

ແປ້ງບັນ (ສູຕຣແປ້ງຫ້າວເຫັນຍົວ)

ສ່ວນຜສມ

- ແປ້ງຫ້າວເຫັນຍົວ 2 ຄໍ້າຍ ກາວລາເທກ໌ 1 ຄໍ້າຍ

ວິທີທຳ

- ເທກ່າວລາເທກ໌ໄສ່ໜັກ ຕັ້ມກາວດ້ວຍໄຟປານກາລາຈົນກາວເດືອດປຸດແຮກ ປິດໄຟ ຍກກໍ່ອັນດັບ
- ເຕີມແປ້ງຫ້າວເຫັນຍົວໃນໜັກ
- ໃຊ້ເນັ້ນພາຍການຈົນແປ້ງແລະກາວຜສມກັນພອສມຄວາ (ແຕ່ແປ້ງຈະຍັງໄມ້ມີລັກຊະນະນາລ ອົງກວາມກັນເປັນກໍ່ອນ)
- ໂຮຍແປ້ງຫ້າວເຫັນຍົວໃຫຍ່ນິດໜ່າຍລົບນິຕີ ເທແປ້ງທີ່ກວນລົບນິຕີ ເພື່ອນວດ
- ໃຊ້ນໍ້າມັນທາມື່ອພອລື່ນ ແລ້ວເຮີມນວດແປ້ງປະມານ 5 ນາທີ ຈາກແປ້ງເນື້ອໄໝລະເຂີດ ລ່ວມໆ ມັນຈະເຮີມຈັບກັນເປັນກໍ່ອນ ມີເນື້ອເນີຍນົດລ້າຍດີໃນນໍ້າມັນ
- ຜສມສີ (ໃຊ້ສີຜສມອາຫາຮາ) ຕາມຕໍ່ອງກາຮ ແລ້ວນວດຕ່ອໄປຈົນແປ້ງມີສີເຮີຍບໍ່ເນີຍນ ໄມຕິດມື້ອ
- ໄສ່ຖຸພລາສຕິດຮັດປາກຖຸໃຫ້ແນ່ນ ເກີບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ ສາມາຮັກເກີບໄວ້ໃຫ້ໄດ້ນານ