

# ลาบหมู

เมนูสุดแซ่บที่ทุกคนต้องชิวให้

หนึ่งในเมนูประจำเมื่อทานข้าวเหนียวส้มตำนั้น ก็คงหนีไม่พ้นเมนู ลาบหมู นั่นก็เพราะว่ามีรสชาติจัดจ้านเป็นเอกลักษณ์ตามแบบฉบับอีสานที่ไม่แพ้ส้มตำ แถมยังมีกลิ่นเตะจมูกจากสมุนไพรและความหอมจากข้าวคั่วที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร เมนูที่ทุกคนที่ได้กินต้องพูดออกมาเป็นเสียงเดียวกันว่า “แซ่บอีหลีเด้อ”

ด้วยรสชาติจัดจ้านแบบนี้ คงเดากันได้ไม่ยากว่าลาบนั้นเป็นอาหารพื้นบ้านที่มาจากทางภาคอีสานและเหนือของไทย เลยไปถึงฝั่งลาวและสิบสองปันนาด้วย แต่ในสมัยก่อนนั้นลาบไม่ใช่อาหารที่จะประชาชนทั่วไปจะสามารถกินได้ เพราะถือกันว่าลาบเป็นอาหารชั้นสูง ที่จะมีโอกาสทำก็แต่เฉพาะในช่วงเทศกาลงานบุญหรืองานมงคลต่างๆ เช่น งานทำบุญบ้าน งานแต่ง และงานบวช เท่านั้น ต่อมาจึงเริ่มแพร่หลายและปรับเปลี่ยนมาสู่คนทั่วไปและคนรุ่นหลังจนเป็นที่นิยมกันอย่างในปัจจุบัน

ที่มาของชื่อเรียกว่า ลาบ ไม่ได้มาจากคำว่า “ลาภ” ที่หมายถึง โชคหรือทรัพย์สมบัติแต่อย่างที่จริงแล้ว “ลาบ” เป็นคำกริยาที่มีความหมายว่า การสับให้ละเอียด ซึ่งก็เป็นขั้นตอนสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ลาบแตกต่างจากเมนู “น้ำตก” เพราะลาบจะใช้เนื้อสัตว์สับละเอียด แต่น้ำตกจะหั่นเป็นชิ้นๆ โดยลาบนั้นก็มักจะมีชื่อต่อท้ายตามเนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นส่วนผสม ซึ่งก็มีอยู่มากมายตามแต่คนจะชอบ ไม่ว่าจะเป็น ลาบหมู ลาบไก่ ลาบเป็ด ลาบเนื้อ หรือจะเป็น ลาบปลาสด ก็แซ่บได้ไม่ต่างกัน







ลาบอีสานกับลาบทางภาคเหนือนั้นก็มีส่วนการปรุงที่ไม่เหมือนกัน ลาบอีสานจะใช้เนื้อสัตว์ สับละเอียด และปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว และพริกป่น เพื่อให้ครบรสตามแบบฉบับอีสาน ทั้งเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว โดยใช้ใบสะระแหน่ ต้นหอม และหอมแดง เพิ่มกลิ่นหอม และยังมี ความหอมมันและกรุบกรอบจากข้าวคั่วที่โรยใส่เข้าไปเพิ่มอีก ปกติลาบก็มักนิยมทานคู่กับเครื่อง เติงต่างๆ เช่น โหระพา กะหล่ำปลี แตงกวา และสะระแหน่ ช่วยลดความเผ็ดร้อนและ เป็นการเพิ่มใยอาหารให้กับร่างกายไปในตัว

ในขณะที่ลาบทางภาคเหนือจะเป็นการคั่วเสียมากกว่า โดยเน้นที่ตัวเครื่องเทศที่นำไปคั่วไว้ใน กระทะ รสชาติจึงออกจะร้อนแรงกว่าทางอีสานอยู่ไม่น้อย น้ำพริกแกงที่รวมเอาเครื่องเทศ ในท้องถิ่นมาผสมเข้าด้วยกันถือเป็นจุดเด่นที่ทำให้ลาบภาคเหนือรสชาติแตกต่างออกไป เช่น มะแขว่น ซึ่งเป็นเครื่องเทศให้รสเผ็ดร้อน กับอีกตัวหนึ่งชื่อคล้ายกันก็คือ มะแข่น ที่จะเป็นตัวชูโรง ให้กับรสชาติของลาบหมู ส่วนเครื่องเทศอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้รสชาติร้อนแรงไม่แพ้กันก็คือ ดีปลี และ สุดท้าย เมล็ดผักชีแห้ง ซึ่งจะให้กลิ่นและรสเฉพาะในลาบหมู นอกจากนี้ ภาคเหนือยังมีอาหารอีก ชนิดที่คล้ายลาบ แต่นิยมเอาเลือดสดมาทำ นั่นก็คือ “หลู้”

ลาบหมู นอกจากจะให้โปรตีนจากเนื้อหมูแล้ว ยังให้ประโยชน์กับร่างกายด้วยสมุนไพร นานาชนิดที่อยู่ในเมนูนี้ ได้แก่ ต้นหอม ที่มีสรรพคุณช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ข้าวคั่ว ที่ให้รสหอมมันก็มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายและแก้เหน็บชา ใบสะระแหน่ นอกจาก จะให้รสหอมร้อนแล้ว ยังช่วยขับเหงื่อ แก้ปวดท้อง และขับลมแก้จุกเสียดแน่นเพื่อกอีกด้วย

เมนู “ลาบ” จริงๆ แล้วอาจจะเรียกว่าเป็น “ลาภ” ของคนไทยก็ว่าได้ เพราะหาทานได้ง่าย ขั้นตอนการปรุงก็ไม่ยุ่งยาก แต่ให้รสชาติและกลิ่นหอมที่ใครๆ ก็ต้องติดใจ กินเท่าไรก็ไม่เบื่อ โดยเฉพาะเมื่อได้ทานคู่กับข้าวเหนียว และผักสดๆ ด้วยแล้ว คงไม่ต้องบรรยายถึงความอร่อย หากเย็นนี้ยังไม่รู้ว่าจะทานอะไร เราขอแนะนำเมนูอีสานสุดแซ่บนี้ไว้ให้เป็นตัวเลือกของคุณ