



มหานครแห่งความสุข
มหานครแห่งอาเซียน



สำนักงานอนามัย
กรุงเทพมหานคร

Food Sanitation Division, Health Department
Bangkok Metropolitan Administration

Tel: +66 2640 9981-2 Fax: +66 2640 9981-2 Press 5

www.foodsanitation.bangkok.go.th

www.bangkok.go.th/health

 healthybangkok



คู่มือการส่งเสริมพัฒนาแม่ของสวย
ต้นแบบมาตรฐานอาหารปลอดภัย
เพื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน





**คู่มือการส่งเสริมพัฒนาแม่ของสอชย
ต้นแบบมาตรฐานอาหารปลอดภัย
เพื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน**





จัดทำโดย

ที่ปรึกษา

นายชรินทร์ ศิรินาด

ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นางวันพร ศรีเลิศ

ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหาร

คณะผู้จัดทำ

นางสาวพัชรี อมรสิน

หัวหน้ากลุ่มงานสุขาภิบาลการจำหน่ายสินค้า
ในที่หรือทางสาธารณะ

นางสาวสุกัญญา ทองเกลี้ยง

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

นางสาวณัฐยาภรณ์สร้อยนาค

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

นายผดุงศักดิ์ แจ้งดี

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

นางสาวปิยะมาศ คงมัน

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

นางสาวสายใจ อุ่นจิตร์

นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท เอช อาร์ พรินซ์ แอนด์ เทรนนิง จำกัด

164/28 หมู่ 6 ซ.มะไฟหวาน ต.บางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

ผู้จัดพิมพ์ : กลุ่มงานสุขาภิบาลการจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทร. 0-2640-9981-2 โทรสาร.0-2640-9981 กต 5

สายด่วนอาหารปลอดภัย 0-2640-9983

www.foodsanitation.bangkok.go.th



คำนำ

หนังสือคู่มือการส่งเสริมพัฒนาแฝงลอยต้นแบบมาตรฐานอาหารปลอดภัย เพื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จัดทำขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้จำหน่ายสินค้า ในที่หรือทางสาธารณะในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในการก้าวสู่ประชาคมอาเซียนได้อย่าง เต็มภาคภูมิ โดยมุ่งหวังให้ผู้ประกอบการมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหารของกรุงเทพมหานคร เจือจางการค้าขายในพื้นที่ผอนผ้น ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประชาคมอาเซียน รวมทั้งภาษาและคำศัพท์ที่ใช้ในการสื่อสาร

กองสุขาภิบาลอาหาร หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์ ต่อเจ้าหน้าที่และผู้จำหน่ายอาหารริมบาทวิถี ตลอดจนผู้สนใจ ใช้ในการพัฒนางาน สุขาภิบาลอาหารริมบาทวิถีต่อไป

กองสุขาภิบาลอาหาร
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



สารบัญ

	หน้า
■ ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร ของกรุงเทพมหานคร	5
■ มาตรฐานแผงลอยจำหน่ายอาหารต้นแบบมาตรฐานอาหารปลอดภัย ของกรุงเทพมหานครเพื่อเข้าสู่ AEC	11
■ ป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร	12
ความรู้เกี่ยวกับประชาคมอาเซียน	13
■ อาเซียนคืออะไร	13
■ สัญลักษณ์อาเซียน	14
■ คำขวัญอาเซียน	15
■ ภาษาอาเซียน	15
■ ข้อมูลที่ควรรู้เกี่ยวกับประเทศสมาชิกอาเซียน	16
■ ตัวอย่างภาษาและคำทักทาย	18
รายการอาหารไทย เป็นภาษาอังกฤษ	24
เอกสารอ้างอิง	32



ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแผงลอย จำหน่ายอาหารของกรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานครได้กำหนดหลักเกณฑ์การจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะไว้ในข้อบัญญัติกรุงเทพมหานคร เรื่อง การจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ พ.ศ. 2545 รวมทั้งหลักเกณฑ์ เงื่อนไข การค้าขายในพื้นที่ผ่อนผัน ให้ผู้ค้าต้องปฏิบัติตาม ดังนี้

1. คุณสมบัติของผู้จำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ (ประเภทอาหาร)

1.1 ต้องได้รับใบอนุญาตตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 โดยต้องแสดงใบอนุญาตไว้ในที่เปิดเผยในขณะที่ทำการค้า และติดบัตรประจำตัวผู้ค้า หรือผู้ช่วยค้า ตลอดเวลาที่ทำการค้า

1.2 ผู้จำหน่ายและผู้ช่วยจำหน่ายสินค้า ต้องผ่านการอบรมหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหาร ตามที่กรุงเทพมหานครกำหนด

1.3 ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ หรือพาหะของโรคติดต่อ ได้แก่ วัณโรค อหิวาตกโรค ไข้รากสาดน้อย (ไทฟอยด์) โรคบิด ไข้สวกใส โรคคางทูม โรคเรื้อน โรคผิวหนังที่นำรังเกียจ โรคตับอักเสบที่เกิดจากไวรัส และโรคอื่นๆ ตามที่ทางราชการกำหนด

1.4 ผู้ประกอบการต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ที่กรุงเทพมหานครกำหนด

1.4.1 หลักเกณฑ์ด้านสุขลักษณะ ได้แก่

1) การจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ ผู้จำหน่ายและผู้ช่วยจำหน่ายสินค้า ต้องปฏิบัติ ดังนี้

- (1) แต่งกายสะอาด สุภาพเรียบร้อย
- (2) จัดวางสิ่งของ อุปกรณ์ประกอบการค้า และทรัพย์สินใดๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ยื่นล้ำบริเวณที่กำหนด รวมทั้งตัวผู้ค้าต้องไม่ล้ำลงมาในผิวจราจร
- (3) แผงสำหรับวางขาย เช่น แคร่ แท่น โต๊ะ รถเข็น ต้องทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง มีขนาดและความสูงจากพื้นตามที่กรุงเทพมหานครกำหนด



- (4) รักษาความสะอาดบริเวณที่จำหน่ายสินค้าอยู่เสมอทั้งในระหว่างทำการค้าและหลังจากเลิกทำการค้า
- (5) จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่ถูกต้อมด้วยสุลักษณะไว้ให้เพียงพอ
- (6) ให้จัดวางสินค้าที่จำหน่ายบนแผงหรือจัดวางในลักษณะอื่นตามที่กรุงเทพมหานครกำหนด
- (7) ห้ามกระทำการใดๆ กับต้นไม้หรือคอกต้นไม้ เช่น พาด ตัดตั้งวางแผงค้าหรือเกาะเกี่ยวสายไฟฟ้า หลอดไฟฟ้า หรืออุปกรณ์ประกอบการค้า รวมถึงตลอดถึงการตอกตะปู ผูกเชือกยึดสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเด็ดขาด
- (8) ห้ามใช้เครื่องกำเนิดไฟฟ้า เครื่องขยายเสียงหรือเปิดวิทยุเทปหรือกระทำโดยวิธีอื่นใดที่ก่อให้เกิดเสียงดังจนเกิดเหตุรำคาญแก่ผู้อื่น

2) เกณฑ์สุลักษณะ 10 ประการ สำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร

1. พื้นแผงลอยวางอาหารและเครื่องต้ม

แผงลอย รถเข็น มีสภาพดี พื้นหรือชั้นวางอาหารทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย ไม่ดูดซึมน้ำ อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. จัดสิ่งของเป็นระเบียบและสะอาดอยู่เสมอ



2. อาหารที่วางจำหน่ายทุกชนิดมีการ

ปกปิดป้องกันฝุ่นละออง แมลงและสัตว์นำโรค

อาหารที่จำหน่ายวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. มีภาชนะหรือวัสดุสำหรับปกปิดเพื่อป้องกันฝุ่นละออง แมลง และสัตว์นำโรค



3. สารปรุงแต่งอาหารและเครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้ม น้ำปลา

เครื่องปรุงรสได้มาตรฐานเครื่องหมาย อย. ภาชนะใส่น้ำส้ม น้ำปลา และน้ำจิ้มอื่นๆ รวมทั้งซองที่ใช้ตักต้องทำด้วยแก้ว กระจเบื้องเคลือบขาวหรือสแตนเลสมีฝาปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



4. น้ำดื่มและเครื่องดื่ม

น้ำดื่มและเครื่องดื่มต้องใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด และมีอุปกรณ์ตักที่มีด้ามยาวหรือทางเทริน้ำ



5. น้ำแข็งสำหรับบริโภค

น้ำแข็งสำหรับบริโภคต้องสะอาดเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ที่ตักน้ำแข็งมีด้ามยาว ต้องไม่นำอาหารหรือสิ่งของอย่างอื่นเข้าไปในน้ำแข็ง





6. งาน ขาม ซ้อน ส้อม ตะเกียบ และภาชนะอื่นๆ

ภาชนะเครื่องใช้ และวัสดุที่สัมผัสอาหารต่างๆ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นพิษ ไม่ละลายด้วยความร้อน กรด ด่าง ไม่ตกแต่งสีภายในบริเวณที่สัมผัสอาหาร เชียงทำด้วยพลาสติกขาว หรือไม้ที่มีสภาพดี ไม่มีรอยแตกร้าว ผิวเรียบสะอาด มีการปกปิดป้องกันการปนเปื้อน



7. การล้างจาน ขาม ซ้อน หรือภาชนะอื่นใด

การจำหน่ายอาหารที่ต้องมีการล้างเครื่องมือ เครื่องใช้ ภาชนะและอุปกรณ์ ต้องไม่ถ่ายเทน้ำที่มีเศษอาหารหรือไขมันลงพื้นหรือลงสู่ท่อหรือทางระบายน้ำสาธารณะ





8. การเก็บภาชนะอุปกรณ์

การเก็บรักษาภาชนะอุปกรณ์ต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

- จาน ชาม ถ้วย แก้ว เก็บในลักษณะคว่ำ
- ช้อน ส้อม ตะเกียบ เก็บตั้งเอาด้ามขึ้น หรือวางเรียงนอนให้ด้ามหันไปในทางเดียวกัน



9. ถังรองรับเศษอาหาร

มีถังขยะที่สะอาด มีฝาปิด ไม่รั่วซึม มีการใช้ถุงพลาสติกสวมในถังอีกชั้นหนึ่ง





10. ผู้สัมผัสอาหาร (ผู้ปรุง ผู้ช่วยปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร)

- ต้องสวมเสื้อมีแขน สะอาด สวมหมวกหรือเนทคลุมผม ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว และสวมรองเท้าหุ้มส้นตลอดเวลาที่จำหน่ายอาหาร
- ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ไม่ใช่มือจับโดยตรง
- ตัดเล็บให้สั้น ไม่ทาสีเล็บ และรักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ขบเคี้ยวหรือรับประทานอาหารขณะเตรียมทำ ประกอบปรุงอาหาร และไม่ไอจามรดอาหาร



1.4.2 ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าพนักงานสาธารณสุขหรือเจ้าพนักงานท้องถิ่น





มาตรฐานแพลงลอยจำหน่ายอาหารต้นแบบ มาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร เพื่อเข้าสู่ AEC

การพัฒนาส่งเสริมผู้ประกอบการจำหน่ายอาหารแพลงลอยริมบาทวิถีใน กรุงเทพมหานคร ให้ได้มาตรฐานด้านความสะอาดและปลอดภัยด้านอาหาร ให้เป็นที่ยอมรับของประชาชน และนักท่องเที่ยว รวมทั้งเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน มีหลักเกณฑ์ที่ต้องดำเนินการ ดังนี้

1. ปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแพลงลอยจำหน่ายอาหารของกรุงเทพมหานคร
2. ผลการตรวจคุณภาพอาหารที่จำหน่ายอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย
3. ได้ป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร
4. มีการจัดทำเมนูอาหารอย่างน้อย 2 ภาษา ได้แก่ ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

ป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร

คือ ป้ายที่กรุงเทพมหานครออกให้เพื่อแสดงว่า สถานประกอบการอาหารได้รับการตรวจสอบลักษณะและคุณภาพอาหารผ่านเกณฑ์ปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร และผู้ประกอบการมีความรู้ ความเข้าใจในการจำหน่ายอาหารที่สะอาด ปลอดภัย โดยมีอายุการรับรองมาตรฐาน 1 ปี

เกณฑ์การให้ป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัย

1. ได้รับอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้งตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข
2. ผ่านเกณฑ์ด้านสุขลักษณะ สำหรับสถานประกอบการแพลงลอยจำหน่ายอาหาร
3. ตรวจสอบคุณภาพอาหาร ด้วยชุดตรวจภาคสนาม (ทางเคมี จุลชีววิทยา แล้วแต่กรณี) อยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย
4. ผู้ประกอบการได้ผ่านการอบรมด้านการสุขาภิบาลอาหารตามหลักสูตรที่กรุงเทพมหานครกำหนด



ลักษณะป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัย



ส่วนประกอบสำคัญ

ระดับมาตรฐานที่ได้

ความหมายของการรับรอง

(ผล) : แฉงลอยจำหน่ายอาหาร
XXXXX : รหัสเลขการรับรองฯ
ประจำสถานประกอบการ
YYYY : ปีที่ได้รับรองหรือต่ออายุ
การรับรอง

ชื่อร้านหรือผู้ประกอบการ
จำหน่ายอาหาร

วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ

ลายมือชื่อผู้ว่าราชการ
กรุงเทพมหานคร



ความรู้เกี่ยวกับประชาคมอาเซียน

อาเซียน คืออะไร

อาเซียน คือ การรวมตัวกันเป็นองค์การระหว่างประเทศระดับภูมิภาคของประเทศที่อยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยรวมตัวกันในชื่อสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations) โดยใช้ชื่อย่อว่า ASEAN อ่านออกเสียงภาษาไทยว่า **อาเซียน** โดยมีจุดประสงค์ในการจัดตั้งกลุ่มอาเซียนก็เพื่อส่งเสริมและร่วมมือกันในทุกด้าน ทั้งด้านสันติภาพ ด้านความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจ ด้านการกระจายองค์ความรู้ และด้านสังคมวัฒนธรรม บนพื้นฐานความเท่าเทียมกันและผลประโยชน์ร่วมกันของประเทศสมาชิกทุกประเทศ การรวมตัวกันเป็นหนึ่งในของสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ ทำให้อ่านาจต่อรองมหาศาลในเวทีระหว่างประเทศ ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ และการทหาร



อาเซียนมีสมาชิก 10 ประเทศ ได้แก่ 1) บรูไนดารุสซาลาม 2) ราชอาณาจักรกัมพูชา 3) สาธารณรัฐอินโดนีเซีย 4) สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 5) มาเลเซีย 6) สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ 7) สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ 8) สาธารณรัฐสิงคโปร์ 9) ราชอาณาจักรไทย และ 10) สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม



สัญลักษณ์อาเซียน

สัญลักษณ์อาเซียน ได้แก่ รวงข้าวสีเหลืองทองบนพื้นสีแดงล้อมรอบด้วยวงกลมสีขาวและสีน้ำเงิน

รวงข้าว 10 ต้นที่มีมัดรวมกัน หมายถึง ประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศรวมกันอยู่เพื่อมิตรภาพและความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน โดยพื้นที่วงกลม สีแดง สีขาว และน้ำเงิน แสดงถึงความเป็นเอกภาพ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีตัวอักษรคำว่า “asean” สีน้ำเงิน วางอยู่ใต้รวงข้าวอันแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะทำงานร่วมกันเพื่อความมั่นคง สันติภาพ เอกภาพ และความก้าวหน้าของประเทศสมาชิกอาเซียนทั้งมวล ส่วนสีน้ำเงินในสัญลักษณ์อาเซียน หมายถึง สันติภาพและความมั่นคง สีในสัญลักษณ์อาเซียนมีความหมายดังนี้

1. **สีแดง** หมายถึง

ความกล้าหาญและ
ความก้าวหน้า

2. **สีขาว** หมายถึง

ความบริสุทธิ์

3. **สีน้ำเงิน** หมายถึง

สันติภาพและ
ความมั่นคง

4. **สีเหลือง** หมายถึง

ความเจริญรุ่งเรือง





คำขวัญอาเซียน

“One Vision, One Identity, One Community”

“หนึ่งวิสัยทัศน์ หนึ่งเอกลักษณ์ หนึ่งประชาคม”

ความหมายอันลึกซึ้งของคำขวัญอาเซียน บ่งบอกได้อย่างชัดเจนถึงการหล่อหลอมรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ทั้งวิสัยทัศน์ของกลุ่มอาเซียน เอกลักษณ์ รวมถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของมวลหมู่สมาชิกอาเซียนทั้งหลาย

ภาษาอาเซียน

ภาษาที่ใช้เป็นภาษากลางในการทำงานของอาเซียน คือ ภาษาอังกฤษ (กฎบัตรอาเซียน ข้อ 34) โดยภาษาอังกฤษจะเป็นภาษาที่ใช้ในระหว่างการประชุม การโต้ตอบทางจดหมาย การจัดทำรายงานการประชุม ผลการพิจารณาและมติที่ประชุม ตลอดจนการจัดทำคำแถลงการณ์ และการปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ของอาเซียน

ทั้งนี้ในฐานะที่เป็นสมาคมอาเซียนไม่ได้ให้บริการด้านการแปลหรือตีความ





ข้อมูลทีควรรู้เกี่ยวกับประเทศสมาชิกอาเซียน

ประเทศ	พื้นที่ (ตร.กม.)	เมืองหลวง	ประชากร (คน)	ภาษาราชการ	ศาสนา	ระบอบการปกครอง	หน่วยเงินตรา	อัตราแลกเปลี่ยน
บรูไนดารุสซาลาม	5,765	บันดาร์ เสรี เบกาวัน	422,675	ภาษามลายู หรือ ภาษามลายู	อิสลาม (67%) พุทธ (13%) คริสต์ (10%) ฮินดู (10%)	สมบูรณาญาสิทธิราชย์	ดอลลาร์บรูไน (Brunei Dollar, BND)	1.3 BND ต่อ ดอลลาร์สหรัฐ 1 BND ต่อ 25 บาทไทย
สิงคโปร์	694.4	สิงคโปร์	5.5 ล้านคน	อังกฤษ จีน กลางมลายู และทมิฬ	พุทธ (42.5%) อิสลาม (14.9%) คริสต์ (14.6%) ฮินดู (4%) ไม่มีถือศาสนา (24%)	สาธารณรัฐ (ประธานาธิบดีเป็นประมุข)	ดอลลาร์สิงคโปร์ (Singapore Dollar, SGD)	1.3 SGD ต่อ ดอลลาร์สหรัฐ 1 SGD ต่อ 25 บาทไทย
ลาว	236,880	นครหลวง เวียงจันทน์	6.8 ล้านคน	ภาษาลาว	พุทธ (75%) อื่น ๆ (16-17%)	สังคมนิยมคอมมิวนิสต์	(ทางการลาว ระบุว่า ระบบประชาธิปไตย ประชาชน) กีบ (Laotian Kip, LAK)	8,000 กีบต่อ ดอลลาร์สหรัฐ 250 กีบ ต่อ หนึ่งบาท
กัมพูชา	181,035	กรุงพนมเปญ	15.46 ล้านคน	ภาษาเขมร	พุทธเถรวาท (มหานิกาย 90% และ ชนยุติติกาย 10%)	ประชาธิปไตย (พระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข)	เรียล (Cambodian Riel, KHR)	4,000 เรียล ต่อ ดอลลาร์สหรัฐ
มาเลเซีย	329,758	กรุงกัวลาลัมเปอร์	30 ล้านคน	ภาษามลายู	อิสลาม (60%) พุทธ (19%) คริสต์ (12%) อื่น ๆ (9%)	ประชาธิปไตย	ริงกิต (Ringgit, MYR)	3.2 MYR ต่อ ดอลลาร์สหรัฐ 1 ริงกิตต่อ 10 บาทไทย



ประเทศ	พื้นที่ (ตร.กม.)	เมืองหลวง	ประชากร (คน)	ภาษา	ศาสนา	ระบอบการปกครอง	หน่วยเงินตรา	อัตราแลกเปลี่ยน
พม่า	657,740	นครเนเปียดอร์	55.75 ล้านคน		พุทธ (90%) คริสต์ (5%) อิสลาม (3.8%) ศาสนาฮินดู (0.05%)	เผด็จการทางทหารปกครองโดยรัฐบาลทหารภายใต้สภาสันติภาพและการพัฒนาแห่งรัฐ	จัต (Myanmar Kyat, MMK)	1,000 จัตต่อดอลลาร์สหรัฐ 32 จัตต่อ 1 บาทไทย
ไทย	513,115.02	กรุงเทพมหานคร	67.74 ล้านคน	ภาษาไทย	พุทธ (94.6%) อิสลาม (4.6%) คริสต์ (0.7%) ฮินดู (0.1%)	ประชาธิปไตย (พระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข)	บาท (Thai Baht, THB)	32 บาทต่อดอลลาร์สหรัฐ
เวียดนาม	331,690	ฮานอย	93.42 ล้านคน	เวียดนาม	พุทธ (มหายาน)	สังคมนิยม โดยพรรคคอมมิวนิสต์ เป็นพรรคการเมืองเดียว	ดอง (Vietnam Dong, VND)	21,000 ดองต่อดอลลาร์สหรัฐ 650 ดองต่อ 1 บาทไทย
ฟิลิปปินส์	298,170	กรุงมะนิลา	107.67 ล้านคน	ตากาล็อก และอังกฤษ	โรมันคาทอลิก (83%) โปรเตสแตนต์ (9%) อิสลาม (5%) ฮินดู (3%)	ประชาธิปไตย (ประธานาธิบดีเป็นประมุข)	เปโซ (Philippine Peso, PHP)	44 เปโซต่อดอลลาร์สหรัฐ 135 เปโซต่อหนึ่งบาทไทย
อินโดนีเซีย	5,070,606	กรุงจาการ์ตา	253.6 ล้านคน	ภาษาบาหลี อินโดนีเซีย	อิสลาม (88%) คริสต์ (9%) ฮินดู (2%) พุทธ (1%) ฮินดู (1%)	ประชาธิปไตย (ประธานาธิบดีเป็นประมุข)	รูเปียห์ (Indonesian Rupiah, IDR)	11,700 IDR ต่อดอลลาร์สหรัฐ 370 IDR ต่อบาทไทย



ตัวอย่างภาษาและคำทักทาย

สวัสดี	Hello
ขอบคุณ	Thank you
ขอโทษ	Sorry
กรุณา	Please
ลาก่อน	Good Bye



ภาษากาว

สวัสดี	สະບາຍດີ
ขอบคุณ	ขอบใจ
ขอโทษ	ບໍ່ເປັນຫຍັງ
กรุณา	ຂໍໃຫ້
ลาก่อน	ໂຈເກດີ

ภาษาพม่า

สวัสดี	မိန့်ကလေးပါ
ขอบคุณ	ကျေးဇူးတင် ပါအထူး
ขอโทษ	တောင်းပန် ပါအထူး
ลาก่อน	ခင်ဗျာ မိမိ
ไม่เป็นไร	ပါမာမာမိမိ

ภาษามาเลเซีย

สวัสดี	ซาลามัต ดาลัง
ขอบคุณ	เทริมา กาลิ
ขอโทษ	มาอาฟ
กรุณา	ซิลลา
สบายดีไหม	อาปา กาบา

ภาษาอินโดนีเซีย

สวัสดี	ซาลามัต เซียง
ขอบคุณ	เตริมา กะซีห์
ขอโทษ	มาอาฟ
กรุณา	ซิลากัน
ลาก่อน	ซาลามัน จาลัน



สวัสดี	หมั่นหวา
ขอบคุณ	เซี่ยเซี่ย
ขอโทษ	ต๋ยบู้ตี
ไม่เป็นไร	เหมยกวานซี
ลาก่อน	จ้ายเจียน

ภาษาสิงคโปร์ (จีน)




ภาษาเวียดนาม






สวัสดี	ซินจ่าว
ขอบคุณ	ก้ามเอน
ขอโทษ	ซินโหลย
กรุณา	ซินเหมมย
ลาก่อน	ตามเบียด

สวัสดี	ชาลามัต ดาตัง
ขอบคุณ	เทริมา กาลิ
ขอโทษ	มาอาหี
กรุณา	ซิลา
สบายดีไหม	อาปา กาบา

ภาษาบรูไน






ภาษาเขมร

สวัสดี	ซัวสเด
ขอบคุณ	ออกุน, ออกุนเจริญ
กรุณา	ชม
ขอโทษ	โซิมโต๊ก
ลาก่อน	เรียนซันเฮย

สวัสดี	กุ่มสตา
ขอบคุณ	ชาลามัต
ขอโทษ	ปุกูมันอิน
กรุณา	ปากีซูโย
ลาก่อน	ปาอาลัม

ภาษาตากาล็อก



หมวดการทักทาย

คำศัพท์	บุรุษ	กัมพูชา	อินโดนีเซีย	ลาว	มาเลเซีย	พม่า	ฟิลิปปินส์	สิงคโปร์	เวียดนาม
สวัสดี	ซาลามัต ดาตัง	จุม-เียป ซัว	เศลามัทปากี (เจ้า) เศลามัทซีเอง (तीयง) เศลามัทซอร์ (เย็น) เศลามัทมายัม (คำ)	สะบายดี	ซาลามัต ดาตัง	มิงกะลาบา	ญูสตัด้า กู	หมึ ท่าว	ซินเจ่าว
ขอบคุณ	เดริมา กะจี	ออ-กุน	ศริมกาลี	จอบใจ	เดริมา กะจี	เจฮูติน บาแดด	ซาลามัต	เซี่ย เซี่ย	กียม เอ็น
สบายดีไหม	อปา กาบา	ทก ซือป-บาย เลีย เต	อพาร์ คบาร์	สบายดีบ่	อปา กาบา	เมก้องบดะลา	ญูสตัด้า กู	หมึ ท่าว	แอง/จิ/โอง/ ปากือแวงคง
ยินดีที่ได้รู้จัก	เจมบิรา ดาปัด เอมเตมู อันดา	เตราก ออ แอล บาน	เศลามัน เอมร์จัมพา เตนกัน อันดา	ยินดีที่รู้จัก	เจมบิรา ดาปัด เอมเตมู อันดา	ตุยาดา หวัน ตาปาแดด	นาตุตวา นาอัมโม	เหิน เกา ซิง เต้ิน ซือ หนึ	เื้อดวยเดือกักป แอง/จิ...
พบกันใหม่	เบอจัมปา ลากิ	จู้บคะเนเยใหม่	ซั่มโพ จั้พา ลากิ	เห็นกันใหม่	เบอจัมปา ลากิ	อะติตือย	มากิตา คายอง มูลี	ไล้เจียน	ແหนກັປຫລາຍ
ลาก่อน	เศลามัต ดั้งกัล	ไ้คว่ม เลีย เซย	บาย บาย	ลาก่อน	เศลามัต ดั้งกัล	เจ๊ะ โจร แม่	ปาอาลัม	ไล้เจียน	ຕາມເຍັຍດ
ดีใจ	เม็เน็เซมพูเต	อือป-เจ็ญ	มิมพิ ยั่ง อึนดา	เส้แแต่ือ	เม็เน็เซมพูเต	ติ เน ยา มา	แปค อึนยาปา	ฮวน หยั่ง	ຈາວຫມິ່ງ
ใช่	ยา	แมน	ลีลาดาน	แมนแล้ว	ยา	โ๊ะ๊ะ เด	โ๊ะ๊ะโอ	ซือ	เว็ง
ไม่ใช่	มิเน แมน	มิเน แมน	ยา, เบอร်ทุล	ปแมน	ทีเด็ก	มาโ๊ะ๊ะบู	ซันดึ	บู้อือ	ดง
ไม่เป็นไร	ทีเด็ก อปาอา	มิเน เย็ย เต	ทีเด็ก อพา อพา	ปเป็นหยั่ง	ทีเด็ก อปาอา	ปามม็ช็ญ	ซันดึ ปาเล	หมอย เหม็น	ໂငອງຫາວເລົາ
	ปา		ปา	ปา	ปา			เมอ	



หมวดอาหาร

คำศัพท์	บรูไน	กัมพูชา	อินโดนีเซีย	ลาว	มาเลเซีย	พม่า	ฟิลิปปินส์	สิงคโปร์	เวียดนาม
น้ำ	แอร์	ติก	แอร์ มินัม	น้ำ	ชาโย ชายูร์รัน	หยี่	ทูปิก	ลู่ย	เมือก
น้ำแข็ง	เซ	ติก กอร์ก์	เอส บากู	น้ำก้อน	บูอา บัวฮัน	หยี่เค	เยไล่	ปิง	ต้า
เนื้อหมู	ตริง บากิ	ซัจ จูรก	บากิ	ซึนหมู	ลาซัท	เว็ดตา	อั้ง บำมย	ลูโว	ซู้ตเลิน
ไก่	อายัม	มีวน	อะยัม	ซันโก	ที้แอดีเค เต้บ	เจ็ดตา	อั้ง มะนง	จี	ก่า
ปลา	อิคาน	เตรย	โอกาน	ซึนปลา	ชาโย ชายูร์รัน	ง	อั้ง ฮิสต้า	หญู	กิก
เนื้อวัว	ตาลิง	ซัจ โก	ชาปี	ซึนงัว	บูอา บัวฮัน	อเมตา	อั้ง คาเน	หนิวโว	ซู้ตบ่อ
ผัก	ชาโย ชายูร์รัน	บืออน-แล	ชาช่วยมาซัว	ผัก	ลาซัท	ซิมยวน	ปูเล	ไจ้	เกา
ผลไม้	บูอา บัวฮัน	พแล เซอ	บัวห	หมากไม้	ที้แอดีเค เต้บ	ติดตี	อั้ง พรูตัส	ก่า	ฮากว่า
อร่อย	ลาซัท	จัญญู แมน	เศแดป	เศบ	ชาโย ชายูร์รัน	กงเหน	มาซารับ	ห่าว ซือ	งอน
ไม่อร่อย	ที้แอดีเค เต้บ	มีน จังกู แมน		ปเตบ	บูอา บัวฮัน	สะกยุง	ฮินดี มาซารับ	เวิน เหวอ	คองอน



หมวดนับเลข

คำศัพท์	บรูไน	กัมพูชา	อินโดนีเซีย	ลาว	มาเลเซีย	พม่า	ฟิลิปปินส์	สิงคโปร์	เวียดนาม
หนึ่ง	ซาตู	มวย	ซาตู	หนึ่ง	ซาตู	ดี	อิชา	อิ	หมัด
สอง	ตัว	ปี	ตัว	สอง	ตัว	นี	ดาซาธา	เอือ	ฮาย
สาม	ทีก้า	เบีย	ทีก้า	สาม	ทีก้า	โตง	แททไถ่	ชาน	ปา
สี่	เอ็มแหท	บวน	เอ็มแหท	สี่	เอ็มแหท	เล	อะพัท	ซื่อ	โป๊น
ห้า	ลิมา	ปรัม	ลิมา	ห้า	ลิมา	งา	ลิมา	อู่	นม
หก	อินาม	ปรัม มวย	อินาม	หก	อินาม	เง่า	อะนิม	ลือ	เง่า
เจ็ด	ทูจู	ปรัม ปี	ทูจู	เจ็ด	ทูจู	งัน	พิได้	ซี	งู
แปด	ลาพัน	ปรัม เบีย	ติลาแหเน	แปด	ลาพัน	จี	วาไถ่	ปา	ต้าม
เก้า	เซ็มบิรัน	ปรัม บวน	เซ็มบิรัน	เก้า	เซ็มบิรัน	โก	ลิแยม	จิว	จัน
สิบ	เซปูลู	อือป	ซีหูลู	สิบ	เซปูลู	ต๊ะเส	จ่าปู	ถือ	เหมื่อย

หมวดข้อบ่ง

คำศัพท์	บรูไน	กัมพูชา	อินโดนีเซีย	ลาว	มาเลเซีย	พม่า	ฟิลิปปินส์	สิงคโปร์	เวียดนาม
ราคาเช่าไร่	เบรปา ปันยัด	ทลัย ปน-มาน	ปึรพา อินัน	ราคาเช่าไร่	เบรปา ปันยัด	ซินนงเงลัดอง	มักากัน	เต้อ เก้อ จี เียน	กัยงเงนเข้า บาวญิว
ลดราคาได้ไม่	จิวสัน ซายา	เจาะฮู ไทล	ปึชา ตูรง ซิตติส	ลดราคาได้เป	จิวสัน ซายา	ซินนงเงลัดอง	ซาแพคเบบน	ฝ่อ อี เฝียน อี	เป็ดเดือคอง
เงินทอน	แปรูบาชาน อีตู	ลุยอบ	อัด ทูการ์	เงินทอน	แปรูบาชาน อีตู	เปื้อะเสนอาน	ตัก ซา อะคิน	อี่ เตียน มา	
เงินสด	ตูไน	ประ	ทูการ์	เงินสด	ตูไน	เปื้อะเสนอาน	อั้ง แพคบาบา โก	โก	ไคย
บัตรเครดิต	ก้าด เครดิต	-	คาร์ทุ คาร์ดิส	บัตรเครดิต	ก้าด เครดิต	เปื้อะเสนอาน	แคช	ช็ียน จิน	เตียนหมัด
ราคาแพง	นัมโรไท	นัมโรไท	มาเฮอ	แพงหลาย	มาฮาล	-	เครดิต การ์ด	ซัน ย่ง ง่า	แต้ตันหญง
ราคาถูก	นัมโรเมา	นัมโรเมา	มูรา	ถึก	มูรา	สินนงเงย	มาฮาล	กัย	ดัด
ซื้อ	ตีญ	ตีญ	เม็มเบลี	ซื้อ	เม็มเบลี	สินนงเงย	มูรา	เฝียน อี	แฮร์
ไม่ซื้อ	มิน ตีญ	มิน ตีญ	ทึนเค็ค	บู้ฮือออก	ทึนเค็ค	แวมเม	บุมีลี	ไซม	มัว
กระเป๋าสตางค์	ดอมเบต	กะเป๋ากุย	ดอมแก็ท	กระเป๋ากุย	ดอมเบต	บ่วแฉม	อินดี บูมีลี	ปู้ ไหล่ม	คองมัว
						เปื้อะลาเอ	พิตาก้า	เฝียน เปา	วี

*หมายเหตุ : มาเลเซีย และ บรูไน ใช้ภาษาเดียวกัน

หาคำศัพท์เพิ่มเติมได้ที่ ThaiFranchiseCenter : <http://www.thaifranchisecenter.com/>
AEC/language.php#top





รายการอาหารไทย เป็นภาษาอังกฤษ Thai food menu English vocabulary

ประเภทของข้าว

ข้าวสวย	Steamed rice หรือ boiled rice หรือ rice
ข้าวเหนียว	Glutinous rice, Sticky rice
ข้าวสวย	Steamed rice

อาหารอีสาน

ส้มตำ	Papaya salad
ไก่ย่าง	Roast chicken/Grilled chicken
ลาบเนื้อ	Spicy minced beef
ลาบหมู	Spicy minced pork (minced = สับละเอียด), Spicy minced pork salad
ลาบไก่	Spicy minced chicken salad
ลาบดิบ	Raw beef salad
ซूपหน่อไม้	Spicy shredded bamboo-shoot salad (in northeastern style)
ปลาร้า	Pickled fish
น้ำตก	Sliced grilled beef salad

หมวดอาหารตามสั่ง

ข้าวขาหมู	Stewed pork leg on rice
ข้าวคั่วกะปิ	Shrimp-paste fried rice
ข้าวซอย	Chiang Mai noodles/curried noodles soup
ข้าวต้มกุ้ง	Rice porridge with shrimp





ข้าวผัด

ข้าวผัดหมู/ไก่/กุ้ง/ปู

ข้าวผัดกระเพราหมู

ข้าวมันไก่

ข้าวหน้าเป็ด

ข้าวหมูแดง

ข้าวหلام

ข้าวผัด

ข้าวผัดหมู

ข้าวหมูกรอบ

ข้าวต้ม

ข้าวต้มปลา

โจ๊ก

โจ๊กหมู

โจ๊กไข่เยี่ยวม้าหมูเค็ม

หมวดอาหารทั่วไป

ต้มยำกุ้ง

ทอดมันปลากระยา

คอหมูย่าง

ไก่ทอด

แคบหมู

ฉู่ฉี่ปลา/กุ้ง

ซีโรครองหมูทอดกระเทียม

พริกไทย

หมูไข่พะโล้

กุ้งอบวุ้นเส้น

Fried rice

Fried rice with pork/chicken/shrimps/crabmeat

Rice topped with stir-fried pork and basil

Steamed chicken with rice

Roasted duck on rice

Barbecued red pork in sauce with rice

Sweet rice in bamboo

Fried rice

Fried rice with pork

Rice crispy pork

Porridge หรือ Rice porridge

Porridge with fish

Congee

Congee with pork

Congee with preserved eggs and salted pork



Sour prawn soup หรือ Tom Yum Kung

Fried Fish-paste balls

Charcoal-boiled pork neck

Fried chicken

Fried pork rind

Curry-fried fish/shrimps

Fried pork spare ribs with garlic and pepper

Eggs and pork in brown sauce frogs

Casseroled prawns/shrimps with glass noodles



เกี้ยวกรอบ	Crispy wonton
เกี้ยวน้ำ	Wonton soup
ไก่ต้มข่า	Chicken and galangal in coconut milk soup
ไก่ผัดฉิง	Chicken stir-fried with ginger
เป็ดพะโล้	Steamed duck
เป็ดย่างน้ำผึ้ง	Honey roast duck
เปาะเปี๊ยะสด	Steamed spring roll
เปาะเปี๊ยะทอด	Deep-fried spring rolls served with sweet and sour plum sauce
พล่ากุ้ง	Shrimp salad with lemon grass and mint
พะแนงเนื้อ	Beef in ground peanut-coconut cream curry
มัสมั่นน่องไก่	Chicken drumstick curry and potato
ไส้อั่ว	Northern Thai spicy sausage
หมูกรอบ	Fried pork crackling
หมูกระเทียมพริกไทย	Pork stir-fried with garlic and peppercorns
หอยแครงลวก	Steamed blanched clams with dipping sauce
หอยทอด	Fried mussel pancakes
หอยแมลงภู่อุป	Pan-steamed mussels
หูลาม	Shark's fin
แหนม	Sour sausage in banana leaf
ปลากะพงนึ่งมะนาว	Snapper steamed with lemon
ปลาเก๋าสามรส	Fried grouper topped with sweet, sour and hot sauce
ปลาจระละเม็ดทรงเครื่อง	Deep-fried pomfret garnished with shredded pork and mushrooms
ปลาช่อนแป๊ะซะ	Steamed whole fish with sauce, Snakehead with dressing





ปลาราดพริก	Fried fish topped with chilli sauce
ปลาหมึกทอด	Crisp fried calamari
ปลากะพงราดพริก	Fried chicken with asparagus
ปลาเนื้ออ่อนทอด	Fried river fish with garlic and pepper
กระเทียมพริกไทย	
ปลาตุ๋กผัดเผ็ด	Salted eat fish with chili paste

หมวดอาหารประเภทห่อหมก

ห่อหมกปลา	Fish curry in banana leaves
ห่อหมกทะเลมะพร้าวอ่อน	Curry Streamed Seafood in Coconut Cup
ห่อหมกปู	Streamed Crab Curry in a Banana Leaf Cup

หมวดอาหารประเภทขนมจีน

ขนมจีนน้ำเงี้ยว	Rice noodles with spicy pork sauce
ขนมจีนน้ำยา	Rice noodles in fish curry sauce with vegetables

หมวดอาหารเรียกน้ำย่อย Thai Appetizer หรือกับแกล้ม

ยำวุ้นเส้น	Spicy noodle salad หรือ Spicy vermicelli salad
ยำเนื้อวัว	Spicy barbecued beef salad
ยำทะเล	Spicy seafood salad
ยำปลาดุกฟู	Crispy catfish salad with green mango (ใส่มะม่วงดิบฝาน)



หมวดอาหารประเภทแกง

แกงจืดวุ้นเส้น	Jelly noodle soup
แกงจืดหมูสับใส่เต้าหู้	Minced pork and soya bean curd soup
แกงส้มกุ้งผักกระเฉด	Sour soup with shrimp and water mimosa
แกงเขียวหวานไก่	Green curry chicken in coconut milk (แกงกะทิ)



แกงส้ม	Sour soup made of Tamarind Paste
แกงมัสมั่น	Massa man Curry
แกงกระหรี่เนื้อหรือไก่	Yellow curry with beef or chicken
แกงจืด	Clear soup
แกงจืดปลาหมึกยัดไส้	Stuffed squid soup
แกงเทโพ	Pork curry with water spinach
แกงเผ็ด	Spicy curry
แกงหน่อไม้	Bamboo shoot soup
แกงเลียง	Spicy vegetable and prawn soup
แกงฮังเล	Northern style pork curry with garlic
แกงโหระพา	Northern mixed curry
แกงเผ็ดเป็ดย่าง	Red curry with roast duck

หมวดอาหารประเภทผัด

ผัดซีอิ้วหมู	Fried noodle with pork หรือไก่ chicken หรือกุ้ง shrimp in soy sauced and vegetable
ผัดคะน้าน้ำมันหอย	Kale fried in oyster sauce
ผัดคะน้าปลาเค็ม	Stir-fried kaled with sun-dried salted fish
ผัดคะน้าหมูกรอบ	Crispy Pork with Kale
ผัดผัก	Stir-fried vegetable
ผัดผักบุ้งไฟแดง	Quick-fried water spinach seasoned with chili and soy sauce
ผัดเผ็ดปลาดุก	Spicy catfish
ผัดไทย	Thai Fried Noodles





ไก่ผัดหน่อไม้ฝรั่ง
ผัดกะเพราไก่
ผัดผักรวมมิตร
เนื้อผัดน้ำมันหอย
ปูนิ่มผัดผงกะหรี่

Fried chicken with asparagus
Spicy fried chicken with basil leaves
Sauteed mixed vegetables in oyster sauce
Fried beef with oyster sauce
Stir-fried Soft-shelled Crab in Curry Powder

หมวดอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว

ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า
กระเพาะปลา
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ
ก๋วยเตี๋ยวผัดซี๋เมาทะเล
หมู กุ้ง ไก่ เนื้อ

Fried noodle with pork and broccoli
Dried fish-maw soup
Noodle soup
Noodles with ground beef
Noodles fried with spicy seafood,
pork, shrimps, chicken or beef

หมวดอาหารประเภทไข่

ไข่เค็ม
ไข่เจียวหมูสับ
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง
ไข่ยัดไส้
ไข่ลวกเขย
ไข่ตุ๋น
ไข่ต้ม
ไข่เจียว
ไข่ดาว
ไข่คน
ไข่ดาวน้ำ

Salted eggs
Minced pork omelet
Poached egg garnished with seafood
Stuffed omelet
Boiled egg fried with tamarind sauce
Steamed Egg
Boiled Egg
Omelet หรือ Omelette
Fried Egg
Scrambled egg
Poached egg



หมวดของหวาน Desserts

รวมมิตร	Iced dessert
ข้าวเหนียวมะม่วง	Mango and sticky rice
ข้าวเหนียวทุเรียน	Durian and sticky rice
ทับทิมกรอบ	Mock pomegranate seeds
บัวลอย	Dumplings in coconut cream
บัวลอยเผือก	Taro balls in coconut cream (coconut cream = กะทิ)
เมื่อดงุ่น	Mock jack fruit seeds
ฝอยทอง	Gold threads (thread = เส้นด้าย)
ขนมปุยฝ้าย	Cotton - wool cake



หมวดอาหารประเภทต้ม

ต้มจับฉ่าย	Chinese vegetable stew
ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ	Clear soup with bean curd and minced pork
ต้มจืดสาหร่ายทะเล	Clear soup with seaweed and minced pork
ต้มยำกุ้ง	Tom yam Kung
ต้มยำทะเล	Hot and sour seafood soup
ไก่ต้มข่า	Chicken in coconut milk and galangal

หมวดอาหารประเภททอด

ทอดมันกุ้ง	Deep-fried shrimp cakes
ทอดมันปลากราย	Special fish cakes
กุ้งทอดกระเทียม	Stir-fried shrimp with garlic

หมวดอาหารประเภทน้ำพริก

น้ำพริกปลาทุ	Fried mackerel with shrimp paste sauce
น้ำพริกปลาจ๋า	Fermented fish spicy dip



น้ำพริกหนุ่ม	Green chili dip
น้ำพริกอ่อน	Spicy meat and tomato dip
พริกคั่ว	Roasted chili
น้ำพริกเผา	Roasted chili paste

หมวดอาหารเนื้อประเภทต่าง ๆ

เนื้อเค็ม	Salted sun-dried beef
เนื้อน้ำตก	Spicy sliced beef salad
เนื้อย่าง	Grilled beef
เนื้อสะเต๊ะ	Beef satay (ตั้งนั้นหมูสะเต๊ะจึงเป็น pork satay)
เนื้อหมู, กุ้ง, ไก่, ผัดน้ำมันหอย	pork, prawn, chicken fried with oyster sauce
เนื้ออบ	Roasted beef
เนื้อแดดเดียว	Deep fried marinated beef

อุปกรณ์เพิ่มรสชาติ Sauce

พริกน้ำส้ม	Pickled chilli
พริกน้ำปลา	Chilli and fish sauce
พริกไทย	Pepper
พริกป่น	Chilli powder
น้ำปลา	Fish sauce
ซอสพริก	Chilli sauce
ซอสมะเขือเทศ	Ketch up, Tomato sauce
ซอสจิ้มไก่	Sweet chilli sauce for chicken
น้ำพริกเผา	Roasted chilli paste
ซอสพริกไทย	Tabasco





เอกสารอ้างอิง

กรุงเทพมหานคร, กองสุขาภิบาลอาหาร. **คู่มือปฏิบัติงานสำหรับเครือข่ายพัฒนาการ
สุขาภิบาลอาหาร**. 2553.

กรุงเทพมหานคร, กองสุขาภิบาลอาหาร. **เอกสารวิชาการสำหรับเจ้าหน้าที่การสร้าง
หลักประกันคุณภาพอาหารของกรุงเทพมหานคร**. 2554.

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. **ฉันและเธอ “เราคืออาเซียน”**. 5,000 เล่ม.

พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), 2554.

เกร็ดความรู้อาเซียน และ AEC. ค้นเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 จาก

<http://www.เกร็ดความรู้.net/category/aec-asean/>

กระทรวงต่างประเทศ, กรมอาเซียน. **เกี่ยวกับอาเซียน**. ค้นเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559

จาก<http://www.mfa.go.th/asean/th/other/2361>

รายการอาหารไทย เป็นภาษาอังกฤษ. ค้นเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 จาก

<http://englishindiary2013.blogspot.com/2013/06/thai-food-menu-english-vocabulary.html>

กรุงเทพมหานคร, ศูนย์ข้อมูลอาเซียนของกรุงเทพมหานคร. **ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ**

อาเซียน. ค้นเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 จาก [http://asean.bangkok.](http://asean.bangkok.go.th/)

[go.th/](http://asean.bangkok.go.th/)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, สำนักบรรณสารสนเทศ. **เมืองหลวง-ระบบการปกครอง**

ประเทศในแถบอาเซียน. ค้นเมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2559 จาก [http://library.](http://library.stou.ac.th/blog/?p=5929)

[stou.ac.th/blog/?p=5929](http://library.stou.ac.th/blog/?p=5929)

ไทยแฟรนไชส์เซนเตอร์. **เรียนรู้ภาษาอาเซียน**. ค้นเมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2559 จาก

<http://www.thaifranchisecenter.com/AEC/language.php#top>