



นกกกล่าวเล่าขาน..... ประถมกาญจน์ 1



ฉบับที่ 16 เดือนสิงหาคม 2556



อาหารยอดนิยมของประเทศสมาชิกอาเซียน



อาหารยอดนิยมของบรูไน



อัมบูยัต (Ambuyat) เป็นอาหารยอดนิยมของบรูไน มีลักษณะเด่นอยู่ที่ตัวแป้งจะเหนียวข้นคล้ายข้าวต้มหรือโจ๊ก โดยมีแป้งสาคุเป็นส่วนผสมหลัก ตัวแป้งอัมบูยัตเอง ไม่มีรสชาติ แต่ความอร่อยจะอยู่ที่การจิ้มกับซอสผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว นอกจากนี้ยังมีเครื่องเคียงอีก 2-3 ชนิด เช่น ผักสด เนื้อห่อใบตองย่าง หรือเนื้อทอด ทั้งนี้การรับประทานอัมบูยัตให้ได้รสชาติ ต้องรับประทานตอนร้อน ๆ จึงจะดีที่สุด

อาหารยอดนิยมของกัมพูชา



อาม็อก (Amok) เป็นอาหารคาวยอดนิยมของกัมพูชา มีลักษณะคล้ายห่อหมกของไทย โดยเป็นการนำเนื้อปลาสด ๆ ลวกพริกเครื่องแกง และกะทิ แล้วทำให้สุกโดยการนำไปนึ่ง ซึ่งนอกจากจะใช้เนื้อปลาแล้ว อาจ

เลือกใช้น้ำไก่แทนก็ได้ ส่วนสาเหตุที่คนในประเทศกัมพูชานิยมรับประทานปลา เนื่องจากสภาพภูมิประเทศของกัมพูชามีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ ทำให้ปลาเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่ายนั่นเอง

อาหารยอดนิยมของอินโดนีเซีย



กาโต กาโต (Gado Gado) อาหารยอดนิยมของประเทศอินโดนีเซีย ประกอบไปด้วยผัก และธัญพืชหลากหลายชนิด ทั้งแครอท มันฝรั่ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก ถั่วเขียว นอกจากนี้ยังมีเต้าหู้ และไข่ต้มสุกด้วย กาโต กาโตจะนำมารับประทานกับซอสถั่วที่คล้ายกับซอสสะเต๊ะ อย่างไรก็ตาม ด้วยเครื่องสมุนไพรในซอส อาทิ รากผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ทำให้เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกเย็นกะทิมากจนกินไปนั่นเอง

อาหารยอดนิยมของลาว



สลัดหลวงพระบาง (Luang Prabang Salad) เป็นอาหารขึ้นชื่ออีกชนิดหนึ่ง เนื่องจากมีรสชาติกลาง ๆ ทำให้รับประทานได้ทั้งชาวตะวันออก และตะวันตก โดยส่วนประกอบสำคัญคือ ผักน้ำ ซึ่งเป็นผักป่าที่ขึ้นตามริมธารน้ำไหล และยังมีส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น มันแกว แตงกวา มะเขือเทศ ไข่ต้ม ผักกาดหอม และหมูสับ ลวกสุก ส่วนวิธีปรุงรสคือ ราดด้วยน้ำสลัดชนิดใส คลุกส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน แล้วโรยหน้าด้วย กระเทียมเจียว และถั่วลิสงคั่ว

อาหารยอดนิยมของมาเลเซีย



นาซี เลอแม็ก (Nasi Lemak) อาหารยอดนิยมของประเทศมาเลเซีย โดยนาซี เลอแม็ก จะเป็นข้าวหุงกับกะทิ และใบเตย ทานพร้อมเครื่องเคียง 4 อย่าง ได้แก่ ปลากระตักทอดกรอบ แดงกว่าหั่น ไข่ต้มสุก และถั่วอบ ซึ่งนาซี เลอแม็กแบบดั้งเดิมจะห่อด้วยใบตอง และมักทานเป็นอาหารเช้า แต่ในปัจจุบัน กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่ทานได้ทุกมื้อ และแพร่หลายในประเทศเพื่อนบ้านอีกหลายแห่ง เช่น สิงคโปร์ และภาคใต้ของไทยด้วย

อาหารยอดนิยมของฟิลิปปินส์



อโดโบ้ (Adobo) เป็นอาหารยอดนิยมของประเทศฟิลิปปินส์ ทำจากเนื้อหมู หรือเนื้อไก่ ที่ผ่านการหมัก และปรุงรส โดยจะใส่น้ำส้มสายชู ซีอิ๊วขาว กระเทียมสับ ใบกระวาน พริกไทยดำ นำไปทำให้สุกโดยอบในเตาอบ หรือทอด แล้วนำมารับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ

ในอดีตอาหารจานนี้เป็นที่นิยมในหมู่นักเดินทาง เนื่องจากส่วนผสมของอโดโบ้สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน เหมาะสำหรับพกไว้เป็นเสบียงอาหารระหว่างการเดินทาง ซึ่งปัจจุบันอโดโบ้ได้กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่นำมารับประทานกันได้ทุกที่ทุกเวลา

อาหารยอดนิยมของสิงคโปร์



ลักซา (Laksa) อาหารขึ้นชื่อของประเทศสิงคโปร์ ลักซามีลักษณะคล้ายก๋วยเตี๋ยวต้มยำใส่กะทิ ทำให้รสชาติเข้มข้น คล้ายคลึงกับข้าวซอยของไทย โดยลักซาจะมีส่วนผสมของ กุ้งแห้ง พริก กุ้งต้ม และหอยแครง เหมาะสำหรับคนที่ชอบรับประทานอาหารทะเลเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม ลักซามีทั้งแบบที่ใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ ทว่า แบบที่ใส่กะทิจะเป็นที่นิยมมากกว่า

อาหารยอดนิยมของไทย



ต้มยำกุ้ง (Tom Yam Goong) แค่อะยี่ห้อก็เป็นที่ยอมรับกันดีอยู่แล้วว่า ต้มยำกุ้งเป็นอาหารควาที่เหมาะสมสำหรับรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ กลิ่นหอมของสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบในต้มยำกุ้ง นอกจากจะทำให้รู้สึกสดชื่นแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการเจริญอาหารได้เป็นอย่างดี

และเนื่องจากต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว และเผ็ดเป็นหลัก ทำให้รับประทานแล้วไม่เลี่ยน จึงทำให้ต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในทั่วทุกภาคของประเทศไทย รวมถึงชาวต่างชาติเองก็ติดอกติดใจในความอร่อยของต้มยำกุ้งเช่นเดียวกัน

อาหารยอดนิยมของเวียดนาม



ปาะเป็ยะเวียดนาม (Vietnamese Spring Rolls) ถือเป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองที่โด่งดังที่สุดของประเทศเวียดนาม ความอร่อยของปาะเป็ยะเวียดนาม อยู่ที่การนำแผ่นแป้งซึ่งทำจากข้าวเจ้ามาห่อไส้ ซึ่งอาจจะเป็นไก่ หมู กุ้ง หรือหมูยอ โดยนำมาพร้อมกับผักสมุนไพรอีกหลายชนิด เช่น สะระแหน่ ผักกาดหอม และนำมารับประทานคู่กับน้ำจิ้มหวาน โดยจะมีถั่วงอก แครอทซอย ไข่ต้มซอย ให้เติมตามใจชอบ และบางครั้งอาจมีเครื่องเคียงอย่างอื่นเพิ่มเติมด้วย

อาหารยอดนิยมของพม่า



หล่าเพ็ด (Lahpet) เป็นอาหารยอดนิยมของพม่า โดยการนำใบชาหมักมาทานกับเครื่องเคียง เช่น กระเทียมเจียว ถั่วชนิดต่าง ๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เรียกได้ว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกับเมี่ยงคำของประเทศไทย ซึ่งหล่าเพ็ดนี้ จะเป็นเมนูอาหารที่ขาดไม่ได้ในโอกาสพิเศษหรือเทศกาลสำคัญ ๆ ของประเทศพม่า โดยกล่าวกันว่า หากงานเลี้ยง หรืองานเฉลิมฉลองใด ไม่มีหล่าเพ็ด จะถือว่างานนั้นเป็นงานที่ขาดความสมบูรณ์ไปเลยทีเดียว

http://www.nwvoc.ac.th/asean/Asean_Food.html

เพื่อนครูที่ต้องการแลกเปลี่ยนความรู้ในบอกกล่าวเล่าขาน..ประกาศนียบัตร1ปีรดส่งมาที่

Suradejly@hotmail.com นะครับ ขอขอบคุณครับ

