



อาหารเปรู PERUVIAN CUISINE



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย
EMBASSY OF PERU IN THAILAND



Big Cola, be Football



ขอบคุณในทุกสปิริต ขอบคุณทุกแรงบันดาลใจ
ขอบคุณทุกแรงเชียร์
สปิริตแห่งทีมชาติอังกฤษ จะอยู่ในใจตลอดไป

be Free
ไม่มีกำแพง



OFFICIAL
ENGLAND
LICENSEE

อาจ บิ๊กโคล่า ผู้สนับสนุนสิทธิทีมชาติอังกฤษอย่างเป็นทางการ



ACKNOWLEDGEMENT

I would like to express my sincere gratitude to AJETHAI (BIG KOLA) for co-financing the printing of this booklet on the “Peruvian Cuisine” that will help to promote Peruvian gastronomy among Thais.

At the same time I would like to convey my deepest and special gratitude to the following for their coordination accordingly:

Edition: - Counselor Arturo Arciniega,
Embassy of Peru, Thailand
- Miss Vadhanabha
Teeveerapanya

Translation: - Miss Varanya Morto
- Mr. Tantikorn
Teriyapiromom
- Mr. Kasidit Chantarasiri

Revision: - Mom Luang Preeyapun
Sridhvat
- Mr. Somchai Sringkarrinkul

Bangkok, September 2010

Jorge Castaneda
Ambassador of Peru

บันทึกจากผู้เขียน

ผมขอขอบคุณอย่างยิ่งต่ออาเจบีโกล่าที่ร่วมสนับสนุนการพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับอาหารเปรูเพื่อเผยแพร่ให้คนไทยได้รู้จักมากขึ้น

ในขณะเดียวกัน ผมต้องขอขอบคุณอย่างสูงต่อคณะทำงานที่ร่วมกันดูแลความถูกต้องของข้อมูลในการพิมพ์หนังสือนี้

ต้นฉบับ: คุณอาร์ตูโร อาร์ซีเนียก้า - ที่ปรึกษา
สถานทูตเปรู
คุณวadhanabha อีวีระปัญญา

การแปล: คุณวรัญญา มอโต
คุณคันติกร เตรียาภิรมย์
คุณกษิธิศ จันทரசิริ

แก้ไข: หม่อมหลวง ปรียพรรณ ศรีธวัช
คุณสมชาย ศฤงคารินกุล

กรุงเทพฯ กันยายน 2553

โจเซเฟ กาสตาเญด้า
เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู

PERU

ONE OF THE WORLD'S
EXCEPTIONAL GASTRONOMIC
EXPERIENCES

เปรู

สวรรค์ของผู้แสวงหาอาหารอร่อย
จากทั่วโลก



By AMBASSADOR JORGE CASTAÑEDA
โดย ท่านทูตโฆเซเม่ กาสตาญเด้

THE PERUVIAN CUISINE: FUSION AND FLAVORS

Around the world, when most people hear of Peru, they immediately think of the Incas and Machu Picchu. Very few know that my country not only has great cultural and archaeological treasures, vast natural resources and some of the world's most fascinating fauna and flora but also a rich diversity of dishes and ingredients that makes up Peruvian Cuisine, simple or complex, depending on the region.

Peruvian cuisine can be summarized as a fusion of flavors lasting hundreds of years from traditional Pre-Inca time to Incas-Quechua, Spanish, African, Western European, Chinese and Japanese cuisines. Eating in Peru is one of the world's exceptional gastronomic experiences. There are literally thousands of recipes for traditional or nouvelle Peruvian cuisine. The countless wonderful restaurants around the country offer a great variety of dishes of outstanding quality and flavor, making Peru the gastronomic capital of the continent.

อาหารเปรู: การผสมผสานและรสชาติที่ลงตัว

ผู้คนทั่วโลกเมื่อได้ยินชื่อประเทศเปรู ก็มักจะนึกถึงแต่ชนเผ่าอินคาและมาชูปิกชู มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่รู้ว่าประเทศของผมไม่ได้มีเพียงวัฒนธรรมที่ยิ่งใหญ่ สมบัติทางโบราณคดีอันล้ำค่า ทรัพยากรธรรมชาติ พืชพันธุ์และสัตว์ป่าที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดแห่งหนึ่งของโลกเท่านั้น แต่ยังมียัตถุศิลปและอาหารประจำถิ่นที่หลากหลายในแต่ละพื้นที่ของเปรูอีกด้วย

อาหารเปรูมีพัฒนาการมาหลายร้อยปีจากการผสมผสานกันของรสชาติอาหารนานาชาติ ตั้งแต่วัฒนธรรมก่อนสมัยอินคาจนถึงสมัยอินคา-เกชัว สเปน แอฟริกา ยุโรปตะวันตก จีน และญี่ปุ่น อาหารของเปรูจึงเป็นประสบการณ์อันเกิดจากการผสมผสานกันของวัฒนธรรมและรสชาติอาหารที่เยี่ยมยอดของโลก อาหารเปรูมีกว่านับพันรายการ ซึ่งมีทั้งแบบดั้งเดิมและแบบสมัยใหม่ ในเปรูมีร้านอาหารนับจำนวนไม่ถ้วนอยู่ทั่วประเทศ ซึ่งให้บริการอาหารเปรูที่ยอดเยี่ยมและหลากหลาย ที่โดดเด่นคือคุณภาพและรสชาติของอาหารทำให้เปรูกลายเป็นศูนย์กลางสำคัญของวัฒนธรรมอาหารในทวีปอเมริกาใต้

This appraisal is quickly spreading to the rest of the world, where many people now recognize the excellent quality of our cuisine. Argentina, Canada, Chile, Colombia, Mexico, Spain and the United States, among other countries, now have access to Peruvian cuisine. The number of Peruvian restaurant franchises abroad is increasing every year. Our cooking has become not only a synonym for good taste, but also a means of opening new markets all over the world. Peruvian cuisine is already considered one of the most diverse in the world and competes with the most popular cuisines on the planet, such as the French, Chinese and Italian. Consequently, Peru is now seen as an important gastronomic destination.

Gastronomy in Peru is boosting the country's growth on two fronts. On the one hand, more foreigners come to Peru attracted by our cuisine, and on the other, the demand for Peruvian products required to prepare Peruvian dishes abroad has produced an important increase in our exports. Our goal is that one day, in a not distant future, at least one quality Peruvian restaurant will be found in each important city around the world.

Let me briefly introduce you to the Peruvian cuisine and its beverages from the point of view of Peru's three geographical regions: the coast, the Andes and the Amazon. It is important to highlight that Peru holds not just a variety of ethnic mixtures but also 78 types of climate with 108 individual microclimates among them. The mixing of cultures and climates differ from city to city, so geography, climate, culture and ethnic mix determine the nature of the local cuisine.

สิ่งเหล่านี้แพร่หลายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว จนเป็นที่กล่าวขานกันถึงคุณภาพอาหารที่ยอดเยี่ยมในประเทศเรา ปัจจุบันอาหารเปรูสามารถหารับประทานได้ในประเทศอาร์เจนตินา แคนาดา ชิลี โคลัมเบีย เม็กซิโก สเปน และสหรัฐอเมริกา มีร้านอาหารแฟรนไชส์ของเปรูในต่างประเทศเพิ่มขึ้นทุกปี อาหารของเราไม่เพียงแต่มีรสชาติอร่อย แต่ยังแพร่หลายไปทั่วโลกอีกด้วย อาหารเปรูได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในอาหารที่มีความหลากหลายที่สุดในโลก และแข่งขันได้กับอาหารที่เป็นที่นิยมที่สุดของโลกอย่างเช่น อาหารฝรั่งเศส จีน และอิตาลีเลยทีเดียว จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมเปรูจึงเป็นเสมือนจุดศูนย์กลางสำคัญแห่งการผสมผสานกันของวัฒนธรรมอาหารทั่วโลก

การผสมผสานของวัฒนธรรมอาหารในเปรูนั้นมีส่วนช่วยพัฒนาประเทศให้เจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอาหารเปรูเป็นส่วนหนึ่งที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติให้มาเยือนเปรูมากขึ้น อีกทั้งความต้องการวัตถุดิบจากประเทศเปรูเพื่อนำไปประกอบอาหารเปรูในต่างประเทศก็มีการส่งออกเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เป้าหมายของเราก็คือ ต้องมีร้านอาหารเปรูที่ได้คุณภาพอย่างน้อย 1 ร้าน ในทุกเมืองสำคัญต่างๆ ของโลกในอนาคตอันใกล้

ผมขอแนะนำอาหารและเครื่องดื่มของเปรูอย่างย่อ ๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 ภูมิภาคตามสภาพภูมิศาสตร์ของเปรู คือ เขตชายฝั่ง เขตเทือกเขาแอนดีส และเขตลุ่มแม่น้ำอเมซอน และสิ่งสำคัญคือ เปรูไม่เพียงเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ แต่ยังมีสภาพอากาศที่แตกต่างกันถึง 78 แบบ และแบ่งย่อยๆ ได้ถึง 108 แบบ การผสมผสานของวัฒนธรรมและสภาพอากาศนั้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละเมือง ดังนั้นทั้งสภาพภูมิศาสตร์ สภาพอากาศ วัฒนธรรม และการผสมผสานของชาติพันธุ์ จึงเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงลักษณะของอาหารในท้องถิ่นนั้นๆ

INGREDIENTS

Peruvian Cuisine is characterized by the variety of its ingredients, some of them found only in our country, and unknown beyond it. Other ingredients, though well known around the world, are used in unexpected ways, such as yellow potatoes, which, when mashed, are often served cold with seafood, as appetizers.

Some Peruvian Ingredients

Quinoa is a very hardy, extremely nutritious small grain, which looks a little like millet. When cooked, the grains swell and become translucent. It has a slightly nutty flavor and is very versatile. It is good by itself with some butter or oil and seasoning, or as risotto. It is also used to add flavor and texture to soups, stews and desserts. First, before cooking, quinoa needs to be looked over to discard any black grains, and then rinsed thoroughly in clean running water to get rid of any of the natural, bitter, detergent like saponins.

"Eating in Peru, ladies and gentlemen, is a journey in itself. Starting from the bountiful Peruvian Sea, where our cebiches swim out, passing through the Andes with the hundreds of varieties of potatoes, and moving on to the Amazon, loaded with the exotic, for a natural and mysterious cuisine, we have just one great route that makes Peru a unique territory; it is the road that outlines our flavors.

"It happens, then, that Peru was gifted with lands and seas of divine abundance and we, the Peruvians, for centuries now, have given thanks for this gift by cooking and eating, creating just as the gods do.

"This is Peru, and it is the flavors themselves that invite you to get to know it."

Source: Peru Mucho Gusto

เครื่องปรุงอาหารเปรู

ลักษณะพิเศษของอาหารเปรูคือ ส่วนประกอบที่ใช้ในการปรุงอาหารหลายอย่าง บางอย่างสามารถหาได้แค่เฉพาะในประเทศเราเท่านั้น และบางอย่างก็ไม่ใช่ที่รู้จักทั่วไป ส่วนประกอบอาหารหลายอย่างแม้จะเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก ก็นำมาใช้ในการจัดเตรียมอาหารรูปแบบที่ต่างไป เช่น มันฝรั่ง เมื่อนำมาบดแล้ว จะเสิร์ฟเย็นพร้อมกับอาหารทะเล เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย

ส่วนประกอบในการปรุงอาหารเปรู

กินัว เป็นเมล็ดข้าวที่แข็งและเล็กมากมีลักษณะคล้ายข้าวฟ่าง เมื่อปรุงสุก เมล็ดจะขยายใหญ่ขึ้นและโปร่งแสง มีรสชาติคล้ายถั่ว และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ใช้ประกอบอาหารร่วมกับเนยหรือน้ำมัน และปรุงรสเหมือนกับอาหารอิตาลี ชื่อ ริโซโต้ อีกทั้งยังใช้เป็นเครื่องปรุงรสในซูป สตูว์ และของหวาน สิ่งแรกที่ต้องทำก่อนจะนำมาประกอบอาหาร คือ คัดเมล็ดกินัวที่มีสีค้ำทิ้ง จากนั้นนำไปล้างด้วยการใช้น้ำสะอาดไหลผ่าน เพื่อล้างรสขมและไม่อร่อยออก

"ท่านสุภาพสตรีและท่านสุภาพบุรุษ การรับประทานอาหารในเปรู เป็นเสมือนหนึ่งการเดินทางท่องเที่ยวเปรูไปในตัวเช่นกัน เริ่มจากเซบิเช่ (ยำเนื้อปลา) ของพวกเรา ในแถบที่อุดมสมบูรณ์ของชายฝั่งทะเลเปรู เมื่อเดินทางผ่านเทือกเขาแอนดีสก็จะพบกับอาหารที่ประกอบจากมันฝรั่งกว่าร้อยสายพันธุ์ และเมื่อเดินทางไปถึงลุ่มน้ำอะเมซอนก็จะได้ชิมอาหารที่เต็มไปด้วยสิ่งแปลกใหม่หายากจากธรรมชาติ ทั้งนี้ สำหรับพวกเราชาวเปรู มีเพียงเส้นทางสำคัญเพียงสายเดียวที่เป็น เอกลักษณ์ของชาติ คือ เส้นทางแห่งรสชาติ อาหารอร่อยของเรา"

"เปรู ได้รับของขวัญจากพระเจ้า ให้มีทั้งแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ และทะเลอันศักดิ์สิทธิ์ และพวกเราชาวเปรูตั้งแต่อดีตกว่าศตวรรษ จนถึงปัจจุบัน ได้นำของขวัญเหล่านี้ มาใช้ให้เกิดคุณค่าด้วยการประกอบอาหารรับประทาน และผสมผสานอย่างสร้างสรรค์เหมือนเป็นฝีมือที่พระเจ้าได้ทรง ทำไว้"

"นี่คืออาหารเปรูที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ในตัวเองและพร้อมต้อนรับทุกท่านให้มาสัมผัส"

ที่มา : เปรู มูโช กุสโต

Choclo is a variety of fresh corn with large white kernels. For centuries, it has been one of the staples of the Peruvian diet. The raw kernels are ground to produce the corn *masa* for making *tamales* and *humitas*. *Choclo* is served as a side dish for meat and fish and is also used in the preparation of stews, soups and purees. It is the traditional accompaniment to *ceviche* (cold fish salad) as it complements the lime juice and *aji* (chili) perfectly.



Potatoes are grown in a staggering variety. The International Potato Center in Lima lists over 2,000 known species. Many species were also cultivated thousands of years ago in the Andes and have been lost to us. Peruvian potatoes come in a fascinating array of colors and shapes; from white and bright yellow through to purple and black. Others are variegated. Potatoes were a staple of ancient Peruvian cultures as they continue to be today. The *papa amarilla* is a very dry floury-textured potato, perfect for making purees and the Peruvian potato dish *causa* (a cold layered potato dish).

โชโกล เป็นข้าวโพดที่มีแกนสีขาวและแข็ง ชาวเปรูใช้โชโกลเป็นหนึ่งในอาหารหลักมานานหลายร้อยปี ผักเป่า ๆ ของโชโกลเมื่อนำไปคั่วให้ละเอียดสามารถใช้ทำ คาเมล และ อูมิต้า โชโกลใช้เสิร์ฟเป็นเครื่องเคียงกับเนื้อวัวและเนื้อปลา และใช้ในการทำสตูว์ ซุป และปุเร (มันฝรั่งบด) อีกทั้งการเคี้ยวโชโกลผสมน้ำมันาวและพริกใน เซบิเช (ยำเนื้อปลา) นั้นก็มาตั้งแต่โบราณกาลแล้วเช่นกัน



มันฝรั่งมีปลูกมากในหลายพื้นที่ของเปรูและมีหลากหลายสายพันธุ์ ที่สถาบันมันฝรั่งแห่งกรุงลิมารวบรวมได้มีมากกว่า 2,000 สายพันธุ์ หลายสายพันธุ์ปลูกกันมานานหลายพันปีบนเทือกเขาแอนดิสแต่สูญพันธุ์ไปแล้ว มันฝรั่งเปรูมีสีส้มและรูปร่างที่สวยงามไล่เรียงจากขาวและเหลืองอ่อนไปจนถึงสีม่วงและดำ และมีรสชาติแตกต่างกันออกไป มันฝรั่งนี้เป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมอาหารโบราณของเปรู และยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน คือ "ปาปาอามาริลลา" (มันฝรั่งสีเหลือง - ภาษาสเปน) เป็นมันฝรั่งที่มีเนื้อคล้ายแป้ง และแห้งมาก เหมาะที่จะนำมาทำเป็นมันบด และ เกาซ่า (มันฝรั่งเย็น) ซึ่งเป็นอาหารจากมันฝรั่งอีกรายการหนึ่งของเปรู

Maiz morado (purple corn), is found only in Peru. It is dark purple and cannot be eaten raw or cooked. It is only used for making the fruity drink *chicha morada* and the dessert *mazamorra morada*. The corn is boiled with fruit and spices to extract the deep purple juice used in these preparations.

Lúcuma, is a dark green, thin-skinned fruit with yellowish orange flesh and one or more large dark brown shiny stones. The skin of the *lúcuma* will begin to wrinkle when it is ripe. The sweet aromatic flesh has a cake-like texture. It is used to flavor desserts and pies, and to make ice cream.

CUISINE OF THE COAST

The local native cuisine of the coast can be said to have four strong influences: Spanish-Moorish, European (Mediterranean), Asian (Japanese and Chinese) and African. It may be divided in two sub-regions: Lima and Central Coast, and Northern Coast.



มาอิซ โมราโด (ข้าวโพดสีม่วง) จะพบได้ในประเทศเปรูเท่านั้น มีสีม่วงเข้มและกินไม่ได้ ไม่ว่าจะทำเครื่องดื่ม หรือ แด้ใช้ทำน้ำผลไม้ "ชิชา โมราดา" และของหวาน "มาซาโมรา โมราดา" เท่านั้น โดยนำข้าวโพดสีม่วงนี้ไปต้มกับผลไม้และเครื่องเทศ เพื่อสกัดเอาน้ำสีม่วงเข้มออกมาเป็นเครื่องดื่ม

ลูกูมา ผลไม้เปลือกบางสีเขียวเข้ม มีเนื้อในสีเหลืองส้มและเมล็ดสีน้ำตาลเข้ม ในหนึ่งผลมีหนึ่งเมล็ดหรือมากกว่า เมื่อสุกผิวนอกของลูกูมาจะมีจุดดำ เนื้อในคล้ายขนมเค้กและมีกลิ่นหอมหวาน ใช้เคี้ยวในของหวานและพายให้มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน และใช้ทำไอศกรีม

อาหารแถบชายฝั่งทะเล

อาหารพื้นเมืองแถบชายฝั่งทะเลได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชนชาติต่าง ๆ ใน 4 ทวีป คือ ชาวสเปน-มัวร์ ชาวยุโรป (เมดิเตอร์เรเนียน) ชาวเอเชีย (ญี่ปุ่นและจีน) และชาวแอฟริกา ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ภูมิภาค คือ ลิมากับชายฝั่งทะเลตอนกลาง และชายฝั่งทะเลตอนเหนือ



CUISINE OF LIMA AND THE CENTRAL COAST.

"Lima is known as the gastronomic capital of South America for a culinary legacy that inherited superb pre-Hispanic and colonial cooking traditions and was nurtured by the best Western and Oriental cooking."

Source: *Peru Mucho Gusto*

Throughout the centuries, this cuisine has incorporated unique dishes brought from the Spanish Conquistadors and the many waves of immigrants: African, European, Chinese and Japanese. This, in addition to a strong internal flow from rural areas to coastal cities --in particular to Lima --has strongly influenced Lima's cuisine with



the incorporation of the immigrants' ingredients and techniques. Creole and Chinese cuisine (known locally as *Chifas*) are the most widespread. Among them we can mention the highly-recommended *causa*, a cold chicken or shellfish potato pie with tomatoes and avocado; *tamal*, a hot dry corn mash filled with hot peppers and chicken or pork and wrapped in banana tree leaves for slow cooking; a chick-en and cheese stew known as *aji de gallina*; *escabeche* or tangy marinated fried fish or chicken served a spice and herb sauce.

One of the most popular dishes in Peru is *ceviche* (or *cebiche*), the flagship dish of coastal cuisine. It is the quintessence of fusion: Andean chilli peppers, onions and acidic aromatic lime. A spicy dish, it consists generally of bite-size pieces of white fish (such as *corvina* or white sea bass), marinated raw in lime or lemon juice mixed with chilis. Ceviche is served with raw onions, boiled sweet potatoes (*camote*), toasted corn (*can-cha*), and sometimes a local green seaweed (*yuyo*).

อาหารของลิมา และชายฝั่งทะเลตอนกลาง

"ลิมา เป็นที่รู้จักในฐานะเมืองหลวงแห่งการผสมผสานกันของวัฒนธรรมอาหารของทวีปอเมริกาใต้ มีพัฒนาการมาอย่างค่อเนื่องตั้งแต่ก่อนยุคอาณานิคม และผ่านการแลกเปลี่ยนเทคนิคการปรุงอาหารชั้นเลิศของโลกจากทั้งทางซีกโลกตะวันตกและตะวันออก"

ที่มา : *เปรู มูโช กุสโต*

กว่าศตวรรษมาแล้ว ที่อาหารเปรูผสมผสานกับอาหารท้องถิ่นของชาวสเปน แอฟริกัน ยุโรป จีน และญี่ปุ่น ที่อพยพเข้ามาอาศัยในประเทศเปรูเป็นจำนวนมาก ทำให้พื้นที่ที่เคยเป็นชนบทเจริญขึ้นเป็นเมืองท่า เช่น เมืองลิมา ด้วยเทคนิคและส่วนประกอบในการปรุงอาหารที่ผู้อพยพนำมาด้วย ล้วนมีอิทธิพลต่ออาหารพื้นเมืองของลิมาเป็นอย่างมาก อาทิเช่น อาหารครีโอลและอาหารจีน (ในท้องถิ่นเรียกว่า ชิฟาส) เป็นอาหารที่นิยมแพร่หลายมากที่สุด ได้แก่ "เกาซ่า" ซึ่งเป็นพายมันฝรั่งไส้ไก่ หรือ หอยเชลล์ กับมะเขือเทศ และ อกวาคาโด "ตามาล" ข้าวโพดคั่วแห้งสอใส่พริกไทยและเนื้อไก่หรือหมู ห่อด้วยใบตอง เพื่อทำให้สุกอย่างช้า ๆ "อาฆิ เด กาอิน่า" คือ สตูว์ไก่และชีส "เอสกาเบเช" หรือ "แทงกี" คือน้ำจิ้มของปลาทอดหรือไก่ทอดเสิร์ฟพร้อมกับซอสเครื่องเทศและสมุนไพร

หนึ่งในอาหารที่มีชื่อเสียงที่สุดของเปรูคือ "เซบิเช" (ยำเนื้อปลา) ซึ่งเป็นอาหารจานเด็ดของทางชายฝั่งทะเลแถบนี้ มีรสชาติเผ็ดร้อนจากการผสมผสานของเครื่องปรุงหลากหลายรส ประกอบด้วยเนื้อปลาสีขาวขนาดพอดีคำ (เช่น คอร์บินา หรือ ปลาจาระเม็ด) แช่น้ำมันมะนาวหรือน้ำเลมอน ผสมกับพริกกับหัวหอมดิบ เสิร์ฟพร้อมมันฝรั่งต้ม ข้าวโพดปิ้ง และบางครั้งก็ใส่สาหร่ายทะเลที่หาได้จากท้องถิ่น

CUISINE OF THE NORTHERN COAST

It offers a difference in style from the central and southern varieties. This is not only due to the coastal native Indian influence (less Andean), the Moorish and Spanish influence, the African and the Gypsy influence (Hindustani); but also due to the warmer coastal seas, hotter climate and immense geographical latitude variety. The widely different climates between Tumbes, Piura, Lambayeque and La Libertad contribute to the variety of dishes in these areas, such as *chingurito* (dried and salted guitarfish); *chabelo* (stew prepared with shredded grilled beef and grilled banana plantains) and *shambar* (a soup combining grains, pork and beef).

One of their main dishes is *Seco de Cabrito*.

Goat stew (lamb, chicken or beef are often substituted) is made in a pot after marinating with *chicha de jora* (corn-based alcoholic drink) or beer and other spices including fresh coriander leaves (*cilantro*) and garlic. This is most *popular* in the northern coast especially in Piura and Lambayeque.



อาหารของชายฝั่งทะเลตอนเหนือ

ความหลากหลายของอาหารแถบชายฝั่งทะเลตอนเหนือแตกต่างไปจากอาหารของชายฝั่งทะเลตอนกลางและตอนใต้ เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากอาหารของชาวอินเดียนพื้นเมืองทางชายฝั่งทะเลแถบนี้ ซึ่งมีชาวแอนเดียนอาศัยอยู่น้อยกว่า รวมถึงอิทธิพลทางอาหารของชาวสเปนและชาวมัวร์ ชาวแอฟริกาและยิปซี (อินดустานิส) ด้วย นอกจากนี้ผลจากน้ำทะเลในแถบชายฝั่งนี้ที่อุ่นกว่า สภาพอากาศที่ร้อนกว่า และระดับความสูง - ต่ำของภูมิประเทศที่แตกต่างกันอย่างมาก ตลอดจนสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันอย่างมากมาย ระหว่างคัมเบส ปิอูรา ลัมบายเก้กับลาลิบเตาค ส่งผลให้พื้นที่แถบนี้มีความหลากหลายของอาหาร เช่น ชินกิริโต (ปลาโรนินเค็มแห้ง) ชาเบโล (สตูทำจากเนื้อวัวย่างทำเป็นชิ้นเล็กๆ กับกล้วยปิ้ง) และแซมบ้า (ซูปที่ใส่เมล็ดข้าว เนื้อหมูและเนื้อวัว)

สตูว์แพะ (สามารถใช้เนื้อแกะ ไก่ หรือเนื้อวัวแทนได้) นั้นจะปรุงสุกในหม้อ หลังจากผ่านการหมักกับ ชิซ่า เค โคร่า (เครื่องคั้นแอลกอฮอล์ที่ทำจากข้าวโพด) หรือเบียร์ และเครื่องเทศอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วย ผักชีสดและกระเทียม นับเป็นอาหารที่นิยมมากที่สุดของแถบชายฝั่งทะเลตอนเหนือ โดยเฉพาะในปิอูราและลัมบายเก้ และอีกหนึ่งในอาหารจานหลักของพวกเขาก็คือ เซโก เค กาบรีโต

CUISINE OF THE ANDES

"Heated in an underground firewood oven, it gathers odors and flavors linked to earth. Meats, tubers, grains and herbs are used in a great variety of simple but tasty dishes."

Source: *Peru Mucho Gusto*

In the valleys and plains of the Andes, the locals' diet continues to be based on corn (*maiz*), potatoes, and an assortment of tubers as it has been for centuries. Meat comes from indigenous animals, such as alpacas and guinea pigs, but also from such imported livestock as sheep and pigs.

Typical dishes include *carapulcra*, a pork and dry-potato stew, whose recipe includes chocolate, cumin, peanuts, port wine and coriander. Boiled potatoes are the base of two of the most popular Andean appetizers. *Papa a la huancaína* is made with a cheese, milk and hot pepper sauce. *Ocopa* is a sauce made with toasted peanuts, cheese, hot peppers and *huacatay* (a native herb). *Pachamanca* is made with beef, lamb, pork and guinea pig, cooked on hot stones with broad beans, potatoes and *humitas* (fresh corn cakes steamed in corn husks), in a hole covered with leaves and soil.

One of the best known dishes is *rocoto relleno*.

This Arequipa dish made from stuffed *rocoto chilis*. *Rocotos* are one of the very hot (spicy) chilis of Peru. They are stuffed with spiced beef or pork, onions, olives, egg white and then cooked in the oven with potatoes covered with cheese and milk. Red bell peppers work well as a substitute. You can increase the spiciness by including more hot peppers in the seasoned beef filling.

อาหารของแอนดิส

"อบด้วยเตาถ่านดินเผา จะได้ทั้งกลิ่นและรสชาติที่สื่อได้ถึงพื้นดิน ส่วนเนื้อสัตว์ หัวพืช ใต้ดิน เมล็ดพืชและสมุนไพร ก็ใช้อย่างง่ายๆ และหลากหลาย แต่ทำให้อาหารมีรสชาติที่ยอดเยียม"

ที่มา : เปรู มูโช กุสโต

ในหุบเขาและที่ราบของแอนดิส อาหารท้องถิ่นที่มีมานานหลายศตวรรษก็คือ ข้าวโพด มันฝรั่ง และพืชที่มีหัวใต้ดินต่างๆ เนื้อสัตว์ก็มาจากสัตว์ตามธรรมชาติ เช่น ลามะ หนูตะเภา แต่ก็มีความจากการนำเข้าปศุสัตว์ เช่น แกะ และหมู

อาหารที่เป็นเอกลักษณ์จะมีคาราปูลครา ซึ่งเป็นเนื้อหมูและมันฝรั่งแห้งเคี้ยว สำหรับบางสูตรจะใส่ชอคโกแลต ขมิ้น ถั่ว เหล้าองุ่นแดง และผักชีด้วย มันฝรั่งคั่วก็เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยอีกอย่างหนึ่งของชาวแอนเดียนที่นิยมกันมากที่สุด ปาปาอาลาอวนกาอีน่า ซึ่งทำมาจากชีส นม และซอสพริก โอโกปา ก็เป็นซอสที่ทำมาจากถั่วปิ้ง ชีส พริก และอวกาคาย (เป็นสมุนไพรพื้นเมือง) ปาชามังก้า ทำจากเนื้อวัว แพะ หมู และหนูตะเภา โดยทำให้สุกบนหินร้อนๆ มีถั่วปากอ้า มันฝรั่ง และอูมิตาส (ข้าวโพดสับอบไอน้ำในเปลือก) แล้วห่อด้วยใบไม้และดิน

อาหารอย่างหนึ่งที่เป็นที่รู้จักกันมากที่สุดคือ โรโกโต เรลเลนโน

อาหารอาเรกิปาจานนี้ทำจากไส้พริกโรโกโต ซึ่งเป็นพริกชนิดหนึ่งที่เผ็ดมากของเปรู นำมาประกอบเป็นไส้ผสมกับเนื้อวัวหรือเนื้อหมูใส่เครื่องเทศ หอมหัวใหญ่ มะกอก ไข่ขาว และอบในเตาอบ ห่อด้วยมันฝรั่งผสมชีสกับนม หรือจะใช้พริกหยวกแดงแทนก็ได้ และหากคุณต้องการรสชาติที่เผ็ดร้อนมากขึ้นก็สามารถผสมพริกในขั้นตอนการปรุงรสเนื้อวัวที่ใส่ทำได้อีก

New Andean Cuisine (Novo Andina)

A few years ago there was a "cultural recognition movement" from which the cuisine did not escape. It focused on a search for what our ancestors ate and how they cooked. In that effort, renowned chefs met with anthropologists and sociologists to create what is known nowadays as the *novo-andina* cuisine.

Peru Gourmet

This trend, which appeared in the 1980s, uses old Andean culinary traditions adapted to international cuisine preparation and presentation. Recipes are strict and food is very tasty and well-presented, with little spice and fat, and lightly cooked. Mediterranean flavors and techniques merged into local cuisines, producing wonderful paellas, exquisite Italian cuisine merged with Peruvian, spectacular French food and excellent meat restaurants which allow us to choose on the same menu between national, Argentinean or Canadian meats, but exquisitely prepared regardless of their origin.

We mention some of them: starters and soups, such as cheese and spinach rolls in a passion fruit sauce, fresh snail and quinoa salad, main courses such as grilled quinoa taboulé, pickled fish with carob syrup or desserts including quinoa imperial (with milk and passion fruit jelly), quinoa and *guanábana* (a flavourful fruit) mousse.

CUISINE OF THE AMAZON

Food in the Amazon is full of exotic delicacies, made with native ingredients. Fruits and vegetables are the basis of the jungle diet. Although many animal species are hunted for food in the biologically diverse jungle, one standout is the *paiche*, one of the world's largest freshwater fish

อาหารแอนเดียนแบบใหม่

ไม่กี่ปีที่ผ่านมาได้มี "การย้อนรอยวัฒนธรรมในอดีต" เพื่อสืบค้นถึงรายการอาหารที่บรรพบุรุษของพวกเรารับประทาน ตลอดจนวิธีการปรุงอาหารเหล่านั้น ในการนี้ พ่อครัวที่มีชื่อเสียง นักมนุษยวิทยาและนักสังคมวิทยา ต่างก็ร่วมมือกันค้นหาคำว่าเป็นมาของอาหารที่ทุกคนในปัจจุบันรู้จักกันในชื่อ "โนโบ อันดีน่า (อาหารแอนเดียนแบบใหม่)"

เปรู โกเมต์

ในช่วงทศวรรษที่ 80 วัฒนธรรมการประกอบอาหารของชาวแอนเดียนมีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิธีการประกอบและปรุงแต่งอาหารในแบบสากลมากขึ้น โดยมีสูตรประกอบอาหารที่มีความแน่นอนชัดเจน อาหารมีรสชาติอร่อยกลมกล่อม และจัดแต่งอย่างงดงาม มีการปรุงรสด้วยเครื่องเทศ ใช้ปริมาณไขมันน้อย และปรุงสุกกำลังดี รสชาติอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน และเทคนิคการประกอบอาหารที่ผสมผสานเข้ากับอาหารพื้นเมือง เกิดเป็นอาหารจานใหม่ "ปาเอย่า" (ข้าวผัดสเปน) ที่เยี่ยมยอด มีการใช้เทคนิคของอาหารอิตาเลียนที่จัดแต่งอย่างสวยงามรวมเข้ากับแบบของเปรู อีกทั้งความน่าตื่นตาตื่นใจของอาหารฝรั่งเศสบวกกับเนื้อชิ้นเลิศ ในภัตตาคารที่มีให้เราเลือกจากหลายแหล่ง สำหรับอาหารรายการเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นเนื้อจากอาร์เจนตินาหรือแคนาดา ต่างก็จัดเตรียมได้อย่างสวยงามโดยไม่ต้องจำกัดเฉพาะถึงแหล่งที่มา

ขอยกตัวอย่างให้เห็นเป็นบางรายการ อย่างชุดกับข้าวและซูป เช่น ซีสกับผักโขมม้วนในซอสน้ำเสาวรส หอยทากสดและสลัดกินัว อาหารจานหลักจะเป็น กินัวคาปูเล่ อย่าง ปลาแดง กับน้ำเชื่อมคารอป หรือของหวาน เช่นกินัว อิมพีเรียล (กับนม และเยลลี่เสาวรส) และกินัวกับมูสกีวนาบานา (มูสกลิ่นผลไม้)

อาหารแห่งลุ่มน้ำ อเมซอน

อาหารของอเมซอน เป็นอาหารที่มีความประณีตละเอียดอ่อนจากส่วนผสมในท้องถิ่น ผลไม้และผักนั้นเป็นผลผลิตจากป่า รวมทั้งสัตว์ป่าหลายสายพันธุ์ที่นำมาประกอบอาหารในแถบพื้นที่ลุ่มน้ำอเมซอน หนึ่งในสัตว์เหล่านั้นคือ ปาอิเซ ปลาน้ำจืดที่ใหญ่ที่สุดในโลกชนิดหนึ่ง



Among the fruits of Peru's jungle is the *camu camu*, which contains 40 times more Vitamin C than the kiwi fruit. Its signature dish is *juanes*: Fowl, fish and wild meat are indispensable ingredients in preparing *juanes* (rice dough stuffed with chicken and wrapped in banana leaves for cooking), grilled *picuro* (delicious wild meat), *apishado* or pork cooked in a peanut and corn sauce, and *patarashca* fish wrapped in banana leaves and cooked over a fire.

Chifa

(Peruvian Chinese food - from the Mandarin word meaning "to eat food")

Large Chinese migrations began to arrive from Cantonese regions more than a hundred and fifty years ago, and with them came a delicious cuisine that provided unknown vegetables and legumes to Peruvian cuisine and merged Oriental flavors with local ones. The Chinese restaurants (*Chifas*) give us varied and wonderful dishes that are not found anywhere else and which every visitor praises.

Peru Gourmet

ในบรรดาผลไม้ในป่าดงดิบของเปรู มี "คามูคามู" ซึ่งมีวิตามินซีมากกว่า กีวี ถึง 40 เท่า อาหารที่เป็นเอกลักษณ์คือ "ฮวนเนลี ประกอบด้วย นก ปลา และเนื้อสัตว์ป่า ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการทำ "ฮวนเนลี (ขนมปังข้าวกับไก่ ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปทำให้สุก) ปิกูโร่ย่าง (เนื้อสัตว์ป่ารสชาตดี) อาปิซาโด หรือเนื้อหมูสุก ในซอสถั่วหรือข้าวโพด และ ปาตาราชกา (ปลาห่อใบตองแล้วนำไปย่างไฟ)

ชิฟา Chifa

(อาหารจีนเปรู - มาจากคำภาษาจีนกลาง แปลว่า รับประทานอาหาร)

ชาวจีนอพยพจำนวนมากจากมณฑลกวางตุ้ง เริ่มเข้ามาตั้งถิ่นฐานในเปรูกว่า 150 ปีที่ผ่านมา และยังนำวิถีการประกอบอาหารแสนอร่อย รวมทั้งผักแปลก ๆ และถั่วฝักยาวที่ชาวเปรูไม่รู้จักรมาใช้ประกอบอาหาร เป็นการผสมผสานอาหารเปรูเข้ากับอาหารตะวันออกอย่างลงตัว ทำให้ร้านอาหารจีนในเปรูปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์และน่าตื่นตาตื่นใจ ยากที่จะหาได้จากที่ใดในโลก

Chifa reflects a fusion by Chinese Peruvians of the products that their ancestors brought with those that they found in Peru, and later cultivated themselves. Even some creole dishes such as *tacu-tacu*, *lomo saltado* and -- one of the main dishes - *arroz chaufa*, were influenced by the Chinese. In downtown Lima on Capon street is the *barrio chino* (*Chinatown*). The great variety of savory and sweet dishes, with different types of meats, vegetables and soups, created a new culinary alternative for Peruvians.

SWEET DISHES AND DESSERTS

All Peruvian desserts spring from colonial times when a household was judged by the quality of the desserts served. They are not complicated but are often time-consuming and need to be prepared with love and respect for tradition. Those with a sweet tooth will not be disappointed with the desserts and sweets of Peru and here are many popular and delicious choices from which to select. Like most South Americans, Peruvians love their desserts. Here are some to try the next time you're visiting the home of the Inca: *suspiro limeño*, *arroz con leche*; *picarones* and *turrón de doña pepa*.

Suspiro Limeño:

Made of milk, this classic *criollo* dessert is said to have been named by the famous Peruvian poet and author José Gálvez whose wife doña Amparo Ayarez was famous for her cooking. When asked what inspired the name, he reportedly replied 'because it is soft and sweet like the sigh of a woman.' In this case, it would be a woman from Lima, a *Limeña*.

ชิฟา แสดงให้เห็นถึงการผสมผสานกันอย่างลงตัวของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารจีนเปรู ที่บรรพบุรุษชาวจีนเป็นผู้นำเข้ามายังเปรู และยังแพร่ขยายพันธุ์ไปทั่วเปรูด้วย แม้แต่อาหารของชาวกลีโอบางอย่างเช่น ตากู ตากู tacu-tacu , lomo saltado (เนื้อเค็ม), และหนึ่งในอาหารจานหลัก arroz chaufa (ข้าวผัดใส่เซาฟา) ก็ได้รับอิทธิพลจากคนจีน ทั้งนี้ชนาชาวโนในควเมืองลิมา ตั้งอยู่บนถนนกาปอน ซึ่งมีอาหารให้เลือกหลากหลายไม่ว่าจะเป็นเนื้อ ผัก และซุบ ที่ได้รับการปรุงแต่งอย่างเลิศรสเพื่อให้ถูกลิ้นชาวเปรู

ของหวาน

ของหวานของเปรูทั้งหมด เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการเป็นประเทศในอาณานิคม ซึ่งของหวานเหล่านี้ประกอบและปรุงแต่งง่าย ๆ แต่เต็มเปี่ยมด้วยความรักและความตั้งใจในการสืบทอดประเพณีอันคงความของชาวเปรู เพื่อมิให้ผู้รับประทานผิดหวังกับของหวานฝีมือของพวกเขาและนี่คือของหวานที่อร่อยและมีชื่อเสียงมากมายหลายชนิด เฉพาะของหวานทั้งหลายในอเมริกาใต้ เนื่องจากชาวเปรูชอบของหวานมาก ดังนั้น นี่คือนี่สิ่งหนึ่งที่คุณต้องลิ้มลอง เมื่อไปเยี่ยมเยียนบ้านเกิดของชาวอินคา อย่างเช่น ซุสปีโร ลิเมโย (*suspiro limeño*) อาโรซ กอนเลชเช่ (*arroz con leche*) ปีกาโรเนส (*picarones*) และ ตูรอน (*turrón*)

ซุสปีโร ลิเมโย

ซุสปีโร ลิเมโย ทำจากนม เป็นของหวานสุดคลาสสิกที่ได้รับการตั้งชื่อจากนักประพันธ์และนักเขียนชื่อ โฮเซ่ กัลเบซ สามิของนางอัมปาโรอายาเรส ซึ่งมีชื่อเสียงในเรื่องการทำอาหาร เมื่อถามว่าอะไรคือแรงบันดาลใจของชื่อนี้ เขาจึงตอบว่า ความนุ่มนวลและหอมหวาน เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของหญิงสาว และในที่นี้ก็ควรจะเป็นหญิงสาวชาวเมืองลิมาด้วย

BEVERAGES เครื่องดื่ม

Chicha Morada: is a beverage (soft drink) prepared from a base of boiled purple corn to which are added chunks of pineapple, sugar and ice as it cools.

Pisco: It is a strong alcoholic drink (40-45% alcohol), made from distilled grapes in traditional distilleries in south of Lima and Ica. The word 'pisco' derives from the word *pisqu*, meaning "little bird" in Quechua, the language of the ancient Inca. *Pisco Sour* is our national drink. It is a cocktail made from *pisco* combined with lemon juice, egg white, ice and sugar. A good *pisco* sour is a first rate way to kick off a Peruvian meal. Drinking a "sipping" *pisco* is also a wonderful way to end one.

Wines: The wine industry is a long-established one, and some high quality vineyards and wineries do exist. The wines come from three producers, the best-known of which is probably Tacama, some of whose vineyards were established in the 16th Century and which can count the eminent Emile Peynaud of Bordeaux amongst their past consultants. Viña Ocucaje was founded in 1898, whilst Tabernero, founded 1857, also has a reputation for good quality.

ชิชา โมราดา (Chicha Morada) เป็นเครื่องดื่มที่ทำจากการคั้นน้ำข้าวโพดสีม่วง ใส่แกนสับปะรด น้ำตาล และน้ำแข็ง

ปิสโก (Pisco) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แรงมาก (40-45% แอลกอฮอล์) ทำจากองุ่น สกัดบริสุทธิ์ ตามแบบประเพณีของชาวลิมาและอิกา คำว่า Pisco มาจากคำว่า pisqu แปลว่า นกน้อย ในภาษาเกชัว ภาษาพื้นเมืองของชาวอินคา Pisco Sour เป็นเครื่องดื่มประจำชาติของเรา ค็อกเทลที่ทำจากปิสโก นำมาผสมกับน้ำมะนาว ไข่ขาว น้ำแข็ง และน้ำตาล เป็นได้ทั้งเครื่องดื่มเรียกน้ำย่อยก่อนอาหารของชาวเปรู และยังดื่มหลังมื้ออาหารได้ด้วย ละลายหมด รอน้ำเชื่อมเย็น ก็จะได้น้ำเชื่อมที่หวานถูกใจ

ไวน์ อุตสาหกรรมการผลิตไวน์ของเปรู เป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมที่มีมายาวนานด้วยคุณภาพการผลิตและปลูกองุ่นคุณภาพระดับแนวหน้า ผู้ผลิตไวน์ที่มีชื่อเสียงของเปรูมีด้วยกันสามแหล่ง และที่รู้จักกันมากที่สุดก็น่าจะเป็น Tacama (ตากามา) แหล่งผลิตไวน์บางแห่งของเขา สร้างขึ้นตั้งแต่ช่วงศตวรรษที่ 16 มีชื่อเสียงเทียบเท่ากับ เอมีล เปย์โนต์ แห่งบอร์กโดซ์ ส่วน Viña Ocucaje (บิย่า โอคูกาเซ) สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1898 และ Tabernero ใน ค.ศ. 1857 ก็ยังผลิตไวน์ที่มีคุณภาพดีเช่นกัน

Sources (Texts, Photos and Recipes) :

The Art of Peruvian Cuisine. Tony Custer

Primicias de Cocina Peruana. Rodolfo

Hinostrroza

Perú Mucho Gusto -

www.perumuchogusto.com

Perú Gourmet - www.perugourmet.com

Sociedad Peruana de Gastronomía -

www.apega.com.pe

Gastronomía Perú -

www.gastronomiaperu.com

Comisión Nacional de Pisco -

www.conapisco.org.pe

Peruvian Restaurants in Canada -

www.theperuguide.com

www.peru-travel-adventures.com

<http://southamericanfood.about.com>

ที่มา (บทความ รูปภาพ และวิธีทำ)

ศิลปะแห่งอาหารเปรู

The Art of Peruvian Cuisine. Tony Custer

Primicias de Cocina Peruana. Rodolfo

Hinostrroza

Perú Mucho Gusto -

www.perumuchogusto.com

Perú Gourmet - www.perugourmet.com

Sociedad Peruana de Gastronomía -

www.apega.com.pe

Gastronomía Perú -

www.gastronomiaperu.com

Comisión Nacional de Pisco -

www.conapisco.org.pe

Peruvian Restaurants in Canada -

www.theperuguide.com

www.peru-travel-adventures.com

<http://southamericanfood.about.com>

THE BOOM OF PERUVIAN CUISINE
AND ITS FOREIGN INFLUENCE
BY AMBASSADOR JORGE CASTAÑEDA /
F.S. JOSE ALBERTO ORTIZ

Peru has always had good regional meals highly praised by its local people, however it has been up to now largely unknown internationally. In the past fifteen years however, this situation has changed radically. Some analysts have called this cycle the 'Peruvian gastronomic revolution' while some journalists have called it 'the boom of the Peruvian cuisine.'

Until the early '90s Peruvian culinary literature was scarce in Peru and there were few cooking schools, but today Peruvian cuisine is trendy. On TV and radio media, various gourmet Peruvian cuisine programmes are regularly broadcast and in the press many articles and reports are published. Each year numerous Peruvian cookbooks are published and countless food festivals are held throughout the country. Cooking schools have proliferated in Lima and the main inner cities. Le Cordon Bleu, the most highly recognized school in the world on professional gastronomy training and the culinary arts, has also its offices in Lima, serving the best choice of studies for the entire South American region. All this indeed confirms the completion of a 'culinary revolution' in Peru.

กระแสความนิยมและอิทธิพลของ
อาหารต่างประเทศที่มีต่ออาหารเปรู
โดย ท่านทูต ไชรเม่ กาสตาญเด้ /
เอฟ. เอส. โจเซ อัลแบร์โต ออร์ติส

เปรูมีอาหารประจำชาติอันเลิศรสหลากหลายเมนูซึ่งเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในหมู่ชาวเปรูด้วยกัน แต่จวบจนถึงปัจจุบันอาหารเปรูกียังไม่เป็นที่รู้จักกันมากนักในระดับสากล อย่างไรก็ตาม ในช่วงสิบห้าปีที่ผ่านมา ได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับอาหารเปรูอย่างมากมาจนมีนักวิเคราะห์บางคนเรียกช่วงระยะเวลานี้ว่า "ยุคแห่งการปฏิวัติวงการอาหารของเปรู" ขณะที่นักเขียนบางสำนักพิมพ์ก็ขนานนามว่าเป็นช่วงของ "กระแสความนิยมต่ออาหารเปรู"

ในช่วงต้นทศวรรษที่ 90 ไม่ใช่แค่ตำราประกอบอาหารประจำชาติเปรูเท่านั้นที่หาได้ยากในเปรู โรงเรียนสอนการประกอบอาหารก็ยังมีเพียงไม่กี่แห่ง แต่ทว่าวันนี้อาหารเปรูเริ่มกลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง ดังจะเห็นได้จากรายการสอนการประกอบอาหารเปรูจำนวนมากที่แพร่ภาพทางโทรทัศน์ และออกอากาศทางวิทยุอยู่เป็นประจำ อีกทั้งบทความ และเรื่องราวต่าง ๆ อีกมากมายเกี่ยวกับอาหารเปรูที่ได้รับการตีพิมพ์ในหน้าหนังสือพิมพ์ ในแต่ละปีจะมีหนังสือสอนการประกอบอาหารจำนวนมากออกจำหน่าย รวมถึงการจัดเทศกาลอาหารอีกนับครั้งไม่ถ้วนในทั่วประเทศ โรงเรียนสอนการประกอบอาหารเริ่มเปิดสอนหลายแห่งในกรุงลิมาและในเมืองใหญ่ ๆ ใจกลางประเทศ รวมถึงโรงเรียนสอนการประกอบอาหาร "เลอ กอร์ดอง เบลอ" (Le Cordon Bleu) ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นโรงเรียนที่ดีที่สุดในโลก ด้านการสอนประกอบอาหารและศิลปะการประกอบอาหารแบบมีมืออาชีพ ก็มีสาขาเปิดสอนในกรุงลิมาเช่นกัน ทำให้เปรูเป็นที่ที่ผู้คนอยากไปเรียนการประกอบอาหารมากที่สุดในแถบทวีปอเมริกาใต้ และจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งปวงข้างต้นจึงส่งผลให้ "ยุคแห่งการปฏิวัติวงการอาหาร" ในเปรูเป็นจริงและสำเร็จสมบูรณ์ได้

As a result, Peruvian cuisine has begun to reach international projection, becoming recognized as the best of the American continent and to have its own space within the world's most recognized gastronomies, positioning Peru as "a tourist culinary destination". This is reflected and backed by several facts.

1. In recent years, renowned international chefs highlight the importance of Peruvian cuisine as one of the most important in the world for its variety, ingredients and a touch of sophisticated quality that each chef gives when preparing a dish of Peruvian cuisine.

2. Many web portals and international specialized and tourism sector magazines, bestow separate spaces and articles to Peruvian cuisine highlighting its quality and variety. The "Economist" magazine described Peruvian cuisine as one of the twelve most important in the article "Peru: Just add Spice" published on January 29, 2004.

3. Generated recognition by its participation in international food festivals such as 'Madrid Fusion'.

4. In its international reach, due to the settlement of Peruvians living abroad, of many Peruvian restaurants, as well as the opening, in the form of franchises, branches of prestigious and high-level Peruvian restaurants; among others, in Quito, Caracas, Bogotá, Mexico, Panama, Madrid, San Francisco and in Florida.

5. In the growing number of foreign students studying in the many culinary schools in Peru and who are interested in learning about Peruvian cuisine.

6. In that any person visiting Peru for tourism, is immediately captured by the rich local cuisine, becoming a speaker in their native country for Peruvian cuisine.

ผลจากการปฏิวัติวงการอาหารนี้ ทำให้มีการเริ่มวางเป้าหมายให้อาหารเปรูเป็นที่รู้จักไปถึงระดับโลก และอยู่ในกลุ่มอาหารเลิศรสที่สุดของทวีปอเมริกา โดยวางเป้าหมายกลยุทธ์ให้เปรูเป็น "จุดหมายปลายทางสำหรับนักท่องเที่ยวที่นิยมแสวงหาอาหารอร่อย" ทั้งนี้ มีเหตุปัจจัยต่าง ๆ หลายประการที่บ่งบอกถึงความเป็นไปได้นี้ คือ

1. ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ พ่อครัวมืออาชีพที่มีชื่อเสียงระดับโลกหลายคน กล่าวถึงอาหารประจำชาติของเปรูว่าเป็นหนึ่งในอาหารประจำชาติระดับแนวหน้าของโลก ทั้งในด้านการหลากหลายของรายการอาหาร ส่วนประกอบในการปรุง รวมถึงมนต์เสน่ห์ในการปรุงแต่งอาหารอย่างพิถีพิถันของพ่อครัวชาวเปรูแต่ละคน

2. เว็บไซต์ และนิตยสารที่มีบทบาทสูงมากต่อการเดินทางท่องเที่ยวหลายฉบับ ได้ให้ความสำคัญและเจาะลึกถึงคุณภาพและความหลากหลายของอาหารเปรูอย่างต่อเนื่อง อาทิเช่น นิตยสาร "The Economist" ในบทความ "เปรู: แค่เพียงเติมเครื่องเทศ" ฉบับวันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2547 ยกย่องให้อาหารประจำชาติเปรูเป็น 1 ใน 12 อันดับความสำคัญที่สุดของการเดินทางท่องเที่ยว

3. อาหารประจำชาติเปรูได้สร้างชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขานกันมากทุกครั้งที่เข้าร่วมจัดแสดงในเทศกาลอาหารนานาชาติ อย่างเช่น "มาดริดฟิวชั่น"

4. ในส่วนของการเข้าถึงตลาดต่างประเทศนั้น มีผลสืบเนื่องมาจากการเข้าไปตั้งรกรากของชาวเปรูในประเทศต่าง ๆ ทำให้มีกิจการร้านอาหารเปรูเกิดขึ้นตามมา รวมถึงการเปิดร้านอาหารเปรูในรูปแบบแฟรนไชส์ สาขาของภัตตาคารอาหารเปรูระดับสูงและเลิศหรู ในย่านร้านอาหารที่มีชื่อเสียงในเมืองต่าง ๆ อาทิเช่น กรุงกัวเตมา กรุงคาราคัส กรุงโบโกตา นครเม็กซิโก นครปานามา กรุงมาดริด นครซานฟรานซิสโก และในรัฐฟลอริดา

5. มีจำนวนนักเรียนต่างชาติที่กำลังศึกษาอยู่ตามโรงเรียนสอนการประกอบอาหารในประเทศเปรู รวมถึงผู้ที่แสดงความสนใจต้องการไปศึกษาการประกอบอาหารเปรูเพิ่มมากขึ้นทุกปี

6. นักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาเยือนประเทศเปรู ต่างก็ติดอกติดใจในอาหารประจำท้องถิ่นอันเลิศรส และนำความประทับใจต่ออาหารเปรูนี้กลับไปบอกเล่าต่อให้เพื่อนฝูง คนรู้จักในประเทศบ้านเกิดของตนแทบทุกคน

One of the most interesting effects about the boom in Peruvian cuisine is its impact on development and national identity issues: Gastronomy has become a factor of re-affirmation of our national identity, as well as a re-evaluation of local and popular foods and a rescue of agricultural and hydro-biological products. Beyond regional and social distinctions, pride in Peruvian food has increased, becoming a topic of growing interest for many and all.

Gastronomy is becoming in Peru a positive engine for employment and income, and not only in the business of catering facilities. It has opened fields for the development of our agriculture, livestock and fisheries by creating demand for our products in Peru and abroad, becoming a recognized source of attraction for tourism to our country.

Foreign influence on Peruvian cuisine

Peruvian cuisine can be summarized as a fusion of flavours, starting from pre-Columbian and Inca-Quechua times, which has also received substantive contributions through-out the centuries, from Spanish-Moorish, African, Chinese, Italian and Japanese cuisines, giving it a touch of distinction and prominence within the world's most renowned cuisines, such as the French, Italian, Mediterranean, Chinese, Japanese and Thai.

However, it should be noted that the originality of Peruvian food does not rest solely on the adaptation of exogenous cultures and on the culinary customs and infusions mentioned above, but continues to incorporate new influences from other countries, producing exquisite and impeccable new dishes that continue enriching Peruvian cuisine.

ผลของกระแสนิยมในอาหารเปรูที่น่าสนใจมากที่สุดประการหนึ่งก็คือ ทำให้เกิดแรงผลักดันอย่างมากต่อการพัฒนาและการสร้างเอกลักษณ์ของชาติ โดยอาหารประจำชาติเปรูได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการบ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของชาติ รวมไปถึงการพิจารณาทบทวนคุณค่าของอาหารท้องถิ่นที่ได้รับความนิยมสูง และการฟื้นฟูผลผลิตด้านการเกษตรและการเลี้ยงสัตว์น้ำก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในอาหารเปรูเพิ่มมากขึ้น โดยไม่มีอุปสรรคจากความแตกต่างด้านภูมิภาคหรือสังคม และกลายเป็นจุดสนใจของหลาย ๆ คนและในหมู่ชาวเปรูด้วยกัน

ธุรกิจด้านอาหารได้กลายเป็นกลไกเชิงบวกต่อการสร้างงานและสร้างรายได้ในเปรู ซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะในวงการธุรกิจงานจัดเลี้ยงเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อการพัฒนาการเกษตรกรรม การปศุสัตว์ และการประมงของประเทศ ด้วยการสร้างอุปสงค์ของผลิตภัณฑ์ด้านอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ทั้งในเปรูและต่างประเทศ จนกลายเป็นจุดขายสำคัญที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางมายังประเทศเปรู

อิทธิพลจากต่างชาติต่ออาหารเปรู

อาหารเปรูอาจกล่าวโดยรวมได้ว่าเป็นการผสมผสานกันระหว่างรสชาติของอาหารประจำชาติต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ยุคพรีโคลัมเบียน และยุคของเผ่าอินคา-เกชัว ซึ่งมีส่วนร่วมสำคัญมาหลายศตวรรษ จากอาหารประจำชาติสเปน-มัวร์ ออฟริกา จีน อิตาลี และญี่ปุ่น ทำให้อาหารเปรูมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และได้รับการยกย่องให้อยู่ในกลุ่มเดียวกับอาหารชั้นนำทั่วโลกที่รู้จักกันดีทั่วโลก เช่น อาหารฝรั่งเศส อิตาลี เม็กซิโก-เรเนียน จีน ญี่ปุ่น และไทย

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าต้นกำเนิดของอาหารเปรูมิใช่เกิดจากการประยุกต์เอาวัฒนธรรม ศิลปะการประกอบอาหาร และการผสมผสานกันของรสชาติอาหารจากชาติต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ข้างต้นเท่านั้น แต่ยังรับเอาอิทธิพลใหม่ ๆ จากหลากหลายประเทศ มาใช้ในการพัฒนารูปแบบอาหารแนวใหม่ ที่สวยงามไร้ที่ติ ซึ่งจะช่วยให้อาหารเปรูมีการพัฒนาด้านรสชาติและรูปแบบลึกลับน่ารับประทานยิ่งขึ้นตลอดเวลา

Peruvian cuisine in Pre-Columbian times

Before the Europeans arrived, Peru was home to a wide variety of cultures that domesticated and farmed native plant species such as maize, tubers (with two thousand varieties of potatoes) many varieties of yams, cassava, oca, maca; grasses (quinoa, amaranth and canihua) fruits like custard apple, lucuma, pacay, tomato, pumpkin, avocado, passion fruit, elderberry, leguminous such as beans, lima beans, peanuts and a myriad of herbs.

Each of these cultures, all conquered by the Inca Empire, had particular gastronomic characteristics, although there were some commonalities. The main seasonings were herbs, cochayuyo (a type of river algae), salt, and above all, hot pepper, called *uchu*. It was common to prepare dehydrated foods, to prevent decomposition, highlighting the 'jerky', salt beef, and "caui", which is sun-dried oca.

Ancient Peruvians also consumed vast quantities of different type of seafood, and supplemented their diet with meats; ducks, guinea pig (*Cavia porcelus*) and local Andean camels (Alpaca and Llama mainly). In societies of the northern coast, the meat of certain lizards and deer was also prepared and consumed. In the Eastern rainforest societies they were fed on the many species provided by the Amazonian flora and fauna.

อาหารเปรูในยุคพรีโคลัมเบียน

ก่อนที่ชาวยุโรปจะมาถึง เปรูเป็นบ้านเกิดของชนเผ่าพื้นเมืองจำนวนมากที่ตั้งถิ่นฐานและทำการเพาะปลูกพืชพันธุ์ท้องถิ่นอยู่เดิม เช่น ข้าวโพด พืชตระกูลหัว เช่น มันฝรั่งกว่าสองพันชนิด มันเทศหลากหลายชนิด มันสำปะหลัง โอคามาคา หน่อด่าง ๆ เช่น คินัว อามารันธและคาญัว ผลไม้ต่าง ๆ เช่น น้อยหน่า ลูกูมา ปากาย มะเชือเทศ พักทอง โอวคาโด เสาวรส เอลเคอร์เบอร์รี่ พืชจำพวกผัก เช่น ถั่วต่าง ๆ ถั่วลิมา ถั่วลิสงและสมุนไพรนานาชนิด

วัฒนธรรมต่าง ๆ ของชนเผ่าพื้นเมืองเหล่านี้ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากจักรวรรคอินคา ซึ่งมีรูปแบบของการประกอบอาหารการกินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แม้จะมีบางอย่างที่คล้ายคลึงกับวัฒนธรรมอื่น ๆ ก็ตาม โดยมีการใช้เครื่องปรุงรสหลัก ๆ ในการประกอบอาหาร ได้แก่ สมุนไพร โคชายูโย (ตะไคร้แม่น้ำชนิดหนึ่ง) เกลือ และที่ จะขาดเสียไม่ได้ก็คือ พริก ที่เรียกกันว่า อูชู นอกจากนี้ในเปรูมีวิธีการถนอมอาหารไม่ให้เน่าเสีย ด้วยการคังน้ำออกจากอาหาร ซึ่งเป็นวิธีการทำเนื้อเค็ม "เจอร์กี" และโอคาตากแห้ง "คาอูย"

ชาวเปรูโบราณนิยมบริโภคอาหารทะเลมากมายหลายชนิด รวมทั้งเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เป็ด หนูตะเภา (*Cavia porcelus*) และอูรูแห่งท้องถิ่นแอนเดียน (ส่วนใหญ่คือตัวอัลปาก้าและตัวญามา) ชาวเปรูที่อาศัยอยู่ในแถบชายฝั่งทะเลตอนเหนือมีการนำเนื้อกิ้งก่าบางชนิดและเนื้อกวางมาบริโภคด้วย ขณะที่พวกที่อาศัยในเขตป่าฝนทางภาคตะวันออกของประเทศ ก็มีการบริโภคอาหารที่ประกอบจากพันธุ์พืชและสัตว์ป่าอเมซอนหลากหลายชนิด

Since the earliest of times, the ancient Peruvians prepared suck (soups), cooked (carapulcra, for example, is considered the most ancient type of Peruvian stew), made stews with raw sea species marinated with hot pepper, passion fruit and herbs, from where *ceviche* originates, which in prehistoric times had a different Quechua name. They had ways of processing and preparing food: they salted fish, roasted corn (getting the mountain roasted corn, which is so far the simplest and most popular Peruvian "snack") or peeled their grains and dried them (getting *mote* or boiled corn). They also prepared *jerky* - dried, salty and frayed Andean camel meat, and different types of *chuño* - tubers dried and frozen in the open). They cooked in clay pots, and sometimes organized large banquets of meat and vegetable meals from natural earth ovens (*pachamanca*s and *huatias*). They also drank different types of corn beer (*chicha*) and of cassava (manioc beer or *masato*).

Spanish and African influences

Spanish cuisine arrived in Peru with its own mixture of Roman, Jewish and Arabic influence, the latter in turn with Persian influence. With the arrival of the Spanish in Peru in 1532 new culinary traditions and customs, especially with stews and soups, were incorporated. Frying, and the use of dairy products (added to some "chupes" or soups), beef, pork, chicken egg and new poultry, and new crops arrived, which would be essential for the new cuisine, such as onion, lime and garlic which combined with hot pepper would become the main ingredients of many Peruvian dishes. The vine (from which "pisco" originates) and wines also were introduced at the beginning of this period.

ตั้งแต่ยุคแรกเริ่ม ชาวเปรูโบราณมีการทำซูปต่าง ๆ เรียกว่า "ซูก" และสตูว์ที่เก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่ง ชื่อ "การาปูลครา" โดยการหมักสัตว์ทะเลสด ๆ กับพริกหยวก เสาวรส และสมุนไพรรสอันเป็นจุดกำเนิดของเมนู "เซบิเช" ซึ่งในยุคก่อนประวัติศาสตร์นั้นจะมีชื่อเรียกในภาษาเกชัวที่แตกต่างกันออกไป ชาวเปรูโบราณยังมีวิธีการเตรียมอาหารต่าง ๆ หลายรูปแบบ เช่น การทำปลาเค็ม การอบข้าวโพดภูเขา ซึ่งยังคงเป็นอาหารทานเล่นยอดนิยมที่สุดที่ทำได้ง่ายอย่างหนึ่งของเปรู การกระเพาะเปลือกเมล็ดพันธุ์แล้วนำไปทำให้แห้ง เป็น *โมเต้* หรือ ข้าวโพดคั่ว นอกจากนี้ยังมีการทำเจอร์กี้ ซึ่งเป็นเนื้ออุฐแอนเดียนที่ทำเป็นผอยใส่เกลือตากแห้ง และยังมี *ซูญู* อีกหลายชนิดที่ทำจากพืชตระกูลหัวและนำไป แช่แข็ง ในยุคนั้นชาวเปรูประกอบอาหารโดยใช้ หม้อดิน และบางครั้งก็จัดงานเลี้ยงขนาดใหญ่ด้วยอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์และผักที่ใช้เคาอบดินธรรมชาติ (ปาซามังกาสและวาเคียส) รวมถึงเบียร์ข้าวโพด ที่เรียกว่า ชิชา อีกหลายชนิด และเบียร์ที่ทำจากมันสำปะหลัง (Manioc Beer หรือมาซาโต้)

อิทธิพลของอาหารสเปนและแอฟริกัน

อาหารสเปนที่เข้ามายังเปรูนั้นก็เป็นอาหารที่มีส่วนผสมจากอิทธิพลของอาหารโรมัน ยิว และอาหรับ ซึ่งก็ได้รับอิทธิพลมาจากอาหารเปอร์เซียอีกทอดหนึ่ง เมื่อชาวสเปนมาถึงประเทศเปรู ในปี พ.ศ. 2075 ก็ได้นำเอาวัฒนธรรมการปรุงอาหารแบบใหม่ โดยเฉพาะการทำสตูว์และซูปต่าง ๆ เข้ามาผสมผสานกับการวิธีการประกอบอาหารดั้งเดิม มีการประกอบอาหารด้วยการทอด มีการใช้ผลิตภัณฑ์จากนมประกอบการปรุงอาหาร เช่น ใส่เนยในซูป "ซูเปส" บางชนิด การใช้เนื้อวัว เนื้อหมู ไข่ไก่ และสัตว์ปีกชนิดใหม่ ๆ รวมถึงพืชพันธุ์ใหม่ ๆ ในการประกอบอาหารเมนูใหม่ เช่น ใช้หัวหอม มะนาว และ กระเทียม ผสมกับพริก เป็นส่วนผสมหลักในการปรุงรสอาหารเปรูหลากหลายชนิด รวมถึงการทำไวน์จากองุ่น "ปิสโก้" ก็ได้ถือกำเนิดเป็นที่รู้จักกันครั้งแรกในตอนต้นของยุคนี้

The dedication of several Monasteries and nunneries to the kitchen in an environment where there were many sugar plantations (a species also brought by the Spanish) and vast varieties of native fruit, caused a tradition of sweets confectionery, where the **alfajor** (type of cake) stands out, the 'manna' prepared in different varieties, shapes and colours to suit the occasion, as well as dozens of other desserts of the time. African slaves also made their own contributions to the Creole cuisine, introducing the (now) traditional Peruvian 'tamale' and a number of dishes, besides the use of the soft tissues of the meat discarded by the elites, which was generously seasoned to reduce the strong flavour of the meat and cooked on the grill. From this came many of the most representative dishes of the current local food, such as: the "kebabs", "sangrecita" (blood with spices), "cau-cau" (tripe and potatoes), "belly", the "sweetbreads", "chanfainita" (lung), "beef leg with peanuts", "choncholi" (tripes) and "tacu-tacu" (fried beans and rice).

As for desserts, they gave us the tasty "bean brew" of Chincha, a sweet made of canary or black beans, which after being cooked is strained through a sieve, and is seasoned with cinnamon, cloves, sugar, milk and sprinkled with some sesame seeds when served.



Tamal - ตามาเล

โบสถ์และสำนักชีหลายแห่งก็มีส่วนร่วมในการพัฒนาอาหารไปด้วยเช่นกัน เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เป็นไร่อ้อยสำหรับผลิตน้ำตาลที่มีอยู่มากมาย โดยสายพันธุ์อ้อยน้ำตาลนี้ชาวสเปนก็เป็นผู้นำมาเผยแพร่เช่นกัน อีกทั้งสวนผลไม้พื้นเมืองที่มีอยู่คาคคั่น ทำให้เกิดประเพณีการทำขนมหวานหลายอย่างและทำให้ อัลฟาฆอร์ (เค้กชนิดหนึ่ง) เป็นที่รู้จักทั่วไป รวมทั้งการทำขนมหวาน "แมนนา" ในหลายรูปแบบ หลายรูปทรง และสีสันทัน ที่แตกต่างกันออกไปตามโอกาสการใช้งาน เช่นเดียวกับขนมหวานอีกจำนวนมากที่ทำกันในเวลานั้น

ทาสชาวแอฟริกันก็มีส่วนร่วมในการพัฒนาเมนูอาหารซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากตะวันตก (ครีโอล) เช่นกัน อันนำมาซึ่งประเพณีการทำอาหารเปรู "ตามาเล" ในปัจจุบัน และอาหารชนิดอื่น ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย นอกจากนี้ยังมีการใช้เนื้อสัตว์ส่วนที่เหลือจากการปรุงอาหารราคาแพงมาปรุงด้วยเครื่องเทศ เพื่อลดรสชาติที่รุนแรงของเนื้อสัตว์ลงแล้วนำไปย่างจนสุก ซึ่งก็กลายเป็นอาหารท้องถิ่นจานหลักในปัจจุบัน เช่น ชางเกรซิด้า (เลือดกับเครื่องเทศ) เกา เกา (เครื่องในกับมันฝรั่ง) พุง คับอ่อน ชานไฟนิต้า (ปอด) ขาววักกับถั่วลิสง โซนโซลี (เครื่องใน) ทากูทากู (ถั่วทอดและข้าว)

ส่วนของหวานนั้น พวกเขาได้ทำ "ถั่วคัม" แสนร่อยที่เรียกว่า ชินชา ซึ่งเป็นของหวานที่ทำจากถั่วเหลืองหรือถั่วดำ ซึ่งหลังจากสุกแล้วก็ใช้ตะแกรงกรองน้ำออก แล้วนำไปปรุงรสด้วยอบเชย กานพลู น้ำตาล นม แล้วโรยด้วยเมล็ดงาเวลาเสิร์ฟ



Tacu Tacu - ทากูทากู (ถั่วทอดและข้าว)

Chinese Influence

Chinese immigration to Peru, which began in the mid-nineteenth century, and primarily came from the area of Canton, found considerable differences with Peruvian food. The need to eat their own foods created a need to introduce in Peru the cultivation of Chinese vegetables and increase crops of rice needed for the preparation of their food. Their cooking ability favoured the apparition of small Chinese restaurants known in Peru as chifas. The importation of certain spices and Asian food products helped to close the circle needed for the development of the Chinese cuisine in Peru. Thus was formed in our country a distribution network of Asian products that benefited not only Chinese immigrants, but the entire Peruvian society with the introduction of new elements that became part of the Peruvian Creole cuisine. Therefore, our Republican beginnings witnessed the birth of a world of flavours, different from the one inherited by Spain. Peruvian consumers began benefiting from a wide range of vegetables and Chinese (Oriental?) products, which are used to this day in dishes outside their origin.

Over time, the co-existence of the two different gastronomic realities; the Chinese and local was smooth and peaceful one, and a fusion took shape. The original Chinese cuisine went from "steamed" to "fried", with a strong influence in many cases of Creole cuisine. Local and Creole foods benefited from the Chinese technique of 'sauté at high heat', and from the sweet and sour meat flavours, in addition to the use of new herbs and soy sauce. The creation of one of the signature dishes of Peruvian cuisine: the "lomo saltado" (sautéed meat) fits this Chinese influence and eventual co-fusion. But the most notable contribution of the Chinese cuisine was undoubtedly rice. While already consumed since the sixteenth century, it is only after Chinese immigration that rice became popular and became the quintessential Peruvian accompaniment, much to the detriment of bread. The favourite form of rice in Peru is grained rice, not overcooked, and is made with long grain rice, and distanced itself from the Chinese method of preparation in the use of garlic and salt.

อิทธิพลของอาหารจีน

ชาวจีนจากบริเวณมณฑลกวางตุ้ง เริ่มอพยพไปยังเปรูในช่วงกลางศตวรรษที่ 19 ในช่วงแรก ๆ ประสบปัญหาด้านความแตกต่างที่ชัดเจนของรสชาติอาหารเปรู จากความคุ้นเคยเดิม ทำให้ชาวจีนเหล่านี้ นำพืชผักและพันธุ์ข้าวของจีนมาทำการเพาะปลูกในเปรู เพื่อใช้ประกอบอาหาร ด้วยความสามารถในการประกอบอาหารนี้เอง ส่งผลให้เกิดร้านอาหารจีนเล็ก ๆ ในเปรู รู้จักกันในนาม "ชีฟาส" และ ความสำคัญของเครื่องเทศในการใช้ปรุงรสอาหารจีนและผลิตภัณฑ์อาหารเอเชียบางชนิดนี้เอง จึงช่วยทำให้ธุรกิจอาหารจีนในเปรูไม่ปิดกั้นอยู่แค่เฉพาะสำหรับชนชาวจีนในเปรูเท่านั้น แต่ยังขยายและสร้างประโยชน์ต่อสังคมชาวเปรูโดยรวม ด้วยการนำวัตถุดิบใหม่ ๆ เหล่านี้มาใช้ในอาหารเปรูแบบครีโอล ด้วยเหตุนี้ในช่วงเริ่มต้นของการก่อตั้งสาธารณรัฐเปรู จึงเกิดโลกแห่งอาหารรสชาติใหม่ๆ ซึ่งต่างจากที่เคยได้รับมาจากสเปน ชาวเปรูจึงได้รับประโยชน์จากการใช้พืชผักนานาพันธุ์และผลิตภัณฑ์ประกอบอาหารจากประเทศจีนมาใช้ปรุงอาหารเปรูตั้งแต่นั้นมา

เมื่อเวลาผ่านไป เกล็ดขนของอาหารจีนและอาหารเปรูที่แตกต่างกัน ก็เริ่มมี "การผสมผสาน" กันมากขึ้น เช่น เดิมอาหารจีนใช้วิธีการนึ่งก็หันมาทอดอย่างอาหารครีโอลที่ได้รับอิทธิพลจากสเปนหลายเมนู ส่วนอาหารท้องถิ่นของเปรูและอาหารครีโอล ต่างก็หันมาใช้เทคนิคการผัดไฟแรงของจีน และการปรุงอาหารเนื้อสัตว์ด้วยรสชาติเปรี้ยวหวาน นอกจากนั้นยังมีการใช้สมุนไพรใหม่ ๆ และซอสถั่วเหลือง หนึ่งในเมนูอาหารที่จัดว่าเป็นสัญลักษณ์ของอาหารประจำชาติเปรู ชื่อ "โลโมซัลตาโด" (เนื้อผัด) ก็ยังมีส่วนได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน ก่อนแล้วผสมผสานกลมกลืนกันเป็นหนึ่งเดียวในที่สุด แต่สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุดโดยไม่มีข้อสงสัยในเรื่องอิทธิพลของอาหารจีนก็คือข้าว ซึ่งเดิมชาวเปรูก็มีการรับประทานข้าวมานานตั้งแต่ในศตวรรษ ที่ 16 แต่เพิ่งจะนิยมรับประทานข้าวจนกลายเป็นอาหารหลักของชาวเปรูหลังจากที่ชาวจีนได้อพยพเข้ามาในเอง ทำให้ขนมปังเริ่มเสื่อมความนิยมไป ทั้งนี้ ลักษณะของข้าวที่เป็นที่ชื่นชอบในเปรู คือ ข้าวขาวที่ไม่สุกมากจนเกินไป มีเมล็ดข้าวยาว ซึ่งแตกต่างจากวิธีการหุงข้าวของชาวจีนที่ใช้กระเทียมและเกลือ

On the other hand, Chinese dishes such as fried rice, Wonton soup, sauté noodles and the 'airport,' have become national dishes in their own right and are savoured and acclaimed by the Peruvian palate.

In recent years interesting new introductions to traditional Chinese dishes have been made, especially with products from the Andean region of Peru such as the guinea pig, which has come to modify dishes like Chijaukay, renamed as Chijaucuy. In this regard, the ancient chifas in the Lima area of Capon are those leading the way.

The Italian influence

Italian cuisine, which is well known throughout the world and infinitely varied, has exercised an important influence on Peruvian cuisine as well, fusing with it and popularizing the consumption of pasta and spinach pie. Between 1840 and 1880, following the rise of Italian immigration to Peru -particularly from Liguria- they opened food service businesses, eateries, chinganas (stores where cheap liquors are sold and consumed), grocery stores, bakeries and some bars which spread their culinary customs. Later, they began to cultivate vegetable gardens with various species. This resulted in the emergence and spread of new fresh vegetables such as kale, spinach, cauliflower, broccoli, eggplant, beetroot and basil, amongst others. In more recent influence, i.e. in the last 50 years, the Milanese panettone and Neapolitan pizza have become popular.

ในขณะเดียวกัน อาหารจีน เช่น ข้าวผัด เกี๊ยวน้ำ หมี่ผัด และ 'airport' ก็ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารประจำชาติและเป็นที่คุ้นเคยของชาวเปรูไปแล้ว

ไม่กี่ปีที่ผ่านมา ได้มีการประกอบอาหารจีนเมนูใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ โดยเฉพาะประเภทที่ใช้ผลผลิตจากเขตเทือกเขาแอนดีสของเปรู เช่น หนุตะเกา ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปโฉมของอาหารไปมาก ดังเช่น ชิเฆาคาย ที่เปลี่ยนชื่อเป็น ชิเฆากุย ซึ่งร้านอาหารจีนเล็ก ๆ ในย่านคาปอนของกรุงลิมาเป็นผู้ริเริ่มประกอบอาหารประเภทนี้ขึ้นก่อน

อิทธิพลของอาหารอิตาเลียน

อาหารอิตาเลียนที่รู้จักกันดีทั่วโลกและมีการพัฒนาให้เกิดความหลากหลายอย่างไม่มียึดจำกัดก็เข้ามามีอิทธิพลสำคัญต่ออาหารเปรูเช่นกัน โดยการผสมผสานเข้ากับอาหารประจำชาติเปรูและสร้างความนิยมในหมู่ชาวเปรูให้รู้จักการรับประทานพาสต้าและพายผักโขมในช่วงปีพ.ศ. 2383 - 2423 คิคคามมาด้วยการอพยพของชาวอิตาเลียนเข้ามา ยังประเทศเปรูเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะจากเมืองลิวเรีย ซึ่งพวกเขาได้เข้ามาทำธุรกิจบริการด้านอาหาร เรื่องของกิน ชิงกานาส (ร้านขายเหล้าราคาถูก) ร้านขายของชำ ร้านขนมปัง และบาร์บางแห่ง ที่มีส่วนช่วยขยายวัฒนธรรมการประกอบอาหารอิตาเลียนให้แพร่หลายเป็นที่รู้จักในวงกว้างขึ้น ต่อมาชาวอิตาเลียนได้เริ่มเพาะปลูกพืชผัก สายพันธุ์ที่ต่างออกไป ส่งผลให้มีการใช้ผักสดชนิดใหม่ นอกเหนือจากผักท้องถิ่นอื่น ๆ ในการประกอบอาหารมากขึ้น เช่น กะหล่ำปลี ผักโขม กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ มะเขือ บัทรูดและกะเพรา และอีกหลากหลายชนิด อิทธิพลที่เห็นได้ชัดเจนจากอาหารอิตาเลียนที่เกิดขึ้นในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา นี้ ก็คือ panettone อาหารเส้นชนิดหนึ่งขอมิลาน และพิซซ่าของเนเปิลส์ ได้กลายเป็นอาหารที่นิยมแพร่หลายอย่างมากในหมู่ชาวเปรูไปแล้ว



Tallarín Verde- *green noodles* - หมี่หยด

Similar to what had and has been happening with Chinese food, is the case of the Italian cuisine based in Peru, which in turn has been influenced by traditional Peruvian Creole food, so much so that new dishes been developed that are no longer considered Italian, but Peruvian, since some ingredients have been removed and supplanted by and with others.

For example, spaghetti in basil sauce is the typical dish of Liguria, in northern Italy. In Peru they are simply called green noodles. The Ligurian prepare them with basil, vegetables and a nut that is the fruit of an Italian pine species. The Peruvian added spinach and removed the nut. The Italian dish uses Sardinian and parmesan cheese; the Peruvian Creole made use of fresh cream cheese. On the other hand, in Italy it is usual to eat it in small quantities and as an appetizer; but in Peru it is the main course. Finally, an Italian would never dare eat it with a piece of meat or a fried egg. The green noodle with breaded beef or chicken steak is one of the icons of the so-called Italian Peruvian fusion cuisine.

The same goes with spaghetti Bolognese, in Italy they eat it only with tomato sauce, while in Peru, they baptize red spaghetti with meat sauce and they add a piece of chicken. Or, the minestrone (which transformed from an elegant and thin soup and became a strong dish with noodles, corn, lima beans, squash, cassava, and whatever there is in the pantry).

Today we also enjoy tenacious mergers of ravioli with roast beef, chicken chilli and even mixtures in which you add sautéed beef, with well-known Chinese influence, making it into a tri-continental fusion stew.

การเข้ามาลงหลักปักฐานในเปรูของอาหารอิตาเลียนนั้นคล้ายคลึงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับอาหารจีนและในทางกลับกันอาหารอิตาเลียนก็ได้รับอิทธิพลของอาหารเปรูครีโอลเข้าไประมาดเช่นกัน จนกระทั่งไม่มีเค้าให้เห็นเลยว่าเคยเป็นอาหารอิตาเลียนมาก่อน และในที่สุดก็ถูกกลืนเป็นหนึ่งในอาหารเปรูไปโดยปริยาย เพราะเครื่องปรุงบางอย่างที่ใช้ในอาหารอิตาเลียนถูกตัดออกแล้วใส่เครื่องปรุงรสอย่างอื่นของอาหารเปรูเข้าไปแทน

ตัวอย่างเช่น สเปากเก็ตต์ในซอสกะเพราเป็นหนึ่งในอาหารประจำท้องถิ่นของเมืองลิกูเรียทางตอนเหนือของประเทศอิตาลี ในเปรูเรียกอาหารชนิดนี้ง่าย ๆ ว่าบะหมี่เขียว ชาวลิกูเรียประกอบอาหารชนิดนี้จากกะเพรา ผักชนิดต่าง ๆ และลูกนัทที่เป็นผลของต้นไม้ในอิตาลี ส่วนชาวเปรูใส่ผักโขมลงไปแล้วตัดลูกนัทออกชาวอิตาเลียนใช้ชีสซาตินีเยนและชีสพาร์เมซันในขณะที่อาหารเปรูครีโอลใช้ครีมชีสสดนอกจากนี้โดยทั่วไป ชาวอิตาเลียนจะรับประทานอาหารชนิดนี้ในปริมาณน้อย ๆ เสมือนเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยแต่ชาวเปรูนับรับประทานเป็นอาหารจานหลักข้อแตกต่างสุดท้ายก็คือชาวอิตาเลียนจะไม่รับประทานอาหารชนิดนี้ร่วมกับเนื้อสัตว์หรือไข่ดาวขณะที่บะหมี่เขียวกับ เนื้อวัวชุบเกล็ดขนมปังทอดหรือสติกโกโก้ได้ รับประทานยอมรับเป็น หนึ่งในอาหารที่เรียกกันว่า อาหารฟิวชั่น "อิตาเลียน-เปรู"

เช่นเดียวกับสเปากเก็ตต์ โบโลญีส ในอิตาลีจะบริโภคร่วมกับซอสมะเขือเทศเท่านั้น แต่ในเปรูจะราดเส้น สเปากเก็ตต์แดงด้วยซอสเนื้อและเพิ่มเนื้อไก่ หรือ มินัสโตรนี (ที่เปลี่ยนซูปมะเขือใส ๆ มาเป็นซูปข้นใส่เส้น พาสต้า ข้าวโพด ถั่วลิมา พริก มันสำปะหลัง และอะไรก็ตาม ที่มีอยู่ในตู้อาหาร)

ทุกวันนี้ ชาวเปรูยังได้เพลิดเพลินไปกับรสชาติ โอชาจากการผสมผสานกันของราวีโอลีกับเนื้อวัวอบ ไก่เผ็ด และแม้แต่ส่วนผสมที่มีเนื้อวัวผัด ซึ่งเป็นอิทธิพลมาจากการทำอาหารจีนที่เลื่องชื่อ เกิดเป็นเมนูสตูว์ใหม่แบบลูกผสมโครทวีป

The Japanese influence

Japanese migration in the late nineteenth century significantly impacted the Peruvian seafood cuisine. As a coastal tradition and culture, the main diet there was marinated fish and with it marine products began to be re-assessed and re-appreciated, since at the time beef and poultry were more favoured on the table.

Different cuts and very neat Japanese techniques in the presentation of the dishes and in the preparation of the seafood, joined Peruvian sauces and ways of preparation and thus a new culinary dimension was born in Peru. For example, the "mixture" of the Japanese *sashimi* and the Peruvian ceviche, which is called the "tiradito", was born.

When the Japanese arrived in Peru they had to adapt their cuisine to the local ingredients available. They looked for alternative ingredients for those products they could not find, such as a Japanese potato which was replaced by a Peruvian one and Japanese hot mustard replaced by turnips. They also started including the use of hot pepper and pisco. From this contact between the two culinary cultures, the "Nikkei" cuisine was born, a fusion cuisine in which its ingredients, oriental and Peruvian flavours are mixed, and in which techniques and cooking methods typical of Japan are used. What is certain is that today the Nikkei cuisine has its own identity, different from the Japanese cuisine. Nikkei cuisine has become a real "boom" in the varied and delicious Peruvian cuisine.

Historians argue that there are many influences on the Japanese sashimi in "ceviche", "seviche", or even "sebiche", which was declared as Peru's Cultural Heritage and has evolved over the centuries into the dish we know today.

อิทธิพลของอาหารญี่ปุ่น

การอพยพเข้ามายังเปรูของชาวญี่ปุ่นในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่ออาหารทะเลของเปรู ซึ่งเปรูเองก็เป็นประเทศติดชายฝั่งทะเล และตามขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมแล้ว อาหารหลักของชาวเปรู ก็คือปลาเค็ม และผลิตภัณฑ์อาหารจากทะเล ซึ่งเริ่มกลับมาได้รับความสนใจและเป็นที่ชื่นชอบอีกครั้ง หลังจากเดิมทีบนโต๊ะอาหารจะเห็นแต่คนสั่งอาหารที่ประกอบจากเนื้อวัวและเนื้อสัตว์ปีก

วิธีการแล่ปลาที่ไม่เหมือนใคร ตลอดจนเทคนิคที่สดแสนปราณีตในการประกอบ และตกแต่งอาหาร ของชาวญี่ปุ่นโดยเฉพาะกับการปรุงอาหารทะเล เมื่อผสมผสานกับซอสและวิธีการปรุงอาหารของชาวเปรูแล้ว ก็ทำให้เกิดเป็นมิติใหม่ในการปรุงอาหารขึ้นในเปรู ยกตัวอย่างเช่น การผสมผสานของ *ซาซิมิ* ของญี่ปุ่นและ *เซบิเช่* ของเปรู เกิดเป็นอาหารเมนูใหม่ที่เรียกว่า "ติราดิโต"

เมื่อชาวญี่ปุ่นเข้ามาอยู่ในประเทศเปรู พวกเขาต้องปรับเปลี่ยนส่วนประกอบในการปรุงอาหารของคนให้เข้ากับวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นในขณะนั้น เนื่องจากไม่สามารถหาวัตถุดิบดั้งเดิมได้ เช่น มันฝรั่งของเปรูแทนมันฝรั่งของญี่ปุ่น และหันมาใช้ หัวไชเท้าแทนวาซาบิ

ชาวญี่ปุ่นในเปรูยังเปลี่ยนมาใช้พริกและเหล้าปิสโก้เป็นเครื่องปรุงรสอีกด้วย ซึ่งผลจากการผสมผสานกันระหว่างศิลปะการทำอาหารของทั้งสองวัฒนธรรมที่ต่างกันนี้ ทำให้เกิดอาหารประเภทใหม่ที่เรียกว่า "นิคเคอิ" ซึ่งเป็นอาหารฟิวชั่นที่รวมส่วนผสมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นรสชาติแบบเอเชียและเปรูเข้าด้วยกัน แถมยังได้เทคนิคและกรรมวิธีการประกอบอาหารต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่นเข้าไปด้วย ทำให้อาหารแบบนิคเคอิมิ เอกลักษณ์เป็นของตัวเอง แตกต่างจากอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิม และได้รับความนิยมอย่างมากมาย ไม่แพ้อาหารเปรูเมนูอื่นๆ ที่ทั้งแสนอร่อยและมีให้เลือกรับประทานอย่างหลากหลาย

นักประวัติศาสตร์ต่างโต้แย้งกันถึงอิทธิพลจากอาหารซาซิมิของญี่ปุ่นที่มีในอาหาร "เซบิเช่" หรือ "เซบิเช่" นั้นอย่างมาก เมื่อได้รับการยกย่องเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาวเปรู ซึ่งผ่านการพัฒนาเปลี่ยนแปลงมากกว่าหลายศตวรรษจนมาเป็นอาหาร เซบิเช่ ที่ทุกคนรู้จักกันในทุกวันนี้

Sources (Texts and photos) :

Acurio, Gastón. 2002 Perú una Aventura Culinaria.
Balbi, Mariella. 2002 Los Chifas en el Perú Fundación Felipe Antonio Custer. 2000 El arte de la cocina peruana.
Guardia, Sara Beatriz. 2002 Una fiesta del sabor El Perú y sus Comidas.
Olivas Weston, Rosario. 1996 La cocina en el Virreinato del Perú. Ed.
Sison de Porras de la Guerra, Josie. 1994 El Perú y sus manjares
Stanbury, Jorge. 1994 La gran cocina peruana.
Vega, Juan José. 1993 La influencia morisca y morisca: tres casos específicos en Cultura, identidad y cocina en el Perú

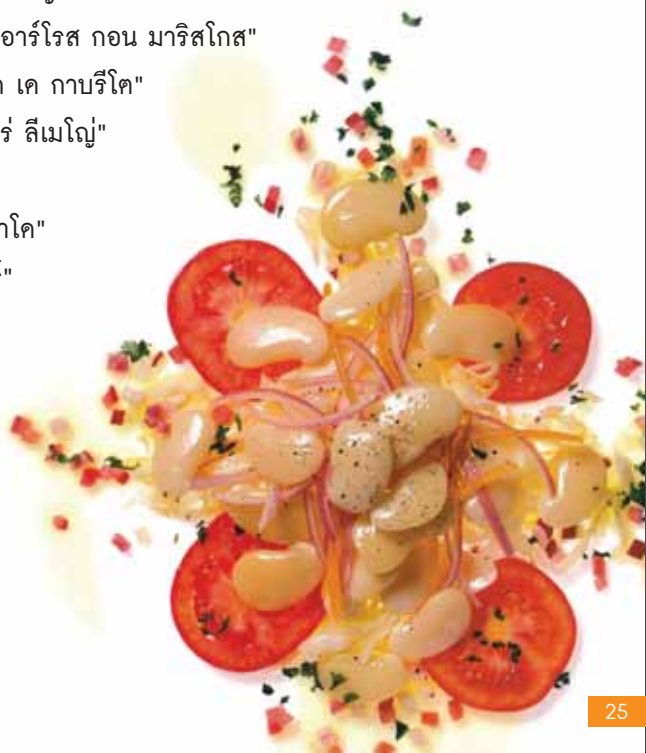
ที่มา (บทความและรูปภาพ)

เปรู: การผจญภัยในโลกอาหาร Acurio, Gastón. 2002 Perú una Aventura Culinaria.
ภัตตาคารจีนในเปรู Balbi, Mariella. 2002 Los Chifas en el Perú
ศิลปะการทำอาหารเปรู Fundación Felipe Antonio Custer. 2000 El arte de la cocina peruana.
เทศกาลแห่งรสชาติอาหารเปรู Guardia, Sara Beatriz. 2002 Una fiesta del sabor El Perú y sus Comidas.
ครัวในเขตอุปราชแห่งเปรู Olivas Weston, Rosario. 1996 La cocina en el Virreinato del Perú. Ed.
เปรูและความอร่อยกลมกล่อม Sison de Porras de la Guerra, Josie. 1994 El Perú y sus manjares
อาหารดีดีของเปรู Stanbury, Jorge. 1994 La gran cocina peruana.
อิทธิพลของแขกมัวร์ต่อเปรู โดยเฉพาะด้านวัฒนธรรม อัตลักษณ์และการครัว Vega, Juan José. 1993 La influencia morisca y morisca: tres casos específicos en Cultura, identidad y cocina en el Perú



Photos and Recipes From 'The Art of Peruvian Cuisine' (ศิลปะแห่งอาหารเปรู) "Tony Custer"

1. Ceviche "เซบิเช"
2. Causa "เกาซ่า"
3. Choros a la Chalaca "โชโรส อา ลา ชาลากา"
4. Parihuella "ปารีเวลล่า"
5. Papa Rellena "ปาปา เรญีน่า"
6. Rocoto Rolleno "โรโกโต โรเลโน"
7. Ají de Gallina "อาจี เด กาญีน่า"
8. Arroz con Mariscos "อาร์โรส กอน มาริสโกส"
9. Seco de Cabrito "เซโก เด กาบรีโต"
10. Supriro Limeño "ซูปริโร่ ลีเมญู"
11. Alfajores "อัลฟาฆอเรส"
12. Encanelado "เอ็นกันเนลาโด"
13. Pisco Sour "ปิสโก้ ซาวร์"





Ceviche (เซบิเช่)

Ingredients :

- 2 lb. white fish
- 1 cup of lime juice
- 1 clove of crushed garlic
- 2 red peppers, diced
- 2 finely diced jalapeno peppers (to your preference)
- salt and pepper to taste
- 1 large onion, finely chopped
- Bunch of finely chopped cilantro
- 2 lettuce leaves per plate
- 12 to 16 corn on the cobs cut into 2-inch pieces, cooked as usual
- 3 or 4 sweet potatoes, boiled and peeled
- 6 to 8 lemons cut in half and placed in center of table

Preparation :

1. Wash and de-bone fish and cut in 1/2-inch chunks.
2. Season with lemon juice, garlic, salt and pepper. Let it marinate for 1/2 hour.
3. Add onion, jalapeno and red pepper and cilantro. Marinate for 1 more hour.
4. Serve on a bed of lettuce and add two pieces of corn on the cob and a portion of the sweet potatoes.

ส่วนประกอบ :

- | | | |
|---------------------------|---------|-----------------|
| • ปลาเนื้อขาว | 2 | ปอนด์ |
| • น้ำมะนาว | 1 | ถ้วย |
| • กระเทียมบด | 1 | กลีบ |
| • พริกหยวกแดง | 2 | ลูก หั่นลูกเต๋า |
| • พริกหวาน | 2 | ลูก หั่นลูกเต๋า |
| (แล้วแต่ความชอบ) | | |
| • เกลือและพริกไทย | | |
| • หอมหัวใหญ่ | 1 | หัว สับละเอียด |
| • ผักชีสับละเอียด | 1 | มัด |
| • ผักกาด | 2 | ใบ ต่อจาน |
| • ข้าวโพดสุก | 12 - 16 | ฝัก |
| ตัดเป็นชิ้นละ 2 นิ้ว | | |
| • มันฝรั่งต้มและปอกเปลือก | 3-4 | หัว |
| • มะนาวผ่าครึ่ง | 6 - 8 | ชิ้น |
| วางไว้กลางโต๊ะ | | |

วิธีการทำ :

1. ล้างและแยกก้างออกจากปลาและตัดชิ้นละครึ่งนิ้ว
2. ปูรสด้วยน้ำมะนาว กระเทียม เกลือ และพริกไทย หมักไว้ครึ่งชั่วโมง
3. ใส่หอมหัวใหญ่ พริกหวาน และพริกหยวก และผักชี หมักไว้อีกหนึ่งชั่วโมง
4. เสิร์ฟพร้อมกับผักกาด และใส่ข้าวโพดที่ตัดแล้วสองชิ้น กับมันฝรั่งพอประมาณ



CAUSA เกาซ่า

Ingredients :

- 2 lb (1 kg) yellow potatoes
- 1/2 cup vegetable oil
- 2 small fillets sea bass
- 2 red onions, finely chopped
- 1/4 cup vinegar
- **Ají amarillo** paste
- Juice of 1 key lime
- Juice of 1 orange
- Salt

For the fillings :

- 1 avocado
- 1 cup mayonnaise
- 2 cups cooked corn kernels mixed with mayonnaise
- Juice of 1 key lime

To serve :

- 1 dz. cooked crayfish tails
- Lettuce leaves

ส่วนผสม :

- | | | |
|--------------------|-----|---------------|
| • มันฝรั่งสีเหลือง | 2 | ปอนด์ (1 กก.) |
| • น้ำมันพืช | 1/2 | ถ้วย |
| • เนื้อปลากะพง | 2 | |

ไส้เกาซ่า :

- | | | |
|-------------------|---|------|
| • อะโวคาโด | 1 | ผล |
| • มายองเนส | 1 | ถ้วย |
| • เมล็ดข้าวโพดสุก | | |
| • คลุกมายองเนส | 2 | ถ้วย |
| • น้ำมันมะนาวปั่น | 1 | ผล |

เสิร์ฟ :

- | | | |
|-------------|----|-----|
| • หางกุ้ง | 12 | หาง |
| • ผักกาดหอม | | |

Preparation :

Scrub the potatoes and place them in a large pot with plenty of salted water. Bring to a boil and cook until tender; about 15-20 minutes.

Meanwhile, place onion to marinate in a small bowl, with the vinegar and 1 tsp salt until it turns a rosy pink color. Strain the potatoes well and when they are cool enough to handle, peel and mash them finely by pressing them through a fine mesh sieve with the back of a spoon. Alternatively you can use a ricer. Add vegetable oil, key lime juice, **ají amarillo** paste and salt and mix thoroughly until all ingredients are well incorporated.

Poach sea bass fillets and put to one side to cool. Slice the avocado and sprinkle with a little key lime juice and salt. Drain the onion well and combine with the **Ají amarillo** paste to taste and with the orange juice. Set aside. Lightly oil and line a 10 in- (25 cm-) rectangular loaf pan or mold with plastic wrap. Line the base of the mold with a layer of the potato mixture, pressing down lightly and leveling with the back of a spoon. Spread a thin layer of mayonnaise on top. Spoon in the corn kernel mixture and add another layer of potato.

Spread another thin layer of mayonnaise on top of the potato layer. Layer the avocado slices on top and cover with another even layer of potato. Cover with the poached fish, spread with a fine layer of mayonnaise and finally top with another layer of potato. Chill in the refrigerator for at least one hour until ready to use.

To serve, invert onto a bed of lettuce leaves, unmold and top with the onion mixture. Garnish with cooked crayfish tails.

วิธีทำ :

ขูดผิวมันฝรั่งและคัมในหม้อใหญ่ที่ใส่น้ำเค็มปริมาณมากจนสุกและนุ่ม ประมาณ 15-20 นาที ในขณะที่เย็นในสัปดาห์หอมแดงกับน้ำส้มสายชูหมักและเกลือ 1 ช้อนชาในชามขนาดเล็กจนเป็นสีคอกกุดหลายชมพู สะเด็ดน้ำมันฝรั่งให้ดี เมื่อมันฝรั่งเย็นพอที่จะจับได้แล้ว ใช้หลังช้อนบดให้ละเอียดผ่านกระชอนหรือใช้เครื่องอক্তিได้ใส่น้ำมันพืช น้ำมันาวแป้น น้ำพริกเปรู และเกลือ ผสมทั้งหมดจนรวมเป็นเนื้อเดียวกัน

ทอดเนื้อปลากระพง วางลงด้านหนึ่งให้เย็น หั่นอะโวคาโดและโรยด้วยน้ำมันาวและเกลือเล็กน้อย สะเด็ดน้ำหัวหอมแดงใส่น้ำพริกเปรู ผสมกับน้ำส้มเพื่อเพิ่มรสชาติ พักไว้ ทาน้ำมันเล็กน้อยแล้ววางแผ่นขนาด 10 นิ้วหรือพลาสติกสำหรับห่ออาหารรองด้านล่างส่วนผสมของมันฝรั่งกลงเบา ๆ และปรับระดับด้วยหลังช้อน ปาดมายองเนสบาง ๆ ที่ด้านบนใส่ส่วนผสมเมล็ดข้าวโพดและใส่ชั้นของมันฝรั่งบดอีกชั้นหนึ่ง

วางอะโวคาโดที่ผ่านแล้วไว้ด้านบนและซ้อนด้วยชั้นของมันฝรั่งบดอีกชั้นหนึ่ง ทับด้วยเนื้อปลาทอดและปาดหน้าด้วยมายองเนส ชั้นบนสุดเป็นมันฝรั่งอีก แซ่ดูเย็นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงก่อนพร้อมใช้งาน

เวลาเสิร์ฟ เทออกจากพิมพ์คว่ำลงใบผักกาดหอม โรยด้านบนด้วยส่วนของหัวหอมแดงและหางกุ้ง



CHOROS A LA CHALACA

โชโรส อา ลา ชาลาคา

Ingredients :

- 1 dz. Mussels
- 1 red onion, chopped as finely as possible
- 1/4 cup seeded and finely diced rocoto
- 1 tbsp freshly chopped parsley
- 1/2cup peeled, seeded and finely diced tomato
- 1/2cup fresh corn kernels, cooked
- 1 tbsp aji amarillo paste
- 1 tbsp vegetable oil
- Juice of 5 key limes
- Salt and pepper

ส่วนผสม :

- หอยแมลงภู่ 1 โหล
- ต้นหอมสับละเอียด 1 ต้น
- ผลโรโกโต้ เอาเมล็ดออก
หั่นสับเลี่ยมลูกเต๋า 1/4 ถ้วย
- ผักชีฝรั่งสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศปอกเปลือกเอาไส้ออก
หั่นสับเลี่ยมลูกเต๋า 1/2 ถ้วย
- เมล็ดข้าวโพดคั่วสุก 1/2 ถ้วย
- น้ำพริกเปรู 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันนาวแป้น 5 ผล
- เกลือและพริกไทย

Preparation :

Discard any mussels that are not tightly closed. Remove beards (fibrous fringe) with a small sharp knife and rinse mussels very thoroughly under cold running water, scrubbing with a brush to remove any grit or mud. Drain.

Steam mussels gently, removing from steamer as they open to prevent overcooking, discarding any that do not open. Allow to cool.

Place mussels on the half shell on a serving platter.

In a small bowl combine the onion, **rocoto**, tomato, parsley, corn kernels, key lime juice, **aji Amarillo** paste and salt and pepper.

Add the oil and mix all ingredients thoroughly. Leave for five minutes to let the flavors develop.

Check and adjust seasonings if necessary and then place 1 tablespoonful on top of each mussel.

Add a few more drops of key lime juice to taste and serve immediately.

Tip :

When buying mussels always check that the shells are tightly closed. Shells should be uncracked and unbroken and the mussels should have a pleasant sea smell. Do not store in the refrigerator for any longer than 24 hours. You can also soak the mussels in a solution of salt water for a couple of hours to ensure that all grit and sand is removed.

การจัดเตรียม :

เลือกหอยที่กาบปิดไม่สนิททั้ง คัดหมวดของหอยออกด้วยมีคมขนาดเล็ก ล้างหอยให้สะอาด ด้วยปล่อยให้น้ำเย็นไหลผ่าน ขัดเปลือกหอย ด้วยแปรงเพื่อเอากรวดทรายหรือโคลนออก ฝั่งให้แห้ง

นึ่งหอยแมลงภู่ด้วยไฟอ่อน เมื่อ กาบหอย เปิดให้เอาออกจากที่นึ่งเพื่อไม่ให้ หอยสุกเกินไป ส่วนหอยที่กาบไม่เปิดให้ทิ้งไป จากนั้นปล่อย ให้เย็น

จัดตัวหอยลงบนกาบที่แบ่งครึ่งไว้ และวาง บนจานเสิร์ฟ

ผสมเครื่องที่เตรียมไว้ลงในซาม โบเล็ก มี หัวหอม โรโกโต้ มะเขือเทศ ผักชีฝรั่ง เมล็ดข้าวโพดคั่ว น้ำมันงาแป้น น้ำพริกเปรู เกลิโอและพริกไทย เติมน้ำมันในส่วนผสมทั้งหมด ทิ้งไว้ห้านาทีเพื่อให้รสชาติเข้ากัน

ชิมและเติมรสชาติที่ต้องการแล้วตักส่วนผสม ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะพูนราวด้านบนของหอย แต่ละตัวที่วางอยู่ในกาบในจานเสิร์ฟ เหยาะน้ำมันงาเดิมอีก 2-3 หยดเพื่อเพิ่มรสชาติ และ เสิร์ฟทันที

เคล็ดลับ :

เมื่อซื้อหอยต้องเลือกตัวที่เปลือกหอยปิดสนิทเสมอและไม่ควรมีรอยแตก เนื้อหอยควรมีกลิ่นหอมสด ไม่เก็บหอยไว้ในตู้เย็นนานกว่า 24 ชั่วโมง คุณสามารถแช่หอยในน้ำเกลือบสองสาม ชั่วโมงเพื่อให้แน่ใจว่ากรวดและทรายหลุดออกไป



PARIHUELA ปาริเวล่า

Ingredients :

- 1/4 cup vegetable oil
- 1 large red onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, crushed
- 2 plum tomatoes, peeled, seeded and finely chopped
- 2 tbsp **aji amarillo** paste
- 2 tbsp **aji panca** paste
- 1 tsp dried oregano
- 1 bay leaf
- 1/2 cup dry white wine
- 6 cups fish stock
- 6 small slices of sea bass or any other firm white fleshed fish
- 1 lb (1/2 kg) peeled and cleaned crayfish tails
- 1 dozen scallops
- 1 dozen mussels, cooked
- 1 cup cleaned squid, cut in rings
- 1/4 cup Pisco
- Juice of 1 key lime
- Salt and pepper

ส่วนผสม :

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------------------|---|----|-----------|-----|------|---------------|---|------|--|---|----------|--------------------------------------|---|------------------|------------|---|-----|-----------------|---|-----|-----------------------|---|------|----------|-----|------|----------------|---|-----|-------------------|--|--|
| • น้ำมันพืช | 1/4 | ถ้วย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • ต้นหอมใหญ่สับ | 1 | ต้น | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • กระเทียมบด | 3 | กลีบ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • มะเขือเทศพลัมปอกเปลือก
เอาเมล็ดออกและสับ | 2 | ลูก | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • น้ำพริกเปรู | 2 | ช้อนโต๊ะ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • น้ำพริกเปรู | 2 | ช้อนโต๊ะ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • ออริกาโนแห้ง | 1 | • ใบกระวาน | 1 | ใบ | • ไวน์ขาว | 1/2 | ถ้วย | • น้ำสต็อกปลา | 6 | ถ้วย | • เนื้อปลากะพงหรือ
ปลาสีขาวที่เนื้อแน่น | 6 | ชิ้นเล็ก | • หางกุ้งปอกเปลือกและ
ทำความสะอาด | 1 | ปอนด์ (1/2 กก) | • หอยเชลล์ | 1 | โหล | • หอยแมลงภู่สุก | 1 | โหล | • ปลาหมึกหั่นเป็นแว่น | 1 | ถ้วย | • ปิสโก้ | 1/4 | ถ้วย | • น้ำมะนาวปั่น | 1 | ลูก | • เกลือและพริกไทย | | |
| • ใบกระวาน | 1 | ใบ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • ไวน์ขาว | 1/2 | ถ้วย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • น้ำสต็อกปลา | 6 | ถ้วย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • เนื้อปลากะพงหรือ
ปลาสีขาวที่เนื้อแน่น | 6 | ชิ้นเล็ก | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • หางกุ้งปอกเปลือกและ
ทำความสะอาด | 1 | ปอนด์ (1/2 กก) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • หอยเชลล์ | 1 | โหล | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • หอยแมลงภู่สุก | 1 | โหล | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • ปลาหมึกหั่นเป็นแว่น | 1 | ถ้วย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • ปิสโก้ | 1/4 | ถ้วย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • น้ำมะนาวปั่น | 1 | ลูก | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • เกลือและพริกไทย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Preparation :

In a large pan, heat the oil over medium heat and fry the garlic for just a few seconds. Be careful not to let it brown. Add the onion and continue cooking for 4 to 5 minutes or until the onion is completely translucent and just starting to turn golden.

Add the tomato and **ají amarillo** and **ají panca** pastes, bay leaf, oregano and salt and pepper and cook for another 2-3 minutes, stirring.

Add the wine. Bring the mixture to a boil, lower the heat and simmer until nearly all the liquid has evaporated.

Then add the stock, bring back to a boil and add first the fish, then the crayfish tails and squid rings and finally the scallops and cooked mussels.

Adjust the seasonings, adding more salt if necessary. Add a few drops of lime juice and the Pisco and serve piping hot.

วิธีทำ :

ใส่น้ำมันในกระทะขนาดใหญ่ ใช้ไฟปานกลาง เจียวกระเทียมระวังอย่าให้ไหม้ ใส่หอมผักค่ออีก 4-5 นาทีหรือจนหอมใสและเริ่มกลายเป็นสีทอง

ใส่มะเขือเทศน้ำพริกเปรู ทั้งสองชนิด ใบกระวาน ออริกาโนแห้ง เกลือ พริกไทย ผักค่ออีก 2-3 นาที คนเรื่อย ๆ

ใส่ไวน์ หรือไฟเกือบจะจนส่วนผสมเดือดทั่ว กันจนขึ้น

จากนั้นใส่น้ำสต็อกปลา รอให้เดือดใส่ปลา หางกุ้งและแหวนปลาหมึกและสุกท้ายหอยเชลล์ และหอยแมลงภู่สุก

ปรุงรส ถ้าจำเป็นให้เพิ่มเกลือได้ ใส่น้ำมันว๊าน 2-3 หยดและปิสโก้แล้ว เสิร์ฟตอนที่ ยังร้อนอยู่



PAPA RELLENA ปาปาเรณีน่า

Ingredients :

- 2 lb (1 kg) white potatoes
- 1 3/4 lb (750g) meat, half beef, half pork, cut into fine dice or minced
- 3 medium onions, chopped fine
- 1/2 lb (250g) tomatoes, peeled, seeded and diced fine
- 1 tsp paprika
- 3 1/2 oz (100g) pitted black olives
- 3 hard-boiled eggs, chopped
- 1 egg, beaten
- Flour for coating
- Vegetable oil for frying
- Salt and pepper

ส่วนผสม :

- มันฝรั่งขาว 2 ปอนด์ (1 กก)
- เนื้อครึ่งเนื้อหมูครึ่งหันลูกเต๋าหรือสับละเอียด 1 3/4 ปอนด์ (750 กรัม)
- หอมกลางสับละเอียด 3 หัว
- มะเขือเทศปอกเปลือกไม่เอาเมล็ดหันลูกเต๋าลึก 1/2 ปอนด์ (250 กรัม)
- พริกปาปริก้า 1 เม็ด
- มะกอกดำไม่เอาเมล็ด 3 1/2 ออนซ์ (100 กรัม)
- ไข่ลวกสุกสับ 3 ฟอง
- ไข่ดิบตี 1 ฟอง
- แป้งสำหรับเคลือบ
- น้ำมันพืชสำหรับทอด
- เกลือและพริกไทย

Preparation :

Place the potatoes in a large pot with plenty of salted water and boil until tender, about 20 minutes.

To prepare the filling :

Heat enough oil to cover the base of a large skillet and brown the meat, seasoning with salt and pepper to taste. Remove the meat from the skillet with a slotted spoon and put to one side.

In the same skillet, sauté the finely chopped onion and tomato and the paprika. Cook on low heat for a couple of minutes and then return the meat to the skillet. Simmer all the ingredients together for 5 minutes. Remove from the heat and mix in the hard-boiled egg and the olives.

Strain the potatoes well and when they are cool, peel them and finely mash them by pressing them through a sieve with the back of a spoon. Alternatively, you can use a ricer. Adjust seasoning, adding more salt if necessary, and allow to cool for 10 minutes.

Work the mashed potato with your hands until it resembles a soft, smooth dough. Flour a work surface and your hands. Place about 1/2 cup of the potato mixture in the palm of your hand and carefully form a thin disc-shaped layer. In the center, place about 1 tbsp of the filling. If you like, you can make larger ones after a bit of practice.

Carefully bring sides of the potato layer together to cover filling and form large croquettes. Dip each croquette in beaten egg and then coat with sifted flour. Heat 1/4 cup of vegetable oil in a skillet and pan fry the croquettes until golden. Serve immediately with **salsa criolla**.

Tip :

If you are not going to fry the croquettes immediately, do not dip in beaten egg but rather dust with a fine coating of flour to keep them from becoming sticky.

วิธีทำ :

ต้มมันฝรั่งจนนุ่มในหม้อขนาดใหญ่ด้วยน้ำเค็มปริมาณมากประมาณ 20 นาที

เตรียมไส้ :

อุ่นน้ำมันให้ร้อนและมีปริมาณพอแล้ว ทอดเนื้อให้เหลืองปิ้งรสด้วยเกลือและพริกไทยเพื่อให้มีรสชาติ ตักเนื้อออกด้วยช้อนตะแกรงกันไว้ข้างหนึ่ง

ในกระทะเดียวกันผัดหอมสับ มะเขือเทศ และพริก ใช้ไฟปานกลาง 2-3 นาทีแล้วใส่เนื้อที่ตักขึ้นไว้กลับลงไป เคี่ยวส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน 5 นาที ยกออกจากเตาแล้วใส่ไข่สุกที่สับไว้และมะกอก

ต้มมันฝรั่งขึ้นจากน้ำร้อนจนเย็น ปอกเปลือก แล้วบดละเอียดผ่านตะแกรงด้วยด้านหลังของช้อน หรือจะใช้เครื่องอັคก็ได้ปิ้งรสด้วยเกลือ ถ้าต้องการ ปล่อยให้เย็น 10 นาที

ปั้นมันฝรั่งบดเข้าด้วยกันจนนุ่มและเรียบเนียน ด้วยฝ่ามือ โรยแป้งบนพื้นที่ที่จะทำอาหารคั มันฝรั่งที่ผสมไว้ ? ด้วยใส่ฝ่ามือทำให้เป็นแผ่น วางซ้อนกันไว้แล้วตักไส้ 1 ช้อนโต๊ะใส่ตรงกลาง แป้งที่ทำไว้ เมื่อชำนาญแล้วต้องการทำให้ชิ้นใหญ่ขึ้นก็ได้

ค่อย ๆ คลบดอีกด้านหนึ่งของมันฝรั่งที่เตรียมไว้มาประกบอีกด้านหนึ่งก็จะได้โครงแคทชินใหญ่ รุ่มโครงแคทแต่ละชิ้นในไข่สดที่ตีไว้แล้ว กลุกกลืนแป้งที่ร้อนเตรียมไว้ ทอดในน้ำมันร้อน ? ด้วยจนเป็นสีทอง เสิร์ฟทันทีกับซาลซ่าครีโอล

เคล็ดลับ :

หากยังไม่ต้องการทอดโครงแคททันที อย่า รุ่มไข่ แต่ให้คลุกเคลือบด้วยแป้งที่ร้อนไว้เพื่อไม่ให้เหนียว



Rocoto Rolleno

Ingredients :

- 1/2 cup raisins
- 1 onion, chopped
- 1 clove garlic, minced
- 2 chili peppers (anaheim or similar)
- 3 tbsp. olive oil
- 1 tsp. cumin
- 1 tbsp. paprika
- 1 lb. ground beef
- 3/4 cup beef broth
- 1 cup *queso fresco* (crumbly cheese curds)

ส่วนประกอบ :

- ลูกเกด 1/2 ถ้วย
- หอมหัวใหญ่สับ 1 หัว
- กระเทียมสับละเอียด 1 กลีบ
- พริก 2 เม็ด
- น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- ขมิ้น 1 ช้อนชา
- ผงปาปริก้า 1 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อวัวบด 1 ปอนด์
- ซุปวัว 3/4 ถ้วย
- ชีสสด 1 ถ้วย

Preparation :

Preheat oven to 350 degrees F.

Place the raisins in a small bowl and cover with boiling water. Let them plump in the water for 10 minutes.

Remove seeds and veins from chili peppers. Sauté the chopped onions, garlic, and peppers in the olive oil until soft and fragrant.

Add the cumin and paprika and cook 2 minutes more, stirring. Add the ground beef and cook until browned.

Drain the raisins and add them to the ground beef. Add the beef broth and simmer for 10 to 15 minutes more, or until most of the liquid is gone.

Stir in the hard-boiled egg and the black olives. Season mixture with salt and pepper to taste.

Remove beef mixture from heat and let cool for 5 minutes. Stir in 1/2 cup crumbled *queso fresco*.

While the beef is cooking, bring a large pot of salted water to a rolling boil. Slice the tops off of the peppers and reserve. Clean the inside of the peppers, removing the seeds and veins.

Cook the peppers in the boiling water until bright red and just tender, about 8 - 10 minutes. Drain peppers and blot dry with paper towels.

Fill each pepper with some of seasoned ground beef mixture. Top with remaining *queso fresco*.

Place the peppers on a baking sheet, with the tops alongside them (but not covering the filling). Bake for 10 to 15 minutes, or until the cheese is melted and the filling is heated through.

Serve warm.

วิธีการทำ :

1. ตั้งเตาอบที่ความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์
2. ใส่ลูกเกดลงในชามเล็กๆ และใส่น้ำเดือดลงไปปล่อยให้พองในน้ำ 10 นาที
3. เอาเมล็ดออกจากพริก ผักหอมหัวใหญ่ กระเทียม และพริกไทยในน้ำมันมะกอกจนนุ่มและหอม
4. ใส่ขมิ้นและปาปริก้า ผัดให้สุก 2 นาที ใส่เนื้อมัน และผัดต่อจนเป็นสีออกน้ำตาล
5. กรองเอาลูกเกดมา แล้วใส่ลงในเนื้อมัน ใส่น้ำซุป แล้วเคี่ยวอีกประมาณ 10 - 15 นาที หรือจนกว่าน้ำจะระเหยหมด
6. ผัดไข่ต้มกับมะกอกดำปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยแล้วชิม
7. นำเนื้อมันออกจากเตาแล้วปล่อยให้เย็น 5 นาที แล้วผัดในชีส 1/2 ถ้วย
8. ขณะที่รอให้เนื้อมัน นุ่มหรือใบใหญ่ที่มีน้ำผสมเกลือนำมาต้มให้เดือด ตักส่วนบนของพริกหยวกออก ทำความสะอาด ข้างในโดยการเอาเมล็ดออกให้หมด
9. ต้มพริกหยวกในน้ำเดือดประมาณ 8 - 10 นาที จนกระทั่งเป็นสีแดงสดและนุ่ม เอาขึ้นจากน้ำ แล้วซับให้แห้งด้วยกระดาษ
10. นำเนื้อมันที่ปรุงเสร็จแล้วใส่ลงไปในพริกหยวก ปิดหน้าด้วยชีสที่เหลือ
11. วางพริกหยวกลงบนแผ่นโลหะที่ใช้ในเตาอบ แล้วนำส่วนบนของพริกหยวกมาวางอบไว้ 10-15 นาที หรือจนกระทั่งชีสละลาย และใส่น้ำสุกจนทั่ว
12. เสิร์ฟร้อน ๆ



AJI DE GALLINA อาชี เด กายีน่า

Ingredients :

- 1 chicken (about 2 kg.) equivalent to 3 complete breasts
- 1 medium chopped white onion
- 1 clove garlic, crushed
- 7 tbsp **aji mirasol** paste
- 1/2 loaf of sliced bread without the crust
- 1 dozen black olives
- 2 cups chicken stock
- 1 1/2 cups evaporated milk
- 100 gr. chopped walnuts
- 125 gr. grated parmesan cheese
- 1/2 cup vegetable oil
- 6-8 yellow potatoes (depending on the size)
- 1/4 cup olive oil
- 6 hard-boiled eggs, sliced
- Salt and pepper to taste

ส่วนผสม :

- ไก่ 1 ตัว (ประมาณ 2 กิโลกรัม)
ประมาณเนื้อหน้าอก 3 ชิ้น
- หอมใหญ่ขนาดกลางสับ 1 หัว
- กระเทียมบด 1 หัว
- น้ำพริกเปรู 7 ช้อนโต๊ะ
- ขนมปังแผ่นตัดขอบ 1/2 แฉ
- มะกอกดำ 1 โหล
- น้ำสต็อกไก่ 2 ถ้วย
- นมไม่หวาน 1 1/2 ถ้วย
- วอลนัทสับ 100 กรัม
- เนยแข็งพามีแชนชูค 125 กรัม
- น้ำมันพืช 1/2 ถ้วย
- มันฝรั่งสีเหลือง (ขึ้นอยู่กับขนาด) 6-8 หัว
- น้ำมันมะกอก 1/4 ถ้วย
- ไข่ต้มสุกหั่นบาง ๆ 6 ฟอง
- เกลือและพริกไทยเพื่อชูรส

Preparation :

In a pan of chicken stock parboil the breasts and leave them there to cool. Remove and shred the chicken into bite-size pieces.

Crumble the bread, soak it in the milk and put all this mixture in the blender.

In a large heavy-based pan, heat oil and sauté onion until gold, then add garlic and the **ají mirasol paste** and fry them well.

Add the soaked bread mixture, adjust seasoning. Cook for a further 10 minutes then begin to add ladles of the hot chicken stock, stirring constantly. Add stock each time the sauce thickens. While still stirring constantly, add the olive oil.

Finally, add the shredded chicken, Parmesan cheese and nuts. If too thick add a little more stock while stirring gently in order not to mash the chicken. Simmer until the oil comes to the surface.

Serve hot accompanied by rice and yellow potatoes. Garnish with black olives and hard-boiled egg slices.

วิธีทำ :

ใส่น้ำสต็อกไก่ในกระทะแล้วใส่ไก่คั้มแบบครึ่งสุกครึ่งดิบและทิ้งให้เย็น ตักออกและฉีกไก่เป็นชิ้นพอคำ

ละลายขนมปังที่แช่ในนมและใส่ส่วนผสมทั้งหมดนี้ในเครื่องปั่น

ใช้กระทะทนไฟขนาดใหญ่ใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่หอมเจียวจนเป็นสีทองแล้วใส่กระเทียมบดและน้ำพริกเผูฉัดให้เข้ากัน

ใส่ส่วนผสมขนมปังที่แช่ที่ทำได้และปรุงรส เคี่ยวต่อไปอีก 10 นาทีแล้วจึงเริ่มใส่น้ำสต็อกไก่ที่ละทัพพีและคนไปเรื่อย ๆ คอยดูเค็ม น้ำสต็อกเมื่อซอสเริ่มข้น คนไปเรื่อย ๆ และคอยเติมน้ำมันมะกอกด้วย

สุดท้ายใส่ไก่ที่ฉีกไว้พร้อม เนยแข็งขูดและถั่ว ถั่วขึ้นเกินไปใส่น้ำสต็อกเพิ่มและคนเบา ๆ ไปเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้ไหม้และ เคี่ยวจนน้ำมันลอยหน้า

เสิร์ฟร้อน ๆ พร้อมข้าวสวยและมันฝรั่งสีเหลือง โรยหน้าด้วยมะกอกดำและไข่ต้มแข็ง หั่นเป็นชิ้น ๆ



ARROZ CON MARISCOS

อาร์โรซ คอน มาริสคอล

Ingredients :

- 2 3/4 cups (600 g) raw mixed seafood (if using octopus it must be cooked previously)
- 2 cups rice
- 3 tbsp vegetable oil
- 1 medium red onion, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tomato, peeled and chopped
- 1 1/2 tbsp paprika
- 1/2 tsp dried oregano
- 2 bay leaves
- 1/4 cup **achiote** oil
- 1/4 cup white wine
- 1/4 cup chicken stock or consommé
- 1 red bell pepper, peeled and chopped
- 1 tbsp freshly chopped cilantro
- Salt and white pepper

Preparation :

Cook rice. In a large pan, heat the oil and sauté onion, over medium heat, until translucent, about 3 minutes. Add garlic and continue cooking until ingredients are golden. 1 or 2 more minutes.

Add tomato, paprika, oregano, bay leaves and achiote oil and cook for a further 5 minutes. Add wine and cook, stirring, until all the liquid has evaporated. Remove the bay leaves.

Add the stock or consommé and bring back to a boil. Add the cooked rice, seafood, chopped red bell pepper, cilantro and salt and pepper to taste. Mix all ingredients well and serve immediately.

ส่วนผสม :

- อาหารทะเลดิบหลาย ๆ อย่าง 2 3/4 ถ้วย (600 กรัม)
(ถ้าใช้ปลาหมึกต้องทำให้สุกก่อน)
- ข้าว 2 ถ้วย
- น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
- หอมขนาดกลางสับ 1 หัว
- กระเทียมสับ 3 กลีบ
- มะเขือเทศลอกเปลือก และสับ 1 ลูก
- พริกหยวก 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ออริกาโนอบแห้ง 1/2 ช้อนชา
- ใบกระวาน 2 ใบ
- น้ำมันปรุงอาหาร achiote 1/4 ถ้วย
- ไวน์ขาว 1/4 ถ้วย
- น้ำสต็อกไก่หรือน้ำซุปเนื้อ 1/4 ถ้วย
- พริกขี้หนูแดงลอกเปลือก และสับ 1 เม็ด
- ผักชีสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือและพริกไทยขาว

วิธีทำ :

หุงข้าวเตรียมไว้ ใส่ น้ำมันในกระทะขนาดใหญ่ เจียวหอมบนไฟปานกลางจนสุกประมาณ 3 นาที ใส่กระเทียมและผัดต่ออีก 1-2 นาที จนส่วนผสมเป็นสีทอง

ใส่ มะเขือเทศ พริกหยวก ออริกาโน ใบกระวาน และ น้ำมันปรุงอาหาร achiote ผัดต่ออีก 5 นาที ใส่ไวน์และผัดจนเครื่องปรุงในกระทะแห้ง ตักใบกระวานออก

ใส่น้ำสต็อกหรือน้ำซุปเนื้อและนำกลับไปต้มต่อ ใส่ข้าวสวยที่หุงไว้ พริกหยวกสีแดงที่สับแล้ว ผักชี เกลือและพริกไทยเพื่อเพิ่มรสชาติ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดคนให้เข้ากันและเสิร์ฟทันที



Seco de cabrito (เซโก เด คาบริโต)

Ingredients :

- 1 lb. goat chops
- 2 lb. goat leg
- 1 tbsp. ground anatto
- 1 bunch fresh cilantro
- 1/3 bunch fresh Italian parsley
- 1 tbsp. *aji amarillo* (yellow chili pepper) paste
- 1 tsp. *aji panca* (red chili pepper) paste
- 1 tsp. cumin
- 1 1/2 cup chopped onion
- 6 garlic cloves
- 1/2 cup chopped tomato salt, pepper, oil
- 1 bottle pilsener type beer
- 1 lb. boiled yucca

ส่วนประกอบ :

- | | | |
|---------------------------------------|-------|----------|
| • เนื้อแพะหั่นเป็นชิ้น | 1 | ปอนด์ |
| • ขาแพะ | 2 | ปอนด์ |
| • คำแสดป่น | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • ผักชีสด | 1 | มัด |
| • ผักชีฝรั่งสด | 1/3 | มัด |
| • อากิ อามาริลโล่ ป่น (พริกเหลืองป่น) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • อากิ ปานกะ ป่น (พริกแดงป่น) | 1 | ช้อนชา |
| • ขมิ้น | 1 | ช้อนชา |
| • หัวหอมซอย | 1 1/2 | ถ้วย |
| • กระเทียม | 6 | กลีบ |
| • มะเขือเทศสับ เกลือ พริกไทย น้ำมัน | 1/2 | ถ้วย |
| • เบียร์ชนิดที่ผ่านการหมัก ครั้งเดียว | 1 | ขวด |
| • รากยูก้าต้ม (คล้ายมันฝรั่งต้ม) | 1 | ปอนด์ |

Preparation :

Cut the goat meat in about 4-oz. pieces. For the marinade, mix 2 cloves of minced garlic, 1 tsp. anatto, 1/2 tsp. aji amarillo paste, 1tsp. aji panca paste, 1 1/2 tsp. salt, 1/2 tsp. ground pepper and 1/2 cup of beer. Mix together and add to the meat and combine very well. Let stand for 4 hours.

In a blender, mix cilantro, parsley, coarsely chopped onion, cumin, *aji amarillo*, appx. 1/4 cup broth or water. Blend until smooth. In a large pot, put 3 tbsp. oil and heat. When hot, add the goat meat pieces without the marinade juices, brown them evenly and set them aside. In the drippings (make sure there are no more than 2 to 3 tbsp. of them), fry the cilantro blend for about 1 minute.

Add the meat, stir and cook for about 4 minutes in med-high heat. Add the juices of the marinade and 1 cup of broth (beef or chicken) or water and stir. When it comes to a boil, reduce heat to medium and simmer until meat is very tender.

Add more broth as needed. Check seasoning and then add the rest (8 oz.) of the beer. Let it come to a boil and boil for 2 more minutes. Reduce heat to low and add the yucca (or potatoes) so they absorb the flavour. Serve with rice.

วิธีการทำ :

หั่นเนื้อแพะขนาดชิ้นละประมาณ 4 ออนซ์ สำหรับซอสหมัก ผสมกระเทียมสับ 2 กลีบ คำแสด ป่น 1 ช้อนชา พริกเหลืองป่นครึ่งช้อนชา พริกแดง ป่น 1 ช้อนชา เกลือ 1 1/2 ช้อนชา พริกไทยป่น ครึ่งช้อนชา และเบียร์ครึ่งถ้วย ผสมเข้าด้วยกันแล้ว ใส่ลงไปในเนื้อแพะ คนให้เข้ากันปล่อยทิ้งไว้ 4 ชั่วโมง

นำผักชี ผักชีฝรั่ง หัวหอมสับหยาบ ขมิ้น พริกเหลืองป่น น้ำซุปลหรือน้ำเปล่า 1/4 ถ้วย ใส่ลงในเครื่องปั่น แล้วปั่นให้เข้ากันจนละเอียด ใส่น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะลงในหม้อขนาดใหญ่ แล้วอุ่นให้ร้อน จากนั้นใส่เนื้อแพะลงไปโดยไม่ต้องใส่น้ำมัน รอให้เนื้อเป็นสีออกน้ำตาลเท่าๆ กัน แล้วเอาออกมาพักไว้ สำหรับน้ำมันที่เหลืออยู่ในหม้อ (ควรเหลือ ไม่เกิน 2 - 3 ช้อนโต๊ะ) นำผักชีที่ปั่นแล้วลงไปทอด ประมาณ 1 นาที

ใส่เนื้อ แล้วคน โดยใช้ความร้อนปานกลาง - สูงประมาณ 4 นาที ใส่น้ำมันและน้ำซूप (วู หรือ โก) หรือน้ำเปล่า แล้วคนต่อไป พอน้ำเดือด ก็ลดความร้อนลงมาที่ปานกลางแล้วเคี่ยวจนเนื้อนุ่ม

ใส่น้ำซूपเพิ่ม ถ้ารู้สึกว่าน้ำน้อยไป ชิมรสชาติ แล้วใส่เบียร์ที่เหลือ (8 ออนซ์) ลงไป ปล่อยไว้ให้เดือดประมาณ 2 นาที จากนั้นลดความร้อนมาที่ระดับต่ำ แล้วใส่ยูก้า (หรือมันฝรั่ง) ลงไปเพื่อให้ซิมซบกลิ่นและรสชาตินำมาเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย



Suspiro Limeño ซุสปีโร ลิเมโย

Made of milk, this classic criollo dessert is said to have been named by the famous Peruvian poet and author José Gálvez whose wife doña Amparo Ayarez was famous for her cooking. When asked what inspired the name, he reportedly replied 'because it is soft and sweet like the sigh of a woman.' In this case, it would be a woman from Lima, a Limeña.

ซุสปีโร ลิเมโย ทำจากนม เป็นของหวานสุดคลาสสิกที่ได้รับการตั้งชื่อจากนักประพันธ์และนักเขียนชื่อ โฮเซ่ กัลเบซ สามีของนางอัมปาโรอายาเรส ซึ่งมีชื่อเสียงในเรื่องการทำอาหาร เมื่อถามว่าอะไรคือแรงบันดาลใจของชื่อนี้ เขาจึงตอบว่า ความนุ่มนวลและหอมหวาน เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของหญิงสาว และในที่นี้ก็ควรจะเป็นหญิงสาวชาวเมืองลิมาด้วย

Ingredients :

- 1 (14-oz.) can sweetened condensed milk
- 1 (12 fluid oz.) can evaporated milk
- 1 tbs. vanilla extract
- 2 beaten egg yolks
- 2 beaten egg whites
- 1 cup confectioners' sugar
- 1/4 tsp. ground cinnamon (optional)

Preparation :

Whisk together the sweetened condensed milk, evaporated milk, vanilla, and egg yolks in a saucepan. Place over medium-low heat and gently cook until the mixture thickens, stirring constantly with a wooden spoon, about 30 minutes. Pour into a heatproof serving dish and set aside.

Whip the egg whites with confectioners sugar to stiff peaks. spread meringue on top of milk mixture. Refrigerate until cold, about 3 hours. Sprinkle with cinnamon before serving.

ส่วนผสม :

- นมหวานขนาด 14 ออนซ์ 1 กระป๋อง
- นมขง 12 ออนซ์ 1 กระป๋อง
- วานิลลาสกิด 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่แดง 2 ฟอง
- ไข่ขาว 2 ฟอง
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
- ผงซินนามอน 1/4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

ใส่ นมหวาน นมสด วานิลลา ไข่แดง แล้วตีผสมกันในกะทะแบน ใช้ไฟอ่อน เคี่ยวอย่างช้า ๆ จนเข้ากันและจับตัวแข็ง จากนั้นใช้ทัพพีไม้เคียวแบบปกติอีก 30 นาที เสร็จแล้วเทลงในจานที่ทนความร้อน

ตีไข่ขาวกับน้ำตาล ราคกลงบนส่วนผสมบนจาน นำไปแช่ตู้เย็นจนเย็นประมาณ 3 ชั่วโมง โรยซินนามอนพร้อมเสิร์ฟทันที



ALFAJORES

อัลฟาจอเรล (คุกกี้ไส้เมล)

Ingredients :

- 2 1/4 cups all purpose flour
- 1/2 cup (230 g) margarine
- 3 1/2 tbsp (100 g) confectioners sugar

For the miel filling :

- 4 cups firmly packed dark brown sugar
- 1 cinnamon stick
- 2 cloves
- 2 cups water
- 1/2 tsp white vinegar

Enough for 30 medium-sized alfajores

ส่วนผสม :

- แป้งเอนกประสงค์ 2 1/4 ถ้วย
- เนยเทียม 1/2 ถ้วย (230 กรัม)
- น้ำตาลไอซิ่ง 3 1/2 ช้อนโต๊ะ (100 กรัม)

ส่วนผสมสำหรับทำไส้เมล :

- น้ำตาลทรายแดง 4 ถ้วย
- อบเชย 1 ก้าน
- กานพลู 2 ชิ้น
- น้ำเปล่า 2 ถ้วย
- น้ำส้มสายชูขาว 1/2 ช้อนชา

ส่วนผสมสำหรับคุกกี้ขนาดกลาง 30 ชิ้น

Preparation :

Preheat oven to 375° F / 190° C. Sift the dry ingredients onto a lightly floured board and make a well in the center. Place the softened margarine in the center and, using your fingertips, gradually work in the dry ingredients. Work the dough lightly, pushing it away from you with the palm of your hand and then drawing it back into a ball until it is smooth.

Chill for 30 minutes.

Roll chilled dough out on a floured work surface to 1/6 in- (4 mm) and cut into rounds with a 2 1/2 - 3 in - (7cm) diameter cookie cutter. Place on a greased and floured cookie sheet and bake for about 12 minutes until barely golden. Be careful not to let them brown at all. Cool on racks and, when completely cool, fill with the **manjar blanco** and coat all over with confectioners' sugar.

To make a miel filling :

Place the first four ingredients in a large heavy based pan and bring to a boil. Lower heat and simmer mixture gently until it forms a thick syrup, (238° F/approx.115° C on a candy thermometer). Mix in the vinegar and remove from the heat. Remove cloves and cinnamon stick and leave to cool before using.

Tip :

To check if the miel filling is done, put a drop in a bowl of cold water, it should form a soft ball.

วิธีทำ :

เตรียมเตาอบให้ร้อนที่อุณหภูมิ 375 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 190 องศาเซนติเกรด ค่อย ๆ ร่อนส่วนผสมแห้งลงบนกลางกระดานสำหรับผสมแป้ง ใส่เนยเทียมผสมลงไปในแป้งที่ร่อนไว้ นวดด้วยปลายนิ้วให้เข้ากัน ใส่ดู่เย็นไว้ 30 นาที ม้วนแป้งให้ได้ขนาด 1/6 นิ้ว (4 มม.) และตัดรอบด้วยแม่พิมพ์ขนาด 2 1/2 - 3 นิ้ว (7 ซม.) อบแผ่นคุกก็ประมาณ 12 นาที จนเกือบเป็นสีทอง ระวังอย่าให้ไหม้ ทั้งไว้ให้เย็น แล้วใส่ไส้มันขาลงโกและโรยน้ำตาลไอซิ่งให้ทั่ว

วิธีทำไส้เมล :

ใส่ส่วนผสม 4 ส่วนแรกคัมในกระทะทนไฟขนาดใหญ่ ลดความร้อนลงและเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำเชื่อมข้น (ที่อุณหภูมิสำหรับทำขนมประมาณ 238 องศาฟาเรนไฮต์ / 115 องศาเซนติเกรด) ผสมน้ำส้มสายชูขาว ยกลงเอากานพลูและอบเชยออก ทั้งไว้ให้เย็นก่อนใช้

เคล็ดลับ :

หยดไส้เมลที่เคี่ยวไว้ลงในชามอ่างใส่น้ำเย็น ถ้าเป็นลูกกลม ๆ ก็ใช้ได้



ENCANELADO เอ็นคานেলাโด

Ingredients :

- 10 eggs
- 10 tbsp sugar
- 7 tbsp self-rising flour
- 3 tbsp cornstarch
- 4 tbsp water
- 2 tsp vanilla extract
- 1/4 cup confectioners sugar
- 5 tbsp ground cinnamon

For the syrup :

- 1 cup sugar
- 1 cup water

ส่วนผสม :

- | | | |
|---------------------|-----|----------|
| • ไข่ | 10 | ฟอง |
| • น้ำตาลทราย | 10 | ช้อนโต๊ะ |
| • แป้งสำเร็จผสมผงฟู | 7 | ช้อนโต๊ะ |
| • แป้งข้าวโพด | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| • น้ำเปล่า | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| • หัวเชอร์รี่ | 2 | ช้อนชา |
| • น้ำตาลไอซิ่ง | 1/4 | ถ้วย |
| • ผงซินนามอน | 5 | ช้อนโต๊ะ |

ส่วนผสมสำหรับทำน้ำเชื่อม :

- | | | |
|--------------|---|------|
| • น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วย |
| • น้ำเปล่า | 1 | ถ้วย |

ไส้มั่งخابลังโกสำหรับขนมเอ็นคานেলাโด

- | | | |
|-------------|---|---------|
| • นมไม่หวาน | 1 | กระป๋อง |
| • นมหวาน | 1 | กระป๋อง |

Preparation :

Preheat oven to 350° F / 175° C. Lightly grease and flour an 8 x 7 x 3 in- (20 x 18 x 7 cm-) cake mold.

With an electric beater, beat the eggs and sugar together until all the sugar has dissolved and the mixture is thick and creamy. With the beater still running add vanilla essence and water little by little.

Sift flour and cornstarch over egg mixture and gently fold in.

Bake for 15 minutes or until cake is light golden and has started to shrink away slightly from the sides of the mold. Test to see if it is done by lightly pressing the top with your fingertip. If it is done it should spring back into shape.

Remove from oven and set to cool on a cake rack.

To prepare the syrup: Boil the sugar and water together, stirring, in a small pan until all the sugar has dissolved, about 10 minutes. Don't let the syrup caramelize. Remove from the heat immediately and set aside to cool.

Unmold and cut cake in half horizontally. Moisten each center face of the two cake halves with the syrup and fill with manjar blanco. Replace one on top of the other.

Sift together the cinnamon and confectioners' sugar. Drizzle a little more of the syrup on top of the cake and dust with the cinnamon sugar mixture. Decorate with cinnamon sticks and/or mint leaves.

Note :

This cake can also be made in a jelly roll pan, baked, cooled, spread with the filling and then rolled into a Swiss roll shape. IN this form it is known in Peru as Plonono.

วิธีทำ :

เทเนมทั้งสองอย่างรวมกันในกระทะทนไฟ ตั้งไฟปานกลาง ใช้ช้อนไม้คนไปเรื่อย ๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง จนส่วนผสมทั้งสองเหนียวข้นหยคได้ ทิ้งให้เย็นก่อนนำไปทำไส้ขนม

วิธีทำ :

เตรียมเตาอบให้ความร้อนอยู่ที่อุณหภูมิ 350° F / 175°C ทาเนยและโรยแป้งในพิมพ์ ขนาด 8 x 7 x 3 นิ้ว (20 x 18 x 7 cm) ตีไข่และน้ำตาลจนเข้าด้วยกันด้วยเครื่องตีไข่ไฟฟ้า จนส่วนผสมขึ้นเป็นครีม ปล่อยให้เครื่องตีทำงานไปเรื่อย ๆ ค่อย ๆ ใส่หัวเชื้อวานิลลา และน้ำเปล่าผสมลงไปที่ละน้อย ๆ

ร่อนแป้งสำเร็จผสมผงฟูและแป้งข้าวโพดลงในส่วนผสมของไข่ที่ทำไว้แล้วพับทบกัน เข้าอบ 15 นาทีหรือจนเนื้อเค้กเป็นสีทองและหดตัว เล็กน้อยจากขอบพิมพ์ ลองกดเบา ๆ ด้านบน ถ้าขนมได้ก็จะได้ปรับตัวเข้ารอยเค็มได้เอง ยกออกจากเตาอบและพักไว้ให้เย็น

วิธีทำน้ำตาลเชื่อม :

คนน้ำตาลและน้ำในกระทะขนาดเล็ก ประมาณ 10 นาที ระวังอย่าให้น้ำเชื่อมเหนียวเกินไป ยกลงและทิ้งไว้ให้เย็น

แกะขนมออกจากพิมพ์ ตัดแบ่งครึ่งในแนวนอน ปาดหน้าขนมทั้งสองชิ้นด้วยน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้และปาดทับด้วยมัจฆาบลังโกแล้วพลิก ด้านบนของชิ้นแรกประกบลงบนหน้าขนมอีกชิ้น

โรยผงอบเชยผสมน้ำตาลไอซิ่งและน้ำเชื่อมที่ใส่ผงอบเชยผสมน้ำตาลเพิ่มบนหน้าเค้กอีกเล็กน้อย ตกแต่งด้วยกิ่งอบเชยและใบสะระแหน่

เคล็ดลับ :

เค้กนี้ยังสามารถทำในกระทะทำขนมแบบม้วนได้ เข้าเตาอบสุกแล้ว

รอให้เย็นปาดหน้าด้วยมัจฆาบลังโกแล้วม้วนแบบสวิสโรลหรือแฮม

โรล ซึ่งที่เปรูจะเรียกชื่อขนมที่ทำแบบนี้ว่าพิโอนโน



PISCO SOUR

Ingredients :

- 7 1/2 oz (or 3 parts) Peruvian *Pisco*
- 2 1/2 oz (1 part) key lime juice
- 2 1/2 oz (1 part) sugar syrup
- 1 egg white
- Angostura bitters
- Ice

Preparation :

Pour the *Pisco*, key lime juice and syrup on a jar blender with enough ice to double the volume.

Blend on high. Add one egg white and blend again. Serve. Pour a drop of Angostura bit-ters in each glass

Tip :

To make the sugar syrup, just put 1 cup of sugar in a pot with 3 tbs. of water, bring to a slow boil (always stirring), and cook until all the sugar has dissolved. Let the syrup cool.

ส่วนผสม :

- ปิสโกเปรู 7 ออนซ์ครึ่ง
- น้ำมะนาว 2 ออนซ์ครึ่ง
- น้ำตาลเชื่อม 2 ออนซ์ครึ่ง
- ไข่ขาว
- อังโกสตูรา บิทเตอร์
- น้ำแข็ง

วิธีทำ :

เท ปิสโก น้ำมะนาวและน้ำตาลลงในแก้วผสมที่มีน้ำแข็ง เหย้าให้เข้ากัน จากนั้นเติมไข่ขาวลงไป ทำการผสมอีกครั้ง เสิร์ฟพร้อมกับใส่อังโกสตูราในแต่ละแก้วด้วย

เคล็ดลับ :

ในการทำน้ำเชื่อม ใส่น้ำตาลครึ่งถ้วยลงในหม้อ เติมน้ำสามช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อนแล้วค่อย ๆ เคี่ยวจนกว่าน้ำตาลละลายหมด รอจนน้ำเชื่อมเย็นแล้วจะได้น้ำเชื่อมที่ขุ่นเนียน

CURRICULUM VITAE
H.E. JORGE CASTAÑEDA
Ambassador of Peru

Born in Lima in 1949. 4 children. Married to Diana Angeles de Castaneda.

Law studies at San Marcos University and graduate studies in International Development at Carleton University in Canada.

Career diplomat from the 1st of January 1971.

Posts abroad: Poland (Third Secretary 1972), Russia (1973), United States of America (Houston 1976), Uruguay (1984), Ecuador (1985), Bolivia (1987) and Argentina (1993)

Ambassador to Poland (1996 - 1999), Thailand and concurrent to the Kingdom of Cambodia, Lao's People Democratic Republic and to the Socialist Republic of Vietnam (1999 - 2002), Canada (2008 - March 2010) and since April 2010 reassigned to the Kingdom of Thailand and concurrent to the Socialist Republic of Vietnam, the Lao's People Democratic Republic and the Republic of the Philippines.

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเชิญเยี่ยมชมเว็บไซต์

For more

Information about Peru

www.peru.info

www.perumuchogusto.com



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู

อาคารกลาสเฮ้าส์ ชั้น 16

เลขที่ 1 ถนนสุขุมวิท 25 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

Embassy of Peru

Glas Haus Building, 16th Floor No. 1 Sukhumvit 25 Road Bangkok 10110

Tel: 02 260 6243 and 02 260 6245

Fax: 02 260 6244

E-mail: tourism@peruthai.or.th / info@peruthai.or.th