

สูตรอาหารไทย

ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง หอมพูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว



ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง Red Bean Steamed Buns

ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง หอมพูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว

ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง หอมพูนุ่มได้คุณค่าจากถั่ว วันนี้สูตรที่มาทำนะคะ ได้จากคนจีนเลยคะ ไส้ชาลาเป่าถั่วแดงหวานมัน ถั่วแดงนี่ดีมีคุณค่า อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร อาการบวมน้ำได้ค่า แปรปรูมาอยู่ในไส้ชาลาเป่าร้อนๆ แป้งฟูๆ บางเบา เป็นอาหารว่างที่ได้ประโยชน์ จากถั่วเต็มๆ และที่สำคัญ อร่อยมีมากเลยคะ พร้อมแล้วมือซ้ายควงตะหลิว มือขวากลึงกระทะ กางเตา สวาท้ำเข้าครัว ไปทำชาลาเป่าไส้ถั่วแดงกันเลยคะ

ดาวโหลดสูตร

สูตรแป้งชาลาเป่า

แป้งสาลีเนกประสงค์	750	กรัม
แป้งตั้งหมิ่น	300	กรัม
น้ำตาลทราย	270	กรัม
ยีสต์	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น	450	มิลลิลิตร
น้ำมันงา	1.5	ช้อนชา
น้ำมันพืช	6	ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็น	2	ช้อนโต๊ะ
ผงชาโคล (หากชอบแป้งสีดำ)	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแป้งชาลาเป่า

- ร่อนแป้งสาลีเนกประสงค์ และแป้งตั้งหมิ่น ให้เข้ากัน ใส่ในอ่างผสม
- ใส่น้ำตาลทราย ลงไปในอ่างผสม คนให้เข้ากัน ทำแป้งให้เป็นหลุม ใส่ยีสต์ ผงชาโคล และน้ำมันงาไป ค่อยๆ ตักแป้งเข้าอ่างอย่างเบามือ
- คนให้แป้งกับน้ำเข้ากัน เริ่มจับตัวเป็นก้อน ใส่น้ำมันงา และ น้ำมันงาไป นวดให้เข้ากันอย่างเบามือ
- นวดแป้ง ให้นุ่มประมาณ 15 นาทีจนแป้งขึ้นรูป แป้งจะเนียนและ ชื่นเงา
- แรปชามผสมด้วยพลาสติกแรป พักแป้งไว้ประมาณ 90 นาที จนแป้งเป็น 2 เท่า
- ละลายผงฟู เข้ากับน้ำเย็น ค่อยๆ พรมและนวดแป้ง จนกระทั่งหมดและเข้ากันดี เพื่อให้ได้แป้งที่นุ่มฟู พักแป้งอีกครั้งหลังจากเดิมผงฟู เป็นเวลา 10 นาที
- แบ่งแป้งเป็นขนาดเท่าๆกัน เป็นแป้งชาลาเป่า เอาผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ ปิดไว้ อย่าให้โดนลม

เคล็ดลับสรรรินทร์

- สูตรนี้จะใช้แป้งตั้งหมิ่นเป็นส่วนผสมด้วยนะคะ ซึ่งเป็นแป้งที่มีกลูเต็นต่ำ จะทำให้แป้งชาลาเป่าของเรา พูนุ่มนุ่ม แต่ถ้าหากหาซื้อไม่ได้ ก็สามารถจะใช้แป้งเด็กทดแทน พอได้นะคะ ผลลัพธ์ที่ได้ จะดีได้นะแป้งชาลาเป่า ที่เบาว่านุ่มกว่า เมื่อเทียบกับใช้แป้งสาลี เนกประสงค์เพียงอย่างเดียว
- หากเกิดจุดสีเหลืองที่แป้ง นั้นหมายความว่าผงฟู ยังละลายได้ไม่ทันนะคะ

สูตรชาลาเป่าไส้ถั่วแดง

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

เกลือ นิดหน่อยเพื่อปรุงรส

วิธีทำไส้ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง

- แช่ถั่วแดงข้ามคืน เมื่อปล่อยไว้ข้ามคืนแล้วถั่วแดงจะนิ่ม สามารถใช้มือบีบให้แตกได้
- ตั้งหม้อไฟกลาง นำถั่วแดงลงไปต้ม เมื่อเดือดแล้ว ใส่น้ำตาลลงไปเพิ่มความหอม เคี่ยวต่อไปให้ถั่วแดงสุกเปื่อย ยกขึ้น นำในตะแกรง
- ใส่ส่วนผสมเครื่องปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือ แป้งข้าวโพดละลายน้ำ เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีให้ทั่วเปื่อย
- นำใส่ลงในโถปั่น ปั่นไส้ถั่วแดงให้เนียนละเอียด
- ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันลงไป นำส่วนผสมที่ปั่นลงไปกวน กวนจนกระทั่งไส้ถั่วแดงจับตัวกันเป็นก้อน สามารถปั้นได้แล้วยกขึ้น
- พักไส้ชาลาเป่าถั่วแดงให้เย็น ตักไส้ถั่วแดง 2 ช้อนครึ่ง ปั้นเป็นก้อนกลม ทำจนไส้หมดเป็นไส้ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง

วิธีทำไส้ชาลาเป่าไส้ถั่วแดง

- ห่อชาลาเป่า โดยการนวดแป้งลงบนโต๊ะ เรียบและแห้งเล็กน้อย แผ่แป้งให้บางด้วยฝ่ามือ แผ่ให้แป้งเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว ให้ตรงกลางหนาซึกหน่อย
- นำไส้ถั่วแดงที่ทำไว้ วางลงไปตรงกลางแผ่นแป้ง ตะล้อมให้เป็นก้อนกลม ตึงแป้งขึ้นมาห่อ ค่อยๆ จับที่ตะขิบ จนหุ้มไส้จนหมด จับตะล่อมเป็นทรงกลม
- ปั้นให้เป็นทรงกลมสวย ด้วยฝ่ามือให้แต่ละด้านเท่าๆ กัน วางลงบนกระดาษที่ตัดเป็น แผ่นสี่เหลี่ยมจตุรัส
- พักชาลาเป่าให้ขึ้นอีกประมาณ 15 นาที อย่าให้ขึ้นพุงมากเกินไป
- ตั้งน้ำในซึ้งให้เดือดพล่าน นำชาลาเป่าไส้ถั่วแดงไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 นาทีจนสุก
- ปิดไฟและรอประมาณ 5 นาที ให้น้ำหยดหมดก่อน ค่อยหยิบชาลาเป่า ออกมา พักไว้บนตะแกรง
- ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับสรรรินทร์

- เวลาแผ่แป้งชาลาเป่า ให้ตรงแผ่นกลางแป้งหน้ากว่าตรงขอบ มิเช่นนั้นชาลาเป่าจะแตก
- การใส่น้ำมันงาไปกวน จะเพิ่มความชุ่มชื้นให้ไส้และดูมันวาวน่ารับประทาน

เคล็ดลับสรรรินทร์ ถุ่นชาลาเป่าอย่างไรให้อร่อย

- ไม่ใครเวพ** ไม่ตองนำมาละลายหรือพักให้หายเย็น ใส่ลงไปนึ่งในไมโครเวฟอุ่นได้ทันที
- การนึ่ง** วิธีนี้เป็นวิธีถุ่นชาลาเป่าที่ดีที่สุด ให้ตั้งรังถึงน้ำเดือดพล่าน นำไปนึ่ง 5 นาที ได้ชาลาเป่าร้อนๆ



อย่ารู้สูตรเด็ดเคล็ดลับสรรรินทร์ใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจสรรรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTH

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักสรรรินทร์



RELATED POSTS

- ชาลาเป่าชาโคลลาวาไฟ**
เค็มใส่หะลักเค็มมันเนียนนุ่ม
August 17, 2021
- ชาลาเป่าไส้ครีมคัสตาร์ด**
ของว่างหอมหวานกลมกล่อม
August 16, 2021
- ชาลาเป่าไส้หมูแดง**
หมูสับ สูตรเด็ดจากฮ่องกง
August 16, 2021

PREVIOUS ARTICLE

ชาลาเป่าชาโคลลาวาไฟเค็มใส่หะลักเค็มมันเนียนนุ่ม



ยอดนิยม

- 8 รสมม่า ดันแบบ**
ทำอย่างนี้เองง่าย
เว่อเวอร์
August 16, 2021
- 10 สูตรขนมจีน**
ทำกินได้ ทำขายรวย
August 15, 2021
- สูตรราดหน้า**
ก๊วยเตี้ยวผัด มากัน
แบบพาดู จุกๆ
August 13, 2021
- 5 สูตรของทอดขายดี**
กำไรงาม
August 13, 2021
- ภาพ์เฟซมเครื่อง**
คาวหวาน
November 12, 2017



REGORIES
Select Category

ติดต่อเรา
Facebook: RosalynTH
Facebook Message: ส่งข้อความหาเรา

🏠 Back to Home