

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 1

.....
รายการที่ 1

ข้าวคลุกกะปิ

รายการที่ 2

หลนเต้าเจี้ยว (เครื่องเคียง)

รายการที่ 3

แกงจืดสามกษัตริย์

รายการที่ 4

มันต้มน้ำตาล

.....
การทดสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ข้าวคลุกกะปิ (ครึ่งส่วน)

เครื่องปรุง

ข้าวสุก	6	ถ้วย
เนื้อหมูหั่นเล็ก ๆ	150	กรัม
กะปิดี ๆ	3	ช้อนโต๊ะ ละลายกับน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	5	หัว (1/3 ถ้วย)
กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งหั่นเล็ก ๆ หรือป่นแล้ว	¼	ถ้วย
มะนาว	2	ผล
มะม่วงซอย	½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	3-4	ช้อนโต๊ะ
ไข่	1	ฟอง
ผักชี	1	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
แตงกวา	6	ผล

วิธีทำ

1. ยีข้าวให้กระจาย
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะให้เหลือง ใส่เนื้อหมูลงผัด ใส่กะปิผัดพอหอมใส่น้ำตาล น้ำปลา กุ้งแห้ง ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ข้าวลงผัด ยกลง โรยมะม่วงซอย หอมซอย คลุกให้เข้ากัน
4. ต่อยไข่ดีให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา กลอกไข่บาง ๆ แล้วม้วนกลม ๆ หั่นฝอย
5. ตักข้าวใส่จาน โรยไข่ฝอย พริกแดง ผักชี เสิร์ฟกับแตงกวา มะนาว มะม่วงซอย

วิธีจัดเสิร์ฟ 1 ที่ ประมาณ 1 ½ ถ้วย โรยด้วยไข่ฝอยพองาม พริกชี้ฟ้าแดง แต่งด้วยผักชี 1 ช่อ เสิร์ฟกับมะม่วงซอย 20 กรัม แตงกวาหั่นหนา 1 เซนติเมตร 1 ลูก มะนาว 1 ช้อน

หลนเต้าเจี้ยว (เครื่องเคียง)

เครื่องปรุง

มะพร้าวขูด 300 กรัม ใส่ น้ำ ¾ ถ้วย คั้นให้ได้	1	ถ้วย
เต้าเจี้ยวขาว	½	ถ้วย
เนื้อกุ้งสับ	3	ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสับ	3	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	4	หัว
พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง เขียว	3-5	เม็ด
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ

เกลือเติมหลังจากชิมแล้ว เพราะเต้าเจี้ยวเค็มมาก ถ้าไม่เค็มให้เติมเกลือ

วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิพอให้แตกมัน
2. กรองเต้าเจี้ยว เอาเนื้อโขลกกับหัวหอม 2 หัวให้ละเอียด ละลายลงในกะทิพร้อมกับ กุ้ง หมู และพริก หั่นแฉลบท่อนสั้น ๆ ตั้งไฟพอสุก (ไฟอ่อน) ใส่หอมซอย น้ำตาล น้ำ มะขามเปียก ซิมรส พอเดือดยกลง จัดเสิร์ฟกับผักสด เช่น แตงกวา ผักชี ยอด มะกอก ผอตมะม่วง กระถ่อน ถั่วฝักยาว หัวปลี ขมิ้นขาว มะเขือเปราะ ฯลฯ

แกงจืดสามกษัตริย์

เครื่องปรุง

เนื้อหมู	100	กรัม
เนื้ออกไก่	100	กรัม
กุ้งซีแฮ็ดตัวเล็ก	100	กรัม
ผักชีหั่นท่อน	1	ต้น
ต้นหอมหั่นท่อน	1	ต้น
กระเทียม	5	กลีบ
หัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้า	1	หัว
หัวไชโป๊เค็ม	1	หัว
รากผักชี	1	ราก
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสต็อกไก่	4	ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมู เนื้อไก่ ซับน้ำให้แห้ง หั่นเนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นชิ้นยาว 1 1/2 นิ้ว
- ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวเด็ดหางใช้ทั้งตัว ผ่าหลัง ตึงเส้นดำออก
- ล้างหัวไชโป๊เค็ม หั่นเป็นเส้นยาว 2 1/2 นิ้ว นำเนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้งมาวางบนหัวไชโป๊ที่หั่นเป็นเส้น จับมัดรวมกัน ทำจนหมด
- โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- ปอกหัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้า เซาะร่องหั่นหนา 1/4 นิ้ว
- หั่นต้นหอม ผักชีเป็นท่อน ๆ ยาวขนาด 1 นิ้ว
- ต้มน้ำสต็อกไก่พอเดือด ใส่หัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้าเซาะร่องต้มไฟอ่อนให้สุก ใส่เครื่องปรุงที่โขลก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้งที่มัดไว้ลงต้มพอสุก ใส่ต้นหอม ผักชี พอเดือด ยกลง
- ตักใส่ชาม เสิร์ฟ

วิทยาลัยการแรงงาน

มันเทศต้มซิง

ส่วนผสม

มันเทศปอกเปลือก	250	กรัม
ซิงแก่	50	กรัม
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$	ถ้วย
น้ำ	2 $\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกมัน หั่นขนาดพอคำเป็นชิ้นให้มีความหนา $\frac{3}{4}$ นิ้ว
2. ปอกซิง หั่นเป็นแว่น ๆ หนา $\frac{1}{2}$ เซนติเมตร
3. ต้มมันกับน้ำพอมันเกือบสุก ต้มจนซิงหอมและมันสุก
4. ใส่ น้ำตาลทราย คนให้ละลาย พอเดือดยกกลงเสิร์ฟร้อน

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 2

รายการที่ 1

ขนมจีนชามน้ำ

รายการที่ 2

ยำถั่วพู

รายการที่ 3

แกงจืดสามกษัตริย์

รายการที่ 4

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

การสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ขนมจีนซาวน้ำ

เครื่องปรุง

สับปะรดซอยเส้นยาว 1 นิ้ว	1 ½	ถ้วยตวง
กระเทียมหั่นบาง ๆ	¼	ถ้วยตวง
ขิงสาค์หั่นฝอย (แช่น้ำมะนาวเล็กน้อยให้เป็นสีชมพู)	¼	ถ้วยตวง
กุ้งแห้งป่น	¼	ถ้วยตวง
มะนาว	1	ผล
น้ำปลาดี	¼	ถ้วยตวง
หัวกะทิข้นๆ ต้้งไฟแล้ว	1	ถ้วยตวง
(ใช้มะพร้าว 300 กรัม ใส่ น้ำ ¼ ถ้วยตวง คั้นให้ได้ 1 ถ้วยตวง)		
แจจรอนหรือลูกชิ้นปลา (150 กรัม)	20	ลูก
ขนมจีน	200	กรัม
พริกชี้หูสวน	15	เม็ด
วิธีทำแจจรอน		
เนื้อปลาซูด	150	กรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นหยาบ ๆ	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
ผสมน้ำ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นวดเนื้อปลากับน้ำพริก ใส่เกลือเล็กน้อย นวดให้เข้ากันจนเหนียว ใส่ผักชีนวดให้เข้ากันปั้นเป็นรูปรี ๆ เสียบไม้ปิ้งไฟพอสุก หรือจะต้มในน้ำกะทิกี้ได้ (กะทิ ½ ถ้วยตวง) ½ ถ้วยตวง)

วิธีจัด

จัดขนมจีนลงในจาน วางแจจรงบนเส้นขนมจีน วางซิง กระเทียม กุ้งแห้งป่น สับปะรด มะนาวผ่าซีก น้ำตาล ลงข้างจาน ตักหัวกะทิ น้ำปลาพริกชี้หนูใส่ถ้วย (ให้แขกปรุงรสชาติเอง) คือราดด้วยหัวกะทิ น้ำตาล พริกชี้หนูซอย น้ำปลาตามชอบ

การจัดเสิร์ฟ 1 ที่

ขนมจีน	100	กรัม	แจจรง	6	ลูก
สับปะรด	30	กรัม	น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	10	กรัม	กะทิ	4 – 6	ช้อนโต๊ะ
ซิงซอย	20	กรัม	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ	พริกชี้หนูหั่น	1/2	ช้อนชา
มะนาว	1	ซีก			

ยำถั่วพู

เครื่องปรุง

1. ถั่วพู (เลือกฝักเท่า ๆ กันเวลาลวกจะได้สุกเท่าๆ กัน	200	กรัม
2. เนื้อหมูนึ่งหั่นเป็นชิ้นเล็ก (ขนาด ½ ซม. เป็นแท่งสั้น)	50	กรัม
3. ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
4. มะพร้าวขูด(หัวกะทิ ½ ถ้วยตวง (สำหรับคั้น)	50	กรัม
5. มะพร้าวขูดคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
6. หอมแดงเจียว (ซอยตามยาว)	2	ช้อนโต๊ะ
7. พริกแดงหั่นฝอย (สำหรับโรยหน้า)	½	เม็ด

เครื่องปรุงน้ำยำ

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่วโขลกละเอียด (ล้างพริกก่อน)	2	เม็ด + 1	ช้อนโต๊ะ
2. หอมแดงซอยคั่วโขลกละเอียด (ซอยขวาง)	3		ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียมซอยคั่วโขลกละเอียด (ซอยขวาง)	2		ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทราย	2		ช้อนโต๊ะ
5. น้ำปลา	2		ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมะนาว	3		ช้อนโต๊ะ

ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน

ขั้นตอนการปรุง

1. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ¼ ถ้วยตวง คั้นได้กะทิ ½ ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ยกลง
2. ล้างถั่วพู เนื้อหมู หัวกะทิ (ประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ) ใส่มากจะละเอียด ผสมกันก่อน และน้ำยำเคี้ยวเข้าด้วยกัน (ไม่ต้องใส่หมดประมาณ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ) ใส่ถั่วลิสงคั่ว หอมแดงเจียว 2 ช้อนโต๊ะ มะพร้าวคั่วคลุกให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟได้ประมาณ 4 ที่ ที่ละประมาณ 4 ที่ ที่ละ 100 กรัม (จาน 7 นิ้ว) จัดกับใบชะพลู
4. ตักใส่จาน (กะทียังไม่ต้องราด) โรยหอมแดงเจียว พริกแดง เสิร์ฟกับพริกแห้งทอด (เม็ดใหญ่ตัดเป็นท่อนวางข้างจาน)

ต้มยำกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งนางตัวใหญ่	6	ตัว
น้ำสต็อกกุ้ง (หัว เหวือกุ้ง เปลือกกุ้งต้มรวมกัน)	3	ถ้วยตวง
พริกชี้หนูบุบพอแตก	5 – 6	เม็ด
มะกรูดฉีกหยาบๆ	2 – 3	ใบ
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ (หั่นแฉลบ) แชน้ำมะนาว	2	ต้น
ตะไคร้ทุบ	1	ต้น
ผักชีหั่นเป็นท่อนสั้นๆ	1	ต้น
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 – 3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างกุ้งให้สะอาดตัดหนวดทิ้ง และเก็บเปลือกกุ้ง แยกหัวและมันกุ้งไว้ผัดกับน้ำมัน 1 – 2 ช้อนชา (มันกุ้ง 1 ส่วน น้ำมัน 2 ส่วน) ผัดให้สุก เอาใส่ชาม ดึงส่วนที่กินไม่ได้ออก เอาหางออก ใช้ทั้งตัว
- ใส่น้ำมันพืชลงในหม้อ 3 ½ ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่เปลือกกุ้ง หัวกุ้ง ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน 1 ต้น ตั้งไฟอ่อนประมาณ 5 นาที กรองใช้เป็นน้ำสต็อกกุ้ง (ได้ 3 ถ้วยตวง)
- ใส่น้ำสต็อกลงในหม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้ ใส่กุ้ง (ลวกก่อน จากนั้นเอาขึ้นแล้วปรุงรส ค่อยใส่กุ้งอีกครั้งหนึ่ง) และใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกชี้หนู น้ำมะนาว มันกุ้ง ผักชี ยกเสิร์ฟร้อนๆ เป็นชุป

หมายเหตุ

- ใช้พริกป่นแทนพริกชี้หนูก็ได้ โดยพริกป่น 1 ช้อนชา ละลายในหม้อน้ำสต็อก
- ตะไคร้หั่นแฉลบผสมมะนาว เพื่อให้เป็นสีชมพู

การจัดเสิร์ฟ 1 ที่ - กุ้ง 2-3 ตัว ใบมะกรูด 3-4 ชิ้น ตะไคร้ซอย 1-1 ½ ช้อนโต๊ะ พริกชี้หนู(บุบพอนุ่ม) 3 เม็ด ใส่น้ำต้มยำให้เหลือขอบถ้วยประมาณ 1 นิ้ว

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วเขียว (เลือกเอาถั่วหินออก)	½	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	½	ถ้วยตวง
น้ำ	6	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- ล้างถั่ว คั่วถั่วเขียวให้มีกลิ่นหอม
- ใส่ถั่วและน้ำตั้งไฟปานกลางจนถั่วเขียวสุกนุ่ม
- ใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทราย ต้มพอเดือดยกลง

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 3

.....

รายการที่ 1

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

รายการที่ 2

น้ำพริกกะปิ (เครื่องเคียง)

รายการที่ 3

แกงเลียง

รายการที่ 4

ขนมกล้วย

.....

การสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

เครื่องปรุง

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	250	กรัม
เนื้อหมูหันขวาง	½	ถ้วย
ผักคะน้า	3	ต้น
ซีอิ้วดำ	½	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ตีพอแตก	2	ฟอง

วิธีทำ

- ล้างผักคะน้าให้สะอาด ปอกเปลือกแข็งหั่นแฉลบ ลวกในน้ำเดือด ลวกก้านก่อน แล้วจึงลวกใบให้สุก ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันที
- ยีเส้นก๋วยเตี๋ยว คลุกกับซีอิ้วดำให้ทั่ว เนื้อหมูหมักซีอิ้วขาว
- ใส่น้ำมันลงในกระทะ 1 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียมพอหอม ใส่เนื้อหมูผัดพอหมูสุก ใส่คะน้าและเส้นก๋วยเตี๋ยวพร้อมกัน คนพอทั่ว กั้นเส้นไว้ข้างกระทะ
- ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ ตีไข่พอเข้ากัน ใส่ไข่ทอดพอไข่สุก ตลบเส้นลงมากลุก ผัดให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล คนพอทั่ว ชิมรสชาติให้รสกลมกล่อม
- ตักใส่จานเสิร์ฟ 2 จาน เท่าๆ กัน โรยพริกไทยป่นเล็กน้อย เสิร์ฟกับน้ำส้มพริกแดง 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำส้มพริกแดง	น้ำส้มสายชู	¼	ถ้วย
	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นบาง ๆ	1	เม็ด
	พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นบาง ๆ	1	เม็ด
	ผสมน้ำส้มพริกแดงเข้าด้วยกัน ตักใส่ถ้วยน้ำจิ้ม		

วิทยาลัยการแรงงาน

น้ำพริกกะปิ (เครื่องเคียง)

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม (ห่อใบตองย่างบนเตาหรืออบในกระทะพอใบตองเหี่ยว)	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หูสวน	15	เม็ด
มะอึกสุกขูดผิวหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ระกำซอย (ไม่ใส่ก็ได้)	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง	1	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2-3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ กระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน ใส่พริกชี้หู มะอึก ระกำ มะเขือพวง
2. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ
3. รับประทานกับ ผักต้ม เช่น หน่อไม้ ผักกะเฉด
ผักสด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ
ผักทอด เช่น ชะอม มะเขือยาว
4. จัดแนมกับน้ำพริก คือ ปลาทุททอด

วิธีทำผักทอด – ไข่ 1 ฟอง ผสมแป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา คนให้เข้ากัน แล้วนำผัก เช่น ชะอม มะเขือยาวหนา 1/2 เซนติเมตร มาชุบทอด ให้ทอดมะเขือยาวก่อนที่เหลืองใส่ชะอมที่เด็ดสั้นๆ คนให้ทั่วแล้วจึงทอด

หมายเหตุ ใช้มะม่วงดิบซอยแทนมะนาว หรือมะดันซอย หรือมะขามอ่อนตามฤดูกาล

แกงเลียง

เครื่องปรุง

พริกไทยเม็ด	10	เม็ด หรือพริกไทยป่น	1	ช้อนชา
หัวหอมไทย	10	หัว หรือ ¼ ถ้วย		
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ		
กุ้งแห้งหรือปลากรอบ	½	ถ้วย		
น้ำสต็อกไก่	4	ถ้วย		
น้ำปลาดี	2-3	ช้อนโต๊ะ		
ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ ๆ	½	ถ้วย		

ผักที่ใช้แกง บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ผักตำลึง ผักหวาน หัวปลี 5 ถ้วย (½ กิโลกรัม)
ผักทั้งหมดรวมกันแล้วประมาณ 5 ถ้วย

วิธีทำ

1. เครื่องแกงโขลกละเอียด
2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำสต็อก หรือน้ำธรรมดาก็ได้ ตั้งไฟให้เดือดคอยระวังอย่าปิดฝา กุ้งจะล้นออกมา 2
3. ผักต่าง ๆ ล้างให้สะอาด ถ้าเป็นบวบต้องปอกและหั่นชิ้นขนาด 1 ½ นิ้ว แล้วใส่ใบแมงลักด้วยถ้าเป็นผักอื่น ๆ ก็เด็ดเป็นใบ ๆ ตามแต่ลักษณะของผัก ใส่ผักที่สุกยากก่อน
4. พอน้ำแกงเดือดใส่น้ำปลาดี บางคนกลัวเหม็นคาว ใส่เกลือก็ได้ ใส่ผักพอสุกชิมรสอย่าให้เผ็ดมาก

หมายเหตุ – พักทองปอกเปลือกเอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้นหนาขนาดคำ 1 ½ นิ้ว

- น้ำเต้าแก่ให้ปอกเปลือก ถ้าอ่อนไม่ต้องปอกเปลือกหั่นชิ้นขนาดคำ
- หัวปลีแกะเอาส่วนแก่ออกผ่าครึ่ง ผานเอาแกนกลางออก หั่นฝอยตามชอบหนา 1 เซนติเมตร แช่น้ำมะนาวไม่ให้ดำ

ขนมกล้วย (ครึ่งส่วน)

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าสุกงอม (เปลือกไม่ดำ)	2	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	4	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	8	ช้อนโต๊ะ
กะทิข้น ๆ	1	ถ้วย (มะพร้าว 400 กรัม ใส่ น้ำ ½ ถ้วย)
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	½	ช้อนชา
มะพร้าวทึนที่กชูด	¾	ถ้วย (สำหรับใส่ตัวขนม)
มะพร้าวทึนที่กชูด	¼	ถ้วย (สำหรับใส่หน้าขนม)
เกลือ	¼	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกล้วย หั่นหยาบ ๆ แล้วตวง นำไปบด
2. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิด ลงในกล้วยเคล้าให้เข้ากันใส่น้ำตาล เกลือ นวด 10 นาที
3. คั้นกะทิข้น ๆ ใส่ในกล้วยที่ละเอียด นวด 20 นาที นวดให้เหนียว ใส่มะพร้าว
4. ตักใส่ถ้วยตะไล ถ้วยละ 20 กรัม โรยด้วยมะพร้าวทึนที่กนำไปนึ่ง 30 นาที

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 4

.....
รายการที่ 1

ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย

รายการที่ 2

น้ำพริกหนุ่ม (เครื่องเคียง)

รายการที่ 3

ต้มยำกุ้ง

รายการที่ 4

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

.....
การสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ผัดไทยกุ้งสด

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	300	กรัม
กุ้งชีแฮ้แกะเปลือกผ่าหลัง	10	ตัว
ไข่ไก่	3	ฟอง
เต้าหู้แข็งหั่นเล็ก ๆ สีเหลือง	½	ถ้วย
ใบกุยช่ายหั่นท่อนสั้น	1	ถ้วย
ถั่วงอกเด็ดหาง	1	ถ้วย
หัวไชโป๊สับ	¼	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วโขลก	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ เจียวหอมแดงกับกระเทียม พอหอม ใส่กุ้ง ผัดสักครู่ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว
- พรมน้ำเล็กน้อยผัดให้เส้นนุ่ม
- ใส่เต้าหู้ หัวไชโป๊ พรูรสดด้วยพริกป่น น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผัดเร็วๆ ให้เข้ากัน
- กั้นเส้นไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ต่อยไข่ใส่ คนให้กระจาย กลับเส้นลงมากลบทที่ไข่ ใส่กุยช่าย ถั่วงอก ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน
- จัดเสิร์ฟกับถั่วงอกเด็ดหาง ต้นกุยช่าย ใบบัวบก หัวปลี

น้ำพริกหนุ่ม

เครื่องปรุง

พริกหนุ่มคั่ว	15	เม็ด
หอมแดงซอยคั่ว	1/2	ถ้วย
กระเทียมซอยคั่ว	1/4	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. แกะเปลือกพริกที่ไหม้ ออก โขลกพริกกับเกลือเข้าด้วยกัน ใส่หอม กระเทียม โขลกพอทั่ว
2. ชิมรสให้กลมกล่อม ไม่ควรเผ็ดมาก
3. จัดเสิร์ฟกับผักสด แต่งกว่า ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ถั่วพู ฝักต้ม ฟักทอง ดอกแคหนึ่ง แหนมกับแคบหมู หรือเนื้อแดดเดียว

หมายเหตุ ลักษณะของน้ำพริกหนุ่มเนื้อหยาบ กลิ่นหอม

น้ำพริกหนุ่ม ชนิดนี้เรียกว่า น้ำพริกหนุ่มชนิดแห้ง ถ้าเติมปลาแห้งโขลกลงรวมไปด้วยเรียก น้ำพริกปลา ถ้าน้ำพริกหนุ่มชนิดเปียกจะใส่มะเขือเทศเผาลงโขลกในส่วนผสม

ต้มยำกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งนางตัวใหญ่	6	ตัว
น้ำสต็อกกุ้ง (หัว เหวือกุ้ง เปลือกกุ้งต้มรวมกัน)	3	ถ้วยตวง
พริกชี้หนูบุบพอแตก	5 – 6	เม็ด
มะกรูดฉีกหยาบๆ	2 – 3	ใบ
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ (หั่นแฉลบ) แขน้ำมะนาว	2	ต้น
ตะไคร้ทุบ	1	ต้น
ผักชีหั่นเป็นท่อนสั้นๆ	1	ต้น
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 – 3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งให้สะอาดตัดหนวดทิ้ง และเก็บเปลือกกุ้ง แยกหัวและมันกุ้งไว้ผัดกับน้ำมัน 1 – 2 ช้อนชา (มันกุ้ง 1 ส่วน / น้ำมัน 2 ส่วน) ผัดให้สุก เอาไข่ออก ตั้งส่วนที่กินไม่ได้ ออก เอาหางออก ใช้ทั้งตัว

2. ใส่น้ำมันพืชลงในหม้อ 3 ½ ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่เปลือกกุ้ง หัวกุ้ง ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน 1 ต้น ตั้งไฟอ่อนประมาณ 5 นาที กรองใช้เป็นน้ำสต็อกกุ้ง (ได้ 3 ถ้วยตวง)

3. ใส่น้ำสต็อกลงในหม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้ ใส่กุ้ง (ลงลวกก่อน จากนั้นเอาขึ้นแล้วปรุงรส ค่อยใส่กุ้งอีกครั้งหนึ่ง) และใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกชี้หนู น้ำมะนาว มันกุ้ง ผักชี ยกเสิร์ฟร้อนๆ เป็นชุป

หมายเหตุ – ใช้พริกป่นแทนพริกชี้หนูก็ได้ โดยพริกป่น 1 ช้อนชา ละลายในหม้อน้ำสต็อก
– ตะไคร้หั่นแช่น้ำผสมมะนาว เพื่อให้เป็นสีชมพู

การจัดเสิร์ฟ 1 ที่ – กุ้ง 2-3 ตัว ใบมะกรูด 3-4 ชิ้น ตะไคร้ซอย 1 – 1 ½ ช้อนโต๊ะ พริกชี้หนู (บุบพอนุ่ม) 3 เม็ด ใส่น้ำต้มยำให้เหลือขอบถ้วยประมาณ 1 นิ้ว

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วเขียว (เลือกเอาถั่วหินออก)	½	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	½	ถ้วยตวง
น้ำ	6	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- ล้างถั่ว คั่วถั่วเขียวให้มีกลิ่นหอม
- ใส่ถั่วและน้ำ ตั้งไฟปานกลาง จนถั่วเขียวสุกนุ่ม
- ใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทราย ต้มพอเดือดยกลง