

ชุด Amazing Asean

# พิสดาร ตำนาน อาหาร อาเซียน





น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จัดพิมพ์

พิสดารตำนานอาหารอาเซียน

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

ราคา 49 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2556: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กองบรรณธิการน่านมีบุ๊กส์.

พิสดารตำนานอาหารอาเซียน. -- กรุงเทพฯ: น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์, 2556.

80 หน้า.

1. อาหาร. I ชื่อเรื่อง.

641.3

ISBN 978-616-04-1526-7

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังสฤกษ์ ผู้จัดการ  
สำนักพิมพ์ สุชาดา งามวิวัฒนจินดา บรรณาธิการเล่ม สุวพันธ์ ชัยปัจฉา หัวหน้ากองพิสูจน์  
อักษรและตรวจสอบ จิราพร เสงเจริญ พิสูจน์อักษรและตรวจสอบ ดวงพร วิทยุธรรมรัตน์  
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม เบญจลิ่งห์ สมบุญ ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสงส์รงค์ ผู้ช่วย  
ผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรราว ศิลปกรรม สุภาวดี แพรขุนทด คอมพิวเตอร์กราฟิก  
พนารัตน์ ภูเี่ยม หัวหน้ากองประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ ประสานงานการผลิต  
ฉัตรทิพย์ กสิสิทธิ์ สำนักงาน บริษัท น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31  
(สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800,  
0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919  
e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ ฟิล์ม โทร. 0-2274-7988

พิมพ์ที่ ส.พีจิตรการพิมพ์ โทร. 0-2910-2900-2

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท น่านมีบุ๊กส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 [www.nanmeebooks.com](http://www.nanmeebooks.com)

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ไม่แปรรูป โดยไม่ทำลายป่าไม่รบกวนชาติ  
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม  
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาว หน้าขาดหาย  
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน  
หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

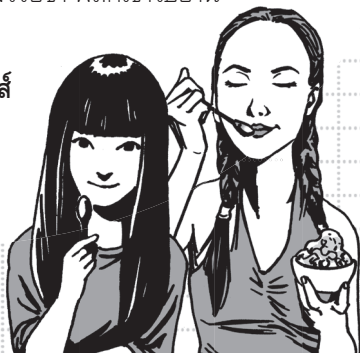
# คำนำ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมตำนานอาหารพิสดารในแถบเอเชียไว้มากมาย แล้วคุณจะรู้ว่านักเปิบเอเชียก็มีรสนิยมในการกินอาหารที่แปลกและพิสดารไม่น้อยหน้านักเปิบจากทั่วทุกมุมโลก

นักเปิบไทยจับปลาลงทอดในกระทะครึ่งตัวทั้งที่ยังเป็นๆ นักเปิบเวียดนามนิยมกินซูปเลือดที่ทำจากเนื้อเป็ดสุกและเลือดเป็ดสดๆ นักเปิบฟิลิปปินส์กินไข่ต้มที่มีตัวอ่อนของเป็ดหรือไก่อยู่ข้างในอย่างเอร็ดอร่อย นักเปิบกัมพูชาชอบกินไข่ดิบที่ราดบนน้ำแข็งใส ส่วนนักเปิบเมียนมาร์นิยมนำใบชามายำกินเป็นอาหารว่าง

ถ้าคุณอยากรู้เรื่องราวของตำนานอาหารพิสดารในแถบเอเชียเรื่องอื่น ๆ แบบจุใจ อย่ามัวรอช้า พลิกเข้าไปอ่านหน้าต่อไปได้เลย!

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์



1

# ซุปลีือด





## ซूपเลือดเป็น

อาหารพื้นเมืองชนิด

หนึ่งของเวียดนาม

แถบภาคเหนือ เลือด

ที่นำมาทำซूपโดยมาก

จะเป็นเลือดเป็ดและเนื้อเป็ด

หรือบางครั้งอาจเป็นเลือดสุนัขและ

เนื้อสุนัขก็ได้ เมื่อได้เลือดสด ๆ มาแล้ว

จะนำมาใส่ในซาม ประุงรสด้วยน้ำปลา ผสมด้วยเนื้อสุก

ที่ลัปละเอียดแล้วและสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ใบสะระแหน่

ผักชีเวียดนาม โรยหน้าซूपด้วยถั้วลิสงบด เมื่อคนจนเข้ากัน

ได้ที่ให้กินทันที เพราะว่าเลือดจะเริ่มแข็งตัว ชาวเวียดนาม

เชื่อว่าเลือดสด ๆ นี้อุดมด้วยโปรตีนและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

อย่างมาก



2

# ค้ำจวนทอด



**ค้ำคาวทอด** เมนูอาหารสุดพิสดารของอินโดนีเซีย ที่ชาวพื้นเมืองเชื่อว่าช่วยในการรักษาโรคหืด และปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบหายใจ ค้ำคาวที่นำมาทอดต้องทอดทั้งตัว แต่จะตัดเล็บที่แหลมๆ ของมันออกก่อน ถลกหนังและส่วนปีก ที่เป็นพังผืดออกด้วย จากนั้นนำเครื่องในออก แล้วทอดใน น้ำมันเดือดๆ จนสุก แต่การบริโภคเนื้อค้ำคาวแม้จะสุกแล้ว ก็ยังอันตรายอยู่ เพราะค้ำคาวเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ที่สามารถติดเชื้อพิษสุนัขบ้าได้



3

ถั่วเน่า



## ถั่วเน่าเป็น

อาหารหมักดอง

ชนิดหนึ่งที่ใช้เป็น

เครื่องปรุงรสสำคัญของชาวลาวเหนือ

ใช้แทนกะปิได้ ถั่วเน่าทำมาจาก

ถั่วเหลืองคล้าย ๆ กับน้ำตาลโตน

(ถั่วเน่าญี่ปุ่น) ถั่วเน่าของชาวลาว

มี 2 ประเภท คือ ถั่วเน่าเมอะ หรือถั่วเน่าเปียก

เริ่มจากการนำเมล็ดถั่วเหลืองค้ำคินไปต้มในน้ำเดือดให้นิ่ม

แล้วบีบจนละเอียด จากนั้นนำไปหมักในตะกร้าที่ปิดด้วยใบตอง

จนแห้งและร้อนเป็นเวลา 2-3 วัน จะมีแบคทีเรียในกลุ่ม

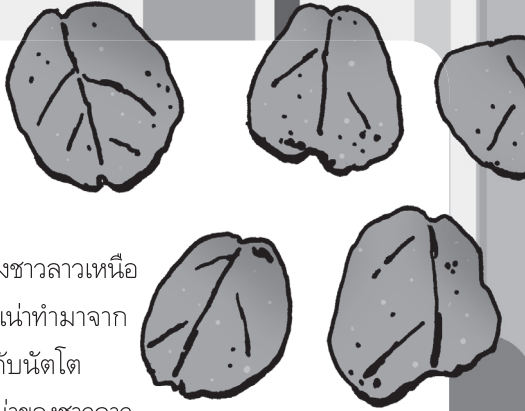
บาซิลลัสขึ้น ทำให้รสและกลิ่นเปลี่ยนไป จากนั้นจึงนำมาบด

ใส่เกลือและพริกแห้ง แล้วห่อด้วยใบตอง ส่วนถั่วเน่า

อีกอย่างคือ ถั่วเน่าเค็บ หรือถั่วเน่าแห้ง คือนำถั่วเน่าที่หมัก

จนรสชาติและกลิ่นเปลี่ยนแล้วไปตากแดดจนแห้ง สีเปลี่ยน

เป็นสีน้ำตาล เวลาจะกินต้องนำไปย่างไฟก่อน



4

# ไอศกรัง

