การกินอยู่ของชาวภูเก็ต

รศ.จิรา ธีระสุวรรณจักร

ย ชาวภูเก็ตไม่นิยมรับประทานข้าวในตอนเช้าย อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเป็นย กาแฟย และขนม สำหรับกาแฟย นิยมดื่มกาแฟดำพื้นเมืองชงแบบถุงกาแฟย ปัจจุบันนิยมเนสกาแฟมากขึ้นย เพราะสะดวกมากกว่าย นอกจากนี้ก็มีชา หรือ เซล้อง (สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า ชาซีลอน คือชาจากศรีลังกา)ย ขนมที่ชาวภูเก็ตนิยมรับประทานในขณะดื่มกาแฟย เช่น ปาท่องโก๋ย ข้าวเหนียวปิ้งย ป่าวล้างย ย ย ข้าวเหนียวสังขยาย ย ย ข้าวเหนียวหน้ามะพร้าว(หน้าฉีก)ย โก้ยตาล๊ามย ขนมชั้นย กี่จ่างย ฮวดโก้ยย บักถ่องโก้ย ข้าวเหนียวหีบ ฯลฯย ลักษณะขนมของภูเก็ตจะมีลักษณะคล้ายขนมพื้นเมืองแถบปีนังย ย ย ย ย ขนมส่วนมากประกอบขึ้นจากข้าวเหนียวย ย เช่นย ย ป่าวลั้งย ย ย ชาวปีนังเรียกว่าย Pulut Udong โก้ยต่าล้ามย (Kuiey Talam)ย และอั้งกู๊(Ang Koo=ขนมเต่าแดง)ย เป็นต้น น้ำตาลแดง มะพร้าว ใบตอง ใบเตยหอมย นอกจากน้ำชา กาแฟ และขนมแล้ว ยังนิยม รับประทานขนมจีนเป็นอาหารเช้าย ขนมจีนจึงเป็นอาหารยอดนิยมที่แขกหรือนักท่องเที่ยวที่มาย ภูเก็ตจะต้องหาโอกาสทานขนมจีนภูเก็ต ซึ่งมีรสชาดแตกต่างจากจังหวัดอื่นย ย ย ปัจจุบันเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่ายย ย ย ย ย มีร้านขายทั่วไป และขายตลอดวันย ในระหว่างอาหารมื้อกลางวัน กับ มื้อเย็น ประมาณย บ่าย ๒ย โมง - ๓ย โมงเย็นย ชาวภูเก็ตนิยมดื่มย น้ำชา หรือกาแฟย พร้อมขนมหรืออาหารว่างอีกครั้งย ย อาทิย ย หมี่ไทยย ย ฮูแช้ย ย ปลาแนมย ย ปอเปี๊ยะย โอต้าวย หมี่ไทยย โอเอ๋วย สำหรับอาหารค่ำของชาวภูเก็ตถือว่าเป็นมื้อหนักจะเริ่มประมาณทุ่มถึง ๒ ทุ่มย วัฒนธรรมในการกินนั้นย ย ชาวภูเก็ตมีมารยาทที่ดีของการรับประทานอาหารที่แสดงออกถึงความเคารพต่อผู้ใหญ่ หรือการฝึกให้มีความเอื้อเฟื้อย เผื่อแผ่ย ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือย ย ผลไม้ ใด ๆย ย ก็ตามเด็ก ๆย ย จะได้รับส่วนแบ่งสำหรับตัวเอง เท่า ๆย กันย ย ที่เหลือจะเป็นของผู้ใหญ่ย ย เด็กจะรับประทานเฉพาะส่วนของตนเท่านั้น จะกินอาหารหรือผลไม้นั้นหมดโดยไม่แบ่งไว้ให้ผู้ใหญ่ไม่ได้เด็ดขาด

อาหารที่เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวภูเก็ต มีทั้งที่เป็นอาหารจานเดียว อาหารที่เป็นกับข้าว อาหารว่างย และขนม

อาหารจานเดียว

ขนมจีนย เป็นอาหารจานเดียวที่คนภูเก็ตนิยมรับประทานตลอดทั้งวันย ลักษณะของน้ำยา จะต้องข้นกะทิไม่แตกมัน ปลาที่ใช้ควรเป็นปลาแดง ปลากระพงย ปลามงย โดยนำปลาไปนึ่ง แกะเอาเฉพาะเนื้อไปโขลกกับ เครื่องแกงย นำไปคั่วกับหัวกะทิให้หอมแล้วจึงเติมกะทิที่เหลือลงไปละลายต่อ เครื่องแกงประกอบด้วย พริกขี้หนูแห้ย พริกใหญ่พริกแห้งย หอมย กระเทียมย ตะไคร้ย ข่าย ขมิ้นย เกลือ

การรับประทานขนมจีนย ผู้ทานจะได้ กะปิ มีโอกาสทานผักมากกว่าอาหารอื่น ๆ มีผักเกล็ดทางผักสดย ผักลวกย ผักดองย บางแห่ง มีปลาจิ้งฉ้างแกล้มด้วย และนิยมเสริฟคู่กับ หอหมกย ปาท่องโก๋ และไข่ต้ม นิยมเสริฟคู่กันผักเกล็ด หอหมกย ปลาท่องโก๋ย และไข่ต้ม

หมี่ไทยภูเก็ตย นิยมใช้รับประทานเป็นอาหารว่างตอนบ่ายย ย ปรุงจากย หมี่หุนย (ปีหุน หรือเส้นหมี่)ย ที่ผ่านการแช่น้ำให้นุ่มแล้วเอามาเคล้ากับซีอิ้วดำ และน้ำตาลที่เคี่ยวจนข้นย วิธีปรุงเอากะทิย เคี่ยวจนแตกมันย แล้วตักขี้มันขึ้นไว้สำหรับโรยหน้าหมี่ไทยย เอาหมี่หุนย ลงผัดในน้ำมัน ใส่ถั่วงอกย กุยฉ่าย ลงผัดอย่าให้ถั่วงอกเหี่ยวย การรับประทานย จะปรุงรสด้วยย เต้าเจี้ยวย น้ำส้มหรือน้ำมะนาวย น้ำตาลทราย ถั่วลิสงป่น พริกขี้หนูป่น และแต่งหน้าหมี่ไทย ด้วยกุ้งลวก ขี้มัน เต้าหู้ทอด พริกเขียว-แดง นิยมทานกับถั่วงอกและกุยฉ่ายสด

ข้าวยำภูเก็ตย นิยมรับประทานเป็นอาหารมื้อเที่ยงย แบบอาหารจานเดียวในปัจจุบันย รสชาติแตกต่างไปจากข้าวยำปักษ์ใต้ย คือย ข้าวยำภูเก็ตย จะไม่ใส่น้ำบูดูย และมีรสเผ็ดของพริกไทยอยู่ด้วย เครื่องปรุงที่จะใช้คลุกกับข้าวสวย ได้แก่ย ย พริกขี้หนูแห้งย ย หอมแดงย ย กะปิย ย พริกไทยเม็ดย ปลาขิ้งช้างย ย ย และกุ้งแห้งย เมื่อนำเครื่องปรุงมาโขลกให้เข้ากันแล้ว นำมาคลุกกับข้าวสวยย ใบมะกรูดย ย และใบกระพังโหมหั่นเป็นเส้นบาง ๆย ย ปรุงรสด้วยย น้ำตาลย ย น้ำปลาย ให้มีรสเผ็ดนำเล็กน้อยย ย ย และรับประทานกับถั่วงอก แตงกวา และถั่วฝักยาว

หมี่ซั่ว นิยมใช้เป็นอาหารจานเดียวมื้อเช้า หรือสำหรับเด็กและคนป่วย

หมี่ซั่วทำจากแป้งข้าวเจ้า ตากจนแห้ง มีรสเค็มนำมาใช้ปรุงเป็นแกงจืดหมี่ซั่วการปรุงจะให้มีรสชาติดี หลังจากใส่ย เนื้อหมูย ย ตับหมูย ใส้หมูย เครื่องปรุงลงไปแล้วจึงจะใส่หมี่ซั่วหลังสุด และรีบยกทันทีย มิฉะนั้นเส้นจะเปื่อยย โรยด้วยกระเทียมเจียวย คื่นฉ่ายย และต้นหอม

ประเภทกับข้าว

หมูฮ้องย มีลักษณะคล้ายกับหมูพะโล้ย แต่น้ำของหมูฮ้องจะมีลักษณะข้น การปรุงหมูฮ้องให้อร่อยจะต้องมีเครื่องเทศ โดยเฉพาะโปยกั๊กย ผงพะโล้ย และมีหมูเนื้อแดงติดมัน กระเทียมย พริกไทย นำไปผัดให้หอมย ใส่ซีอิ้วดำย ซีอิ้วขาวย ใส่น้ำตั้งเคี่ยวให้หมูสุกเปื่อยย บางครั้งอาจจะใส่ไข่ต้ม หรือไข่นกกระทะย น้ำของหมูฮ้องจะต้อง มีรสชาติจัด

ผักกาเป๊กย เป็นกับข้าวที่ใช้รับประทานกับข้าวสวยย กาเป๊กย หรือเรียกอีกอย่างว่า หน่อไม้น้ำ การผัดกาเป๊กให้มีรสชาดดีขึ้นอยู่กับกาเป๊กมีความสดย และต้นอ่อนไม่แก่จนเกินไป ส่วนประกอบในการผัดกาเป๊กย จะมีย เนื้อหมู,ย กุ้ง,ย เต้าหู้เหลืองย ซีอิ้วขาวย หอมย กระเทียมย และจะมีแป้งมันนิดหน่อยย เพื่อให้น้ำของผักมีลักษณะข้นเล็กน้อยผัดมันแกว (ผักบังก๊วน)ย นิยมรับประทานกับข้าวสวยใช้เป็นอาหารมื้อเที่ยง-เย็น อาหารชนิดนี้จะอร่อย หรือไม่ขึ้นอยู่กับหัวมันแกว มีความสด เนื้อแน่น และมีกุ้งสดย หมูสามชั้นย ปลาหมึกแห้งแช่น้ำก่อนย จิ้นฉ่ายย หอมเจียวย กระเทียมย และน้ำมันย น้ำตาลย ซีอิ้วดำ-ขาวย การผัดจะต้องใช้ไฟแรงย ระยะเวลานานพอควรเพื่อให้มันแกวนิ่ม และสุกน้ำของผักจะต้องมีลักษณะขลุกขลิกข้นเล็กน้อยย บางคนนำมาห่อเป็นคำด้วยผักกาดหอม ราดด้วยพริกน้ำส้ม

แกงจืดเต้าหู้ปลาเค็ม (ทึ้งเกี่ยมหูกับเต้าหู้)ย เป็นอาหารจำพวกแกงจืดจัดอยู่ในประเภทแกงจืดรสเดียวย ใช้รับประทานเป็นอาหารมื้อเที่ยง-เย็นย ส่วนประกอบของทึ้งเกี่ยมหูกับเต้าหู้ มีย ปลาเค็มสีเสียดย หมูสามชั้น เต้าหู้ขาวนำมาทอดย พริกไทยย ขิงทุบย กระเทียมย ต้นหอมย ซีอิ้วขาวย เกลือเล็กน้อยย รสชาดของทึ้งเกี่ยมหูกับเต้าหู้ย จะออกเค็มเล็กน้อยย และมีความมันย และหอมของหมูสามชั้นย และเต้าหู้ขาวที่ทอดจนสุกกรอบย นำไปใส่ในน้ำแกงจืดแล้วโรยด้วยต้นหอม

แกงตู้มี้

ย เป็นอาหารจำพวกแกงเผ็ดย และมีการนำเอาเครื่องเทศย ลูกผักชีย หยี่หร่าย พริกไทยย ซาลาเป้าย เข้ามาเป็นส่วนประกอบย และเครื่องเทศจะต้องมีการคั่วให้มีกลิ่นหอมย ส่วนหอมกระเทียมก็นำมาเผาย ซึ่งลักษณะการทำคล้ายกับแกงมัสหมั่นแต่การนำน้ำพริกไปผัดกะทิย

จะต้องเคี่ยวให้แตกมัน จนเกือบจะเป็นขี้ไล้ย แล้วจึงจะใส่น้ำเปล่าลงไปย เมื่อน้ำแกงเดือดย จึงจะใส่ปลาลงไป โดยเฉพาะปลานั้นจะต้องเป็นปลาตัวใหญ่ย และมีความสด เช่นย ปลากระพงแดง - ขาว ปลามง ฯลฯย จึงปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียกย น้ำปลาย น้ำตาลปี๊บย ส่วนผักที่ใช้ใส่มีถั่วลาย หรือแตงกวาก็ใช้ได้

อาหารว่าง

โก่ต้าว (โอต้าว)ย เป็นอาหารว่างตอนบ่าย หรือ ตอนดึก และนิยมใช้เลี้ยงแขกในวันเคลื่อนย้ายศพไปฝังหรือเผาเพื่อความเป็นศิริมงคลแก่ลูกหลานและผู้ไปร่วมงานย เครื่องปรุงย มียย หอยติบย (หอยนางรมเล็ก) หัวเผือก กากหมูทอด แป้งมัน แป้งสาลีย ไข่ไก่ย ต้นหอมซอยย พริกแห้งใหญ่ย กระเทียม น้ำสมสายชู น้ำมันย เกลือย น้ำตาลย ย ซีอิ้วขาวย ย พริกไทยป่นย ย การปรุงต้องละลายแป้งกับน้ำย น้ำตาลย ย และโรยต้นหอมซอยย ส่วนการทอดจะใช้กะทะแบนใส่น้ำมันพอสมควร พอน้ำมันร้อนตักแป้งใส่ย ย ย โรยเผือก หอยติบย ไข่ไก่ย ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวย น้ำส้มย พริกไทยป่นย และใส่พริกกับกระเทียมที่ตำไว้ด้วย หากต้องการให้เผ็ดจากนั้นใช้ตะหลิวสับให้เป็นชิ้นเล็ก ๆย แล้วกลับย ผัด ให้เข้ากันย โรยหน้าด้วยกากหมู รับประทานกับถั่วงอก กุยฉ่าย หรือต้นหอม

ปอเปี๊ยะสดย สำหรับปอเปี๊ยสดของภูเก็ตจะแตกต่างจากจังหวัดอื่น ๆ คือ ใส่จะใช้มันแกวนำไปผัดกับหมู ซีอิ้วดำ-ขาวย ย น้ำตาลย ผัดให้น้ำขลุกขลิกย วิธีห่อแป้งวางแผ่นแป้งบนเขียงย ปูด้วยผักกาดหอมย ถั่วงอกวางบนตักมันแกวที่ผัดแล้ว แต่งหน้าด้วยหมูแดง หมูต้ม กุ้ง ปูย เต้าหู้เหลือง กากหมูเคล้าหอมเจียวย ทาด้วยพริกน้ำส้มย ตีเจียว ห่อนับหัวน้ำย ๒ย แล้วม้วนให้กลม

เบื่อทอดย ลักษณะคล้ายใบผักและกุ้งชุบแป้งทอดย ย นิยมใช้รับประทานเป็นอาหารว่างย ย ย ย หรือเป็นกับแกล้มย ใบผักที่ใช้ย ได้แก่ย ใบชะพลูย ใบเล็บครุฑย หรือย หญ้าช้องย ชุบแป้งที่ปรุงด้วยย พริกแห้งใหญ่ ตะไคร้ ข่า หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย กะปิ เกลือ ไข่ย กะทิ แป้งข้าวเจ้า และน้ำปูนใส ลงทอดในน้ำมันร้อนย ตักกุ้งตัวเล็ก ๆ ไม่ต้องปอกเปลือก เพียงแต่ตัดส่วนหัวและหนวดออกย ชุบแป้งแล้ววางเรียงบนใบพืชย ทอดจนเหลืองกรอบย นำมารับประทานด้วยน้ำจิ้มย ที่ปรุงด้วยพริกขี้ฟ้าสด กระเทียมย เกลือย น้ำตาลย และน้ำส้มสายชูฮูแซ้ย ลักษณะคล้ายสลัดผักหรือสลัดแขกย ย นิยมทานเป็นอาหารว่างตอนบ่ายย ย ย อาหารชนิดนี้จะอร่อยหรือไม่ขึ้นอยู่กับน้ำปรุง ที่ทำมาจาก พริกแห้งใหญ่ กระเทียม เกลือ ซีอิ้วขาว ซอสจีน (ตีเจียว) น้ำมะขามเปียก น้ำตาล มะนาว ถั่วลิสงคั่วงาขาวคั่วแล้วทุบให้แตกย นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมกันแล้วเติมแป้งนิดหน่อยย ตั้งไฟย พอเดือดยกลงย ชิมให้ได้รสย หวานย เค็มย เปรี้ยว และเผ็ดเล็กน้อย นำน้ำปรุงราดบนผักย ย ไข่ต้มย ย ย เส้นหมี่หุนทอดย ย ย โดยเฉพาะผักจะต้องมีย ย ย ย มันแกวหั่นเป็นเส้นฝอยย แตงกวาหั่นเป็นเส้นหยาบย ผักกาดหอมย ผักบุ้งลวกย และถั่วงอกลวก

น้ำชุบหย่าย เป็นน้ำพริกชนิดหนึ่งย ซึ่งวิธีปรุงใช้นิ้วมือขยำเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากันย เครื่องปรุงย ได้แก่ กุ้งแห้งย กุ้งสดย หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆย ปลาย่างย หรือปลาช้างย้างย ย หอมแดงซอยย กะปิเผาย มะนาวปอกผิวใช้ เนื้อมะนาวย ระกำหั่นเนื้อบาง ๆย และส้มเก็ดด้ายย พริกขี้หนู น้ำตาลทรายย เกลือ นำเครื่องปรุงรวมในชามใบใหญ่ย ขยำให้เข้ากันย ถ้าข้นเกินไปก็เติมน้ำต้มสุกย ชิมให้ได้รส เผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน รับประทานกับผักสดย เช่นย แตงกวาย สะตอย ลูกเนียงย ลูกเหรียง ใบมะม่วงหิมพานต์ย และผักลวกกะทิได้แก่ผักกูด ผักบุ้ง และถั่วลา (ผลกระเจี๊ยบ)

ของหวาน

โกสุ้ยย เป็นขนมหวานคล้ายขนมถ้วยตะไล แต่ปรุงด้วยน้ำตาลทรายแดง และทรายขาว จึงมีสีน้ำตาลแดงย ย การละลายแป้งข้าวเจ้าและแป้งมันจะละลายกับน้ำเย็นย ย ผสมน้ำตาลย ที่เคี่ยวและผ่านการกรองแล้วย ย เติมน้ำด่าง (กี๋)ย เล็กน้อยย ย เพื่อให้มีความเหนียวย ย ตั้งลังถึงนึ่งถ้วยตะไลให้ร้อนเสียก่อนจึงตักแป้งใส่ย ทุกครั้งที่ตักแป้งต้องคนให้แป้งเข้ากันดีย นึ่งประมาณ ๒๐ นาทีย จะสุกย เวลารับประทานจะจิ้มกับมะพร้าวขูดที่ใส่เกลือเล็กน้อยพอมีรสเค็ม

โอเอ๋วย ขนมหวานคล้ายวุ้นขาวย โดยการนำกล้วยน้ำว้ามาสับให้ละเอียดย ผสมกับเมล็ดพืชชนิดหนึ่ง เป็นเมล็ดเล็ก ๆ สีขาว ต้มรวมกันกับกล้วยย แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางจึงนำน้ำที่ได้ไปเคี่ยวต่อผสมวุ้นเล็กน้อยย เพื่อให้จับตัวเป็นก้อนย ทานกับน้ำเชื่อมย ถั่วแดงและน้ำแข็งใส

กันโต้งย ขนมหวานชนิดหนึ่งที่ทำจากเมล็ดพืชมีลักษณะคล้ายลูกเดือยย มีสีเหลืองอ่อนย รูปรีย และเม็ดเล็กกว่าลูกเดือยย นำมาต้มกับหางกะทิย ใส่น้ำตาลทรายย แล้วจึงเติมด้วยหัวกะทิ

ขนมอี๋ย ขนมหวานชนิดหนึ่งลักษณะแป้งเป็นรูปกลมย ส่วนผสมของขนมอี๋ จะมีแป้งข้าวเหนียว ซึ่งนำมานวดกับน้ำย ให้นุ่มปั้นเป็นก้อนกลมย นำไปลอยในน้ำเดือดตักขึ้นแช่น้ำเย็นย แล้วต้มน้ำตาลกับขิงทุบย เมื่อน้ำตาลเดือดดีแล้วย จึงใส่แป้งลงไปใช้รับประทานแก้ร้อนใน

ปลาแนมย เป็นอาหารว่างในช่วงบ่ายย ปลาแนมจะมีรสชาดอร่อยขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการปรุงไทยย นำมะพร้าวคั่วให้อมย ผสมกับเนื้อปลาที่นึ่งแกะเอาแต่เนื้อย หนังหมูต้มย ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกย ข่าย กะปิย น้ำเกลือย ข้าวคั่วย ย เคล้ารวมกันโรยถั่วลิสงใส่หอมซอยย พริกแดงหั่นฝอยย รับประทานกับผักย ใบชะพลูย ใบทองหลางย ผักกาดหอมเกี่ยมโก้ย (ขนมถ้วยเค็ม)ย ขนมที่ใช้รับประทานตอนเช้า ซึ่งในสมัยก่อนจะใช้แป้งโม่ปัจจุบันใช้แป้งข้าวเจ้าแห้งย ละลายกับน้ำเย็น น้ำร้อนย ใส่เกลือลงไปนิดหน่อยนำไปนึ่งให้สุกย แป้งจะมีลักษณะขาวใสย และมีรอยบุ๋มตรงกลางเล็กน้อยย เมื่อเย็นดีแล้วจึงโรยด้วยหอมเจียว ต้นหอมย กุ้งแห้งโขลกพอหยาบแล้วนำไปผัดกับน้ำมันให้หอมย รับประทานกับน้ำจิ้ม

ผักลิ้นห่านย เป็นพืชที่ขึ้นบริเวณชายหาดริมทะเล มีมากในหน้าฝน และหน้าหนาว ใช้ส่วนใบมารับประทานย อาจรับประทานสดกับน้ำพริกต่าง ๆ หรือนำมาแกงเลียงทั้งชนิดที่ใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ แกงพอสุกจะอร่อย

อังกู้ย ขนมที่ใช้รับประทานกับน้ำชาย กาแฟย และในพิธีเทศกาลตรุษจีน เช่งเม้งย ย ไหว้เทวดาย งานครอบเดือนเด็กแรกเกิดย และในพิธีการฝังศพแบบจีนย เพื่อความเป็นศิริมงคล ส่วนประกอบในการทำขนมอังกู้ย นำแป้งข้าวเหนียวย นวดกับน้ำย น้ำมันพืชย น้ำตาลย สีผสมอาหารโดยเฉพาะสีแดงย นวดให้เข้ากันและนิ่มย ส่วนผสมไส้ย มีถั่วเขียวเจาะเปลือกแล้วต้มกับกะทิจนถั่วเขียวเปื่อยย จึงนำไปกวนจนแห้งย ย ย แล้วจึงนำมาห่อกับแป้งข้าวเหนียวย ย นำไปราดลงในพิมพ์ย ย ลักษณะตัวเต่า

เรียกว่าย อังกู้ย ลักษณะลูกท้อย เรียกว่าย อังโกย ย ลักษณะตัวขาวย เรียกว่าย อั่งก้านย และลักษณะกลมย เรียกว่าย อังอี๋

เป่าล้งย (เป่าหล้าง)ย ขนมที่ใช้วิธีการปิ้ง หรือ ย่างให้สุกหอมย ส่วนผสมจะประกอบด้วยข้าวเหนียวขาวแช่น้ำย ๑ คืนย ล้างให้สะอาดนึ่งให้สุกย แล้วนำกะทิ น้ำตาลทรายย ย เกลือย คนให้ละลายย ปนกันกับข้าวเหนียวที่นึ่งขณะที่ยังร้อนอยู่ย ส่วนของไส้ขนมใช้กุ้งแห้งป่นผัดในน้ำมันร้อนย ใส่มะพร้าวผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยย ย น้ำตาลย น้ำปลาย และหางกะทิย ลักษณะเกือบแห้งย ห่อด้วยใบตองย ให้มีลักษณะกลมแล้วกลัดด้วยไม้กลัดย นำไปปิ้งบนตะแกรงใช้เตาถ่านขนมจะมีกลิ่นหอม

รังนกย รังนกนางแอ่นที่คนนำมารับประทาน คือย นกนางแอ่นชนิดย สวอลโลว์ย Swalloย อยู่ทางตอนใต้ของประเทศไทยย และตอนใต้ของจีนย ประเทศมาเลเซียย อินโดนีเซียย รังนกที่ดีจะต้องมีสีขาวไม่มีสีเจือปนย ราคาจะสูงมากย เนื่องจากการเก็บที่เสี่ยงอันตรายและมีจำนวนจำกัดย ส่วนใหญ่จะอยู่ตามหน้าผา และถ้ำย จะเก็บรังนกในเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนมีนาคมย นกนางแอ่นจะสร้างรังในตอนกลางคืนย ย เป็นรูปตัวยูย ย เมื่อน้ำลายที่ทำรังแห้งย ย

และแข็งตัวจะมีลักษณะคล้าย
เยลาตินย ชาวจีนถือว่ารังนกเป็นอาหารเสริมที่ใครได้รับประทานแล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรงย ย หรือเป็นยาบำรุงกำลังย จัดเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง
เช่นเดียวกับโสมย ปลิงทะเลย เขากวางอ่อนย หูฉลาม
รังนกเป็นอาหารที่มีโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ย ย ๖๐.๙๐%ย น้ำ ๕.๑๑%ย ฟอสฟอรัสย ๐.๗๓%ย แคลเซี่ยมย ๐.๘๕%ย ย และโปรตัสเซี่ยมย ย ๐.๐๓%
นิยมรังนกมาประกอบเป็นของหวานโดยนำมาตุ๋นกับน้ำตาลกรวด
ปลาฉิ่งฉ้าง (ปลากะตัก)เป็นปลาที่อาศัยอยู่บริเวณทะเลระดับน้ำความลึกประมาณ ๒๐-๓๐ เมตร และตามแนวชายฝั่งย จะอาศัยอยู่กันเป็นฝูงหรือกลุ่มย มีขนาดเล็ก - กลาง - ใหญ่ย มีรูปร่างกลม และแบนสีขาวย หรือสีขาวแถบข้างลำตัวสีเทาย จะมีมากในช่วงมรสุมตะวันออกย ย ระหว่างเดือน ต.ค.- เม.ย. สำหรับเดือน ก.พ. - เม.ย. ช่วงฤดูวางไข่ การทำปลาฉิ้งฉ้าง โดยการล้างปลาด้วยน้ำทะเลย แล้วนำไปต้มให้สุกในน้ำเกลือเมื่อเย็นนำไปตากแดดจนแห้งสนิท