

การกินอยู่ของชาวภูเก็ต

รศ.จิรา วีระสุวรรณจักร

ชาวภูเก็ตไม่นิยมรับประทานข้าวในตอนเช้า อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเป็นย กาแฟ และขนม สำหรับกาแฟ นิยมดื่มกาแฟดำพื้นเมืองซึ่งแบบดุกกาแฟ ปัจจุบันนิยมเนสกาแฟมากขึ้น เพราะสะดวกมากกว่า นอกจากนั้นก็มีชา หรือ เซล่อง (สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า ชาซีลอน คือชาจากศรีลังกา) ขนมที่ชาวภูเก็ตนิยมรับประทานในขณะดื่มกาแฟ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเหนียวปิ้ง ย ปาล้าง ย ย ข้าวเหนียวสังขยา ย ย ข้าวเหนียวหนึ่มะพร้าว(หน้าฉีก)ย โถย ตาลาย ย ขนมชั้น ย กี่จ่าง ย สวดโก้ย ย บักถ่องโก้ย ข้าวเหนียวหีบ ฯลฯ ลักษณะขนมของภูเก็ตจะมีลักษณะคล้ายขนมพื้นเมืองแถบปักษ์ ย ย ย ย ย ขนมส่วนมากประกอบขึ้นจากข้าวเหนียว ย เช่น ย ย ปาล้าง ย ย ชาวปักษ์เรียกว่า Pulut Udong โถย ตาลาย (Kuiey Talam)ย และอังกู(Ang Koo=ขนมเตาแดง) ย เป็นต้น น้ำตาลแดง มะพร้าว ใบตอง ใบเตยหอม นอกจากนั้นชา กาแฟ และขนมแล้ว ยังนิยม รับประทานขนมจีนเป็นอาหารเช้า ย ขนมจีนจึงเป็นอาหารยอดนิยมที่แขกหรือนักท่องเที่ยวที่มา ภูเก็ตจะต้องหาโอกาสทานขนมจีนภูเก็ต ซึ่งมีรสชาติแตกต่างจากจังหวัดอื่น ย ย ปัจจุบันเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่าย ย ย ย มีร้านขายทั่วไป และขายตลอดวัน ในระหว่างอาหารมื้อกลางวัน กับ มื้อเย็น ประมาณย ปาย ๒ย โมง - ๓ย โมงเย็น ชาวภูเก็ตนิยมดื่ม น้ำชาหรือกาแฟ พร้อมขนมหรืออาหารว่างอีกครั้ง ย อาทิ ย หมีไทย ย ย ฮูแซย ย ปลาแอม ย ย ปอเปียะ ย โอด้าย หมีไทย โอด้าย สำหรับอาหารเช้าของชาวภูเก็ตถือว่าเป็นมื้อหนักจะเริ่มประมาณทุ่มถึง ๒ ทุ่ม ยวัฒนธรรมในการกินนั้น ย ชาวภูเก็ตมีมารยาทที่ดีของการรับประทานอาหารที่แสดงออกถึงความเคารพต่อผู้ใหญ่ หรือการฝึกให้มีความเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือ ย ผลไม้ ใด ๆ ย ก็ตามเด็ก ๆ ย จะได้รับส่วนแบ่งสำหรับตัวเอง เท่า ๆ ย กัน ย ที่เหลือจะเป็นของผู้ใหญ่ ย เด็กจะรับประทานเฉพาะส่วนของตนเท่านั้น จะกินอาหารหรือผลไม้ทั้งหมดโดยไม่แบ่งไว้ให้ผู้ใหญ่ไม่ได้เด็ดขาด

อาหารที่เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวภูเก็ต มีทั้งที่เป็นอาหารจานเดียว อาหารที่เป็นกับข้าว อาหารว่าง และขนม

อาหารจานเดียว

ขนมจีน เป็นอาหารจานเดียวที่คนภูเก็ตนิยมรับประทานตลอดทั้งวัน ลักษณะของน้ำยา จะต้องข้นกะทิไม่แตกมัน ปลาที่ใช้ควรเป็นปลาแดง ปลากระพง ปลามงย โดยนำปลาไปปิ้ง แกะเอาเฉพาะเนื้อไปโขลกกับ เครื่องแกงย นำไปคั่วกับหัวกะทิให้หอมแล้วจึงเติมกะทิที่เหลือลงไปละลายต่อ เครื่องแกงประกอบด้วย พริกขี้หนูแห้ง พริกใหญ่พริกแห้ง หอมย กระเทียมย ตะไคร้ย ข่าย ชมันย เกลือ

การรับประทานขนมจีน ผู้ทานจะได้ กะปิ มีโอกาสทานผักมากกว่าอาหารอื่น ๆ มีผักเกล็ดทางผักสด ผักลวก ผักดอง บางแห่ง มีปลาจิ้งจางแกล้มด้วย และนิยมเสิร์ฟคู่กับ หอมกย ปาท่องโก๋ และไข่ต้ม นิยมเสิร์ฟคู่กันผักเกล็ด หอมกย ปลาทงโก๋ และไข่ต้ม หมีไทยภูเก็ต นิยมใช้รับประทานเป็นอาหารว่างตอนบ่าย ย ปุงจาย หมีฮุย (ป็น หรือเส้นหมี)ย ที่ผ่านการแช่น้ำให้นุ่มแล้วเอามาเคล้ากับซีอิ้วดำ และน้ำตาลที่เคี่ยวจนข้น วิธีปรุงเอากะทิ เคี่ยวจนแตกมัน แล้วตักขีมนั้นไว้สำหรับโรยหน้าหมีไทย เอาหมีฮุย ลงผัดในน้ำมัน ใส่ถั่วงอก กุยฉ่าย ลงผัดอย่าให้ถั่วงอกเหี่ยว การรับประทาน จะปรุงรสด้วย เต้าเจี้ยว น้ำส้มหรือน้ำมะนาว น้ำตาลทราย ถั่วลิสงป่น พริกขี้หนูป่น และแต่งหน้าหมีไทย ด้วยกุ้งลวก ขีมน เต้าหูทอด พริกเขียว-แดง นิยมทานกับถั่วงอกและกุยฉ่ายสด

ข้าวยาภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมื้อเที่ยง แบบอาหารจานเดียวในปัจจุบัน รสชาติแตกต่างไปจากข้าวยาปักษ์ใต้ คือ ย ข้าวยาภูเก็ต จะไม่ใส่น้ำบูดย และมีรสเผ็ดของพริกไทยอยู่ด้วย เครื่องปรุงที่จะใช้คลุกกับข้าวสวย ได้แก่ ย พริกขี้หนูแห้ง ย หอมแดง ย กะปิ ย พริกไทยเม็ดย ปลาซิ้งข่าง ย ย และกุ้งแห้ง เมื่อนำเครื่องปรุงมาโขลกให้เข้ากันแล้ว นำมาคลุกกับข้าวสวย ย ใบมะกรูด ย และใบกระพังหอมหั่นเป็นเส้นบาง ๆ ย ปรุงรสด้วย น้ำตาลย น้ำปลาย ให้มีรสเผ็ดนำเล็กน้อย ย และรับประทานกับถั่วงอก แดงกย และถั่วฝักยาว

หมีขี้ย นิยมใช้เป็นอาหารจานเดียวมื้อเช้า หรือสำหรับเด็กและคนป่วย

หมีขี้ยทำจากแป้งข้าวเจ้า ตากจนแห้ง มีรสเค็มนำมาใช้ปรุงเป็นแกงจืดหมีขี้ยการปรุงจะให้มีรสชาติดี หลังจากใส่ เนื้อหมูย ตับหมูย ใส่มูย เครื่องปรุงลงไปแล้ว จึงจะใส่หมีขี้ยหลังสุด และเรียกทันที มิฉะนั้นเส้นจะเปื่อยย ไรด้วยกระเทียมเจียว คื่นฉ่าย และต้นหอม

ประเภทกับข้าว

หมูฮ้อย มีลักษณะคล้ายกับหมูพะโล้ย แต่น้ำของหมูฮ้อยจะมีลักษณะข้น การปรุงหมูฮ้อยให้อร่อยจะต้องมีเครื่องเทศ โดยเฉพาะโปยกั้ย ผงพะโล้ย และมีหมูเนื้อแดงติดมัน กระเทียมย พริกไทย นำไปผัดให้หอมย ใส่ซีอิ้วดำย ซีอิ้วขาวย ใส่น้ำตั้งเคี่ยวให้หมูสุกเปื่อยย บางครั้งอาจใส่ไข่ต้ม หรือไข่ในกระเทียม น้ำของหมูฮ้อยจะต้อง มีรสชาติจืด

ผักกาดเป็ย เป็นกับข้าวที่ใช้รับประทานกับข้าวสวย กาดเป็ย หรือเรียกอีกอย่างว่า หน่อไม้ น้ำ การผัดกาดเป็ยให้มีรสชาติขึ้นอยู่กับกาดเป็ยมีความสด และต้นอ่อนไม่แก่จนเกินไป ส่วนประกอบในการผัดกาดเป็ย จะมี เนื้อหมูย กุ้งย เต้าหู้อ้อยย ซีอิ้วขาวย หอมย กระเทียมย และจะมีแป้งมันนิดน้อยย เพื่อให้หน้าของผักมีลักษณะขุ่นเล็กน้อยผัดมันแกว (ผักบักกย) นิยมรับประทานกับข้าวสวยใช้เป็นอาหารมื้อเที่ยง-เย็น อาหารชนิดนี้จะอร่อย หรือไม่ขึ้นอยู่กับหัวมันแกว มีความสด เนื้อแน่น และมีกุ้งสด หมูสามชั้น ปลาหมึกแห้งแช่น้ำกอนย จิ้นฉ่าย หอมเจียว กระเทียมย และน้ำมันย น้ำตาลย ซีอิ้วดำ-ขาว การผัดจะต้องใช้ไฟแรงย ระยะเวลาานพอควรเพื่อให้มันแกวมิ่ม และสุกน้ำของผักจะต้องมีลักษณะขลุกขลิกขุ่นเล็กน้อย บางคนนำมาห่อเป็นคำด้วยผักกาดหอม ราดด้วยพริกน้ำส้ม

แกงจืดเต้าหูปลาเค็ม (ทั้งเทียมหมูกับเต้าหู) เป็นอาหารจำพวกแกงจืดจัดอยู่ในประเภทแกงจืดรสเค็ย ใช้รับประทานเป็นอาหารมื้อเที่ยง-เย็น ส่วนประกอบของทั้งเทียมหมูกับเต้าหู มีย ปลาเค็มดีเสียดย หมูสามชั้น เต้าหูขาวนำมาทอดย พริกไทยย ซิงทวย กระเทียมย ต้นหอมย ซีอิ้วขาวย เกลือเล็กน้อยย รสชาติของทั้งเทียมหมูกับเต้าหู จะออกเค็มเล็กน้อย และมีความมันย และหอมของหมูสามชั้นย และเต้าหูขาวที่ทอดจนสุกรอบย นำไปใส่น้ำแกงจืดแล้วโรยด้วยต้นหอม

แกงตุ้ม

ย เป็นอาหารจำพวกแกงเค็ย และมีการนำเอาเครื่องเทศ ลูกผักชีย หยีห่วย พริกไทยย ซาลาเป้าย เข้ามาเป็นส่วนประกอบย และเครื่องเทศจะต้องมีการคั่วให้กลิ่นหอมย ส่วนหอมกระเทียมก็นำมาผาย ซึ่งลักษณะการทำคล้ายกับแกงมัสมั่นแต่การนำน้ำพริกไปผัดกะทิ

จะต้องเคียวให้แตกมันย จนเกือบจะเป็นซีไลย แล้วจึงจะใส่น้ำเปล่าลงไป เมื่อน้ำแกงเดือดย จึงจะใส่ปลาลงไป โดยเฉพาะปลานั้นจะต้องเป็นปลาตัวใหญ่ย และมีความสด เช่นย ปลากระพงแดง - ขาว ปลาลามย ฯลฯย จึงปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียกย น้ำปลา ย น้ำตาลปีบย ส่วนผักที่ใช้ให้มีด้วหลาย หรือแตงกวาก็ใช้ได้

อาหารว่าง

โก๋ตัว (โถ้วตัว)ย เป็นอาหารว่างตอนบ่าย หรือ ตอนดึก และนิยมใช้เลี้ยงแขกในวันเคลื่อนย้ายศพไปฝังหรือเผาเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ลูกหลานและผู้ไปร่วมงานย ย เครื่องปรุงย มีย ย หอยตลับย (หอยนางรมเล็ก) หัวเผือก กากหมูทอด แป้งมัน แป้งสาลีย ไข่ไก่ย ต้นหอมซอยย พริกแห้งใหญ่ย กระเทียม น้ำสมสาวยู น้ำมันย ย เกลือย น้ำตาลย ย ซีอิ้วขาวย ย พริกไทยป่นย ย การปรุงต้องละลายแป้งกับน้ำย น้ำตาลย ย และโรยต้นหอมซอยย ส่วนการทอดจะใช้กะทะแบนใส่น้ำมันพอสมควร พอน้ำมันร้อนตักแป้งใส่ย ย ย โรยเผือก หอยตลับ ไข่ไก่ย ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวย น้ำส้มย พริกไทยป่นย และใส่พริกกับกระเทียมที่ตำไว้ด้วย หากต้องการให้เผ็ด

จากนั้นใช้ตะหลิวสับให้เป็นชิ้นเล็ก ๆย แล้วกลับย ผัด ให้เข้ากันย โรยหน้าด้วยกากหมู รับประทานกับถั่วงอก กุยช่าย หรือต้นหอม

ปอเปี๊ยะสดย สำหรับปอเปี๊ยะสดของภูเก็ตจะแตกต่างจากจังหวัดอื่น ๆ คือ ใส่จะใช้มันแกวนำไปผัดกับหมู ซีอิ้วดำ-ขาวย ย น้ำตาลย ผัดให้เข้าชุกชุกย

วิธีทอดว่างแผนแปงบนเตียงย ฟูด้วยผักกาดหอมย ถั่วงอกวางบนตักมันแกวที่ผัดแล้ว แดงหน้าด้วยหมูแดง หมูต้ม กุ้ง ปูย เต้าหู้เหลือง กากหมูเคล้าหอมเจียว

ทาด้วยพริกน้ำส้มย ตีเจียว หอนับหัวน้ำย ๒ย แล้วมวนให้กลม

เมื่อทอดย ลักษณะคล้ายใบผักและกุ้งชุบแป้งทอดย ย นิยมใช้รับประทานเป็นอาหารว่างย ย ย หรือเป็นกับแกล้มย ใบผักที่ใช้ย ได้แก่ย ใบชะพลูย ใบเล็บครุฑย

หรือย หนุ่ยชอยย ชุบแป้งที่ปรุงด้วยย พริกแห้งใหญ่ย ตะไคร้ย ข่า ยหอม ยกระเทียม ยขมิ้นย พริกไทยย กะปิย เกลือย ไข่ย กะทิ ยแป้งข้าวเจ้า และน้ำปูนใส ลงทอดในน้ำมันร้อนย

ตักกุ้งตัวเล็ก ๆ ไม่ตักปอกเปลือก เพียงแต่ตัดส่วนหัวและหัวคอกออกย ชุบแป้งแล้ววางเรียงบนใบพืชย ทอดจนเหลืองกรอบย นำมารับประทานด้วยน้ำจิ้มย

ที่ปรุงด้วยพริกชี้ฟ้าสด ยกระเทียมย เกลือย น้ำตาลย และน้ำส้มสาวยูแซย ลักษณะคล้ายสลัดผักหรือสลัดแขกย ย นิยมทานเป็นอาหารว่างตอนบ่ายย ย ย

อาหารชนิดนี้จะอร่อยหรือไม่ขึ้นอยู่กับน้ำปรุง ที่ทำมาจาก พริกแห้งใหญ่ ยกระเทียม เกลือย ซีอิ้วขาว ยซอสจีน (ตีเจียว) น้ำมะขามเปียก น้ำตาล มะนาว ถั่วลิสงคั่ว

งาขาวคั่วแล้วทุบให้แตกย นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมกันแล้วเติมแป้งนิดหน่อยย ตั้งไฟย พอเดือดยกยลงย ชิมให้ได้รสย หวานย เค็มย เปรี้ยว และเผ็ดเล็กน้อย

นำน้ำปรุงราดบนผักย ย ไข่ต้มย ย ย เส้นหมี่หูนทอดย ย ย โดยเฉพาะผักจะต้องมีย ย ย ย มันแกวหั่นเป็นเส้นฝอยย แดงกวาหั่นเป็นเส้นหยาย ผักกาดหอมย

ผักบุ้งลวกย และถั่วงอกลวก

น้ำชุบหย่าย เป็นน้ำพริกชนิดหนึ่ง ซึ่งวิธีปรุงใช้นิ้วมือขยำเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากันย เครื่องปรุงย ได้แก่ กุ้งแห้งย กุ้งสดย หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆย ปลาย่างย

หรือปลาซึ่งขางย ย หอมแดงซอยย กะปิยผาย มะนาวปอกผิวใช้ เนื้อมะนาวย ระบายหั่นเนือบาง ๆย และส้มเกิดตาย พริกขี้หนู น้ำตาลทรายย เกลือ

นำเครื่องปรุงรวมในชามใบใหญ่ย ขยำให้เข้ากันย ถ้าข้นเกินไปก็เติมน้ำต้มสุกย ชิมให้ได้รส ผีดย เปรี้ยว เค็ม หวาน รับประทานกับผักสด เช่นย แดงกวาย สะตอย

ลูกเนียงย ลูกเหรียง ยมะม่วงหิมพานต์ย และผักลวกกะทิได้แก่ผักกูด ผักบุ้ง และถั่วลันเตา (ผลกระเจียบ)

ของหวาน

โก๋สุ้ย เป็นขนมหวานคล้ายขนมถ้วยตะไล แต่ปรุงด้วยน้ำตาลทรายแดง และทรายขาว จึงมีสีน้ำตาลแดงย ย

การละลายแป้งข้าวเจ้าและแป้งมันจะละลายกับน้ำเย็นย ย ผสมน้ำตาลย ที่เคียวและผ่านการกรองแล้วย ย เติมน้ำแดง (กี้ย) เล็กน้อยย ย เพื่อให้มีความเหนียวย ย

ตั้งตั้งถึงหนึ่งถ้วยตะไลให้ร้อนเสียก่อนจึงตักแป้งใส่ย ทุกครั้งที่ตักแป้งต้องคนให้แป้งเข้ากันดีย หนึ่งประมาณ ๒๐ นาทีย จะสุกย

เวลารับประทานจะจิ้มกับมะพร้าวชูดที่ใส่เกลือเล็กน้อยพอมีสเค็ม

ไอเอวย ขนมหวานคล้ายวุ้นขาวย โดยการนำกลวยน้ำวามาสับให้ละเอียดย ผสมกับเมล็ดพืชชนิดหนึ่ง เป็นเมล็ดเล็ก ๆย สีขาว ต้มรวมกันกับกลวย

แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางจึงนำน้ำที่ได้ไปเคียวต่อผสมวุ้นเล็กน้อยย เพื่อให้จับตัวเป็นก้อนย ทานกับน้ำเชื่อมย ถั่วแดงและน้ำแข็งใส

กันไต้ย ขนมหวานชนิดหนึ่งที่ทำจากเมล็ดพืชมีลักษณะคล้ายลูกเต๋อยย มีสีเหลืองอ่อนย รูปรีย และเม็ดเล็กกว่าลูกเต๋อยย นำมาต้มกับหางกะทีย ใส่น้ำตาลทรายย

แล้วจึงเติมด้วยหัวกะทิ

ขนมอี้ย ขนมหวานชนิดหนึ่งลักษณะแปงเป็นรูปกลมย ส่วนผสมของขนมอี้ย จะมีแป้งข้าวเหนียว ซึ่งนำมานวดกับน้ำย ให้นุ่มปั้นเป็นก้อนกลมย

นำไปลอยในน้ำเดือดตักขึ้นแช่น้ำเย็นย แล้วต้มน้ำตาลกับขิงทุบย เมื่อน้ำตาลเดือดดีแล้วย จึงใส่แป้งลงไปใช้รับประทานแกร่อนใน

ปลาแหมย เป็นอาหารว่างในชวงบ่าย ปลาแหมจะมีรสชาดอร่อยขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการปรุงไทยย น้ำมะพร้าวคั่วให้อมย ผสมกับเนื้อปลาที่นึ่งแกะเอาแต่เนื้อย

หนึ่งหมุดย ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกย ข่าย ยกะปิย น้ำเกลือย ข้าวคั่วย ย เคล้ารวมกันโรยถั่วลิสงใส่หอมซอยย พริกแดงหั่นฝอยย รับประทานกับผัก

ใบชะพลูย ใบทองหลางย ผักกาดหอมเทียมไก่อย (ขนมถ้วยเค็ม)ย ขนมที่ใช้รับประทานตอนเช้า ซึ่งในสมัยก่อนจะใช้แป้งไม่ปัจจุบันใช้แป้งข้าวเจ้าแห้ง

ละลายกับน้ำเย็น น้ำร้อนย ใส่เกลือลงปั่นนิดหน่อยนำไปนึ่งให้สุกย แปงจะมีลักษณะขาวใสย และมีรอยบุมตรงกลางเล็กน้อยย เมื่อเย็นดีแล้วจึงโรยด้วยหอมเจียว

ต้นหอมย กุ้งแห้งโขลกพอยหยาบแล้วนำไปผัดกับน้ำมันให้หอมย รับประทานกับน้ำจิ้ม

ผักลั่นห่านย เป็นพืชที่ขึ้นบริเวณชายหาดริมทะเล มีมากในหน้าฝน และหน้าหนาว ใช้ส่วนใบมารับประทานย อาจรับประทานสดกับน้ำพริกต่าง ๆ

หรือนำมาแกงเลี้ยงทั้งชนิดที่ใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ แกงพอสูกจะอร่อย

อังกูย ขนมที่ใช้รับประทานกับน้ำชา ยกาแฟ และในพิธีเทศกาลตรุษจีน เช่นยเซ่งเม้งย ย ไหว้เทวดาย งานครอบครัวของเด็กแรกเกิดย และในพิธีการฝังศพแบบจีนย

เพื่อความ เป็นสิริมงคล ส่วนประกอบในการทำขนมอังกูย นำแป้งข้าวเหนียวย นวดกับน้ำย น้ำมันพืชย น้ำตาลย สีสผสมอาหารโดยเฉพาะสีแดงย

นวดให้เข้ากันและนึ่งย ส่วนผสมใส่ย มีถั่วเขียวจะเปลือกแล้วต้มกับกะทิจนถั่วเขียวเปื่อยย จึงนำไปกวนจนแห้งย ย แล้วจึงนำมาห่อกับแป้งข้าวเหนียวย

นำไปราดลงในพิมพ์ย ลักษณะตัวเตา

เรียกว่าย อังกูย ลักษณะลูกทอย เรียกว่าย อังกูย ย ลักษณะตัวขาว เรียกว่าย อังกูย และลักษณะกลมย เรียกว่าย อังกูย

เป่าล้งย (เป่าหลัง)ย ขนมที่ใช้วิธีการบั้ง หรือ ย่างให้สุกหอมย ส่วนผสมจะประกอบด้วยข้าวเหนียวขาวแช่น้ำย ๑ คินย ล้างให้สะอาดนึ่งให้สุกย แล้วนำกะทีย

น้ำตาลทรายย ย เกลือย คนให้ละลายย ปั่นกับข้าวเหนียวที่นึ่งขณะที่ยร้อนอยู่ย ส่วนของไส้ขนมใช้กุ้งแห้งปั่นผัดในน้ำมันร้อนย ใส่มะพร้าวผัดให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยย ย น้ำตาลย น้ำปลาย และหางกะทีย ลักษณะเกือบแห้งย ห่อด้วยใบตองย ให้มีลักษณะกลมแล้วกลัดด้วยไม้กลัดย

นำไปบั้งบนตะแกรงใช้เตาถ่านขนมจะมีกลิ่นหอม

รังนกย รังนกนางแอ่นที่คนนำมารับประทาน คือย นกนางแอ่นชนิดย สวอลโลว์ Swallow อยู่ทางตอนใต้ของประเทศไทย และตอนใต้ของจีนย ประเทศมาเลเซียย

อินโดนีเซียย รังนกที่ดีจะต้องมีสีขาวไม่มีสีเจือปนย ราคาจะสูงมากย เนื่องจากการเก็บที่เสี่ยงอันตรายและมีจำนวนจำกัดย ส่วนใหญ่จะอยู่ตามหน้าผาและถ้ำย

จะเก็บรังนกในเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนมีนาคมย นกนางแอ่นจะสร้างรังในตอกลางคินย ย เป็นรูปตัวยูย ย เมื่อน้ำลายที่ทำรังแห้งย ย

และแข็งตัวจะมีลักษณะคล้าย

เยลลาตินย ชาวจีนถือว่ารังนกเป็นอาหารเสริมที่ใครได้รับประทานแล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ย หรือเป็นยาบำรุงกำลัง จัดเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง

เช่นเดียวกับโสมย ปลิงทะเลย เขากวางอ่อนย หูฉลาม

รังนกเป็นอาหารที่มีโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ย ๖๐.๙๐%ย น้ำ ๕.๑๑%ย ฟอสฟอรัศย ๐.๗๓%ย แคลเซียมย ๐.๘๕%ย ย และโปรดัศเชื่อมย ๐.๐๓%

นิยมรังนกมาประกอบเป็นของหวานโดยนำมาตุ้กับน้ำตาลกรวด

ปลาฉิ่งฉ้าง (ปลากะตัก)เป็นปลาที่อาศัยอยู่บริเวณทะเลระดับน้ำความลึกประมาณ ๒๐-๓๐ เมตร และตามแนวชายฝั่งย จะอาศัยอยู่กันเป็นฝูงหรือกลุ่มย มีขนาดเล็ก - กลาง - ใหญ่ มีรูปร่างกลม และแบนสีขาวย หรือสีขาวยแถบข้างลำตัวสีเทา ย จะมีมากในช่วงมรสุมตะวันออกย ย ระหว่างเดือน ต.ค.- เม.ย. สำหรับเดือน ก.พ. - เม.ย. ช่วงฤดูวางไข่ การทำปลาฉิ่งฉ้าง โดยการล้างปลาด้วยน้ำทะเลย แล้วนำไปตุ้ให้สุกในน้ำเกลือเมื่อเย็นนำไปตากแดดจนแห้งสนิท