หน่วยที่ **3:** ข้าวและเครื่องเทศ

บทเรียนที่ 2***:*** วัฒนธรรมอาหารและการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

***เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากการหมักปลามีความสำคัญอย่างไรในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้?***

***ฉบับแปลอย่างไม่เป็นทางการ***

***โปรดอ้างอิงต้นฉบับภาษาอังกฤษหากจำเป็นต้องมีการตรวจพิสูจน์***

หน่วยที่ **3:** ข้าวและเครื่องเทศ

บทเรียนที่ 2: วัฒนธรรมอาหารและการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

**เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากการหมักปลามีความสำคัญอย่างไรในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| วิชา | ประวัติศาสตร์/สังคมศึกษา | |
| หัวข้อ | ความสำคัญของเครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากการหมักปลาในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ | |
| ระดับ | มัธยมศึกษาตอนต้น | |
| แนวคิดหลัก | เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากการหมักปลาเป็นส่วนหนึ่งในขนบการทำอาหารที่มีร่วมกันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เครื่องเทศและการหมักยังมีความสำคัญในการถนอมอาหารอีกด้วย | |
| กรอบคิดหลัก | ลัทธิอาณานิคมและการล่าอาณานิคม  อิทธิพลทางวัฒนธรรม  วัฒนธรรมอาหาร  โลกาภิวัตน์  ความสัมพันธ์ระหว่างการทำอาหารและชนชั้น/ภูมิศาสตร์/เพศสภาพ  อาหารหลัก | |
| จำนวนคาบ/บทเรียน | 1 คาบ (1 คาบประมาณ 50 นาที) | |
| อุปกรณ์ที่จำเป็น | สื่อการเรียนและแบบฝึกหัดสำหรับแจกนักเรียน | |
| ความรู้พื้นฐาน | ไม่จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานมาก่อน | |
| วัตถุประสงค์การเรียนรู้  *เมื่อจบบทเรียน นักเรียนจะสามารถ* | | |
| ความรู้ | ทักษะ | ทัศนคติ |
| 1. ระบุเครื่องเทศสำคัญที่ใช้ในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 2. ระบุผลิตภัณฑ์จากปลาหมักที่ผลิตในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 3. บรรยายวิธีการผลิตและวิธีการใช้ | 1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จากปลาหมักที่ผลิตและใช้ในหลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เพื่ออนุมานว่ามีความสำคัญเพียงใดในการทำอาหารของภูมิภาคนี้ 2. อนุมานว่ามีความสำคัญเพียงใดในการทำอาหารของภูมิภาคนี้ | 1. ตระหนักถึงประวัติศาสตร์และอัตลักษณ์ที่มีร่วมกันที่ทำให้เราสามารถพบปลาหมักแบบต่างๆ ได้ทั่วไปในภูมิภาค และตระหนักว่าความนิยมนี้เกิดจากวัฒนธรรมการกินข้าว 2. เห็นความชาญฉลาดของวัฒนธรรมที่เรามีร่วมกันในการใช้การหมักเป็นวิธีการถนอมอาหารเพื่อเพิ่มโปรตีนเข้าไปในการกินอาหารและใช้ประโยชน์จากปลาขนาดเล็กที่ไม่อย่างนั้นแล้วก็จะแทบไม่มีมูลค่าสำหรับการบริโภค |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ช่วง | การดำเนินบทเรียน | สื่อการเรียน | หลักการและเหตุผล |
| เกริ่นนำ  [10 นาที] | 1. **กิจกรรมกระตุ้นความสนใจ**    1. ให้นักเรียนดูสื่อการเรียน 1 และชี้ว่าส่วนประกอบที่ใช้ปรุงอาหารสองอย่างที่แสดงให้เห็น (ผัดผักบุ้งและไก่ย่าง) มีอยู่ในแบบฝึกหัด 1    2. ให้นักเรียนจินตนาการว่าหากนำเครื่องปรุงอย่าง ขิง พริก ตะไคร้ รากผักชี และน้ำปลาออกจากรายการส่วนประกอบ อาหารจะมีรสชาติอย่างไร?    3. กระตุ้นให้นักเรียนตอบคำถามว่าเครื่องปรุงเหล่านี้ (สมุนไพร เครื่องเทศ และผลิตภัณฑ์ปลาหมัก) ถูกใช้เพิ่มรสชาติให้กับอาหารของเราอย่างไรและอาหารที่เราคุ้นเคยจะแตกต่าง (และจืดชืด) ไปอย่างไรหากไม่มีส่วนประกอบเหล่านี้    4. ถามนักเรียนว่าเมื่อวานทานอะไรเป็นมื้อค่ำ มีเครื่องเทศอะไรบ้าง? มีส่วนประกอบที่ทำจากปลาหมักหรือกุ้งหอยปู อย่างเช่นน้ำปลา ปลาร้า กะปิ ฯลฯ บ้างไหม? ให้นักเรียนเขียนรายการเครื่องปรุงและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ    5. กระตุ้นให้นักเรียนตอบ เจตนาคือต้องการแสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์จากปลาหมักได้รับความนิยมและใช้กันอย่างแพร่หลายมากเพียงใดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ | * สื่อการเรียน 1: ผัดผักบุ้งและไก่ย่าง (แบบลาว) * แบบฝึกหัด 1: อาหารของเราจะมีรสชาติอย่างไรหากไม่มีเครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากปลาหมัก? * อาจนำผลิตภัณฑ์ปลาหมัก เช่น น้ำปลา ปลาร้า หรือกะปิมาแสดงในชั้นเรียนเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับส่วนประกอบสำคัญในอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยการได้เห็น ได้กลิ่นและชิมรส | กิจกรรมกระตุ้นความสนใจช่วยดึงความสนใจของนักเรียนและช่วยให้พวกเขาตระหนักว่าหัวข้อนี้มีความเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของตนอย่างไร |
| พัฒนาบทเรียน  [35 นาที] | 1. **ครูบรรยาย**  * อธิบายกับนักเรียนว่าผลิตภัณฑ์จากปลาหมัก อย่างเช่น น้ำปลา ปลาร้าหรือปลาเค็ม มีการบริโภคกันมาตั้งแต่โบราณ บันทึกที่เก่าแก่ที่สุดอันหนึ่งเกี่ยวกับน้ำปลาคือ*การัม* (*garum)* ที่ใช้ในการทำอาหารของกรีก โรมัน และไบแซนเทียมโบราณ เสริมการอธิบายด้วยสื่อการเรียน 2 และสื่อการเรียน 3 * เนื่องจากข้อจำกัดในการขนส่ง การส่งปลาสดไปให้คนที่อยู่ห่างไกลทะเลจึงเป็นไปไม่ได้และจึงต้องอาศัยการหมักเพื่อถนอมอาหาร * ในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เครื่องปรุงรสที่ทำจากปลา หอย ปูหรือกุ้งหมักจะมีอยู่คู่อาหารเกือบทุกมื้อ ปลาจะถูกใส่เกลือ ตากแห้ง ตำ และใส่รวมกับข้าวคั่วหรือรำข้าวในไหเป็นเดือนหรือนานกว่านั้น ผลิตภัณฑ์ปลาที่หมักแล้วกลายเป็น “สุก” และไม่ถือว่าดิบแล้ว * ถึงแม้จะไม่ทราบว่าความคิดในการหมักปลาเพื่อถนอมอาหารแพร่หลายมาจากโรมและกรีกโบราณมายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ผ่านการติดต่อสัมพันธ์ทางการค้าหรือไม่ ความสำคัญของผลิตภัณฑ์ปลาหมักในภูมิภาคนี้ก็แสดงให้เห็นถึงความชาญฉลาดของคนท้องถิ่นในการถนอมรักษาปลาที่หาได้ตามฤดูกาลเพื่อจะได้มีโปรตีนเสริมในอาหารตามที่ต้องการ ความนิยมในอาหารประเภทนี้ยังสอดรับกับการที่ข้าวเป็นอาหารหลักในภูมิภาคนี้อีกด้วย เนื่องจากการทานข้าวในปริมาณมากเป็นแหล่งกรดอะมิโนและพลังงานราคาถูก กับข้าวจึงมักจะมีรสชาติเค็มหรือเสริมรสชาติของข้าว * มีการใช้ผลิตภัณฑ์จากปลาหมักกันอย่างแพร่หลายในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแทบทุกประเทศในภูมิภาคนี้ต่างก็มีผลิตภัณฑ์จากปลาหมักในรูปแบบของตัวเอง นักเรียนจะได้เรียนรู้ว่าแต่ละอย่างมีชื่อเรียกว่าอย่างไรกันบ้าง ทำอย่างไร และใช้ประโยชน์อย่างไรในประเทศต่างๆ   1. ให้นักเรียนแต่ละคนหรือจับคู่กันทำแบบฝึกหัด 2 งานที่ 1 และเขียนรายการอาหารหมักที่ตนรู้จัก   2. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด 2 งานที่ 2 ที่เป็นการเติมคำในช่องว่าง เพื่อดูความเข้าใจคำศัพท์และเนื้อหา  1. **งานกลุ่ม: เวียนดูผลงาน**     1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน    2. ดูคำสั่งสำหรับกิจกรรมเวียนดูผลงาน (สื่อการเรียน 4-18) โดยใช้แบบฝึกหัด 3ก    3. ให้นักเรียนเดินดูผลงานและจดบันทึกลงบนกระดาษกราฟฟิกในแบบฝึกหัด 3ข    4. จัดการดูแลไม่ให้เกิดการเบียดเสียด    5. ให้นักเรียนมีเวลารวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้กับเพื่อนในกลุ่ม    6. กระตุ้นให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามและช่วยนักเรียนรวบรวมข้อมูลที่ได้รับ | * สื่อการเรียน 2: ส่วนประกอบของ*การัม* (*garum) (น้ำปลา)* * สื่อการเรียน 3: **วิธีการทำ*การัม*ตำรับโบราณ** * แบบฝึกหัด 2: ผลิตภัณฑ์ปลาหมักมีความสำคัญอย่างไรในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ * สื่อการเรียน 4 –18   แบบฝึกหัด 3ก และ ข: ผลิตภัณฑ์ปลาหมักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ – การเดินชมงานและกระดาษกราฟฟิก | ในช่วงเดินเวียนดูงาน นักเรียนได้สำรวจข้อความและภาพต่างๆ ที่ถูกจัดวางรอบห้องเพื่อได้รับความรู้เกี่ยวกับหัวข้อและพัฒนาข้อสรุปมากขึ้น วิธีนี้ทำให้นักเรียนได้แบ่งปันข้อค้นพบของตนกับเพื่อนและได้มีการแสดงความคิดเห็นต่อข้อมูลที่เพื่อนนำเสนอ  เนื่องจากวิธีการนี้ต้องมีการขยับเคลื่อนตัวไปรอบห้อง ทำให้ผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยการเคลื่อนไหวสามารถสนใจได้ดี |
| ปิดท้าย  [5 นาที] | 1. **สรุป**   4.1 ใช้สื่อการเรียน **18** เพื่อแสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์จากปลาหมักเป็นองค์ประกอบร่วมในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมอาหารของทุกประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แทบทุกประเทศในภูมิภาคนี้มีอาหารประเภทนี้ในฉบับของตัวเองและประเทศที่ไม่ได้ผลิตเองก็ใช้ในการปรุงอาหารด้วยเช่นกัน  4.2 ดูคำสั่งสำหรับการคิดทบทวนที่อยู่ในการบ้าน ให้นักเรียนปฏิบัติตามนั้น กระตุ้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการคิดทบทวนเพื่อสื่อสารกับผู้อาวุโสในครอบครัวและเรียนรู้เกี่ยวกับมรดกตกทอดด้านอาหารของชุมชน ในงานนี้ ให้นักเรียนสัมภาษณ์ผู้ใหญ่ในครอบครัวและเขียนรายงานเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ปลาหมักในวัฒนธรรมอาหารของตน | * สื่อการเรียน 18: อาหารหมักประเภทต่างๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ * การบ้าน | รายงานดังกล่าวทำให้ครูสามารถตรวจสอบได้ว่านักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของเครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากปลาหมักในวัฒนธรรมอาหารของตนหรือไม่  การสัมภาษณ์ผู้อาวุโสในครอบครัวและชุมชนยังส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างคนต่างรุ่นอีกด้วย |
|  | 1. ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมท้ายบทเรียน    1. ลงพื้นที่ (อาจร่วมมือกับพ่อแม่และชุมชน) อาจพานักเรียนไปตลาดสดเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบอาหารสำคัญต่างๆ (สมุนไพร เครื่องเทศ ผลิตภัณฑ์ปลาหมัก) ในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาจเชิญพ่อแม่หรือคนในชุมชนมาช่วยแนะนำส่วนประกอบชนิดต่างๆ คุณสมบัติ และการนำไปใช้ประกอบอาหาร    2. เรียนทำอาหาร (อาจร่วมมือกับภาควิชาคหกรรมศาสตร์): อาจให้นักเรียนทำอาหารที่ประกอบด้วยส่วนประกอบอย่างน้อยสองชนิดที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนนี้และลงมือทำในชั่วโมงคหกรรม |  |  |

หน่วยที่ **3:** ข้าวและเครื่องเทศ

บทเรียนที่ 2***:*** วัฒนธรรมอาหารและการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

***เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากการหมักปลามีความสำคัญอย่างไรในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้?***

สื่อการเรียนและแบบฝึกหัด

**Glossary**อภิธานศัพท์

***นอนยา* *(****nonya)*: **ลูกหลานจีนที่เกิดในบริเวณช่องแคบมะละกา ผู้หญิงมีคำเรียกว่า *นอนยา* ส่วนผู้ชายมีคำเรียกว่า *บาบา***

***เฝอ***: **ก๋วยเตี๋ยวเนื้อของเวียดนาม**

***เรเลนอส* (***rellenos*): **การเคี่ยวเนื้อและผักในซอสถั่วเหลือง**

***เรนดัง* (***rendang*): **อาหารที่เป็นเนื้อเคี่ยวในน้ำกะทิและเครื่องเทศ พบได้ทั่วไปในมาเลเซีย สิงคโปร์และอินโดนีเซีย**

สื่อการเรียน 1**:** ผัดผักบุ้งและไก่ย่างแบบลาว

|  |  |
| --- | --- |
| sambal-kangkong |  |

ที่มา:<http://themeatmen.sg/sambal-kang-kong/>

สื่อการเรียน 2**:** ส่วนประกอบที่ใช้ทำ*การัม* (น้ำปลา)

|  |
| --- |
|  |

ที่มา:<http://www.k-istine.ru/images/other/garum/>

สื่อการเรียน 3**:** วิธีการทำการัมตำรับโบราณ

ใช้ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ซาร์ดีน และภาชนะที่มีฝาปิดสนิทและมีความจุ 25-33 ลิตร ใส่เครื่องเทศแห้งที่มีกลิ่นหอมและให้รสชาติเข้มข้น เช่น ผักชีลาว ผักชี ยี่หร่า คึ่นช่าย สะระแหน่ ออรีกาโน ฯลฯ วางเป็นชั้นตรงก้นภาชนะ จากนั้นวางปลาลงไปหนึ่งชั้น (ถ้าปลาตัวเล็ก ใส่ลงไปทั้งตัว ถ้าตัวใหญ่ หั่นเป็นชิ้นๆ) และใส่เกลือทับลงไปเป็นชั้นหนาสักสองนิ้วมือ ทำซ้ำไปจนกว่าจะเต็มภาชนะ ปล่อยทิ้งไว้กลางแดดเป็นเวลาเจ็ดวัน จากนั้นกวนส่วนผสมทุกวันเป็นเวลา 20 วัน หลังจากนั้นจะกลายเป็นของเหลว

ที่มา: Gargilius Martialis, *De medicina et de virtuteherbarum,* reprinted from *A Taste of Ancient Rome* by Ilaria Gozzini Giacosa, Anna Herklotz (Translator). University of Chicago Press (1994).สื่อการเรียน 4**:** อาหารพร้อมด้วยน้ำปลาพริก

|  |
| --- |
|  |

ที่มา: <https://praneesthaikitchen.com/2011/09/>

สื่อการเรียน 5**:** วิธีการทำน้ำปลา

ในประเทศไทย น้ำปลาคือน้ำจากเนื้อปลาที่สกัดออกมาในกระบวนการหมักเกลือเป็นเวลานาน ทำจากปลาตัวเล็กๆ ที่ไม่อย่างนั้นแล้วก็แทบจะไม่มีมูลค่าในการบริโภคเท่าใดนัก ปลาที่ใช้โดยมากเป็นปลากะตักและปลาสปีชีส์ใกล้เคียงที่เป็นปลาขนาดเล็กที่มีความยาวราวสองถึงห้านิ้วและอยู่รวมกันเป็นฝูง เนื่องจากหาได้เป็นปริมาณมากในบริเวณชายฝั่งของอ่าวไทยและทะเลจีนใต้

หากจะให้น้ำปลามีรสชาติดีและกลิ่นหอม ปลาต้องสด ทันทีที่เรือประมงกลับมาพร้อมปลาที่จับได้ ปลาก็จะถูกล้างและผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วก็คลุกเคล้าด้วยเกลือทะเล โดยใช้ปลาสองถึงสามส่วนต่อเกลือหนึ่งส่วนโดยน้ำหนัก จากนั้นก็นำไปใส่ในไหที่รองก้นและโปะทับด้วยเกลือ จากนั้นก็ปิดด้วยไม้ไผ่สานและทับด้วยก้อนหินเพื่อกดปลาไว้ไม่ให้ลอยเมื่อน้ำในเนื้อปลาถูกสกัดออกมาโดยเกลือและกระบวนการหมัก

ปิดคลุมไหและปล่อยไว้กลางแดดเป็นเวลาเก้าเดือนถึงหนึ่งปี ระหว่างนั้นก็เปิดเป็นครั้งคราวเพื่อให้อากาศถ่ายเทและให้ปลาโดนแสงแดดโดยตรงซึ่งจะช่วยให้เนื้อปลาย่อยสลายและกลายเป็นของเหลว การ “ตากแดด” เป็นครั้งคราวนี้ทำให้น้ำปลามีคุณภาพสูง มีกลิ่นหอมและสีน้ำตาลแดงใสสะอาด

ที่มา: ดัดแปลงจาก <http://www.thaifoodandtravel.com/features/fishsauce1.html>

คำศัพท์

ปริมาณมาก: จำนวนมาก

ไห: ภาชนะหม้อทำจากดินเผา

ของแท้: ของจริง ของดั้งเดิม

สื่อการเรียน 6**: *นุ๊คมั๊ม* (*Nuoc mam)*** *น้ำปลาของเวียดนาม*

|  |
| --- |
|  |

ที่มา:<http://www.houstonpress.com/restaurants/whats-the-difference-between-fish-sauce-and-nuoc-mam-6414665>

สื่อการเรียน 7**:** สูตรน้ำจิ้มพื้นฐาน (สำหรับปอเปี๊ยะ) หรือน้ำสลัดในอาหารเวียดนาม

|  |  |
| --- | --- |
| http://3.bp.blogspot.com/-G7DnagbvKCw/T_0NMgIXVVI/AAAAAAAAAVE/OMi3nx5naLE/s640/nuoc+mam.jpg | **ส่วนประกอบ:**  **น้ำตาล 1 ถ้วย**  **น้ำอุ่น 2 ถ้วย**  **น้ำปลา ¾ ถ้วย**  **น้ำมะนาว 2 ลูก**  **กระเทียมบด 3-4 กลีบ**  **ซอสกระเทียมพริก 2 ช้อนโต๊ะ**  **พริกสดซอยบางๆ 1-2 เม็ด**  **วิธีทำ:**  **1. ผสมน้ำตาลกับน้ำอุ่น คนให้ละลาย**  **2. เติมน้ำปลา กระเทียมบดและน้ำมะนาว**  **3. เติมซอสพริกกระเทียมและพริกสด (ตามชอบ)** |

ที่มา:<http://haonoah.blogspot.kr/2012/07/nuoc-mam-mixed-fish-sauce.html>

สื่อการเรียน 8**:** ปลาแดก (ปลาร้า)

ปลาแดก**ในหลายช่วงของการหมักบนแผงในตลาดพูสี หลวงพระบาง ลาว**

|  |
| --- |
|  |

ที่มา: Kirk K, <http://padaek.com/tag/padek/>

สื่อการเรียน 9**:** *สูตรการทำปลาแดก*

ปลา 3 กก./3 ส่วน  
เกลือ 1 กก./1 ส่วน  
รำข้าว ½ กก. (ครึ่งหนึ่งของปริมาณเกลือ)

ขอดเกล็ดปลา ควักเครื่องใน ล้างและผึ่งให้สะเด็ดน้ำ นำปลาใส่ลงไปในกาละมัง ใส่เกลือ คลุกเคล้าให้ทั่ว แล้วปิดคลุมไว้ ปล่อยทิ้งไว้ 12 ชั่วโมง  
หลังจาก 12 ชั่วโมง เติมรำข้าวและคลุกเคล้าอีกรอบ นำส่วนผสมใส่ลงในไหหรือขวดโหล ใช้มือกดลงไปให้แน่น อาจนำก้อนหินที่ต้มฆ่าเชื้อแล้วมาวางกดทับปลา อย่าใส่จนเต็มไห ปล่อยให้เหลือที่ว่างสัก 7-8 ซม. (3 นิ้ว) เนื่องจากจะมีการขยายตัวที่เกิดจากการหมัก  
ปิดฝาและปล่อยทิ้งไว้สักหกเดือนเป็นอย่างน้อย ถ้าให้ดีก็หนึ่งปี ในช่วงการหมัก ตรวจสอบส่วนผสม ใช้ทัพพีพลิกและกดลงไปให้แน่น ปลาแดกจะอยู่ในไหได้สองปี เก็บรักษาให้พ้นจากแมลงวัน

ที่มา:<http://www.foodfromnorthernlaos.com/2010/08/04/fermented-fish-sauce/>

สื่อการเรียน 10**:** *ปลาฮ็อก* **(***prahok***- ปลาร้าของกัมพูชา)**

**ปลาฮ็อกห่อในใบตอง ย่าง และทานกับผักสดและข้าวสวย มีคำกล่าวของคนกัมพูชาว่า “ไม่มีปลาฮ็อกไม่มีเกลือ” หมายถึงอาหารที่จืดชืดไร้รสชาติ ซึ่งแสดงถึงความสำคัญของอาหารชนิดนี้ในอาหารของชาวกัมพูชา**

|  |
| --- |
|  |

ที่มา:<https://en.wikipedia.org/wiki/Prahok#/media/File:Fried_Prahok_meal.jpg>

สื่อการเรียน 11**:** ข้อความจากบทความเกี่ยวกับฤดูปลาฮ็อกในกัมพูชา

ด้วยการใช้มีดอย่างชำนาญ ยศ คิม คนทำ**ปลาฮ็อก**ค่อยๆ จัดการกับปลาตัวเล็กๆ ปริมาณ 300 กก.ที่กองสูงรอบตัวเขาและครอบครัวบนริมฝั่งโตนเลสาบในกัมพูชา เฉือนหัวปลาออกไปขณะที่ลูกๆ ของเขาย่ำอยู่บนตัวปลาในตะกร้าสาน

เนื้อปลาสีเทาจะถูกปล่อยไว้ให้แห้งเป็นเวลา 24 ชั่วโมงก่อนจะใส่เกลือและบรรจุในถุงหรือไหพลาสติกที่จะถูกทิ้งไว้เป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนเพื่อให้เกิดการหมัก ผลที่ได้คือเนื้อปลาที่มีรสชาติเข้มข้นและกลิ่นแรงที่ชาวกัมพูชาถือว่าเป็นจิตวิญญาณของวัฒนธรรมอาหารที่รุ่มรวยของตน เป็นกลิ่นอันท้าทายคนต่างชาติกระทั่งประเภทที่ชอบลองของแปลกใหม่ที่สุดแล้วก็ตาม

**ที่มา**: Suy Se. 2007. ‘Got Fish? It’s Prahok season in Cambodia’. Things Asian Press. เข้าถึงจาก <http://thingsasian.com/story/got-fish-its-prahok-season-cambodia>

คำศัพท์

ชำนาญ: ปราณีต คล่องแคล่ว และรวดเร็ว

เยื่อ: วัตถุที่ถูกอ่อนนุ่ม เปียก และถูกบด

ฉุน: กลิ่นแรงมาก สื่อการเรียน 12**:** งาปิ *(****Ngapi****)*

**งาปิ *(****Ngapi****)* ขายในตลาดที่เมืองมัณฑะเลย์ เมียนมา งาปิเป็นอาหารเมียนมาทำจากปลาและ/หรือกุ้ง**

|  |
| --- |
|  |

ที่มา:<http://www.panoramio.com/photo/1744568>

สื่อการเรียน 13**:** เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในงวนดง **(Nyaungdon)** เมียนมา ในปีพ.ศ. 2423

***งวนดง (****Nyaungdon****) เป็นเมืองในเขตอิระวดีทางใต้ของเมียนมา***

งวนดงเป็นศูนย์กลางการผลิต*งาปิ* (*ngapi)* และ*งันปยาเย* (*nganpyaye-น้ำปลา) ที่ใหญ่ที่สุดในบริเวณปากแม่น้ำของเมียนมา ในปีพ.ศ. 2423* เกิดการระบาดของอหิวาต์ รองข้าหลวงของงวนดงที่เป็นเจ้าหน้าที่อังกฤษประกาศว่าการระบาดของอหิวาต์เกิดจากความไม่ถูกสุขอนามัยของงาปิและงันปยาเยและสั่งให้หยุดการผลิตและขาย เนื่องจากอาหารดังกล่าวเป็นของโปรดของผู้คนในเมียนมา เมืองทั้งเมืองเดือดพล่านและเกิดการจลาจลขึ้น ประชาชนเดินขบวนไปยังสำนักงานของรองข้าหลวงและประกาศว่างาปิและงันปยาเยไม่เกี่ยวกับการระบาดของอหิวาต์และเรียกร้องให้เขาเพิกถอนคำสั่ง รองข้าหลวงจำต้องยินยอม การผลิตและขายงาปิและงันปยาเยจึงกลับมาดำเนินต่อไปได้อีกครั้ง โชคดีที่ภายในเวลาไม่กี่วัน โรคอหิวาต์ก็หายไป ซึ่งพิสูจน์ถึงความถูกสุขอนามัยของงาปิและงันปยาเย

**ที่มา**: Steinkraus, Keith. 2004. *Industrialization of Indigenous Fermented Foods, Revised and Expanded*. CRC Press.

**คำศัพท์**

อหิวาต์: โรคที่ทำให้ท้องเสียที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ในเวลาไม่กี่ชั่วโมงหากไม่ได้รับการรักษา

ไม่ถูกสุขอนามัย: สกปรก

ถูกสุขอนามัย: สภาพที่สะอาด

สื่อการเรียน 14**:** คำบรรยายของนักมานุษยวิทยาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ปลาหมัก (และกุ้ง หอย ปู) ที่พบทั่วไปในอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

อาหารจานโปรดของชาวพม่าที่ทำจากปลาหมักมีชื่อเรียกว่า งาปิ ซึ่งสามารถทำจากปลาแห้งหลายชนิด หลังจากนำปลาหรือกุ้งไปไว้กลางแดดให้แห้งแล้ว ก็จะบดและคลุกด้วยเกลือและบรรจุลงในไห สิ่งที่ได้จะมีกลิ่นแรงและเป็นอาหารจานโปรดเคียงคู่กับข้าว คนไทยเรียกอาหารที่ทำจากเคย (กุ้ง) หมักที่คล้ายกันนี้ว่า กะปิ และมักใช้ผสมกับพริก อาหารชนิดนี้ยังพบในอาหารมลายูและอินโดนีเซียด้วย ชาวอังกฤษที่อาศัยอยู่ในอาณานิคมมาเลย์รับเอาคำมลายู *บาลาจัน* (*Balacan*) สำหรับเรียกอาหารที่ทำจากปลาหรือกุ้งตัวเล็กๆ ผสมเกลือและเครื่องเทศ

ที่มา: Van Esterik, Penny. 2008. *Food Culture in Southeast Asia*, Greenwood Press, Westport, Connecticut.

**คำศัพท์**

ฉุน: กลิ่นแรงมากสื่อการเรียน 15**:** ก้อน*เตราซี* **(*terasi****-กะปิตากแห้ง)*

**ก้อน*เตราซี* *พร้อมบรรจุห่อในบ้านของผู้ผลิตระดับอุตสาหกรรมในครัวเรือนในเมืองเรมบัง (***Rembang***)* *ตอนกลางของเกาะชวา อินโดนีเซีย***

|  |
| --- |
|  |

ที่มา: ภาพถ่ายโดย Ruddle, Kenneth และ Ishige, Naomichi. 2010. ‘On the Origins, Diffusion and Cultural Context of Fermented Fish in Southeast Asia’*, Globalization, Food and Social Identities in the Asia Pacific Region*, ed. James Farrer. Tokyo: Sophia University Institute of Comparative Culture. Retrieved from <http://icc.fla.sophia.ac.jp/global%20food%20papers/pdf/1_2_RUDDLE_ISHIGE.pdf>

สื่อการเรียน 16**:** บากุง ***(Bagoong****-กุ้งหรือปลาหมัก)*

**บากุง *มักนิยมทานคู่กับมะม่วงดิบในฟิลิปปินส์***

|  |
| --- |
|  |

ที่มา:<https://flongology.wordpress.com/2015/03/16/where-do-danggit-and-dried-fish-fans-go-in-cebu-city/>

สื่อการเรียน 17**:** กุยนาโมส ***(guinamos****- ปลา/หอย/กุ้งหมัก)*

**กุยนาโมส *แบบต่างๆ ในตลาดที่เมืองเซบู ฟิลิปปินส์***

|  |
| --- |
|  |

ที่มา: <https://flongology.wordpress.com/2015/03/16/where-do-danggit-and-dried-fish-fans-go-in-cebu-city/>

สื่อการเรียน 18**:** ประเภทและชื่อเรียกอาหารหมักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ประเทศ | ประเภทอาหารหมัก | | | |
| **กะปิทำจากกุ้ง** | **กะปิทำจากปลา** | **น้ำปลา** | **น้ำกุ้ง** |
| กัมพูชา | *กะปิ* | *ปลาฮ็อก (prahok)* | *tuk trey* | *nam tom* |
| อินโดนีเซีย | *terasiudang* | *terasiikan* | *kecapikan* |  |
| ลาว |  | *ปลาแดก* | *น้ำปลา* |  |
| มาเลเซีย | บาลาจัน (*balacan*) |  | *บูดู* |  |
| เมียนมา | *ngapiseinsa* | *ngapitaungtha* | *ngagampyaye* | *pazunggampyaye* |
| ฟิลิปปินส์ | *bagoong*  *alamarang*  *dinailan*  *guinamos* |  | *patis* | *alamarangpatis* |
| ไทย | *กะปิ* |  | *น้ำปลา*  *บูดู*  *ไตปลา* | *น้ำกะปิ* |
| เวียดนาม | *mam ruoc*  *mam tom* | *mam mem* | *nuoc mam* | *nam tom* |

ที่มา: Ruddle, Kenneth and Ishige, Naomichi. 2010. ‘On the Origins, Diffusion and Cultural Context of Fermented Fish in Southeast Asia’*, Globalization, Food and Social Identities in the Asia Pacific Region*, ed. James Farrer. Tokyo: Sophia University Institute of Comparative Culture.

คำศัพท์

*Bagoong* – กุ้งหรือปลาหมักดองละเอียดในฟิลิปปินส์

*บาลาจัน (Balacan)* – กุ้งหมักเค็มละเอียดของมาเลเซีย

*ไก่ย่าง* – ไก่ย่างแบบลาว

*การัม (Garum)* – น้ำปลาหมักในโรมโบราณ

*Guinamos* – ปลา/หอยนางรม/กุ้งหมักดองในฟิลิปปินส์

*กะปิ* – กุ้งหมักเกลือละเอียดแบบไทย

*น้ำปลาพริก* – น้ำปลาและพริกสด

*Nganpyaye* – น้ำปลาพม่า

*Ngapi* – กุ้ง/ปลาหมักละเอียดแบบพม่า

*Nuoc mam* – น้ำปลาเวียดนาม

*ปลาแดก* – ปลาหมักแบบลาว

*ปลาฮ็อก (Prahok)* – ปลาหมักแบบกัมพูชา

*Terasi* – กุ้งหมักแบบละเอียดของอินโดนีเซีย

แบบฝึกหัด 1**:** อาหารของเราจะมีรสชาติอย่างไรหากไม่มีเครื่องเทศและผลิตภัณฑ์ปลาหมัก?

**ต่อไปนี้คือส่วนประกอบที่ใช้ทำอาหารสองชนิดที่ได้รับความนิยมในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้**

|  |  |
| --- | --- |
| ผัดผักบุ้ง | ไก่ย่าง |
| ผัดผักที่ทำง่ายจานนี้พบได้ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และมีตำรับเฉพาะถิ่น | อาหารโปรดของลาวชนิดนี้เดินทางผ่านภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยมาถึงร้านอาหารในกรุงเทพฯ เมื่อก่อนเคยเป็นสิ่งแสดงอัตลักษณ์ไทย-ลาว ตอนนี้เป็นอาหารยอดนิยมอย่างหนึ่งในร้านอาหารไทย |
| น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ  ขิง 1 แว่น (สับละเอียด)  กระเทียม 1 กลีบ (สับละเอียด)  พริก 1-2 เม็ด (สับละเอียด)  ผักบุ้ง 1 กำ (ล้างและหั่น)  ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลาพอประมาณ  กะปิ (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้) | ไก่ 1 ตัว (ผ่าแบะออก หรือไม่ก็ใช้น่องหรือตะโพก)  เครื่องหมัก  ตะไคร้ 1 ต้น (หั่น)  รากผักชีบด 3 ช้อนโต๊ะ)  เกลือหยิบมือ  เครื่องปรุง  น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ  พริกไทยขาว 2 ช้อนโต๊ะ  กระเทียม 5 กลีบ  เติมกะทิหากต้องการ |

**ลองจินตนาการว่าเอาเครื่องปรุงอย่าง ขิง พริก ตะไคร้ รากผักชีและน้ำปลาออกไป อาหารเหล่านี้จะมีรสชาติอย่างไร? แลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่นั่งข้าง**

นึกถึงอาหารที่นักเรียนทานเป็นมื้อค่ำของเมื่อวาน มีเครื่องเทศอะไรบ้าง? มีส่วนประกอบของปลาหรือกุ้งหอยปูหมัก เช่น น้ำปลา ปลาร้า กะปิหรือไม่? จดรายการเครื่องปรุงและแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่นั่งข้าง

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แบบฝึกหัด 2**:** ผลิตภัณฑ์ปลาหมักมีความสำคัญอย่างไรในอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้?

**การหมักเป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เป็นการย่อยสลายทางเคมีของอาหารโดยแบคทีเรียหรือยีสต์ แม้ว่าอาจจะฟังดูน่ารังเกียจหรืออันตราย แต่ผู้คนในหลายต่อหลายวัฒนธรรมทั่วโลกต่างก็ใช้วิธีการหมักนี้มาช้านานแล้ว ตัวนักเรียนเองก็น่าจะทานอาหารหมักอยู่แล้วหลายอย่าง**!

งาน 1**:** อาหารหมักที่นักเรียนรู้จัก

งาน 2**:** เติมคำในช่องว่างด้วยคำ 6 คำดังต่อไปนี้

🞏 อาหารหลัก 🞏 ถนอมอาหาร 🞏 สุก

🞏 ความชาญฉลาด 🞏 การหมัก 🞏 เสริม

ผลิตภัณฑ์ปลาหมัก เช่น น้ำปลา ปลาร้า หรือปลาเค็ม มีการบริโภคกันมาตั้งแต่โบราณ เนื่องจากข้อจำกัดในการขนส่ง การส่งปลาสดไปให้ลูกค้าที่อยู่ห่างไกลทะเลจึงเป็นไปไม่ได้ จึงอาศัย.......................เป็นการถนอมอาหาร

ในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซอสหรือของบดละเอียดที่ทำจากปลาหมักหรือกุ้งหอยปูหมักจะเคียงคู่กับการทานข้าวเสมอๆ ปลาจะถูกคลุกด้วยเกลือ ตากแห้ง ป่นและบรรจุลงในไหพร้อมด้วยข้าวคั่วหรือรำข้าว เก็บไว้เป็นเวลาหนึ่งเดือนหรือนานกว่านั้น ผลิตภัณฑ์ปลาที่ได้จากการหมักจะ “.........” และไม่ถือว่าดิบแล้ว

ถึงแม้จะไม่ทราบว่าความคิดในการหมักปลาเพื่อ...................แพร่หลายมาจากโรมและกรีกโบราณมายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ผ่านการติดต่อสัมพันธ์ทางการค้าหรือไม่ ความสำคัญของผลิตภัณฑ์ปลาหมักในภูมิภาคนี้ก็แสดงให้เห็นถึง...................ของคนท้องถิ่นในการถนอมรักษาปลาที่หาได้ตามฤดูกาลเพื่อจะได้มีโปรตีนเสริมในอาหารตามที่ต้องการ ความนิยมในอาหารประเภทนี้ยังสอดรับกับการที่ข้าวเป็น...................ในภูมิภาคนี้อีกด้วย เนื่องจากการทานข้าวในปริมาณมากเป็นแหล่งกรดอะมิโนและพลังงานราคาถูก กับข้าวจึงมักจะมีรสชาติเค็มหรือ.......รสชาติของข้าว น่าสังเกตว่าพื้นที่หลักๆ ที่มีการบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาหมักทับซ้อนกับพื้นที่ที่มีการเพาะปลูกด้วยการชลประทาน

มีการใช้ผลิตภัณฑ์จากปลาหมักกันอย่างแพร่หลายในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแทบทุกประเทศในภูมิภาคนี้ต่างก็มีผลิตภัณฑ์จากปลาหมักในรูปแบบของตัวเอง ลองหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ปลาหมักแบบต่างๆ ของแต่ละประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

แบบฝึกหัด 3ก**:** ผลิตภัณฑ์ปลาหมักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ – เวียนชมผลงาน

1. นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งของครูและเดินชมนิทรรศการสื่อการเรียนที่จัดแสดง ขณะชมงาน พิจารณาคำถามต่อไปนี้

***ก.*** ผลิตภัณฑ์ปลาหมักมีชื่อเรียกในท้องถิ่นว่าอะไร?

ข. มีวิธีการทำอย่างไร?

ค. ใช้ประกอบอาหารอย่างไร?

ง. เรารู้ได้อย่างไรว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีความสำคัญ?

2. พึงดำเนินกิจกรรมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย

3. บันทึกสิ่งที่ค้นพบลงในแผ่นจัดแผนภาพ

4. หลังจากเดินชมเสร็จ แลกเปลี่ยนสิ่งที่ค้นพบกับเพื่อนในกลุ่ม เพิ่มเติมสิ่งที่นักเรียนอาจมองข้ามไปตอนเดินชม

แบบฝึกหัด 3ข**:** ผลิตภัณฑ์ปลาหมักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ - แผ่นจัดกราฟฟิก

เวียดนาม

เมียนมา

|  |
| --- |
| ไทย  ลาว  กัมพูชา  มาเลเซีย  อินโดนีเซีย  ลาว  ไทย  Cambodia  เวียดนาม  เมียนมา  อินโดนีเซีย  มาเลเซีย  ฟิลิปปินส์  ฟิลิปปินส์ |

ที่มา : Map:<http://aseanup.com/free-maps-asean-southeast-asia/>

**การบ้าน:** คิดทบทวน **–**ข้าว เครื่องเทศ รสชาติของชีวิต

* สัมภาษณ์สมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวเกี่ยวกับอาหารจานโปรดของครอบครัว อาหารมีชื่อว่าอะไรและทานกับอะไร?
* จดส่วนประกอบทั้งหมดของอาหารจานนั้น
* *ไล่ดูรายชื่อส่วนประกอบทั้งหมดกับสมาชิกในครอบครัวและระบุชื่อสมุนไพร เครื่องเทศ และผลิตภัณฑ์ปลาหมักที่ใช้ (*มีรายชื่อสมุนไพรและเครื่องเทศที่แพร่หลายในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อยู่ในหน้าถัดไปเพื่อการอ้างอิง*)*
* ถามคนในครอบครัวว่าสมุนไพร เครื่องเทศ และผลิตภัณฑ์ปลาหมักที่ใช้ทำอาหารจานนี้สามารถใช้อย่างอื่นแทนหรือว่าไม่ใช้เลยได้หรือไม่
* บันทึกคำตอบของคนในครอบครัว
* ถามว่าทำไมสมุนไพร เครื่องเทศ และผลิตภัณฑ์ปลาหมักจึงมีความสำคัญสำหรับอาหารจานนี้และอาหารอื่นๆ ที่นักเรียนทาน
* เขียนรายงานแสดงความเห็นว่าเครื่องเทศและผลิตภัณฑ์ปลาหมักมีความสำคัญอย่างไรต่ออาหารการกินของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

อาหารจานโปรดของครอบครัวของฉันมีชื่อเรียกว่า:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ส่วนประกอบที่จำเป็นคือ**:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

เครื่องปรุงที่แพร่หลายในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้:

*โหระพา* (**Basil**รวมถึงใบแมงลัก กะเพรา) นิยมใช้ทำสลัดและอาหารผัดทั่วทั้งภูมิภาค

กระวาน (**Cardamom)** ญาติของขิง ใช้มากในกัมพูชาและเวียดนาม

อบเชย **(Cinnamon** หรือ cassia bark) มักขายเป็นแท่งหรือบดเป็นผง ใช้ในอาหารมลายูและอินโดนีเซีย

กานพลู (**Cloves)** เป็นดอกตูมสีดำเล็กๆ ของพืชที่พบในหมู่เกาะเครื่องเทศโมลุคกะและมีสรรพคุณทางยา พบมากในอาหารมลายูและอินโดนีเซีย

ผักชี **(Coriander)** ใช้ได้ทั้งใบ ก้าน เมล็ด และราก เมล็ดมักจะใช้ในรูปแบบที่บดเป็นผง ส่วนใบและก้านถูกใช้มากในอาหารมากมายหลายชนิด รากผักชีมีความสำคัญในการทำอาหารไทย-ลาว พันธุ์ที่มีใบยาวขอบหยักถูกใช้ในซุปของเวียดนามและกัมพูชาและใช้กินสดในอาหารไทยอีสาน-ลาว

ข่า (**Galangal) เป็นญาติของขิง ใช้ในอาหารไทย ลาว เขมร เวียดนามและอินโดนีเซีย** ใช้ในแกง

กระเทียม **(Garlic) ใช้ในอาหารของภูมิภาคนี้ส่วนใหญ่ เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแกง**

ขิง (**Ginger)** เป็นพืชหัวที่ขึ้นทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีสรรพคุณทางยาและมักใช้ทำเครื่องดื่มร้อน ชาขิง

ตะไคร้ **(Lemongrass)** เป็นพืชพื้นเมืองของมาเลเซีย ลำต้นที่หยาบกร้านให้รสและกลิ่นหอมในซุปและถูกโขลกทำเครื่องแกงสำหรับอาหารไทย ลาว เขมร เวียดนาม มลายู และอินโดนีเซีย

ดอกจันทน์ **(Mace)** เป็นเปลือกหุ้มลูกจันทน์ มักขายในรูปของผง

สะระแหน่ **(Mint)** ใบใช้กินสดในอาหารผักและเนื้อของลาวและเวียดนาม

ลูกจันทน์ **(Nutmeg)** มาจากหมู่เกาะเครื่องเทศโมลุกกะ ใช้ขูดปรุงอาหารมลายูและอินโดนีเซีย

ใบเตย **(Pandanus)** เพิ่มกลิ่นหอมให้อาหารนึ่งและถูกใช้เป็นที่ห่อและรองอาหาร

สะค้าน **(Sakhan)** เป็นไม้หอมใช้ในหลวงพระบาง ลาว ใส่แกงให้รสเผ็ดร้อน

โป๊ยกั้ก **(Star anise)** มีความสำคัญในการทำอาหารเวียดนาม โดยเฉพาะน้ำก๋วยเตี๋ยวหรือเฝอ

มะขาม (**Tamarind)** มักใช้แบบเปียก ให้รสเปรี้ยวแก่ซุปและของตุ๋น

ขมิ้น **(Turmeric)** เป็นญาติกับขิง ให้อาหารมีสีเหลือง

**มะกรูด (Wild lime) และใบมะกรูด ใช้เพื่อให้รสชาติแก่ของตุ๋นและซุป**