

# สาकुไส้หมู Tapioca Balls with Pork Filling



## สาकुไส้หมู Tapioca Balls with Pork Filling

สาकुไส้หมู Tapioca Balls with Pork Filling ไม่มีอะไรที่แสนสุขใจเกินไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่เราทำเอง ได้ที่บ้าน รสรินทร์ขอเสนอ สาकुไส้หมูอาหารเรียกน้ำย่อยสไตล์ไทย ซึ่งรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ ออยากแชร์สูตรเลย สาकुไส้หมู นุ่มเหนียวเคี้ยวมัน นุ่มหนึบข้ามวัน ทานแก้ลมลูกโตตักเม็ด ตบด้วยผักกาดหอมกรอบๆ หอมกระเทียมเจียว ใ้อัยฟินมากจะแม่ลองนี่กดู แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำสาकुไส้หมูจัดไปคะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาคะดาวน้ไหลตสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูสาकुไส้หมูกันเลยคะ

### สูตรสาकुไส้หมู

#### -ส่วนผสมไส้

หมูสับ 500 กรัม

ไข่โป๊สับ 250 กรัม

ถั่วลิสงคั่วบด 250 กรัม

น้ำตาลปีบ 300 กรัม

หอมแดงสับ 100 กรัม

ซอสฝาเขียว 3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

## สูตรสาकुไส้หมู

สามเกลอ (กระเทียม10กลีบ+พริกไทยเม็ด1ช้อนโต๊ะ+รากผักชี5ราก)

น้ำมันกระเทียมเจียว 4-5ช้อนโต๊ะ

### - ส่วนผสมแป้งสาकु

สาकुสีขาว 200 กรัม+น้ำเปล่า 400 ml

สาकुสีเขียวย 200 กรัม+น้ำเปล่า 400ml

\*\*กระเทียมเจียวตามชอบ สำหรับโรยหน้า

## วิธีทำสาकुไส้หมู

ซึ่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ตั้งกระทะน้ำมันท่วมพอร้อน นำกระเทียมสับลงไปเจียวให้เหลืองทอง เบาลไฟตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน

### - วิธีการทำไส้สาकुไส้หมู

ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันกระเทียมเจียว พอร้อนใส่หอมแดงสับเจียวให้หอม ใส่น้ำสามเกลอลงไปผัดตามมา

ลงหมูสับ ผัดให้เข้าเนื้อ ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรสต่างๆที่ตวงไว้ แต่ปรับรสได้ตามชอบ ผัดให้ส่วนผสมสุกดี

ใส่น้ำตาลปี๊บ โซโป้วสับ ผัดให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันอีกครั้ง แต่งสีด้วยซีอิ้วดำหวานตามชอบ ผัดต่อจนแห้ง นำมาปั้นได้

ปิดเตา ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น ปั้นเป็นลูกกลม เพื่อเป็นไส้

### - วิธีทำแป้งสาकु

ในอ่างผสม ใส่น้ำและน้ำที่ตวงไว้ลงไป พักไว้ 15 นาที จากนั้นกรองน้ำด้วยกระชอนเพื่อสะเด็ดน้ำส่วนเกิน

เริ่มปั้นด้วยการหยิบเม็ดสาकुขึ้นมา ใส่น้ำใส่ด้วย ใส่มูที่เตรียมไว้ ปิดด้วยสาकुอีกครั้ง บีบให้แป้งเข้ากัน คลึงเป็นลูกกลม

ทำจนกระทั่ง ไส้หมด หรือแป้งสาकुหมด

### - วิธีหึ่งสาकुไส้หมู

ในซึ้ง รองด้วยใบตอง ทาด้วยน้ำมันกระเทียม

นำสาकुไส้หมูลงไปเรียงให้เต็มซึ้ง แต่อย่าให้ลูกสาकुติดกัน

นำไปนึ่งด้วยไฟแรงประมาณ 10-15 นาที พอสุกเปิดฝา ทาด้วยน้ำมันกระเทียม

จัดเสิร์ฟ แยมด้วยพริกลูกโตด ผักกาดหอม และโรยด้วยกระเทียมเจียวหอมๆ พร้อมแช่บแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



รสรินทร์

# หน้ารวมสูตรอาหารไทย



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครีวบ้านๆ แต่อร่อยดี จาก [https://www.youtube.com/watch?v=-id\\_P7MJlqs](https://www.youtube.com/watch?v=-id_P7MJlqs)

กดติดตามคุณครีวบ้านๆ แต่อร่อยดี ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE



## ประวัติสาकुไส้หมู

สาकुไส้หมู เป็นขนมไทยแท้แต่โบราณ เป็นขนมที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนานคู่กับข้าวเหนียวปากหม้อ เล่าสืบต่อกันมาว่าสาकुไส้หมูเป็นอาหารว่างจานโปรดของรัชกาลที่ 1 ที่นางสนมชาวลาวคิดค้นขึ้นมาเพื่อแทนไข่ตัวเงินตัวทองที่พระองค์ทรงโปรดมาก โดยนำแป้งสาकुผสมกับแป้งข้าวเหนียวเพื่อเพิ่มความหนึบ ใส่ไส้ถั่วเขียวกวนเพื่อให้ตรงกลางมีสีเหลืองนิดๆ ก่อนทานราดด้วยหัวกะทิ ให้รสชาติเหมือนได้ทานไข่ตัวเงินตัวทองจริงๆ

## วัตถุดิบสาकुไส้หมู

### pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงาจะเรียกว่าน้ำตาลงา ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

### salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### corn

ข้าวโพด (Corn) รัญพีชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรรังสรรทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)