

ເຮັດ ລາບໄກ່ ແບບ ໃດ ?

ເຮັດລາບໄກ່ຕ້ອງມີ : ໄກ່, ນ້ຳປາບ່ວງນຶ່ງ, ຜັກຫອມບົວຫົວໃຫຍ່ຫົວນຶ່ງ, ຜັກຫອມບົວແດງຫົວນຶ່ງ, ຫມາກນາວຂຽວ ຫລື ຫມາກນາວເຫລືອງ ກະໄດ້ ຄັນ ເຮົາບໍ່ມີຫມາກນາວຂຽວ, ປາແດກ ຫລື ກະບີ ເຄິ່ງບ່ວງ, ຫມາກເຜັດ ແລະ ເຂົ້າໜຽວ.

໑. ຢູ່ ໃນ ຫມໍ ກະທະ ໃຫ້ວາງ ເຂົ້າສານ ຊຶ່ງ ແມ່ນ ເຂົ້າໜຽວ ແລະ ລໍຖ້າບົດນຶ່ງ ປະມານ ໒໐ ນາທີ. ຕອນ ເຂົ້າ ຈະ ເລີ່ມ ເປັນ ສີ ດໍາ ໃຫ້ ເອົາ ອອກ ຈາກ ໄຟ ຫລັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງ ເອົາ ເຂົ້າ ດັ່ງ ກ່າວ ມາ ຕໍາ.

໒. ໃຫ້ ເອົາ ຫມໍ ຄ້າງ ໄຟ ແລະ ໃຫ້ ປາດ ໄກ່ ເປັນ ຕ່ອນ ນ້ອຍໆ ໃສ່ ຫມໍ ແລ້ວ ປ່ອຍ ໃຫ້ ມັນ ສຸກ ຫນ້ອຍ ນຶ່ງ ຫລັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງ ເອົາ ນ້ຳປາ ໃສ່ ບ່ວງ ນຶ່ງ ພ້ອມ ທັງ ຊອຍ ຜັກ ຫອມບົວຫົວໃຫຍ່ ແລະ ຜັກຫອມບົວແດງ ທັງ ສອງ ຫົວ ໃຫ້ ເປັນ ຕ່ອນນ້ອຍໆ ເສັດ ແລ້ວ ກໍ ຄົນ ໃຫ້ ເຄື່ອງ ທັງ ຫມົດ ເຂົ້າກັນ.

໓. ບົບ ຫມາກນາວ ທັງສອງຫນ່ວຍ ແລ້ວ ຊົມເບິ່ງ ແລະ ໃຫ້ ໃສ່ ຕົ້ມ ຄັນ ບໍ່ສົ້ມພໍ.

໔. ຄົນລາວ ມັກ ກິນ ປາແດກ ແລະ ກະບີ ຄັນ ມັກ ກິນ ກະໃສ່ ຫນ່ອຍນຶ່ງ.

໕. ສຸດທ້າຍ ຄົນ ກັບ ມີ.

ພ້ອມແລ້ວ ! ເຊີນແຊບເດີ !