

# โปรแกรมเรียนรู้กับมิวเซียมสยาม School Program



“อาหารการกิน แบบฉบับอาเซียน”





# asean

## เอเซียตะวันออกเฉียงใต้



Myanmar  
พม่า



Laos  
ลาว

Thailand  
ไทย



Combodia  
กัมพูชา



Malaysia  
มาเลเซีย



Singapore  
สิงคโปร์



### ลักษณะภูมิประเทศ

เอเซียตะวันออกเฉียงใต้เป็นภูมิภาคที่ตั้งอยู่ระหว่างมหาสมุทรอินเดียและมหาสมุทรแปซิฟิก ประเทศที่อยู่ในภูมิภาคนี้ได้แก่ พม่า ไทย ลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และบรูไน ลักษณะภูมิประเทศคล้ายรูปใบพัด และมีแนวหมู่เกาะรูปโค้งล้อมรอบพื้นที่ ลักษณะภูมิประเทศแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่เป็นแผ่นดินใหญ่มีเทือกเขาและที่ราบลุ่มแม่น้ำที่สำคัญ และส่วนที่เป็นเกาะหรือหมู่เกาะ ซึ่งบริเวณนี้มีภูเขาไฟจำนวนมากทั้งที่ดับแล้วและยังไม่ดับ โดยเฉพาะในอินโดนีเซียและฟิลิปปินส์

## ลักษณะภูมิอากาศ

ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีลักษณะภูมิอากาศแบบร้อนชื้น มีฝนตกชุกและมีอุณหภูมิค่อนข้างสูงเกือบตลอดทั้งปี ฤดูหนาวอากาศไม่หนาวจัด เช่น พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม มีฝนสลับกับฤดูแล้งซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากอิทธิพลของลมมรสุม สำหรับประเทศที่เป็นหมู่เกาะ ได้แก่ อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ จะได้รับผลกระทบจากลมทะเลและพายุแบบต่างๆเกือบตลอดปี จึงทำให้มีฝนตกชุก ซึ่งโดยรวมแล้วสภาพภูมิอากาศของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางธรรมชาติที่สำคัญ ๔ ประการคือ

๑. ทำเลที่ตั้ง
๒. ทิศทางลมประจำที่พัดผ่าน
๓. ลักษณะภูมิประเทศ
๔. ความใกล้ไกลทะเล





### การเลี้ยงสัตว์

เนื่องจากในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
มีอาชีพเพาะปลูกเป็นหลัก จึงทำการ  
เลี้ยงสัตว์ควบคู่กันไปเพื่อเอาไว้ใช้งาน ได้แก่  
ช้าง ม้า โค กระบือ นอกจากนี้ยังมี  
สัตว์ที่เลี้ยงไว้ เพื่อเป็นอาหารหรือส่งขาย  
ได้แก่ เป็ด ไก่ สุกร เป็นต้น



### เกลือ

เป็นวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการ  
เก็บรักษาอาหาร ผู้คนที่อยู่ตาม  
ชายฝั่งทะเลส่วนใหญ่มีวิธีต่างๆ  
ในการผลิตเกลือ







## ทรัพยากรธรรมชาติและอาชีพ

### การเพาะปลูก

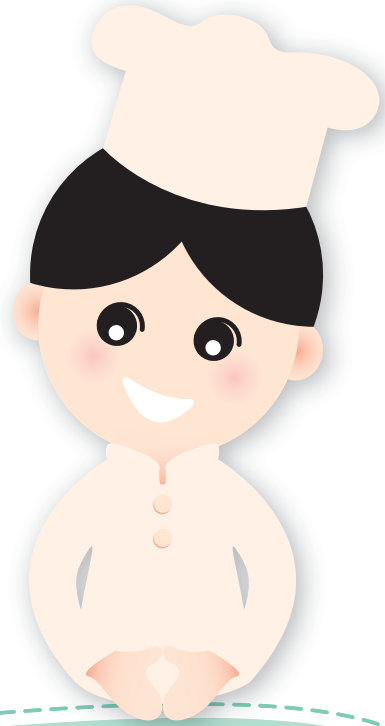
เป็นอาชีพที่สำคัญของอาเซียน  
ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะปลูก  
เพื่อใช้ในครอบครัวหรือเพื่อการค้า  
ข้าวจึงเป็นอาหารหลักของคนในอาเซียน  
ไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า

### การประมง

ลักษณะทางธรรมชาติทั่วไปทำให้  
อาเซียนเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยสัตว์น้ำ  
การประมงจึงเป็นอาชีพที่สำคัญของคน  
ในบริเวณที่อาศัยอยู่ตามชายฝั่งทะเล  
หรือแม่น้ำ

## ลักษณะของอาหาร

วัตถุดิบที่สำคัญของคนในภูมิภาคอาเซียน คือ ข้าว ปลา และเกลือ ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น การปรุงรสอาหารส่วนมากจะใช้เครื่องปรุงรสที่ทำตัวเอง จากภูมิปัญญาของคนในภูมิภาคนี้เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น ลักษณะอาหารของประเทศอาเซียน มีหลากหลายรูปแบบทั้งมาจากวัฒนธรรมการกินของแต่ละประเทศ และการได้รับอิทธิพลจากต่างชาติเช่น ประเทศจีน อินเดีย ตะวันตก เป็นต้น



คนในอาเซียนกินข้าวเป็นอาหารหลัก ไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียว ข้าวเจ้า หรือข้าวที่นำไปแปรรูปเป็นแป้ง เพื่อนำไปทำเป็นขนมหรืออาหารต่อไป

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์น้ำ โดยเฉพาะ ปลา และเมื่อปลาเหลือจากการบริโภค หรือการขาย ในสมัยก่อนผู้คนบริเวณนี้ จะมีวิธีการเก็บรักษาปลาเพื่อไว้บริโภค



เกลือเป็นวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการเก็บรักษาอาหาร เมื่อปลาเหลือจากการบริโภคหรือขายจึงนำเกลือมาหมักกับปลาไว้เรียกว่า “การถนอมอาหาร”



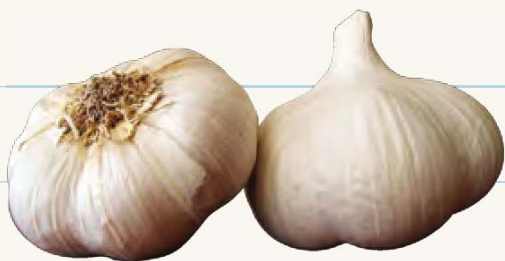


## การถนอมอาหาร

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์น้ำโดยเฉพาะปลา ผู้คนในภูมิภาคนี้จึงมีวิธีการถนอมอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญา เพื่อชะลอการเน่าเสียแต่ยังคงรักษาคุณค่าทางโภชนาการ สีสันและกลิ่นให้คงอยู่ การถนอมอาหารทำได้หลายวิธี เช่น การตากแห้ง การดอง การเชื่อม ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการถนอมอาหาร คือ น้ำปลา กะปิ ปลาร้า ซึ่งเป็น เครื่องปรุงรสที่มีใช้ทั่วไปในอาเซียน

## เครื่องเทศและสมุนไพรของอาเซียน

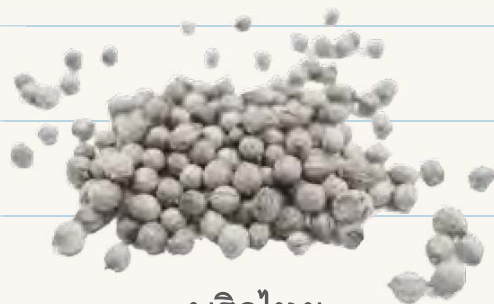
อาเซียนเป็นแหล่งของเครื่องเทศและสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหารให้มีรสชาติและสีสันท่ารับประทานยิ่งขึ้นนอกจากนั้นเครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิดยังมีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย



กระเทียม



หอมแดง



พริกไทย



ขิง



พริก



ผงกะหรี่





สะระแหน่



ตะไคร้



กระวาน



ขมิ้นผง

ความหลากหลายของเครื่องเทศในอาเซียน



ดีปลี



โหระพา



ใบมะกรูด



เมล็ดผักชี



อบเชย



ยี่หระ

## ลักษณะการกินใน อาเซียน



### การกินข้าวด้วย ตะเกียบ

จีนเป็นต้นกำเนิดของตะเกียบและเป็นประเทศแรกที่ใช้ตะเกียบรับประทานอาหาร ชาวจีนนำเมล็ดข้าวไปต้มให้กลายเป็นข้าวสวยหรือข้าวต้ม แล้วตักใส่ชาม แต่ด้วยลักษณะชามที่ราบแบนทำให้ใช้ช้อนตักได้ไม่สะดวก จึงคิดค้นตะเกียบขึ้นมาเพื่อใช้คีบข้าวสวยหรือพวยข้าวต้มแทน

### การกินข้าวด้วย มือ

หลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รวมถึงประเทศไทยมีการรับประทานอาหารด้วยมือ โดยวิธีการกินจะใช้มือขวาข้างเดียวและใช้ปลายนิ้วมือ ๓ นิ้วคือ นิ้วชี้ นิ้วกลางหัวแม่มือ เพื่อใช้รวบอาหารเข้าปาก



### การกินข้าวด้วย ช้อนส้อม

ในประเทศตะวันตกมีดและส้อมเป็นอุปกรณ์ที่คู่กันอยู่บนโต๊ะอาหารเสมอ ช้อนนั้นเดิมทีใช้เพื่อตักอาหารเหลวเท่านั้น แต่คนในอาเซียนเห็นว่าช้อนสามารถนำไปตักข้าวได้ จึงนำมาใช้ตักข้าวและกับส่วนส้อมนั้นใช้กันข้าวในจานไม่ให้หล่นออกข้างนอก

## รูปแบบของการทำอาหาร

รูปแบบการทำอาหารของผู้คนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในสมัยโบราณนั้น อาศัยเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งธรรมชาติบริเวณรอบที่อยู่อาศัย ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเองเช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์หรือการแลกเปลี่ยนค้าขายกัน ส่วนรูปแบบการปรุงอาหารจะทำแบบง่ายเช่น การต้ม การย่าง ไม่มีเครื่องปรุงมากนักต่อมาเมื่อมีการติดต่อค้าขายกับต่างชาติมากขึ้น จึงได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมต่างๆ เข้ามา รวมทั้งเรื่องของอาหาร วัตถุดิบ รูปแบบการทำอาหาร เช่น การทอด การย่าง การอบ การตุ๋น การนึ่ง การผัด เป็นต้น





## อิทธิพลจากอินเดีย

พื้นฐานของแกงในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีอาหารประเภทแกงเป็นจานหลัก ซึ่งจะกินกับข้าว จุดเด่นของอาหารอินเดียคือการใช้เครื่องเทศสมุนไพร ผัก หรือผลไม้ในการเพิ่มรสชาติช่วยในเรื่องการเจริญอาหารและการย่อยอาหาร

เครื่องปรุงที่โดดเด่นของอาหารอินเดีย ได้แก่ ข้าวและเมล็ดถั่วหลายชนิด แกงแบบอินเดียส่วนใหญ่จะปรุงด้วยน้ำมันพืช เครื่องเทศที่สำคัญและใช้บ่อย ในอาหารมี พริกชี้หนู เมล็ดมัสตาร์ดสีดำ ยี่หระ ขมิ้นชัน เมล็ดฟีนูกรีก ผักชี ขิง และกระเทียม นอกจากนี้ยังมีเครื่องเทศแห่งที่นิยมมากคือ ใบกระวาน อบเชย กานพลู อาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมคือ ผัสน้ำเต้าที่มีทั้งปิ้งแบบนึ่ง กระทะและแบบทอด เช่น โรติ เป็นต้น ส่วนมากอาหารประเภทแป้งจะนิยมรับประทานกับเครื่องจิ้มนานาชนิดแต่ที่นิยมมากคือ แกงถั่วที่มีให้เลือกหลายรสชาติ เพราะมีเครื่องปรุงที่หลากหลายทำให้วัฒนธรรมการบริโภค แกงจากอินเดียได้แพร่กระจายไปทั่วภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จะมีเพียงแค่ประเทศเวียดนามที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีนเป็นส่วนใหญ่



## อิทธิพลจากตะวันตก

การเข้ามาของวัฒนธรรมตะวันตก มีส่วนในการกำหนดลักษณะพื้นฐานของประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในปัจจุบัน โดยเฉพาะช่วงเวลาที่วัฒนธรรมตะวันตกเริ่มหลังไหลเข้าสู่ภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ ประเทศที่มีบทบาทสูงในการแผ่อิทธิพลในภูมิภาคขณะนั้นได้แก่ อังกฤษกับฝรั่งเศส ทั้งสองประเทศนี้จึงมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงและกำหนดวัฒนธรรมขึ้นบางส่วนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เช่น เรื่องการบริโภคขนมปัง

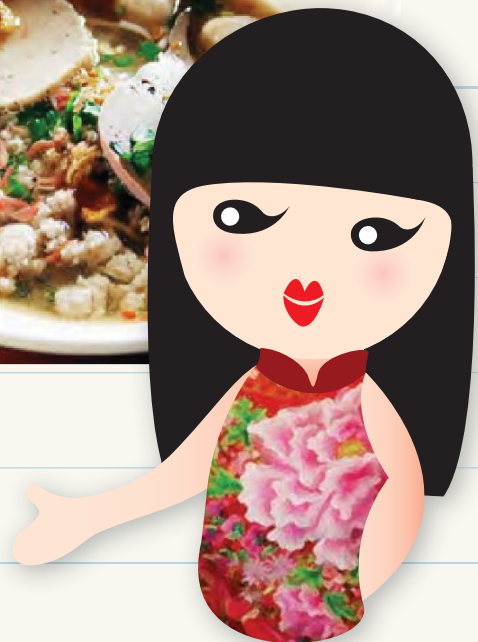
ซึ่งการบริโภคขนมปังมีมาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณและได้แพร่หลายไปสู่ภูมิภาคต่างๆ รวมทั้งเอเชียโดยผ่านมายังประเทศอินเดียและจีน อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะอิทธิพลของยุคล่าอาณานิคมที่นำเอาวัฒนธรรมต่างๆรวมถึงอาหารการกินซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือนมปัง จึงทำให้ประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่เคยรับประทานข้าวเป็นหลักหันมารู้จักรับประทานขนมปังด้วย เช่น เวียดนาม ลาว ซึ่งตกอยู่ใต้การปกครองของฝรั่งเศส รับเอาขนมปังฝรั่งเศสมากินเป็นมื้ออาหาร ส่วนวัตถุดิบอื่นๆ ที่ได้อิทธิพลจากชาวตะวันตก เช่น หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศ มันฝรั่ง น้ำมันมะกอก นม เนยแข็ง การทำแฮมและไส้กรอก เป็นต้น





## อิทธิพลจากจีน

อิทธิพลในเรื่องการทำอาหารของจีนที่แพร่หลายไปเกือบทั่วโลกคือ เทคนิคการทำอาหารที่หลากหลายของจีน มีตั้งแต่ แกง ตุ่น นึ่ง เคี้ยว ผัด ทอด ลวก ย่าง เป็นต้น นอกจากนั้นเครื่องปรุงต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหารของคนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีนทั้ง ซีอิ๊ว ขิง กระเทียม น้ำส้ม น้ำมันงา เต้าเจี้ยวและหอมแดง จีนเป็นชาติแรกที่ใช้ไฟให้อาหารสุก รู้จักการเลี้ยงสัตว์ การปลูกผักเพื่อนำมาเป็นอาหารและการนำโลหะมาประดิษฐ์เป็นภาชนะ หุงต้ม เช่น กระทะ มีด ตะหลิว หม้อ เป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์การทำอาหารเหล่านี้ได้เผยแพร่เข้ามายังหลายๆ ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วย







## เมนูอาเซียน

อาหารอาเซียน สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในอาเซียนที่ผสมผสานเข้ากับอิทธิพลทั้งจากประเทศเพื่อนบ้านด้วยตนเอง จีน อินเดีย และชาติตะวันตก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในภูมิภาคนี้ได้ชื่อว่าอุดมสมบูรณ์มากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก หลายประเทศในอาเซียนมีวัฒนธรรมการกินที่คล้ายคลึงกันมาก เราจึงสามารถพบอาหารหน้าตาคล้ายกันได้หลายประเทศ ขณะเดียวกันแต่ละชาติก็มีเมนูที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเอง



ห่อหมก

อาม็อก

ไม่ใช่แค่ชื่อเท่านั้นที่คล้ายกันระหว่าง **อาม็อก** กับ **ห่อหมก** แต่ส่วนผสมก็มีความคล้ายคลึงกันมาก คือต้องใช้เนื้อปลาเป็นหลักในการทำ และมีเครื่องแกงกับกะทิที่ต้องนำมาผสมกับเนื้อปลาให้เข้ากัน ก่อนที่จะตักใส่กระทงใบตองที่ช่วยเพิ่มความหอมมากยิ่งขึ้นแล้วจึงนำไปนึ่งสุก



## โมอังก่ำ ..... ขนมหจีนน้ำยา

โมอังก่ำ มีลักษณะคล้าย ขนมหจีนน้ำยา นิยมรับประทานเป็นอาหาร เข้ากินกับเครื่องเคียงที่เป็นของทอด เช่น ผักทอดหรือปาต่องโก๋ ไม่นิยม กินกับผักสดเหมือนคนไทยส่วนเคล็ดลับการทำน้ำยาให้หอมหวานมาจาก รสของกากกล้วยที่เคี้ยวกับน้ำยานั่นเอง ซึ่งต่างกับของไทยที่ใส่กระชาย เพื่อเพิ่มความหอมและช่วยดับกลิ่นคาวของปลา



## ฟอ ..... ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก

ฟอ เป็นอาหารยอดนิยมสูงสุดเป็นก๋วยเตี๋ยวเนื้อวัวหรือเนื้อไก่อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งหน้าตาจะคล้าย ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เมนูนี้ต่างกันที่เส้น ฟอจะมีเส้นคล้ายก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแต่กว้างกว่ากับเส้นกลมที่คล้ายเส้น ขนมหจีนแต่ใหญ่กว่า เคล็ดลับความอร่อยของฟอก็เหมือนก๋วยเตี๋ยวคือน้ำซุปรที่ผ่านการเคี้ยวเนื้อหรือกระดูกเป็นเวลานานจนได้น้ำซุปรสหวาน



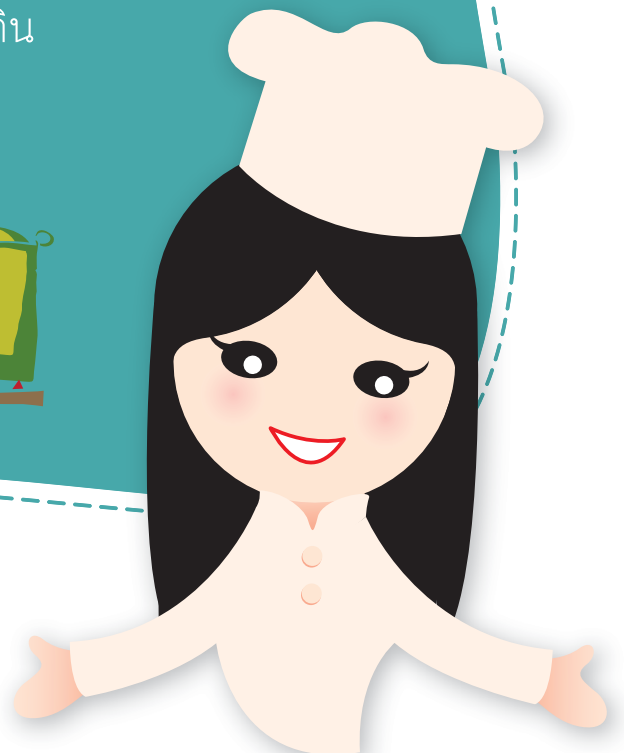
## นาซี อายัม ..... ข้าวมันไก่

นาซี อายัม หรือ ข้าวมันไก่ อาหารขึ้นชื่อในมาเลเซีย ได้รับอิทธิพลมาจากข้าวมันไก่ของชาวจีนไหหลำ ผสมผสานจนกลายเป็นความอร่อยสไตล์มาเลย์ ที่ใช้กะทิในการหุงข้าวให้มีความหอมมัน ส่วนไก่ถ้าเป็นสูตรไหหลำจะนำไปต้มโดยมีน้ำซุปรกระดูกไก่ต้มฟัก ถั่วงอกลวกสดโรยด้วยหอมเจียวและผักกวาดต้งราดน้ำมันหอยเป็นเครื่องเคียง แต่สำหรับสูตรมาเลย์จะนำไก่ที่หมักเครื่องเทศจนเข้าเนื้อไปย่างหรืออบจนสุกหอม ราดซอสพริกหรือซอสถั่วเหลืองกินคู่กับน้ำซूपแก้มแดงกวาและผักกาดหอม ซึ่งเมนูข้าวมันไก่ไม่ได้นิยมกินแต่เฉพาะมาเลเซียเท่านั้น เมนูนี้ยังพบได้ทั่วไปในสิงคโปร์ อินโดนีเซีย และไทย



## อาหารอาเซียน

ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มี มีลักษณะการกินที่คล้ายกัน เช่น มีขนมจีนเหมือนกันมีก๋วยเตี๋ยวเหมือนกัน จะต่างกันก็แค่ชื่อเรียก เหตุผลที่ประเทศในภูมิภาคนี้มี วัตถุดิบอาหารที่คล้ายกันนอกจากเรื่องของที่ตั้งภูมิประเทศ และภูมิอากาศที่คล้ายคลึงกันที่สามารถปลูกผัก ผลไม้ ได้ตลอดทั้งปีแล้ว การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมซึ่งกันและ กันเอง และการแลกเปลี่ยนจากต่างชาติอย่างเช่น จีน อินเดีย ตะวันตก แต่ถ้าสังเกตเราจะได้รับอิทธิพลจากจีน มากที่สุดไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์การ ทำอาหารเช่น กระทะ ตะหลิว หรือแม้กระทั่งรูปแบบ การทำอาหารไม่ว่าจะเป็น ต้ม ทอด นึ่ง ผัด ล้วนแล้ว ได้รับมาจากประเทศจีนทั้งนั้น ส่วนประเทศอินเดียเราับ เรื่องวัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร หรือ การถนอมอาหาร แต่ถึงแม้ทุกประเทศจะรับวัฒนธรรม การกินมาจากที่อื่น แต่ทุกประเทศก็มีการนำมา ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวัฒนธรรมการกิน ของแต่ละประเทศได้เป็นอย่างดี



## อาหารไทยติดอันดับโลก



ต้มยำกุ้ง



ผัดไทย



ส้มตำ



แกงมัสมั่น



แกงเขียวหวาน



ข้าวผัด



DUMPLING (เกี๊ยว)



FISHSAUCE (น้ำปลา)



SATAY (สะเต๊ะ)



CURRY (แกง)



คำศัพท์



BREAD (ขนมปัง)







## แหล่งอ้างอิงค้นคว้า



แอนโทนี รีด.

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในยุคการค้า

ค.ศ. ๑๔๕๐-๑๖๘๐.

กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๘



คาร์ลิ่ง นิโคลาส, บรรณาธิการ.

ประวัติศาสตร์เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ฉบับเคมบริดจ์

เล่มหนึ่ง จากยุคเริ่มแรกถึงประมาณ ค.ศ. ๑๕๐๐.

กรุงเทพฯ : บริษัท ปรีนธ์โอโซนจำกัด, ๒๕๕๒



อภิรดี มิโดมารุ และธารินี เหลืองอารีพร.

เปิดตัวกับข้าวอาเชียน.

กรุงเทพฯ : บริษัท พาส เอ็ดดูเคชั่น

จำกัด, ๒๕๕๖

<http://kanchanapisek.or.th>

[www.awesomethaifood.com](http://www.awesomethaifood.com)







สำนักงานกฤษฎีกา

okmd

NDMI

สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ

เลขที่ 4 ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง  
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร: 02 225 2777 ต่อ 415 แฟกซ์: 02 225 2775

[www.museumsiam.org](http://www.museumsiam.org)

[facebook.com/museumsiamfan](https://facebook.com/museumsiamfan)