

ลาบหมู สูตรเด็ดแซ่บๆที่อาหารอีสานขาดไม่ได้



ลาบหมู สูตรเด็ดแซ่บๆที่อาหารอีสานขาดไม่ได้

ลาบหมู (Pork Larb) รสรินทร์จะชวนเปิดตำราทำเมนูอาหารอีสาน นั่นคือลาบหมู สูตรเด็ดแซ่บๆที่อาหารอีสานขาดไม่ได้ หมูสับน้อยๆ เข้ากับพริก เครื่องลาบ สมุนไพรอย่างดี รับรองหากใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ ลองทำตามวิธีทำนะค่ะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยละะ ระดับมิชลินสตาร์

ลาบหมูเมนู อาหารอีสานยอดฮิตที่ร้านส้มตำร้านที่ไหนก็ไม่มีพลาด ต้องจัดความแซ่บมาเสิร์ฟให้ลูกค้าติดใจ ไม่พูดพรั้มเพลง ไปลองทำกันเลยละะ มาทำลาบหมูกัน ไปลองทำกันเลยละะ ของอร่อยอย่าดูใจไม่ไหวแล้ว มาละะ ดาวันโหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูลาบหมูกันเลยละะ

สูตรลาบหมู		
หมูสับ	180	กรัม
น้ำปลา	3/4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรส	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
พริกป่น	2	ช้อนชา

สูตรลาบหมู

ข้าวคั่ว	2	ซอสซา
ต้นหอมผักชี	2	ซอสโตะ
หอมแดง	2	ซอสโตะ
สาระแหน่	1	ซอสโตะ

วิธีทำลาบหมู

เตรียมข้าวคั่ว โดยนำข้าวเหนียว ไปคั่วไฟกับใบมะกรูด หลังจากนั้นนำมาตำให้เกือบละเอียด

ตั้งไฟ ตั้งหม้อ เติมน้ำพอท่วมหมูสับ ใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผงปรุงรส พอเดือดใส่หมูสับ อย่าเพิ่งคนจนกว่า น้ำจะเดือด ต้มจนกว่าจะสุก

เทน้ำส่วนเกินทิ้ง (ขลุกขลิก) ใส่เครื่องปรุง ตามด้วยผัก คนจนกว่าจะเข้ากันดี

ตักเสิร์ฟ กินกับข้าวเหนียวและแตงกวา อร่อยที่สุด ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

- เทคนิคทำลาบให้อร่อยน้ำต้องพอดี ไม่แห้งไม่แฉะ มีวิธีคือ ลวกเนื้อสัตว์ให้สุกก่อนในน้ำน้อยๆ (เวลาลวกไม่ต้องใช้น้ำมาก เพราะเวลานำมาทำลาบจะแฉะ) สุกแล้วยกลงมาพักไว้ก่อน แล้วจึงปรุงรส ใส่เครื่องผักซอยต่างๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ก็ได้ลาบ แบบน้ำแห้ง รสแซบแล้ว

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ คิ้วว้อยมาก Aroimaak Kitchen จาก [youtube](#)



รสรินทร์

หน้ารวมสูตรอาหารอีสาน



วัตถุดิบลาบหมู

หมูสับ

หมูสับ อุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว ยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ฟอสฟอรัส และไนอาซีน (วิตามินบี 3) ช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง และบำรุงสมอง จะพบมากในเนื้อส่วนที่ไม่ติดมัน

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้
อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

ประวัติลาบหมู

ลาบ เป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคเหนือและภาคอีสาน (รวมถึงประเทศลาวและสปป.ลาว) โดยนำเนื้อ เครื่องใน
และหนัง มาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ซึ่งเนื้อที่มาทำลาบเป็นเนื้อหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว
เนื้อควาย เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อนก นอกจากนี้ยังสามารถลาบสัตว์จำพวก กวาง เช่น ละมั่ง กระซัง เก้ง หรือ
แม้แต่บึง ก็นำมาลาบได้เช่นกัน ลาบนิยมกินคู่กับข้าวเหนียว

ลาบอีสานเป็นอาหารที่ปรุงโดยใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และ
โรย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสาระแหน่ ต้นหอมและหอมแดง มีทั้งที่ใช้เนื้อสัตว์สุกและดิบ กินกับพืชผักพื้นบ้าน เช่นแตง
กวา ยอดกระถิน ลิ้นฟ้า ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น คนที่คิดค้นลาบ คือ คุณ ประไพ
ไม่ทราบนามสกุล

ลาบทางภาคเหนือจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือมีพริกลาบ หรือน้ำพริกลาบ ที่ประกอบด้วยเครื่องเทศต่าง ๆ ที่คั่วให้
สุก โดยเฉพาะมะแขว่นเป็นส่วนผสมหลัก ใช้ปรุงรสลาบ ทำให้ลาบของภาคเหนือมีลักษณะเฉพาะ ลาบที่ปรุงเสร็จโดย
ไม่สุก เรียก ลาบดิบ หรือ ลาบเลือด ซึ่งจะคล้ายคลึงกับหลู้ โดยการทำลาบนั้นนิยมใช้เลือดสด ๆ ของหมู วัว หรือ
ควาย เทผสมกับเนื้อสับละเอียดในระหว่างขั้นตอนการสับเนื้อ ซึ่งลาบเลือดหรือลาบดิบนี้จะแตกต่างจากหลู้ที่เมื่อ
ทำเสร็จ ซึ่งลาบนั้นเลือดจะผสมอยู่กับเนื้อลาบ แต่หลู้เป็นการนำเอาเลือดไปคั้นกับสมุนไพรเพื่อดับกลิ่น แล้วนำเนื้อ
สับลงไปคลุกเคล้ากับเลือดที่คั้นแล้ว



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

