

မိတ်ကူးချိုချိုအနံ့ပဲဉာ



စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ အိမ်ချက်လက်ရာ တရုတ်ဟင်းလျာ





အိမ်ချက်လက်ရာ တရုတ်ဟင်းလျာ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ



UYH0008

1,800.00 KS

အိမ်ချက်လက်ရာတရုတ်ဟင်းလျာ
စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

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

၆ ၄ ၁ . ၅

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ
 အိမ်ချက်လက်ရာတရုတ်ဟင်းလျာ /
 စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ - ရန်ကင်း၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊
 စာမျက်နှာ ၉၄ မျက်နှာ၊
 ၁၄ . ၅ ငွေတိ x ၂၂ ငွေတိ
 (၁) အိမ်ချက်လက်ရာတရုတ်ဟင်းလျာ

၂၀၁၁၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၃၈၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

၁။	တို့ဟူးနှင့်အရသာရှိသောဆော့စ် (Poached Tofu with Spicy Sauce)	၇
၂။	ကြာစွယ်နှင့်ကြက်သွန်မြိတ်ကြော် (Stir-fried Lotus Root with Spring Onions)	၉
၃။	အိမ်တွင်းစတိုင်လ်ထမင်းကြော် (Home Style Fried Rice)	၁၁
၄။	ထမင်းနှင့်အသီးရွက်စုံကြော်ချက် (Rice with Mixed Vegetables)	၁၃
၅။	ပဲနီကလေးဆန်ပြုတ် (Rice and Lentil Congee)	၁၆
၆။	ခေါက်ဆွဲနှင့်အသီးရွက်စုပ်ပြုတ် (Noodles in Vegetable Broth)	၁၈
၇။	နန်းပြားခေါက်ဆွဲ (Sesame Noodles)	၂၁
၈။	အသီးရွက်နှင့်တို့ဟူးစုပ်ပြုတ် (Vegetable and Tofu Soup)	၂၄
၉။	ငါးပေါင်းနှင့်ရနံ့မွှေးကြိုင်သောဆော့စ် (Steamed Whole Fish with Fragrant Sauce)	၂၆
၁၀။	အရသာရှိသောငါးကြော်နှပ် (Red-braised Fish Steak)	၂၉
၁၁။	ငါးနှင့်ပဲငါးပိကြော် (Fish Stir-Fried with Black Bean and Pepper)	၃၂

၁၂။	ပုစွန်ချိုချဉ် (Garlic Chilli Prawns)	၃၅
၁၃။	ကြက်သားအစပ်ကြော် (Chilli Chicken)	၃၈
၁၄။	ကြက်သားနှင့်တရုတ်မဆလာမွေကြော် (Five-Spice Chicken with Garlic and Sprin Onions)	၄၂
၁၅။	ဝက်သားနှင့်လိမ္မော်ခွံနှပ် (Red-braised Pork with Orange Peel)	၄၅
၁၆။	ရွှေဖရုံသီးနှပ် (Braised Fresh Pumpkim)	၄၈
၁၇။	ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကြော် (Spinach Stair Fried with Garlic)	၅၀
၁၈။	ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်အစိမ်းရောင်ကြော် (Broccoli Stir Fried with Ginger and Onion)	၅၂
၁၉။	ကျောက်ဖရုံသီးကြော်ချက် (Chinese Winter Melon Braised with Ginger)	၅၄
၂၀။	ပဲပင်ပေါက်သုပ် (Chinese Beansprout Salad with Garlic Drassing)	၅၆
၂၁။	မုန်လာဥနီ၊ ချင်းနှင့် မှိုကြော် (Carrot and Black Chinese Mushrooms Stir-fried with Ginger)	၅၉
၂၂။	တို့ဟူးကြော်ချက် (Homestyle Red-braised Tofu)	၆၂
၂၃။	အာလူးအမျှင်ချောင်းကြော် (Stir-fried Shredded Potatos)	၆၅
၂၄။	တို့ဟူး၊ ပဲသီးနှင့်မြေပဲကြော် (Tofu, Green Beans and Peanuts Stir-fried with Chilli and Garlic)	၆၈
၂၅။	ပဲကြာဖံနှင့်ဟင်းနုနွယ်ရွက်သုပ် (Spinach and Bean Thread Salad)	၇၁
၂၆။	မှိုနှင့်ရွှေပဲသီးကြော် (Snow Peas and Mushrooms Stir-fried and Spring Onions)	၇၄
၂၇။	ပဲပြားနှင့်ငရုတ်သီးအစပ်ကြော် (Red-braised Tofu Steak with Chilli Paste)	၇၇

၂၈။ သီးစုံကြော် (Missed Diced Vegetables)	၈၀
၂၉။ တရုတ်သခွားသီးနပ် (Marinated Chinese Cucumber Salad)	၈၃
၃၀။ ကြက်ဥမွှေကြော် (Chinese Home Style Scrambled Eggs)	၈၅
၃၁။ မုန့်ညှင်းနှင့်ပဲလိပ်ကြော် (Chinese Cabbage and Tofu Skin Stir-fried with Ginger)	၈၇
၃၂။ တရုတ်ခရမ်းသီးနပ် (Sichuan Eggplant Braised in Fragrant Sauce)	၈၉



Chapter	Page
1. Introduction	1
2. The History of the World	10
3. The Geography of the World	20
4. The Climate of the World	30
5. The Vegetation of the World	40
6. The Animal Life of the World	50
7. The Human Race	60
8. The History of the United States	70
9. The Geography of the United States	80
10. The Climate of the United States	90
11. The Vegetation of the United States	100
12. The Animal Life of the United States	110
13. The Human Race in the United States	120
14. The History of the World (continued)	130
15. The Geography of the World (continued)	140
16. The Climate of the World (continued)	150
17. The Vegetation of the World (continued)	160
18. The Animal Life of the World (continued)	170
19. The Human Race (continued)	180
20. The History of the United States (continued)	190
21. The Geography of the United States (continued)	200
22. The Climate of the United States (continued)	210
23. The Vegetation of the United States (continued)	220
24. The Animal Life of the United States (continued)	230
25. The Human Race in the United States (continued)	240



အခြင်အတွယ်များ

- | | | | |
|----|------------------|---|-----------|
| ၁။ | ၁ ဂရမ် | - | ၅ ကျပ်သား |
| ၂။ | ၁ လီတာ | - | ၄ ခွက် |
| ၃။ | ၂၅၀ မီလီလီတာ | - | ၁ ခွက် |
| ၄။ | မြေပဲ ၁ခွက် | - | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ၅။ | ထမင်း ၁ခွက် | - | ၁၀၀ ဂရမ် |
| ၆။ | ပဲပင်ပေါက် ၁ခွက် | - | ၅၀ ဂရမ် |
| ၇။ | ဂုံမှုန့် ၁ခွက် | - | ၁၅၀ ဂရမ် |



တို့ဟူးနှင့်အရသာရှိသောဆော့စ်

Poached Tofu with Spicy Sauce



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။	ရေ	၂လီတာ	(၈ ခွက်)
၂။	တို့ဟူး	၁တုံး	(၁၅ ကျပ်သား)
၃။	ကြက်သွန်ဖြူနပ်စင်းထားရန်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၄။	ချင်းနပ်စင်းထားရန်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၅။	ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၃ ပင်
၆။	နံနံပင်	ကတ်ကြေးဖြင့်ညှပ်ထားရန်	၁ ပင်



ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

၁။ နမ်းဆီ	စားပွဲတင်စွန်း	၁ စွန်း
၂။ ပဲခဲပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်စွန်း	၁ စွန်း
၃။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁ စွန်း
၄။ ဆား	လက်ဖက်ရည်စွန်း	1/2 စွန်း
၅။ သကြား	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁ စွန်း

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ အိုးတစ်လုံးတွင် ရေကိုဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် အပူချိန်လျော့ချ ပြီး တို့ဟူးကို ညင်ညင်သာသာ ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ၄မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဆန်ခါပေါက်ပါသော ယောင်းမ တစ်ချောင်းဖြင့် ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ပါ။ အထက်ပါအတိုင်း မပြုလုပ်ဘဲ တို့ဟူးကို ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။
- ၂။ ဆော့စ်ပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများအားလုံးကို ပန်းကန်လုံး အသေးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အသင့်ပြုလုပ်ပြီးသောဆော့စ်ကို ထိုချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူပန်းကန်၌ ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ဟင်းပန်းကန်ပြား အသေးတစ်ချပ်တွင် တို့ဟူးကို နေရာချပါ။ တို့ဟူးအပေါ်မှ ဓားဖြင့် စတုရန်းကွက်များ ပုံပေါ်အောင် ညီညီညာညာ အရာပေးပါ။ ပြီးလျှင်ဆော့စ် အရောကို အပေါ်မှလောင်းချပါ။ အသင့်ညှပ်ထားသော နံနံပင်အပေါ်မှအုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

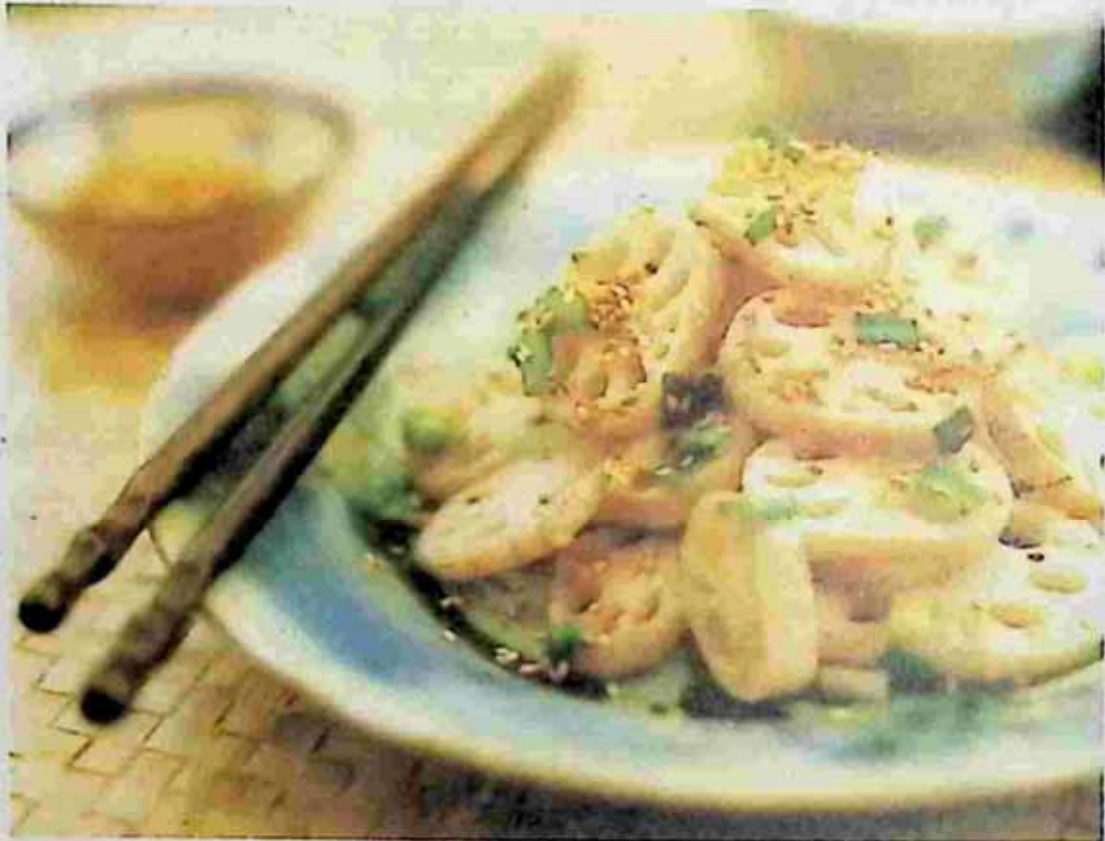


ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၅ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ

ကြာစွယ်နှင့်ကြက်သွန်ဖြိတ်ကြော်



Stir-fried Lotus Root with Spring Onions



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|------------------|------------------|-----------|
| ၁။ ကြာစွယ် | ပါးပါးလှီးထားရန် | ၂ ချောင်း |
| ၂။ ဆီ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၃။ ကြက်သွန်ဖြိတ် | ပါးပါးလှီးထားရန် | ၂ ပင် |
| ၄။ ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၅။ သကြား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၆။ ရေ | | ၁ ခွက် |
| ၇။ နမ်းလှော် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ကြာစွယ်များကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ထို့နောက် ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးထဲတွင် မီးမြှင့်မြှင့်ထားပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကြာစွယ်များထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ၁မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ကြက်သွန် မြိတ်၊ ဆား၊ သကြားတို့ ထည့်ကြော်ပါ။
- ၃။ ၃မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ရေထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး မီးရှိန်လျှော့ချပါ။ ၅မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ထည့်ပြီး အပေါ်မှ နှမ်းလှော်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ

အိမ်တွင်းစတိုင်လ်ထမင်းကြော်



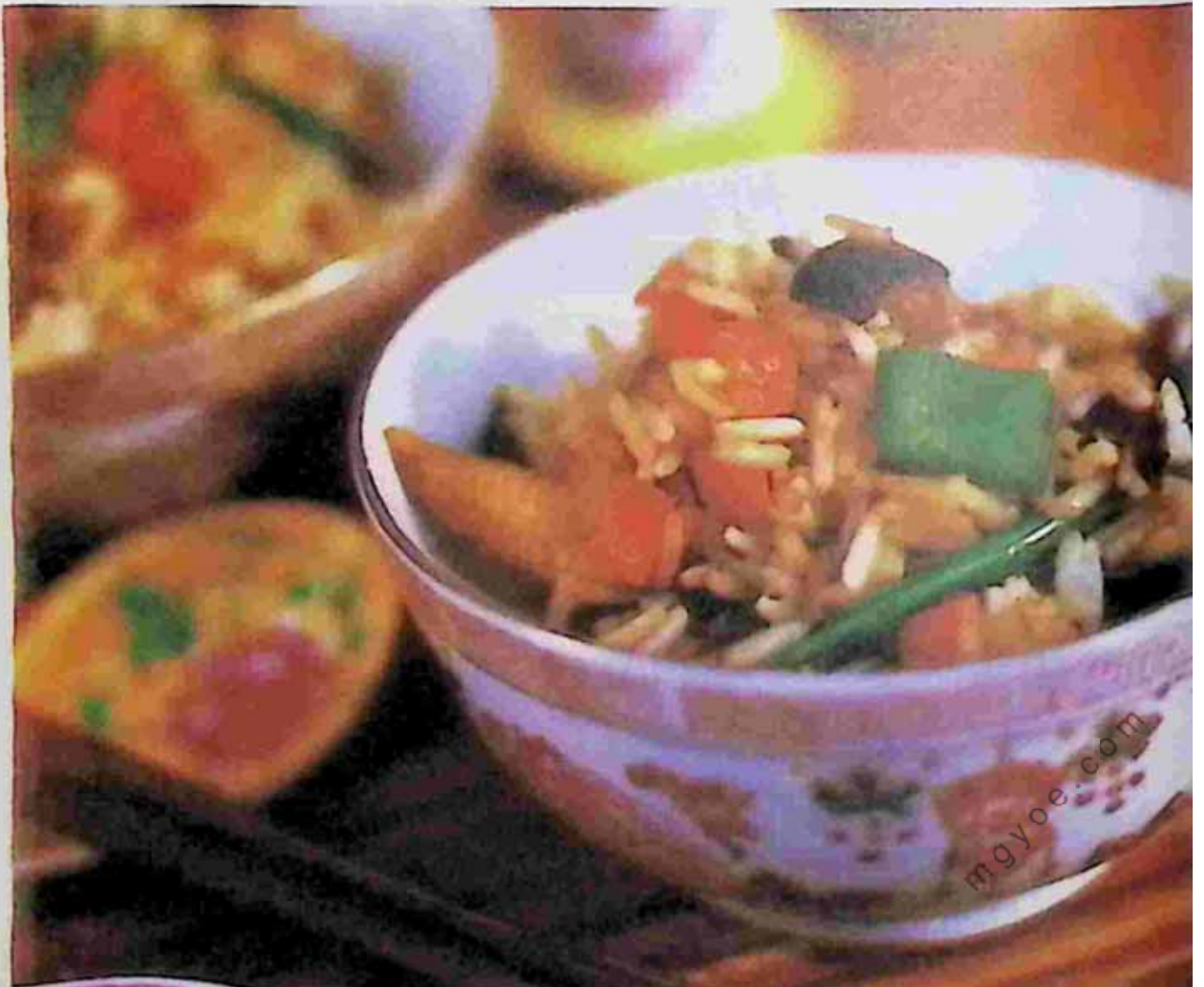
Home-style Fried Rice

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။ အဓိကပစ္စည်းများ

ကြက်သား၊ ကြက်သားပြား(ham)၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊
တို့ဟူး၊ မုန်လာဥနီ၊ ပြောင်းဖူး၊ ပျို၊ ပဲသီး၊ ရွှေပဲသီးနှင့်
ကြက်သွန်နီ

အထက်ပါပစ္စည်းများအားလုံး ပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်ရမည်ဟုမဆိုလိုပါ။ သင့်အိမ်တွင် အလွယ်တကူရှိနိုင်သော အသားနှင့်အသီးအရွက်များကို ယူဆောင်အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။



၂။ ဆီ		1/2 ခွက်
၃။ ကြက်သွန်ဖြူ	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၃ မွှာ
၄။ ပန်းငရုတ်ပွ	အစေ့ထုတ်ပြီးအနေတော်လှီးရန်	၁ တောင့်
၅။ ကြက်ဥ	ပွပွခေါက်ထားရန်	၁ လုံး
၆။ ထမင်း		၃-၄ခွက်
၇။ ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ ပင်
၈။ ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၉။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

မြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ၄ ယောက်စာအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး အသားနှင့် အသီးအရွက်များကို နှစ်သက်ရာပုံစံ လှီးဖြတ်ပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီကိုအပူပေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ အခြားအသားနှင့် အသီးအရွက်များ ထည့်၍ ၁မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။
- ၃။ ကြက်ဥထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ထမင်းထည့်ကြော်ပါ။ ထမင်းနှင့် အသား၊ အသီးအရွက်များ ကောင်းမွန်စွာ သမသွားအောင် ကြော်ပါ။ ထမင်း အရောင်ပြောင်းသွားချိန်အထိ ၃ မိနစ်မှ ၅မိနစ် အထိကြာအောင် ကြော်ပေးပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များ ဖြူးပြီး ထပ်၍ မွှေပြီးကြော်ပါ။ ၂မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ တစ်ယောက်စားပန်းကန်လုံးများတွင် ထည့်ယူပြင်ဆင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ

ထမင်းနှင့် အသီးအရွက်စုံကြော်ချက်



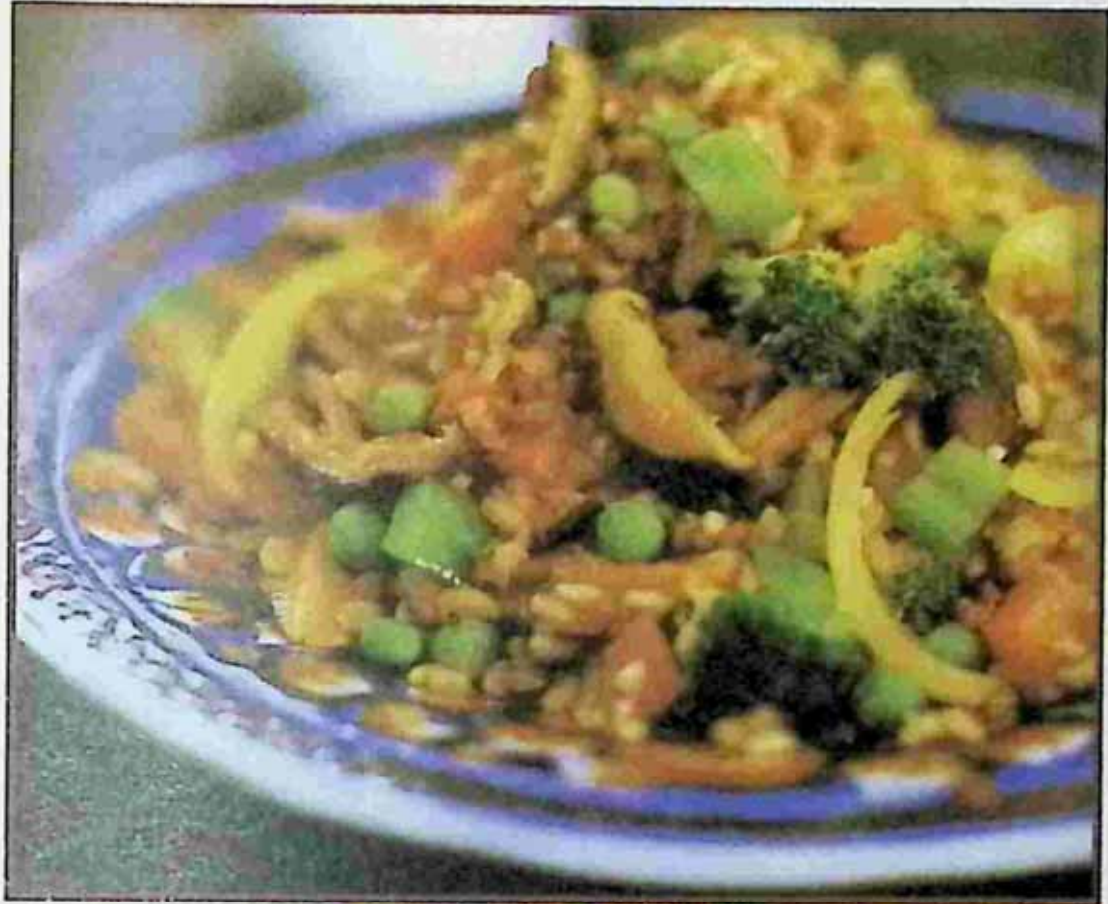
Rice with Mixed Vegetables

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။	တရုတ်မုန့်အမည်းရောင်		၁၀ ပွင့်
၂။	ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
၃။	ကြက်သွန်နီ	ရစ်စိတ်စိပ်ပါ	၁ လုံး
၄။	ကြက်သွန်ဖြူ	နပ်နပ်စင်းထားရန်	၃-၄ ဖွာ
၅။	ချင်း	နပ်နပ်စင်းထားရန်	အနည်းငယ်
၆။	မုန့်လာဥနီ	လေးထောင့်တုံးအသေး	
		လေးများလှီးပါ။	၁ လုံး
၇။	ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်အစိမ်းရောင်	အသင့်စားအရွယ်	၁၂ ခု
၈။	ပန်းငရုတ်ပွအစိမ်း	သေးသေးလှီးထားရန်	၁ ထောင့်
၉။	ရွှေပဲသီးစေ့		၁ ခွက်
၁၀။	ထမင်း		၃ ခွက်

ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

၁။	ပဲခဲပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၂။	ဆန်ပိုင်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၃။	သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	1/2 ဇွန်း
၄။	ကြက်သွန်ဖြူ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၅။	ချင်း	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း



မြုလုပ်ပုံ

- ၁။ တရုတ်မုန့်များကို ရေခဲခဲပူပူတွင် ၁၅ မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပါ။
ပြီးလျှင် မုန့်များကို ဆယ်ယူပြီး စိမ်ရေတစ်ဝက်ကို ဖယ်ထားပါ။
ထို့နောက် မုန့်ပွင့်၏ အောက်ခြေအရင်းများကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။
မုန့်တွင် စိမ့်ဝင်နေသောအရည်များကို ညှစ်ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် ဆော့စ်မြုလုပ်ရန် ပါဝင်သော
အမယ်များအားလုံးကို ရောမွှေပြီး ထည့်ထားပါ။
- ၃။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီကိုအပူပေးပြီး မုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊
ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ၁ မိနစ်ခန့် ထည့်ကြော်ပါ။
ပြီးလျှင် ဆော့စ်အရောကို ထည့်ကြော်ပါ။ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီ
ပန်းပွင့်၊ ပန်းငရုတ်ပွနှင့် ရွှေပဲသီးစေ့များ ထပ်ထည့်ပြီး ၃
မိနစ်ခန့် မွှေပြီးကြော်ပါ။

- ၄။ ထမင်းထည့်ပြီး ပါဝင်သည့်အမယ်များအားလုံးကို သမအောင်
မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ဖယ်ထားသောမိုစိမ်ရည်ကို အိုးထဲသို့
လောင်းထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။
- ၅။ မီးအရှိန် နည်းနည်းလျော့ချပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ထားပါ။
၃ မိနစ် သို့မဟုတ် ၄မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပြီး
ပန်းကန် ပြားများနှင့် ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပြင်ဆင်ချိန်	-	၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	-	လူ ၄ ဦးစာ



ပဲနီကလေးဆန်ပြုတ်

Rice and Lentil Congee

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|
| ၁။ ပဲနီကလေး | | ၁၀ သား |
| ၂။ ဆန်၊ ဆန်လုံးညို | နို့ဆီဘူး | ၁ ဘူး |
| ၃။ ရေ | | ၈ ခွက် (၂ လီတာ) |
| ၄။ ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |



ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ပဲနီလေးနှင့် ဆန်များကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ အိုးအကြီး တစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေထည့်ပါ။ ၃ နာရီမှ ၅ နာရီ သို့မဟုတ် ညလုံးပေါက် ရေစိမ်ထားပါ။
- ၂။ ပဲနီလေး၊ ဆန်နှင့် ရေထည့်ထားသော အိုးကို ဆူလာ သည်အထိ တည်ပါ။ ဆားခတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးအပူရှိန်လျှော့ပါ။ မျက်နှာပြင်သို့ တက်လာသော အမြှုပ်များကို ဖွန်းတစ်ချောင်း ဖြင့် ခပ်ထုတ်ပါ။ အဖုံးကို အကုန်လုံးအောင် မဖုံးဘဲအငွေ့ ထွက်သာအောင်ဖုံးပေးပါ။ မီးအေးအေးဖြင့် ၂ နာရီမှ ၃ နာရီ ကြာ ပဲနှင့် ဆန်များ နူးအိ ပျော့လာအောင် တည်ပါ။ အိုးကပ်ခြင်း မဖြစ်ရအောင် မကြာခဏ မွှေပေးပါ။ အရမ်းပျစ်မသွားစေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပေးပါ။ ဆန်ပြုတ်ကျက်လျှင် မီးပိတ်ပြီး အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာပဲထားပါ။ သုံးဆောင်လိုသည့်အခါမှ တစ်ယောက်စာ ပန်းကန်လုံးများတွင် ခပ်ယူ သုံးဆောင်ပါ။

အထက်ပါ ပဲနီလေးဆန်ပြုတ်အား သုံးဆောင်သည့်အခါ ပိုမို အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်လိုပါက နှမ်းဆီ၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ငရုတ် ကောင်းမှုန့်၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ် စသည်ဖြင့် အလိုရှိသ လို ဖြည့်စွက်သုံးဆောင်ပါ။

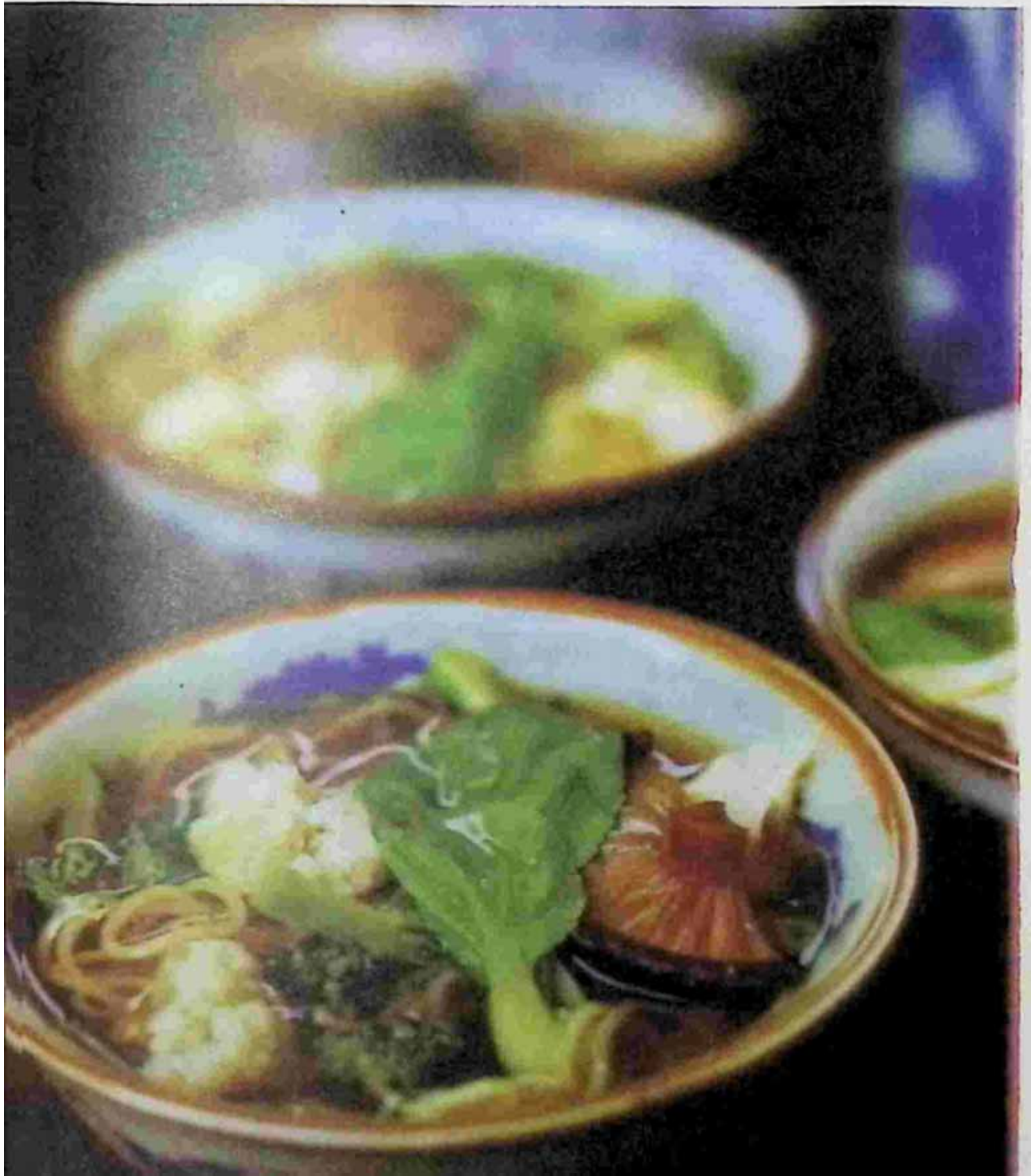


ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ



ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးအရွက်စွပ်ပြုတ်

Noodles in Vegetable Broth



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။	ရေ	ခေါက်ဆွဲပြုတ်ရန်	၃-၄ လီတာ (၁၂ ခွက်-၁၆ ခွက်)
၂။	ရေ (ဆားလက်ဖက်ရည်နှင့်အညှိထားပါ)	စွပ်ပြုတ်ပြုလုပ်ရန်	၁၅ လီတာ
၃။	တရုတ်ပုစိမ်းရောင်	ရေခန်းပူပူတွင်စိမ်းထားရန်	၈-၁၂ ပွင့်
၄။	ခေါက်ဆွဲခြောက်		၂၅၀ ဂရမ်
၅။	ဂေါ်ပန်းပွင့်အစိမ်းရောင်	တစ်ခါစားအရွယ်တော် လှီးပြတ်ထားရန်	၈ ခု
၆။	ဂေါ်ပန်းပွင့်အဖြူရောင်	တစ်ခါစားအရွယ်တော် လှီးပြတ်ထားရန်	၈ ခု
၇။	မုန်ညှင်း	ရေဆေးပြီးလှီးပြတ်ထားရန်	၂ ပင်
၈။	ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ ပင်
၉။	နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်နှင့်	၄ နွန်း
၁၀။	သကြား	လက်ဖက်ရည်နှင့်	၂ နွန်း
၁၁။	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်နှင့်	၂ နွန်း

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ခေါက်ဆွဲကို အိုးတစ်အိုး၌လည်းကောင်း၊ အသီးအရွက်များ ပြုတ်ရန် ဟင်းရည်ကို အိုးတစ်အိုး၌လည်းကောင်း သီးခြားစီ ခွဲပြုတ်ပါ။
- ၂။ ရေစိမ်ထားသောမုန်များကို ဆယ်ယူပြီး အရင်းပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်၍ ရေများညှစ်ချပါ။ ပြီးလျှင် မှိပွင့်များကို တစ်ခြမ်းစီ ခြမ်းပါ။
- ၃။ ပြုတ်ထားသော ခေါက်ဆွဲများ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာလျှင် ဆယ် ယူပြီး ရေစစ်ပါ။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်ရန် ပန်းကန်လုံးများတွင် ခွဲဝေပြီး ထည့်ထားပါ။

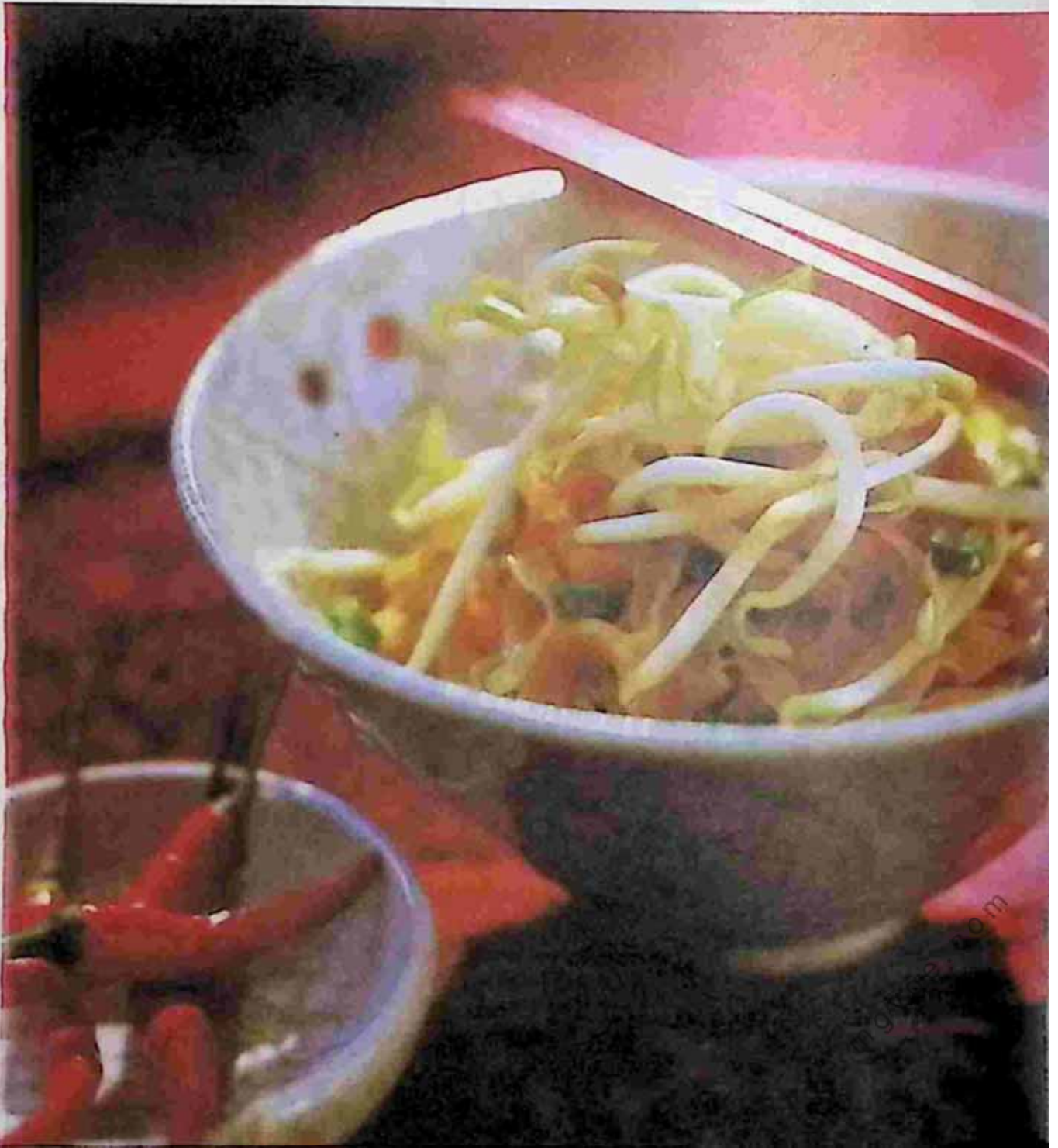
- ၄။ အသီးအရွက်ပြုတ်ရန် ဆားခတ်ပြီးတည်ထားသော ဟင်းရည် အိုးတွင် မှိုများထည့်ပြုတ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ပန်းဂေါ်ဖီ များထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၂မိနစ်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် မုန်ညှင်း ရွက်များထည့်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်ထပ်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးပိတ်ပါ။
- ၅။ အရသာအတွက် နှမ်းဆီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သကြား၊ ငရုတ် ကောင်းမှုန့်များကို အလိုရှိသလောက် ခေါက်ဆွဲထည့်ထားသော ပန်းကန်လုံးများတွင် လိုက်ထည့်ပါ။
- ၆။ ဟင်းခတ်ဖွန်းနှင့် တူကိုအသုံးပြုပြီး အသီးအရွက်နှင့် စွပ်ပြုတ် ရည်ကို ခေါက်ဆွဲပန်းကန်လုံးများတွင် အညီအမျှ ခွဲထည့်ပြီး လျှင် အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။



ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ

နန်းပြားခေါက်ဆွဲ

Sesame Noodles



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|----|------------------------|--------------------|
| ၁။ | နန်းပြားခေါက်ဆွဲခြောက် | ၂၅၀ ဂရမ် |
| ၂။ | ရေ | ၃.၄ လီတာ |
| ၃။ | ပဲပင်ပေါက် | သင်ပြီးရေဆေးထားရန် |
| | | ၁၀ ကျပ်သား |

ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

- | | | | |
|----|--------------------------------------|------------------|---------|
| ၁။ | နမ်းမှထုတ်သောအနှစ်
(sesame paste) | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၃ ဇွန်း |
| ၂။ | ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၃။ | သကြား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၄။ | ပဲငံပြာရည် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၅။ | မိနီဂါ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၆။ | ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၇။ | ကြက်သွန်ဖြူ | ပါးပါးလှီးထားရန် | ၂ ပင် |

ပြုလုပ်ပုံ

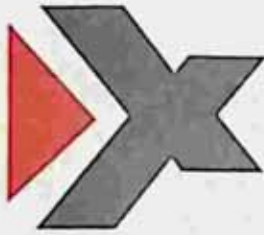
- ၁။ ရေကို ဆူအောင်တည်ထားပါ။ ဆား မထည့်ရပါ။
- ၂။ ဆူပွက်နေသောရေထဲသို့ ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ထည့်ပါ။ အညွှန်းတွင်ပါသည့် အချိန်ကာလကို ကြည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲအစုံကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ရေဇွေးတွင် ခေတ္တစိမ်ပြီး ချက်ချင်း ပြန်ဆယ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနူး မနူးသေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။
- ၃။ ဆန်ခါတစ်ခုထဲတွင် ခေါက်ဆွဲများထည့်ပြီး ရေစစ်ပါ။ ရေအေးတစ်ထပ်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေပြန်စစ်ပြီး ဇလုံတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။

၄။ ဆော့စ်ပြုလုပ်မည့် အညွှန်းတွင် ပါဝင်သော အမယ်များအား လုံး(ကြက်သွန်မြိတ်မပါ) ကို ဇလုံထဲသို့ ထည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနှင့် ဆော့စ်များ သမအောင် ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ခါစား ပန်းကန်လုံးများတွင်ထည့်ပြီး ပြင်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် အပေါ်မှ ဖြူးပါ။

၅။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျောပြီး ပြန်ဆယ်ကာ ခေါက်ဆွဲပန်းကန် များအပေါ်မှ ထည့်ပါ။ အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်ပါ။

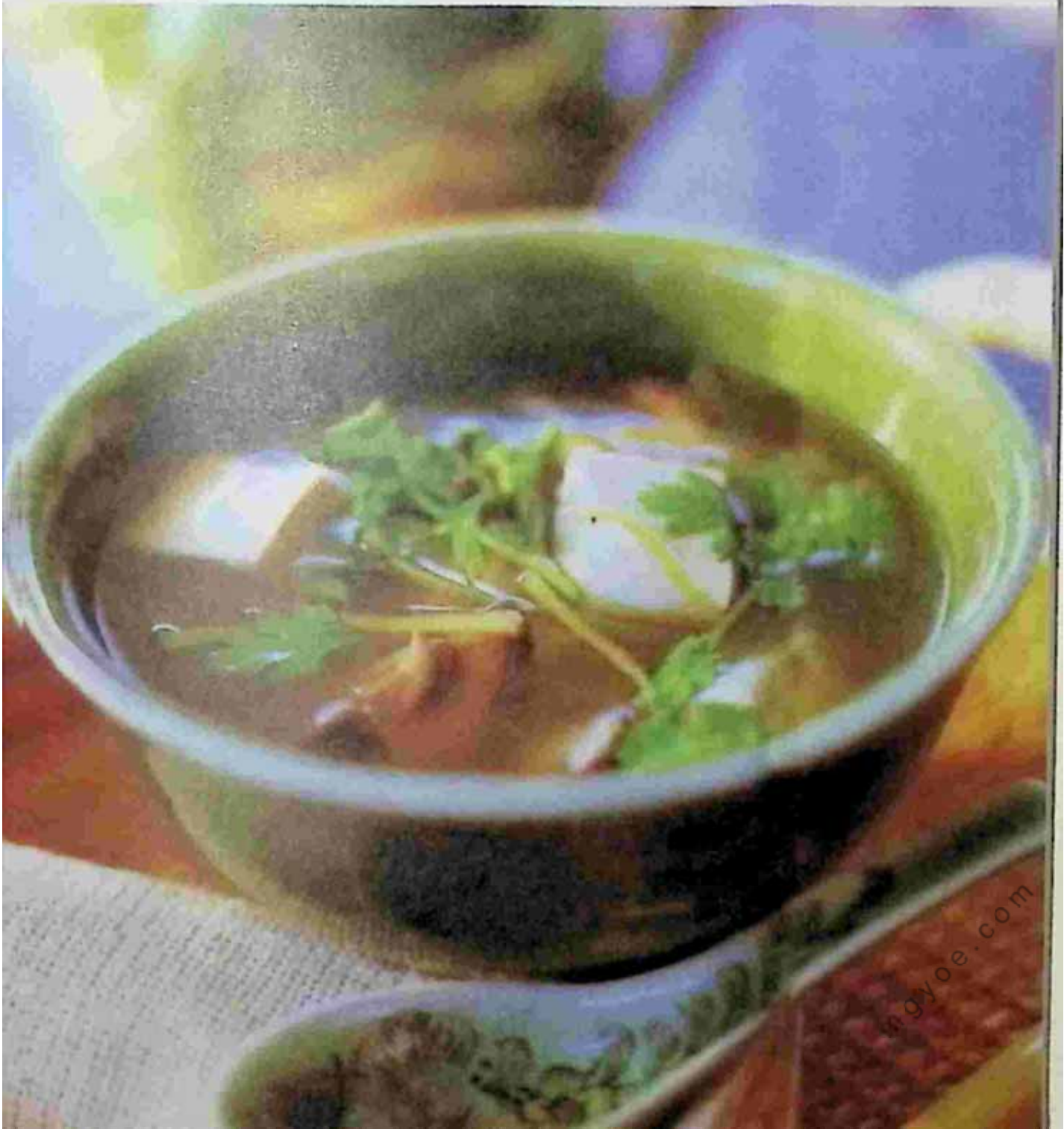


ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစား



အသီးအရွက်နှင့်တို့ဟူးစုပ်ပြုတ်

Vegetable and Tofu Soup



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။ ရေ	ခေါက်ဆွဲပြုတ်ရန်	၁၅ လီတာ(၆ ခွက်)
၂။ ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၃။ တရုတ်မိုအမည်းရောင်	ရေဇွေးပူပူတွင်စိပ်ထားရန်	၈-၁၂ ပွင့်
၄။ ကန်စွန်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းနုနွယ်ရွက်		၂ စည်း
၅။ တို့ဟူး သို့မဟုတ် ပဲပြား	လေးထောင့်တုံးအသေး လေးများလှီးထားရန်	၂ တုံး
၆။ ချင်း	မီးခြစ်ဆံချောင်းရှည်ပုံစံလှီးထားရန်	၅ ပြား
၇။ နံနံပင်	ကပ်ကြေးဖြင့်မတိုမရှည်ညှပ်ထားရန်	၂ ပင်

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ အိုးတစ်လုံးတွင် ရေထည့်ပြီးဆူအောင် တည်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။
- ၂။ ရေစိမ်ထားသော တရုတ်မိုများကို ဆယ်ယူပြီး အောက်ခြေရှိ အပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။
- ၃။ အသီးအရွက်များရေဆေးပါ။ ဟင်းခပ်ရန် အသင့်အနေအထား ရအောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၄။ ဆူအောင်တည်ထားသော ရေထဲသို့ မိုများထည့်ပါ။ ရေပြန်ဆူ အောင်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် တို့ဟူးနှင့် ချင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးအရှိန်လျှော့ချပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် တည်ထားပါ။
- ၅။ အသီးအရွက်ကို ထည့်ပါ။ ရေပြန်ဆူအောင် ၂ မိနစ်ခန့် တည်ပြီးလျှင် မီးပိတ်ပါ။
- ၆။ နံနံပင်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ခပ်ယူသုံးဆောင်ပါ။

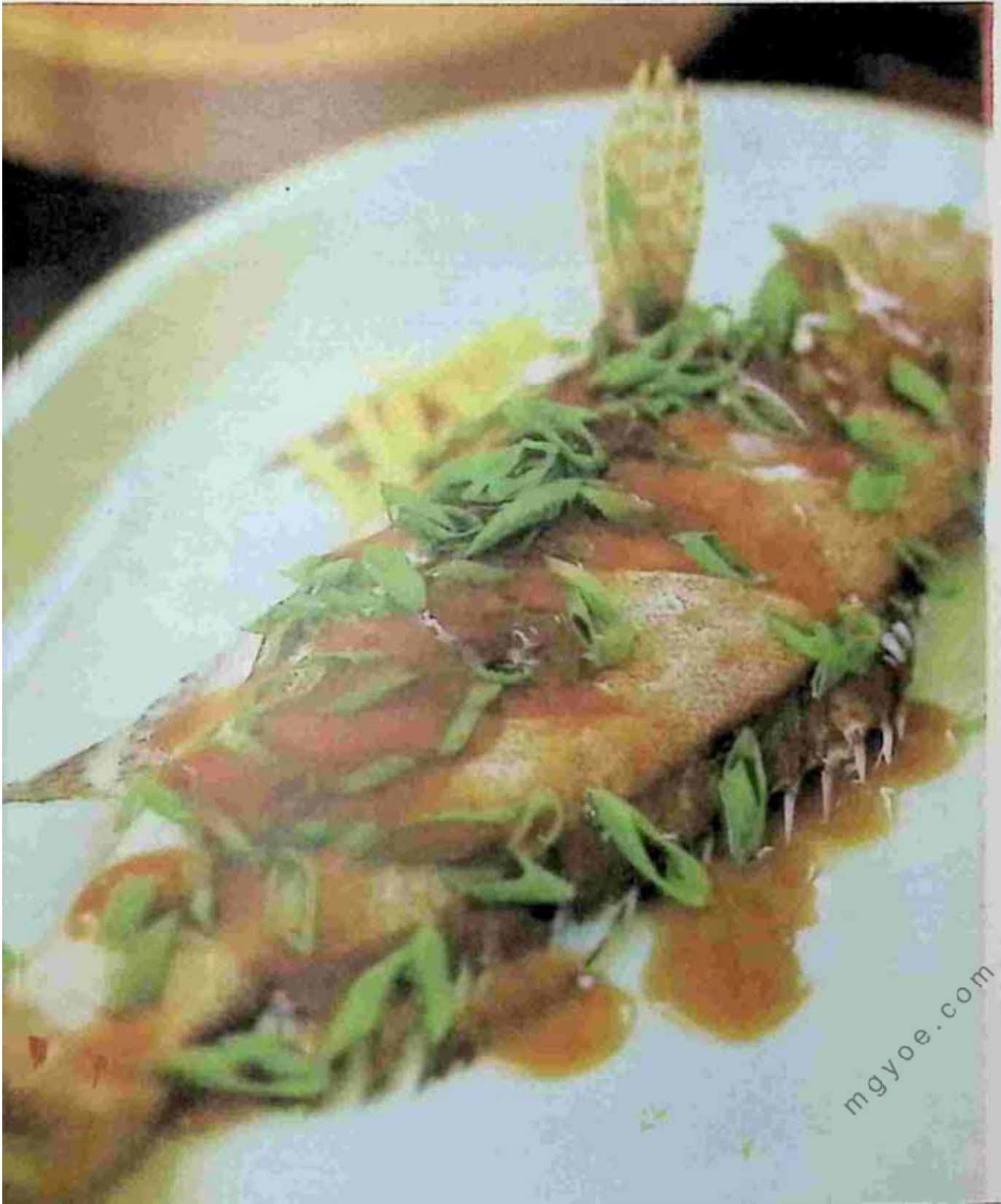


ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ



ငါးပေါင်းနှင့် ရနံ့မွှေးကြိုင်သောဆော့စ်

Steamed Whole Fish with Fragrant Sause



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁။	ငါး (ငါးကြင်း၊ ငါးဖိမ၊ ကကတစ်)		၁ ကောင်
၂။	ဆန်ပိုင်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၃။	မုန့်လာဥနီအသေး		၁ လုံး
၄။	ဂျင်း		၂ ပြား
၅။	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{2}{3}$ ဇွန်း
၆။	ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးထားရန်	၃ ပင်

ဆော့စ်မြုလုပ်ရန်

၁။	ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၂။	နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၃။	သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၄။	ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{1}{2}$ ဇွန်း
၅။	ကော်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
၆။	ရေ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း

ရေနှင့် ကော်မှုန့်ရောမွှေထားပါ။

မြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ပေါင်းအိုးကို ရေခွေးဆူအောင် တည်ထားပါ။
- ၂။ ငါးကို အကြေးခွံချွတ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ အစာအိမ် ကလီစာများ ဆေးကြောရှင်းလင်းပါ။ ငါးဇော်၊ ဘေးသား နှစ်ဖက်၌ ဓားထက်ထက်ဖြင့် သုံးကြောင်းခန့် ဖြတ်ပါ။ ဆန်ပိုင် ကိုအပေါ်မှ ဆမ်းပြီးနယ်ပါ။ မုန့်လာဥနီကို အရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ငါးပေါင်းမညှိပန်းကန်ပြား ပေါ်တွင် ကန့်လန့်

- ဖြတ် ဟိုဘက်ဒီဘက် ထားပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ငါးကို တင်ပါ။
သို့မှသာ ရေနွေးငွေ့ အညီအမျှဝင်ပြီး ငါးကျက်မည် ဖြစ်သည်။
- ၃။ ချင်းပြားများကို ငါးဗိုက်ထဲသို့ထည့်ပါ။
- ၄။ ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်ပါဝင်သည့် အမယ်များကို ဒယ်အိုးပြား အသေးထဲတွင် အပူပေး၍ မွှေပေးပါ။ ဆော့စ်ပျစ်လာလျှင် မွှေပေးပါ။
- ၅။ ငါးထည့်ထားသော ပန်းကန်ပြားကို ပေါင်းအိုးထဲရှိ စင်ပေါ် တွင် တင်ပါ။ အဖုံးပြန်အုပ်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ၁၀မိနစ်ခန့် ထားပါ။ ငါးအရွယ်ကြီး လျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ အဖုံးမ လုံလျှင် အငွေ့ထွက်နိုင်သော နေရာကို အပေါ်မှ လက်နှီးဖြင့် အုပ်ပါ။
- ၆။ ပေါင်းအိုးထဲမှ ငါးထည့်ထားသော ပန်းကန်ပြားကို ထုတ်ပါ။ ငါးကျက် မကျက် စစ်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ငါးကိုဟင်း ပန်းကန် ပြားတစ်ချပ်ထဲသို့ ဂရုတစိုက် ပြောင်းထည့်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ယောင်းမ နှစ်ချောင်းကို သုံးပါ။
- ၇။ ငါးအပေါ်မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနှံ့လိုက်ပြီးဖြူးပါ။ ဆော့စ်ကို အပူပြန် ပေးပြီး ငါးအပေါ်မှ ဖြည်းညှင်းစွာ လောင်းချပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပေါ်မှ ဖြူးပါ။ ထမင်းဖြူနှင့် တွဲ၍အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။



ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - လူ ၄ ဦးစာ