

อาหารการกิน: แบบฉบับอาเซียน



ต้มยำกุ้ง



ก๋วยเตี๋ยว



ขนมจีน



พริกขี้หนู



ไก่สะเต๊ะ



โรตีสาน



ผัดไทย



ขนมปัง



ขนมจีบ ต้มยำ

สมุดเล่มนี้ของใครจะ

ชื่อ _____

ชั้น _____

อาเซียน ประชาคมน้ำปลา



We ❤️ Fish Sauce

ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
ที่เป็นคาบสมุทรและหมู่เกาะ มีแม่น้ำสำคัญหลายสาย
ทำให้ภูมิภาคนี้มีแหล่งอาหารจากสัตว์น้ำที่หลากหลาย
โดยเฉพาะปลามีมากมาย

การทำน้ำปลา นับเป็นภูมิปัญญาหนึ่งในการถนอมอาหาร
เครื่องปรุงรสที่มักมีอยู่คู่ครัวเรือนของชาวอาเซียน
น้ำปลาเกิดขึ้นจากการนำปลามาหมักกับเกลือทิ้งไว้

ลองหาสูตรลับของการทำน้ำปลา ข้อใดเป็น **จริง**

- ☐ ปลา + เกลือ + น้ำเปล่า + เวลา 6 เดือน - 1 ปี
- ☐ ปลา + เกลือ + เวลา 6 เดือน - 1 ปี
- ☐ ปลา + เกลือ + น้ำตาล + เวลา 6 เดือน - 1 ปี
- ☐ ปลา + น้ำตาล + น้ำเปล่า + เวลา 6 เดือน - 1 ปี

หอยมกลิ่นเครื่องเทศ

อาเซียนเป็นแหล่งอาหารที่ใช้เครื่องเทศ เช่น กระวาน กานพลู อบเชย ยี่หร่า พริกไทย เป็นต้น มีเมนูอาหารมากมายที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศเป็นเครื่องปรุงที่สำคัญ อาทิ ข้าวหมกไก่ สะเต๊ะ แกงกะหรี่ ซึ่งการปรุงอาหารด้วยเครื่องเทศนี้ ประเทศในกลุ่มอาเซียนล้วนได้รับอิทธิพล วัฒนธรรมอาหารมาจากอินเดียทั้งสิ้น

ลองทายสิว่ามีเครื่องเทศเหล่านี้ผสมอยู่ในเมนูไหนบ้าง

ผงกะหรี่ ขมิ้น พริกไทย อบเชย ยี่หร่า กระวาน ลูกผักชี กานพลู



ข้าวหมกไก่

___จะ___



ไก่สะเต๊ะ

___า

___ไ



ไข่พะโล้

___เ

___า



แกงมัสมั่น

___า___

หลากหลายวิธีทำอาหารอร่อย

เมื่อมีการติดต่อค้าขายกับชาวต่างชาติที่เข้ามาอาศัยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เพิ่มขึ้น ทำให้ชาวพื้นเมืองได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมอาหารและวิธีการทำที่หลากหลายขึ้น โดยเฉพาะการทำอาหารและใช้อุปกรณ์เครื่องครัวอย่างชาวจีน เช่น ตุ่น ผัด นึ่ง และทอด รวมถึงการใช้เตาอบซึ่งได้รับอิทธิพลจากชาวตะวันตก อาทิ การทำขนมปัง คุกกี้ เป็นต้น

โยงเส้นจับคู่ชนิดอาหารให้เหมาะสมกับวิธีการทำ



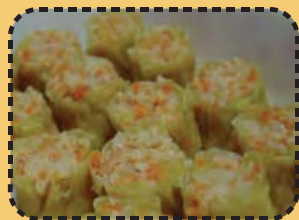
ย่าง



นึ่ง



ทอด



อบ



ต้ม

อิทธิพลวัฒนธรรมอาหาร

อาเซียนเป็นพื้นที่แหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลาย ได้แก่ ข้าว ปลา เครื่องเทศ พืชผักและผลไม้ เป็นต้น นอกจากวัตถุดิบอาหารที่มีมากมายแล้ว การรับเอาอิทธิพล วัฒนธรรมอาหารจากต่างชาติเข้ามาผสมผสานยังทำให้อาเซียนมีลักษณะอาหารที่โดดเด่น



ไส้กรอก



โรตี่



ก๋วยเตี๋ยว



ไก่ตุ๋น



ขนมปัง



ข้าวหมกไก่



ไก่สะเต๊ะ



ซาลาเปา



เนย&ชีส

เขียนชื่ออาหารที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ

จีน

อินเดีย

ตะวันตก

ค้นหาศัพท์อาหารอาเซียน

มาช่วยกันค้นหา 10 คำศัพท์ในภาษาอังกฤษที่ซ่อนอยู่ในตารางกันเถอะ

สลัด - Salad

ติ่มซำ - Dimsum

แกงกะหรี่ - Curry

เครื่องเทศ - Spices

น้ำปลา - Fishsauce

ส้มตำ - Somtum

สะเต๊ะ - Satay

โรตีส - Roti

ซาลาเปา - Bun

ขนมปัง - Bread

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | X | O | A | I | C | N | W | C | G |
| J | D | I | M | S | U | M | P | C | N |
| K | A | Z | O | B | R | E | A | D | I |
| C | L | R | J | Q | R | V | C | S | P |
| B | A | Y | O | I | Y | A | E | O | L |
| R | S | A | J | T | O | C | L | M | M |
| D | Z | T | K | G | I | R | E | T | U |
| I | O | A | W | P | H | B | A | U | D |
| T | G | S | S | F | D | S | P | M | N |
| D | F | I | S | H | S | A | U | C | E |

