



အဆီမပါ ဟင်းလျာ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ



အဆီမပါဟင်းလျာ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

ပျိုမြတ်စင်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၇၉၆ ၀၆၁၁
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၉၀၃ ၀၇၁၁
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
မျက်နှာပုံး ဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာဖလင်	-	အီးဂဲလ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုတင်အေး (လှိုင်)

၆ ၄ ၀

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

အဆီမပါဟင်းလျာ / စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ၊ ရန်ကုန်၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊

စာမျက်နှာ ၈၃ မျက်နှာ၊

၁၄.၅ စင်တီ x ၂၂ စင်တီ

(၁) အဆီမပါဟင်းလျာ

၂၀၁၁၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၁၅၀၀ ကျပ်



အဆီမပါ ဟင်းလျာ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှိုင်

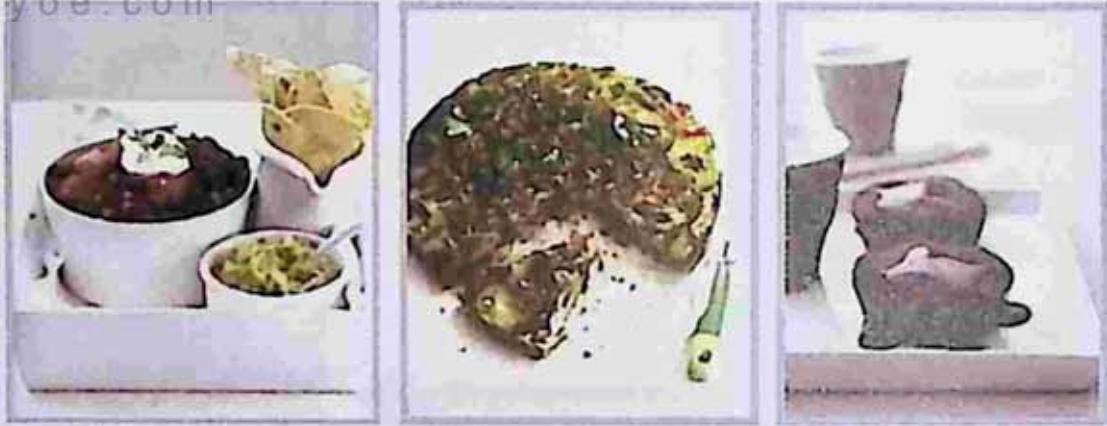
mgyc.com

mgyc.com



ဗဟိုက

၁။ ပုစွန်၊ ပဲလုံးဖြူနှင့် ထမင်းစုံသုပ်	၃
၂။ ပင်လယ်စာကင်	၆
၃။ ငါးပေါင်းချဉ်နှင့် ထိုင်းအသုပ်	၉
၄။ ငါးအစပ်နှင့် ဥရောပစတိုင် အသုပ်စုံ	၁၂
၅။ ကြက်သားသုပ်	၁၅
၆။ ထိုင်းစတိုင်ကြက်သားပင်စိမ်းကြော်	၁၈
၇။ နမ်ဂျင်ကြက်သားဟင်း (Nam Jim)	၂၁
၈။ ကြက်သားတုတ်ထိုး	၂၄
၉။ ကြက်သားချဉ်စပ်နှင့် အရွက်သုပ်	၂၇
၁၀။ အမဲသားအစပ်ကင်နှင့် အချဉ်သုပ်	၃၀
၁၁။ အမဲသားနှင့် ဂရီမိုလာတာ (gremolata)	၃၃
၁၂။ ဟာရီဆာ သိုးသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကင်	၃၆
၁၃။ ဝက်သားနှင့် မြေပဲအချဉ်သုပ်	၃၉
၁၄။ ထိုင်းဝက်သားသုပ်	၄၂
၁၅။ ပါစတာနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးကင်	၄၅
၁၆။ ဟင်းနုနွယ်၊ ကြက်သွန်အစာသွတ်နှင့် သခွားချဉ်	၄၈



၁၇။ အိတလီ ထမင်းသုပ်	၅၁
၁၈။ မြေပဲဆော့(စ်)နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရောသုပ်	၅၄
၁၉။ ရက်(စ်) ဘယ်ရီ ဆန်ပူတင်း	၅၇
၂၀။ ငှက်ပျောသီး၊ ကီဝီမုန့်လိပ်	၆၀
၂၁။ ချယ်ရီချို(စ်) ကိတ်	၆၃
၂၂။ စတော်ဘယ်ရီ ပူတင်းပျော့	၆၆
၂၃။ သစ်ခွပန်ကိတ်နှင့် ဘယ်ရီအနှစ်	၆၉
၂၄။ ကရမ်ဘယ်ရီ (cranberry) ချိုရည်စိမ်သစ်တော်သီး	၇၂
၂၅။ တိုင်ယာမီဆု (tiramisu)	၇၄
၂၆။ သရက်သီးကိတ်နှင့် သံပုရာအချိုရည်	၇၇
၂၇။ ချောကလက်ကိတ်နှင့် ကော်ဖီရည်	၈၀



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုတသော အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်သည့် အဆီမပါ ဟင်းလျာများ

အဆီပါဝင်မှုနည်းသော ဟင်းလျာတိုင်း အရသာမရှိဆိုသော အယူ အဆမှာ မမှန်ကန်ပေ။ မကြာခဏ အစားရှောင်ခြင်း၊ အစားကို လျော့ချခြင်း တို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုတသော အစားအသောက်များကို စားသောက်နိုင်ရန် ဤစာအုပ်ပါ ဟင်းလျာ များက အကူအညီ ပေးထားသည်။ ဤဟင်းလျာများကို ချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းဖြင့် အဆီပါဝင်မှုနည်းသော ဟင်းလျာများသည်လည်း အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ မိသားစု (သို့) မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများကို တည်ခင်းကျွေးမွေးသည့်အခါများတွင်လည်း မည်သူမျှ ဤဟင်းလျာများ အရသာမရှိဟု ငြင်းဆန်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ စူပါမားကက်များတွင် ဈေးဝယ်ထွက်သည့်အခါတိုင်း အမျိုးစုံပစ္စည်း များကြား အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားရွေးဝယ်ရန်အခက်ခဲရှိသည်ကို တွေ့ရ တတ်သည်။ အဆီမပါ၊ အဆီလျော့နည်း၊ 94% အဆီမပါ စသဖြင့် တံဆိပ်မျိုးစုံကပ်ထားသော အစားအစာများကို စူပါမားကက်တွင် တွေ့ရနိုင်သည်။

ဤတံဆိပ်ပါ စာများကို ဖတ်ရှုပြီး အယုံမလွယ်ရန် တိုက်တွန်း လိုသည်။ ကုန်ပစ္စည်းအများစုသည် အဆီလျော့ချထားသည်မှာ မှန်သော် လည်း ဆား၊ သကြား၊ ယို ပါဝင်မှုများဆဲ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသုံးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အဆီကို လျော့ချ

စားသုံးရန်ဖြစ်ပြီး အဆီကို လုံးဝ ရှောင်နေရန် မလိုပေ။ အသင့်ဝယ်ယူ စားသုံးနိုင်သောအစားအစာများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်၍ အဆီပါဝင်မှု နည်းသော အစားအသောက်များကို အိမ်တွင် ပြုလုပ် စားသုံးနိုင်သည်။ ဤသို့ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရောက်ရှိသည့် အဆီ ပမာဏကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အဆီလျော့ ဟင်းလျာများကို အရံဟင်းအဖြစ် တွေးထင်မထားသင့်ပေ။ ဤဟင်းလျာများတွင် လတ်ဆတ်သော သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားနှင့် ဆန်တို့ကို အသုံးပြုထားသည်။ ဖော်ပြထားသော ဟင်းလျာများဖြင့် နေအိမ်တွင် အရသာရှိရှိ အဆီမပါ ဟင်းလျာများ ပြုလုပ်စားသုံးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

*** ဤစာအုပ်ပါ ခွက် ၁ ခွက် အတိုင်းအတာသည် 250 ml (¼ liter) ဖြစ်ပါသည်။**



ပုစွန်၊ ပဲလွန်းဖြူနှင့် ထမင်းစုံသုပ်

Prawn, snow pea and wild rice salad



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုစွန်ထုပ်		၂၄ ကောင်
ဆန်		နို့ဆီဖူးတစ်ဝက်
ပဲလွန်းဖြူ	အရှည်လိုက်ပိုင်းထားရန်	၉ ကျပ်သားခန့်
ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလှီးထားရန်	အသေးတစ်လုံး
ဟင်းမွှေးရွက်	အရွက်လှီးထားရန်	တရုတ်နံနံပင်ကဲ့သို့
ပဲညွန့်		၉ ကျပ်သားခန့်

ရက်(စ်)ဘယ်ရီ ဝီနီဂါ ဟင်းရည်

ရက်(စ်) ဘယ်ရီ ဝီနီဂါရည်		ခွက်၏ ၁/၃ ခန့်
သံလွင်ဆီ		၂ ငွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	စားပြားရိုက်	၂ တက်
ရှောက်ရည်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၂ ငွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၂ ငွန်း

သုံးဆောင်ရန်

၄ ဦးစာ	
ပြင်ဆင်ချိန်	၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၂၀ မိနစ်
အဆီပါဝင်မှုနှုန်း	10.7 g



ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ပုစွန်ကို အခွံခွာရာတွင် အမြီးပိုင်းကို ချန်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) ဆန်ကို ရေဆူဆူဖြင့် ချက်ပါ။ နပ်၍ အနေတော်ရပြီ ဆိုပါက ဆယ်ယူခပ်ထားပါ။
- အဆင့် (၃) ပဲလွန်းဖြူကို နူးညံ့သွားသည်အထိ ပေါင်းပါ (သို့) ပြုတ်ပါ။
- အဆင့် (၄) ပုစွန်ကို အရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ ဆီသုတ်၍ ကင်ပေးပါ။
- အဆင့် (၅) ရက်ဘယ်ရီ ဗီနီဂါ ဟင်းရည်ပြုလုပ်ပါ။ (အမယ်များ အားလုံး ရောမွှေပါ)
- အဆင့် (၆) ထမင်း၊ ပဲလွန်းဖြူ၊ ပုစွန်တို့ကို ကြက်သွန်၊ ဟင်းမွှေး ရွက်၊ ပဲညွန့်တို့ဖြင့်ရော၍ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ဟင်းရည် လောင်းထည့်၍ မွှေပေးပါ။





ပင်လယ်စာကင်

Seafood skewers with radicchio and fennel salad



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုစွန်ထုပ်		၈ ကောင်ခန့်
ရောဘဲ	အကောင်ငယ်	၈
ကောင်		
ငါးအသား		၂၅ ကျပ်သားခန့်
ခုံး	အခွံဖယ်ထားရန်	၁၂ ကျပ်သားခန့်
စပုစပါး	လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၂ ခွန်း
ငရုတ်သီးခြောက်တောင်ငယ်	လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၂ ခွန်း
ပိုင်ဖြူ၊ ဗီနီဂါ	စားပွဲတင်ခွန်း	၂ ခွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	စားပြားရိုက်	၂ တက်
သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ခွန်း	၂ ခွန်း
နံနံပင်		အနည်းငယ်

မုန့်ညင်းဟင်းရည်

ပိုင်ဖြူ		၁/၄ ခွက်
မုန့်ညင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွန်း	တစ်ဝက်
သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ခွန်း	၁ ခွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၁ ခွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်	လှီးပြတ်ထားရန်	

သုံးဆောင်ရန်

၄ ဦးစာ	
ပြင်ဆင်ချိန်	၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၀ မိနစ်
အဆီပါဝင်မှုနှုန်း	13.8 g

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ပုစွန်ကို အခွံခွာရာတွင် အမြီးချန်ထားပါ။ ရေဘဝဲမှ ခေါင်းကို ဖယ်ရှားထားပါ။ ငါးကို အပိုင်းငယ်လေးများ လှီးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ပင်လယ်စာအားလုံးကို ပန်းကန် အကြီးထဲ ပေါင်းထားပါ။
- အဆင့် (၂) ကြိတ်စက်အသုံးပြု၍ စမုံစေ့နှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို ကြေညက်အောင် ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ထားသော အမှုန့်ကို ဗီနီဂါ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီတို့နှင့် ရော၍ ပင်လယ်စာ များနှင့် ရောနယ်ပါ။ ထို့နောက် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်၍ ၃ နာရီ (သို့) တစ်ညခန့် နှပ်ထားပါ။
- အဆင့် (၃) ပင်လယ်စာများကို တံစို့တွင်ထိုးသိ၍ ဆီအနည်းငယ် သုတ်ပြီး အရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ ကင်ပါ။
- အဆင့် (၄) မုန့်ညင်းဟင်းရည် ပြုလုပ်ပါ။ (ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ကောင်းမွန်စွာ ရောနှောသမပေးရန်)
- အဆင့် (၅) မုန့်ညင်းဟင်းရည်နှင့် နံနံပင်တို့ကို ရော၍ နယ်ပါ။
- အဆင့် (၆) ပင်လယ်စာနှင့် ဟင်းရည်တို့နှင့် ရောပါ။



ငါးပေါင်းချဉ်နှင့် ထိုင်းအသုပ်

Hot and sour steamed fish with thai salad

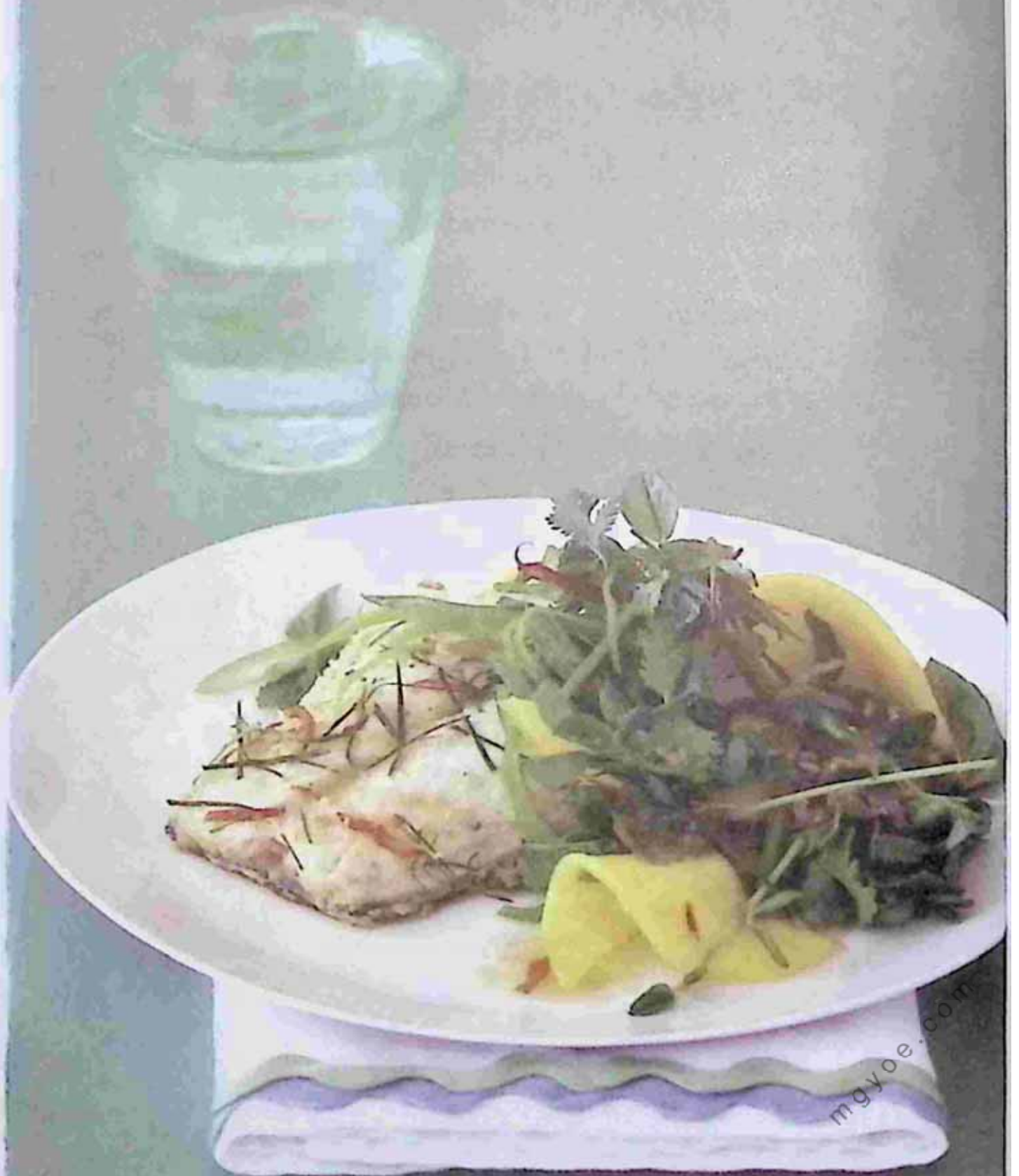


ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငါးအသား		၃၀ သားခန့်
ငရုတ်သီးအနီတောင့်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၃ တောင့်
စပါးလင်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၁ ပင်ခန့်
ပူစိနံရွက်	သင့်တော်သလို (နှစ်သက်သလောက်)	
ပင်စိမ်းရွက်	သင့်တော်သလို (နှစ်သက်သလောက်)	
ပဲလွန်းဖြူ		၁၀ သားခန့်
ငရုတ်သီးအရှည်တောင့်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ တောင့်
ကြက်သွန်မြိတ်		၂ ပင်
ပဲညွန့်		
သရက်သီးအကြီး	ပါးပါးလှီးထားရန်	၁ လုံး

ရှောက်ငရုတ်ရည်ချို ဟင်းရည်

ငရုတ်သီးဆော့(စ်)အချို	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ငံပြာရည်		၃ ခွက်
ရှောက်ရည်		၃ ခွက်
မြေပဲဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	စားပြားရိုက်	၂ တက်
ဂျင်း	အရည်ညှစ်ထားရန်	အနည်းငယ်
သကြားအညို	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း



သုံးဆောင်ရန်

- ၄ ဦးစာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၃၅ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် ၁၀ မိနစ်
- အဆီပါဝင်မှုနှုန်း 6.7 g

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ရှောက်ငရုတ်ရည်ချို ဟင်းချို ပြုလုပ်ပါ။
- အဆင့် (၂) ငါး၊ ငရုတ်သီးအနီ၊ စပါးလင်တို့ကို ဟင်းရည် တစ်ဝက်ဖြင့် ပန်းကန်ထဲ ရောထည့်နယ်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ မိနစ် ၃၀ ခန့် နှပ်ထားပါ။
- အဆင့် (၃) ငါးနှပ်ကို ငါးပေါင်းအိုးထဲ ထည့်၍ ပေါင်းပါ။ အဖုံး အုပ်ထားပြီး ငါးနူးလာသည်အထိ ပေါင်းထားပါ။
- အဆင့် (၄) ကျန်အမယ်များကို ပန်းကန်ကြီးအတွင်း ထည့်၍ ကျန်သော ဟင်းရည်ဖြင့် ဖွေပါ။ ရရှိလာသော ထိုင်း အသုပ်ကို ငါးပေါင်းဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။





ငါးအစပ်နှင့် ဥရောပစတိုင် အသုပ်စုံ

Sumac, slat and papper fish with mmeiterranean salad



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အချဉ်မှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီးခြောက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ငါး အသား ၄ တုံး	စုစုပေါင်း	၂၃ ကျပ်သားခန့်
ဆန်ကွဲ		နို့ဆီဖူး တစ်လုံး
ရေ		၁ ခွက်
သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သံပုဂံသီးအလတ်စား	လေးစိတ်စိတ်ထားရန်	၁လုံး

ဥရောပစတိုင် အသုပ်စုံ

ခရမ်းချဉ်သီးအလတ်စား	အစေ့ထုတ်၍ လှီးထားရန်	၂ လုံး
ငရုတ်သီးအနီ	လှီးဖြတ်ထားရန်	၂ ထောင့်
သံလွင်သီး	(လှီးဖြတ်ပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
တရုတ်နံနံ	လှီးဖြတ်ပြီး	၁ ခွက်

သုံးဆောင်ရန်

၄ ဦးစာ	
ပြင်ဆင်ချိန်	၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၀ မိနစ်
အဆီပါဝင်မှုနှုန်း	9.6 g

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

အဆင့် (၁) အချဉ်မှုန့်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို ရောနှောပြီး ငါးကို ထည့်ပါ။ ထိုအရောထဲတွင် ငါးကို ဟိုဘက် ဒီဘက် သမအောင် လှန်ပေးပါ။ ငါးကို ဒယ်အိုးထဲ ထည့်၍ ဆီ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး စိတ်ကြိုက် အနေ အထားရသည်အထိ ချက်ပါ။

အဆင့် (၂) ဥရောပစတိုင် အသုပ်စုံတွင် ပါဝင်မည့် အမယ်များ အား ပန်းကန်ထဲထည့်၍ မွှေပေးပါ။

အဆင့် (၃) ဆန်ကွဲကို ရေဆူဆူထဲထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ (သို့) ရေခန်းသွားသည်အထိ ထားပါ။ ခက်ရင်းဖြင့် မကြာခဏ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ဆီဖြင့် မွှေပါ။

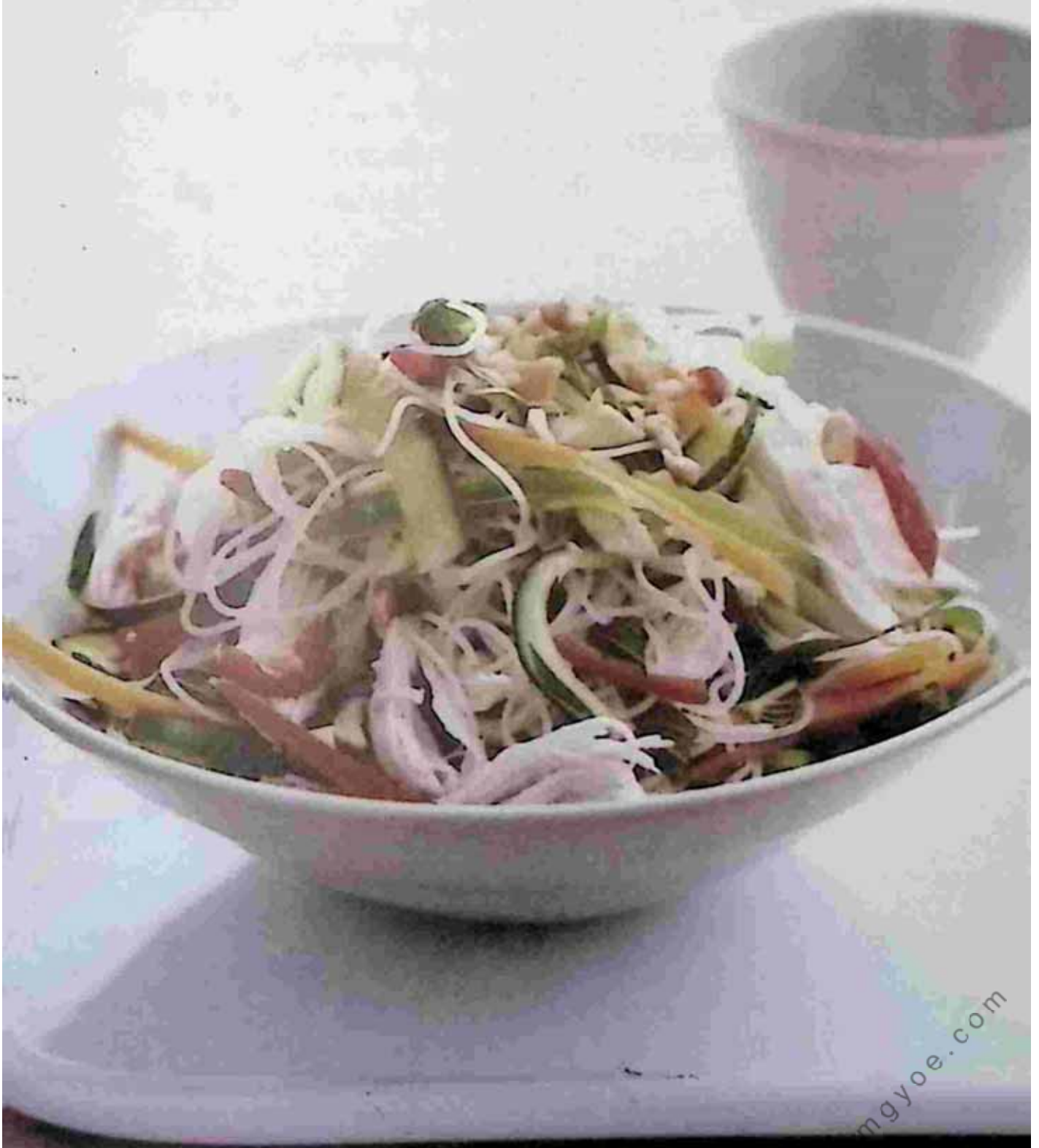
အဆင့် (၄) ဆန်ကွဲကို ပန်းကန်များထဲ ခွဲထည့်ပါ။ အပေါ်မှ အသုပ်နှင့် ငါးကို တင်ပြီး သံပရိသီး ချပေးထား၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ကြက်သားသုပ်

Shredded chicken salad

5



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ရင်ပုံသား		၃၀ သားခန့်
ဆန်ကြာဆံ		၇ ကျပ်သားခန့်
မုန့်လာဥဝါ	အရှည်လိုက်လှီးဖြတ်ထားရန်	အကြီး ၁ လုံး
ငရုတ်ပွအနီတောင့်	ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်	အနည်းငယ်
ငရုတ်ပွအစိမ်း	ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်	အနည်းငယ်
သခွားသီး	ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန် (အစေ့ထုတ်၍)	
ပူစိန်	ပါးပါးလှီးဖြတ်ထားပြီး	ခွက် ၁ ခွက်စာ
ငရုတ်သီးအနီအရှည်တောင့်	ပါးပါးလှီးထားရန်	
မြေပဲ	ပါးပါးလှီးထားရန်	၁/၄ ခွက်

အချဉ်ရည်

သံပရာရည်	၁/၄ ခွက်
သကြားအညို	၁/၄ ခွက်
ငံပြာရည်	၁/၄ ခွက်

သုံးဆောင်ရန်

၄ ဦးစာ	
ပြင်ဆင်ချိန်	၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၀ မိနစ်
အဆီပါဝင်မှုနှုန်း	7.8 g

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

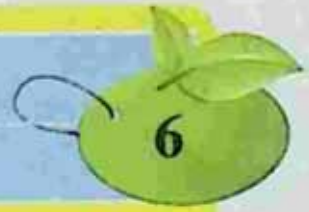
- အဆင့် (၁) အချဉ်ရေ ပြုလုပ်ပါ။ (ပါဝင်သော အမယ်များကို ကောင်းစွာ ရောမွှေပါ)
- အဆင့် (၂) ကြက်သားနှင့် အချဉ်ရည်တစ်ဝက်ကို ဒယ်အိုးအတွင်း ထည့်၍ ကြက်သားမြုပ်သွားအောင် ရေနွေးဆူဆူ ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့် အဖုံးလှုပ်ထားပြီး အပူချိန်လည်း လျော့ချထားပါ။ ကြက်သား နူးသွားပါက အရည်ထဲတွင် ဆယ်မိနစ်ခန့် ဆက်ထားပါ။ အရည်စစ်ထုတ်ပြီးနောက် ကြက်သားကို ခက်ရင်းဖြင့် နှင်ပါ။
- အဆင့် (၃) ဆန်ကြာဆံကို ရေနွေးဆူဆူဖြင့် ပြုတ်ပါ။ နူးညံ့သွား ပါက ဆယ်ယူပြီး ရေအေးထဲတွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ပြန်ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- အဆင့် (၄) ကြက်သားနှင့် ဆန်ကြာဆံကို ပန်းကန်အကြီးထဲတွင် မုန့်လာဥဝါ၊ ငရုတ်သီးပွ၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီး၊ ပူစိနံတို့ဖြင့် ထည့်၍ ကျန်သောအချဉ်ရည်ကို လောင်း ထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပန်းကန်ပြားများ အတွင်း အသုပ်တို့ သင့်တော်သလို ခွဲထည့်ပြီး အပေါ်မှ မြေပဲလှီးထားသည်များကို ဖြူးပေးပါ။





ထိုင်းစတိုင် ကြက်သားပင်စိမ်းကြော်

Thai basil chicken stir-fry



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပဲခံပြာရည်အကြည်		၁ ခွက်
ပျားရည်		၁ ခွက်
သံပုရာရည်		၁ ခွက်
ငရုတ်သီးအနီတောင့်အသေး	ပါးပါးလှီးထားရန်	၃ တောင့်
ပြောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ကြက်ရင်ပုံသား	ပါးပါးတုံးထားရန်	၅၀ သား
မြေပဲဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	စားပြားရိုက်	၃ တက်
ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလှီးထားရန် (အကြီး)	၂ လုံး
Baby corn	စည်သွတ်ပြောင်း	၁ ၅
ကျပ်သားခန့်		
သံပရာခွံ	ပါးပါးလှီးထားရန် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)	၂ ဇွန်း
ပဲညွန့်	အနည်းငယ်	
ပင်စိမ်း	ကိုက်ဖြတ်ပြီး	၂ ခွက်
နံနံပင်	ကိုက်ဖြတ်ပြီး	၁ ခွက်

သုံးဆောင်ရန်

- ၈ ဦးစာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် ၂၀ မိနစ်
- အဆီပါဝင်မှုနှုန်း 11.5 g

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) နှမ်းဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ပျားရည်၊ သံပရာရည်၊
ငရုတ်သီးစိမ်း နှင့် ပြောင်းမှုန့်တို့ကို ပန်းကန်အကြီးထဲ
ထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ ကြက်သား ထည့်စိမ်ပါ။
အဖုံးအုပ်ထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၃ နာရီခန့်
ကြာအောင် နှပ်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) ကြက်သားကို ဆယ်ယူပါ။ အရည်ကို ဖယ်ထားပါ။
- အဆင့် (၃) မြေပဲဆီကို အိုးအတွင်းထည့် အပူပေးပြီး ကြက်သား
ထည့်ကြော်ပါ။ အရောင်ပြောင်း၍ ညိုလာသည်အထိ
ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားပါ။ ထို့နောက် ဆီလက်ကျန်နှင့်
ပြောင်းဖူး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်
ကြော်ပါ။
- အဆင့် (၄) ကြက်သားကို အိုးအတွင်းသို့ ပြန်ထည့်ပြီး ကြက်သား
စိမ်ထားသည့် အရည်ထည့်ပါ။ အရည် ပွက်ပွက်ဆူ
လာသည်အထိ တည်ပါ။
- အဆင့် (၅) ခွင်ပေါ်မှ ချပြီး ပဲညွန့်နှင့် ပင်စိမ်း၊ နံနံပင်တို့ကို
ထည့်မွှေပေးပါ။



နမ်ဂျင် ကြက်သားဟင်း

Nan Jim Chicken

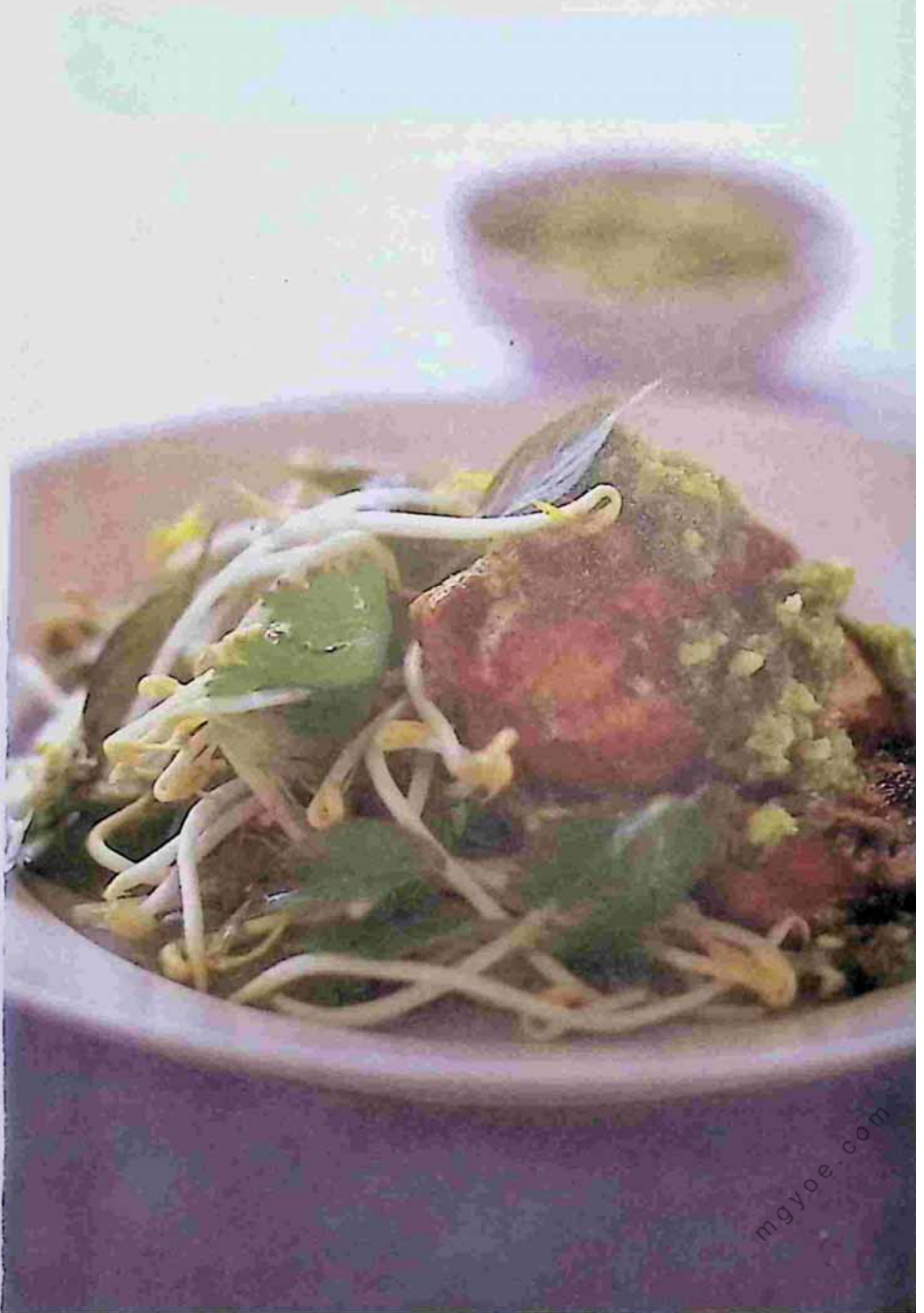


ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်သားပေါင်သား		၃၅ ကျပ်သားခန့်
ဇီယာ	(အမှုန့်ကြိတ်ထားရန်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
နံနံစေ့	(အမှုန့်ကြိတ်ထားရန်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြားအညို	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ပင်စိမ်း	သင့်တော်သလို (နှစ်သက်သလောက်)	
နံနံပင်	သင့်တော်သလို (နှစ်သက်သလောက်)	
ပဲညွန့်	သင့်တော်သလို (နှစ်သက်သလောက်)	

နမ်ဂျင်းဆော့(စ်) (Nam Jim Sauce)

ငရုတ်သီးစိမ်းအရည်		၃ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	လေးပိုင်းပိုင်းထားရန်	၂ တက်
စပါးလင်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၁ ပင်ခန့်
နံနံပင်	ပါးပါးလှီးထားရန် (နှစ်သက်သလောက်)	
သံပရာရည်		၁/၄ ခွက်
ငံပြာရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြားအညို	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း



သုံးဆောင်ရန်

၄ ဦးစာ

ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ချိန် ၂၀ မိနစ်

အဆီပါဝင်မှုနှုန်း 14.6 g

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ဇီယာ၊ နံနံစေ့နှင့် သကြားတို့ကို ပန်းကန်အကြီးထဲတွင် ပေါင်း၍ သမအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအမှုန့် အရောထဲကို ကြက်သား ထည့်နယ်ပါ။
- အဆင့် (၂) ကြက်သားကို ဆီအတန်သင့်ဖြင့် အရောင်ပြောင်း လာသည်အထိ ကြော်ပါ။
- အဆင့် (၃) နမ်ဂျင်းဆော့(စ်) ပြုလုပ်ပါ။
- အဆင့် (၄) ကြက်သားကြော်အပေါ်မှ ပဲညွန့်၊ ပင်စိမ်း၊ နံနံပင်တို့ ထည့်ပြီးနောက် နမ်ဂျင်းဆော့(စ်) လောင်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

