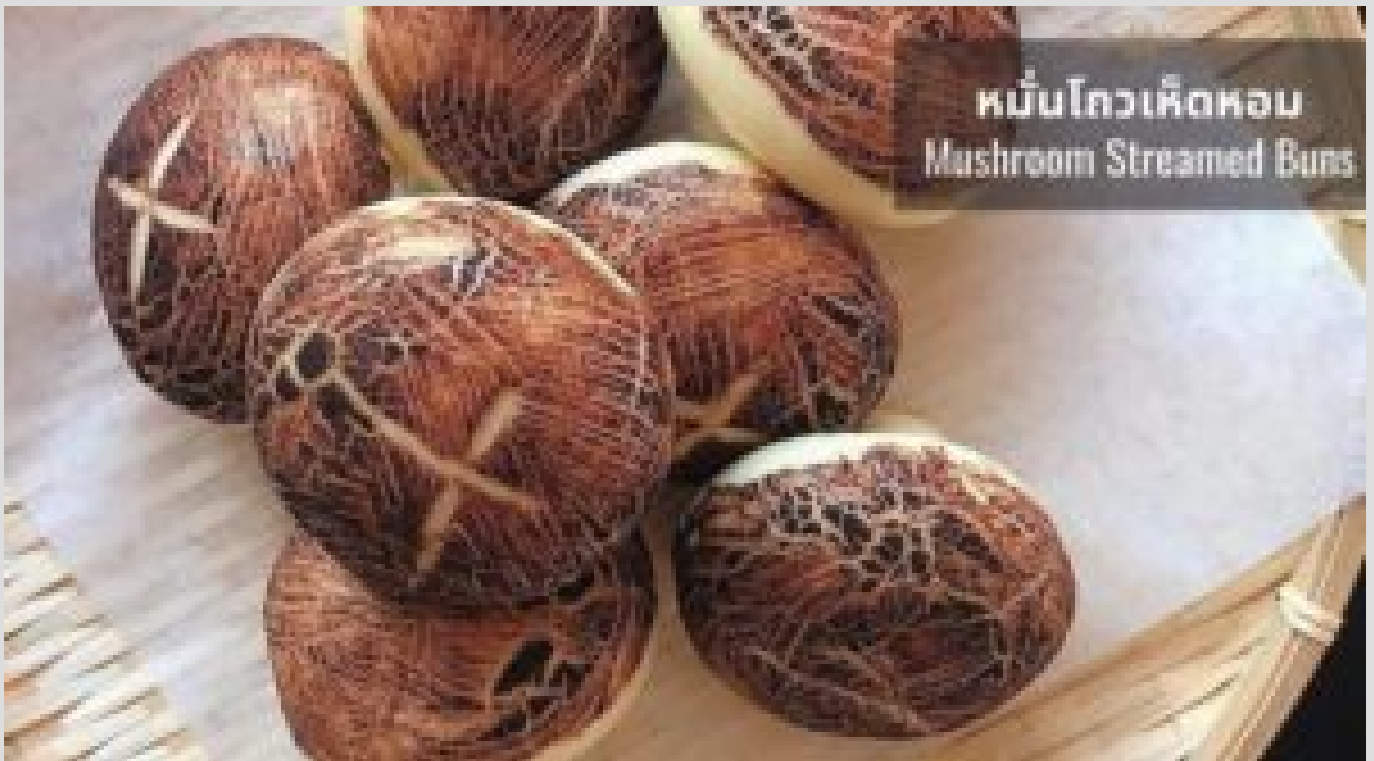


หมั่นโถวเห็ด สูตรอร่อย ทำไม่ยากแต่น่ารักมาก



หมั่นโถวเห็ด ทำไม่ยากแต่น่ารักมาก

หมั่นโถวเห็ด ทำไม่ยากแต่น่ารักมาก สูตรนี้จะค่อนข้างน่ารักมาก เหมือนเห็ดของจริงเสียนี้กระไร ใครๆเห็นก็ต้องร้องว่าว ครั้งแรกที่รสรินทร์เห็น เจ้าของกินชนิดนี้แพคขายที่เยาวราช ยังแอบนึกในใจ เห็ดสมัยนี้มันดอกใหญ่จริงๆ (ฮาๆ) แต่พอเข้าไปดูใกล้ๆ ก็รู้ตัวว่าถูกหลอกเสียแล้ว สูตรนี้จะมาจก ช่องยูทูบของคุณ Inn Ping ซึ่งดูส่วนประกอบและวิธีทำก็ไม่ยากเลยละ รสรินทร์จะแปะวิดีโอไว้ที่ด้านล่างนะละ ส่วนผสมและวิธีทำ รสรินทร์จะสรุปให้ละ สามารถดาวน์โหลดไปทำได้เลย อย่าช้า มือซ้ายควงตะหลิว มือขวาจับกระทะ กางสูตรเด็ด สาวทำเข้าครัวกันเลย เลืกชีโก

หมั่นโถวหรือหมั่นโถว เป็นอาหารจีนโบราณมาตั้งแต่ยุคสามก๊กเลยทีเดียว กล่าวกันว่าเมื่อคราวเบ้งเฮ็กซึ่งเป็นผู้ปกครองชาวฮั่นทางตอนใต้ของจ๊กก๊กคิดการกบฏ ขงเบ้งจึงได้ยกทัพลงมาปราบจนมีชัย แต่ก็เสียใจมากเพราะได้เช่นฆ่าชีวิตคนไปจำนวนมาก เบ้งเฮ็กจึงได้แนะนำให้ขงเบ้งทำพิธีเช่นไหว้ตามธรรมเนียมฮั่นโดยการฆ่าคน 50 คน มาทำการเช่นไหว้ แต่ขงเบ้งไม่อยากฆ่าคนเพิ่มแล้วจึงได้ปั้นแป้งสาธิตเป็นรูปหัวคนยัดไส้ด้วยเนื้อวัวเนื้อม้าแล้วเอาไปหนึ่ง และได้แนะนำชาวฮั่นว่าในการเช่นไหว้ครั้งต่อไปให้ใช้แป้งยัดไส้นี้เถิด อย่าได้ฆ่าคนต่อไปอีกเลย โดยคำว่าหมั่นโถวนี้มีความหมายว่า “หัวเซलयชาวฮั่น” นั่นเอง แต่บางตำราก็กล่าวว่าหมั่นโถวนั้นมีที่มาที่เก่าแก่กว่านี้อีก เริ่มตั้งแต่สมัยที่ชาวจีนเริ่มรู้จักใช้เครื่องมือ ครก และรู้จักการนำแป้งสาธิตมาผลิตอาหารกันในยุคแรกเลยทีเดียว

สูตรหมั่นโถวเห็ด

แป้งสาลีอเนกประสงค์	300	กรัม
นมสด	175	กรัม
น้ำตาลทราย	30	กรัม
ยีสต์	1.5	ช้อนชา
ผงโกโก้	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลไอซิ่ง	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด		

วิธีทำหมั่นโถวเห็ด

1. ใส่น้ำตาล และยีสต์ ลงในนมสด (อุณหภูมิห้อง) คนให้ละลาย พักไว้ 5 นาที
2. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ ลงในชามผสม เติมนมที่ละลายน้ำตาล และยีสต์ลงไป
3. คนเบาๆ ให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดี นวดไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 นาทีจนแป้ง เนียนนุ่ม ไม่ติดมือ
4. พอแป้งเนียนดีแล้ว ปั้นเป็นก้อนกลม นำไปพักในอ่างผสม แร่พลาสติก หรือปิดฝา พักแป้งไว้ 20 นาที
5. ทำหน้าช็อกโกแลต โดยการผสมน้ำตาลไอซิ่ง กับผงโกโก้ลงในถ้วย เติมน้ำสะอาดเล็กน้อยคนให้เข้ากัน
6. หลังจากพักแป้ง 20 นาทีแป้งจะขึ้นเป็น 2 เท่า ให้เอามานวดไล่อากาศ ประมาณ ครึ่งนาที
7. เมื่อนวดไล่อากาศแล้ว นวดแป้งเป็นท่อนยาว ตัดแบ่งให้ได้เท่ากันจำนวน 12 ชิ้น
8. ลีบขึ้นจะปั้นเป็นหมวกเห็ดนะคะ ส่วนอีกสองชิ้นจะเป็นฐานเห็ด
9. วิธีทำหมวกเห็ด แผ่แป้งให้เป็นแผ่นกลม แล้วพับปลายเข้า ให้เหมือนทรงหมวกเห็ด ทำจนหมด 10 ชิ้นเลยคะ
10. เอาละ แบ่งสองชิ้นที่เหลือให้ได้ 10 ชิ้นเท่าๆกัน แล้วปั้นเป็นแท่งกลมสั้นๆ ทำเป็นฐานเห็ดคะ
11. เอาส่วนหมวกเห็ด ไปทาช็อกโกแลตที่เราทำไว้ได้เลยคะ ลายตามชอบ ตามจินตนาการทุกคนเลยคะ
12. จากนั้นปล่อยส่วนหมวกเห็ด ให้แห้ง ประมาณ 45 นาทีคะ
13. จากนั้นเอา ทั้งหมวกเห็ดและฐานเห็ดไปนึ่ง โดยเตรียมลังถึง น้ำเดือดพล่านไฟร้อน
14. เอาหมั่นโถวของเราไปนึ่ง ประมาณ 20 นาที จากนั้นปิดไฟ รออีก 5 นาทีค่อยเปิดฝาคะ (อย่าใจร้อนนะคะ เดี่ยวน้ำจะหยดลงบนหมั่นโถวหมดสวยกันคะ)
15. มาประกอบร่างเห็ดของเรากัน เอากรรไกร ตัดด้านล่างของหมวกเห็ดเป็น กากบาท แล้วก็เอาส่วนฐานเห็ด ยัดเข้าไปเลยคะ
16. เสร็จแล้วละคะ ก็จะได้หมั่นโถวเห็ด แสนน่ารักสุดว้าวร้อนๆ เลยคะ
17. ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

- ถ้าหนึ่งเสร็จแล้ว แต่ไม่ได้นำมารับประทานทันที ให้วางพักไว้จนเย็น จากนั้นให้นำแพ็คใส่ภาชนะแช่แข็งไว้ เมื่อจะทานค่อยนำออกมาหนึ่งใหม่อีกครั้ง
- หากต้องการที่จะนึ่งหมั่นโถวให้ออกมามีผิวสวย แนะนำให้เอาผ้าขาวบางปูลงที่พื้นของซึ้งก่อนที่จะวางหมั่นโถวลงไป และไม่ควรวางหมั่นโถวซ้อนกัน เพราะจะทำให้หนึ่งออกมาแล้วผิวไม่สวย และหมั่นโถวอาจจะติดกันด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ (แคลอรี)

เทียบอัตราต่อ 1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 45 กรัม

พลังงาน	123	กิโลแคลอรี
ไขมัน	1.5	กรัม
โปรตีน	4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	21	กรัม

วิดีโอวิธีทำหมั่นโถวเห็ด





กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH



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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักกรสิรินทร์](#)