กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกาด กวางตุ้ง ผักบั้งจีน มะเขืออ่อน ข่าอ่อน (ยอดข่า) ข้าวโพดอ่อน ผักโหม (ผักโขม) ผักหวาน มะละกอห้าม ถั่วฝักยาว เห็ดต่างๆ

1. **ปลานึ่ง** หรือนึ่งปลากับแจ่ว (น้ำพริกปลาร้า) เป็นอาหารยอดนิยมนของคนสูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี **วิธีปรุง** ทำปลาให้สะอาด บั้งห่างๆ ถ้าปลาก้าง เช่น ปลาดูตะเพียน ควรบั้งถี่ๆ เพื่อตัดก้างให้ขาดเป็นก้างเล็กๆ ไม่เป็นอันตราย แล้วทาเกลือเคล้าปลาให้ทั่ว ให้เกลือแทรกซึมเข้าไปในเนื้อปลา ระวังอย่าให้เค็ม แล้วทุบตะไคร้สองสามต้น ใบมะกรูดสี่ห้าใบ วางในลังถึงวางปลาที่จะนึ่งบนตะไคร้ ใบมะกรูด ทำความสะอาดผักที่นำมา นึ่ง เค็ดหรือตัดเป็นท่อนๆ แล้วแต่ชนิดของผัก ผักที่สุกช้าให้วางล่าง ผักสุกเร็ววางบน จัดวางเป็นกลุ่มเพื่อสะดวกต่อการนำมาจัดลงจาน จัดผักลงลังถึงตามลำดับ ผักบางชนิดใช้ลวกในน้ำเดือดสั้ย่อมสววกว่าการนึ่ง เช่น บวบกลม บวบเหลี่ยม ลวกโดยใช้ใช้น้ำน้อยไฟแรง ใส่วุ้นเล็กน้อย ปิดฝาหม้อ ใช้เวลาสั้น บวบจะสีนวลหวานอร่อย ถ้านึ่งบวบคงสีคล้ำรสจืดไม่อร่อย ยกขึ้นตั้งไฟให้ปลาอยู่ล่าง ผักอยู่บน ปลานึ่งควรให้สุก แต่อย่าให้เปื่อย และผักก็เช่นเดียวกัน ผักชนิดใดสุกเร็วให้ใส่ทีหลังผักชนิดอื่นๆ คือ ใส่วุ้นเมื่อผักสุกช้าสุดแล้ว ผักนึ่งที่อร่อยต้องสุกพอดีไม่เปื่อยและ เมื่อปลาและผักสุกแล้วควรจัดลงในจานเดียวกันให้สวยงาม เสริฟพร้อมๆ ชาวอุบลราชธานีรับประทานปลานึ่งคู่กับแจ่ว ดังนั้นจึงควรปรุงแจ่วพร้อมกับการนึ่งปลา

2. **แจ่ว** รับประทานกับผักนึ่ง ปลานึ่ง มีขั้นตอนดังนี้

เครื่องปรุง ประกอบด้วย

พริกสด ชนิดไม่เผ็ดมาก ควรใช้พริกหยวกปนด้วยเพื่อลดความเผ็ด

หอมแดง ๕ หัว กระเทียม ๕ กลีบ

มะเขือเทศ ๑ ผล ถ้ามะเขือผลใหญ่ใช้เพียง ๑ ผล

มะนาว ๑ ลูก น้ำปลา น้ำปลาร้า

**วิธีปรุง** นำเครื่องปรุงพริกสด หอมแดงมะเขือเทศ ปิ้งหรือย่างไฟให้สุก (ปัจจุบันเพื่อความสะดวกนิยมใส่จานทนไฟอบในไมโครเวฟ หรือหม้อผ้อบ) ส่วนพริกหยวกสับหยาบๆ แล้วโขลพริก หอม กระเทียม รวมกันไม่ต้องให้ละเอียด ใส่มะเขือเผา (ปอกเปลือกด้วยมะเขือเทศให้รสเปรี้ยวอมหวาน) ใช้สากเน้นเบาๆ ให้เนื้อมะเขือเทศออกมาคลุกเคล้ากับพริก หอม กระเทียม ใส่น้ำปลา น้ำปลาร้า (บางบ้านนิยมใช้ปลาร้า ปลาช่อน ปลาชุกสับให้ละเอียด บางบ้านนิยมต้มปลาร้ากรองเอาเฉพาะน้ำใส่ขวดเก็บไว้ คั้นน้ำปลาร้าทิ้งแล้วแต่คนชอบอาจเนื้อปลาร้าดิบสับละเอียด หรือเป็นน้ำปลาร้าต้มสุก ความอร่อยของแจ่วขึ้นอยู่กับความอร่อยของปลาร้า ดังคำพังเพยของชาวอีสานกล่าวว่า “ของกินเลา (เขา) แซบเพาะปลาแดกเลา (เขา) นัว ผัวเลา(เขา) ตู๋ (ขยัน) กระเพาะเมียเลา(เขา)ย่อง(ชม)” แปลว่า “อาการของเขาอร่อย เพราะปลาร้าของเขารสดี สามีของเขาขยัน เพราะภรรยาเขารู้จักชม” ปลาร้าจึงมีส่วนสำคัญทำให้แจ่วอร่อย และเพื่อให้เข้มข้น บีบมะนาวลงในแจ่ว

ถ้านึ่งกบควรรองหวดหรือตั้งด้วยตะไคร้ และใบแมงลัก (มากๆ) แทนใบมะกรูด นึ่งจนกบเบะ ใบแมงลักเปื่อย จึงรับประทานพร้อมกันทั้งเนื้อกบ และใบแมงลัก ส่วนประกอบอื่นๆ เช่นเดียวกับกบหนึ่งปลา ส่วนแจ่วที่รับประทานกับนึ่งกบไม่ใส่มะเขือเทศเผา นิยมใช้มะนาวอย่างเดียวเพื่อให้แจ่วมีรสเฉพาะเปรี้ยว เค็ม เท่านั้น

**ภูมิปัญญาชาวบ้านในการถนอมอาหาร** ในสมัยก่อนไม่มีไฟฟ้า ไม่มีตู้เย็นต้องเก็บอาหารไว้รับประทานได้นานๆ ด้วยวิธีตากแห้ง อย่างรมควัน ดองเค็ม ดองเปรี้ยว เค็มบักนัด (เค็มสับปะรด) เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการถนอมอาหารวิธีแปรรูปดองเค็มเพื่อเก็บไว้ได้นานเป็นปี การทำเค็มบักนัดใช้ปลาเทโพเฉพาะที่ได้จากแม่น้ำมูล และแม่น้ำโขงเท่านั้น แล้วใช้สับปะรดพันธุ์พื้นเมืองเรียกว่าบักนัดหม้อ ลักษณะเป็นผลทรงกลม เนื้อแน่น รสหวาน มีเกสรน้อย แต่ปัจจุบันปลาเทโพหาได้ยาก มีราคาแพงมาก ทั้งบักนัดหม้อไม่มีการปลูกแพร่พันธุ์ ดังนั้นจึงเปลี่ยนใช้ปลาสวายธรรมชาติ (ไม่ใช่ปลาสวายเลี้ยง) และสับปะรดที่เนื้อแน่นและรสหวาน มีขายทั่วไปในท้องตลาดแทนบักนัดหม้อ

**การทำเค็มบักนัด** สูตรของนางอารีย์ วีระกุลซึ่งเป็นเจ้าของร้านอาหารอารีย์ ถนนราชบุตร อำเภอเมืองอุบลราชธานี (เค็มบักนัดแม่อารีย์) เป็นภูมิปัญญาเฉพาะในการถนอมอาหารของชาวจังหวัดอุบลราชธานีเพียงแห่งเดียวอย่างแท้จริง มีรายละเอียดดังนี้

**เครื่องปรุง** ปลาเทโพ หรือปลาสวายสดจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ไม่ใช่ปลาเลี้ยง (๕ ถ้วยตวง) สับปะรด ๕ ถ้วยตวง และเกลือสินเธาว์ ๒ ถ้วยตวง

**วิธีปรุง** นำปลาเทโพ หรือปลาสวายเฉพาะส่วนเนื้อติดหนังหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ จำนวน ๕ ถ้วยตวง เกลือสินเธาว์ ๑ ถ้วยตวง คลุกเคล้ากันทั่ว ให้เกลือแทรกซึมเข้าไปในเนื้อปลาจนได้ที่ สังเกตเนื้อปลาจะแข็งตัวขึ้น ปิดฝาให้สนิท ทิ้งค้างคืนอย่างน้อย ๑ คืน ในกรณีที่หาสับปะรดไม่ได้สามารถหมักปลารอสับปะรดได้นานเป็นสัปดาห์ ที่สำคัญ คือปิดฝาให้แน่นสนิท อย่าให้แมลงวันตอมเป็นอันตราย วันรุ่งขึ้น

ต่อมาเมื่อสามารถหาสับประรดสุก เนื้อนำหวานได้แล้ว ปอกสับประรดเนียนส่วนตาออกให้หมด สับๆ ซอย สับประรดให้ละเอียด ตวงทั้งน้ำและเนื้อสับประรดให้ได้ ๕ ถ้วยตวง นำเกลือส่วนที่เหลือ ๑ ถ้วยตวง เติลงในชามสับประรดที่ซอยละเอียดจำนวน ๕ ถ้วยตวง แล้วคลุกเคล้าเกลือกับสับประรดให้เข้ากันโดยทั่ว นำ ปลา ๕ ถ้วยตวงที่หมักกับเกลือ ๑ ถ้วยตวงนั้นมาคลุกเคล้ากับสับประรดให้ทั่วถึงเป็นเนื้อเดียวกัน แล้ว บรรจุเต็มหมักนวดที่คลุกเคล้าได้ที่ลงในขวดแก้ว ให้เหลือเนื้อที่ว่างไว้ย่ำบรรจุเต็มขวด ปิดฝาให้สนิท แน่น และล้างภายนอกขวดให้สะอาด

นำขวดเต็มหมักนวดไปเก็บในที่ๆ ไม่มีการกระทบกระเทือน เขียนป้ายบอกวัน เดือน ปีที่ผลิตไว้ ห้ามแตะต้องขวดเต็มหมักนวดตั้งกล่าวจนกว่าจะครบ ๕๐ วันจึงสามารถแตะต้องเคลื่อนย้ายขวดเต็มหมักนวด นั้นได้ และนำไปรับประทานต่อไป ถ้ารับประทานสดควรให้มีอายุครบ ๖ เดือน หรือ ๑ ปี ข้อสังเกตในการเลือกซื้อเต็มหมักนวดให้ดูที่ขวด ถ้าน้ำเต็มหมักนวดใส เนื้อเต็มหมักนวดสีขาว คือสีของสับประรดเหลืองสวย แสดงว่าดองนานเกิน ๖ เดือนแล้วควรซื้อ แต่ถ้าเต็มหมักนวดยังมีสีขาวขุ่น น้ำยังไม่ใสสนิท เนื้อสับประรดสีขาวขุ่น แสดงว่าเต็มหมักนวดนั้นครบ ๓ เดือนแล้วแต่ยังไม่ถึง ๖ เดือน รสขมออกเปรี้ยว ควรทำให้สุกก่อน รับประทานเต็มหมักนวดที่ดองเกิน ๖ เดือนแล้วน้ำจะใสไม่มีกลิ่นคาวรับประทานได้โดยปลอดภัย แต่ถ้ายังมีกลิ่นคาวปลาแสดงว่าไม่ได้ทำด้วยปลาเทพา ควรตั้งไฟให้เดือดสุกก่อนจึงนำมาปรุงรับประทานก่อน ปรุงให้จืดรส ถ้าเต็มหมักนวดเปรี้ยวให้เติมมะนาว น้ำตาลได้ตามใจชอบ รับประทานกับผักสด ไข่ต้มแข็ง ปลาทอด หรือหมูทอด

**ข้อควรระวัง** การเปิดขวดเต็มหมักนวดพึงใช้ที่เปิดขวดค่อยๆ เปิดฝาเบาๆ ถ้ามีฟองอากาศเกิดขึ้น แสดงว่ายังมีแก๊สอยู่เพราะเต็มหมักนวดยังไม่ถึง ๖ เดือน ให้เปิดช้าๆ หันปากขวดออกจากตัวเอง เพราะอาจมี แก๊สดันฝาขวดดันเต็มหมักนวดพุ่งออกมาแรงๆ จะเปรอะเปื้อน เทเต็มหมักนวดตามจำนวนที่ต้องการใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือดจนปลาสุก ยกลงปล่อยให้เย็น ส่วนที่เหลือปิดฝาขวดให้สนิทเก็บไว้ได้นาน หรือจะเทครึ่งเดียวจนหมด ต้มให้สุกก่อนเก็บในเย็น แล้วตักปรุงรับประทานตามจำนวนที่ต้องการ

**อาหารจานเดียวหมี่กะทิ** หมี่กะทิเป็นอาหารประเภทจานเดียวที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ชาวอุบลราชธานีนิยมรับประทานเป็นอาหารกลางวัน เช่นเดียวกับก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน แต่เครื่องปรุง และวิธีการปรุงแต่งของชาวอุบลราชธานีแตกต่างจากชาวภาคกลาง ดังนี้

#### เครื่องปรุง ประกอบด้วย

เนื้อหมูปนมันเล็กน้อยสับละเอียด	๓	กรัม
ไข่ไก่	๔	ฟอง
กะทิ(มะพร้าวขูด)	๑/๒	ก.ก.
เต้าเจี้ยว	๕	ช้อนแกง

มะขามเปียกคั้นเฉพาะน้ำข้นๆ เติรมิ๊วไว้ และน้ำตาลทราย

เครื่องแกง ใช้พริกแกงส้มประมาณ ๒ ช้อน หรือโขลกเครื่องแกงเองโดยใช้พริกแกง ๖ เม็ดใหญ่ และเมล็ดดอกแซ่ซ่าให้ نیم หอมแดง ๕ หัว กระเทียม ๔ กลีบ เกลือ ๑ ช้อนชา โขลกรวมกันให้ละเอียด

เครื่องปรุงรส พริกป่น น้ำตาล น้ำปลา มะนาว (ผ่าเป็นชิ้นๆ)

วิธีปรุงหมี่กะทิ กั้นกะทิ แยกหัวไว้ ๑ ถ้วย ทางกะทิควรได้ประมาณครึ่งหม้อ แล้ว வைกะทิให้เดือด แดกมันใส่ น้ำพริกที่เตรียมไว้ ผัดให้หอม เติมเต้าเจี้ยว น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก หมูสับ ผัดให้หมูสุก เติมกะทิพอเหมาะ ต้มต่อให้เดือด ค่อยๆ ไข่ใส่ขามติให้แตก เทไข่ลงในหม้อน้ำกะทิที่กำลังเดือดพล่าน ไข่สุก ชิมรสให้มีรสหวานนำ ตามด้วยรสเปรี้ยว เค็ม แล้วยกลงพักไว้ ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวให้สุก เทใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ เหยาะน้ำมันพืชเล็กน้อย ใช้ส้อมคลุกเคล้าน้ำมันกับเส้นให้ทั่ว ป้องกันไม่ให้เส้นก๋วยเตี๋ยวจับกัน เป็นก้อน โรยด้วยถั่วงอกลวกสุก และใบหอมซอยคลุกเคล้ากันให้ทั่ว ตักน้ำหมี่กะทิตrayให้ชุ่ม รับประทาน กับผักต่างๆ ที่เตรียมได้ ปรุงรสด้วยมะนาวผ่าเป็นชิ้น พริกป่น น้ำตาลทราย อาหารการกินของชาวจังหวัด อุบลราชธานียังมีอีกหลายชนิด บางชนิดเป็นสมุนไพรที่เรียกว่ากินเป็นยาเย็น เช่น หวานน้อย (ใบหวานน้อย) เป็นพืชเถาตระกูลใบย่านาง นำใบมาคั้นเอาเฉพาะน้ำ ทิ้งไว้สักครู่จะจับตัวเป็นวุ้น ผสมกับน้ำพริกปลาร้า (ป่นปลา) ปรุงรสด้วยข้าวคั่ว (ชนิดใส่ถั่ว) ใส่เครื่องปรุง หอมซอย ผักชี ใบสะระแหน่ รับประทานเป็น อาหารคาว (รับประทานเปล่าๆ ไม่นิยมรับประทานกับข้าว) อย่างไรก็ตามเมื่อเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า ขึ้นมาก การถนอมอาหารจึงพัฒนาจากการดองเค็มในไห การรมควัน และตากแดดเป็นอาหารกระป๋อง และ วิธีการอื่น ที่ทันสมัยยิ่งขึ้น โดยเฉพาะทุกครัวเรือนมีตู้เย็นเก็บอาหารให้สดใหม่อยู่เสมอทำให้ยุติปัญหา การเก็บอาหารไว้รับประทานนานๆ แต่ประสบปัญหาใหม่คือขาดแคลนอาหารธรรมชาติ และปัจจุบัน สภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทุกครัวเรือนจำเป็นต้องพึ่งตนเองให้มากขึ้น ชาวอุบลราชธานีจึงน้อมเกล้าน้อม กระหม่อม นำกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการ ดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด ด้วยการปลูกผักสวนครัว เลี้ยงเป็ด ไก่ และปลาในครัวเรือนตามสภาพ พื้นที่ของตน

**เรือนครัว กินร่วมกัน และกินสำรวม** สมัยโบราณสตรีไทยได้รับการอบรมสั่งสอนในเรื่องการ ครอบเรือน คือ “เรือนสาม น้ำสี่” เรือนสาม ได้แก่ เรือนกาย คือร่างกาย เรือนนอน และเรือนครัวต้อง สะอาด ดังคำกลอนเฮือน ๓ น้ำ ๔ ต่อไปนี้

เฮือนหนึ่งนั้น	ได้แก่เฮือนครัว
ของในครัวให้เรียบร้อย	บายเมียนแจบจม
อย่าประสมประเส	ไว้ บ่วงจองไห
หม้อให้มีทอเก็บ	ถ้วยสวยคิมี่ตู้ใส่
อย่าสุเก็บไขว้ไว้	เบ็งได้กะบ่งาม
ชามหรือหม้อเกลือ	ไหปลาแดก
หม้อแหมกและบ่วงซ้อน	บายได้ให้หมอนมือ
อย่าให้ดำป้อๆ	ถ้วยบ่วงเป็นกะหลีน
เวลากลิ่นอาหาร	โรคสิโหลลงท้อง
ของแนวใช้ในครัว	ให้เกลี้ยงหมื่น

อย่าให้ไหลปลาแตกจิ้น	แมงวันฉิแตกวันมาจู้ใส่คร้ว
อย่าให้หมาไก่อกั้ว	เข้าสู่เฮือนไฟ
ถิกห้าหมาจ้งไฮ	ลีคาบโหเสียด้อน
อย่าให้หนอนมาคั้ว	แมงวันเข้าคั้ว
รักษากร้วให้เรียบร้อย	คูละห้อยสู่ทาง
อย่าให้มีกระดูกก้าง	ค้างอยู่ในคร้ว
คนสิหัวขนนาง	ว่าบ่เคยบายเมี้ยน
เฮาต้องเพียรปัดแพ้ว	เฮือนคร้วอย่าให้เก่า
เป็นดั่งคำเพิ่นเว้า	เบ็งวัดให้เบ็งฐาน
เบ็งบ้านให้เบ็งคร้ว	หากว่าคร้วสะอาดแล้ว ไผก็ย่องว่าดี

ส่วนในเวลากินข้าวสตรีอีสานเคร่งครัดมาก เมื่อกินข้าวเหนียวชาวอีสานใช้ปลายนิ้วมือปั้นเป็นคำข้าวขนาดพอดีเข้าปาก ไม่ให้คำโตจนแก้มตู่ย หมั่นกวาดและเกลี่ยข้าวในกระต๊อบให้น่าดู และไม่ซดน้ำแกงเสียดัง หรือไม่ทำเสียดังด้วยกิริยาต่างๆ ในการกิน ไม่อ้าปากเคี้ยว ไม่กินมูมมาม ไม่กินเร็วเกินไป ขณะรับประทานอาหารควรนั่งตัวตรง ไม่ควรเข่าขาหรือเคาะสำหรับข้าว และรับประทานพร้อมกับคนในครอบครัว ดังปรากฏในวรรณกรรมคำสอนเรื่อง อินทนิยามให้ความสำคัญต่อการกินร่วมกัน (ส่วนพา) เป็นครอบครัว ความว่า

ให้หาพาเข้าไว้ด่าถ้ำ	ฮีบเฮียง
ทั้งเฮือนพร้อมมารดา	พ่อแม่
ชีชวกพร้อมพาข้าว	สู่คน
อย่าได้พาเดียวตั้งกลางเฮือน	กินเปลี่ยว
เฮ็ดเพศฮ้ายปู้แล้วผลิเจ้า	ลีพรากเฮือน พ่อแล้ว
เฮือนใด ยามกินข้าวหลายพา	มับเมียบ
เฮือนนั้นเสียบตั้งใจน้ำ	บ่คล่องปลา
เฮือนใดยามกินข้าวพาเดียว	เป็นหมู่ กันนั้น
ความฮักกับกันไว้	หมื่นสงฆ์

นอกจากการกินร่วมกันในครอบครัวเพื่อความสามัคคี และปรึกษาหารือแล้วยังควรกินอย่างสำรวม ดังความที่ปรากฏในภาษาอีสานว่า

กินแกงให้เจ้าซอมคูก้างคาคอซิมขาก คูกมันซีไปอยู่ก้าง กินน้ำซิบปลง  
 กินข้าวโตอย่าโสความเพิ่ม  
 กินหลายห้องแตก แบกหลายหลังหัก  
 กินมำๆ บ่คล่าเบ็งห้อง  
 บ่กินผักบ่มีเหยื่อห้อง บ่เอาพีเอน้องเสียด้อนเสียดอง

ส่วนน้ำสี่ นั้น ได้แก่ น้ำคำ วาจาไพเราะ อ่อนหวาน มีสัมมาคารวะ น้ำใจ ต้องใสสะอาด เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ญาติคน ญาติข้างสามี และบ้านใกล้เรือนเคียง น้ำบริโภครวมมีให้พร้อม รวมทั้งน้ำดื่ม ปูนสำหรับกินกับหมาก ไม่ควรปล่อยให้แห้งแข็ง และสุดท้ายคือน้ำมือ การทำงานขยันขันแข็ง ทำอาหาร อร่อย หยิบจับหรือทำงานใดๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว สวยงาม เป็นที่พึงใจแก่ผู้พบเห็น เป็นสตรีที่งาม พร้อมทั้งการครองตน ครองคน และครองเรือน อย่างไรก็ตามแม้สภาพสังคมปัจจุบันจะเปลี่ยนแปลง พัฒนาการไปสู่สากลมากขึ้นเพียงไร แต่ชาวอุบลราชธานียังคงนิยมวัฒนธรรมการกินอยู่แบบดั้งเดิมเฉพาะ ของตนไม่เปลี่ยนแปลง

2.3.3 เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดชัยภูมิ. (2544 : 167-172) การกินอยู่จังหวัดชัยภูมิ ประเพณีการกินในท้องถิ่นของชัยภูมิมีลักษณะคล้ายกับชาวอีสาน โดยทั่วไปโดยแบ่งการกินเป็น 2 ลักษณะ คือ การกินในโอกาสพิเศษและการกินในภาวะปกติ การกินในภาวะปกติเป็นรูปแบบการกินในชีวิตประจำวันทั่วไป การกินในโอกาสพิเศษเป็นรูปแบบการกินในภาวะไม่ปกติ เช่น การกินในงานบุญ ประเพณี พิธีกรรม หรือการกินในสภาพของผู้เจ็บป่วยร่างกายไม่ปกติ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ซึ่งจะมีข้อห้ามในการกินตามมา เช่น

การกินอาหารของหญิงมีครรภ์ มีข้อห้ามบางประการ ดังนี้

- ห้ามกินอาหารคองเนื้อควายเผือก หรือผักชะอม
- ห้ามกินข้าวจี เพราะเชื่อว่าไขมันจะติดทารกและคลอดยาก
- ห้ามดื่มกาแฟ เพราะลูกจะติดกาแฟ
- ห้ามกินอาหารทะเลหลังคลอด เพราะจะทำให้เลือดแห้ง ไม่มีน้ำนม
- ห้ามกินกล้วยแฝด เพราะจะทำให้ได้ลูกแฝด
- หลังจากคลอดแล้วห้ามกินปลาบู่ ปลาชวช ปลาตะเพียน ปลาชะโด ปลากด เป็นเทศ ห่าน ไช้เนก สะเดา ใบชะพลู มะรุ้ม เนื้อควายเผือก และหอยดิน เป็นต้น

การกินอาหารในประเพณีพิธีกรรมก็มีรากฐานมาจากคติความเชื่อ และค่านิยมโดยในงาน ประเพณีที่มีการเลี้ยงพระและเลี้ยงคน จะต้องให้ความสำคัญกับปริมาณและคุณภาพอาหารและต้องทำให้ พิเศษแตกต่างจากการกินในสภาวะปกติ นอกจากนี้ยังคำนึงถึงลักษณะอาหารในทางความเชื่อ เช่น ในพิธี แต่งงาน ประเภทอาหารมี เนื้อหมู เส้นหมี่ วุ้นเส้น พักเจียว ชนิดอาหารที่ปรุง เช่น แกงหมูหน่อไม้ต้อง ต้ม จืด แกงหมูพักทอง เป็นต้น โดยมีความเชื่อว่า เส้นหมี่ วุ้นเส้น จะเป็นสายใยเชื่อมโยงกันยืนยาว พักเจียว จะแสดงถึงความร่ำรวยเงิน พักทอง แสดงถึงความร่ำรวยทอง เนื้อหมู แสดงฐานะของผู้จัดงาน นอกจากนี้อาหารในโอกาสพิเศษ ก็จะมีประเภทเนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อหมู ขนมหิน และขนมหวาน การปรุง ก็จะเป็นประเภทเนื้อล้วนๆ เช่น ลาบ ก้อย ต้ม ปิ้ง โดยเนื้อจะไม่นิยมซื้อมาจากตลาดแต่จะฆ่าเอง การกิน อาหารในภาวะปกติ คนอีสานทั่วๆ ไปกินอาหารหลัก คือ ข้าว กลุ่มคนที่พูดภาษาลาว หรือภาษาไทย จะกินข้าวเหนียว กลุ่มคนที่พูดภาษาโคราช-ภาษาเขมร จะกินข้าวเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของชาว

ชัยภูมิ กลุ่มคนที่พูดภาษาโคราช ในเขตอำเภอด้านทิศใต้ของอำเภอเมือง จะกินข้าวเจ้าเป็นส่วนมาก ส่วนในเขตอำเภอด้านทิศเหนือของอำเภอเมืองที่พูดภาษาลาวจะกินข้าวเหนียวเป็นส่วนมากเช่นกัน นอกจากนี้การกินอยู่ของชาวชัยภูมิบางส่วนยังคงคำนึงถึงฤดูกาล ตามความเชื่อซึ่งเป็นประเพณีสืบทอดกันมา กล่าวคือ ฤดูร้อน ความร้อนในธรรมชาติมีเพิ่มขึ้น ความร้อนมากกระทบร่างกาย เป็นเหตุให้ธาตุไฟกำเริบ มีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย คอแห้ง กระจายน้ำ ร้อนใน ท้องผูก ปัสสาวะน้อยและสีเหลืองจัด ชาวอีสานจึงบรรเทาอาการดังกล่าวด้วย อาหารรสขมเย็น รสเปรี้ยว รสจืด อาหารเหล่านี้ทำให้ความร้อนผ่อนคลายลง ผักผลไม้ที่รับประทานในฤดูร้อน เช่น มะระขี้นก ฮั้วหนู ผักเห็ด ส้มป่อย ผักกูด ผักปลัง ตำลึง ชะอม มะขาม ผักหวาน แตงโม ส้ม สับปะรด

ในฤดูฝน ฝนมาพร้อมความเย็นตามธรรมชาติ เมื่อฝนเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ร่างกายปรับตัวไม่ทันจึงเจ็บป่วยจากธาตุลม ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว เป็นไข้หวัด อาการดังกล่าวป้องกันได้ โดยรับประทานอาหารรสขม รสเย็น ร้อน ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทาน คือยอดพริก โหระพา ยี่หระ แมงลัก กะเพรา หูเสือ ผักไผ่ พลูดาว ขิง ข่า ผักคาด กะทือ กะจือ ผักแพ้ว เอื้อง

ในฤดูหนาว ความหนาวตามธรรมชาติจะเพิ่มขึ้นกระทบต่อร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแอ จะกระทบธาตุน้ำในร่างกายทำให้มีอาการผิวน้ำแห้ง มีน้ตึรยะ น้ามูกไหล ขัดขอกขยับเขยื้อนร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด อาหารที่รับประทานในฤดูหนาวคือ อาหารรสขมร้อน และรสเปรี้ยว ผักพื้นบ้านที่รับประทานก็คล้ายกับหน้าฝน คือ กระจาย พริกไทย ยอดพริก ขมิ้น ผักไผ่ ผักแพ้ว และผักที่มีรสเผ็ดร้อนทุกชนิด

นอกจากลักษณะของอาหารตามฤดูกาลดังกล่าวมาแล้ว หากจะพิจารณาชนิดของอาหารของชาวชัยภูมิดั้งเดิม ที่สืบทอดประเพณีการกินพอสรุปได้ดังนี้

**ประเภทอาหารหวานที่ปรุงด้วยข้าว** มีดังนี้ ข้าวโคม (ข้าวโป่ง) ข้าวหลาม ข้าวคดหมา ข้าวหล้ง ข้าวต้ม ข้าวหลิม ข้าวตอกแตก ข้าวเดียนเม็ดหรือ ข้าวเรียงเม็ด ข้าวเม่า ข้าวเขียบหรือ ข้าวโฉบ

**ประเภทอาหารคาวและเครื่องปรุง** เช่น ข้าวจี่ ข้าวคั่ว ข้าวเหนียวนึ่ง ข้าวเป็อ

**ประเภทผักผลไม้ในเขตป่าบุงป่าทาม ผลไม้ป่า** ได้แก่ ก้วย ผีพ่วน หูลิง เม่า หว่า มะดัน ตาไก่ (หมากนมน้อย) ตำนิลทอง หว่าจ้อย ผักป่า ได้แก่ หน่อไม้ ยอดมะดัน ยอดคอนทอย ยอดแสง ยอดกระโดนน้ำ ยอดคอนฝิ่ง ยอดตำนิลทอง ผักบ่อ ผักแว่น ยอดกุ่ม ผักพิพวย ผักเล็บม้า ผักเกี่ยวเฟือง ยอดหญ้่าแฝก ยอดหญ้่าหน้า ยอดกุ่ม มันแซง มันนก เห็ด ได้แก่ เห็ดฝิ่ง เห็ดโคน เห็ดโคนไก่อ้นย เห็ดหัวหญ้่า เห็ดแฮด เห็ดน้่านอง ฯลฯ

**ประเภทผักในป่าโลกหรือป่าเต็งรัง** พืชที่ขึ้นอยู่บนบก ได้แก่ ผักลิ้นแลน ผักสาป ผักเหมียดยแอ ผักขี้มอด ผักออบแอบ ว่านตูปหมู ผักเม็ก ผักมันปู ผักละหุ่ง ผักตำลึง มะรุม ผักโหม ผักแว่นขมกระโดน ผักตั้ง อีลอก อีปุก ดอกกระเจียว หน่อไม้ แคลป่า ขี้เหล็ก ผักตั่ว ผักบั้ง มะกอก สะเดา สมอ ถีนฟ้า ผักกุ่ม ผักไล่ (มะระ) ผักลิ้มผัว ผักเสี้ยน ผักหนอก ใบมะตูม ผักหล้า ผักไล่ตัน ผักกาดยา ย่านาง ผักไผ่ ผักหวานบ้าน ต้นหมาน้อย ต้นตูดหมา ต้นตูดหมู ผักลิ้น พืชที่ขึ้นในน้ำ ได้แก่ ผักแว่น ผักหย่องแปะ ผักกะแยงนา ผักพาย ผักคั่นจอง แหน ผักไหม ผักโฉบเหบ ผักอีฮัน ผักตบเทา ผักลิ้มผัว ผักพิ

พวย ผักกะเฉด ไข่น้ำ (ผ่า) ผักชิงวียง (ผักชีน้ำ) สายบัว และโสนน้ำ เห็ด ได้แก่ เห็ดละโงก เห็ดตะไค เห็ดเพ็ก เห็ดโคน เห็ดก่อ เห็ดเผาะ เห็ดขอน เห็ดปุน

**ประเภทผักในเขตป่าภูเขา** ผักป่าจากภูเขาและผักจากพืชน้ำ จะคล้ายในเขตป่าบุ่งป่าทาม และป่าโคก จะมีผักเพิ่มบางชนิด เช่น ผักหวานป่า ดอกกระเจียวขาว ดอกกระเจียวแดง หวาย หน่อไม้รวก หน่อไม้เปาะ เห็ดบด เห็ดปลวกใหญ่ เห็ดหูหนู เห็ดถ่าน เห็ดผึ้ง มะกอก มะค้อ มะโก สมอ มะขามป้อม

**การปรุงผัก ผลไม้** เป็นอาหารประเภทซุบ ได้แก่ ซุบพริกทองอ่อน ซุบดอกกระเจียวใส่ผักตั่ว ซุบเห็ดไค

**การปรุงผัก ผลไม้** เป็นอาหารประเภทส้มตำ ส้มตำกล้วยตานี ส้มตำถั่ว ส้มตำขนุน ส้มตำมะขาม ส้มตำลูกยอ ส้มตำมะเฟือง ส้มตำมะละกอสุตรตำซั่ว ส้มตำมะยม ส้มตำมะละกอ ส้มตำแดง

**การปรุงผักผลไม้** ให้เป็นอาหารประเภทอ่อมและแกง อ่อมปลาตุก อ่อมกบ แกงหน่อไม้ แกงหน่อหวาย

**อาหารประเภทเนื้อ** นำมาทำอาหารประเภท ลาบ อู๋ ลวกจุ่มหรือจิ้ม หม่า ปลาร้าข้าวคั่ว ปลาร้ารำ ปลาร้าบอง เมี่ยงปลาร้า

**อาหารประเภทแมงหรือแมลง** แมงกิบูน แมงหัวคล้ายหรือมวนวน ผึ้ง แมง คันโซหรือแมงสีเสียด แมงคานา แมงเม่า มดแดง จิโปม ดักแด่ไหม จักจั่น ต่อ แตน แมงทับ แมงด้บเต่า แมงกอก แมงกูด จี แมงข้าวสาร แมงง่าหรือแมงโป้งเป้ง แมงค่อม ทอง แมงครามหรือด้วงแรด แมงแกงขาโป แมงกะซอน ตักแตนตำข้าว ตักแตน ตักแตนหนวดยาว แมงแกงเขียว

**อาหารประเภทน้ำดื่มและยา** น้ำท่า คือ น้ำที่มีอยู่ทั่วไปตามห้วยหนองคลองบึง และน้ำฝน น้ำจืด คือ น้ำจากบ่อน้ำตื้นริมตลิ่ง ชาวบ้านเรียกน้ำสา้งจั้น น้ำจืด เป็นน้ำจากใต้ดิน เช่น บ่อนบาดาล (น้ำบุน น้ำ คือ น้ำที่ไหลออกจากพื้นดิน) น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย น้ำมะตูม น้ำจิง น้ำมะนาว น้ำอ้อย และประเภทสุดท้าย น้ำเมาคือ สาโท

**อาหารประเภทหวาน ประเภทขนม** ข้าวแดงงา ข้าวพอง ข้าวตู่ ข้าวหัวหงอก ข้าวต้มมัด ข้าวหนมหมก ข้าวปาด (ขนมเปียกปูนอีสาน) ข้าวหมาก

แม้ว่าชาวอีสานรวมทั้งชาวชัยภูมิจะมีพื้นฐานการกินอาหารตามแบบดั้งเดิม ที่เป็นประเพณีสืบทอดกันมา แต่ปัจจุบันก็รับเอาอิทธิพลอาหารภาคอื่น ๆ เข้ามาผสมผสาน เช่นเดียวกับอาหารอีสานที่แพร่หลายเข้าไปสู่ภาคอื่น เช่นกัน การสืบทอดประเพณีการกินย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยและความเจริญทางเทคโนโลยีในการผลิต แต่ประเพณีการกินดั้งเดิมยังคงพบอยู่ในหมู่ชนบท

2.3.4 **เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดมหาสารคาม ( 2544 : 145-149)** การกินอยู่จังหวัดมหาสารคาม การกินเป็นเรื่องสำคัญยิ่งของมนุษย์ การปรุงอาหารตลอดจนการบริโภค หรือพฤติกรรม การกินของแต่ละท้องถิ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะ และมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับรูปปลักษณ์ผิวพรรณ สุขภาพอนามัย ความเจริญเติบโตของคนในแต่ละท้องถิ่น อาหารอีสานขึ้นชื่อในด้านความอร่อย แบบรสจัด

(รสแซบ) ไม่หวาน ไม่มัน เพราะไม่นิยมให้มีส่วนผสมของน้ำตาลและมะพร้าว น้ำตาลกับมะพร้าวนิยมใช้ทำขนมเท่านั้น ส่วนน้ำมันมีใช้น้อย อาหารอีสานจึงเป็นประเภทที่เรียบง่าย ไม่ประดิดประดอย ไม่ค่อยพิถีพิถัน เมื่อรู้สึกว่าการปรุงแต่งจืดจางมีรสจืด รับประทานถูกปากก็เป็นที่พอใจ ส่วนจะมีประโยชน์ในการบำรุงสุขภาพร่างกายมากน้อยเพียงใดนั้นไม่ค่อยจะคำนึงถึงนัก ชาวอีสานนิยมรับประทานผักกันมากทั้งผักสดและที่ปรุงแล้ว ผักจึงกลายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการปรุงอาหารไม่ว่าจะเป็นแกง อ่อม นึ่ง หมก ด้วยเหตุนี้จึงไม่ค่อยเห็นชาวอีสานอ้วนลงพุง ต่อเมื่อชาวอีสานรับวัฒนธรรมต่าง ๆ จากภาคกลางเข้ามา นิสัยการบริโภค การประกอบอาหาร ตลอดจนรสชาติของอาหารก็เปลี่ยนไป แม้กระทั่งส้มตำซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่น ตำไทย ตำโคราช ตำร้อยเอ็ด ตำกาฬสินธุ์ ตำซั่ว อาหารการกินจะเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นสภาพภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ วัฒนธรรมท้องถิ่น ความเชื่อ ตลอดจนค่านิยมทางสังคม

ชาวอีสานส่วนใหญ่รวมทั้งในจังหวัดมหาสารคามรับประทานข้าวเหนียวหนึ่งทั้ง 3 มื้อ มื้อเช้าเรียกว่า ข้าวสาย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวสวย มื้อค่ำเรียกว่า ข้าวแดง กับข้าวหรือประเภทของอาหารไม่จำแนกว่าต้องรับประทานมื้อเช้า กลางวัน หรือเย็น อาหารชนิดเดียวกันรับประทานได้ทั้ง 3 มื้อ เช่น ลาบ ส้มตำ ซุบ แจ่วบอง หมก จะรับประทานมื้อไหนก็ได้

อาหารอีสานอาจแบ่งได้เป็น 9 ประเภท คือ

1. ประเภทเครื่องจิ้ม อาหารประเภทนี้จะมีการจัด มีไว้เสริมอาหารประเภทอื่นให้ได้รสชาติเข้มข้นตามความต้องการของแต่ละคน เช่น แจ่ว ปลาจ๊อบ ป่น สำหรับป่นถือเป็นอาหารหลักก็ได้
2. ประเภทลาบก้อย เป็นอาหารที่ไม่มีผักเป็นส่วนประกอบ ใช้ผักเป็นเครื่องแต่งกลิ่นปรุงรสเท่านั้น เช่น มะนาว มะกอก หอม ผักชี สะระแหน่ ข้าวคั่ว อาหารประเภทนี้จะรับประทานกับผักสดทุกชนิด เช่น ลาบจิ้ง (เนื้อ) ลาบหมู ลาบไก่ ลาบปลา ลาบเป็ด ฯลฯ ลาบมีทั้งลาบสุกและลาบดิบ ส่วนก้อยปรุงเช่นเดียวกับลาบแต่ไม่นิยมทำให้สุก และไม่ต้องสับให้แหลก เช่น ก้อยปลา ก้อยกุ้ง ก้อยไข่ต้มแดง ฯลฯ
3. ประเภทซุบ อาหารประเภทนี้ใช้ผักหรือผลไม้ที่ต้มสุกแล้วเป็นหลักในการปรุง โดยตำผสมกันเครื่องปรุง เรียกชื่อตามชนิดของผักนั้น ๆ เช่น ซุบดอกกระเจียว ซุบดอกผักคิ้ว ซุบเห็ด ซุบหน่อไม้ ซุบหมากมี (ขนน) ฯลฯ นิยมรับประทานกับผักสด
4. ประเภทอ่อมอู ปรุงขึ้นจากเนื้อสัตว์และผัก ใส่น้ำพริกขี้หนู ผักจะมากกว่าเนื้อ เช่น อ่อมเนื้อ อ่อมกบ อ่อมเขียด อ่อมไก่ ฯลฯ ส่วนอูใช้เนื้อสัตว์เป็นหลัก ผักใช้แต่งกลิ่น ปรุงรสเท่านั้น เช่น อูเนื้อ อูไก่
5. ประเภทแกงและต้ม แกงและต้มจะเรียกชื่อตามประเภทของ เนื้อสัตว์ที่ใช้แกงหรือต้ม เครื่องปรุงจะเหมือนกันแต่แกงต้องใส่ผักด้วย เช่น แกงไก่ใส่ผัก แกงปลาใส่หน่อไม้ส้ม หรืออาจจะแกงเฉพาะผักก็ได้ เช่น แกงหน่อไม้ แกงบอน แกงผักขี้เหล็ก แกงเห็ด ฯลฯ ถ้าเป็นต้ม ไม่ต้องใส่ผักนอกจากใช้แต่งกลิ่นและปรุงรส เช่น ต้มส้มปลา ต้มส้มกบ ต้มไก่ ต้มเป็ด ฯลฯ

6. ประเภทหมกและนึ่ง หมกคือการทำอาหารให้สุกด้วยการห่อด้วยใบตอง และนำไปย่างไฟ หรือ นึ่ง เช่น หมกปลา หมกกบ หมกหน่อไม้ หมกฮวก หมกไก่ ส่วนหนึ่งจะไม่ห่อก็ได้ นึ่งได้ทั้งผัก ปลา กบ เขียด ไก่ ฯลฯ หมกบางประเภทอาจจะมีผักผสมด้วย เช่น หมกหัวปลี หมกฮวก หมกหน่อไม้

7. ประเภทปิ้ง คั่ว คือการทำอาหารให้สุกโดยไม่ต้องใช้น้ำ เช่น ปิ้งไก่ ปิ้งปลา ปิ้งกบ ปิ้งตับ คั่วแมงจัน คั่วแมงเม่า คั่วตาบ ฯลฯ

8. ประเภทหมักดอง เป็นอาหารที่ใช้เกลือเป็นส่วนประกอบสำคัญ คือ หมักอาหารโดยใส่เกลือ ข้าวสารหรือข้าวสุกลงไปเล็กน้อย เสร็จแล้วเก็บไว้อย่างน้อย 2 วัน จึงจะรับประทานได้ เช่น ส้มผักต่าง ๆ ส้มปลา ส้มหมู ส้มวัว ไส้กรอก หม่า (น้ำคั้นเนื้อหรือหมู) หน่อไม้ส้ม บางชนิดต้องหมักเป็นเดือน เช่น ปลาจ๋า ฯลฯ

9. ประเภทของหวาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำขึ้นในงานเทศกาลต่าง ๆ มีหลายชนิด เช่น ข้าวเม่า ข้าวหลาม ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวต้ม ข้าวหนมหมก (ขนมเทียนและสอดไส้) ข้าวปาด (ขนมเปียกปูน) นึ่งกลอย ลอดช่อง ฯลฯ

**อาหารการกินเกี่ยวกับเทศกาล** จังหวัดมหาสารคามในฐานะเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน ขนบธรรมเนียมประเพณีถือปฏิบัติตามฮีต 12 คอง 14 เรียกตามฮีตตามคอง ถ้าไม่ถือปฏิบัติก็เรียกว่าผิดฮีตผิดคอง โดยเฉพาะชาวชนบทถือปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัด เทศกาลที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ชาวบ้านถือว่าอาหารการกินเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอาหารที่นำไปถวายพระจะปรุงแต่งเป็นพิเศษ แยกจากอาหารที่จะรับประทานกันในครัวเรือน อาหารในแต่ละเทศกาลก็คืออาหารที่รับประทานกันทั่วไปในชีวิตประจำวันนั่นเอง ส่วนขนมที่ทำกันทุกเทศกาล คือ ข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มโค้นและข้าวหนมหมก (ขนมเทียนและสอดไส้) ส่วนข้าวปาดและลอดช่องนานๆ ครั้งจะมีเพราะเป็นของพิเศษ เนื่องจากเป็นอาหารที่มีมะพร้าวชูดทั้งกากผสมกับน้ำอ้อย หรือน้ำตาลเป็นไส้ขนม ในบางเทศกาลเท่านั้นจึงจะมีอาหารพิเศษขึ้นมา เช่น

**บุญข้าวจี** ทำในเดือน 3 เป็นระยะเวลาที่เก็บเกี่ยวข้าวเสร็จใหม่ๆ ขนข้าวขึ้นยุ้งฉาง เสร็จแล้วก็จะทำบุญทำขวัญข้าว โดยการนำข้าวใหม่ปรุงแต่งไปถวายพระ จึงเกิดบุญข้าวจีขึ้นโดยจะนำข้าวเหนียวใหม่หนึ่งแล้ว ปั้นเป็นก้อนพอประมาณ เสียบด้วยไม้ไผ่ นำไปย่างไฟให้เหลือง แล้วชุบด้วยไข่ที่ตีไว้ นำไปย่างไฟอีกให้ไข่เกรียม ก็นำมาชุบไข่อีกประมาณ 2 – 3 ครั้ง แล้วจึงถอดไม้ไผ่ออก นำบ่น้ำอ้อยใส่เข้าไปในรูที่ถอดไม้ไผ่ออก จะได้ข้าวจีที่หวานน้ำอ้อย หอมไข่และข้าวใหม่ที่่างจนเกรียมสีเหลืองน่ารับประทาน นำไปถวายพระพร้อมกับอาหารอื่น ๆ

**บุญพะเหวด (พระเวส)** เป็นบุญเดือน 4 ถือเป็นบุญใหญ่ มีการบอกกล่าวญาติพี่น้องมิตรสหายต่างหมู่บ้านมาร่วมกัน นิมนต์พระเณรจากหมู่บ้านใกล้เคียงมาเทศน์จึงมีการเตรียมข้าวปลาอาหารต้อนรับกันอย่างเอิกเกริก อาหารที่ทำประจำในเทศกาลบุญพะเหวดคือ ข้าวปุ้น (ขนมจีน) ซึ่งเป็นอาหารที่ทำยาก ใช้เวลาทำหลายวัน และจะทำคนเดียวไม่ได้ ตั้งแต่หม่าข้าว นวดแป้ง บีบข้าวปุ้น เป็นอาหารที่

ทำให้เกิดความพร้อมเพรียง ความร่วมมือ และเชื่อมความสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี น้ำยาขนมจีนเป็นน้ำยาปลาต้ม ทำจากปลาสดหรือปลาแห้งก็ได้ การได้กินข้าวปุ้นจึงถือเป็นโอกาสพิเศษอย่างยิ่ง ข้าวปุ้นจึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของบุญพระเวศ ถึงกับเรียกบุญพระเวศว่า **บุญข้าวปุ้น** นอกจากข้าวปุ้นแล้วในงานบุญพระเวศยังมีอาหารที่นิยมทำอีกอย่างหนึ่งคือ ข้าวโป่ง หรือข้าวเกรียบว่าวซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือ ความสามัคคีจากมิตรสหายเช่นเดียวกับข้าวปุ้น

**บุญบั้งไฟ** ทำให้เดือน 6 ถ้าปีไหนฝนมาล่าช้าก็ทำในเดือน 7 เป็นงานบุญที่สนุกสนาน ครึกครื้น มีการเล่นโกลโพนแตกต่างจากงานบุญอื่น ๆ จึงนิยมทำสาโท ข้าวหมาก ซึ่งจะไม่นิยมในงานบุญอื่น ๆ

**บุญออกพรรษา** อาหารที่ปรุงขึ้นเป็นพิเศษในงานนี้คือข้าวทิพย์ ข้าวทิพย์เป็นอาหารพิเศษซึ่งถือว่ามิผู้ทำเพื่อถวายบูชาพระพุทธเจ้าครั้งพุทธกาล ถ้าใครได้รับประทานแม้เพียงเล็กน้อยก็จะเป็นสิริมงคลกับตัวเอง ดังนั้นจึงเป็นอาหารที่ประกอบขึ้นอย่างพิเศษประณีต มีขั้นตอนในการทำสลับซับซ้อน และทำในเทศกาลออกพรรษาเท่านั้น

**บุญกฐิน** กำหนดทำในช่วงระยะเวลา 1 เดือนหลังออกพรรษา อาหารที่เหมาะสมกับเทศกาลนี้คือ ข้าวเม่า และข้าวหลาม เพราะบุญกฐินเป็นบุญที่ทำในระยะข้าวกำลังออกทรงใหม่ ๆ ชาวอีสานจะนำมาทำข้าวเม่า ถ้าเป็นข้าวดอ (ข้าวเบา) ก็เก็บเกี่ยวได้แล้ว ประกอบกับเป็นระยะที่ไม่ไผ่ยังอ่อนและมีเชื้อข้างในใช้ทำข้าวหลามได้ อาหารในเทศกาลนี้จึงมีข้าวหลามเพิ่มขึ้นมาจากอาหารที่นำในเทศกาลอื่น ๆ

**คติเกี่ยวกับการกิน** ชาวอีสานมีความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ มากมายสืบทอดมาแต่โบราณ รวมทั้งเรื่องอาหารการกิน มีข้อห้ามที่เรียกว่ากะลำหรือ จะลำ ที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อลูกหลานสืบมาโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลที่แท้จริง เพียงแต่อธิบายสั้น ๆ เท่านั้น แต่ก็เป็นที่ข้อห้ามที่แฝงปริศนาเอาไว้ ป้องกันสิ่งที่ไม่ดีจะเกิดตามมาภายหลัง เป็นแนวทางหนึ่งในการสั่งสอนเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวอีสาน เช่น

ไม่ให้เด็กกินแต่กับเปล่า ๆ จะเป็นซาง

ไม่ให้เด็กกินไต (กั้น) ไก่ จะเรียนหนังสือไม่เก่ง

ให้กินข้าวมาก ๆ กินกับน้อย ๆ

ไม่ให้เด็กกินพุงปลา

เด็กหญิงและสาว ๆ ไม่ให้กินดินไก่

เด็กหญิงและสาว ๆ ไม่ให้กินไข่ร้างรัง (ไข่ที่ไม่ฟักเป็นตัว)

ไม่ให้กินข้าวก่อนผัว

ปิ้งปลาอย่าให้หัวไหม้ ไล่ปลาอย่าให้เหลว (เหลว)

ห้ามนอนกินข้าว

ห้ามกินข้าวคาหม้อ

ไม่ให้กินข้าวคำ น้ำคำ

น้ำที่เหลือจากต้มในภาชนะที่ใช้ต้มให้เททิ้ง

คนที่เป็นโรคสีดวงห้ามรับประทานปลาแดก ปลาไหล ปลาชิว กุ้ง เนื้อวัว เนื้อควาย  
 แม่ลูกอ่อนห้ามรับประทานปลาคอ้กั้ (ปลาก้าง) ปลาเค้า ปลาดอง ปลาโด ปลาชวาเก ปลา  
 ขาวอีโท ปลาไหล ผักขา (ผักชะอม) ผักขี้เหล็ก ผักตำนิน (ตำลึง) จักจั่น เห็ด เป็ดเทศ เนื้อควาย

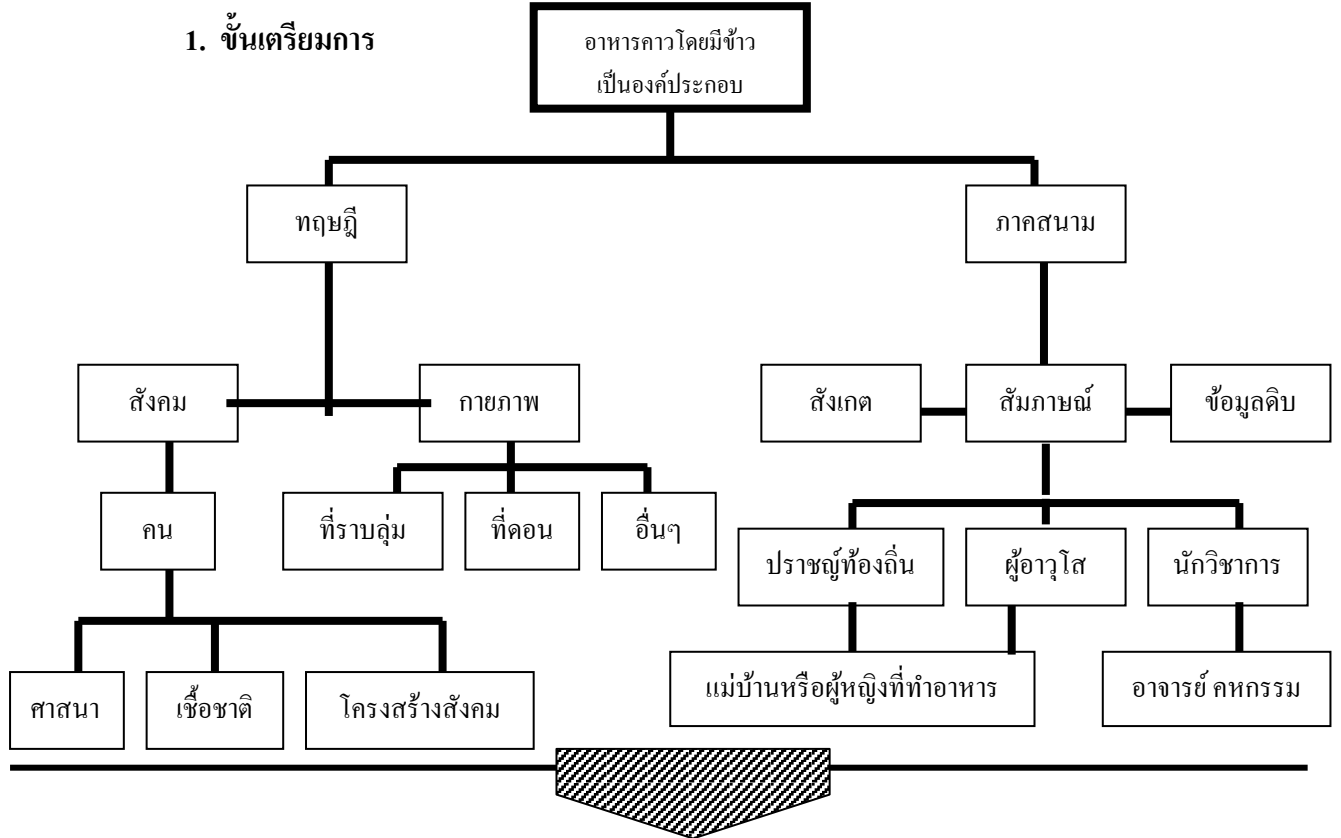
คนไข้ห้ามรับประทานหมากโม (แดงโม) หมากลีดา (ฝรั่ง) มะม่วง หมากส้มเกลี้ยง  
 (ส้มเขียวหวาน) ตำหมากถั่ว ตำหมากแดง กล้วยอืออง (กล้วยน้ำว้า) ฝรั่งหมากอืออ (พิททอง)

การที่จะสรุปอย่างพิวเฟินว่าชาวบ้านมีความมมงาย กลัวของแสดงคงไม่ถูกต้องนัก เพราะเมื่อ  
 เวลาคลอดลูกหรือเจ็บไข้ได้ป่วยร่างกายคนเราจะอ่อนแอมีภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บน้อย อีกทั้งยังไกล  
 หมอ ไกลโรงพยาบาล หรือสถานือนามัย จึงต้องกินแต่อาหารซึ่งเชื่อว่าปลอดภัยที่สุดไว้ก่อน แต่ใน  
 ปัจจุบันสถานการณ์เปลี่ยนไป ความรู้ทางโภชนาการเข้าถึงประชาชนมากขึ้น ประกอบกับความก้าวหน้า  
 และบริการสาธารณสุขดีขึ้น ความเชื่อดังกล่าวข้างต้นจึงค่อนข้างน้อยลงไปตามลำดับ

# บทที่ 3

## ระเบียบวิธีการวิจัย

### 3.1 กรอบการดำเนินงานวิจัยในภาพรวม



2. **ขั้นทำเวทีสังเคราะห์ (3 ครั้ง)**  
ประกอบด้วย ครูภูมิปัญญาท้องถิ่น, ปราชญ์ท้องถิ่น, ผู้อาวุโส, นักวิชาการ  
นักประวัติศาสตร์, ชาวบ้านที่สนใจ

3. **ขั้นเรียบเรียง สรุปผล**  
ทำเวทีวิเคราะห์เรียบเรียง จัดพิมพ์รูปเล่ม  
ประกอบด้วย นักวิชาการ นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย ฯ

## 3.2 ชั้นเตรียมการ

### 3.2.1 การดำเนินงานวิจัย

ประกอบด้วย แหล่งที่มาของข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการประมวลข้อมูล โดยมีรายละเอียดต่างๆดังต่อไปนี้

#### 3.2.1.1 แหล่งที่มาของข้อมูล

การศึกษาวิจัยในด้านภูมิปัญญาในการบริหารจัดการข้าวนี้ ได้แบ่งแหล่งที่มาของข้อมูลไว้ดังนี้

##### 1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

การสัมภาษณ์ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนท้องถิ่น จำนวน 6 ท่าน ผู้อาวุโสทางด้านอาหารซึ่งในที่นี่จะเป็นแม่บ้านที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านการทำอาหาร จำนวน 6 ท่าน และอาจารย์ที่ทำการสอนทางด้านคหกรรมศาสตร์ จำนวน 6 ท่านเช่นกัน

การทำเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการจัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในพื้นที่ 3 จังหวัดได้แก่ พื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี(พื้นที่ราบลุ่มน้ำ) พื้นที่จังหวัดมหาสารคามหรือร้อยเอ็ด(พื้นที่ราบทุ่งหญ้า) และพื้นที่จังหวัดชัยภูมิหรือสกลนคร(พื้นที่เชิงเขา) ซึ่งส่งผลให้แต่ละพื้นที่มีความรู้เหตุและผลแตกต่างกันตามสภาพภูมิประเทศ

การใช้แบบสอบถาม ในด้านนี้ได้ดำเนินการจัดทำแบบสอบถามเพื่อทดสอบสมมติฐานว่า เหตุใดจึงนำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหารอีสาน ซึ่งจะใช้กลุ่มเป้าหมายเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ดังนี้ ผู้อาวุโสในท้องถิ่น(อุบลราชธานี มหาสารคาม ร้อยเอ็ด ชัยภูมิ สกลนคร) ซึ่งอาจเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงที่สูงวัย จำนวน พื้นที่ละ 6 ท่าน

##### 2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

###### 2.1) ทางด้านเอกสาร

2.1.1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ งานวิจัยทางด้านอาหารและความหลากหลายของเชื้อชาติ ซึ่งจะบ่งบอกในแง่มุมของเชื้อชาติในพื้นที่อีสานตอนล่าง ที่มีผลการทำอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว เชื้อสายจีน เชื้อสายเวียดนาม และเชื้อสายกำพูชา เป็นต้น เรื่องภูมิปัญญาในการจัดการข้าวในพื้นที่รอบทะเลสาบสงขลา ซึ่งเป็นเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องการจัดการข้าวด้วยกรรมวิธีต่างๆ เช่น การทำอาหาร การเก็บข้าว การเกี่ยวข้าว และอื่นๆ เป็นต้น

2.1.2) ตำรา ในที่นี้ใช้ตำราอ้างอิงจากหลายสำนักพิมพ์ โดยมีผู้แต่งแยกตามมหาวิทยาลัยหลักๆดังนี้

2.1.3) บทความในเอกสาร

2.1.4) Web site ที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหาร

## 2.2) ทางด้านปราชญ์ท้องถิ่น

2.2.1) ผู้อาวุโสที่มีความรู้ด้านการกินอยู่ในอีสาน ซึ่งในที่นี้ได้ขอให้ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นผู้ให้ความรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อบ่าเพ็ญ ณ อุบล ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นยโสธรและอุบลราชธานี เป็นผู้บอกเล่าเรื่องราว แนวคิด และความเชื่อที่มีมาแต่อดีต ในเชิงการวิเคราะห์

2.2.2) ทางด้านการทดลอง ซึ่งอาจใช้ห้องปฏิบัติการของศูนย์วิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ซึ่งจะมีอาจารย์ที่เชี่ยวชาญทางด้านเคมีดูแลศูนย์นี้อยู่ ซึ่งจะสามารถรับรองผลได้อย่างถูกต้องได้ต่อไป ในการทดลองในห้องปฏิบัติการนี้ต้องการผลการทดลองอยู่ 3 ด้านได้แก่

1. การแยกองค์ประกอบในอาหาร

2. คุณค่าทางด้านโภชนาการ

3. ปริมาณการให้พลังงานในอาหารชนิดนั้นๆ จะทำให้ทราบผลทางด้านวิทยาศาสตร์ ในอาหารบางประเภทที่กำหนดไว้อย่างประเภทย่อย 2 อย่างรวมเป็น 4 อย่าง โดยจะนำผลดังกล่าวมาประกอบคำอธิบายเพื่อเพิ่มน้ำหนักในการบอกเล่าเรื่องราว ในเชิงเอกลักษณ์ คุณค่าทางด้านต่างๆ ตลอดจนความเชื่อหรือข้อห้ามอื่นๆ เป็นต้น

## 3.2.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในแต่ละกลุ่มตัวอย่างนั้นใช้เทคนิควิธีการอยู่หลายรูปแบบ โดยแยกเป็นกลุ่มๆตามกรอบการวิจัย ได้แก่

### ตอนที่ 1. ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

1) กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 6 ท่าน ครอบคลุมพื้นที่ 3 จังหวัดได้แก่ พื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี(พื้นที่ราบลุ่มน้ำ) พื้นที่จังหวัดมหาสารคามหรือร้อยเอ็ด(พื้นที่ราบทุ่งหญ้า) และพื้นที่จังหวัดชัยภูมิหรือสกลนคร(พื้นที่เชิงเขา)

- 2) กลุ่มผู้อาวุโส ในแต่ละพื้นที่ พื้นที่ละ 6 ท่าน รวมทั้งสิ้น 30 คน
- 3) กลุ่มอาจารย์สอนทางด้านคหกรรมศาสตร์ ในพื้นที่รวม 6 ท่าน

### 3.2.3 วิธีการประมวลผลข้อมูล

การสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม แบ่งข้อมูลออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ข้อมูลดิบที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ข้อมูลที่ได้จากการทำเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งมีการสังเคราะห์ที่แตกต่างกัน โดยจะแยกแยะอธิบายในแต่ละประเภทดังนี้

- 1) ข้อมูลดิบที่ได้จากแบบสอบถาม จะใช้วิธีการประมวลผลโดยใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ (SPSS.) โดยจะออกมาในรูปของร้อยละและตารางความสัมพันธ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน หรือ ตรงข้ามกัน เป็นต้น
- 2) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้จากการทำเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จะมุ่งเน้นการถอดประเด็นใน 3 ด้านหลักๆ ได้แก่ ประเด็นเหตุใด ชาวอีสานจึงนำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบของการประกอบอาหาร ประเด็น ชาวอีสานมีความเชื่อและคุณค่าอย่างไรจึงนำเอาข้าวมาประกอบอาหาร ประเด็นเอกลักษณ์ของอาหารอีสานมีลักษณะอย่างไร ตามทัศนคติที่ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งถือว่าการจัดเวทีดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดการวิเคราะห์ เหตุและผลถึงที่มาที่ไปในการประกอบอาหารแต่ละประเภท ในที่นี้ได้หยิบยกอาหารพื้นที่ถิ่นที่โดดเด่นบางประเภทเท่านั้น เข้ามาในเวทีเสวนา เช่น ลาบปลา ปลาร้า แหนม หม่า ลาบเนื้อ แกงหน่อไม้ หมก อ่อม หมกปลา หมกไก่ เป็นต้น ซึ่งมีตัวแปรที่สำคัญในด้านเวลา ซึ่งจำเป็นต้องกระชับและไม่ปล่อยให้ผู้อาวุโสหลายท่านได้พูดมาก ซึ่งผลจากการทำเวทิดังกล่าว ทำให้มีความสามารถทราบที่มา และเหตุผลในการนำเอาข้าวมาเป็นส่วนหนึ่งของ องค์ประกอบอาหารได้อย่างไร เป็นต้น

## 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย

โดยแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 ด้านหลักๆ ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูล การทดลองแยกองค์ประกอบในห้องปฏิบัติการ และการประมวลผลสรุปผล

### 3.3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อช่วยให้การบันทึกข้อมูลในพื้นที่ได้อย่างแม่นยำมากขึ้น

#### 3.3.1.1 การจดบันทึกด้วยสมุดบันทึก

#### 3.3.1.2 การบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียงระบบดิจิทัล ชนิดพกพา

3.3.1.3 การประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้ Soft wear หลายโปรแกรมได้แก่ โปรแกรม Microsoft word, Microsoft Excel, Program Spss., Power Point, Win amp เป็นต้น

**3.3.2 การทดลองแยกองค์ประกอบในห้องปฏิบัติการ** เพื่อช่วยช่วยให้ได้เหตุผลในเชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งคาดว่าจะสามารถตอบคำถามได้เป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้น โดยอาศัยเครื่องมือต่างๆภายในศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้แก่

3.3.2.1 เครื่องร่อนแบบละเอียด

3.3.2.2 เครื่องแยกองค์ประกอบแร่ธาตุ

3.3.2.3 สารเคมีชนิดต่างๆ ( นำมาทดลองเพื่อทดสอบ องค์ประกอบของแร่ธาตุต่างๆในอาหาร )

3.3.2.4 อุปกรณ์ที่จำเป็นในการทดลองต่างๆ เช่น หลอดทดลอง เครื่องเขย่า เตาอบ ฯลฯ

**3.4 การประมวลผลสรุปผล** ซึ่งในขั้นการประมวลผลข้อมูลนี้ จะดำเนินการรวบรวมทั้ง 2 ข้อแรกมารวบรวมและประมวลผลโดยแยกเป็น อาหารในแต่ละประเภท ซึ่งจะอธิบายในบทต่อไป

#### 3.4.1 ทฤษฎีที่ใช้ในการประมวลผล

จากกลุ่มประชากรในเบื้องต้น สามารถหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างมาเป็นตัวแทนในการศึกษา โดยวิธีการใช้ สูตรของยามานะ (Taro Yamane.1973 :225)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

โดยที่ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

N = จำนวนประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

จากการแทนค่าในสูตรแล้วส่งผลให้จำนวนประชากรที่ต้องการศึกษาทั้ง 4 กลุ่มแยกเป็นมีค่าเป็นตัวเลขต่างๆดังนี้ ซึ่งในที่นี้ใช้ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ 0.15

#### 3.5 ขั้นการทำเวทิสังเคราะห์

ในกระบวนการจัดทำเวทิสังเคราะห์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการหาคำตอบ ใน 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นเหตุใดชาวอีสานจึงนำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบของการประกอบอาหาร ประเด็นชาว

อีสานมีความเชื่อและคุณค่าอย่างไรจึงนำเอาข้าวมาประกอบอาหาร ประเด็นเอกลักษณ์ของอาหารอีสานมีลักษณะอย่างไร โดยผ่านกระบวนการทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย ครัวภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ท้องถิ่น ผู้อาวุโส นักวิชาการ นักประวัติศาสตร์ ชาวบ้านที่สนใจ ในพื้นที่ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดสกลนคร และจังหวัดชัยภูมิ

การดำเนินการในการทำจัดเวทีเพื่อสังเคราะห์ในแต่ละประเด็น มีขั้นตอนในการจัดทำแยกตามพื้นที่ดังต่อไปนี้

### 3.5.1 พื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี

3.5.1.1 การติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่ ได้แก่ พ่อบ๋าเพ็ญ ณ.อุบล ครัวภูมิปัญญาท้องถิ่นอุบลราชธานีและจังหวัดยโสธร อาจารย์ชนิดา ประทุมเรือง และอาจารย์ จิตรา โนมประดิษฐ์ ประธานชมรมร้านอาหารจังหวัดอุบลราชธานี อาจารย์ทัศน์ ทศนิยานนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิและนักประวัติศาสตร์ท้องถิ่น พ่อสุวิษ คุณผล บรรณาธิการอาหารท้องถิ่นผู้ทรงคุณวุฒิหลายด้านและเป็นที่ปรึกษาอธิการบดีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี หอการค้าจังหวัดอุบลราชธานี แม่จันทมณู ลิมสวย แม่บ้านที่เชี่ยวชาญด้านการทำอาหารอีสานมานานนับ 50 ปี ในจังหวัดอุบลราชธานี(แม่ผู้วิจัย) และอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นบุคคลที่ชาวจังหวัดอุบลราชธานีให้การเคารพนับถือ ในด้านวงการด้านนี้

3.5.1.2 การจัดทำเวทีประชุมเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน ระหว่างผู้วิจัยร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหาร ซึ่งได้รับความร่วมมือจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเป็นอย่างดี ในระหว่างการทำเวที ได้มีการตั้งประเด็นคำถามในการวิจัยในเวที ซึ่งท่านผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกันถกเถียงกัน เพื่อหาคำตอบร่วมกันอย่างเป็นกันเอง ทำให้คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและภาคภูมิใจกับภูมิปัญญาของบรรพบุรุษชาวอีสานของเรา ได้ทำให้เราได้รู้คุณค่าและเหตุผลถึงที่มา ในการทำอาหารในแต่ละประเภท ประกอบกับทำให้สามารถแยกแยะเอกลักษณ์ของอาหารอีสานได้ดียิ่งขึ้น และนอกจากนั้น

3.5.1.3 ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลแบบตัวต่อตัว เนื่องจากคาดว่าจะสามารถทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกได้ดีกว่าการทำเวที (เนื่องจากการทำเวทีมีข้อจำกัดหลายด้านได้แก่ข้อจำกัดในด้านเวลาไม่ตรงกัน ข้อจำกัดในด้านสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ข้อจำกัดด้านปัญหาส่วนตัว และความไม่สะดวกในการเดินทาง การดูแลต้อนรับ เป็นต้น)

3.5.1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลมีประเด็นที่ต้องการค้นหาคำตอบหลักๆ ได้แก่ เหตุใดชาวอีสานจึงนำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบของการประกอบอาหาร ชาวอีสานมีความเชื่อและคุณค่าอย่างไรจึงนำเอาข้าวมาประกอบอาหาร และเอกลักษณ์ของอาหาร

อีสานมีลักษณะอย่างไร ซึ่งก่อนจะกล่าวถึงประเด็นในการค้นหาคำตอบนั้น ได้กล่าวถึงที่มาของการดำเนินการในครั้งนี้อะไรบ้างและวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้เกียรติ สละเวลากว่าท่านละหนึ่งชั่วโมงตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์

3.5.1.5 การถอดประเด็น เมื่อได้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แล้ว นำมาถอดประเด็นเพื่อเรียบเรียงใหม่ให้สามารถเข้าใจได้อย่างกระชับและ เป็นหมวดหมู่ตามกระบวนการ

### 3.5.2 พื้นที่จังหวัดจังหวัดชัยภูมิ

3.5.2.1 การติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่ ได้แก่ พ่อพลู วงศ์กระโซ่ ครูภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดสกลนคร พ่อเล็ก กุศลแก้ว ประธานกลุ่มอินแปงและครูภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการอนุรักษ์และสิ่งแวดล้อม จังหวัดสกลนคร นายสมชาย ทองประภา นางสมหมาย อัฐประจักษ์ นางวาสนา อาจประจักษ์ และนางอินทวาลอนยฤทธิ์ จังหวัดชัยภูมิ

3.5.2.2 ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลแบบตัวต่อตัว เนื่องจากคาดว่าจะสามารถทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกได้ดีกว่าการทำเวที (เนื่องจากการทำเวทีมีข้อจำกัดหลายด้าน ได้แก่ ข้อจำกัดในด้านเวลาไม่ตรงกัน ข้อจำกัดในด้านสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ข้อจำกัดด้านปัญหาส่วนตัวของผู้ตอบ และความไม่สะดวกในการเดินทาง การดูแลต้อนรับ เป็นต้น) ตลอดการสัมภาษณ์ท่านได้เล่าถึงเหตุและผลต่างๆไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งได้รวบรวมไว้ในบทที่ 4.

3.5.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลมีประเด็นที่ต้องการค้นหาคำตอบหลักๆ ได้แก่ เหตุใดชาวอีสานจึงนำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบของการประกอบอาหาร ชาวอีสานมีความเชื่อและคุณค่าอย่างไรจึงนำเอาข้าวมาประกอบอาหาร และเอกลักษณ์ของอาหารอีสานมีลักษณะอย่างไร

### 3.5.3 พื้นที่จังหวัดมหาสารคาม

3.5.3.1 การติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิในพื้นที่ ได้แก่ แม่วิมล เชาวะกำ แม่สี สัตถาวะโห แม่ดวงลดา ปนิทานเต ตัวแทนชาวจังหวัดมหาสารคาม นายวิรัช วรรณพนม นางหวาน วรรณคำ และนางบัวซอน กลางท่าไคร้ ตัวแทนชาวจังหวัดร้อยเอ็ด

3.5.3.2 ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลแบบตัวต่อตัว เนื่องจากคาดว่าจะสามารถทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกได้ดีกว่าการทำเวที (เนื่องจากการทำเวทีมีข้อจำกัดหลายด้าน ได้แก่ ข้อจำกัดในด้านเวลาไม่ตรงกัน ข้อจำกัดในด้านสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ข้อจำกัดด้าน

ปัญหาส่วนตัวของผู้ตอบ และความไม่สะดวกในการเดินทาง การดูแลต้อนรับ เป็นต้น) ตลอดจนการสัมภาษณ์ท่านได้เล่าถึงเหตุและผลต่างๆ ไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งได้รวบรวมไว้ในบทที่ 4.

- 3.5.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลมีประเด็นที่ต้องการค้นหาคำตอบหลักๆ ได้แก่ เหตุใดชาวอีสานจึงนำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบของการประกอบอาหาร ชาวอีสานมีความเชื่อและคุณค่าอย่างไรจึงนำเอาข้าวมาประกอบอาหาร และเอกลักษณ์ของอาหารอีสานมีลักษณะอย่างไร

### 3.6 ชั้นเรียบเรียงและสรุปผล

ทำเวทีวิเคราะห์เรียบเรียง จัดพิมพ์รูปเล่ม ประกอบด้วย นักวิชาการ นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย ๑ หลังจากที่ได้ลงพื้นที่ได้อย่างต่อเนื่อง จึงนำผลการที่ได้จากการลงพื้นที่มาสรุปเรียบเรียงเป็น ให้เป็นขั้นตอนและเป็นหมวดหมู่ให้ดีขึ้น ซึ่งในที่นี้ได้้นำเอาเทคนิค การเปรียบเทียบคุณสมบัติ ข้อดีข้อเสีย คำบอกเล่าที่มีลักษณะที่ตรงกันเป็นส่วนใหญ่ มาเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาแยกแยะอาหาร และประกอบกับการนำเอาเหตุและผลทางด้านวิทยาศาสตร์มาประกอบ ในการลำดับและเรียบเรียงในรูปเล่ม

## บทที่ 4

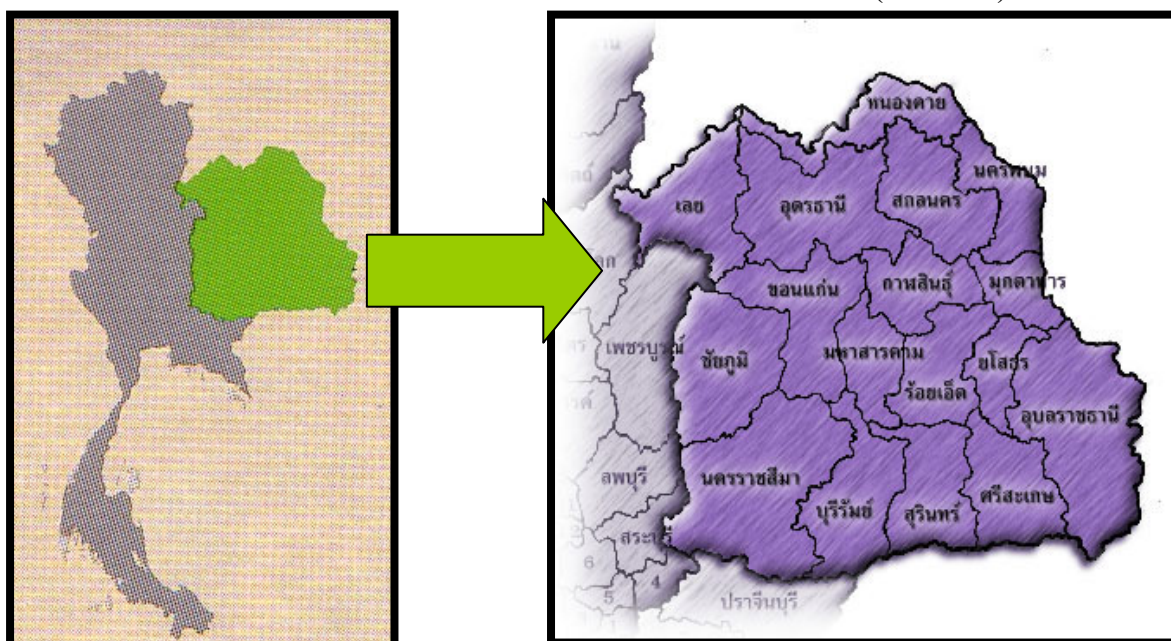
### ลักษณะทั่วไปของอาหารที่กอบด้วยข้าว

อาหารอีสานที่สืบทอดมาถึงปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบและรสชาติ ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกันตามลักษณะภูมิประเทศ เช่น อีสานที่ตั้งอยู่บริเวณที่ราบสูงได้แก่ จังหวัดชัยภูมิ สกลนคร เลย เป็นต้น จะมีชนิดอาหารที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น เนื่องจากในท้องถิ่นส่วนใหญ่มีสภาพเป็นป่าและภูเขา ดังนั้นอาหารที่นำมารับประทานจึงมักจะหาได้จากภูมิประเทศดังกล่าว เช่น แกงอ่อมหวาย แกงหน่อไม้ อ่อมเห็ด ปั่นเห็ด ซุบหน่อไม้ หมกกบ ผักจากพืชยืนต้นชนิดต่างๆ ฯลฯ เป็นต้น ในท้องถิ่นที่ตั้งอยู่บริเวณที่ราบทุ่งหญ้าโดยมีแอ่งน้ำตั้งอยู่เป็นระยะได้แก่ จังหวัดอุดรธานี ขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร เป็นต้น จะมีลักษณะอาหารที่หาได้ตามภูมิประเทศ เช่น ลาบชนิดต่างๆ(ลาบเนื้อ ลาบเป็ด ลาบปลา ลาบไก่) ก้อยชนิดต่างๆ(ก้อยเนื้อ ก้อยปลา ก้อยกระปอม ปิ้งปลา ปิ้งไก่ ฯลฯ) และในท้องถิ่นที่ตั้งอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำได้แก่ จังหวัด อุบลราชธานี หนองคาย นครพนม มุกดาหาร เป็นต้น จะมีลักษณะอาหารที่หาได้ตามภูมิประเทศ ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลา ผักจากพืชคลุมดินและล้มลุกชนิดต่างๆ

หรืออาจมีการแยกแยะอาหารอีสานออกตามฤดูกาล เช่น ในช่วงฤดูฝนในพื้นที่อีสานส่วนใหญ่มีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักชนิดต่างๆ กบเหียด ปูปลา กุ้งหอย แมลงชนิดต่างๆ จึงเป็นช่วงที่อุดมไปด้วยอาหารชนิดต่างๆมากมายนอกเหนือจาก เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู กระปอม (กิ้งก่า) ผลิตภัณฑ์จากข้าว(ข้าวเม่า ข้าวจี่ ข้าวหลาม ข้าวหมาก สาโท ฯลฯ) ซึ่งมักจะใช้เป็นอาหารในช่วงฤดูแล้ง(ฤดูหนาวและฤดูร้อน) จากที่กล่าวมาในเบื้องต้นพอแยกแยะเพื่อให้ทราบ บริบทและที่มาในภาพรวมของอาหารแต่ละประเภท ดังต่อไปนี้

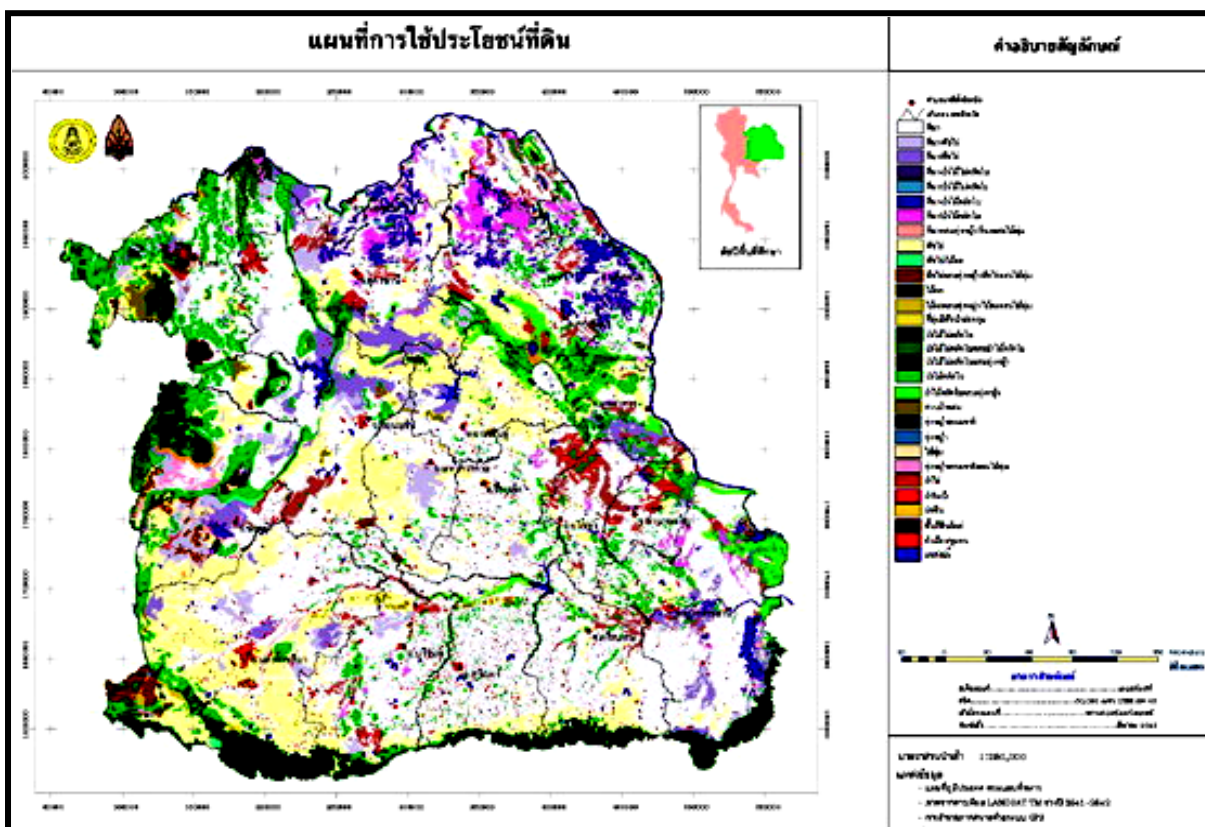
#### 4.1 ลักษณะภูมิประเทศภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย(อีสาน)

ภาพที่ 4.1 แสดงที่ตั้งของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (ภาคอีสาน)



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือแบ่งเขตการปกครองประกอบด้วยพื้นที่ของ 19 จังหวัด ได้แก่ 1.เลย 2.หนองคาย 3.อุดรธานี 4.สกลนคร 5.นครพนม 6.ขอนแก่น 7.กาฬสินธุ์ 8.มุกดาหาร 9.ชัยภูมิ 10.มหาสารคาม 11.ร้อยเอ็ด 12.ยโสธร 13.นครราชสีมา 14.บุรีรัมย์ 15.สุรินทร์ 16.ศรีสะเกษ 17.อุบลราชธานี 18.อำนาจเจริญ 19.หนองบัวลำภู (ดูภาพที่4.1)

ภาพที่ 4.2 แสดงลักษณะการใช้ประโยชน์ที่ดินในบริเวณที่ราบเชิงเขา ที่ราบทุ่งหญ้าและที่ราบลุ่มน้ำ



ที่มา: กรมทรัพยากรธรรมชาติและมหาวิทยาลัยขอนแก่น  
**ลักษณะภูมิประเทศ** มีลักษณะเป็นแอ่งคล้ายจาน ลาดเอียงไปทางตะวันออกเฉียงใต้มีขอบเป็นภูเขาสูงทางตะวันตกและทางใต้ขอบทางตะวันตก ได้แก่ เทือกเขาเพชรบูรณ์ และเทือกเขาดงพญาเย็น ส่วนทางใต้ ได้แก่ เทือกเขาสันกำแพง และเทือกเขาพนมดงรัก พื้นที่ด้านตะวันตกเป็นที่ราบสูง เรียกว่า ที่ราบสูงโคราช ภูเขาบริเวณนี้เป็นภูเขาหินทราย (ภาพที่4.2) เพราะเป็นแหล่งท่องเที่ยว คือ ภูกระดึง ภูหลวง ในจังหวัดเลยแม่น้ำที่สำคัญของภาคนี้ได้แก่ แม่น้ำชี และแม่น้ำมูล ซึ่งมีแหล่งกำเนิดจากเทือกเขาทางทิศตะวันตก และทางใต้แล้วไหลลงสู่แม่น้ำโขงทำให้สองฝั่งแม่น้ำเกิดเป็นที่ราบน้ำท่วมถึงเป็นตอนๆ พื้นที่ราบในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมักมีทะเลสาบรูปแอกเป็นจำนวนมาก แต่ทะเลสาบเหล่านี้ จะมีน้ำเฉพาะฤดูฝนเท่านั้นเมื่อถึงฤดูร้อนน้ำก็จะเหือดแห้งไปหมด เพราะดินส่วนใหญ่เป็นดินทรายไม่อุ้มน้ำ น้ำจึงซึมผ่านได้เร็ว ภาคนี้จึงมีปัญหาเรื่องการขาดแคลนน้ำ และดินขาดความอุดมสมบูรณ์ ทำให้พื้นที่บางแห่งไม่

สามารถใช้ประโยชน์ในการเกษตรได้อย่างเต็มที่ เช่น พุงกุลาร่องให้ ซึ่งมีเนื้อที่ถึงประมาณ 2 ล้านไร่ ครอบคลุมพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ ร้อยเอ็ด สุรินทร์ มหาสารคาม ยโสธร และศรีสะเกษ ซึ่งปัจจุบันรัฐบาล ได้พยายามปรับปรุงพื้นที่ให้ดีขึ้น โดยใช้ระบบชลประทานสมัยใหม่ ทำให้สามารถเพาะปลูกได้จน กลายเป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวหอมมะลิที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย แต่ก็ปลูกได้เฉพาะหน้าฝน เท่านั้น หน้าแล้งสามารถทำการเพาะปลูกได้เฉพาะบางส่วนเท่านั้น ยังไม่ครอบคลุมบริเวณทั้งหมด

โดยสรุปลักษณะภูมิประเทศของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยมีลักษณะ เป็นภาคที่มีพื้นที่กว้าง เป็นดินแดนที่แยกจากที่ราบภาคกลาง โดยมีทิวเขาต่าง ๆ เป็นขอบ มีลักษณะเป็นแอ่งรูปก้น กระทะมีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน โครงสร้างของแผ่นดินอีสานประกอบด้วยดินทราย ทำให้ดินไม่สามารถเก็บน้ำได้ดี จึงทำให้เกิด ความแห้งแล้ง ส่งผลไปถึงการทำมาหากิน และการตั้งถิ่นฐานของชาว อีสานด้วย โดยจะตั้งถิ่นฐานตาม ที่ราบชายฝั่งแม่น้ำลำคลอง โดยอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลองเป็นปัจจัยใน การเลี้ยงชีพ และทำอาชีพเกษตรกรรม เป็นหลักซึ่งจะต้องอาศัยเครื่องมือเครื่องใช้จากการจักสานเป็นหลัก โดยนำวัสดุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาผลิตได้ ด้วยตนเอง

## 4.2 ความหมายของข้าว

เอี่ยม ทองดี(2538:185) ได้อธิบายความหมายของข้าวว่า "ข้าว" เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวในตระกูล Oryza ในวงศ์ Gramineae ซึ่งพืชในวงศ์นี้มีหลายตระกูล เช่น ตระกูล Triticineae ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น ตระกูล Aveneae ได้แก่ ข้าวโอ๊ต ตระกูล Tripsaceae ได้แก่ ข้าวโพด พืชประเภทต่างๆ ในวงศ์ Gramineae ดังกล่าวนี้นี้ คือพืชอาหารหลักที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ส่วนใหญ่มานานใน โลกปัจจุบัน

"ข้าว" ซึ่งอยู่ในตระกูล Oryza นั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ตามลักษณะการเกิดขึ้นเป็นอยู่ คือ ข้าวปลูก (Cultivated Rice) เกิดขึ้นเป็นอยู่โดยการเพาะปลูกของมนุษย์ กับข้าวป่า (Wild Rice) เกิด ขึ้นอยู่โดยธรรมชาติ และพบได้ทั่วไปในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์

ข้าวปลูก (Cultivated Rice) แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ตามสถานที่เพาะปลูก คือ Oryza Graberrima นิยมปลูกในทวีปแอฟริกาฝั่งตะวันตก กับ Oryza sativa นิยมปลูกในทวีปต่างๆ ทั่วโลก ข้าว Oryza sativa แบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ข้าวเมล็ดป้อม (Japonica) นิยมปลูกในเขตหนาว เช่นประเทศจีน ญี่ปุ่น เกาหลี สหรัฐอเมริกา ข้าวเมล็ดยาว (Indica) นิยมปลูกในเขตร้อน เช่นประเทศไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย อินเดีย ลาว เวียดนาม อีกชนิดหนึ่งคือ ข้าวขวา (Javadica) นิยมปลูกเฉพาะในประเทศอินโดนีเซียเท่านั้น สำหรับ คนส่วนใหญ่ของทวีปเอเชีย นั้น นิยมปลูกและบริโภคข้าวตระกูล Oryza Sativa มาแต่โบราณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวเมล็ดยาว (Indica) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิดได้แก่ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า นั้น นอกจากเป็นพืชอาหาร หลักแล้ว ยังเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญที่สุดของคนไทย เหตุไรคนทวีปเอเชียจึงรู้ว่าข้าวบริโภคได้? ทำไม จึงเลือกบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก? และรู้จักบริโภคข้าวมาตั้งแต่ยุคใดสมัยใด? ปัจจุบันยังไม่ปรากฏ

หลักฐานใดๆ ที่พอจะตอบคำถามข้างต้นนี้ได้ชัดเจน เพราะหลักฐานที่ได้จากการขุดค้นทางโบราณคดี และภาพวาดโบราณที่ผนังถ้ำ ตลอดจนร่องรอยต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ ที่ค้นพบในประเทศไทยและต่างประเทศ เช่น ภาพไถในประเทศอียิปต์ และเมโสโปเตเมียสมัยโบราณ ร่องรอยการบริโภคข้าวและปลูกข้าวในวัฒนธรรมขางเจาลุ่มแม่น้ำเหลือง ในวัฒนธรรมลู่ชาน ประเทศจีน และในวัฒนธรรมฮัวบีเนียน ประเทศเวียดนาม ภาพคนกับข้าวและควายที่ผาหมอนน้อย (อุบลราชธานี) แกลบข้าวในเศษเครื่องปั้นดินเผาใต้หลุมฝังศพ ที่ขุดค้นได้ที่โนนนกทา (ขอนแก่น) ในประเทศไทย เป็นต้น หลักฐานเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นแต่เพียงว่า "คนเอเชียชาติต่างๆ รู้จักปลูกข้าวและบริโภคข้าวเป็นอาหารมานานแล้วเท่านั้น" หากได้ตอบคำถามข้างต้นไม่ ปัจจุบันจึงยังไม่มีคำตอบใดๆ ในเรื่องนี้ เว้นเสียแต่ถ้าเรายอมรับในองค์ความรู้พื้นบ้าน เช่น ตำนาน นิทาน และเรื่องเล่าต่างๆ เราจะพบว่า คนโบราณได้ตอบคำถามเหล่านี้ไว้เรียบร้อยแล้ว และได้ถือปฏิบัติตามความรู้ดังกล่าวนั้นสืบมาอย่างเคร่งครัด เช่น ตำนานเกี่ยวกับข้าวของคนไทย ได้ให้คำตอบว่า ผู้ที่รู้จักบริโภคข้าวเป็นคนแรกคือ พระฤาษีโดยเมื่อพระฤาษีพบข้าวที่งอกขึ้นในป่าใกล้ที่อาศัย เห็นมีลักษณะแตกต่างจากหญ้าชนิดอื่นๆ จึงเฝ้าสังเกตจนข้าวนั้นออกรวงเป็นเมล็ด สวยงาม มีกลิ่นหอม พระฤาษีเกิดความอยากรู้ว่า เมล็ดข้าวจะบริโภคได้หรือไม่ จึงได้ตั้งสมมติฐานตามประสบการณ์ว่า "เมล็ดพืชใดก็ตามที่นกกินได้ มนุษย์ย่อมบริโภคได้" จากนั้นจึงเฝ้ามองเห็นนกมาเก็บกิน พระฤาษีจึงทดลองเก็บมากินบ้าง ผลจากการทดลองพบว่า "มนุษย์สามารถบริโภคเมล็ดข้าวเป็นอาหารได้ โดยไม่เป็นพิษแต่อย่างใด" พระฤาษีจึงเผยแพร่องค์ความรู้ดังกล่าวแก่มนุษย์ มนุษย์จึงได้รู้จักบริโภคข้าวเป็นหลักสืบมาถึงปัจจุบัน ตำนานได้ระบุว่า การค้นพบดังกล่าวเกิดขึ้นในป่าหิมพานต์ ยุคก่อนที่พระพุทธเจ้าองค์แรกในภัทรกัปนี้มาตรัสรู้ (ซึ่งคำนวณตามตำนานดังกล่าวแล้ว มีอายุไม่น้อยกว่า 5 แสนปี) องค์ความรู้พื้นบ้านเกี่ยวกับข้าวในทำนองเดียวกันนี้ นอกจากปรากฏในสังคมไทยแล้ว ยังปรากฏอยู่ในสังคมเอเชียทุกชาติ

### 4.3 ข้าวกับคนไทย

เอี่ยม ทองดี(2538:188) ได้อธิบายเจาะลึกเกี่ยวกับความเป็นมาของข้าวกับคนไทยไว้ดังนี้ คนไทยและชนชาติต่างๆ ในทวีปเอเชีย ได้ถือเอาความรู้จากการค้นพบของพระฤาษีมาใช้ประโยชน์ในวิถีชีวิต โดยในยุคแรก มนุษย์รู้จักเก็บข้าวป่ามาบริโภคตามฤดูกาล เมื่อหมดฤดูก็บริโภคสิ่งอื่น เช่น เผือก มัน เป็นอาหารต่อไป ยุคต่อมาประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้น ความอุดมสมบูรณ์ลดลง ข้าวป่าที่หาได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ มนุษย์จึงค้นพบวิธีปลูกข้าวโดยการทำไร่เลื่อนลอยแล้วเก็บเกี่ยวไว้บริโภค พบหลักฐานในวัฒนธรรมลู่ชาน ประเทศจีน และวัฒนธรรมฮัวบีเนียน ประเทศเวียดนาม เกิดขึ้นประมาณ 10,000 ปีมาแล้ว ยุคต่อมาเนื่องด้วยเหตุผลเดียวกัน มนุษย์จึงค้นพบการทำนาหว่าน พบหลักฐานในวัฒนธรรมขางเจาลุ่มแม่น้ำเหลือง ในวัฒนธรรมลู่ชานในประเทศจีน และในวัฒนธรรมฮัวบีเนียน ประเทศเวียดนาม เกิดขึ้นในช่วงเวลา 5,000 - 10,000 ปีมาแล้ว ยุคต่อมาโดยเหตุผลเดียวกัน มนุษย์จึงค้นพบการ

ปลูกข้าวโดยการปักดำ พบหลักฐานในวัฒนธรรมบ้านเชียง (อุดรธานี) ประเทศไทย เกิดขึ้นไม่น้อยกว่า 5,000 ปีมาแล้ว ยุคปัจจุบันมนุษย์ค้นพบการปลูกข้าวหลายครั้งในรอบปี เกิดขึ้นหลังการปฏิวัติเขียวในทวีปยุโรปเป็นต้นมา การปลูกข้าวในยุคสมัยต่างๆ ตามแบบแผนวิถีชีวิตคนไทยและคนเอเชียทั่วไปแล้ว มุ่งปลูกข้าวเพื่อบริโภคเป็นหลัก เหลือบริโภคก็เก็บไว้ในยุ้งฉาง จะนำไปแลกเปลี่ยนกับปัจจัยอื่นๆ บ้าง ก็เฉพาะสิ่งที่จำเป็นจริงๆ เช่น นำข้าวไปแลกกับเสื้อผ้า ยารักษาโรค หรืออาหารประเภทอื่น แต่ไม่นิยมขายข้าว ไม่แลกเปลี่ยนข้าวกับเครื่องมือประหารอาหาร ทั้งนี้เพราะคนไทยเชื่อว่าข้าวเป็นสิ่งที่มิบุญคุณ มีจิตวิญญาณ มีเทพธิดา ชื่อว่า "แม่โพสพ" ประจำ ข้าวสามารถให้คุณโทษแก่มนุษย์ได้ ข้าวเกิดขึ้นเพื่อเป็นอาหารให้มนุษย์บริโภคเท่านั้น หากได้มีวัตถุประสงค์เป็นพืชเศรษฐกิจไม่ ในส่วนของการบริโภคข้าวก็สอดคล้องกับการเพาะปลูก กล่าวคือ ตามแบบแผนวิถีชีวิตคนไทยและคนเอเชียโดยทั่วไปแล้ว มุ่งบริโภคข้าวเพียงเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้สามารถปฏิบัติธรรมบำเพ็ญกุศล สังสมบารมีเพื่อบรรลุป่าหมายสูงสุดของชีวิต หรืออิสรภาพสูงสุดของมนุษย์ตามความเชื่อในสังคมนั้นๆ ไม่ได้มุ่งบริโภคข้าวหรืออาหารเพื่อแสวงหาความสุขจากรูปรสกลิ่นสีแต่อย่างใด การประดับ ประดิษฐ์ ตกแต่งอาหารที่บริโภคก็เพียงเพื่อสื่อแสดงให้เห็นคุณค่าความสำคัญ ความกตัญญู และความเคารพต่อข้าวให้ปรากฏเท่านั้น ซึ่งความเชื่อดังกล่าวสอดคล้องกับคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาที่สอนให้มนุษย์บริโภคปัจจัยสี่เท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพเท่านั้น ไม่ส่งเสริมให้แสวงหาความสุขจากการบริโภคปัจจัยสี่ หรือหลงติดในรูปรสกลิ่นสีของอาหาร พร้อมทั้งให้หลักการบริโภคว่า "ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่น้อยเกินไปจนหิวโหยหรือมากเกินไปจนอึดอัด" โดยมีวิสัยทัศน์ว่า "ผู้ใดเข้าถึงความสุขหรือความเป็นอิสรภาพสูงสุดของมนุษย์ได้มากที่สุด ผู้นั้นย่อมบริโภคปัจจัยสี่และทรัพยากรต่างๆ น้อยลง และเมื่อถึงที่สุดของความสุขหรืออิสรภาพแล้ว จะบริโภคสิ่งเหล่านี้เฉพาะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น" วิสัยทัศน์ดังกล่าวนี้ทำให้กระบวนการปลูกข้าว ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ระบบนิเวศวิทยา สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ แต่ยังคงเสริมคุณธรรม จริยธรรม แก่สังคมด้วย อย่างไรก็ตาม ในช่วงปลายทศวรรษที่ผ่านมา วัฒนธรรมการแสวงหาความสุขจากการบริโภคปัจจัยสี่ ที่หลั่งไหลมาจากประเทศตะวันตก ได้เข้ามาแทนที่วัฒนธรรมการบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้เข้าถึงอิสรภาพสูงสุดที่มีอยู่ดั้งเดิม ทำให้การปลูกข้าวเปลี่ยนเป้าหมายจากการมุ่งบริโภคเป็นหลัก มาเป็นมุ่งค้าขายเป็นหลักมากขึ้น จนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งอยู่ในยุคการทำนาหลายครั้งในรอบปี ชาวนาส่วนใหญ่มุ่งทำนาเพื่อขายเป็นสำคัญ โดยนำเทคโนโลยีและวิทยาการสมัยใหม่ เช่น รถแทรกเตอร์ ปุ๋ยเคมี สารเคมีมาใช้เพื่อเพิ่มผลผลิตข้าวให้ได้มากที่สุด โดยมีวิสัยทัศน์ว่า "ข้าวคือพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่ง ที่สามารถสร้างความมั่งคั่งเงินทองแก่ครอบครัวและประเทศชาติได้" จากวิสัยทัศน์นี้เกิดการทำลายสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศวิทยาอย่างกว้างขวาง เพื่อเร่งรีบผลิตข้าวส่งไปขายตามที่ตลาดโลกต้องการ ปัจจุบันการปลูกข้าวในประเทศไทย ภาคกลาง (รวมภาคตะวันตกและภาคตะวันออก) ปลูกข้าวได้มากที่สุด ภาคอีสาน ภาคเหนือ และภาคใต้รองลงมาเป็นลำดับ พื้นที่ภาคกลางเหมาะสมแก่การปลูกข้าวมากที่สุด ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคอีสาน รองลงมาเป็นลำดับ ภาคอีสานมีพื้นที่ปลูกข้าวมากที่สุด ในปีเพาะปลูก 2533/2534 ประเทศไทยผลิตข้าวได้ 17,193,000 ตัน ส่งข้าวไปขาย

ต่างประเทศ มูลค่า 30,515,809,000 บาท จังหวัดอุบลราชธานีมีพื้นที่ปลูกข้าวมากที่สุด (3,840,982 ไร่) ผลิตข้าวได้มากที่สุด (916,901 ตัน) (Statistical Yearbook Thailand, 1992) ในส่วนของการบริโภคข้าวก็เปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับการเพาะปลูก กล่าวคือ เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่ว่า ข้าวเป็นพืชอาหารชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับพืชอาหารชนิดอื่นๆ ไม่มีเทพธิดาประจำข้าวมนุษย์ ไม่ต้องปฏิบัติอย่างเคารพยกย่อง ประกอบกับวัฒนธรรมการแสวงหาความสุขจากการบริโภคข้าวมีอิทธิพลมากขึ้น ทำให้มีการแสวงหาความสุขจากรูปรสกลิ่นสีของอาหารมากขึ้น การประดับประดาจัดแต่งอาหารเพื่อเชิญให้ผู้บริโภคลิ้มรส (ชื่อ) ตีใจมีมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมบริโภคนิยมที่เกิดขึ้นโดยมีวิสัยทัศน์ว่า "ผู้ที่บริโภคปัจจัยสี่และทรัพยากรมากที่สุด ดีที่สุด คือผู้ที่ดีที่สุด มีความสุขที่สุด" ทำให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น เกิดการแข่งขันเพื่อบริโภคปัจจัยสี่และทรัพยากรอย่างรุนแรง เกิดการทำลายทรัพยากรสิ่งแวดล้อม นิเวศวิทยา จริยธรรม และวัฒนธรรมพื้นบ้านอย่างกว้างขวาง จากการศึกษาของคนไทยและคนส่วนใหญ่ของทวีปเอเชียได้บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก และมีชีวิตผูกพันกับข้าวอย่างใกล้ชิด ทั้งการเพาะปลูก การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว การบริโภค และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ข้างต้น ทำให้ข้าวเป็นบ่อเกิดพฤติกรรมและผลงานต่างๆ ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม และเป็นพื้นฐานรองรับให้ลักษณะต่างๆ เหล่านี้วิวัฒนาการมาสู่ปัจจุบัน

#### 4.4 วัฒนธรรมข้าว

ด้วยเหตุที่ "ข้าวและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับข้าวและการทำนา" เป็นเหตุปัจจัย เป็นบ่อเกิด เป็นเสาหลัก เป็นรากฐานของแบบแผนพฤติกรรม และผลงานต่างๆ ของชาวนาชาวไร่ ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และพัฒนาเปลี่ยนแปลงมาสู่ปัจจุบัน เรื่องราวของข้าวและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับข้าวจึงเป็น "วัฒนธรรมหนึ่ง" ที่แตกต่างจากวัฒนธรรมอื่น โดยมีพืชหลักคือข้าวที่คนส่วนใหญ่ในสังคมนั้นเพาะปลูก เป็นเอกลักษณ์สำคัญของวัฒนธรรมหรือเป็นเกณฑ์กำหนดความเป็นวัฒนธรรมวัฒนธรรมข้าวเริ่มก่อตัวขึ้นประมาณปลายยุคหินกลาง หรือต้นยุคหินใหม่ จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงพัฒนามาจนข้าวเริ่มมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ด้านต่างๆ มากขึ้น จึงทำให้เกิดประสพการณ์ และการสร้างสรรค์สะสม เพิ่มพูน องค์ความรู้เรื่องข้าวด้านต่างๆ เป็นมรดกตกทอดและเป็นภูมิปัญญาที่จะต้องศึกษาเรียนรู้ ถ่ายทอดจากชนรุ่นหนึ่งมาสู่ชนอีกรุ่นหนึ่ง พร้อมทั้งพัฒนา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงองค์ความรู้และกิจกรรมต่างๆ ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ให้มีความเหมาะสมตามกาล สถานที่และกลุ่มชนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเจริญรุ่งเรืองของเศรษฐกิจสังคมในปัจจุบัน เรื่องราวของ "วัฒนธรรมข้าวส่วนที่เป็นนามธรรม" ได้แก่ แบบแผนการแสดงออก ความเชื่อ ความคิด อุดมการณ์ ระเบียบ ข้อปฏิบัติ ความดี ความงาม ความถูกต้องชอบธรรม ความรัก ภูมิปัญญา เทคนิค วิธีการแก้ปัญหา วิธีการคิด ฯลฯ "ส่วนวัฒนธรรมข้าวที่เป็นรูปธรรม" ได้แก่ เครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหาร วัชพืช ไร่นา ยารักษาโรค ฯลฯ ของสังคมชาวนาชาวไร่ วัฒนธรรมข้าว

ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมดังกล่าวข้างต้น ล้วนเป็นเอกลักษณ์ที่สังคมชาวนาชาวไร่ได้สั่งสมเลือกสรรปรับปรุงแก้ไข จนเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม สามารถใช้ป้องกันและนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งแบบแผนพฤติกรรมและผลงานต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ เป็นวิถีชีวิตและเอกลักษณ์ของชนส่วนใหญ่ของสังคมไทย "วัฒนธรรมข้าว" ที่กล่าวข้างต้นนี้ ประกอบด้วยเหตุปัจจัยหลักสองส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับชาวนา กับส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้าว

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับชาวนา วัฒนธรรมข้าว หมายถึง แบบแผน การประพฤติปฏิบัติ วิธีการดำเนินชีวิต การแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ ที่เป็นความเข้าใจซาบซึ้งร่วมกัน ซึ่งได้สั่งสมเลือกสรรปรับปรุงแก้ไขจนถือว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือ เป็นแนวทาง เป็นมาตรการในการแก้ปัญหา ตลอดถึงนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายตามความต้องการของชาวนา หรือสังคมชาวนา

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้าว วัฒนธรรมข้าว หมายถึง ลักษณะทางกายภาพ รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ เครื่องมือเครื่องใช้ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ ความรู้ ภูมิปัญญา สภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงและผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นมาจากรากอดีต จนกลายเป็นเอกลักษณ์ทางสังคมของชาวนาชาวไร่สืบมา ทั้งนี้เนื่องจาก "ข้าว" มีบทบาทสำคัญต่อชาวไร่ชาวนาเป็นอย่างยิ่ง ชาวไร่ชาวนาเห็นว่าข้าวเป็นองค์รวมของธรรมชาติ (ดินน้ำลมไฟ) ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจด้านร่างกาย ข้าวเป็นอาหารหล่อเลี้ยงให้เจริญเติบโต อยู่เย็นเป็นสุข จะหาสิ่งอื่นใดมาหล่อเลี้ยงร่างกายให้เหมือนข้าวไม่มี มนุษย์ได้ปฏิบัติธรรม ได้บรรลุธรรมสูงสุดอันเป็นเป้าหมายของชีวิตได้ก็เพราะได้อาศัยข้าวหล่อเลี้ยงร่างกายเป็นสำคัญด้านจิตใจ ข้าวเป็นสายใยร้อยรัดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสัตว์ ดินฟ้าอากาศ ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติอื่นๆ ให้เกิดขึ้นสืบเนื่องถึงกันอย่างลึกซึ้ง ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ เปิดโอกาสให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายตามอุดมการณ์ได้

จากวิวัฒนาการความสัมพันธ์อันยาวนานระหว่างมนุษย์กับข้าวดังกล่าวข้างต้น ทำให้วัฒนธรรมข้าวได้เปลี่ยนแปลงพัฒนามาตามเหตุปัจจัยในยุคสมัยต่างๆ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาและเทคโนโลยีพื้นบ้านดั้งเดิมสืบเนื่องมาเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงยุคการทำนาค้า จึงมีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้เพื่อการทำเกษตร เช่น นำเครื่องจักรมาใช้แทนแรงงานสัตว์ นำปุ๋ยเคมีมาใช้แทนปุ๋ยคอก นำวิธีการศึกษาวิจัยทดลองทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการคัดเลือกสายพันธุ์ ขยายพันธุ์ผสมพันธุ์ข้าว ที่เรียกกันว่า ปฏิวัติเขียว (The Green Revolution) เหตุการณ์เหล่านี้เริ่มเกิดขึ้นในทวีปยุโรปช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 18 และได้แพร่หลายสู่ทวีปเอเชียในเวลาต่อมา ทำให้วัฒนธรรมข้าวของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสปฏิวัติเขียวดังกล่าว โดยเปลี่ยนพื้นฐานจากภูมิปัญญาและเทคโนโลยีพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาและเทคโนโลยีสมัยใหม่ จึงเกิดวัฒนธรรมข้าวขึ้น 2 ชนิดตามลักษณะการสืบต่อและเนื้อหาที่เกิดขึ้นตามเวลา คือวัฒนธรรมข้าวพื้นบ้านกับวัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ วัฒนธรรม

ข้าวพื้นบ้าน ได้แก่ วิธีการดำเนินชีวิต แบบแผน พฤติกรรมในการแสดงออกในการดำเนินชีวิต รูปแบบวิธีการ กระบวนการ เครื่องมือเครื่องใช้ ภูมิปัญญา ความรู้ ความคิด อุดมการณ์ เกี่ยวกับข้าวและการทำนาของชาวนา หรือสังคมชาวนาที่เกิดขึ้น ตั้งสม ปรับปรุงแก้ไขเลือกสรร สืบมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น เป้าหมายการทำนามุงบริโภคเป็นหลัก ใช้แรงงานสัตว์ในไร่นา เก็บเกี่ยวด้วยวิธีการและเครื่องมือพื้นบ้าน ใช้มูลสัตว์เป็นปุ๋ย กำจัดวัชพืชโดยการถากถางถอน ใช้ยาสมุนไพร และวิธีการแบบพื้นบ้านกำจัดศัตรูพืช ใช้ไถ คราด มีด พร้า จอบ เป็นเครื่องมือ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นวัฒนธรรมข้าวแบบพื้นบ้าน เพราะเป็นสิ่งที่วิวัฒนาการมาจากอดีตที่เคยใช้กันมาในภูมิภาคนี้ วัฒนธรรมข้าวสมัยใหม่ ได้แก่ วิธีการดำเนินชีวิต แบบแผน พฤติกรรม การแสดงออกในการดำเนินชีวิต รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ เครื่องมือเครื่องใช้ ภูมิปัญญา ความรู้ ความคิด อุดมการณ์เกี่ยวกับข้าวและการทำนาของชาวนา หรือสังคมชาวนาที่เกิดขึ้น ตั้งสม ปรับปรุง แก้ไข เลือกสรร สืบมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นและพัฒนาอยู่ในโลกปัจจุบัน เช่น เป้าหมายมุ่งทำนาเพื่อขายข้าวเป็นหลัก ใช้เครื่องจักรกลเป็นเครื่องมือเตรียมดิน ใช้ปุ๋ยเคมีบำรุงรักษาข้าวกล้า ใช้สารเคมีและเครื่องมือจักรกลป้องกันศัตรูข้าวและวัชพืช ปลูกข้าวพันธุ์ที่ผสมขึ้นใหม่ ทดน้ำด้วยระบบชลประทานสมัยใหม่ เป็นต้น ซึ่งรูปแบบและวิธีการเหล่านี้ เป็นสิ่งที่พัฒนามาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบัน

#### 4.5 ประเพณีท้องถิ่น

อรไท ผลดี (2545:147-152) ได้กล่าวถึงความเป็นมาในประเพณีท้องถิ่นในประเทศไทยในสมัยก่อนประวัติศาสตร์เป็นแหล่งกำเนิดเกษตรกรรมของโลก เพราะปรากฏหลักฐานการพบพรรณพืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย มีความเก่าแก่กว่าบริเวณอื่นของโลก โดยเฉพาะมีหลักฐานการพบซากฟอสซิลของข้าว ที่ถ้ำปุงสูง จังหวัดแม่ฮ่องสอน อายุประมาณ ๗,๐๐๐ ปี แสดงว่าข้าวมีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย มิใช่มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนและอินเดียตามหลักฐานเดิม

ประเทศไทยในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ปรากฏหลักฐานการค้นพบข้าวที่แหล่งโบราณคดีหลายแห่ง นับตั้งแต่หลักฐานถิ่นกำเนิดข้าวที่แหล่งโบราณคดีภาคเหนือ คือ ถ้ำปุงสูง จังหวัดแม่ฮ่องสอน (๗,๐๐๐ ปี) แหล่งโบราณคดีภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่บ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี (๕,๖๐๐ ปี), โนนกทา จังหวัดขอนแก่น (๕,๕๐๐ ปี), บ้านนาดี จังหวัดอุดรธานี (๓,๐๐๐ – ๔,๐๐๐ ปี) แหล่งโบราณคดีภาคกลางที่โคกเจริญ จังหวัดลพบุรี (๔,๐๐๐ ปี), โลกปลับ จังหวัดราชบุรี (๒,๐๐๐ – ๓,๐๐๐ ปี) แสดงว่าชนเผ่าไทมีภูมิปัญญาเกี่ยวกับการทำนาสืบทอดมาถึงปัจจุบันมาไม่ต่ำกว่า ๗,๐๐๐ ปี ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณีเกี่ยวกับข้าวในพระราชพิธีสิบสองเดือนมากที่สุด

ประเพณีเกี่ยวกับข้าวเป็นประเพณีที่ชนเผ่าไท กระทำสืบทอดกันมานับตั้งครั้งก่อนประวัติศาสตร์ ในประเทศไทยมีประเพณีเกี่ยวกับข้าวที่ทำร่วมกันทั้ง ๔ ภาค ได้แก่

4.5.1 ประเพณีเดือนหก (พ.ค.) ภาคกลางจะประกอบพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ส่วนภาคเหนือจะมีประเพณีแหกนา และพิธีเลี้ยงผีขุนน้ำในเดือนเก้า (มิ.ย.) ภาคอีสาน มีประเพณีทำบุญบั้งไฟ บูชาแถนเพื่อขอฝนในเดือนหก (พ.ค.) และพิธีบวงสรวงตาแฮก (พระภูมินา) ในเดือนเจ็ด (มิ.ย.) ส่วนภาคใต้ก็มีประเพณีแรกนาขวัญ และพิธีลาซัง บวงสรวงเจ้าที่นาในเดือนหก (พ.ค.) และทำขวัญคอกก่อนลงมือไถนา

4.5.2 ประเพณีเดือนเก้า (ส.ค.) เมื่อข้าวอู้มท้อง ภาคกลางมีพระราชพิธีพืชมงคลเพื่อขอฝน มีพิธีทำขวัญข้าว ทำขวัญแม่โพสพ เทพธิดาคูแลต้นข้าว ภาคเหนือมีพิธีปุมท่างแม่โคสก (โพสพ) และพิธีสู่ขวัญควายตรงกับเดือนสิบเอ็ด (ส.ค.) ภาคอีสานมีพิธีบุญข้าวประดับดิน เพื่อทำบุญอุทิศแก่ผู้ตาย ภาคใต้มีพิธีกคขขวัญข้าว คือ ทำขวัญข้าวเมื่อข้าวเริ่มตั้งท้อง และอัญเชิญขวัญแม่โพสพ

4.5.3 ประเพณีเดือนสิบ (ก.ย.) ในภาคกลางมีพระราชพิธีสารทกับพิธีกวนข้าวทิพย์ ในภาคเหนือตรงกับเดือนสิบสอง (ก.ย.) มีพิธีทานขันข้าวแก่ผู้เฒ่าจำศีล ภาคอีสานในเพ็ญเดือนสิบ (ก.ย.) มีพิธีทำบุญข้าวสาก (สลากภัต)

4.5.4 ประเพณีเดือนสิบสอง (พ.ย.) เมื่อออกพรรษาในภาคกลางมีเทศน์มหาชาติ ตรงกับเดือนยี่ (พ.ย.) ในภาคเหนือมีพิธีใส่บาตรข้าวพระเจ้าหลวง (ถวายข้าวมธุปายาส) ส่วนภาคอีสานมีพิธีบุญข้าวแม่ถวายสงฆ์

4.5.5 ประเพณีเดือนอ้าย (ธ.ค.) เป็นเวลาเกี่ยวข้าวหลังจากข้าวตกรวง ในภาคกลางมีพิธีเฉวียนพระโคกินเลี้ยง ตรงกับเดือนสาม (ธ.ค.) ในภาคเหนือมีพิธีเอามือหรือลงแขก พิธีนวดข้าว พิธีสู่ขวัญข้าว เอาข้าวขึ้นหลอง (ยุง) ภาคอีสานตรงกับเดือนเจียง (ธ.ค.) มีพิธีทำลานดี (นวด) ข้าว ส่วนภาคใต้มีพิธีรวบข้าวและผูกข้าว ตั้งเครื่องพลีกรรมทำขวัญข้าวก่อนเก็บเกี่ยวข้าว

4.5.6 ประเพณีเดือนยี่ (ม.ค.) มีพิธีกรรมฉลองหลังการเก็บเกี่ยวข้าว คือพิธีทำขวัญลานนวดข้าว และยุงเก็บข้าว ในภาคเหนือ ตรงกับเดือนสี่ (ม.ค.) มีพิธีทานข้าวจี ข้าวหลาม ทานข้าวล้นบาตร ทานคอยข้าว ทานข้าวท่างน้ำ (บูชาอาหารเทวดาประจำทางน้ำเข้านา) ในภาคอีสานมีพิธีปลงลอมข้าว นำตะกร้าขวัญข้าว เชิญแม่โพสพออกจากลานนวดข้าว เพื่อตีฟาด (นวด) ข้าวในลาน และมีพิธีบุญคุณลานเป็นพิธีทำบุญลานข้าวและเรียกขวัญข้าวบูชาแม่โพสพ และพิธีขนข้าวขึ้นเล้า (ยุงฉาง) ส่วนภาคใต้มีพิธีทำบุญลานและพิธีเชิญขวัญข้าวขึ้นสู่ยุงฉางที่เรียกว่าคูก ต่อจากนั้นจะต้องทำพิธีตักข้าวคือนำข้าวออกจากยุงฉางโดยใช้กระแจะขวัญตักข้าว

4.5.7 ประเพณีเดือนสาม (ก.พ.) ในภาคกลางมีพิธีทานเคราะห์ คือ พิธีเผาข้าว (พิธีครั้งกรุงเก่า) ภาคอีสานมีพิธีเลี้ยงตาแฮก (พระภูมินา) เพราะข้าวขึ้นเล้าแล้ว จากนั้นมีพิธีเอนขวัญข้าว (สู่ขวัญข้าว) นำกระบุงข้าวเปลือกไปถวายวัด พอถึงวันเพ็ญเดือนสาม (วันมาฆบูชา) จะมีพิธีทำบุญข้าวจีเช่นเดียวกับภาคเหนือ

4.5.8 ประเพณีเดือนสี่ (มี.ค.) เป็นเทศกาลตรุษ ทางภาคกลางจะประกอบพระราชพิธี สัมพัจฉรฉินท์และพิธีถวายข้าวบิณฑท์ ต่อด้วยพิธีตีข้าวบิณฑท์ในเดือนห้า (เม.ย.) ในภาคเหนือตรงกับเดือนหก (มี.ค.)

มีพิธีปอยข้าวสังข์ ส่วนภาคอีสานจะแห่ข้าวพันก้อนเพื่อขอฝนจากพระรัตนตรัยในวันเทศน์พระเวสส์และมีพิธีบุญแจกข้าวเปตพลี

#### 4.6 ความเชื่อดั้งเดิมในท้องถิ่นกับอาหารการกิน

##### 4.6.1 พื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำ (กรณี อุบลราชธานี)

สัมภาษณ์ พ่อบำเพ็ญ ณ อุบล อายุ 86 ปี(พ.ศ.2551) ครุภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดยโสธรและจังหวัดอุบลราชธานี อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวจังหวัดอุบลราชธานี คือ อาหารที่ได้จากปลาเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากมีภูมิประเทศอยู่ในที่ราบลุ่มแม่น้ำ เช่น ลาบปลา ต้มปลา เค็มบักนัด เป็นต้น โดยเฉพาะเค็มบักนัด(เค็มสับประรด) เป็นการนำเอาปลามาหั่นบางๆแล้วมาดองเค็มกับสับประรด เป็นการถนอมอาหารสูตรหนึ่งของชาวอุบลราชธานีเรา นิยมนำมาปรุงเป็นหลนเค็มบักนัดจัดอยู่ในประเภทน้ำจิ้ม นอกจากนั้นชาวอุบลเรายังนิยมรับประทานอาหารที่หาได้ตามภูมิประเทศ ได้แก่ ไช้ผดแดง เห็ดผักหวาน แมลงต่างๆ ซึ่งสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้เช่นกัน ส่วนเครื่องปรุงนั้น เดิมที่เราไม่มีเครื่องปรุงมากมายอย่างเช่นปัจจุบัน แต่เดิมนั้นเราจะใช้น้ำปลาร้าแทนรสเค็ม หรือเกลือก็ได้แต่จะทำให้อาหารมีรสเค็มมาก ไม่กลมกล่อมเหมือนปลาร้าเรา รสหวานนั้นเราจะได้จากน้ำตาลปึก ซึ่งได้จากจั่นต้นตาลหรือต้นมะพร้าวแทน นอกจากนั้นจะใช้ใบหม่อนอ่อนลงไปต้มหรือแกง เพื่อเป็นการเพิ่มรสชาติให้ต้มแกงนั้นมีรสชาติอร่อยขึ้น เปรียบเหมือนกับผงชูรสในปัจจุบันนี้ ส่วนอาหารที่ทำจากข้าวนั้นมีหลายอย่างเช่น ข้าวหลามชาวบ้านนิยมทำข้าวหลามกันช่วงเก็บเกี่ยวข้าวใหม่ ประมาณเดือนมกราคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ แล้วนำเอาข้าวหลามไปถวายพระ และแจกกันกินในหมู่เครือญาติ ข้าวต้มมัดนิยมทำเมื่อมีงานเทศกาลเท่านั้น เช่น บุญข้าวจี บุญคูณลาน บุญขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น ข้าวเหล้าหมาก ข้าวหัวหงอก เป็ยกข้าวโพด เป็นต้น

สัมภาษณ์ พ่อสุวิษ คุณผล อายุ 71 ปี(พ.ศ.2551) บรรณาธิการอาหารท้องถิ่นผู้ทรงคุณวุฒิหลายด้านและเป็นທີ່ปรึกษาอธิการบดีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านได้ยกผลว่า “ ของดีมีน้อย ประสงค์ขอยให้มันแลบๆ ของกินแซบแม่นมีน้อย กะอิมคน ” อาหารอีสานมันมีมาตั้งแต่ปู่ย่า ไม่มีใครรู้ประวัติความเป็นมาที่แน่นอน แต่พอจะเล่าตั้งแต่เดิมที่เคยทำกันแต่ก่อนเป็นอย่างไรให้ฟังได้บ้าง อาหารชาวอุบลนี้ส่วนใหญ่ได้จากการหาในภูมิประเทศ เช่น อยู่ใกล้น้ำก็มักจะมีความชำนาญหรือเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารที่ได้จากน้ำ เช่น ก้อยปลา ลาบปลา หมกปลา แกงปลา ต้มปลา อ่อมปลา เป็นต้น ส่วนคนที่อาศัยอยู่บริเวณโคก(ที่ราบทุ่งหญ้า) ส่วนใหญ่จะหาอาหารที่ได้จากป่าในแถบนั้นได้ เช่น ไก่ป่า นก เนื้อสัตว์ แมลงต่างๆ พวกผักก็มักจะมีมากในแถบนี้ เช่น ผักเม็ก ผักกระโดน ผักคิ้ว ผักหวาน หน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งมักจะนำมาประกอบอาหารได้สารพัดอย่างเช่นกัน ได้แก่ พวกต้ม แกง อ่อม ปิ้งย่าง เป็นต้น จะเห็นได้ว่าชาวอีสานเราจะไม่นิยมนำอาหารมาผัดหรือทอด พวกเราจึงไม่ค่อยอ้วนประกอบกับชีวิตในสมัยก่อน ต้องใช้กำลังกายเป็นหลักไม่ว่าจะทำอะไรซึ่งไม่สะดวกสบายเหมือนตอนนี้ เช่น จะเดินทางไปไหนมาไหนก็ต้องใช้รถ แต่ก่อนนั้นจะต้องเดินเป็น

หลัก จึงทำให้ไขมันไม่มีโอกาสสะสมได้ อาหารชาวอุบลเราโดยเฉพาะลาบปลานั้นถือได้ว่าเราน่าจะเป็นตำหรับของความอร่อยนี้ เช่น การทำลาบปลาตอง จะไม่มีใครทำได้รสชาติเหมือนกับเราชาวอุบล ซึ่งเป็นกรรมวิธีที่ย่างยากหลายขั้นตอน แต่ที่สำคัญต้องไม่ลืมที่จะใส่ข้าวเป็นเครื่องปรุงในอาหารเสมอ เช่น ข้าวเบือ ข้าวข้าวบ่นละเอียด โดยจะนำเอาประกอบอาหาร ได้แก่ การทำหมกปลา อ่อมปลา อ่อมกบ อ่อม ไส้กรอก แหนม เป็นต้น

สัมภาษณ์ คุณแม่จันทมอญ สิมสวย อายุ 55 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 234 หมู่ 1 ตำบลเขมราฐ อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี ในสมัยก่อนชาวอีสานเรามีความยากลำบากในการเดินทาง ประกอบกับบางพื้นที่อยู่ไกลจากแหล่งความเจริญมาก เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่สามารถเดินทางมารับการรักษาได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องซื้อห้าม หรือซื้อปฏิบัติเพื่อเป็นการป้องกัน ไม่ให้ได้รับอันตรายจากการกินหรือจากสิ่งเลวร้ายต่างๆ คนสมัยก่อนจึงมีการสร้างข้อห้าม(กะลำ) สำหรับด้านอาหารการกินในครัวเรือน นั้นเป็นเรื่องยากที่จะหาที่มาของการทำอาหารแต่ละประเภท เพราะว่าอาหารที่เรากินทุกวันนี้มีการทำสืบทอดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน สำหรับอาหารอีสานเราได้แก่ ลาบ ก้อย แหนม ไส้กรอก ปลาไร่ ต้ม แกง หมก ข้าวหลาม ข้าวหนมนางเล็ด เป็นต้น โดยเฉพาะลาบ ก้อย นั้นแต่ก่อนไม่ได้หากินได้ง่ายๆเหมือนเช่นทุกวันนี้ ชาวบ้านเราจะทำอาหารประเภทนี้ ก็ต่อเมื่อมีงานประเพณีที่สำคัญ เช่น ประเพณีขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช ประเพณีสงกรานต์ บุญข้าวประดับดิน เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทที่ทำจากข้าวหรือมีข้าวเป็นองค์ประกอบนั้น มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน แบ่งออกเป็น 2 จำพวกใหญ่ๆ คือ อาหารคาว และอาหารหวาน

อาหารคาว ได้แก่ แกงหน่อไม้ แกงหวาย ลาบปลา ลาบเนื้อ ลาบไก่ อ่อมปลา อ่อมไก่ อ่อมกบ อ่อมบักหอย หมกไก่ หมกปลา หมกไก่ แหนม ไส้กรอก ฯลฯ เป็นต้น

อาหารหวาน ได้แก่ ข้าวหลาม ขนมนางเล็ด ข้าวต้มมัด ข้าวเหล้าหมาก เหล้าสาโท ข้าวหัวหงอก ข้าวหม่า ข้าวปาด ข้าวเหนียวแดง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งอาหารหวานแต่ละชนิดมักจะทำรับประทานกันในช่วงเทศกาล หรือบุญพิธีสำคัญของชุมชนในท้องถิ่น เช่น บุญคูณลาน บุญบังไฟ พิธีเซ่นไหว้ผีปู่ตา พิธีไหว้แม่โพสพ เป็นต้น ซึ่งพิธีกรรมดังกล่าวจะต้องมีอาหารหวานอย่างหนึ่งหนึ่งอย่าง ซึ่งเมื่อนำมาเซ่นไหว้เสร็จแล้ว ที่เหลือก็นำไปแบ่งกันรับประทานในหมู่เครือญาติต่อไป

สัมภาษณ์ คุณแม่อารีย์ วีระกุล อายุ 71 ปี(พ.ศ.2551) ร้านอาหารอารีย์ ถนนราชบุตรตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี แม่อารีย์เป็นเจ้าของร้านเค็มบักนัดแม่อารีย์ ซึ่งเป็นร้านที่มีชื่อเสียงมากในด้านการทำเค็มบักนัด ท่านเล่าว่าเป็นอาหารที่นิยมทำกันมาตั้งแต่ดั้งเดิม เค็มบักนัดเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารอย่างหนึ่งของชาวอุบลราชธานี ซึ่งไม่สามารถหากินได้จากที่อื่นนอกจากที่นั่น เท่านั้น โดยมีส่วนผสมระหว่าง ปลาหนังแห้งบางๆผสมกับสับประรด(บักนัด) สำหรับเอกลักษณ์ของอาหารอีสานที่แตกต่างจากภาคอื่นๆตรงที่รสชาติเรากินไม่เหมือนเขา เช่น ชาวอีสานจะชอบกินรสจัดเพื่อลดความคาวของอาหาร เช่น รสเผ็ด รสขม เป็นต้น ซึ่งจะพบได้จากอาหารหลายชนิดที่มีรสชาติดังกล่าว เช่น แกงหน่อไม้จะมีรสขม แกงหวายจะมีรสขม ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบปลา จะมีรสเผ็ดเนื่อง

จามเนื้อหรือปลาทั้งสองชนิดจะมีกลิ่นคาวอยู่มาก ดังนั้นเพื่อเป็นการดับกลิ่นคาวทั้งหลาย อาหารอีสาน จึงค่อนข้างมีรสชาติดังกล่าว

#### 4.6.2 พื้นที่ราบทุ่งหญ้า (กรณี มหาสารคาม )

สัมภาษณ์ แม่วิมล เชาระคำ อายุ 63 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 57 หมู่ 2 ตำบลเมืองเสื่อ อำเภอ พัทลุงภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม อาหารอีสานเราส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มักจะหาได้ตามท้องถิ่น เวลา รับประทานมักจะมีแจ่ว(น้ำพริก) เป็นอาหารหลักทุกมื้อ เช่น ชุบบักมี ชุบบักเขือ ต้มไก่ ต้มกบ เป็นต้น ส่วนแจ่ว(น้ำพริก)นั้นจะทำด้วยพริกสดเผาหรือพริกป่น หัวหอมเผา กระเทียมเผา นำมาตำผสมกับ น้ำปลาร้า บีบมะนาวใส่หน่อยก็จะได้แจ่วปลาร้า กินกับผักสด เช่น มะเขือ แตงกวา ถั่วพลู หรือผัก ลวกต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักน้ำ พัก บวบ เป็นต้น สิ่งที่แตกต่างกันจากอาหารภาคอื่นๆ คือ เรามิปลาร้าที่ไม่ เหมือนคนอื่นๆ เอาไว้ปรุงรสให้มีความนุ่มมากขึ้น นอกจากนั้นเรายังมีผักพื้นถิ่นที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ผักกระถิน ผักกระโดน ผักติ้ว เป็นต้น และยังมีอาหารอีสานที่ให้รสเปรี้ยว ได้แก่ มดแดง เอามา ทำก้อยไข่มดแดง จะมีรสเปรี้ยว หรือทำก้อยกุ้งเต้น ไบมะกอก ไบมะขามอ่อน ไบผักติ้ว ไบมะม่วง อ่อน ซึ่งเอามาประกอบอาหาร จะให้รสเปรี้ยวนิดๆ ทำให้เพิ่มรสชาติให้อาหารอร่อยขึ้น

สัมภาษณ์ แม่สี สัตถาวะโห อายุ 82 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 126 หมู่ 13 ตำบลปะหลาน อำเภอ พัทลุงภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ที่บ้านคุณยายมีความเชี่ยวชาญในการทำข้าวปุ้น(เส้นขนมจีน) ซึ่ง ตอนที่ไปสัมภาษณ์จะต้องนั่งรอให้คุณยายทำข้าวปุ้น(เส้นขนมจีน)เสร็จก่อน หลังจากนั้นคุณยายเล่าว่า อาหารอีสานเราแต่ก่อนก็จะหาได้ตามภูมิประเทศต่างๆ เช่น แกงกบ อ่อมกบ อ่อมเขียด ต้มกบ หมก ปลา ลาบปลา เป็นต้น ชาวบ้านจะหาอาหารได้ตามฤดูกาล เช่น ในช่วงหน้าฝนจะมีอาหารจากปลา กบ หอย เป็นจำนวนมาก เพราะมีความอุดมสมบูรณ์ โดยชาวบ้านจะหาปลาได้จากการไล่เบ็ด การหว่านแห (ทอดแห) เป็นต้น ซึ่งจะนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงปลา ปิ้งปลา ปั่นปลา หมกปลา ปลาแดก(ปลาร้า) เป็นต้น ในฤดูหนาวชาวบ้านเราก็จะมีอาหารจากข้าว และผัก เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจาก เป็นฤดูที่ข้าวเริ่มได้ผลผลิต และผักชนิดต่างๆก็จะเริ่มออกดอก(แตกยอดอ่อน) ชาวบ้านเรานิยมประกอบ อาหารหลายอย่าง เช่น ทำข้าวเฒ่า เป็นการนำเอาข้าวอ่อนมาคั่วและตำกับครกกระเดื่อง แล้วผัดด้วย กระดังเพื่อให้เปลือกข้าวหลุดออกจากข้าวเฒ่าสีเขียวอมขาวน่านม การทำข้าวหลาม เป็นการนำเอาไม้ไผ่ อ่อนได้ขนาดพอดี(ไม้ลอดกอก) มาตัดเป็นปล้องๆแล้วนำเอาข้าวที่เตรียมไว้มาอัดใส่ที่ลกระบอก ปิดฝา ด้วยใบตองหรือใบมะพร้าว นำไปเผาไฟให้สุกแล้วจึงนำเอากระบอกไม้ไผ่มาผ่าเอาเปลือกแข็งออกเพื่อให้ สามารถแกะออกมารับประทานได้ง่าย การทำส้มผักจากยอดผักที่แตกยอดอ่อน เช่น ส้มผักกุ่ม ส้ม ผักเสี้ยน ส้มผักน้ำ ส้มผักบัว(หอมแบ่ง) ส้มผักกาด ซึ่งการทำส้มผักแต่ละอันนั้น โดยมีวิธีง่าย ๆคือ การ นำเอาผักที่ต้องการทำให้เปรี้ยว มาหมักในน้ำข้าวทิ้งไว้ประมาณ 1 – 2 วันก็สามารถนำมารับประทานได้ แล้ว นอกจากนั้นยังนำเอาข้าวมาประกอบเป็นอาหารหลายอย่าง เช่น ข้าวจี่ ข้าวต้มใส่หมู ข้าวต้มใส่ไก่ ข้าวเปียก อาหารหวานเช่น ข้าวหัวหงอก ขนมครก ข้าวลอดช่อง เป็นต้น

สัมภาษณ์ แม่ดวงลดา ปณิตานเต อายุ 74 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 63 หมู่ 3 ตำบลหนองแสง อำเภอลำดวน จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยเดินทางมาถึงที่นี่เป็นเวลาตอนประมาณ บ่าย 2 โมง ก่อนจะสัมภาษณ์คุณยายนั้น คุณยายและเพื่อนบ้านกำลังรวมกลุ่มกันรับประทานอาหารเช้าที่บ้านชนิดหนึ่ง คือ ส้มตำซึ่งชาวบ้านซึ่งส่วนใหญ่ที่เป็นแม่บ้านชวนกันมาทำส้มตำกินกันอย่างสนุกสนาน และพร้อมกับรสชาติที่แซบอร่อย คุณยายและเพื่อนบ้านช่วยกันเล่าว่าอาหารอีสานเรานั้นมีมาก แต่ที่ทำจากข้าวนั้นก็ ได้แก่ ข้าวปุ้น(ขนมจีน) ขนมนางเล็ด ข้าวเหนียวหมาก ข้าวต้มเปียก ข้าวหั่วหงอก กวนข้าวเหนียว ข้าวหลาม ข้าวจี ข้าวจีใส่ไข่ ข้าวเหนียวมูล เป็นต้น แต่คนอีสานเราไม่นิยมกินของหวานเล่น หรือกินหลังอาหารเพราะของหวานจะนิยมทำกันเมื่อมีงานบุญประเพณี หรืองานเช่นไหว้ผีบรรพบุรุษ ผีปู่ตา เลี้ยงบ้าน เลี้ยงเมือง เป็นต้น โดยปกติเมื่อมีงานบุญในสมัยก่อนชาวบ้านจะไปรวมกันที่วัดใกล้บ้าน แล้วนำข้าวปลาอาหารที่หาได้ไปรวมกันทำที่วัด ผู้ชายเตรียมงาน เตรียมเวที เตรียมสถานที่ ผู้หญิงจะช่วยกันทำอาหาร ที่จะใช้ถวายพระ เลี้ยงผู้คนที่มาร่วมงาน และเตรียมอาหารเลี้ยงแถน(เทวดา) ซึ่งก็มักจะได้แก่อาหารคาวหวาน เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวจี ผัก ผลไม้ ยาสูบ(บุหรี่) ฐูปเทียน เป็นต้น ดังนั้นอาหารอีสานบ้านเราแต่ก่อนกับเดี๋ยวนี้ไม่เหมือนกัน รสชาติก็ไม่เหมือนกัน วิธีทำก็ไม่เหมือนกัน เช่น ตำบักหุ่ง (ส้มตำนี้เดี๋ยวนี้ถ้าเราไปซื้อเขากินมันบ่อแซบ(ไม่อร่อย) เพราะว่าเดี๋ยวนี้เขานิยมหวานไม่ใส่ปลาแดก(ปลาร้า) ถ้าไม่ใส่มันก็ไม่หอมและน่ากิน รสชาติถ้าปรุงด้วยน้ำปลากับปลาแดก(ปลาร้า)มันต่างกัน ลาบก็เหมือนกันแต่ก่อนเขาจะทำในงานบุญถึงจะได้กินลาบ กินก้อย ถ้าใครได้กินก็ถือว่าเป็นแขกผู้มีเกียรติขึ้นไปถึงจะได้กิน แต่ก่อนนั้นถ้าแขกไปไทยมา(ผู้มาเยี่ยมเยือน) โดยเฉพาะที่เป็นที่เคารพนับถือของเจ้าของบ้าน เจ้าของบ้านจะต้องทำการต้อนรับเป็นอย่างดี โดยการลืมหู ลืมว้าว (ฆ่าหมู ฆ่าวัว) มาทำเป็นอาหารเลี้ยงแขก ซึ่งอาหารบางส่วนจะไม่สุก เช่น ชกเล็ก ก้อย ลาบเลือด เลือดเปง เป็นต้น ซึ่งเจ้าของบ้านสมัยก่อนถือว่าเป็นอาหารชั้นเลิศ ที่ไม่สามารถหากินสดๆที่ไหนได้ง่าย จึงถือว่าเป็นเกียรติและเป็นความภาคภูมิใจของเจ้าของบ้านที่มีโอกาสได้ต้อนรับ แต่ปัจจุบันเขาห้ามกินสดๆ มันไม่สะอาด มันมีพยาธิ มันไม่ดีต่อสุขภาพบ้าง แหมนๆ(จริงๆ) เสียจากเพื่อนบ้านที่นั่งทานตำบักหุ่ง(ส้มตำ)อยู่ไม่ห่าง

สัมภาษณ์ นายวิรัช วรรณพนม อายุ 52 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 123 หมู่ 1 บ้านวาปีคำบด หนองแสง อำเภอลำดวน จังหวัดมหาสารคาม ท่านเป็นผู้ใหญ่บ้านที่ลูกบ้านรู้จักดีว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ในด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ท่านเล่าว่าอาหารอีสานสถานที่ทำจากข้าวบ้านเรา มันมีมาก ได้แก่ ข้าวต้มมัด ข้าวหนมเทียน ข้าวหลาม ข้าวจี ข้าวต้ม ขนมนางเล็ด เป็นต้น เหตุที่นำเอาข้าวมาทำเป็นอาหารหรือนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารคือ เนื่องจากชาวอีสานบ้านเราแต่ก่อนนิยมปลูกข้าวเป็นพืชส่วนใหญ่ และเชื่อว่าถึงจะหาอาหารที่เป็นเนื้อไม่ได้ แต่มีข้าวก็ถือว่าไม่อดตายแล้ว ท่านเล่าว่าแต่ก่อนสมัยยังเด็กพ่อของท่านสอนว่าน้ำมันแล้ง ไม่มีฝน ฝนไม่ตกตามฤดูจึงทำให้ชาวบ้านทำนาไม่ได้ จึงส่งผลให้ชาวบ้านไม่มีข้าวกิน ต้องออกไปขอข้าวจากบ้านอื่นมากินเพื่อประทังชีวิต ดังนั้นถ้าหากเรามีข้าวจึงพยายามเก็บข้าวไว้ให้ดี ไม่ให้เสียหายจากภัยต่างๆ หรือให้พ้นจากพวกนก หนู เป็นต้น เพราะ

ข้าวมีคุณค่าที่เลี้ยงเรามาไม่ให้อด ไม่ให้หิว และอีกประการหนึ่งเนื่องจากในสมัยก่อนมีการเดินทางไปมาหาสู่กันลำบาก ซึ่งในอดีตนั้นมีการเดินทางด้วยเกวียนต้องใช้เวลาหลายวัน กว่าที่จะเดินทางถึงกันได้ ดังนั้นคนสมัยก่อนอะไรที่พอจะช่วยเหลือตัวเองได้ ก็จะช่วยตนเองไปก่อน ตัวอย่างเช่น การปรุงอาหารอีสานนั้นเกิดจากภูมิปัญญาที่ต้องการช่วยเหลือตนเอง และต้องการเอาตัวรอดจากความหิว จึงคิดค้นสูตรอาหารต่างๆขึ้นมา เช่น การทำอาหารจากปลา ปลาอย่างเดียวทำได้เป็นสิบอย่าง เช่น ลาบปลา ต้มปลา หมกปลา อุปลา อ่อมปลา ปนปลา หนึ่งปลา ก้อยปลา ปรุงปลา หรือหากจะเก็บเอาไว้กินนานๆก็จะเอาไปทำ ปลาแดก(ปลาร้า) ปลาแห้ง ปลาต้ม ส้มปลาน้อย เป็นต้น

#### 4.6.3 พื้นที่เชิงเขา (กรณี ชัยภูมิ)

สัมภาษณ์ นายสมชาย ทองประภา อายุ 52 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 3 หมู่ 1 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ ท่านเป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นผู้นำหมู่บ้านที่ชาวบ้านให้การเคารพนับถือเป็นอย่างมาก อาหารอีสานบ้านเราจะมีการจัด ต้องเผื่อนำขมตาม เพราะว่าเป็นการแก้ความคาวของอาหาร ซึ่งชาวอีสานเรามักจะทำอาหารจากของสดๆ เช่น เนื้อก็เนื้อสดๆ ปลาก็ปลาสดๆ กบก็สดๆ ที่กำลังคั้นอยู่ยิ่งดี จะทำให้อาหารมีรสชาติที่อร่อย อาหารพวกแกงส่วนใหญ่จะใส่ข้าวเนื่องจากต้องการให้รสชาติมีความเข้มข้น เช่น แกงอ่อมบักหอย แกงอ่อมปลา แกงอ่อมเนื้อ เป็นต้น ส่วนอาหารพวกหมกนั้นนิยมใส่ข้าวเพื่อให้เกิดรสกลมกล่อมขึ้น เช่น หมกปลา หมกกบ หมกไก่ หมกหน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งจากที่ได้กล่าวมาตั้งแต่ต้น จะเห็นว่าสิ่งที่ขาดไม่ได้ของอาหารอีสานเราในแต่ละมื้อคือ ผัก ที่เอาไว้กินเป็นกับ(เป็นเครื่องเคียง) เช่น ผักกระโดน ผักกาดขาว ผักอีเลิซ แดงกวา ผักกระโดน ผักแพว(ผักไผ่) ผักกะเดา(สะเดา) พริกสด ส้มผักเสี้ยน ส้มผักกุ่ม ส้มผักกาด ฯลฯ เป็นต้น

สัมภาษณ์ นางสมหมาย อัฐประจักษ์ อายุ 58 ปี(พ.ศ.2551) รองประธานกลุ่มสตรีทอผ้ามัดหมี่ เลขที่ 100 หมู่ 3 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ อาหารอีสานแถวนี้ มักจะหาได้ตามภูมิประเทศ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจากผัก เช่น ผักเขียวปลี ผักกาดห่อ ผักกาดขาว ผักแป้น หักกาม ดอกกระเจียว ปลีกล้วย หน่อไม้ หน่อหวาย ยอดสะเดา ยอดมะขามอ่อน ยอดมะม่วง ฯลฯ ซึ่งสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น ทำลาบเทา(ลาบสำหรับน้ำจืดชนิดหนึ่ง) มีกรรมวิธีค่อนข้างจะพิถีพิถันในการทำ ซึ่งชาวบ้านจะนิยมนำมาทำเป็นลาบ โดยใส่เครื่องเคียงหลายอย่าง เช่น หอยจู้บ(หอยขม) ข้าวคั่วป่นละเอียด น้ำปลาร้าต้มสุก ตะไคร้หั่น หอมสดหั่น เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ทั้งหมดจะช่วยชูรสในลาบเทาที่มีความน่ารับประทานยิ่งขึ้น ลาบเทาเป็นอาหารที่หายากชนิดหนึ่ง มักจะหาได้ตามฤดูกาล เช่นเดียวกับ ไข่มัดแดง อ่อมหอยขม ต้มอึ่งใส่ใบมะขามอ่อน แกงเห็ดเผาะ แกงเห็ดละโงก ปั่นเห็ดไค ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะหาได้ตามฤดูกาลเท่านั้น

สัมภาษณ์ นางวาสนา อาจประจัญ อายุ 57 ปี(พ.ศ.2551) เลขที่ 50 หมู่ 1 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ และ นางอินทวา ลอนยุทธ อายุ 55 ปี เลขที่ 220 หมู่ 2 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ คุณป้าทั้งสองนั่งอยู่ด้วยกัน กำลังคุยกันอยู่

อย่างสนุกสนาน ผู้วิจัยเลยถือโอกาสขออนุญาตเข้ามาซักถามเพื่อขอความรู้จากคุณป้าทั้งสอง ซึ่งคุณป้าทั้งสองช่วยกันเล่าว่าอาหารอีสานมันหลากหลาย แต่ถ้าจะให้บอกก็จะค่อยๆ นึกเพราะมันจะนึกไม่ออก จะเริ่มจากของหวานก่อนนะ ของหวานของชาวอีสานบ้านเรานี้มันหลายอย่างมาก เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ข้าวเม่ากวน ข้าวหัวหอม ข้าวหนมนางเล็ด ฯลฯ คนอีสานเขาจะทำของหวานในช่วงมีงานบุญ งานประเพณี ไม่ทำกินกันบ่อยเอาไว้เลี้ยงแขก เพราะในสมัยก่อนน้ำตาลและมะพร้าวมันหายาก แต่คนอีสานก็ไม่ชอบกินของมัน ซึ่งจะเห็นได้จากจะไม่นิยมทำอาหารพวกผัดหรือทอด แต่จะนิยมทำอาหารพวกปิ้งย่าง เพราะมีกรรมวิธีที่ง่ายและสะดวกต่อการทำ แengก็ไม่ใช่แengที่ใส่กะทิ ถ้าเป็นอาหารที่ใส่กะทิก็มักจะไม่ใส่อาหารอีสาน ส่วนเหตุผลที่นำเอาข้าวมาทำเป็นอาหารนั้น เพราะว่าทำให้มีรสชาติที่เข้มข้น ทำให้หนั คือ มันจะประกอบไปด้วยรสไม่หวานไป ไม่เปรี้ยวไป ไม่มันไป ไม่เค็มมากไป มันพอดีไปทุกอย่าง ข้าวอาจจะช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารอีสานเราให้น่ากินยิ่งขึ้น

#### 4.7 ประเภทของอาหารอีสาน

จากที่กล่าวมาในเบื้องต้นจะพบว่าข้าวมีส่วนประกอบหลัก ในการทำอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ซึ่งพอจะแยกแยะให้เป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะที่คุ้นเคยทั่วไป หรือตามแหล่งที่มาของอาหารอีสานได้ดังต่อไปนี้

**4.7.1 แยกตามลักษณะภูมิประเทศ** สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ อาหารที่หาได้บริเวณที่ราบสูง(แengหน่อไม้ แengหวาย แengเห็ด ฯลฯ) อาหารที่หาได้บริเวณที่ราบทุ่งหญ้า(ลาบ ชกเล็ก ก้อย ซุบ อ่อม ฯลฯ) และอาหารที่หาได้บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ(ปลาปู้ กบ เขียด ส้มผัก ฯลฯ)

**4.7.2 แยกตามฤดูกาล** สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาหารในช่วงฤดูฝน และอาหารในช่วงฤดูแล้ง (ฤดูหนาว, ฤดูร้อน)

**4.7.3 แยกตามหลักโภชนาการ(อาหารอีสาน)** สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน

**4.7.3.1 อาหารคาว** เป็นอาหารที่ใช้รับประทานกับข้าวเป็นหลัก ซึ่งชาวอีสานจะรับประทานครบทั้งสามมือเช่นเดียวกับภูมิภาคอื่นๆ ในประเทศไทย และชาติอื่นๆ ทั่วโลก สามารถแยกออกได้ 7 ประเภท ได้แก่

- 1) ประเภทปิ้งย่าง** เนื่องจากชาวอีสานไม่นิยมนำอาหารมาทอดกับน้ำมัน และถ้าหากนำมาปิ้งย่างเลยก็เป็นการง่ายที่จะประยุกต์เอาวัสดุ ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ เพื่อการอำนวยความสะดวกในการประกอบอาหาร เช่น ปิ้งปลา(ย่างปลา,ปลาย่าง) ปิ้งเนื้อ(ย่างเนื้อ) ปิ้งหมู(ย่างหมู,หมูย่าง) ปิ้งกบ(กบย่าง) ปิ้งเขียด(เขียดย่าง) ปิ้งไก่(ไก่ย่าง) ปิ้งหนุ(หนุย่าง) เป็นต้น

- 2) **ประเภทต้มแกง** อาหารอีสานประเภทนี้ เป็นการประยุกต์เอา ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบเป็นอาหาร โดยจะนำเอา พืชผัก เครื่องแกง เครื่องปรุง เนื้อ และน้ำ มารวมกันในภาชนะที่ใช้ สำหรับหุงต้ม เช่น หม้อดิน หม้อสังกะสี หม้อสแตนเลส เป็นต้น ซึ่งใน ประเภทนี้ยังแยกออกเป็น 4 ประเภทย่อย คือ 1.)**ประเภทต้ม** มีน้ำค่อนข้าง มากกว่าประเภทอื่น ส่วนผสมหลักมักจะมีไม่มาก เช่น ต้มเนื้อ ก็จะ ประกอบด้วยเนื้อกับน้ำและเครื่องปรุงเท่านั้น ต้มปลาก็มีปลากับน้ำผสม เครื่องปรุงเท่านั้น เป็นต้น 2.)**ประเภทแกง** มีน้ำค่อนข้างมากเช่นกัน หากแต่ ส่วนผสมในการแกงจะมากขึ้น โดยทั่วไปมักจะใส่ผักพื้นถิ่นที่ผู้แกงชอบลง ไปในหม้อแกงด้วย ได้แก่ ผักชีลาว ผักหวาน ผักแว่น ผักขมแห้ง เป็นต้น จึงทำให้แกงมีความเข้มข้นมากขึ้น เช่น แกงไก่ แกงเนื้อ แกงปลา แกงเห็ด แกงหน่อไม้ แกงหอย ฯ 3.)**ประเภทอ่อม** มีน้ำค่อนข้างข้นเหนียวเนื่องจาก จะต้องใส่ข้าวเหนียวเป็นองค์ประกอบ เพื่อให้รสชาติมีความกลมกล่อมมากขึ้น ( ข้าวเหนียว คือ ข้าวเหนียวที่สีเป็นข้าวสารขาวนำไปแช่น้ำให้อ่อนแล้วนำมา โขลกให้ละเอียดจึงนำมาใส่ในแกงอ่อม ) เช่น อ่อมกบ อ่อมไก่ อ่อมเนื้อ อ่อมบักหอย อ่อมปลา อ่อมเขียด ฯ 4.)**ประเภทอุ**(มีน้ำน้อยพอให้อาหารสุก) อุไข่ปลา อุขี้ปลา อุเพี้ย(เครื่องในสัตว์ผสมกับกรากอาหารที่อยู่ลำไส้เล็กของ สัตว์ประเภท วัว ควาย) อุเขียด อุหน่อไม้ อุเนื้อ อุปลา ฯ
- 3) **ประเภทนึ่ง** เป็นการทำอาหารอีสานประเภทหนึ่งที่เป็นที่นิยมมาก ในการ นึ่งข้าวอีสานส่วนใหญ่จะใช้หวด(สานด้วยไม้ไผ่มีลักษณะคล้ายกรวย) เป็น อุปกรณ์สำคัญในการช่วยให้อาหาร ที่ต้องการนึ่งนั้นสุกได้ที่พอดี จาก ลักษณะการประกอบอาหารดังกล่าว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทย่อย คือ 1.) **ห่อหมก** เป็นการนำเอาใบตองกล้วยมาห่อเป็นภาชนะก่อน แล้วจึง นำมานึ่งเพื่อทำให้สุกต่อไป ได้แก่ หมกหน่อไม้ หมกกบ หมกเขียด หมก ปลา หมกไก่ หมกฮวก(ลูกอ๊อดของกบ) 2.) **การนึ่ง** คือ การนำเอาอาหารที่ ต้องการนึ่งใส่เครื่องปรุงเครื่องแกง แล้วนำไปลงในภาชนะรองรับในการนึ่ง ปิดฝาแล้วทำการนึ่งในความดันที่พอเหมาะ ตัวอย่างอาหารที่ได้จากการนึ่ง ได้แก่ นึ่งปลาชนิดต่างๆ นึ่งไก่ นึ่งเป็ด นึ่งผัก เป็นต้น
- 4) **ประเภทลาบ** แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะได้แก่ 1.) **ซอย** หมายถึง การทำลาบ ชนิดหนึ่งซึ่งจะต้องใช้มีดหั่นทำชิ้นเนื้อพอดีคำ หรือ 2-3 ชิ้นต่อคำ ได้แก่ ซอยปลา ซอยเนื้อ ซอยไก่ ซกเล็ก(เนื้อสดไม่สุกใส่เลือด) ฯ 2.) **ลาบ** หมายถึง การทำให้ชิ้นเนื้อละเอียดขึ้นโดยมีดสับให้ละเอียดให้เป็นชิ้นเนื้อ

เล็กๆขนาดความโตประมาณ 1 – 5 มม. ได้แก่ ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบปลา ลาบเป็ด ลาบไก่ ลาบเป็ด ลาบนก ลาบเทา(เป็นสาหร่ายน้ำจืดชนิดหนึ่งซึ่งปัจจุบันหายากมาก) 3.) ก้อย หมายถึง ลาบชนิดหนึ่งที่มีลักษณะละเอียด เช่นเดียวกับลาบไม่สุกหรือสุกๆดิบๆมักจะมีน้ำข้างเล็กน้อย โดยใช้เครื่องเคียงเพื่อคิบกลิ่นคาวเช่นเดียวกับลาบ เช่น ก้อยปลา ก้อยกระปอม ก้อยกบ ก้อยไข่มดแดง(ยำไข่มดแดง) ก้อยเนื้อ ก้อยหมู ก้อยกุ้งเต้น ก้อยบักหอย(ยำหอย) ฯลฯ

- 5) **ประเภทยำ** สามารถแยกออกเป็น 2 ประเภทย่อย ได้แก่ 1.) การตำ ใช้พาชนะที่เป็นหลุม(ครก) แล้วนำสาก ( ท่อนไม้เนื้อแข็งปลายกลมมีขนาดเหมาะกับครกและด้ามจับเหมาะกับมือความยาวขึ้นอยู่กับหลุมครก ซึ่งจะอธิบายโดยละเอียดในภาคผนวก ) และ ช้อนเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้อาหารและเครื่องปรุงเข้ากันได้ทั่วถึง ซึ่งต้องคอยตำอย่างเป็นจังหวะ ได้แก่ ตำมะละกอ (ส้มตำ) ตำแตง ตำถั่ว ตำมั่ว ตำข้าว 2.) การชุบ หากเป็นคนในรุ่นใหม่ ปัจจุบันส่วนใหญ่จะนึกไปถึง ชุบที่มีน้ำของฝรั่งแต่ในที่นี้ คือ การยำประเภทหนึ่งซึ่งต้องใช้เครื่องปรุง เช่นเดียวกับลาบ เช่น ชุบหน่อไม้ ชุบเห็ด ชุบบักมี(ขุ่นอ่อน) ชุบผักเม็ก ชุบใบมะม่วงใส่บักหอย ชุบมะเขือยาว
- 6) **ประเภทน้ำจิ้ม** ชาวอีสานนั้นหากไม่มีอะไรทานเป็นกับข้าวหลายชนิด ก็มักจะต้องมีแจ่ว(น้ำจิ้มชนิดหนึ่ง)หนึ่งอย่างเป็นอย่างน้อย ซึ่งแจ่วเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของชาวอีสาน แบ่งน้ำจิ้มอีสานออกได้เป็น 2 ประเภทย่อย ได้แก่ 1.) การทำแจ่ว(น้ำจิ้ม)นี้มีกรรมวิธีคล้ายกับป่นโดยจะใช้เนื้อหรือพืชเป็นส่วนผสมหลัก แต่ที่ขาดไม่ได้คือพริกและหัวหอม ซึ่งจะใส่ในปริมาณมากน้อยเมื่อเทียบกับปริมาณโดยรวมของแจ่ว(น้ำจิ้ม) เช่น แจ่วแมงดา(น้ำพริกแมงดา) แจ่วบอง(น้ำพริกปลาร้า) แจ่วปลาแดก (ปลาแดก คือ ปลาร้า มาถึงตอนนี้ขอขยายความคำว่า “ปลาแดก” ซึ่งหลายท่านคิดว่ามันเป็นคำหยาบ แต่อันที่จริงมันเป็นอาการที่ต้องยัควัดดูบางอย่างเข้าไปในที่แคบๆหรือลึกๆ เช่น เรามักจะพูดเป็นสำเนียงติดปากว่า “กระแทรกแดกคัน” ดังนั้นการทำปลาร้าของชาวอีสานนั้นจะต้องยัดปลาเข้าไปในไหให้ได้มากที่สุด จนต้องใช้ไม้ช่วย “แดก” ดันให้ปลาเข้าที่ในไห ดังนั้นชาวอีสานจึงเรียกว่า “ปลาแดก” แต่ในปัจจุบันภาษาเพี้ยนไปในทางที่เป็นลบคือแปลว่า กิน เมื่อพิจารณาจริงแล้วก็จะจริงเพราะการที่ชาวอีสานจะใช้คำนี้กับใคร ก็มักจะประชดประชัน เช่น “แดกเข้าไป” หมายถึง กินเข้าไปให้มากกว่าปกติมากๆ หรือยัดเข้าไปให้

มากกว่าปกติ เป็นต้น 2.) การทำป่น หมายถึง การทำให้เนื้อ(หมู ปลา ฯ) และผักเปลี่ยนรูปให้อยู่ในลักษณะย่อยละเอียดผสมกับน้ำให้มีลักษณะข้น เหนียว หรือหนืด ตามที่ต้องการ เช่น ป่นปลา ป่นกบ ป่นเนื้อ ป่นเห็ดโคน เนียนบักเชื้อ(มะเขือป่น) ผู้อาวุโสชาวอีสานเล่าว่า “ทำไมต้องมีการป่น” เนื่องจากภาคอีสานเป็นภูมิภาคที่มีฤดูฝนน้อย แต่มีฤดูแล้ง(ร้อนและหนาว) ยาวนาน ส่งผลให้หลายพื้นที่ที่มีความแห้งแล้ง หาดอาหารได้น้อย จึงใช้วิธีป่น ไข่ละเอียดแล้วผสมน้ำเพื่อให้มีปริมาณอาหารมากขึ้น จึงจะมีความเพียงพอ ในการประทังชีวิตในครอบครัวซึ่งมีหลายคน ในอดีต

- 7) ประเภทนอนมเก็บไว้กินนานๆ อาหารอีสานมีหลากหลายประเภทที่สามารถ เก็บไว้รับประทานในระยะยาวได้ สามารถแยกออกไปเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1.) ประเภทหมักดอง เพื่อให้เห็นรายละเอียดในแต่ละได้ดังต่อไปนี้ ได้แก่ ปลาร้า ข้าวหมาก เหล้าโท(สาโททำจากข้าวหมัก) 2.) ประเภทตาก แห้ง เป็นอาหารที่ได้แก่ เนื้อแห้ง(เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อกิ้ง ฯ) ปลาแห้ง ไส้กรอก แหนม หม่า

4.7.3.2 อาหารหวาน ส่วนใหญ่อาหารหวานของชาวอีสานมักจะได้จากธรรมชาติเป็นหลัก เช่น เผือก มัน กลอย น้ำอ้อย น้ำตาลปีป(จากต้นตาลหรือต้นมะพร้าว) โดยส่วนใหญ่จะเป็นพวกผลไม้ซึ่งชาวอีสานถือว่าเป็นของหวานชนิดหนึ่ง อย่างไรก็ตามอาหารหวานของชาวอีสานยังสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ 1.) อาหารหวานที่ได้จากข้าวเป็นหลัก อาหารหวานประเภทนี้จะมีข้าวเป็นองค์ประกอบเป็น ส่วนใหญ่ หรือเป็นการแปรรูปจากผลิตภัณฑ์ข้าวเป็นส่วนใหญ่ เช่น ข้าวต้มมัด ขนมนางเล็ด(นางเล็ด) ข้าวหัวหงอก ข้าวเม่า ข้าวต้มหล่ง ข้าวปาด ข้าวเปียกปูน ข้าวเหนียวแดง เป็นต้น 2.) อาหารที่ได้จากผักผลไม้เป็นหลัก คือ มีองค์ประกอบ ของผักหรือผลไม้ชนิดนั้นๆอยู่มาก เช่น ผลไม้ชนิดต่างๆ (น้อยหน่า พุทรา มะขาม ลำไย มะหวด มะไฟ ฯลฯ)

- 4.7.4 แยกตามประเพณีและความเชื่อ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาหารเลี้ยงคน (เป็นอาหารที่ใช้รับประทานในชีวิตประจำวัน) อาหารเลี้ยงผี (ชาวอีสานเชื่อว่าผี คือ วิญญาณของบรรพบุรุษที่ล่องลับไปแล้ว ยังวนเวียนและต้องการอาหารการกิน เช่นเดียวกับคนอื่นๆทั่วไป ตามความเชื่อของชาวไทยอีสาน)
- 4.7.5 แยกหลักชีววิทยา สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาหารที่ได้จากพืช และ อาหารที่ได้จากสัตว์

#### 4.8 การถนอมอาหารของชาวไทยอีสาน

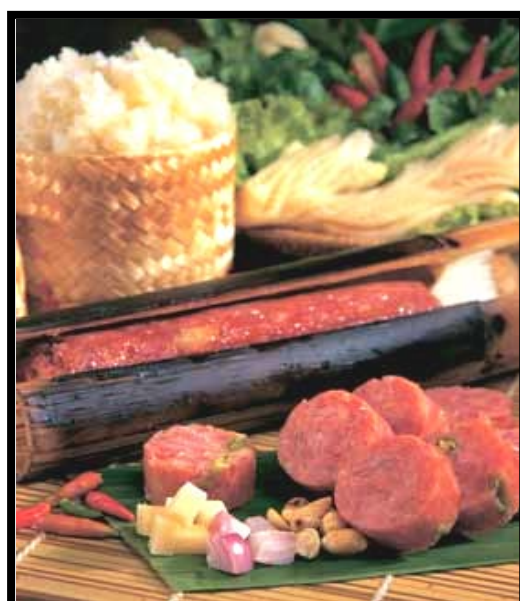
4.8.1 ปลาร้า หรือ ปลาแดก ในภาษาอีสาน เป็นอาหารท้องถิ่นภาคอีสาน โดยทำจากปลามาหมักกับรำข้าวคั่วหรือข้าวปลายคั่วและหมักเกลือ แล้วบรรจุใส่ไห โดยทั่วไปจะหมักไว้ 12 เดือน และนำมารับประทานได้ หรือนำไปปรุงอาหารอย่างอื่น

ภาพที่ 4.3 ภาพปลาร้าทรงเครื่อง



4.8.2 แหนม เป็นอาหารอีสานอีกชนิดหนึ่งที่นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารที่ต้องกินกับเครื่องเคียงอื่นๆ เช่น พริกสด จิงคอง มะเขือสด แตงกวาสด หัวหอมสด เป็นต้น โดยมีส่วนประกอบดังนี้

1. หมูสับละเอียด
2. ข้าวสุก
3. กระเทียมป่น
4. ปรุงรสด้วยเกลือ

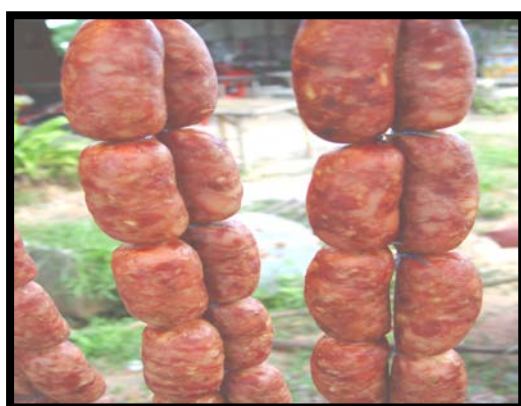


ภาพที่ 4.4 ภาพแหนมทรงเครื่อง

4.8.3 ไส้กรอก เป็นอาหารยอดนิยมของคนไทยอีกประเภทหนึ่ง ด้วยรสชาติที่จัดจ้าน กินเล่นก็ได้ กินเป็นกับแกล้มก็ดี ไส้กรอกอีสานมีเนื้อหมู มันหมู ข้าวสุก เป็นส่วนผสมหลัก และปรุงรส แต่งกลิ่นด้วย เกลือ น้ำตาล พริกไทย ลูกผักชี และกระเทียม ที่ขาดไม่ได้คือ ไส้หมูสำหรับบรรจุส่วนผสมทั้งหมดลงไป แล้วมัดเป็นท่อนๆ มีส่วนผสมดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงส่วนผสมของไส้กรอก

1. หมูปนมัน	6	กิโลกรัม
2. ข้าวสุก	4	กิโลกรัม
3. เกลือไนไตรท์	120	กรัม
4. พริกไทย	50	กรัม
5. กระเทียม	500	กรัม
6. อีริธอเบท	10	กรัม
7. ไส้หมู	1	กิโลกรัม



ภาพที่ 4.5 ภาพไส้กรอกอีสาน

- 4.8.4 หม่ำ มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยเจริญอาหาร เป็นอาหารบำรุงร่างกาย ทำจากเนื้อวัวผสมตับ สับให้ละเอียด ผสมเครื่องปรุงและเครื่องเทศ เช่น กระเทียม เกลือ นำมายัดใส่ไส้แล้วนำมาตากแดดให้แห้ง การนำมารับประทานจะนิยมรับประทานทั้งแบบแห้งๆ และแบบที่ต้องทำให้สุกก่อน

ภาพที่ 4.6 ภาพหม่ำตากแห้ง



- 4.8.5 ปลาจ่อม กุ้งจ่อม เป็นอาหารอีสานอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำนอกจากปลาร้า กรรมวิธีจะคล้ายกันแต่มีระยะเวลาในการหมักที่สั้นกว่า มีสรรพคุณ ถ้ารับประทานไม่มากจะช่วยระบายท้อง และเจริญอาหาร

ภาพที่ 4.7 ภาพปลาจ่อมกุ้งจ่อม



4.8.6 ปลาต้ม จากคำกล่าวที่ว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แสดงถึง ความอุดมสมบูรณ์ของ ธรรมชาติและสะท้อนให้เห็นถึงการดำรงชีวิตอยู่ของคนไทย ในชนบทได้เป็นอย่างดี ในที่นี้จะขอกล่าวถึงแต่ชาวภาคอีสานที่มี วัฒนธรรมการดำรงชีวิตผูกพันอยู่กับนาข้าว และหนองน้ำ ปลาหลายชนิดถูกนำมาประเป็นอาหาร ซึ่งต่อมาก็ได้เกิดตำรับ เมนูอาหารต่างๆ ปลาต้ม เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีกรรมวิธีไม่ยุ่งยาก โดยนำปลา น้ำจืดมาทอดเกลือคอกให้หมด เอาเครื่องในออก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็น ปลัองๆ นำมาคลุกกับข้าวเหนียวสุก กระเทียมทุบ และเกลือเพื่อปรุงรส หมักทิ้งไว้ ประมาณ 1 วันก็สามารถนำมาทอดให้กรอบ หรือห่อด้วยใบตองแล้วนำไปปิ้งในเตาก็ จะได้ปลาต้มที่น่ารับประทาน มีสรรพคุณ ถ้าวรับประทานไม่มากจะช่วยระบายท้อง และเจริญอาหาร

ภาพที่ 4.8 ภาพปลาต้ม



#### 4.9 ข้อห้ามในการกิน (กะล่ำ)

กะล่ำ,กะล่ำ หรือ กะล่ำ คือการกระทำ อันเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวันของคนอีสานในอดีต เนื่องจากกะล่ำเป็นข้อห้ามในการกระทำแสดงออกต่างๆ หรือสิ่งต้องห้าม ต้องเว้น ห้ามประพฤติปฏิบัติ ไม่สมควรที่จะกระทำ ทั้งกาย วาจาและใจ หากละเลย หรือล่วงละเมิดจะเป็นอัปมงคล เป็นบาปกรรม ผิดศีลผิดคอง นำความเสื่อมเสีย และอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลที่ฝ่าฝืนรวมทั้งมีผลต่อสังคมที่อยู่ด้วย

ดังนั้นกะล่ำจึงเป็นดังมาตรการหรือข้อห้ามในการควบคุมความประพฤติของคนในสังคมและเป็นกฎเกณฑ์ในการจัดความสัมพันธ์ของคนในสังคมด้วย ทั้งนี้อาจจะใกล้เคียงกับ 'ซิด' ของทางภาคเหนือหรือข้อห้ามต่างๆที่มีในภาคกลางและภาคใต้ รวมทั้ง Taboo ในภาษาชาวเมลานีเซีย โดยได้ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา และหลายคนที่รับปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งบางครั้งหลายข้อ กะล่ำไม่มีเหตุผลอธิบายรายละเอียดว่าเหตุใดจึงต้องกะล่ำ เห็นว่าเคยถูกสั่งสอนปฏิบัติสืบต่อกันมาจึงได้ปฏิบัติสืบต่อกันไป ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่ากะล่ำหลายข้อได้บอกถึงผลข้างเคียงหรือผลจากการฝ่าฝืนไว้อย่างน่ากลัว นำ "เข็ดขวง" ซึ่งผู้ล่วงละเมิดจะได้รับ ดังนั้นข้อกะล่ำหลายข้อจึงมีลักษณะอย่างพันธงว่า "เพราะว่ากะล่ำจึงห้ามประพฤติ!"

ด้วยเหตุนี้คะลำซึ่งได้กลายเป็นเหตุผลของการห้ามคะลำไปในตัว มีความศักดิ์สิทธิ์ในตัวเอง โดยปริยาย แต่ครั้งพอเวลาล่วงเลยผ่านบริบทแวดล้อมที่เปลี่ยนไป คะลำหลายข้อได้ถูกละเลย ละทิ้งและไม่ได้รับความสนใจที่จะประพฤติ ปฏิบัติดังที่เคยเป็นมา ทั้งที่หากพิจารณาถึงข้อคะลำโดยรวมทั้งหมดจะเห็นภาพชีวิตของคนที่ปรากฏ ในข้อคะลำทั้งหลายที่บัญญัติ ทั้งนี้การที่บัญญัติข้อคะลำออกมานั้น จำเป็นต้องได้รับประสบการณ์ก่อนจึงจะสามารถเข้าใจถึงผลที่จะเกิดจากการฝ่าฝืนข้อคะลำ

เช่นนั้นคะลำจึงเป็นผลผลิตหนึ่งที่เกิดจากการกระทำที่เคยประสบมาในอดีต ภายใต้เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมและเวลาในขณะนั้น เพื่อกำหนดข้อประพฤติ ปฏิบัติของคนในสังคม หลายข้อแฝงด้วยปรัชญาของชีวิตและภูมิปัญญาที่คนอีสานในอดีต ได้คิดค้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและแบบแผนปฏิบัติเฉพาะบุคคลเพื่อความดี ความงามตามมาตรฐานสังคมและสวัสดิภาพของชีวิต โดยได้ถ่ายทอดในรูปแบบต่างๆทั้งมุขปาฐะ ซึ่งเป็นคำสอน ข้อห้ามโดยตรงในชีวิตประจำวัน และผ่านงานวรรณกรรมต่างๆ เช่น ฃญา กลอนลำ วรรณคดี นิทานต่างๆ เป็นต้น

### ประเภทของคะลำ

ทั้งนี้หากจะแบ่งประเภทของข้อคะลำแล้ว สามารถแบ่งออกกว้างๆตามสิ่งที่ได้ไปเกี่ยวข้อง หรือ ปฏิสัมพันธ์ ในการแบ่งลักษณะดังกล่าวนี้ไม่ได้แยกออกจากกันเป็นอิสระภาพ หากแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน ในลักษณะองค์รวมความรู้ของค่านิยม บรรทัดฐาน อุดมการณ์ อันจะครอบคลุมไปทั้งหมดของวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การเกิด การอยู่ การกิน การนอน การเจ็บป่วย การแต่งงาน การตาย เป็นต้น ซึ่งจะจัดพฤติกรรมความสัมพันธ์ของผู้คนในระดับต่างๆ เพื่อผลที่น่าปรารถนาทั้งต่อระดับบุคคลและสังคมได้ 3 ลักษณะคือ

1. ข้อคะลำที่สัมพันธ์กับบุคคล
2. ข้อคะลำที่สัมพันธ์กับสถานที่
3. ข้อคะลำที่สัมพันธ์กับเวลา

ในที่นี้จะกล่าวถึงเพียงข้อคะลำที่เกี่ยวกับข้าวเท่านั้น เพื่อให้เนื้อหามีความกระชับและตรงประเด็นในการวิเคราะห์ยิ่งขึ้น

- คะลำกินข้าวจี
- ห้ามเล่นข้าวสาร จะทำให้มือค้าง
- เวลากินข้าว ห้ามไม่ให้เอามือไปชนกับมือคนอื่นที่ร่วมสำรับ มันคะลำ
- ข้าวสารหมดเกลี้ยง คะลำ
- ข้าวเหลือกินในป่าต้องนำกลับทุกเม็ด
- อย่าเวียนหวดข้าว
- อย่าตั้งหม้อข้าวเอียง คะลำ

- อย่าเดินข้ามหม้อข้าวหม้อแกง มันกะล่ำ
- อย่ายืนตักข้าวสารเวลาห่มข้าว(แช่ข้าวเหนียว) มันกะล่ำ(ภูมิปัญญาที่ต้องการสอนให้ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้านไม่แสดงอาการลบหลู่คุณข้าว และดูไม่เหมาะสม ไม่งาม)
- อย่าล้างข้าวจากกระต๊อบที่ห้อยอยู่(ภูมิปัญญาที่ต้องการสอนให้ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้านไม่แสดงอาการลบหลู่คุณข้าว และดูไม่เหมาะสม ไม่งาม)

จากข้อห้ามหรือกะล่ำในภาษาของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) หรือชาวอีสานของไทย ซึ่งเป็นอัตลักษณ์อย่างหนึ่งที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งกะล่ำในแต่ละข้อนั้นล้วนแฝงไปด้วยข้อห่วงใยที่มีต่อลูกหลาน ในรูปแบบของ ผลญาคำกลอน ที่เป็นข้อตักเตือน ข้อห้าม ข้อควรระวัง ซึ่งไม่เพียงแต่เรื่องการกินเท่านั้น ยังมีเรื่องอื่นๆ ที่เป็นข้อห้ามในการประพฤติปฏิบัติตนต่อครอบครัว ต่อญาติผู้ใหญ่ ต่อครูบาอาจารย์ ต่อครุว์เรือน ต่อสังคม และต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วด้วยเช่นกัน

จะเห็นได้ว่าชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) มีข้อประพฤติปฏิบัติในการครองตนอย่างชัดเจน ทั้งในด้านอาหารการกิน การครองเรือน การครองตน การครองงาน และการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆในสังคม แตกต่างจากเชื้อชาติอื่นๆ จึงถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ในปัจจุบัน(พ.ศ.2551)

## บทที่ 5

### การวิเคราะห์ความเชื่อและคุณค่าของอาหารที่ทำจากข้าว

การวิเคราะห์คุณค่าของข้าวที่มีต่อชาวไทยโดยเฉพาะชาวไทยอีสาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) หรือชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) มีความเคารพต่อข้าว ถือว่าข้าวเป็นอาหารที่มีเทพคุ้มครองอยู่ ดังจะเห็นได้จากการที่มีประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวกับข้าวอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ประเพณีเกี่ยวกับข้าวเป็นประเพณีที่ชนเผ่าไทกระทำสืบทอดกันมานับตั้งแต่ครั้งก่อนประวัติศาสตร์ ในประเทศไทยมีประเพณีเกี่ยวกับข้าวทั้ง ๔ ภาค ได้แก่

ประเพณีเดือนหก (พ.ค.) ภาคกลางจะประกอบพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ส่วนภาคเหนือจะมีประเพณีแฮกนา และพิธีเลี้ยงผีขุนน้ำในเดือนเก้า (มิ.ย.) ภาคอีสาน มีประเพณีทำบุญบั้งไฟบูชาแถนเพื่อขอฝนในเดือนหก (พ.ค.) และพิธีบวงสรวงตาแฮก (พระภูมินา) ในเดือนเจ็ด (มิ.ย.) ส่วนภาคใต้ก็มีประเพณีแรกนาขวัญ และพิธีลาซัง บวงสรวงเจ้าที่นาในเดือนหก (พ.ค.) และทำขวัญคอกก่อนลงมือไถนา

ประเพณีเดือนเก้า (ส.ค.) เมื่อข้าวอุ่มท้อง ภาคกลางมีพระราชพิธีพืชมงคลเพื่อขอฝน มีพิธีทำขวัญข้าว ทำขวัญแม่โพสพ เทพธิดาคูแลต้นข้าว ภาคเหนือมีพิธีปุมท่างแม่โคสก (โพสพ) และพิธีสู่ขวัญควายตรงกับเดือนสิบเอ็ด (ส.ค.) ภาคอีสานมีพิธีบุญข้าวประดับดิน เพื่อทำบุญอุทิศแด่ผู้ตาย ภาคใต้มีพิธีกวดขวัญข้าว คือ ทำขวัญข้าวเมื่อข้าวเริ่มตั้งท้อง และอัญเชิญขวัญแม่โพสพ

ประเพณีเดือนสิบ (ก.ย.) ในภาคกลางมีพระราชพิธีสารทกับพิธีกวนข้าวทิพย์ ในภาคเหนือตรงกับเดือนสิบสอง (ก.ย.) มีพิธีทานขันข้าวแก่ผู้เฒ่าจ่าศีล ภาคอีสานในเพ็ญเดือนสิบ (ก.ย.) มีพิธีทำบุญข้าวสาก (สลากภัต)

ประเพณีเดือนสิบสอง (พ.ย.) เมื่อออกพรรษาในภาคกลางมีเทศน์มหาชาติ ตรงกับเดือนยี่ (พ.ย.) ในภาคเหนือมีพิธีใส่บาตรข้าวพระเจ้าหลวง (ถวายข้าวมรูปายาส) ส่วนภาคอีสานมีพิธีบุญข้าวเม่าถวายสงฆ์

ประเพณีเดือนอ้าย (ธ.ค.) เป็นเวลาเกี่ยวข้าวหลังจากข้าวตกรวง ในภาคกลางมีพิธีเฉเวียน พระโคกินเลี้ยง ตรงกับเดือนสาม (ธ.ค.) ในภาคเหนือมีพิธีเอามือหรือลงแขก พิธีนวดข้าว พิธีสู่ขวัญข้าว เอาข้าวขึ้นหลอง (ยุ้ง) ภาคอีสานตรงกับเดือนเจียง (ธ.ค.) มีพิธีทำลานตี (นวด) ข้าว ส่วนภาคใต้มีพิธีรวบข้าวและผูกข้าว ตั้งเครื่องพลีกรรมทำขวัญข้าวก่อนเก็บเกี่ยวข้าว

ประเพณีเดือนยี่ (ม.ค.) มีพิธีกรรมฉลองหลังการเก็บเกี่ยวข้าว คือพิธีทำขวัญลานนวดข้าวและยุ่งเก็บข้าว ในภาคเหนือ ตรงกับเดือนสี่ (ม.ค.) มีพิธีทานข้าวจี ข้าวหลาม ทานข้าวสับบาตร ทานคอยข้าว ทานข้าวทำงน้ำ (บูชาอาหารเทวดาประจำทางน้ำเข้านา) ในภาคอีสานมีพิธีปลงลอมข้าว นำตะกร้าขวัญข้าว เชิญแม่โพสพออกจากลานนวดข้าว เพื่อตีฟาด (นวด) ข้าวในลาน และมีพิธีบุญคุณลานเป็นพิธีทำบุญลานข้าวและเรียกขวัญข้าวบูชาแม่โพสพ และพิธีขนข้าวขึ้นเล้า (ยุ่งฉาง) ส่วนภาคใต้มีพิธีทำบุญลานและพิธีเชิญขวัญข้าวขึ้นสู่ยุ่งฉางที่เรียกว่าคูก ต่อจากนั้นจะต้องทำพิธีตักข้าวคือนำข้าวออกจากยุ่งฉางโดยใช้กระแจะขวัญตักข้าว

ประเพณีเดือนสาม (ก.พ.) ในภาคกลางมีพิธีทานเคราะห์ คือ พิธีเผาข้าว (พิธีครั้งกรุงเก่า) ภาคอีสานมีพิธีเลี้ยงตาแฮก (พระภูมินา) เพราะข้าวขึ้นเล้าแล้ว จากนั้นมีพิธีเอนขวัญข้าว (สู่ขวัญข้าว) นำกระบุงข้าวเปลือกไปถวายเป็นสิริมงคล พอถึงวันเพ็ญเดือนสาม (วันมาฆบูชา) จะมีพิธีทำบุญข้าวจีเช่นเดียวกับภาคเหนือ

ประเพณีเดือนสี่ (มี.ค.) เป็นเทศกาลตรุษ ทางภาคกลางจะประกอบพระราชพิธีถวายข้าวบิณฑ์ ต่อด้วยพิธีตีข้าวบิณฑ์ในเดือนห้า (เม.ย.) ในภาคเหนือตรงกับเดือนหก (มี.ค.) มีพิธีปอยข้าวสังข์ ส่วนภาคอีสานจะแห่ข้าวพันก้อนเพื่อขอฝนจากพระรัตนตรัยในวันเทศน์พระเวสส์และมีพิธีบุญแจกข้าวเปตพลี

ข้าวกับของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) จึงมีความผูกพันกันต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน ซึ่งหากจะพิจารณาถึงคุณค่าด้านอื่นๆ ได้แก่ องค์ประกอบของอาหารที่มีข้าวเป็นองค์ประกอบเอกลักษณ์ของอาหารที่ทำจากข้าว เป็นต้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 5.1 อาหารชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ที่มีข้าวเป็นองค์ประกอบ

### 1.1 อาหารลาว มีทั้งหมด 7 ประเภท ได้แก่

#### 1.1.1 ประเภทปิ้งย่าง ได้แก่ ข้าวจี

#### 1.1.2 ประเภทต้มแกง ได้แก่ ต้ม อ่อม อุ

#### 1.1.3 ประเภทนึ่ง ได้แก่ นึ่ง หมก

#### 1.1.4 ประเภทลาบ ได้แก่ ลาบ (หมู เนื้อ ปลา กบ เป็ด ฯ) ก้อย ซอย

#### 1.1.5 ประเภทยำ ได้แก่ ซุบหน่อไม้ ซุบมะเขือ ฯ

#### 1.1.6 ประเภทน้ำจิ้ม ได้แก่ แจ่วบ่อง แจ่วแมงดา แจ่วปลาร้า ปั้นปลา ปั้นกบ ปั้นเนื้อ ฯ

#### 1.1.7 ประเภทถนอมเก็บไว้กินนานๆ ได้แก่ ปลาร้า ไส้กรอก แหนม ปลาแห้ง ส้มปลา ฯล ฯ

### 1.2 อาหารหวาน

#### 1.2.1 อาหารหวานที่ได้จากข้าวเป็นหลัก

ข้าวหัวหอม ข้าวหลาม ข้าวขมนางเล็ด ข้าวปาด(ขมเป็ยกปูน) ข้าวหมาก ข้าวหุซัง ข้าวเหนียวเป็ยก ข้าวต้มมัด ข้าวลอดช่อง ขมตาล ข้าวเม่า ข้าวเหนียวมูล ข้าวเหนียวแดง

## 5.2 เอกลักษณะของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ที่มีข้าวเป็นองค์ประกอบ

อาหารอีสานมีรูปแบบ วัตถุประสงค์ในการนำมาประกอบอาหาร และรสชาติที่แตกต่างจากภูมิภาคอื่นๆ ซึ่งสามารถแยกแยะให้เห็น เอกลักษณะของอาหารอีสานในและด้านดังต่อไปนี้

**5.2.1 เอกลักษณะทางด้านรสชาติ** อาหารชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) มีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์อยู่หลายด้าน ได้แก่ ด้านรสชาติที่มีลักษณะ เผ็ดนำขมตาม ซึ่งความขมนั้นมักจะได้อาจมาจากเครื่องในสัตว์) เพื่อให้ขจัดความคาวของเนื้อ จึงทำให้รสชาติของอาหารอีสานมีรสจัด ถ้าต้องการให้อาหารมีรสชาติออกเค็ม ส่วนใหญ่จะใช้น้ำปลาร้า ซึ่งจะให้รสชาติที่กลมกล่อมไม่เค็มจนเกินไป โดยความเค็มดังกล่าวจะมาจากเกลือผสม กับ ร้าคั่ว หรือข้าวคั่วบดละเอียด และเม็ดกระดิ่งคั่ว (ซึ่งเป็นเคล็ดลับที่ทำให้ปลาร้าแดงและป้องกันแมลงวันไข่ใส่ไหปลาร้า) แล้วจึงนำมาหมักกับปลาที่เตรียมไว้ สำหรับปลาที่เตรียมจะต้องขอดเกล็ดและเอาเครื่องในออกให้หมดแล้วล้างให้สะอาด จึงนำทั้งหมดมารวมกันแล้วบรรจุไว้ในไหปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 12 เดือนจำหน่ายมารับประทานได้ และถ้าต้องการให้อาหารมีรสชาติที่น่ากินยิ่งขึ้น ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) เรียกว่า “นัว” ซึ่งตรงกับภาษาญี่ปุ่นที่เรียกรสชาติเช่นเดียวกันนี้ว่า “อูมามิ” (“อูมามิ” รสชาติที่ 5 ของโลก รสชาตินี้ค้นพบโดยศาสตราจารย์คิคุนาเอะ อิเคดะ ชาวญี่ปุ่น เมื่อปี พ.ศ. 2451 ซึ่งค้นพบได้จากสาหร่ายชนิดหนึ่งในทะเลของญี่ปุ่น) จึงเป็นที่รู้จักกันในนามว่า “อูมามิ” ถ้าหากต้องการรสชาติดังกล่าว จะต้องใส่ข้าวเป็นส่วนผสมในอาหารนั้นๆ ด้วยจะช่วยให้รสชาติดีขึ้นกว่าเดิม บางพื้นที่จะใช้ใบหอมอ่อนที่เอาไปเลี้ยงไหม มาต้มหรือหั่นใส่ในอาหารนั้นๆ ก็จะช่วยรสชาติให้น่ากินยิ่งขึ้น ซึ่งชาวอีสานส่วนใหญ่เห็นเป็นเสียงเดียวกันว่า “ถ้าไม่ใส่ก็จะไม่น่ากินเลย” โดยที่ไม่ต้องไปหาในสาหร่ายใต้ทะเลให้ยุ่งยากเหมือนชาวญี่ปุ่นเลย

**5.2.2 เอกลักษณะด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร** การประกอบอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) หลายชนิดมีเอกลักษณ์ที่เฉพาะไม่เหมือนเชื้อชาติอื่นๆ ซึ่งเชื่อว่าเป็นภูมิปัญญาในการแก้ปัญหา และเป็นการเรียนรู้เพื่อเอาชนะธรรมชาติที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) อาศัยอยู่ในแผ่นดินที่อุดมไปด้วยพรรณไม้นานาชนิด จึงได้คิดหาวิธีการใช้ประโยชน์จากไม้ที่มีอยู่ในธรรมชาติ มาเอื้ออำนวยประโยชน์ให้เกิดแก่มนุษย์ เช่น การทดลองนำไม้มาสร้างบ้านเรือน การทดลองนำไม้ไผ่มาเป็นภาชนะในการประกอบอาหาร การทดลองกินพืชชนิดต่างๆ ซึ่งผลจากการทดลองดังกล่าวถูกถ่ายทอดมาสู่คนรุ่นถัดมา ประกอบกับมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และเทคโนโลยีที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น ทำให้

วัฒนธรรมการทำอาหาร มีพัฒนาการที่ถูกถ่ายทอดมาถึงคนรุ่นปัจจุบัน(ปี พ.ศ.2551) มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายชนิด และอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงมากเท่าที่ควร จะมีอาหารบางชนิดเท่านั้น ตัวอย่างเช่น อาหารประเภทปิ้งย่าง อาหารจำพวกหลาม อาหารประเภทต้มแกง เป็นต้น สามารถวิเคราะห์เหตุผลได้ดังต่อไปนี้

5.2.2.1 **อาหารประเภทปิ้งย่าง** ส่วนใหญ่จะทำกับอาหารที่ต้องการให้สุก เหตุที่ต้องปิ้งหรือย่างไฟนั้น เนื่องจากในอดีตนั้นไม่มีน้ำมันที่จะทอดให้อาหารสุก และอีกประการหนึ่งคาดว่าเทคโนโลยีการทอดอาหารด้วยน้ำมันหรือไขมันสัตว์นี้ พัฒนาขึ้นหลังจากการปิ้งหรือย่างมานาน สำหรับการปิ้งหรือย่างนั้นจะใช้กรรมวิธีอยู่ 3 ลักษณะได้แก่

5.2.2.1.1 **วิธีแรก** เป็นการปิ้งหรือย่างโดยใช้ไม้หีบ(ไม้ไผ่ผ่าเป็นซีกแบ่งครึ่ง)แล้วนำมาหนีบวัตถุดิบที่ต้องการปิ้งหรือย่าง ซึ่งก่อนนำวัตถุดิบที่ต้องการปิ้งหรือย่างมาทำความสะอาดก่อน เช่น ถ้าต้องการปิ้งหรือย่างไก่ ก็นำไปมาล้างทำความสะอาดและคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ก่อนนำมาหนีบกับไม้ไผ่ที่เตรียมไว้



ภาพที่ 5.1 ภาพไก่ย่าง(อาหารประเภทปิ้งย่าง)

5.2.2.1.2 **วิธีที่สอง** เป็นการนั่ง หรือปิ้ง หรือย่างบนใบตอง วิธีนี้ต้องการให้อาหารมีความหอมและสุกโดยที่ไม่ไหม้ก่อนสุก เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมกับอาหารที่สุกง่าย เช่น เนื้อปลา ไข่ไก่ ไข่ต้มแดง ไข่ปลา ฯลฯ โดยนำใบตองกล้วยน้ำหว่ามาเช็ดทำความสะอาด แล้วนำมาห่อม้วนวัตถุดิบที่ต้องการปิ้งหรือนำมาห่อเป็นหมกเช่นเดียวกับห่อหมกขนม แล้วนำปิ้งบนตระแกรงรอง ซึ่งใบตองจะทำหน้าที่รองความร้อนอีกชั้นหนึ่ง ก่อนที่ความร้อนจากเปลวไฟจะมาเผาไหม้อาหารก่อนทำให้สุก จะทำให้อาหารเหลืองหอมน่ารับประทานยิ่งขึ้น สำหรับอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ที่มีการปิ้ง

หรืออย่างมีอยู่หลายชนิด ได้แก่ ปิ้งไก่(ย่างไก่) ปิ้งปลา(ย่างปลา) ปิ้งเนื้อ(ย่างเนื้อ) ปิ้งกบ(ย่างกบ) ปิ้งเขียด(ย่างเขียด) ปิ้งไส้กรอก(ย่างไส้กรอก) ฯลฯ



ภาพที่ 5.2 ภาพข้าวต้มและห่อหมกปลา

**5.2.2.1.3 วิธีที่สาม** เป็นการรวมวัฒนธรรมคหกรรมวิธีนี้เป็นที่แพร่หลายทั่วประเทศในปัจจุบัน เป็นวิธีการถนอมอาหารอีกรูปแบบหนึ่งให้เก็บไว้กินได้นาน กรรมวิธีการคหกรรมนั้นจะนำวัตถุดิบที่ต้องการรวมกัน ไปผึ่งบนภาชนะ เช่น กระจาด กระจาด ปิ้ง(ไม้ไผ่สานหลายชนิดเป็นต่างๆกัน) นำไปแขวนบนก้อนเส้า เมื่อก่อไฟทุกครั้งจะทำให้ควันไฟไปรมให้วัตถุดิบที่วางอยู่บนนั้นแห้งกรอบ ส่งผลให้ อาหารที่รวมกันสามารถเก็บไว้กินได้นานๆ

**5.2.2.2 อาหารจำพวกหลาม** เป็นการประยุกต์เอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในธรรมชาติ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต เช่น การทำห่อหมก การทำข้าวต้มมัด การทำขนมเทียน ที่นำเอาใบตองกล้วยมาห่อเป็นภาชนะบรรจุ เพื่อทำให้อาหารนั้นสุกโดยที่ไม่หกรหรือล้นออกก่อน นำมารับประทาน และการทำข้าวหลาม การทำหลามเนื้อ เป็นการประยุกต์เอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในธรรมชาติเช่นกันโดย ใช้กระบอกไม้ไผ่มาตัดเป็นท่อนๆเพื่อทำบรรจุภัณฑ์ แล้วรอกเอาวัตถุดิบใส่เข้าไปในกระบอกปิดปากกระบอกด้วยใบตอง จึงนำไปเผาไฟให้วัตถุดิบในกระบอกไม้ไผ่สุก จึงนำกระบอกไม้ไผ่มาผ่าแล้วนำเอาอาหารที่ทำสุกแล้วออกมารับประทาน ส่วนการเลือกไม้ไผ่มาทำเป็นบรรจุภัณฑ์นั้น เป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย - ลาว) โดยจะเลือกเอาไม้ไผ่ใหม่ล้าอ่อนพอดี (ให้สังเกตที่ตาไม้ไผ่ในแต่ละข้อปล้องจะแตกออกอ่อนออกมาไม่มาก) ถ้าหากเลือกไม่เป็นก็จะทำให้ได้ไม้ไผ่ไม่มีเยื่อ ซึ่งก็ไม่มีกลิ่นที่หอมเมื่อนำมาทำหลามอาหาร และที่สำคัญจะทำให้อาหารนั้นสุกยากกระบอกไม้ไผ่นั้นจะแตกก่อนสุกก็เป็นได้



ภาพที่ 5.3 กระบอกไม้ไผ่ที่นำมาหลอมอาหารชนิดต่างๆ เช่น ข้าวหลาม หลามปลา ฯ

**5.2.3 เอกลักษณ์ทางด้านความเชื่อ (กะล่ำ) หรือข้อห้ามในการกิน** ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) มีข้อห้ามในการกิน(กะล่ำ) ขะล่ำ,กะล่ำ หรือ กะล่ำ คือการกระทำ อันเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวันของคนอีสานในอดีต เนื่องจากกะล่ำเป็นข้อห้ามในการกระทำแสดงออกต่างๆ หรือสิ่งต้องห้าม ต้องเว้น ห้ามประพฤติปฏิบัติ ไม่สมควรที่จะกระทำ ทั้งกาย วาจาและใจ หากละเลย หรือล่วงละเมิดจะเป็นอัปมงคล เป็นบาปกรรม ผิดศีลผิดคอง นำความเสื่อมเสีย และอาจเกิดอันตรายแก่บุคคลที่ฝ่าฝืนรวมทั้งมีผลต่อสังคมที่อยู่ด้วย ดังนั้นกะล่ำจึงเป็นดังมาตรการหรือข้อห้าม ในการควบคุมความประพฤติของคนในสังคม และเป็นกฎเกณฑ์ในการจัดความสัมพันธ์ของคนในสังคมด้วย ทั้งนี้อาจจะใกล้เคียงกับ “จิต” ของทางภาคเหนือ หรือข้อห้ามต่างๆที่มีในภาคกลางและภาคใต้ รวมทั้ง Taboo ในภาษาชาวเมลาเนเซีย โดยได้ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาและหลายคนที่รับปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งบางครั้งหลายข้อกะล่ำไม่มีเหตุผลอธิบายรายละเอียดว่าเหตุใดจึงต้องกะล่ำ เห็นว่าเคยถูกสั่งสอนปฏิบัติสืบต่อกันมาจึงได้ปฏิบัติสืบต่อกันไป ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ากะล่ำหลายข้อได้บอกถึงผลข้างเคียงหรือผลจากการฝ่าฝืนไว้อย่างน่ากลัว น่า “เข็ดขวง” ซึ่งผู้ล่วงละเมิดจะได้รับ เช่นนั้นกะล่ำจึงเป็นผลผลิตหนึ่งที่เกิดจากการกระทำที่เคยประสบมาในอดีต ภายใต้เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมและเวลาในขณะนั้น เพื่อกำหนดข้อประพฤติ ปฏิบัติของคนในสังคม หลายข้อแฝงด้วยปรัชญาของชีวิตและภูมิปัญญาที่คนอีสานในอดีต ได้คิดค้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและแบบแผน ปฏิบัติเฉพาะบุคคลเพื่อความดี ความงามตามมาตรฐานสังคมและสวัสดิภาพของชีวิต โดยได้ถ่ายทอดในรูปแบบต่างๆทั้งมุขปาฐะ ซึ่งเป็นคำสอน ข้อห้ามโดยตรงในชีวิตประจำวัน ผ่านงานวรรณกรรมต่างๆ เช่น ผญา กลอนลำ วรรณคดี นิทานต่างๆ เป็นต้น

ประเภทของกะล่ำ สามารถแบ่งออกกว้างๆตามสิ่งที่ได้ไปเกี่ยวข้อง หรือปฏิสัมพันธ์ได้ 3 ลักษณะคือ 1). กะล่ำที่สัมพันธ์กับบุคคล 2). กะล่ำที่สัมพันธ์กับสถานที่ 3). กะล่ำที่สัมพันธ์กับเวลา ข้อกะล่ำที่สัมพันธ์กับบุคคล ข้อกะล่ำในหมวดนี้หากจะแบ่งย่อยออกไปเพื่อระบุให้ชัดเจนแล้วอาจจะสามารถแยกออกไปได้ตามประเภทของบุคคลต่างๆในสังคมเช่น

**5.2.3.1 สำหรับสตรีมีครรภ์** ข้อเคลำที่สตรีมีครรภ์ ไม่ควรประพฤติปฏิบัติในระหว่างช่วงตั้งครรภ์ นั้น มีมาก หมายทั้งนี้เพื่อต้องการให้ทั้งแม่และเด็ก สามารถที่จะประสบกับสวัสดิภาพของชีวิต ให้มากที่สุดซึ่งในจำนวนข้อเคลำทั้งหมดนั้นส่วนใหญ่ มักจะเน้นหนักไปทางด้านอาหารการกิน(ของ แผลง) แบบแผนที่อยู่เป็นที่คุณแม่ควรนำมาประพฤติ ซึ่งห่างละเลยแล้วต้อง คละลำ ถือว่าไม่ดี ไม่ งามไม่เหมาะสม นักเข้าจะเป็นบาปกรรม เสื่อมเสียและอาจถึงแก่ชีวิต เป็นต้น ซึ่งหลายข้อเคลำ บางข้อหากมองด้วยความรู้มาตรฐานโดยเฉพาะหลักสุขภาพลักษณะ ตามหลักโภชนาการแม่และเด็ก แล้วดูจะเป็นการขัดกันอยู่หลายข้อ แต่เมื่อพิจารณาตามสภาพแวดล้อมและเวลาในช่วงเวลานั้นของ สังคมอีสาน ด้วยเงื่อนไข จิตจำกัดทั้งแพทย์ วิทยาการรักษาแล้ว ความจำเป็นในสวัสดิภาพของชีวิต และเผ่าพันธุ์จึงจำเป็นต้องบัญญัติข้อเคลำตามที่บรรพบุรุษแนะนำไว้ จากประสบการณ์ที่เคย ประสบอย่างเคร่งครัด เนื่องจากความเคารพนับถือแก่บุคคลที่กำเนิดเกิดก่อนผู้เฒ่าผู้แก่ในสังคม ดั้งเดิม ซึ่งข้อเคลำที่นำมาเป็นตัวอย่างประกอบในการพิจารณา ณ.ที่นี้จะนำเอาเฉพาะเรื่องที่ เกี่ยวกับการกินเท่านั้นมานำเสนอมีดังนี้

- คละลำกินกล้วยแฝด จะได้ลูกแฝด
- คละลำกินเนื้อควายเผือก
- คละลำกินอาหารที่ติดอยู่กับไม้ย่าง
- คละลำกินผักข่า (ผักชะอม)
- คละลำกินปลาเพี้ย
- คละลำกินปลาชะโด
- คละลำกินไข่
- คละลำกินเผือกมัน
- คละลำกินเห็ด
- คละลำกินอาหารรสจัด
- คละลำกินเนื้อเต่าเพ็ก (เต่าตัวเล็ก)
- คละลำกินเนื้อตะพาบน้ำ
- คละลำกินแมลง แตน ต่อ
- คละลำกินปลาร้า
- คละลำกินของคองมีนเมา
- คละลำกินเนื้อกระทาย
- คละลำกินข้าวจี
- คละลำกินเมล็ดมะขามคว่ำ
- คละลำกินอาหารที่มีไขมัน

**5.2.3.2 สำหรับผู้ที่เจ็บป่วย** ข้อแนะนำสำหรับคนเจ็บป่วยนั้น โดยภาพรวมเป็นข้อที่ห้ามปฏิบัติของผู้ป่วยในแต่ละโรค ซึ่งจะบอกกล่าวโดยรวมทั่วไปว่าสิ่งใดควรเว้นควรไม่กระทำ หลีกเลี่ยงแล้วจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ป่วย ทั้งนี้ขอให้พิจารณาภายใต้เงื่อนไขของสังคมอีสาน ในอดีตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ต้องช่วยเหลือดูแลตัวเอง ทั้งนี้ความก้าวหน้าทางการแพทย์ สาธารณสุขที่ยังไม่สามารถย่างกรายเข้ามาในสังคมดังกล่าว และได้สืบทอดปฏิบัติสืบทอดกันมานับหลายร้อยปีจากการสังเกต ลองถูกลองผิด สังคมเป็นข้อแนะนำที่ควรระลึกไว้ ซึ่งจะขอยกตัวอย่างมาดังนี้

- ห้ามกินหมากไม้ทุกชนิด เช่น กล้วยน้ำว่า ฝรั่ง มะม่วง ทูเรียน ลำไย อ้อย มะละกอ สับปะรด
- ห้ามกินถั่วฝักยาว
- ห้ามกินของรสเปรี้ยว
- ห้ามกินข้าวคัมห่อ
- คนเป็นวัณโรคห้ามกินของหมักดอง เช่น ปลาซึ่ม ส้มวัว หน่อไม้ดอง
- คนเป็นไออย่ากินหมากเขือ กุ้ง ปลาชิว ส้มตำ มะเกลือ อาหารรสจัด หัวกลอย หัวมัน เพราะมันจะทำให้คันคอ ไอไม่หยุด
- คนถูกหมาว้อ(หมาบ้า)กัด บังให้กินลาบเทา(สาหร่ายชนิดหนึ่ง) มันจะเป็นบ้ำคือเก่า
- บังให้ผู้หญิงเป็นระดูเก็บผักอีเลศ ผักสะระแห่น ผักมันจะตายหมด
- คนเป็นฝีหนอง เป็นหิด กลากเกลื่อน ห้ามกินไก่และของหมักดอง
- คนเป็นคางทูม ห้ามกินไข่

**5.2.3.3 สำหรับเด็กเล็ก** เด็กถือว่าเป็นวัยที่จะต้องเติบโตใหญ่ เป็นผู้สืบทอดความรู้ รักษาระเบียบแบบแผนของสังคมในอนาคตต่อไป จึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องมีการปลูกฝังแบบแผนความประพฤติในสังคมอีสาน โดยผ่านคำแนะนำ ซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยถ่ายทอดองค์ความรู้ และควบคุมพฤติกรรมของเด็กให้อยู่ในระเบียบแบบแผนที่พึงปรารถนาของสังคม และเป็นการเพาะกล้าของความคิด ความรู้ ค่านิยม อุดมการณ์ บรรทัดฐานบางอย่างให้แก่คนจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่งด้วย ซึ่งข้อแนะนำที่ผู้ใหญ่นำมาใช้กับเด็กหลังมักจะเป็นลักษณะการปราบปราม และปรามพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และแสดงถึงผลที่ฝืนข้อห้ามข้อแนะนำดังกล่าวให้หนักแล้ว หรือบางครั้งจะไม่แสดงผลแต่จะบอกว่าคำแนะนำ ซึ่งนั่นมักจะทำให้เด็ก(ส่วนใหญ่)สยบยอมต่อข้อแนะนำเหล่านั้น พร้อมกันนั้นยังเป็นการควบคุมหรือบอกข้อควรปฏิบัติระหว่างผู้ใหญ่ต่อเด็ก และบางข้อยังสามารถใช้กับบุคคลทั่วไปได้ด้วย ทั้งนี้ภายใต้บริบทแวดล้อมในขณะนั้นที่เป็นตัวหล่อหลอมความคิด การรับฟัง เชื่อถือผู้ใหญ่ที่เกิดมาก่อนด้วย ซึ่งตัวอย่างข้อแนะนำที่ยกมามีดังนี้

- ห้ามนอนกินอาหารจะเป็นงู
- ห้ามเล่นข้าวสาร จะทำให้มือค้าง

- ห้ามเด็กกินจาวมะพร้าว
- ห้ามเด็กกินเครื่องในไก่ จะทำให้เป็นค้อด้าน ค้อร้น

**5.2.3.4 ผู้ที่รำเรียนวิชาความรู้ เช่น ผู้เรียนไสยศาสตร์ หมอยา (หมอยาสมุนไพร หมอยากระดูก หมอยาเป่า) หมอธรรม** ถือว่าเป็นบุรุษนียบบุคคลสำคัญในสังคมอีสานเมื่อครั้งอดีต เนื่องจากเป็นทรัพยากรบุคคลที่จำเป็นต่อวิถีชีวิต ซึ่งจะเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อคนอีสานทุกเพศทุกวัย เนื่องจากในช่วงเวลาวิกฤติของชีวิต เช่น การเกิด การเจ็บป่วย การตาย และงานพิธีกรรมต่างๆ บุคคลดังกล่าวต้องได้รับเชิญมาประกอบพิธีกรรม หรือไม่มักจะเป็นข้อละลำส่วนตัวเพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อคุณวิชาที่ตนเรียนมา ดังนั้นในส่วนของฮีตปฏิบัติของบุคคลดังกล่าว จึงต้องเคร่งครัดเพื่อสร้างความมั่นใจในคุณความดีความสามารถของตนเอง และสร้างความน่าเชื่อถือศรัทธาแก่ผู้พบเห็น ซึ่งข้อละลำบางข้อ อาจจะมีเหตุผลมาซึ่งแรงได้ชัดเจน ทั้งนี้อาจจะเป็นเรื่องของศีลธรรม จริยธรรม คุณธรรมหรือจรรยาบรรณที่ผู้รำเรียนทางด้านนี้ต้องมี เชื่อกันว่าสำหรับผู้เรียนคาถาอาคม หากฝ่าฝืนจะมีอาการผิดปกติ อาจเกิดสิ่งไม่ดีต่อตนเอง เช่น คาถาอาคมเสื่อมเป็นบ้า เป็นผีปอบ เป็นต้น ซึ่งตัวอย่างของข้อละลำมีดังนี้เช่น

- ห้ามกินผักทอง
- ห้ามกินแตง
- ห้ามกินผัก แฟง
- ห้ามกินมะเฟือง
- ห้ามกินผักกระถิน (ภาษาอีสานเรียกผักกะเสด)
- ห้ามกินอึ่งอ่าง
- ห้ามกินปลาไหล
- ห้ามกินน้ำเต้า
- ห้ามกินเนื้อควาย
- ห้ามกินอาหารใดในงานศพ จะทำให้คาถาอาคมที่เรียนมาเสื่อม
- เวลากินข้าว ห้ามไม่ให้เอามือไปชนกับมือคนอื่นที่ร่วมสำหรับ มันกะลำ
- ห้ามดื่มสุราที่เหลืจากคนอื่นดื่มไปแล้ว
- ห้ามกินเนื้องู เนื้อสุนัข เนื้อแมว เนื้อม้า และเนื้อเต่า มันกะลำ

**5.2.3.5 บุคคลทั่วไป** นอกเหนือจากข้อละลำของประเภทบุคคลข้างต้นดังกล่าวไปแล้ว ยังมีข้อละลำที่ห้ามประพฤติ ปฏิบัติของบุคคลทั่วไปอยู่มากมาย โดยข้อละลำของบุคคลทั่วไปที่นำตัวอย่างมา

กล่าวนี้ จะเป็นการบอกโดยรวมอาจจะไม่ใคร่สัมพันธ์กับเวลาหรือสถานที่มากนัก ทั้งนี้จะไม่เจาะจงสถานที่หรือกำหนดช่วงเวลาชัดเจน บอกเพียงว่าอย่าปฏิบัติเท่านั้น เช่น

- ห้ามแช่ครกและสากไว้ด้วยกัน มันกะล่ำ ถ้าเป็นหญิงจะคลอดลูกยาก
- ปล่อยให้น้ำดื่ม น้ำใช้ในโถงตุ่มแห่งขอจนหมด คะล่ำ
- ผู้หญิงกินข่าไก่ ปีกไก่ มันกะล่ำ จะทำให้เป็นคนไม่ดี แย่งสามีคนอื่น
- ข้าวสารหมดเกลี้ยง คะล่ำ
- ข้าวเหลือกินในป่าต้องนำกลับทุกเม็ด
- อย่าเทน้ำกินที่เหลือลงแอ่ง มันกะล่ำ
- อย่าเวียนหวดข้าว
- อย่าตั้งหม้อข้าวเอียง คะล่ำ
- อย่าเดินข้ามหม้อข้าวหม้อแกง มันกะล่ำ
- อย่าเอาช้อนเคาะถ้วยชามเล่น มันบ่พออยู่พอกิน
- อย่ายื่นตักข้าวสารเวลาม่าข้าว(แช่ข้าวเหนียว) มันกะล่ำ(ภูมิปัญญาที่ต้องการสอนให้ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้านไม่แสดงอาการลบหลู่คุณข้าว และดูไม่เหมาะสม ไม่งาม)
- อย่าล้างข้าวจากกระติบที่ห้อยอยู่(ภูมิปัญญาที่ต้องการสอนให้ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้านไม่แสดงอาการลบหลู่คุณข้าว และดูไม่เหมาะสม ไม่งาม)
- บิให้ล้างถ้วยล้างชามใส่กับข้าวที่เพื่อนบ้านนำมาส่ง ให้ส่งคืนทั้งที่ไม่ได้ล้าง มิเช่นนั้นจะทำให้โกรธเคืองกัน
- ให้กินน้ำต่ง(รอง)กันมันจะทำให้เป็นข้าช้อยกัน
- ผู้สาวบิให้สีก(ฉีก)ปลาร้า มันจะเอ้(แต่ง)บ่ขึ้น
- ผู้สาวบิให้กินไข่ร้างรัง มันซิเป็นแม่ฮ้าง (แม่หม้าย)

จากข้อห้ามหรือกะล่ำในภาษาของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) หรือชาวอีสานของไทย ซึ่งเป็นอัตลักษณ์อย่างหนึ่งที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งกะล่ำในแต่ละข้อนั้นล้วนแฝงไปด้วยข้อห้ามที่มีต่อลูกหลาน ในรูปแบบของ ผนวค้ำกลอน ที่เป็นข้อตักเตือน ข้อห้าม ข้อควรระวัง ซึ่งไม่เพียงแต่เรื่องการกินเท่านั้น ยังมีเรื่องอื่นๆ ที่เป็นข้อห้ามในการประพฤติปฏิบัติตนต่อครอบครัว ต่อญาติผู้ใหญ่ ต่อครูบาอาจารย์ ต่อครว้เรือน ต่อสังคม และต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วด้วยเช่นกัน

จะเห็นได้ว่าชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) มีข้อประพฤติกปฏิบัติในการครองตนอย่างชัดเจน ทั้งในด้านอาหารการกิน การครองเรือน การครองตน การครองงาน และการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆในสังคม แตกต่างจากเชื้อชาติอื่นๆ จึงถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ในปัจจุบัน(พ.ศ.2551)

**5.2.4 เอกลักษณ์ทางด้านเครื่องปรุง** นักวิชาการในประเทศไทยแยกแยะรสชาติของอาหารออกเป็น 4 รส ได้แก่ รสขม รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม แต่ชาวอีสาน(ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย) จะมีเพิ่มเติมอีกหนึ่งรสชาติคือ **รสบัว** ซึ่งมีลักษณะรวม 3 รสคือ หวาน เปรี้ยว เค็ม รวมทั้งสิ้นเป็น 5 รสชาติ ชาวอีสานมีรูปแบบการกินอาหารอยู่หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับภูมิประเทศที่เป็นที่ตั้งของชุมชนนั้น ขณะเดียวกันในด้านรสชาติของอาหารอีสานนั้นชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) หรือชาวอีสาน ได้มีการปรุงรสของอาหารจากวัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติเป็นหลัก เช่น

5.2.4.1 **รสเค็ม** ได้จากเกลือสินเธาว์(พบในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย) ซึ่งในอดีตนั้นเกลือเป็นสินค้าหายากและมีราคาชนิดหนึ่งในภาคอีสาน เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ไม่ติดกับทะเลเลยกอปรกับการเดินทางที่ยากลำบาก เนื่องจากเป็นพื้นที่ป่าเป็นส่วนใหญ่ ขณะเดียวกันในหลายพื้นที่ ก็สามารถผลิตเกลือได้โดยคูดจากน้ำใต้ดิน มาผ่านกระบวนการกลอง แล้วทำให้แห้งจนได้เกลือบริสุทธิ์มาขาย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในหลายพื้นที่ในสมัยนั้นได้แก่ เกลือสารคาม เกลืออุดร เกลือกาฬสินธุ์ เป็นต้น เกลือเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับชาวอีสานในอดีต ซึ่งชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) จะมีเรื่องเล่าเป็นนิทานพื้นบ้านในเชิงตลกขำขันเกี่ยวกับเกลืออยู่หลายเรื่อง เช่น นิทานหลวงพ่อกับสามเณรขี้ม้าเอาข้าวไปแลกกับเกลือ นิทานพ่อตากับลูกเขยแกล้งกันระหว่างทางเพื่อหาเกลือกลับบ้าน และอีกมากมาย ซึ่งชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ที่มีอายุมากหลายท่านเล่าว่า “*เวลาเดินทางในป่าอย่าลืมเอาเกลือติดไปด้วย*” เพราะอาหารที่เป็นเนื้อสามารถหาได้อยู่แล้วในระหว่างการเดินทาง เช่น นก ไก่ป่า กระต่าย หมูป่า กบ ปลา ผักตามภูมิประเทศ หรืออื่นๆ หากไม่มีเกลือก็จะทำให้อาหารที่หาได้ขาดรสชาติไปเลย ส่งผลให้อาหารที่หาได้นั้นไม่น่ารับประทานเลย นอกจากนั้นเกลือยังเป็นที่มาของอาหารที่ขาดไม่ได้เลยของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) และถือเป็นสัญลักษณ์ของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว)เลยคือ ปลาข้าว หรือชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) หรือชาวอีสานเรียกว่า “*ปลาแดก*” ซึ่งคำนี้ไม่ใช่คำหยาบคายแต่อย่างใด อย่างที่หลายคนเข้าใจกันในภาษาของคนภาคกลางในปัจจุบัน คำว่า “*แดก*” แปลว่ายัดให้เข้าไปในที่แคบและลึกๆซึ่งเป็นอาการของการเอาปลาที่หาได้มากในสมัยก่อนมาหมักเกลือ รำคั่วป่นละเอียด ข้าวคั่วป่นละเอียด เม็ดกระดิ่งคั่วป่นละเอียด นำมาคลุกเคล้ากับปลาที่เอาเครื่องในออกหมดแล้วล้างน้ำให้สะอาดเมื่อเรียบร้อยแล้ว จึงนำยัดผ่านปากไหที่มีลักษณะแคบ (สมัยก่อนชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นิยมหมักปลาร้าลงในไห

ดินเผาขนาดต่างๆ) ปิดปากไหด้วยแผ่นไม้ที่เหลาให้พอดีกับปากไหแล้วเอาวัสดุที่มี น้ำหนักกดทับปากไหไว้ หรืออาจใช้ถุงพลาสติกรัดปากไหให้แน่นด้วยเชือกปอหรือ หนังสายก็ได้แล้วแต่จะหาได้ตามภูมิประเทศนั้นๆ ทิ้งไว้นานประมาณ 1 ปีถึงจะ นำมารับประทานได้ โดยน้ำปลาร้าจะให้ *รสชาติที่กลมกล่อม* ปนกับกลิ่นหอมที่เป็น เอกลักษณะของปลาที่หมักได้ที่แล้ว ถ้าเอาออกมารับประทานก่อนระยะเวลา 1 ปีจะมี กลิ่นคาวไม่น่ารับประทานในปัจจุบัน(ปี2551) มีการทำปลาร้าอย่างเร่งรีบไม่ครบสูตร ไม่ได้เวลาตามกำหนดก็นำเอาออกมาขายหรือมากินก่อน ส่งผลให้ปลาร้าเสียรสชาติ และกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ไป ทำให้ปลาร้าของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ ไทย – ลาว) ที่เป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ถูกมองในแง่ลบ

5.2.4.2 **รสเปรี้ยว** ได้จากวัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติหรือตามภูมิประเทศ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ชนิดแรกได้จากพืชเป็นชนิดที่พบได้ง่ายและมีจำนวนมากที่สุด เช่น ใบมะขาม อ่อน ผักมะขาม ผลมะนาว ใบมะม่วงอ่อน ใบผักตบชวา ใบผักกระโดน ยอดกระดัง ผลกระดัง ผลมะม่วงดิบ ผลมะเขือเทศ ผลสับประรด และที่ลิ้มไม่ได้คือที่หาได้จาก สัตว์จำพวกแมลงคือจากเยี่ยวมดแดง ( เป็นมดแดงที่ชาวชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่ม ชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นิยมเอาไปหมักกินเป็นอาหารจะมีมาก ในช่วงเดือนมีนาคมถึง เดือนพฤษภาคมของทุกปี )

5.2.4.3 **รสขม** ได้จากวัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติหรือตามภูมิประเทศเช่นกัน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือรสขมที่ได้จากพืช เช่น เพกา(ลิ้นฟ้า) สะเดา มะละ ะหอม ฯลฯ รสขมที่ ได้จากสัตว์ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเครื่องในสัตว์ เช่น ตี๋วัว ตี๋ควาย จี๋เพี้ย เป็นต้น ซึ่งรส ขมในอาหารส่วนใหญ่มักพบในอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) และชาวไทยล้านนา หรือชาวไทยภาคเหนือนั่นเอง ซึ่งเป็นอีกชาติพันธุ์หนึ่งที่ อาศัยอยู่ในประเทศไทย ซึ่งมีลักษณะอาหารการกิน คติความเชื่อที่คล้ายกัน และ แตกต่างกันบางชนิดบางอย่าง ในด้านความเชื่อที่ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติ พันธุ์ไทย – ลาว) เชื่อว่าการทานอาหารที่มีรสขมนั้นถือว่าเป็นยาชูกำลัง ทำให้มีความ คึกคัก ดุดัน มีร่างกายที่แข็งแรง จึงนิยมใส่รสขมในอาหาร นอกจากนี้รสขมยังช่วย แก่ความคาวของอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น ในอดีตนั้นนอกจากอาหารแล้วยา สมุนไพรที่ใช้รักษาโรค ส่วนใหญ่ก็มักจะมีรสขมเช่นกัน เราอาจเคยได้ยิน สุภาษิตที่ว่า “หวานเป็นลมขมเป็นยา” ถ้ารับประทานยาแล้วไม่มีรสขมก็จะไม่ใช่ยา นั้นเอง ได้แก่ ยาแก้โรคหอบหืด ยาต้มสำหรับผู้หญิงหลังคลอด(อยู่ไฟ) กำล้างเสื่อ โคร่ง ยาสมานแผล อื่นๆอีกมาก

5.2.4.4 **รสหวาน** สามารถหาได้จากธรรมชาติเช่นกันสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ น้ำหวานที่ได้จากพืชซึ่งเป็นชนิดที่หาได้ง่ายและไม่เป็นอันตราย เช่น จากน้ำอ้อย โดย

เอาต้นอ้อยมาปิบเป็นน้ำแล้วนำมาเคี่ยวให้เป็นก้อนเรียกว่า “น้ำตาลปึก” หรือน้ำตาลก้อน น้ำหวานที่ได้จากจั่นของต้นตาลและต้นมะพร้าว ตลอดจนได้จากน้ำมะพร้าวเป็นต้น นอกจากนี้ยังได้น้ำหวานจากสัตว์จำพวกแมลง ได้แก่ น้ำหวานจากผึ้ง น้ำหวานจากมิม(ผึ้งตัวเล็ก) เป็นน้ำหวานที่ได้จากรวงรังของผึ้งนำมาบรรจุในภาชนะเพื่อเก็บไว้กินนาน ซึ่งชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ส่วนใหญ่ถือว่าเป็นของหายาก และมีคุณค่าอย่างยิ่ง นิยมนำไปแลกเปลี่ยนกับสินค้าอื่นๆ เช่น ข้าว เสื้อผ้า เครื่องประดับอื่นๆ เป็นต้น (ในอดีตนั้นไม่มีการใช้เงินเพื่อแลกเปลี่ยนสินค้า แต่จะมีการนำสินค้าที่มีมาก หรือเหลือกินเหลือใช้ไปแลกเปลี่ยนสินค้าตัวอื่นๆ ที่ขาดหรือมีไม่พอใช้ มาใช้ในครัวเรือนแทนการใช้เงินเหมือนเช่นปัจจุบัน)

- 5.2.4.5 **รสนัว** เกิดจากส่วนผสมระหว่างรสชาติ เปรี้ยว เค็มและหวาน ส่วนใหญ่ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) จะใช้คำนี้กับอาหารทุกประเภท เพื่อบ่งบอกถึงความพอดีในการปรุงรสของอาหาร รสชาติ “นัว” จึงเป็นรสชาติที่เป็นส่วนผสมของ น้ำปลาร้าที่ให้รสชาติดกมกล่อมไม่เค็มมาก กับอาหารแต่ละชนิดที่ผสมข้าวที่ให้รสออกเปรี้ยวนิดๆและมีกลิ่นหอม ถ้าหากต้องการหวานก็เติมน้ำอ้อยเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ไม่นิยมรับประทานหวานหรือหากต้องการรสขมนิดหน่อย ก็จะใส่น้ำดีเข้าไปเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่จะนิยมนำมารับประทานเลยส่วนรสขมจะได้จากเครื่องเคียง เช่น ผักสะเดา ผักกาดอื่น ฯลฯ
- ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า รสชาติ “นัว” เกิดจากส่วนผสมของเครื่องปรุงอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ระหว่างน้ำปลาร้า สารจำพวกแป้งจากข้าว ซึ่งพบทั่วไปในอาหารอีสานเกือบทุกชนิด เช่น แกงอ่อม แกงหน่อไม้ แกงหน่อหวาย หมกต่างๆ ลาบต่างๆ ก้อย ปั่น น้ำจิ้มต่างๆ เป็นต้น

**5.3 แนวคิดและความเชื่อในการทำอาหาร** การทำอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) อาจจำแนกได้เป็นสองประเภทใหญ่ได้ 2 จำพวกใหญ่ ได้แก่ อาหารสำหรับเลี้ยงคน และอาหารสำหรับเลี้ยงผี

- 5.3.1 อาหารสำหรับเลี้ยงคน หมายถึง ประชาชนทั่วไปที่มีชีวิตอยู่ ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ อาหารคาวและอาหารหวาน ซึ่งได้อธิบายถึงชนิดอาหารในแต่ละประเภทไปแล้วในเบื้องต้น
- 5.3.2 อาหารสำหรับเลี้ยงผี หมายถึง บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งอาจเป็น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือในบ้านเมือง ในท้องถิ่น ในบ้านเรือน ในป่า ในไร่นา ในต้นไม้ อื่นๆ ซึ่งอาจเป็นผีปูด ผะเสื้อบ้านเสื้อเมือง แถน ผีฟ้า เทวดา ฯลฯ ซึ่งแล้วแต่ท้องถิ่นนั้นๆจะคุ้นเคยกับสิ่งใด อาหารที่นิยมนำมาประกอบการเช่นไหว้ ได้แก่

ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ข้าวจี๋ ข้าวคลุกน้ำอ้อย ข้าวสามสี ข้าวเหล้าหมาก ไก่หนึ่ง ไข่ไก่ต้ม  
 สุก เหล้า หมาก พลู ยาสูบ น้ำอ้อย น้ำตาล ผลไม้ เช่น มะม่วงสุก มะขาม น้อยหน่า  
 เป็นต้น



ภาพที่ 5.4 แสดงอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีเลี้ยงผีปู่ตา ณ.อำเภอเขมรราช จ.อุบลราชธานี

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัย

#### 6.1 หลักการและเหตุผล

การศึกษาเอกลักษณ์ของอาหารของแต่ละท้องถิ่น และแต่ละภาคต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นของตนเองและมีค่าในทางวัฒนธรรมที่ควรอนุรักษ์และพัฒนาเผยแพร่ ให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานที่คนทั่วไปรู้จักคุ้นเคย เป็นดินแดนแห่งอารยธรรมที่เก่าแก่ของประเทศมีผู้คนหลายกลุ่มหลายเผ่า เข้ามาตั้งถิ่นฐานสืบต่อกันมาเป็นเวลาอันยาวนาน กลุ่มชาติพันธุ์ที่สำคัญที่ดำรงสภาพเป็นชุมชนอยู่ในปัจจุบันได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว ไทย – เขมร ไทย – ส่วย ไทย – เญอ ไทย – ข่า ไทย – ไส้ ไทย – แสก ไทย – บรู ไทย – ฉ้อ ไทย – กะเลิง ฯลฯ กลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ดังกล่าว ต่างมีความผูกพันกับวัฒนธรรมข้าวในทุกขั้นตอนคือ การปลูก การแปรรูป การบริโภค มาโดยตลอด ซึ่งกระบวนการขั้นตอนต่างๆ เกี่ยวกับวัฒนธรรมข้าว นั้น บางชุมชนจะมีลักษณะรวมและมีเอกลักษณ์ของตนเป็นการเฉพาะ ปัจจุบันกระแสโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดน ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างประเทศกันอย่างทั่วถึง จนนำไปสู่การครอบงำทางด้านวัฒนธรรม ก่อให้เกิดการเลียนแบบ หรือเอาอย่างประเทศตะวันตกที่มีความเจริญก้าวหน้า ทางด้านวัตถุทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและด้านอื่นๆ โดยขาดการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และเหตุการณ์เลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกนับแต่จะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ประเทศไทยก็หลีกเลี่ยงกระแสวัฒนธรรมทุนนิยมตะวันตกไม่พ้น และจะมีผลต่อวัฒนธรรมต่างๆ ของไทยอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้

จากกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องหันกลับมามองตนเอง เพื่อพิจารณาว่าเรามีเอกลักษณ์หรือรากฐานเป็นอย่างไร และงานวิจัยเรื่องนี้จะตอบคำถามในด้านเอกลักษณ์วัฒนธรรมทางด้านการกินของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว ซึ่งเป็นกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยเป็นส่วนใหญ่ โดยพยายามแยกแยะคำตอบตามวัตถุประสงค์ดังนี้

#### 6.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 6.1.1.1 ศึกษาที่มา แนวคิด ความเชื่อ คุณค่า ภูมิปัญญา และเหตุผล ที่นำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของการปรุงอาหารแต่ละประเภท
- 6.1.1.2 ศึกษาวิเคราะห์เอกลักษณ์ของอาหารอีสานที่นำเอาข้าวมาเป็นองค์ประกอบ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล

### 6.3 ขอบเขตการศึกษา

- 6.3.1.1 ในเชิงพื้นที่ศึกษาจะแยกตามกลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทยเชื้อสายลาว ซึ่งจะใช้พื้นที่บริเวณ จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดอุบลราชธานี
- 6.3.1.2 การศึกษาในด้านอาหารจะเป็นอาหารลาวที่ใช้รับประทานในทุกมื้อ ของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว)

### 6.4 วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวิธีการศึกษาเพื่อให้พิสูจน์ให้เห็นถึงข้อเท็จจริง ตามสมมติฐานการวิจัย โดยนำเอาหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์มาเป็นบรรทัดฐานในการค้นหาคำตอบ ซึ่งพอจะอธิบายให้เห็นภาพรวมโดยสรุปดังนี้

การวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยทางสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา การค้นหาคำตอบจึงจำเป็นที่จะต้องใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากพื้นที่ศึกษาที่เลือกทั้งหมด 3 พื้นที่ ได้แก่

1. พื้นที่บริเวณที่ราบทุ่งหญ้า ได้แก่ จังหวัดมหาสารคาม
2. พื้นที่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี
3. พื้นที่บริเวณที่ราบหุบเขาหรือเชิงเขา ได้แก่ จังหวัดชัยภูมิ

โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้าน หรือเจ้าของร้านค้าที่ประกอบอาชีพขายอาหารท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน นักวิชาการ ครอบคลุมใน 3 พื้นที่ รวมประมาณ 30 คน

โดยมีวิธีการในการสืบค้นหาคำความจริง ซึ่งอาศัยกระบวนการต่างๆ ได้แก่

1. การสัมภาษณ์บุคคลในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยเฉพาะกับประชาชนท้องถิ่น หรือแม่บ้านที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารอีสาน ตลอดจนเจ้าของกิจการที่ประกอบการทางการขายอาหารอีสาน เป็นต้น
2. การทดสอบโดยการชิม ส่วนใหญ่เป็นการทดสอบความรู้สึกเพื่อต้องการแยกแยะรายละเอียดของรสชาติ ที่มีต่อเครื่องปรุงแต่ละประเภท
3. การทดลองในห้องปฏิบัติการ เพื่อต้องการแยกองค์ประกอบของข้าวให้มีความชัดเจนขึ้น ซึ่งจะส่งผลในการวิเคราะห์ถึงที่มาของรสชาติ
4. การใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการให้ความคิดเห็น ต่อแนวคิด คุณค่า ความเชื่อ ที่มีต่อข้าว เป็นอย่างไร
5. การสืบค้นจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นการสืบค้นเพื่ออ้างอิงหลักคิด และเหตุผลที่มีความสัมพันธ์กันกับสถานการณ์ ที่เป็นเหตุเป็นผลระหว่างกัน เช่น กรรมวิธีการปรุงอาหารอีสานมีความสัมพันธ์กับภูมิประเทศอย่างไร ซึ่งก็สามารถแยกแยะได้ในระดับหนึ่ง ถึงแนวคิด พฤติกรรมการกินอยู่ของผู้คนที่อยู่ในภูมิประเทศนั้นๆ มีความแตกต่างกันอย่างไร เป็นต้น

จากวิธีการดำเนินงานศึกษาวิจัยที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น สามารถทำให้ได้คำตอบที่บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นไปตามขอบเขตการศึกษาที่ได้ตั้งไว้อยู่ 3 คำตอบได้แก่

## 6.5 อาหารที่ทำจากข้าว

อาหารที่ทำจากข้าวของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับภูมิประเทศและความชำนาญของคนในแต่ละพื้นที่ สำหรับอาหารที่ทำจากข้าวนั้นสามารถแยกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

**6.5.1 อาหารสำหรับเลี้ยงคน** เป็นอาหารที่ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นำมารับประทานในชีวิตประจำวัน โดยมีข้าวเป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหาร หรือใช้ข้าวเป็นหลักในการปรุงอาหาร สามารถแยกออกเป็น 5 ผลิตภัณฑ์อาหาร ตามลักษณะการประกอบอาหาร ได้แก่

**6.5.1.1 ข้าวเป็นอาหารหลัก** เป็นการนำข้าวมาแปรรูปจากข้าวเปลือกเป็นข้าวสาร นำมาหุง หรือต้ม หรือนึ่ง เป็นข้าวสวยที่เรานำมารับประทานร่วมกับอาหารคาว เป็นหลักซึ่งชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นิยมนำมารับประทานกันอย่างแพร่หลาย สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

**6.5.1.1.1 ข้าวเหนียว** ซึ่งมีเป็นจำนวนมากถ้าหากแยกตามพันธุ์ข้าวที่มีในท้องถิ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งจากผลการวิจัยของ สุวิทย์ ธีรศาสตร์ (2546 :105-107) มีทั้งหมด 72 พันธุ์ เช่น ข้าวขี้ตมลาย ข้าวดอกจันทร์ ข้าวพม่าแดง ข้าวแดง ข้าวขาว ข้าวสร้อย ข้าวดอกซ้อน ฯลฯ นิยมนำมาเนื้รับประทานกับอาหารคาวทุกชนิด

**6.5.1.1.2 ข้าวเจ้า** เป็นข้าวของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ซึ่งนิยมหุงเพื่อรับประทานกับอาหารคาวเช่นกัน แต่ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว)ไม่ค่อยนิยมรับประทานข้าวเจ้า เพราะไม่ค่อยอยู่ท้อง แต่จะนิยมนำมาทำเป็นอาหารหวานมากกว่า เช่น ลอดช่อง เส้นขนมจีน ขนมเทียน เป็นต้น ซึ่งจากผลการวิจัยของ สุวิทย์ ธีรศาสตร์ (2546 :105-107) ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย พบว่ามีข้าวเจ้าพันธุ์พื้นเมืองทั้งหมด 20 พันธุ์ ได้แก่ เจ้าเจ๊ก ละออง ดองเดียง หางหมาจอก เจ้าขี้ควาย เจ้าใหญ่ เจ้าลอย ฯลฯ เป็นต้น

6.5.1.2 ข้าวเป็นอาหารคาว ได้แก่ อาหารที่นำมารับประทานร่วมกับข้าว ซึ่งจะมีข้าวเป็นองค์ประกอบ สามารถแยกออกเป็น 7 ประเภทได้แก่

6.5.1.2.1 ประเภทปิ้งย่าง ได้แก่ ข้าวจี๋ หลามเนื้อ

6.5.1.2.2 ประเภทต้มแกง ได้แก่ อ่อม อู

6.5.1.2.3 ประเภทนึ่ง ได้แก่ นึ่งปลา หมกไก่ หมกกบ ฯ

6.5.1.2.4 ประเภทลาบ ได้แก่ ลาบ (หมู เนื้อ ปลา กบ เป็ด ฯ) ก้อย ฯ

6.5.1.2.5 ประเภทยำ ได้แก่ ซุบหน่อไม้ ซุบมะเขือ ฯ

6.5.1.2.6 ประเภทน้ำจิ้ม ได้แก่ แจ่วบ่อง แจ่วแมงดา แจ่วปลาร้า ป่นปลา ป่นกบ ป่นเนื้อ ฯ

6.5.1.2.7 ประเภทถนอมเก็บไว้กินนานๆ ได้แก่ ปลาร้า ไส้กรอก แหนม ปลาแห้ง ส้มปลา ฯ

6.5.1.3 ข้าวเป็นอาหารหวาน หมายถึง การใช้ข้าวมาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหวาน ซึ่งในสมัยก่อนนั้น จะนิยมทำอาหารหวานช่วงเทศกาลงานประเพณีเท่านั้น ด้วยวัตถุประสงค์ 2 ประการได้แก่ ประการแรกเพื่อนำไปเช่นไหว้บรรพบุรุษ ประการที่สองเพื่อนำไปเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน ซึ่งได้แก่ผลิตภัณฑ์ข้าวดังต่อไปนี้ ข้าวหัวหอม ข้าวหลาม ข้าวขมนางเล็ด ข้าวปาด(ขมเปียกปูน) ข้าวหมาก ข้าวหุซัง ข้าวเหนียวเปียก ข้าวต้มมัด ข้าวลอดช่อง ขนมหาล ข้าวเม่า ข้าวเหนียวมูล ข้าวเหนียวแดง เป็นต้น นิยมนำมาทำอาหารได้แก่ ข้าวหลาม ข้าวเม่า ข้าวหัวหอม ฯ

6.5.1.4 ข้าวเป็นเครื่องปรุงรส การนำเอาข้าวมาเป็นเครื่องปรุงรส หรือเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารให้นำรับประทานยิ่งขึ้น นั้นทำได้หลายผลิตภัณฑ์ ซึ่งจะให้กลิ่นและรสชาติที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่

6.5.1.4.1 ข้าวคั่ว หมายถึง ข้าวสารคั่วในกระทะให้มีสีออกน้ำตาล จนถึงน้ำตาลเข้ม แบ่งออกเป็น 2 ชนิดได้แก่ ข้าวคั่วเหลือง และข้าวคั่วดำ ซึ่งทั้งสองชนิดจะให้กลิ่นหอมที่แตกต่างกัน ซึ่งข้าวคั่วดำจะนิยมนำมาปรุงรสกับอาหารประเภท ลาบ ก้อย ลาบเหนียว ส่วนข้าวเหลืองจะนิยมนำมาใส่ใน แหนม หม่า แกง อ่อม เป็นต้น ข้าวคั่วจะให้กลิ่นหอมจากข้าวช่วยให้ลดกลิ่นคาว ของเนื้อสัตว์ลง และช่วยเสริมให้อาหารนำรับประทานยิ่งขึ้น

6.5.1.4.2 ข้าวเมือ หมายถึง ข้าวสารแช่น้ำให้อ่อนแล้วนำตำให้ละเอียด แล้วนำมาปรุงรสกับอาหารจำพวก ต้มแกง เช่น แกงหน่อไม้ แกงหวาย แกงอ่อม ฯ เป็นต้น จะช่วยดูดซับหรือ ลดความแหลม

ของเครื่องรสต่างๆ ให้มีความนุ่มนวลน่ารับประทานขึ้น เช่น ช่วยไม่ให้มีรสชาติเค็มจนเกินไป และส่งผลทำให้รสชาติของอาหารมีรสอมเปรี้ยวนิดๆ ชวนให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

6.5.1.4.3 ข้าวนึ่งสุก หมายถึง ข้าวสารเหนียวนำมานึ่งให้สุก แล้วนำไปแช่น้ำจึงนำไปผสมกับอาหารที่ต้องการให้เกิดรสเปรี้ยว ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเป็นอาหารที่ต้องการเก็บไว้กินนานๆ ได้แก่ ใ้สักรอก ส้ม ผักเสี้ยน ส้มผักกาดคินหมี ปลาต้ม เป็นต้น

6.5.1.5 ข้าวเป็นอาหารหมักดอง หมายถึง อาหารที่ทำจากข้าวก่อนจะนำไปรับประทาน จะต้องนำหมักดองให้แป้งในข้าวเปลี่ยนรูปไปเป็นน้ำ ซึ่งอาจจะเป็นแอลกอฮอล์ หรือ น้ำส้ม ก็ได้ ผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากข้าวที่ทำการหมักดองนี้ได้แก่ เหล้าสาโท เหล้าอุ กระแช่ ข้าวเหล้าหมากหรือข้าวหมาก ขนมหิน (เป็นผลิตภัณฑ์จากการหมักข้าวให้เป็นแป้ง จึงนำมาต้มและบิบเป็นเส้น)

6.5.2 อาหารสำหรับเลียวผี เป็นอาหารที่ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นิยมนำมาเช่น ไหว้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว หรือนำมาเช่น ไหว้ผีปู่ตา เลี้ยงผีเมือง เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้

6.5.2.1 อาหารลาวจากข้าว ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทต้มแกง อาหารประเภทลาบ และอาหารประเภทห่อหมก ได้แก่ แกงหน่อไม้ ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบไก่ หรือหมกปลา หมกกบ หมกไก่ เป็นต้น

6.5.2.2 อาหารหวานจากข้าว ได้แก่ ข้าวต้ม ขนมหิน ข้าวเหนียวมูล ข้าวเผาคลุก กวนข้าวเม่า เป็นต้น

6.5.2.3 อาหารหมักดอง ได้แก่ เหล้าสาโท เหล้าขาว เหล้าอุ ฯลฯ

6.6 คุณค่าทางโภชนาการของข้าว หมายถึง อาหารที่ทำจากข้าวเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกัน ปัจจุบัน(พ.ศ.2551) กระแสนิยมเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพกำลังเป็นที่ต้องการแก่ผู้บริโภคทั่วไป ถ้าหากอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพก็จะไม่ได้รับความนิยม และมีราคาถูกลง ประกอบกับข้าวมีราคาค่อนข้างสูงในปัจจุบัน ดังนั้นจึงส่งผลให้หลายหน่วยงานหันมาสนใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ได้จากข้าว ในรูปแบบต่างๆ และรวมไปถึงการบันทึกข้อมูลในด้านคุณค่าทางโภชนาการ ฐานข้อมูลอาหารอีสาน( 2544 : 145-165) ของอาหารที่มีข้าวเป็นองค์ประกอบ สามารถแยกแยะได้ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

- 6.6.1 **ข้าวปุ้นผสมน้ำยา**(ขนมจีนผสมน้ำยา) ให้คุณค่าทางโภชนาการทางด้าน บำรุงร่างกาย บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ขับลม ช่วยระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น กระจายเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- 6.6.2 **ข้าวจี๊ใส่ไข่** ให้คุณค่าทางโภชนาการทางด้าน บำรุงร่างกาย บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน สมานแผลภายใน กระเพาะและลำไส้
- 6.6.3 **หมกปลา** ให้คุณค่าทางโภชนาการทางด้าน บำรุงกำลัง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยระบายและขับลม บรรเทาอาการท้องร่วง ท้องเสีย ขับลม สมานแผลภายในกระเพาะและลำไส้
- 6.6.4 **อาหารประเภทลาบ** ให้คุณค่าทางโภชนาการทางด้าน บำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับลม
- 6.6.5 **แกงหน่อไม้** ให้คุณค่าทางโภชนาการทางด้าน ขับเหงื่อ ขับลม ช่วยเจริญอาหาร ขับปัสสาวะ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย

## 6.7 ประเภทเครื่องปรุงรสของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) และรสอาหารที่เกิดจากเครื่องปรุงรสที่ทำจากข้าว

เครื่องปรุงรสของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นั้นมีลักษณะที่รสจัด ซึ่งหาได้จากภูมิประเทศเป็นส่วนใหญ่ เช่น พริก มะนาว เกลือ ปลาร้า เพกา สะเดา ข้าว ใบหม่อน น้ำดีจากสัตว์จำพวกวัว เป็นต้น ซึ่งสามารถแบ่งรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์อันเกิดจากวัตถุดิบในท้องถิ่น และการใช้ข้าวเป็นเครื่องปรุงรส แบ่งออกเป็น 2 รสชาติ ได้แก่

- 1) **รสชาติที่มีลักษณะเผ็ดนำขมตาม** เนื่องจากอาหารอีสานหรืออาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวได้จากเนื้อสัตว์ที่หาได้ในภูมิประเทศ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อเป็ด หมูป่า ปลา กะปอม(กิ้งก่า) นก เป็นต้น เนื้อสัตว์เหล่านี้มีความคาว หรือมีกลิ่นที่ไม่ชวนให้น่ารับประทาน แต่ด้วยภูมิปัญญาอันชาญฉลาดของชนกลุ่มนี้ ที่เรียนรู้การประกอบอาหารให้สัมพันธ์กับภูมิประเทศ โดยการหาเครื่องเทศ(เครื่องปรุง) ภายในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เพื่อขจัดความคาวของเนื้อที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น พริก จิง ข่า ใบมะกูด ยี่ห่วย หัวหอม หัวสิงไค(ตระไคร้) เป็นต้น ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งจะให้รสชาติเผ็ดร้อน ส่วนรสชาติขมนั้นได้มาจากสัตว์นั้นได้จากขี้เฝือก(เครื่องในวัวอยู่ในลำไส้เล็กของวัว) สาเหตุที่ต้องทำให้รสชาติมีทั้งสองรสคือเผ็ดและขมด้วยนั้น เพื่อแก้ความคาวของอาหาร และเป็นการเสริมให้รสชาติของอาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่ารสชาติเผ็ดขมนั้นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ในหลาย

ชนิด เช่น แกงหวาย แกงหน่อไม้ อ่อมหน่อไม้ หมกหน่อไม้ ก้อยดิบและก้อยสุก ลาบเป็ด ลาบวัว ฯลฯ

- 2) **รสชาติที่มีลักษณะอมเปรี้ยว อมเค็ม อมหวาน (นัว)** รสชาติดังกล่าวเป็นรสชาติที่ชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) หรือชาวอีสานทุกคนเป็นที่คุ้นเคย และเคยได้ยินและเป็นที่รู้จักเมื่อบอกว่า “นัว” แสดงว่าอาหารที่กำลังรับประทานอยู่นั้นมีรสชาติเข้มข้นแล้ว แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้รสชาติดังกล่าวเป็นที่คุ้นหูของชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) แต่ก็มีน้อยคนที่แยกแยะว่า “นัว” มีรสชาติอย่างไร ซึ่งผลที่ได้จากการทดสอบทางวิทยาศาสตร์และทดสอบโดยการชิม พบว่าเสียงส่วนใหญ่เห็นว่ามีรสที่ประกอบด้วยรส “อมเปรี้ยว อมเค็ม อมหวาน ” ซึ่งรสชาติดังกล่าวมาจากการใช้เครื่องปรุง ที่ชาวไทยเชื้อสายที่เชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) คุ้นเคยกันดี เช่น ข้าว ปลาย้า และใบหม่อน ซึ่งจะสรุปรายละเอียดในด้านวัตถุดิบในการปรุงดังนี้

**ด้านวัตถุดิบในการปรุง** ที่เป็นเอกลักษณ์มีอยู่ 4 ชนิดได้แก่

- 1) **ข้าว** โดยปกติชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว)ให้ความสำคัญกับข้าวมากจากเหตุผลที่ได้กล่าวมาในหัวข้อเบื้องต้นแล้ว นอกจากเหตุผลทางด้านความเชื่อแล้ว ข้าวยังเป็นเครื่องปรุงที่สำคัญ ขาดไม่ได้ในการเพิ่มรสชาติให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น ซึ่งกรรมวิธีการปรุงโดยนำข้าวมาเป็นองค์ประกอบ ในการทำอาหารแต่ละประเภทนั้น ได้รับการถ่ายทอดสืบจากบรรพบุรุษต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน และแพร่ขยายกันเป็นวงกว้าง เดิมทีนั้นความรู้ในการทำอาหารยังมีจำกัดกันในพื้นที่ชุมชนในแต่ละภูมิภาค ประเทศ เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านการติดต่อสื่อสาร และการคมนาคมที่ไม่สะดวกดังเช่นปัจจุบัน สามารถแยกแยะตามภูมิภาคดังนี้

**1.1 ในบริเวณที่ราบทุ่งหญ้า** มีพื้นที่เหมาะสมสำหรับทำนา และ ปลูกพืชไร่เป็นจำนวนมาก ซึ่งจะได้น้ำจากการขุดสระน้ำขึ้นมาเอง โดยการผันน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ มาเพื่อใช้ในการอุปโภคบริโภคในชุมชนในช่วงฤดูแล้ง และทำคันดินสูงเพื่อป้องกันน้ำท่วมในช่วงฤดูน้ำหลาก(น้ำมาก) ซึ่งสามารถพบได้ตามชุมชนโบราณ และบาราย(สระน้ำรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดใหญ่) ที่กระจายอยู่ทั่วไปในพื้นที่อีสานตอนใต้ ได้แก่ จังหวัดบุรีรัมย์ ร้อยเอ็ด มหาสารคาม นครราชสีมา สุรินทร์ เป็นต้น เมื่อหมดปัญหาในเรื่องน้ำแล้ว ชาวบ้านส่วนใหญ่ในพื้นที่นิยมเพาะปลูกพืชล้มลุก เพื่อการบริโภคตามฤดูกาล เช่น พริก มะเขือ ผัก

ชนิดต่างๆ และมักนิยมทำอาหารที่หาวัตถุดิบได้ตามภูมิประเทศ แยกเป็นอาหารคาว เช่น ไข่ต้มแดง เนื้อสัตว์(วัว แก้ง กิ่งก่า กระต่าย หมู ไก่ เป็ด นก แมงจันนูน แมงเม่า ตั๊กแตน ฯลฯ) เห็นบางชนิด(เห็นผาะเห็นบด ฯลฯ) ผักสวนครัวหลายชนิด เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ยี่ห่วย มะนาว มะกรูด พริกไท ฯลฯ มาประกอบเป็นอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ ลาบ แกงอ่อม หมก แหนม ส้มผัก ชุบ ข้าวเหนียวหมก เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาจะมีข้าวเป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหารทั้งสิ้น เพื่อนำมารับประทานกับข้าวที่เป็นอาหารหลักของทุกมื้อ ส่วนอาหารหวานที่นิยมทำ ได้แก่ เปียกข้าวเหนียว ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ข้าวเหนียวมูน ขนมนางเล็ด ขนมเทียน ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมทำในช่วงเทศกาลหรือโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น งานบุญประเพณีต่างๆ งานบวช งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ บุญข้าวประดับดิน เลี้ยงผีปู่ตา เป็นต้น

### 1.2 ในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ เป็นพื้นที่น้ำท่วมถึงเมื่อถึงฤดูน้ำหลาก(น้ำมาก)

จะพบว่าชุมชนอาศัยอยู่บริเวณดังกล่าวค่อนข้างหนาแน่น และเป็นจำนวนมาก เช่น ชุมชนบริเวณลุ่มน้ำมูล ชุมชนร้อยเอ็ด ชุมชนมหาสารคาม ชุมชนลุ่มน้ำสงคราม(นครพนม) ชุมชนพิมาย ชุมชนสตึก ชุมชนเขื่องใน ชุมชนคงอุ้งผึ้งกลายมาเป็นชุมชนดอนมดแดง (อุบลราชธานี) เป็นต้น ชาวบ้านในอดีตส่วนใหญ่จะนิยมประกอบอาหารที่สามารถหาได้ตามภูมิประเทศเป็นหลัก ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่อยู่ในน้ำหรืออยู่ใกล้น้ำ ได้แก่ อาหารที่ได้จากปลา เช่น ปลาจ่อม ปลาต้ม ปลาแดก(ปลาร้า) เค็มบักนัด หมกปลา ก้อยปลา ลาบปลา ปั่นปลา ฯลฯ อาหารที่ได้จากหอย เช่น อ่อมบักหอย(หอยจวบ หอยขม ฯ) ก้อยบักหอย นึ่งบักหอยจิ้มแจ่ว ฯลฯ อาหารที่ได้จากกบเขียด เช่น อ่อมกบ อ่อมเขียด ลาบกบ ปั่นกบ หมกกบ ฯลฯ อาหารที่ได้จากผัก เช่น ผักน้ำ ผักเสี้ยนผักกาดอื่น ผักกุ่ม ผักบัว(หอมแบ่ง) ฯลฯ ซึ่งนิยมนำมาทำเป็นส้มผัก(ผักคอง) จากที่กล่าวมาในเบื้องต้น ล้วนแล้วแต่มีข้าวเป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหารทั้งสิ้น ซึ่งการที่นำข้าวมาเป็นองค์ประกอบนั้นจะทำให้เกิดรสชาติที่เข้มข้นขึ้น และจะทำให้มีรสอมเปรี้ยว หากใส่ปลาร้าหรือเกลือก็จะทำให้มีรสอมเค็มเพิ่มเข้ามา จึงทำให้อาหารมีรสชาติ “อมเปรี้ยวอมเค็ม” หรือ “นัว” และที่สำคัญคือข้าวช่วยให้มีกลิ่นหอมลดความคาวของเนื้อสัตว์ลงได้ ซึ่งจะช่วยให้อาหารมีความหอมข้าวไม่กลิ่นคาวน่ารับประทานยิ่งขึ้น

**1.3 ในบริเวณที่ราบสูงหรือเชิงเขา** เป็นพื้นที่บริเวณที่ราบสูงและมีภูเขา ล้อมรอบ หรืออยู่บริเวณเชิงเขา ซึ่งภูมิประเภที่พบส่วนใหญ่บริเวณ จังหวัดเลย ชัยภูมิ นครราชสีมา สกลนคร กาฬสินธุ์ อาหารที่ได้จากภูมิ ประเทศดังกล่าว มีหลายชนิดได้แก่ อาหารลาว ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น กวาง เก้ง อีเห็น กิ้งก่า วัว ควาย กระจ่าง หมูป่า หมู นก หนู ไก่ เป็ด ไข่ ไข่มัดแดง แมงดา จักจั่น จิ้งหรีด จิ้งโกร่ง ฯลฯ จำพวกผัก เช่น ผักเม็ก ผักหวาน หน่อไม้ หน่อหวาย ผักกระโดน ดอกแค ยอด จี่เหล็ก สะเดา เห็ด เห็บฝอย มัน กลอย ฯลฯ ซึ่งนำมาประกอบเป็น อาหารหลายชนิดได้แก่ แกงหน่อไม้ แกงอ่อมหวาย ซุบมะเขือ ซุบบัวมี (ขุ่น) แกงเห็ด อ่อมเนื้อ ลาบ ก้อย ปั้น หมกไก่ ส้มเนื้อ ใส้กรอก เนื้อ ใส้กรอกหมู หม่า ฯลฯ อาหารแต่ละชนิดที่กล่าวมาในเบื้องต้น ล้วนแล้วแต่มีข้าวเป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหารทั้งสิ้น เป็นที่น่า สังเกตว่าอาหารในภูมิประเทศที่ราบสูงหรือเชิงเขาของ ชาวไทยเชื้อสาย ลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) นี้ค่อนข้างมีเครื่องเทศมากกว่าพื้นที่อื่นๆ และมีรสจัดกว่าทุกพื้นที่เนื่องจากว่า อาหารที่หาได้ในบริเวณพื้นที่ ดังกล่าวมีกลิ่นความมาก จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำให้ความคาวของ อาหารดังกล่าวหมดไป ด้วยวิธีการปรุงให้มีรสชาติออกขมเล็กน้อย มีความเผ็ดร้อนด้วยเครื่องเทศชนิดต่างๆซึ่งคาดว่าบริเวณดังกล่าว เป็นต้น สำหรับของอาหารอีสานที่มีรสขมหลายชนิด เช่น แกงหวาย แกง หน่อไม้ ลาบขม ก้อยขม อ่อมเพี้ย ฯลฯ นอกจากอาหารที่มีรสขม แล้ว สิ่งขาดไม่ได้คือต้องมีข้าวเป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหารใน แต่ละชนิดที่กล่าวมาเช่นกัน เพื่อปรุงรสให้มีรสชาติที่เข้มข้น มีกลิ่นที่ หอมน่ารับประทานยิ่งขึ้น

- 2) ไบหม่อน โดยปกติเรามักจะคุ้นเคยกับการปลูกหม่อนเพื่อเลี้ยงไหม ในปัจจุบัน (ปี พ.ศ.2551) น้อยคนที่รู้ว่าไบหม่อนสามารถนำมาปรุงรสกับอาหารได้หลาย ชนิด ในอาหารของชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) เดิมทีนั้นมีการนำไบหม่อนมาทดลองอาหารจำพวกต้ม – แกง พบว่าทำให้รสชาติของ อาหาร “นัว” ขึ้นหรือมีรสชาติน่ารับประทานยิ่งขึ้น จึงเป็นที่นิยมมากขึ้นและ เริ่มนำมาปรุงรสกับอาหารชนิดอื่นๆ เช่น ห่อหมก หลามปลา (เป็นกรรมวิธี โบราณที่ต้องการให้ปลาสุก โดยการนำเอาปลาหั่นเป็นชิ้นๆผสมเครื่องแกงแล้ว นำไปใส่ในกระบอกไม้ไผ่ แล้วนำไปเผาไฟเหมือนข้าวหลาม เมื่อสุกแล้วจึง

ค่อนนำมารับประทาน) ในอดีตนั้นชาวบ้านในชุมชนที่อยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ และที่ราบทุ่งหญ้า นั้นนิยมนำเอาใบหม่อนมาปรุงรสกับอาหาร จำพวกต้ม – แกง เป็นจำนวนมาก เช่น บริเวณจังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดอุดรธานี เป็นต้น ซึ่งมีในบันทึกของหนังสือ วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา ของแต่ละจังหวัดไว้ อย่างชัดเจน ใบหม่อนเมื่อนำมาปรุงรสกับอาหารจำพวกต้ม – แกง จะนิยมนำเอาใบอ่อนเท่านั้นมาใส่ในอาหารจำพวกต้ม – แกง ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มรสชาติที่ ออกอมเปรี้ยวอมเค็ม หรือ “นัว” จนบางท่านที่ชิมคิดว่าใส่ผงชูรสเข้าไปในอาหารด้วย ดังนั้นชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) จึงนิยมนำเอาใบหม่อน มาเป็นเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง นอกเหนือจาก ปลาแร่ที่ให้รสเค็ม มะนาวหรือใบมะขามอ่อนหรือมะขาม ที่ให้รสชาติเปรี้ยว ข้าวให้รสชาติ “นัว” และอื่นๆที่ให้รสชาติแตกต่างกัน ตามลักษณะภูมิประเทศนั้นๆที่เอื้ออำนวย

- 3) ปลาแร่ เป็นเครื่องปรุงที่มีชื่อเสียงมากที่สุดเมื่อเทียบกับสองชนิดที่กล่าวมาในเบื้องต้น การทำปลาแร่เป็นภูมิปัญญาของชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีต หากจะค้นหาว่าใครเป็นคนเริ่มคิดทำคนแรก ก็มีประวัติความเป็นมาอย่างไรนั้นคงต้องสืบค้นกันมากกว่านี้ และคาดว่าคงเป็นเรื่องยากที่จะค้นหาต้นตอได้อย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบัน(ปี พ.ศ.2551) เรายังพอมิคนที่ได้รับการสืบทอดภูมิปัญญาในการถนอมอาหารดังกล่าว เป็นจำนวนมากพอสมควรที่จะทำให้เกิดการถ่ายทอดไปสู่รุ่นหลังต่อไป เครื่องปรุงอาหารที่ทำจากปลาแร่นั้น ส่วนใหญ่เป็นที่นิยมทำกันในชุมชนที่อาศัยอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ ซึ่งมีปลาชุกชุมอุดมสมบูรณ์มาก ตั้งแต่ก่อนเราเคยได้ยินคำว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” หรือในสมัยก่อนไม่มีการใช้เงินเพื่อแลกซื้อสิ่งของเหมือนปัจจุบัน เป็นแต่เพียงการแลกเปลี่ยนสิ่งของระหว่างกัน เช่น เอาเนื้อไปแลกข้าว เอาข้าวไปแลกเกลือ เอาปลาแร่ไปแลกข้าว เอาปลาไปแลกเกลือ เอากล้วยไปแลกข้าว เอาน้ำอ้อยน้ำตาลไปแลกข้าว เอาผ้าไหมไปแลกเนื้อ เอาเนื้อแห้งและข้าวไปแลกกับเรือ เป็นต้น ซึ่งในสมัยก่อนจะแลกอะไรกับอะไรนั้น ขึ้นอยู่กับการตกลงระหว่างกันทั้งสองฝ่าย ส่วนปริมาณนั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของทั้งสองฝ่ายเช่นกันไม่ว่าจะ เห็นได้ว่าปลาแร่ก็คือว่าเป็นทรัพย์สินที่มีค่าชนิดหนึ่ง สามารถนำไปแลกเปลี่ยนสินค้าตัวอื่นได้เช่นกัน ปลาแร่เกิดจากส่วนผสมระหว่าง ปลา ผสมกับข้าวคั่วหรือรำข้าว

คั่วแล้วโขลกให้ละเอียด ผสมกับเกลือ ผสมกับเม็ดกระถินคั่วแล้วโขลกให้ละเอียด นำไปบรรจุในไหแล้วปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ประมาณ 1 ปี จึงจะนำมารับประทานได้ ถ้านำออกมารับประทานก่อนจะมีกลิ่นคาวทำให้ปลาไม่รับประทาน ถ้าได้อายุแล้วน้ำปลาร้าจะมีกลิ่นหอมและจะให้รสชาติที่กลมกล่อมไม่เค็มมาก ซึ่งชาวบ้านในแถบจังหวัดอุดรธานีเล่าว่า เกลือที่นำมาทำปลาร้านั้นจะต้องเป็นเกลือสินเธาว์เท่านั้น ถ้าเป็นเกลือสมุทรจะทำให้ปลาร้ามีรสชาติแหลมไปทางเค็มมากไม่อร่อยเหมือนเกลือสินเธาว์ ซึ่งความเชื่อในกรรมวิธีดังกล่าวถูกถ่ายทอดมานานหลายรุ่นจนถึงปัจจุบัน จึงไม่แปลกอะไรที่ชาวอีสานไม่ได้รับสารไอโอดีนจากเกลือเลย ทั้งที่กินเกลือเช่นเดียวกับภูมิภาคอื่น อย่างไรก็ตามชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) ส่วนใหญ่ก็ยังได้รับโปรตีนจากการรับประทานปลาร้าเช่นกัน ปัจจุบัน(ปีพ.ศ.2551) ค่านิยมในการบริโภคปลาร้าลดลงไปมาก ด้วยค่านิยมที่เปลี่ยนไปตามกระแสของยุค การติดต่อสื่อสาร(โลกไร้พรมแดน)จึงทำให้ปลาร้ามีจำนวนที่ลดลงและความรู้ในภูมิปัญญาดังกล่าว ก็เริ่มจำกัดวงแคบลงเรื่อยๆ แต่อย่างไรก็ตามปลาร้า ก็ถือเป็นเครื่องปรุงของอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะและเป็นที่ยอมรับนำไปปรุงรสกับอาหารเกือบทุกประเภท เช่น ประเภทต้มแกง ประเภทลาบ ประเภทการยำ ประเภทน้ำจิ้ม และประเภทนอมไว้กินนานๆ ยกเว้น ประเภทปิ้งย่าง เท่านั้นที่ไม่จำเป็นต้องใส่ปลาร้า ซึ่งถ้าหากเติมน้ำปลาร้าเข้าไปในอาหารแต่ละประเภทดังกล่าว (อาจเติมโดยไม่ต้องทำให้สุก หรือทำให้สุกก่อนแล้วกลองเอาน้ำปลาร้ามาใส่ลงในอาหารก็ได้) จะช่วยเพิ่มรสชาติที่กลมกล่อมน่ารับประทานยิ่งขึ้น

4. **ดีวัว(เครื่องในวัว)** เมื่อนำมาปรุงกับอาหารชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) จะให้รสชาติออกขม รสชาติขมนี้เป็นที่ยอมรับทั่วไปของชาวไทยเชื้อสายลาว(กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-ลาว) ทุกๆพื้นที่ โดยอาจได้รสขมจากพืชก็ได้ เช่น สะเดา เพกา ยอดขี้เหล็ก หน่อไม้ หน่อหวาย ดอกแคร์ ฯลฯ นิยมปรุงกับอาหารประเภท ลาบ ต้มแกง และน้ำจิ้ม เพราะต้องการลดความคาวของอาหาร และเชื่อว่าความขมจะเป็นยา เมื่อรับประทานแล้วจะมีกำลังที่แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม

## 6.8 ความเชื่อที่เกี่ยวกับอาหารที่ทำจากข้าว

ชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) มีแนวคิดและความเชื่อว่า “ ข้าวเป็นพืชที่มี เทวดาคู่มครองและพระราชทานข้าวมาเพื่อเลี้ยงมนุษย์ ” และ ถือว่าการได้มีโอกาสทำบุญด้วยการถวาย ข้าวเป็นทานที่มีอานิสงส์มาก ซึ่งจากการให้ทานจะส่งผลให้เป็นอริยบุคคลหรือหากผู้ให้ไปบวชเป็นพระ ก็จะได้รับผลสูงสุดถึงพระอรหันต์ จึงถือปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นประเพณีมาจนถึงทุกวันนี้ ดังนั้นจากความเชื่อดังกล่าวชาวไทยเชื้อสายลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) จึงมักจะมีพิธีกรรมในทุกขั้นตอนเมื่อมีการเคลื่อนย้ายข้าวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เพื่อเป็นการเคารพและขอขมาลาโทษต่อข้าวหากมีการ ล้วงเกิน โดยไม่ได้เจตนา เพื่อให้การเพาะปลูกข้าวมีความเจริญงอกงามได้ผลดี มีความอุดมสมบูรณ์ใน ทุกอย่าง ระหว่างการเพาะปลูกข้าว ระหว่างการเก็บเกี่ยวข้าว และหลังการเก็บเกี่ยวข้าว ชาวไทยเชื้อสาย ลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) จึงนิยมนำอาหารที่ทำจากข้าว มาประกอบพิธีกรรมต่างๆที่กล่าวมาใน เบื้องต้น เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ข้าวจี ข้าวคลุกน้ำอ้อย ข้าวสามสี ข้าวเหล้าหมาก ไก่หนึ่ง ไข่ไก่ต้ม สุก เหล้า หมาก พลุ ยาสูบ เป็นต้น เพื่อส่งผลให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ในทุกสรรพสิ่ง เป็นสิริมงคล ต่อตนเองและครอบครัวกำลังกระทำอยู่นั่นเอง ซึ่งสามารถแยกแยะให้เห็นเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆได้แก่

**6.8.1 ข้อห้าม(กะล่ำ)** คือ ที่ควรละเว้นไม่ควรทำหรือถ้าหากยังทำอยู่จะทำให้เกิดอัน เป็นไปในทางที่ไม่ไม่งามเกิดขึ้นในอนาคต ความเชื่อเหล่านี้ในอดีตนั้นชาวไทยเชื้อสาย ลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ได้ถือเป็นข้อห้ามไว้เดือนลูกหลานสืบต่อกันมาจนถึง ปัจจุบัน ซึ่งข้อห้าม(กะล่ำ)ดังกล่าว เกิดขึ้นเพราะว่าเดิมทีนั้นพื้นที่ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือของไทย เป็นพื้นที่ห่างไกลจากความเจริญ เดินทางไปมาหาสู่กัน ลำบาก และค่อนข้างอยู่ห่างไกลความเจริญ คนในสมัยก่อนจึงได้ตั้งข้อห้าม(กะล่ำ) ขึ้นมาเพื่อให้ลูกหลานละเว้น จากสิ่งนี้อาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ถ้าหากเกิด เจ็บป่วยขึ้นมาก็จะมารักษามันยากลำบาก จึงได้มีข้อห้าม(กะล่ำ) ดังกล่าวเพื่อเป็น แนวทางป้องกันตนเอง โดยเฉพาะเรื่องข้อห้าม(กะล่ำ)เกี่ยวกับข้าวนั้นชาวไทยเชื้อสาย ลาว (กลุ่มชาติพันธุ์ไทย – ลาว) ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านาน ได้แก่

- 6.8.1.1 เวลากินข้าว ห้ามไม่ให้เอามือไปชนกับมือคนอื่นที่ร่วมสำรับ มันกะล่ำ
- 6.8.1.2 ข้าวเหลือกินในป่าต้องนำกลับทุกเม็ด
- 6.8.1.3 ผู้หญิงกินขาไก่ ปีกไก่ มันกะล่ำ จะทำให้เป็นคนไม่ดี แย่งสามีคนอื่น
- 6.8.1.4 อย่าเดินข้ามหม้อข้าวหม้อแกง มันกะล่ำ
- 6.8.1.5 อย่ายื่นตักข้าวสารเวลาห่มข้าว
- 6.8.1.6 อย่าเอาช้อนเคาะถ้วยชามเล่น มันบ่พ้ออยู่พอกิน
- 6.8.1.7 อย่าล้างข้าวจากกระดืบที่ห้อยอยู่
- 6.8.1.8 กินข้าวสารดิบ กะล่ำ เป็นคนจัญไร

- 6.8.1.9 เวลาพักผ่อนข้าวอยู่ทุ่งนาอย่าเรียกกันกินข้าว มันคะลำ เท่ากับเรียกปูมา  
กัดกินต้นข้าวด้วย
- 6.8.1.10 กัดกินข้าวเหนียวครึ่งคำข้าวคะลำ
- 6.8.1.11 อย่ายืนกินข้าว คะลำ
- 6.8.1.12 กินข้าวคาหม้อ คะลำ
- 6.8.1.13 ร้องเพลงเวลากินข้าว คะลำ
- 6.8.1.14 เวลาเขยสะใภ้กินข้าวร่วมวงกับทั้งครอบครัวอย่างนั่งขัดสมาธิ มันคะลำ
- 6.8.1.15 เวลากินข้าวอย่าตบหัวแมว จะบาปเนื่องจากแมวมีเชื้อสายเทวดา
- 6.8.1.16 เวลากินข้าวผู้หญิงอย่าของๆ หรือขัดสมาธิ มันคะลำ

**6.8.2 ข้อปฏิบัติ** คือ เป็นสิ่งที่ควรยึดถือและพึงปฏิบัติไม่ให้ขาด เพราะถ้าไม่ปฏิบัติแล้ว จะทำให้หากินไม่ขึ้น มีไม้พ้ออยู่พอกิน ข้าวปลาอาหารไม่อุดมสมบูรณ์ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ตามหลักพุทธศาสนาสอนให้ทุกคน ทำบุญทำทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเครื่องเช่นไห้วต่างๆจะมีทั้งอาหารความอาหารหวาน ส่วนใหญ่มักจะเป็นอาหารจากข้าวเป็นหลักด้วยเช่นกัน ได้แก่ ไข่ต้ม หัวหมู ข้าวต้ม ข้าวเหนียวมูล น้ำอ้อย ผลไม้ เป็นต้น สำหรับข้อควรปฏิบัติส่วนใหญ่ มักจะเป็นพิธีกรรมในระหว่าง ก่อนการปลูกข้าว ระหว่างปลูกข้าว และหลังเก็บเกี่ยว ได้แก่พิธีกรรมดังนี้

#### 6.8.2.1 พิธีกรรมระหว่างการเพาะปลูกข้าว

- 6.8.1.16.1 พิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ
- 6.8.1.16.2 พิธีแรกไถนา
- 6.8.1.16.3 พิธีเลี้ยงผีตาแฮก
- 6.8.1.16.4 พิธีเชิญแม่โพสพลงนา
- 6.8.1.16.5 พิธีเอาฝุ่นใส่เนา
- 6.8.1.16.6 พิธีแรกค่านา
- 6.8.1.16.7 พิธีบูชาแม่ธรณี
- 6.8.1.16.8 พิธีแรกไถตกกกล้า
- 6.8.1.16.9 พิธีแรกหว่านข้าว
- 6.8.1.16.10 พิธีเชิญแม่โพสพใส่ข้าวปลูก

#### 6.8.2.2 พิธีกรรมระหว่างการเก็บเกี่ยวข้าว

- 6.8.2.2.1 พิธีรับขวัญแม่โพสพ
- 6.8.2.2.2 พิธีไล่หนู ไล่นก ไล่หนอน แมลง ฯลฯ

6.8.2.2.3 พิธีสวดสังคหะ

6.8.2.2.4 พิธีไหว้เจ้าที่

6.8.2.2.5 พิธีปักตาเหลว

6.8.2.2.6 พิธีไล่น้ำ

6.8.2.2.7 พิธีขึ้นท้าวทั้งสี่

### 6.8.2.3 พิธีกรรมหลังการเก็บเกี่ยวข้าว

6.8.2.2.1 พิธีทำบุญคุณลาน

6.8.2.2.2 พิธีลาซัง

6.8.2.2.3 พิธีสู่ขวัญควาย

6.8.2.2.4 พิธีสู่ขวัญข้าว

6.8.2.2.5 พิธีบุญกุ่มข้าวใหญ่

6.8.2.2.6 พิธีกว่นข้าวทิพย์หรือพิธีกว่นข้าวยาสูบ

6.8.2.2.7 พิธีบุญข้าวจี

6.8.2.2.8 พิธีสู่ขวัญข้าวในเล้า

6.8.2.2.9 พิธีกองข้าว

6.8.2.2.10 พิธีเปิดยุ้ง เมื่อได้ฤกษ์ดีแล้วจะทำพิธีเปิดยุ้ง เพื่อนำข้าวออกจากยุ้งมารับประทาน แต่ก่อนที่จะนำมารับประทาน จะนำข้าวในยุ้งไปเลี้ยงพระทำบุญก่อนจึงนำข้าวมารับประทาน เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเพื่อความอุดมสมบูรณ์ อยู่ดีกินดี ไม่มีความอดอยาก มีข้าวกินอย่างเพียงพอตลอดทั้งปีนั่นเอง

## 6.9 ข้อเสนอแนะ

1. อาหารของชาวไทยในแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกัน ตามพฤติกรรมกรบริโภคและตามภูมิประเทศที่หาได้ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ทำให้ได้ความรู้ในเชิงลึกเกี่ยวกับอาหารอีสาน แต่อย่างขาดความรู้ในด้านที่มาของอาหารในแต่ละประเภท ว่ามีความเป็นมาอย่างไร ผู้วิจัยคิดว่าถ้าสามารถรู้ความเป็นมาของอาหารแต่ละประเภท ก็ส่งผลให้เราสามารถบอกที่มาที่ไปของอาหารการกินของเราต่อ นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศได้อย่างภาคภูมิใจ ซึ่งจะสังเกตว่าเมื่อเราไปเที่ยวต่างประเทศจะมีไกด์ คอยเล่าเรื่องราวความเป็นมาของอาหารการกินของเขา ให้เราฟังอย่างเป็นเหตุเป็นผล แฝงด้วยความสนุกสนานด้วยบางที

2. ปัจจุบันเป็นยุคการสื่อไร้พรมแดน ซึ่งไม่สามารถปิดกั้นข้อมูลข่าวสารใดได้ ทุกคนสามารถเข้าถึงความรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความสะดวกรวดเร็วกว่าแต่ก่อนร้อยเท่าพันเท่า ด้วยเทคโนโลยีที่กำลังพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในทุกๆด้าน และแน่นอนหากมีการศึกษา

ถึงจุดเปลี่ยนของอาหารอีสานว่า มีแนวโน้มไปทางด้านใด หรือเหตุใดถึงต้องเปลี่ยนจากเดิมที่เป็นอยู่ เพื่อเหตุผลทางด้านใด ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศในระดับรากหญ้าอย่างไร

## รายการอ้างอิง

1. วิมล คำศรี และ คณะ , วัฒนธรรมข้าวและพลังอำนาจชุมชนรอบทะเลสาบสงขลา (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย 2544) .
2. ชีรพล สยามพันธ์, เชื้อและพิธีกรรมในการทำนาของชาวบ้าน ในตำบลควนมะพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง (กรุงเทพมหานคร : 2538) .
3. โกวิทช์ ชลสุวรรณ, วัฒนธรรมของชาวนาที่ปรากฏในอาชีพทำนา กรณีศึกษา บริเวณ ครอบคลุมทรงสทิงพระในเขตพื้นที่จังหวัดสงขลา, (กรุงเทพมหานคร:2538),หน้า 127.
4. เอี่ยม ทองดี , ข้าววัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลง ( สำนักพิมพ์มติชน , กรุงเทพมหานคร : 2538 ) .
5. สุวิทย์ ชีรสาควัต, ประวัติศาสตร์เศรษฐกิจชุมชนหมู่บ้านอีสาน 2588 – 2544 , ( สำนักพิมพ์สร้างสรรค์ จำกัด, กรุงเทพมหานคร : 2546).
6. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกถัักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัด อุบลราชธานี ,(โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว: กรุงเทพมหานคร, 2544), ครั้งที่ 1.
7. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกถัักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดชัยภูมิ, (โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว: กรุงเทพมหานคร, 2544), ครั้งที่ 1.
8. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกถัักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัด มหาสารคาม ,(โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว: กรุงเทพมหานคร, 2544), ครั้งที่ 1.
9. อรไท ผลดี สำนักพิพิธภัณฑ์และวัฒนธรรมการเกษตร ( กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2548) .
10. สุนันท์ พงษ์สามารถ การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ จากข้าวพันธุ์ใหม่ (กรุงเทพมหานคร: รายงานการวิจัย ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย , 2531), ครั้งที่ 1.
11. สัมภาษณ์ พ่อบำเพ็ญ ณ อุบล อายุ 86 ปี ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดยโสธรและ จังหวัดอุบลราชธานี
12. สัมภาษณ์ ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญาพฤษช์ อายุ 72 ปี ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัด บุรีรัมย์ และจังหวัดมหาสารคาม อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์
13. สัมภาษณ์ ลุงพลู วงศ์กระโซ่ อายุ 61 ปี เลขที่ 56 หมู่ 5 ตำบลคงหลวง อำเภอดง หลวง จังหวัดสกลนคร
14. สัมภาษณ์ พ่อเล็ก กุดวงศ์แก้ว อายุ 67 ปี ประธานกลุ่มอินแปงและครูภูมิปัญญา ท้องถิ่น ด้านการอนุรักษ์และสิ่งแวดล้อม จังหวัดสกลนคร

15. สัมภาษณ์ คุณแม่จันทมณู สิมสวย อายุ 55 ปี เลขที่ 234 หมู่ 1 ตำบลเขมราฐ อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี
16. สัมภาษณ์ อาจารย์จิตรา โคมประดิษฐ์ อายุ 54 ปี ประธานชมรมร้านอาหารจังหวัดอุบลราชธานี วิทยาลัยอาชีวศึกษา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
17. สัมภาษณ์ อาจารย์ชนิดา ประชุมเรือง อายุ 56 ปี วิทยาลัยอาชีวศึกษา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
18. สัมภาษณ์ คุณแม่อารีย์ วีระกุล อายุ 71 ปี ร้านอาหารอารีย์ ถนนราชบุตรตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
19. สัมภาษณ์ พ่อสุวิษ ภูณผล อายุ 71 ปี บรรณาธิการอาหารท้องถิ่นผู้ทรงคุณวุฒิหลายด้านและเป็นทีปรึกษาอธิการบดีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี หอการค้าจังหวัดอุบลราชธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
20. สัมภาษณ์ อาจารย์สมพันธ์ สนสุผล อายุ 52 ปี ร้านเจตคาแคร์ ตำบลปะคำ อำเภอปะคำ จังหวัดบุรีรัมย์
21. สัมภาษณ์ นางวงเดือน ภูใบบัง อายุ 40 ปี ร้านอาหารครัวพี่น้อง ถนนรอบเมือง ตำบลอิสาน อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
22. สัมภาษณ์ แม่วิมล เซระกะ อำ อายุ 63 ปี เลขที่ 57 หมู่ 2 ตำบลเมืองเสือ อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
23. สัมภาษณ์ แม่สี สัตถาวะโห อายุ 82 ปี เลขที่ 126 หมู่ 13 ตำบลปะหลาน อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
24. สัมภาษณ์ แม่สมัย สัตถาวะโห อายุ 51 ปี เลขที่ 121 หมู่ 5 ตำบลปะหลาน อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
25. สัมภาษณ์ แม่ดวงลดา ปนิทานเต อายุ 74 ปี เลขที่ 63 หมู่ 3 ตำบลหนองแสง อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม
26. สัมภาษณ์ นายวิรัช วรรณพนม อายุ 52 ปี เลขที่ 123 หมู่ 1 บ้านวาปีตำบลหนองแสง อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม
27. สัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ บำรุงกุล อายุ 65 ปี ประธานกลุ่มอาชีพ เลขที่ 231 หมู่ 1 บ้านพังเทียม อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา
28. สัมภาษณ์ นางสาวด บำรุงกุล อายุ 65 ปี ประธานกลุ่มแม่บ้านและกลุ่มขนมไทย เลขที่ 231 หมู่ 1 บ้านพังเทียม อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา
29. สัมภาษณ์ นางสุพิน ทองจำรูญ อายุ 63 ปี เลขที่ 87 หมู่ 1 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ

30. สัมภาษณ์ นายสมชาย ทองประภา อายุ 52 ปี เลขที่ 3 หมู่ 1 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
31. สัมภาษณ์ นางวาสนา อาจประจัญ อายุ 57 ปี เลขที่ 50 หมู่ 1 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
32. สัมภาษณ์ นางอินทวา ลอนยุทธ์ อายุ 55 ปี เลขที่ 220 หมู่ 2 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
33. สัมภาษณ์ นางสมหมาย อัฐประจักษ์ อายุ 58 ปี รองประธานกลุ่มสตรีทอผ้ามัดหมี่ เลขที่ 100 หมู่ 3 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
34. สัมภาษณ์ นางจอมศรี ลอนตึก อายุ 68 ปี ประธานกลุ่มสตรีทอผ้ามัดหมี่ เลขที่ 22 หมู่ 3 บ้านโสก ตำบลบ้านโสก อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
35. สัมภาษณ์ นายบิน จิตสมนึก อายุ 54 ปี เป็นเจ้าของกิจการแพอาหารบึงเกลือในหมู่ที่ 9 บ้านหัวภู ตำบลบึงเกลือ อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด
36. สัมภาษณ์ นายจำรูญ เลื่อมใส อายุ 35 ปี เจ้าของร้านอาหารพื้นบ้านอยู่บ้านเลขที่ 215 หมู่ที่ 4 ตำบลภูเงิน อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด
37. สัมภาษณ์ นางหวาน วรรณคำ อายุ 61 ปี เจ้าของร้านของชำและเป็นราษฎรอาศัยอยู่บ้านเลขที่ 17/7 บ้านดอนน้อย ตำบลเมืองไพร อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด
38. สัมภาษณ์ นางบัวซอน กลางท่าไคร้ อายุ 42 ปี ร้านอาหารพื้นเมืองอยู่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 11 บ้านนาแซง ตำบลนาแซง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด
39. รสนิยมแห่งยุคสมัย. ศิลปวัฒนธรรม ตอน ข้าวธัญญาหารแห่งสวรรค์. ธันวาคม 2539. กรุงเทพฯ : ปีที่ 18 . ฉบับที่ 12 .
40. สุจิตต์ วงษ์เทศ. ข้าวเจ้า – ข้าวไพร่ ของชาวสยาม. สำนักพิมพ์ศิลปวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : 2531.
41. กรมส่งเสริมการเกษตร. อาหารจากข้าว . สำนักพิมพ์กรมส่งเสริมการเกษตร. กรุงเทพฯ : 2530.
42. ชิดชนก ชมพุกฤษ. ปริมปราจาก “ป่าขนม”.ศิลปวัฒนธรรมตอน ข้าว ธัญญาหารแห่งสวรรค์. ธันวาคม 2539. กรุงเทพฯ : ปีที่ 18 . ฉบับที่ 12 .
43. สุทธิดา ประสิทธิ์ศรี. เหล่าเดือน : ภูมิปัญญาไทยจาก “ข้าวเหนียว”.ศิลปวัฒนธรรมตอน ข้าว ธัญญาหารแห่งสวรรค์. ธันวาคม 2539. กรุงเทพฯ : ปีที่ 18 . ฉบับที่ 12 .
44. สุจิตต์ วงษ์เทศ. ข้าวไทย สายใยชีวิต พุทธ พราหมณ์ ผี พิธีกรรม .ศิลปวัฒนธรรมตอน ข้าว ธัญญาหารแห่งสวรรค์. ธันวาคม 2539. กรุงเทพฯ : ปีที่ 18 . ฉบับที่ 12 .
45. พระยาอนุমানราชชน. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ชีวิตชนบทไทย. โรงพิมพ์คุรุสภา. กรุงเทพฯ : 2532 .

46. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน. สำนักพิมพ์ฟ้าเดียวกัน. กรุงเทพฯ :2542 .
47. พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด. กรุงเทพฯ : 2532.
48. เอกวิทย์ ณ ถลาง . ภูมิปัญญาอีสาน. สำนักพิมพ์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด .ครั้งที่ 2 : กรุงเทพฯ. ปี 2544.
49. ปนัดดา บำรุง ภูมิปัญญาชาวบ้านในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม วารสารภาษาและวัฒนธรรม ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2534.
50. ประเวศ วะสี คดีนวิกฤตการณ์ลูกที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ สยามโพสต์ 21 สิงหาคม 2535.
51. สารานุกรมฐานข้อมูลอาหารอีสาน. สำนักพิมพ์ฟ้าเดียวกัน. กรุงเทพฯ :2544 .
52. David K. Wyatt The Politics of Reform in Thailand : Education in the Reign of King chulalongkorn 1969.
53. Adapted and excerpted from H. Fayol, General and Industrial Management. Trans.[1].Storrs, London: Pitman, 1949.
54. Stephen R. Covey, Principle-Centered Leadership. New York: Simon & Schuster, 1992, pp. 159-161.
55. Max Weber, The Theory of Social and Economic Organisation, Free Press, 1947 translated and edited by A. M. Henderson and T. Parsons, pp. 328-40.

## ประวัติผู้วิจัย

### 1. ชื่อ – สกุล

นายชาวลิต สิมสวย

### 2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3-3405-00314-78-2

### 3. ที่อยู่และสถานที่ติดต่อ

เลขที่ 439 ถนนจิระ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

โทรศัพท์มือถือ 086-5234329 FAX . 044-612858

[simchaow@hotmail.com](mailto:simchaow@hotmail.com) หรือ [chowa@thaimail.com](mailto:chowa@thaimail.com)

### 4. ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ ระดับ 7 ดำรงตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

สังกัด มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

31110 โทรศัพท์ 044-677221 โทรสาร 044-612858

### 5. ประวัติการศึกษา

1. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาออกแบบผลิตภัณฑ์ (เกียรตินิยม) จบการศึกษาเมื่อ พ.ศ. 2539 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (โดยได้รับทุนการศึกษาพัฒนาอาจารย์ครุทายาทอุดมศึกษารุ่นที่1. กระทรวงการศึกษาธิการ พ.ศ. 2535)

2. ปริญญาโท การวางแผนภาคและเมืองมหาบัณฑิต (สาขาการวางผังเมือง) เมื่อ พ.ศ. 2545 จากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 6. ประวัติการทำงานและผลงานการวิจัย

1. พ.ศ. 2539 ถึงปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ ระดับ 7 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

2. พ.ศ. 2540 – 2542 ร่วมทำงานกับหน่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมศิลปกรรมจังหวัดบุรีรัมย์

3. พ.ศ. 2543 – 2545 เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ที่ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. พ.ศ. 2543 – 2545 เข้าทำงานในสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักวิจัย) โดยได้ร่วมทำวิจัยโครงการต่างๆ ดังต่อไปนี้

- การศึกษาวิจัยเพื่อวางแผนการพัฒนาเมืองให้กับ เทศบาลนครอุดรธานี
- การศึกษาเพื่อวางแผนพัฒนาเขตบางเขน ให้กับกรุงเทพมหานคร
- การศึกษาเพื่อวางแผนพัฒนาเขตจตุจักร ให้กับกรุงเทพมหานคร
- การศึกษาเพื่อวางแผนพัฒนาเขตบางซื่อ ให้กับกรุงเทพมหานคร
- การศึกษาวิจัยเพื่อวางแผนการพัฒนาท่องเที่ยวจังหวัดชุมพร – ระนอง ให้กับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

## 5. ผลงานการทำงานวิจัย

- ปี พ.ศ. 2544 การทำเมืองน่าอยู่ เทศบาลเมืองอุดรดิตถ์ (สนับสนุนจาก พอช.) ร่วมกับ อาจารย์ขวัญสุวรรณ อติโพธิ์
- ปี พ.ศ. 2545 การใช้ที่ว่างในการชุมชนเมือง กรุงเทพมหานครและปริมณฑล โครงการของรัฐสภา ร่วมกับ อาจารย์ ขวัญสุวรรณ อติโพธิ์
- ปี พ.ศ. 2546 –ปัจจุบัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาภาคนิพนธ์นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนกว่า20เรื่อง
- ปี พ.ศ. 2547 โครงการพัฒนาและเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มผลิตภัณฑ์ชุมชน ประเภท อาหารและเครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์แต่งหมอนอิง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
- ปี พ.ศ.2547 โครงการพัฒนาและเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มผลิตภัณฑ์ชุมชน ประเภท อาหารและเครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์คุกกี้ข้าวกลอง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2547 โครงการพัฒนาและเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มผลิตภัณฑ์ชุมชน ประเภท อาหารและเครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์ปลาร้าข้ามปี บ้านหนองคู อำเภอหนองหาร จังหวัด อุดรธานี (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2548 โครงการวิจัยการบริหารจัดการวิจัย กรณี : การพัฒนาโจทย์และ ข้อเสนอ โครงการท่องเที่ยวจังหวัดบุรีรัมย์ โดยการสนับสนุนจาก สกว.(หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2548 โครงการรูปแบบการใช้ที่ว่างเพื่อการพัฒนาด้านภูมิทัศน์ภายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดยการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2549 โครงการพัฒนานโยบายสาธารณะเมืองสีเขียวและพื้นที่สาธารณะ ในเขตอีสานตอนล่าง(นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์) โดยทุนสนับสนุนจาก มูลนิธิสาธารณะสุขแห่งชาติ (มสช.) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2549 โครงการพัฒนานโยบายสาธารณะเมืองสีเขียวและพื้นที่สาธารณะ ในเขตอีสานตอนล่าง(นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์) โดยทุนสนับสนุนจาก มูลนิธิสาธารณะสุขแห่งชาติ(มสช.)(หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2549 การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวในหมู่บ้าน ช่างในพื้นที่กลุ่มจังหวัดอีสานตอนใต้เพื่อการเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวแบบอื่น ๆ ( โดยได้รับการสนับสนุน จาก สกว.) (นักวิจัยในโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2549 การศึกษาวิจัยเรื่อง การออกแบบตลาดลำเรียงเวชภัณฑ์ยาในตึก ผู้ป่วยโรงพยาบาลบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ( โดยได้รับการสนับสนุน จาก สกว.) (หัวหน้าโครงการ)

- ปี พ.ศ. 2549 การศึกษาวิจัยเรื่อง การออกแบบบรรจุภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพร โรงพยาบาลวังน้ำเขียว อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดสระแก้ว ( โดยได้รับการสนับสนุน จาก สกว.) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2550 การศึกษาวิจัยเรื่องภูมิปัญญาในการบริหารจัดการข้าว กรณีศึกษา : วัฒนธรรมการทำอาหารจากข้าวของชาวไทยเชื้อสายลาว ( โดยได้รับการสนับสนุน จากกระทรวงวัฒนธรรม) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2550 การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจำนวนนักศึกษาของแต่ละสาขาวิชาต่างๆในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ( โดยได้รับการสนับสนุน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2550 การศึกษาวิจัยเรื่อง การออกแบบบรรจุภัณฑ์กระดาษเพื่อการขนส่ง อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ( โดยได้รับการสนับสนุน จาก สกว.) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2550 การศึกษาวิจัยเรื่อง การออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสมุนไพรวัดบ้านบัว อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ( โดยได้รับการสนับสนุน จาก สกว.) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2550 การศึกษาวิจัยเรื่อง การออกแบบชุดมีดแกะสลักเทียนพรรษาวัดอิสาน อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ( โดยได้รับการสนับสนุน จาก สกว.) (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2551 การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการเผยแพร่งานวิจัยสู่ชุมชน โดยการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2551 กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง การศึกษาทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยในอนาคตสู่สากล โดยการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2551 กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการทำงานร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลโคกมะม่วง อำเภอปะคำ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2551 กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง ชุดโครงการรูปแบบการยกระดับสินค้าและพัฒนาหัตถกรรมชุมชน สู่ความเข้มแข็งและยั่งยืน โดยการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (หัวหน้าโครงการ)
- ปี พ.ศ. 2551 กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์เครื่องปั้นดินเผาที่เหมาะสมกับชุมชนเลี้ยงช้าง บ้านตากกลาง ตำบลกระโพ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ ( สนับสนุนทุนจาก สกว.) (นักวิจัยในโครงการ)

6. พ.ศ. 2545 – จนถึงปัจจุบัน เป็นที่ปรึกษาของบริษัท มาร์ช ยูทิลิตี้ จำกัด ตำแหน่ง นักผังเมืองของบริษัท โดยมีผลงานการศึกษาพัฒนาเมืองดังนี้

- พ.ศ. 2545 ร่วมศึกษาวิจัยเพื่อการวางศึกษาวางแผนพัฒนาเทศบาลเมืองแม่สอด จังหวัดตาก โดยทุนสนับสนุนจากเทศบาลเมือง จังหวัดตาก
- พ.ศ. 2545 ร่วมศึกษาวิจัยเพื่อการวางศึกษาวางแผนพัฒนาเทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก โดยทุนสนับสนุนจากเทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก
- พ.ศ. 2545 ร่วมศึกษาวิจัยเพื่อการวางศึกษาวางแผนพัฒนาเทศบาลตำบลบ้านตาก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก โดยทุนสนับสนุนจากเทศบาลตำบลบ้านตาก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก
- พ.ศ. 2547 ร่วมศึกษาวิจัยเพื่อการศึกษาความเหมาะสมและออกแบบระบบระบายน้ำในเขตผังเมืองรวมอรัญประเทศ อำเภอรอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว โดยทุนสนับสนุนจากเทศบาลเมืองรวมอรัญประเทศ อำเภอรอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว
- พ.ศ. 2548 กำลังร่วมศึกษาวิจัยเพื่อวางแผนและพัฒนาเทศบาลเมืองบางปู อำเภอบางปู จังหวัดสมุทรปราการ โดยทุนสนับสนุนจากเทศบาลเมืองบางปู อำเภอบางปู จังหวัดสมุทรปราการ