ဒိတ်ကူးအိုးချိုအနုပညာ

ရသာထူးခြား ကြက်ဟင်းလျာများ

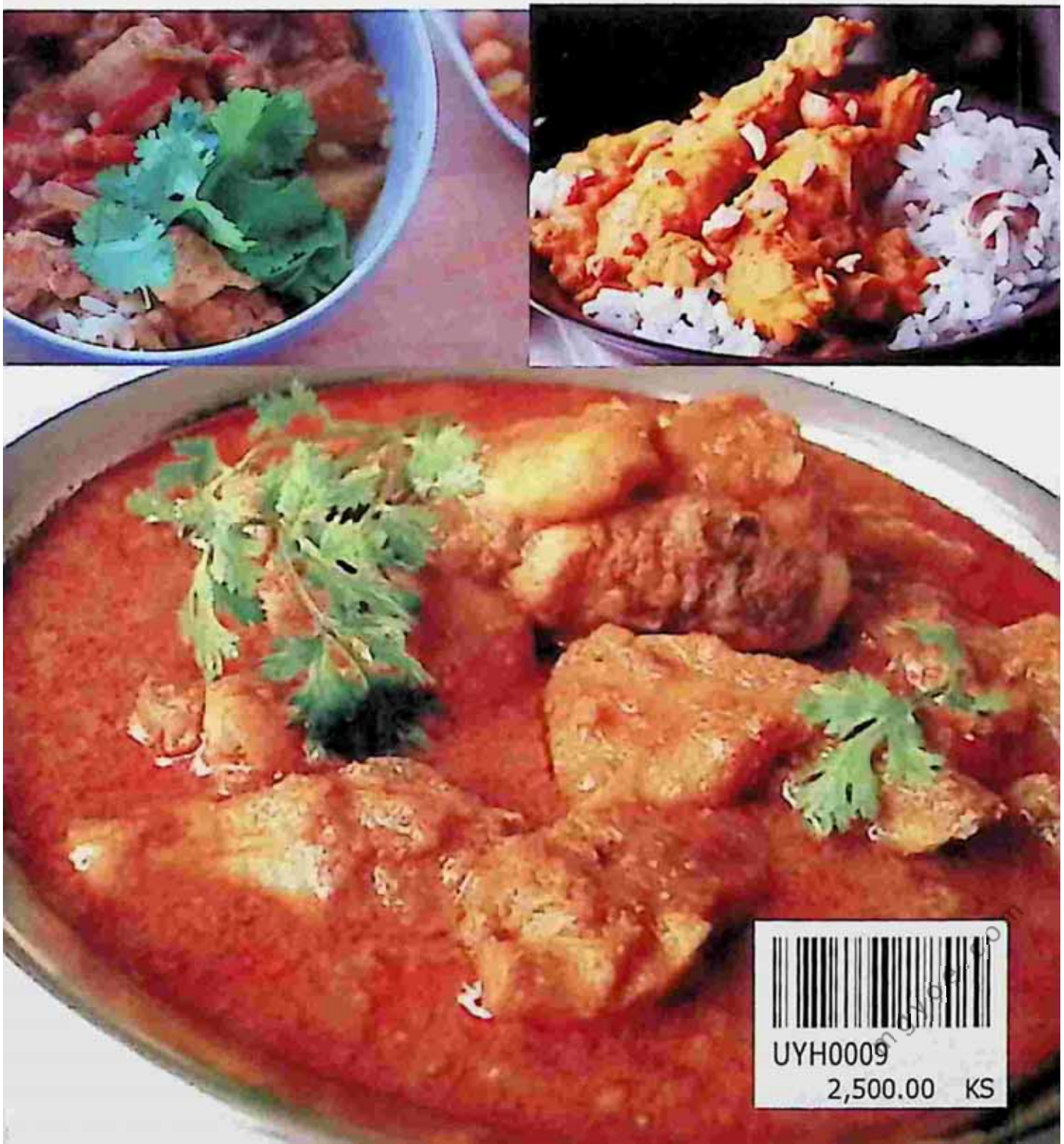
ဓားဖိုမှူးကြီးဦးဟိန်လျံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဓားဖိုမှူးကြီးဦးဃိန်လှ

ရသာထူးခြားကြက်ဟင်းလျာများ



UYH0009
2,500.00 KS

mgyoe.com

ရသာထူးခြားကြက်ဟင်းလျှာများ
စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လတ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

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

၆၄၁.၅

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လတ်
ရသာထူးခြား ကြက်ဟင်းလျှာများ
/ စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လတ်၊ -ရန်ကုန်၊
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၂၊ စာမျက်နှာ ၁၃၆ မျက်နှာ၊
၁၄.၅ စင်တီ× ၂၂ စင်တီ
(၁) ရသာထူးခြား ကြက်ဟင်းလျှာများ

၂၀၁၂ ပေဖော်ဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၂၅၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

အသုပ်စုံများ၊စွပ်ပြုတ်များနှင့်ပွဲဦးထွက်ဟင်းလျာများ ၁၁
Salad, Soup and Starters

၁။ အရသာထူးကြက်သားသုပ် ၁၂
(Spicy Chicken Salad)

၂။ ကြက်သားနှင့်အသီးရွက်စုံသုပ် ၁၄
(Easy Chicken Vegetables Salad)

၃။ မော်ရိုကန်ကြက်သားသုပ် ၁၆
(Morrocan Chicken Salad)

၄။ ကြက်ကင်နှင့်ချိုချဉ်ဆော့စ်အသုပ် ၁၈
(Smoked Chicken Salad with Sweet and Sour Dressing)

၅။ ကြက်သားနှင့်ပြောင်းဖူးစွပ်ပြုတ် ၂၀
(Chicken and Corn Soup)

၆။ အသားလုံးကြက်စွပ်ပြုတ် ၂၂
(Chicken Soup with Dumpling)

၇။ ကြက်သားကြာဇံချဉ်ဟင်းချို ၂၅
(Chicken Loksa)

၈။ အရသာရှိ အနံ့မွှေးကြိုင်သောကြက်တောင်ပံကင် ၂၈
(Herb marinated Chicken Wing)

၉။ ကြက်သားနှင့်ပန်းဂရတ်ပွအသုပ် ၃၀
(Warm Chicken Capsicum Salad)

၁၀။ ကြက်သားဆလတ်ရွက်ထုပ် ၃၂
(Chicken San Choy Bow)

၁၁။ ဘရန်ဒီနှင့်ကြက်အသည်းနှစ်စိမ် ၃၄
(Chicken Liver and Brandy Pate)

၁၂။ မှိုနှင့်ကြက်သားပေါင်း ၃၇
(Chicken and Mushroom Terrine)

mgyoe.com

mgyoe.com

မိသားစုအကြိုက်ဟင်းလျာများ ၄၀
Family Favourites

၁။ ကြက်သားဌာပနာမုန့် ၄၁
(Deep-dish Chicken Pie)

၂။ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်ကြက်ကင် ၄၃
(Roast Chicken with Bacon and Bread Sauce)

၃။ ပြင်သစ်စတိုင်လ်ကြက်သားဟင်းလျာ ၄၆
(Coq au Vin)

၄။ ကြက်သားနှင့်အယ်လ်မွန်စေ့ဟင်းလျာ ၄၈
(Almond crusted Chicken)

၅။ ပါလ်မီဂျီယာနာကြက်သားနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ၅၁
(Chicken Parmigiana with Tomato Sauce)

၆။ စပိန်စတိုင်လ်ကြက်သားဟင်း ၅၃
(Spinach-style Chicken Casserole)

၇။ ကြက်သားအချဉ်အစိမ့်ကြော် ၅၅
(Chicken Strogonalf)

၈။ ကြက်သားဒိန်ချဉ်နှပ် ၅၇
(Curried Youghurt Chicken)

၉။ ကြက်ဝက်နှစ်မျိုးစပ်အသီးအရွက်ကြော် ၅၉
(Chicken Chop Suey)

၁၀။ ကြက်သားနှင့် ဂေါ်ဖီရွက်ပေါင်းထုပ် ၆၂
(Cabbage role filled with chicken)

၁၁။ ကာရစ်ဘီယန်ကြက်သားဟင်းလျာ ၆၅
(Caribbean Chicken Casserole)

၁၂။ ရနံ့သင်းမွှေးပျံ့သောကြက်ကင် ၆၇
(Roast Chicken with Parsley Stuffing)

mgyoe.com

mgyoe.com

လွယ်ကူလျှင်မြန်အရသာရှိသောကြက်သားဟင်းလျှာများ ၆၉
Quick, Smart Solutions

၁။ ကြက်သားပီဇာ ၇၂
(Chicken Pita Pizzas)

၂။ ကြက်သားကင်နှင့်အရသာရှိသောဆော့စ် ၇၄
(Grilled Chicken Pizzaiola)

၃။ အရှေ့တိုင်းစတိုင်လ်ကြက်သားခါးပတ် ၇၆
(Oriental Chicken Kebabs)

၄။ ကြက်သား၊ နံနံပင်နှင့် လီမွန်ဆော့စ် ၇၉
(Chicken with Lemon and Corriander)

၅။ ကြက်သားနှင့်ငရုတ်သီးအစပ်ပါစတာ ၈၁
(Chicken Chilli Pasta)

၆။ တာကိုဆော့စ်နှင့် နှပ်သောကြက်သားဟင်းလျှာ ၈၃
(Marinated Taco Chicken)

၇။ ကြက်သားချိုချဉ် ၈၆
(Chilli Tomato Chicken)

၈။ တက်စ်ကန်ကြက်သားဟင်းလျှာ ၈၈
(Tuscan Chicken)

၉။ ကြက်သားနှင့် နာနတ်သီးကြော် ၉၀
(Stir-fried Chicken with Pineapple)

၁၀။ ကြက်သားဂေါ်ဖီပန်းပွင့်အစိမ်းနှင့် ချိစ်မုန့် ၉၂
(Chicken Broccoli Au Gratin)

၁၁။ အီတလီစတိုင်လ်ကြက်သားဟင်းလျှာ ၉၄
(Italian-Style Chicken)

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြက်အကင်ဟင်းလျာများ ၉၄
Sizzling Barbecues

၁။ အနီရောင်ဘယ်ရီသီးဆော့စ်နှင့် ကြက်တောင်ပံ ၉၅
(Cranberry Wings)
၂။ တာရီယာကီကြက်ခါးပတ် ၉၇
(Teriyaki Kebabs)
၃။ သံပုရာကြက်ကင်မွှေး ၉၉
(Tarragon Lemon Chicken)
၄။ ကြက်တောင်ပံကင် ၁၀၁
(Marinated Wings)
၅။ ကြက်ဘာဘီကျူးဘာဂါ ၁၀၂
(Barbecued Chicken Burgers)
၆။ ကြက်နုနုကင်နှင့် သံပုရာနှမ်းဆော့စ် ၁၀၄
(Spatchcocks with Lemon Sesame and Coriander)
၇။ ကြက်သားမဆလာ ၁၀၇
(Devilled Chicken)
၈။ အရှေ့တိုင်းစတိုင်လ်ကြက်ကင် ၁၀၉
(Oriantal Chicken Maryland)
၉။ ကြက်သားဘာဘီကျူးဆာတေး ၁၁၁
(Barbecued Satay Chicken)
၁၀။ ကြက်ရင်ပုံဘာဘီကျူးနှင့် သံပုရာဂျင်းထောပတ် ၁၁၃
(Barbecued Chicken Breast with Lime-ginger Butter)
၁၁။ မုန်ညှင်းပျားရည်ကြက်ပေါင်းထုပ် ၁၁၅
(Chicken Parcles with Honey Mustard Glaze)

mgyoe.com

mgyoe.com

အထူးဟင်းလျှာများ ၁၁၆
Special Events

၁။ သံလွင်သီး၊ တရုတ်ဆီးသီးကြက်ပေါင်း ၁၁၇
(Chicken with olives,Apricots and figs)

၂။ အင်ဒိုနီးရှားကြက်သားကြော် ၁၂၀
(Indonesia Chicken)

၃။ ကြက်သားနှင့်ဘရီးချိစ် ၁၂၂
(Chicken with Brie Cheese)

၄။ တန်ဒူရီစတိုင်လ် ကြက်သား ၁၂၄
(Tanduori Style Chicken)

၅။ ကြက်ကင်နှင့်ပန်းသီးအရက် ၁၂၆
(Roast Chicken in Cider)

၆။ ကြက်သားနှင့် သီဟိုဠ်ဗာဒံစေ့ဟင်း ၁၂၈
(Chicken Curry with Cashew and Almonds)

၇။ ကြက်သားနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းပါစတာ ၁၃၀
(Chicken and Broccoli Gougere)

၈။ ကြက်အကင်ငယ်ရနံ့မွှေးကင် ၁၃၂
(Roast Special Spatchcock)

၉။ စပိန်စတိုင်လ်ကြက်သားထမင်းပေါင်း ၁၃၄
(Spanish Pella)

mgyoe.com

mgyoe.com

ခွက်အတိုင်းအတာများ

၁။	ဗာဒံစေ့	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
၂။	ပေါင်မုန့်ခြောက်	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
၃။	ခြစ်ထားသည့်ပါမီဆန်ချိစ်	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
၄။	အုန်းသီးခြောက်	၁ခွက်	=	၉၀ ဂရမ်
၅။	ပြောင်းမှုန့်	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
၆။	အကြော်မှုန့်	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
၇။	ဂျုံမှုန့်	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
၈။	စပျစ်သီးခြောက်	၁ခွက်	=	၂၀၀ ဂရမ်
၉။	ဆန်	၁ခွက်	=	၁၅၅ ဂရမ်
၁၀။	နှမ်း	၁ခွက်	=	၁၆၀ ဂရမ်
၁၁။	အစေ့လွတ်စပျစ်သီးခြောက်	၁ခွက်	=	၁၇၀ ဂရမ်
၁၂။	သစ်ကြားသီးနုပ်နုပ်စင်း	၁ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်

mgyoe.com

အသုပ်စုံများ၊စွပ်ပြုတ်များနှင့်ပွဲဦးထွက်ဟင်းလျာများ

Salad, Soup and Starters

mgyoe.com

1 အရသာထူးကြက်သားသုပ်

Spicy Chicken Salad

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်ရင်အုံသား		၆ ခု
၂	◆ သံလွင်ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၃	◆ ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလိုးထားရန်	၁ လုံး
၄	◆ ကြက်သွန်ဖြူ	ခါးပြားရိုက်ထားရန်	၂ မှာ
၅	◆ နံနံစေ့အမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၆	◆ ဟင်းချက်မှုန့် curry powder	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၇	◆ မရိုးနိစ် mayonnaise		½ ခွက်
၈	◆ ဒိန်ချဉ်		½ ခွက်
၉	◆ စပျစ်သီးခြောက်		¼ ခွက်
၁၀	◆ ပြင်သစ်ဆောစ်အနှစ် French Dressing	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးတွင် ရေထည့်ပြီးကြက်ရင်အုံသားများ နှုးအောင်ပြုတ်ပါ။ ကြက်ပြုတ်ချိန်တွင် ဒယ်အိုးကို အဖုံးဖုံးပါ။ ကြက်သားနှုးလျှင် အအေးခံထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးအသေးတွင် ဆီကိုအပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုကြော်ပါ။ ကြက်သွန်များပျော့လာလျှင် ဟင်းချက်မှုန့်

mgyoe.com

mgyoe.com

နှင့် နံနံအစေ့မှုန့် ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ၁ မိနစ်မှ ၂ မိနစ်အထိ မီးပျော့ပျော့ဖြင့်မွှေပြီးကြော်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အေးအောင် ထားပါ။ ၎င်းကြက်သွန်နီဆီသတ်ထားသည်ကို မရိုးနိစ်၊ ဒိန်ချဉ်၊ စပျစ် သီးခြောက်နှင့် ပြင်သစ်ဆော့စ်တို့ဖြင့် ရောမွှေပေးပါ။

၃။ ကြက်သားအသားနွင်ပါ။ ရောမွှေထားသော ဆော့စ်အရည်နှင့် နယ်ပါ။ အရသာထူးသောကြက်သားသုပ်ကို ထမင်းနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၆ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

2 ကြက်သားနှင့်အသီးအရွက်စုံသုပ်

Easy Chicken Vegetable Salad

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်သား (အရိုးနှင့်အရေထုတ်ပြီး)	ကင်ထားရန်	၁.၂ ကီလို
၂	◆ မုန်လာဥနီ	အခွံခြစ်ထားရန်	၁ လုံး
၃	◆ ရွှေပဲသီး	အကြောသင်ထားရန်	၂၅၀ ဂရမ်
၄	◆ ပြောင်းဖူး Baby corn	ရေဆေးထားရန်	၄၀၀ ဂရမ်
၅	◆ ပန်းငရုတ်ပွအနီ	အနေတော် လှီးဖြတ်ထားရန်	၁ တောင့်

ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

၁	◆ ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၃ ပင်
၂	◆ ဝိုင်ဖြူဗီနီဂါ		၁/၄ ခွက်
၃	◆ ကြက်သွန်ဖြူ	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ မှာ
၄	◆ ချင်း(အချောင်းရှည် မျှင်မျှင်လှီးထားရန်)	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၅	◆ မုန်ညင်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၆	◆ ဆီ		၂/၃ ခွက်
၇	◆ ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၈	◆ နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
၉	◆ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်

mgyoe.com

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို တစ်ခါစားအနေတော်နှင့်ပါ။ ပန်းကန်လုံးအကြီး တစ်လုံးတွင်ထည့်ပါ။ မုန်လာဥနီကို ရေဆူဆူတွင် ၃ မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ပြီး ရေအေးတစ်ထပ်ဆေးပါ။ မုန်လာဥနီကို ပါးပါးလှီးပြီးလိုးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားပန်းကန်လုံးထဲတွင် ထည့်ပါ။

၂။ ရှေပဲသီးနှင့် ပြောင်းဖူးကို စက္ကန့် ၃၀ ခန့်ရေနွေး ဖျောပါ။ ပြောင်းဖူးကို အရည်လိုက်ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားပန်းကန်၌ ပန်းဂရုတ်ပွနှင့် အတူပေါင်းထည့်ပါ။

၃။ ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန် ပါဝင်သောအမည်များအားလုံးကို ပန်းကန်အသေးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေထည့်ပါ။ ဂရုတ်ကောင်းမှုနှင့် အနည်းငယ်ဖြူးပါ။ အသုပ်သုပ်မည့် ကြက်သားပန်းကန်တွင် ဆော့စ်အရည်ဆမ်းပါ။ ဖွဖွနယ်ပါ။

၄။ အခန်းအပူချိန် မိနစ် ၃၀ ခန့်နှပ်ထားပြီးမှ သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၅ မိနစ်
နှပ်ချိန်	-	၃၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	၄ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

3 မော်ရိုကန်ကြက်သားသုပ်

Moroccan Chicken Salad

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်သား	အသင့်ပြုတ်ထားရန်	၁ ကီလို
၂	◆ လိမ္မော်သီး		၃ လုံး
၃	◆ စွံ့ပလွံ့သီး	ထက်ခြမ်းခြမ်းထားရန်	၁၂ လုံး
၄	◆ မုန်လာဥအသေး	ပါးပါးအကွင်းလိုက်	
	လီးထားရန်		၆ လုံး
၅	◆ အယ်လ်မွန်စေ့		½ ခွက်
၆	◆ သံပုရာရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၇	◆ သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၈	◆ သစ်ကြံပိုးအမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	½ ဇွန်း
၉	◆ မဆလာ		
	garam masala	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	½ ဇွန်း
၁၀	◆ ရေတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို အသားနွှဲပါ။ လိမ္မော်သီးကို အခွံခွာပြီး အစေ့များ ထုတ်ပစ်ပါ။ အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးပါ။

၂။ ကြက်သား၊ လိမ္မော်သီး၊ စွံ့ပလွံ့သီး၊ မုန်လာဥနှင့် အယ်လ်မွန်စေ့များကို ရောထည့်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

၃။ သံပုရာရည်၊ ဆီ၊ သစ်ကြံပိုးအမှုန့်၊ မဆလာ၊ ငရုတ်ကောင်း တို့ကို ပန်းကန်အသေးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေထားပါ။ ၎င်း အရည်ကို ကြက်သားထည့်ထားသော ပန်းကန်၌ လောင်း ထည့်ပါ။ သမအောင်နယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်း သုံး ဆောင်ပါ။

* ဟင်းလျှာအမယ်များကို နာရီလက်တံပုံအတိုင်းထိုးပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

4 ကြက်ကင်နှင့်ချိုချဉ်စောစ်အသုပ်

Smoked Chicken Salad with Sweet and Sour Dressing

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁ ◆ မတ်ပဲပင်ပေါက်နှင့်ပဲတီစိမ်းပင်ပေါက်	နှစ်မျိုးပေါင်း	၁၅၀ ဂရမ်
၂ ◆ မုန်လာဥနီ	မီးခြစ်ဆံချောင်းရှည်ပုံစံ လိုးထားရန်	၁ လုံး
၃ ◆ မို	စက္ကန့် ၃၀ ရေနွေးစိမ်ထားရန်	၁၅၀ ဂရမ်
၄ ◆ ရှေပဲသီး	စက္ကန့် ၃၀ ရေနွေးစိမ်ထားရန်	၁၅၀ ဂရမ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရသာထူးခြားကြက်ဟင်းလျှာများ		၃၃
၅ ◆ သီဟိုဠ်စေ့		½ ခွက်
၆ ◆ ကြက်ကင်	အရေခွံဖယ်ပြီး အတုံးတုံးထားရန်	၁ ကီလို

ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

၁ ◆ သံလွင်ဆီ		½ ခွက်
၂ ◆ ဝိနီဂါဝိုင်ပြူ	စားပွဲတင်ငွန်း	၂ ငွန်း
၃ ◆ အသင့်ပြင်ထားသော ချိုချဉ်ဆော့စ်	စားပွဲတင်ငွန်း	၂ ငွန်း

(Tabasco ဆော့စ်အရက် အနည်းငယ်ဆမ်းပါ။)

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ရေနွေးဖျော်ပြီး ပဲပင်ပေါက်များကို ဖြန့်ခင်း၍ထည့်ပါ။ ကျန်ရှိသောပစ္စည်းများအားလုံးကို အပေါ်မှ တစ်ကန့်စီထား၍ ထည့်ပါ။

၂။ ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများအားလုံးကို အလုံပိတ်အဖုံးပါသော ဆလင်ဒါပုံဘူးအရှည်တစ်ဘူးတွင် ထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်၍ လှုပ်ခါပေးပါ။

၃။ ဆော့စ်အရည်ကို သုံးဆောင်မည့်အချိန်တွင် ကြက်သားနှင့် အသီးအရွက် ထည့်ထားသောပန်းကန်၌ လောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄-၆ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

5 ကြက်သားနှင့်ပြောင်းဖူးစွပ်ပြုတ်
Chicken and Corn Soup

ကြက်ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ရန်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်ရိုး၊ အသားနှင့် ကြက်အသည်းအမြစ်		၁ ကီလို မှ ၂ ကီလို
၂	◆ ရေ	အသားပြုတ်ရန်	
၃	◆ ကြက်သွန်နီ	လေးစိတ် စိတ်ထားရန်	၂ လုံး
၄	◆ မုန်လာဥနီ	အနေတော်တုံးထားရန်	၂ လုံး
၅	◆ တရုတ်နံနံချောင်း	အနေတော်လိုးထားရန်	၂ ချောင်း
၆	◆ ငရုတ်ကောင်းစေ့	အစေ့ကွဲရုံကြိတ်ထားရန်	၆ စေ့
၇	◆ စွပ်ချက်ရန်အထုပ် bouquet gami		၁ ထုပ်

စွပ်ပြုလုပ်ရန်

၁	◆ ကြက်ပြုတ်ရည်		၃ ခွက်
၂	◆ ကြက်သား	အသားနွှဲထားရန်	၂ ခွက်
၃	◆ ပြောင်းဖူးကရင်မ်	စည်သွပ်ဘူး ၁ ဘူး	၄၄၀ ဂရမ်
၄	◆ ပြောင်းဖူးကော်မှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၅	◆ ရေ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၆	◆ ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလိုးထားရန်	၆ ပင်
၇	◆ ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၈	◆ နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ကြက်ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ရန် ကြက်သားနှင့် ရေအလုံအလောက်ကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ အပေါ်သို့ တက်လာသော အမြှုပ်ဖတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

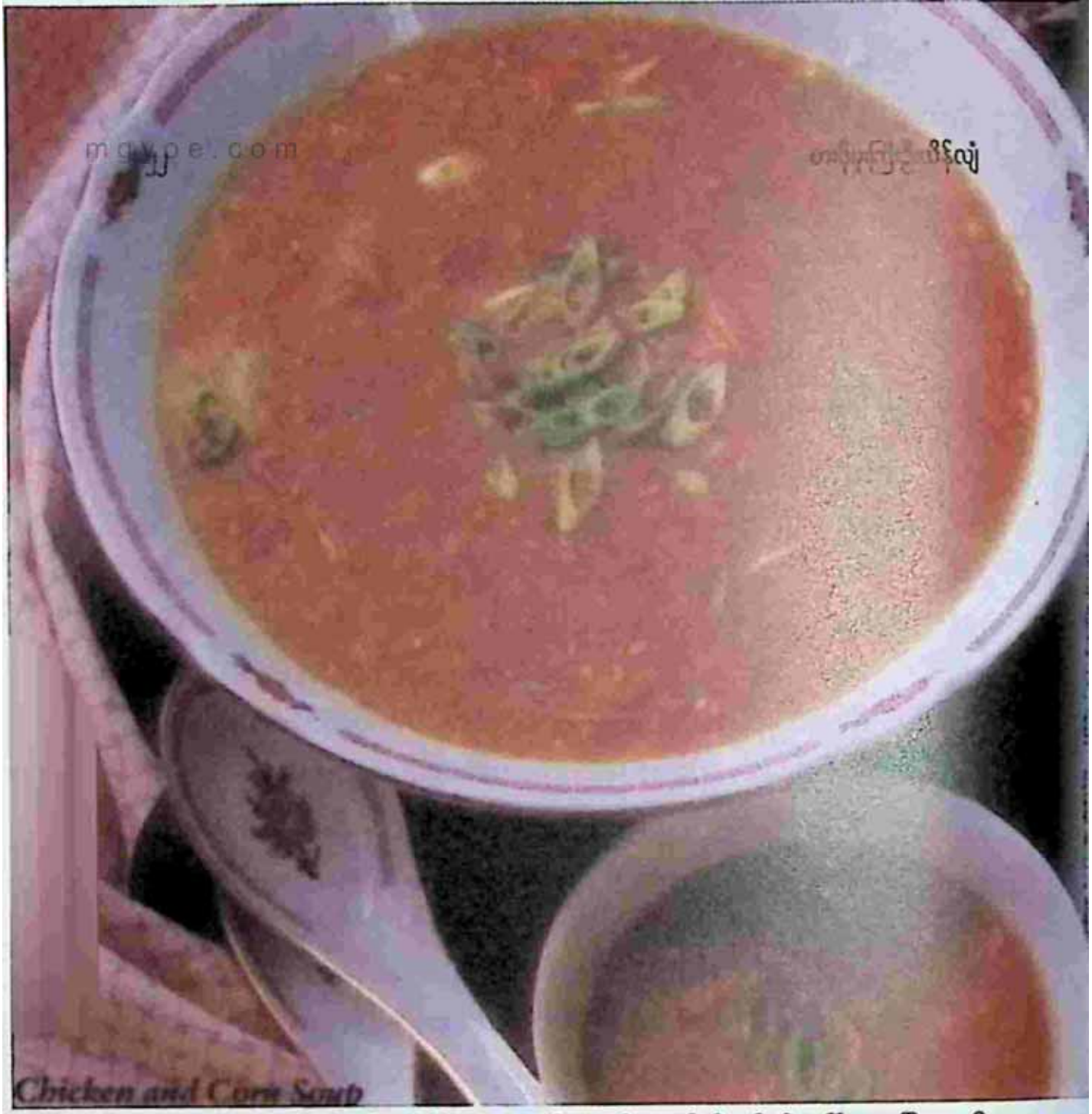
၂။ အသင့်လိုးဖြတ်ထားသော အသီးအရွက်များကို ဂျုတ်ကောင်း၊ စွပ်ချက်သည့် အထုတ်များနှင့်အတူ အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ မီးအပူရှိန်လျှော့ချပြီး ပွက်ရုံသာတည်ပါ။ အဖုံးလုပ်ထားပါ။ ၁ နာရီမှ ၁ နာရီခွဲခန့်ကြာအောင်တည်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။

၃။ ပြီးလျှင်အထဲရှိ အရိုး၊ အသားများနှင့် အသီးအရွက်များကို ဆယ်ထုတ်ပါ။ ပန်းကန်လုံးအကြီးတစ်လုံးကို အောက်မှခံပြီး မီးဖိုချောင်သုံးဇကာတစ်ခုခံ၍ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို အပေါ်မှ လောင်းချပါ။ ထို့နောက် ဝေ့နေသောဆီများခပ်ယူပါ။ ပလတ်စတစ်စဖြင့် လုံးအောင်ပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တစ်ညသိပ်ပါ။

၄။ စွပ်ပြုတ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် တစ်ညသိပ်ထားသော ကြက်ပြုတ်ရည်ကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆူအောင်ပြန်တည်ပါ။ နွင်ထားသော အသားများနှင့် ပြောင်းဖူးကရင်မ်ထည့်ပါ။ ပြောင်းဖူးကော်မှုန့်ကို ရေနှင့် ရောမွှေထားပါ။ ပြီးလျှင် စွပ်အိုးထဲသို့ ထည့်မွှေပါ။ ၃ မိနစ်ခန့်ထည့်ထားပြီး မွှေပေးပါ။ ပဲငံပြာရည်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်မွှေပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com



၅။ ၂ မိနစ်ခန့် ပွက်နေအောင်ဆက်တည်ပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ ချပြီးလျှင် နှမ်းဆီထည့်မွှေပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ်ဖြူး ၍ အလှဆင်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၁/၂ နာရီနှင့် တစ်ညသိပ်ချိန်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၂ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၆ ဦးစာ

mgyoe.com

6 အသားလုံးကြက်စွပ်ပြုတ်

Chicken Soup with Dumplings

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်ရင်အုံသား		၁ ခု
၂	◆ ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	½ ခွက်
၃	◆ ကြက်ဥ		၂ လုံး
၄	◆ ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလှီးထားရန်	½ ခွက်
၅	◆ မုန်လာဥနီ	အတုံးသေးသေးတုံးထားရန်	½ ခွက်
၆	◆ ပေါင်မုန့်အမှုန့်		၂ ခွက်
၇	◆ တရုတ်နံနံပင်	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
၈	◆ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
၉	◆ စမုန်ဖြူ	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
၁၀	◆ ကြက်သားပြုတ်ရည်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၃ ခွက်
၁၁	◆ ပါးပါးလှီးထားသောတရုတ်နံနံပင်	အပိုအသုံးပြုရန်	

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို အတုံးသေးသေးလှီးပါ။ ကြက်ဥများကို မွှေစက် (Blender) တွင် ထည့်မွှေပါ။ ပျစ်လာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်နီနှင့် မုန်လာဥနီတို့ကို တစ်လှည့်စီထည့်ကြိတ်ပါ။ အားလုံးညက်လောက်ပြီဆိုပါက ကြက်သားလှီးထားသည်ကို ရောထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ပြောင်းထည့်ထားပါ။

၂။ ပေါင်မုန့်အမှုန့်၊ တရုတ်နံနံ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် စမုန်ဖြူ တို့ကို ကြိတ်ထားသော ကြက်သားနှင့် သမအောင်ရောနယ်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

လက်ကို ရေဆွတ်ပြီး အသားလုံးများ လုံးပါ။ လုံးပြီးသား အသားလုံးများကို ဆီအနည်းငယ်သုတ်ထားသော လင်ပန်း တစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။

၃။ ကြက်သားပြုတ်ရည်ကို မီးဖိုပေါ်တွင် ဆူအောင်တည်ထား ပါ။ အသားလုံးများကို စွပ်အိုးထဲထည့်ပါ။ အသားလုံးများ အရည်မျက်နှာပြင်၌ ပေါလောပေါ်လာသည်အထိ တည်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးလျှော့ပြီး ပွက်ရုံသာတည်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် အဖုံး ဖုံးထားပါ။ အဆင့်အားလုံးပြီးပါက ကြက်စွပ်ရည်နှင့် အသား လုံးများကို ပန်းကန်လုံးများတွင်အညီအမျှ ခွဲဝေထည့်ပြီး တရုတ်နံနံအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၆ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

7 ကြက်သားကြာဇံချဉ်စပ်ဟင်းချို

Chicken Laksa

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁ ◆ ကြက်သားပြုတ်ရည်		၄ ခွက်
၂ ◆ ကြက်ရင်အုံသား	သေးသေးမျှင်လိုးထားရန်	၂ ခု
၃ ◆ ပဲပင်ပေါက်		၁၂၅ ဂရမ်
၄ ◆ ဆန်ကြာဇံ		၂၅၀ ဂရမ်
၅ ◆ ဆီ	စားပွဲတင်ငွန်း	၂ ငွန်း
၆ ◆ ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလိုးထားရန်	၁ လုံး
၇ ◆ ကြက်သွန်ဖြူ	ခါးပြားရိုက်ထားရန်	၁ မှာ

mgyoe.com

mgyoe.com

၈ ◆ ငရုတ်သီးစိမ်း	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ တောင့်
၉ ◆ နနွင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၁၀◆ နံနံစေ့အမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၁၁◆ နိုစိမ်း		၂ ခွက်
၁၂◆ အုန်းနို့		၁ ခွက်
၁၃◆ ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ ပင်

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ကြက်သားပြုတ်ရည်ကို အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီးဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလျှင် အပူလျှော့ပါ။ အသင့်လှီးထားသောကြက်သား ထည့်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် အအေးခံပါ။

၂။ ကြက်သားဖတ်များ ဆယ်ထုတ်ပါ။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို သူ့အတိုင်းထားပါ။

၃။ ပဲပင်ပေါက်များကို စက္ကန့် ၃၀ ခန့်ရေနွေးဖျောပါ။ တစ်ဖန်ရေအေးတွင် ပြန်စိမ်ပြီးမှ ရေစစ်ထားပါ။

၄။ ကြာဇံများကို ဇလုံတစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး ရေနွေးပူပူ လောင်းထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင်ရေစစ်ထားပါ။

၅။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီကို အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ နနွင်းနှင့် နံနံစေ့အမှုန့်များ ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့်ကြာအောင် မွှေပေးပါ။

၆။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလောင်းထည့်ပါ။ ဆူအောင်ပြန်တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် မီးလျှော့ပြီး နို့စိမ်းနှင့် အုန်းနို့ကို ထည့်ပါ။ အဖုံးမဖုံးဘဲ ပွက်ရုံသာ ၁၅ မိနစ်ခန့်တည်ထားပါ။ မကြာမကြာ မွှေပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဂ။ စွပ်သောက်ရန် ပန်းကန်လုံး ၄ လုံးတွင် ကြာဇံကို အညီအမျှ ခွဲထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ပဲပင်ပေါက်နှင့် ကြက်သားများ ထည့်ပါ။စွပ်အရည်လောင်းထည့်ပါ။ နှစ်သက်ရာ အပေါ့အငန်၊ သံပုရာရည် စသည်တို့ကို ဖြည့်စွက်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

8 အရသာရှိရန့်မွေးကြိုင်သောကြက်တောင်ပံကင်

Herb-marinated Chicken Wings

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်တောင်ပံ	၁ ကီလို

အသားနှစ်ရန်

၁	◆ သံပုရာခွံအမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၂ ငွန်း
၂	◆ သံပုရာရည်	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
၃	◆ သံလွင်ဆီ		၁/၃ ခွက်

mgyoe.com

mgyoe.com

၄ ◆ ဝိုင်ဖြူ	စားပွဲတင်ငွေး	၂ ငွေး
၅ ◆ ဝိုင်ဖြူဗီနီဂါ	စားပွဲတင်ငွေး	၂ ငွေး
၆ ◆ ကြက်သွန်ဖြူ	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၃ ဖွာ
၇ ◆ တရုတ်နံနံ(ပါးပါးလိုးထားရန်)	စားပွဲတင်ငွေး	၁ ငွေး
၈ ◆ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ တောင်ပံများကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် တောင်ပံ၏ အရိုး ဆက်နေရာမှ ဓားဖြင့် ခုတ်ဖြတ်၍ ၂ ခုရအောင်လုပ်ပါ။

၂။ အရိုးဆက်နေရာမှ ကိုင်ပြီး အသားကို ဓားဖြင့်လှန်သိမ်းပြီး အခြားတစ်ဖက်၌ စုစည်းလိုက်ပါ။ အရင်းပိုင်းတွင် အရိုး၊ အပေါ်ပိုင်းတွင် အသားတုံးပါရှိသော drumstick ဟုခေါ်သည့် ပုံစံရရှိမည်။

၃။ အသားနှပ်ရန်ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများကို ပန်းကန်လုံးအကြီးတစ်လုံးတွင် ပေါင်းထည့်ထားပါ။ ကြက်တောင်ပံများထည့်ပါ။ သမအောင်နယ်ပြီး အပေါ်မှပလတ်စတစ်အုပ်၍ ရေခဲသေတ္တာတွင် တစ်ညသိပ်ပြီးနှပ်ပါ။

၄။ နှပ်ထားသောအတောင်ပံများကို အသားကင်သည့်မီးဖိုပေါ်တွင် တင်၍ ကင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ oven တွင် အပူချိန် 180° C ထား၍ ၃၀ မိနစ် မှ ၃၅ မိနစ်အထိ ထားလျှင်သော်လည်းကောင်း အဆင်ပြေပါသည်။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၅ မိနစ်
အသားနှပ်ချိန် - တစ်ည
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၂၄ ဦးစာ

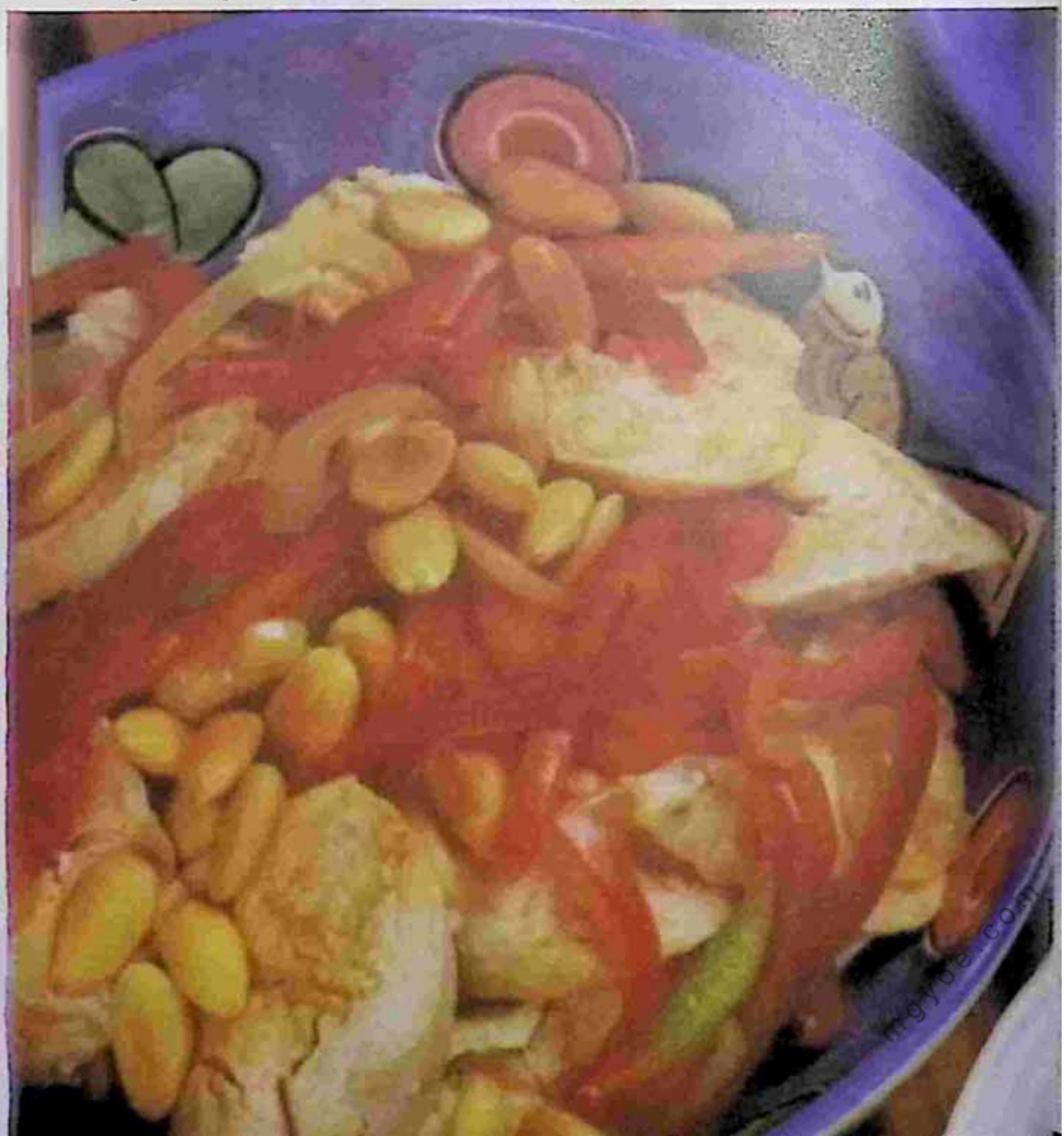
mgyoe.com

9 ကြက်သားနှင့်ပန်းဂျုတ်ပွတ်အသုပ်

Warm Chicken Capsicum Salad

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁ ◆ ကြက်သွန်နီဥသေး
- ၂ ◆ သံလွင်ဆီ
- ပါးပါးလိုးထားရန် စားပွဲတင်ငွေ့
- ၁ လုံး
- ၂ ငွေ့



၃ ◆ ပန်းဂရတ်ပွ	အစေ့ထုတ်ပြီးပါးပါးလိုးထားရန်	၂ တောင့်
၄ ◆ ကြက်သား	ပြုတ်ပြီးအနေတော်လိုးထားရန်	၁ ကီလို
၅ ◆ ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
၆ ◆ တရုတ်မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	½ ငွန်း
၇ ◆ သကြား		အနည်းငယ်
၈ ◆ ဂရတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်
၉ ◆ ဗီနီဂါ	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
၁၀ ◆ အယ်လ်မွန်စေ့လော်		½ ခွက်

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီတစ်ဝက်ကို အပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းဂရတ်ပွလိုးထားသည်ကို ထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် ပန်းဂရတ်ပွများ ပျော့သွားအောင်ကြော်ပါ။

၂။ ကြက်သား၊ ပဲငံပြာရည်၊ တရုတ်မဆလာ၊ သကြားနှင့် ဂရတ်ကောင်းတို့ကို ထည့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့်မွှေပါ။ ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ပြောင်းထည့်ပါ။

၃။ ဗီနီဂါနှင့် ကျန်နေသည့် ဆီတစ်ဝက်ကို ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားသုပ်ပေါ်မှ လောင်းချပါ။ အယ်လ်မွန်စေ့လော်များ အပေါ်မှဖြူးပြီးလျှင် အရသာရှိသော ကြက်သားနှင့် ပန်းဂရတ်ပွအသုပ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၅ မိနစ်
အသားနှပ်ချိန် - တစ်ည
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၂၄ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

10 ကြက်သားဆေလတ်ရွက်ထုပ်
Chicken San Choy Bow

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ကြက်သား	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၅၀၀ ဂရမ်
၂	◆ ကြက်အသားပြား(ham)	ပါးပါးသေးသေးလိုးထားရန်	၁၂၅ ဂရမ်
၃	◆ ကြက်ဥ		၁ လုံး
၄	◆ ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၅	◆ ကော်မှန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၆	◆ ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၇	◆ မျှစ်	ပါးပါးလိုးထားရန်	½ ခွက်

mgyoe.com

mgyoe.com

၈	◆ ကြက်သွန်နီ	နုပ်နုပ်စင်းထားရန်	၁ လုံး
၉	◆ ချင်း(ပါးပါးလှီးထားရန်)	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
၁၀	◆ ဆလတ်ထုပ်	အရွက်များဖြည်ပြီးရေဆေးထားရန်	၁ ထုပ်

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ကြက်သာနုပ်နုပ်စင်းနှင့် ကြက်အသားပြားကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင်ရောထည့်ပါ။ ကြက်ဥ၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ကော်မှုန့်တို့ကို ရောမွှေပြီး အသားများနှင့် တစ်ဖန် သမအောင်နယ်ပါ။

၂။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီကိုအပူပေးပြီး ကြက်သားများ ထည့်ကြော်ပါ။ အညိုရောင်းသမ်းလာအောင် မွှေပြီးကြော်ပေးပါ။ အသားများကြေသွားအောင် ဇွန်းဖြင့်ဖိပြီးမွှေပေးပါ။ မျှစ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ ထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် ဆက်ပြီးကြော်ပါ။

၃။ အားလုံးကျက်လျှင် အသားကြော်ကို ဇွန်းဖြင့်ခပ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ၌ ဖြန့်ပြီးတင်ထားသော ဆလတ်ရွက်များပေါ်တွင် ပုံပြီးတင်ပါ။ အရွက်များကို ခွက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ပြန်ပြီးလိပ်ပါ။ အပေါ်မှ တရုတ်ရိုးရာ ဆီးသီးဆော့စ်ဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၈ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄ ဦးစာ

mgyoe.com

mgyoe.com

11 ဘရန်ဒီနှင့်ကြက်အသည်းနှစ်စိမ်

Chicken Liver and Brandy pâté

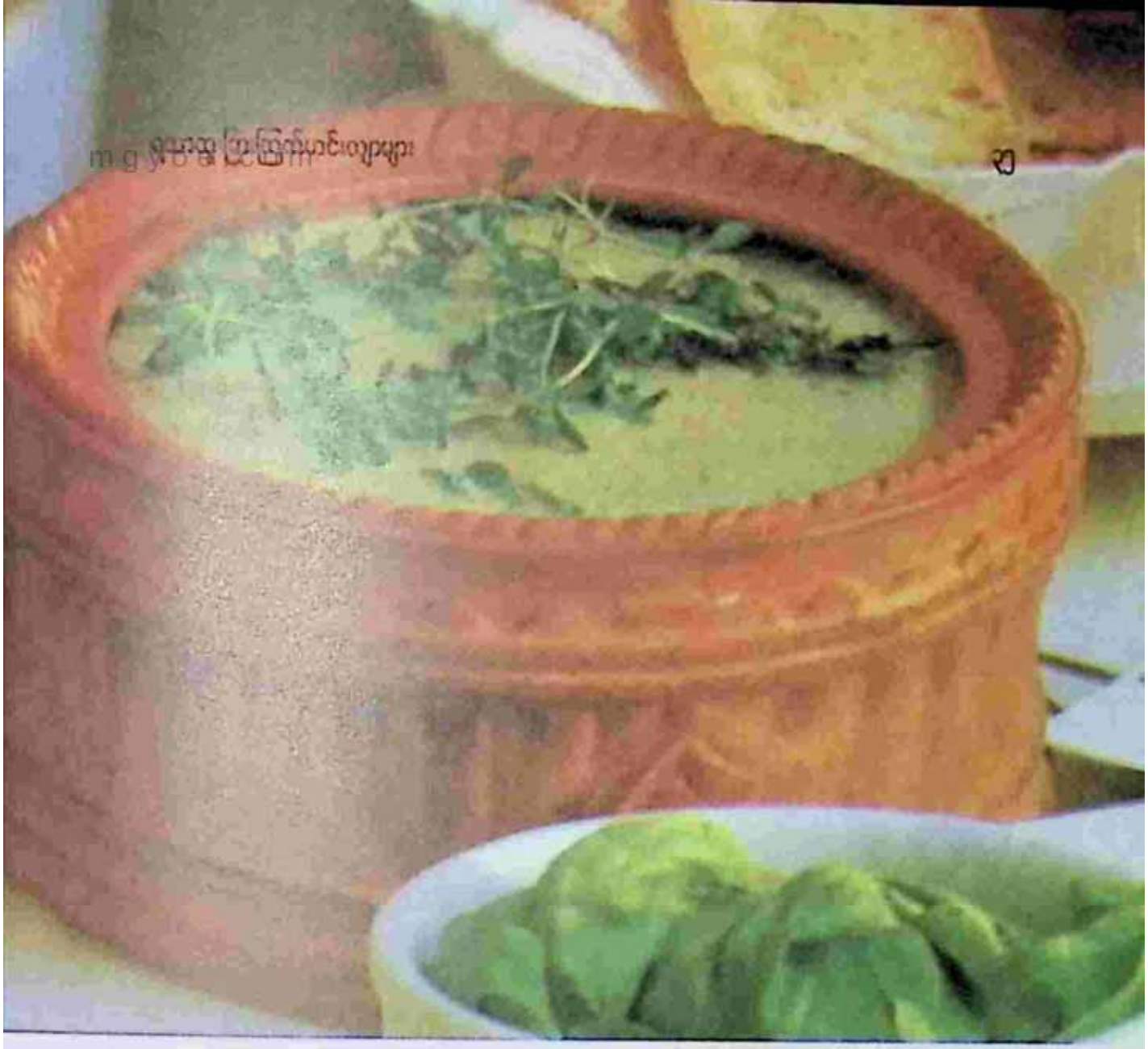
ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ ထောပတ်		၁၂၅ ဂရမ်
၂	◆ ကြက်သွန်နီခြောက်	ပါးပါးလိုးထားရန်	၁ လုံး
၃	◆ ကြက်သွန်ဖြူ	စားပြားရိုက်ထားရန်	၂ မှာ
၄	◆ အသီးအခေါက်မပါသော ဝက်ပေါင်ခြောက်	အနေတော်လိုးထားရန်	၂ လွှာ
၅	◆ ကြက်အသည်း	ရေဆေးပြီးအညစ်အကြေးများ ဖယ်ထားရန်	၂၅၀ ဂရမ်
၆	◆ စမုန်ဖြူ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	½ ဇွန်း
၇	◆ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်
၈	◆ ကရင်မ်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၉	◆ ဘရန်ဒီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၁၀	◆ အပိုအသုံးပြုရန်ထောပတ်	အပူပေးထားရန်	၃၀ ဂရမ်

အပေါ်မှဆမ်းရန်

၁	◆ ထောပတ်	အပူပေးထားရန်	၆၀ ဂရမ်
၂	◆ ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလိုးထားရန်	၂ ပင်

mgyoe.com



မြှုလုပ်ပုံ

၁။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်ကိုအပူပေး၍ အရည်ပျော်ပါစေ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်တို့ကို ၎င်းအိုးထဲထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်များပျော့ပြီး ဝက်ပေါင်ခြောက် ကျက်အောင်ကြော်ပါ။

၂။ ကြက်အသည်းများ ထည့်ပြီးချက်ပါ။ ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ကြာအောင်တည်ထားပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ကျန်ရှိသည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများထည့်ပြီး မွှေပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

၃။ မွှေစက်(Blender) တွင် ၎င်းကြက်အသည်းနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်ဟင်းကို ဇွန်းဖြင့်ခပ်ထည့်ပြီး ညက်နေအောင်မွှေပါ။ မွှေပြီးသော ဟင်းအနှစ်များကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် လောင်းထည့်ပါ။

၄။ အပေါ်မှဆမ်းရန် ထောပတ်ကိုအပူပေးပြီး ဟင်းအနှစ်စိမ်အရည်ပေါ်မှ ဆမ်းပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်များ အပေါ်မှဖြူးပါ။ ကရတ်ကာ (crackers) သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်မီးကင်များနှင့် တွဲ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၁ ၃/၂ ခွက်စာ

mgyoe.com

mgyoe.com

12 မှိုနှင့်ကြက်သားပေါင်း
Chicken and Mushroom Terrine

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁	◆ မှို		၁၂၅ ဂရမ်
၂	◆ ကြက်သား	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၅၀၀ ဂရမ်
၃	◆ ကြက်အသည်း	ရေဆေးပြီးအညစ်အကြေးများ ဖယ်ထုတ်ရန်	၂၅၀ ဂရမ်
၄	◆ အဆီအခေါက်မပါသော ဝက်ပေါင်ခြောက်		၂ ခု
၅	◆ ကြက်ဥ		၂ လုံး
၆	◆ ကရင်မ်		½ ခွက်
၇	◆ ပင်စိမ်း(ပါးပါးလှီးထားရန်)	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
၈	◆ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်
၉	◆ ဝက်ပေါင်ခြောက်အပို		၆ ခု

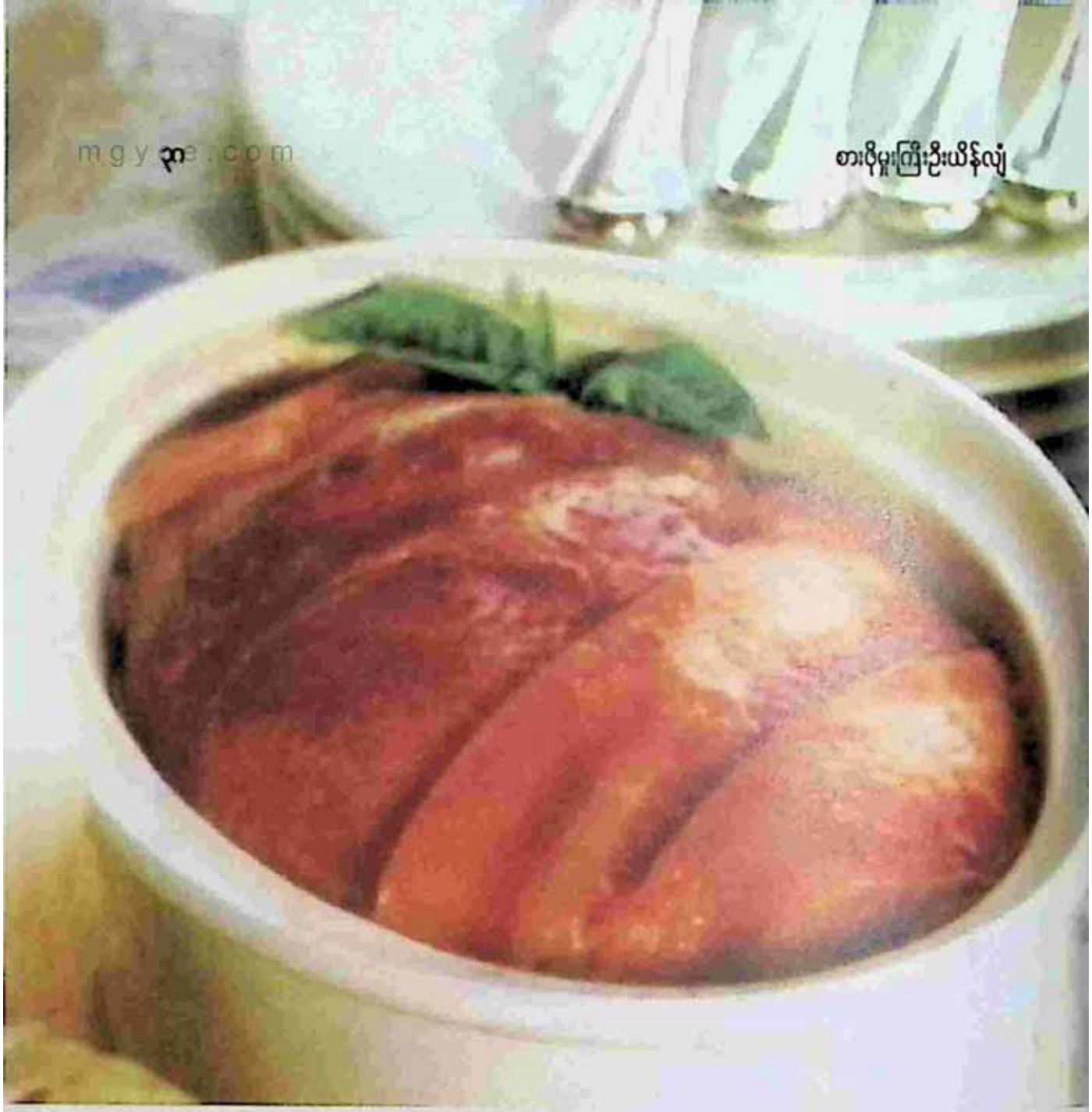
မြှုလုပ်ပုံ

၁။ မှိုကို မွှေစက် (Blender) တွင်ထည့်ပြီး အတန်ငယ် ညက်အောင် မွှေပါ။ ပြီးလျှင်ခပ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။

၂။ ကြက်သား၊ ကြက်သည်းနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်တို့ကို မွှေစက်တွင်ထည့်မွှေပါ။ ကြက်ဥကိုလည်း တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးကျ ဖြင့် သမအောင်ထည့်မွှေပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com



၃။ အသားနှင့် ကြက်ဥများကို မွှေစက်၌မွှေနေချိန်တွင် ကရင်မ်ကို ဖြည်းဖြည်ချင်း ထည့်ပြီးမွှေပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် မွှေထားသည့် အသားအရောကို ပန်းကန်လုံးအကြီးတစ်လုံးတွင် လောင်းထည့်ပါ။ မှို၊ ပင်စိမ်းနှင့် အခြားဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်ပြီး မွှေပါ။

၄။ 13 × 23cm ရှိသံဖြူဘူးတစ်ဘူး၏ ဘေးနံရံတွင် ဝက်ပေါင်ခြောက်တစ်ခုကို ခွေပြီးပတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြိတ်ထားသော အသားအရောကို သံဖြူဘူး၌ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို တစ်လွှာစီထပ်တင်ပြီး အုပ်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

၅။ ပေါင်းအိုးတစ်လုံးတွင်(အပူချိန်180° C ခန့်) ထည့်ပြီး ၁ နာရီ ခန့်ပေါင်းပါ။ ပြီးလျှင် ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ပြီးသိမ်းပါ။ သင်သုံးဆောင်လိုသည့်အခါတွင်မှ ရေခဲသေတ္တာမှ ထုတ်ပြီး ပေါင်းအိုး၌ အပူပေး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁ နာရီ
သုံးဆောင်ရန် - ဟင်းတစ်ပွဲစာ

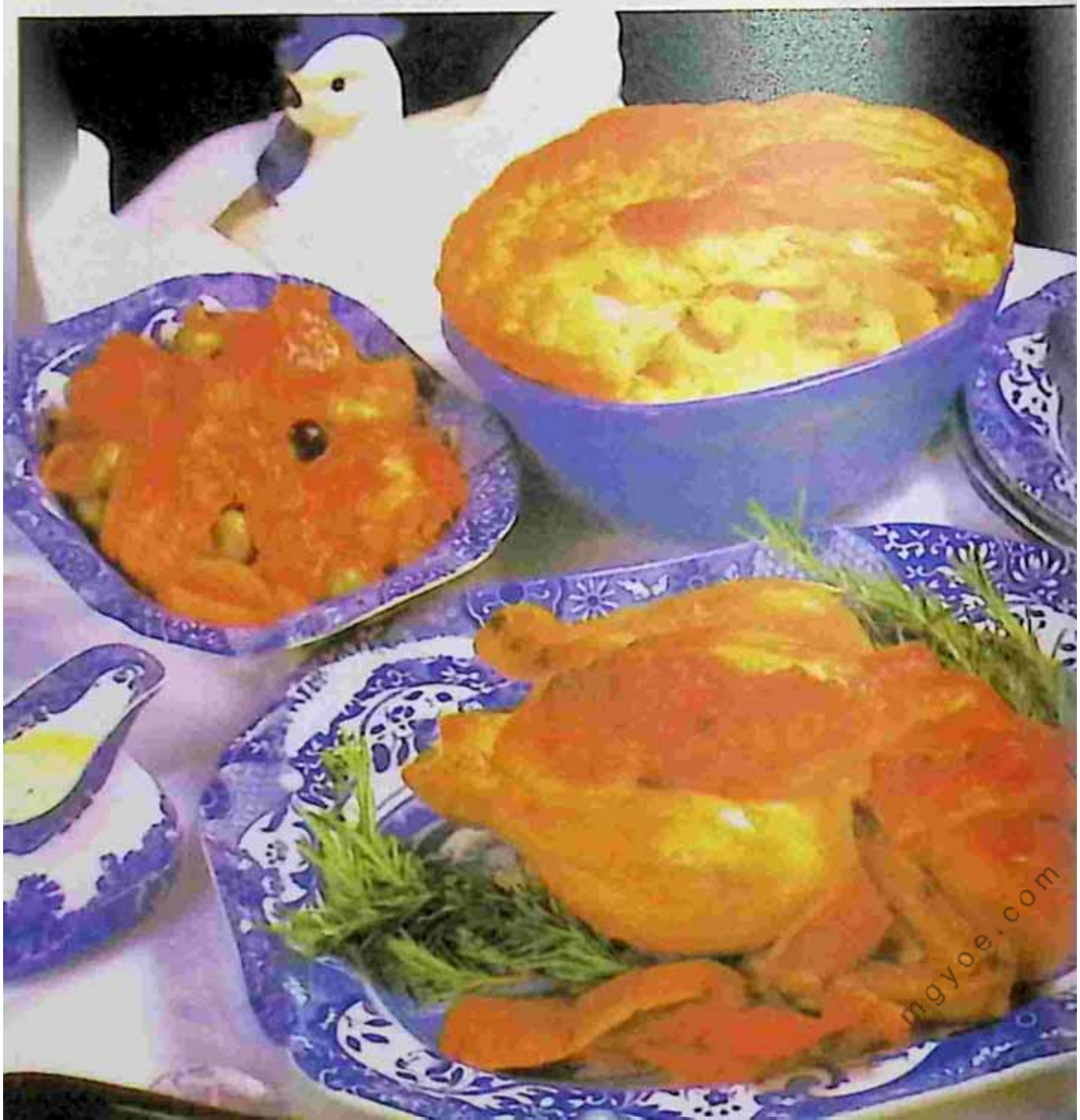
mgyoe.com

mgyoe.com

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လျံ

မိသားစုအကြိုက်ဟင်းလျှာများ

Family Favourites



mgyoe.com

mgyoe.com

1 ကြက်သားဌာပနာမုန့်

Deep-dish Chicken Pie

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁ ◆ ထောပတ်		၆၀ ဂရမ်
၂ ◆ ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလိုးထားရန်	၁ လုံး
၃ ◆ မှို (စည်သွတ်ဘူး)	ထက်ခြမ်းလိုးထားရန်	၁၂၅ ဂရမ်
၄ ◆ တရုတ်နံနံချောင်း		½ ခွက်
၅ ◆ ဂျုံ		¾ ခွက်
၆ ◆ ကြက်ပြုတ်ရည်		၁ ½ ခွက်
၇ ◆ ကရင်မ်		½ ခွက်
၈ ◆ ကြက်ကင်(သို့မဟုတ်)	အရေခွံဖယ်၍	၂ ခွက်
ကြက်ပေါင်း	အသင့်လိုးထားရန်	
၉ ◆ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		အနည်းငယ်
၁၀ ◆ ပပ်ဖ်လုပ်ရန်မုန့်ညက်		၁ လွှာ
၁၁ ◆ ကြက်ဥ	ခေါက်ထားရန်	၁ လုံး

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်ကိုအပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီကို ပျော့ပြီး ရွှေရောင်သမ်းလာအောင် ကြော်ပါ။ မှိုနှင့် တရုတ်နံနံချောင်းများ ထည့်ကြော်ပါ။ ၃–၄ မိနစ်မွှေပြီးကြော်ပါ။

၂။ အသီးအရွက်များပေါ်မှ ဂျုံမှုန့်များဖြူးချပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလောင်းထည့်ပါ။ အရည်များ ဆူပွက်ပြီးပျစ်လာသည်အထိ မွှေပါ။ ကရင်မ်၊ ကြက်သားနှင့် ငရုတ်ကောင်းထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။

mgyoe.com