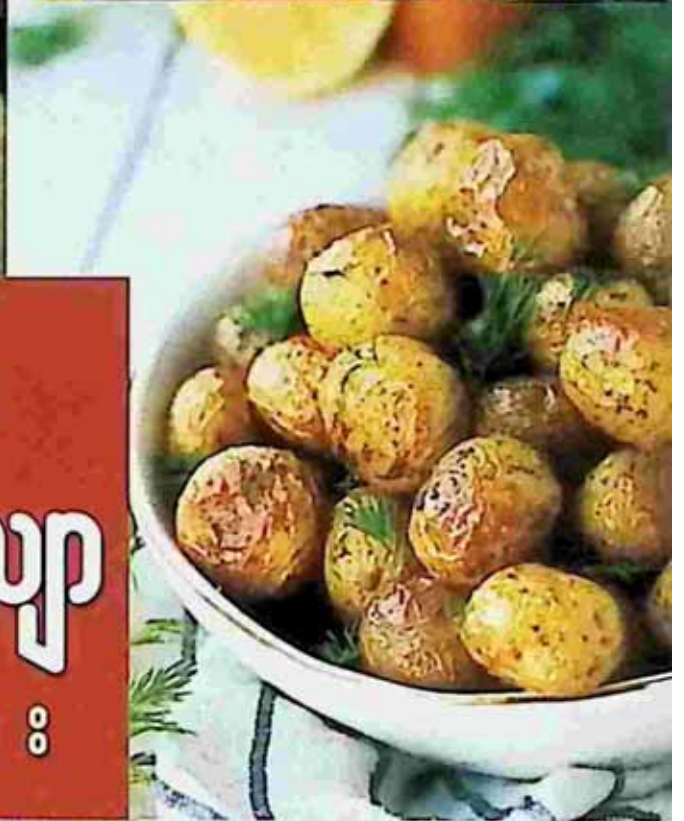
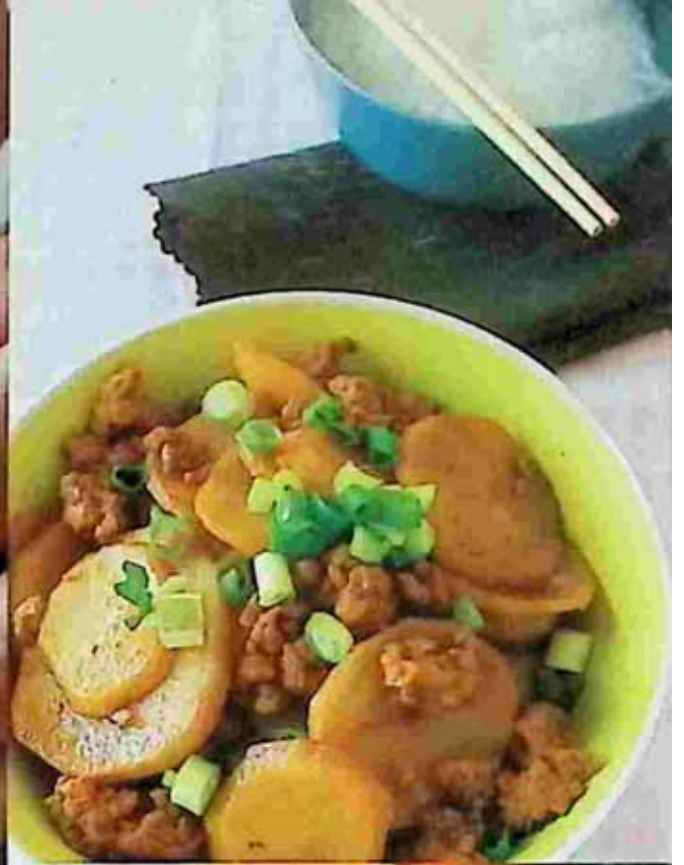
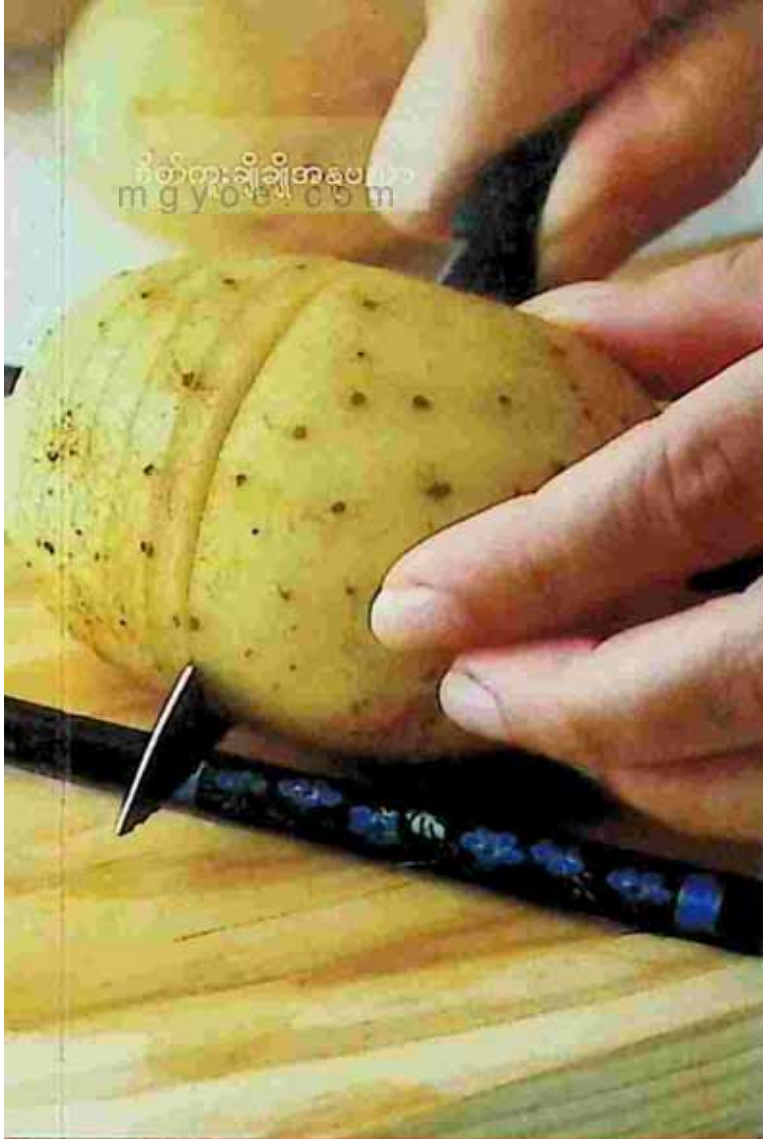


မိတ်က: ချိုချိုကလေး  
m g y o e . c o m



# လူကြိုက်အများဆုံး အာလူးနှင့်ဟင်းလျာ စွဲချက်နည်းများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်



© Christine's Recipes 簡易食譜

mgy



# လှူကြိုက်အများဆုံး အာလူးနှင့်ဟင်းလျာ စွဲချက်နည်းများ



စားဖို့မှူးကြီးဦးသိန်းတန်

ISBN 9789997115188

UTT6

9 789997 115188

1,800.00KS

လူကြိုက်အများဆုံး အာလူးနှင့် ဟင်းလျာ တွဲချက်နည်းများ၊ စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်  
စာမူကံ့မှာ ၈၄ မူကံ့မှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅ သင်္ဃာလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
၂၀၁၉၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းချေး ၁ ၈ ၀ ၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



လူကြိုက်အများဆုံး  
အာလူးနှင့် ဟင်းလျာ  
တွဲချက်နည်းများ  
စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်

မေမေအကြံမိ ၂၀၁၉

mgyc.com

mgyc.com

### မာတိကာ

- အာလူးကြိုက်သူများအတွက်
  - စာရေးသူ၏အမှာစာ က
  - ၁။ ဝက်သားပြားနှင့် အာလူး ၁
  - ၂။ အာလူးနှင့် ဝက်သားသုံးထပ်သား ၄
  - ၃။ အာလူးနှင့် ကြက်ကင် ၆
  - ၄။ ပြင်သစ်စတိုင် ပါးလွှာသောကြက်သားပြားနှင့် အသီးအနှံများ ၈
  - ၅။ အင်ဒိုနီးရှားစတိုင် ပုစွန်နှင့်အာလူးချက်နည်း ၁၁
  - ၆။ ပုစွန်နှင့်အာလူး နှပ်၍ချက်နည်း ၁၄
  - ၇။ အမဲသားကို နှပ်၍ချက်နည်း ၁၆
  - ၈။ အမဲသားကို အသီးအနှံတို့ဖြင့်ချက်နည်း ၁၈
  - ၉။ အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ၊ အိုင်းရစ်ရှ်လူမျိုးများအကြိုက် အမဲသားဟင်းပွဲတစ်မျိုး ၂၁
  - ၁၀။ သင်္ဘောသားများအကြိုက် အမဲမိုးခိုသားနှင့်အာလူး ၂၄
  - ၁၁။ တူနာငါးနှင့် စပိန်ရိုးရာဓလေ့ဟင်းပွဲ ၂၇
  - ၁၂။ ကင်းမွန်နှင့် အာလူးချက်နည်း ၃၀
  - ၁၃။ ပြည်ကြီးငါးနှင့် အာလူးချက်နည်း ၃၃
  - ၁၄။ ကဏန်းသားနှင့် အာလူးကိတ် ၃၆
  - ၁၅။ ဆိတ်သားနှင့် အာလူးပေါင်း ၃၉
  - ၁၆။ ငါးစတူးနှင့် အာလူးဟင်း ၄၁

၁၇။	ဆယ်လမွန်ငါးနှင့် အာလူး	၄၄
၁၈။	Cod ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်သွန်နီ၊ ထောပတ်သီး၊ အာလူးတို့ဖြင့် သုပ်စားနည်း	၄၇
၁၉။	HAKE ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို မုန်လာရွက်နု၊ အာလူးတို့ဖြင့်ချက်နည်း	၅၀
၂၀။	INDIAN စတိုင် Cod ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို အာလူးနှင့်ချက်နည်း	၅၃
၂၁။	အကောင်းဆုံးငါးအသားချည်းသက်သက်ကြော်နှင့် အာလူးချောင်းကြော်နည်း	၅၆
၂၂။	ချိစ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အမဲမိုးခိုသားလိပ်	၅၉
၂၃။	သိုးကလေးသားနှင့် အသီးအရွက်များ	၆၂
၂၄။	သိုးကလေးသားဆာတေးနှင့် အဆာသွပ်အသုပ်စုံ	၆၄
၂၅။	ချစ်သူများနေ့အမှတ်ရစေဖို့ သိုးကလေးသားဟင်းပွဲ	၆၇
၂၆။	ရောမစတိုင် သိုးကလေးသား	၇၀
၂၇။	ဂရိလူမျိုးစတိုင် သိုးကလေးသားကင်	၇၃
၂၈။	ဟာဝိုင်ရီကျွန်းကိုတင်စား၍အမည်ပေးထားခြင်း	၇၆
၂၉။	ဂျပန်စတိုင် အမဲသားလုံးကြော်	၇၉
၃၀။	သိုးကလေးလိုင်းသားပြားနှင့် သီးရွက်စုံကြော်	၈၂





### အလူးကြိုက်သူများအတွက် စာရေးသူ၏အမှာစာ

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှာ အားလူးစားသုံးသူတွေ နှစ်စဉ် ရာခိုင်နှုန်းများလာတာကို တွေ့ရပါသည်။ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကကြည့်လျှင် အလူးမှာ ဗီတာမင်အစုံပါဝင်သည်။ အားလူးစားသူများ များပြားလာသည်နှင့်အမျှ အလူးကို ပုံစံအမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်ကြော်လှော် ဖုတ်လုပ်စားလာကြ သည်။ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းက 'အလူးလာမပေးနဲ့၊ လေတွေ နည်းနည်းလျှော့ ...' သီချင်းကို မှတ်မိနေသည်။ အလူးကို ဗန်းစကား လေကြီးလေကျယ် ခိုင်းနှိုင်းကာ တေးရေးဆရာများက ညွှန်းဆိုဖွဲ့နွဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၀ ကျော်မှာ အလူးကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြရာ၌ ဟင်းလျာအတွဲများဖြင့် တွဲဖက်ချက်ပြုတ်ကြသည်။ ကျွန်တော် ယခုရေးသားသော 'လူကြိုက်အများဆုံးအလူးနှင့် ဟင်းလျာ တွဲချက်နည်းများ' စာအုပ်မှာ အလူးကြိုက်သူများတင်မက လူတိုင်း လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်စေမည့် အလူးနှင့် ဟင်းလျာမျိုးစုံကို တွဲဖက်ချက်ပြုတ်နိုင်သော အရသာရှိသည့် ချက်နည်းများကို ကျွန်တော် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော် စားဖို့မှူး အတွေ့အကြုံနှင့် နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများပါ ပေါင်းစပ်၍ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အလူးကြိုက်သူတွေကို

ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူတွေဟု ဂရိဒဏ္ဍာရီမှာ ဧကရာဇ်ဘုရင်  
 တွေကိုတင်စားကာ ပြောဆိုသော စကားလည်း ရှိခဲ့ဖူးသည်။  
 တကယ်တမ်း အာလူး၏ အာဟာရဖြစ်တည်မှုများက စတင်  
 စိုက်ပျိုးချိန်မှစပြီး စားသုံးချိန်အထိ အံ့ဖွယ်အကြောင်းအရာ  
 များစွာရှိသည်။ ယခုစာအုပ်မှာ အဲဒီအံ့ဖွယ်တွေထဲကမှ  
 အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ‘လူကြိုက်အများ  
 ဆုံး အာလူးနှင့်ဟင်းလျာတွဲချက်နည်းများ’ ဖြစ်ပြီး ပရိသတ်  
 နှစ်ခြိုက်ကျေနပ်ကြမည်ဆိုလျှင် ရေးသားအားထုတ်ရကျိုး  
 နပ်ပြီဟု ကျေးဇူးတင်စကား ဆိုချင်ပါသည်။

**စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်**  
**SCC ကျောင်းအုပ်ကြီး**  
**Chef & Food Writer**  
**Phone No- 09-5119756**





**ဝက်သားပြားနှင့် အာလူး**  
**PORK CHOPS WITH POTATOES**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ (INGREDIENTS) / ၄-ယောက်စာ

ဆီ ၁ ဂွန်း ထယ်းစားခွန်း  
Oil 1 Table Spoon

ကြက်သွန်နီအကြီး ပါးပါးလှီးထားရန် ၁ လုံး  
Onion Large 1 Pcs

ကြက်သွန်ဖြူနပ်စဉ်း ၁ လုံး  
Garlic Clove Crushed 1 Pcs

ပိုအဖြူလုံး ပါးပါးလှီးထားချန် White Button Mushrooms	၂၂၅ ဂရမ် 225 gm
ဗိုလ်စားနံနံ နှပ်နှပ်စဉ်းထားချန် Parsley Chopped	အနည်းငယ် To Taste
အာလူး ပါးပါးလှီးထားချန် Potatoes Sliced	၄ လုံး 4 Nos
ဝက်သားပြား Pork Chops	၄ ချပ် 4 Pcs
ကြက်ပြုတ်ရည် Chicken Stock	၃ ခွက် 3 Cups
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း Salt and Pepper	အနည်းငယ် To Taste

ပြုလုပ်ပုံ

- ◆ ဦးစွာ အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် မှိုကိုထည့်၍ ရောမွှေပါ။ ကျက်လျှင် ဗိုလ်စားနံနံအုပ်၍ ခေတ္တမွှေပြီး မီးဖိုမှ ဖယ်လိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် အိုးတစ်လုံးတွင် ၎င်းဆီသတ်ထားသည်တို့ကို တစ်ဝက်ခွဲ၍ အိုး၏အောက်ခြေတွင် ခင်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အာလူးကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြူး၍ ထည့်လိုက်ပါ။
- ◆ ပြီးလျှင် ဝက်သားပြားကို ၎င်းအပေါ်မှထပ်တင်လိုက်ပြီး၊ ကျန်

ဆီသတ်ထားသည်တို့ကို တစ်ထပ်တင်ပြီး ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ၎င်းအသား၊ အာလူးမြုပ်သည်အထိ ထည့်၍ အဖုံးဖုံးပြီး အာလူးနူးသည်အထိ ချက်လိုက်ပါ။ အာလူးနူးလျှင် စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

- ◆ Pork Chop ဝက်သားပြားသည် နူးလွယ်၍ အကျက်မြန်သည်။





**အာလူးနှင့် ဝက်သားသုံးထပ်သား**  
**POTATOES WITH BACON**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ဆီ                    | ၁ ဇွန်း ထမင်းစားဇွန်း |
| Cooking Oil           | 1 Table Spoon         |
| ဆေးဟတ်                | ၂ ဇွန်း ထမင်းစားဇွန်း |
| Butter                | 2 Table Spoon         |
| ဝက်သုံးထပ်သားပြားထူထူ | ၈ ပြား                |
| Thick Bacon Strips    | 8 Strips              |

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားချန် Onion	၂ လုံး 2 Nos
အာလူး ပါးပါးလှီးထားချန် Potatoes Thinly Sliced	၁ ကီလို 1 Kg
ကြက်ပြုတ်ရည် Chicken Stock	၂ ခွက်ခွဲ 2 ½ Cups
ရုတ်ကောင်းမှုန့်အနက် Ground Black Pepper	အနည်းငယ် To Taste
ဗိုလ်စားနံနံ နှစ်နှစ်စဉ်းထားချန် Fresh Chopped Parsley	အနည်းငယ်အလှဆင်ရန် To Garnish

ပြုလုပ်ပုံ

- ◆ ဦးစွာ အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီနှင့်ထောပတ်တို့ကို အပူပေး၍ ဆီပူလျှင် Bacon ခေါ် ဝက်သားပြားကို အနည်းငယ် ကြော်လိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ဘီးစိတ်ပုံ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်မွှေပါ။ နီညိုရောင်သမ်းလာလျှင် လှီးထားသော အာလူးနှင့်ကြက်ပြုတ်ရည်ကိုထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်ဖြူး၍ ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပါ။
- ◆ (၁၅) မိနစ်ခန့်ချက်ပါ။ အာလူးနူးလျှင် ဗိုလ်စားနံနံဖြူး၍ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ပန်းကန်ပြားတွင်လှပအောင်ပြင်၍ စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။





**အာလူးနှင့် ကြက်ကင်**  
**ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND LEMON**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| သန့်စင်ပြီးသားကြက် (၁) ကောင် | ၁ ကီလို  |
| Chicken Oven Ready           | 1 Kg     |
| ကြက်သွန်ဖြူ                  | ၂၉       |
| Garlic Cloves                | 2 Pcs    |
| စုန်ဖြူရွက် နပ်နပ်စဉ်း       | အနည်းငယ် |
| Fresh Thyme Chopped          | To Taste |

လူကြိုက်အများဆုံး အာလူးနှင့် ဟင်းလျာ တွဲချက်နည်းများ

အာလူး	၈၀၀ ဂရမ်
Potatoes	800 gm

သံပရိုရည်	အနည်းငယ်
Lemon Juice	To Taste

သံလွင်ဆီ	၄ ဂွန်း ထင်းစားဂွန်း
Olive Oil	4 Table Spoons

ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
Salt and Pepper	To Taste

ရေနွေး	၁ ခွက်ခွဲ
Hot Water	1 ½ Cup

မြုလုပ်ပုံ

- ◆ သန့်စင်ထားသော ကြက်၏ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူဥ၊ နုပ်နုပ်စင်းထားသော စမုန်ဖြူရွက်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထည့်၍ ကင်မည့်ဗန်းတွင် တင်လိုက်ပါ။ ၎င်းကြက်၏ ပတ်ပတ်လည်တွင် အာလူးကို အနေတော်လှီး၍ စီလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် သံပရိုရည်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ သံလွင်ဆီတို့ကို ကြက်နှင့် အာလူးများပေါ်သို့ ဖြူးလိုက်ပါ။ စမုန်ဖြူရွက်အနည်းငယ်ပါ ဖြူးလိုက်ပါ။ ၎င်းဗန်းထဲသို့ ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ ကင်မည့်မီးဖို Oven ထဲတွင် အပေါ်မီးအောက်မီး ၂၀၀ Celsius အပူချိန် စင်တီဂရိတ်တွင် ထား၍ မိနစ် ၃၀ ခန့် ကင်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိနှစ်သက်သော ဆော့စ်တစ်မျိုးနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။





ပြင်သစ်စတိုင် ပါးလွှာသောကြက်သားပြားနှင့်  
 အသီးအနှံများ  
 ESCALOPES OF CHICKEN WITH  
 BABY VEGETABLES

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

အရိုးမပါ အရေခွံမပါ ကြက်ရင်အုံ  
 Skinless Chicken Breast

၄ ခု  
 Fillet 4 Nos

သံရာနည်  
 Lime Juice

အနည်းငယ်  
 To Taste

သံလွင်ဆီ	၁ ခွက်ခွဲ
Olive Oil	1 ½ Cup
အာလူးအလုံးသေးများ	၁၂ လုံး
Baby Potatoes	12 Pcs
မုန်လာဥနီအသေး	၈ လုံး
Carrot	8 Nos
ကညတ်	၈ ခု
Asparagus	8 Nos
ပဲလုံးစိမ်း	၁၀၀ ဂရမ်
Peas Green	100 gm
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
Salt and Pepper	To taste
ပိုလ်စားနံနံ အလှဆင်ရန်	အနည်းငယ်
Parsley	To Garnish
ဆလတ်ဆော့(စ်)	၁ ခွက်ခွဲ
Mayonnaise	1 ½ Cup
ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်	၁ ငွန်း ထပ်စားငွန်း
Tomato Paste	1 Table Spoon
ကြက်ပြုတ်ရည်	၁ ခွက်
Chicken Stock	1 Cup

ပြုလုပ်ပုံ

- ◆ ဦးစွာ ကြက်ရင်အုံတို့ကို ဓားပြားနှင့်အသာအယာ ပြားသွားအောင် ရိုက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ဖြူး၊ သံပရာရည်နှင့် ရော၍ နှပ်ထားလိုက်ပါ။
- ◆ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် နှပ်ထားသော ကြက်ရင်အုံတို့ကို နှစ်ဖက်စလုံး ကျက်အောင်ကြော်လိုက်ပြီး ခေတ္တဖယ်ထားလိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် အိုးတစ်လုံးတွင် ကြက်ပြုတ်ရည်ကိုထည့်၍ အာလူး၊ မုန်လာဥနီ၊ ကညွတ်၊ ပဲလုံးစိမ်းတို့ကို ကျက်အောင်ပြုတ်လိုက်ပါ။
- ◆ Mayonnaise နှင့် Tomato Paste တို့ကို ဇလုံတစ်လုံးတွင် ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် ပြုတ်ထားသော အာလူး၊ မုန်လာဥနီ၊ ကညွတ်၊ ပဲလုံးစိမ်းတို့ကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင်ထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ကြက်ရင်အုံကိုတင်ပြီး Mayonnaise ဆော့စ်ကို ၎င်းအပေါ်တွင် လှပအောင်ထည့်၍ ဗိုလ်စားနံနံ အနည်းငယ်ဖြူးပြီးလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

□



**အင်ဒိုနီးရှားစတိုင် ပုစွန်နှင့်အာလူးချက်နည်း**  
**INDONESIAN PRAWN WITH SLICED**  
**POTATOES**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

အာလူးအခွံနွာ ဘီးစိတ်ပုံပါးပါးလှီးထားရန် ၂ လုံး  
Potatoes Peeled and Cut 2 Nos

ဟင်းချက်ဆီ ၁ ခွက်ခွဲ  
Vegetable Oil 1 ½ Cup

ကြက်သွန်ပြိတ် အနေတော်အရွယ်လှီးထားရန် ၁ စီး  
Spring Onion 1 Bunch

ရုတ်အနီတောင့် အတုံးလေးပျားလှီးထားရန် Red Chillies	၃ တောင့် 3 Pcs
ပုစွန်အနေတော်အရွယ် အခွံ နှာပါ Prawns Peeled	၄၅၀ ဂရမ် 450 gm
ပြေပဲထောပတ် Peanut Butter	၃ ငွန်း ထယ်စားဖွန်း 3 Table Spoon
အုန်းနို့ Coconut Cream	၁ ခွက် 1 Cup
ပဲခံပြာရည် အနောက်ရည် Dark Soy Sauce	၁ ငွန်း ထယ်စားဖွန်း 1 Table Spoon
နံနံပင် နှပ်နှပ်စဉ်း Coriander Chopped	၁ စည်း 1 Bunch
ဆား Salt	အနည်းငယ် To Taste

**ပြုလုပ်ပုံ**

- ◆ ဦးစွာ အာလူးကိုပြုတ်၍ ဘီးစိတ်ပုံလှီးထားလိုက်ပါ။ ၎င်းအာလူးတို့ကို နီညိုရောင်သမ်းအောင်ကြော်လိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငရုတ်သီးအနီတို့ကို ၁ မိနစ်ခန့် ရောမွှေပြီး ပုစွန်ထည့်ပါ။ မွှေပြီး ခေတ္တဖယ်လိုက်ပါ။

- ◆ ဇလုံတစ်လုံးတွင် မြေပဲထောပတ်၊ အုန်းနို့၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ရောမွှေ၍ ချက်ထားသော ပုစွန်အိုးထဲသို့ထည့်၍ နှံအောင်မွှေပြီး ဆူအောင်တည်လိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ကြော်ထားသော အာလူးကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ထားသော ပုစွန်ဟင်းကို အာလူးအပေါ်တွင် ထည့်၍ ပုံတွင်မြင်ရသည့်အတိုင်း နံနံပင်နှင့် အလှဆင်ပေးလိုက်ပါ။





**ပုစွန်နှင့်အာလူး နှပ်၍ချက်နည်း**  
**PRAWN AND NEW POTATO STEW**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

အာလူး အလုံးသေးလေးများ	၄၅၀ ဂရမ်
New Potatoes	450 gm
နံနံပင်	အနည်းငယ်
Fresh Coriander	To Taste
ဆန်းချုပ်သီး နှပ်နှပ်စဉ်း	၁၂ အောင်
Tomato Chopped	12 oz

ထုတ်ဆော့(စ်)	၂ ဇွန်း ထယ်စားခွန်း
Chilli Sauce	2 Table Spoon

ပုစွန်အခွံနွာပြီးသား	၃၀၀ ဂရမ်
Peeled Prawns	300 gm

မြုလုပ်ပုံ

- ◆ ဦးစွာ သန့်စင်ထားသောအာလူးများကို အိုးတစ်လုံးတွင် နူးအောင် မြုတ်ပြီး ဆယ်ထားလိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံပင်နှင့် ငရုတ်သီးဆော့(စ်) တို့ကို အိုးတစ်လုံးတွင် ရေအနည်းငယ်နှင့် ဆူအောင်တည်လိုက်ပါ။ ဆူလျှင် မြုတ်ထားသောအာလူး၊ ပုစွန် တို့ကိုထည့်၍ နွံအောင်မွှေပါ။ ပုစွန်သည် အကျက်မြန်သဖြင့် ၁ မိနစ်ခန့်မွှေပြီးလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ နံနံပင် အနည်း ငယ်အုပ်၍ ဇောက်ပန်းကန်လုံးတွင်ထည့်၍ ပြင်ဆင်ပေးလိုက်ပါ။





**အမဲသားကို နှပ်၍ချက်နည်း**  
**TRADITIONAL BEEF STEW**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

အမဲသားမိုးခိုသား အတုံးလေးပျားလှီးထားရန်	၁ ကီလို
Beef Tenderlion Cut into cubes	1 Kg
အမဲပြုတ်ရည်	၅ ခွက်
Beef Stock	5 Cup
ပုန်လာဥနှီ လေးထောင့်တုံးလေးပျားလှီးထားရန်	၄၅၀ ဂရမ်
Carrots Bitesize	450 gm

မုန်လာဥဝါ	၁ လုံး
Swede	1 Pcs
အာလူး အနေတော်အတုံး တုံးထားရန်	၄၅၀ ဂရမ်
Potatoes Bitesize	450 gm
ကြက်သွန်နီ လေးစိတ်စိတ်ပါ	၂ လုံး
Onion	2 Pcs
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
Salt and Pepper	To Taste

ပြုလုပ်ပုံ

- ◆ ဦးစွာ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် အမဲသားအတုံးလေးများကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ထားလိုက်ပါ။ အမဲသား နူးလျှင် အာလူးထည့်ပါ။ အာလူးနူးလျှင်၊ မုန်လာဥနီ၊ ဥဝါတို့ကို ထည့်ပါ။ လိုအပ်လျှင် အမဲပြုတ်ရည် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အပေါ် အငန်မြည်း၍ လိုအပ်လျှင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်ပါ။ ကြက် သွန်နီ လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ကျက်ပြီး အချိုဓာတ်ထွက်လာလျှင် စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။
- ◆ ၎င်းဟင်းကို ပူနွေးနေစဉ်သုံးဆောင်ပါ။





**အမဲသားကို အသီးအနှံတို့ဖြင့်ချက်နည်း  
BRAISED BEEF WITH VEGETABLES**

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| အမဲသားပိုဆိုးသား အတုံးလေးများတုံးထားရန်<br>Beef Tenderloin Cut into Cubes | ၁ ကီလို<br>1 Kg                       |
| ပုံပန်း<br>Plain Flour  | ၃ ငွန်း ထပ်စားခွန်း<br>3 Table Spoons |
| ဆီ<br>Cooking Oil   | ၃ ငွန်း<br>3 Table Spoons             |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး ပါးပါးလှီးထားရန်<br>Large Onion Sliced                    | ၁ ဥ<br>1 No                           |

လူကြိုက်အများဆုံး အာလူးနှင့် ဟင်းလျာ တွဲချက်နည်းများ

မုန်လာဥနီ လေးထောင့်အတုံးလေးများတုံးထားရန်	၁ လုံး
Carrot Large Cubes	1 No
ဗိုလ်စားနံနံ ပါးပါးလှီးထားရန်	၂ ချောင်း
Celery Sticks	2 Nos
အပဲပြုတ်ရည်	၁ ခွက်ခွဲ
Beef Stock	1 ½ Cups
ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်	၂ ဝွန်း ထယ်စားခွန်း
Tomato Paste	2 Table Spoon
ကရဝေရွက်	၁ စည်း
Bay Leaf	1 Bunch
သကြား	၁ ဝွန်း ထယ်စားခွန်း
Sugar	1 Table Spoon
အာလူးအလုံးသေး	၈ အောင်စ
Baby Potatoes	8 Oz
ကြက်သွန်ပြိတ်	၂ ယ်
Leeks	2 Pcs
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
Salt and Pepper	To Taste

ပြုလုပ်ပုံ

- ◆ ဦးစွာ တုံးထားသော အမဲမိုးခိုသားများကို ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်နှင့် လူးထားလိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းနောက် အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်၍၊ ဆီပူလျှင် ၎င်းအမဲသားများကို နီညိုရောင်သမ်းလာအောင် ကြော်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခေတ္တဖယ်ထားလိုက်ပါ။
- ◆ ၎င်းအိုးထဲတွင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဗိုလ်စားနံနံတို့ကိုထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့် မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ခေတ္တဖယ်ထားသော အမဲသားကို ထည့်ပါ။ အမဲရိုးပြုတ်ရေ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ကရေဝေးရွက်၊ သကြားတို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ဆူလာလျှင် အာလူးအလုံးလေးများနှင့် ဗိုလ်စားနံနံတို့ကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို လိုအပ်သလို မြည်း၍ ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ ခေတ္တတည်ထားလိုက်ပါ။ ဆူလာ၍ အာလူးနူးသွားလျှင် စားရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ၎င်းဟင်းကို ထမင်း (သို့) ပေါင်မုန့်တို့ဖြင့် တွဲဖက်၍စားနိုင်ပါသည်။





အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ၊ အိုင်းရစ်ရှ်လူမျိုးများအကြိုက်  
အမဲသားဟင်းပွဲတစ်မျိုး

STEAK WITH STOUT AND POTATOES

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ / ၄-ယောက်စာ

အမဲသားပိုးခိုသား အနေတော်အတုံးလေးများတုံးထားရန် ၁ ပေါင်  
Tenderloin Beef Cut into for pieces 1 Pound

ဟင်းချက်ဆီ ၁ ဇွန်း ထင်းစားဇွန်း  
Vegetable Oil 1 Table Spoon

ထောပတ် ၂ ဇွန်း  
Butter 2 Table Spoon