

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

เสน่ห์รสไทย

1) เป็นเมนูชูรสให้เจริญอาหาร ด้วยรสชาติจัดจ้าน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด

2) สามารถปรับเปลี่ยนเนื้อสัตว์ตามต้องการได้ โดยใช้ตำรับเดิมเดียวกัน

3) การใช้สมุนไพรเฉพาะท้องถิ่น จะทำให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น มะแขว่น ในลาบเหนือ ผักชีลาว ในลาบอีสาน เป็นต้น

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) เสน่ห์รสไทยในเมนูลาบคืออะไร

ก. การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในการปรุง

ข. การปรุงเนื้อสัตว์ให้สุกๆดิบๆ

ค. การเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการโดยการเติมผักที่หลากหลายลงไปในการปรุง

ง. การเพิ่มรสชาติให้ครบรสทั้งเปรี้ยวหวานมันเค็มเผ็ด