

ลาบเปิด สูตรเด็ดหัวกลมกล่อมแซ่บซี้ดสะใจ อร่อยลิ้มไม่ลง



ลาบเปิด สูตรเด็ดหัวกลมกล่อมแซ่บซี้ดสะใจอร่อยลิ้มไม่ลง

ลาบเปิด (Duck Larb) วันนี้รสรินทร์จะชวนมาทำอาหารอีสาน นั่นคือลาบเปิด กลมกล่อม และความแซ่บอยู่ในตัวนั่นเอง เนื้อเป็ดนุ่มๆชุ่มฉ่ำ ตัดรสด้วยสมุนไพรสด และพริกแห้งแซ่บๆ ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก ถ้าเพื่อนๆทำตามวิธีทำตามลำดับ รับรองอร่อยแน่นอนค่ะ รสรินทร์รับประกันความประทับใจค่ะ

ลาบเปิดเป็นเมนูอาหารอีสานง่ายๆ เอาเนื้อเป็ดมาลวกสุก ปูรสด้วยข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลา มะนาว จะเอาไปกินคู่กับผักสดๆ หรือจะเอาไปทำเป็นกับข้าว กับแก้มก็ได้ เกริ่นความน่ากินมาชักพัก ไปลุยกันเลยละ มาทำลาบเปิดกันของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาค่ะ ดาวนี่โหลดสูตร มือขาวดวงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูลาบเปิดกันเลยละ

สูตรลาบเปิด		
พริกป่น		
เนื้ออกเป็ด	1/2	กิโลกรัม
เครื่องในเป็ดทอดกรอบ(ตับและกึ๋น)		
ข้าวคั่ว		

สูตรลาบเปิด

หอมและกระเทียมเจียว

ตะไคร้, ใบมะกรูด และพริกแห้งทอด

น้ำมันพืช (สำหรับทอด)

น้ำมะนาว

หอมแดงซอย

ผักชี, ผักชีฝรั่ง (และต้นหอมซอย)

สระแหน่เด็ดเป็นใบๆ

น้ำปลา

2

ช้อนโต๊ะ

ผงปรุงรสไก่

วิธีทำลาบเปิด

เคล็ดลับรสรินทร์

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

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ OpenRice Thailand จาก [facebook](#)



วัตถุดิบลาบเปิด

เนื้ออกเปิด

เนื้อเปิด เป็นเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นสาบแรงกว่าห่าน รสชาติดี ส่วนที่นิยมนำมาทำเช่นอกเปิด นิยมนำมาทำอาหารหลายอย่าง เช่น พะโล้, ตุ่น, ทอบ, อบ, ย่าง สูตรอาหารที่ใช้เนื้อเปิด เช่น เปิดอบซอสส้ม, เปิดพะโล้, เปิดพะโล้ซอสส้ม, แกงเผ็ดเปิดย่าง, เปิดกั๊ต้าว, เปิดอบซอสส้ม, เนื้อเปิดซอสมะขาม, เปิดปักกิ่ง

น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

ประวัติลาบเป็ด

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

ลาบอีสานเป็นอาหารที่ปรุงโดยใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และ รอย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสาระแน ต้นหอมและหอมแดง มีทั้งที่ใช้เนื้อสัตว์สุกและดิบ กินกับพืชผักพื้นบ้าน เช่น แตงกวา ยอดกระถิน ลิ้นฟ้า ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น คนที่คิดค้นลาบ คือ คุณ ประไพ ไม่ทราบนามสกุล

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



อย่ารู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

