

# กวาเปา เบอ์เกอร์สไตล์ไต้หวัน เนื้อขาวนุ่มฟู ไส้ล้น



## กวาเปา เบอ์เกอร์สไตล์ไต้หวัน

กวาเปา เบอ์เกอร์สไตล์ไต้หวัน เนื้อขาวนุ่มฟูไส้ล้น รสกลมกล่อม  
อร่อยอย่างบอกใคร

### ส่วนผสมแป้งกวาเปา

- แป้งสาลี (แป้งบัวแดง) 300 กรัม
- นมผง 10 กรัม
- น้ำตาลป่น (Caster sugar) 4 ช้อนโต๊ะ
- ยีสต์ 7 กรัม
- เกลือหนึ่งหยิบมือ
- ผงฟู 1/2 ช้อนชา
- เบกกิ้งโซดา 1/2 ช้อนชา
- น้ำ 200 มิลลิลิตร (นำมาอุ่น)
- น้ำมัน
- สีผสมอาหารสีแดง
- กระดาษรองชालาเปา

### ส่วนผสมไส้กวาเปา

- หมูสามชั้น 500 กรัม
- พริก 2 เม็ด
- กระเทียมสับ 5 หัว
- ขิงปอกเปลือกและบด
- อบเชย 1 แท่ง
- กานพลู 1 ต้น
- พริกไทยดำ 4 เม็ด
- ซีอิ้วดำ 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ

## ส่วนผสมผักดอง

- แดงกว่า 1/2 ลูก
- หัวไชเท้าหั่นเป็นแว่นๆ ขนาดเล็ก 10 ชิ้น
- กะหล่ำปลี 1/4 หัว
- พริก 1 เม็ด
- น้ำส้มสายชูกลั่น 120 มิลลิลิตร
- น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ 3 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำผักดอง

1. หั่นแดงกว่า หัวไชเท้า กะหล่ำปลี พริก ใส่ลงในชาม
2. เติมน้ำส้มสายชู น้ำตาล น้ำ ในกะทะจนน้ำตาลละลายจนหมด ชิมรสชาติ เอาขึ้นรอให้เย็น
3. เมื่อเย็นแล้ว นำมาผสมกับผักที่หั่นไว้ คลุกให้เข้ากัน
4. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในโหลแก้ว แช่ตู้เย็นไว้ ทิ้งไว้ 1-2 คืน นำออกมารับประทานได้

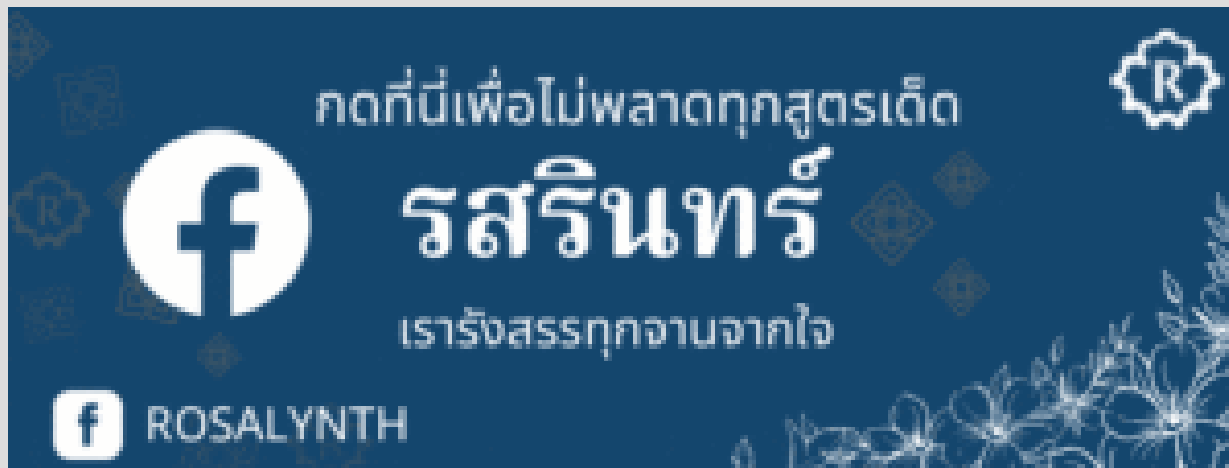
## วิธีทำแป้งกวาเปา

1. ผสม แป้ง นมผง น้ำตาล ยีสต์ เกลือ ผงฟู และเบกกิ้งโซดา เข้าด้วยกัน ทำช่องตรงกลาง และใส่น้ำอุ่นลงไป
2. นวดส่วนผสมให้เข้ากันด้วยเครื่อง หรือด้วยมือ จนแป้งไม่ติดมือและมีความยืดหยุ่น ขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5-6 นาทีเมื่อใช้เครื่อง และประมาณ 10 นาทีหากนวดด้วยมือ
3. หากรู้สึกว่าจะต้องเพิ่มแป้ง ให้ใส่เพิ่มทีละ 1 ช้อนเท่านั้น
4. ทาชาวมด้วยน้ำมัน วางแป้งโดว์ที่นวดเสร็จแล้ว พักไว้ ปิดด้วยพลาสติกแรป
5. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส ประมาณ 6-7 นาที นำชาวมที่มีแป้งโดว์เข้าไปอบประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง ขนาดของแป้งโดว์จะโตเป็น 2 เท่า นำออกจากเตา
6. ตัดกระดาษรองชालาเปา 20 ชิ้น
7. โรยแป้งนวล และคลึงแป้งเป็นแนวยาว และหั่นเป็น 10 ชิ้นเท่าๆ กัน คลึงแป้งที่หั่นให้เป็นรูปกลมๆ
8. คลึงแป้งให้เป็นรูปวงรี และทาด้วยน้ำมัน วางแป้งลงบนกระดาษแล้วพับครึ่งให้เหมือนแซนวิช เอากระดาษอีกแผ่นมาคั่นตรงกลาง
9. พักแป้งให้ขึ้นอีกครั้ง ประมาณ 1 ชั่วโมง
10. เมื่อแป้งขึ้นแล้ว นำไปนึ่งเป็นเวลาประมาณ 10 นาที
11. เมื่อแป้งขึ้นฟูดีแล้ว เอาออกมาพักให้เย็น

## วิธีทำไส้กวาเปา

1. หั่นหมูเป็นชิ้นพอดีคำ นำหมูลงในกะทะ ใส่น้ำจนท่วม ต้มหมูจนสุก นำขึ้นมาช้อนน้ำเย็น
2. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงกะทะ ผัดจนกระทั่งเข้าเนื้อ
3. ลดไฟอ่อน เคี่ยวทิ้งไว้ 1 ชั่วโมงครึ่ง ระวังอย่าให้น้ำแห้ง ต้องเติมอยู่ตลอด

4. เคี้ยวจนกระทั่งเนื้อนุ่ม นำขึ้น พักไว้ให้เย็น
5. นำไส้ที่เคี้ยวไว้ใส่ลงไปในแป้งซาลาเปา เดิมผักดองพร้อมรับประทาน



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](https://www.facebook.com/RosalynTH)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)