

# โครงการส่งเสริมอาชีพสตรีตำบลวังตะกู่

## ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๙

เอกสารประกอบการอบรม

การทำซาลาเปาไส้เค็ม และไส้หวาน



งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะกู่ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม



คุณอรัญญา มิ่งขวัญ

คุณณัฐวุฒิ เลิศวงษ์ตระกูล



วิทยากร



# การทำแป้งซาลาเปา



## ส่วนผสมที่ 1

1. แป้งสาลี 700 กรัม
2. ยีสต์แห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

นำส่วนผสมทุกอย่างมาผสมให้เข้ากันจนเนียน  
นุ่มแล้วพักไว้ให้ขึ้นฟูเป็น 2 เท่า

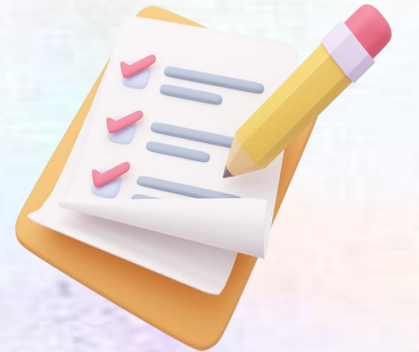
## ส่วนผสมที่ 2

1. แป้งสาลี 300 กรัม
2. ผงฟู 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำตาลทรายขาว 250 กรัม
4. เกลือ 2 ช้อนชา
5. เนยขาว 100 กรัม



## วิธีทำแป้งซาลาเปา

1. ร่อนแป้งสาลีกับผงฟูให้เข้ากันแล้วพักไว้
2. ผสมน้ำตาลทรายและเกลือเข้าด้วยกัน เทใส่ในส่วนผสมที่ 1 นวดแป้งกับน้ำตาลทรายพอละลาย ใส่แป้งที่ร่อนไว้ นวดให้พอเข้ากัน ใส่เนยขาวนวดให้เนียนและเหนียวอีกครั้ง
3. แบ่งแป้งเป็นก้อน ก้อนละ 30 กรัม คลึงให้กลมพักไว้ 10 นาที
4. คลึงแป้งให้บางพอเหมาะ บรรจุไส้ใส่ แล้วจับจีบให้สวยงาม
5. วางเรียงบนกระดาษพักไว้จนขึ้นเป็น 2 เท่า
6. นำซาลาเปาขึ้นตั้งไฟ นึ่งบนน้ำเดือด 10 นาที



# การทำไส้หมูแดง



## ส่วนผสม

- + 1. เนื้อหมู 1 กิโลกรัม
- 2. น้ำตาลทราย 10 ช้อนโต๊ะ
- 3. ผงหมักหมูแดง 3 ช้อนโต๊ะ
- 4. ซอสมะเขือเทศ 1 ถ้วยตวง
- 5. ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ
- 5. ซีอิ้วดำหวาน 1 ช้อนโต๊ะ
- 6. ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- 7. พริกไทยดำ 1 ช้อนโต๊ะ
- 8. หอมหัวใหญ่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 2 หัว
- 9. แป้งข้าวโพด



## วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นยาว หมักด้วยส่วนผสมที่เตรียมไว้ยกเว้นแป้งข้าวโพด ประมาณ 3 ชั่วโมง
2. นำส่วนผสมที่หมักไว้ตั้งไฟปานกลาง เติมน้ำเปล่าประมาณ 2 ถ้วยตวง เคี่ยวจนหมูนุ่ม
3. นำเนื้อหมูชิ้นพักไว้พออุ่น หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า นำหมูที่ได้ใส่ลงในกระทะน้ำซอส ผัดอีกครั้ง
4. ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใส่ลงในกระทะผสมให้เข้ากัน ให้มีลักษณะข้นหนืดเล็กน้อย



# การทำไส้หมูสับ



## ส่วนผสม

- |                             |           |               |            |
|-----------------------------|-----------|---------------|------------|
| 1. หมูบด                    | 800 กรัม  | 2. หอมหัวใหญ่ | 300 กรัม   |
| 3. น้ำมันงา                 | ¼ ถ้วยตวง |               |            |
| 4. ซอสหอยนางรม              | ¼ ถ้วยตวง |               |            |
| 5. ซอสปรุงรส                | ¼ ถ้วยตวง | 6. น้ำตาลทราย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. แป้งข้าวโพด              | ¼ ถ้วยตวง | 8. พริกไทยป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. ต้นหอม                   | ½ ถ้วยตวง |               |            |
| 10. ไข่ต้ม กุนเชียง เห็ดหอม |           |               |            |
| 11. ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ    |           |               |            |

## วิธีทำ

1. ผสมหอมหัวใหญ่ และเครื่องปรุงทุกอย่างใส่ในหม้อ ยกเว้น ต้นหอม นวดให้เข้ากันจนเหนียว แล้วใส่ต้นหอมผสมให้เข้ากัน
2. พักส่วนผสมหม้อใส่ตู้เย็นไว้
3. นำไปบรรจุใส่บนแป้ง วางไข่ต้ม กุนเชียงทอด เห็ดหอม แล้ว จับจีบให้มิดชิด วางบนกระดาษพักไว้

# วิธีการทำไส้ครีม



## ส่วนผสม

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1. ไข่ไก่        | 6 ฟอง    |
| 2. น้ำตาลทราย    | 180 กรัม |
| 3. นมสดรสจืด     | 250 กรัม |
| 4. แป้งข้าวโพด   | 30 กรัม  |
| 5. เนยสดชนิดเค็ม | 80 กรัม  |
| 6. นมผง          | 20 กรัม  |
| 7. กลิ่นวานิลลา  |          |

## วิธีทำ

1. ตอกไข่ไก่ใส่ภาชนะ ใส่น้ำตาลทราย นมข้นจืด และแป้งข้าวโพด คนละลายให้เข้ากัน
2. กรองด้วยกระชอน นำส่วนผสมที่ได้ยกขึ้นตั้งไฟ ตุ่มเป็นส่วนผสมเริ่มอุ่นใส่นมผง ตุ่มจนได้ที่มีลักษณะข้นหนืด แล้วปิดไฟเตา
3. ใส่เนยสดที่มีลักษณะอ่อนตัว คนให้ส่วนผสมเข้ากันแล้วใส่กลิ่นวานิลลา
4. พักไว้ให้เย็นสนิท นำไปบรรจุเป็นไส้ชالاเปา

# วิธีการทำไส้ถั่ว

## ส่วนผสม

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| 1. ถั่วเขียวเลาะเปลือก | 1 กิโลกรัม |
| 2. น้ำตาลทราย          | 1 กิโลกรัม |
| 3. น้ำมันพืช           | 1 ถ้วยตวง  |
| 4. เกลือ               | 1 ช้อนชา   |

## วิธีทำ

1. ล้างถั่วเขียวให้สะอาด แช่น้ำไว้ประมาณ 6 ชั่วโมง
2. ล้างถั่วให้สะอาด ประมาณ 2 น้ำ นำถั่วใส่กระทะทองเหลือง
3. ใส่น้ำในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ต้มจนถั่วเปื่อยนุ่ม ใส่น้ำตาลทราย น้ำมันพืช และเกลือ แล้วกวนต่อจนแห้ง ปั่นได้