Ginzii

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้
10 ชาม
ชามธรรมดา (ชามกลาง กินกับข้าวเหนียว/ข้าวสวย 1–2 คน · ไม่รวมข้าว) · กระดูกอ่อนดิบ 150 ก. + น้ำซุป ~300 มล. ต่อชาม

ต้นทุนวัตถุดิบต่อชาม
≈ 31.9–41.0 บาท
ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้านที่พบ
80 บาท
หลักฐานใหม่ร้านเดียว (นนทบุรี · รีวิว 2568–2569) · ข้อมูลเก่าปี 2559–2561 80–150 บาท · เดลิเวอรีจากผลค้นหา 95–129 บาท (ตรวจหน้าร้านไม่ได้)

ต้นทุน: max = ราคาหลัก (กระดูกอ่อนใบพายสด 197 บาท/กก. · น้ำปลาแท้ · รสดี · มะนาวแป้น) · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว (กระดูกอ่อนแช่แข็ง 143 บาท/กก. · น้ำปลาผสม · ผงปรุงเซพแพ็ค · พริกขี้หนูแดง · มะนาวไร้เมล็ด) · กระดูกอ่อนคิดเป็น ~72% ของต้นทุน · คิดที่ 10 ชาม/กระดูกอ่อน 1.5 กก. (150 ก. ดิบ/ชาม = ค่าประมาณ) · ไม่รวมแก๊ส ข้าว ภาชนะ แรง

ฐานซุปกระดูกอ่อนตุ๋นหม้อแรงดัน (หม้อเดียว 10 ชาม) · ทำได้ 10 ชาม · ต้นทุน 330.51 บาท ⇒ ชามละ 33.05 บาท

กระดูกอ่อนดิบ 1.5 กก. ⇒ ชามละ 150 ก. (น้ำหนักดิบ · ค่าประมาณของเรา ไม่มีแหล่งวัด) · น้ำรวม 3 ลิตร ⇒ ชามละ ~300 มล. หลังหักไอระเหย · รอบแรกให้ชั่งกระดูกสุกทั้งหม้อแล้วหาร 10 เป็นน้ำหนักตักต่อชาม

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
กระดูกอ่อนใบพายหมูสด (Makro แพ็คถาด ชั่งน้ำหนัก 197 บาท/กก.)	1,500 กรัม (ชามละ 150 ก. น้ำหนักดิบ) *	197 บ./กก.	295.50
ข่าหั่นแว่น	80 กรัม	138 บ./กก.	11.04
ตะไคร้ทุบ หั่นท่อน (ตะไคร้ 1 กก.)	150 กรัม (~6–8 ต้น)	45 บ./กก.	6.75
หอมแดงบุบ (หอมแดงตัดจุก 1 กก.)	100 กรัม	89 บ./กก.	8.90
เกลือ (ปรุงทิพย์ 5 กก.)	15 กรัม	13 บ./กก.	0.20
น้ำเปล่า	1.5 ลิตรเข้าหม้อแรงดัน + น้ำร้อน 1.5 ลิตรเติมหลังเปิดฝา (3,000 มล.)	0 บ./ล.	0.00
น้ำปลาแท้ (ทิพรส 4.5 ล.) — ปรุงฐานหลังเปิดฝา	100 มล.	42.67 บ./ล.	4.27
ผงปรุงรส รสหมู (รสดี 1.5 กก.) — หลังเปิดฝา	30 กรัม	110 บ./กก.	3.30
น้ำตาลทราย (มิตรผล 5 กก.) — หลังเปิดฝา	20 กรัม	28 บ./กก.	0.56

ปรุงรายชาม (ใส่หลังเปิดฝาเท่านั้น · คิด 10 ชาม) · ทำได้ 10 ชาม · ต้นทุน 79.35 บาท ⇒ ชามละ 7.94 บาท

ปริมาณต่อชามเป็นค่าประมาณของเรา เทียบสูตรเผยแพร่ (Phol Food Mafia: ใบมะกรูด 3 ใบ มะนาว 2 ลูก ต่อหม้อน้ำ 1.2 ล.) · ร้านปรับตามรสลูกค้า

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ใบมะกรูดฉีก (ใบมะกรูด 150 ก.)	20 กรัม (ชามละ ~3 ใบ) *	146.67 บ./กก.	2.93
พริกขี้หนูสวนบุบ (เด็ดก้าน 1 กก.)	40 กรัม (ชามละ 4 ก.)	179 บ./กก.	7.16
พริกขี้หนูสวนป่น (ไร่ทิพย์ 500 ก.)	20 กรัม (ชามละ 2 ก.)	200 บ./กก.	4.00
มะนาว	10 ลูก (ชามละ 1 ลูก) *		47.00
น้ำปลาแท้ เติมรายชามตามชิม	50 มล. (ชามละ ~1 ช้อนชา)	42.67 บ./ล.	2.13
ข้าวคั่ว (ไร่ทิพย์ 500 ก.)	40 กรัม (ชามละ 4 ก. · โรยตอนเสิร์ฟ)	64 บ./กก.	2.56
ผักชีฝรั่งหั่น (150 ก.)	40 กรัม (ชามละ 4 ก.)	166.67 บ./กก.	6.67
ต้นหอม + ผักชี (ชุด 300 ก.)	30 กรัม (ชามละ 3 ก.)	230 บ./กก.	6.90

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. ลวกกระดูกอ่อน: ใส่หม้อน้ำ ตั้งไฟจนเดือดและฟองครามลอยขึ้นมา เทน้ำทิ้ง ล้างกระดูกและล้างหม้อ — ลดฟองโปรตีนที่จะไปอุดวาล์วหม้อแรงดัน
2. เข้าหม้อแรงดัน: กระดูกอ่อน 1.5 กก. + ข่า ตะไคร้ หอมแดงบุบ เกลือ + น้ำ 1.5 ลิตร ระดับรวมไม่เกินขีดครึ่งหม้อ (หม้อ 8 ลิตรขึ้นไป · หม้อ 6 ลิตรลดน้ำเหลือ 1.2 ลิตรหรือลดกระดูกเหลือ 1.2 กก.) — ห้ามใส่มะนาว ใบมะกรูด ข้าวคั่ว พริกป่น ผักชีฝรั่ง
3. ปิดฝาล็อก ไฟแรงจนขึ้นแรงดัน แล้วลดไฟให้แรงดันคงที่ หม้อตั้งเตา 15 psi นับ 15–20 นาที · หม้อไฟฟ้าโหมด High นับ 20–25 นาที
4. ปิดไฟ ปล่อยแรงดันลดเอง 10–15 นาทีขึ้นไป (ห้ามเปิดวาล์วเร่งกับหม้อซุป) โยกหม้อไล่ฟองอากาศ เปิดฝาหันออกจากตัว · กระดูกยังแข็งให้ล็อกฝาตุ๋นต่อ 5 นาที · ช้อนมันทิ้ง เติมน้ำร้อน 1.5 ลิตร ปรุงฐานด้วยน้ำปลา ผงปรุง น้ำตาล ตั้งไฟอุ่นให้ร้อนกว่า 63°C
5. สั่งทีละชาม: ตักกระดูกอ่อนกับน้ำซุป ~300 มล. ลงหม้อเล็ก ตั้งเดือด ใส่ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูบุบ พริกป่น ให้เดือดอีกครู่
6. ปิดไฟก่อน แล้วบีบมะนาว 1 ลูก เติมน้ำปลาตามชิม โรยข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี ตักใส่ชามเสิร์ฟร้อน

ราคาวัตถุดิบ: Makro · เช็ค 3 พ.ย. 2569 · ข่าไม่มีขายแยกบน Makro ออนไลน์ ใช้ราคาเครื่องต้มยำแทน · ตรวจข้อมูล 2026-11-03 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส/ไฟฟ้า · ข้าวเหนียว/ข้าวสวย · หม้อไฟ/เตาถ่านสำหรับเสิร์ฟแบบหม้อไฟ · ภาชนะ/ถุงใส่กลับบ้าน · ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแรง ค่าเช่า · ของเสีย/น้ำซุปเหลือทิ้งปลายวัน · ส่วนผสมเสริมที่บางร้านใส่ · ginzii.com

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนวันขาย	ย้ายกระดูกอ่อนแช่แข็งลงชั้นล่างสุดของตู้เย็นให้ละลาย วางถาดรองน้ำ แยกจากอาหารสุกและผัก ประกาศ สธ. 2561 ข้อ 6 · กระดูกอ่อนสด ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน	☐
ก่อนเปิดร้าน ~1 ชม.	ลวกกระดูก → เข้าหม้อแรงดันพร้อมข่า ตะไคร้ หอมแดง เกลือ น้ำ 1.5 ล. (ไม่เกินครึ่งหม้อ) → ตุ๋น 15–20 นาที (ตั้งเตา) / 20–25 นาที (ไฟฟ้า High) → ปล่อยแรงดันลดเอง 10–15 นาที รวมเวลาขึ้นแรงดัน+ลดแรงดัน ~45–60 นาที	☐
หลังเปิดฝา	ช้อนมัน เติมน้ำร้อน 1.5 ล. ปรุงฐาน (น้ำปลา ผงปรุง น้ำตาล) ตั้งไฟอุ่น วัดกลางหม้อ >63°C	☐
ก่อนเปิดร้าน	ล้างผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี หั่นใส่กล่องแช่เย็น · ฉีกใบมะกรูด · บุบพริก · ผ่ามะนาวเตรียมบีบ · แบ่งข้าวคั่วใส่ถ้วยหน้าเตา	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกชาม	ตักกระดูก+น้ำซุป ~300 มล. ลงหม้อเล็ก → เดือด → ใบมะกรูด พริกบุบ พริกป่น → ปิดไฟ → มะนาว 1 ลูก + น้ำปลาตามชิม → ข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม	☐
ตลอดช่วงขาย	หม้อฐานซุปตั้งไฟอุ่น วัดกลางหม้อให้ >63°C · ช่วงขายเงียบอย่าหรี่จนต่ำกว่านี้ ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	แบ่งฐานซุปที่เหลือใส่ภาชนะตื้นหลายใบ ทำให้เย็นเร็ว (อ่างน้ำแข็ง) แล้วเข้าตู้เย็น ติดป้ายวันที่ · ไม่ใส่มะนาว/สมุนไพรในฐาน FDA Food Code 3-501.14/15 (เกณฑ์สหรัฐ)	☐
วันถัดไป	อุ่นฐานซุปให้เดือดทั่วหม้อ วัดกลางหม้อถึง 74°C ก่อนลดเป็นไฟอุ่น FDA Food Code 3-403.11 (เกณฑ์สหรัฐ) · กฎหมายไทยกำหนดแค่ต้องอุ่นก่อนขาย	☐

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- กระดูกอ่อนหมูสดเก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน · แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ตามแถว 'เนื้อเป็นชิ้น' (บัญชีไม่มีแถวกระดูกอ่อน — ตีความเทียบแถวนี้) · ผักกินใบ (ผักชี ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบมะกรูด — จัดหมวดเอง) ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน · พริกสด ≤10°C ไม่เกิน 10 วัน · มะนาว (ผลไม้เปลือกหนา) ≤10°C ไม่เกิน 2 สัปดาห์ · ข่า (จัดเป็นผักกินหัวเหมือนขิง — จัดหมวดเอง) ≤10°C ไม่เกิน 10 วัน · วางเนื้อสดแยกจากอาหารปรุงสำเร็จ
  ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจาฯ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย และข้อ 6 — ตัวเลขชุดนี้ตรวจจาก PDF ในรอบเมนูขาหมู/โจ๊ก/ส้มตำ (18–19 ต.ค. 2569)
- หม้อฐานซุปที่ตั้งขายต้องร้อนสูงกว่า 63°C · ถ้าพักที่อุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง และต้องอุ่นให้ร้อนก่อนนำไปบริการ
  ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง อาหารประเภทปรุงสำเร็จ พ.ศ. 2566 ข้อ 5(2) (ราชกิจจาฯ เล่ม 140 ตอนพิเศษ 147 ง หน้า 11 · 22 มิ.ย. 2566) — ตัวบทเขียน 'ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง' ตรง ๆ
- ฐานซุปเหลือข้ามคืน: กฎหมายไทยไม่กำหนดอัตราลดอุณหภูมิและอุณหภูมิอุ่นซ้ำเป็นตัวเลข ⇒ เกณฑ์ที่ใช้เทียบ (สหรัฐ): ทำให้เย็นจาก 57°C → 21°C ภายใน 2 ชม. และ → 5°C ภายในรวม 6 ชม. ด้วยภาชนะตื้น/แบ่งหลายใบ · อุ่นซ้ำทั่วทั้งหม้อให้ถึง 74°C · เก็บฐานซุปแบบยังไม่ใส่มะนาว/สมุนไพร (ใส่รายชามอยู่แล้ว)
  ที่มา: FDA Food Code 2022 ข้อ 3-501.14 · 3-501.15 · 3-403.11 (แนวปฏิบัติสหรัฐ ไม่ใช่กฎหมายไทย) — ตรวจในบท nam-sup-sai-ran-ahan
- ต้มเดือดซ้ำไม่ใช่ปุ่มรีเซ็ต: สปอร์ C. perfringens บางสายพันธุ์รอดในน้ำเดือดได้ 1 ชั่วโมงหรือมากกว่าในอาหารเนื้อสัตว์ต้ม และเกิดปัญหาบ่อยกับอาหารที่ทำปริมาณมากล่วงหน้าแล้วปล่อยให้เย็นช้า — อย่าตั้งหม้อทิ้งไว้อุ่น ๆ ไม่ร้อนไม่เย็น
  ที่มา: FDA Bad Bug Book 2nd ed. (Clostridium perfringens) — ตรวจในบท nam-sup-sai-ran-ahan
- ห้ามเปิดฝาหม้อแรงดันขณะยังมีแรงดัน · ห้ามใช้ปล่อยแรงดันแบบเร่งกับหม้อซุป (น้ำซุปพุ่งออกวาล์ว) · ตรวจวาล์วและฝาครอบกันอุดก่อนใช้ทุกครั้ง · โยกหม้อไล่ฟองอากาศก่อนเปิดฝา (ของที่มีมัน)
  ที่มา: คู่มือ Instant Pot Duo (IP-DUO60/80) · คู่มือ Presto 6-qt Pressure Cooker Plus

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

ชามกลางทรงลึก (หรือหม้อไฟถ้าขายแบบหม้อไฟ) + ช้อนกลาง · ข้าวเหนียวแยกกระติ๊บ

น้ำหนักต่อชาม

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
กระดูกอ่อนหมู (น้ำหนักดิบ)	150 กรัม	ค่าประมาณ · รอบแรกชั่งกระดูกสุกทั้งหม้อแล้วหาร 10 เป็นน้ำหนักตักต่อชาม
น้ำซุป	300 มล.	
ใบมะกรูด	2 กรัม	~3 ใบ ฉีก
พริกขี้หนูสวนบุบ	4 กรัม	
พริกป่น	2 กรัม	
มะนาว	1 ลูก	บีบหลังปิดไฟ
ข้าวคั่ว	4 กรัม	
ผักชีฝรั่ง + ต้นหอม ผักชี	7 กรัม	

ลำดับการจัด

1. ต้มรายชามในหม้อเล็กให้เดือด ใส่ใบมะกรูด พริก แล้วปิดไฟ
2. บีบมะนาว เติมน้ำปลาตามชิม
3. เทลงชาม จัดกระดูกอ่อนให้โผล่พ้นน้ำซุปเล็กน้อย
4. โรยข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี
5. เสิร์ฟร้อนทันที

เครื่องเคียง

ข้าวเหนียว · ข้าวสวย

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

- ☐ กระดูกอ่อนกัดได้ ไม่แข็งกรอบ
- ☐ น้ำซุปใส ไม่มีฟองคราบ
- ☐ ใบมะกรูดยังเขียว (ใส่ช่วงท้าย)
- ☐ ฐานซุปในหม้อร้อนกว่า 63°C (วัดกลางหม้อ)

ราคาวัตถุดิบ: Makro · เช็ค 3 พ.ย. 2569 · ข่าไม่มีขายแยกบน Makro ออนไลน์ ใช้ราคาเครื่องต้มยำแทน · ตรวจข้อมูล 2026-11-03 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส/ไฟฟ้า · ข้าวเหนียว/ข้าวสวย · หม้อไฟ/เตาถ่านสำหรับเสิร์ฟแบบหม้อไฟ · ภาชนะ/ถุงใส่กลับบ้าน · ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแรง ค่าเช่า · ของเสีย/น้ำซุปเหลือทิ้งปลายวัน · ส่วนผสมเสริมที่บางร้านใส่ · ginzii.com