

ตำรับอาหารจีน ชุดพิเศษ

ขนมและอาหารว่าง

CHINESE DIMSUM RECIPES



สารบัญ

บทนำ

ของหวานและอาหารว่างแบบตะวันตกส่วนใหญ่จะมีไขมันมาก ทำให้อ้วนและเป็นสาเหตุของการเป็นโรคหัวใจ ดังนั้นหากหลีกเลี่ยงการรับประทานของหวานและอาหารว่างเหล่านี้ได้จะดีมาก

อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทำของหวานและอาหารว่างแบบตะวันตกก็มีมากมายสับสน แต่สำหรับการทำของหวานและอาหารว่างแบบจีนนั้นไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทำมากนัก และใช้ส่วนผสมที่ง่าย ๆ

แม้บ้านหลายคนมักประสบปัญหาเกี่ยวกับวิธีการเตรียมแป้งสำหรับการทำขนมอบต่าง ๆ และไม่รู้ว่าจะต้องใช้แป้งในส่วนใดบ้างให้พอดีกับจำนวนสมาชิกที่จะรับประทาน

หนังสือเล่มนี้จะเสนอวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านี้พร้อมทั้งแนะนำตำราของหวานและอาหารว่างแบบจีนถึง 109 ตำรับ มีวิธีทำอย่างง่าย ๆ ซึ่งจะทำให้คุณได้เพลิดเพลินและเพลิดเพลิน



อาหารประเภทหมี่

หมี่น้ำไก่ตุ๋น	1
ผัดเส้นกั๊วหมูหวาน	2
ผัดเส้นกั๊วเห็ดหอมเครื่อง	3
หมี่สุกเนื้อ	4
เนื้อผัดมะเขือเทศ	5
หมี่ทอด	6
หมี่ไก่ไข่วัน	7
หมี่น้ำ	8
หมี่ทรงเครื่อง	9
หมี่ไก่ต้ม	10
หมี่กรอบรสจืด	11
หมี่ทอดไข่ดาว	12
เส้นจันท์	13
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	14
ข้าวผัดรสเผ็ด	15
ข้าวผัดรสเค็ม	16
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	17
ข้าวผัดรสเผ็ด	18
ข้าวผัดรสเค็ม	19
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	20
ข้าวผัดรสเผ็ด	21
ข้าวผัดรสเค็ม	22
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	23
ข้าวผัดรสเผ็ด	24
ข้าวผัดรสเค็ม	25
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	26
ข้าวผัดรสเผ็ด	27
ข้าวผัดรสเค็ม	28
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	29
ข้าวผัดรสเผ็ด	30
ข้าวผัดรสเค็ม	31
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	32
ข้าวผัดรสเผ็ด	33
ข้าวผัดรสเค็ม	34
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	35
ข้าวผัดรสเผ็ด	36
ข้าวผัดรสเค็ม	37
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	38
ข้าวผัดรสเผ็ด	39
ข้าวผัดรสเค็ม	40
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	41
ข้าวผัดรสเผ็ด	42
ข้าวผัดรสเค็ม	43
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	44
ข้าวผัดรสเผ็ด	45
ข้าวผัดรสเค็ม	46
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	47
ข้าวผัดรสเผ็ด	48
ข้าวผัดรสเค็ม	49
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	50
ข้าวผัดรสเผ็ด	51
ข้าวผัดรสเค็ม	52
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	53
ข้าวผัดรสเผ็ด	54
ข้าวผัดรสเค็ม	55
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	56
ข้าวผัดรสเผ็ด	57
ข้าวผัดรสเค็ม	58
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	59
ข้าวผัดรสเผ็ด	60
ข้าวผัดรสเค็ม	61
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	62
ข้าวผัดรสเผ็ด	63
ข้าวผัดรสเค็ม	64
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	65
ข้าวผัดรสเผ็ด	66
ข้าวผัดรสเค็ม	67
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	68
ข้าวผัดรสเผ็ด	69
ข้าวผัดรสเค็ม	70
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	71
ข้าวผัดรสเผ็ด	72
ข้าวผัดรสเค็ม	73
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	74
ข้าวผัดรสเผ็ด	75
ข้าวผัดรสเค็ม	76
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	77
ข้าวผัดรสเผ็ด	78
ข้าวผัดรสเค็ม	79
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	80
ข้าวผัดรสเผ็ด	81
ข้าวผัดรสเค็ม	82
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	83
ข้าวผัดรสเผ็ด	84
ข้าวผัดรสเค็ม	85
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	86
ข้าวผัดรสเผ็ด	87
ข้าวผัดรสเค็ม	88
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	89
ข้าวผัดรสเผ็ด	90
ข้าวผัดรสเค็ม	91
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	92
ข้าวผัดรสเผ็ด	93
ข้าวผัดรสเค็ม	94
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	95
ข้าวผัดรสเผ็ด	96
ข้าวผัดรสเค็ม	97
ข้าวผัดรสเปรี้ยว	98
ข้าวผัดรสเผ็ด	99
ข้าวผัดรสเค็ม	100

อาหารประเภทแป้งหมี่

ขนมกุยช่าย	1
ขนมหอยเชียว	2
ขนมผักกาด	3
ขนมทอดหมู	4
เกี๊ยว	5
ขนมเปี๊ยะ	6

อาหารประเภทแป้งฟู

ซาลาเปาเล็ก	1
ซาลาเปา	2
ซาลาเปาไส้เนื้อสมมติ	3
ซาลาเปาหมู	4
หมั่นโถว	5
ซาลาเปา	6
ซาลาเปาไส้หมู	7
ซาลาเปาไส้ไก่	8
ซาลาเปาไส้หมู	9
ซาลาเปาไส้ไก่	10
ซาลาเปาไส้หมู	11
ซาลาเปาไส้ไก่	12
ซาลาเปาไส้หมู	13
ซาลาเปาไส้ไก่	14
ซาลาเปาไส้หมู	15
ซาลาเปาไส้ไก่	16
ซาลาเปาไส้หมู	17
ซาลาเปาไส้ไก่	18
ซาลาเปาไส้หมู	19
ซาลาเปาไส้ไก่	20
ซาลาเปาไส้หมู	21
ซาลาเปาไส้ไก่	22
ซาลาเปาไส้หมู	23
ซาลาเปาไส้ไก่	24
ซาลาเปาไส้หมู	25
ซาลาเปาไส้ไก่	26
ซาลาเปาไส้หมู	27
ซาลาเปาไส้ไก่	28
ซาลาเปาไส้หมู	29
ซาลาเปาไส้ไก่	30
ซาลาเปาไส้หมู	31
ซาลาเปาไส้ไก่	32
ซาลาเปาไส้หมู	33
ซาลาเปาไส้ไก่	34
ซาลาเปาไส้หมู	35
ซาลาเปาไส้ไก่	36
ซาลาเปาไส้หมู	37
ซาลาเปาไส้ไก่	38
ซาลาเปาไส้หมู	39
ซาลาเปาไส้ไก่	40
ซาลาเปาไส้หมู	41
ซาลาเปาไส้ไก่	42
ซาลาเปาไส้หมู	43
ซาลาเปาไส้ไก่	44
ซาลาเปาไส้หมู	45
ซาลาเปาไส้ไก่	46
ซาลาเปาไส้หมู	47
ซาลาเปาไส้ไก่	48
ซาลาเปาไส้หมู	49
ซาลาเปาไส้ไก่	50
ซาลาเปาไส้หมู	51
ซาลาเปาไส้ไก่	52
ซาลาเปาไส้หมู	53
ซาลาเปาไส้ไก่	54
ซาลาเปาไส้หมู	55
ซาลาเปาไส้ไก่	56
ซาลาเปาไส้หมู	57
ซาลาเปาไส้ไก่	58
ซาลาเปาไส้หมู	59
ซาลาเปาไส้ไก่	60
ซาลาเปาไส้หมู	61
ซาลาเปาไส้ไก่	62
ซาลาเปาไส้หมู	63
ซาลาเปาไส้ไก่	64
ซาลาเปาไส้หมู	65
ซาลาเปาไส้ไก่	66
ซาลาเปาไส้หมู	67
ซาลาเปาไส้ไก่	68
ซาลาเปาไส้หมู	69
ซาลาเปาไส้ไก่	70
ซาลาเปาไส้หมู	71
ซาลาเปาไส้ไก่	72
ซาลาเปาไส้หมู	73
ซาลาเปาไส้ไก่	74
ซาลาเปาไส้หมู	75
ซาลาเปาไส้ไก่	76
ซาลาเปาไส้หมู	77
ซาลาเปาไส้ไก่	78
ซาลาเปาไส้หมู	79
ซาลาเปาไส้ไก่	80
ซาลาเปาไส้หมู	81
ซาลาเปาไส้ไก่	82
ซาลาเปาไส้หมู	83
ซาลาเปาไส้ไก่	84
ซาลาเปาไส้หมู	85
ซาลาเปาไส้ไก่	86
ซาลาเปาไส้หมู	87
ซาลาเปาไส้ไก่	88
ซาลาเปาไส้หมู	89
ซาลาเปาไส้ไก่	90
ซาลาเปาไส้หมู	91
ซาลาเปาไส้ไก่	92
ซาลาเปาไส้หมู	93
ซาลาเปาไส้ไก่	94
ซาลาเปาไส้หมู	95
ซาลาเปาไส้ไก่	96
ซาลาเปาไส้หมู	97
ซาลาเปาไส้ไก่	98
ซาลาเปาไส้หมู	99
ซาลาเปาไส้ไก่	100

อาหารที่ทำจากแป้งมัน

เพชรตัดเหลี่ยม	58-59
เพชรตัดเหลี่ยม	58-59
เพชรตัดเหลี่ยม	58-59
เพชรตัดเหลี่ยม	60-61
เพชรตัดเหลี่ยม	60-61
เพชรตัดเหลี่ยม	60-61
เพชรตัดเหลี่ยม	62-63
เพชรตัดเหลี่ยม	62-63
เพชรตัดเหลี่ยม	64-65
เพชรตัดเหลี่ยม	64-65

อาหารที่ทำจากข้าว 66-67

ข้าวกล้องงอก	68-69
ข้าวกล้องงอก	68-69
ข้าวกล้องงอก	70-71
ข้าวกล้องงอก	70-71
ข้าวกล้องงอก	72-73
ข้าวกล้องงอก	72-73
ข้าวกล้องงอก	74-75
ข้าวกล้องงอก	74-75
ข้าวกล้องงอก	76-77
ข้าวกล้องงอก	76-77
ข้าวกล้องงอก	78-79
ข้าวกล้องงอก	78-79
ข้าวกล้องงอก	80-81
ข้าวกล้องงอก	80-81
ข้าวกล้องงอก	82-83
ข้าวกล้องงอก	82-83
ข้าวกล้องงอก	84-85
ข้าวกล้องงอก	84-85
ข้าวกล้องงอก	86-87
ข้าวกล้องงอก	86-87
ข้าวกล้องงอก	88-89
ข้าวกล้องงอก	88-89
ข้าวกล้องงอก	90-91
ข้าวกล้องงอก	90-91
ข้าวกล้องงอก	92-93
ข้าวกล้องงอก	92-93
ข้าวกล้องงอก	94-95
ข้าวกล้องงอก	96-97
ข้าวกล้องงอก	98-99
ข้าวกล้องงอก	98-99
ข้าวกล้องงอก	100-101
ข้าวกล้องงอก	100-101
ข้าวกล้องงอก	102-103
ข้าวกล้องงอก	102-103
ข้าวกล้องงอก	104-105
ข้าวกล้องงอก	104-105
ข้าวกล้องงอก	106-107
ข้าวกล้องงอก	106-107

ข้าวกล้องงอก 2 สีสัน	108-109
ข้าวกล้องงอก	108-109
ข้าวกล้องงอก	110-111
ข้าวกล้องงอก	110-111
ข้าวกล้องงอก	112-113
ข้าวกล้องงอก	112-113
ข้าวกล้องงอก	114-115
ข้าวกล้องงอก	116-117
ข้าวกล้องงอก	116-117
ข้าวกล้องงอก	118-119
ข้าวกล้องงอก	118-119



ข้อควรสนใจ

1. ปริมาณอาหารในหนังสือเล่มนี้ สำหรับ 4-6 คนเท่านั้น นอก-
จากกรณีพิเศษก็จะหมายถึง
2. อาหารว่างบางอย่างในหนังสือเล่มนี้ ปริมาณที่บอกไว้อาจไม่
ถูกต้อง เพราะเนื้อของขนมบางตัว อีกทั้งถ้าไม่ปรุงรส
สวยงามของสีก็ไม่น่ารับประทาน จึงมีได้ปรุงจนสุก ซึ่งของจริงนั้น
สีมันจะเข้มกว่านี้ น้ำซุสก็จะเข้มข้นกว่า จึงขออธิบายอย่าง
นี้ไว้ด้วย