

อาหารประจำชาติอาเซียน

บรูไนดารุสซาลาม (Brunei Darussalam)

อัมบูยัต (Ambuyat) จัดเป็นอาหารประจำชาติ ที่มีชื่อเสียงที่สุดของประเทศ บรูไน ดารุสซาลาม มีลักษณะคล้ายข้าวต้ม หรือโจ๊ก มีส่วนผสมของแป้งสาคุเป็นหลัก โดยทั่วไปอัมบูยัต คือ อาหารที่รับประทานแทนข้าว โดยจะมีอาหารจานหลัก และเครื่องเคียงอย่างน้อย 3 อย่าง วางอยู่โดยรอบ

กัมพูชา (Cambodia)

อาม็อก (Amok) มีลักษณะคล้ายห่อหมกของไทย ทาจากปลา น้ำพริก เครื่องเคียงและกะทิ อาม็อก เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของกัมพูชา

อินโดนีเซีย (Indonesia)

กาโด กาโด (Gado Gado) เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของอินโดนีเซียคล้ายกับสลัดแขก ซึ่งจะประกอบด้วยถั่วเขียว มันฝรั่ง ถั่วงอก เต้าหู้ ไข่ต้มสุก กะหล่ำปลี ข้าวเกรียบกุ้ง รับประทานกับซอสถั่วที่มีลักษณะเหมือนซอสสะเต๊ะ

ลาว (Loas)

ซุปรไก่ (Chicken Soup) เป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองของประเทศลาว มีส่วนผสมในการประกอบอาหาร คือ ตะไคร้ ใบสะระแหน่ กระเทียม และหอมแดง ทั้งนี้ อาหารลาวโดยส่วนใหญ่จะมีผักและสมุนไพรเป็นส่วนผสมในการปรุง

มาเลเซีย (Malaysia)

นาซี เลอแมก (Nasi Lemak) เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของประเทศ มาเลเซีย เป็นข้าวผัดกับกะทิและสมุนไพร นาซี เลอแมก เสิร์ฟพร้อมกับปลากะตักทอด แต่งกว่าหั่น ไข่ต้มสุกและถั่วงอก นาซี เลอแมก แบบดั้งเดิม จะห่อในใบตองและรับประทานเป็นอาหารเช้า

เวียดนาม (Vietnam)

Nem หรือ เปาะเปี๊ยะเวียดนาม เป็นหนึ่งในอาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียงมากที่สุด
ที่สุดในเวียดนาม แผ่นเปาะเปี๊ยะทำจากแผ่นแป้งที่ทาจากข้าวเจ้า โดยใส่เปาะเปี๊ยะ
อาจเป็นไก่ หมู กุ้ง ห่อรวมกับผักต่าง ๆ นับเป็นอาหารยอดนิยมที่สามารถ
รับประทานได้ทั่วไปในเวียดนาม

ฟิลิปปินส์ (Philippines)

อโดโบ้ (Adobo) เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยม ของประเทศฟิลิปปินส์ เป็น
อาหารที่มีต้นกำเนิดมาจาก ภาคเหนือของฟิลิปปินส์และเป็นที่ยอดนิยมของนักเดินทาง
หรือ นักเดินเขา อโดโบ้ทำจากหมูหรือไก่ที่ผ่านกรรมวิธีหมักและปรุงรสโดยจะใส่
ซีอิ๊วขาว น้ำส้มสายชู กระเทียมสับ ใบกระวาน พริกไทยดำ นาไป ทาให้สุกโดยใส่ใน
เตาอบหรือ ทอด และรับประทานกับข้าว

สิงคโปร์ (Singapore)

ลักสา (Laksa) เป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำ (ใส่กะทิ) มีลักษณะคล้ายข้าวซอยของ
ไทย โดยเส้นก๋วยเตี๋ยวจะมี ลักษณะคล้าย vermicelli ซึ่งเป็นหนึ่งในเส้น สปาเกตตี
ของอิตาลี

ไทย (Thailand)

ต้มยำ กุ้ง (Tom Yam Goong) เป็นอาหารที่โด่งดังมากที่สุดของประเทศ
ไทย ชาวต่างชาติจะรู้จักต้มยำ กุ้ง มากกว่าต้มยำ ชนิดอื่น ๆ การปรุงต้มยำ กุ้งจะ
เน้นรสชาติเปรี้ยว และเผ็ดเป็นหลัก จะออกเค็มและหวานเล็กน้อย มีเครื่องเทศที่ ใส่
ในน้ำแกงที่สำคัญคือ ใบมะกรูด ตะไคร้ ส่วนผักที่นิยมใส่ใน ต้มยำ ได้แก่ มะเขือเทศ
เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ใบผักชี ส่วนเครื่องปรุงที่จำเป็นต้องใส่ คือ มะนาว น้ำปลา น้ำ
ตาล และน้ำพริกเผา

พม่า (Myanmar)

หล่าเพ็ด (Lahpet) เป็นอาหารประจำชาติของ พม่าที่มีลักษณะคล้ายกับยา
เมี่ยงของไทย โดยรับประทานกับ เครื่องเคียง เช่น ใบชาหมัก กระเทียมเจียว ถัวนิด
ต่าง ๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিং มะพร้าวคั่ว เป็นต้น