

ON AIR



# 魚魚味 in Asia

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 生春捲食譜

## 泰國篇

10 原音重現

12 酸辣蝦湯食譜

## 馬來西亞篇

14 原音重現

16 魷魚空心菜食譜

## 印尼篇

18 原音重現

20 炸蝦餅食譜

## 菲律賓篇

22 原音重現

24 巧克力粥配鹹魚食譜

## 緬甸篇

26 原音重現

28 魚湯麵食譜

30 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。

廣播劇《東南亞滋味小劇場》與《蠱味 in Asia》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？」，他回答得很直接：「根本不可能！」

新住民人口已成為臺灣第五大族群，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？

廣播劇《蠱味 in Asia》選取越南、泰國、馬來西亞、印尼、菲律賓、緬甸六國常見的水產品料理，邀請新住民老師及專業編劇量身編寫十二集劇本，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。

《蠱味 in Asia》廣播劇於 2021 年底完成，本手冊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。

僅以這套廣播劇和手冊獻給每一位孩子，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。



## 餐廳老闆娘 (王麗蘭 飾)

來自馬來西亞，在臺灣經營餐廳。於馬來西亞篇演出。



## 小灣爸爸 (呂寰宇 飾)

喜歡帶著小灣體驗各種新事物，興趣是烹飪。於越南篇演出。



## Intan (吳若瑜 飾)

媽媽是馬來西亞人。於馬來西亞篇演出。



## 小灣媽媽 (林秀華 飾)

興趣是釣蝦。於泰國、印尼及菲律賓篇演出。



## 貝蒂 (丁安妮 飾)

來自印尼，與小灣媽媽在社區活動中心認識，於印尼篇演出。



## 攤位老闆娘 (文秋心 飾)

來自越南，在市場裡開越南小吃攤。於越南篇演出。



## Nena (陳慈治 飾)

來自菲律賓，擔任小灣外公的看護。於菲律賓篇演出。



## 小泰爸爸 (陳群堯 飾)

興趣是釣蝦及烹飪。於泰國篇演出。



## 魚湯麵店老闆娘 (葉碧珠 飾)

來自緬甸，在新北市華新街經營魚湯麵店。於緬甸篇演出。



## 小泰 (劉承育 飾)

小灣的同學，媽媽泰國人。於泰國篇演出。



## 萬利 (楊萬利 飾)

十歲自緬甸來到臺灣，居住在新北市華新街一帶。於緬甸篇演出。



## 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。

## 奶茶店老闆 (楊志堃 飾)

在新北市華新街經營奶茶店。於緬甸篇演出。

## 小灣外公 (陳儒璋 飾)

居住在臺南，於菲律賓篇演出。

# 花絮



- 1 飾演小灣爸爸的呂寰宇。
- 2 泰國篇演員。由左至右為飾演小泰的劉承育、小泰爸爸陳群堯、小灣李奕樵與小灣媽媽林秀華。
- 3 從小在華新街長大的萬利，在劇中帶著小灣認識緬甸料理。
- 4 來自印尼，飾演社區新住民姊妹貝蒂的丁安妮。
- 5 飾演馬來西亞新二代的吳若瑜和飾演馬來西亞大學生依斯邁的吳振南。
- 6 飾演越南小吃攤老闆娘的文秋心。

# 原音重現

## 攤位老闆娘 Bà chủ



接著，在米紙上放生菜、小黃瓜、豆芽菜、九層塔和薄荷葉，不用全部放，也不用放太多噢！選你喜歡的食材就好，再來一點米線，最後放上剛剛燙熟放涼的蝦子……先把兩邊的米紙往內摺後，再捲起來，這樣就完成啦。

Tiếp đến xếp rau, dưa leo, giá đỗ, rau húng quế và lá bạc hà lên trên bánh tráng, không cần cho hết vào, cũng không cần cho nhiều nhé! Chỉ cần chọn những nguyên liệu bạn thích cho vào là được, thêm một ít bún, cuối cùng cho tôm vừa luộc chín đã để nguội vào ... Gấp hai mặt bánh tráng hai bên vào trong trước, rồi cuộn lại là xong.

## 小灣 Tiểu Đài



真的好簡單啊，原來沒有想像中困難呢！

Đễ quá à, thì ra không khó như tưởng tượng!

## 爸爸 Ba



跟臺灣的潤餅包法有點像，但是米紙比較黏，感覺回家要多練習幾次才能包得好看。

Cách làm này hơi giống với cách làm bánh bía của Đài Loan, nhưng bánh tráng dẻo hơn, về nhà phải tập cuộn nhiều lần mới cuộn đẹp được.

## 好戲上桌

小灣和爸爸來到菜市場，發現新開了一家越南小吃攤，攤位的老闆娘熱心的教小灣和爸爸包生春捲。沒想到小灣在米紙上灑了太多水，米紙皺成一團，究竟生春捲要怎麼包才會成功呢？

Khi Tiểu Đài và ba đến chợ, họ phát hiện có một quán ăn Việt Nam mới mở, bà chủ đã nhiệt tình dạy Tiểu Đài và ba bạn ấy làm gỏi cuốn. Không ngờ, Tiểu Đài lại cho quá nhiều nước lên bánh tráng, bánh tráng bị dính lại với nhau, rốt cuộc gỏi cuốn phải làm thế nào mới thành công đây?

## Podcast



▲ EP1

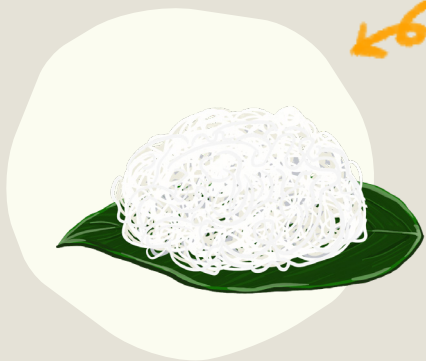


▲ EP2

## 亞亞學語

- 1 生春捲 Gỏi cuốn      2 魚露 Nước mắm      3 米紙 Bánh tráng      4 米線 Bún      5 魚肉 Cá

## 滋味秘密

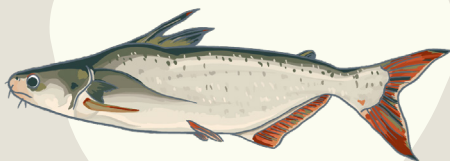


### 米線 Bún

- 1 以米為原料製成  
Làm từ gạo
- 2 外表細長  
Bề ngoài mảnh, dài
- 3 通常包入生春捲，或加湯頭食用  
Thường được gói trong gỏi cuốn, hoặc cho vào các món nước

### 巴沙魚 Cá ba sa

- 1 肉質軟嫩  
Thịt mềm
- 2 沒有太多刺  
Không có nhiều xương
- 3 在越南，主要產地為湄公河  
Ở Việt Nam chủ yếu sinh sống ở sông Mê Kông



# 生春捲

## Gỏi Cuốn



### 材料 4 人份

1 越南乾米線	250 克
2 米紙 (生春捲皮)	1 包
3 鮮蝦	300 克
4 五花肉	300 克
5 九層塔	50 克
6 香菜	50 克
7 生菜	250 克
8 薄荷葉	50 克
9 小黃瓜	200 克
10 熱水	4 匙
11 大蒜	4 瓣
12 辣椒	2 條

### 調味料

1 魚露	4 匙
4 糖	1 匙
5 檸檬汁	1 匙



# 製作步驟

- Step 1** 將乾米線放入滾燙熱水煮熟，撈起後沖冷水瀝乾。
- Step 2** 將蝦子煮熟剝殼、五花肉煮熟放涼切片後備用。
- Step 3** 將生菜、九層塔、香菜、薄荷葉洗淨、小黃瓜切絲、大蒜、辣椒切碎備用。
- Step 4** 先把糖、魚露、熱水放進碗中攪拌至糖融化，再加入檸檬汁、碎辣椒和碎大蒜，完成沾醬。
- Step 5** 準備一張米紙，用刷子將涼開水均勻地抹在春捲皮上。
- Step 6** 依序放入適量的生菜、九層塔、香菜、薄荷葉、小黃瓜、米線、鮮蝦、五花肉，先將底部米紙往內摺，再將左右兩邊的米紙摺入、捲起就完成了。

## 小叮嚀 Tips

- ① 建議米紙以刷子沾水塗抹。
- ② 若米紙直接泡水容易使米紙過於溼軟，比較不好操作。

# 原音重現

我們也差不多要回家囉，小灣和媽媽要不要來我們家吃飯呀，我要用今天釣到的蝦來煮「Tom Yum Goong」喔！

พวกเขากำลังจะกลับบ้านเหมือนกัน เสี่ยววันและแม่เสี่ยววันจะมาทานอาหารเย็นที่บ้านของเราไหม ผมจะนำเอากุ้งที่จับได้ในวันนี้ไปทำ "ต้มยำกุ้ง"

小灣  
เสี่ยววัน



Tom Yum Goong ? 是不是 ... 酸辣蝦湯？  
ต้มยำกุ้ง ? ใช่ ต้มยำกุ้ง ไหม?

小泰爸爸  
พ่อเสี่ยววัน



其實也可以放其他的食材喔，像是豬肉或其他海鮮！吃起來酸中帶辣，很過癮喔！在臺灣，因為這鍋湯的主要食材是蝦子，所以就叫酸辣蝦湯囉。通常會使用很多香料來帶出香氣，再加上檸檬汁的酸味和魚露的鹹味，讓整碗湯變得非常豐富。

ที่จริงแล้ว คุณยังสามารถใส่ส่วนผสมอื่นๆได้อีกด้วย เช่น เนื้อหมูหรืออาหารทะเล ผัสดเปรี้ยวและเผ็ด ออร์อยมา ส่วนผสมหลักของอาหารจานนี้คือกุ้ง จึงเรียกว่าต้มยำกุ้ง เราจะใช้เครื่องเทศหลายชนิดเพื่อดึงกลิ่นหอมออกมา และเราจะใช้ความเปรี้ยวของน้ำมะนาวและความเค็มของน้ำปลา เพื่อเพิ่มความเข้มข้นให้กับน้ำซุปล

## 好戲上桌

小灣和媽媽在週末一起去釣蝦，意外巧遇同學小泰，從準備餌料到測試水深，在小泰和爸爸一步步的說明下，小灣成功釣起蝦子，也學會分辨各種料理中常見的蝦子。傍晚，在小泰爸爸的邀請下，小灣和媽媽來到小泰家品嚐酸辣蝦湯，也認識泰國料理中的三大秘密武器，究竟是哪三種香料呢？

เสี่ยววันและแม่เสี่ยววันไปตกกุ้งในช่วงสุดสัปดาห์ ไม่คิดว่าจะได้พบกับเพื่อนร่วมชั้น เสี่ยวโก๋ ที่มาตกกุ้งด้วยเช่นกัน ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมเหยื่อไปจนถึงการทดสอบความลึกของน้ำ เสี่ยววันประสบความสำเร็จในการตกกุ้ง ภายใต้อการแนะนําของ เสี่ยวโก๋ และพ่อของเขาทีละขั้นตอน และยังได้เรียนรู้วิธีการแยกแยะกุ้ง ตอนเย็น เสี่ยววันและพ่อแม่มาที่บ้านของเสี่ยวโก๋เพื่อซื้บต้มยำกุ้ง ตามคำเชิญของพ่อเสี่ยวโก๋ และยังได้รู้เคล็ดลับ 3 อย่างในการทำอาหารไทยด้วย เครื่องเทศ 3 ชนิดมีอะไรบ้าง

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

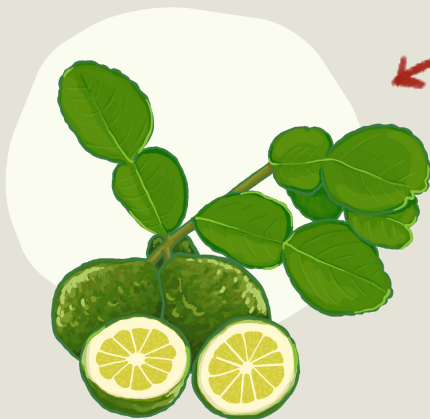
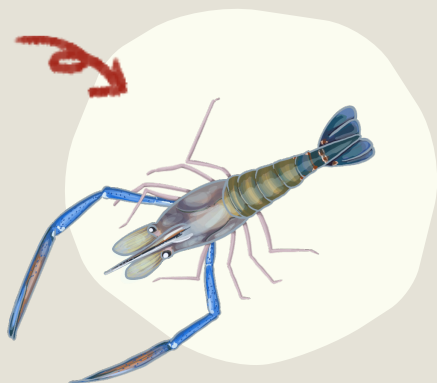
## 亞亞學語

- 1 酸辣蝦湯  
ต้มยำกุ้ง
- 2 檸檬葉  
ใบมะกรูด
- 3 香茅  
ตะไคร้
- 4 南薑  
ข่า
- 5 蝦子  
กุ้ง

## 滋味秘密

### 泰國蝦（淡水長臂大蝦） กุ้งก้ามกราม

- 1 自泰國引進臺灣人工繁殖而得名  
การตั้งชื่อตามการนำเข้ามาจากประเทศไทยถึงใต้หวัน
- 2 釣蝦場的主要蝦種  
กุ้งสายพันธุ์หลักในบ่อเลี้ยงกุ้ง
- 3 肉質較為緊實  
เนื้อแน่นขึ้น



### 檸檬葉 ใบมะกรูด

- 1 是馬蜂橙又名泰國青檸的葉子  
เป็นลูกมะกรูด หรือที่ไทยเรียกว่าใบมะกรูด
- 2 帶有柑橘香氣  
มีกลิ่นหอมของมะนาว
- 3 有提味的作用，適用於海鮮料理  
เพื่อเพิ่มรสชาติ และเหมาะสำหรับอาหารทะเล

# 酸辣蝦湯

## ต้มยำกุ้ง



### 材料 4 人份

- ❶ 泰國蝦 8 - 10 隻
- ❷ 小番茄 8 顆
- ❸ 草菇 1 包
- ❹ 檸檬 2 顆
- ❺ 香菜 1 小把
- ❻ 檸檬葉 5 片
- ❼ 辣椒 1 條
- ❽ 香茅 少許
- ❾ 南薑 少許
- ❿ 水 600 毫升

### 調味料

- ❶ 酸辣蝦湯醬 3 大匙
- ❷ 泰國辣椒醬 3 大匙
- ❸ 魚露 1 大匙

# 製作步驟

- Step 1** 蝦子洗淨備用，熱鍋後將蝦子炒出香氣，加入 600 毫升的水。
- Step 2** 煮滾後把蝦子撈起，將鍋中的湯過濾後備用。
- Step 3** 將小番茄、草菇切半、香菜略切小段、辣椒切絲、檸檬榨汁備用。
- Step 4** 起油鍋，加入辣椒絲、冬陰功醬、泰國辣椒醬、檸檬葉炒香。
- Step 5** 醬料炒香後加入蝦高湯、南薑、香茅、草菇與小番茄煮開。
- Step 6** 起鍋前加入蝦子、魚露與檸檬汁，上桌前加入香菜即可。

## 小叮嚀 Tips

- ① 草菇可以用鴻喜菇、蘑菇代替。
- ② 可以加入其他海鮮，讓滋味更豐富。

# 原音重現

好耶！我最喜歡吃海鮮了，像是蛤蠣、蝦子、螃蟹，還有花枝跟魷魚！  
Hebatnya, saya paling suka makanan laut, seperti kerang, udang, ketam, sotong katak dan sotong.

小灣  
Xiao Wan



老闆娘  
Tauke



喔～小灣，既然你喜歡吃魷魚，那你聽過「魷魚蕹菜 Sotong Kangkung」這道料理嗎？  
Oh, jika kamu suka makan sotong, sudah pernahkah kamu mendengar Sotong Kangkung?

依斯邁  
Ismail



魷魚……蕹菜？蕹菜是什麼啊？  
Sotong……Kangkung? Apa itu?

小灣  
Xiao Wan



你可能比較常聽到的名字是空心菜，蕹菜就是空心菜啦！所以這道菜簡單來說就是「魷魚配空心菜」啦。  
Kangkung adalah bayam air, jadi hidangan ini hanyalah masak sotong dengan bayam air sahaja.

## 好戲上桌

小灣熟識的鄰居依斯邁哥哥來自馬來西亞，這天依斯邁和小灣一起到餐廳試試老闆娘做的馬來西亞經典小吃—魷魚蕹菜。小灣學到了空心菜在馬來西亞有不同的說法，而且這道菜竟然不是用快炒的？這究竟是怎麼一回事呢？

Ismail adalah jiran Xiao Wan dari Malaysia. Pada suatu hari, Xiao Wan dan Ismail pergi ke kedai makanan mak cik Ismail untuk mencuba makanan khas Malaysia Sotong Kangkung. Xiao Wan mendapati bayam air mempunyai pernyataan yang lain di Malaysia. Dan hidangan itu tak perlu goreng. Apa akan berlaku?

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

## 亞亞學語

- 1 你好  
Apa khabar
- 2 空心菜  
Kangkung
- 3 魷魚  
Sotong
- 4 蝦膏  
Terasi udang
- 5 辣椒醬  
Sambal

## 滋味秘密

### 乾魷魚 Sotong kering

- 1 在馬來西亞，「蘇東」就是指魷魚  
Sotong adalah nama ikan gurita di Malaysia.
- 2 可泡發後進行烹調  
Ia boleh dimasak selepas melepuh.
- 3 煮熟後會有爽脆口感  
Rasanya rangup selepas memasak.



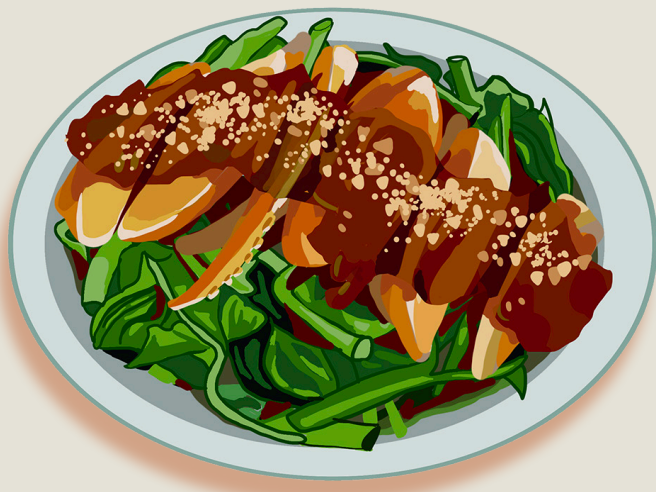
### 辣椒醬（參巴醬） Sambal

- 1 「參巴」是馬來西亞的一種辣椒醬  
Sambal adalah sejenis sos cili di Malaysia.
- 2 以辣椒和調味料、香料拌炒而成  
Ia goreng dengan cili, perisa dan rempah.
- 3 每戶人家的調味及比例都不同  
Setiap keluarga mempunyai citarasa yang berbeza.



# 魷魚空心菜

## Sotong Kangkung



### 材料

4 人份

- |        |        |
|--------|--------|
| 1 空心菜  | 250 克  |
| 2 魷魚   | 150 克  |
| 3 水    | 500 毫升 |
| 4 花生粒  | 20 克   |
| 5 熟白芝麻 | 適量     |

### 調味料

- |             |        |
|-------------|--------|
| 1 鹽         | 1 茶匙   |
| 2 橄欖油       | 1 大匙   |
| 3 蝦膏        | 1 大匙   |
| 4 蠔油        | 0.5 大匙 |
| 5 檸檬汁       | 1 茶匙   |
| 6 辣椒醬 (參巴醬) | 0.5 大匙 |



# 製作步驟

- Step 1** 首先將空心菜及泡發過的魷魚洗乾淨，把空心菜切段，魷魚則切成適合入口的塊狀。
- Step 2** 煮沸 500 毫升的水，加入鹽和橄欖油，將處理好的空心菜和魷魚依序燙熟瀝乾。
- Step 3** 將空心菜和魷魚盛入盤中放涼備用。
- Step 4** 熱鍋後轉小火依序放入蝦膏、蠔油、檸檬汁與辣椒醬，煮滾即可。
- Step 5** 將醬汁淋在空心菜和魷魚上，不需刻意攪拌。
- Step 6** 將花生粒拍碎，撒在料理上，再撒上適量熟白芝麻就完成了。

## 小叮嚀 Tips

- ① 記得注意火候，不要將空心菜和魷魚煮得過熟。
- ② 熟白芝麻不喜歡可以不加。
- ③ 可以買乾魷魚自行泡發，或是市場也有販售泡發好的魷魚。

# 原音重現

媽媽  
Mama



那……蝦餅除了當零食之外，在餐桌上會怎麼搭配其他菜色呢？  
Bakwan Udang selain di bisa santap sebagai cemilan ,di atas meja cocoknya di hidangkan dengan masakan lain yg bagaimana ?

我們都會沾辣椒醬，是很常見的搭配喔。不同口味的蝦餅搭配的  
菜也就不同，不過最常出現的，就是剛剛小灣說的，Kerupuk 都  
會配牛肉丸湯 bakso 啦，一口湯配一口脆脆的蝦餅，就會有不同的  
的口感。

Kami biasanyaocol dengan sambal cabe ,ini termasuk sajian yang sangat sering  
dipilih .Rasa kerupuk udang yang berbeda maka masakan yang di sajikan dan  
pilihan juga berbeda , Tapi yang paling umum adalah apa yang dikatakan Xiao  
wan barusan. Kerupuk akan disajikan dengan bakso. Sesuap sop dengan sesuap  
kerupuk akan memiliki rasa yang berbeda.

貝蒂  
Betty



## 好戲上桌

小灣很喜歡媽媽帶回家的印尼蝦餅，對於作法感到好奇，於是跟著  
媽媽到社區活動中心拜訪來自印尼的貝蒂，三人一起前往東南亞商  
店，找尋更多好吃的印尼零食。

小灣放學後發現媽媽邀請貝蒂來到家中試作炸蝦餅，外觀和前幾  
天看到的不一樣，準備的食材也多了很多，讓小灣不禁感到困  
惑……。

Xiao wan sangat suka kerupuk udang indonesia yang dibawa pulang oleh mamanya ,  
dan penasaran dengan metodenya, jadi dia mengikuti mamanya ke pusat komunitas  
untuk mengunjungi Betty yang juga berasal dari Indonesia.Mereka bertiga pergi ke  
toko-Asia Tenggara untuk mencari cemilan enak Indonesia lainnya.

Tidak hanya itu, sepulang sekolah, Xiaowan menemukan bahwa mamanya  
mengundang Betty untuk menggoreng kerupuk udang di rumah, Penampilannya  
berbeda dari yang dia lihat beberapa hari yang lalu, dan bahan yang di siapkan pun  
lebih banyak.hal membuat Xiaowan merasa sangat bingung.

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

## 亞亞學語

1 印尼小餅乾  
Kerupuk

2 炸蝦餅  
Bakwan udang

3 蝦子  
Udang

## 滋味秘密

### 吃小零嘴比賽 Lomba makan kerupuk

- 1 於印尼國慶日 8 月 17 日舉行  
Di saat peringatan hari kemerdekaan Indonesia pada 17 Agustus mengadakan perlombaan
- 2 在竹竿上用繩子綁上小餅乾，參賽者的雙手放在背後，比誰先吃完餅乾  
Ikat kerupuk di atas tiang bambu dengan tali, tangan peserta di letakkan di belakang, lomba siapa lebih cepat habiskan kerupuk
- 3 象徵印尼人努力向上的精神  
Melambangkan Semangat rakyat Indonesia yang pekerja keras



### 印尼點心 Cemilan Indonesia

- 1 受荷蘭影響深遠的點心，如千層糕、班蘭葉蛋糕  
Karena Sangat dipengaruhi Belanda, seperti kue lapis, dan kue daun pandan
- 2 傳統點心有椰絲球、木薯糕等  
Makanan yang lebih tradisional seperti kelepon, kue ubi dan lainnya

# 炸蝦餅

## Bakwan Udang



### 材料 3-4 人份

- ① 蝦子 8 隻
- ② 紅蘿蔔 適量
- ③ 高麗菜 3 片
- ④ 蔥 2 根
- ⑤ 麵粉 3 大匙
- ⑥ 在來米粉 1 大匙
- ⑦ 蛋 1 顆
- ⑧ 水 適量

### 調味料

- ① 雞湯粉 適量
- ② 沙拉油 適量
- ③ 鹽巴 適量
- ④ 胡椒粉 少許

# 製作步驟

- Step 1** 紅蘿蔔切成細條、蔥切碎、高麗菜切絲備用。
- Step 2** 混合麵粉及在來米粉，一邊加水一邊攪拌，呈現糊狀即可，麵糊大約 70 至 80 毫升。
- Step 3** 將紅蘿蔔絲、高麗菜絲及蔥與麵糊混合，並加入調味料攪拌均勻。
- Step 4** 乾鍋倒入適當的油，待油熱後，用湯杓舀一匙麵糊，並在麵糊中放上一隻蝦子，下鍋煎炸。
- Step 5** 蝦餅翻面後呈現金黃色就可以起鍋，重複步驟至所有的麵糊用完。

## 小叮嚀 Tips

- 1 雞湯粉可換成香菇粉，視個人口味添加。
- 2 麵粉、米粉與水混合時，得一邊攪拌一邊加水才會均勻。

# 原音重現

小灣

Xiao Wan



噢？烤魚？為什麼巧克力粥會放烤魚？

Ah? Tuyo? Bakit maglalagay ng tuyo sa champorado?

Nena



因為巧克力粥口味比較甜，我們會加入鹹魚乾配在一起吃，才不會那麼膩，不過愛吃甜的人，還會再加煉乳進去，巧克力粥加入鹹魚乾在菲律賓是相當經典、受歡迎的組合呢！

Dahil matamis ang champorado, sasabayan natin ng tuyo upang hindi maumay. Pero sa taong mahilig kumain ng matamis, dinadagdagan pa ng condensada. Tradisyonal na pagkain ang champorado at tuyo sa Pilipinas at kinagigiliwan ng lahat!

哇！聽起來超甜的，不過沒關係，我很喜歡吃甜的。

Wow! Mukhang matamis na matamis pero hindi bale, mahilig akong kumain ng matamis.

## 好戲上桌

在臺南外公家開心過暑假的小灣，有一份要品嚐異國料理的暑假作業，讓小灣感到有點苦惱，外公提議可以請來自菲律賓的看護 Nena 幫忙。聽到菲律賓人的早餐吃巧克力粥配鹹魚，讓愛吃甜的小灣，好奇又疑惑這道早餐粥品的滋味。

Habang masayang nagbabakasyon si Xiao Wan sa bahay ng kanyang Lolo sa Tainan, may bagay pa ring nagpapabagabag sa kanya – ang kanyang takdang-aralin sa pagtikim ng lutuin ng ibang bansa. Iminungkahi ni Lolo na humingi ng tulong kay Nena, ang tagapagalaga galing sa Pilipinas. Nang marinig ni Xiao Wan na kumakain ng champorado at tuyo ang mga Filipino tuwing umaga, nagtaka siya at nalito sa lasa nitong lutong pang-almusal.

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

## 亞亞學語

- 1 巧克力粥  
Champorado
- 2 鹹魚乾  
Tuyo
- 3 虱目魚  
Bangus
- 4 煉乳  
Condensada
- 5 米飯  
Kanin

## 滋味秘密

### 可可 Tsokolate

- 1 受到西班牙統治的影響，18 世紀菲律賓成為可可豆產區  
Dahil sa impluwensiya ng pamumuno ng Espanya, naging taniman ng cocoa ang Pilipinas noong ika-18 siglo.
- 2 在菲律賓通常加入蔗糖製成錠狀，成條販售  
Sa Pilipinas, kadalasan ito ay dinadagdagan ng asukal na tubo, ginagawang tablea at nakahanay, isa-isang balot na itinitinda.
- 3 菲律賓人會將糯米與巧克力一起煮，做成巧克力粥當作早餐  
Magkasamang iniluluto ng mga Pilipino ang malagkit na bigas at tsokolate, ginagawang champorado na pang-almusal.



### 鹹魚乾 Tuyo

- 1 菲律賓家庭必備配菜  
Isang laging nakahandang ulam sa tahananang Filipino
- 2 又稱作「Daing」或「tuyô」，多用臭肚魚、烏魚或沙丁魚製成  
Kadalasan, isdang siganus, aguas (mullet) o sardinas ang ginagamit sa tinatawag naming daing o tuyo.

# 巧克力粥配鹹魚

## Champorado at Tuyo



### 材料 6人份

- 1 糯米 1 杯 (洗淨泡水 3-4 小時)
- 2 巧克力錠 2-3 顆
- 3 鹹魚乾 數條
- 4 水 5 杯

### 調味料

- 1 砂糖 0.5 杯
- 2 煉乳 0.5 杯



# 製作步驟

- Step 1** 在鍋裡先把水煮沸。
- Step 2** 將糯米放進鍋裡、大火煮滾後，再轉小火煮，要適時攪動。
- Step 3** 米粒煮熟時，就可以加巧克力錠及糖。(如果巧克力錠比較硬，可以事先切小塊弄碎。)
- Step 4** 繼續攪拌到巧克力完全融化。
- Step 5** 水份蒸發，粥已經變濃稠即完成。

## 小叮嚀 Tips

- ① 完成的粥品視個人喜好，適量加糖和煉乳。
- ② 吃巧克力粥時，就可以搭配烤鹹魚乾。

# 原音重現

小灣

ရှောင်ဝမ်း



哇，湯頭的味道有一點酸，還有沙沙的感覺，應該是加了沙茶，湯看起來好濃稠，像台灣的羹湯，不過還有魚肉的鮮甜味！可是我都快吃掉半碗了，怎麼沒有看到魚肉啊？

ရှောင်ဝမ်း - ဝါး~ ဒီဟင်းရည်ရဲ့အရသာက၊ နည်းနည်းချဉ်တယ်နော်။ ပြီးတော့အဖတ်လေးတွေရှိနေသလိုပဲ။ "စားချာ" ( 沙茶 ) ထည့်ထားလို့ထင်တယ်။ ဟင်းရည်ကြည့်ရတာ အရမ်းပစ်တယ်နော်။ ထိုင်ဝမ်ရဲ့ကော်ရည်နဲ့ချက်ထားတဲ့ဟင်းရည်နဲ့တူတယ်။ ဒါပေမဲ့ငါးရဲ့ချိုတဲ့အရသာလည်းရှိတယ်။ ကျွန်တော်တောင် စားတာတဝက်လောက်ကုန်တော့မယ်။ ငါးဖတ်ကို မတွေ့သေးဘူး။

這是很多人都會問的問題噢！因為經過長時間的熬煮，魚肉全部都化在湯裡面啦，你仔細看，其實湯裡還是有一些細細的魚肉絲的。

သူဌေးမ - အင်း ~ ဒီမေးခွန်းက လူအတော်များများမေးတဲ့မေးခွန်းပဲ။ ဘာလို့လဲဆို အချိန်အများကြီးပေးပြီးချက်ထားရတာဆိုတော့။ ငါးဖတ်တွေက ဟင်းရည်ထဲမှာ ကြေကုန်ပြီး ရောသွားပြီလေ။ နှင်သေချာကြည့်၊ တကယ်ဆိုရင် ဟင်းရည်ထဲမှာ ငါးအမျှင်အဖတ်လေးတွေရှိတယ်။

老闆娘

သူဌေးမ



## 好戲上桌

記錯戶外教學日期的小灣，意外的在稱作「緬甸街」的新北市中和區華新街展開一場大冒險。巧遇了在這裡長大的萬利，於是萬利帶著他來到魚湯麵店，一嘗魚湯麵豐富的滋味！

လေ့လာရေးထွက်တဲ့ရက်ကို၊ အမှတ်မှားလာတဲ့ရှောင်ဝမ်းတယောက်၊ ရှင်းပေမြို့ကျူးဟောနယ် ငှားရှင်းလမ်း ( မြန်မာဈေး ) ကို၊ မမျှော်လင့်ပဲရောက်ရှိပြီး၊ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်လေးပါ။ အဲဒီမြို့နယ်မှာကြီးပြင်းတဲ့ဝုန်လိနဲ့ မထင်မှတ်ပဲဆိုတွေ့မိလို့၊ သူမက သူ့ကို မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်သို့ခေါ်လာပြီး၊ အရသာကောင်းလှတဲ့မုန့်ဟင်းခါးကို၊ စားသုံးခဲ့ပါတယ်။

Podcast



▲ EP1



▲ EP2

## 亞亞學語

- 1 魚醬 ငါးပိ  
2 緬甸奶茶 မြန်မာလက်ဖက်ရည်  
3 魚湯麵 မုန့်ဟင်းခါး  
4 你好 မင်္ဂလာပါ  
5 米線 မုန့်ဖတ်  
6 謝謝 ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

## 滋味秘密

### 緬甸奶茶 မြန်မာလက်ဖက်ရည်

- 1 緬甸人偏愛喝熱奶茶  
မြန်မာလူမျိုးများသည်လက်ဖက်ရည်ပူပူနွေးနွေးသောက်သုံးခြင်းကိုအလွန်နှစ်သက်ကြသည်။
- 2 茶味較濃  
လက်ဖက်ရည်အရသာမှာအနည်းငယ်ပြင်းသည်။
- 3 經常搭配烤餅吃  
နံပြားနှင့်တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိသည်။



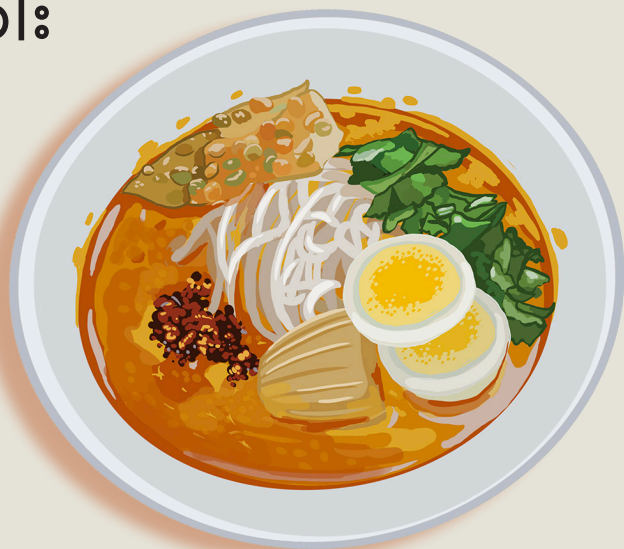
### 魚醬 ငါးပိ

- 1 味道鹹辣  
အရသာမှာငံ့ရှစ်သည်။
- 2 原料為製作魚露過濾出的魚肉塊  
ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းမှာပြာရည်ထုတ်လုပ်ပြီးနောက် ငါးအသားဖြင့်အသုံးပြုသည်။
- 3 水產品以醬料的形式保存不易腐壞  
ပင်လယ်စာအနှစ်ပုံစံဖြင့်ထုတ်ပိုးထားရှိပြီး မပုတ်သိုးလွယ်ပါ။
- 4 作為魚湯麵和其他緬甸料理的調味料  
မုန့်ဟင်းခါး(သို့)အခြားသောမြန်မာစားအစားအစာများတွင် အရသာပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အသုံးပြုသည်။



# 魚湯麵

မုန့်ဟင်းခါး



## 材料 3-4 人份

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ① 細米線             | 1 球           |
| ② 吳郭魚             | 1 尾 (約 600 克) |
| ③ 芭蕉樹莖            | 約 300 克       |
| ④ 米粉<br>(米乾炒後磨成粉) | 150 克         |
| ⑤ 黃豆粉             | 150 克         |
| ⑥ 大洋葱             | 2 顆           |
| ⑦ 小紅蔥頭            | 100 克         |
| ⑧ 蒜               | 6 瓣           |
| ⑨ 薑               | 少許            |
| ⑩ 香茅              | 4 支           |
| ⑪ 香菜              | 3 支           |

## 調味料

- |       |       |
|-------|-------|
| ① 薑黃粉 | 25 克  |
| ② 辣椒粉 | 適量    |
| ③ 胡椒粉 | 適量    |
| ④ 魚露  | 適量    |
| ⑤ 沙拉油 | 30 毫升 |

# 製作步驟

- Step 1** 取蒜、薑、紅蔥頭與 1 支香茅搗碎，放進小碗中並撒上胡椒粉備用。
- Step 2** 將 10 克的薑黃粉撒入水中，芭蕉樹莖切薄片後浸泡以免氧化變黑。
- Step 3** 再取 1 支香茅切末，另兩支洗淨，大洋葱切大丁備用。
- Step 4** 吳郭魚用 5 克的薑黃粉、少許的鹽加上香茅末，以 2000cc 的水煮熟。
- Step 5** 將煮好的魚撈起，分開魚肉及魚骨，骨頭丟棄。煮好的魚湯及魚肉備用。
- Step 6** 起油鍋，放 30 毫升的沙拉油，將步驟 1 的材料炒香後加入薑黃粉、辣椒粉、香茅末與香茅。
- Step 7** 將魚肉及芭蕉莖放入油鍋拌炒均勻，待芭蕉莖變軟後加入魚湯。
- Step 8** 湯滾後加入米粉及黃豆粉，請依據自己喜愛的濃稠度調整。
- Step 9** 最後放入洋葱丁、魚露、鹽、少許的糖調味即完成。

## 小叮嚀 Tips

- ① 米粉及黃豆粉需一邊加入，一邊不停攪拌以免結塊。
- ② 享用時可以加入香菜，水煮蛋及自己喜愛的炸物。

# 廣播劇《蠶味 in Asia》教學規劃表 1

教案名稱	東南亞蠶味到—社區手作體驗篇
教學時間	120 分鐘（含收聽廣播劇 20 分鐘、教學 100 分鐘）
學習者年齡層	社區民眾、親子
教學理念	<ol style="list-style-type: none"><li>1 現今臺灣新住民的比例逐漸增加，本課程與社區合作，讓社區民眾收聽廣播劇，認識新住民朋友的飲食特色。</li><li>2 認識廣播劇中的主題水產品料理，及相關的東南亞飲食文化與知識，以及國產魚鮮的知識及營養。</li><li>3 透過體驗活動，帶動社區居民相互交流，也能增進對新住民飲食文化的認知。</li></ol>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1 了解東南亞飲食特色。</li><li>2 認識國產魚鮮的知識。</li><li>3 體驗製作東南亞飲食。</li></ol>

教學時間	教學內容
18-20 分鐘	播放廣播劇「蠶味 in Asia」2 集。
10 分鐘	<b>主題 1：東南亞初登場</b> 「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，讓社區民眾發表意見，引起動機，同時補充其他有關的東南亞飲食文化知識。
40 分鐘	<b>主題 2：國產魚鮮好味到</b> 與國產水產品生產者合作，分享國產水產品的養殖、捕撈及挑選方式。
60 分鐘	<b>主題 3：手作蠶味一起來</b> 邀請社區新住民示範手作料理，說明料理的製作過程及注意事項，並進行分組操作。

# 廣播劇《蠶味 in Asia》教學規劃表 2

教案名稱	東南亞蠶味到—學校課程體驗篇
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、高年級學生
教學理念	<ol style="list-style-type: none"><li>1 從國產水產品出發，透過收聽廣播劇中的情節與內容，讓學生了解東南亞漁產料理，及其烹飪方式、營養成分及香料知識等。</li><li>2 同時藉由體驗活動，讓學生更進一步瞭解臺灣的水產品及東南亞獨有的飲食文化。</li></ol>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1 認識東南亞料理中的水產品知識。</li><li>2 了解東南亞料理常用食材、香料與營養。</li><li>3 體驗東南亞飲食文化。</li></ol>

教學時間	教學內容
18-20 分鐘	播放廣播劇「蠶味 in Asia」2 集。
10 分鐘	<b>主題 1：蠶味放送 in Asia</b> 「在廣播劇中，料理過程使用了哪些食材？」、「東南亞料理有什麼特色？」透過問答讓學生複習廣播劇中使用的水產品、東南亞飲食文化等知
25 分鐘	<b>主題 2：學「魚」「香」思</b> 利用簡報與圖片說明水產品的知識，並請學生利用五官體驗香料的味道與外觀，讓學生更認識廣播劇中提及的食材。
5 分鐘	<b>主題 3：我是東南亞飲食小專家</b> 完成學習單，了解學生的學習狀況與收聽廣播劇的感想。



## 《蠱味 in Asia》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：schoolunch22@gmail.com

### 《蠱味 in Asia》廣播劇

編劇：陳歲華、楊西披、王婉育

主視覺設計師：Chiu GG

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：王孟涵、劉沛淇

片頭設計：夏珮瑄

片尾設計：夏珮瑄

演出：丁安妮、王麗蘭、文秋心、合瓊玲、李奕樵、  
呂寰宇、吳若瑜、吳振南、林秀華、陳慈治、陳群堯、  
陳儒璋、楊志堃、楊萬利、葉碧珠、劉承育

(依姓名筆劃順序)