

งานวิจัยชาวบ้าน เรื่อง

แม่หญิงกับอาหารพื้นบ้านจากปลาแม่น้ำโขง
ของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวบ้านห้วยลึก อ.เวียงแก่น จ.เชียงราย



โดย

กลุ่มแม่หญิงบ้านห้วยลึก และ สมาคมสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (MCI)

สนับสนุนโดย



Mekong Connections: Supporting Governance, Transparency, and Local Voices

25 กุมภาพันธ์ 2566

แม่ญิงกับอาหารพื้นบ้านจากปลาแม่น้ำโขง

ของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวบ้านห้วยลึก อ.เวียงแก่น 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 และกลุ่มแม่หญิงบ้านแจมปอง 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 บ้านแจมปอง 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 การทำวิจัยเรื่องอาหารที่บ้านห้วยลึก

บ้านห้วยลึกมีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ต่างไปจากวัฒนธรรมหลักของล้านนาคือหมู่บ้านที่เป็นวัฒนธรรมลาวหลวงพระบาง อาหารพื้นบ้านที่ทำการรวบรวมข้อมูลจึงถือว่ามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นเกิดการผสมผสานของวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ตนเองเข้ากับวัตถุดิบจากแม่น้ำโขงภายใต้ความเป็นล้านนาที่ตั้งอยู่ชายแดนมีการข้ามไปข้ามมาของพี่น้องสองฝั่งโขงลาวและไทย

บ้านห้วยลึกเป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรมแบบลาวหลวงพระบางเนื่องจากบรรพบุรุษอพยพมาจากหลวงพระบางเมื่อประมาณปีพ.ศ. 2425 อีกทั้งอยู่ติดชายแดนที่มีด่านผ่อนปรนทำให้มีการเดินทางข้ามฝั่งไปมาหาสู่และค้าขายของพี่น้องชาวลาวอยู่ตลอด ที่นี้จึงยังคงรักษาวัฒนธรรมตนเองไว้ได้อย่างเข้มแข็งยังคงพูดภาษาลาวสำเนียงหลวงพระบางกันทั้งหมู่บ้าน ซึ่งเมื่อฟังแล้วก็จะคล้ายสำเนียงของคนจังหวัดเลยจึงทำให้หลายคนที่มาเยี่ยมเยือนแปลกใจ ในด้านอาหารตามวัฒนธรรมลาวที่เห็นได้ก็เช่น ใส่อั่วแบบหลวงพระบาง การทำปลาแดกแบบลาว เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของบ้านห้วยลึกที่ใช้วัตถุดิบจากแม่น้ำโขงมีหลายอย่างไม่เพียงแต่อาหารที่ทำจากปลาเท่านั้นแต่ยังมีไก่และสัตว์น้ำชนิดอื่นด้วย โดยการศึกษาครั้งนี้รวบรวมเฉพาะเมนูที่ทำจากปลาแม่น้ำโขงและมีความเด่นเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมลาวไว้ 9 อย่างคือ 1) เคี้ยวปลาแดก 2) ปลาแดกลาว 3) ปลาบ่วง 4) เอาะปลาแดกใส่ไข่ 5) แกงหน่อแซ่ใส่ปลา 6) ต้มแจ่วปลา 7) ลาบเหนียวปลาแม่น้ำโขง 8) ส้มไข่ปลา 9) ส้มไข่ปลาทรงเครื่อง ทั้งนี้เคี้ยวปลาแดก ปลาบ่วง และเอาะปลาแดกใส่ไข่ ถือเป็นเมนูหากินยากที่มีเฉพาะบ้านห้วยลึกหรืออาจจะไม่มีที่บ้านในภาคเหนือของไทยที่หากิน

วัฒนธรรมทางอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้านนี้หลายเมนูสามารถสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาแม่น้ำโขงที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารได้อย่างชัดเจน การลดลงของวัตถุดิบหลักบางอย่างเช่นปลาสามารถเชื่อมโยงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่นการจะเล่าเรื่องความอร่อยของ

เมนูอาหารดั้งเดิมก็เปลี่ยนไป ทั้งนี้ราคาปลาธรรมชาติหรือปลาแม่น้ำโขงก็ยิ่งสูงขึ้นไปอีก การเข้าไปศึกษาในประเด็นเรื่องเมนูอาหารทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า สถานการณ์แม่น้ำโขง หรือแม้แต่สถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารของนครมิโฮงเข้าขั้นวิกฤติเนื่องจากปลาลดน้อยลงและไม่สามารถหาปลาได้ เมนูปลาแดกลาวหรือปลาแดกจากปลาแม่น้ำโขงปัจจุบันต้องหันไปเอาปลาบ่อหรือปลาจากที่อื่นมาทำแทน

วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจากปลาและวัตถุดิบจากแม่น้ำโขงของบ้านห้วยลึกมีเอกลักษณ์ของตนเอง เพราะเป็นหมู่บ้านสองวัฒนธรรมทั้งวัฒนธรรมลาวหลวงพระบางและวัฒนธรรมล้านนา และยังตั้งอยู่ริมฝั่งโขง มีปลาแม่น้ำโขงที่อร่อย

ปลาแดกจากปลาแม่น้ำโขงของหมู่บ้านห้วยลึกถือว่าเด่นเพราะมีกลิ่นและรสชาติต่างไปจากที่อื่น เป็นปลาแดกที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ใช้ปลาตัวใหญ่ทำ หมักด้วยรำอ่อน เนื้อปลาแดกและสีของปลาแดกจะมีสีแดง น่ารับประทานเพราะหมักใส่พริกลงไปด้วย การใส่พริกจะช่วยร่นระยะเวลาในการหมักให้น้อยลงหมักเพียง3 เดือนก็สามารถนำมารับประทานได้แล้ว ปลาแดกบ้านห้วยลึกเป็นปลาแดกทำอาหารนำไปทำอาหารได้หลายเมนู เช่น เคียวปลาแดก หมกปลาแดก หรือใส่แกงต่าง ๆ แต่ชาวบ้านจะไม่นิยมนำมาใส่ส้มตำ เมื่อปลาหายากขึ้น การหายไปของปลาน้ำโขงกระทบต่อรสชาติและวัฒนธรรมของปลาแดกเป็นอย่างมาก ปลาบ่อหรือปลาเลี้ยง เมื่อนำมาทำปลาแดกกลิ่นและเนื้อปลาแดกจะแตกต่างกัน ปลาแม่น้ำโขงเมื่อหมักไปแล้วเนื้อปลาแดกจะแน่นไม่ทั้งมีความมัน แต่ถ้าใช้ปลาเลี้ยงมาทำความอร่อยจะลดลง หมักแล้วเนื้อปลาจะทิ้งก้าง ความนุ่มจะลดลง

ทำไมผู้หญิงกับการแปรรูปปลาน้ำโขง เช่นการทำปลาแดกลาว ปลาต้ม ปลาบั้งหรือปลาแดดเดียว สมัยก่อนปลาเมียเยอะ ขายไม่ค่อยได้ราคา ครอบครัวไหนก็หากินกันเองในครอบครัว เหลือจากการนำไปแลกข้าวก็จะนำมาแปรรูป ปัจจุบันการแปรรูปก็ลดน้อยลง 10 กว่าปีที่ผ่านมา 1) ปลาแม่น้ำโขงลดน้อยลงการแปรรูปก็ลดลง 2) ต้นทุนปลาธรรมชาติสูงขึ้นราคาแพงไม่คุ้มทุน

การทำปลาแดกก็จะมีทั้งแบบปลาน้ำโขงที่แพงและปลาเลี้ยงที่ราคาถูกลงมา ซึ่งปลาแดกปลาแม่น้ำโขงถึงแม้จะราคาแพงก็มีคนซื้อกินขายหมดแน่นอนเพราะอร่อยแค่ขายในหมู่บ้านก็หมดแล้ว โดยจะทำให้ไซ้ขนาดเล็กพร้อมกับเขียนเรื่องราวและเมนูแนะนำสำหรับปลาแดกด้วย การแปรรูปปลาเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ขายนี้ถือว่ามีสำคัญทั้งในการแก้ปัญหาปากท้องแก่แม่หญิงและเป็นการสื่อสารเรื่องราวของแม่น้ำโขงผ่านอาหารและสินค้า ทั้งนี้หมู่บ้านนี้เป็นทำเลที่ดีในการขายเพราะมีคนเดินทางผ่านเยอะเนื่องจากเป็นทางผ่านไปยังจุดท่องเที่ยวคือแก่งผาไดซึ่งเป็นทางตันที่นักท่องเที่ยวต้องกลับมาทางเดิม และที่หมู่บ้านยังมีจุดผ่านแดนข้ามไปยังฝั่งลาวด้วยจึงมีคนข้ามไปมาเยอะ

อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขงที่ทำการรวบรวมของหมู่บ้านนี้จะเน้นที่ทำจากปลาแม่น้ำโขงซึ่งได้รวบรวมไว้ 9 อย่างดังรายละเอียด



2. ข้อมูลพื้นฐานของบ้านห้วยลึก

บ้านห้วยลึก หมู่ที่ 4 ตำบลม่วงยาย อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย บรรพบุรุษได้อพยพมาจากเมืองหลวงพระบาง ประเทศลาว ได้เข้ามาตั้งถิ่นฐานฝั่งไทยประมาณปีพ.ศ. 2425 การตั้งชุมชนในช่วงแรก กลุ่มชาวบ้านได้มาตั้งถิ่นฐานบริเวณแก่งก้อนคำ ชื่อบ้านก้อนคำตั้งอยู่ติดแม่น้ำโขงบริเวณแก่งผาไต อยู่ทางทิศตะวันออกของหมู่บ้านห้วยลึกในปัจจุบันประมาณ 5 กิโลเมตร ต่อมาในปีพ.ศ. 2480 ได้เกิดสงครามอินโดจีน ชาวบ้านในประเทศไทยได้มีการเก็บภาษี ใครไม่จ่ายจะมีการจับติดคุก ชาวบ้านจึงได้หนีสงครามเข้ามายังประเทศไทยเพิ่มขึ้น เมื่อสงครามสงบลง บางส่วนก็อพยพกลับไปยังประเทศลาว แต่มีบางส่วนตัดสินใจตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ไทย บ้านห้วยลึกเป็นหมู่บ้านตั้งใหม่มีทั้งชาวบ้านกลุ่มเดิมที่อยู่บ้านก้อนคำย้ายมาบางส่วน และชาวบ้านกลุ่มใหม่ที่หนีสงครามมารอบที่สอง มีประชากรประมาณ 10 หลังคาเรือน บ้านห้วยลึกตั้งอยู่ริมห้วยฮ่องลึก ต่อมาจึงได้กลายเป็นชื่อหมู่บ้านห้วยลึก ปี 2498 เกิดสงครามในประเทศลาว ทางกรมไทยกลัวชาวบ้านจะได้รับอันตรายจึงให้ชาวบ้านที่ยังอาศัยอยู่บ้านก้อนคำอพยพเข้ามาอยู่ที่บ้านห้วยลึก รวมเป็น 30 หลังคาเรือน ในปีพ.ศ.2500 ได้มีการอพยพเข้ามาอย่างต่อเนื่องมีกลุ่มคนลาวที่อพยพมาจากหลวงพระบาง รวมทั้งกลุ่มขมุที่เข้ามาก่อนหน้านี้ได้ชักชวนพี่น้องได้เข้ามาอาศัยเพิ่มเติมจนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันบ้านห้วยลึกมีประชากรทั้งหมด 508 คน จำนวนครัวเรือน 139 ครัวเรือน แบ่งเป็นชาย 266 คน หญิง 242 คน ลักษณะสภาพภูมิประเทศทั้งที่อยู่อาศัยและพื้นที่ทำการเกษตรเป็นพื้นที่ราบเชิงเขา ทั้งยังอยู่ติดกับแม่น้ำโขง ชาวบ้านห้วยลึกจึงมีวิถีชีวิตที่พึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติเป็นหลัก อาชีพหลักคือทำสวนส้มโอ สวนส้ม และทำประมงหาปลาจากแม่น้ำโขง อาณาเขตติดต่อแบ่งได้ดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อกับแม่น้ำโขงและ

ภูเขาสวนเขา เขตแดนประเทศลาว ทิศใต้ ติดต่อกับบ้านไทยเจริญ หมู่ 8 ทิศตะวันออก ติดต่อกับประเทศลาว ทิศตะวันตก ติดต่อกับแม่น้ำโขง ระยะทางห่างจากอำเภอเวียงแก่นประมาณ 6 กิโลเมตร ห่างจากตัวอำเภอเชียงของประมาณ 35 กิโลเมตร และตัวจังหวัดเชียงรายประมาณ 120 กิโลเมตร

3. ความสัมพันธ์ของผู้หญิงบ้านห้วยลึกกับแม่น้ำโขง

1. **การหาปลาและสัตว์น้ำอื่นๆ** เช่น กุ้งฝอย หอย การหาปลาเครื่องมือที่ใช้หลัก ๆ สมัยก่อนคือสวิง (แบบสามเหลี่ยม) ยอแต่ก่อนยังไม่มีเพิงเข้ามา 20 กว่าปีที่ผ่านมานี้ ชาวบ้านที่นี้सानยอไม่เป็นจึงต้องซื้อ บ้านห้วยลึกการค้าขายก็ยังไม่เข้ามาเพิงเข้ามาเราก็ได้ซื้อยอกันมามาก ผู้หญิงหาปลาบ้านห้วยลึกมี 4-5 คนหาได้ปลาเล็กปลาน้อยได้มากกินในครอบครัว เช่น ปลาจุก ปลาแคบ ปลาช่อน ปลาหวาน เป็นต้น เหลือกินค่อยขาย ปัจจุบันราคาสูงปลาแม่น้ำโขงถึงจะเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ตาม ปลาน้อยลงราคาได้ส่วนน้อยก็ลดลง การหาปลาส่วนมากเป็นผู้ชายหาเป็นหลักเขาจะหาได้ปลาตัวใหญ่ ผู้หญิงก็ขาย แปรรูป เข้าสวนทำเกษตร เครื่องมือหาปลาที่ผู้หญิงใช้ สวิง ยอ เบ็ด
2. **การหาสัตว์ชนิดอื่นๆที่ริมฝั่ง** เช่น จี๋โน (จิ้งหรีด) เขียด หนูเหला ช่วงหน้าหนาว น้ำลด ดินแตก ชาวบ้านจะพากันไปหาเขียด แต่ปัจจุบันไม่มีแล้ว
3. **การหาไก่** แม่น้ำโขงบ้านห้วยลึกเล่าให้ฟังว่าผู้หญิงจะชอบกินไก่อมากกว่าเพราะผู้ชายจะชอบกินอาหารพวกที่เป็นเนื้อสัตว์
4. **การทำเกษตรริมโขง** เต็มไปด้วยยาสูบ ข้าวโพด ผักสวนครัวเช่นผักกาด ผักชี
5. **การหาผักธรรมชาติริมโขง** เช่น ผักชีช้าง
6. **น้ำกิน น้ำใช้ในครัวเรือน**
7. **น้ำเพื่อการเกษตร**
8. **การร่อนทอง** ภาษาลาวบ้านห้วยลึกเรียกว่า “เล่นบั้ง”
9. **ด้านวัฒนธรรม** เช่น วัฒนธรรมสองฝั่งโขงแข่งเรือออกพรรษา การไหลเรือไฟ
10. **การเดินทาง**
11. **การค้าขายสองฝั่งโขง** แม่น้ำโขงเป็นเส้นทางในการค้าขายตลอดสองฝั่งตั้งแต่การข้ามไปข้ามมาเพื่อซื้อของเล็กๆน้อยๆในหมู่บ้านอย่างอาหารหรือเครื่องดื่มการค้าขายปลาหรือไก่ที่หาได้จากแม่น้ำโขงในแต่ละวัน การซื้อของจากฝั่งไทยไปขายในร้านค้า และขายของในภาค (ตลาด) นัดชายแดนซึ่งมีหลายหมู่บ้านที่เป็นจุดผ่อนปรนชายแดนและมีตลาดนัดชายแดนขึ้น

4. อาหารจากปลาแม่น้ำโขงของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวบ้านห้วยลึก

อาหารพื้นบ้านจากปลาแม่น้ำโขงของบ้านห้วยลึกมีหลายเมนู ในการศึกษาคั้งนี้ได้รวบรวมเมนูที่มีความเด่นเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมลาวไว้ 9 อย่างคือ 1) เคี้ยวปลาแตก 2) ปลาแตกลาว 3) ปลาบั้ง 4) เอาะปลาแตกใส่ไข่ 5) แกงหน่อแซใส่ปลา 6) ต้มแจ่วปลา 7) ลาบเหนียวปลาแม่น้ำโขง 8) ส้มไข่ปลา 9) ส้มไข่ปลาทรงเครื่อง

1) เคี้ยวปลาแตก หรือเมี่ยงปลาแตก



เมนูนี้มีเรื่องราว : เคี้ยวปลาแตก (พื้นปลาแตกหรือเมี่ยงปลาแตก) การกินจะคล้ายๆเมี่ยงคือเอาผักสดใบใหญ่มาวางตามด้วยผักเครื่องเคียงชนิดอื่นๆแล้วตักเคี้ยวปลาแตกใส่ตามด้วยขนมจีนแล้วห่อเป็นคำ หรือกินเป็นกับข้าวก็ได้เอาข้าวเหนียวร้อนๆจิ้มกินตามด้วยผักสดนานาชนิดรสชาติอร่อยลงตัว ตัวเนื้อเคี้ยวปลาแตกจะคล้ายข้าวกวนเนื้อหยาบๆมีเนื้อข้าวคั่วเป็นส่วนประกอบหลักผสมกับหมูสับและเครื่องเจียวทั้งตะไคร้เจียว หอมเจียว กระเทียมเจียว และพริกทอดสับ มีความหอมของปลาแตกพร้อมด้วยกลิ่นหอมของเครื่องเจียว ถือเป็นเมนูที่หากินยากเพราะเป็นอาหารลาวที่น่าจะมีแค่หมู่บ้านนี้ที่ทำกินและก็ไม่ค่อยมีคนทำเนื่องจากมีขั้นตอนการทำยุ่งยากใช้เวลานานและใช้วัตถุดิบหลายอย่าง ส่วนมากเมนูนี้มาทำกินกันเมื่อมีงานหรือมีเพื่อนมีญาติมาหา เป็นอาหารที่เหมาะทำกินด้วยกันหลายๆคนทำกินคนเดียวไม่ค่อยอร่อย เป็นเมนูของว่างมีปลาร้าเป็นวัตถุดิบพระเอก ความอร่อยอยู่ที่วัตถุดิบต้องทำใหม่ตั้งแต่ข้าวคั่ว เจียวพริก หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ และหาผักสดมาไว้ห่อ

วัตถุดิบ : หมูสับ ข้าวสารเหนียว กระทียม หอมแดง ตะไคร้ หมากเืด (พริกแห้ง) ต้นหอม ผักชี

เครื่องปรุง : ปลาแดก เกลือ ผงชูรส

เครื่องแถม : ขนมจีนและผักสดต่างๆตามชอบเพื่อห่อเป็นเมียง เช่น ใบชะพลู ยอดอ่อนใบกาแพ ผักกาดขาว สะระแหน่ ผักแพรว ฯลฯ

ขั้นตอนการทำ :

1) เตรียมวัตถุดิบ 3 อย่างหลักคือ ก. เตรียมเครื่องเจียวโดยซอยหอมแดง ตะไคร้ กระทียม และพริกแห้ง แล้วนำไปเจียวแยกกันให้เหลืองหอมกรอบแล้วพักไว้ ข. เตรียมข้าวคั่วโดยคั่วข้าวสารเหนียวในกระทะโดยใช้ไฟอ่อนจนข้าวสุกเหลืองแล้วนำไปโขลกให้ละเอียด แล้วตักใส่หม้อเติมน้ำเปล่าลงไปแล้วพักไว้ให้ข้าวคั่วอมน้ำ ค. เตรียมน้ำเคี่ยวปลาแดก โดยตั้งกระทะนำปลาแดกลงไปคั่วให้หอมเติมน้ำเปล่าลงไป คนให้เข้ากันรอจนน้ำเดือด ก่อนจะนำไปกรองเอากากและกากปลาแดกทิ้ง

2) เคี่ยวส่วนประกอบหลัก โดยตั้งกระทะนำหมูสับลงไปรวนให้สุก เติมน้ำเคี่ยวปลาแดกลงไปคนให้เข้ากันต้มจนเดือด จากนั้นทยอยตักข้าวคั่วที่แช่น้ำไว้ใส่ลงไป เคี่ยวไปเรื่อยๆถ้าน้ำเยอะทยอยเติมข้าวคั่วแช่งลงไป ถ้าน้ำน้อยให้ค่อยๆเติมน้ำเคี่ยวปลาแดกลงไปสลับกันจนพอดีไม่เหลวหรือแห้งเกินไป เคี่ยวเรื่อยๆจนข้าวคั่วสุกพร้อมกับชิมและปรุงรสให้พอดี ขั้นตอนการเคี่ยวนี้จะใช้เวลานานประมาณครึ่งชั่วโมงจึงทำให้เป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีคนทำ อีกทั้งยังต้องใช้เวลาในการเตรียมเครื่องเจียวต่างๆหลายอย่าง

3) ปรุงรส พอข้าวคั่วที่เคี่ยวอยู่มีสีใสขึ้นและสุกดีแล้วชิมรสอีกทีก่อนจะโรยกระทียม หอมแดง ตะไคร้ และพริกแห้งสับที่เจียวไว้ลงไป คนให้เข้ากันอีกรอบแล้วปิดไฟ

4) ตักใส่จานแล้วโรยด้วยหอมเจียว กระทียมเจียว พริกทอดอีกรอบ พร้อมด้วยต้นหอมผักชีซอย

เคล็ดลับ : 1) ปลาแดกต้องอโรยน้ำมันคาว ข้าวคั่วต้องคั่วใหม่และตำเอง กระทียม หอมแดง ตะไคร้ และพริกแห้งต้องเจียวใหม่ๆเพราะจะได้ความหอมและอโรย 2) ผักสดที่ขาดไม่ได้กินแล้วเข้ากันอย่างลงตัวคือ ใบชะพลู ยอดอ่อนใบกาแพ สะระแหน่ ผักแพรว

2) ปลาตากลาว



เมนูนี้มีเรื่องราว : ปลาตากลาวสูตรบ้านห้วยลึกมีเอกลักษณ์ต่างไปจากบ้านอื่นและเป็นเครื่องปรุงหลักของอาหารเกือบทุกเมนู เช่น แกงปลา ลาบปลา น้ำพริก เป็นต้น ปลาตากบ้านห้วยลึกมีลักษณะเฉพาะคือใช้ปลาใหญ่ทำ และยังโขลกพริกแห้งใส่ลงไปในการหมักด้วยเพื่อเพิ่มความเผ็ดในน้ำปลาตากและร่นระยะเวลาในการหมักให้น้อยลง ทำให้ระยะเวลาในการหมักแค่ 3 เดือนก็สามารถนำมากินได้แล้ว ปลาตากลาวบ้านห้วยลึกจะมีลักษณะเป็นปลาตากแกงหรือปลาตากทำกับข้าว ซึ่งจะไม่มีความเปรี้ยวแต่จะมีความเค็มความนัวที่ลึกกว่าปลาตากที่ใส่ส้มตำ ชาวบ้านจึงไม่นิยมนำปลาตากลาวมาใส่ส้มตำ

วัตถุดิบ : ปลาแม่น้ำโขง พริกแห้ง ร้าอ่อน

เครื่องปรุง : เกลือสมุทร น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ : 1) เตรียมปลา ขอดเกล็ด เอาเครื่องในปลาออกให้หมด นำปลาไปแล่และหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่าฝ่ามือ จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด 2) นำปลาที่ล้างจนสะอาดแล้วทยอยลงโหว/กระปุกที่เตรียมไว้ โรยเกลือสลับกับปลา คลุกเคล้าให้เข้ากันจากนั้นปิดฝาทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง 2 วัน 3) หลังจากผ่านไป 2 วันเตรียมหมักปลาตาก นำพริกแห้งไปโขลกพอยาบ เติมน้ำเปล่าลงไปโขลกที่เราโขลกไว้คนให้เข้ากันแล้วพักไว้เพื่อให้พริกอมน้ำ 4) นำปลาที่หมักไว้เทใส่กะละมัง โรยร้าลงไปจากนั้นคลุกเคล้าให้ร้ากับปลาเข้ากัน คั้นจรรยาเข้ากันดีกับเนื้อปลาจากนั้นทยอยเติมพริกที่แช่น้ำไว้ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกรอบ ช่วงที่คลุกเคล้าให้พยายามบีบนั่นเนื้อปลาเพื่อให้น้ำเกลือ พริกและร้าเข้าเนื้อปลามากที่สุด ระหว่างที่คลุกเคล้าก็สังเกตไปด้วยพยายามอย่าให้เหลวจนเกินไปถ้าเหลวก็เติมร้า ถ้าแห้งไปก็เติมน้ำเปล่าแต่ไม่ต้องใส่เยอะเพราะหลังจากที่หมักไปแล้ว

ระหว่างกระบวนการหมักน้ำปลาแตกจะออกมา 2-3 เท่าตัว หลังจากนั้นแต่ละชิมรส ความเค็มต้องได้ ส่วนความเผ็ดตามชอบ 5) นำปลาแตกยัดใส่ในไหหรือกระปุกที่เตรียมไว้ โดยยัดใส่เพียงแค่ครึ่งไหเพื่อพื้นที่สำหรับน้ำปลาแตกที่จะออกมาเวลาหมักเสร็จน้ำจะได้ไม่ล้นกระปุก ปิดให้สนิทตั้งไว้อุณหภูมิห้องปกติอย่างน้อย 3 เดือน

เคล็ดลับ : 1) ใช้ปลาน้ำโขงที่มีขนาดใหญ่ประมาณ 5-10 กิโลกรัมขึ้นไป ถ้าเป็นปลาหนังปลาแซ่จะทำปลาแตกอร่อย ถ้าปลาเกล็ดควรใช้เป็นปลาเอนเพราะเนื้อจะแน่นไม่เหลวและไม่ทิ้งก้าง 2) ในการหมัก เกลือพริก และรำต้องถึง ถ้าทั้ง 3 ส่วนขาดไปหรือหมักไม่ถึงปลาแตกอาจจะเน่าและไม่อร่อย เกลือต้องเกลือสมุทรใส่ให้เพียงพอต้องเค็มถึง รำต้องเป็นรำอ่อน เป็นต้น

3) ปลาบ่วง



เมนูนี้มีเรื่องราว : ปลาบ่วง หรือปลาแดดเดียวที่จะแล่ปลาทั้งตัวเป็นริ้วๆโดยที่แต่ละชิ้นยังติดกันอยู่ก่อนนำไปตากแดดโดยใช้บ่วง (บ่วง) ไม้ไผ่ ปลาที่ใช้ทำจะเป็นปลาเกล็ดขนาดใหญ่ประมาณ 4-5 กิโลกรัม ปลาบ่วงเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งของคนห้วยลิกที่ทำสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายายจนถึงปัจจุบัน ย้อนกลับไปสมัยก่อนด้วยเป็นชุมชนที่อยู่ติดแม่น้ำโขงซึ่งยังมีความอุดมสมบูรณ์เกือบทุกครอบครัวลงน้ำหาปลา ปลาบ้านนี้จึงเยอะและไม่ค่อยมีราคา เป็นอาหารหลักของชาวบ้านห้วยลิก โดยเฉพาะช่วงฤดูน้ำหลากเป็นช่วงปลาขึ้นจับปลาได้เยอะต้องหาวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินได้นาน ปลาหนังถ้าได้มาส่วนมากจะลาบหรือต้มทำกินในทันที ปลาตัวเล็กจะแล่ทำปลาดกแห้ง ส่วนปลาเกล็ดตัวใหญ่หน่อยนิยมนำมาทำปลาบ่วงเพราะสมัยก่อนไม่มีตู้เย็นปลาที่หามาได้ถ้าไม่ทำอาหารกินในทันทีก็จะนำมาทำปลาบ่วงห้อยรมควันเก็บไว้ในห้องครัว

เมื่อต้องการนำมาประกอบอาหารก็ทยอยตัดมาประกอบอาหารทีละชิ้น ปลาบ่วงสามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ต้มแจ่วปลา ย่าง น้ำพริก แกงใส่ผักพื้นบ้าน เป็นต้น

วัตถุดิบ : ปลาเกล็ดตัวใหญ่ ไม้ไผ่เหลาเป็นเส้นไว้ทำบ่วงตากปลา

เครื่องปรุง : สูตรดั้งเดิมหมักแค่เกลือ สูตรใหม่ใส่เกลือ ซอสฝาเขียว ผงชูรส รสดี และน้ำตาลทราย

ขั้นตอนการทำ : 1) เตรียมบ่วงไม้ไผ่ โดยทำเป็นเส้นแล้วสานเป็นบ่วงวงกลม “บ่วงตากปลา” เพื่อเวลาตากเนื้อปลาจะได้ไม่ติดกัน 2) เตรียมปลา นำปลาที่ได้มาขอดเกล็ด ตัดหัวทิ้ง ผ่าท้องและนำไส้ออกให้หมด แล่เนื้อปลาทั้งสองข้างออกจากกระดูกโดยแล่จากส่วนหัวมาส่วนหาง เนื้อปลาจะติดอยู่ส่วนหางไม่หลุดออกจากกระดูกปลา จากนั้นแล่เนื้อปลาแต่ละข้างเป็นริ้วประมาณ 4 เส้น เสร็จแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด 3) นำปลาที่แล่ไว้มาหมักเกลือและผงชูรสทิ้งไว้ 10-15 นาที 4) นำปลาที่หมักไว้ไปใส่ในบ่วงโดยใช้ดอกล้อยบริเวณกระดูกปลา สวมบ่วงเข้าไปบริเวณหาง จัดเนื้อปลาให้เข้าที่ห่างกันเล็กน้อย นำไปตากแดด

เคล็ดลับ : 1) วันที่ทำปลาบ่วงแดดต้องแรงตากให้แห้งเพื่อเก็บไว้กินได้นานๆ ถ้าไม่แห้งปลาจะมีกลิ่น ถ้าไม่มีแดดก็สามารถ่อไฟรมปลาก็ได้ 2) ปลาที่นำมาทำควรเป็นปลาเกล็ดขนาด 5 กิโลกรัมขึ้นไป ที่นิยมนำปลาเกร็ดมาทำเพราะแล่ง่าย 3) ห้ามหมักปลาทิ้งไว้นานเกินไปเพราะปลาจะมีกลิ่นเหม็น

4) เอะปลาแดกใส่ไข่



เมนูนี้มีเรื่องราว : เอาะ เมนูอาหารที่คนอีสานชอบทำกัน ลักษณะคล้ายแกงอ่อมแต่จะใส่น้ำในปริมาณที่น้อยกว่าแกงอ่อม จึงมักได้ยินคนอีสานพูดคำว่า “ใส่น้ำเอาะเงาะ” แปลว่าใส่น้ำเพียงเล็กน้อย ส่วนเครื่องแกงนั้นจะนำไปเผาไฟให้สุกเพื่อเพิ่มความหอม เครื่องปรุงหลักของเอาะ คือปลาแดก เอาะสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น เอาะพุงปลา เอาะปลาชิว เป็นต้น ปกติแล้วเอาะจะไม่ใส่ไข่แต่สูตรบ้านห้วยลึกจะพิเศษกว่าที่อื่นที่จะมีรสชาตินี้ดีกว่าจากการใส่ไข่ลงไป

วัตถุดิบ : ไข่ไก่ ใบแมลงลัก ข่า พริกสด เช่น พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้

เครื่องปรุง : ปลาแดก ผงชูรส และเกลือ

ขั้นตอนการทำ : 1) เตรียมวัตถุดิบ นำพริก กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ ไปย่างไฟให้สุกหอม สุกแล้วแกะส่วนที่ไหม้และดำออก หั่นตะไคร้และข่าเป็นชิ้นๆ โขลกพริกกระเทียมและหอมแดงพอหยาบ 2) ตั้งหม้อหรือกระทะ นำปลาแดกลงไปคั่วให้หอม เติมน้ำเปล่าลงไป คนให้เข้ากันรอจนน้ำเดือด ก่อนจะไปกรองเอากากและก้างปลาแดกทิ้ง ก็จะได้น้ำเอาะปลาแดกหอมๆ 4) นำน้ำเอาะปลาแดกไปตั้งไฟใส่ข่าและตะไคร้ที่หั่นไว้ลงไป ตามด้วยพริก กระเทียม และหอมแดงที่โขลกไว้ คนให้เข้ากันรอหม้อเดือดชิมรสชาติก่อนจะเติมเกลือหรือผงชูรส เมื่อได้รสชาติตามต้องการแล้วตอกไข่ลงไปคนพอให้ไข่แตกปิดฝารอไข่สุก 5) เมื่อไข่สุกโรยใบแมลงลักแล้วปิดไฟ

เคล็ดลับ : 1) น้ำต้องไม่เยอะเกินไปใส่ให้พอคลุกคลี 2) ปลาแดกมีรสเค็มνώอยู่แล้วก่อนจะปรุงเพิ่มควรชิมรสชาติก่อน 3) เมนูนี้สามารถเปลี่ยนจากไข่เป็นอย่างอื่นได้ เช่น ปลา ไก่ ฯลฯ

5) แกงหน่อแซ่ใส่ปลา (เมนูทานคู่กับลาบเหนียวปลาแม่น้ำโขง)



เมนูนี้มีเรื่องราว : เมื่อมีเมนูลาบปลา อีกเมนูที่ต้องมาคู่กันคือแกงปลา ปลาที่นำมาทำลาบหลังจากที่แร่เนื้อไปแล้ว หัวปลา กระดูกปลาก็นำมาทำแกง จะแกงใส่หน่อแซ่ หน่อไม้ดอง หรือผักพื้น สามารถทำได้หมด ขึ้นอยู่กับความชอบและความสะดวกในการเตรียมวัตถุดิบ แต่ต้องมีเมนูแกงหรือต้มปลาวางคู่กับจานลาบปลา เพิ่มความอร่อยในมื้อนั้น ๆ ไปอีกหนึ่งเมนู

วัตถุดิบ : ปลาสด หน่อแซ่ พริกสด กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ใบแมงลัก

เครื่องปรุง : น้ำปลาแตก ผงชูรส และเกลือ

ขั้นตอนการทำ : **หน่อแซ่(หน่อไม้แซ่)** นำหน่อไม้สด ฝานให้เป็นชิ้นบาง ๆ เสร็จแล้วนำไปล้างน้ำ แช่น้ำเปล่า ควรใช้น้ำสะอาด หมักทิ้งไว้ 2-3 วัน ก็จะได้หน่อแซ่ไว้ประกอบอาหาร 1) ตั้งหม้อ ใส่น้ำเปล่า รอให้น้ำเดือด 2) เตรียมเครื่องแกง นำพริกสด กระเทียม หอมแดง และตะไคร้ โขลกพอหยาบ 3) น้ำเดือดนำเครื่องแกงลงหม้อ ตามด้วยหน่อแซ่ที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลาแตก เกลือ น้ำปลา และผงชูรส ปิดฝารอน้ำเดือดอีกครั้ง 4) น้ำเดือดใส่ปลา ปิดฝาให้ปลาสุก 6) ปลาสุกชิมรสปรุงเพิ่มตามชอบ ก่อนใส่ใบแมงลักแล้วปิดไฟ

เคล็ดลับ : 1) หน่อแซ่ ก่อนนำไปประกอบอาหารควรนำไปต้มให้สุกกรองน้ำทิ้งก่อน 1 รอบค่อยนำมาประกอบอาหารเพื่อลดกลิ่นเปรี้ยวและรสเปรี้ยวจากกระบวนการแช่ หน่อแซ่จะต่างจากหน่อไม้ส้ม หรือหน่อไม้ดอง คือระยะเวลาในการหมักจะน้อยกว่า ไม่ใช่เกลือในการหมัก รสชาติจะเปรี้ยวน้อยกว่าและกลิ่นเปรี้ยวจะไม่แรงมาก

6) ต้มแจ่วปลา



เมนูนี้มีเรื่องราว : ต้มแจ่วปลาเป็นการผสมกันของแจ่วกับต้มปลาที่มีปลาบั้งเป็นพระเอก ชาวบ้านเล่าว่าคนสมัยก่อนพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลักอาหารการกินต่าง ๆ มาจากธรรมชาติ และปลาก็เป็นอาหารหลักสมัยนั้นรวมทั้งผักตามธรรมชาติ ปลาที่หาได้ถ้าได้มาเยอะก็นำมาถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินในหลายๆวัน อย่างปลาบั้งหรือปลาแห้ง ที่มีแขวนอยู่ในห้องครัวเกือบทุกบ้าน สมัยนั้นไม่มีตู้เย็นจะใช้วิธีการทำให้แห้งแล้วเก็บไว้ด้วยการแขวนรมควัน รมไฟในห้องครัว พอจะทำอาหารก็หยิบมาทำได้เลย อาหารที่ทำกินกันบ่อยประจำวันคือแจ่วและผักลวก ปลาบั้งที่ทำไว้นำมาต้มปรุงด้วยเครื่องแจ่วคือพริก กระเทียม หอมแดง ตะไคร้และมะเขือยาวเผาไฟ เป็นการทำให้แจ่วที่ออกมาในรูปแบบของแกงปลาที่มีน้ำเยอะกว่าแจ่วปกติ แต่รสชาติเข้มข้นเหมือนแจ่วและเนื้อปลายังคงเป็นชิ้นอยู่นั่นเอง

วัตถุดิบ : ปลาบั้ง เห็ด (เห็ดฟาง, เห็ดขอน) ใบแมงลัก มะเขือยาว พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง และตะไคร้

เครื่องปรุง : ปลาแดกลาว เกลือ น้ำปลา ผงชูรส

ขั้นตอนการทำ : 1) เตรียมวัตถุดิบ นำวัตถุดิบทุกอย่างไปล้างน้ำให้สะอาด 2) เตรียมเครื่องแจ่ว โดยนำมะเขือยาว พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง และตะไคร้ไปเผาไฟให้สุก จากนั้นนำมาแกะเปลือกนำส่วนที่ไหม้และดำออกก่อนนำไปโขลกรวมกันให้ละเอียด ยกเว้นตะไคร้แยกหันไว้พอดีคำ 3) ตั้งหม้อใส่น้ำสะอาดลงไปรอเดือด ใส่ตะไคร้หันลงไป ตามด้วยเครื่องแจ่วที่โขลกไว้และเห็ดที่ล้างไว้ คนให้เข้ากันปิดฝารอน้ำเดือดอีกรอบ 4) พอน้ำเดือดใส่ปลาบั้งลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลาแดกที่รองเอาก้างและกาก

ออกแล้ว น้ำปลา และผงชูรส คนให้เข้ากันปิดผารอให้เดือดและปลาบั้งสุก ชิมรสตามชอบ 5) เมื่อทุกอย่างสุกดีแล้ว ได้รสชาติตามชอบแล้ว ใส่ใบแมงลักลงไปแล้วปิดไฟ

เคล็ดลับ : เครื่องแก่ว ในกรณีที่ไม่มีเตาถ่าน สามารถนำไปย่างในกระทะตั้งบนเตาแก๊สได้ การนำมะเขือยาว พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง และตะไคร้ ไปเผาหรือทำให้สุกก่อนนำไปโขลกจะเพิ่มความหอมและความหวานของเครื่องแก่ว เมื่อนำไปประกอบเมนูต้มแจ่วปลาจะลดความคาว

7) ลาบเหนียวปลาแม่น้ำโขง



เมนูนี้มีเรื่องราว : ลาบเหนียวปลาแม่น้ำโขง เมนูพื้นบ้านที่ทำกินกันมาตั้งแต่สมัยปู่ ย่า ตา ยาย ปลาที่จับได้ใหม่ ๆ เนื้อหวาน ๆ นำมาแร่ ซอย สับ ตำ ปูรสด้วยเครื่องลาบที่มีลักษณะเฉพาะ คือต้องนำทุกอย่างไปย่างไฟหรือเผาให้สุก โขลกให้ละเอียดแล้วนำไปคนเนื้อปลาด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก คนจนเหนียว

วัตถุดิบ : ปลาสด มะเขือเปาะ มะแขว่น พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี ผักแพรว

เครื่องปรุง : น้ำต้มปลาแตก พริกป่น เกลือ ผงชูรส น้ำปลา

ขั้นตอนการทำ : 1) นำปลาไปแร่เอาเฉพาะเนื้อล้างให้สะอาด หั่นตัดก้าง สับให้ละเอียดแล้วพักไว้ 2) เตรียมน้ำต้มปลาแตก ใส่น้ำเปล่าลงหม้อ น้ำเดือดกรองน้ำปลาแตกลงไปต้มให้สุกปิดไฟพักไว้ให้เย็น 3) เตรียมพริกลาบ โดยนำมะแขว่น มะเขือเปาะ พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ไป

ย่างไฟให้สุก สุกแล้วนำไปแกะเอาส่วนที่ไหม้และดำออก ก่อนจะนำไปโขลกรวมกันให้ละเอียด ตักพักไว้ 4) นำเนื้อปลาที่สับไว้มาโขลกให้ละเอียด เนื้อเต็ง ระหว่างโขลกให้ดับกลิ่นคาวด้วยใบผักแพรวหั่นฝอย ใส่ลงเล็กน้อยให้พอหอม 5) หลังจากโขลกจนเนื้อปลาได้ที่ ใส่พริกปลาลงไป ตามด้วยพริกป่น โขลกให้เข้ากันแล้วตักใส่หม้อหรือกะละมัง เพื่อเตรียมคนให้เป็นลาบเหนียว 6) นำน้ำต้มปลาแตกที่ต้มและพักไว้จนเย็น ค่อย ๆ เติมลงในเนื้อปลาที่โขลกไว้ ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำปลาเล็กน้อย เกลือนิดหน่อย และผงชูรส คนไปเรื่อย ๆ สลับกับเติมน้ำปลาแตกต้มลงไป คนจนได้ที่แล้วสังเกตดูว่าเนื้อปลาเหนียว ขึ้นฟูหรือยัง ถ้าเหนียวและขึ้นฟูแสดงว่าได้ที่แล้ว ชิมรสตามชอบ 7) โรยต้นหอม ผักชี ผักแพรว หอมแดงซอย คนให้เข้ากัน พร้อมทาน

เคล็ดลับ : 1) ปลาต้องสด 2) น้ำต้มปลาแตกต้องเย็น ถ้าใช้น้ำต้มปลาแตกที่อุ่นหรือร้อนจะทำให้เนื้อปลาสุก คนไปจะไม่เหนียวขึ้นฟู

8) ส้มไข่ปลา



เมนูนี้มีเรื่องราว : ช่วงฤดูกาลที่ชาวบ้านริมโขงชอบเรียกว่า ช่วงน้ำแดง เป็นช่วงที่ปลากำลังอพยพขึ้นมาวางไข่ตามแม่น้ำสาขา ความอุดมสมบูรณ์ของแม่น้ำโขงในอดีตสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารให้แก่ชาวบ้านที่หาอยู่หากินตามลำน้ำโขงได้ตลอดทั้งปี หนึ่งในเมนูที่มาพร้อมกับฤดูกาลวางไข่ของปลาคือ เมนูจากไข่ปลา เนื่องจากปลาที่ชาวบ้านจับได้ในช่วงนั้นจะเป็นปลาที่มีไข่ นอกจากจะนำไปอย่างทั้งตัวที่เรียกว่า ปิ้งปลาไข่แล้วยังสามารถนำไป หมก และแปรรูปในรูปแบบการถนอมอาหารโดยการหมักดองได้ด้วย เช่นเมนูส้มไข่ ทำ

เพื่อเก็บไว้กินได้หลายวันและประกอบเมนูอื่น ๆ ต่อไป อย่างเมนูส้มไข่ปลาทรงเครื่อง เมนูเอ๊ะส้มไข่ปลา เมนูหมักส้มไข่ปลา เป็นต้น ปลาที่นิยมนำมาทำส้มไข่คือ ปลาสลวย ปลาปาก ปลาตะเพียน ปลานวลจันทร์ เป็นต้น

วัตถุดิบ : ปลาที่มีไข่ กระเทียม ข้าวเหนียวนึ่งสุก

เครื่องปรุง : เกลือธรรมชาติ เช่นเกลือสินเธาว์ เกลือสมุทร

ขั้นตอนการทำ : 1) นำปลาที่ได้มาขูดเกล็ด ผ่าท้องปลาแยกไข่ปลาไว้ส่วนเครื่องในและขี้ปลาทิ้ง นำไข่ปลาและปลาไปล้างให้สะอาด 2) นำปลามาแลเอาเฉพาะเนื้อปลาจากนั้นนำเนื้อปลาที่ได้ไปสับให้ละเอียด 3) แช่วข้าวเหนียวนึ่งสุกกับน้ำสะอาด โขลกกระเทียมและเตรียมเกลือเพื่อหมักส้มไข่ปลา 4) นำไข่ปลา เนื้อปลา ข้าวเหนียวแช่(กรองเอาน้ำออก) กระเทียมโขลกละเอียดและเกลือลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน 5) ตักใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิทหมักทิ้งไว้ประมาณ2วัน ตั้งทิ้งไว้อุณหภูมิห้องปกติ 6) หลังจาก2วันเปิดดูถ้ามีกลิ่นหอมชิมแล้วออกรสเปรี้ยวชนิดหนอยถือว่ารับประทานได้

เคล็ดลับ : 1) ส้มไข่ปลาต้องปรุงเกลือให้พอดี เกลือต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป ถ้าใส่เกลือมากเค็มต้องหมักหลายวันกว่าจะมีรสเปรี้ยวเสี่ยงที่จะเน่าและมีกลิ่นเหม็น 2) เกลือที่ใช้ในการหมักควรเป็นเกลือสินเธาว์ 3) เนื้อปลาสับจะผสมหรือไม่ผสมก็ได้ แต่ถ้าผสมเนื้อปลาลงไปด้วยจะทำให้ส้มไข่ปลาไม่เหลวเกินไป 3) หลังจากหมักไว้แล้ว2วัน ชิมแล้วเปรี้ยวพอดีควรนำไปเก็บไว้ในตู้เย็นทันทีไม่เช่นนั้นจะเปรี้ยวจนเกินไป

9) ส้มไข่ปลาทรงเครื่อง



เมนูนี้มีเรื่องราว : ว่าด้วยเรื่องการแปง แปง ภาษาอีสานแปลว่า การนำสิ่งที่มือผู้มาดัดแปลงหรือทำใหม่ ในอาหารก็เช่นกัน อย่างกรณีเมนูส้มไข่ปลาทรงเครื่อง หรือที่คนอีสานเรียกว่า แปงส้มไข่ปลา เป็นการนำส้มไข่ปลามาปรุงใหม่ให้อร่อยและน่าทานยิ่งขึ้น

วัตถุดิบ : ส้มไข่ปลา ชিং กระเทียม พริกชี้ฟ้า

เครื่องปรุง : เกลือ ผงชูรส

ขั้นตอนการทำ : 1) ซอย ชিং กระเทียม และพริกชี้ฟ้า ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ 2) นำส้มไข่ปลาที่หมักไว้ประมาณ 1 ถ้วยใส่ในหม้อ จากนั้นใส่ชিংซอย กระเทียมซอย และพริกชี้ฟ้าซอยลงไป ปรุงรสด้วยเกลือและผงชูรสเล็กน้อย จากนั้นคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ใครที่ไม่ทานดิบก็สามารถนำไปหมกไอบตอง หรือคั่วในกระทะก่อนก็ได้

เคล็ดลับ : เมนูนี้หลังจากทำการแปลแล้วควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อไม่ให้มีรสเปรี้ยวเกินไป

5. การเปลี่ยนแปลงด้านอาหาร

ปลาน้ำโขงถือเป็นสุดยอดของวัตถุดิบทำอาหาร เมื่อปลาหายไปย่อมส่งผลกระทบต่ออยู่การกินและความสุขของการกินของอร่อยและกินอ่อม รสชาติอาหารบางอย่างก็เปลี่ยนไปเพราะต้องซื้อปลาเลี้ยงในบ่อมาทำกินแทน ความรู้และเคล็ดลับเกี่ยวกับการทำปลาแม่น้ำโขงก็จางหายไปด้วย เมนูอาหารที่เคยใช้ปลาตัวใหญ่ทำก็ปรับมากินปลาตัวเล็กแทน แม่หญิงต้องออกไปหาปลาช่วยสามีมากขึ้นกว่าเดิม เดิมทีสามีจะเป็นคนออกเรือไปหาปลาคนเดียวก็พอกินพอขาย แต่เดี๋ยวนี้ครอบครัวต้องพึ่งปลาตัวเล็กจากการหาของแม่หญิงมากขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่ต้องยอมรับกันให้ได้ในตอนนี้คือการเปลี่ยนแปลงของแม่น้ำโขงที่ทำให้ความมั่นคงทางอาหารลดน้อยลง ชุมชนริมแม่น้ำโขงแต่ต้องอาศัยปลาเลี้ยง ปลาบ่อ ในการดำรงชีพ มันสะท้อนให้เห็นถึงความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต ถามว่าสิ่งเหล่านั้นสามารถทดแทนกันได้หรือไม่ก็คงทดแทนได้ แต่ชาวบ้านก็ต้องดิ้นรนกันมากขึ้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างคือค่าใช้จ่ายที่ต้องเพิ่มเข้ามาในแต่ละวัน “ปลาแม่น้ำโขงทุกวันนี้ราคาแพงมา หาได้บางครั้งอยากกินแต่เราต้องขายเพราะขายแล้วได้เงินมากไปซื้อปลาที่ราคาถูกลงกิน เงินที่ได้ต้องทำไปซื้ออย่างอื่นกินด้วย ปลาเล็กสมัยก่อน10บาท 20บาท ทุกวันนี้ถึงละ100บาท แม่หาได้ก็เอาไปขาย ทุกวันนี้ปลาเล็กยังขายดี ถ้าเป็นปลารธรรมดา ปลาแม่น้ำโขงใครก็อยากซื้อ อยากกิน”



“ปลาก็ไม่มีเหมือนแต่ก่อน พืชผักธรรมชาติก็ไม่มีเหมือนแต่ก่อน เก็บไก่ก็ไม่ได้เหมือนแต่ก่อน รายได้ส่วนนี้หายไป การทำมาหากินลำบากมาก”

แม่ภู บ้านห้วยลึกกล่าวถึงแปลงผักริมโขงที่ถูกน้ำท่วมว่า

“เสียดายแม่เสียดาย แม่กะปลูกมานะกว่าจะได้ เห็นน้ำท่วมผักกะให้น้ำตาออกพุ่งแล้ว (ก็ร้องให้น้ำตาตกโน่นแล้ว) ผักปลูกเต็มมมมมม น้ำท่วมเต็มมมมมม ปลูกไว้เคยได้ขายมีเอะร้อยสองร้อย พอน้ำท่วมแม่ก็ไปโงมมมมมเอา ดำน้ำเอา น้ำมันท่วมฮอดพี (พร้อมชี้ตรงออกเพื่อบอกถึงระดับที่น้ำท่วมตอนไปดำน้ำเก็บผัก)”

6. ข้อเสนอชุมชน

1. อยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาช่วยแก้ปัญหาปากท้องโดยการส่งเสริมอาชีพทางเลือกแบบครบวงจร รวมไปถึงการแปรรูป การตลาด การส่งออก เป็นต้น

“อยากให้ชวยกันแก้ปัญหาทั้งแม่น้ำโขงมันอาจจะบกลับมาคือเก่าแต่กะบ่อยากให้มันเสียจนบ่มีปลา บ่มีไก่ คาคการณ์หยังบ่ได้ ทำมาหากินสุ่มื้อนี้บ่แม่นกินแค่ปากตัวเอง ต้องส่งลูกทั้งส่งให้กินส่งให้เรียน วันละ 200 อย่างต่ำ อย่างน้อยถ้ามีพืชผัก หา

หน่อตามธรรมชาติเราก็พอได้กิน เงินก็เก็บไว้ให้ลูกมันยังพอไหว ถ้าไม่ได้ขายผักแล้วยังต้องไปซื้อกินอีกมันลำบากกว่าเก่าคัก รายได้บ่มี รายจ่ายหลายขึ้น”

“อยากให้มาส่งเสริมอาชีพในชุมชน หาปลาไม่ได้เหมือนแต่ก่อนแล้ว เก็บไก่ก็ไม่ได้เหมือนแต่ก่อน รายได้ส่วนนี้หายไป อยากให้หน่วยงานต่าง ๆ มาส่งเสริม”

2. การให้หน่วยงานต่างๆเข้ามารับฟังและช่วยแก้ปัญหา

“อยากให้มีมารับฟังความคิดเห็นของชาวบ้าน อยากให้หน่วยงานต่าง ๆ เขามา รับฟังถึงเรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้น ตอนนี้เกิดขึ้นจริงแล้ว จะช่วยกันแก้ปัญหา อย่างไม่อย่าง ชาวบ้านคงแก้ปัญหาไม่ได้นอกจากยอมรับผลกระทบที่กำลังเกิดขึ้น”

3. การมีระบบแจ้งเตือนเรื่องการปล่อยน้ำจากเขื่อนอย่างเป็นทางการมีประสิทธิภาพและชาวบ้านรับรู้ได้ง่าย

“ระดับน้ำ มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตชาวบ้านมาก ทั้งคนหาปลา คนเก็บไข่ จะปล่อยน้ำควรแจ้งล่วงหน้าก่อน เพราะตอนนี้ระดับน้ำขึ้น ลง ผิดธรรมชาติไปหมด”

4. เรื่องการสร้างเขื่อน

“ไม่อยากจะสร้างเขื่อนกันแม่น้ำโขงเพิ่ม เพราะทุกวันนี้ระดับน้ำก็คาดการณ์อะไร ไม่ได้แล้ว ปลา ไก่ อาหารธรรมชาติลดน้อยลงมาก”

“ชาวบ้านรับรู้เรื่องสถานการณ์การสร้างเขื่อนน้อยมาก ทั้งที่เป็นผู้ที่จะได้รับผลกระทบเป็นอันดับต้น ๆ อยากรับรู้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น อาจจะทำสื่อผ่านผู้นำหรือหน่วยงานรัฐต่าง ๆ รับรู้ข้อมูลก่อนสร้าง ไม่ใช่จะทำแล้วค่อยมาบอก”

“เว้าเรื่องสิมาสร้างเขื่อน ถ้าเขาสิสร้างชาวบ้านเฮล็ดต่อตายจั่งใด ใจมันกะบ่อยากให้สร้างแต่มันห้ามบ่ได้กะต้องหาคนมารับผิดชอบเพราะมันมีผลกระทบแน่นอนทุกมื่อนี้กะมีให้เห็น ปัญหาถ้ามันจบที่รุ่นแม่แล้วกะแล้วไป แต่ถ้าปัญหามันไปตกอยู่รุ่นลูก รุ่นหลานของแม่ไผจะรับผิดชอบ หน่วยงานต่าง ๆ หรือคนสร้างเขาสิรับผิดชอบบ่ ก่อนลิเฮ็ดหยั่งอยากให้มาเว้ามาคุยกับชาวบ้านก่อน เป็นหยั่งบ่มาเว้ากันให้ซัดถ้ามันจะเกิดผลกระทบใครจะรับผิดชอบ ตอนจะสร้างแล้วค่อยมาบอกมาพูด”

ภาคผนวก

รายชื่อนักวิจัย

1. นางกาญจนา บัวไลเดช
2. น.ส.จรรยา จันทร์ทิพย์
3. นางจันทร์สุข อินทวงค์
4. นางพรมมี อินตะปัญญา
5. นางอินทอน จันทร์วงค์
6. นางจันทร์ฉาย โพธิปัญญา
7. นางภู ศรีนาวา
8. นางบังอร อินตะปัญญา
9. นางสุธรรม ศรีนวงค์
10. นางสมจิต วิเศษณ์
11. นางนิภาพรรณ อินทวงค์
12. นางศิริพร แซ่ลี
13. นางมลทา ริยะสาร
14. นางจันทร์สมร บุญยวงค์
15. นางแพงศรี จันทร์วงค์
16. นายพินันต์ อินทวงค์

รายชื่อผู้ช่วยนักวิจัย

1. นายธีระพงศ์ โพธิ์มัน
2. นางสาวอริตา รัชธานี

ภาพการทำวิจัย





