



# ไอชาอาเซียน

รู้จักเพื่อนบ้านผ่าน 45 อาหารจานเด็ดแห่งครัวอาเซียน



# ASEAN FLAVORS

นันทนา ปรมาณูศิษย์





مكتبة  
الكتاب






# ไอชาอาเซียน

## ASEAN FLAVORS

เรื่อง

นันทนา ประมานุศิษฏ์

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2556



# โหลฮาอาเซียน (ASEAN FLAVORS) • นันทนา ปรภานุศิษฏ์

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, ตุลาคม 2556

ราคา 300 บาท

## ข้อมูลทางบรรณานุกรม

นันทนา ปรภานุศิษฏ์. โหลฮาอาเซียน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556. 312 หน้า.

1. อาหาร-เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ I. ชื่อเรื่อง

641.5969

ISBN 978-974-02-1180-8

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คตะนาท, สุพจน์ แจ่มเร็ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ,  
ปิณฑน์ สุทธิทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทภัยโรจน์, นงนุช สิงหนะคะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ุจจิรัตน์ ทิมวัฒน์  
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บูณปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : พัลลภา สามสี  
หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุภาชัย สุชาติสุอาธรรม • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์  
พิสูจน์อักษร : เมตตา จันทร์หอม • กราฟิกเลย์เอาต์ : อรอนงค์ อินทรอุดม  
ออกแบบปก-ศิลปะกรรม : อริญชัย ลีมหาณิช • ประชาสัมพันธ์ : ชัชฎา สุกญา  
ถ่ายภาพ : นันทนา ปรภานุศิษฏ์ และผองเพื่อน  
นักศึกษาดูงานศิลปะกรรม : จักรภพ มณฑนาธรรม, สุวัฒน์ หวลคิด, มัณฑนา สะไบบาง



สำนักพิมพ์มติชน

www.matichonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2581-9012

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd.

12 Tethasabanruean Rd, Prachaniwate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

พิมพ์บนกระดาษรีไซเคิลจากโรงสีและส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่าน

# สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	9
บทนำผู้เขียน	11
<b>อัตลักษณ์อาหารอาเซียน</b>	<b>15</b>
• อาหารพม่า	29
• อาหารไทย	35
• อาหารลาว	42
• อาหารกัมพูชา	47
• อาหารเวียดนาม	52
• อาหารมาเลเซีย	58
• อาหารสิงคโปร์	62
• อาหารอินโดนีเซีย	66
• อาหารบรูไน	73
• อาหารฟิลิปปินส์	75
• ภาพรวมอาหารและวัฒนธรรม การกินในอาเซียน	81



## อาหารกลุ่มประเทศกลุ่มแม่น้ำโขง

(พม่า ไทย ลาว กัมพูชา เวียดนาม)

- |  |     |
|--|-----|
| 1. ละเพะโตะ ยำใบเหมียง                         | 97  |
| 2. มินกว่ายูเอ็ดโตะ ยำใบบัวบก สลัดน้ำใสพม่า    | 99  |
| 3. โมอิงกา ขนมจีนรวมชาติ                       | 103 |
| 4. ซอคสเวโตะ หมี่ย่าพม่า                       | 107 |
| 5. นานจีโตะ ยำขนมจีนแกงไก่มันทะเลย์            | 111 |
| 6. อุ๊ไกข้าวเหลือง คู่รักคู่สไทยใหญ่           | 115 |
| 7. เอะหลาม อาหารแห่งนครหลวงพระบาง              | 119 |
| 8. สลัดหลวงพระบาง ยำผักน้ำแห่งแม่น้ำคาน        | 125 |
| 9. ลาบปลาตอง ลาบแห่งแม่น้ำโขง                  | 129 |
| 10. แกงมันมัน รอยอารยธรรมเปอร์เซีย             | 133 |
| 11. อะมีอก เตรย ห่อหมกเขมร                     | 137 |
| 12. ปราวฮ็อก กะติ น้ำพริกปลาร้ากะทิเขมร        | 143 |
| 13. ซัมลอร์ กอโก แกงฆ่าผิว                     | 147 |
| 14. กะตาม ซา มเวจ ซเจย ปูผัดพริกไทยอ่อนกัมปอต  | 151 |
| 15. นมบันจิก ซัมลอร์ซแมร์ ขนมจีนน้ำยาเขมร      | 155 |
| 16. ยวอม สะวาย ซเจย เตรย ซะอา ยำมะม่วงปลากอบ   | 159 |
| 17. บ่อลูลัก เนื้อวัวเขย่ากระทะ                | 163 |
| 18. บุ้นจ๋าห้าโหน่ย ขนมจีนหมูย่างแห่งกรุงฮานอย | 167 |
| 19. ก้าลือบคอต ปลาช่อนต้มเค็มถิ่นใต้           | 173 |
| 20. กันจิวก้าลือบ ต้มส้มปลาช่อนแห่งลุ่มน้ำโขง  | 177 |



21. เหลล้ามั้ม เมื่อปลาร้าอยู่ในหม้อไฟ 185
22. โน้มฮั่วจ๊วย ยำหัวปลีญวน 189
23. หูต๊ิวหมั้มแวง ก๋วยเตี๋ยวพนมเปญญ 193

อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมลายู และหมู่เกาะทางใต้  
(มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย บรูไน) 199

24. นาซี โกเร็ง ข้าวผัดอินโดนีเซีย 201
25. นาซี เลอหมัก ข้าวมันมลายู 205
26. นาซี กราบู กลันตัน ข้าวยากกลันตัน 209
27. หมี่โกเร็ง บะหมี่ผัดชาวเกาะ 213
28. เทมเป้ ถั่วหมักอินโดนีเซีย 217
29. เรนดั่ง พะแนงเนื้อที่อร่อยที่สุดในโลก 223
30. ซาญูร ลอแด้๊ะ แกงผักชวา 227
31. อะซั้ม เปอดาส อิกัน ตองโกล แกงส้มมิงงกาเบา 231
32. สะเต๊ะ ลิลิต บาห์ลี สะเต๊ะปลาสมุนไฟรชาวเกาะ 235
33. อัมบูยัต อาหารจากป่าฝนบนเกาะบอร์เนียว 241
34. หลักซา เลอหมัก อาหารสองวัฒนธรรม 247
35. ยั่งไต่วฝู ต้นตำรับของเย็นตาโฟ 251
36. ซิลี่แควรบ ปูผัดพริก 257
37. ฟรุตโรจัก ผลไม้กะบิหวาน 261
38. ข้าวมันไก่สิงคโปร์ อาหารไหหลำที่กลายมาเป็นอาหาร  
ประจำชาติสิงคโปร์ 265





39. กาโต กาโต สลัดแขกอินโดนีเซีย 269
40. ไอตัก ไอตัก ห่อหมกมลายู 275

**อาหารกลุ่มหมู่เกาะฟิลิปปินส์ (ฟิลิปปินส์) 279**

41. อโดโบ ความเหมือนที่แตกต่างระหว่างสเปน-ฟิลิปปินส์ 281
42. คังคังสลัด ยำผักบั้งชาวเกาะ 285
43. เมซาโต สตูว์เนื้อจากแดนไกล 289
44. ซินีกันง นา บาบอย ต้มส้ม อาหารประจำชาติฟิลิปปินส์ 293
45. คาเร คาเร แกงหางวัว 297



- บรรณานุกรม* 303
- เกี่ยวกับผู้เขียน* 310



# คำนำสำนักพิมพ์



“ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” นับเป็นวรรคทองที่ผู้คนทั่วโลกกล่าวขานถึง ชาวเรา-ประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรืออุษาคเนย์ เพราะเรามีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ มีวัฒนธรรมข้าว กะปิ น้ำปลา และปลาร้ามาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังเป็นแหล่งกำเนิดของเครื่องเทศซึ่งในยุคหนึ่งของประวัติศาสตร์โลกเคยมีค่าดังทอง ต่อเมื่อมีการก่อตั้ง “อาเซียน” (สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) ซึ่งมีประเทศสมาชิก 10 ประเทศด้วยกันคือ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ บรูไน เวียดนาม พม่า ลาว และกัมพูชา นอกจากเป็นการรวมตัวเพื่อช่วยพัฒนาประเทศในภูมิภาคเดียวกันแล้วยังก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมด้านต่างๆ จึงยิ่งทำให้เห็นชัดถึงความเชื่อมโยงกันหลายประการ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินของผู้คนในถิ่นนี้

นันทนา ปริมาณุศิษฏ์ เริ่มงานเขียนเกี่ยวกับอาหารอาเซียนในคอลัมน์ “เปิดครัวอาเซียน” กับนิตยสารเส้นทางเศรษฐกิจ ในเครือมติชน ทำให้ผู้อ่านได้รู้จักหน้าค่าตาของอาหารหลากหลายชนิด และพบว่าเรื่องเล่าของเธอมีความน่าสนใจ เพราะไม่เพียงแต่ทำให้รู้วิธีการปรุง แต่ยังรู้ไปถึงที่มาของวัตถุดิบ

และประวัติศาสตร์ที่กินได้

เมื่อมีโอกาสได้พบและพูดคุยกัน ผู้เขียนจึงเล่าให้ฟังถึงความตั้งใจที่เธออยากถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับ “อาหารอวเชียน” ให้แฟนนักอ่านของสำนักพิมพ์มิติชนได้รู้จักอาหารยอดนิยมของแต่ละประเทศมากขึ้น เช่น ละ-เพะโตะ หรือใบชาหมักของพม่าที่นิยมรับประทานกับเครื่องเคียง อาทิ กระเทียมเจียว ถั่ว งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เรียกได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับเมี่ยงคำของไทยมาก ส่วนอาหารขึ้นชื่อของสิงคโปร์ที่ชื่อว่า หลั๊กซว ก็มีลักษณะคล้ายก๋วยเตี๋ยวต้มยำใส่กะทิและข้าวซอยของไทยเช่นกัน ฯลฯ อาหารที่ขึ้นชื่อของไทยคือ แกงมัสมั่น ก็ไม่ได้เป็นอาหารไทยมาแต่แรก ทว่าไทยได้รับอิทธิพลมาจากชาวเปอร์เซียที่เดินทางเข้ามาในสมัยกรุงศรีอยุธยา

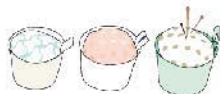
หนังสือเล่มนี้จึงนับว่าเหมาะแก่การหยิบขึ้นมาอ่านในหลายโอกาส ไม่ว่าจะอ่านเพลินๆ เพื่อความบันเทิง อ่านก่อนตระเวนเที่ยวตะลุยกิน หรืออ่านก่อนเข้าครัวทำกินเองก็ได้ประโยชน์และรื่นรมย์ทั้งสิ้น

ว่าแล้วก็อย่ามัวช้าอยู่เลย พลิกอ่านกันดีกว่า...

สำนักพิมพ์มิติชน



# บทนำผู้เขียน



ฉันทำอาหารเพราะมีความสุขที่ได้ทำ ยิ่งได้ทำก็ยิ่งอยากจะทำ ความหมายเบื้องหลังอาหารแต่ละจาน เบื้องหลังของอาหารมักมีเรื่องราวชวนให้เราตื่นตื่นเสมอ เช่นเมื่อได้เจอกับของแปลกใหม่ หรือแม้แต่จะเป็นสิ่งเดิมๆ แต่พบในที่ซึ่งคาดไม่ถึง ยิ่งศึกษามากเท่าใดก็ยิ่งรู้ว่าฉันไม่รู้มากขึ้นทุกที เมื่อไม่รู้ก็ยิ่งอยากรู้ การผจญภัยในโลกของอาหารนั้นก็คือการผจญภัยในโลกกว้าง เมื่อคุณเปิดใจมากเท่าใดคุณก็จะได้สัมผัสกับโลกมากเท่านั้น

อาหารนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ มันรวมเอาทุกเรื่องอยู่ในอาหาร อาหารบอกได้ถึงภูมิหลังของเรา บอกชาติพันธุ์ บอกว่าเราเป็นใครมาจากไหน บ้านเรือนเราอยู่ที่ลุ่มหรือที่ดอน อยู่ใกล้แม่น้ำหรือทะเล อากาศเป็นอย่างไร ฝนตกมากหรือน้อย บอกถึงความเชื่อและศาสนา บอกได้แม้กระทั่งนิสัยใจคอของเราว่าเราเป็นคนอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นหล่อหลอมมาเป็นวัฒนธรรมการกินของแต่ละชนชาติ แต่ละพื้นที่

ฉันตั้งใจรวบรวมเรื่องราวของอาหารของประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน ซึ่งหลายอย่างก็เหมือนๆ กับเรา หลายๆ อย่างก็ต่างออกไป ในหนังสือ “ไอชอาอาเซียน” เล่มนี้ ฉันอยากให้ผู้อ่านได้เห็น ได้รู้จักที่มาที่ไปของอาหาร

ชาติต่างๆ ในอาเซียน และหากมีโอกาสก็อยากจะชวนให้ทดลองทำดู อาหารที่ฉันเลือกมานั้นก็เป็นอาหารที่ทำได้ไม่ยาก และมีวัตถุดิบที่หาได้ในบ้านเรา หากบางสิ่งบางอย่างไม่มีก็สามารถทดแทนด้วยสิ่งอื่นที่ใกล้เคียง ฉันกล้าว่าเสมอว่าการทำอาหารนั้นอย่าไปยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การทำอาหารเป็นศิลปะ และงานศิลปะนั้นต้องมีความคิดสร้างสรรค์

หนังสือเล่มนี้แม้ว่าจะบอกถึงการทำอาหาร แต่ฉันก็ไม่ได้อยากให้เป็นการตำราอาหาร เพราะนอกจากเรื่องวิธีการปรุงแล้ว สิ่งที่ฉันตั้งใจมากกว่านั้นคือการที่ทำให้ผู้อ่านได้รู้จักกับอาหารชนิดนั้น วัฒนธรรมการกินของแต่ละชาติ ประวัติศาสตร์ ชาติพันธุ์ ฉันจึงมีเรื่องราวต่างๆ สอดแทรกอยู่ในอาหารแต่ละชนิดเสมอ ซึ่งเป็นแนวทางในงานเขียนเรื่องอาหารของฉัน ขอขอบคุณมิตรสหายชาวอาเซียนที่เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำต่างๆ แก่ฉันอย่างยินดี ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ชาวไทยได้เปิดโลกของครัวอาเซียนไปพร้อมๆ กับฉัน

ขอให้สนุกกับการเดินทางและเรื่องราวต่างๆ ผ่านอาหารของเพื่อนบ้าน  
เรา

## นันทา ปริมาณศิษย์





# ไอชาอาเซียน

## ASEAN FLAVORS

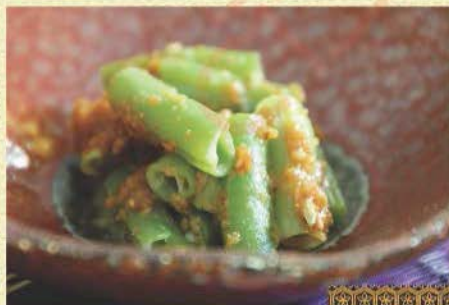




คุณชอบอาหารญี่ปุ่นไหม  
เมื่อรู้สึกอยากกินคุณจะทำอย่างไร  
เดินทางไปที่ร้านอาหารญี่ปุ่นหรือเปล่า  
ถ้าใช่...หยุดฟังตรงนี้สักนิด



คุณทราบไหมว่า...เราสามารถทำอาหารญี่ปุ่นกินเองได้  
ไม่ว่าจะทำกันเองในครอบครัว หรือจัดเป็นงานปาร์ตี้  
ก็ทำได้ง่าย เร็ว ราคาถูก และอร่อย รวมทั้งดีต่อสุขภาพด้วย  
ทุกเมนูรายการอาหารในหนังสือเล่มนี้มาจากต้นตำรับของแท้ดั้งเดิม  
ปรุงอย่างไรก็อร่อย ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องวุ่นวาย  
แค่คิดอยากกินก็ลุกขึ้นมา 'ปรุง-ชิม-ลิ้มรส' กันให้สนุกเลยคะ



ISBN 978-974-02-1082-5



9 789740 210825

สารคดี(อาหาร)

180-

