

# สำนักพิมพ์แสงแดด แนะนำหนังสือ “อาหารอีสาน”

## อาหารอีสานตำรับพื้นถิ่น สะท้อนวัฒนธรรมการกิน ของชาวบ้านตำรับดั้งเดิม พร้อมภาพประกอบแบบ Step - by -step อย่างละเอียด

✖

คนอีสานมีวิถีการหาอยู่หากิน ที่ผูกพันกับการเกษตรและใกล้ชิดกับธรรมชาติ อาหารอีสานจึงแสดงถึงวิถีชีวิตของคนอีสานที่ใช้ชีวิตแบบเฮ็ดอยู่ เฮ็ดกิน การหาอยู่ หากินแบบผลิตเองและพึ่งพิงธรรมชาติ อาหารอีสานส่วนใหญ่จึงปรุงจากพืชผัก สัตว์ป่า สัตว์น้ำ ตามท้องถิ่น ป่าเขา และสายน้ำ รอบถิ่นฐาน เป็นเมนูอาหารหลากหลายประเภท ที่ยังคงกลิ่นและรสชาติแท้ ๆ ของทั้งพืชและสัตว์ ที่ถือได้ว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ยังโลดเต้นอยู่ในสำรับประจำวันของลูกอีสานอย่างแท้จริง

✖

สำนักพิมพ์แสงแดดจึงจัดทำตำราอาหารเล่มอาหารอีสาน ที่รวบรวมเป็นตำรับอีสานขนานแท้ หลากรสหลายประเภท ตั้งแต่ ลาบ ก้อย – ต้ม – แกง – อ่อม อ้อ อู๋ – หมก ไปจนถึงซูป และ ตำ โดยไม่มีความมันเลี่ยนจากกะทิและน้ำมัน ทั้งยังมีรสแซบที่ช่วยให้เจริญอาหารได้เป็นอย่างดี และยังปรุงง่ายเสร็จเร็ว ด้วยเครื่องปรุงไม่กี่ชนิดและขั้นตอนการทำที่ไม่ซับซ้อน แบบรสแท้ตำรับดั้งเดิมกว่า 74 สูตร อาทิเช่น ตำข้าว ต้มแซบเครื่องในวัว ลาบเหนียวปลาตอง อ่อมไก่ หมกไข่มดแดง เป็นต้น ที่สะท้อนถึงวิถีการกินของคนอีสานที่เรียบง่ายและผูกพัน กับธรรมชาติอย่างยิ่ง ที่นับเป็นปากะศิลป์ที่ควรแก่การอนุรักษ์ไว้ และถือได้ว่าตำรับสูตรอาหารอีสานที่รวบรวมไว้ในเล่มนี้เป็นอาหารอีสานรสชาติพื้นบ้านที่คนเมืองเองก็กินได้อย่างอร่อยแบบ “เฮ็ดอยู่ เฮ็ดกิน” ตามอย่างคนอีสานบ้านเฮา

อาหารอีสาน ปกอ่อนราคา 500 บาท – วางจำหน่ายแล้วตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

อาหารอีสาน ปกแข็ง ราคา 700 บาท – วางจำหน่ายแล้วตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป