

# ตำหลวงพระบาง แซ่บอีหลี เต๋อฮ้ายเต๋อ



## ตำหลวงพระบาง แซ่บอีหลี เต๋อฮ้ายเต๋อ

เมนูสุดดังจากประเทศเพื่อนบ้าน ตำหลวงพระบาง อร่อยแซ่บเหลือหลาย ทั้งแซ่บทั้งหนั ทำกินได้ไม่ยากเลย

เมนูสุดโปรดของใครหลายคน แอดชูเฟรغمูมิใจนำเสนอ ตำหลวงพระบาง สูตรเด็ด ทั้งแซ่บทั้งหนั ลองทำตามกันได้เลยค่า

### ส่วนผสม

- มะละกอ ฝานเป็นเส้นใหญ่ ให้ใช้มีดปอกมะม่วงฝาน
- พริกชี้หูสวน
- กระเทียมไทย
- กะปิ
- น้ำตาล
- มะเขือเทศสีดา
- มะนาว
- น้ำปลา
- น้ำปลาร้า

### วิธีทำ

1. ใส่กระเทียม พริกชี้หูสวน ตำให้ละเอียด
2. ใส่ลูกกะปิก้อนเท่าหัวแม่มือ ปุ้งด้วยน้ำปลาร้า
3. ปุ้งให้กลมกล่อมด้วยน้ำตาล มะนาว ปุ้งน้ำปลาตามชอบ (ตำหลวงพระบางมีรสเค็มนำ ไม่มีรสหวานอย่างส้มตำไทย)
4. ฝานมะเขือเทศลงไปบางๆ ตามด้วยเส้นมะละกอ คลุกเบาๆ ตักเสิร์ฟ
5. กินกับแคปหมู ขนมหิ้น และข้าวเหนียวนุ่มๆ ร้อนๆ

# เคล็ดลับ

สัมผัสหลวงพระบางแท้ๆ มีรสเค็มนำ แต่ถ้าอยากปรุงน้ำมะนาว และน้ำตาลให้ถูกปากคนไทยก็ไม่ยากค่ะ



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)