ลาบ

ลาบ เป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคเหนือและภาคอีสาน (รวมถึงประเทศลาวและสิบสองปันนา) โดยนำเนื้อ เครื่องใน และหนัง มาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ซึ่งเนื้อที่มาทำลาบเป็นเนื้อหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อนก นอกจากนี้ยังสามารถลาบสัตว์จำพวก กวาง เช่น ละมั่ง กระจง เก้ง หรือแม้แต่บึ้ง ก็นำมาลาบได้เช่นกัน ลาบนิยมกินคู่กับข้าวเหนียว  
  
  
== ลาบอีสาน ==  
ลาบอีสานเป็นอาหารที่ปรุงโดยใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และ โรย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสระแหน่ ต้นหอมและหอมแดง มีทั้งที่ใช้เนื้อสัตว์สุกและดิบ กินกับพืชผักพื้นบ้าน เช่นแตงกวา ยอดกระถิน ลิ้นฟ้า ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น   
คนที่คิดค้นลาบ คือ คุณ ประไพย ไม่ทราบนามสกุล  
อาหารอีสานอย่างอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับลาบได้แก่  
  
น้ำตก มีลักษณะเหมือนกับลาบทุกประการ ต่างกันเพียงแค่ไม่ใช้เนื้อสับแต่จะใช้เนื้อย่างหั่นเป็นชิ้น ๆ แทน โดยมากนิยมใช้เนื้อหมูย่างหรือเนื้อวัวย่าง  
ซกเล็ก เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายลาบ แต่ไม่ทำให้เนื้อสัตว์สุก เมื่อปรุงรสได้ที่แล้ว จะนำเลือดสัตว์ชนิดที่นำมาทำให้เนื้อสัตว์ชนิดที่นำมาทำนั้น มาขยำให้เหลวและเคล้ากับลาบดิบ ๆ  
เลือดแปลง เป็นลาบที่ทำจากเครื่องในหมูที่ต้มจนสุกแล้วนำมาทำลาบ ปรุงรสได้ที่แล้วใส่เลือดหมูลงไป  
ก้อย เป็นการนำเนื้อสัตว์ที่ดิบหรือสุกมาผสมกับน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาวหรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอื่น ๆ ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด ใบสะระแหน่  
ตับหวาน เป็นอาหารคล้าย ๆ กับลาบสุก แต่ใช้ตับวัว หรือหมู หั่นเป็นชิ้นพอคำแล้วนำมาลวกสุก ๆ ดิบ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำปลาร้า มะนาว น้ำตาล และ โรย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสะระแหน่ ต้นหอมและหอมแดง  
  
  
== ลาบภาคเหนือ ==  
ลาบทางภาคเหนือจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือมีพริกลาบ หรือน้ำพริกลาบ ที่ประกอบด้วยเครื่องเทศต่าง ๆ ที่คั่วให้สุก โดยเฉพาะมะแข่นเป็นส่วนผสมหลัก ใช้ปรุงรสลาบ ทำให้ลาบของภาคเหนือมีลักษณะเฉพาะ ลาบที่ปรุงเสร็จโดยไม่สุก เรียก ลาบดิบ หรือ ลาบเลือด ซึ่งจะคล้ายคลึงกับหลู้ โดยการทำลาบนั้นนิยมใช้เลือดสด ๆ ของหมู วัว หรือควาย เทผสมกับเนื้อสับละเอียดในระหว่างขั้นตอนการสับเนื้อ ซึ่งลาบเลือดหรือลาบดิบนี้จะแตกต่างจากหลู้ที่เมื่อทำเสร็จ ซึ่งลาบนั้นเลือดจะผสมอยู่กับเนื้อลาบ แต่หลู้เป็นการนำเอาเลือดไปคั้นกับสมุนไพรเพื่อดับกลิ่น แล้วนำเนื้อสับลงไปคลุกเคล้ากับเลือดที่คั้นแล้ว   
ส่วนลาบที่ปรุงสุกแล้วเรียกลาบคั่ว เกิดจากการนำเอาลาบเลือดดิบนี้ลงคั่ว เติมน้ำปลาและน้ำเปล่าเล็กน้อยเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม แต่อย่างไรก็ดี ลาบคั่วรสชาติจะอ่อนกว่าลาบดิบ   
ลาบเหนือจะมีกรรมวิธีที่ยุ่งยากกว่าลาบอิสาน กล่าวคือ ต้องเตรียมคนลาบก่อนจะทำลาบ เตรียมคนแล้วจึงเตรียมเนื้อ เตรียมเนื้อแล้วจึงเตรียมเครื่อง ก่อนที่จะทำการลาบ ดังนั้น ลาบในภาคเหนือมักใช้เวลาทำยาวนานกว่า   
ลาบเหนือจะไม่ใส่น้ำมะนาว รสชาติลาบเหนือคือเค็มเผ็ดกลมกล่อม มีเครื่องโรยคือสะระแหน่ หอมคั่ว และเครื่องเคียงที่ขาดไม่ได้คือผักแพว  
  
  
== อ้างอิง ==