

ชุด Amazing Asean

พืสดาร ตำนาน อาหาร อาเซียน



พืสดาร
ตำนาน
อาหาร
อาเซียน





น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชันส์ จัดพิมพ์

พิสดารตำนานอาหารอาเซียน

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

ราคา 49 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2556: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชันส์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กองบรรณธิการน่านมีบุ๊กส์.

พิสดารตำนานอาหารอาเซียน. -- กรุงเทพฯ: น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชันส์, 2556.

80 หน้า.

1. อาหาร. I ชื่อเรื่อง.

641.3

ISBN 978-616-04-1526-7

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา **ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ** รatrici สังสฤกษ์ **ผู้จัดการ**
สำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา **บรรณาธิการเล่ม** สุวพันธ์ ชัยปัจชา **หัวหน้ากองพิสูจน์**
อักษรและตรวจสอ จิราพร เสงเจริญ **พิสูจน์อักษรและตรวจสอ** ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม เบญจสิงห์ สมบุญ **ผู้จัดการกองศิลปกรรม** กฤษดา เสงส์รงค์ **ผู้ช่วย**
ผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว **ศิลปกรรม** สุภาวดี แพรขุนทด **คอมพิวเตอร์กราฟิก**
พนารัตน์ ภูเี่ยม **หัวหน้ากองประสานงานการผลิต** จรัสศรี พรหมเทพ **ประสานงานการผลิต**
ฉัตรทิพย์ กลสิทธิ์ **สำนักงาน** บริษัท นานมีบุ๊กส์พับลิเคชันส์ 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.พิจิตรการพิมพ์ โทร. 0-2910-2900-2

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊กส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

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

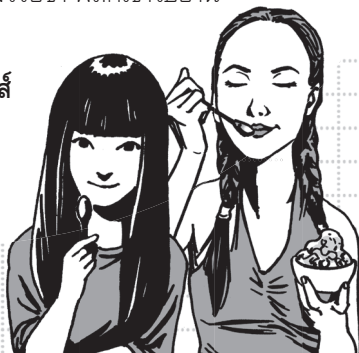
คำนำ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมตำนานอาหารปิสตาร์ในแถบเอเชียไว้มากมาย แล้วคุณจะได้รู้ว่ามีคนเอเชียก็มีความนิยมในการกินอาหารที่แปลกและปิสตาร์ไม่น้อยหน้านักเปิบจากทั่วทุกมุมโลก

นักเปิบไทยจับปลาลงทอดในกระทะครึ่งตัวทั้งที่ยังเป็นๆ นักเปิบเวียดนามนิยมกินซูปเลือดที่ทำจากเนื้อเป็ดสุกและเลือดเป็ดสดๆ นักเปิบฟิลิปปินส์กินไข่ต้มที่มีตัวอ่อนของเป็ดหรือไก่อยู่ข้างในอย่างเอร็ดอร่อย นักเปิบกัมพูชาชอบกินไข่ดิบที่ราดบนน้ำแข็งใส ส่วนนักเปิบเมียนมาร์นิยมนำใบชามายำกินเป็นอาหารว่าง

ถ้าคุณอยากรู้เรื่องราวของตำนานอาหารปิสตาร์ในแถบเอเชียเรื่องอื่น ๆ แบบจุใจ อย่ามัวรอช้า พลิกเข้าไปอ่านหน้าต่อไปได้เลย!

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์



1

ซูปเลือด



ซูปเลือดเป็น

อาหารพื้นเมืองชนิด

หนึ่งของเวียดนาม

แถบภาคเหนือ เลือด

ที่นำมาทำซูปโดยมาก

จะเป็นเลือดเป็ดและเนื้อเป็ด

หรือบางครั้งอาจเป็นเลือดสุนัขและ

เนื้อสุนัขก็ได้ เมื่อได้เลือดสด ๆ มาแล้ว

จะนำมาใส่ในซาม ประุงรสด้วยน้ำปลา ผสมด้วยเนื้อสุก

ที่ลั่นละเอียดแล้วและสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ใบสะระแหน่

ผักชีเวียดนาม โรยหน้าซูปด้วยถั่วงูลิสงบด เมื่อคนจนเข้ากัน

ได้ที่ให้กินทันที เพราะว่าเลือดจะเริ่มแข็งตัว ชาวเวียดนาม

เชื่อว่าเลือดสด ๆ นี้อุดมด้วยโปรตีนและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

อย่างมาก



2

ค้างคาวทอด



คั้งคาวทอด เมนูอาหารสุดพิสดารของอินโดนีเซีย ที่ชาวพื้นเมืองเชื่อว่าช่วยในการรักษาโรคหืด และปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบหายใจ คั้งคาวที่นำมาทอดต้องทอดทั้งตัว แต่จะตัดเล็บที่แหลมๆ ของมันออกก่อน ถลกหนังและส่วนปีก ที่เป็นพังผืดออกด้วย จากนั้นนำเครื่องในออก แล้วทอดใน น้ำมันเดือดๆ จนสุก แต่การบริโภคเนื้อคั้งคาวแม้จะสุกแล้ว ก็ยังอันตรายอยู่ เพราะคั้งคาวเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ที่สามารถติดเชื้อพิษสุนัขบ้าได้



3

ถั่วเน่า



ถั่วเน่าเป็น

อาหารหมักดอง

ชนิดหนึ่งที่ใช้เป็น

เครื่องปรุงรสสำคัญของชาวลาวเหนือ

ใช้แทนกะปิได้ ถั่วเน่าทำมาจาก

ถั่วเหลืองคล้าย ๆ กับน้ำตาลโตน

(ถั่วเน่าญี่ปุ่น) ถั่วเน่าของชาวลาว

มี 2 ประเภท คือ ถั่วเน่าเมอะ หรือถั่วเน่าเปียก

เริ่มจากการนำเมล็ดถั่วเหลืองคั่วจนแห้งไปต้มในน้ำเดือดให้นุ่ม

แล้วบีบจนละเอียด จากนั้นนำไปหมักในตะกร้าที่ปิดด้วยใบตอง

จนแห้งและร้อนเป็นเวลา 2-3 วัน จะมีแบคทีเรียในกลุ่ม

บาซิลลัสขึ้น ทำให้รสและกลิ่นเปลี่ยนไป จากนั้นจึงนำมาบด

ใส่เกลือและพริกแห้ง แล้วห่อด้วยใบตอง ส่วนถั่วเน่า

อีกอย่างคือ ถั่วเน่าเค็ม หรือถั่วเน่าแห้ง คือนำถั่วเน่าที่หมัก

จนรสชาติและกลิ่นเปลี่ยนแล้วไปตากแดดจนแห้ง สีเปลี่ยน

เป็นสีน้ำตาล เวลาจะกินต้องนำไปย่างไฟก่อน

