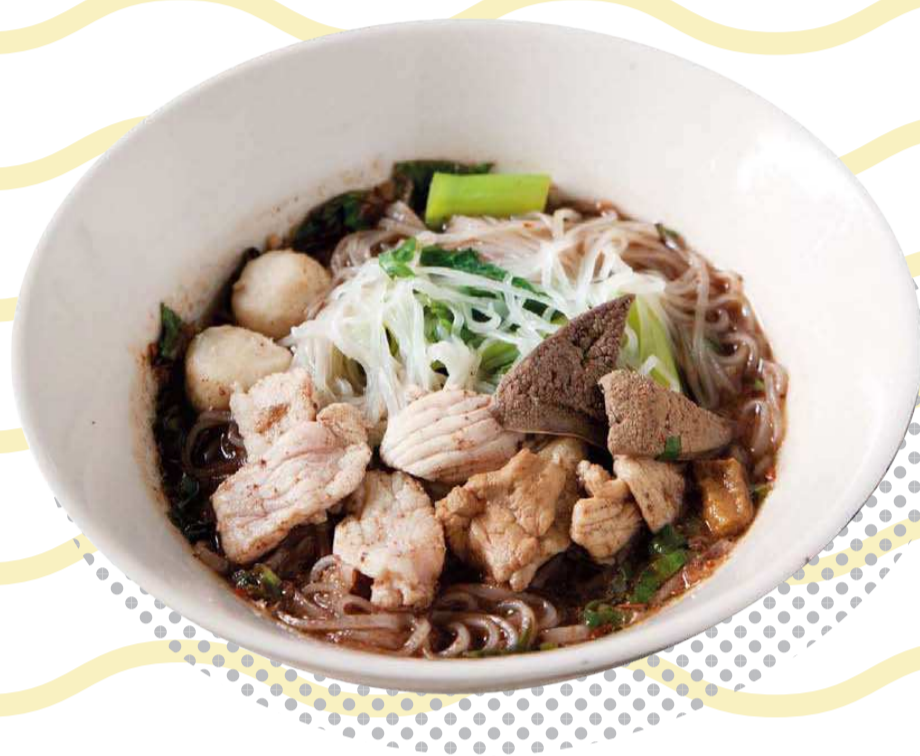




ชวนชิมเมนูเด็ด อาหารเส้นอาเซียน

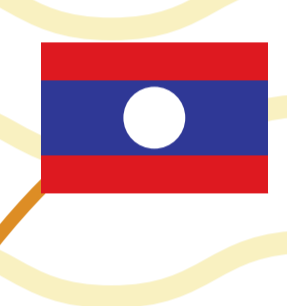
อาหารนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์สามารถบอกได้ถึงภูมิหลังของชาติพันธุ์ เพราะอาหารนั้นเกิดจากการหล่อหลอมวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมต่างถิ่น เข้าไว้เป็นหนึ่งในเดียวอย่างกลมกลืน

ก๋วยเตี๋ยวเรือ (Boat Noodle)



ก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นนวัตกรรมการค้าอย่างไทยที่นำการปรุงก๋วยเตี๋ยวอย่างจีน มาลงไว้ใน “เรือพาย” ที่มีพื้นที่จำกัด พร้อมแฉะไปยังหัวกระโดงทำน้ำ ที่สำคัญคือ ความเป็น “พิวชันฟู๊ด” ที่มีสูตรเฉพาะแบบไทยนั่นคือ การใส่เลือดวัวหรือเลือดหมู เกลือ ซีอิ้วดำ เต้าหู้ยี้ และเครื่องเทศต่าง ๆ ให้กลายเป็น “น้ำตก” ลงไปผสมกับน้ำซุป ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสแบบเดิม นอกจากนี้ยังต้องกินเคียงกับกากหมูหรือแคบหมู ใบโหระพา เพื่อดับกลิ่นคาว ปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปก๋วยเตี๋ยวเรือหันมาเปิดร้านบนบกแทน แต่ก็ยังไม่ละทิ้งสัญลักษณ์ของความเป็นก๋วยเตี๋ยวเรือ โดยจะใช้เรือตั้งอยู่หน้าร้าน และซามก็ยังคงใช้เป็นซามขนาดเล็กอยู่ ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยวเรือได้รับความนิยมมากขึ้น มีการเปิดร้านก๋วยเตี๋ยวเรือในหลายประเทศทั่วโลก

ข้าวซอยหลวงพระบาง (Luang Prabang Khao Soi Noodles)



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

เฟอ (Pho)



เฟอ คือ เมนูเส้นจากเวียดนามที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก โดยเฉพาะ เฟอเนื้อ (เฟอป้อ) ที่ใช้น้ำซุปที่ต้มจากกระดูกวัว ต่อมามีทั้งเฟอกี (เฟอก่า) สำหรับคนที่ไมกินเนื้อวัว ส่วนเฟอหมูนั้นเริ่มมีในช่วงหลัง ซึ่งจะให้รสหวานโดยไม่ต้องปรุงน้ำตาล เนื้อที่จะนำมาใส่จะหั่นบางๆ เมื่อจะเสิร์ฟก็นำเส้นไปลวก เอาเนื้อเรียงโปะหน้า แล้วตักน้ำซุปร้อน ๆ ราดลงไป เนื่องจากสุกพอดี ส่วนผักที่ใส่เฟอจะเป็นต้นหอมกับหอมหัวใหญ่ หรือบางทีก็ใส่ผักชีใบยาวเพิ่มด้วย



โมฮิงกา (Mohinga)



“โมฮิงกา” หรือ “มั่งฮิงกา” ขนบเงินที่ถือเป็น อาหารประจำชาติของเมียนมา โดยชาวเมียนมานิยมกิน เป็นอาหารเช้า น่ายทำจากปลาข้าวจัดเคียวกับหยวกกล้วย ปรุงรสด้วยกะปิ หมกหัวใหญ่ หอมเล็ก ต้นหอม ชิงสด ขมิ้น ตะไคร้ ถั่วบด พริกป่น พร้อมโซ้ต้ม เพราะคนเมียนมา ชอบกินถั่ว จึงมีถั่วซุบแป้งทอดโรยหน้าให้เคี้ยวกรุบกรอบ



นมบันจิก ซัมลอร์ชแมร์ (Num Banh Chok)



นมบันจิก ซัมลอร์ชแมร์ หรือ ขนบเงินน้ำยาเขมรหรือประเทศกัมพูชา มีลักษณะคล้ายขนมจีนน้ำยาของไทย ซึ่งตัวน้ำยานี้สามารถทำได้สองแบบคือ น้ำยากะทิและน้ำยาไม่ใส่กะทิ คล้ายน้ำยาป่าของไทย โดยจะทำการหยาบหรือตั้งผงขยตามตลาดแบบบ้านเรา และเป็นอาหารที่มักทำกันในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ



ลักซาปีนัง (Penang Laksa)



ลักซาเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมจีน เส้นลักซาทำมาจากข้าว รูปร่างกลมขนาดประมาณตะเกียบ เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม ลักซาจะมีรสชาติที่แตกต่างไปตามแต่ละท้องถิ่น ในส่วนของ “ลักซาปีนัง” ซึ่งเป็นลักซาสูตรเฉพาะ มีส่วนประกอบของเนื้อปลาทะเลเน้น ๆ ผสมกับเครื่องแกงแล้วต้มเคี่ยวจนได้ที่ รสชาติจะออกเปรี้ยวคล้ายกับแกงส้มแต่ไม่เผ็ด ได้รสชาติจากเนื้อปลาแบบเต็มคำ ได้ความหอมชื่นใจจากสะระแหน่



ลักซาลิงคโปร์ (Singapore Laksa)



ลักซาเป็นอาหารในวัฒนธรรมบ๋าบ๋ายาหย่า (นonya) หรือที่เรียกว่าชาวเปอรานากัน อันเกิดจากผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนฮกเกี้ยนกับชาวมลายูบริเวณคาบสมุทรมลายู และช่องแคบมะละกาของมาเลเซีย รวมทั้งชาวอินโดนีเซียบริเวณเกาะชวา ความพิเศษของ “ลักซาลิงคโปร์” คือน้ำซุปที่ทำจากกุ้ง ทั้งกุ้งสดและกุ้งแห้ง ปรุงด้วยเครื่องแกง (Rempah) ส่วนเครื่องนั้นจะเป็นอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา ไส้ผักต่าง ๆ เช่น แตงกวาซอย ถั่วองอก ต้นหอม สิ่งสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้คือ “ผักแพว” ซึ่งเป็นผักที่ทำให้เกิดกลิ่นที่มีเอกลักษณ์ของอาหารเส้นชาวนี



ปันสิต ลุก ลุก (Pancit lug lug)



ปันสิต ลุก ลุก เป็นขนบเงินเส้นใหญ่ (Palabok Noodles) ใส่หมู กุ้ง ไข่ต้ม ราดซอสสีแดงจากเมล็ดคั่วเสต โรยหน้าด้วยแคบหมู ปรุงรสด้วยน้ำปลา และความเปรี้ยวจากส้มที่ปัจจุบันเป็นอาหารยอดนิยมและเมนูเด็ดที่พลาดไม่ได้ เมื่อไปเยือนฟิลิปปินส์

อาหารฟิลิปปินส์ได้รับอิทธิพลจากทั้งสเปนที่ครองดินแดนแห่งนี้กว่า 400 ปี รวมถึงชาวจีนที่อพยพมาเข้ามา ทำให้อาหารเส้นแบบฟิลิปปินส์มีกลิ่นอาย ทั้งตะวันออกและตะวันตกจนเกิดเป็นอาหารเอกลักษณ์ฟิลิปปินส์



โคลี หมี่ (Kolo mee)



โคลี หมี่ (Kolo mee) บะหมี่หมูสับแห้งแบบบรูไน ซึ่งแม้จะเป็นประเทศมุสลิมขนาดเล็กที่มีประชากรเพียง 4 แสนคน ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม แต่ก็มีชาวจีนโพ้นทะเลย้ายถิ่นฐานมาตั้งรกรากที่บรูไน จำนวนไม่น้อย ทำให้วัฒนธรรมอาหารจีนได้ถูกเข้ามาผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของบรูไน



หมี่โกเร็ง (Mie Goreng)



หมี่โกเร็ง หมายถึง หมี่ผัด เป็นอาหารจานเดียวของอินโดนีเซีย ที่ได้รับความนิยมไปถึงมาเลเซียและสิงคโปร์ ต้นตำรับของหมี่โกเร็งนั้นคือการดัดแปลงหมี่ผัดแบบจีนที่เรียกว่า “เจาเมี่ยน” โดยชาวจีนที่อพยพย้ายถิ่นฐานมาอยู่ในอินโดนีเซีย แต่ดัดแปลงใช้วัตถุดิบที่มีในอินโดนีเซียมาผสมผสานกลายเป็นหมี่ผัดที่เลิศรส และแพร่หลายจนถึงกับมีหมี่โกเร็งที่สำเร็จรูปจำหน่าย



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



ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)