



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เมนูอาหารอีสาน ของกินแสนอร่อยนับล้าน ณ ดินแดนอีสานประเทศไทย

เนื่องด้วยลักษณะพื้นที่ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานเป็นที่ราบสูง โดยมีแม่น้ำสายสำคัญ คือ แม่น้ำโขง แม่น้ำชี และ แม่น้ำมูล เป็นแหล่งทรัพยากรอาหารหลักและในบางพื้นที่ของภูมิภาคมีความแห้งแล้งส่งผลทำให้อาหารของภาคอีสานจะมีการถนอมอาหารเก็บไว้กิน เช่น การถนอมอาหารจากปลาอย่างปลาร้า วัตถุดิบขึ้นชื่อ ปัจจุบันมีการส่งออกไปหลากหลายประเทศมากมายนิยมนำมาทำเป็นเครื่องปรุงอาหาร อาหารอีสาน มีรสชาติที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์คือ ความเค็มจากน้ำปลาร้า รสเผ็ดจากพริกสดและพริกแห้ง ซึ่งอาหารอีสานส่วนใหญ่จะมีลักษณะแห้ง เข้มข้น มีน้ำแบบขลุกขลิก และไม่นิยมใส่กะทิ แต่จะมีปลาร้าเป็นส่วนผสมหลักในเกือบทุกเมนู ลักษณะการกินนั้นคนในพื้นที่ภาคอีสานส่วนมากจะนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักและผักที่หาได้ตามพื้นบ้านที่มีตามช่วงฤดูกาล ซึ่งเมนูอาหารขึ้นชื่อของอาหารภาคอีสานก็มีมากมายหลากหลายอย่างเช่น ส้มตำ ลาบ ซุปหน่อไม้ ไส้กรอกอีสาน เป็นต้น โดยอาหารส่วนมากจะไม่นิยมใส่กะทิในอาหาร อาหารพื้นเมืองอีสานจะมีวัตถุดิบหลากหลายชนิดเป็นส่วนประกอบ ซึ่งวัตถุดิบบางอย่างไม่เป็นที่นิยมทั่วไป เช่น ไข่มดแดง จิ้งหรีด ตั๊กแตน ดักแด้ แมงกูดจี ปูนา กบ เขียด อึ่ง แอ้ง งู หนูนา เป็นต้น

ตัวอย่างเมนูยอดนิยมของภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสาน อย่างเช่น

ส้มตำ เมนูอาหารยอดนิยมทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ด้วยรสชาติที่จัดจ้านจากพริกแห้งและพริกสด ผสมผสานความกลมกล่อมจากเครื่องปรุงและผักต่าง ๆ มีให้เลือกทำมากมายทั้ง ส้มตำไทย, ส้มตำปูปลาร้า, ส้มตำข้าวโพดไข่เค็ม, ส้มตำผลไม้, ส้มตำทะเล, ส้มตำทอดกรอบ ฯลฯ

ลาบ ด้วยความหอมของเครื่องสมุนไพรอย่างหอมแดง สะระแหน่และต้นหอม เพิ่มเนื้อสัมผัสด้วยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อปลา ผสมคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงและข้าวคั่ว รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด

ก้อย เมนูอาหารท้องถิ่นภาคอีสานที่นิยมปรุงจากเนื้อสัตว์ดิบรวมถึงไข่และตัวอ่อนของแมลงที่กินได้ เช่น เนื้อวัว เนื้อกวาง เนื้อกิ้ง เนื้อหมูป่า เนื้อปลา กุ้งฝอย หอยเชอรี่ กุ้งก้าม ไช้มดแดง ไข่แมงมัน ตัวอ่อนตัวต่อ เป็นต้น แต่จะไม่นิยมปรุงจากเนื้อสัตว์ปีก เช่น นก เป็ด ไก่ เพราะจะมีกลิ่นคาวและเหม็นสาบที่รุนแรง

ปลาส้ม เป็นผลิตภัณฑ์จากปลาน้ำจืดที่นำมาผ่านกระบวนการถนอมอาหารด้วยการหมักทั้งตัวหรือเอาเฉพาะเนื้อร่วนกับข้าวเหนียวสุก และกระเทียม จนได้ผลิตภัณฑ์เป็นปลาส้มที่มีรสเปรี้ยว เนื้อปลานุ่ม มีกลิ่นหอม นิยมรับประทานกันในทุกภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคอีสาน

ข้าวจี เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคอีสาน ที่ทำจากข้าวเหนียวนึ่งทาเกลือ นำไปปั้นเป็นรูปกลมหรือรูปทรงรีเสียบไม้ แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านไฟอ่อนพอเริ่มหอมเกรียมก็นำมาชุบไข่ แล้วนำไปย่างต่อจนเหลือง จากนั้นดึงไม้ที่เสียบไว้ออก ยัดน้ำตาลอ้อยเข้าไปแทน โดยน้ำตาลจะละลายเป็นไส้ และนิยมทำกันมากในช่วงเดือนสามของทุกปี ซึ่งจะมีการทำข้าวจีเพื่อนำไปทำบุญในงานประเพณีบุญข้าวจี



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

น้ำตก อีกเมนูที่รับประทานง่าย ถูกปากคนชอบอาหารจัดจ้านครบรส และเมื่อน้ำตกจะมีรสชาติคล้ายกับลาบแต่เติมปากเต็มคำด้วยเนื้อสัตว์เต็มชิ้นนำมาหั่นบางย่างพอสุก แล้วคลุกเคล้าเข้ากับเครื่องปรุงหลากหลาย จะทานคู่กับผักสด ข้าวเหนียวหรือขนมจีนก็อร่อยไม่แพ้กัน

ไส้กรอกอีสาน อาหารพื้นบ้านรสชาติกลมกล่อมที่พัฒนามาจากการถนอมอาหารของภูมิปัญญาโบราณ ทานแล้วให้รสเปรี้ยวช่วยตัดเลี่ยนได้ดี ไม่ว่าจะนำไปทอดหรือย่างก็อร่อยไม่แพ้กัน

แกงอ่อม เมนูแกงขึ้นชื่อของภาคอีสาน ด้วยน้ำซุปร้อนๆ รสชาติเค็ม เผ็ด ที่มาพร้อมความหอมของสมุนไพรต่างๆ โดยเฉพาะผักชีลาว ไปด้วยกันได้ดีกับเห็ดต่างๆ ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้มื้ออาหารได้ดี ซึ่งเมนูที่ยกตัวอย่างมานี้ถือได้ว่าเป็นเมนูที่สื่อและแสดงถึงความเป็นอีสานอย่างแท้จริง สามารถรับประทานได้ในทุกจังหวัดในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือไม่ว่าจะเป็นจังหวัด นครราชสีมา, บุรีรัมย์, เลย,หนองคาย, อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ, สุรินทร์, มหาสารคาม, ขอนแก่น, ร้อยเอ็ด และยโสธร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเมนูอีกมากมายหลายอย่างที่มีรสชาติและความอร่อยไม่แพ้กับตัวอย่างที่ยกมา

ประเภทอาหารพื้นบ้านอีสาน คนอีสานมีวิถีการอยู่อาศัยที่ผูกพันกับธรรมชาติ เรียบง่าย วัตถุประสงค์ทางง่ายจากธรรมชาติในท้องถิ่นตามฤดูกาล มีขั้นตอนการปรุงที่ไม่ซับซ้อน อาหารภาคอีสานมีหลายประเภท อาหารอีสานมีทั้งประเภทใช้น้ำและไม่ใช้น้ำ เครื่องปรุงหลักเป็นได้ทั้งเนื้อสัตว์หรือพืชผัก มีเครื่องแกงและผักสมุนไพรสดๆ ซึ่งเป็นกลิ่นรสตามธรรมชาติของเครื่องปรุงนั้นๆ การแบ่งประเภทอาหารจะแบ่งตามกรรมวิธีการทำหรือการประกอบอาหาร จะเรียงลำดับจากอาหารที่ทำง่ายๆ ที่ชาวอีสานกินกันอยู่เป็นประจำโดยทั่วไป เรียงลำดับขึ้นไปถึงอาหารที่ทำยากๆ ดังนี้

ประเภทแจ่ว แจ่ว หรือน้ำพริก เป็นเครื่องจิ้มหลักของคนอีสาน ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า มีรสเผ็ดเค็มเปรี้ยว เปรี้ยวตามด้วยผักสดเปรี้ยวตามธรรมชาติ แจ่วมี 2 ประเภท คือ ประเภทใช้พริกสด และประเภทใช้พริกแห้ง - ประเภทใช้พริกสดหรือพริกสดที่เผาแล้ว เรียกว่า แจ่วพริก ถ้าตำพริกกับเกลือ เรียกว่า เกลือแจ่ว - ประเภทใช้พริกแห้ง หรือ แจ่วพริกแห้ง ได้แก่ แจ่วบ่อง (ปลาแดกบอง หรือ ปลาร้าทรงเครื่อง) แจ่วผง (พริกป่น) แจ่วเพี้ย (เพี้ย-น้ำย่อยที่อยู่ในลำไส้อ่อนของวัว) แจ่วข่า เป็นต้น แจ่วใช้รับประทานกับผัก หรือใช้เป็นเครื่องจิ้มสำหรับปลาแห้ง เนื้อย่าง ลิ้นย่าง ซึ่งนิยมใส่เพี้ย (น้ำดีของวัว) ลงไป เพื่อจะได้มีรสขมนิด ๆ

ประเภทป่น ป่น เป็นอาหารพื้นบ้านที่จำเป็นของชาวอีสาน และเป็นอาหารหลักที่สำคัญ รวมอยู่กับอาหารประจำวันแทบทุกมื้อเช่นเดียวกับน้ำพริกของภาคกลาง จัดเป็นประเภทน้ำพริก มีชื่อเรียกตามชนิดของสิ่งที่นำมาปรุง มีทั้งประเภทสัตว์เนื้อสัตว์ แมลง และพืช เช่น เห็ด ฯลฯ ประเภทสัตว์ ได้แก่ ป่นปลา ป่นปูนา ป่นกบ ป่นเขียด ป่นแยะ ซึ่งทำให้สุกด้วยการปิ้ง หรือต้ม แล้วนำมาป่น ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ซึ่งทำให้สุกด้วยการย่าง แล้วนำมาป่น เรียกว่า ป่นชิ้น ประเภทแมลง ได้แก่ ป่นแมงจิ้งจก ป่นกูดจี่ ป่นจี่โปม ป่นแมงด้บเต่า ป่นแมงมา ป่นดักแด่ ป่นบั้ง ซึ่งทำให้สุกด้วยการคั่วแล้วจึงนำมาป่น ประเภทเห็ด ได้แก่ เห็ดเผาะ เห็ดฟาง เห็ดโคน ซึ่งทำให้สุกด้วยการย่างไฟ แล้วจึงนำมาป่น

ประเภทหมก หมก เป็นการประกอบอาหารของชาวอีสานประเภทหนึ่ง เรียกชื่อตามวัสดุหลักที่นำมาหมกเช่น หมกหน่อไม้ใส่หมู หมกไก่ใส่หัวปลี หมกฮวก หมกเห็ด หมกปลา ฯลฯ การหมกแยกออกเป็น 3 ประเภทตามลักษณะของการหมก คือ 1. หมกใบตอง คือ การใช้ใบตองห่อ หรือหมกอาหารที่ปรุงได้รสตามต้องการแล้ว ทำให้สุกด้วยการนึ่ง หรือปิ้ง 2. หมกหม้อ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

คือ การปรุงอาหารที่จะหมกเหมือนประเภทแรก นำไปใส่หม้อ ปิดฝายกขึ้นตั้งไฟ เมื่อสุกจะได้อาหารที่มีน้ำขลุกขลิก 3. หมก
ซี่งั่ว คือ การหมกในซี่งั่วที่ร้อนๆ ไฟยังไม่ดับ ใช้หมกของที่เป็นเมล็ด เป็นหัว หรือของที่ต้องปอกเปลือกก่อนเวลาจะ
รับประทาน เช่น เม็ดมะขาม เม็ดขนุน มันเทศ มันสำปะหลัง มันนก มันข้าวก่า เป็นต้น

ประเภทคั่ว คั่ว เป็นกรรมวิธีการทำอาหาร และของขบเคี้ยวแบบง่ายๆ ด้วยการนำสิ่งที่จะคั่วใส่ในหม้อดิน หรือกระทะ
ยกขึ้นตั้งไฟ เหยาะเกลือเล็กน้อย คนไปมาจนสุก ยกลงรับประทานได้ สิ่งที่จะนำมาคั่วจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภท 1. คั่ว
แมลง ใส่แมลงลงในหม้อ ใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อปรุงรส คนไปมาจนสุก 2. คั่วเมล็ดพืช ใช้เป็นของขบเคี้ยว เช่น เม็ดมะขาม เม็ด
มะกล่ำ เม็ดกระบก ถั่วลิสง เม็ดลูกก้อ อีกพวกหนึ่งคั่วเพื่อนำไปปรุงอาหารประเภทอื่น เช่น พริก งาม ข้าวตอกแตก ข้าวคั่ว 3. คั่ว
เพื่อยืดอายุของอาหารบางชนิด เช่น ลาบ ป่น ถ้ารับประทานไม่หมดเก็บไว้จะบูดเร็ว จึงนำมาคั่วให้แห้งเสียก่อน จะเก็บได้นาน
ขึ้น การคั่วลาบ หรือป่น ทำง่ายเพียงแต่ใส่ลาบหรือป่นลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ คนไปมาจนแห้ง ยกลงเก็บไว้ได้

ประเภทปิ้งย่าง ปิ้งย่าง เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการย่างไฟ โดยคลุกอาหารที่จะปิ้งกับเกลือ หรือเครื่องปรุงรส
นำไปวางบนตะแกรง หรือเสียบไม้ นำขึ้นย่างไฟ กลับไปมาจนอาหารสุก เรียกชื่ออาหารที่ปิ้งตามสิ่งที่นำมาปิ้ง เช่น ปิ้งไก่ ปิ้งหมู
ปิ้งปลา ปิ้งกบ ปิ้งกะปอม ฯลฯ

ประเภทตำ ตำ เป็นการปรุงอาหาร ที่ส่วนใหญ่จะใช้ผักผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่นมะละกอ ถั่วฝักยาว แตงกวา กล้วย
สับปะรด ฯลฯ แล้วเติมน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล มะนาว มะกอก แล้วนำมาตำในครกให้เข้ากันอีกครั้ง แต่ที่ชาวอิสานนิยมมาก
ที่สุดคือตำมะละกอหรือที่เรียกตามภาษาถิ่นว่าตำหมากหุ่ง โดยนำพืชมีตามฤดูกาลมาปรุงรสให้มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะกอก
มะเขือเทศ มะขามเปียก เป็นต้น

ประเภทซूप ซूप เป็นอาหารพื้นบ้านอย่างหนึ่งที่ชาวอิสานนิยมปรุงรับประทานในครัวเรือนพอๆ กับการป่นปลา ซึ่งส่วน
ใหญ่จะใช้ผัก เช่น หน่อไม้ เห็ด ขนุน ฯลฯ นำมาต้มหรือลวกให้สุกนำมาตำ แล้วนำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง เช่น ผงชูรส ข้าว
คั่ว น้ำปลาร้า ต้นหอมซอย และที่สำคัญต้องมีงาคั่วหรือถั่วลิสงคั่วบดให้ละเอียดคลุกเคล้ากับซूपต่างๆ จะทำให้รสชาติอร่อย
ยิ่งขึ้น

ประเภทต้ม ต้ม เป็นการปรุงอาหารโดยการใส่อาหารลงไปในพื้นที่พอเหมาะแล้วปล่อยให้เดือด จากนั้นปรุงด้วยพริก
แห้งเผา ตะไคร้ ข่า น้ำปลาหรือน้ำปลาร้า และใส่ผักปรุงแต่งกลิ่นให้หอมแต่จะไม่เน้นที่ผักนำมาปรุง เพราะการต้มจะเน้นที่น้ำ
ต้มและวัตถุดิบนำมาปรุงเป็นอาหาร อาหารประเภทต้มที่ชาวอิสานนิยมปรุงเป็นอาหาร คือ ต้มปลาทุกชนิด ต้มไก่บ้านซึ่งถือว่าเป็น
เป็นอาหารพิเศษสำหรับชาวบ้าน รongลงมาจากอาหารประเภทลาบก้อย

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) <https://shorturl.asia/cDC7i>/ศูนย์สารนิเทศ

อิสานสิรินธร สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม <https://shorturl.asia/A9WoX>