

ชวนชิมเมนูเด็ด อาหารเส้นอาเซียน



อาหารนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์สามารถบอกได้ถึงภูมิหลังของชาติพันธุ์ เพราะอาหารนั้นเกิดจากการหล่อหลอมวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมต่างถิ่นเข้าไว้เป็นหนึ่งเดียวอย่างกลมกลืน

ก๋วยเตี๋ยวเรือ (Boat Noodle)



ก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นวัฒนธรรมการค้าอย่างไทยที่นำการปรุงก๋วยเตี๋ยวอย่างจีนมาลงไว้ใน "เรือพาย" ที่มีพื้นที่จำกัด พร้อมแจวไปยังหัวกระโดงน้ำ ที่สำคัญคือ ความเป็น "พิวชนิต" ที่มีสูตรเฉพาะแบบไทยนั่นคือ การใส่เลือดวัวหรือเลือดหมู เกลือ ซีอิ๊วดำ เต้าหู้ และเครื่องเทศต่าง ๆ ให้กลายเป็น "น้ำตด" ลงไปผสมกับน้ำซุปก๋วยเตี๋ยวน้ำใสแบบเดิม นอกจากนี้ยังต้องกินเคียงกับกากหมูหรือแคบหมู ใบโหระพา เพื่อดับกลิ่นคาว ปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปก๋วยเตี๋ยวเรือหันมาเปิดร้านบนบกแทน แต่ก็ยังไม่ละทิ้งสัญลักษณ์ของความ เป็นก๋วยเตี๋ยวเรือ โดยจะใช้เรือตั้งอยู่หน้าร้าน และซามก็ยังคงใช้เป็นชามขนาดเล็กอยู่ ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยวเรือได้รับความนิยมมากขึ้น มีการเปิดร้านก๋วยเตี๋ยวเรือในหลายประเทศทั่วโลก

โมฮิงกา (Mohinga)



"โมฮิงกา" หรือ "มั่งฮิงคา" ขนมจีนที่ถือเป็นอาหารประจำชาติของเมียนมา โดยชาวเมียนมานิยมกินเป็นอาหารเช้า น้ำยาทำจากปลาน้ำจืดเคี่ยวกับหยวกกล้วยปรุงรสด้วยกะปิ หอมหัวใหญ่ หอมเล็ก ต้นหอม ขิงสด ขมิ้น ตะไคร้ ถั่วบด พริกป่น พร้อมไข่ต้ม เพราะคนเมียนมาชอบกินถั่ว จึงมีถั่วทุบแป้งทอดโรยหน้าให้เคี้ยวกรุบกรอบ



ลักซาปีนัง (Penang Laksa)



ลักซาเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมจีน เส้นลักซาทำมาจากข้าว ปรุงร่ากลมขนาดประมาณตะเกียบ เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม ลักซาจะมีรสชาติที่แตกต่างไปตามแต่ละท้องถิ่น ในส่วนของ "ลักซาปีนัง" ซึ่งเป็นลักซาสุดรเฉพาะ มีส่วนประกอบของเนื้อปลาทะเลเน้น ๆ ผสมกับเครื่องแกงแล้วต้มเคี่ยวจนได้ที่ รสชาติจะออกเปรี้ยวคล้ายกับแกงส้มแต่ไม่เผ็ด ได้รสชาติจากเนื้อปลาแบบเต็มคำ ได้ความหอมชื่นใจจากสระระแนง



ลักซาลิงคโปร์ (Singapore Laksa)



ลักซาเป็นอาหารในวัฒนธรรมบาหลียาฮา (نونยา) หรือที่เรียกว่าชาวเปอร์านากัน อันเกิดจากผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนยกย่นกับชาวมลายูบริเวณคาบสมุทรมลายู และช่องแคบมะละกาของมาเลเซีย รวมทั้งชาวอินโดนีเซีย บริเวณเกาะชวา ความพิเศษของ "ลักซาลิงคโปร์" คือมีน้ำซุปลีที่ทำจากกุ้ง ทั้งกุ้งสดและกุ้งแห้ง ปรุงด้วยเครื่องแกง (Rempah) ส่วนเครื่องนั้นจะเป็นอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา ไส้ฝักต่าง ๆ เช่น แดงกวาขอย ถั่วงอก ต้นหอม สิ่งสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้คือ "ผักแพว" ซึ่งเป็นผักที่ทำให้เกิดกลิ่นที่มีเอกลักษณ์ ของอาหารเส้นชามนี่



หมี่โกเร็ง (Mie Goreng)



หมี่โกเร็ง หมายถึง หมี่ผัด เป็นอาหารจานเดียวของอินโดนีเซีย ที่ได้รับความนิยมไปถึงมาเลเซียและสิงคโปร์ ต้นตำรับของหมี่โกเร็งนั้นคือการดัดแปลงหมี่ผัดแบบจีนที่เรียกว่า "เจาเมี่ยน" โดยชาวจีนที่อพยพย้ายถิ่นฐานมาอยู่ในอินโดนีเซีย แต่ดัดแปลงใช้วัตถุดิบที่มีในอินโดนีเซียมาผสมผสานกลายเป็นหมี่ผัดที่เลิศรส และแพร่หลายจนถึงกับมีหมี่โกเร็งสำเร็จรูปจำหน่าย

ข้าวซอยหลวงพระบาง (Luang Prabang Khao Soi Noodles)

ใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวแบบลาว หน้าตาคล้ายก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว หรือเฟอของเวียดนาม เครื่องที่ใช้ราดหน้าข้าวซอยหลวงพระบาง ได้แก่ หมูสับกับหนังหมูผัดรวมกับพริก ถั่วเน่าเผา กระเทียม มะเขือเทศ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา กะปิ เมื่อจะกินเพียงลวกเส้น ใส่เครื่องทั้งหมดแล้วเติมน้ำซุปรสหอม โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี



เฟอ (Pho)

เฟอ คือ เมนูเส้นจากเวียดนามที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก โดยเฉพาะ เฟอเนื้อ (เฟอป้อ) ที่ใช้น้ำซุปลีที่ต้มจากกระดูกวัว ต่อมาจึงมีเฟอไก่ (เฟอเก๋) สำหรับคนที่ไม่กินเนื้อวัว ส่วนเฟอหมูนั้นเริ่มมีในช่วงหลัง ซึ่งจะใส่วุ้นใสๆ ไม่ต้องปรุงน้ำตาล เนื้อที่จะนำมาใส่จะหั่นบางๆ เมื่อจะเสิร์ฟก็นำเส้นไปลวก เอาเนื้อเรียงไปปะหน้า แล้วตักน้ำซุปร้อน ๆ ราดลงไป เนื่องจากสุกพอดี ส่วนผักที่ใส่เฟอจะเป็นต้นหอมกับหอมหัวใหญ่ หรือบางที่ก็ใส่ผักชีใบยาวเพิ่มเติม



นมบันจิก ซัมลอร์ชแมร์ (Num Banh Chok)

นมบันจิก ซัมลอร์ชแมร์ หรือ ขนมจีนน้ำยาเขมรหรือประเทศกัมพูชา มีลักษณะคล้ายขนมจีนน้ำยาของไทย ซึ่งตัวน้ำยานี้สามารถทำได้สองแบบคือน้ำยากะทิและน้ำยาไม่ใส่กะทิ คล้ายน้ำยาป่าของไทย โดยจะทำการหาบขायหรือตั้งผงขायตามลาดแบบบ้านเรา และเป็นอาหารที่มักทำกันในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ



บันสิต ลุก ลุก (Pancit lug lug)

บันสิต ลุก ลุก เป็นขนมจีนเส้นใหญ่ (Palabok Noodles) ใส่หมู กุ้ง ไข่ต้ม ราดซอสสีแดง ได้จากเมล็ดคั่วเสต โรยหน้าด้วยแคบหมู ปรุงรสด้วยน้ำปลา และความเปรี้ยวจากส้มจี๊ด ปัจจุบันเป็นอาหารยอดนิยมและเมนูเด็ดที่พลาดไม่ได้เมื่อไปเยือนฟิลิปปินส์ อาหารฟิลิปปินส์ได้รับอิทธิพลจากทั้งสเปนที่ครองดินแดนแห่งนี้กว่า 400 ปี รวมถึงชาวจีนที่อพยพมาเข้ามา ทำให้อาหารเส้นแบบฟิลิปปินส์มีกลิ่นอายทั้งตะวันออกและตะวันตก จนเกิดเป็นอาหารเอกลักษณ์ฟิลิปปินส์



โคโล หมี่ (Kolo mee)

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



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



ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)