

# 10 สูตรซาลาเปา ตำรับจีนแท้ๆ



## 10 สูตรซาลาเปา ตำรับจีนแท้ๆ

10 สูตรซาลาเปา ตำรับจีนแท้ๆ ซาลาเปาร้อนๆ มาเสิร์ฟแล้วจ้า วันนี้รสรินทร์จะพามาทำซาลาเปาร้อนๆ มาให้ เลือกสรรกัน 10 สูตร ทั้งซาลาเปาไส้หมูสับ ซาลาเปาหมูแดง ตำรับเซฟฮ่องกง รับประทานโฮวเส็ก (อร่อย) แบบไม่ต้อง สืบ ซาลาเปาไส้ผักเจ ต้อนรับเทศกาลกินเจ หรือจะทำทานเพื่อสุขภาพก็ได้ ซาลาเปาไส้หวาน วันนี้มาทั้ง ซาลาเปาไส้ ครีมคัสตาร์ด ซาลาเปาซาโคลไซเค็มลาวาเยิ้มๆ ซาลาเปาไส้ถั่วแดงกวน กรุ๋นๆ หรือ ทวิตสูตรนิดหน่อยเป็น ซาลาเปา มังจะถั่วแดง สไตล์ญี่ปุ่นโออิชิ ซาลาเปาเผือกหอม ร้อนๆก็ดี แถมด้วย ซาลาเปาทอดน้ำ ไส้หมูสับก็เข้าที่ ทานร้อนๆ กับน้ำชา ตบท้ายด้วย ซาลาเปาแฟนซี ซาลาเปาเห็ดหอมรูปร่างน่ารักน่าชังเขียวค่ะ เอาละคะกระชับผ้ากันเปื้อนให้ พร้อม มือซ้ายควงตะหลิว มือขวาจับกระทะ เปิดสูตรเด็ด เข้าครัวกันเลยค่า

ก่อนเข้าครัวเรามาเกริ่นประวัติที่มาของซาลาเปากันก่อนนะคะ ใครจะรู้ว่าเจ้าลูกกลมๆ ฟุ่ๆขาวๆ ห่อเจี๊ยะเนี่ย มีที่มา โหดไม่เบา ต้นกำเนิดเชื่อว่า เกิดในยุคราชวงศ์ซ้อง ต้นตระกูลของซาลาเปาก็คือ แป้งหนึ่งชื่อ หม่านโถว ที่เป็นแบบ ไม่มีไส้ โดย “หม่านโถว (蛮头)” แปลว่า “หัวของชาวหนานหมาน” หยี้... และได้ทำต่อกันมา และได้ดัดแปลง ใส่อะไรเข้าไป จนกลายเป็นซาลาเปา หลากหลายไส้ตราจบปัจจุบันค่ะ

## 1. ซาลาเปาไส้หมูสับ



**ดูรายละเอียด**

## ซาลาเปาไส้หมูสับ อร่อยหอมแน่นเต็มคำ

รับซาลาเปาเพิ่มมัยคะ เสียงพนักงานถามจนกลายเป็นมีม ร้านสะดวกซื้อชื่อดัง ทำให้นึกถึง ซาลาเปาไส้หมูสับร้อนๆ แบ่งขาวๆ เนียนๆ กัดลงไปก็ฟินทุกที แต่เอาจริงๆ ก็สามารถทำได้ไม่ยากคะ วัตถุดิบไม่ก๊ออย่าง คนไม่เคยทำก็ลองทำดูนะคะ ไม่ยากเลย ทำเก่งๆ ซื้คร้านจะทำเองทุกคราว และอาจเลิกซื้อกินไปเลยก็ได้คะ ลองดาวน์โหลดไปลองทำดูนะคะ

**ดาวน์โหลดสูตร**

### สูตรแป้งซาลาเปา

แป้งสาลีอเนกประสงค์	750	กรัม
แป้งตั้งหมิ่น	300	กรัม
น้ำตาลทราย	270	กรัม
ยีสต์	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น	450	มิลลิลิตร
น้ำมะนาว	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 ใส่น้ำมะนาว และ น้ำมันลงไป นวดให้เข้ากันอย่างเบามือ
4. นวดแป้ง ให้นุ่มประมาณ 15 นาทีจนแป้งขึ้นรูป แป้งจะเนียนและ ชื่นเงา
5. แรพซามผสมด้วยพลาสติกแรพ พักแป้งไว้ประมาณ 90 นาที จนแป้งฟูเป็น 2 เท่า
6. ละลายผงฟู เข้ากับน้ำเย็น ค่อยๆ พนมและนวดแป้ง จนกระทั่งหมดและเข้ากันดี เพื่อให้ได้แป้งที่นุ่มฟู พักแป้งอีกครั้งหลังจากเติมผงฟู เป็นเวลา 10 นาที
7. แบ่งแป้งเป็นขนาดเท่าๆกัน เป็นแป้งซาลาเปา เอาผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ ปิดไว้อย่าให้โดนลม

## เคล็ดลับรสรินทร์

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



## ซาลาเปาไส้หมูสับ

### สูตรไส้หมูสับ

เนื้อหมูสับ	1000	กรัม
ต้นหอมซอย	6	ต้น
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	2	ช้อนชา
น้ำมันงา	2	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	3	ช้อนชา

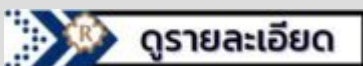
### วิธีทำซาลาเปาไส้หมูสับ

1. ผสมส่วนผสมทุกอย่างลงในอ่างผสม นวดส่วนผสมให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน แรพด้วยพลาสติก หมักเนื้อหมูสับไว้ประมาณอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
2. ห่อซาลาเปา โดยการนวลแล้งลงบนโต๊ะ เรียบและแห้งเล็กน้อย แผ่แป้งให้บางด้วยฝ่ามือ แผ่ให้แป้งรัศมีประมาณ 4 นิ้ว ให้ตรงกลางหนาซีกหน่อย
3. ปั้นหมูสับเป็นก้อนกลม วางลงไปตรงกลางแผ่นแป้ง ดึงแป้งขึ้นมาห่อ ค่อยๆ จีบที่ละจีบ จนหุ้มไส้จนหมดได้

จับสวอยงาม

4. บั่นให้เป็นทรงกลมสวย ด้วยฝ่ามือให้แต่ละด้านเท่าๆ กัน วางลงบนกระดาษที่ตัดเป็น แผ่นสี่เหลี่ยมจตุรัส
5. พักซาลาเปาให้ขึ้นอีกประมาณ 15 นาที อย่าให้ขึ้นฟูมากเกินไป
6. ตั้งน้ำในซึ้งให้เดือดพล่าน นำซาลาเปาใส่หม้อสับไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 นาทีจนสุก
7. ปิดไฟและรอประมาณ 5 นาที ให้ออน้ำหยดหมดก่อน ค่อยหยิบซาลาเปา ออกมาพักไว้บนตะแกรง

## 2. ซาลาเปาไส้หมูแดง



## ซาลาเปาไส้หมูแดง อร่อยหวานมันเค็มสูตรฮ่องกง

ซาลาเปาไส้หมูแดง หรือ ชาชีว เปา ( Cha Siu Bao หรือ Char Siew Bao) 叉烧包 สูตรจากเชฟฮ่องกงแท้ๆ หมูที่ใช้ในสูตรนี้เป็นพื้นเนื้อท้อง (สามชั้น) มันเป็นย่องล่องลอยมัน เป็นสูตรหมอบ ชาชีว หอมๆ เยิ้มๆ ยืดๆ หน้าแดง เพราะมีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบเยอะ ทานกับแป้งซาลาเปาฟูนุ่มๆ ทนกับน้ำชา อร่อยๆฟินๆ ไปเลยคะ



## วิธีทำหมอบชาชีว

1. ใส่ซอสเครื่องปรุงทั้งหมดลงไปนวดผสม คนให้เครื่องปรุงผสมเคล้ากันดี
2. นำเนื้อหมูสามชั้น หั่นเป็นชิ้นยาวๆ ลงไปหมักพร้อมกระเทียม ใส่ในตู้เย็นหมักไว้ข้ามคืน ให้ส่วนผสมเข้าเนื้อ

3. ตั้งเตาอบ 200 องศาเซลเซียส นำหมูเข้าไปอบประมาณ 15 นาที
4. เอาออกจากเตาอบ กลับด้าน แปรงด้วยน้ำซอสที่ ละลายออกมาให้ทั่ว นำเข้าอบอีก 15 นาที
5. เอาออกจากเตาอบ พักไว้ให้เย็น หมูจะไหม้เกรียมนิดหน่อย ไม่ต้องตกใจ ในทะเลของอร่อย

## สูตรไส้หมูแดง

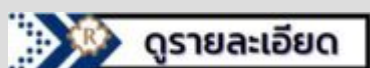
น้ำมันพืช	1.5	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	450	มิลลิลิตร
หัวหอมใหญ่สับ	3	หัว
หมูแดงหันเต๋า	750	กรัม
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	3	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	5	ช้อนโต๊ะ
สีผสมอาหารนิดหน่อย (สีแดง)		0
เกลือ (แต่งรส)		

## วิธีทำไส้หมูแดง

1. ตั้งกระทะให้ร้อนไฟกลาง ใส่หอมใหญ่ผัดให้พอสุก ใส่หมูแดง
- 2.ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว ซอสหอยนางรม น้ำตาล สีผสมอาหาร น้ำมันงา คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
3. ละลายแป้งข้าวโพด กับน้ำคนเข้าด้วยกัน ปรุงไฟลง นำไปผัดจนกระทั่งไว้จับตัวเป็นก้อน สามารถปั้นได้
4. ตัดออกจากกระทะ พักไว้ให้เย็น เป็นไส้หมูแดงซาลาเปา

## วิธีห่อซาลาเปาไส้หมูแดง

ดูวิธีห่อแป้งซาลาเปา



## 3.ซาลาเปาไส้ถั่วแดง



## ดูรายละเอียด

### ชาลาเปาไส้ถั่วแดง อร่อยได้ประโยชน์จากธัญพืช

ชาลาเปาไส้ถั่วแดง หอมฟูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว วันนี้สูตรนี้ได้จากคนจีนเลยคะ ใส้ชาลาเปาถั่วแดงหวานมัน ถั่วแดงนี้ดีมีคุณค่า อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร อากาศบวมน้ำได้ค่า แปรรูปมาอยู่ในไส้ชาลาเปาร้อนๆ แบ่งฟูๆ บางเบา เป็นอาหารว่างที่ได้ประโยชน์จากถั่วเต็มๆ ทานเป็นขบว่าง หรือของหวานก็เหมาะสมค่ะ

## ดาวน์โหลดสูตร

### สูตรชาลาเปาไส้ถั่วแดง

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

### วิธีทำชาลาเปาไส้ถั่วแดง

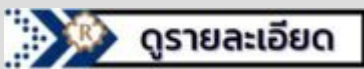
1. แช่ถั่วแดงข้ามคืน เมื่อปล่อยไว้ข้ามคืนแล้วถั่วแดงจะนิ่ม สามารถใช้มือบีบให้แตกได้
2. ตั้งหม้อไฟกลาง นำถั่วแดงลงไปต้ม เมื่อเดือดแล้ว ใส้ไปเตยลงไป เพิ่มความหอม เคี่ยวต่อไปให้ถั่วแดงสุก

เปื่อย ยกขึ้น นำใบเตยออก

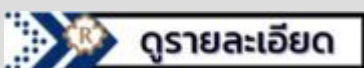
3. ใส่ส่วนผสมเครื่องปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือ แป้งข้าวโพดละลายน้ำ เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีให้ถั่วเปื่อย
4. นำใส่ลงในโถปั่น ปั่นไส้ถั่วแดงให้เนียนละเอียด
5. ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันลงไป นำส่วนผสมที่ปั่นลงไปกวน กวนจนกระทั่งไส้ถั่วแดงจับตัวกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้แล้วยกขึ้น
6. พักไส้ซาลาเปาถั่วแดงให้เย็น ตักไส้ถั่วแดง 2 ช้อนครึ่ง ปั้นเป็นก้อนกลม ทำจนไส้หมด เป็นไส้ซาลาเปาไส้ถั่วแดง

## วิธีห่อซาลาเปาไส้ถั่วแดง

ดูสูตรแป้งและวิธีห่อแป้งซาลาเปาในรายละเอียดตามลิงค์ด้านล่างนะคะ หรือจะดาวน์โหลดสูตรเก็บไว้ก็ได้ค่ะ



## 4. ซาลาเปาไส้ถั่วแดง



## ซาลาเปาไส้ถั่วแดง ชาเขียวเข้มถั่วแดงชั้นฟินฟิน

ซาลาเปาไส้ถั่วแดง ชาเขียวเข้มถั่วแดงชั้น สูตรนี้ทวิตแบ่งโดยใส่ชาเขียว ก็จะได้ซาลาเปาสไตล์ญี่ปุ่นแล้วค่ะ โดยเราจะผสมผงชาเขียวลงไปแป้งนุ่มๆ รสชาติขมนิดๆ เข้มหอมไว้อีกอารมณ์ค่ะ ใส่ก็หวานหอมอร่อยของถั่วแดง สูตรนี้จะไม่หวานมาก เข้ากับรสชาเขียวขมนิดๆ เข้มหน่อยๆ ลองทำดูนะคะ อร่อยไม่เหมือนใครค่ะบอกเลย



## สูตรแป้งซาลาเปา

ผงชาเขียว	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีอเนกประสงค์	4.5	ถ้วย
ผงฟู	4	ช้อนชา
นมสด	1.5	ถ้วย
ยีสต์ผง	2	ชอง
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย

## วิธีทำแป้งซาลาเปา

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ และผงชาเขียว ผงฟู ใส่ในอ่างผสม
2. อุ่นนมสด เทลงในชาม เติมยีสต์ลงไป และใส่น้ำตาลทรายลงไป 2 ช้อนชา เพื่อให้ยีสต์ทำงาน รอประมาณ 10 นาทีจนกระทั่งเกิดฟอง
3. เติมน้ำมันพืช และน้ำตาล คนให้เข้ากัน จนกระทั่งเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ใส่ส่วนผสมลงในอ่างผสมแป้งที่ร่อนเอาไว้ นวดส่วนผสมให้เข้ากันไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 นาที
5. แร่ขามผสมด้วยพลาสติกแรป พักแป้งไว้ประมาณ 90 นาที จนแป้งฟูเป็น 2 เท่า
6. แบ่งแป้งเป็นขนาดเท่าๆกัน เป็นแป้งซาลาเปา เอาผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ ปิดไว้อย่าให้โดนลม



## สูตรไส้ถั่วแดง

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

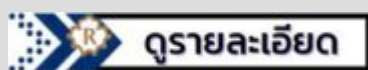
## วิธีทำไส้ซาลาเปาไส้ถั่วแดง

1. แช่ถั่วแดงข้ามคืน เมื่อปล่อยไว้ข้ามคืนแล้วถั่วแดงจะนิ่ม สามารถใช้มือบีบให้แตกได้
2. ตั้งหม้อไฟกลาง นำถั่วแดงลงไปต้ม เมื่อเดือดแล้ว ใส่ใบเตยลงไป เพิ่มความหอม เคี่ยวต่อไปให้ถั่วแดงสุกเปื่อย ยกขึ้น นำใบเตยออก
3. ใส่ส่วนผสมเครื่องปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือ แป้งข้าวโพดละลายน้ำ เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีให้ถั่วเปื่อย
4. นำใส่ลงในโถปั่น ปั่นไส้ถั่วแดงให้เนียนละเอียด

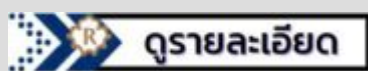
5. ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันลงไป นำส่วนผสมที่ปั้นลงไปทอด กวนจนกระทั่งไส้ถั่วแดงจับตัวกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้แล้วยกขึ้น
6. พักไส้ซาลาเปาถั่วแดงให้เย็น ตักไส้ถั่วแดง 2 ช้อนครึ่ง ปั้นเป็นก้อนกลม ทำจนไส้หมด เป็นไส้ซาลาเปาไส้ถั่วแดง

## 10 สูตรซาลาเปา วิธีทำไส้ซาลาเปาไส้ถั่วแดง

1. ห่อซาลาเปา โดยการนวดแป้งลงบนโต๊ะ เรียบและแห้งเล็กน้อย แผ่แบ่งให้บางด้วยฝ่ามือ แผ่ให้แบ่งเส้นผ่าน ศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว ให้ตรงกลางหนาซีกหน่อย
2. นำไส้ถั่วแดงที่ทำไว้ วางลงไปตรงกลางแผ่แบ่ง ตะล่อมให้เป็นก้อนกลม ดึงแบ่งขึ้นมาห่อ ค่อยๆจีบที่ละจีบ จนหุ้มไส้จนหมด จับตะล่อมเป็นทรงกลม
3. ปั้นให้เป็นทรงกลมสวย ด้วยฝ่ามือให้แต่ละด้านเท่าๆ กัน วางลงบนกระดาษที่ตัดเป็น แผ่นสี่เหลี่ยมจตุรัส
4. พักซาลาเปาให้ขึ้นอีกประมาณ 15 นาที อย่าให้ขึ้นฟูมากเกินไป
5. ตั้งน้ำในซึ้งให้เดือดพล่าน นำซาลาเปาไส้ถั่วแดงไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 นาทีจนสุก
6. ปิดไฟและรอประมาณ 5 นาที ให้อุณหภูมิลดลงก่อน ค่อยหยิบซาลาเปา ออกมาพักไว้บนตะแกรง



## 5. ซาลาเปาชาโคลลาวาไข่เค็ม



### ซาลาเปาชาโคลลาวาไข่เค็ม ไส้ทะลักเค็มมันเนียนนุ่ม

ซาลาเปาชาโคลลาวาไข่เค็ม ไส้ทะลักเค็มมันเนียนนุ่ม กัดแต่ละคำไส้เยิ้มทะลัก อร่อยหวานมันเค็ม แป้งเนียนนุ่มราวปุยนุ่ม ทำให้ใครกินก็ชอบ ด้วยรูปลักษณ์สีสัน หน้าตาที่แปลก แต่น่าลิ้มลองของสีดาชาโคล ตัดกับสีเหลืองทองอร่าม

ของไส้คัสตาร์ดไข่เค็ม เมื่อลองลิ้มชิมรสคำแรกแล้ว ก็อดใจไม่ไหว ต้องขอสอง ขอสามลูก ประทับใจลิบคะแนนเต็ม  
ค่ะ



## สูตรไส้ลาวาไข่เค็ม

ไข่แดงเค็ม	15	ฟอง
เนยจืด	150	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	150	กรัม
แป้งคัสตาร์ด	120	กรัม
นมผง	90	กรัม
นมข้นหวาน	150	กรัม
กะทิ	150	กรัม

## วิธีทำไส้ชالاเปาลาวาไข่เค็ม

1. แยกไข่แดงเค็ม ออกจากไข่ขาว
2. นำไปใส่ในอ่างผสม นำไปนึ่งประมาณ 10 นาที
3. เมื่อนึ่งเสร็จแล้ว ใช้ส้อมยีไข่แดงเค็มให้แตก ได้เนื้อเนียนละเอียด
4. ปล่อยพักให้เย็น ผสม เนย นมข้นหวาน กะทิ ผงคัสตาร์ด และนมผง
5. คนผสมกันจนกระทั่งเนื้อเนียน ค่อยๆ ใส่น้ำตาลไอซิ่ง และนมข้นหวาน ชิมรสตามชอบ
6. นำไปแช่ในตู้เย็น จนกระทั่งไส้ลาวาไข่เค็มเซตตัวดี ตักเป็นลูกๆ เพื่อเป็นไส้คัสตาร์ดลาวา

## วิธีห่อชالاเปาชาโคลลาวาไข่เค็ม

ดูสูตรแป้งและวิธีห่อแป้งชالاเปาในรายละเอียดตามลิงค์ด้านล่างนะคะ หรือจะดาวนิโหลดสูตรเก็บไว้ก็ได้ค่ะ



## 6.ชالاเปาไส้ครีมคัสตาร์ด



## ดูรายละเอียด

### ชالاเปาไส้ครีมคัสตาร์ด ของว่างหอมหวานกลมกล่อม

ชالاเปาไส้ครีมคัสตาร์ด ของว่างหอมหวานกลมกล่อม สูตรนี้หวานกลมกล่อม ไม่เลี่ยนนะคะ หอมเข้มข้นมันด้วย เนย นมไข่ มากับแป้งชالاเบาบางๆ เนื้อฟูนุ่ม สูตรแบ่งจากฮ่องกง ทานคู่กับน้ำชา หรือเป็นของหวานตบท้ายมื้ออาหารนะคะ ฟินเวอร์ที่เดียวค่ะ



### สูตรไส้ครีมคัสตาร์ด

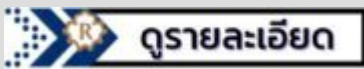
ไข่ไก่	7	ฟอง
นมผง	125	กรัม
นมสดชนิดจืด	1	ถ้วย
นมข้นหวาน	150	กรัม
แป้งคัสตาร์ด	50	กรัม
มาการีน	250	กรัม
เนยจืด	125	กรัม
น้ำตาลทราย	0.25	ถ้วย
แป้งสาลีอเนกประสงค์	50	กรัม
แป้งข้าวโพด	75	กรัม
ไบเตย	2	ใบ

## วิธีทำไส้ครีม

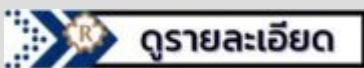
1. ร่อนแป้งข้าวโพด แป้งสาลี นมผง แป้งคัสตาร์ด ลงในอ่างผสม คนให้เข้ากัน
2. เติมน้ำตาล มากา린 นวดไปเรื่อยๆ จนแป้งร่อนไม่ติดมือ
3. ใส่ส่วนผสมที่มีความชื้น นมสด และนมข้นหวาน ตีให้เข้ากันด้วยตะกร้อ
4. ใส่ไบเตยและ ตีให้เข้ากันจน ส่วนผสมมีกลิ่นหอม
5. นำไปตุ๋นโดยการตั้งหม้อน้ำด้วยไฟอ่อน นำจานผสมขึ้นตั้ง ค่อยๆใส่เนยสดไป คนไปตลอดเวลา
6. คนไปเรื่อยๆ ประมาณ 40 นาที จนได้ไส้ครีมที่ข้น และขึ้นเงาสวยงาม
7. ยกอ่างผสมขึ้น คีบไบเตยออก ตีส่วนผสมด้วยตะกร้อไฟฟ้าจนเนียน ยกลงพักให้เย็นเก็บใส่ตู้เย็น

## วิธีห่อซาลาเปาไส้ครีมคัสตาร์ด

ดูสูตรแป้งและวิธีห่อแป้งซาลาเปาในรายละเอียดตามลิงค์ด้านล่างนะคะ หรือจะดาวน์โหลดสูตรเก็บไว้ก็ได้ค่ะ



## 7. ซาลาเปาไส้เผือก



## ซาลาเปาไส้เผือก หอมมันอร่อยไส้แน่นเต็มคำ

ซาลาเปาไส้เผือก หอมมันอร่อยไส้แน่นเต็มคำ สูตรนี้มากับเผือกหอมค่ะ เวลาคิดเมนูว่าจะทำอะไรกับเผือกไม่ออกนะคะ นี่เลยค่ะซาลาเปาเผือก ด้วยเนื้อเผือกนุ่มนวล กวนกับน้ำตาล ให้หวานกลมกล่อม ตัดเค็มนิดหน่อย มากับเนื้อแป้งซาลาเปา ที่นุ่มฟูกำลังดี กัดลงไปแต่ละคำ ทั้งนุ่ม ทั้งหอม แล้วยิ่งทานตอนอุ่นๆ กับชาร้อนๆ ความอร่อยนี่ไม่ต้องพูดถึงเลยละค่ะ

## สูตรชาลาเปาไส้เผือก

เผือก	700	กรัม
น้ำสะอาด	200	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือ	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	100	กรัม
น้ำมัน	100	กรัม

## วิธีทำไส้ชาลาเปาไส้เผือก

- ล้างและทำความสะอาดเผือก ผึ่งให้แห้ง ปอกเผือกและหั่นเป็นชิ้นๆ ระวังอย่าให้เผือกถูกน้ำจะคันมือเวลาปอก
- ตั้งหม้อไฟกลาง นำเผือกลงไปต้ม เมื่อเดือดแล้ว เคี่ยวต่อไปให้เผือกสุก ยกขึ้น
- ใส่ส่วนผสมเครื่องปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือ แป้งข้าวโพดละลายน้ำ เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีให้เผือกนิ่ม
- นำใส่ลงในโถปั่น ปั่นไส้เผือก และส่วนผสมทั้งหมดเนียนละเอียด
- ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันลงไป นำส่วนผสมที่ปั่นลงไปกวน กวนจนกระทั่งไส้เผือกจับตัวกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้แล้วยกขึ้น
- พักไส้ชาลาเปาเผือกให้เย็น ตักไส้เผือก 2 ช้อนครึ่ง ปั้นเป็นก้อนกลม ทำจนไส้หมด เป็นไส้ชาลาเปาไส้เผือก

## 10 สูตรชาลาเปา วิธีห่อชาลาเปาไส้เผือก

ดูสูตรแป้งและวิธีห่อแป้งชาลาเปาในรายละเอียดตามลิงค์ด้านล่างนะคะ หรือจะดาวนิโหลดสูตรเก็บไว้ก็ได้ค่ะ

## 8.ชาลาเปาไส้ผักเจ



## ชالاเปาไส้ผักเจ อร่อยสุขภาพดีได้บุญ

ชالاเปาไส้ผักเจ อร่อยสุขภาพดีได้บุญ สูตรนี้นะคะ อร่อยดีแถมมีกากใยสูง ดีต่อสุขภาพมากค่ะ ช่วงเทศกาลกินเจ นี่เป็นอีกหนึ่งเมนูที่พลาดไม่ได้เลยทีเดียวนะคะ ตัวแป้งชالاเปานุ่มฟู ดูดีใส่สีเขียวชนิดน้อยนะคะ เป็นซิกเนเจอร์ชالاเปาผักของเราค่ะ ไส้ก็กรุบกรอบ อุดมคุณค่าไปด้วย เห็ดหอม กะหล่ำปลี แครอท ซอยบางๆ หอมน้ำมัน งาอ่อนๆ ปูรอส เต็ม หวาน นิดๆ หอมพริกไทยดำหน่อยๆ นึ่งร้อนๆ นะคะ โอ้โฮ สุขใจจะหาเหมือน



## สูตรไส้ผักชالاเปาเจ

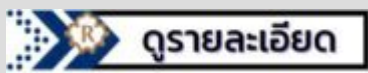
กะหล่ำปลีซอย	700	กรัม
แครอทซอย	200	กรัม
เห็ดหอม	10	ดอก
มันแกว	200	กรัม
ซีอิ๊วขาว	4	ช้อนโต๊ะ
ซอสเห็ดหอมเจ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีเนกประสงค์	2	ช้อนชา
เกลือ (แต่งรส)		

## วิธีทำไส้ผักซาลาเปาเจ

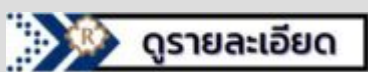
1. แช่และล้างผักทั้งหมดให้สะอาด กะหล่ำปลี ตัดแกนกลางที่แข็งออกซอยเป็นเส้น แครอทปอกเปลือกขูดเป็นเส้น
2. แช่เห็ดหอมในน้ำสะอาดจนนิ่ม ตัดโคนเห็ดออก ซอยเป็นเส้น
3. มันแกวปอกเปลือกขูดเป็นเส้น บีบน้ำออกให้หมด มิเช่นนั้นจะทำให้ไส้มีรสฝืด และไส้ซาลาเปาจะ
4. ตั้งกระทะไฟกลาง นำมันเล็กน้อย นำเห็ดหอมลงไปผัดจนหอม
5. พอเห็ดสุกดีแล้ว ใส่แครอทซอย กะหล่ำปลีซอย และ มันแกวซอยลงไป ผัดให้สุก
6. ปรงรสด้วยเครื่องปรุงรส ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย น้ำมันงา พริกไทย และเกลือ ชิมรสตามชอบ
7. เติมน้ำข้าวโพด และแป้งสาลีอเนกประสงค์ ผัดให้ไส้แห้ง อย่าให้ไส้แฉะแฉะเด็ดขาด
8. ตักลงชามพักไว้ให้เย็น ได้ไส้ผักเจซาลาเปา

## วิธีห่อซาลาเปาไส้ผักเจ

ดูสูตรแป้งและวิธีห่อแป้งซาลาเปาในรายละเอียดตามลิงค์ด้านล่างนะคะ หรือจะดาวน์โหลดสูตรเก็บไว้ก็ได้ค่ะ



## 9. ซาลาเปาทอดน้ำ



### ซาลาเปาทอดน้ำ อร่อยกรอบนอกนุ่มใน

ซาลาเปาทอดน้ำ อร่อยกรอบนอกนุ่มใน ซาลาเปาทอดน้ำข้างล่างกรอบ แต่พอกัดคำเดียว ก็ได้ความชุ่มฉ่ำของหมูสับหมักที่ปรุงมาอย่างดี สัมผัสนุ่มเหนียวเคี้ยวมัน ยิ่งกินยิ่งอร่อย เหมาะกับเป็นมือเช้า หรือของว่าง กินกับน้ำชาขม

พายก็เข้ากันดี ทานกับน้ำจิ้มพริกเผา ที่มีความ เผ็ดเค็มและเปรี้ยว ตามสไตล์ภัตตาคารจีนแท้ๆ ทำมาเท่าไรก็ไม่พอทาน ไม่พอขายค่ะ ลองดูทำกันค่ะ



## สูตรแป้งซาลาเปาทอดน้ำ

แป้งสาลีเอนกประสงค์	300	กรัม
น้ำสะอาด	225	กรัม
ยีสต์	0.5	ช้อนชา
เกลือ (แต่งรส)		
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำแป้งซาลาเปาทอดน้ำ

1. ใส่น้ำลงไปในตัว เติมน้ำสะอาด ยีสต์ น้ำตาล คนผสมให้เข้ากัน รอ 10 นาทีให้ยีสต์ขึ้น
2. ร่อนแป้งลงในชามผสม ใช้มือทำเป็นหลุมกลางแป้ง เติมน้ำผสมในข้อ 1 ลงไป
3. ใช้มือนวดแป้งให้จับตัวเป็นก้อน เติมน้ำมันพืช นวดไปเรื่อยๆ กระทั่ง แป้งเนียนดี ไม่ติดมือ ประมาณ 15 นาที
4. พักลงในอ่างผสม เอาพลาสติกแรปไว้ หรือ จะปิดฝาก็ได้พักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ให้แป้งขึ้นเป็นสองเท่า
5. หลังจากพักแป้งรอบแรกแล้ว ให้นำมานวดใส่อากาศออก โดยโรยแป้งนวลบนโต๊ะเล็กน้อย นวดต่อจนได้แป้งเนียน ไม่ติดมือ
6. ยืดออกยาวๆ ใช้มีดตัดแบ่งเป็นก้อนเท่าๆกัน 40 ลูก (สูตรนี้จะทำลูกเล็กค่ะ)
7. โรยแป้งนวลไว้กับแป้งที่แบ่งแล้ว ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ คลุมแป้งไว้อย่าให้โดนลม



## สูตรไส้ซาลาเปาทอดน้ำ

เนื้อหมูสับ	400	กรัม
น้ำสต็อกหมู	100	กรัม
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสเม็γκี้	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วดำ	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	1	ช้อนโต๊ะ

พริกไทยป่น	0.25	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
ผงพะโล้ (แต่งสีและรส)		
เกลือ (แต่งรส)		

## วิธีทำไส้ซาลาเปาทอดน้ำ

1. นำเนื้อหมูสับมา นวดกับส่วนผสม และเครื่องปรุงรส ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงในอ่างผสม (ยกเว้นน้ำสต็อก)
2. นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำแป้งข้าวโพด ให้หมูประสานกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้
3. หมักหมูอย่างน้อย 1 ชั่วโมง จึงเอามาปั้นได้ เป็นไส้หมูสับซาลาเปาทอดน้ำ

## วิธีทำซาลาเปาทอดน้ำ

1. เอาแป้งซาลาเปาที่เตรียมไว้ มาแผ่เป็นแผ่นกลม ให้ตรงกลางมีความหนา กว่าขอบด้านเล็กน้อย
2. ตักหมูสับหมัก ประมาณหนึ่งช้อนชา ใส่ลงไปตรงกลางแป้ง จัดทรงให้เป็นทรงกลม เพื่อปั้นได้
3. จับจีบอย่างเบา มือ โดยรวบปลายขึ้นมา ใช้นิ้วโป้งจับไส้ นิ้วโป้งและชี้มือจับจีบ ค่อยๆ จับจีบ ทำไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง แป้งซาลาเปาคกลมใส่มิด ปิดท้ายด้วยการจับจีบ ดึงขึ้นเป็นยอด ให้สวยงามอยู่ทรง
4. ปั้นซาลาเปาทอดน้ำไปเรื่อยๆ จนกว่าไส้ หรือแป้งห่อจะหมด อยาลืมใช้ผ้าขาวบาง ชุบน้ำหมาดคลุมไว้
5. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันสำหรับทอดลงไปนิดหน่อย
6. จัดซาลาเปาที่ปั้นไว้ ลงในกระทะทรงแบน เรียงจนเต็มกระทะ สามารถจัดให้แต่ละลูกชิดกันได้
7. เติมน้ำชุบ ลงไปประมาณ 0.25 ถ้วย ปิดฝากระทะ
8. ทอดไปเรื่อยๆ ประมาณ 8 นาที จนด้านล่างซาลาเปาถูกทอด เป็นสีเหลืองทอง ปิดไฟ เตรียมจัดเสิร์ฟ
9. จัดเสิร์ฟโดย โรยต้นหอมหั่นฝอย และ งาดำคั่ว ทานคู่กับน้ำจิ้มพริกเผา

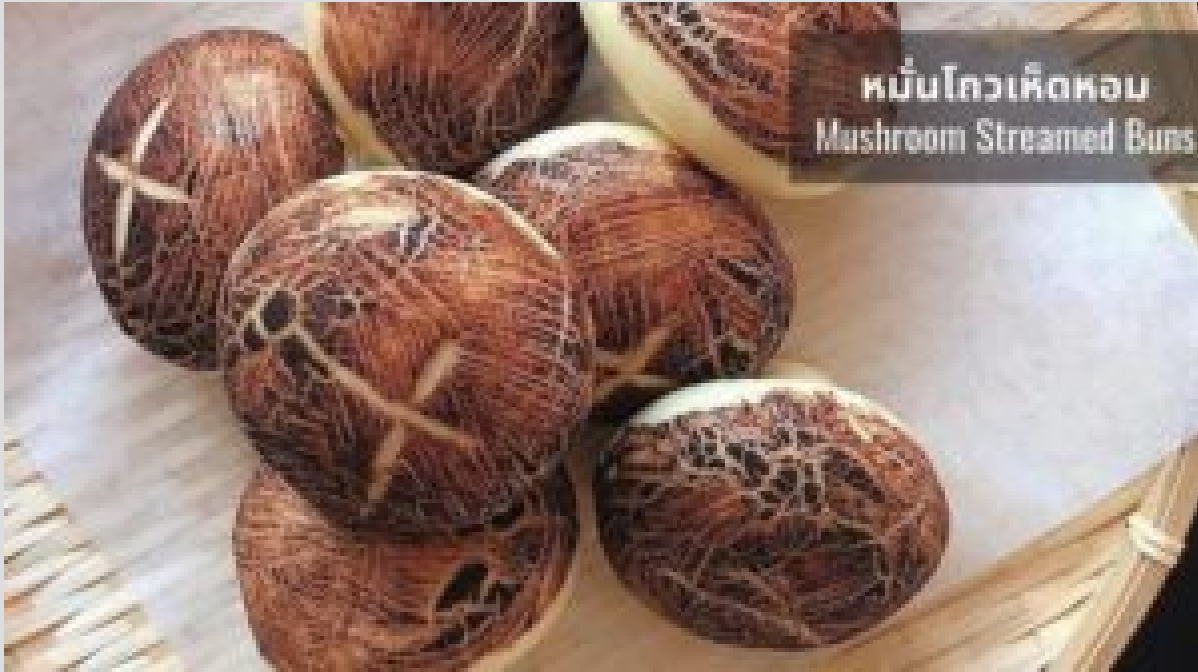


## สูตรน้ำจิ้มพริกเผา

ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
จิ๊กโฉ่ว	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	1	ช้อนชา
น้ำมันพริกเผา	1	ช้อนชา
น้ำสะอาด	1	ช้อนโต๊ะ

ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในถ้วย ซีอิ้วขาว จิ๊กโฉ่ว น้ำมันงา น้ำมันพริกเผา และน้ำสะอาด คนให้เข้ากันไว้ทานกับซาลาเปา

## 10. หมั่นโถวเห็ด



### หมั่นโถวเห็ด ทำไม่ยากแต่น่ารักมาก

หมั่นโถวเห็ด ทำไม่ยากแต่น่ารักมาก สูตรนี้หะคะน่าตาน่ารักมาก เหมือนเห็ดของจริงเสียนี้กระไร ใครๆเห็นก็ต้องร้องว่าว ครั้งแรกที่รสรินทร์เห็น เจ้าของกินชนิดนี้แพคขายที่เยาวราช ยังแอบนึกในใจ เห็ดสมัยนี้มันดอกใหญ่จริงๆ (ฮาๆ) แต่พอเข้าไปดูใกล้ๆ ก็รู้ตัวว่าถูกหลอกเสียแล้ว (ฮาๆ)



### สูตรหมั่นโถวเห็ด

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

## วิธีทำหมั้นโถวเห็ด

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 บั่นเป็นก้อนกลม นำไปพักในอ่างผสม แร่พลาสติก หรือปิดฝา พักแป้งไว้ 20 นาที
5. ทำหน้าซ็อกโกแลต โดยการผสมน้ำตาลไอซิ่ง กับผงโกโก้ลงในถ้วย เติมน้ำสะอาดเล็กน้อยคนให้เข้ากัน
6. หลังจากพักแป้ง 20 นาทีแป้งจะขึ้นเป็น 2 เท่า ให้เอามานวดไล่อากาศ ประมาณ ครึ่งนาที
7. เมื่อนวดไล่อากาศแล้ว นวดแป้งเป็นท่อนยาว ตัดแป้งให้ได้เท่ากันจำนวน 12 ชิ้น
8. สิบชิ้นจะบั่นเป็นหมวกเห็ดนะคะ ส่วนอีกสองชิ้นจะเป็นฐานเห็ด
9. วิธีทำหมวกเห็ด แป้งแบ่งให้เป็นแผ่นกลม แล้วพับปลายเข้า ให้เหมือนทรงหมวกเห็ด ทำจนหมด 10 ชิ้นเลยคะ
10. เอาละ แบ่งสองชิ้นที่เหลือให้ได้ 10 ชิ้นเท่าๆกัน แล้วบั่นเป็นแท่งกลมสั้นๆ ทำเป็นฐานเห็ดคะ
11. เอาส่วนหมวกเห็ด ไปทาซ็อกโกแลตที่เราทำไว้ได้เลยคะ ลายตามชอบ ตามจินตนาการทุกคนเลยคะ
12. จากนั้นปล่อยส่วนหมวกเห็ด ให้แห้ง ประมาณ 45 นาทีคะ
13. จากนั้นเอา ทั้งหมวกเห็ดและฐานเห็ดไปนึ่ง โดยเตรียมลังถึง น้ำเดือดพล่านไฟร้อน
14. เอาหมั้นโถวของเราไปนึ่ง ประมาณ 20 นาที จากนั้นปิดไฟ รออีก 5 นาทีค่อยเปิดฝาคะ (อย่าใจร้อนนะคะ เดี่ยวน้ำจะหยดลงบนหมั้นโถวหมดสวยกันคะ)
15. มาประกอบร่างเห็ดของเราอีก เอากรไรโร ตัดด้านล่างของหมวกเห็ดเป็น กากบาท แล้วก็เอาส่วนฐานเห็ด ยัดเข้าไปเลยคะ
16. เสร็จแล้วละคะ ก็จะได้หมั้นโถวเห็ด แสนน่ารักสุดน่ารักว๊ออออเลยคะ
17. ทานให้อร่อยนะคะ



## เคล็ดลับรสรินทร์

- ถ้าหนึ่งเสร็จแล้ว แต่ไม่ได้นำมารับประทานทันที ให้วางพักไว้จนเย็น จากนั้นให้นำแพ็คใส่ภาชนะแช่แข็งไว้ เมื่อจะทานค่อยนำออกมาหนึ่งใหม่อีกครั้ง
- หากต้องการที่จะนึ่งหมั้นโถวให้ออกมามีผิวสวย แนะนำให้เอาผ้าขาวบางปูลงที่พื้นของซึ้งก่อนที่จะวางหมั้นโถวลงไป และไม่ควรวางหมั้นโถวซ้อนกัน เพราะจะทำให้หนึ่งออกมาแล้วผิวไม่สวย และหมั้นโถวอาจจะติดกันด้วย

## 10 สูตรชาลาเปา เคล็ดลับรสรินทร์ – อุณหชาลาเปาอย่างไรให้อร่อย

1. **ไมโครเวฟ** ไม่ต้องนำมาละลายหรือพักให้หายเย็น ใส่ลงไปไมโครเวฟอุ่นได้ทันที
2. **การนึ่ง** วิธีนี้เป็นวิธีอุณหชาลาเปาที่ดีที่สุด ให้ตั้งรังถึงน้ำเดือดพล่าน นำไปอุ่น 5 นาที ได้ชาลาเปาร้อนๆ





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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)