

# หมอลำ Mala Sauce อร่อยเด็ดเผ็ดชา



## หมอลำ Mala Sauce อร่อยเด็ดเผ็ดชา

**หมอลำ Mala Sauce อร่อยเด็ดเผ็ดชา** เป็นรสชาติยอดนิยมอย่างหนึ่งในอาหารจีน เครื่องปรุงที่ให้รสชาตินี้ประกอบด้วยพริกเสฉวน หรือ ฮวาเจียว (ได้จากพืชบางชนิดในมะเขว่น) พริกแห้ง และเครื่องเทศอื่น ๆ เคี้ยวในน้ำมัน คำว่า หมอลำ มาจากการประสมกันของอักษรจีนสองตัว ได้แก่ หม่า (麻) แปลว่า “ชา” กับ ล่า (辣) แปลว่า “เผ็ด” ซึ่งสื่อถึงความรู้สึกในปากหลังจากรับประทานเครื่องปรุงดังกล่าวเข้าไป



ซอสหม่าล่าเป็นน้ำจิ้มรสเผ็ดและมันเยิ้ม มีต้นกำเนิดและเชื่อมโยงกับประเพณีการทำอาหารของมณฑลเสฉวนและเมืองฉงชิ่ง ชั้นแรก คั่วพริกป่นและพริกเสฉวน แล้วนำมาผสมกับเครื่องเทศอื่นๆ เช่น โป๊ยกั๊ก กานพลู ยี่ห่วย กระวานดำ ขิง และอบเชย จากนั้นเคี่ยวในน้ำมันพืช หรือส่วนน้ำมันจากเนื้อ จากนั้นบรรจุลงในขวดโหล ซอสหม่าล่าเป็นที่นิยมหลากหลายหาทานได้ทั้งงานทั่วประเทศจีน ซอสหม่าล่าสามารถรับประทานกับอาหารหลากหลายประเภท เช่น ปลาหมึก กุ้ง หมูบาร์บีคิว ไก่ ข้าวโพด และเห็ด นอกจากนี้จะใช้เป็นเครื่องปรุงรสแล้ว ซอสยังใช้ในส่วนผสมหลักในเมนูอื่นได้ เช่น หม้อไฟ ผัด บะหมี่ และซุ๊ป



## ประวัติศาสตร์ของหม่าล่า

ชื่อหม่าล่า สามารถอธิบายประสบการณ์การกินซอสได้อย่างแม่นยำ มันร้อนและเผ็ดมาก พร้อมโบนัสจากความรู้สึกซ่าในปากและปลายลิ้น หรือที่เรียกว่าอาซา อาการชาและอาการเหน็บเกิดจากพริกเสฉวน ซึ่งกระตุ้นประสาทสัมผัสในบริเวณปาก แนวคิดแรกที่เป็นลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับแนวโน้มของคนเสฉวนที่จะกินอาหารรสเผ็ดนั้นได้รับการบันทึกโดยนักประวัติศาสตร์ Chang Qu เมื่อ 1,600 ปีก่อน ในศตวรรษที่ 16 พริกเสฉวนเป็นหนึ่งในส่วนผสมไม่กี่อย่างที่มีคุณสมบัติในการทำให้รสเผ็ดร้อนที่ชาวจีนมีไว้ใช้ รสหลักของซอสนั้นค่อนข้างเข้มข้น



บางแหล่งอ้างว่าซอสมีต้นกำเนิดมาจากตลาดกลางคืนของฉงชิ่งในศตวรรษที่ 19 และ 20 ซึ่งคาดว่าจะให้บริการคนงานท่าเรือเพื่อค้นหาอาหารราคาไม่แพง รสเข้มข้นของซอสช่วยลดกลิ่นของส่วนผสมราคาถูก เช่น กระเทียม และไตหรือเลือด ในขณะที่ซอสที่มีความเข้มข้นช่วยถนอมอาหาร ในทศวรรษต่อมา ซอสหม่าล่าได้แพร่กระจายไปทั่วประเทศจีน โดยเห็นความถูกต้องแปลงสูตรอย่างแพร่หลาย ซอสที่ใช้เป็นแบบจุ่มในหม้อไฟ สตูว์ ซุป และบาร์บีคิวสามารถปรับให้เข้ากับอาหารได้หลายประเภท อาหารเสฉวน กุ้งเผาไก่และหมูปรุงสุก กลายเป็นเมนูประจำของร้านอาหารจีนทั่วประเทศ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา อาหารเสฉวนที่มีรสหม่าล่าก็ได้รับความนิยมในเกาหลีเช่นกัน ส่งผลให้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นเมนูที่ไม่เหมือนใคร เช่น แชนวีซรสหม่าล่า และพิซซ่าหม่าล่า



## สูตรซอส หม่าล่า

น้ำมันถั่วลิสง	0.75	ถั่ว
ขิงสดสับ	1	ซ็อนโต๊ะ
โป๊ยกั๊ก	1	ดอก
อบเชย	1	แห้ง
หอมแดงสับ	1	หัว
กระเทียม	1	หัว
พริกเสฉวน	2	ซ็อนโต๊ะ
พริกแห้งป่น	0.5	ถั่ว

## วิธีทำซอสหมอลำ

- ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันถั่วลิสงลงในกระทะ 80 องศาเซลเซียส
- ใส่เครื่องเทศและ พริกเสฉวน และพริกฝนทั้งหมด เคี่ยวเป็นเวลา 5 นาที จนมีอุณหภูมิ 110 องศาเซลเซียส
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในโหลทนความร้อน ปล่อยให้เย็น ใส่น้ำมันงา



## เคล็ดลับในการทำซอสหมอลำ

**น้ำมัน** – ใช้ น้ำมันพืชที่มีรสเป็นกลางๆ และมีเค็มน้อย อย่าเลือกน้ำมันที่มีรสชาติเฉพาะตัว เช่น น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันงา นอกจากนี้ ให้หลีกเลี่ยงน้ำมันที่มีสีเขียวยาวเข้ม เช่น น้ำมันอะโวคาโด น้ำมันที่เหมาะสมได้แก่ น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันถั่วลิสง น้ำมันเมล็ดองุ่น และน้ำมันคาโนลาที่เหมาะสมสำหรับสูตรนี้เช่นกัน บางแหล่งแนะนำให้ใช้น้ำมันรำข้าวซึ่งมีสีทองสวยงามและมีจุดเดือดสูง

**พริก** – พริกเสฉวนเป็นทางเลือกดั้งเดิม แต่บางครั้งอาจหาซื้อได้ยากที่ซูเปอร์มาเก็ตใกล้บ้าน พริกที่เอามาแทนได้คือพริกเกาหลีที่บดหยาบๆ (แต่จะไม่ข่า และเผ็ดร้อนแบบพริกเสฉวนดั้งเดิมค่ะ) ซึ่งมีสีแดงสด รสพริกที่ร่อย และ ความเผ็ดปานกลาง หากคุณต้องการเพิ่มความเผ็ดของซอส ให้เพิ่มพริกป่นในอัตราส่วนนนะคะ สีของพริกเกาหลีจะ ทำให้ซอสแดงสวยค่ะ หรือ อีกทางเลือกหนึ่งคือใช้มะแขว่น หรือขวงเจียว ที่หาได้ตามตลาดก็ใช้ได้ทีเดียวค่ะ

**เครื่องเทศ** – มีเครื่องเทศหลากหลายให้เลือกเมื่อตัดสินใจว่าจะใช้อะไรในซอสหมอลำ ตั้งแต่โป๊ยกั๊ก กานพลู ยี่ห่วย อบเชย กระวาน และผักชี บางคนชอบใช้ผงพะโล้ ผงปรุงรสที่ทำจากโป๊ยกั๊ก อบเชย กานพลู เมล็ดยี่ห่วย ต้องลองหลายๆสูตรค่ะ แล้วจะได้สูตรที่ชอบที่สุด

**วิธีการทำ** – เมื่อพูดถึงวิธีการเตรียมการ เซฟบางท่านจะมีการทำแตกต่างกัน เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้พริกไหม้ บางคนเทน้ำมันร้อนและส่วนผสมเครื่องเทศลงไป แทนที่จะเคี่ยวในน้ำมัน หรือบางสูตรให้เคี่ยวพริกในน้ำมันเป็นระยะเวลาสั้นหรือนานกว่า



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

 **รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](https://www.facebook.com/RosalynTH)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)