อาหารอีสาน
Isan Cuisine

มณีรัตน์ จันทนะผะลิน*
Maneerat Chandhanaphalin

บทคัดย่อ

อาหารอีสาน แสดงถึงวัฒนธรรมการรับประทานในท้องถิ่น มีเอกลักษณ์เรื่องกลิ่นรส และรสชาติที่ได้มาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติ ชนิดเครื่องปรุงมีจำนวนน้อย และขั้นตอนการประกอบอาหารที่ไม่ซับซ้อน เนื่องมาจากวิถีชีวิตของประชากรในพื้นที่มีความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ประเภทของอาหารอีสาน ประกอบด้วย อาหารประเภทแกง/อ่อม อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทลาบ/ก้อย อาหารประเภทแจ่ว/ป่น อาหารประเภทนึ่ง/ปิ้ง/ย่าง/หมก อาหารประเภทส้มตำหรือตำบักหุ่ง/ตำผักและผลไม้ ทั้งนี้อาหารอีสานจะไม่มีการใส่น้ำตาลทราย แต่จะมีความหวานจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ

คำสำคัญ: อาหารอีสาน วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ส้มตำ

Abstract

Isan cuisine represents the local food culture, with uniqueness in flavor and taste from natural ingredients, few condiments, and simple cooking processes, due to the rushed lifestyle of the population of the region. Categories of Isan cuisine include Kaeng/Om (curry), Tom (soups), Larb/Koi (meat salad), Jaeo (dips), steamed/roasted/grilled/Mok, Som Tam (papaya salad)/fruit and vegetable salads. The use of sugar is suppressed, but sweetness is complemented by natural ingredients

Keyword: Isan cuisine, Local food culture, Som Tam

บทนำ

อาหารไทย จัดเป็นอาหารที่มีความประณีตและมีความหลากหลายในวัฒนธรรมการรับประทานของแต่ละท้องถิ่น โดยอาหารภาคกลางจะมีความประณีตและมาตรฐานสูงสุด โดยเลียนแบบมาจากตำรับอาหารชาววัง ซึ่งอาหารภาคกลางจะมีรสชาติสามรสหรือมากกว่า (รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด และกลมกล่อม) อาหารใต้จะมีรสชาติเค็มและเผ็ดจัด ซึ่งน้ำบูดู ไตปลาและแกงจะมีลักษณะที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ อาหารเหนือจะมีรสชาติอ่อนกว่าภาคอื่น ๆ ซึ่งอาหารเหนือจะมีความคล้ายคลึงกับอาหารอีสานมาก

* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)

ที่สุด แต่อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิจะมีความกลมกล่อมกว่าอาหารอีสาน ส่วนอาหารอีสานจะมีลักษณะเด่นชัด โดยเฉพาะรสชาติตั้งแต่เผ็ดน้อย ปานกลางและค่อนข้างจัด แต่เผ็ดน้อยกว่าอาหารใต้

อาหารอีสาน มีเอกลักษณ์เรื่องรสชาติและกลิ่นรสที่ได้มาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติ ชนิดเครื่องปรุงมีจำนวนน้อย และขั้นตอนการประกอบอาหารที่ไม่ซับซ้อน เนื่องมาจากวิถีชีวิตของประชากรในพื้นที่มีความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต เพื่อไปประกอบอาชีพเกษตรกร ซึ่งในปัจจุบันอาหารอีสานหลายประเภทมีการเปลี่ยนแปลงไป อาทิเช่น

1. ข้าวเหนียวที่มีลักษณะไม่สม่ำเสมอ แข็งเกินไป หรือนิ่มเกินไป

1.1 ข้าวเหนียวที่มีลักษณะแข็งเกินไป สามารถเกิดขึ้นได้ 2 เหตุผล คือ

- เนื่องมาจากการซาวเมล็ดข้าวเหนียวใส่หวดนึ่ง เมื่อนำขึ้นจากน้ำซาว เมล็ดข้าวเหนียวเกิดการกระแทกลงไปในหวดนึ่งอย่างแรง ทำให้เมล็ดข้าวเหนียวเบียดชิดกันแน่น ซึ่งสามารถแก้ไขได้โดยการค่อย ๆ โรยเมล็ดข้าวเหนียวลงไป เมล็ดข้าวเหนียวจะเรียงตัวอย่างมีช่องว่างให้ไอความร้อนผ่านได้ทั่วถึง สุกง่ายและมีความนุ่มนวล

- เนื่องมาจากระยะเวลาการแช่เมล็ดข้าวเหนียวสั้นเกินไป โดยสามารถแบ่งระยะเวลาการแช่เมล็ดข้าวเหนียวได้เป็น 2 ช่วงเวลา จำแนกตามลักษณะของเมล็ดข้าวเหนียว คือ (1) เมล็ดข้าวเหนียวใหม่ (เมล็ดข้าวเหนียวที่เก็บเกี่ยวใหม่หรือเมล็ดข้าวเหนียวที่เก็บเกี่ยวไม่เกิน 6 เดือน) ควรแช่เมล็ดข้าวเหนียวภายใน 1-2 ชั่วโมง และ (2) เมล็ดข้าวเหนียวเก่า ควรแช่เมล็ดข้าวเหนียวข้ามคืน (การแช่ข้าวข้ามคืน ภาษาอีสานเรียกว่า “หม่าข้าว”) เพื่อข้าวไน่พอดี (ข้าวไน่ หมายถึง ข้าวมีลักษณะอุ้มน้ำและพองพอดี)

1.2 ข้าวเหนียวที่มีลักษณะนิ่มเกินไป สามารถแก้ไขได้โดยหากนึ่งข้าวเหนียวจนสุกเรียบร้อยแล้วจะต้องนำข้าวเหนียวออกมาจากหวดลงถาด แล้วจะต้องรีบส่ายข้าว (การส่ายข้าว หมายถึง การพลิกข้าวกลับไปกลับมา เพื่อให้ไอความร้อนระเหยออกไป และทำให้ข้าวเหนียวมีความชื้นเฉลี่ยเท่ากัน) แล้วจึงนำข้าวเหนียวมาปั้นลักษณะเป็นก้อนหลวม ๆ ใส่ในกระติบข้าวเหนียว (ภาษาอีสาน เรียกว่า “ติบเข้า”) ซึ่งกระติบข้าวจะทำมาจากไม้ไผ่สานสองชั้น ทำให้มีคุณสมบัติสามารถเก็บรักษาความร้อนและให้ข้าวเหนียวมีความชุ่มชื่นได้เป็นระยะเวลานาน

2. การใช้ข้าวคั่วในอาหารประเภทซุป

อาหารประเภทซุปคือการตำผักที่เผาหรือต้มจนสุกแล้ว และปรุงรสด้วยเครื่องปรุง โดยมีส่วนผสมสำคัญ คือ งาคั่วป่น แต่ในปัจจุบันมีการใช้ข้าวคั่วแทน เนื่องจากลดระยะเวลาในการเตรียมและลดต้นทุนการผลิต อาทิเช่น ซุปหน่อไม้ ซุปมะเขือ ซุปเห็ด ฯลฯ

3. การเลือกใช้ชนิดผักในอาหารประเภทลาบ

อาหารประเภทลาบ จะมีส่วนประกอบของผักหลากหลายชนิด เพื่อทำให้รสชาติของลาบมีความกลมกล่อม โดยประกอบด้วย ผักชีฝรั่งหั่นฝอย ผักชีไทย ต้นหอม และใบสะระแหน่หั่นหยาบ (ใบแก่) ซึ่งอาหารประเภทลาบบางเมนูจะมีการใส่ข่าอ่อนหั่นฝอย

ประเภทอาหารอีสาน แบ่งได้เป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. อาหารประเภทแกง/อ่อม/เอ๊าะหรืออ๋อ)/อุ๊หรืออู้

1.1 อาหารประเภทแกง : จะมีการเรียกชื่อตามเนื้อสัตว์หรือผักที่นำมาเป็นวัตถุดิบ โดยการนำน้ำสะอาดสำหรับดื่มหรือน้ำใบยานางเป็นน้ำซุปมาตรฐาน และมีวัตถุดิบหลักที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ใบแมงลัก

(ภาษาอีสาน เรียกว่า ผักอีตู่) ซึ่งใบแมงลักจะไม่ใส่ลงในแกงที่ใส่ใบชะพลู เช่น แกงหอยจุ๊บหรือแกงหอยขม และจะใส่ปริมาณน้อยลงในแกงที่ใส่ใบชะอม แต่ยังมีกลิ่นของใบแมงลักอย่างชัดเจน

อีกทั้งแกงยังมีส่วนประกอบพื้นฐาน คือ พริกสดหรือพริกแห้งหั่นฝอย หอมแดง ตะไคร้หั่นฝอย หากต้องการให้แกงมีลักษณะน้ำข้น จะใช้ข้าวเบือ (ข้าวเหนียวที่ผ่านการแช่น้ำ) หรือผักต่าง ๆ เช่น ฟักทอง เผือก ข้าวโพด อาทิเช่น แกงปลา แกงหน่อไม้ แกงยอดหวายอ่อน แกงปลาช่อนใส่ผักติ้ว (ผักติ้วหรือผักแต้วจะมีตามฤดูกาล) ส่วนแกงกะทิจะมีการเลียนแบบมาจากภาคกลาง อาทิเช่น ต้มข่าไก่ แกงเขียวหวาน

1.2 อาหารประเภทอ่อม : จะมีลักษณะคล้ายแกง (วิธีการประกอบอาหาร ขนาดชิ้นของเนื้อสัตว์หรือผัก) แต่จะมีปริมาณน้ำซุปน้อยกว่า และเนื้อสัตว์และผักจะมีลักษณะเปื่อยนิ่มกว่า

1.3 อาหารประเภทเอ๊าะหรืออ๋อ (ภาษาอีสานย่อมาจาก เอ๊าะเจ๊าะ หมายความว่า มีปริมาณเล็ก ๆ น้อย ๆ) : จะมีปริมาณน้ำซุปน้อยกว่าแกงและอ่อม แต่จะมีขนาดชิ้นของเนื้อสัตว์และผักเล็กกว่า

1.4 อาหารประเภทอุ๊หรืออู้ (ภาษาอีสานย่อมาจาก อุ๊จุ๊ ; อู้ หมายถึง ปู) : อุ๊จะมีลักษณะคล้ายน้ำพริก แต่มีขั้นตอนประกอบอาหารและวัตถุดิบเหมือนอาหารประเภทแกง และมีขนาดชิ้นของเนื้อสัตว์หรือผักที่มีลักษณะละเอียดคล้ายหล่น ซึ่งปัจจุบันมักทำรับประทานคู่กับผักสดภายในครัวเรือน

2. อาหารประเภทต้ม จะมีอยู่หลากหลายรสชาติขึ้นอยู่กับเนื้อสัตว์ หากเป็นเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว จะต้องมีส่วนของเอ็นหรือพังผืด โดยวัตถุดิบที่นิยมใช้เพื่อให้มีรสชาติเปรี้ยว แบ่งเป็น 4 วัตถุดิบ ดังนี้

2.1 มะขามเปรี้ยวดิบฟักหรือยอด/มะขามเปียก (นำมาทำความสะอาด ทุบและใส่ลงในหม้อที่น้ำต้มเดือด จึงใส่วัตถุดิบ)

2.2 ผักติ๋ว หรือ ผักแต๋ว

2.3 มะเขือเทศ (หามหรือสุก)

2.4 มะกอกไทย (นำมาทำความสะอาดและกีดผิวลง) ซึ่งอาหารประเภทต้มจะมีการต้มเนื้อสัตว์ให้มีลักษณะเปื่อยก่อนปรุงรสชาติ

3. อาหารประเภทลาบ/ก้อย/ลาบดิบหรือก้อยดิบ

3.1 อาหารประเภทลาบ : จะมีเครื่องปรุงรส ได้แก่ ข้าวคั่ว พริกป่น มะนาว ผักชีไทย ผักชีลาว ต้นหอม ใบสะระแหน่ น้ำปลา และอาจใส่ขิงและข่าอ่อนหั่นฝอยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม โดยมีวิธีทำดังนี้

- เลาะเนื้อสัตว์ แยกเป็นเนื้อ หนัง และกระดูก
- นำกระดูกไปต้มเป็นน้ำซุปให้เดือด
- นำหนังไปต้มให้สุก (ยังไม่ถึงเปื่อย) และเครื่องในต้มจนสุกและนิ่ม (ผ่านการทำความสะอาดและขยำด้วยเกลือและตะไคร้ เพื่อลดกลิ่นคาว)
- นำหนังและเครื่องในมาหั่นเป็นขนาดชิ้นบาง ๆ สวยงาม
- นำส่วนเนื้อมาแล่เป็นชิ้นและสับหยาบ ๆ ใส่อ่างผสมพร้อมตักน้ำซุปมาราดและคลุ ๆ บนชิ้นเนื้อแล้วเทกลับลงหม้อน้ำซุป โดยทำอย่างนี้ซ้ำ 3–5 รอบจนชิ้นเนื้อสุก
- นำเนื้อ หนัง เครื่องใน และเครื่องปรุงคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วจัดจานพร้อมจัดเสิร์ฟ

3.2 อาหารประเภทก้อย : จัดเป็นอาหารประเภทกึ่งสุกกึ่งดิบ หรือทำให้สุกด้วยการใช้กรดจากมะนาว ซึ่งอาหารประเภทก้อยที่นิยม คือ ก้อยปลา โดยจะนำปลาตัวเล็กกึ่งซอยกึ่งสับให้มีลักษณะหยาบ ๆ และบีบน้ำมะนาวพร้อมขยำให้เข้ากัน หลังจากนั้นนำน้ำที่เนื้อปลาคัดหลั่งออกมารวนด้วยความร้อนให้เดือด (เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา) และนำมาปรุงรสเช่นเดียวกับลาบ ทั้งนี้อาหารประเภทก้อย จะทำให้สุกโดยไม่ผ่าน

ชิ้นเนื้อสัตว์โดยตรง แต่ให้ความร้อนผ่านน้ำที่คัดหลั่นออกมา

3.3 อาหารประเภทลาบดิบหรือก้อยดิบ : จะเป็นการนำเนื้อสัตว์สดและดิบมาปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรสลาบ อีกทั้งยังมีเมนูลาบเลือดสด ที่นำเลือดสดมาขย่ำเข้ากับข่า ตะไคร้ และเกลือ พร้อมทั้งกรองแล้วราดบนเนื้อสัตว์ได้ทั้งสุกและดิบ (หากเป็นเนื้อสัตว์สุก เลือดที่ราดลงไปจะเกาะติดลักษณะคล้ายวุ้น) ซึ่งลาบดิบ ก้อยดิบ และลาบเลือดสด จัดเป็นอาหารที่ไม่ปลอดภัยและไม่ส่งเสริมให้รับประทาน

4. อาหารประเภทแจ่ว/ป่น/ซว่าหรือซวม

4.1 อาหารประเภทแจ่ว : อาหารที่มีปริมาณน้อย ๆ มักรับประทานคู่กับผักสดและผักสุก (ผ่านการต้ม ลวก หรือนึ่ง) โดยมีเครื่องแกง ประกอบด้วย พริก หอมแดง กระเทียม แบบสดหรือเผาเป็นวัตถุดิบ ซึ่งเครื่องแกงสดจะไม่มีกลิ่นหอมของวัตถุดิบ แจ่วที่มีความนิยมมาก ได้แก่ แจ่วปลา (นำปลาไปต้มกับน้ำปลาร้า ข่าและตะไคร้หรือปิ้ง และนำมาโขลกกับเครื่องแกงให้มีลักษณะหยาบ ๆ ซึ่งปลาที่นำมาใช้ ได้แก่ ปลาสด ปลาแห้ง ปลาย่าง หรือปลาป่น แจ่วกบ และแจ่วเขียด

อาหารประเภทแจ่ว ที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ จะนำเครื่องแกงเผาผสมกับน้ำปลาหรือน้ำมะนาว (หรือวัตถุดิบที่ให้รสชาติเปรี้ยวในอาหารประเภทต้ม) ซึ่งรับประทานคู่กับเนื้อสัตว์ที่ผ่านการต้ม นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง

4.2 อาหารประเภทป่น : จะมีลักษณะคล้ายแจ่ว แต่มีความละเอียดมากกว่า โดยการนำปลาสด ปลาแห้ง หรือปลากรอบมาโขลกให้ป่นลักษณะเป็นผง และโรยเกลือเล็กน้อย ซึ่งมีรูปแบบการรับประทานที่หลากหลาย เช่น การนำไปโรยรับประทานกับข้าวสวย การนำไปเป็นส่วนผสมของแจ่ว การรับประทานกับผักสดหรือผักสุก

4.3 อาหารประเภทซว่าหรือซวม : จะมีลักษณะหยาบกว่าอาหารประเภทแจ่วและป่น โดยการนำปลาตัวเล็กตัวน้อย (เช่น ปลาซิว) หรือปลาตัวใหญ่นำมาเลาะเนื้อปลาออกมาละลายน้ำ คลุกเคล้ากับเครื่องแกงเผา (พริก หอมแดง และกระเทียม) ที่โขลกเป็นลักษณะหยาบ ๆ โดยอาจมีการบีบน้ำมะนาว ใส่ต้นหอมและผักชี ซึ่งบางครัวเรือนจะใส่ใบขิงอ่อนซอย ใบผักแพว (ภาคกลาง เรียกว่า “พริกม้าน้ำ” และภาคเหนือ เรียกว่า “ผักไผ่”) ผักเสม็ด และผักขี้มด

5. อาหารประเภทนึ่ง/ปิ้ง/ย่าง/หมก (ภาษาอีสาน เรียกว่า “ม่อก”)

5.1 อาหารประเภทนึ่ง แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- นึ่งปลานึ่งผัก (ภาษาอีสาน เรียกว่า “ปลาเอือบเกลือ” ซึ่งคำว่า เอือบ หมายถึง การคลุกเคล้าและหุ้มไว้) : นำปลามาเอือบด้วยเกลือเป็นระยะเวลา 1 คืน บางครั้งจะมีการใส่ข้าวเหนียวนึ่งสุก เพื่อให้ข้าวเหนียวเป็นตัวเกาะของน้ำเกลือไปซึมสู่ปลา แล้วนำปลามานึ่งประมาณ 10–15 นาที จึงใส่ผักสดลงไปนึ่งจนสุก ซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานคู่กับแจ่วหรือน้ำพริก

- นึ่งไก่ : นำวัตถุดิบเครื่องแกง (พริก หอมแดง และตะไคร้) มาโครกให้ละเอียด และนำส่วนของเครื่องในไก่ (หั่นเป็นชิ้นขนาดเล็ก) คลุกเคล้ากับเครื่องแกง น้ำปลาร้าและเกลือ จึงนำเครื่องในไก่มาใส่ข้างในตัวไก่ รวมทั้งทาผิวของไก่ด้วยเครื่องแกงก่อนนำไปนึ่งให้สุกประมาณ 45 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง ซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานคู่กับผักสด

5.2 อาหารประเภทปิ้ง : จะนำเนื้อสัตว์และผักที่มีขนาดชิ้นเล็ก ๆ

5.3 อาหารประเภทย่าง : จะเป็นการแผ่เนื้อสัตว์ให้มีความกว้าง

5.4 อาหารประเภทหมก : จะมีเครื่องปรุงรสคล้ายเครื่องแกง กะทิ ข้าวเบือ และวัตถุดิบหลักหั่น

เป็นชิ้น ๆ เหมือนอาหารประเภทแกง (เนื้อไก่ เนื้อปลา หน่อไม้ หัวปลี ฯลฯ) นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงรส ต้นหอมและใบแมงลัก และอาจจะนำพริกสด (อ่อนหรือสีเขียวขาว) แทรกหรือโรยหน้าหมก รวมทั้งหยอดหน้ากะทิ

ทั้งนี้ขอยกตัวอย่างหมกปลาและหมกหน่อไม้จะต้องมีการเตรียมวัตถุดิบดังนี้ หมกปลาจะต้องเอือบเกลือ ห่อใบตองและนำไปจี่ไฟหรือขี้เถ้าร้อน ส่วนหมกหน่อไม้จะต้องนำไปเผาและสางเป็นเส้น ๆ (ภาษาอีสาน เรียกว่า สอย) โดยใช้วัสดุที่มีปลายแหลมสางจิกแล้วสางเป็นชิ้นประมาณ 4 นิ้ว

6. อาหารประเภทส้มตำหรือตำบักหุ่ง/ตำผักและผลไม้ จะมีส่วนประกอบของมะละกอ พริกขี้หนู กระเทียม ขิงแง่งเล็ก มะเขือเทศเล็ก มะกอก มะนาว น้ำปลาร้าต้มสุกและน้ำปลา โดยการโขลกพริก กระเทียม และขิงพอหยาบ ๆ และใส่มะละกอ มะเขือเทศเล็ก มะกอก มะนาว น้ำปลาร้าและน้ำปลาตำคลุก ๆ เบา ๆ ให้ทั่ว บางครัวเรือนจะใส่ปูนาดองต้มนึ่งสุก และบางครัวเรือนจะนำวัตถุดิบอื่นมาตำส้มตำ เช่น รากบัว ถั่วฝักยาว ผลนุ่นอ่อน หัวมะพร้าวอ่อน มะม่วงดิบ เปลือกแตงโม แตงดิน (แตงไทย) แตงล้าน แตงกวา สัปปะรด ฝรั่ง ลูกยอ กระท้อน กล้วยตานีอ่อน หมากค้อ หมากแซว หมากแงว มะขามอ่อน มะขามดิบ มะยม และก้านคะน้า ทั้งนี้คนอีสานมักนำผลไม้มาตำส้มตำมากกว่าผัก

7. อาหารอื่น ๆ ได้แก่

7.1 อาหารทานเล่นรอบกองไฟ

- ข้าวจี่ โดยการนำไม้ไผ่ที่มีลักษณะกลมหรือเหลี่ยม และนำข้าวเหนียวนึ่งสุกมาปั้นเป็นรูปร่างวงรีและบาง และโรยเกลือป่นให้ติดกับข้าวเหนียว จึงนำไปย่างไฟจนข้าวเหนียวเริ่มอุ่น แล้วนำมาราดด้วยไข่ไก่และนำไปย่างไฟต่อ โดยราดไข่ไก่ซ้ำไปซ้ำมาจนไข่ไก่ซึมเข้าไปในข้าวเหนียวค่อนข้างทั่วถึงและนำมารับประทาน ซึ่งในปัจจุบันได้มีการพัฒนาเป็นข้าวจี่ทอด จะนำข้าวเหนียวปั้นเป็นทรงกลมและบางกว่าข้าวจี่ย่างไฟ และนำมาชุบกับไข่ไก่ที่ผสมเกลือป่นลงทอดในกระทะ

- หนังเค็ม

- มะขามคั่ว โดยการนำเม็ดมะขามมาคั่วบนกระทะจนเม็ดมะขามเริ่มเกรียม จึงนำมาแช่ในน้ำเกลือ จนเปลือกเม็ดมะขามลอกออก และนำมารับประทานเหมือนเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ

- เม็ดหมากกะบก จะมีรูปร่างวงรีและเป็นสองซีกประกบกันคล้ายเกาลัด โดยจะนำเม็ดหมากกะบกมาคั่วบนกระทะจนเม็ดหมากกะบกเริ่มเกรียม จึงนำมาเคาะเปลือกออกและรับประทาน

- จักจั่น จี้ล้อ จี้โป่ม (จี้ล้อ หมายถึง จิ้งหรีด และจี้โป่ม หมายถึง จิ้งหรีดที่มีขนาดใหญ่) แมงอีนูน และกุ๊ดจี่ทอดคั่ว โดยจะเด็ดปีกและหางออกก่อนนำลงคั่วบนกระทะที่ใส่น้ำมันเพียงเล็กน้อยและโรยเกลือ

ตัวอย่างวิธีการจับแมลงต่าง ๆ ตามวิถีชีวิตของคนอีสาน

การจับจี้ล้อและจี้โป่ม จะอาศัยอยู่ในรู คนอีสานจะเทน้ำใส่รูและคอยจับเมื่อจี้ล้อและจี้โป่มไต่ขึ้นมาพ้นจากรู แล้วจึงใส่ภาชนะหรือถุงพลาสติกตามต้องการ

การจับกุ๊ดจี่ จะอาศัยอยู่ในกองอุจจาระของควายที่มีลักษณะแห้ง และเมื่อจับได้จะนำกุ๊ดจี่มาใส่ถังที่มีน้ำ เพื่อให้กุ๊ดจี่สำลักน้ำ จนมีลักษณะท้องที่ขาวสะอาด (แช่น้ำประมาณครึ่งวัน)

- เมี่ยงอีสาน จะเป็นเมี่ยงท้องถิ่นที่ไม่มีลักษณะวิจิตรบรรจงเหมือนเมี่ยงภาคกลาง (เมี่ยงคำ เมี่ยงคะน้า เมี่ยงปลาทู) โดยประกอบด้วยข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริก และปลาร้าชั้นดีสับหยาบ ๆ (ข่าและตะไคร้เป็นหลัก) ซึ่งจะนำข่า ตะไคร้หั่นและโขลกให้ละเอียด จึงค่อย ๆ ใส่หอมแดง กระเทียม และพริก

ให้มีรสชาติเผ็ดซ่า ๆ จึงนำปลาร้ามาโขลกให้ยังมีลักษณะเป็นชิ้น และรับประทานโดยมีหอมแดง กระเทียม มะนาวหรือมะขามดิบหั่นเป็นเครื่องเคียง และห่อเมี่ยงด้วยผักพื้นเมืองต่าง ๆ (ผักสะเม็ก ผักขี้มด หรือผักกาดย่า)

7.2 อาหารพกพา (เนื้อแห้ง ปลาแห้ง ปลาจ่ม น้ำตับหรือน้ำหมักหรือม่ำ)

- ปลาร้าสับ : จะนำปลาร้าดิบอย่างดีมาแล่และสับผสมกับวัตถุดิบ (ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกสด และใบมะกรูด) และเครื่องปรุงรสให้มีรสชาติเปรี้ยว (มะขามดิบ มะขามเปียก หรือมะนาว) ซึ่งมักรับประทานคู่กับข้าวสวย เนื้อสัตว์ หรือไข่ (สามารถประทานภายใน 1-2 วัน นับจากวันที่ประกอบปลาร้าสับเสร็จ)

- แจ่วบ่อง (บ่อง หมายถึง อาหารประเภทหมักดอง) : จะนำปลาร้าสับมาประกอบอาหารให้สุก โดยการรวนบนเตาด้วยไฟอ่อน ๆ ซึ่งบางครัวเรือนจะนำมาผัดกับพริกป่นตำละเอียด พริกขี้หนูแห้ง หรือวัตถุดิบอื่น ๆ (เช่น เนื้อสัตว์ ปลาป่น ไข่ต้ม) เพื่อให้รสชาติมีความกลมกล่อมและมีอายุการเก็บรักษานานขึ้น มักรับประทานคู่กับข้าวเหนียวและอื่น ๆ

- ไส้กรอกอีสาน : ไส้กรอกอีสานทำมาจากหมูติดมัน ข้าวเหนียว และเครื่องปรุงรส โดยในปัจจุบันจะไม่ใช่ไส้กรอกอีสานแท้ เนื่องจากมีปริมาณข้าวเหนียวมากเกินไป และระยะเวลาในการหมักที่น้อยหรือไม่มีระยะเวลาในการหมัก กล่าวคือ ไส้กรอกอีสานแท้ จะใส่ปริมาณข้าวเหนียวให้เพียงพอ เพื่อให้ไส้กรอกอีสานมีรสชาติเปรี้ยว และนำมาหมักโดยการตากหรือผึ่งบริเวณที่มีแสงแดดอ่อนและมีสายลม ซึ่งหากอุณหภูมิของอากาศสูงจะใช้เวลา 2-3 วัน ไส้กรอกอีสานจึงจะมีรสชาติเปรี้ยว

- แหนมหมู (ภาษาอีสาน เรียกว่า “ส้มหมู”) : จะนำเนื้อหมูสดส่วนสะโพกบริเวณขาหลัง เนื่องจากมีเส้นใยกล้ามเนื้อที่มีลักษณะเหนียวหนึบ (โดยจะไม่นิยมนำเนื้อหมูที่ผ่านการแช่เย็นมาประกอบอาหารประเภทนี้ เพราะกล้ามเนื้อของหมูจะมีการรัดตัวเป็นก้อน ทำให้ไม่มีลักษณะเหนียวหนึบ) ส่วนหนังหมูที่ผ่านการต้มสุกแล้วจะต้องตัดแต่งชั้นไขมันออก และตัดแต่งเป็นชิ้นที่มีความหนาและความยาวที่เท่ากัน

- ปลาส้ม`: จะมีวิธีการประกอบอาหารคล้ายกับแหนมหมู ซึ่งจะมีวัตถุดิบที่สำคัญ ประกอบด้วย เนื้อปลา (ลักษณะทั้งตัวหรือเป็นชิ้น ๆ) กระเทียม และเกลือ โดยปรุงรสชาติให้มีความเข้มข้นและกลมกล่อม

อาหารอีสาน จะมีการใช้กระเทียมในปริมาณน้อยมาก ซึ่งจะอยู่ในอาหารประเภทแจ่ว ส้มตำ แหนม และไส้กรอก ยกเว้นอาหารที่ได้เลียนแบบภาคกลาง อีกทั้งอาหารอีสานจะไม่มีรสชาติเผ็ดเหมือนอาหารภาคใต้ โดยหากคนที่รับประทานอาหารรสจัด จะมีพริกลอย พริกโดดหรือพริกหลง (มีลักษณะเป็นเม็ด ๆ อยู่ในอาหารหรือเครื่องเคียง) คนที่รับประทานอาหารรสจัดจะต้องนำพริกลอยมานำขยี้ในจานของตนเอง

การจัดสำรับอาหารอีสาน

การจัดสำรับอาหารอีสาน จะมีการจัดสำรับในมื้ออาหารที่สำคัญหรือมื้ออาหารพิเศษ โดยจะคำนึงถึงอาหารที่มีเนื้อสัตว์หลากหลายและรสชาติครบรส อาทิเช่น ส้มตำ ปลาปิ้ง ไก่ย่าง ไข่เจียว ซุป (ซุปเห็ด/ซุปผักรวม/เนียนบักเขือ (ซุปมะเขือ)/เนียนหมากหมี่ (ซุปขนุนอ่อน)) และผักสด

สรุป

อาหารอีสาน จะมีขั้นตอนการประกอบอาหารที่ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งจะมีเครื่องแกง (หอมแดง ตะไคร้ พริกสด พริกแห้ง) และพื้นฐานน้ำซุป (น้ำสะอาดหรือน้ำใบย่านาง) ที่มีจำนวนน้อย หากอาหารประเภทแกง

ต้องการความข้นจะข้าวเบือหรือหรือผักต่าง ๆ (เช่น ฟักทอง เผือก ข้าวโพด) และมีกลิ่นที่เฉพาะของใบแมงลัก (โดยผักที่มีรสชาติฉุน เช่น ใบชะอม ใบชะพลู และผักแขยง จะใส่ในอาหารประเภทแกงที่มีใบแมงลักในปริมาณน้อยหรือไม่ใส่เลย) ทั้งนี้อาหารอีสานจะไม่มีการใส่น้ำตาลทราย แต่จะมีความหวานจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ

ของหวานอีสาน ได้แก่

- ข้าวหัวหงอก โดยการนำข้าวเหนียวนึ่งสุกส่ายให้ไอความร้อนระเหยออกไป และนำไปคลุกกับเกลือป่น น้ำตาล และมะพร้าวทึนทึก
- ข้าวแดกงา โดยการนำข้าวเหนียวนึ่งสุกตำให้เกิดความเหนียวและไม่มีลักษณะเป็นเม็ด และนำไปคลุกกับงาคั่วป่น เกลือ น้ำตาล และมะพร้าวทึนทึก
- ข้าวโขบ (ข้าวพอง/ข้าวแต๋น) โดยการนำข้าวเหนียวนึ่งสุกตากแห้ง ทอดและราดน้ำตาล
- ข้าวโปร่ง (ข้าวเกรียบว่าว)
- ข้าวเม่าสด/ข้าวเม่าคลุกมะขามกวน น้ำตาลและกะทิ
- เผือกและฟักทองนึ่ง คลุกน้ำตาลและมะพร้าวทึนทึก
- ข้าวต้มมัด
- ขนมเทียน