

ลาบปลาแซลมอน เมนูอีสานแซ่บซี๊ดมีประโยชน์ความจำดี



ลาบปลาแซลมอน เมนูอีสานแซ่บซี๊ดมีประโยชน์ความจำดี

ลาบปลาแซลมอน (Salmom Larb) วันนี้แอดรีนจะนำเสนอเมนูอาหารอีสาน นั่นคือลาบปลาแซลมอน ปลาแซลมอน เอามาประยุกต์มาทำลาบ แซ่บซี๊ดอร่อย เปลี่ยนลาบเดิมๆ เป็นลาบแนวใหม่ อร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน เพื่อนๆสามารถ ทำตามได้ง่ายๆเลยละ รสสิริรับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวละ ไปลุยกันเลยละ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำลาบปลาแซลมอนกัน แค่นี้ก็น้ำลายไหลแล้ว มาละ ดาวโน้ลลิตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูลาบปลาแซลมอนกันเลยละ

สูตรลาบปลาแซลมอน		
ปลาแซลมอน	400	กรัม
แป้งทอดกรอบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

สูตรลาบปลาแซลมอน

มะนาวสด	3	ซอญโตะ
น้ำตาลทราย	1	ซอญโตะ
พริกป่น	1/8	ซอญชา
พริกจินดาแดง	2	เม็ด
ข้าวคั่ว	1	ซอญโตะ
ต้นหอมซอย	1	ต้น
ใบสะระแหน่	10	ใบ
หอมแดง	3	หัว
พริกแห้งทอด	2	เม็ด
เกลือป่น	1/8	ซอญชา
น้ำมันพืช	1	ถ้วย

วิธีทำลาบปลาแซลมอน

ทำนํ้ายาลาบโดยผสมนํ้าปลา น้ำตาลทราย บีบมะนาวสด พริกป่น ซิมีรสตามชอบ เติมห้าข้าวคั่ว โรยพริกซอย หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ใบสะระแหน่

นำเนื้อปลาแซลมอนหั่นเต๋าเคล้ากับเกลือป่น แป้งทอดกรอบ ให้เข้ากัน ไม่ต้องผสมนํ้า ตั้งกระทะใส่นํ้ามัน

พอร้อนนำแซลมอนคลุกแป้งลงทอดด้วยไฟกลาง พอเหลืองกรอบรีบตักขึ้นเพราะปลาแซลมอนสุกง่ายมาก

พักให้สะเด็ดนํ้ามัน ตักใส่จาน เติมนํ้ายาลาบ โรยพริกแห้งทอด ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

- เทคนิคทำลาบให้อร่อยนํ้าต้องพอดี ไม่แห้งไม่แฉะ มีวิธีคือ ลวกเนื้อสัตว์ให้สุกก่อนในนํ้าน้อยๆ (เวลาลวกไม่ต้องใช้นํ้ามาก เพราะเวลานํ้ามาทำลาบจะแฉะ) สุกแล้วยกลงมาพักไว้ก่อน แล้วจึงปรุงรส ใส่เครื่องผักซอยต่างๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ก็ได้ลาบ แบบนํ้าแห้ง รสแซบแล้ว

ขอขอบคุณข้อมูล – [Youtube](#)



วัตถุดิบลาบปลาแซลมอน

ปลาแซลมอน

ปลาแซลมอน เป็นปลาทะเลที่คนทั่วโลกนิยมรับประทาน ด้วยรสชาติอร่อยและอุดมไปด้วยไขมันชนิดดี และยังขึ้นชื่อว่าเป็นปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย บำรุงสุขภาพ ดีต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ และอาจช่วยป้องกันโรคภัยบางชนิดได้ ปลาแซลมอนมีกรดไขมันโอเมก้า 3 โปรตีน วิตามินบี วิตามินดี โพแทสเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น สารประเภทแคโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ปลาแซลมอนจึงอาจเป็นมากกว่าเมนูอาหาร แต่อาจมีคุณสมบัติต้านโรคได้ด้วย

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย สใไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

ประวัติลาบปลาแซลมอน

ลาบ เป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคเหนือและภาคอีสาน (รวมถึงประเทศลาวและสิบสองปันนา) โดยนำเนื้อ เครื่องใน และหนัง มาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ซึ่งเนื้อที่มาทำลาบเป็นเนื้อหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อนก นอกจากนี้ยังสามารถลาบสัตว์จำพวก กวาง เช่น ละมั่ง กระซัง เก้ง หรือแม้แต่บึง ก็นำมาลาบได้เช่นกัน ลาบนิยมกินคู่กับข้าวเหนียว

ลาบอีสานเป็นอาหารที่ปรุงโดยใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และโรย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสาระแหน่ ต้นหอมและหอมแดง มีทั้งที่ใช้เนื้อสัตว์สุกและดิบ กินกับพืชผักพื้นบ้าน เช่น แตงกวา ยอดกระถิน ลิ้นฟ้า ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น คนที่คิดค้นลาบ คือ คุณ ประไพ ไผ่ทรานามสกุล

ลาบทางภาคเหนือจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือมีพริกลาบ หรือน้ำพริกลาบ ที่ประกอบด้วยเครื่องเทศต่าง ๆ ที่คั่วให้สุก โดยเฉพาะมะแขนเป็นส่วนใหญ่ ใช้ปรุงรสลาบ ทำให้ลาบของภาคเหนือมีลักษณะเฉพาะ ลาบที่ปรุงเสร็จโดยไม่สุก เรียก ลาบดิบ หรือ ลาบเลือด ซึ่งจะคล้ายคลึงกับหลู้ โดยการทำลาบนั้นนิยมใช้เลือดสด ๆ ของหมู วัว หรือควาย เทผสมกับเนื้อสับละเอียดในระหว่างขั้นตอนการสับเนื้อ ซึ่งลาบเลือดหรือลาบดิบนี้จะแตกต่างจากหลู้ที่เมื่อทำเสร็จ ซึ่งลาบนั้นเลือดจะผสมอยู่กับเนื้อลาบ แต่หลู้เป็นการนำเอาเลือดไปคั้นกับสมุนไพรเพื่อดับกลิ่น แล้วนำเนื้อสับลงไปคลุกเคล้ากับเลือดที่คั้นแล้ว



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

