

## เรื่องเล่ากับข้าวเมือง

“**ลาบ**” เป็นอาหารที่คนไทยคุ้นเคยเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะอยู่ภาคใดของประเทศไทย ในที่นี้จะขอพูดถึงเฉพาะ **ลาบ** พื้นเมืองเหนือที่มีกรรมวิธีการปรุง **ลาบ** อย่างหลากหลายแล้วแต่ลีลาของลาบในงานเทศกาลต่าง ๆ ลาบ เป็นอาหารที่แสดงถึงวิถีชีวิตภูมิวัฒนธรรมของแต่ละถิ่น ความหลากหลายด้านวัฒนธรรม การกินนี้เอง ทำให้ขบวนการทำลาบมีความพิถีพิถัน บางครั้งลาบก็แสดงอารมณ์ของคนทำลาบไปด้วย ในสมัยโบราณเคยมีบันทึกการกินลาบของคนล้านนายุคของ พระยาเมืองแก้ว ซึ่งเป็นกษัตริย์ครองเมืองล้านนา จากเอกสารโบราณระบุว่า พระยาเมืองแก้ว กินลาบม้า แล้วตายในปีนั้น เกิดปรากฏการณ์ฝนผิดก (ผีพุ่งไต้) ที่ดอยอ่างสรงหรือดอยหลวงเชียงดาว สิ่งเหล่านี้ย่อมสะท้อนให้เห็นถึง **ลาบ** ว่าเป็นอาหารของคนชั้นสูงมาแต่โบราณ เพราะลาบแสดงถึงสถานะของคน “กินลาบ” เป็นอย่างดี หากนึกถึงเพลงของอำยจรัล มโนเพชร ในเพลงของกินบ้านเฮา คนทั่วไปคงจะพอนึกออกว่า “ลาบ” มีเครื่องปรุงรสที่เป็นเอกลักษณ์ ลาบเมืองเหนือจะเน้นหนักที่การใส่เครื่องเทศ เพราะคนเหนือโบราณมักจะ “กินลาบดิบ” เครื่องเทศจึงเป็นเครื่องดับกลิ่นคาวได้เป็นอย่างดี คนเหนือนิยมกินลาบเพราะเชื่อว่าเป็นกับข้าวที่ชื่อเป็นสิริมงคล และยังแสดงถึงสถานะทางการเงินของผู้กินลาบอีกด้วย.

### วิธีการลาบ



## วิธีการปรุงลาบ



## ลาบดิบ



ลาบสุก

