



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ “ ฟ้นฟูการบริโภคอาหารฟ้นบ้านและฝักฟ้นเมืองของคน
ผู้ไท หมู่ 1,14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอแขวง จังหวัดกาฬสินธุ์ ”

โดย

นางอรรถัย อนันตะภูมิ และคณะ

30 พฤษภาคม 2552

บทคัดย่อ

โครงการ “ฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ 1,14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ ” โดยนางอรทัย อนันตะภูมิ เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งมีพื้นที่ดำเนินการ คือ บ้านคุ้มเก่า หมู่ 1, 14 ด้วยการเล็งเห็นสำคัญของวัฒนธรรมชุมชนและความเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตของคนในชุมชน โดยเฉพาะเรื่องวัฒนธรรมการกินที่นับวันเอกลักษณ์ของความเป็นคนผู้ไทลดน้อยลง ความเป็นอยู่ของชุมชนเริ่มเลียนแบบสังคมเมือง เด็กและเยาวชนกินอาหารพื้นเมืองไม่เป็น เพราะขาดการสืบทอด พ่อแม่ขาดการปลูกฝังความเป็นผู้ไทให้กับลูกหลาน เพราะการดิ้นรนทำมาหากิน บนสภาวะของความเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนหรือการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก ที่เห็นได้ชัดเจนคือวิถีการกินของชาวผู้ไท ที่นับวันเลียนแบบสังคมในเมือง ด้วยเล็งเห็นความเปลี่ยนแปลงที่กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น จึงทำให้เกิดเป็นโครงการวิจัย “ ฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นบ้านของคนผู้ไท หมู่ 1,14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษา สถานการณ์การบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง 3) เพื่อหาแนวทางการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองซึ่งภายใต้ คำถามวิจัย ว่า 1)ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านกับคนผู้ไท เป็นอย่างไรทั้งในด้านคุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางประเพณี วัฒนธรรม และแนวทางในการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองมีอย่างไรบ้าง มีระยะในการดำเนินงาน 1 มิถุนายน 2551 ถึง 30 พฤศจิกายน 2552 รวม 18 เดือน

รูปแบบในการศึกษา เน้นที่การรู้ของชุมชนในการศึกษาชุมชน การเปลี่ยนแปลงของชุมชนในด้านการบริโภคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารผู้ไทกับคุณค่าทางอาหารของอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง การหาแนวทางเพื่อฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนด้วยการแสดงออกถึง ความมีส่วนร่วมในการที่จะฟื้นฟูมีคนเฒ่าคนแก่ที่เคยมีวิถีอยู่กับธรรมชาติ มาถ่ายทอดเรื่องราว สะท้อนให้เห็นสภาพของชุมชนในอดีตและปัจจุบัน ข้อมูลที่ได้มีทั้งการสัมภาษณ์ใช้แบบฟอร์ม การสอบถาม การจัดเวทีย่อย การสังเกต

ผลการศึกษา ทำให้ชุมชนได้รับรู้ถึงสภาพของชุมชนและการเปลี่ยนแปลงทางด้านการบริโภคจากทั้งอดีตถึงปัจจุบัน เด็กและเยาวชนได้รับรู้ถึงอาหารผู้ไทแต่ละประเภทอาหารผู้ไทกับความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตชุมชน จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า คนใน

ชุมชนมีวิธีการกินที่เปลี่ยนไป สาเหตุหลักมาจากสภาพของ ชุมชนที่เปลี่ยนไป ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีมีส่วนผลักดันให้ชุมชนถอยห่างจากวิถีดั้งเดิม การดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดในครอบครัว ทำให้ความผูกพันในครอบครัวห่างเหิน เด็กเยาวชนเลียนแบบสื่อ การอยู่แบบพร้อมหน้าในครอบครัวเปลี่ยนไป ต่างคนต่างมีภารกิจ ยึดถือเอาความสะดวกเป็นหลัก วิธีการดำเนินชีวิตจึงเปลี่ยนไป นอกจากนี้การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านกับคนผู้ไท ทำให้ทราบว่า การดำเนินชีวิตของคนผู้ไทในอดีตจะผูกพันกับธรรมชาติ หายู่หากินตามป่าตามเขา ดังนั้นการดำเนินชีวิตจึงสอดคล้องและสัมพันธ์กับฤดูกาล มีการปรับตัว อีกทั้งประเพณี ความเชื่อมีส่วนในการกำกับวิถีชุมชน ซึ่งชาวผู้ไทมีประเพณีและวัฒนธรรมที่ยึดถือมายาวนาน จากการศึกษาจึงพบว่าอาหารในประเพณี งานบุญต่างๆ จึงมีความเป็นเอกลักษณ์ มีการห้าม หรือจะล่าในอาหารบางชนิด โดยชาวบ้านเชื่อว่าหากละเมิดมักจะทำให้เกิดอาเพศต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วมีผลทางจิตใจ หรือหากมีคนไปละเมิดสิ่งที่เกิดขึ้นมักจะได้รับคำเตือนหรือมักถูกกล่าวถึงในทางลบ

การฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองนั้นชุมชนได้เริ่มจากข้อมูลชุมชนที่ได้มีการศึกษาความเปลี่ยนแปลงการบริโภคในอดีตและปัจจุบัน สาเหตุสถานการณ์ของการเปลี่ยนไปของวิถีชุมชนทางการบริโภคอาหาร ซึ่งพบว่าความเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งที่มีผลกระทบต่อวิถีชุมชน คือ ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่มุ่งตอบสนองระบบนายทุน ส่งผลกระทบต่อวิถีของชุมชน สภาพแวดล้อมนั้นหมายถึงการทำลายระบบแหล่งอาหารที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มา ผลที่ชุมชนได้รับคือวิถีของชุมชนที่เปลี่ยนไป ดังนั้นในการฟื้นฟู ชุมชนจึงเริ่มที่การฟื้นฟูแหล่งอาหารในธรรมชาติโดยทำแบบค่อยเป็นค่อยไป การปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มความสมดุล การเพิ่มจำนวนทรัพยากรอาหารให้กับธรรมชาติ การรณรงค์ให้ทุกคนเพศทุกวัยให้ความสนใจกับอาหารพื้นบ้าน มีการประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการจัดงานเพื่อสร้างความตระหนักในอาหารพื้นบ้านทั้งในระดับชุมชน เช่น วัด งานบุญประเพณีต่างๆ ส่วนระดับท้องถิ่นมีการจัดเป็นเทศกาลอาหารขึ้น เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างขึ้น ต่อไป

คณะวิจัย

30 พฤษภาคม 2552

กิตติกรรมประกาศ

โครงการฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไทหมู่1,14 ใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์คือ1.)เพื่อศึกษาสถานการณ์การบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน2.)เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง3.)เพื่อหาแนวทางการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองปัจจุบันสังคมในชุมชนเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจการเมืองการปกครองขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วโดยปราศจากทิศทางชุมชนผู้ไทหมู่1และหมู่14อยู่ในเขตเทศบาลซึ่งถือว่าเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทจึงทำให้วิถีชีวิตที่เคยดำรงอยู่อย่างพึ่งพาตนเองและพึ่งพิงธรรมชาติกลับลดน้อยถอยลงวิถีชีวิตผูกพันกับตลาดประกอบกับชนรุ่นหลังโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนรับเอาวัฒนธรรมบริโภคนิยมอย่างเต็ม ตัวสังคมโลกเต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกระดับแม้ระดับ ครอบครัวก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ได้นอกจากจะปรับตัวให้เท่าทันกระแส การเปลี่ยนแปลงโดยไม่ทิ้งวัฒนธรรมเดิมและช่วยกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาอันมีคุณค่าของบรรพบุรุษ ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทีมวิจัยและชุมชนเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงความเป็นตัวตนของคนผู้ไทที่มีเอกลักษณ์ชนเผ่ารวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามตลอดจนการ บริโภคอาหารพื้น บ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไทเพื่อให้คนรุ่นหลังได้ สืบทอดและเรียนรู้ต่อไป

ขอขอบพระคุณทีมวิจัยทุกคนรวมทั้งพ่อแม่พี่น้องชุมชนผู้ไทหมู่1,14ทุกท่านและหน่วยงานราชการทุกภาคส่วนการวิจัยในครั้งนี้ที่ประสบผลสำเร็จด้วยดีเกิดจากการร่วมแรงร่วมใจร่วมคิดร่วมทำและ ร่วมอนุรักษ์สืบสานตลอดจนข้อมูลที่สำคัญของชุมชนจึงทำให้ งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย(สกว.)ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณการวิจัยในครั้งนี้และขอขอบพระคุณพี่เลี้ยงโครงการที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆตั้งแต่ต้นจนจบตลอดจนเสนอแนะแนวทางการดำเนินงานวิจัยท้องถิ่นจนกระทั่ง สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณ นายราชกวี เสนาลอย คุณครูคอรัก วรวัฒน์ รตต.พิเศษ นุชมงคล และ นางบัวระพันธุ์ เครือสวัสดิ์ ที่ปรึกษาโครงการที่ทุกท่านได้ร่วมเสียสละเวลาให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้แก่ทีมเสมอมา จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ทีมวิจัย

30 พฤษภาคม 2553

รายงานฉบับสมบูรณ์
โครงการ “ฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ 1,14
ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ ”

คณะผู้วิจัย

นางอรัญญา	อนันตะภูมิ หัวหน้าทีมวิจัย
นางลำดวน	เพชรวิจิต
นางอรนุช	โชติจรัส
นางทัศนยา	ไชยบุตร
นางทัศนีย์	นิละปะกะ
นางรจนา	เสนาะเสียง
นางเมตตา	เครือศรี
นางหงส์ทอง	บุษมงคล
นางสมสมัย	พิมพ์สิน
นางประสารศิลป์	พิกุลทอง
นางฤทธิสยา	วาริพันธ์
นางรัชณี	พิมพ์สิน
นายจรัสศักดิ์	เสนาะเสียง
นางไกรยยะสิทธิ์	พรมน้อย
นางพรศิลป์	สรรพคุณ
นางฤทธินิม	ทิพจร
นางสุชนิมา	จันทร์เปล่ง
นายทองเปลว	อนันตะภูมิ
นายนิมิตร	ถวิลการ
นางเมืองแมน	โพธิสม
นางสาวอรนุช	อนันตะภูมิ

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก-ข
บทที่ 1 บทนำ	1
- ความเป็นมาของโครงการ	1
- วัตถุประสงค์	3
- คำถามวิจัย	3
- ระยะเวลาในการดำเนินงาน	4
- วิธีการดำเนินงาน	4
- พื้นที่ในการศึกษา	4
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 บริบทชุมชน	6
- อาหารพื้นบ้าน กับผักพื้นเมือง	19
- วิถีชีวิตของชาวผู้ไท	21
- ความเชื่อของชาวผู้ไท	26
- วัฒนธรรมการกิน	28
บทที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินงาน	30
บทที่ 4 ผลการศึกษาวิจัย	44
- คนผู้ไทกับผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง	44
- พัฒนาการบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน	45
- ประเภทอาหารของคนผู้ไท	49
- อาหารคาว	49
- อาหารหวาน	163
- เครื่องเคียง จำพวกผักชนิดต่างๆ	192
- อาหารในงานบุญประเพณีต่างๆ	286
- คุณค่าอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง	291
- การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง	294

บทที่ 5	สรุปและข้อเสนอแนะ	298
-	บทสรุป	298
-	ปัญหาและอุปสรรค	300
-	บทเรียนที่ได้รับจากการวิจัย	301
-	ข้อเสนอแนะ	302
ภาคผนวก		304
-	ภาพกิจกรรม	305
-	ประวัติทีมวิจัย	308

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

กระแสสังคมยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนก็เปลี่ยนแปลงตาม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนชนบทหรือชุมชนเมืองก็ตาม ทำให้วิถีชีวิตที่เคยดำรงอยู่อย่างพึ่งตนเองและพึ่งพิงธรรมชาติกลับลดน้อยถอยลง การทำลายมีมากขึ้น เกิดภาวะความแปรปรวนทั้งด้านสิ่งแวดล้อม อากาศ และโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมทั้งการสูญเสียวัฒนธรรมของตนเองรับเอาวัฒนธรรมอื่นเข้ามาแทน ชนรุ่นหลังถูกภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อนว่า ล้าสมัย และเชยในสายตาของคนรุ่นปัจจุบัน

กลุ่มชาติพันธุ์ผู้ไท เป็นกลุ่มชนที่ยังคงมีเอกลักษณ์ในด้านวัฒนธรรมที่ยังคงเห็นเด่นชัด เช่น ภาษา ประเพณีการแต่งงาน การรักษา (หมอเหยา) เป็นต้น ลักษณะวิถีการดำเนินชีวิตของคนผู้ไท จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและปัจจัยต่างทางธรรมชาติที่จะเอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต เช่น ลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ฤดูกาล ผู้คนผู้ไทมีการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีจิตใจที่โอบอ้อมอารี อยู่ร่วมกันแบบพี่น้อง การประกอบอาชีพส่วนใหญ่จะทำการเกษตรเป็นหลัก เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่ เพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ หาของป่า และหากินตามฤดูกาล

อดีตการหาอยู่หากินของคนผู้ไท ช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจะออกหาปลาตามทุ่งนา หาหน่อไม้ตามภูเขา เห็ด กบ เขียด ส่วนในฤดูหนาว ก็จะมีอาหารประเภท ดอกตู๊ว ผักจี่เหล็ก ผักไส้ตัน ดอกลิ้นฟ้า และฤดูร้อนก็จะมี ผักหวาน จักจั่น ผักกระเจียว ไช้ผดแดง ฯลฯ คนผู้ไทไม่ต้องไปเสียเงินในการซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค สามารถหาได้จากป่าหรือตามทุ่งนาก็สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ส่วนประกอบของอาหารก็ไม่ซับซ้อน และสามารถที่จะผลิตเองได้ เช่น ปลาไร่ เกลือ น้ำอ้อย เป็นต้น การประกอบอาหารก็ง่าย ส่วนใหญ่ชาวบ้านเน้นอาหารประเภทผักมากกว่าเนื้อ หรือต้ม อย่างมากกว่าผัดหรือทอด ซึ่งอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ทางโภชนาการ เพราะ เป็นสมุนไพร ปลอดจากสารพิษ ไม่มีสารเคมีเจือปน มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังจะเห็นได้จากผู้เฒ่าจะไม่ค่อยเจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้าย และมีอายุยืนยาว นอกจากนี้ อาหารยังสะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินและแยกความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ได้ด้วยเช่น ถ้าอาหารคนผู้ไทจะต้องมีข้าวป่นละเอียดที่ได้จากข้าวเหนียวใส่ในอาหารประเภทแกง แต่สำหรับคนลาว (อีสาน) จะไม่มีใส่ ยกเว้นประเภทอ่อม เป็นต้น หรือ อาหารในงานบุญประเพณี เช่น ข้าวปาด จะทำเฉพาะบุญเดือนสี่ หรือข้าวต้มที่หลากหลายชนิด เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2516 วิธีการดำเนินชีวิตของคนผู้ไทได้เปลี่ยนแปลง การใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง ต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น เพื่อการอยู่รอดของครอบครัว เงิน กลายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต เพื่อการแลกเปลี่ยนสินค้าเพื่อนำมาบริโภค ทุกอย่างในชุมชนผลิตเพื่อการจำหน่าย วิถีชีวิตผูกพันกับตลาด การหาเงินก็เปลี่ยนไปเพื่อหาจำหน่ายซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ อาหารธรรมชาติลดน้อยลง และมีราคาแพงมากขึ้น ประกอบกับชนรุ่นหลังโดยเฉพาะเยาวชน รับวัฒนธรรมบริโภคนิยมอย่างเต็มตัว อาหารที่เคยกินกลับไม่อร่อย ในคนรุ่นใหม่ บางคนกินขนมแทนข้าว กินอาหารที่คนในเมืองกิน ทั้งที่อาหารเหล่านั้นได้รับคำแนะนำว่า ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และทำให้เกิดโทษได้ ดังเช่นเราได้ยินข่าวการเป็นโรคอ้วนของเด็กประถม โรคเบาหวาน และตามาด้วยความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสถิติอันดับหนึ่งของประเทศ

ชุมชนผู้ไท หมู่ 1 และหมู่ 14 เดิมเป็นหมู่บ้านเดียวกัน แต่เนื่องจากหมู่บ้านขยายใหญ่ขึ้น จึงได้แยกหมู่บ้านเป็น 2 หมู่ แต่ความสัมพันธ์ของคนก็ยังคงเช่นเดิม ทั้งสองหมู่บ้านประกอบด้วยจำนวนประชากร ม.1 จำนวน 193 ครอบครัว แยกเป็นชาย 367 คน หญิง 358 คน รวมประชากร 725 คน ส่วนหมู่ 14 มีจำนวน 143 ครอบครัว แยกเป็นชาย 254 คน หญิง 270 คน รวมประชากร 524 คน ชุมชนผู้ไททั้ง 2 หมู่ มีวิถีชีวิตที่ไม่แตกต่างจากผู้ไทในหมู่บ้านอื่นมากนัก แต่เนื่องจากเป็นชุมชนที่อยู่ในเขตเทศบาล จึงมีผลต่อการรับเอาวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้อย่างรวดเร็ว และกลายเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ดังนั้น อาหารที่ซื้อมาจากตลาดค่อนข้างมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ห่างกัน บางครอบครัวแทบไม่ต้องจ่ายเงินค่าแก๊สหรือถ่าน เนื่องจากไม่ต้องหุงหาหรือปรุงอาหาร ต่างคนต่างซื้อกิน พ่อแม่รับประทานคนละเวลา หรือแม้บางครอบครัวจะทำอาหารกินเอง แต่ส่วนประกอบก็เน้นผักหรือต้องซื้อจากตลาดผักที่สามารถซื้อได้ตลอดปี เช่น แตงกวา กะหล่ำ ผักบุ้ง ผักกาด เป็นต้น ดังนั้น อาหารที่ประกอบขึ้นเองจึงกลายเป็นอาหารจำพวก ทอด หรือ ผัด ที่ต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ และนำมาสู่การเจ็บป่วยของร่างกาย ดังสถิติจากโรงพยาบาลเขาวงปี 2551 มีผู้เจ็บป่วยจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งสองหมู่บ้าน 76 คน แต่มีผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยง (18-60 ปี) จำนวน 146 คน และมีผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยแล้ว 144 คน ซึ่งถือว่าเป็นสถิติที่สูงและต้องได้รับการแก้ไข อย่างไรก็ตาม นอกจากปรากฏการณ์ด้านสุขภาพแล้ว พืชผักตามธรรมชาติเองก็ลดน้อยลง อันเนื่องมาจากทรัพยากรป่าน้อยลงและถูกทำลายโดยไม่รู้ เช่น ผักบางชนิดในทุ่งนาหายไป เพราะชุมชนไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของพืชผักเหล่านั้น เช่น ผักแว่น ผักคาด ผักหวานที่มีราคาแพงห่อละ 50 บาท ใบมดแดงห่อละ 50 บาท เป็นต้น ทำให้อาหารจำพวกนี้กลายเป็นอาหารของกลุ่มคนที่มีเงินจึงจะซื้อกินได้ ส่วนชาวบ้านธรรมดา นอกจากจะหาจำหน่าย ซึ่งบางครั้งเป็นการทำลายแหล่งอาหารด้วยซ้ำ เช่น การตัดต้นผักหวาน

เพื่อที่เอายอด หรือการตัดต้นไม้เพื่อที่จะได้ไข่มดแดง เป็นต้น และการหาตนเองก็ไม่ได้ รับประทานกลับต้องซื้ออาหารจากตลาดมาบริโภคแทน ชาวชนรุ่นหลังไม่รู้จักขนมพื้นบ้าน เช่น ข้าวปาด ข้าวโจรม ที่มีประโยชน์ไม่น้อยไปกว่า พืชชา มันฝรั่ง หรือไอศกรีม เป็นต้น

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพ การบริโภคที่ทำลายแหล่งทรัพยากร การใช้สารเคมีมากขึ้น หรือการบริโภคอาหารที่ไม่ถ่ส่วนของคนรุ่นใหม่ สะท้อนให้เห็นการสูญเสียคุณค่าอาหารแบบเดิมที่ทำให้คนรุ่นปู่ย่า ตายายมีอายุยืน และมีสุขภาพแข็งแรง ประกอบกับไม่เป็นการทำลายทรัพยากรซึ่งเป็นแหล่งอาหารของตนเอง เพียงเพื่อได้มาซึ่ง เงินตราเท่านั้น คุณค่าอาหารดังกล่าวรอวันที่จะฟื้นฟู เพื่อให้ชนรุ่นหลัง โดยเฉพาะเยาวชนได้เห็นคุณค่า และประโยชน์ทางโภชนาการ หรืออาหารบางประเภท เช่น อาหารงานที่ใช้ในประเพณีหรืองานต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบุญต่างๆ เป็นต้น การฟื้นฟูนี้อาจทำให้เห็นว่า นอกจากคนจะสุขภาพดีจากอาหารธรรมชาติ ยังจะทำให้ทรัพยากรซึ่งเป็นแหล่งอาหารได้รับการอนุรักษ์ฟื้นฟู อาหารธรรมชาติจะมีราคาถูกลง คนธรรมดาสามารถหาซื้อหรือหากินเองได้ พร้อมทั้งรู้จักคุณค่าอาหารพื้นเมือง ซึ่งถือว่าเป็นวัฒนธรรมการกินของคนผู้ไท ที่นำมาสู่การใช้ประโยชน์ของคนรุ่นปัจจุบัน

ดังนั้นจึงสนใจที่จะศึกษา และฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง อันเป็นวัฒนธรรมของคนผู้ไท ที่จะนำไปสู่การลดภาวะความเจ็บป่วย ทั้งร่างกาย สภาพแวดล้อม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของชุมชน ให้เห็นความสำคัญและตระหนักต่อคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมืองของชุมชนตนเองมากขึ้น อันจะทำให้ชุมชนมีรากฐานความมั่นคงทางด้านอาหารที่ดี และภูมิใจในตนเองและพัฒนาชุมชนจากสิ่งที่ตนเองมี นำไปสู่ชุมชนที่พึ่งตนเองได้อย่างแท้จริงต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษา สถานการณ์การบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง
3. เพื่อหาแนวทางการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง

1.3 คำถามวิจัย

ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองมีกี่ประเภท อะไรบ้าง และมี

1. ความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านกับคนผู้ไท เป็นอย่างไรทั้งในด้านคุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางประเพณี วัฒนธรรม

2. แนวทางในการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง มีอย่างไรบ้าง

1.4 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

1 มิถุนายน 2551 ถึง 30 พฤศจิกายน 2552

1.5 วิธีการดำเนินงาน

1. ประชุมปรึกษาหารือแกนนำหรือตัวแทนผู้ที่มีบทบาทในชุมชน
2. จัดประชุมเพื่อเตรียมข้อมูลและวิธีการจัดเก็บข้อมูล
3. จัดเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มคน และชุมชน
4. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลกัน
5. จัดเวทีนำเสนอข้อมูลและวางแผนกิจกรรมสู่ชุมชน
6. จัดกิจกรรมเพื่อกำหนดแนวทางในการฟื้นฟู
 - ฟื้นฟูแหล่งอาหาร
 - เพาะพันธุ์พืชผักที่กำลังสูญหาย
 - สร้างความตระหนักให้เห็นคุณค่าแก่เยาวชน
7. สรุปผลการดำเนินงาน
8. รายงานผลการดำเนินงาน

1.6.พื้นที่ในการศึกษา

ชุมชนหมู่ที่ 1 จัดเป็นหมู่บ้านที่เก่าแก่บ้านแรกในตำบลคุ้มเก่าที่ได้ตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2441 ต่อมาเห็นว่ามีจำนวนครัวเรือนมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานในการปกครองของรัฐบาลต่อการดูแลให้ทั่วถึงจึงได้มีการแบ่งแยกหมู่บ้านออกมาเป็นหมู่ที่ 14 เมื่อปี พ.ศ.2548 ทั้ง 2 หมู่บ้านมีพื้นที่ทั้งหมด ประมาณ 1,858 ไร่ โดยเป็นพื้นที่ทำนาและทำการเกษตรอื่นๆ ประมาณ 1,108 ไร่และแบ่งเป็นที่อยู่อาศัยประมาณ 750 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	คลองส่งน้ำอ่างสาขนาเวียง
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ลำน้ำยัง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	หมู่ที่ 18,2 ต. คุ้มเก่า
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ลำห้วยชูง



แผนที่ที่ 1 แสดงที่ตั้งและอาณาเขต ชุมชน หมู่ที่ 1, 14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

1.7.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบสถานการณ์การบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. ทราบความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมือง
3. ทราบแนวทางการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง
4. ทำให้คนในปัจจุบัน ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมืองของคนผู้ไท
5. ทำให้คนผู้ไทตระหนักถึงวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองตามความเชื่อของคนผู้ไท
6. ส่งเสริมการบริโภค อาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง และสาธิตวิธีการปรุงอาหาร พื้นบ้านและวิธีการบริโภคผักพื้นเมือง
7. ส่งเสริมให้ชาวผู้ไทปลูกผักพื้นบ้าน อนุรักษ์แหล่งอาหาร และผักพื้นบ้านตามธรรมชาติ

บทที่ 2

บริบทชุมชน

การศึกษาประวัติความเป็นมาของชุมชนผู้ไทรวมทั้งวิถีชีวิตการหาอยู่หากิน ตลอดจนความเชื่อประเพณีวัฒนธรรมการปรุงอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท โดยได้ลำดับเนื้อหาดังต่อไปนี้

2.1 ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของชนเผ่าผู้ไท และการก่อตั้งเมืองกุศลิน ราชวงศ์กอ

จากการสอบถามจากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน(คุณตามงคล อารมณ์สิด คุณครูผู้อาวุโส) เล่าให้ฟังว่า ท้าวด้วงและท้าวกอพร้อมด้วยสมัครพรรคพวกที่ได้อาศัยอยู่บนเทือกเขาภูพาน มาเป็นเวลานานแล้ว แต่ก็ยังเห็นว่าเป็นทำเลที่ยังไม่เหมาะสมที่จะตั้งหลักปักฐานได้ จึงได้นำ พวกพี่น้องพี่น้องทั้งหลายลงจากภูพานเดินทางมาถึงยังบริเวณแห่งหนึ่งเป็นที่ราบกว้างพร้อม ทั้งมีลำน้ำใหญ่สายหนึ่งนั่นคือลำน้ำลำพะยังและยังมีแม่น้ำสายเล็กๆ ที่อุดมสมบูรณ์พอที่จะ ทำมาหากินได้อย่างสะดวกและยังมีป่าไม้เขียวชอุ่มชุ่มชื้นร่มรื่นน่าอยู่อาศัย จึงพร้อมใจกัน ปักหลักอยู่บริเวณดังกล่าว กุดที่ขุดพบครั้งแรกมีสิม(โบสถ์) ที่ตั้งอยู่กลางน้ำเป็น โบสถ์ นารายณ์จึงได้ตั้งชื่อบ้านว่าบ้านกุศลิน นอกจากจะมีโบสถ์แล้วยังมีหินเป็นรูปใบเสมาอีก ปัจจุบันหินเหล่านั้นได้เก็บไว้ที่วัดกลางกุศลินคุ้มเก่าซึ่งเป็นวัดที่สร้างขึ้นในสมัยพระธิเบศร์ วงศา แล้วจึงได้ตั้งชื่อบ้านว่าบ้านกุศลินนารายณ์

อำเภอกุศลินนารายณ์ คราวครั้งที่ตั้งอยู่บ้านกุศลินมีนายอำเภอและหัวหน้าปกครองอยู่ 4 ท่านคือ

1. พระธิเบศร์วงศา (กินรี)
2. ขุนมาราวิจิตร (ข้า พหลวิจิตร)
3. หลวงมหาดไทย
4. หลวงวิภักดีสถานกุล (ลิ มัธยมนันท์)

จนถึงพ.ศ. 2456กลางเดือนมีนาคมทางราชการก็ย้ายเมืองกุศลินนารายณ์ไปตั้งอยู่ที่บ้าน บัวขาวไปทางทิศใต้ระยะทาง 19 กิโลเมตร ที่เดิมคงมีสภาพเป็นตำบล นับตั้งแต่เดือนมีนาคม 2456 มาถึง วันที่ 1 กรกฎาคม 2512 เป็นเวลา 56 ปี นับว่าเป็นเวลานานมากจึงได้รับฐานะเป็น กิ่งอำเภอแขวงแยกการปกครองออกจากอำเภอกุศลินนารายณ์ถึงวันที่ 23 มีนาคม 2517 ก็ได้รับ ฐานะเป็นอำเภอแขวงจนถึงปัจจุบัน

2.1.1 ที่ตั้ง/อาณาเขต

ตำบลคุ้มเก่าในอดีตเป็นตำบลที่ใหญ่มีพื้นที่กว้างขวางทั้งเป็นที่ตั้งตัวเมืองกุฉินารายณ์ในปัจจุบัน คือที่ทำการอำเภอเขาวงตลอคจนสถานีตำรวจ โรงพยาบาล โรงเรียนมัธยมศึกษา ตลาดสด ตั้งอยู่ที่ตำบลคุ้มเก่าจึงถือว่าตำบลคุ้มเก่าเป็นศูนย์กลาง และเป็นชุมชนที่มีความหนาแน่นของประชากรมากพอควรชุมชนหมู่ที่ 1 จัดเป็นหมู่บ้านที่เก่าแก่บ้านแรกในตำบลคุ้มเก่าที่ได้ตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2441และมีผู้นำชุมชนหลายคนดังนี้

1. คุณปู่สอน อารมณ์สวะ (เจ้าหลวงปริ วรุธ) กำนัน
2. นายทอน พิมพ์สิน ผู้ใหญ่บ้าน
3. นายคำภา สิมมะลิ กำนัน
4. นายสุเทพ อารมณ์สวะ กำนัน
5. นายสุวัฒน์ศิลป์ สิมมะลิ ผู้ใหญ่บ้าน
6. นายราชกวี เสนาลอย ผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบัน
7. นายอัมพร อารมณ์สวะ กำนันคนปัจจุบัน

ต่อมาเห็นว่ามีจำนวนครัวเรือนมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานในการปกครองของรัฐยากต่อการดูแลให้ทั่วถึงจึงได้มีการแบ่งแยกหมู่บ้านออกมาเป็นหมู่ที่ 14 เมื่อปี พ.ศ.2548 โดยมีนางอรทัย อนันตะภูมิ เป็นผู้ใหญ่บ้านคนที่แรก และคนต่อมาคือ นาย สมเดช อารมณ์สวะ (ผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบัน) โดยทั้ง 2 หมู่บ้านมีพื้นที่ทั้งหมด ประมาณ 1,858 ไร่ โดยเป็นพื้นที่ทำนาและทำการเกษตรอื่นๆประมาณ 1,108 ไร่และแบ่งเป็นที่อยู่อาศัยประมาณ 750 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	คลองส่งน้ำอ่างสาขนาเวียง
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ลำน้ำยัง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	หมู่ที่ 18,2 ต. คุ้มเก่า
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ลำห้วยยาง



แผนที่ 1 แสดงที่ตั้งและอาณาเขต ชุมชน หมู่ที่ 1, 14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

2.1.2 ลักษณะภูมิศาสตร์

ลักษณะโดยทั่วไปเป็นที่ราบเสมอกันเป็นชุมชนที่มีความหนาแน่นของประชากรมากพอสมควร ลักษณะของชุมชนจะมีทุ่งนาล้อมรอบหมู่บ้านทางทิศเหนือและทิศใต้ของหมู่บ้านส่วนทิศตะวันออกและตะวันตกจะติดต่อกับชุมชนอื่นบริเวณใกล้เคียงจึงไม่มีทุ่งนา

2.1.3 สภาพภูมิอากาศ

ชุมชนคุ้มเก่ามี 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูฝน ฤดูร้อนและฤดูหนาว หน้าหนาวก็จะหนาวจัดและมีหมอกหนาในช่วงเช้าหน้าหนาวจะอยู่ในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ โดยประมาณถ้าเปรียบเทียบกับในอดีตแล้วปัจจุบันอากาศจะไม่หนาวมากเท่าแต่ก่อนเนื่องจากปัจจุบันผู้คนรู้จักการทอดผ้าห่มเพื่อคลายหนาวและยังมีขายตามท้องตลาดมากมายไม่ว่าจะเป็นเสื้อกันหนาว ผ้าห่ม ถุงเท้ารองเท้านักหนาว จึงช่วยคลายหนาวได้บ้าง ส่วนหน้าร้อนนั้นจะร้อนมากอุณหภูมิอยู่ที่ประมาณ 36-39 องศาเซลเซียส ส่วนหน้าฝนก็จะเริ่มตั้งแต่ราวๆเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ซึ่งเป็นช่วงการทำนา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่าลักษณะทั่วไปของชุมชนคุ้มเก่านั้นไม่เคยแห้งแล้งและไม่มีน้ำท่วมขังที่ก่อความเสียหายและเป็นอันตรายร้ายแรงเลย

2.1.4 ทรัพยากรธรรมชาติ

ดิน ลักษณะพื้นที่จะเป็นที่ราบดินจะเป็นดินร่วนปนทรายและมีบางพื้นที่ที่เป็นดินเหนียวพืชที่ปลูกจะเหมาะสำหรับปลูกข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ปีละ 1 ครั้ง ปลูกพืชผักและไม่ขึ้น

ต้นชนิดต่างๆ ประชารส่วนใหญ่มักจะมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง หรือบางคนมีที่ทำกินน้อยก็จะรับจ้างทำนาให้คนที่มียี่นาแต่ขาดแรงงาน ในช่วงฤดูแล้งจะใช้ที่นาเพื่อเลี้ยงวัว ควาย หมู เป็ด ไก่ เพื่อเก็บมูลสัตว์ไว้ใส่ที่นาเพื่อบำรุงดินและไถดินไถผลที่ปลูกไว้เพื่อรับประทานครต่อไป

ป่าไม้ ในอดีตจะมีสวนป่าสาธารณะอยู่บ้างถึงแม้จะไม่กว้างมากนักแต่คนในชุมชนก็พอได้อาศัยหาอาหารจากป่าชุมชนได้บ้าง เช่น เห็ด, หน่อไม้, ผักต้ว, ผักหวาน, ผักขม, ผักตำลึง, ผักขี้เหล็ก เป็นต้น ส่วนสัตว์เล็กๆ ที่หาได้ตามป่าก็มี เช่น กระรอก, กระแต, กระปอม, แมงข้าวคั่ว, ไช้ผดแดง เป็นต้น แต่ในปัจจุบันถ้าต้องการจะหาอาหารดังกล่าวต้องไปหาที่บนภูเขา(ภูพาน)จึงจะหาได้

ป่าสาธารณะดังกล่าวในปัจจุบันได้กลายเป็นหน่วยงานราชการต่างๆ ป่าไม้ที่เหลืออยู่ส่วนมากจะเป็นป่าละเมาะ ไม้พุ่มทรงเตี้ยที่ขึ้นตามหัวไร่ปลายนาต้นไม้ใหญ่ในปัจจุบันแทบจะไม่เหลือให้เห็นแล้วจะมีก็แต่ ต้นยูคาลิปตัส, ต้นสามสา (ต้นกำมู) เท่านั้น

น้ำ ชุมชนมีลำน้ำห้วยกุดสิม ลำน้ำห้วยสาขานาเวียง ที่ชาวบ้านสามารถใช้ประโยชน์ในการทำเกษตรและเลี้ยงสัตว์รวมทั้งเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติของชุมชนหรือจากการขุดบ่อเพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในการทำการเกษตรและใช้ในช่วงฤดูแล้งรดน้ำต้นไม้และปลูกผักสวนครัว

2.1.5 สภาพทางสังคมและวัฒนธรรม

ก. ประชากร

ชุมชนบ้านคุ้มเก่าหมู่ 1,14 มีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 336 ครัวเรือน และได้แยกออกเป็น 2 หมู่บ้านคือ หมู่ที่ 1 มี 193 ครัวเรือน มีประชากร 725 คน เป็นชาย 367 คน หญิง 358 คน โดยมีนายราชกวี เสนาลอย เป็นผู้ใหญ่บ้าน และหมู่ที่ 14 มีจำนวนครัวเรือน 143 ครัวเรือน มีประชากร 524 คน เป็นชาย 254 คน หญิง 270 คน โดยมีนายสมเดช อารมณ์สวะ เป็นผู้ใหญ่บ้าน ชุมชนบ้านคุ้มเก่า ทั้ง 2 หมู่บ้านนี้มีวิถีชีวิตคล้ายๆ กับชุมชนอื่นๆ

ข. การตั้งถิ่นฐานบ้านเรือน

ชุมชนคุ้มเก่านั้นนิยมสร้างบ้านเรือนไปตามริมถนนและตามตรอกซอยของหมู่บ้าน ในลักษณะที่ติดกันและตั้งบริเวณใกล้ๆ ญาติพี่น้องกันเป็นส่วนใหญ่ ลักษณะบ้านส่วนใหญ่จะเป็นบ้านไม้สองชั้นมีใต้ถุนโล่งจึงสามารถใช้พื้นที่ใต้ถุนบ้านทำประโยชน์ต่างๆ เช่น จะใช้ใต้ถุนบ้านเพื่อผูก วัว ควาย เลี้ยงเป็ด ไก่ หมู โดยการต่อเติมทำเล้าข้าว เก็บฟืนและของใช้ รวมทั้งอุปกรณ์การทำการเกษตรต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้ใต้ถุนบ้านเป็นที่นอนพักผ่อนในเวลากลางวันหรือเวลาว่างจากการทำงานก็จะมานั่งพูดคุยกันกับเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงและบาง

ที่ก็มีการรับประทานอาหารร่วมกันในตอนกลางวันหรือกินเลี้ยงกันรวมทั้งเวลาที่มีแขกมาเยี่ยมเยียนก็จะรับรองแขกที่ได้หมู่บ้านเช่นกัน

2.1.6 ด้านคมนาคม

ชุมชนมีถนนตัดผ่านกลางหมู่บ้านเป็นลักษณะถนนคอนกรีตที่เชื่อมต่อมาจากถนนสายหลักที่มุ่งไปทางที่ว่าการอำเภอและส่วนราชการ ชุมชนอยู่ห่างตลาดสด 1 กิโลเมตร โดยประมาณซึ่งการคมนาคมนั้นสะดวกสบายสามารถเดินทางเข้าออกได้โดยใช้รถยนต์ส่วนตัว มอเตอร์ไซด์สามล้อและรถทุกชนิดสามารถเข้าออกได้ เส้นทางที่จะเข้าหมู่บ้านมี 3 ทาง คือเส้นทางที่หนึ่ง คือเดินทางจากตลาดสดจากเส้นทางหลัก ที่เป็นทางลาดยาง จากสี่แยกตลาดแล้วมุ่งมาทางทิศตะวันตกมุ่งหน้ามาเรื่อยๆประมาณ 1 กิโลเมตรก็จะถึงหมู่บ้าน และอีกเส้นทางหนึ่งคือเดินทางจากบ้านนาคลองมุ่งหน้ามาทางทิศตะวันออกก็จะพบหมู่บ้านเพราะเป็นเขตติดต่อกัน และอีกทางหนึ่งคือเข้ามาทางวัดกลางคุ้มเก่าจากถนนหลักก็จะถึงหมู่บ้านทันที ถนนในหมู่บ้านนั้นเป็นถนนคอนกรีตผ่ากลางหมู่บ้านและตามซอยตรงกลางหมู่บ้านจะมีสี่แยกอยู่ สองแห่ง และจะตั้งบ้านเรือนเป็นแถวเป็นแนวตามถนน ระหว่างหมู่บ้าน

2.1.7 สถานศึกษา

เด็กเล็กก่อนประถมหรือชั้นอนุบาลนั้นพ่อแม่จะส่งบุตรหลานไปเรียนตามโรงเรียนต่างๆ ส่วนมากจะเป็นโรงเรียนเอกชน เช่น โรงเรียนอนุบาลเขาวงวิทยา, โรงเรียนอนุบาลสมฤทัย และศูนย์เด็กเล็กเทศบาลกุศลิม แล้วแต่ความพอใจของผู้ปกครองซึ่งจะมีรถมารับเด็กๆถึงหน้าบ้านและตามจุดต่างๆ ส่วนเด็กโตจะไปเรียนหนังสือในระดับชั้นประถมที่โรงเรียนกุศลิมวิทยาสารซึ่งตั้งอยู่ใกล้บริเวณตลาดสด โรงเรียนแห่งนี้เป็นโรงเรียนแห่งเดียวในชุมชนบ้านคุ้มเก่าเกือบทุกหมู่บ้านในเขตเทศบาลจะส่งลูกหลานมาเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ ส่วนชั้นมัธยมนั้นจะเรียนที่โรงเรียนเขาวงพิทยาคาซึ่งเป็นโรงเรียนประจำอำเภอ และ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย กาฬสินธุ์ ส่วนมากถ้าจบชั้นม.6 แล้วจะให้เรียนต่อ ปวส. ที่วิทยาลัยเทคนิคเขาวงที่อยู่ในเขตอำเภอเขาวงและอยู่ห่างจากชุมชนคุ้มเก่าประมาณ 2 กิโลเมตร การศึกษาของคนในชุมชนจะนิยมส่งบุตรหลานเรียนหนังสือต่อให้สูงๆมากขึ้นจนได้รับปริญญาตรีหรือปริญญาโท แล้วแต่ความพร้อมของครอบครัว

2.1.8 สาธารณสุข

ในอดีตชาวบ้านมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ทำมาหากินหาอาหารตามธรรมชาติและตามท้องไร่ท้องนา ผู้คนในสมัยก่อนชอบนำผักมาประกอบเป็นอาหาร ผงชูรส น้ำปลา หรือเครื่องปรุงรสต่างๆยังไม่มีมีแต่เกลือกับปลาร้าที่ชาวบ้านนำมาปรุงรสอาหารมาแต่ดั้งเดิม การเจ็บไข้ได้ป่วยของชาวบ้านจะเป็นลักษณะพึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่เมื่อเจ็บไข้ก็จะรักษาด้วย

ยาสมุนไพรหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “หมอสะไม” (หมอรากไม้) วัสดุที่ใช้ในการรักษาที่เรียกว่า “ยา” ก็จะหาได้จากป่าและภูเขาใกล้บ้านตัวยาสมุนไพรส่วนมากจะเป็นพืช หรือสัตว์ก็มีแต่ไม่มาก การใช้ยาสมุนไพรที่ได้มาจากพืชแต่ละชนิดก็ใช้ไม่เหมือนกัน บางชนิดใช้ลำต้น บางชนิดใช้ใบ หรือดอกหรือผล แม้แต่รากก็สามารถนำมาทำยารักษาโรคได้ ส่วน “หมอสะไม” ก็ไม่ได้ไปร่ำเรียนมาจากถิ่นใด ส่วนมากจะเป็นการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษหรือเป็นคนที่มิไจรักและมีความฝักใฝ่ในด้านนี้ สมัยนั้นยังไม่มีโรงพยาบาลมีแต่สถานอนามัย และส่วนมาเรียที่รักษาและป้องกันโรคมาลาเลียเท่านั้น การรักษาจึงต้องอาศัยสมุนไพรตามธรรมชาติ เป็นส่วนมาก

ปัจจุบันในชุมชนทั้งหมดที่ 1 และหมู่ที่ 14 ได้มีศูนย์ อสม.หรืออาสาสมัครสาธารณสุขผู้เฝ้าระวังและป้องกันการเกิดโรคประจำหมู่บ้าน และในยามเจ็บป่วยก็มีโรงพยาบาลเขาวง ซึ่งเป็นโรงพยาบาลประจำอำเภอคอยรับรักษาผู้ป่วยทั้งในอำเภอและละแวกใกล้เคียง ส่วนคนที่มิฐานะดีหน่อยเวลาเจ็บไข้ไม่สบายก็จะไปรักษาที่โรงพยาบาลใหญ่ๆในตัวเมือง

2.1.9 สาธารณูปโภค

ชุมชนบ้านคุ้มเก่ามีไฟฟ้าใช้และมีไฟฟ้าส่องสว่างตามถนนเพราะจะมีไฟหลักอยู่เป็นระยะๆ สำหรับเรื่องน้ำดื่มน้ำใช้ก็ไม่ได้ขาดแคลน น้ำใช้จะใช้น้ำประปาที่ส่วนราชการจัดสรรให้ ส่วนน้ำดื่มนั้นส่วนมากจะดื่มน้ำฝนที่กักเก็บใส่โอ่งแดง โอ่งมังกร หรือ ถังซีเมนต์ โดยหาเองแต่บางครั้งครบครันก็จะซื้อน้ำบ่อหรือน้ำถังที่มีขายตามร้านในราคาถังละ 10 บาท หรือซื้อจากรถน้ำที่นำมาขายให้ราคาประมาณ 200 บาท ต่อโอ่งแดง น้ำดื่มนั้นจะซื้อในช่วงหน้าแล้งเท่านั้น ระบบการติดต่อข่าวสารภายในหมู่บ้านจะใช้วิธีการใช้หอกระจายข่าวในกรณี ประชุมหมู่บ้าน ประกาศแจ้งข่าวสารทางราชการและการประชาสัมพันธ์เรื่องราวข่าวสารต่างๆอยู่เป็นประจำสถานที่ที่ใช้เป็นส่วนกลางของหมู่บ้านคือศาลาวัดกลางคุ้มเก่าที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของหมู่บ้าน

2.2. ศาสนา ความเชื่อ และวัฒนธรรม

วัดกลางคุ้มเก่าเป็นวัดที่มีมาอยู่คู่กับชุมชนบ้านคุ้มเก่าอย่างช้านานเป็นศูนย์รวมจิตใจและเป็นวัดที่ตั้งอยู่ในเขตชุมชนบ้านคุ้มเก่าบางคนจะเรียกว่าวัดใต้คุ้มเก่า วัดแห่งนี้เป็นสถานที่ที่ทำพิธีทางพุทธศาสนาและการจัดงานบุญประเพณีต่างๆ

ชุมชนผู้ไทยมีความเชื่อและการนับถือผีมาโดยตลอดและมีความเชื่อในด้านขนบธรรมเนียมและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ เนื่องจากชาวบ้านคุ้มเก่ามีอาชีพหลักคือการทำนา และเป็นวิถีชีวิตที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษและต้องพึงพิงธรรมชาติ และประกอบกับมีความเชื่อ การเคารพสิ่งเหนือธรรมชาติและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆจึง

เกิดเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่เชื่อมโยงและมองให้เห็นถึงชีวิตและความเป็นอยู่ได้อย่างชัดเจน ดังนี้

ก. บุญกองข้าวหรือบุญคูณหัวข้าว จะตรงกับวันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 3 เป็นการประกอบพิธีกรรมที่เล่าข้าวของแต่ละครอบครัว โดยผู้ที่มีความอาวุโสที่สุดในครอบครัวเป็นคนประกอบพิธีกรรม ในการประกอบพิธีกรรมนี้เป็นการเรียกขวัญข้าวให้มาอยู่ที่เล่าข้าวเพื่อเป็นการขอมาให้ได้มีการฟาดข้าว หรือนวดข้าว และขอบคุณแม่โพสพที่ให้การเลี้ยงดูผู้คนอย่างอุดมสมบูรณ์ในปีนั้นๆ หลังจากทำพิธีเสร็จก็จะเป็นการนำข้าวเปลือกไปร่วมบริจาคทำบุญ กองข้าวที่วัดเพื่อทำนุบำรุงศาสนาและกิจกรรมสาธารณะประโยชน์อื่นๆ

ข. การเลี้ยงปู่ตา วิถีชีวิตของคนผู้ไทรวมทั้งชุมชนบ้านคุ้มเก่ามีความเชื่อว่าปู่ตาเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชุมชน เป็นสิ่งเหนือธรรมชาติและสามารถคุ้มครองดูแลผู้คนในชุมชนให้อยู่ดีมีสุขและแคล้วคลาดให้ ฝนตกต้อง ตามฤดูกาลและเพื่อให้พืชผลรวมทั้งข้าวกล้าในนามีความอุดมสมบูรณ์

ข. การรักษาแบบหมอเหยา โดยการใช้หมอเหยา หรือผีหมอเป็นการรักษาแบบอาศัยความเชื่อ ในการรักษาเป็นที่พึ่งทางใจ วิธีการเหยาคือหาหมอเหยาหรือแม่เมืองมาตั้งค่ายทำพิธีเหยาจนผีออกแล้วจึงคุมผี คนที่ป่วยนั้นต้องนั่งถือและเป็นสมาชิกหมอเหยาและต้องร่วมเหยาและต้องทำพิธีเลี้ยงผีในทุกๆปี

ค. หมอมอหรือหมอส่อง เป็นพิธีกรรมโดยการเสี่ยงทายจากผีโดยหมอมอหรือหมอม โดย เสี่ยงทายจากลักษณะดอกไม้ เทียน และเสื้อผ้าของผู้ป่วยที่นำไปส่องว่าผู้ป่วยได้กระทำผิดผี ที่ไหนถ้าพบว่าผิดผีก็ให้แก้ผี นอกจากนี้หมอมอยังเสี่ยงทายหา คน สัตว์ สิ่งของที่หายหรือถูกลักขโมยไปว่าหายไ้ทางทิศใดและจะได้คืนหรือไม่

ค. หมอธรรม เป็นการดูการเจ็บป่วยหรือของหายเป็นการรักษาเรื่องไสยศาสตร์ว่ามีคนใส่ของกับผู้ป่วยหรือไม่เช่นพิธีไล่ปอบที่เข้าไปสิงร่างผู้ป่วยหมอธรรมก็จะไล่ผีออก

ง. ผีนา ผีเฮือน เป็นสิ่งที่เราเคารพนับถือทุกๆครอบครัวเพราะผีไร่นาจะอยู่ตามที่นาของแต่ละครอบครัวถ้าจะไปนาหรือทำอะไรบริเวณที่นาเช่น ขุดดิน ขุดจอมปลวก ตัดต้นไม้ก็ต้องบอกกล่าวให้ผีนารู้ก่อนจะได้ไม่ผิดผี ผีเฮือนก็เหมือนกันถ้ามีคนแปลกหน้ามาหรือมานอนอาศัยที่บ้านก็ต้องบอกกล่าวก่อนผีจะได้ไม่ถาม ผีเฮือนนี้ต้องเคารพและกราบไหว้ทุกวันเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือประจำบ้านและต้องนำดอกไม้เทียนบูชาในทุกวันพระด้วย

ง. การเลี้ยงสรงองค์ปู่เจ้าเมืองภูเขากล้า เจ้าฟ้ามุงเมืองบวงสรวงมหศักดิ์หลักเมืองจะบวงสรวงในวันขึ้น 10 ค่ำ เดือน 4 ของทุกปี เริ่มตั้งแต่วเวลา 06.00 น. เป็นต้นไปจนกว่าองค์ปู่จะเห็นสมควร เป็นความเชื่อของชุมชนทั้งอำเภอและบุคคลที่นับถือและศรัทธาเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ยึดถือสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันเช่นลูกหลานจะเดินทางไกลหรือไปทำงานต่าง

ถิ่นก็จะบนบานให้ มีความสุขความเจริญในหน้าที่การงานสำหรับผู้ประกอบอาชีพค้าขายก็จะบนบานขอให้ขายสินค้าได้ตามต้องการ ส่วนลูกหลานที่จะไปสอบเข้าทำงานหรือเรียนต่อก็จะบนบานขอให้ช่วยให้สอบได้และได้ทำงาน รวมทั้งผู้ที่เดือดร้อนในเรื่องของหายหรือมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะมาบนบานให้ท่านช่วยหาทางรักษาได้จนหาย และช่วยให้สมปรารถนาแทบทุกราย

จ. บุญผ้าป่า มีความเชื่อตามหลักพุทธศาสนา บุญผ้าป่าจะทำในช่วงเวลาใดก็ได้ ไม่ได้กำหนดชัดเจนถือความสะดวกของผู้จัดและสามารถทำได้ตลอดทั้งปี เป็นการทำบุญเพื่อบริจาคสิ่งของหรือเงินถวายแด่วัดและสถานศึกษา ผู้ค่อยโอกาส เช่น ผ้าป่าเพื่อการศึกษา ผ้าป่าเพื่อการสร้างสาธารณะประโยชน์ต่างๆ มีการประชุมนัดหมายวันทำบุญ การจัดเตรียมเครื่องบุญผ้าป่า เช่น ผ้าไตร จีวร ดันผ้าป่าพร้อมปัจจัยไทยทานต่างๆ พอถึงวันนัดหมายทุกคนที่มีจิตศรัทธาก็มาเพื่อร่วมขบวนแห่ผ้าป่า มีขบวนกลองยาว และขบวนฟ้อนรำแห่อย่างสนุกสนานไปยังที่ตั้งกองผ้าป่า ณ สถานที่ที่จะทอดถวายมีมหรสพคั้งต่างๆตามประเพณี ชาวบ้านจะช่วยกันเตรียมอาหารเพื่อต้อนรับแขกที่มาร่วมในการทำบุญผ้าป่า นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ชาวบ้านนำมาร่วมทำบุญเพื่อถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ และถวายผ้าป่าเป็นอันเสร็จพิธี

ฉ. วันขึ้นปีใหม่ คนในชุมชนได้ร่วมกันทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งและถวายภัตตาหารปัจจัยต่างๆ แล้วแต่ศรัทธาส่วนสถานที่จะเป็นที่วัดหรือที่โรงเรียนก็ได้แล้วแต่สะดวก บางครอบครัวบุตรหลานมาพร้อมหน้าพร้อมตาก็จะถวายเป็นเครื่องสังฆทานเพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ส่วนอาหารที่ชาวบ้านนำไปถวายพระจะเป็นอาหารทุกประเภทแล้วแต่ความศรัทธา ยกเว้น อาหารดิบ เช่น ลาบ ก้อยทุกชนิด

ข. สีต 12 ของคนผู้ไทมีดังนี้

สีตที่ 1 บุญเข้ากรรมหรือบุญเดือนอ้าย

บุญเข้ากรรมเดือนอ้ายหรือเดือนหนึ่งหรือบางที่เรียกว่าเดือนเจียงก็ได้มีประเพณีการทำบุญประจำเดือนคือบุญเข้ากรรมได้มีบทพญาที่ได้กล่าวถึงเดือนนี้ว่า

ดกฤดูเดินอ้ายปลายลมมาหนาวหนาว

ดกหว่างโง้งสังโหมเจ้าพื้นเข้ากรรม

เฮมาพาเดวคำทำบุญตักบาตร

ปวิาสซ้อยหยังชูคำศาสนา

การเข้ากรรมคือ การอยู่ปริวาสกรรมของพระภิกษุผู้ต้องอาบัติสังฆาทิเสส ซึ่งเรื่องของอาบัตินี้เป็นเรื่องของพระที่ละเมิดพระวินัยหรือศีลแล้วเกิดโทษหรือความผิด เมื่อเกิดโทษแล้วก็ต้องมีการลงโทษหรือเข้ากรรม ในกิจกรรมของพระในการนี้ พุทธศาสนิกชนผู้

หวังบุญกุศลก็ร่วมกันดูแลปฏิบัติรักษาพระสงฆ์องค์เจ้าที่มาทำอยู่กรรม บริจาคทาน รักษา ศีล พังกรรมเกี่ยวกับการเข้าอยู่ปริวาสกรรมของพระภิกษุ เรียกว่าบุญเข้ากรรม ส่วน กำหนดการทำบุญดังกล่าวให้กำหนดเอาเดือนอ้าย ส่วนจะเป็นข้างขึ้นหรือข้างแรมก็ได้ และ เพราะมีกำหนดทำกันในระหว่างเดือนอ้ายนี้เอง จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าบุญเดือนอ้าย

สิดที่ 2 บุญคุณลานหรือบุญเดือนยี่

เดือนยี่หรือเดือนสอง นักปราชญ์โบราณของชนผู้ไทได้จัดการให้มีประเพณีในการทำบุญเดือนนี้คือบุญคุณลาน โดยท่านได้กล่าวไว้เป็นผญาว่า

ฮอดเมื่อเดินสองอย่าช้าช้าไหมปละมัน

เหือเฮามาโฮมเดวแต่งบุญประทายเข้า

เชิญเหือมาโฮมเดออย่าพาเดวจีถี้

บุญคุณลานตั้งแต่ก็มาถ่อนช่วยรักษา

สถานที่นวดข้าวเรียกว่า ลาน การนำข้าวที่นวดแล้วมากองให้สูงขึ้นเรียกว่า คุณ ลาน

คนผู้ไทมีอาชีพทำนาเป็นหลักและต้องการจะทำบุญด้วยการถวายทานด้วยข้าว ก็จัดลานให้เป็นสถานที่ ทำบุญ การทำบุญในสถานที่ดังกล่าวเรียกว่าบุญคุณลาน โดยกำหนดเอาเดือนยี่หรือเดือนสองเป็นเวลาทำ เพราะมีกำหนดทำเอาในเดือนยี่นี้เองจึงได้ชื่ออีกอย่างหนึ่งว่าบุญเดือนยี่ การถวายข้าวเป็นทานถือได้ว่าเป็นการทานชนิดหนึ่ง และเป็นการทำบุญที่มีอนิสงฆ์มาก บรรพบุรุษของชาวผู้ไทจึงได้ยึดถือปฏิบัติเป็นประเพณีสืบมาจนถึงวันนี้

สิดที่ 3 บุญข้าวจีหรือบุญเดือนสาม

ข้าวจี เป็นอาหารชนิดหนึ่งของชนผู้ไท อาจจะถือกำเนิดขึ้นโดยการที่ขณะนั่งผิงไฟในหน้าหนาว และเป็นช่วงที่เก็บเกี่ยวเสร็จใหม่ๆ โดยธรรมชาติของข้าวใหม่ ก็จะมีกลิ่นหอมอยู่แล้วในขณะที่นั่งผิงไฟ อยู่นั้นก็เอาข้าวเหนียวที่นึ่งแล้วมานึ่งโรยเกลือทาไข่ไก่ แล้วนำเอามาอังไฟหรือนำมาอังไฟให้เกรียมก็ถือว่าสุกแล้วและรับประทานได้เลยเพราะโดยอุปนิสัยเนื้อแท้ของคนผู้ไทแล้วเป็นคนที่ขยันและช่างคิดอยู่แล้ว และต่อๆมาได้้นำข้าวจีถวายพระ จนกระทั่งได้กลายมาเป็นประเพณี มาเป็นบุญข้าวจีมาจนถึงเท่าทุกวันนี้ การทำบุญให้ทานมีข้าวจีเป็นต้นเรียกว่า บุญข้าวจี และนิยมทำกันในช่วงเดือนสามข้างแรม จนกระทั่งคำผญาอีสานกล่าวไว้ว่า “เดือนสามคือเจ้าหัวคอยปั้นข้าวจี ข้าวจีปั้นน้ำอ้อยจ้วน้อยหลังน้ำตา” เกี่ยวกับประเพณีบุญเดือนสามนี้ นักปราชญ์โบราณท่านได้แต่งผญาไว้ว่า

ฮอดเดินสามท้องฟ้าปลอดโปร่งสดใส

ไปทางเลเห็นแต่คนใจบุญชั่วแชนเต็มคุ้ม

เหลวเห็นชุมสวาน้อยพาเดวปั้นข้าวจี

เฮือนละสี่ห้าปั้นพอได้เอะเสอบบุญ

สำหรับมูลเหตุของเรื่องนี้มีปรากฏในหนังสือธรรมบทว่า ในสมัยหนึ่ง นางปุลณทาสีได้ทำขนมแบ่งจี (ข้าวจี) ที่ทำจากรำข้าวอย่างละเอียดถวายแด่พระพุทธเจ้าและพระอานนท์ นางคิดว่าเมื่อพระพุทธเจ้ากับพระอานนท์รับแล้วคงไม่ฉันเพราะอาหารที่เราถวาย ไม่ใช่อาหารที่ดีหรือประณีตอะไรคงจะโยนให้หมูกาและสุนัขกินเสียกลางทาง พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของนางและเข้าใจในเรื่องที่นางปุลณทาสีคิดจึงสั่งให้พระอานนท์ผู้เป็นพุทธอุปัฏฐากได้ปลาดอาสนะลงแล้วประทับนั่งฉันขนมแบ่งจีของนาง ณ ที่นั้น พอนางปุลณทาสีได้เห็นก็เกิดความปิติอย่างสุดกำลังและในตอนท้ายหลังการทำกัตถกิจด้วยขนมแบ่งจีเรียบร้อยแล้วและแสดงธรรมให้ฟังจนกระทั่งนางปุลณทาสีได้บรรลุโสดาบันเป็นอริยอุบาสิกาเพราะมีข้าวจีเป็นมูลเหตุ ด้วยความเชื่อแบบนั้นคนอิสานโบราณจึงได้จัดแต่งให้มีบุญข้าวจีทุกๆปีไม่ได้ขาดดังที่ปรากฏในพญาซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

ยามเมื่อถึงเดินสามได้ให้พาเดวเอาบุญข้าวจี

ตั้งหากธรรมเนียมนี้มีมาแต่ก่อนกาล

เหือเอ็ดเดวคู้บ้านทุกถิ่นเอาบุญ

อย่าได้พาเดวไลเสียฮิตบุญกองเค้า

ฮิตที่ 4 บุญเผาสหรือบุญเดือนสี่

บุญเผาสเป็นประเพณีการทำบุญที่ยิ่งใหญ่ของชาวผู้ไทโดยอาศัยความเชื่อว่าถ้าผู้ใดได้ตั้งใจฟังเทศเผาสจบภายในวันเดียวก็จะได้เกิดมาในยุคศาสนาของพระศรีอริยเมตไตรย บุญที่มีการเทศเผาสหรือเทศมหาชาติเป็นเรื่องสำคัญ เรียกว่า บุญเผาสซึ่งเรื่องหนังสือเผาสหรือพระเวสสันดรชาดกนั้นเป็นหนังสือที่แสดงถึงพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าในคราวที่พระองค์ได้เสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร และได้บำเพ็ญทานบารมีในชาตินี้ด้วย ส่วนสาเหตุที่เรียกว่าบุญเดือนสี่เพราะมีการกำหนดทำกันในช่วงเดือนสี่เป็นสำคัญนักปราชญ์โบราณได้กล่าวเป็นพญาไว้ว่า

เหือคอยซอมไปข้างหน้าเดินละมาเป็นเดินสี่

หลังจ๊ะบุญข้าวจีละมาบุญเผาสเจ้าเฮาละได้แต่งทาน

ทุกเขตบ้านย่านถิ่นดินผู้ไท

สุขสำราญเหลือหลายม่วนมิงกะเลยฟ้อน

ดกวางตอนคนตั้งใจฟังละวอนวี

ตอนกัญหาชาติปรากฏพ่อแม่แก้วคนละให้นั่งฟัง

ฮิตที่ 5 บุญสงน้ำหรือบุญเดือนห้า

การรดน้ำพระพุทธรูป พระสงฆ์และผู้หลักผู้ใหญ่ เรียกว่า การสงน้ำ การทำบุญด้วยการสงน้ำพระหรืออีกอย่างหนึ่งเรียกว่าตรุษสงกรานต์โดยตรุษสงกรานต์คือวันที่พระอาทิตย์เคลื่อนย้ายจากฤดูหนาวเข้าสู่ฤดูร้อนในขณะนี้เรียกว่าตรุษสงกรานต์เพราะมีกำหนด

ทำในเดือนห้าจึงได้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า บุญเดือนห้า โดยถือว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่ของ
ไทยในสมัยโบราณดังที่ปรากฏในพยางค์เกี่ยวกับบุญเดือนห้าว่า

ตระดูเดินห้าสายลมมีมาผ่าน
เห็นดอกจานเฟ้นแยมบานแย้ท้องนา
เดินนี้มีได้เข้าปีใหม่ละมาถึง
เหื่อพากันทำบุญปล่อยปลาลงน้ำ
เต่าละถามหาบูนคนบุญละมาปล่อย
นกงอยอยู่ง่าไม้คอยดำตั้งแต่ฝน
เดินนี้มีวันจันๆคนกะหลังมาหลาย
หาเอาทรายมากองก่อเจดีย์ไว้

การทำบุญวันตรุษสงกรานต์หรือบุญเดือนห้า นอกจากจะมีการสงน้ำพระแล้วยังมี
การสงหรือรดน้ำดำหัวผู้หลักผู้ใหญ่และผู้มีพระคุณ เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น
ซึ่งถือว่าเป็นการรดน้ำดำหัวเพื่อขอพรให้ลูกหลานได้อยู่ร่มกิณเย็น และเจริญก้าวหน้าใน
หน้าที่การงาน นอกจากนี้แล้ว ยังมีการสงน้ำเครื่องคำของคุณต่างๆ เช่น คุณ เขา นอ งา
ข้าวหมูตัน จันทาคัด เป็นต้น ซึ่งเครื่องคำของคุณเหล่านี้มีอยู่ในบ้านเรือนใด จะทำให้
เจ้าของบ้านเรือนนั้นสมบูรณ์ด้วยข้าวของเงินทอง และมีความสุขความเจริญตลอดไป

ฮีตที่ 6 ทำบุญวันวิสาขบูชา

มีการพึงเทศน์ธรรมตลอดกลางวันกลางคืน กลางคืนเวียนเทียนและเดือนนี้บาง
หมู่บ้านมีบุญบังไฟด้วย เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และขอฝน โดยในเดือนนี้ได้มีบทพญา
เกี่ยวกับประเพณีในการทำบุญเดือนนี้ว่า

ฮอดม่องเห็นแล้วในใจก็หากม่วน
เขตอيناเอะเด็นฟ้อนแก้วเสื่อผู้สาว
เห็นแต่ไสสีหน้าวันเพ็ญสิบห้าค่ำ
วิสาขาลิศล้ำชาวบ้านมีอยู่เลย
เพอกะยืมเปี้ยๆ ลงวัดเวนเทน
เดินได้เวนมาถึงนพคุณกองเกล้า
เดินหกลีงฟ้าไขประคอง

เยาะข่าวเมืองคนได้แต่ฝนกับลมส่งเสียงก็กก้อง

วันวิสาขจะเป็นวันที่มีความสำคัญต่อพุทธศาสนา สาเหตุที่เรียกว่าวิสาขบูชา นั้น
เดือนหกภาษาบาลีเรียกว่าเดือนวิสาขหรือเดือนวิสาขมาส การทำบุญในเดือนวิสาขหรือ
เดือนหก เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้าเรียกว่า บุญวิสาขะ โดยวิสาขบูชานี้เป็นวัน

คล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระพุทธเจ้า ซึ่งเหตุการณ์สำคัญเหล่านี้เกิดขึ้นในวันเดียวกัน คือวันเพ็ญเดือนหก ทุกวันนี้พุทธศาสนิกชนชาวผู้ไทยยังคงพากันทำกรณบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการเวียนเทียนและบูชาด้วยเครื่องสักการะ มีดอกไม้ธูปเทียน เป็นต้น

ฮีตที่ 7 บวงสรวงเทวดาอารักษ์หลักเมืองพระธาตุนครวัด

การเซ่นไหว้บวงสรวง เทวดาอารักษ์หลักเมืองและพระธาตุนครวัด เป็นการบูชาเพื่อขอ ให้อาณาประชาราษฎร์ที่เคารพนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นได้อยู่เย็นเป็นสุข มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และขอให้ฟ้าฝนตกต้องตามฤดูกาล ไม่ให้เกิดอาเพศหรืออันตรายร้ายแรงแก่ชาวผู้ไทยอำเภอเขาวง

ฮีตที่ 8 บุญเข้าพรรษา

เป็นความเชื่อทางพุทธศาสนา ตรงกับช่วงฤดูฝน พระภิกษุสงฆ์มีการจำพรรษา โดยพำนักอยู่ในวัดใดวัดหนึ่งเป็นเวลา 3 เดือน และไม่ได้ไปค้างแรมที่อื่น ยกเว้นแต่มีกิจที่จำเป็นบางที่พอจะอนุโลมให้ไปค้างคืนที่อื่นได้แต่ทั้งนี้ต้องไม่เกิน 7 วัน ถ้าเกินถือว่าขาดพรรษา โดยปกติแล้วกำหนดเอาวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของปีที่เป็นปกติมาส (8 หนเดียว) เป็นวันอธิษฐานเข้าพรรษา สำหรับปีที่เป็นอธิกมาส (8 สองหน) กำหนดเอาวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 หลัง เป็นวันอธิษฐานเข้าพรรษา เพราะมีกำหนดทำกันในเดือน 8 เป็นประจำ จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าบุญเดือนแปด พุทธศาสนิกชนมีการร่วมบริจาคทานผาอาบน้ำฝนและผ้าไตรจีวรถวายแก่พระภิกษุสงฆ์ พร้อมกับถวายเทียนจำนำพรรษา เดือนแปดนี้มีผลญาประจำเดือนที่นักปราชญ์ผู้ไทยได้กล่าวไว้ว่า

จันทร์เพ็ญแจ่มทอแสงไสสง่า
 เค้นแปดมาสอดแล้วแวละหิ้นลั่นหลัง
 เค้นนี้สงฆ์เพิ่นยังเข้าอยู่จำพรรษา
 ภาวนาอบรมข่มใจทุกแลงเช้า
 เขามาพาเดวเฮ้าอาบุญพร้อมพร้า
 ถวายอาบน้ำฟ้าหื้อญาท่านได้ใช้สอย

ฮีตที่ 9 บุญข้าวประดับดินหรือบุญเดือนเก้า

คือการนำข้าวปลาอาหารคาวหวานพร้อมทั้งหมากพลูบุหรี่ห่อด้วยใบตองกล้วยนำไปไว้ตามต้นไม้และกอหญ้า ตามบริเวณกำแพงวัดบ้าง(คนผู้ไทยเรียกกำแพงวัดว่า ต้ายวัด) เรียกว่าข้าวประดับดิน และมีการทำบุญถวายภัตตาหารพระ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว โดยกำหนดในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 9 สาเหตุที่เรียกว่าบุญเดือนเก้าเพราะมีกำหนดทำกันในเดือนเก้า คนเฒ่าคนแก่ชาวผู้ไทยได้กล่าวไว้เป็นผลญา โดยได้พรรณนาถึงความอุดมสมบูรณ์และประเพณีการทำบุญในเดือนนี้ว่า

เดินแปดคล้อยเห็นลมทั้งใบเสียว
 เหลวเห็นหมู่ปลาขาวเล่นมาโสมต้อน
 กบเพิ่นนอนคอยถ่าฝนสิมาได้มัน
 โซเควลงเล่นน้ำโฮฮ้องซัวแซว
 เดินเข้ามาฮอดแล้วบ้านป่าชาคอน
 เห็นนกเขางอยคอนส่งเสียงหาซู้
 เถิงระดูเดินเก้าผู้ไทเฮาทุกท้องถิ่น
 คงละเคยไต้ยีนบุญข้าวประดับดิน
 กินก้อนทานทอดน้อมถวายไต้ส่วนบุญ

ฮีตที่ 10 บุญข้าวสาก (สลากภัต) หรือบุญเดือนสิบ

เป็นการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วทำเหมือนบุญข้าวประดับดิน คำว่า “สาก” ในที่นี้ มาจากคำว่า “ฉลาก” ในภาษาไทย ข้าวสากหรือฉลากพัตรนี้แต่ละท้องถิ่นทำไม่เหมือนกัน ส่วนข้าวสากของคนผู้ไทนั้นมีลักษณะห่อด้วยใบตองกล้วย เอาไม้กลัดหัวกลัดท้ายมีรูปลักษณะคล้ายๆ กลิบข้าวต้ม แต่ไม่พับสันตองเหมือนการห่อข้าวต้ม แล้วเย็บติดกันเป็นชุดๆ ภายในห่อนั้นบางห่อบรรจุหมาก พลู บุหรี่ ข้าวต้ม ข้าวสาร ปลา เนื้อ พริก เกลือ มะนาว เป็นต้น ซึ่งแต่ละห่อนั้นไม่ซ้ำกัน แล้วนำไปแขวนห้อยไว้ตามต้นไม้ หรือรั้วบริเวณวัด ในตอนเช้าของวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 เสร็จแล้วจะมีการตีโปง กลอง ช้อง ระฆัง เป็นสัญญาณป่าวร้องให้เปรตมารับเอา พิธีการเช่นนี้เรียกว่าแจกข้าวสาก หลังจากนั้นชาวบ้านก็นำข้าวสากไปแจกก็จะแย่งกันเก็บข้าวสากที่ไม่ใช่ของตนเองที่แจกไว้ มีการแย่งกันเก็บข้าวสากอย่างสนุกสนาน ซึ่งตอนนี้ชาวผู้ไทเรียกว่า “ชิงข้าวสาก” โดยมีความเชื่อที่ผู้เฒ่าผู้แก่เล่าให้ฟังว่า “ผู้ใดแย่งข้าวสากจากเปรตมากินจะเป็นคนที่อ้วนท้วนสมบูรณ์ ปราศจากโรคหรือพยาธิโรพาต่างๆ ใบตองห่อข้าวสากที่แกะหรือเปิดกินเรียบร้อยแล้ว ก็จะนำไปใส่ตามคันนา ดากล้าหรือตามไร่ ตามสวน โดยเชื่อว่าจะทำให้ข้าวกล้าในนาอุดมสมบูรณ์ เป็นมาก ออกรวง ปราศจากโรคและแมลง ได้ทำบุญทำทานในปีต่อไป บุญข้าวสากเป็นช่วงที่กำลังอุดมสมบูรณ์ บริบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร สังเกตได้จากบทพญาที่คนเฒ่าคนแก่ชาวผู้ไทได้กล่าวไว้ว่า

ไต้แต่สไตขึ้นคืนวันอันแสนม่วน
 ต่างกะโซพี่น้องโฮมเด้าแต่งทาน
 โขงเขตย่านบ้านป่านาหวาย
 กลายมาถึงเดินสิบละก่นมันมาต้ม
 พ่องกะงมกอข้าวเอาเทากำลังอ่อน
 พ่องกะคอนดำน้อยลงให้ยฮ่อมนา

เดินนี้มีได้ชาพาแควแต่งทานถง
 ข้าวสากลงไปวัดเหือหมูสังโฆเจ้า
 ได้เทิงลาบเทาพร้อมกับคั่วคักแด่ของดีหมกนางต่อ
 ผลหมากรากไม้มีพร้อมพราแคว

ฮิตที่ 11 บุญออกพรรษา หรือบุญเดือนสิบเอ็ด

หลังจากหมู่พระภิกษุสงฆ์ได้อยู่จำพรรษาครบ 3 เดือน คือตั้งแต่ แรม 1 ค่ำ เดือน 8 ถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 การออกจากขอบเขตจำกัดไปพักแรมที่อื่นได้เรียกว่า ออกพรรษา หรือ สังฆเจ้าออกวัสสาปวารณาฯ มีการตามประทีปโคมไฟเรียกว่าทำบุญจุดประทีป ถ้าไม่ใช่โคมแก้วก็ใช้โคมกระดาษ หรือใส่กับลูกตุ้มกา ในวันออกพรรษามักจะมีกิจกรรมทางพุทธศาสนาหลายอย่าง โดยเฉพาะชาวผู้ไทเขวงได้มีการกวนข้าวทิพย์ เพื่อนำลงไปถวายพระพร้อมภัตตาหารเช้า ได้มีการทำบุญตักบาตร และมีกิจกรรมแข่งเรือยาวของคนในชุมชนผู้ไทอำเภอเขวง

ฮิตที่ 12 บุญกฐิน หรือบุญเดือนสิบสอง

การทำบุญกฐิน หรือการหาผ้ากฐินในสมัยก่อนๆ ของคนผู้ไทนั้น สันนิษฐานกันว่าเป็นเรื่องหรือเป็นกิจกรรมของพระที่จะต้องช่วยเหลือกันและกันครั้งพอทำเสร็จแล้วก็มอบหมายให้พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่ปรากฏในกฐินชั้นธกะแห่งพระวินัยปิฎกและฎีกาสมันตปาสาทิกาวา พระที่มีคุณสมบัติสมควรที่จะได้รับกฐิน คือเป็นผู้ที่มีอายุมาก มีพรรษามาก เป็นผู้ที่มีจีวรเก่า เป็นผู้ที่ยากลำบาก สามารถรู้านิสงส์ 5 มาติกา 8 รู้จักการ กรานกฐิน ฟินทุ ปัจจุรณ และอธิษฐาน และเป็นผู้ที่สามารถ กระทำกฐินตถารกิจได้

การทำบุญกฐิน เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ถึง 15 ค่ำ เดือน 12 สิ่งของหรือเครื่องไทยทานได้แก่ ผ้าไตรจีวร คือสบง จีวร และสังฆาฏิและเครื่องอัฐฐบริวารได้แก่ ผ้าจีวร ผ้าสบง ผ้าสังฆาฏิ สายรัดประคด มิดโกนหรือมิดตัดเล็บ บาตร เข็มเย็บผ้า และธมกรกและเครื่องไทยทานสำหรับถวายพระ ชาวบ้านจะนำปัจจัยมาร่วมบริจาคแล้วแห่ขบวนไปถวายที่วัด ชาวบ้านก็จะนำกลองยาวและร่วมฟ้อนรำไปตามขบวนอย่างสนุกสนาน

2.3. อาหารพื้นบ้าน กับผักพื้นเมือง

ผัก ถูกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับ การบริโภคอาหารพื้นเมือง ซึ่งการบริโภคอาหารพื้นเมือง จะถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม ความยากง่ายในการหาอาหาร ความชอบ ฤดูกาล และปัจจัยทางสถานการณ์ เช่น ลักษณะความแตกต่างทางภูมิประเทศ สิ่งแวดล้อม และความเป็นเมืองเจริญ เป็นต้น

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมือง มีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น ความเชื่อ และคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหา และการปรุงแต่งอาหาร รูปแบบของการบริโภคอาหาร บทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม การบริโภคอาหาร กระบวนการเรียนรู้ และการถ่ายทอดเรื่องราว ด้านอาหารสู่สังคม การศึกษาอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมืองของคนผู้ไทได้บ่งบอกถึงความอุดมสมบูรณ์ทางกายภาพและได้แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการดำเนินวิถีชีวิตของคนในชุมชนผู้ไท ที่แตกต่างจากท้องถิ่นอื่นอย่างเห็นได้ชัด เช่น ภาษาพูด การแต่งกาย และการประกอบอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะถูกปลูกฝังในจิตสำนึกของคนรุ่นต่อไป

ส่วนครอบครัวของคนในเมือง มักจะมีความเชื่อแบบตะวันตก และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบสำเร็จรูป เป็นส่วนใหญ่ และการนำผักพื้นบ้านมาบริโภค มีสัดส่วนลดลงหลายครั้งที่คนในเมืองปฏิเสธ การรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น สะเดา จี๋เหล็ก ผักพวย ด้วยความไม่คุ้นเคย แตกต่างกับคนผู้ไท ที่พ้นจากความเป็นเมืองออกไป พวกเขาคุ้นเคย และบริโภคผักนั้นมาเป็นประจำ ภายในครอบครัวจะมีการเก็บ การเตรียม และการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม หากจะกล่าวว่า อาหารพื้นเมืองของคนผู้ไทถูกปรุงแต่ง และถ่ายทอดสูตรตำรับกันมาแบบรุ่นต่อรุ่น เป็นตำรับชั้นเยี่ยมก็คงไม่ผิดนัก แต่ทว่า อาหารตำรับพื้นเมืองของชาวผู้ไท กลับอาศัยธรรมชาติรอบตัว และการปรุงแต่งที่เรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ และมีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง ตำรับอาหารพื้นเมือง เป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุง ถูกบอกเล่า และถ่ายทอดว่า อะไร และอะไร "ควรจะต้องไปด้วยกัน" เทคนิคการปรุงอาหาร เช่น ขนาดของผัก หรือเนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงอาหาร เวลาปรุงอาหาร อะไรใส่ก่อน อะไรใส่หลัง ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ ความอร่อยด้วย เช่น ชาวเหนือ เวลาแกงแคจะไม่ใช้ผักสด เช่น ผักเชียงดา สะเดา เพราะจะทำให้แกงแคไม่อร่อย และก็ถือเป็นที่ยืนยันว่า ผักเชียงดา ผักชะอม ผักเสี้ยวจะต้องแกงร่วมกัน จึงจะอร่อย ชาวภาคกลาง เวลารับประทานผักเสี้ยนดอง ต้องทานกับน้ำพริกกะปิ ยอดสะเดาลวก ต้องทานกับน้ำปลาหวาน ส่วนอาหารพื้นเมืองของคนผู้ไทจะมีการปรุงที่แตกต่างออกไป เช่น แกงสำปู้สำปู้ (แกงรวมมิตร) มีส่วนประกอบในการปรุงอาหารมากมายได้แก่ กบ เขียด ปู หอย หรือปลา และผักตามธรรมชาติเช่น ผักจี๋ส้ม จี๋ขม ผักลิ้มผัว เห็ดกระด้าง ยอดฮั่นแฮ่น ส่วนประกอบในการปรุงอาหารที่กล่าวมาทั้งหมดล้วนแต่หาได้ตามธรรมชาติ ซึ่งทำให้นึกไปถึงบรรพบุรุษแต่ก่อนไปทำนาทำไร่หาอยู่หากินเก็บผักหาปลาได้อะไรมาอย่างละเล็กละน้อยก็นำมาแกงรวมกัน เป็นการแสดงให้เห็นถึงความมั่งคั่งไม่ฟุ้งเฟ้อถึงแม้ไม่ได้ซื้อหาด้วยเงินตราที่ถือว่ามั่งคั่งในด้านจิตใจ ยิ่งวันไหนหาได้มากและได้แบ่งปันให้ญาติพี่น้อง หรือบ้านใกล้เคียงก็ยังทำให้สุขใจกว่าอื่นใด

ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร หรือความอร่อยของอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นวัฒนธรรมที่คุ้นเคยแต่วัยเด็ก ผู้คนแต่ละท้องถิ่นจะได้รับการให้ความรู้ตั้งแต่วัยเด็กว่า อะไรควรรับประทานกับอะไร นับเป็นสิ่งสะท้อนประสบการณ์ และภูมิปัญญา ภายใต้บรรยากาศของท้องถิ่น อาหารพื้นเมืองที่เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนผู้ไท คือ การบริโภคผัก และน้ำพริก ผักและน้ำพริก เป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้อย่างหลากหลาย พริกแกง และยัดหย่น น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน ส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำพริกคือ เนื้อสัตว์จำนวนน้อย กะปิ กระเทียม พริก น้ำปลา น้ำมะนาว หรือผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว ภาคกลาง มีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกกะปิ ภาคเหนือ มีน้ำพริกคอง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู ภาคใต้ มีน้ำพริกโจร น้ำพริกไตปลา น้ำพริกกระกำ ภาคอีสาน(ชุมชนผู้ไท) มีน้ำพริกเรียกว่าแจ่วต่างๆ เช่น แจ่วหัวโล้น,แจ่วผักแป้น,แจ่วกบ,แจ่วปลา, และแจ่วบอง น้ำพริกเหล่านี้ จะรับประทานกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ทั้งผักดิบ และผักสุก (โดยการต้ม การลวก การลวก การหลอม การผัด การชุบแป้งทอด) ที่หาได้ในท้องถิ่น ผักบางชนิดถูกปรุงเป็นผักคอง รับประทานกับน้ำพริกได้เช่นกัน

ถ้าจะว่ากันตามจริงแล้ว อาจจะกล่าวได้ว่า ผักพื้นบ้านทุกชนิด รับประทานกับน้ำพริกได้หมด

อาหารพื้นบ้าน ถูกปรุงขึ้นจากผักพื้นบ้านจากธรรมชาติ อาหารพื้นบ้านจึงมีรสชาติ และความอร่อยที่มีเอกลักษณ์ อาจเรียกได้ว่า อร่อยแบบคนภาคใด ก็อร่อยแบบภาคนั้น ยกที่คนภาคอื่นจะเข้าใจ ถึงรสชาตินั้น หลายครั้งที่ชาวเหนือบอกว่า "ร่าแต่ๆ" ชาวอีสาน "แซบอีหลี" ชาวใต้ว่า "ห่อยจ้งหู้" และชาวภาคกลางว่า "อร่อยมาก" ส่วนคนผู้ไทจะบอกว่า "แซบเพ็ง" เป็นที่แน่ใจได้ว่า คนในภาคอื่นเข้าใจไม่ถึงความอร่อย แบบคนท้องถิ่นอย่างแน่นอน

2.4.วิถีชีวิตของชาวผู้ไท

ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวผู้ไท ก็เหมือนกับครอบครัวไทยทั่วไป คือ ในหนึ่งครอบครัวจะมีพ่อเป็นใหญ่ที่สุด รองลงมาคือ แม่ พี่คนโต และรองลงไปตามลำดับในอดีตเมื่อ 40 ปีก่อน สังคมผู้ไทได้ให้ความสำคัญต่อผู้เป็นสามีมาก ในปัจจุบันก็ยังให้ความสำคัญอยู่ เพียงแต่ลดพฤติกรรมบางอย่างลงไป เช่น การสมมาสามีในวันพระ บางคนไม่ได้ทำเลยโดยเฉพาะภรรยารุ่นใหม่ แต่จะสมมาสามีตอน "ออกคำ" (ออกจากการอยู่ไฟใหม่ๆ) เหมือนในอดีตเพราะสามีเป็นผู้ล่าปากทุกซอกทุกหย่อม อดดาหลับจับตานอน ดักน้ำหาพินดูแล ภรรยาที่อยู่คำ(การอยู่คำภาษาลาวจึงเรียกว่า"อยู่กรรม") การกินข้าว แต่ก่อนต้องพร้อมกัน เมื่อทุกคนนั่งวงล้อมนาข้าวแล้ว ให้สามีเริ่มลงมือกินก่อน แต่เดี๋ยวนี้ลดลง เพราะทุกคนต่างมีฐานะที่รับแรงลูกก็รีบไปโรงเรียน สามีก็คิดธุระ นานๆ เข้าก็เลยถือเป็นเรื่องธรรมดาไป แต่ก็

ยังมีบางครอบครัวที่ปฏิบัติแบบเดิมให้เห็นอยู่ก็ไม่มาก การเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มมีมาประมาณ 30 ปีมาแล้ว

การสืบสายตระกูล ชาวผู้ไทยส่วนใหญ่ผู้ชายจะเป็นหลักในการสืบสายตระกูล ในการสืบมรดกนั้นในอดีตมักจะให้ผู้ชาย เพราะถือว่าลูกผู้หญิงต้องไปสร้างกับสามี ลูกชายคนที่จะได้มรดกมาก แบ่งดังนี้

1. พี่จะได้มากกว่าน้อง คือ “อ้ายเอาสอง น้องเอาหนึ่ง” เพราะมรดกต่างๆ เช่น ที่นา ถือว่าเป็นคนช่วยพ่อทำมากกว่าน้อง นอกจากนี้พี่ยังเป็นคนเลี้ยงน้องด้วย

2. ผู้ที่รับภาระเลี้ยงดูพ่อแม่มาก ย่อมได้มากกว่า ไม่ว่าจะเป็นพี่หรือเป็นน้อง ถ้าเป็นผู้ดูแลพ่อแม่จนพ่อแม่ตาย มรดกส่วนที่ยกไว้ของพ่อแม่ย่อมเป็นของผู้ที่เลี้ยงดูนั้น (พ่อแม่มักอยู่กับลูกชายมากกว่าอยู่กับลูกสาวทั้งในอดีตและปัจจุบัน) มีการให้มรดกแก่ลูกสาวอีกวิธีหนึ่ง คือ การ“กาวลำซาย” (กล่าวเอาว่าเป็นลูกชาย) คือ ในกรณีที่ลูกสาวแต่งงานออกเรือนไปอยู่กับสามี แล้วเกิดตกทุกข์ได้ยาก ผู้เป็นพ่อก็เอามา “กาวลำซาย” ให้รับมรดกได้ “การกาวลำซาย” นั้นจะกล่าวตอนที่หญิงสาวแต่งงาน โดยแจกไม้ขีดไฟให้ “เท้าอ้ายเท้าน้อง” (ผู้เฒ่าผู้แก่ฝ่ายพ่อ) และบรรดาแขกทั้งหลาย แล้วประกาศให้ทราบว่า “นาง... ต่อไปนี้จะกล่าวถือว่าเสมือนเป็นลูกชาย...ให้ญาติพี่น้องรับทราบไว้” เมื่อกล่าวแล้ว นาง...ก็มีสิทธิรับมรดกจากพ่อ และบางคนเมื่อถูกกล่าวลำซายแล้วหันมาใช้นามสกุลของพ่อก็มี ในปัจจุบันนี้การสืบสายตระกูลสืบมรดก ลูกทุกคนมีสิทธิได้รับแบ่งเท่าเทียมกันแต่จะยกไว้ “พูดพ่อแม่” (ส่วนของพ่อแม่) ไว้ให้ผู้เลี้ยงพ่อแม่จนตาย

ขนาดครอบครัว ในอดีตยังไม่มีการวางแผนครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีขนาดใหญ่ บางครอบครัวมีลูกตั้ง 11-12 คน ใครมีลูกมากยิ่งดีจะได้ “กินแสง”(กินแรง) ลูกก็จะมีผู้มาเลี้ยงดู เวลาที่มีการแต่งงานจะมีการให้พรคู่บ่าวสาวว่า “...เฮ้อได้ลูกเต็มบ้านเฮ้อได้หลานเต็มเมือง...” (ให้ได้ลูกเต็มบ้าน ให้ได้หลานเต็มเมือง) แต่ในปัจจุบันเมื่อมีการรณรงค์การคุมกำเนิด บางครอบครัวก็มีลูก 2 คน หรือ มีแค่คนเดียว ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย ในสมัยก่อน 30 ปีมาแล้ว ผู้ที่แต่งงานแล้วจะอยู่กับพ่อแม่ หรือพ่อตาแม่ยายเสียก่อน ชั่วระยะ 1-2 ปี แล้วจึงค่อยแยกครอบครัวออก แต่ปัจจุบันเปลี่ยนแปลง คือ พ่อแต่งงานอยู่กับพ่อแม่ชั่วระยะเดียวเดี๋ยวก็ออกไปนั้น จะแยกกล่าวดังนี้

ลูกชาย ในสมัยก่อนเมื่อลูกชายแต่งงานแล้วต้องอาศัยอยู่กับพ่อก่อน เพราะต้องพึ่งพ่อแทบทุกอย่างเงินทองก็ต้องอาศัยพ่อแม่ เวลาที่จะออกเรือนแยกไปไม่แน่นอน หากน้องชายแต่งงานเร็วพี่ชายก็จะแยกเรือนออกไปเร็ว เดียวนี้เปลี่ยนไปลูกชายก็เลยหาเงินเอาเอง สร้างฐานะได้ไว จึงแยกครอบครัวได้ไว ลูกเขย ไม่มีใครอยากจะ “ชูพ่อแม่” เลย เพราะทุกข์ยากทั้งกายและใจ ตำรวมทุกอิริยาบถ ต้อง“ชะล่า” หลายอย่าง ทำงานสารพัด จนมีคำพูดว่า “เล็กอยู่เฮินว่าเขย”(เล็กอยู่เรือนเรียกว่า พรว้า ข้าวอยู่เรือนเรียกว่า เขย) เสมือนว่าเขย คือข้าคน

หนึ่งในเรือน ความทุกข์ยากของเขยชูพรรณนาไว้เป็นผญาอีสาน ดังนี้ “เป็นเขยนี้ทกญะหัวเจอ เอ็ดแนวเลอย่านแต่เพิ่นว่า” (เป็นเขยมีความลำบากใจทำอะไรกลัวแต่ท่านว่า)



ในปัจจุบันนี้เขยชูประเภทที่ออกเรือนได้ จะออกเรือนเร็วกว่าอดีต เพราะหาเงินหาทองเพื่อสร้างฐานะได้เร็วกว่าอดีต ถึงแม้จะมีการชู้พ่อเต่า พ่อเต่าก็หัวสมัยใหม่พยายามทำให้ลูกเขยอยู่อย่างสบายใจเป็นกันเอง สำหรับฮีตสำคัญก็ยังปฏิบัติอยู่ เช่น ห้ามกระทำบางอย่างบนบ้าน พ่อตา เช่น ลับพร้าว ชักฟักพร้าว ดิด ลี ตี เป่า ร้อง รำ ทำเพลง จับมือถือแขนน้องสาวภรรยา ยังห้ามทุกกาลเทศะ

บทบาทของสมาชิกครอบครัว บทบาทของสมาชิกครอบครัวนั้นจะแยกกล่าวแต่ละบุคคลดังนี้

ผู้ที่เป็นสามี บทบาทต่อครอบครัว มีบทบาทในการเป็นผู้นำครอบครัว ต้องเป็นคนขยันทำมาหากิน “เฮ็ดดินดึกลูกเช้า” (ให้ตื่นดึก ลูกเช้า) “ตื่นมือเช้าเฮ็ดได้ ๕ ทางหาย” (ตื่นเช้าให้ได้ ๕ ทางไปหาอยู่หากิน หาเงินหาทอง) ไม่เป็นคนละเอียด ไม่นิ่งดูตาย “มีเฮ็ดกั่มหน้าอยู่ตายหางาย ตายอยู่เป่า” (ไม่ให้กั่มหน้าอยู่ตาย หางายตายอยู่เป่า) ไปนั้นมานี้ให้รู้จักมองหาสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แล้วนำมาใช้ คือ “ไปดองยาได้มาเป่า ไปเลาอย่าได้มาตาย เฮ็ดฮักไม้ตายมาแก้งกันหม้อ” (ไปดองยามาเป่า ไปเลาอย่ามาตาย ให้หักไม้ตายมาชำระกันหม้อ คือ เอาไม้มาเป็นพิน) ให้เป็นคนมีความเพียร ประกอบสิ่งใดก็ทำให้สำเร็จ คือ “มุดน้ำมีเฮ็ดเอ็ดกันฟู จกฮุมิเฮ็ดเอ็ดแห่นสั้น” (ดำน้อย่าให้กันฟู ล้างรูอย่าทำแขนสั้น) เหล่านี้ล้วนเป็นคำสั่งสอนของผู้เฒ่าผู้แก่ตั้งแต่โบราณนานมา ทุกวันนี้ก็ยังใช้อยู่ โดยเฉพาะจะสอนเน้นในตอนผู้จะเป็นเจ้าบ่าว ตอนเข้าพิธีแต่งงาน นอกจากนี้ยังต้องดูแลให้ความคุ้มครองแก่ภรรยาและบุตร คือ ปฏิบัติตนเป็นสามีที่ดีภรรยา เป็นพ่อที่ดีแก่บุตร ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ให้สมกับเป็นช้างเท้าหลัง

บทบาทต่อบุพการี ต้องให้ความเคารพ ให้การดูแลเอาใจใส่ให้การเลี้ยงดูพ่อแม่ของตนเองสมเองกับเป็นลูกที่ดี พ่อแม่ของภรรยา คือ พ่อตาและแม่ยาย ยิ่งให้ความยำเกรงเป็นพิเศษในอดีตถึงขั้นเอาผีเรือนมาว่าเลย ถ้าเขยทำไม่ดีไม่งามจะผีดผีเรือน ต้อง“เฝ้าโทษ”(ทำโทษให้ขอมาหรือปรับไหม) สิ่งที่เขาทำแล้วผีดนั้นเป็นการกระทำที่บ้านพ่อตา เช่น ห้ามลับพร้าว ใส่หมวก ขัดมีดขัดฝักพร้าว ร้องรำทำเพลง คึดสึดเป่า เดินเตะเตี้ยลวยชาย (นุ่งผ้าขาวม้า ไม่เหน็บชาย) ใส่รองเท้าย่านบ้าน จับมือถือแขนน้องสาวภรรยา ละลาบละล้งกระด้าง กระเดื่องต่อฝ่ายพ่อตา มีคำสอนอยู่ว่า “เชื้อพ่อแม่สูงต่ำ โตท้อก้อย น้อยท้อทุ เสอเคารพยำแขง” (เชื้อสายทางพ่อตาตัวเท่านี้ท้อก้อย น้อยเท่าไม้ตะเกียบ ให้เคารพยำเกรง) ในปัจจุบันนี้ที่กล่าวมาทั้งหมดก็ยังถืออยู่ เพียงแต่ไม่ค่อยจะอ้างผี (ข้อห้ามเหล่านี้ที่จริงก็เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมทั้งนั้น) และให้ความอุปการะญาติพี่น้องทั้งฝ่ายตนและฝ่ายสามีเหมือนครอบครัวทั่วไป

บทบาทของภรรยาต่อครอบครัว ถึงแม้ภรรยาจะเป็นผู้ “อยู่กับเหย้า เฝ้ากับเรือน” (อยู่กับเหย้า เฝ้ากับเรือน) แต่รับภาระหนัก เช่น เลี้ยงลูก หุงหาอาหาร ตักน้ำดำข้าว “น้ำมีเสอฮาดแอ้ง แกงมีเสอฮาดหม้อ”(น้ำไม่ให้ขาดแอ้ง แกงมิให้ขาดหม้อ) ซักเสื้อผ้าเก็บกวาดเหย้าเรือน จัดหาเครื่องนุ่งห่มตั้งแต่ อีวฝ้าย ปั่นฝ้าย ทอผ้า ตัดเย็บ (ด้วยมือ) จนสำเร็จเป็นเครื่องนุ่งห่มได้ ยังไปช่วยงานสามีนอกบ้านด้วย เช่น งานไร่งานสวน ทั้งยังต้องปรนนิบัติพ่อปู่แม่ย่าอีก ในปัจจุบันนี้ก็ยังคงเหมือนเดิม แต่มีเปลี่ยนแปลงไปบ้าง คือ ภรรยาบางคนก็ออกไปทำงานนอกบ้านเทียบเท่าสามี โดยฝากการเลี้ยงดูลูกให้กับปู่ ย่า ตา ยาย สาเหตุการเปลี่ยนแปลงก็เนื่องมาจากสถานะเศรษฐกิจรัดตัวถ้าปล่อยแต่สามีหาเลี้ยงครอบครัวก็คงจะลำบาก

บทบาทต่อชุมชน ในอดีตภรรยาไม่ค่อยจะมีบทบาทต่อชุมชน เพราะได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้หน้าที่แม่บ้าน ให้อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน แต่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนไปตามภาวะเศรษฐกิจและสังคม ถ้าลูกแต่ในบ้านก็จะไม่ทันสมัย หูไม่กว้าง ตาไม่ไกล บางครั้งก็เสียผลประโยชน์ต่อครอบครัวด้วย เช่น การเป็นกลุ่มสมาชิกกลุ่มแม่บ้านต่างๆ การเข้าร่วมพัฒนาหมู่บ้านการเข้ารับการอบรมความรู้ด้านต่างๆ เป็นต้น

บทบาทต่อบุตร ภรรยาจะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับลูกมากกว่าสามี เพราะเป็นผู้เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด ดังนั้นการอบรมสั่งสอนลูกจะเป็นหน้าที่ของภร่ายามากกว่า การอบรมเลี้ยงดู ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันก็มีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก ผู้ที่รับภาระหนักที่สุดก็คือ แม่ การหาพี่เลี้ยงยังไม่ค่อยมี ถ้าจำเป็นทั้งพ่อทั้งแม่มีภาระหนัก เช่น ต้องออกดำนาก็ให้ปู่ย่าตายาย หรือน้องสาว หรือลูกหลานที่โตพอที่จะดูแลเด็กได้แล้วเป็นผู้เลี้ยงดูชั่วคราว อาหารการกินสำหรับลูกนั้น แยกเป็นระยะดังนี้ (ไม่กล่าวถึงนมแม่ ซึ่งเป็นอาหารหลักอยู่แล้ว)

- ทารกอายุ 1 สัปดาห์ ถึง 8 เดือน ให้กินข้าวหมก ข้าวหมกนี้มาจากข้าวเหนียวแม่จะเอามาเคี่ยวจนละเอียดแล้วคายใส่ใบตองไม้เป่า (เป็นใบเรียบยาวกว้างหาได้ง่ายใกล้บ้าน) 1

มือ อาจเขียว 5-6 คำใหญ่ แล้วห่อแบบห่อหมก เอาไม้ปิ้งหนีบแล้วไปย่างไฟจนสุก กลิ่นรดหอมหวานอร่อยมาก

- อายุประมาณ 9 เดือน ถึง 1 ปีครึ่งให้กินข้าวต้ม ข้าว (เสียงนาสิก) เป็นภาษาผู้ไท คือเขียว การป้อนข้าวคือการที่แม่ หรือพ่อเอาข้าวมาหย่า พร้อมกับเนื้อปลา ไก่ เป็นต้น ให้ตะเอยด์เข้ากันแล้วคายออกให้ลูกกิน ดังนั้นเมื่อลูกไม่อยู่ในโอวาทพ่อแม่มักจะพูดว่า “เสแสงกู๋ข้าวป้อนเข้าปากกู๋แซบแต่ะ ยังได้คายเฮ่อกิน...” (เสียงแรงกู๋เขียวข้าวป้อน เข้าปากกู๋แสนที่จะอร่อย ก็ยังคายให้กิน)

- อายุประมาณ 2 ปี ก็ให้สอนนม อายุ 3 ปี ก็กินเองได้อย่างพ่อแม่เพียงแต่ลดรสเค็ม

ในอดีตกาลในการอบรมลูกหลานนี้ ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน คือ จะอบรมสั่งสอนตามสถานการณ์ บางครั้งก็เอาสิ่งที่เกิดขึ้นจริงมาสั่งสอน ยกเอาบุคคลอื่นมาอ้าง หรือ เอานิทาน หรือคำสุภาษิตโบราณขึ้นมาสั่งสอน ที่อบรมสั่งสอนที่ใช้บ่อยที่สุดคือ ที่ ภาข้าว เพราะตอนนั้นลูกๆ จะพร้อมหน้าพร้อมตากัน

ด้านศีลธรรมจรรยา ไม่ว่าลูกหญิงลูกชายจะได้รับการอบรมเหมือนกัน คือ ให้มีสัมมาคารวะทุกอิริยาบถให้สำรวม เช่น การยืน ต้องดูกาลเทศะ ไกลผู้ใหญ่ห้ามยืนใกล้ (มิหื้อยืนโหม่เก้า โหม่โห) ไม่ให้ยืนท่วมเกล้าท่วมหัว พูดกับผู้ใหญ่ถ้าผู้ใหญ่ที่นั่ง ต้องนั่งพูดด้วย สำหรับหญิงจะเน้นพิเศษอีก คือ “อย่ายืนเค่อป่อง” อย่ายืนใกล้ช่องกระดาน(พื้นเรือน)) คงจะกลัวผู้ชายแอบเข้าไปส่องที่ได้ดูๆ ไม่ให้ยืนกลางแดด (เช้า หรือ บ่าย) มีคำสอนว่า “จีค่านอย่าเอ็ดนาอิมทาง นั่งชินบ่างอย่ายืนก้างแดด” (จีคร้านอย่าทำนาริมทางนั่งชินบ่างอย่ายืนกลางแดด) เพราะถ้าแสงแดดเข้าทางหน้าหรือทางหลังคนผู้ทางตรงข้ามจะมองเห็นเงาในผ้าถุง

การเดิน ไม่ให้เดินท้าวหนัก “อย่าย่างสะลั้งตั่งตั่ง” (อย่าเดินแบบม้าคิดกะโหลก) เดินผ่านหน้าผู้ใหญ่ต้องก้มตัวลง ถ้าอยู่ใกล้ให้เดินเข้าหรือคลาน “ย่างก่ายหน้าก่ายตัวผู้ใหญ่ พอก้มเหือก้ม พอคานเหือคาน” การนั่ง ชายให้นั่งขัดสมาธิ หญิงให้ “นั่งตะหมอบ”(นั่งพับเพียบ) ถ้านั่งกินข้าว (กับพื้น) เป็นเด็กไม่ว่าหญิงหรือชายให้นั่งพับเพียบหมด นอน หญิงห้ามนอนในที่เปิดเผย ถ้านอนที่เปิดเผยให้ระมัดระวังให้นอนตะแคง ผ้าถุงเห็บหว่างขา ห้ามนอนหงาย ห้ามนอนใกล้ “ป่อง”(ช่องกระดานพื้นเรือนหรือช่องข้างฝา)กลัวจะถูกชาย “จก”(ล่วง) ผู้ชายไม่ค่อยมีการห้ามเรื่องการนอน แต่ไม่ว่าหญิงหรือชายจะมีสถานที่ห้ามนอนคือ ใต้ชื้อบ้าน เพราะชื้อบ้านเป็นสิ่งที่วางศพ แม้แต่พ่อก็ห้ามวางใต้ชื้อ และอีกอย่าง ห้ามนอนเอามือทับหน้าอก เพราะผีจะอำ (ผีทပ်) ทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปมาก เพราะอารยะธรรมตะวันตกเข้ามา การพูด ชาวผู้ไทเมื่อ 40 ปี ก่อนมักใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า กูและมึง ส่วนลูกพูดกับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ก็ใช้คำว่า ช้อย และ เจ้า เป็นคำพูดที่สุภาพมาก และจะใช้อยู่ระหว่างบ่าวสาว คู่ผัวเมีย ลูกเขยกับพ่อตาแม่ยาย ลูกสะใภ้กับพ่อปู่แม่ย่า ปัจจุบันการพูดเปลี่ยนไปเพราะการศึกษาเจริญขึ้น คำว่า กู- มึงไม่ค่อยได้ยินอีกแล้ว

2.5.ความเชื่อของชาวผู้ไท

หนังสือนิทานขุนบรมราชาธิราชกล่าวไว้ว่า คนชาติผู้ไทนี้ เกิดจากน้ำเต้าใหญ่ ๒ หน่วย และมีนักปราชญ์หลายท่านให้ความเห็นไว้ว่า คำว่า ภูไท หรือ ผู้ไทย หรือ คนไต เป็นคำที่มีความหมายเดียวกับคำว่าเทียน แถ่น ไ้ ซึ่งหมายถึง ไฟ หรือ ดวงดาว คนชนชาตินี้รักความอิสระ ชอบอาศัยอยู่ในที่สูง คือภูเขา มีความเจริญรุ่งเรืองมากกว่ากลุ่มชนชาติใดๆ มีความเชื่อในการนับถือลัทธิผีฟ้า และเคารพวิญญาณบรรพบุรุษ

ความเชื่อเรื่องการรักษาโรค หมอรักษาโรคในอดีตนั้นยังมีความเชื่อในเรื่องของการรักษาหรือสิด คลองอยู่ ถ้าสิดแล้วจะรักษาไม่หาย แต่หมอจะพูดว่า“สิดครู สิดกาย” คำว่า “กาย หรือ ค่ายกครู ” ซึ่งจะขอแยกกล่าวกระบวนการดังนี้

1. การไปหาหมอต้องมีดอกไม้เทียนคู่ คือ ดอกไม้ ๑ คู่ เทียน ๑ คู่ ไปหาอย่างนี้จะลักษณะจนถึงบ้าน ยกเว้นจำเป็นจริงๆ พบกันที่กลางบ้านก็พากันที่กลางบ้านเลยก็ได้ แต่ต้องมีดอกไม้เทียนคู่ดังกล่าว
2. ฝ่ายผู้ป่วยต้องแต่งกาย จำนวนเงินใส่ในกายตามที่หมอบอก เงินใส่กายนี้จะเกิดที่ครูบอกไม่ได้ เช่น ๖ สลึง ๑๒ บาท เป็นต้น ส่วนค่าป่วยการของหมอนั้นแล้วแต่ฝ่ายผู้ป่วยจะให้ ค่าป่วยการผู้ไทเรียกว่า “ ค้าเชิงดิน ” (ค้าเชิงดิน) และหมอรากไม้ทุกคนมักจะมียมนต์ในการรักษาด้วย
3. รื้อกาย จะรื้ออยู่ ๓ กรณี คือ คนไข้หาย คนไข้ไม่หาย คนไข้ตายก็รื้อได้
4. เครื่องยาบางอย่างมีชื่อ “กะล้า” อยู่ตั้งแต่การไปหาการใช้ เช่น น้ำมันงา ห้ามหญิงแตะต้อง การคั้นน้ำมันงาต้องให้ผู้ชายหา เมื่อนำไปใช้ก็ต้องเก็บไว้ให้ดีไม่ให้ผู้หญิงไปถูกต้อง ไม่เช่นนั้นมันจะไม่ขลังในปัจจุบันนี้ ผู้ที่เป็นหมอรากไม้หายาก เนื่องจากการสาธารณสุขไปถึงชนบท ผู้ป่วยจะไปโรงพยาบาล จะมีก็เพียงผู้ที่รู้เกี่ยวกับสมุนไพรหายากบ้าง และหาต้มดื่มเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเท่านั้น





หมอเป่า หมอทรง หมอธรรม ในกลุ่มชาวผู้ไทตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ยังไม่ปรากฏมีผู้มีอาชีพแพทย์แผนโบราณโดยเฉพาะ มีเพียงผู้มีความรู้เรื่องสมุนไพร รากไม้ รากยา พอช่วยเยียวยาผู้เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วได้ค่าตอบแทนเล็กๆ น้อยๆ พอเป็นสินน้ำใจ ถ้าทางฝ่ายคนไข้ไม่มีเงินก็รักษาฟรีเอาพี่น้องน้องไว้

ในอดีตยังมีหมออีกประเภทหนึ่งที่รักษาคนไข้ด้วยการใช้คาถาเป่า (เรียกว่า หมอเป่า) คนป่วยเป็นไข้ ตกดั้นไม้ ควายชน แข็งหักขาบวมซ้ำ หมอก็ใช้คาถาเป่าได้ ชาวบ้านในอดีตมักจะไปหาหมอมารักษาในเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในสมัยอดีตมักจะโยนให้ผี ที่ถูกไล่ความบ่อยที่สุด คือ ผีปอบ และผีป่า

ผีปอบ คือ คนที่เรียนคาถาประเภทเดรัจฉานวิชา และ“กะล่ำ”ถือปฏิบัติตามที่ครูบอกไม่ได้ เมื่อเป็นปอบแล้ว จะมีวิญญาณลึกลับอยู่ในตัวคนนั้น และเป็นวิญญาณร้ายที่ออกหากินคน ผู้ที่ถูกกินจะป่วยลงเมื่อหาหมอเป่าคนป่วยก็จะเพ้อออกมาว่าเป็นผู้นั้นมาเข้า การที่คนป่วยเพ้อออกมาผู้ไทยเรียกว่า “เอะปะะ” (ออกปาก) หมอเป่าก็จะใช้คาถาเป่า คุมจนปอบยอมออกจากร่าง เมื่อปอบออกจากร่าง แล้วคนไข้ลุกขึ้นนั่งเดินได้ ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ป่วยนอนจมอยู่ไปไหนมาไหนไม่ได้

ผีป่า เป็นผีที่สิงสถิตอยู่ในป่า ดันไม้ใหญ่ ถ้าคนไปทำผิด เช่น ไปตัดไม้ หรือไปกว่นบ่อน้ำในแหล่งน้ำชับลางป่า หรือของป่าบางอย่าง ผีป่าก็จะเข้าทับร่างทำให้เป็นไข้ได้ป่วย หรือบางทีเห็นหญิงสาวสวยผีป่ารัก ก็เข้ามาทับร่างได้เหมือนกัน อาการป่วยก็เหมือนผีปอบ แต่หมอเป่าคนไข้เพื่อไปทางป่าว่าอยู่ที่นั่นดันไม้ นั่นแหละหนอน้ำนี้ “พวกสูไปรื้อบ้านกู” (ตัดต้นไม้) เป็นต้น หมอก็จะกุมจนออกเช่นกัน

หมอทรง เป็นหมอที่ทำพิธีอัญเชิญวิญญาณต่างๆ ตามที่ผู้มาหาบอก เพื่อให้เข้าร่าง หมอทรงแล้วจะได้บอกกล่าวเรื่องราวระหว่างวิญญาณกับผู้มาหาหมอ

หมอธรรม เป็นหมอที่นั่งทรงทางในเพื่อดูดวงชะตา หรือสิ่งที่มากระทำต่อคนใดคนหนึ่งที่มาหาหมอ หรือไล่เลขไล่ยาม ผู้ไทยเรียกว่า “นั่งธรรม” หมอธรรมจะเป็นสื่อระหว่างวิญญาณกับคน คล้ายหมอทรง แต่ไม่มีพิธีสลับซับซ้อนเท่าหมอทรง

กรณีมีผู้เจ็บป่วยชาวผู้ไท ในอดีตจะมีความเชื่อว่าเป็นการกระทำของผีจึงมักจัดให้มีการรักษาคนป่วยด้วยการ เหย้า หมอเหย้าจะไปประกอบพิธีการเหย้าข้างๆ คนป่วยในการเหย้าจะมีหมอแคนเป็นผู้เป่าแคนประกอบกับการเหย้าซึ่งบางครั้งทำให้คนป่วยเป็นเพราะเป็นเหตุใด จะทำให้หายป่วยได้ด้วยวิธีใดส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับผี เช่น เหตุการณ์ป่วยเกิดจากผู้ป่วยหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย เช่น พ่อแม่ สามีภรรยา ไปทำล่วงละเมิดผีป่า ผีห้วย ผีหนอง ผีนา ผีบรรพบุรุษ ฯลฯ วิธีการแก้ไขคือ จะต้องไปแต่งแก้หรือทำการขอขมาโทษต่อผี หรือบางครั้งหมอเหย้าก็อาจบอกว่าเหตุของการป่วยไม่ได้เกิดจากการกระทำของผีแต่เกิดจากโรคภัยต้องไปรักษาที่โรงพยาบาลการป่วยจึงจะหายได้ ปัจจุบันความเชื่อเกี่ยวกับการเหย้าได้ลดน้อยลงไปเกือบหมดแล้ว ยังคงมีการประกอบพิธีกรรมเหย้าอยู่บ้าง

ในส่วนของความเชื่อตามหลักพุทธศาสนา ก็ให้ความสำคัญไม่แพ้กันกับความเชื่อในเรื่องของผี ประเพณีส่วนใหญ่ยึดตาม ฮีต 12 ครอง 14 ของชาวอีสานทั่วไปแต่งงานที่สำคัญและยิ่งที่สุดคือ งานประเพณีทำบุญเผวส (บุญมหาชาติ) จะมีการจัดงาน สามวันสามคืน มีการจัดทำบั้งไฟเพื่ออุทิศบุญญาแด่น จัฒทำทุ่ง (ธง) ขาวยี่สิบวา จัดทำบั้งไฟดอก จุฬฉลองตอนกลางคืน (ส่วนใหญ่จะจุดในช่วงเวลา 24.00 น.ของวันจัดงานฉลอง) มีการจัดตูป (ปะรำ) สำหรับเป็นที่พักของชาวบ้านอื่นที่มาร่วมงาน มีการรำละตูป เหย้าเอาสุปเอาฮอย ฟ้อนเอาบุญ ตักบาตรสวรรค์ รำเสี่ยงทาย มีการจัดมหรสพครบครันตลอดคืน เช่น หมอลำ หนังตะลุง รำวง

ยารักษาโรค ในอดีตการแพทย์ยังไม่เจริญ ชาวผู้ไทเมื่อเจ็บป่วยก็ทำการรักษาเยียวยาตามความเชื่อ หรือ ทางด้านสมุนไพร การรักษาด้วยสมุนไพรนี้ อาศัยความรู้ และประสบการณ์ของบรรพบุรุษสืบทอดต่อๆ กันมา บางคนมีความรู้มากในด้านสมุนไพรรักษาโรค จนรักษาโรคด้วยสมุนไพรได้ ผู้ไทยเรียกว่า “หมอสะไม้” (หมอรากไม้) และยังมีหมอเฉพาะโรคเช่นหมอกระดูกหมอมากไม้(รักษาด้วยหมากไม้)

วัสดุและแหล่งที่มา วัสดุก็เป็นพืชต่างๆ และบางอย่างก็ได้จากสัตว์ ซึ่งหาได้จากป่าและภูเขาใกล้บ้าน การใช้ตัวยาสสมุนไพรที่ได้จากพืชมีการใช้ไม่เหมือนกัน บางชนิดใช้ราก บางชนิดใช้ลำต้น บางชนิดใช้ทั้งราก ลำต้น ใบ ดอก ผล และวิธีใช้ก็มีทั้งต้ม แช่น้ำ ผน อบ คั่วมาแล้วแต่โรคและแล้วแต่สมุนไพร

2.6.วัฒนธรรมการกิน

ชาวผู้ไทเป็นคนที่พิถีพิถันในเรื่องการเลือกทำเลที่จะตั้งหมู่บ้านจะต้องเป็นที่ราบใกล้ภูเขาหรือแหล่งน้ำ ในอดีตแหล่งอาหารก็ใกล้บ้านนั่นเอง พวกสัตว์บกสัตว์น้ำ เก้ง หมูป่า

กระรอก กระแต มีให้เห็นอยู่ทุกวัน หาได้ง่าย และมีกินบ่อย พืชผักต่างๆ ก็มีมาก ทั้งพืชบ้าน พืชสวน พืชป่า ดังมีพญาคำสอนบทหนึ่งว่า “อย่าไปเก็บดอกหวานบ้านเพื่อนบ้าน เฮ้อเจ้ายี่ นงอยชานเก็บดอกกะเจ้วอิมฮั” (อย่าไปเก็บดอกหวานบ้านอื่นมาบ้าน ให้เจ้ายี่ชานเก็บ ดอกกระเจียวริมรั้ว) ซึ่งให้เห็นว่าสมัยก่อนดอกกระเจียวก็เก็บเอาที่ริมรั้วติดกับชานบ้าน แสดง ว่าอุดมสมบูรณ์มากจริงๆ อาหารจำพวกเนื้อสมัยอดีตไม่ค่อยได้กิน หมู เป็ด ไก่ วัว ควาย มี มากมาย แต่ไม่มีใครฆ่ากิน อาจจะเป็นเพราะเครื่องศีลธรรมก็ได้มานานๆ ที เช่น มีงานบุญ บุญ กฐิน บุญพระเวส ฆ่าทีหนึ่ง ผู้ที่ฆ่าขายก็หายากเต็มที ฆ่าแล้วก็ไม่ค่อยมีผู้ซื้อ สมัย 40 ปีมาแล้ว เนื้อวัวควายราคาถูกลงมาก ซื่อ 10 บาทได้เนื้อ 1 หาบ หมูโตเต็มที่ตัวละ 200 บาท ไก่ตัวใหญ่ตัว ละ 5 บาท ในสมัยปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปมากผู้คนมากขึ้นของกินก็หายากระบบการซื้อ ขายเข้ามา ผู้คนจึงหาซื้อกันที่ตลาดเป็นส่วนมาก

อุปนิสัยในการกิน ชาวผู้ไทมีอุปนิสัยในการกินแบบเรียบง่าย และในการกินอาหารก็ เหมือนอีสานทั่วๆ ไป คือ กินข้าวเหนียว นั่งกินกับพื้น ไม่มีช้อนกลาง ช้อน 2-3 คัน เปลี่ยน กันชด บางครอบครัวก็กินในห้องครัว บางครอบครัวก็กินที่ระเบียงหน้าบ้าน ในปัจจุบันมี การเปลี่ยนแปลงไปบ้าง บางครอบครัวที่มีฐานะดีหน่อยก็มีโต๊ะอาหาร (บางทีกินข้าวเจ้า) คือ พยายามปรับตัวเหมือนกับคนภาคกลาง

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ชาวผู้ไทมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่จะต้อง “ชะล่า” เพราะมีความเชื่อว่าอาหารบางชนิดกินเข้าไปแล้วจะทำให้ผิดต่อโรค โดยเฉพาะ “เม่ออยู่คำ” (ผู้หญิงที่กำลังอยู่ไฟ) จะกินแต่ข้าวจี หน่อข่า ผักต่างๆ ปลูก กบ เขียด ยังพอกินได้ แต่ใน ปัจจุบันนี้ได้รับการอบรมด้านโภชนาการ ความเชื่อก็เปลี่ยนไปบ้างแล้ว แต่กระต่ายและเง็ก ในปัจจุบันก็ยังกินไม่ได้ ซึ่งถ้ากินเข้าไปแล้วจะ“ผิดกรรม”

บทที่ 3

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การดำเนินงานของโครงการฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไทย หมู่ 1 หมู่ 14 นั้นสำหรับทีมวิจัยเองยังใหม่อยู่มาก เพราะยังไม่เคยทำงานวิจัยมาก่อน และการดำเนินงานที่ผ่านมานั้นต้องใช้ความพยายามและการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองทั้งตัวทีมวิจัยเอง และกับชาวบ้านก็เหมือนกันต้องมีการเรียนรู้ร่วมกันแก้ไขปัญหาโดยปรึกษาหารือกับพี่เลี้ยงโครงการเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในการดำเนินงานที่ผ่านมาและจากการเรียนรู้มาเรื่อยๆ ปรากฏว่าทีมมีความสนใจและรู้ช่องทางเกิดการเปลี่ยนแปลง รู้วิธีการทำงานเป็นทีมมากขึ้น ดังได้สรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมาดังนี้

วิธีการดำเนินงาน

1. ประชุมเตรียมทีม โดยทีมวิจัยทั้งหมดได้เข้าร่วมประชุมเพื่อเริ่มต้นศึกษาระบวนการทำงานวิจัยจากพี่เลี้ยงและหัวหน้าโครงการ ในลักษณะที่เล่ารายละเอียดต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละคนและยังช่วยกันวางแผนการปฏิบัติงานและวางแผนการดำเนินงานในครั้งต่อไป



ภาพที่ 1 ประชุมเตรียมทีม

2. จัดประชุมเพื่อเตรียมเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและวิธีการจัดเก็บข้อมูล โดยทีมวิจัยทุกคนร่วมวางแผนและศึกษาข้อมูลที่มีอยู่แล้วในชุมชน เช่น ประวัติความเป็นมาของ

ชุมชน แพนผังหมู่บ้าน สภาพทั่วไปของชุมชนไม่ว่าจะเป็นสภาพทางกายภาพและทางสังคม ตลอดจนประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชน ทีมวิจัยได้นำข้อมูลเหล่านี้มาศึกษาร่วมกันและนัดหมายเพื่อทำกิจกรรมในครั้งต่อไป ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ทีมวิจัยมีข้อตกลงร่วมกันในครั้งก่อนว่าทีมวิจัยทุกคนต้องนำอาหารผู้ไทมาร่วมรับประทานด้วยกันอย่างน้อยคนละ 1 อย่าง มีจุดประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องอาหารและจะได้ศึกษารายการอาหารในแต่ละประเภทร่วมกันเป็นการปรึกษาหารือกันพร้อมๆกับการสร้างความสัมพันธ์ของทีมด้วยกัน



ภาพที่ 2 จัดประชุมเพื่อเตรียมเครื่องมือในการเก็บข้อมูลและวิธีการจัดเก็บข้อมูล

3. จัดเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มคนและชุมชน ในการสัมภาษณ์นั้นทีมวิจัยได้แบ่งบทบาทหน้าที่ออกเป็นกลุ่มแล้วแยกย้ายกันออกไปสำรวจ การแบ่งกลุ่มนี้จะแบ่งออกเป็นกลุ่มตามประเภทของอาหาร ตามที่ได้แบ่งกลุ่มกันแล้วในการประชุมในครั้งก่อน ในการสัมภาษณ์ใช้วิธีแบบสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลและตามกลุ่มในลักษณะพูดคุยและแลกเปลี่ยนในลักษณะถามแบบมีส่วนร่วมทั้งสองฝ่ายประเด็นที่เจาะลึกคือเรื่องอาหารแต่ละประเภทในอดีตและมีอาหารประเภทใดบ้างที่ยังนิยมรับประทานอยู่ในปัจจุบันและมีพืชผักพื้นบ้านชนิดใดบ้าง รวมทั้งสอบถามเรื่องแหล่งที่มาของอาหารและผักแต่ละประเภท ตลอดจนวิธีการปรุงรสและเครื่องปรุงที่ใช้ปรุงอาหารแต่ละประเภทว่ามีอะไรบ้าง และยังสอบถามไปถึงอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองชนิดใดบ้างที่กำลังจะสูญหายและได้สูญหายไปบ้างแล้ว ทีมวิจัยได้แบ่งและแยกย้ายไปตามกลุ่มใช้เวลาครัวเรือนละประมาณ 30 นาที ทีมใช้เวลาในการสัมภาษณ์เป็นเวลา 3 วัน ในการสัมภาษณ์ แล้วจึงร่วมกันวางแผนการดำเนินงานในครั้งต่อไปพร้อมทั้งนัดหมายกันทำกิจกรรมในครั้งต่อไป



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 3,4,และ5 จัดเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์

4. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน หลังจากการสัมภาษณ์และได้ข้อมูลรายการอาหารแต่ละชนิด แต่ละประเภทมาแล้วทีมก็ได้ร่วมกันรวบรวมข้อมูลตามกลุ่มที่ได้แบ่งกันตามประเภทของอาหาร โดยการแจกอาหารแต่ละประเภทออกเป็นหมวดหมู่ เช่น อาหารคาว อาหารหวาน ผัก และวิธีการปรุง พร้อมทั้งแยกอาหารและผักที่ยังนิยมรับประทานอยู่ในปัจจุบันบอกถึงแหล่งที่มาของอาหารนั้นๆ แล้วนำข้อมูลแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน



ภาพที่ 6 รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

5. จัดเวทีนำเสนอข้อมูลและวางแผนกิจกรรมสู่ชุมชน ในการจัดเวทีในครั้งนี้เพื่อเป็นเวทีเรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชนในอดีตและปัจจุบัน โดยการเชิญผู้นำในชุมชนและคนในชุมชนประเด็นคำถามเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตโดยการแบ่งกลุ่มออกเป็นวัยตามช่วงอายุเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ อายุ 15-30 ปี อายุ 30-45 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป แล้วตั้งประเด็นคำถามการใช้ชีวิตของคนในแต่ละช่วงอายุ แล้วแบ่งบทบาทสมาชิกในทีมลงไปร่วมในแต่ละทีม แล้วให้แต่ละทีมส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อมูลที่ได้มานำเสนอและให้ผู้เข้าร่วมและทีมวิจัยร่วมแลกเปลี่ยนซักถาม

กำหนดการ จัดเวทีเรียนรู้ชุมชนในอดีตและปัจจุบัน
โครงการ ฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท ภูมิศึกษา หมู่ 1 และ
หมู่ 14 บ้านคุ้มเก่า ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
วันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2551

เวลา	กิจกรรม	วิธีการ	อุปกรณ์	ผู้รับผิดชอบ
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	ผู้เข้าร่วมลงทะเบียน	แบบฟอร์มลงทะเบียน	รจนา ฤทธิ์นิยม ไกยสิทธิ์
08.30-09.00 น.	เปิดประชุม - แนะนำทีม	ผู้ใหญ่บ้านกล่าวเปิดและแนะนำทีม	-	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1
09.00-09.20 น.	กล่าวแนะนำโครงการและชี้แจงวัตถุประสงค์	หัวหน้าทีมวิจัยนำเสนอ	-	อรรถัย
09.20 – 09.40 น.	การวิจัยเพื่อท้องถิ่นกับการพัฒนา	พี่เลี้ยงโครงการพูดถึงความสำคัญของงานวิจัย	-	อ.ปรีชาวรรณ
10.00-10.20 น.	แนะนำความสำคัญต่อด้วยสันทนการ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมสันทนการร่วมกัน	-	อรรถัย อรนุช ลำดวง ทัศนยา
10.20-11.15 น.	เข้าสู่เนื้อหาและประเด็นการเรียนรู้	แบ่งกลุ่ม 3 ช่วงอายุ	กระดาสบรูฟปากกาเคมี กระดาน	ทีมวิจัย
11.15-11.30 น.	นำเสนอกลุ่มใหญ่สรุปภาพรวมแลกเปลี่ยนซักถาม	แบ่งกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนซักถาม	กระดาสบรูฟปากกาเคมี กระดาน	ทีมวิจัย
11.30-12.30 น.	ปิดเวที	หัวหน้าทีมกล่าวปิดเวที	-	อรรถัย



ภาพที่ 7 เวทีเรียนรู้ชุมชนในอดีตและปัจจุบัน



ภาพที่ 8 ผู้เข้าร่วมเวที

6. ทีมได้ร่วมกันสรุปเวทีที่ได้จากการเรียนรู้ชุมชนในอดีตและปัจจุบันและได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบโจทย์และวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ทีมวิจัยได้ช่วยกันพร้อมทั้งขอคำแนะนำจากพี่เลี้ยงถึงประเด็นที่ยังขาดและต้องไปศึกษาเพิ่มเติมในส่วนนั้นคือเรื่องการนำอาหารแทรกลงในงานประเพณีในแต่ละเดือนของชุมชน การวิเคราะห์และสรุปผลการดำเนินงานนี้ทีมได้ร่วมแลกเปลี่ยนและสรุปผลร่วมกัน



ภาพที่ 9 สรุปเวทีที่ได้จากการเรียนรู้ชุมชนในอดีตและปัจจุบัน

7. ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อกำหนดแนวทางในการฟื้นฟู โดยทีมวิจัยได้ลงไปทำกิจกรรมกับชุมชนในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและงานบุญประเพณีต่างๆในชุมชน เช่นบุญประดับดิน บุญข้าวสาก และกวนข้าวทิพย์ในวันออกพรรษา รวมทั้งได้ร่วมพิธีการทางสังคมของชุมชน เช่นงานแต่งงาน งานศพ งานบวช เป็นต้น



ภาพที่ 10 ร่วมทำบุญข้าวสากกับชุมชน



ภาพที่ 11 กวนข้าวทิพย์ในเทศกาลออกพรรษา

8. ทีมวิจัยได้ร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ทำมาและนำข้อมูลที่สรุปแล้วมาจัดทำรายงานความก้าวหน้าด้วยกันและตรวจทานถึงความบกพร่องที่จะแก้ไข เพื่อเตรียมตัวในการนำเสนอรายงานความก้าวหน้าต่อไป



ภาพที่ 12 จัดทำรายงานความก้าวหน้า 6 เดือน

9. ทีมวิจัยร่วมศึกษาและสังเกตการณ์ กิจกรรมโครงการสวนหลังบ้านวิถีพึ่งพาตนเองบ้านม่วงไข่ หมู่ 5 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของทีมและ เพื่อให้คนในทีมมีความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติงานร่วมกันระหว่างทีมวิจัยกับชุมชน พร้อมทั้งได้นำเมล็ดพันธุ์พืชผักไปแลกเปลี่ยนกับทีมวิจัยพื้นฟูการทำสวนหลังบ้านและได้นำเอาประสบการณ์รวมทั้งความรู้ใหม่ๆมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานต่อไป



ภาพที่ 13 โครงการสวนหลังบ้านวิถีพึ่งพาตนเอง

10.จัดกิจกรรม งานวันเด็กแห่งชาติ 10 มกราคม 2552 ที่โรงเรียนเขาวงพิทยาคาร เพื่อเป็นการรณรงค์ อาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท และ เพื่อประชาสัมพันธ์ อาหารพื้นบ้านผักพื้นเมืองกับองค์กรและหน่วยงาน ต่างๆ เพื่อสร้างความตระหนักให้เห็นคุณค่าของภาข้าวอาหารในงานประเพณี รวมทั้งอาหารที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของคนผู้ไท โดยได้จัดภาข้าว อาหารพื้นบ้านผักพื้นเมือง ได้จำลองวิถีชีวิต การอยู่การกินของคนผู้ไทเกี่ยวกับอาหารประจำวัน ได้จัดทำ พายวัญ (พายบายศรีสู่ขวัญของคนผู้ไท) จำลองการทำบุญประเพณี บุญข้าวจี และทำอาหารหวานของคนผู้ไท เช่น ขนมหมก, ข้าวโถมะอุบ, ข้าวต้มมัด รวมทั้งน้ำสมุนไพร เช่น น้ำย่านาง น้ำมะตูม เพื่อให้เด็กและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลองดื่มชิม ตามอัธยาศัย



ภาพที่ 14 อาหารในชีวิตประจำวันตามฤดูกาลของคนผู้ไท



ภาพที่ 15 จำลองวิถีชีวิต การกินอาหารของคนผู้ไทในงานวันเด็ก

11. ร่วมกิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ของ ส.ภ. เขาวง ในวันที่ 13 มกราคม 2552 เพื่อสร้างสัมพันธ์กับหน่วยงานหรือองค์กรและส่งเสริมให้มีอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไทในงานเลี้ยงหรือในเทศกาลต่างๆ เพื่อสร้างความตระหนัก ถึงคุณค่าการบริโภคอาหารของคนผู้ไทให้แก่หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ได้เห็น โดยการ จัดภาข้าวอาหารพื้นบ้านผักพื้นเมืองของคนผู้ไท เข้าร่วมกิจกรรมในงาน มี ข้าวจี๋, ต้มปลา, แจ่วบอง, แกงเห็ด เป็นต้น



ภาพที่ 16 วันขึ้นปีใหม่ของ ส.ภ. เขาวง

12. ร่วมงาน 10 ปี สกว. ที่อิมแพคเมืองทองธานี วันที่ 20-21 มีนาคม 2552 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับโครงการวิจัยทั่วประเทศ รวมทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์โครงการและการจัดภาข้าวอาหารประจำวันและอาหารตามประเพณี ของคนผู้ไท ทีมวิจัยนัดหมายกันที่บ้านหัวหน้าโครงการเพื่อเตรียมตัวที่จะเดินทางไป อิมแพคเมืองทองธานี โดยทีมวิจัย 8 คน

ได้เตรียมจัดภาข้าวอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองเข้าร่วมกิจกรรมทั้งได้แต่งกายด้วยชุดผู้ไท ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของคนผู้ไทและได้จำลองวิถีชีวิตการกินอยู่ของคนผู้ไทให้ผู้เข้าร่วมชมในงาน ได้ศึกษาและร่วมรับประทานอาหารผู้ไทได้มีการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นระหว่าง ทีมและผู้เข้าร่วมงาน



13. การทำอาหารมาเพื่อเปรียบเทียบหาคุณค่าทางอาหาร และตรวจหาสารเคมีที่ตกค้างในผักที่บ้านหัวหน้าโครงการ โดยให้ทุกคนในทีมทำอาหารมารวมกันคนละ 2 อย่าง ได้เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการมา 3 ท่าน จากรพ. เขาวง ทีมและผู้เชี่ยวชาญได้ร่วมรับประทานอาหารและได้จัดสูตรอาหารทั้งหมด 22 ชนิด เพื่อส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจากรพ. หาคุณค่าทางอาหารของแต่ละชนิดและส่งกลับมาให้ทีมวิจัยได้ศึกษาต่อไป

14. จัดกิจกรรมรณรงค์และฟื้นฟูแหล่งอาหารตามธรรมชาติของชุมชนในวันที่ 5 พฤษภาคม 2552 โดยทีมวิจัยได้ขอพันธุ์ต้นกล้าไม้มาจากศูนย์เพาะพันธุ์ต้นกล้าห้วยประไพ จำนวน 2,000 ต้น ทีมวิจัยและเยาวชนรวมทั้งคนในชุมชน 50 คน เตรียม จอบ , เสียม , แกลบ , ปุ๋ยคอก, ถังน้ำ เดินทางไปช่วยกันปลูกผักและไม้ยืนต้นอย่างสนุกสนานและสามัคคี ที่กุศเป้น กุศกล้า และกุศศาลา (แหล่งอาหารตามธรรมชาติเดิม) ทีมวิจัยและชาวบ้านได้ร่วมรับประทานอาหารและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ชาว บ้านบางคนได้ขอแบ่งพันธุ์ต้นกล้าไปปลูกตามบ้านของตนเองด้วย



ภาพที่ 17 อนุรักษ์พันธุ์พันธุ์แหล่งอาหารธรรมชาติ



ภาพที่ 18 ช่วยกันปลูกพืชผักและต้นไม้ตามแหล่งอาหารธรรมชาติ

15.ศึกษาดูงานที่ศูนย์เรียนรู้อินแปง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร วันที่ 11-12 กรกฎาคม 2552 เพื่อสร้างแนวทางในการประกอบอาชีพ เพิ่มรายได้ลดรายจ่ายให้กับครอบครัวและชุมชนเพื่อให้เป็นชุมชนพึ่งตนเองและส่งเสริมสุขภาพพร้อมทั้งนำมาปรับใช้กับโครงการวิจัย โดยทีมวิจัยได้ออกเดินทางเวลา 7.00 น. ไปที่ศูนย์เรียนรู้อินแปง เข้าเยี่ยมชมฐานผลิตน้ำหมักเฒ่า, ผลิตยาสมุนไพร, ผลิตปุ๋ยชีวภาพ, ผลิตอาหารสัตว์, และฐานเพาะพันธุ์กล้าไม้ ทีมได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มไปพักแรมที่ฐานเรียนรู้ ศึกษาวิธีการทำผงบัว, การผลิตพลังงานทดแทน, และการทำข้าวฮาง รวมทั้งดูวิธีการในการปฏิบัติการทำไร่นาสวนผสม พอถึงเช้าทุกกลุ่มกลับเข้าที่ประชุมร่วมวิเคราะห์และนำเสนอผลจากการศึกษาเรียนรู้ใน

ฐานที่กลุ่มของตนเองไปพักผ่อน ขากลับทีมวิจัยซื้อพันธุ์พืชมากมายหลายชนิดเพื่อนำมาปลูกที่บ้านไว้รับประทานเอง

16. จัดเทศกาลอาหารผู้ไท (จัดการประกวดภาข้าวผู้ไท) ที่วัดกลางกุดสิมคุ้มเก่า วันที่ 19 กรกฎาคม 2552 เพื่อเป็นการฟื้นฟูพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองของคนผู้ไท สร้างความตระหนักให้เห็นถึงคุณค่าในการบริโภคอาหารพื้นบ้าน และสร้างความสัมพันธ์รวมทั้งการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน โดย ทีมวิจัยได้ทำหนังสือให้ผู้นำชุมชนประกาศเสียงตามสาย เรื่องการจัดงานเทศกาลอาหารผู้ไท และการประกวดภาข้าวในชุมชน ม. 1,14 ทีมร่วมกันทำอาหารและน้ำสมุนไพร (น้ำย่านาง, น้ำหมากเม่า, น้ำใบเตย) มีการจัดภาข้าวผู้ไทไว้เลี้ยงแขกที่มาในงาน คนในชุมชนทั้งหมดที่ 1 และหมู่ที่ 14 รวม 9 คุ้มและทีมเยาวชนอีก 2 ทีมได้จัดแต่งภาข้าวเข้าร่วมการประกวดรวมเป็นภาข้าวทั้งหมด 11 ภา ได้เชิญหน่วยงานราชการ และเอกชนหลายหน่วยงานเข้าร่วมกิจกรรมเช่น โรงเรียน โรงพยาบาล สถานีตำรวจ เทศบาล และ อบต. ถ้านันผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้านของตำบลคุ้มเก่าและตำบลคุ้มใหม่เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งเป็นกรรมการตัดสินการประกวดภาข้าว และได้เชิญปราชญ์ระดับประเทศ (พ่อเล็ก กุดวงแก้ว) มาให้ความรู้และแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมงาน หลังจากนั้นได้เชิญคณะกรรมการรวมทั้งผู้เข้าร่วมงานได้ชมนิทรรศการอาหารผู้ไทและร่วมรับประทานอาหารเพื่อชิมหารสชาติความอร่อยของอาหาร และได้ตัดสิน มอบรางวัลผู้ชนะเลิศและรองชนะเลิศตามลำดับ ทีมวิจัยและชาวบ้านร่วมกันสรุปกิจกรรมและแจกพันธุ์พืชผักสวนครัวทุกคนก่อนกลับบ้าน

17. กิจกรรมสรุป,วิเคราะห์โครงการที่บ้านไร่แทนคุณ วันที่ 9 สิงหาคม 2552 เพื่อทบทวนกิจกรรมของโครงการ และ สรุปตอบใจทย์วิจัย ทีมวิจัยได้นัดหมายกับพี่เลี้ยงโครงการเวลา 9.00 น. ที่บ้านไร่แทนคุณ ทีมจัดเตรียมข้อมูลต่างๆเพื่อนำเสนอตั้งแต่ต้น-ปัจจุบัน ทบทวนกิจกรรมที่ทำมาแล้ว ทีมวิจัยทุกคนนำเสนอถึงการเปลี่ยนแปลงเรื่องการบริโภคอาหารของครอบครัวตลอดจนชุมชนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และยังได้เชิญท่าน ดร. สม นาสะอาน มาช่วยเติมเต็มและสังเคราะห์ข้อมูล ให้ความรู้เรื่องคุณค่าทางยาจากผัก รวมทั้งการดูแลสุขภาพด้วยอาหารและผัก ว่าแต่ละรสชาติมีประโยชน์อย่างไร ให้ทีมวิจัยศึกษาจากผู้รู้เกี่ยวกับด้านสมุนไพรและขอให้ท่านแนะนำเพื่อให้เกิดความรู้เพิ่มเติม ทีมวิจัยได้ร่วมมือกับ อสม.และกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินและการดูแลสุขภาพต่อไป

18. ทำอาหารพื้นบ้านเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะการเกิดโรค คนในชุมชนและทีมวิจัยได้มองเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ซึ่งปัจจุบันการเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บมีมาก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรม การกินอาหาร เช่น โรคอ้วน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็น

ต้น จากการสัมภาษณ์สอบถามจากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชนที่มีอายุมากและมีร่างกายแข็งแรงพบว่าท่านชอบรับประทานอาหารพื้นบ้านและผักที่รับประทานก็จะเป็นผักที่ปลูกเองบ้างและเก็บตามธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นผักปลอดสารพิษและการปรุงอาหารของท่านก็มีวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไม่มีเครื่องปรุงมากมายเช่นปัจจุบันมีพริก,เกลือ,ปลาร้า ก็สามารถปรุงให้รสชาติอร่อยได้ ทีมวิจัยและชุมชนจึงหาอาสาสมัครที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและต้องการรักษาสุขภาพมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การนอน และการออกกำลังกาย โดย มีการตั้งเป้าหมายและการจดบันทึกการตรวจสุขภาพ เช่น วัดส่วนสูง,วัดรอบเอว, ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต, ตรวจค่าน้ำตาลในเลือด, และหาค่าดัชนีมวลกายของแต่ละคน มีแบบฟอร์มการบันทึกสุขภาพ ให้บันทึกการกินอาหาร, (อาหารพื้นบ้าน)การนอน,การออกกำลังกาย และอารมณ์ ในแต่ละวัน มีการประเมินติดตามผลทุก 1 เดือน ภายในระยะเวลา 4 เดือน จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 คนสามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อโรคได้ประมาณ 60%



ภาพที่ 22 ช่วยกันทำอาหารพื้นบ้านเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค

สรุปผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินงานตั้งแต่เริ่มโครงการ ทีมวิจัยและคนในชุมชนมีการตื่นตัวมากขึ้นทั้งหน่วยงานราชการก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เพราะงานวิจัยในครั้งนี้ล้วนเป็นรูปแบบที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ทีมวิจัยและคนในชุมชนได้รู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น จึงทำให้เกิดการกระตุ้นการปลูกฝังจิตสำนึกให้กับเยาวชนลูกหลาน สิ่งเหล่านี้ทำให้ทุกคนได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง จึงทำให้เกิดความตระหนักและอยากอนุรักษ์หวงแหนรักษาขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนผู้ไทให้อยู่ถึงรุ่นลูกรุ่นหลานตลอดไป

บทที่ 4

ผลการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยภายใต้โครงการ ฟันฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ 1,14 โดยทำการศึกษาในพื้นที่ หมู่ 1 หมู่ 14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้ทำการศึกษาและมีข้อค้นพบจากการศึกษา ดังนี้

4.1 ความหมายของผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง

ผักพื้นบ้าน หมายความว่า พืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และธารน้ำ) สวนนาไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้มักมีชื่อตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรคด้านเครื่องใช้ไม้สอยด้านเครื่องแต่งกาย และเศรษฐกิจอีกด้วย

อาหารพื้นเมือง หมายความว่าอาหารที่ปรุงขึ้นเพื่อบริโภคในชีวิตประจำวันของคนแต่ละท้องถิ่นจะมีความแตกต่างกันในเรื่องรสชาติและการปรุง ซึ่งจะเป็นการบ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของคนในถิ่นนั้นๆ ว่ามีวัฒนธรรมในการบริโภคอย่างไร

ผักพื้นบ้านถูกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับการบริโภคอาหารพื้นเมือง การบริโภคอาหารพื้นเมืองจะถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม ความยากง่ายในการหาอาหาร ความชอบฤดูกาล และปัจจัยทางสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น ภูมิประเทศ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ความเป็นเมือง เป็นต้น

4.2 คนผู้ไทกับผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง

ธรรมชาติสร้างวงจร และสายใยที่ซับซ้อน ซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างสรรพสิ่งมีชีวิต คนผู้ไทมีความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกับวงจรธรรมชาติ อย่างใกล้ชิด คนโบราณได้สังเกตธรรมชาติ และได้อาศัยปารธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร ความหลากหลายของพรรณไม้ในธรรมชาติ ผ่านการลองผิดลองถูก และแยกแยะได้ถูกว่า นี่เป็นต้นไม้ที่กินได้ และนี่เป็นต้นไม้ที่กินไม่ได้ ส่วนที่กินได้ หรืออาจเรียกได้ว่า คือ "ผักพื้นบ้าน" นั้น ว่ากันว่า ผักพื้นบ้านเป็นต้นไม้ที่มีในปารธรรมชาติ และนำมาบริโภคเป็นผัก คนผู้ไทจะรู้จัก และมีวิธีบริโภคผักพื้นบ้าน ที่มีแบบแผนเฉพาะ ผักพื้นบ้านชนิดใด ได้รับความนิยม ชาวบ้านไม่เพียงเก็บจากธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อการบริโภคในครอบครัว และนำไปจำหน่ายในท้องตลาดหากมีเหลือพอ อย่างไรก็ตาม คนผู้ไทมีแบบแผนการบริโภคผักพื้นบ้าน ที่สัมพันธ์กับฤดูกาลของธรรมชาติ เพราะผักพื้นบ้าน เป็นพืชที่เติบโตตามธรรมชาติ

และตามฤดูกาล ต้นไม้ที่เป็นผักพื้นบ้าน บางชนิดเป็นต้นไม้ยืนต้น บางชนิดก็เป็นไม้ล้มลุก หรือไม้เถา และส่วนของต้นไม้ที่ใช้รับประทานเป็นผัก มีหลายส่วน ตั้งแต่ เหง้า ลำต้น ใบ ยอดผลอ่อน และเมล็ด ส่วนของต้นไม้เหล่านี้ จะออกยอด ให้ลูก ให้ดอก ในช่วงฤดูกาลที่ต่างกัน เช่น ฤดูฝนจะมียอดตำลึง ดอกกระเจียวแดง ผักจิก ผักโหง่น ผักพาย หน่อไม้ และเห็ดต่างๆ ฤดูหนาวมียอดผักปลัง ยอดคอนแวน ผักติ้ว ผักเหือด ผักดาเป๊ะ และช่วงฤดูร้อนมีหน่อข้าวอ่อน ผักหวานป่า เป็นต้น ผักพื้นบ้านเหล่านี้ เราสามารถนำมาทำเป็นอาหารพื้นเมืองรับประทานกันได้ อย่างเอร็ดอร่อย แถมยังได้สรรพคุณเป็นยา ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

การประกอบอาหารของคนผู้ไทจะมีความแตกต่างจากคนอื่นหลายประการ เพราะคนผู้ไทจะหาอาหารจากธรรมชาติเป็นหลัก ซึ่งจะหาได้มากบ้างน้อยบ้างในบางเวลา และบางฤดูกาล จึงเป็นที่มาของอาหารผู้ไท เช่น แกงสำปะปี (แกงรวมมิตร)จะมี ส่วนประกอบในอาหารที่หลากหลาย และไม่ตายตัวว่าจะต้องใส่เท่านี้เท่านั้น สาเหตุ ก็คือการที่คนผู้ไทเข้าป่าหาอาหารได้เห็ด ได้หอย ได้กบ ได้ปลา และผัก อย่างละเล็กละน้อยจะทิ้งไปก็เสียดาย ในสมัยก่อนไม่มีตู้เย็นเก็บอาหารเหมือนปัจจุบัน จึงนำของที่ได้มาแกงรวมกันจนกลายเป็นอาหารผู้ไทที่มีรสชาติ เอร็ดอร่อยมากและจะหารับประทานในถิ่นอื่นไม่ได้ นอกจากถิ่นผู้ไทเท่านั้น

4.3 พัฒนาการบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

ชุมชนบ้านคุ้มเก่าเป็นชุมชนที่เก่าแก่และมีขนบธรรมเนียมประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ของ ชนเผ่าไม่ว่าจะเป็น ภาษาพูด การแต่งกาย ประเพณี ความเชื่อ การรักษาตามความเชื่อ นั้นก็คือการเหยา ชุมชนบ้านคุ้มเก่าเป็นชุมชนพึ่งพาตนเองและพึ่งพาธรรมชาติ แหล่งอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติหรือท้องไร่ท้องนาและตามฤดูกาลโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนก็จะมีอาหารหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นสัตว์และพืชผักชนิดต่างๆ มีวิธีการปรุงและประกอบอาหารหลายวิธี เช่น แกง, หนึ่ง, ปิ้ง, ต้ม, ปั่น, คั่ว, ชั่ว, ซุบ เป็นต้น เครื่องปรุงที่ใช้ก็จะมีเกลือ ปลา ร้า พริก ชาวผู้ไทจะเน้นปรุงรสจากปลาร้าเป็นหลักและทุกครอบครัวจะทำปลาร้าเก็บไว้กินตลอดปีและ อีกอย่าง หนึ่งคือ เครื่องปรุงรสที่ใช้กับประเภท ชั่ว, ซุบ, และ ปั่น เช่น พริกคั่ว ข้าวคั่ว ในสมัยนั้นจะไม่มีการใช้ผงชูรส น้ำปลา น้ำมันพืช ในการประกอบอาหาร

(ช่วง พ.ศ. 2500)สภาพความเป็นอยู่ ในอดีตของคนในชุมชนอยู่อย่างเรียบง่ายหาอยู่หากินจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติอยู่กันแบบพี่น้องพึ่งพาอาศัยกันได้ทุกเรื่องมีอาหารการกินก็แบ่งปัน มีการไปมาหาสู่พบปะพูดคุยมีความผูกพันและเอื้ออาทรต่อกัน จึงทำให้คนในชุมชนมีความรักและความสามัคคีคอยช่วยเหลือในยามเดือดร้อนหรือดูแลทุกข์สุขเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะคอยดูแลพูดคุย เป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน การหาอยู่หากิน ชุมชนคุ้มเก่าหมู่ 1 หมู่ 14 เป็นชุมชนที่มีทุ่งนาล้อมรอบหมู่บ้าน ชาวบ้านจะหาอยู่หากินจากทุ่งนาอาหารที่หาได้ก็จะหาได้ตามฤดูกาลโดยเฉพาะหน้าฝนจะมีอาหารต่างๆมากมายไม่ว่าจะเป็นกบ เขียด ปู

ปลา กุ้ง หอย หน่อไม้ เห็ด ไข่มดแดง และสัตว์ป่าชนิดต่างๆเช่น กระรอก, กระแต, ฟาน, กิ้งก่า, ไก่ป่า, และแตน เป็นต้น วิธีการหา ก็จะหาโดยการยิงด้วยปืนแก๊ปและหนังสติ๊ก กับดัก หนู(สกายเล็บบหรือโหล่ง)อุปกรณ์การหาอยู่หากินเหล่านี้ล้วนเกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่คิด ขึ้นมาตนเอง นอกจากจำพวกสัตว์แล้วยังมีพืชผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติอย่างมากมาย เช่น ผักหวาน ผักบ๊วย ผักที่เป็นเครือ ดอกกระเจียว ผักกูด ผักชะเม็ก ผักกระโดน ผักกระเดา ผัก ตาเป๊ะ เป็นต้น ซึ่งจะพบมากในบริเวณที่เป็นภูเขาซึ่งชาวบ้านต้องเดินทางไปหาที่เทือกเขาภู พานและภูโหล่งประมาณ 5-10 กิโลเมตร และป่าละเมาะตามหัวไร่ปลายนา หรือตามโคกที่มี ดินไม้ใหญ่ปกคลุม ส่วนผักที่ชาวบ้านปลูกไว้กินเองได้แก่ ผักหอม ผักชี ข่า ตะไคร้ ใบ มะกรูด ผักกาด บวบ พริก แตงลาย ถั่วฝักยาว เป็นต้น นอกจากพืชผักแล้วยังมีอาหารประเภท แมลงต่างๆที่กินได้และมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น จิ้งหรีด จี๋ล่อ แมงซอน แมงกูดจี๋ แมงกั บจักจั่น แมงเม่า แมงแคง แมงข้าวคั่ว เป็นต้น วิธีการหาแมลงเหล่านี้จากแหล่งอาหารธรรมชาติ ตามภูเขาและทุ่งนา ริมห้วย ตามป่าละเมาะหาโดยการได้กระบอง และ ขุดตามรู รากไม้ และ กองขี้ควาย เป็นต้น

ในสมัยก่อนแต่ละครอบครัวจะทานข้าวพร้อมกันและตรงเวลา โดยเฉพาะในช่วง อาหารเย็นจะต้องทานก่อนตะวันตกดินเพราะไม่มีไฟฟ้าใช้ การประกอบอาหารนั้นจะใช้เตา ถ่านหรือเตาฮาง (นำก้อนหินสามก้อนมาวางให้เป็นรูปสามเหลี่ยม) ใช้หม้อดินที่ปั้นขึ้นเอง หรือแลกเปลี่ยนกับชุมชนอื่นที่นำมาแลกข้าว ชาวบ้านจะรู้จักวิธีถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้ รับประทานนอกฤดูกาล เช่น ปลาร้า หน่อไม้ดอง วิธีการคือ จะหมักด้วยเกลือเก็บไว้ในไห สามารถเก็บไว้ทานได้เป็นปีๆ ส่วนข้าวที่เก็บไว้เพื่อรับประทานก็จะเก็บในเล้าข้าว (ยุ้ง ฉาง ตั้งขึ้นสำหรับใส่ข้าวเปลือกโดยเฉพาะ) ก่อนจะนำมาประกอบเป็นอาหารต้องนำมาคำครกมือ (ข้าวซ้อมมือ)หรือใช้ครกมอง (ครกกระเดื่อง) หน้าที่งานตรงนี้ส่วนมากจะเป็นผู้หญิงในบ้าน ส่วนฝ่ายชายจะออกไปทำงานนอกบ้าน (ทำนา, ทำสวน, ทำไร่,และทำไม้เพื่อนำมาสร้างบ้าน เพื่ออาศัย)

(ช่วงปี พ.ศ. 2552)วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนไปจากเดิมการหาอยู่หากินตาม ธรรมชาติ ลดน้อยลงเนื่องจากหลายสาเหตุเช่นพื้นที่หากินลดน้อยลงแต่ประชากรกลับมีมาก เพิ่มขึ้นเรื่อยๆและหาของกินตามธรรมชาติได้ยากหรือน้อยลงคงเป็นเพราะแหล่งอาหารเริ่ม จะสูญพันธุ์เกือบหมดและจากความเจริญทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามี อิทธิพลให้วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนไปจากเดิม มีการพึ่งพาตลาดอาหารสำเร็จรูป อาหารตามสั่งมากขึ้นในทุกวันนี้มีไม่กี่ครอบครัวที่ปลูกผักสวนครัวไว้ทานเองแต่ส่วนมากจะ หาซื้อตามท้องตลาดเพราะง่ายและสะดวกสบายกว่า ผู้คนจึงมุ่งแต่จะหาเงินให้ได้มาให้มาก ที่สุดเพื่อใช้จ่ายในครอบครัว สิ่งที่ไม่แตกต่างคือการบริโภคจะเห็นได้ชัดเจนเนื่องจากเป็น ชุมชนที่อยู่ในเขตเทศบาลอยู่ในตัวอำเภอและเป็นชุมชนที่อยู่ใกล้ตลาดสด จึงส่งผลให้

พฤติกรรมการบริโภคของคนในชุมชนจึงคล้ายกับคนในเมืองกล่าวคือต้องพึ่งพาตลาดและอาหารสำเร็จรูป ผู้คนในชุมชนไม่นิยมทำกับข้าวเองส่วนใหญ่ก็จะซื้อตามท้องตลาดเพราะอยู่ใกล้และสะดวกสบาย โดยเฉพาะวัยรุ่นจะนิยมทานอาหารพวกตามสั่งและอาหารฟาสฟู๊ดส์ (Fast Foods) เพราะเป็นไปตามกระแสนิยมและความเจริญทางด้านวัตถุ พบว่ามีร้านอาหารประเภทดังกล่าวเกิดขึ้นมากมายในบริเวณใกล้เคียงกับชุมชนและกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในขณะนี้ จึงทำให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวลดน้อยลงพ่อแม่และลูกหลานเองก็พูดคุยกันน้อยลง จึงทำให้คนในปัจจุบันอยู่แบบตัวใครตัวมันไม่สนใจซึ่งกันและกัน การขยายตัวอย่างรวดเร็วของประชากรในชุมชนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพราะส่วนใหญ่ถ้าแต่งงานแล้วจะแยกครอบครัวออกมาอยู่ต่างหากซึ่งแตกต่างจากอดีตที่อยู่กันแบบครอบครัวใหญ่และอยู่กันแบบเครือญาติ ส่วนปัจจุบันทุกคนต่างมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ พ่อแม่ก็มุ่งแต่จะหาเงินหาทองมาจุนเจือครอบครัวส่วนบุตรหลานก็มีหน้าที่ต้องเรียนหนังสือ เป็นต้น

(พ.ศ. 2500) อาชีพหลักของคนในชุมชน จะทำนาเป็นส่วนมาก โดยทำนาปีละ 1 ครั้งพอถึงเดือนพฤษภาคมชาวบ้านจะเริ่มทำนาโดยใช้ควายไถนาและจะออกไปนอนที่เถียงนา พอรุ่งเช้าก็จะหว่านกล้า ไถนา ถอนกล้า ปลูกข้าว ทำไปเรื่อยๆโดยไม่ได้รับร้อน พอตกเย็นก็จะดำข้าวโดยใช้ครกมองหรือครกมือ(ครกมองทำมาจากไม้ทั้งต้นควั่นเอาเนื้อในออกให้เป็นลักษณะร่องลึกสามารถบรรจุข้าวได้ประมาณ 1 ปี๊บ) เป็นอุปกรณ์ในการดำว่าจะได้ข้าวที่พอกินนั้นต้องใช้เวลาเป็นครึ่งก่อนคืน ชาวบ้านบริเวณนาใกล้กันก็จะช่วยกันดำข้าวอย่างสนุกสนาน การดำข้าวนี้เป็นหน้าที่ของฝ่ายหญิงที่ต้องหุงหาอาหารและทำกับข้าว ส่วนฝ่ายชายก็จะไถนาเพื่อเตรียมปักดำในวันรุ่ง ในสมัยนั้นไม่มีไฟฟ้าใช้จะใช้ตะเกียงน้ำมันก๊าดหรือใช้กระบอกเพื่อจุดไฟหรือสูมไฟไว้บริเวณใกล้เคียงนาและวัวควายเพื่อไล่ยุงแมลงวัน เหลือก ลิ่น ไรที่จะมากัดตอมควายเป็นการให้แสงสว่างอีกอย่างหนึ่ง อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพได้แก่ จอบ เสียม ไถ คราดใช้แรงงานคนและแรงงานสัตว์เป็นหลักในสมัยก่อนจะดำนาเองหรือช่วยกันทำเรียกว่า เอ็ดละวาน(ลงแขก) จะไม่มีการจ้าง พอถึงหน้าเก็บเกี่ยวจะมีการลงแขกเหมือนเดิมช่วยกันจนเสร็จขึ้นยุ้งฉาง พาหนะในการขนข้าวขึ้นยุ้งก็จะใช้วัวหรือควายเทียมเกวียน พอเสร็จจากฤดูเก็บเกี่ยวข้าวก็จะหันมาทำไร่ทำสวน ปลูกปอ ปลูกฝ้าย ปลูกมันสำปะหลังและส่วนมากจะไปทำไร่ที่เทือกเขาภูพานส่วนผู้หญิงนั้นจะอยู่บ้าน ทอผ้าห่ม ผ้าขาวม้า ผ้าชนิดต่างๆไว้ใช้เองไม่มีการซื้อเสื้อผ้าจากตลาดสำหรับคนแก่คนเฒ่าก็จะไม่อยู่นิ่งเฉย ท่านมักจะหางานอดิเรกทำเช่น สานกระดัง กระจาดมวย ตะ หรือกระดืบข้าว และเครื่องใช้ต่างๆสำหรับให้ลูกหลานไว้ใช้ในครัวเรือนและมีการปลูกผักสวนครัวไว้หน้าบ้านหรือหลังบ้านเพื่อไว้กินเองโดยใช้วัวจี้ควายจี้เปิดจี้ไถจี้หมูเป็นปุ๋ยบำรุงดินทำให้ต้นกล้าและพืชผักที่ปลูกไว้เจริญเติบโตและปลอดสารพิษเพราะไม่ได้

ปฏิกิริยาและยาฆ่าแมลงจึงทำให้คนสมัยก่อนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเพราะข้าวที่รับประทานทุกวันจะเป็นข้าวซ้อมมือ จากการใช้ภูมิปัญญาที่มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษจึงทำให้คนในชุมชนสมัยก่อนสามารถพึ่งพาตนเองได้อยู่กันแบบพอเพียงและพึ่งพาธรรมชาติในการดำรงชีวิต

แต่การประกอบอาชีพทำนาในปัจจุบันนี้(พ.ศ.2552)จะต้องจ้าง เท่านั้นเพราะต้องรีบทำให้เสร็จเร็วๆ ภายใน 2-3 วัน ซึ่งดูแลเหมือนเป็นกระแสนิยม ที่ว่าต้องรีบเร่งทำให้เสร็จก่อนคนอื่นและต้องรีบไปทำงานอย่างอื่นเพื่อหารายได้เสริมนอกเหนือจากการทำนา จึงทำให้การทำนาในปัจจุบันนี้ต้องมีต้นทุนสูงเพราะต้องจ้างแรงงานในทุกขั้นตอนการทำนา ค่าจ้างจะเริ่มตั้งแต่ 150 บาท ต่อวันและสูงขึ้นถึง250 บาทต่อวันในช่วงที่ขาดแคลนแรงงาน อีกทั้งต้องพบเจอกับราคาปุ๋ยที่มีราคาแพงลิบลิ่ว ราคาปุ๋ยในปัจจุบันจะตกอยู่ที่กระสอบละ 1,200-1,300 บาท ต่อกระสอบ ส่วนหน้าแล้งจะทำงานต่างกันไป ผู้ชายก็จะรับจ้างทั่วไป เช่น ช่างไม้ ช่างปูน ปลูกบ้าน สร้างบ้าน รับจ้างรายวันตามห้างร้านต่างๆในตัวอำเภอ หรือบางคนจะไปเลี้ยงวัว ควายตามทุ่งนา ส่วนผู้หญิงก็จะทอผ้าอยู่กับบ้าน ผ้าที่ทอได้แก่ ผ้านวม ผ้าสี่เหลี่ยมสี่กั๊กและสี่ไม้นวม ลวดลายต่างๆมากมายเช่น ลายไทย, สองชั้น, สามชั้น, สายตะขอ, ลายตุ๊กตา,และ ลายปีกนก เป็นต้น การทอผ้านี้ทำกันแทบทุกครัวเรือนเพราะสามารถสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวและยังเป็นภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษมาอย่างช้านานแล้ว

สรุปเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการบริโภคคนผู้ไท

- หายู่หากินตามแหล่งอาหารธรรมชาติตามฤดูกาลไม่มีตลาดแต่มีการแลกเปลี่ยน

อดีต

- การปรุงอาหารไม่มีน้ำมันส่วนใหญ่ใช้เกลือเป็นหลัก
- ไปทำงานในไร่นาก็สามารถหาอาหารในท้องถิ่นรับประทานไม่ต้อง

เตรียมจากบ้าน

- การไปรับจ้างมีน้อยและไม่ค่อยใช้เงินเป็นหลักในการดำเนินชีวิต
- พ่อแม่บอกสอนเรื่องการทำอาหารและผักต่างๆให้กับลูกหลาน
- วิธีการกินข้าวร่วมภาเดียวกัน
- การถนอมอาหาร

ปัจจุบัน

- ซื้ออยู่ซื้อกิน
- แหล่งอาหารธรรมชาติลดลง หายไป (นโยบายรัฐการขุดลอกการสร้าง

ชุมชนใหม่)

- การปรุงอาหารเลียนแบบสื่อ ทำให้อาหารพื้นบ้านลดลง

- พ่อ แม่ มุ่งทำงาน ไม่ให้ความสำคัญบอกสอนลูกหลาน
- กระแสนิยม บริโภคตามสื่อ
- การสืบทอดภูมิปัญญา / การมองว่าอาหารพื้นบ้านเขย ไม่ทันสมัย

การเปลี่ยนแปลง / ผลกระทบ

- กระแสนิยม สื่อ
- ความเป็นอยู่ วัฒนธรรมดั้งเดิมเปลี่ยน สูญเสียตัวตนของการเป็นคนไทย
- แหล่งอาหารธรรมชาติลดลงเป็นปัจจัยทำให้ค่านิยมการบริโภคเปลี่ยน
- ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวห่างเหิน

4.4 ประเภทอาหารของคนผู้ไท แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. อาหารลาว
2. อาหารหวาน
3. เครื่องเคียงหรือผักต่างๆ

4.4.1. อาหารลาว จากการศึกษาข้อมูลที่ได้เก็บได้ แบ่งเป็น 22 อย่าง ได้แก่

1. แกง มี 12 ชนิด เช่น แกงปลา, แกงกบ, แกงเขียด, แกงผัก, แกงเห็ด เป็นต้น
2. อ่อม มี 17 ชนิด เช่น อ่อมบอน, อ่อมผักขี้เหล็ก, อ่อมกบ, อ่อมเขียด เป็นต้น
3. หมก มี 10 ชนิด เช่น หมกปลา, หมกกบ, หมกเขียด, หมกหน่อไม้ เป็นต้น
4. ลาบ มี 17 ชนิด เช่น ลาบปลา, ลาบวัว, ลาบหมู, ลาบกระแต เป็นต้น
5. ต้ม มี 17 ชนิด เช่น ต้มไก่, ต้มปลา, ต้มกบ, ต้มอึ่ง เป็นต้น
6. หลั้ว มี 7 ชนิด เช่น หลั้วมะเขือ, หลั้วถั่วเงิน, หลั้วมะเปบ เป็นต้น
7. ซุบ มี 10 ชนิด เช่น ซุบหน่อไม้, ซุบขนุน, ซุบดอกผักตบชวา, เป็นต้น
8. ตำ มี 14 ชนิด เช่น ตำมะละกอ, ตำถั่ว, ตำแตง, ตำเมี่ยง เป็นต้น
9. ปิ้ง มี 6 ชนิด เช่น ปิ้งปลา, ปิ้งกบ, ปิ้งเขียด เป็นต้น
10. หลาม มี 4 ชนิด เช่น ผักหวาน, หน่อไม้ เป็นต้น
11. ลวก มี 3 ชนิด เช่น ลวกเนื้อ, ลวกผัก เป็นต้น
12. ปั่น มี 10 ชนิด เช่น ปั่นปลา, ปั่นกบ, ปั่นเขียด, เป็นต้น
13. คั่ว มี 6 ชนิด เช่น คั่วแมงซอน, คั่วแมงข้าวคั่ว, คั่วกูดจี เป็นต้น
14. ก้อย มี 6 ชนิด เช่น ก้อยปลา, ก้อยวัว, ก้อยกะปอม เป็นต้น
15. ตะไต้ มี 4 ชนิด เช่น ตะไต้เนื้อวัว, ตะไต้เนื้อควาย เป็นต้น

- 16.1 แจ่ว มี 4 ชนิด เช่น แจ่วบอง, แจ่วมะกอก, แจ่วผักแป้น, และ แจ่วหัวโล้น
17. เอ้าะ มี 6 ชนิด เช่น เอ้าะลูกกบ, เอ้าะลูกเขียด, เอ้าะปลาน้อย เป็นต้น
18. นึ่ง มี 5 ชนิด เช่น นึ่งปลา, นึ่งปู, นึ่งเห็ด, นึ่งผัก เป็นต้น
19. เผา มี 7 ชนิด เช่น เผาปลา, เผาเผือก, เผามัน, เป็นต้น
20. ย่าง มี 6 ชนิด เช่น ย่างกบ, ย่างเขียด, ย่างปลา เป็นต้น
21. จี่ มี 6 ชนิด เช่น จี่ปลา, จี่เขียด จี่ตักแตน เป็นต้น
22. ชั่ว มี 6 ชนิด เช่น ชั่วไก่, ชั่วอึ่ง, ชั่วกบ, ช่วน้องวัว เป็นต้น

4.4.2 อาหารประเภทแกง

แกงเห็ด (เห็ดตามธรรมชาติ)

แหล่งที่มา

เห็ดธรรมชาติ คือ ได้มาจากภูเขาและตามโคก สามารถนำมาแกงใส่ผักตามธรรมชาติ และผักตามริมรั้วเห็ดทั่วไปที่จากธรรมชาติ คือ เห็ดผึ้ง เห็ดถ่าน เห็ดหนังกแล่ เห็ดละโงก เป็นต้น

เครื่องปรุง

- เห็ดทั่วไปที่ได้จากธรรมชาติ
- เกลือ
- พริกสด
- ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก)
- น้ำปลาร้า

วิธีทำ

แกงเห็ด (เห็ดตามธรรมชาติ) นำเห็ดมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาใส่หม้อแล้วปรุงตามเครื่องปรุงที่เรานำมาใส่ในหม้อ นำไปตั้งไฟให้สุกแล้วปรุงรสให้อร่อยตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณน้ำแสงทอง สกุลโพน อายุ 56 ปี
บ้านเลขที่ 99 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงปลาช่อนใส่หน่อไม้เค็ม

แหล่งที่มา

ปลาช่อน สามารถหาได้จากทุ่งนา และห้วยหนองคลองบึงตามธรรมชาติ ปลาช่อนสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายๆ อย่าง เช่น น้ำมาแกงใส่ผักตามธรรมชาติ และสามารถนำมาป่นหรือย่างตากแดด เพื่อเป็นการถนอมอาหารของปลาช่อนไว้กินตลอดปี

เครื่องปรุง

- ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น
- หน่อไม้เค็ม
- ผักตามธรรมชาติ
- พริกสด
- ใบอีตู๋ (ใบแมงลัก)
- ผักหอม
- ข้าวสารแช่ (ข้าวเบือ)
- เกลือ
- น้ำปลาร้า

วิธีทำ

ตั้งหม้อน้ำให้เดือด นำหน่อไม้เค็มที่เตรียมไว้ล้างน้ำ และนำมาต้มให้มีรสชาติจืด เตรียมโขลกพริกกับข้าวเบือ (ข้าวสารแช่) ใส่กันให้ละเอียดผสมน้ำนิดหน่อย นำปลาช่อนที่หั่นเตรียมไว้ลงในหม้อ พอปลาสุกนำพริกกับข้าวเบือที่เตรียมไว้แล้วนำมาปรุงรส

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย แสอว เสนาะเสียง อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 103 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงปลาตุ๋นใส่ผักมะขาม

แหล่งที่มา

ปลาตุ๋น สามารถหาได้จากทุ่งนา และห้วยหนองตามธรรมชาติ นำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกง ต้ม ย่าง ปั่น เป็นต้น และสามารถนำมาถนอมอาหารโดยการตากแดดไว้กินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

- ปลาตุ๋นหั่นเป็นชิ้น
- ผักมะขามหั่นเป็นชิ้น
- พริกสด
- ใบแมงลัก
- ข้าวเปือ (ข้าวสารแช่)
- เกลือ
- น้ำปลาร้า

วิธีทำ

ตั้งหม้อให้เดือดล้างปลาตุ๋น และล้างมะขามให้สะอาดแล้วนำมาลงในหม้อต้ม น้ำที่เตรียมไว้แล้ว นำปลาตุ๋นที่สับเป็นชิ้นลงไปต้มแล้วนำเอาพริกกับข้าวเปือที่โขลกไว้ลงไปต้ม และนำเอามะขามใส่แล้วปรุงรสชาติให้อร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ และเป็นอาหารที่หารับประทานง่าย และสามารถทำ

กินได้ตลอดปี ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้

คุณยายหนูเลิศ ทะรังศรี อายุ 85 ปี
บ้านเลขที่ 81 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงเห็ดตาบ (เห็ดโคลน)

แหล่งที่มา

เห็ดตาบ (เห็ดโคลน) เป็นเห็ดที่ได้ตามธรรมชาติ หาได้จากภูเขาและท้องไร่ ปลายนา สามารถนำมาแกงเห็ดตามใส่ผักตามธรรมชาติ และผักตามริมรั้ว ช่วงฤดูฝน

เครื่องปรุง

- เห็ดตาบ
- เกลือ
- ใบแมงลัก
- ผักมะละ
- น้ำปลาร้า
- พริกสด

วิธีทำ

นำเอาเห็ดตาบมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำหม้อมาตั้งไฟให้เดือดแล้วเอาเห็ดตาบที่เตรียมไว้ ใส่หม้อที่ตั้งน้ำให้เดือด แล้วปรุงรสให้อร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางนกร ศรีประไหม อายุ 43 ปี
บ้านเลขที่ 75/3 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงไก่ใส่มะฟัก

แหล่งที่มา

ไก่ ได้จากการเลี้ยงไว้เองตามท้องนา มะฟักนั้นก็ปลูกเองตามทุ่งนาและสวน ไก่สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกง ลาบ ต้ม นึ่ง ปิ้ง เป็นต้น

เครื่องปรุง

- ไก่สับเป็นชิ้น
- มะฟักสับเป็นชิ้นพอคำ

- เกลือ
- ข้าวเปลือก (ข้าวสารแช่)
- ปลาร้า
- ใบขิง
- ผักอีตุ๋ (ใบแมงลัก)
- พริกสด

วิธีทำ

แกงไก่ใส่มะปึก คือ นำมาตั้งไฟให้เดือดแล้วเอาไก่ที่สับเป็นชิ้นแล้วนำมาใส่ในหม้อ น้ำเดือดจนสุด แล้วมะปึกที่เตรียมไว้ลงในหม้อ ใส่พริก ที่โขลกรวมกับข้าวเปลือก ใส่เครื่องปรุงรสชาติให้อร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย จันทลา อารมณ์สวะ อายุ 80 ปี
บ้านเลขที่ 48 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงกบใส่มะบวบ

แหล่งที่มา

กบ สามารถหาได้จากทุ่งนา และห้วยหนอง ตามธรรมชาติ ส่วนมะบวบนั้นได้จากการปลูกตามหัวไร่ปลายนา และปลูกตามสวนครัว สามารถนำมาปรุงประกอบกับอาหารอย่างอื่นก็ได้

เครื่องปรุง

- กบหั่นเป็นชิ้น
- มะบวบหั่นเป็นชิ้น
- พริกสด
- ใบอีตุ๋ (ใบแมงลัก)
- เกลือ

- น้ำปลาร้า
- ข้าวเปือ (แล้วแต่ชอบ)

วิธีทำ

ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด แล้วนำกบและมะบวบที่เตรียมไว้ นำมาปรุงใส่พริกที่โขลกไว้กับข้าวเปือ หรือข้าวแช่ที่เตรียมเอาไว้ แล้วนำมาใส่หม้อที่ต้มน้ำไว้แล้ว ใส่กบที่หั่นไว้เป็นชิ้น และใส่มะบวบที่เตรียมไว้ลงไป ในหม้อ และปรุงรสชาติให้อร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยายลำพัน นิละปะกะ อายุ 72 ปี
บ้านเลขที่ 95 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงหน่อไม้



แหล่งที่มา

หน่อไม้ สามารถหาได้ตามริมห้วย และภูเขา หลังเขา เกิดตามธรรมชาติ และได้ นำมาปลูกเองตามหัวไร่ปลายนา หน่อไม้ส่วนมากจะหากินหน่อไม้สด ช่วงฤดูฝนหน่อไม้สามารถนำมาแปรรูปการถนอมอาหารของหน่อไม้ เช่น หน่อไม้ดอง หน่อไม้ตากแห้ง หน่อไม้อัดถุง หน่อไม้อัดปิ้ง หน่อไม้อัดขวด เป็นต้น

เครื่องปรุง

- หน่อไม้
- พริกสด
- เกลือ
- ปลาร้า
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- สะแงะ
- อีตู่ (ใบแมงลัก)
- ใบย่านางคั้น (ตำให้ละเอียด)
- หน่อไม้หั่นเป็นชิ้น

วิธีทำ

แกงหน่อไม้ปัจจุบันมีการแปรรูปแกงใส่อาหารประเภทจี๋หล่อ (จี๋หรือคั่ว) กูดจี๋ กระดุกหมู เห็ดหูหนู ใส่ไก่ ต้มหม้อรอให้น้ำเดือด ใส่หน่อไม้ที่เค็มไว้ใส่หม้อต้มให้มีรสชาติจี๋ดี นำเอาพริกสดและข้าวเบือมาตำใส่กันประสมกับน้ำใบย่านางหรือใบย่านางที่ตำปนกับข้าวเบือ นำมาเทใส่หม้อ หน่อไม้ที่จี๋แล้วใส่เครื่องปรุง เช่น เกลือ น้ำปลาร้า ให้ได้รสชาติอร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันเป็นอาหารที่นิยมของคนภูไท และเป็นอาหารที่หากินได้เอง ได้ทุกฤดูกาล

ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยายมะโนนิก เสนาลอย อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 2 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงหมูป่าใส่มะมี (ขนุน)

แหล่งที่มา

หมูป่า หาได้ตามภูเขา โดยการไปไล่ล่าสัตว์จากนายพราน หาได้ทุกฤดูกาล และปัจจุบันหมูป่าสามารถนำมาเลี้ยงได้เอง มะมี (ขนุน) ได้จากการปลูกเองในช่วงเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน สามารถนำมาแกงกับส่วนประกอบอย่างอื่นได้

เครื่องปรุง

- หมูป่าสับเป็นชิ้น
- มะมี (ขนุน) สับเป็นชิ้น
- พริกสด
- เกลือ
- น้ำปลาร้า
- อีตู่ (ใบแมงลัก)
- น้ำย่านาง
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- ตะไคร้

วิธีทำ

นำหมูป่าที่เตรียมไว้นำมาคั่วแล้วใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ คือ น้ำปลาร้า เกลือ ใส่ตะไคร้ พอสุกใส่น้ำพอประมาณจนเดือด แล้วนำเอามะมี (ขนุน) ที่เตรียมไว้ลงไปในหม้อพอสุกแล้วปรุงรสชาติให้อร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นายเกษะศิลป์ ละอองศรี อายุ 40 ปี
บ้านเลขที่ 27 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

แกงส้มปะปี (แกงรวมมิตร)

แหล่งที่มา

หาได้จากท้องไร่ปลายนา และหาได้จากธรรมชาติ

เครื่องปรุง

- กบ – เจียน
- ปู
- จี๋ต๋อ (จิ้งหรีด)
- หน่อไม้
- มะนาว
- ผักฮอนแฮน
- เห็ดกระด้างซอย
- อีตู่ (ใบแมงลัก)
- พริก
- เกลือ
- ปลาร้า
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- น้ำย่านาง

วิธีทำ

ตั้งหม้อน้ำเดือดต้มหน่อไม้ให้สุก แล้วใส่เครื่องปรุงใส่น้ำย่านาง แล้วใส่ข้าวเบือที่
โขลกกับพริก และใบย่านางให้ละเอียด แล้วนำมาลงหม้อแล้วใส่เครื่องปรุงที่เตรียมเอาไว้
ทั้งหมดทุกอย่างใส่ลงในหม้อ แล้วปรุงรสให้อร่อย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณป้า วิสัย พิมพ์สิน อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 48 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.3.อาหารประเภทอ่อม

อ่อมหอยเกล็ด

แหล่งที่มา

หอยเกล็ด สามารถหาได้บนภูเขาที่มีความชื้นหากินได้ในหน้าฝน

เครื่องปรุง

- หอยเกล็ด 1 ถ้วย
- ข้าวคั่ว
- พริก
- ปลาร้า
- น้ำปลา
- ผงชูรส
- เกลือ
- น้ำเปล่า
- ผักคำพู หรือผักอีตู๋ (ใบแมงลัก)

วิธีทำ

- นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด
- ใส่เกลือ ปลาร้า และพริกใส่ให้เรียบร้อย
- พอเดือด ใส่หอยลงไป
- ลักพัก ใส่ข้าวคั่ว พอประมาณ
- เติมรสด้วยน้ำปลา ชูรส
- ใส่ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก) หรือผักคำพูก็ได้
- ชิมรส แล้วยกลง

วิธีการถ่ายทอด ทำกินภายในครัวเรือน

ปัจจุบันสามารถหาได้โดยไม่ต้องซื้อหอยเกล็ดจะมีกลิ่นหอมอร่อยกว่าหอยขม

ผู้รู้

นางแสงทอง ไชยศรีดา อายุ 53 ปี

บ้านเลขที่ 211 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

อ่อมบอน

แหล่งที่มา

บอน สามารถหาได้ตามทุ่งนา ห้วยหนอง คลอง บึง กินได้ตลอดฤดูกาล

เครื่องปรุง

- บอน 5 ต้น
- ปลาร้า
- เกลือ
- พริก
- น้ำปลา
- น้ำเปล่า
- ผงชูรส
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- น้ำยำนาง
- ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก)

วิธีทำ

- ปอกบอน ให้เรียบร้อย นำมาต้มหรือนึ่งให้มันจืด
 - น้ำข้าวเบือ พริก ยำนาง เกลือ มาตำให้ละเอียด แล้วเติมน้ำให้ข้าวเบือละลาย
 - นำบอนที่นึ่งหรือต้มที่จืดแล้ว มาใส่หม้อตั้งไฟใส่ข้าวเบือที่ตำแล้ว คนให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วย ปลาร้า น้ำปลา ผงชูรส เติมผักอีตู๋ ชิมรสตามชอบ อ่อมบอน สามารถประยุกต์ใส่กระดูกหมู ใส่หนังเค็ม เห็ด หรือหอยขม ก็ได้

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ปัจจุบันยังมีกินอยู่

ผู้รู้ นายหนูรัก ถ้าแก้ว อายุ 60 ปี

บ้านเลขที่ 48 หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

อ้อมปลาเยน (ปลาไหล)

แหล่งที่มา

สามารถหาได้ตามทุ่งนา หากินได้ตลอดฤดูแล้งและฤดูหนาว

เครื่องปรุง

- ปลาเยน 1 ตัว
- ข้าวคั่ว
- พริก
- ปลาร้า
- น้ำปลา
- ผงชูรส
- เกลือ
- น้ำเปล่า
- ผักค้ำปู หรือผักอีตุ๋ (ใบแมงลัก)
- ตะไคร้ 1 ต้น
- น้ำเปล่า

วิธีทำ

- นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้ลงไป
- ตำพริกให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อตามด้วยปลาร้า
- ใส่ปลาเยน ลงไปต้มให้เปื่อย (หั่นเรียบร้อยแล้ว) ใส่ข้าวคั่วลงไป
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ผงชูรส
- ใส่ผักอีตุ๋ (ใบแมงลัก) หรือผักค้ำปูก็ได้
- ชิมรส แล้วยกลง

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันสามารถหาทำกินได้

ผู้รู้ คุณยายฉวีวงศ์ วาริขันธุ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

อ่อมผักขี้เหล็ก

แหล่งที่มา

ตามธรรมชาติ ตามหัวไร่ปลายนา มีทั้งปลูกเองและขึ้นเองตามธรรมชาติ

เครื่องปรุง

- ผักขี้เหล็ก
- ปลาร้า
- เกลือ
- พริก
- น้ำปลา
- น้ำเปล่า
- ผงชูรส
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- น้ำย่านาง
- ผักอีตุ๋ (ใบแมงลัก)

วิธีทำ

- นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ
- ใส่ผักขี้เหล็ก ลงไปต้มให้จืด
- ปั่นเอาแต่ผักที่จืดแล้วพักไว้
- นำข้าวเบือ พริก ย่านาง เกลือ มาตำให้ละเอียด แล้วเติมน้ำให้ข้าวเบือละลาย
- นำผักขี้เหล็กที่ต้มจืดแล้ว มาใส่หม้อตั้งไฟใส่ข้าวเบือที่ตำแล้ว คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วย ปลาร้า น้ำปลา ผงชูรส เติมผักอีตุ๋ ชิมรสตามชอบ อ่อมบอน สามารถประยุกต์ใส่กระดูกหมู ใส่หนังเค็ม เห็ด หรือหอยขม ก็ได้

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันยังมีกินอยู่

ผู้รู้

นางแสงทอง ไชยศรีดา อายุ 53 ปี
บ้านเลขที่ 211 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

อ่อมหอยขม



แหล่งที่มา ตามทุ่งนา ห้วยหนอง คลอง บึง และยังเป็นที่ยอดนิยมกินกันอยู่

เครื่องปรุง

- หอยขม
- ข้าวคั่ว
- พริก
- ปลาร้า
- น้ำปลา
- ผงชูรส
- เกลือ
- น้ำ
- ผักค้ำปู (อีเล็ค)

วิธีทำ

นำหอยมาตัดก้นออก ล้างน้ำให้สะอาด เอน้ำใส่หม้อพอประมาณตั้งไฟให้เดือด ต้มพริก ใส แล้วใส่เกลือ ปลาร้า และใส่หอยที่เตรียมไว้ลงไป ได้สัก 10 นาที ให้ใส่ข้าวคั่วลงไป ตามความต้องการตามด้วยน้ำปลา ผงชูรส ปรุงรสตามใจชอบ ใส่ผักค้ำปูแล้วยกลงจากเตาชิมดู ว่าอร่อยนํามากินได้เลย

อ่อมกบ

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี ได้รับการถ่ายทอดมา
จาก

ปู่,ย่า,ตา,ยาย และยังมีนิยมนิกันกันอยู่

เครื่องปรุง - กบ
- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- ข่า
- ผักขม
- ผักชี
- ข้าวเปลือก
- ผักอีตุ๋

วิธีทำ

นำกบมาล้างออกล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ ปลาร้า
เกลือ แล้วนำกบที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ตามด้วยข้าวเปลือก ปรุงรสด้วยน้ำปลา
เกลือ ผงชูรสตามใจชอบ อ่อมประมาณ 20 นาที และสุดท้ายใส่ผักคำพูหรือผักอีตุ๋ก็ได้ ชิม
ดูว่าอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้

ผู้ให้ข้อมูล นาง อรุณนิยาม พิมพ์สิน ม.1 อายุ 56 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

อ่อมบอนหวาน

แหล่งที่มา ปลุกไว้หลังบ้าน

เครื่องปรุง
- บอนหวาน
- พริก

- ปลาร้า
- น้ำปลา
- ผงชูรส
- เกลือ
- น้ำ
- ข้าวเป็๋อ(ข้าวสารที่นำมาแช่น้ำ)
- ย่านาง
- ผักอีตุ๋

วิธีทำ

นำบอนมาปอกเปลือกและล้างให้สะอาด แล้วนำมาต้ม หรือนึ่งให้มีรสจืด นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด นำบอนที่ต้มจืดแล้วใส่หม้อ ต้มข้าวเป็๋อกับพริกใส่ เติม เกลือ ปลาร้า ผงชูรส ชิมรสตามใจชอบ ใส่ผักอีตุ๋แล้วยกลงจากเตา กินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นาง สมสมัย พิมพ์สิน ม.1 อายุ 53 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

อ่อมปลาตุ๋กอุย

แหล่งที่มา หาได้ตามห้วยหนองธรรมชาติ หรือ ตามทุ่งนา ในช่วงฤดูฝน

เครื่องปรุง

- ปลาตุ๋ก
- พริก
- ปลาร้า
- น้ำปลา
- ผงชูรส
- เกลือ
- น้ำ
- ข้าวคั่ว
- ตะไคร้
- หน่อข้าวอ่อน

- ผักคำพู (อีเล็ค)

วิธีทำ

นำปลาตุ๋มมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้ลงไป ตำพริกใส่ ตามด้วยน้ำปลาร้า และนำปลาตุ๋มที่เตรียมไว้ลงไปต้มให้เปื่อย ตามด้วยข้าวคั่ว และหน่อข่าที่เตรียมไว้ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ผงชูรสตามใจชอบ สุดท้ายใส่ผักคำพูหรือผักอีตุ้มก็ได้ ชิมดูว่าอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้

ผู้ให้ข้อมูล นายบรรจง เสนาะเสียง ม.1 อายุ 59 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

อ่อมหนู

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา และป่าเขา หากินได้ตลอดปี แต่จะมีมากฤดูหนาว ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่, ย่า, ตา, ยาย และยังมีนิยมนิยมนกันอยู่

- เครื่องปรุง**
- หนู
 - เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - ปลาร้า
 - ข่า
 - ผักขม
 - ผักชี
 - ข้าวเบือ
 - ผักอีตุ้ม

วิธีทำ นำหนุมานอนขนควักใส่อกล้างน้ำให้สะอาด สับเป็นชิ้นพอดี ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ ปลาร้า เกลือ แล้วนำหนูที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ตามด้วยข้าวเบือ ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ผงชูรสตามใจชอบ อ่อมประมาณ 20 นาที และสุดท้ายใส่ผักคำพูหรือผักอีตุ้มก็ได้ ชิมดูว่าอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้

ผู้ให้ข้อมูล นาง สุชนิมิตร พิมพ์สิน ม.1 อายุ 45 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

อ่อมเขียด

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี แต่จะมีมากฤดูฝน ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่, ย่า, ตา, ยาย และยังมีคนกินกันอยู่

- เครื่องปรุง - เขียด
- เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - ปลาร้า
 - ข่า
 - ผักขม
 - ผักชี
 - ข้าวเบือ
 - ผักอีตุ้

วิธีทำ

นำเขียดมาล้างออกล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ ปลาร้า เกลือ แล้วนำกบที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ตามด้วยข้าวเบือ ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ผงชูรสตามใจชอบ อ่อมประมาณ 20 นาที และสุดท้ายใส่ผักคำพูหรือผักอีตุ้ก็ได้ ชิมดูว่าอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้

ผู้ให้ข้อมูล นาง ทศญา วาริขันธุ์ ม.1 อายุ 40 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

อ่อมฟาน

แหล่งที่มา

หาได้ตามภูเขา (ภูพาน) ถ่ายทอดมาจาก ปู่, ย่า, ตา, ยาย

- เครื่องปรุง - เนื้อฟาน

- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- ผักอีตุ๋
- พริกสด
- น้ำปลา
- ผงชูรส

วิธีทำ

นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ตำพริกใส่ตะไคร้ เติม เกลือ ปลาร้า และเนื้อฟานที่หั่นไว้ลงในหม้อ ชิมรสตามใจชอบ ถ้าจะให้อร่อยยิ่งขึ้นต้องใส่เบียร์ฟานเข้าไปด้วย ใส่ผักอีตุ๋ ต้นหอม แล้วยกลงจากเตา กินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นาง สมสมัย พิมพ์สิน ม.1 อายุ 53 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

อ่อมหอยใส่ไก่

แหล่งที่มา

หอยหาได้ตามหัวไร่ปลายนา และขึ้นเองตามธรรมชาติ
ไก่ เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา

เครื่องปรุง

- หอย
- ไก่
- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- ข้าวเปื้อน
- ใบย่านาง
- พริกสด

- น้ำปลา
- ผงชูรส
- ผักสะเแงะ

วิธีทำ

นำไก่มาล้างให้สะอาดสับไก่เป็นชิ้นเล็กๆพอดีคำ และหันหอยเป็นท่อนๆ นำไปล้างให้สะอาดนำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ตำข้าวเบือกับพริกให้ละเอียดใส่ลงไป เดิมเกลือ ปลา ร้า ผงชูรส เครื่องปรุงต่างๆ ตามด้วยผักสะเแงะ ชิมรสตามใจชอบ แล้วยกลงจากเตา กินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นาง นิยม ศรีสมัย ม.1 อายุ 45 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

4.4.4. อาหารประเภทหมก

หมกหน่อไม้

แหล่งที่มา

หน่อไม้ จะเกิดเป็นฤดูช่วงเดือน หกของทุกปี ปลุกเองตามหัวไร่ปลายนาน หรือตามห้วย (เกิดเองตามธรรมชาติตามภูเขา) ซึ่งเป็นอาหารที่คนผู้ไทนิยมนำมาทำอาหารรับประทานมากที่สุด

เครื่องปรุง

- หน่อไม้รวกอ่อนๆ เผา
- ตะไคร้ ใบย่านาง
- พริกสด หอมแดง
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- อีตู่ (ใบแมงลัก)
- น้ำปลาร้า
- น้ำปลา เกลือป่น

- ใบตองสำหรับห่อ (ใบกล้วย)

วิธีทำ

- ตัดหน่อไม้รวกเป็นท่อนๆ ใช้ส้อมชูดเป็นเส้นๆ นำไปต้มสักครู่ จนสุก ตักขึ้นมา บีบน้ำออกให้หมด
- โขลก หอม ตะไคร้ พริกสด เข้ากันจนละเอียด ตักขึ้นเคล้ากับหน่อไม้ ใส่น้ำปลาร้า ข้าวเปลือก (ข้าวสารแช่)
- ปรงรสให้อร่อย เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ใสใบแมงลัก น้ำยำนาง
- ตัดใบกล้วยสำหรับห่อ เช็ดให้สะอาด ตัดหน่อไม้วางบนใบตอง ห่อพับด้านข้างขึ้นและพับหัวท้ายกลัดด้วยไม้กลัด นำไปนั่งขณะที่เดือดประมาณ 50 นาที

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่อย่างมาก ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ สท. อรทัย อนันตะภูมิ อายุ ปี
บ้านเลขที่ 97 ม. 14 ต.กุ่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกปลาช่อน

แหล่งที่มา

ปลาช่อน หาได้ตามท้องไร่ ท้องนา เวลาหน้าฝนและมีขายตามท้องตลาด ตลอดปี และหาได้ทุกฤดูกาล

เครื่องปรุง

- ปลาช่อน
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก กระเทียม
- วนเส้น พริกสด ต้นหอม
- น้ำปลา น้ำปลาร้า เกลือป่น
- ชูรส รสดี
- ใบตอง สำหรับห่อ

วิธีทำ

- ขอดเกล็ดปลาช่อน ควักไส้ทิ้ง ล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อนๆ

- โขลกพริก ข่า ตะไคร้ เข้ากันจนละเอียด
- นำปลาที่ตัดไว้มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลา ปลาร้า รุนเส้น ใส่ใบแมงลัก
ปรุงเครื่องให้อร่อย
- ตัดใบตองสำหรับห่อ เช็ดให้สะอาด ตัดปลาที่คลุกเคล้าไว้ใส่ใบตองห่อพับด้าน
ข้างขึ้นและพับหัวท้ายกลัดด้วยไม้กลัด (ไม้จิ้มฟัน) นำไปนึ่งจนน้ำเดือด
ประมาณ 20 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันมาก และกินกันอยู่ทุกวัน ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางกิ่งแก้ว ศรีประไหม อายุ 41 ปี
บ้านเลขที่ 30/2 ม. 14 ต.กุ่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกปลาดุก

แหล่งที่มา

ปลาดุก สามารถหาได้ตามท้องไร่ ท้องนา และตามฤดูกาลทุกฤดูกาล ส่วนมากจะ
เป็น
ปลาเลี้ยง

เครื่องปรุง

- ปลาดุก
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก กระเทียม
- รุนเส้น พริกสด ต้นหอม
- น้ำปลา น้ำปลาร้า เกลือป่น
- ชูรส รสดี
- ใบตอง สำหรับห่อ

วิธีทำ

- นำปลาดุก มาควักไส้ทิ้ง ล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อนๆ
- โขลกพริก ข่า ตะไคร้ เข้ากันจนละเอียด

- นำปลาที่ตัดไว้มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลา ปลา ร้า วุ้นเส้น ใส่ใบแมงลัก
ปรุงเครื่องให้อร่อย
- ตัดใบตองสำหรับห่อ เช็ดให้สะอาด ตัดปลาที่คลุกเคล้าไว้ใส่ใบตองห่อพับด้าน
ข้างขึ้นและพับหัวท้ายกลัดด้วยไม้กลัด (ไม้จิ้มฟัน) นำไปนึ่งขณะน้ำเดือด
ประมาณ 20 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันมาก และกินกันอยู่ทุกวัน ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางกิ่งแก้ว ศรีประไหม อายุ 41 ปี
บ้านเลขที่ 30/2 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกไก่

แหล่งที่มา

คนผู้ไทนิยมเลี้ยงไก่ไว้รับประทานเอง ไม่นิยมซื้อไก่พันธุ์ตามท้องตลาด และเลี้ยง
ตามทุ่งไร่ ทุ่งนา

เครื่องปรุง

- ไก่
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก กระเทียม
- วุ้นเส้น พริกสด ต้นหอม
- น้ำปลา น้ำปลาร้า เกลือป่น
- ใบตอง สำหรับห่อ

วิธีทำ

- นำไก่มาชำแหละ ทำความสะอาดและนำมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ
- โขลกพริก ข่า ตะไคร้ เข้ากันจนละเอียด
- นำไก่ที่สับไว้มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลา ปลา ร้า วุ้นเส้น ใส่ใบแมงลัก
ปรุงเครื่องให้อร่อย

- ตัดใบตองสำหรับห่อ เช็ดให้สะอาด ใ้ไก่ที่คลุกเคล้าไว้ใส่ใบตองห่อพับด้านข้างขึ้นและพับหัวท้ายกลัดด้วยไม้กลัด (ไม้จิ้มฟัน) นำไปนึ่งจนน้ำเดือด ประมาณ 20 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันมาก และกินกันอยู่ทุกวัน ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางกิ่งแก้ว ศรีประไหม อายุ 41 ปี
บ้านเลขที่ 30/2 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

* หมายเหตุ คนผู้ไทยนิยมหมกไก่ใส่วุ้นเส้น

หมกกบ เขียด

แหล่งที่มา

หาจับตามท้องไร่ท้องนาในฤดูฝน จะมีมากที่สุด เดี่ยว ไม่ว่าจะเป็นกบ เขียด ชาวผู้ไทยนำมาหมกเพื่อนำเป็นอาหารอร่อยเลิศรสทีเดียว

เครื่องปรุง

- กบ, เขียด
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก กระเทียม
- วุ้นเส้น พริกสด ต้นหอม
- น้ำปลา น้ำปลาร้า เกลือป่น
- ชูรส รสดี
- ใบตอง สำหรับห่อ

วิธีทำ

- นำกบเขียด มาผ่าท้อง และล้างให้สะอาด (ถ้าไม่ชอบหนังกบก็ลอกหนังออก) นำมาล้างให้สะอาด
- โขลกพริก ข่า ตะไคร้ เข้ากันจนละเอียด

- นำปลาที่ตัดไว้มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลา ปลา ร้า วนเส้น ใส่ใบแมงลัก
ปรุงเครื่องให้อร่อย
- ตักใบตองสำหรับห่อ เช็ดให้สะอาด นำกบเจ็ดที่สับไว้คลุกเคล้าใส่ใบตองห่อ
พับด้านข้างขึ้นและพับหัวท้ายกลัดด้วยไม้กลัด (ไม้จิ้มฟัน) นำไปนึ่งจนน้ำ
เดือดประมาณ 20 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันมาก ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นายบุญเรือง ทะรังศรี อายุ 76 ปี
บ้านเลขที่ 10 ม. 19 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกไข่มดแดง

แหล่งที่มา

ไข่มดแดง มีตามหัวไร่ปลายนา ตามสวน จะมีอยู่ในหน้าแล้งของทุกปี ช่วงเดือน
เมษายน – พฤษภาคม นิยมนำมาหมกใส่ไข่

เครื่องปรุง

- ไข่มดแดง
- น้ำปลา ต้นหอม ใบแมงลัก ชูรส
- ใบตอง

วิธีทำ

- นำไข่มดแดงที่แห้งมาได้ ล้างให้สะอาด คลุกเคล้าให้เข้ากันกับน้ำปลา ต้นหอม
ชูรส และใส่ใบแมงลักปรุงรสได้ตามต้องการ
- ใบตองสำหรับห่อ เช็ดให้สะอาด พับหัวด้านข้างกลัดหัวท้าย นำไปนึ่งในน้ำ
เดือด 20 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันมาก และกินกันอยู่ทุกวัน ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางวัน อารมสวะ อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 152 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกถูกมอง วัว คลาย (สมอง วัว, ควาย)

แหล่งที่มา - เอามาจากหัววัวที่ถูกฆ่าเพื่อขายเนื้อ

เครื่องปรุง

- สมองวัว , ควาย
- น้ำปลา ต้มหอม ใบแมงลัก ชูรส พริกสด
- กระเทียม
- ใบตอง

วิธีทำ

- นำสมองวัว, ควายใส่ในกะละมังเล็กๆ และล้างเป็นชิ้นพอดี
- ตำพริก กระเทียม คลุกเคล้าให้เข้ากัน อีตู๋ (ใบแมงลัก) ต้มหอม
- ใส่น้ำปลา ปลาร้า ชูรส กระเทียม ปรุงเครื่องให้พอดี
- ตักใส่ใบตอง พับห่อด้านข้างกลัดหัวท้าย นำไปนึ่งในน้ำเดือด 20 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมรับประทานกันอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางสุชนิมา จันทร์เลื่อง อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 1 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกหนู

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ป่าเขา มีทุกฤดูกาล นิยมรับประทานฤดูหนาว หนูจะเป็นมันอร่อย
มาก

เครื่องปรุง

- หนุ
- ปลีกกล้วย
- ใบแมงลัก
- น้ำปลา
- ปลาร้า
- ชูรส
- พริกสด
- ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- กระเทียม

วิธีทำ

- นำหนุมาล้างให้สะอาด หั่นปลีกกล้วย คลุกให้เข้ากัน พร้อมทั้งข้าวเบือ (ข้าวสารแช่)
- พริกสด กระเทียม ปรุงให้อร่อย นำไปห่อหมกใบตอง นึ่งประมาณ 30 นาที

วิธีการถ่ายทอด ผู้นิยมกินกันตามฤดูกาล ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้

นางสุขนิมิต จันทร์เลื่อง อายุ 45 ปี

บ้านเลขที่ 1 ม. 14 ต.คุ่มแก้ว อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หมกเห็ด

แหล่งที่มา

ป่าเขา ภูเขา ขอนมะม่วง ขอนไม้ที่ตายแล้ว ขอนมะขามที่ตากฝน มักมีฤดูฝน

เครื่องปรุง

- เห็ด
- พริกสด
- กะทิ

- น้ำปลา
- เกลือ
- ปลาร้า
- ชูรส
- อีตู่ (ใบแมงลัก)

วิธีทำ

- นำเห็ดมาล้างให้สะอาด
- ตำพริกสดคลุกเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากัน
- ปรุงรสให้อร่อย นำไปนึ่งประมาณ 30 นาที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมนานกันมากตามฤดูกาล

ผู้รู้ นางสาวนิมิต จันทร์เลื่อง อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 1 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.5. อาหารประเภทลาบ

ลาบกระแต กระจ๊้อน กระรอก กระต่าย ป้าง

แหล่งที่มา

หาได้ตามภูเขา และตามป่า

เครื่องปรุง

- เนื้อป้าง สับละเอียด
- เนื้อกระต่ายสับละเอียด
- เนื้อกระจ๊้อนสับละเอียด
- เนื้อกระรอกสับละเอียด
- เนื้อกระแตสับละเอียด
- ใบสาระแหน่
- ต้นหอม

- ผักหอมไทย
- ตะไคร้ หัวข่า
- พริกคั่ว ข้าวคั่ว เกลือ
- จี๋อ่อนของกระต่าย กระจ๊่อน กระแต กระรอก ป้าง

วิธีทำ

นำเนื้อสัตว์ที่สับละเอียดแล้วมาคั้นเอาน้ำออก แล้วนำไปคั่วให้สุก นำไปโขลกให้ละเอียด ส่วนน้ำซุปล้างหม้อน้ำให้เดือดใส่กระดูก และเครื่องใน แล้วนำเครื่องในมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก พักไว้ก่อน นำส่วนต่างๆ ที่เคี้ยวไว้ มาคลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันนิยมรับประทานกันอยู่

ผู้รู้ คุณตาหนูโสม ฤทธิ์สยง อายุ 72 ปี
บ้านเลขที่ ต. คุ่มเกล้า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ลาบไก่ ลาบเป็ด ลาบห่าน

แหล่งที่มา

เลี้ยงเองหาได้จากบ้านเรา หรือขอกินกันได้ ทำเองกินได้

เครื่องปรุง

- พริกคั่ว ข้าวคั่ว
- เกลือ
- ผงชูรส
- ต้นหอม ใบสาระแหน่ ตะไคร้
- เนื้อไก่สับละเอียดแยกกระดูก
- หัวข่า
- ใบมะขามหรือมะดัน

วิธีทำ

นำเนื้อไก่ที่สับละเอียดสับปนกับมดแดง คั้นเอาน้ำปั่นเอาแต่น้ำมาทำเป็นก้อนๆ เตรียมไว้ ตั้งหม้อน้ำให้เดือดเอาเนื้อไก่ที่เตรียมไว้เป็นก้อนๆ เอาไปต้มในน้ำพอสุกแล้ว ตักออกแล้วนำไปโขลกให้ละเอียด ส่วนหม้อน้ำที่เดือดใส่กระดูกด้วยปรุงให้ได้รสแล้วนำไปเป็นน้ำซุปได้

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันนิยมรับประทานกันอยู่ สามารถหากินได้ทั่วทุกครัวเรือน

ลาบวัว ลาบควาย

แหล่งที่มา

สมัยก่อนมีการเลี้ยงวัว, ควายกันเอง ถ้าวัว คลายไม่ตาย ก็จะไม่ได้กิน แต่ปัจจุบันจะกินได้ 3 เวลา (เช้า เที่ยง เย็น) และตอนดึกก็ได้ (เพราะมีร้านชำแหละขาย)

เครื่องปรุง

- พริกคั่ว ข้าวคั่ว
- เกลือ
- ผงชูรส
- ต้นหอม ใบสาระแหน่
- เนื้อวัว, ควาย
- น้ำปลา

วิธีทำ

นำเนื้อวัว ควายมาสับละเอียดสับแล้วนำไปคั้นเนื้อให้สุก แล้วนำเนื้อที่คั่วสุกนำมาพักไว้ ให้เนื้อเย็นแล้วนำมาปรุงเครื่องทุกอย่าง ชิมให้รสตามต้องการ ส่วนเครื่องในจะต้มให้สุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำคนใส่กับเนื้อนาร่อยกินได้

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันนิยมรับประทานกันอยู่ สามารถหากินได้ทั่วทุกครัวเรือน

ลาบปลาดุก

นำปลาดุกตัดหัวออกแล้ว เอาส่วนกลางหรือลำตัวมาคลุกกับจี๊เถ้า เพื่อเอาเมือกที่ติดลำตัวปลาดุกออก จากนั้นก็นำมาล้างให้สะอาด โดยนำเอาท่อนหัวไปปิ้งให้สุก หลังจากนั้นก็นำเอาท่อนกลางลำตัวปลาดุกมาสับละเอียด

วิธีทำ

นำเอาหัวปลาดุกที่ปิ้งสุกแล้ว พร้อมกับเนื้อปลาที่สับละเอียดนำมาใส่กันในขณะที่หัวปลากำลังร้อน

ต้มน้ำให้ร้อน และใส่ปลาร้าเพื่อที่จะนำมาน้ำปลาร้ามาเป็นน้ำซุป

เครื่องปรุง

- พริกป่น
- ข้าวคั่วป่น
- หัวข่า
- หอม
- ใบสาระแหน่
- เกลือ

ถ้าต้องการมีรสเปรี้ยวแต่ก่อนเขาใช้ตัวมดแดง (มดส้ม)

ผู้รู้

คุณตา ใบสิงห์ นิลปะกะ

บ้านเลขที่ ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ลาบปลาตอง (โบราณ แบบดิบ)

เอาปลาตองตัวที่สดๆ มาทำการชำแหละโดยการลอกเอาหนังปลาออก แล้วนำมาสับให้ละเอียด ส่วนหัวปลานั้นนำมาต้มให้สุก หลังจากนั้นก็นำมาปรุงรส

เครื่องปรุง

- พริกป่น
- ข้าวคั่วป่น

- ต้นหอม
- สารระเหย
- หัวข่าสับ

เมื่อนำเครื่องปรุงมาแล้วก็นำมาคั้นให้เข้ากัน จนเหนียว ใส่น้ำอุ่นที่เราต้มหัวข่ามาแล้ว
ใส่

ลาบ- ก้อยประเภทสัตว์ใหญ่

วัว – ควาย

วิธีทำ - นำเนื้อมาสับให้ละเอียดแล้วนำมาปรุง

เครื่องปรุง

- พริกป่น
- ข้าวคั่วป่น
- ต้นหอม
- ใบมะกรูด
- เกลือ
- ใบสาระแหน่
- น้ำพริก วัว คลาย

วิธีทำ

เมื่อเครื่องปรุงครบแล้ว นำมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกันให้ได้ ที่ จะจะนำมารับประทานได้
คุณค่าทางอาหารนั้นไม่ค่อยมี เพราะว่าเป็นเนื้อดิบ ถ้าคนที่มีทางเดินอาหารไม่ดี จะเกิดอาการ
ท้องเสียได้ เพราะก้อยเป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อดิบ ถ้ากินเข้าไปแล้วก็เป็นพยาธิได้ แต่ก็
นิยม

ผู้รู้ คุณตาอุดม คนตรง บ้านเลขที่ 22 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.6. อาหารประเภทต้ม

ต้มปลา

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี โดยการตักแห ตัก สะอั้ง ใส่เบ็ด ใส่มอ

เครื่องปรุง - ปลา

- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- มดส้มหรือใบมะขามอ่อน

วิธีทำ

นำปลามาถอดเกล็ด ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ปลาร้า เกลือ แล้วนำปลาที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ใส่ผัดแดงหรือยอดมะขามลงไป ต้มประมาณ 20 นาที ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วยกลงกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายบุญมา อารมณ์สระ ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ต้มเหี้ยด

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่,ย่า,ตา,ยาย และยังนิยมกินกันอยู่

เครื่องปรุง - เหี้ยด

- เกลือ
- ต้นหอม

- ตะไคร้
- ปลาร้า
- มดส้มหรือใบมะขามอ่อน
- ข่า

วิธีทำ

นำเข็มนาฬิกาออกล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ ปลาร้า เกลือ แล้วนำเข็มนาฬิกาที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ใส่เมล็ดแดงหรือยอดมะขามลงไป ต้มประมาณ

20 นาที ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วกลืนกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายพุดคำ แสนสุมา อารมณ์สละ ม.14 อายุ 72 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มกบ

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี ได้รับการถ่ายทอดมาจาก

ปู่,ย่า,ตา,ยาย และยังนิยมกินกันอยู่

เครื่องปรุง

- กบ
- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- มดส้มหรือใบมะขามอ่อน
- ข่า

วิธีทำ นำกบมาใส่จี่ออกล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ ปลา ร้า เกลือ แล้วนำเขียดที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ใส่ผัดแดงหรือยอคมะขามลงไป ต้มประมาณ 20 นาที ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วกลืนกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายพุดคำ แสนสุมา อารมณ์สวะ ม.14 อายุ 72 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ต้มไก่



แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

- เครื่องปรุง -
- ไก่
 - เกลือ
 - คื่นหอย
 - ตะไคร้
 - ผัดสั้มหรือใบมะขามอ่อน
 - กระเทียม
 - ขูรต
 - ข่า
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

ไถ่ล้างให้สะอาดสับเป็นชิ้นๆ เล็กพอดีคำ ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ เครื่องปรุง เกลือ ชูรส กระเทียม แล้วนำไถ่ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกยอคมะขามลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชี ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วกลืนกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายแสงทอง ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มหนู

แหล่งที่มา จากป่าทุ่งนา ตามริมห้วย หาได้ในฤดูหนาว หลังการเก็บเกี่ยวข้าวโดยวิธีการ ไล่บ่วง การยิง กะลั่นไล่หนูหาได้ตามธรรมชาติ ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

- เครื่องปรุง
- หนู
 - เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - ปลาร้า
 - มดส้มหรือใบมะขามอ่อน
 - กระเทียม
 - ชูรส
 - ข่า
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำหนูมาถอนขนและเอาจี่ออกล้างให้สะอาดต้มทั้งตัว ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ เครื่องปรุง เกลือ ชูรส กระเทียม แล้วนำหนูที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกยอคมะขามลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชี แล้วกลืนจากเตานำมาทำเป็นชิ้นเล็กๆ ปรุงรสตามใจชอบกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายแสงทอง ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มอึ่ง

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ในฤดูฝนหา โดยการก้านตามเขาริมน้ำ ตอนกลางคืน ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่, ย่า, ตา, ยาย และยังนิยมกินกันอยู่

เครื่องปรุง - อึ่ง

- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- มดส้มหรือใบมะขามอ่อน
- ข่า

วิธีทำ

นำอึ่งมาใส่ซีกออกล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ ปลาร้า เกลือ แล้วนำเจียดที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ใส่ผัดแดงหรือยอดมะขามลงไป ต้มประมาณ 20 นาที ปรุงรสตามใจชอบชิมได้รสชาติอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายแสงทอง ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ต้มวัว

แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

เครื่องปรุง - วัว

- เกลือ
- ต้นหอม
- ตะไคร้

- มดส้มหรือใบมะขามอ่อน
- กระเทียม
- ชูรส
- ข่า
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำเนื้อวัวล้างให้สะอาดสับเป็นชิ้นๆ เล็กพอดีคำ ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ เครื่องปรุงเกลือ ชูรส แล้วนำไก่ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกขยอคมะขามลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชีปรุงตามใจชอบ ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายแสงทอง ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มควาย

แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

- เครื่องปรุง
- ควาย
 - เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - ใบมะขามอ่อน
 - กระเทียม
 - ชูรส
 - ข่า
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำเนื้อควายล้างให้สะอาดสับเป็นชิ้นๆ เล็กพอดีคำ ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ เครื่องปรุง เกลือ ชูรส แล้วนำไก่ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกขยอคมะขามลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชีปรุงตามใจชอบ ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายสมใจ ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มหมู

แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

- เครื่องปรุง
- หมู
 - เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - ใบมะขามอ่อน
 - กระเทียม
 - ขูรส
 - ข่า
 - ใบมะกรูด
 -

วิธีทำ

นำหมูล้างให้สะอาดสับเป็นชิ้นๆ เล็กพอดีคำ ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ เครื่องปรุง เกลือ ขูรส แล้วนำไก่ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกยอคมะขามลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชีปรุงตามใจชอบ ชิมได้รสชาติอร่อยแล้วยกลงจากเตากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายสมใจ ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มน้องวัว (รกวัว)

แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา ได้จากเวลาวัวออกลูก ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

- เครื่องปรุง
- น้องวัว
 - เกลือ
 - ตะไคร้
 - ข่า

วิธีทำ

นำน้ำองวัลใส่หม้อ ใส่น้ำพอท่วม ใส่ข้าว ตะไคร้ เครื่องปรุงร่ง เกลือ ต้มให้เดือด จนสุกแล้วกลงจะข้าวหรือจิ้มแจ่วก็แซบเหมือนกัน

ผู้ให้ข้อมูล นาง ลำดวน เพชรวิชิต ม.10 อายุ 48 ปี ต.กุดสิมคุ้มใหม่ อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มงูสิง

แหล่งที่มา

จากป่าเขา หุ่นา โดยการยิง ตีเอา แต่ต้องเป็นงูสิงที่กินได้เท่านั้น ปัจจุบันยังนิยมกินกันอยู่

- เครื่องปรุง - งูสิง
- เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - ปลาร้า
 - ใบมะขามอ่อน
 - กระเทียม
 - ขูรส
 - ข้าว
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำงูมาเผาขูดเอาเกล็ดออกสับเป็นชิ้นเล็กๆพอดีคาล้างให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่ข้าว ตะไคร้ เครื่องปรุงร่ง เกลือ ขูรส กระเทียม แล้วนำงูที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกขูด มะขามลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชี แล้วยกลงจากเตา ปรุงรสตามใจชอบกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล คุณตาสมศรี แสนสุมา ม.14 อายุ 77 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มหอยข่ม

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ในฤดูฝนและหลังการเก็บเกี่ยวหาโดยการหว่านแห และงมในน้ำ ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่,ย่า,ตา,ยาย และยังนิยมกินกันอยู่

เครื่องปรุง - หอยข่ม

- เกลือ
- น้ำ
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน

วิธีทำ

นำหอยข่มล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ เกลือ แล้วนำหอยที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ใส่ขอมะขามลงไป ต้มประมาณ 20 นาที ยกลงจากเตาจิมกินกับแจ่วแซบอีหลี

ผู้ให้ข้อมูล นาง ลำดวน เพชรวิจิต ม.10 อายุ 48 ปี ต.กุดสิมคุ้มใหม่ อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มหอยโข่ง

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ในฤดูฝนและหลังการเก็บเกี่ยวหาโดยการหว่านแห และงมในน้ำ ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่,ย่า,ตา,ยาย และยังนิยมกินกันอยู่

เครื่องปรุง - หอยโข่ง

- เกลือ
- น้ำ

- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน

วิธีทำ

นำหอยโข่งล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ข่า ตะไคร้ เกลือ แล้วนำหอยที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ใส่ยอดมะขามลงไป ต้มประมาณ 20 นาที ยกลงจากเตาจุ่มกินกับแจ่วแซบอีหลี

ผู้ให้ข้อมูล นาง ลำดวน เพชรวิชิต ม.10 อายุ 48 ปี ต.กุดสิมคุ่มใหม่ อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์

ต้มสุ่ม(หน่อไม้)

แหล่งที่มา จากป่า เขาที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ตาม ทุ่งนา ปลุกเอง ปัจจุบันยังนิยมกินกันอยู่มากและเป็นอาหารที่มีมากของคนผู้ไทเพราะมีป่าเขามากและยังมีความอุดมสมบูรณ์อยู่

เครื่องปรุง - หน่อไม้
- น้ำ

วิธีทำ

นำหน่อไม้มาปอกเปลือก ล้างให้สะอาดผ่าเป็นซีกๆ ต้มน้ำให้เดือด นำหน่อไม้ที่เตรียมไว้ลงในหม้อต้มประมาณ 30 นาที จิมดูว่าไม่มีรสขม ยกลงจากเตากินกับแจ่ว และข้าวเหนียว แซบ แซบ

ผู้ให้ข้อมูล นาง ลำดวน เพชรวิชิต ม.10 อายุ 48 ปี ต.กุดสิมคุ่มใหม่ อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์

ต้มเปิด

แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามบ้านและทุ่งนา ปัจจุบันยังนิยมกินอยู่

- เครื่องปรุง
- เปิด
 - เกลือ
 - ต้นหอม
 - ตะไคร้
 - มดส้มหรือใบมะขามอ่อน
 - กระเทียม
 - ชูรส
 - ข่า
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำเปิดถอนขนล้างให้สะอาดสับเป็นชิ้นๆเล็กพอดีกิน ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ เครื่องปรุง เกลือ ชูรส กระเทียม แล้วนำเปิดที่เตรียมไว้ใส่ลงไป มะขามเปียกขยอคมะขาม ลงไป ต้มประมาณ 30 นาที โรยด้วยต้นหอม ผักชีปรุงรสตามใจชอบ ชิมได้รสชาติอร่อยแล้ว ยกออกจากเตากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายแสงทอง ไชยสีดา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ต้มปู

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตามทุ่งนาหน้าฝนและหลังการเก็บเกี่ยวหาโดยชุดเอา ได้รับการถ่ายทอดมาจาก ปู่,ย่า,ตา,ยาย และยังนิยมกินกันอยู่มาก

- เครื่องปรุง
- ปู
 - เกลือ

- น้ำ
- ตะไคร้
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำปูล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุง ตะไคร้ เกลือ ปลาร้า แล้วนำปูที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อที่เดือด ต้มประมาณ 20 นาที ยกออกจากเตา กินกับแจ่ว ข้าวเหนียว แชะอิหลี หรือนำมาตำแห้ง ตำใส่น้ำก็ได้

ผู้ให้ข้อมูล นายเทียนชัย อารมณ์สวะ ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ต้มไก่ข้าว

แหล่งที่มา

ไก่เลี้ยงไว้กินเองตามบ้านเรือน หากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- ไก่ 1 ตัว
- ตะไคร้
- หัวข่า
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- ใบมะขามอ่อน
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว เกลือ

วิธีทำ นำไก่มาถอนขน แล้วชำแหละเอาเครื่องในมาทำความสะอาดแล้วพักไว้ก่อน ตั้งหม้อไฟให้เดือด แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ลงในหม้อ ต้มไก่จนเปื่อย แล้วนำมาฉั้วใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย หอมจันทร์ บุญมงคล อายุ 48 ปี
บ้านเลขที่ 225 ม. 14 ต.คู่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มน่องหมู น่องวัว น่องควาย

แหล่งที่มา น่องหมู คือ ส่วนที่เป็นรกของหมู
น่องวัว คือ ส่วนที่เป็นรกของวัว
น่องควาย คือ ส่วนที่เป็นรกของควาย

เครื่องปรุง

- รกหมู รกวัว หรือ รกควาย
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- เกลือ
- ผักแพรว
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว

วิธีทำ

นำน่องหมู น่อง วัว หรือน่องควาย มาทำความสะอาด แล้วพักไว้ก่อน ตั้งหม้อไฟ
ให้น้ำเดือดแล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ใส่ลงในหม้อ ต้มจนเปื่อยแล้ว นำไปปรุงตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นายหนูรัก ถ้ำแก้ว อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 48 ม. 14 ต.คู่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มอึ่งข้าว

แหล่งที่มา

อึ่ง หาได้ตามภูเขา อึ่งจะหารับประทานได้ในช่วงฤดูฝน

เครื่องปรุง

- อึ่ง 10 ตัว
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- ปลาร้า
- เกลือ
- ผักแพรว
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว

วิธีทำ

นำอึ่งที่หามาได้มาลวกน้ำร้อน แล้วพักไว้ นำหม้อมาตั้งไฟให้น้ำเดือด แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ใส่ลงไปต้มในหม้อ แล้วนำอึ่งที่พักไว้ใส่ลงไปด้วย พอต้มจนเปื่อยแล้วนำมาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย จวิวงศ์ วาริขันธุ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มหน่อไม้

แหล่งที่มา

หน่อไม้หาได้ตามภูเขา จะมีในฤดูฝน ช่วงเดือน 8 – เดือน 10

เครื่องปรุง

หน่อไม้

วิธีทำ

เอาหน่อไม้ที่หามาได้ มาทำความสะอาดโดยการล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำหน่อไม้ที่ทำความสะอาดแล้วใส่ปี๊บจนเต็มเทน้ำใส่จนเต็มปี๊บ แล้วเอาไปตั้งไฟ ต้มจนหน่อไม้จืดไม่มีรสขม ยกออกจากเตาเอาไปปอกเปลือก แล้วนำมารับประทานกับแจ่ว และน้ำพริกต่างๆ ตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย จิววงศ์ วาริขันธุ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มข้าว

แหล่งที่มา

ได้ตามท้องไร่ ท้องนา ผู้ที่นิยม รับประทาน คือ งูตีสินข่า งูชะหลัง งูสิงโค้ง สามารถหากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- งูตีสินข่า 5-6 ชิ้น
- เกลือ
- ต้นหอม
- พริกคั่ว
- ข้าวคั่ว
- ผักแพรว
- ผักหอมไทย
- ใบสาระแหน่
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- หัวข่า

วิธีทำ

นำงูชนิดต่างๆ ที่หาได้ มาฆ่าให้ตายแล้วนำไปเผาไฟ เพื่อที่จะเอาเกล็ดมันออก แล้วนำมาความสะอาดเครื่องใน แล้วสับเป็นท่อน พอประมาณ แล้วพักไว้ก่อน นำหม้อมาตั้งไฟให้เดือดแล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ มาใส่หม้อ รวมทั้งเนื้อที่เตรียมไว้ด้วย พอสุกจนเปื่อยแล้ว นำมาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางแสงทอง ไชยศรีดา อายุ 53 ปี
บ้านเลขที่ 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.7. อาหารประเภทห้ำ

ห้ำมะเป๊บบั๊บกบ – ปลา

แหล่งที่มา

มะเป๊บบั๊บบั๊บกบมีลักษณะหลายอย่างมีฝักแบนๆ ฝักมะเป๊บบั๊บกบ กล้วยๆ ขาวประมาณ 10-15 ซม. ส่วนมากคนผู้ไทย นิยมบริโภคทั้งสุกและดิบ ฝักดิบนิยมนำมาลวกกับ ลาบ ก้อย ปั่น แก้วบอง จะหาทานได้ง่ายในฤดูฝน

เครื่องปรุง

- มะเป๊บบั๊บบั๊บกบ
- กบ – ปลา ต้มสุก (ต้มใส่น้ำปลาร้า)
- พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลาร้าต้ม
- ต้นหอม

วิธีทำ

โขลกมะเป๊บบั๊บบั๊บกบหรือปลาที่ต้มสุก แกะเอาเนื้อโขลกให้ละเอียด ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำต้มปลาร้า โรยด้วยต้นหอมหั่น

ถ่ายทอดวิธีทำ ภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางทองพูน ทะรังศรี อายุ 68 ปี
บ้านเลขที่ 10 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หิ้วถั่วใส่ปลา

แหล่งที่มา

ถั่วที่คนผู้ไทนำมาหิ้วจะเป็น ถั่วปี ซึ่งจะมีปลุกตามหัวไร่ปลายนา หรือตามจอม
ปลวก ปัจจุบันจะมีถั่วฝักยาว คนผู้ไทจะรับประทานทั้งสดและต้ม – นึ่ง รับประทานกับแจ่ว
บอง ลาบ ก้อย ชุบเนื้อต่างๆ ช่วงฤดูทำนาจะออกไปปลุกถั่วฝักต่างๆ ไว้ก่อน

เครื่องปรุง

- ถั่วต้มสุก
- ปลาต้มสุก (แกะเอาเนื้อออก)
- น้ำปลาร้าต้ม
- เกลือ
- พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม

วิธีทำ

นำถั่วต้ม มาสับเป็นชิ้นๆ นำมาโขลกปนกับเนื้อปลาที่เตรียมไว้ละเอียดพอประมาณ
ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำปลาร้า พริกป่น ข้าวคั่ว โรยด้วยต้นหอม

ปัจจุบันจะหาทานได้ง่าย เพราะถั่วปี และถั่วฝักยาวจะหาทานได้ตลอดปี

ผู้รู้ นายวิไลเลิศ บุญมงคล อายุ 57 ปี
บ้านเลขที่ 13/2 ม. 4 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หิ้วมะแฮ้งใส่ไข่ (มะเขือพวง)

แหล่งที่มา

มะแฮ้ง (มะเขือพวง) คนผู้ไท จะนิยมรับประทานทั้งสดและสุก โดยการต้ม ถ้ารับประทานสุก จะมีเป็นการแปรรูปอาหาร คือ การต้มหิ้วถ้ารับประทานสดก็จะรับประทานกับ ลาบ ก้อย ปั่น ชุบเนื้อต่างๆ ถ้าเป็นอาหารไทย ก็จะนิยมใส่กับน้ำพริกกะปิ หรือใส่กับแกงเผ็ดต่างๆ

เครื่องปรุง

- มะแฮ้งสด
- ไข่ต้มสุก
- พริกป่น หรือ พริกสดต้มสุก
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม, สาระแหน่
- เกลือ น้ำปลา ร้าต้ม

วิธีทำ

นำมะแฮ้งต้ม มาโขลกปนกับไข่ต้ม ละเอียดพอประมาณปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลาร้า โดยด้วยต้นหอม สาระแหน่

วิธีการถ่ายทอด

มีการถ่ายทอดวิธีทำภายในครอบครัว พ่อ – แม่ จะบอกให้ลูกทำบางครั้งโดยการสังเกต จะหารับประทานได้ทุกฤดูกาล

ผู้รู้ นางชื่นใจ บุญมงคล อายุ 65 ปีบ้านเลขที่ 8 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หิ้วปลีกกล้วย ใส่เนื้อแห้ง – ปลาย่าง

แหล่งที่มา

ดอกกล้วย หรือ ปลีกกล้วย บางทีก็เรียกว่า ห้วปลี สามารถนำเป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกง ยำ ใช้รับประทานเป็นเครื่องเคียงโดยกินสดๆ กับตำเมี่ยงต่างๆ แต่คนไทย มีการนำปลีกกล้วย คือ หิ้วปลีกกล้วย หรือใส่กับหม่าแปลงที่ทำจากเนื้อวัว ควาย และใส่กับหมกไก่ได้ด้วย ปลุกไว้ตามหัวไร่ปลายนา

เครื่องปรุง

- ปลีกกล้วยต้มแกะเอาแต่ส่วนที่เป็นใจกล้วย ซึ่งมีลักษณะขาว และอ่อนดี
- เนื้อแห้งสุก สับให้ละเอียด
- น้ำมะนาว
- พริกสดต้มสุก
- น้ำปลาร้าต้ม
- เกลือ ข้าวคั่ว ต้นหอม สาระแหน่

วิธีทำ

โขลกปลีกกล้วยที่สับละเอียดพอประมาณ ปนกับเนื้อแห้งที่เตรียมไว้ปรุงรสด้วย ใส่พริกที่โขลกละเอียด ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลาร้า เกลือ ข้าวคั่ว โรยด้วยต้นหอม สาระแหน่

วิธีการถ่ายทอด

หิ้วปลีกกล้วย จะหารับประทานได้ทั้งปี เพราะบริเวณบ้านมีการปลูกต้นกล้วยไว้ หรือมีปลูกไว้ตามหัวไร่ปลายนา มีการถ่ายทอดวิธีทำภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางไทยจันทร์ พิมพิสน อายุ 54 ปี
บ้านเลขที่ 85 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

หั่วมะเขือใส่กบ – ปลา – ไข่



แหล่งที่มา

คนผู้ไทส่วนมากจะไม่ค่อยแกลงมะเขือ แต่จะต้มสุกแล้วนำมาหั่ว โดยจะใช้มะเขืออ่อนและใช้มะเขือสด มากินกับก้อย – ลาบ จะหาทานได้ง่าย มะเขือปลูกไว้ใกล้บริเวณบ้าน และไร่นา สวนหน้าบ้าน และสวนหลังบ้าน

เครื่องปรุง

- กบ ปลา เจียด ไข่ที่ต้มสุกแล้ว
- มะเขืออ่อนต้มสุก
- หอม
- ข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลาร้า

วิธีทำ

นำมะเขือต้มสุกมาโขลกใส่ปลา กบ เจียด ไข่ที่ต้มสุกโดยการแกะเนื้อเอาก้างออก นำมาโขลกใส่กับมะเขืออ่อนที่ต้มสุกจนเปื่อย โขลกจนละเอียดโดยปรุงรสตามใจชอบแล้ว ใส่ พริกป่น ข้าวคั่ว หอม

วิธีการถ่ายทอด

นิยมทำทานได้ตลอดปี มีการถ่ายทอดภายในครอบครัว

หิ้วมะอุบน้อยใส่ปลา

แหล่งที่มา

มะอุบน้อยเป็นภาษาเรียกของคนผู้ไท (ฟักทองอ่อน) จะได้มะอุบน้อยมาหิ้วนั้นจะได้มาจากคนผู้ไทได้ปลูกฟักทองไว้หัวไร่ ปลายนา หรือตามพื้นที่ที่เป็นบริเวณบ้านที่อยู่หลังบ้าน หรือสวนหลังบ้าน มะอุบอ่อน คือ มะอุบไม่ค่อยใหญ่ ต้นที่มีลูกดอก จะนำมาเป็นส่วนประกอบอาหารโดยการนึ่งหรือต้ม หรือใส่แกงต่างๆ ก็ได้ (รับประทานสุก)

เครื่องปรุง

- มะอุบน้อย (ฟักทองอ่อน) ต้มหรือนึ่งสุก
- ปลาต้มสุก แกะเอาแต่เนื้อ น้ำต้มจะผสมกับปลาร้า
- พริกป่น ข้าวคั่ว หอม ใบสาระแหน่
- เกลือ น้ำต้มปลาร้า

วิธีทำ

- นำมะอุบน้อยที่ต้มแล้วมาโขลกปนกับปลาที่ต้มสุกแล้ว
- ตำให้ละเอียดพอประมาณ
- ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำต้มปลาร้า เกลือ และโรยด้วยต้นหอมและสาระแหน่

วิธีการถ่ายทอด

หิ้วมะอุบน้อยจะทำรับประทานได้ แต่ส่วนมากจะมีเฉพาะหลังช่วงฤดูทำนา นิยมทำกินกันภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางคำพร พิมพ์สิน อายุ 53 ปี
บ้านเลขที่ 137 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.8. อาหารประเภทซุบ

ซุบเบอมะม้งไส้ชิ้นแห้ง (ซูปไบมะม้งไส้เนื้อแห้ง)

แหล่งที่มา

ไบมะม้งอ่อนเท่านั้น แต่ถ้าจะให้อร่อยจริงๆต้องไบมะม้งกะสอเท่านั้นและมะม้งแก่ทุกคนผู้ไทจะปลูกมะม้งไว้มากในที่ไร่ นา และบริเวณบ้านเพื่อเป็นร่มเงา

เครื่องปรุง - ไบมะม้งอ่อน

- ชิ้นแห้งสับละเอียด
- พริกสด หรือพริกป่นก็ได้
- ข้าวคั่ว
- เกลือ
- น้ำปลาร้า
- ใบต้นหอม
- สะระแหน่

วิธีทำ

นำไบมะม้งอ่อนไปต้มให้สุกแล้วนำมาสับให้ละเอียดจึงนำมาตำใส่กับชิ้นแห้งที่สับไว้ปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว เติมน้ำปลาร้า หอม สะระแหน่ ปรุงรสตามที่ต้องการ

ผู้ให้ข้อมูล นางทองพัน ทะรังศรี อายุ 76 ปี หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ซूपดอกตู่วไล้ปลาตุก



แหล่งที่มา

หาได้จากป่า เขา โคม ตามหัวไร่ปลายนา จะมีในฤดูร้อนเท่านั้น

เครื่องปรุง

- ดอกตู่วไล้ตุก 1/2 กก.
- ปลาตุก 2 ชีด
- พริกสด
- ต้นหอม
- สะระแหน่
- ข้าวคั่ว
- เกลือ
- น้ำปลาร้า

วิธีทำ นำดอกตู่วไล้ตุกมาตำกับพริกสดและปลาตุกที่ตุกแล้วแกะเอาแต่เนื้อตำให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว เติมน้ำปลาร้า หอม สะระแหน่ตามรสชาติที่ต้องการ

ผู้ให้ข้อมูล นางทองพูน ทะรังศรี อายุ 76 ปี หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ซูปหน่อไม้

แหล่งที่มา

ส่วนมากคนภูไท จะหาตามหัวไร่ปลายนา บนภูเขา ริมห้วย ปัจจุบันมีการปลูกต้นไผ่ไว้ใกล้บ้าน และปลูกที่ทุ่งนา ซึ่งมีหลายชนิดด้วยกัน

เครื่องปรุง

- หน่อไม้
- พริกป่น
- ข้าวคั่ว
- น้ำใบย่านาง
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักแพรว
- น้ำปลาร้า
- ใบแมงลัก
- เกลือ

วิธีทำ

นำหน่อไม้มาปอกเปลือกล้างให้สะอาด นำมาสับเป็นเส้น นำมานึ่งพอสุกรสชาติไม่ขม แล้วปั่นหน่อไม้ที่นึ่งสุกใสใบย่านาง นึ่งอีกครั้งหนึ่ง ประมาณ 5-10 นาที ใส่ใบแมงลัก อ่อนด้วย นำมาปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม ใบสาระแหน่ ผักแพรว น้ำปลาร้า น้ำปลา นิยมรับประทานกับใบหวานไฟ และผักดอง ซึ่งมีในป่า

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันอยู่และทานกันตลอดปี

ผู้รู้ นางฤทธินิม ทิพจร อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 139 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

สรุปเห็ด

แหล่งที่มา

เห็ดมีหลายชนิดมีทั้งปลูก และเห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งเห็ดที่คนภูไทนำมารับประทานนั้น จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จะมีมากในฤดูกาลต่างๆ ส่วนมากเกิดขึ้นในเดือน 5-6-7-8 เห็ดต่างๆ ที่นำมารับประทานนั้นสามารถสังเกตได้ว่ารับประทานได้หรือไม่ได้

นั้น สังเกตจากมีตัวหนอนเข้าไปกินในเห็ดหรือไม่ ถ้ามีหนอนกิน แสดงว่าสามารถนำเห็ดนั้นมารับประทานได้ ถือว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน

เครื่องปรุง

- เห็ด
- พริกป่น
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- หอมหัว
- ผักแพรว
- น้ำมะนาว

วิธีทำ

นำเห็ดมาล้างให้สะอาดแล้วนำมาล้างให้สุก ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง นำมาปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม หัวหอม ผักแพรว น้ำมะนาว นิดหน่อยเติมน้ำมะนาวพอมีรสเปรี้ยวเล็กน้อย

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันอยู่และทานกันตามฤดูกาล

ผู้รู้ นางฤทธินิม ทิพจร อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 139 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ชุมชนใส่ปลา

แหล่งที่มา

ชุมชนที่นำมาชุปต้องเป็นชุมชนที่ยังอ่อนอยู่ ซึ่งจะมีอยู่ตามไร่นา หรือบริเวณบ้าน

เครื่องปรุง

- ขนุนต้มสุกเปื่อย

- พริกป่น
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- เกลือ
- น้ำปลา
- ปลาร้า
- ปลาคุกกี้หรือย่างก็ได้
- งา

วิธีทำ

นำขุ่นที่ต้มสุกมาโขลกให้ละเอียดใส่ปลาที่เตรียมโขลกให้เข้ากัน แล้วเติมเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม เกลือ น้ำปลา ปลาร้า ส่วนงานั้นต้องคั่วไฟอ่อนๆ แล้วโรยใส่ตอนตักใส่จาน

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันอยู่และรับประทานได้ทุกฤดูกาล มีการถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางฤทธินิม ทิพจร อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 139 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ซูบิโม่ม่่วงใส่เนื้อแห้ง – ปลา – กบ, เจียด

แหล่งที่มา

โม่ม่่วงที่นำมาทำซูบนั้น ต้องเป็นโม่ม่่วงอ่อนๆ ซึ่งจะมีมากในเดือน 5-6 โม่ม่่วงที่นำมาซูบแล้วทำให้รสชาติอร่อย คือ โม่ม่่วงกะสอ และโม่ม่่วงแก้ว

เครื่องปรุง

- โม่ม่่วงอ่อนต้มสุก
- เนื้อแห้งสุกสับละเอียด (ปิ้ง)

- พริกป่น
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- หอมหัว
- ปลาร้า
- น้ำปลา
- เกลือ

วิธีทำ

นำใบมะม่วงต้มน้ำสุกสับละเอียด และนำมาโขลกปนกับเนื้อแห้งให้ละเอียด พร้อมปรุงรสด้วยเครื่องปรุง

วิธีการถ่ายทอด มีการถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางฤทธินิม ทิพจร อายุ 45 ปี
บ้านเลขที่ 139 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ซุปรสเผ็ดหัวหอม – เห็ดตาบ – ปลา - กบ



แหล่งที่มา

เทา หรือ ภาษากลางเรียกว่า สาหร่ายน้ำนั้น คนภูไท จะนำมาชุบ เเทาที่นำมาชุปนั้น จะต้องเป็นเทาในหนองน้ำ สระน้ำที่อยู่ไกลจากชุมชน คือ เเทาที่อยู่ในที่ห่างไกลจากบ้านคน เพราะคิดว่า เเทงี้คือพืชชนิดหนึ่ง ทำเป็นอาหารได้ เเทมียู่สระน้ำนั้นสะอาดกว่าสระน้ำที่อยู่ใกล้บ้านคน เเทาจะมีมากในฤดูฝน เพราะอรรอย สังเกตได้จากเเทมนั้นอ่อนเขียวสดไม่มีอาการบ่งบอกว่า เนา

เครื่องปรุง

- เเทสด
- หัวหอมต้มสุก
- เห็ดต้มสุก
- พริกป่น
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- หอมหัว
- ผักแพรว
- ใบสาระแหน่
- น้ำปลา
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำเเทมาสับเตรียมไว้ ต้มน้ำปลาร้าที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงข้างต้น ปรุงรสให้อร่อย คนเข้าด้วยกัน ใส่ผักต่างๆ

วิธีการถ่ายทอด จะหาจับประทานได้ในช่วงฤดูฝน ในเดือน 6-7-8 เท่านั้น

ผู้รู้ คุณยายเกษแก้ว พิมพ์สิน อายุ 79 ปี
บ้านเลขที่ 22 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ซูปผักไฮฮะไฮใส่ปลาค้อ (ปลาช่อน)

แหล่งที่มา

ผักไฮฮะไฮ ปัจจุบันเหลือน้อยมาก จะหาทานได้ยาก แต่คนภูไทนั้น เคยนำมาต้มหรือต้มก็ได้ ก่อนนำมาซูป นึ่งเฉยๆ แล้วนำมากินกับแจ่วบอง จะมีตามหัวไร่ปลายนา ป่า ด้วยมีมากในฤดูแล้ง

เครื่องปรุง

- ผักไฮฮะไฮ นึ่งสุก
- ปลาต้มสุก ใส่น้ำปลา
- พริกป่น ข้าวคั่ว หอม น้ำปลา
- เกลือ

วิธีทำ

นำผักไฮฮะไฮต้มสุกมาสับละเอียดมาโขลกพร้อมทั้งใส่ปลาต้มโขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียดพอประมาณ แล้วก็ปรุงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา เกลือ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันไม่ค่อยมีรับประทานแล้วเนื่องจากเป็นผักที่หายาก

ผู้รู้ คุณยายเกษแก้ว พิมพ์สิน อายุ 79 ปี
บ้านเลขที่ 22 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ซูปดอกตูบใส่ปลาอย่างปลาเผา

แหล่งที่มา

ดอกตูบ จะหาได้ง่ายในป่า ปัจจุบันมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน เพราะคนภูไทนิยมนำดอกตูบ ทั้งเป็นเครื่องเคียง หรือเอาไว้ใส่แกงผักต่างๆ ทั้งกินกับลาบ ก้อย ด้วย ส่วนมากนั้นจะนำมาต้มซูปโดยมีส่วนประกอบไม่มาก ดอกตูบมีรสชาติเปรี้ยว

เครื่องปรุง

- ดอกตูมตุ้มสุก
- ปลาอย่างป่นละเอียด
- ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา พริกป่น หอม
- ใบสาระแหน่

วิธีทำ

นำดอกตูมตุ้มสุก และปลาป่นมาโขลกใส่กันให้ละเอียดพอประมาณ แล้วปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา หอม ใบสาระแหน่ ปรุงรสให้อร่อยตามต้องการ

วิธีการถ่ายทอด ถ่ายทอดวิธีทำกันภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยายเกษแก้ว พิมพ์สิน อายุ 79 ปี
บ้านเลขที่ 22 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ซูบเห็ดกระด้างใส่มะเขือ กบ - ปลา

แหล่งที่มา

เห็ดนำมาซูบมีทั้งกระด้าง (เห็ดแห้ง) เห็ดบด ที่ไม่แก่เท่าไร คนภูไท จะไปหาเห็ด มาเก็บไว้ส่วนดอกที่แก่จะเก็บตากแดดไว้ ดอกอ่อนจะแกงใส่ผักต่างๆ ส่วนมากเห็ดที่จะ นำมาซูบนั่นต้องแช่น้ำก่อน เพื่อให้เห็ดคลายตัว และหั่นได้ง่าย และสับเป็นเส้นฝอยๆ

เครื่องปรุง

- เห็ดกระด้าง (เห็ดแห้ง) หั่นฝอยตุ้มสุก
- กบตุ้ม ปลาตุ้มสุก
- มะเขืออ่อน ต้มเปื่อย
- พริกสด ข้าวคั่ว ต้นหอม หอมหัว
- น้ำปลาร้า
- เกลือ
- หอม ใบสาระแหน่
- ผักแพรว

วิธีทำ

นำเห็ดหั่นฝอยต้มสุก และกบต้ม – ปลาต้ม มะเขือสุก มาโขลกให้เข้ากันด้วยให้ละเอียดพอประมาณ ปูรสดด้วยเกลือ น้ำปลาร้าต้มสุก เกลือ หอม ใบสาระแหน่ ผ้าแพรว

วิธีการถ่ายทอด มีการถ่ายทอดกันภายในครอบครัว จะทำรับประทานได้ในฤดูหนาว

ผู้รู้ คุณยายเกษแก้ว พิมพ์สิน อายุ 79 ปี
บ้านเลขที่ 22 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.9. อาหารประเภทตำ**ตำเปลือกคู้ส้มดส้ม (ตำเปลือกคู้ส้มดแดง)****แหล่งที่มา**

เปลือกคู้ที่ปลูกตามทุ่งนา ตามป่า โคนน้ำเอามาแต่เปลือก นำมาตากแห้ง

เครื่องปรุง

- เปลือกคู้นำมาตากแห้ง
- มดแดง
- พริกสด
- มะเขือเหลือง
- น้ำปลาร้า
- เกลือ
- ชูรส

วิธีทำ ตำพริกให้ละเอียดนำเปลือกประดู่ที่ตากแห้งหั่นเป็นฝอยๆตำให้ละเอียดใส่มดแดง ปูรสดด้วยน้ำปลาร้าและเกลือตามด้วยมะเขือเหลืองหั่นตำให้เข้ากันปูรสดตามใจชอบ

หมายเหตุ ตำเมียงต่างๆก็ปรุงเช่นกัน เช่น ตำมะม่วง ตำกล้วย ตำมะยม

ผู้ให้ข้อมูล นายอาคม ทะรังศรี อายุ 72 ปี หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำยอโดอ่อนใส่ปูนา

แหล่งที่มา

ปูนาตามทุ่งนาปลายฤดูฝน ยอดถั่วอ่อนตามหัวไร่ปลายนา

เครื่องปรุง

- ปูนา(แกะเอาแต่เนื้อปู)
- ยอดถั่วอ่อน
- พริกสด
- เกลือ
- น้ำปลาร้า

วิธีทำ ตำพริกสดให้ละเอียดแล้วนำยอดถั่วที่ล้างสะอาดแล้วนำมาตำใส่กับปูที่แกะเอาแต่เนื้อแล้วปรุงรสด้วยเกลือและตามรสชาติที่ต้องการเป็นอาหารที่นิยมกินของคนภาคอีสานโดยเฉพาะคนผู้ไท

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไชลีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำบักหุ่ง(ตำมะละกอ)

แหล่งที่มา

มะละกอเป็นอาหาร ของคนอีสานและเป็นที่นิยมปลูกกันทุกครอบครัวจึงหาได้จากสวนครัวและตามโพนทุ่งนา และสวน

เครื่องปรุง

- มะละกอ
- พริกสด แห้ง
- มะกอก
- ปลาร้าต้ม
- น้ำปลา
- ปูนาดอง
- มะนาว
- มะเขือเทศ
- มะอึก(สุก)
- ชูรส

วิธีทำ

ตำพริกให้ละเอียด นำมะละกามาปอกเปลือกและล้างให้สะอาดและนำมาสับเป็นเส้นๆ นำมาตำให้เข้ากันปรุงรสด้วย เครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไซลีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำแตงลาย(ตำแตงกวา)

แหล่งที่มา คนผู้ไทนิยมปลูกแตงลายไว้ตาม ไร่ นา สวน

เครื่องปรุง

- แตงลาย

- พริกสด แห้ง
- มะกอก
- ปลาร้าต้ม
- น้ำปลา
- ปูนาทอง
- มะนาว
- มะเขือเทศ
- มะอึก(สุก)
- ขูรต

วิธีทำ ตำพริกให้ละเอียด นำแตงลายมาปอกเปลือกและล้างให้สะอาดและนำมาสับเป็นเส้นๆ นำมาตำให้เข้ากันปรุงรสด้วย เครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไซลีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำโล้วปี(ตำถั่วปี)

แหล่งที่มา คนผู้ไทนิยมปลูกถั่วปีไว้ตาม หัวไร่ปลายนา สวน

เครื่องปรุง

- โล้วปี
- พริกสด แห้ง
- มะกอก
- ปลาร้าต้ม
- น้ำปลา
- ปูนาทอง
- มะนาว
- มะเขือเทศ
- มะอึก(สุก)
- ขูรต

วิธีทำ ตำพริกให้ละเอียด นำถั่วมาล้างให้สะอาดและนำมาหั่นเป็นท่อนๆนำมาตำให้เข้ากันปรุงรสด้วย เครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไชลีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำมะม่วง(ตำมะม่วง)

แหล่งที่มา คนผู้ไทนิยมปลูกมะม่วงไว้ตาม หัวไร่ปลายนา สวน ปลูกตามบ้าน

เครื่องปรุง

- มะม่วง
- พริกสด แห้ง
- ปลาร้าต้ม
- น้ำปลา
- ปูนาคอง
- ชูรส
- น้ำตาลปี๊บ

วิธีทำ ตำพริกให้ละเอียด นำมะม่วงมาล้างให้สะอาดและนำมาสับเป็นเส้นๆนำมาตำให้เข้ากันปรุงรสด้วย เครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไชลีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำก้อย(ตำกล้วย)

แหล่งที่มา คนผู้ไทนิยมปลูกกล้วยไว้ตาม หัวไร่ปลายนา สวน ปลูกตามหลังบ้าน

เครื่องปรุง

- กล้วย
- พริกสด แห้ง

- ปลาไร่ต้ม
- น้ำปลา
- ปูนาทอง
- ชูรส
- น้ำตาลปี๊บ
- มะเขือเหลือง
- มะนาว

วิธีทำ

ตำพริกให้ละเอียด นำกล้วยมาล้างให้สะอาดและนำมาหั่นและตำให้เข้ากันปรุงรสด้วยเครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไชสีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำมะยม(ตำมะยม)

แหล่งที่มา คนผู้ไทนิยมปลูกกล้วยไว้ตามหน้าบ้าน ปลูกตามหลังบ้าน และทุ่งนา

เครื่องปรุง

- มะยม
- พริกสด แห้ง
- ปลาไร่ต้ม
- น้ำปลา
- ปูนาทอง
- ชูรส
- น้ำตาลปี๊บ
- มะเขือเหลือง
- เกลือ

วิธีทำ

ตำพริกให้ละเอียด นำมะยมมาล้างให้สะอาด และตำให้เข้ากันปูลงด้วย เครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไชสีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ตำโห่เคอใส่หน่อไม้เค็ม (ตำตะไคร้ใส่หน่อไม้ดอง)

แหล่งที่มา คนผู้ไทนิยมปลูกตะไคร้ไว้ตาม หน้าบ้าน ปลูกตามหลังบ้าน และทุ่งนา
หน่อไม้ตามป่าตามโคก ตามทุ่งนา

เครื่องปรุง

- ตะไคร้หั่นฝอย
- หน่อไม้ดองหั่นฝอย
- พริกสด แห้ง
- ปลาร้าต้ม
- น้ำปลา
- ขูรต
- เกลือ
- กล้วยดิบ
- มะเขือดิบ
- กระถิน

วิธีทำ

ตำพริกให้ละเอียด นำตะไคร้มาล้างให้สะอาดและนำมาหั่นและตำให้เข้ากันกับหน่อไม้ดองปูลงด้วย เครื่องปรุงทั้งหมดตามรสชาติที่ต้องการของแต่ละคนแล้วกินกับมะเขือกล้วย และกระถินอ่อน

ผู้ให้ข้อมูล นางแสงทอง ไชสีดา อายุ 53 ปี 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

4.4.10. อาหารประเภทปิ้ง

ปิ้งปลาตุก

แหล่งที่มา

ปลา หาจากตามธรรมชาติ ห้วย หนอง คลอง บึง โดยการทอดแห ใส่ไข่ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

ปลาชนิดต่างๆ

เกลือ

วิธีทำ

ติดไฟโดยการนำไม้พินมากองๆ รวมกัน แล้วก็ติดไฟ เรียกว่า “การตั้งไฟ” นำปลา มาหัดคอกทาเกลือ จากนั้นตัดไม้ไผ่ผ่าเป็นสองซีกเอาปลา ที่เตรียมไว้ใส่กลางไม้ ปิ้งมดปลาย ด้วยดอก ปิ้งไฟพลิกไปพลิกมา จนกระทั่งปลาสุก แล้วนำมากิน และแฉะหัวล่อน

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าสมัย บุญเรือง อายุ 56 ปี
บ้านเลขที่ 205 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ปิ้ง กบ-เขียด

แหล่งที่มา

กบ – เขียด หาจากตามธรรมชาติ ห้วย หนอง คลอง บึง ทุ่งนา หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

กบ – เขียด

เกลือ

วิธีทำ

ติดไฟโดยการนำไม้ฟืนมากอง ๆ รวมกัน แล้วก็ติดไฟ เรียกว่า “การตั้งไฟ” นำ กบ – เจียด ทาเกลือ จากนั้นตัดไม้ไผ่ผ่าเป็นสองซีกเอา กบ – เจียด ที่เตรียมไว้ใส่กลางไม้ ปิ้งมด ปลายด้วยดอก ปิ้งไฟพลิกไปพลิกมา จนกระทั่งปลาสุก แล้วนำมากิน และแจ่วหัวอ่อน

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าสมชัย บุญเรือง อายุ 56 ปี
บ้านเลขที่ 205 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.11. อาหารประเภทหลาม

หลามผักหวาน

การหลาม หมายถึง การนำอาหารประเภทอาหารที่หาตามป่า เช่น ผักหวาน หน่อไม้ กบ เจียด ปลา นำไปใส่ในกระบอกไม้ไผ่ ที่มีขนาดใหญ่ นิยมใช้ ไม้ไผ่ไม้โก๊ะ เพราะมีกระบอกใหญ่ แล้วหั่นอาหารใส่เข้าไปในกระบอก ได้ในจำนวนมาก แล้วนำไปเผาบนไฟ เพื่อให้อาหารที่อยู่ในกระบอกสุก นิยมทำเฉพาะในช่วงไปเดินป่า

แหล่งที่มา

ผักหวาน หาได้ตามภูเขา เรานำยอดอ่อนของผักหวาน มารับประทาน หากินได้ในช่วงเดือนประมาณ มีนาคมของทุกปี

เครื่องปรุง

- ผักหวาน
- พริก
- เกลือ
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำยอดผักหวานสดที่เก็บมา ใส่ลงในไปกระบอกไม้ไผ่ (ไม้โก๊ะ) ลำใหญ่ ตามด้วยเกลือ พริก ปลาร้า และน้ำ ลนไฟเพื่อให้อาหารที่อยู่ในกระบอกสุก ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที วิธีนี้จะนิยมทำในเวลา ขึ้นเขาเข้าป่า เพราะใช้กระบอกไม้ไผ่แทน หม้อดิน

ปัจจุบัน ไม่เป็นที่นิยมแล้ว

ผู้รู้ คุณลุงสุเทพ คุณลุงสงวน

หลามเห็ดและหน่อไม้

แหล่งที่มา

เห็ดและหน่อไม้ หาได้ตามภูเขา นิยมกันในช่วงเดือนมิถุนายน - กันยายนของทุกปี

เครื่องปรุง หลามเห็ด

- เห็ดต่างๆ เช่น เห็ดระโงก เห็ดตาบ เห็ดพด เห็ดแร้ เห็ดถ่าน ฯลฯ
- พริก
- เกลือ
- ปลาร้า

เครื่องปรุง หลามหน่อไม้

- หน่อไม้
- พริก
- เกลือ
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำเห็ด ยัดใส่เข้าไปในกระบอกไม้ไผ่ตามด้วยเกลือ พริก น้ำปลาร้า แล้วนำไปเผาบนไฟเพื่อให้อาหารสุกใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

ปัจจุบัน ไม่เป็นที่นิยมแล้ว

ผู้รู้ คุณลุงสุเทพ

4.4.12. อาหารประเภทลวก

ลวกผักต่างๆ

แหล่งที่มา

เก็บตามหัวไร่ปลายนา ตามริมรั้วบ้าน หรือปลูกเองตามต้องการ

เครื่องปรุง

- ผัก
- เกลือ

วิธีทำ

- นำผักที่เก็บมาได้มาล้างให้สะอาด
- ตั้งน้ำร้อนให้เดือด ใส่เกลือลงไป
- ลวกประมาณ 2-3 นาที
- ยกออกจากไฟ กินได้ทันที

* หมายเหตุ เก็บผักมาใหม่ ๆ ลวกทันทีจะทำให้หวาน กรอบ อร่อยมากๆ

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันจนถึงปัจจุบัน

ผู้รู้ แม่พิมไธ ทะรังศรี

บ้านเลขที่ 79 หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ลวกเนื้อหมู, เนื้อวัว

แหล่งที่มา

เลี้ยงเองและซื้อตามท้องตลาดท้องถิ่น

เครื่องปรุง

- เนื้อ, น้ำ
- เกลือ

วิธีทำ

- หั่นเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นชิ้นพอคำ
- ต้มน้ำใส่เกลือ
- น้ำเดือดใส่เนื้อลงไปลวกประมาณ 3-5 นาที
- ยกออกจากเตา ทานได้ทันที

วิธีการถ่ายทอด ยังนิยมกันจนถึงปัจจุบัน

ผู้รู้

แม่พิมพ์ใส ทะรังศรี

บ้านเลขที่ 79 หมู่ 14 ต.คู่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.13. อาหารประเภทป่น

ป่นกุดจี(แมงกุดจี)

แหล่งที่มา หาตามทุ่งนาหาซูดจากกองจี้ควาย ในช่วงฤดูแล้ง เดือนเมษายนของทุกปี

- เครื่องปรุง
- เกลือ
 - ปลาร้า
 - ผักหอม
 - น้ำปลา
 - ต้นหอม

- ผักชีหอม

วิธีทำ นำกุศจีมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 15 นาที เติมน้ำมันลงไปคั่วให้สุกแล้วกลงมานำมาตำใส่ปลาร้า ผักชีหอม

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายเสงี่ยม ฤทธิ์สยง ม.14 อายุ 70 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ปั่นจี่ล่อ

แหล่งที่มา หาตามทุ่งนาหาชุดตามหัวไร่ปลายนา ในช่วงฤดูฝนของทุกปี

เครื่องปรุง

- เกลือ
- ปลาร้า
- ผักชีหอม
- น้ำปลา
- ต้นหอม
- ผักชีหอม

วิธีทำ

นำจี่ล่อมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 15 นาที เติมน้ำมันลงไปคั่วให้สุกแล้วกลงมานำมาตำใส่ปลาร้า ผักชีหอม กินกับผักตามฤดูกาล

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายสวน ฤทธิ์สยง ม.14 อายุ 72 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ปั่นปลา

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี โดยการตักแห ตักสะดึง ใส่เบ็ด ใส่มอ

เครื่องปรุง

- ปลา
- พริก
- เกลือ
- น้ำปลา

- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำปลามาทอดเกล็ด ล้างน้ำให้สะอาด นำไปต้ม หรือปิ้ง นำมาปรุงรสด้วยผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลาร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายอนุรักษ์ อารมณ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ป่นกะปู้

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี โดยการหาชุดตามรู
เครื่องปรุง

- ปู
- พริก
- เกลือ
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำมา ล้างน้ำให้สะอาด จี่หรือปิ้ง ให้สุก นำมาตำปรุงรสด้วย ผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลาร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายพูนคำ แสนสุมา ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ป่นเจียด

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี ในช่วงฤดูฝนหากันตอนกลางคืน .

เครื่องปรุง

- เจียด
- พริก
- เกลือ
- น้ำปลา
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำเจียดมาล้าง ล้างน้ำให้สะอาด นำไปต้ม หรือปิ้ง นำมาป่น หรือตำให้ละเอียดปรุงรสด้วยผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลาร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย กินกับผักได้ตามต้องการกินกับผักได้ตามต้องการ ผักกาดสด ผักกาดลวก

ผู้ให้ข้อมูล ยายอนุรักษ์ อารมณฺ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ป่นกบ



แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี ในช่วงฤดูฝนหากันตอนกลางคืน ใส่เบ็ด

เครื่องปรุง

- กบ
- พริก
- เกลือ
- น้ำปลา
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำเขียดมาใส่ซี๊ ล้างน้ำให้สะอาด นำไปต้ม หรือปิ้ง นำมาป่น หรือตำให้ละเอียดปรุงรสด้วยผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลาร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลยกินกับผักได้ตามต้องการ ผักกาดสด ผักกาดหลวง

ผู้ให้ข้อมูล ยายอนุรักษ์ อารมณฺ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ป็นเห็ดฟาง(เห็ดฟาง)

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ตามกองฟางหลังฤดูการเกี่ยวข้าว และต้นหญ้าฝน

เครื่องปรุง

- เห็ดฟาง
- พริก
- เกลือ
- น้ำปลา
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ปลาร้า

วิธีทำ

เห็ดฟาง ล้างน้ำให้สะอาด นำไปต้ม หรือปิ้ง นำมาปั่น หรือตำให้ละเอียดปรุงรสด้วยผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลาร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย กินกับผักได้ตามต้องการ ผักกาดสด ผักกาดลวก

ผู้ให้ข้อมูล ยายลำพันนิละปะกะ ม.1 อายุ 61 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ป็นจิกจั่น(จิกจั่น)

แหล่งที่มา หาป่าเขา ช่วงเดือนมีนาคมของทุกปีวิธีการหาโดยใช้ตังติด ซึ่งตังทำมาจากยางไม้

เครื่องปรุง

- จักจั่น
- เกลือ
- ปลาร้า
- ผักหอม
- น้ำปลา
- ต้นหอม

วิธีทำ

จักจั่นมาเค็ดปีกออกล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาตำให้ละเอียดปรุงเครื่องด้วย ปลา ร้า
เกลือ ผักหอม กินกับผักตามฤดูกาล และผักริมรั้วผู้ให้ข้อมูล นางสาวรงค์ แสนสุมา ม.14
อายุ 56 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ป่นแมงดา

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ตามคันไม้ที่อยู่ในน้ำ ต้นมะค้อ ต้นจิก ต้นฮัง ช่วงฤดูใบไม้
ออกใหม่ ซึ่งใบไม้ประเภทนี้เป็นอาหารชั้นเลิศของแมงดาแมงดาจึงชอบอาศัยอยู่

- เครื่องปรุง**
- แมงดา
 - พริก
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ต้นหอม
 - ผักชีหอม
 - ปลา ร้า

วิธีทำ

นำแมงดามาบดเอาปีกออก ล้างน้ำให้สะอาด นำไปคั่วหรือปิ้ง นำมาป่น หรือตำให้
ละเอียดปรุงรสด้วยผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลา ร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป
ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย กินกับผักได้ตามต้องการ ผักกาด
สด ผักกาดลวก

ผู้ให้ข้อมูล นายสมศักดิ์ อารมณ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ป่นแมงข้าวคั่ว (แมงอินูน)

แหล่งที่มา หาดตามสวนและทุ่งนา ในช่วงฤดูฝน โดยหากัน ตาม ต้นมะขาม ต้นโก ต้นผัก
คั่ว

เครื่องปรุง - แมงข้าวคั่ว

- พริก
- เกลือ
- น้ำปลา
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ปลาร้า

วิธีทำ

นำแมงข้าวคั่วมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 15 นาที เติมเกลือลงไปคั่วให้
สุกแล้วยกลงมาตำให้ละเอียดปรุงรสด้วยผักชีหอม พริก เกลือ ต้นหอม ปลาร้า

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายวิไลย์ พิมพ์สิน ม.14 อายุ 70 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

4.4.14. อาหารประเภทคั่ว

คั่วแมงซอน(แมงจิชอน)

แหล่งที่มา หาดตามริมหนอง โดยการไปช้อนตามหนองน้ำที่เป็นโคลนตม หากินได้ทั้ง
ปี

เครื่องปรุง - เกลือ

วิธีทำ นำเมฆฆอนมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 10นาที่ เติมเกลือลงไปคั่วให้สุกแล้วยกลงมากินกับจ้ำแจ่ว

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายมนนิก เสนาลอย ม.14 อายุ 62 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

กั่วเมฆข้าวคั่ว (เมฆอีหนู)

แหล่งที่มา หาตามสวนและทุ่งนา ในช่วงฤดูฝน โดยหากัน ตาม ต้นมะขาม ต้นโก ต้นผักต้ว

เครื่องปรุง - เกลือ

วิธีทำ นำอีหนูมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 10นาที่ เติมเกลือลงไปคั่วให้สุกแล้วยกลงมากินกับจ้ำแจ่ว

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายเสงี่ยม ฤทธิ์สยอง ม.14 อายุ 70 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

กั่วกุดจี่(เมฆจูดจี่)

แหล่งที่มา หาตามทุ่งนาหาขุดจากกองจี้ควาย ในช่วงฤดูแล้ง เดือนเมษายนของทุกปี

เครื่องปรุง - เกลือ

วิธีทำ นำกุดจี่มาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 10นาที่ เติมเกลือลงไปคั่วให้สุกแล้วยกลงมากินกับจ้ำแจ่ว

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายเสงี่ยม ฤทธิ์สยอง ม.14 อายุ 70 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

คั่วจิ้งจี้ (จิ้งโกร่ง)



แหล่งที่มา หาตามหัวไร่ปลายนา ราว เดือน พ.ค.- มิ.ย. ในช่วงฤดูฝน โดย การหาใช้
เสียมขุดตามรู

เครื่องปรุง - เกลือ

วิธีทำ

นำจิ้งจี้มาใส่จี้จิ้งออก ล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปคั่วประมาณ 10 นาที เติมเกลือลงไปคั่ว
ให้สุกแล้วยกลงมากินกับน้ำจิ้มแจ่ว กินกับผักสด ลวก ตามฤดูกาล

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายเสงี่ยม ฤทธิ์สยอง ม.14 อายุ 70 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

คั่วกบ

แหล่งที่มา ตามทุ่งนา หากินได้ตลอดปี จะมีมากฤดูฝน วิธีการหาใส่ไซ ก้านตอกลางคืน
ช่วงฤดูแล้งหาขุดตามรู

เครื่องปรุง - พริกสด
- เกลือ
- ปลา ร้า
- ผักชี

- ข่า
- ตะไคร้

วิธีทำ

นำขมิ้นมาล้างออกล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาสับเป็นชิ้นๆ ใส่เครื่องปรุงพริก เกลือ ปลา ร้า ผักชีฝรั่ง ข่า ตะไคร้ คนให้เข้ากัน คั่วใส่กับผักพื้นบ้าน เช่น ผักก้านตง ผักสะแงนา ประมาณ 15 นาที คั่วให้สุกแล้วยกลงมากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายเล็กดา นิละปะกะ ม.14 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ข้าวเจียด

แหล่งที่มา ตามทุ่งนา หากินได้ตลอดปี จะมีมากฤดูฝน วิธีการหาใส่ไซ ก้านตอนกลางคืน ช่วงฤดูแล้งหาขุดตามรู

เครื่องปรุง - พริกสด

- เกลือ
- ปลาร้า
- ผักชีฝรั่ง
- ข่า
- ตะไคร้

วิธีทำ

นำขมิ้นมาล้างออกล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาสับเป็นชิ้นๆ ใส่เครื่องปรุงพริก เกลือ ปลา ร้า ผักชีฝรั่ง ข่า ตะไคร้ คนให้เข้ากัน คั่วใส่กับผักพื้นบ้าน เช่น ผักก้านตง ผักสะแงนา ประมาณ 15 นาที คั่วให้สุกแล้วยกลงมากินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายเสาว เสนาะเสียง ม.14 อายุ 76 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ข้าวเหนียว วัล ควาย

นำข้าววัล – ควาย มาสับไม่ต้องละเอียดมากนัก ถ้าละเอียดมันจะไม่อร่อย

เครื่องปรุง

- เนื้อ วัล ควาย

- ตะไคร้
- ห้าขา
- ต้นหอม
- เกลือ

วิธีปรุง

ตำพริกสดใส่เกลือ แล้วเอาลงไปใส่ในหม้อน้ำที่กำลังเดือด อย่าใส่มาก คั่วจนสุก ถ้า น้ำมันแห้งก็ค่อยๆเติมน้ำหลังจากนั้นก็เริ่มเอาเครื่องปรุงลงไปใส่ ชิมปรุงรสให้อร่อย

ผู้รู้

คุณตาอุลม คนตรง

บ้านเลขที่ ม. 3 ต.กุ่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.15. อาหารประเภทก้อย

ก้อยปลา

แหล่งที่มา

หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี โดยการตักแห ตักสะดุ้ง ใส่เบ็ด ใส่มอง

เครื่องปรุง

- ปลา
- พริกคั่ว
- เกลือ
- น้ำปลา
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำปลามาถอดเกล็ด ล้างน้ำให้สะอาด สับให้ละเอียดปรุงรสด้วยผักชีหอม
ข้าวคั่ว พริก คั่ว เกลือ ต้นหอม ปลา ร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตาม
ต้องการคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายอนุรักษ์ อารมณฺ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ก้อยควาย

แหล่งที่มา เลี้ยงเองตามทุ่งนา บ้างครั้งก็ซื้อจากตลาด

- เครื่องปรุง
- ควาย
 - พริกคั่ว
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ต้นหอม
 - ผักชี
 - ข้าวคั่ว
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำเนื้อควายมาสับให้ละเอียด ใส่เครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการคนให้
เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย

เครื่องเคียง กินกับผักตามฤดูกาล เช่น ผักเม็ก ยอดมะกอก

ผู้ให้ข้อมูล ยายอนุรักษ์ อารมณฺ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ก้อยโง(วัว)

แหล่งที่มา ซื้อตามท้องตลาด

เครื่องปรุง

- เนื้อโง
- พริกคั่ว
- เกลือ
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

พริก คั่ว เกลือ ต้นหอม ปลาร้า ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไป ปรุงรสชาติตามต้องการ คนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล ยายอนุรักษ์ อารมณ์สวะ ม.1 อายุ 68 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

ก้อยกระปอม(กิ้งก่า)

แหล่งที่มา

หาได้ตามป่า ตามหัวไร่ปลายนา วิธีการจับโดยการ คล้อง ก้าน และใช้หนังสดึงยึง หากินได้ในฤดูแล้ง ราว เดือน เม.ย.- พ.ค.ของทุกปีหากินได้ปีละครั้งเท่านั้น

เครื่องปรุง

- กระปอม
- พริกคั่ว
- เกลือ
- น้ำปลา

- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- มะม่วงกะสอ
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำกะปอมมาลนไฟเอาเกลือออกล้างน้ำให้สะอาดนำไปปิ้งให้สุกแล้วนำมาสับให้ละเอียด นำมะม่วงกะสอมาล้างและสับเป็นฝอยๆ ใส่เครื่องปรุงทุกอย่างลงไปปรุงรสให้อร่อยคนให้เข้ากันกินได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล คุณตาเดือน ศรีสวัสดิ์ ม.1 อายุ 72 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ก้อยหอย

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- หอย
- พริกคั่ว
- เกลือ
- น้ำปลา
- ข้าวคั่ว
- ต้นหอม
- ผักชีหอม
- มดส้ม
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำหอยมาล้างให้สะอาดแล้วนำไปต้มให้สุกแกะเอาแต่หัวหอยและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาปรุงด้วยเครื่องปรุงแล้วตามด้วยมดส้มลงไปคนให้เข้ากันนำมากินได้เลยกับผักสด และลาวก ผักตามหัวไร่ปลายนาเช่น ผัก คันดิน ยอดมะกอก

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายสังวร ฤทธิ์สยง ม.14 อายุ 75 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

ก้อยหมูป่า

แหล่งที่มา หาดตามป่า ภูเขา หาโดยนายพรานไปล่า หากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง - หมูป่า
 - พริกคั่ว
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ข้าวคั่ว
 - ต้นหอม
 - ผักชีหอม
 - ใบมะกรูด

วิธีทำ

นำหมูป่ามาสับให้ละเอียดปรุงด้วยเครื่องปรุง ทุกอย่างคนให้เข้ากันนำมากินได้เลยกับผักสด และลวกผักตามหัวไร่ปลายนานะเช่น ผัก คั่นดิน ยอดมะกอก และผักสวนครัว

ผู้ให้ข้อมูล คุณยายสังวร ฤทธิ์สยอง ม.14 อายุ 75 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

4.4.16. อาหารประเภทตะไค้

ตะไค้

ตะไค้ คือ อาหารที่ชนเผ่าคนภูไท นิยมทำกินเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ทำแล้วเก็บเอาไว้กินได้นาน โดยไม่เสีย

แหล่งที่มา

หาได้ไม่ยาก เช่น กระจูดของส่วนนอกของหมู วัว ควาย นำมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาหมัก โดยที่ใส่เครื่องปรุง

เครื่องปรุง

- กระดุกอ่อน หมู วัว ควาย
- เกลือ
- กระเทียม
- ข้าวเหนียว

วิธีทำ

นำเอากะดุกอ่อน หมู วัว ควายมาคั้นหรือหมักใส่เกลือ ข้าวเหนียว กระเทียม คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปหมักไว้ในดิน และเอาไม้มะจั่วที่เหลาเป็นฝาจุก โดยไม่ให้ อากาศเข้าไปได้ แล้วเอาไปเก็บในที่ร่ม โดยใช้ผ้าปิดปากให้เอาไว้ที่หนึ่ง เพื่อป้องกัน แมลงวันไข่ใส่ได้ เดียวนี้ไม่นิยมทำเท่าไร คนที่กินมีเฉพาะคนที่มียาอายุเท่านั้น ส่วนการอยู่การ กิน กินได้ทุกฤดูกาล

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันไม่แน่ใจว่ามีการถ่ายทอดอย่างไร

ผู้รู้ ยายบัวระพันธ์ เครือสวัสดี

4.4.17. อาหารประเภทแจ่ว

แจ่วบอง

แหล่งที่มา พริกที่ปลูกตามสวนและหัวไร่ปลายนา หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดที่ ปลูกตามสวนครัว

เครื่องปรุง

- พริกป่น
- ปลาร้าล้นละเอียดต้มสุก
- หอมแดง
- กระเทียม
- ข่า
- ตะไคร้
- ใบมะกรูด

- แมงดา

วิธีทำ นำพริกแห้งคั่วแล้วนำมาป่นให้ละเอียด แล้วนำปลาร้าที่ต้มสุกแล้วมาแกะเอาแต่เนื้อ ตำรวมกัน นำหอม กระเทียม ข่า เกลือ ตะไคร้ คั่วให้เป็นเนื้อเดียวกัน ตำให้เข้ากันปรุงเครื่องทุกอย่างตามส่วนและปรุงรสชาติให้อร่อย ตามต้องการ

ผู้ให้ข้อมูล นาง อรทัย อนันตะภูมิ อายุ 43 ปี 79/1 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

แจ่วหัวโหล้น

แหล่งที่มา

แจ่ว (มะขิด) ได้มาจากการปลูก ไร่กินเองตามท้องถิ่นและตามจอมปลวก ปลูกกินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

- มะขิด (พริก)
- เกลือ

วิธีทำ

นำมะขิด (พริก) และเกลือ มาตำในจะเอียง (ครก) พอละเอียดแล้วนำมารับประทาน นิยมกินกับผักสด และผักลวก ผักสด เช่น กะถิน ผักกาด ผักลวก เช่น ผักหวานบ้าน ผักก้านตรง หน่อข่าลวก ปัจจุบันไม่นิยมกินแล้ว เพราะจะกินปลาร้าของแทน สามารถทำได้ทุกครัวเรือน แต่ไม่เป็นที่นิยมแล้ว

แจ่วมะกอก

แหล่งที่มา

มะกอก ได้ตามธรรมชาติ ลักษณะของต้นมะกอก เป็นไม้ยืนต้น ที่มีลักษณะใหญ่ กินได้ทั้งยอดสด และลูกยอดสดของต้นมะกอก นิยมกินกับลาบ และก้อย ถ้าลูกมะกอกอ่อน นิยมนำมากินเมี่ยง ถ้าลูกมะกอกแก่ นิยมนำมาทำแจ่ว และตำใส่ส้มตำ หากินได้ในช่วงเดือน มิถุนายน - ธันวาคม

เครื่องปรุง

- มะกอก
- มะขิด (พริก)
- เกลือ
- หอม

วิธีทำ

นำมะขิด (พริก) มาตำในจะเอียง (ครก) แล้วใส่หอม มะกอก เกลือ พอละเอียด แล้วนำมารับประทานกับ เนื้อควายน้อยต้ม เผาปลา จีปลา กุ้งสด

ปัจจุบัน ยังนิยมรับประทานอยู่ สามารถทำกินได้ทุกครัวเรือน

แจ่วผักแป้น

แหล่งที่มา

ผักแป้น (กุยช่าย) ได้จากการปลูกตามสวนครัวหรือปลูกในกระแจ่วผักแป้น

แหล่งที่มา

ผักแป้น (กุยช่าย) ได้จากการปลูกตามสวนครัวหรือปลูกในกระถาง ในสมัยก่อนปลูกในฮาง (ฮางคือท่อนไม้เป็นโครงผาดึงแล้วนำดินมาใส่ปลูกผัก) มะขิด (พริก) ปลูกตามสวนที่นาหรือสวนครัว

เครื่องปรุง

- มะขิด (พริก)
- ผักแป้น (กุยช่าย)
- น้ำปลา

วิธีทำ

นำพริกมาเด็ดก้าน ออกแล้วนำไปโขลกในจะเอียง (ครก) หั่นผักแป้นลงโขลกใส่ด้วยกันโดยไม่ต้องละเอียดมากนัก แล้วปรุงด้วยน้ำปลาเล็กน้อย

ในอดีตส่วนมากแจ่วผักเป็นจะทำให้คนที่คลอดบุตรใหม่กิน กับปิ้งย่างจะทำให้เพิ่มรสชาติอาหารมีผักลวก ผักนึ่ง แล้วแต่ชอบ

4.4.18. อาหารประเภทเอ้าะ

เอ้าะลูกกบ

การเอ้าะหมายถึงการใส่น้ำลงไปในห้องแกงเล็กน้อยพอที่จะทำให้อาหารที่เราจะนำมาปรุงสุกพอดี

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนาในช่วงฤดูฝนราวเดือน พ.ค. - มิ.ย. ของทุกปี

- เครื่องปรุง - ลูกกบ
- พริก
 - ปลาร้า
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ผักอืดู๋

เครื่องเคียง ผักติ้ว ผักแต้ว กระถิน

วิธีทำ นำลูกกบมาทำความสะอาดเอาขี้ออกล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำไปตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปต้มทำให้สุกปรุงรสตามต้องการแล้วยกออกจากเตา

ผู้ให้ข้อมูล นางคำพร พิมพ์สิน 215 ม.1 อายุ 55 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

เอ๊ะปลาบ่อย

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนาในช่วงฤดูฝนราวเดือน พ.ค. - มิ.ย. ของทุกปี

เครื่องปรุง

- ลูกปลา
- พริก
- ปลาไร่
- เกลือ
- น้ำปลา
- ผักชี

วิธีทำ

นำลูกปลามาทำความสะอาด ล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำไปตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปปรุงรสตามต้องการทำให้สุกแล้วยกลงจากเตารับประทานได้เลยเครื่องเคียง ผักคั่ว ผักแต้ว กระถิน

ผู้ให้ข้อมูล นางบุญทาน จิตระวัง ม.1 อายุ 65 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

เอ๊ะเห็ดน้อย

แหล่งที่มา เห็ดน้อยเกิดตามขอนมะขาม ขอนมะม่วง มีดอกสีขาวขอบออกตามขอนไม้ช่วงฤดูฝน

เครื่องปรุง

- เห็ด
- พริก
- ปลาไร่
- เกลือ
- น้ำปลา
- ผักชี

วิธีทำ

นำเห็ด มาทำความสะอาด ล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำไปตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณ ตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปปรุงรสตามต้องการทำให้สุกแล้วยกลงจากเตารับประทานได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นางคำพร พิมพ์สิน 215 ม.1 1 อายุ 55 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

เหาะลูกเขียด

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนาในช่วงฤดูฝนราวเดือน พ.ค. - มิ.ย. ของทุกปี

เครื่องปรุง

- ลูกเขียด
- พริก
- ปลาร้า
- เกลือ
- น้ำปลา
- ผักชี

เครื่องเคียง ผักต้ม ผักแต้ว กระถิน

วิธีทำ

นำลูกเขียดมาทำความสะอาดเอาขี้ออกล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำไปตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปต้มทำให้สุกปรุงรสตามต้องการแล้วยกออกจากเตา

ผู้ให้ข้อมูล นางนางพิกษา ศรีสวัสดิ์ ม.1 อายุ 52 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

เอ๊ะลูกอึ่ง

แหล่งที่มา หาได้ตามภูเขาเป็นแหล่งน้ำในช่วงฤดูฝนราวเดือน พ.ค. - มิ.ย. ของทุกปีอึ่งมีตัวสีดำ

เครื่องปรุง - ลูกอึ่ง
 - พริก
 - ปลาร้า
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ผักชี

เครื่องเคียง ผักตบชว ผักแต้ว กระถิน ผักตามธรรมชาติ และตามฤดูกาล

วิธีทำ นำลูกอึ่งมาทำความสะอาดเอาซีสออกล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำไปตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปต้มทำให้สุกปรุงรสตามต้องการแล้วยกออกจากเตา

ผู้ให้ข้อมูล นางนางพิกษา ศรีสวัสดิ์ ม.1 อายุ 52 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

เอ๊ะเหนียวใส่ปูน้อย

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนาในช่วงฤดูฝนราวเดือน พ.ค. - มิ.ย. ของทุกปีโดยการช้อนสวิง

เครื่องปรุง - ลูกเขียด
 - พริก
 - ปลาร้า
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ผักชี

เครื่องเคียง ผักต้ว ผักแต้ว กระถิน ผักตามฤดูกาล

วิธีทำ นำลูกเขียมาทำความสะอาดล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้งแล้วนำไปตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปต้มทำให้สุกปรุงรสตามต้องการแล้วยกออกจากเตารับประทานได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นางไทรวัน พิมพ์สินธุ์ ม.1 อายุ 65 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

4.4.19. อาหารประเภทหนึ่ง

หนึ่งปลา

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี โดยการตักแห ตัก สะดุ้ง ไล่เบ็ด ไล่มอง

เครื่องปรุง - ปลา
 - พริก
 - ปลาร้า
 - เกลือ
 - น้ำปลา
 - ผักชี
 - ใบตอง

วิธีทำ นำปลามาทำความสะอาดล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆปรุงด้วยคั้นหอม พริก เกลือ ปลาร้า ผักชีตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปห่อด้วยใบตองกลิ้งนำไปนึ่ง ประมาณ 30 นาทีแล้วยกออกจากเตารับประทานได้เลยผู้ให้ข้อมูล นางสาวพงษ์ แสนสุมา ม.1 อายุ 60 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

นึ่งกระป๋

แหล่งที่มา หาได้ตามทุ่งนา ห้วย หนอง คลอง บึง หากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- พริก
- ปลาร้า
- เกลือ
- น้ำปลา
- ผักหอม
- ผักอีตุ๋

วิธีทำ

นำกระป๋มา ล้างน้ำให้สะอาด ปรุงด้วยต้นหอม พริก เกลือ ปลาร้า ผักอีตุ๋ ตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างลงไปห่อด้วยใบตองกล้วนนำไปนึ่ง ประมาณ 30 นาทีแล้วยกออกจากเตารับประทานได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นางไขกาบ เครือสวัสดิ์ อายุ 80 ปี

นึ่งเห็ด



แหล่งที่มา หาได้ตามป่าเขาตามหัวไร่ปลายนา ในฤดูฝนของทุกปี

เครื่องปรุง

- พริก
- ปลาร้า
- เกลือ
- น้ำปลา
- ผักหอม
- ผักอีตุ้

คนให้เข้ากัน

วิธีทำ

นำเห็ดมา ล้างน้ำให้สะอาดตามด้วยเครื่องปรุงทุกอย่างที่เตรียมไว้คนให้เข้ากันแล้ว ห่อด้วยใบตอง กลัวยนำไปนึ่ง ประมาณ 15 นาทีแล้วยกออกจากเตารับประทานกับแจ่ว หรือนำมาชุบก็ได้

ผู้ให้ข้อมูล นางมุกดา สายสมบัติ อายุ 60 ปี

นึ่งหน่อไม้

แหล่งที่มา หาได้ตามป่าเขาตามหัวหัวไร่ปลายนา ในฤดูฝนของทุกปี

เครื่องปรุง

- พริกคั่ว
- ปลาร้า
- เกลือ
- น้ำปลา
- ผักหอม
- ข้าวคั่ว

- ไบยานาง

วิธีทำ

นำหน่อไม้มาปอกเปลือกแล้วนำล้างน้ำให้สะอาด มาสับเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปนึ่งประมาณ 30 นาทีแล้ว ยกออกจากเตาแล้วนำหน่อไม้มา ล้างน้ำแล้วเติมน้ำไบยานางที่เตรียมไว้ใส่ลงไปนำไปนึ่งอีกครั้ง ประมาณ 20 นาทีแล้ว ยกออกจากเตาแล้วนำมาใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้แล้วนำมารับประทานได้เลย

ผู้ให้ข้อมูล นางวิสัน พิมพันธ์

อายุ 49 ปี ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์

นึ่ง - ไก่อบ (กบยัดไส้)

แหล่งที่มา

กบ สามารถหาได้ตามทุ่งนา โดยวิธีก้น, ใส่เบ็ด ปัจจุบันอาหารชนิดไม่ได้ทำแล้ว ไม่มีการสืบทอดมาจากพ่อแม่ถึงลูกหลาน

เครื่องปรุง

- กบที่ล้างสะอาดแล้ว
- ตะไคร้
- พริกสด
- เกลือ
- อีตู่ (ใบแมงลัก)
- กระเทียม
- ปลา ร้า

วิธีทำ

นำกบมาตัดหัวลอกหนัง เอาเนื้อกระดูกกบมาสับให้ละเอียด เอาเครื่องปรุงที่มีเกลือ ตำพริกใส่กระเทียม ขอยหัวตะไคร้ (หรือตำ) ใส่ลงไป แก้วด้วยใบแมงลักใส่ด้วยคลุกเคล้าให้เข้ากัน ยัดใส่หนังที่เราปอกไว้ แล้วนำไปนึ่ง กะประมาณว่าสุกแล้วยกลงมากินกับข้าวเหนียวได้

ผู้รู้ คุณยายเกษแก้ว พิมพันธ์ อายุ 79 ปี

บ้านเลขที่ 22 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.20. อาหารประเภทเผา

เผาปลา

แหล่งที่มา

ปลา หาทากตามธรรมชาติ ห้วย หนอง คลอง บึง โดยการทอดแห ไล่ไซ้ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

ปลาชนิดต่างๆ

วิธีทำ

ติดไฟโดยการนำไม้ฟืนมากอง ๆ รวมกัน แล้วก็ติดไฟ เรียกว่า “การตั้งไฟกองห้า” แล้วก็นำปลามาหักคอ จากนั้นก็ใส่ลงไปกองไฟ เอาไม้เขี่ยพลิกไปพลิกมา จนกระทั่งปลาสุก แล้วนำมากินกับเกลือ และแจ่วหัวอ่อน

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าสมัย บุญเรือง อายุ 56 ปี
บ้านเลขที่ 205 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาหน่อไม้

แหล่งที่มา

หน่อไม้ หาได้ตามเทิงภู ตามหิมห้วย ตามทุ่งนา หากินได้ในช่วง เดือนพฤษภาคม - กันยายนของทุกปี

เครื่องปรุง

หน่อไม้

วิธีทำ

“ตั้งไฟกองห้า” โดยการนำไม้ฟืนมากองรวมกัน แล้วก็ติดไฟ แล้วนำหน่อไม้มาใส่ลงไปกองไฟ หลังจากนั้นนำออกมาแกะเปลือก แล้วนำมาซอยเป็นเส้นเล็กๆ ยีใบย่านาง

เล็กน้อย แล้วนำมาคั่ว ใส่ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก) ปลาแร่เกลือ ลงไป ทิ้งไว้สักครู่ ก็สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานได้ เช่น การชุบหน่อไม้ โดยการใส่ข้าวคั่ว พริกคั่ว หอม ลงไป เป็นอันเสร็จ รับประทานได้อีกด้วย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณยายบัวระพันธุ์ เครือสวัสดิ์ อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 138 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาะห่วย

แหล่งที่มา

ห่วย ได้มาจากเหิงกู หากินได้ในช่วงเดือน มิถุนายน - กันยายน ของทุกปี

เครื่องปรุง

ห่วย

วิธีทำ

นำห่วยมาเผา ลงในกองไฟห่า แล้วก็พลิกไปพลิกมา จนห่วยสุกแกะเปลือกออก หลังจากนั้นก็นำมาคั่วกับแจ่วหัวอ่อน นอกจากนี้ยังนำห่วยที่เผา มา “หล้า” โดยการนำห่วยมาตำใส่จะเอ็ง (ครก) ใส่เกลือ ปลาแร่ ข้าวคั่ว พริกคั่ว ต้นหอม หอมไทย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าสุวพงษ์ แสนสุมา อายุ 59 ปี
บ้านเลขที่ 136 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาะป่า

แหล่งที่มา

ป่า เป็นผักสวนครัว ที่ปลูกตามริมรั้ว หากินได้ตลอดทั้งปี

- ส่วนหัว กินได้ตลอดทั้งปี
- ส่วนหน่อ มีในช่วงฤดูฝน สามารถนำมาเนื้กกับป่นได้

- ส่วนดอกของข่า สามารถแก้โรคเบาหวานได้อีกด้วย

เครื่องปรุง

ข่า

วิธีทำ

นำหัวข่าใส่ลงในกองไฟ แล้วก็พลิกไปพลิกมา จนข่าสุก ทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น
กว่าเดิม สามารถนำมาใส่ลาบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าคำพร พิมพ์สิน อายุ 55 ปี
บ้านเลขที่ 137 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาะมะลิ้นไม้ (ลูกจิก้า)

แหล่งที่มา

หาได้ต้นมะลิ้นไม้ เป็นไม้ยืนต้น เกิดตามธรรมชาติ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

มะลิ้นไม้ (ลูกจิก้า)

วิธีทำ

นำมะลิ้นไม้ มาใส่ลงในกองไฟ พลิกไปพลิกมา จนมะลิ้นไม้สุก มีรสขมอมหวาน
นำมารับประทานกับป่น นอกจากนั้นดอกของมะลิ้นไม้ยังสามารถนำมาเผารับประทาน แล
ยังแก้โรคเบาหวานได้อีกด้วย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณยายบัวระพันธุ์ เครือสวัสดิ์ อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 138 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผา - ลบมะตูม

แหล่งที่มา

ต้นมะตูมที่เกิดตามธรรมชาติ เป็นไม้ยืนต้น สามารถกินได้ทั้งใบและผล หากินได้ในช่วง ส่วนใบอ่อน หากินได้ในเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม ของทุกปี กินกับลาบ ปั่น ส่วนผลอ่อน หากินได้ในเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม ของทุกปี สามารถนำมาทำน้ำมะตูมได้ ส่วนผลแก่ เดือนตุลาคม – ธันวาคม สามารถนำข้าวมาคูกกับน้ำคั้นสุกกินได้

เครื่องปรุง

ใบมะตูม

วิธีทำ

“ดองไฟกองห้า” แล้วนำยอดใบอ่อนของมะตูมมาลนไฟ พลิกไปพลิกมา จนใบมะตูมสุก นำมารับประทานกับลาบ ปั่น ได้

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณยายบ้านโนนไชยสิงห์ อายุ 59 ปี
บ้านเลขที่ 130 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผา - ลบผักแค ใบมะเฟือง

แหล่งที่มา

ต้นแค และใบมะเฟือง เป็นไม้ยืนต้น หากินได้ตลอดทั้งปี ต้นแคกินได้ทั้งดอกและใบ ส่วนมะเฟืองกินได้ทั้งใบและผล

เครื่องปรุง

ผักแค ใบมะเฟือง

วิธีทำ

นำใบอ่อนของต้นแค และมะเฟือง มาลนไฟกองห่า ที่เตรียมไว้แล้ว พลิกไปพลิกมา จนใบแคและใบมะเฟืองสุก นำมารับประทาน กับป่น

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้ารัชณี พิมพ์สิน อายุ 44 ปี
บ้านเลขที่ 85/2 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.21. อาหารประเภทย่าง

ปลาอย่าง

แหล่งที่มา

คนผู้ไทจะมีปลาอย่างไว้รับประทานก็ต่อเมื่อหาปลาได้จำนวนมาก จากการไปหาตามทุ่งนา นอกเหนือจากการเอ๊ะ ปั้ง ทำปลาร้าแล้ว ก็ยังนำมาตากแดดทำปลาอย่างได้อีกด้วย ปลาที่ได้ส่วนมากจะเป็น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหลด ปลาเซอม ปลาขาว (ปลาเกล็ดแลบ) ปลาอย่างจะมีทั้งแบบย่างไฟ อบไอร้อน จากเตาอบ หรือเรียกว่า ย่างข่า ซึ่งลักษณะการย่าง คือ คนผู้ไทจะใช้เตา 3 ก้อนเส้า เพื่อก่อไฟประกอบอาหาร นำเอาปลามาตากแดดแก่ ๆ จัดๆ จะทำให้ปลาสีสวยและไม่เน่า การตากปลาไม่ได้ใส่เกลือ เพราะจะทำให้เกิดเชื้อราขึ้นง่าย

เครื่องปรุง

- ตัวปลาที่ผ่า แปะออกผ่าท้องแต่ไม่ให้ตัวปลาขาด
- เกลือ

วิธีการทำ

นำเนื้อปลาที่เตรียมไว้มาทำความสะอาด (ผ่าท้องเอาจี๋ปลาออก) นำมาแร่เบะออก ใส่เกลือและวางไว้บนแผ่นไม้ที่สานเป็นตาถี่ๆ แล้วนำไปวางตรงที่มีแสงแดดส่องถึงหรือนำไปย่างบนเตาไฟ โดยให้ยกสูงจากระดับเตา ประมาณ 60 เมตร ปลาอย่างหรือปลาทากแดดจะนำมารับประทานในช่วงที่ชาวบ้านทำนาเสร็จ และมีการนำปลาขึ้นมาจากบ่อช่วงฤดูแล้งจากบ่อ นิยมทำกันภายในครอบครัว

กบ เขียด อึ่ง ย่างโดยการตากแดด

แหล่งที่มา

คนผู้ไทจะหากบ เขียด อึ่ง จากทุ่งนาในช่วงเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม ซึ่งจะเป็นฤดูฝน กบ เขียดอึ่งจะมีมาก

เครื่องปรุง

- กบ เขียด อึ่ง
- เกลือ

วิธีทำ

นำกบ เขียด อึ่ง ผ่าท้องเอาขี้ออก ล้างทำความสะอาด แล้วนำมาคลุกกับเกลือ แล้วนำกบ เขียด อึ่งที่เตรียมไว้ตากใส่แผ่นไม้ไผ่ที่สานเป็นตาถี่ๆ นำไปผึ่งแดด ที่แสงสว่างส่องถึง ตากไว้สัก 1-2 วัน ให้แห้งดีๆ จะเก็บไว้ได้นาน วิธีรับประทานโดยการนำไปปิ้ง ทานกับน้ำพริก และข้าวเหนียวร้อนๆ อร่อยมาก ปัจจุบันนี้ยังมีผู้นิยมทำอาหารแบบนี้ทานอยู่

4.4.22. อาหารประเภทจี่

จี่หอย

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา ในฤดูฝน

เครื่องปรุง

- หอย
- เกลือ

วิธีทำ

- นำหอยมาล้างให้สะอาด
- ก่อไฟให้ถ่านแดงๆ ก่อน
- นำหอยมาจิบนเตาถ่าน , กองไฟ

นิยมกันอยู่บ้างเล็กน้อย ตามทุ่งนา, ไปกินข้าวป่ากัน

จี่ปลา

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา ตามฤดูกาล

เครื่องปรุง

- ปลา
- เกลือ

วิธีทำ

- นำปลามาล้างให้สะอาด
- ทาเกลือเล็กน้อย
- นำมาจี่บนเตาไฟ กองไฟ

นิยมกันอยู่บ้างเล็กน้อย ตามทุ่งนา, ไปกินข้าวป่ากัน

จี่กบ, จี่เขียด

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา ตามฤดูกาล

เครื่องปรุง

- กบ, เขียด
- เกลือ

วิธีทำ

- นำกบ, เขียดมาล้างให้สะอาด ควักไส้พุงออก
- ทาเกลือ แล้วนำมาจี่บนกองไฟ

ยังนิยมกับทำรับประทานกันอยู่

จี่แมงดา

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา หน้าฝน เดือน 5-6

เครื่องปรุง

- แมงดา
- เกลือ

วิธีทำ

- นำแมางดามาล้างให้สะอาด
- นำมาจี่บนกองไฟ

ยังนิยมกับทำรับประทานกันอยู่

ผู้รู้ คุณตา อาคม ทะรังสี
บ้านเลขที่ 79 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

จี่ขึ้นแห้ง (เนื้อแห้ง)

แหล่งที่มา วัว ควาย ที่ตายเอง

เครื่องปรุง

- ขึ้นแห้ง (วัว, ควาย)
- เกลือ

วิธีทำ

- นำเนื้อวัว, ควาย มาทำเป็นเส้นยาวๆ
- หมักใส่เกลือ กระเทียม ชูรส ปรุงให้ได้รสชาติ
- นำไปตากแดดให้แห้ง
- แล้วนำมาจี่บนกองไฟ

ยังนิยมกับทำรับประทานกันอยู่

ผู้รู้ นายสมาน เพชรชม อายุ 48 ปี
บ้านเลขที่ 23 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.23. อาหารประเภทข้าว

ต้มไก่ข้าว

แหล่งที่มา

ไก่เลี้ยงไว้กินเองตามบ้านเรือน หากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- ไก่ 1 ตัว
- ตะไคร้
- ห้าขา
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- ใบมะขามอ่อน
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว เกลือ

วิธีทำ

นำไก่มาถอนขน แล้วชำแหละเอาเครื่องในมาทำความสะอาดแล้วพักไว้ก่อน ตั้งหม้อไฟให้เดือด แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ลงในหม้อ ต้มไก่จนเปื่อย แล้วนำมาข้าวใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย หอมจันทร์ บุญมงคล อายุ 48 ปี

บ้านเลขที่ 225 ม. 14 ต.กุ่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มข้าวน้องหมู น้องวัว น้องควาย

แหล่งที่มา

น้องหมู คือ ส่วนที่เป็นรกของหมู

น้องวัว คือ ส่วนที่เป็นรกของวัว

น้องควาย คือ ส่วนที่เป็นรกของควาย

เครื่องปรุง

- รกหมู รกวัว หรือ รกควาย

- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- เกลือ
- ผักแพรว
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว

วิธีทำ

นำน่องหมู น่อง วัว หรือน่องควาย มาทำความสะอาด แล้วพักไว้ก่อน ตั้งหม้อไฟให้น้ำเดือดแล้ว ใส่ลงในหม้อ ต้มจนเปื่อยแล้ว นำมาชั้วโดยใส่ พริกคั่ว, ข้าวคั่ว ผักหอมไทย ใบสาระแหน่ ต้นหอม ผักแพรว ปรงรสด้วยน้ำปลาให้อร่อยทานได้เลย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นายหนูรัก ถั่วแก้ว อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 48 ม. 14 ต.กุ่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มอึ่งข้าว

แหล่งที่มา

อึ่ง หาได้ตามภูเขา อึ่งจะหารับประทานได้ในช่วงฤดูฝน

เครื่องปรุง

- อึ่ง 10 ตัว
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- ปลา ร้า
- เกลือ
- ผักแพรว
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่

- ผักหอมไทย
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว

วิธีทำ

นำสิ่งที่หามาได้มาลวกน้ำร้อน แล้วพักไว้ นำหม้อมาตั้งไฟให้น้ำเดือด แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ใส่ลงไปต้ม แล้วนำสิ่งที่พักไว้ใส่ลงไปด้วย พอต้มจนเปื่อยแล้วนำมาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย จิววงศ์ วาริษฐ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มข้าว

แหล่งที่มา

ได้ตามท้องไร่ ท้องนา ภูที่นิยม รับประทาน คือ ภูติชนป่า ภูชะหลัง ภูสิงไค้ง สามารถหากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- ภูติชนป่า 5-6 ชัน
- เกลือ
- ต้นหอม
- พริกคั่ว
- ข้าวคั่ว
- ผักแพรว
- ผักหอมไทย
- ใบสาระแหน่
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- หว้า

วิธีทำ

นำขุมนิดต่างๆ ที่หาได้ มาทำให้ตายแล้วนำไปเผาไฟ เพื่อที่จะเอาเกล็ดมันออก แล้วนำมาความสะอาดเครื่องใน แล้วสับเป็นท่อน พอประมาณ แล้วพักไว้ก่อน นำหม้อมาตั้งไฟให้เดือดแล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ มาใส่หม้อ รวมทั้งเนื้อที่เตรียมไว้ด้วย พอสุกจนเปื่อยแล้ว นำมาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางแสงทอง ไชยศรีดา อายุ 53 ปี
บ้านเลขที่ 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.24. อาหารประเภทหมัก - ดอง

ส้มเนื้อ (วัว – ควาย- ฟาน – หมูป่า)

แหล่งที่มา

คนภูไท นิยมนำส้มเนื้อสมัยก่อน มีการฆ่าวัว ควาย หรือว่าไปล่าสัตว์ป่ามา ก็ได้รับประทานสด ไม่หมด จะแบ่งไว้ทำส้มเนื้อ ปัจจุบันยังมีการทำส้มเนื้อรับประทานเอง และมีการทำขายด้วย

เครื่องปรุง

- เนื้อสด และเอาแต่เนื้อสับละเอียด
- กระเทียม แกะเปลือกโขลกให้ละเอียด
- เกลือ

วิธีทำ

เนื้อแดงสับละเอียดที่เตรียมไว้มาปั่นเอาน้ำออก มาคั้นกับกระเทียม ปรุงรสด้วยเกลือคั้นให้เข้ากัน จนเหนียว และปั่นเป็นก้อนๆ เท่ากับลูกมะนาว ห่อด้วยใบตองกล้วย เก็บสัก 1-2 คืนก็จะได้รสเปรี้ยว รับประทานได้เลย ยังนิยมรับประทาน หรือนิยมทำกันอยู่

ผู้รู้ คุณยาย จวิวงศ์ วาริขันธุ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

สั่มตอนแบบหมักไห

เครื่องปรุง

เนื้อวัวสด นำมาหั่นให้เป็นชิ้นพอดี โดยทุบหัวกระเทียมใส่

วิธีทำ

- เนื้อวัวสด หั่นให้เป็นชิ้นพอดี
- หัวกระเทียม
- เกลือ
- ข้าวสาร

เมื่อนำเครื่องปรุงใส่จนครบก็ทำการคั้นให้ทั่วถึง แล้วนำมาใส่โดยใช้เวลาประมาณ

1-2

สัปดาห์ ก็นำมาปิ้งย่างได้

ผู้รู้ นางอรทัย อนันตะภูมิ

บ้านเลขที่ 79/1 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

- แต่ไม่ให้ตัวปลาขาด
- เกลือ

วิธีการทำ

นำเนื้อปลาที่เตรียมไว้มาทำความสะอาด (ผ่าท้องเอาจี๋ปลาออก) นำมาแร่เบะออก ใส่เกลือและวางไว้บนแผ่นไม้ที่สานเป็นตาถี่ๆ แล้วนำไปวางตรงที่มีแสงแดดส่องถึงหรือนำไปย่างบนเตาไฟ โดยให้ยกสูงจากระดับเตา ประมาณ 60 เมตร ปลาแห้งหรือปลาทากแดดจะนำมารับประทานในช่วงที่ชาวบ้านทำนาเสร็จ และมีการนำปลาขึ้นมาจากบ่อช่วงฤดูแล้งจากบ่อ นิยมทำกันภายในครอบครัว

ปาแต๊ะ (ปลาร้า)

แหล่งที่มา

ปลาหาได้ตามธรรมชาติ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

- เกลือ

- ข้าวเปลือก
- ข้าวสาร
- ปลา

วิธีทำ

นำปลาน้อย หรือปลาขาว มาล้างซีให้สะอาด ในน้ำสะอาด 3-4 ครั้ง พอน้ำล้างปลาใสแล้วให้นำปลาที่ล้างแล้วมาพักไว้ก่อน แล้วหลังจากนั้นค่อยนำมา หมักด้วยเกลือ แล้วยัดลงไปไน้ในไหที่เตรียมไว้ทิ้งไว้ประมาณ 3-4 เดือน แล้วนำมาแปลง

วิธีการแปลงปลาหมักให้เป็นปลาร้า คือ

- นำข้าวเปลือกมาคั่วให้แตกออก แล้วนำมาตำให้ละเอียด ต้มน้ำเกลือ พอร้อนได้ถึงจุดเดือดแล้ว นำมาพักไว้ให้เย็น พอน้ำเกลือเย็นแล้ว นำปลาที่หมักไว้ในไห ออกมาคลุกใส่กับข้าวเปลือกคั่วตำละเอียดที่เตรียมไว้ ให้เข้ากัน พอเข้ากันแล้ว นำปลาหมักที่คลุกกับส่วนผสมแล้วใส่ลงไปในไหตามเดิม เก็บไว้ประมาณ 1-2 อาทิตย์ก่อนนำมารับประทาน
- ปลาร้าสำหรับใส่แกง จะต้องหมักใส่เกลือน้อย เพื่อให้ปลาโน เหมาะสำหรับใส่แกง เวลาแปลงปลาร้าให้ใส่ข้าวเปลือกคั่ว
- ปลาร้าที่ใช้ทำแจ่ว จะต้องมีรสชาติส้ม (เปรี้ยว) เวลาแปลงจะต้องใส่ข้าวคั่ว (ข้าวโม)

ผู้รู้ แม่พิมพ์ใส ทะรังศรี

บ้านเลขที่ 79 หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.2. อาหารหวาน จากการศึกษาข้อมูลที่ได้เก็บได้ แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. ประเภทน้ำมี 10 ชนิด เช่น ลอดช่อง, บัวหมื่น, บัวลอย, บัวมะตูบ เป็นต้น
2. ประเภทเปียกมี 20 ชนิด เช่น ข้าวหวาน, ขนมน้ำตาล, สังขยา, ข้าวโละมะตูบ เป็นต้น
3. ประเภทแห้งมี 4 ชนิด เช่น ขนมห้าวจี, ขนมนางเล็ด, ขนมห่อนจิม้า, และ ข้าวเกรียบ

4.4.2.1.อาหารหวาน ชนิดน้ำ



1. กะทิแดง

แหล่งที่มา

แดงไทยปลูกตามหัวไร่ปลายนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

1. แดงไทย 2 ลูก
2. น้ำตาล 1 ก.ก.
3. หัวกะทิมะพร้าว 2 ถ้วย
4. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำแดงมาผ่าครึ่งแล้วเอาเมล็ดออกปอกเปลือกแล้วซอยเป็นชิ้นพอดีคำ เอาใส่หม้อตามด้วยกะทิ น้ำตาล และใส่เกลือนิดหน่อย คนให้เข้ากัน ก็สามารถรับประทานได้เลย ของหวานชนิดนี้มีมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย จนถึงทุกวันนี้ รับประทานได้ทุกเทศกาล ยกเว้นงานศพเพราะว่าเป็นความเชื่อของชนเผ่าผู้ไท ที่จะตายตามกันเป็นเครือเหมือนเครือของแดง

2. ก๋วยบวชชี



แหล่งที่มา ก๋วยปลุกเองตามสวนหลังบ้าน
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือน้ำบ้าน
 เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ก๋วยน้ำหัวสุก | 1 หวี |
| 2. น้ำตาล | 5 ช้อน |
| 3. หัวกะทิมะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

นำก๋วยมาปอกเปลือกออกแล้วหั่นก๋วย 1 ลูก ให้ได้ 4 ชิ้น ก๋วยประมาณ 15 ลูก เสร็จแล้วนำมะพร้าวไปขูดและคั้นมะพร้าวเพื่อเอาน้ำกะทิที่เป็นหัวกะทิ 1 ถ้วย แล้วเอาน้ำเปล่าเทใส่มะพร้าวขูดอีกประมาณ 10 ถ้วย เป็นหางกะทิ เอาหัวกะทิเทลงใส่หม้อนำไปตั้งไฟให้ร้อนเคี่ยวให้แห้งพอประมาณเทหางกะทิตามลงไป น้ำตาล เกลือเล็กน้อย และก๋วยที่หั่นไว้ ทิ้งไว้พอประมาณพอสุกได้ที่แล้วก็รับประทานได้เลย ของหวานชนิดนี้มีมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย จนถึงทุกวันนี้ รับประทานได้ทุกเทศกาล

3.บวชฟักทอง



แหล่งที่มา

ฟักทองปลูกตามสวนในไร่นา
น้ำตาลซื้อจากตลาด
มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือน้ำบ้าน
เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ฟักทอง | 1 ก.ก. |
| 2. น้ำตาล | 5 ช้อน |
| 3. หัวกะทิมะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ปูนขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

นำฟักทองไปทำความสะอาดลอกเปลือกแล้วผ่าเอาเมล็ดออกซอยเป็นชิ้นตามที่เราต้องการ แล้วนำไปแช่น้ำปูนขาวไว้ นำมะพร้าวขูดมาคั้นเอาน้ำกะทิ ได้น้ำกะทิก็นำมาตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่น้ำตาลพร้อมใส่เกลือเล็กน้อยพอได้ที่ก็เทฟักทองตามลงไป พอสุกและหอมได้ที่ก็ตักใส่ถ้วยรับประทานได้เลย

ที่นิยมทำบวชฟักทองรับทาน คือ งานขึ้นบ้านใหม่ และงานบุญต่างๆ ยกเว้นงานศพเพราะว่าเป็นความเชื่อของชนเผ่าผู้ไท ว่าจะตายตามกันเป็นเครือเหมือนเครือของฟักทอง

4.บวขเม้น



แหล่งที่มา

เม้นเทียน(ห้วม้นป่า)ขุดมาจากป่า จากโคก จะมีในช่วงฤดูฝน ประมาณเดือน 9 - 10 เกิดเองตาม

ธรรมชาติ

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

1. เม้นเทียน 1 ก.ก.
2. หัวกะทิ 1 ถ้วย
3. น้ำตาล 5 ชีด
4. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำเม้นเทียนมาขุดเอาเปลือกออก แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด

นำมะพร้าวมาปอกเปลือก ขูดเอาแต่น้ำ

นำมากั้นเอาน้ำกะทิ

นำกะทิที่ได้มาตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ใส่น้ำตาล เกลือเล็กน้อย

นำเม้นเทียนที่เตรียมไว้เทลงไปในหม้อกะทิ เคี่ยวให้สุก

บวขเม้นนิยมทำกินกันในครอบครัว ปัจจุบันหารับทานได้ยาก

5.ขนมลอดช่อง



แหล่งที่มา

ข้าวเจ้าแดงได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน เกลือต้มเอง ใบเตยปลูก

เอง

ปูนแดงซื้อที่ตลาด หรือบางที่ก็ทำเอง โดยการเผาเปลือกหอยเคแรงให้ไหม้เป็น

จี๊เถ้า

ขาวแล้วนำไปหมักแช่น้ำพอเปลือกหอยเปื่อยก็จะป็นปูนขาว

ส่วนประกอบ

ข้าวเจ้าแดง 1 ก.ก. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ มะพร้าว 2 ลูก

ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำอ้อย 1 ก.ก. ใบเตย 1 กำมือ

วิธีทำ

ข้าวสารเจ้าล้างน้ำสะอาดแล้วแช่ไว้ 2 – 3 ชั่วโมง แล้วนำไปตำใส่ครกมอง แต่ปัจจุบันจะใช้ไม้ละเอียดและกรองด้วยผ้าขาวบางๆ นำปูนมาละลายน้ำรอให้ตกตะกอนแล้วค่อยรินเอาแต่น้ำใสๆ ใบเตยหั่นเป็นฝอยแล้วตำให้ละเอียดใส่น้ำพอประมาณแล้วกรองเอาแต่น้ำสีเขียวผสมเข้ากับแป้งนำใส่หม้อตั้งไฟไม่พ่ายกวนไปเรื่อยๆ จนแป้งจับตัวเหนียวแล้วเอาหยดใส่น้ำเย็นดูถ้ามันแข็งตัวก็เป็นใช้ได้ แล้วนำมาเทใส่กระป๋องมะพร้าวที่เราเจาะรูไว้ คนสมัยโบราณจะเรียกว่าข้าวลอดกระป๋อง คนปัจจุบันจะเรียกว่าพิมพ์ขนม จากนั้นก็ใช้ไม้กรมๆ หรือขูดคดให้มันลอดรูลงน้ำปูนใสที่เราเตรียมไว้แล้วเราก็จะได้ขนมลอดช่อง

มะพร้าวขูดเอาแต่น้ำแล้วใส่เกลือพอประมาณใส่น้ำอุ่นๆ เพื่อไม่ให้กะทิจับตัวกันให้แตกมันแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางๆ น้ำอ้อยปัจจุบันใช้น้ำตาลใส่หม้อตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณเคี่ยวให้เป็นน้ำเชื่อมถ้าชอบกะทิสุกก็ต้มเข้ากันแต่ถ้าชอบกะทิสดก็ไม่ต้องต้มตักลอดช่องใส่น้ำเชื่อมลากลด้วยน้ำกะทิกินได้เลย

ขนมลอดช่องนี้เป็นขนมที่คนไทยได้ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นอกจากเป็นอาหารหวานที่อร่อยแล้ว คนโบราณยังกินเป็นยาแก้ไม้น้ำเกลี้ยงกืด และอื่นๆ ได้ด้วย

6.ขนมบัวลอย



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียว, ข้าวเจ้า ได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียว 1 ก.ก.

ข้าวเจ้า 5 ชีด

หัวกะทิ 1 ถ้วย

น้ำอ้อยหรือน้ำตาล ตามแต่จะหาได้

วิธีทำ

แช่ข้าวเหนียวผสมข้าวเจ้าบ้างเล็กน้อย ข้าวขาวขึ้นมาให้เสียคืนน้ำ แล้วเอาไปตำครกมือ ตำให้ละเอียด แล้วใช้กระด้งร่อนให้ได้เนื้อละเอียด ผสมน้ำบ้างเล็กน้อยให้ปั้นเป็นก้อนได้

คั้นเอาน้ำกะทิ จุดไฟ ตั้งหม้อใส่น้ำกะทิและน้ำอ้อยลงไป พอน้ำกะทิเดือด แล้วนำข้าวที่ปั้นเป็นก้อนใส่ลงไป ในหม้อน้ำกะทิ ต้มพอข้าวสุกแล้วยกลงจากเตาถ้าหวานไม่พอเราก็เติมน้ำอ้อยหรือน้ำตาลตามใจชอบ

ในอดีต ขนบบัวลอยทำกินได้ตลอดปี ส่วนมากจะทำกินภายในครอบครัว และงานขึ้นบ้านใหม่ ทำขายบ้างเล็กน้อย

7. ข้าวต้มเปียก



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียว, ข้าวเจ้า ได้จากการทำนา
น้ำตาลซื้อจากตลาด
มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือน้ำบ้าน

ส่วนประกอบ

- 1 ข้าวสารเหนียว 1 ถ้วย
- 2 มะพร้าว 2 ลูก หรือมะพร้าวขูด 1 กก.
- 3 น้ำตาลทราย 1 กก.

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาชอนน้ำล้างเก็บกากข้าวออกนำไปตั้งไฟเติมน้ำพอท่วม
2. คั้นมะพร้าวแยกเอาหัวกะทิไว้ถ้วยแล้วคั้นเอาหางกะทิมาเติมใส่หม้อที่กำลังต้มข้าวอยู่คนบ่อยๆระวังอย่าให้น้ำแห้งข้าวจะติดหม้อ
3. พอข้าวสุกให้ใส่น้ำตาลทรายลงไปพอน้ำตาลละลายให้ใส่หัวกะทิลงไปแล้วยกลงจากเตาไฟเติมเกลือเล็กน้อยพอให้มัน

(ถ้าจะให้อร่อยต้องเป็นข้าวเหนียวใหม่ถ้ามีมะพร้าวเปลือกขมให้ขูดเนื้อมะพร้าวด้วยที่ขูดใส่ด้วยตอนต้มข้าวพร้อมใส่น้ำตาล หรือก่อนนั้นเล็กน้อยก็ได้)

8.ต้มถั่วดำ ถั่วแดง



แหล่งที่มา

ถั่วดำ หรือถั่วแดง ได้จากการปลูกถั่วพุ่มหรือถั่วปีไว้ตามหัวไร่ปลายนา
น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

1. เมล็ดถั่วดำ หรือถั่วแดง 1 ก.ก.
2. มะพร้าว 2 ลูกหรือมะพร้าวขูด 1 ก.ก.
3. น้ำตาลทราย 1 ก.ก.

วิธีทำ

นำถั่วดำหรือถั่วแดงมาล้างให้สะอาดเติมน้ำแล้วตั้งไฟต้มด้วยไฟพอกกลางๆจนถั่วนิ่มขึ้น
มะพร้าวแยกเอาหัวกะทิไว้ถ้วยแล้วคั้นเอาหางกะทิมาเติมในหม้อที่กำลังต้มถั่วจนถั่วสุก
แล้วใส่น้ำตาลลงในหม้อตามด้วยหัวกะทิและเกลือเล็กน้อยพอมันๆ (ห้ามใส่น้ำตาลก่อนถั่ว
สุก ถ้าใส่น้ำตาลก่อนจะทำให้ถั่วแข็งหรือถั่วไม่สุกเลย)

4.4.2.อาหารหวาน ชนิดเปียก

1.ข้าวหั่วหอม



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
 เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำตาล 5 ช้อน
3. มะพร้าว 1 ลูก
4. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำข้าวเหนียวมาแช่น้ำประมาณ 50 นาที แล้วนำมานึ่งให้สุกเทลงใส่หม้อ แล้วนำมะพร้าวที่เตรียมไว้ไปปูดให้เป็นฝอยเสร็จแล้วนำมาเทลงที่หม้อข้าวเหนียว นำน้ำตาล เกลือใส่ลงไป ในหม้อข้าวเหนียวและมะพร้าวคนให้เข้ากันปรุงรสตามความชอบก็สามารถรับประทานได้เลย อาหารหวานชนิดนี้ รับประทานได้ทุกเทศกาลและทุกงานบุญ

2.สังขยาไส้ไข่



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

ไขไก่เลี้ยงเอง หรือซื้อที่ตลาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก
2. มะพร้าว 1 ลูก
3. น้ำตาล 1 ก.ก
4. ไขไก่ 5 ฟอง
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
6. ใบตอง 5 ก้าน
7. ไม้ทามะพร้าว 3 ทาง

วิธีทำ

นำข้าวสารมาแช่ในน้ำแล้วนำไปนึ่งให้สุกแล้วปล่อยวางไว้ แล้วนำมะพร้าวมาขูดเสร็จเอามะพร้าวที่ขูดได้มาคั้นน้ำกะทิได้แล้ววางไว้ ก่อไฟ ตั้งหม้อกะทิให้ร้อน แล้วใส่น้ำตาล เกลือเล็กน้อย ข้าวที่นึ่งสุกคนให้เข้ากันจนกะทิแห้งพอดีแล้ววางไว้ก่อน นำไขมาตีใส่ด้วยเติมเกลือนิดหน่อยตามด้วยน้ำตาลเล็กน้อยแล้วคนให้เข้ากันนำไปนึ่งให้สุกวางไว้ นำใบตองมาใส่ข้าวที่เตรียมไว้ นำไข่ที่เตรียมไว้ก่อนหน้ามาปะหน้าแล้วห่อใบตองเย็บด้วยไม้ทามะพร้าวเป็นอันเสร็จ และนำไปรับประทานได้เลย อาหารหวานชนิดนี้รับประทานได้ทุกเทศกาล ทุกเวลา

3.ข้าวทิพย์



แหล่งที่มา

นํ้านมข้าวได้จากการทำนา

นํ้าอ้อยได้จากอ้อยที่ปลุกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่นํ้ามาเคี่ยวให้เป็นก้อนนํ้าอ้อย

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เผือก , มันแกว , ผักแพง , ถั่วฝักยาว , ฟักทอง , มะละกอ มันข้าวเก่า , หัวสาธุ , ข้าวโพด

,

ถั่วลิสง , งา , นม , แป้ง , น้ำตาลได้จากการปลูกเอง เกลือได้จากการต้มเอง

ส่วนประกอบ

นํ้านมข้าว , มะพร้าว , นํ้าอ้อย , เผือก , มันแกว , ผักแพง , ถั่วฝักยาว , ฟักทอง , มะละกอ

มันข้าวเก่า , หัวสาธุ , ข้าวโพด , ถั่วลิสง , งา , นม , แป้ง , น้ำตาล , เกลือ

(อัตราส่วนไม่ตายตัวใส่ได้ตามความเหมาะสม)

วิธีทำ

นํ้านมข้าวคือข้าวที่กำลังครึ่งอ่อนครึ่งแก่พอดีเป็นนํ้านมแล้วเอามาขูดออกจากรวง แล้วตำให้ละเอียดใส่นํ้าพอประมาณแล้วกรองเอาแต่นํ้าแป้ง เผือก , มันแกว , ผักแพง , ถั่วฝักยาว , ฟักทอง , มะละกอ ปอกเปลือกแล้วนำเมล็ดออกหั่นเป็นชิ้นแล้วนึ่งจนเปลือกตำให้ละเอียดใส่นํ้าพอประมาณเพื่อไม่ให้เหนียวจนเกินไปแล้วใช้ผ้าบางๆ หรือผ้าแยงกรองแล้วรีดเอาแต่ส่วนที่ละเอียด หัวสาธุสาธูปลอกเปลือกออกใช้มีดฝานเอาแต่เนื้อแล้วตำให้ละเอียดผสมนํ้าพอประมาณแล้วกรองเอาแต่นํ้าแป้ง มะพร้าวขูดแล้วคั้นเอาแต่นํ้ากะทิใส่กระทะเคี่ยวให้แตกมันใช้ไม้พายกวนไปด้วยเพื่อไม่ให้กะทิจับตัวกันเป็นก้อนจากนั้นก็นำส่วนผสมต่างๆ ที่เตรียมไว้ใส่ลงไปกวนไปเรื่อยๆ จนแป้งสุกและเหนียว แล้วใส่นํ้าอ้อย , น้ำตาล , นม , เกลือ แล้วกวนต่อไปจนกว่าจะแห้งเหนียวจะเป็นสีเหลืองแดงและเหนียวแล้วกลงเตาใส่ถาดโรยด้วยถั่วลิสงและงาคั่ว รอให้ขนมเย็นแล้วตัดเป็นชิ้นรับประทานได้เลย ภูมิปัญญาชาวบ้านชนเผ่าผู้ไท จะกวนข้าวทิพย์ก่อนออกพรรษาหนึ่งวันเพื่อเตรียมข้าวทิพย์ไปทำบุญถวายพระในวันออกพรรษา ส่วนมากจะนิยมนำมาทำที่วัดและถ้าใครได้กินข้าวทิพย์เพียงเล็กน้อยถือว่าได้รับบุญกุศลและมีสุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาว (เป็นความเชื่อถือมาตั้งแต่บรรพบุรุษ)

4.ข้าวต้มแตก



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

นำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
น้ำอ้อย

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
กล้วย, ข้าวโพด ปลุกเอง

ส่วนประกอบ

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. ข้าวสาร(ข้าวเหนียว) | 1 ก.ก. |
| 2. น้ำตาล , น้ำอ้อย | 5 ชีด |
| 3. มะพร้าว | 1 ลูก |
| 4. กล้วย | 1 หวี |
| 5. ข้าวโพด | 1 ถ้วย |

วิธีทำ

ห่ام้า(แซ่ข้าว)สารเหนียวให้อิ่มตัว แล้วยกขึ้นมาให้เสด็จน้ำก่อน เอาข้าวมาตำใส่ครก นำมะพร้าวที่ผ่าเป็นชิ้นเล็กๆ เอากล้วย , น้ำตาล , ข้าวโพด ตำเข้ากันจนแหลกดีแล้ว นำใบตองที่เตรียมไว้ เอามาห่อให้สวยงาม แล้วนำไปนึ่งให้สุก ยกลงมาพohayร้อน ก็รับประทานได้เลย

ของหวานชนิดนี้ ยังนิยมทำกินกันในเทศกาลห่อข้าวสาก ทำกันทุกปี ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่ ปู่ ย่า ตา ยาย ปัจจุบันยังทำกันอยู่ทุกปี

5.ข้าวแตงนา



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา
 น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
 น้ำอ้อย งามาได้จากการปลูกเอง

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำอ้อย 5 จีด
3. งามา 5 จีด

วิธีทำ

เอางามาคั่วให้สุกจนเหลืองหอมได้ที่แล้ว
 เทใส่ครกตำให้แหลก
 เอาข้าวเหนียวที่นึ่งเตรียมไว้ น้ำอ้อย ซอยลงไปในครก
 ตำให้เข้ากัน แล้วก็มาแบ่งกันกินได้เลย

ของหวานชนิดนี้ ถ้าคนอายุ 70 – 80 ทำให้กินก็ยังมักกินอยู่ จะได้กินข้าวแดงงาก็
 ต่อเมื่อได้เก็บเกี่ยวงามา

6. ข้าวเหนียวแดง



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

นำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
น้ำอ้อย

งาได้จากการปลูกเอง

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

1. ข้าวสารเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำอ้อย 5 จีด
3. หัวกะทิมะพร้าว 1 ถ้วย
4. งา 5 จีด

วิธีทำ

คั่วงาคั่วไฟอ่อนๆ

เอามะพร้าวมาขูด คั้นกะทิ แล้วมาตั้งไฟให้เดือด

เอาน้ำอ้อยที่เตรียมไว้ลงในกระทะ เคี่ยวให้เหนียวพอได้ที่

เอาข้าวเหนียวที่นึ่งแล้ว เทลงในกระทะเคี่ยวให้แห้งพอสมควรๆ แล้วกลบเกล็ด
ที่เตรียมไว้ แล้วเอาขูดเปลือกมากลึงทับให้แน่น โรยหน้าด้วยงาคั่วทำให้มีกลิ่นหอม แล้วเอามัดมัดเป็นชิ้น นำมารับประทานได้เลย

7. ข้าวต้มมัด ข้าวหวาน



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

กล้วยน้ำว้าและใบตองกล้วยได้จากการปลูกตามสวน

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

ข้าวสารเหนียว	2 ก.ก.
กล้วยน้ำว้าสุก	1 หวี
มะพร้าว	2 ลูก
น้ำตาล	1 ก.ก.
ใบตองกล้วย	10 ก้าน

วิธีทำ

นำกล้วยน้ำว้ามาปอกเปลือกออกแล้วผ่าเป็นชิ้นๆ นำใบตองมาห่อข้าวสารเหนียวใส่กล้วยน้ำว้าที่ผ่าเป็นชิ้นใส่หนึ่งชิ้น แล้วห่อเข้าด้วยกันเสร็จแล้วนำมามัดมัดหนึ่งจะได้ 3 กลีบ แล้วนำไปต้มให้สุกในน้ำร้อน เมื่อสุกนำมาพักไว้ให้เย็น พอเย็นแล้วนำมาแกะใบตองออก ตัดเป็นท่อนๆ

นำมะพร้าวมาปอกเปลือกออกผ่าเอาน้ำทิ้ง ขูดเอาแต่น้ำมะพร้าว นำข้าวต้มมัดที่ตัดเป็นท่อนๆ มาใส่กะละมัง เอามะพร้าวที่ขูดมาใส่ ใส่น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน กลายเป็นข้าวหวาน

ข้าวหวานมีมานานแต่ดั้งเดิมจะทำกินกันในงานแต่งงาน, งานบุญ โดยเฉพาะงานแต่งงานตามธรรมเนียมประเพณีผู้ไทยจะขาดข้าวหวานไม่ได้เลย และข้าวต้มมัดก็จะใส่ในพานขันหมาก ของคู่บ่าวสาว เพื่อเป็นสิริมงคล

8. ข้าวโสังมะอุบ



แหล่งที่มา

มะอุบ หรือฟักทองปลุกตามสวน

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

มะอุบหรือฟักทอง	1 ก.ก.
มะพร้าวทึนทึก	2 ลูก
ข้าวสารเหนียว	1 ก.ก.
น้ำตาล	1 ก.ก.
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอามะพร้าวมาปอกเปลือกออกผ่าเอาน้ำออก ชูดเอาแต่เนื้อมะพร้าว เอามะอุบหรือฟักทองปอกเปลือกผ่าเป็นชิ้นๆ เอาเมล็ดออก แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำไปนึ่งพร้อมกับข้าวเหนียวพอมะอุบสุกเปื่อยแล้วขอลงจากเตา เอามาเทใส่กะละมัง มะพร้าวที่ชูดแล้วใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อให้ได้รสหวานกลมกร่อม คลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้วตักใส่จานกินได้ ข้าวโสังมะอุบส่วนมากจะทำกินภายในครอบครัว และตอนเห็ดละวาน (ลงแขก) ปัจจุบันนี้ก็ยังมีทำกินอยู่เป็นจำนวนมาก

9.หนึ่งกลอย



แหล่งที่มา

กลอยเกิดเองตามไร่ นา ป่า

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

น้ำตาลซื้อจากตลาด

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

หัวกลอย	1 ก.ก.
มะพร้าว	1 ลูก
น้ำตาล	5 ชีด
เกลือ	2 ช้อนชา

วิธีทำ นำเอาหัวกลอยที่ไปขูดมา นำมาปอกเปลือกแล้วฝานให้เป็นแว่นๆ เสร็จแล้วนำเอากลอยที่ฝานเป็นแว่นใส่ภาชนะที่สามารถระบายอากาศได้ดี นำไปแช่น้ำที่มีการระบายได้ดี แช่ประมาณ 1 อาทิตย์ แล้วล้างป็น้ำออกพอหมาดๆ แล้วนำกลอยไปนึ่งให้สุก ถ้าสุกเนื้อกลอยจะเหนียวๆ คลุกใส่มะพร้าว, น้ำตาล, เกลือ เพื่อเพิ่มรสหวานมัน

สมัยก่อนมีการกินกลอยแทนข้าว ปัจจุบันก็ยังใช้กินเป็นอาหาร ทานได้โดยการใส่น้ำตาลใส่มะพร้าวขูดคนให้เข้ากันอร่อยมาก

10. จี๊ตะเริ่มมะพร้าว



แหล่งที่มา

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

มะพร้าวแก่จัด	3 ลูก
น้ำ	2 ชัน

วิธีทำ

นำมะพร้าวที่แก่จัดนำมาขูดเอาแต่เนื้อ พอได้เนื้อแล้วคั้นเอาน้ำกะทิ สัก 2 น้ำ พอได้น้ำกะทิแล้วนำไปตั้งไฟ เคี่ยวจนน้ำแห้งจะเหลือแต่น้ำมันมะพร้าว เราก็จะตักเอาน้ำมันมะพร้าวออกส่วนที่เหลือ จะเป็นน้ำมันหรือเราเรียกว่าจี่ตะเริ่มมะพร้าวนั่นเอง แต่ปัจจุบันนี้จะไม่ค่อยทำกัน และยังมีคนแก่เขาจะต้มเอาน้ำมันเป็นยาสมุนไพรรักษาโรค คนปัจจุบันไม่นิยมกินจี่ตะเริ่มมะพร้าว

11.มันเชื่อม



แหล่งที่มา

มัน หรือเผือก ปลูกเองตามหัวไร่ปลายนา
น้ำตาลทรายซื้อที่ตลาด

ส่วนประกอบ

มันหรือเผือก	1 ก.ก.
น้ำตาลทราย	5 ชีด
น้ำปูนใส	3 ถ้วย

วิธีทำ

นำเอาหัวมันดิบมาปอกเปลือกออก แล้วนำไปแช่น้ำปูนใสหรือไม้แช่ก็ได้ เสร็จแล้วนำไปต้มใส่น้ำพอประมาณใส่น้ำตาลลงไป ต้มจนน้ำแห้ง อย่าทำไฟแรง ไฟปานกลาง น้ำแห้งมันสุก แล้วกลงเก็บไว้รับประทานได้ ปัจจุบันนี้ก็ยังทำกันอยู่ คุณค่าทางอาหารให้พวกแป้ง คาร์โบไฮเดรตสูง

12. ข้าวคั่ว(ข้าวเม่า)



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

ส่วนประกอบ

ข้าวเปลือกสีเขียวกำลังพอดี 1 ปีบ

วิธีทำ

นำเอาข้าวเปลือกที่ยังเขียวและสดนำมาปั่นเอาแต่เม็ดแล้วนำไปคั่วให้สุก ได้ที่แล้ว
ผึ่งไว้ให้เย็นพอประมาณ แล้วนำไปตำ ตำให้นุ่มๆ ข้าวคั่วจะไม่แข็ง กะเทาะเปลือก
ออกเป็นอันใช้ได้ รับประทานได้ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันก็ยังนิยมรับประทานกันอยู่

13. ข้าวต้มมัด



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียว ได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปอกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

กล้วยน้ำว้าและใบตองกล้วยได้จากการปลูกตามสวน

ส่วนประกอบ

ข้าวสารเหนียว	1 ก.ก.
น้ำตาล	5 ชีด
หัวกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบตองกล้วย	10 ก้าน
กล้วย	1 หัว

วิธีทำ

นำข้าวสารแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง นำมาผัดกับน้ำกะทิที่เตรียมไว้แล้ว ใส่น้ำตาลใส่เกลือนิดหน่อยเพื่อเพิ่มความมัน พอผัดข้าวสุกได้ที่แล้วยกลง นำใบตองที่เตรียมไว้ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม แล้วนำข้าวที่ผัดใส่ลงไปใบตองโดยใช้กล้วยทำเป็นไส้ ห่อเสร็จนำไปนึ่งอีกครั้ง จนสุก นึ่งพอสุกแล้วค่อยยกลง สามารถรับประทานได้ ชาวผู้ไทจะนิยมทำข้าวต้มผัดในงานบุญเดือนเก้า เดือนสิบ สงกรานต์ และวันขึ้นปีใหม่ เพื่อนำไปตักบาตร ปัจจุบัน ยังทำรับประทาน และทำขายเป็นบางส่วน

14.สาลิห่อกาบ



แหล่งที่มา

สาลิ (ข้าวโพด) ปลุกเองตามสวน,ไร่,นา
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
 ข้าวเหนียว, ข้าวเจ้า ได้จากการทำนา

ส่วนประกอบ

สาเล็ด(ข้าวโพด)	10 ฟัก
มะพร้าว	1 ลูก
น้ำตาล	1 ก.ก.
ข้าวหรือแป้ง	5 จืด

วิธีทำ

นำข้าวโพดมาปาดเอาแต่เมล็ดเอาแกนออก นำมาผสมกับข้าวเหนียวที่แช่น้ำแล้วนำมาบดหรือผสมกับแป้งข้าวเหนียวก็ได้ นำมาผสมหรือโคลกให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลมะพร้าวที่ขูดเอาแต่เนื้อมาผสมกันได้ที่แล้วนำเปลือกข้าวโพดมาห่อ ไม่ต้องทำห่อใหญ่ เคี้ยวหนึ่งไม่สุก พอห่อเสร็จนำไปนึ่งให้สุกแล้วยกลงไว้รับประทาน ปัจจุบันยังนิยมรับประทานกันอยู่เป็นจำนวนมาก

15. ข้าวหลาม



แหล่งที่มา

ไม้ไผ่ป้อตัดมาจากภูเขา
ข้าวเหนียว ได้จากการทำนา
น้ำตาลซื้อจากตลาด

ส่วนประกอบ

1. ไม้ไผ่ป้อ 5 -7 ท่อน
2. ข้าวสารเหนียว 1 ก.ก.

- | | |
|-------------|-------|
| 3. น้ำเปล่า | 3 ชัน |
| 4. น้ำตาล | 5 จืด |

วิธีทำ

ตัดไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ให้สวยงามแล้วเอาข้าวสารเทลงในบ้องไม้ไผ่ป้อ เอน้ำตาล น้ำเปล่า เทลงในบ้องไม้ไผ่ป้อ แช่ไว้ประมาณ 2–3 ชม. หรือแช่ไว้ทั้งคืน พอรุ่งเช้า ก็เอา ข้าวหลามที่แช่ไว้ เอามาเผาไฟให้สุกแล้วเอาบ้องไม้ไผ่ป้อที่มีข้าวหลามที่สุก แล้วทุบเอา เปลือกที่ไฟไหม้ออก เหลือแต่ข้าวหลามที่เป็นแท่งๆ ก็เอามากินได้เลย

ของหวานชนิดนี้ ยังนิยมทำกินกันอยู่ แต่มักทำกินกันตอนได้ข้าวใหม่ ข้าวจะหอม อร่อยมาก ปัจจุบันยังทำกินกันอยู่และพบเห็นอยู่ทั่วไป

หมายเหตุ : ข้าวหลามในปัจจุบันใช้นึ่งก็ได้

16. ข้าวปาด



แหล่งที่มา

ข้าวสารข้าวแดง ได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ใบเตยปลุกเอง

ปูนแดงซื้อที่ตลาด หรือบางที่ก็ทำเอง โดยการเผาเปลือกหอยเคแรงให้ไหม้

เป็น

จี๊ดแล้วแช่น้ำทิ้งไว้จนเปื่อยเป็นปูน

ส่วนผสม

- 1 ข้าวสารข้าวแดง 2 ถ้วย
- 2 น้ำตาลทราย 1 ก.ก

3 มะพร้าวเปลือกผง 1 ลูก

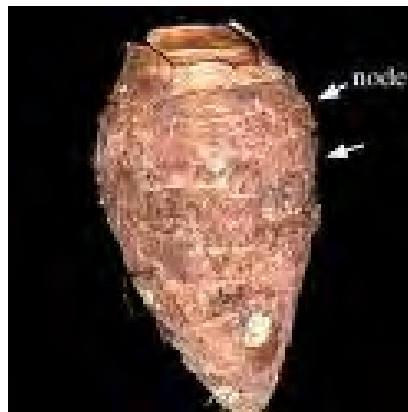
4 ใบเตย 1 กำมือ

วิธีทำ

แช่ข้าวให้นิ่มแล้วนำไปโม่หั่นใบเตยเป็นเส้นเล็กๆแล้วนำไปตำให้ละเอียดแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางเอาน้ำที่กรองแล้วไปผสมกับข้าวที่โม่แล้วนำไปตั้งไฟพอกกลางๆใช้ไม้คนเรื่อยๆอย่าให้ไหม้ใช้ไม้ที่คนตักข้าวปาดขึ้นดู จะเป็นสีเขียวมันให้หยดดูถ้าหยดถี่ๆให้คนต่อถ้าหยดห่างๆให้ยกลงจากเตาไฟ แล้วนำถาดที่เตรียมไว้เทข้าวปาดลงทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 5 ชั่วโมง ชูดมะพร้าวด้วยที่ चुดมือไว้โรยใส่ขนมข้าวปาดพอขนมข้าวปาดแข็งใช้มีดตัดเป็นรูปเหลี่ยม กางหมูให้สวยงามแล้วโรยด้วยมะพร้าวชูดตามชอบใจ

(บางคนจะใส่น้ำปูนใสเล็กน้อยตอนต้มข้าวปาดจะสุกเพื่อจะให้ข้าวปาดแข็งตัวเร็วบางคนก็ไม่ใส่น้ำปูนแล้วแต่ชอบ)

17.หมกเผือก



แหล่งที่มา

หัวเผือกปลูกตามสวน

พินหาเก็บไม้แห้งตามป่า

ส่วนประกอบ

หัวเผือกขนาดกลาง

พินสำหรับก่อไฟ

วิธีทำ ก่อไฟให้ลูกเป็นจี่แล้วร้อนเหลือถ่านพอกกลางๆนำหัวเผือกมาหมกใส่จี่แล้วเอาถ่านกลบไว้ประมาณ 20 นาทีเผือกจะสุกเนื้อเผือกจะนิ่มแล้วนำมาแกะเปลือกออกรับประทานได้เลย

18.มะขามหนึ่งไส้จี๊ด้าไม้เชือก



แหล่งที่มา

มะขามเปรี้ยวตามหัวไร่ปลายนา

จี๊ด้าไม้เชือกที่ถูกเผาตามป่า

ส่วนประกอบ

มะขามเปลือก 3 กก(มะขามแะเปลือกแะเมล็ด)

จี๊ด้าไม้เชือก 3 ถ้วย

วิธีทำ

นำจี๊ด้ามาผสมน้ำเล็กน้อยกรองด้วยผ้าขาวบางจะได้น้ำจี๊ด้าข้นแล้วนำมาผสม
มะขามนำไปนึ่งไฟพอสุกจะมีรสหวานโดยไม่ต้องใส่น้ำตาล

(จี๊ด้าไม้เชือกส่วนมากจะเอาจี๊ด้าจากขอนไม้เชือกที่ถูกไฟป่าไหม้หรือตั้งใจเผาทั้ง
ขอนตามนาตามสวนและต้องเอาจี๊ด้าที่เพิ่งถูกเผาใหม่ๆเท่านั้น)

19.เชื่อมมะอุบ(เชื่อมฟักทอง)



แหล่งที่มา

มะอุบ หรือฟักทองปลูกตามสวน

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 ปูนแดงซื้อที่ตลาด หรือบางทีก็ทำเอง โดยการเผาเปลือกหอยแครงให้ไหม้
 เป็นจี๊เถ้า

ส่วนประกอบ

ฟักทอง 1 ก.ก.
 หัว กะทิ 1 ถ้วย
 น้ำตาล 5 จี๊ด
 ปูนแดงหรือปูนขาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำฟักทองมาหั่นเป็นชิ้นเอาเปลือกออกแล้วนำฟักทองมาแช่น้ำปูนประมาณ 20 นาทีแล้วนำฟักทองขึ้นให้เสด็จน้ำนำหม้อใส่น้ำตั้งไฟพอกกลางๆนำฟักทองลงต้มในหม้อ ฟักทองเริ่มสุกให้ใส่น้ำตาลต้มจนน้ำเริ่มจะแห้งพอเหนียวๆก็ใช้ได้

(ปัจจุบันเวลาจะรับประทานจะมีกะทิสดราดฟักทองเชื่อมแต่ในอดีตพอดัมสุกใส่น้ำตาลก็รับประทานได้เลย)

4.4.2.3.อาหารหวาน ชนิดแห้ง

1.ขนมนางเล็ด



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา
 น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
 น้ำอ้อย
 เกลือต้มเอง

น้ำมันหมูซื้อจากตลาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. เกลือ 2 ช้อนชา
3. น้ำอ้อย 5 ชีด
4. น้ำมันหมู 1 ก.ก.

วิธีทำ

นำข้าวสารมาแช่น้ำเดิมเกลือเล็กน้อยแล้วนำไปนึ่งให้สุก นำไม้มาทำเป็นวงกลม แล้วแต่ขนาดที่ต้องการ (พิมพ์ปั้นขนม) ใช้ช้อนตักข้าวเหนียวโดยไม่ต้องยกลงจากเตาเพราะต้องทำตอนที่ข้าวยังร้อนอยู่ ถ้าข้าวเย็น แล้วจะจับตัวกันเป็นก้อนนำข้าวเหนียวหนึ่งร้อนๆ ใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ไปตากแห้งแล้วนำไปทอดใช้ไฟปานกลางต่อไปนําน้ำอ้อยไปตั้งไฟ แล้วเคี่ยวพอให้น้ำอ้อยที่เหนียวพอประมาณแล้วนำช้อนมาตักค่อยๆ หยอดลงบนข้าวที่เราทอดไว้ก่อนหน้านี้ กะว่าพอดีก็รับประทานได้เลย

อาหารหวานชนิดนี้รับประทานได้ทุกเทศกาล ทุกเวลา ทำเก็บไว้ได้นานๆ เป็นการถนอมอาหารอีกแบบหนึ่ง

2.ขนมข้าวจี



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

เกลือต้มเอง

น้ำมันหมูซื้อจากตลาด

แปะแซ่ชื้อจากตลาด

ดินทรายตามริมห้วยที่สะอาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ปีบ
2. น้ำอ้อย 2 ก.ก.
3. แปะแซ่ 2 จี๊ด
4. น้ำมันหมู 1 ก.ก.
5. ดินทราย 5 ถ้วย

วิธีทำ นำข้าวสารไปแช่น้ำในเวลาพอประมาณ แล้วนำไปนึ่งให้สุก แล้วเอาข้าวเหนียวไปตากแดดให้แห้ง แล้วนำไปตำแยกเม็ดๆ นำดินทรายมาคั่วใส่น้ำมันหมูให้ร้อนแล้วนำข้าวเหนียวที่เตรียมไว้มาคั่วให้ข้าวพองได้ที่แล้วนำไปร่อนแยกเม็ดข้าวกับดินทรายออกจากกัน แล้วนำไปใส่ปีบไว้ให้ได้ 1 ปีบ

นำน้ำอ้อย แปะแซ่ ต้มใส่กันจนน้ำแห้งพอประมาณแล้วเอาข้าวที่คั่วแล้ว เทลงคลุกเคล้าใส่กันจนทั่วเสร็จ แล้วเอาไปเทใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ แล้วตัดเป็นชิ้นๆ

คนผู้ไทในอดีตทำกิน ทำขาย และรับจ้างทำ มีขายตามงานเทศกาล และบุญประจำปี

ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก เนื่องจากวิธีทำที่ยากหลายขั้นตอน

3.ขนมก้อนขี้มำ



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

เกลือต้มเอง

น้ำมันพืชชื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. มะพร้าว 2 ลูก
3. น้ำอ้อย 1 ก.ก.
4. น้ำมันพืช 1 ก.ก.
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ข้าวเหนียวล้างแช่น้ำประมาณ 2-3 ชั่วโมง เสร็จแล้วทำให้สะเด็ดน้ำทำให้ละเอียด ปัจจุบันจะใช้โม่แล้วทำให้แห้งนวดให้นุ่ม มะพร้าวทึนทึกขูดหยาบๆ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำอ้อย ปัจจุบันจะใช้น้ำตาลกั่วจนเหนียวเป็นสีเหลือง เติมน้ำเล็กน้อย เพื่อไม่ให้น้ำตาลไหม้แล้วใส่มะพร้าวลงคั่วให้แห้งและออกสีเหลืองแดงใส่เกลือพอประมาณด้วยกลดคั่วได้กระมั่งไว้ แล้วเอาแป้งป็นแผ่นคั่มะพร้าวใส่แล้วห่อไส้ป็นก้อนกลมๆ เรียงใส่กระทะไว้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ 2 ถ้วย แล้วเอาขนมลงไปทอดใช้ไม้คอยพลิกขนมเพื่อไม่ให้ขนมติดกัน พอสุกแล้วก็ใช้กระชอนคักขนมขึ้นมา เพื่อไม่ให้ขนมมอมน้ำมัน

ขนมก้อนขี้มี้้นี้ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบันนี้ จะทำกินทุกฤดูกาล ข้าวเหนียวก็จะได้จากการทำนา แต่ในปัจจุบันมักจะใช้แป้งข้าวเหนียวทำแทน

4.ขนมข้าวเกรียบ



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

เกลือต้มเอง

ไข่ไก่เคี้ยวเอง

น้ำมันพืชซื้อจากตลาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำอ้อย 5 จีด
3. ไข่ไก่ 2 ฟอง
4. น้ำมันพืช 3 จีด

วิธีทำ

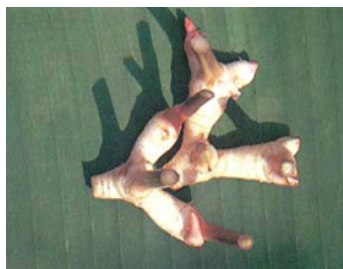
ข้าวเหนียวล้างแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง นึ่งให้สุกเอาใส่ครกตำ ตำให้ละเอียดใส่น้ำอ้อยหรือปัจจุบันใช้น้ำตาลใส่เกลือพอประมาณตำไปจนเนื้อขนมเหนียวจนเป็นฟองแล้วจับคึงยี่ดจนเป็นสายยาวและไม่มีเม็ดข้าวเลยก็ถือว่าใช้ได้จากนั้นก็ควักใส่หม้อปิดไว้ไม่ให้ขนมเย็นไข่ไก่ตีให้สุกแล้วแยกไข่แดงผสมกับน้ำมันหมูปัจจุบันใช้น้ำมันพืชตีให้แตกแล้วเอาใบตองกล้วยมาปูกันถาดแล้วเอาน้ำมันที่ผสมไข่แดงทาให้ทั่วเพื่อจะช่วยให้ขนมฟองและกรอบจากนั้นก็จับเอาเนื้อขนมประมาณก้อนเท่าไข่เป็ดหรือแล้วแต่ชอบวางลงบนใบตองแล้วใช้ไม้ไผ่ยาวประมาณ 1 ฟุต ทาน้ำมันแล้วกลิ้งรีดให้เป็นแผ่นบางๆแล้วนำไปผึ่งแดดแล้วคอยพลิกกลับไปกลับมาให้ขนมแห้งพอไม่ติดกันและไม่แห้งจนเกินไปจากนั้นก็เก็บขนมจับซ้อนกันไว้เอาผ้าหรือแผ่นพลาสติกห่อไว้ให้ดีสามารถเก็บไว้กินได้เป็นเดือนๆ เวลาจะกินก็ก่อไฟแรงๆ ใช้ไม้ไผ่ทำเป็นไม้จิ้มขนมย่างไฟ พลิกกลับไปกลับมาจะพองและกรอบกินได้เลย

ขนมข้าวเกรียบนี้ทำสืบเนื่องกันมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน สามารถทำกินได้ทุกฤดูกาล

4.4.3. เครื่องเคียง จำพวกผักชนิดต่างๆแบ่งได้ 3 จำพวก

1. ผักสวนครัวมี 58 ชนิด เช่น พริก, หอม, จิง, ข่า, ตะไคร้, ผักบุ้ง, และผักกาด เป็นต้น
2. ผักตามป่าเขามี 30 ชนิด เช่น ผักหวาน, ผักติ้ว, ผักชะเม็ก, อีรอก, ดอกกระเจียว เป็นต้น
3. ผักตามทุ่งนามี 16 ชนิด เช่น ผักพาย, ผักชะน่องม้า, ผักสะแบงนา, และผักแว่น เป็นต้น

4.4.3.1. ผักสวนครัวมี 58 อย่าง



1. ชื่อ ข่า

ชื่ออื่น ข่าใหญ่ ข่าหลวง ข่า

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่มล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกที่มีอายุยืนนานหลายปี ลักษณะลำต้นมีข้อและปล้องขาวอวบอ้วน เห็นชัดเจนอยู่ใต้ดินส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นก้านและใบ สูงประมาณ 1-2 เมตร เป็นไม้ที่ชอบขึ้นตามที่ลุ่ม ใบ ลักษณะรูปไข่ยาวหรือรูปรีขอบขนาน - คล้ายใบพาย สีเขียวเข้มเป็นมันออกสลับกันรอบๆ ลำต้น บนดินซึ่งเป็นกาบของใบหุ้มลำต้น

ดอก ดอกเป็นช่อสีขาวแต่มีสีแดงเล็กน้อยออกตรงปลายช่อ ดอกช่อจัดอยู่ด้วยกันอยู่อย่างหลวมๆ ช่อที่อ่อนมีกาบสีเขียวอมเหลืองหุ้มมิด (ส่วนดอกสีขาวอมสีม่วงแดงนั้น จะบานจากข้างล่างขึ้นข้างบน

ผล ลักษณะกลมและมีขนาดเท่าเม็ดบัว เมื่อแก่มีสีดำและมีเม็ดเล็ก ๆ อยู่ภายในมีรสขมเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้บริโภค เหง้าอ่อน - แก่ ต้นอ่อน ดอกอ่อนตูม

การขยายพันธุ์ เหง้า หน่อ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบขึ้นตามที่ลุ่มดินโปร่งร่วนซุยที่โคนมีความอุดมสมบูรณ์
ปลูกได้ทุกฤดูกาล ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร เหง้าอ่อนและดอก รับประทานเป็นผักสดหรือลวกให้สุก ร่วมกับน้ำพริก
เหง้าอ่อน ใช้ปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มข่าไก่ ตำเผ็ดข่าไก่

เหง้าแก่ ใช้ปรุงเป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับน้ำพริกแกง เป็นเครื่องต้มยา แกง

ลักษณะพิเศษ เหง้าแก่ รดเผ็ดปร่าและรสร้อน สรรพคุณ ขับลม รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
แน่นจุดเสียด



2. ชื่อ กระเทียม

ชื่ออื่น หอมเทียม กระเทียมขาว เทียม หอมขาว

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ต้น ไม้ล้มลุกมีเนื้ออ่อนมีลำต้นเป็นหัว หัวอยู่ใต้ดินประกอบด้วยหัวเล็กๆ กลีบหลายหัว รวมกัน ยาว 1-4 ซม. มีเปลือกนอกสีขาวหุ้มอยู่ 2-3 ชั้น ต้นบนดินสูง 30-45 ซม.

ใบ ใบสีเขียวเข้มแบนแคบและกลวง ยาว 30-60 ซม. กว้าง 1-2.5 ซม. ส่วนโคนของใบหุ้มซ้อนกันด้านล่างมีรอยพับเป็นสันตลอดความยาวปลายใบแหลม **ดอก** ดอกออกเป็นช่อ ดอกมีสีขาวแต่มีสีม่วงหรือสีชมพูขาว ติดเป็นกระจุกอยู่บนก้านช่อดอกที่ยาว ประกอบด้วยดอกหลายดอก กลีบดอก และมีกาบหุ้มเป็นจอยยาว ก้านดอกยาวเล็กอับเกรสหันหน้าออกข้างนอกส่วนที่ใช้บริโภคใบ หัวสด แห้งการขยายพันธุ์ หัวย่อย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ดีในดินร่วนซุยที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะที่จะปลูกในดินฤดูหนาวชอบอากาศเย็นฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ใบ หัว รับประทานเป็นผักสดหรือนำมาทำผัดทอง หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด แกง หัวแห้ง นำมาทำกระเทียมเจียว หัวสด นำมาทำกระเทียมดอง

ลักษณะพิเศษ หัวกระเทียมมีกลิ่นฉุน แก้ความดันโลหิตสูง แก้โรคกลากเกลื้อน แก้จุกเสียด แน่นอึดเพื่อ



3. ชื่อ ผักอิตาลีไทย

ชื่ออื่น ใบโหระพา โหระพาไทย

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกลักษณะทางพฤกษศาสตร์ต้น พืชล้มลุกลำต้นตั้งตรง สูง 50 - 150 ซม. ลำต้นและกิ่งก้านเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งก้านสาขามีมาก ผิวเปลือกลำต้นมีเป็นสีเขียวม่วง ใบ ใบเดี่ยวมีลักษณะเป็นรูปรียาว ปลายและโคนใบเรียวแหลมขอบใบเรียบ หรือหยักเล็กน้อย ใบกว้าง 1 - 3.5 ซม. ยาว 2 - 6 ซม. สีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 0.7 - 2 ซม. ดอก ดอกออกเป็นช่อสั้น คล้ายซี่กรร บริเวณปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอดส่วนปลายแยกเป็น 5 แฉก สีขาว หรือสีแดงเรื่อ กลีบดอกยาวประมาณ 9 มม. ผล ผลเป็นสีน้ำตาล มีเมล็ด 4 เมล็ด เมล็ดเป็นรูปกลมรียาวประมาณ 2 มม. **ส่วนที่ใช้บริโภค** ยอดอ่อน ใบการขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ดีในดินเกือบทุกประเภทฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ใบใช้ปรุงอาหารช่วยแต่งกลิ่นได้ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดต่างๆ

รับประทานสดกับ ลาบ น้ำตก แหนม ขนมนจีน



4. ชื่อ มะเอ็ก

ชื่ออื่น มะเขือปู่

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่มขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กอายุ 2-3 ปี สูง 50-150 ซม. แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นพุ่มคล้ายมะเขือพวง ลำต้นและต้นก้านใบมีหนามแหลม และขนนุ่มละเอียดปกคลุมหนาแน่น

ใบ เป็นใบเดี่ยวสีเขียวเรียงแบบสลับ รูปไข่แผ่กว้าง ขอบใบหยักเว้า ปลายใบแหลมฐานใบ 2 ข้าง – ไม่เท่ากัน มีขนนุ่มอาจมีหนามทั้งบนใบและใต้ใบ และมีหนามแข็งอยู่บนเส้นใบ ใบยาว 15-26 ซม. กว้าง 10-23 ซม. ก้านใบยาว 7 ซม.

ดอก เป็นดอกช่อมีดอกย่อย 3-5 ดอก ออกเป็นกระจุกตามบริเวณซอกใบ กลีบดอกเป็นแฉกสีขาวหรือสีม่วงอ่อนมี 4-6 กลีบ โคนติดกันแต่กลีบขนาดเล็กปลายแหลม ตรงกลางมีถุงเกสรตัวเมียสีเหลืองและเมื่อบานกลีบจะโค้งลง

ผล เป็นผลเดี่ยวลักษณะกลม ผลอ่อนสีเขียว มีขนยาวปกคลุมทั่วทั้งผล เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.6-9 ซม. ผลสุกสีเหลืองหรือสีเหลืองอมส้ม ภายในมีเมล็ดกลมเล็กๆ จำนวนมากเมล็ดเรียงเป็นแถวอยู่ภายในส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน / แก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยในที่กลางแจ้ง น้ำปานกลางทนต่อแมลงโรคและทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี พบตามป่าผลัดใบ ป่าละเมาะที่รกร้าง ตามสวนและข้างทาง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ผลอ่อน ผลแก่ รับประทานเป็นผักและเครื่องปรุงรสในน้ำพริก ส้มตำ แกงส้ม แกงปลา แกงเนื้อ **ลักษณะพิเศษ** มะเอ็ก มีรสเปรี้ยวเย็นอมรสขื่นเล็กน้อย ผลสุกจะมีรสเปรี้ยวจัด



5. ชื่อ มะหู่่ง (มะละกอ)

ชื่ออื่น ก้วยลา แดงต้น มะก้วยเทศ เบ็กหู่่ง บักกอ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นที่มีเนื้ออ่อนฉ่ำน้ำ ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลวงผิว

เปลือกขรุขระสีน้ำตาล ออกขาว

ใบ ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ใบแผ่คล้ายร่มขอบใบหยักเว้าลึก แยกเป็นแฉก 7-9 แฉก ออก

ที่ปลายยอดแบบสลับ

ดอก ดอกเดี่ยวมีสีขาวเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ กลิ่นหอม โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็น

หลอด ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่กันคนละต้น

ผล เป็นผลเดี่ยวรูปร่างกลมยาวรี กลมหรือทรงกระบอก ผลดิบสีเขียวผลสุกมีสี

เหลือง เมล็ดมีสีน้ำตาลจำนวนมากอยู่ภายในผล เมล็ดผิวขรุขระมีเยื่อหุ้มใสโดยรอบ

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ผลดิบ

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบดินร่วนปนทราย ดินเป็นกรดเล็กน้อย น้ำไม่ขังต้องการแดด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี มีมากในช่วงต้นฤดูหนาว

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน นำมาดองรับประทานเป็นผัก ผลดิบหั่นเป็นชิ้น นึ่งหรือต้ม ให้สุก

รับประทานเป็น ผักจิ้มกับน้ำพริก หรือ ผัด แกงส้ม ส้มตำ แกงอ่อม

ลักษณะพิเศษ มะละกอสุก รสหวาน ผลสุกเป็นยาระบาย

ข้อควรระวัง กินมะละกอดิบสดมากๆ ขาดทำให้ปากเปื่อย



6. ชื่อมะขิด

ชื่ออื่น พริกจีนก พริกदै พริกนก พริกน้ำ พริกแจว

แหล่งที่พบ ตามบ้าน และ สวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่มขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นไม้พุ่มเล็กอายุ 1-3 ปี แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นตั้งตรง สูง 50-120 ซม. กิ่งอ่อนสีเขียวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาลอ่อน

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปร่างกลมรีหรือรูปไข่ โคนใบสอบปลายใบแหลม ขอบใบและแผ่นใบเรียบสีเขียวเป็นมันวาว ใบกว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-8 ซม.

ดอก ออกเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก ตามง่ามกิ่งหรือที่ซอกใบ ดอกชี้ขึ้น ก้านดอกตรงหรือโค้งกลับ ดอกสีขาวหรือสีเขียวอ่อนและสีม่วง จำนวน 5 กลีบ อับเกสรตัวผู้สีเทา 1-10 อัน ล้อมรอบ เกสรตัวตัวเมียรังไข่มี 1-2 ช่อง

ผล ขนาดเล็กยาว 2-3 ซม. กว้าง 3-5 มม. ชี้น้ำภายในมีเมล็ดเป็น 2-3 พู ผลอ่อนสีเขียวอ่อน เมื่อแก่มีสีส้มแดงหรือสีแดงเมล็ด เมล็ดเล็กกลมแบน คล้ายเมล็ดมะเขือขนาดประมาณ 3 มม. สีเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอด ใบอ่อน ผลอ่อน / แก่ การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนปนเหนียว ดินร่วนระบายน้ำดี ในที่ร่มรำไรหรือกลางแจ้งไม่ทนต่อสภาพน้ำขังชอบขึ้นร่วมกับพืชอื่น

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี มีมากฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอด ใบอ่อน นำไปประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง แกงอ่อม ทอดกับไข่ เมล็ดอ่อน / แก่ นำไปปรุงรสเผ็ดในอาหาร เช่น น้ำพริก ต้ม ลาบ

ลักษณะพิเศษ ยอด ใบอ่อน มีรสเผ็ด ผล มีรสเผ็ดจัด รับประทานเป็นผักจะช่วยเจริญอาหาร และช่วยขับลมทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น



7. ชื่อ มะโทแฮ

ชื่ออื่น ถั่วแฮ ถั่วเรด ถั่วแฮ

แหล่งที่พบ เป็นฝักสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้พุ่มลำต้นตั้งตรง สูง 3-5 เมตร ลำต้นแก่มีสีม่วงแดงมักแตกเป็นร่องสีน้ำตาล

ใบ ใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ เรียงสลับเป็นใบย่อยรูปขอบขนาน แกมใบหอก ผิวใบทั้งสอง

ด้านมีขน กว้าง 1-3.5 ซม. ยาว 1.5-10 ซม.

ดอก ดอกช่อออกที่ซอกใบ รูปดอกถั่ว กลีบดอกสีเหลืองมีขอบสีน้ำตาลแดง

ผล ผลเป็นฝักแบนยาว เมล็ดเหมือนถั่วเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ทุกสภาพแวดล้อม

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ฝักอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับลาบ เมี่ยง น้ำพริก



8. ชื่อ ผักเถา

ชื่ออื่น สะระแหน่สวน สะแน้ หอมด่วน

แหล่งที่พบ เป็นผักสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกหลายปี ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขาเลื้อยไปตามดิน มีขนสั้นนุ่มปกคลุมทั่วไป ส่วนของลำต้นมีกลิ่นหอม

ใบ ใบออกตรงข้ามเป็นคู่สลับกัน ก้านใบสั้น ใบรูปไข่ ปลายใบกลมมน ขอบใบจักแบบซี่ฟันผิวใบเป็นคลื่นมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ ปักชำไหล

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ที่ชุ่มชื้นมีน้ำสมบูรณ์

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ใส่ยาต่างๆ ถาบ พล่า เพื่อให้ความหอมดับกลิ่นคาว ใบสะระแหน่ทอดใช้แต่งกลิ่น

ลักษณะพิเศษ สะระแหน่ มีรสเผ็ดเย็น เมื่อรับประทานแล้วช่วยขับเหงื่อลดความร้อน ขับเลือดที่คั่งค้างในร่างกาย



9. ชื่อ ผักกาดกุ่ม

ชื่ออื่น ผักกาดกรุง ผักกาดก้านกล้วย ผักกาดยักษ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น คล้ายผักกาดเขียวปลี มีความสูง 80-100 ซม. แต่ไม่ห่อปลี

ใบ ใบแผ่กว้างขยายใหญ่ ขอบใบหยัก แผ่นใบเรียบ ก้านใบแผ่ด้านข้าง

ดอก ช่อดอกช่อดยาวออกมาจากยอด แตกกิ่งก้านและมีดอกเล็กสีเหลือง

ผล คล้ายผักกาดสีน้ำตาลไหม้ คล้ายผักกาดกวางตุ้ง สีน้ำตาลไหม้

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอด ใบ

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สภาพดินร่วนระบายน้ำดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ใช้เป็นผักแกงส้ม ลวก ดองกินกับป่น

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ใช้ทั้งต้นกิน



10. ชื่อ ผักชีลาว

ชื่ออื่น ผักชี ผักชีตักแตน ผักชีเทียน ผักชีเมือง ผักชีเหม็น ผักหอมผอม

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกอายุ 1 – 2 ปี ลำต้นตั้งตรงเรียบสีเขียวอ่อนความสูง 20 – 50 ซม. มีข้อปล้องเห็นได้ชัดเจน มีกาบใบหุ้มลำต้นเล็กน้อยทั้งต้นมีกลิ่นหอม **ใบ** เป็นใบประกอบใบย่อยเป็นเส้นเล็กๆ สีเขียวอ่อน เรียงตัวกันแบบขนนกความยาวประมาณ 3 – 5 ซม. แตกออกจากข้อสลับกัน โคนก้านใบจะแตกออกเป็นปลอกหุ้มต้น ใบย่อยมีขอบเว้าลึกทำให้ตัวใบมีลักษณะเป็นเส้นริ้วมีกลิ่นหอมฉุน **ดอก** เป็นช่อดอกแบบสองชั้นออกดอกที่ปลายยอด ดอกเล็กๆ สีเหลืองกระจายเป็นแขนงช่อดอก ก้านช่อดอกยาว 4 – 20 ซม. ก้านช่อดอกย่อย 5 – 20 ก้าน ยาว 1.5 – 7.5 ซม. ดอกย่อยมี 5 – 25 ดอก มีก้านยาว 5 – 10 มม. กลีบดอกสีเหลือง **ผล** ผลยาวรีมีขนาด 4 – 5 มม. กว้างประมาณ 2 มม. เมื่อผลแก่จะแห้งแตกออกเป็น 2 ส่วน มี 1 เมล็ด แต่ละเมล็ดมี 5 สันตามยาว **เมล็ด** ลักษณะแบนรีปลายแหลมมีช่องเล็กๆ ตามยาว เมล็ดสีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ ลำต้นอ่อนการขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนระบายน้ำได้ดี ไม่ทนต่อน้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปีการปรุงอาหาร ใบ ลำต้นอ่อน รับประทานเป็นผักสด ร่วมกับน้ำพริก ลาบ นำมาปรุงอาหาร เช่น แกงอ่อม ผัดพริก คั่ว



11. ชื่อ ผักแพว

ชื่ออื่น ผักแพว จันทร์โถม พริกม้า หอมจันทร์ ผักแจว จันทร์แดง พริกบ้า

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็น ไม้ล้มลุกปีเดียว สูง 30 - 35 ซม. ลำต้นตั้งตรง บนลำต้นมีข้อเป็นระยะๆ บริเวณข้อมักมีรากงอกออกมา หรือลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน และมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ รูปร่างของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมรูปไข่ ขอบใบเรียว ปลายใบแหลม ฐานใบรูปลิ้น ใบกว้าง 2.5 - 3 ซม. ยาว 5.5 - 8 ซม. ก้านใบสั้นมีหูใบลักษณะเป็นปลอกหุ้มรอบลำต้น บริเวณเหนือข้อดอก เป็นข้อ ข้อดอกมีดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวล หรือสีชมพูม่วง

ผล ขนาดเล็กมากส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปีการปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อนรับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบ ก้อย อาหารรสจัดซอยใส่ในข้าวยา **ลักษณะพิเศษ** ใบรสเผ็ดร้อนช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร



12.. ชื่อ: ตำลึง

แหล่งที่พบ เป็นผักสวนครัวตามริมรั้ว

ชื่ออื่นๆ: ตำลึง ผักตำ

ลักษณะพฤกษศาสตร์: ตำลึงละตำลึงเป็นผักพื้นบ้านหากินได้ทุกหัวระแหง ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นตำลึงขึ้นพันไม้อื่นหรือไม้ก็ขึ้นตามริมรั้วจะเรียกผักริมรั้วก็คงไม่ผิด ปกติบ้านใครมีที่มีทางก็แทบไม่ต้องซื้อหาให้เปลือง แต่ถ้าอยู่ในเมืองลองไปเมียงๆมองๆแถวตลาดสดหรือ

ตลาดติดแอร์ดูเถอะ รับรองไม่ผิดหวัง ตำลึงมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก และที่เห็นจะถูกใจคนรักสุขภาพแน่ ๆ ก็คือ ตำลึงมีเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ยังให้แคลเซียมอีกด้วย ส่วนใครที่มีปัญหาขับถ่าย นำลองมารับประทานดู เพราะตำลึงมีกากใยที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

ตำลึง เป็นไม้เถาเลื้อยที่มีมือจับ เพื่อเกาะยึดหลักหรือต้นไม้อื่นๆ ถ้าเถาสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยวสลับกันไปตามเถา ฐานใบรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อยตื้นๆ หยักเว้า 5 แฉก เส้นใบแยกจากโคนใบที่จุดเดียวกัน 5-7 เส้น ใบกว้าง 3-4 เซนติเมตร ก้านใบยาว 3-5 เซนติเมตร

ดอก เป็นดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ ออกเดี่ยวๆหรือออกเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก เป็นไม้ที่ไม่สมบูรณ์เพศ คือ เพศผู้และเพศเมียจะอยู่คนละต้นกัน ซึ่งสังเกตได้จากใบ ถ้าใบหยักมากเป็นเพศผู้ แต่ดอกจะสีขาวทรงกระบอก หัวแฉกเหมือนกัน

ผล มีรูปร่างคล้ายแตงกวา แต่มีขนาดเล็กกว่า ผลที่อ่อนมีสีเขียว และมีลายขาว พอสุกจะกลายเป็นสีแดงสด เนื้อลักษณะสีแดง สามารถรับประทานได้

การขยายพันธุ์ : เมล็ด ใช้เมล็ดจากผลแก่ หยอดลงในหลุม เมื่อต้นกล้างอก หาไม้ปักเป็นหลักเพื่อให้ตำลึงเลื้อย ปลูกได้ดีในดินร่วนซุย นอกจากนั้นสามารถนำเถาแก่ปักชำ โดยตัดเถาแก่ขนาด 5-6 นิ้ว ปักในถุงเพาะชำ เมื่อรากและยอดงอก ก็ย้ายไปปลูกในหลุม

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้

รักษาโรคเบาหวาน : ใช้เถาแก่ๆ ประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ หรือน้ำคั้นจากผลดิบ คั้นวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จะสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ : ควรรับประทานสด ๆ เพราะเอนไซม์ในตำลึงจะย่อยสลายง่ายเมื่อโดนความร้อน

ลดอาการคัน อาการอักเสบเนื่องจากแมลงกัดต่อยและพิษมีพิษ : นำใบตำลึงสด 2-20 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ คั้นเอาน้ำ ทาบริเวณที่เป็นจนกว่าจะหาย (ใช้ได้ดี สำหรับหมัดคันไฟหรือใบตำแย)

แผลอักเสบ : ใช้ใบหรือรากสด ตำพอกบริเวณที่เป็น

แก้งูสวัด, เริม : ใช้ใบสด 2 กำมือ ล้างให้สะอาด ผสมพิมเสนหรือดินสอพอง 1 ใน 4 ส่วน พอกหรือทาบริเวณที่เกิดอาการ

แก้ตาช้ำตาแดง : ตัดเถาเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้วนำมาคลึงพอชุ่ม แล้วเป่า จะเกิดฟองใช้หยอดตา

ทำให้ใบหน้าเต่งตึง : นำยอดตำลึง 1/2 ถ้วย น้ำผึ้งแท้ 1/2 ถ้วย นำมาผสม ปั่นให้ละเอียด พอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาที แล้วล้างออก ทำทุกวันได้จะดีมาก

การปรุงอาหาร

ยอดอ่อนและใบอ่อนของตำลึงนำไปลวกและนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกและนำไปปรุงอาหารเป็นแกงเลียง แกงจืด ผัก บางท้องถิ่นชาวบ้านนำผลอ่อนของตำลึงไปคองและนำไปรับประทานกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกงได้ ยอดอ่อนของตำลึงเป็นผักที่คนไทยนิยมรับประทาน มีจำหน่ายในตลาดสดทุกภาคของเมืองไทย

ตำลึงยังมีประโยชน์ ดังนี้ คือ ใบ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้กัวร้อน ดับพิษฝี แก้ปวดแสบปวดร้อน แก้คัน ดอก แก้คัน เมล็ด ตำผสมน้ำมันมะพร้าวทาแก้หิด เถา ใช้น้ำจากเถาหยดตา แก้ตาฟาง ตาแดง ตาขี้ ตาแฉะ พิษอักเสบในตา ดับพิษ แก้อักเสบ ชงกับน้ำดื่มแก้วิงเวียนศีรษะ ราก ดับพิษทั้งปวง แก้ตาฝ้า ลดไข้ แก้อาเจียน น้ำยาง, ต้น, ใบ, ราก แก้โรคเบาหวาน หัว ดับพิษทั้งปวง



13. ชื่อท้องถิ่น : จิง

ชื่ออื่น: จิงเกลลง, จิงแดง จิง จิงบ้าน, จิงแครง

แหล่งที่พบ เป็นผักสวนครัว

ลักษณะ : พืชล้มลุก อายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีขาวนวล ต้น ใบ และช่อดอกคล้ายไพลมาก ใบเรียวยาว ปลายใบแหลม ช่อดอกเป็นดู่กลม กลายเกล็ดปลา มีดอกสีเหลืองแทรกตามเกล็ดนั้นๆ

สรรพคุณ

แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ไขหวัด ไอ คลื่นไส้ อาเจียน

วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้จิงสดขนาดหัวแม่มือ ผานเป็นชิ้น ชงหรือต้มกับน้ำเดือด 1 แก้ว พออุ่นแล้วเติมน้ำตาลดื่ม

นอกจากนี้จิงยังมีประโยชน์ทุกส่วน ตั้งแต่

ราก – ช่วยให้อาหารย่อย แก้อาการ แน่นท้อง และแก้บิด

ต้น – ช่วยขับให้ผายลม แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง

ผล – แก้คอแห้ง เจ็บคอ แก่ตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ – แก้ฟกช้ำ แก้นิ่ว แก้ปัสสาวะขัด แก้โรคตา ฆ่าพยาธิ

ดอก – ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะขัด แก้โรคประสาทที่ทำให้ใจชุ่มฉ่ำ

- จิงแก้ผมร่วง ตำราระบุว่า ให้ใช้เหง้าจิงสดมาผิงไฟพออุ่น จากนั้นให้ตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่มีผมร่วง ทำแบบนี้ประมาณ 3 วัน วันละ 2 ครั้ง ถ้ายังไม่ได้ผลให้ทำต่อไป

- จิงกำจัดกลิ่นกาย ถ้ารักษากลิ่นเหงื่อได้วางแขนมาหลากหลายวิธีแล้วแต่ยังช่วยไม่ได้ ลองใช้เหง้าจิงแก้ โดยทุบแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาทาใต้แขนทุกวัน จะช่วยกำจัดกลิ่นกายได้ชะงัด

- จิงแก้ปากเหม็น โดยให้คั้นน้ำจิงผสมน้ำอุ่น เดิมเกลือเล็กน้อย แล้วกลั้วปาก ฆ่าเชื้อโรค



14. ชื่อท้องถิ่น เบื่อย่านาง

แหล่งที่พบ เป็นผักที่เกิดตามป่าแต่ปัจจุบันนำมาปลูกไว้เป็นผักสวนครัว

ชื่ออื่นย่านาง, เครือย่านาง, เถา ย่านาง, เถาวัลย์เขียว, เถาเขียว, หล้าภคินี,

ลักษณะ

ไม้เลื้อยเถาอ่อนเหนียว มีเหง้าใต้ดิน ยอดจะแทงขึ้นมาจากดินเป็นกระจุก ซึ่งจะแตกเป็นเถาขาวเถาอ่อนมีขนนุ่ม สีเทา ๆ เถาแก่จะเกลี้ยง ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมใบหอก สีเขียวเข้ม กว้าง 2-4 ซม. ยาว 5-12 ซม. รูปโคนใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวเรียบมัน ดอกออกตามเถาและที่ซอกใบเป็นช่อสั้น ๆ แยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผลเป็นผลกลุ่ม ผลย่อย รูปวงรี แก่จัดมีสีแดงสด เมล็ดรูปเกือกม้า

การขยายพันธุ์

โดยใช้เถาแก่ที่ติดหัวหรือเมล็ด ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ทุกฤดู มักพบอยู่ในป่าโปร่งทั่วไป เป็นไม้ที่ปลูกง่ายโดยการปลูกเป็นหลุมหรือยกร่องก็ได้ ปัจจุบันนี้นำมาปลูกเป็นพืชผักสวนครัวแล้ว

ส่วนที่นำมาเป็นยา ราก ใบ หัว

สรรพคุณทางยา สดใช้ : ใช้ราก 1 กำมือ (15 กรัม) ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 3 มื้อ

ถอนพิษสุรา : น้ำคั้นจากใบย่านาง ใช้ดื่ม

ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ : ใช้หัวเคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว

ข้อควรรู้

ใบสดใช้ปรุงอาหาร โดยเฉพาะอาหารภาคเหนือและภาคอีสาน นิยมใช้แต่งสีเขียวในอาหาร
 กวเช่นแกงลาว แกงอ่อม ซุปหน่อไม้ ต้มเปาะ ะ นอกจากจะช่วยแต่งสีเขียวแล้วยังช่วยให้
 น้ำแกงข้นมากขึ้นด้วย



15. ชื่อ โท่พู

ชื่ออื่น ถั่วพูจีน ถั่วพูใหญ่ ถั่วพูตะขาบ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นเถาเลื้อยจำพวกถั่วลำต้นเลื้อย ยาว 1-4 เมตร

ใบ ประกอบด้วยใบย่อยสีเขียว 3 ใบย่อยยาว 4-6 ซม. กว้าง 2.5-4 ซม. ปลายใบย่อย
 แหลมโคนใบป้อน

ดอก ลักษณะดอกแบบดอกถั่ว ดอกมีสีม่วงขาว

ผล เป็นฝักสีเขียวมีปีกออก 4 ปีก ยาว 3-4 นิ้ว สีเขียวอ่อน ภายในมีเมล็ดอยู่
 ประมาณ 20 เมล็ด เมล็ดเรียบเป็นมัน อาจมีสีขาวน้ำตาลดำหรืออาจเป็นจุดประ

ส่วนที่ใช้บริโภค ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เติบโตได้ดีในประเทศแถบร้อนฝนตกชุก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ฝักอ่อนรับประทานเป็นผักสดหรือลวกให้สุกร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด ยำ แกงส้ม แกงเผ็ด ใส่ทอดมัน



16. ชื่อผักอีคู่

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ชื่ออื่น ๆ : มังลัก แมงลัก

ลักษณะทั่วไป : ต้น : เป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูงประมาณ 2-3 ฟุต โคนลำต้นแข็ง ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม

ใบ : ใบออกเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบกลมรี ปลายใบแหลม มีสีเขียวอ่อน มีขนนุ่ม กลิ่นใบหอม

ดอก : ดอกออกเป็นช่อ ตามบริเวณปลายกิ่ง หรือยอด ดอกมีลักษณะเป็นกลีบสีขาว ดอกจะคงทนและอยู่ได้นาน

ผล : เมื่อกลิบดอกร่วง ก็จะเป็นผล ผลมีขนาดเล็ก สีน้ำตาลเข้ม ภายในผลมีเมล็ดอยู่ 4 เม็ด

การขยายพันธุ์ : เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ทนต่อแสงแดดได้ดี ขยายพันธุ์ด้วยการใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้ : ลำต้น ใบ เมล็ด

สรรพคุณ : ลำต้น ใช้ลำต้นสด นำมาต้มน้ำดื่ม เป็นยาแก้ไข้ ขับเหงื่อ ขับลม กระตุ้น และแก้โรคทางเดินอาหาร เป็นต้น

ใบ ใช้ใบสด นำมาตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำกิน เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง หรือใช้กากใบที่ตำทาแก้โรคผิวหนังทุกชนิด

เมล็ด ใช้เมล็ดแห้ง เมื่อนำมาแช่น้ำจะเกิดการพองตัวแล้วใช้กินเป็นยาระบาย ลดความอ้วน ช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ขับเหงื่อ และช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระเป็นเมือกกลื่นในลำไส้ เป็นต้น



17. ชื่อ โห่สีเคอ (ตะไคร้)

ชื่ออื่น คาหอม ไคร จะไคร หัวสิงไค

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกหลายปีขึ้นเป็นกอใหญ่ สูงประมาณ 1 เมตร ลักษณะของลำต้นเป็นรูปทรงกระบอกแข็งเกลี้ยง และตามปล้องมักมีใบปกคลุมอยู่มีอายุหลายปี

ใบ ใบเดี่ยวแตกใบออกเป็นกอ รูปขอบขนานปลายใบแหลม และผิวใบสากรอบทั้งสองด้านเส้นกลางใบแข็งขอบใบมีขนขึ้นอยู่เล็กน้อยมีสีเขียว กว้างประมาณ 2 ซม. ยาว 2-3 ฟุต

ดอก ออกเป็นช่อกระจาย ช่อดอกย่อยมีก้านออกเป็นคู่ๆ ในแต่ละคู่จะมีใบประดับรองรับส่วนที่ใช้บริโภค ลำต้น

การขยายพันธุ์ แยกกอ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลูกได้ทั่วทุกพื้นที่ เป็นไม้กลางแจ้ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ลำต้นสดนำมาแต่งกลิ่นอาหารเป็นเครื่องเทศ เป็นส่วนผสมของเครื่องแกงต่างๆ ใส่ต้มยำ ยำต่างๆ

ลักษณะพิเศษ เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร



18. ชื่อ โหผักโป

ชื่ออื่น หอม หอมเล็ก หอมไทย หอมแดง

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้หัวล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น ไม้ล้มลุกขนาดเล็กลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน ลักษณะเป็นกาบสะสมอาหารเป็นหัว มีสีแดงหรือสีน้ำตาลเหลือง หัวมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1-4 ซม. ยาวประมาณ 1.5-4 ซม.

ใบ ใบมีลักษณะเป็นเส้นกลมข้างในกลวง ปลายใบแหลม ยาวประมาณ 12 นิ้ว มีสีเขียวเข้ม
ดอก ดอกออกเป็นช่อคล้ายกับร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ดอกย่อยมีกลีบดอกอยู่ 6 กลีบ ยาวประมาณ 0.4-0.9 ซม. มีสีขาวหรือสีม่วงอ่อนๆ มีกลีบเลี้ยงเป็นเยื่อบางๆ หุ้มอยู่ ดอกบานเต็มที่ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5-3.5 ซม. ก้านช่อดอกเป็นเส้นกลมข้างในกลวง ยาวประมาณ 8-10 นิ้ว

ผล เมื่อดอกร่วงก็จะติดผล ซึ่งมีลักษณะเป็นกระจุกกลมมีสีดำ

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอก ใบ หัว

การขยายพันธุ์ หัว เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ไม้ที่ชอบขึ้นในที่ชุ่มชื้น เจริญขึ้นดีในดินร่วนซุย

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร หอม รับประทานเป็นผักสดหรือนำไปปรุงอาหาร

ลักษณะพิเศษ หัวหอมสด ช่วยขับลม แก้ไข้ เป็นยาทำให้ร่างกายอบอุ่น

ข้อควรระวัง หัวหอม ไม่ควรรับประทานมากเกินไปหรือกินเป็นประจำ เพราะอาจทำให้
ประสาทเสีย ทำให้หลงลืมได้ง่าย ทำให้มีกลิ่นตัว ฟันเสีย เลือดน้อย และตาฝ้ามัวไม่แจ่มใส



19. ชื่อ ผักเสี้ยน

ชื่ออื่น ผักส้มเสี้ยน ผักเสี้ยนขาว ผักเสี้ยนตัวผู้

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพืชล้มลุกปีเดียวลำต้นตั้งตรงแตกกิ่งแขนงข้าง มี 2 ชนิด

ลำต้นสีแดงและลำต้นสีเขียว ลำต้นมีขนสั้นๆ ปกคลุม และมียางเหนียว

ใบ เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3-5 ใบ ใบย่อยมีลักษณะรูปไข่กลับหรือขอบขนาน ปลายแหลม

โคนใบสอบ ขอบใบเป็นคลื่น ใบตรงกลางมีความยาว 2-7.5 ซม. กว้าง 1-4 ซม. มีขนปกคลุม

ทั่วไปและมียางเหนียว

ดอก เป็นดอกช่อสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน (ผักเสี้ยนผิวดอกสีเหลือง) กลีบเรียง 4 กลีบ กลีบดอก

4 กลีบ เป็นรูปไข่กลับ ยาว 8-14 ม.ม. เกสรตัวผู้มี 6 อัน ดอกมีก้านของเกสรตัวผู้และเกสรตัว

เมียยาว

ผล เป็นฝักเล็กเรียวยาว ยาว 4-7 ซม. กว้าง 3-4 ม.ม. ผลอ่อนสีเขียวแก่สีน้ำตาล เมื่อแก่แล้ว

แตกเป็น 2 ซีก มีเมล็ด 10-50 เมล็ดต่อฝัก เป็นรูปไตเรียงอยู่ในฝัก เมล็ดมีขนาด

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 ม.ม.

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบ ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณริมทางที่รกร้าง ชอบดินชื้น

เจริญเติบโตดีในฤดูฝน ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ผักเสี้ยนนำมาดองทำเป็นผัก รับประทานร่วมกับน้ำพริก ขนมหิน นำไป แกง
ส้ม **ลักษณะพิเศษ** ผักเสี้ยนสด มีรสขม ผักเสี้ยนดองมีรสเปรี้ยวร้อน ช่วยบรรเทาโรคเสมหะ

ข้อควรระวัง ผักเสี้ยนสด มีสารไฮโดร ซึ่งมีพิษต่อประสาทส่วนกลาง เมื่อนำมา ดองหรือต้ม
สารพิษนี้จะสลายไป ผักเสี้ยนทำให้หมดลูกไม่ดีแม่ลูกอ่อนกินแล้วตาย รับประทาน มากๆ อาจ
เป็นลมได้



20. ชื่อเบอเตย

ชื่ออื่น ใบเตย

แหล่งที่พบ ตามหลังบ้านและสวนครัว

เป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ ลำต้นอยู่ใต้ดิน ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้ม ก่อนข้างแข็งเป็น
มัน มีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ ใบ

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบเตยสด เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ดมน้ำทาแก้หวัด แก้ไอ ดับพิษไข้
และชูกำลัง ราก เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน โรคตับ และไตอักเสบ และทำขนม
คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก

ขยายพันธุ์ ลำต้น ราก



21. ชื่อ มะฟัก

ชื่ออื่น มะฟักขม มะฟักหม่น ฟักหอม

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

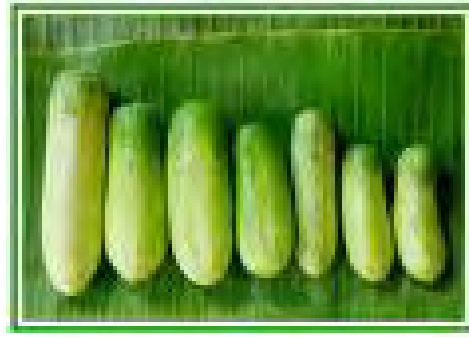
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้นไม้เถาเลื้อยที่มีลำต้นแข็งแรง เลื้อยไปตามพื้นหรือค้ำ แตกกิ่งก้านสาขามากมาย ลำต้นมีสีเขียวและมีขนค่อนข้างแข็งขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วต้น ขนมีสีเขียวอมเทา ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบกว้างและยาวเท่าๆ กันประมาณ 5-15 ซม. ลักษณะของใบคล้ายกับฝ่ามือ ขอบใบแยกออกเป็น 5-7 แฉก ปลายแฉกแหลมโคนใบเว้าเข้าหาก้านใบ ผิวใบมีขนปกคลุมทั้งสองข้างมีสีเขียว ก้านใบยาวประมาณ 10 ซม.

ดอก ดอกเดี่ยวออกตามข้อต้น ดอกตัวผู้และเมียอยู่กันคนละดอก แต่อยู่ในต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้เป็นหลอดยาว 5-10 ซม. และตรงปลายดอกแยกออกเป็น 5 กลีบ มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ส่วนดอกตัวเมียนั้นก้านดอกสั้นกว่า ส่วนปลายแยกออกเป็น 3 แฉก มีรังไข่อยู่ภายในดอก ดอกมีสีเขียว

ผล รูปกลมยาวเปลือกสีเขียวและเนื้อในผลสีขาว ผลกว้างประมาณ 20-30 ซม. ยาว 30-60 ซม. เมล็ดอยู่ในผลมีสีขาวหรือสีขาวออกเหลือง **ส่วนที่ใช้บริโภค** ยอดอ่อน ผลแก่ การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูหนาว

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใช้แกงเลียง ผลแก่ นำไปปรุงอาหาร เช่น แกงเผ็ด ต้มจืด



22. มะแตง

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

เป็นผักที่มีน้ำมาก เป็นพืชเศรษฐกิจที่ปลูกง่าย โดยการหยอดเมล็ด รดน้ำ 2 - 3 เดือน ก็ได้กินผล กินได้ทั้งผลเปลือกและ เมล็ด

ส่วนที่ใช้ ผลและเมล็ดอ่อน

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลและเมล็ดอ่อน มีวิตามินบีหนึ่ง มีสรรพคุณ ฝาดสมาน เสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยความจำ ลดอาการนอนไม่หลับแก้กระหายน้ำ มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ขับปัสสาวะ ทำให้ผิวขาวใสและนุ่มนวล ช่วยบำรุงผมและเล็บ และแนะนำให้ผู้ป่วยโรคเกาต์และบวมน้ำคั่งเป็นประจำ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ใบและเมล็ดแก่ ใช้เป็นยาขับพยาธิ เถา ช่วยลดความดันเลือด ใบ แก้ท้องเสีย บิด

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง



23. ชื้อผักเนา(ชะอม)

ชื่ออื่น ผักหละ ผักขา

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดย่อมกิ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป ลำต้นเลื้อย

ใบ เป็นใบประกอบมีก้านใบแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง มีลักษณะคล้ายใบส้มป่อยหรือใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงข้ามกันมี 13-18 คู่

ดอก เป็นช่อออกดอกที่ซอกใบสีขาวนวลหรือขาว ดอกขนาดเล็กเห็นได้ชัดเจน เฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

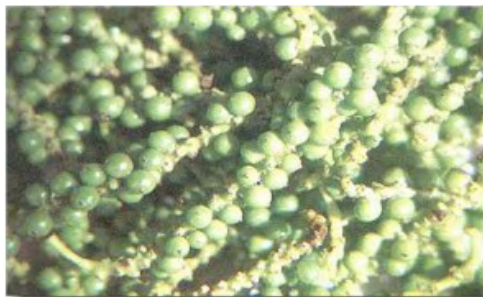
การขยายพันธุ์ ตอน ปักชำ เพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ในสภาพต่างๆ ไปทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ออกมากในฤดูฝน

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน ลวกหรือนึ่งให้สุกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก นำไปหุบกับไข่ทอด

แมลงก่ออันตราย ไม่ควรกิน ทำให้น้ำนมแห้ง



24. ชื่อ พริกไทย

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพรรณไม้เถาเลื้อยไม่ทิ้งใบ ลำต้นมีความยาวประมาณ 5 เมตร รากฝอยออกบริเวณข้อเพื่อใช้ยึดเกาะกับไม้ค้ำหรือพืชอื่นๆ มีข้อปล้องเห็นได้ชัดเจน

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบรีใหญ่ มีความยาว 8-16 ซม. และกว้าง 4-7 ซม. ปลายใบแหลมขอบใบเรียบท้องใบสีเขียวอมเทา และมีเส้นใบนูน ส่วนหลังใบสีเขียวเข้ม

ดอก ออกเป็นช่อจากข้อช่อดอกสีขาว ยาวประมาณ 10 ซม. ส่วนก้านดอกรวมยาวพองๆ กับก้านใบ

ผล กลมออกเป็นพวงเป็นช่อทรงกระบอกกลมยาว ช่อผลนั้นสีเขียวส่วนผลแก่สีเหลือง และสีแดง ภายในมีเมล็ดกลม เมล็ดเดี่ยว

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน ผลแก่การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำเถา

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบปลูกตามบริเวณบ้าน ปลูกมากทางภาคใต้ จันทบุรี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร เมล็ดอ่อน ใส่วัตถุดิบต่างๆ เมล็ดแก่ตากแห้งใช้เป็นเครื่องเทศ เป็นเครื่องชูรสอาหาร

ลักษณะพิเศษ เมล็ดอ่อน รสเผ็ดร้อน



25. ผักคันทิน

ชื่ออื่นผักกะเสด

แหล่งที่พบ ตามบ้านและริมรั้วบ้าน

เป็นไม้พุ่มยืนต้น ขึ้นง่าย มักนิยมปลูกไว้ทำรั้ว ไม้ไม่ค่อยรักษาก็เจริญเติบโตได้ มีในทุกภาคของประเทศ

รสชาติของผัก ยอดและใบอ่อน รสมัน เมล็ดอ่อน รสมันอมหวาน

วิธีปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน เมล็ดอ่อน กินเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริกหรือแกงที่รสจัด

ประโยชน์ทางยา ผัก กระถินเป็นยาฝาดสมาน เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิ ราก ใช้ปรุงเป็นยา

อายุวัฒนะ ขับลมและขับระดูขาว ยอดอ่อน ดอกอ่อน ผักอ่อน บำรุงตับ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง

วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี



26. ชื่อ ผักหูเสือ

ชื่ออื่น หอมค่วนหลวง หอมค่วนเสือ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกอายุ 2-3 ปี สูงประมาณ 20-40 ซม. ลำต้นอวบน้ำหักได้ง่าย

ใบ ใบสีเขียวอ่อนรูปร่างกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบมน ลักษณะใบหนา กรอบ และมีขนอ่อนทั่วไป ริมขอบใบจักเป็นคลื่นมนรอบๆ ใบ แผ่นใบนูน เส้นใบลึก

ดอก เป็นช่อสีม่วงขาว

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ

การขยายพันธุ์ ปักชำยอด ตัด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลูกได้ทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ใบรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกกับ ลาบ ก้อย

ลักษณะพิเศษ มีสรรพคุณทางยา ใบ ขี้หอยคุด แก้หูดน้ำหนวก หิดห้ามเลือด ขี้ทาท้อง (เด็ก) แก้ท้องอืด



27. ชื่อ ผักเนาะ

ชื่ออื่น ใบบัวบกผักหนอก ผักแว่น

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากออกตามข้อชูใบตั้งตรงขึ้นมา

ใบ เป็นใบเดี่ยวมีก้านชูใบยาว ลักษณะเป็นรูปไตหรือรูปกลม มีรอยเว้าลึกที่ฐานขอบ

ใบมีรอยหยักผิวในด้านบนเรียบ

ดอก ดอกเป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อ มี 2 - 3 ช่อ ช่อละ 3 - 4 ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ สีม่วงอมแดงโดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้

ผล ขนาดเล็กมากสีดำ

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ และเถา

การขยายพันธุ์ ปักชำไหล

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นทั่วไปในที่ชื้นแฉะ ตามคันนาริมหนองน้ำมีแสงแดด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ใบและเถา รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ ใบบัวบก มีรสมันอมขมเล็กน้อยมีกลิ่นหอม ช่วยบรรเทาความร้อนบำรุงกำลัง



28. ชื่อ ผักคำพู

ชื่ออื่น ชะพลู อีเล็ด ผักนางเล็ด

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก ทอดเลื้อยไปตามดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พืชล้มลุกทอดไปตามพื้นดิน ชูลำต้นสูงประมาณ 40 ซม. ลำต้นเป็นสีเขียว ใบ เป็นรูปหัวใจคล้ายใบชะพลู ใบเล็กมีขนาด 3-4.5 ซม. กว้าง 2-3 ซม. ใบใหญ่มีขนาดกว้าง 15 ซม. ยาว 17 ซม. ก้านใบยาว 1-5 ซม.

ดอก เป็นช่อรูปทรงกระบอกสีขาวคล้ายดอกพลู และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อดอกแก่เต็มที่

ผล เป็นผลกลุ่มส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อนการขยายพันธุ์ ปักชำเหง้า ตัด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนซุยชื้นที่ร่มรำไรหรือกลางแจ้ง ชอบขึ้นตามที่ราบต่ำชื้นและตามบริเวณบ้านและร่องสวน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน นำมาแกงกะทิกับกุ้ง ปลา หรือหอยบางชนิด รับประทานสดหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก และใบอ่อนดิบใช้ห่อเป็นเมี่ยงคำ ผักปรุงเป็นข้าวยา แกงแกล้มกะทิพิเศษ ใบชะพลูมีรสเผ็ดเล็กน้อย ช่วยบำรุงธาตุ คุมเสมหะให้ปกติ แก้กูกเสียด



29. ชื่อผักแคขาว

ชื่ออื่น แค แคแดง แคขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 3-5 เมตร โตเร็วมีกิ่งก้านสาขามาก เปลือกเป็นสีน้ำตาลมีรอยขรุขระหนา เปลือกในที่มีสีชมพูมีรสฝาด

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยมีขนาดเล็กเรียงเป็นคู่ ใบย่อยมี 30-50 ใบ

ดอก มีสีขาวหรือสีแดงคล้ายดอกถั่วเป็นช่อและออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมี 2-4 ดอก ยาว 6-10 ซม. กลีบเลี้ยงเป็นรูปประฆังหรือถ้วย

ผล เป็นฝักแบนยาวประมาณ 8-15 ซม. ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่กลางแถวเดียว คล้ายเมล็ดถั่วขนาดเล็กประมาณ 5 มม. ลักษณะแข็งกลมแบนสีน้ำตาลอ่อนหนึ่งผลมีหลายเมล็ดส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ทั่วไปแม้แต่สภาพดินที่ไม่ค่อยสมบูรณ์ ทนแล้งได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน นำไปลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ดอกอ่อนก่อนนำไปปรุงอาหารควรเอาเกสรตัวผู้ออกจะทำให้ความขมน้อยลง นำไปปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงคั่ว แกงอ่อม ต้มจืด ผัด

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อน ใบอ่อน รสหวานมัน สรรพคุณ ขับปัสสาวะร้อนถอนพิษไข้ ดอกแค รสหวานออกขมเล็กน้อย สรรพคุณแก้ไข้หัวลม

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตอนกิ่ง ปักชำกิ่ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปีการปรุงอาหาร ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก



30. เชือกทองถิ่น ผักแฉะแดง

ลักษณะ เป็นไม้ยืนต้น สูง 5-10 เมตร ใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เรียงสลับ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน กว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 3-4 ซม. ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง ดอกมีขนาดใหญ่ ยาว 8-10 เซนติเมตร มี 2 ชนิดคือ ดอกสีขาว และดอกสีแดง ผลเป็นฝักยาว

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

ส่วนที่นำมาเป็นยา

ดอก ขอดอ่อน และฝักอ่อน

สรรพคุณทางยา แก้ไข้หัวลม แก้อ่อนใน: ใช้ขอดแอดอ่อน ดอกแฉะไม้แฉะไส้ แฉะ หรือลาวก เป็นผักจิ้ม

แก้ท้องเดิน : ใช้เปลือกต้นปิ้งไฟ ต้มกับน้ำ หรือน้ำปูนใส 10 ส่วน รับประทาน 1-2 ช้อนโต๊ะ

แก้แผลมีหนอง : ใช้เปลือกต้นแฉะที่แก่ ๆ ตากแห้ง ฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำปูนใส ทาแผลเช้า - เย็น ก่อนทายาควรใช้น้ำต้มเปลือกแฉะล้างแผลก่อน จะช่วยให้แผลหายไวขึ้น

ยาล้างแผล : ใช้เปลือกแฉะต้มกับน้ำเดือดนาน 15 นาที เติมน้ำเล็กน้อย ใช้ล้างแผล วันละ 3 ครั้ง

แก้บิด แก้อ่อนเสียว : ใช้เปลือกแฉะ 2-3 ชิ้น ขนาดเท่าฝ่ามือ ต้มกับน้ำเดือดประมาณ 15 นาที โดยใช้น้ำ 2-3 ขัน ใช้หม้อดินต้ม กินยาขณะยังอุ่นอยู่ กิน 1-2 แก้ว วันละ 3 เวลา

แก้ฟกช้ำ : ใช้ใบสดตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่เป็น

ปวดฟัน รำมะนาด : ใช้เปลือกแฉะต้ม ใส่เกลือให้เค็มจัด นำมาอม

ตานโคมัย : ใช้แฉะทั้งห้าอย่าง ๆ ละ 1 กำมือ ใส่น้ำท่วมยาต้มให้เดือดนาน 5-10 นาที กินวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนโต๊ะ ประมาณครึ่งเดือน



31. ชื่อ เมินแก้ว

ชื่ออื่น มันเทศ มันแกวแดง

แหล่งที่พบ ตามสวนหลังบ้าน

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดินอาจมีสีม่วงแดง ส้ม นวลและขาว รูปกระสวยหรือหัวยาว ลำต้นเลื้อยบนดินหรือตั้งตรง หรือเลื้อยพันยาว 1-5 เมตร ค่อนข้างเป็นเหลี่ยมหรือทรงกระบอก แตกกิ่งก้านมากที่ข้อมีราก มียาวขาว

ส่วนที่ใช้บริโภค หัวใต้ดิน ยอดอ่อนการขยายพันธุ์ ปักชำต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ทั่วทุกภาคของไทย สามารถปลูกได้ตลอดปีในสวน และตามทุ่งนาเป็นดินร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร หัวใต้ดิน ปรุงอาหาร แกงมันมัน แกงกะทิ แกงไตปลา ทำขนม ยอดอ่อน แกงส้มลวกจิ้มน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ ใบด้าฟอกผี เถาต้มดื่มแก้ไอข้ออักเสบ หัวขงน้ำดื่มแก้กระหาย น้ำบำรุงม้าม ไต แก้เมาคลื่นน้ำคื่นจากหัวทาแก้แผลไฟไหม้ทั้งต้นและหัวมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา



32. ชื่อ หว่านไฟ

ชื่ออื่น ว่านไฟ หว่านไฟ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้หัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกมีเหง้าใต้ดินแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมา ประกอบด้วยกาบหรือโคน ใบหุ้มซ้อนกันเป็น ลำต้นสูงประมาณ 0.8-1.2 เมตร

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้างประมาณ 2 ซม. ยาวประมาณ 5-7 ซม.

ดอก มีดอกแทงช่อจากเหง้าโดยตรง กลีบดอกสีนวลใบประดับสีม่วง

เมล็ด เมล็ดสีดำกลมขนาดเล็กอยู่ภายใน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ในดินทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ใบอ่อน รับประทานเป็นผักกับส้มตำ ลาบ ก้อย หน่ออ่อน นำมาลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำไป ปรุงอาหาร แกงหน่อไฟ



33. ชื่อ มะเขือหิน

ชื่ออื่น บักเขือหิน

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ เป็น ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็น ไม้พุ่มอายุหลายปี กิ่งเปราะหักง่าย

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับมีสีเขียว ขอบใบหยักเป็นคลื่น บนใบและหลังใบ ส่วนที่อ่อนมีขนอ่อนปกคลุม

ดอก ดอกเดี่ยวมีสีม่วงออกที่ปลายยอด เกสรมีสีเหลืองกลีบเลี้ยงสีขาว เมื่อมีผลกลีบเลี้ยงจะติดอยู่ที่ขั้วผล

ผล เปลือกหนาเหนียว ผลดิบมีสีเขียวผลสุกมีสีเหลือง

เมล็ด มีขนาดเล็กแบนจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลดิบ

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สภาพดินที่มีการระบายน้ำดี ทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ทุกฤดูกาล

คุณค่าทางอาหาร ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ผลดิบรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา ราก แขน้ำกินแก้ไอ ลดไขมันในเส้นเลือด เมื่อกจากราก ขูดตากแดด ใส่น้ำ 32 ลูก/เหล้า 1 ขวด แก้วปวดเมื่อย



34. ชื่อ มะแฮ้ง (มะเขือพวง)

ชื่ออื่น มะเขือละคร หมากแก้ง หมากแข้ง

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นตั้งตรงมีขนนุ่มขึ้นปกคลุม ลำต้นและใบมีหนามสั้นเล็กๆ ห่างขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก

ใบ เป็นรูปรี ปลายใบแหลม ริมใบหยักเว้าต้นใบยาว 10-20 ซม. บนแผ่นใบมีขนสั้นๆ ปกคลุม

ดอก ดอกออกเป็นกระจุกหรือเป็นพวงสีขาว ออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ กลีบดอกสีขาวโคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด กลางดอกมีเกสรตัวผู้และตัวเมียติดอยู่กับหลอดของกลีบดอก หรือเป็นดอกสมบูรณ์เพศ

ผล รูปร่างกลมเล็กเป็นพวงผิวเรียบ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. ผลอ่อนสีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่สีเขียวเข้ม ภายในมีเมล็ดเล็กๆ จำนวนมาก เมล็ดมีลักษณะกลมแบนสีขาวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ขุดต้นที่งอกตามรากปลูก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตทั่วไปกลางแจ้ง หรือที่ร่มรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวก-ต้ม ให้สุกเป็นผักร่วมกับน้ำพริก

นำไป ประกอบอาหาร แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

ลักษณะพิเศษ มะเขือพวง รสขื่น แก้อา ขั้วเสมหะ



35. ผักกะเพรา

ชื่ออื่น กระเพรา

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

เป็นไม้พุ่มเล็ก ใบมีกลิ่นฉุน ออกดอกเป็นช่อ เป็นผักสวนครัว ปลูกง่าย เป็นเครื่องเทศ มีรสเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้ ใบสด ใบแห้ง ราก และเมล็ด

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบ เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ขับเหงื่อ และขับน้ำมันสำหรับหญิงแม่อ่อน ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยอาการหอบหืด ช่วยลดน้ำตาลในเลือด โรคหอบหืด ดื่มน้ำใบกะเพราจะหายใจสะดวกขึ้น ราก แก้อาการฟักการ เมล็ด ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก มีเบต้าแคโรทีนสูง วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง และวิตามินบีสองขยายพันธุ์ เมล็ด



36. ชื่อ มะป๊อบ

ชื่ออื่น บวบขม บวบกลม บวบอัม

แหล่งที่พบ แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อยลูก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพืชล้มลุกชอบเลื้อยพันไม้อื่น มีหนวดยาวที่ข้อต้นอ่อน กลม มีขนที่อ่อนนุ่มรอบต้น ใบ ใบมีรอยหยักเว้า 3-7 รอย ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก หลังใบสีเขียวแก่ ท้องใบสีเขียวอ่อน ใบอ่อนมีขนมาก กว้าง 15-25 ซม. เส้นใบนูนชัดเจน

ดอก มีทั้งดอกเพศผู้และเพศเมียในดอกเดียวกัน หรือพบดอกเพศเมียติดกับดอกเพศเมียเป็นดอกเดี่ยว หรือพบดอกเพศเมียติดกับดอกเพศผู้ในช่อดอกเดียวกัน โคนกลีบเลี้ยงติดกันตรงปลายแยกเป็น 5 กลีบ กลีบดอกสีเหลืองขอบดอกเป็นรอยย่น

ผล ทรงกระบอก ยาว 16.60 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีลายเขียวแก่ ผลแก่สีเขียวออกเหลืองหรือเขียวเข้มอมเทาผล เมื่อแก่มีเส้นใยเหนียว มีลักษณะเป็นร่างแห ภายในมีเมล็ดเป็นวงรีคล้ายไข่แต่แบน

การขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ทั่วไปฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ผลอ่อน นำรับประทานเป็นผักโดยนำมาลวก หรือต้มให้สุกร่วมกับน้ำพริก หรือนำมาปรุงอาหาร เช่น แกงเลียง ผัด



37. ชื่อ ผักปิ้ง

ชื่ออื่น ผักปลั่งใหญ่ ผักปิ้ง ผักปลั่ง

แหล่งที่พบ แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อยลูก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น ลำต้นกลมอวบน้ำสีเขียวอ่อน ผิวเรียบเป็นมันไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขาได้มากลำต้นเป็นสีเขียว หรือสีม่วงแดง ถ้าลำต้นสีแดงเรียกผักปลังแดง

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปร่างเป็นรูปไข่ รูปหัวใจหรือรูปไข่แกมขอบขนานของใบ เรียบแผ่นใบอวบน้ำ เป็นมันวาวไม่มีขน หากขยี้ดูจะเป็นเมือกเหนียวใบสีเขียวอ่อน ใบกว้าง 2-6 ซม. ยาว 2.5-7.5 ซม.

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำเถาแก่

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี มีมากฤดูฝน - ฤดูหนาว

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุกรับประทานเป็นผัก ร่วมกับน้ำพริก นำไปประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม แกงแค แกงใส่หอมหอย ผัด

ลักษณะพิเศษ ผักปลัง รสจืด เย็นสรรพคุณช่วยให้ท้องระบายอ่อนๆ ส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายของร่างกาย



38. ชื่อ มะอึบ (ฟักทอง)

ชื่ออื่น น้ำเต้า ฟักเขียว มะอี หมักอื้อ หมากฟักเหลือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้ล้มลุกปีเดียว ลำต้นเป็นเถาเลื้อยไปตามพื้นดิน และต้องมีหลักยึด ตามลำต้นมีมือไว้เกาะปลายมีเกาะแยกเป็นหมวด 3-4 เส้น ลำต้นอ่อนมักเป็น 5 เหลี่ยมหรือกลม เถาขาวใหญ่

ส่วนที่ใช้บริโภค ขอดอ่อน ใบอ่อน ดอกตูม ผลอ่อน/แก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญงอกงามดีในดินร่วนซุย กลางแจ้ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ลักษณะ



39. เบอจีผู้ด

ชื่ออื่น ๆ : ส้มกรูด, มะหุด ส้มมะกรูด

ต้น : เป็นพรรณไม้ยืนต้น ขนาดเล็ก ลำต้นเป็นไม้เนื้อแข็ง ผิวเปลือกต้นเรียบ ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม

ใบ : ใบมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันอยู่ ใบมีสีเขียวแก่ พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ไม่มีกลิ่นหอม

ดอก : ดอกมีสีขาว คล้ายดอกมะนาว ดอกมีกลิ่นหอม

ผล : ผลมีขนาดเท่ากับผลมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัวท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกก็จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด

การขยายพันธุ์ : เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ต้องการน้ำ และความชื้นในปริมาณปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยส่วนที่ใช้ : ใบ, ผล

สรรพคุณ : ใบ ใช้ใบสด นำมาปรุงกับอาหารช่วยดับกลิ่นคาว

ผล ใช้ผลสด นำมาประกอบอาหาร หรือนำมาดองใช้เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด แก้โรคลักปิดลักเปิด และใช้บำรุงประจำเดือน หรือใช้ผลสด นำมาผิงไฟให้เกรียมแล้ว ละลายให้เข้ากับน้ำผึ้ง ใช้ทาเส้นให้เด็กที่เกิดใหม่ เป็นต้น



40. ผักสะแงะ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

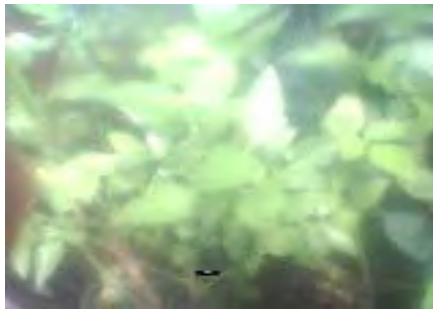
ต้นเป็น ไม้ทรงพุ่มต้นเล็กลำต้นกลมน้ำสีเขียวแก่

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปร่างใบหยักคล้ายกับผักชีหอมคล้ายกับผักชีหอม มีกลิ่นหอมมากนิยมแกงกับหน่อไม้แกงเห็ด อ่อมกบ อ่อมทุกประเภทและเป็นที่นิยมมากของคนผู้ไทชอบปลูกไว้เป็นผักสวนครัวทุกครัวเรือน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภคคือใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี



41. ผักชีช้าง

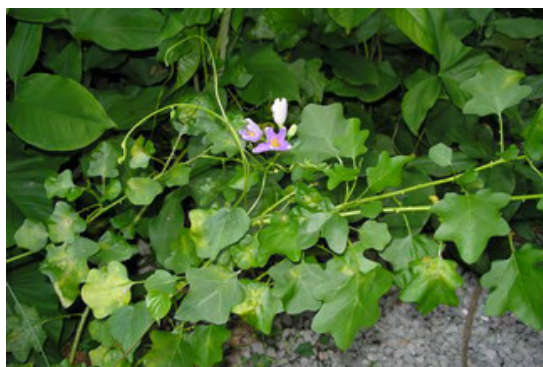
แหล่งที่ ตามบ้านและสวนครัว ต้น เป็นพืชล้มลุกตลอดปี ลำต้นตั้งตรงเรียบสีเขียวอ่อน ความสูง 20 – 50 ซม. มีข้อปล้องเห็นได้ชัดเจน มีกาบใบหุ้มลำต้นเล็กน้อยทั้งต้นมีกลิ่นหอม

ใบ เป็นใบประกอบใบย่อยเป็นใบเล็กๆ สีเขียวอ่อน แตกออกจากข้อสลับกัน โคนก้านใบ จะแตกออกเป็นปดอกหุ้มต้น ใบย่อยมีขอบเว้าลึกทำให้ตัวใบมีลักษณะเป็นใบไม้ฉุน เหมือนกับผักชีลาว ใช้กินกับป่นปลา ลาบก้อยอร่อยดีแท้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

ส่วนที่ใช้บริโภคคือใบ,ลำต้น

การขยายพันธุ์ ปักชำต้น



42. ชื่อมะเส็งข้ม(มะเขือพวงข้ม)

ชื่ออื่น หมากแข้งขม

แหล่งที่พบ แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นตั้งตรงมีขนนุ่มขึ้นปกคลุม ลำต้นและใบมีหนามสั้นเล็กๆ ห่างขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก

ใบ เป็นรูปรี ปลายใบแหลม ริมใบหยักเว้าตื้นใบยาว 10-20 ซม. บนแผ่นใบมีขนสั้นๆ ปกคลุม

ดอก ดอกออกเป็นกระจุกหรือเป็นพวงสีขาว ออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ กลีบดอกสีขาว โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด กลางดอกมีเกสรตัวผู้และตัวเมียติดอยู่กับหลอดของกลีบดอก หรือเป็นดอกสมบูรณ์เพศ

ผล รูปร่างกลมเล็กเป็นพวงพิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่สีเขียวเข้ม ภายในมีเมล็ดเล็กๆ จำนวนมาก เมล็ดมีลักษณะกลมแบนสีขาวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาลแดง

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน ผลแก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด ขุดต้นที่งอกตามรากปลูก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตทั่วไปกลางแจ้ง หรือที่ร่มรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสด เป็นผักร่วมกับน้ำพริก นำไป ประกอบอาหาร แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

ลักษณะพิเศษ มะเขือพวง รสขื่น ขม แก้อาเจียน ขับเสมหะ



43. ชื่อมะเขือเทศ (มะเขือเทศ)

ชื่ออื่นมะเขือเทศ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ผลมีรสเปรี้ยว ช่วยดับกระหาย ทำให้เจริญอาหาร บำรุงและกระตุ้นกระเพาะอาหาร ลำไส้ ได้ ให้ทำงานได้ดีด้วยช่วยขับพิษและสิ่งกั่งค้างในร่างกายเป็นยาระบายอ่อน ๆ และเหมาะที่จะ เป็นอาหารสำหรับคนเป็นโรคนี้่ว วัณโรค ไทฟอยด์ หูอักเสบ และเชื้อตาอักเสบ โดย รับประทานผลสด ผู้ที่รับประทานมะเขือเทศเป็นประจำ จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งใน ลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก

2. ช่วยเป็นยารักษาโรคผิวหนังที่โดนแดดเผาโดยใช้ใบตำให้ละเอียดทาบริเวณที่เป็น

3. ช่วยแก้อาการปวดฟัน โดยนำราก ลำต้น และใบแก้คัมกับน้ำรับประทาน

4. ช่วยรักษาสิว สมานผิวหนังให้เต่งตึง โดยใช้ น้ำมะเขือเทศพอกหน้า หรืออาจจะ มะเขือเทศสุกผ่านบาง ๆ แปะบนใบหน้า จะช่วยให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม

มะเขือเทศช่วยแต่งรสอาหารให้มีรสเปรี้ยว และนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ มากมาย เช่น สลัด ยำต่าง ๆ รสเปรี้ยวหวาน ข้าวผัด ส้มตำ ซุป ต้มยำ ซอสมะเขือเทศ ทำเป็นเครื่องดื่ม คือ น้ำมะเขือเทศ หรืออาจจะรับประทานสด นอกจากนี้ยังใช้แต่งอาหารให้มีสีแดง เช่น ซอส มะเขือเทศ **ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** ตลอดทั้งปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ผล

การขยายพันธุ์ เมล็ด



44. ชื่อมะนาว

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

มะนาวก็ได้แพร่กระจายพันธุ์ไปยังส่วนต่างๆของโลก โดยเฉพาะในเขตร้อนและกึ่งร้อนอย่างกว้างขวาง สำหรับประเทศไทยนั้นเชื่อว่าการปลูกมะนาวมีมาก่อนสมัยรัตนโกสินทร์ และได้มีการปลูกติดต่อกันมาเรื่อยๆจนถึงปัจจุบัน ในสมัยก่อนมักมีการปลูกมะนาวไว้ในสวนหลังบ้าน เพื่อนำผลมาใช้ประกอบอาหารในครัวเรือนเท่านั้น โดยจะปลูกร่วมกับพืชอื่นๆ แต่ยังไม่มีการคิดจะปลูกมะนาวเป็นการค้าอย่างจริงจัง ต่อมาบ้านเมืองเจริญขึ้น ทำให้พื้นที่ทำการเกษตรมีน้อยลง เนื่องจากนำพื้นที่ไปใช้ในอุตสาหกรรมและด้านอื่นๆ ประกอบกับจำนวนพลเมืองที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ความต้องการมะนาวไปใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน และใช้มะนาวในอุตสาหกรรมต่างๆมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังนั้นจึงมีผู้หันมาปลูกมะนาวในเชิงการค้า โดยใช้พื้นที่ปลูกมากๆ มีการปฏิบัติดูแลรักษาที่ถูกต้อง มีการปรับปรุงระบบการปลูก และวิธีเพิ่มผลผลิตต่อพื้นที่ให้ได้มากที่สุด ซึ่งในประเทศไทยมีแหล่งปลูกที่สำคัญๆ ได้แก่ จังหวัดเพชรบุรี อยุธยา ราชบุรี และนครปฐม

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภค ผล ขยายพันธุ์ เมล็ด



45. ชื่อผักหอม

ชื่ออื่น ผักชีหอม

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

มีชื่อเรียกหลายชนิดแตกต่างกันไป เช่น ภาคเหนือเรียกว่า ผักหอมป้อมและผักหอมพอม ภาคอีสานเรียกว่า ผักหอมน้อย และที่นครพนมเรียกว่า ผักหอม ผักชีเป็นผักที่อยู่ในตระกูลเป็นผักที่ใช้บริโภคส่วนของใบและก้านใบเป็นผักสด หรือใช้รับประทานกับสาหร่ายใต้น้ำ

และรากใช้เป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายอย่าง ใช้ต้มเป็นน้ำซุปรหรือน้ำก๋วยเตี๋ยทำให้มีกลิ่นหอมและรสชาติดี เมล็ดใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงของเครื่องแกงเผ็ด นำมาบดคลุกกับเนื้อวัวสดใช้ทำเนื้อสวรรค์ที่มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน กลิ่นหอมของเมล็ด ราก ใบ และต้นของผักชีสามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้

ผักชีเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุสั้นคือ ประมาณ 40-60 วัน ลำต้น ราก ใบ ก้านใบ ดอก และเมล็ดมีกลิ่นหอม สามารถขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นดินเหนียว ดินร่วน ร่วนปนทราย แต่จะชอบดินร่วน มีการระบายน้ำดีสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย ปลูกได้ตลอดปี ช่วงที่เหมาะสมที่สุด คือ ฤดูหนาว แหล่งปลูกที่สำคัญได้แก่ ราชบุรี นครปฐม และเขตปริมณฑลฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ เมล็ด



46. ชื่อผักกาดขาว

ชื่ออื่น ผักกาดห่อ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

เป็นผักสามัญที่เห็นกันดาษดื่นทั่วไป แต่มีคุณค่าทางอาหารมากมายชนิดต้องแปลกใจ ผักกาดขาวอุดมไปด้วย โฟเลต ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก ถ้าแม่ได้รับโฟเลตน้อยเกินไป การสร้างระบบประสาทและ DNA ของทารกอาจผิดปกติได้ นอกจากนี้โฟเลตยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงอีกด้วย ผักกาดขาวมีสรรพคุณหลายด้านทั้งช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้พิษสุรา เข้าเส้นใยอาหารที่มีอยู่มากในผักกาดขาวยังช่วยให้ผู้ที่ท้องผูกบ่อยๆอ่อนน้อมเป็นเบาได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ตลอดทั้งปีส่วนที่ใช้บริโภคใบขยายพันธุ์เมล็ด



47. ชื่อ โท่ฝักยาว

ชื่ออื่น ถั่วฝักยาว

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน ถั่วฝักยาวสามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินแทบทุกชนิด แต่ลักษณะดินที่มีความเหมาะสมในการปลูก คือดินร่วนทราย หรือดินร่วนปนทราย และความเป็นกรดและด่างของดิน (pH) มีค่าระหว่าง 5.5-6

การเตรียมดิน ถั่วฝักยาวเป็นพืชที่มีระบบรากละเอียดอ่อน การเตรียมดินที่ดีจะช่วยให้การเจริญเติบโตสมบูรณ์และสม่ำเสมอ ขั้นตอนแรกให้ไถพรวนความลึกประมาณ 6-8 นิ้ว ตากดินทิ้งไว้ 5-7 วัน เพื่อทำลายไข่แมลง และศัตรูพืชบางชนิด เก็บเศษวัชพืชออกจากแปลงให้หมด จากนั้นจึงไถคราด ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวแล้ว เพื่อปรับปรุงโครงสร้างของดินให้ดีขึ้น การยกร่องสำหรับถั่วฝักยาวนั้น ปลูกจะยกร่องกว้างประมาณ 1-1.2 เมตร โดยให้ความยาวเหมาะสมกับสภาพแปลง และเตรียมร่องระหว่างแปลงสำหรับเข้าไปปฏิบัติงาน กว้างประมาณ 0.5-0.8 เมตร ในสภาพพื้นที่ ที่ไม่เคยมีการวิเคราะห์ดินมาก่อน ควรเก็บตัวอย่างดินเพื่อนำไปวิเคราะห์เคมี เพื่อให้ทราบถึงความจำเป็นและได้ข้อมูลในการปรับปรุงบำรุงดินให้เหมาะสมต่อไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคฝัก ขยายพันธุ์ เมล็ด



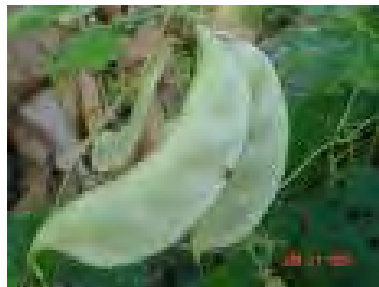
48. หอมเป

ชื่ออื่น หอมฝรั่ง

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

มีคุณค่าทางอาหารมาก นำไปกินใบสดหรือใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร ประเภทต้ม
ลาบ ก้อย ปั่น เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ส่วนคุณค่าทางยา จะได้วิตามินหลายชนิด เช่น
วิตามิน ซี, บี 1, บี 2, ไนอาซิน และเบต้า-แคโรทีน ซึ่งเป็นสารเริ่มต้นของการสร้างวิตามินเอ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ เมล็ด



49.. ชื่อโถ่แปบ

ชื่ออื่น ถั่วแปบ

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน ตามรั้วบ้าน

จัดเป็นพืชตระกูลถั่วที่สามารถนำมาประกอบอาหารจำพวก แกงส้ม ผัด เป็นอาหารพื้นบ้านคู่
คนผู้ไทมาช้านาน โดยมักจะปลูกทิ้งๆ ไว้ตามหัวไร่ ปลายนา หรือก็ตามรั้ว

ถั่วแปบเป็นพืชตระกูลถั่ว ถั่วแปบมีโครโมโซมเป็นดิพลอยด์ จำนวน 11 คู่ ที่มีอายุ
ข้ามปี โดยทั่วไปมี 2 ชนิด คือถั่วแปบเขียว (สีฝักจะมีสีเขียวเข้ม) และถั่วแปบขาว (ลักษณะ
ฝักจะมีสีเขียวซีดขาว)

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน ส่วนที่ใช้บริโภคผล ขยายพันธุ์ เมล็ด



50. ชื่อผักแป้น

ชื่ออื่น กุยช่าย แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

เป็นผักพลังงานต่ำ กลิ่นฉุน ช่วยลดคอเลสเตอรอล ข้อมูลจากนิตยสารครัว ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2544 หน้า 34 ผักกุยช่ายมีกลิ่นฉุนของน้ำมันหอมระเหย อัลลิซิน มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ลดระดับความดันโลหิตสูง ป้องกันมะเร็งร้าย มีแร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก วิตามินเอ, ซี และให้พลังงานต่ำ มีเส้นใยอาหารสูงจะช่วยระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ ขยายพันธุ์ เมล็ด



51. ชื่อ อ่อมแซบ

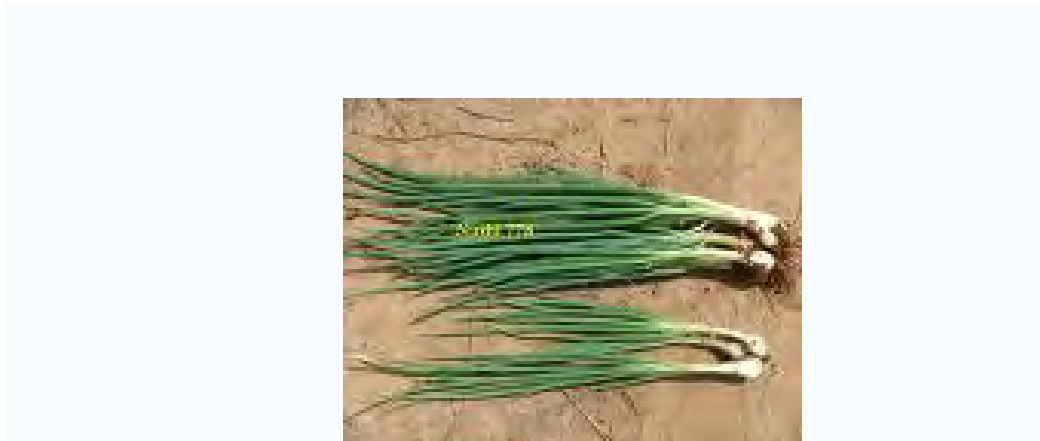
ชื่ออื่น –

ต้น เป็นไม้ล้มลุก สูง 30 - 35 ซม. ลำต้นตั้งตรง บนลำต้นมีข้อเป็นระยะๆ บริเวณข้อมักมีรากงอกออกมา หรือลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน และมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ รูปร่างของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมใบหอก ขอบใบเรียบปลายใบแหลม ฐานใบรูปลิ้น ใบกว้าง 2.5 - 3 ซม. ยาว 5.5 – 8 ซม.

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน
 ประโยชน์ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง
 ใช้ปรุงอาหาร แกงอ่อม
 ส่วนที่กินได้ ยอดอ่อน ก้าน ใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ ราก



52. ชื่อหางผัก ผักโป้

ชื่ออื่น ต้นหอม

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน มีคุณค่าทางอาหารเหมือนผักหลายๆชนิด ที่ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่เหมาะสม กับการดูดซึมของร่างกาย มีเบต้า-แคโรทีน แล้วยังสารพวกฟลาโวนอยด์ โดยเฉพาะเคโรทีนที่เป็นเกราะกันมะเร็งให้กับคนเราได้ เหมือนกับที่พบในไวน์แดงราคาแพงนั่นเอง ลองเลือกกินต้นหอมราคาถูก เพื่อรับฟลาโวนอยด์และสารอาหารมากกว่า 10 ชนิด พร้อมด้วยกากใยอาหารกันบ้างเป็นไร ส่วนที่กินได้ ก้าน ใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ หัว



53.. มะเขือหวาน

ชื่ออื่น มะเขือกรอบ มะเขือลาย

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

มะเขือเปราะเป็นพืชผักที่กินผล มีชื่อเรียกอื่นๆ ดังนี้ มะเขือขึ้น มะเขือเสวย มะเขือขันคำ ต้นมะเขือเปราะมีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 2-4 ฟุต มีอายุอยู่ได้หลายฤดูกาล ใบมีขนาดใหญ่ เรียงแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์ ผลเมื่อแก่มีสีเหลือง เนื้อในผลสีเขียวเป็นเมือก มีรสขื่น

ผู้ไทเราจะกินผลสีเขียวเป็นอาหาร ทั้งกินดิบจิ้มน้ำพริก ใส่แกงป่า แกงเผ็ด และอื่นๆ

ขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ผล



54.ผักกาดเขียวปี

ชื่ออื่น ผักกาดเขียวปี

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน ผักกาดเขียวปลีกบใบใหญ่และหนา ใบสั้น เข้าหัวดี แฉกไม่แตกแขนง น้ำหนักดีมีรสขมจืด เหมาะสำหรับทำผักกาดดอง และกินสด กับป่นปลา กบ เขียด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ขยายพันธุ์ เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภค ใช้ทั้งต้นกิน

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ใช้ทั้งต้นกิน



55. ชื่อผักมะระ

ชื่ออื่น ผักไห ผักสะไล

แหล่งที่พบขึ้นตามรั้วตามสวน ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันตาม
ต้นไม้อายุเพียง 1 ปี ลำต้นสีเขียวมีขนปกคลุม มีหนวดเล็กยาวสำหรับยึดเกาะกับพืชอื่น

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับกันลักษณะคล้ายใบแตงโมแต่เล็กกว่า หรือลักษณะใบหยัก
เว้าลึก

ดอก เป็นดอกเดี่ยวสีเหลืองอ่อนออกบริเวณง่ามใบ ดอกแยกเพศแต่อยู่บนต้นเดียวกัน
ดอกตัวผู้มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ปลายกลีบแหลม กลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบดอกอาจเว้าเข้า
เล็กน้อยหรือมนดอก

ผล เป็นผลเดี่ยวรูปร่างคล้ายกระสวย ผิวขรุขระมีปุ่มยื่นออกมาทั่วผล ส่วนที่ใช้
บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ผลอ่อนการขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นเองตามป่าละเมาะริมทาง ตามป่าที่ลุ่มแฉะ แต่ไม่ทนต่อ
สภาพน้ำขังฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปีการปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ผลอ่อน

นำมาหนึ่งลูก ต้ม ให้สุกรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำผลอ่อนไปประกอบอาหาร เช่น แกงอ่อม ผัดไข่

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อน ใบ ผลอ่อน มีรสขมเย็น สรรพคุณเป็นยาเจริญอาหาร ระบาย แก้ไข้ บำรุงร่างกาย **ข้อควรระวัง** เมล็ดของผลสุกเป็นอันตราย



56. ชื่อ บวบหอม (บวบหอม) ผลอ่อนสีเขียวมีลายเขียวเข้ม
ผลแก่สีเขียวออกเหลืองจนถึงสีน้ำตาล มีเส้นใยเหนียว ลักษณะเป็นร่างแห

การใช้ประโยชน์

ผลอ่อนใช้รับประทานสด สามารถนำมา ทำแกงเลียง ผัดกับไข่ หรืออาจลวกจิ้มกับ น้ำพริกต่างๆ เส้นใยจากผลแก่สามารถนำมา ทำเส้นใยสำหรับขัดตัวหรือล้างภาชนะ การถูตัวด้วยเส้นใยธรรมชาติจะช่วยให้ การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และกระตุ้น ผิวหนังให้สดชื่นเพราะเซลล์ผิวหนังที่ ตายแล้วได้ถูกกำจัดออกไป

คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยา

คุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ของบวบหอม 100 กรัม ประกอบด้วย พลังงาน 85 กิโลแคลอรี น้ำ 93 กรัม โปรตีน 0.6-1.2 กรัม ไขมัน 0.21 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4-4.9 กรัม แคลเซียม 16-20 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 24-32 มิลลิกรัม เหล็ก 0.4-0.6 มิลลิกรัม และวิตามินซี 7-12 มิลลิกรัม ผลอ่อนมีสรรพคุณแก้ร้อนใน ลดไข้ ขับน้ำนม ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามทางเดินอาหาร แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ



บวบเหลี่ยม

57. ชื่อโบราณ

บวบเหลี่ยม เป็นไม้เถาอายุปีเดียว เถามีความยาว 6-8 เมตร
ผลของบวบขนาดแตกต่างกันตามชนิด รูปทรงกระบอกมีเหลี่ยมตามความยาวผล
เมล็ดมีลักษณะเป็นวงรี สีดำ ผิวขรุขระ ไม่มีปีกที่เมล็ด เก็บเกี่ยวผลผลิตได้เร็ว

การใช้ประโยชน์

ผลอ่อนสามารถนำมาแกงเลียง แกงส้ม แกงกับปลาแห้ง ผัดกับไข่
หรือนำมาต้มจิ้ม น้ำพริก

คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยา

คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัมประกอบด้วย พลังงาน 18
กิโลแคลอรี น้ำ 95.4 กรัม โปรตีน 0.7 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.3 กรัม
แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 24 มิลลิกรัม เหล็ก 0.7 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5 ไมโครกรัม
และวิตามินซี 15 มิลลิกรัม ใบบวบเหลี่ยมใช้ต้มน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด
ขับเสมหะ ถอนพิษไข้ แก้อาการท้องอืด ถอนพิษแมลงกัดต่อย แก้คัน ผลบวบบำรุงร่างกาย
ลดไข้ แก้อ่อนใน ระบายท้อง ขับเสมหะทำให้ชุ่มคอ รากใช้ต้มน้ำแก้อาการบวม
น้ำ ระบายท้อง



58. ชื่อมะเขือโมง (มะเขือม่วง)

ชื่ออื่น : มะเขือกะโปกพะละ, มะเขือหำม้า, มะเขือจาน, มะเขือจาวมะพร้าว, มะเขือขี้กม (เหนือ)

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

มะเขือม่วงเป็นพืชผักที่กินผล มีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 2-4 ฟุต มีอายุอยู่ได้หลายฤดูกาล ใบมีขนาดใหญ่ เรียงแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว

ผลมีรูปร่างยาว สี ม่วง เนื้อในผลสีม่วงเป็นเมือก มีรสขื่น-หวาน

ผู้ไทเราจะกินผลเป็นอาหาร ทั้งกินดิบจิ้มน้ำพริก ใส่แกงป่า แกงเผ็ด และอื่นๆ

ขยายพันธุ์ เมล็ด ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ผล

ประโยชน์ทางอาหาร : ประกอบอาหารกิน ผลดิบ-เผาทานกับน้ำพริก

4.4.3.2..ผักที่ขึ้นตามป่าตามเขามี 30 อย่าง



1. ชื่อ ดอกกระเจา

ชื่ออื่น กระเจียวโลก กระชายคง

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โลก

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดินอยู่ใต้หลายปี โดยจะงอกออกมาในต้นฤดูฝน หลังจากออกมาอาจขึ้นเป็นต้นเดี่ยวหรือหลายต้นรวมกันเป็นกอ ความสูงประมาณ 20-30 ซม. มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เหง้าของลำต้นเทียมที่แก่เต็มที่หรือมีดอกแล้วเท่านั้น ที่จะบวมพองสะสมน้ำและอาหาร

ใบ ประกอบด้วยกาบใบซึ่งห่อรวมตัวกันแน่น เกิดเป็นลำต้นเทียม ใบเดี่ยวมีรูปร่างยาวรี ปลายใบแหลม เส้นใบขนาน

ดอก ช่อดอกแบบช่อ ชูก้านช่อดอกจากลำต้นใต้ดิน โดยช่อดอกจะแทงออกมาก่อน ที่จะเกิดใบ

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอกอ่อน หน่ออ่อน การขยายพันธุ์ หัวเหง้า เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตามป่าดิบทั่วไป บริเวณโคกและบริเวณป่าโปร่ง ดินร่วนระบายน้ำดีมีอินทรีย์วัตถุสูง แสงแดดจัด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ออกดอกช่วงต้นฤดูฝนถึงกลางฤดูฝน ตั้งแต่เดือนมิถุนายนการปรุงอาหาร หน่ออ่อน ดอกอ่อน ลวกรับประทานกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ หรือปรุงหอม สรรพคุณ ช่วยขับลม



2. ชื่อไม้หวาน

ชื่ออื่น ไม้บงหนาม ไม้บงหวาน

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โลก

ประเภทไม้ ไม้ไผ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น ไผ่ขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ลักษณะกอเป็นพุ่มแน่น ลำต้นอ่อนมีสีเขียวใบไม้ ลำต้นแก่จะมีสีเขียวแก่ ลำต้นมีลักษณะคดงอ แตกกิ่งจำนวน 2 ถึง 5 กิ่งตลอดลำ มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-5 ซม. สูงประมาณ 5-8 เมตร ลักษณะที่สังเกตง่ายที่สุดคือ ครีบกาวทั้งสองข้างของกาบหุ้มลำจะมีขนาดไม่เท่ากันและมีรูปทรงต่างกัน ซึ่งปกติครีบกาวของไผ่ชนิดอื่นๆ จะมีขนาดเท่ากันและเหมือนกันหมด สีเขียว หนักประมาณ 200-300 กรัม ส่วนที่ใช้บริโภค หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า ปักชำลำ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นในป่าผสมผลัดใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร หน่ออ่อน นำไปต้มหรือเผาก่อนนำไปปรุงอาหาร เช่น แกงเปรอะ ต้มจืด ผัด



3. ชื่อ ไม้ไผ่โง้ง

ชื่ออื่น ดีโย ไผ่รวก ไม้รวก

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โดก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ไผ่ขึ้นเป็นกอแน่นลำสูง 7-15 เมตร ลำตรง เปล่า มีกิ่งเขียวเล็กๆ ตอนปลายๆ ลำส่วนมากจะโต มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-6 ซม. กอนข้างเรียบมีวงใต้ข้อสีขาว ธรรมชาติกาบหุ้มลำต้นอยู่นาน ลำมีสีเขียว อมเทาปล้องยาว 15-30 ซม. โดยปกติเนื้อหนา ส่วนโคนมีเนื้อหนาเกือบต้น

กาบหุ้มลำต้น ยาว 22-28 ซม. กว้าง 11-20 ซม. กาบมักติดต้นอยู่นานสีฟางบางอ่อน ด้านหลังปกคลุมด้วยขนอ่อนสีขาวมีร่องเป็นแนวเล็กๆ สอบนเล็กน้อยขึ้นไปหาปลายซึ่งเป็นรูปที่ติดกับลูกคลื่น ครีบกาวมีรูปสามเหลี่ยมอาจจะเห็นไม่ชัดก็ได้หรือเล็กมาก กระงะกาวมี

เล็กน้อยและหยักไม่สม่ำเสมอ มีขนละเอียดเล็กน้อยใบยอดกาบ 10-12 ซม. เป็นรูปสามเหลี่ยม มุมแหลมยาวและแคบ ขอบงอโค้งเข้า

ใบ รูปใบจะเป็นรูป ปลายใบเรียวแหลม โคนใบเกือบกลมผิวใบทั้งสองด้านไม่มีขน กว้าง 0.6-1.2 ซม. เส้นลายใบมี 3-5 (ข้างละ) ขอบใบคายคม ก้านใบสั้นยาวประมาณ 2 มม. ครีบทหรือหูใบไม่มี กระจ้งใบเรียว ขอบเรียบสั้น กาบหุ้มใบข้างนอกไม่มีขนหรือมีขนอ่อนสีขาวปกคลุม ปลายตัดหรือป้าน ไม่มีขนแต่พองโตกว่าส่วนอื่นบ้าง

ส่วนที่ใช้บริโภค หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ การแยกหน่อหรือเหง้า การใช้กิ่งหรือลำปักชำ การปักกิ่งแขนง



4. ชื่ออีรอก

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขาที่มีความชื้นและหน้าฝน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นไม้ล้มลุกข้ามปี มีเหง้าใต้ดินลักษณะกลมผิวขรุขระมีรากโดยรอบ ในฤดูฝนจะมีก้านใบยาวเหนือดิน ลักษณะอวบน้ำไม่มีแกน กลม ขนาดเท่าหัวแม่มือ ยาว 50-120 ซม. มีลายสีเขียว น้ำตาลและดำทั้งแบบเป็นจุดพื้นจุดด่าง หรือแถบลายแตกต่างกันไป

ใบ มีก้านใบย่อยแตกออกจากปลายก้านใบ 2-3 ก้าน และมีใบประกอบ 10-12 ใบ ออกเป็นคู่ รูปคล้ายหอก กว้าง 10-50 ซม. ยาว 15-25 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นคลื่นเล็กน้อยสีเขียวเข้ม หรือบางชนิด อาจมีจุดสีขาวกระจายทั่วไป มีหูใบติดกับก้านใบย่อย

ดอก มีก้านดอกยาวออกจากบริเวณเหง้า ลักษณะคล้ายก้านใบมีดอกอยู่ตรงปลายก้าน รูปดอกคล้าย ดอกหน้าวัว มีเกสรเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในที่มีดินร่วนระบายน้ำดี แสงแดดรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน **ประเภทไม้** เป็นไม้ล้มลุกข้ามปี

การปรุงอาหาร ก้านใบและก้านดอกอ่อน ลวกเปลือกและนำไปแกงอ่อม

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา หัวใช้พอกแก้ฝีหนอง **ข้อควรระวัง** ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค



5. ชื่อ ผักกะโดนทุ่ง

ชื่ออื่น กระโดนทุ่ง กระโดนน้ำ (หนองคาย) จิกนา (ภาคใต้) ตอง (ภาคเหนือ)

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น จิกนาเป็นไม้ขนาดเล็กถึงขนาดกลางสูง 8-17 เมตร ลำต้นมักเป็นปุ่มปมและมีพุ่มหนาทึบ ใบแก่กิ่งก้านออกและส่วนของปลายกิ่งจะลู่ลง ไม้จิกนาเป็นไม้ผลัดใบแต่จะผลิใบใหม่ได้รวดเร็ว ใบอ่อนจะมีสีแดงเรื่อ ขอบอ่อนและใต้ใบอ่อนอาจจะมีขนปกคลุมเล็กน้อย เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเข้มมีลักษณะหยาบและหนา

ใบ เป็นใบเดี่ยวติดกันเป็นกลุ่มตอนปลายๆ กิ่ง ทรงรูปไข่กลับหรือรูปหอกยาวถึง 30 ซม. ส่วนที่ค่อนข้างปลายใบจะผายกว้างค่อยๆ เรียวสอบไปทางโคนใบ เนื้อใบเหนียวแน่นเกลี้ยง ขอบใบจักถี่ๆ ด้านใต้แผ่นใบสีอ่อนหรือจางกว่าด้านบนผิวใบ

ดอก สีแดงเล็กมีกลิ่นหอม ออกรวมกันเป็นช่อห้อยย้อยลงที่ปลายกิ่งยาว 30 ซม.
 เกสรตัวผู้สีขาวลักษณะเป็นฝอยและมีมากในแต่ละดอก กลีบดอกสั้นๆ มี 4 กลีบ สีชมพู
 เกสรหลอดงายหลอดทอรังไข่จะยาวขึ้นพ้นกลุ่มเกสรตัวผู้ออกมา
 สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม บริเวณที่เป็นป่าดิบแล้งและป่าดิบชื้น และสามารถปรับตัวได้ดี
 ทั้งในสภาพที่มี น้ำมากหรือสภาพบนดินดอน
 ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ช่วงเดือนพฤศจิกายน - เดือนมีนาคม



6. ชื่อผักชะเม็ก

ชื่ออื่น ผักเม็ก

แหล่งที่พบ ตามป่า เขา โดก

ประเภทไม้ ไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็กความสูง 5-10 เมตร ลำต้นสีแดงเปลือกต้นบางซ้อนกัน
 หลายชั้นแตกกิ่งก้านมาก

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบอ่อนสีน้ำตาล-ชมพู ใบแก่สีเขียวเข้มเป็นมัน ใบลักษณะรูป
 หอก ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม รสฝาดอมเปรี้ยว

ดอก เป็นดอกช่อเล็กๆ สีเหลืองอ่อน ออกที่ปลายยอดเกสรสีเหลืองอ่อน

ผล ทรงกลมหรือรูปไข่ผลแก่สีขาวขนาดเล็ก กว้าง 5 มม. ยาว 6 มม. กั้นผลนูนออกมาและบวม
 ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในบริเวณริมหนองน้ำ ทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูแล้ง ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก อู๋กะปู้ กุ้งเต้น แกงเผ็ด



7. ชื่อ ผักส้มเสี้ยว

ชื่ออื่น ชงโค เลี้ยว

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ความสูง 3-5 เมตร แตกกิ่งก้านมาก ใบ ใบเดี่ยวออกสลับลักษณะใบกลมมันขอบใบเรียบ ปลายใบและโคนใบเว้าเข้าหากกลางใบ แผ่นทั้ง 2 ข้าง มักจะพับเข้าหากัน ใบอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบแก่สีเขียวอ่อนมีใบสีขาวนวลปกคลุมขนาดใบกว้าง 2-3 ซม. ดอก ดอกขนาดเล็กสีขาวและม่วงอ่อน อยู่ตามซอกใบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม

ผล เป็นฝักแบนยาวกว้างประมาณ 5 มม. ยาว 5-7 ซม. ภายในฝักประกอบด้วยเมล็ด 3 -10 เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ผลอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำราก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนปนทราย บนที่ดอน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ผลอ่อน



8. ชื่อ ผักหวาน

ชื่ออื่น ผักหวานป่า

แหล่งที่พบ พบภูเขา ป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มยืนต้น สูง 5-10 เมตร อายุหลายปีกิ่งและลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก ลำต้นมีสีน้ำตาลอ่อน ผิวขรุขระ

ใบ เป็นใบเดี่ยวสีเขียวเข้มหนา ใบรูปร่างเป็นรูปไข่หรือรูปรี ขอบใบเรียบปลายเรียวแหลมหรือป้านกลมและมนรีรอยเว้าแหลมตื้นๆ หรือมีลักษณะเป็นดิ่งเล็กๆ ยื่นออกไป ฐานใบเป็นรูปปลีมีใบยาว 6-12 ซม. กว้าง 2.5-5 ซม. ก้านใบยาว 1-3 มม.

ดอก เป็นกลุ่มมีดอกสีเขียวออกตรงซอกใบ กิ่งและที่ลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก

ผล ออกเป็นพวงลักษณะกลมรีสีเหลืองอมน้ำตาล ผลกว้างประมาณ 1.5-1.7 ซม. ยาวประมาณ 2.3-3 ซม. เมล็ด ลักษณะคล้ายผลพุทรา

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตัดชำราก ตอนกิ่ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบขึ้นในดินดานตามภูเขาไม่ชอบน้ำและ ป่าเชิงเขาหรือป่าโปร่งและ ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้งทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ เดือน กุมภาพันธ์ - เมษายน

การปรุงอาหาร ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมานึ่ง ลวก ต้ม ให้สุกและรับประทานร่วมกับ น้ำพริก ลาบ นำไป ประกอบอาหาร เช่น ผัด แกงปลา แกงเลียง แกงอ่อม แกงกับไข่มดแดง แกงกะทิสด

ลักษณะพิเศษ ผักหวานป่า รสหวาน



9. ชื่อผัก กะเต้า

ชื่ออื่น กะเดา สะเดาบ้าน เดา ไม้เดา กาเดา

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลางผลัดใบ สูงประมาณ 8-15 เมตร เส้นรอบวงของต้น 80-200 ซม. เรือนยอดเป็นพุ่มกลมหรือคล้ายเจดีย์ต่ำ แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกของลำต้นสีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกสะเก็ดเป็นร่องเล็กๆ หรือเป็นสะเก็ดเป็นร่องยาวตามต้น แต่เปลือกของกิ่งอ่อนเรียบ ยอดอ่อนที่แตกใหม่มีสีน้ำตาลแดง

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ ใบย่อยฐานใบไม่เท่ากัน รูปใบหอกปลายสอบ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-7 ซม. สะเดาจะผลิใบใหม่พร้อมกับผลิดอก

ดอก ออกเป็นช่อตามกิ่งพร้อมใบอ่อน ดอกมีขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวมี 5 กลีบ

ผล รูปกลมหรือวบน้ำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 ซม. ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่ผลสีเหลือง ผลมีเมล็ดเดี่ยว แข็ง

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักโดยนำมา ลวกหรือต้ม และเผาไฟให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก สะเดาน้ำปลาหวานกับปลาชุกเผาหรือย่าง

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อนและดอกสะเดามีรสขมจัด รับประทานเป็นผักจะช่วยบรรเทาความร้อนทำให้เจริญอาหาร



10. ชื่อ ผักกูด

แหล่งที่พบ หนองน้ำตามป่าเขา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ต้นเดี่ยวพวกเดียวกับเฟิน ความสูง 6-18 ซม. โคนต้นพองออกมีขนสีน้ำตาลแดงโคยรอบ

ใบ ใบประกอบแบบขนนกสองหรือสามชั้น ยาว 1.8-4.5 เมตร ใบย่อยรูปขอบขนาน กว้าง 1-4 ซม. ยาว 10-30 ซม. ปลายใบแหลมขอบใบเรียบเป็นหยักเล็กน้อย อับสปอร์แตกตามยาวอยู่ใต้ใบ หวี เป็นเหง้า

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า สปอร์

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ริมห้วยริมน้ำและชะง่อนหินที่มีความชันสูงของป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้งป่าดิบเขา และป่าผลัดใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี แต่มิชอบรับประทานน้ำแล้งรสชาติอร่อยกว่าฤดูอื่น

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก เป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ผัด ต้มกะทิ แกงจืด แกงเลียง แกงส้ม

ลักษณะพิเศษ ผักกูด รสจัดอมหวาน กรอบ หยุน เป็นผักที่มีรสชา **ข้อควรระวัง** ไม่ควรรับประทานดิบ เพราะว่าผักกูดมีสารออกซาเลตสูง ควรต้มให้สุก ดี



11. ผักติ้ว

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ชื่ออื่น ตีวชน ผักติ้ว (อุบลฯ-มหาสารคาม-อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลม กิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ด เปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออก

ใบ มนแกมรูปไข่กลับและรูปขอบขนานกว้าง

2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกัน โคนสอบเรียว ส่วนที่ค่อยไปทางปลายใบโต ออก ปลายสุดสอบเข้าเนื้อ ใบอ่อนสีน้ำตาลแดงเรียบเป็นมันวาว

ดอก สีชมพูถึงแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ

ผล รูปรีรีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. หรือข้อมกว่าเล็กน้อย มีนวลขาวติดตามผิว เมื่อแก่จัดแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดสีน้ำตาล

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน หากปลูกและตัดยอดจะแตกยอดใหม่ได้เรื่อยๆ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ชายดง ป่าโปร่ง เต็ง รัง ป่าตามเชิงเขา ทนแล้งดี

ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ เห็ดป่าขึ้นใต้ทรงพุ่มหลังตัดยอดผักหวานจะออก

การใช้ประโยชน์ทางอาหาร ยอดนำมากิน เป็นผักกับอาหารหลายอย่าง เช่น ลาบ ก้อย ปั่น

นำไปประกอบอาหาร เช่น ใส่ต้มต่างๆ ดอกอ่อนทำซूपหรือยำ

ทางยา น้ำยาง ทารอยแตกของสันเท้า

การใช้สอยอื่น ไม้เอาเผ่าถ่านให้ความร้อนดี ดีกว่า ไม้กะบก และไม้ไผ่ ไม้ทำเสาทำค้ำเครื่องมือ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์

ฤดูฝน หากปลูกและตัดยอดจะแตกยอดใหม่ได้เรื่อย ๆ



12. ชื่อ ผักมันปู

ชื่ออื่น นกนอนทะเล

แหล่งที่พบตามป่า เขา

ประเภทไม้ เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ สูงเต็มที่ประมาณ 15-20 เมตร ปลายกิ่งห้อยลง

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ 2 ข้าง ของกิ่งแผ่นใบเป็นรูปรีถึงรูปรีไข่กลับ ผิวใบเกลี้ยงทั้ง 2 ด้าน ปลายใบแหลม โคนใบสอบมีเส้นแขนงใบ 5-7 คู่ ใบเขียวสดยอดอ่อนมีสีแดง

ดอก ออกดอกเป็นกลุ่มมีขนาดเล็กมากสีเขียวอ่อนหรือเหลืองนวล เป็นช่อกระจุกตามซอกใบ มีกลีบเลี้ยง 6 กลีบ ไม่มีกลีบดอก ดอกแยกเพศอยู่ในต้นเดียวกันออกดอกตั้งแต่เดือนมีนาคม-ตุลาคม

ผล เมื่อแก่มีสีชมพูถึงสีแดง ผลกลมเป็นแบ่งเป็นพู 10-12 พู จะแตกออกเมื่อแห้ง ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบน้ำกร่อย บริเวณป่าพรุ น้ำกร่อย แต่สามารถขึ้นได้ดีตามป่าโปร่ง ป่าดิบ ที่ราบเชิงเขา ที่ราบริมทุ่งนาเหมาะจะปลูกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 ต้น

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

คุณค่าทางอาหาร ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ใช้กินเป็นผักสดกับขนมจีน แกงเผ็ด น้ำพริก รสชาติหวานมัน

ลักษณะพิเศษ มีสรรพคุณทางยา รากและ

ลำต้น ต้มดื่มแก้ร้อนใน เป็นยาบำรุง



13. ชื่อ ผักกุ่ม

ชื่ออื่น ผักกุ่ม ผักก้าม กุ่ม

แหล่งที่พบ ป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ สูง 4-20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 40 ซม. แผ่กิ่งก้านสาขาและผลัดใบ ลักษณะลำต้นคล้ายต้นก้ามปูแผ่พุ่มกว้าง เปลือกต้นสีขาวหม่นๆ และหนา

ใบ เป็นช่อช่อหนึ่งใบแตกออกเป็นใบย่อย 3 ใบ รูปหอกกว้าง 1-6 ซม. ยาว 5-20 ซม. ก้านใบยาว 4-14 ซม. เช่นเดียวกับกุ่มบกแต่ใบแคบกว่า ปลายใบเรียวแหลมโคนใบสอบแคบ เนื้อใบค่อนข้างหนามันคล้ายแผ่นหนัง เส้นกลางใบมีสีค่อนข้างแดง ผิวใบด้านล่างมีละอองสีเทาปกคลุมอยู่

ผล ผลกลมหรือรูปไข่กลับ ยาว 5-8 ซม. เปลือกหนา 4-5 ซม. มีสะเก็ดบางๆ เมื่อสุกสีเทาอมขาวเปลือกแข็งและมีขุยเล็กๆ โดยรอบและมีกลิ่นหอม ภายในผลมีเนื้อแน่นและมีเมล็ดแทรกกระจายอยู่ภายใน

เมล็ด เมล็ดกลมหรือรูปเกือบม้ายาว 6-9 มม. หนา 2-3 มม. สีน้ำตาลเข้ม

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบทั่วไปตามริมน้ำ ลำห้วยในป่า ลำคลอง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน – ฤดูหนาว



14. ชื่อ ผักคอนแคน

ชื่ออื่น ท้าวสาร ผักก้อนหมา ก้อนหมาขาว

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ เป็นไม้พุ่มสูง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้พุ่มสูง 2-3 เมตร ลำต้นตั้งตรงหนารูปทรงกระบอก เป็นลำต้นเดี่ยวหรือแตก
ยอดได้เล็กน้อยสีเขียวเข้ม

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปดาบ กว้าง 2-3 ซม. ยาว 20-50 ซม. เนื้อใบเป็นเส้นใย ผิวใบ
ด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน มีกาบใบหุ้มลำต้น

ดอก ดอกช่อออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมากห้อยลง ก้านช่อดอกยาว
กลีบดอกสีขาว

ผล ผลสดรูปเกือบทรงกลมสีเหลืองส้ม

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอก ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ การปักชำ เมล็ด หน่อ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบขึ้นแถบที่ชื้น ที่ร่ม ชุ่มน้ำ

การปรุงอาหาร ดอกและยอดอ่อน แกงแทนผักหวาน ดอกอ่อน ยอดอ่อน ใช้แกงหรือผัดได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ออกดอกเดือนมิถุนายน

ลักษณะพิเศษ รสชาติหวาน มีสรรพคุณทางยาต้านรากช็อคแก้ไข้โรคกระเพาะรากต้มน้ำดื่มแก้ไอทั้งต้นต้มน้ำดื่มแก้เบาหวาน



15. ชื่อ ผักส้มเต๋ว

ชื่ออื่น ตี๋วแดง

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้นยาง ตี๋วเลือด ตี๋วเหลือง เต๋ว

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลมกิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ดเปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออกมา

ใบ ใบมนแกมรูปไข่กลับและรูปขอบขนาน กว้าง 2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกันโคนสอบเรียว ส่วนที่ค่อนข้างปลายใบโตออก ปลายสุดสอบเข้าเนื้องาง หลังใบมีขนสากท้องใบมีขนนุ่มหนาแน่น ใบอ่อนสีน้ำตาล

ดอก ออกเป็นดอกสีชมพูอ่อนถึงแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ

ผล รูปรีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. หรือข้อมกว่าเล็กน้อยสีน้ำตาลดำติดตามผิวเมื่อแก่จัดแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดสีน้ำตาลตาลแดงเรียบเป็นมันวาว

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชายดง ป่าโปร่ง เติ่ง รั้ง ป่าตามเชิงเขา ทนแล้งดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ช่อดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อนและดอกอ่อน มีรสเปรี้ยว



16. ชื่อ ผักติ้ว

ชื่ออื่น ตี๋ส้ม

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โลก

ไม้ยืนต้นลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้ยืนต้นขนาดกลาง-ใหญ่ สูง 15-35 เมตร ผลัดใบ มักผลัดใบก่อนออกดอกและจะผลัดใบพร้อมกับเริ่มออกดอกหรือช้ากว่าเล็กน้อย เรือนยอดเป็นพุ่มกลมมักมีหนาม แข็งตามลำต้น เมื่ออายุยังน้อยเปลือกสีน้ำตาลปนแดงแตกกล่อนเป็นสะเก็ดเปลือกชั้นในสีน้ำตาลแดงเมื่อเกิดบาดแผลจะมีน้ำยางสีเหลืองอ่อนไหลออกมา กะพี้สีขาวแก่นสีน้ำตาลปนเหลือง

ใบ ใบเดี่ยวรูปมนออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ขนาดกว้าง 1.5-5 ซม. ยาว 3-10 ซม. ขอบใบเรียบ ใต้ใบจะมีต่อมกระจายอยู่ทั่วไป โคนและปลายใบสอบหลังใบเป็นมันและสีเข้มกว่าท้องใบ เส้นแขนงใบมี 6-8 คู่ ปลายโค้งจรดกันถึงขอบใบ ใบแก่จะมีสีแดงหรือแดง

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ทนความแห้งแล้งได้ดีปานกลาง พบขึ้นตามป่าโปร่ง เติง รัง ป่าตามเชิงเขาทั่วไปฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน(ปลูกและตัดยอดจะแยกยอดใหม่ได้เรื่อยๆ)

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ น้ำตก ยำ หรือใส่ต้มยำ ปลา ไก่ เพื่อให้รสเปรี้ยวแทนมะนาว ดอกอ่อน ทำซूपหรือยำ



17.ชื่อ ผักก้านต้ง

ชื่ออื่น ผักคันทรง ผักก้านตรง ผักก้านถึง

แหล่งที่พบป่า เขา

ประเภทไม้ เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 2-3 เมตร กิ่งก้านเล็กกลมสีเขียว

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับกันรูปหอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 3-4 ซม. ปลายและฐานใบแหลม ขอบใบหยัก เส้นใบมี 3 คู่ ก้านใบยาว 0.5-1 ซม. ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง เรียงเป็นแถวเป็นข้อเล็กๆ ดอกย่อย 8-14 ดอก ดอกรูปจาน ดอกบานกว้างประมาณ 0.2-0.3 ซม. ก้านดอกสั้นยาว 0.3-0.4 ซม.

ผล รูปกลมแป้นสีเขียวเข้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-0.6 ซม.

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อนและยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ดและปักชำลำต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นทั่วไปในป่าดงดิบ ป่าละเมาะตามที่รกร้างและข้างถนน หรือปลูกใน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ใบอ่อนและยอดอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก ปลา ร้า หรือน้ำพริก ตาแดง แกงแครงร่วมกับผักอื่นๆ แกงกับปลาอย่าง

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยาใบและเปลือก ต้มอาบแก้บวมเนื่องจากไตและหัวใจพิการ แก่น้ำเหลืองเสีย แก้เหน็บชา



18. ชื่อท้องถิ่น ผักหวานบ้าน

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ลักษณะ เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1-3 เมตร ลำต้นสีเขียว ใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับกัน มีใบย่อย 8-20 คู่ ใบย่อยรูปหอกยาว 3-8 เซนติเมตร ดอกออกเป็นกระจุกทุกซอกใบ บานเรียงตั้งแต่โคนก้านใบไปหาปลายใบ ติดผล 1-2 ผลต่อ 1 ซอกใบ กลีบรองดอกสีม่วงแดง 6 กลีบ ติดอยู่จนเป็นผล ผลกลมห้อยอยู่ใต้ก้านใบ สีขาว ขนาด 1 เซนติเมตร เมื่อแก่แตกเป็น 3 พู มี 3-6 เมล็ด

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด หรือปักชำกิ่ง

ส่วนที่นำมาเป็นยา

ราก ใบ

สรรพคุณทางยา

และวิธีใช้

ราก ใช้ต้มเป็นยา แก้ไข้ หรือตำให้ละเอียดพร้อมกับใบใช้พอกฝี ใบ ประคบเป็นยาเขียว



19. ชื่อ หน่อ เลา

ชื่ออื่น แคมดอกขาว คาหลวง คาหลง พง อ้อยเลา

แหล่งที่พบ ตามภูเขา

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นกอมีลำต้นเดี่ยวตั้งตรงไม่แตกแขนง ความสูงประมาณ 1-3 เมตร คล้ายอ้อย

ใบ ใบเดี่ยวเรียวยาว ขอบใบขนาน ปลายใบแหลม ความสูงประมาณ 50-100 ซม.

แผ่นใบสีเขียวออกนวลเป็นร่อง ใบกว้างประมาณ 2-3 ซม.

ดอก เป็นดอกช่อประกอบด้วยดอกเล็กๆ จำนวนมาก คล้ายดอกอ้อยเมื่อแก่จะเป็นปุยสีขาว

เมล็ด ขนาดเล็กมาก ปลายเมล็ดมีปุยสีขาวปลิวไปตามลมได้ง่าย

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน โคนต้นอ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ขึ้นตามป่าหลังไฟไหม้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

คุณค่าทางอาหาร ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน โคนต้นอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือนำไปเผาไฟปรุงอาหาร

เช่น แกงเล้าใส่หอย (หอยกินแล้วจะท้องผูก เลากินแล้วจะระบาย แกงรวมกันจะสมดุล

พอดี) ยอดอ่อน โคนฝ่นจะเปรี้ยว ไม่โดนฝ่นจะหวาน



20. ชื่อ ผักค็อกขิก

ชื่ออื่น สลัด ผักสลัดคาเลา สลัดป่า ผักสลัด

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้เถา ไม้เถา หมายถึง พืชที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเป็นหลัก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้นเป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้ใหญ่หรือขึ้นตามร้านต้นไม้

ใบใบรูปร่างคล้ายหัวใจปลายเรียวแหลมยาว เหมือนใบต้นข้าวสาร ใบยาว 6-11 ซม. กว้าง 4-7.5 ซม. มีก้านใบยาว 1.2-2 ซม. ใบสีเขียวอมแดงเล็กน้อย

ดอก เป็นช่อกระจุกหรือเป็นพวงๆ คล้ายพวงอุบะ ดอกแข็งมีสีเขียวอมเหลือง ออกดอกตามซอกใบ ส่งกลิ่นหอมแรงกว่าดอกขำมะนา หรือกลิ่นของใบเตยกลีบดอกสีเหลืองหรือเขียวอมเหลือง **ผล** มีลักษณะกลมยาวคล้ายฝักถั่วที่ยังเล็ก ผลแก่จะแตกออกได้ และมีเมล็ดใน ปลิวว่อนคล้ายถั่วมีเมล็ดเกาะติดกับใบสีขาว

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ดอกตูมและบาน ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ ปักชำ เพาะเมล็ดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นในป่าดิบแล้ง ป่าละเมาะ และมีการปลูกตามบ้านทั่วไปฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ช่วงต้นฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน รับประทานสดหรือลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก คอกนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด แกงจืด แกงส้ม



21. ชื่อ กล้วยไม้

ส่วนที่ใช้บริโภค หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า ปักชำลำ เมล็ด

แหล่งที่พบ พบขึ้นในป่า มักขึ้นในที่ที่มีความชื้นสูงและดินอุดมสมบูรณ์

การปรุงอาหาร หน่ออ่อน นำไปปรุงอาหาร เช่น แกงเปราะ แกงส้ม ต้มจืด ผัด

ลวกกินกับน้ำพริกอร่อยมาก

การขยายพันธุ์ การแยกหน่อหรือเหง้า การใช้กิ่งหรือลำปักชำ การปักกิ่งแขนง



22. ชื่อท้องถิ่น ยอดมะกอก

ชื่ออื่น กอกเขา

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขา

ลักษณะ เป็นไม้ป่ายืนต้นขนาดกลาง สูง 10-20 เมตร ลำต้นมีสีเทาหรือน้ำตาลอมขาว แตกเป็นร่องตามยาว เปลือกนํ้ามัน ใ้ใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 6-10 คู่ รูปรียาว 4-8 เซนติเมตร ยอดอ่อนของมะกอกมีสีม่วงแดง สวยงาม เมื่อเป็นใบเพศสดหรือใบจวนแก่จะเปลี่ยนมามีสีเขียวอ่อน ไม่มีกลิ่นและมีรสเปรี้ยว ผลกลมรียาว 4-5 เซนติเมตร ผลกินได้มีรสเปรี้ยว เมล็ดแข็งคล้ายไม้

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด ปักชำและตอน ส่วนที่นำมาเป็นยา ใบ ผล เนื้อในผล

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้ ใบ เคี้ยวกินแก้ท้องเสียหรือปวดท้อง

ผล บำรุงธาตุ แก้กระหาย นำมาตำใส่ส้มตำ ตำแดง ตำถั่ว อร่อยแท้ือหลอย

เปลือก แก่เลือดออกตามไรฟัน แก้กะหาย เนื้อในผล แก่น้ำดีไม่ปกติ แก่บิด กระเพาะอาหารพิการ



23.ชื่อ หวาย

ชื่ออื่น หวายป่า

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขา

เป็นทั้งไม้อาหารและไม้ใช้สอย ที่ดินปลูกเป็นไม้เศรษฐกิจ เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนตามนโยบายรัฐบาล เนื่องจากหวายมีประโยชน์ค่อนข้างหลากหลาย เช่น หน่อหวาย หรือยอดหวาย และ ผลของหวาย สามารถนำมาทำเป็นอาหาร ส่วน ลำหวาย ได้มีการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เครื่อง จักสานเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ขณะนี้ประเทศไทยมีการปลูกหวายมากขึ้น โดยเฉพาะในพื้นที่จังหวัดสกลนคร ซึ่งเกษตรกรได้หันมาปลูกหวายเพื่อการบริโภคและการค้าอย่างจริงจัง ทำให้เกษตรกรมีอาชีพและมีรายได้ จนเกือบครบครัว ต้องการเพิ่มขึ้น

เบื้องต้นคนได้นำพันธุ์หวายดั้งเดิมที่ขึ้นอยู่ในป่าธรรมชาติมาเพาะขยายพันธุ์ และปลูกเพื่อใช้หน่อเป็นอาหาร ส่วนที่เหลือก็ขาย มี 2 พันธุ์ ได้แก่ พันธุ์นางนวล และ พันธุ์น้ำผึ้ง ทั้ง 2 พันธุ์สามารถขึ้นได้ในที่ดอน สภาพแห้งแล้งก็ไม่ตาย มีระบบการจัดการง่ายและไม่ยุ่งยาก สำหรับการปลูกหวายเพื่อการบริโภค จะเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูฝนหรือประมาณเดือน พฤษภาคม โดยนำต้นกล้าอายุ 1 ปี ลง ปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ หลุมละ 3 ต้น ระยะห่าง 1.5x1.5 เมตร หรือประมาณ 600-800 หลุม/ไร่ จะทำให้ได้ปริมาณหน่อมาก



24. ชื่อ ดอกมะหาม

แหล่งที่พบ พบทั่วไปของพื้นที่ ป่า สวน ไร่ ท่งนา

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น

ส่วนที่ใช้บริโภค ขอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน / แก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตอนกิ่ง ทาบกิ่ง ติดตา ต่อกิ่ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็น ไม้กลางแจ้งชอบแสงแดด เติบโตได้ดีในดินทุกสภาพทนแล้งได้ดี

การปรุงอาหาร ขอดอ่อน ใบอ่อน ดอก มีรสเปรี้ยว ให้รสเปรี้ยวในอาหาร เช่น คัมข่า คัมโคลิ่ง คัมไก่ ปลา แกงเห็ด แกงส้ม



25. ผักโง้น

แหล่งที่พบตาม ป่า,เขา

ส่วนที่ใช้บริโภคขอดอ่อน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร นำมาต้มให้สุกรับประทานกับน้ำพริกปั่นกบ ปั่นเขียด ปั่นปู ปั่นปลาอ้อย
มากมีรสขม

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ ดอก ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด เหง้า ปักชำดำ



26. ชื่อมะโหต้อ

ชื่ออื่น เถาติดต่อ หมากติดต่อ

แหล่งที่พบ ป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น

ใบ ใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันลักษณะคล้ายใบโพธิ์ กว้างประมาณ 5 ซม. ยาวประมาณ 6 ซม. สี
เขียวเข้ม ขอบใบเรียบ ผิวใบเรียบ

ผล ลักษณะเป็นฝักเรียบปลายแหลมออกเป็นคู่ ขั้วติดกันผลหนึ่งมีหลายเมล็ด ฝักแก่แล้วแตก
ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เกิดทั่วไปตามป่า

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ผลอ่อน เดือนตุลาคม – พฤศจิกายน

การปรุงอาหาร ผลอ่อน นำมาต้ม ลวก เผา รับประทานเป็นผักสดกับ ลาบ ก้อย



27. ชื่อผักดาเป๊ะชื่อ อื่นผักหนาม

แหล่งที่พบ ป่า ริมน้ำตามชายเขา

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกข้ามปี

ต้น เป็น ไม้ล้มลุกอายุหลายปี ลำต้นทอดเลื้อยขนานไปตามพื้นดิน มีหนามแหลมตามลำต้นมีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4-5 ซม. และชูยอดขึ้นตั้งตรง และโค้งลงเล็กน้อยมีหนามใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปห้วลูกศร หรือขอบใบหยักเว้าลึกออกเป็นแฉกๆ รอยเว้าลึกเกือบถึงเส้นกลางใบ มีราว 11 แฉก ใบกว้างมากกว่า 25 ซม. ยาว 30-40 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 20-50 ซม. มีหนามอยู่ตามลำต้นก้านใบและบริเวณเส้นใบด้านล่าง ใบอ่อนมีวุ้นเป็นแท่งกลมปลายแหลมดอก ช่อดอกเป็นแท่งมีดอกย่อยอัดแน่น กาบหุ้มช่อดอกสีน้ำตาลแทงออกมาจากกาบใบ ก้านช่อดอกยาวได้ถึง 75 ซม. มีหนามหรือดอกลักษณะคล้ายดอกหน้าวัว จานรองดอกสีม่วงแดงบิดเป็นเกลียวเมื่อแก่มีสีม่วงคล้ำ เกสรเป็นแท่งสีขาวอยู่ตรงกลาง

ผล เป็นผลสดติดอยู่ที่โคนดอกแน่นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก หรือออกเป็นกระจุกคล้ายขลุ่ยเดี่ยว ผลอ่อน สีเขียวพอสุกสีเหลืองแกมแดง **ส่วนที่ใช้บริโภค** ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ด แยกหน่อสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบที่มีความชื้นสูง ดินที่ชื้นและหรือบริเวณมีน้ำขัง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมาทำให้สุก โดย ลวก นึ่ง ต้ม หรือนำมาดองรับประทานเป็นผัก ร่วมกับน้ำพริก และนำมาปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงไตปลา ผัด **ลักษณะพิเศษ** ผักหนาม รสจืด ผักหนามดอง รสเปรี้ยว **ข้อควรระวัง** ผักหนามใบและก้านใบสด มีสารไฮโดรไซยาไนต์ ซึ่งเป็นพิษจะต้องนำไปทำให้สุกหรือดองก่อนจึงรับประทานได้



28. ชื่อท้องถิ่น มะลิ้นไม้ (เพกา)

ชื่ออื่นๆ เพกา หรือ ลิ้นฟ้า ภาคใต้เรียก "ผักเพกา" ภาคเหนือเรียก "มะลิ้นไม้" "ลิ้นไม้" ภาคอีสานเรียกว่า "หมากลิ้นฟ้า" "ผักลิ้นฟ้า" "ผักลิ้นงู" "ลิ้นไม้" "ลิ้นฟ้า"

ลักษณะ เป็นไม้ยืนต้นสูงชะลูดขนาดกลาง แตกกิ่งก้านบนยอดสูง ใบออกเป็นช่อใหญ่อยู่ที่ปลายกิ่ง มีลักษณะเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อใหญ่ตรงยอด มีสีม่วงอมแดง บางทีก็สีน้ำตาลคล้ำ ผลออกเป็นฝักแบนยาวคล้ายดาบ กว้างประมาณ 2.4-9 ซม. ยาว 60- 120 ซม. ปลายฝักแหลม ตรงกลางขอบมีรอยโป่งเล็กน้อย เมื่อฝักแก่ รอบข้างของฝักจะปริแตก ข้างในมีเมล็ดมากมาย เมล็ดมีลักษณะแบน มีเยื่อบางใสหุ้มอยู่โดยรอบเมล็ด

ประโยชน์ ใช้เป็นส่วนผสมตัวหนึ่งของน้ำจับเลียง ดมแก้กระหายคลายร้อน ดับร้อนในได้เป็นอย่างดี ส่วนเปลือกของต้นเพกา ผู้เฒ่าผู้แก่จะเอามาต้มน้ำให้แม่ลูกอ่อนดื่ม ช่วยขับน้ำคาวปลา ให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ดับพิษโลหิต และบำรุงเลือด นอกจากนี้ชาวบ้านยังเอาเปลือกเพกาไปเผาไฟ จากนั้นก็นำมาแช่น้ำเย็น เอาน้ำนั้นแหละดื่มแก้ร้อนในได้

แหล่งที่พบ อยู่ตามเชิง ภูเขา ริมห้วย ริมลำธาร ตามท้องทุ่งริมทาง ตามป่าละเมาะใกล้หมู่บ้าน



29. ชื่อท้องถิ่น เต้ะแคว้ว (แคนา)

ชื่อพื้นเมือง: แถ่เก็ด แถขาว แถทราย แถแน แถป่า แถฝอย แถพู่อ แถยอกดำ แถยาย แถอว

ลักษณะทั่วไป: ไม้ต้นขนาดเล็ก ถึง ขนาดกลาง สูง 10-20 เมตร ผลัดใบ
เรือนยอดเป็นพุ่มทึบรูปไข่ ลำต้นเปลาตรงมักแตกกิ่งต่ำ เปลือกสีน้ำตาลอมเทาเรียบ

ดอก: สีขาว ออกเป็นช่อแบบกระจุกสั้นตามปลายกิ่งช่อยาว 2-3 ซม. มี 3-7 ดอก
กลีบเลี้ยงโคนเชื่อมติดกันและปลายแยกออกเป็นรูปกาบรองดอก
กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นรูปแฉกสั้นสูง ดอกบานกลางคืน ดอกออก ก.พ - มิ.ย

ผล: เป็นฝักแห้งแตกแบบ ทรงขอบขนาน ขาว ผิวเรียบและแข็ง ฝักบิดไปมา ผลออก มิ.ย -
ธ.ค

ด้านภูมิทัศน์: ทรงพุ่มใบและฝักสวย ปลูกให้ร่มเงาและเป็นจุดเด่นให้สวนได้

ประโยชน์: ดอกและยอดอ่อนรับประทานได้



30. ชื่อท้องถิ่น โห่กอย (กลอย)

ลักษณะ : ไม้เถา เลื้อยพันไปบนต้นไม้อื่น ส่วนของลำต้นที่อยู่เหนือดินมีขนและหนาม ใบประกอบเรียงสลับ มีใบย่อย 3 ใบ ปลายแหลม โคนสอบแคบ แผ่นใบกว้าง ดอกแยกเพศ ดอกเพศผู้ไม่มีก้าน อัดรวมกันแน่นบนช่อดอก มีกลิ่นหอม ดอกเพศเมียเรียงกันอยู่ห่างๆ บนช่อดอก ไม่มีก้านดอกเช่นกัน ผลยาวประมาณ 5 ซม. มี 3 ครีบ เมล็ดมีปีกเฉพาะที่โคน หัวค่อนข้างกลม ส่วนบนและส่วนล่างแบน ไม่ฝังลึกลงในดิน ส่วนที่อยู่เหนือพื้นดินมักเป็นลอนตื้นๆ หัวมีขนาดต่างๆ กัน ผิวสีฟางหรือเทา เนื้อในสีขาวถึงขาวนวล

ประโยชน์ : หัวกลอยใช้เป็นอาหารได้ ก่อนนำมากินจะต้องล้างสารพิษออกให้หมด โดยผ่านหัวกลอยเป็นชั้นบางๆ นำมาแช่ในน้ำเกลือแล้วถายน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง หรือแช่ในน้ำไหลเพื่อให้ น้ำชะล้างสารพิษออกให้หมด เพราะ dioscorine เป็นแอลคาลอยด์ที่ละลายได้ดีในน้ำ ชาวป่าบางเผ่าใช้น้ำที่คั้นจากหัวกลอยมาผสมกับยางของต้นน่อง (Antiaris toxicaria Lesch.)

อาบลูกดอกเพื่อใช้ยิงสัตว์ ในหัวกลอยยังมีแป้งในปริมาณสูง ในอินเดียนำมาเตรียมเป็นแป้งในทางอุตสาหกรรม

โทษ : หัวกลอยเป็นพิษ สารพิษที่พบในหัวกลอย คือ dioscorine ซึ่งเป็นแอลคาลอยด์กลุ่ม tropane กลุ่มเดียวกับ hyoscyne ที่พบในใบ ราก ดอก และเมล็ดตำโลง พิษของ dioscorine จะทำให้ระบบประสาทกลางเป็นอัมพาต

การกินหัวกลอยที่ยังไม่ได้ล้างเอาสารพิษออกอาจทำให้เกิดพิษ ปวดแสบปวดร้อนที่ปากและคอ คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง หายใจขัด หมดสติ และถ้ากินมากอาจทำให้ถึงตายได้หลังจากที่กินแล้วประมาณ 6 ชั่วโมง

4.4.3.3.ผักที่ขึ้นตามทุ่งนา มี 16 อย่าง



1. ชื่อ ผักพาย

ชื่ออื่น ผักตบใบพาย ผักคันจอง

แหล่งที่พบ ทุ่งนา

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็น ไม้ล้มลุกหรือเป็นวัชพืชน้ำอายุหลายปี ลำต้นเป็นเหง้าฝังจมอยู่ในโคลน เจริญเป็นต้น มีรากยึดติดกับผิวดินในน้ำและชูก้านใบขึ้นเหนือผิวน้ำ บางครั้งมีไหลสั้นๆ จำนวนมาก

ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปร่างกลมรี หรือรูปทรงสามเหลี่ยมหรือรูปไข่ ปลายใบมน โคนใบ ป้านโค้งมนเข้าหา มีก้านใบงอกขึ้นอยู่เหนือผิวน้ำ ก้านใบสีเขียวอ่อนเป็นเหลี่ยม เนื้อใน ก้านลักษณะคล้ายฟองน้ำหรืออวบน้ำพองลม (คล้ายก้านใบ ผักตบ) เมื่อหักก้านใบจะพบมี ยางสีขาวขุ่นเล็กน้อยซึมออกมา แผ่นใบใหญ่และแผ่คล้ายตาลปัตรมี สีเขียวไม่เปียกน้ำ

ดอก เป็นดอกช่อแบบร่มมีก้านดอก ลักษณะคล้ายก้านใบสีเขียว แตกออกจากยอดมี ดอกย่อย 5-10 ดอก ดอกตูมลักษณะทรงกลมคล้ายดอกบัวขนาดเท่าหัวแม่มือ เมื่อดอกบานจะ แยกเป็นก้านดอกย่อย 3 ช่อ เส้นผ่าศูนย์กลางดอกย่อยประมาณ 1.5 ซม. เมื่อดอกบานมีกลีบ ดอก 4-5 กลีบ ดอกสีเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอกอ่อน ก้านใบอ่อน ลำต้นอ่อน ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด แยกต้นหน่อ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นในที่ชื้นแฉะที่มีน้ำขัง หนองน้ำ สระ คู ห้วย และในนาข้าว

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ดอกอ่อน ก้านใบอ่อน ลำต้นอ่อน ยอดอ่อน รับประทานสดเป็นผักร่วมกับ น้ำพริก ส้มตำ ลาบ ก้อย หรือนำมาลวก นึ่ง ต้มให้สุก นำไปทำเป็นก้อยผักพาย

ลักษณะพิเศษ ผักพาย มีรสหวานมันและออกขมเล็กน้อย ช่วยเจริญอาหาร



2. ชื่อ ผักกระเส็นน้ำ

ชื่ออื่น ผักกระเจด ผักฐานอน ผักกระเส็นน้ำ

แหล่งที่ ตามทุ่งนา ห้วย หนอง ลำคลอง

ประเภทไม้ ไม้พุ่มลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพืชน้ำล้มลุกลำต้นทอดขนานแต่แกนง ่ไปบนผิวน้ำ ชูส่วนใบและดอกโผล่พ้นผิวน้ำขึ้นมา จะแตกรากฝอยบริเวณข้อลงไปยึดกับ

พื้นดิน ลำต้นเมื่อแก่ตามปล้องจะมีนวมสีขาวคล้ายฟองน้ำ หุ้มอยู่ทำให้ล่อนน้ำได้ชาวบ้านมักเรียกว่า “นมผักกระเฉด” รากแตกเป็นกระจุกบริเวณข้อ

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกเกิดที่ข้อของลำต้น แต่ละใบมีใบประกอบย่อย 2-3 คู่ แต่ละใบประกอบย่อยมีใบย่อย 8-16 คู่ ใบย่อยมีขอบใบขนานปลายใบสีเขียวเข้ม บริเวณใบมีสีเขียวอ่อน ขอบใบมีสีม่วง ใบย่อยส่วนปลายมีขนาดใหญ่กว่าใบย่อยทางโคน ใบรูปไข่ใบจะหุบเวลากลางคืนหรือยามที่ถูกสัมผัส

ดอก เป็นช่อกลมสีเหลืองสดอยู่บนก้านดอกออกตรงซอกใบ ก้านดอกยาวประมาณ 10-20 ซม. ดอกแต่ละดอกมีกลีบดอก 5 แฉก ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกที่เกิดบริเวณปลายช่อเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้จะเกิดช่วงกลางของช่อดอก ส่วนล่างสุดเป็นดอกที่ไม่มีเพศ คือไม่มีทั้งเกสรตัวผู้และตัวเมีย

ผล มีลักษณะเป็นฝักเกิดเป็นกลุ่ม แต่ละฝักโค้งงอเล็กน้อย มี 4-10 เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด เถาแก่ที่มีรากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบตามที่มีน้ำขังตามลำคลอง และแหล่งน้ำทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือ ลวก ต้ม ให้สุกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก นำไปปรุงอาหารเป็น ยำ แกงส้ม ผัดน้ำมันหอย ผัดหมูกรอบ

ลักษณะพิเศษ ผักกระเฉด รสเย็น เป็นผักที่เหมาะสมรับประทานหน้าร้อน เพราะช่วยบรรเทาความร้อน



3. ชื่อ ส้มกบ (ผักแว่น)

ชื่ออื่น ส้มสังกา ส้มสามตา

แหล่งที่พุ่มนา หน้าฝน

ประเภทไม้ เป็นวัชพืชพุ่มเตี้ย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นวัชพืชมดืงเตี้ยอายุยืนหลายฤดู ลำต้นจะทอดเลื้อยตามพื้นดินมีไหลไต่ยาว ส่วนของลำต้นมีขน ปกคลุม

ใบ เป็นใบประกอบมีใบย่อย 3 ใบ เกิดจากจุดเดียวกันที่ปลายก้านใบ ก้านใบยาว ประมาณ 10 ซม. ใบย่อยเป็นรูปหัวใจ

ดอก ติดผลเป็นฝักตั้งตรงมีลักษณะเป็นเหลี่ยม 5 เหลี่ยม มีขนปกคลุม ฝักยาว ประมาณ 4-6 ซม. ผลแก่จะแห้งแตกคิเคเมล็ดออก

ผล เป็นรูปไข่แบน ผิวเมล็ดย่นเป็นสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ดและไหล

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้ปรุงเป็นอาหารเช่นเดียวกับผักคอง

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา เป็นยาเย็นช่วยเจริญอาหารใช้ทาภายนอกขจัดตาปลา หูดและ เนื้อปูดอื่นๆ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ดีในดินที่ร่วนซุย



4. ชื่อ ผักก้านต้ง

แหล่งที่พบ หัวย หนอง คลอง บึง

ประเภทไม้ ไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ความสูง 1-3 เมตร ลำต้นแข็งตั้งตรง เรือนยอดเล็กแตกกิ่งแขนงมากแต่จะชูขึ้นก้านบน ลำต้นแก่สีน้ำตาลอ่อนออกขาว เปลือกขรุขระเล็กน้อย ยอดอ่อนสีเขียวเข้มผิวเรียบเป็นมัน

ใบ ใบเดี่ยวก้านใบสั้นออกสลับใบรูปร่างรี ปลายใบแหลม ขอบใบจักเล็กน้อย แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นลอนสากมือ

ดอก ดอกเดี่ยวขนาดเล็กสีเหลืองรูปกระดิ่งคล้ายดอกพุทรา ออกตามซอกใบติดกับกิ่งอาจมีมากกว่า 1 ดอกต่อใบมีกลิ่นหอมอ่อน ออกช่วงฤดูฝน

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนระบายน้ำดี แสงรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี **คุณค่าทางอาหาร** ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ยอดอ่อนและใบอ่อน ใช้ลวกนึ่งรับประทานกับน้ำพริก แจ่ว ปั่น และปลานึ่ง



5. ชื่อ ผักป้อด

ชื่ออื่น ผักพังพวย ผักแพงพวยน้ำ พังพวย

แหล่งที่พบ ห้วย หนอง คลอง บึง

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกที่อาศัยอยู่ในน้ำ

ต้น เป็นไม้ล้มลุกลำต้นทอดไปตามพื้นดินที่ชื้นแฉะหรือลอยอยู่ในน้ำ จะมีรากออกตามข้อของลำต้นที่ส่วนของรากและตามข้อของลำต้น จะมีเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำสีขาวทำให้ลอยน้ำได้

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกจากลำต้นแบบเวียนรอบต้น ใบรูปแบบไข่กลับปลายใบกลมมน ส่วนฐานใบเรียวสอบเข้าหาก้านใบ ขอบใบเรียบแผ่นใบด้านบนมีสีเขียวเข้มเป็นมัน และมีขนขึ้นปกคลุมทั้งสองด้านของแผ่นใบ

ดอก เป็นดอกเดี่ยวออกตามซอกใบ ก้านดอกยาวประมาณ 1 ซม. และก้านดอกจะยาวขึ้นเมื่อรังไข่เติบโต ไปเป็นผล มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ จะเชื่อมติดกับรังไข่ ด้านนอกกลีบเลี้ยงมีขนอ่อนนุ่ม มีกลีบดอกสีขาว 5 กลีบ หลุดร่วงง่าย ส่วนโคนกลีบดอกมีสีเหลืองเข้มมีลายเส้นบนกลีบดอก ปลายกลีบดอกเป็นหยักเว้ามีเกสรตัวผู้ 10 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน ที่ปลายเป็นก้านมีลายหยักตื้นๆ 5 รอบผล มีลักษณะรูปทรงกระบอกยาว 2-4 ซม. ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

เมล็ด ผิวเรียบเป็นมันสีน้ำตาลส่วนที่ใช้บริโภค ขอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบตามบริเวณชื้นแฉะในนาข้าวตามคันนา แปลงเพาะปลูก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ขอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้น ลวกให้สุกแล้วนำมาทำยำ หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม



6. ชื่อ บอนหวาน

ชื่ออื่น บอนน้ำ บอนเขียว บอนหวาน

แหล่งที่พบ ริมลำธารตามทุ่งนา

ต้น ไม้ล้มลุกมีลำต้น (เหง้า) อยู่ใต้ดินมีอายุหลายปี ขึ้นเป็นกลุ่มหลายต้นเรียงรายตามที่ลุ่มริมน้ำ สูงประมาณ 70-120 ซม. ลำต้นใต้ดิน ประกอบไปด้วยหัวกลางและหัวย่อยอยู่รอบๆ หัวใหญ่

ใบ ใบมีรูปร่างคล้ายรูปหัวใจหรือคล้ายโล่ ปลายแหลมฐานใบเว้าแหลม ใบกว้าง 20-35 ซม. ยาว 35-40 ซม. หน้าใบเขียวเรียบไม่เปียกน้ำเพราะผิวใบเคลือบด้วยไข หลังใบสีขาวนวลมีเส้นใบชัดเจน แต่ละกอมี 7-9 ใบ ก้านใบยาวออกจากต้นใต้ดิน ก้านใบยึดกับด้านล่างของใบ ก้านใบยาว 30-90 ซม.

ดอก ออกจากลำต้นใต้ดินเป็นช่อยาว มีกาบสีเหลืองอ่อนหรือเหลืองนวลหุ้มอยู่ ยาว 26 ซม. มีดอกเป็นกระเปาะสีเขียวเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง มีกลิ่นหอมต่อมาจะกลายเป็นผลเล็กๆจำนวนมากประกอบไปด้วยหัวกลางและหัวย่อย อยู่รอบๆหัวใหญ่ส่วนที่จับบริโภค ก้านใบไหล หัว

การขยายพันธุ์ ไหล แยกหน่อ ปักชำหัว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินอุดมสมบูรณ์อุ้มน้ำดี ปลูกง่ายขึ้นเองบริเวณที่ลุ่มหรือบริเวณริมน้ำริมลำธาร **ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ก้านใบไหลนำมาแกงส้มโดยต้ม 2-3 ครั้ง และคั้นน้ำทิ้งหรือนำไปเผาไฟก่อนนำมาปรุงอาหาร



7. ชื่อ สายบัว

แหล่งที่พบ ห้วย หนอง สระ ตามทุ่งนา

ประเภทไม้ พืชที่อาศัยอยู่ในน้ำ

ต้น เป็นพืชน้ำสายพันธุ์ดั้งเดิมของไทย มีเหง้าอยู่ใต้ดินรากฝังในโคลนเลนก้านอยู่ใต้น้ำ ก้านดอกอ่อนมีเปลือกลอกออกได้เป็นสายใย ผิวเกลี้ยงไม่มีหนาม

ใบ ใบกลมแผ่นกว้าง เส้นผ่าศูนย์กลาง 25-30 ซม. ขอบใบหยักแหลมฐานใบเปิด แผ่นใบอ่อนวางบนผิวน้ำ ด้านบนสีเขียวเหลืองน้ำตาลอ่อนไม่มีนวล ด้านล่างเขียวอ่อน ใบแก่สีเขียว มีขนใต้ใบเล็กน้อย ก้านใบสีน้ำตาลอมเขียวอ่อนค่อนข้างเปราะ ข้างในเป็นรูอากาศ **ผล** เป็นฝักเล็ก เมล็ดเล็กสีดำอยู่ในเนื้อหุ้ม มีลักษณะเป็นวุ้นใส

ส่วนที่ใช้บริโภค ก้านดอก ใหล การขยายพันธุ์ เมล็ด เหง้า

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบตามห้วยคลองบึงที่มีน้ำทั่วไป ขึ้นในที่กึ่งร่มกึ่งแดด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ก้านดอก ลอกผิวที่หุ้มรับประทานสดเป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด แกง กะทิ แกงส้ม

ลักษณะพิเศษ บัวสาย รสจืด เย็น ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย



8. ชื่อ ผักบั้ง

ชื่ออื่น ผักทอดยอด ผักบั้ง ผักบั้งแดง ผักบั้งนา

แหล่งที่พบตามทุ่งนาหนอง บึง

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกที่ลำต้นทอดคลานไปตามพื้น

ต้น เป็นไม้น้ำและเป็นไม้ล้มลุกหลายปี ลำต้นทอดเลื้อยไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้นหรือดินแฉะ ลำต้นกลมสีเขียวหรือสีม่วงแดง มีข้อปล้องและมีรากออกตามข้อได้

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกกลับ ขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ปลายใบแหลมหรือมน ฐานใบเว้าเป็นรูปหัวใจ ใบยาว 3-10 ซม. กว้าง 1-9 ซม.

ดอก เป็นรูประฆังออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียวกลีบดอกมีทั้งสีขาวหรือ สีชมพูอยู่ที่ฐาน เกสรตัวผู้มี 5 อัน ยาวไม่เท่ากัน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นไม้ที่ปลูกได้ในดินทุกชนิดขึ้นได้ในที่แห้งแล้ง แต่ถ้าหากมีน้ำมากก็จะทำให้ลำต้นเจริญงอกงามดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี (มีมากฤดูฝน) **การปรุงอาหาร** ยอด ใบอ่อน นำมารับประทานสดหรือลวกต้มให้สุกเป็นผักร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ นำไปประกอบ อาหาร เช่น ผัด แกงส้ม แกงคั่ว

ลักษณะพิเศษ ผักบุ้ง รสจี๊ดเย็น ช่วยขับพิษ ถอนพิษเบื่อเมา



9. ชื่อ เทา

ชื่ออื่น เทา ผักเตา

แหล่งที่พบ อยู่ในน้ำนิ่งและสะอาดใส

ต้น เป็นพืชน้ำพวดสาหร่าย รูปร่างเป็นสายเล็กๆ เส้นยาวคล้ายผมรวมกันเป็นกลุ่มสีเขียว อยู่ในน้ำนิ่งและสะอาด ไม่มีกิ่งก้าน

ส่วนที่ใช้บริโภค ทั้งต้น

การขยายพันธุ์ ต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในน้ำสะอาดใสและน้ำนิ่งไม่ไหล

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ เดือน กรกฎาคม – สิงหาคม (ช่วงปลายฤดูฝน)

การปรุงอาหาร สำหรับน้ำจืด นำมาล้างให้สะอาดรับประทานเป็นผักสด หรือลวกพร้อมกับน้ำพริก หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ลาบ ตำดิบ แกงส้ม

ลักษณะพิเศษ สำหรับน้ำจืดมีรสจืดมัน

ข้อควรระวัง คนสูงอายุไม่ควรกินเพราะจะเกิดอาการชาบวม



10. ชื่อ ผักกระโดนน้ำ

ชื่ออื่น กระโดนทุ่ง กระโดนสร้อย จิกนา ทอง ปุยสาย ลำไฟ เรียง

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ ขำราก เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นไม้ที่ทนความแห้งแล้งและแสงแดดได้ดี กระโดนน้ำชอบขึ้นตามที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมถึงในฤดูน้ำหลาก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม แรกยอดอ่อนกลางฤดูฝน และจะแตกยอดอ่อนให้เก็บได้บ่อยๆ

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานสดร่วมกับน้ำพริก เป็นผักแกงส้ม ส้มตำ

ลักษณะพิเศษ กระโดนหรือจิก ยอดอ่อนมากกว่ากระโดนบก และมีรสชาติอร่อยกว่า

ข้อควรระวัง ผักกระโดนหรือจิกเป็นผักที่มีปริมาณสารออกซาเลท หรือกรดออกซาลิกในปริมาณค่อนข้างสูงถ้าได้รับสารโปรตีนในปริมาณต่ำอาจเป็นสาเหตุเบื้องต้นของการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ



11. ผักแขยงนา ชื่ออื่นผักกะแงง

แหล่งที่พบทุ่งนา

ถือเป็นพืชผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น มีต้นให้เก็บรับประทานเพียงปีละครั้งในช่วงปลายฤดูฝนย่างเข้าสู่ต้นฤดูหนาว หรือในช่วงหลังเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านก็จะเก็บเอาต้น “ผักแขยง” ไปปรุงอาหารใส่ แกงอ่อมกบ หรือ แกงอ่อมเหียด ทำให้แกงมีกลิ่นหอมรับประทานอร่อย สรรพคุณทางสมุนไพร ตำรายาพื้นบ้านระบุว่า ทั้งต้นของ “ผักแขยง” รวมทั้งราก กะจำนวนตามต้องการ ล้างน้ำให้สะอาดเอาไปตำละเอียดแล้วคั้นเอาเฉพาะน้ำกิน เป็นยาแก้ไข้ในช่วงฤดูหนาว หรือที่นิยมเรียกกันว่า “ไข้หัวลม” ได้ดีมาก ทั้งต้นของ “ผักแขยง” ยังใช้กินเป็นยาขับน้ำนมในสตรี ขับลม และเป็นยาระบายท้องเจ็บปวดด้วย ผักแขยง . เป็นวัชพืชในนาข้าว หรือพืชล้มลุกฤดูเดียว ลำต้นตั้งตรง อวบน้ำ สูง 20-30 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้าม เป็นคู่ๆตามข้อลำต้นทุกข้อ ใบเป็นรูปใบหอกแกมรูปไข่กลับ ปลายเรียวแหลม โคนสอบหรือเกือบกลม ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ทั้งต้นและใบมีกลิ่นหอมแรงเฉพาะตัว กลิ่นคล้ายกลิ่นเผ็ดร้อน ได้สุกดมแล้วทำให้รู้สึกสดชื่นดียิ่ง ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบ แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อย 1-3 ดอก ลักษณะดอกโคนเชื่อมกันเป็นหลอดเล็กๆ รูปถ้วย ปลายแยกเป็นกลีบดอก 5 กลีบ ดอกเป็นสีม่วงแดง เวลาที่มีดอกจะมีพร้อมกันทุกต้น และดอกบานสะพรั่งทุกดอกดูสวยงามมาก “ผล” รูปกลมรี ขนาดเล็ก สีน้ำตาลมีเมล็ดจำนวนมาก ต้นและดอกจะขึ้นเองตามท้องถิ่นหลังเก็บเกี่ยวข้าวช่วงปลายฤดูฝนสู่ต้นฤดูหนาว โดย

มักจะขึ้นตามบริเวณที่มีความชื้นและเหลืออยู่ หรือยังมีน้ำขังอยู่ไม่มากนัก หรือขึ้นตามโคนกอข้าวที่ถูกเก็บเกี่ยวแล้ว ซึ่ง “ผักแขยง” ขยายพันธุ์ด้วย เมล็ด เพียงอย่างเดียว จะปล่อยให้ขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อเก็บรับประทานเป็นอาหาร ทุกวันนี้นำมาปลูกไว้ตามบ้านกลายเป็นพืชเศรษฐกิจไปแล้ว



12. ชื่อ กระนองม้า (โกบเกบ)

ชื่ออื่น กระนองม้า กระนองม้า ผักหนองม้า (อีสาน)

แหล่งที่พบ ตามทุ่งนา

ประเภทไม้ เป็นไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกออกเป็นกอมีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นคล้ายสาวยาวแต่เล็กกว่า ยาวประมาณ 2-3 เมตร

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับใบกลมมน ก้านใบยาวลักษณะคล้ายใบกลอย แต่จะมีรอยหยักเว้าลึก 2-3 หยัก และใบบางกว่า โคนใบเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ ดอก สีเหลือง

ผล ผลกลม คล้ายกระเช้าสีดำ สีนํ้าตาลเกือบดำ เมล็ดเขียวแหลม

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด หัวใต้ดิน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบดินร่วนซุยและชุ่มชื้นได้ร่มเงา

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน (หลังฝนตกก็จะแตกใบใหม่จากใต้ดิน)

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ลวกกินกับลาบ ก้อย แกงใส่หน่อไม้ ยอดคล้ายกับผักปลังแต่มีเมือกมากกว่า

ลักษณะพิเศษ เป็นยาบำรุง แก่ไข

ข้อควรระวัง ห้ามกินดิบเพราะคัน



13. ชื่อผักขี้สั้มขี้ข้ม

ชื่ออื่น ผักสั้มผักข้ม

แหล่งที่พบตามทุ่งนา

ถือเป็นพืชผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น มีต้นให้เก็บรับประทานเพียงปีละครั้งในช่วงปลายฤดูฝนเข้าสู่ต้นฤดูหนาว หรือในช่วงหลังเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านก็จะเก็บเอาต้น ไปปรุงอาหารใส่ แกงอ่อมกบ หรือ แกงอ่อมเหียด ปั่นปลา ทำให้แกงมีกลิ่นหอมรับประทานอร่อยมาก และนำมาลวกกินกับป่นปูป่นปลารสเปรี้ยวและขม

ขยายพันธุ์ด้วย เมล็ด เพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่ไม่มีใครเอาไปปลูก จะปล่อยให้ขึ้นเองตามธรรมชาติ เก็บรับประทานเป็นอาหารปีละครั้ง

ส่วนที่ใช้บริโภคคือใบประเภทไม้เป็นไม้ต้นเล็กๆเลื้อยราบกับดิน



14. ผักลีนี่

แหล่งที่พบตามทุ่งนา

ถือเป็นพืชผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น มีต้นให้เก็บรับประทานเพียงปีละครั้งในช่วง ฤดูฝนย่างเข้าสู่ต้นฤดูหนาว หรือในช่วงหลังเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านก็จะเก็บเอาต้นและใบ ไปปรุงอาหารใส่ แกงหน่อไม้และซूपหน่อไม้ รับประทานอร่อยมาก มีรสมัน ดอกสีชมพู

ลำต้น เป็นพืชฤดูเดียว อายุสั้น สูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร ลำต้นมีขนอ่อน ก้านใบและยอดเขียวอ่อน

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปใบยาว ปลายแหลม หรือมน โคนใบแคบ ขอบใบหยักเล็กน้อยคล้ายหุบปลาช่อน ก้านใบห่อหุ้มลำต้น ใบมีขน หลังใบสีเขียวเข้ม ท้องใบสีม่วง

ดอก เป็นดอกช่อ ออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว และมีใบเล็กๆที่ก้านช่อดอก กลีบเลี้ยงยาวเกือบปิดกลีบดอก มีสีเขียว กลีบดอกสีชมพูม่วง เกสรสีขาวจำนวนมาก ผล รูปแบนรี ตรงปลายมีขน

ขยายพันธุ์ด้วย เมล็ด เพียงอย่างเดียว



15. ชื่อ ผักลีมโ

ชื่ออื่น ผักลีมชู

แหล่งที่พบ ทุ่งนา

ประเภทไม้ เลื้อย

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ยอด

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ริมห้วย ตามห้วย

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน เดือนมิถุนายน

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอด ใบรับประทานเป็นผักสดกับตำกุ้ง แจ่ว ปั่น คั่วใส่กบ แกง อ่อม
รสชาติมัน ผาเค็มน้อย

"ผักลีมผัว" ไม้ที่มีอายุสั้น พบอยู่ทั่วไปตามท้องนา ลำต้นจะลักษณะเหมือนไม้เลื้อยทอดยอด
ใบจะเป็นรูปไข่ ทุกส่วนของลำต้นจะกรอบวบน้ำ ออกดอกสีม่วง เมื่อแก่จะมีผลเล็กๆ ผัก
ลีมผัวจะชอบอยู่ในน้ำมากกว่าอยู่บนที่แห้ง แต่ต้องเป็นน้ำตื้นๆ เท่านั้น

ส่วนที่มาของชื่อ เกิดขึ้นที่ภาคอีสาน ขณะที่เมียกำลังนั่งกินลาบ ก้อย ปลา ร้า และข้าวเหนียว
พร้อมผักลีมผัวที่บรรจงเก็บมาจากท้องนาอย่างเอร็ดอร่อย ขณะที่ผัวยังทำงานอยู่กลางนาที่
แสงแดดแผดเผา จนกระทั่งหมดลืมหืมไว้ให้ผัวกิน เมื่อผัวกลับมาไม่เห็นอาหารจึงได้ชื่อว่า
ผักลีมผัว



16. ผักไผ่

ชื่ออื่น -

แหล่งที่พบ ทุ่งนา

ประเภทไม้เลื้อย

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ยอด

การขยายพันธุ์ หน่อ ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม หัวไร่ปลายนา

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอด ใบรับประทาน ใส่แกงได้ทุกอย่างมัน ผาตเล็กน้อย

4.4.5. อาหารในงานบุญประเพณีต่างๆ

ชุมชนผู้ไทเป็นชุมชนที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษอันยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นบุญประจำปี(บุญหลวง)บุญตามเทศกาลและฮีตสิบสองคองผู้ไท เช่น ประเพณีการแต่งงานของคนผู้ไท จะมีการหาพ่อล่ำ แม่ล่ำ ซึ่งคนในถิ่นอื่นๆ(คนลาวอีสานหรือคนไทยภาคกลาง)จะไม่มีอย่างที่คุณผู้ไทนับถือ ตลอดจนการยึดถือและปฏิบัติตามตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเช่น บุญข้าวสากหรือบุญเดือนสิบซึ่งตรงกับวันขึ้น15 ค่ำเดือนสิบของทุกปี จะมีการทำบุญทิสถส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับถือว่าเป็นวันสำคัญที่ขมบาลปลดปล่อยวิญญาณให้มารับส่วนบุญที่ญาติพี่น้องและลูกหลานซึ่งนำเอา ภาข้าว, ห่อข้าว, ปิ้งปลา, ขนมห, ข้าวต้ม, หน่อไม้ต้ม, แกงผัก, และ แกงปลา ตามแต่จะหามาได้และมีอีกอย่างหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ในการแต่งภาข้าวคือ ป่นปลาปิ้ง หรือป่นกบปิ้ง ซึ่งอาหารชนิดนี้มักจะทำใส่ภาข้าวใน

บุญข้าวสากเป็นส่วนใหญ่ แล้ว นำไปถวายพระสงฆ์แล้วกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้
ผู้มีพระคุณที่ล่วงลับไปแล้วให้มารับส่วนบุญส่วนกุศล ที่ลูกหลานได้อุทิศไปให้ ซึ่งถือว่าเป็น
ประเพณีสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย และการทำต๋องข้าวสากเพื่อแจกจ่ายที่มารับ
ส่วนบุญ (นำไปต๋องมาพับเย็บหิ้วทำยให้ติดกันแล้วนำเอาข้าวปลาอาหารพริกเกลือและผลไม้
อย่างละเล็กละน้อยใส่เข้าไปข้างในใบต๋อง) และหลังจากแจกต๋องข้าวสากจนเสร็จพิธีแล้ว
พระท่านจะตักลงให้ผู้ที่มารับส่วนบุญกลับไปแล้วคนที่ไปทำบุญทุกคนจะพากันแย่งต๋อง
ข้าวสากเพื่อนำไปใส่ ในสวน ในไร่ ในนา ของตัวเองเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ไร่นา หวังให้ข้าว
ปลาอาหารในไร่นาอุดมสมบูรณ์

ก. การเตรียมอาหารในงานแต่งงาน

ชุมชนผู้ไทมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายอาหารการกินอยู่ก็จะพึ่งพาธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่
คนผู้ไทนั้นเวลารับประทานอาหารจะใช้พาข้าวหรือขันโตก(ทำด้วยไม้ไผ่หรือหวาย)แต่งเป็น
ลำรับใส่อาหาร ในพาข้าวนั้น จะมีอาหารคาว แกง ด้มหรือข้าวชนิดต่างๆและต้องมีผักกับ
เป็นเครื่องเคียงและที่จะขาดไม่ได้คือ แจ่วต่างๆหรือแจ่วบอง เพราะคนผู้ไทมีความเชื่อที่ว่าถ้า
เรือนใดในพาข้าวขาดแจ่วแล้วจะไม่เป็นเรือนที่สมบูรณ์ ของหวานส่วนมากจะเป็นผลไม้ตาม
ฤดูกาล หรือถ้ามีการทำของหวานกินส่วนใหญ่จะเป็นข้าว โลงมะอูบหรือข้าวต้มมัดและ
ข้าวต้มผัด เวลากินข้าวก็จะกินกันพร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัวมีเรื่องให้พูดคุยและ
ปรึกษาหารือรวมการสั่งสอนลูกหลานไปในตัว แต่ถ้าบ้านเรือนใดมีลูกสะใภ้หรือลูกเขยจะ
แบ่งพาข้าวออกเป็นสองพาเพื่อให้ พ่อ แม่ หรือปู่ ย่า ตา ยาย ได้กินต่างหาก และคนผู้ไท
ส่วนมากจะนิยมส่งเสริมให้ลูกหลานได้แต่งงานกับคนผู้ไทด้วยกัน เพราะมีความเชื่อว่าคนผู้
ไทด้วยกันพูดกันง่าย มีวิถีชีวิตที่เติบโตมาคล้ายๆกันจึงทำให้มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
ซึ่งกันและกันมากกว่าคนต่างถิ่น คนผู้ไทส่วนมากจะนิยมแต่งเอาลูกสะใภ้มาอยู่ที่บ้านพ่อแม่
ของสามี การแต่งงานของคนผู้ไทนั้นต้องมีพ่อล่ำแม่ล่ำซึ่งเป็นประเพณีที่ยึดถือกันมา
ตั้งแต่บรรพบุรุษ และต้องมีการจัดงานเลี้ยงที่บ้านเจ้าภาพ(งานใหญ่หรือเล็กก็จะขึ้นอยู่กับ
ฐานะของเจ้าภาพ)แขกที่เชิญมาในงานส่วนมากก็จะเป็นเครือญาติและคนบ้านใกล้เคียงเรือนเคียง
สำหรับการประกอบอาหารที่เตรียมไว้ต้อนรับแขกก็จะเป็นบรรดาญาติพี่น้องและคน
บ้านเรือนเคียงมาช่วยกันทำคนละไม้ละมือรวมทั้งการต้อนรับขับสู้เป็นอย่างดี อาหารที่ใช้
ในงานแต่งงานจะเป็นของที่หาได้ในชุมชน เช่นอาหารคาว มี หน่อไม้, ขนุน, ไข่, ปลา, หรือ
เนื้อวัว เนื้อควาย และเนื้อหมู เป็นอาหารหลัก ส่วนอาหารหวานที่ ขาดไม่ได้ในงานแต่งงาน
คือ ข้าวต้มมัด และข้าวหวาน อีกทั้งผักต่างๆก็จะช่วยกันออกหาเก็บตามป่า ตามทุ่งก่อนวัน
งาน หรือบางคนก็ไปป่าไปภูก็จะเก็บมาช่วยงานโดยไม่ต้องจ้างวาน

ข. อาหารที่นิยมใช้ในงานแต่งงานของคนผู้ไทบ้านคุ้มเก่า

อาหารประเภทแกง คืออาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ และใช้เครื่องปรุงรสคือเกลือปลาร้า, พริกได้แก่ แกงไก่ใส่หน่อไม้เค็ม, แกงหน่อไม้สด, และแกงกระดุกหมูขุนนุน เป็นต้น

อาหารประเภทต้ม ได้แก่ ต้มเนื้อหรือเครื่องในวัว, ต้มไก่, ต้มปลา เป็นต้น (ไก่ต้มในงานแต่งหรือทำขวัญต่างๆห้าม เชือดคอไก่เด็ดขาดเพราะคนโบราณถือว่าไม่ดี)

อาหารประเภทหวาน ได้แก่ ข้าวต้มมัด และข้าวหวาน หรือข้าวหั่วหงอกความสำคัญของ อาหาร เหล่านี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในพิธีแต่งงานเพราะมี “ความเชื่อ” ว่าข้าวต้มมัดจะทำให้คู่ บ่าวสาวมีความรักใคร่กลมเกลียวเหนียวแน่นเหมือนกับข้าวเหนียวและข้าวต้มที่มัดกันเป็นคู่ และไม่มีวันแยกออกจากกัน ในพิธีแต่งงานของคนผู้ไทจะไม่มีอาหารที่ต้องห้ามใดๆสามารถ นำอาหารทุก ประเภทมาร่วมในงานได้แล้วแต่ความสะดวกและหาได้ง่ายในชุมชน

เครื่องบายศรีในพาวัว ประกอบด้วย 1. ชันมะเบิ้ง 1 คู่ของฝ่ายหญิงและชาย(พบายศรีเย็บด้วยใบตองกล้วยประดอกรักและดอกครุฑหรือดอกดาวเรือง) 2. เหล้าขาว 1 ขวด (เหล้าโรงหรือต้มเอง) 3. ไข่ไก่ต้ม 2 ฟอง (วิธีต้มต้องหมกใบตองก่อก่อเพื่อกันไข่แตกเพราะจะเป็นรางไม่ดี) 4. ไก่ต้ม 2 ตัว (ไก่ต้มทั้งตัวไม่ชำแหละและเชือดคอ) 5. กระดืบข้าวเหนียวใส่ข้าวหนึ่งให้เต็ม 6. ฝ่ายสำหรับผูกแขน และในฝ่าย, ในใหม่ 7. กระจี๋นหมากพลูและเงินบาท 8. น้ำเต้า, ยอดอ้อย, ยอดกล้วย, ถุงข่าม, และง้าว สิ่งของทั้งหมดจะถูกจัดแต่งในพากระโถก (ขันโตก) อย่างสวยงาม ที่เหลื่อจะวางรอบพาขันโตกพร้อมด้วยตำรับภาข้าว เตรียมทำพิธี

ค. งานศพ

งานศพของคนผู้ไทนิยมตั้งศพบำเพ็ญกุศลอยู่ที่บ้านของผู้ตายจะนิมนต์พระมาสวดอภิธรรมและการเก็บศพไว้กี่วันก็ขึ้นนั้นแล้วแต่ฐานะของเจ้าภาพในการจัดงานศพเจ้าภาพจะมีอาหารเพื่อรับแขกที่มาช่วยงานรวมทั้งคนในชุมชนและญาติพี่น้องจะช่วยกันทำอาหารและช่วยเหลือในเรื่องการจัดงานต่างๆ

งานศพของคนผู้ไทจะมีพิธีที่สลับซับซ้อนหลายอย่างแต่บุคคลที่มีบทบาทมากที่สุดนอกเหนือจากเจ้าภาพและบรรดาญาติพี่น้องของคนที่ยายคือเขยในสกุลนั้นที่ต้องเป็นผู้มีบทบาทและดำเนินงานให้เสร็จลุล่วงเริ่มตั้งแต่อาบน้ำแต่งตัวและบรรจุหีบศพจนกระทั่งวันนำศพไปเผาและดูแลเรื่องการเผาศพให้ไหม้เหลือแต่กระดูกจนกระทั่งเก็บกระดูกบรรจุลงในอัฐิเป็นเสร็จหน้าที่ของเขย จากนั้นบรรดาญาติพี่น้องก็จะนำอัฐิของผู้ตายมาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ชาวผู้ไทเรียกว่า “แจกข้าว” และจะมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้อีกครั้งใหญ่ขึ้นอยู่กับความพร้อมของญาติพี่น้องเรียกว่า “คิดบุญโหลง”

อาหารที่นิยมใช้ในงานศพ ได้แก่ แกงไก่, แกงหน่อไม้, ลวกผัก, แจ่วบอง, นึ่งปลา, แกงปลา, เป็นต้น ส่วนมากจะเป็นอาหารที่หาได้จากชุมชนและเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนในชุมชนรับประทานอยู่แล้ว

ง. อาหารที่มีในงานบุญข้าวสากและบุญประดับดิน

1. อาหารคาวจะเป็นอาหารที่หามาได้ในชุมชนไม่ว่าจะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงอ่อมหอยใส่ไก่ แกงปลาใส่หน่อไม้ดอง เป็นต้น ส่วนอาหารแห้งก็จะเป็นปิ้งชนิดต่างๆ เช่น ปิ้งปลา, ปิ้งกบ และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือป่นแห้ง ส่วนมากคนผู้ไทจะนิยมทำป่นกบแห้งใส่พริกขี้หนูในงานบุญเดือนเก้าและเดือนสิบ รวมทั้งแจ่วหัวโหล้นและผักชนิดต่างๆเช่น ถั่ว, แดง, หน่อไม้ต้ม, และ ผักกาดน้อย เป็นต้น

2 ผลไม้ที่ใช้ในงานบุญข้าวสากและบุญประดับดินได้แก่ ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฝรั่ง, หมากเม่า, กล้วย, น้อยหน่า, ส้มโอ, ข้าวโพด, ฟักทองนึ่ง, ถั่วลิสงคั่ว, และมันแกวหนึ่ง เป็นต้น

3 อาหารหวานคนผู้ไทจะใช้ข้าวเป็นส่วนประกอบ เช่น ข้าวต้มมัด, ขนมหิวน, ข้าวต้มมัด, สาลี่ห่อกาบ, ข้าวต้มแตก, เป็นต้น และสิ่งที่สำคัญที่ขาดไม่ได้คือ ข้าวเหนียวหนึ่ง, น้ำหยาด, และดอกไม้ เทียนคู่ (มีกระติบข้าวเหนียวเพื่อไว้ใส่บาตรพร้อมทั้งปัจจัยคือเงินแล้วแต่ศรัทธา)

จ. อาหารในงานบุญผ้าป่า

อาหารที่นิยมทำในบุญผ้าป่าส่วนมากได้แก่ แกงหน่อไม้ แกงขนุนใส่หมู ขนมหิวน น้ำยา นึ่งปลา แจ่วบอง ผักลวก และส้มตำ พอรุ่งเช้ามีการทำบุญตักบาตรถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ อาหารที่นิยมนำมาถวายได้แก่ แกงอ่อมหอยใส่ไก่บ้าน นึ่งปลาต่างๆ ขนมหิวน้ำยา แจ่วบอง ผักลวก ส่วนของหวาน ได้แก่ บวชฟักทอง ลอดช่อง ข้างหัวหงอก กะทิแดงไทย และผลไม้ตามฤดูกาลได้แก่ กล้วย มะม่วง แดงไทย ลำไย ขนุน มะละกอสุก ส้มโอ เป็นต้น

ฉ. อาหารในการเลี้ยงสังค้องค์ปู่

ถ้าเลี้ยงที่บ้านของคนที่บ้านจะเรียกว่าเป็นการเลี้ยงพาข้าวเล็กมีอาหารคือ ลาบสุก ก้อยใส่เลือด ต้ม โดยการดักใส่จาน 8 จาน และมีข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำเปล่า เหล้าขาว 1 ขวด และดอกไม้, เทียน อย่างละ 5 คู่ ผู้ประกอบพิธีคือผู้อาวุโสที่เคยประกอบพิธีกรรมในการเลี้ยงประจำคุ้ม

ถ้าเลี้ยงที่ศาลองค์ปู่จะลั้มว้าวเป็นตัว เตรียมพาข้าวเป็นขันโตก 32 พา ประกอบไปด้วย อาหารคาว ได้แก่ ลาบก้อย, (ใส่เลือดและไม่ใส่เลือด) ลาบสุก, ต้ม, ย่าง, และใช้หมักแดง

ทำให้เปรี้ยวแทนมะนาวส่วน ผักที่นำมาเป็นเครื่องเคียงเป็นผักที่เกิดในธรรมชาติ เช่น ใบมะตูม, ผักชะเม็ก, ผักติ้ว, และ ยอดกระถินอ่อน เป็นต้น หรือผักที่ปลูกไว้ในสวนครัว ได้แก่ ผักชี ผักกาด ถั้วผักยาวหรือถั้วพุ่ม แดงกวา อาหารหวาน ได้แก่ ข้าวหวาน (ข้าวต้มมัดหั่นคลุกด้วยมะพร้าวและน้ำตาล)

ข. อาหารในการเลี้ยงปูตา

ก่อนทำพิธีกรรมต้องเตรียมอุปกรณ์ในการเซ่นไหว้ ได้แก่ เหล้าไห ไก่โต (เหล้าจืด แกลบโดยการหมักเอง ไก่ต้มทั้งตัวไม่ต้องเชือดคอ) ดอกไม้ เทียนคู่ จีบหมาก จีบพลู บุหรืออย่างละ 1 คู่ น้ำเปล่า 1 แก้ว เป็นเครื่องเซ่นไหว้ปูตา หลังจากนั้นเจ้าจำ (เจ้าจำคือผู้อาวุโสที่เป็นเจ้าของที่นาแถวนั้นหรือคนที่เคยบอกเคยกล่าวกับผีปูตามาตลอด) ก็จะทำพิธีบอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วมารับ ของเซ่นไหว้

ข. อาหารที่จะล่าในการเกิด

เนื่องจากในสมัยก่อนยังไม่มีโรงพยาบาลประจำอำเภอจะมีก็เพียงแค่สถานีอนามัยหรือศูนย์มาลาเรียเท่านั้นดังนั้นชุมชนจึงมีข้อห้ามหรือข้อชะล่าที่ผู้ตั้งครรภ์ต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อมิให้เกิดอันตรายต่อแม่และลูก ข้อชะล่านี้ต้องปฏิบัติตั้งแต่ตั้งครรภ์จนคลอด เนื่องจากชุมชนนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และนับถือผีว่าหญิงใกล้คลอดอายุครรภ์ 8-9 เดือนต้องประกอบพิธีกรรมการเหยาและสู่ขวัญผูกแขนหญิงตั้งครรภ์เป็นการให้กำลังใจก่อนคลอดและให้คลอดลูกอย่างปลอดภัยพอหลังคลอดต้องอยู่กรรมประมาณ 7-15 วันโดยการอยู่ไฟกินน้ำร้อนหรือต้มยาหัวน้ำยาสมุนไพร ประกอบไปด้วย ยาหัว แก่นไม้แดง ไม้เป่าเพื่อมานั่งขณะอยู่ไฟ โดยการสูมไฟในช่วงระยะนี้แม่ต้องระวังไม่ให้กินอาหารแสลงเพราะอาจทำให้วิงเวียนเนื่องจากเสียเลือดจากการคลอดลูกและมีความเชื่อว่าถ้ากิน (มิชะล่าละมิชะบาย) ของแสลง เช่น ผักชะอม ข้าวก่ำ เนื้อควายค้อน ปลาตุก เป็นต้น จะทำให้เป็นอันตรายทำให้ตกเลือดหรือบ้ำเลือด เป็นบ้าหรือไม่ก็เสียชีวิตได้

ข. อาหารที่ต้องห้ามนำไปประกอบในงานศพ คือ อาหารและผักที่เป็นเส้นเป็นเครือต่างๆ

เช่น ขนมนจีน, ทุเรียน, เส้นหมี่, และผักที่เป็นเครือเช่น ฟัก, ฟักทอง, แดงกวา, ผักบุ้ง, ผักตำลึง, และถั้วผักยาว เป็นต้น

ความเชื่อ ที่ห้ามเรื่องอาหารเป็นเส้นและผักเป็นเครือมีความเชื่อว่าถ้านำอาหารเหล่านี้มาใช้ในงานศพจะทำคนในครอบครัวและเครือญาติของผู้ตายรวมทั้งคนในชุมชนจะมีเหตุร้ายจนถึงแก่ชีวิตอย่างต่อเนื่องคล้ายเครือผักและเส้นของขนมนจีน

สรุป

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าอาหารคาว มี 22 ชนิด อาหารหวานมี 3 ชนิด 34 อย่าง และมีผัก 104 ชนิด คนผู้ไทส่วนมากยังนิยมรับประทานอาหารผู้ไทและจะนิยมทำอาหารผู้ไทตอนมีการทำบุญ ตามจารีตประเพณี หรือมีการรวมญาติ เช่นญาติที่ไปอยู่ถิ่นอื่นแล้วกลับมาเยี่ยมเยือน หรือลูกหลานกลับมาจากการทำงานที่กรุงเทพฯ ก็จะมีการหาอาหารผู้ไทมาทำและรับประทานร่วมกัน ในวงศ์เครือญาติ และได้สนทนากันอย่างสนุกสนานถึงเรื่องในอดีตพร้อมกับรับประทานอาหารผู้ไทด้วยความอร่อยและมีความสุข

4.5. คุณค่าอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง

4.5.1 ด้านเศรษฐกิจ ชุมชนผู้ไทหมู่ 1 และหมู่ 14 เป็นสังคมแบบพึ่งพาอยู่กันฉันพี่น้องมีอะไรก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นระบบเครือญาติ ด้านเศรษฐกิจจึงไม่ค่อยได้ใช้ระบบเงินตรามากนักเว้นแต่บางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถหาได้ในชุมชนเท่านั้น ปัจจุบันการผลิตทุกอย่างพึ่งตนเองใช้แรงงานในครัวเรือน แรงงานควายหรือวัว ปลูกได้จากข้าวไร่ข้าวไร่ได้จากสมุนไพรในป่า เครื่องนุ่งห่มได้จากการปลูกฝ้ายแล้วนำมาปั่นทอด้วยมือ อาหารพื้นบ้าน และ ผักพื้นเมือง ในอดีตส่วนใหญ่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ทั้ง ป่าภูเขา ทุ่งนา หนองน้ำ และที่ปลูกไว้ในสวนครัว ล้วนเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มา ไม่จำเป็นต้องซื้อ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายทางด้านอาหารลงได้มาก ด้วยความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และผูกพันกับธรรมชาติ ส่งผลให้วิถีชีวิตขึ้นอยู่กับธรรมชาติเป็นหลัก จึงทำให้ในอดีตไม่ค่อยมีค่าใช้จ่ายมากนัก แต่ปัจจุบันอาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมือง กลายเป็นสินค้าที่สร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น เพราะ อาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมืองจะมีราคาสูงมาก เช่น ไข่มดแดง, นางต้อ, ผักหวานป่า เห็ดเผาะ เป็นต้น

4.5.2 ด้านสังคม อาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมืองของคนผู้ไทมีความเกี่ยวข้องกับงานประเพณีต่างๆ เช่นงานแต่ง, งานบวช, งานบุญ, และงานศพ เป็นต้น คนในชุมชนผู้ไทเป็นคนที่มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อญาติพี่น้อง ถึงแม้ว่าคนจากถิ่นฐานอื่นที่ย้ายเข้ามาอยู่บ้านใกล้เคียงก็จะนับถือเสมือนญาติเวลาว่างงานก็จะช่วยเหลือกัน เช่นบ้านไหนมีงาน ก็จะหาผักตามธรรมชาติบ้างที่ตัวเองปลูกไว้บ้างมาร่วมสมทบคนละอย่างสองอย่าง ก็จะทำให้งานนั้นไม่ต้องซื้อหาผักที่ตลาดเลย หรือบางทีก็จะชักชวนกันไปเก็บผักเก็บใบตองตามป่าธรรมชาติเพื่อนำมาห่อข้าวต้ม, ขนม และการทำอาหารเลี้ยงแขกที่มาช่วยงานก็จะเป็นอาหารผู้ไท ซึ่งจะเป็นการช่วยกันทำของคนในชุมชน โดยการบอกกล่าว ให้वान ถือว่าเป็นการคุ้มครองของชาวผู้ไทแสดงให้เห็นถึงความรักความสามัคคีที่มีต่อกันระหว่างคนในชุมชน

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวของคนผู้ไทก็เหมือนกับครอบครัวทั่วไปคือในครอบครัวหนึ่งๆจะมีพ่อเป็นใหญ่ที่สุดรองลงมาคือแม่ และถัดไปคือพี่คนโตแล้วรองลง

ไปตามลำดับในอดีตกรรยาจะให้ความสำคัญต่อผู้เป็นสามีมาก ในปัจจุบันก็ยังให้ความสำคัญ ถืออยู่เพียงแต่ลดพฤติกรรมบางอย่างลงไป เช่น การกราบสามีก่อนนอน, ภรรยาต้องตื่นก่อนนอนหลัง, การกินข้าวต้องให้สามีกินก่อนประมาณ 3-4 คำแล้วภรรยาค่อยกิน และต้องดักน้ำใส่ขันเตรียมไว้ให้สามีกินเวลากินข้าวอีกแล้ว การกินข้าวในสมัยก่อนต้องรอกินพร้อมกันทั้งครอบครัว เมื่อทุกคนมานั่งล้อมวงครบแล้วให้ผู้เป็นพ่อเริ่มลงมือก่อน แล้วทุกคนค่อยปฏิบัติตาม แต่ในปัจจุบันการกินข้าวของคนในครอบครัวจะมีเวลาพร้อมหน้าพร้อมตากันในเวลาอาหารค่ำมากกว่าเวลาอื่นๆ เพราะตอนเช้าทุกคนต่างมีภารกิจที่รีบเร่งจนบางที่แทบจะไม่ได้กินอาหารเช้าเลย เวลาที่ขงพ่อก็จะอยู่ที่ทำงานลูกอยู่ที่โรงเรียน จึงมีเพียงมื้อค่ำเท่านั้นที่จะได้กินข้าวด้วยกันทั้งครอบครัว หรือวันหยุดทำงานในบางโอกาสได้พาครอบครัวและลูกหลานไปพบปะกับญาติๆในงานเทศกาลหรืองานบุญต่างๆก็จะทำให้รู้จักและสนิทสนมกันมากขึ้น เมื่อรู้ว่าเป็นญาติกันก็จะเกิดความเอื้ออาทรต่อกัน ไม่ทะเลาะชกต่อยสร้างภาระให้สังคม และจะเป็นที่สรรเสริญเยินยอแก่คนอื่นที่ได้พบเห็นว่าลูกหลานบ้านนี้เมืองนี้ วานอนสอนง่ายมีนิสัยสุภาพเรียบร้อยสมเป็นคนผู้ไท

4.5.3 ด้านสุขภาพและยา

ในอดีตยังไม่มีโรงพยาบาล แต่มีสถานเอนาญและหน่วยมาลาเลีย เวลาเจ็บไข้ไม่สบายก็จะรักษาโดยใช้สมุนไพรจากธรรมชาติ เช่น ยาหัว, แก่นแดง, วานไพล, ใบย่านางแดง และขาว, บรเพ็ญและว่านชน (ใบพลับพลึง) เป็นต้น และการรักษาแบบ หมอธรรม, หมอสง (หมอตุ) และหมอเหยาเป็นการรักษาแบบอาศัยความเชื่อทางด้านจิตใจ ส่วนหญิงตั้งครรภ์เวลาคลอดจะมีหมอดำแยเป็นคนทำคลอดและมีการอยู่คำ (อยู่ไฟ) กินน้ำร้อน แม้อยู่คำต้องจะล่าอาหารการกิน (หญิงคลอดลูกจะต้องไม่กินอาหารแสลง) เพราะกลัวจะผิดสำแดง เช่น ข้าวดำ, ของดอง, ปลาตุก, เนื้อควายค้อน, ไก่จวง, และสัตว์ป่าต่างๆ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านนอกจากจะบริโภคเป็นอาหารประจำวัน มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีคุณค่าในทางยาอีกด้วย ซึ่งการบริโภคผักตามฤดูกาลจะช่วยปรับความสมดุลของร่างกายตัวอย่างเช่น

ฤดูร้อน มะระจีนก ผักหวาน มะขาม ชะอม ตำลึง ผักปราง ผักกูด ส้มป่อย

ฤดูฝน ยอดพริก กะเพรา โหระพา หูเสือ จิง ข่า ผักคราด กระเทียม กระเจียว ผักแพรว

ฤดูหนาว ผักโหง่น ผักกระเดา ข่าอ่อน พริกไทย

จากการศึกษาและจำแนกประเภทรสชาติของผักพื้นบ้านที่มีในชุมชน ได้ดังนี้

รส	ชื่อผัก
จืด	ผักกระเฉดน้ำ ผักแว่น ผักหัวต่อ ย่านาง อีฮิน บัวสาย ก้านตรง ผักบุ้ง เถา ผักปิง ผักเท่า
เปรี้ยว	มะนาว มะขาม มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ ส้มกม ผักติ้ว มะอึก กะท้อน
ขม	สะเดา หวาย จี๋เหล็ก ชะพลู มะระจีน ผักเสี้ยน
มัน	ผักพวย ผักเนื้ะ พืมาน ถั่วพู กระถิน มะกอกน้ำ กระจับปี่ บวบหอม
หวาน	ไผ่ตงดำ มะละกอ ไผ่ตง มะพร้าว ตาล ฟัก แคนบ้าน ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน บอนหวาน ถั่ว มะอูบ แตงกวา ผักจิก
เผื่อน	มะเขือขื่น มะเขือพวง
ฝาด	ผักเม็ก ผักกระโดนโคก กระโดนน้ำ ส้มฝัว ถั่วแฮ
เผ็ดร้อน	ขมิ้นขาว ใบหูกวัว พริกขี้หนู โหระพา กะเพรา ไผ่รวก กระเจียวขาว กระเจียวแดง ผักถั้ว ผักกูด ฝรั่ง กล้วย กล้วยไฟ กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า ข่า ขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น ผักกาดขี้เหล็ก

4.5.4. ด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้ไทเขาวงเป็นชุมชนที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้านทรัพยากรธรรมชาติมีภูเขาซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่เปรียบเสมือนซูเปอร์มาร์เก็ตของคนในชุมชน ไม่ว่าพืชผัก เช่น ผักหวาน ผักตบชวา ผักกูด เป็นต้น หรือแม้แต่สัตว์ชนิดต่างๆจนถึงไข่มดแดง และแมลงก็สามารถหาได้จากป่าธรรมชาติ และในสวนครัวยังมีพืชผักที่แต่ละครอบครัวช่วยกันปลูกและดูแลเพื่อความสะดวกในการนำมาประกอบอาหารไม่ต้องเสียเวลาไปซื้อที่ตลาดให้เปลืองน้ำมันรถ แล้วยังปลอดสารพิษ และทำให้รอบๆบริเวณบ้านเป็นพื้นที่สีเขียวทั้งเป็นไม้ประดับและรับประทานได้ด้วย ชุมชนผู้ไทเขาวงจึงเป็นชุมชนน่าอยู่บ้านน่ามอง และมีอากาศที่บริสุทธิ์ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง

4.5.5. ด้านประเพณีและวัฒนธรรม

ชุมชนผู้ไทเขาวงมีขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชนเผ่าที่เห็นเด่นชัด เช่น ภาษาพูด, การแต่งกาย, และการประกอบอาหารผู้ไท รวมทั้งการทำบุญตามประเพณีต่างๆที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ คนในชุมชนส่วนมากนับถือศาสนาพุทธจึงมีความเชื่อเรื่องเร้นลับเรื่อง วิญญาณ การเวียนว่ายตายเกิด การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และนับถือผี ซึ่งมีการปฏิบัติสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันรวมถึงความเชื่อในการทำอาหารของแต่ละงานว่างานนี้ควรมี และห้าม เช่น งานแต่งงานมีข้าวต้มมัดติดกันเพราะถือว่าคู่สมรสจะไม่มีวัน

พราจากกัน หรืองานศพไม่ให้หน้าผักที่เป็นเชื้อและอาหารที่เป็นเส้นไปใช้ในงานเพราะเชื่อว่าเกิดเรื่องไม่ดีทำให้เครือญาตินั้นมีอันล้มตาย

สรุป

จากผลการศึกษาพบว่าคุณค่าของอาหารผู้ไทไม่ได้ลดน้อยลงไปเพียงแค่แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีไม่มากเท่าเดิมและมีระยะทางที่ไกลออกไปในการหาอาหาร ทางด้านเศรษฐกิจถือว่ามีมูลค่าเพิ่มขึ้นจากการซื้อการขายเพราะหามาได้ด้วยความยากลำบาก ด้านสังคมถึงแม้จะอยู่ในยุคการแข่งขัน แต่ความเอื้ออาทรความเป็นพี่ เป็นน้องความสัมพันธ์ระหว่างสายเลือดผู้ไทก็ยังมี การแบ่งปัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุกเวลา ทางด้านสุขภาพอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองนับได้ว่าเป็นยาขนานเอกคงจะเห็นได้จากบรรพบุรุษของชาวผู้ไทที่มีอายุยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งสภาวะแวดล้อมในชุมชนผู้ไทจะอยู่ใกล้ภูเขาใกล้ป่ามีดินไม่มีแหล่งน้ำและมีอากาศที่ปลอดจากสารพิษต่างๆ ทำให้คนผู้ไทส่วนมากมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี ด้านประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อ ของคนผู้ไทยังคงปฏิบัติยึดถือตามแบบอย่างที่บรรพบุรุษเคยทำมาและได้มีการปลูกฝังให้เยาวชนรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป

4.6 การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง

ผลจากการศึกษาข้อมูลสถานการณ์การบริโภคและการศึกษาประเภทอาหาร พบว่าการบริโภคอาหารของคนในชุมชนมีความยากหาความสะดวกสบายให้ตัวเองมากเกินไป และมักมีข้ออ้างว่า “ตัวเองทำงานเหนื่อยแล้วขอรับประทานแบบสบายๆ หน่อยให้รางวัลกับตัวเองบ้าง” ซึ่งแท้ที่จริงแล้วรางวัลที่เขาได้รับคืออาหารจากถุงพลาสติก หรือกล่องโฟมซึ่งเป็นฝีมือของแม่ค้าที่ทำให้คนเป็นร้อยเป็นพันคนไปซื้อหาฆ่าไส้เพื่อทำให้หายหิวเท่านั้น แต่คุณค่าทางโภชนาการหาได้เทียบเท่าอาหารที่คนรุ่นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ทำให้เรารับประทานไม่ แถมยังทำให้เกิดโรคร้ายตามมา เช่น อาหารไม่สะอาด บุคเน่า มีแมลงวันตอม ล้างสารเคมีออกไม่หมด ใส่ผงชูรสมากเกินไป

จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพ การบริโภค การใช้สารเคมีมากขึ้น และ การบริโภคอาหารที่ขาดความสมดุลของคนรุ่นใหม่ทำให้ขาดภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยต่างๆ ดังสถิติจากโรงพยาบาลเขาวงปี 2551 มีผู้เจ็บป่วยจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งสองหมู่บ้าน 76 คน แต่มีผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยง (18-60 ปี) จำนวน 146 คน และมีผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยแล้ว 144 คน ซึ่งถือว่าเป็นสถิติที่สูงและต้องได้รับการแก้ไข จึงอยากสะท้อนให้เห็นคุณค่าอาหารแบบดั้งเดิมที่ทำให้คนรุ่นปู่ย่าตายายมีอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง คุณค่าอาหารดังกล่าวรอวันที่จะฟื้นฟูเพื่อให้ชนรุ่นหลังโดยเฉพาะเยาวชนได้เห็น

คุณค่าและประโยชน์ทางโภชนาการหรืออาหารหลายประเภท พร้อมทั้งรู้จักคุณค่าอาหารพื้นเมืองและผักพื้นบ้านซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมการกินของคนผู้ไทที่นำมาสู่การใช้ประโยชน์ของคนรุ่นปัจจุบันต่อไป

4.6.1. ธรรมชาติปลูกฝังให้กับชุมชนและเยาวชน

- ทีมวิจัยและคนในชุมชนได้ร่วมกันแต่งสารบัญช่าวเพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณที่ล่วงลับไปแล้วในงานบุญข้าวสาก และเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกรวมทั้งเป็นแบบอย่างให้เยาวชนคนรุ่นหลังได้ปฏิบัติและรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

- ในเทศกาลออกพรรษาทีมวิจัยและชาวบ้านรวมทั้งเยาวชนได้ช่วยกันเตรียมหาวัสดุอุปกรณ์แล้วนำมาทอข้าวทิพย์ เพื่อนำไปถวายพระในวันออกพรรษา เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนได้เห็นความสำคัญของขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงามของบรรพบุรุษและสร้างความสัมพันธ์ให้กับคนในชุมชน

- ทีมวิจัยได้ร่วมกับส่วนราชการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านและอาหารตามบุญประเพณี ในงานวันเด็กที่โรงเรียนเขาวงพิทยาคาร ได้จำลองภาข้าวอาหารการกินในชีวิตประจำวัน ภาข้าวบุญเดือนสิบ(บุญข้าวสาก) ภาข้าวงานแต่ง และบุญข้าวกี้ มีการตั้งเตาเอาข้าวมาทำให้คนที่มาร่วมในงานได้กินกันร้อนๆ คนในชุมชนรวมทั้งเด็กเยาวชนและหัวหน้าหน่วยงานราชการส่วนต่างๆได้มาร่วมรับประทานอาหารอย่างอื้อร่อย

- ทีมวิจัยร่วมกับชุมชนและหน่วยงานราชการได้จัดงานเทศกาลอาหารผู้ไท มีการประกวดภาข้าวของชาวคุ้มหมู่ 1 และหมู่ 14 จำนวน 9 ภา รวมทั้งภาข้าวของเยาวชนทั้ง 2 หมู่บ้านอีก 2 ภา รวมเป็น 11 ภา เพื่อเป็นการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้คนที่มาจากต่างถิ่นได้รู้จักและลิ้มลองรสชาติอาหารผู้ไท และรณรงค์ปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักการปรุงอาหารพื้นบ้านและการรับประทานผักพื้นเมือง

4.6.2. พื้นฟูแหล่งอาหารตามธรรมชาติ

การปลูกต้นไม้ในแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่มีอยู่ ซึ่งทีมวิจัยจัดให้เป็นกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของชุมชน โดยพันธุ์ไม้ได้รับการอนุเคราะห์ศูนย์เพาะชำกล้าไม้ห้วยประไพ เช่น ไม้รวก ไม้ไผ่ หวาย ดันยางนา จีเหล็ก ประดู่ มะค่า รวมจำนวนกว่า 1,100 ต้น โดยกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความสนใจจากชาวบ้านทั้ง 2 หมู่

ยายอนุรักษ์ แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมครั้งนี้ว่า นอกจากจะปลูกต้นไม้แล้วในแหล่งหากินแล้ว ยายอยากให้มีการปล่อยปลา ปล่อยหอย ลงในแม่น้ำลำคลองด้วย เพื่อการขยายพันธุ์และเพิ่มอาหารให้กับคนในชุมชน

นายจักรี แสดงความรู้สึกว่า การทำกิจกรรมครั้งนี้อากาศร้อนมาก แต่ก็ภูมิใจ เห็นความสามัคคีของคนในชุมชนแล้วหายเหนื่อย ที่สำคัญเป็นสิ่งที่เริ่มต้นที่ดีต่อแหล่งอาหารธรรมชาติของชาวบ้าน

คุณยายใหม่ เล่าว่า แต่ก่อนบริเวณที่ปลูกนี้เป็นลำห้วยเล็กๆ มีกอไผ่ขึ้นเต็มทั้ง 2 ฝั่งคลอง มีพืชพันธุ์ ที่เป็นอาหารขึ้นชาวบ้านได้อาศัยหากิน แต่พอมีโครงการของรัฐเข้ามา มีการขุดลอกลำห้วย ป่าถูกถางออกหมด ทำให้ห้วยคลองไม่ใช่แหล่งที่หาอาหารอีก แต่ก่อนยายไม่ได้ไปหากินที่อื่น หรือหาไกลหมู่บ้าน จึงอยากให้มีการปล่อยลูกปลา ปู หอย ลงในแม่น้ำ เพื่อจะได้หาอยู่หากินได้ต่อไป ส่วนการขุดลอกนั้น ทำให้เกิดผลเสียคือ ผักคะเม็กหายไป จึงอยากให้มีการปลูกไว้ตามบ้านของเรา

จากการแลกเปลี่ยนของคนในชุมชนสรุปได้ว่า แต่ก่อนแหล่งอาหารตามธรรมชาติ เช่น ห้วยหนอง คลองบึง จะมีการขุดลอก มีพืชหลายชนิดที่ชุมชนได้ใช้เป็นแหล่งหาอยู่หากิน แต่เมื่อการขุดลอกเข้ามา อาหารธรรมชาติของชุมชนก็หายไปเกือบหมด บางชนิดสูญพันธุ์ไปเลย และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ค่านิยมในการบริโภคอาหารอาหารของชุมชนเปลี่ยนไป หลังจากการรณรงค์ฟื้นฟูแหล่งอาหารแล้วมีคนในชุมชนหลายคนได้เกิดความคิดที่จะนำผักที่สูญพันธุ์จากชุมชนแล้วกลับมาปลูกไว้ในแหล่งอาหารของชุมชนและในบริเวณบ้านตนเองด้วย

4.6.3. ทำอาหารพื้นบ้านเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะการเกิดโรค

คนในชุมชน ปัจจุบันการเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บมีมาก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น โรคอ้วน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น จากการสัมภาษณ์สอบถามจากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชนที่มีอายุมาก และมีร่างกายแข็งแรงพบว่าท่านชอบรับประทานอาหารพื้นบ้านและผักที่รับประทานก็จะ เป็นผักที่ปลูกเองบ้างและเก็บตามธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นผักปลอดสารพิษและการปรุงอาหารของท่านก็มีวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไม่มีเครื่องปรุงมากมายเช่นปัจจุบันมีพริก, เกลือ, ปลาร้า ก็สามารถปรุงให้รสชาติอร่อยได้ ทีมวิจัยและชุมชนจึงหาอาสาสมัครที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและต้องการรักษาสุขภาพมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้บันทึกการกินอาหาร, (อาหารพื้นบ้าน) การนอน, การออกกำลังกาย และอารมณ์ ในแต่ละวัน มีการประเมินติดตามผลทุก 1 เดือน ภายในระยะเวลา 4 เดือน จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 คนสามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อโรคได้ประมาณ 60%

สรุป จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่ได้ 60% นั้นสาเหตุเพราะ ขาดการปฏิบัติที่ต่อเนื่องจากความเคยชินในการใช้ชีวิตประจำวัน แบบสบายๆ และมีเวลาที่

จำกัด แต่หลังจากสิ้นสุดการประเมินผลแล้ว มีหลายท่านที่ยังคงจะปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพต่อไป

ผลของการฟื้นฟู

จากการรณรงค์ฟื้นฟูในเรื่องอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองรวมทั้งการอนุรักษ์ดูแลแหล่งอาหารและสิ่งแวดล้อมในชุมชน นับว่าเป็นนิมิตหมายอันดีที่คนในชุมชนและหน่วยงานราชการต่างๆ เกิดความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือและสนับสนุนอย่างเต็มที่ การร่วมทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนในชุมชน ซึ่งอาจจะไม่ทั้งหมด แต่ส่วนใหญ่คนในชุมชนได้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญของการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองมากขึ้น ตลอดจนเยาวชนได้เข้าใจถึงขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมและประเพณีดั้งเดิม เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้รักถิ่นฐานบ้านเกิดและเห็นคุณค่าเอกลักษณ์ของความเป็นผู้ไท

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

โครงการวิจัย พื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ 1,14 ได้ทำการศึกษาในพื้นที่ หมู่ 1,14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษา สถานการณ์การบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับ คุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมือง
3. เพื่อหาแนวทางการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง

5.1. บทสรุป

จากการดำเนินงานมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 1 ปี 4 เดือน ทำให้ทีมวิจัยได้ทราบถึงการหาอยู่หากินตลอดจนการประกอบอาชีพของคนในชุมชนจากอดีตจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งได้ทราบถึงชนิดของอาหารและประเภทอาหาร ทราบแหล่งที่มา วิธีการหา,วิธีการปรุง, และเครื่องปรุงของอาหารแต่ละประเภท ทั้งได้ทราบว่ามีการกินอาหารที่ชนิด มีผักที่ประเภท ในปัจจุบันอาหารหรือผักบางอย่างที่ยังนิยมรับประทานอยู่ และมีที่ชนิดที่หายไป ตลอดจนได้ทราบถึงความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านที่เกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรมความเชื่อที่มีมาตั้งแต่อดีตซึ่งได้ยึดถือปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน

อดีตการหาอยู่หากินของคนผู้ไท ช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจะออกหาปลา กบ เขียด ตามทุ่งนา หาหน่อไม้ หาเห็ด ตามภูเขา ส่วนในฤดูหนาว ก็จะมีอาหารประเภท ดอกตู้ว ผักชีเหล็ก ผักไผ่ตัน ดอกลิ้นฟ้า และฤดูร้อนก็จะมี ผักหวาน ดอกกระเจียว จักจั่น ไข่มดแดง ฯลฯ คนในชุมชนไม่ต้องเสียเงินในการซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค ของที่หาได้จากป่า หรือตามทุ่งนาก็สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ส่วนประกอบของอาหารก็ไม่ซับซ้อน และสามารถผลิตเองได้ เช่น ปลาไร่ เกลือ น้ำอ้อย เป็นต้น การปรุงอาหารก็ง่าย ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะเน้นอาหารประเภทผัก, ปลา,กบ,เขียด,และแมลงต่างๆ มากกว่าเนื้อ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ทางโภชนาการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังจะเห็นได้จากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน จะไม่ค่อยเจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้าย และมีอายุยืนยาว นอกจากนี้ อาหารยังสะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินและแยกความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ได้ด้วยเช่น ถ้าเป็นอาหารของคนผู้ไทจะต้องมีข้าวเบือ(ข้าวเหนียวปนละเอียด)ใส่ในอาหารประเภทแกง แต่สำหรับคนลาว (อีสาน)จะไม่ใช่ ยกเว้นประเภทอ่อม หรือ อาหารในงานบุญประเพณี เช่น ข้าวปาด จะทำเฉพาะบุญเดือนสี่ หรือข้าวต้มมัด และข้าวหวานจะขาดไม่ได้ในงานแต่ง เป็นต้น

ใน พ.ศ. 2516 วิธีการดำเนินชีวิตของคนผู้ไทได้เปลี่ยนแปลง การใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง ต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น เพื่อการอยู่รอดของครอบครัว วิธีชีวิตผูกพันกับตลาด การหาอยู่หากินก็เปลี่ยนเป็นหาเพื่อจำหน่ายซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ อาหารตามธรรมชาติลดน้อยลง แหล่งอาหารธรรมชาติของชุมชนถูกเปลี่ยนเป็นสถานที่ราชการ และหน่วยงานต่างๆ ตามนโยบายของรัฐ ที่เหลืออยู่บ้างตามห้วยหนองลำคลอง ก็มีเศษขยะหรือเศษน้ำมันจากร้านค้าและอู่ซ่อมรถในชุมชนทำให้น้ำเน่าเสีย เป็นการทำลายแหล่งอาหารของชุมชน ชุมชนผู้ไท หมู่ 1 และหมู่ 14 อยู่ในเขตเทศบาล จึงมีผลต่อการรับเอาวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้อย่างรวดเร็ว และกลายเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ดังนั้น อาหารถูกที่ซื้อมาจากตลาดค่อนข้างมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวและระหว่างเครือญาติลดลง พ่อแม่ ลูก รับประทานอาหารไม่พร้อมกัน บางครอบครัวแทบไม่ต้องจ่ายเงินค่าแก๊สหรือถ่าน เนื่องจากไม่ต้องหุงหาหรือปรุงอาหาร ต่างคนต่างซื้อกิน หรือแม้บางครอบครัวจะทำอาหารกินเอง แต่ส่วนประกอบอาหารต้องซื้อจากตลาด พืชผักตามธรรมชาติเองก็ลดน้อยลง อันเนื่องมาจากทรัพยากรป่าที่เป็นแหล่งอาหารถูกทำลายโดยไม่รู้ตัว ผักบางชนิดในทุ่งนาหายไป เพราะชุมชนไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของพืชผักเหล่านั้น ยอดผักหวานมีราคาแพงถึงกิโลกรัมละ 400 บาท ไข่มัดแดงจานละ 100 บาท เป็นต้น อาหารจำพวกนี้กลายเป็นอาหารของกลุ่มคนที่มีเงินจึงจะซื้อกินได้ ส่วนชาวบ้านธรรมดาที่จะหามาเพื่อจำหน่าย ซึ่งบางครั้งก็เป็นการทำลายแหล่งอาหารด้วยซ้ำ เช่น การตัดต้นผักหวานเพื่อที่เอายอดอ่อน หรือการตัดต้นไม้เพื่อที่จะได้ไข่มัดแดง เป็นต้น

ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง ด้วยความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย จึงทำให้การดำรงชีวิตคนผู้ไทมีวิถีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ผูกพันกับธรรมชาติ อยู่กันแบบพึ่งพิง ซึ่งสัมพันธ์กับวิธีการกินอาหาร นอกจากนี้วัฒนธรรมหรือวิถีของชุมชนยังเป็นตัวบ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างการกินอยู่ได้อย่างเป็นเอกลักษณ์ เช่น ในการจัดงานพิธีต่างๆ คนผู้ไทจะยึดตามหลักของบรรพบุรุษ โดยเฉพาะเรื่องของอาหารการกินที่ถือเป็นลักษณะเฉพาะประจำงาน หรือ มีการขะล่า ห้ามอาหารบางอย่างในงานพิธี ซึ่งเป็นความเชื่อของชุมชนที่ยึดถือกันมาช้านาน อาหารในงานพิธีต่างๆ จะมีความหมายที่แตกต่างกัน มีคุณค่าทางจิตใจที่ชาวผู้ไทยึดถือเป็นแนวปฏิบัติมาช้านาน

การฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองนั้น ได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชน และหน่วยในท้องถิ่น โดยให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อปลูกฝังค่านิยมความเป็นผู้ไท มีการรณรงค์หรือกระตุ้นให้มีการนำอาหารเข้าไปในพิธีต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งจัดเป็นงานเทศกาลอาหารผู้ไทประจำปี นอกจากนี้การฟื้นฟูแหล่งอาหารในธรรมชาติ เช่น ห้วยหนองคลองบึง ป่าหัวไร่ปลายนา ตลอดจนสวนครัวหลังบ้าน มีการ

ปลูกฝังค่านิยมการปลูกอยู่ปลูกกินให้กับคนในชุมชน และคาดว่าจะสร้างความตระหนักในการนำมาประกอบอาหารเอง อีกทั้งเป็นการสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในครอบครัวด้วย

จากการดำเนินโครงการฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง ตลอดจนการอนุรักษ์ฟื้นฟูแหล่งอาหารของชุมชนได้รับความสนใจจากหลายหน่วยงาน ทีมวิจัยและคนในชุมชนได้รู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าตัวเองมาจากไหน กำลังทำอะไร และทำไปเพื่อใคร สิ่งเหล่านี้ทำให้ทุกคนได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง และได้มีการนำเรื่องสุขภาพมาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการบันทึกการตรวจสุขภาพ ซึ่งพบว่าระยะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นระยะเวลาที่สั้น จึงยังไม่เห็นผลที่ชัดเจน แต่ทั้งนี้ทางหน่วยงานสาธารณสุขได้เล็งเห็นความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้านในการบำบัดอาการป่วย โดยได้นำพืชผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณทางยา มาช่วยในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ตลอดจนส่งเสริมให้มีการบริโภคอาหารพื้นเมือง เพราะนอกจากเป็นอาหารแล้วยังมีสรรพคุณทางยาได้ดีด้วย ผลการดำเนินงานในครั้งนี้ทำให้ทุกคนได้เห็นประโยชน์และคุณค่า จึงทำให้เกิดความตระหนักและอยากอนุรักษ์หวงแหนรักษาขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนผู้ไทให้อยู่ถึงรุ่นลูกหลานต่อไป

5.2. ปัญหาและอุปสรรค

ชุมชน

- ชาวบ้านยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับงานวิจัยท้องถิ่นจึงได้มีการพูดคุยและทำความเข้าใจในระดับ

หนึ่ง ว่างานวิจัยท้องถิ่นคือการศึกษาค้นหาข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ เพื่อใช้ข้อมูลในการ

พัฒนาชุมชนตนเอง ด้วยการค้นหาภูมิปัญญาหรือองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชนและชาว

เข้าร่วมเวที

- ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเป็นผู้สูงอายุจึงมีปัญหาเรื่องการได้ยินและการสื่อสาร
- แผนที่ชุมชนไม่สมบูรณ์เพราะคนที่รู้ข้อมูลไม่สามารถถ่ายทอดได้อย่างชัดเจน

ทีมวิจัย

- ทีมวิจัยเป็นทีมใหม่ยังขาดประสบการณ์ในเรื่องการรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์

ข้อมูล

- ทีมขาดประสบการณ์ในการออกแบบสอบถามทำให้สับสนทีมวิจัยยังไม่เข้าใจถึงบทบาท
- หน้าที่ของตนเองว่าต้องทำอะไร และจะตั้งประเด็นคำถามอย่างไร
- ทีมวิจัยขาดความพร้อมไม่มีความเข้าใจในการดำเนินงานขาดการวางแผนดำเนินงานอย่าง
- ต่อเนื่อง จึงทำให้การดำเนินงานไม่เป็นไปตามเป้าหมายเท่าที่ควร
- ภาษาพูดกับภาษาเขียนไม่เหมือนกันทำให้ยากต่อการเขียนรายงาน (พูดภาษาผู้
- ไทย)
- ทีมวิจัยขาดความมั่นใจไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
- ทีมวิจัยมีเวลาว่างไม่ตรงกัน ทำให้หาเวลาในการทำงานร่วมกันน้อยลงจึงทำให้
- การทำ
- รายงานเสร็จช้าไม่ทันตามเวลาที่กำหนดไว้

5.3.บทเรียนที่ได้รับจากการวิจัย

ชุมชน

ชุมชนได้เรียนรู้ทำความเข้าใจกับคำว่า “วิจัย” ไปพร้อมกับทีมวิจัยเพราะเป็น สิ่งใหม่สำหรับชุมชน ในการศึกษาข้อมูลและทำกิจกรรมคนในชุมชนมีความกระตือรือร้น ในการร่วมคิดร่วมทำ และมีความสุขมากที่ได้เล่าถึงความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหารใน อดีต ทำให้เกิดการตระหนักและคิดอยากจะอนุรักษ์ฟื้นฟู อาหารผู้ไทรวมทั้งแหล่งอาหารใน ชุมชนให้มีความอุดมสมบูรณ์อย่างแต่ก่อน

คุณพ่อศรีนวล เล่าว่า เมื่อก่อนหากินอยู่ตามธรรมชาติ มีการแบ่งปันไม่มีการซื้อ ขาย หากินตามห้วย หนอง คลอง บึง แหล่งที่หากินเช่น กูดแบน กูดฮี กูดปลาแข็ง และตามหัวไร่ปลาย มีต้นไม้หลายชนิดเป็นทั้งพืชอาหารและให้ร่มเงา ตลอดจนไม้ใหญ่เช่น ประดู่ มะค่า ยางนา ไม้จิกไม้แดง ไม้กุ่ม ซึ่งเราสามารถหาอาหารได้จากร่มเงา เช่น เห็ดเผาะ เห็ดแดง เห็ดถ่าน เห็ดละโงก เป็นต้น แต่เดี๋ยวนี้พืชผักและต้นไม้ใหญ่สูญหายเกือบหมด พืชผักต่างๆก็อยากให้เหมือนเดิม เช่น ผักดาเป๊ะ ผักพาย ผักกูด เป็นต้น

คุณครูณรงค์ศักดิ์ อัยวรรณ เล่าไปพร้อมกับรับประทานอาหารผู้ไทในงานนิทรรศการ วันเด็กว่า “ไม่ได้กินอาหารพื้นบ้านแบบนี้มาตั้งนานคงเป็นเพราะ มัวแต่ทำงานจนลืมไปว่า ตัวเองชอบอาหารแบบนี้ ที่บ้านภรรยาทำอะไรให้กินหรือบางทีก็ซื้อจากตลาดให้อิ่มไปวันๆ ต่อไปนี้คงจะต้องช่วยกันทำอาหารผู้ไทกินเพื่อสุขภาพของตัวเองและเป็นการอนุรักษ์ฟื้นฟู การบริโภคแบบดั้งเดิม”

ทีมวิจัย

บทเรียนที่มีค่ามากที่สุดที่ทีมวิจัยได้รับ คือการที่ได้มีโอกาสได้สัมผัสกับคำว่า “วิจัย” ซึ่งเป็นสิ่งที่สูงเกินกว่าชาวบ้านธรรมดาจะมีโอกาส ได้รับเคยเห็นแต่นักศึกษาที่เรียนสูงๆ เท่านั้นที่จะทำงานวิจัยได้ และ ได้รู้จักเทคนิคการเก็บข้อมูล รู้จักการวิเคราะห์ และ สังเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งครอบครัวของทีมวิจัยได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของอาหารผู้ไท ที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงกว่าเดิมเพราะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งได้รับความรู้ในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องอาหารผู้ไทว่ามีอะไรบ้าง มีวิธีการปรุงอย่างไร และหามาจากที่ไหน ได้รู้จักคำว่าเสียสละถึงแม้บางครั้งจะไม่ค่อยมีเวลา เข้าใจการทำงานเป็นทีมว่า จะต้องมีความสามัคคี มีระเบียบวินัยเพื่อที่จะเป็นแบบอย่างให้ชุมชนและเยาวชนต่อไป

คุณพรศิลป์ สรรพคุณ กล่าวว่า ก่อนเข้าร่วมทีมวิจัยครอบครัวของเขามีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง โคนฝนนิดหน่อยหรืออากาศเปลี่ยนแปลงก็มักจะเป็นไข้ไม่สบาย ติดต่อกันทั้งครอบครัว คงเป็นเพราะการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล เพราะครอบครัวเขาไม่ได้รับประทานผักพื้นบ้าน ชอบอาหารแบบผัดๆ แบบทอดๆ กินอาหารที่ซ้ำซากจำเจ เพราะความสะดวกและความเคยชิน และหลังจากเข้าร่วมวิจัยเขาได้เริ่มเปลี่ยนวิธีคิดให้คนในครอบครัวหันมารับประทานอาหารพื้นบ้านกับผักพื้นเมือง แล้วครอบครัวของคุณนุชก็ได้พบกับสุขภาพที่แข็งแรงไม่เจ็บไข้เหมือนแต่ก่อน จนสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่คนในชุมชนได้

คุณหงส์ทอง บุญมงคล กล่าวว่า การที่ได้เข้าร่วมทีมวิจัยความรู้ที่ได้รับไม่ใช่เฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารเท่านั้น การที่เขาได้ไปศึกษาดูงานรวมทั้งได้เรียนรู้จากเพื่อนๆ ในทีมวิจัยทำให้เกิดการกระตุ้นความคิดอยากรู้อยากทำ ถึงแม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแต่ครอบครัวของหงส์ทองก็ยังจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ที่ได้รับตลอดไป

5.4. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ชุมชนได้ตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการบริโภคอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมือง ซึ่งสัมพันธ์กับวัฒนธรรมประเพณีหรือวิถีของชุมชนและยังเป็นตัวบ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างการกินอยู่ได้อย่างเป็นเอกลักษณ์ของคนผู้ไท เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นที่อยู่ในท้องถิ่น ชุมชนหมู่ 1 และหมู่ 14 ได้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเองและชุมชนอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยควรส่งเสริมให้เกิดงานวิจัยท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ชุมชนรักและหวงแหนวัฒนธรรมภูมิปัญญาในความเป็นชนเผ่าผู้ไทตลอดไป

ข้อเสนอแนะต่อชุมชน

1. ชุมชนควรได้มีการสานต่อเรื่องการอนุรักษ์ฟื้นฟูภูมิปัญญาอาหารผู้ไทและแหล่งอาหารธรรมชาติ โดยการจัดนิทรรศการเนื่องในโอกาสต่างๆของชุมชน เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์

2 ควรจัดทำเป็นหนังสือ สำหรับอาหารและผักพื้นเมืองของคนผู้ไทไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้คนรุ่นหลัง และผู้ที่สนใจได้ศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะต่อทีมวิจัย

หัวหน้าโครงการและทีมวิจัยควรทำความเข้าใจกับงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายให้ และต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ถ้าไม่เข้าใจในการทำงานควรศึกษาหรือปรึกษาทานผู้รู้ที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ข้อเสนอแนะต่อ สกว.

เนื่องจากทีมวิจัยชาวบ้านไม่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการเขียนรายงานวิจัย ถึงแม้ว่าทาง สกว. พยายามที่จะตั้งประเด็นในการเขียนรายงาน แต่ทีมวิจัยเองไม่ทราบว่าจะเขียนอย่างไร จึงอยากให้ทาง สกว. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับเรื่องการเขียนรายงานวิจัยให้กับนักวิจัยเพื่อให้การเขียนรายงานมีความสมบูรณ์ และส่งรายงานทันตามเวลาที่กำหนดได้

ประวัติทีมวิจัย

1. ชื่อ - นางอรัทัย อนันตะภูมิ อายุ 43 ปี เกิดวันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ.
2508
ที่อยู่ - 79/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
กาฬสินธุ์
โทรศัพท์ - 089 - 5751915
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
อาชีพ - ค้าขาย
ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกสภาเทศบาลตำบลกุศลสิม อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- ที่ปรึกษา กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์
- สมาชิกกาชาดไทยตลอดชีพ
- กรรมการเหรียญกษมรม พ่อค้าแม่ค้า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์
2. ชื่อ - นางลำดวน เพชรวิจิต อายุ 48 ปี เกิดวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ.
2505
ที่อยู่ - 37/1 หมู่ 10 บ้านคอนจันทร์ ต.กุศลสิมคุ้มใหม่ อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์
โทรศัพท์ - 087-2385873 Email Lumdaun6969@yahoo.co.th
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
อาชีพ - ผู้จัดการโรงแรมทิวสินรีสอร์ต
ตำแหน่งทางสังคม - ประธานกลุ่มแม่บ้านออมทรัพย์ ต.กุศลสิมคุ้มใหม่ อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์
- วิทยากรค่ายเด็กและเยาวชนคนคิดเป็น จังหวัดกาฬสินธุ์
- อาจารย์ผู้จัดกระบวนการ โครงการต้นกล้าอาชีพวิสาหกิจชุมชน
ต.บ่อแก้ว อ. นาหว้า จ.กาฬสินธุ์

3. ชื่อ - นางรจนา เสนาะเสียง อายุ 45 ปี
 ที่อยู่ - 5 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.6
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - ผู้ตรวจสอบบัญชี และกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้ม
 เก่าอ.เขาวง
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
 - กรรมการศูนย์ส่งเสริมเศรษฐกิจหมู่บ้าน หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.
 กาฬสินธุ์
4. ชื่อ - นางอรนุช โชติจรุง อายุ 36 ปี เกิดวันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ.2514
 ที่อยู่ - 90 หมู่ 5 ตำบลสามขา อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
 โทรศัพท์ - 085- 7605142
 การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
 อาชีพ - ธุรกิจส่วนตัว
 ตำแหน่งทางสังคม - อาจารย์ผู้จัดกระบวนการ โครงการต้นกล้าอาชีพวิสาหกิจชุมชน
 ต.สายนาวัง
 อ.นาถุ จ.กาฬสินธุ์
5. ชื่อ - นางหงษ์ทอง บุษมมงคล อายุ 42 ปี
 ที่อยู่ - 8/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 โทรศัพท์ - 085 - 3898849
 การศึกษา - ป.4
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร
 - กรรมการศูนย์อป.พร. เทศบาลกุฉินารายณ์

6. ชื่อ - นางสาวสมสมัย พิมพ์สิน อายุ 50 ปี
 ที่อยู่ - 12 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ป.4
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
7. ชื่อ - นางเมตตา เครือศรี อายุ 35 ปี
 ที่อยู่ - 221 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.3
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - กรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร และประธานกลุ่มสร้างเสริม
 สุขภาพ หมู่ 14

8. ชื่อ - นางประสานศิลป์ พิกุลทอง อายุ 39 ปี
 ที่อยู่ - 41/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 โทรศัพท์ - 043-859352
 การศึกษา - ป.6
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
9. ชื่อ - นางเมืองแมน โพธิสม อายุ 39 ปี
 ที่อยู่ - 253 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ป.6
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14

- 10.ชื่อ** - นางสาวนันทิมา จันทะเปล่ง อายุ 46 ปี
ที่อยู่ - 1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
การศึกษา - ม.ศ. 5
อาชีพ - ค้าขาย
ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
- 11.ชื่อ** - นางทองเปลว อนันตะภูมิ อายุ 49 ปี เกิดวันที่ 9 สิงหาคม พ.ศ.
 2504
ที่อยู่ - 79/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
โทรศัพท์ - 089 - 5751915
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
อาชีพ - ค้าขาย
ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกกาชาดไทยตลอดชีพ
 - กรรมการชมรม พ่อค้า แม่ค้า อ. เขาวง จ. กาฬสินธุ์
- 12. ชื่อ** - นางสาวอรนุช อนันตะภูมิ อายุ 22 ปี เกิดวันที่ 27 พฤษภาคม
 พ.ศ.2528
ที่อยู่ - 79/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาการจัดการทั่วไป จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 มหาสารคาม
อาชีพ - ค้าขาย
- 13.ชื่อ** - นางไกรยะสิต พรหมน้อย อายุ 37 ปี เกิดวันที่ 10 กันยายน พ.ศ.2516
ที่อยู่ - 104/1 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
การศึกษา - ม.6
อาชีพ - ช่างเสริมสวย
ตำแหน่งทางสังคม - ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
- 14.ชื่อ** - นางทัศนีย์ ไชยบุตร อายุ 36 ปี เกิดวันที่ 26 มกราคม 2517
ที่อยู่ - 225/7 หมู่ 16 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

- การศึกษา** - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- อาชีพ** - แม่บ้าน
- ตำแหน่งทางสังคม** - ทีมวิจัยโครงการฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง
ของคนผู้ไท
- อาจารย์ผู้จัดกระบวนการ โครงการต้นกล้าอาชีพวิสาหกิจชุมชน
ค.นาถ อ.นาถ จ.กาฬสินธุ์
- 15. ชื่อ** - นางฤทธินิม ทิพจร อายุ 46 ปี เกิด 7 มกราคม พ.ศ. 2507
- ที่อยู่** - 139 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ปวศ.
- อาชีพ** - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม** - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
- สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
- กรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- 16. ชื่อ** - นางทัศนีย์ นิละปะกะ อายุ 32 ปี เกิดวันที่ 29 มกราคม 2521
- ที่อยู่** - 39/2 หมู่ 5 ตำบลกุดสิมคุ้มใหม่ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- อาชีพ** - แม่บ้าน
- 17. ชื่อ** - นางฤทธิสยา วาริขันธุ์ อายุ 42 ปี เกิด 24 มกราคม พ.ศ. 2517
- ที่อยู่** - 85 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ป.6
- อาชีพ** - ทำนา
- 18. ชื่อ** - นายจรศักดิ์ เสนาะเสียง อายุ 30 ปี เกิดที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ.
2523
- ที่อยู่** - 103 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ปวช.
- อาชีพ** - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม** - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานหมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์

19. ชื่อ - นางรัชณี พิมพ์สิน อายุ 45 ปี เกิด 28 กันยายน พ.ศ. 2508
 ที่อยู่ - 85/2 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 การศึกษา - ป.4
 อาชีพ - ทำนา
20. ชื่อ - นางพรศิลป์ สรรพพูน อายุ 38 ปี เกิด 8 ธันวาคม พ.ศ. 2514
 ที่อยู่ - 141/1 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.3
 อาชีพ - ช่างเสริมสวย
21. ชื่อ - นายนิมิต ถวิลการ อายุ 48 ปี เกิด 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2505
 ที่อยู่ - 188/2 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.ศ. 5
 อาชีพ - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม - เลขานุการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่ปรึกษา

1. ชื่อ - นายราชกวี เสนาลอย อายุ 64 ปี เกิดวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2489
 ที่อยู่ - 2 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.3
 อาชีพ - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม - อดีตผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 - ประธานกรรมการสหกรณ์การเกษตรเขาวง จำกัด
 - ตัวแทนบุคคลภายนอกเก็บเงินไฟฟ้าอำเภอเขาวง จังหวัด

กาฬสินธุ์

2. ชื่อ - คุณครูดอกกรัก วรรณัน อายุ 54 ปี
 ที่อยู่ - 219 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ปริญญาตรี
 อาชีพ - รับราชการครู
- ตำแหน่ง - ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนกุคก้างสวาสดีวิทยา อ.เขาวง จ.

กาฬสินธุ์

3. ชื่อ
- เลขาพัฒนาสตรี อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 - นางบัวระพันธ์ เครือสวัสดิ์ อายุ 55 ปี เกิดวันที่ 6 มีนาคม พ.ศ.

2491

- ที่อยู่ - 138 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- การศึกษา - ป.4
- อาชีพ - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม - อดีตผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.

กาฬสินธุ์

- กรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- รตต.พิเศษ บุษมมงคล อายุ 63 ปี

4.. ชื่อ

- ที่อยู่ - 55 หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- การศึกษา - ม.ศ. 3
- อาชีพ - ราชบัณฑิต

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม







ผักตบเปาะ