

เมนูอร่อย
อาหารเวียดนาม



กุ้งสดเด็ด

ไพบรการเรือน

ลำดับที่ 134

เมนูอร่อย อาหารเวียดนาม

โดย ครั้วรสเด็ด

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2558

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ISBN : 978-616-00-1805-5

ราคา 200 บาท

หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์เพชรการเรือน : ศรีณรัชต์ เชียงไกรเวช

บรรณาธิการเล่ม : ศรีณรัชต์ เชียงไกรเวช คณิตสร ก้อนรัมย์

บรรณาธิการที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์จริยา เดชบุญชร

ออกแบบปก/รูปเล่ม : นิพนธ์ เลิศชัยศิริกุล

ถ่ายภาพ : สุบรรณ ชัยสวัสดิ์

พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : วรพันธ์ โลกิตสถาพร

รองกรรมการผู้จัดการ : สุภัคธญา โลกิตสถาพร

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : อธิวัฒน์ พองไชย์

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว λικะไชย

ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรม : นฤเบศ สมฤทธิ์

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : เจติยา โลกิตสถาพร

ที่ปรึกษาทางกฎหมาย : ธนกร กองเพ็ง



สถาพรบุ๊คส์

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทร. 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com

กองบรรณาธิการคัดสรรต้นฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com www.satapornbooks.com

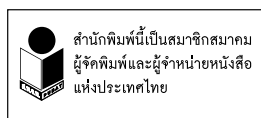
เฟซบุ๊กสำนักพิมพ์เพชรการเรือน : www.facebook.com/PetchKanRuen

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้ท่าน

โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืนพร้อมรายละเอียดการชำรุด

ไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3855-6 ต่อ 21, 54



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

คำนำ

ปี 2558 เป็นปีแห่งการเปิด AEC (ASEAN Economic Community) หรือประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน โดยมีวัตถุประสงค์ในการรวมประเทศสมาชิกอาเซียนเข้าด้วยกัน เพื่อเพิ่มอำนาจการต่อรองกับคู่ค้า และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันด้านเศรษฐกิจระดับโลก รวมถึงมีการยกเว้นภาษีสินค้าบางชนิดให้แก่ประเทศสมาชิก ส่งเสริมให้ภูมิภาคมีความเจริญ มั่งคั่ง มั่นคง ประชาชนอยู่ดีกินดี ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกทั้งหมด 10 ประเทศ ได้แก่ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย สิงคโปร์ ไทย บรูไนดารุสซาลาม เวียดนาม ลาว พม่า และกัมพูชา

นอกจากการรวมตัวกันในเรื่องเศรษฐกิจแล้ว สิ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กันเป็นเรื่องของอาหาร การกินที่จะต้องมีการแลกเปลี่ยนหรือปรับปรุงรสชาติให้ถูกปากของสมาชิกประชาคมอาเซียน อาหารบางอย่างมีการดัดแปลงและสืบทอดกันมานานแล้ว เช่นอาหารบางประเทศ ชื่อเหมือนกันแต่ส่วนผสมและวิธีทำอาจต่างกัน หรือบางอย่างเรารับประทานกันเคย

จนคิดว่าเป็นอาหารของคนไทยไปแล้ว เช่น สาอูแคนตาลูป กลัวยหอมทอด ขนมเป็องญวน แหนมเนือง กุ้งพันอ้อย กุ้งกระป๋อง เส้นหมี่หมูย่าง ฯลฯ

'อาหารเวียดนาม' ถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเกือบทุกเมนูมีส่วนผสมของผักนานาชนิด เช่น ผักแพว ใบโหระพา แดงร้าน ผักกาดหอม ใบสาระแหน่ แครีรอต และผักพื้นบ้านอีกหลายชนิด นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่คนไทยชื่นชอบและคุ้นเคยกันมานาน ผู้เขียนจึงได้จัดทำ **'เมนูอร่อย อาหารเวียดนาม'** เล่มนี้ขึ้นมา ในเล่มประกอบด้วยอาหารคาวหวานหลากหลายเมนู พร้อมสูตรและขั้นตอนการทำอย่างละเอียด เพื่อเป็นการต้อนรับ AEC อย่างง่ายๆ โดยสามารถทำรับประทานกันในวันครีวเรื่อน หรือฝึกฝนทำเป็นอาชีพเสริมอาชีพหลัก สร้างรายได้ให้แก่ทุกๆ ท่านอีกด้วย

ครีวเรศเค็ด



สารบัญ

บทนำอาหารเวียดนาม	6	เปาะเปี๊ยะสดเวียดนามไส้หมู	64
▪ วัสดุอุปกรณ์		เปาะเปี๊ยะเวียดนามทอด	66
▪ ผักและสมุนไพร		เปาะเปี๊ยะทอดไส้กุ้ง	68
ส้มตำเวียดนาม	18	ข้าวเกรียบปากหม้อญวนไส้หมู	70
ยำหัวปลี	20	ข้าวเกรียบปากหม้อญวนไส้กุ้ง	72
แกงเปรี้ยว	22	พั่นหอม	74
ปลาทอดเวียดนาม	24	แฮมม้วน	76
หมี่กะทิญวน	26	ปีกไก่ยัดไส้ทอด	78
ปีกไก่ทอด	28	หมี่กึ่งยัดไส้	80
ยำหมูยอกทอด	30	หมูยอ	82
ไข่กระทะ	32	หมูยอหั่น	84
ข้าวต้มกุ้งเวียดนาม	34	ซี่โครงหมูตุ๋น	86
พืชชำเวียดนาม	36	เนื้อย่างใบชะพลู	88
ทอดมันปลาทรายเวียดนาม	38	เส้นหมีหมูย่าง	90
ขนมเบื้องญวน	40	ซี่โครงหมูย่างตะไคร้	92
เฟอโก๋	42	หมูย่างตะไคร้	94
เฟอหมู	44	ซี่โครงเนื้อตุ๋นตะไคร้	96
เฟอเนื้อ	46	ยำสาวเวียดนาม	98
ก๋วยจั๊บน้ำญวน	48	ไก่ทอดขมิ้น	100
ขลุ่ยปู	50	กุ้งกระเทียม	102
สลัดผักเวียดนาม	52	ข้าวเหนียวทอด	104
กุ้งพั่นอ้อย	54	ขนมปังหน้ากุ้ง	106
สุกี้เวียดนาม	56	กล้วยหอมทอด	108
ขนมจีนหน้าเนื้อ	58	ข้าวเกรียบงา	110
ขนมจีนหน้าเนื้อตุ๋น	60	สาเกตุแคนตาลูป	112
เปาะเปี๊ยะสดเวียดนามไส้กุ้ง	62	ขนมถ้วยหน้ากุ้ง	114



80



40



44



54



32



18

บทนำ

‘ซินจ่าว’ บอกเล่าประวัติศาสตร์คุณผู้อ่านทุกท่านเป็นภาษาเวียดนาม ฟังดูช่างคุ้นหูและมีความละม้ายคล้ายคลึงกับภาษาจีนนะคะ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าทิศเหนือของเวียดนามติดกับตอนใต้ของประเทศจีน และเวียดนามเองยังเคยตกอยู่ภายใต้การปกครองของจีนมานานกว่า 1,000 ปี วัฒนธรรมและประเพณีของจีนจึงมีอิทธิพลและยังคงฝังรากลึกอยู่จนถึงทุกวันนี้ ประเทศเวียดนามหรือชื่อสากลคือ สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม แต่ ณ โอกาสนี้ขอเรียกสั้นๆ ว่าประเทศเวียดนาม หรือเวียดนามสั้นๆ คงไม่ว่าอะไรกันนะคะ





เวียดนามคือหนึ่งในสมาชิกประชาคมอาเซียนที่มีการพัฒนามาเร็วมาก นับเป็นประเทศที่น่าจับตามองมากที่สุดประเทศหนึ่ง ประชากรชนชั้นแข็ง มีความอดทนต่อความยากลำบากด้วยผ่านสงครามมาหลายครั้งหลายครา และด้วยลักษณะภูมิประเทศที่สวยงามอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากร สภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบาย บางปีทางภาคเหนือของเวียดนามถึงกับมีหิมะตกลงถึงเหล่านี้นับว่าดึงดูดผู้คนให้หลั่งไหลสู่เวียดนามได้โดยง่าย โดยเฉพาะคนไทยจำนวนไม่น้อยที่เดินทางเข้าไปท่องเที่ยวตามเมืองสำคัญๆ ของเวียดนามไม่ขาดสาย

ประเทศเวียดนามไม่มีพรมแดนส่วนใดติดกับประเทศไทยเลย ทิศเหนือของเวียดนามติดกับตอนใต้ของจีน ทิศตะวันตกติดกับลาวและกัมพูชา ฝั่งตะวันออกติดกับทะเลจีนใต้และอ่าวตังเกี๋ย ทางตอนใต้ติดกับอ่าวไทยเพียงเล็กน้อย วัฒนธรรมต่างๆ ของเวียดนามจึงไม่ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อประเทศไทยมากนัก ยกเว้นเรื่องอาหารการกินเพียงเรื่องเดียวที่คนไทยดูจะติดอกติดใจอยู่ไม่น้อย

อาหารเวียดนามนับว่ามีเสน่ห์และมีความเป็นเอกลักษณ์ คนเวียดนามมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารข้าวเจ้าเช่นเดียวกับคนไทยเพราะปลูกข้าวเป็น

หลัก นอกจากนี้ยังรับประทานข้าวเหนียวและอาหารประเภทเส้นด้วย เพราะได้รับอิทธิพลจากจีน บางเมนูที่มีขนมปัง (บับหมี่) หรือขนมปังบาแกตต์ ได้รับอิทธิพลจากฝรั่งเศส ประเทศล่าอาณานิคมที่เข้ามารุกรานและเผยแพร่วัฒนธรรมให้แก่เวียดนามอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้รับความนิยมมากนัก เพราะคนเวียดนามรับประทานอาหารที่มีพืชผัก รวมถึงสมุนไพรเป็นองค์ประกอบสำคัญในทุกเมนู อาหารเวียดนามจึงถูกอกถูกใจผู้ที่รักสุขภาพไปโดยปริยาย

ผู้เขียนเคยสอบถามชาวเวียดนามที่อาศัยอยู่ในจังหวัดหางโจวของประเทศเวียดนาม ได้ข้อมูลว่าอาหารเวียดนาม

ไม่เน้นเนื้อสัตว์เพราะว่ายากจน โดยเฉพาะเนื้อวัว เพราะวัวเป็นสัตว์ที่ใช้ในงานเกษตรกรรม ชาวเวียดนามแทบทุกบ้านจึงนิยมรับประทานข้าวกับผักเป็นหลัก โดยนำข้าวมาแปรรูปเป็นอาหารหลากหลาย

จากเหนือจดใต้ของประเทศเวียดนามมีชายฝั่งทะเลยาวกว่า 2,000 กิโลเมตร มีแม่น้ำสายใหญ่ถึง 3 สาย คือ แม่น้ำแดงทางภาคเหนือ แม่น้ำโขงทางภาคกลาง และแม่น้ำโขงทางภาคใต้ จึงไม่น่าแปลกใจที่เวียดนามนำสัตว์น้ำมาประกอบเป็นอาหารหลาก

หลายเมนู สัตว์น้ำทั้งน้ำจืดและน้ำเค็มจัดเป็นอาหารหลัก หาทับประทานได้ทั่วไปและราคาไม่แพง

กรรมวิธีในการปรุงอาหารของชาวเวียดนามใช้วิธีนึ่ง ต้ม เคี้ยว ย่าง เป็นส่วนใหญ่ แต่แปลกตรงที่ว่าเครื่องปรุงรสส่วนใหญ่เป็นแบบเอเชียตะวันออก เฉียงใต้มากกว่าจีน เช่น เครื่องปรุงรสเปรี้ยวใช้มะขาม มะนาว ไม่นิยมน้ำส้มสายชู เครื่องปรุงรสเค็ม ส่วนใหญ่เป็นน้ำปลา น้ำกะปิ รองลงไปเป็นกะปิ ปลาร้า กุ้งจ่อม ใช้ซีอิ๊วแบบจีนน้อยมาก แต่ที่นิยมมากที่สุดคือน้ำปลา หอยชินซอส

รวมทั้งซอสพริก สิ่งที่เป็นเอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งสำหรับอาหารเวียดนามคือน้ำซุปรที่ถือว่าเป็นต้นตำรับการเคี้ยวกระดูกจนได้น้ำซุปรที่มีรสหอมหวาน โดยไม่จำเป็นต้องใช้น้ำตาลหรือผงชูรสให้เสียสุขภาพแต่อย่างใด น้ำซุปรที่กลมกล่อมได้จากการเคี้ยวเนื้อสัตว์พร้อมกับสมุนไพร อาทิ อบเชย เมล็ดดอกจัน กระวานดำ รวมทั้งกานพลู เคี้ยวเป็นเวลานาน และที่ขาดไม่ได้คือหอมใหญ่ เคี้ยวรวมกันในหม้อน้ำซุปร ช่วยให้ น้ำซุปรมีรสกลมกล่อมหอมหวานยิ่งขึ้น

**อาหารเวียดนาม
แต่ละภาคก็
มีความแตกต่างกัน
ทั้งในเรื่องรสชาติ
และความละเมียด
ละไม เช่น**

ภาคเหนือ มีพรมแดนติดกับจีน ก็ได้รับอิทธิพลจากจีนมากหน่อย ไม่เน้นรสจัดจ้าน นิยมใช้เนื้อหมูและปลาน้ำจืดเป็นวัตถุดิบหลัก

ภาคกลาง มีศูนย์กลางอยู่ที่เว้ มีอิทธิพลของอาหารคนเมืองหรือราชสำนักปรากฏชัดเจนมาก มีความพิถีพิถัน เน้นเรื่องความสวยงาม อาหารมีรสเผ็ดและเค็มมากกว่าอาหารภาคอื่น และเนื่องจากภาคกลางของเวียดนามเป็นภูมิภาคที่ติดทะเลจึงมีการทำเครื่องปรุงรสจากสัตว์น้ำ เช่น *มัมกิด* เป็นน้ำปลาที่ได้จากการหมักปลาน้ำจืดที่ยังไม่ผ่านการผสม *มัมรวก* หน้าตาลคล้ายกะปิที่ทำจากกุ้งเคย ซึ่งเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสสำคัญในอาหารของชาวภาคกลางโดยเฉพาะอาหารเมืองเว้

ภาคใต้ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่เน้นความสวยงาม แต่เน้นรสเผ็ดและหวานขึ้นมากินิด ใช้ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่หลากหลายกว่า

สำหรับท่านที่กำลังฝึกฝนหรือเริ่มทำอาหารเวียดนาม
ต้องอาศัยความถูกต้อง แม่นยำ ดังนั้นต้องศึกษา
อุปกรณ์ที่ใช้ในการชั่ง ตวง วัด เพื่อให้ได้เมนูที่มี
มาตรฐานและรสชาติคงเดิมทุกครั้ง



ถ้วยตวง

แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. **ถ้วยตวงของแห้ง** เป็นถ้วยตวงที่ใช้สำหรับการชั่งตวงสิ่งของที่มีลักษณะแห้งและของที่มีลักษณะกึ่งเหลว เช่น แป้ง น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง นมผง เนยสด และน้ำตาลปีบ ในถ้วยตวง 1 ชุด ประกอบไปด้วย 1 ถ้วยตวง 1/2 ถ้วยตวง 1/3 ถ้วยตวง และ 1/4 ถ้วยตวง ซึ่งมีจำหน่ายทั้งแบบพลาสติก อะลูมิเนียม และสแตนเลส

2. **ถ้วยตวงของเหลว** มีลักษณะเป็นแก้ว พลาสติก และสแตนเลส เป็นถ้วยตวงที่ใช้สำหรับการชั่งตวงสิ่งของที่มีลักษณะเหลวทุกชนิด โดยด้านข้างถ้วยตวงมีขีดบอกปริมาณ มีจำหน่ายตั้งแต่ 1 ถ้วยตวง จนถึง 5 ลิตรขึ้นไป สิ่งของที่ใช้ตวงส่วนใหญ่เป็นพวกนมสด กะทิ น้ำผลไม้ น้ำมันพืช และไข่ไก่ เวลาใช้ต้องวางถ้วยตวงบนพื้นเรียบ และอ่านค่าในระดับเดียวกับสายตา

ช้อนตวง

ช้อนตวงเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับชั่งตวงอีกชนิดหนึ่ง เนื่องจากส่วนผสมบางอย่างนั้นใช้ปริมาณน้อย เช่น เกลือป่น น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ซอสปรุงรส ฯลฯ ช้อนตวง 1 ชุดมี 4 ขนาดคือ 1 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนชา 1/2 ช้อนชา และ 1/4 ช้อนชา

เครื่องชั่ง

ปัจจุบันเครื่องชั่งมีอยู่ 2 ชนิด คือแบบดิจิทัลและแบบเข็ม แบบดิจิทัลราคาแพงกว่าเพราะสามารถให้ค่าน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานกว่าแบบเข็ม และยังมีความละเอียดสูง ในขณะที่เครื่องชั่งแบบเข็มนั้นสามารถชั่งของที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 5 กรัมขึ้นไป แต่ไม่สามารถบอกหน่วยวัดได้ดีเท่ากับแบบดิจิทัล และไม่ควรชั่งสิ่งของที่มีน้ำหนักเกินกว่าที่เครื่องชั่งกำหนด เพราะอาจจะทำให้เข็มตีกลับและสปริงของเครื่องค้างได้



นอกจากอุปกรณ์ซึ่ง ตวง วัด ที่กล่าวไปแล้ว ยังมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอาหารเวียดนามชนิดอื่นๆ อีกดังนี้

กระทะสำหรับทำไข่กระทะ

สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายหม้อ กระทะ หรือภาชนะอะลูมิเนียม ราคา ประมาณใบละ 65-70 บาท

ถ้วยตะไล

เป็นถ้วยกระเบื้องลักษณะแบน ปากกว้าง เหมือนถ้วยขนมถ้วยของไทย ถ้วย กระเบื้องทนความร้อนได้ดี และเมื่อนึ่งแป้งสุกจะแกะขนมออกจากถ้วยได้ง่ายและชิ้นขนมสวยงาม เรียบ ไม่ฉีกขาด

หม้อสำหรับทำข้าวเกรียบปากหม้อ

ทรงสูง ปากกว้าง คอคอด ตามร้านขายอาหารอีสานใช้ในการนึ่งข้าวเหนียว ก่อนนำมาใช้ต้องทำดังนี้

1. นำผ้าโทเรชุบน้ำแล้วบีบให้แห้งขึงบนปากหม้อ โดยให้แต่ละด้านยาวจากขอบหม้อด้านละประมาณ 4-5 นิ้ว แล้วใช้หนังยางรัดให้ตึงและแน่น
2. เก็บชายผ้าขึ้นมาแล้วมัดด้วยผ้ากว้างประมาณ 1 1/2-2 นิ้ว (หากปล่อยชายผ้าทิ้งไว้ เวลาตั้งบนเตาไฟชายผ้าจะติดไฟได้)
3. เจาะรูบนผ้าเล็กน้อย เติมน้ำเปล่า 3/4 ของความสูงหม้อ เมื่อจะใช้นึ่งนำขึ้นตั้งไฟ



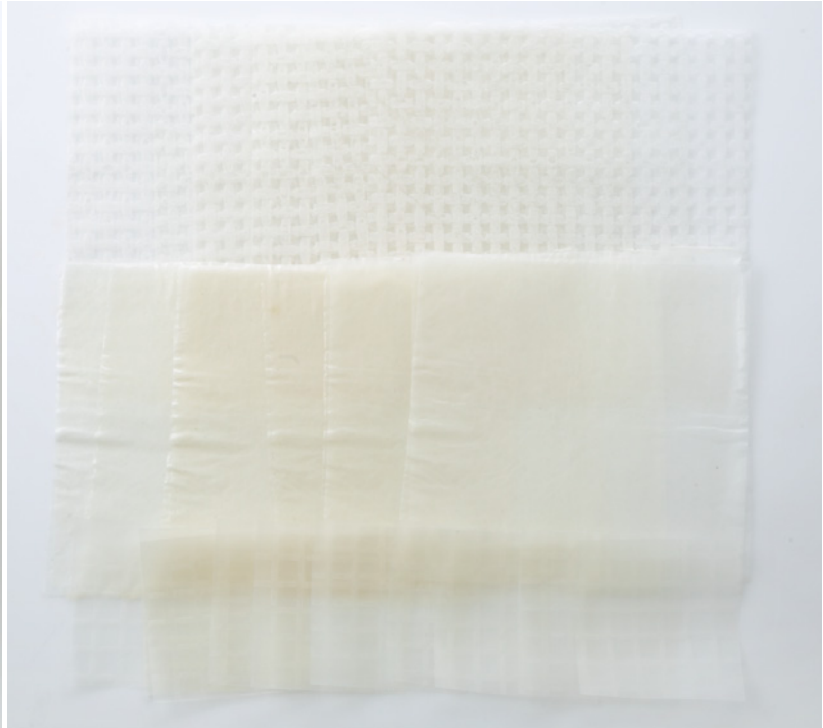
หลากหลายเมนูอาหารเวียดนามที่คนไทยนิยมรับประทานและคุ้นเคยดี
 อย่างที่ได้เกริ่นไว้ในช่วงต้นว่าคนเวียดนามนั้นมีวิถีชีวิตผูกพันกับข้าวเช่นเดียวกับคนไทย จึงไม่แปลก
 ที่อาหารของคนเวียดนามมักมีการนำข้าวเจ้ามาแปรรูปเป็นเส้นรูปร่างหน้าตาแตกต่างกันไป เช่น

เฟอ

เป็นอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงอย่างหนึ่งของเวียดนาม จัดเป็นอาหารจานหลัก
 ที่รับประทานกันได้ทุกมื้อ มีลักษณะคล้ายก๋วยเตี๋ยวเพราะได้รับอิทธิพลจากจีน
 แต่พัฒนาต่อมาจนได้ ‘เฟอ’ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เส้นเฟอมีลักษณะแบนยาว
 หรือบางครั้งทำเป็นเส้นกลมคล้ายขนมจีน มีความเหนียวนุ่ม น้ำซุปร้อนจาก
 เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ ใส่เนื้อสัตว์ต่างๆ บ้าง รับประทานกับผักสดนานาชนิดเป็นหลัก
 ความพิเศษเฉพาะตัวของเฟออยู่ที่น้ำซุพที่มีความกลมกล่อมหอมหวาน ตลอดจน
 เครื่องเคียงสมุนไพรที่ใส่ลงไป รสชาติจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ต้นตำรับดั้งเดิม
 ของเฟอเลิ่รฟมาในสามพร้อมหอมหัวใหญ่และเนื้อวัวผานชิ้นบาง ราดน้ำซุปร้อนจัด
 เฟอของแต่ละภาคมีความแตกต่างกันตรงเครื่องเคียง

บุ้น

ฟังดูคล้าย ‘บุ้น’ ของคนลาว บุ้นของ
 ชาวเวียดนามมีลักษณะคล้ายขนมจีน
 แต่เส้นจะมีความเหนียวหนึบเป็นพิเศษ
 คนเวียดนามกินบุ้นกันอย่างแพร่หลาย
 บุ้นมีชื่อต่อท้ายแตกต่างกันไป อาทิ บุ้น
 บ่อเหว คือขนมเส้นน้ำใสเนื้อวัวและขาหมู
 อันเป็นอาหารรสเยี่ยมประจำถิ่นของ
 เมืองเว้ บุ้นทิดหนึ่ง คือขนมจีนหมูย่าง
 กับน้ำยา บุ้นปอ คือขนมจีนหน้าเนื้อ



เส้นกล้วยจ๊ับ

(กล้วยจ๊ับญวน ต้มเส้น ข้าวเปียก) เส้นที่ใช้มีลักษณะคล้ายขนมจีนแต่มีขนาดใหญ่กว่า แตกต่างจากเส้นขนมจีนบ้านเราตรงที่แบ่งไม่ผ่านการหมัก เส้นกล้วยจ๊ับเวียดนามหาซื้อได้ทั้งเส้นสดและเส้นแห้ง ถ้าเป็นเส้นแห้งก่อนใช้ต้องแช่น้ำให้นิ่มก่อนแล้วจึงนำไปต้ม แบบเส้นสดก็นำไปใช้ต้องแช่น้ำอุ่น ควรเก็บรักษาในตู้เย็นเพราะเส้นมีความชื้น มีผงแป้งเคลือบ ขึ้นราได้ง่าย เส้นกล้วยจ๊ับนี้ใช้แบ่งข้าวเจ้าเป็นส่วนประกอบหลัก มีการผสมแป้งมันและแป้งข้าวเหนียวบ้าง แต่กรรมวิธีที่สำคัญคือการนวดแบ่งเพื่อให้ได้เส้นที่นุ่มเหนียวจริงๆ

เส้นหมี่

เป็นเส้นหมี่ชนิดเดียวกันกับที่คนไทยรับประทาน กรรมวิธีในการผลิตเส้นหมี่เริ่มจากการโม่แป้งจากปลายข้าว แยกเอาส่วนของน้ำออกจนได้ก้อนแป้งที่มีความหมาด อัดให้เป็นแท่งก่อนนำไปนึ่ง จากนั้นจึงนำมานวดจนได้แป้งที่มีความเหนียว นำเข้าเครื่องอัดแล้วนำไปนึ่งจนสุกอีกครั้ง เส้นหมี่ที่ได้เรียกว่าแบบสด แต่ที่เราพบเห็นได้ทั่วไปจะเป็นเส้นที่ผ่านการอบลดความชื้นลง จนได้เส้นหมี่แบบแห้ง ก่อนนำมาปรุงอาหารจึงต้องแช่น้ำให้นิ่มก่อน

แผ่นแป้งเวียดนาม

ไบเมี่ยง หรือเรียกแผ่นแป้งญวนก็ได้ (บางจังหวัดในบ้านเราเรียกแผ่นยอ) สูตรต้นตำรับของคนเวียดนามจะมีความพิเศษตรงที่แผ่นแป้งมีความใส บาง แต่เหนียวนุ่มมาก มีทั้งแบบสดและแบบแห้ง นิยมนำมาห่อทั้งเปาะเปี๊ยะสด เปาะเปี๊ยะญวน และแหนมเนือง แบบแห้งก่อนใช้ต้องนำไปชุบน้ำให้อ่อนตัวก่อนแล้วจึงนำมาห่อไส้ ลักษณะของแผ่นแป้งที่ดีก่อนแช่น้ำจะต้องไม่หักแตก มีสีขาวขุ่นเมื่อแช่น้ำหรือลวกน้ำร้อนแล้วแป้งจะใสขึ้น มีความเหนียวยืดหยุ่นดี



อาหารเวียดนามไม่นับรสชาติจืดจาง ไม่นิยมกินเผ็ดจัด ไม่นับไขมัน รับประทานไม่รู้จักเบื่อ ที่สำคัญ
ดีต่อสุขภาพเพราะรวบรวมผักสดและสมุนไพรนานาชนิดมาเป็นส่วนประกอบหรือรับประทาน
เป็นเครื่องเคียง ใช้กรรมวิธีในการปรุงง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ไม่นับการปรุงด้วยน้ำมัน

บับ

อาหารที่ปรุงด้วยแป้งที่ได้จากข้าวเจ้า และข้าวเหนียว รวมถึงขนมปังฝรั่งเศส ไม่ว่าจะเป็นของว่างหรือขนมหวาน หากเปลือกทำจากแป้งหรือทอดหุ้มด้วยแป้ง คนเวียดนามก็เรียก ‘บับ’ เช่น

บับกวน หรือขนมปากหม้อญวน ใช้แป้งข้าวเจ้า ลักษณะแบ่งบาง ใส่นม ใช้หมูปด เห็ดหูหนู และต้นหอม ผัดและปรุงรส รับประทานคู่กับหมูยอและเครื่องเคียงผักสดนานาชนิด

บับแป่ว ขนมแป้งข้าวเจ้าที่คนไทยเรียกขนมถ้วยหน้ากุ้ง

บับแซ่ว หรือขนมเบี๋องญวน ตันตำรับไส้ของขนมเบี๋องญวนทำจากกุ้งสับผัดกับเครื่องต่างๆ เช่น เต้าหู้ ถั่วงอก หัวผักกาดเค็มหั่น ตัวแป้งผสมขมิ้น สีเหลืองอ่อน ทอดในกระทะจนสุกแล้วตักใส่ที่ใส่ใส่ลงไป จัดเสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มอาจาด



จ้าวโต้ว หรือกุ้งพันอ้อย ทำจากเนื้อกุ้งสับปรุงรสแล้วนำไปหุ้มกับแป้งชานอ้อย จากนั้นนำไปทอด เวลารับประทานแกะเนื้อกุ้งออกจากชานอ้อย ทอดด้วยแผ่นแป้งและผักกาดหอมต้นอ่อน ใบโหระพา เส้นหมีขาวลวก ใบสาระแหน่ กินกับน้ำจิ้มที่มีรสเปรี้ยวหวาน โรยหัวไชเท้าและแครอทชุบเป็นเส้น

หย่าม ย่าน หรือเปาะเปี๊ยะทอด อาหารทานเล่นที่คนไทยคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว ไล่ข้างในตามต้นตำรับเน้นผัก หมูสับ และเห็ดหูหนู รับประทานกับน้ำจิ้มรสเปรี้ยวหวาน เผ็ดเล็กน้อย

แพนเมือง แรกเริ่มนั้นจัดเป็นอาหารสำหรับคนชั้นสูงเท่านั้น จึงไม่แปลกใจที่คนเวียดนามในชนบทไม่ค่อยมีใครรู้จักแพนเมืองกันมากนัก แต่ในปัจจุบันรู้จักกันแพร่หลายและหารับประทานได้ทั่วไป แม้แต่คนไทยยังคุ้นเคยกับแพนเมืองกันเป็นอย่างดีจนแทบไม่ต้องอธิบายถึงรูปร่างหน้าตา รวมถึงวิธีการรับประทานกันให้ยุ่งยาก และคนไทยยังสามารถทำขายได้จนโด่งดังไปทั่วภาคอีสาน แพนเมืองมีความโดดเด่นที่เครื่องเคียงจะลวกตานานาชนิดล้วนเป็นผักสดและสมุนไพรที่ดีต่อร่างกาย

ผักและสมุนไพร

มาดูกันว่าผักต่างๆ ในเมนูอาหารเวียดนามนอกจากจะช่วยแต่งแต้ม ดึงดูดให้อาหารมีความน่ารับประทาน ชูรสอร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านใดบ้าง



ใบชะพลู

มีกลิ่นฉุนเล็กน้อย ช่วยให้เจริญอาหาร มีวิตามินเอและแคลเซียมสูงเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังมีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส อุดมด้วยคลอโรฟิลล์ และเส้นใย แก้อักเสบ ช่วยขับเสมหะ มีสารช่วยต้านมะเร็ง และดีต่อระบบขับถ่าย

ผักกาดหอม

เป็นผักที่มีรูปลักษณะที่สวยงาม มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ใช้ต้นอ่อนรับประทาน เคียงกับอาหารเวียดนาม ผักกาดหอมอุดมด้วยวิตามินบี ไฟเบอร์ รวมถึงมีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับตาได้เป็นอย่างดี

โหระพา

นอกจากให้กลิ่นหอมและมีรสชาติเฉพาะตัวแล้ว ยังมีประโยชน์สารพัดต่อร่างกาย ช่วยระบายลม ช่วยย่อยอาหาร โหระพามีเบตาแคโรทีนสูง อุดมไปด้วยวิตามินเอ บี ซี รวมทั้งแร่ธาตุต่างๆ เรียกว่าครอบจักรวาล



สะระแหน่

นอกจากกลิ่นที่หอมเป็นเอกลักษณ์แล้ว ใบสะระแหน่ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ด้านหัวใจ ช่วยขับลม ช่วยย่อย และประโยชน์อีกสารพัด



ใบบัวบก

พืชล้มลุกใบสี่เหลี่ยมสดสวยงาม แถมยังอุดมไปด้วยประโยชน์หลากหลาย จัดเป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นเซลล์ผิว ด้านอนุมูลอิสระด้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย บำรุงสายตา ฯลฯ



ผักชีฝรั่ง

ผักที่ให้กลิ่นหอม ใบสีเขียวสดอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี แคลเซียม และยังมีธาตุเหล็กช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แนะนำให้รับประทานแต่พอดีเนื่องจากผักชีฝรั่งมีกรดออกซาลิก (Oxalic Acid) ในปริมาณที่สูงมากเป็นอันดับ 1 ในตระกูลผักทั้งหลาย ซึ่งกรดชนิดนี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ

ผักแพว

หรือผักแพ้ว มีชื่อเรียกตามแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันไป มีกลิ่นเฉพาะตัว ช่วยดับกลิ่นคาวได้ ผักแพ้วมีใบสีเขียวเรียวแหลมคล้ายใบไผ่ (ทำให้ทางภาคเหนือเรียกผักชนิดนี้ว่าผักไผ่) ผักแพวรสชาติดี ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย รสเผ็ดของผักแพ้วช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในเลือด อุดมไปด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี และวิตามินเอสูง



พริก

ถึงแม้อาหารเวียดนามจะไม่เน้นรสจัด ไม่เน้นความเผ็ดร้อนมากนัก แต่พริกก็ขาดไม่ได้เช่นกัน ประโยชน์ของพริกที่โดดเด่นคือช่วยให้เจริญอาหาร ลดอาการไข้ ช่วยขยายหลอดเลือด ช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย จึงมีประโยชน์เรื่องการควบคุมน้ำหนัก

กล้วยดิบ

รับประทานผลสดโดยฝานเป็นชิ้นบาง ถือเป็นเครื่องเคียงอีกอย่างหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์ในการรับประทานอาหารเวียดนาม กล้วยดิบมีสารแทนนินที่ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ป้องกันการติดเชื้อ ผลห้ามแก้อาการท้องเสีย เพราะมีโพแทสเซียมสูง จึงให้ผลดีแก่ผู้ที่มีอาการท้องเสียเนื่องจากผู้ป่วยจะสูญเสียโพแทสเซียมมาก และอาจมีผลกระทบต่อการเต้นของหัวใจ นอกจากนี้กล้วยห่ามยังช่วยหล่อลื่นลำไส้และเพิ่มกากใยในการขับถ่ายให้แก่ผู้ป่วยได้อีกด้วย

แตงร้าน

ผักเคียงที่ขาดไม่ได้ในหลายๆ เมนู แตงร้านเป็นผักฉ่ำน้ำ มีฤทธิ์เย็นที่มีสรรพคุณช่วยลดอุณหภูมิภายในร่างกาย และกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ช่วยเป็นยาระบายความร้อน ในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้แตงร้านมีกากใยมากจึงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ทั้งยังช่วยขับนิ่วในถุงน้ำดี และในไต ลดการอักเสบและช่วยลดคอเลสเตอรอลอีกด้วย



มะเฟือง

มีหลายสายพันธุ์ แต่ที่นิยมรับประทานเคียงกับอาหารเวียดนามคือแบบผลสดที่มีรสเปรี้ยวซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี และวิตามินเอ มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ แก้อาการร้อนใน ดับความร้อนในร่างกาย ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะผลมะเฟืองมีกรดออกซาลิกอยู่ค่อนข้างสูง

มะม่วงดิบ

นิยมใช้มะม่วงที่มีรสอมเปรี้ยวเล็กน้อย มะม่วงผลดิบมีวิตามินซีและธาตุเหล็กมากกว่าผลสุก เส้นใยอาหารในมะม่วงช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก มีเอนไซม์ชนิดเดียวกับที่มีอยู่ในผลมะละกอ ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ช่วยลดอาการอึดอัดแน่นท้องได้





ส้มตำ เวียดนาม

ส่วนผสม

■ กุ้งสดตัดหัวออก	5	ตัว
■ มะละกอล้างหรือขูดเป็นเส้น	1	ถ้วยตวง
■ แครร์รอตขูดเป็นเส้น	1/4	ถ้วยตวง
■ มะเขือเทศราชินีผ่าครึ่งลูก	3-4	ลูก
■ ใบสะระแหน่	1/4	ถ้วยตวง
■ ใบโหระพา	1/4	ถ้วยตวง
■ น้ำมะนาว	1 1/2	ถ้วยตวง
■ น้ำปลา	2	ช้อนชา
■ น้ำตาลปี๊บ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
■ ซอสพริก	2	ช้อนชา
■ พริกสด	5	เม็ด
■ กระเทียม	5	กลีบ
■ หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
■ ถั่วลิสงคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
■ งาขาวคั่ว	1	ช้อนชา
■ เนื้อฝอยตามชอบ		
■ น้ำเปล่า		
■ น้ำเย็นผสมน้ำแข็ง		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ใส่กุ้งลงต้มพอสุก ตักขึ้นแช่น้ำเย็นผสมน้ำแข็ง จากนั้นปอกเปลือกและผ่าครึ่งเตรียมไว้
2. โขลกพริกสดกับกระเทียมพอหยาบ ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และซอสพริก คนให้เข้ากันแล้วตักใส่ภาชนะ ใส่มะละกอ แครร์รอต มะเขือเทศ ใบสะระแหน่ ใบโหระพา และกุ้งลวก คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักใส่ภาชนะ โรยถั่วลิสง งาขาวคั่ว หอมเจียว และเนื้อฝอย จัดเสิร์ฟ



ยำหัวปลี

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------------|-----|----------|
| ▪ ออกไก่ต้มสุกฉีกหยาบๆ | 100 | กรัม |
| ▪ กุ้งสดตัดหัวออก | 3 | ตัว |
| ▪ หัวปลีซอย | 1 | ถ้วยตวง |
| ▪ หอมใหญ่ซอย | 1/4 | ถ้วยตวง |
| ▪ หอมแขกซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ ผักแพรวซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ หอมเจียว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ น้ำมันงาหรือน้ำมันมะขามเปียก | | |
| ▪ น้ำเปล่า | | |
| ▪ น้ำเย็นผสมน้ำแข็ง | | |

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ใส่กุ้งลงต้มพอสุกตักขึ้นแช่ น้ำเย็นผสมน้ำแข็ง จากนั้นแกะเปลือกออกแล้ว ผ่าครึ่งเตรียมไว้
2. ซอยหัวปลีเป็นเส้นบางๆ แล้วแช่ในน้ำเปล่าผสม น้ำมันงาหรือน้ำมันมะขามเปียก เวลาจะใช้ล้างขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมหัวปลี หอมใหญ่ หอมแขก และผักแพรวให้ เข้ากัน จากนั้นใส่อกไก่และกุ้งต้ม ราดน้ำยำแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน โรยหอมเจียวและถั่วลิสง จัดเสิร์ฟ

ส่วนผสมน้ำยำ

- | | | |
|---------------|-------|----------|
| ▪ น้ำปลา | 1 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ น้ำส้มสายชู | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ▪ พริกสดสีแดง | 4 | เม็ด |
| ▪ กระเทียม | 3 | กลีบ |
| ▪ น้ำมันงา | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำส้มสายชูในภาชนะ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด ยกลง
2. โขลกพริกสดกับกระเทียมพอแหลก ตักใส่ในส่วนผสมของเหลว ใส่ น้ำมันงาแล้วคนให้เข้ากัน ชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน



แกงเปรี้ยว

ส่วนผสม

▪ ปลาช่อนแล่นเนื้อหั่นชิ้น	150	กรัม
▪ ลับประดศรราชาหั่นชิ้น	70	กรัม
▪ กานพลูปอกเปลือกหั่นชิ้น	70	กรัม
▪ มะเขือเทศสีดาดิบหั่นครึ่งลูก	50	กรัม
▪ เกลือป่นหยาบ	2	ช้อนชา
▪ กระเทียมทุบ	5	กลีบ
▪ กระเจี๊ยบเขียวหั่นแฉลบ	3	ฝัก
▪ น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
▪ น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
▪ น้ำซุ๊ปไก่จากสูตรลูกไก่เวียดนาม	2	ถ้วยตวง
▪ พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ	1	เม็ด
▪ ผักชีฝรั่งซอยหยาบ	1/4	ถ้วยตวง
▪ ผักแพรวเด็ดเป็นใบ	1/4	ถ้วยตวง
▪ หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โรยเกลือป่นลงบนเนื้อปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ต้มน้ำซุ๊ปไก่พอเดือด ใส่เนื้อปลาช่อนและกระเทียมทุบ พอเดือดอีกครั้งช้อนฟองออกให้หมด
3. ใส่ลัประดศร กานพลู มะเขือเทศ และกระเจี๊ยบเขียว ปูรลงด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก พอส่วนผสมสุกทั่วชิมรสตามชอบ ใส่พริกชี้ฟ้า ผักแพรว ผักชีฝรั่ง คนให้เข้ากัน
4. ตักใส่ถ้วย โรยหอมเจียว จัดเสิร์ฟ



ปลาทอด เวียดนาม

ส่วนผสมสำหรับหมักปลา

▪ เนื้อปลากะพง	250	กรัม
▪ ขิงแก่ปอกเปลือกซอยหยาบ	1/2	ช้อนโต๊ะ
▪ กระเทียมกลีบเล็ก	1	ช้อนโต๊ะ
▪ หอมแดงซอยหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
▪ รากผักชีซอย	2	ราก
▪ พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
▪ เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
▪ ผงขมิ้น	1/4	ช้อนชา
▪ น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
▪ น้ำมันพืชสำหรับหมัก	2	ช้อนโต๊ะ
▪ ผักชีลาวซอยหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
▪ น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา	2	ช้อนโต๊ะ
▪ ถั่วลิสงคั่วบดหยาบสำหรับโรย	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมสำหรับผัด

▪ หอมแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
▪ หอมใหญ่หั่นตามยาว	50	กรัม
▪ ผักชีลาวเด็ดเป็นช่อ	20	กรัม
▪ ต้นหอมหั่นครึ่งต้น	20	กรัม
▪ พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ	1	เม็ด

วิธีทำ

1. โขลกขิงแก่ กระเทียม หอมแดง รากผักชี พริกไทยป่น และเกลือป่นให้ละเอียด ตักใส่ชาม ใส่ผงขมิ้น น้ำปลา น้ำมันพืช ผักชีลาว ผสมให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลากะพงลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 20 นาที
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่ปลากะพงที่หมักไว้ลงทอดจนสุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ใส่หอมแดงและหอมใหญ่ลงในภาชนะที่ทอดปลา ผัดจนสุก ใส่ผักชีลาว ต้นหอม และพริกชี้ฟ้า ผัดพอสุก ตักใส่จาน วางปลาทอดด้านบน โรยถั่วลิสงคั่ว จัดเสิร์ฟ



หมี่กะทิ ญวน

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|----------|------------------------------------|-------|----------|
| ■ ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก | 500 | กรัม | ■ ถั่วลิสงคั่วบดละเอียด | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| ■ สันคอหมูลั๊บก๊วย | 100 | กรัม | ■ น้ำปลา | | |
| ■ กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออก | | | (ขึ้นอยู่กับความเค็มของน้ำพริก) | 1 | ช้อนชา |
| ■ สันคอก๊วย | 100 | กรัม | ■ น้ำมะขามเปียก | 2 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| ■ เต้าหู้ลีเหลืองต้มประมาณ 5 นาที | | | ■ น้ำตาลปี๊บ | 2 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| ■ หั่นชิ้น | 1/2 | ถ้วยตวง | ■ ไข่ไก่ | 2 | ฟอง |
| ■ เต้าเจี้ยวขาวล้างให้สะอาด | | | ■ น้ำมันพืช | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ■ โขลกละเอียด | 1 | ช้อนโต๊ะ | ■ น้ำเปล่า | | |
| ■ น้ำพริกแกงเผ็ดสำเร็จรูป | 1 | ช้อนโต๊ะ | ■ เครื่องเคียง เช่น ถั่วงอก หัวปลี | | |
| ■ หัวกะทิ | 1 | ถ้วยตวง | ■ ใบกุยช่าย มะนาว ใบบัวบก | | |
| ■ หางกะทิ | 2 | ถ้วยตวง | | | |

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดจนสุกหอม ใส่หัวกะทิ ผัดจนแตกมัน
2. ตักน้ำพริกที่ผัดไว้ใส่หม้อ เติมหางกะทิแล้วยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่เต้าเจี้ยวขาว คนให้ละลาย ใส่ถั่วลิสงคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ เบาลไฟ เคี่ยวจนถั่วลิสงนุ่ม
3. ใส่หมูสับและกุ้งสับ คนจนสุก ตอกไข่ไก่ใส่ภาชนะ ตีพอแตก ค่อยๆ เทใส่ในหม้อ คนให้เข้ากันและมีลักษณะเป็นลิ้มๆ ยกลง
4. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ลวกก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กครั้งละประมาณ 100 กรัม พอสุกใส่ซามวราดด้วยส่วนผสมข้อที่ 3 โรยเต้าหู้ จัดเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง



ปีกไก่ทอด

ส่วนผสม

▪ ปีกกลางไก่	300	กรัม
▪ น้ำปลา	2	ช้อนชา
▪ ผงปรุงรสไก่	1 1/4	ช้อนชา
▪ น้ำมันพืชสำหรับทอด		
▪ น้ำเปล่า		
▪ น้ำจิ้มไก่		

วิธีทำ

1. ล้างปีกไก่ให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำแล้วผ่าครึ่งตามยาว เตรียมไว้
2. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ใส่ปีกไก่ลงต้มพอสุกแล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำและเย็นสนิท
3. ใส่น้ำปลาและผงปรุงรสไก่ลงในปีกไก่ที่ต้มสุกแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 30 นาที
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่ปีกไก่ลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟ