

แม่บ้าน

อาหาร

อาเซียน



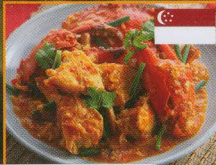
หลากหลายรสชาติอร่อย กับอาหาร 10 ประเทศอาเซียน

อ.อมรรกรณ์ วงษ์พิทักษ์



ลักซา (Laksa)

200.-

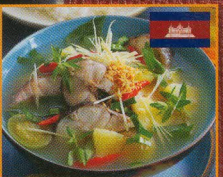


มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020538



คำนำ

อาเซียน หรือ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตั้งอยู่ระหว่างละติจูดที่ 10 องศาใต้ ถึงละติจูดที่ 28 องศาเหนือ และระหว่างลองจิจูดที่ 92 องศาตะวันออกถึง 141 องศาตะวันตก มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 4,481,000 ตารางกิโลเมตร และประกอบด้วยประชากรทั้งหมดประมาณ 596,300,000 คน พื้นที่ของภูมิภาคนั้นแบ่งออกเป็น 2 ส่วนตามภูมิศาสตร์คือ ส่วนที่เป็นภาคพื้นทวีป และส่วนที่เป็นหมู่เกาะ

เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 ได้มีการรวมตัวกันเป็นประชาคมอาเซียน จากการเริ่มต้นของ 5 ประเทศ คือ ไทย สิงคโปร์ มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย เป็นการสร้างสังคมภูมิภาคให้พลเมืองของประเทศสมาชิกอาเซียน อยู่ร่วมกันฉันญาติมิตรในครอบครัวเดียวกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างประเทศในภูมิภาค สร้างไว้ซึ่งสันติภาพ เสถียรภาพ และความมั่นคงทางการเมือง สร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาทางสังคม และวัฒนธรรม การกินคือยึดมั่นพื้นฐานของความเสมอภาค และผลประโยชน์ร่วมกัน ในปัจจุบันมีประเทศที่เป็นสมาชิกทั้งสิ้น 10 ประเทศ คือ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ บรูไน เวียดนาม ลาว พม่า และกัมพูชา ในปลายปี 2558 ก็จะมีการเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC (Asean Economic Community) หลังจากที่ได้ทำการเปิด AEC อย่างเป็นทางการแล้ว นอกจากจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับด้านเศรษฐกิจ ยังต้องมีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมกันอย่างแน่นอน โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน เพราะอาหารนับเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

ข้าพเจ้าขอแนะนำเสนออาหารเด่นและคำรับอาหารของแต่ละประเทศสมาชิกอาเซียน ที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในอาเซียน ที่มีการผสมกลมกลืนเข้ากับอิทธิพลที่ได้รับจากเพื่อนบ้านประเทศอาเซียนด้วยกัน จากอดีตถึงปัจจุบันอาเซียนได้ชื่อว่า เป็นภูมิภาคที่อุดมสมบูรณ์มากที่สุดในโลก หลายประเทศมีวัฒนธรรมการกินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง ทั้งรูปแบบและรสชาติ แต่ก็มีอาหารหลายประเภทที่มีความคล้ายคลึงกัน ฉะนั้นเพื่อเป็นการเตรียมตัวต้อนรับการเปิดประเทศสู่อาเซียนอย่างสมบูรณ์ เรามาทำความรู้จักเกี่ยวกับอาหารอาเซียน 10 ประเทศ ว่าในเพื่อนบ้านของเรานั้นมีอาหารอะไรกันบ้าง

อมราภรณ์ วงษ์พิทักษ์



สารบัญ อาหารอาเซียน



ผัดไทย



ลักซา



ข้าวมันมลายู



หมูทอดโบ



มะตะบะ



อาหารไทย

- แกงเผ็ดเปิดอย่าง 13
- แกงมัสมั่นไก่ 15
- ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ 17
- ต้มยำกุ้ง 19
- ผัดไทย 21
- ข้าวเหนียวมะม่วง 23
- กุ้งกิมกรอบ 25



อาหารสิงคโปร์

- ข้าวมันไก่สิงคโปร์ 29-31
- ปูผัดซอสพริก 33
- ย่างเต้าฟู่ 35
- หมี่สยาม 37
- ลักซา 39
- กีจ่าง 41
- เต้าส่วนสิงคโปร์ 43



อาหารมาเลเซีย

- แกงกะหรี่หัวปลา 47
- ไก่ย่างมาเลเซีย 49
- ข้าวมันมลายู 51

- ข้าวย่ำ 53
- ยำหัวปลี 55
- ข้าวเหนียวอัด 57
- ถั่วเขียวต้มน้ำกะทิ 59



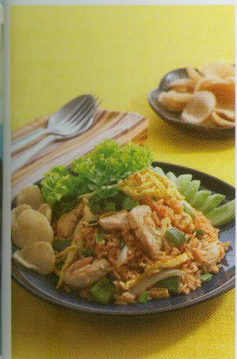
อาหารฟิลิปปินส์

- ผัดหมี่ฟิลิปปินส์ 63
- สตูเนื่อ 65
- หมูผัดกะปิกับกะทิ 67
- หมูทอดโบ 69
- แกงเปรี้ยว 71
- แกงบวดรวมมิตร 73
- ฟรุตสลัดมะพร้าวอ่อน 75

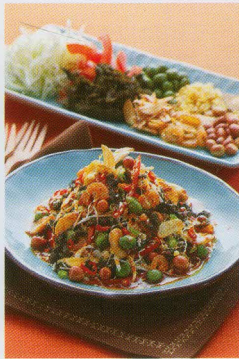


อาหารบรูไน

- ข้าวหมกไก่ 79
- มะตะบะ 81
- โรจัก 83
- อัมบูยัต 85
- อูตัง ซัมบิล เซอโร เบอร์ชันตัน 87
- ออนเด ออนเด 89
- ปูลุต อินตี 91



ข้าวผัดนาซีโกเร็ง



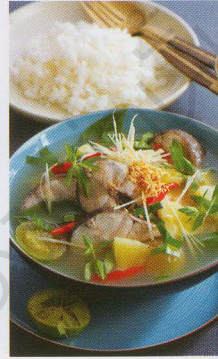
เลอะเพ็ดโตะ



ข้าวจีป่าเต๊ะ



เปาะเปี๊ยะสดเวียดนาม



แกงส้มแบบญวน



อาหารอินโดนีเซีย

- แกงมัสมั่นเนื้อแบบอินโดนีเซีย 95
- ข้าวผัดนาซีโกเร็ง 97
- ปลาเผา 99
- สลัดผักอินโดนีเซีย 101
- กูเต็ก 103
- ขนมชั้น 105
- ตะโก้ใบเตย 107



อาหารพม่า

- ก๋วยเตี๋ยวยำกะทิแบบพม่า 111
- ชาโมซ่า 113
- มิสล่าปลา 115
- โมฮิงกา 117
- เลอะเพ็ดโตะ 119
- ขนมเส่งเผ่ 121
- ขนมฮาละหว่า 123



อาหารลาว

- ข้าวจีป่าเต๊ะ 127
- น้ำยาข้าวปุ้น 129
- ส้าเนื้อ 131

- สลัดหลวงพระบาง 133
- เอะหลาม 135
- ขนมปลา 137
- ข้าวเปียกกล้วย 139



อาหารเวียดนาม

- กุ้งพินอ้อย 143
- ขนมเบื้องญวน 145
- เปาะเปี๊ยะสดเวียดนาม 147
- เผอเนื้อ 149
- แหนมเนื้อ 151
- กล้วยหอมทอด 152
- สาเกเคนตาลูปนมสด 153



อาหารกัมพูชา

- แกงส้มแบบญวน 157
- น้ำพริกปลาร้ากะทิ 159
- เนื้อสลัก 161
- หมี่ย่ำแบบเขมร 163
- อาม็อก 165
- ขนมวง 166
- บัวลอยไส้ถั่วน้ำขิง 167
- ประวัติผู้เขียน 168



บทนำ

อาเซียน คือ สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations หรือ ASEAN) โดยการจัดตั้งในครั้งแรกมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมและร่วมมือในเรื่องสันติภาพความมั่นคง เศรษฐกิจ องค์ความรู้ สังคมวัฒนธรรม บนพื้นฐานความเท่าเทียมกัน และผลประโยชน์ร่วมกันของประเทศสมาชิก ได้ก่อตั้งขึ้นโดยปฏิญญากรุงเทพฯ (Bangkok Declaration) เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 โดยมีผู้ร่วมก่อตั้ง 5 ประเทศคือ

1. ไทย
2. สิงคโปร์
3. มาเลเซีย
4. ฟิลิปปินส์
5. อินโดนีเซีย

ต่อมาได้มีประเทศต่าง ๆ เข้าร่วมเป็นสมาชิกเพิ่มเติม คือ 8 มกราคม พ.ศ. 2527 บรูไนดารุสซาลาม, 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2538 เวียดนาม, 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2540 สปป.ลาว และ พม่า, 30 เมษายน พ.ศ. 2542 กัมพูชา ในปัจจุบัน มีสมาชิกอาเซียนทั้งหมด 10 ประเทศ

คำขวัญอาเซียน คือ หนึ่งวิสัยทัศน์, หนึ่งอัตลักษณ์, หนึ่งประชาคม (One Vision, One Identity, One Community)

สัญลักษณ์อาเซียน



รูปร่างข้าวสีเหลืองบนพื้นสีแดงล้อมรอบด้วยวงกลมสีขาวและสีน้ำเงิน รวงข้าว 10 ต้น มัดรวมกันไว้ หมายถึง ประเทศสมาชิกรวมกันเพื่อมิตรภาพและความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน พื้นที่ยวงกลมสีแดง สีขาว และสีน้ำเงิน ซึ่งแสดงถึงความเป็นเอกภาพ มีตัวอักษรคำว่า "Asean" สีน้ำเงิน อยู่ใต้ภาพรวงข้าวแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะทำงานร่วมกันเพื่อความมั่นคง สันติภาพ เอกภาพ และความก้าวหน้าของประเทศสมาชิกอาเซียน

สีน้ำเงิน หมายถึง สันติภาพและความมั่นคง
สีแดง หมายถึง ความกล้าหาญและความก้าวหน้า
สีขาว หมายถึง ความบริสุทธิ์

สีเหลือง หมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง

ตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เริ่มแรกเพื่อสร้างสันติภาพ

ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันนำมาซึ่งเสถียรภาพ
ทางการเมือง และความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ สังคม
และวัฒนธรรม และเมื่อการค้าระหว่างประเทศในโลกมี
แนวโน้มที่คึกคักการค้ารุนแรงขึ้น ทำให้อาเซียนได้หันมามุ่ง
เน้นกระชับและขยายความร่วมมือด้านเศรษฐกิจการค้า
ระหว่างกันมากขึ้น วัตถุประสงค์หลักที่กำหนดไว้ในปฏิญญา
อาเซียน (The ASEAN Declaration) มี 7 ประการ ดังนี้

1. ส่งเสริมความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าทางสังคมและวัฒนธรรม
2. ส่งเสริมการมีเสถียรภาพ สันติภาพและความมั่นคงของภูมิภาค
3. ส่งเสริมความร่วมมือทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม วิชาการ วิทยาศาสตร์ และด้านการบริหาร
4. ส่งเสริมความร่วมมือซึ่งกันและกันในการฝึกอบรม และการวิจัย
5. ส่งเสริมความร่วมมือในด้านเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม การค้า การคมนาคม การสื่อสาร และปรับปรุงมาตรฐานการดำรงชีวิต
6. ส่งเสริมการมีหลักสูตรการศึกษาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
7. ส่งเสริมความร่วมมือกับองค์กรระดับภูมิภาคและองค์กรระหว่างประเทศ

อาเซียนมีนโยบายเกี่ยวกับเรื่องอาหารสามเรื่องหลักคือ

1. ความมั่นคงและปลอดภัยเรื่องอาหาร (Food Security and Food Safety) เพื่อให้ชาวอาเซียนไม่ขาดแคลนข้าวปลาอาหารในยามวิกฤติ ประเทศในอาเซียนจึงร่วมมือกันผลิตและเก็บสำรองอาหาร โดยเฉพาะข้าว เพื่อเอาไว้ช่วยเหลือกันในยามฉุกเฉิน ยามเกิดพิบัติภัยต่าง ๆ และในยามภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ขณะเดียวกันอาเซียนก็มีการมาตรการทำให้มั่นใจได้ในเรื่องคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารทั้งที่เป็นวัตถุดิบและอาหารสำเร็จรูป

2. การมีสุขภาพและวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี (Health Lifestyle) อาเซียนมีโครงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างรัฐสมาชิกในเรื่องการผลิตอาหาร การปรุงอาหาร งดอมอาหาร ฯลฯ ทั้งหมดจะนำไปสู่การกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดี มากกว่าการกินอยู่อย่างฟุ่มเฟือยและไม่ถูกหลักโภชนาการ

3. การสร้างสรรค์อาหารให้มีบทบาทสร้างเศรษฐกิจด้วย (Creative Industry) ทำให้อาหารเป็นธุรกิจและอุตสาหกรรมสำคัญของอาเซียน เพื่อการส่งออกทั้งในรูปแบบสินค้าและวัฒนธรรม

วัฒนธรรมอาหารของอาเซียน ซึ่งจะมีความเหมือนและแตกต่างกัน เช่น กลุ่มแม่น้ำโขงจะมีการบริโภคอาหารที่ใกล้เคียงกันเห็นได้จากส่วนผสมหรือเครื่องปรุง เครื่องเทศ รวมถึงสมุนไพรจะเห็นได้ชัด คือ ประเทศลาวและภาคอีสานของประเทศไทย แต่ในความคล้ายก็มีความแตกต่างกัน คือ อย่างแรกประเทศที่กินข้าวเจ้าเป็นหลักนั้น ได้แก่ ประเทศไทย พม่า เวียดนาม กัมพูชา ส่วนประเทศลาวจะกินข้าวเหนียวเป็นหลัก ภูมิปัญญาด้านการทำอาหารของชาวอาเซียนไม่แพ้ภูมิภาคใดในโลก แต่ละชาติก็มีลักษณะอาหารเด่น ดังนี้





อาหารไทย

ประเทศไทย (Thailand) มีพื้นที่ 513,115 ตารางกิโลเมตร มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รองจากประเทศอินโดนีเซียและพม่า ตั้งอยู่ใจกลางคาบสมุทรอินโดจีนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีลักษณะคล้ายชวาน โดยภาคใต้เป็นด้ามชวาน แนวด้านตะวันตกเป็นสันชวาน ภาคเหนือเป็นหัวชวาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคตะวันออกเป็นคมชวาน ความยาวจากเหนือสุดถึงใต้สุด วัดจากอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงรายไปจนถึงอำเภอเบตง จังหวัดยะลา มีความยาว 1,650 กิโลเมตร ส่วนที่กว้างสุดจากตะวันออกไปตะวันตก วัดจากอำเภอสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ไปยังอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นระยะทาง 800 กิโลเมตร บริเวณแผ่นดินส่วนที่แคบที่สุดของแหลมมลายู (แผ่นดินระหว่างอ่าวไทยและทะเลอันดามัน) อยู่ในพื้นที่ของจังหวัดชุมพรและระนอง มีระยะทางประมาณ 50 กิโลเมตร เรียกส่วนนี้ว่า “คอคออดกระ”



● กุ้ง

ทิศเหนือ ติดกับประเทศพม่าและลาว มีทิวเขาแคนลาวและแม่น้ำโขงเป็นพรมแดนธรรมชาติ

ทิศตะวันออก ติดกับประเทศลาวและกัมพูชา มีทิวเขาหลวงพระบาง พนมจรัล ทิวเขาบรรทัด และแม่น้ำโขงเป็นพรมแดนธรรมชาติ

ทิศตะวันตก ติดกับประเทศพม่า มีทิวเขาดนงชัย ทิวเขาตะนาวศรี แม่น้ำสาละวิน แม่น้ำเมย และแม่น้ำปากจั่นเป็นพรมแดนธรรมชาติ

ทิศใต้ ติดกับอ่าวไทยและประเทศมาเลเซีย มีแม่น้ำโขง และทิวเขาสันกาลาศรีเป็นพรมแดนธรรมชาติ

● ลักษณะภูมิอากาศ

ประเทศไทยมีภูมิอากาศแตกต่างกันเล็กน้อย จัดเป็นภูมิอากาศแบบร้อนชื้น แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. อากาศแบบฝนเมืองร้อนเฉพาะฤดูหรืออากาศแบบทุ่งหญ้าเมืองร้อน (Savanna Climate) ได้แก่ บริเวณตั้งแต่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นพื้นที่มีฝนตกเฉพาะในฤดูฝน แล้งในฤดูแล้งและฤดูร้อน

2. อากาศแบบฝนเมืองร้อนตลอดปีหรืออากาศแบบป่าดิบ (Tropical Rainy Forest) ได้แก่ บริเวณชายฝั่งตะวันออกของคาบสมุทรภาค ตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไป จะมีฝนตกหนักตลอดปี ประมาณ 2,000-2,500 มิลลิเมตรต่อปี

3. อากาศแบบฝนเมืองร้อนเกือบตลอดปีหรืออากาศแบบมรสุมเมืองร้อน (Tropical Monsoon-Climates) ได้แก่ บริเวณทางตะวันตกของคาบสมุทรภาคใต้ และทางตะวันออกเฉียงใต้ของอ่าวไทย จะได้รับฝนจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดผ่าน และมีช่วงที่ฝนน้อยอยู่ 1 เดือนหรือ 2 เดือน ฉะนั้นจึงไม่จัดเป็นฝนตกตลอดปี

● ลักษณะเด่นของอาหารไทย

อาหารไทยเป็นอาหารมีจุดเด่นที่รสชาติ คือ มีรส "กลมกล่อม" อาหารไทยประกอบด้วยรสหลากหลาย ได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม รสเผ็ด รสขม รสฝาด และรสจืด อาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว ดังนั้นการใช้เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารเป็นสำคัญ นอกจากเรื่องรสชาติแล้วยังมีเรื่องกลิ่น สี รวมทั้งมีการจัดตกแต่งอาหารอย่างสวยงาม ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยทั้งสิ้น กรรมวิธีจะต้องพิถีพิถันประณีตทุกขั้นตอน และมีความแตกต่างตามภูมิภาค

อาหารภาคเหนือ รสอ่อนไม่นิยมใส่ น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมของวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารจากผักหรือเนื้อสัตว์ รสไม่เผ็ดมากนัก เน้นรสเค็มเป็นหลัก อาหารส่วนใหญ่จะมีไขมันสูง ซึ่งมักได้จากหมู อาหารมักจะทำให้สุกมาก ๆ จนเปื่อยนุ่ม

อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรรมวิธีในการประกอบอาหารไม่ยุ่งยาก มีรสเค็มและเผ็ดเป็นพื้น ไม่นิยมรสหวาน มีรสเปรี้ยวบ้าง ไม่นิยมอาหารมัน อาหารส่วนใหญ่มีลักษณะแห้งชิ้น มีน้ำขลุกขลิกแต่ไม่ชอบใส่กะทิ รสเค็มได้จากน้ำปลาร้าและเกลือ รสเผ็ดได้จากพริกสดพริกแห้ง และพืชผักบางชนิด รสเปรี้ยวได้จากผักพื้นบ้าน เช่น มะนาว มะขาม มะกอก และผัดแดงแทน อาหารอีสานใช้เครื่องเทศสด ไม่ค่อยใช้เครื่องเทศแห้ง

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีความหลากหลาย รสกลมกล่อม วิธีการปรุงอาหารของภาคกลางซับซ้อนและใช้หลายวิธี มีการปรุงแต่งด้วยเครื่องเทศ ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง มีความประณีตเชิงศิลปะประดิษฐ์ให้สวยงาม โดยเฉพาะอาหารชาววัง อาหารบางชนิดก็ได้รับอิทธิพลมาจากภาคอื่นรวมถึงต่างชาติ และพัฒนารสชาติจนกลายเป็นอาหารไทย

อาหารภาคใต้ โดยทั่วไปมีการผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียได้ หรือการผสมผสานกับอาหารจีนฮกเกี้ยน มีรสชาติอาหารที่จัดจ้าน เน้นเครื่องเทศ รสเค็มจัด เปรี้ยว เผ็ดร้อน ความเค็มจะได้จากกะปิ พุงปลา และน้ำบูดู ความเผ็ดได้จากพริกสด พริกแห้ง และเครื่องเทศ ความเปรี้ยวได้จากพืชผักผลไม้ดิบ เช่น มะขามสด ระกำ มะม่วงเบา ส้มแขก ตะลิงปลิง มะนาว มะขามเปียก และน้ำส้มจากน้ำส้มลูกโหนด ความหวานได้จากน้ำตาลโตนดหรือวัตถุดิบที่สดใหม่ อาหารส่วนใหญ่ใส่ไขมันเพื่อช่วยแต่งสีและกลิ่นทำให้อาหารน่ารับประทานและช่วยดับกลิ่นคาว





อาหารสิงคโปร์

ประเทศสิงคโปร์ (Singapore) ชื่อทางการคือ สาธารณรัฐสิงคโปร์ เป็นประเทศที่เล็กที่สุดประเทศหนึ่งในโลก ไม่มีทรัพยากรธรรมชาติมากเหมือนประเทศอื่น เป็นเกาะเล็ก ๆ ตั้งอยู่ปลายสุดแหลมมลายู แยกตัวมาจากประเทศมาเลเซีย เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม ค.ศ. 1965 ได้มีการพัฒนาทั้งเรื่องเศรษฐกิจ ประชากร ทำว่ล้า นำหน้าประเทศเพื่อนบ้านไปไกลมาก และยังเป็นประเทศที่มีผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์อาศัยอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นจีน มลายู และอินเดีย ตัวเกาะสิงคโปร์มีรูปร่างคล้ายพัดเพชรร่วง คือ พื้นที่ส่วนเหนือกว้างเป็นรูปหน้าตัดของเพชร และแคบลงทางใต้ ความยาวของเกาะจากตะวันออกถึงตะวันตก ประมาณ 42 กิโลเมตร ความกว้างจากเหนือถึงใต้ ประมาณ 12 กิโลเมตร มีพื้นที่ประมาณ 618 ตารางกิโลเมตร ปัจจุบันมีพื้นที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากมีการขยายพื้นที่ด้วยการถมทะเลเพื่อนำมาใช้ประโยชน์

● ที่ตั้ง

ทิศเหนือ ติดกับช่องแคบยะโฮร์ มีความกว้างเฉลี่ยประมาณ 1.2 กิโลเมตร และอยู่ตรงข้ามฝั่งยะโฮร์ ของมาเลเซียเชื่อมกันด้วยถนนข้ามสมุทร

ทิศตะวันออก ติดกับทะเลจีนใต้ ห่างจากประเทศฟิลิปปินส์ ประมาณ 2,150 กิโลเมตร ห่างจากรัฐซาราวักของมาเลเซีย ประมาณ 560 กิโลเมตร

ทิศใต้ ติดกับช่องแคบสิงคโปร์

ทิศตะวันตก ติดกับช่องแคบมะละกา โดยมีเกาะสุมาตราของอินโดนีเซียอยู่คนละฟากฝั่ง

● ลักษณะภูมิอากาศ

สิงคโปร์อยู่ในเขตร้อนชื้นทำให้มีอากาศอบอุ่นเกือบตลอดปี มีอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 25-32 องศาเซลเซียส แบ่งเป็น 4 ฤดู คือ

1. ฤดูมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ (North-east Monsoon Season) ระหว่างเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ เป็นช่วงอากาศหนาว อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 23-26 องศาเซลเซียส โดยอากาศจะเย็นที่สุดในเดือนธันวาคม มีอุณหภูมิต่ำสุดประมาณ 20 องศาเซลเซียส ช่วงเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์จะมีฝนตกหนักและลมแรงจากอิทธิพลของมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ

2. ฤดูก่อนมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ (Pre South-west Monsoon) ระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เป็นช่วงอากาศร้อน อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 31-34 องศาเซลเซียส อากาศจะร้อนที่สุดในเดือนพฤษภาคม มีอุณหภูมิสูงสุดราว 36 องศาเซลเซียส

3. ฤดูมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ (South-west Monsoon Season) ระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน มีฝนตกหนักและลมแรงจากอิทธิพลของมรสุมตะวันตกเฉียงใต้

4. ฤดูก่อนมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ (Pre North-east Monsoon) ระหว่างเดือนตุลาคม-ธันวาคม เป็นช่วงที่มีอากาศอบอุ่น และไม่มีฝนมากนัก

● ลักษณะเด่นของอาหารสิงคโปร์

สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก อาหารในสิงคโปร์จึงได้รับอิทธิพลมาจากหลายท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นจีน อินเดีย มาเลเซีย และอินโดนีเซีย จึงทำให้อาหารมีหลากหลายชนิดให้เลือก ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการผสมผสานกัน อาหารบางชนิดนั้นก็

มีลักษณะคล้าย ๆ กับอาหารไทยบ้านเรา อาจจะเหมือนกันเลยก็มี แต่มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป อิทธิพลทางวัฒนธรรมที่สิงคโปร์ได้รับหลังจากการก่อตั้งประเทศคือวัฒนธรรมของจีน จากความหลากหลายของอาหารจึงทำให้สิงคโปร์ขึ้นชื่อเรื่องอาหาร ถือเป็นอีกแหล่งที่เป็นสวรรค์ของนักชิม มีทั้งอาหารจีน อินเดีย อิตาลี แอฟริกัน อินโดนีเซีย เวียดนาม เกาหลี รวมทั้งอาหารไทย และชาติอื่น ๆ อาหารของสิงคโปร์อาจแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ดังนี้

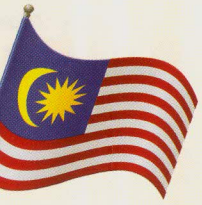
อาหารจีนในสิงคโปร์ มีทั้งอาหารฮกเกี้ยน (จีนแคะ) อาหารกวางตุ้ง อาหารไหหลำ อาหารแต้จิ๋ว อาหารที่มีชื่อเสียง ได้แก่ ข้าวมันไก่สิงคโปร์ ขนมจีบ ปู๊ตคัฟริก ปลาแห้งย่างเต่าฟู คิมซ่า บักกุกเต้ หมี่ฮกเกี้ยน โจ๊ก ไข่เต่าถ้วย (แป้งแครร์รอดทอด) เป็นต้น

อาหารอินเดีย-มลายู อาหารกลุ่มนี้จะใส่เครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง ใส่ผงกะหรี่ และขมิ้น ไม่ใช่เนื้อหมู อาหารที่มีชื่อเสียง ได้แก่ โรตีสี่ มะตะบะ แกงหัวปลา แกงต่าง ๆ สาเทย์ (สะเต๊ะ) นาซี เลอแม็ก นาซี โกเร็ง โรจัก

อาหารยูเรเซียนเป็นอาหารที่เกิดจากการหลอมรวมอาหารของชาวยุโรปเข้ากับอาหารชาวเอเชีย เนื่องมาจากการแต่งงานระหว่างชาวสิงคโปร์กับชาวยุโรป จึงมีการพัฒนาอาหารยุโรปให้มีรสชาติเป็นเอเชีย หรือทำอาหารยุโรปโดยใช้วัตถุดิบที่หาได้ในสิงคโปร์ เช่น สตูเนื้อ พาย

อาหารนonya เป็นการผสมผสานระหว่างอาหารจีนกับอาหารพื้นเมืองมลายู อาหารที่มีชื่อเสียง ได้แก่ ลักซา, Inchi (ไก่ทอด), แกง Kapitan, Jiu Hu Char (ปลาหมึกผัด), ลอบาก (มันหมู) Perut Ikan เป็นต้น อาหารนonyaใช้สมุนไพรในท้องถิ่น เช่น ใบเตย ใบมะกรูด ขมิ้น พริก





อาหารมาเลเซีย

ประเทศมาเลเซีย (Malaysia) ชื่ออย่างเป็นทางการคือ สหพันธรัฐมาเลเซีย เป็นประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประกอบด้วยพื้นที่ 2 ส่วน โดยมีทะเลจีนใต้กั้น พื้นที่ 2 ส่วนนั้นคือ 11 รัฐบนแหลมมลายู และอีก 2 รัฐบนเกาะบอร์เนียว คือ ซาบฮ์และซาราวักซึ่งรวมเข้ากับประเทศมาเลเซียหลังจากได้รับเอกราชจากประเทศอังกฤษ ในอดีตเส้นทางเดินเรือจากยุโรปสู่เปอร์เซียมายังตะวันออกจำเป็นต้องผ่านช่องแคบระหว่างแหลมมลายูและเกาะสุมาตรา เพื่อเป็นการย่นระยะทาง ทำให้ดินแดนทางทิศตะวันตกของแหลมมลายูได้รับการพัฒนาเป็นเมืองท่าคือ เมืองท่ามะละกา จนเป็นที่มาของชื่อ “ช่องแคบมะละกา” ซึ่งมีความเจริญและเป็นจุดสำคัญของเส้นทางเดินเรือ เป็นเหตุให้มะละกาตกเป็นเมืองขึ้นของชาติตะวันตกถึงสามชาติ เริ่มจากโปรตุเกส ฮอลันดา และอังกฤษ ซึ่งการตกเป็นอาณานิคมนี้ไม่ได้ถูกครอบครองเฉพาะพื้นที่ในส่วนของมะละกา แต่รวมไปถึงพื้นที่ทั้งหมดของแหลมมลายู เมืองปะลิส เกดะห์ (หรือ ไทรบุรี รวมทั้งเกาะหมากหรือปีนัง) กลันตัน และตรังกานู จนกระทั่งปี พ.ศ. 2491 กองทหารป่าภายใต้การนำของ ตันกูฮันดุล ราเชห์มาน ลูกขึ้นต่อต้านการปกครองของอังกฤษจนนำมาซึ่งเอกราช เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2500 ซึ่งได้กำหนดให้เป็นวันชาติมาเลเซีย แต่ประเทศมาเลเซียได้ถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. 2506



● กี่ตั้ง

ประเทศมาเลเซียอยู่ในเขตเส้นศูนย์สูตร ประกอบด้วยดินแดนสองส่วนโดยมีทะเลจีนใต้กั้นส่วนแรก คือ มาเลเซียตะวันตกตั้งอยู่บนคาบสมุทรมาลายู มีพรมแดนทิศเหนือติดประเทศไทย และทิศใต้ติดกับสิงคโปร์ ประกอบด้วย 11 รัฐ คือ ปะหัง สลังงอร์ เนกรีเซมบิลัน มะละกา ยะโฮร์ ปะระกัณตัน ตรังกานุ ปีนัง เกะหะห์ และปะลิส

ส่วนที่สอง คือ มาเลเซียตะวันออกตั้งอยู่ทางเหนือของเกาะบอร์เนียว (กาลิมันตัน) มีพรมแดนทิศใต้ติดอินโดนีเซีย และมีพรมแดนล้อมรอบประเทศบรูไน ประกอบด้วย 2 รัฐ คือ ซาบาห์และซาราวัก

นอกจากนี้ยังมีเขตการปกครองภายใต้สหพันธรัฐอีก 3 เขต คือ กรุงกัวลาลัมเปอร์ (เมืองหลวง) เมืองปุตราจายา (เมืองราชการ) และเกาะลาบวน

● ลักษณะภูมิอากาศ

เนื่องจากประเทศมาเลเซียตั้งอยู่เกือบถึงเส้นศูนย์สูตร สภาพภูมิอากาศจึงเป็นแบบเขตร้อน อีกทั้งอยู่บนคาบสมุทรทำให้ได้รับอิทธิพลของลมมรสุม มีฝนตกชุกเกือบตลอดปี โดยเฉพาะช่วงเมษายนถึงพฤษภาคม และตุลาคมถึงพฤศจิกายน ส่วนฝั่งตะวันออกของประเทศจะได้รับอิทธิพลของลมมรสุมมากกว่าทำให้ฝนตกนานจนถึงเดือนกุมภาพันธ์

● ลักษณะเด่นของอาหารมาเลเซีย

อาหารมาเลเซียมีลักษณะเด่นอยู่ที่การใช้สมุนไพร เครื่องเทศ ใช้พริกให้มีรสเผ็ด และมักจะใช้ผงกะหรี่ คนในป็นังไม่ว่าจะเป็นคนอินเดีย คนจีนหรือคนมาเลเซียเองชอบทานอาหารที่มีผงกะหรี่ สมุนไพรที่นำมาประกอบอาหารเป็นสมุนไพรท้องถิ่นซึ่งมีอยู่มากมาย อาหารบางชนิดผสมสมุนไพรหลายชนิดเข้าด้วยกันเพื่อให้มีกลิ่นหอม อาหารมาเลเซียส่วนใหญ่เป็นอาหารมุสลิม เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทานกันจึงเป็นเนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อแกะ และอาหารทะเล ทางตอนใต้ของประเทศจะนิยมใช้กะทิคล้ายกับอาหารไทย โดยจะใช้กะทิกับอาหารเกือบทุกอย่าง ข้าวเป็นอาหารจานหลักในทุกมื้อเหมือนอาหารไทย อาหารมาเลเซียคล้ายกับอาหารอินเดีย แต่อาหารอินเดียจะใช้กะทิเป็นส่วนผสมน้อยมาก ในอาหารมาเลเซียมีเครื่องจิ้มคล้ายน้ำพริกกะปิ เรียกว่า ซัมบัล (Sambal) ทำจากพริกป่น หอมแดง และน้ำมะขามเปียก เป็นส่วนหนึ่งของสำหรับอาหารมาเลเซีย นอกจากนี้ยังนิยมใช้กะปิปรุงอาหารแทบทุกชนิดไม่ว่าจะผัดหรือแกง





อาหารฟิลิปปินส์

ประเทศฟิลิปปินส์ (Philippines) ชื่อทางการคือ สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ เป็นประเทศที่ประกอบด้วยหมู่เกาะน้อยใหญ่ถึง 7,107 เกาะ แต่เป็นเกาะที่มีประชากรอาศัยอยู่จริงเพียงประมาณ 2,000 เกาะเท่านั้น ที่เหลือเป็นเกาะภูเขาไฟและเกาะขนาดเล็ก ซึ่งบางแห่งจะจมอยู่ใต้ทะเลขณะที่น้ำขึ้นสูงสุด นอกจากนี้ยังมีเกาะที่ยังไม่ได้สำรวจและไม่มีชื่อเรียกอีกกว่า 2,500 เกาะ ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา มีพื้นที่ราบแคบ ๆ ตามชายฝั่งทะเล การเดินทางระหว่างเกาะจึงใช้เครื่องบินเป็นหลัก ตั้งอยู่ในมหาสมุทรแปซิฟิก ห่างจากเอเชียแผ่นดินใหญ่ทางตะวันออกเฉียงใต้ประมาณ 100 กิโลเมตร และมีลักษณะพิเศษคือ เป็นประเทศเพียงหนึ่งเดียวที่มีพรมแดนทางทะเลที่ติดต่อกันยาวมากที่สุดในโลก ในปี พ.ศ. 2064-2441 สเปน และปี พ.ศ. 2441-2489 สหรัฐอเมริกา ได้ครองฟิลิปปินส์เป็นอาณานิคมกว่า 4 ศตวรรษ และเป็นสองประเทศที่มีอิทธิพลที่สุดต่อวัฒนธรรมของฟิลิปปินส์



● ที่ตั้ง

ทิศตะวันตกและทิศเหนือ ติดกับทะเลจีนใต้

ทิศตะวันออกและทิศใต้ ติดกับมหาสมุทรแปซิฟิก

● ลักษณะภูมิอากาศ

ประเทศฟิลิปปินส์มี 3 ฤดูกาล คือ

ฤดูร้อน (มีนาคม-พฤษภาคม) อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 35 องศาเซลเซียส ขณะที่กรุงมะนิลาจะร้อนและมีฝุ่นละอองมากที่สุด อุณหภูมิระหว่างวันอาจสูงถึง 40 องศาเซลเซียส

ฤดูฝน (มิถุนายน-ตุลาคม) ปกติปริมาณน้ำฝนอยู่ที่ประมาณ 5,000 มิลลิเมตร แต่บางครั้งจะมีลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดผ่านทำให้มีฝนตกหนักในหลายพื้นที่ติดต่อกันหลายวัน

ฤดูหนาว (พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์) อุณหภูมิเฉลี่ยกลางวันประมาณ 28 องศาเซลเซียส และกลางคืน 17 องศาเซลเซียส โดยมีอากาศหนาวที่สุดในช่วงธันวาคม

อากาศส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 21 องศาเซลเซียส ถึง 32 องศาเซลเซียส โดยคลื่นของมรสุมมักจะเข้ามาทางตอนใต้ของประเทศ ทำให้เกิดฝนตกอยู่บ่อยครั้ง

● ลักษณะเด่นของอาหารฟิลิปปินส์

อาหารได้รับอิทธิพลมาจากความหลากหลายของเชื้อชาติ ด้วยความที่ประเทศเป็นรูปแบบหมู่เกาะ แต่ละเกาะนั้นก็มีความวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และยังได้รับวัฒนธรรมจีน มาเลย์ สเปน และอเมริกา บางส่วนจึงกลายเป็นอาหารลูกผสมระหว่างชาตินั้น ๆ กับอาหารพื้นเมืองและความนิยมในท้องถิ่น

ดังนั้นความโดดเด่นของอาหารฟิลิปปินส์อยู่ที่การผสมผสานเทคนิคและวิธีการปรุงแบบต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างลงตัว อาหารมีรสชาติที่จัดจ้าน ทั้งหวาน เปรี้ยว และเค็ม แต่รสเผ็ดจะไม่โดดเด่นมากนัก เมื่อเทียบกับอาหารประเทศอื่น ๆ ในภูมิภาค อาหารมีส่วนประกอบของกะทิค่อนข้างเยอะ บางครั้งเมนูผัดผักหรือผัดถั้วก็ใส่กะทิเป็นแกงใส่กะทิ อาหารค่อนข้างมันและมีผักน้อย

มีวิธีประกอบอาหารโดยการต้ม นึ่งย่าง และอบ อาหารที่ขึ้นชื่อของฟิลิปปินส์คือ "เลซอน หรือ Lechon" เป็นหมูย่าง โดยเอาหมูไปพันกับไม้ ผ่าครึ่งแล้วย่างไฟทั้งตัว จะได้เนื้อหมูที่หอมและหนังกรอบ ถ้าเปรียบเทียบกับอาหารไทยก็คงจะใกล้เคียงกับหมูย่างเมืองตรัง อาหารทุกอย่างรับประทานกับข้าวสวยหรือเป็นกับข้าว

อาหารฟิลิปปินส์ได้รับอิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ เช่น อิทธิพลของอาหารจีน มีการนำเครื่องปรุงและวัตถุดิบ ตลอดจนอาหารมาประยุกต์ใช้ เช่น เต้าหู้ ซีอิ้ว ถั่วงอก และอาหารจำพวกโจ๊ก ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ อิทธิพลของอาหารอินเดียและอาหารอาหรับผ่านทางมาเลเซียและอินโดนีเซีย ซึ่งอาหารเหล่านี้จะพบมากทางใต้ของฟิลิปปินส์ในปัจจุบัน เช่น ปูโต มาจากอาหารอินเดียที่เรียกว่าปุดู แกงกูรุม่า ซัตตีและบริยานี อิทธิพลของอาหารมาเลเซียและชาวเข้ามาเช่นกัน ได้แก่ บากุง (กะปิ) ปากิส ปูโซ (มาจากเกอคูบัต) เรนคัง และกาเร-กาเร หรือการนำกะทิมาปรุงอาหาร เช่น ลาอิง และ กีนาคาอังมานอก (สตูไก่คัมกับกะทิ) อิทธิพลของอาหารสเปนและโปรตุเกส เช่น กัลเดเรตา (Kaldereta สตูเนื้อในซอสมะเขือเทศ), เมซาโด (Mechado เนื้อปรุงกับถั่วเหลืองและซอสมะเขือเทศ), โปเชโร (Pochoero กลัวยและเนื้อในซอสมะเขือเทศ), อะฟริตาดา (Aritada ไก่หรือหมูในซอสมะเขือเทศกับผัก)





อาหารบรูไน

ประเทศบรูไน หรือ เนการาบรูไนดารุสซาลาม (แปลว่า ดินแดนแห่งความสุข) บรูไนอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะบอร์เนียว ดินแดนของบรูไนถูกแบ่งเป็น 2 ส่วน โดยมีพื้นที่รัฐซาราวักของมาเลเซีย กั้นไว้เป็นภาคตะวันออกและตะวันตก แม้จะเป็นดินแดนเล็ก ๆ แต่ก็ร่ำรวยที่สุดแห่งหนึ่งในทวีปเอเชียเนื่องจากมีทรัพยากรน้ำมันอยู่มาก ลักษณะภูมิประเทศประกอบด้วยที่ราบชายฝั่งทะเลและที่ราบหุบเขาซึ่งเป็นดินตะกอนที่แม่น้ำพัดมากับถม บริเวณที่อยู่ห่างจากชายฝั่งเข้าไปภายในเกาะส่วนใหญ่เป็นเนินเขา ดินแดนทางภาคตะวันออกมีลักษณะขรุขระและสูงกว่าตะวันตก โดยพื้นที่ร้อยละ 70 เป็นป่าไม้เขตร้อน มีพื้นที่ 5,765 ตารางกิโลเมตรแบ่งออกเป็น 4 เขต คือ เขต Brunei-Muara เขต Belait เขต Temburong และเขต Tutong ในด้านของเศรษฐกิจนั้น ประเทศบรูไนเป็นประเทศที่ร่ำรวยไปด้วยน้ำมันและก๊าซธรรมชาติซึ่งเป็นสินค้าส่งออกอันดับหนึ่งของประเทศ (ปริมาณการผลิตน้ำมันประมาณ 180,000 บาร์เรล/วัน)



● ที่ตั้ง

ทิศตะวันตกเฉียงเหนือของเกาะบอร์เนียว (ละติจูดที่ 5 เหนือเส้นศูนย์สูตร)
ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก และทิศใต้ ติดกับรัฐซาราวัก

● ลักษณะภูมิอากาศ

อากาศโดยทั่วไปค่อนข้างร้อนชื้น มีปริมาณฝนตกค่อนข้างมาก ฝนตกหนักสุดช่วงเดือนกันยายน-มกราคม และพฤษภาคม-กรกฎาคม อากาศเย็นสบายที่สุดจะอยู่ช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน อุณหภูมิเฉลี่ย 24-32 องศาเซลเซียส

● ลักษณะเด่นของอาหารบรูไน

เนื่องจากมีภูมิประเทศและภูมิอากาศใกล้เคียงกัน แต่การนำวัตถุดิบมาทำอาหารก็มีความแตกต่างกันตามรสนิยมของแต่ละชนชาติ ในประเทศผู้ร่ำรวยน้ำมันอย่างบรูไนที่มีความเคร่งครัดในศาสนาอิสลาม ยังมีวิธีการรับประทานอาหารที่น่าสนใจ แปลกตา และมีเมนูที่ยังไม่เป็นที่รู้จักของหลาย ๆ คน แต่อย่างไรก็ตามอาหารบรูไนบางเมนูก็มีลักษณะคล้ายกับอาหารของประเทศเพื่อนบ้าน ได้แก่ มาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย แต่ส่วนใหญ่จะคล้ายอาหารมลายูมากกว่าเพราะมีการใช้วัฒนธรรมร่วมกันมา และดินแดนบางส่วนก็ล้อมรอบด้วยประเทศมาเลเซีย (รัฐซาราวัก) นอกจากนั้นยังได้รับอิทธิพลจากอินเดีย จีน ไทย ญี่ปุ่น และอังกฤษ คนบรูไนรับประทานข้าวและปลาเป็นอาหารหลัก เนื้อวัวรับประทานน้อยเพราะมีราคาแพง เนื่องจากอิทธิพลของศาสนาอิสลาม อาหารที่รับประทานจึงเป็นอาหารฮาลาล หลีกเลี่ยงเนื้อหมู และห้ามดื่มแอลกอฮอล์ อาหารมักจะมีรสเผ็ด และปกติรับประทานกับข้าว หรือก๋วยเตี๋ยว อาหารที่เป็นที่นิยมได้แก่ เรนดังเนื้อ นาซี เลอมัก นานัส ปูเตอรี และอัมบูยัต เครื่องดื่มทั่วไป ได้แก่ น้ำผลไม้ ชา และกาแฟ





อาหารอินโดนีเซีย

ประเทศอินโดนีเซีย (Indonesia) หรือชื่อทางการคือ สาธารณรัฐอินโดนีเซีย คำว่าอินโดนีเซีย มาจากคำในภาษากรีกสองคำคือ อินโดส หมายถึง อินเดียตะวันออก และนีโอส หมายถึง เกาะ เมื่อนำมารวมกันจึงมีความหมายว่า หมู่เกาะอินเดียตะวันออกอินโดนีเซียเป็นประเทศที่ประกอบด้วยหมู่เกาะต่าง ๆ มากที่สุด และมีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ประกอบด้วยเกาะใหญ่ ๆ 5 เกาะ และหมู่เกาะเล็ก ๆ อีกประมาณ 30 เกาะ รวมแล้วมีอยู่ 13,677 เกาะ เป็นเกาะที่มีคนอยู่อาศัยประมาณ 6,000 เกาะ ลักษณะหมู่เกาะจะวางตัวยาวไปตามแนวเส้นศูนย์สูตร คล้ายรูปพระจันทร์ครึ่งซีกหมาย



● ที่ตั้ง

ทิศเหนือ ติดกับรัฐซาราวักและซาบาห์ของประเทศมาเลเซีย

ทิศตะวันออก ติดกับประเทศปาปัวนิวกินี

ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ติดกับน่านน้ำของมาเลเซีย โดยมีช่องแคบมะละกาเป็นพรมแดน

กั้นระหว่างเกาะสุมาตราของอินโดนีเซียกับประเทศมาเลเซีย

● ลักษณะภูมิอากาศ

อินโดนีเซียเป็นหมู่เกาะ ภูมิอากาศจึงมีลักษณะผสมผสานและเปลี่ยนแปลงไปตามภูมิประเทศ โดยทั่วไปมีอากาศร้อนชื้นแบบศูนย์สูตร แบ่งเป็น 2 ฤดู คือ

ฤดูแล้ง ระหว่างเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม

ฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤศจิกายน-เมษายน

● ลักษณะเด่นของอาหารอินโดนีเซีย

อาหารได้รับอิทธิพลจากอินเดีย ตะวันออกกลาง จีน และยุโรป อาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วยผักและธัญพืช เช่น มันฝรั่ง กะหล่ำปลี ถั่วถั่วฝักยาว เสริมโปรตีนด้วยเต้าหู้และไข่ต้ม เนื้อสัตว์จะเป็นพวกไก่และเนื้อ เพราะชาวอินโดนีเซียส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม อาหารอินโดนีเซียคล้ายอาหารไทยตรงที่ใช้สมุนไพรสด เช่น พริก หัวหอม ตะไคร้ ข่า จิง ขมิ้น ใบมะกรูด โดยเฉพาะพริกไทยนั้นเป็นส่วนผสมของเครื่องแกงที่ขาดไม่ได้ เหตุเพราะดินแดนแห่งนี้ขึ้นชื่อว่าเป็น "หมู่เกาะแห่งเครื่องเทศโมลุกกะ" อยู่ในสุลาเวสี ทางตะวันตกของนิวกินี ทางเหนือและตะวันออกของติมอร์ กลิ่นของสมุนไพรเหล่านี้ทำให้อาหารอินโดนีเซียมีกลิ่นคล้ายอาหารไทย อินโดนีเซียมีเครื่องปรุงที่สำคัญ ได้แก่ เตราซิ (Terasi หรือ กะปิ) และเกอจิป อิกัน (Kecap Ikan หรือน้ำปลา)

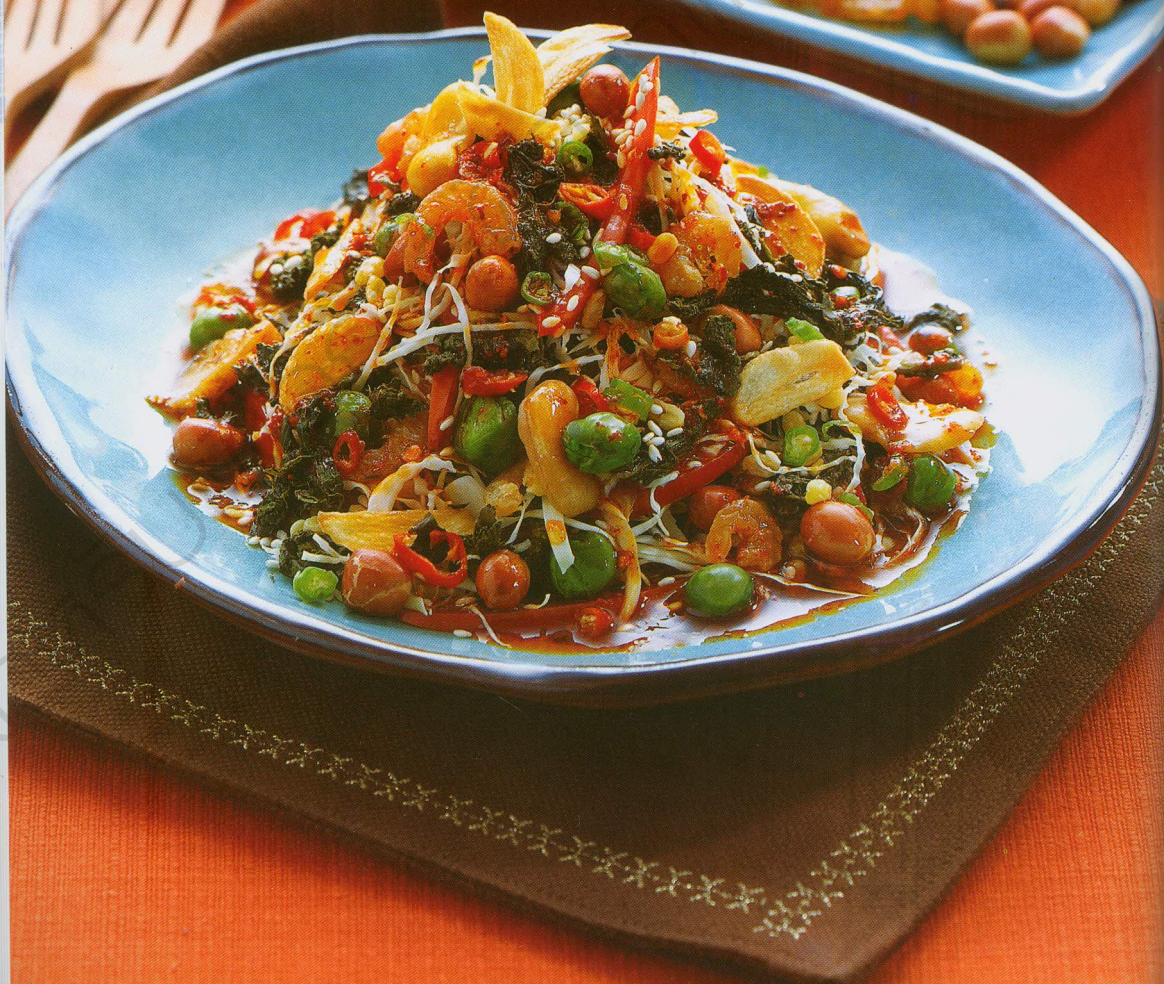
ช่วงเวลาที่ชาวต่างชาติเคยปกครองประเทศนี้ทำให้เกิดการผสมผสานและพัฒนาจนมาเป็นอาหารอินโดนีเซียในปัจจุบัน อาหารที่ได้รับอิทธิพล เช่น การกินชีสที่ทำจากนมควาย สตู สเต็ก และสลัด อาหารของชาวอินโดนีเซียส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องรสชาติที่ต้องเผ็ดร้อนด้วยเครื่องเทศ สำหรับเมืองที่ติดทะเลจะนิยมอาหารประเภทปลาและอาหารทะเลเป็นหลัก ซึ่งแต่ละเกาะรสชาติอาหารก็จะแตกต่างกันออกไป เช่น เกาะสุมาตรารสชาติที่ร้อนแรง อาหารบาหาลีจะเน้นการปิ้งย่าง ทอด และมีรสชาติออกหวาน นอกจากนี้ชาวอินโดนีเซียนิยมนำมะพร้าวมาเป็นเครื่องปรุงหลักทั้งในรูปแบบของเนื้อมะพร้าวและน้ำมะพร้าว เป็นเพราะแต่ละเกาะก็มีมะพร้าวอยู่มาก





อาหารพม่า

ประเทศพม่า หรือ เมียนมา (Myanmar) มีชื่อทางการว่า สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่าหรือ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา เป็นรัฐเอกราชในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หนึ่งในสามของพรมแดนพม่าที่มีความยาว 1,930 กิโลเมตร เป็นแนวชายฝั่งตามอ่าวเบงกอลและทะเลอันดามัน ด้วยพื้นที่ 676,578 ตารางกิโลเมตร ประเทศพม่าเป็นประเทศที่ใหญ่เป็นอันดับที่ 40 ของโลก และใหญ่เป็นอันดับที่ 2 ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประชากรมากเป็นอันดับที่ 24 ของโลก โดยมีประชากรกว่า 60.28 ล้านคน



● กุ้ง

ทิศเหนือ ติดกับประเทศจีนและประเทศอินเดีย

ทิศตะวันออก ติดกับประเทศลาวและไทย

ทิศใต้ ติดกับทะเลอันดามัน

ทิศตะวันตก ติดกับประเทศอินเดีย บังกลาเทศ
มหาสมุทรอินเดีย และอ่าวเบงกอล

● ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพพม่าตั้งอยู่ในเขตร้อนเมืองร้อน จำแนก
ฤดูกาลออกเป็น 3 ฤดู ได้แก่

ฤดูร้อนอยู่ในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน ซึ่งอาจมี
อุณหภูมิสูงถึง 43 องศาเซลเซียส

ฤดูฝนอยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ลมมรสุม
ตะวันออกเฉียงใต้จะพัดเข้าสู่ประเทศทำให้ฝนตกเกือบ
ทุกวัน พื้นที่ฝนตกชุกที่สุดคือพื้นที่ชายฝั่งทะเล ได้แก่
รัฐยะไข่ มณฑลเอยาวดี มณฑลพะโล และมณฑลคะนาวศรี
ซึ่งมีปริมาณน้ำฝนถึง 3-5 เมตรต่อปี ในเขตพื้นที่ราบ
อื่น ๆ จะมีฝนตกเฉลี่ย 1 เมตรต่อปี ทางตอนกลางของ
ประเทศซึ่งถูกกำบังด้วยแนวเขาเยไข่ด้านตะวันตกจะมี
ฝนตกน้อยเพียง 0.5 เมตรต่อปีเท่านั้น หรือเฉลี่ยราว 0.7
เมตรต่อปี

ฤดูหนาวอยู่ในช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ มี
อุณหภูมิโดยเฉลี่ย 21-29 องศาเซลเซียส สภาพอากาศ
ของประเทศพม่ายังแตกต่างตามความสูงค่าของพื้นที่
อีกด้วย ในพื้นที่สูงจะหนาวเย็นยิ่งขึ้น และยอดเขาทางตอน
บนสุดอาจมีหิมะตกในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงมกราคม
อุณหภูมิเฉลี่ยทั่วประเทศต่ำสุดราว 0 องศาเซลเซียส
ทางตอนบน และสูงสุด 45 องศาเซลเซียสทางตอนกลาง
ของประเทศ

● ลักษณะเด่นของอาหารพม่า

ชาวพม่าชอบอาหารรสมัน ไม่ชอบรสหวานแบบไทย
อาหารพม่าที่พบเห็นมีของทอด ยำ ต้มและแกง อาหารพม่า
บางอย่างรับมาจากไทย และไทยรับมาจากพม่าเช่นกัน
แต่พัฒนารสชาติแตกต่างกันไป นอกจากนี้ชาวพม่ายัง
มีธรรมเนียมจิบน้ำชาแก่ลิ้มเมี่ยงและถั่ว อาหารพม่ามี
ส่วนประกอบเป็นเนื้อและผักนานาชนิด เนื้อที่นิยมบริโภค
มีทั้งเนื้อแพะ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และปลา มีบางคน

นับถือฮินดูจะไม่รับประทานเนื้อวัวเพราะนับถือวัวยิ่งกว่า
สัตว์อื่น ส่วนใหญ่จะรับประทานสัตว์น้ำจำพวกปลาน้ำจืด
เพราะมีราคาถูก และปลาน้ำจืดเกือบทุกชนิดในพม่าจะมี
ขนาดใหญ่กว่าในประเทศไทย เช่น ปลาตะเพียน ปลาข้าว
ปลากด ปลาหมอบ ปลากระดี่ พืชผักที่นิยมบริโภค เช่น
ใบกระเจียบแดง ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักชี ใบบัวบก
กะหล่ำปลี ผักกาดหอม ชาวพม่าไม่กินใบกะเพรา แต่จะ
กินเฉพาะใบแมงลัก เพราะถือว่าใบกะเพราเป็นอาหาร
สำหรับวัวเท่านั้น และยังกินถั่วต่าง ๆ ราว 20 ชนิด เช่น
ถั่วลิสง ถั่วแขก ถั่วเนย ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วฝักยาว ถั่วลูกไก่
เป็นต้น โดยน้ำเต้ากินได้ทั้งยอดและผลนำมาแกง ต้ม
และทอดซุบแบ่งกินเป็นของว่าง สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ น้ำมัน
เกลือ หัวหอม และกระเทียมซึ่งเป็นเครื่องปรุงหลัก และ
ใช้ขิง ตะไคร้ ผักชี ใบแมงลัก ใบมะขาม มะนาวหลวง
(เซ้ากั๊) ผงกะหรี่ ผงมัสมั่น พริก น้ำปลา ซีอิ๊ว ปลาจ๋า
กะปิ ถั่วเน่า และปลาแห้งเป็นเครื่องปรุงเสริมตามชนิด
ของอาหาร ส่วนน้ำปลานั้นมีเหมือนไทย นิยมขายเป็น
แกลลอนหรือถุง มีทั้งน้ำปลาชนิดน้ำใสและชนิดน้ำขุ่น
จนถึงค้ำสนิท ชาวพม่าเรียกน้ำปลาว่า หงษ์ปลาเหย เชื่อว่า
น่าจะเป็นคำไทยประสมคำพม่า มีคำว่า เหยเท่านั้นที่เป็น
คำพม่า แปลว่า น้ำ ส่วนหงษ์ปลา เชื่อว่าคงจะเพี้ยนเสียง
มาจากคำว่า น้ำปลา ของไทย กะปิชาวพม่าเรียกรวม ๆ
ว่า งาปี ออกเสียงสั้น ๆ ว่า งะปี คำนี้แปลตามศัพท์ได้ว่า
ปลาหมัก คำว่า งา แปลว่า ปลา และ ปี แปลว่า หมัก
หรือกอดัก คำว่า กะปิของไทยน่าจะเพี้ยนมาจากคำว่า
งะปีของพม่า





อาหารลาว

ประเทศลาว มีชื่อเป็นทางการว่า สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตั้งอยู่บนใจกลางของคาบสมุทรอินโดจีนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นประเทศที่ไม่มีทางออกสู่ทะเล พื้นที่ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นเทือกเขาสลับซับซ้อน อันเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำสำคัญถึง 13 สายด้วยกัน เช่น แม่น้ำคาน แม่น้ำวึม แม่น้ำซัน แม่น้ำที่สำคัญที่สุดของลาวและเป็นแม่น้ำนานาชาติ คือ แม่น้ำโขง คนลาวเรียกกันว่า แม่น้ำของ ซึ่งบางส่วนของแม่น้ำโขงทางตอนใต้ของประเทศลาวในแขวงจำปาศักดิ์มีความกว้างถึง 1 กิโลเมตร เกิดเป็นน้ำตกขนาดใหญ่ช่วงกลางแม่น้ำโขงคือ น้ำตกคอนพะเพ็ง มีความยาวตามลำน้ำเกือบ 10 กิโลเมตร และมีความสูงราว 20 เมตร จากนั้นกระแสน้ำจึงไหลเข้าสู่จังหวัดสรวงในประเศกัมพูชา จากเขตแดนลาวมีความยาวทั้งสิ้น 4,500 กิโลเมตร ชายแดนที่ติดกับประเทศไทยมีความยาว 1,730 กิโลเมตร ส่วนใหญ่มีแม่น้ำโขงเป็นเส้นแบ่งเขตแดนทั้ง 2 ประเทศ มีเทือกเขาที่สูงที่สุดในประเทศที่แขวงเซียงขวาง



● กี่ตั้ง

ทิศเหนือ ติดกับประเทศจีน

ทิศตะวันออก ติดกับประเทศเวียดนาม

ทิศใต้ ติดกับประเทศไทยและประเทศกัมพูชา

ทิศตะวันตก ติดกับประเทศไทยและประเทศพม่า

ล้อมรอบด้วยชายแดนของประเทศเพื่อนบ้าน 5 ประเทศ

● ลักษณะภูมิอากาศ

ลาว มีอากาศแบบร้อนชื้นและได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมในทะเลจีนใต้จึงทำให้แบ่งสภาพภูมิอากาศออกเป็น 3 ฤดู คือ

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์-ปลายเดือนพฤษภาคม

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่ต้นเดือนมิถุนายน-ปลายเดือนกันยายน

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่ต้นเดือนตุลาคม-เดือนกุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ยที่เวียงจันทน์ 25 องศาเซลเซียส (มกราคม) และ 36-37 องศาเซลเซียส (เมษายน) อุณหภูมิเฉลี่ยที่หลวงพระบาง 20 องศาเซลเซียส (มกราคม) และ 32-34 องศาเซลเซียส (เมษายน) ช่วงหน้าหนาวอุณหภูมิเฉลี่ยบนภูเขาทางภาคเหนือ 10-15 องศาเซลเซียส

● ลักษณะเด่นของอาหารลาว

ลาวเป็นประเทศเพื่อนบ้านที่มีวัฒนธรรมการบริโภคใกล้เคียงกับไทยมากที่สุด เรียกได้ว่าเป็นบ้านพี่เมืองน้องกันเลยทีเดียว ชาวไทยในบางท้องถิ่นสืบเชื้อสายมาจากลาว ชาวลาวบางคนอาศัยอยู่ในไทย อาหารลาวจึงมีลักษณะไม่แตกต่างจากอาหารอีสาน ชาวลาวกินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับชาวไทยอีสาน ลาวขึ้นชื่อเรื่องวัตถุดิบสด โดยเฉพาะผักผลไม้ และสัตว์น้ำจืด เช่น ปลา กุ้ง และหอยน้ำจืด เป็นต้น เพราะลาวอุดมสมบูรณ์มีแม่น้ำหลายสาย การปรุงอาหารของลาวทำง่าย ไม่ยุ่งยากมีอุปกรณ์ในการประกอบอาหารน้อยชิ้น เช่น ครก สาก หม้อ มีด เขียง หวด ปกติแล้วไม่นิยมใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร นอกจากอาหารผัดทอดที่รับวัฒนธรรมมาจากจีนหรือฝรั่งเศส อาหารลาวปรุงสุกได้เร็วจึงยังรักษาคุณค่าทางอาหาร ชาวลาวไม่นิยมเก็บวัตถุดิบอาหารคูนไว้ พร้อมจะทำอาหารเมื่อไหร่

จะไปซื้อหรือจับหามาสด ๆ ใช้น้ำปลาปลาร้า และข้าว เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปรุงรส อาหารลาวรสชาติมักไม่ค่อยจัดจ้าน มีรสธรรมชาติมาก เครื่องปรุงรสแต่เดิมใช้เกลือเพียงอย่างเดียว ปัจจุบันชาวลาวยานิยมใช้ผงชูรสกันมากขึ้นจนเป็นเรื่องปกติแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาหารใดก็ต้องใส่ผงชูรสไว้ก่อน ลาวจะมีวัฒนธรรมการกินอาหารอันถือเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละภูมิภาค

อาหารลาวเหนือหรืออาหารหลวงพระบาง มีรสไม่จัดจ้าน เน้นรสธรรมชาติ อาหารดั้งเดิมแทบจะไม่ใช่พริก ความเผ็ดร้อนได้จากพริกไทยหรือพืชมังคัง แกงมักไม่ใช้การผัดหรือทอดน้ำมัน แต่ใช้การนึ่ง คัม เป็นส่วนใหญ่ วิธีการปรุงง่าย ไม่ซับซ้อน ยกเว้นอาหารของชาววังในราชสำนักจะมีขั้นตอนและวิธีการปรุงซับซ้อนขึ้น เนื่องจากหลวงพระบางเคยเป็นเมืองหลวงของลาวอยู่เป็นเวลานาน แม้แต่ในยุคที่ฝรั่งเศสเข้ามาปกครอง มีเมืองหลวงอยู่ที่เวียงจันทน์ แต่พระมหากษัตริย์และราชสำนักยังคงอยู่ที่หลวงพระบาง อาหารแบบหลวงพระบางจึงถูกเปรียบเทียบว่าเป็นอาหารของผู้ดีหรืออาหารชาววัง ส่วนอาหารเวียงจันทน์หรือลาวใต้มีลักษณะคล้ายอาหารอีสาน

อาหารบางส่วนได้รับวัฒนธรรมฝรั่งเศส รวมถึงแกงบางตำรับ เช่น ไก่ต้มผักหรือแกงจืดไก่ใส่แครอท ซึ่งรับมาจากการทำซูบน้ำใสของฝรั่งเศส แซนคัวชลาว หรือข้าวจีป่าเต๊ะ เป็นการนำขนมปังฝรั่งเศส (บาแกตต์) ทาด้วยแจ่วหลวงพระบางหรือน้ำพริกเผาลาว สอดไส้ด้วยหมูยอ กุนเชียง ผักกาดหอม มะละกอดอง หรือผักดองต่าง ๆ ใส่ซอสพริก พบเห็นได้ทั่วไปตามตลาดเช้า หรือพบการนำไปงววมทำลาบ สลัดผักน้ำหลวงพระบาง อาหารจากวัฒนธรรมเวียดนาม เช่น ผอ่พัฒนาเป็นผอ่หมู ซึ่งในเวียดนามไม่มี ข้าวเป็ยกเส้น (จ้าวบ๊ญ) กระจยทอด (จ้าวฮอยหรือเปาะเป็เยะทอด) พันผัก (กวันเยียบ)





อาหารเวียดนาม

ประเทศเวียดนาม มีชื่อเป็นทางการว่า สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม เป็นประเทศที่มีรูปร่างลักษณะเป็นแนวยาว และมีภูมิประเทศเป็นภูเขาสูงชันระหว่างที่ราบลุ่มแม่น้ำที่อุดมสมบูรณ์ทางตอนเหนือและใต้ ตั้งอยู่ทางด้านตะวันออกสุดของคาบสมุทรอินโดจีน เวียดนามมีประชากรมากกว่า 89 ล้านคน ถือเป็นประเทศที่มีประชากรมากที่สุดเป็นอันดับ 13 ของโลก มีที่ราบลุ่มแม่น้ำขนาดใหญ่ 2 ตอน คือ ตอนเหนือเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำแดงและตอนใต้เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง มีที่ราบสูงตอนเหนือของประเทศและยังเป็นภูมิภาคที่มีภูเขาซึ่งเป็นภูเขาที่สูง 3,143 เมตร ตั้งอยู่ในยอดเขาที่สูงที่สุดในอินโดจีน



● ที่ตั้ง

ทิศเหนือติดกับประเทศจีน

ทิศตะวันออกติดกับทะเลจีนใต้

ทิศตะวันตกติดกับประเทศลาวและประเทศกัมพูชา

ทิศใต้และทิศตะวันออกเฉียงใต้ติดกับอ่าวไทย

● ลักษณะภูมิอากาศ

เวียดนาม อยู่ในเขตลมมรสุมตะวันออกเฉียงใต้ อากาศในเวียดนามมี 2 ฤดู คือ ฤดูหนาวและฤดูร้อน

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-เมษายน ตอนเหนือของเวียดนามมีกระแสลมจากขั้วโลกเหนือพัดผ่าน ทำให้อากาศเย็นจนถึงเย็นจัด (อุณหภูมิต่ำสุด 0 องศาเซลเซียส)

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ช่วงที่อากาศร้อนที่สุดคือ เดือนมิถุนายน-สิงหาคม ในฤดูร้อนมักมีลมพายุและฝนตกหนัก ในภาคเหนือและภาคกลางมักมีพายุไต้ฝุ่นที่ทำให้เกิดความเสียหายบ่อย ๆ

ภาคกลางของเวียดนามมีอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและแตกต่างกันมากในแต่ละภูมิภาค เช่น ในจังหวัดที่อยู่ตอนเหนือของภาค อากาศก็แถบบริเวณสันคอนปากแม่น้ำแดง ส่วนทางตอนใต้ของภาคกลางมีอากาศแบบสันคอนปากแม่น้ำโขงคือ มีฝนตกชุกและฤดูฝนยาวนานกว่าภาคอื่น

ภาคใต้ของเวียดนามมี 3 ฤดู คือ ฤดูฝน (เดือนพฤษภาคม-ตุลาคม) ฤดูแล้ง (เดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์) และฤดูร้อน (เดือนมีนาคม-เมษายน)

● ลักษณะเด่นของอาหารเวียดนาม

อาหารเวียดนามได้ชื่อว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากส่วนใหญ่มีผักเป็นส่วนผสม และยังจัดเสิร์ฟผักสดหลากหลายชนิดคู่ไปกับอาหารแทบทุกเมนู ผักที่นิยมรับประทานนั้นประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นผักขึ้นตามธรรมชาติ และมีน้ำจิ้มที่หลากหลาย ซึ่งกลายเป็นเสน่ห์สำคัญของอาหารเวียดนาม ทำให้อาหารเวียดนามได้รับความนิยมในหมู่คนชาติอื่นที่รักสุขภาพ เครื่องปรุงรสส่วนใหญ่เป็นแบบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากกว่าจีน เช่น รสเปรี้ยวใช้มะขาม และมะนาว ไม่นิยมน้ำส้มสายชู รสเค็มส่วนใหญ่ใช้เกลือ หรือน้ำปลา รองลงไปเป็นกะปิ ปลาร้า หรือกุ้งจ่อม ใช้ซีอิ๊วแบบจีนน้อยมาก ความหวานนิยมใช้น้ำตาลพื้นเมือง การกินอาหารนิยมใช้ตะเกียบคีบ บางที่ทำกับข้าวก็ใช้ตะเกียบพลิกอาหารแทนทัพพี แต่ตะเกียบที่ใช้ทำกับข้าวนี้จะยาวกว่าปกติ นิยมรับประทานเนื้อวัวมากกว่าในบ้านเรา อาหารเวียดนามแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกัน ดังนี้

อาหารเวียดนามในภาคเหนือ มีอิทธิพลของอาหารจีน มีแกงจืดแบบจีน และการผัดแบบจีนแพร่หลาย

อาหารเวียดนามในภาคกลาง ศูนย์กลางอยู่ที่เว้ มีอิทธิพลของอาหารในวัง และอาหารมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น

อาหารเวียดนามในภาคใต้ มีอิทธิพลของอาหารอินเดียและอาหารกัมพูชา ใช้ผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ที่หลากหลาย





กัมพูชา

ประเทศกัมพูชา มีชื่อเป็นทางการว่า ราชอาณาจักรกัมพูชา ตั้งอยู่ส่วนใต้ของคาบสมุทรอินโดจีนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีพื้นที่ 181,035 ตารางกิโลเมตร (เล็กกว่าไทยประมาณ 35%) ความกว้างจากเหนือถึงใต้ประมาณ 450 กิโลเมตร และจากตะวันออกถึงตะวันตกประมาณ 560 กิโลเมตร มีรูปร่างคล้ายรูปสี่เหลี่ยมคางหมู โดยมีศูนย์กลางของประเทศอยู่ใกล้กับจังหวัดกำแพงมณฑล พื้นที่ทางตอนเหนือกว้างแล้วค่อย ๆ สอดลงมาทางตอนใต้ กัมพูชามีลักษณะภูมิประเทศคล้ายสามหรืออ่าว คือ ตรงกลางเป็นแอ่งทะเลสาบ และลุ่มแม่น้ำโขง มีภูเขาล้อมรอบอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตะวันออก มีแนวเทือกเขาอินทิมที่เป็นพรมแดนกับประเทศเวียดนาม ด้านเหนือและตะวันตกเฉียงเหนือมีแนวเทือกเขาพนมดงรักที่เป็นพรมแดนกับประเทศไทย ด้านใต้และตะวันตกเฉียงใต้มีแนวเทือกเขาบรรทัดที่เป็นแนวพรมแดนกับประเทศไทย เฉพาะด้านตะวันออกเฉียงใต้เท่านั้นที่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง



● ที่ตั้ง

- ทิศเหนือติดกับประเทศไทยและประเทศลาว
- ทิศตะวันออกและใต้ติดกับประเทศเวียดนาม
- ทิศตะวันตกติดกับประเทศไทย
- ทิศตะวันตกเฉียงใต้ติดกับอ่าวไทย

● ลักษณะภูมิอากาศ

กัมพูชามีภูมิอากาศมรสุมเขตร้อน เป็นแบบร้อนชื้นแถบมรสุม มีฝนตกชุกที่ยาวนาน อุณหภูมิโดยเฉลี่ย 20-36 องศาเซลเซียส (อุณหภูมิเฉลี่ยในกรุงเทพมหานคร 27 องศาเซลเซียส) ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ฤดูแล้ง เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-เมษายน เดือนเมษายนเป็นเดือนที่มีอากาศร้อนมากและมีอุณหภูมิสูงที่สุดของปี เดือนมกราคมเป็นเดือนที่มีอุณหภูมิต่ำที่สุด และเดือนตุลาคมเป็นเดือนที่มีฝนตกชุกที่สุด

● ลักษณะเด่นของอาหารกัมพูชา

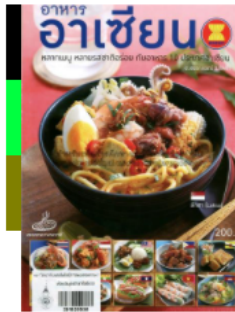
อาหารกัมพูชาหรืออาหารเขมร มีลักษณะคล้ายกับอาหารไทย อาจเพราะดินแดนบางส่วนเคยเป็นของไทย ดังนั้นอาหารไทยจึงมีการเผยแพร่ในแถบนั้น หรือ ในทางกลับกันไทยก็อาจจะรับอาหารเขมรมาก็ได้ โดยทั่วไปแล้วอาหารเขมรมีลักษณะเรียบง่ายไม่ซับซ้อน วัตถุดิบสดใหม่ตามฤดูกาลและท้องถิ่น โดยมากไม่นิยมพริก รสเผ็ดส่วนใหญ่ได้จากพริกไทย ปัจจุบันได้รับอิทธิพลด้านการปรุงอาหารจากจีน เช่น ไก่คุน่มนาว โจ๊ก ข้าวผัด เป็นต้น และอิทธิพลจากอาหารเวียดนาม เช่น แกงส้มญวน ผอ เป็นต้น

อาหารจากตะวันตกโดยเฉพาะฝรั่งเศส เช่น บอลลั๊ก ขนมนึ่งปลาเค็ม เป็นต้น อาหารหลักสำหรับชาวเขมรเป็นข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ส่วนใหญ่มักจะบริโภคเป็นของหวาน นับว่าโชคดีที่มีทะเลสาบเขมรซึ่งมีปลาอุดมสมบูรณ์และรสชาติอร่อย เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาสวาย ปลาชุก ปลาตก ปลาสรร้อย ปลาหมู เป็นต้น และนิยมนำมาถนอมอาหารโดยการทำปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลารมควันที่เรียกว่า ปลากรอบ ปลากรอบที่มีชื่อเสียงคือ ปลาเนื้ออ่อน ชาวเขมรส่วนใหญ่จะรับประทานไก่บ้าน พืชผักจากสวนจากไร่ปลูกไว้ข้างบ้าน และผักป่า ดังนั้นจึงมีวัตถุดิบที่ตีมากในการสรรหาเครื่องปรุงเครื่องเคียงมาประกอบอาหาร อาหารมีการปรุงแต่งด้วยสมุนไพรคล้ายกับไทย ชาวเขมรจะชอบอาหารรสเปรี้ยวเป็นพิเศษ แต่ไม่ใช่เปรี้ยวจืดแบบมะนาวแต่เป็นเปรี้ยวกลมกล่อม ดังนั้นอาหารประเภทยำเป็นอาหารที่นิยมรับประทาน ความหวานนั้นได้จากเนื้อสัตว์มากกว่าน้ำตาล ขณะที่ชาวไทยกินเผ็ดและกินหวานนำ น้ำตาลที่ใช้จะเป็นน้ำตาลโตนดมากกว่าน้ำตาลทราย




สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104883>



อาหารอาเซียน = หลากกลายเมนู หลายรสชาติอร่อย กับอาหาร 10 ประเทศอาเซียน / อมรรกรณ์ วงษ์พิทักษ์.

Author	อมรรกรณ์ วงษ์พิทักษ์
Published	กรุงเทพฯ : แมงบ้าน, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	169 หน้า : ภาพประกอบ ; 24 ซม
Subject	อาหาร(+) กลุ่มประเทศอาเซียน(+) การปรุงอาหาร(+) ประจาคมอาเซียน(+)
ISBN	9786165304702
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาค้นคว้าและอ่านออนไลน์"