Ginzii

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้	ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน	ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)
20 จาน	**≈ 39.7–43.5 บาท**	**40–100 บาท**
ลาบคั่วสุก ~160 ก. + ผักสดเคียง ~80 ก. · ไม่รวมข้าวเหนียว	ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ	ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: ไม่ใส่เลือด −3.5 · เนื้อ+เครื่องใน ~63% · ราคาขาย: หน้าร้านแม่วาง เชียงใหม่ 40–50 (รีวิว Wongnai 2562–2569) · เดลิเวอรี 100 (Wongnai x LINE MAN 2 ร้าน 3 พ.ย. 2569)

เนื้อหมู + เครื่องใน · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 540.50 บาท ⇒ จานละ 27.02 บาท

สุกแล้ว ~160 ก./จาน รวมพริกลาบ (ค่าประมาณ ชั่งรอบแรก)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
หมูบด ผสมมัน ~10%	2.4 กก. (2,400 กรัม)	132 บ./กก.	316.80
ตับหมู	700 ก. ลวกสุก หั่นเล็ก (700 กรัม)	106 บ./กก.	74.20
ไส้อ่อนหมู	500 ก. ลวกสุก หั่นเล็ก (500 กรัม)	159 บ./กก.	79.50
เลือดหมูต้มสุก (ก้อน) · ไม่บังคับ	5 ก้อน (~500 ก.) หั่นเต๋าเล็ก (500 กรัม) *	140 บ./กก.	70.00

พริกลาบ + เจียว + ปรุงรส · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 145.28 บาท ⇒ จานละ 7.26 บาท

พริกลาบ ~10% ของน้ำหนักเนื้อ (Cookpad: 20 ก./หมูสับ 200 ก.)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
พริกลาบเหนือสำเร็จรูป (แม่น้อย)	360 ก. (≈ 1.4 ซอง 250 ก.) (360 กรัม) *	276 บ./กก.	99.36
กระเทียมไทยแกะกลีบ (เจียว)	150 ก. (150 กรัม) *	104 บ./กก.	15.60
หอมแดงไทย (เจียว)	100 ก. (100 กรัม) *	95 บ./กก.	9.50
น้ำมันปาล์ม (เจียว + คั่ว)	~300 มล. *	51.67 บ./ล.	15.50
น้ำปลา	~120 มล. ชิมก่อนเติม *	44.29 บ./ล.	5.31

ผักสมุนไพรใส่ลาบ (ใส่ตอนปิดไฟ) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 80.33 บาท ⇒ จานละ 4.02 บาท

ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ผักไผ่ (ผักแพว)	120 ก. (~1 กำ) (120 กรัม) *	200 บ./กก.	24.00
ผักชีฝรั่ง	100 ก. (100 กรัม) *	326.67 บ./กก.	32.67
ต้นหอม	100 ก. (100 กรัม) *	130 บ./กก.	13.00
ผักชี	50 ก. (50 กรัม) *	213.33 บ./กก.	10.67

ผักสดเคียง (~80 ก./จาน) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 103.20 บาท ⇒ จานละ 5.16 บาท

กินคู่ลาบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
กะหล่ำปลีหั่นเส้น	600 ก. (600 กรัม)	70 บ./กก.	42.00
แตงร้าน	600 ก. หั่นแว่น (600 กรัม)	50 บ./กก.	30.00
ถั่วฝักยาว	400 ก. หั่นท่อน (400 กรัม)	78 บ./กก.	31.20

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมไทยกับหอมแดงในน้ำมันไฟกลางจนเหลืองกรอบ ตักพักไว้ เก็บน้ำมันหอมไว้คั่วลาบ
2. ลวกตับ ไส้อ่อน (และเลือดต้ม) ในน้ำเดือดจนสุก ตักขึ้น หั่นเต๋าเล็ก ~0.5 ซม. วางบนเขียง
3. คลุกหมูบดกับพริกลาบเหนือให้ทั่วในอ่างก่อนลงกระทะ (ไม่ผัดพริกลาบเปล่า ๆ ในน้ำมัน — ไหม้ ขม)
4. ใส่น้ำมันเจียวเล็กน้อย ลงหมูที่คลุกพริกลาบ คั่วไฟกลาง กดแตกก้อนจนสุกทั่ว (แบ่ง 2 กระทะ)
5. ใส่ตับ ไส้อ่อน เลือด คั่วต่อไฟอ่อนจนแห้งหรือขลุกขลิก · วัดกลางกองต้องเกิน 70°C และคงความร้อนให้ครบ 10 นาที · ปรุงน้ำปลา ชิม · ปิดไฟ ใส่ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี คลุกเบา ๆ
6. ตักใส่จาน (~160 ก.) โรยกระเทียมเจียว หอมเจียว วางผักสดเคียงข้างจาน

ราคาวัตถุดิบ: Makro 3 พ.ย. 2569 (หน้า /p/) · ผักไผ่ ข่าแก่ มะแขว่น มะแหลบ กานพลู = ค่าสมมติ ไม่มีแหล่ง (ดู factcheck §4, §7) · ตรวจข้อมูล 2026-11-03 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ข้าวเหนียว · แก๊ส · ภาชนะ · แรงงาน · ginzii.com

Ginzii

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนวันขาย	ตับ ไส้อ่อน หมูบด เก็บตู้เย็นชั้นล่าง แยกจากของสุก/ผัก ≤5°C FDA Food Code §3-501.16 (5°C/41°F หรือต่ำกว่า) — ตัวบทไทยปี 2561 ยังไม่ได้เปิดรอบนี้ จึงไม่ใส่ตัวเลขวัน	☐
ก่อนวันขาย	เจียวกระเทียมกับหอมแดง เก็บในภาชนะแห้ง · ซอยผักไผ่/ผักหอมเก็บเย็น	☐
ก่อนเปิดร้าน ≥ 1.5 ชม.	ลวกตับ ไส้อ่อน หั่นเล็ก → คลุกหมูกับพริกลาบ → คั่ว 2 กระทะ จนผ่าน >70°C ครบ 10 นาที สคร.1 เชียงใหม่ 7 พ.ค. 2568	☐
ก่อนเปิดร้าน	ลาบที่เก็บข้ามคืน: อุ่นให้ทั่วถึง 74°C ก่อนตั้งขาย FDA Food Code (เกณฑ์สหรัฐ)	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	ตักลาบ ~160 ก. → โรยเจียว → วางผักเคียง · ใช้ที่หยิบ ไม่จับด้วยมือเปล่า	☐
ตลอดช่วงขาย	กระทะ/ภาชนะที่ตั้งขายรักษาร้อน >63°C · ที่อุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชม. ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) — ตัวบทเขียน ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง ไม่ได้ระบุลาบคั่ว (แนวปฏิบัติเทียบเคียง)	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	ลาบที่เหลือแบ่งภาชนะตื้น ให้คลายร้อนเร็วแล้วเข้าตู้เย็น ไม่ทิ้งค้างกระทะข้ามคืน FDA Food Code cooling (เกณฑ์สหรัฐ)	☐
ปิดร้าน	ลาบที่วางนอกตู้เย็นโดยไม่ได้อุ่นเกิน 2 ชม. ⇒ ทิ้ง ไม่เก็บ ไม่เอากลับมาขาย "ทิ้ง" เป็นข้อปฏิบัติของเรา	☐

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- เนื้อหมู เครื่องใน และเลือดหมู ต้องปรุงสุกผ่านความร้อน เกิน 70°C นานอย่างน้อย 10 นาที · ไม่บีบมะนาวเพื่อให้สุก · ⚠ กรมควบคุมโรคเขียนอีกฉบับเป็น 60–70°C 10 นาที เราใช้ตัวที่เข้มกว่า
  ที่มา: สคร.1 เชียงใหม่ 7 พ.ค. 2568 (ddc.moph.go.th/odpc1/news.php?news=52485) · สคร.9 4 ม.ค. 2567 (odpc9 news=39753) · กรมควบคุมโรค 1 พ.ค. 2567 (brc news=42762, 60–70°C) — เปิดอ่านหน้าเว็บ 3 พ.ย. 2569
- ไข้หูดับ (Streptococcus suis) ติดจากกินเนื้อ/เลือดหมูดิบหรือสุกๆ ดิบๆ และจากการสัมผัสเนื้อ เครื่องใน เลือดหมูดิบ ผ่านแผล/เยื่อบุตา ⇒ ผู้ทำที่มีแผลต้องปิดแผลมิดชิด/ใส่ถุงมือ ไม่จับของดิบด้วยมือเปล่า แยกอุปกรณ์หยิบดิบ-สุก เขียงแยก
  ที่มา: กรมควบคุมโรค 23 มิ.ย. 2564 (ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=19165 — ภาคเหนือ 162/243 ราย = 66% ม.ค.–11 มิ.ย. 2564 · ระบุ "ลาบ หลู้หมูดิบ … ใส่เลือดหมูดิบผสม") · กรมควบคุมโรค 1 พ.ค. 2567 (brc news=42762)
- เลือดหมูใส่ได้เฉพาะแบบต้มสุกแล้วคั่วรวม ไม่ใส่เลือดสดผสมเนื้อดิบ · ไม่บังคับ (ลาบเหนือไม่ใส่เลือดก็ได้)
  ที่มา: นโยบายร้านของเรา อิง DDC (เลือดหมูดิบเป็นแหล่งเชื้อ) — ข้างบน
- พยาธิตืดหมู: คนติดจากกินเนื้อหมูดิบ/สุกๆ ดิบๆ ที่มีถุงซีสต์ (เม็ดสาคู) · ปรุงให้สุกด้วยความร้อน ล้างผักหลายน้ำ
  ที่มา: กรมควบคุมโรค 18 ธ.ค. 2562 (brc news=10658) · 26 พ.ย. 2563 (brc news=15773 — เอ่ยชื่อ "ลาบดิบ")
- ทริคิโนซิส: ระบาดจากกินเนื้อสุกรสุกๆ ดิบๆ — งาว ลำปาง ส.ค. 2557 ผู้ป่วย 30 ราย 83.33% มีประวัติกินเนื้อสุกรสุกๆ ดิบๆ ตรวจพบพยาธิในกล้ามเนื้อผู้ป่วย 1 ราย และในเนื้อหมู 2 ตัวอย่าง
  ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค WESR ปีที่ 45 ฉบับที่ 44 (14 พ.ย. 2557) — การสอบสวนโรคทริคิโนซิส อ.งาว จ.ลำปาง (he05.tci-thaijo.org/index.php/WESR/article/download/3082/2877)
- พักของ/หม้อที่ตั้งขาย: เก็บร้อน >63°C · ไม่วางอุณหภูมิห้องเกิน 2 ชม. ระหว่างเตรียม/ขาย · อุ่นก่อนเสิร์ฟ — ⚠ ตัวบทข้อ 5(2) เขียน "ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง เป็นต้น" ไม่ได้ระบุลาบคั่วตรง ๆ ⇒ ใช้เป็นแนวปฏิบัติเทียบเคียง
  ที่มา: ประกาศ สธ. เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ พ.ศ. 2566 (ราชกิจจาฯ เล่ม 140 ตอนพิเศษ 147 ง 22 มิ.ย. 2566) ข้อ 5(2) — เปิดอ่าน PDF laws.anamai 3 พ.ย. 2569
- เหลือข้ามคืน: ทำเย็นจาก 57°C เหลือ 21°C ใน 2 ชม. และถึง 5°C รวมไม่เกิน 6 ชม. (แบ่งภาชนะตื้น) · อุ่นซ้ำให้ทุกส่วนถึง 74°C · เกณฑ์สหรัฐ ไทยไม่มีตัวเลข · ไม่ใส่จำนวนวันเก็บ
  ที่มา: FDA Food Code 2022 Annex 7 (cooling 135°F→70°F ใน 2 ชม. และถึง 41°F รวม 6 ชม. · Chart reheating 74°C 15 วินาที) — เปิด PDF 3 พ.ย. 2569

- **เครื่องเทศแห้ง (พริกลาบ) และเนื้อ อาจมีสปอร์ C. perfringens ที่ทนความร้อน ⇒ ลาบคั่วที่ทำเป็นหม้อใหญ่อย่าวางนอกตู้เย็นนาน การคั่วซ้ำไม่ใช่ปุ่มรีเซ็ต**
  ที่มา: FDA BAM Chapter 16: Clostridium perfringens — "small numbers … not uncommon in raw meats, … dehydrated soups and sauces, raw vegetables, and spices" · "spores of some strains are resistant to temperatures as high as 100°C for more than 1 h" (fda.gov/media/183342/download)

ราคาวัตถุดิบ: Makro 3 พ.ย. 2569 (หน้า /p/) · ผักไผ่ ข่าแก่ มะแขว่น มะแหลบ กานพลู = ค่าสมมติ ไม่มีแหล่ง (ดู factcheck §4, §7) · ตรวจข้อมูล 2026-11-03 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ข้าวเหนียว · แก๊ส · ภาชนะ · แรงงาน · ginzii.com

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานข้าวราดแบนเล็ก/ถ้วยกระดาษหรือกล่องกลับบ้าน + ผักสดเคียงในจานเดียวกัน

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ลาบคั่วสุก ต่อจาน	160 กรัม	ตามขนาดเมนูเดลิเวอรี 160 ก. · ดิบรวม ~180 ก./จาน เนื้อ+เครื่องใน + พริกลาบ 18 ก. · yield 80% เป็นค่าประมาณ ชั่งรอบแรก
ผักสดเคียง	80 กรัม	กะหล่ำ แตงร้าน ถั่วฝักยาว (ค่าประมาณ)
กระเทียมเจียว+หอมเจียว โรยหน้า	8 กรัม	ค่าประมาณ

ลำดับการจัด

1. ตักลาบคั่วเป็นกองเดียวกลางจาน ~160 ก.
2. โรยกระเทียมเจียวและหอมเจียว
3. วางผักสดเคียง (กะหล่ำ แตงร้าน ถั่วฝักยาว) ด้านข้าง
4. ใส่ใบผักไผ่/ผักสมุนไพรสดข้างลาบ

เครื่องเคียง

ข้าวเหนียวนึ่ง · ผักสดเคียง

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

- ☐ ชั่งลาบ ~160 ก. ทุกจาน
- ☐ สุกทั่ว ไม่มีเนื้อสีชมพู (วัดกลางกอง >70°C ก่อนตักขาย)
- ☐ ลาบคั่วแห้ง/ขลุกขลิกตามที่ร้านกำหนด ไม่มีน้ำนอง
- ☐ ผักหอมยังเขียว ใส่ตอนปิดไฟ