

ช่องทาง / สูตรอาหารจีน / สูตรอาหารไทย

## ซาลาเปาชีวท้อ กล้วยมวงคลบหอมหวานอร่อย



### ซาลาเปาชีวท้อ กล้วยมวงคลบหอมหวานอร่อย

ซาลาเปาชีวท้อ กล้วยมวงคลบหอมหวานอร่อย รสรินทร์จะมากับเมนูสูตรซาลาเปาชีวท้อ กล้วยมวงคลบหอมหวานอร่อย และแป้งนุ่มฟู นวลเนียน เข้ากันได้ดีกับไส้ถั่วแดง ที่มีคุณประโยชน์หลากหลายกับความหมายที่เป็นมงคล ในความเชื่อชาวจีนนะคะ

ชีวท้อ เป็นซาลาเปา ที่คนจีนขึ้นเทียนแบบลูกท้อ โดยเชื่อว่าเป็นผลไม้แห่ง อายุนั้นเห็นใหม่ ละคะว่าเทพเจ้าจีน จะถือลูกท้อ สื่อถึงคำอวยพรให้อายุยืน สุขภาพแข็งแรง หน้าเทศกาล ชาวจีนก็เลย จะนิยมทำไปไหว้เจ้า อวยพรวันเกิดผู้ใหญ่ หรือนำมาใช้ในพิธีมงคลต่างๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล

มาคะเทศกาลใหญ่ๆ ทางอกก็ภูมิใจ กว่าสั่งเข้ามา มาทำซาลาเปาชีวท้อกัน มีอช้วยคอง ทะหิว มีอช้วยจับกระหะ ตาวนั้โหลตสูตรเด็ด สาวเท้าก้าวเข้าครัวกันคะ ไปทำซาลาเปาชีวท้อ น่ารักๆกันเลย

### สูตรแป้งซาลาเปาชีวท้อ

แป้งสาลีเนกประสงค์	400	กรัม
น้ำสะอาด	220	กรัม
น้ำตาล	20	กรัม
เนยขาว	8	กรัม
ยีสต์แห้ง	4	กรัม
ผงฟู	1	ช้อนชา
ส่วนผสมอาหารสีเขียว		
ส่วนผสมอาหารสีแดง		

### วิธีทำแป้งซาลาเปา

1. ร่อนแป้งสาลีเนกประสงค์ ใส่ในอ่างผสม
2. ใส่น้ำตาลทราย ลงไปในอ่างผสม คนให้เข้ากัน ทำแป้งให้เป็นหลวม ใส่ยีสต์ผงฟู และน้ำอุ่นลงไป ค่อยๆ ตะล่อมแป้งอย่างเบา มือ
3. คนให้แป้งกับน้ำเข้ากัน เริ่มจับตัวเป็นก้อน ใส่น้ำมะนาว และ เนยขาวไป นวดให้เข้ากันอย่างเบามือ
4. นวดแป้ง ให้นุ่มประมาณ 15 นาทีจนแป้งขึ้นรูป แป้งจะเนียนและ ชื่นเงา
5. แร่ขามผสมด้วยพลาสติกแรป แป้งแบ่งไว้ประมาณ 90 นาที จนแบ่งฟูเป็น 2 เท่า
6. หลังจากพักแป้ง นวดไล่ลมอีกครั้งพักไว้ 10 นาที
7. แบ่งแป้งเป็นขนาดเท่าๆกัน เป็นแป้งซาลาเปา เอาผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ ปิดไว้ อย่าให้โดนลม

ถั่วแดง	500	กรัม
เบคกิ้งโซดา	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	200	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	200	กรัม

### วิธีทำไส้ถั่วแดง

1. แช่ถั่วแดงข้ามคืน เมื่อปล่อยไว้ข้ามคืนแล้วถั่วแดงจะนิ่ม สามารถใช้มือบีบให้แตกได้
2. ต้มหม้อไฟกลาง นำถั่วแดงลงไปต้ม ใส่เบคกิ้งโซดา เมื่อเดือดแล้ว เคี่ยวต่อไปให้ถั่วแดงสุกเปื่อย ยกขึ้น นำไปเคี่ยวออก
3. ใส่น้ำมันพืชเครื่องปรุงรส น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาที ให้ถั่วเปื่อย
4. นำใส่ลงในโถปั่น ปั่นไส้ถั่วแดงให้เนียนละเอียด
5. ตักกะทิพ้อ้น ใส่น้ำมันลงไป นำส่วนผสมที่ปั่นลงไปกวน กวนจนกระทั่งไส้ถั่วแดงจับตัวกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้แล้วยกขึ้น
6. พักไส้ซาลาเปาไส้ถั่วแดงให้เย็น ตักไส้ถั่วแดง 2 ช้อนครึ่ง ปั้นเป็นก้อนกลม ทำจนไส้หมดเป็นไส้ซาลาเปาไส้ถั่วแดง

### วิธีปั้นซาลาเปาชีวท้อ

1. แบ่งแป้งออกมา ใช้เป็นใบของชีวท้อ โดยผสมสีเขียว (ใช้แบบจลจะดี) นวดแป้งให้เข้ากัน สีเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. แบ่งออกมาทำใบ ปั้นขึ้นแท่งยาวๆ กดให้แบน แต่งเป็นรูปใบไม้ ใช้ตะเกียบกดเป็นใบเลี้ยงใบไม้ให้สวยงาม
3. ทำไปเรื่อยๆ จนแป้งที่แบ่งมาทำใบไม่หมด ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำคลุมไว้ไม่ให้แห้ง
4. ห่อซาลาเปา โดยการนวลแล้วลงบนโต๊ะ เรียบและแห้งเล็กน้อย แป้งแบ่งให้บางด้วยฝ่ามือ แฉให้แป้งเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว ให้ตรงกลางหนาซึกหน่อย
5. นำไส้ถั่วแดงที่ทำไว้ วางลงไปตรงกลางแผ่นแป้ง ตะล่อมให้เป็นก้อนกลม ตั้งแป้งขึ้นมาห่อ ค่อยๆ จับที่ละจับ จนหุ้มไส้จนหมด จับตะล่อมเป็นทรงกลม
6. กลับหัวซาลาเปาลง ตั้งหัวซาลาเปาให้แหลมเป็นรูปลูกท้อ ใช้ตะเกียบกดกลางลูกซาลาเปา ให้เป็นรูปลูกท้อ
7. ละลายส่วนผสมอาหารสีแดง เข้ากับน้ำเล็กน้อย ใช้ปลายแปรงสีฟันจุ่ม ตีสีไปทางปลายลูกท้อ ให้สวยงาม
8. นำไปไม่ทำให้ร้อน มาติดที่ฐาน ตกแต่งซาลาเปาให้สวยงาม
9. ตั้งน้ำในซึ้งให้เดือดพล่าน นำซาลาเปาไส้ถั่วแดงไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 นาทีจนสุก
10. ปิดไฟและรอประมาณ 5 นาที ให้น้ำหายหมดก่อน ค่อยหยิบซาลาเปา ออกมาพักไว้บนตะแกรง
11. ทานให้อร่อยนะคะ

### เคล็ดลับรสรินทร์

1. เวลาแผ่แป้งซาลาเปา ให้ตรงแผ่นกลางแป้งหน้ากว่าตรงขอบ มีเซนนั้นซาลาเปาจะแตก
2. การใส่น้ำมันลงไปกวน จะเพิ่มความชุ่มชื้นให้ไส้และดูมันวาวน่ารับประทาน

### เคล็ดลับรสรินทร์ - เคล็ดลับอย่างไรให้อร่อย

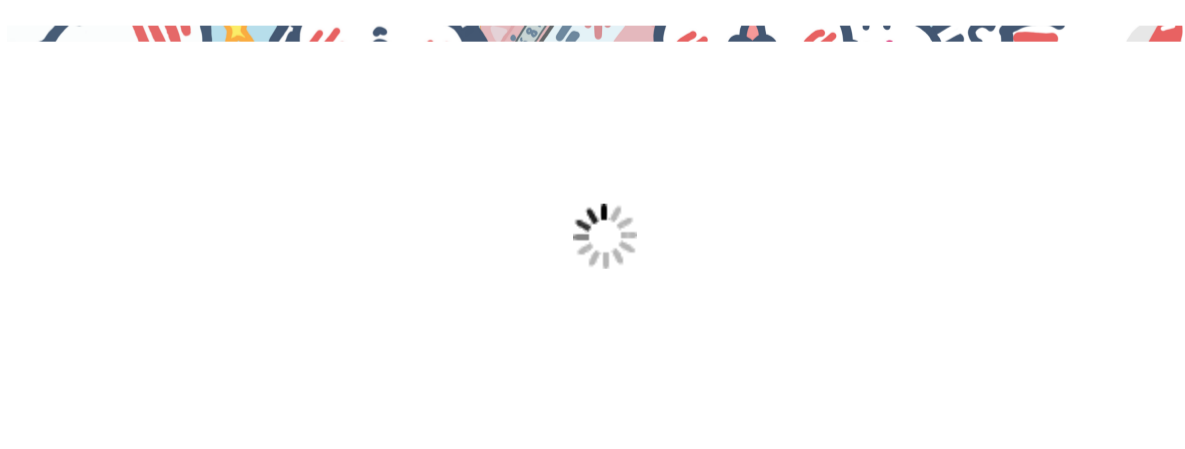
1. **ไม่โครเวฟ** ไม่ต้องนำมาละลายหรือพักให้หายเย็น ใสลงไปนึ่งในไมโครเวฟอุ่นได้ทันที
2. **การนึ่ง** วิธีนี้เป็นวิธีนึ่งซาลาเปาที่ดีที่สุด ให้ตั้งรังถึงน้ำเดือดพล่าน นำไปนึ่ง 5 นาที ได้ซาลาเปาร้อนๆ



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์คอนใหม่ๆ อยาลิมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์นะคะ รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ **ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ**

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)



### RELATED POSTS

<b>โรตีมะตะบะ กรอบหอม เครื่องเทศเน้นได้เต็มคำ</b> August 20, 2021	<b>โรตีสี่โรตีสี่แผ่นใหญ่ใส่ไข่ใส่</b> August 20, 2021	<b>ไก่ทอดเกาหลี สูตรเด็ดพร้อมเครื่องเคียง</b> August 19, 2021

### PREVIOUS ARTICLE

[ปาห่องไก่กรอบนุ่มอร่อยด้วยยายาว](#)



### ยอดนิยม

	<b>สูตรเด็ด โรตีสี่ มะตะบะ ทำได้ง่ายๆที่บ้าน</b> August 21, 2021
	<b>สูตรสำหรับชาววัง ภาพพิมพ์ชมเครื่องคาวหวาน สมัยรัชกาลที่ 2</b> August 20, 2021
	<b>ไก่ทอดเกาหลี สูตรเด็ดพร้อมเครื่องเคียง</b> August 19, 2021
	<b>ข้าวกล้องเชงวัน 5 เมนูยอดฮิตคล่องตัวเองก็ได้ที่บ้าน</b> August 19, 2021
	<b>10 สูตรซาลาเปา คำรับเงินแท้ๆ</b> August 18, 2021