

ซาลาเปาไส้ถั่วแดง หอมฟูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว



ซาลาเปาไส้ถั่วแดง หอมฟูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว

ซาลาเปาไส้ถั่วแดง หอมฟูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว วันนี้สูตรที่มาทำนะคะ ได้จากคนจีนเลยคะ ใส่ซาลาเปาถั่วแดงหวาน มัน ถั่วแดงนี้ดีมีคุณค่า อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร อาการบวมน้ำได้ค่า แปรรูปมาอยู่ในไส้ซาลาเปาร้อนๆ แป้งฟูๆ บาง เบา เป็นอาหารว่างที่ได้ประโยชน์จากถั่วเต็มๆ และที่สำคัญ อร่อยมากมายนะคะ พร้อมแล้ว มือซ้ายควงตะหลิว มือขวาถือกระทะ กางตำรา สาวเท้าเข้าครัว ไปทำซาลาเปาไส้ถั่วแดงกันเลยคะ



สูตรแป้งซาลาเปา

แป้งสาลีเอนกประสงค์	750	กรัม
แป้งตั้งหมิ่น	300	กรัม
น้ำตาลทราย	270	กรัม
ยีสต์	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น	450	มิลลิลิตร
น้ำมันขาว	1.5	ช้อนชา

น้ำมันพืช	6	ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็น	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแป้งซาลาเปา

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ และแป้งตั้งหมิ่น ให้เข้ากัน ใส่ในอ่างผสม
2. ใส่น้ำตาลทราย ลงไปในอ่างผสม คนให้เข้ากัน ทำแป้งให้เป็นหลุม ใส่ยีสต์ และน้ำอุ่นลงไป ค่อยๆ ตะล่อม แป้งอย่างเบามือ
3. คนให้แป้งกับน้ำเข้ากัน เริ่มจับตัวเป็นก้อน ใส่น้ำมันขาว และ น้ำมันลงไป นวดให้เข้ากันอย่างเบามือ
4. นวดแป้ง ให้นุ่มประมาณ 15 นาทีจนแป้งขึ้นรูป แป้งจะเนียนและ ขึ้นเงา
5. แร่ขามผสมด้วยพลาสติกแรป พักแป้งไว้ประมาณ 90 นาที จนแป้งฟูเป็น 2 เท่า
6. ละลายผงฟู เข้ากับน้ำเย็น ค่อยๆ พนมและนวดแป้ง จนกระทั่งหมดและเข้ากันดี เพื่อให้ได้แป้งที่นุ่มฟู พัก แป้งอีกครั้งหลังจากเติมผงฟู เป็นเวลา 10 นาที
7. แบ่งแป้งเป็นขนาดเท่าๆกัน เป็นแป้งซาลาเปา เอาผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ ปิดไว้อย่าให้โดนลม

เคล็ดลับรสรินทร์

1. สูตรนี้จะใช้แป้งตั้งหมิ่นเป็นส่วนผสมด้วยนะคะ ซึ่งเป็นแป้งที่มีกลูเต็นต่ำ จะทำให้แป้งซาลาเปาของเรา ฟู นุ่มนุ่ม แต่ถ้าหากหาซื้อไม่ได้ ก็สามารถใส่แป้งเค้กทดแทน พอได้นะคะ ผลลัพธ์ที่ได้ จะได้เนื้อแป้งซาลาเปา ที่เบากว่านุ่มกว่า เมื่อเทียบกับใช้แป้งสาลี อเนกประสงค์เพียงอย่างเดียว
2. หากเกิดจุดสีเหลืองที่แป้ง นั้นหมายความว่าผงฟู ยังละลายได้ไม่ดีนะคะ



สูตรซาลาเปาไส้ถั่วแดง

ถั่วแดง	450	กรัม
น้ำสะอาด	2250	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	450	กรัม
น้ำมันพืช	360	มิลลิลิตร
แป้งข้าวโพด	3	ช้อนชา
น้ำ (ละลายแป้งข้าวโพด)	60	มิลลิลิตร
เกลือ นิดหน่อยเพื่อปรุงรส		

วิธีทำไส้ชาลาเปาไส้ถั่วแดง

1. แช่ถั่วแดงข้ามคืน เมื่อปล่อยไว้ข้ามคืนแล้วถั่วแดงจะนิ่ม สามารถใช้มือบีบให้แตกได้
2. ตั้งหม้อไฟกลาง นำถั่วแดงลงไปต้ม เมื่อเดือดแล้ว ใส่ใบเตยลงไป เพิ่มความหอม เคี่ยวต่อไปให้ถั่วแดงสุก เปื่อย ยกขึ้น นำใบเตยออก
3. ใส่ส่วนผสมเครื่องปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือ แบ่งข้าวโพดละลายน้ำ เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีให้ถั่วเปื่อย
4. นำใส่ลงในโถปั่น ปั่นไส้ถั่วแดงให้เนียนละเอียด
5. ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันลงไป นำส่วนผสมที่ปั่นลงไปกวน กวนจนกระทั่งไส้ถั่วแดงจับตัวกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้แล้วยกขึ้น
6. พักไส้ชาลาเปาถั่วแดงให้เย็น ตักไส้ถั่วแดง 2 ช้อนครึ่ง ปั้นเป็นก้อนกลม ทำจนไส้หมด เป็นไส้ชาลาเปาไส้ถั่วแดง

วิธีทำไส้ชาลาเปาไส้ถั่วแดง

1. ห่อชาลาเปา โดยการนวลแล้งลงบนโต๊ะ เรียบและแห้งเล็กน้อย แผ่แบ่งให้บางด้วยฝ่ามือ แผ่ให้แบ่งเส้นผ่าน ศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว ให้ตรงกลางหนาซีกหน้อย
2. นำไส้ถั่วแดงที่ทำไว้ วางลงไปตรงกลางแผ่แบ่ง ตะล่อมให้เป็นก้อนกลม ดึงแบ่งขึ้นมาห่อ ค่อยๆจีบที่ละจีบ จนหุ้มไส้จนหมด จับตะล่อมเป็นทรงกลม
3. ปั่นให้เป็นทรงกลมสวย ด้วยฝ่ามือให้แต่ละด้านเท่าๆ กัน วางลงบนกระดาษที่ตัดเป็น แผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัส
4. พักชาลาเปาให้ขึ้นอีกประมาณ 15 นาที อย่าให้ขึ้นฟูมากเกินไป
5. ตั้งน้ำในซึ้งให้เดือดพล่าน นำชาลาเปาไส้ถั่วแดงไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 นาทีจนสุก
6. ปิดไฟและรอประมาณ 5 นาที ให้น้ำหายหมดก่อน ค่อยหยิบชาลาเปา ออกมาพักไว้บนตะแกรง
7. ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

1. เวลาแผ่แบ่งชาลาเปา ให้ตรงแผ่นกลางแบ่งหน้ากว่าตรงขอบ มิเช่นนั้นชาลาเปาจะแตก
2. การใส่น้ำมันลงไปกวน จะเพิ่มความชุ่มชื้นให้ไส้และดูมันวาวน่ารับประทาน

เคล็ดลับรสรินทร์ – อุ๋นชาลาเปาอย่างไรให้อร่อย

1. **ไมโครเวฟ** ไม่ต้องนำมาละลายหรือพักให้หายเย็น ใส่ลงไปไมโครเวฟอุ่นได้ทันที
2. **การนึ่ง** วิธีนี้เป็นวิธีอุ๋นชาลาเปาที่ดีที่สุด ให้ตั้งรังถึงน้ำเดือดพล่าน นำไปอุ๋น 5 นาที ได้ชาลาเปาร้อนๆ





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)