

PAI LIN

# 100 สูตร เมนู รวย

กับ

## อาหารจานเดียว

ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน



คัดสรรมาทุกเมนู  
ที่มีคนนิยมมากที่สุด

พิมพ์วิชัย โทคาสุวิบูลย์



# 100 สูตร เมนู รวย

กับ

## อาหารจานเดียว

ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน



พิมพ์วิชัย โทคาสุวิบูลย์

# 100 สูตรเมนูรวย กับอาหารจานเดียว ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ  
พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์.

100 สูตรเมนูรวย กับอาหารจานเดียว ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน.

-กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2558.

192 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-616-15-2640-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร นบ.น.ม.น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสังข์

วิทยา ประทุมธารารัตน์

พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์ วรวิทย์ อุปันท์

สมชัย ศรีอ่อน ทีมวิชาการสำนักพิมพ์

evolution\_art99@hotmail.com

evolution\_art99@hotmail.com

บริษัท คอนเซ็นท์พริ้นท์ จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 7851

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [pailin.editor@gmail.com](mailto:pailin.editor@gmail.com)

ISBN 978-616-15-2640-5



9 786161 526405

ราคา 169 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ  
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี  
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่  
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1208

# คำนำสำนักพิมพ์

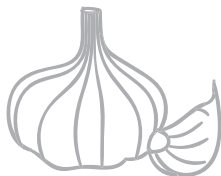
เรื่องอาหารการกินถือเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับคนทุกสมัย ยิ่งสมัยปัจจุบัน ทุกอย่างมีแต่ความเร่งรีบ การกินก็เช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่าร้านขายอาหารจานเดียว อาหารจานด่วน เป็นที่นิยมและขายดีมาก แต่เชื่อว่าทุกร้านจะขายดีเหมือนกันหมดยังมีคู่แข่งเยอะก็ยิ่งขายยาก

เรื่องรสชาติและหน้าตาของอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดลูกค้า ภายในหนังสือเล่มนี้เราได้รวบรวมสูตรเด็ดเมนูอาหารจานเดียวมาไว้กว่า 100 เมนู ซึ่งมีทั้งเมนูยอดฮิตของอาหารจานเดียวและเมนูแปลกใหม่ไว้ให้เลือกไม่ว่าจะทำทานเองหรือทำขายก็อร่อยถูกใจ

มีหนังสือเล่มนี้ไว้คู่ครัวรับรองได้มีอาหารอร่อยไม่ซ้ำให้ได้ทำทานกันทุกวันไม่มีเบื่อ หรือจะทำขายก็อร่อยถูกปากลูกค้าจนขายดิบขายดีแน่นอน

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ



# คำนำ

อาหารจานเดียวกับวิถีคนเมือง ชีวิตของคนทำงาน มักจะหนีกันไม่พ้น ที่จะต้องวนเวียนอยู่กับอาหารตามสั่งใกล้บ้าน หรือใกล้ที่ทำงาน ถึงจะเป็นเมนูอร่อยถูกปาก แต่พอกินซ้ำๆ บ่อยๆ เข้าก็หมดอร่อยได้เหมือนกัน

ผู้ประกอบการร้านอาหารจานเดียวจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายของเมนูอาหารที่จะเตรียมไว้บริการลูกค้าเป็นอย่างมาก การมีหลายเมนูให้ลูกค้าได้เลือกจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ารสชาติอาหารแต่ประการใด และที่จะลืมเสียไม่ได้ก็คือ ในเรื่องของราคาที่เหมาะสม ความสะอาด การบริการที่ดี รวดเร็วฉับไว เพื่อความพึงพอใจของลูกค้า

100 สูตรเมนูรวมกับอาหารจานเดียว ทำง่าย ทำได้ รวยแน่นอนเล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมสูตรอาหารจานเดียวยอดนิยมไว้หลากหลายประเภท สำหรับสร้างงาน สร้างรายได้ เพื่อผู้ประกอบการมืออาชีพเช่นคุณ

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์



# สารบัญ

|                        |    |
|------------------------|----|
| อาหารจานเดียว          | 10 |
| ข้าวผัดสับปะรด         | 13 |
| ข้าวผัดไข่อ่อน         | 15 |
| ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนือ  | 17 |
| ข้าวผัดปู              | 18 |
| ข้าวผัดน้ำพริกเผา      | 20 |
| ข้าวผัดหน้าเลี่ยน      | 21 |
| ข้าวผัดไข่เค็ม         | 22 |
| ข้าวผัดปลาทอด          | 23 |
| ข้าวผัดผงกะหรี่        | 25 |
| ข้าวผัดแกงเขียวหวาน    | 27 |
| ข้าวผัดกะหรี่ไก่       | 29 |
| ข้าวผัดกะปิ            | 30 |
| ข้าวผัดแหนม            | 32 |
| ข้าวผัดทะเล            | 34 |
| ข้าวผัดพริกขิง-ไข่เค็ม | 36 |
| ข้าวอบกุนเชียง         | 37 |
| ข้าวอบกุ้งกระเทียมโทน  | 39 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| ข้าวอบทะเล                | 41 |
| ข้าวหมกไก่                | 42 |
| ข้าวหมกเนื้อ              | 46 |
| ข้าวเหนียวอบ              | 49 |
| ซूपเนื้อ                  | 51 |
| ข้าวมันไก่                | 53 |
| ข้าวคลุกกะปิ              | 56 |
| ข้าวหมูแดง                | 59 |
| ข้าวห่อไข่                | 62 |
| ข้าวราดผัดหน้าไก่         | 64 |
| ปลาหมึกผัดพริกเผา         | 67 |
| ปลาหมึกทอดกระเทียมพริกไทย | 69 |
| หมูผัดพริกหวาน            | 71 |
| ปลาหมึกผัดโหระพา          | 72 |
| หมูผัดน้ำพริกเผา          | 73 |
| กุ้งผัดพริกเกลือ          | 75 |
| ผัดพริกแกงกุ้ง            | 77 |
| หมูทอดกระเทียมพริกไทย     | 78 |
| ผัดป่าไก่ใส่กระวาน        | 79 |
| ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ         | 80 |
| กะเพราหมูสับ              | 81 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| กะเพราปลาหมึก                | 82  |
| กะเพราไข่เยี่ยวม้า           | 83  |
| ไข่ระเบิด                    | 85  |
| ปลาหมึกผัดไข่เค็ม            | 88  |
| แหนมผัดกระเทียมโทน           | 90  |
| ผัดฉ่าปลาช่อน                | 91  |
| ปลาอินทรีผัดเปรี้ยวหวาน      | 93  |
| หมูผัดน้ำพริก                | 95  |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว          | 96  |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดซีเม้าไก่       | 97  |
| ผัดพริกแกงปลาหมึก            | 98  |
| ผัดเผ็ดไก่ใส่ใบยี่ห่วย       | 99  |
| ผัดเผ็ดปลาอินทรีใส่ใบยี่ห่วย | 100 |
| หมูผัดกระเทียมดอง            | 102 |
| ปูผัดกะเพรา                  | 103 |
| ไข่ลูกเขยทรงเครื่อง          | 104 |
| ไข่เจียวปู                   | 106 |
| ไข่ดาวทรงเครื่อง             | 107 |
| ไข่ผัดผักกาดดอง              | 108 |
| ฟักทองผัดไข่                 | 109 |
| สายบัวผัดไข่กุ้งสด           | 110 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ถั่วงอกผัดเต้าหู้         | 111 |
| ผัดกวยช่ายขาวใส่เต้าหู้   | 112 |
| รวมเห็ดฟริกไทยดำ          | 113 |
| เห็ดผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ | 115 |
| รวมเห็ดน้ำมันหอย          | 117 |
| ไก่ผัดขิงใส่เห็ดหูหนู     | 118 |
| ตับไก่ผัดขิง              | 120 |
| ปลาเก๋าสามรส              | 122 |
| ปลาดุกผัดฟริกขิง          | 124 |
| ปลาอินทรีผัดขึ้นฉ่าย      | 125 |
| ผัดคะน้าปลาเค็ม           | 127 |
| ผัดฉ่าปลาเก๋า             | 128 |
| ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง        | 130 |
| ผัดเผ็ดปลาดุกใส่ใบยี่ห่วย | 132 |
| ผัดเผ็ดหมูป่า             | 133 |
| ราดหน้าทะเล               | 135 |
| ขนมจีนคอกหมูย่าง          | 138 |
| ขนมจีนน้ำยากะทิ           | 139 |
| ขนมจีนน้ำพริก             | 142 |
| ขนมจีนน้ำยาป่า            | 145 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ขนมจีนแกงเผ็ดเปิดอย่าง   | 147 |
| ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่        | 149 |
| ก๋วยเตี๋ยวเปิดตุ๋น       | 151 |
| ก๋วยเตี๋ยวไก่            | 153 |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดซี๊มาไก่    | 155 |
| ก๋วยเตี๋ยวแซก            | 156 |
| ก๋วยเตี๋ยวแกงไก่         | 158 |
| แกงกะหรี่ไก่             | 160 |
| ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูหมัก | 163 |
| ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ       | 166 |
| ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ       | 168 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ผัดปู | 172 |
| กวยจั๊บเวียดนาม          | 174 |
| ผัดหมี่ข้าว              | 175 |
| บะหมี่ปูม้า              | 176 |
| ข้าวซอยไก่               | 177 |
| สปาเกตตีผัดซี๊มา         | 180 |
| ผัดมะกะโรนี              | 182 |
| กวยจั๊บน้ำใส             | 183 |
| กวยจั๊บน้ำข้น            | 186 |
| ต้มเลือดหมู              | 190 |



# อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียวหรืออาหารจานด่วนนั้นมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตคนเมืองแยกกันไม่ออก คนวัยทำงานซึ่งปกติมีภาระหน้าที่การทำงานที่ยุ่งเหยิง เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของผู้ประกอบการร้านอาหารจานเดียว นอกจากกลุ่มผู้บริโภคซึ่งเป็นเป้าหมายแล้ว ผู้ประกอบการจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายของเมนูอาหารที่จะเตรียมไว้บริการลูกค้าเป็นอย่างมาก การมีหลายเมนูให้ลูกค้าได้เลือกสรรจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ารสชาติอาหาร อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงเรื่องของวัตถุดิบที่จะใช้ในการปรุงอาหาร ราคาที่เหมาะสม ความสะอาด การบริการที่ดี รวดเร็วฉับไว เพื่อความพึงพอใจสูงสุดของลูกค้า



## หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ

### ประเภทเนื้อสัตว์

- เนื้อหมู ต้องเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน มันสีขาว หน้าเกลี้ยง และบางพอสวย ไม่เป็นหมูค่างเก่า เพราะจะทำให้รสชาติที่ไม่ดี
- เนื้อไก่ จะต้องเลือกไก่หนุ่มสาว โดยสังเกตได้จาก รูปร่าง สัตส่วน น้ำหนักของเนื้อ กระดูกและไขมัน เนื้อจะต้องนุ่มแข็งเป็นมันลิ้น
- หมึก ควรเลือกหมึกสด ตัวขนาดกลาง หรือแล้วแต่อาหารแต่ละชนิดที่จะนำมาประกอบ แต่ที่สำคัญควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย ไม่มี



กลืนดาว ตัวหมึกไม่นิ่มจนเกินไป หนังสีขาว ตาไม่หลุดออกจากหัว

- กุ้ง ต้องเลือกที่มีหัวติดแน่น ตาใส ตัวสีเขียวยาว หรือตัวสีเขียวยาว  
ปนน้ำเงินสดใส เปลือกใส ตัวโต มันเป็นสีแดงเห็นได้ชัด ไม่มีกลิ่นเหม็น

- ปลา ปลาสดตัวต้องอ่อน ผิวมัน มีสีตามลักษณะชนิดของปลา  
มีเมือกใสบางๆ หุ้มที่ตัว หัวปลาไม่หลุดง่าย เกล็ดแบบหนัง ใสไม่ทะลัก  
เนื้อแน่น กดแล้วยกนิ้วขึ้นไม่บุ๋ม ตาสดใสฝังแน่นในเบ้า เหงือกสีแดงสด  
ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ถ้าปลาสดจะจมน้ำ แต่ถ้าปลาเน่าจะลอยน้ำ

- หอย ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ตัวต้องหุบแน่น จะเปิดอ้าเป็นบางเวลา  
ถ้าไปถูกมันจะหุบตัว หอยอ้าตลอดเวลาไม่หุบ แสดงว่าหอยนั้นตายแล้ว

## ประเภทไข่

ไข่ที่นิยมกินกันส่วนใหญ่จะเป็นไข่ไก่ และไข่เป็ด การเลือกซื้อจะ  
พิจารณาจากความสด ขนาดและราคา โดยมีการเลือกดังนี้

- ถ้าไข่ไก่ลอยน้ำแสดงว่าเป็นไข่สด แต่ถ้าตั้งเอียงในน้ำแสดงว่า  
เป็นไข่เก่า

- ส่องดูโพรงอากาศ ถ้าเป็นโพรงอากาศใหญ่ แสดงว่าเป็นไข่เก่า

## ประเภทผัก

- เลือกซื้อผักให้ตรงกับฤดูกาล

- เลือกซื้อผักโดยตรงจากแหล่งที่ผลิต

- ไม่เห็นแก่ราคาถูก ถ้าเราซื้อผักที่มีราคาต่ำ ก็อาจจะได้ผักที่  
ไม่มีคุณภาพ

- ดูขนาดลักษณะของผักต่างๆ ที่เรานำมาประกอบอาหารว่ามี  
ความสด ความแก่ มากน้อยเพียงใด



## การเลือกพิจารณาซื้อผักเฉพาะตัวของผักแต่ละชนิด

- ต้นหอม สีเขียวสด ตรงโคนมีสีขาว ต้นใหญ่
- แดงกวา ต้องเลือกลูกที่มีขนาดกลาง ไม่พอง ลูกยาว และไม่

ตำหนิต่าง ๆ สีเขียวอ่อน ผิวนวล

- ผักกาดหอม เลือกใบที่มีสีเขียวอ่อน ไม่มีหนอน และตัวเพี้ยนกิน
- หอมใหญ่ ต้องเลือกหัวที่มีลักษณะแน่น ไม่เน่า
- กระถิน เลือกกระถินที่มียอดอ่อน สีเขียวสด ไม่ร่วง
- หัวปลี เลือกหัวปลีที่สด ไม่ค้ำคื่น ผิวเปลือกนอกไม่แห้ง
- ถั่วพู เลือกถั่วพูที่มีลักษณะอ่อน สีเขียว ผักแน่น ผักตรงไม่คดงอ
- ถั่วงอก เลือกถั่วงอกที่มีสีขาว ต้นอวบอ้วน และไม่มียาก
- ผักบุ้ง ต้องเลือกที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ต้นใหญ่อวบ
- มะระ ต้องเลือกมะระที่มีสีเขียวอ่อน ไม่มีรอยขีดและไม่มีหนอน
- มะละกอ ถ้าเป็นมะละกอดิบต้องเลือกที่มีสีเขียว ลูกยาว มีน้ำ

หนัก ถ้าเป็นมะละกอสุกต้องผลงาม เลือกสีเขียวแกมแดง ไม่มีรอยขีด หรือ ผิดตำ ที่เปลือกเรียบ จับดูไม่ละ

- กะหล่ำปลี ควรเลือกที่หัวสีขาวเขียว เนื้อแน่น ไม่มีหนอน



# ข้าวผัดสับปะรด





## ส่วนผสม

|                        |     |          |
|------------------------|-----|----------|
| ข้าวสวย                | 2   | ถ้วย     |
| แฮม                    | 2   | แผ่น     |
| พริกหวาน หั่นลูกเต๋า   | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| สับปะรดผลเล็กที่สุด    | 1   | ผล       |
| กระเทียมทุบ สับละเอียด | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| ผักชีเด็ดเป็นใบๆ       | 1   | ต้น      |
| ลูกเกดสีดำหรือสีน้ำตาล | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันพืช              | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| ชีอิ้วขาว              | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ                  | 1/4 | ช้อนชา   |



## วิธีทำ

1. หั่นแฮมเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ
2. ล้างพริก หั่นเช่นเดียวกับแฮม
3. ปอกเปลือกสับปะรดให้หมดตา หั่นเช่นเดียวกับแฮม
4. ตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่แฮม

พริกหวาน และสับปะรด ผัดให้เข้ากัน ปูรุกรสด้วยชีอิ้วขาว เกลือ ชิมรส  
เมื่อรสดีแล้ว ใส่ข้าวและลูกเกด ผัดจนเข้ากัน ตักใส่จาน โรยพริกไทยปน  
แต่งหน้าด้วยผักชีให้สวยงาม



# ข้าวผัดไฉงฮั่น



## ส่วนผสม

|                                   |     |          |
|-----------------------------------|-----|----------|
| ข้าวสวย                           | 2   | ถ้วย     |
| หมูยอหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก           | 1/4 | ถ้วย     |
| กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง            |     |          |
| ดิงเส้นดำออก                      | 10  | ตัว      |
| แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็กลูกพอสุก   | 2   | ชิ้นโต๊ะ |
| กุนเชียงหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก        | 1/4 | ถ้วย     |
| เม็ดถั่วลันเตา                    | 2   | ชิ้นโต๊ะ |
| หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก         | 2   | ชิ้นโต๊ะ |
| กระเทียมสับละเอียด                | 1   | ชิ้นโต๊ะ |
| ซีอิ๊วขาว                         | 2   | ชิ้นโต๊ะ |
| ซอสปรุงรส                         | 2   | ชิ้นโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย                        | 1   | ชิ้นโต๊ะ |
| พริกไทยป่น                        | 2   | ชิ้นชา   |
| น้ำมันสำหรับผัด                   | 1/4 | ถ้วย     |
| ผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา ต้นหอม ฯลฯ |     |          |





## วิธีทำ

1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมสับผัดให้หอม ใส่ หมูยอ กุ้งสด แครอต กุนเชียง เม็ดถั่วลันเตา หอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน ใส่ ข้าวสวย ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน
2. ชิมรส พอรสดีแล้ว ตักใส่จาน รับประทานกับแตงกวา ต้นหอม





## วิธีทำ

1. ตั้งน้ำพองเดือด ใส่เลือดหมูลงไปต้มจนเลือดหมูสุก ยกลงนำไปกรอง
2. หมูปดผสมซี่อิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น 2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา นวดจนเนื้อหมูนุ่ม
3. นำน้ำซุ้ปตั้งไฟ ใส่รากผักชี กระเทียมบด พองเดือดใส่หมูปั่นเป็นก้อนลงในน้ำซุ้ป พองหมูสุก หรือไฟอ่อน ปรุงรสด้วยซี่อิ้วขาว เกลือ ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย พริกไทยป่น คนให้เข้ากัน ชิมรส
4. นำผักกาดหอมรองก้นถ้วย ใส่เลือดหมู ตับหมู ใส่หมู ราดด้วยน้ำซุ้ป หมุก่อน โรยด้วยต้นหอม ผักชี รับประทานร้อนๆ



## วิธีลวกไส้หมู

1. ให้จับปลายไส้ข้างหนึ่ง เปิดออกหยอดน้ำลงไปพอควร แล้วจับรูตให้ของสกปรกออกทางปลายอีกข้างหนึ่งทิ้งเสีย
2. แล้วกรอกน้ำลงไป รูตอีกครั้งหนึ่ง ระวังอย่าให้ของสกปรกเปื้อนภายนอกไส้ได้ จึงกลับภายในออก แล้วใส่เกลือขาวจนเมือกออก จึงล้างและถ่าน้ำ
3. ทำเช่นนี้อีกสักสองสามครั้ง จนกว่าจะหมดกลิ่น แล้วกลับไส้ไว้อย่างเดิม และล้างอีกสักสองครั้ง นำไปต้มจนไส้หมูเปื่อย

