ตอนที่ 7 อาหารยอดนิยมของประเทศในอาเซียน

ประเทศบรูไน ดารุสซาลาม

อัมบูยัค (Ambuyat) จัดเป็นอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงที่สุดของบรูไน ดารุสซาลาม มีลักษณะคล้ายกับข้าวต้มหรือโจ๊ก มีส่วนผสมของแป้งสาลีเป็นหลัก โดยทั่วไป อัมบูยัค คือ อาหารที่รับประทานแทนข้าว โดยจะอาหารจานหลักและเครื่องเคียงอย่างน้อย 3 อย่างวางอยู่โดยรอบ

ประเทศกัมพูชา

อาม็อก (Amok) มีลักษณะคล้ายห่อหมกของไทย ทำจากปลา น้ำพริกเครื่องแกงและกะทิ อาม็อกเป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของกัมพูชา

ประเทศอินโดนีเซีย

กาโด กาโด (Gado Gado) เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของอินโดนีเซีย คล้ายกับสลัดแขกซึ่งจะประกอบด้วยถั่วเขียว มันฝรั่ง ถั่วงอก เต้าหู้ ไข่ต้มสุก กะหล่ำปลี ข้าวเกรียบกุ้ง รับประทานกับซ๊อสถั่วที่มีลักษณะเหมือนซ๊อสสะเต๊ะ

ประเทศลาว

ซุปไก่ (Chicken Soup) เป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองของประเทศลาว มีส่วนผสมในการประกอบอาหารคือ ตะไคร้ ใบสะระแหน่ กระเทียม และหอมแดง ทั้งนี้อาหารลาวส่วนใหญ่มักจะมีผักและสมุนไพรเป็นส่วนผสมในการปรุงรส

ประเทศมาเลเซีย

นาซิ เลอมัก (Nasi Lemak) เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของมาเลเซีย เป็นข้าวผัดกับกะทิและสมุนไพร นาซิ เลอมัก เสิร์ฟพร้อมกับปลากะตักทอด แตงกวาหั่น ไข่ต้มสุก และถั่วอบ นาซิ เลอมัก แบบดั้งเดิมจะห่อในใบตอง และรับประทานเป็นอาหารเช้า

ประเทศเมียนมาร์

หล่าเพ็ด (Lahpet) เป็นอาหารประจำชาติของเมียนมาร์ที่มีลักษณะคล้ายกับยำเมี่ยงของไทย โดยรับประทานกับเครื่องเคียง เช่น ใบชาหมัก กระเทียมเจียว ถั่วชนิดต่างๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ขิง มะพร้าวคั่ว เป็นต้น โดยในเทศกาลสำคัญต่างๆ ของเมียนมาร์จะมีอาหารยอดนิยมจานนี้เป็นจานหลัก

ประเทศฟิลิปปินส์

อโดโบ้ (Adobo) เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของฟิลิปปินส์ เป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดจากภาคเหนือของฟิลิปปินส์ และเป็นที่นิยมของนักเดินทางหรือนักเดินเขา อโดโบ้ทำจากหมูหรือไก่ที่ผ่านกรรมวิธีหมักและปรุงรสโดยจะใส่ซีอิ๊วขาว น้ำส้มสายชู กระเทียมสับ ใบกระวาน พริกไทยดำ นำไปทำให้สุกโดยใส่ในเตาอบหรือทอด และรับประทานกับข้าว

ประเทศสิงคโปร์

ลักสา (Laksa) เป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำใส่กะทิ มีลักษณะคล้ายข้าวซอยของไทย โดยเส้นก๋วยเตี๋ยวจะมีลักษณะคล้าย vermicelli ซึ่งเป็นหนึ่งในเส้นสปาเก็ตตี้ของอิตาลี

ประเทศไทย

ต้มยำกุ้ง (TomYum Goong) เป็นอาหารที่โด่งดังมากที่สุดของประเทศไทย ชาวต่างชาติจะรู้จักต้มยำกุ้งมากกว่าต้มยำชนิดอื่นๆ การปรุงต้มยำกุ้งจะเน้นรสชาติเปรี้ยวและเผ็ดเป็นหลัก จะออกเค็มและหวานเล็กน้อย มีเครื่องเทศที่ใส่ในน้ำแกงที่สำคัญคือ ใบมะกรูด ตะไคร้ ส่วนผักที่นิยมใส่ในต้มยำ ได้แก่ มะเขือเทศ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ใบผักชี ส่วนเครื่องปรุงที่จำเป็นต้องใส่คือ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล และน้ำพริกเผา

ประเทศเวียดนาม

Nem หรือ **ปอเปี๊ยะเวียดนาม** เป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในเวียดนาม แผ่นปอเปี๊ยะทำจากแผ่นแป้งที่ทำจากข้าวเจ้า โดยไส้ปอเปี๊ยะอาจเป็นไก่ หมู กุ้ง ห่อรวมกับผักต่างๆ นับเป็นอาหารยอดนิยมที่สามารถรับประทานได้ทั่วไปในเวียดนาม