

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

เรื่อง ลาบ

ภาพรวม

อาหารไทย มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ด้านรูปลักษณ์ กลิ่น รสชาติ ไปจนถึงสี และการบริโภค แต่ละภูมิภาคอาจมีอาหารชื่อเดียวกัน แต่ใช้กรรมวิธีเฉพาะถิ่น หรือเครื่องปรุงรส วัตถุดิบเฉพาะท้องถิ่น ก็จะทำให้ได้เอกลักษณ์เฉพาะตัว กลายเป็นความต่างในชื่อเมนูอาหารเดียวกัน

ลาบ เป็นอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน มีสมุนไพรที่ให้ความสดชื่น ช่วยให้เจริญอาหาร แต่ ลาบภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคอีสาน จะมีหน้าตา กลิ่น และรสชาติที่ต่างกันไป จากกรรมวิธีเฉพาะถิ่น หรือเครื่องปรุงรส วัตถุดิบเฉพาะท้องถิ่น

ลาบ นอกจากจะเป็นชื่อเมนูอาหารรสจัด ในภาคเหนือและอีสาน คำว่า ลาบ ยังเป็นคำกริยาที่ใช้สำหรับการปรุงอาหารชนิดนี้โดยเฉพาะ เช่น ลาบเนื้อ มีความหมายทั้ง *เมนูอาหารที่ชื่อลาบเนื้อ* หรือ *การปรุงอาหารประเภทลาบโดยใช้เนื้อเป็นวัตถุดิบ*

ตำรับ

ลาบภาคกลาง (ลาบหมู) ใช้สูตรมาตรฐานจากสถาบันอาหารให้ได้รสชาติกลางๆ สามารถปรับเพิ่มหรือลดการปรุงรสและวัตถุดิบ เพื่อให้เป็นเอกลักษณ์หรือรสชาติเฉพาะตนได้

- หมูติดมันสับ 200 กรัม
- ผักชีฝรั่งหรือผักชีใบเลื่อย 1 ต้น ซอยเป็นท่อนสั้นๆ
- ใบมะกรูดซอย 1 ใบ
- ใบสะระแหน่ 5 กรัม
- ต้นหอมซอย 1 ต้น
- หอมแดงซอย 40 กรัม
- พริกป่น (พริกแห้งคั่วตำ) 2 ช้อนชา
- ข้าวคั่วบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 4 ช้อนชา
- น้ำปลา 4 ช้อนชา
- น้ำซุ๊ป (น้ำต้มกระดูก) 70 มิลลิลิตร (70 กรัมโดยประมาณ)

วิธีทำ

รวนหมูสับให้สุกด้วยน้ำซूप สุกแล้วนำขึ้นใส่ภาชนะที่จะปรุงรส (ชามอ่างปรุงอาหาร)
ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาวลงไป คลุกให้เข้ากัน
ใส่ผักทั้งหมด ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด ต้นหอม หอมแดง ใบสะระแหน่ คลุกให้เข้ากัน
ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักสดเช่น กะหล่ำปลี ใบโหระพา ถั่วฝักยาว
รสชาติมาตรฐาน เค็มเปรี้ยวนำ (เท่าๆ กัน) ตามด้วยเผ็ด

เคล็ดลับขายคล่อง

- 1) เป็นเมนูที่ต้องทำสุกเฉพาะเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียว นอกนั้นเป็นพืชผักสมุนไพรสดและเครื่องปรุงรส จึงสามารถเตรียมพริกป่น ข้าวคั่วล่วงหน้าได้ในปริมาณมาก
- 2) สามารถปรุงในพื้นที่จำกัดเฉพาะได้ เช่น ในคอนโด ทำหมูให้สุกด้วยไมโครเวฟ โดยใส่หมูสับในน้ำซूप ใส่ไมโครเวฟความร้อนสูงสุด 2 นาที นำออกมาคนให้หมูสับแตกตัวเข้ากับน้ำซूप แล้วใส่ไมโครเวฟอีก 1 นาที แล้วจึงใส่เครื่องปรุงที่เหลือทั้งหมดตามตำรับ
- 3) ปรับเปลี่ยนเนื้อสัตว์ได้ ถ้าเป็นหมู เนื้อ ไก่ ใช้วิธีสับละเอียด แต่ถ้าเป็นปลาหรือกุ้ง ควรหั่นชิ้นเล็ก ไม่ควรสับละเอียด จะทำให้ได้เนื้อสัมผัสและรสชาติที่ดี
- 4) อาจปรับเป็น ลาบทอด โดยใช้เครื่องปรุงตามตำรับเดียวกัน แต่คลุกทุกอย่างแบบดิบ แล้วปั้นหมูที่ปรุงรสแล้วเป็นก้อนขนาดกลาง (ไม่ใหญ่ไม่เล็กเกินไป) นำไปทอดไฟกลางจนสุก

แบบทดสอบ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) ลาบเป็นวัฒนธรรมการกินในท้องถิ่นใด
ก. ภาคเหนือ ข. ภาคกลาง
ค. ภาคตะวันออก ง. ภาคใต้
- 2) เครื่องปรุงลาบที่ทำให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะแตกต่างไปจากยำคือ
ก. เนื้อสัตว์ ข. พริก
ค. ข้าวคั่ว ง. ผัก
- 3) เนื้อหมูที่นำมาทำลาบหมูให้นุ่มอร่อย ควรใช้เนื้อหมูลักษณะใด
ก. หมูเนื้อแดงล้วน ข. หมูสามชั้น
ค. หมูติดมัน ง. เครื่องในหมูล้วน
- 4) รสชาติของลาบควรจะเป็นอย่างไร
ก. เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ข. เผ็ด เปรี้ยว เค็ม
ค. เค็ม เปรี้ยว ง. เผ็ด เค็ม
- 5) การทำเมนูลาบให้กินง่ายขายคล่องควรจะปรับอะไร
ก. ประเภทของเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย
ข. ขนาดของชิ้นเนื้อสัตว์ให้โตขึ้น
ค. เพิ่มผักลงไปคลุกเคล้าให้มีสีสัน
ง. เพิ่มรสหวานให้ชวนรับประทานมากขึ้น