Ginzii

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

20 จาน

จานละ คอหมูดิบ 150 ก. (ย่างสุกแล้วเหลือประมาณ 128 ก. ตามค่าอ้างอิง USDA 85%) · น้ำจิ้มแจ่วจานละ ~30 มล. · ไม่รวมข้าวเหนียว/ผักแนม (แยกเป็น addOns) · น้ำหนักต่อจานเป็นค่าที่เรากำหนดเอง — ไม่พบน้ำหนักจริงของร้านที่ขายเป็นจาน (เมนูแอปเดลิเวอรีไม่ระบุกรัม) · คิดเป็นชุด 20 จาน

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน

≈ 32.98–47.67 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาบนแอปเดลิเวอรี (อ้างอิง)

90–130 บาท

ไม่ใช่ราคาหน้าร้าน · ไม่ระบุน้ำหนัก

ต้นทุน: คอหมู ~87–90% ของต้นทุน · max = คอหมูสำหรับย่าง Makro 285 บาท/กก. + ราคาหลักทุกตัว · min = สันคอตัดชิ้น 192 บาท/กก. (คนละชิ้นส่วน มันน้อยกว่า) + alt ทุกตัว · ที่ 150 ก./จาน · ไม่รวมถ่าน แรง ข้าวเหนียว ผักแนม · ราคาขาย: ราคาคอหมูย่าง (จานเปล่า ไม่ระบุน้ำหนัก) บนแอปเดลิเวอรี/หน้าเมนู Wongnai x LINE MAN เปิดอ่าน 11 พ.ย. 2569 · 12 ร้านเรียงจากถูก: ครัวอีสาน หน้าตชด.สาขา1 90 · อีสานคลาสสิค 90 · ส้มตำ ยำสด (ภาษีเจริญ กทม.) 90 · คอหมูย่าง-หน้าไม้ ศรีสะเกษ 100 · หมูทอดพี่ฑูรย์ 100 · อีหล่า อีสานกายะ ราชพฤกษ์ 109 · โกแบงค์แซ่บอีสาน 120 · อาหารอีสานลุงไสวลมโชย สาขา2 129 · อีสานคอยนาน 130 · ส้มตำเฌอเฌอ ระยอง 130 · special = หมูหมึกกุ้งหมูกระทะ 159 · ไก่ย่างจักราช ตลาดไท 165 (มีชุดข้าวเหนียว/เครื่องเคียงเพิ่ม) · ข้าวคอหมูย่างราดข้าว 76–100 · ⚠ ทั้งหมดเป็นราคาบนแอปเดลิเวอรี ไม่ใช่หน้าร้าน ไม่ระบุวันที่และน้ำหนัก ⇒ ราคาต่อกรัมเทียบไม่ได้ · ไม่พบราคาหน้าร้านที่ระบุวันที่

คอหมูหมัก (สูตรหมักตามครัวบ้านพิม ×3) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 896.83 บาท ⇒ จานละ 44.84 บาท

คอหมูดิบ 150 ก./จาน × 20 = 3 กก. · เครื่องหมักคูณ 3 จากสูตร 1 กก. ของครัวบ้านพิม · น้ำหนักต่อจานเป็นค่าที่เรากำหนด (ไม่พบน้ำหนักจริงของร้าน) · ปริมาณเป็นกรัมของกระเทียม/พริกไทย/ผักชี/น้ำตาลปี๊บ = แปลงจากช้อนโต๊ะ ค่าประมาณ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
คอหมูสำหรับย่าง (ชั่งกิโล)	3 กก. (จานละ 150 ก. ดิบ) (3,000 กรัม)	285 บ./กก.	855.00
ผักชี (ใช้ทั้งต้นแทนรากผักชี)	~3 ช้อนโต๊ะ (30 ก.) (30 กรัม) *	213.33 บ./กก.	6.40
กระเทียมปอกเปลือก	~9 ช้อนโต๊ะ (80 ก.) (80 กรัม) *	87 บ./กก.	6.96
พริกไทยขาวเม็ด	~3 ช้อนโต๊ะ (20 ก.) (20 กรัม) *	420 บ./กก.	8.40
น้ำตาลปี๊บ (น้ำตาลมะพร้าว)	~3 ช้อนโต๊ะ (50 ก.) (50 กรัม) *	65 บ./กก.	3.25
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ (45 มล.)	54.5 บ./ล.	2.45
น้ำปลา (หมัก)	3 ช้อนโต๊ะ (45 มล.)	41.33 บ./ล.	1.86
ซอสปรุงรส	6 ช้อนโต๊ะ (90 มล.)	54 บ./ล.	4.86
ซอสหอยนางรม	6 ช้อนโต๊ะ (90 มล.)	85 บ./ล.	7.65

น้ำจิ้มแจ่ว (ข้าวคั่วคั่วเอง) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 56.48 บาท ⇒ จานละ 2.82 บาท

สูตรครัวบ้านพิม 1 ชุด (~120 มล.) × 5 = ~650 มล. ÷ 20 = จานละ ~30 มล. (2 ช้อนโต๊ะ · ปริมาณต่อจานเรากำหนดเอง) · แยกเก็บเครื่อง ใส่ข้าวคั่ว/หอมแดง/ต้นหอมตอนใกล้เสิร์ฟ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
น้ำมะนาว (บรรจุขวด)	15 ช้อนโต๊ะ (225 มล.) *	79 บ./ล.	17.78
น้ำปลา (แจ่ว)	15 ช้อนโต๊ะ (225 มล.)	41.33 บ./ล.	9.30
น้ำตาลทราย	10 ช้อนชา (~45 ก.) (45 กรัม) *	27 บ./กก.	1.21
พริกขี้หนูแห้งคั่วป่น	~7.5 ช้อนโต๊ะ (~40 ก.) (40 กรัม) *	200 บ./กก.	8.00
ข้าวเหนียวดิบ (คั่วเป็นข้าวคั่วเอง)	ข้าวเหนียวดิบ ~40 ก. → ข้าวคั่ว ~5 ช้อนโต๊ะ (40 กรัม) *	35.2 บ./กก.	1.41
ต้นหอมซอย	~10 ช้อนโต๊ะ (50 ก.) (50 กรัม) *	233.33 บ./กก.	11.67
หอมแดงซอย	~10 ช้อนโต๊ะ (80 ก.) (80 กรัม) *	89 บ./กก.	7.12

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. ตำพริกไทยขาว รากผักชี (ใช้ผักชี) กระเทียมให้ละเอียด ผสมน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม คนจนน้ำตาลละลาย (ครัวบ้านพิม) · ล้างคอหมู ซับให้แห้ง นวดคลุกเครื่องหมักในอ่างสแตนเลส ปิดฝา แช่ตู้เย็นอย่างน้อย 2 ชม. (Wongnai สูตรสัน

คอหมูย่าง Pawarisa · ครัวบ้านพิมหมักที่อุณหภูมิห้อง 1 ชม. แต่เราเลือกตู้เย็นทุกกรณี) หรือข้ามคืนให้นุ่ม (สูตร Wongnai ผู้ใช้) · ของหมักแล้วใช้ภายในวันถัดไป (ข้อปฏิบัติของเรา)

2. คั่วข้าวเหนียวดิบในกระทะแห้ง ไม่ใส่น้ำมัน ไฟกลาง คนตลอด ~10–15 นาทีจนหอมและสีเหลืองทอง พักให้เย็น โขลกในครกให้เป็นผงหยาบ ไม่ละเอียดจนเป็นแป้ง (Eating Thai Food)
3. ทำน้ำจิ้มแจ่ว: ถ้วยใส่น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกป่น คนจนน้ำตาลละลาย ชิมปรับรส · เก็บแยก ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ตอนใกล้เสิร์ฟ ไม่งั้นข้าวคั่วทำให้น้ำจิ้มอืดและผักเหี่ยว (ครัวบ้านพิม)
4. ย่างคอหมูบนเตาถ่าน (ถ่านอัดก้อน) ไฟกลาง พลิกบ่อย ๆ ห้ามให้ไขมันหยดไหม้ไฟลุกจนเกรียม · หม้อทอดไร้น้ำมัน 180°C ~10–13 นาที ตามความหนาของชิ้น (ครัวบ้านพิม ชิ้นใหญ่ 2 ชิ้นต่อรอบ) · ชิ้นหนาให้หมั่นเช็คอุณหภูมิกลางชิ้น
5. วัดอุณหภูมิกลางชิ้นที่หนาที่สุดด้วยเทอร์โมมิเตอร์เสียบเนื้อ ถึง ≥70°C (ข้อปฏิบัติของเรา เลือกฝั่งเข้ม · USDA FSIS ขั้นต่ำ 62.8°C/145°F) แล้วพักบนเขียง ≥3 นาที ก่อนหั่น · หั่นส่วนที่ไหม้เกรียมทิ้ง หั่นเป็นชิ้นพอคำ ตามขวางเสี้ยน
6. จัดจาน: ตักคอหมูย่างหั่นชิ้นลงจาน ถ้วยน้ำจิ้มแจ่วข้าง ๆ (ใส่ข้าวคั่ว/หอมแดง/ต้นหอมสด) ผักแนมแตงกวา กะหล่ำ ถั่วฝักยาว และข้าวเหนียวนึ่งแยกถ้วยหรือห่อ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice จากหน้า /p/ · เช็ค 11 พ.ย. 2569) · สัดส่วนเครื่องหมัก/น้ำจิ้มแจ่วคูณจากสูตรครัวบ้านพิม (คอหมู 1,000 ก.) เทียบกับ Wongnai for Business · กรัมของเครื่องปรุงที่แปลงจากช้อนโต๊ะ + น้ำหนักเนื้อต่อจาน = ค่าประมาณของเรา ชั่งรอบแรกแล้วแก้ · ตรวจข้อมูล 2026-11-11 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ถ่านอัดแท่ง/แก๊สย่าง (Makro ถ่านอัดแท่ง เกรด A 10 กก. 209 บาท · ⚠️ ไม่พบแหล่งปริมาณถ่านต่อกิโลเนื้อ จึงไม่เดา) · ภาชนะ/จาน/ถ้วยน้ำจิ้ม/ถุงกลับบ้าน · ไม้เสียบ/อุปกรณ์ย่าง (ตะแกรง ที่คีบ เทอร์โมมิเตอร์) · ข้าวเหนียว/ผักแนม (ดูที่ addOns) · ของเสีย/เศษมันที่ตัดทิ้ง/ส่วนไหม้ที่หั่นทิ้ง (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

Ginzii

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนวันขาย	ล้างคอหมู ซับแห้ง หมักในตู้เย็น ≤5°C ปิดฝา แยกจากของสุกและผัก ประกาศ สธ. 2561 (เนื้อเป็นชิ้น ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน) · ใช้ภายในวันถัดไป = ข้อปฏิบัติของเรา	☐
เช้าวันขาย	คั่วข้าวเหนียวดิบไฟกลาง 10–15 นาทีจนเหลืองทอง โขลกหยาบ เก็บในภาชนะแห้งปิดสนิท Eating Thai Food · ข้าวคั่วทำล่วงหน้าได้	☐
ก่อนเปิดร้าน	ผสมน้ำจิ้มแจ่วฐาน (มะนาว น้ำปลา น้ำตาล พริกป่น) ยังไม่ใส่ข้าวคั่ว หอมแดง ต้นหอม ครัวบ้านพิม — ใส่ตอนใกล้เสิร์ฟ กันอืดและเหี่ยว	☐
ก่อนเปิดร้าน	ซอยหอมแดง ต้นหอม เตรียมผักแนม เตรียมเตาถ่านอัดก้อนให้ติดสม่ำเสมอ	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกชุดที่ย่าง	ย่างไฟกลาง พลิกบ่อย → เสียบเทอร์โมมิเตอร์กลางชิ้นหนาสุด ถึง ≥70°C → พัก ≥3 นาที → หั่น → ตัดส่วนไหม้ทิ้ง USDA FSIS · NCI (พลิกบ่อยลด HCA)	☐
ตลอดช่วงขาย	แยกที่คีบ/เขียงของดิบกับสุก · ใส่ข้าวคั่ว หอมแดง ต้นหอมลงถ้วยแจ่วตอนเสิร์ฟ สคร.1 เชียงใหม่ 13 พ.ค. 2567 / ครัวบ้านพิม	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	หมูหมักที่เหลือ: ใช้ภายในวันถัดไปเท่านั้น ไม่เก็บข้ามหลายวัน ข้อปฏิบัติของเรา (ตัวบท: เนื้อชิ้น ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน)	☐
ปิดร้าน	น้ำจิ้มแจ่วที่ใส่ข้าวคั่ว/ผักแล้ว ไม่เก็บไว้ขายวันถัดไป · ฐานแจ่ว (ยังไม่ใส่ข้าวคั่ว ผัก) เก็บเย็นได้ ข้อปฏิบัติของเรา · ไม่มีตัวบทไทยกำหนด	☐

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- หมูย่างต้องสุกทั่ว: เกณฑ์ขั้นต่ำสหรัฐ = วัดอุณหภูมิที่ส่วนหนาสุดถึง 145°F (62.8°C) แล้วพักอย่างน้อย 3 นาที (ตารางครอบ "เนื้อวัว หมู ลูกวัว แกะ แบบสเต็ก ช็อป โรสต์") · คอหมูย่างชิ้นหนาใช้เทอร์โมมิเตอร์เสียบเนื้อ ไม่ดูสีอย่างเดียว ⚠️ หน่วยงานไทยแนะนำเข้มกว่า: กรมอนามัย ≥70°C อย่างน้อย 5 นาที (Thai PBS 28 ธ.ค. 2565) · สคร.1 เชียงใหม่ มากกว่า 70°C อย่างน้อย 10 นาที (13 พ.ค. 2567 เรื่องไข้หูดับ) ⇒ ตัวเลขทั้งสองไม่ใช่ตัวบทกฎหมาย และสามตัวเลขไม่ตรงกัน เราจึงเขียนให้เห็นทั้งสามที่มา
  ที่มา: USDA FSIS "Safe Minimum Internal Temperature Chart" fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/safe-temperature-chart — แถว "Beef, Pork, Veal and Lamb Steaks, Chops and Roasts | 145 degrees F (62.8 degrees C) and allow to rest for at least 3 minutes" (เปิดอ่าน 11 พ.ย. 2569) · Thai PBS "กรมอนามัยแนะ 5 วิธีปลอดภัย กินหมูกระทะ-อาหารปิ้งย่าง" thaipbs.or.th/news/content/323014 (เผยแพร่ 28 ธ.ค. 2565 ข้อ 1 "สุกทั่วถึง") · สคร.1 ddc.moph.go.th/odpc1/news.php?news=42956 (13 พ.ค. 2567)
- กฎหมายไทยไม่มีตัวเลขอุณหภูมิ/เวลาสำหรับ "ย่าง ปิ้ง": ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 4 นิยาม "อาหารประเภทปรุงสำเร็จประเภทใช้ความร้อน" รวม เผา ย่าง ปิ้ง · ข้อ 5(1) ให้ใช้ "ความร้อนที่เหมาะสม ... ตามประเภทของอาหาร" แต่ไม่กำหนดตัวเลข · ตัวเลข >63°C และ ≤2 ชั่วโมง ในข้อ 5(2) ครอบเฉพาะ "ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง เป็นต้น" ⛔ ห้ามอ้างกับคอหมูย่าง
  ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ การควบคุมคุณภาพและการจัดการสุขลักษณะของการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ ในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2566 (ราชกิจจาฯ เล่ม 140 ตอนพิเศษ 147 ง 22 มิ.ย. 2566) ข้อ 4 และข้อ 5(1)-(2) — โหลด PDF laws.anamai.moph.go.th อ่านเอง 11 พ.ย. 2569
- คอหมูดิบ/หมักเก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน · แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 12 เดือน (แถว "เนื้อเป็นชิ้น") · วางเนื้อสัตว์สดแยกจากอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค · ⇒ หมูที่หมักแล้วเรากำหนดใช้ภายในวันถัดไปเท่านั้น (ข้อปฏิบัติของเรา ตัวบทไม่มี) · หมักในตู้เย็น ไม่หมักทิ้งที่อุณหภูมิห้อง · แยกที่คีบ/เขียงดิบกับสุก (สคร.1 เชียงใหม่ 13 พ.ค. 2567)
  ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจาฯ เล่ม 136 ตอนพิเศษ 23 ง 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แถว "เนื้อเป็นชิ้น เช่น สเต็ก" + ข้อ 6 — โหลด PDF laws.anamai.moph.go.th อ่านเอง 11 พ.ย. 2569
- ไหม้เกรียม/ควัน: การย่างตรงบนไฟหรือผิวโลหะร้อนสร้าง HCA และ PAH ในเนื้อสัตว์ (HCA จากกรดอะมิโน+น้ำตาล+ครีเอตินในกล้ามเนื้อที่ความร้อนสูง · PAH จากไขมันและน้ำเนื้อที่หยดลงไฟแล้วเกิดควันเกาะผิวเนื้อ) · ความร้อนเกิน 300°F และย่างนานทำให้เกิด HCA มากขึ้น · วิธีลด: ไม่ให้เนื้อสัมผัสเปลวไฟ/ผิวร้อนตรง ๆ ไม่ย่างนานเกิน พลิกบ่อย ตัดส่วนไหม้เกรียมทิ้ง · ⚠️ NCI ระบุว่าการศึกษาในคน

ยังสรุปความเชื่อมโยงกับมะเร็งไม่ได้ (ผลชัดเจนอยู่ในสัตว์ทดลองที่ขนาดสูงมาก) และยังไม่มีแนวปฏิบัติของรัฐบาลกลางสหรัฐเรื่องปริมาณ

ที่มา: NCI "Chemicals in Meat Cooked at High Temperatures and Cancer Risk" cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/cooked-meats-fact-sheet (เปิดอ่าน 11 พ.ย. 2569)

- คำแนะนำกรมอนามัยสำหรับปิ้งย่างแบบถ่าน: ตัดส่วนที่เป็นมันออกก่อนย่าง (ลดไขมันหยดลงถ่าน) · ใช้ถ่านอัดก้อน ไม่ใช้ถ่านป่นละเอียด · ใช้ใบตองห่อเพื่อลดไขมันหยด · หลังย่างหั่นส่วนที่ไหม้เกรียมทิ้งให้มากที่สุด · เตาไฟฟ้า/เตาไร้ควันควบคุมความร้อนได้ดีกว่าเตาถ่าน — ⚠️ "ตัดมัน" ขัดกับธรรมชาติคอหมูที่มันแทรกเป็นเสน่ห์ ⇒ ตัดเฉพาะก้อนมันใหญ่ที่ขอบ เหลือมันแทรก (ข้อปฏิบัติของเรา)

  ที่มา: Thai PBS "กรมอนามัยแนะ 5 วิธีปลอดภัย กินหมูกระทะ-อาหารปิ้งย่าง" thaipbs.or.th/news/content/323014 ข้อ 3-5 (เผยแพร่ 28 ธ.ค. 2565) · กรมอนามัย multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/grill/ (ไม่ระบุวันที่)

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice จากหน้า /p/ · เช็ค 11 พ.ย. 2569) · สัดส่วนเครื่องหมัก/น้ำจิ้มแจ่วคูณจากสูตรครัวบ้านพิม (คอหมู 1,000 ก.) เทียบกับ Wongnai for Business · กรัมของเครื่องปรุงที่แปลงจากช้อนโต๊ะ + น้ำหนักเนื้อต่อจาน = ค่าประมาณของเรา ชั่งรอบแรกแล้วแก้ · ตรวจข้อมูล 2026-11-11 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ถ่านอัดแท่ง/แก๊สย่าง (Makro ถ่านอัดแท่ง เกรด A 10 กก. 209 บาท · ⚠️ ไม่พบแหล่งปริมาณถ่านต่อกิโลเนื้อ จึงไม่เดา) · ภาชนะ/จาน/ถ้วยน้ำจิ้ม/ถุงกลับบ้าน · ไม้เสียบ/อุปกรณ์ย่าง (ตะแกรง ที่คีบ เทอร์โมมิเตอร์) · ข้าวเหนียว/ผักแนม (ดูที่ addOns) · ของเสีย/เศษมันที่ตัดทิ้ง/ส่วนไหม้ที่หั่นทิ้ง (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานรี/จานแบนขนาดกลาง ถ้วยน้ำจิ้มแจ่วใบเล็กแยกวางข้างจาน

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
คอหมูดิบ (ก่อนย่าง)	150 กรัม	ค่าที่เรากำหนด · สุกแล้วเหลือประมาณ 128 ก. (USDA: pork blade chop ไร้กระดูก ย่างถึง 160°F แล้วพัก 5 นาที = 85% ช่วง 78–90% · คนละชิ้นส่วน/วิธีย่างกับหน้าร้านจริง ชั่งเอง)
น้ำจิ้มแจ่ว	30 มล.	~2 ช้อนโต๊ะ · ค่าประมาณ
ผักแนม (ถ้าขายพ่วง)	60 กรัม	แตงกวา กะหล่ำ ถั่วฝักยาว · ค่าประมาณ
ข้าวเหนียวนึ่ง (ถ้าขายพ่วง)	100 กรัม	ห่อละ · ค่าที่เรากำหนด

ลำดับการจัด

1. วางคอหมูย่างหั่นชิ้นพอคำเรียงเหลื่อมกัน เห็นหน้าตัดที่สุกมีมันแทรก
2. วางผักแนม (แตงกวา กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว) ด้านหนึ่งของจาน
3. ตักน้ำจิ้มแจ่วใส่ถ้วยเล็ก โรยข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอยตอนเสิร์ฟ
4. เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวนึ่งแยกห่อ/ถ้วย

เครื่องเคียง

ข้าวเหนียวนึ่ง · แตงกวา · กะหล่ำปลี · ถั่วฝักยาว

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

- ☐ วัดกลางชิ้นหนาสุด ≥70°C แล้วพัก ≥3 นาทีก่อนหั่น
- ☐ ส่วนที่ไหม้เกรียมหั่นทิ้ง ไม่เสิร์ฟ
- ☐ น้ำจิ้มแจ่วไม่อืด ข้าวคั่วยังกรอบ (ใส่ตอนเสิร์ฟ)
- ☐ ชั่งเนื้อดิบต่อจาน 150 ก. สุ่มตรวจ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice จากหน้า /p/ · เช็ค 11 พ.ย. 2569) · สัดส่วนเครื่องหมัก/น้ำจิ้มแจ่วคูณจากสูตรครัวบ้านพิม (คอหมู 1,000 ก.) เทียบกับ Wongnai for Business · กรัมของเครื่องปรุงที่แปลงจากช้อนโต๊ะ + น้ำหนักเนื้อต่อจาน = ค่าประมาณของเรา ชั่งรอบแรกแล้วแก้ · ตรวจข้อมูล 2026-11-11 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ถ่านอัดแท่ง/แก๊สย่าง (Makro ถ่านอัดแท่ง เกรด A 10 กก. 209 บาท · ⚠ ไม่พบแหล่งปริมาณถ่านต่อกิโลเนื้อ จึงไม่เดา) · ภาชนะ/จาน/ถ้วยน้ำจิ้ม/ถุงกลับบ้าน · ไม้เสียบ/อุปกรณ์ย่าง (ตะแกรง ที่คีบ เทอร์โมมิเตอร์) · ข้าวเหนียว/ผักแนม (ดูที่ addOns) · ของเสีย/เศษมันที่ตัดทิ้ง/ส่วนไหม้ที่หั่นทิ้ง (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com