

ແກງອ່ອມເຄື່ອງໃນໜູ

ເຄື່ອງປຽງ

ເນື້ອໜູສ່ວນສັນໃນ	200	ກຣັມ
ຕັບໜູ	250	ກຣັມ
ຫົວໃຈໜູ (350 ກຣັມ)	1	ອັນ
ເຊື່ອງຈີ່ (150 ກຣັມ)	1	ໜຶ່ນ
ໄສ້ໜູ 150 ກຣັມ ນຳມັນພື້ນ	1	ຊ້ອນໜາ
ນໍ້າ	6	ຄ້ວຍ
ຕະໄໂຄຮ່ັ້ນທ່ອນນາດ 2 ນີ້ ທຸບ	2	ຕິ້ນ
ໄບນະກຽດ 3 ໃບ ມະແຂວ່ນຄ້ວໂຂລກ	1	ຊ້ອນໜາ
ນໍ້າປາ 1 1/2 ຊ້ອນໂຕີະ ເກລືອປິ່ນ	1/2	ຊ້ອນໂຕີະ
ຜັກໄຟ່ທ້ຳນໝາຍ	1/4	ຄ້ວຍ
ຜັກຊີ່ໄຮ່ງທ້ຳນໝາດ 1 ຜມ.	2	ຕິ້ນ
ຜັກຊີ່ທ້ຳນໝາດ 1 ຜມ.	2	ຕິ້ນ
ຜັກຊີ່ແລະຕິ້ນຫອມຂອຍລຳຫරັບໂຮຍໜ້າ		

ເຄື່ອງແກງ

ພຣິກແທ່ງເມືດໄຫຍ່ແກະເມລື້ດອກ		
ແຊ່ນໍາຈັນນຸ່ມ	5	ເມືດ
ເກລືອປິ່ນ	1/2	ຊ້ອນໜາ
ຢ່າຫັນລະເອີຍດ	1	ຊ້ອນໂຕີະ
ຕະໄໂຄຮ່ອຍ	2	ຕິ້ນ
ຮາກຜັກຊີ່ທ້ຳນະເອີຍດ	2	ຊ້ອນໜາ
ລູກຜັກຊີ່ຄ້ວ	1	ຊ້ອນໜາ
ກະເທີຍມໄຖຍ	20	ກລືບ
ຫອມແດງຫັນ	3	ຫົວ
ໝົມື້ນສົດຫັນ ກະປີ ອຢ່າງລະ	1	ຊ້ອນໜາ

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่ไข่ต้ม ตะไคร้ รากผักชี ลูกผักชี กระเทียม หอยแครง ขมิ้น และกะปิ โขลกร่วมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ล้างเนื้อหมู ตับหมู ให้สะอาด จากนั้nl ล้างหัวใจหมู เช่นจี้ และไส้หมู ด้วยน้ำปูนแดงจนสะอาด และไม่มีกลิ่น หั่นแต่ละอย่างเป็นชิ้นขนาดพอคำ ใส่จาน พักไว้
3. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ใส่น้ำพริกแกงที่โขลก ผัดให้หอม ปิดไฟ ตักใส่หม้อ เติมน้ำ คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง ใส่ตะไคร้และใบมะกรูด พอดีอุดใส่เนื้อหมูแดงและเครื่องในหมูทั้งหมด เคี่ยวสักครู่ จนเนื้อหมูและเครื่องในหมูสุกนุ่ม ใส่เมะ盥ว่น ปรุงรสด้วยน้ำปลาและเกลือ ชิมรสให้พอดี ใส่ผักไผ่ ผักชีฝรั่งและผักชี ปิดไฟ
4. ตักใส่ถ้วย โรยผักชีและต้นหอม เสิร์ฟร้อนๆ