**Chủ đề 3: Lúa gạo và Gia vị**

***Bài 2: Văn hóa ẩm thực và thức ăn ở Đông Nam Á***

*Gia vị và sản phẩm cá lên men có giá trị gì trong ẩm thực*

*Đông Nam Á?*

**Bản dịch không chính thức. Xin xem bản tiếng Anh nếu cần kiểm chứng.**

**Chủ đề 3: Lúa gạo và Gia vị**

***Bài 2: Văn hóa ẩm thực và thức ăn ở Đông Nam Á***

*Gia vị và sản phẩm cá lên men có giá trị gì trong ẩm thực Đông Nam Á?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Môn học | Lịch sử / Khoa học xã hội | |
| Chủ đề | Giá trị của gia vị và sản phẩm cá lên men trong ẩm thực Đông Nam Á | |
| Bậc học | Trung học cơ sở | |
| Ý tưởng chính | Gia vị và các sản phẩm cá lên men là một phần của truyền thống ẩm thực chung của Đông Nam Á. Gia vị và sự lên men cũng rất quan trọng để bảo quản thực phẩm. | |
| Khái niệm chính | thực dân và thuộc địa  ảnh hưởng văn hóa  văn hóa ẩm thực  toàn cầu hóa  mối quan hệ giữa ẩm thực và đẳng cấp / địa lý / giới tính  mặt hàng chủ lực | |
| Số lượng tiết học | 1 tiết (1 tiết khoảng 50 phút) | |
| Đồ dùng và trang thiết bị cần thiết | Tài liệu và tài liệu phát tay để phân phát | |
| Yêu cầu kiến thức sẵn có | Không yêu cầu kiến thức trước bài học | |
| Mục tiêu học tập:  *Sau khi học xong bài này, học sinh có thể:* | | |
| **KIẾN THỨC** | **KỸ NĂNG** | **THÁI ĐỘ** |
| 1. Nêu được những nguyên liệu chính sử dụng trong ẩm thực Đông Nam Á. 2. Nêu được một số sản phẩm cá lên men được sản xuất ở Đông Nam Á. 3. Mô tả chúng được sản xuất và sử dụng như thế nào. | 1. Tham gia phân tích các tài liệu khác nhau về sản phẩm cá lên men được sản xuất ở Đông Nam Á để suy luận xem chúng có giá trị như thế nào đối với ẩm thực của khu vực. 2. Suy luận xem chúng có giá trị như thế nào đối với ẩm thực của khu vực. | 1. Coi trọng lịch sử và bản sắc chung làm nên những biến thể đa dạng của sản phẩm cá lên men để nó trở nên phổ biến ở khắp nơi trong khu vực và nhận thức được rằng sự phổ biến của sản phẩm này bắt nguồn từ từ văn hoá –ăn- cơm. 2. Nhận biết được tài nghệ chung của người dân trong khu vực khi sử dụng cá lên men như là kỹ thuật để bào quản, kỹ thuật này đã bổ sung protein vào chế độ ăn của chúng ta đồng thời nhận thấy rằng loại cá nhỏ vốn có ít giá trị đã được dùng để tiêu thụ . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phần** | **Tiến trình bài học** | **Nguồn tài liệu** | **Yêu cầu** |
| Giới thiệu  [10 phút] | 1. **Hoạt động tạo tình huống**    1. Đưa Tài liệu 1 cho học sinh và chỉ cho các em nguyên liệu để làm hai món ăn này (rau muống xào và *Gai Yang*) có thể tìm thấy trong Tài liệu phát tay 1.    2. Học sinh tưởng tượng rằng nếu các loại gia vị như gừng, ớt, sả, rễ mùi và nước mắm mà bị loại bỏ khỏi một số món ăn. Các món ăn đó sẽ có hương vị thế nào đây?    3. Khuyến khích học sinh trả lời. Mục đích là gợi mở cho các em thấy các loại nước chấm này (thảo mộc, gia vị và sản phẩm cá lên men) được dùng để tạo hương vị cho món ăn của chúng ta như thế nào và các món ăn quen thuộc với chúng ta có thể sẽ rất khác (và rất dịu) nếu thiếu chúng sẽ ra sao.    4. Học sinh nghĩ về các món đã ăn tối hôm qua. Những gia vị nào đã được sử dụng? Các món ăn được chuẩn bị có sử dụng sản phẩm cá lên men như nước mắm, mắm nêm, mắm tôm... hay không? Yêu cầu học sinh viết tên các loại nước chấm và chia sẻ danh sách với bạn ngồi cạnh.    5. Khuyến khích học sinh trả lời. Mục đích là minh họa cho thấy các sản phẩm cá lên men được sử dụng phổ biến và rộng rãi ở Đông Nam Á như thế nào. | * Tài liệu 1: Rau muống xào và *Gai Yang*, Gà nưng kiểu Lào * Tài liệu Phát tay 1: Bữa ăn của chúng ta sẽ có vị như thế nào nếu không có gia vị và các sản phẩm cá lên men? * Những sản phẩm mắm cá, như nước mắm, mắm nêm hoặc mắm tôm có thể mang vào lớp học để giúp các em hiểu thêm về những nguyên liệu chủ yếu trong ẩm thực Đông Nam Á bằng cách nhìn ngửi và nếm. | Hoạt động tạo tình huống khuyến khích học sinh, thu hút các em chú ý vào bài học và giúp các em nhận thức được mối liên hệ của bài học với cuộc sống hằng ngày. |
| Phát triển bài  [35 phút] | 1. **Bài giảng của giáo viên**    1. Giải thích cho học sinh rằng các sản phẩm cá lên men như nước mắm, mắm nêm, hoặc cá mắm đã được tiêu thụ từ xa xưa. Một trong những ghi chép sớm nhất về cá lên men là *garum*, một gia vị được sử dụng trong ẩm thực của Hy Lạp, La Mã và Byzantin cổ đại. Hỗ trợ phần giải thích bằng Tài liệu 2 và Tài liệu 3.    2. Do những hạn chế về giao thông nên việc cung cấp cá tươi tới những cư dân sống trong đất liền là điều không thể, do đó việc lên men đã được phát triển thành một kỹ thuật bảo quản.    3. Ở các quốc gia Đông Nam Á, nước mắm hoặc mắm nêm làm từ cá hoặc tôm lên men được ăn cùng với cơm. Cá được trộn muối, phới nắng, nghiền nát và để trong thùng cùng với thính và trấu trong thời gian một tháng hoặc hơn. Sản phẩm cá lên men trở thành “chín” và không bị coi là sống nữa.    4. Trong khi không rõ khái niệm về cá lên men như một phương pháp bảo quản được lan truyền từ La Mã và Hy Lạp cổ đại sang Đông Nam Á thông qua các con đường thương mại có đúng hay không thì trung tâm sản xuất cá lên men trong khu vực này cho thấy một sự thật là người dân địa phương bảo quản nhiều loại cá theo mùa để họ có thể bổ sung thêm được càng nhiều protein càng tốt trong chế độ ăn của mình. Sự phổ biến của các sản phẩm lên men cũng củng cố thêm sự thật là lúa gạo là sản vật chính của khu vực. Vì ăn một lượng lớn cơm chi phí rẻ nhưng cung cấp đủ a-xít a-min và năng lượng, món ăn đi kèm với cơm, thường là món mặn hoặc gia vị, để giúp ăn cơm ngon miệng.    5. Các sản phẩm cá được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Đông Nam Á và hầu như mọi quốc gia trong khu vực đều có những cách chế biến riêng. Học sinh sẽ học cách gọi tên các sản phẩm cá lên men, chúng được chế biến và sử dụng ở các quốc gia Đông Nam Á như thế nào.    6. Bằng hình thức làm việc cá nhân hoặc theo cặp, học sinh hoàn thành Tài liệu phát tay 2, Nhiệm vụ 1 và liệt kê các thực phẩm lên men mà họ biết.    7. Học sinh hoàn thành Tài liệu Phát tay 2, Nhiệm vụ 2, hoạt động điền vào chỗ trống (cloze), để kiểm tra sự hiểu biết của họ về từ vựng chính và văn bản .. 2. **Làm việc nhóm: Dạo quanh khu trưng bày**    1. Chia học sinh thành 4 nhóm.    2. Xem lại hướng dẫn của hoạt động Dạo quanh khu trưng bày (được gộp trong tài liệu 4-18), bằng việc sử dụng Tài liệu phát tay 3a.    3. Học sinh đi qua khu trưng bày và ghi chép lên bảng thông tin của họ trên Tài liệu phát tay 3b.    4. Điều tiết hoạt động để tránh tụ tập quá đông.    5. Cho học sinh một số thời gian để củng cố những gì họ đã học được với các thành viên trong nhóm của họ.    6. Gợi ý câu trả lời từ mỗi nhóm và giúp học sinh củng cố thông tin theo yêu cầu. | * Tài liệu 2: Thành phần được sử dụng để làm garum (nước mắm lên men) * Tài liệu 3: Một công thức cổ xưa cho garum * Tài liệu phát tay 2: Các sản phẩm cá lên men quan trọng như thế nào trong các món ăn Đông Nam Á? * Tài liệu 4 –18   Tài liệu phát tay 3a và b:  Các sản phẩm cá lên men ở Đông Nam Á – Dạo quanh khu trưng bày và người dựng đồ họa | Trong lúc Dạo quanh khu trưng bày, học sinh tìm hiểu về các văn bản và những bức ảnh khác nhau đặt trong lớp học để có kiến thức về chủ đề và phát triển suy luận. Phương pháp này cho phép học sinh chia sẻ những phát hiện của họ với bạn cùng lớp và có thể hồi đáp các thông tin do các bạn trình bày  Vì phương pháp này đòi hỏi học sinh phải di chuyển quanh lớp học, nó đặc biệt cuốn hút sự tham gia của những người học bằng hình thức vận động |
| Kết luận  [5 phút] | 1. **Kết luận**   4.1 Sử dụng Tài liệu 18 để minh họa cho việc sử dụng các sản phẩm cá lên men là một nét tương đồng trong lịch sử ẩm thực và văn hóa của mọi quốc gia Đông Nam Á – hầu như tất cả các nước trong khu vực đều có cách thức chế biến riêng và nước nào gia không tự sản xuất được sản phẩm cá lên men cũng sử dụng các sản phẩm đó trong nấu ăn. .  4.2 Rà soát các hướng dẫn ở mục suy ngẫm và phản hồi của hoạt động mở rộng ở nhà. Yêu cầu học sinh hoàn thành. Khuyến khích học sinh sử dụng hoạt động phản hồi để giao tiếp với người lớn tuổi trong gia đình và tìm hiểu về di sản của cộng đồng họ. Trong nhiệm vụ này, học sinh phỏng vấn các thành viên lớn tuổi của gia đình và viết báo cáo về các sản phẩm cá lên men trong văn hóa ẩm thực của họ | * Tài liệu 18: Các loại thực phẩm lên men ở Đông Nam Á * Hoạt động mở rộng ở nhà | Báo cáo của học sinh cho phép giáo viên kiểm tra xem liệu học sinh có nhận ra tầm quan trọng của gia vị và các sản phẩm cá lên men trong văn hóa ẩm thực của họ hay không.  Các cuộc phỏng vấn với người lớn trong gia đình và cộng đồng đồng thời khuyến khích đối thoại liên thế hệ. |
|  | 1. **Gợi ý cho các hoạt động kế tiếp**     5.1. Chuyến đi thực địa (có thể hợp tác với phụ huynh và cộng đồng): Học sinh có thể được đến chợ truyền thống để tìm hiểu về các thành phần chính (thảo mộc, gia vị, sản phẩm cá lên men) trong ẩm thực Đông Nam Á. Có thể mời phụ huynh hoặc thành viên của cộng đồng giúp giới thiệu các thành phần gia vị khác nhau, đặc điểm hoặc tính chất của chúng và cách chúng được sử dụng trong ẩm thực địa phương  5.2. Bài học nấu ăn (có thể hợp tác với Phòng Kinh tế gia đình): Học sinh có thể được yêu cầu tạo ra một công thức có ít nhất hai thành phần mà họ đã học được từ bài học này và chuẩn bị chúng trong một lớp học nấu ăn. |  |  |

**Chủ đề 3: Lúa gạo và Gia vị**

***Bài 2: Văn hóa ẩm thực và thức ăn ở Đông Nam Á***

*Gia vị và sản phẩm cá lên men có giá trị gì trong ẩm thực*

*Đông Nam Á?*

**Tài liệu và Tài liệu phát tay**

**Thuật ngữ**

*nonya –* con lai người Trung Quốc và người Malay ở Melaca, Malaysia. Nữ được gọi là *nonya* còn nam được gọi là *baba*.

*phở*- một loại súp đặc biệt của Việt Nam được làm từ nước dùng bò và gia vị chan lên bánh phở và thịt bò hoặc thịt gà thái mỏng

.

*rellenos* – một cách om thịt và rau với nước tương

*rendang –* món thịt hầm sữa dừa và gia vị, thường thấy ở Malaysia, Singapore và Indonesia.

**Tài liệu 1 – Rau muống xào và *Gai Yang*, món gà nướng kiểu Lào**

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

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

**Tài liệu 2: Nguyên liệu sử dụng để làm *garum* (nước mắm cá lên men)**

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 3: Công thức cổ truyền làm *garum***

Dùng loại cá béo, ví dụ là cá mồi, và một thùng đậy nắp kín với dung tích khoảng 25-33 lít. Thêm các thảo dược khô có mùi thơm mạnh như thì là ta, rau mùi, thì là tây, cần tây, bạc hà, kinh giới và những loại khác lót một lớp dưới đáy thùng; sau đó xếp một lớp cá (nếu cá nhỏ thì để cả con, nếu cá to thì cắt khúc) và trên cùng thêm một lớp muối dày 2 đốt ngón tay. Tiếp tục xếp các lớp như vậy cho tới khi đầy thùng. Để thùng nguyên như vậy và phơi nắng trong 7 ngày. Hàng ngày khuấy đảo nước bổi trong 20 ngày. Sau đó, nước bổi trở thành chất lỏng.

Nguồn: Gargilius Martialis, *De medicina et de virtute herbarum,* in lại từ Vị của thành Rome cổ bởi Ilaria Gozzini Giacosa, Anna Herklotz (Translator). NXB trường Đại học Chicago (1994).**Tài liệu 4 – Món ăn với *nam pla prik* (nước mắm và ớt của người Thái)**

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 5 – Mô tả việc chế biến *nam pla*.**

Ở Thái Lan, nước mắm được gọi là *nam pla* và nó có nghĩa là “nước cá” vì nước mắm nguyên chất là chất lỏng trong thịt cá được chiết xuất trong quá trình ướp muối và lên men lâu dài. Nó được làm từ cá nhỏ vốn ít giá trị tiêu thụ. Cá cơm và các loài cá nhỏ từ 2 đến 3 inch thường được dùng để làm nước mắm vì chúng có nhiều ở vùng biển thuộc Vịnh Thái Lan và Biển Đông.

Để nước mắm có mùi thơm và vị ngon thì cá phải thật tươi. Ngay sau khi cá được bắt về, cá được rửa sạch và để ráo, sau đó trộn với muối biển – 2 đến 3 phần cá với 1 phần muối theo trọng lượng. Sau đó, cá được cho vào chum to, lót dưới đáy bằng một lớp muối và trên cùng phủ một lớp muối. Một vỉ tre được xếp trên cá và nén bằng đá nặng để cá không bị nổi lên khi nước cá được chiết xuất ra trong quá trình ướp muối và lên men.

Chum được che kín và phơi nắng từ 9 tháng đến 1 năm. Thỉnh thoảng, người ta mở nắp chum để khí thoát ra và phơi cá trực tiếp dưới ánh nắng trời nhằm thúc đẩy quá trình thủy phân của cá thành nước mắm. Giai đoạn “phơi nắng” tạo cho nước mắm chất lượng cao, có mùi thơm dễ chịu, màu sắc nâu đỏ và trong.

Nguồn: Phỏng theo từ <http://www.thaifoodandtravel.com/features/fishsauce1.html>

***Từ vựng***

Phong phú, dồi dào: số lượng lớn; rất nhiều

Đồ đất nung: một loại nồi làm bằng đất sét đã được nung nóng trong lò nung (lò rất nóng)

Thật: xác thực

Kéo dài: tiếp tục trong một thời gian dài**Tài liệu 6 – Nước mắm của Việt Nam.**

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 7 – Công thức pha nước chấm (nem) hoặc nước chấm (rau sống) trong ẩm thực Việt Nam**

Công thức được sử dụng làm nước sốt cho nem hoặc làm nước sốt cho món salad trong ẩm thực Việt Nam..

|  |  |
| --- | --- |
| http://3.bp.blogspot.com/-G7DnagbvKCw/T_0NMgIXVVI/AAAAAAAAAVE/OMi3nx5naLE/s640/nuoc+mam.jpg | **Thành phần:**  1 chén đường  2 chén nước (ấm)  ¾ chén nước mắm  Nước cốt 2 quả chanh  3 – 4 tép tỏi (băm)  2 thìa nước mắm tỏi ớt  1-2 quả ớt tươi (thái lát)  **Cách làm:**  1. Cho đường vào nước ấm và khuấy tan.  2. Thêm nước mắm, tỏi băm và nước cốt chanh  3. Thêm nước mắm tỏi ớt và ớt tươi (theo lượng vừa ăn) |

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

**Tài liệu 8 - *Padek* (mắm nêm)**

*Padek* (mắm nêm) qua nhiều giai đoạn lên men ở một quầy hàng tại chợ Phousy

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 9 – Công thức làm *Padek***

3 kg cá/3 phần cá  
1 kg muối/1 phần muối  
1/2 kg cám gạo (tức là một nửa số muối)

Cân, bỏ ruột, rửa và để ráo cá. Cho cá đã để ráo vào một chiếc bát lớn và thêm muối. Trộn đều, sau đó đậy kín trong 12 giờ.  
Sau 12 giờ, cho cám gạo vào và trộn thêm lần nữa. Đổ chỗ cá vào một cái vại hoặc lọ thủy tinh. Dùng tay ấn hỗn hợp cá xuống. Dùng hòn đá để nén cá. Không để bình quá đầy, hãy để cách miệng khoảng 7 – 8cm (3 inch) vì lượng cá sẽ nở ra khi lên men.   
Đậy nắp vại rồi để ít nhất 6 tháng. 1 năm thì tốt hơn. Trong quá trình lên men, hãy kiểm tra hỗn hợp cá. Hãy dùng cái thìa to để lật cá rồi lại ấn xuống. Giữ cá trong vại 2 năm. Bảo quản kỹ để tránh ruồi.

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

**Tài liệu 10 - *Prahok* (mắm nêm)**

Ta có thể thấy Prahok được gói trong lá chuối, ăn với rau sống và cơm. Một ngạn ngữ Campuchia nói rằng, “Không có *prahok* như là không có muối”, có nghĩa là một món ăn không có vị hoặc không đậm đà, từ đó nêu bật vai trò quan trọng của mắm nêm trong ẩm thực Campuchia

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 11: Trích trong một bài viết về mùa *Prahok* ở Campuchia.**

Dùng chiếc dao băm một cách khéo léo, Yos Kim, một người làm *Prahok* từ từ xử lý 300 kg cá nhỏ chất đầy xung quanh ông và gia đình trên bờ sông Tonle Sap, ông bỏ đầu cá, trong khi đó mấy đứa nhỏ dùng chân nghiền nát thân cá được bọc trong các túi vải.

Bột cá màu xám sẽ được để khô trong 24 giờ trước khi ướp muối rồi cho vào túi hay các thùng nhựa để hàng tuần, nếu không nói là hàng tháng cho lên men. Thành phẩm là món nghiền cay cay, có mùi đặc trưng, vốn thách thức cảm giác của những người nước ngoài can đảm nhất, nhưng được người Campuchia coi là linh hồn của văn hoá ẩm thực phong phú của họ.

Nguồn: Suy Se. 2007. ‘Có cá không? Mùa đó, mùa Prahok ở Campuchia. Báo chí châu Á. Lấy từ <http://thingsasian.com/story/got-fish-its-prahok-season-cambodia>

***Từ vựng***

Khéo léo: gọn gàng, khéo léo và nhanh chóng

Bột cá: mềm, ướt, nghiền

Cay cay: mùi rất mạnh **Tài liệu 12 - *Ngapi*** *(Ngapi* là món mắm được làm bằng cá hoặc tôm của Myanmar)

Ta có thể thấy Ngapi bán ở quầy trong chợ ở Mandalay, Myanmar.

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 13 – Một sự cố đã xảy ra ở Nyaungdon, Myanmar trong năm 1880**

*Nyaungdon là một thị trấn ở khu vực Ayeyarwady thuộc Nam Myanmar.*

Nyaungdon là trung tâm sản xuất *ngapi* và *nganpyaye* (nước mắm) lớn nhất ở vùng đồng bằng của Myanmar và vào năm 1880, một đợt trùng hợp bùng phát dịch tả đã xảy ra. Phó Uỷ ban của Nyaungdon, một quan chức người Anh, đã thông báo rằng đợt bùng phát dịch tả là do sự không đảm bảo an toàn thực phẩm của món *ngapi* và *nganpyage* và ra lệnh đóng cửa sản xuất và bán sản phẩm này. Do đây là những món ăn được thưởng thức nhiều nhất ở Myanmar nên cả thị trấn sôi lên và bạo động là không thể tránh khỏi. Người dân thị trấn diễu hành đến văn phòng của Phó Uỷ ban và tuyên bố rằng *ngapi* và *nganpyaye* không có gì liên quan tới nạn bùng phát dịch tả và yêu cầu ông ta rút lại lệnh cấm. Vị Phó Uỷ ban phải chấp thuận; việc sản xuất và tiêu thụ món *ngapi* và *nganpyage* lại được tiếp tục. May thay, trong vòng vài ngày thì nạn dịch tả kết thúc, chứng tỏ tính vệ sinh an toàn thực phẩm của *ngapi* và *nganpyaye*.

Nguồn: Steinkraus, Keith. 2004. *Công nghiệp hóa thực phẩm lên men của người bản địa, sửa đổi và mở rộng*. Báo chí CRC

***Từ vựng***

dịch tả: một bệnh tiêu chảy có thể gây tử vong trong vài giờ nếu không được điều trị

trùng hợp: cùng một lúc

không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm: bụi bẩn

vệ sinh an toàn thực phẩm: điều kiện vệ sinh

**Tài liệu 14: Mô tả của một nhà nhân học về sản phẩm cá lên men, một nét chung trong ẩm thực Đông Nam Á**

Với người Miến Điện, món ăn đi kèm với cá cơm được đánh giá cao có tên gọi là *ngapi*. Sản phẩm này có thể được làm từ nhiều loại cá khô khác nhau. Sau khi phơi nắng, cá hoặc tôm được nghiền nát với muối và chứa trong vại. Thành phẩm có mùi đặc trưng và được yêu thích để ăn với cơm. Người Thái gọi sản phẩm tôm ướp muối lên men là *kapi* và sản phẩm này thường được trộn lẫn với ớt. Món này cũng thường được sử dụng trong bữa ăn của người Malay và người Indonesia. Thực dân Anh ở Khu Định cư Eo biển Malay Straits cũng dùng các từ Malay là *Balacan* để gọi tên món ăn được làm từ cá hoặc tôm nhỏ cùng với muối và gia vị.

Nguồn: Van Esterik, Penny. 2008. *Văn hóa thức ăn ở Đông Nam Á*. Báo Greenwood Press, Westport, Connecticut.

***Từ vựng***

mùi đặc trưng: mùi rất nặng **Tài liệu 15 – Các bánh *terasi* (mắm tôm phơi nắng) sẵn sàng để đóng gói**

Ta có thể thấy *Terasi* ở gia đình sản xuất tiểu thủ công ở Rembang, miền Trung Java, Indonesia.

|  |
| --- |
|  |

Nguồn: Bức ảnh thu được từ Ruddle, Kenneth và Ishige, Naomichi. 2010. ‘Về nguồn gốc, sự khuếch tán và bối cảnh văn hóa của cá lên men ở Đông Nam Á, toàn cầu hóa, thực phẩm và bản sắc xã hội ở khu vực Châu Á Thái Bình Dương, Biên tập. James Farrer. Tokyo: Viện nghiên cứu về so sánh văn hóa Đại học Sophia. Lấy từ <http://icc.fla.sophia.ac.jp/global%20food%20papers/pdf/1_2_RUDDLE_ISHIGE.pdf>

**Tài liệu 16 - *Bagoong* (mắm tôm hoặc mắm nêm)**

*Bagoong* thường được ăn với xoài xanh ở Philippines.

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 17 – Một sạp hàng *guinamos* (cá/hàu/tôm lên men)**

Một dãy cá/hàu/tôm lên men) tại một quầy trong chợ ở thành phố Cebu, Philippines.

|  |
| --- |
|  |

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

**Tài liệu 18 – Loại hình và danh mục thực phẩm lên men ở Đông Nam Á**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nước** | **Thể loại thực phẩm lên men** | | | |
| **Mắm tôm**  **(dạng bột nhão)** | **Mắm cá**  **(dạng bột nhão)** | **Nước mắm** | **Mắm tôm (loại chất lỏng)** |
| **Cambodia** | *kapi* | *prahok* | *tuk trey* | *nam tom* |
| **Indonesia** | *terasi udang* | *terasi ikan* | *kecap ikan* |  |
| **Laos** |  | *pa dek* | *nam paa* |  |
| **Malaysia** | *balacan* |  | *budu* |  |
| **Myanmar** | *ngapi seinsa* | *ngapitaungtha* | *ngagampyaye* | *pazunggampyaye* |
| **Philippines** | *bagoong*  *alamarang*  *dinailan*  *guinamos* |  | *patis* | *alamarang patis* |
| **Thailand** | *kapi* |  | *nam pla*  *budu*  *tai pla* | *nam kapi* |
| **Vietnam** | *mam ruoc*  *mam tom* | *mam mem* | *nuoc mam* | *mam tom* |

Nguồn: Ruddle, Kenneth và Ishige, Naomichi. 2010. ‘Về nguồn gốc, sự khuếch tán và bối cảnh văn hóa của cá lên men ở Đông Nam Á, toàn cầu hóa, thực phẩm và bản sắc xã hội ở khu vực Châu Á Thái Bình Dương, Biên tập. James Farrer. Tokyo: Viện nghiên cứu về so sánh văn hóa Đại học Sophia. .

**Thuật ngữ**

*Bagoong* – Mắm tôm hoặc mắm nêm ở Philippines

*Balacan* – Mắm tôm của Malaysia

*Gai Yang* – gà nướng kiểu Lào

*Garum* – nước mắm thời La Mã cổ đại

*Guinamos* – Mắm cá/hàu/tôm ở Philippines

*Kapi* – mắm tôm Thái lan

*Nam pla prik* – nam pla là nước mắm và prik là ớt

*Nganpyaye* – nước mắm Miến Điện

*Ngapi* – Mắm nêm/mắm tôm Miến Điện

*Nuoc mam* – Nước mắm Việt Nam

*Padek* – Mắm nêm Lào

*Prahok* – Mắm nêm Campuchia

*Terasi* – Mắm tôm Indonesia

*Đông Nam Á*

**Tài liệu phát tay 1 – Món ăn của chúng ta sẽ có vị thế nào nếu không có gia vị và các sản phẩm cá lên men?**

**Dưới đây là danh sách các nguyên liệu cho hai món ăn phổ biến ở Đông Nam Á.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rau muống xào** | **Gai Yang, gà nướng kiểu Lào** |
| Món rau xào dễ làm này được ăn cùng với cơm, có nhiều ở Đông Nam Á và có nhiều cách chế biến khác nhau | Món ăn Lào yêu thích này đã lan toả khắp vùng đông bắc Thái Lan và đến những cửa hàng đặc sản ở Bangkok. Đã từng là dấu hiệu của bản sắc Thái-Lào, món ăn này giờ đây là món phổ biến nhất trong các nhà hàng Thái Lan. |
| 1 thìa dầu ăn  1 lát gừng thái nhỏ  1 tép tỏi băm nhỏc  1 – 2 quả ớt băm nhỏ  1 mớ rau muống đã nhặt và rửa sạch  magi hoặc nước mắm  mắm tôm khô (không bắt buộc) | 1 con gà mổ sẵn (hoặc dùng chân và đùi)    *Gia vị ướp*  1 nhánh cây sả thái lát  3 thìa rễ mùi, muối giã nhỏ  *Nấu*  1 thìa nước mắm  2 thìa tiêu trắng  5 tép tỏi  thêm sữa dừa nếu cần thiết |

Bây giờ hãy tưởng tưởng là đồ gia vị như gừng, ớt, sả, rễ mùi và nước mắm bị đưa ra khỏi danh sách. Những món ăn này sẽ có vị như thế nào? Hãy chia sẻ câu trả lời của em với bạn ngồi bên cạnh**.**

*Hãy nghĩ về những món em ăn trong bữa tối hôm qua. Một số loại gia vị đã được sử dụng là loại gì? Các món ăn có được chế biến với một số sản phẩm cá lên men như nước mắm, mắm nêm, mắm tôm... hay không?*

*Hãy viết tên các loại gia vị và chia sẻ với bạn ngồi bên cạnh em.*

*.*

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

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

**Tài liệu 2 – Các sản phẩm cá lên men quan trọng như thế nào trong ẩm thực Đông Nam Á?**

Lên men là một quá trình tự nhiên liên quan đến sự phân hủy hóa học của thực phẩm bởi vi khuẩn hoặc nấm men. Điều này nghe có vẻ ghê tởm hoặc nguy hiểm, song quá trình lên men này đã được mọi người ở các nền văn hóa trên toàn thế giới sử dụng từ lâu. Gần như chắc chắn bạn đã ăn nhiều loại thực phẩm lên men!

**Hoạt động 1: Em có thể liệt kê được có bao nhiêu loại thức ăn lên men ?**

**Hoạt động 2: Điền vào ô trống với sáu từ dưới đây**

🞏 chính, chủ yếu 🞏 bảo quản 🞏 chín (đã nấu)

🞏 khéo léo 🞏 việc lên men 🞏 để giúp cho

Các sản phẩm cá lên men như nước mắm, mắm nêm, hoặc cá mắm đã được tiêu thụ từ xa xưa. Do những hạn chế về giao thông nên việc cung cấp cá tươi tới những cư dân sống trong đất liền là điều không thể, do đó ………………………đã được phát triển thành một kỹ thuật để bảo quản.

Ở các quốc gia Đông Nam Á, nước mắm hoặc mắm nêm làm từ cá hoặc tôm lên men được ăn cùng với cơm. Cá được trộn muối, phơi nắng, nghiền nát và để trong thùng cùng với thính vàtrấu trong thời gian một tháng hoặc hơn. Sản phẩm cá lên men trở thành ………………………và không bị coi là sống nữa.

Trong khi không rõ khái niệm về cá lên men như một phương pháp ………………………được lan truyền từ La Mã và Hy Lạp cổ đại sang Đông Nam Á thông qua các con đường thương mại có đúng hay không thì trung tâm sản xuất cá lên men trong khu vực này cho thấy sự ………………………mà người dân địa phương đã bảo quản nhiều loại cá theo mùa để họ có thể bổ sung thêm được càng nhiều protein càng tốt trong chế độ ăn của mình. Sự phổ biến của các sản phẩm lên men cũng củng cố thêm sự thật là lúa gạo là sản vật ……………………… của khu vực. Vì ăn một lượng lớn cơm chi phí rẻ nhưng cung cấp đủ a-xít a-min và năng lượng, món ăn đi kèm với cơm thường là món mặn hoặc gia vị ………………………ăn cơm ngon miệng. Thật thú vị khi quan sát thấy rằng những khu vực chính tiêu thụ các sản phẩm cá lên men lại chính là những khu vực chính sản xuất lúa gạo. Các sản phẩm cá lên men được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Đông Nam Á và hầu như mọi quốc gia trong khu vực đều có những cách chế biến riêng. Hãy cùng tìm hiểu thêm về các sản phẩm cá lên men từ các quốc gia Đông Nam Á.

**Tài liệu phát tay 3a: Sản phẩm cá lên men ở Đông Nam Á – Dạo quanh khu trưng bày**

1. Em sẽ nghe theo chỉ dẫn của người hướng dẫn và xem khu trưng bày các tài liệu. Khi em nhìn vào tài liệu, hãy nghĩ về những điều sau:

***a. Sản phẩm cá lên men có tên gọi địa phương là gì?***

***b. Chúng được sản xuất như thế nào?***

***c. Chúng được sử dụng trong nấu ăn ra sao?***

***d. Làm sao chúng ta biết được những sản phẩm này có giá trị?***

2. Ghi nhớ để tiến hành một cách có trật tự.

3. Ghi chép những phát hiện của em vào sơ đồ.

4. Sau khi đã đi dạo quanh khu trưng bày, hãy chia sẻ những phát hiện của em với các bạn trong nhóm. Hãy đảm bảo là em bổ sung thêm những gì đã bỏ sót trong bài tập của hoạt động Dạo quanh khu trưng bày.

**Tài liệu phát tay 3b: Các sản phẩm cá lên men ở Đông Nam Á: – Người dựng đồ họa**

Vietnam

Myanmar

|  |
| --- |
| Thái Lan  Lào  Cam-pu-chia  Malaysia  Indonesia  Laos  Thailand  Cambodia  Vietnam  Myanmar  Indonesia  Malaysia  Philippines  Phi-lip-pin |

Nguồn : Bản đồ: <http://aseanup.com/free-maps-asean-southeast-asia/>

**Hoạt động mở rộng tại nhà: Suy ngẫm-Phản hồi: Lúa gạo, Gia vị và Hương vị cuộc sống.**

* Phỏng vấn một người lớn tuổi trong gia đình về công thức nấu ăn yêu thích trong gia đình em. Món ăn đó tên là gì và em ăn món đó với gì?
* Viết toàn bộ nguyên liệu cần thiết để chế biến món ăn.
* Kiểm tra lại danh mục các nguyên liệu với thành viên trong gia đình và xác định các loại thảo mộc, gia vị và sản phẩm cá lên men được sử dụng. *(Tham khảo danh sách các loại rau và gia vị trong ẩm thực Đông Nam Á ở trang tiếp theo).*
* Hỏi thành viên trong gia đình em xem liệu những loại rau, gia vị và sản phẩm cá lên men có thể thay thế hay đơn giản là bỏ đi hay không.
* Ghi lại câu trả lời và phản hồi của người đó.
* Hỏi tại sao những loại rau thơm, gia vị và sản phẩm cá lên men lại quan trọng đối với món ăn này và những món ăn khác trong nghệ thuật chế biến thức ăn của gia đình em.
* Viết báo cáo phản hồi về tầm quan trọng của những gia vị và sản phẩm cá lên men này trong ẩm thực Đông Nam Á.

**Món ăn yêu thích trong gia đình em là:**

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

**Các nguyên liệu cần có gồm:**

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

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

**Các loại gia vị phổ biến ở Đông Nam Á bao gồm:**

***Rau húng*** (bao gồm Húng quế, húng chanh, húng quế ngọt) là các loại húng quế ngọt khác nhau, được sử dụng rộng rãi trong xa-lát và các món xào ở khắn nơi trong khu vực.

**Thảo quả**, một họ hàng của cây gừng, được sử dụng rộng rãi ở Campuchia và Việt Nam.

**Quế** hoặc vỏ quế thường được bán theo dạng mảnh hoặc nghiền thành bột và dùng trong món ăn của người Malay và Indonesia.

**Đinh hương** là nụ hoa nhỏ màu đen của loài cây mọc ở Đảo gia vị Moluccas và có tính chất chữa bệnh. Nó được dùng phổ biến trong món ăn của người Malay và Indonesia.

**Rau mùi** lá, thân, hạt và rễ mùi đều được sử dụng. Hạt thường được nghiền, trong khi lá và thân được dùng nhiều trong các loại món ăn. Rễ mùi giữ vai trò quan trọng trong nấu ăn của người Thái-Lào. Rau mùi lá dài và có răng cưa được dùng trong các món canh của Việt Nam và Campuchia và được ăn sống trong món ăn của Thái-Lào.

**Riềng** là một cây họ gừng được dùng trong ẩm thực của người Thái, Lào, Khmer, Việt Nam và Indonesia. Nó dùng trong món canh và cà-ri.

**Tỏi** được sử dụng để tạo hương vị trong ẩm thực của hầu như khắp khu vực.

**Gừng** là loại củ mọc ở khắp Đông Nam Á. Gừng có tính chất chữa bệnh và thường được dùng để chế biến đồ uống nóng chữa bệnh, trà gừng.

**Sả** là loài cây mọc ở Malaysia. Phần củ cứng cho mùi hương dễ chịu khi nấu canh và được nghiền thành bột để làm vị tẩm ướp trong các món ăn Thái, Lào, Khmer, Việt Nam, Malay và Indonesia.

**Vỏ của hạt nhục đậu khấu** là màng bọc bên ngoài hạt nhục đậu khấu, thường được bán dưới dạng bột.

**Bạc hà** lá bạc hà dùng ăn sống trong món xa-lát ở Lào và Việt Nam và dùng trong chế biến món thịt.

**Hạt nhục đậu khấu** xuất xứ từ Đảo gia vị Moluccas. Nó được nghiền và sử dụng trong nhiều món ăn Malay và Indonesia.

**Lá nếp là loại lá** thơm bổ sung hương vị cho các món hấp và dùng để gói và làm đĩa đựng.

**Sakhan** là loại thảo mộc có mùi thơm được sử dụng ở Luang Prabang, Lào, để cung cấp thêm vị cay đặc biệt cho món hầm.

**Hồi** quan trọng trong ẩm thực Việt Nam, đặc biệt là trong món phở.

**Me** thường được dùng dưới dạng bóc vỏ và tan trong nước. Nó làm cho món canh và món hầm có vị chua.

**Nghệ** củ nghệ có họ với gừng, tạo màu vàng cho món ăn.

**Chanh** và **lá cây chanh** được dùng để tạo hương vị cho món hầm và món canh.