Balut adalah telur itik yang didalamnya sudah berisi janin itik. Balut berarti “bungkus” dalam bahasa melayu. Makanan ini biasa disajikan dengan garam dan atau cuka. Balut dianggap sebagai makanan yang lezat di berbagai negara asia seperti Kamboja, Vietnam dan juga Philipina.

Berdasarkan pada beberapa artikel, beberapa makanan khas Philipina berasal dari Spanyol atau Cina yang mempengaruhi Balut menjadi salah satu dari beberapa makanan khas yang tersedia di Philipina sekarang. Bagaimanapun juga, balut juga mungkin berasal dari Cina.

Beberapa negara di bagian Asia Tenggara lainnya seperti Vietnam atau Thailand memiliki balut dengan versinya sendiri , namun ada beberapa bukti bahwa balut berasal dari Cina. Beruntungnya, balut versi Philipina lebih banyak menyedot perhatian warga dunia sehingga balut lebih dianggap berasal dari Philipina dibandingkan dari Cina