

งานวิจัยชาวบ้าน เรื่อง

แม่หญิงกับอาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ
บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง อ.เชียงของ จ.เชียงราย



โดย

กลุ่มแม่หญิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง และ สมาคมสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (MCI)

สนับสนุนโดย



Mekong Connections: Supporting Governance, Transparency, and Local Voices

25 กุมภาพันธ์ 2566

แม่ญิงกับอาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง อ.เชียงของ จ.เชียงราย

1. เกริ่นนำ

1.1 ความเป็นมาของการทำวิจัย

ปัญหาแม่น้ำโขงเกิดขึ้นอย่างรุนแรงและสร้างผลกระทบมาอย่างยาวนานกว่า 20 ปีต่อระบบนิเวศและชุมชนท้องถิ่น ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาชุมชนท้องถิ่นต้องเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเองทั้งการแก้ไขกับผลกระทบที่เกิดขึ้นรวมทั้งการคาดเดาถึงสาเหตุของปัญหา นอกจากนี้ชาวบ้านแล้วหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนก็ยังไม่มีความรู้และประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งเมื่อมีการถกเถียงถึงสาเหตุและผู้รับผิดชอบก็ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนในการยืนยันถึงความเสียหายที่เกิดขึ้นและหลักฐานที่จะชี้ไปถึงสาเหตุของปัญหา การรวบรวมองค์ความรู้ท้องถิ่นของคนริมโขงที่หาอยู่หากินกับแม่น้ำโขงมาหลายชั่วอายุคนจึงมีความสำคัญเพราะไม่มีใครจะรู้จักและรักแม่น้ำโขงมากไปกว่าคนริมโขง ความรู้ที่ได้จะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอธิบายถึงสาเหตุของปัญหา และที่สำคัญคือใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดต่อเนื่องไปอีกหลายสิบปี นอกจากนี้มันยังมีความสำคัญในการเผยแพร่ให้คนลุ่มน้ำโขงในจังหวัดอื่นๆได้รับรู้

การศึกษาขององค์ความรู้ท้องถิ่นของผู้หญิงมีความสำคัญเนื่องจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาโดยมากแล้วจะเป็นข้อมูลความรู้ที่ได้จากผู้ชายจึงทำให้เราได้ความรู้ที่ยังไม่ครบถ้วนนัก นอกจากนี้แล้วความรู้ท้องถิ่นของผู้หญิงยังจะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนและซับซ้อนของปัญหา รวมไปถึงอาจจะทำให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาในมุมมองใหม่ๆด้วย ดังนั้นแล้วสมาคมสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (MCI) จึงได้ร่วมมือกับกลุ่มแม่ญิงริมโขงใน 5 หมู่บ้านในพื้นที่ 3 อำเภอริมฝั่งแม่น้ำโขงของจังหวัดเชียงรายทำการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ญิงกับแม่น้ำโขงในภาคเหนือ” ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งภายใต้โครงการ “เสริมสร้างบทบาทและเครือข่ายแม่ญิงลุ่มน้ำโขง-ภาคเหนือ” ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก Pact Thailand

1.2 วิธีการทำวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบของ “งานวิจัยชาวบ้าน” ซึ่งเป็นงานวิจัยที่มีชาวบ้านเป็นนักวิจัยเพื่อร่วมกันถอดเอาความรู้ท้องถิ่นที่สั่งสมมาในตัวชาวบ้านออกมา โดยมีหน่วยงานภายนอกซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ก็คือเจ้าหน้าที่ของสมาคมสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขงเป็นผู้ช่วยนักวิจัย ทำหน้าที่ในการนำประชุม จัดบันทึก สรุปลงและเขียนรายงานวิจัย จากการระดมความคิดเห็นร่วมกันทำให้ได้หัวข้อการวิจัย 3 หัวข้อตามความถนัดและสนใจ

ของกลุ่มแม่หญิงในแต่ละหมู่บ้านคือ 1) *เครื่องมือหาปลาของแม่หญิง* ซึ่งจะทำโดยกลุ่มแม่หญิงบ้านเชียงแสนน้อย ต.เวียง อ.เชียงแสน และกลุ่มแม่หญิงบ้านแจมป๋อง ต.หล่ายงาว อ.เวียงแก่น 2) *อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขง* ซึ่งจะทำโดยกลุ่มแม่หญิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง ต.ริมโขง อ.เชียงของ และกลุ่มแม่หญิงบ้านห้วยลึก ต.ม่วงยาย อ.เวียงแก่น และ 3) *แม่หญิงกับประเพณีพื้นบ้านที่เกี่ยวกับแม่น้ำโขง* ซึ่งจะทำโดยกลุ่มแม่หญิงบ้านปากอิงใต้ ต.ศรีดอนชัย อ.เชียงของ โดยมีนักวิจัยจาวบ้านเป็นผู้หญิง 62 คน ผู้ชาย 2 คน รวมทั้งหมด 64 คน ประกอบด้วย บ้านเชียงแสนน้อย 15 คน บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง 15 คน บ้านปากอิงใต้ 16 คน บ้านแจมป๋อง 16 คน และบ้านห้วยลึก 17 คน วิธีการเก็บข้อมูลหลักที่ใช้คือการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความรู้ การสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญต่อการสร้างหลายด้านทั้งการสร้างความรู้ สร้างศักยภาพ สร้างเครือข่าย และสร้างพลังแก่แม่หญิง

1.3 ผลสรุปจากการวิจัยทั้ง 3 เรื่องใน 5 หมู่บ้าน

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นการสรุปจากการวิจัย 3 เรื่องของ 5 หมู่บ้านซึ่งแม้บางหมู่บ้านจะทำเรื่องเดียวกันแต่ก็มีรายละเอียดต่างกัน หากต้องการข้อมูลรายละเอียดสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในรายงานการวิจัยที่จัดทำแยกเล่มกันของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งได้ทำการอัปโหลดไว้ในเว็บไซต์ของสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (www.mekongci.org) ผลที่ได้จากการวิจัยทั้ง 5 หมู่บ้านสรุปได้ว่าแม่หญิงมีความสัมพันธ์กับน้ำโขงผู้เป็นแม่ในหลายด้านทั้งเรื่อง 1) การหาปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่นๆ 2) การหาสัตว์อื่นๆริมน้ำ 3) การหาไถ 4) การทำเกษตรริมโขง 5) การหาผักธรรมชาติริมโขง 6) น้ำอุปโภคและบริโภคในครัวเรือน 7) น้ำเพื่อการเกษตร 8) การร่อนทอง 9) การค้าขายสองฝั่งโขง 10) การคมนาคม 11) ประเพณีวัฒนธรรม

หัวข้อที่แม่หญิงเลือกมาทำวิจัย 3 เรื่องสะท้อนเรื่องราวความผูกพันของแม่หญิงกับน้ำโขงผู้เป็นแม่ได้ชัดเจน *ก) เครื่องมือหาปลาของแม่หญิง* จะเห็นว่าเครื่องมือหาปลาของแม่หญิงต่างไปจากของผู้ชายคือมีขนาดเล็กและเบากว่าใช้ในระบบนิเวศที่ต่างไป ชนิดปลาที่จับก็จะต่างกัน ทำให้ความรู้ของแม่หญิงในเรื่องเครื่องมือ ระบบนิเวศ และปลาที่จับต่างไปจากชาย *ข) อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขง* การทำอาหารเป็นหน้าที่หลักของแม่หญิงมันจึงสะท้อนความสัมพันธ์และความรู้ได้ดี เช่น เรื่องวัฒนธรรมของรสชาติความล้ำไม่ล้ำที่สัมพันธ์กับแม่น้ำโขง ความรู้อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับอาหารจากโขงเป็นสิ่งสะท้อนและบันทึกถึงการเปลี่ยนแปลงและการรับรู้เกี่ยวกับแม่น้ำโขง พบว่ามีอาหารพื้นบ้านหลายอย่างที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นที่เกิดจากการผสมผสานกันของวัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์กับวัตถุดิบจากแม่น้ำโขง เช่น ปลาแดกของหมู่บ้านห้วยลึกที่มีรสชาติต่างไปจากหมู่บ้านอื่น *ค) แม่หญิงกับประเพณีพื้นบ้านที่เกี่ยวกับแม่น้ำโขง* ประเพณีช่วยสะท้อนความสัมพันธ์ของคนกับโขงในด้านที่เป็นนามธรรม โดยเฉพาะมุมที่เกี่ยวข้อกับแม่หญิงจะช่วยสะท้อนให้เห็นความละเอียดอ่อนได้

มากขึ้น ในประเพณีไหลเรือไฟของบ้านปากอิงใต้คนที่เข้าร่วมงานส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงซึ่งจะทำหน้าที่หลักในการจัดเตรียมวัสดุและอาหาร ส่วนชายจะทำหน้าที่ในการนำประกอบพิธีกรรม

เมื่อน้ำโขงเปลี่ยนก็กระเทือนถึงแม่ญิงหลายด้าน เมื่ออาหารหายากขึ้นก็ต้องลำบากในการไปหาอาหารจากแหล่งอื่นๆหรือเปลี่ยนอาชีพ รสชาติที่เคยกินก็เปลี่ยนเพราะต้องปลาน้ำโขงแพงและหายากต้องใช้ปลาบ่อที่ขายในตลาดมาทำอาหารแทน ความผันผวนของแม่น้ำโขงทำให้ชีวิตคาดเดาได้ยาก ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นสะท้อนออกมาให้เห็นทั้งความเป็นอยู่ที่ลำบากขึ้นและอารมณ์ความรู้สึกที่มี หลายหมู่บ้านเสนอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งเข้ามาช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยเฉพาะในเรื่องอาหารและรายได้ และนำความเดือดร้อนของชาวบ้านไปเจรจากับประเทศต้นน้ำให้มีการปล่อยน้ำให้เป็นตามระบบธรรมชาติ



1.4 การทำวิจัยเรื่องอาหารจากโขงที่บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง

หมู่บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง ต.ริมโขง อ.เชียงของ เป็นหมู่บ้านที่มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ต่างไปจากวัฒนธรรมหลักของล้านนาคือหมู่บ้านที่เป็นวัฒนธรรมไทลื้อ อาหารพื้นบ้านที่ทำการรวบรวมข้อมูลจึงถือว่ามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น เกิดการผสมผสานของวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ตนเองเข้ากับวัตถุดิบจากแม่น้ำโขงภายใต้ความเป็นล้านนาที่ตั้งอยู่ชายแดนมีการข้ามไปข้ามมาของพี่น้องสองฝั่งโขงลาวและไทย ที่นี้เป็นชุมชนไทลื้อขนาดใหญ่ที่ความจริงแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 2 หมู่คือหมู่ 1 และหมู่ 8 มีประเพณีและวัฒนธรรมของตนเองที่สืบทอดกันมายาวนานและยังคงรักษาไว้อย่างเข้มแข็งทั้งเรื่องภาษาการแต่งกายและอาหารการกิน ตัวอย่างภาษาของไทลื้อ เช่น ถั่วสายเลื้อ (สายเลื้อ) หรือถั่วฝักยาว ในการวิจัยจาวบ้านครั้งนี้ได้

รวบรวมอาหารที่ทำจากวัตถุดิบแม่น้ำโขงทั้งที่เป็นปลาและไก่ไว้ 6 อย่างด้วยกันคือ 1) เอะไก 2) ห่อนึ่งไก่ 3) ลาบปลา 4) ต้มส้มปลา 5) ปิ้งปลา 6) หลามบอน



แม่คำมี อายุ 74 ปีเล่าให้ฟังว่า “ถ้าพูดถึงอาหารการกินสมัยก่อนอุดมสมบูรณ์มาก ตามริมโขงมีแต่พืชผักอาหาร ตา(สามีของยาย)ลงไปหาปลาไม่นานก็ได้ปลามากิน ปิ้งกินกันในครอบครัว ชาวบ้านเรากินง่ายอยู่ง่าย พืชผักเก็บกินตามริ้วตามสวนตาม ริมโขงเต็มไปหมด ทำกินกันง่าย ๆ คนสมัยก่อนทำงานเยอะไปไร่ไปสวน น้ำพริกน้ำ ผักทำไว้กินได้ตลอดทั้งปี ห่อไปกินกับผักลวก กินกับปิ้งปลา อาหารการกินมีให้กิน ตลอด ตอนนี้อยากก็ไม่มี สมัยก่อนสามียายหาปลาประจำ ยายเป็นแม่ค้าขายปลา พอ ไม่มีปลาตาก็เข้าสวนยายก็ไม่ได้ขายปลาแล้ว”

2. ข้อมูลพื้นฐานของบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง

บ้านหาดบ้ายเป็นชุมชนไทลื้อที่เก่าแก่ บรรพบุรุษได้อพยพย้ายถิ่นฐานมาจากแคว้นสิบสองปันนาทาง ตอนใต้ของประเทศจีน จากคำบอกเล่าของคนเฒ่าคนแก่ ชาวบ้านเล่าว่าน่าจะย้ายถิ่นฐานมาตั้งแต่สมัยพระเจ้า กาวิละซึ่งถูกกวาดต้อนมาอยู่ในล้านนา หลังจากอพยพมาจากทางตอนใต้ของจีนก็ได้เข้าไปอยู่แขวงไซยะบุรี ประเทศลาว ก่อนจะย้ายและมาตั้งรกรากอยู่ที่บ้านน้ำเก็ม เมืองสันตันผึ่ง แขวงบ่อแก้ว ประเทศลาว บรรพบุรุษ ของชาวบ้านหาดบ้ายอพยพย้ายถิ่นตามริมฝั่งน้ำโขงหลายครั้ง ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย ตั้งแต่

สงครามโลกครั้งที่ 2 มาจนถึงสงครามอินโดจีน ก่อนจะย้ายหมู่บ้านเข้ามาอยู่ในประเทศไทย บ้านหาดบ้ายชื่อเดิมชื่อบ้านปากกล้วย ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของหมู่บ้านปัจจุบันไปประมาณ 1 กิโลเมตร ต่อมาเมื่อปีพ.ศ. 2503 ได้ย้ายมาอยู่จุดที่ตั้งปัจจุบันซึ่งแต่ก่อนเรียกบริเวณนี้ว่าห้วยเสือขบแมวซึ่งมีสัตว์ป่าชุกชุมทั้งเสือ หมี กวาง หมูป่า สาเหตุของการย้ายหมู่บ้านเนื่องจากเกิดตลิ่งพังรวมทั้งวัดที่พังลงไปใ้แม่น้ำโขง สาเหตุที่ตั้งชื่อว่าหมู่บ้านหาดบ้ายเนื่องจากตั้งตามชื่อหาดซึ่งคำว่าบ้ายหมายถึงเบียงที่หาดได้เบียงกระแสน้ำโขง เมื่อชุมชนขยายตัวมากขึ้น ปีพ.ศ. 2545 ได้แยกการปกครองออกเป็น 2 หมู่ คือบ้านหาดบ้าย หมู่ 1 และบ้านหาดทรายทอง หมู่ 8

บ้านหาดบ้าย อยู่ห่างจากตัวอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายประมาณ 30 กิโลเมตร คนในชุมชนประกอบอาชีพ ทำเกษตรกรรม หัตถกรรม ปัจจุบันบ้านหาดบ้านมีจำนวนประชากร 670 คน มีจำนวนครัวเรือน 384 ครัวเรือน

3. ความสัมพันธ์ของผู้หญิงหาดบ้าย-หาดทรายทองกับแม่น้ำโขง

1. *เกษตรริมโขง* เกษตรริมโขงมีทั้งแบบการปลูกพืชบนฝั่งที่สูงจากระดับน้ำขึ้นลง และแบบเกษตรตามฤดูกาลที่ปลูกพืชผักตามริมน้ำบริเวณหาด เกาะ และดอนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในช่วงหน้าแล้ง ซึ่งมันมีความสำคัญกับแม่หญิงอย่างมากเพราะแม่หญิงจะเป็นคนหลักที่เกี่ยวข้องกับเกษตรริมโขงตั้งแต่การปลูก นำมาทำอาหาร แบ่งปัน แปรรูป และขาย ในอาหารพื้นบ้านยังพบว่ามีพืชผักเป็นส่วนประกอบสำคัญ นอกจากนี้ที่ดินยังมีความอุดมสมบูรณ์แร่ธาตุเยอะจากดินตะกอนที่ถูกพัดมากับน้ำทำให้พืชผักงามเติบโตเร็วไม่ต้องเสียค่าปุ๋ยค่าน้ำ ที่สำคัญยังไม่ต้องเสียค่าเช่าที่ดินด้วย นอกจากนี้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการปลูกและการซื้อผักมากินแล้วเกษตรริมโขงยังดีต่อสุขภาพเพราะช่วยให้ได้กินอาหารปลอดสารพิษด้วย ในอีกมุมหนึ่งมันยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ของคนในชุมชนด้วยในการลงไปปลูกและการแบ่งปันกันทำ และวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจากพืชผัก
2. *การหาปลา*
3. *การใช้น้ำ*
4. *การเก็บไถ่* (จกไถ่) ไถ่หรือสาหร่ายแม่น้ำโขงเป็นอาหารและรายได้สำคัญของคนริมโขง แม่หญิงจะเป็นกลุ่มคนหลักที่เกี่ยวข้องกับไถ่ในทุกขั้นตอนตั้งแต่การไปหา นำมาทำอาหาร แปรรูป และขาย
5. *การร่อนทอง* การร่อนทองจะเรียกต่างกันไปตามภาษาท้องถิ่น ในภาษาไทยจะเรียกว่า “ชิงคำ” จะทำกันหลายหมู่บ้านริมโขงโดยใช้กระทะไม้ร่อน ปัจจุบันไม่ค่อยมีคนทำแล้วสาเหตุหนึ่งเพราะไม่มีที่ให้ร่อน ซึ่งก็มีหลายสาเหตุที่ทำให้ชายฝั่งโขงเปลี่ยนโดยเฉพาะการทำตลิ่งหินกันตลิ่งพัง

6. การหาผักธรรมชาติริมโขง
7. การคมนาคมทางเรือ (ของพี่น้องสองฝั่งโขง) ในอดีตคนริมโขงจะใช้เรือเป็นพาหนะในการเดินทางกันเยอะโดยเฉพาะหมู่บ้านที่อยู่ไกลๆหรือถนนเข้าถึงลำบาก ปัจจุบันการเดินทางโดยเรือของชาวบ้านมักจะเป็นการไปมาหาสู่กันระหว่างญาติมิตรสองฝั่งโขง
8. วัฒนธรรมประเพณี 2 ฝั่งโขง

4. อาหารที่ลือจากแม่น้ำโขง

วัฒนธรรมทางด้านอาหารเป็นตัวบ่งบอกลักษณะเฉพาะของแต่ละพื้นที่ อาหารที่ลือของชาวบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทองก็เช่นกันที่แสดงถึงความเป็นอยู่หรือความเป็นตัวตนซึ่งอาจจะมีความแตกต่างจากที่ลือในพื้นที่อื่น ๆ จากการเข้าไปร่วมสังเกตและติดตามวิธีการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ที่ลือบ้านหาดบ้ายพบว่า วัตถุดิบต่าง ๆ ที่นำมาประกอบอาหารในแต่ละเมนูสามารถหาได้ในท้องถิ่น ตามฤดูกาล เนื่องด้วยบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทองอยู่ติดแม่น้ำโขง วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารหลักคือ ปลา ไก่ และพืชผักต่าง ๆ เช่น บอน ผักชีหูด เครื่องแกงที่นำมาใช้เป็นหลักคือพริก กระเทียม หอมแดง มะขาม จะค้าน และมะแขว่น เครื่องปรุงหลักมีแค่เกลือ ปลา ร้า ถั่วเน่า อาหารแต่ละเมนูที่ปรุงออกมาเน้นปรุงง่าย ได้ทานเร็ว ไม่มีสูตรที่ตายตัววัตถุดิบและเครื่องปรุงบางอย่างสามารถใช้ทดแทนกันได้ ประเภทอาหารที่นิยมทานกันประกอบด้วยเมนูปิ้ง แกง ห่อหนึ่ง เอาะ ลาบ น้ำพริก เป็นต้น

ในการวิจัยชาวบ้านครั้งนี้ได้รวบรวมอาหารที่ทำจากวัตถุดิบแม่น้ำโขงทั้งที่เป็นปลาและไก่ไว้ 6 อย่างด้วยกันคือ 1) เอาะไก่ 2) ห่อหนึ่งไก่ 3) ลาบปลา 4) ต้มส้มปลา 5) ปิ้งปลา 6) หลามบอน



1) เอาะไก



จุดเด่นของเมนู : เอาะไกเป็นเมนูพื้นบ้านที่หากินได้ในช่วงเดือนธ.ค.-เม.ย.ซึ่งเป็นช่วงฤดูเก็บไถแม่ น้ำโขง ไถเป็นสาหร่ายน้ำจืดชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายเทาหรือเตา แต่รสชาติจะมีความหวานเนื้อสัมผัสลื่น ชาวบ้านพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าไถอร่อยกว่าเตา ไถนิยมนำมาปรุงให้สุกไม่นิยมกินสดเพราะไถสดจะมีกลิ่นคาวน้ำและโคลนดิน ไถสามารถนำมาแปรรูปและประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ไถตาก ไถยี ท่อนึ่งไถ และเอาะไก เอาะมีลักษณะเป็นแกงน้ำข้นๆบางหมู่บ้านเรียกว่า “เจี้ยว” บางสูตรจะใส่หมูสับลงไปด้วยหรือบางสูตรใส่เพียงน้ำย่านางไม่ใส่น้ำเปล่าเลยความเข้มข้นของเอาะจึงมากกว่าแกง สิ่งที่ขาดไม่ได้ในเมนูเอาะไก สูตรไถลือคือปลาร้า ข้าวเปือและผักชีหูด เพราะส่วนประกอบทั้งสามอย่างจะไปเพิ่มความนัวและเข้มข้นอาหาร

วัตถุดิบ : ไถ น้ำใบย่านาง ข้าวเปือ (ข้าวสารเหนียวแช่น้ำ) หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด จะค้าน (สมุนไพรพื้นบ้านของภาคเหนือ) ผักชี ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ต้นหอมหรือใบกระเทียม ผักชีหูด

เครื่องปรุง : เกลือ ปลาร้า น้ำปลา ผงชูรส

ขั้นตอนการทำ : 1) เตรียมไก่ โดยนำไก่ไปล้างให้สะอาดจนน้ำใส เก็บฝู่นอกให้หมด ปั่นเอาน้ำออกก่อนจะนำไปสับหรือ “ลาบ” ในภาษาไทยชาวบ้านนิยมพูดว่า “นำไก่ไปลาบ” 2) เตรียมวัตถุดิบ หั่นผัก ทำข้าวเป็๋อโดยเอาข้าวสารแช่น้ำแล้วเอามาตำ คั้นน้ำใบย่านาง 3) เตรียมเครื่องแกงโดยโขลกพริกแห้ง กระเทียมหอมแดง ข่า ตะไคร้ ข้าวเป็๋อ ให้ละเอียดพักไว้ 4) ปรงไก่ โดยคนข้าวเป็๋อเข้ากับน้ำใบย่านาง ตามด้วยน้ำปลา ร้าและจะค้ำน ตามด้วยไก่และผักหอมที่หั่นไว้ คนให้เข้ากันดีพร้อมกับเติมน้ำปลาร้าปรุงรสให้พอดี 5) เตรียมหม้อตั้งไฟตามด้วยไก่ที่คลุกเครื่องปรุง ใส่เครื่องแกงและผักชีหูด คนเรื่อยๆ รอหม้อเดือดและไก่อสุก 4) ใส่ใบมะกรูด ใบกระเทียมหรือต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง และผักชีลาวที่หั่นไว้ลงไป คนให้เข้ากันอีกรอบพอฟักต่างๆ สุกก็ปิดไฟ

เคล็ดลับ : 1) เตรียมข้าวเป็๋อโดยเอาข้าวสารเหนียวไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที ก่อนนำมาโขลก 2) ไก่ต้องล้างให้สะอาดจนน้ำใสไม่มีฝู่นดิน 3) เมนุเอาะไ่ต้องคนบ่อย ๆ เพราะการใส่ข้าวเป็๋อลงไปน้ำจะเหนียวขึ้นถ้าไม่คนจะทำให้เอาะติดกันหม้อและไหม้ได้

2) ห่อนึ่งไก่



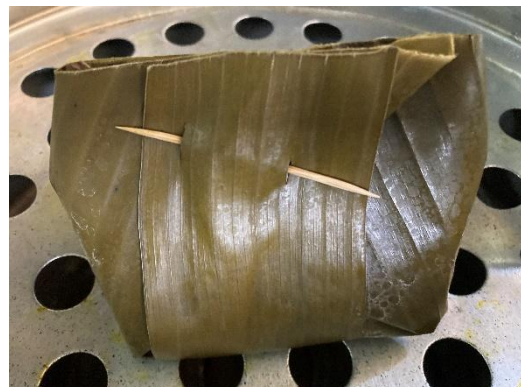
จุดเด่นของเมนู : ห่อนึ่งภาษาไทยถิ่นอีสานเรียกว่า “มอก” ห่อนึ่งไก่หรือมอกไก่ ใช้วัตถุดิบ เครื่องปรุง และวิธีการทำคล้ายกับเอาะไ่จะต่างกันที่ขั้นตอนการนำไปทำให้สุก ขั้นตอนการทำห่อนึ่งไ่จะยุ่งยากกว่าเอาะไ่ชนิดน้อยเพราะต้องไปหาใบตองเพื่อมาห่อและนำไปนึ่งจนสุก หลังจากที่เตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงจนครบ

พร้อมกับปรุงให้เข้ากันเสร็จแบบเดียวกับที่ทำเอาะไก็ก็นำไปห่อใบตองและลงนึ่ง ห่อนึ่งสุกหรือไม่สุกให้สังเกตที่สีของใบตองถ้าใบตองเปลี่ยนสีออกสีเหลืองแสดงว่าสุกแล้ว ลักษณะเด่นของห่อนึ่งไคือเมื่อนึ่งสุกแล้วจะมีกลิ่นหอมของเครื่องแกงและใบตองร่วมด้วย เนื้อห่อนึ่งไจะแน่นไม่เหลวเท่าเมนูเอาะไ ถ้าถามว่าใครชอบทานอันไหนก็ขึ้นอยู่กับความชอบ บางคนหิวทำแบบเร่งด่วนหาใบตองไม่ได้ชอบเป็นน้ำหน้อยได้ชดน้ำด้วยก็ใส่หม้อเอาะ บางคนมีใบตองพอมีเวลาอยากกินแบบเนื้อแน่นใช้ข้าวเหนียวจิ้มมีกลิ่นหอมใบตองหน่อยๆก็ทำห่อนึ่ง

วัตถุดิบ : ไก่ น้ำใบย่านาง ข้าวเปลือก (ข้าวสารเหนียวแช่น้ำ) หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด จะค้าน (สมุนไพรพื้นบ้านของภาคเหนือ) ผักชี ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ต้นหอมหรือใบกระเทียม ผักชีหูด ใบตอง และไม้คัดหมก

เครื่องปรุง : เกลือ ปลา ร้า น้ำปลา ผงชูรส

ขั้นตอนการทำ : 1) นำไไปล้างให้สะอาดล้างจนน้ำใส เก็บฝุ่นฝุ่นออกให้หมด ปั่นเอาน้ำออกก่อนจะนำไปลาบหรือสับ การสับภาษาไทลื้อเรียกว่า ลาบ ชาวบ้านนิยมพูดว่า “นำไไปลาบ” นั่นคือนำไไปสับ 2) เตรียมข้าวเปลือก โขลกพริกแห้ง ข้าวเหนียวแช่ กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ให้ละเอียดพักไว้ 3) เตรียมหม้อ ใส่ น้ำย่านาง ตามด้วยข้าวเปลือกที่โขลกไว้ ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลาร้า น้ำปลา ผงชูรส คนให้เข้ากันก่อนจะใส่ไสับ ผักชีหูด จะค้านสับเป็นแว่นและใบมะกรูดลงไป คนจนเป็นเนื้อเดียวกันจากนั้นนำหม้อขึ้นไปตั้งไฟเอาะหรือต้ม คนเรื่อย ๆ รอหม้อเดือดและไสุก 4) ใส่ผักชีฝรั่ง ใบกระเทียมหรือต้นหอม ผักชีลาว ผักชีไทยหั่นลงไป คนให้เข้ากัน 5) เตรียมใบตองเพื่อห่อฉีกใบตองเป็นสี่เหลี่ยม ซ้อนใบตอง2แผ่นเพื่อเพิ่มความหนา ตักไที่ปรุงไว้ใส่ใบตองแล้วห่อเข้ากันกลัดด้วยไม้ให้แน่นป้องกันไม่ให้ห่อหกแตก



3) ลาบปลา



จุดเด่นของเมนู : ลาบปลาโดยส่วนมากชาวบ้านจะชอบกินแบบดิบซึ่งจะเรียกว่าลาบเหนียวเหมือนกับภาคอีสาน ถือเป็นอาหารขึ้นชื่อของคนริมโขงซึ่งก็รวมถึงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อด้วย เวลามีคนไปเยี่ยมหรือมีงานสำคัญ ๆ เมนูลาบปลาต้องมีให้เห็น ทำกินหลาย ๆ คน เมนูลาบปลาจะนิยมใช้ปลาใหญ่ ยิ่งเป็นปลาหนังอย่างปลาค้าวเวลาตำและคนตีเนื้อขึ้นมาเนื้อจะเหนียวขึ้น ลาบปลาสูตรเฉพาะของไทลื้อที่ชาวบ้านแอบมะกระชิบคือต้องเผามะเขือให้ไหม้พอใส่ลาบจะมีสีส้มน่ากิน เผาหอมแดงกระเทียมให้หอม มะแขว่นห้ามขาดเครื่องในปลาหนังปลาต้องสุกแต่เนื้อปลาต้องดิบ และที่สำคัญน้ำปลาร้าต้องอร่อย ลาบปลาจะกินคู่กับผักพื้นบ้าน ข้าวเหนียวและต้มส้มปลา เนื้อปลาเอาไปลาบส่วนกระดูกปลาและหัวปลาเอามาต้ม กินได้ทั้งตัว

วัตถุดิบ : ปลาค้าว มะเขือ หอมแดง กระเทียม มะแขว่น ใบกระเทียมหรือต้นหอม ผักชี

เครื่องปรุง : ปลาร้า เกลือ น้ำปลา ผงชูรส พริกแห้งหรือพริกป่น

ขั้นตอนการทำ : 1) นำปลาคว่ำไปแล่นเนื้อ แยกเครื่องในเนื้อปลาหนังปลากระดูกปลาและหัวปลาออก โดยเฉพาะเครื่องในต้องแยกดีปลาออกไม่เช่นนั้นจะขม จากนั้นนำทุกส่วนไปล้างน้ำให้สะอาด 2) นำเนื้อปลาที่แยกไว้มาลวกหรือสับให้ละเอียด ส่วนเครื่องในและหนังปลานำไปต้มจนสุกแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆพักไว้ 3) เตรียมน้ำลวก โดยใส่น้ำเปล่า 1 ถ้วยลงในหม้อ เมื่อหม้อเดือดใส่น้ำปลาร้าลงไปต้มจนสุกแล้วยกลงจากเตาพักไว้ให้เย็น 4) เตรียมเครื่องลวก โดยเผามะเขือ หอมแดง กระเทียมให้ไหม้ดำ โขลกเครื่องลวก ใส่มะเขว่นโขลกให้ละเอียด ตามด้วยมะเขือเผาโดยไม่ต้องแกะส่วนไหม้ออกสูตรของไทยล่อมะเขือเผาจะทำให้ลวกอร่อยและน่ากิน แต่หอมแดงและกระเทียมเผาแกะเอาแค่ส่วนที่ขาว จากนั้นโขลกรวมกันให้ละเอียด 5) ใส่น้ำปลาสับลงไป โขลกรวมกับเครื่องลวกให้ละเอียด โขลกจนเนื้อปลาแดงได้ที่แล้วค่อยๆเติมน้ำลวกลงไปทีละ 1 ทัพพี ค่อยๆคนทำจนเนื้อปลาเหนียวได้ที่ ช่วงเติมน้ำลวกอย่าลืมเขี่ยค้ำน้ำลวกว่าเย็นหรือยังเพราะถ้าร้อนหรืออุ่นจะทำให้เนื้อปลาสุกไม่เหนียว ชิมรสปรุงเพิ่มด้วยผงชูรสและเกลือนิดหน่อย น้ำปลาไม่จำเป็นไม่ต้องใส่ก็ได้เพราะปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าแล้ว 6) ใส่เครื่องในปลาและหนังปลาที่หั่นไว้ลงไป ตามด้วยผักชีใบกระเทียมต้นหอมหั่นลงไป คนให้เข้ากันชิมรสและปรุงเพิ่มตามชอบ

เคล็ดลับ : 1) น้ำลวกอย่าให้ร้อนเพราะเนื้อปลาสุกจะไม่เหนียว 2) เวลาปรุงต้องระวังเรื่องความเค็มเกลือ น้ำปลา ควรชิมก่อนใส่เพิ่มเพราะน้ำลวกที่ทำจากปลาร้ามีความเค็มอยู่แล้ว

4) ต้มส้มปลา



จุดเด่นของเมนู : เมนูต้มส้มปลา ถือเป็นเมนูเครื่องเคียงที่ต้องทำคู่กับเมนูลาบปลา เนื้อปลานำไปทำลาบ ส่วนกระดูกปลาและหัวปลานำมาทำต้มส้ม ต้มปลาสูตรแต่ละบ้านก็จะไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นนั้น ๆ ส่วนของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ เน้นรสเปรี้ยวซึ่งเป็นเปรี้ยวจากมะขามหรือมะนาว ต้มปลากินควบคู่กับเครื่องต้มส้มพริก ข่า ตะไคร้

วัตถุดิบ : ปลาคั่ว หรือปลาแม่น้ำโขงชนิดอื่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชีใบเลื่อย ต้นหอม ผักชี กระเทียม หอมแดง

เครื่องปรุง : เกลือ น้ำปลา มะขามเปียก พริกสด

ขั้นตอนการทำ : 1) ใส่น้ำเปล่าในหม้อนำไปตั้งไฟให้เดือด 2) เครื่องต้มส้ม โขลกพริกสด ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม หม้อเดือดใส่เครื่องต้มส้มลงหม้อ ตามด้วยใบมะกรูด มะขามเปียกถ้าไม่มีใส่น้ำมะนาวแทนได้ เกลือ น้ำปลา ปลา ร้าชนิดน้อยตามชอบ 3) หม้อต้มเดือดใส่กระดูกปลาและหัวปลาที่ล้างเตรียมไว้ลงไป ปล่อยให้ปลาสุก ชิมรสตามชอบ ตามด้วยต้นหอม ผักชี และผักชีใบเลื่อย พร้อมทาน

5) ปลาปิ้ง





จุดเด่นของเมนู : เมนูปลาปิ้งหรือปลาย่าง เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ทำงานไม่ต้องเตรียมวัตถุดิบให้ยุ่งยาก ถือเป็นเมนูที่ทำได้ในเวลาเร่งด่วน ปลาปิ้งจะอร่อยคือปลาต้องสด ขณะย่างต้องใจเย็นไฟต้องไม่แรงเกินไป ย่างสุกแล้วทานร้อน ๆ กับข้าวเหนียวและที่ขาดไม่ได้คือน้ำพริกน้ำผัก กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อจะมีน้ำพริกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกันในช่วงหน้าหนาวแล้วเก็บไว้ทานกันในครอบครัว นั่นคือน้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำผักเป็นการนำผักกาดจ้อน/ผักกาดน้อยที่ปลูกกันเยอะในช่วงหนาวมาสับ โขลก หมักจนมีรสเปรี้ยว ก่อนทานชาวบ้านจะนำมาปรุงเพิ่มโดยใส่เกลือ พริก กระเทียม ต้นหอม ผักชี จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน หรือภาษาไทลื้อเรียกว่า โไซะ เช่น โไซ่น้ำพริกให้เข้ากัน

วัตถุดิบ : ปลาเค็ง หรือจะใช้ปลาอะไรก็ได้ตามชอบและสามารถหาได้ แต่ถ้าเป็นปลาเนื้ออ่อนเมื่อนำมาอย่างจะมีความมันจากเนื้อปลา น้ำพริกน้ำผัก(ปรุงแล้ว)

เครื่องปรุง : เกลือ

ขั้นตอนการทำ : 1) นำปลาที่หามาได้ ล้างให้สะอาด ถ้าเป็นปลาตัวใหญ่ควรเอาเครื่องใน ตีปลา และซี้ปลาออกให้หมด ไม่เช่นนั้นปลาก็จะมีรสขมทานไม่อร่อย ทำเป็นชิ้นบันตามตัวปลา ถ้าเป็นปลาเกล็ดที่มีก้างเยอะควรบั้งถี่ ๆ เพื่อตัดก้าง 2) นำปลาใส่หีบหรือตะแกรงย่าง โรยเกลือตามชอบ 3) นำปลาขึ้นย่างบนเตาถ่านไฟต้องไม่แรงเกินไป ถ้าแรงให้ใช้ถ่านกลบเพื่อลดความแรงของไฟ ถ้าย่างปลาบนไฟที่แรงเกินไปจะทำให้ปลาไหม้และเนื้อข้างในจะไม่สุก

เคล็ดลับ : 1) ล้างปลาให้สะอาด ปลาหนังจะมีเมือกเยอะ ส่วนเมือกจะทำให้ปลา มีกลิ่นคาว ดังนั้นต้องล้างให้สะอาด จนหมดเมือกแล้วค่อยนำมาย่าง

6) หลามบอน



จุดเด่นของเมนู : หลามบอนหรือแกงบอน สูตรไถลื้อ เน้นทำง่ายรสชาติกลมกล่อม รับประทานรสชาติของผักแต่ละชนิดที่ใส่ลงไป เช่น ได้รสเปรี้ยวจากมะขามเปียก หวานจากบอกลหวาน ผาดและขมนิดหน่อยจากหวาย และหัวปลี หอมกลิ่นมะแขว่นและจะค้ำนเป็นเมนูที่ลงตัวอย่างบอกไม่ถูก กินกับข้าวเหนียวร้อน ๆ หลามบอนทำได้2แบบ คือใส่หม้อและใส่กระบอกไม้ไผ่นำไปเผาไฟ สูตรนี้เป็นสูตรหลามบอนที่ปรับตามสถานการณ์ไม่มีไม้ไผ่ก็หลามใส่หม้อแทน ความพิเศษของหลามบอนสูตรไถลื้อบ้านหาดบายคือจะใส่หัวปลีและหวายเข้าไปด้วย

วัตถุดิบ : บอนหวาน หวาย หัวปลี แคบหมูหรือหนังควายจี่ จะค้ำน(ขูดเปลือกส่วนดำออกหันเป็นชิ้น ผ่าเป็นซี่พอดีคำ) ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ผักชีไทย ผักชีลาว มะแขว่น น้ำมันพืช

เครื่องปรุง : น้ำมะขามเปียก เกลือ น้ำปลาร้า น้ำปลา ผงชูรส น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ : 1) นำบอกลหวานไปลวกให้สุกกรองน้ำทิ้งแล้วพักไว้ 2) เตรียมเครื่องแกง โขลกมะแขว่น พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ข่า ให้ละเอียด 3) ใส่น้ำเปล่าประมาณ 1 ถ้วยครึ่งลงหม้อนำไปตั้ง

ไฟ หม้อเดือดใส่เครื่องแกงลงไป คนให้เข้ากัน ตามด้วยหอย และหัวปลีหั่นจากนั้นปิดฝาหม้อรอทั้งสองอย่างสุก 4) นำบอนที่ต้มไว้ไปโขลกหรือบดให้ละเอียด พอหอยและปลีกล้วยสุกนำบอนที่โขลกละเอียดลงหม้อตามด้วยแคปหมู คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ ปลาร้า น้ำมะขามเปียก และจะค้ำน ชิมรสตามชอบต้มไว้อีกสักพักให้เครื่องแกงและผักต่าง ๆ สุกดี 5) โขลกกระเทียมเจียวในน้ำมันให้เหลือง หอม จากนั้นนำไปใส่หม้อหลามบอน ตามด้วยผักชีไทย ผักชีลาว คนให้เข้ากัน พร้อมทาน

เคล็ดลับ : 1) บอนที่นำมาแกงต้องเลือกให้ดี บอนมีทั้งบอนหวานและบอนคัน ที่เลือกมาแกงคือบอนหวาน 2) หลามบอนถ้าจะให้อร่อยมากต้องใส่หนังควายจีแต่ถ้าไม่มีก็ใส่แคปหมูแทนได้

5. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอาหาร

ปลาน้ำโขงถือเป็นสุดยอดของวัตถุดิบทำอาหาร เมื่อปลาหายไปย่อมส่งผลกระทบต่อการใช้การกินและความสุขของการกินของอร่อยและกินอ่อม รสชาติอาหารบางอย่างก็เปลี่ยนไปเพราะต้องซื้อปลาเลี้ยงในบ่อมาทำกินแทน ความรู้และเคล็ดลับเกี่ยวกับการทำปลาแม่น้ำโขงก็จางหายไปด้วย เมนูอาหารที่เคยใช้ปลาใหญ่ทำก็ปรับมากินปลาตัวเล็กแทน เดิมเคยกินผักใหม่ๆสดๆปลอดสารพิษจากสวนโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ แต่ทุกวันนี้ต้องเสียเงินซื้อผักที่มีสารพิษมากิน

ภาคผนวก

รายชื่อนักวิจัย

1. นายสมศักดิ์ ตียะระ
2. นางดวงพร ธรรมวงศ์
3. นางจันทร์แก้ว ธรรมวงศ์
4. นางไพล ธรรมวงศ์
5. นางบัวเครือ ธรรมวงศ์
6. นางบัวสาย ธรรมวงศ์
7. นางขันแก้ว ธรรมวงศ์
8. นางสุชาวดี ตียะระ
9. นางสมพร ธรรมวงศ์
10. นางพิชญภา ธรรมวงศ์
11. นางจันทร์แสง ปานทอง
12. นางแสงหล้า ธรรมวงศ์
13. นางคำมี นวลแจ่ม
14. นางแสงภา ธรรมวงศ์
15. นางณัฐธนิชา ตียะระ

รายชื่อผู้ช่วยนักวิจัย

1. นายธีระพงศ์ โพธิ์มัน
2. นางสาวอริตา รัชธานี

ภาพการทำวิจัย







