

นึกถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด



ISBN 978-616-7016-70-2



9 786167 016702

185.-

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com

แสงแดด

อร่อยเฉพาะอย่าง เป็นอาชีพ

ชาลาเปา ขนมจีบ

เคล็ดลับความอร่อย
พร้อมภาพแสดงขั้นตอน
การนวดแป้ง การปั้น และการจีบ

ชาลาเปา ขนมจีบ

นึกถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด





ซาลาเปา ขนมน้ำจิ้ม



ชาลาเปา ขนมจีบ

เคล็ดลับความอร่อย พร้อมภาพแสดงขั้นตอน
การนวดแป้ง การปั้น และการจีบ



แสงแดด

สำนักพิมพ์แสงแดด

ชาลาเปา ขนمجีบ

ISBN 978-616-7016-70-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2554

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 185 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปรานี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ เยาวภา ขวัญคุณธิ์ บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุต

กองบรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดยั้งนัต, บุปผา กิตติกุล

กชนุช การุณรัตน์กุล, ภัทรวรรณ กระจะยอม

พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี, ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ศิริภาพ แก้วกรวิชัย

ศิลปกรรม นฤมล รักษาเคน, ดุจดดี ชมนบุญ แต่งภาพ วรรณรต พันธุ์เสือ

ภาพประกอบ รัฐพล จันทโรโสภา

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เพื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาสสุข

ฝ่ายผลิต นากการ ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุนทร

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา

เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576

e-mail : kua@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

ซาลาเปา และขนมจีบ เป็นอาหารว่างแบบจีนที่ชาวไทยนิยมชมชอบ จัดเป็นอาหารว่างซึ่งหรรษาประทานได้ทั้งในภัตตาคาร โรงแรม ร้านอาหาร หรือรถเข็นข้างทาง แต่ละเจ้า แต่ละตำรับ มีรสชาติความอร่อยอันเป็นเอกลักษณ์ ที่ถูกปากถูกใจคนซื้อ แตกต่างกันไป แต่การทำซาลาเปา ขนมจีบให้อร่อยนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย สำหรับซาลาเปา ความสำคัญอยู่ที่ตัวแป้ง การนวดแป้ง ชั่งแป้ง และพักแป้งก่อนนำไปนึ่ง หากทำไม่ถูกต้อง ไม่ได้จังหวะ ก็จะทำให้ซาลาเปาที่ทำออกมามีลักษณะไม่ดี ส่วนขนมจีบถ้าเลือกเครื่องปรุงไม่ดี ไม่สด ก็ทำให้ไม่อร่อยเช่นกัน แม้จะเป็นอาหารว่างรับประทานง่าย แต่ถ้าไม่รู้เทคนิคหรือไม่หมั่นฝึกปรือฝีมือก็อาจทำให้เสียของ

ในหนังสือ “ซาลาเปา ขนมจีบ” เล่มนี้ ทางกองบรรณาธิการสำนักพิมพ์แสงแดดได้ทดลองจนกระทั่งได้สูตรที่อร่อยลงตัว สามารถทำรับประทานที่บ้านได้ หรือทำขายก็ดี พร้อมเทคนิคมากมายซึ่งรวบรวมขึ้นในระหว่างการทำทดลองสูตร และจากผู้ทำซาลาเปาเจ้าอร่อย กระทั่งออกมาเป็นสูตรซาลาเปาอันหลากหลาย ทั้งซาลาเปาไส้หวาน ไส้เค็ม ไส้สุภาพ ไส้เจ ไส้มังสวิรัต หรือแบบพิวชน้อย่างซาลาเปาทอดน้ำ ซาลาเปาไส้แกงเขียวหวาน

แกงเผ็ด กะเพรา ส่วนขนมจีบก็มีหลายสูตรแบบพิวชนทั้งขนมจีบหยกกุ้ง และขนมจีบต้มยำกุ้ง ที่แสนอร่อย

สำนักพิมพ์แสงแดด

สิงหาคม 2554





/// สารบัญ

5 จากสำนักพิมพ์

8-27 เปิดตำรับชาลาเปา ขนمجีบ

ชาลาเปา

- 30-31 ชาลาเปาหน้าแตกไส้หมูแดง
- 32-33 ชาลาเปาไส้หมูสับไข่ต้ม
- 34-35 ชาลาเปาขาวไส้หมูสับหน่อไม้
- 36-37 ชาลาเปาवाद้าไส้กะเพราหมูสับ
- 38-39 ชาลาเปาไส้เขียวหวานไก่
- 40-41 ชาลาเปาไส้พะแนงหมูไข่เค็ม
- 42-43 ชาลาเปาवाद้าไส้เห็ดฟริกไทยดำ
(มังสวิรัต)
- 44-45 ชาลาเปาไส้หมูสับ (เจ)
- 46-47 ชาลาเปาไส้ผัก (มังสวิรัต)
- 48-49 ชาลาเปาทอดน้ำ
- 50-51 ชาลาเปาส่องเต้
- 52-53 ชาลาเปาผักทองไส้ครีม
- 54-55 ชาลาเปาซาเขียวไส้ถั่วแดง
- 56-57 ชาลาเปาโฮลวีตไส้ถั่วดำ
- 58-59 ชาลาเปาอัญชันไส้เผือกแปะก๊วย

60-61 ชาลาเปาน้ำตาลทรายแดง
ไส้สังขยาใบเตย

62-63 ชาลาเปาปื้ทุทไส้ถั่วทอง

64-65 ชาลาเปาดอกกุหลาบไส้ผัก

66-67 ชาลาเปานมสดไส้คัสตาร์ดซาเขียว

68-69 ชาลาเปาส่องกงไส้ครีมนมสด

70-71 หมั่นโถว

72-73 หม่าลายโกว

74-75 หมั่นโถวใบเตย

76-77 หมั่นโถวต้นหอม

ขนمجีบ

80-81 ขนمجีบโบราณ

82-83 ขนمجีบหมู

84-85 ขนمجีบหยกกุ้ง

86-87 ขนمجีบต้มยำกุ้ง

88-89 ขนمجีบปู

90-91 ขนمجีบห่อกุ้ง

92-93 ขนمجีบไขนกกกระทา

94-95 ขนمجีบกวาดุ้ง





/// เปิดตำรับชาลาเปา ขนمجีบ

ขนمجีบชาลาเปา อาหารว่างจีนที่หนึ่งสุกร้อนๆ กินอร่อยได้ทุกเมื่อ เพราะมีขายกันตั้งแต่ในภัตตาคารจีน ร้านอาหารทั่วไป ตลาดสด ตลาดนัด หรือซูเปอร์มาร์เกตในห้างสรรพสินค้าชั้นนำ ตลอดจนร้านสะดวกซื้อ นับได้ว่าเป็นอาหารจีนระดับขึ้นเหลาจนถึงข้างทาง ดังนั้น ขนمجีบชาลาเปาจึงหลากหลายคุณภาพ หลากหลายประเภท หลากหลายไส้ มีขายตั้งแต่ราคาแพง ปานกลาง จนถึงราคาถูก ให้เลือกซื้อเลือกหากินกัน ทำกินในบ้านหรือทำขายกันมากมายทีเดียว

ตำนานความอร่อยขนمجีบชาลาเปา ///

ขนمجีบ ภาษาจีนกลางเรียก “ชาวไหม” (shao mai) กวางตุ้งเรียก “ซิวไหม” (sui mai หรือ siu mai) แต่จิวเรียก “เสียบี้” (sia bi) แต่ไทยเรียก “ขนمجีบ” จุดเด่นคือ การห่อที่เปิดหน้าจับแผ่นแป้งเป็นจีบๆ ตัวไส้ที่นิยมคือ ไส้กุ้งล้วนๆ หรือกุ้งผสมเนื้อหมู ปัจจุบันมีไส้ปูและไส้ประยุกต้อีกมากมาย

ชาลาเปา หรือซอลอเปาที่ชาวจีนแต้จิ๋วเรียก คือ อาหารที่ทำด้วยแป้งสาหร่ายหรือแป้งหมี่ บั่นเป็นแผ่นกลม ห่อไส้แล้วปั้นขึ้นรูปเป็นก้อนกลมฐานเรียบ หนึ่งสุก รูปทรงคล้ายเต้านม มีทั้งไส้หวานและไส้เค็ม แต่ชาวจีนทั่วไปเรียก เปาจื้อ (bao zi) หรือเปา (bao)

แรกเริ่มชาวจีนไม่ได้เรียกซาลาเปาว่า เปา/เปาจ้อ แต่เรียกต่างกันไปในแต่ละยุคสมัย เช่น เจิงปิง (zheng bing) เจิงเกา (zheng gao) เมี่ยน (mian) เจิงเมี่ยน (zheng mian) และหมานโถว (man tou) ส่วนชื่อ เปา/เปาจ้อ เพิ่งจะมีใช้หลังชื่ออื่นๆเมื่อ 1,000 ปีมานี้เอง

ซาลาเปาชนิดต่างๆ ๓

ซาลาเปามีหลายรูปแบบ หลากหลายชนิด มีทั้งไส้เค็ม ไส้หวาน และไม่มีไส้ ดังต่อไปนี้

ซาลาเปาหน้าแตก เป็นซาลาเปาที่มีการนวดแป้งที่พิเศษกว่าซาลาเปาทั่วไป คือ มีทั้งแป้งเชื้อที่หมักจนขึ้นฟู เป็นแป้งสาลีผสมยีสต์ น้ำ น้ำส้มสายชู นวดจนเนียน หมักไว้ 1 คืน แล้วจึงนำมาผสมกับแป้งสาลีส่วนที่เหลือกับน้ำตาลทราย ผงฟู และแอมโมเนีย นวดด้วยเครื่อง และนวดด้วยสันมืออีกทีหนึ่ง แล้วใช้สันมือแบ่งแป้งออกจากกัน นวดต่อจนแป้งนุ่ม ช่วยลดกลิ่นแอมโมเนีย นำไปห่อไส้ได้ ซึ่งมีทั้งไส้เค็ม หมูแดง หมูสับ เป็นต้น



ลักษณะพิเศษของเนื้อซาลาเปาหน้าแตกก็คือ แบ่งจะพูนจนปริแตกมองเห็นไส้ด้านใน เนื้อละเอียดนุ่มนวล ส่วนใหญ่จะทำขายในภัตตาคารประเภทติ่มซำขนาดใหญ่

ซาลาเปาหน้าไม่แตก เป็นซาลาเปาที่เห็นทั่วไป แบ่งซาลาเปาเป็นแบ่งสาลี นวดด้วยยีสต์ และเสริมด้วยผงฟู เนื้อซาลาเปาจะฟู ผิวเนียนเป็นมัน ซาลาเปาหน้าไม่แตก แบ่งออกเป็น

ซาลาเปาแบบครัวเรือน ก้อนขนาดเล็ก ทำกินหรือทำขายในปริมาณน้อย ใช้เครื่องช่วยนวดแบ่งขนาดเล็ก ไม่มีการใส่สารเสริม นึ่งกันสดๆ กินกันทันที เนื้อแบ่งฟูนุ่ม มีกลิ่นหอมพิเศษ

ซาลาเปาแบบครัวเรือนขนาดกลาง ทำขายในปริมาณที่มากขึ้น ใช้เครื่องนวดแบ่งขนาดใหญ่ขึ้น มีการใช้สารเสริมเข้ามาช่วย ใช้แบ่งขนมปังเป็นส่วนผสม เพื่อช่วยให้แบ่งคงรูปได้แข็งแรงมากขึ้น เมื่อหนึ่งสุกแล้วพักใส่ถุง แล้วนำเข้าแช่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง ขายเป็นอาหารสำเร็จรูป

ซาลาเปาแบบอุตสาหกรรม ใช้เครื่องจักรขนาดใหญ่เข้าช่วย ในกระบวนการทำจะใช้เครื่องจักรทุกขั้นตอน ตั้งแต่แบ่ง แบ่ง แบ่ง ปั่นแบ่ง ใส่ไส้ เป็นซาลาเปาที่ทำขายส่งทั้งในและนอกประเทศ

ซาลาเปาหน้าไม่แตกแบบประดิษฐ์ ใช้เครื่องปรุงหลากหลายเพื่อทำให้ซาลาเปามีสีสันน่ากิน เพื่อสุขภาพ เช่น ซาลาเปาสีเขียว (ใบเตย) ซาลาเปาสีเหลือง (ฟักทอง ขมิ้น) ซาลาเปาสีม่วง (ดอกอัญชัน) ซาลาเปาแบ่งโฮลวีต เป็นต้น

ซาลาเปาอื่นๆ เช่น ซาลาเปาเปิดหน้า เป็นซาลาเปาประยุกต์ด้วยการนำไส้ออกมาโชว์ด้านนอก อย่างซาลาเปาส่องเต้ ที่ในหนึ่งลูกมีไส้ต่างๆมากมาย ทั้งยังมีการทำให้ซาลาเปากลายเป็นซาลาเปาทอด และซาลาเปาส่องกงที่ใช้แบ่งมันฮ่องกง เนื้อแบ่งซาลาเปาใสเหนียวเป็นต้น



ไส้ชาลาเปาประยุกต์มีดังนี้ ///

ไส้เค็ม แต่เดิมมีเพียงหมูแดง หมูสับ ไส้หมูผัดหน่อไม้ (ไม่ค่อยมีแล้ว) ปัจจุบันเพิ่มไส้มั่งสวิติ ไส้ผัก ไส้เห็ดหอม และยังมีไส้ประติษฐ์ เช่น ไส้แกงเขียวหวาน ไส้กะเพรา ไส้พะแนง เป็นต้น

ไส้หวาน แต่เดิมมีเพียงไส้ถั่วดำ ไส้ครีม และไส้ผักเชื่อม (ไม่ค่อยมีแล้ว) ปัจจุบันมีไส้เผือก ไส้เผือกแปะก๊วย ไส้เผือกถั่วแดง ไส้ชาเขียว เป็นต้น

ชาลาเปาที่เป็นไส้เค็ม หน้าของชาลาเปาจะจับเป็นจีบ เป็นสัญลักษณ์ทั่วไป นอกจากนั้นก็จะแต้มสี 1 จุดบ้าง 2 จุดบ้าง 3 จุดบ้าง แล้วแต่ว่ามีกี่ไส้ที่วางขาย

ชาลาเปาไม่มีไส้ หรือที่เรียกว่า “หมั่นโถว” เนื้อแป้งนุ่ม มีรสหวานเล็กน้อย บั๊นเป็นแท่งกลม นิยมกินกับชาหมูแทนข้าว ต่อมาหมั่นโถวมีการปรับปรุงดัดแปลงหลากหลาย เช่น หมั่นโถวต้นหอม หมั่นโถวใบเตย หมั่นโถวอัญชัน หมั่นโถวฟักทอง หมั่นโถวสายรุ้ง เป็นต้น



|| ไส้หมูแดง หน้า 30 ||



|| ไส้หมูสับไข่ต้ม หน้า 32 ||



|| ไส้หมูสับหน่อไม้ หน้า 34 ||



|| ไส้กะเพราหมูสับ หน้า 36 ||



|| ไส้เขียวหวานไก่ หน้า 38 ||



|| ไส้พะแนงหมูไข่เค็ม หน้า 40 ||



|| ไส้เห็ดฟริกไทยดำ (มั่งสวิติ) หน้า 42 ||



ส่วนผสมแป้งชالاเปา และขนมจีบ ///

แป้งสาลีอเนกประสงค์ แป้งสาลีอย่างเบาปานกลาง แป้งมีสีขาว เนื้อละเอียดเบา แป้งสาลีอเนกประสงค์เป็นส่วนผสมหลักของตัวแป้งชالاเปา ซึ่งมีขายด้วยกันหลายยี่ห้อ แต่ละยี่ห้อมีความเบาของแป้งที่แตกต่างกัน สำหรับในหนังสือเล่มนี้ใช้แป้งสาลีอเนกประสงค์ตราบัวแดง ตรากิเลนเหลือง เป็นส่วนใหญ่ แป้งสาลีอเนกประสงค์นั้นมีคุณสมบัติช่วยให้เนื้อแป้งชالاเปาฟูนุ่ม มีสีขาว ข้อสำคัญคือต้องร่อนแป้งก่อนตวงหรือชั่งน้ำหนักทุกครั้ง

แป้งขนมปัง แป้งเนื้อหนัก เหนียว เมื่อนำมาวดกับน้ำ แป้งมีสีครีม เนื้อไม่ละเอียด ใช้ในการทำขนมปังเป็นหลัก สำหรับชالاเปาบางสูตรจะมีการใช้แป้งขนมปังผสมเข้าไปด้วยเล็กน้อย และโดยเฉพาะชالاเปาสูตรที่มีการใส่สารเสริมคุณภาพแป้งลงไปด้วย แป้งจะขึ้นฟูมาก ดังนั้นการใส่แป้งขนมปังลงไปเล็กน้อยจะช่วยให้เนื้อแป้งชالاเปาแข็งแรงฟูอยู่ตัว คงรูปสวยไม่ยุบสำหรับในหนังสือเล่มนี้ใช้แป้งขนมปังตราห่านเป็นหลัก

ยีสต์ สารช่วยให้แป้งฟูซึ่งเป็นราชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ สีน้ำตาลอ่อน เป็นผงแห้ง ยีสต์เมื่อได้อาหารจำพวกแป้ง นม น้ำตาล ก็ จะเจริญเติบโตเกิดการหมักและทำให้ฟองฟูขึ้น ยีสต์จึงมีคุณสมบัติทำให้เนื้อแป้งชالاเปาขึ้นฟูอย่างดี ยีสต์เติบโตได้ดีในอุณหภูมิ 70-95 องศาฟาเรนไฮต์ แป้งโดว์ที่สดอยู่ในอุณหภูมิ 75-95 องศาฟาเรนไฮต์ ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่านี้ ยีสต์จะเจริญเติบโตช้า มีขายทั้งยีสต์แห้งชนิดเม็ด และยีสต์แห้งชนิดผง ปัจจุบันนิยมใช้ยีสต์แห้งชนิดผง



|| แป้งสาลีอเนกประสงค์ ||



|| แป้งขนมปัง ||



|| ยีสต์ ||



๙๙ ผงฟู ๙๙



๙๙ แอมโมเนีย ๙๙



๙๙ เนยขาว ๙๙

เพราะมีประสิทธิภาพในการหมักสูงที่สุด บรรจุในกระป๋อง ขวด หรือถุงที่ทำด้วยกระดาษตะกั่ว เมื่อแกะแล้วใช้ไม่หมดให้เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา

การทดสอบคุณภาพของยีสต์ทำได้โดยผสมน้ำอุ่น 1 ถ้วยกับน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ คนให้ละลาย ใส่ยีสต์ 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน ตั้งพักไว้ ยีสต์จะค่อยๆ ปุดขึ้นมามากขึ้นผิวหน้าของน้ำ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที แสดงว่ายีสต์ยังไม่เสื่อมคุณภาพ แต่ถ้าใส่ลงไปแล้วยีสต์จมอยู่ที่ก้นภาชนะไม่ปุดขึ้นมามากขึ้น แสดงว่ายีสต์นั้นเสื่อมคุณภาพ หรือถ้าปุดน้อยๆ นานๆ ครั้ง ก็ไม่ควรนำไปใช้

ผงฟู ผงละเอียดสีขาว มีด้วยกัน 2 แบบ คือ ผงฟูกำลังหนึ่ง (single acting) กับผงฟูกำลังสอง หรือผงฟูที่มีปฏิกิริยาช้า (double acting) ซึ่งผงฟูกำลังหนึ่งจะขึ้นฟูอย่างรวดเร็ว ต้องนำเข้าเตาอบ หรือนึ่งสุกทันที ฉะนั้นถ้าช้าขนมจะขึ้นฟูไม่ดี สำหรับผงฟูกำลังสอง ทำให้ขนมขึ้นฟูก่อนเข้าอบ และขึ้นฟูอีกครั้งตอนได้รับความร้อนจากการอบหรือึ่ง ดังนั้น ผงฟูกำลังสองจึงเป็นที่นิยมมาก เพราะไม่จำเป็นต้องอบทันที วิธีการเลือกซื้อต้องอ่านที่ฉลากก่อนว่าเป็นผงฟูชนิดใด ถ้าซื้อผงฟูกำลังหนึ่งต้องเพิ่มปริมาณการใช้มากกว่าที่สูตรกำหนด ข้อสำคัญอย่าลืมนอ่านว่าหมดอายุหรือควรบริโภคก่อนเมื่อไร เมื่อแกะแล้วใช้ไม่หมดให้เก็บไว้ที่แห้งไม่ชื้น

การทดสอบคุณภาพของผงฟูทำได้โดยใส่ผงฟู 1 ช้อนชาลงในแก้วน้ำร้อน ถ้ามีฟองอากาศขึ้นมาอย่างรวดเร็ว แล้วค่อยๆ ซาลงและหมดไป แสดงว่าผงฟูยังมีคุณภาพดี ถ้าเกิดฟองช้าๆ หรือไม่เกิด แสดงว่าผงฟูเสื่อมคุณภาพ



ไข่ขาว เป็นไข่ขาวของไข่ไก่ ใสในแป้ง
 ซาลาเปาจะช่วยให้แป้งซาลาเปาเมื่อนึ่งสุก
 แล้วผิวเป็นมันเงาสวย เลือกใช้ไข่ขาวสดใหม่ที่มี
 ความชื้น ไม่เหลว



น้ำส้มสายชู ใส่ในปริมาณเล็กน้อย น้ำส้มสายชูมีคุณสมบัติที่ช่วยให้เนื้อซาลาเปาขาว ไม่เหลือง เลือกใช้น้ำส้มสายชูกลั่น

สารเสริมคุณภาพแป้ง (เคเอส 505) สารที่ช่วยให้ซาลาเปาขึ้นฟูดี ช่วยเพิ่มปริมาณของแป้งซาลาเปาให้มีปริมาณมากขึ้น มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว มีขายตามร้านเบเกอรี่ทั่วไป ขายเป็นกิโลกรัม ใส่ปริมาณเล็กน้อย ส่วนที่เหลือให้เก็บในขวดโหลที่ปิดฝาสนิท ควรเก็บไว้ในที่แห้งไม่ชื้น

เอสพี (SP) สารช่วยฟู มีลักษณะเป็นครีมสีขุ่นใส เอสพีช่วยให้แป้งซาลาเปาขึ้นฟู ลักษณะของเนื้อแป้งซาลาเปาฟู เนื้อละเอียด มีฟองอากาศเล็กๆ นิยมใช้ในการทำเค้ก มีขายตามร้านเบเกอรี่ทั่วไป บรรจุกระป๋อง ใช้แล้วให้เก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา แต่ถ้าเก็บไว้นานสีจะออกเหลือง

แป้งมันฮ่องกง ใช้ทำซาลาเปาฮ่องกง เนื้อแป้งเหนียวใส ใช้ผสมกับแป้งสาลี เพื่อให้แป้งมีความเหนียวพอดี ไม่เหนียวมากเกินไปจนยางหนืดติด ข้อสำคัญ คือ น้ำที่ใส่ลงไปให้อ่างแป้งต้องเดือดจัด เพื่อให้แป้งบางส่วนสุกใส แล้วจึงนวด ถ้าน้ำไม่ร้อนจัดแป้งจะคืนตัว แป้งมันฮ่องกงมีขายที่ตลาดเยาวราช แป้งใส่ถุงขายเป็นกิโลกรัม และขายตามซูเปอร์มาร์เกตทั่วไป บรรจุขวดขายหลายยี่ห้อ

แผ่นเกี๊ยว แผ่นเกี๊ยวมีขายทั้งแผ่นเล็กและแผ่นใหญ่ เลือกแผ่นเกี๊ยวสีเหลืองนวลชนิดแผ่นบาง สดใหม่ เนื้อแผ่นเกี๊ยวนุ่ม ห่อได้สวยงาม ไม่ขาดง่าย แผ่นเกี๊ยวต้องเก็บใส่ถุงพลาสติกไม่ให้ถูกอากาศ เวลาจะห่อจึงหยิบออกมาทีละแผ่น ถ้าใช้ไม่หมดในครั้งเดียวให้เก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา เก็บได้นานประมาณ 3-4 วัน



|| เอสพี (SP) ||



|| แป้งมันฮ่องกง ||



|| แผ่นเกี๊ยว ||

เครื่องปรุงโรยซาลาเปาและขนมจีบ ///

เนื้อหมู เลือกใช้เนื้อหมูส่วนสันคอ หรือ สะโพกติดมัน เพราะเป็นเนื้อหมูส่วนที่มีมันแทรก เนื้อจะมีความนุ่มเป็นพิเศษ เลือกซื้อเนื้อหมูที่มี สีชมพูอ่อน มีความมัน มันมีสีขาวใส เวลาใช้ให้ ล้างแล้วซับน้ำให้แห้งและนำไปแช่ตู้เย็นจนเย็น เนื้อหมูจะมีความเหนียวมากยิ่งขึ้น

มันหมูแข็ง เลือกมันหมูที่สดใหม่ มันสีขาว ไม่มีกลิ่น เลือกซื้อที่มีความหนา แข็ง ก่อนใช้ให้ ล้างแล้วซับน้ำให้แห้ง และนำไปแช่ตู้เย็นจนเย็น มันหมูช่วยทำให้ได้ซาลาเปาและขนมจีบมีความ นุ่มอร่อย

กุ้งแชบ๊วยหรือกุ้งเปลือกขาว เลือกกุ้งสด ใหม่ เปลือกกุ้งใส แข็ง หัวติดกับตัวกุ้งแน่น เนื้อ กุ้งจะกรอบกรอบ เมื่อต้เนื้อกุ้งจะมีความเหนียว หวานอร่อย กุ้งทั้งตัวน้ำหนัก 1 กิโลกรัม แกะ เปลือกแล้วจะเหลือเนื้อกุ้งประมาณ 1/2 กิโลกรัม วิธีการเตรียมคือ ล้างกุ้งทั้งเปลือกแล้วจึงแกะ เปลือก เนื้อกุ้งจะไม่แฉะน้ำ แต่ถ้าเคล้าเนื้อกุ้งกับ แป้งมันก่อนเพื่อให้เนื้อกุ้งกรอบมากยิ่งขึ้น เมื่อ ล้างน้ำเอาแป้งมันออกแล้วต้องซับตัวกุ้งด้วยผ้า ขนหนูให้แห้งก่อน แล้วนำไปแช่ตู้เย็นจนเย็นจัด จะช่วยทำให้กุ้งยังกรอบและเหนียว



|| เนื้อหมูส่วนสันคอ ||



|| เนื้อหมูส่วนสะโพกติดมัน ||



|| กุ้งแชบ๊วย ||



|| มันหมูแข็ง ||

เห็ดหอมแห้ง เห็ดที่มีกลิ่นหอม รสอร่อย มีทั้งเห็ดหอมจีน ดอกสีน้ำตาลออกดำ และเห็ดหอมญี่ปุ่น มีรอยปริแตกเป็นลายงาบนดอกเห็ด ต้มฆ่าเชื้อนำไปแช่ในน้ำเย็นหรือน้ำจืดให้น้ำจืดเปลี่ยน 2-3 ครั้ง แล้วนำไปลวกในน้ำเดือด 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำเย็น แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท เก็บใส่ถุงสุญญากาศหรือขวดโหลแห้งไว้ใช้



|| เห็ดหอมแห้ง ||

มันแกว มันเนื้อสีขาว กรอบ ชุ่มน้ำ มีรสหวานเล็กน้อย นิยมสับละเอียดใส่ในไส้ขนมจีบ ไส้ซาลาเปา ช่วยให้ไส้กรอบและเกาะตัวดียิ่งขึ้น เลือกมันแกวหัวแก่กำลังดี หัวใหญ่ เนื้อมาก น้ำน้อย เวลาใช้ขูดเป็นเส้นหรือสับหยาบตามแต่สูตร



|| น้ำมันงา ||

น้ำมันงา ใส่เพื่อแต่งกลิ่นหอม มีขายหลายยี่ห้อ ราคาแตกต่างกันตามคุณภาพ น้ำมันงาที่ดีจะมีราคาแพง ขึ้น และมีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ

ผงคัสตาร์ด ผงคัสตาร์ดสำเร็จรูปใส่ในไส้ครีมของซาลาเปาเพื่อแต่งให้มีสีเหลืองสวยยิ่งขึ้น



|| ผงคัสตาร์ด ||



|| มันแกว ||



|| เครื่องผสมอาหาร ||



|| ตาชั่งอย่างละเอียด ||



|| ถ้วยตวงของเหลว ||



|| ถ้วยตวงของแห้ง ||



|| ช้อนตวง ||

อุปกรณ์

เครื่องผสมอาหาร เป็นเครื่องผสมอาหารที่มีอ่างผสมและหัวตีชนิดต่างๆ มีหลายขนาดให้เลือกซื้อได้ตามความเหมาะสม สำหรับในหนังสือเล่มนี้ใช้เครื่องผสมอาหารขนาด 4.8 ลิตร เครื่องผสมอาหารมี 3 หัวตี ซึ่งใช้งานแตกต่างกัน ดังนี้

หัวตีตะขอ ใช้ในการนวดแป้งสำหรับทำซาลาเปา และใช้ทำขนมปังโดยเฉพาะ

หัวตีใบพัด ใช้ในการตีเนย หรือตีเนยกับน้ำตาลให้ขึ้นฟูเป็นสีครีมนวล ใช้สำหรับทำคุกกี้เค้ก ชนิดต่างๆ

หัวตีตะกร้อ ใช้ในการตีไข่ให้ขึ้นฟู หรือตีเนยให้ขึ้นฟูเป็นสีครีมนวล ใช้สำหรับทำเค้ก คุกกี้ชนิดต่างๆ

ตาชั่งอย่างละเอียด ใช้ชั่งส่วนผสมต่างๆ ตามน้ำหนักเป็นกรัม กิโลกรัม หรือบางเครื่องเป็นออนซ์ ควรใช้เครื่องชั่งที่มีความละเอียด 500 กรัม หรือ 1 กิโลกรัมก็พอ ตาชั่งมีทั้งแบบเข็มและแบบดิจิตอล ตำรับที่ใช้การชั่งจะได้สัดส่วนถูกต้องและมีความแน่นอนกว่าใช้การตวง ทั้งนี้ความแม่นยำของเครื่องชั่งขึ้นอยู่กับการใช้และการดูแลรักษา การเก็บรักษาตาชั่งคือเมื่อใช้เสร็จให้เช็ดผ้าสะอาด เช็ดให้สะอาดและแห้งทุกครั้งก่อนเก็บ

ถ้วยตวงของเหลว ทำมาจากแก้วและพลาสติกใส ถ้วยตวงแก้วราคาสูงและคงทน ด้านข้างถ้วยตวงมีขีดบอกปริมาตรและตัวเลขกำกับ



๙๙ ตะกร้อ ๙๙



๙๙ พายยาง ๙๙



๙๙ ที่ตัดแบ่ง ๙๙



๙๙ ไม้คลึงแบ่ง ๙๙

โดยบอกเป็นออนซ์และเป็นถ้วยตวง เวลาตวงของเหลวใส่ลงในถ้วยตวงที่ตั้งบนพื้นราบ ให้ระดับสายตามองที่ขีดบอกปริมาตรที่ต้องการ ส่วนการตวงน้ำหรือน้ำมันจะอ่านปริมาตรที่ต้องการจากส่วนโค้งด้านล่าง

ถ้วยตวงของแห้ง ทำจากอะลูมิเนียม เหล็กไร้สนิม หรือพลาสติก ถ้วยตวง 1 ชุด มี 4 ขนาด คือ 1, 1/2, 1/3, 1/4 ถ้วย ถ้วยตวงเหล่านี้มีหูเล็กๆ สำหรับถือ ควรเลือกที่หนาและแข็งแรงพอ เวลาใช้บ่อยๆ จะได้ไม่หลุด กันถ้วยควรแบนเรียบเสมอกัน ถ้าเป็นถ้วยพลาสติกควรเลือกชนิดทนความร้อน เวลาตวงให้ตักของแห้งใส่ถ้วยตวงให้พูน ใช้สันมีดปาดส่วนที่เกินออกให้เสมอขอบถ้วยตวง

ช้อนตวง ทำจากอะลูมิเนียม พลาสติก เหล็กไร้สนิม ช้อนตวง 1 ชุด มี 4 ขนาด คือ 1 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนชา 1/2 ช้อนชา และ 1/4 ช้อนชา บางชุดอาจมีขนาด 1/8 ช้อนชา เวลาใช้ช้อนตวงอะลูมิเนียม อย่างอที่ถือ จะทำให้หักง่าย เพราะอะลูมิเนียมเปราะและเชื่อมไม่ได้

ตะกร้อ ตะกร้อลวดสำหรับใช้ในการคน ตะล่อมส่วนผสมเข้าด้วยกัน และใช้ในการตีไข่ครีม ให้ขึ้นฟู เลือกซื้อที่ทำมาจากสแตนเลส ใช้ได้นาน รักษาและทำความสะอาดได้ง่าย มีทั้งขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ ให้เลือกใช้ตามความเหมาะสม

พายยาง ใช้กวาด ตักอาหารที่ผสมแล้ว เทลงในพิมพ์หรือภาชนะ เลือกซื้อพายยางที่อ่อน เพราะจะทำให้กวาดอาหารได้หมด

ที่ตัดแบ่ง แผ่นโลหะทำมาจากสแตนเลส หรือพลาสติก ใช้สำหรับตัดก้อนแบ่งแล้วนำไปชั่ง ให้ได้น้ำหนักตามต้องการ โครงสร้างแบ่งจะยืดหยุ่น ไม่เสียรูป



๙๙ เข่งติ่มซำ ๙๙



๙๙ แผ่นรองสำหรับนึ่ง ๙๙



๙๙ กระดาษรองซาลาเปา ๙๙



๙๙ ลังถึงหรือชั้นนึ่ง ๙๙

ไม้คilingแบ่ง ไม้แท่งกลม มี 2 แบบ คือ มีด้ามจับกับไม่มีด้ามจับ มีด้วยกันหลายขนาด ในการทำซาลาเปาจะใช้ขนาดเล็ก เลือกซื้อผิวไม้เรียบไม่มีเสี้ยน มีน้ำหนัก เมื่อใช้เสร็จต้องล้างทำความสะอาด เช็ดให้แห้ง

เข่งติ่มซำ เข่งนึ่งติ่มซำทำมาจากไม้ไผ่หรือหวาย ถ้าเป็นเข่งอย่างดีจะนำเข้าจากฮ่องกง มีตั้งแต่ขนาดเล็กถึงขนาดใหญ่ สนนราคาชิ้นต่ำ 35-36 บาทขึ้นไป ล้างแล้วคว่ำตากแดดให้แห้งทุกครั้ง จึงใช้ได้นานไม่ขึ้นรา

แผ่นรองสำหรับนึ่ง แผ่นสแตนเลสเป็นรูปแบบชั้นลึงถึง วางในเข่งติ่มซำก่อนใส่อาหาร ถาดนึ่งจะมีรูกลมๆ เพื่อให้ไอร้อนจากน้ำข้างล่างส่งผ่านมาถึงอาหารที่นึ่ง หาซื้อได้ตามร้านขายอุปกรณ์ทำอาหารจีนที่เยาวราช ถ้าไม่มีให้ใส่ถ้วยหรือจานใบเล็กแทนได้

กระดาษรองซาลาเปา กระดาษสีครีมหรือสีขาว แผ่นบาง ตัดเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส รองกันซาลาเปาไม่ให้เนื้อแบ่งติดกับลังถึง มีแบบคุณภาพดี ราคาแพง เนื้อกระดาษเหนียว ไม่ซึบน้ำ ไม่เปื่อยยุ่ยเมื่อโดนน้ำ

ลังถึงหรือชั้นนึ่ง ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ หม้อลึงถึง ชั้นนึ่ง และฝา มีทั้งลังถึงอะลูมิเนียม ลังถึงสแตนเลส เวลานึ่งอาหารต้องหมั่นดูน้ำในหม้อลึงถึง ต้องให้น้ำ 3/4 ของก้นลังถึงเสมอ เพื่อให้ไอน้ำทำให้อาหารสุกทั่ว แต่ในกรณีที่น้ำในหม้อลึงถึงแห้ง อย่าตกใจ เพียงปิดไฟแล้วทิ้งไว้จนเย็น จึงค่อยใส่น้ำแช่ แล้วล้างให้สะอาดตามปกติ ถ้ารีบใส่น้ำในทันที หม้อลึงถึงจะร่วน ถ้าต้องการขนาดใหญ่สามารถซื้อหรือสั่งทำที่ร้านเครื่องครัวทำสแตนเลสทั่วไปได้

Step by Step การทำซาลาเปาไส้หมูแดง ๖









เคล็ดลับการทำชาลาเปา 🍡

- ใส้ชาลาเปาควรทำเตรียมไว้ล่วงหน้าพร้อมกับชั่งน้ำหนักปั้นเป็นก้อนไว้ หรือใช้สคูปไอศกรีมตักไว้ให้เรียบร้อย จะช่วยให้ทำชาลาเปาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
- ใส้หมูสับควรผสมนวดตอนเนื้อหมูและมันหมูมีความเย็น จะช่วยทำให้ใส้เหนียวเกาะตัวกันดี
- ใส้หวานชนิดต่างๆ เช่น เผือกกวน ถั่วทองกวน ถั่วแดงกวน กวนให้แห้งพอล่อนจากกระทะ อย่ากวนละเอียด เพราะเมื่อขึ้นชาลาเปาใส้จะอ่อนตัวลงอีก
- สำหรับใส้ผักหรือใส้เห็ดต่างๆ จะใส้แบ่งข้าวโพดหรือแป้งมันเพื่อช่วยให้ใส้เกาะตัวกันดี
- ใส้ครีม ใส้ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของนมเป็นหลัก จะใช้วิธีการนึ่งแทนการกวน ความร้อนจากไอน้ำทำให้ส่วนผสมค่อยๆสุก ไม่จับตัวเป็นก้อน และระหว่างที่นึ่งให้หมั่นนำออกมาคนส่วนผสมให้ทั่ว
- ใส้แต่ละชนิด ถ้าใช้ไม่หมดให้เก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา เมื่อจะใช้จึงนำออกมา
- เวลาทำแป้งชาลาเปาให้ชั่งตวงส่วนผสมทั้งหมดให้ครบถ้วน และตรวจเช็คสารช่วยฟูว่ามีคุณภาพดี
- การผสมแป้งควรผสมแป้งสาลีกับยีสต์ให้เข้ากันก่อนเพื่อให้ยีสต์กระจายทั่ว
- เวลาผสมแป้งชาลาเปาให้แป้งขึ้นฟูได้ดียิ่งขึ้นนั้น ถ้าเป็นช่วงที่อากาศเย็นควรใช้น้ำอุ่นๆ และน้ำแป้งที่นวดไปวางไว้ในที่อากาศอุ่น เช่น หลังตู้เย็นหลังเตาอบ เป็นต้น
- เวลาพักแป้งต้องคลุมด้วยผ้าดิบ ถูงแป้งหรือผ้าขาวบาง เพื่อให้ผิวแป้งไม่แห้ง
- วิธีสังเกตว่าแป้งขึ้นได้ที่ผิวแป้งจะเรียบและตึงตัว ต้องนำไปนึ่งทันทีเพราะความร้อนจากไอน้ำช่วยทำให้ชาลาเปาฟูเต็มที่ ผิวชาลาเปาเรียบตึงสวย แต่ถ้าพักแป้งจนขึ้นเกินไป เวลานำไปนึ่งแป้งชาลาเปาจะขึ้นจนผิวเหี่ยวและยุบตัวลง แป้งไม่นุ่มไม่น่ากิน แต่ถ้าแป้งยังไม่ขึ้นแล้วนำไปนึ่ง เนื้อแป้งจะแน่นแข็งไม่เหนียวนุ่ม

- เวลาตัดแบ่งซึ่งน้ำหนักควรตัดด้วยที่ตัดแบ่ง ซึ่งน้ำหนักให้เท่ากันทุกก้อน วางเรียงเป็นลำดับก่อนหลัง เวลาห่อไส้ให้หีบก้อนแรกที่บ้านเสร็จก่อน เพราะแบ่งจะขึ้นไปเป็นลำดับ

- เวลาปั้นห่อแป้งชาลาเปาควรใช้แป้งนวลพอประมาณ ไม่ควรใส่มากจนเกินไป เพราะจะทำให้เวลาห่อไส้แล้วจับไม่ติด และเมื่อนำไปนึ่งแบ่งจะแข็งกระด้างได้

- การห่อไส้ต้องแผ่แบ่งให้แบน โดยให้แบ่งตรงกลางหนาตรงริมแบ่งบาง จะช่วยให้ห่อจับจับได้สวย

- การนึ่งชาลาเปา ควรวางชาลาเปาให้ห่างกัน เพราะเวลานึ่งสุก ชาลาเปาจะขึ้นติดกันได้

- ใส่ไอน้ำลงถึงที่นึ่งชาลาเปา $\frac{3}{4}$ ของลังถึง และเปิดไฟแรงให้น้ำเดือดพล่าน จึงนำชาลาเปาขึ้นนึ่ง ควรเช็ดฝาลังถึงให้แห้งทุกครั้งก่อนปิด เพื่อไม่ให้น้ำหยดใส่ชาลาเปา

- ชาลาเปาสามารถทำแล้วแช่แข็งไว้ได้ เมื่อจะรับประทานจึงนำมาอุ่นบนหม้อน้ำเดือดนานประมาณ 8-10 นาที

- ชาลาเปาไส้หวานเมื่อนึ่งสุกร้อนๆ ใส่วานหวานกว่าตอนที่เย็น



เคล็ดลับการทำขนมจีบ Ⅲ

- แผ่นเกี๊ยวมีขายทั้งแบบใส่ไข่และไม่ใส่ไข่ มีสีเหลืองนวลและสีเขียว เลือกซื้อแผ่นบาง นุ่ม เวลาห่อให้สะบัดแป้งนวลที่แผ่นแบ่งออกบ้างบางส่วน เวลานึ่งแผ่นแบ่งจะสุกนุ่มไม่แข็งกระด้าง

- กุ้งจะใช้กุ้งทะเล เคล็ดลับสำคัญ กุ้งต้องสดใหม่ เนื้อกุ้งจะกรอบเต่งและเหนียวดี วิธีการเตรียมกุ้งคือ นำเนื้อกุ้งทั้งตัวไปคล้าแป้งมันแล้วล้างน้ำจนน้ำใส ชับน้ำให้แห้งและแช่ตู้เย็นจนเย็น เนื้อกุ้งจะยิ่งเหนียวและกรอบเต่งมากขึ้น

- เนื้อหมูเลือกใช้เนื้อหมูส่วนสันนอกติดมัน หรือส่วนสันคอ เพื่อให้ได้ขนมจีบที่นุ่มยิ่งขึ้น ข้อสำคัญคือเนื้อหมูต้องสดและแช่เย็น ส่วนใหญ่จะใส่มันหมูแข็ง เพิ่มความนุ่ม

- ขนมจีบควรห่ออย่างรวดเร็วเพื่อไม่ให้แผ่นแบ่งแห้ง แล้วพรมน้ำให้ทั่วจึงนำไปนึ่ง นึ่งในน้ำเดือดปุดๆ

- ขนมจีบนึ่งสุกนุ่ม รับประทานร้อนๆกับจิ๊กโฉรสเปรี้ยว หรือพริกน้ำส้มรสเผ็ดเปรี้ยว หรือทำเป็นน้ำจิ้มรสเผ็ดเปรี้ยวหวาน ขนมจีบจะอร่อยยิ่งขึ้น



ซาลาเปา

ซาลาเปาเนื้อละเอียดนุ่มนวล แป้งฟูนุ่มมีกลิ่นหอม
ปัจจุบันซาลาเปาพัฒนาได้มากมายหลายชนิด
ไม่ว่าจะเป็นไส้แกงเขียวหวาน ไส้กะเพราหมูสับ
ไส้พะแนง ไส้ชาเขียว ล้วนทำได้เองที่บ้าน





ซาลาเปาหน้าแตกไส้หมูแดง

จำนวน 30 ชิ้น

แป้งเชื้อ

แป้งสาลีอเนกประสงค์	
(ตราบัวแดง) ร่อน	600 กรัม
ยีสต์ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำ	350 กรัม
น้ำส้มสายชู	1 ช้อนโต๊ะ

แป้ง

แป้งเชื้อที่หมัก	900 กรัม
แป้งสาลีอเนกประสงค์	
(ตราบัวแดง) ร่อน	230 กรัม
น้ำตาลทราย	200 กรัม
ผงฟู 20 กรัม แอมโมเนีย	10 กรัม
ไม้คลึงแป้ง	

สคูปตักไอศกรีมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม.

กระดาษรองซาลาเปา

ไส้หมูแดง

หมูแดงหันชิ้นสี่เหลี่ยม	450 กรัม
น้ำมันงา	3 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 1/2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
สับผสมอาหารสี่สั้ม	1/8 ช้อนชา
ซอสหอยซินเจียน	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ พริกไทยป่น อย่างละ	1 ช้อนชา
น้ำมันหมู	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1 1/2 ถ้วย
แป้งข้าวโพด	3 ช้อนโต๊ะ

1. ทำแป้งเชื้อโดยใส่แป้งสาลี ยีสต์ ลงในอ่างเครื่องผสมอาหาร ใช้หัวตีตะขอตีพอเข้ากัน ค่อยๆใส่น้ำ นวดให้เข้ากันพอแป้งจับตัวเป็นก้อน จึงใส่น้ำส้มสายชู ตีต่อจนแป้งเนียน นานประมาณ 10 นาที สังเกตแป้งไม่ติดมือ คลุมด้วยผ้าขาวบาง หมักแป้งไว้ 1 คืน
2. ทำไส้หมูแดงโดยหมักหมูแดง น้ำมันงา น้ำตาล ซีอิ๊วขาว สับผสมอาหารสี่สั้ม ซอสหอยซินเจียน น้ำมันหอย ซีอิ๊วดำ และพริกไทยป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้นานประมาณ 30 นาที จากนั้น ตั้งกระทะบนไฟกลางพอร้อน ใส่น้ำมันหมู และหมูแดงที่หมักลงผัดพอเข้ากันดี ใส่น้ำ 1 1/4 ถ้วย เคี่ยวจนน้ำงวดเล็กน้อย จึงละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำที่เหลือใส่ลงไปผัดให้เข้ากันดี ปิดไฟ
3. ทำแป้งซาลาเปาโดยใส่แป้งเชื้อลงในอ่างเครื่องผสมอาหาร ใส่แป้งสาลี น้ำตาล ผงฟู และ แอมโมเนีย ตีพอเข้ากัน จากนั้นนำแป้งมานวดโดยโรยแป้งนวลบางๆนวดด้วยมือโดยการดึงแป้ง (วิธีการนวดใช้สันมือฉีกแป้ง) นวดจนแป้งนุ่ม
4. ตัดแป้งเป็นก้อน ก้อนละ 30 กรัม วางก้อนแป้งโดยเรียงตามลำดับก่อนหลัง จากนั้นใช้ไม้คลึงให้เป็นแผ่นกลม โดยคลึงให้แป้งตรงกลางหนา ตักไส้หมูแดง 1 สคูป ใส่ตรงกลาง จับจีบจนรอบและ ปิดไส้มิด วางซาลาเปาบนกระดาษ ทำเช่นนี้จนหมด เรียงใส่ชั้นลังถึง
5. ต้มน้ำในก้นลังถึงด้วยไฟแรงให้น้ำเดือดพล่าน นำชั้นลังถึงซาลาเปาขึ้นนานประมาณ 10 นาที จัดใส่จาน เสิร์ฟ