



แม่

น้ำโขงกับ

แม่ญิง

ภาคเหนือ



- สถาบันชุมชนกลุ่มน้ำโขง
- กลุ่มแม่ญิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง
- กลุ่มแม่ญิงบ้านแจ่มป่อง
- กลุ่มแม่ญิงบ้านเชียงแสนน้อย
- กลุ่มแม่ญิงบ้านปากอิงใต้
- กลุ่มแม่ญิงบ้านห้วยลึก

แม่ น้ำโขงกับ แม่ฉิง ภาคเหนือ

- สถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง
- กลุ่มแม่ฉิงบ้านเชียงแสนน้อย
- กลุ่มแม่ฉิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง
- กลุ่มแม่ฉิงบ้านปากอิงใต้
- กลุ่มแม่ฉิงบ้านแจมป่อง
- กลุ่มแม่ฉิงบ้านห้วยลึก

แม่ น้ำโขงกับ แม่ญิง ภาคเหนือ



ISBN 978-616-598-439-3

ผู้เขียน

ธีระพงศ์ โพธิ์มัน และ อริตา รัชธานี

ผลิตโดย

■ สถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (Mekong Community Institute: MCI)

78/1 หมู่ 4 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

www.mekongci.org

■ กลุ่มแม่ญิงบ้านเชียงแสนน้อย

■ กลุ่มแม่ญิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง

■ กลุ่มแม่ญิงบ้านปากอิงใต้

■ กลุ่มแม่ญิงบ้านแจมป่อง

■ กลุ่มแม่ญิงบ้านห้วยลึก

สนับสนุนโดย

องค์กรแพคประเทศไทย (Pact Thailand)

ภายใต้โครงการ Mekong Connections: Supporting

Governance, Transparency, and Local Voices

กรอบความร่วมมือแม่โขง-สหรัฐอเมริกา

พิมพ์ครั้งที่ 1

กุมภาพันธ์ 2566

จำนวนพิมพ์

1,000 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ที่

หจก.วนิดาการพิมพ์ 14/2 หมู่ 5 ตำบลสันผีเสื้อ

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์/โทรสาร 0 5311 0503-4

สารบัญ

คำนำ	4
1 เกริ่นนำ.....	7
ความเป็นมาของการวิจัย.....	7
วิธีทำวิจัย.....	9
สรุปผลการวิจัย.....	10
2 ความสัมพันธ์ของแม่หญิงกับน้ำใจของผู้เป็นแม่	13
แม่หญิงกับแม่น้ำโขง.....	13
การวิจัยทั้ง 3 หัวข้อ.....	16
• เครื่องมือหาปลาของแม่หญิง	16
• อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขง.....	26
• แม่หญิงกับประเพณีพื้นบ้านที่เกี่ยวกับแม่น้ำโขง	46
3 การเปลี่ยนแปลงของแม่น้ำโขงกับแม่หญิง.....	55
การเปลี่ยนแปลงด้านการหาปลาและเครื่องมือหาปลา	57
การเปลี่ยนแปลงด้านอาหาร	59
การเปลี่ยนด้านประเพณีวัฒนธรรม.....	59
อารมณ์ความรู้สึกกับความลึกของการเปลี่ยนแปลง.....	60
4 ข้อเสนอแนะจากแม่หญิง.....	61
ภาคผนวก.....	64

บทนำ

ความรู้ท้องถิ่นของคนลุ่มน้ำโขงสำคัญต่อการ
ร่วมกำหนดชะตาชีวิตตัวเองและระบบนิเวศแม่น้ำโขง
ไม่มีใครจะรู้จักและรักแม่น้ำโขงไปมากกว่าคนท้องถิ่น
แต่เรายังขาดการศึกษาองค์ความรู้เหล่านี้อยู่มาก
ซึ่งนับวันจะเริ่มจางหายไป การรวบรวมความรู้ท้องถิ่น
ทำให้เห็นความเป็นเจ้าของทรัพยากรของคนที่อยู่
ร่วมกับแม่น้ำโขงมาหลายชั่วอายุคน มีคุณค่าต่อการ
แก้ปัญหาแม่น้ำโขงและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั่วโลก
อันมีแนวโน้มที่จะผันผวนคาดการณ์อะไรล่วงหน้าได้ยาก
อีกทั้งจะสร้างผลกระทบไปอีกหลายสิบปี การบันทึก
ความรู้จึงจำเป็นเพื่อส่งต่อให้คนรุ่นต่อไป คนท้องถิ่น
จำเป็นที่จะต้องเตรียมสร้างชุมชนตนเองให้เข้มแข็ง
โดยตั้งอยู่บนภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ได้สร้างและสืบทอด
มาจากรุ่นสู่รุ่น



การทำวิจัยแบบชาวบ้านเพื่อร่วมกันถอดองค์ความรู้ของแม่ญิงริมโขงในภาคเหนือครั้งนี้ ทำให้เราเห็นภาพแม่น้ำโขงและผู้คนที่ครบถ้วนสมบูรณ์ขึ้นเพราะที่ผ่านมามีความรู้ส่วนมากจะได้มาจากชายเป็นส่วนใหญ่ ความรู้ของแม่ญิงยังช่วยสะท้อนถึงความรู้ของกลุ่มคนอื่นในชุมชนที่อาจจะถูกละเลยไม่ให้ความสำคัญ ทั้งคนแก่ เด็ก คนพิการ เป็นต้น การวิจัยใน 3 หัวข้อ ในมุมมองจากแม่ญิงช่วยส่องให้เห็นความลึกและซับซ้อนของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโขงและปัญหาที่เป็นอยู่ รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ครบรอบด้านและยั่งยืน หนังสือเล่มนี้เป็นตัวอย่างสำคัญในการร่วมกันรวบรวมความรู้ของคนท้องถิ่นซึ่งเราต้องเร่งสร้างให้เกิดขึ้นอีกมาก รวมทั้งเป็นตัวอย่างของแนวทางในการเสริมสร้างพลังแก่แม่ญิงให้เข้มแข็งขึ้นเพื่อเติมสิ่งที่สังคมยังขาดให้ครบสมบูรณ์

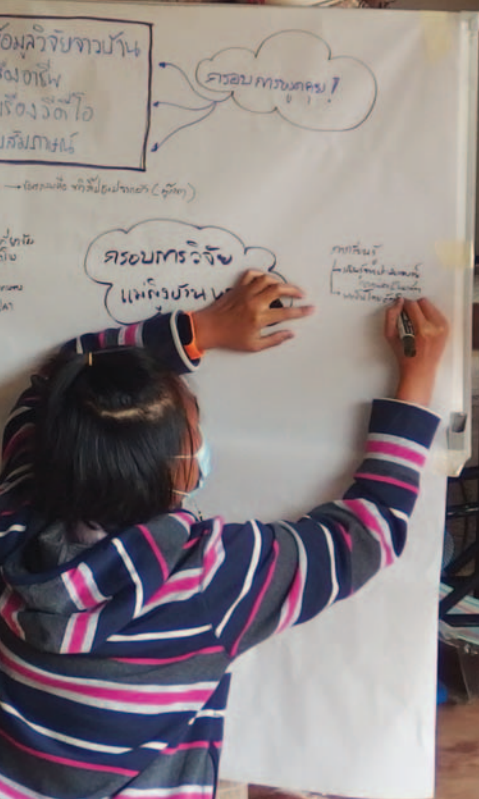
ธีระพงศ์ โพธิ์มัน

ผู้อำนวยการ สถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง





รวม - สรรพการที่ได้อรรถกถาสนับสนุน



1

เกริ่นนำ

ความเป็นมาของการทำวิจัย

ปัญหาแม่น้ำโขงเกิดขึ้นอย่างรุนแรงและสร้างผลกระทบมาอย่างยาวนานกว่า 20 ปี ต่อระบบนิเวศและชุมชนท้องถิ่น ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ชุมชนท้องถิ่นต้องเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเองทั้งการแก้ไขกับผลกระทบที่เกิดขึ้นรวมทั้งการคาดเดาถึงสาเหตุของปัญหา นอกจากชาวบ้านแล้ว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนก็ยังไม่มีความรู้และประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งเมื่อมีการถกเถียงถึงสาเหตุและผู้รับผิดชอบก็ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนในการยืนยันถึงความเสียหายที่เกิดขึ้นและหลักฐานที่จะชี้ไปถึงสาเหตุของปัญหา การรวบรวมองค์ความรู้ท้องถิ่นของคนริมโขงที่หาอยู่หากินกับแม่น้ำโขงมาหลายชั่วอายุคนจึงมีความสำคัญเพราะไม่มีใครจะรู้จักและรักแม่น้ำโขง

มากไปกว่าคนริมโขง ความรู้ที่ได้จะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอธิบายถึงสาเหตุของปัญหา และที่สำคัญคือใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดต่อเนื่องไปอีกหลายสิบปี นอกจากนี้มันยังมีความสำคัญในการเผยแพร่ให้คนลุ่มน้ำโขงในจังหวัดอื่นๆ ได้รับรู้

การศึกษาองค์ความรู้ท้องถิ่นของผู้หญิงมีความสำคัญเนื่องจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาโดยมากแล้วจะเป็นข้อมูลความรู้ที่ได้จากผู้ชาย จึงทำให้เราได้ความรู้ที่ยังไม่ครบถ้วนนัก นอกจากนี้แล้วความรู้ท้องถิ่นของผู้หญิงยังจะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนและซับซ้อนของปัญหารวมไปถึงอาจจะทำให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาในมุมมองใหม่ๆ ด้วย ดังนั้นแล้วสมาคมสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (MCI) จึงได้ร่วมมือกับกลุ่มแม่ญิงริมโขงใน 5 หมู่บ้าน ในพื้นที่ 3 อำเภอริมฝั่งแม่น้ำโขงของจังหวัดเชียงราย ทำการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ญิงกับแม่น้ำโขงในภาคเหนือ” ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งภายใต้โครงการ “เสริมสร้างบทบาทและเครือข่ายแม่ญิงลุ่มน้ำโขง-ภาคเหนือ” ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก Pact



วิธีการทำวิจัย

การศึกษครั้งนี้ใช้รูปแบบของ “งานวิจัยชาวบ้าน” ซึ่งเป็นงานวิจัยที่มีชาวบ้านเป็นนักวิจัยเพื่อร่วมกันถอดเอาความรู้ท้องถิ่นที่สั่งสมมาในตัวของชาวบ้านออกมา โดยมีหน่วยงานภายนอกซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ก็คือเจ้าหน้าที่ของสมาคมสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขงเป็นผู้ช่วยนักวิจัย ทำหน้าที่ในการนำประชุม จัดบันทึก สรุปลงและเขียนรายงานวิจัย จากการระดมความคิดเห็นร่วมกันทำให้ได้หัวข้อการวิจัย 3 หัวข้อ ตามความถนัดและสนใจของกลุ่มแม่หญิงในแต่ละหมู่บ้าน คือ 1) เครื่องมือหาปลาของแม่หญิง ซึ่งจะทำได้โดยกลุ่มแม่หญิงบ้านเชียงแสนน้อย ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน และกลุ่มแม่หญิงบ้านแจ่มป่อง ตำบลห้วยยาว อำเภอเวียงแก่น 2) อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขง ซึ่งจะทำได้โดยกลุ่มแม่หญิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ และกลุ่มแม่หญิงบ้านห้วยลึก ตำบลม่วงยาย อำเภอเวียงแก่น และ 3) แม่หญิงกับประเพณีพื้นบ้านที่เกี่ยวกับแม่น้ำโขง ซึ่งจะทำ



โดยกลุ่มแม่ญิงบ้านปากอิงใต้ ตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ โดยมีนักวิจัยชาวบ้านเป็นผู้หญิง 77 คน ผู้ชาย 2 คน รวมทั้งหมด 79 คน ประกอบด้วย บ้านเชียงแสนน้อย 15 คน บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง 15 คน บ้านปากอิงใต้ 16 คน บ้านแจมปอง 17 คน และบ้านห้วยลึก 16 คน วิธีการเก็บข้อมูลหลักที่ใช้คือ การประชุมกลุ่มเพื่อระดมความรู้ การสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญต่อการสร้างหลายด้าน ทั้งการสร้างความรู้ สร้างศักยภาพ สร้างเครือข่าย และสร้างพลังแก่แม่ญิง

ผลสรุปจากการวิจัย

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นการสรุปจากการวิจัย 3 เรื่อง ของ 5 หมู่บ้าน ซึ่งแม้บางหมู่บ้านจะทำเรื่องเดียวกันแต่ก็มีรายละเอียดต่างกัน หากต้องการข้อมูลรายละเอียดสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในรายงานการวิจัย ที่จัดทำแยกเล่มกันของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งได้ทำการอัปโหลดไว้ในเว็บไซต์ของสถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง (www.mekongci.org) ผลที่ได้จากการวิจัยทั้ง 5 หมู่บ้าน สรุปได้ว่าแม่ญิงมีความสัมพันธ์กับน้ำโขงผู้เป็นแม่ในหลายด้าน ทั้งเรื่อง 1) การหาปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่นๆ 2) การหาสัตว์อื่นๆ ริมน้ำ 3) การทำไก 4) การทำเกษตรริมโขง 5) การหาผักธรรมชาติริมโขง 6) น้ำอุปโภคและบริโภคในครัวเรือน 7) น้ำเพื่อการเกษตร 8) การร่อนทอง 9) การค้าขายสองฝั่งโขง 10) การคมนาคม และ 11) ประเพณีวัฒนธรรม

หัวข้อที่แม่ญิงเลือกมาทำวิจัย 3 เรื่อง สะท้อนเรื่องราวความผูกพันของแม่ญิงกับน้ำโขงผู้เป็นแม่ได้ชัดเจน ก) เครื่องมือหาปลาของแม่ญิง จะเห็นว่าเครื่องมือหาปลาของแม่ญิงต่างไปจากของผู้ชาย คือ มีขนาดเล็ก

และบอกว่า ใช้ในระบบนิเวศที่ต่างไป ชนิดปลาที่จับก็จะต่างกัน ทำให้
ความรู้ของแม่หญิงในเรื่องเครื่องมือระบบนิเวศ และปลาที่จับต่างไปจากชาย
ข) อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขง การทำอาหารเป็นหน้าที่หลักของแม่หญิง
มันจึงสะท้อนความสัมพันธ์และความรู้ได้ดี เช่น เรื่องวัฒนธรรมของรสชาติ
ความล่าไม่ล่าที่สัมพันธ์กับแม่น้ำโขง ความรู้อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับ
อาหารจากโขงเป็นสิ่งสะท้อนและบันทึกถึงการเปลี่ยนแปลงและการรับรู้
เกี่ยวกับแม่น้ำโขง พบว่ามีอาหารพื้นบ้านหลายอย่างที่เป็นเอกลักษณ์
เฉพาะถิ่นที่เกิดจากการผสมผสานกันของวัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์
กับวัตถุดิบจากแม่น้ำโขง เช่น ปลาแดกของหมู่บ้านห้วยลึกที่มีรสชาติ
ต่างไปจากหมู่บ้านอื่น ค) แม่หญิงกับประเพณีพื้นบ้านที่เกี่ยวกับแม่น้ำโขง
ประเพณีช่วยสะท้อนความสัมพันธ์ของคนกับโขงในด้านที่เป็นนามธรรม
โดยเฉพาะมุมที่เกี่ยวข้องกับแม่หญิงจะช่วยสะท้อนให้เห็นความละเอียดอ่อน
ได้มากขึ้น ในประเพณีไหลเรือไฟบักของบ้านปากอิงใต้ คนที่เข้าร่วมงาน
ส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงซึ่งจะทำหน้าที่หลักในการจัดเตรียมวัสดุและอาหาร
ส่วนชายจะทำหน้าที่ในการนำประกอบพิธีกรรม

เมื่อน้ำโขงเปลี่ยนก็กระทบถึงแม่หญิงหลายด้านเมื่ออาหารหายากขึ้น
ก็ต้องลำบากในการไปหาอาหารจากแหล่งอื่นๆ หรือเปลี่ยนอาชีพ รสชาติ
ที่เคยกินก็เปลี่ยนเพราะปลาน้ำโขงแพงและหายาก ต้องใช้ปลาบ่อที่ขาย
ในตลาดมาทำอาหารแทน ความผันผวนของแม่น้ำโขงทำให้ชีวิตคาดเดา
ได้ยาก ความเดือดร้อนที่เกิดสะท้อนออกมาให้เห็นทั้งความเป็นอยู่ที่
ลำบากขึ้นและอารมณ์ความรู้สึกที่มี หลายหมู่บ้านเสนอให้หน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้องเร่งเข้ามาช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยเฉพาะในเรื่องอาหารและ
รายได้ และนำความเดือดร้อนของชาวบ้านไปเจรจากับประเทศต้นน้ำ
ให้มีการปล่อยน้ำให้เป็นตามระบบธรรมชาติ



๒

ความสัมพันธ์ ของแม่ญิงกับน้ำโขงผู้เป็นแม่

แม่ญิงกับแม่น้ำโขง

จากการระดมความรู้ร่วมกันของแม่ญิงทั้ง 5 หมู่บ้าน พบว่าแม่ญิงเกี่ยวข้องกับแม่น้ำโขงอย่างน้อย 11 ด้าน โดยเป็นความสัมพันธ์เกี่ยวกับการหาอยู่หากินโดยตรงถึง 9 ด้าน ทั้งนี้บางหมู่บ้านก็ไม่ได้สัมพันธ์เหมือนกันหมด อาจจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมและที่ตั้ง

1. **การหาปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่นๆ** การหาปลาและสัตว์น้ำเป็นความเกี่ยวพันหลักของคนกับโขง ซึ่งก็ยังรวมไปถึงแม่น้ำสาขาและแหล่งน้ำอื่นๆ ที่มีระบบนิเวศเชื่อมกับแม่น้ำโขงด้วย เช่น หนองน้ำและหลง ซึ่งเป็นหนองน้ำประเภทหนึ่ง ที่เดิมเป็นส่วนหนึ่งของแม่น้ำสาขาแต่ถูกตัดขาดออกไปเมื่อเส้นทางน้ำเปลี่ยน เช่น หลงบริเวณปากแม่น้ำาก แม่ญิงจะหาปลาตามระบบนิเวศที่ไม่ลึกและอันตราย เช่น บริเวณริมฝั่ง หนอง และหลง ส่วนผู้ชายจะหาในแม่น้ำเป็นหลัก ปลาที่แม่ญิงจับจะเป็นปลาขนาดเล็ก

รวมไปถึงการหาสัตว์น้ำชนิดอื่นๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ก็เป็นงานของผู้หญิงเช่นกัน กุ้งน้ำโขงตัวจะใหญ่ โดยชาวบ้านจะใช้จำ (ยอ) หาเป็นหลัก

2. การหาสัตว์อื่นๆ ริมน้ำ เช่น กบ เขียด แมลง

3. **การทำไก** ไกหรือสาหร่ายแม่น้ำโขงเป็นอาหารและรายได้สำคัญของคนริมโขง แม่หญิงจะเป็นกลุ่มคนหลักที่เกี่ยวข้องกับไกในทุกขั้นตอนตั้งแต่การไปหา นำมาทำอาหาร แปรรูป และขาย แม่หญิงบ้านห้วยลึกเล่าให้ฟังว่า ผู้หญิงจะชอบกินไกมากกว่าเพราะผู้ชายจะชอบกินอาหารพวกที่เป็นเนื้อสัตว์

4. **การทำเกษตรริมโขง** เกษตรริมโขงมีทั้งแบบการปลูกพืชบนฝั่งที่สูงจากระดับน้ำขึ้นลง และแบบเกษตรตามฤดูกาลที่ปลูกพืชผักตามริมน้ำบริเวณหาด เกาะ และดอนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในช่วงหน้าแล้ง ซึ่งมันมีความสำคัญกับแม่หญิงอย่างมากเพราะแม่หญิงจะเป็นคนหลักที่เกี่ยวข้องกับเกษตรริมโขงตั้งแต่การปลูก นำมาทำอาหาร แบ่งปัน แปรรูป และขาย ในอาหารพื้นบ้านยังพบว่ามีพืชผักเป็นส่วนประกอบสำคัญ นอกจากนี้ที่ดินยังมีความอุดมสมบูรณ์ แร่ธาตุเยอะจากดินตะกอนที่ถูกพัดมากับน้ำ ทำให้พืชผักงามเติบโตเร็ว ไม่ต้องเสียค่าปุ๋ยค่าน้ำ ที่สำคัญยังไม่ต้องเสียค่าเช่าที่ดินด้วย นอกจากไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการปลูกและการซื้อผักมากินแล้ว เกษตรริมโขงยังดีต่อสุขภาพเพราะช่วยให้ได้กินอาหารปลอดสารพิษด้วย ในอีกมุมหนึ่งมันยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ของคนในชุมชนด้วยในการลงไปปลูกและการแบ่งปันกันทำ และวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจากพืชผัก

5. **การหาผักธรรมชาติริมโขง** เช่น ผักชีช้าง ผักจืด ผักหน้าง ผักตำลึง ผักแว่น ผักสลัด ผักกุ่มน้ำ

6. **น้ำอุปโภคและบริโภคในครัวเรือน** ในอดีตน้ำโขงสะอาด ชาวบ้านสามารถตักน้ำจากบ่อริมโขงได้ ปัจจุบันชาวบ้านใช้น้ำในครัวเรือนทั้งจากน้ำบ่อและน้ำประปาที่สูบมาจากน้ำโขง

7. **น้ำเพื่อการเกษตร** ทุกหมู่บ้านริมโขงมีการสูบน้ำโขงขึ้นมาใช้เพื่อการเกษตร เช่น หมู่บ้านห้วยลึกที่มีการปลูกส้มโอส่งขาย

8. **การร้อนทอง** จะเรียกต่างกันไปตามภาษาท้องถิ่น ในภาษาไทยจะเรียกว่า “ชิงคำ” ภาษาลาวบ้านห้วยลึกเรียกว่า “เล่นบั้ง” การร้อนทองจะทำกันหลายหมู่บ้านริมโขงโดยใช้กระทะไม้ร้อน ปัจจุบันไม่ค่อยมีคนทำแล้วสาเหตุหนึ่งเพราะไม่มีที่ให้ร้อน ซึ่งก็มีหลายสาเหตุที่ทำให้ชายฝั่งโขงเปลี่ยน โดยเฉพาะการทำตลิ่งหินกันตลิ่งพัง

9. **การค้าขายสองฝั่งโขง** แม่น้ำโขงเป็นเส้นทางในการค้าขายตลอดสองฝั่งตั้งแต่การข้ามไปข้ามมาเพื่อซื้อของเล็กๆ น้อยๆ ในหมู่บ้าน อย่างอาหารหรือเครื่องดื่ม การซื้อขายปลาหรือไก่ที่หาได้จากแม่น้ำโขงในแต่ละวัน การซื้อของจากฝั่งไทยไปขายในร้านค้า และขายของในภาค (ตลาด) น้ดชายแดน ซึ่งมีหลายหมู่บ้านที่เป็นจุดผ่อนปรนชายแดนและมีตลาดนัดชายแดนขึ้น

10. **การคมนาคม** ในอดีตคนริมโขงจะใช้เรือเป็นพาหนะในการเดินทางกันเยอะโดยเฉพาะหมู่บ้านที่อยู่ไกลๆ หรือถนนเข้าถึงลำบาก ปัจจุบันการเดินทางโดยเรือของชาวบ้านมักจะเป็นการไปมาหาสู่กันระหว่างญาติมิตรสองฝั่งโขง

11. **ประเพณีวัฒนธรรม** ประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อเกี่ยวกับแม่น้ำโขงที่สำคัญ คือ เรื่องพญานาค และพระแม่คงคา นอกจากนี้ก็ยังมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่ตามจุดต่างๆ ตลอดลำน้ำโขงที่ชาวบ้านนับถือกราบไหว้ เช่น เจ้าพ่อผาล่านที่อำเภอเชียงของ ชาวบ้านจะบูชาขอขมาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ เช่น ลอยกระทง ไหลเรือไฟ ไหลเรือไฟบก การเลี้ยงผีลั้ง (ผีประจำจุดหาปลา) การเลี้ยงผีเรือ แห่พระอุคุตลงน้ำของ (โขง) ฯลฯ

การวิจัยทั้ง 3 หัวข้อ

หลังจากที่ระดมความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างแม่ญิงกับแม่น้ำโขงดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก็ได้มีการหารือกันว่า จะเลือกทำวิจัยเรื่องอะไรที่คิดว่าสำคัญและจะเป็นประโยชน์สำหรับหมู่บ้านตัวเอง ในการได้บันทึกความรู้ไว้ให้คนรุ่นหลังและคนภายนอกได้เรียนรู้

1. เครื่องมือหาปลาของแม่ญิง

ในการใช้เครื่องมือหาปลาแต่ละอย่างแม่ญิงจะต้องมีความรู้หลายด้านประกอบกันเพื่อที่จะสามารถจับปลาได้ เช่น ความรู้เรื่องปลาที่จะจับว่าแต่ละชนิดอาศัยและหากินอย่างไร ความรู้เรื่องระบบนิเวศที่ปลายู่ว่าต้นลึกแค่ไหน น้ำวนหรือเอื่อย มีต้นไม้อะไรหรือพืชอะไรอยู่บ้างบริเวณนั้น ความรู้เรื่องการใช้และซ่อมแซมเครื่องมือหาปลาแต่ละอย่าง ความรู้เรื่องความปลอดภัยและอันตรายจากการหาปลาที่จะใช้ความรู้ในการแก้ปัญหาหลายวิธี เช่น เลี่ยงที่จะไปบริเวณที่เสี่ยงไปกันเป็นกลุ่มหลายคน ความรู้เรื่องเจ้าที่เจ้าทางที่ต้องไหวบูชาเพื่อให้โชคหามาจับปลาได้เยอะๆ และเพื่อความปลอดภัย

ระบบนิเวศแม่น้ำโขงตามภูมิปัญญาพื้นบ้านแบ่งออกเป็น 11 ระบบ คือ 1) ริมฝั่ง คือพื้นดินและน้ำบริเวณริมฝั่งแม่น้ำและหนองน้ำ 2) ดอนหรือเกาะในแม่น้ำโขง มีทั้งแบบที่จมน้ำในฤดูน้ำหลากและแบบที่เป็นดอนขนาดใหญ่ไม่จมน้ำ มีทั้งดอนดิน ดอนหิน และดอนทราย 3) หาด ชาวบ้านแบ่งออกเป็นหาดริมดอนและหาดริมฝั่งแม่น้ำโขง และมีทั้งประเภทหาดทรายและหาดหิน 4) ร่อง คือร่องน้ำริมฝั่งที่ไหลอ้อมหินหรือดอนแล้วไหลออกมา ระบบนิเวศแบบนี้จะพบปลาขนาดเล็ก 5) แจ่ม หรือแหลม คือส่วนที่ยื่นไปในแม่น้ำ โดยมักจะพบปลาขนาดเล็กบริเวณแจ่มจึงเป็นหนึ่งในแหล่งหาปลาของแม่ญิง 6) หลง คือร่องน้ำหรือลำน้ำที่ถูกตัดขาดออกจากแม่น้ำเมื่อเวลาผ่านไปหลังจากที่กระแสน้ำเปลี่ยนทิศทาง หลงเกิดได้ทั้งในแม่น้ำโขงและ

แม่น้ำสาขา 7) ผา หรือแก่ง เป็นบริเวณที่มีก้อนหินขนาดใหญ่หรือกลุ่มหิน
ในแม่น้ำโขง ส่วนมากจะจมใต้น้ำในฤดูน้ำหลากและไหลมาในช่วงน้ำลด
8) คก คือจุดที่มีความลึกในน้ำโขงและน้ำไหลวน โดยคกมักจะอยู่ใกล้กับผา
9) กว๊าน หรือวังน้ำ จะมีน้ำหมุนวนพื้นที่กว้าง 10) น้ำห้วยและน้ำสาขา
ปากแม่น้ำจะมีความอุดมสมบูรณ์ เช่น ปาก(แม่น้ำ)อิง ปาก(แม่น้ำ)จาว และ
11) หนอง คือแอ่งที่มีน้ำขังในช่วงหน้าแล้งและจะเชื่อมกับแม่น้ำโขงหรือ
แม่น้ำสาขาในช่วงน้ำท่วมหลาก

ระบบนิเวศสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการหาปลาของแม่ญิงโดยมาก
จะเป็นพื้นที่น้ำตื้นมีต้นไม้อขึ้น ซึ่งมีทั้งระบบนิเวศในแม่น้ำโขง แม่น้ำสาขา
และแหล่งน้ำอื่นๆ ใกล้เคียง เช่น หาด ร้อง แจ่ม หลง ตัวอย่างจุดหาปลา
สำคัญได้แก่ริมฝั่งซึ่งพบได้ตลอดในหมู่บ้านริมโขงโดยมักจะมีพืชขึ้นอยู่เยอะ
ตามริมฝั่ง ในแม่น้ำโขงเดิมจะมีต้นไคร้ขึ้นจำนวนมากซึ่งจะเป็นแหล่ง
ที่อยู่สำคัญของปลา ระบบนิเวศเด่นของบ้านเชียงแสนน้อย คือ หลงกก
หรือหนองน้ำบริเวณปากแม่น้ำกกที่เดิมเคยเป็นส่วนหนึ่งของแม่น้ำ
แต่ถูกตัดขาดออก ปัจจุบันหลงกกกลายเป็นจุดหาปลาสำคัญของแม่ญิง
บ้านเชียงแสนน้อยแทนแม่น้ำโขง ส่วนระบบนิเวศที่แม่ญิงบ้านแจ่มป่อง
มักไปหาปลา คือ แจ่มป่องน้อย หัวหาดไถ ลั้งควายนอน ปากจาว
(ปากแม่น้ำจาวที่บรรจบกับแม่น้ำโขง)

เครื่องมือหาปลาที่แม่ญิงบ้านเชียงแสนน้อยใช้มี 12 ชนิด คือ 1) จำ
หรือยอ 2) หิง หรือสวิง 3) สุ่ม 4) ตุ่มเอียน หรือตุ้มปลาไหล 5) แหทอดม
6) แหเปา หรือแหตีนสวาย 7) เบ็ดก่อง หรือเบ็ดปลาหลิม 8) เบ็ดปลาชีว
9) มองปลาชีว 10) หิง(สวิง)กะลือก หรือสวิงตักปลา 11) ข้องใส่ปลา
12) กระชังขังปลา ส่วนเครื่องมือหาปลาที่แม่ญิงบ้านแจ่มป่องใช้มี 8 ชนิด
คือ 1) จำ 2) หิง 3) แห 4) เบ็ดควิด 5) มองเล็ก 6) ข้อง 7) กระชัง 8) กระต้อ
ตักปลา หรือสวิงตักปลา ทั้งนี้ในหนังสือเล่มนี้จะได้นำมาอธิบายในรายละเอียด
เพียง 4 ชนิด คือ 1) จำ 2) หิง 3) สุ่ม 4) มองปลาชีว



จั่ว หรือ ยอ

1.1 จำ หรือ ยอ

จำ เป็นเครื่องมือที่แม่ญิงใช้กันเยอะ จำมีหลายชนิดแบ่งได้ตามขนาดของตัวจำและตาข่าย ที่ชาวบ้านเชียงแสนน้อยนิยมใช้จะมีขนาดตาข่ายตั้งแต่ 1.5–2 เซนติเมตร แม่ญิงบ้านแจมป้องกันส่วนมากนิยมใช้ตาข่ายขนาด 6 ศอก ขนาดความถี่ของตาอยู่ที่ 0.5 เซนติเมตร ใช้จับปลาและสัตว์น้ำได้ทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ จำจะมีส่วนประกอบ 2 ส่วน คือตาข่ายและโครงจำ ส่วนแรกจะเป็นตาข่ายรูปสี่เหลี่ยม ปลายทั้ง 4 ด้านผูกติดกับไม้ที่เรียกว่าขาจำ ส่วนที่สองโครงจำ ประกอบด้วย ขาจำ คันถือ และก้องแก้ง ขาจำมีความยาวประมาณ 4 เมตร คันถือมีขนาดยาวประมาณ 5 เมตร หัวคันถือถูกมัดเข้าติดกับไม้ที่เป็นรูหัว-ท้ายรูปกากบาทเรียกว่าก้องแก้งที่มีไว้สำหรับสอดขาจำ มีขนาดยาวประมาณ 30 เซนติเมตร

การใช้งาน: นำตาข่ายผูกกับขาจำทั้ง 4 ด้าน จากนั้นประกอบโครงจำ โดยนำขาทั้ง 4 ด้าน สอดเข้าในรูก้องแก้งที่ผูกติดกับคันถือ เมื่อประกอบเสร็จแล้วยกไปวางในน้ำบริเวณริมตลิ่งที่เป็นที่โล่ง เพื่อสะดวกในการยกจำขึ้นลง วางไว้ในน้ำประมาณ 2–3 นาที แล้วยกขึ้น หรือถ้ามองเห็นว่ามีปลาเข้าก็สามารถยกขึ้นได้เลย

ช่วงเวลาที่ใช้: ตลอดทั้งปี

บริเวณที่ใช้: ริมตลิ่งที่เป็นที่โล่ง ใช้ได้ทั้งหนอง หลง กก แม่น้ำกก แม่น้ำโขง ปากแม่น้ำงาว ลี้ควายนอน แจมป้องกัน

ชนิดพันธุ์ที่จับได้: ปลานิล ปลาสวาย ปลาสลิด ปลาซิว กุ้ง ปลากระຈกหรือปลาแวน



หิ้ง (ฮิง)

1.2 หิง (สวิง)

สวิงที่แม่ญิงใช้ในภาคเหนือจะเป็นรูปทรงสามเหลี่ยมต่างไปจากที่อื่นที่จะเป็นทรงกลม ปากหิงหรือขอบหิงทำด้วยไม้ไผ่ผ่าซีก คัดทรงเป็นรูปทรงสามเหลี่ยมขนาดด้านละ 75 เซนติเมตร (แม่ญิงบ้านแจมป่องส่วนมากนิยมขนาด 40 เซนติเมตร) บริเวณปากหิงจะมีเชือกไนลอนผูกไว้เป็นช่วงๆ ห่างประมาณ 1-2 นิ้ว ที่ทำหน้าที่ยึดไม้ไผ่กับลวดเส้นหนาที่เป็นโครงอยู่ด้านในปากหิงและตาข่ายทรงกรวย โดยตาข่ายจะทำมาจากด้ายเทียม มีก้นลึกประมาณ 100 เซนติเมตร มีขนาดตากว้าง 2 เซนติเมตร

การใช้งาน: ใช้หิงซ้อนตามริมตลิ่งที่เป็นโขดหินและป่าริมน้ำที่มักมีปลาอาศัยอยู่ เช่น บริเวณรอบต้นไคร้ในริมฝั่งแม่น้ำโขง สวิงสามารถซ้อนได้ 2 แบบ คือ ซ้อนคนเดียวแล้วยกขึ้นตามปกติ โดยใช้มุมสามเหลี่ยมเข้าหามุมต่างๆ จากนั้นใช้ขาไล่ปลาเข้าสวิง และแบบที่สอง คือ ซ้อนเข้าหากัน 2 คน วิธีการนี้จะต้องมีคู่โดยยืนจับสวิงคนละฝั่งแล้วซ้อนไล่ปลาเข้าหากัน

ช่วงเวลาที่ใช้: ช่วงน้ำลด

บริเวณที่ใช้: ริมตลิ่งที่น้ำไม่ลึก เป็นป่าริมน้ำหรือโขดหิน ใช้ได้ทั้งลำห้วย หนอง หลง แม่น้ำ รวมถึงแม่น้ำโขง

ชนิดพันธุ์ที่จับได้: ปลาขนาดเล็ก ปลาสร้อย ปลาสลิต ปลาชิว ปลากระจก ปลาแว่น กุ้ง หรือหอย นอกจากหาปลาแล้วหิงยังใช้ในการซ้อนโกและเตา (สาหร่ายชนิดหนึ่งคล้ายโกแต่จะขึ้นในน้ำนิ่ง) ด้วย



औ

1.3 สุ่ม

สุ่มเป็นเครื่องสานรูปทรงกรวยคว่ำตัดปลาย ส่วนหัวแคบส่วนตีนจะบานออก สุ่มทำด้วยไม้ไผ่เหลาเป็นซี่ปลายแหลมเพื่อปักลงโคลนดินได้ง่าย ซี่สุ่มจะถูกถักร้อยด้วยเชือกสายรัดพลาสติก ยึดซี่ไม้ไผ่เข้ากับโครงหลักที่ทำจากไม้ไผ่แข็งหรือลวดแข็งม้วนโค้งเป็นวงกลมอยู่ด้านใน โครงวงกลมด้านในจะมี 3 ขนาดด้วยกัน เริ่มจากโครงยึดส่วนหัวสุ่มทรงวงกลม ขนาดความกว้าง 20 เซนติเมตร ส่วนหัวถูกพันด้วยเชือกพลาสติกหลายรอบกว่าส่วนอื่นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและสะดวกในการใช้งาน โครงยึดกลางสุ่มขนาด 40 เซนติเมตร และโครงยึดปลายด้านล่างสุดขนาด 60 เซนติเมตร ความสูงของสุ่มประมาณ 75 เซนติเมตร

การใช้งาน: ใช้จับปลาบริเวณน้ำตื้น โดยจะสังเกตว่าบริเวณไหนมีปลาจากความขุ่นของน้ำ ในการจับจะใช้สุ่มครอบลงไปใต้น้ำ พร้อมกับปิดปากด้านบนสุ่มด้วยมือเพื่อกันไม่ให้ปลากระโดดออก หลังจากนั้นค่อยๆ ล้วงมือลงไปทางปากสุ่มเพื่อคลำหาปลา

ช่วงฤดูกาลที่จับ: ฤดูร้อนช่วงน้ำลดอาจจะถึงระดับน้ำแห้งขอดมีโคลนคล้ายๆ ที่นา

บริเวณที่จับ: ริมตลิ่งที่เป็นพื้นที่ราบ หุ่นา หนอง หรือหล่ง

ชนิดพันธุ์ที่จับได้: ปลาช่อน ปลานิล ปลาดุก



มองปลาชีว

1.4 มองปลาชีว

มองเป็นตาข่ายรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าทำด้วยเชือกไนลอน มีจัน (ตะกั่ว) ถ่วงขอบด้านล่างให้มองจม มีฟันทอยด้านบนผูกติดกับตาข่าย เป็นช่วงๆ ทำให้ลอย มองมีหลายขนาดขึ้นอยู่กับชนิดของปลาที่จะใช้จับ โดยใช้ขนาดตาของตาข่ายตั้งแต่ 1.3-5 เซนติเมตร มองปลาใหญ่จะมี ขนาดตาอยู่ที่ 2-5 เซนติเมตร ความสูง 100-50 ตา มองที่ผู้หญิงใช้จะเป็น มองขนาดเล็กเรียกว่ามองปลาชีว มองขนาดใหญ่สุดที่แม่ณิชาใช้จะมี ขนาดตาอยู่ที่ 2 เซนติเมตร

การใช้งาน: ใช้วางเรียบเลาะตามแหล่งน้ำในตอนเย็นและไปยาม (เก็บ) ในตอนเช้า

ช่วงเวลาที่ใช้: ช่วงเวลาน้ำแห้ง ประมาณเดือนมีนาคม-เมษายน

บริเวณที่ใช้: แหล่งน้ำที่เป็นที่โล่งและน้ำนิ่ง เช่น หนอง หลง ปากแม่น้ำ และแม่น้ำโขงบางจุด แม่ณิชาบ้านแจ่มป่องจะหาบริเวณ ลั้งควายนอน ปากน้ำาว หัวหาดโก

ชนิดพันธุ์ที่จับได้: ปลาขนาดเล็กรวมไปถึงปลาใหญ่ที่ขนาด ยังไม่โตเต็มที่ เช่น ปลาชีว ปลาสร้อย ปลากระจกหรือปลาแวน ปลาบอก ปลามัง ปลาเก็ด ปลาปึกเหลือง ปลาสลิต ปลาซ่อน ปลานิล กุ้ง

2. อาหารพื้นบ้านจากแม่น้ำโขง

มีการทำวิจัยในหัวข้อนี้ 2 หมู่บ้าน ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ต่างไปจากวัฒนธรรมหลักของล้านนา คือ หมู่บ้านที่เป็นวัฒนธรรมไทลื้อ และหมู่บ้านที่เป็นวัฒนธรรมลาวหลวงพระบาง อาหารพื้นบ้านที่ทำการรวบรวมข้อมูลจึงถือว่ามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น เกิดการผสมผสานของวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ตนเองเข้ากับวัตถุดิบจากแม่น้ำโขงภายใต้ความเป็นล้านนาที่ตั้งอยู่ชายแดนมีการข้ามไปข้ามมาของพี่น้องสองฝั่งโขงลาวและไทย

หมู่บ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ เป็นชุมชนไทลื้อขนาดใหญ่ที่ความจริงแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 2 หมู่ คือ หมู่ 1 และหมู่ 8 มีประเพณีและวัฒนธรรมของตนเองที่สืบทอดกันมา ยาวนานและยังคงรักษาไว้อย่างเข้มแข็ง ทั้งเรื่องภาษา การแต่งกาย และอาหารการกิน ตัวอย่างภาษาของไทลื้อ เช่น ถั่วสายเสือ (สายเสือ) หรือ ถั่วฝักยาว ในการวิจัยชาวบ้านครั้งนี้ได้รวบรวมอาหารที่ทำจากวัตถุดิบแม่น้ำโขงทั้งที่เป็นปลาและไก่ไว้ 6 อย่างด้วยกัน คือ 1) เอาะไก 2) ห่อนึ่งไก่ 3) ลาบปลา 4) ต้มส้มปลา 5) ปิ้งปลา และ 6) หลามบอน

บ้านห้วยลึกเป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรมแบบลาวหลวงพระบาง เนื่องจากบรรพบุรุษอพยพมาจากหลวงพระบาง เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2425 อีกทั้งอยู่ติดชายแดนที่มีด่านผ่อนปรนทำให้มีการเดินทางข้ามฝั่งไปมาหาสู่ และค้าขายของพี่น้องชาวลาวอยู่ตลอด ที่นี้จึงยังคงรักษาวัฒนธรรมตนเองไว้อย่างเข้มแข็ง ยังคงพูดภาษาลาวสำเนียงหลวงพระบางกันทั้งหมู่บ้าน ซึ่งเมื่อฟังแล้วก็จะคล้ายสำเนียงของคนจังหวัดเลยจึงทำให้หลายคนที่มาเยี่ยมเยือนแปลกใจ ในด้านอาหารตามวัฒนธรรมลาวที่เห็นได้ ก็เช่น ใส่อั่วแบบหลวงพระบาง การทำปลาแดกแบบลาว เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของบ้านห้วยลึกที่ใช้วัตถุดิบจากแม่น้ำโขงมีหลายอย่างไม่เพียงแต่อาหารที่ทำ

จากปลาเท่านั้น แต่ยังมีไก่และสัตว์น้ำชนิดอื่นด้วย โดยการศึกษาครั้งนี้รวบรวมเฉพาะเมนูที่ทำจากปลาแม่น้ำโขงและมีความเด่นเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมลาวไว้ 9 อย่าง คือ 1) เคี้ยวปลาแดก 2) ปลาแดกลาว 3) ปลาบั้ง 4) เอาะปลาแดกใส่ไข่ 5) แกงหน่อแซ่ใส่ปลา 6) ต้มแจ่วปลา 7) ลาบเหินยวปลาแม่น้ำโขง 8) ส้มไข่ปลา และ 9) ส้มไข่ปลาทรงเครื่อง

ทั้งนี้ในหนังสือเล่มนี้จะได้นำเมนูอาหารมาเล่าในรายละเอียดเพียง 8 อย่าง เป็นของบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง 3 อย่าง คือ 1) เอาะโก 2) ห่อนึ่งโก 3) ลาบปลา เป็นของบ้านห้วยลึก 5 อย่าง คือ 1) เคี้ยวปลาแดก 2) ปลาแดกลาว 3) ปลาบั้ง 4) เอาะปลาแดกใส่ไข่ และ 5) ต้มแจ่วปลา โดยที่เอาะโก ห่อนึ่งโก ลาบปลา ต้มแจ่วปลา และปลาแดก เป็นอาหารพื้นบ้านที่พบโดยทั่วไปในภาคเหนือ แต่จะแตกต่างกันไปตามสูตรของแต่ละบ้านแต่ละวัฒนธรรม ส่วนเคี้ยวปลาแดก ปลาบั้ง และเอาะปลาแดกใส่ไข่ ถือเป็นเมนูหายากที่มีเฉพาะบ้านห้วยลึก หรืออาจจะมีไม่กี่บ้านในภาคเหนือของไทยที่ทำกิน



2.1 เอาะไก

เอาะไกเป็นเมนูพื้นบ้านที่หากินได้ในช่วงเดือนธันวาคม-เมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูเก็บไถแม่น้ำโขง ไถเป็นสาหร่ายน้ำจืดชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายเตาหรือเตา แต่รสชาติจะมีความหวาน เนื้อสัมผัสลื่น ชาวบ้านพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าไถอร่อยกว่าเตา ไถนิยมนำมาปรุงให้สุกไม่นิยมกินสดเพราะไถสดจะมีกลิ่นคาวน้ำและโคลนดิน ไถสามารถนำมาแปรรูปและประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ไถตาก ไถยี้ ท่อนึ่งไถ และเอาะไก เอาะมีลักษณะเป็นแกงน้ำข้นๆ บางหมู่บ้านเรียกว่า “เจี้ยว” บางสูตรจะใส่หมูสับลงไปด้วยหรือบางสูตรใส่เพียงน้ำย่านางไม้ใส่น้ำเปล่าเลย ความเข้มข้นของเอาะจึงมากกว่าแกง สิ่งที่ขาดไม่ได้ในเมนูเอาะไกสูตรไหลือ คือ ปลาแร่ ข้าวเปือ และผักชีหูด เพราะส่วนประกอบทั้งสามอย่างจะไปเพิ่มความนัวและเข้มข้นให้อาหาร



เอาะไก

วัตถุดิบ: ไก่ น้ำใบย่านาง ข้าวเปลือก (ข้าวสารเหนียวแช่น้ำ) หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ข้าวตะไคร้ ใบมะกรูด จะค้าน (สมุนไพรพื้นบ้านของภาคเหนือ) ผักชี ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ต้นหอมหรือใบกระเทียม ผักชีหูด

เครื่องปรุง: เกลือ ปลาร้า น้ำปลา ผงชูรส

ขั้นตอนการทำ:

- 1) เตรียมไก่ โดยนำไก่ไปล้างให้สะอาดจนน้ำใส เก็บฝู่นอกให้หมด ปั่นเอาน้ำออกก่อนจะนำไปสับหรือ “ลาบ” ในภาษาไทลื้อ ชาวบ้านนิยมพูดว่า “นำไก่ไปลาบ”
- 2) เตรียมวัตถุดิบ หั่นผัก ทำข้าวเปลือกโดยเอาข้าวสารแช่น้ำแล้วเอามาตำ คั้นน้ำใบย่านาง
- 3) เตรียมเครื่องแกงโดยโขลกพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข้าวตะไคร้ ข้าวเปลือก ให้ละเอียดพักไว้
- 4) ปรงไก่ โดยคนข้าวเปลือกเข้ากับน้ำใบย่านาง ตามด้วยน้ำปลาร้า และจะค้าน ตามด้วยไก่และผักหอมที่หั่นไว้ คนให้เข้ากันดี พร้อมกับเติมน้ำปลาร้าปรุงรสให้พอดี
- 5) เตรียมหม้อตั้งไฟตามด้วยไก่ที่คลุกเครื่องปรุง ใส่เครื่องแกง และผักชีหูด คนเรื่อยๆ รอหม้อเดือดและไก่อสุก
- 6) ใส่ใบมะกรูด ใบกระเทียมหรือต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง และผักชีลาว ที่หั่นไว้ลงไป คนให้เข้ากันอีกรอบ พอผักต่างๆ สุกก็ปิดไฟ

เคล็ดลับ:

- 1) เตรียมข้าวเปลือกโดยเอาข้าวสารเหนียวไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที ก่อนนำมาโขลก
- 2) ไก่ต้องล้างให้สะอาดจนน้ำใสไม่มีฝู่นดิน
- 3) เมนูเอาะไก้ต้องคนบ่อยๆ เพราะการใส่ข้าวเปลือกลงไปในน้ำ จะเหนียวขึ้น ถ้าไม่คนจะทำให้เอาะติดกันหม้อและไหม้ได้

2.2 ห่อหนึ่งโก

ห่อหนึ่งภาษาไทลื้อเรียกว่า “มอก” ห่อหนึ่งโกหรือมอกโก ใช้วัตถุดิบเครื่องปรุง และวิธีการทำคล้ายกับเอาะโก จะต่างกันที่ขั้นตอนการนำไปทำให้สุก ขั้นตอนการทำห่อหนึ่งโกจะยุ่งยากกว่าเอาะโกนิดหน่อยเพราะต้องไปหาใบตองเพื่อมาห่อและนำไปนึ่งจนสุก หลังจากที่เตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงจนครบ พร้อมกับปรุงให้เข้ากันเสร็จแบบเดียวกับที่ทำเอาะโก ก็จะนำโกไปห่อใบตองและลงนึ่ง ห่อหนึ่งสุกหรือไม่สุกให้สังเกตที่สีของใบตอง ถ้าใบตองเปลี่ยนสีออกสีเหลืองแสดงว่าสุกแล้ว ลักษณะเด่นของห่อหนึ่งโกคือเมื่อนึ่งสุกแล้วจะมีกลิ่นหอมของเครื่องแกงและใบตองร่วมด้วย เนื้อห่อหนึ่งโกจะแน่นไม่เหลวเท่าเมนูเอาะโก ถ้าถามว่าใครชอบทานอันไหนก็ขึ้นอยู่กับความชอบ บางคนหิวแล้วทำแบบเร่งด่วน หาใบตองไม่ได้ ชอบเป็นน้ำหน่อย และได้ซดน้ำด้วยก็ใส่หม้อเอาะ บางคนมีใบตองและพอมีเวลาอยากกินแบบเนื้อแน่นใช้ข้าวเหนียวจิ้ม มีกลิ่นหอมใบตองหน่อยๆ ก็ทำห่อหนึ่ง

ห่อหนึ่งโก



2.3 ลาบปลา

ลาบปลาโดยส่วนมากชาวบ้านจะชอบกินแบบดิบซึ่งจะเรียกว่า ลาบเหนียวเหมือนกับภาคอีสาน ถือเป็นอาหารขึ้นชื่อของคนริมโขง ซึ่งก็รวมถึงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อด้วย เวลามีนคนไปเยี่ยมหรือมีงานสำคัญๆ เมนูลาบปลาต้องมีให้เห็น ทำกินหลายๆ คน เมนูลาบปลาจะนิยมใช้ ปลาใหญ่ ยิ่งเป็นปลาหนังอย่างปลาค้าว เวลาตำและคนตีเนื้อขึ้นมา เนื้อจะเหนียวข้น ลาบปลาสูตรเฉพาะของไทลื้อที่ชาวบ้านแอบมากระซิบ คือต้องเผาะมะเขือให้ไหม้ พอใส่ลาบจะมีสีสันท่ากิน เผาหอมแดง กระเทียม ให้หอม มะแขว่นหั่นขาด เครื่องในปลา หนังปลาต้องสุก แต่เนื้อปลา ต้องดิบ และที่สำคัญน้ำปลาร้าต้องอร่อย ลาบปลาจะกินคู่กับผักพื้นบ้าน ข้าวเหนียว และต้มส้มปลา เนื้อปลาเอาไปลวก ส่วนกระดูกปลาและหัวปลา เอามาต้ม กินได้ทั้งตัว



ลาบปลา

วัตถุดิบ: ปลาข้าว มะเขือ หอมแดง กระเทียม มะแขว่น ใบกระเทียม หรือต้นหอม ผักชี

เครื่องปรุง: ปลาร้า เกลือ น้ำปลา ผงชูรส พริกแห้งหรือพริกป่น

ขั้นตอนการทำ:

- 1) นำปลาข้าวไปแช่เนื้อ แยกเครื่องใน เนื้อปลา หนังปลา กระดูกปลา และหัวปลาทิ้งออก โดยเฉพาะเครื่องในต้องแยก ตีปลาออกไม่เช่นนั้นจะขม จากนั้นนำทุกส่วนไปล้างน้ำให้สะอาด
- 2) นำเนื้อปลาที่แยกไว้มาลวกหรือสับให้ละเอียด ส่วนเครื่องในและหนังปลานำไปต้มจนสุกแล้วนำมาปั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พักไว้
- 3) เตรียมน้ำลวก โดยใส่น้ำเปล่า 1 ถ้วย ลงในหม้อ เมื่อหม้อเดือด ใส่น้ำปลาร้าลงไปต้มจนสุกแล้วยกลงจากเตาพักไว้ให้เย็น
- 4) เตรียมเครื่องลวก โดยเผามะเขือ หอมแดง กระเทียมให้ไหม้ดำ โขลกเครื่องลวกใส่มะแขว่นโขลกให้ละเอียดตามด้วยมะเขือเผา โดยไม่ต้องแกะส่วนไหม้ทิ้ง สูตรของไทลื้อมะเขือเผาจะทำให้ ลาบอร่อยและน่ากิน แต่หอมแดงและกระเทียมเผาแกะเอาแค่ ส่วนที่ขาว จากนั้นโขลกรวมกันให้ละเอียด
- 5) ใส่น้ำปลาสับลงไปโขลกรวมกับเครื่องลวกให้ละเอียด โขลกจนเนื้อปลาแดงได้ที่แล้วค่อยๆ เติมน้ำลวกลงไปทีละ 1 ถ้วย ค่อยๆ คนทำจนเนื้อปลาเหนียวได้ที่ ช่วงเติมน้ำลวกอย่าลืมเติมน้ำลวกว่าเย็นหรือยัง เพราะถ้าร้อนหรืออุ่นจะทำให้เนื้อปลาสุกไม่เหนียว ชิมรสปรุงเพิ่มด้วยผงชูรสและเกลือนิดหน่อย น้ำปลาไม่จำเป็นไม่ต้องใส่ก็ได้เพราะปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าแล้ว

- 6) ใส่เครื่องในปลาและหนังปลาที่หั่นไว้ลงไป ตามด้วยผักชี ใบกระเทียม ต้นหอมหั่นลงไป คนให้เข้ากัน ชิมรสและปรุงเพิ่มตามชอบ

เคล็ดลับ:

- 1) น้ำลาบอย่าให้ร้อนเพราะเนื้อปลาจะสุก ไม่เหนียว
- 2) เวลาปรุงต้องระวังเรื่องความเค็ม เกลือ น้ำปลา ควรชิมก่อนใส่เพิ่มเพราะน้ำลาบที่ทำจากปลาร้ามีความเค็มอยู่แล้ว



2.4 เคี้ยวปลาแดก

เคี้ยวปลาแดก (พันปลาแดก หรือเมี่ยงปลาแดก) การกินจะคล้ายๆ เมี่ยง คือ เอาผักสดใบใหญ่มาวางตามด้วยผักเครื่องเคียงชนิดอื่นๆ แล้วตักเคี้ยวปลาแดกใส่ตามด้วยขนมจีนแล้วห่อเป็นคำ หรือกินเป็นกับข้าวก็ได้ เอาข้าวเหนียวร้อนๆ จิ้มกินตามด้วยผักสดนานาชนิด รสชาติอร่อยลงตัว เนื้อเคี้ยวปลาแดกจะคล้ายข้าวกวนเนื้อหยาบๆ มีเนื้อข้าวคั่วเป็นส่วนประกอบหลักผสมกับหมูสับและเครื่องเจียว ทั้งตะไคร้เจียว หอมเจียว กระเทียมเจียว และพริกทอดสับ มีความหอมของปลาแดกพร้อมด้วยกลิ่นหอมของเครื่องเจียว ถือเป็นเมนูที่ทำกินยากเพราะเป็นอาหารลาวที่น้ำจะมีแค่หมู่บ้านนี้ที่ทำกินและก็ไม่ค่อยมีคนทำ เนื่องจากมีขั้นตอนการทำยุ่งยาก ใช้เวลานาน และใช้วัตถุดิบหลายอย่าง ส่วนมากเมนูนี้มักทำ



เคี้ยวปลาแดก

กินกันเมื่อมีงานหรือมีเพื่อนมีญาติมาหา เป็นอาหารที่เหมาะสมทำกินด้วยกัน
หลายๆ คน ทำกินคนเดียวไม่ค่อยอร่อย เป็นเมนูของว่างมีปลาร้าเป็นวัตถุดิบ
พระเอก ความอร่อยอยู่ที่วัตถุดิบต้องทำใหม่ตั้งแต่ข้าวคั่ว เจียวพริก
หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ และหาผักสดมาไว้ห่อ

วัตถุดิบ: หมูสับ ข้าวสารเหนียว กระเทียม หอมแดง ตะไคร้
พริกแห้ง (พริกแห้ง) ต้นหอม ผักชี

เครื่องปรุง: ปลาแดก เกลือ ผงชูรส

เครื่องแหม: ขนมันจันทน์และผักสดต่างๆ ตามชอบเพื่อห่อเป็นเมี่ยง
เช่น ใบชะพลู ยอดอ่อนใบกาแฟ ผักกาดขาว สะระแหน่ ผักแพรว
 ฯลฯ

ขั้นตอนการทำ:

- 1) เตรียมวัตถุดิบ 3 อย่างหลัก คือ ก. เตรียมเครื่องเจียว โดย
ซอยหอมแดง ตะไคร้ กระเทียม และพริกแห้ง แล้วนำไปเจียว
แยกกันให้เหลืองหอมกรอบแล้วพักไว้ ข. เตรียมข้าวคั่ว โดยคั่ว
ข้าวสารเหนียวในกระทะโดยใช้ไฟอ่อนจนข้าวสุกเหลืองแล้ว
นำไปโหลให้ละเอียด แล้วตักใส่หม้อเติมน้ำเปล่าลงไปแล้วพัก
ไว้ให้ข้าวคั่วอมน้ำ ค. เตรียมน้ำเคี่ยวปลาแดก โดยตั้งกระทะ
นำปลาแดกลงไปคั่วให้หอม เติมน้ำเปล่าลงไป คนให้เข้ากัน
รอจนน้ำเดือด ก่อนจะนำไปกรองเอากากและกากปลาแดกทิ้ง
- 2) เคี่ยวส่วนผสมหลัก โดยตั้งกระทะนำหมูสับลงไปรวนให้สุก
เติมน้ำเคี่ยวปลาแดกลงไป คนให้เข้ากันต้มจนเดือด จากนั้น

ทยอยตักข้าวคั่วที่แช่น้ำไว้ใส่ลงไป เคี้ยวไปเรื่อยๆ ถ้าน้ำเยอะ ทยอยเติมข้าวคั่วแชลงไป ถ้าน้ำน้อยให้ค่อยๆ เติมน้ำเคี้ยว ปลาแดกลงไปสลับกันจนพอดี ไม่เหลวหรือแห้งเกินไป เคี้ยวไปเรื่อยๆ จนข้าวคั่วสุกพร้อมกับชิมและปรุงรสให้พอดี ขั้นตอนการเคี้ยวนี้จะใช้เวลานานประมาณครึ่งชั่วโมงจึงทำให้เป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีคนทำ อีกทั้งยังต้องใช้เวลาในการเตรียมเครื่องเจียวต่างๆ หลายอย่าง

- 3) ปรุงรส พอข้าวคั่วที่เคี้ยวอยู่มีสีใสขึ้นและสุกดีแล้ว ชิมรสอีกที ก่อนจะโรยกระเทียม หอมแดง ตะไคร้ และพริกแห้งสับที่เจียวไว้ลงไป คนให้เข้ากันอีกรอบแล้วปิดไฟ
- 4) ตักใส่จานแล้วโรยด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกทอดอีกรอบ พร้อมด้วยต้นหอม ผักชีซอย

เคล็ดลับ:

- 1) ปลาแดกต้องอร่อยนุ่มไม่เคี้ยว ข้าวคั่วต้องคั่วใหม่และตำเอง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ และพริกแห้งต้องเจียวใหม่ๆ เพราะจะได้ความหอมและอร่อย
- 2) ผักสดที่ขาดไม่ได้ กินแล้วเข้ากันอย่างลงตัว คือ ใบชะพลู ยอดอ่อนใบกาแพ สะระแหน่ ผักแพรว

2.5 ปลาแดกลาว

ปลาแดกลาวสูตรบ้านห้วยลึกมีเอกลักษณ์ต่างไปจากบ้านอื่นและเป็นเครื่องปรุงหลักของอาหารเกือบทุกเมนู เช่น แกงปลา ลาบปลา น้ำพริก เป็นต้น ปลาแดกบ้านห้วยลึกมีลักษณะเฉพาะคือใช้ปลาใหญ่ทำ และยังโขลกพริกแห้งใส่ลงไปในการหมักด้วยเพื่อเพิ่มความเผ็ดในน้ำปลาแดก และร่นระยะเวลาในการหมักให้น้อยลง ทำให้ระยะเวลาในการหมักแค่ 3 เดือน ก็สามารถนำมากินได้แล้ว ปลาแดกลาวบ้านห้วยลึกจะมีลักษณะเป็นปลาแดกแกงหรือปลาแดกทำกับข้าว ซึ่งจะไม่มีความเปรี้ยวแต่จะมีความเค็มความนัวที่ลึกกว่าปลาแดกที่ใส่ส้มตำ ชาวบ้านจึงไม่นิยมนำปลาแดกลาวมาใส่ส้มตำ



ปลาแดกลาว

วัตถุดิบ: ปลาแม่น้ำโขง พริกแห้ง ร้าอ่อน

เครื่องปรุง: เกลือสมุทร น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ:

- 1) เตรียมปลา ขอดเกล็ด เอาเครื่องในปลาออกให้หมด นำปลาไปแล่และหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่าฝ่ามือ จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด
- 2) นำปลาที่ล้างจนสะอาดแล้วทยอยลงไห/กระปุกที่เตรียมไว้ โรยเกลือสลับกับปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นปิดฝาทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง 2 วัน
- 3) หลังจากผ่านไป 2 วัน เตรียมหมักปลาแดก โดยนำพริกแห้งไปโขลกพอหยาบ เติมน้ำเปล่าลงไปในพริกที่เราโขลกไว้ คนให้เข้ากันแล้วพักไว้เพื่อให้พริกอมน้ำ
- 4) นำปลาที่หมักไว้เทใส่กะละมัง โรยร้าลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้ร้ากับปลาเข้ากัน คั้นจนร้าเข้ากันดีกับเนื้อปลา จากนั้นทยอยเติมพริกที่แช่น้ำไว้ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกรอบ ช่วงที่คลุกเคล้าให้พยายามบีบแน่นเนื้อปลาเพื่อให้ น้ำเกลือ พริก และร้าเข้าเนื้อปลามากที่สุด ระหว่างที่คลุกเคล้าก็สังเกตไปด้วยพยายามอย่าให้เหลวจนเกินไป ถ้าเหลวก็เติมร้า ถ้าแห้งไปก็เติมน้ำเปล่า แต่ไม่ต้องใส่เยอะเพราะหลังจากที่หมักไปแล้วระหว่างกระบวนการหมักน้ำปลาแดกจะออกมา 2-3 เท่าตัว หลังจากนั้นแตะชิมรส ความเค็มต้องได้ ส่วนความเผ็ดตามชอบ
- 5) นำปลาแดกยัดใส่ในไหหรือกระปุกที่เตรียมไว้โดยยัดใส่เพียงแค่ครึ่งไหเพื่อพื้นที่สำหรับน้ำปลาแดกที่จะออกมาเวลาหมักเสร็จ

น้ำจะได้ไม่ล้นกระปุก ปิดให้สนิทตั้งไว้อุณหภูมิห้องปกติอย่างน้อย
3 เดือน

เคล็ดลับ:

- 1) ใช้ปลาน้ำโขงที่มีขนาดใหญ่ประมาณ 5-10 กิโลกรัมขึ้นไป
ถ้าเป็นปลาหนัง ปลาแซ่จะทำปลาแดกอร่อย ถ้าปลาเกล็ด
ควรใช้เป็นปลาเอินเพราะเนื้อจะแน่นไม่เหลวและไม่ทิ้งก้าง
- 2) ในการหมัก เกลือ พริก และร่าต้องถึง ถ้าทั้ง 3 ส่วน ขาดไป
หรือหมักไม่ถึง ปลาแดกอาจจะเน่าและไม่มันว่ เกลือต้องเป็น
เกลือสมุทร ใส่ให้เพียงพอต้องเค็มถึง ร่าต้องเป็นร่าอ่อน เป็นต้น



2.6 ปลาบั้ง

ปลาบั้งหรือปลาดากแห้ง ที่จะแล่ปลาทั้งตัวเป็นริ้วๆ โดยที่แต่ละชิ้นยังติดกันอยู่ก่อนนำไปตากแดดโดยใช้บั้ง (บั้ง) ไม้ไผ่ ปลาที่ใช้ทำจะเป็นปลาเกล็ดขนาดใหญ่ประมาณ 4-5 กิโลกรัม ปลาบั้งเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งของคนห้วยลิกที่ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายายจนถึงปัจจุบัน ย้อนกลับไปสมัยก่อนด้วยเป็นชุมชนที่อยู่ติดแม่น้ำโขงซึ่งยังมีความอุดมสมบูรณ์ เกือบทุกครอบครัวลงน้ำหาปลา ปลาบ้านนี้จึงเยอะและไม่ค่อยมีราคา เป็นอาหารหลักของชาวบ้านห้วยลิก โดยเฉพาะช่วงฤดูน้ำหลากเป็นช่วงปลาขึ้นจึงจับปลาได้เยอะ ต้องหาวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินได้นาน ปลาหนึ่งถ้าได้มาส่วนมากจะลาบหรือต้มทำกินในทันที ปลาตัวเล็กจะแล่ทำปลาดากแห้ง ส่วนปลาเกล็ดตัวใหญ่หน่อยนิยมนำมาทำปลาบั้ง เพราะสมัยก่อนไม่มีตู้เย็น ปลาที่หามาได้ถ้าไม่ทำอาหารกินในทันทีก็จะนำมาทำปลาบั้งห้อยรมควันเก็บไว้ในห้องครัว เมื่อต้องการนำมาประกอบ



ปลาบั้ง

อาหารก็ทยอยตัดมาประกอบอาหารทีละชิ้น ปลาบ่วงสามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ต้มแจ่วปลา ย่าง น้ำพริก แกงใส่ผักพื้นบ้าน เป็นต้น

วัตถุดิบ: ปลาเกล็ดตัวใหญ่ ไม่ไผ่เหลาเป็นเส้นไว้ทำบ่วงตากปลา

เครื่องปรุง: สูตรดั้งเดิมหมักแค่เกลือ สูตรใหม่ใส่เกลือ ซอสฝาเขียว ผงชูรส รสดี และน้ำตาลทราย

ขั้นตอนการทำ:

- 1) เตรียมบ่วงไม้ไผ่ โดยทำเป็นเส้นแล้วสานเป็นบ่วงวงกลม “บ่วงตากปลา” เพื่อเวลาตากเนื้อปลาจะได้ไม่ติดกัน
- 2) เตรียมปลา นำปลาที่ได้มาขอดเกล็ด ตัดหัวทิ้ง ผ่าท้องและนำไส้ ออกให้หมด แล่เนื้อปลาทั้งสองข้างออกจากกระดูกโดยแล่จาก ส่วนหัวมาส่วนหาง เนื้อปลาจะติดอยู่ส่วนหางไม่หลุดออกจาก กระดูกปลา จากนั้นแล่เนื้อปลาแต่ละข้างเป็นริ้วประมาณ 4 เส้น เสร็จแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด
- 3) นำปลาที่แล่ไว้มาหมักเกลือและผงชูรสทิ้งไว้ 10–15 นาที
- 4) นำปลาที่หมักไว้ไปใส่ในบ่วงโดยใช้ดอกล้อยบริเวณกระดูกปลา สวมบ่วงเข้าไปบริเวณหาง จัดเนื้อปลาให้เข้าที่ ทิ้งกันเล็กน้อย นำไปตากแดด

เคล็ดลับ:

- 1) วันที่ทำปลาบ่วงแดดต้องแรง ตากให้แห้งเพื่อเก็บไว้กินได้นานๆ ถ้าไม่แห้งปลาจะมีกลิ่น ถ้าไม่มีแดดก็สามารถก่อไฟรมปลาก็ได้
- 2) ปลาที่นำมาทำควรเป็นปลาเกล็ดขนาด 5 กิโลกรัมขึ้นไป ที่นิยม นำปลาเกล็ดมาทำเพราะแล่ง่าย
- 3) ห้ามหมักปลาทิ้งไว้นานเกินไปเพราะปลาจะมีกลิ่นเหม็น

2.7 เอาะปลาแดกใส่ไข่

เอาะ เมนูอาหารที่คนอีสานชอบทำกัน ลักษณะคล้ายแกงอ่อม แต่จะใส่น้ำในปริมาณที่น้อยกว่าแกงอ่อม จึงมักได้ยินคนอีสานพูดคำว่า “ใส่น้ำเอาะเอาะ” แปลว่าใส่น้ำเพียงเล็กน้อย ส่วนเครื่องแกงนั้นจะนำไปเผาไฟให้สุกเพื่อเพิ่มความหอม เครื่องปรุงหลักของเอาะคือปลาแดก เอาะสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น เอาะพุงปลา เอาะปลาชิว เป็นต้น ปกติแล้วเอาะจะไม่ใส่ไข่ แต่สูตรบ้านห้วยลึกจะพิเศษกว่าที่อื่นที่จะมีรสชาติฉ่ำกว่าจากการใส่ไข่ลงไป



เอาะปลาแดกใส่ไข่

วัตถุดิบ: ไข่ไก่ ไบแมงลัก ข่า พริกสด เช่น พริกหนุ่ม พริกจินดา สีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้

เครื่องปรุง: ปลาแดก ผงชูรส และเกลือ

ขั้นตอนการทำ:

- 1) เตรียมวัตถุดิบ นำพริก กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ไปย่างไฟให้สุกหอม สุกแล้วแกะส่วนที่ไหม้และดำออก หั่นตะไคร้และข่าเป็นชิ้นๆ โขลกพริก กระเทียม และหอมแดงพอหยาบ
- 2) ต้มหม้อหรือกระทะ นำปลาแดกลงไปคั่วให้หอม เติมน้ำเปล่าลงไป คนให้เข้ากันรอจนน้ำเดือด ก่อนจะนำไปกรองเอากากและกากปลาแดกทิ้ง ก็จะได้น้ำเอาะปลาแดกหอมๆ
- 3) นำน้ำเอาะปลาแดกไปตั้งไฟ ใส่ข่าและตะไคร้ที่หั่นไว้ลงไปตามด้วยพริก กระเทียม และหอมแดงที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน รอหม้อเดือด ชิมรสชาติก่อนจะเติมเกลือหรือผงชูรส เมื่อได้รสชาติตามต้องการแล้วตอกไข่ลงไปคนพอให้ไข่แตก ปิดฝารอไข่สุก
- 4) เมื่อไข่สุกโรยไบแมงลักแล้วปิดไฟ

เคล็ดลับ:

- 1) น้ำต้องไม่เยอะเกินไป ใส่ให้พอคลุกคลี
- 2) ปลาแดกมีรสเค็มแล้ว ก่อนจะปรุงเพิ่มควรชิมรสชาติก่อน
- 3) เมนูนี้สามารถเปลี่ยนจากไข่เป็นอย่างอื่นได้ เช่น ปลา ไก่ ฯลฯ

2.8 ต้มแจ่วปลา

ต้มแจ่วปลาเป็นการผสมกันของแจ่วกับต้มปลาที่มีปลาบ่วงเป็นพระเอกชาวบ้านเล่าว่าคนสมัยก่อนพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลัก อาหารการกินต่างๆ มาจากธรรมชาติ และปลาก็เป็นอาหารหลักสมัยนั้นรวมทั้งผักตามธรรมชาติ ปลาที่หาได้ถ้าได้มาเยอะก็นำมาถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินในหลายๆ วัน อย่างปลาบ่วงหรือปลาแห้งที่มีแขวนอยู่ในห้องครัวเกือบทุกบ้าน สมัยนั้นไม่มีตู้เย็น จะใช้วิธีการทำให้แห้งแล้วเก็บไว้ด้วยการแขวนรมควัน รมไฟในห้องครัว พอจะทำอาหารก็หยิบมาทำได้เลย อาหารที่ทำกินกันบ่อยประจำวันคือแจ่วและผักลวก ปลาบ่วงที่ทำไว้นำมาต้มปรุงด้วยเครื่องแจ่ว คือ พริก กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ และมะเขือยาวเผาไฟ เป็นการทำแจ่วที่ออกมาในรูปแบบของแกงปลาที่มีน้ำเยอะกว่าแจ่วปกติ แต่รสชาติเข้มข้นเหมือนแจ่ว และเนื้อปลายังคงเป็นชิ้นอยู่นั่นเอง



ต้มแจ่วปลา

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

เครื่องปรุง: ปลาแดกลาว เกลือ น้ำปลา ผงชูรส

ขั้นตอนการทำ:

- 1) เตรียมวัตถุดิบ นำวัตถุดิบทุกอย่างไปล้างน้ำให้สะอาด
- 2) เตรียมเครื่องแก่ว โดยนำมะเขือยาว พริกหนุ่ม พริกจินดาสีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง และตะไคร้ไปเผาไฟให้สุก จากนั้นนำมาแกะเปลือกนำส่วนที่ไหม้และดำออกก่อนนำไปโขลกรวมกันให้ละเอียด ยกเว้นตะไคร้แยกหันไว้พอดีค่า
- 3) ต้มหม้อใส่น้ำสะอาดลงไปรอน้ำเดือดใส่ตะไคร้หั่นลงไปตามด้วยเครื่องแก่วที่โขลกไว้และเห็ดที่ล้างไว้ คนให้เข้ากัน ปิดฝารอน้ำเดือดอีกรอบ
- 4) พอน้ำเดือดใส่ปลาบ่วงลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลาแดกที่กรองเอาก้างและกากออกแล้ว น้ำปลา และผงชูรส คนให้เข้ากัน ปิดฝารอให้เห็ดและปลาบ่วงสุก ชิมรสตามชอบ
- 5) เมื่อทุกอย่างสุกดีแล้ว ได้รสชาติตามชอบแล้วใส่ใบแมงลักลงไป แล้วปิดไฟ

เคล็ดลับ: เครื่องแก่ว ในกรณีที่ไม่มีเตาถ่าน สามารถนำไปย่างในกระทะตั้งบนเตาแก๊สได้ การนำมะเขือยาว พริกหนุ่ม พริกจินดา สีเขียวและสีแดง กระเทียม หอมแดง และตะไคร้ ไปเผาหรือทำให้สุกก่อนนำไปโขลกจะเพิ่มความหอมและความหวานของเครื่องแก่ว เมื่อนำไปประกอบเมนูต้มแก่วปลาจะลดความคาว

3. แม่ญิงกับประเพณีพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับแม่น้ำโขง

หมู่บ้านปากอิงใต้ หมู่ 16 ตำบลศรีดอยชัย อำเภอเชียงของ ตั้งอยู่ปากแม่น้ำอิงที่บรรจบกับแม่น้ำโขงจึงมีความอุดมสมบูรณ์ในการเป็นจุดหาปลาที่ในอดีตพี่น้องทั้งไทยและลาวจะมาต่อคิวหาปลากันคึกคักทั้งวันที่นี้เป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรมลาวและมีญาติพี่น้องจากฝั่งลาวข้ามไปมาหาสู่กันอยู่ตลอด จึงเป็นอีกหมู่บ้านที่มีการพูดภาษาลาวกันทั้งหมู่บ้าน ประเพณีวัฒนธรรมในรอบ 1 ปีของที่นี่ มีหลากหลายเหมือนชนบทอื่นทั่วไป แต่ที่ต่างไปก็จะเป็นประเพณีที่เกี่ยวข้องกับแม่น้ำโขงที่ยังคงรักษาไว้อย่างดีภายใต้วัฒนธรรมลาวจึงมีเอกลักษณ์ต่างไปจากหมู่บ้านริมโขงอื่นๆ ประเพณีที่เกี่ยวกับแม่น้ำโขงมีดังนี้

1) ตบประทาย จัดช่วงเดือนเมษายน เดิมชาวบ้านจะทำที่หาดทรายริมน้ำ ต่อมาเมื่อหาดทรายหายไป น้ำลึกขึ้น ก็เปลี่ยนเป็นการขนทรายมาตบประทายที่ลานวัดแทน เรียกว่าการ “ขนทรายเข้าวัด” ปัจจุบันทรายก็ไม่มีให้ขนแล้ว ชาวบ้านจึงซื้อทรายเป็นรถมาตบในวัด

2) เลี้ยงปาง จัดช่วงเดือนมิถุนายน เป็นการเลี้ยงเจ้าบ้านเจ้าที่เจ้าทางที่คอยปกป้องรักษาหมู่บ้าน

3) เลี้ยงผีลั้ง จัดช่วงเดือนกรกฎาคม เป็นการเลี้ยงเจ้าแม่คงคาและผีประจำลั้ง (จุดหาปลา) ของหมู่บ้าน ขอพรให้หาปลาให้ได้มาก ปลอดภัยจากการหาปลาและไม่เจ็บไม่ป่วย โดยจะทำพิธีที่บริเวณท่าหาปลาของหมู่บ้าน

4) ไหลเรือไฟบกจัดในช่วงเดือนตุลาคมเพื่อขอขมาทั้งแม่น้ำพญานาคและสิ่งลี้ลับที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา และขอพรให้ปกป้องรักษาเมื่อออกไปหาปลา รวมทั้งขอให้ดินดีน้ำดี มีน้ำเพื่อทำการเกษตรในแต่ละปีขอให้หมู่บ้านห่างไกลจากภัยพิบัติต่างๆ

5) ไหลเรือไฟน้ำ จัดขึ้นในช่วงพฤศจิกายนในงานลอยกระทง เดิม การไหลเรือไฟน้ำจะจัดเป็นวันที่สองต่อจากไหลเรือไฟบก หลังจากทำ พิธีไหลเรือบกเสร็จแล้ววันต่อมาก็จะเอาเรือไปลอยน้ำ แต่ต่อมาได้ย้าย เอามาทำในวันเดียวกับการลอยกระทง

ประเพณีไหลเรือไฟบก

ไหลเรือไฟเป็นประเพณีเก่าแก่ของชาวบ้านที่ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่ บรรพบุรุษ เพื่อขอขมาแม่น้ำโขงและน้ำสาขา ด้วยเป็นชุมชนที่ตั้งริมน้ำ ชาวบ้านพึ่งพาแม่น้ำในการดำรงชีวิตตลอดทั้งปี ทั้งเพื่ออุปโภคในครัวเรือน หาปลาและใช้น้ำเพื่อทำการเกษตร ชาวบ้านเชื่อว่าการใช้น้ำเหล่านั้น เป็นการสร้างความเสียหายให้แม่น้ำ ทำให้แม่น้ำไม่สะอาด บางคนอาจจะ ใช้สารเคมีลงแม่น้ำบ้าง บางคนอาจจะทิ้งขยะลงแม่น้ำ ฯลฯ ดังนั้นเพื่อไม่ให้ มีเวรมีกรรมต่อกันระหว่างคน แม่น้ำ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามลำน้ำ ชาวบ้าน จึงต้องจัดงานไหลเรือไฟขึ้นมาเพื่อขอขมาทั้งแม่น้ำ พญานาค และสิ่งลี้ลับ ที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามลำน้ำปกป้องรักษา เมื่อออกไปหาปลา ขอให้ดินดีน้ำดี มีน้ำเพื่อทำการเกษตรในแต่ละปี ขอให้ หมู่บ้านห่างไกลจากภัยพิบัติต่างๆ

ตามประเพณีดั้งเดิมนั้นชาวบ้านปากอิงจะจัดไหลเรือไฟ 2 วัน วันแรกเป็นการเตรียมเรือไฟ และประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเรียกว่า “การไหลเรือไฟบก” วันที่ 2 ชาวบ้านจะนำเรือไฟบกไปลอยแม่น้ำโขงเป็น “การไหลเรือไฟน้ำ” แต่เนื่องด้วยสถานการณ์เปลี่ยนทั้งสภาพพื้นที่ริมน้ำโขง ในช่วงน้ำหลาก ไม่มีทางลงที่เหมาะสม ทั้งเรื่องงบประมาณ และกำลังคน ในหมู่บ้านมีน้อยไม่เพียงพอที่จะนำเรือไฟไปไหลแม่น้ำโขง ชาวบ้าน จึงลดเวลาเหลือแค่ 1 วัน เหลือแค่การไหลเรือไฟบกเท่านั้น แต่ทั้งนี้ชาวบ้าน ก็ยังไม่ละทิ้งประเพณีเดิม ก็ยังจะนำเรือไฟไปลงน้ำอยู่ แต่จะนำเรือไฟ



ประเพณีไหลเรือไฟผกา



ไปลอยน้ำโขงในช่วงลอยกระทงในเดือนพฤศจิกายนแทน ดังนั้นปัจจุบันการจัดประเพณีไหลเรือไฟบ้านปากอิงได้จึงถือว่ามีปีละ 2 ครั้ง ครั้งแรกจัดไหลเรือไฟบกในวันออกพรรษา ในวันขึ้นเดือน 10 เพ็ญ ออก 15 ค่ำ (วันเพ็ญ 15 ค่ำ เดือน 10) ครั้งที่ 2 จัดไหลเรือไฟน้ำในวันลอยกระทงในวันขึ้นเดือน 12 เพ็ญ (วันเพ็ญ เดือน 12)

ประเพณีไหลเรือไฟบกปีนี้ตรงกับวันที่ 10 ตุลาคม 2565 แม่บ้านเริ่มเตรียม อึ้งบูชา (กระทงดอกไม้) ทำอาหารทั้งคาว-หวาน ตั้งแต่เย็นวันที่ 9 ตุลาคม 2565 เพื่อนำไปตักบาตรในเช้าวันที่ 10 เช้ามืดวันที่ 10 วันออกพรรษา ชาวบ้านเตรียมอึ้งบูชา (กระทงบูชา) ประกอบด้วย ดอกไม้ ธูป เทียน ของหวาน แล้วนำไปวางตามจุดสำคัญในบ้าน 3 จุดหลัก จุดแรกวางไว้ประตูหน้าบ้านด้านนอกเพื่อให้เจ้าที่เจ้าทาง จุดที่สองวางไว้ประตูบ้านด้านในเพื่อให้เจ้าบ้านเจ้าเรือน จุดที่สามวางไว้หน้าเตาไฟที่ใช้ทำอาหารเพื่อให้เจ้าแม่นางดำ จากนั้นเตรียมตัวไปวัดเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนา



ในการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาชาวบ้านบ้านปากอิงใต้ซึ่งส่วนมากเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ลาว ผู้หญิงจึงมีลักษณะการแต่งกายที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อไปร่วมพิธีกรรมทางศาสนาจะแต่งกายด้วยผ้าทอไหมประยุกต์ ไม่นิยมใส่ชุดสีขาวแต่จะเน้นสีสັນเป็นโทนสีเดียวกันทั้งชุด ผู้หญิงถือเป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับทุกกิจกรรมในงานประเพณี มองเรื่องความเหมาะสมและยึดประเพณีดั้งเดิมที่เคร่งครัดและใส่ใจมากกว่าผู้ชาย

ประเพณีไหลเรือไฟบงและวันออกพรรษาถือเป็นวันทำบุญใหญ่ของหมู่บ้าน ชาวบ้านไปรวมตัวกันที่วัดเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนา บางครอบครัวมา 1 คน 2 คน ตามสะดวก แต่มาทุกครอบครัว กิจกรรมในวันนี้มีทั้งการทำบุญตักบาตร รับศีลรับพร ฟังธรรมวันออกพรรษา พิธีห่มผ้าอุคฺคหาวก่อนเข้าหน้าหนาวให้พระพุทธรูปสำคัญของวัด การบวงสรวงศาลปู่ย่า เป็นการผสมผสานความเชื่อไทย-ลาว ถ้าเป็นลาวโบราณจะแบ่งอาหารที่ไปถวายวัดมาถวายศาลปู่ย่า ไม่มีการบวงสรวง นอกจากนั้นยังมีการทำบุญให้กับวัดอื่นด้วย เช่น การทำผ้าป่า การทำบุญ





ร่วมฝังลูกนิมิต เป็นต้น หลังจากทำบุญช่วงเช้าจะมีการตกแต่งเรือไฟบกตลอดทั้งวันชาวบ้านจะสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาช่วยงานที่วัด มีส่วนร่วมกันทั้งผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และพระสงฆ์

ช่วงค่ำถือเป็นส่วนสุดท้ายที่สำคัญ ชาวบ้านจะไปรวมตัวกันที่ศาลาวัดเพื่อทำวัตรเย็น หลังจากเสร็จพิธีกรรมแล้ว ก็ทำการแห่ต้นดอกเงินที่เป็นผ้าป่าของชุมชนเข้าวัด ก่อนจะทำพิธีเวียนเทียนและจุดประทีปเรือไฟ ที่ทำการตกแต่งมาตั้งเมื่อช่วงสายของวันนี้ พิธีจุดประทีปเรือไฟบกของชุมชนบ้านปากอิงเต็มไปด้วยกลิ่นอายของประเพณีดั้งเดิม ทั้งชาย-หญิง เยาวชนและเด็กๆ จะมารวมตัวกันที่วัดเพื่อทำการจุดประทีปขอขมาแม่น้ำปלו้ยโคมไฟเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต แล้วทุกคนก็แยกย้ายกลับบ้านด้วยรอยยิ้ม

บทบาทหญิงชายกับไหลเรือไฟบก

บทบาทหญิง-ชาย ถูกแบ่งออกอย่างชัดเจน ช่วงประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ชาย-หญิงจะนั่งแยกกัน กลุ่มคนที่เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาส่วนมากจะเป็นผู้หญิง เรื่องการจัดการภายในวัดทั้งคณะกรรมกรวัด พ่อหมื่นวัด (คนทำบุญชีวัด) และปู่จ่านวัด (ผู้นำสวดมนต์) ส่วนมากเป็นผู้ชาย บทบาทของผู้หญิงในช่วงประกอบพิธีกรรมทางศาสนาจะไม่มีส่วนร่วมอะไรมากนอกจากร่วมทำบุญตักบาตรและเตรียมอาหารเพื่อถวายพระสงฆ์ ช่วงทำเรือไฟก็เช่นกัน บทบาทหญิง-ชายจะถูกแบ่งออกจากกันอย่างชัดเจน ผู้หญิงจะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกจะทำการเตรียมวัสดุอุปกรณ์เพื่อแต่งเรือ เช่น การทำพานบายศรีงานใบตอง และการจัดหาดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อใช้ในการประดับเรือไฟ กลุ่มที่สองจะทำอาหารเพื่อกินร่วมกันในมือเที่ยง ส่วนผู้ชายจะทำการหาไม้ตัดไม้เพื่อขึ้นโครงเรือไฟ หลังจากขึ้นโครงเรือเสร็จกลุ่มผู้หญิงก็จะนำวัสดุที่เตรียมไว้มาแต่งเรือ



3

การเปลี่ยนแปลง ของแม่น้ำโขงกับแม่ญิง

ความผันผวนของแม่น้ำโขงที่ผิดเพี้ยนไปจากธรรมชาติทำให้ชีวิต
ก็ผันผวนคาดเดาได้ยากตามไปด้วย ยามฤดูเก็บไถมาถึงก็ไม่ว่าปีนี้มีไถ
ให้กินให้เก็บขายหรือไม่ หรือเก็บๆ ไปก็ไม่รู้ว่าจะขึ้นวันไหน จะรอเก็บไถ
หรือควรจะไปหาทำอย่างอื่นแทน การปลูกผักตามริมน้ำก็ต้องเสี่ยงเอาไว้ว่า
จะพอได้กิน ได้ขาย หรือจะขาดทุน เพราะน้ำท่วมฉับพลันต้องรอลุ้นเอา
วันต่อวัน ถึงรู้ว่าเสี่ยงแต่ก็ต้องทำเพราะไม่มีทางเลือก การที่ต้องเจอกับ
ปัญหาเหล่านี้ซ้ำๆ มาเป็น 20 ปี ก็ทำให้แม่ญิงได้เรียนรู้และหาทางออกกัน
ไปตามสภาพ คำพูดของแม่ญิงบ้านเชียงแสนน้อยๆ จะเป็นคำที่อธิบายภาพ
ทั้งหมดได้เป็นอย่างดี

“ถ้าให้พูดถึงเรื่องราวในอดีต แม่น้ำโขงถือเป็นสายน้ำ
แห่งชีวิต ชาวบ้านแถบนี้ทั้งหมดพึ่งพาแม่น้ำโขงทั้งไปตกจั่ว

หาปลา ปลุกพืชผักตามริมโขง หาพืชผักตามธรรมชาติ ชีวิตพึ่งพาแม่น้ำโขงเป็นหลัก 20 ปีก่อนหน้านั้นตอนที่เขายังไม่ทำตลิ่ง ไปตกจั่ว ช้อนปลา พอได้กิน แต่มาหลังๆ ลำบากมากสมัยก่อนมีเหย้ามีต้นไคร้ตามริมฝั่ง ปลาเล็กปลาน้อยก็จะอาศัยอยู่ตามนั้น

แต่ตอนนี้เปลี่ยนไปแล้ว แต่ก็ยังไม่ถึงกับทำอะไรไม่ได้เลย ถ้าไปหา ก็พอได้กินอยู่ ถ้าน้ำแห้งทั้งหลักก แม่ๆ ก็พากันไปตั้งยอ ยกยออยู่ ผู้ชายก็จะออกเรือบ้างไปใส่มองแถวหลักก เรื่องที่น่าห่วงอีกอย่างตอนนี้แม่น้ำโขงตอนนี้ก็ไม่ค่อยสะอาด ขยะเยอะขึ้น น้ำโขงสกปรกขึ้น นอกจากนั้นยังมีเรื่องคราบน้ำมัน เรามองว่ามันมีผลกระทบจากเรือจีนทั้งนั้น ทั้งปล่อยน้ำจากเขื่อน(จีน)ให้เรือส่งสินค้าวิ่ง

ระบบนิเวศแต่ก่อนจะเป็นธรรมชาติ มีหินธรรมชาติตามริมฝั่ง ไก่ก็จะเกิดตามหิน น้ำช่วงที่ไก่ออกจะใสเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ขึ้น-ลงกระชากเหมือนตอนนี้ ทุกวันนี้แค่ระดับน้ำขึ้น-ลงยังไม่เป็นไปตามเดิม คาดการณ์อะไรไม่ค่อยได้ ไก่อ่อนไหวมากถ้าน้ำขุ่นก็จะไม่มี ถ้าน้ำมาแรงหน่อยก็จะหลุด 2-3 ปีก่อน ไก่ไม่มีเลย แต่ปีที่แล้วตรงเก้าสะพาน แม่ไปเก็บอยู่เวลาไปเก็บไถมันสนุก ไปกันหลายคนไปเก็บมาก็มาแบ่งกันกิน ไม่ได้ถึงกับเอามาขาย

นอกจากไก่อีกก็มีการทำเกษตรริมโขง มีดินตามตลิ่งชาวบ้านปลูกผักกันช่วงหนาว ผักกาด ผักชี ฟักทอง ถั่ว กระหล่ำ ทุกอย่างที่เรากิน ใครจะลงไปปลูกได้หมดตลอดริมโขง พื้นที่ที่ใช้ปลูกก็ไม่เยอะ คนละ 2-3 แปลง ปลูกพอได้กิน ระยะเวลา

ปลูกก็ขึ้นอยู่กับพันธุ์ผัก ปัจจุบันการทำเกษตรริมโขงแถวบ้านเราเหลือที่เดียว นอกนั้นเลิกทำกันหมดแล้ว หรือใครมีที่ไรที่สวนก็ไปปลูกตามไร่นา ไม่ลงโขงเหมือนแต่ก่อนแล้ว

ประเด็นเรื่องการทำเขื่อนกันตลิ่งถามว่ามีปัญหาใหม่มั้ยมาก แต่ถ้าไม่กั้นก็ตลิ่งพัง เขื่อนกันตลิ่งเพิ่งทำเมื่อ 2-3 ปี เขาทำตั้งแต่เชียงแสนมา ทำมาเรื่อยๆ ที่อื่นทำกันไว้หมด ถ้าเราไม่ทำมันก็มากัดเซาะทางเรา มันพังมาเรื่อยๆ โดยเฉพาะช่วงเรือจีนวิ่ง น้ำเซาะตลิ่งพังเรื่อยๆ นอกจากนั้นก็ช่วงน้ำหลาก กระแสน้ำมันแรงกว่าเดิม การกัดเซาะก็รุนแรงขึ้น ก็เลยได้ทำตลิ่ง กำแพงวัดหมดไปหลายช่องแล้ว”

การเปลี่ยนแปลงด้านการหาปลาและเครื่องมือหาปลา

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในเรื่องนี้คือกรณีของแม่หญิงบ้านเชียงแสนน้อย ที่ต้องเปลี่ยนจากการหาปลาในแม่น้ำโขงไปหาแหล่งน้ำอื่น เช่น หลงกหนอง และแม่น้ำกก นอกจากหาปลาได้ยากแล้วแม่หญิงยังต้องปรับเปลี่ยนเครื่องมือในการหาให้เหมาะกับสภาพแหล่งน้ำ และใช้ความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศของปลาที่ต่างไปจากในแม่น้ำโขง ถึงจะมีหลงกเป็นแหล่งหาปลาให้ได้พึ่งพาแทนน้ำโขงแต่ก็ใช่ว่าจะหาปลาได้เยอะและหนีจากปัญหาความผันผวนผิดปกติของแม่น้ำโขงได้ เพราะชีวิตหรือระบบนิเวศของหลงกเชื่อมอยู่กับแม่น้ำโขง คือ ในช่วงน้ำหลากน้ำโขงจะเอ่อท่วมหลงกและแหล่งน้ำอื่นๆ ผ่านเข้ามาทางแม่น้ำกกซึ่งจะช่วยพาเอาปลานานาชนิดเข้ามาตามระบบธรรมชาติ ปีไหนน้ำโขงผิดปกติ ไม่ท่วมหรือท่วมน้อยปลาในหลงก็จะน้อยตามไปด้วย

“การหาปลาถือเป็นอาชีพและเป็นการทำมาหากินหลักของกลุ่มผู้หญิงบ้านเราเลย เพียงแค่มีการปรับเปลี่ยนพื้นที่ไม่ได้หาตามแม่น้ำโขงเป็นหลักเหมือนแต่ก่อน เราไปหาตามหลง ตามหนอง แม่น้ำกก เป็นส่วนใหญ่ เครื่องมือมีทั้งยอ มอญ เบ็ด สวิง ขึ้นอยู่กับช่วงฤดูกาลที่หาและความถนัดของแต่ละคน เครื่องมือที่ใช้ได้ตลอดทั้งปีมีแค่ออ”

“การหาอยู่หากินแต่ก่อนก็จะมีเครื่องมือที่หลากหลาย จะมีเบ็ดปลาจิ๋ว จ้ำ สวิง ปลาเก๋เยอะ ทั้งกุด ชิว สร้อย ทองกาย ปลา มีทุกอย่าง กุ้งก้ามกรามก็มี กุ้งฝอย มีผักธรรมชาติให้เก็บกิน เช่น ผักต้นอ้อ มีไถเยอะไปหมด ปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปลงตลิ่งก็ลำบากกว่าเดิม ไม่มีที่ทอดแหยกอ ปลาเก๋เริ่มน้อยลง ช่วงน้ำขึ้นปกติจะมีปลา 10 กว่าปีมานี้ลงไปยกยกกลับไม่มี ปลาบางชนิดที่หายไปเลยก็มี อย่าง สร้อย หวาน กุด ปลาที่เคยหาได้ไม่ได้ ไม่รู้ว่ามันเกิดจากอะไร”



การเปลี่ยนแปลงด้านอาหาร

ปลาน้ำโขงถือเป็นสุดยอดของวัตถุดิบทำอาหาร เมื่อปลาหายไป ย่อมส่งผลต่อการอยู่การกินและความสุขของการกินของอร่อยและกินอิ่ม รสชาติอาหารบางอย่างก็เปลี่ยนไปเพราะต้องซื้อปลาเลี้ยงในบ่อมาทำกินแทน ความรู้และเคล็ดลับเกี่ยวกับการทำปลาแม่น้ำโขงก็จางหายไปด้วย เมนูอาหารที่เคยใช้ปลาใหญ่ทำก็ปรับมากินปลาตัวเล็กแทน แม่ณิญาต้องออกไปหาปลา ช่วยสามีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ที่เดิมสามีเป็นคนออกเรือไปหาปลาคนเดียว ก็พอกินพอขาย แต่เดี๋ยวนี้ครอบครัวต้องพึ่งปลาตัวเล็กจากการหาของ แม่ณิญามากขึ้นกว่าเดิม เดิมเคยกินผักใหม่ๆ สดๆ ปลอดสารพิษจากสวนโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ แต่ทุกวันนี้ต้องเสียเงินซื้อผักที่มีสารพิษมากิน

“ปลาก็ไม่มีเหมือนแต่ก่อน พืชผักธรรมชาติก็ไม่มีเหมือนแต่ก่อน เก็บไก่ไม่ได้เหมือนแต่ก่อน รายได้ส่วนนี้หายไป การทำมาหากินลำบากมาก”

การเปลี่ยนด้านประเพณีวัฒนธรรม

สิ่งที่เห็นได้คือประเพณีของบ้านปากอิงใต้ การเปลี่ยนแปลงของกระแสน้ำมีผลต่อการหายไปของชายฝั่ง หาด และทราย ทำให้ประเพณีตบประทรายที่หาดทรายริมน้ำหายไป ชาวบ้านต้องปรับเปลี่ยนประเพณีไปถึงสองครั้ง ตอนแรกเปลี่ยนมาเป็นการขนทรายมาทำตบประทรายที่บนลานวัดแทน ต่อมาเมื่อไม่มีทรายก็ต้องซื้อทรายจากที่อื่นมาทำ เมื่อมองถึงประเพณีไหลเรือไฟจะเห็นว่าได้รับผลกระทบจากสิ่งที่เปลี่ยนไปและปลาที่ลดลง เมื่อปลาหายไปก็ส่งผลต่อเศรษฐกิจของชุมชนและ

คนในหมู่บ้าน จากที่เคยศึกคักทั้งคนหาปลาและพ่อค้าแม่ค้าคนกลาง ที่วิ่งเข้ามารับซื้อปลาก็เงียบเหงาลง คนย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่นหรือต้องยุ่งอยู่กับการทำมาหากินมากขึ้น การเอาเรือไฟไปลงน้ำก็ต้องย้ายไปทำในช่วงลอยกระทงแทนเพราะคนจะเยอะกว่า นอกจากนี้การที่ปลาลดลงก็ทำให้คนหาปลาที่เคยมาต่อคิวหาปลากันศึกคักหายไป การเลี้ยงผีลั้งซึ่งเป็นจุดหาปลาของหมู่บ้านก็ทำน้อยลง

อารมณ์ความรู้สึกกับความลึกของการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเจอปัญหาผู้ชายจะเคร่งขรึมกว่าแต่ผู้หญิงจะสื่อออกมาทั้งจากน้ำเสียงคำพูดและอารมณ์ซึ่งหลายคนจะมองข้าม แต่อารมณ์และความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยบอกให้รู้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมันมีรายละเอียดซ่อนอยู่หลายแง่หลายมุมและมันมีความทุกข์ยากมากกว่าที่ตามองเห็น หลายอย่างเห็นไม่ได้ด้วยตัวเลขหรือข้อมูล อารมณ์และความรู้สึกของแม่ญิงที่เล่าถึงสิ่งที่กำลังเจออยู่จึงช่วยส่องให้เห็นความลึกของการเจ็บป่วยของน้ำโขง ผู้เป็นแม่และชุมชนที่ต้องพึ่งพา

แม่พู บ้านห้วยลึก กล่าวถึงแปลงผักริมโขงที่ถูกน้ำท่วมว่า

“เสียดาย แม่เสียดาย แม่กะปลูกมานะกว่าจะได้เห็นน้ำท่วมผักกะให้น้ำตาออกพุ่นแล้ว(ก็ร้องไห้น้ำตาตกโน่นแล้ว) ผักปลูกเต็มมมมม น้ำท่วมเต็มมมมม ปลูกไว้เคยได้ขาย มีอะร่อยสองร่อย พอน้ำท่วมแม่ก็ไปโงมมมมมเอาดำน้ำเอาน้ำมันท่วมฮอดพี(พร้อมชี้ตรงออกเพื่อบอกถึงระดับที่น้ำท่วมตอนไปดำน้ำเก็บผัก)”

4

ข้อเสนอแนะ จากแม่ญิง

จากผลกระทบที่เกิดขึ้น แม่ญิงได้มีข้อเสนอเพื่อแก้ไขปัญหาทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดเฉพาะหน้าและแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ซึ่งสรุปรวมได้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. อยากรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาช่วยแก้ปัญหาปากท้องโดยการส่งเสริมอาชีพทางเลือกแบบครบวงจร รวมไปถึงการแปรรูป การตลาด การส่งออก เป็นต้น

“ควรส่งเสริมเรื่องอาชีพ เรื่องรายได้ให้ชาวบ้าน ปลาหาไม่ได้เหมือนเดิมรายได้ก็ลดลง เกษตรริมโขงที่ปรับมาทำริมอิงปีที่แล้วก็ประสบปัญหาน้ำแห้งขังไม่ลด ปลุกพืชขายได้ไม่ได้เต็มเหมือนที่เคย ถ้ามีหน่วยงานมาส่งเสริมอาชีพที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนคงดี”

แม่ญิงบ้านปากอิงได้กล่าว

“อยากให้ชอยกันแก้ปัญหาล้างแม่ น้ำใจมันอาจจะ
 กลับมาคือเก่าแต่กะบ่อยากให้มันเสียจนบ่มีปลา บ่มีไก
 คาคการณ์หยั่งบ่ได้ ทำมาหากินสู่มื้อนี้บ่แม่นกินแค่ปากตัวเอง
 ต้องส่งลูก ทั้งส่งให้กินส่งให้เรียน วันละ 200 อย่างต่ำ
 อย่างน้อยถ้ามีพืชผัก หาหน่อตามธรรมชาติเราก็พอได้กิน
 เงินก็เก็บไว้ให้ลูกมันยังพอไหว ถ้าไม่ได้ขายผักแล้วยังต้องไป
 ซื้อกินอีกมันลำบากกว่าเก่าคัก รายได้บ่มีรายจ่ายหลายขึ้น”
 แม่ญิงบ้านห้วยลึกกล่าว

2. การให้หน่วยงานต่างๆ เข้ามารับฟังและช่วยแก้ปัญหา

“อยากให้หน่วยงานต่างๆ ช่วยกันแก้ปัญหา แม่ น้ำใจ
 มันเป็นแม่น้านานาชาติ ชาวบ้านเราส่งเสียงไม่รู้จะถึงไหน
 อยากให้ช่วยกันหลายๆ หน่วยงาน มารับฟังว่าผลกระทบ
 มันเกิดอะไรขึ้นบ้างแล้ว”

“อยากให้มารับฟังความคิดเห็นของชาวบ้าน อยากให้
 หน่วยงานต่างๆ เขามารับฟังถึงเรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้น
 ตอนนี้เกิดขึ้นจริงแล้ว จะช่วยกันแก้ปัญหอย่างไร ชาวบ้าน
 คงแก้ปัญหาไม่ได้นอกจากยอมรับผลกระทบที่กำลังเกิดขึ้น”

3. การมีระบบแจ้งเตือนเรื่องการปล่อยน้ำจากเขื่อนอย่างเป็นทางการ มีประสิทธิภาพ และชาวบ้านรับรู้ได้ง่าย

“อยากให้มียุทธศาสตร์แจ้งเตือนเรื่องระดับน้ำที่มี
 ประสิทธิภาพ ไม่รู้หน่วยงานไหนที่พอจะช่วยให้ การ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้น มีให้เห็นแล้ว
ชาวบ้านเราปรับตัวมาตลอด ตอนนี้แม่น้ำโขงหลักๆ คือ
หาปลาและทำเกษตรไม่ได้ต้องมาพึ่งแม่น้ำอิงแต่โขงผันผวน
อิงก็ได้รับผลกระทบ”

แม่ญิงบ้านปากอิงได้กล่าว

“ทุกวันนี้ชาวบ้านต้องสังเกตกันเอง อย่างน้อยถ้ามี
การแจ้งเตือน ชาวบ้านจะได้รู้และติดตาม”

“ระดับน้ำ มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตชาวบ้านมาก
ทั้งคนหาปลา คนเก็บไถ จะปล่อยน้ำควรแจ้งล่วงหน้าก่อน
เพราะตอนนี้ระดับน้ำขึ้นลงผิดธรรมชาติไปหมด”

4. ควรหยุดการสร้างเขื่อนใหม่เพิ่มขึ้นในแม่น้ำโขง

“ไม่อยากให้สร้างเขื่อนกันแม่น้ำโขงเพิ่ม เพราะ
ทุกวันนี้ระดับน้ำก็คาดการณ์อะไรไม่ได้แล้ว ปลา ไก อาหาร
ธรรมชาติลดน้อยลงมาก”

“ชาวบ้านรับรู้เรื่องสถานการณ์การสร้างเขื่อนน้อยมาก
ทั้งที่เป็นผู้ที่จะได้รับผลกระทบเป็นอันดับต้นๆ อยากรับรู้
ข้อมูลเพิ่มมากขึ้น อาจจะสื่อสารผ่านผู้นำหรือหน่วยงานรัฐ
ต่างๆ รับรู้ข้อมูลก่อนสร้าง ไม่ใช่จะทำจะสร้างแล้วค่อย
มาบอก”

ภาคผนวก

รายชื่อนักวิจัยชาวบ้าน

นักวิจัยบ้านเชียงแสนน้อย

1. นางสาวจิตรา ทิสา
2. นางจันทิพย์ วิสัยวรรณ
3. นางโสภิตา โนระ
4. นางอ้อย เทียบฐาน
5. นางจันทนา ชัยมงคล
6. นางยอด แก้วดำ
7. นางสาวนันท์ สมรักษ์
8. นางสาววรรณ ใจเสมอ
9. นางสาวใจ มะลิพรรณ
10. นางอรุณ ทิทอง
11. นางกรวิภา สมรักษ์
12. นางสาววรรณ ธรรมตาล
13. นางรัตติกาล ทิสา
14. นางรำพึง ชันทาพูน
15. นางสาววิศรา ปัตถามัง

นักวิจัยบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง

1. นายสมศักดิ์ ตียะระ
2. นางดวงพร ธรรมวงศ์
3. นางจันทร์แก้ว ธรรมวงศ์
4. นางไพล ธรรมวงศ์
5. นางบัวเครือ ธรรมวงศ์
6. นางบัวสาย ธรรมวงศ์
7. นางขันแก้ว ธรรมวงศ์
8. นางสาวดี ตียะระ
9. นางสาวพร ธรรมวงศ์
10. นางพิชญาภา ธรรมวงศ์
11. นางจันทร์แสง ปานทอง
12. นางสาวหล้า ธรรมวงศ์
13. นางสาวมี นวลแจ่ม
14. นางสาวภา ธรรมวงศ์
15. นางณัฐธิดา ตียะระ

นักวิจัยบ้านปากอิงใต้

1. นางเพ็ญ อินทรวงค์
2. นางอ้อย คงสวน
3. นางมาลี ขุนหล้า
4. นางนาริศรา พูลศิริวิสัย
5. นางสาวสมัย บุญต่อม
6. นางสาวสุภารัตน์ ใหม่จันทร์
7. นางมี อินทรวงค์
8. นางโสภณ อินทรวงค์
9. นางสาวภาคินี อินทรวงค์
10. นางบัวผัน แสนคำลือ
11. นางอรุณ สุวรรณดี
12. นางก่องแก้ว สุวรรณดี
13. นางบุญมี สุวรรณดี
14. นางอำไพ สิงห์ทอง
15. นางบัวจันทร์ จันเพ็ง
16. นางจินดา บุญต่อม

นักวิจัยบ้านแจมป๋อง

1. นางสาวรุ่งอรุณ ชัยวงศ์
2. นางสาวสนธยา ยะแก้ว
3. นางภัสชนิดา ไทยสวน
4. นางสาวพิกุล ชัยวงศ์
5. นางนันทกา ปานแสง
6. นางสุพรรณหา ชัยวงศ์
7. นางวาสนา มั่งชู
8. นางสนม ชัยวงศ์
9. นางสุกัญญา อินตา
10. นางแก้ว อินตา
11. นางสุรินนี ชัยวงศ์
12. นางวารุณี ชัยวงศ์
13. นางสาวกุลรัตน์ กิ่งแก้ว
14. นางบัวจันทร์ ชัยวงศ์
15. นางนารี ชัยวงศ์
16. นางสุพิน ชัยวงศ์
17. นางคำนวล อินตา



นักวิจัยบ้านห้วยลึก

1. นางกาญจนา บัวไผ่เดช
2. นางสาวจรรยา จันทร์ทิพย์
3. นางจันทร์สุข อินทวงค์
4. นางพรมมี อินต๊ะปัญญา
5. นางอินทอน จันทวงค์
6. นางจันทร์ฉาย โพธิปัญญา
7. นางภู ศรีนาวา
8. นางบังอร อินต๊ะปัญญา
9. นางสุธรรม ศรีนวงค์
10. นางสมจิต วิเศษณ์
11. นางนิภาพรรณ อินทวงค์
12. นางศิริพร แซ่ลี้
13. นางมลทา ริยะสาร
14. นางจันทร์สมร บุญยวงค์
15. นางแพงศรี จันทวงค์
16. นายพินันต์ อินทวงค์

ผู้ช่วยนักวิจัย

1. นายธีระพงศ์ โพธิ์มัน
2. นางสาวอริตา รัชธานี



• • •

สถาบันชุมชนลุ่มน้ำโขง

กลุ่มแม่หญิงบ้านเชียงแสนน้อย

กลุ่มแม่หญิงบ้านหาดบ้าย-หาดทรายทอง

กลุ่มแม่หญิงบ้านปากอิงใต้

กลุ่มแม่หญิงบ้านแจมปอง

กลุ่มแม่หญิงบ้านห้วยลึก

• • •

สนับสนุนโดย



Mekong Connections: Supporting Governance,
Transparency, and Local Voices

