ชวนชิมเมนูเด็ด อาหารเส้นอาเซียน

อาหารนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์สามารถบอกได้ถึงภูมิหลังของชาติพันธุ์ เพราะอาหารนั้นเกิดจากการหล่อหลอมวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมต่างถิ่นเข้าไว้เป็นหนึ่งเดียวอย่างกลมกลืน

ก๋วยเตี๋ยวเรือ (Boat Noodle)

ก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นนวัตกรรมการค้าอย่างไทยที่นำการปรุงก๋วยเตี๋ยวอย่างจีนมาลงไว้ในใส่ใน "เรือพาย" ที่มีพื้นที่จำกัด พร้อมแจวไปยังหัวกระไดท่าน้ำ ที่สำคัญคือความเป็น "ฟิวชั่นฟู้ด" ที่มีสูตรเฉพาะแบบไทยนั่นคือ การใส่เลือดวัวหรือเลือดหมูเกลือ ซีอิ๊วดำ เต้าหู้ยี้ และเครื่องเทศต่าง ๆ ให้กลายเป็น "น้ำตก" ลงไปผสมกับน้ำซุปก๋วยเตี๋ยวน้ำใสแบบเดิม นอกจากนี้ยังต้องกินเคียงกับกากหมูหรือแคบหมู ใบโหระพาเพื่อดับกลิ่นคาว ปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปก๋วยเตี๋ยวเรือหันมาเปิดร้านบนบกแทนแต่ก็ยังไม่ละทิ้งสัญลักษณ์ของความเป็นก๋วยเตี๋ยวเรือ โดยจะใช้เรือตั้งอยู่หน้าร้านและชามก็ยังใช้เป็นชามขนาดเล็กอยู่ ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยวเรือได้รับความนิยมมากขึ้นมีการเปิดร้านก๋วยเตี๋ยวเรือในหลายประเทศทั่วโลก

ข้าวซอยหลวงพระบาง (Luang Prabang Khao Soi Noodles)

ใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวแบบลาว หน้าตาคล้ายก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว หรือเฝอของเวียดนาม เครื่องที่ใช้ราดหน้าข้าวซอยหลวงพระบาง ได้แก่ หมูสับกับหนังหมูผัดรวมกับพริก ถั่วเน่าเผา กระเทียม มะเขือเทศ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา กะปิ เมื่อจะกินเพียงลวกเส้นใส่เครื่องทั้งหมดแล้วเติมน้ำซุปรสหอม โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี

โมฮิงกา (Mohinga)

"โมฮิงกา" หรือ "ม่งฮี่งคา" ขนมจีนที่ถือเป็นอาหารประจำชาติของเมียนมา โดยชาวเมียนมานิยมกินเป็นอาหารเช้า น้ำยาทำจากปลาน้ำจืดเคี่ยวกับหยวกกล้วย ปรุงรสด้วยกะปิ หอมหัวใหญ่ หอมเล็ก ต้นหอม ขิงสด ขมิ้น ตะไคร้ ถั่วดำ พริกป่น พร้อมไข่ต้ม เพราะคนเมียนมาชอบกินถั่ว จึงมีถั่วขุบแป้งทอดโรยหน้าให้เคี้ยวกรุบกรอบ

เฝอ (Pho)

เฝอ คือ เมนูเส้นจากเวียดนามที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก โดยเฉพาะ เฝอเนื้อ (เฝอบ๋อ) ที่ใช้น้ำซุปที่ต้มจากกระดูกวัวต่อมาจึงมีเฝอไก่ (เฝอก่า) สำหรับคนที่ไม่กินเนื้อวัว ส่วนเฝอหมูนั้นเริ่มมีในช่วงหลัง ซึ่งจะให้รสหวานโดยไม่ต้องปรุงน้ำตาล เนื้อที่จะนำมาใส่จะหั่นบางๆ เมื่อจะเสิร์ฟก็นำเส้นไปลวก เอาเนื้อเรียงโปะหน้า แล้วตักน้ำซุปร้อน ๆ ราดลงไป เนื้อจะสุกพอดี ส่วนผักที่ใส่เฝอจะเป็นต้นหอมกับหอมหัวใหญ่ หรือบางทีก็ใส่ผักชีใบยาวเพิ่มด้วย

ลักซาปีนัง (Penang Laksa)

ลักซาเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมจีน เส้นลักซาทำมาจากข้าว รูปร่างกลมขนาดประมาณตะเกียบ เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม ลักซาจะมีรสชาติที่แตกต่างไปตามแต่ละท้องถิ่น ในส่วนของ "ลักซาปีนัง" ซึ่งเป็นลักซาสูตรเฉพาะมีส่วนประกอบของเนื้อปลาทะเลเน้น ๆ ผสมกับเครื่องแกงแล้วต้มเคี่ยวจนได้ที่ รสชาติจะออกเปรี้ยวคล้ายกับแกงส้มแต่ไม่เผ็ด ได้รสชาติจากเนื้อปลาแบบเต็มคำ ให้ความหอมชื่นใจจากสะระแหน่

นมบันจ็ก ซัมลอร์ขเมร์ (Num Banh Chok)

นมบันจ็ก ซัมลอร์ขเมร์ หรือ ขนมจีนน้ำยาเขมรหรือประเทศกัมพูชา มีลักษณะคล้ายขนมจีนน้ำยาของไทย ซึ่งตัวน้ำยานี้สามารถทำได้สองแบบคือ น้ำยากะทิและน้ำยาไม่ใส่กะทิ คล้ายน้ำยาป่าของไทย โดยจะทำการหาบขายหรือตั้งแผงขายตามตลาดแบบบ้านเรา และเป็นอาหารที่มักทำกันในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ

ลักซาสิงคโปร์ (Singapore Laksa)

ลักซาเป็นอาหารในวัฒนธรรมบ๊าบ๋าย่าหยา (นอนยา) หรือที่เรียกว่าชาวเปอรานากัน อันเกิดจากผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนฮกเกี้ยนกับชาวมลายูบริเวณคาบสมุทรมลายูและช่องแคบมะละกาของมาเลเซีย รวมทั้งชาวอินโดนีเซียบริเวณเกาะชวา ความพิเศษของ "ลักซาสิงคโปร์" คือมีน้ำซุปที่ทำจากกุ้ง ทั้งกุ้งสดและกุ้งแห้ง ปรุงด้วยเครื่องแกง (Rempah) ส่วนเครื่องนั้นจะเป็นอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา ใส่ผักต่าง ๆ เช่น แตงกวาซอย ถั่วงอก ต้นหอม สิ่งสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้คือ "ผักแพว" ซึ่งเป็นผักที่ทำให้เกิดกลิ่นที่มีเอกลักษณ์ของอาหารเส้นชามนี้

ปันสิต ลุก ลุก (Pancit Lug Lug)

ปันสิต ลุก ลุก เป็นขนมจีนเส้นใหญ่ (Palabok Noodles) ใส่หมู กุ้ง ไข่ต้ม ราดซอสสีแดงได้จากเมล็ดคำแสด โรยหน้าด้วยแคปหมู ปรุงรสด้วยน้ำปลา และความเปรี้ยวจากส้มซี่ดปัจจุบันเป็นอาหารยอดนิยมและเมนูเด็ดที่พลาดไม่ได้เมื่อไปเยือนฟิลิปปินส์

อาหารฟิลิปปินส์ได้รับอิทธิพลจากทั้งสเปนที่ครองดินแดนแห่งนี้กว่า 400 ปี รวมถึงชาวจีนที่อพยพมาเข้ามา ทำให้อาหารเส้นแบบฟิลิปปินส์มีกลิ่นอายทั้งตะวันออกและตะวันตกจนเกิดเป็นอาหารเอกลักษณ์ฟิลิปปินส์

หมี่โกเร็ง (Mie Goreng)

หมี่โกเร็ง หมายถึง หมี่ผัด เป็นอาหารจานเดียวของอินโดนีเซียที่ได้รับความนิยมไปถึงมาเลเซียและสิงคโปร์ ต้นตำรับของหมี่โกเร็งนั้นคือการดัดแปลงหมี่ผัดแบบจีนที่เรียกว่า "เฉาเมี่ยน" โดยชาวจีนที่อพยพย้ายถิ่นฐานมาอยู่ในอินโดนีเซีย แต่ดัดแปลงใช้วัตถุดิบที่มีในอินโดนีเซียมาผสมผสานเป็นหมี่ผัดที่เผ็ดรสและแพร่หลายจนถึงกับมีหมี่โกเร็งกึ่งสำเร็จรูปจำหน่าย

โคโล หมี่ (Kolo mee)

โคโล หมี่ (Kolo mee) บะหมี่หมูสับแห้งแบบบรูไน ซึ่งแม้จะเป็นประเทศมุสลิมขนาดเล็กที่มีประชากรเพียง 4 แสนคน ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม แต่ก็มีชาวจีนให้นทะเลย้ายถิ่นฐานมาตั้งรกรากที่บรูไนจำนวนไม่น้อย ทำให้วัฒนธรรมอาหารจีนได้ถูกเข้ามาผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของบรูไน

นิทรรศการ พิพิธอาเซียน ภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง
08-60/No.06

TK park อุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)