

ซาลาเปาไส้เผือก **Streamed Taro Bun** ฟินเวอร์เมนูสร้างสรรค์กินเพลิน



ซาลาเปาไส้เผือก **Streamed Taro Bun** ฟินเวอร์เมนูสร้างสรรค์กินเพลิน

ซาลาเปาไส้เผือก (Streamed Taro Bun) ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรเด็ดของซาลาเปาไส้เผือก แอดรินขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ถูกต้องนะค้าบแอดรินชวนทำเมนูอาหารจีน ลองคิดดู ครัวเครื่องเข้ากับรสชาติเผือกแท้ๆ กวนจนกลมกล่อม หวานกำลังดีเหมาะกับน้ำชายามบ่ายคิดมาอย่างดี ตีมซ้ำ ซาลาเปามุ่มๆ เนื้อเนียนนุ่ม ดุจปุยนุ่น เพราะนวดมาอย่างดี ไปเปิดตำนานความอร่อยกันค่ะ

ซาลาเปา เป็นอาหารเช้าของชาวจีนชนิดหนึ่งที่ทำมาจากแป้งสาลีและยีสต์ และนำมาผ่านขบวนการนึ่งเชื่อว่าถือกำเนิดขึ้นมาในยุคราชวงศ์ซ้อง ต้นกำเนิดนั้นมาจากก้อนแป้งนึ่งที่เรียกว่า “หมั่นโถว” นานเข้าก็แปลงเป็น “หมั่นโถว” และทำตกทอดกันมาจนแพร่หลายโดยเฉพาะทางภาคเหนือ บรรยายซะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำซาลาเปาไส้เผือกจัดไปละ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาคะตาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูซาลาเปาไส้เผือกกันเลยละ

สูตรซาลาเปาไส้เผือก

สำหรับส่วนแป้ง

สูตรชาลาเปาไส้เผือก		
นม	1	ถ้วย
น้ำตาล	2	ช้อนชา
ยีสต์แห้ง	2	ช้อนชา
แป้งอเนกประสงค์	2	ถ้วย
เกลือ	1/8	ช้อนชา
ส่วนผสมสำหรับไส้		
เผือก	700	กรัม
น้ำตาล	1	ถ้วย
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	1/4	ถ้วย
นม	1/4	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1/4	ถ้วย

วิธีทำชาลาเปาไส้เผือก
1. สูตรชาลาเปาไส้เผือกนี้ ทำให้เผือกไว่ก่อน เพราะเมื่อแช่เย็นหรือเย็นไส้เผือกจะขึ้นขึ้น จะง่ายต่อปั้น
2. เทนม 1 ถ้วยลงในเครื่องผสมของ (ฉนใช้นมไขมัน 2% ที่อุณหภูมิห้องหรืออุ่นในไมโครเวฟเป็นเวลา 15-30 วินาที เพื่อให้แน่ใจว่าหายร้อนเกินไป แค่อุ่นนิดหน่อย) แล้วเติมน้ำตาล 2 ช้อนชาและยีสต์ 2 ช้อนชา ผสมนิดหน่อยแล้วรอ 5 นาที
3. ในขณะที่เดียวกัน ใส่เกลือ 1 ช้อนชา และแป้งอเนกประสงค์ 2 ถ้วยลงในชาม แล้วคนจนกว่าจะเข้ากัน
4. หลังจากนั้นก็ให้เปิดเครื่องผสม การตั้งค่ากำลังต่ำสุด ค่อยๆ ใส่ส่วนผสมแป้งจากขั้นตอนที่ 3 ลงในเครื่องผสมจนแป้งเข้ากัน หลังจากนั้นเปิดการตั้งค่ากำลังสูงปานกลาง ปล่อยให้เครื่องผสมทำงานเป็นเวลา 5 นาที
5. ถัดไป นำแป้งออก ใส่ลงในชาม หลังจากนั้นคลุมแป้งด้วยผ้าเปียก ปล่อยให้แป้งขึ้นราวๆ 45-60 นาทีที่อุณหภูมิห้อง (เคล็ดลับในการเร่งแป้งให้เร็วขึ้นคืออุ่นเตาอบที่ 200F หลังจากนั้นปิดไฟ หลังจากนั้นก็ให้นำโดเข้าเตาอบและคลุมด้วยผ้าเปียกหมาดๆราวๆ 20-30 นาที)
6. ระหว่างรอแป้งขึ้น ตัดกระดาษรองอบ เป็น 12 ชิ้นสี่เหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม
7. พอแป้งขึ้นก็เพิ่มเป็นสองเท่า
8. แบ่งแป้งคร่าวๆ ออกเป็น 10-12 ชิ้น)
9. รีดแป้งให้เรียบโดยใช้หมุดกลิ้ง (ข้างจะบางกว่า ตรงกลางหนากว่า)
10. ตักไส้เผือก 1-2 ช้อนโต๊ะ วางใส่ไว้ตรงกลางแป้งชาลาเปา (สามารถปรับปริมาณไส้ได้ตามชอบค่ะ)
11. ห่อลูกชาลาเปาหลังจากนั้นม้วนเหมือนลูกบอล หลังจากนั้นก็วางขนมปังบนกระดาษรองอบ
12. ใส่ชาลาเผือกลงในหวดไม้ไผ่แล้วคลุมด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ ปล่อยให้พักให้ตัวชาลาเปาขึ้นเป็นเวลา 15 นาที
13. เทน้ำลงในหม้อจากนั้นวางตะแกรงไว้ตรงกลาง เปิดไฟแรง ต้มน้ำจนเดือด จากนั้นใส่หวดไม้ไผ่กับชาลาเปาเผือกจากนั้นทิ้งประมาณ 15-20 นาที

14. ทานกับน้ำชาตอนกำลังร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ohmyfoodrecipes จาก www.ohmyfoodrecipes.com



วัตถุดิบซาลาเปาไส้เผือก

น้ำตาล

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

ยีสต์แห้ง

ยีสต์แห้ง ยีสต์จะถูกเติมลงไปให้ขนมปังเพื่อให้ขนมปังพองฟู เพราะยีสต์จะกินน้ำตาลที่อยู่ในแป้งและผลิตก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ทำให้ขนมปังมีรูปร่างเป็นก้อน ยีสต์ที่ใช้ในการทำขนมปังมีหลายรูปแบบ ทั้งแบบสด และ แบบผงเป็นต้น การใช้ยีสต์ที่ถูกต้องจะต้องทำการปลุกยีสต์เสียก่อน โดยการละลายน้ำในอุณหภูมิประมาณ 38 องศาเซลเซียส การใช้ยีสต์จึงทำได้ยากกว่า แต่ให้ผลดีที่จะทำให้เนื้อขนมปังและรสชาติดีกว่าการใช้ผงยีสต์ที่ใช้โดยทั่วไป คือ *Saccharomyces cerevisiae*

แป้งอเนกประสงค์

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พาย ขนมเค้ก มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี่ และเป็นตัวทำให้ซอสข้น

แป้งมัน

แป้งมันสำปะหลัง ทำมาจากหัวมันสำปะหลัง มีลักษณะเป็นผงสีขาว เวลาจับแป้งจะเนียน ลื่นมือ เมื่อทำให้สุกจะมีลักษณะเหนียวใส นิยมนำมาทำให้ส่วนผสมขึ้นเหนียว หรือผสมกับแป้งชนิดอื่นทำให้มีคุณสมบัติ เหนียวนุ่ม

กะทิ

กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น หางกะทิคือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี

ประวัติซาลาเปาไส้เผือก

ซาลาเปา เป็นอาหารเข้าของชาวจีนชนิดหนึ่งที่ทำมาจากแป้งสาลีและยีสต์ และนำมาผ่านขั้นตอนการนึ่งเชื่อว่าถือกำเนิดขึ้นมาในยุคราชวงศ์ซ้อง (ค.ศ. 960-1279) ต้นกำเนิดของซาลาเปานั้นมาจากก้อนแป้งนึ่งที่เรียกว่า “หมั่นโถว” นานเข้าก็แปลงเป็น “หมั่นโถว” และทำตกทอดกันมาจนแพร่หลายโดยเฉพาะทางภาคเหนือ ซึ่งตอนนั้นเป็น

เพียงแป้งหนึ่งแบบไม่มีไส้ และได้กลายมาเป็นอาหารที่ชาวจีนทางภาคเหนือนิยมรับประทานกันเป็นอาหารเช้าหรืออาหารว่าง

ซาลาเปาสามารถนำมารับประทานได้ในทุกมื้ออาหาร ซึ่งนิยมมากในมื้ออาหารเช้า ส่วนจุดสีแดงที่อยู่บนแป้งซาลาเปานั้นเพราะคนจีนเชื่อว่าสีขาวล้วนซึ่งเป็นสีของแป้งซาลาเปาไม่เป็นมงคล เพราะสีขาวล้วนเป็นสีของการไว้ทุกข์ ดังนั้นจึงมีการแต้มจุดสีแดงซึ่งเป็นสีของความมงคลตามความเชื่อของจีนลงไปบนลูกซาลาเปา



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)