

# อาหารอีสาน

หากจะกล่าวถึงอาหารการกินของคนอีสาน หลายคนคงรู้จักคุ้นเคยและได้ลิ้มชิมรส กันมาบ้างแล้ว ชาวอีสานมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายเช่นเดียวกับการที่รับประทานอาหารอย่างง่ายๆ มักจะรับประทานได้ทุกอย่าง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของภาคอีสาน ชาวอีสานจึงรู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่สามารถรับประทานได้ในท้องถิ่น มาดัดแปลงเป็นอาหารรับประทาน

อาหารอีสานเป็นอาหารที่มีความแตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ และเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายของชาวอีสาน อาหารของชาวอีสานในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารง่ายๆ เพียง 2-3 งาน ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบหลักพวกเนื้อส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อปลาหรือเนื้อวัวเนื้อควาย

ความพึงพอใจในรสชาติอาหารของชาวอีสานนั้นไม่มีตายตัวแล้วแต่ความชอบของบุคคล แต่อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่แล้วจะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว

เครื่องปรุงอาหารอีสานที่สำคัญและแทบขาดไม่ได้เลยคือปลาร้า ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารของบรรพบุรุษของชาวอีสาน ถ้าจะกล่าวถึงชาวอีสานทุกคนต้องรับประทานปลาร้าไว้ประจำครัวก็คงไม่ผิดนัก ปลาร้าใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารได้ทุกประเภท เหมือนกับที่ชาวไทยภาคกลางใช้น้ำปลา

**ปลาร้า** หรือชาวอีสานเรียกว่า **ปลาแดก** เรียกตามลักษณะของการ "ยัดปลา" ลงในไหหรือภาชนะ คำว่า "แดก" จึงเป็นกริยา ไม่ได้หมายความว่าไม่สุภาพ ชาวอีสานจึงรู้จัก "ไหปลาแดก" กันทุกคน

ลักษณะการปรุงอาหารพื้นเมืองที่มีการเรียกและแยกให้เห็นเด่นชัดมีดังนี้



**ลาบ** เป็นอาหารประเภทยำที่มีเนื้อมาลบบละเอียดปรุงข้าวคั่วและผักพื้นเมืองนิยมใช้กับเนื้อปลาหมูวัวและไก่



**ก้อย** เป็นอาหารประเภทยำที่จะนำเนื้ออย่างมาหั่นเป็นชิ้นๆ ผสมกับผักพื้นเมืองนิยมใช้กับเนื้อปลา หมู วัว และไก่

**ตำ** เป็นอาหารประเภทยำที่นำหนังหมู เนื้อหมูย่างลบบมาผสมกับหัวปลี วุ้นเส้น

**แซ่** หรือ **แซ่** เป็นอาหารประเภทยำที่นำเนื้อสดมาปรุงนิยมใช้

กับเนื้อวัวและหมู

**อ่อม** เป็นอาหารประเภทแกงแต่มีน้ำน้อยมีผักพื้นเมืองหลายชนิดนิยมใช้กับเนื้อ ไก่ กบ และปลา



**อ้อ** ลักษณะคล้ายอ่อมแต่ไม่ใส่ผัก นิยมใช้ปลาตัวเล็ก หรือไข่มัดแดงปรุง

**หมก** เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่ใช้ใบตองห่อนิยมใช้กับเนื้อปลา ไก่ และหน่อไม้

**อู๋** คล้ายหมก

แต่ไม่ใช่ใบตอง นิยมใช้กับเนื้อปลาและหน่อไม้



**หม่า** คือ

ใส่กรอกเนื้อวัวผสมตับ

**หม่าซี่ปลา** มีลักษณะคล้ายปลาร้าชนิดหนึ่งรสชาติค่อนข้างเปรี้ยว หมักกับข้าวเหนียว

**แจ่ว** คือน้ำพริกประเภทหนึ่ง

**ตำบักหุ่ง ส้มตำมะละกอ ส้มตำ** เป็นอาหารหลักและอาหารว่างยอดนิยมของชาวอีสาน รับประทานได้ทุกเวลาและโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มสตรี หากไม่ได้รับประทานส้มตำมะละกอในแต่ละวันส่วนใหญ่มีความรู้สึกเหมือนขาดชีวิตชีวา

**ส้มตำ** หรือ **ตำส้ม** ที่ชาวอีสานนิยมได้แก่ ตำส้มมะละกอ ตำถั่ว ตำแตง ตำกล้วย ตำมะม่วง ตำลูกยอ ลักษณะเด่นของ



อาหารประเภทนี้คือ การนำผลไม้รสจัดบ้าง รสเปรี้ยวบ้าง รสฝาดบ้าง มาปรุงใหม่ด้วยน้ำปลาร้า พริก มะนาว หรือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น

มะเขือเทศ มะกอก มะขาม น้ำตาล น้ำปลา มาปรุงรสให้เกิดรสใหม่ที่เปลี่ยนไปจากเดิมเป็นรสที่กลมกล่อมมากขึ้น รสชาติของส้มตำจะขึ้นกับคุณภาพของปลาร้า ถ้าใช้ปลาร้าดีมีการปรุงรสให้กลมกล่อม ส้มตำก็จะมิรสชาติที่ดียิ่งขึ้น ชาวอีสานจะนิยมส้มตำรสเผ็ดเพื่อขับเลือดลมให้โลหิตหมุนเวียนดี ไม่เฉื่อยชาต่อการทำงานในขณะที่อากาศร้อน

