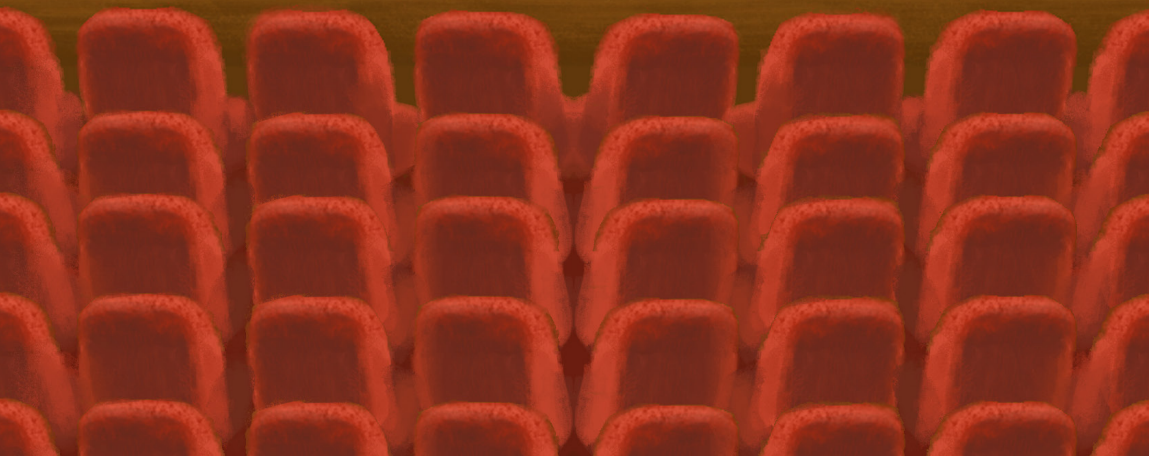


東南亞的 滋味小劇場

廣播劇文字書





目錄

03 緣起

04 人物獻「聲」

05 花絮

越南篇

06 原音重現

08 雞肉湯河粉食譜

泰國篇

10 原音重現

12 打拋豬食譜

馬來西亞篇

14 原音重現

16 班蘭咖哩雞肉食譜

印尼篇

18 原音重現

20 薑黃飯食譜

菲律賓篇

22 原音重現

24 醬醋肉食譜

26 廣播劇教學規劃表

緣起

學校午餐會出現越南咖啡、生春捲嗎？當新臺灣之子提出如此大哉問，我們能給出甚麼回答？

大享食育協會成立於 2018 年年底，從關懷學校午餐議題出發，藉由舉辦全國性午餐大賽、製作親子食育節目、開發食農課程與教材等行動，讓學校午餐成為學習飲食和營養知識最重要、最直接的機會。

《東南亞的滋味小劇場》廣播劇製作的起心動念，來自協會成立初期某次在宜蘭學校舉辦的食育活動，課後學生繳回的學習單中，有位孩子回覆他的家鄉味是「越南春捲、咖啡」，後續問題：「營養午餐裡有可能吃到這些食物嗎？」，她回答得很直接：「根本不可能！」

新住民人口已成為臺灣第五大族群，於 2021 年 10 月底新住民人口約有 57 萬，以及 76 萬名移工，理解多元文化與飲食特色，並融入孩子的生活中，儼然成為臺灣社會需要面對的課題與挑戰。但孩子在就學期間卻難有機會透過學校午餐了解另一個家鄉的特色，因此宜蘭孩子的這句話格外讓我們掛念：有沒有機會發展相關媒材，讓孩子認識自己或同學的另一個家鄉呢？

2019 年年底，新北市政府所出版《和世界交朋友—新北市國際飲食食譜教材手冊》，加速我們開發東南亞飲食文化教材的腳步。從手冊選取越南、泰國、印尼、馬來西亞、菲律賓五國常見料理，邀請新住民老師及專業編劇量身編寫十集廣播劇的劇本，針對各道料理的飲食文化與特色，以貼近小學生的語言與情境表達，製作成每集八至十分鐘的廣播劇，讓孩子利用午餐時間一邊吃飯一邊了解東南亞的飲食。

《東南亞的滋味小劇場》廣播劇於 2020 年底完成，本書提供完整的使用指引，收錄各集廣播劇中所提及的東南亞語言單字、飲食知識與主題料理食譜，亦有教案範本及簡易教學流程可供參考，除具實用性外，用心的圖文編輯更值得珍藏。

飲食提供學童親近多元文化的真實情境，期盼此系列廣播劇及文字書能成為學校、營養師、亟欲推廣東南亞飲食文化與食育的各界夥伴，引領孩子們認識臺灣多元文化的契機。

僅以這套廣播劇和文字書獻給每一位孩子，祈願你們擁有多元、包容的未來，以及永續的飲食生活。

人物獻「聲」



小灣 (李奕樵 飾)

本劇主角，非常喜歡吃東西、個性調皮活潑的小學生。



小越媽媽 (陳玉水 飾)

來自越南，與在越南認識的小越爸爸結婚後來到臺灣。於越南篇演出。



小越 (王揚 飾)

小灣的同學，媽媽是越南人。於越南、泰國篇演出。



小泰媽媽 (合瓊玲 飾)

來自泰國，為了小泰班上園遊會活動受邀到學校示範泰國菜。於泰國篇演出。



小泰 (劉承育 飾)

小灣的同學，媽媽是泰國人。於泰國、菲律賓篇演出。



依斯邁 (吳振南 飾)

小灣的鄰居，來臺灣就讀大學的馬來西亞人。於馬來西亞篇演出。



小水 (澎科萌 飾)

小灣的同學。於馬來西亞、印尼篇演出。



小蒂媽媽 (陳亞鈺 飾)

來自印尼，與小蒂爸爸一起準備小蒂的慶生料理。於印尼篇演出。



小蒂 (蔡忻叻 飾)

小灣的同學，媽媽是印尼人，邀請同學到家中參加生日派對。於印尼篇演出。



小菲媽媽 (蔡麗清 飾)

來自菲律賓，週末時會教小菲做菲律賓食物。於菲律賓篇演出。



小菲 (劉奕淇 飾)

小灣的同學，媽媽是菲律賓人，喜歡烹飪。於菲律賓篇演出。

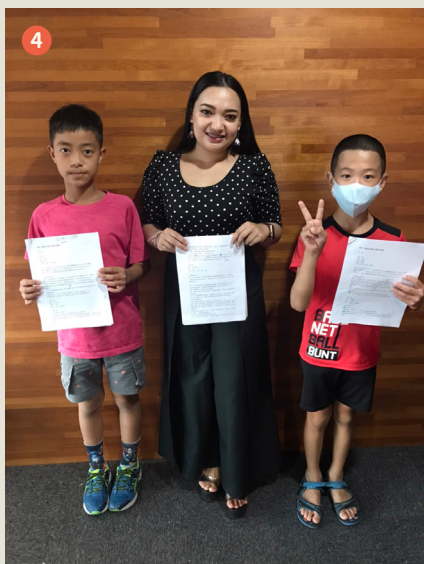
老師 (Helena Kang 飾)

小灣的班級導師。於泰國篇演出。

小蒂爸爸 (鮑奕安 飾)

曾到印尼工作因而認識小蒂媽媽。於印尼篇演出。

花絮



- 1 同學親手料理廣播劇中的打拋豬。
- 2 陳亞鈺老師於錄音室錄製廣播劇。
- 3 陳玉水老師於錄音室錄製廣播劇。
- 4 左起李奕樵、合瓊玲與劉承育一起練習讀劇本。
- 5 澎科萌與蔡忻叻於錄音室準備錄音。

原音重現

小越
Tiểu Việt



小灣，我跟你說，雞肉湯河粉的湯頭可是每戶人家的「秘密」喔。
Tiểu Đài này, bạn có biết nước súp của món phở gà là “bí quyết” của mỗi gia đình không?

小灣
Tiểu Đài



秘密？
Bí quyết ?

媽媽說，這是因為每戶人家都會依據自己喜歡的口味調配適合的湯，就連放在裡面的肉片，有些人會改放豬肉，有些人則喜歡放牛肉，所以去越南吃河粉，就像在挖寶一樣。

Mẹ mình nói, mỗi gia đình đều có cách nêm nếm nước súp theo khẩu vị riêng của mỗi nhà. Ngay cả thịt trong này, có người sẽ thay bằng thịt heo, cũng có người thích dùng thịt bò. Cho nên việc ăn phở ở Việt Nam, cũng giống như việc đào kho báu vậy.

好戲上桌

小灣放學後受邀到同學小越家吃晚餐，來自越南的小越媽媽準備了家常料理「雞肉湯河粉」，好奇的小灣跟著來到廚房一探究竟，看似平凡的湯卻是這道越南菜的重要角色，而這次小越媽媽會準備什麼食材，讓小灣挖到什麼樣的寶呢？

Tiểu Đài là một học sinh tiểu học, sau khi tan trường được bạn học là Tiểu Việt mời về nhà ăn tối. Mẹ Tiểu Việt là người Việt Nam, bà đã chuẩn bị một nồi “Phở Gà”, một món ăn đậm hương vị quê hương. Tiểu Đài cảm thấy có nhiều điều mới lạ, nên đã cùng xuống bếp để tìm hiểu nhiều hơn về phở. Nước súp trông thì có vẻ rất đơn giản, nhưng nó lại giữ vai trò quan trọng của món này. Vậy lần này mẹ của Tiểu Việt đã chuẩn bị những nguyên liệu gì, và Tiểu Đài có khám phá ra được điều gì mới không?

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

亞亞學語

- 1 你好 Xin chào 2 臺灣 Đài Loan 3 雞肉湯河粉 Phở gà 4 越南 Việt Nam 5 媽媽 Mẹ

滋味秘密



魚露 Nước mắm

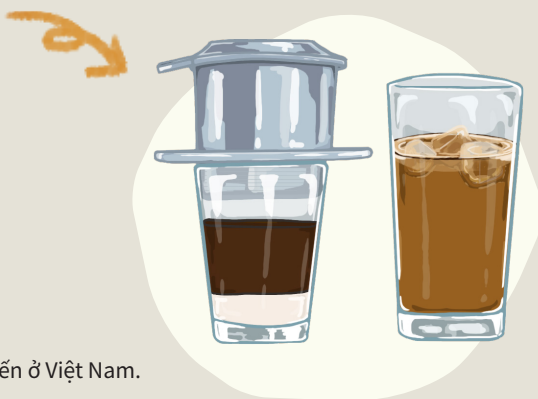
湯河粉中的魔法調味料

- 1 顏色為琥珀色
Có màu hổ phách.
- 2 由鹽和魚發酵而成
Là sự lên men tự nhiên của cá và muối.
- 3 使湯頭帶有鮮甜味
Giúp cho nước dùng có vị thanh ngọt.
- 4 是越南人必備調味料
Là loại gia vị không thể thiếu của người Việt.

咖啡 Cà phê

吃完湯河粉的必備飲品

- 1 烘焙味重
Thơm nồng hương vị rang.
- 2 使用滴滴杯製作
Dùng phin pha cà phê.
- 3 加入煉乳調製而成
Thêm sữa đặc có đường.
- 4 越南四處可見咖啡攤
Cà phê là thức uống rất phổ biến ở Việt Nam.



雞肉湯河粉

Phở Gà



食材

4 人份

高湯

- | | |
|-------|-------|
| ① 雞腿 | 3-4 支 |
| ② 洋蔥 | 1 顆 |
| ③ 白蘿蔔 | 300 克 |
| ④ 老薑 | 1 小段 |
| ⑤ 紅蔥頭 | 3 顆 |
| ⑥ 鹽 | 適量 |
| ⑦ 冰糖 | 1 大匙 |

香料包

- | | |
|--------|------|
| ① 八角 | 2 粒 |
| ② 黑胡椒粒 | 1 小匙 |
| ③ 桂皮 | 1 小段 |
| ④ 草果 | 2 顆 |

配料

- | | |
|-----------|-------|
| ① 豆芽菜 | 100 克 |
| ② 洋蔥絲 | 半顆 |
| ③ 青蔥 | 適量 |
| ④ 香菜 | 1 小把 |
| ⑤ 九層塔 | 1 小把 |
| ⑥ 辣椒 | 適量 |
| ⑦ 檸檬 | 1-2 顆 |
| ⑧ 乾河粉 | 1 包 |
| ⑨ 魚露 | 50 克 |
| ⑩ 河粉專用海鮮醬 | |

備註：8，9，10 可以在臺灣的東南亞雜貨店都買得到。

製作步驟

高湯 Tips!

- ① 紅蔥頭、洋蔥去皮、老薑刷洗乾淨後放烤箱 220 度烤 15 分鐘後備用。
- ② 熱鍋乾炒八角、黑胡椒粒、桂皮、草果約 5 分鐘。將帶根香菜從根部往上取 5 公分切段，把全部香料用茶包或棉布袋裝好備用。
- ③ 將雞腿洗淨，並與薑片、鹽巴川燙過。白蘿蔔削皮切大塊備用。
- ④ 煮滾 4 公升的清水，放入以上所有備用好的材料：紅蔥頭、洋蔥、老薑、香料包（八角、黑胡椒粒、桂皮、草果、香草根）、雞腿、白蘿蔔、鹽巴、冰糖。再以中小火燉煮 30 至 40 分鐘。
- ⑤ 加入魚露後就起鍋。過濾高湯中的食材後，夾起雞腿並剝成小塊備用，後續放入湯河粉中一起食用。

雞肉湯河粉

- Step 1** 將豆芽菜洗淨，辣椒切片，青蔥切蔥花，檸檬切片備用。
- Step 2** 乾河粉先泡冷水 10 分鐘，放入滾水煮 8 分鐘，撈起來，用清水沖洗，備用。
- Step 3** 在湯碗中依序加入豆芽菜、河粉、雞肉、洋蔥絲、蔥花。
- Step 4** 注入高湯、放些辣椒片、九層塔點綴在雞肉河粉上，食用時依個人口味可再加海鮮醬或魚露，家庭版的雞肉湯河粉就完成了！

原音重現

小泰

เสียวไท่



「打拋」是什麼？是一種作法嗎？

「กะเพรา」คืออะไร ? เป็นการทำอะไรจะรสกล้อย่างไรเล่า

小泰媽媽

แม่เสียวไท่



「打拋」其實是一種葉子，吃起來會辣辣的，而且帶有獨特的香味。不過，在台灣的市場比較難買到，所以很多人都會用九層塔來取代。

「กะเพรา」คือผักชนิดหนึ่งที่มีรสชาติเผ็ดและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว แต่ในประเทศไทยได้หั่นจะหาซื้อได้ค่อนข้างยาก ดังนั้นคนส่วนมากจึงใช้ใบโหระพามาแทนใบกะเพรา

喔～原來是這樣啊！我一直以為「打拋豬」的名字是因為煮菜前要先打一打豬肉，然後在鍋子裡華麗地拋起來翻炒，原來是我誤會了……。

อ้อ ที่แท้เป็นแบบนี้เอง ผมคิดมาเสมอว่า 「กะเพราหมู」

ชื่อนี้มาจากการสับเนื้อหมูก่อนแล้วนำลงไปผัดใบกระเพรา แท้จริงแล้วผมเข้าใจผิดไปเอง

好戲上桌

班上投票決定在園遊會要賣泰國料理，小泰回家請來自泰國的媽媽到學校示範正宗打拋豬。來到學校廚房，同學們既期待又興奮。出乎意料的是，和我們常吃到的打拋豬不太一樣，不是九層塔，當中也少了一樣東西，這到底是怎麼一回事？

ในห้องเรียนมีการโหวตให้ขายอาหารไทยในงานกิจกรรมปาร์ตี้ เสียวไท่กลับบ้านไปเชิญคุณแม่ของเขาที่เป็นคนไทยมาที่โรงเรียนเพื่อสาธิตการทำกะเพราหมู เมื่อมาถึงห้องครัวในโรงเรียน นักเรียนทุกคนตั้งตารออย่างตื่นเต้น แต่ว่านับไม่เหมือนกะเพราหมูที่เราเคยกิน ไม่มีการใช้ใบโหระพาและเหมือนกับขาดอะไรไปสักอย่าง เป็นเพราะอะไร

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

亞亞學語

1 泰國
ประเทศไทย

2 爸爸
พ่อ

3 媽媽
แม่

4 打拋豬
กะเพราหมู

5 酸辣海鮮湯
ต้มยำกุ้ง

滋味秘密

泰國長米 ข้าวหอม

- 1 形狀較長
รูปร่างยาวกว่า
- 2 口感較硬
เมล็ดข้าวแข็งกว่า
- 3 粒粒分明
เนื้อข้าวแบ่งแยกละเอียด
- 4 適合久煮
เหมาะสำหรับการหุงต้มเวลานาน

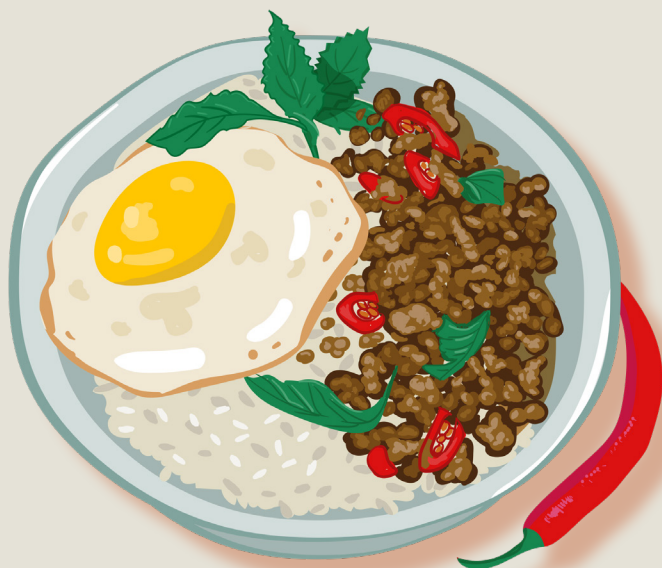


打拋葉 ใบกะเพรา

- 1 葉緣有明顯鋸齒
ขอบใบมีรอยเลื่อยชัดเจน
- 2 味道清香
รสหอม
- 3 枝葉上有細毛
บนกิ่งและใบมีขนขนาดเล็ก

打拋豬

หะเลงหมู



食材

4 人份

配料

- ① 豬肉 500 克
- ② 打拋葉 1 把
- ③ 雞蛋 3-4 顆
- ④ 大蒜 5 瓣
- ⑤ 辣椒 4-5 條
- ⑥ 植物油 3 湯匙

醬汁

- ① 魚露 3 茶匙
- ② 醬油 1 茶匙
- ③ 魚露 1 大匙
- ④ 黑糖 0.5 大匙
- ⑤ 水 少許

製作步驟

打拋豬

- Step 1** 將大蒜、辣椒及豬肉切碎。
- Step 2** 平底鍋放油用大火加熱，油熱後放入切碎的大蒜和辣椒爆香。
- Step 3** 香氣顯現之後，加入豬絞肉拌炒。
- Step 4** 拌炒至豬絞肉顏色變白，再放入調味料，魚露、醬油與黑糖。
- Step 5** 加少許水攪拌，起鍋前放打拋葉拌炒一下。
- Step 6** 留下一點油，煎一顆蛋黃半熟的荷包蛋，放在白飯上。

小訣竅 Tips!

- 1 爆香之後，大蒜顏色呈現微黃就可以放入豬絞肉。
- 2 調味料可以慢慢加，邊炒邊試一下鹹淡，才不會太鹹。
- 3 食材呈現醬油的色澤時，再放入打拋葉，才不會因為煮過久導致葉子變黑。

原音重現

依斯邁
Ismail



這是我依照自己的口味調配的，有些擔心你們等一下吃不了呢…
Kari ini dimasak mengikut resipi saya, mungkin ia tidak sesuai dengan selera kamu.

噢，為什麼呢？
Eh, betulkah?

小灣
Xiao Wan



你們可別小看這個咖哩醬，他的辣味在嘴裡的感覺會非常的明顯喔，可能吃了幾口，就已經汗流浹背了！
Jangan tengok kari ini macam tawar, rasanya sangat pedas.
Makan sedikit dah berpeluh.

小水
Xiao Shui



吃辣我沒問題，流汗有一種爽快的感覺呢！小水你呢？
Saya tak ada masalah makan pedas, lagi pedas lagi sedap!
Bagaimana dengan kamu, Xiao Shui?

我大概也可以吧！
Saya lebih kurang sama!

好戲上桌

今天學校營養午餐供應馬來西亞料理班蘭咖哩魚蛋，小灣和同學小水都很好奇這道菜的故事，於是找來自馬來西亞的鄰居依斯邁哥哥解開午餐的秘密，此時依斯邁剛好煮了一鍋比午餐辣度還高的咖哩，小灣和小水一邊挑戰吃辣，一邊推敲咖哩的甜味是哪一種調味料？

Tengah hari ini sekolah menyajikan sejenis masakan Malaysia, “Kari Bebola Ikan Pandan”. Xiao Wan dan rakannya Xiao Shui, ingin mengetahui rahsia masakan ini, jadi mereka minta bantuan jiran dari Malaysia, abang Ismail. Semasa mereka duduk di ruang tetamu, abang Ismail menghidangkan kari yang lebih pedas daripada masakan kari di sekolah, Xiao Wan dan Xiao Shui makan sambil berfikir: “Apakah rahsia dalam kari masakan Ismail, pedas tapi manis?”

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

亞亞學語

1 馬來西亞
Malaysia

2 班蘭
Pandan

3 雞肉
Ayam

4 椰奶
Santan

5 手
Tangan

6 咖哩
Kari

滋味秘密

班蘭 Pandan

- 1 在臺灣又稱香蘭
Pandan dikenali sebagai Orkid wangi di Taiwan.
- 2 外表細長
Daunnya langsing
- 3 可以煮茶，加入甜點、米飯中
Dan juga boleh digunakan untuk memasak the kuih dan nasi.



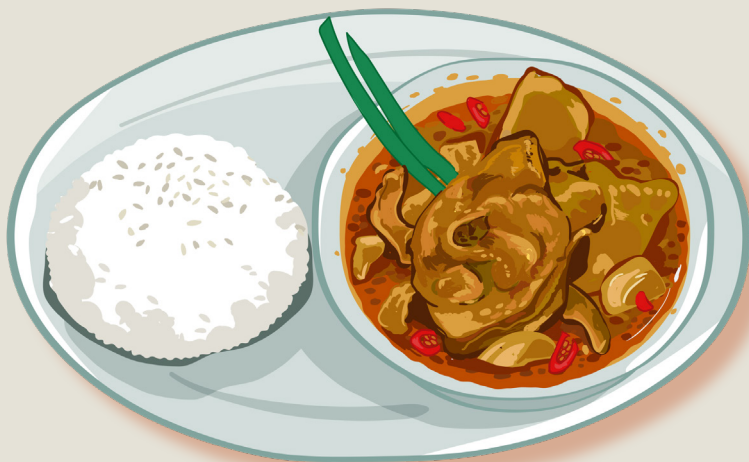
右手 Tangan kanan

- 1 右手是馬來西亞人的筷子
Tangan kanan adalah perlengkapan makan di Malaysia.
- 2 使用大拇指、食指與中指捏拿食物
Kita boleh makan dengan tangan kanan ambillah makanan melalui ibu jari.
- 3 食用前先觸摸食物的溫度
Jari telunjuk dan jari tengah, kita boleh mengetahui suhu makanan sebelum makan.



班蘭咖哩雞肉

Kari Ayam Pandan



食材

4 人份

咖哩

- | | | | |
|-------|----------|-------|------|
| ① 雞肉 | 約 1.5 公斤 | ⑦ 咖哩粉 | 約半碗 |
| ② 馬鈴薯 | 3-4 顆 | ⑧ 薑黃粉 | 2 大匙 |
| ③ 紅辣椒 | 10 根左右 | ⑨ 鹽 | 適量 |
| ④ 桂皮 | 2 根 | ⑩ 糖 | 適量 |
| ⑤ 八角 | 1 顆 | ⑪ 椰奶 | 適量 |
| ⑥ 班蘭葉 | 2-3 片 | ⑫ 油 | 2 大碗 |

辛香料

- | | |
|-------|--------|
| ① 蒜頭 | 8 大粒 |
| ② 洋蔥 | 1 顆 |
| ③ 紅蔥頭 | 6-8 粒 |
| ④ 薑 | 約 30 克 |

製作步驟

班蘭咖哩雞肉

- Step 1** 雞肉切塊、馬鈴薯削皮後切成滾刀塊。
- Step 2** 切碎並搗碎蒜頭、洋蔥、紅蔥頭、薑及紅辣椒作為辛香料。
- Step 3** 洗好班蘭葉後揉一揉，打結放一旁備用。
- Step 4** 在鍋中放 2 大碗油，油熱後，先把馬鈴薯塊放下去用中小火炸，定型後將油瀝乾後備用。
- Step 5** 留下約 2 茶匙馬鈴薯的炸油，放入辛香料下去爆香，轉中火再下咖哩粉、薑黃粉、八角、桂皮拌炒。
- Step 6** 炒出香料的香氣後，放入雞肉翻炒，待稍稍變色，加入備用的馬鈴薯繼續拌炒。
- Step 7** 這時要加水淹過雞肉，同時把班蘭葉放進去一起煮，並用適量的鹽和糖來提味。
- Step 8** 接著用中小火燉煮 30 至 35 分鐘，起鍋前班蘭葉撈起丟掉，然後再加入椰漿或炸油調整味道。

小訣竅 Tips!

- ① 香料不需炒太久，以免燒焦。
- ② 如果怕太辣，糖可放多一些。
- ③ 椰奶或炸油的量依味道偏好調整即可。

原音重現

小蒂

Xiaodi



哇～這裡有好多小菜喔！每個都看起來好好吃！

Wuah ~banyak sekali masakannya ! Setiap masakan kelihatannya sangat enak!

小水

Xiaoshui



這些都是我愛吃的菜呢，有炸雞、炸小魚乾、辣椒炸蛋、辣馬鈴薯塊、印尼蔬菜沙拉。

Semua masakan ini adalah masakan favorite ku , ada ayam goreng , goreng ikan teri ,tumis telur pedas ,dan osengan kentang , dan juga gado gado.

好棒～好多油炸的食物喔！

Luar biasa! banyak gorengan!

小蒂媽媽

Mama xiaodi



在印尼，炸物和辣椒是相當受歡迎的喔！

Di Indonesia , gorengan dan pedas sangat di sukai loh !

炸物我有自信可以吃很多！

Saya percaya diri bisa makan banyak gorengan !

小灣

Xiao Wan



好戲上桌

媽媽來自印尼的小蒂最近過生日，於是邀請同學小灣、小水來家裡歡度一場印尼版的生日派對，小蒂爸媽準備了許多菜色，其中炸得酥脆、香氣撲鼻的小菜和炸物，讓小水和小灣興奮不已，聽小蒂說這些小菜和炸物搭配印尼的生日蛋糕非常對味，究竟是什麼樣的蛋糕呢？

Xiaodi yang mamanya berasal dari Indonesia baru saja merayakan ulang tahun , Jadi mengundang teman sekelasnya Xiaowan dan Xiaoshui datang ke rumahnya untuk merayakan pesta ulang tahun versi Indonesia, orang tua Xiaodi menyiapkan banyak hidangan, di antaranya adalah gorengan yang renyah ,juga lauk pauk yang harum serta gorengan yang membuat Xiaoshui dan Xiaowan sangat bersemangat., Saya dengar dari Xiaodi bahwa lauk dan gorengan yang disajikan dengan kue ulang tahun versi Indonesia ini sangat enak, kue ulang tahun apakah itu?

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

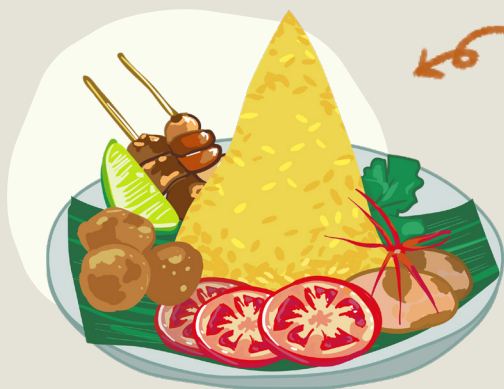
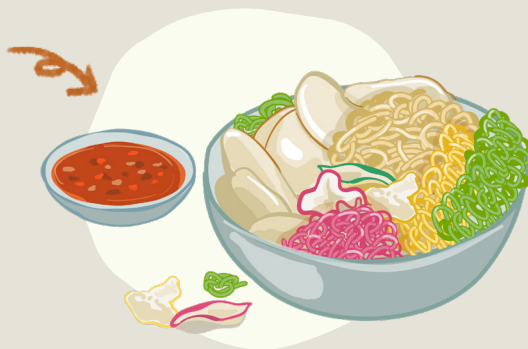
亞亞學語

- | | | | | |
|--------------------|-----------------|---------------------|---------------|--------------------|
| 1 辣椒
Cabe rawit | 2 恭喜
Selamat | 3 生日
Ulang Tahun | 4 清真
HALAL | 5 印尼小餅乾
Kerupuk |
|--------------------|-----------------|---------------------|---------------|--------------------|

滋味秘密

印尼小餅乾 Kerupuk

- 1 國民零嘴
Jajanan nasional
- 2 以木薯粉混合其他食材製成
Cemilan yang di olah dari tepung ubi dan bahan lainnya
- 3 加入炒飯或粥裡
Cemilan yang cocok di makan bersama nasi goreng atau bubur



薑黃飯 Nasi Kuning (Nasi Tumpeng)

- 1 錐形：福氣最高點
Tumpeng: titik berkat tertinggi
- 2 黃色：財富、吉祥
Kuning: kekayaan, keberuntungan
- 3 由上到下照輩份分食
Pembagian makanan menurut senioritas dari atas sampai ke bawah

薑黃飯

Nasi Kuning



食材

4 人份

配料

- | | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| ① 白米 | 100 克 | ⑥ 月桂葉 | 2 片 |
| ② 椰奶 | 75 毫升 | ⑦ 香茅 | 1 根 |
| ③ 蒜頭 | 3 顆 | ⑧ 鹽巴 | 少許 |
| ④ 紅蔥頭 | 2 顆 | ⑨ 白開水 | 100 毫升 |
| ⑤ 薑黃 | 1 小節 | | |

製作步驟

薑黃飯

- Step 1** 將香茅用菜刀拍扁後備用。
- Step 2** 白米洗乾淨放入電鍋，把月桂葉、香茅一起放入電鍋。
- Step 3** 搗碎蒜頭、紅蔥頭及薑黃後倒入電鍋。
- Step 4** 把椰奶、鹽巴、水及其他調味料倒入電鍋攪拌均勻。
- Step 5** 將電鍋按下，大約 15 至 20 分鐘完成。

小訣竅 Tips!

- ❶ 如果沒有新鮮的薑黃，可以改用約 1 小匙的薑黃粉。
- ❷ 如果有果汁機，亦可將蒜頭、紅蔥頭、薑黃切小塊後放入果汁機打碎。

原音重現

小菲媽媽
Inay ni Xiao Fei



配菜也切好囉。

Natapos rin himayin ang gulay.

小菲
Xiao Fei



謝謝媽媽！我們可以開始料理 Adobo 了。首先把醃好的豬肉下鍋翻炒，再依序加入洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯和水，然後蓋上鍋蓋慢慢悶煮，讓肉充分吸收味道。

Salamat, Inay! Maaari nating simulan ang pagluluto ng adobo. Una, gisain ang bawang sa kasirola, kapag brown nang bawang ilagay ang natimplang baboy, pagkatapos idagdag ang sibuyas, laurel, karot, patatas at tubig, pakuluan at takpan ang kasirola hayaang maluto at ganap na makuha ng karne ang lasa.

這跟我媽媽在家裡做滷肉的方法很像呢，只差在我們家不放這麼多菜一起煮。

Ito ay halos kapareho sa paraan ng pagluto ng aking ina sa bahay ng Humba baboy, maliban sa hindi namin inilalagay ng maraming sangkap.

小灣
Xiao Wan



好戲上桌

熱愛烹飪的小菲與來自菲律賓的媽媽邀請同學到家中，品嚐她親手做的菲律賓料理——醬醋肉 Adobo，小灣看見醬醋肉的製作過程，發現和臺灣的滷肉有點像，不過醬醋肉的滋味除了加入月桂葉，還有些許不同的香氣，吃起來竟然有酸酸的味道？究竟加了什麼調味料，才會讓醬醋肉變成超下飯的菜色呢？

Si Xiao Fei na mahilig magluto at ang kanyang ina mula sa Pilipinas ay inimbitahan ang kanyang mga kamag-aral sa bahay upang tikman ang lutong Pinoy - Adobong Baboy. Nakita ni Xiaowan ang proseso ng paggawa ng inadobong baboy at nalaman na medyo kapareho ito sa humbang baboy ng Taiwan, ngunit ang Adobo bukod magdagdag ng mga dahon ng laurel, mayroon itong bahagyang kakaibang aroma at hindi inaasahang may maasim-asim na lasa? Ano kaya mga pampalasa ang idinagdag sa Adobo upang maging katakam takam at malinamnam na ulam?

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

亞亞學語

- 1 媽媽 Inay
- 2 謝謝 Salamat
- 3 醬醋肉 Adobo
- 4 菲律賓醋 Suka
- 5 月桂葉 Dahon ng laurel

滋味秘密



醋 Suka

- 1 多用甘蔗、椰子製成
Gawa sa tubo at niyog
- 2 用來燉煮或做成醬汁
Ginagamit para sa nilaga o paggawa ng mga sarsa
- 3 比較甜
Manamis-namis na lasa
- 4 用來保存食物
Pang-atsara

香蕉番茄醬 Banana Ketchup

- 1 主原料：香蕉
Pangunahing sangkap: Saging
- 2 外表紅色
Madalas tinina pula upang maging katulad ng tomato ketchup
- 3 沒有番茄
Walang kamatis
- 4 做成義大利麵醬汁、燒烤沾醬
Pampalasa ng spaghetti sauce, gawing sawsawan ng barbecue.



醬醋肉 Adobo



食材 4 人份

配料

- | | | | |
|--------|--------|---------|--------|
| 1 豬五花肉 | 250 克 | 8 熱水 | 240 毫升 |
| 2 後腿肉 | 250 克 | 9 現磨黑胡椒 | 1 大匙 |
| 3 馬鈴薯 | 2-3 顆 | 10 辣椒 | 1 條 |
| 4 洋蔥 | 1 顆 | 11 月桂葉 | 6 片 |
| 5 蒜頭 | 3 瓣 | 12 紅砂糖 | 1 匙 |
| 6 醬油 | 120 毫升 | 13 橄欖油 | 2 匙 |
| 7 白醋 | 30 毫升 | | |

製作步驟

醬醋肉

- Step 1** 將五花肉與後腿肉切塊、馬鈴薯切丁、蒜頭拍扁。
- Step 2** 用中火煎馬鈴薯至每面金黃色，盛出備用。
- Step 3** 將洋蔥丁、蒜頭炒香，豬肉放入鍋內拌炒後再加辣椒。
- Step 4** 豬肉炒至金黃並出油後，加入白醋、醬油、黑胡椒、紅砂糖、少許鹽、月桂葉及熱水。
- Step 5** 煮滾後把爐火調小，蓋上鍋蓋，悶煮約 1 至 1.5 小時。
- Step 6** 確認豬肉煮熟、鍋內醬汁變稠，拌入馬鈴薯丁煮約 2 至 3 分鐘，即可完成。

小訣竅 Tips!

- ① 馬鈴薯也可用炸的，避免久煮時散開。
- ② 洋蔥丁、蒜頭不需炒到焦糖色。
- ③ 若不吃辣可不放辣椒。
- ④ 加蓋煮的時間依個人對肉質的喜好而定。

廣播劇《東南亞的滋味小劇場》

教學規劃表 1

教案名稱	東南亞好味到—料理實作篇
教學時間	105 分鐘 (含收聽廣播劇 20 分鐘、教學 85 分鐘)
學習者年齡層	國小中高年級
教學理念	1 臺灣飲食隨著由東南亞移入的新住民增加而呈現多元風貌，新住民料理經常出現在餐桌上，但臺灣人卻不甚了解其食材、來源、文化等。 2 讓學生能夠藉由收聽廣播劇中的情節與內容，進而知道東南亞的氣候、環境、物產或飲食小故事。 3 同時透過親手製作並品嚐東南亞料理，開啟認識東南亞的第一步。
教學目標	1 認識使用國產肉類的東南亞料理。 2 觀察東南亞料理食材與成分。 3 親手製作並品嚐東南亞料理，了解東南亞料理特色與飲食文化。

教學時間	教學內容
18-20 分鐘	請學生收聽廣播劇「東南亞的滋味小劇場」
10 分鐘	主題 1：東南亞初登場 「在廣播劇中，提到的料理是什麼？是用什麼食材做出來的？會是什麼味道」回想廣播劇的內容，讓學生發表意見，引起動機。
15 分鐘	主題 2：熱帶好味道 發放廣播劇主題料理中的香料，讓大家觀察這些香料聞起來 / 看起來 / 嚐起來 / 摸起來的感覺，思考東南亞地區為什麼要使用這些材料。
15 分鐘	主題 3：小廚師磨刀霍霍準備趣 說明製作東南亞料理的流程，以及注意事項。
45 分鐘	主題 4：東南亞好料上桌 親手製作廣播劇中提到的料理，並記錄烹調的過程與心得。

廣播劇《東南亞的滋味小劇場》

教學規劃表 2

教案名稱	東南亞好味到—六大類食物篇
教學時間	60 分鐘（含收聽廣播劇 20 分鐘、教學 40 分鐘）
學習者年齡層	國小中高年級
教學理念	1 臺灣飲食隨著由東南亞移入的新住民增加而呈現多元風貌，新住民料理經常出現在餐桌上，但我們卻不甚了解其食材、來源及飲食文化。 2 藉由學校午餐供應東南亞料理，讓學生打開學習東南亞飲食文化的第一步。 3 透過收聽廣播劇中的情節與內容，進而知道東南亞的氣候、環境、物產及飲食小故事。
教學目標	1 認識國產肉類，以及加上特有食材與佐料製作而成的東南亞料理。 2 了解東南亞料理特色與飲食文化，以及該國家的風土民情。 3 熟悉六大類食物的分類及各類食物的營養。

教學時間	教學內容
18-20 分鐘	學校午餐供應東南亞料理，並於午餐時間播放廣播劇「東南亞的滋味小劇場」2 集。
10 分鐘	主題 1：東南亞初登場 「在廣播劇中，提到的東南亞料理是什麼？是用什麼食材做出來的？會是什麼味道」回想廣播劇的內容，讓學生發表意見，引起動機，同時補充其他有關的東南亞飲食文化知識。
15 分鐘	主題 2：我的餐盤營養嗎？ 發放當天午餐的菜單與食材圖片，讓孩子分類每道菜色中所含的六大類食物。
15 分鐘	主題 3：做自己的營養師 老師揭曉答案，並說明如何落實每日飲食指南，以及當日午餐所呈現的六大類食物份數與營養量，並說明需再增加攝取哪一類食物。



《東南亞的滋味小劇場》廣播劇文字書

發行：大享食育協會

發行人：陳藹玲

總編輯：黃嘉琳

執行編輯：陳芬瑜、王婉育、楊西披

美術編輯：嚴昕

插圖設計：Chiu GG

地址：臺北市信義區菸廠路 88 號 5 樓

電話：02-66365870

信箱：schoollunch22@gmail.com

致謝 《東南亞的滋味小劇場》廣播劇

編劇：陳歲華

主視覺設計師：Helena Kang

錄音師：彭茜雯、周至誠

混音師：彭茜雯

錄音室：大塘影音

錄音助理：陳暉齡

演出：Helena Kang、王揚、合瓊玲、李奕樵、

吳振南、陳玉水、陳亞鈺、澎科萌、蔡忻晅、

蔡麗清、鮑奕安、劉承育、劉奕淇

(依姓名筆劃順序)