

Local food in Phuket

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

Local food

อาหาร พื้นเมือง จังหวัด ภูเก็ต

อาหารพื้นเมือง ภูเก็ต

30 พฤศจิกายน, 2008 - 01:50 — บอยสบาย



ภูเก็ตเป็นเมืองที่ขึ้นชื่อเรื่องอาหาร อาหาร ของชาวภูเก็ต เป็นอาหาร ที่ได้รับ การผสมผสาน ทางวัฒนธรรม ของชาวพื้นเมือง และชาวจีน ดังนั้น อาหารภูเก็ต จึงมีรสจัด แบบอาหารใต้ทั่วไป แต่มีกลิ่นอาย ของความเป็นจีนผสมอยู่ เพราะชาวจีน เป็นชนกลุ่มใหญ่ที่สุดในภูเก็ตนั่นเอง

เนื่องจากชาวภูเก็ต ให้ความสำคัญ กับอาหารการกิน เป็นอย่างมาก (เห็นได้จากรูปแบบ ในการสร้างบ้าน ที่นิยม สร้างห้องครัว ให้มีขนาดใหญ่ แยกเป็นสัดส่วน อย่างชัดเจน) ประกอบกับภูเก็ต เป็นศูนย์รวม ของความเจริญ และศูนย์กลาง การติดต่อค้าขาย มาตั้งแต่ในอดีต ทำให้อาหาร ในภูเก็ตนั่น มีมากมาย หลากหลายชนิด ซึ่งพอจะกล่าวถึงได้ดังนี้

- **หมี่ภูเก็ต** : หมี่ภูเก็ตมีหลายชนิด ทั้งหมี่สั่ว หมี่หุ่น หมี่ผัดฮกเกี้ยน และหมี่แซ่ก ฯลฯ ซึ่งร้านหมี่ในจังหวัดภูเก็ต ก็มีมากมายหลายร้าน โดยตั้งอยู่กระจายตามจุดต่างๆ ในจังหวัด จำแนกได้คร่าวๆ ดังนี้
 - หมี่ผัดแบบหมี่ฮกเกี้ยน
 - ร้านหมี่ตันโพธิ์ ตั้งอยู่บริเวณวงเวียนหอนาฬิกา
 - ร้านหมี่สะป่า ตั้งอยู่บ้านสะป่า
 - ร้านอ่าวเก ตั้งอยู่ถนนพุนผล
 - **บะหมี่แห้งและบะหมี่น้ำ-หมี่แซ่ก (ใช้น้ำซุ๊ปที่ทำจากกุ้ง)**
 - ร้านหมี่สมจิตร ตั้งอยู่บริเวณวงเวียนหอนาฬิกา
 - ร้านหมี่จิรายุทธ ตั้งอยู่ถนนพังงา
 - **บะหมี่หุ่นบะกุดเต-หมี่หุ่นป่าช้า (หมี่ผัด เสริฟพร้อมน้ำต้มกระดูกหมู)**
 - บริเวณถนนเยาวราช
 - ซอยโรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหนียว
 - ไตตณฉาฉา ถ.วิชิตสงครามปากทางเขาซอยหล่อโรง
 - **หมี่ซั่ว**

- ร้านคู่ขวัญ
- **ขนมจีนภูเก็ต** : ขนมจีนเป็นอาหาร ที่คนภูเก็ต ส่วนใหญ่นิยมทานเป็นอาหารเช้า ทานกับน้ำแกง ชนิดต่างๆ และที่ขาดไม่ได้คือผักหนาะ หลากหลายชนิด ทั้งผักสด และผักดอง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการทานขนมจีนของชาวภูเก็ต นอกจากนี้ ยังนิยม ทานกับไข่ต้ม (บางคนชอบแบบย่างมะตุม - ไม้ค้อยสุก) ห่อหมก และ ทอดมันปลา (ชาวภูเก็ตนิยม เรียกว่าลูกชิ้น) **หาซื้อ / ทานได้ที่** : - ร้านขวัญขนมจีน (ถ.ทุ่งคา) - ร้านป้ามัย (ถ.สตูล - ข้างโรงเรียนเทศบาลปลุกปัญญา) ฯลฯ
- **โอต้าว** : โอต้าว มีลักษณะคล้ายหอยทอด แต่ไม่ใส่ถั่วงอก และเนื้อแป้งนุ่ม ไม่กรอบเหมือนหอยทอด ของภาคกลาง ไข่แป้งสาลี ผสมกับ แป้งมันละลาย ในน้ำขมทอด ในกระทะแบน ใส่หอยดิบ ผีอก กุ้งแห้ง กากหมู พริกไทย ซี่อ้าวขาว **หาซื้อ / ทานได้ที่** :
 - ในซอยโรงเรียนบางเหนียว
 - ตลาดเกษตร
 - สะป้า ฯลฯ
- **ฮูแซ่** : ฮูแซ่ มีลักษณะคล้ายยำใหญ่ สลัดผักหรือสลัดแขก ทานกับน้ำราดรสหวาน เค็ม เปรี้ยวและเผ็ดเล็กน้อย **หาซื้อ / ทานได้ที่** :
 - ตลาดเกษตร
 - สะป้า ฯลฯ
- **ข้าวยาพริก** : ข้าวยาพริกเป็นการ นำเอาข้าวสวย มาคลุกเคล้า กับเครื่องที่มีรสชาติ เผ็ดร้อน ซึ่งประกอบด้วยหอม กระเทียมเผา ไช้ลกรวมกับกะปิ พริกไทย มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง พริกป่น ใบพ่าโหม และใบมะกรูดซอย โดยกินกับผักหนาะคือ ถั่วงอก, แตงกวาอ่อน ฯลฯ **หาซื้อ / ทานได้ที่** :
 - ตลาดเกษตร
 - ร้านขวัญขนมจีน(ถนนทุ่งคา) ฯลฯ
- **น้ำพริกกุ้งเสียบ** : น้ำพริกกุ้งเสียบ ใช้ส่วนผสมเดียวกันกับน้ำพริกธรรมดา โดยเพิ่มกระเทียม ในปริมาณที่มากขึ้น ใช้วิธีตำหยาบๆ และใส่กุ้งเสียบ ลงไปคลุกเคลาจนได้ที่ รับประทานกับผักหนาะ **หาซื้อ / ทานได้ที่** :
 - ร้านแม่มณูธรรม ซอยสุรินทร์ 4
 - ร้านคุณแมจู ฯลฯ
- **น้ำพริกภูเก็ต** : น้ำพริกภูเก็ตหรือน้ำพริกกุ้งสด หรือน้ำซุบหย่า มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย มีลักษณะเป็นน้ำ ประกอบด้วยน้ำมะนาว และเนื้อมะนาว ที่ปูลอกเปลือกออกแล้ว ผสมกับน้ำกุ้งและเนื้อกุ้งลวก ใส่กะปิเล็กน้อย เติมพริกขี้หนูซอย และ หอมแดงแล้วขยำให้เข้ากัน
- **เคยเค็มอีก** : เคยเค็มอีก คือ ไข่ตุ๋นใส่กะทิ และ กุ้งเคยดองเปรี้ยว (กุ้งตัวเล็กๆ ประเภทแพลงตอน) แต่งรส และกลั่นด้วยน้ำตาล หัวหอม ตะไคร้ และพริกขี้หนู รสชาติเค็ม หวาน และเผ็ดเล็กน้อย
- **อาจาด** : อาจาดมีลักษณะเหมือนยำใหญ่แต่ทำเป็นแกง เป็นการนำเอาเครื่องแกง ละลายในน้ำกะทิ ผสมกับน้ำมะขามเปียก ตั้งไฟให้เดือด ใส่แตงกวา หั่นยาว(นำไปขยำ กับเกลือแล้วผึ่งแดดให้แห้งก่อน) ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี ถั้วผักยาว ผักบุ้ง เมื่อเดือดได้ที่ดีแล้วก็ใส่ถั้วลิสงคั่วและงาลงไป รสชาติหวาน เปรี้ยว เค็ม
- **หมูผัดตำห้วย** : หมูผัดตำห้วย หรือหมูผัดกับเต้าหู้ยี้ ใส่พริกขี้หนูซุบเพื่อแต่งกลิ่น แล้วปรุงรสโดยเน้นรสเค็ม-หวาน
- **แกงไตปลา** : แกงไตปลาหรือแกงพุงปลา มีทั้งแบบแห้ง และแบบน้ำ ใส่ปลาแห้ง และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งแบบแห้งจะเก็บไว้ได้นานกว่าแบบน้ำ รสชาติเผ็ดร้อน และเค็มเล็กน้อย
- **แกงตุ้ม** : แกงตุ้ม เป็นแกงที่ได้รับอิทธิพล มาจากทางประเทศมาเลเซีย มีลักษณะ คล้ายแกงส้ม แต่ต้องเคี้ยวเครื่องแกง กับน้ำมันก่อน แล้วใส่น้ำมะขาม ปรุงรส ด้วยสมแขกตากแห้ง แกงกับปลา และหัวปลา รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ และเผ็ดเล็กน้อย
- **ผัดมันกวน** : ผัดมันกวน หรือผัดมันแกว เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพล มาจากชาวจีนฮกเกี้ยน บางครั้งผัดใส่กุ้งหรือใส่หมูสามชั้น หรือกากหมู รสชาติหวาน-เค็ม
- **แกงตุ้ม** : แกงตุ้ม เป็นแกงที่ได้รับอิทธิพลมาจากทางประเทศมาเลเซีย มีลักษณะ คล้ายแกงส้ม แต่ต้องเคี้ยวเครื่องแกงกับน้ำมันก่อน แล้วใส่น้ำมะขาม ปรุงรสด้วยสมแขก ตากแห้ง แกงกับปลาและหัวปลา รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ และเผ็ดเล็กน้อย
- **หมูฮอง** : หมูฮอง หรือหมูเต้าอิว มีลักษณะคล้ายหมูพะโล้ แต่ไม่ใส่เครื่องพะโล้ เครื่องปรุงประกอบด้วย หมู(นิยมใช้หมูสามชั้น)ซี่อ้าวขาว น้ำตาล และน้ำ รสชาติหวาน-เค็ม
- **ตมสม** : ตมสมมีสองแบบคือ ตมสมปลา และตมสมผัก วิธีปรุงนั้นทำได้ง่ายๆ คือ ใส่กะปิเล็กน้อย น้ำมะขาม

และส้มแขกตากแห้ง(ส้มควาย) ลงไปในน้ำ แล้วตั้งไฟ รอจนน้ำเดือด ถ้าเป็นต้มส้มปลา ก็ใส่ปลาลงไป (นิยมใส่หัวปลา) ถ้าเป็นต้มส้มผัก ก็ใส่ผักซึ่งส่วนมากนิยม ใส่ผักหลายชนิด คือ ผักบุ้ง หูยวัก สับปะรด เม็ดมะม่วง หิมพานต์ หน่อขาอ่อน และอาจใส่กุ้งเสียบหรือปลาฉิ่งฉางเล็กน้อย ปรงรสให้มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม

- **เบือทอด** :เบือทอดเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของ กุ้ง และหมูย่าง (สันตะวาใบข้าว) หรือ ใบชะพลู หรือใบเล็บครุฑ โดยการทานนั้น จะนำไปไม่ ผ่าซุบแบ่งสาเลี ที่ผสมเครื่องเทศ นำกุ้งโรยหนา แลวนำไปทอด รับประทาน กับน้ำจิ้มรสหวาน และเผ็ดเล็กน้อย
- **ต้มชำ** :ต้มชำเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของชาวภูเก็ต โดยมากนิยมทานกัน เป็นอาหารเช้า มีทั้งขนมจีบหรือเซียโป๊ย สะเกาหรือเกาจี เผือกทอด ลูกชิ้นปลา หรืออวน ตีนไก่ กระตูดกหมูตุนยาจิ้นหรือบะกุดเต กินกับน้ำจิ้มหวานหรือเตเจียว
- **โละบะ** : โละบะ คือ หัวหมูและเครื่องในหมูต้มพะโล้ แลวนำไปทอดอีกที เลือกสั่งได้ว่า จะเอา หู ลิ้น ใส่ ปอด หรือตับ ทานกับดาวกัว(เตาหุทอด) หรือดาวกัวจี (เตาหุเหลืองผาเจียง เป็นรูปสามเหลี่ยม ปาดตรงกลาง ใส่แป้งถั่วอก กุ้ง แลวนำไปทอด) หรือแห่จี(แป้งผสมถั่วอก โรยหนาดวดยกุ้งแลวนำไปทอด) หรือเกี้ยน (ทำจากหมูสับ กับกุ้ง ปู มันแกว และเผือก นำมาทอดด้วยฟองเตาหุ แลวนำไปนึ่งให้สุกก่อนนำมาซุบแบ่งทอด)
หาซื้อ / ทานได้ที่ :
 - โละบะบางเหนียว (ทางไปสะพานหิน)
 - โละบะพูนผล (ถ.พูนผล)
 - โละบะสยาม (แถวถนนเยาวราช-โรงหน่งเกาซือสยาม) uly
- **โอเอว** : โอเอว เป็นขนมหวานทำมาจากกล้วยน้ำว้า ขยำกับเมล็ด โอเอว (เมล็ดสีขาวนำมาจากเมืองจีน) ใส่หน้าเชื่อม และน้ำแข็งใส กินแกรรอน และ ลดการกระหายน้ำ
หาซื้อ / ทานได้ที่ :
 - แถวสยาม (แถวถ.เยาวราช-โรงหน่งเกาซือสยาม)
 - ปากซอยสุนอุทิศ ถ.เยาวราช
 - ไตตณฉาฉา ถ.วิชิตสงคราม ปากทางเข้าซอยหล่อโรง uly
- **บีถายบาก** : บีถายบาก หรือลอดของสิงคโปร์ เป็นของหวาน มีเส้นสีขาวและแดง ทานกับน้ำเชื่อมใส่น้ำแข็ง
- **ตุ้บ** : ตุ้บ หรือรวมมิตร กะทิ เป็นของหวานชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยมันต้ม เผือก ฟักทอง และถั่วแดง เม็ดเล็ก ๆ (คนภูเก็ตเรียกว่า ถั่วยอแย)
- **ขนมหัวลาน** : ขนมหัวลาน หรือ ตาปาโก้ย เป็นขนมใส่ถั่วเขียว มีแป้งหุ้มปั้น เป็นลูกกลมเกลี้ยง สีเขียวอ่อนรองด้วยใบตอง
- **ขนมเตา** : ขนมเตาหรืออั้งกุ้ คือ ขนมหัวลานนั่นเอง แต่หน้าแป้งมาใส่สีแดง แลวกดนมแม่พิมพ์เป็นรูปเตา ใช้เป็นของไหว้ในเทศกาลต่างๆ
- **ขนมสีขา** : ขนมสีขา หรือเบเฮจี ลักษณะคล้ายปาทองโก้หรือเจียะโก้ย แต่ปิดตัวแป้งให้เป็นเกลียวมีลักษณะเป็นสีขา โดยที่ตัวแป้ง มีเกร็ดน้ำตาล เมื่อรับประทานจะมีรสหวานอร่อย
- **จีโจ** : จีโจ หรือจีโจ เป็นขนมแป้ง คลุกงาทอด ข้างในมีไส้รสชาติค่อนข้างหวาน มีด้วยกันสามแบบ คือ ไส้ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วดำ
- **โกสุย** : โกสุย หรือโกซุย เป็นขนมถั่ว ทำจากน้ำตาลแดง ตัวขนมมีสีน้ำตาล รสหวาน ลักษณะเหนียวหนึบหนับ กินกับมะพร้าวชูด
- **กัโกย** : เป็นขนมถั่วเหลืองๆ ทำจากน้ำตาล ตัวขนมมีความนุ่มและยืดหยุ่น ราคด้วยน้ำเชื่อม คำว่า กัโกยมาจากภาษาฮกเกี้ยนเดิมว่า กัอาโกย
- **บันเจียนโกย** : บันเจียนโกย มีลักษณะคล้ายขนมถังแตก ตัวขนมเหมือนฟองน้ำ มีรสชาติหวาน นิยมทานกับกาแฟในตอนเช้า
- **ฉายถาวโกย** : ฉายถาวโกย เป็นขนมชนิดหนึ่ง มักทำกินกันในงานแต่งงาน ทำจากหัวไชเท้า ผสมกับแป้งข้าวเจ้า แป้งถั่วเขียว ใส่มูไซ น้ำตาล หัวเปราะ ฝรั่งไทย ผสมเข้าด้วยกันแลวนำไปนึ่ง สุกแล้วโรยถั่วลิสง ตนหอมหั่นฝอย มีกลิ่นของหอมและหัวเปราะ
- **เกียมโกย** : เกียมโกย เป็นขนมรูปถั่ว สีขาว ขนาดประมาณถั่วหน้าฝรั่ง รสชาติเค็ม ทำจากแป้งข้าวเจ้า โรยหนาดวดยหอมเจียว ตนหอม และกุ้งแห้งทอด กินกับน้ำจิ้มรสชาติเปรี้ยว-หวาน
- **จูนจูน** : จูนจูน หรือขนมผักบัว มีลักษณะเป็นวงกลม เป็นการทำแป้ง ไปทอด ใบริเวณรอบๆ กรอบ และตรงกลางนุ่ม มีรสชาติหวาน
- **ฮวดโกย** : ฮวดโกย หรือขนมถั่วฟู ใส่น้ำพิธิหัวเจ้า และหัวบรพรบุษ เพราะเชื่อว่าเป็นขนมที่มีชื่อเป็นมงคล

- **เปาล้าง** : เปาล้างคือข้าวเหนียวบึ่งใส่มะพร้าว ผสมกับกุ้ง พริกไทยและหัวเปราะาคาดว่าเป็นขนมที่ได้รับอิทธิพลมาจากมาเลย์ เพราะที่มาเลเซีย ก็มีขนม ชนิดนี้เหมือนกัน
- **บะจ่าง** : บะจ่างเป็นข้าวเหนียว ที่นำไปผัดกับซีอิ้ว แลวนำมาห่อ ด้วยใบจ่าง(ใบจากตากแห้ง) โดยยัดไส้หมู กุ้งแห้ง และไข่ ไวขางใน
- **ก๊อจ่าง** : ก๊อจ่าง หรือขนมจ่าง ทำจากข้าวเหนียวแช่น้ำต่างห่อใบไผ่หนึ่ง รสชาติหวานนิดๆ รับประทานกับน้ำตาลทราย
- **เกลือเคย** : เกลือเคย ใช้ทานกับผลไม้คล้ายกับน้ำปลาหวาน ปูรงจากพริกขี้หนู ตำละเอียด กะปิ ซีอิ้ว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทรายขาว และน้ำ เวลารับประทาน ใช้ราดบนเลือดหมูต้ม เต้าหู้เหลือง แดงกวาง และผลไม้อื่นๆ เช่น ชมพู สับปะรด ฯลฯ หรือนำผลไม้ไปจิ้มทานแบบน้ำปลาหวานก็ได้
- **เตาซอ** : เตาซอ คือ ขนมที่มีลักษณะ เหมือนขนมเปียะ มีทั้งไส้หวาน ไส้เค็ม และบางร้านยังทำไส้ไข่เค็มด้วย
 - **หาซื้อ / ทานได้ที่ :**
 - ร้านเค่งตึน ถ.ภูเก็ต
 - ร้านแม่บุญธรรม ซอยสุรินทร์ 4
 - ร้านคุณแมจูน ฯลฯ
- **ผางเปีย** : ทำด้วยแป้งนำไปอบ ลักษณะเป็นรูปกลมๆ ข้างในกลวง และทานน้ำตาลไว้บ้าง
- **หมอลลาว** : หมอลลาว หรือขนมงาพอง เป็นขนมท่อนยาวทรงกระบอกข้างในกรวง ข้างนอกกรอบโรยงาไว้ รสชาติหวาน
- **ขนมพริก** : ขนมพริกเป็นขนมคล้ายคุกกี้ แต่มีส่วนผสมของพริกไทย รสชาติหวาน และมีรสเผ็ดร้อนของพริกไทยเล็กน้อย
- **ขนมหนาแตก** : เป็นขนมพื้นเมืองภูเก็ต ลักษณะเหมือนคุกกี้ รสชาติหวาน และเค็มเล็กน้อย เนื้อไม่ละเอียดมากนัก
- **ก่องถึง** : ก่องถึงหรือขนมตูปตูป ซึ่งในภูเก็ต ยังมีแบบที่ห่อใบไผ่ แบบโบราณจำหน่าย

ผัก-ผลไม้ และอาหารแห้ง

กะเปก / หน่อไม้ น้ำ

กะเปกหรือหน่อไม้ น้ำ เป็นพืชชนิดหนึ่งคล้ายๆ ต้นข้าว แต่ลำต้นอวบน้ำกว่า สามารถนำลำต้นภายในที่ลอกกาบใบทิ้งหมดแล้วมาหั่นเป็นชิ้นๆ แลผัดกับกุ้งสด รสชาติจะหวานมัน กรอบอร่อย

เม็ดมะม่วงหิมพานต์

ปัจจุบันมีการนำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ มาแปรรูปในรูปแบบนานาชนิด ซึ่ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์นี้ ถือเป็นของฝากจากภูเก็ตได้อย่างดีทีเดียว

สับปะรดภูเก็ต

เนื่องจากแร่ธาตุในดินที่ภูเก็ต และสภาพภูมิอากาศ ในจังหวัดภูเก็ต ที่แตกต่าง จากจังหวัดอื่น จึงทำให้สับปะรดที่ปลูกในภูเก็ต มีความกรอบอร่อย รสชาติหวาน อมเปรี้ยว ไม่เหมือนใคร ถือเป็นผลไม้ที่มีรสชาติ เป็นเอกลักษณ์ประจำตัว เหมาะสำหรับที่จะซื้อ เป็นของฝากใดเช่นกัน

กุ้งเสียบ

กุ้งเสียบ คือกุ้งตัวโตไม่ปอกเปลือก นำไปย่างจนแห้ง และรมควันจนหอมห่าซื้อได้ ทั่วไปตามตลาดสด ตลาดเกษตร หรือร้านจำหน่ายของที่ระลึก

ปลาฉิ้งฉ้าง

ปลาฉิ้งฉ้างเป็นปลาทะเลตัวเล็กๆ จำพวกปลากะตักหรือปลาไส้ตัน มีทั้งแบบ ดากแห้งธรรมดา และแบบที่ปรุงรสแล้ว ซึ่งปัจจุบัน มีการพัฒนา ให้มีหลากหลายรสชาติ

ลูกหยีสด

ต้นหยี เป็นพืชยืนต้นขนาดใหญ่ ซึ่งปัจจุบันหายากเต็มที ในภูเก็ต ลูกหยีมีรสชาติเปรี้ยว และบางครั้งก็มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน