

อาหารอาเซียน 10 ประเทศ

โดย : ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อาคารพิมล กลกิจ ชั้น 4 123 หมู่ 16 ตำบลในเมือง

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 42000

โทร. 043-009700 ต่อ 44751, 45952

โทรศัพท์(มือถือ) 081-7513771

1. ประเทศไทย



ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารคาวที่เหมาะสมสำหรับรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ กลิ่นหอมของสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบในต้มยำกุ้ง นอกจากจะทำให้รู้สึกสดชื่นแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการเจริญอาหารได้เป็นอย่างดี

2. ประเทศกัมพูชา



อาม็อก เป็นอาหารคาวยอดนิยมของกัมพูชา มีลักษณะคล้ายห่อหมกของไทย โดยเป็นการนำเนื้อปลาสด ๆ ลวก พริกเครื่องแกง และกะทิ แล้วทำให้สุกโดยการนำไปนึ่ง อาจใช้เนื้อไก่แทนก็ได้

3. ประเทศบรูไน



อัมบูยัต เป็นอาหารยอดนิยมของบรูไน มีลักษณะเด่นอยู่ที่ตัวแป้งจะเหนียวข้น คล้ายข้าวต้ม หรือโจ๊ก โดยมีแป้งสาคุเป็นส่วนผสมหลัก ตัวแป้งอัมบูยัตไม่มีรสชาติ แต่ความอร่อยจะอยู่ที่การจิ้มกับซอสผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว นอกจากนี้ยังมีเครื่องเคียงอีก 2-3 ชนิด เช่น ผักสด เนื้อห่อใบตองย่าง หรือเนื้อทอด

4. ประเทศพม่า



หล่าเพ็ด เป็นอาหารยอดนิยมของพม่า โดยการนำใบชาหมักมาทานกับเครื่องเคียง เช่น กระเทียมเจียว ถั่วชนิดต่าง ๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เรียกได้ว่า มีลักษณะคล้ายคลึงกับเมี่ยงคำของประเทศไทย

5. ประเทศฟิลิปปินส์



อโดโบ้ เป็นอาหารยอดนิยมของประเทศฟิลิปปินส์ ทำจากเนื้อหมู หรือเนื้อไก่ ที่ผ่านการหมัก และปรุงรส โดยจะใส่น้ำส้มสายชู ซีอิ๊วขาว กระเทียมสับ ใบกระวาน พริกไทยดำ นำไปทำให้สุกโดยอบในเตาอบ หรือทอด แล้วนำมารับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

6. ประเทศสิงคโปร์



ลัทธิ อาหารขึ้นชื่อของประเทศสิงคโปร์ ลัทธิมีลักษณะคล้ายก๋วยเตี๋ยวต้มยำใส่กะทิ ทำให้รสชาติเข้มข้น คล้ายคลึงกับข้าวซอยของไทย โดยลัทธิจะมีส่วนผสมของ กุ้งแห้ง พริก กุ้งต้ม และหอยแครง เหมาะสำหรับคนที่ชอบรับประทานอาหารทะเลเป็นอย่างยิ่ง

7. ประเทศอินโดนีเซีย



กาโต กาโต อาหารยอดนิยมของประเทศอินโดนีเซีย ประกอบไปด้วยผัก และธัญพืช
หลากหลายชนิด ทั้งแครอท มันฝรั่ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก ถั่วเขียว นอกจากนี้
ยังมีเต้าหู้และไข่ต้มสุกด้วย กาโต กาโตจะนำมารับประทานกับซอสถั่ว

8. ประเทศลาว



สลัดหลวงพระบาง เป็นอาหารขึ้นชื่ออีกชนิดหนึ่ง เนื่องจากมีรสชาติกลาง ๆ ทำให้รับประทานได้ทั้งชาวตะวันตก และ ตะวันตก โดยส่วนประกอบสำคัญคือ ผักน้ำ ซึ่งเป็นผักป่าที่ขึ้นตามริมธารน้ำไหล และยังมี ส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น มันแกว แตงกวา มะเขือเทศ ไข่ต้ม ผักกาดหอม และหมูสับลวกสุก ส่วน วิธีปรุงรสคือ ราดด้วยน้ำสลัดชนิดใส คลุกส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน แล้วโรยหน้าด้วยกระเทียม เจียว และถั่วลิสงคั่ว

9. ประเทศมาเลเซีย



นาซี เลอแม็ก อาหารยอดนิยมของประเทศมาเลเซีย โดยนาซี เลอแม็ก จะเป็นข้าวหุงกับกะทิ และใบเตย ทานพร้อมเครื่องเคียง 4 อย่าง ได้แก่ ปลากะตักทอดกรอบ แตงกวาหั่น ไข่ต้มสุก และถั่วอบ

10. ประเทศเวียดนาม



เปาะเปี๊ยะเวียดนาม ถือเป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองที่โด่งดังที่สุดของประเทศเวียดนาม ความอร่อยของเปาะเปี๊ยะเวียดนาม อยู่ที่การนำแผ่นแป้งซึ่งทำจากข้าวเจ้ามาห่อไส้ ซึ่งอาจจะเป็นไก่ หมู กุ้ง หรือหมูยอ โดยนำมารวมกับผักสมุนไพรอีกหลายชนิด เช่น สะระแหน่ ผักกาดหอม และนำมารับประทานคู่กับน้ำจิ้มหวาน โดยจะมีถั่วคั่ว แครอทซอย ไข่เต๋าซอย ให้เติมตามใจชอบ