

# ๗ สูตรอาหารล้านนา

## ชุดที่ 2



รวบรวมโดย.....

กรมส่งเสริมการค้า  
ระหว่างประเทศ

# ลาบหมู (ลาบเมือง)



## เครื่องปรุง

หมูสันใน บดละเอียด	1	กิโลกรัม
เลือดหมู (คั้นด้วยใบกะเพรา ตะไคร้)	2	ช้อนโต๊ะ
เครื่องเทศสำหรับลาบ	1	ช้อนโต๊ะ
มะแขว่น คั่วป่นละเอียด	1	ช้อนชา
พริกชี้หูแห้ง คั่วป่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	1/2	ถ้วย
หอมแดง	5	หัว
หอมแดงเจียว	1/2	ถ้วย
ซ่าชอย	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ชอย	3	หัว
รากผักชีชอย	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนแกง
เกลือ	1/2	ช้อนชา
กระเทียม	2	หัว

## วิธีทำ

- 1 โขลกเครื่องเทศให้ละเอียด
  - 2 นำหมูมาเติมเลือด
  - 3 ใส่เครื่องเทศที่ตำละเอียดแล้ว คนให้เข้ากัน แล้วชิมดู เติมน้ำปลา
  - 4 นำไปคั่วให้สุก ยกลง ใส่ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ชอย คนให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยด้วยหอมแดงเจียว กระเทียมเจียว
- \*\*\* รับประทานกับผักไผ่ สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว สะเดา คาวตอง ยอดมะกอก\*\*\*

# ยำสะบัก(ยำผักสุก)



## เครื่องปรุง

หมูสับต้มสุก	1/2	ถ้วย
ถั้วฝักยาวต้มสุก และฝักบั้งต้มสุก อย่างละ	1	ถ้วย
หัวปลีต้มสุกซอย	1	ถ้วย
มะเขือพวงต้มสุก	1	ถ้วย
งาคั่วให้หอม	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชี ซอย	3	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว	1	ถ้วย
น้ำปลาร้าต้มสุก	1	ถ้วย

## เครื่องแกง

พริกแห้งเผา	7	เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเผา	5	หัว
กระเทียมเผา	2	หัว
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

- 1 โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่หมูสับ ใส่น้ำปลาร้า
- 2 ใส่ผักทั้งหมดคนให้เข้ากัน ชิมดู
- 3 กะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมสับ พอหอมเอาผักลงผัด
- 4 ตักใส่จาน โรยหน้าด้วย ต้นหอม ผักชี งาคั่ว หอมแดงเจียวรับประทานกับแคบหมู

# ปลาแอฟริกาแดง



## เครื่องปรุง

พริกแห้ง ปิ้งให้หอม	7	เม็ด
หอมแดงเผา	5	หัว
กระเทียมเผา	3	หัว
กะปิ ห่อใบตองเผา	1	ช้อนชา
ปลาร้าสับ ห่อใบตองเผา	1	ช้อนโต๊ะ
ปลาอย่างป่น	3	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

- 1 โขลกพริกแห้งให้ละเอียด ใส่หอมเผา กะปิเผา ปลาร้าสับเผา โขลกต่อให้ละเอียด
- 2 ใส่ปลาอย่างป่นโขลกละเอียดให้เข้ากัน

\*\* รับประทานกับผักหนึ่ง เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว กะหล่ำปลีฝักกาด ฝักกวาดตุ้ง ฟักทอง หมูสุ่ม ปลาบ่วง (ปลาช่อนแห้ง) นึ่ง

# น้ำพริกปลา



## เครื่องปรุง

พริกหนุ่มเผา	7	เม็ด
หอมแดงเผา	5	หัว
กระเทียมเผา	2	หัว
กะปิ ห่อใบตองเผา	1	ช้อนชา
น้ำปลาร้าต้มสุก	1	ถ้วย
ปลาช่อนย่าง (เอาแต่เนื้อ)	1/2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีซอย	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา

## วิธีทำ

- 1 โขลกพริก หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ
- 2 ใส่ปลา โขลกให้เข้ากัน
- 3 ใส่น้ำปลาร้า คนให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ผักชี ชิมดู

\*\*รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา ผักแว่น มะเขือกรอบ

# ข้าวพริกหอมสูตรดั้งเดิม



## เครื่องปรุง

พริกหนุ่มเผา	7	เม็ด
กระเทียมเผา	2	หัว
หอมแดงเผา	5	หัว
ปลาแร่สับ ห่อใบตอง ปิ้ง	1	ชิ้นโต๊ะ
มะเขือเทศเผา	5	ลูก
เกลือ	1	ช้อนชา
ต้นหอม ผักชี หั่นหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

- 1 โขลกพริก หอมแดง กระเทียม เกลือ ให้เข้ากัน
- 2 ใส่มะเขือเทศ โขลกให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย ใส่ผักชี ต้นหอม

\*\*\* รับประทานกับผักลวก เช่น ถั่วฝักยาว ผักกาด กะหล่ำปลี

# ตำมะหนุณ

## เครื่องปรุง

ขุ่นอ่อนต้มสุก	2	ถ้วย
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศลูกเล็ก ผ่าครึ่ง	15	ลูก
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้าต้มสุก	1/2	ถ้วย
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ



## เครื่องแกง

พริกแห้งเผา	5	เม็ด
หอมแดงเผา	5	หัว
กระเทียมเผา	3	หัว
ข่าหั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา
เกลือ	1/2	ช้อนชา

## วิธีทำ

- 1 โขลกพริก กระเทียม หอมแดง ข่า เกลือและกะปิ ให้ละเอียด
- 2 ใส่ขุ่นต้มสุก ตำให้เข้ากัน ใส่มะเขือเทศผ่าครึ่ง เต็มน้ำปลาร้า น้ำปลา คนให้เข้ากัน พักไว้
- 3 นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำตำขุ่นลงผัด จนมะเขือเทศสุก
- 4 ตักใส่จานโรยด้วยใบมะกรูด ผักชี หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว

\*\* นิยมรับประทานกับแคบหมู หอมหัวใหญ่

# ตำมะเขือยาว



## เครื่องปรุง

มะเขือยาวเผา	2	ถ้วย
พริกหนุ่มเผา	3	เม็ด
หอมแดงเผา	5-6	หัว
กระเทียมเผา	2	หัว
กะปิเผา	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่	7	ยอด
ใบแมงลัก	7	ยอด
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้มสุก	3	ฟอง

## วิธีทำ

- 1 โขลกพริกหนุ่มเผา เกลือ หอมแดงเผา กะปิเผา ให้ละเอียด
- 2 ใส่มะเขือลงโขลกให้เข้ากัน
- 3 เจียวกระเทียมที่สับไว้พอหอม
- 4 นำมะเขือที่โขลกไว้ลงผัดสัก 2 - 3 นาที
- 5 ตักใส่จานโรยด้วยใบสะระแหน่ ใบแมงลัก และไข่ต้มหั่นเป็นชิ้น



# ยำผักเหือด



## เครื่องปรุง

ผักเหือดหึ่งสุก หั่นละเอียด	3	ถ้วย
หมูสับ คั่วให้สุก	3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม-ผักชี ซอย	1/2	ถ้วย
มะเขือเทศลูกเล็ก (ผ่าครึ่ง)	8	ลูก
กระเทียมเจียว	1/2	ถ้วย
หอมแดงเจียว	1/2	ถ้วย
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

## เครื่องแกง

พริกแห้งเผา	7	เม็ด
หอมแดงเผา	5	หัว
กระเทียมเผา	2	หัว
ข่าหั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำปลาร้าต้มสุก	1/2	ถ้วย

## วิธีทำ

- 1 โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
- 2 ผักเหือด เครื่องแกง ผสมให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลาร้า
- 3 กะทะตั้งไฟใส่น้ำมัน เอาผักเหือดลงผัด
- 4 ใส่มะเขือเทศผัดต่อจนสุก ชิมดู
- 5 ตักใส่จานโรยด้วยต้นหอมผักชี หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว รับประทานกับหอมหัวใหญ่

แคบหมู

# จำพวกผักใส่ปลาดุก



## เครื่องปรุง

ปลาช่อนย่าง เอาแต่เนื้อ	1	ถ้วย
น้ำปลาร้าต้มสุก	1	ถ้วย
พริกหนุ่มเผา	7	เม็ด
หอมแดงเผา	7	หัว
กระเทียมเผา	3	หัว
กะปิเผา	1	ช้อนชา
มะกอกป่า บีบเอาแต่น้ำ	7	ลูก
ผักกาดขวางตั้ง (ตัดยาว 2 นิ้ว)	4	ถ้วย
ต้นหอม-ผักชี (หั่นหยาบๆ)	1	ถ้วย
ปลีตาล ซอยเป็นชิ้นยาว 1/4 X1 นิ้ว	2	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา

## วิธีทำ

- 1 ต้มปลาสุกแล้ว โขลกรวมกับพริก กระเทียม หอมแดง และกะปิ
- 2 ใส่มะกอก เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า
- 3 เอาส่วนผสมทั้งหมด คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน แล้วชิมดู ถ้าไม่เปรี้ยวอาจเติมมะกอก โรยต้นหอมผักชี

# คั่วถั่วงอกหมู



## เครื่องปรุง

หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	2	ถ้วย
เครื่องในหมู ตามชอบ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	2	ถ้วย

## เครื่องแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
หอมแดง	5	หัว
กระเทียม	1	หัว
ข่าซอย	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีซอย	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

## วิธีทำ

- 1 โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
- 2 นำเครื่องแกงผัดกับน้ำมันให้หอม
- 3 ใส่หมูและเครื่องในลงผัด เติมน้ำให้ท่วม เคี่ยวไปจนหมูเปื่อย
- 4 ใส่ใบมะกรูด ปรุงรสตามชอบ

# ไส้หมูเสวยสารดองเค็ม



## เครื่องปรุง

หมูสันคอ บดละเอียด	1	กิโลกรัม
ไส้หมู (ไส้เล็ก ล้างสะอาด)	1/3	กิโลกรัม

## เครื่องแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
รากผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด หั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ใบมะกรูด หั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ หั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5	หัว
กระเทียม	2	หัว
กะปิ	2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

## วิธีทำ

- 1 โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด
  - 2 ผสมเนื้อหมูที่บดไว้ กับเครื่องแกงให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดเคล้าให้ทั่ว
  - 3 บรรจุใส่ในไส้ อย่าให้แน่นนัก มัดเป็นท่อนๆ
  - 4 นำไปทอดหรือปิ้งให้สุก
- .....อาจนำหมูที่ผสมแล้ว ปั่นเป็นก้อนแล้วทอด โดยไม่บรรจุในไส้ก็ได้

# 1 หมูฮ่อม



## เครื่องปรุง

หมูสันคอ หั่นสี่เหลี่ยม	1	กิโลกรัม
เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำปลา	2	ช้อนชา
รากผักชี	10	ราก
กระเทียม	1	หัว
ตะไคร้ตัดเป็นท่อน ทูบ	3	หัว
น้ำซุบ (น้ำต้มกระดูกหมู)	4	ถ้วย

## วิธีทำ

- 1 หั่นหมูเป็นชิ้นขนาด 1x1 นิ้ว
- 2 โขลกรากผักชี เกลือ คลุกกับเนื้อหมูที่หั่นไว้ เติมน้ำปลา หมักทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง
- 3 นำหมูที่หมักไว้ ตะไคร้ทุบ และน้ำซุบใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ลดไฟลงเป็นไฟอ่อน ปิดฝาหม้อต้มนจนกระทั่งน้ำแห้ง
- 4 คนต่อจนเหลือง ตักใส่จาน

# ๗ แอบปลา



## เครื่องปรุง

พริกชี้หนูใหญ่	15	เม็ด
ผิวมะกรูด หั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ขมิ้น หั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้	7	หัว
หอมแดง	10	หัว
กระเทียม	3	หัว
กะปิ	1	ช้อนชา
ต้นหอม ผักชีซอย	1	ถ้วย
น้ำปลา	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
เนื้อปลา ตามชอบ	1/2	กิโลกรัม

## วิธีทำ

- 1 หั่นปลาเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 ซม. (กว้าง ยาวตามชอบ) พักไว้
- 2 โขลกรากผักชี ผิวมะกรูด ขมิ้นให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ พริกชี้หนูใหญ่ หอม กระเทียม กะปิ และเกลือ โขลกต่อพอแหลก นำไปคลุกกับเนื้อปลาที่หั่นไว้
- 3 ซอยต้นหอมและผักชี นำลงคลุกด้วย
- 4 ใส่น้ำปลาเคล้าให้เข้ากัน ลองห่อใบตอง ปิ้งให้สุก ชิมดู ถ้าอ่อนเค็ม เติมน้ำปลา
- 5 ที่เหลือ ห่อด้วยใบตอง ปิ้งไฟอ่อนๆ จนสุก

# เมี่ยงคำ



## เครื่องปรุงน้ำเมี่ยงคำ

น้ำตาลปีบ	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1/2	กิโลกรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1 1/2	ถ้วย
น้ำ	1	ถ้วย
มะพร้าวขูดคั่วโขลกให้ละเอียด	1	ถ้วย
กะปิเผา	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเผา	7	หัว
กระเทียมเผา	3	หัว
ชิงชอย	3	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

- 1 โขลกหอมแดงเผา กระเทียมเผา ชิง และกะปิให้ละเอียด
- 2 น้ำตาลใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ น้ำ 1 ถ้วย น้ำปลา เกลือ พอเดือด
- 3 ใส่เครื่องที่โขลกไว้
- 4 ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว มะขามเปียก เคี่ยวต่อจนได้ที่

## เครื่องเคียง

ใบชะพลู มะพร้าวซอยคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ชิง หอมแดง มะนาว พริกชี้หนู กุ้งแห้ง

# ผัดเห็ดถอบ



## เครื่องปรุง

เห็ดถอบ ซอยบาง ๆ	3	ถ้วย
พริกชี้หนูทุบพอแตก	7	เม็ด
หมูสับละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วปรุงรส	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	1	ถ้วย

## วิธีทำ

- 1 ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวพอหอมใส่หมูสับ
- 2 ใส่เห็ดถอบ ใส่ซีอิ้วปรุงรส ใส่ซีอิ้วขาว ใส่พริกชี้หนู ชิมดูตามชอบ
- 3 ผัดจนเห็ดสุก ใส่ใบโหระพา ชิมดู



# ผัดสาขามะระ



## เครื่องปรุง

มะถั่ว (ถั่วฝักยาว) ตัดเป็นท่อน 2 นิ้ว	1	ถั่วย
มะเขือยาว หั่นบาง	1	ถั่วย
มะระขย	1	ถั่วย
หมูสับ	2	ซ้อนโต๊ะ
พริกหนุ่ม	2	เม็ด
หอมแดง	3	หัว
กระเทียม	1	หัว
กะปิ	2	ซ้อนซา
น้ำมันพืช		

## วิธีทำ

- 1 โขลกพริก หอมแดง กระเทียม กะปิให้ละเอียด
- 2 ผัดในน้ำมันให้หอม ใส่หมูสับ
- 3 ใส่มะเขือ ถั่วฝักยาว มะระ ผัดต่อให้สุก ชิมดู ยกลง

# น้ำพริกน้ำปู



## เครื่องปรุง

1. น้ำปูหมก
2. พริกแต่ได้จี่
3. หอมเตียม (หรือกระเทียม) 5-6 กลีบ
4. เกลือ , น้ำปลา

## วิธีทำ

1. ใส่กระเทียมลงไปในครกโขลกให้แหลก แล้วนำพริกแต่ได้จี่ (พริกเม็ดใหญ่สีเขียวเอามาอย่างก่อน) โขลกจนแหลก
2. ใส่ น้ำปูหมก ลงไปแล้วโขลกต่อ ขณะที่โขลกก็คนให้ น้ำปู พริก และกระเทียมปนกันให้ทั่ว แล้ว ตักใส่ถ้วย
3. นำมารับประทานได้เลย อาจจะรับประทานกับหน่อไม้ต้ม หรือแตงกวา ผักลวกก็อร่อย น้ำพริกน้ำปูจริง ๆ ต้องมีรสชาติเผ็ดนิดหน่อยถึงเผ็ดมาก ไม่จืดเหมือนน้ำพริกหนุ่ม เพราะจะเผ็ดกว่า

# ๒ ส้มเฒ่ากาด



## เครื่องปรุง

1. ผักกาดเมือง หรือผักกาดแก้ว
2. ข้าวเหนียวสุก 1 ถ้วย ขนาดเท่าหัวแม่มือ
3. เกลือ

## วิธีทำ

1. นำผักกาดเมืองที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นยาวประมาณ 1 เซนติเมตร
2. นำมาบีบหนวดและคนไปพร้อมกับเกลือและข้าวเหนียว จนไม่เห็นข้าวเหนียวเหลือเป็นเม็ด ๆ
3. นำมาหมักไว้โดยให้อากาศเข้าได้ ไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมง เสร็จแล้วให้นำมาเก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดให้มิดชิดและเก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อนำมารับประทานได้ตลอดเวลา

## วิธีการปรุงเพื่อรับประทาน

เอาส้มผักกาดมาใส่จาน แล้วใส่พริกป่น, ถั่วลิสงโขลกพอแหลก, มะเขือเปราะหั่นเป็นแผ่นชิ้นเล็ก ๆ ความเผ็ดก็ตามใจชอบ ถ้าเค็มหรือเปรี้ยวเกินไปก็ใส่น้ำตาลลงไปนิดหนึ่ง รสชาติควรจะเค็มนิด ๆ เปรี้ยวหน่อย ๆ

# เจียวไข่มดส้ม



## เครื่องปรุง

1.	ไข่มดแดง	50	กรัม
2.	ไขไก่	2	ฟอง
3.	มะเขือเทศ	3	ลูก
4.	หอมแดง	3	หัว
5.	ผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
6.	ต้นหอม	1	ช้อนโต๊ะ

## เครื่องแกง

1.	พริกแห้ง	3	เม็ด
2.	กระเทียม	5	กลีบ
3.	หอมแดง	3	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	เกลือ	1/2	ช้อนชา

## วิธีทำ

- ล้างไข่มดแดงให้สะอาด
- โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
- ต้มน้ำเปล่า พอเดือด ละลายเครื่องแกง ต้มสักพัก จนเครื่องแกงสุก
- ใส่ไข่มดแดง หอมแดง และมะเขือเทศ
- ใส่ไขไก่ คนให้เข้ากัน พอสุก ปิดไฟ

# บวบหอยโข่งผัดเปรี้ยว



## วิธีทำ



# แกงผักขมขวง



## วิธีทำ



# ผัด แกงปิ้งชวท



วิธีทำ



# ๗ แอบอองออ

แอบอองออ หรือแอบสมองหมู เป็นอาหารที่ปรุงด้วยวิธีแอบ คือนำสมองหมูสดมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง และนำมาห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้ง หรือหนึ่ง



## เครื่องปรุง

1. สมองหมู	300	กรัม
2. ใบมะกรูด	2	ช้อนโต๊ะ
3. ผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
4. ต้นหอม	2	ช้อนโต๊ะ

## เครื่องแกง

1. พริกชี้หนูแห้ง	20	เม็ด
2. หอมแดง	5	หัว
3. กระเทียม	20	กลีบ
4. ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
5. ช่าหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
6. ขมิ้นหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
7. กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
8. เกลือ	1/2	ช้อนชา

## วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. นำเครื่องแกงลงผสมกับสมองหมู คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่ใบมะกรูดซอย ลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ใส่ผักชีต้นหอมซอย ลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. เตรียมใบตอง กว้าง 8 นิ้ว วางซ้อนกันสองชั้นสลักหัวท้าย ตักส่วนผสมใส่ลงตรงกลางใบตอง
6. ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม
7. นำไปย่างไฟอ่อนๆ
8. ย่างจนกระทั่งใบตองเหลืองเกรียม คอยกลับด้าน ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที