

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

10 จาน

จานขายทั่วไป เส้นมะละกอ 100 ก. · ถั่วฝักยาว 20 ก. · มะเขือเทศ 30 ก. · กุ้งแห้ง 10 ก. · ถั่วลิสง 15 ก. · คิดเป็นชุด 10 จาน แต่ตำที่ละครก

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน

≈ 23.3–25.4 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)

40–40 บาท

ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = แพ็กขนาดร้านใกล้สุด (กุ้งแห้ง 1 กก. 850 · ถั่วลิสง 1 กก. 105 · พริกเด็ดก้านใหญ่ 1 กก. 105 · กระเทียมไทย 1 กก. 99 · มะนาวแป้น 50 ลูก 235 · น้ำปลาพิรส 4.5 ล. 192 · น้ำตาลปีบ 1 กก. 65 · ผงชูรส 1 กก. 122 · มะเขือเทศ 1 กก. 45) · min = ตัวเลือกถูกกว่าที่สมเหตุผลในแพ็กเดียวกัน (ถั่วลิสง 75 · พริก 89 · กระเทียมจีน 69 · มะนาวไร้เมล็ด 25 ลูก 109 · น้ำปลาลูกยอด 4.5 ล. 119 · น้ำตาลมิตรผล 53 · ผงชูรสเอโร 81 · มะเขือเทศ 2 กก. 69) · กุ้งแห้งไม่มีตัวเลือกถูกกว่าในแพ็ก 1 กก. · ไม่รวมแก๊ส เครื่องเคียง ข้าวเหนียว · มะละกออัตราได้เส้น 75% (ค่าประมาณ) · ราคาขาย: สนค. กระทรวงพาณิชย์ ผ่าน Positioning Magazine 7 ก.ค. 2569: ตัวอย่างสัมตำปรับจากจานละ 30 เป็น 40 บาท (ขึ้นสูงสุดในกลุ่มตัวอย่าง 33.33% — เป็น 1 ตัวอย่างจากการสำรวจอาหารจานเดียว 7 เมนู ไม่ใช่ราคาเฉลี่ย) · เดลินิวส์ 12 ม.ค. 2567: ร้านครัวคุณปู่แม็กลอง สูตรสงคราม สัมตำ 40 บาท (ข้อมูลเก่ากว่า) · Pantip 18 ก.ย. 2569: ร้านริมทางติดเซเว่น สัมตำไทยใส่ปู 50 บาท (ใส่ปูไม่ใช่จานธรรมดา จึงไม่นับเข้าช่วง) · ไม่พบราคาตำปลาร้าที่มีวันที่ → ไม่ใส่ · ไม่ได้เช็คราคาแอปเดลิเวอรี่

เส้นมะละกอ (เตรียมก่อนเปิดร้าน) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 38.66 บาท → จานละ 3.87 บาท

ผลดิบ 1.33 กก. ปอก ผ่าเอาเมล็ดออก ขูด/สับเป็นเส้น ได้เส้น ~1 กก. (จานละ 100 ก.) · อัตราได้เส้น 75% เป็นค่าประมาณของเรา ไม่พบแหล่งที่เปิดตรวจได้ → ชั่งจากมะละกอของร้านเอง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อ	บาท
มะละกอดิบ	1.33 กก. (ได้เส้น ~1 กก. · จานละ 100 ก.) (1,333 กรัม) *	29 บ./กก.	38.66

ของตำในครก (ตำที่ละครก) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 114.95 บาท → จานละ 11.49 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อ	บาท
ถั่วฝักยาว	200 กรัม (จานละ 20 ก. ≈ 1–2 ฝัก) หั่นท่อน 1 นิ้ว	70 บ./กก.	14.00
มะเขือเทศสีดา	300 กรัม (จานละ 30 ก. ≈ 2–3 ลูก)	45 บ./กก.	13.50
พริกชี้หูแดง	80 กรัม (จานละ 8 ก. ≈ 3–5 เม็ด)	105 บ./กก.	8.40
กระเทียมไทยแกะกลีบ	60 กรัม (จานละ 6 ก. ≈ 4–5 กลีบ)	99 บ./กก.	5.94
มะนาว	10 ลูก (จานละ 1 ลูก) *		47.00
น้ำปลาแท้	250 มล. (จานละ 25 มล. ≈ 2 ช้อนโต๊ะ)	42.67 บ./ล.	10.67
น้ำตาลมะพร้าว/น้ำตาลปีบ	200 กรัม (จานละ 20 ก. ≈ 1½ ช้อนโต๊ะ) *	65 บ./กก.	13.00
ผงชูรส	20 กรัม (จานละ 2 ก. ≈ ½ ช้อนชา) ใส่หรือไม่ใส่ตามลูกค้า *	122 บ./กก.	2.44

โรยหน้า (เตรียมก่อนเปิดร้าน) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 100.75 บาท → จานละ 10.07 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อ	บาท
ถั่วลิสงคั่ว	150 กรัม (จานละ 15 ก. ≈ 1½ ช้อนโต๊ะ)	105 บ./กก.	15.75
กุ้งแห้ง	100 กรัม (จานละ 10 ก. ≈ 1 ช้อนโต๊ะ) *	850 บ./กก.	85.00

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

- ปอกมะละกอดิบ ผ่าเอาเมล็ดออก ขูดหรือสับเป็นเส้นลงถาดสแตนเลส ล้างน้ำสะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง เก็บในตู้เย็นรอตำ (จานละ 100 ก.)
- ใส่กระเทียม 6 ก. กับพริกชี้หู 8 ก. ลงในครกดินเผา โขลกด้วยสากพอแตกหยาบ
- ใส่ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 20 ก. โขลกพอบุบ แล้วใส่มะเขือเทศผ่าซีก 30 ก. ตำเบา ๆ พอเข้ากัน
- ใส่น้ำตาล 20 ก. น้ำปลา 25 มล. บีบมะนาว 1 ลูกลงในครก ใช้สากกดคนให้น้ำตาลละลาย ชิมรสก่อนใส่เส้น
- ใส่เส้นมะละกอ 100 ก. กุ้งแห้ง 10 ก. ถั่วลิสงคั่ว 15 ก. ใช้ช้อนตักตัวจากก้นครกสลับกับสากกดเบา ๆ ให้น้ำปรุงเคลือบเส้นโดยเส้นยังกรอบ
- ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักเคียงสดและข้าวเหนียว ส่งทันที

SOP ครวั

งานเตรียมล้งหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนเปิดร้าน	ปอก ขูด/สับมะละกอดิบเป็นเส้น ล้างสะอาดน้ำให้แห้ง ใส่กล่องปิดฝา เก็บตู้เย็น (จานละ 100 ก.) ตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน (เกณฑ์เข้มสุดที่ใกล้เคียง · ประกาศ สธ. 2561)	☐
ก่อนเปิดร้าน	แบ่งถั่วฝักยาว (20 ก.) มะเขือเทศ (30 ก.) กระเทียม (6 ก.) พริก (8 ก.) ต่จานใส่ภาชนะปิด เก็บตู้เย็น	☐
ก่อนเปิดร้าน	คั่วถั่วลิสง (ใช้ถั่วใหม่ ทั้งเม็ดที่ขึ้นรา/กลืนอับ) แบ่งจานละ 15 ก. · กั๊งแห้งแบ่งจานละ 10 ก.	☐
ก่อนเปิดร้าน	ถ้าขายตำปลาร้า: ต้มน้ำปลาร้าให้เดือดต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 นาที ทั้งให้เย็น ใส่ขวดปิดฝา เขียนวันที่ — หรือใช้น้ำปลาร้าต้มสุกสำเร็จรูปบรรจุขวด	☐
ก่อนเปิดร้าน	ล้าง ครก สาก ช้อน ให้สะอาดและแห้ง เตรียมที่ตักสำหรับหยิบอาหาร (ห้ามใช้มือจับสัมผัสตำที่ตำแล้ว)	☐
ก่อนเปิดร้าน	จัดผักเคียงล้างสะอาด เก็บเย็น	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	ตำพริกกระเทียม → ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ → ปุ้งรส ชิม → เส้นมะละกอ กั๊งแห้ง ถั่วลิสง ตวัดคลุก → ตักใส่จาน ตำที่ละจาน ส่งทันที ไม่ตำรอ	☐
ทุกจาน	ถามระดับความเผ็ด และถามว่าใส่ผงชูรสหรือไม่	☐
ทุกจาน	ถ้าตำปลาร้า ใช้น้ำปลาร้าต้มสุกเท่านั้น ใช้ครกแยกจากสัมผัสตำไทยหรือล้างครกก่อนเปลี่ยนสูตร	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	เส้นมะละกอกที่เหลือ: ใส่กล่องปิดฝาเข้าตู้เย็น ไม่แช่แข็ง ติดวันที่ใช้ให้หมดภายใน 5 วัน เกณฑ์เข้มสุดที่ใกล้เคียง · ประกาศ สธ. 2561	☐
ปิดร้าน	สัมผัสตำที่ตำแล้วเหลือ ทั้ง ไม่เก็บขายวันถัดไป ตั้งอุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชม. · ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 6(4)	☐
ปิดร้าน	ล้างครก สาก ช้อน มีด เขียง ผึ่งให้แห้ง (ครกไม้กันเชื้อราที่กันครก)	☐

การเก็บและอุณหภูมิ

- สัมผัสตำที่ตำแล้ว ตั้งอุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชม. หรือเก็บตู้เย็นต่ำกว่า 5°C
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ การควบคุมคุณภาพและการจัดการสุขลักษณะของการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2566 (ราชกิจจานุ 22 มิ.ย. 2566) ข้อ 6(4)
- เส้นมะละกอดิบ ไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน (เกณฑ์ผลไม่เปลือกบาง — มะละกอไม่มีชื่อในตาราง)
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562)

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- สัมผัสตำไม่ผ่านความร้อน ตำเสร็จแล้วตั้งอุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง หรือเก็บในตู้เย็นที่ต่ำกว่า 5°C ⇒ ตำที่ละจานแล้วส่งทันที ไม่ตำรอไว้ทั้งหม้อ
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ การควบคุมคุณภาพและการจัดการสุขลักษณะของการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2566 (ราชกิจจานุ 22 มิ.ย. 2566) ข้อ 6(4) · ⚠ ประกาศนียบ "อาหารประเภทไม่ใช้ความร้อน" (ข้อ 4) โดยยกตัวอย่างสลัด แชนดวิช ซูชิ ผักผลไม้สดแต่ง ของหวาน เครื่องดื่ม — ไม่ได้เอ่ยชื่อสัมผัส ตำ เราอ่านว่าเขานิยามเพราะไม่ผ่านความร้อน
- ล้างผัก มะละกอ ให้สะอาดก่อนตำ และใช้อุปกรณ์หยิบจับ (ช้อน ททัพ) ห้าม ใช้มือสัมผัสอาหารที่ตำเสร็จโดยตรง
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ การควบคุมคุณภาพและการจัดการสุขลักษณะของการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2566 (ราชกิจจานุ 22 มิ.ย. 2566) ข้อ 6(1) ล้างวัตถุดิบ · ข้อ 6(3) ห้าม ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง (ใช้กับอาหารประเภทไม่ใช้ความร้อน)
- น้ำปลาร้าที่ใช้ตำต้องผ่านความร้อน ห้าม ใช้ปลาร้าดิบ — ความเปรี้ยว (มะนาว มะขาม) และความเค็ม (น้ำปลา เกลือ น้ำปลาร้า) ฆ่าพยาธิใบไม้ตับไม่ได้ ฆ่าได้ด้วยความร้อนเท่านั้น · ถ้าต้มน้ำปลาร้าเอง ให้เดือดต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 นาที (อย.อ้งงานวิจัย: ต้มที่ 90°C นาน 5 นาทีทำลายพยาธิใบไม้ระยะติดต่อได้)
ที่มา: กรมควบคุมโรค ข่าว 19 เม.ย. 2567 (ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=42472&deptcode=brc) · Thai PBS 5 มิ.ย. 2563 อ้ง อย. (thaipbs.or.th/news/content/293332) · น้ำปลาร้าขวดที่ Makro ระบุบนหน้าสินค้าว่า "น้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส สูตรปรุงสำเร็จ" (ข้อความของผู้ขายไม่ใช่การรับรองของหน่วยงาน)

- เก็บเส้นมะละกอ ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ และมะนาวในตู้เย็น ไม่แช่แข็ง · ตารางไม่มีชื่อมะละกอ จึงใช้เกณฑ์เข้มสุดที่ใกล้เคียง คือผลไม้เปลือกบาง ไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน (ผักกินผลเช่น มะเขือ ฝัก พริกสด ไม่เกิน 10°C ไม่เกิน 10 วัน · ผลไม้เปลือกหนาเช่น มะนาว ไม่เกิน 10°C ไม่เกิน 2 สัปดาห์) · วางแยกจากเนื้อสัตว์และอาหารปรุงสำเร็จ
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสด ในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แถว ผักกินผล/ผลไม้เปลือกหนา/ผลไม้เปลือกบาง ('ไม่ควรแช่เยือกแข็ง') และข้อ 6
- ถั่วลิสงที่ขึ้นราหรือมีกลิ่นอับให้ทิ้ง ไม่เอามาคั่ว (คำแนะนำของเรา — ไม่ได้ยืนยันตัวเลขอะฟลาทอกซินจากตัวบท)
ที่มา: ประกาศ สธ. ฉบับที่ 414 พ.ศ. 2563 กำหนดปริมาณสูงสุดของสารพิษจากเชื้อรา รวมแอฟลาทอกซิน (อ้างใน pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0586.pdf) · ตัวเลขสูงสุดสำหรับถั่วลิสงไม่ได้ยืนยัน

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__ ของหน้าสินค้า /p/ เอง) · เชื้อด 18 ต.ค. 2569 · ใช้แพ็คเกจบ้านค้า 1 กก.ขึ้นไป/ แกลลอน/ลัง ไม่ใช่ซองปลีก · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก็ส/ค่าไฟ (คั่วถั่ว ต้มปลาร้า) · เครื่องเคียงข้างจาน (กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาวสด) และ ข้าวเหนียว — ในภาพจานมี แต่ไม่ได้คิดราคา · ภาชนะ ถุง กล่อง · คำนวณ ค่าไฟ · ส่วนที่ตัดทิ้งของผักนอกเหนือจากมะละกอ (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

คู่มือจัดงาน



ภาชนะ
จานแบนสีขาว + กระติบข้าวเหนียว

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
เส้นมะละกอ	100 กรัม	
ถั่วฝักยาว	20 กรัม	≈ 1-2 ฝัก
มะเขือเทศสีดา	30 กรัม	≈ 2-3 ลูก
พริกชี้หนู + กระเทียม	14 กรัม	พริก 8 + กระเทียม 6
มะนาว	1 ลูก	
น้ำปลา	25 มล.	
น้ำตาล	20 กรัม	
กุ้งแห้ง	10 กรัม	
ถั่วลิสงคั่ว	15 กรัม	
ผงชูรส	2 กรัม	ใส่หรือไม่ใส่ตามลูกค้า

ลำดับการจัด

1. ตักส้มตำจากครกวางตรงกลางจาน ให้เส้นพูน
2. โรยกุ้งแห้งและถั่วลิสงที่กันไว้ทับด้านบน
3. วางกะหล่ำปลีผ่าเสี้ยวและถั่วฝักยาวสดข้างจาน
4. เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวในกระติบ

เครื่องเคียง

กะหล่ำปลีผ่าเสี้ยว · ถั่วฝักยาวสด · ข้าวเหนียวในกระติบ

ตรวจสอบเสิร์ฟ

- ☐ ชั่งเส้นมะละกอทุกจานเท่ากัน 100 ก.
- ☐ เส้นยังกรอบ ไม่ซ้ำไม่เป็นน้ำนองจาน
- ☐ รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ชิมก่อนใส่เส้นทุกครั้ง
- ☐ ขอบจานสะอาด ไม่มีน้ำปรงเลอะ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__ ของหน้าสินค้า /p/ เอง) · เชื้อด 18 ต.ค. 2569 · ใช้แพ็คเกจร้านค้า 1 กก.ขึ้นไป/ แกลลอน/ลัง ไม่ใช่ซองปลีก · ตรวจสอบ 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส/ค่าไฟ (ค่าถั่ว ต้มปลาร้า) · เครื่องเคียงข้างจาน (กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาวสด) และ ข้าวเหนียว — ในภาพจานมี แต่ไม่ได้คิดราคา · ภาชนะ ถุง กล้อง · คำนวณ ค่าไฟ · ส่วนที่ตัดทิ้งของผักนอกเหนือจากมะละกอ (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com