

บันทึกเรื่องเล่า
โครงการแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมอาเซียน
ระหว่างวันที่ ๑๔- ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐
ณ Paññasastra University of Cambodia, Siem Reap Campus
และแหล่งศิลปวัฒนธรรมแห่งโลกตะวันออก ราชอาณาจักรกัมพูชา

ผู้เล่า	รายละเอียด	สรุปความรู้ที่ได้รับ
<p>นางสาวอรุณกัญญา คุณากรวิรุฬห์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ</p> <p>นางสาวพิมพ์ภา ศรีชนะ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ และ</p> <p>นางจิรัชยา ภูฉัตร ผู้ปฏิบัติงานบริหาร</p> <p>กองนโยบายและแผน</p> <p>วันที่บันทึกเรื่องเล่า ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐</p>	<p>หัวข้ออาหารกัมพูชา</p> <p>อาหารกัมพูชา เป็นอาหารประจำของประเทศกัมพูชาเกิดจากการสังสรรค์และถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่อง มีความคล้ายคลึงกับเพื่อนบ้านในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยเฉพาะอาหารไทย อาหารเวียดนามและอาหารจีนแต่จิว มีการปรุงอาหารด้วยการผัดแบบจีน มีแกงใส่กะทิที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารอินเดีย กวยเตี๋ยวเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากก๋วยเตี๋ยวของจีน โดยในแต่ละมื้อที่รับประทานจะมีทั้งผลไม้ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เครื่องดื่ม ขนมและซูปต่างๆ</p> <p>อาหารที่เป็นที่นิยมนานข้าวเป็นอาหารหลัก เนื่องจากมีพันธุ์ข้าวจำนวนมากในประเทศกัมพูชารวมทั้งข้าวหอมและข้าวเหนียว ส่วนกับข้าวนิยมอาหารที่ปรุงจากเนื้อปลา เนื่องจากสภาพภูมิประเทศของกัมพูชามีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์มีปลาจำนวนมากสามารถหาได้ง่าย</p> <p>อาหารที่เป็นที่นิยมในประเทศกัมพูชา</p> <p>อาม็อกเตเรีย (អាម៉ុកត្រី) เป็นอาหารกัมพูชาที่มีชื่อเสียงที่สุด มีลักษณะใกล้เคียงกับอ่อมของชาวไทยและหมกของลาว ทำจากปลาน้ำจืดใส่ถั่วลิสงอบ กะทิ ไข่ ทอดด้วยใบตอง และนั่งจนกว่าจะสุกและอยู่ตัวอาม็อกเตเรียต่างจากอาหารไทยและลาวคือมีรสชาติไม่เผ็ด</p>	<p>ได้เรียนรู้วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของกัมพูชา ซึ่งนิยมรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเหมือนประเทศไทย รวมถึงอิทธิพลจากที่ตั้งของประเทศกัมพูชาที่อยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จึงส่งผลให้ลักษณะอาหารมีความคล้ายคลึงกับประเทศไทยและเพื่อนบ้านร่วมกันเป็นอย่างมาก</p>

ผู้เล่า	รายละเอียด	สรุปความรู้ที่ได้รับ
	<p>จรั๊วะ สวาย (ជ្រក់ស្វាយ) เป็นยำมะม่วงดิบ ประุงรสด้วยน้ำปลา และพริก นิยมกินกับปลาทอด</p> <p>บก ลสง (បុកលុង) เป็นส้มตำแบบกัมพูชา ใส่แมงลัก ถั่วลิสงซอย มะเขือเทศเชอร์รี่ มะละกอ ปูดองในน้ำเกลือ ปลาแห้ง พริก ประุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา หรือน้ำปลาร้า</p> <p>ชงาว จโร๊ะ บ็องกอง (ស្វាវជ្រក់បង្កង) คล้ายกับต้มยำกุ้งของประเทศไทย</p> <p>กวยเตี๋ย (ក្យូតឡាវ) ในภาษาเขมร กวยเตี๋ยหมายถึงจานและเส้นกวยเตี๋ยที่ทำจากข้าว อาหารชนิดที่เป็นกวยเตี๋ยใส่น้ำซุ้พหุม เป็นอาหารเข้าที่เป็นที่นิยมในกัมพูชา ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน กินกับผักกาดหอม ถั่วงอก พริกไทยดำ น้ำมะนาว กระเทียมเจียว กวยเตี๋ยในแต่ละบริเวณมีความแตกต่างกัน โดยต่างที่องค์ประกอบของน้ำซุ้พหรือสิ่งที่ใส่ลงในกวยเตี๋ย</p> <p>นมปั่นเงาะ (នំបញ្ចក) เป็นอาหารกัมพูชาที่รู้จักกันโดยทั่วไป ลักษณะคล้ายขนมจีนของไทย โดยน้ำที่ราดเป็นส่วนผสมของตะไคร้ ไขมัน และใบมะกรูด รับประทานกับผัก เช่น ใบสะระแหน่ ถั่วงอก ถั่วเขียว หัวปลี แตงกวา</p> <p>สังขยาลเปาว์ (សងខ្យាលៅ) คล้ายกับสังขยาฟักทองของไทย รสชาติหวาน</p> <p>นมจักจัน (នំចាក់ច័ន្ទ) คล้ายกับขนมชั้นของไทย เนื้อขนมมีความแข็ง และรสชาติหวาน</p>	