

อาหารอีสาน อีสาน

..... กานต์ เขมวิทศ
..... สุปรียา ทัศองแซง
.....



ဓာတ်အားစီစဉ်





ชาตาร อีสาน

ผู้เขียน

กานต์ เหมวิหค
สุปรียา ห้องแซง

กำกับศิลป์

จิตรรา นวสวัสดิ์

ภาพ

กรกิจ ชัยศิริโสภณ



แสงแดด

ฮาทิส อีสาน

ISBN 978-616-284-515-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 500 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิตดา หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

คณะผู้จัดทำ

ผู้เขียน กานต์ เหมวิหก, สุปรียา ห่องแขง
บรรณาธิการ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์
บรรณาธิการเล่ม กรณิศ รัตนามัทธนะ
บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด
ทดสอบอาหาร ภัทรกร ชำชัยภูมิ, วนิดา บำรุงรัมย์ (นักศึกษาฝึกงาน)
พิสูจน์อักษร หล่องกรู๋ แซ่อึ้ง
บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์
กำกับศิลป์/สไตลิ่ง จิตรา นาสวัสดิ์
ศิลปกรรม นฤมล ทองใบ
ช่างภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ, ดุจดดี ชมบุญ
ผู้ช่วยช่างภาพ ชุติภรณ์ พานนิล
แต่งภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เพื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาาลสุข
ฝ่ายผลิต นภากร ชำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา

เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2934-4411

e-mail : kruaeditor@sangdad.com

❖ ສາບັຍ ❖

6 ເື້ອຄຢູ່ ເື້ອຕົນ ອຢ່າງອີສານ

24 ລາບ ກ້ອຍ

56 ຄັ້ມ

80 ແກວ

112 ອັອມ ອັອ ອູ້

134 ທມກ

162 ສຸບ ປ່ນ ແຂ່ງ

186 ທມັກຄອງ

204 ຄຳ

220 ປັ່ງ ຄັ້ງ ແລະອື່ນໆ

238 ຄັບນີ້ສູ່ຄຣາທາຣ





เฮ็ดอยู่ เฮ็ดกิน อย่างอีสาน

คนอีสานมีวิถีการหาอยู่หากินที่ผูกพันกับการเกษตรและใกล้ชิดกับธรรมชาติ กล่าวคือ วัตถุประสงค์สำหรับปรุงอาหารประจำวันได้มาจากเรือกสวนไร่นา พืชผักสวนครัวหลังบ้าน รวมถึงป่าเขา ลำห้วย ที่เป็นแหล่งอาหารตามฤดูกาลอันอุดม

วัฒนธรรมการอยู่การกินที่สอดคล้องกับธรรมชาติ สืบเนื่องมาจากการตั้งถิ่นฐานของชุมชน ที่มักสร้างบ้านเรือนในแหล่งอุดมสมบูรณ์ ทั้งตามลุ่มแม่น้ำสายใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นแม่น้ำโขง ชี มูล แยกออกเป็นลำน้ำสาขาย่อย เช่น สงคราม ลำปาว น้ำพอง รวมถึงห้วย หนอง คลอง บึง ต่างๆ สายน้ำใหญ่น้อยเหล่านี้คือเส้นเลือดหล่อเลี้ยงชีวิต เป็นทั้งแหล่งอาหารและแหล่งน้ำสำหรับท้องนาท้องไร่ของเกษตรกร เกิดเป็นวิถีชีวิตแบบคนลุ่มน้ำ ทั้งการเพาะปลูกข้าวและหาทุ่งหอยปูปลา

มิใช่เพียงแหล่งน้ำเท่านั้น คนอีสานยังตั้งถิ่นฐานใกล้ภูผาป่าเขา ทั้งถิ่นที่มีภูเขาล้อมรอบ ชุมชนใดไม่อยู่ใกล้ๆ มักตั้งบ้านเรือนใกล้พื้นที่ป่า ทั้งป่าโคก ป่าดง ป่าบุ่ง ป่าทาม สภาพแวดล้อมเหล่านี้มีพืชผักหลากหลาย มีสัตว์ป่านานาสายพันธุ์อยู่อาศัย เกิดวิถีการเก็บหาของป่ามากิน รู้จักเพาะปลูกตรงพื้นที่ไร่นา หวานเมล็ดพันธุ์ตรงหัวนา เพื่อเก็บมาปรุงอาหารยามทำนา เมื่อกลับมาถึงบ้านเด็ดผักจากสวนครัวหลังบ้านมาทำอาหาร เป็นการหากินแบบพอกินไปมือหนึ่งๆ หากมีเหลือนำไปแบ่งปันบ้านใกล้เรือนเคียงหรือแลกเปลี่ยนอาหารที่ตนไม่มีกับชุมชนอื่น วิถีชีวิตดั้งเดิมของคนอีสานจึงเป็นทั้งชาวนา ชาวไร่ และชาวสวน อาหารการกินเกิดจากการลงมือปลูกและลงแรงหา เป็นสภาพแวดล้อมของชุมชนอีสาน อันเอื้อต่อการอยู่การกินที่สัมพันธ์ ผูกพัน เกื้อกูลกับธรรมชาติ

แม้ปัจจุบันการหากินแบบนี้เปลี่ยนไป เพราะทรัพยากรธรรมชาติร่อยหรอ หรือมีวิถีชีวิตเกี่ยวพันกับเมืองมากขึ้น เมื่อต้องพึ่งพาธรรมชาติ จึงเป็นไปเพื่อหาขายไม่ใช่เพื่อหากิน แต่ไม่พึ่งพาธรรมชาติด้วยเหตุผลใด อาหารการกินของคนอีสานยังคงผูกพันกับทรัพยากรรอบชุมชนอยู่ แม้จะน้อยลงไปมากแต่ยังมีให้เห็น ในครัวบ้านส่วนใหญ่ยังคงปรุงอาหารด้วยวัตถุดิบที่เก็บหาได้จากแม่น้ำลำห้วย ท้องนา ป่าเขา อันเป็นเหมือนซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่ของภาคอีสานที่เต็มไปด้วยอาหารตามฤดูกาล หมุนเวียนกันไปตลอดทั้งปี เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ยังโลดเต้นอยู่ในสำรับประจำวันของลูกอีสาน



ทสากรสทสาຍประเภท

"ได้ปลามาหลายยู่บ"

"ได้มาพออ้อ บ่หลายดอก ผู้นี้ได้หลาย ได้พอแกง พอต้ม"

วิธีการหาากินกับธรรมชาติของคนอีสาน สัมพันธ์กับการประกอบอาหารในครัวเรือน แม้แต่การถาไมเรื่อง การหาากิน ยังใช้ประเภทของอาหารมาเปรียบเทียบว่าได้ปลามากพอแค่เพียงทำอ้อหม้อหนึ่ง แต่ไม่พอจะทำต้มปลา แกงปลา การถาไมลักษณะนี้มักพุดถึงอาหารประเภทใช้น้ำเป็นหลัก ได้แก่ ต้ม แกง อ่อม อ้อ และอู่ ซึ่งความต่างอยู่ ที่ปริมาณน้ำมากน้อย อาหารอีสานมีทั้งประเภทใช้น้ำและไม่ใช้น้ำ เครื่องปรุงหลักอาจเป็นได้ทั้งเนื้อสัตว์หรือพืชผัก มี เครื่องแกงและผักสมุนไพรชูรสชูลิ้น ซึ่งเป็นกลิ่นรสตามธรรมชาติของเครื่องปรุงนั้นๆ อาหารอีสานแบ่งประเภท ตามกรรมวิธีการทำได้ดังนี้



ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน

ต้ม อาหารใช้น้ำปริมาณมาก เป็นการต้มเนื้อ สัตว์กับเครื่องปรุงจนสุกนุ่ม น้ำซุพมีรสเผ็ดเปรี้ยวเค็ม เสมอกัน ให้รสเผ็ดด้วยพริกสดตำหรือบุบพอแตก ปรุงรสเค็มด้วยเกลือและน้ำปลา มีรสเปรี้ยวจากพืชผัก อย่างมะขามเปียก ผักมะขามดิบ ยอดมะขามอ่อน มะเขือส้ม หรือผักติ้ว ชูลิ้นด้วยข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด บางตำรับใส่หอมแดงทุบเสริมความหวานให้ต้มมีรสชาติ ครบ ชดน้ำกลมกล่อมได้คล่องคอ ชาวอีสานนิยมกิน เนื้อวัวที่สดๆใหม่ๆ รสหวานหอม เมื่อนำมาทำต้มเนื้อ จะใช้พริกปั่น เพราะเข้ากันดีกว่าพริกสด อีกทั้งยังมี รสขมจากติ้ว ทำให้ต้มเนื้อวัวมีรสชาติกลมกล่อม



แกงผักหวานไข่มดแดง

แกง ใช้น้ำในปริมาณน้อยกว่าต้ม โขลกเครื่อง แกงใส่น้ำแกง พอน้ำเดือดเติมเนื้อสัตว์ ปรุงรสด้วย ปลา ร้าให้ความเค็ม ไม่ใช้เค็มจัด หากเป็นเค็มกลมกล่อม อย่างที่คนอีสานเรียกว่า รสนัว แล้วใส่ผัก แกงอีสาน แบ่งได้เป็นแกงน้ำซ้นจากน้ำย่านางและข้าวเปือ และ แกงน้ำใสไม่ใส่น้ำย่านาง เน้นการชดน้ำแกงร้อนๆ มี ทั้งแกงผักและแกงเนื้อสัตว์ใส่ผัก ชูลิ้นด้วยใบแมงลัก อันเป็นผักเข้าคู่กับแกงอีสาน



อ่อมไก่

อ่อม ใช้ใช้น้ำน้อยกว่าแกง กลิ่นรสของอ่อมได้จากผักสมุนไพรอันเป็นเครื่องปรุงหลัก ได้แก่ ผักชีลาว ใบแมงลัก (อีตุ้) และต้นหอม เนื้อสัตว์ใส่เพียงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น เนื้อไก่บ้าน เนื้อปลาดุก เนื้อวัว หรือแม้กระทั่งกบและหอยขมที่หาได้ตามท้องถิ่นก็นำมาอ่อมได้แทบไม่แพ้กัน อ่อมกับแกงใช้เครื่องแกงที่โหลกเหมือนกัน ต่างกันตรงการทำแกงนั้นจะละลายเครื่องแกงลงในน้ำ แล้วต้มจนเดือด แต่การทำอ่อมจะคั่วเนื้อสัตว์กับเครื่องแกงจนสุกหอมจึงค่อยเติมน้ำ พอน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่ผัก ส่วนอ่อมเขียวหรืออ่อมปลาจะไม่คั่วก่อนเพราะจะทำให้เนื้อเละ



อ้อฮวกกบ

อ้อหรือเอาะ คล้ายอ่อมแต่มีปริมาณน้ำน้อยลงไปอีก ใช้ผักและเนื้อสัตว์ที่เคล้ากับน้ำพริกแกงปรุงรสให้เข้มข้น ยกขึ้นตั้งไฟให้ค่อยๆ สุกซำๆ ให้น้ำจากผักและเนื้อสัตว์ซึมออกมาที่ละน้อยจนได้กลิ่นหอม (หรือเติมน้ำได้เล็กน้อยหากแห้งเกินไป) ข้อสำคัญคือเมื่อนำขึ้นตั้งไฟแล้วอย่าคนจนกว่าเนื้อสัตว์จะเริ่มสุก มิฉะนั้นเนื้อจะเละและคาว เพราะตำรับอ่อมอีสานมักใช้ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย ลูกขาว และเขียดน้อยที่สุกง่ายอยู่แล้ว ผักสมุนไพรที่นำมาใช้เหมือนผักที่ใส่อ่อม นอกจากนี้ การทำอ้อไม่ควรใช้ไฟแรง จะทำให้น้ำแห้งและเนื้อสัตว์ติดกันหม้อ



อู่เครื่องในรวม

อู่หรืออู เป็นอาหารชนิดเดียวกับอ้อ แต่ใช้เนื้อวัวเป็นหลัก ทั้งเนื้อขาลาย เนื้อสันนอก สันใน หรือเครื่องในวัวทุกประเภทนำมาอู่ได้ ทำโดยโหลกเครื่องแกงแล้วคลุกเคล้ากับเนื้อ หรือไม่โหลกแต่ทุบตะไคร้พริกสด หอมแดง ใบมะกรูดใส่หม้อรวมไปกับเนื้อปรุงรสด้วยพริกป่น เกลือ น้ำปลาร้า บางสูตรไม่ใช้ปลาร้า เขาว่าทำให้กลิ่นเนื้อเปลี่ยน ผักเคียงคู่ที่เหมาะสมกับอู่คือ ต้นหอมและโหระพา ที่สำคัญต้องมีรสขมจากเพี้ยหรือติ้ว จึงจะเป็นอู่แท้ๆ



หมกไข่ปลา

หมก คือการนำเนื้อสัตว์และผักมาคลุกเคล้ากับน้ำพริกแกงปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ท่อใบตองก่อนนำไปทำให้สุกด้วยการนึ่งหรือปิ้ง ท่อได้ทั้งทรงเตี้ย ทรงสูง กลัดไม้กลัด หรือท่อแบบงอก็ได้ตามแต่สะดวก การท่อช่วยให้ไอน้ำที่เกิดระหว่างการนึ่งไม่ซึมเข้าเนื้อท่อหมก ซึ่งจะทำให้หมกเสียรส เมื่อหมกสุกได้ที่ มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของใบตอง เจือกับกลิ่นผักหอมจำพวกใบแมงลักและต้นหอม กินร้อนๆ กับแฉั่วและข้าวเหนียวหนึ่งสุกใหม่ บางสูตรใส่ผักชีลาวและพริกสดทุบเพิ่มกลิ่นและรส



ลาบไก่

ลาบ คือการนำเนื้อสัตว์มาสับพอหยาบ นำไปชยำกับน้ำมะนาวหรือมะกอกป่า บีบน้ำออกพอหมาดนำไปผรวนจนสุก การปรุงลาบตามแบบอีสานแท้มีความพิถีพิถัน คือเนื้อสัตว์ต้องสุกและพักให้อุ่น ก่อนปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น และข้าวคั่ว ตามลำดับ หากใส่ข้าวคั่วและพริกป่นก่อน ลาบจะอืดไม่น่ากิน ใส่ผักสมุนไพรกลิ่นหอม ทั้งต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง และสะระแหน่ หรือซอยหอมแดงมาคลุกเคล้าด้วย กินแหม่มกับผักพื้นบ้านที่รสชาติเข้ากันกับลาบแต่ละชนิด ลาบเนื้อกินคู่กับโหระพา ผักกาดสัร่อย และยังใส่ติ้วหรือขี้เพี้ยที่ให้รสขม ลาบเปิดกินคู่กับพริกแห้ง กระเทียม ใบมะกรูดแห้ง



ก้อยกุ้ง

ก้อย เป็นการปรุงอาหารแบบดิบ โดยเฉพาะก้อยเนื้อวัว หรือเติมเลือดวัวดิบผสมในก้อยเรียกว่า ลาบเลือดหรือชกเล็ก คนอีสานเชื่อว่า การกินเนื้อสดๆ ทำให้สัมผัสรสชาติของเนื้อได้เต็มที่ เครื่องปรุงรสและเครื่องชุกกลิ่นเหมือนเครื่องลาบ รสเด่นของก้อยเนื้อ คือ รสขมจากติ้วและเพี้ย นอกจากนี้ยังมีก้อยปลาชิว ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง เพิ่มรสเปรี้ยวด้วยมะนาว กรดเปรี้ยวจากมะนาว ทำให้ปลา กุ้ง และไข่มดแดง ไม่ดิบเกินไป เป็นอาหารที่ถึงรสถึงดิบที่กินได้แบบ



น้ำตกคอหมูย่าง

น้ำตก คำว่าน้ำตก หมายถึงเสียงน้ำมันที่หยดลงโดนเปลวไฟ ตำรับดั้งเดิมนำเนื้อชิ้นใหญ่มีมันแทรกมาหากลือ แล้วย่างจนสุกหอม หั่นเป็นชิ้นบาง เคล้ากับเครื่องปรุงรสและผักชูกลิ่นเช่นเดียวกับลาบและก้อย พ่อครัวแม่ครัวตามร้านอาหารมักทำน้ำตกโดยหมักเนื้อด้วยเครื่องหมักสารพัดชนิดแล้วแต่สูตรใครก็สูตรใคร เพื่อให้ได้กลิ่นรสที่อร่อยถูกใจลูกค้า ก่อนนำไปอบหรือย่างด้วยเตาถ่าน ลาบกับน้ำตกมีรสเค็มเผ็ดเปรี้ยวจากเครื่องปรุงรสสุดเดียวกัน ต่างกันเพียงลาบใช้เนื้อสับแต่น้ำตกจะเป็นเนื้อหั่นชิ้นพอดีคำ



ป่นปลาช่อน

ป่น ใช้เนื้อปลาหรือกบเป็นส่วนผสมหลัก ต้มในน้ำ ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำปลาร้า ใส่ตะไคร้และใบแมงลัก ส่วนเครื่องหอมมีพริกสดอย่างให้รสเผ็ด หอมแดง และกระเทียมย่างเพื่อชูกลิ่น เสริมความหอมด้วยต้นหอมและผักชี การทำป่นไม่ยาก แค้โขลกพริก หอมแดง กระเทียมย่าง คลุกเคล้ากับเนื้อสัตว์ที่ต้มให้เข้ากัน เติมน้ำต้มปลาร้า โรยผักกลิ่นหอม หรือทำป่นด้วยวิธีการย่างเนื้อสัตว์ แสบไม่แพ้กัน



ซุบหน่อไม้

ซุบ อาหารประเภทเดียวกับป่น แต่เป็นซุบผักและซุบเห็ด โดยต้มหรือนึ่งแล้วโขลกให้ละเอียด ซุบบางชนิดผสมเนื้อปลาช่อน ปลาทุ หรือปลาแห้ง ก็เข้ากันดี เติมน้ำต้มปลาร้าหรือน้ำปลา พริกป่น ข้าวคั่ว โรยต้นหอม ผักชีฝรั่ง และสะระแหน่ หรือย่างพริกสด กระเทียม และหอมแดง นำมาโขลกแล้วผสมในซุบ แทนข้าวคั่วกับพริกป่นได้



แฉ่วพริกสด

แฉ่วหรือน้ำพริก เป็นเครื่องจิ้มหลักของคนอีสาน ประปรสด้วยน้ำปลาร้า มีรสเผ็ดเค็มนำ เปรี้ยวตามด้วย ผักรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ มีทั้งแฉ่วพริกสด พริกป่น หรือหมกหอมแดง กระเทียม พริกบ้าน มะเขือเทศ ปลาร้า แล้วโขลกด้วยกัน ใช้ข้าวเหนียวจิ้มกินเป็นอาหารหลักได้ แฉ่วเป็นอาหารที่ประกอบขึ้นจากเครื่องปรุงพื้นฐานเพียง เล็กน้อย ฉายถึงวิถีเรียบง่ายของคนอีสาน แม้ไม่มีกับ ข้าวอื่น มีเพียงแฉ่วจิ้มกินกับข้าวเหนียวก็อิ่มไปอีกมื้อหนึ่ง เป็นสัญลักษณ์การปรับชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติรอบตัว



ส้มเนื้อ

หมักดอง คนอีสานหาอาหารกินตามฤดูกาล หากมีมากจนเหลือกินก็นำมาหมักดองเก็บไว้ ในงาน บุญเมื่อลัมวัวควาย เนื้อมากกินไม่หมดก็นำมาทำหม่า ใส่กรอก ส้มเนื้อ จับปลาจากท้องนาได้มากเกินทำกิน ขำวันก็นำมาทำส้มปลาน้อย ปลาส้มทั้งแบบทอดอบตอง และเป็นต่อน (ขึ้น) หรือทำปลาร้า นับเป็นอาหารที่ ต้องอาศัยประสบการณ์ในการทำ มีเคล็ดลับคือการ ทำปลาร้าต้องให้ถึงเกลือ คือใส่เกลือให้พอดี ใส่น้อย ไปปลาเน่า ใส่มากไปเค็มเกินกินไม่ได้ ต้องใส่เกลือให้ พอเหมาะ หมักไว้ขำมปีได้ปลาร้ารสเค็มฉ่ำ อันเป็น กระดูกสันหลังของครัวอีสาน



ส้มผักบัว

ส้มผัก อาหารประเภทดอง คนอีสานกินผัก เป็นหลัก ทั้งปลูกเองและขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อมีมาก จนกินไม่ทัน จึงเกิดภูมิปัญญาการถนอมอาหาร โดยนำผักมาตากแดดให้สด แช่น้ำลดความเค็มเขียว คั้นกับเกลือและข้าวเหนียวหนึ่งจนได้ที่ เติมน้ำขาวขาว หมักในไหหรือโหลแก้วทิ้งไว้สองสามคืน ได้ส้มผักรส เปรี้ยวมากินแฉ่วกับป่น กินเป็นอาหารหลักยังได้



ตำ เป็นการนำผักผลไม้หลายชนิดมาตำในครกดินให้พอบุบ แล้วตำเคล้าเพื่อให้ น้ำปรุงรสซึมเข้าไปในเนื้อผักผลไม้ ตำบักหุ่งหรือตำมะละกอตตามร้านอาหาร ทำแข่งกับเวลาให้ทันใจลูกค้า ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีชุด ซึ่งทำให้ได้เนื้อสัมผัสแตกต่างจากการใช้มีดสับแบบอีสานดั้งเดิม เส้นมะละกอที่สับด้วยมีด เมื่อตำเคล้ากับน้ำส้มตำแล้วจะคงความกรอบรอบไว้ได้นานกว่าแบบชุดเส้น ปัจจุบันสูตรส้มตำมีหลากหลาย ใส่หมูย่าง หมูกรอบ ปลากรอบ อาหารทะเล ร้านอาหารตะวันตกทั่วไวยังเคยทำส้มตำแบบเขย่า ไม่ต้องตำในครก ซึ่งเป็นการทำลายเอกลักษณ์ของตำส้มไปเสียหมด แถมส่วนใหญ่มีรสเปรี้ยว น้ำ ซึ่งไม่ใช่รสอีสานดั้งเดิม แต่ถูกปากถูกใจคนกรุง



ปิ้งและคั่ว การปิ้งเนื้อสัตว์แบบอีสานดั้งเดิมจะปรุงรสเค็มด้วยเกลือเท่านั้น นำเกลือมาหมักกับเนื้อสัตว์ ก่อนปิ้งบนถ่านไม้ฉุนสุกหอม แตกต่างจากปิ้งยุคนี้ที่มีเครื่องปรุงรสหลายอย่าง หรือหมักขอสกับผักสมุนไพรกลิ่นหอม เนื้อสัตว์มีความมัน ดูน่ากินกว่าตำรับดั้งเดิม

การคั่ว ส่วนใหญ่เป็นแมลงหรือแมง ช่วงหน้าร้อนที่อาหารขาดแคลน คนอีสานยังหาแมงตามท้องนา กินเพื่อเลี้ยงชีวิตได้ เช่น แมงแคง แมงจิ้งหรีด แมงกูดจี หนอนดักแด่หรือไข่ม้วน จักจั่น รวมทั้งยังมีแมงที่หาได้ช่วงหน้าฝนซึ่งปะปนอยู่กับลูกฮวก หรือแมงปลายฝน ต้นหนาวอย่างจิ้งหรีดรสหวานมันก็กินแซบ เป็นเอกลักษณ์ครัวอีสานที่ต่างจากภูมิภาคอื่นๆ

อาหารอีสานดั้งเดิมไม่มีประเภทผัดหรือทอด จนเมื่อร้านค้านำน้ำมันพืชมาขาย คนอีสานจึงนำอาหารที่เคยปรุงด้วยการทาเกลือแล้วปิ้ง อย่างกบ เขียด ปลา เนื้อ มาทอดน้ำมัน เนื้อสัมผัสของอาหารมีความมันไม่แห้งมาก ส่วนเนื้อสดอย่างวัวและหมูที่ปรุงด้วยการแกง คนอีสานคิดเมนูผัดผักกับเนื้อตามอย่างวัฒนธรรมการกินของคนภาคอื่นที่แพร่เข้ามาตามเขตเมือง คนชนบทมีโอกาสได้ลิ้มลองบ้างเป็นครั้งคราว กระนั้นอาหารประเภททอดและผัด ยังไม่ใช่อาหารหลักของคนอีสาน อีกทั้งไม่มีการปรุงด้วยกะทิเหมือนภูมิภาคอื่น เพราะคนอีสานกินข้าวเหนียว ซึ่งให้พลังงานมากเป็นทุน รวมถึงรสชาติและเนื้อสัมผัสไม่เข้ากันกับแกงกะทิ



อาหารอีสานมีหลากหลายประเภทหลายรส ประปรสด้วยปลาร้าที่คนต่างถิ่นไม่คุ้นกลิ่นบอกว่าเหม็น คนอีสานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุกๆดิบๆ หรือกินดิบทั้งเนื้อและเลือด อย่างก้อยหรือลาบเลือด ส่วนซื้อจากร้านแล้วก็นำมาปรุงอาหาร แม้แต่แมงกุดจี่จากกองซื้อขายยังนำมาคั่ว กบ เขียด หรืออึ่งอ่างยังไม่เว้น แต่สิ่งนี้ถือเป็นวิถีการกินที่สัมพันธ์กับการตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนใกล้ชิดธรรมชาติ ถ้าคนต่างถิ่นเข้าใจบริบททางอาหารการกิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับธรรมชาติตามฤดูกาลเช่นนี้ ไม่ยากที่จะทำความเข้าใจกับวัฒนธรรมการกินแบบอีสานและยอมรับในความแตกต่างได้โดยไม่ต้องแบ่งแยก

คนอีสานมีวัฒนธรรมการกินข้าวด้วยกันอย่างเหนียวแน่น สมัยก่อนต้องเดินไปไร่ไปนาที่อยู่ไกลหมู่บ้าน หัวกระดืบข้าวใส่ตะกร้าไปกินข้าวที่นา ทั้งมือเช้าและกลางวัน ต้นฤดูฝนหวานเมล็ดพันธุ์พืชไร่ทั้งบวบ ฟัก แฟง แตง ข้าวโพด ถั่ว ตรงหัวนา หากุ้ง หอย ปู ปลา จากท้องนาและลำห้วย ทำเครื่องกับดักสัตว์ป่า หรือเข้าป่าหาเห็ดหาหน่อไม้ มาปรุงอาหารกินด้วยกันที่เถียงนา พอเย็นย่ำนำของที่เหลือจากป่าจากนากลับไปทำที่บ้านเป็นกับข้าว ยามแลงสำหรับกินกันทั้งครอบครัว แม้ตอนนี้มีรถเครื่องขับไปนาได้สะดวกรวดเร็ว จนไม่ต้องกินข้าวในนา แต่การกินข้าวด้วยกันก็ยังเป็นวิถีอีสานอยู่

การกินข้าวแลง (ข้าวมือเย็น) เป็นกิจกรรมหลักของครัวเรือนอีสานอาหารที่มีในพาสาวมือแลงจึงมากกว่าทุกมื้อ พาสาว หมายถึงสำหรับ มักประกอบด้วยอาหารประเภทน้ำอย่างแกง ต้ม หรืออ่อมเป็นหลัก อาจมีป่นปิ้ง ชุบ อีกอย่าง แว่กับผักสดหรือผักนึ่ง มักขาดไม่ได้ คนเป็นแม่ยกพาสาวมาวางกลางเสื่อ ลูกสาวถือกระดืบข้าวตามมา ครอบครัวอีสานเป็นครอบครัวใหญ่ นั่งล้อมวงพาสาวกินข้าวแลงพร้อมหน้าพร้อมตา ปั่นข้าวเหนียวเป็นก้อนโดยใช้มือถูจนข้าวเหนียวแน่น ใช้คุ้ยเนื้อกินเติมคำ จุ่มน้ำแกงจิ้มน้ำป่นโดยเมล็ดข้าวไม่ละลายในน้ำ วิธีการปั่นข้าวเหนียวจึงเหมาะกับวิถีการกินของอีสาน ที่กินข้าวในพาสาวเดียวกันเป็นสิบคน วิถีอีสานในชนบท ผู้เฒ่าผู้แก่กับลูกหลานในบ้านยังมีพาสาว นั่งกินข้าวด้วยกัน

คนหนุ่มสาวหรือวัยกลางคนที่เข้ามาทำงานในเมือง โดยเฉพาะคนขายอาหาร ถือว่าเป็นผู้นำอาหารอีสานมาเผยแพร่ให้คนถิ่นอื่นได้ลิ้มรส แม้รสชาติเปลี่ยนจากอีสานแท้ๆ คือเผ็ดเค็มหวนชม เป็นเปรี้ยวหวานโดดตามรสลิ้นที่คนเมืองคุ้นเคย ไม่มีพาสาวให้นั่งล้อมวง แต่นั่งเก้าอี้ใช้ช้อนตักแกงบนโต๊ะ ใช้ส้อมจิ้มข้าวเหนียวในกระติบ พวกเขายังมีชีวิตเร่งรีบ มีวิถีการกินตามกระแสเมือง แต่เมื่อใดที่คนอีสานรวมกันเป็นกลุ่มก้อน เช่น ครอบครัวอีสานที่ซื้อบ้านในเมืองใหญ่ คนบ้านเดียวกันที่มาทำงานโรงงาน เจ้าของและลูกจ้างในร้านอาหาร พวกเขาไม่ได้ลืมเลือนวัฒนธรรมการนั่งล้อมวงพาสาวกินข้าวด้วยกัน ใช้มือปั่นข้าวเหนียวจากกระติบ กินข้าวได้อิ่มโดยไม่ต้องเปลืองอุปกรณ์ประดามี นี่คือนวัตกรรมการกินอันเป็นเอกลักษณ์อีสานที่ยังมีให้เห็น



มะเขือส้ม

