

## บัตรเนื้อหาที่ 2

การประกอบ การปรุง และการจัดเครื่องเคียง ลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ



ขั้นตอนวิธีในการทำลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำมีส่วนประกอบอะไรบ้าง

### ส่วนประกอบการทำลาบเนื้ออีสาน

1. เนื้อวัว
2. มะนาว
3. พริกป่น
4. ข้าวคั่ว
5. ปลาร้า
6. น้ำปลา
7. เกลือ
8. หอมแดงซอย
9. ต้นหอมหั่นฝอย
10. ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ
11. ใบมะกรูดหั่นฝอย
12. ใบสะระแหน่

## บัตรเนื้อหาที่ 2

### การประกอบ การปรุง และการจัดเครื่องเคียง ลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ



ขั้นตอนวิธีในการทำลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำมีขั้นตอนอย่างไร

#### ขั้นตอนการทำลาบเนื้อโคขุนโพนยาง

1. นำเนื้อวัวมาหั่นเป็นชิ้นแล้วสับให้ละเอียด
2. คั้นเนื้อกับน้ำมะนาว บีบน้ำออกเอาน้ำที่คั้นไปตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อสับและน้ำปลาร้าลงไปคนจนเนื้อสุก แล้วยกลง
3. เคล้าเนื้อกับ น้ำมะนาว น้ำปลา เกลือ พริกป่น ข้าวคั่ว ให้เข้ากัน
4. เมื่อปรุงเรียบร้อยแล้ว ใส่หอมแดงซอย ต้นหอมหั่นฝอย ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ ใบมะกรูดหั่นฝอย คนให้ทั่ว
5. ตักลาบเนื้อใส่จานแบน โรยหน้าด้วยใบสาระแหน่
6. จัดผักสดรับประทานกับลาบ เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักเม็ก ฯลฯ

## บัตรเนื้อหาที่ 2

### การประกอบ การปรุง และการจัดเครื่องเคียง ลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ



ลักษณะที่ดีของลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ มีลักษณะอย่างไร

- เนื้อสับละเอียด ไม่ติดกันเป็นพวง เนื้อต้องสุก
- รสชาติ เค็ม เปรี้ยว เผ็ด หอมกลิ่นข้าวคั่วและปลาร้า



การทำลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ มีเทคนิคอย่างไร

การคั้นเนื้อเอาน้ำออกมาปรุงอาหารเป็นการช่วยรักษา คุณค่าทางอาหารได้วิธีหนึ่ง และยังจะทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น