

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ดำรับพื้นฐานชาดาเปา ปาทองโก⁺ และโรตี

ชาลาเปา สูตรที่ 1

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (บัวแดง)	375	กรัม
น้ำตาลทราย	90	กรัม
น้ำ	190	กรัม
เนยขาว	40	กรัม
ผงฟู	2 1/4	ช้อนชา
ยีสต์	2 1/4	ช้อนชา
เกลือป่น	1/4 + 1/8	ช้อนชา
เอสพี	25	กรัม

วิธีทำ

1. ละลายนํ้าตาลและเกลือในนํ้า คนให้ละลายหมด
2. ผสมแป้ง ผงฟู และยีสต์เข้าด้วยกัน
3. เติมส่วนผสมของเหลวลงในแป้ง ตามด้วยเอสพี และเนยขาว นวดจนแป้งเนียน ตัดแบ่งแป้งตามต้องการ ใส่วัสดุพักให้ขึ้น 45 – 60 นาที นำไปนึ่งในนํ้าเดือดนาน 7 – 10 นาที

ที่มา : นวรัตน์, 2547

ชาลาเปา สูตรที่ 2

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (บัวแดง)	450	กรัม
น้ำตาลทราย	110	กรัม
น้ำ	225	กรัม
เนยขาว	25	กรัม
ผงฟู	$3 \frac{1}{4} + \frac{1}{8}$	ช้อนชา
ยีสต์	$3 \frac{1}{4} + \frac{1}{8}$	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งกับผงฟูเข้าด้วยกัน ใส่ยีสต์เคล้าให้เข้ากัน
2. เติมน้ำ น้ำตาลทราย นวดพอเข้ากันจึงใส่เนยขาว นวดจนกระทั่งน้ำตาลทรายละลายหมด
3. หมักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง หรือจนกระทั่งแป้งขึ้นเป็น 2 เท่า
4. นำแป้งที่หมักมานวดใส่อากาศจนแป้งเนียนนุ่ม แบ่งแป้งเป็นก้อนก้อนละ 20 กรัม
5. นำแป้งห่อไส้ที่เตรียมไว้ พักไว้อีก 10 - 20 นาที แล้วนำไปนึ่งจนสุก ประมาณ 10 - 12

นาที

ที่มา : โชดก, 2551

ชาลาเปา สูตรที่ 3

ส่วนผสมส่วนที่ 1

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (บัวแดง)	350	กรัม
น้ำ	250	กรัม
ยีสต์	3	ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน นวดจนไม่ติดมือ หมักให้ขึ้นเป็น 2 เท่า

ส่วนผสมส่วนที่ 2

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (บัวแดง)	150	กรัม
น้ำตาลทราย	90	กรัม
เนยขาว	35	กรัม
ผงฟู	3	ช้อนชา
เกลือป่น	1 1/2	ช้อนชา
ไข่ขาว	20	กรัม

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งกับผงฟูเข้าด้วยกัน ใส่ลงในส่วนผสมข้อที่ 1 และเติมส่วนผสมที่เหลือทั้งหมด นวดให้เข้ากัน
2. แบ่งแป้งเป็นก้อนๆ ละ 30 กรัม คลึงกลมพักไว้ 10 นาที
3. แผ่ก้อนแป้งเป็นแผ่นกลม ไล่ไล่ จับจีบให้สวยงาม วางบนกระดาษขาว พักให้ขึ้นเป็น 2 เท่า
4. นึ่งน้ำเดือดไฟปานกลางนาน 10 นาที

ที่มา : นิระพรรณ, 2535

ไส้ซาลาเปาหมูสับ

ส่วนผสม

เนื้อหมูสันนอกบด	600	กรัม
มันหมูแข็งบด	200	กรัม
มันแกว	300	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
เกลือป่น	8	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
น้ำตาลทราย	60	กรัม
ซอสปรุงรส	60	กรัม
น้ำมันงา	10	กรัม
ซอสหอยนางรม	30	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	20	กรัม

วิธีทำ

1. ชูดมันแกวเป็นเส้น บีบน้ำออก สับให้ละเอียด
2. ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน นวดจนเหนียว นำไปแช่ตู้เย็นให้อยู่ตัว

ที่มา : โชคก, 2551

ปาต่องโก๋กรอบ สูตรที่ 1

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ว่าว)	390	กรัม
น้ำตาลทราย	20	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
น้ำ	280	กรัม
น้ำมันพืช	20	กรัม
ยีสต์ผง	2 1/4	ช้อนชา
ผงฟู	3/4	ช้อนชา
แอมโมเนียคาร์บอเนต	3/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งกับผงฟูเข้าด้วยกัน 2 ครั้ง ใส่ยีสต์คนให้เข้ากัน
2. ผสมแอมโมเนีย น้ำตาล เกลือ น้ำ และน้ำมันให้เข้ากัน เทลงในแป้งข้อที่ 1 นวดจนแป้งเนียน
3. เอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาดคลุมแป้งไว้ 3 – 4 ชั่วโมง แป้งจะขึ้น
4. ใส่อากาศในก้อนแป้ง แบ่งออกมาทีละน้อย โรยนวล คลึงแป้งให้เป็นเส้นกลมยาวหนาประมาณ 1/8 นิ้ว ตัดเป็นท่อนๆละ 1/2 นิ้ว กว้าง 1/2 นิ้ว
5. ทอดในน้ำมันร้อนจัด ไฟค่อนข้างแรง พอดัวปาต่องโก๋ลอยให้หรีไฟลงหน่อย ทอดจนเหลืองกรอบ

ที่มา : พลศรี และยศพิชา, 2553

ปาท๋องโก๋กรอบ สูตรที่ 2

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ว่าว)	255	กรัม
แป้งสาลีขนมปัง (ห่าน)	135	กรัม
น้ำตาลทราย	20	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
น้ำ	260	กรัม
น้ำมันพืช	25	กรัม
ยีสต์ผง	2 1/4	ช้อนชา
ผงฟู	1	ช้อนชา
แอมโมเนียคาร์บอเนต	3/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งกับผงฟูเข้าด้วยกัน 2 ครั้ง ใส่ยีสต์คนให้เข้ากัน
2. ผสมแอมโมเนีย น้ำตาล เกลือ น้ำ และน้ำมันให้เข้ากัน เทลงในแป้งข้อที่ 1 นวดจนแป้งเนียน
3. เอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาดคลุมแป้งไว้ 3 – 4 ชั่วโมง แป้งจะขึ้น
4. ไล่อากาศในก้อนแป้ง แบ่งออกมาทีละน้อย โรยนวล คลึงแป้งให้เป็นเส้นกลมยาวหนาประมาณ 1/8 นิ้ว ตัดเป็นท่อนๆละ 1/2 นิ้ว กว้าง 1/2 นิ้ว
5. ทอดในน้ำมันร้อนจัด ไฟค่อนข้างแรง พอตัวปาท๋องโก๋ลอยให้หรีไฟลงหน่อย ทอดจนเหลืองกรอบ

ที่มา : นิระพรรณ, 2535

ปาต่องโก๋กรอบ สูตรที่ 3

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ว่าว)	80	กรัม
แป้งสาลีอเนกประสงค์ (บัวแดง)	80	กรัม
แป้งสาลีขนมปัง (ห่าน)	100	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม
เกลือป่น	7	กรัม
น้ำ	270	กรัม
น้ำมันพืช	30	กรัม
ยีสต์ผง	2 1/2	ช้อนชา
ผงฟู	3/4	ช้อนชา
แอมโมเนียคาร์บอเนต	3/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งกับผงฟูเข้าด้วยกัน 2 ครั้ง ใส่ยีสต์คนให้เข้ากัน
2. ผสมแอมโมเนีย น้ำตาล เกลือ น้ำ และน้ำมันให้เข้ากัน เทลงในแป้งข้อที่ 1 นวดจนแป้ง

เนียน

3. เอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาดคลุมแป้งไว้ 3 – 4 ชั่วโมง แป้งจะขึ้น
4. ไล่อากาศในก้อนแป้ง แบ่งออกมาทีละน้อย โรยนวล คลึงแป้งให้เป็นเส้นกลมยาวหนาประมาณ 1/8 นิ้ว ตัดเป็นท่อนๆละ 1/2 นิ้ว กว้าง 1/2 นิ้ว
5. ทอดในน้ำมันร้อนจัด ไฟค่อนข้างแรง พอตัวปาต่องโก๋ลอยให้หรีไฟลงหน่อย ทอดจนเหลืองกรอบ

ที่มา : โชดก, 2551

โรตีสูตที่ 1

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ว่าว)	500	กรัม
น้ำ	187.50	กรัม
เกลือป่น	2	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม
ไข่ไก่	30	กรัม
นมสด	15	กรัม
นมข้นหวาน และน้ำตาลทราย		

วิธีทำ

1. ผสมไข่ไก่ นมสด น้ำตาลทราย เกลือป่น ให้เข้ากัน
2. เทส่วนผสมข้อที่ 1 ลงในแป้งทีละน้อย นวดแป้งจนเข้ากัน ใช้นิ้วจิ้มดูแป้งยุบลงแล้วกลับเหมือนเดิมเป็นอันใช้ได้ คลุมผ้าทิ้งไว้ 30 นาที
3. แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาดเท่าผลมะนาวขนาดใหญ่ ทาน้ำมันพืชที่มือมาก ๆ และทาที่แป้งให้ทั่วทุกก้อน เอาผ้าคลุมอีก 30 นาที จึงเอามาตีเป็นแผ่นบาง ๆ กลม ๆ ทอดในกระทะที่มีน้ำมันเล็กน้อยพอกรอบแล้วโรยน้ำตาลทราย และนมข้นหวาน

ที่มา : มูลนิธิลูกชาวไทอาชีพ, 2542

โรตีสูตที่ 2

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ว่าว)	500	กรัม
น้ำ	250	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม
ไข่ไก่	50	กรัม
เนยละลาย	45	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมทุกอย่างจนรวมกัน ยกเว้นเนยละลาย ใส่ทีหลังสุด
2. ตัดเป็นก้อนๆละ 50 กรัม แล้วชุบน้ำมันพืช ใส่ลงในภาชนะปิดฝา พักไว้ 3 ชั่วโมง
3. แผ่แป้งเป็นบางม้วนแป้งรวมกันเป็นก้อนกลม พักไว้ 10 นาที
4. แผ่แป้งเป็นแผ่นบาง นำลงทอดในกระทะแบนที่ทำน้ำมันบางๆ ทอดจนกรอบ มีสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับนมข้นหวาน และน้ำตาลทราย

ที่มา : สมพร, 2540

โรตีสูตที่ 3

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ว่าว)	500	กรัม
น้ำ	155	กรัม
เกลือป่น	3	กรัม
น้ำตาลทราย	7	กรัม
ไข่ไก่	30	กรัม
นมสด	125	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมเกลือป่น น้ำตาลทราย และน้ำ คนให้ละลาย
2. เทแป้งลงในภาชนะ ใส่ ไข่ไก่ นมสด น้ำที่ละลายเกลือ น้ำตาล ลงไป นวดให้เข้ากัน พักแป้งไว้ 1 ชั่วโมง
3. ตัดแป้งเป็นก้อนๆ ละ 50 กรัม หมักก้อนแป้งในอ่างผสมใส่น้ำมันให้ท่วม ปิดฝา พักไว้ 1 ชั่วโมง
4. แผ่แป้งเป็นบางม้วนแป้งรวมกันเป็นก้อนกลม พักไว้ 10 นาที
5. แผ่แป้งเป็นแผ่นบาง นำลงทอดในกระทะแบนที่ทาน้ำมันบางๆ ทอดจนกรอบ มีสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับนมข้นหวาน และน้ำตาลทราย

ที่มา : ภัทรกร, 2554