



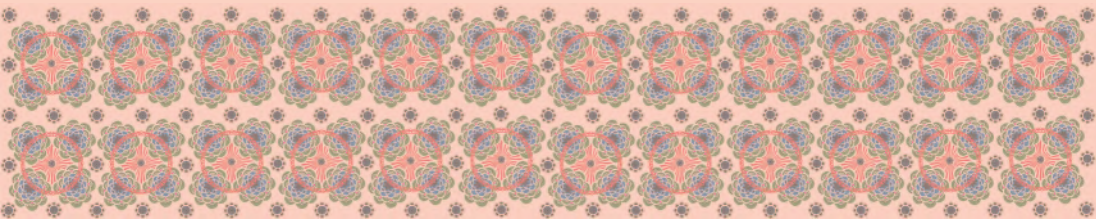
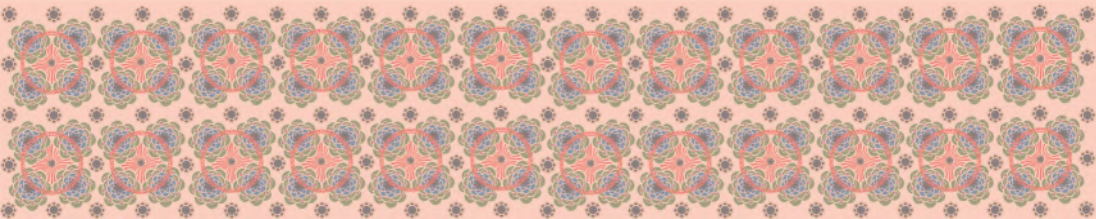
ไอชาอาเซียน

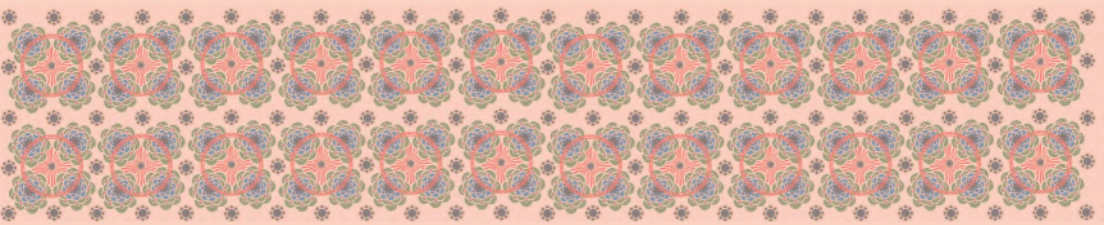
รู้จักเพื่อนบ้านผ่าน 45 อาหารจานเด็ดแห่งครัวอาเซียน



ASEAN FLAVORS

นันทนา ปรมาณัติษณ์





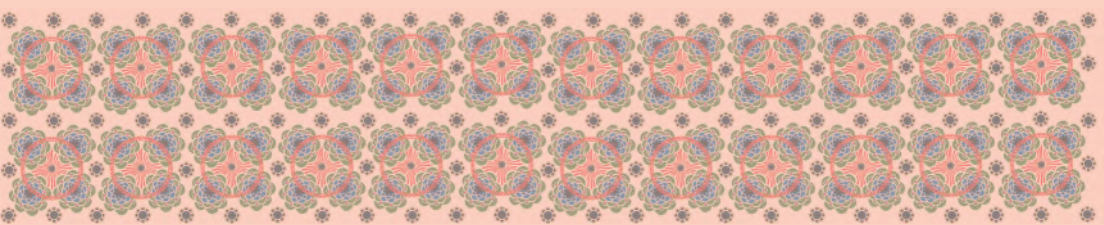
โอชาอาเซียน

ASEAN FLAVORS

เรื่อง

นันทนา ประมานุศิษฏ์

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2556



โอชาอาเซียน (ASEAN FLAVORS) • นันทนา ปริมาณุศิษฎ์

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, ตุลาคม 2556

ราคา 300 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

นันทนา ปริมาณุศิษฎ์. โอชาอาเซียน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556. 312 หน้า.

1. อาหาร-เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ I. ชื่อเรื่อง

641.5959

ISBN 978 - 974 - 02 - 1180 - 8

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคนาถ, สุพจน์ แจ่มไว้ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ,
ปิยชนันท์ สุทวิทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทย์วิโรจน์, นนุช สิงห์เดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เท่งวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุณปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : พัลลภ สามสี
หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุมชัย สุชาติสุธารมม • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์
พิสูจน์อักษร : เมตตา จันทรหอม • กราฟิกเลย์เอาต์ : อรอนงค์ อินทรอุดม
ออกแบบปก-ศิลปกรรม : อริญชัย ลิ้มพานิช • ประชาสัมพันธ์ : ชัชญา สกุนดา
ถ่ายภาพ : นันทนา ปริมาณุศิษฎ์ และผองเพื่อน
นักศึกษาดิฉันศิลปกรรม : จักรภพ มณฑนาธรรม, สุวัฒน์ หวลคิด, มั่นธนา สะใบบาง



สำนักพิมพ์มติชน

www.matichonbook.com

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

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

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์สี : 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 ประชานิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

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

12 Tethasabannueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้อ่าน

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	9
บทนำผู้เขียน	11

อัตลักษณ์อาหารอาเซียน 15

• อาหารพม่า	29
• อาหารไทย	35
• อาหารลาว	42
• อาหารกัมพูชา	47
• อาหารเวียดนาม	52
• อาหารมาเลเซีย	58
• อาหารสิงคโปร์	62
• อาหารอินโดนีเซีย	66
• อาหารบรูไน	73
• อาหารฟิลิปปินส์	75
• ภาพรวมอาหารและวัฒนธรรม การกินในอาเซียน	81



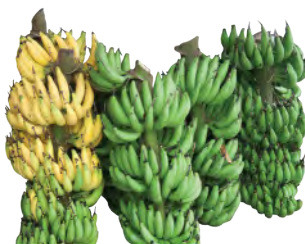
อาหารกลุ่มประเทศลุ่มแม่น้ำโขง

(พม่า ไทย ลาว กัมพูชา เวียดนาม)

97



1. ละเพะโตะ ยำใบเมี่ยง	99
2. มินกว่าญูเฮ็ดโตะ ยำใบบัวบก สลัดน้ำใสพม่า	103
3. โมอิงกา ขนมหื่นรวมชาติ	107
4. ขอคสเวโตะ หมี่ยาพม่า	111
5. นานจีโตะ ยำขนมหื่นแกงไก่มันทะเลย์	115
6. จู๊ปโกข้าวเหลือง คู่รักคู่สไทใหญ่	119
7. เอาะหลาม อาหารแห่งนครหลวงพระบาง	125
8. สลัดหลวงพระบาง ยำผักน้ำแห่งแม่น้ำคาน	129
9. ลาบปลาตอง ลาบแห่งแม่น้ำโขง	133
10. แกงมัสมั่น รอยอารยธรรมเปอร์เซีย	137
11. อะม็อก เตรย ห่อหมกเขมร	143
12. ปราฮ็อก กะติ น้ำพริกปลาร้ากะทิเขมร	147
13. ซัมลอร์ กอโก แกงฆ่าฝัว	151
14. กะตาม ซา มเรจ ขเจย ปูผัดพริกไทยอ่อนกัมปอต	155
15. นมบันจิก ซัมลอร์ขแมร์ ขนมหื่นน้ำยาเขมร	159
16. ยวอม สะวาย ขเจย เตรย ซะอา ยำมะม่วงปลากรอบ	163
17. บ่อลูลัก เนื้อวัวเขย่ากระทะ	167
18. บุ้นจ๋าห่าไหน่ ขนมหื่นหมูย่างแห่งกรุงฮานอย	173
19. ก้าลือบคอโต ปลาช่อนต้มเค็มถิ่นใต้	177
20. กันจัวก้าลือบ ต้มส้มปลาช่อนแห่งลุ่มน้ำโขง	181



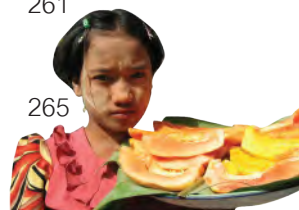
21. เหล้ามั้ง เมื่อปลาร้าอยู่ในหม้อไฟ 185
22. โน้มฮัวจ๊วย ยำหัวปลีญวน 189
23. หูต๊วน้มแวง ก๋วยเตี๋ยวพนมเปญ 193

**อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมลายู และหมู่เกาะทางใต้
(มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย บรูไน) 199**

24. นาซี โกเร็ง ข้าวผัดอินโดนีเซีย 201
25. นาซี เลอมัก ข้าวมันมลายู 205
26. นาซี กราญ กลันตัน ข้าวยากกลันตัน 209
27. หมี่โกเร็ง บะหมี่ผัดชาวเกาะ 213

28. เทมเป้ ถั่วหมักอินโดนีเซีย 217
29. เรนดั่ง พะแนงเนื้อที่อร่อยที่สุดในโลก 223

30. ซาญูร ลอแต๊ะ แกงผักขวา 227
31. อะซัม เปอดาส อิกัน ตองโกล แกงส้มมันังกาเบา 231
32. สะเต๊ะ ลิลิต บาห์ลี สะเต๊ะปลาสมุนไพรชาวเกาะ 235
33. อัมบูยัต อาหารจากป่าฝนบนเกาะบอร์เนียว 241
34. หลักซา เลอมัก อาหารสองวัฒนธรรม 247
35. ยั่งไต่วู่ ตันตำรับของเย็นตาโฟ 251
36. ซิลีแครบ ปูผัดพริก 257
37. ฟรุตโรจัก ผลไม้กะปียวาน 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 ยำผักบุ้งชาวเกาะ	285
43. เมชาโด สตูว์เนื้อจากแดนไกล	289
44. ซินิกัง นา บาบอย ต้มส้ม อาหารประจำชาติฟิลิปปินส์	293
45. คาระ คาระ แกงหางวัว	297



บรรณานุกรม	303
เกี่ยวกับผู้เขียน	310



คำนำสำนักพิมพ์



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

นันทนา ปรมาณูศิษฐ์ เริ่มงานเขียนเกี่ยวกับอาหารอาเซียนในคอลัมน์ “เปิดครัวอาเซียน” กับนิตยสารเส้นทางเศรษฐี ในเครือมติชน ทำให้ผู้อ่านได้รู้จักหน้าค่าตาของอาหารหลากหลายชนิด และพบว่าเรื่องเล่าของเธอมีความน่าสนใจ เพราะไม่เพียงแต่ทำให้รู้วิธีการปรุง แต่ยังรู้ไปถึงที่มาของวัตถุดิบ

และประวัติศาสตร์ที่กินได้

เมื่อมีโอกาสได้พบและพูดคุยกัน ผู้เขียนจึงเล่าให้ฟังถึงความตั้งใจที่เธออยากถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับ “อาหารอาเซียน” ให้แฟนนักอ่านของสำนักพิมพ์มติชนได้รู้จักอาหารยอดนิยมของแต่ละประเทศมากขึ้น เช่น ละเพะโตะ หรือใบชาหมักของพม่าที่นิยมรับประทานกับเครื่องเคียง อาทิ กระเทียมเจียว ถั่ว งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เรียกได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับเมี่ยงคำของไทยมาก ส่วนอาหารขึ้นชื่อของสิงคโปร์ที่ชื่อว่า หลักขา ก็มีลักษณะคล้ายกล้วยเตี๋ยต้มยำใส่กะทิและข้าวซอยของไทยเช่นกัน ฯลฯ อาหารที่ขึ้นชื่อของไทยคือ แกงมัสมั่น ก็ไม่ได้เป็นอาหารไทยมาแต่แรก ทว่าไทยได้รับอิทธิพลมาจากชาวเปอร์เซียที่เดินทางเข้ามาในสมัยกรุงศรีอยุธยา

หนังสือเล่มนี้จึงนับว่าเหมาะแก่การหยิบขึ้นมาอ่านในหลายโอกาส ไม่ว่าจะอ่านเพลินๆ เพื่อความบันเทิง อ่านก่อนตระเวนเที่ยวตะลุยกิน หรืออ่านก่อนเข้าครัวทำกินเองก็ได้ประโยชน์และรื่นรมย์ทั้งสิ้น

ว่าแล้วก็อย่ามัวช้าอยู่เลย พลิกอ่านกันดีกว่า...

สำนักพิมพ์มติชน



บทนำผู้เขียน



ฉันทำอาหารเพราะมีความสุขที่ได้ทำ ยิ่งได้ทำก็ยิ่งอยากจะทำ ค้นหาความหมายเบื้องหลังอาหารแต่ละจาน เบื้องหลังของอาหารมักมีเรื่องราวชวนให้เราตื่นเต้นเสมอ เช่นเมื่อได้เจอกับของแปลกใหม่ หรือแม้แต่จะเป็นสิ่งเดิมๆ แต่พบในที่ซึ่งคาดไม่ถึง ยิ่งศึกษามากเท่าใดก็ยิ่งรู้ว่าฉันไม่รู้มากขึ้นทุกที เมื่อไม่รู้ก็ยิ่งอยากรู้ การผจญภัยในโลกของอาหารนั้นก็คือการผจญภัยในโลกกว้าง เมื่อคุณเปิดใจมากเท่าใดคุณก็จะสัมผัสได้กับโลกมากเท่านั้น

อาหารนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ มันรวมเอาทุกเรื่องอยู่ในอาหาร อาหารบอกได้ถึงภูมิหลังของเรา บอกชาติพันธุ์ บอกว่าเราเป็นใครมาจากไหน บ้านเรือนเราอยู่ในที่ลุ่มหรือที่ดอน อยู่ใกล้แม่น้ำหรือทะเล อากาศเป็นอย่างไร ฝนตกมากหรือน้อย บอกถึงความเชื่อและศาสนา บอกได้แม้กระทั่งนิสัยใจคอของเราว่าเราเป็นคนอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นหล่อหลอมมาเป็นวัฒนธรรม การกินของแต่ละชนชาติ แต่ละพื้นที่

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

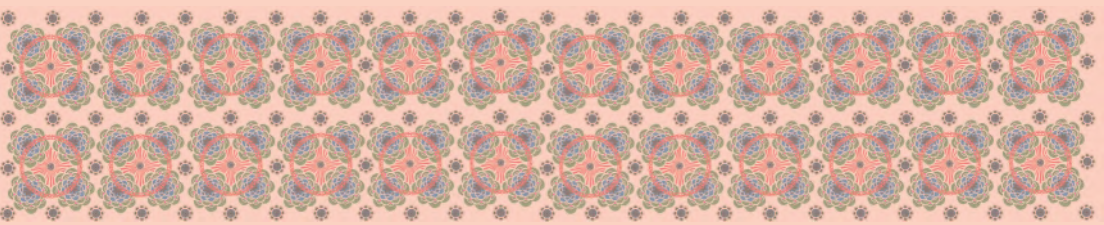
ชาติต่างๆ ในอาเซียน และหากมีโอกาสก็อยากจะชวนให้ทดลองทำดู อาหารที่ฉันเลือกมานั้นก็เป็นอาหารที่ทำได้ไม่ยาก และมีวัตถุดิบที่หาได้ในบ้านเรา หากบางสิ่งบางอย่างไม่มีก็สามารถทดแทนด้วยสิ่งอื่นที่ใกล้เคียง ฉันกล่าวเสมอว่าการทำอาหารนั้นอย่าไปยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การทำอาหารเป็นศิลปะ และงานศิลปะนั้นต้องมีความคิดสร้างสรรค์

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

ขอให้สนุกกับการเดินทางและเรื่องราวต่างๆ ผ่านอาหารของเพื่อนบ้านเรา

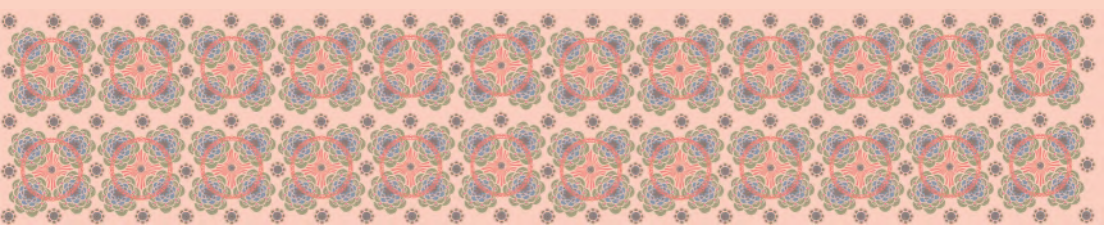
นันทนา ปริมาณศิษฐ์





โอชาอาเซียน

ASEAN FLAVORS





อัตลักษณ์
อาหารอาเซียน

เมื่อกล่าวถึง “อาหารอาเซียน” หลายคนอาจจะมีคำถามว่า อาหารชนิดนั้นเป็นของชาติใด? ฉันก็ขอตอบไว้ ณ ที่นี้ว่า วัฒนธรรมเรื่องอาหารนั้นไม่สามารถกำหนดชี้ชัดได้ว่าสิ่งไหนเป็นของชาติใดแบบเด็ดขาด

เราอาจจะเคยได้ยินว่า “ซูชิ” ของญี่ปุ่นนั้นได้รับแรงบันดาลใจมาจากการหมักปลาส้มที่ชาวญี่ปุ่นมาเห็นในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศในดินแดนอุษาคเนย์ที่เรามีวัฒนธรรมร่วมกันหลายอย่าง ในดินแดนแถบนี้เป็นที่ซึ่งมีกลุ่มชาติพันธุ์หลากหลายที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

ทว่าชาติพันธุ์เหล่านี้ก็ไม่ได้จำกัดอยู่แต่ในประเทศใดประเทศหนึ่งแต่กระจายอยู่ทั่วไปในหลายประเทศ เรามีภาษาตระกูลเดียวกันบางกลุ่มประเทศ ได้แก่ ภาษาตระกูลไท เช่น ไทย ไทใหญ่ (ไทใหญ่) ญวน ลาว ภาษาตระกูลออสโตรเอเชียติก เช่น มอญ ขแมร์ กูย เวียดนาม ภาษาตระกูลออสโตรเนเซียน เช่น มลายู โพลินีเซียน เป็นต้น

ประเทศในอินโดจีนนอกจากจะถ่ายทอดวัฒนธรรมกันเองแล้ว ยังได้รับวัฒนธรรมจากอินเดียและจีน ซึ่งเป็นหลักใหญ่ที่มีอิทธิพลต่อปรัชญา ศาสนา ศิลปะ รวมทั้งอาหาร นอกจากนั้น ในยุคล่าอาณานิคม เราก็ยังรับเอาวัฒนธรรมจากชาติตะวันตก ทั้งสเปน โปรตุเกส ฝรั่งเศส อังกฤษ และฮอลันดาไว้ด้วย

ฉันเชื่อเสมอว่า “**ภูมิศาสตร์**” เป็นปัจจัยหลักในการกำหนดอาหารประเทศในอุษาคเนย์มีสภาพภูมิประเทศในเขตร้อนชื้น มีพืชผัก-ผลไม้เมืองร้อนมากมายให้เลือกกินอย่างอุดมสมบูรณ์ ใครอยู่ที่ดอนก็กินพืชที่ขึ้นในที่ดอน ใครอยู่ที่ลุ่มก็กินพืชที่ขึ้นในที่ลุ่ม

เรามีอาหารอย่างเหลือเฟือ เราเก็บผักเก็บลูกไม้ต่างๆ กินได้ในป่า หรือข้างคันนา เก็บหน่อไม้ หน่อหวาย สายบัว สาหร่ายน้ำจืด จับกุ้ง หอยปู ปลา กินได้ อยู่ใกล้แม่น้ำก็กินสัตว์น้ำ อยู่ใกล้ทะเลก็มีอาหารทะเลกิน เมื่อเราอยู่ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกันเราจึงมีวัตถุดิบคล้ายๆ กัน เพียงแต่บางแห่งจะมีแตกต่างออกไปบ้างก็เพราะภูมิประเทศแตกต่างกันนั่นเอง เราจึงมีอาหารที่เหมือนหรือคล้ายกันจนแยกไม่ออกว่าเป็นของชาติใด

ในหนังสือเล่มนี้ฉันจึงแบ่งอาหารตามกลุ่มประเทศที่ใกล้เคียงกัน ไม่ได้แบ่งออกตามชื่อประเทศ ด้วยอยากจะให้ระลึกว่ารัฐชาตินั้นเพิ่งเกิดขึ้นทีหลัง เรามีกลุ่มของเรามาตั้งแต่ไหนแต่ไร เรามีวัฒนธรรมร่วมกัน การยึดเอาว่าอาหารชนิดใดเป็นของชาติใดนั้น รังแต่จะทำให้เกิดความบาดหมางกันเสียเปล่าๆ

จุดร่วมกันของอาหารอาเซียน คือเรากินข้าวเป็นอาหารหลัก เพราะภูมิประเทศและภูมิอากาศของเราเหมาะแก่การปลูกข้าว เรามีวัฒนธรรมข้าวร่วมกัน จากหลักฐานทางโบราณคดีที่พบในแหล่งต่างๆ ในภูมิภาคนี้แสดงให้เห็นว่าเราปลูกข้าวมาหลายพันปีแล้ว

ชาวจ้วงเชื่อว่ามีหมาเก้าหางเอาข้าวจากฟ้ามาให้มนุษย์ปลูกกิน บางกลุ่มก็เชื่อว่าพญาคันคาก (คางคก) เอาพันธุ์ข้าวจากปากฟ้าลงมาให้มนุษย์ปลูกกิน (สุจิตต์ วงษ์เทศ, “ข้าวปลาอาหารไทย ทำไม? มาจากไหน”) แรกเริ่มเดิมทีเรากินข้าวป่าซึ่งเป็นข้าวตระกูลข้าวเหนียว จากนั้น เมื่อรู้จักการทำเกษตรกรรมก็มีการปลูกข้าวขึ้นเพื่อใช้เป็นอาหาร มีทั้งข้าวไร่และข้าวนา ขึ้นอยู่กับพื้นที่เพาะปลูกว่าเป็นที่ดอนหรือที่ลุ่ม เชื่อกันว่าในทวีปเอเชียมีการปลูกข้าวมากกว่า 40 ล้านปีแล้ว จากภาพเขียนสีโบราณ ลวดลายบนภาชนะดินเผาที่พบได้ในประเทศไทย ลวดลายบนกลองมโหระทึกที่พบในเวียดนาม ล้วนมีภาพของวัว ควาย ต้นข้าว ภาพคนดำข้าว ภาพคนเดินระบำในพิธีกรรมการทำเกษตรกรรม

แม้ว่าข้าวในยุคโบราณจะเป็น “ข้าวเหนียว” แต่ต่อมาเรามีการพัฒนาพันธุ์ข้าว ปลูกข้าวเจ้ามากขึ้น ชาติต่างๆ ในอุษาคเนย์กินข้าวเจ้าเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวนั้นนอกจากชนชาติลาวแล้ว ชาติอื่นๆ ก็กินบ้าง แต่นิยมนำมาทำเป็นขนมเป็นของหวานมากกว่า และเหนืออื่นใดเราก็คือชาติที่ผลิตข้าวเลี้ยงประชากรโลก

ในยุคก่อนที่จะมีหม้อหุงข้าว เราหุงข้าวด้วยหม้อแบบเซตน้ำ คือรินน้ำข้าวออกแล้วตั้งให้แห้ง เก้าแก่กว่านั้นคือการหุงในกระบอกไม้ไผ่ที่เรียกว่าการหลาม

นอกจากนี้ชาวอาเซียนยังดัดแปลงผลผลิตจาก “ข้าว” มาทำเป็น “ขนมจีน” ชาวอุษาคเนย์กินขนมจีนกันทุกประเทศ เพียงแต่มีรูปแบบและวิธีการแตกต่างกันออกไป แล้วเราก็กินก๋วยเตี๋ยวกันมากมายและหลากหลายเหลือเกิน ก๋วยเตี๋ยวนี้เรารับเอามาจากจีน ประมาณกันว่า “ก๋วยเตี๋ยว” เข้ามายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ราวคริสต์ศตวรรษที่ 15 จากการอพยพของชาวจีน ก๋วยเตี๋ยวเข้ามายังประเทศไทยในสมัยพระนารายณ์แห่งกรุงศรีอยุธยา

“อาหารว่าง” หรือ “ขนม” ในชาติอาเซียนทั้งหมดนั้น อาจกล่าวได้ว่า กินเหมือนกันเกือบทุกประเทศเสียครั้งหนึ่ง อีกครั้งหนึ่งก็คล้ายๆ กัน หรือแตกต่างกัน เหตุเพราะใช้วัตถุดิบอย่างเดียวกัน หลักๆ คือข้าว เຈ້ ข้าวเหนียว น้ำตาล กะทิ มะพร้าว ใบเตย เอาไปห่อใบตองนึ่งหรือปิ้ง มีขนมครก ลอดช่อง กับกิมกรอบ ขนมชั้น ข้าวต้มมัด และอีกหลายๆ อย่างเหมือนกัน

การปลูกข้าวนี้เองเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างชุมชน เพราะเราต้องลงหลักปักฐาน เรามีกรรมร่วมกันอยู่ในที่ที่อุดมสมบูรณ์เพื่อทำเกษตรกรรมในที่ซึ่งดินดี น้ำดี เข้าสู่ยุคเกษตรกรรม มีการทำนา ทำไร่ ทำสวน ชุมชนสมัยก่อนนั้นมักตั้งอยู่ริมแม่น้ำเพราะสะดวกในการคมนาคมขนส่ง และยังเป็นแหล่งอาหารชั้นดีให้เราจับปลา งามหอย ตกกุ้งมาปรุงอาหาร อยากรับประทานก็แค่ออกไปหา เมื่อมีของมากเกินไปจะกินกันในครัวเรือนก็นำออกขายแลกเปลี่ยนกับอาหารจากชุมชนอื่นๆ เกิดเป็นตลาดขึ้นมา เรากินกันตามฤดูกาล

จนเมื่อการเกษตรเริ่มกลายเป็นอุตสาหกรรม เราบังคับให้พืชผลออกผลผลิตได้ตลอดทั้งปี

แต่เดิมเรามีพืชผัก-ผลไม้พื้นเมืองที่ขึ้นในภูมิภาคนี้กิน แต่เมื่อมีการเดินทางแสวงหาโลกใหม่ของชาวตะวันตก ทั้งสเปน โปรตุเกส อังกฤษ ฝรั่งเศส และฮอลันดา เราก็มีพืชจากต่างถิ่นมาเป็นตัวเลือกมากขึ้น หลายอย่างส่งผลถึงอาหารของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เราอาจนึกไม่ถึงว่าอาหารในแถบนี้ที่นิยมกินรสเผ็ดร้อนนั้นในอดีตเราก็ไม่มีพริก เราอาจจะนึกภาพไม่ออกว่าจะทำอาหารโดยไม่มีพริกได้อย่างไร

อาหารยุคแรกเริ่มนั้นยังเป็นอาหารที่หาได้ง่ายๆ เช่น อยู่ใกล้แม่น้ำ ลำคลองก็หาปลา ใกล้ทะเลก็มีอาหารทะเลมากมายให้เลือก อยู่บนป่าเขาก็เข้าป่าล่าสัตว์ เมื่อเริ่มทำเกษตรกรรมรู้จักปลูกข้าว เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงเป็ด-ไก่ ส่วนหมูนั้นมาทีหลัง การกินหมูนั้นมาจากชาวจีนที่เพิ่งมาแพร่หลายในยุคหลัง ส่วนผักก็หาเก็บเอาตามหัวไร่ปลายนา แทบจะไม่ต้องปลูกเลยด้วยซ้ำ

เมื่อหาเนื้อหาลามาได้มากเกินที่จะกินหมดในวันเดียว ก็เอามาถนอมอาหารด้วยการตากแห้ง อย่าง รมควัน เมื่อมนุษยชาติรู้จักทำ “เกลือ” ทั้งเกลือทะเลและเกลือสินเธาว์นั้นนับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในโลกของอาหาร ปลาก็เอามาถนอมเกลือทำปลาเค็ม ทำปลาร้า วัฒนธรรม “ปลาแดก” นั้นมีในกลุ่มน้ำโขงไทย พม่า ลาว เวียดนาม เขมร ล้วนแต่กินปลาร้าหรือปลาแดก และรู้จักการทำน้ำปลา กะปิ

ประเทศในอุษาคเนย์ล้วนกินน้ำปลา ปลาร้า และกะปิทั้งนั้น เพียงแต่อาจจะมียุปลักษณ์ที่แตกต่างกันไป สิ่งเหล่านี้คือเครื่องชูรสอาหารตามรสนิยม และนี่คือจุดร่วมที่สำคัญของอาหารอาเซียน

วัฒนธรรมปลาร้านั้นเดิมเป็นของชาวมอญและเขมร ประเทศที่กินปลาร้าย่อมหมายถึงเคยเป็นทางผ่านของอารยธรรมทั้งสองนี้ และเรากินปลาร้ากันมาแต่โบราณ ในประเทศไทยอย่างช้าที่สุดก็ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชแห่งกรุงศรีอยุธยา ดังปรากฏในจดหมายเหตุของลาลูแบร์ (Du Royaume de Siam) มีตอนหนึ่งได้กล่าวถึงการทำปลาร้าในสยาม แสดงให้เห็นว่าวัฒนธรรมปลาร้านั้นมีมานานแล้ว

- **ปลาร้า** ได้จากการหมักปลากับเกลือ ข้าวคั่ว และรำข้าว นิยมนำปลาน้ำจืด เช่น ปลาส่อน ปลาสะโด ปลาดุก ปลานิล ปลากะตัก และปลาสร้อยมาหมัก ลาวเรียกว่า “ปาดก” (ປາແດກ) ปลาร้าเขมร คือ “ปราวฮ็อก” (ប្រហុក) ฟิลิปปินส์เรียกว่า “บากูง” (Bagoong) เวียดนามเรียกว่า “มัม” (Mắm) มาเลเซียเรียกว่า “เปกาซัม” (Pekasam) อินโดนีเซียเรียกว่า “บากาแต็ง” (Bekasang) พม่าเรียกว่า “งาปี” (ငါးဖျံ)

- **น้ำปลา** เกิดจากการหมักปลากับเกลือ ใครอยู่ใกล้แม่น้ำก็ทำน้ำปลาจากปลาน้ำจืดจำพวกปลาชิว ปลาสวาย ใครอยู่ใกล้ทะเลก็ทำน้ำปลาจากปลากะตัก พม่าเรียกน้ำปลาว่า “หงะปยา” (ငှက်ဖျံ) ลาวเรียกว่า “น้ำปาด” (ນ້ຳປາ) เขมรเรียกน้ำปลาว่า “ตีกเตรย” (ទឹកត្រី) เวียดนามเรียกน้ำปลาว่า “นือกมัม” (Nước mắm) มาเลเซียเรียกว่า “ซอสอิกัน” (Sos ikan) หรืออีกอย่างคือ “บูดู” (Budu) เป็นภาษายาวี หมายถึงน้ำบูดูแบบภาคใต้ของไทยและนิยมกินกันในรัฐกลันตัน อินโดนีเซียเรียกน้ำปลาว่า “เกอจ๊ับ อิกัน” (Ketjap/kecap ikan) ส่วนฟิลิปปินส์เรียกว่า “ปาดิส” (Patis)

• **กะปิ** โดยมากทำจากกุ้งเคย แต่บางทีก็ทำจากปลา เช่น กะปิมาอญ และกะปิที่ทำจากปลากะตัก (Bagoong monamon) ของฟิลิปปินส์ “เป/อ-ติส อิกัน” (Petis ikan) ของอินโดนีเซีย กะปิพม่าเรียก “งาปิ” เช่นเดียวกับปลาร้า ลาวและเขมรเรียก “กะปิ” เหมือนกับไทย มาเลเซียเรียกว่า “เบล-า-ชัน” (Belacan) อินโดนีเซียเรียก “เตราซี” (Terasi) เวียดนามมีกะปิหลายอย่างแล้วแต่ชนิดของกุ้ง ได้แก่ “มัมโตม” (Mắm tôm) “มัมหั่วก” (Mắm ruốc) “มัมเต็ป” (Mắm tép) ฟิลิปปินส์เรียก “บา-กุง อลามัง” (Bagoong alamang)

นอกจากนี้เรายังมีถั่วเน่าของชาวไทใหญ่ มีซีอิ๊วจากจีน มีน้ำส้มสายชูหมักจากข้าว อ้อย และน้ำตาลโตนด เรามีน้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย เรารู้จักใช้กะปิทำอาหาร เรามีสมุนไพรมากมายที่นำมาใส่ในอาหาร ทั้งขมิ้น ขิง ข่า กระชาย ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบมะนาว โหระพา กะเพรา แมงลัก สะระแหน่ ผักแพว ผักชี ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ผักชีล้อม ผักคาวตอง ต้นหอม วัตถุดิบเหล่านี้ทำให้อาหารอาเซียนมีความโดดเด่นจากอาหารในภูมิภาคอื่น

• **เครื่องเทศ** เป็นเครื่องแต่งกลิ่นที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ในอาหารแถบนี้ ได้แก่ พริกไทย กระวาน กานพลู อบเชย ดีปลี ยี่ห่วย ลูกผักชี ลูกจันทน์เทศ เป็นต้น การใช้เครื่องเทศนั้นก็เป็นการรับเอามาจากอาหรับและอินเดีย ในอดีตนั้นเครื่องเทศมีราคาแพงกว่าทองคำหลายร้อยเท่า เครื่องเทศพื้นๆ ในปัจจุบันอย่างพริกไทยนั้นเคยเป็นสิ่งบอกสถานภาพ

ทางสังคมของชาวตะวันตก การที่ชาติตะวันตกออกเดินเรือมายังดินแดนที่ไม่รู้จักในตะวันออกไกล เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือต้องการเครื่องเทศนั่นเอง

แต่เดิมนั้นชาวยุโรปซื้อเครื่องเทศผ่านพ่อค้าชาวอาหรับและอินเดีย เมื่อความนิยมในเครื่องเทศมีมากขึ้นก็อยากที่จะมาค้าขายกับแหล่งเครื่องเทศโดยตรงจึงดันดันเดินเรือมาไกลแสนไกล แหล่งค้าขายเครื่องเทศในยุคนั้นมีศูนย์กลางอยู่ที่มะละกา ซึ่งเป็นศูนย์กลางการค้าขายระหว่างอินเดียและจีน แต่โปรตุเกสยึดเอาเป็นเมืองขึ้นไว้ได้

หมู่เกาะอินดีสตะวันออกซึ่งก็คืออินโดนีเซียนั้นอุดมไปด้วยเครื่องเทศ ถึงกับได้ฉายาว่า “หมู่เกาะโมลุกกะ” (หรือมาลุกกู (maluku)) ซึ่งแปลว่าหมู่เกาะเครื่องเทศนั้นก็ตกเป็นเมืองขึ้นของฮอลันดา

เมื่อชาติตะวันตกมาถึงดินแดนแถบนี้ นอกจากจะค้าขายแล้วยังยึดเอาเป็นเมืองขึ้นเพื่อครอบงำเอาทรัพยากรอันอุดมสมบูรณ์ อีกทั้งเข้ามาเพื่อเผยแผ่ศาสนาคริสต์ ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จึงตกเป็นเมืองขึ้นของมหาอำนาจทั้งอังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน โปรตุเกส และฮอลันดาโดยถ้วนหน้า เว้นเสียแต่ไทยที่ยังเอาตัวรอดมาได้ แม้ว่าจะต้องเสียดินแดนไปบางส่วนให้ฝรั่งเศสและอังกฤษ

การเข้ามานั้นได้นำพืชพันธุ์จากแดนไกลมาด้วย เราจึงเริ่มรู้จักวัตถุดิบแปลกใหม่ มีพืชผลชนิดใหม่ๆ เข้ามาปลูกในแถบนี้ เช่น พริก มะละกอ มันฝรั่ง มันเทศ มะเขือเทศ สับปะรด มันสำปะหลัง ข้าวโพด และข้าวสาลี ซึ่งพืชผักเหล่านี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุดิบอาหารอาเซียนในปัจจุบัน

เราคงไม่มีส้มตำมะละกอให้กับ หากชาวโปรตุเกสไม่นำเข้ามายังเอเชีย
อาหารรสเผ็ดแต่เดิมนั้นก็ใส่แค่เพียงพริกไทย ตับปลี ขิง ข่า มะเขือวัน
สะก้าน กานพลู หรือผักที่ให้อร่อยเผ็ดร้อน เช่น พริกเผ็ด กะเพรา ยี่หระ
ใบชะพลู เป็นต้น เราจะเห็นได้ชัดจากตำรับอาหารโบราณว่าไม่มีพริก
เป็นส่วนประกอบในอาหารแถบนี้

• **พริก** เริ่มเข้ามาในดินแดนอุษาคเนย์เมื่อคริสต์ศตวรรษที่ 17 และ
กลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อรสชาติอาหารอาเซียน พริกเป็นพืชพื้นเมืองใน
อเมริกาใต้ โคลัมบัสพบเมื่อค้นพบทวีปอเมริกาแล้วจึงนำไปปลูกในยุโรป
ต่อมาพ่อค้าชาวสเปนและโปรตุเกสนำมาปลูกในอินเดียช่วงศตวรรษที่ 16
อินเดียจึงมีแกงที่ใส่พริกหลาย ๆ อย่าง แพร่หลายมายังพม่า ไทย และประ
เทศอื่นๆ หลังจากนั้นอาหารในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก็เริ่มมีเผ็ดของพริก
เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งอย่างกลมกลืน

ส่วนตำหามากุ้งหรือส้มตำนั้นยังปรากฏไม่ชัดเจนว่าเริ่มจากไทยหรือ
ลาวกันแน่ แต่ทั้งชาวลาวและชาวไทยอีสานเห็นจะขาดอาหารชนิดนี้ไม่ได้เลย
ส้มตำมะละกอจะมีมาตั้งแต่เมื่อใดมีอาจทราบได้ แต่จะต้องเกิดขึ้นหลังจากที่
มีการปลูกมะละกอในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อย่างแน่นอน เพราะมะละกอ
เป็นพืชต่างถิ่น แต่จะเป็นถิ่นใดนั้นยังมีข้อมูลที่ขัดแย้งกันอยู่ว่าเป็นที่เอกเข
อินเดีย อเมริกากลาง หรือเม็กซิโก นำเข้ามาปลูกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
โดยชาวโปรตุเกสที่เมืองมะละกา จึงเป็นที่มาให้ไทยเราเรียกพืชชนิดนี้ว่า
“มะละกอ”

หลักฐานที่แสดงว่าไทยเรามีส้มตำมะละกอนั้นอยู่ใน “ตำรับสาย

เยาวภา” ของ**พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพจนศุภนิท** มีสูตรอาหารที่ชื่อว่า “ข้าวมันส้มตำ”

“ตำส้ม” ของลาวที่มีความหมายว่า “ตำเปรี้ยว” นั้นคงมีมาก่อน แต่ไม่ได้ใช้มะละกอกเป็นวัตถุดิบ เพราะฉะนั้น “ตำหมากหุ่ง” จึงเกิดขึ้นทีหลัง เพราะลาวก็ใช้ผักหลายชนิดมาตำ เช่น ตำหมากถั่ว ตำหมากเขือ และตำหมากกล้วย เป็นต้น

• **มะเขือเทศ** ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองในเม็กซิโกและเปรู เริ่มจากสเปนนำไปปลูกในยุโรป แพร่มายังแถบแคริบเบียน สันนิษฐานว่าพ่อค้าชาวสเปนนำไปปลูกยังฟิลิปปินส์ในคริสต์ศตวรรษที่ 15 และมีหลักฐานในอินเดียบ่งชี้ว่าอังกฤษนำมะเขือเทศเข้ามาในอินเดียราวปลายศตวรรษที่ 18 จากนั้นจึงแพร่หลายในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

• **สับปะรด** เป็นพืชพื้นเมืองของบราซิล เมื่อคริสโตเฟอร์ โคลัมบัสค้นพบทวีปอเมริกา ได้นำเข้าไปปลูกในยุโรป สับปะรดได้รับการยกย่องว่าเป็นผลไม้ของพระราชา และยังเป็นสัญลักษณ์ของอำนาจด้วยลักษณะใบที่เป็นหนามแหลมเหมือนมงกุฎ พระเจ้าชาลส์ที่ 5 แห่งจักรวรรดิสเปน เป็นกษัตริย์พระองค์แรกที่ได้ลองลิ้มชิมรสผลไม้หน้าตาแปลกนี้ ส่วนพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ของฝรั่งเศสนั้นได้รับสั่งให้นำสับปะรดเข้าไปปลูกในสวนของพระราชวังแวร์ซายส์กันเลยทีเดียว สับปะรดได้ปรากฏหลักฐานในประเทศไทยจากจดหมายเหตุลาลูแบร์ อัครราชทูตฝรั่งเศสของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช มีการกล่าวถึงสับปะรด และปรากฏภาพวาดของสับปะรดในสยาม ปัจจุบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นับเป็นผู้ส่งออกสับปะรดที่สำคัญที่สุดของโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย

- **มันฝรั่ง** มาจากทวีปอเมริกาใต้ โดยชาวสเปนนำไปปลูกในยุโรป ซึ่งมันฝรั่งนี้ถือว่ามีบทบาทสำคัญต่ออาหารโลก เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ นับแต่มีผู้ค้นพบว่ามันฝรั่งนั้นกินได้ มันฝรั่งได้ช่วยบรรเทาปัญหาการอดอยากขาดแคลนอาหารในขณะนั้นได้อย่างดี จนถึงกับกล่าวกันว่า “มันฝรั่งเปลี่ยนประวัติศาสตร์โลก” เป็นคำอวยพรยิ่งใหญ่ที่สุดเท่าที่ผืนดินจะผลิตขึ้นได้” (หน้า 164, “ประวัติศาสตร์กินได้”) มันฝรั่งเข้ามายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ตามชาติตะวันตก

- **มันเทศ** เป็นพืชพื้นเมืองของทวีปอเมริกา หมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก และนิวซีแลนด์ ถูกนำมายังเอเชียในอินเดีย ฟิลิปปินส์ จีน และญี่ปุ่น โดยนักสำรวจสเปนและโปรตุเกส จากนั้นจึงแพร่หลายในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

- **มันสำปะหลัง** มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ ชาวโปรตุเกสและสเปน นำมันสำปะหลังจากเม็กซิโกเข้ามายังฟิลิปปินส์ประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 17 และชาวฮอลันดานำไปยังอินโดนีเซียประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 18

- **ข้าวโพด** มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเม็กซิโกและอเมริกากลาง เมื่อโคลัมบัสค้นพบทวีปอเมริกา ในปี 1493 (พ.ศ.2036) ได้มีการนำเมล็ดข้าวโพดไปเผยแพร่ในสเปน โดยในช่วงศตวรรษที่ 16 ชาวโปรตุเกสได้นำพันธุ์ข้าวโพดมาปลูกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

- **ข้าวสาลี** เป็นพืชดั้งเดิมในตะวันออกกลาง แถบทะเลเมดิเตอร์เร-

เนียน และเอเชียตะวันตก สเปนนำมาปลูกยังดินแดนในอาณานิคมรวมทั้งฟิลิปปินส์ จีนเอาไปทำบะหมี่ ซาลาเปา อีวจาก้วย และอื่นๆ อินเดียเอามาทำโรตีสี นาน และซาโมซา เป็นต้น ไทยในสมัยอยุธยาต้องซื้อแป้งสาลีมาจากอินเดีย

ในจดหมายเหตุของลาลูแบร์ ได้กล่าวถึงข้าวโพดสาลีซึ่งสันนิษฐานว่าหมายถึงข้าวสาลี มีคำบอกเล่าว่าชาวมัวร์เป็นผู้นำพันธุ์ข้าวสาลีไปสู่เมืองสยาม ข้าวสาลีมีในประเทศสยามตามที่ดินน้ำท่วมไม่ถึง ในเมืองสยามมีแต่พระเจ้าแผ่นดินองค์เดียวที่มีไร่ข้าวสาลีอยู่ แสดงว่าเรามีข้าวสาลีมาอย่างน้อยก็ในสมัยอยุธยา ประเทศตะวันตกผู้เป็นเจ้าของอาณานิคมก็นำอาหารที่ทำจากแป้งสาลีมาด้วย เช่น ขนมปัง ที่เห็นได้ชัดเจนคือ “บาแกตต์” ของฝรั่งเศส ที่กลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเวียดนาม กัมพูชา และลาว ดังนั้น ประเทศในเอเชียซึ่งอยู่ระหว่างวัฒนธรรมอินเดีย จีน และการเข้ามาของชาติตะวันตกจึงรับเอาอาหารที่ทำจากแป้งสาลีเข้ามาด้วย

สรุปได้ว่า พืชผลจากอีกซีกโลกหนึ่งเดินทางมายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผ่านการค้าขาย และการเข้ามาของชาติตะวันตกในยุคของการแสวงหาอาณานิคม โดยเฉพาะการเดินทางของ “โคลัมบัส” ได้สร้างผลต่อการกระจายพันธุ์พืชไปทั่วโลก ประเทศที่เป็นอาณานิคมของชาติตะวันตกก็รับเอาวัตถุดิบเหล่านี้เข้ามาในครัวของตน และยัรับเอาวิธีการปรุงอาหารแบบตะวันตกเข้ามาด้วย เกิดเป็นอาหารลูกผสมที่เรียกว่า อาหารยูเรเชียน (Eurasian) ซึ่งหมายถึงอาหารของชาวตะวันตกที่แต่งงานกับคนเอเชีย อาหารยูเรเชียนจึงดูผสมปนเปกับระหว่างอาหารโปรตุเกส ดัตช์ อังกฤษ มาเลย์ จีน และเปอร์เซียกัน

นอกเหนือจากวัฒนธรรมจากอินเดียและจีน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ยิ่งใหญ่และมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่ออาหารของชาติอาเซียน เราเริ่มรู้จักการใช้นมเนย ในการปรุงอาหาร ใช้เทคนิคการปรุงอย่างจีน เช่น ผัด ทอด ที่ใช้กระทะ และน้ำมัน เรารู้จักการแกงแบบแขก จากเดิมที่ใช้เพียงการต้ม บั๊ง อย่างหมก หลาม

ศาสนา นับเป็นอีกสิ่งทีกลายมาเป็นข้อกำหนดในเรื่องอาหารการกินของผู้คน ดังเช่นชาวพุทธไม่ฆ่าสัตว์ในวันพระ เราก็จะเห็นได้ชัดในตลาดตามต่างจังหวัดที่วันพระไม่มีเนื้อสัตว์ขาย ชาวมุสลิมไม่กินหมู ชาวฮินดูไม่กินเนื้อวัวและส่วนใหญ่เป็นมังสวิรัติ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาหารของแต่ละชาติ

อาหารพม่า

สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ หรือ “พม่า” นั้นมีพื้นที่มากเป็นอันดับ 2 ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยมีเขตแดนติดกับอินเดีย บังกลาเทศ จีน ลาว และไทย มีเมืองหลวงคือกรุงเนย์ปีดอร์ เข้าร่วมเป็นสมาชิกอาเซียนเมื่อปี 1997 (พ.ศ.2540) อารยธรรมจากอินเดียและจีนจึงมีอิทธิพลในพม่าสูง เพราะเป็นอารยธรรมที่ยิ่งใหญ่ สะท้อนให้เห็นชัดในวัฒนธรรมอาหาร ชนชาติในประเทศพม่านั้นประกอบด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ มากมาย ที่มากที่สุดคือ ชาวพม่า ไทใหญ่ มอญ และยังมีกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ อีก เช่น กะฉิ่น กะยา ชิน กะเหรี่ยง ยะไข่ มีแม่น้ำอิรวดีเป็นแม่น้ำสายหลัก

อาหารพม่านั้นเป็นอาหารที่หลากหลายเพราะประเทศพมามีหลายชาติพันธุ์ หลักๆ แล้วคือ ชาวพม่า ไทใหญ่ และมอญ ซึ่งถือเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีขนาดใหญ่ มีภาษาและวัฒนธรรมของตนเองซึ่งสะท้อนออกมาสู่อาหารการกิน

ดังนั้น การพูดถึงอาหารพม่าก็ต้องเกี่ยวข้องกับกลุ่มชาติพันธุ์เสมอ

“อาหารพม่า” ได้รับอิทธิพลจากอินเดียในการใช้ “เครื่องเทศ” ที่พบมากได้แก่ พริกแห้ง มะสะหล่า (Masala) น้ำมันเบย น้ำมันกั่วลิสนิยมอาหารที่มีน้ำมันมาก ไม่ว่าแกงหรือผัดจะมีน้ำมันกั่วเพื่อเอาไว้คลุกกับข้าว ดูเหมือนว่าชาวพม่าจะขาดน้ำมันเสียไม่ได้ หากไม่มีกับข้าวอะไรให้กิน แค่น้ำมันมาคลุกข้าวใส่เกลือหรือพริกขี้หนูก็กินอิ่มได้มือหนึ่งแล้ว

แต่ชาวพม่าก็ไม่ได้กินแต่ของมันๆ เพียงอย่างเดียว พวกเครื่องจิ้ม น้ำพริก ผักสด เขาก็กินกันเช่นเดียวกับชาติอื่นๆ ในอุษาคเนย์ อาหารพม่าที่ได้รับอิทธิพลของอินเดีย ได้แก่ ข้าวหมกไก่หรือหมกแพะ แกงต่างๆ กินกับโรตีสี่ จาปาตี และน่าน รวมทั้งของกินเล่นอย่างชาโมซา (ဝူဆာ) รวมทั้งของทอดอื่นๆ ซึ่งมักขายเป็นของว่างกินคู่กับน้ำชา อาหารพม่ายังรับอิทธิพลจากจีนหลายอย่าง เช่น ข้าวผัด โจ๊ก หมี่ผัด อีวจาก้วย

ชาวไทใหญ่อาศัยอยู่ในรัฐฉานทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศพม่า พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา มีเขตแดนติดกับจีน ลาว และไทย แม่น้ำสายหลักคือแม่น้ำสาละวิน เมืองหลวงของรัฐฉานคือเมืองตองยี ชาวไทใหญ่มักทำนาขั้นบันไดเพราะสภาพภูมิประเทศเป็นภูเขา ไทใหญ่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 2 รองจากชาวพม่า ในอดีตเคยเป็นรัฐอิสระมีเจ้าฟ้าปกครองตนเอง มีภาษาและวัฒนธรรมของตนเอง ชาวไทใหญ่นั้นใกล้ชิดกับไทยเพราะเป็นกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน พูดภาษาตระกูลเดียวกัน ภาษาไทใหญ่นั้นอยู่ในกลุ่มไท-กระได มีรากศัพท์เหมือนกับภาษาไทย (ไทน้อย) ต่างกันไปแต่สำเนียง