Ginzii

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้	ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน	ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)
16 จาน	**≈ 32.6–35.4 บาท**	**40–60 บาท**
ข้าว 200 ก. · หมูสุก ~65 ก. · ไข่ 1 ฟอง · เต้าหู้ ~34 ก. · น้ำพะโล้ ~60 มล. · หม้อแรงดัน 6 ลิตร 1 หม้อ (ค่าประมาณ)	ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ	ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลัก · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว · ไม่รวมไฟ แก๊ส ภาชนะ แรง · ราคาขาย: หลักฐานบาง — ราคาข้าวแกงทั่วไป ไม่พบราคาข้าวหมูพะโล้หน้าร้านที่มีวันที่ชัด (ดูบทความ)

ข้าวสวย · ทำได้ 16 จาน · ต้นทุน 56.64 บาท ⇒ จานละ 3.54 บาท

ข้าวสาร 1 กก. หุงได้ ~2–2.5 กก. (Amarin Academy) · ชั่งจากหม้อจริงของร้าน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ข้าวสารหอมมะลิ 100% (เบญจรงค์ 15 กก. · 590 บาท)	1,440 กรัม (ข้าวสวยจานละ 200 ก.)	39.33 บ./กก.	56.64

หมูสามชั้นพะโล้ (หม้อแรงดันไฟฟ้า 6 ลิตร 1 หม้อ) · ทำได้ 16 จาน · ต้นทุน 370.52 บาท ⇒ จานละ 23.16 บาท

ค่าประมาณ: หมูสุกเหลือ ~65% (อิงเนื้อวัวตุ๋น USDA) ⇒ ชั่งหมูสุกรอบแรก · ปริมาตรรวม ~3.6–3.8 ล. ไม่เกินขีด 2/3 (4 ล.)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
หมูสามชั้น ติดหนัง (Makro ชั่งน้ำหนัก 190 บาท/กก.)	1.6 กก. หั่นชิ้นหนา ~4 ซม. (1,600 กรัม)	190 บ./กก.	304.00
น้ำตาลปี๊บ (โอ้วเจริญพร 1 กก.)	140 กรัม (เคี่ยวคาราเมลบนเตาก่อน)	65 บ./กก.	9.10
ซีอิ๊วขาว สูตร 1 (เด็กสมบูรณ์ แกลลอน 4.5 ล.)	120 มล.	50 บ./ล.	6.00
ซีอิ๊วดำ สูตร 5 (เด็กสมบูรณ์ 940 มล. ×3)	40 มล.	28.72 บ./ล.	1.15
ซอสหอยนางรมเข้มข้น (เอโร่ 1 กก.)	40 กรัม	35 บ./กก.	1.40
เกลือ	8 กรัม (ชิมแล้วค่อยเติม)	18 บ./กก.	0.14
อบเชยแท่ง (ถุง 1 กก.)	15 กรัม (~2 แท่ง)	305 บ./กก.	4.58
โป๊ยกั๊ก (ถุง 1 กก.)	8 กรัม (~5–6 ดอก)	545 บ./กก.	4.36
พริกไทยเม็ดขาว (เอโร่ 500 ก.)	8 กรัม บุบพอแตก	430 บ./กก.	3.44
กระเทียมสด ปอกเปลือก (1 กก.)	50 กรัม ทุบ	87 บ./กก.	4.35
ผักชี (แพ็ก 150 ก. · ใช้รากในหม้อ ใบโรยหน้า)	1 แพ็ก 150 กรัม		32.00
น้ำเปล่า	1.8 ลิตร (ไม่เกินเส้น 2/3 ของหม้อ) (1,800 มล.)	0 บ./ล.	0.00

ไข่ต้ม + เต้าหู้ (ใส่หลังปล่อยแรงดัน) · ทำได้ 16 จาน · ต้นทุน 138.63 บาท ⇒ จานละ 8.66 บาท

จานละไข่ 1 ฟอง + เต้าหู้ ~34 ก. · ไข่ครึ่งฟองลด ~2.4 บาท/จาน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ไข่ไก่ เบอร์ 2 ต้ม 8 นาที ปอกเปลือก	16 ฟอง (จานละ 1 ฟอง)		75.63
เต้าหู้เหลืองแข็ง (เจ้ควิก 180 ก. · 21 บาท)	3 ห่อ (540 กรัม) หั่นชิ้นละ ~4 ซม.		63.00

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. หั่นหมูสามชั้นชิ้นหนา ~4 ซม. ลวกในน้ำเดือดจนฟองคราบออก เทน้ำทิ้ง ล้างหมู · ต้มไข่ 8 นาที แช่น้ำเย็น ปอกเปลือก · หั่นเต้าหู้
2. บนเตาแก๊ส เคี่ยวน้ำตาลปี๊บจนเป็นคาราเมลสีน้ำตาลเข้ม เทน้ำครึ่งหนึ่งลง คนให้ละลายหมด (ห้ามเหลือก้อนน้ำตาลติดก้น) แล้วใส่ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม เกลือ กระเทียม พริกไทย รากผักชี และห่อเครื่องเทศ
3. เทน้ำพะโล้ลงหม้อแรงดัน ใส่หมูและน้ำที่เหลือ ไม่เกินเส้น 2/3 ของหม้อ ปิดฝา ตั้งวาล์วปิด (Sealing) · แรงดันสูง 20 นาที
4. ปล่อยแรงดันเองอย่างน้อย 15 นาที แล้วค่อยหมุนวาล์วปล่อยไอที่เหลือ (ไม่ปล่อยไอเร็วกับหม้อน้ำเยอะ) · เปิดฝาเมื่อลูกลอยลดแล้วเท่านั้น · ยังไม่นุ่ม อัดต่อ 5 นาที
5. ตักหมูและน้ำพะโล้ลงหม้ออุ่นบนเตา ใส่ไข่และเต้าหู้ เคี่ยวหลังเดือด ~8 นาที ชิมปรับรส · ชอบไข่สีเข้มเคี่ยวต่อได้ 30 นาทีขึ้นไป (ไข่ขาวเหนียวขึ้น)
6. ตักข้าวสวย 200 ก. วางหมูพะโล้ ~65 ก. ไข่ 1 ฟอง เต้าหู้ ราดน้ำพะโล้ ~60 มล. โรยใบผักชี

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนวันขาย	ย้ายหมูแช่แข็งลงชั้นล่างสุดของตู้เย็นให้ละลาย วางในถาดรองน้ำ แยกจากอาหารสุก ประกาศ สธ. 2561 · หมูสด ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน	☐
ก่อนเปิดร้าน ≥ 1.5 ชม.	ลวกหมู → ต้มไข่ → เคี่ยวคาราเมล+ปรุงน้ำพะโล้บนเตา → หม้อแรงดัน 20 นาที + ปล่อยเอง 15 นาที → ย้ายลงหม้อตั้งขาย ใส่ไข่+เต้าหู้ เคี่ยว 8 นาที เวลาขึ้นแรงดันไม่รวมในตัวเลขนี้ ขึ้นกับปริมาณ — จับเวลาหม้อแรกของร้านเอง	☐
ก่อนเปิดร้าน ≥ 1 ชม.	หุงข้าว 1,440 ก. ต่อ 16 จาน	☐
ถ้าขายมากกว่า 16 จาน	เริ่มหม้อที่ 2 ระหว่างหม้อแรกขาย (หม้อ 6 ลิตรอัดได้ทีละ ~1.6 กก.) — ไม่ยัดหมูเกินเส้น 2/3 คู่มือผู้ผลิต: เกิน 2/3 เสี่ยงวาล์วอุด/แรงดันเกิน	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	ข้าว 200 ก. → หมู ~65 ก. → ไข่ 1 ฟอง → เต้าหู้ → น้ำพะโล้ 60 มล. → ผักชี	☐
ตลอดช่วงขาย	หม้อตั้งขายบนเตาไฟอ่อน วัดกลางหม้อให้สูงกว่า 63°C · ไม่ใช้โหมด Keep Warm ของหม้อแรงดันแทน ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) · Keep Warm บางรุ่นต่ำสุด 63°C	☐
ทุกจาน	ใช้ที่คีบ/ทัพพีเฉพาะของสุก ไม่ใช้มือเปล่า	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	แยกหมู ไข่ เต้าหู้ ใส่ถาดสแตนเลสตื้น · แบ่งน้ำพะโล้ใส่ภาชนะตื้นหลายใบ · เข้าตู้เย็นภายใน 2 ชม. หลังหยุดให้ความร้อน (อากาศร้อนกว่า 32°C ภายใน 1 ชม.) CDC · เกณฑ์ลดอุณหภูมิ 57→21°C ใน 2 ชม. และถึง 5°C ใน 6 ชม. (FDA Food Code 3-501.14) · ไม่ใช่ตัวบทไทย	☐
ปิดร้าน	ติดป้ายวันที่ทุกภาชนะ ตู้เย็น ≤5°C แยกจากของดิบ · ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ — ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนด กลิ่นหรือรสเปลี่ยนให้ทิ้ง	☐
วันถัดไป	อุ่นให้เดือดทั่วหม้อ วัดกลางหม้อ ≥74°C ก่อนลดเป็นไฟอุ่น FDA Food Code 3-403.11 / CDC · กฎหมายไทยกำหนดแค่ต้องอุ่นก่อนขาย	☐
ปิดร้าน	ล้างฝา ซีลยาง วาล์ว และฝาครอบกันอุดของหม้อแรงดันทุกวัน คู่มือผู้ผลิต: เช็ควาล์ว/ลูกลอย/anti-block shield ก่อนใช้ทุกครั้ง	☐

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- หมูสดเก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน (แถว 'เนื้อเป็นชิ้น') · แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 12 เดือน · ไข่สดทั้งใบ ≤5°C ไม่เกิน 5 สัปดาห์ · ผักชี (ผักกินใบ) ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน · วางเนื้อสดแยกจากอาหารสุก
  ที่มา: ประกาศ สธ. 2561 อุณหภูมิเก็บรักษาอาหารสด บัญชีแนบท้าย
- หม้อพะโล้ที่ตั้งขายต้องร้อนสูงกว่า 63°C · ปิดไฟพักไว้ที่อุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงระหว่างเตรียมหรือจำหน่าย · ต้องอุ่นให้ร้อนก่อนนำไปจำหน่าย
  ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 อาหารปรุงสำเร็จ ข้อ 5(2)
- โหมดอุ่น (Keep Warm) ของหม้อแรงดันไฟฟ้าบางรุ่นอยู่ที่ 63–78°C ปลายล่างไม่ผ่านเกณฑ์ 'สูงกว่า 63°C' ⇒ ย้ายลงหม้อตั้งขายบนเตาแล้ววัดกลางหม้อ
  ที่มา: คู่มือ Instant Pot IP-DUO60/80 (ก.ย. 2016) หน้าสเปก · เทียบกับประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)
- หมูพะโล้/น้ำพะโล้ที่เหลือ: กฎหมายไทยไม่กำหนดตัวเลข ⇒ เทียบเกณฑ์สหรัฐ: เข้าตู้เย็นภายใน 2 ชม. (1 ชม. ถ้าอากาศร้อนกว่า 32°C) · อุ่นซ้ำ ≥74°C · หม้อแรงดันไม่ได้ทำให้เก็บได้นานขึ้น
  ที่มา: CDC Preventing C. perfringens · FDA Food Code 2022 ข้อ 3-501.14 / 3-403.11
- ห้ามเปิดฝาหม้อแรงดันจนกว่าลูกลอยลดและแรงดันหมด · ตอนปล่อยไอให้มือและหน้าห่างจากวาล์ว ไอร้อนลวกได้
  ที่มา: คู่มือ Instant Pot IP-DUO60/80 (Safe Lid Opening · ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยข้อ 12)

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานข้าวราด (หรือกล่อง/ถุงกับข้าวแยกข้าว)

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ข้าวสวย	200 กรัม	≈ 3⅓ ทัพพี (กรมอนามัย: ข้าวสวย 1 ทัพพี = 60 ก. — ตัวเลขเดียวกับบทข้าวขาหมู)
หมูสามชั้นพะโล้ (สุก)	65 กรัม	4–5 ชิ้น · ค่าประมาณ ชั่งสุ่มตรวจ
ไข่พะโล้	1 ฟอง	ครึ่งฟองลดต้นทุน ~2.4 บาท/จาน
เต้าหู้พะโล้	34 กรัม	ค่าประมาณ (540 ก. ÷ 16)
น้ำพะโล้ราด	60 มล.	

ลำดับการจัด

1. ตักข้าวสวย 200 กรัมกลางจาน
2. วางหมูสามชั้นพะโล้ ~65 กรัม เอาด้านหนังขึ้น
3. วางไข่พะโล้ (ผ่าครึ่งให้เห็นไข่แดง) และเต้าหู้ข้างหมู
4. ราดน้ำพะโล้ร้อน ~60 มล. โรยใบผักชี

เครื่องเคียง

พริกน้ำส้ม (ถ้าร้านมี)

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

☐ ชั่งหมูต่อจาน — ทุกจานเท่ากัน ต้นทุนถึงคุมได้
☐ หม้อตั้งขายร้อนสูงกว่า 63°C (วัดกลางหม้อ)
☐ ไข่ไม่แตก ผิวสีน้ำตาลทั่วฟอง