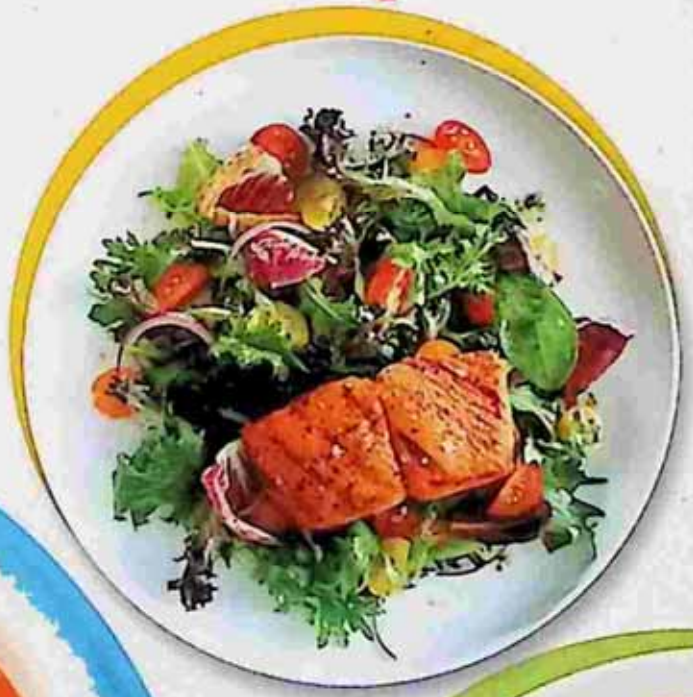
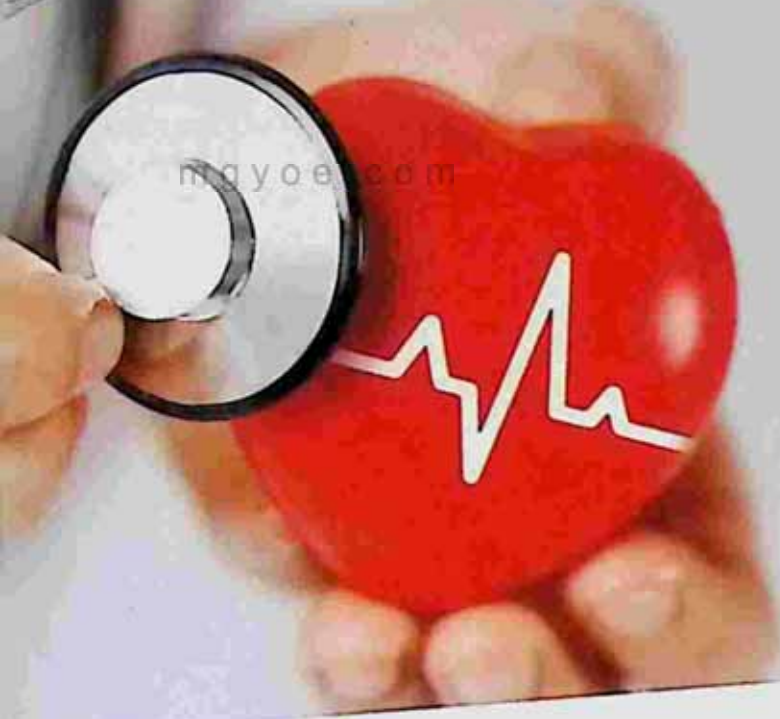


နှလုံးကျန်းမာရေး ဟင်းလျာများ

ခင်ခင်မင်
မြန်မာပြန်





အစားအသောက်စားသုံးမှု ပုံမှန်မှုကြောင့်
 ကျန်းမာရေးကို ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ အဝလွန်တာ၊
 သွေးတိုးတာ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာစတဲ့
 ရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 မိမိအသက်တာမှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့
 အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်ဖို့ရာ
 နေ့စဉ်စားသုံးမှုပုံစံကို ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။
 ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဟင်းအမည်အများစုဟာ
 သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေတဲ့
 ဟင်းအမည်များ ဖြစ်ပါတယ်။



KKM0003
 2,500.00 KS

နလုံးကျွန်းမာရေးတေးလျှာများ ခင်ခင်မင်

စာမျက်နှာ ၉၉ + မျက်နှာ၊ ၁၄.၅ စင်တီ x ၂၀.၇ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၁၉၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၂ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCMyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com



နုလုံးကျန်းမာရေး
ဟင်းလျာများ
ခင်ခင်မင်
မြန်မာပြန်ဆိုသည်

မထေမာကြီး၊ ၂၀၁၉

သို့သော်လည်းကောင်း၊
 ဤကဏ္ဍတွင်
 ဤအခန်းတွင်
 ဤအခန်းတွင်
 ဤအခန်းတွင်

၁၂၃
 ၄၅၆



နှလုံးကျန်းမာရေး ဟင်းလျာများ

ခင်ခင်မင်

၊ မြန် မာ ပြန် ဆို သည် ၊



မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူရဲ့အမှာ	(က)
အခြင်အတွယ်ယေား	(ဂ)
- နံနက်စာများ	
၁။ ဘလူးဘယ်ရီ ကော်ဖီကိတ်	၁
၂။ အဆီမပါ အာဟာရပြည့်မက်ဖင်များ	၄
၃။ ပန်ကိတ်နှင့်ဒိန်ချဉ်	၇
၄။ ဒန်ဗာကြက်ဥအွန်မလက်	၈
၅။ ပါမီစန့်ပေါင်မုန့်ချောင်း	၁၀
၆။ ကြက်ဥအဆာသွတ်	၁၃
၇။ ကြက်သားအဆာသွတ်မုန့်	၁၄
- အရွက်စုံသုပ်နှင့် ဆင်းဒဝစ်ချ်များ	
၈။ ကြက်ဆင်သားနှင့် ဆီဇာဆလတ်	၁၆
၉။ သခွားမွှေးဆလတ်နှင့် ရက်စ်ဘယ်ရီဗီနိုဂါ	၁၉
၁၀။ ဘာလီ၊ ပဲကတ္တီပါနှင့် ထောပတ်သီးဆလတ်	၂၀
၁၁။ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ပဲလွန်းဖြူနှင့် အသားကျပ်တင်ဆလတ်	၂၂
၁၂။ လိမ္မော်ဆမ်းသော သစ်သီးလှေ	၂၄
၁၃။ ကဏန်းနှင့် ဂရိတ်ဖရူဆလတ်	၂၅
၁၄။ ဆယ်လမွန်ငါးကင်နှင့် ကန်စွန်းဥဆလတ်	၂၇
၁၅။ တူနာပေါင်မုန့်ချောင်း ဆင်းဒဝစ်ချ်	၃၀

- စွပ်ပြုတ်များ

၁၆။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူစွပ်ပြုတ်	၃၂
၁၇။ အသားလုံးစွပ်ပြုတ်	၃၅
၁၈။ မက်မွန်သီးနှင့် အယ်လ်မွန်စေ့စွပ်ပြုတ်	၃၆
၁၉။ သခွားဖရုံစွပ်ပြုတ်	၃၈
၂၀။ မန်ဟက်တန်စတိုင်လ်ပုစွန်စွပ်ပြုတ်	၃၉

- ပင်လယ်စာများ

၂၁။ ပုစွန်မုန့်နှစ်ကပ်ကြော်	၄၁
၂၂။ မက္ကဆီကန်စတိုင်လ် ပုစွန်ကြော်	၄၄
၂၃။ ငါးကင်နှင့်သီးရွက်စုံဟင်းလျာ	၄၅
၂၄။ သံပရာငါးကင်	၄၇
၂၅။ ပင်လယ်ကမာနှင့် ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးကြော်	၅၀

- ကြက်သားဟင်းလျာများ

၂၆။ ပီဇာနှင့်ကြက်ကင်	၅၃
၂၇။ အရသာရှိသော ကြက်သားပြုတ်ကြော်	၅၅
၂၈။ ကြက်ပေါင်းထုပ်	၅၆
၂၉။ ဂျမေကန်စတိုင် ကြက်ကင်	၅၈
၃၀။ တန်ဒီရီကြက်သားကင်	၆၁
၃၁။ ဘာဘီကျူကြက်သားကင်မွေးမွေး	၆၂
၃၂။ အာဂျင်တိုင်းအမဲနံကင်	၆၄
၃၃။ အနောက်တောင်ပိုင်းသိုးကျောင်းသားပိုင်မုန့်	၆၇
၃၄။ ချိစ်ဘာဂါ	၇၀
၃၅။ ခေါက်ဆွဲနှင့်ဝက်သားပြားကင်	၇၁
၃၆။ အာလူးနှင့်အမဲသားကြော်	၇၂
၃၇။ အီတလီစတိုင် ဝက်အူချောင်းနှင့် ပဲနီလေးဆလတ်	၇၄

- **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ**

- ၃၈။ ပဲထောပတ်နှင့် ပြောင်းဖူးပြုတ် ၇၇
- ၃၉။ ပဲပုစွန်၊ ပန်းသီးနှင့် ချင်းအစုံကြော် ၇၈

- **ပါစတာနှင့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ စားစရာများ**

- ၄၀။ ပါစတာနှင့် အမဲစဉ်းကောကြော် ၈၀
- ၄၁။ သီးစုံထမင်း ၈၃
- ၄၂။ မုန့်လာဥထမင်း ၈၄
- ၄၃။ သံပရာနှင့်ဘာလီစေ့ဟင်းလျာ ၈၆
- ၄၄။ ဟင်းချက်ဆော့စ်မပါ အရသာရှိပါစတာ ၈၈

- **အချိုပွဲများ**

- ၄၅။ ချောကလက်ကိတ် ၉၀
- ၄၆။ မာဘယ်ချိစ်ကိတ် ၉၃
- ၄၇။ သံပရာပူတင်း ၉၅
- ၄၈။ သီးစုံအရသာကိတ် ၉၆
- ၄၉။ ရက်စ်ဘယ်ရီရေခဲမုန့် ၉၈



ဘာသာပြန်သူရဲအမှာ

ဤစာအုပ်ဟာ Reader Digest မဂ္ဂဇင်းကနေ ရှာဖွေ စုဆောင်းတင်ပြထားတဲ့ 'နှလုံးကျန်းမာရေးဟင်းလျာများ' စာအုပ် ပါ ဟင်းလျာများကို ပြန်ဆိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အစားအသောက်စားသုံးမှုပုံစံက များစွာ သက် ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ အစားအသောက်စားသုံးမှု ပုံမမှန်မှု ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ အလွန်တာ၊ သွေးတိုး တာ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာစတဲ့ ရောဂါတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအသက်တာမှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက် ရှည်ရှည်နေနိုင်ဖို့ရာ နေ့စဉ်စားသုံးမှုပုံစံကို ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ဟင်းအမည်အများစုဟာ သင့်နှလုံးကျန်းမာ ရေးကို အထောက်အကူပြုစေတဲ့ ဟင်းအမည်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဘလူးဘယ်ရီသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အပြာရောင်ခြယ်ဆဲလ်ဟာ သွေးလွတ်ကြောတွေကို သန့်ရှင်းစေတဲ့နေရာမှာ အလွန် အစွမ်း ထက်ပါတယ်တဲ့။ အခြားအာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်များလည်း အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီနီဂါကို မှန်မှန်သုံးစွဲပါက ကိုလက်စထရောကို ကျစေပါတယ်။ သွေးထဲက အဆီဓာတ်ကို

လည်း ဖယ်ထုတ်ပေးပါတယ်တဲ့။ ပုစွန်မှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရ ဖြစ်စေတဲ့ ဘီတာတင်းဓာတ်ကို သုံးစွဲပါက ရုတ်တရက် နှလုံး ဖောက်ပြန်ခြင်း (Heart Attack) ကို ဖြစ်စေတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းအဆင့်တွေကို 26% မှ အထက် အထိ လျော့ချပေးပါတယ်။ အလားတူ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ ဟင်း အမည်များစွာလည်း ဤစာအုပ်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များရဲ့ နောက်ဆုံးသုတေသနပြုချက်များ အရ တွေ့ရှိထားတဲ့ ဟင်းလျာအမည်များကိုသာ စုစည်းထည့်သွင်း ထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စာဖတ်သူများလည်း ဤစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဟင်းလျာများကို စမ်းသပ်ချက်ပြုတ်စားသုံးရင်း သင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေနိုင်တဲ့ နေထိုင်စား သောက်မှုပုံစံကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ပြန်ဆိုသူ



အခြင်အတွယ် ဇယား

• အလေးချိန်

- ၂၈ ဂရမ် = ၁ အောင်စ
- ၂၅၀ ဂရမ် = ၈ အောင်စ
- ၅၀၀ ဂရမ် = ၁ ပေါင်

- ၂၇^၂ ကျပ်သား = ၅၀၀ ဂရမ်
- ၁၄ ကျပ်သား = ၂၅၀ ဂရမ်
- ၇ ကျပ်သား = ၁၂၅ ဂရမ်
- ၅ ကျပ်သား = ၅ ဂရမ်

• အရည်အခြင်အတွယ်

- $\frac{၁}{၄}$ ခွက် = ၆၀ မီလီလီတာ
- $\frac{၁}{၂}$ ခွက် = ၁၂၅ မီလီလီတာ
- ၁ ခွက် = ၂၅၀ မီလီလီတာ
- ၂ ခွက် = ၅၀၀ မီလီလီတာ
- ၄ ခွက် = ၁ လီတာ



ဘလူးဘယ်ရီကော်ဖီကိတ် Blueberry-Swirl Coffee Cake

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်
ပြုလုပ်ချိန်	-	၄၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄/၅ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ဘလူးဘယ်ရီ ၂၅ ခွက်
- (၂) သကြားညို ၃ ခွက်
- (၃) သစ်ကြဲပိုးခေါက်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁ ဖွန်း)
- (၄) မာဂျရင်း (အဆီမပါ) ၅ ခွက်
- (၅) သကြားဖြူပွင့် ၁ ခွက်
- (၆) ကြက်ဥ ၁ လုံး
- (၇) သံပရာခွံမှုန့် စားပွဲဖွန်း (၁ ဖွန်း)
- (၈) ဂျုံ ၂၅ ခွက်
- (၉) နို့ ၁၃ ခွက် (၂% အဆီလျှော့ပြီး)

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ပေါင်းဖို(Oven)ကို 350 °F သို့ အပူပေးထားပါ။ ၁၃x ၉ လက်မရှိသော မုန့်ဖုတ်သည့်လင်ပန်းထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်သုတ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ဖြူးထားပါ။ ပန်းကန်



လုံးတစ်လုံးတွင် သကြားညိုနှင့် သစ်ကြံပိုးမှုန့်များကို ရောထားပြီး ဘလူးဘယ်ရီ သီးများထည့်၍ ဖွဖွနယ်ပါ။ သို့မှသာ ဘလူးဘယ်ရီသီးများတွင် သကြားနှင့် သစ်ကြံပိုးမှုန့်များ ကပ်ပါလာလိမ့်မည်။

(၂) မာဂျရင်းနှင့် သကြားဖြူပွင့်များကိုလည်း ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ကာ လျှပ်စစ်မွှေစက် (Electronic Mixer) ဖြင့် မွှေပါ။ ၄ မိနစ်ခန့်အကြာ ပွသွားအောင်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဥထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် မွှေပါ။ သံပရာခွံမှုန့် များလည်း ထည့်မွှေပါ။ မွှေစက်၏အရှိန်ကို အနိမ့်ဆုံး (Low) သို့ ပြောင်းထားပါ။ ဂျုံနှင့်နွားနို့ကို တစ်ကြိမ်လျှင် သုံးပုံတစ်ပုံကျ တစ်လှည့်စီထည့်ပါ။ မွှေစက်ကို မကြာခဏရပ်ပေးပြီး ပန်းကန်နှုတ်ခမ်းများကို ရာဘာစွန်းပြားဖြင့် သပ်ပေးပါ။

(၃) ၎င်းမုန့်နှစ်အမွှေကို တစ်ဝက်ခွဲပြီး မုန့်ဖုတ်မည့်ဗန်းထဲတွင် ဖြန့်ပြီးထည့် ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ ဖြူးပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်နေသော မုန့် အနှစ်များကို အပေါ်မှထည့်ပြီး နှံ့အောင်ဖြန့်ပါ။ ဖြန့်ပြီးလျှင် ဓားတစ်ချောင်းဖြင့် ၎င်းမုန့်အနှစ်အပေါ်မှ ကွေ့ကာဝိုက်ကာ လိုက်ခြစ်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်နေသော ဘလူးဘယ်ရီသီးများကို ဓားခြစ်ရာများပေါ်မှ ဖြူးပါ။

(၄) ပေါင်းဖို (Oven) ထဲတွင်ထည့်ပြီး ၄၀ မိနစ်မှ ၄၅ မိနစ်ကြာအောင် ဖုတ်ပါ။ သံဆန်ခါတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် အအေးခံပါ။ ကိတ်မုန့်တုံး များကို ၁၆ တုံးခန့်ရအောင် အညီအမျှတုံးပါ။ အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။



အဆီမပါ အာဟာရပြည့်မက်ဖင်များ

Cherry-Oatmeal Muffins

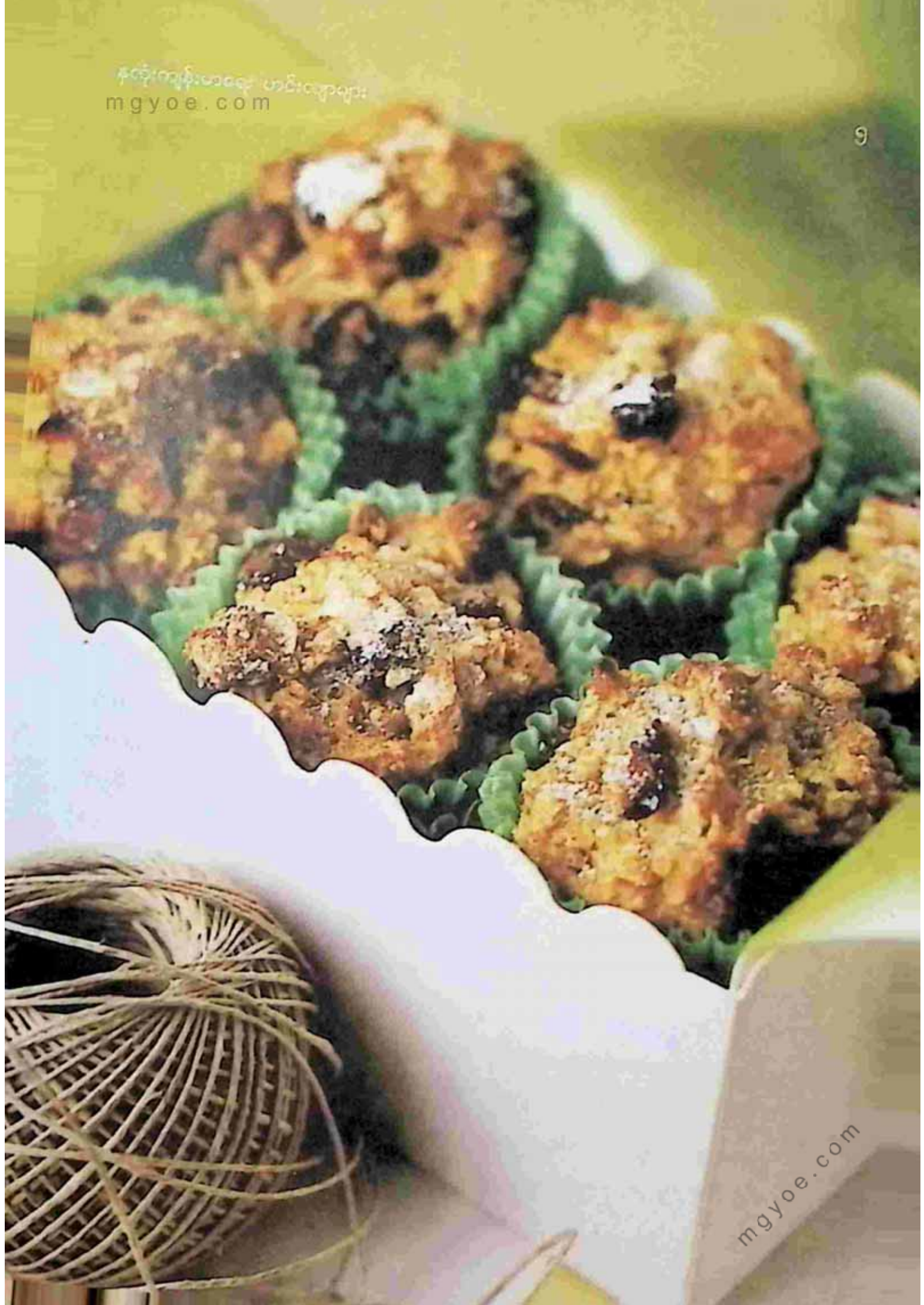
ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၄၀ မိနစ်
မုန့်	-	၁၂ ခုစာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) အုတ်ဂျုံ (Rolled Oats) ၁ ခွက်
- (၂) ဂျုံ (အစုံသုံး) ၃/၄ ခွက်
- (၃) ဂျုံအနုစား ၃/၄ ခွက်
- (၄) ဂျုံလုံး/ ဂျုံစေ့ (Wheat germ) ၁/၄ ခွက် (အသင့်လျော်ပြီး)
- (၅) သကြား ၁/၄ ခွက် + စားပွဲဇွန် (၁ ဇွန်)
- (၆) မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန် (၁ ဇွန်)
- (၇) မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန် (၁/၂ ဇွန်)
- (၈) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန် (၁/၂ ဇွန်)
- (၉) သံလွင်ဆီ စားပွဲဇွန် (၂ ဇွန်)
- (၁၀) ထောပတ် ၁ ၁/၄ ခွက်
- (၁၁) ကြက်ဥ ၁ လုံး
- (၁၂) လိမ္မော်ခွံမှုန့် စားပွဲဇွန် (၁ ဇွန်)
- (၁၃) ချယ်ရီသီး/ စပျစ်သီးခြောက်များ ၃/၄ ခွက်

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) Oven ကို 375°F ၌ထားကာ အပူပေးထားပါ။ မက်ဖင် (Muffin) ပြုလုပ်မည့်ခွက်များကို အနားတွန့်ပါသော မုန့်ထည့်စက္ကူ ၂၂ လက်မဖြင့်



ပတ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးပြားတွင် အုတ်ဂျုံ (Oats) များကို အညိုရောင်သမ်းပြီး ကြပ်ရွယ်လာအောင် ၁၀ မိနစ်ခန့်ထည့်ပြီး လှော်ပါ။ မွှေပေးပါ။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ပြောင်းထည့်ပြီး အအေးခံပါ။

(၂) ဂျုံများ၊ ဂျုံစေ့/ဂျုံလုံးများ၊ သကြား ၃ ခွက်၊ မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါမုန့်၊ မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါနှင့် ဆားတို့ကို အုတ်ဂျုံနှင့် ရောမွှေပါ။ အခြားပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်၊ ဆီ၊ ကြက်ဥ၊ လိမ္မော်ခွံမှုန့်များကို သမသည်အထိ မွှေခေါက်ထားပါ။

(၃) ဂျုံအရောပန်းကန်၏ အလယ်ကောင်ကို လက်ညှိုးဖြင့်ထိုး၍ ကျင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ထောပတ်အရောကို အပေါ်မှလောင်းချပါ။ ဂျုံနှင့်ထောပတ်အရောတို့ကို ဂျုံများ စွတ်စိုပျော့ပျောင်းလာအောင် မွှေပါ။ ချယ်ရီသီးနှင့် စပျစ်သီးခြောက်များကို ထည့်ပြီး သစ်သားဖွန်းဖြင့် မွှေပါ။

(၄) မုန့်နှစ်ကို မက်ဖင် (Muffin) ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ သကြားမှုန့်အနည်းငယ် ဖြူးပါ။ မိနစ် ၃၀ ခန့်အကြာ ညိုရွှေရောင်သမ်းလာသည်အထိ ဖုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မက်ဖင် (Muffin) များကို မုန့်ဖုတ်လင်ပန်းထဲမှထုတ်ပြီး အအေးခံပါ။ လှပ၍ စားချင့်စဖွယ်အာဟာရရှိသော မက်ဖင် (Muffin) များကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်ပါ။



ပန်ကိတ်နှင့် ဒိန်ချဉ်

Whole-Grain Pancakes with Fresh Fruit and Yogurt

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၈ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၁၂ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ဂျုံမှုန့်အနု ၁ ခွက်
- (၂) အုတ်ဂျုံ (Rolled Oats) ၁/၄ ခွက်
- (၃) ဂျုံစေ့/ဂျုံလုံး (Wheat germ) စားပွဲဇွန်(၁ ဇွန်)အသင့်လှော်ပြီး
- (၄) သကြားညို စားပွဲဇွန် (၂ ဇွန်)
- (၅) မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန် (၂ ဇွန်)
- (၆) ဆား ၁/၄ ဇွန်
- (၇) နွားနို့ ၁ ခွက် (၁% အဆီလျှော့ပြီး)
- (၈) ဒိန်ချဉ် ၁/၄ ခွက် (အဆီမပါ)
- (၉) ကြက်ဥအကာ ၂ လုံး
- (၁၀) ဘလူးဘယ်ရီ(သို့)ရက်စ်ဘယ်ရီသီး ၂ ခွက်

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ဂျုံ၊ အုတ်ဂျုံ၊ ဂျုံလုံး/ဂျုံစေ့များ၊ သကြား၊ မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါနှင့် ဆားတို့ကို ရောမွှေပါ။ အခြားပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် နွားနို့ နှင့် ဒိန်ချဉ်(၁/၄)ခွက်ကို ကြက်ဥအကာနှင့် ရောမွှေထားပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံအရော ပန်းကန်လုံးထဲသို့ နွားနို့နှင့်ဒိန်ချဉ်အရောကိုထည့်ပြီး ဂျုံများပျော့လာအောင် မွှေပါ။

(၂) ပန်ကိတ်ပြုလုပ်မည့် ပုံစံခွက်ပါသော ဒယ်အိုးကို ဆီ(သို့)ထောပတ်ဆီ သုတ်ထားပါ။ အပူပေးပါ။ ပန်ကိတ်တစ်ခုစီအတွက် ဂျုံအနှစ် (၁/၄)ခွက်စီကိုတိုင်း ပြီး ပန်ကိတ်လုပ်မည့်ခွက်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပန်ကိတ် ၃ ခုမှ ၄ ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(၃) မုန့်၏အပေါ်ယံမျက်နှာပြင် ဖောင်းကြွလာလျှင် ပန်ကိတ်ကို ယောက်မ ဖြင့် ကော်ယူပါ။ အောက်ခြေအညိုရောင်သမ်းနေပြီဆိုပါက အခြားတစ်ဖက်သို့ ပြောင်းထည့်ပြီး ရွှေညိုရောင်သမ်းလာအောင် ထားပါ။

(၄) အားလုံးပြီးလျှင် ပန်ကိတ်များကို အပူပေးထားသော လင်ပန်းထဲတွင် ပြောင်းထည့်ပါ။ ကျန်ရှိနေသော ဒိန်ချဉ်နှင့် ရက်စ်ဘယ်ရီသီး/ဘလူးဘယ်ရီသီး များတွဲဖက်ပြီး ပန်ကိတ်ကို ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် အပူချိန် အနည်းငယ်သာ ပေးထားသော Oven ထဲတွင် အဖုံးဖုံးပြီး သိမ်းထားပါ။



ဒန်ဗာကြက်ဥအွန်မလက်

Denver Omelet

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၈ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၂ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) အရွယ်တော်အာလူး ၁ လုံး (ပါးပါးလှီး)
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (ပါးပါးလှီး)
- (၃) ပန်းငရုတ်ပွအစိမ်း ၁ တောင့် (ပါးပါးလှီး)
- (၄) ပန်းငရုတ်ပွအနီ ၁ တောင့် (ပါးပါးလှီး)

- (၅) ကြက်ဥ ၂ လုံး
- (၆) ဘဲဥ ၃ လုံး
- (၇) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂ ဇွန်း)
- (၈) ဆား တစ်တို့
- (၉) ပေါင်မုန့် ၂ ချပ် (မီးကင်ထားပါ)

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) Oven ကို 400°F အပူပေးထားပါ။ ၈ လက်မအကျယ်ရှိသော ဒယ်အိုး ပြားတစ်ချပ်ကို ဆီသုတ်ပြီး မီးအနေတော်ပေးပါ။ အာလူးများ ပျော့သွားအောင် ၅ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးလှီးထားသည်များကို ထည့်ကြော်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချပါ။

(၂) အသီးအရွက်များကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်၌ ပြောင်းထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးကို ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန့်သွားအောင် ဖြန့်ပါ။ အပူပြန်ပေးပါ။

(၃) ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆားတို့နှင့်ရောပြီး ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေထားပါ။ အပူပေးထားသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ ကြက်ဥကို အပြားပုံစံမပျက်စေရဘဲ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး ကြော်ပါ။

(၄) အသီးအရွက်ကြော်ကို ကြက်ဥပေါ်၌ ဖြန့်ထည့်ပါ။ ကြက်ဥကို တစ်ဝက်ပြန်ခေါက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးပြားကို အပူပေးထားသော Oven ထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပြီး ကြက်ဥများကို လုံးဝကျက်သည်အထိ ၃ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ ထို့နောက်တွင် ကြက်ဥအွန်မလက်ကြော်အား ကတ်ကြေးဖြင့် တစ်ဝက်ညှပ်၍ အသင့်မီးကင်ထားသော ပေါင်မုန့်နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။





ခံတွင်းတွေ့ရာ သရောများ
Appetizers & Snacks

ပါမီစန်ပေါင်မုန့်ချောင်း

Parmesan Breadsticks

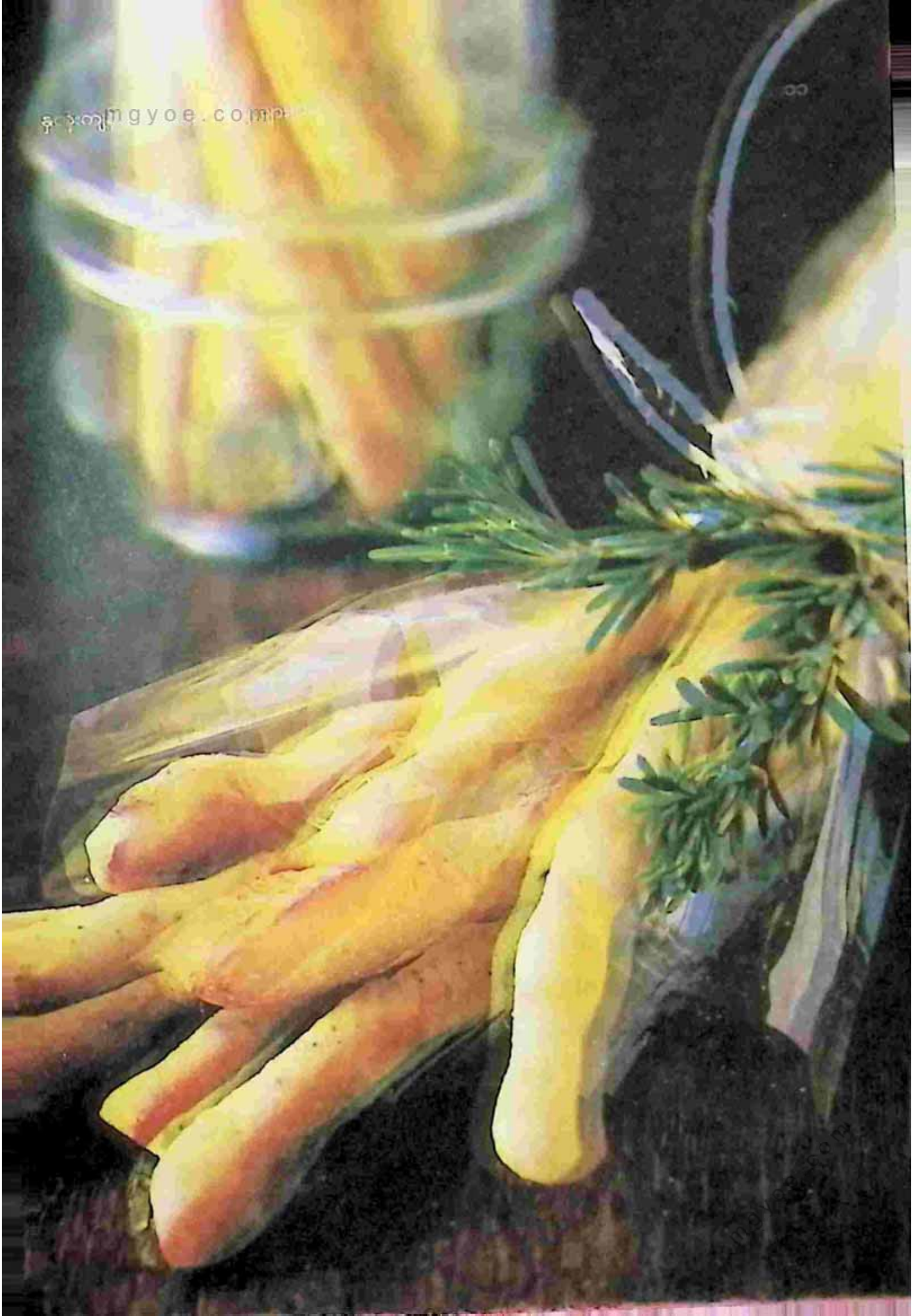
ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၃၆ မိနစ်
မုန့်အရေ	-	၄၀ စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| (၁) ဂျုံ (အစုံသုံး) | ၈ ၁/၄ ခွက် |
| (၂) ပါမီစန်ချိစ် | ၁ ခွက် |
| (၃) ရို.စ်မေရီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂ ဇွန်း) (လှီးထားပါ) |
| (၄) ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂ ဇွန်း) |
| (၅) ငရုတ်ကောင်း | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁ ဇွန်း) |
| (၆) တဆေး/ပွဆေး | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁ ဇွန်း) |
| (၇) ရေဇွေး (120°F မှ 130°F) | ၁ ၁/၄ ခွက် |
| (၈) ရွှေချို(သို့)ပြောင်းမှုန့် | ၁/၄ ခွက် |
| (၉) သံလွင်ဆီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁ ဇွန်း) |

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ဂျုံ ၁ ၁/၄ ခွက်၊ ပါမီစန်ချိစ်၊ ရို.စ်မေရီ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် တဆေးတို့ကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေထားပါ။ ရေထည့်မွှေပါ။ ဂျုံ ၁ ၁/၄ ခွက် ထပ်ထည့်ပြီး မုန့်ညက်ရအောင် မွှေပေးပါ။ မုန့်ညက်ရလျှင် ၎င်းအား နီယံမည့်



ဘုတ်ပြားများနှာပြင်ပေါ်တွင် ကျန်နေသောဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် ဖြူးပေးပါ။ မုန့်ညက်အား ၎င်းဘုတ်ပေါ်တွင် နူးညံ့ပြီး အလွယ်တကူဆွဲယူပုံသွင်းနိုင်သော အနေအထားရောက်အောင် ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ပါ။ စေးကပ်မှုမရှိအောင် ကျန်ရှိနေသော ဂျုံမှုန့်များကို အသုံးပြုပါ။ ထို့နောက် မုန့်ညက်ကို အညီအမျှ နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်စတစ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။

(၂) ၁၆ x ၁၂ လက်မအရွယ်အစားရှိသော ဖယောင်းစက္ကူနှစ်ချပ်ပေါ်တွင် ရွှေချိုမှုန့် စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်းစီ နှ့်အောင်လိုက်ပြီးဖြူးပါ။ မုန့်ညက်တစ်ခုစီကို ထောင့်မှန်စတုဂံပုံစံ ၁၀ x ၆ လက်မ ဖြန့်လိုက်ပါ။ ဘရပ်ရှ်ဖြင့် ဆီသုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်မှ မီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူ ဖုံးပါ။ အနွေးဓာတ်ရှိသော နေရာတစ်နေရာတွင် မုန့်ပွလာအောင် ၃၀ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ မုန့်ညက်တစ်ပိုင်းကို ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်သိမ်းပါ။

(၃) Oven ကို 400°F အပူပေးထားပါ။ မုန့်ဖုတ်မည့်လင်ပန်းပေါ်တွင် မုန့်ဖုတ်စက္ကူနှစ်ရွက် ဖြန့်ခင်းပါ။ အပေါ်မှ ရွှေချိုမှုန့်များ ဖြူးပါ။ အပြင်တွင် ချန်ထားသော မုန့်ညက်ကို အချောင်းရှည် ၂၀ ရအောင် အညီအမျှ ပိုင်းဖြတ်ပါ။ တစ်ချောင်းလျှင် ရှစ်လက်မခန့် အရှည်ရှိလိမ့်မည်။ ထို့နောက် မုန့်ချောင်းတစ်ချောင်းစီကိုကိုင်၍ လိမ်ပြီး ၁၂ လက်မအရှည်ထိ ဆွဲဆန့်ပါ။ ပြီးလျှင် စက္ကူခင်းထားသော လင်ပန်းပေါ်တွင် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း တစ်လက်မစီအကွာထား၍ တင်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့် ထားပါ။

(၄) ဟင်းချက်စပရေးဖြင့် မုန့်ချောင်းများကို ဖျန်းပါ။ Oven ထဲတွင် ၁၀ မိနစ်ထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် Oven မှထုတ်ပြီး ဟင်းချက်စပရေး ထပ်၍ဖျန်းပါ။ Oven ထဲသို့ ပြန်ထည့်ပြီး ရွှေရောင်သမ်း၍ ကြွပ်ရွလာအောင် ၈ မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် Oven မှထုတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ထားသော ကျန်ရှိသည့် မုန့်ညက်ကိုလည်း အထက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ □

ကြက်ဥအဆာသွတ်

Heavenly Deviled Eggs

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
ပြုလုပ်ချိန်	-	၂၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ကြက်ဥ ၁၂ လုံး
- (၂) အချဉ်ရည်/မန်ကျည်းရည် ၃/၄ ခွက်
- (၃) ကြက်သွန်မြိတ်ဥ ၂ လုံး (ပါးပါးလှီး)
- (၄) ပန်းငရုတ်ပွအစိမ်း ၁ တောင့် (ပါးပါးလှီး)
- (၅) ပန်းငရုတ်ပွအနီ ၁ တောင့် (ပါးပါးလှီး)
- (၆) မုန့်ညင်းဆီ စားပွဲဇွန်း (၁ ဇွန်း)
- (၇) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁/၄ ဇွန်း)
- (၈) နံနံပင် စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်းစာ (အနေတော်လှီးထားပါ)

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ရေဆူအောင်တည်ပြီး ကြက်ဥများပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥကျက်လျှင် မီးပိတ်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ထားပြီး အအေးခံထားပါ။ ကြက်ဥများကို ရေအေးထဲသို့ထည့်ပြီး အခွံခွာပါ။ တစ်ခြမ်းခြမ်းပြီး ကြက်ဥအနှစ်များ ထုတ်ပါ။ အနှစ် ၈ လုံးကို ဖယ်ထားပါ။

(၂) ကြက်ဥအခြမ်း ၂၀ ကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ကျန်နေသောကြက်ဥ ၄ ခြမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။ အနှစ် ၄ ခြမ်းကို ခက်ရင်းဖြင့် ချေပစ်ပါ။ အရွယ်တော်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးသို့ လှီးထားသော ကြက်ဥအနှစ်နှင့်

အကာများ ထည့်ပါ။ အချဉ်ရည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးများ၊ မုန်ညင်းဆီနှင့် ဆားတို့ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။

(၃) ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားထဲတွင် ထည့်ထားသော ကြက်ဥအကာခြမ်းများ ပေါ်သို့ ၎င်းရောစပ်ထားသောအရည်ကို လောင်းချပါ။ အပေါ်မှ နံနံပင်အုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ကြက်သားအဆာသွတ်မုန့်

Chicken Dumplings with Sesame Dipping Sauce

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၃၀ မိနစ်
ပြုလုပ်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
မုန့်အရေရေ	-	၂၄ စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ကြက်သား (အရိုးမပါ) $\frac{၁}{၂}$ ပေါင်(နပ်နပ်စဉ်း)
- (၂) ကြက်သွန်နီ $\frac{၁}{၄}$ ခွက်(ပါးပါးလှီး)
- (၃) ကန်စွန်းရွက် $\frac{၁}{၄}$ ခွက်(နပ်နပ်စဉ်း)
- (၄) တရုတ်နံနံ $\frac{၁}{၄}$ ခွက်(နပ်နပ်စဉ်း)
- (၅) ပဲခဲပြာရည်အကြည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄ ဇွန်း)
- (၆) ချင်းရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ($\frac{၁}{၂}$ ဇွန်း)
- (၇) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ($\frac{၁}{၄}$ ဇွန်း)
- (၈) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ($\frac{၁}{၄}$ ဇွန်း)
- (၉) ကော်ပြန်ရွက် ၂၄ ရွက်

• ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

- (၁) ပဲခဲပြာရည်အကြည် $\frac{2}{3}$ ခွက်
- (၂) နှမ်းဆီ စားပွဲဇွန်း (၁ ဇွန်း)
- (၃) ဆန်ဗိနီဂါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂ ဇွန်း)
- (၄) သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ($\frac{1}{2}$ ဇွန်း)
- (၅) ကြက်သွန်နီ $\frac{2}{3}$ ခွက် (ပါးပါးလှီး)

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ကြက်သား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ တရုတ်နံနံ၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ချင်းရည်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များကို သမအောင် ရော၍နယ်ပါ။

(၂) ပြီးလျှင် အသင့်ပြင်ထားသော ကော်ပြန့်ရွက်များပေါ်တွင် ၎င်းအသား အရောကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာ မောက်မောက်ခပ်၍ထည့်ပါ။ ဘေးအနား များကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် စွတ်စိုအောင်ပြုလုပ်ပြီး အနားနှစ်ဖက်စလုံးဆွဲယူ၍ သုံးမြောင့်ပုံရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်ရှိနေသော ကော်ပြန့်ရွက်များတွင်လည်း အစာထည့်ပြီး အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

(၃) ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် ပဲခဲပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ ဗိနီဂါ၊ သကြား နှင့် ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး မွှေပါ။

(၄) အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေဆူအောင်တည်ပါ။ အသင့်ပြုလုပ်ပြီးသော အဆာသွတ်မှုန့်များကို အိုးထဲထည့်ပါ။ မုန့်၏အထဲရှိ အစာများကျက်ပြီး ရေပေါ် ပြန်ပေါ်လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ရေပေါ် ပေါ်လာသောမုန့်များကို ဆန်ခါဖြင့် ဆယ်ယူပြီးစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဆော့စ်ဖြင့်တွဲပြီး သုံးဆောင်ပါ။





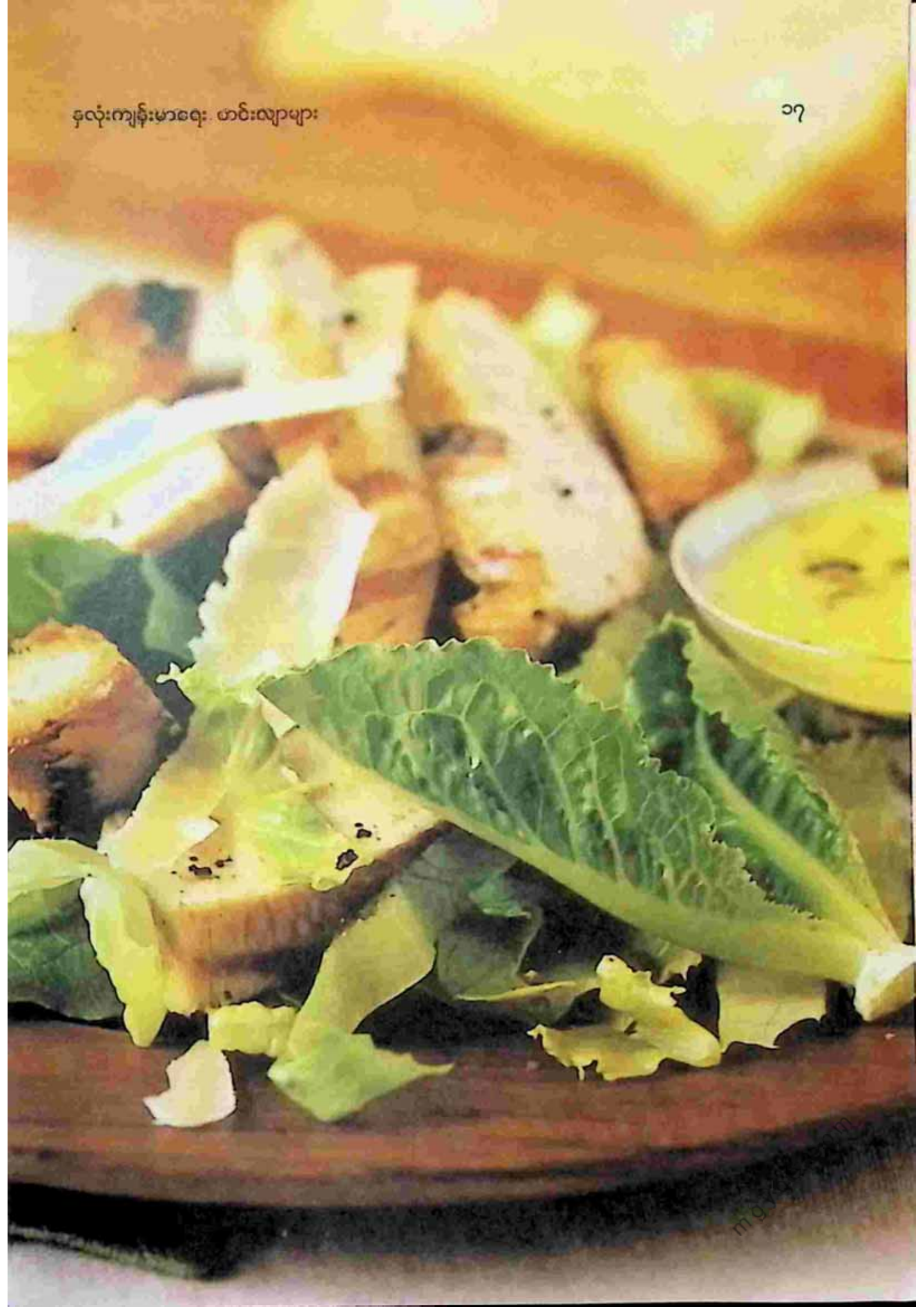
ကရောက်ချိသုပ်နှင့် ဆင်းဒဝစ်ချ်များ Salads & Sandwiches

ကြက်ဆင်သားနှင့် ဆီဇာဆလတ် Grilled Turkey Caesar Salad

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်
ပြုလုပ်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာ (အခွံနှာထားပါ)
- (၂) ငါးအသားလွှာ ၂ လွှာ (နပ်နပ်စဉ်း)
- (၃) သံပရာရည် စားပွဲဇွန်း (၃ ဇွန်း)
- (၄) အချဉ်နှစ် (Sour Cream) စားပွဲဇွန်း (၂ ဇွန်း)
- (၅) သံလွင်ဆီ စားပွဲဇွန်း (၁ ဇွန်း)
- (၆) ကြက်ဆင်ရင်အုံသား (အရေမပါ၊ အရိုးမပါ) ၁ ပေါင်
- (၇) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁/၄ ဇွန်း)
- (၈) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁/၄ ဇွန်း)
- (၉) ဆလတ်ရွက် ၈ ရွက်
- (၁၀) ပေါင်မုန့်လုံးများ ၁ ခွက် (ကြက်သွန်ဖြူအရသာ)
- (၁၁) ပါမီစန်ချိစ် ၁ အောင်စ



mgc.com

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ငါးအသားလွှာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားတစ်ချောင်းဖြင့် နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ၎င်းငါးနှပ်နှပ်စဉ်းကို သံပရာရည်၊ အချဉ်နှစ် (Sour Cream)၊ သံလွင်ဆီနှင့်အတူ ရောပြီး ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ရောသမသွားအောင် ခေါက်မွှေပါ။

(၂) ကြက်ဆင်သားကဲ့သို့ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး နယ်ထားပါ။ ဆီအနည်းငယ်သုတ်ပါ။ အသားကင်ရန် အသင့်ပြင်ထားသော မီးဖိုပေါ်သို့တင်ပြီး မီးကင်ပါ။ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပြီး အကျက်နဲ့အောင် ကင်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်မဝက် အရွယ်ထု အတုံးများရအောင် လှီးပါ။

(၃) ဆလတ်ရွက်၊ ပေါင်မုန့်လုံးများနှင့် ကြက်ဆင်သားကို ဖွဖွရောနယ်ပါ။ တစ်ယောက်စာ ပန်းကန်ပြားများတွင် ခွဲထည့်ပါ။ အသီးအနှံများအား ခြစ်သည့် သံပြားဖြင့် (သခွားခြစ်) ပါမီစန်ချိစ်ကို ပြင်ထားသော ပန်းကန်ပြားများအပေါ်မှ ခြစ်ချပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်သက်ရာဆော့စ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။



သခွားမွှေးဆလတ်နှင့် ရက်စ်ဘယ်ရီဗီနိုဂါ

Cantaloupe Salad with Raspberry Vinaigrette

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
ပြုလုပ်ချိန်	-	၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ဖရုံစေ့ စားပွဲခွက် (၁ ခွက်)
- (၂) ရက်စ်ဘယ်ရီ (အစေ့မပါ) ၁/၄ ခွက် (အသီးများကို ဖြဲဆန့်ထားပါ)
- (၃) ဗီနိုဂါ စားပွဲခွက် (၁ ခွက်)
- (၄) သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ခွက် (၂ ခွက်)
- (၅) သစ်ကြံပိုးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွက် (၁/၄ ခွက်)
- (၆) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွက် (၁/၄ ခွက်)
- (၇) သခွားမွှေး ၁ လုံး (အစိတ်များ စိတ်ထားပါ)
- (၈) ဘလူးဘယ်ရီ ၁ ခွက်

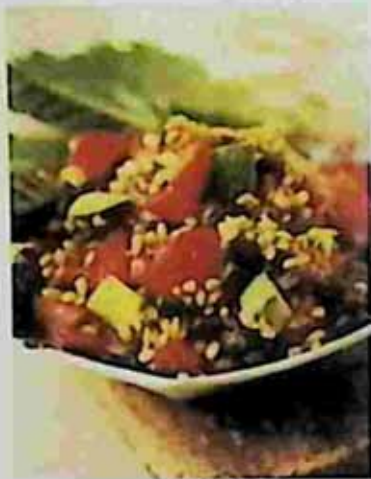
• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ဖရုံစေ့များကို ဒယ်အိုးပြားတစ်ချပ်တွင် မီးအသင့်အတင့် အပူပေးပြီး လှော်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံထားပါ။

(၂) ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ ဗီနိုဂါ၊ သံပရာရည်၊ သစ်ကြံပိုးမှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေထားပါ။

(၃) သခွားမွှေးနှင့် ဘလူးဘယ်ရီများကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။ ဆလတ်လုပ်ရန်အတွက် ရောမွှေထားသော အရည်များကို လှော်ထားသောဖရုံ စေ့နှင့်အတူ ပေါင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။



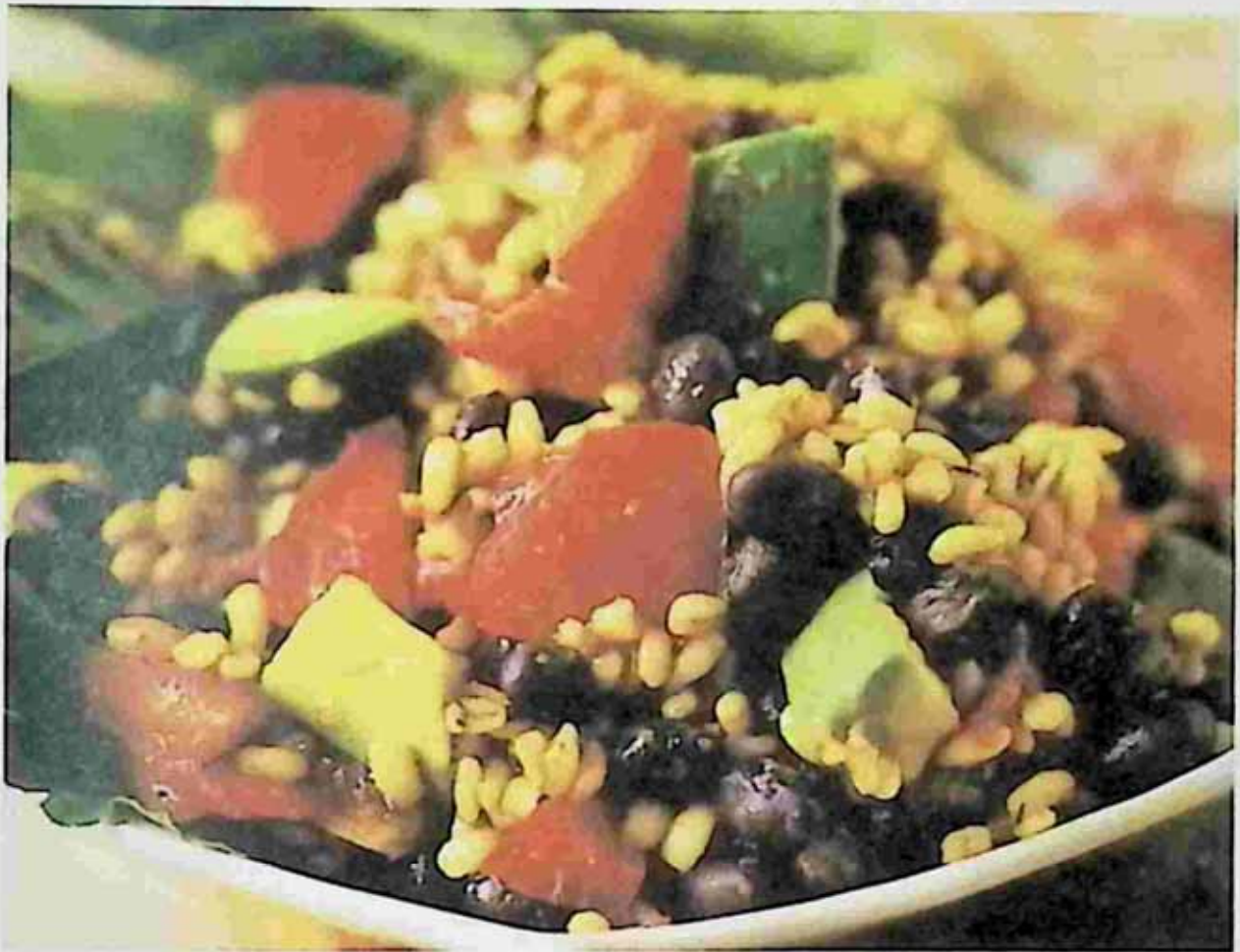


ဘာလီ၊ ပဲကတ္တီပါနှင့် ထောပတ်သီးဆလတ် Barley, Black Bean, and Avocado Salad

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) မုန်လာဥနီအရည် ၁ ခွက်
- (၂) ပင်စိမ်းရွက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (ပါးပါးလှီး)
- (၃) ငရုတ်မှုန့်အပြင်းစား (Cayenne) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁/၈ ဇွန်း)
- (၄) ဘာလီစေ့ ၁ ခွက်
- (၅) သံပရာရည် စားပွဲဇွန်း (၃ ဇွန်း)
- (၆) သံလွင်ဆီ စားပွဲဇွန်း (၁ ဇွန်း)
- (၇) ပဲကတ္တီပါ (စည်သွတ်ဘူး) ၁ ဘူး (ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ)
- (၈) ခရမ်းချဉ်သီး ၂ လုံး (စိတ်ထားပါ)
- (၉) ထောပတ်သီး ၁ လုံး (အနေတော်စိတ်ထားပါ)



- **ပြုလုပ်ပုံ**

(၁) မုန်လာဥနီအရည်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ငရုတ်မှုန့်နှင့်ဆားတို့ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဘာလီစေ့များထည့်ပါ။ ဘာလီစေ့များ ပျော့ပျောင်းလာချိန်အထိ ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။

(၂) ၎င်းအချိန်တွင် သံပရာရည်နှင့် သံလွင်ဆီတို့ကို ပန်းကန်အကြီးတစ်လုံးတွင် အတူတကွရောထားပါ။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ထားသော ဘာလီနှင့်အရည်များကို ၎င်းပန်းကန်လုံးသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။

(၃) ပဲကတ္တီပါနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်ပါ။ ထောပတ်သီးကိုပါ ထည့်ပါ။ ဇွန်းတစ်ချောင်းဖြင့် ခပ်ဖွဖွမွှေ၍ သမအောင်နယ်ပါ။ စားသုံးရာတွင် ပိုမိုအရသာရှိစေရန် ရေခဲသေတ္တာတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့် ထည့်ပြီးမှ သုံးဆောင်ပါ။

ဟင်းနုနယ်ရွက်/ပဲလွန်းဖြူနှင့် အသားကျပ်တင်ဆလတ်

Wilted Spinach, White Bean, and Bacon Salad

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၆ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------------|---|
| (၁) သံလွင်ဆီ | စားပွဲဇွန်း (၁ ဇွန်း) |
| (၂) ဝက်ပေါင်ခြောက် | ၃ ပြား (ပါးပါးလွှာပြီး လှီးထားပါ) |
| (၃) စည်သွတ်မှုန့် | ၁ ဘူး (အခြေပိုင်းကိုဖယ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ) |
| (၄) ပဲလွန်းဖြူ (စည်သွတ်) | ၁ ဘူး (ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ) |
| (၅) ဟင်းရွက်ဆီ | ၁/၂ ခွက် |
| (၆) ဝိုင်နီ | စားပွဲဇွန်း (၂ ဇွန်း) |
| (၇) မုန့်ညင်းဆီ | စားပွဲဇွန်း (၁ ဇွန်း) |
| (၈) ဆား | တစ်တို့ |
| (၉) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁/၄ ဇွန်း) |
| (၁၀) ဟင်းနုနယ်ရွက် | ၂ စည် (အရွက်များသင်ပြီးရေဆေးပါ) |
| (၁၁) ပန်းငရုတ်ပွအဝါရောင် | ၁ တောင့် (သုံးမြှောင့်ပုံများလှီးထားပါ) |
| (၁၂) ကြက်သွန်နီ | ၁ လုံး (ပါးပါးလှီး) |

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီကိုအပူပေးပြီး ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို ကြပ်ရွှံလှာအောင် ၅ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို ဆန်ကာပါသော ယောက်မဖြင့် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်စက္ကူပေါ်တင်၍ ဆီစစ်ထားပါ။



(၂) ဝက်ပေါင်ခြောက်ကြော်ပြီးလျှင် မှိုများထည့်၍ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့လာအောင် ၅ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ပဲထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ကြော်ပါ။

(၃) ဟင်းရွက်ဆီ၊ ဝိုင်နီ၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ရောမွှေထားပါ။ ပြီးလျှင် မှိုကြော်နေသည့် ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။

(၄) ဟင်းနုနယ်၊ ပန်းငရုတ်ပွ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်တို့ကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ရောပြီးထည့်ထားပါ။ မှိုနှင့်ကြော်ထားသည့်အနှစ်များကို အပေါ်မှလောင်းချပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

လိမ္မော်ဆမ်းသောသစ်သီးလှေ

Fruit Boats with Orange-Balsamic Glaze

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်
ပြုလုပ်ချိန်	-	၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ယောက်စာ

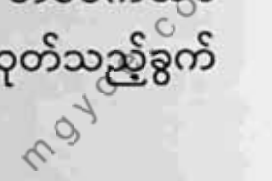
• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ဗီနီဂါ $\frac{2}{3}$ ခွက်
- (၂) လိမ္မော်ခွံမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန် ($\frac{2}{3}$ ဇွန်)
- (၃) လိမ္မော်ရည် စားပွဲဇွန် (၂ ဇွန်)
- (၄) သကြားညို လက်ဖက်ရည်ဇွန် (၂ ဇွန်)
- (၅) ဖရဲသီး ၁ လုံး
- (၆) စတော်ဘယ်ရီ ၁ ခြင်း
- (၇) ဘလူးဘယ်ရီ $\frac{1}{2}$ ခွက်
- (၈) ရက်စ်ဘယ်ရီ $\frac{1}{2}$ ခွက်
- (၉) ကီဝီသီး ၂ လုံး (အခွံခွာပြီး အစိတ်များစိတ်ထားပါ)

• ပြုလုပ်ပုံ

(၁) ဗီနီဂါ၊ လိမ္မော်ခွံနှင့် လိမ္မော်ရည်တို့ကို သကြားနှင့်အတူ ဒယ်အိုးအသေး တစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ၄/၅ မိနစ်ကြာအောင် အပူပေးပါ။ သကာရည်ကဲ့သို့ ပျစ်လာ လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံထားပါ။

(၂) ဖရဲသီးကို ထက်ခြမ်း ခြမ်းပါ။ ခြမ်းထားသောအစိတ်ကို တစ်ဝက်ထပ် စိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အစေ့များ ဖယ်ထုတ်ပါ။ ဖရဲသီးများကို ဖရဲသီးခြစ်ထုတ်သည့်ခွက်



ဖြင့် ခပ်ယူပြီး အသားအနည်းငယ်သာ ချန်ထားပါ။ ခြစ်ယူထားသော ဖရဲသီးများကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။

(၃) စတော်ဘယ်ရီ၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ ရက်စ်ဘယ်ရီသီးများနှင့် ကီဝီသီးများကိုလည်း ဖရဲသီးများထည့်ထားသော ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။

(၄) ပြီးလျှင် မူလပြုလုပ်ထားသော လိမ္မော်အချိုရည်ကို အသီးများအပေါ်မှ ဆမ်းပါ။ ဇွန်းဖြင့် ဖွဖွနယ်ပါ။ ဖရဲခွံအခြမ်းများပေါ်တွင် လှလှပပ ပြင်ဆင်ပြီး ထည့်ပါ။ ချက်ချင်းသုံးဆောင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရေခဲသေတ္တာ၌ထည့်ပြီး သုံးဆောင်လျှင်သော်လည်းကောင်း အဆင်ပြေသည့်သီးစုံဆလတ်ဖြစ်ပါသည်။



ကဏန်းနှင့် ဂရိတ်ဖရုဆလတ် Crab and Grapefruit Salad

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ယောက်စာ

• ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------|--------------------------|
| (၁) ဂရိတ်ဖရု | ၄ လုံး |
| (၂) မရောနိစ် | စားပွဲဇွန်း (၂ ဇွန်း) |
| (၃) မုန်ညင်းဆီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂ ဇွန်း) |
| (၄) နှမ်းဆီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁ ဇွန်း) |
| (၅) ဆား | တစ်တို့ |