

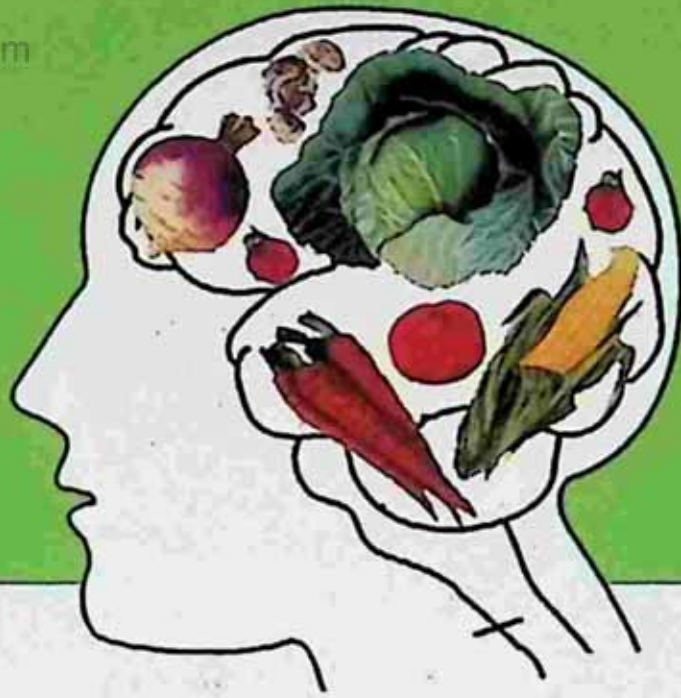
၂၂ စိတ်ကူးချိုချိုအားပေးစေ

# မိနစ် ၃၀ အတွင်း သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်း

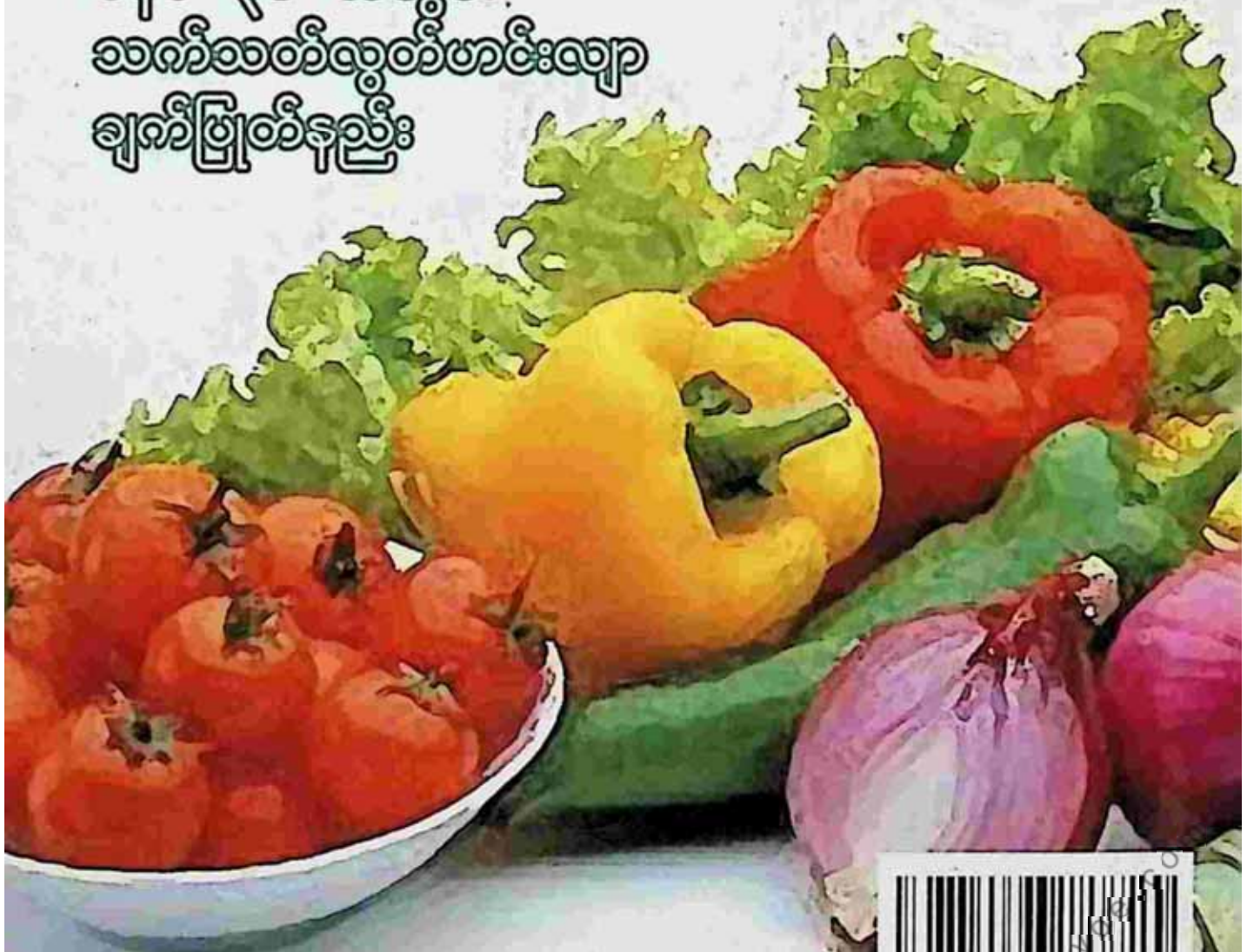
စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ



mgyoe.com



မိနစ် ၃၀ အတွင်း  
သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ  
ချက်ပြုတ်နည်း



စားဖိုမှူးကြီးဦးပိန်လှ



UYH0007

2,500.00 KS

m g y o e . c o m မိနစ် ၃၀ အတွင်း သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်း

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

ပျိုင်းပျတ်ဘယ်

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - နည်းပညာ၊ အုပ်စု(၁)
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ
- ပျက်နှာပုံး ဒီဇိုင်း - အမ်အက်စ်အို
- ကွန်ပျူတာပလင် - အီးဂဲလ်
- စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး (လိုင်)

၆ ၄ ၁ . ၅

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ  
 မိနစ် ၃၀ အတွင်း သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများ/  
 စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ - ရန်ကုန်၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊  
 စာမျက်နှာ ၁၄၈ မျက်နှာ၊  
 ၁၄ . ၅ စင်တီ x ၂၂ စင်တီ  
 (၁) မိနစ် ၃၀ အတွင်း သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများ

၂၀၁၁၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀  
 ငှားရမ်းစျေး ၂၅၀၀ ကျပ်

မိနစ် - ၃၀ အတွင်း  
သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ  
ချက်ပြုတ်နည်းများ



စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

# မာတိကာ

-	အမှာ	၅
၁။	ပါဝင်ပစ္စည်းများ	၆
	- အသီးအရွက်စုံဟင်းချိုပြုလုပ်ပုံ	၁၀
၂။	စွပ်ပြုတ်	၁၁
	- ပဲနီလေးစွပ်ပြုတ်နှင့် ပူရှိန်းထောပတ်	၁၂
	- ပဲထောပတ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးခြောက် စွပ်ပြုတ်	၁၄
	- အာလူး၊ နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်စွပ်ပြုတ်	၁၆
	- မတ်ပဲနှင့် ဆိုဘာခေါက်ဆွဲ	၁၈
	- ဟင်းနုနွယ်နှင့် မှိုစွပ်ပြုတ်	၂၀
	- မုန်လာဥချိုနှင့် ဂျင်းစွပ်ပြုတ်	၂၃
	- ကြက်ဥငရုတ်သီးစွပ်ပြုတ်	၂၅
	- ရွှေဖရုံသီးနှင့်အုန်းနို့စွပ်ပြုတ်	၂၈
	- ဟင်းနံ့သာသီးနှင့် ငရုတ်သီးစွပ်ပြုတ်	၃၀
၃။	ပါစတာနှင့်ခေါက်ဆွဲ	၃၂
	- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရိကိုတာပန်နီပါစတာ	၃၄
	- ခရမ်းသီးနှင့် ပါစတာခေါက်ဆွဲ	၃၆
	- ခရမ်းချဉ်သီး နှင့် ရစ်ဘွန်ပါစတာ	၃၉
	- ဆိတ်နို့ချိစ်နှင့် လင်ဂူနီပါစတာ	၄၁
	- ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးအရွက်ကြော်	၄၄
	- ခေါက်ဆွဲနှင့် ငရုတ်သီးအုန်းနို့ချက်	၄၅
	- ဆန်ခေါက်ဆွဲ၊ ပန်ကိတ်နှင့် အသီးအရွက်ကြော်	၄၈
	- ဆန်ခေါက်ဆွဲနှင့် ပဲတီစိမ်းစေ့သုတ်	၅၁
၄။	ပဲ	၅၂
	- ပဲတုတ်ထိုးနှင့် ဒိန်ချဉ်	၅၃
	- မတ်ပဲနှင့်ဂေါ်ဖီစတူး	၅၆

- ပဲနီလေးနှင့်ရုံးပတီသီးဟင်း	၅၇
- ကုလားပဲနှင့် ကြက်ဥငရုတ်သီးအစပ်ကြော်	၅၉
- ပဲကတ္တီပါနှင့် အုန်းနို့ဟင်း	၆၂
- ပြောင်းဖူးနှင့် ငရုတ်သီးချိစ်ကိတ်	၆၅
- ပဲကတ္တီပါနှင့်ရုတ်သီးကိတ်	၆၇
၅။ ဆန်	၆၉
- သစ်အယ်သီးဆန်ကိတ်	၇၁
- ဆန်လုံးညိုငရုတ်သီးထမင်းကြော်	၇၃
- ဂျပန်ရေညှိထမင်းသုတ်	၇၅
- သစ်ကြားသီးချိစ်ထမင်း	၇၈
- အုန်းထမင်းနှင့် မြေပဲဆော့စ်	၈၀
- မုန်လာဥဒန်သလွန်ထမင်းပေါင်း	၈၃
၆။ ပိစာနှင့်ပေါင်မုန့်	၈၅
- ဟင်းနုနွယ်၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ချိစ်ပိစာ	၈၆
- ဆိတ်နို့ချိစ်နှင့် ပေါင်မုန့်မီးကင်	၈၉
- ခရမ်းသီးအစာသွတ်ဂျုံလိပ်	၉၁
၇။ ပန်ကိတ်နှင့် ပါစတာ	၉၄
- ချိစ်၊ ကြက်သွန်အစာနှင့်ပါစတာ	၉၅
- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကရင်စ်ပါစတာ	၉၆
- ချိစ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပူစိနံပဲကိတ်	၉၉
- စပါးလင်တို့ဟူးမုန့်ကြော်နှင့် ငရုတ်သီးဆော့စ်	၁၀၁
- အသီးအရွက်ဆန်ပန်ကိတ်နှင့် နှမ်းကျင်းဆော့စ်	၁၀၄
၈။ ကောအက်(စ်)၊ ဂျုံနှင့် ပြောင်း	၁၀၇
- ကောဆပ်စ်မုန့်လုံးနှင့် မုန်လာဥကရင်စ်ဆမ်း	၁၀၈
- ဂျုံအသီးအရွက်အစပ်ကြော်	၁၁၀
- ချိစ်ပိုလန်တာနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	၁၁၃
- တပ်ဘိုလာနှင့်အသီးစုံသုပ်	၁၁၅
- ပိုလန်တာချောင်းကြော်နှင့် မှိုကြော်	၁၁၇
၉။ အသုတ်နှင့် အရံဟင်းလျာ	၁၂၀
- ကန်စွန်းဥနှင့် ဟာလူမီဆလတ်	၁၂၁

- ခရမ်းသီးကင်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆလတ်	၁၂၃
- ထိုင်းစတိုင် တို့ဟူးရိုးလ်	၁၂၅
- လိမ္မော်သီးနှင့် ထောပတ်သီးဆလတ်	၁၂၇
- ပန်ဇာနီလာ	၁၂၉
၁၀။ အသီးအရွက်စုံ	၁၃၁
- မုန်ညှင်း၊ အာလူးနှင့် ကညွတ်အရောသုတ်	၁၃၂
- ရွှေဖရုံသီးနှင့် ပဲကတ္တီပါဆော့စ်	၁၃၄
- ပင်စိမ်းနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးစတူး	၁၃၇
၁၁။ အချိုပွဲနှင့်မုန့်	၁၄၀
- မြင်းစားဂျုံကွတ်ကီး	၁၄၁
- မက်မုံသီးကင်နှင့်သကာရည်	၁၄၃
- ဘလူးဘယ်ရီနှင့် သစ်ခွမာဖင်	၁၄၅
- သစ်တော်သီးအချိုနှင့် ချောကလက်စိတ်	၁၄၇



## အမှာ

‘မိနစ်-၃၀သက်သတ်လွတ်’ စာအုပ်သည် အသီးအရွက်ဖြင့် သက်သတ် လွတ်စားခြင်းသည် မည်မျှ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းကြောင်းကို ဖော်ပြ နိုင်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။

လူအများစုမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း အသားကိုအခြေခံသော ဟင်း လျာကိုသာ စားသုံးခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်မူ အသီးအရွက် သက်သတ် လွတ်စားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို နားလည်သဘောပေါက် လာကြပြီး အသားဟင်းလျာများနေရာတွင် အသီးအရွက်ဟင်းလျာများကို စားသုံးလာကြသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အသီးအရွက်ဖြင့် အရသာရှိစွာ ချက်ပြုတ်စားသောက် နည်းများကိုဖော်ပြထားသည်။ ကာလရှည်ကြာ အသားအခြေခံဟင်းလျာများ ကို စားသုံးခဲ့သူများအနေဖြင့် အသားစားသည့် အကျင့်ကိုလျော့ချပစ်ပြီး လွယ်ကူသက်သာသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရသာရှိရှိ ချက်ပြုတ်စား သောက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။



**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

၁။ ဗယ်လ်ဆာမစ်ဗိနိုဂါ (Balsamic vinegar)

ဤဗိနိုဂါသည် အခြားဝိုင်ဗိနိုဂါများထက် ပို၍ချိုမြလေးပင်သော အရသာရှိပြီး ဟင်းလျာများစွာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။ အိတလီ နိုင်ငံ မိုဒီနာတွင်ပြုလုပ်ပြီး သစ်သားစည်များဖြင့် မြေကြီးထဲတွင် နှစ် ၅၀ ခန့် မြှုပ်နှံထားရသည်။ စိမ်ထားသည့် ကာလရှည်လေ တန်ဖိုးကြီးလေ ဖြစ်သည်။

၂။ ချိစ် (Cheese)

ဟင်းချက်ရာတွင် ဟင်းလျာအလိုက် ချိစ်(စ်)အမျိုးကွဲများကို အသုံးပြုသည်။ အသုံးများသောချိစ်(စ်)များမှာ-

A. Brie and Camembert

ထိုချိစ်(စ်)အမျိုးအစားမှာ အဖြူရောင်နူးညံ့သော အမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး အရသာ လေးသည်။ ပါးပါးလှီးကာ အနည်းငယ် အပူပေးကင်ပြီး ပါစတာမုန့်ညှက်၊ ပီဇာတို့အပေါ်မှ တင်ကာ တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

B. Haloumi

ဂရိချိစ် အငန်အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး စိုထိုင်းထိုင်း ကပ်စေးစေး ဖြစ်သည်။ မီးကင်ပြီး (သို့) ကြော်ပြီး အသုတ်များနှင့် တွဲဖက်စားသုံး နိုင်သည်။ စပျစ်သီး၊ သစ်တော်သီးကဲ့သို့သော အသီးများနှင့်လည်း တွဲဖက်စားနိုင်သည်။

C. Mascarpone

နွားနို့မှ ပြုလုပ်ထားသော နူးညံ့သောချိစ်ဖြစ်သည်။ ဆော့စ်ဖြစ် အရည်ကျိပြီး အသုံးပြုကြသည်။ အချိုကဲသော ဟင်းလျာများတွင် အသုံးပြုသည်။

D. Mozzarella

လတ်ဆတ်၍ စိုစွတ်ပျော့အိသော ချိစ်ဖြစ်သည်။ နွားနို့ သို့မဟုတ် ကျွဲနို့ဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ အရည်ပျော်သွားချိန်တွင် စေးကပ်သော သတ္တိရှိပြီး ထူးကဲသောအရသာရရှိရန် Parmesan ချိစ်ဖြင့်ရော၍ သုံးလေ့ ရှိသည်။ ပီဇာ၊ ပါစတာနှင့် အသုတ်တို့ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

E. Parmesan

ခပ်လေးလေးအရသာရှိသော ချိစ်ဖြစ်ပြီး အငန်ဓာတ်အဖြစ် အဓိကသုံးသည်။

F. Ricotta

ပါစတာတွင် မကြာခဏထည့်သွင်းအသုံးပြုသော နူးညံ့လတ်ဆတ်သည့် ချိစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ချိုသောအရသာရှိပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူလျှင်မြန်သည်။

၃။ ငရုတ်သီး

ငရုတ်သီးတွင်လည်း အစားစားရှိပြီး မည်သည့်အမျိုးအစားကမည်မျှ စပ်ကြောင်းကို သိရရန်ခဲယဉ်းသည်။ ထိုင်းငရုတ်သီးဟုခေါ်သော မိုးမျှော်ငရုတ်သီးတောင့်အသေးမှာအလွန်ပူစပ်ပြီး ငရုတ်သီးအပွတောင့်များမှာ အစပ်လျော့သည်။

၄။ အုန်းသီး

အုန်းသီးခြစ်ပြီးသား သို့မဟုတ် အုန်းသီးကြော်ကိုလည်း ဟင်းပွဲများတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅။ အုန်းနို့

အုန်းနို့ကို အသင့်ပြုလုပ်ပြီး ဗူးများဖြင့်လည်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ အရှေ့တောင်အာရှတွင် ဟင်းလျာချက်ပြုတ်ရာတွင် အုန်းနို့ကို အသုံးပြုသည်။

၆။ အုန်းကရင်မ်

အရသာလေးပင်ပြီး အပူပေးပါက အရည်ပျော်သွားသည်။ ဟင်းချို၊ ဟင်းနှပ်နှင့် ဆော့စ်ပြုလုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည်။

၇။ စပါးလင်

ဟင်းချိုနှင့်အစပ်အရသာကဲသော ဟင်းအမယ်များတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။

၈။ ခေါက်ဆွဲ

ခေါက်ဆွဲတွင် အမျိုးအစားကွဲများစွာရှိသည်။ ဆန်ခေါက်ဆွဲ၊ ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ပဲခေါက်ဆွဲ အစရှိသည်ဖြင့်ရှိသည်။ အချို့ခေါက်ဆွဲများမှာ အလုံးတုတ်ပြီး ပျော့ပျောင်း၍ အချို့မှာမူ ကြာဆံကဲ့သို့ ပုံညွှန်ရှိသည်။

၉။ သံလွင်ဆီ

သံလွင်ဆီကို အသုပ်သုတ်ရာတွင် အပေါ်မှဆမ်း၍သော်လည်းကောင်း ဟင်းလျာများတွင် ထည့်၍သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုသည်။

၁၀။ ပါစတာ

အမှုန့်ကို ရေကြက်ဥတို့ဖြင့် ရောခေါက်ပြီး အသုံးပြုသည်။ ပါစတာအစိုမှာ အရသာနှင့် အရောင်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းရလွယ်သည်။ ပါစတာမှာ အခြောက်မြန်သဖြင့် ဟင်းချက်ရာတွင် သတိထားရန် လိုသည်။

၁၁။ ပတ်(စ်)တို

ပင်စိမ်းစေ့၊ Parmesan ချို(စ်)၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဆီတို့ကို ရောကြိတ်ထားသော ဟင်းခတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၁၂။ ပြောင်းမှုန့်

ပြောင်းမှုန့်ကို ရေဖြင့်ရော၍ ဟင်းချက်ပြုတ်ရာတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုသည်။ အသင့်ပြုလုပ်ပြီး ပြောင်းမှုန့်ကို ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်သည်။

၁၃။ ဆန်

၁၄။ ကုံကမံ

ကုံကမံမှာ ဟင်း၏အရောင်ကို အမြင်လှစေရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၁၅။ တို့ဟူး

တို့ဟူးသည် အသီးအရွက်သက်သတ်လွတ်ဟင်းများတွင် အလွန်အသုံးဝင်သည်။

၁၆။ အသီးအရွက်စုံဟင်းချို

သက်သတ်လွတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသီးအရွက်စုံဟင်းချိုကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ယင်းအသီးအရွက်စုံဟင်းချိုကို အိမ်တွင်ပင် ပြုလုပ်၍ ပုလင်းထဲထည့်ပြီး အအေးခဲသိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။ အောက်တွင် အသီးအရွက်စုံဟင်းချိုပြုလုပ်ရန် အညွှန်းဖော်ပြထားသည်။ အညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသာမက အခြားရနိုင်သည့် လက်လှမ်းမီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း ထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

( ဤစာအုပ်ပါ ခွက်အတိုင်းအတာမှာ ၄ ခွက်လျှင် ရေသန့်ဘူးတစ်ဘူးရှိပါသည်။ )



# အသီးအရွက်စုံဟင်းချိုပြုလုပ်ပုံ

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။ သံလွင်ဆီ	(စားပွဲတင်ဇွန်း)	၂ ဇွန်း
၂။ ကြက်သွန်နီအကြီး	(နပ်နပ်စင်းထားရန်)	၁ လုံး
၃။ မုန်လာဥနီ	(နပ်နပ်စင်းထားရန်)	၂ လုံး
၄။ မုန်လာဥ		၂ လုံး
၅။ မုန်ညှင်း	(လှီးဖြတ်ထားရန်)	၃ ပင်ခန့်
၆။ မှို	(လှီးဖြတ်ထားရန်)	၅ ကျပ်သားခန့်
၇။ တရုတ်နံနံ		အနည်းငယ်
၈။ ခရမ်းချဉ်သီး	(နပ်နပ်စင်းထားရန်)	၂ လုံး
၉။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)	၂ ဇွန်း

## ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဒယ်အိုးအကြီးအတွင်း ဆီကို ထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥ၊ မှိုတို့ကို ထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ကျန်အမယ်များကို ရောပြီး ရေ ၁ . ၈လီတာခန့် ထည့်ပါ။
- ၂။ အဖုံးတစ်ဝက်ခန့် အုပ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ၁ နာရီခန့်တည်ပါ။ ထို့နောက် အအေးခံ၍ထားပြီး အရည်စစ်ယူ၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့် သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။



## စွပ်ပြုတ်



စွပ်ပြုတ်သည် သက်သတ်လွတ်အစားအစာ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လွယ်ကူလျင်မြန်ပြီး အရသာရှိသော ဟင်းအမယ်ဖြစ်သည်။ အသီးအရွက် သို့မဟုတ် ပဲနှင့်ချက်ထားသော ပူပူနွေးနွေး စွပ်ပြုတ်ပျစ်ပျစ်ကို ပေါင်မုန့်နှင့် တွဲ၍ အဓိကဟင်းလျာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အရည်ကျဲကျဲနှင့် လတ်ဆတ်မွှေးပျံ့သော စွပ်ပြုတ်ကို အစာမစားမီ ကနဦးအစာအဖြစ်လည်းကောင်း တည်ခင်းစားသုံးနိုင်သည်။

## ပဲနီလေးစွပ်ပြုတ်နှင့် ပူရိန်းထောပတ် (Green Lentil Soup)

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။ သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၂။ ကြက်သွန်နီ	လှီးထားရန်	၁ လုံး
၃။ ပဲနီလေး		၁၀ သားခန့်
၄။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို		၁ လီတာ
၅။ နနွင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်	ဇွန်းတစ်ဝက်
၆။ နံနံပင်		လက်တစ်ဆုပ်စာခန့်
၇။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း		

### ပူရိန်းထောပတ်

၁။ ထောပတ်		၂ ကျပ်ခွဲသား
၂။ ကြက်သွန်ပြုအကြီး	ဖိပြားထားရန်	၁ တက်
၃။ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၄။ ဇီယာစေ့	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၅။ ငရုတ်သီး		၁ တောင့်

### ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးအတွင်းဆီကိုထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ပဲနီလေး၊ စွပ်ပြုတ်ရည်နှင့် နနွင်းတို့ကို ထည့်ပါ။ ပွက် ပွက်ဆူလာအောင် တည်ပြီးနောက် အပူရိန်ကိုလျှော့ပြီး အိုးကို အဖုံးအုပ်၍

- ပဲနီလေး နူးအိလာသည်အထိ မိနစ် ၂၀ ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ၂။ ဟင်းအိုးတည်ထားစဉ်အတွင်း ထောပတ်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်၊ ဇီရာနှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို ရောခေါက်ပြီး ပန်းကန် အသေးထဲ ထည့်ထားပါ။
- ၃။ နံနံပင်ကို စွပ်ပြုတ်ထဲထည့်ပါ။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းကို လိုသလို ဖြည့်စွက်ပါ။ ထိုနောက် စွပ်ပြုတ်ပူပူကို ပူရှိန်းထောပတ်ထည့်မွှေ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

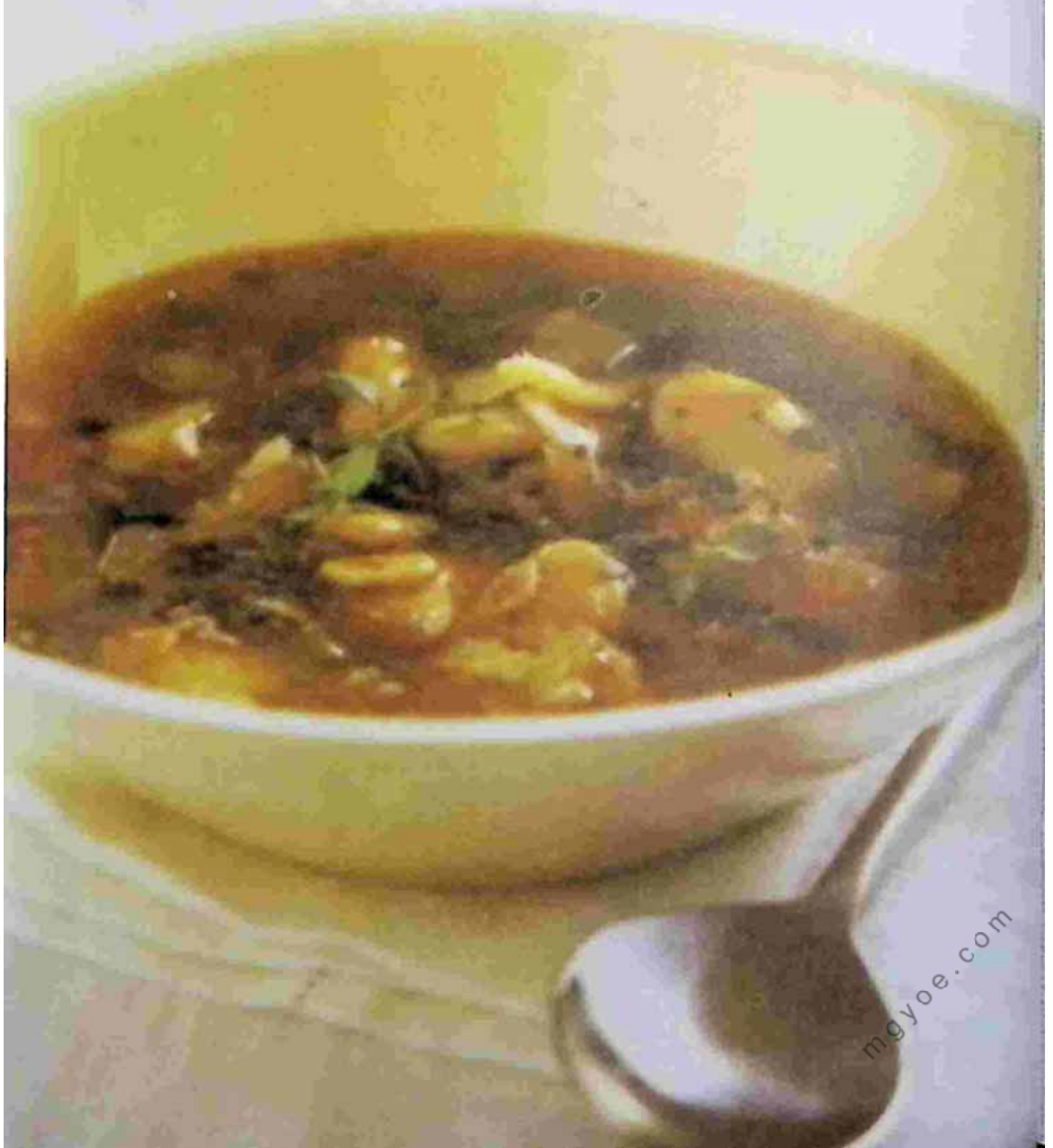


ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်  
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစာ



**ပဲထောပတ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးခြောက် ဇွပ်ပြုတ်**  
(Butter Bean and Dried Tomato Soup)



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။ သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၂။ ကြက်သွန်နီ	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၁ လုံး
၃။ မုန့်ညှင်း	လှီးဖြတ်ထားရန်	၂ ပင်ခန့်
၄။ ကြက်သွန်ဖြူ	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ တက်
၅။ ပဲထောပတ်	ရေဆေးပြီးစစ်ထားရန်	၃၀သားခန့်
၆။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၄ဇွန်း
၇။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို		၉၀၀ ml
၈။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း		အနည်းငယ်
၉။ Parmesan Cheese		ပါးပါးလှီးထားရန်

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးအတွင်း ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီနူးညံ့လာပါက မုန့်ညှင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။
- ၂။ ပဲထောပတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်၊ ဟင်းချို၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထပ်မံထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပြီးနောက် အပူလျော့၍ အဖုံး အုပ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ Parmesan Cheese ကိုအပေါ်မှ ဖြူး၍ စုပ်ပြုတ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်  
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်  
 လူ ၄ ဦးစား

# အာလူး၊ နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်စုပ်ပြုတ် (NewPotato, Coriander and Leek Soup)

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                           |                        |                  |
|---------------------------|------------------------|------------------|
| ၁။ အာလူးအသစ်              | အခွံခွာ၍ရေစင်စင်ဆေးရန် | ၃၀ သားခန့်       |
| ၂။ ကြက်သွန်အသေး           | လှီးထားရန်             | ၃ လုံး           |
| ၃။ ထောပတ်                 |                        | ၂ ကျပ်သားခန့်    |
| ၄။ မုန်ညှင်းစေ့အပည်း      | စားပွဲတင်ငွန်း         | ၁ ငွန်း          |
| ၅။ ကြက်သွန်နီ             | နပ်နပ်စင်းထားရန်       | တစ်လုံး          |
| ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ            | ပါးပါးလှီးထားရန်       | ၁ တက်            |
| ၇။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို    |                        | ၁ လိတာ           |
| ၈။ ဇာတိပျိုလ်သီး          | ကြိတ်ထားသည်အမှုန်      | အနည်းငယ်         |
| ၉။ လှီးပြတ်ထားသည့်နံနံပင် |                        | လက်တစ်ဆုပ်စာခန့် |
| ၁၀။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း   |                        |                  |
| ၁၁။ ပေါင်မုန့်            |                        |                  |

## ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အာလူးကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီးနောက် အရွယ်ကြီးနေသေးပါက တစ်ဝက်ထပ်၍ လှီးပါ။ ကြက်သွန်ကို အရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ အိုးအကြီးအတွင်း ထောပတ်ထည့်ပြီး အရည်ပျော်အောင် အပူပေးပါ။ မုန်ညှင်းစေ့၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အာလူးတို့ကို ရေထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ဟင်းချိုရည်နှင့် ဇာတိပျိုလ်သီးတို့ကို ထပ်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ အပူရှိန်ကိုလျှော့၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် အာလူးများ နူးညံ့လာအောင် နှပ်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်အသေးနှင့် နံနံပင်တို့ကိုရောထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ၅ မိနစ် ခန့် ထပ်၍ထားပါ။ ထို့နောက် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းချိန်ဆဖြည့်စွက်၍ ပေါင်မုန့်နှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



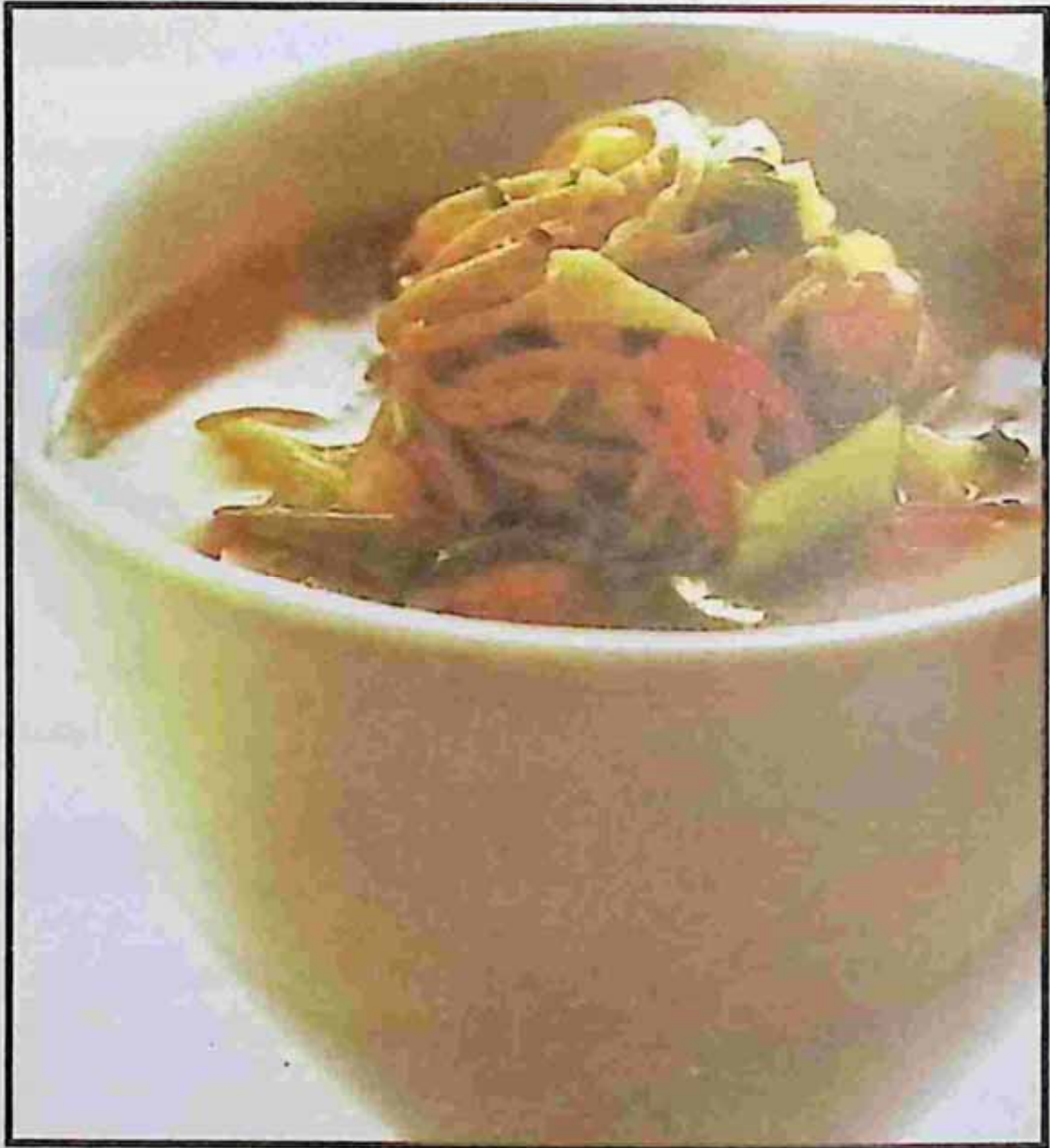
ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစား



# မတ်ပဲနှင့် ဆိုဘာခေါက်ဆွဲ

(Black bean soup with Soba noodles)



## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဆိုဘာခေါက်ဆွဲခြောက်
- ၂။ မြေပဲဆီ

စားပွဲတင်စွန်း

- ၁၂ ကျပ်သားခန့်
- ၂ စွန်း

၃။	ကြက်သွန်မြိတ်	လှီးထားရန်	၁ ပင်ခန့်
၄။	ကြက်သွန်ဖြူ	ခပ်ထူထူလှီးထားရန်	၂ တက်ခန့်
၅။	ငရုတ်သီး	အစေ့ထုတ်ပြီးလှီးထားရန်	၁ တောင်ခန့်
၆။	ဂျင်း	အခွံခွာပြီးကြိတ်ထားရန်	၁ လက်မခွဲခန့်
၇။	မတ်ပဲအနှစ်ရည်		၁ ခွက်ခန့်
၈။	အသီးရွက်စုံဟင်းချို		၃ ခွက်ခန့်
၉။	ပဲခံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၁၀။	သကြားနု	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၁၁။	မြေပဲ		၂ ကျပ်သားခန့်

**ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- ၁။ ရေဆူဆူထဲတွင် ခေါက်ဆွဲထည့်ပြုတ်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်နူးညံ့သည် အထိပြုတ်ပါ။
- ၂။ ထိုအချိန်တွင် အိုးအတွင်းဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်၍ ၂မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်းနှင့် မတ်ပဲအနှစ်တိုက်ထားသည်တို့ကို ဟင်းချိုရည် နှင့်အတူရောထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပြီးသကြား၊ ပဲခံပြာရည်၊ မြေပဲတို့ကို ထည့်မွှေပေးပါ။ အပူရှိန်လျှော့ပြီး အဖုံးမအုပ်ဘဲ ၄ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ၄။ ခေါက်ဆွဲကိုဆယ်ယူ၍ ပန်းကန်လေးလုံး ခွဲထည့်ပါ။ စွပ်ပြုတ်ရည်ကို အပေါ်မှ လောင်းထည့်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဆိုတာခေါက်ဆွဲ သည် ဂျပန်ရိုးရာခေါက်ဆွဲ ဖြစ်သည်။

  
**ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်**  
**ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်**  
**လူ ၄ ဦးစား**

# ဟင်းနုနွယ်နှင့် မှိုစွပ်ပြုတ် (Spinach and Mushroom Soup)

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                         |                        |                |
|-------------------------|------------------------|----------------|
| ၁။ ထောပတ်               |                        | ၂ ကျပ်သားခန့်  |
| ၂။ မြေပဲဆီ              | စားပွဲတင်ဇွန်း         | ၁ ဇွန်း        |
| ၃။ ကြက်သွန်နီ           | နှပ်နှပ်စင်းထားရန်     | ၁ လုံး         |
| ၄။ မှို                 |                        | ၂၀ သားခန့်     |
| ၅။ ကြက်သွန်ဖြူ          | ဖိပြားထားရန်           | ၂ တက်          |
| ၆။ ဂျင်း                | အခွံခွာပြီးကြိတ်ထားရန် | ၂ လက်မခန့်     |
| ၇။ အသီးအရွက်စုံဟင်းချို |                        | ၁ လီတာ         |
| ၈။ ဟင်းနုနွယ်ညွန့်      |                        | ၁၅ ကျပ်သားခန့် |
| ၉။ ဇာတိပျိုလ်မှုန့်     |                        | အနည်းငယ်       |
| ၁၀။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း |                        |                |

## ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ထောပတ်အား အိုးအကြီးအတွင်း ထည့်၍ အပူပေးပြီး အရည်ပျော်လာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပြီး ၅မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ မှိုနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထပ်ထည့်ပြီး ၃မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။
- ၂။ ဂျင်းနှင့် ဟင်းချိုကို ထည့်မွှေပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာအောင်တည်ပါ။ အပူကို လျော့ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ၁၀မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ၃။ ဟင်းနုနွယ်၊ ဇာတိပျိုလ်မှုန့်တို့ကို ရောထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့်တည်ထားပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း လိုသလောက် ဖြည့်စွက်ပါ။

**ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်**  
**ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်**  
**လှ ၄ ဦးစာ**

# ပြောင်းဖူးနှင့် အာလူးမလိုင်စွပ်ပြုတ် (Cream Corn and Potato Soup)

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                              |                        |                |
|------------------------------|------------------------|----------------|
| ၁။ သံလွင်ဆီ                  | စားပွဲတင်ဇွန်း         | ၂ ဇွန်း        |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ                | နပ်နပ်စင်းထားရန်       | ၁ လုံး         |
| ၃။ မုန့်ညှင်း                | ပါးပါးလှီးထားရန်       | ၂ ပင်ခန့်      |
| ၄။ အသီးအရွက်စုံဟင်းချို      |                        | ၁ လီတာ         |
| ၅။ အာလူး                     | အတုံးလေးများတုံးထားရန် | ၂၅ ကျပ်သားခန့် |
| ၆။ ပြောင်းဖူး                | ခြစ်ပြီး               | ၁၅ ကျပ်သားခန့် |
| ၇။ ဇာတီပျိုလ်သီးမှုန့်       |                        | အနည်းငယ်       |
| ၈။ မလိုင်                    | စားပွဲတင်ဇွန်း         | ၄ ဇွန်း        |
| ၉။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းမှုန့် |                        |                |



ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးအကြီးအတွင်း ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် မုန့်ညှင်းကို ထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ အသီးရွက်စုံဟင်းချိုရည်ကို ရောထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာအောင်တည်ပါ။
- ၂။ အာလူးထပ်ထည့်ပါ။ အပူချိန်လျော့ပြီးအဖုံးမအုပ်ဘဲ ၅ မိနစ်ခန့်နှပ်ထားပါ။ ပြောင်းဖူးကို ထပ်မံရောထည့်ပါ။ ထို့နောက် အိုးကို အဖုံးအုပ်ထားပြီး အာလူးများ နူးလာသည်အထိ တည်ပါ။
- ၃။ စွပ်ပြုတ်ကို မွှေစက်ထဲပြောင်းထည့်၍ မွှေပါ။ အရမ်းကြေမသွားပါစေနှင့်။ အဖတ်လေးများကျန်ချိန်တွင် မွှေသည်ကို ရပ်လိုက်ပါ။
- ၄။ စွပ်ပြုတ်ကို အိုးအတွင်းပြန်ထည့်ပြီး မလိုင်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကို စိတ်ကြိုက်ဖြည့်စွက်ပါ။ ထို့နောက် အနည်းငယ်ပြန်နွေးပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

▲

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစား



## မုန်လာဥချိုနှင့် ဂျင်းစွပ်ပြုတ် (Fresh Ginger and Parsnip Soup)

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                              |                   |                |
|------------------------------|-------------------|----------------|
| ၁။ ထောပတ်                    |                   | ၂ ကျပ်သားခန့်  |
| ၂။ ဂျင်း                     | အခွံခွာလှီးထားရန် | ၄ ကျပ်သားခန့်  |
| ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ               |                   | ၁ ပင်ခန့်      |
| ၄။ မုန်လာဥချို               | လှီးထားရန်        | ၂၅ ကျပ်သားခန့် |
| ၅။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို       |                   | ၁ လီတာ         |
| ၆။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းမှုန့် |                   |                |

**ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- ၁။ အိုးအတွင်း ထောပတ်ထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဂျင်းကိုထည့်၍ တစ်မိနစ် ခန့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်တစ်ချောင်းကို ဖယ်ထားပြီးကျန် ကြက်သွန် မြိတ်များကို လှီးဖြတ်၍ မုန့်လာဥချိုနှင့်ရောပြီး အိုးထဲထည့်ပါ။ ၂မိနစ် ခန့် ကြော်ပါ။
- ၂။ ဟင်းချိုရည်ရောပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ အပူကိုလျော့ချပြီး အဖုံး အုပ်၍ ၁၅မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် မုန့်လာဥနူးလာသည်အထိထားပါ။ ယင်း အိုးတည်ထားချိန်တွင် ချန်ထားသော ကြက်သွန်မြိတ်ကို အရှည်လိုက် လှီးပါ။
- ၃။ စွပ်ပြုတ်ကို မွှေစက်ထဲပြောင်းထည့်ပြီး အနေတော်ရသည်အထိ မွှေ ပါ။ သို့မဟုတ် အိုးထဲမှာပင် လက်ကိုင်မွှေစက်ကို အသုံးပြုပြီး မွှေပါ။
- ၄။ စွပ်ပြုတ်ကို အိုးအတွင်း ပြန်ထည့်ပြီး ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းတို့ကို လိုသလိုဖြည့်စွက်၍ ၁ မိနစ်ခန့် အပူပေးပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်လုံးများ အတွင်းပြောင်းထည့်ပြီး အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူး၍ တည့်ခင်းနိုင် ပါသည်။

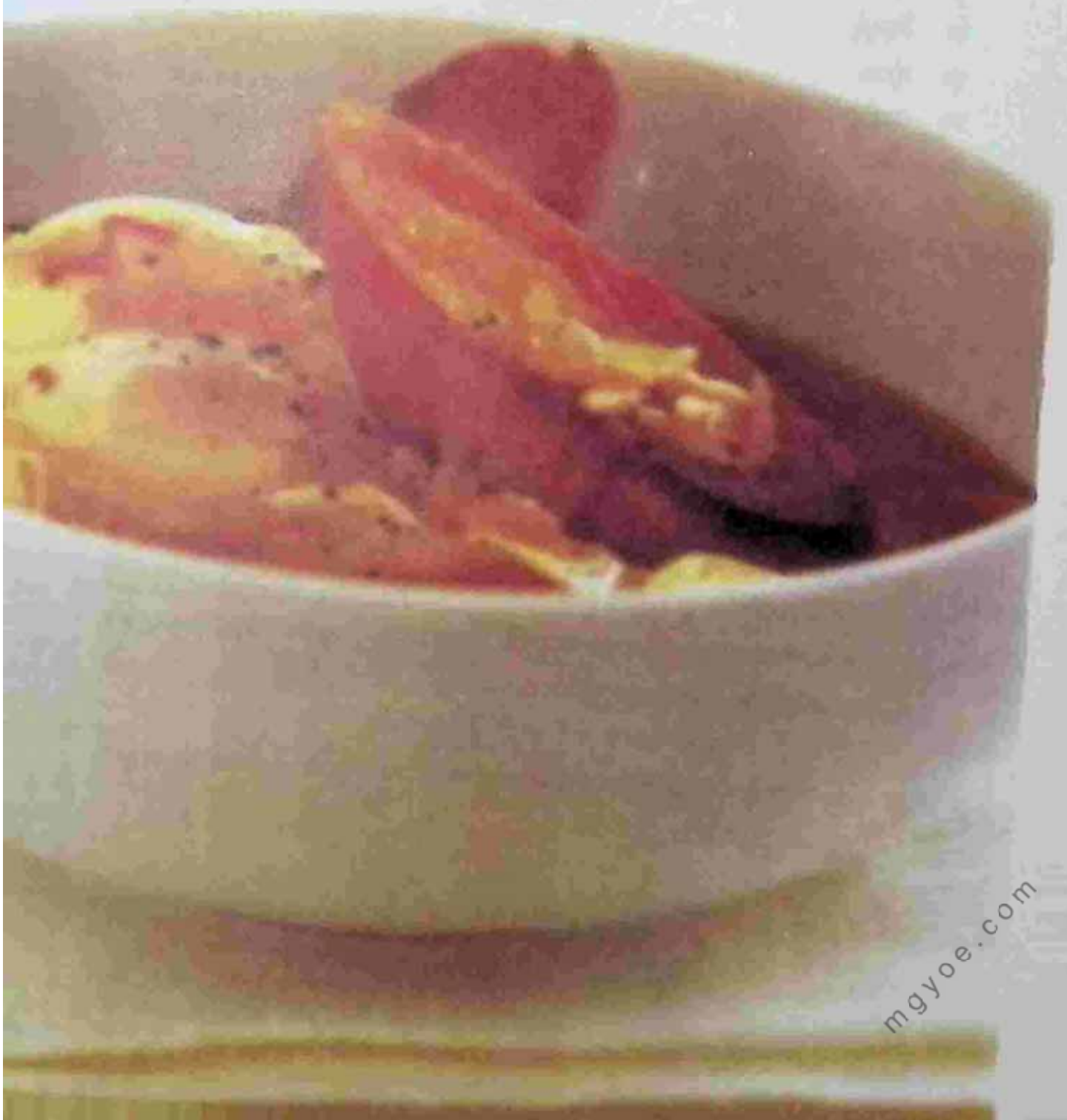
▲

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစား



**ကြက်ဥငရုတ်သီးစွပ်ပြုတ်**  
(Garlic and Papriha soup with a Floating egg)



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။ သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၄ ဇွန်း
၂။ ပေါင်မုန့်		၁၂ ချပ်ခန့်
၃။ ကြက်သွန်ဖြူ	ဖိပြားထားရန်	၅ တက်ခန့်
၄။ ကြက်သွန်နီ	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၁ လုံး
၅။ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၆။ ဇီရာမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၇။ ကံကမံ		အနည်းငယ်
၈။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို		၁၀၂ လီတာ
၉။ ပါစတာ		၂ ကျပ်ခွဲသားခန့်
၁၀။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း		
၁၁။ ကြက်ဥ		၄ လုံး

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးအတွင်း ဆီထည့်အပူပေးပြီး ပေါင်မုန့်ကိုကြော်ပါ။ ရွှေညိုရောင်သန်းလာသည်အထိ ဟိုတက်ဒီတက်လှန်၍ ကြော်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်၊ ဇီရာတို့ကို အိုးထဲထည့်ပါ။ ၃ မိနစ်ခန့်ကြော်ပေးပါ။ ကံကမံနှင့် ဟင်းချိုကိုထည့်၍ ပွက်ပွက်ဆူလာသည်အထိတည်ပါ။ ပါစတာထည့်မွှေပါ။ အပူချိန်လျော့ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ပါစတာနူးညံ့လာသည်အထိ ၈ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း လိုသလိုဖြည့်စွက်ပါ။
- ၃။ ကြက်ဥကို တစ်လုံးချင်းဆီခွဲ၍ အိုးအတွင်းထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် ကျက်သွားသည်အထိ တည်ပါ။

၄။ ပန်းကန်လုံးလေးလုံးအတွင်း ပေါင်မုန့်ကြော် ၃ ချပ်စီထည့်ပါ။ ပေါင်မုန့်အပေါ်မှ စွပ်ပြုတ်ရည်ကိုလောင်းပါ။ စွပ်ပြုတ်ထဲမှ ကြက်ဥလေးလုံးကိုလည်း ပန်းကန်လုံးများအတွင်း ခွဲထည့်ပါ။ ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
လူ ၄ ဦးစာ		



# ရွှေဖရုံသီးနှင့်အုန်းနို့စုပ်ပြုတ် (Pumpkin and Coconut Soup)



## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။	မြေပဲသိ	စားပွဲတင်စွန်း	၃ စွန်း
၂။	ကြက်သွန်ဖြူ		၂ တက်
၃။	ငရုတ်သီး	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၁ တောင်
၄။	ဇီရာစေ့	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁ စွန်း
၅။	ရွှေဖရုံသီး		၂၀ သားခန့်
၆။	သကြားညို	စားပွဲတင်စွန်း	၁ စွန်း
၇။	အသီးရွက်စုံဟင်းချို		၅၀ လီတာခန့်
၈။	အုန်းနို့		၃၅ လီတာခန့်
၉။	သံပရာရည်	စားပွဲတင်စွန်း	၂ စွန်း
၁၀။	ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း		
၁၁။	နံနံပင်	လိုပြတ်ထားရန်	အနည်းငယ်

**ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- ၁။ အိုးအတွင်းဆီကိုထည့် အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ဇီရာထည့်၍ နှစ်မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။
- ၂။ ရွှေဖရုံသီး၊ သကြား၊ ဟင်းချိုရည်နှင့် အုန်းနို့တို့ကို ရောထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ အပူချိန်ကိုလျော့ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် ဆက်ထားပါ။
- ၃။ သံပရာရည်ရောပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း စိတ်ကြိုက်ဖြည့်စွက်ပါ။ ထို့နောက် အပေါ်မှ နံနံပင်ဖြူး၍ စိတ်ကြိုက်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

▲

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၂ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစား



# ဟင်းနံ့သာသီးနှင့် ငရုတ်သီးစွပ်ပြုတ် (Chilli and Pimento soup)



### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                           |                        |            |
|---------------------------|------------------------|------------|
| ၁။ သံလွင်ဆီ               | စားပွဲတင်ဇွန်း         | ၂ ဇွန်း    |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ             | နပ်နပ်စင်းထားရန်       | ၂ လုံး     |
| ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ            | နပ်နပ်စင်းထားရန်       | ၂ တက်      |
| ၄။ ငရုတ်သီး               | အစေ့ထုတ်ပြီးလှီးထားရန် | ၁ တောင်    |
| ၅။ ခရမ်းချဉ်သီး           |                        | ၃၀ သားခန့် |
| ၆။ သကြားနု                | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း         | ၂ ဇွန်း    |
| ၇။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို    |                        | ၁ လီတာ     |
| ၈။ လှီးဖြတ်ပြီးသားနံနံပင် | စားပွဲတင်ဇွန်း         | ၂ ဇွန်း    |
| ၉။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း    |                        |            |

**ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- ၁။ ဆီကို အိုးအတွင်းထည့် အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊  
ငရုတ်သီးတို့ကို ထည့်၍ ၃မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။
- ၂။ ဟင်းနံ့သာသီး၊ သကြားနှင့် ဟင်းချိုတို့ကို ထပ်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်  
ဆူလာအောင်တည်ပါ။ ထို့နောက် အပူချိန်လျော့၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ဟင်း  
နံ့သာသီးများ နူးလာသည်အထိ တည်ထားပါ။
- ၃။ ရလာသည့်စွပ်ပြုတ်ကို မွှေစက်ထဲပြောင်းထည့်၍ ကျေသွားသည်  
သည်အထိ မွှေပါ။ အိုးအတွင်း၌ပင် လက်ကိုင်မွှေစက်ဖြင့် မွှေ၍လည်း  
ရပါသည်။
- ၄။ အိုးအတွင်းသို့ စွပ်ပြုတ်ကိုပြန်ထည့်ပြီး နံနံပင်ထည့်ပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်  
ကောင်းစိတ်ကြိုက်ဖြည့်စွက်၍ ၁မိနစ်ခန့် အပူပေးပြီးနောက် စားသုံး  
နိုင်ပါပြီ။

▲

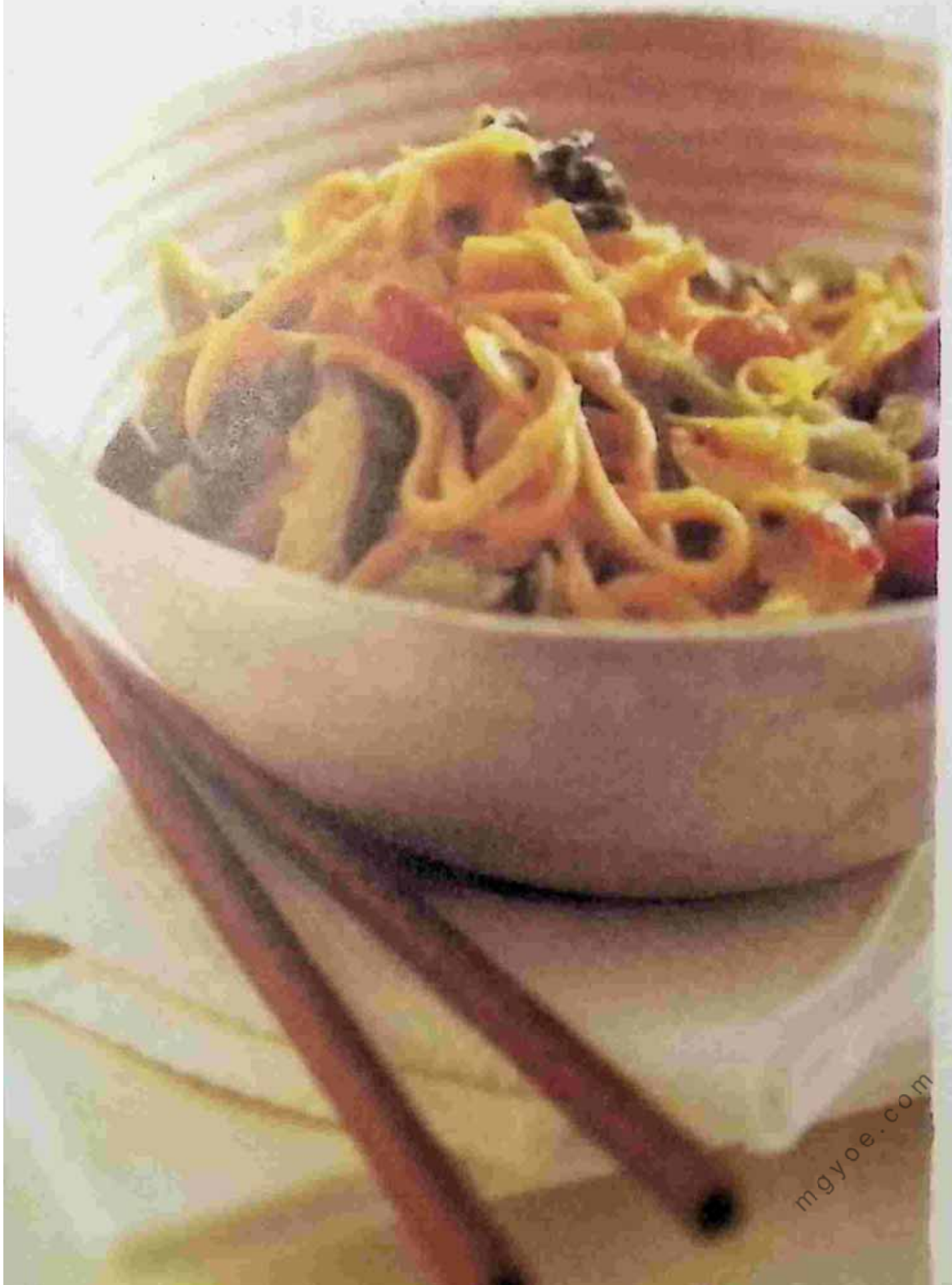
ပြင်ဆင်ချိန်	- ၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	- ၁၅ မိနစ်

၇၇ ၄ ဦး ၄ ၆ ဦးစာ



# ပါစတာနှင့်ခေါက်ဆွဲ





# ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရီကိုတာပန်နီပါစတာ (Cherry Tomato and Ricotta Penne)

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။ ပန်နီပါစတာခြောက်		၁၇ ကျပ်သားခန့်
၂။ သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၃။ ကြက်သွန်နီ	လှီးထားရန်	၁ လုံး
၄။ ကြက်သွန်ဖြူ	ဖိပြားထားရန်	၄ တက်
၅။ ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး	ထက်ခြမ်းခြမ်းထားရန်	၂၀ သားခန့်
၆။ သကြားနု	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၇။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်အလွှာ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
၈။ ရီကိုတာချိစ်(ricotta)		၁၄ ကျပ်သား
၉။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း		

## ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပါစတာကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်ထားသော ရေဆူဆူထဲတွင် ၁၀မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပါစတာပြုတ်နေချိန်တွင် အကြော်အိုးအားဆီထည့်၍ အပူပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ထည့်ပြီး ၃ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် သကြားတို့ကို ထပ်မံထည့်၍ ၁မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်အလွှာနှင့် ရေ စားပွဲတင်ဇွန်း ခြောက်ဇွန်းတို့ကို ထပ်မံထည့်၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်တင့်ရုံ ဖြည့်စွက်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာသည်အထိတည်ပါ။ အချိုပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းအပြည့် ရီကိုတာချိစ်ကို ထည့်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်ဆက်၍ ထားပါ။

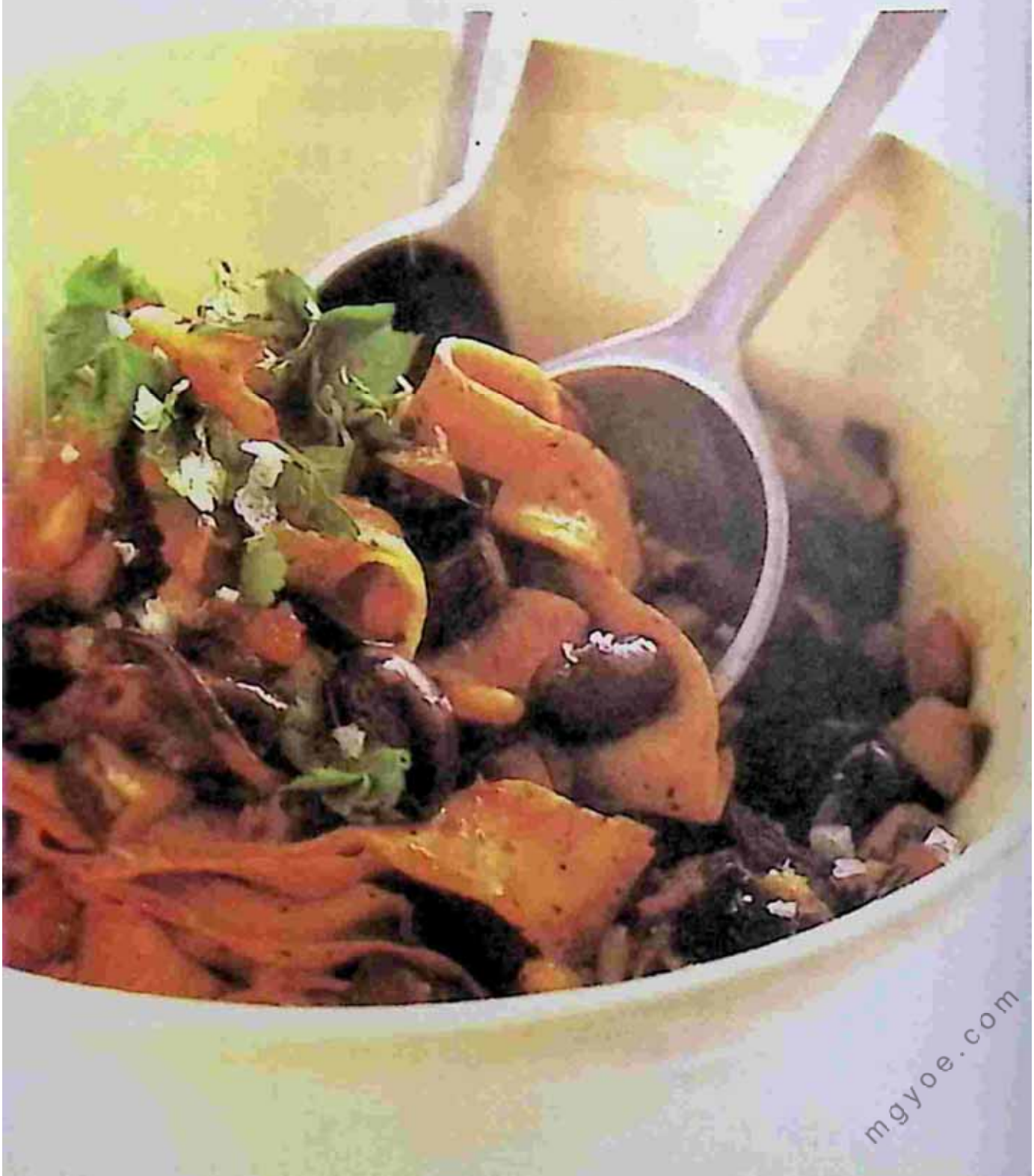
၃။ ပါစတာကိုဆယ်ယူ၍ ပန်းကန်များထဲ ခွဲထည့်ပါ။ ချက်ထားသော ခရမ်း  
ချဉ်သီးချိစ်ဟင်းရည်ကို အပေါ်မှဆမ်းပေးပါ။ ချိစ် အရမ်းကျေမသွားစေ  
ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပူပူနွေးနွေး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

▲

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစား

ခရမ်းသီးနှင့် ပါစတာခေါက်ဆွဲ  
(Ribbon Pasta with Aubergines)





ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |   |                |                   |
|---|----------------|-------------------|
| ၁။ သံလွင်ဆီ   | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၈ ဇွန်း           |
| ၂။ ခရမ်းသီး   | လှီးထားရန်     | အလတ် ၂ လုံး       |
| ၃။ ကြက်သွန်နီ   | လှီးထားရန်     | ၂ လုံး            |
| ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ  | ဖိပြားထားရန်   | ၃ တက်             |
| ၅။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်အလွှာ  | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၅ ဇွန်း           |
| ၆။ အသီးရွက်စုံဟင်းချို  |                | ၁၅၀ ml (ဒို့ခွက်) |
| ၇။ ငရုတ်ကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ်<br>မိုအရသာရှိပါစတာခေါက်ဆွဲ |                | ၁၅ ကျပ်သား        |
| ၈။ သံလွင်ဆီအနက်   | အစေ့ထုတ်ပြီး   | ၅ ကျပ်သား         |
| ၉။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း  |                |                   |
| ၁၀။ လှီးဖြတ်ပြီးတရုတ်နံနံ   | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၃ ဇွန်း           |

**ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- ၁။ အကြော်အိုးအကြီးထဲတွင် ဆီကိုထည့် အပူပေးပြီး ခရမ်းသီးနှင့် ကြက်သွန်နီကို ၈ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ ကြော်ပါ။ နူးညံ့ပြီး ရွှေရောင်သန်းလာပါက ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့်ဆက်ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်နှင့် ဟင်းချိုရည်ကိုထည့်မွှေပြီး နောက်နှစ်မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ထားပါ။
- ၂။ ဟင်းအိုးတည်ထားချိန်တွင် ပါစတာကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်ထားသော ရေခွေးဆူဆူထဲထည့်ပြီး နူးညံ့လာအောင် ၂ မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါ။
- ၃။ ပါစတာကိုဆယ်ယူပြီး ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း ဖြည့်စွက်ပါ။ ထို့နောက်ဟင်းများနွံသွားသည်အထိ အပူပေးနယ်ပေးပါ။ အပေါ်မှ တရုတ်နံနံဖြူးပေးပါ။

▲

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၇ မိနစ်

လူ ၄ ဦးစား

# ခရမ်းချဉ်သီး နှင့် ရစ်ဘွန်ပါစတာ (Ribbon Pasta with Tomatoes)

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                              |                    |                |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| ၁။ သံလွင်သီး                 |                    | ၄ အောင်စ       |
| ၂။ ငရုတ်သီးအနီတောင်          | အစေ့ထုတ်လှီးထားရန် | ၁တောင်         |
| ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်အလွှာ   | စားပွဲတင်ဇွန်း     | ၂ဇွန်း         |
| ၄။ နပ်နပ်စင်းထားသောပူစီနံ    | စားပွဲတင်ဇွန်း     | ၃ဇွန်း         |
| ၅။ နပ်နပ်စင်းထားသောတရုတ်နံနံ | စားပွဲတင်ဇွန်း     | ၃ဇွန်း         |
| ၆။ ခရမ်းချဉ်သီး              | လှီးထားရန်         | ၄လုံး          |
| ၇။ သံလွင်ဆီ                  | စားပွဲတင်ဇွန်း     | ၅ ဇွန်းခန့်    |
| ၈။ ribbon ပါစတာ              |                    | ၁၇ ကျပ်သားခန့် |
| ၉။ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း       |                    |                |



**ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်**

- ၁။ သံလွင်သီးနှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို စက်ဖြင့် သို့မဟုတ် လက်ဖြင့် နှပ်နှပ်စင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်အလွှာ၊ ဟင်းခတ်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီတို့ဖြင့်ရောပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း လိုသလို ဖြည့်စွက်ပါ။
- ၂။ ဆားအနည်းငယ်ခတ်ထားသော ရေဆူဆူထဲတွင် ပါစတာကိုထည့်၍ ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် နူးညံ့သွားသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ဆယ်ယူပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်ပါ။
- ၃။ ပထမအဆင့်တွင် ကြိတ်ထားသော သံလွင်သီးဟင်းအမယ်အရောကို ပါစတာနှင့် ရော၍ အပူချိန်လျှော့ထားသော မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး ဖြည်းဖြည်းစွာ နယ်ပေးပါ။ ၂မိနစ်ခန့်ထားပြီး မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ပွဲပြင်ထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၀ မိနစ်  
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၅ မိနစ်

**လူ ၄ ဦးစား**



## ဆိတ်နို့ချိစ်နှင့် လင်ဂူနီပါစတာ (Goats Cheese Pasta and Linguini)

