



# ကျန်းမာရေးအတွက် နာမည်ကျော်ငါးဟင်းချက်နည်း

ဟင်းအမျိုးပေါင်း ၅၀ ပါဝင်သည်။

စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်



mgyoe.com

# ကျန်းမာရေးအတွက် နာမည်ကျော် **ငါး**ဟင်းချက်နည်း

ဟင်းအမျိုးပေါင်း ၅၀ ပါဝင်သည်။

စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်



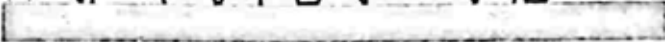
utt0003

2000.00 Ks

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။  
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။  
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို  
 ၂၀၁၅၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
 ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်



ကျန်းမာရေးအတွက်နာမည်ကျော်ငါးဟင်းချက်နည်း  
 စားဖိုပျူကြီးဦးသိန်းတန် - ရန်ကုန်၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅၊  
 စာမျက်နှာ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ  
 (၁) ကျန်းမာရေးအတွက်နာမည်ကျော်ငါးဟင်းချက်နည်း



ကျန်းမာရေးအတွက်  
နာမည်ကျော်ငါးဟင်းချက်နည်း  
စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်



ဝိက္ခဝေဒနာလေးရုံတော်  
အိန္ဒြေဝိဂုဏ်ဝိလပ်ဝိသုဒ္ဓိကောလိယတော်  
နိဂါဓ်ပိတုဋီကာပရိယတ်

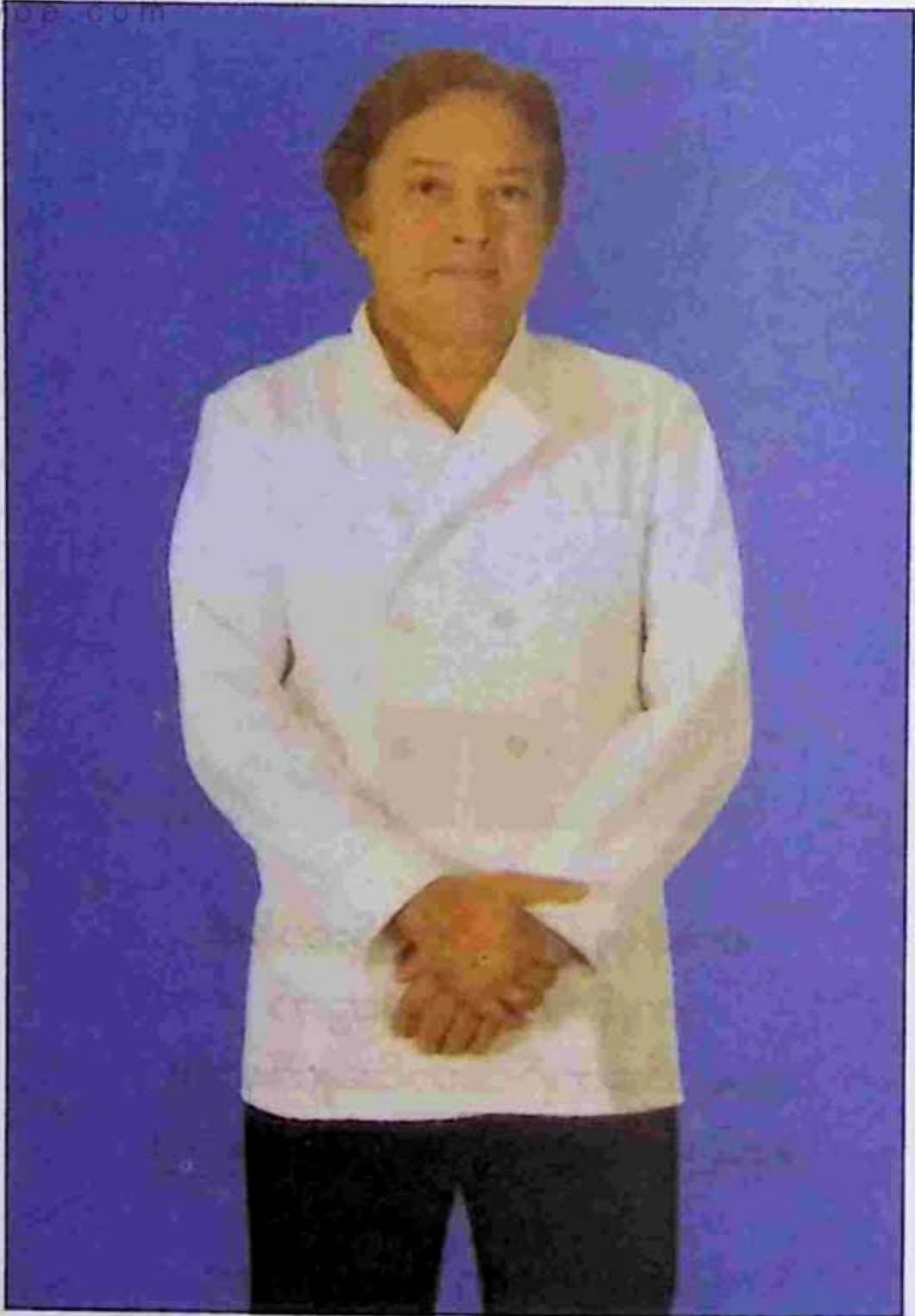
အရှင်ဘုရားရှင်  
အရှင်ဘုရားရှင်  
အရှင်ဘုရားရှင်





စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်၏  
ကျန်းမာရေးအတွက်  
နာမည်ကျော်ငါးဟင်းချက်နည်း  
အမျိုးပေါင်း(၅၀) ချက်ပြုတ်နည်း

## Best Fish Recipes



**စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်**

SCC

ဥရောပ၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ပိုလန်၊ ရုရှား၊  
ယူကရိန်းအစားအစာ ချက်နည်း ပြုတ်နည်းသင်တန်းကျောင်း  
ဖုန်း - ၀၉ ၅၁၁၉၇၅၆၊ ၀၉ ၃၁၀၂၂၆၆၈

### အမှာစာ

စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်၊ ကျောင်းအုပ်ကြီး (Chief and Food Writer) ကို စာဖတ်သူများနှင့် အထူးမိတ်ဆက်ပေးစရာ မလိုအပ်ပါ ဟု ထင်မိပါသည်။ သူရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သော 'ဥရောပအစားအစာနှင့် နိုင်ငံတကာ ချက်ပြုတ်နည်းများ' စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာဖူးသူများသည် ယခုစာအုပ်ကိုလည်း နှစ်ခြိုက်ကြမည်မှာ သေချာပါသည်။

စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်က သူ၏စာအုပ်တွင် 'ကျန်းမာရေး အတွက်' ဟု အထူးပြုခေါင်းစဉ်တပ်ထားခြင်းကို သတိပြုမိကြပေလိမ့် မည်။ အမှန်တကယ်လည်း ဤစာအုပ်ပါ ချက်ပြုတ်နည်းများသည် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးစွမ်းနိုင်သော ငါးဟင်းလျာချက်နည်းများ ဖြစ်နေသည်။ ငါးသည် ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ဘဲသားများ ထက် ဘေးကင်းစိတ်ချစွာ သုံးဆောင်နိုင်သည့် အစားအစာဖြစ်ပေသည်။

ငါးတွင် ပါဝင်သော အဆီဓာတ်၌ နှလုံးသွေးကြောအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော 'ကိုလက်စထရော့' ဓာတ် ပါရှိသည်ဟု ဆေးဝါး သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ညွှန်းဆိုကြသည်။ ဝါးမျိုရလွယ်ကူ၍ အစာကြေလွယ် သဖြင့် လူကြီးမိဘ သက်ကြီးရွယ်အိုတို့နှင့်လည်း အထူးသင့်လျော်လှ ပေသည်။

ငါးဆိုလျှင် ကြော်မည်၊ ပေါင်းမည်၊ ဆီပြန်ချက်မည်ဟုသာ သိထားကြသော အိမ်ရှင်မများအတွက် စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်က ငါးချက်

နည်း အမျိုးပေါင်း (၅၀) ကို စီစဉ်ပေးထားသဖြင့် အဆင်သင့်နည်းယူကာ ချက်ပြုတ်လိုက်ရုံသာ ရှိတော့သည်။ ထိုမျှမကသေး အိမ်ရှင်မ အသစ် စက်စက်ကလေးများအတွက် ငါးကိုင်နည်း (လှီးနည်း၊ ခုတ်နည်း)ကို လည်း ညွှန်ပြထားပေးသေးသည်။ အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော ဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်လာစေရန် သတိပြုရမည့်အချက်အလက်လေးများကိုလည်း ဖြည့်စွက်ဖော်ပြထားသည်မှာ စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်၏ စေတနာလက်ဆောင်မွန်ဖြစ်ပေသည်။

အချက်အပြုတ် ဝါသနာပါသူ အိမ်ရှင်မများအဖို့ ချက်ပြုတ်နေရသည်ကိုပင် သဘောကျ ကျေနပ်နေကြသည်။ ထို့ထက် မိမိချစ်ခင်ရပါသော အိမ်သူအိမ်သားတွေ မြိန်ရေယုက်ရေ စားကြစေရန် လက်စွမ်းပြချက်ပြုတ်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဝေငှပေးနိုင်ပါသေးသည်။

အိမ်ရှင်မများအဖို့ တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးရလေအောင် လက်ရာပြနိုင်စေရန် စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်က ချက်ပြုတ်နည်းအမျိုးပေါင်း (၅၀) နည်းပေးထားသဖြင့် ဤစာအုပ်သည် အိမ်ရှင်မများ အားကိုးထိုက်သော လက်စွဲဆောင်ထားသင့်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်သည်ကို သိလာကြပေလိမ့်မည်။

အမျိုးသားစာပေဆုရ-တက္ကသိုလ်ကြည်မာ



### မာတိကာ

၁။ Teochew Style ငါးမုတ်ပေါင်း	၁၂
၂။ ငါးအသားတုံးကို ငရုတ်သီးအနှစ်နှင့် ပေါင်းခြင်း	၁၄
၃။ Salmon ငါးအသားလုံးကြော်	၁၆
၄။ Tuna ငါးအသားချည်းသက်သက် ဂျပန်စတိုင်လ် ကြော်နည်း	၁၈
၅။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို ရှာလကာရည်နှင့်ချက်နည်း	၂၀
၆။ Salmon ငါးအသားကို ငရုတ်အပွဆော့စ်နှင့် ချက်နည်း	၂၂
၇။ ငါးအသားချည်းသက်သက် ကြက်သွန် ခရမ်းချဉ်သီး Sauce နှင့် ကြော်ချက်နည်း	၂၄
၈။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို နှမ်းနှင့် ကြော်ပြီး ဆော့လေးမျိုးနှင့် တွဲစားရန်	၂၆
၉။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို သီဟိုဠ်စေ့နှင့်ချက်နည်း	၂၈
၁၀။ Salmon ငါးကြော်နည်းတစ်မျိုး	၃၀
၁၁။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို ကညွတ်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၃၂
၁၂။ ယိုးဒယား Style ငါးချိုချဉ်ချက်နည်း	၃၄
၁၃။ Croakers (ခေါ်) ငါးလေးကြော်နည်းတစ်မျိုး	၃၆
၁၄။ Ribbonfish (ခေါ်) ငါးတစ်မျိုးကြော်နည်း	၃၈

၁၅။ Grouper ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်သွန်အဖြူကြော်နှင့်ချက်နည်း	၄၀
၁၆။ တရုတ်ပြည် Suzhou's မြို့ Style ချက်နည်းတစ်မျိုး	၄၂
၁၇။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို မှိုနှင့် ပေါင်းနည်းတစ်မျိုး	၄၄
၁၈။ Turbot ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Fennel ခေါ် ပင်စိမ်းနှင့်ချက်နည်း	၄၆
၁၉။ Turbot ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Sorrel ခေါ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အရွက်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၄၈
၂၀။ Trout ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးမျိုးကို ဗာဒံစေ့နှင့် ချက်နည်း	၅၀
၂၁။ Trout ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Cheese နှင့် ချက်နည်း	၅၂
၂၂။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Greek Style ချက်နည်း	၅၄
၂၃။ Haddock ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ဒိန်ချဉ်ဆော့စ်နှင့် ချက်နည်း	၅၆
၂၄။ ငါးချိုချဉ်ချက်နည်းတစ်မျိုး	၅၈
၂၅။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးနှင့် Salmon ငါးကို လိပ်၍ ချက်နည်းတစ်မျိုး	၆၀
၂၆။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ခရမ်းသီးအနှစ်တို့ဖြင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၆၂
၂၇။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ပဲခဲပြာရည်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော Cream တစ်မျိုးနှင့်ချက်နည်း	၆၄
၂၈။ Salmon ငါးကို ပဲခဲပြာရည် အနောက်ရည်နှင့် ကင်နည်းတစ်မျိုး	၆၆
၂၉။ Sea Bass ခေါ် ပင်လယ်ငါးနှင့်	

	ကြက်သွန်နီဆော့စ်ချက်နည်းတစ်မျိုး	၆၈
၃၀။	Sea Bream ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုး ဥရောပStyle	၇၀
၃၁။	Salmon ခေါ် အဆီနည်းသော ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်အသည်းနှင့် တွဲကင်နည်း	၇၂
၃၂။	Monkfish ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Bacon နှင့်ကင်နည်း	၇၄
၃၃။	Swordfish ခေါ် ပင်လယ်ငါးကြီးတစ်မျိုးကို ကင်စားနည်း	၇၆
၃၄။	Pike ခေါ် ရေချိုငါးတစ်မျိုးကို အရိုးထွင်ပြီးပေါင်းနည်း	၇၈
၃၅။	Tune ငါးနှင့် Bacon ခေါ် ဝက်သားပြားဖြင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၈၀
၃၆။	Tuna ငါးကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်ဥတို့ဖြင့်ချက်နည်း	၈၂
၃၇။	Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Normady Style ဖြင့် ချက်နည်း	၈၄
၃၈။	Red Mullet ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ပူဒီနာဆော့စ်ဖြင့် ချက်နည်း	၈၆
၃၉။	Red Mullet ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို နာနတ်ပွင့်နှင့်ချက်နည်း	၈၈
၄၀။	ငါးကို မှိုနှင့်ကြော်ချက်နည်းတစ်မျိုး	၉၀
၄၁။	Fried Fish ငါးကြော်	၉၂
၄၂။	Meackerel ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၉၄
၄၃။	မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်ကောင်ကို နည်း (၂) မျိုးဖြင့် ချက်နည်း	၉၆
၄၄။	ပဲငါးပိဖြင့် ငါးပေါင်းနည်း	၉၈
၄၅။	Xo ပဲငံပြာရည် Sauce နှင့် ငါးပေါင်း	၁၀၀
၄၆။	ပဲငံပြာရည်နှင့် ငါးကြော်ချက်	၁၀၂

၄၇။ မိရိုးဖလာလေ့အတိုင်း ငါးပေါင်းနည်း	၁၀၄
၄၈။ Sea Bass ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးနှင့် သံပရာဆော့စ်	၁၀၆
၄၉။ ဟောင်ကောင်စတိုင် ငါးပေါင်း	၁၀၈
၅၀။ ယိုးဒယားစတိုင် ငါးသံပရာ	၁၁၀



### ငါးချက်ပြုတ်ရန် ပြင်ဆင်ပုံ



၁။ ပထမဦးစွာ ငါးကို အကြေးထိုးရမည်။ ၎င်းနောက် ပါးဟက်ထုတ် ပြီး ဗိုက်ခွဲ၊ ဗိုက်ထဲမှာ ကပ်နေတဲ့ အရိအရွဲများကို ထုတ်ပါ။



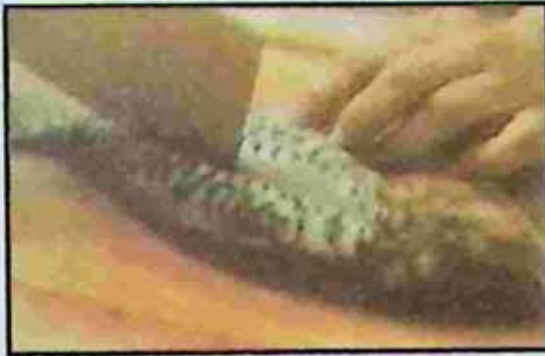
၂။ ငါးမချက်ခင် ငါးကို လှီးပုံ လှီးနည်း ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပုံစံလှီးရန်။



၃။ ငါးကို အရိုးမပါဘဲ အသားချည်းသက်သက် လွှာပုံ လွှာနည်း။



# ငါးပေါင်းရန် ပြင်ဆင်ပုံ





## Teochew Style Steamed Fish

Teochew Style ငါးမုတ်ပေါင်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| ပိပိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုး    | - ၁ ကောင် (၄၅၀) ဂရမ်       |
| တိုဟူး                             | - ၁ တုံး                   |
| ခရမ်းချဉ်သီး ဘီးစိပ်ပုံ လှီးထားရန် | - ၁ လုံး                   |
| ပူခြောက်                           | - ၂ ခု                     |
| ချင်းနုတ်နုတ်စင်းထားရန်            | - အနည်းငယ်                 |
| ကြက်သွန်မြိတ်                      | - ၂ ပင်                    |
| ငရုတ်တောင့်အနီ                     | - ၂ တောင့်                 |
| နံနံပင်                            | - အနည်းငယ်                 |
| ဆား                                | - အနည်းငယ်                 |
| ဟင်းချက်ပိုင်                      | - ၁ ငွန်း (လက်ဖက်ရည်ငွန်း) |
| ဆားငန်စေ့                          | - ၃ လုံး                   |

ဦးစွာ ငါးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးမှ ဓားဖြင့် နှစ်ဖက်စလုံးကို မွန်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းချက်ဝိုင်တို့ဖြင့် နှပ်ထားလိုက်ပါ။ ဆား ငန်စေ့ကို ရေနှင့်ဆေးပြီး ငါးဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် မှိုကို ရေစိမ်ထားပါ။ တိုဟူးကို သင့်တော်သောအရွယ် အတုံးလေးများ တုံးပါ။ မှိုပျော့သွားလျှင် ဘီးစိပ်ပုံလှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်း လိုက်ပါ။ ငရုတ်နီတောင့်ကို ပါးပါးလှီးပါ။

ပေါင်းအိုးကို ရေထည့်၍ ရေဆူအောင် စောင့်ပါ။ ၎င်းနောက် ငါး ထည့်ပေါင်းမည့် ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ကြက်သွန်မြိတ်ကို အစီအရီခင်း ပြီး ငါးကို ကြက်သွန်မြိတ်ပေါ်တင်၊ တိုဟူး၊ ခရမ်းချဉ်၊ မှို၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး အနီတို့ကို ငါးပေါ်သို့ လှပအောင်တင်ပြီး ပေါင်းလိုက်ပါ။ (၁၀) မိနစ်ခန့် ပေါင်းလျှင် ဓားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ နောက်ဆုံးတွင် ငါးအပေါ်တွင် နံနံပင် ကို လှပအောင် အုပ်လိုက်ပါ။





## Steamed Fish with Chopped Chilli

ငါးအသားတုံးကို ငရုတ်သီးအနှစ်နှင့် ပေါင်းခြင်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| Cod Fish   | - ၂ တုံး                   |
| (ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုး (သို့) မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုး) |                            |
| Red Chilli (ငရုတ်သီးအစိမ်းအနီရောင်)                        | - ၂ တောင့်                 |
| Garlic (ကြက်သွန်အဖြူနုတ်နုတ်စင်း)                          | - အနည်းငယ်                 |
| Chopped Onion (ကြက်သွန်နီနုတ်နုတ်စင်း)                     | - အနည်းငယ်                 |
| Light Soy Sauce (ပဲခံပြာရည်အကြည်ရည်)                       | - ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) |
| Sugar (သကြား)  | - အနည်းငယ်                 |
| Coriander (နံနံပင်)  | - အနည်းငယ်                 |
| Cooking Oil (ဆီ)   | - အနည်းငယ်                 |

### Sauce ပြုလုပ်ရန်

- Water (ရေ) - ၁၅၀ မီလီလီတာ
- Light Soy Sauce (ပဲခဲပြာရည် အကြည်ရည်) - ၁ ငွန်း (လက်ဖက်ရည်ငွန်း)
- Fish Sauce (ငါးခဲပြာရည်) - ၁ ငွန်း (လက်ဖက်ရည်ငွန်း)
- Sugar (သကြား) - ၂ ငွန်း (လက်ဖက်ရည်ငွန်း)
- Dark Soy Sauce (ပဲခဲပြာရည် အနောက်ရည်) - အနည်းငယ်

ဦးစွာ ငါးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ငါး၏အလယ်ပိုင်းကို ၂ တုံးတုံးလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ငရုတ်သီးတောင့်၊ ကြက်သွန်အဖြူနှင့် ကြက်သွန်အနီတို့ကို နုတ်နုတ်စင်းလိုက်ပါ။ နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်အဖြူ၊ ကြက်သွန်အနီနှင့် နုတ်နုတ်စင်းထားသော ငရုတ်သီးတို့ကို ဆီသပ်ပါ။ ပဲခဲပြာရည်အကြည်ရည် အနည်းငယ်ထည့်၍ နံနံပင် ထည့်မွှေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခေတ္တ ဖယ်ထားပါ။

ငါးအတုံးများကို ပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်ပြီး ဖယ်ထားသော ဆော့စ်ကို ငါးပေါ်သို့ လောင်းလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ပေါင်းအိုးထဲတွင် ရေထည့်၍ ရေဆူလျှင် ဆယ်မိနစ်ခန့် ပေါင်းလိုက်ပါ။ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

၎င်းကို 'Sauce ပြုလုပ်ရန်' ဟု ဖော်ပြထားသော ဆော့စ်နှင့် တွဲဖက်၍ စားပါ။





## Deep Fried Salmon Balls

Salmon ငါးအသားလုံးကြော်

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- Salmon (ငါးအသားချည်းသက်သက်) - ၁၂၀ ဂရမ်
- Mash Potato (အာလူးပြုတ်ပြီးထောင်းရန်)- ၄၅၀ ဂရမ်
- Chopped Onion - အနည်းငယ်  
(ကြက်သွန်နီနုနုတ်စင်း)
- Plain Flour (ဂျုံမှုန့်) - ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)
- Cooking Oil (ဆီ) - သင့်လျော်သလိုထည့်ရန်
- Egg (ကြက်ဥ) - ၁ လုံး
- Bread Crumbs - ၂ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)  
(ပေါင်မုန့်အမှုန့်ခြောက်)
- Salt (ဆား) - အနည်းငယ်
- Pepper (ဇရုတ်ကောင်း) - အနည်းငယ်

ဦးစွာ အာလူးများကို ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အခွံနွာ၍ ချေပြီးထောင်းပါ။ အအေးခံထားလိုက်ပါ။

Salmon ငါး အသားချည်းသက်သက်ကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူး၍ ပေါင်းအိုးနှင့် ခုနစ်မိနစ်ခန့် ပေါင်းပြီး အနည်းငယ် ချေထားလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်အနီကို ဆီသတ်ပြီး ခေတ္တဖယ်ထားလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ချေထားသော အာလူး၊ ငါးအသားနှင့် ဆီသပ်ထားသော ကြက်သွန်အနီတို့ကို ရောမွှေ၍ အနေတော်အရွယ်အလုံးလေးများလုံးပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီပူလျှင် ငါးလုံးလေးများကို ဂျုံမှုန့်နှင့်လူးပြီးလျှင် ကြက်ဥခလောက်ထားသည့်အထဲ နှစ်၍ ပေါင်မုန့်အခြောက်နှင့်ကပ်ပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း လှပအောင် ပြင်ပေးလိုက်ပါ။





## Tuna Tempura

Tuna ငါးအသားချည်းသက်သက် ဂျပန်စတိုင်လ် ကြော်နည်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ: 😊

- Tuna Fillet - ၃၀၀ ဂရမ်
- (တူနာငါးအသားချည်းသက်သက် (သို့) ပိပိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုး)
- Cake Flour (ကိတ်ပုန့်လုပ်သည့်ဂျုံမှုန့်) - ၃၀၀ ဂရမ်
- Corn Flour (ကော်ပူန့်) - ၄၀ ဂရမ်
- Ice Water (ရေခဲရေ) - ၅၀၀ ပီလီလီတာ
- Egg (ကြက်ဥ) - ၃ လုံး
- Cooking Oil (ဆီ) - သင့်လျော်သလိုထည့်ရန်

### Dipping Sauce တို့စားရန် ဆော့စ် 😊

- Dark Soya Sauce - ၁ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း)
- (ပဲငံပြာရည်အနောက်ရည်)
- Fish Dashi (ငါးမှုန့်) - အနည်းငယ်
- Wine (ဝိုင်) - ၁ ငွန်း (လက်ဖက်ရည်ငွန်း)
- Sugar (သကြား) - အနည်းငယ်

ဦးစွာ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို အနေတော်အရွယ်လေးများ လှီးထားပါ။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ကော်မှုန့်တို့ကို အတူရောမွှေထားလိုက်ပါ။ ကြက်ဥ ကို ခလောက်ပြီး ရေခဲရေ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥအားလုံးတို့ကို ရောမွှေ ပေးပါ။ ၎င်းကို Batter ဟုခေါ်သည်။

၎င်းနောက် လှီးထားသော ငါးအသားတို့ကို ဂျုံမှုန့်နှင့်လူးပြီး Batter ထဲတွင် တစ်ခုချင်းနှစ်၍ ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်တွင် လှပစွာ ပြင်ပေးလိုက်ပါ။


**သတိပြုရန် အမှားများ**

- \* Batter ထဲတွင် ထည့်မကြော်ခင် ငါး အသားတို့ကို ဂျုံမှုန့်နှင့် မကပ်ခြင်း။
- \* Batter ကို ဖျော်ရာတွင် ရေခဲရေနှင့် မဖျော်ခြင်း။
- \* ဖော်ပြထားသည့် ဂျုံမှုန့်ကို မသုံးခြင်း။



## Fish Fillet in Vinegar Gravy

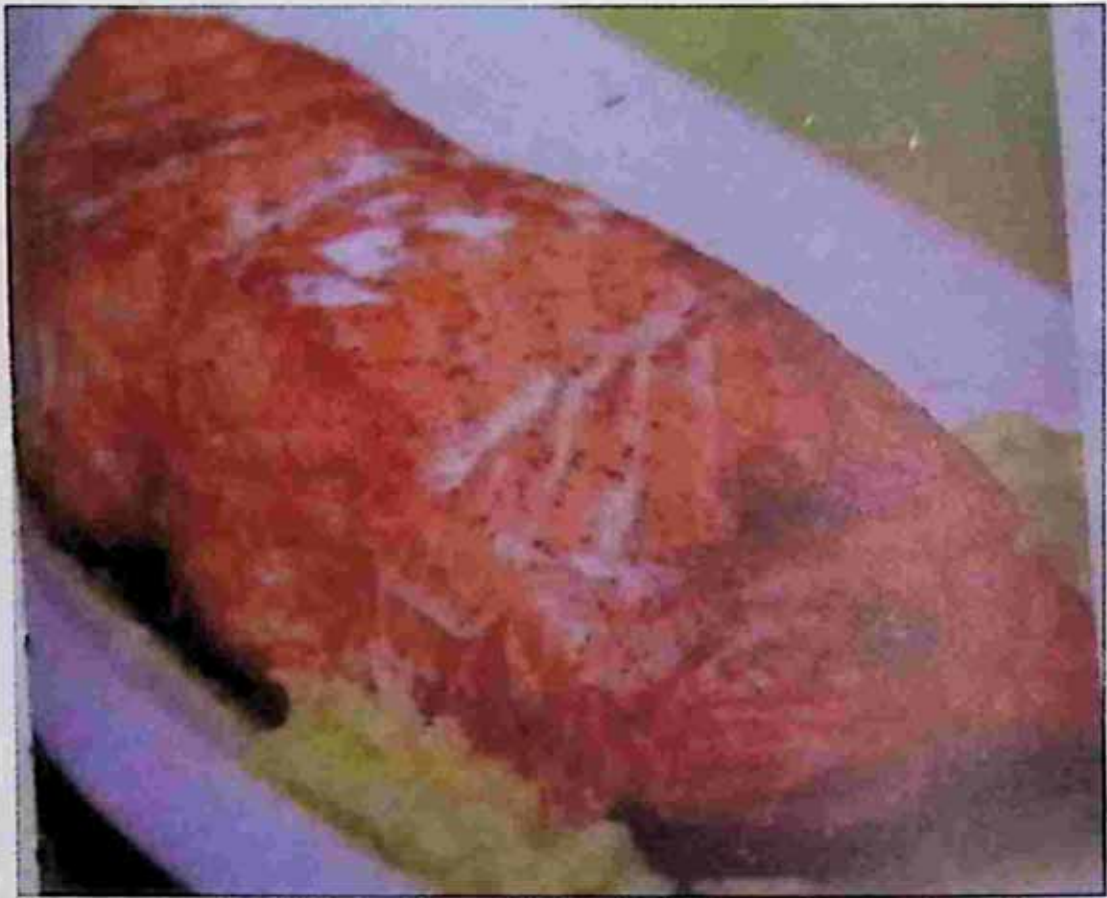
ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို ရှာလကာရည်နှင့်ချက်နည်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 

- |  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| Fish Fillet                              | - | ၁ တုံး (အနေတော်အရွယ်)   |
| (ဖိစိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးအသားချည်းသက်သက်) |   |                         |
| Spring Onion (ကြက်သွန်ဖြိတ်)             | - | အနည်းငယ်                |
| Ginger (ချင်းပါးပါးလှီးထားရန်)           | - | အနည်းငယ်                |
| Wine (ဟင်းချက်ပိုင်)                     | - | ၁ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |
| Dark Soy Sauce (ပဲခံပြာရည်အနောက်ရည်)     | - | ၂ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |
| Sugar (သကြား)                            | - | ၃ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |
| Salt (ဆား)                               | - | အနည်းငယ်                |
| Vinegar (ရှာလကာရည်)                      | - | ၄ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |
| Corn Flour (ကော်မှုန့်)                  | - | ၂ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |

- Sesame Oil (နှမ်းဆီ) - အနည်းငယ်
- ရေ - အနည်းငယ်

ဦးစွာ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုး၏ အလယ်အပိုင်း အနေတော် အတုံးတစ်တုံးကို ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ ရေနွေးနှင့် ခုနစ်မိနစ်ခန့် ပြုတ်လိုက်ပါ။ ကျက်သွားလျှင် ငါးအသားကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ချင်းကို ငါးပေါ်သို့ ဖြူးထားလိုက်ပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် ငါးပြုတ်ရေ၊ ဟင်းချက် ဝိုင်၊ ပဲခဲပြာရည်(အနောက်ရည်)၊ သကြား၊ ရှာလကာရည်၊ ဆီတို့ကိုထည့်၍ ဆူအောင် တည်လိုက်ပါ။ ဆူလာလျှင် ကော်ရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကော်ရည်ပျစ်လာလျှင် ၎င်းအနှစ်ကို ငါးပေါ်သို့ လောင်းလိုက်ပါ။ စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



## Parcels of Salmon Fillet with Puree of Green Pepper

Salmon ငါးအသားကို ငရုတ်အပွဆော့စ်နှင့် ချက်နည်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |   |   |                         |
|---|---|-------------------------|
| Salmon Fillets<br>(Salmon ငါးအသားချည်းသက်သက်) | - | ၁၅၀ ဂရမ်                |
| Onions (ကြက်သွန်အနီ နုတ်နုတ်စင်း)             | - | ၂ ဥ                     |
| Green Pepper (ငရုတ်ပွအစိမ်း)                  | - | ၅ လုံး                  |
| Lime (သံပရာသီး)                               | - | ၁ လုံး                  |
| White Wine (ဟင်းချက်ပိုင်)                    | - | ၅ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |
| Salt+ Pepper (ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း)               | - | သင့်ရုံ                 |

Creme Fraiche (၎င်း cream သည် Whipping Cream ၊ ဇွန် (ထမင်းစားဇွန်)၊ Sour Cream နှင့် ထောပတ် နို့တို့ကို ရော၍ ပြုလုပ်ထားသော Cream တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ဦးစွာ ငရုတ်အစိမ်းပွတို့ကို နွမ်းသွားစေရန် ခဲပတ်နှင့်ပတ်ပြီး Oven မီးဖိုတွင် Temperature 200° Celsius ထား၍ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် ကင်လိုက်ပါ။ ကျက်လျှင် ထုတ်ပြီး အခွံနွှာ အစေ့ထုတ်ပြီး ကြက်သွန်အနီ၊ Creme Fraiche တို့နှင့် Blender မွှေစက်ထဲထည့်၍ မွှေပြီး ခေတ္တဖယ်ထားပါ။

၎င်းနောက် ငါးအသားကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ဖြူးပြီး သံပရာရည် အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်အနီနုတ်နုတ်စင်း၊ ဝိုင်တို့ဖြင့် ၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပြီး ခဲပတ်နှင့်ပတ်ပြီး Oven Temperature 250° Celsius ထား၍ ဆယ့်ငါးမိနစ်ကင်လိုက်ပါ။ ကျက်လျှင် ငရုတ်အပွ၊ Creme Fraichi ဆော့စ်ကို ပန်းကန်ပြားတွင် ငါးနှင့်တွဲ၍ လှပစွာ ပြင်ပြီးလျှင် စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။






## Pan-Fried Fish with Onion and Tomato Sauce

ငါးအသားချည်းသက်သက်

ကြက်သွန်ခရမ်းချဉ်သီး Sauce နှင့် ကြော်ချက်နည်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ပိစီကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါး<br>(အသားချည်းသက်သက်၊ အရိုးပပါ) | - ၁ ကောင် (၄၀၀ ဂရမ်)       |
| ခရမ်းချဉ်သီး   | - ၂ လုံး                   |
| ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားရန်                          | - ၂ ဥ                      |
| ပဲလုံးစိမ်း  | - ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)   |
| ကြက်သွန်ဖြူ နုတ်နုတ်စင်း                               | - ၁ ငွန်း (လက်ဖက်ရည်ငွန်း) |
| ဂျံပုန့်   | - ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)   |

ရောစပ်ရန် 

- ဟင်းချက်ပိုင် - ၂ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း)
- ငါးရိုးပြုတ်ရည် - ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)
- ဆား - အနည်းငယ်
- ထောပတ် - ၁ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း)
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက် နတ်နတ်စင်းထားရန် - အနည်းငယ်

ဦးစွာ ငါးအသားချည်းသက်သက် နှစ်ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်နှင့် နို့အောင်ဖြူးပြီး ၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ် သီးကို အခွံနွှာ အစေ့ထုတ်ပြီး လေ့ထောင့်အတုံးလေးများ တုံးထားလိုက်ပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်အနီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ဟင်းချက်ပိုင်နှင့် ခရမ်းချဉ် သီးကို ထည့်မွှေးပေးပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက်ထည့်ပါ။ အရိုးပြုတ်ရည် ထည့်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ဖြူးလိုက်ပါ။ ဆူလာလျှင် ခေတ္တဖယ်ထားပါ။

၎င်းနောက် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီပူလျှင် ငါးအသား များကို ဂျုံမှုန့်နှင့်ကပ်ပြီး ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ဆယ်ပြီး အထက်ပါ ခေတ္တ ဖယ်ထားသော ဆော့စ်ဒယ်အိုးထဲသို့ ငါးကြော်ကို ပြောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ပဲစိမ်းလုံးထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အပုံးအုပ်ပြီး ခေတ္တထားလိုက်ပါ။ ဆူလာ လျှင် ၎င်းငါးအသားပေါ်သို့ Sauce ကို ဇွန်းနှင့်ခပ်၍ တင်ပေးပါ။ သုံး လေးကြိမ်မျှ ခပ်တင်ပေးပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားထဲ၌ လှပအောင်ထည့်ပြီး ထောပတ်ကို အပူပေးကာ ငါးပေါ်သို့ လောင်းလိုက်ပါ။ စားရန်အသင့်ဖြစ် ပါပြီ။





## Fish with Sesame Seeds Served with Four Sauces

ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို နှမ်းနှင့် ကြော်ပြီး  
ဆော့စ်လေးမျိုးနှင့် တွဲစားရန်


ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- Fish Fillet - ၄၅၀ ဂရမ်  
(ပိပိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးအသားချည်းသက်သက်)
- Plain Flour (ဂျုံမှုန့်) - အနည်းငယ်
- Egg (ကြက်ဥ) - ၂ လုံး
- White Sesame Seeds (နှမ်းအဖြူ) - ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)

နှပ်ထားရန် 😊

- Spring Onion (ကြက်သွန်ဖြူ) - အနည်းငယ်

- Ginger (ချင်းပါးပါးလှီးထားရန်) - အနည်းငယ်
- Salt (ဆား) - အနည်းငယ်
- Pepper (ငရုတ်ကောင်း) - အနည်းငယ်
- Seasame Oil (နှမ်းဆီ) - အနည်းငယ်

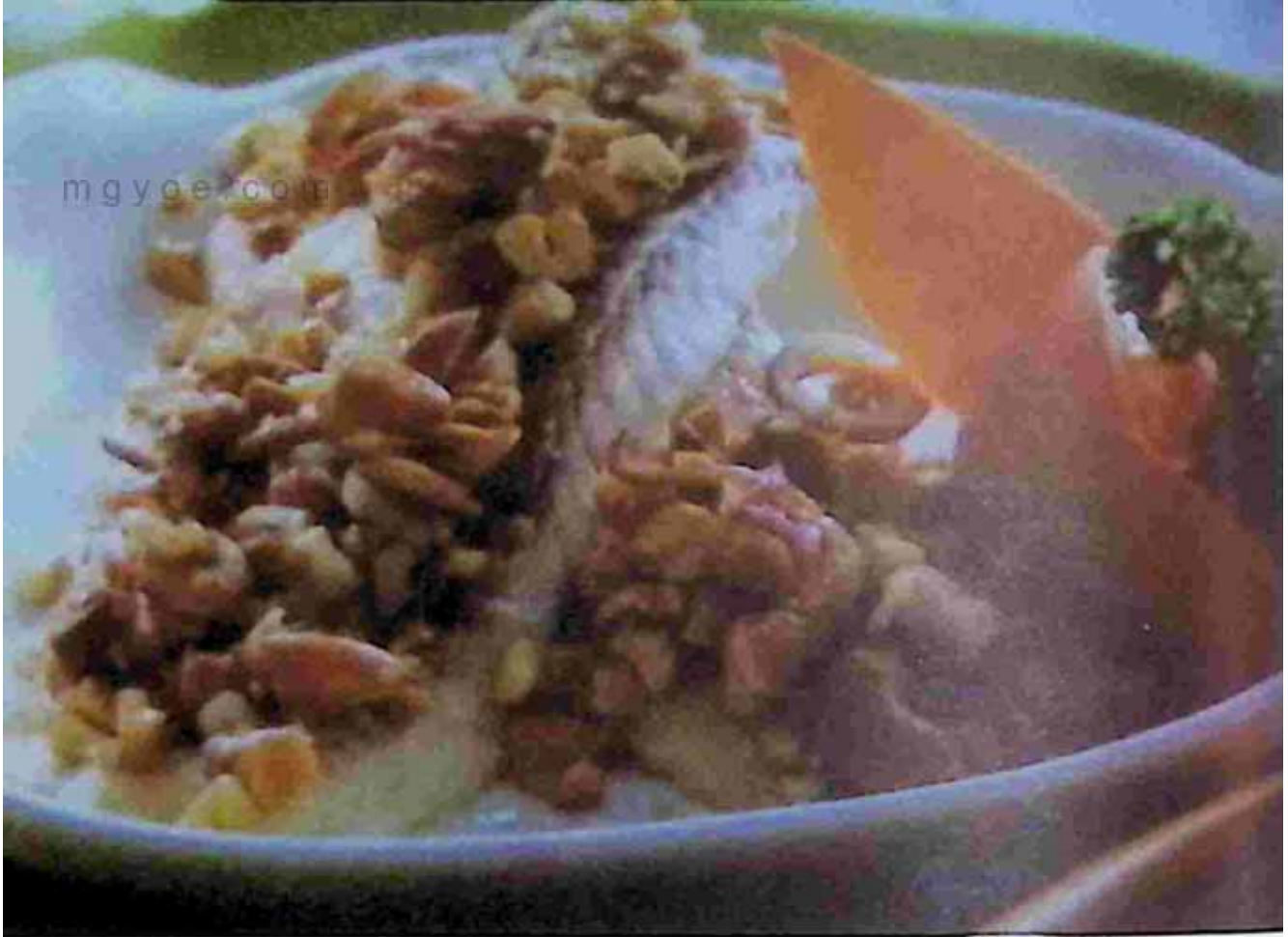
ဆော့စ်လေးမျိုး 

- Salad Cream - ဆလတ်နှင့်စားသော Cream
- Tomato Sauce - ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်
- Chilli Garlic Sauce - ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်အဖြူဆော့စ်
- Oyster - ဆီအနည်းငယ်နှင့် ခရုဆီကို အပူပေးပြီးလျှင် ရေ ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း ရောပြီး တွဲစားရန်

ဦးစွာ ငါးအသားတုံးကို အရေခွံနွှာပြီး လက်မအရွယ်အတုံးများ တုံးပါ။ ၎င်းငါးအတုံးများကို ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့် ခေတ္တနှပ်ထားလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ဒယ်အိုးတွင် ငါးအသားတုံးများ ထည့်ကြော်ရန် ဆီကို လုံလောက်စွာထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ငါးအသားတုံးများကို ဂျုံမှုန့်နှင့် နှံ့အောင် လူးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဥခလောက်ထားသည့်အထဲကို နှစ်ပြီး နှမ်းနှင့် နှံ့အောင် ပြန်လူးပါ။ ပြီးလျှင် ဆီပူတွင် နည်းနည်းချင်းထည့်၍ ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆော့စ်နှင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။





## Baked Fish with Cashew Nuts

ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို သီဟိုဠ်စေ့နှင့်ချက်နည်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| Fish Fillet                              | - | ၃၀၀ ဂရမ်                |
| (ပိပိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးအသားချည်းသက်သက်) |   |                         |
| Raw Cashew Nut (သီဟိုဠ်စေ့အစိမ်း)        | - | ၁၀၀ ဂရမ်                |
| Garlic Minced                            | - | အနည်းငယ်                |
| (ကြက်သွန်အဖြူနုတ်နုတ်စင်း)               |   |                         |
| Plain Flour (ဂုံမှုန့်)                  | - | အနည်းငယ်                |
| Butter (ထောပတ်)                          | - | ၁ ငွန်း (ထမင်းစားငွန်း) |

နှပ်ထားရန် 😊

- Wine (ဟင်းချက်ပိုင်) - ၂ ငွန်း (ထပင်းစားငွန်း)
- Black Pepper (ငရုတ်ကောင်း) - အနည်းငယ်
- Salt (ဆား) - အနည်းငယ်

ဦးစွာ ငါးအသားတုံးများကို အနေတော်အရွယ် အတုံးများတုံး၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဟင်းချက်ပိုင်တို့ဖြင့် ငါးမိနစ်ခန့် နှပ်ထားလိုက်ပါ။

သီဟိုဠ်စေ့တို့ကို အနည်းငယ် ချေထားလိုက်ပါ။

နှပ်ထားသော ငါးအသားတုံးတို့ကို ဂျုံမှုန့်နှင့်လူးပြီး ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ငါးအသားတုံးများကို အနည်းငယ်ကြော်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကင်မည့်ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်ထားပါ။

ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်ထည့်ပြီး ပူလာလျှင် ကြက်သွန်အဖြူနှင့် သီဟိုဠ်စေ့တို့ကိုကြော်ပြီး ဖယ်ထားသော ငါးပေါ်သို့ လောင်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကင်မည့် Oven ထဲတွင် 250° C ထား၍ ၅ မိနစ်ခန့် ထည့်ကင်လိုက်ပါ။ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။





## Pan Fried Salmon with Onion

Salmon ငါးကြော်နည်း တစ်မျိုး

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| Salmon (ငါး) | - ၁ တုံး (၂၀၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်နီ   | - ၁၂၀ ဂရမ်          |
| လိမ္မော်သီး  | - ၁ လုံး            |
| ချင်း        | - အနည်းငယ်          |
| ဆား          | - အနည်းငယ်          |
| ငရုတ်ကောင်း  | - အနည်းငယ်          |

ဦးစွာ Salmon ငါးအတုံးကို ဆားနှင့်နဲ့အောင်လူးပါ။ ပြီးလျှင် ခေတ္တ ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဘီးစိပ်ပုံ လှီးထားလိုက်ပါ။ လိမ္မော်သီးကို ခြမ်းပြီး အရည်ညှစ်ထားလိုက်ပါ။


ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီပူလျှင် ငါးကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် လိမ္မော်ရည်ထည့်လိုက်ပါ။ ၎င်းလိမ္မော်ရည်ကို ငါးပေါ်သို့ ခပ်၍ ခပ်၍ တင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်ကောင်း ဖြူးပြီး စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။





## Stir Fry Fish with Asparagus

ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို ကညွတ်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 

- |  |   |          |
|--|---|----------|
| Fish Fillet                              | - | ၄၅၀ ဂရမ် |
| (ဖိဖိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးအသားချည်းသက်သက်) |   |          |
| Asparagus (ကညွတ်)                        | - | ၄၅၀ ဂရမ် |
| Spring Onion (ကြက်သွန်ပြိတ်)             | - | အနည်းငယ် |
| Ginger (ချင်းပါးပါးလှီးရန်)              | - | အနည်းငယ် |
| Salt (ဆား)                               | - | အနည်းငယ် |
| Pepper (ငရုတ်ကောင်း)                     | - | အနည်းငယ် |
| water (ရေ)                               | - | အနည်းငယ် |
| Egg White (ကြက်ဥအကာ)                     | - | ၁ ဥ      |

ရောစပ်ရန် 

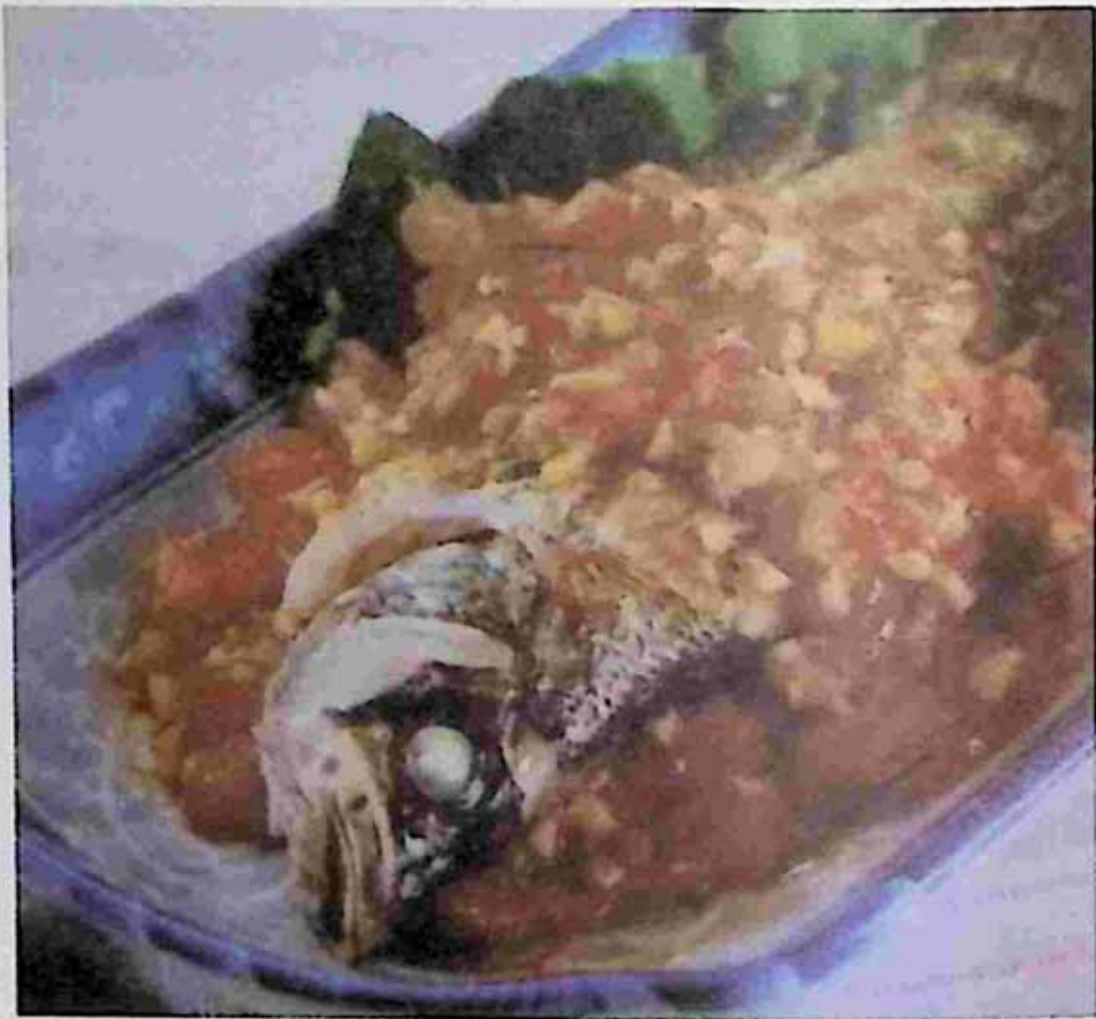
- Salt (ဆား) - အနည်းငယ်
- Fish Stock (ငါးပြုတ်ရည်) - အနည်းငယ်
- Wine (ဝိုင်) - ၁ ထမင်းစားစွန်း
- Sesame Oil (နှမ်းဆီ) - အနည်းငယ်
- Corn Starch (ကော်ပူန့်) - ၁ စွန်း (ထမင်းစားစွန်း)

ဦးစွာ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို အနေတော် အတုံးကလေးများတုံး၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်၊ ကြက်ဥအကာတို့ဖြင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် ရောနယ်ပြီး နှပ်ထားလိုက်ပါ။

ကညွတ်ကို ရေဆေးပြီး အနေတော်အရွယ်လှီး၍ ရေနွေးဖြောပြီး ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နှပ်ထားသော ငါးအသားတုံးတို့ကို ဆီပူလျှင် ထည့်ကြော်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခေတ္တဆယ်ထားလိုက်ပါ။

နောက်တစ်ဖန် ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ပါ။ ချင်းနဲ့မွှေးလာလျှင် ရေနွေးဖြောထားသော ကညွတ်ထည့်ပြီး ရောစပ်ရန်တို့ကိုထည့်၍ နဲ့အောင် မွှေးပေးပါ။ ဆူလာလျှင် ကြော်ထားသော ငါးအသားတုံးများထည့်ပြီး ကော်ရည်ဖျော်ပြီး ရောမွှေလိုက်ပါ။ စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။





## Thai-Style Sweet and Sour Fish

ယိုးဒယား Style ငါးချိုချဉ်ချက်နည်း

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

Barramundi Fish (ကကတစ်) - ၁ ကောင်

ချိုချဉ်ရောစပ်ရန် 😊

Shallots (ကြက်သွန်ခူအသေး) - ၁၀ လုံး နုတ်နုတ်စင်းထားရန်

Garlic (ကြက်သွန်အဖြူ) - ၁၀ လုံး နုတ်နုတ်စင်းထားရန်

- Coriander (နံနံပင်) - အနည်းငယ် (နုတ်နုတ်စင်းထားရန်)
- Lime Leaves - အနည်းငယ်  
(ရှောက်ရွက်ပါးပါးလှီးထားရန်)
- Red Chillies (ငရုတ်သီးအနီတောင့်) - ၅ တောင့်  
အစေ့ထုတ်၍ နုတ်နုတ်စင်းထားရန်
- Chopped Tomatoes - ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)  
(ခရမ်းချဉ်သီး နုတ်နုတ်စင်းထားရန်)
- Fish Sauce (ငါးငံပြာရည်) - ၂ ဝွန်း (ထမင်းစားဝွန်း)
- Sugar (သကြား) - ၃ ဝွန်း (ထမင်းစားဝွန်း)
- Tomato Sauce (ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်) - ၃ ဝွန်း (ထမင်းစားဝွန်း)
- White Pepper (ငရုတ်ကောင်းအဖြူ) - အနည်းငယ်
- ဆီ - ငါးကြော်ရန် သင့်တော်ရုံ
- ရေ - အနည်းငယ်

ဦးစွာ ငါးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ငါးနှစ်ဖက်စလုံးကို ဓားနှင့် မွန်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီလုံလောက်အောင်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် ငါးကို ကြော်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် ခေတ္တဖယ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆူလာလျှင် ငါးငံပြာရည်၊ သကြား၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နံနံပင်တို့ကိုထည့်၍ မွှေပါ။ ဆူလာလျှင် ရှောက်ရွက် နုတ်နုတ်စင်းထားသော ငရုတ်သီးအနီတို့ကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြော်ထားသောငါးပေါ်သို့ ၎င်းချိုချဉ်ဆော့စ်ကို လောင်းလိုက်ပါ။





## Fried Small Yellow Croakers

Croakers (ခေါ်) ငါးလေးကြော်နည်းတစ်မျိုး

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ 😊

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Yellow Croakers ငါးတစ်မျိုး | - ၂ ကောင်                   |
| Plain Flour (ဂျုံပွန်)      | - ၂၅၀ ဂရမ်                  |
| Wine (ဟင်းချက်ပိုင်)        | - အနည်းငယ်                  |
| Ginger (ချင်းနုတ်နုတ်စင်း)  | - အနည်းငယ်                  |
| Salt (ဆား)                  | - အနည်းငယ်                  |
| ဆီ                          | - သင့်တော်ရုံ (ငါးကြော်ရန်) |

ဦးစွာ ငါးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ဓားနှင့် ငါးကို မွန်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းချက်ဝိုင်၊ ချင်းတို့ဖြင့် ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် နှပ်ထားလိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီပူလျှင် ငါးကို ဂျုံနှင့်လူး ၍ ကြော်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် ဆီပေါ်သို့ ပေါ်လာလိမ့် မည်။ ဆယ်၍ ပန်းကန်တွင် လှပစွာ ပြင်ပေးလိုက် ပါ။

- သတိပြုရန် -  
ငါးကို ကြော်ခါနီးမှ ဂျုံမှုန့်နှင့်လူးပါ။