



တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သုံး
သက်သတ်လွတ်ဟင်းပွဲများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

VEGETARIAN COOKING
of CHINESE RESTAURENT

တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သုံး သက်သတ်လွတ်ဟင်းပွဲများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လျှံ



VEGETARIAN COOKING
of CHINESE RESTAURENT

၁၂၅၈၀၀၀၅

တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သုံးသက်သတ်လွတ်ဟင်းပွဲများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	အုပ်စု-၁၊ နည်းပညာ
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
မျက်နှာပုံ ဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာဖလင်	-	အီးဂဲလ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုတင်အေး (လှိုင်)

၆၄၁.၅

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ
 တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သုံးသက်သတ်လွတ်ဟင်းပွဲများ /
 စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ၊ ရန်ကုန်၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊
 စာမျက်နှာ ၉၆ မျက်နှာ၊
 ၁၄.၅ ဇင်တီ x ၂၂ ဇင်တီ
 (၁) တရုတ်စားသောက်ဆိုင်သုံးသက်သတ်လွတ်ဟင်းပွဲများ

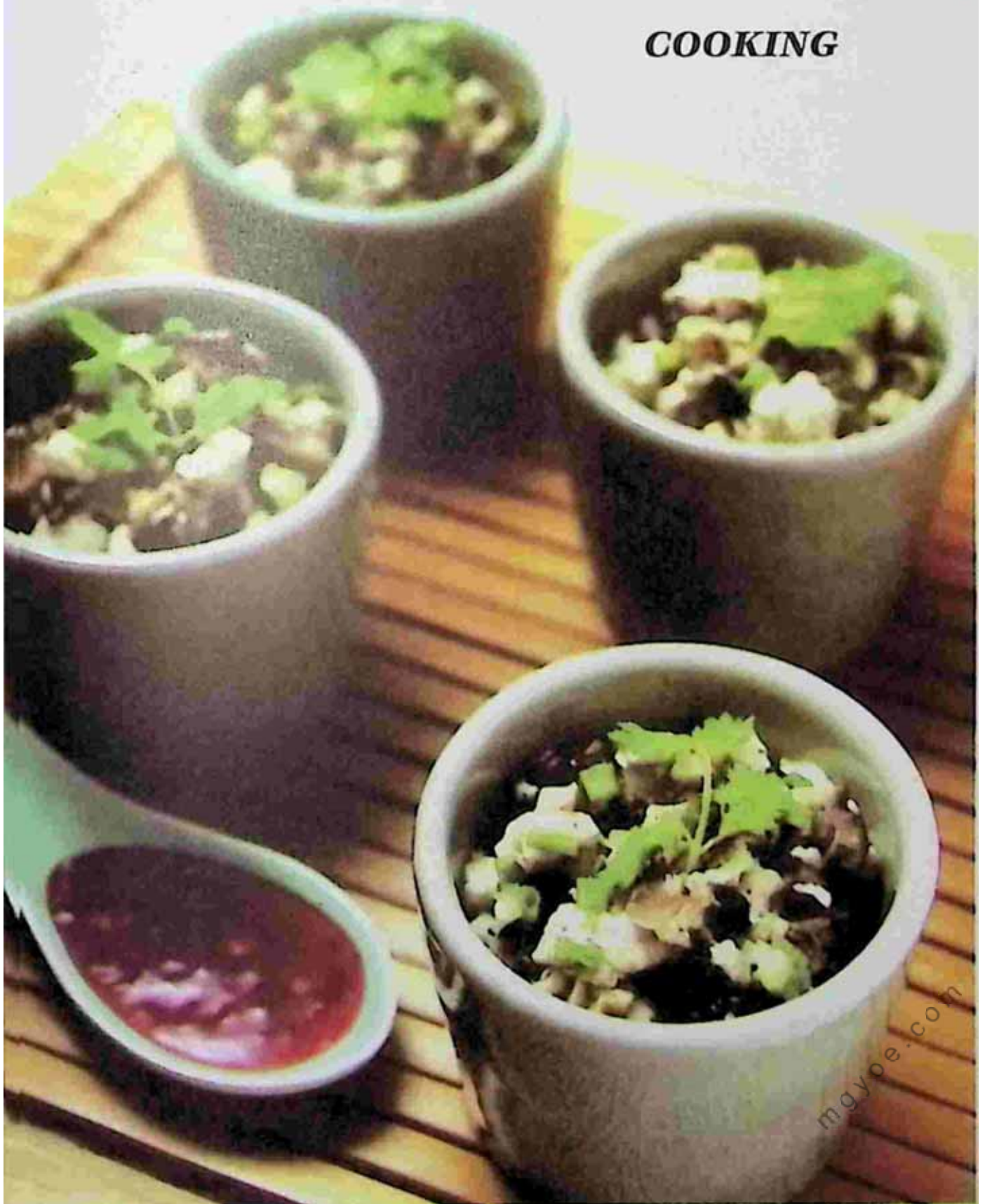
၂၀၁၁၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀
 ရောင်းဈေး ၁၃၀၀ ကျပ်

mgype.com

Chinese

VEGETARIAN

COOKING



mgyc.com

LABORATORY

DATE: _____



mgyc.com



မာတိကာ

အသုပ်ဟင်းလျာများ

- ၁။ တရုတ်ခရမ်းသီးသုပ် (Chinese Eggplant Salad) ၆
- ၂။ ရုံးပတီသီးသုပ် (Tangy Okra Salad) ၈
- ၃။ ကြာစွယ်၊ အသီးအရွက်စုံနှင့် တရုတ်ဟင်းအနှစ်သုပ် (Lotus Root and Vegetable Salad with Chinese Dressing) ၁၀
- ၄။ ပန်းငရုတ်ပွနှင့် ရွှေဖရုံသီးသုပ် (Bell Pepper and Pumpkin Salad with Sweet Sesame Vinaigrette) ၁၃

စွပ်ပြုတ်ဟင်းလျာများ

- ၅။ ဆေးဖက်ဝင် တရုတ်စွပ်ပြုတ် (Cooling Medicinal Soup) ၁၆
- ၆။ အာဟာရပြည့် အသီးအရွက် တို့ဟူးဟင်းချို (Nourishing Vegetable and Tofu Soup) ၁၉
- ၇။ ဟင်းနုနယ်၊ မှိုနှင့် တို့ဟူး ဟင်းချို (Spinach, Mushroom and Tofu Soup) ၂၂

- ၈။ ပန်းခြောက်နှင့် တရုတ်ဆီးသီး ဟင်းချို
(Tiger Lily and Red Date Soup) ၂၄
- ၉။ ခေါက်ဆွဲနှင့် ပန်းငရုတ်ပွဟင်းလျာ
(Noodles and Mixed Vegetable Soup) ၂၆

ခေါက်ဆွဲဟင်းလျာများ

- ၁၀။ သက်သက်လွတ် ကြာဇံကြော်
(Vegetarian Fried Beehoon) ၂၉
- ၁၁။ ခေါက်ဆွဲနှင့် ပန်းငရုတ်ပွဟင်းလျာ
(Noodles with Chili and Sesame Sauce) ၃၂
- ၁၂။ သတ်သတ်လွတ် နန်းပြားသုတ်
(Noodles with Sesame and Garlic) ၃၅

တို့ဟူးဟင်းလျာများ

- ၁၃။ အသီးအရွက်စုံ ပဲပြားလိပ်ဟင်းလျာ
(Vegetarian Beancurd Skin Rolls with
Sesame Ginger Dipping Sauce) ၃၈
- ၁၄။ မို့နှင့် တို့ဟူးပေါင်း
(Steamed Tofu with Black Mushrooms) ၄၁
- ၁၅။ တို့ဟူးနှင့် စားဖွယ်စုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
(Tofu and Vegetable Party Platter) ၄၄
- ၁၆။ တို့ဟူးခြောက် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်
(“Crinkle - fried” Dried Tofu Slices) ၄၇
- ၁၇။ ရသာစုံ တို့ဟူးနှင့် မြေပဲကြော်
(Spicy Tofu with Roasted Peanuts) ၅၀
- ၁၈။ ‘ဟင်းနုနယ်ရွက်နှင့် ပဲလိပ်ကြော်
(Spicy Spinach Stir- fried with Tofu Skin) ၅၃

- ၁၉။ စီချမ်မာပို တို့ဟူး
(Sichuanese Ma Po Tofu) ၅၆
- ၂၀။ သီးရွက်စုံ မြေအိုးတို့ဟူး
(Claypot Tofu with Vegetables) ၅၉

အသီးအရွက်မွေကြော်များ

- ၂၁။ ကန်စွန်းရွက် ပဲငါးပိကြော်
(Water Spinach with Black Bean Sauce) ၆၂
- ၂၂။ ခဲသီး အချိုချက် (Chinese Squash
with Fermented Beancurd Sauce) ၆၅
- ၂၃။ တရုတ်မိနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီကြော် (Stir- fried
Vegetables with Black Chinese Mushrooms) ၆၈
- ၂၄။ သက်သတ်လွတ် အစိမ်းကြော်
(Stir- fried Mixed Vegetables) ၇၁
- ၂၅။ ပဲပင်ပေါက်နှင့် ပဲသီးကြော် (Stir- fried Beans
with Sprouts and Fresh Chili) ၇၄
- ၂၆။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် သီဟိုဠ်စေ့ဟင်း
(Tomatoes with Toasted Pine Nuts) ၇၇

ထမင်းနှင့် ပေါင်မုန့်များ

- ၂၇။ သက်သတ်လွတ် ဆန်လုံးညိုထမင်းကြော်
(Stir- fried Vegetarian Brown Rice) ၈၀
- ၂၈။ အာဟာရပြည့် ထမင်းနှင့် ပဲပိစပ်
(Healthy Chinese Rice and Soybeans) ၈၃
- ၂၉။ သက်သတ်လွတ် ဆင်းဒဝစ်ချ်
(Vegetarian Sandwich with Sesame Spread) ၈၆

- ၃၀။ ကုလားပဲလုံးဟင်းချို
(Sweet Green Lentil Soup) ၈၉
- ၃၁။ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် ကြာသီးဟင်းချို
(Sweet Red Date Soup with Lotus Seeds) ၉၂
- ၃၂။ ရွှေဖရုံသီးနှင့် ကြာသီးဟင်းချို
(Sweet Pumpkin and Lotus Seeds Soup) ၉၅



အခြင်အတွယ်ဇယား

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

သကြား အကြမ်းတစ်ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်	=	၇ ကျပ်သား
ဆန်တစ်ခွက်၊ တစ်ဘူး	=	၂၂၀ ဂရမ်	=	၁၂ ကျပ်သား
ပဲပင်ပေါက် ၁ ခွက်	=	၅၀ ဂရမ်	=	၂ $\frac{၁}{၂}$ ကျပ်သား
ပဲပိစပ် ၁ ခွက်	=	၂၀၀ ဂရမ်	=	၁၀ ကျပ်သား
ပြောင်းမှုန့် ၁ ခွက်	=	၁၂၀ ဂရမ်	=	၅ $\frac{၁}{၂}$ ကျပ်သား

1

စာရုတ်ခရမ်းသီးသုပ်

Chinese Eggplant salad



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ခရမ်းသီး
နံနံပင်

၃၀ သားခန့်
အနည်းငယ်

ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်

ကြက်သွန်ဖြူ
ပဲငံဖြာရည်
တရုတ်ပီနီဂါ
ဆား

နပ်နပ်စဉ်းထားရန်
လက်ဖက်ရည်စွန်း
လက်ဖက်ရည်စွန်း
လက်ဖက်ရည်စွန်း

၆ တက်
၁ စွန်း
၂ စွန်း
၂ စွန်း

သကြား	လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၁	ခွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၁	ခွန်း
နှမ်းဆီ	စားပွဲတင်ခွန်း	၁	ခွန်း

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၁၀ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၈ မိနစ်
- * ၄ ဦးစာ

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ခရမ်းသီးအား လှီးဖြတ်ပြီး နောက် ခက်ရင်းတစ်ချောင်းဖြင့် ခရမ်းသီးပိုင်းများ၏ အနှံ့ လိုက်လံထိုးစိုက်ပြီး ပေါင်းအိုးဖြင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပါ။ သို့ အလုံးလိုက်ပေါင်းပြီး ခရမ်းသီးပိုင်းများ အဖြစ် လှီးဖြတ်နိုင်ပါသည်။
- ② ခရမ်းသီးကို ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်အကြီးထဲသို့ ထည့်ထားပါ။
- ③ နှမ်းဆီမှ လွဲ၍ ဟင်းအနှစ်တွင် ပါဝင်သော ကျန်အမယ်များ အားလုံးကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုအတွင်း ရောမွှေပါ။ ဆားနှင့် သကြား ပျော်သွားပြီးပါက နှမ်းဆီကို ထည့်၍ အားလုံး သမသွားအောင် မွှေပေးပါ။ ဟင်းအနှစ်ကို ခရမ်းသီးအပေါ်တွင် လောင်းထည့်ပြီး အသာယာ နယ်ပေးပါ။ ထို့နောက် အပေါ်မှ နံနံပင် ဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

2

ရုံးပတီသီးသုပ်

Tangy Okra Salad



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ရုံးပတီသီး
ပူစိန် (သို့) တရုတ်နံနံ

၁၇ ကျပ်သားခန့်
အနည်းငယ်

ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်

ကြက်သွန်ဖြူ
ဂျင်း
ဆား
သကြား

နပ်နပ်စဉ်းထားရန်
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(ကြိတ်ပြီးသား)
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၄ တက်
၁ ဇွန်း
၂ ဇွန်း
၁ ဇွန်း

တရုတ်ပီနီဂါ	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ဘုံ ငွန်း
ပဲငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
နှမ်းဆီ	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၁၀ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၁၅ မိနစ်
- * ၄ ဦးစား

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်၍ ရုံးပတီသီးပြုတ်ပုံ။ ရုံးပတီသီးကို အစိမ်းရင့်ရောင် ဖြစ်လာသည်အထိ ပြုတ်ပြီး အပူချိန်လျော့၍ ဆယ်ယူထားပါ။
- ② ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် နှမ်းဆီမှလွဲ၍ ကျန်အမယ်အားလုံးကို ပန်းကန်အသေးတစ်လုံးအတွင်း ရောထည့်ပါ။ အမယ်အားလုံး သမသွားအောင် ခက်ရင်းဖြင့် မွှေနေစဉ် နှမ်းဆီကို ဖြည်းညင်းစွာ လောင်းထည့်ပေးပါ။
- ③ ရုံးပတီသီးကို ပန်းကန်ပြားထဲတွင် စီထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဟင်းအနှစ်ကို အပေါ်မှ ဆမ်းပါ။ တရုတ်နံနံဖြင့် အလှဆင်ပါ။



3

ကြာစွယ် အသီးအရွက်စုံနှင့် တရုတ်ဟင်းအနှစ်သုပ်

Lotus Root and Vegetable Salad with Chinese Dressing

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြာစွယ်		၁၇ ကျပ်သားခန့်
ပဲစိမ်းသီး(ရွှေပဲသီး)	ထိပ်များဖြတ်ပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားရန်	အနည်းငယ်
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
မုန်လာဥ	အခွံခွာပြီး လှီးထားရန်	၁ လုံး
ပဲစိမ်းငေ့		၅ ကျပ်သားခန့်
မုန်ညင်း	အမျှင်ဖယ်ပြီး လှီးထားရန်	၁ ပင်ခန့်

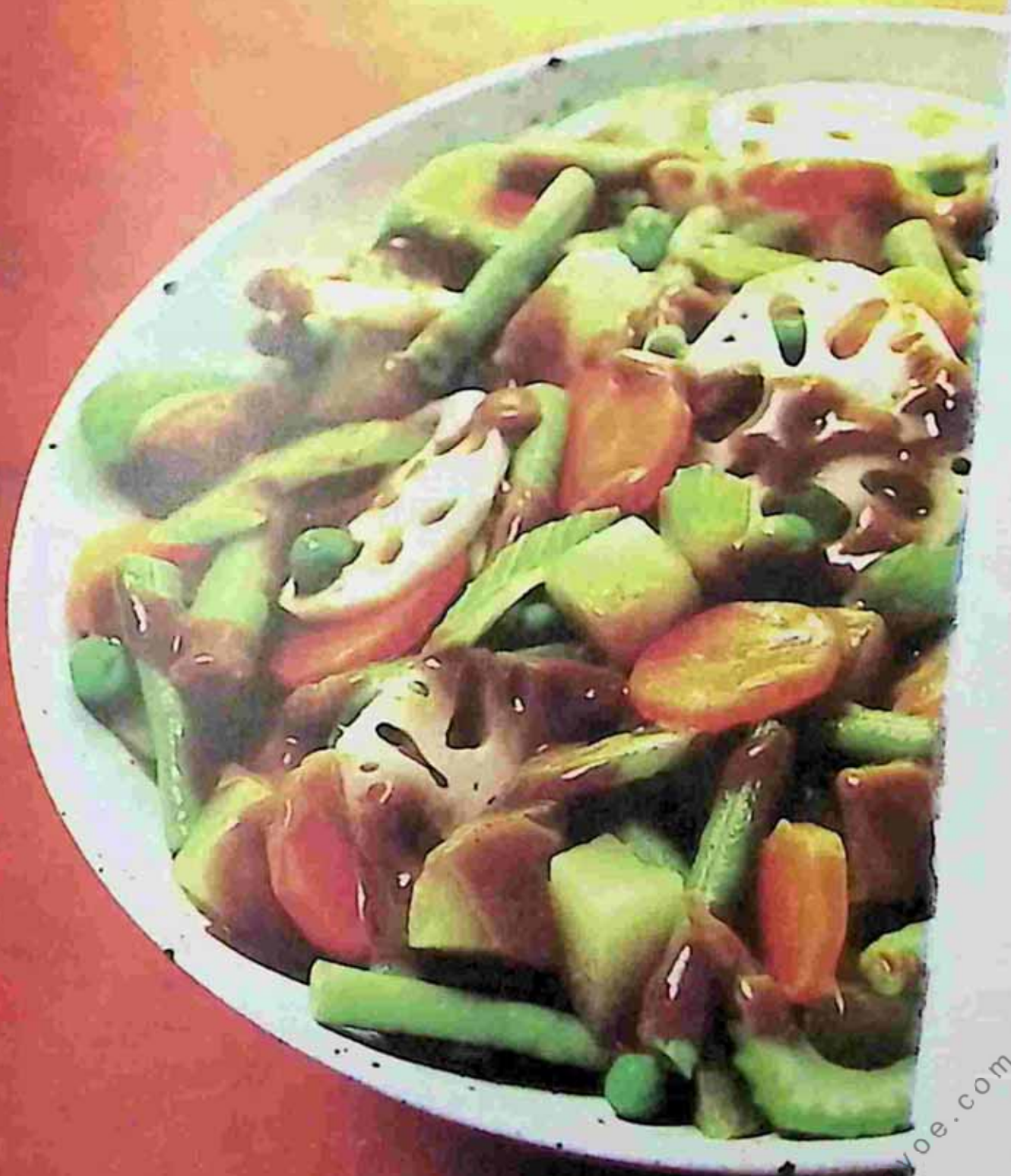
ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်

သက်သတ်လွတ်ပူခရစ်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	နပ်နပ်စဉ်းထားရန်	၂ တက်
နမ်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၃၀ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၅၀ မိနစ်
- * ၄ ဦးစာ

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ကြာစွယ်ကို အိုးအတွင်းထည့်၍ ရေ ၂ လီတာခန့် တည်ပြီး ပွက်ပွက် ဆူလာအောင် တည်ပါ။ ဆူလာပြီးနောက် အပူချိန်ကို



လျှော့ပြီး မိနစ် ၄၀ ခန့် ဆက်တည်ထားပါ။ ထို့နောက် ကြာစွယ်ကို ဆယ်၍ ရေအေးအတွင်း စိမ်ပြီး ခဏထားပြီးနောက် ဆယ်ယူ၍ အအေးခံထားပါ။ အေးသွားပါက အနေတော် အဝိုင်းလေးများ လှီးပါ။

- ② ကြာစွယ်ပြုတ်ရေကို ဆူလာအောင် ထပ်မံတည်၍ ပဲသီးကို ထည့်ပါ။ ပဲသီး အရောင်ရင့်လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူပြီး ရေအေးထဲတွင် စိမ်ထားပြီးနောက် ဆယ်ယူထားပါ။ ပြုတ်ရည်ကို သွန်ပစ်ပါ။
- ③ ရေတစ်ခွက်ခန့်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆူလာအောင် တည်ပါ။ မုန်လာဥကို ၃ မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆယ်ယူထားပါ။ မုန်ညင်းနှင့် ပဲစိမ်းစေ့များ ထပ်မံ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့် ထားပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ④ ပန်းကန်လုံးအကြီးထဲတွင် ဟင်းအနှစ်မယ်အားလုံးကို ရောပါ။ သမသွားအောင် မွှေပေးပါ။ အသီးရွက်အားလုံးကို ရောထည့်၍ ဟင်းအနှစ်နှင့် ကောင်းစွာသမသွားအောင် ဖြည်းညင်းစွာ နယ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်အသေးထဲ ပြောင်းထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



4

ပန်းစရတ်ပွနှင့် ရွှေဖရုံသီးသုပ်

Bell Pepper and Pumpkin Salad with Sweet Sesame Vinaigrette

ဝါဝင်ပစ္စည်းများ

ရွှေဖရုံသီး	အခွံခွာအစေ့ထုတ်ပြီးကြီးကြီးလှီးထားရန်	၂၇ ကျပ်သား
ကြာဇံ		၅ ကျပ်သား
နမ်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
ငရုတ်ဆီ		အနည်းငယ်

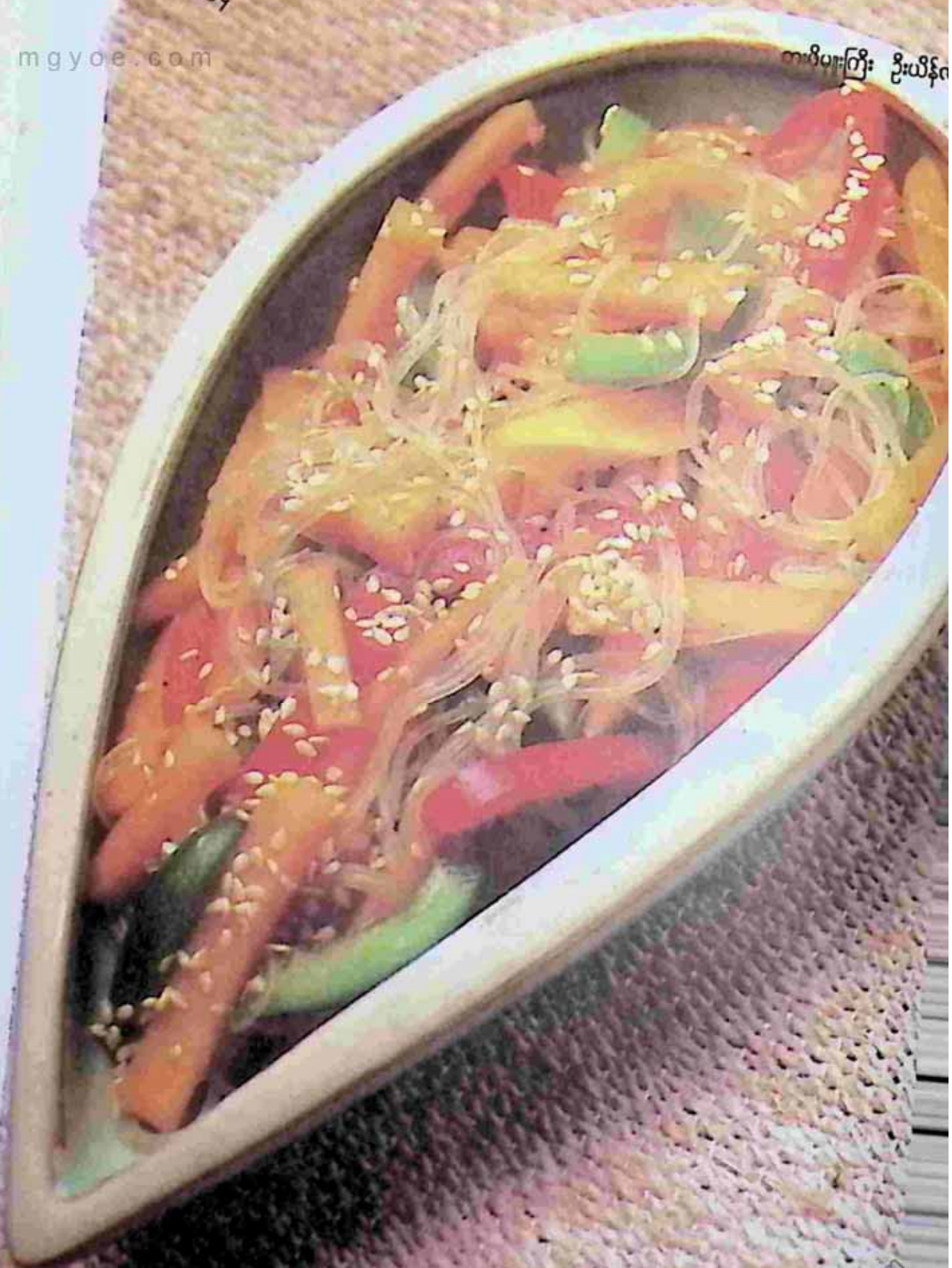
ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်

ပဲခံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
တရုတ်မိနီဂါအနက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၁၀ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၈ မိနစ်
- * ၄ ဦးစာ

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ❶ ရွှေဖရုံသီးကို အပူခံပန်းကန်တစ်ခုအတွင်း ထည့်၍ ပေါင်းအိုးကောပေါ် တင်ပါ။ ထို့နောက် ပေါင်းအိုးကို သေချာစွာ ပိတ်၍



၂၅ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပါ။ ထို့နောက် ရွှေဖရုံသီးကို ပေါင်းအိုးအတွင်းမှ ထုတ်ယူ အအေးခံထားပြီး အေးသွားပါက အချောင်းရှည် လေးများ သဏ္ဍာန်လှီးဖြတ်ထားပါ။

② ကြာဇံကို ရေခွေးပူပူထဲ ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့် ထည့်စိမ်ပြီး နူးညံ့လာပါက ဆယ်ထားပါ။

③ ဟင်းအနှစ် အမယ်များအားလုံးကို ပန်းကန်လုံးအတွင်း ထည့်ရောပါ။ နှမ်းဆီကိုမူ ခက်ရင်းဖြင့် ကျန်အမယ်များအားလုံးကို မွှေနေစဉ် အပေါ်မှ ဖြည်းညင်းစွာ နေရာအနှံ့ လောင်းပေးပါ။ သမအောင် မွှေပေးပါ။

④ ရွှေဖရုံသီးချောင်းများနှင့် ငရုတ်ပွပါးပါးလှီးထားသည်ကို အသုတ် ပန်းကန်အကြီးထဲတွင် ထည့်ပါ။ ဟင်းအနှစ်ကို ထပ်မံ၍ သမသွားအောင် မွှေပြီးနောက် အသီးများအပေါ်မှ လောင်းထည့်ပါ။ ကြာဇံကိုပါ ထည့်ပါ။ အသာအယာ နယ်ပေးပါ။

⑤ ပန်းကန်အသေးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး နှမ်း၊ ငရုတ်ဆီတို့ကို ထည့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။



5

ဆေးဘက်ဝင် တရုတ်ပွပ်ပြုတ်

Cooling Medicinal Soup

တရုတ်ဘာသာစကားဖြင့် အခက်အခဲအားလုံးမေ့ဟု အဓိပ္ပာယ် ရသော ဤဟင်းချိုသည် ဆေးဘက်ဝင်အသီးအရွက်များဖြစ်သော ပန်းခြောက်၊ မျှစ်၊ တရုတ်ဝတ် ဘယ်ရီသီးတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော ဟင်းချိုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

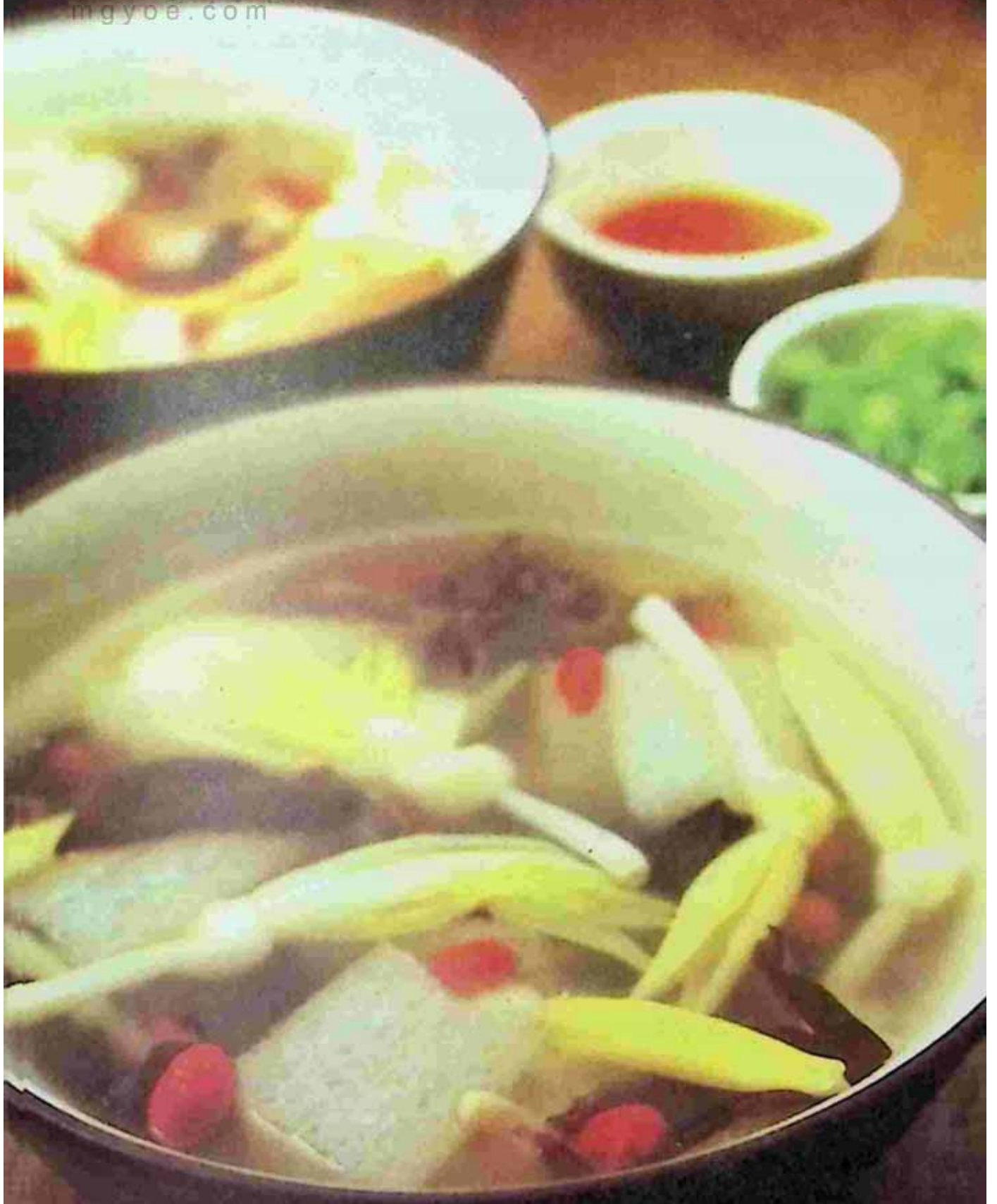
ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ပြုတ်ရည်		၁ လီတာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
တရုတ်ဝတ်ဘယ်ရီသီးခြောက်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပန်းခြောက် (dry lily bud)		၂ ကျပ်သားခန့်
မိုခြောက်		၆ ခုခန့်
မျှစ်		၃ ကျပ်သားခန့်

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၃၅ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၂၀ မိနစ်
- * ၄ ဦးစာ

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ❶ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ပွက်ပွက်ဆူလာ အောင် တည်ပါ။ ဝတ်ဘယ်ရီသီး ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ထပ်တည်ပါ။ ပန်းခြောက်၊ မိုခြောက်နှင့် မျှစ်တို့ကို ထည့်ပြီး အပူချိန်လျော့ အဖုံးအုပ်၍ သုံးမိနစ်ခန့် ထားပါ။





ဤဟင်းချိုမှာ စားသုံးသူ စိတ်ကြိုက် အခြား အမယ်များ ဖြည့်စွက် စားနိုင်ပါသည်။ နှမ်းဆီ၊ ငရုတ်ဆီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပူစိနံ တို့ကို ထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



6

အာဟာရပြည့် အသိအရွက် တို့ဟူးဟင်းချို

Nourishing Vegetable and Tofu Soup

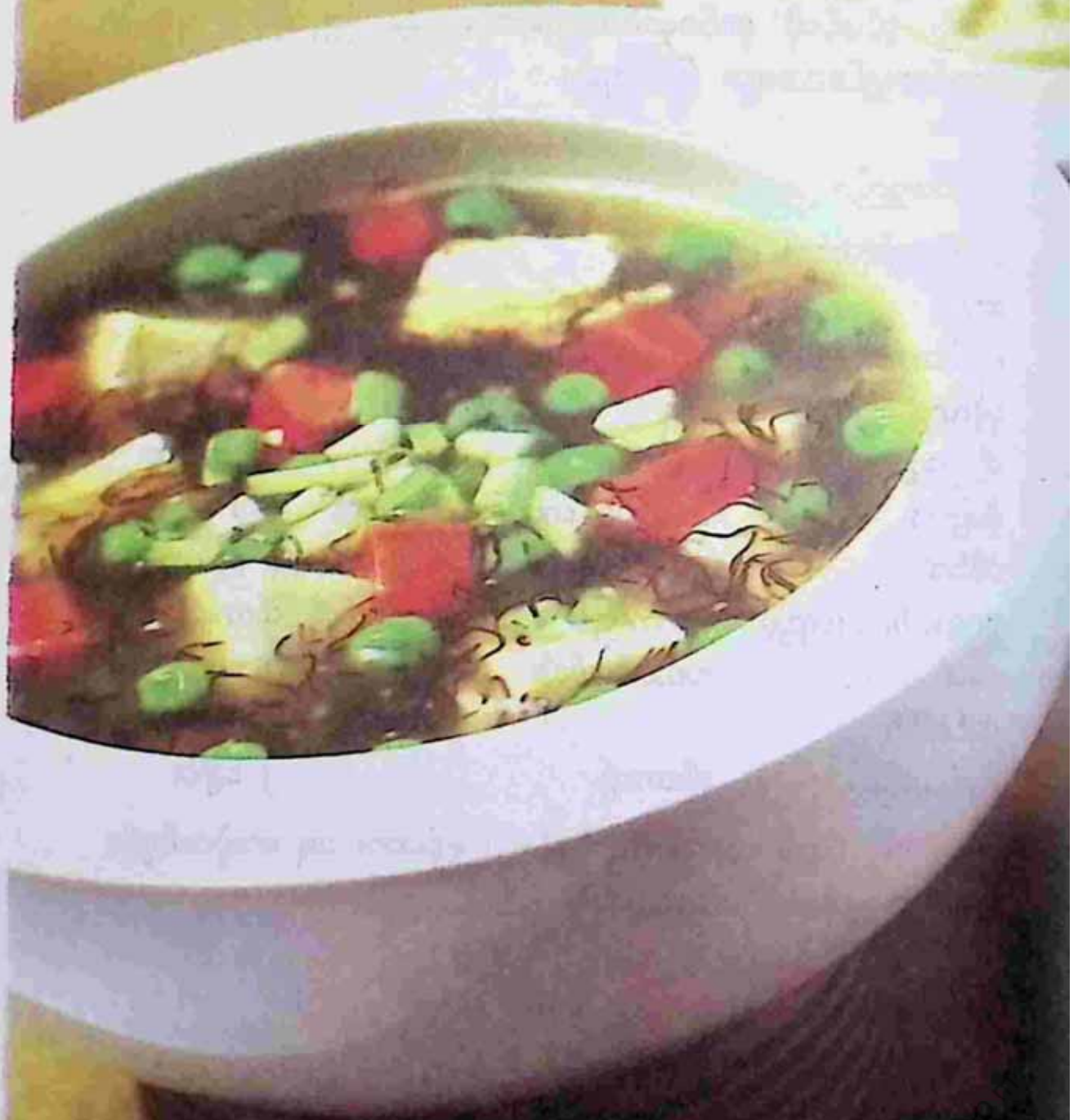
ဤဟင်းချိုတွင် ပါဝင်သော angle hair မှာ ရေညှိမို့တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ဆံပင်ကို နက်မှောင်သန်စွမ်းစေသည်။ ပုံဆွယ်မှာ အနက် ရောင်အမျှင်လေးများ ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အသီးအရွက်စုံဟင်းချို (သို့) ရေ		၁ လီတာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၄ ဇွန်း
မုန်လာဥ	အခွံခွာပြီး လှီးထားရန်	၁ လုံး
တို့ဟူးပျော့		၁၅ ကျပ်သား
မို့ခြောက်	၁၀မိနစ်ခန့် ရေနွေးစိမ်ပြီးလှီးထားရန်	၅ ခု
ပဲစိမ်းသီး		၃ ကျပ်သား
angle hair (ရေညှိမို့)	လက်တစ်ဆုပ်၊ ရေအေးထဲ ၁၀မိနစ်ခန့်	စိမ်ထားရန်
နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ပဲပင်ပေါက်		၂ ကျပ်ခွဲသားခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	လှီးထားရန်	၂ ချောင်း

* ပြောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်းအား ရေ စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်းဖြင့် ရောထားရန်။

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၂၀ မိနစ်
- * ၄ ဦးစာ



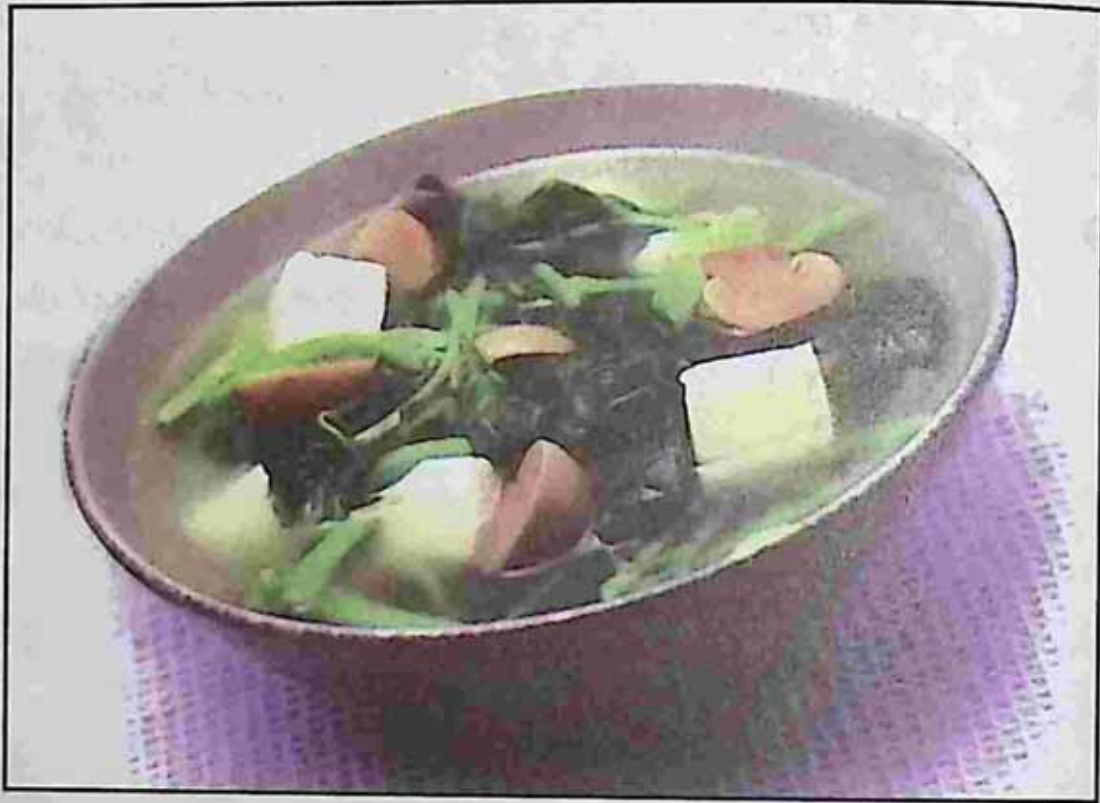
ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ရေ (သို့) အသီးရွက်စုံ ဟင်းချိုကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းခတ်၍ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပြီး မုန်လာဥနှင့် တို့ဟူး လှီးထားသည် တို့ကို ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ အပူချိန် အနည်းငယ်လျှော့ပြီး ၃ မိနစ်ခန့် တည်ပါ။
- ② မှိုခြောက်၊ ပဲသီး၊ ရေညှိမှိုတို့ကို ထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးပြန်အုပ်၍ ၂ မိနစ်ခန့် ထပ်တည်ပါ။
- ③ ပြောင်းမှုန့်ရည်ကို ဟင်းချိုထဲ ရောထည့်ပါ။ ဆူကာနီးလာပါက ဟင်းချိုပြစ်လာမည်။ ထို့နောက် နှမ်းဆီကို လောင်းထည့်ပါ။ ခွင်ပေါ်မှ ချပြီး ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ ဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
(အကယ်၍ angle hair ရရန် မလွယ်ကူပါက ကြာဇံကို ထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)



ဟင်းနုနွယ် မှိုနှင့် တိုဟူးဟင်းချို

Spinach, Mushroom and Tofu Soup



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	နပ်နပ်စဉ်းထားရန်	၂ တက်
ချင်း		အနည်းငယ်
ဟင်းနုနွယ်	ရေဆေးပြီး လှီးထားရန်	၂၀ သားခန့်
ရေ		၃ ခွက်
တိုဟူးပျော့	လှီးထားရန် (လေးထောင့်တုံး)	၁၅ ကျပ်သား
မှို (သို့) မှိုခြောက်		၅ ကျပ်သား
နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၁၀ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၁၀ မိနစ်
- * ၄ ဦးစား

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ဆီကို အပူပေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထည့်၍ ၁၀ စက္ကန့် ခန့် ကြော်ပါ။ ဟင်းနုနွယ်ကို ထပ်ထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။
- ② ရေ၊ တို့ဟူး၊ မှိုတို့ကို ရောထည့်ပြီး အိုးကို အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာအောင် တည်ပြီးနောက် အပူရှိန်လျှော့ပြီး ၂ မိနစ် ခန့် (သို့) ၃ မိနစ်ခန့် ဆက်ထားပါ။
- ③ ခွင်ပေါ်မှ ချပြီး နှမ်းဆီကို ထည့်မွှေပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း လိုသလို ဖြည့်စွက်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



* ချက်ပြုတ်ချိန် ၂ ခွဲ နာရီ

* ၄ ဦးစာ

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ရေကို အိုးအကြီးနှင့် ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပြီး ပဲပိစပ်၊ ချင်းနှင့် ဆားတို့ကို ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပြီး အဖုံးအုပ်၍ အပူရှိန်လျှော့ကာ ၁ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ② ပန်းခြောက်နှင့် တရုတ်ဆီးသီးခြောက်ကို ရောထည့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဆူလာအောင် တည်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ③ နံနံပင်ကို အပေါ်မှ ဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးရွက်စုံ ဝှပ်ပြုတ်

Noodles and Mixed Vegetable Soup

ဤဟင်းလျာကို မည်သည့် အသီးရွက်နှင့်မဆို ချက်ပြုတ်နိုင်ပြီး ခေါက်ဆွဲမှာလည်း အမျိုးစားစုံ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

မို့ခြောက်	ရေနွေးထဲတွင် မိနစ် ၂၀ခန့် စိမ်ထားပါ	၅ ခု
ရေ		၁ ၂ လီတာ
တရုတ်ဂုဏ်ဘယ်ဂီသီး	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၂ ငွန်း
ပဲငံဖြာရည်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၂ ငွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
ကြာစွယ်		၈ ကျပ်သားခန့်
မျှစ်	ပြုတ်ပြီး အရည်လိုက်ပါးပါးလှီးရန်	၁၀ သားခန့်
ခေါက်ဆွဲခြောက်		၁၅ ကျပ်သားခန့်
မုန်ညင်းရွက်	အရည်လိုက်လှီးထားရန်	၈ ကျပ်သားခန့်
နမ်းသီ	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၂ ငွန်း

- * ပြင်ဆင်ချိန် ၃၀ မိနစ်
- * ချက်ပြုတ်ချိန် ၄၀ မိနစ်
- * ၄ ဦးစာ

