

ဝိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

# ဥရောပ-အာရှအကြိုက် တွဲစပ်အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးပိန်လှ

EURASIAN FAVOURITES  
by Wendy Hutton

g.yoe.com



စားမိပျားကြီးဦးပိုင်လှိုင်

ဥရောပ-အာရှအကြိုက်  
တွဲစပ်အစားအစာ  
ချက်ပြုတ်နည်းများ




UYH0001  
1,800.00 KS

ဥရောပအာရှအကြိုက်တွဲစပ်အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၆၀၀၄၁၁ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၁၂၀၅၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးကို m. s. o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁၊ ဇူလိုင်လတွင် တန်ဖိုး ၁၈၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုစင်အေး(လိုင်)

၆၁၃

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

ဥရောပအာရှအကြိုက်တွဲစပ်အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများ /

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၁၃၀ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ\* ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) ဥရောပအာရှအကြိုက်တွဲစပ်အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများ

mgyoe.com

# eurasian favourites

နှစ်သက်စရာ ဥရောပ-အာရှ  
ပေါင်းစပ်အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

စားဖိုမှူးကြီး ဦးယိန်လှ



# THE UNIVERSITY OF SOUTH ALABAMA

College of Business Administration  
Department of Management  
363A University Blvd.  
Mobile, AL 36688-3634  
Phone: (904) 875-5200  
Fax: (904) 875-5201  
Email: [mgyc@usa.edu](mailto:mgyc@usa.edu)

### မာတိကာ

#### ကွဲဖက်အစားအစာနှင့် စွပ်ပြုတ်များ (Appetisers and Soups)

- ၁။ ပေါင်မုန့်အဆာသွတ်  
(Meat-filled Buns- Pang Susi) ၁၉
- ၂။ အရသာရှိ အင်ဂလို-အင်ဒီးယန်း ပေါင်မုန့်ကြော်  
(Spicy Anglo- Indian Fried Bread) ၂၃
- ၃။ ကဏန်း အာလူး ကတ်တလိပ်ကြော်  
(Crab and Potato Cakes) ၂၆
- ၄။ မူလဂျီသွန်နီ (Mulligatawny) ၂၉
- ၅။ အာလူးစွပ်ပြုတ် (Potato and Vegetable  
Soup with Hot Sau Sage) ၃၂

#### ထမင်းနှင့် ခေါက်ဆွဲကြော်များ (Rice and Noodles)

- ၆။ ထောပတ်ထမင်းနှင့် ငါးကျပ်တိုက်  
(Rice with Smoked Fish) ၃၄

- ၇။ ရသာစုံ ပွဲတော်စာထမင်း (Mixed Festive Rice) ၃၈
- ၈။ နန်းပြားခေါက်ဆွဲကြော် (Birthday Noodles) ၄၂

**ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများ (Fish and Seafood)**

- ၉။ ငါးကြော်ချဉ်စပ် (Spicy Whole Fried Fish) ၄၆
- ၁၀။ ပေါ်တူဂီစတိုင် ငါးစတူးအစပ်  
(Portuguese style Chilli Fish Stew) ၅၀
- ၁၁။ ငါးကြော်နှင့် ပုစွန်ငါးပိစပ်စပ်  
(Fried Fish Cutlets with Sambal Chinchalok) ၅၂
- ၁၂။ ပုစွန်အစပ်ဟင်း  
(Sambal Pepper Prawns - Pementa) ၅၄

**ကြက်သားဟင်းလျာများ (Poultry)**

- ၁၃။ ကြက်သားကင်မွှေးမွှေး (Spicy Grilled Chicken) ၅၇
- ၁၄။ ကြက်သား အာလူးနပ်  
(Braised Chicken and Potatoes with Olives) ၆၁
- ၁၅။ ပီနန်စတိုင် ကြက်ကြော်  
(Penang - style Fried Chicken) ၆၅
- ၁၆။ ကြက်သားမဆလာဟင်း (Chicken Curry Devil) ၆၉

**အမဲဟင်းလျာများ (Meat)**

၁၇။	ဝက်သားနှင့် ပဲကတ္တီပါဟင်း (Vegetable, Bean and Pork Stew)	၇၃
၁၈။	ဝက်သား ပဲငါးပိအချဉ်ချက် (Assam Soy Pork with Shrimp Sauce)	၇၆
၁၉။	ဝက်သားအစပ်ချက် (Fiery Vindaloo Pork Curry)	၈၀
၂၀။	အမဲသား ဌာပနာမုန့် (Shepherd's Pie)	၈၄
၂၁။	နှစ်သက်စရာ နွားမြီးဟင်းလျာ (Hearty Oxtail Stew)	၈၈
၂၂။	အမဲနပ် (Fragrant Beef Stew - Smoore)	၉၁
၂၃။	ဝက်ပေါင်ခြောက်ဟင်း (Gammon Curry)	၉၄
၂၄။	အသားစဉ်းကောကြော် (Minced Meat with Fried Potatoes)	၉၇
၂၅။	ကလီစာဟင်း (Feng)	၁၀၀
၂၆။	သိုးသားနှင့် ငရုတ်ကောင်းဆော့စ် (Lamb Chops with Black Pepper Sauce)	၁၀၄
၂၇။	ဝက်နံရိုးကြော် (Fride Pork Chops)	၁၀၇

**အသီးအရွက်နှင့် သနပ်စုံ (Vegetables and Pickles)**

၂၈။	ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက် (Spicy Tomato Sambal)	၁၁၀
၂၉။	ငရုတ်သီးစိမ်းအဆာသွတ်နှင့် သီးစုံသနပ် (Mixed Vegetable and Stuffed Chilli Pickles)	၁၁၃
၃၀။	ငါးပိကောင်နပ် (Salted Fish Pickle)	၁၁၇

**အချိုပွဲများ (Desserts)**

- ၃၁။ နာနတ်သီးဌာပနာမုန့် (Pineapple Tarts) ၁၂၀
- ၃၂။ အုန်းသီးလေယာကိတ်  
(Cinnamon, Nutmeg and Coconut Layer Cake) ၁၂၄
- ၃၃။ ကလောရွှေကြည်မုန့် (ဆုဂီ)  
(Semolina Cake - Sugee) ၁၂၈



ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အတိုင်းအတာနှင့် အချင်အတွယ်အားလုံးကို မက်ထရစ်စနစ်ကို အသုံးပြုထားပြီး ချက်ပြုတ်နည်းများတွင် ပါဝင်သော အရွယ်တော် ကြက်ဥသည် 60 ဂရမ် ဖြစ်သည်။ ဇွန်းနှင့် ခွက်အားလုံး၏ အတိုင်းအတာကို မက်ထရစ်စနစ်ပင် အသုံးပြုထားပါသည်။

နိုင်ငံတကာသုံး အတိုင်းအတာများ

ထုထည်

- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = 5 ml
- စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း (UK / US) = 15 ml (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်းနှင့် ညီမျှသည်)
- စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း (Australia) = 20 ml (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်းနှင့် ညီမျှသည်)

အရှည်	အလေးချိန်
6 mm = ¼ inch	28 g = 1 oz
12 mm = ½ inch	250g = 8 oz
2.5 mm = 1 inch	500g = 1 lb

ခွက်အချင်အတွယ်များ

- ¼ cup = 60 ml = 2 fl oz
- ½ cup = 125 ml = 4 fl oz
- 1 cup = 250 ml = 8 fl oz
- 2 cups = 500 ml = 16 fl oz = 1 pint
- 4 cups = 1 liter = 32 fl oz = 1 quart

- 1 cup tamarind pulp = 300 g
- 1 cup uncooked rice = 200 g
- 1 cup sliced carrot = 120 g
- 1 cup cooked rice = 100 g
- 1 cup plain flour = 150 g
- 1 cup coconut = 100 g

**မီးအပူချိန်လမ်းညွှန်**

မုန့်ဖုတ်စက် (Ovens)များကို အသုံးပြုသည့်အခါ အစားအစာ၏ အပြင်ပိုင်းက ပို၍ အကျက်မြန်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများကို oven နှင့် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည့်အခါ သင်၏ oven အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်ကို ကြည့်၍လည်းကောင်း၊ ယခု ချက်ပြုတ်နည်းများတွင် ဖေးထားသော အပူချိန်အောက် 15 °C မှ 20 °C သို့ လျှော့ချ၍ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

		°C	°F
မီးအေးအေး	Low	150	300
မီးအနေတော်	Moderate	180	350
မီးအသင့်အတင့်	Med- Hot	200	400
မီးပူပူ	Hot	220	425
မီးပြင်း	Very Hot	230	450



### မိတ်ဆက်

ယူရေးရှင်း (Eurasian) အစားအစာဆိုသည်မှာ ဥရောပနှင့် အာရှရှိ ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းပုံစံများကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄၀၀ ကျော်က ပေါ်တူဂီတို့ အိန္ဒိယအနောက်ကမ်းခြေ ဂိုအာကို ကိုလိုနီနယ်မြေအဖြစ် သိမ်းပိုက်၍ ဒေသခံမိန်းမပျိုများကို သတို့သမီးအဖြစ် ကောက်ယူရာမှ ဥရောပ- အာရှ ပေါင်းစပ်သည့် အစားအစာများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ ပေါ်တူဂီတို့သည် အရှေ့ဘက်သို့ မာလက္ကာ (Malacca)၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မကာအို (Macau) အထိ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့နောက်တွင်လည်း ရာစုနှစ်များစွာ နယ်ချဲ့အုပ်စိုးခဲ့သော စပိန်၊ ဗြိတိန်၊ ဒက်ချ် နှင့် ပြင်သစ်ကဲ့သို့ ဥရောပနိုင်ငံများ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အနေအထိုင် အစားအသောက်တို့က အာရှကိုလိုနီများအပေါ် များစွာ လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။

ဥရောပ အစားအစာများတွင် အသုံးပြုသော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများအစား ဒေသအတွင်း အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများကို အစားထိုးသုံးစွဲခြင်းသည် ယူရေးရှင်း (Eurasian) အစားအစာ၏ အစ ဖြစ်လာသည်။ ဥပမာ ဥရောပတွင် အသုံးပြုသော cream များအစား အုန်းနို့ကို သုံးစွဲခြင်း၊ ပေါ်တူဂီ၏ chorizo (ဝက်အူချောင်းတစ်မျိုး) အစား တရုတ်ဝက်အူချောင်းများ အသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အနောက်တိုင်းရိုးရာ အစားအစာမှာ Eurasian (ဥရောပ-အာရှ ကပြား) လူမျိုးများ၏ ရသာရုံကို မဆွဲဆောင်နိုင်သော

ကြောင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ငရုတ်သီးအစပ်တို့ကို ဖြည့်စွက် ချက်ပြုတ်လာကြသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ အာရှတိုက်ရှိ ယူရေးရှင်း (Eurasion) တို့၏ မီးဖိုချောင်များမှတစ်ဆင့် Eurasion အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများသည် တစ်နိုင်ငံမှ တစ်နိုင်ငံသို့ ပျံ့နှံ့လာခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဂိုအာ ချက်ပြုတ်နည်းများသည် ပေါ်တူဂီ၏ ကိုလိုနိုဖြစ်သော မကာအို (Macau) သို့ လည်းကောင်း၊ အင်ဂလို- အင်ဒီးယန်း အစားအစာများ သည် မလေးရှား၊ ပီနန် နှင့် မာလက္ကာသို့ ရောက်ရှိလာပြီး၊ သီရိလင်္ကာရှိ Eurasians များ၏ ချက်ပြုတ်နည်းများက စင်္ကာပူသို့ လည်းကောင်း ရောက်ရှိသွားကြသည်။

ကိုလိုနိုစနစ် ဖျက်သိမ်းပြီးစီးသည့်နောက် (မှတ်ချက် ။ ။ အချို့ နိုင်ငံများတွင် အခြားသော နိုင်ငံများထက်စော၍ ရုပ်သိမ်းသည်။) Eurasians ဟင်းလျာများမှာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အနောက် တိုင်းပုံစံ အနည်းငယ်သာ ကျန်ရှိသော အာရှစတိုင် ရောစပ်ထားသည့် ဟင်းလျာအများအပြား ပေါ်ထွက်လာသည်။ စင်္ကာပူနှင့် မလေးရှားကဲ့သို့ သော နိုင်ငံများတွင် စင်္ကာပူ၊ မလေးနှင့် အိန္ဒိယရိုးရာ အစားအစာများ၌ Eurasians အစားအစာများ ရောနှောပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရပြီး တစ်ချို့နေရာများ၌ အနောက်တိုင်းပုံစံ လုံးဝမပါတော့သော Eurasians အစားအစာများကို တွေ့ရသည်။

ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော ဟင်းလျာများမှာ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင် ရန် ခက်ခဲသော်လည်း အားလုံးကို နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုဖြစ်စေသည့် Eurasians အစားအစာများ၏ အရှေ့နှင့်အနောက် ညီညွတ်သော ပေါင်းစည်းမှု အကျိုးကို ပြသရန် ရွေးချယ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သမိုင်းဝင် ရာစုများစွာ၏ ပုံရိပ်ကို ထင်ဟပ်ပြသနေသော အရောင်အသွေးစုံ၊ ရသာစုံ နှစ်သက်စရာ Eurasians အစားအစာများကို သင့် ရှေ့မှောက်သို့ ပို့ဆောင်လိုက်ပါပြီ။



### အဓိက ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ



Chick pea flour ကို အိန္ဒိယ၌ ဘီစန် (besan) ဟု လူသိများသည်။ stews (စတူး) နှင့် အခြားဟင်းလျာများ ချက်ရာတွင် အနံ့အရသာ ကောင်းရန်၊ ဟင်းအရည်ပျစ်စေရန် သုံးသည်။ အိန္ဒိယရိုးရာ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် ရောင်းချသည့် ဆိုင်များ၌ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။



ငရုတ်သီးများ (Chillies) မှာ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးနီအတောင့်သေး၊ ငရုတ်သီးနီအတောင့်ရှည်၊ ငရုတ်သီးခြောက်တောင့် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ငရုတ်သီးအစိမ်းနှင့် အနီအတောင့်အသေးများကို ဟင်းလျာအစပ်ကဲရန် အသုံးပြုပြီး ငရုတ်သီးခြောက်တောင့်ကို ဟင်းလျာအရောင်လှရန်နှင့် အနံ့မွှေးရန် အသုံးပြုသည်။



**အုန်းနို့ (Coconut milk)** ကို အရှေ့တိုင်း ရိုးရာအစားအစာနှင့် သရေစာ များ၌ အများဆုံး အသုံးပြုသည်။ သဘာဝ အုန်းသီးမှ အုန်းနို့ကို ညှစ်ယူရရှိနိုင်ပြီး၊ စည်သွတ်ဘူးနှင့် အထုပ်များကို Super Market များ၌ ရှာဖွေဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ အရည်အပျစ်အကျဲကို အညွှန်းပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။



**ပုစွန်အနှစ် (Chinese Shrimp sauce)** သည် (hay koh) ဟု အသိများပြီး၊ ပုစွန်၊ ဆား၊ သကြားနှင့် ပျစ်ဆေးများ ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ထားသော အနည်းငယ်စပ်သော အရသာရှိသည့် အမည်းရောင် sauce တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ 'petis' ဟုလည်း အမျိုး အမည် တံဆိပ်ကပ်သည်။ Supermarket များ၌ ရရှိနိုင်သည်။



**မုန်ညင်း (ချိုင်ဆမ်း)**  
Chye sim ကို မြန်မာပြည်ရှိ ဈေးအတော်များများ၌ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ အခြား မုန်ညင်း အမျိုးအစားများကိုလည်း အစားထိုး သုံးစွဲနိုင်သည်။

**နံနံပင် (Coriander)** ကို မြန်မာ ပြည်အနှံ့အပြား တွေ့ရှိရသည်။ အရှေ့တောင် အာရှရှိ ဟင်းလျာများတွင် မပါမဖြစ် ဖြစ်သည်။ ဟင်းလျာများ အလှဆင်ရန် လည်းကောင်း၊ ဆေးဘက်ဝင်အပင်အဖြစ် လည်းကောင်း အသုံး ပြုကြသည်။ နံနံစေ့ ကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြု သည်။



**ဖီယာ (Cumin Seeds)** သည် နံနံစေ့နှင့်အတူ ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင် ထည့်ရာတွင် သုံးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လှော်၍ လည်းကောင်း၊ ဆီထဲတွင် ထည့်ချက်၍ လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏ အနံ့အရသာကို ပိုမို ပီပြင်စေသည်။



**မုန်လာဥဖြူ (Daikon radish)** သည် အရည်ရွှမ်း၍ မုန်လာဥနီထက် အရသာ အနည်းငယ် ပေါ့သည်။ ချက်ပြုတ်ရာ တွင် အနာအဆာကင်း၍ လတ်ဆတ်စိုပြည်သော မုန်လာဥဖြူများကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ ၎င်းအား မလှီးဖြတ်ခင် အပေါ်ယံ အခွံကိုလွှာပါ။ သို့မဟုတ် ခြစ်ထုတ်ပါ။



ချင်းတက် (Galangal) သည် ချင်းအမျိုးအစားထဲတွင် ပါဝင်သည်။ ချင်းအနုစားဖြစ်သည်။ ဟင်းလျာများအတွက် စူးရှသောအနံ့ပေးသည်။ ပန်းရောင်ရှိ၍ နုသော ချင်းတက်ကို ရှာပါ။ အသုံးမပြုခင် ချင်းတက်ပါ အမြစ်များကို လှီးဖြတ်ပါ။



ဝက်ပေါင်ခြောက် (Gammon) ကို တချို့နေရာများ၌ ကင်၍ တစ်မျိုး၊ တချို့နေရာများ၌ ပြုတ်၍တစ်မျိုး အသုံးချသည်။

ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်း (Lap Cheong) ကို ပိဿာချိန်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အတွဲလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။

၎င်းကို သူ့အတိုင်း စားသုံးခြင်းထက် အခြား ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများ ရောနှော၍ ချက်ပြုတ်စားလေ့ရှိသည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်မထားသင့်ပါ။ အစိမ်းမစားသင့်ပါ။



**စပါးလင် (Lemongrass)** သည် ဟင်းလျာနှင့် ဆော့များအတွက် အရေးကြီးသော ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အပင်၏ အောက်ခြေထူသော သုံးပုံတစ်ပုံအပိုင်းကိုသာ အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အပြင်ဘက်ရှိ ခြောက်သွေ့နေသော အရွက်များကို ဖယ်၍ နူးညံ့သော အတွင်းပိုင်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။

**မုန်ညင်းစေ့ (Mustard seeds)** သည် အမည်းရောင်၊ အနီရောင်ရှိသော သေးငယ်သည့် အစေ့မျိုးဖြစ်ပြီး တောင်ပိုင်း အိန္ဒိယအစားအစာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးသည်။



**ပြောင်းမှုန့်၊ ပီလောပီနံအမှုန့် (Semolina)** ကို အစားအသောက်များ ကြော်ရာတွင် ကြွပ်ရွံသော အရသာရှိစေရန် အသုံးပြုသည်။ ၎င်းကို အိန္ဒိယရိုးရာ မုန့်များ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ပါစတာ (pasta) တို့ ပြုလုပ်ရာတွင်သုံးသည်။

**ပုစွန်၊ ငါးပိခဲ (Shrimp paste)** ကို ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရောင်းချကြသည်။ မလေးဘာသာစကားဖြင့် ဘာလချန်း (Balachan) ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ၎င်းကို အသုံးပြုခါနီးတွင် မီးကင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဖုတ်၍သော်လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင်သည်။





**လေးညှင်းပွင့် (Star anise)** သည် ကြယ်ကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး သစ်ဂျပိုးခေါက်၏ အနံ့မျိုးရှိသည်။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် တစ်ခုလုံးကို ထည့်သွင်းချက်ပြုတ်နိုင်ပြီး စားသုံးသည့် အခါ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမည်။



**မန်ကျည်းနှစ်ရည် (Tamarind juice)** ကို မန်ကျည်းသီးအမှည့်များ၏ အနှစ်များကို ရေတွင်ဖျော်၍ ညှစ်ယူရာမှ ထုတ်ယူရရှိနိုင်သည်။ အနယ်များ၊ အဖတ်များကို ချန်ခဲ့ပြီး အရည်ကိုသာယူရမည်။ ဆော့အမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းလျာအမျိုးမျိုးတို့တွင် အသုံးပြုသည်။



**ကြွက်နားရွက်မို့ (Wood ear fungus)** ကို တရုတ်အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုကြသည်။ ကုန်ခြောက်ဆိုင်အများစုတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ မချက်ပြုတ်မီတွင် ကြွက်နားရွက်မို့ခြောက်ကို ရေတွင် စိမ်ပါ။ ၎င်းသည် ပွလာပါက မူလ အရွယ်အစားထက် ပိုပြီး ကြီးလာသည်။ ၎င်းအထဲတွင် ရှိနေသော သဲများ၊ အမှုန်များကို စင်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်ရာတွင် သုံးနိုင်သည်။



ပဲခံပြာရည် (Soy Sauce) ကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပဲခံပြာရည်အကြည် (Light soy sauce) နှင့် ပဲခံပြာရည်အပျစ် (Black soy sauce) တို့ကို အသုံးပြုထားသည်။ ပဲခံပြာရည်အကြည်မှာ အငန်ဓာတ်ပိုပြီး ပဲခံပြာရည်အပျစ်မှာ ဆားပေါ့၍ အရောင်ရင့်သည်။



mgyc.com



mgyc.com

# တွဲဖက်အစားအစာနှင့် စွပ်ပြုတ်များ [ Appetisers and Soups ]

## ပေါင်မုန့်အဆာသွတ် [Meat-filled Buns (Pang Susi)]

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
နို့	စားပွဲဇွန်း	၂ ဇွန်း + $\frac{၁}{၃}$ ခွက်
ထောပတ်		၃၀ ဂရမ် (၁၂ ကျပ်သား)
တဆေး	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(အသင့်သုံး)	၁၂ ဇွန်း
ကြက်ဥ	အနှစ်သာယူရန်	၁ လုံး
ဂျုံမှုန့် ဆန်ခါချပြီး	၁၀၅ ဂရမ်(၁၀ ကျပ်သား)	
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{၁}{၂}$ ဇွန်း
ကန်စွန်းဥသေး	အသင့်ပြုတ်ပြီး	၁ လုံး

### အဆာသွတ်ရန်

ဆီ	စားပွဲဇွန်း	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	နပ်နပ်စဉ်းပြီး	၁ မြှာ
ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလှီး	၁ လုံး
အမဲသား(သို့)ဝက်သား	နပ်နပ်စင်း (အဆီမပါ)	၂၀၀ ဂရမ်(၁၂ ကျပ်သားခန့်)
ပဲငံပြာရည် အကြည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည် အပျစ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

နံနံစေ့ (အမှုန်)	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	$\frac{၁}{၂}$ ငွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	$\frac{၁}{၄}$ ငွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	$\frac{၁}{၄}$ ငွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အမည်း	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	$\frac{၁}{၂}$ ငွန်း
ရေ		$\frac{၁}{၄}$ ခွက် (60 ml)
ကြက်သွန်ပြိတ်	စားပွဲငွန်း (ပါးပါးလှီး)	၁ ငွန်း

အပေါ်မှ သုတ်ရန်

ကြက်ဥအနှစ်		၁ လုံး
နို့ စားပွဲငွန်း		၃ ငွန်း
သကြားအန	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း

သုံးဆောင်ရန်

❖ ၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန်

❖ ၂၅ မိနစ် + ဂျုံများပွရန် ကြာချိန် ၁၄ နာရီ

ချက်ပြုတ်ချိန်

❖ ၃၅ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

❖ ဒယ်အိုးစောက်တစ်ခုထဲတွင် သကြား၊ နို့နှင့် ထောပတ်တို့ကို ထည့်၍ မီးအေးအေးပေးပါ။ ထောပတ်များ ပျော်အောင် မွှေပါ။

အတန်ငယ် နွေးလာသည့်အခါ အရည်ကို တဆေးထည့်ထားသော ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်ခုထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ အမြှုပ်ထလာအောင် ၁၀ မိနစ်ခန့် စောင့်ပါ။ ဆန်ခါချထားသော ဂျုံနှင့် ဆားတို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၌ ထည့်ပါ။ ကြက်ဥအနှစ်နှင့် တဆေးအရောတို့ကို ပေါင်းထည့်၍ ဖွေပါ။ ဂျုံမှုန့်ညက်လာပါက ဂျုံနယ်ရန် အပြားပေါ်သို့တင်၍ နူးညံ့လာသည်အထိ ၃-၄ မိနစ် နယ်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်ညက်ကို ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ပြန်ထည့်၍ အသင့်ပြုတ်ပြီး နယ်ထားသော ကန်စွန်းဥနှင့်ရော၍ နယ်ပါ။ တစ်ဖန် အပြားပေါ်သို့တင်၍ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာအောင် ထပ်နယ်ပါ။ ဂျုံလုံး မစေးကပ်စေရန် ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ နယ်ပါ။ အနွေးဓာတ်ရှိသော နေရာတစ်နေရာ၌ ဂျုံနပ်လာစေရန် မိနစ် ၃၀- ၄၀ ကြာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

❖ ဂျုံလုံးပွလာစေရန် စောင့်နေစဉ် အဆာသွတ်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဒယ်အိုးစောက်တစ်ခုအတွင်း ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှစ်မျိုးစလုံးကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ ၃-၄ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ရွှေရောင်သမ်းလာပါက အသား၊ ပဲခဲပြာရည်များ၊ နံနံစေ့၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထည့်၍ ၅မိနစ်ခန့် မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ရေထည့်ပါ။ အသားကြော်နူးပြီး ခြောက်လာအောင် မီးအေးအေးဖြင့် ၃ မိနစ် ခန့် ဆက်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးပါက ပန်းကန်လုံး ၁ လုံးတွင် ထည့်၍ အအေးခံပါ။

❖ ဂျုံလုံးကို နယ်သည့်အပြားပေါ်သို့ တင်၍ ၁၀ ပိုင်း ပိုင်းပါ။ တစ်ပိုင်းစီကို ၁၀-၁၂ စင်တီမီတာအရှည်ရှိ ဘဲဥပုံသဏ္ဍန် အပြားများ ပြုလုပ်ပါ။ ဘဲဥပုံအပြား၏ အလယ်တွင် အသားကြော် စားပွဲစွန်း ၁ စွန်းစာ မောက်မောက်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အနားစများကို ဆွဲယူ၍ ထိပ်တွင် စုကပ်ထားပါ။ အဆာသွတ်များ ပြန်မထွက်စေရန် လုံလုံခြုံခြုံ ပိတ်ရမည်။ ပိတ်ထားသော

အပိုင်းကို အောက်ဘက်၌ထား၍ မုန့်လုံးများကို ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်လင်ဗန်းထဲသို့ထည့်ပါ။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ မုန့်များ ပွလာအောင် မိနစ် ၃၀ ခန့် ထားပါ။

- ❖ အပေါ်ယံ သုတ်လိမ်းရန်အတွက် ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ပေါင်း၍ ဖြောင့်ပါ။ နောက် မုန့်လုံးများအပေါ်မှ နို့စပ်အောင် သုတ်လိမ်းပါ။ အပူချိန် 190 °C (375 °F) ၌ ထား၍ မိနစ် ၂၀ ခန့် မုန့်ဖုတ်စက် (oven) ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ ရွှေရောင်သမ်းလာပါက oven မှ ထုတ်၍ ရောထားသောအရည်ကို ထပ်မံသုတ်လိမ်းပါ။ ထို့နောက် ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။



**အရသာရှိ အင်္ဂလိ-အင်ဒီးယန်း ပေါင်မုန့်ကြော်**  
[Spicy Anglo-Indian Fried Bread]



**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

အနည်းငယ်မီးကင်ထားသော ပေါင်မုန့်အဖြူ ၈ ချပ်  
ကြော်ရန်အတွက် ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်

**မဆလာပြုလုပ်ရန်**

အုန်းသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်	အသင့်ခြစ်ပြီး	၁၅၀ ဂရမ်(၈ကျပ်သားခန့်)
ကြက်သွန်နီ	လှီးပြီးသား	၁ လုံး
Chickpea flour(besan)	စားပွဲငွန်း	၁၅ ငွန်း
နံနံပင်	စားပွဲငွန်း(လှီးပြီးသား)	၁ ငွန်း

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အမည်း	လှော်ပြီး	အနည်းငယ်
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{2}{3}$ - $\frac{2}{4}$ ဇွန်း
ဇီယာအမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{2}{3}$ ဇွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့် (အန)	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{2}{3}$ ဇွန်း

သုံးဆောင်ရန်

- ❖ ၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန်

- ❖ ၁၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ချိန်

- ❖ ၁၀- ၁၅ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

- ❖ မဆလာပြုလုပ်ရန် ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ကြိတ်စက် (blender)ထဲ၌ ထည့်၍ အနည်းငယ် ညက်သည့်အထိ မွှေပါ။ အမှုန့်ဖြစ်ရန် မလိုပါ။
- ❖ မွှေပြီးသား မဆလာကို လှီးထားသော ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်စီပေါ်၌ သုတ်လိမ်းပါ။ သုတ်လိမ်းရာတွင် ပေါင်မုန့်အစွန်းများပါမကျန် တစ်ချပ်လုံးနဲ့အောင် ဇွန်းပြားကလေးဖြင့် ဖိ၍ သုတ်ပါ။
- ❖ အကြော်ကြော်မည့်အိုးအတွင်းသို့ ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ကို ထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဆီပူလာပါက ပေါင်မုန့်များကို အိုးထဲသို့ ထည့်၍ကြော်ပါ။ မီးမပြင်းရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အောက်ခြေရှိ အပိုင်းသည် ရွှေညိုရောင်သမ်းလာပါက နောက်တစ်ဖက်သို့လှည့်၍

ကြော်ပါ။

- ❖ သုံးမြှောင့်ပုံသဏ္ဍာန်များ ဖြတ်၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။  
ကြက်ဥ half- fried နှင့်လည်း တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။



# ကဏန်းအာလူးကတ်တလိပ်ကြော် [Crab and Potato Cakes]



## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပြုတ်ပြီးသား ကဏန်းအသား		၂၀၀ ဂရမ်(၁၂ကျပ်သားခန့်)
ပြုတ်၍ အခွံခွာထားသော အာလူးအရွယ်တော်	အသင့်ထောင်းပြီး	၂ လုံး
ကြက်ဥ	အနှစ်သာယူရန်	၁ လုံး
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း အဖြူ	အနည်းငယ်	
ပဲခံပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သံပရာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ပြိတ်	စားပွဲဇွန်း(အသင့်လိုပြီး)	၂ ဇွန်း

နံနံပင်	စားပွဲစွန်း(အသင့်လှီးပြီး)	၂ စွန်း
ဂျုံ		၆၀ ဂရမ်
ကြက်ဥအကာရည်		အနည်းငယ်
ပေါင်ပုန့်အပူန့်		၁၀၀
ဂရမ်(၆ကျပ်သား)		
ဆီ	ကြော်ရန် လုံလောက်ရမည်။	
ငရုတ်ဆီ		$\frac{2}{9}$ ခွက်

အရေအတွက်

❖ ၁၄ ခု

ပြင်ဆင်ချိန်

❖ ၁၅ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ချိန်

❖ ၂၀ မိနစ် (အသားပြုတ်ချိန် အပါအဝင်)

ပြုလုပ်နည်း

- ❖ ပြုတ်ထားသော ကဏန်းမှ ကဏန်းအသားများကို အခွံအစအန မပါအောင် ဂရုစိုက်၍ ထုတ်ယူပါ။ ကဏန်းအသားများ၊ အာလူး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပဲခဲပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် နံနံပင်အားလုံးကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခု၌ ပေါင်းထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေပါ။ အချင်း 5 cm အရွယ်ရှိ အလုံးကလေးများ လုံးပါ။ ထို့နောက် ၁၅ အထူရှိသော အပြား ကလေးများဖြစ်အောင် ပြန်လည် ပြုလုပ်ပါ။
- ❖ ပြုလုပ်ပြီးသော cakes များပေါ်သို့ ဂျုံမှုန့် ပါးပါး ဖြူးပါ။ ကြက်ဥ

အကာရည်အတွင်းသို့ နှစ်ပြီး ပေါင်မုန့်အမှုန့်နှင့် ကပ်အောင် နယ်ပါ။ အမှုန့်ကပ်ပြီးသော ကဏန်း cakes များကို ဘူးတစ်ခု ထဲ၌ ထည့်၍ ရေခဲသေတ္တာတွင် မိနစ် ၃၀ ခန့် ထည့်သိမ်းပါ။ ၎င်းက အကြော်ကြော်ချိန်တွင် ကပ်ထားသော အမှုန့်များ ကွာမကျအောင် ကာကွယ်ပေးသည်။

- ❖ အကြော်အိုးတစ်ခုအတွင်း ဆီ စားပွဲစွန်း ၃ စွန်းထည့်၍ အပူပေးပါ။ အိုးမကပ်စေရန် သတိပြုပါ။ မီးအပူချိန် အသင့် အတင့်ပေးပြီး ကဏန်း cakes များ ထည့်ကြော်ပါ။ ရွှေရောင် သမ်းလာပါက ဟိုဘက် ဒီဘက် ပြောင်းပေးပါ။
- ❖ ကြော်ပြီးပါက စက္ကူ (သို့) တစ်ရှူးပေါ်တွင် တင်၍ ဆီစစ်ထား ပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်ဆီနှင့် တွဲ၍ အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင် ပါသည်။



# မူလဂျီသွန်နီ [Mulligatawny]



## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆီ	စားပွဲစွန်း	၂ ငွန်း
ချင်း	လက်ဖက်ရည်စွန်း(နပ်နပ်စင်း)	၁ ငွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	လက်ဖက်ရည်စွန်း(နပ်နပ်စင်း)	၁ ငွန်း
ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလှီး	၁ လုံး
Chickpea flour(besan)	စားပွဲစွန်း	၃ ငွန်း
curry powder	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁/၂ - ၂ ငွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အမည်း	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁ ငွန်း
နနွင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁/၄ ငွန်း
အခွံခွာ၍ လေးထောင့်တုံးထားသော	ပန်းသီးအစိမ်း	၁ လုံး

ခရမ်းချဉ်သီးအရွယ်တော်  
 ကြက်သားမှုန့်  
 အရိုးမပါ ကြက်ရင်အုံသား  
 ထမင်း  
 ဆား  
 နံနံပင်  
 သံပရာသီး(သို့) ရှောက်သီး

ပါးပါးလှီး  
 စားပွဲငွန်း  
 စားပွဲငွန်း  
 အပေါ့အငန်သုံးရန်  
 အလှဆင်ရန်နှင့် အနံ့မွှေးရန်

၂ လုံး  
 ၂ ငွန်း  
 ၁၂၅ ဂရမ်(၆ကျပ်သား)  
 ၂ ငွန်း  
 ၂ စိတ်

သုံးဆောင်ရန်

❖ ၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန်

❖ ၁၅ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ချိန်

❖ ၁ နာရီ

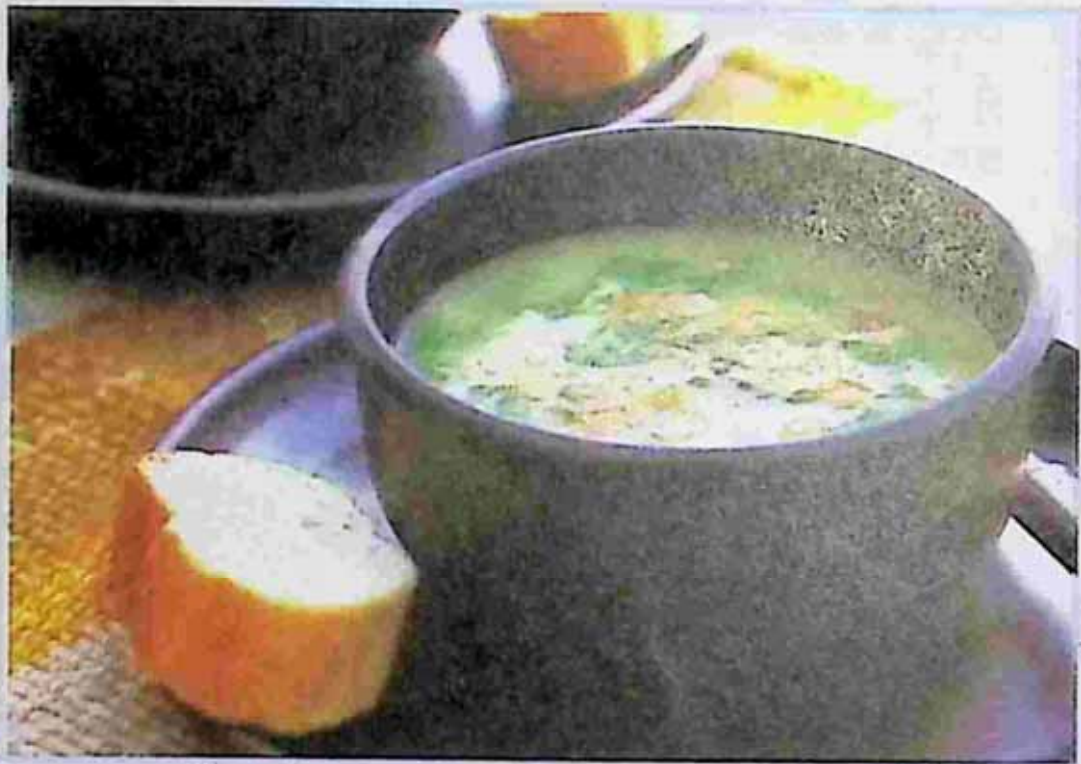
ပြုလုပ်နည်း

❖ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်ခုအတွင်း၌ ဆီကိုအပူပေးပါ။ ချင်း၊ ကြက်  
 သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ပျော့ပြောင်း  
 လာပါက chickpea flour ကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် curry  
 powder ငရုတ်ကောင်း၊ နနွင်း၊ ပန်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်  
 ကြက်သားမှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာချိန်အထိ မွှေပါ။ ရေ  
 ၂ ခွက် ထည့်ပေးပါ။ မီးအပူရှိန်လျော့၍ ၁၅ မိနစ်ခန့် အဖုံး  
 ဖုံး၍ အုပ်ထားပါ။ ထို့နောက်ကြက်သားထည့်ပါ။ အသားနူးရန်

- ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆက်အုပ်ထားပါ။
- ❖ အသားနူးပါက ကြက်သားကို ထုတ်ယူ၍ နွှင်ပါ။ ကြက်သား ထုတ်ယူ၍ နွှင်ချိန်တွင် ဟင်းအိုးကို မီးပိတ်ထားရမည်။ ကြက်သားနွှင်ပြီးမှ မီးပြန်ဖွင့်၍ ကြက်သားကို ထည့်ပါ။ ထမင်း ထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။ ထည့်ထားသော ထမင်းများ အစေ့ပျောက် ၍ နူးလာပါက မီးပိတ်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ လိုအပ်ပါက ဆားထည့်ပါ။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် လိုအပ်သလို ခပ်ယူ သုံးဆောင်ပါ။ နံနံပင်နှင့် သံပုရာသီးတို့ကို နှစ်သက်သလို ဖြည့်စွက်သုံးဆောင်ပါ။



**အလူးစွပ်ပြုတ်**  
**[Potato and Vegetable Soup**  
**with Hot Sausage]**



**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

အလူး		
(အခွံခွာ၍ လေးထောင့်အတုံးကလေးများ တုံးပါ)		၃ - ၄ လုံး
ရေ		၅ ခွက်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	လိုးပြီးသား	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	လိုးပြီးသား	၁-၂ မြှ
သံလွင်ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ - ၄ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဂေါ်ဖီထုပ်		၂၅၀ ဂရမ်(၁၄ ကျပ်သား)
ဝက်အူချောင်း (သို့) ကြက်အူချောင်း	လိုးပြီးသား	၁/၂ ခွက်

ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (အဖြူ)

သုံးဆောင်ရန်

- ❖ ၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန်

- ❖ ၁၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ချိန်

- ❖ ၂၅ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

- ❖ အာလူး၊ ရေ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီ၊ ဆားတို့ကို အိုးထဲ၌ ထည့်၍ ပွက်အောင်တည်ပါ။ အာလူးနူးအောင် အိုးကို အုပ်ထားပါ။ အာလူးများ ကြေအောင် ဖိချေပါ။
- ❖ ဂေါ်ဖီ အရွက်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ လှီးပြီးသား ဂေါ်ဖီအရွက်နှင့် ဝက်အူချောင်းတို့ကို အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ❖ ဂေါ်ဖီရွက်များ ပျော့ပြောင်းနူးညံ့လာပါက အိုးကို ချ၍ သုံးဆောင် နိုင်ပါပြီ။ စွပ်ပြုတ်ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ ပေါင်မုန့်နှင့် တို့ကာ သုံးဆောင်နိုင်သည်။



mgyc.com



mgyc.com

# ထမင်းနှင့် ခေါက်ဆွဲကြော်များ ( Rice and Noodles )

## ထောပတ်ထမင်းနှင့် ငါးကျပ်တိုက် [Rice with Smoked Fish]

အင်ဂလို-အင်ဒီးယန်းအကြိုက် ဤအစားအစာမှာ "kedgerie" ဟုလူသိများပြီး ၁၉ ရာစုနှစ်က ဗြိတိန်တွင် အလွန်လူကြိုက်များသည်။ မူရင်းဟင်းချက်နည်းတွင် ထောပတ်ထမင်း၊ ပဲနီလေးနှင့် ကြက်သွန်နီ ရွှေ့ကြော်ကို အပေါ်မှ ဖြူးစားရုံသာ ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် ငါးကျပ်တိုက်၊ ရွှေပဲတောင့်အစေ့နှင့် ကြက်ဥပြုတ်တို့ကိုပါ စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် မွမ်းမံထည့်သွင်းထားသည်။

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငါး (ကျပ်တိုက်ထားသော ငါးသလောက်၊ ငါးကွန်းရုပ်၊ ငါးကြင်းကဲ့သို့သော အသားပေါသောငါး)		၂၅၀ ဂရမ် (၁၄ကျပ်သား)
နွားနို့		၁ ခွက်
ထောပတ်	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း
ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးထောင်လှီးပါ	၁ လုံး
ရုတ်သီးစိမ်း	ပါးပါးလှီး	၁ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	အခွံအား ပါးပါးလှီး	၁ မြှ
ချင်းရည်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
သစ်ကြံပိုးခေါက်		၅ စင်တီမီတာ
ဆန် (အသင့်ဆေးပြီး ရေသွန်ထားပါ)		၄၀၀ ဂရမ် (၂၄ကျပ်သား)
ဆူပြီးသားရေငွေ့		၇၅၀ မီလီလီတာ

နန္ဒင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ရွှေပဲတောင်အစေ့		၁၀၀ ဂရမ်(၉ ကျပ်သား)
ကြက်ဥ	အကျက်ပြုတ်ပြီး	၂ လုံး
နံနံပင်	အနည်းငယ်	

\* ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးခန့်ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြပ်အောင် ကြော်ကာ လေလုံသော ဘူးတစ်ခု၌ သိမ်းထားပါ။

သုံးဆောင်ရန်

❖ ၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန်

❖ ၁၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ချိန်

❖ ၃၀ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

❖ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်ကို ထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ ဆီပူပါက ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကိုထည့်၍ အညို နုရောင်သမ်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းရည်၊ နန္ဒင်းတို့ကို ပေါင်းထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ၃ မိနစ်ခန့် ကြာပြီးနောက် ဆန်နှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ဆီသတ်ထားသောအမယ်များနှင့် ဆန်တို့ကို သမအောင်မွှေပါ။

- ❖ ဆားနှင့် ဆူပြီးသား ရေခဲနွေးထည့်ပါ။ မြန်မြန်ဆူပွက်လာအောင် မီးပြင်းပြင်းပေး၍ မွှေပေးပါ။ ဆူလာပါက မီးရှိန်လျော့၍ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ထမင်းအိုး ရေခန်းအောင် တည်ပါ။ ရေခန်းပါက အဖုံးကို ဖွင့်၍ ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။ ရွှေပဲတောင့် အစေ့များကို အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်၍ ထမင်းနှင့်အတူ သမအောင်နယ်ပြီး အဖုံးပိတ်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ❖ ထမင်းချက်နေစဉ် ငါးကျပ်တိုက်များကို ဒယ်အိုးအသေးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ နွားနို့ပါ လောင်းထည့်ပါ။ မီးအေးအေးဖြင့် ဆူအောင် တည်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်အကြာ ငါးကျက်သောအခါ အိုးထဲမှ ဆယ်၍ ခက်ရင်းတစ်ချောင်းဖြင့် အသားများကို အလွှာလိုက်ဖြစ်အောင် နှင်ပါ။ ပြီးလျှင် ဘေးတွင် ခဏထားပါ။
- ❖ ထမင်းကျက်သောအခါ ငါးနှင့်တကွ ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပါးပါး လှီးထားသော ကြက်ဥတို့ကိုပါ အိုးထဲသို့ ထည့်၍ သမအောင် ဖြည်းညင်းစွာ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်၌ ထည့်၍ နံနံပင်၊ အစောပိုင်းက ကြော်ထားသော ကြက်သွန်နီကြော်ကို ဖြူး၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

