Ginzii

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้
25 จาน
ข้าวราดแกง 1 จาน: ข้าวสวย 200 ก. · เนื้อดิบ 80 ก. (สุก ~52 ก. 3–4 ชิ้น) · มันฝรั่ง 50 ก. · น้ำแกง ~100 มล. · ทำทีละหม้อ (เนื้อดิบ 2 กก.)

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน
≈ 32.4–37.3 บาท
ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขาย (อ้างอิง)
ไม่พบราคาหน้าร้าน
บนแอปเดลิเวอรีที่พบ 75–125 บาท (ไม่ใช่หน้าร้าน)

ต้นทุน: max = ราคาหลัก · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว · เนื้ออย่างเดียว 19.2–21.2 บาท/จาน ≈ 57–59% · ราคาขาย: ไม่พบราคาหน้าร้านที่มีหลักฐาน · ราคาบนแอป Wongnai x LINE MAN (3 พ.ย. 2569 · ไม่ใช่หน้าร้าน): เป็ดยกพระประแดง 2 สาขา 75 · ละมุน คลอง 11 114 · ยูซุปโภชนา 125

ตุ๋นเนื้อด้วยหม้อแรงดัน (น้ำเปล่า + เครื่องเทศ — ยังไม่ใส่กะทิ) · ทำได้ 25 จาน · ต้นทุน 550.15 บาท ⇒ จานละ 22.01 บาท

เนื้อดิบ 2 กก. หั่นชิ้น 3–4 ซม. · ตุ๋นแล้วเหลือราว 2/3 (USDA เฉลี่ย 67% ช่วง 56–84%) ⇒ เนื้อสุก ~1.3 กก. จานละ ~52 ก. · ชั่งรอบแรกเอง · ตักน้ำต้มเนื้อเก็บ 1.5 ล.

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
เนื้อวัว (เนื้อแดง ชั่งน้ำหนัก)	2 กก. หั่นชิ้น 3–4 ซม. (จานละ 80 ก. ดิบ) (2,000 กรัม)	265 บ./กก.	530.00
น้ำเปล่า (ตุ๋นเนื้อ)	ท่วมเนื้อพอดี ~2 ล. · ห้ามเกินขีด 2/3 ของหม้อ (2,000 มล.)	0 บ./กก.	0.00
อบเชย (คั่ว)	2–3 ก้าน ~10 ก. (10 กรัม)	305 บ./กก.	3.05
ลูกกระวาน (คั่ว)	~15 ลูก ~8 ก. (8 กรัม) *	1650 บ./กก.	13.20
ใบกระวาน (ใบเบย์)	5–6 ใบ ~3 ก. (3 กรัม) *	1300 บ./กก.	3.90

น้ำแกงมัสมั่น (เคี่ยวในหม้อเปิดฝา หลังปล่อยแรงดันแล้ว) · ทำได้ 25 จาน · ต้นทุน 293.74 บาท ⇒ จานละ 11.75 บาท

กะทิ 1.5 ล. + น้ำต้มเนื้อ 1.5 ล. เคี่ยวงวดเหลือ ~2.5 ล. ⇒ จานละ ~100 มล. · พริกแกงต่อของเหลวเท่าสูตรพล ตัณฑเสถียร

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
กะทิกล่อง UHT	1.5 ล. (แบ่งหัว 300 มล. ไว้ผัดพริกแกง) (1,500 มล.)	74.17 บ./ล.	111.25
น้ำต้มเนื้อจากหม้อแรงดัน	1.5 ล. (ตักจากหม้อตุ๋น ไม่คิดเงินซ้ำ) (1,500 มล.)	0 บ./กก.	0.00
พริกแกงมัสมั่นสำเร็จรูป	300 ก. (จานละ 12 ก.) (300 กรัม)	197.5 บ./กก.	59.25
มันฝรั่ง	1.25 กก. (จานละ 50 ก.) (1,250 กรัม)	59 บ./กก.	73.75
หอมซุป (หอมเล็กทั้งหัว)	400 ก. ปอกทั้งหัว (400 กรัม) *	54 บ./กก.	21.60
ถั่วลิสงดิบ (คั่วเอง)	150 ก. (150 กรัม) *	80 บ./กก.	12.00
น้ำมะขามเปียกเข้มข้น	~6 ช้อนโต๊ะ (90 กรัม)	89 บ./กก.	8.01
น้ำตาลมะพร้าว (ปี๊บ)	~6 ช้อนโต๊ะ ปรับตามชิม (90 กรัม) *	59 บ./กก.	5.31
น้ำปลา	~4 ช้อนโต๊ะ ปรับตามชิม (พริกแกงเค็มอยู่แล้ว) (60 มล.) *	42.67 บ./ล.	2.56

ข้าวสวย · ทำได้ 25 จาน · ต้นทุน 88.49 บาท ⇒ จานละ 3.54 บาท

จานละ 200 ก. · ข้าวสาร 2.25 กก. หุงได้ ~5 กก. (ประมาณ 2.2 เท่า)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ข้าวสารหอมมะลิ 100%	2.25 กก. (2,250 กรัม)	39.33 บ./กก.	88.49

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. คั่วอบเชย ลูกกระวาน ใบกระวาน ให้หอม ใส่หม้อแรงดัน · หั่นเนื้อชิ้น 3–4 ซม. ลวกน้ำเดือด ~1 นาที เทน้ำทิ้ง
2. ใส่เนื้อลงหม้อแรงดัน เติมน้ำให้ท่วมพอดี (ไม่เกินขีด 2/3) ปิดฝา อัดแรงดันสูง 30–35 นาที — ยังไม่ใส่กะทิ
3. ปิดไฟ ปล่อยแรงดันเอง ~10 นาที แล้วเปิดวาล์วปล่อยที่เหลือ · เปิดฝา จิ้มเนื้อ ยังไม่นุ่มให้อัดต่อ 5–10 นาที · ตักน้ำต้มเนื้อเก็บไว้ 1.5 ล.
4. ตั้งหม้อก้นหนา ผัดหัวกะทิ ~300 มล. จนแตกมัน ใส่พริกแกงมัสมั่น 300 ก. ผัดไฟกลางจนหอม คนตลอดไม่ให้ติดก้น
5. เติมกะทิที่เหลือ + น้ำต้มเนื้อ ใส่เนื้อ หอมซุป ถั่วลิสงคั่ว เคี่ยว ~10 นาที แล้วใส่มันฝรั่ง ปรุงน้ำมะขาม น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา เคี่ยวต่อจนมันฝรั่งสุก (~15–20 นาที)
6. ตักข้าว 200 ก. ลงจาน ราดแกง: เนื้อ 3–4 ชิ้น มันฝรั่ง หอม ถั่ว น้ำแกง ~100 มล. · หม้อแกงที่ตั้งขายต้องร้อนกว่า 63°C

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
เช้า ก่อนเปิดร้าน ≥ 2 ชม.	หั่นเนื้อ 2 กก. ลวก → หม้อแรงดัน 30–35 นาที + ปล่อยแรงดันเอง ~10 นาที · หุงข้าว 2.25 กก. เวลารวมรวมช่วงขึ้นแรงดัน (USU: 10–25 นาที) + ลดแรงดัน	☐
ระหว่างอัดแรงดัน	คั่วถั่วลิสง ปอกหอมซุป ตวงพริกแกง 300 ก. น้ำมะขาม น้ำตาล น้ำปลา ใส่ถ้วยแยก	☐
หลังปล่อยแรงดัน	ผัดพริกแกงกับหัวกะทิ → เคี่ยวแกงตามข้อ 4–5 · ชิมรสครั้งเดียวตอนท้าย	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทั้งช่วงขาย	ตั้งหม้อแกงบนไฟอ่อน/หม้ออุ่น วัดกลางหม้อให้ > 63°C ทุก 1–2 ชม. คนก้นหม้อไม่ให้ไหม้ ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)	☐
ทุกจาน	ข้าว 200 ก. + เนื้อ 3–4 ชิ้น + น้ำแกง 1 กระบวย (~100 มล.)	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	แกงที่เหลือ: แบ่งใส่ถาด/กล่องตื้น ให้เย็นเร็ว แล้วเข้าตู้เย็น เขียนวันที่ · วันรุ่งขึ้นอุ่นให้เดือดทั่ว (≥74°C) ก่อนตั้งขาย เกณฑ์ FDA Food Code (สหรัฐ) — กฎหมายไทยไม่กำหนดจำนวนวัน	☐
ปิดร้าน	ล้างหม้อแรงดัน ถอดยางขอบฝาและวาล์วล้าง ตรวจรูวาล์วไม่อุดตัน	☐

การเก็บและอุณหภูมิ

- หม้อแกงตั้งขาย > 63°C · อุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชม. · อุ่นร้อนก่อนเสิร์ฟ
  ที่มา: ประกาศ สธ. อาหารประเภทปรุงสำเร็จ พ.ศ. 2566 ข้อ 5(2)
- เนื้อวัวสด ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน · แช่แข็ง <-18°C ไม่เกิน 12 เดือน
  ที่มา: ประกาศ สธ. อุณหภูมิเก็บรักษาอาหารสด พ.ศ. 2561 บัญชีแนบท้าย

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- เนื้อวัวสดเก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน · แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 12 เดือน (แถว 'เนื้อเป็นชิ้น') · วางแยกจากอาหารสุก · มันฝรั่งหั่นแช่เย็นเก็บ 0–4°C ตามฉลากผู้ผลิต
  ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 บัญชีแนบท้าย · ระดับอุณหภูมิมันฝรั่งเป็นของผู้ผลิต ไม่ใช่กฎหมาย
- หม้อแกงมัสมั่นที่ตั้งขายต้องร้อนสูงกว่า 63°C · ถ้าปิดไฟพัก วางที่อุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง · ต้องอุ่นให้ร้อนก่อนเสิร์ฟ · วัดกลางหม้อด้วยเทอร์โมมิเตอร์ ช่วงบ่ายที่ขายเงียบมักหลุด
  ที่มา: ประกาศ สธ. อาหารประเภทปรุงสำเร็จ พ.ศ. 2566 ข้อ 5(2) — ตัวบทเขียน "ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง" ตรง ๆ
- แกงเนื้อหม้อใหญ่คือเมนูกลุ่มเสี่ยงของเชื้อ C. perfringens (สตูว์/เกรวีเนื้อที่ทำปริมาณมากล่วงหน้า) และสปอร์บางสายพันธุ์รอดน้ำเดือดได้ ≥1 ชั่วโมง ⇒ การต้มซ้ำไม่ใช่ปุ่มรีเซ็ตของแกงที่ทิ้งไว้ผิดอุณหภูมิ
  ที่มา: FDA Bad Bug Book 2nd ed. หัวข้อ Clostridium perfringens (อาหารพาหะ: เนื้อวัว เกรวี สตูว์ · ทำปริมาณมากล่วงหน้า · สปอร์บางสายพันธุ์รอดน้ำเดือด ≥1 ชม.)
- แกงเหลือข้ามคืน — กฎหมายไทยไม่กำหนดอัตราลดอุณหภูมิ/จำนวนวันเก็บ/อุณหภูมิอุ่นซ้ำ ⇒ เกณฑ์เทียบ: แบ่งใส่ภาชนะตื้นให้เย็นเร็ว 57°C→21°C ใน 2 ชม. และถึง 5°C ภายในรวม 6 ชม. · อุ่นซ้ำให้ทุกส่วนถึง 74°C · ห้ามตั้งหม้อใหญ่ทิ้งให้เย็นเองทั้งคืน
  ที่มา: FDA Food Code 2022 ข้อ 3-501.14 · 3-501.15 · 3-403.11 — เกณฑ์สหรัฐ ไม่ใช่ตัวบทไทย
- หม้อแรงดัน: ของในหม้อไม่เกิน 2/3 · มีของเหลวอย่างน้อย 1 ถ้วย · ไม่ใส่กะทิ/ของข้นก่อนอัดแรงดัน · ตรวจยางขอบฝาและวาล์วตามคู่มือรุ่นก่อนใช้ทุกวัน
  ที่มา: Utah State University Extension, Electric Programmable Pressure Cooking (Wasatch County) — คำแนะนำ ไม่ใช่คู่มือผู้ผลิต · ส่วนเรื่องกะทิเป็นการอนุมานจากหลักเดียวกับนม/สารให้ความข้น
- แกงมีถั่วลิสง — บอกลูกค้าบนป้ายเมนู/ตอนสั่ง (ข้อปฏิบัติแนะนำของเรา ไม่ได้อ้างกฎหมาย)
  ที่มา: ข้อแนะนำ ไม่มีตัวบทรองรับในรายงานนี้

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานข้าวราด (หรือถาดหลุม/กล่อง 2 ช่องสำหรับกลับบ้าน)

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ข้าวสวย	200 กรัม	≈ 3⅓ ทัพพี (กรมอนามัย: 1 ทัพพี = 60 ก.)
เนื้อวัว (ดิบ)	80 กรัม	สุก ~52 ก. ≈ 3–4 ชิ้น (ค่าประมาณจาก USDA 67%)
มันฝรั่ง	50 กรัม	
หอมซุป + ถั่วลิสง	22 กรัม	หอม 16 + ถั่ว 6 ก.
น้ำแกง	100 มล.	ค่าประมาณหลังเคี่ยวงวด

ลำดับการจัด

1. ตักข้าว 200 ก. ด้านหนึ่งของจาน
2. ตักเนื้อ 3–4 ชิ้น + มันฝรั่ง 2–3 ชิ้น + หอม 1–2 หัว วางข้างข้าว
3. ราดน้ำแกง ~100 มล. ให้ซึมโคนข้าว โรยถั่วลิสงที่ลอยหน้า

เครื่องเคียง

ไม่มี — สูตรนี้ไม่ใส่หอมเจียวหรืออาจาด (ไม่ได้คิดต้นทุน)

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

- ☐ นับชิ้นเนื้อต่อจาน (3–4 ชิ้น) — เนื้อคือ 57–59% ของต้นทุน
- ☐ น้ำแกงมีน้ำมันสีส้มลอยหน้า ไม่แตกเป็นเม็ด
- ☐ มันฝรั่งสุกแต่ยังเป็นชิ้น ไม่เละ
- ☐ ขอบจานสะอาด