

## 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 เป็นอาหารที่ได้รับ การผสมผสาน ทางวัฒนธรรม ของชาวพื้นเมือง และชาวจีน ดังนั้น อาหารภูเก็ต จึงมีรสจัดแบบอาหารใต้ทั่วไป แต่มีกลิ่นอาย ของความเป็นจีนผสมอยู่ เพราะชาวจีน เป็นชนกลุ่มใหญ่ที่สุดในภูเก็ตนั่นเอง

เนื่องจากชาวภูเก็ต ให้ความสำคัญ กับอาหารการกิน เป็นอย่างมาก (เห็นได้จากรูปแบบ ในการสร้างบ้านที่นิยม สร้างห้องครัว ใหญ่ขนาดใหญ่ แยกเป็นสัดส่วน อย่างชัดเจน) ประกอบกับภูเก็ต เป็นศูนย์รวมของความเจริญ และศูนย์กลาง การติดต่อค้าขาย มาตั้งแต่ในอดีต ทำให้อาหาร ในภูเก็ตนั้น มีมากมาย หลากหลายชนิด ซึ่งพอจะกล่าวถึงได้ดังนี้

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

- **หมี่ข้าว**
  - ร้านข้าวขวัญ
- **ขนมจีนภูเก็ต** : ขนมจีนเป็นอาหาร ที่คนภูเก็ต ส่วนใหญ่นิยม ทานเป็นอาหารเช้า ทานกับน้ำแกง ชนิดต่างๆ และที่ขาดไม่ได้คือผักเหนาะ หลากหลายชนิด ทั้งผักสด และผักดอง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการทานขนมจีนของชาวภูเก็ต นอกจากนี้ ยังนิยม ทานกับไข่ต้ม (บางคนชอบแบบย่างมะตุม - ไม่น้อยสัก) ห่อหมก และ ทอดมันปลา (ชาวภูเก็ตนิยม เรียกว่าลูกชิ้น) หาชื้อ / 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 ซีอิ้วขาว **หาซื้อ / ทานได้ที่ :**
  - ในซอยโรงเรียนบางเหนียว
  - ตลาดเกษตร
  - สะป่า ฯลฯ
- **ซูแซ** : ซูแซ มีลักษณะคล้ายยำใหญ่ สลัดผักหรือสลัดแขก ทานกับน้ำราดรสหวาน เค็ม เปรี้ยวและเผ็ดเล็กน้อย **หาซื้อ / ทานได้ที่ :**
  - ตลาดเกษตร
  - สะป่า ฯลฯ
- **ข้าวยำพริก** : ข้าวยำพริกเป็นการ นำเอาข้าวสวย มาคลุกเคล้า กับเครื่องที่มีรสชาติ เผ็ดร้อน ซึ่งประกอบด้วยหอม กระเทียมเผา ไชลกรวมกับกะปิ พริกไทย มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง พริกป่น ใบพญาโหม และใบมะกรูดซอย โดยกินกับผักเหนาะคือ ถั่วงอก, แตงกวาอ่อน ฯลฯ **หาซื้อ / ทานได้ที่ :**
  - ตลาดเกษตร
  - ร้านขวัญขนมจีน(ถนนทุ่งคา) ฯลฯ
- **น้ำพริกกุ้งเสียบ** : น้ำพริกกุ้งเสียบ ใช้ส่วนผสมเดียวกันกับน้ำพริกธรรมดา โดยเพิ่มกระเทียม ในปริมาณที่มากขึ้น ใช้วิธีตำหยาบๆ และใส่กุ้งเสียบ ลงไปคลุกเคล้าจนได้ที่ รับประทานกับผักเหนาะ **หาซื้อ / ทานได้ที่ :**
  - ร้านแม่มบุญธรรม ซอยสุรินทร์ 4
  - ร้านคุณแม่มจูน ฯลฯ
- **น้ำพริกภูเก็ต** : น้ำพริกภูเก็ตหรือน้ำพริกกุ้งสด หรือน้ำชุบหย่า มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย มีลักษณะเป็นน้ำ ประกอบด้วยน้ำมะนาว และเนื้อมะนาว ที่ปูลอกเปลือกออกแล้ว ผสมกับน้ำกุ้งและเนื้อกุ้งลวก ใส่กะปิเล็กน้อย เติมพริกขี้หนูซอย และ หอมแดงแล้วขยำให้เข้ากัน
- **เคยเค็มอึก** : เคยเค็มอึก คือ ไชตุนใส่กะทิ และ กุ้งเคยดองเปรี้ยว (กุ้งตัวเล็กๆ ประเภทแพลงตอน) แต่งรส และกลั่นด้วยน้ำตาล หัวหอม ตะไคร้ และพริกขี้หนู รสชาติเค็ม หวาน และเผ็ดเล็กน้อย
- **อากาด** : อากาดมีลักษณะเหมือนยำใหญ่แต่ทำเป็นแกง เป็นการนำเอาเครื่องแกง ละลายในน้ำกะทิ ผสมกับน้ำมะขามเปียก ตั้งไฟให้เดือด ใส่แตงกวา หั่นยาว(นำไปขยำ กับเกลือแล้วผึ่งแดดให้แห้งก่อน) ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี ถั่วงอก ยาว ผักบุ้ง เมื่อเดือดได้ที่แล้วก็ใส่ถั้วลิสงคั่วและงาลงไป รสชาติหวาน เปรี้ยว เค็ม
- **หมูผัดตำห้วย** : หมูผัดตำห้วย หรือหมูผัดกับเต้าหู้ยี้ ใส่พริกขี้หนูหุบเพื่อแต่งกลิ่น แล้วปรุงรสโดยเน้นรสเค็ม-หวาน
- **แกงไตปลา** : แกงไตปลาหรือแกงพุงปลา มีทั้งแบบแห้ง และแบบน้ำ ใส่ปลาอย่าง และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งแบบแห้งจะเก็บไว้ได้นานกว่าแบบน้ำ รสชาติเผ็ดร้อน และเค็มเล็กน้อย
- **แกงตุ้ม** : แกงตุ้ม เป็นแกงที่ได้รับความนิยม มาจากทางประเทศมาเลเซีย มีลักษณะ คล้ายแกงส้ม แต่ต้องเคี้ยวเครื่องแกง กับน้ำมันกอนู แล้วใส่น้ำมะขาม ปรุงรส ด้วยสมแขกตากแห้ง แกงกับปลา และหัวปลา รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ และเผ็ดเล็กน้อย
- **ผัดมันกวน** : ผัดมันกวน หรือผัดมันแกว เป็นอาหารที่ได้รับความนิยม จากชาวจีนฮกเกี้ยน บางครั้งผัดใส่กุ้งหรือใส่หมูสามชั้น หรือกากหมู รสชาติหวาน-เค็ม
- **แกงตุ้ม** : แกงตุ้ม เป็นแกงที่ได้รับความนิยมมาจากทางประเทศมาเลเซีย มีลักษณะ คล้ายแกงส้ม แต่ต้องเคี้ยวเครื่องแกงกับน้ำมันกอนู แล้วใส่น้ำมะขาม ปรุงรสด้วยสมแขก ตากแห้ง แกงกับปลาและหัวปลา รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ และเผ็ดเล็กน้อย
- **หมูฮอง** : หมูฮอง หรือหมูเตาอิ้ว มีลักษณะคล้ายหมูพะโล้ แต่ไม่ใส่เครื่องพะโล้ เครื่องปรุงประกอบด้วย หมู(นิยมใช้หมูสามชั้น)ซีอิ้วดำ-ขาว น้ำตาล และน้ำ รสชาติหวาน-เค็ม

- **ต้มส้ม** : ต้มส้มมีสองแบบคือ ต้มส้มปลา และต้มส้มผัก วิธีปรุงนั้นทำได้ง่ายๆ คือ ใส่กะปิเล็กน้อย น้ำมะขาม และสมแขกตากแห้ง(สมควาย) ลงไปในน้ำ แล้วตั้งไฟ รอจนน้ำเดือด ถ้าเป็นต้มส้มปลา ก็ใส่ปลาลงไป (นิยมใส่หัวปลา) ถ้าเป็นต้มส้มผัก ก็ใส่ผักซึ่งส่วนมากนิยม ใส่ผักหลายชนิด คือ ผักบุ้ง หอยวัก สับปะรด เม็ดมะม่วง ทิมพานต์ หน่อขาอ่อน และอาจใส่กุ้งเสียบหรือปลาฉิ่งฉางเล็กน้อย ปรุงรสให้มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม
- **เบือทอด** : เบือทอดเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของ กุ้ง และหอยของ (สันตะวาใบข้าว) หรือ ใบชะพลู หรือใบเล็บครุฑ โดยการทำนั้น จะนำไปไม่ ผ่าซุบแบ่งสาลิ ที่ผสมเครื่องเทศ นำกุ้งโรยหนา แล้วนำไปทอด รับประทาน กับน้ำจิ้มรสหวาน และเผ็ดเล็กน้อย
- **ติ่มชำ** : ติ่มชำเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของชาวภูเก็ต โดยมากนิยมทานกัน เป็นอาหารเช้า มีทั้งขนมจีบหรือเขี้ยวโบย สะเกาหรือเกาจี เผือกทอด ลูกชิ้นปลา หรืออวน ตีนไก่ กระจุกหมูตุ๋นยาจีนหรือบะกุดเต กินกับน้ำจิ้มหวานหรือเตเจี้ยว
- **โละบะ** : โละบะ คือ หัวหมูและเครื่องในหมูต้มพะโล้ แล้วนำไปทอดอีกที เลือกสิ่งใดก็ได้ จะเอา หู ลิ้น ใส่ ปอด หรือตับ ทานกับดาวแก้ว(เตาหุทอด) หรือดาวแก้วจี (เตาหุเหลืองผาเฉียง เป็นรูปสามเหลี่ยม ปาดตรงกลาง ใส่แป้งถั่วอก กุ้ง แล้วนำไปทอด) หรือแห้ว(แป้งผสมถั่วอก โรยหน้าด้วยกุ้งแล้วนำไปทอด) หรือเกี๋ยน (ทำจากหมูสับ กับกุ้ง ปู มันแกว และเผือก นำมาทอดด้วยฟองเตาหุ แล้วนำไปหนึ่งให้สุกก่อนนำมาซุบแบ่งทอด)  
หาซื้อ / ทานได้ที่ :
  - โละบะบางเหนียว (ทางไปสะพานหิน)
  - โละบะพูนผล (ถ.พูนผล)
  - โละบะสยาม (แถวถนนเยาวราช-โรนังเกาชื่อสยาม) ๗๗
- **โอเอว** : โอเอว เป็นขนมหวานทำมาจากกล้วยน้ำว้า ขยำกับเมล็ด โอเอว (เมล็ดสีขาวนำมาจากเมืองจีน) ใส่ไข่เชื่อม และน้ำแข็งใส กินแครอน และ ลดการกระหายน้ำ  
หาซื้อ / ทานได้ที่ :
  - แถวสยาม (แถวถ.เยาวราช-โรนังเกาชื่อสยาม)
  - ปากูชอยสุนอุทิศ ถ.เยาวราช
  - ไตตันฉำฉา ถ.วิชิตสงคราม ปากทางเข้าชอยหล่อโรง ๗๗
- **บี่ถ้ายบาก** : บี่ถ้ายบาก หรือลอดช่องสิงคโปร์ เป็นของหวาน มีเส้นสีขาวและแดง ทานกับน้ำเชื่อมใส่น้ำแข็ง
- **ตู๊โบ้** : ตู๊โบ้ หรือรวมมิตร กะทิ เป็นของหวานชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยมันต้ม เผือก ฟักทอง และถั่วแดง เม็ดเล็กๆ (คนภูเก็ตเรียกว่า ถั่วยอแย)
- **ขนมหัวล้าน** : ขนมหัวล้าน หรือ ตาป่าไถ่ เป็นขนมใส่ถั่วเขียว มีแป้งหุ้มปั้น เป็นลูกกลมเกลี้ยง สีเขียวอ่อนรองด้วยใบตอง
- **ขนมเตา** : ขนมเตาหรืออั้งกั คือ ขนมหัวล้านนั่นเอง แต่นำแป้งมาใส่สีแดง แล้วกดในแม่พิมพ์เป็นรูปเต่า ไซเป็นของไหว้ในเทศกาลต่างๆ
- **ขนมสีชา** : ขนมสีชา หรือเบเฮจี ลักษณะคล้ายปาท่องโก๋หรือเจียะโก้ย แต่ปิดตัวแบ่งให้เป็นเกลียวมีลักษณะเป็นสีชา โดยที่ตัวแบ่ง มีเกร็ดน้ำตาล เมื่อรับประทานจะมีรสหวานอร่อย
- **จีโจ้** : จีโจ้ หรือจีโจ้ เป็นขนมแป้ง คลุกงาทอด ข้างในมีไส้รสชาติค่อนข้างหวาน มีด้วยกันสามแบบ คือ ใส่น้ำตาล ถั่วลิสง และถั่วดำ
- **โกส่วย** : โกส่วย หรือโกซุย เป็นขนมถั่ว ทำจากน้ำตาลแดง ตัวขนมมีสีน้ำตาล รสหวาน ลักษณะเหนียวหนึบหนับ กินกับมะพร้าวขูด
- **ก๊ิก๊วย** : เป็นขนมถั่วเหลืองๆ ทำจากน้ำตาล ตัวขนมมีความนุ่มและยืดหยุ่น ใส่น้ำเชื่อม คำว่า ก๊ิก๊วยมาจากภาษาฮกเกี้ยนเดิมว่า ก๊ิก๊วย
- **บั้นเจียนโก้ย** : บั้นเจียนโก้ย มีลักษณะคล้ายขนมถั่วแตก ตัวขนมเหมือนฟองน้ำ มีรสชาติหวาน นิยมทานกับกาแฟในตอนเช้า
- **ฉายถาวโก้ย** : ฉายถาวโก้ย เป็นขนมชนิดหนึ่ง มักทำกินกันในงานแต่งงาน ทำจากหัวไชเท้า ผสมกับแป้งข้าวเจ้า แป้งถั่วเขียว ใส่น้ำตาล หัวเปราะ พริกไทย ผสมเข้าด้วยกันแล้วนำไปหนึ่ง สุกแล้วโรยถั่วลิสง ตนหอมหั่นฝอย มีกลิ่นของหอมและหัวเปราะ
- **เกี่ยมโก้ย** : เกี่ยมโก้ย เป็นขนมรูปถั่ว สีขาว ขนาดประมาณถั่วหน้าพริก รสชาติเค็ม ทำจากแป้งข้าวเจ้า โรยหน้าด้วยหอมเจียว ตนหอม และกุ้งแห้งทอด กินกับน้ำจิ้มรสชาติเปรี้ยว-หวาน
- **จู้จุน** : จู้จุน หรือขนมผักบัว มีลักษณะเป็นวงกลม เป็นการนำแป้ง ไปทอด ให้บริเวณรอบๆ กรอบ และตรงกลางนุ่ม มีรสชาติหวาน
- **ฮวดโก้ย** : ฮวดโก้ย หรือขนมถั่วฟู ไซ่ในพิธีไหว้เจ้า และไหว้บรรพบุรุษ เพราะเชื่อว่าเป็นขนมที่มีชื่อเป็นมงคล

- **เปาล้าง** : เปาล้างคือข้าวเหนียวบึ่งใส่มะพร้าว ผสมกับกุ้ง พริกไทยและหัวเปราะ คาดว่าเป็นขนมที่ได้รับอิทธิพลมาจากมาเลย์ เพราะที่มาเลเซีย ก็มีขนม ชนิดนี้เหมือนกัน
- **บะจ่าง** : บะจ่างเป็นข้าวเหนียว ที่นำไปผัดกับซีอิ๊ว แลวนำมาห่อ ด้วยใบจ่าง(ใบจากตากแห้ง) โดยยัดไส้หมู กุ้งแห้ง และไข่ ไวขางใน
- **ก๊วยจ่าง** : ก๊วยจ่าง หรือขนมจ่าง ทำจากข้าวเหนียวแช่น้ำต่างห่อใบไผ่หนึ่ง รสชาติหวานนิดๆ รับประทานกับน้ำตาลทราย
- **เกลือเคย** : เกลือเคย ใช้ทานกับผลไม้คล้ายกับน้ำปลาหวาน ปูรงจากพริกขี้หนู ตำละเอียด กะปิ ซีอิ๊ว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทรายขาว และน้ำ เวลารับประทาน ใสราดบนเนื้อผลไม้สด เต้าหูหั่นชิ้น แดงกวา และผลไม้อื่นๆ เช่น ชมพู สับปะรด ฯลฯ หรือนำผลไม้ไปจุ่มทานแบบน้ำปลาหวานก็ได้
- **เตาซอ** : เตาซอ คือ ขนมที่มีลักษณะ เหมือนขนมเปียะ มีทั้งไส้หวาน ไส้เค็ม และบางร้านยังทำไส้ไข่เค็มด้วย
  - **หาซื้อ / ทานได้ที่ :**
    - ร้านเค่งตัน ถ.ภูเก็ต
    - ร้านแม่บุญธรรม ซอยสุรินทร์ 4
    - ร้านคุณแม่อู๋ ฯลฯ
- **ผางเปีย** : ทำด้วยแป้งนำไปอบ ลักษณะเป็นรูปกลมๆ ข้างในกลวง และทานน้ำตาลไว้บางๆ
- **หมอลลาว** : หมอลลาว หรือขนมงาพอง เป็นขนมท่อนยาวทรงกระบอกข้างในกรวง ข้างนอกกรอบโรยงาไว้ รสชาติหวาน
- **ขนมพริก** : ขนมพริกเป็นขนมคล้ายคุกกี้ แต่มีส่วนผสมของพริกไทย รสชาติหวาน และมีรสเผ็ดร้อนของพริกไทยเล็กน้อย
- **ขนมหนาแตก** : เป็นขนมพื้นเมืองภูเก็ต ลักษณะเหมือนคุกกี้ รสชาติหวาน และเค็มเล็กน้อย เนื้อไม่ละเอียดมากนัก
- **ก่องถึง** : ก่องถึงหรือขนมตุ๋นตุ๋น ซึ่งในภูเก็ต ยังมีแบบที่ห่อใบไผ่ แบบโบราณจำหน่าย

## ผัก-ผลไม้ และอาหารแห้ง

### กะเปก / หน่อไม้ น้ำ

กะเปกหรือหน่อไม้ น้ำ เป็นพืชชนิดหนึ่งคล้ายๆ ต้นข้าว แต่ลำต้นอวบกว่า สามารถนำลำต้นภายในที่ลอกกาบใบทิ้งหมดแล้วมาหั่นเป็นชิ้นๆ แลวผัดกับกุ้งสด รสชาติจะหวานมัน กรอบอร่อย

### เม็ดมะม่วงหิมพานต์

ปัจจุบันมีการนำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ มาแปรรูปในรูปแบบนานาชนิด ซึ่ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์นี้ ถือเป็นของฝากจากภูเก็ตได้อย่างดีทีเดียว

### สับปะรดภูเก็ต

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

### กุ้งเสียบ

กุ้งเสียบ คือกุ้งตัวโตไม่ลอกเปลือก นำไปย่างจนแห้ง และรมควันจนหอมหาซื้อได้ ทั่วไปตามตลาดสด ตลาดเกษตร หรือร้านจำหน่ายของที่ระลึก

### ปลาฉิ้งฉ้าง

ปลาฉิ้งฉ้างเป็นปลาทะเลตัวเล็กๆ จำพวกปลากะตักหรือปลาไส้ตัน มีทั้งแบบ ดากแห้งธรรมดา

และแบบที่ปรุรงรสแล้ว ซึ่งปัจจุบัน มีการพัฒนา ให้มีหลากหลายรสชาติ

### **ลูกหยีสด**

ต้นหยี เป็นพืชยืนต้นขนาดใหญ่ ซึ่งปัจจุบันหายากเต็มที ในภูเก็ต ลูกหยีมีรสชาติเปรี้ยว และบางครั้งก็มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน