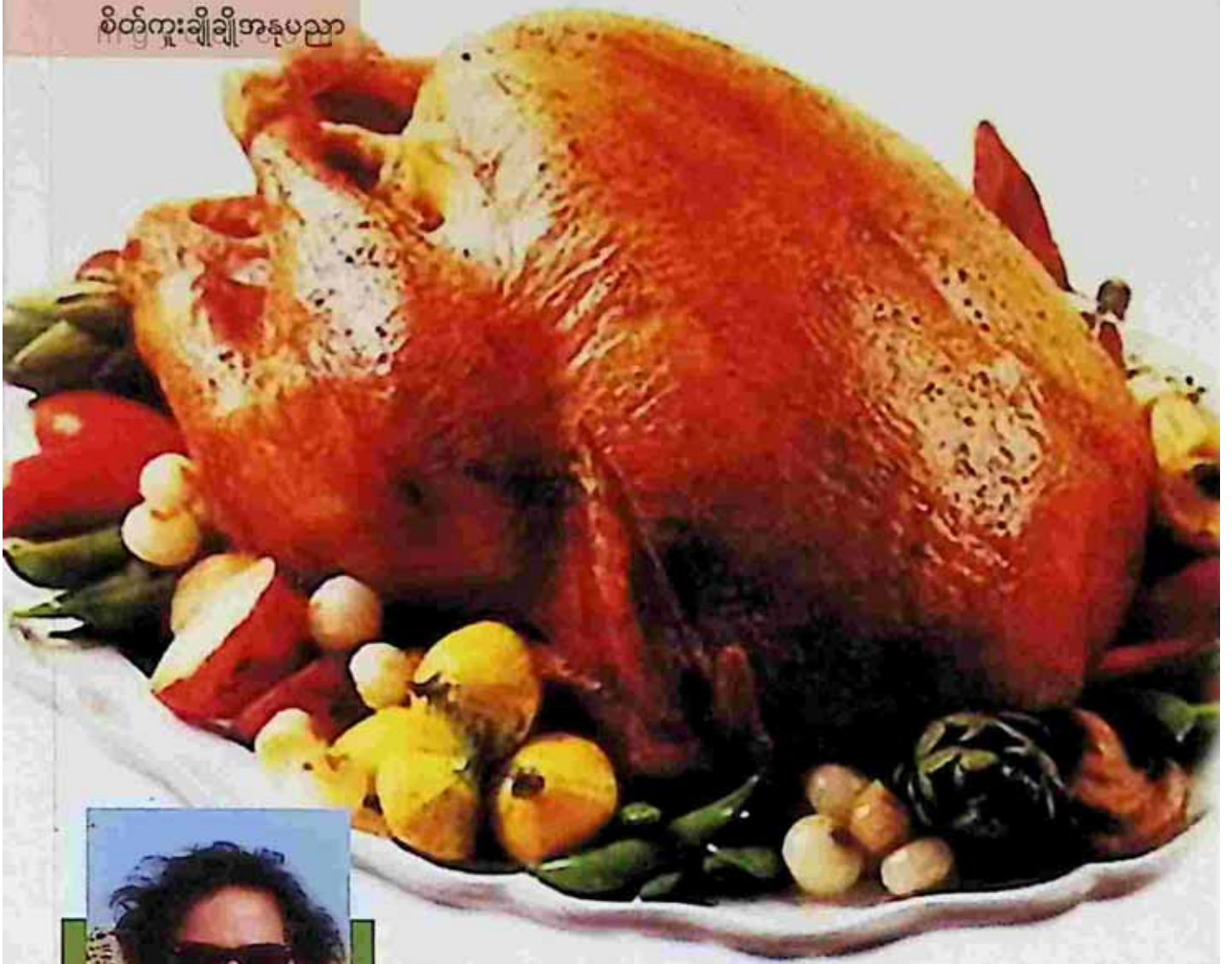


စိတ်ကူးချိုချိုကုန်ပညာ



စားဖို့မျှပြီး  
ဦးသိန်းတန့်

(ကျောင်းအုပ်ကြီး)  
Chef and  
Food writer

ဥရောပအစားအစာနှင့်  
နိုင်ငံတကာအစားအစာ  
ချက်ပြုတ်နည်းများ

mgjoe.com



စားဖို့မျှားကြီး  
ဦးသိန်းတန်

(ကျောင်းအုပ်ကြီး)  
Chef and  
Food writer

အစားအသောက်နှင့်  
အစားအသောက်  
အစားအသောက်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊  
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို  
 ၂၀၁၃၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
 ရောင်းစျေး ၂၅၀၀ ကျပ်

၆ ၄ ၁ . ၅

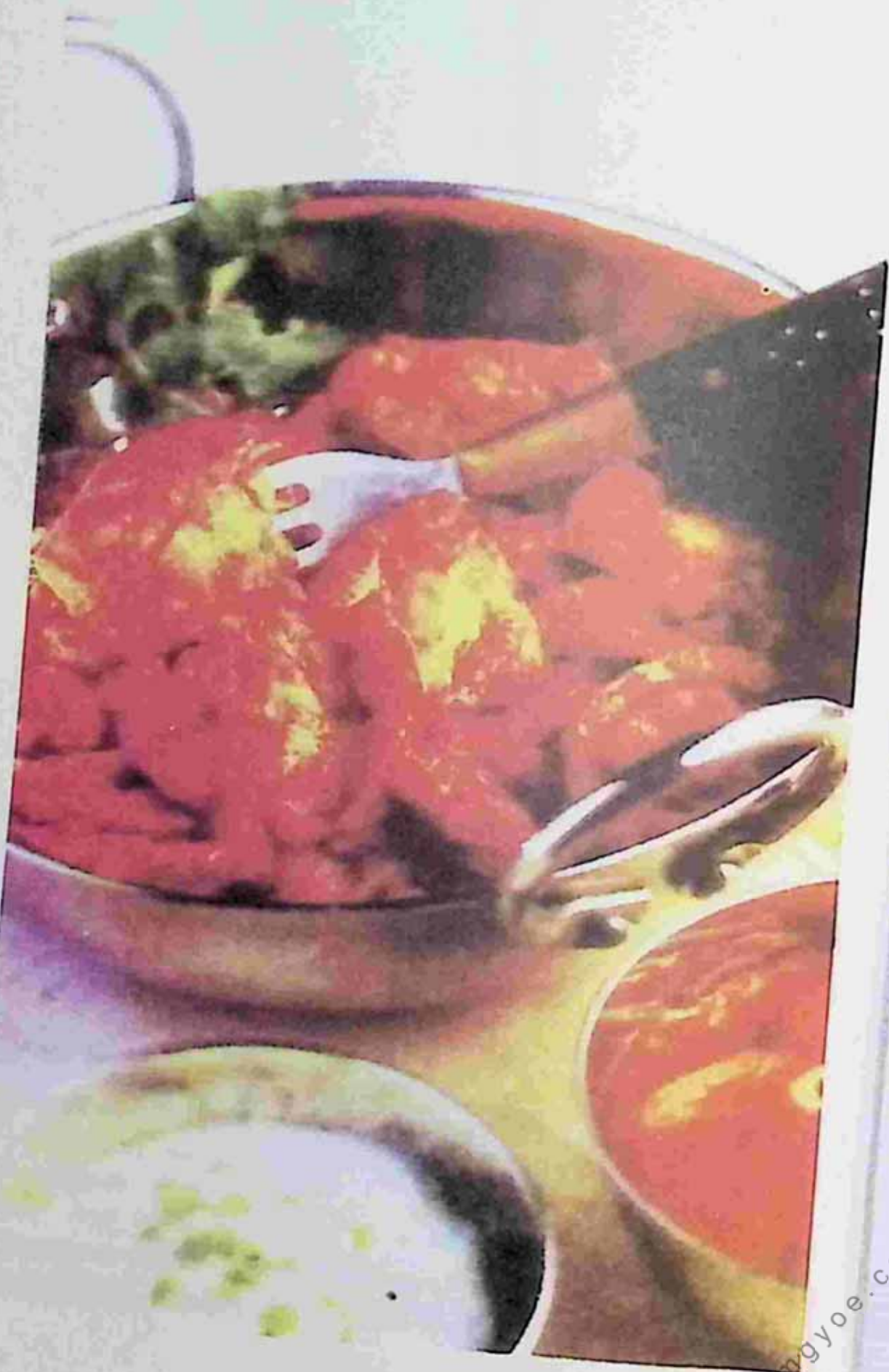
ဥပဒေအစားအစာနှင့်နိုင်ငံတကာအစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများ  
 စားပွဲပျူကြီးဦးသိန်းတန် ရန်ကင်း၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊  
 စာမျက်နှာ ၁၇၉ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဇင်တီ x ၂၀ .၅ ဇင်တီ  
 (၁)ဥပဒေအစားအစာနှင့်နိုင်ငံတကာအစားအစာချက်ပြုတ်နည်းများ

# ဥရောပအစားစာနှင့် နိုင်ငံတကာအစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်

(ကျောင်းအုပ်ကြီး Chef and Food writer)

- နိုင်ငံခြားသင်္ဘောတက်မည် စားဖိုမှူးများ
- ဟော်တယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်စားသောက်ဆိုင်ပွင့်လှစ်မည်သူများ
- ဝါသနာအရ မိသားစုနှင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်မည်သူများအတွက်  
အသင့်တော်ဆုံး လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်သည်။





**“စာရေးသူရဲ့ မှတ်မှတ်ရရ စကား”**

ကျွန်တော်သည် လာမည့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်ဆိုလျှင် သင်္ဘောသားလုပ်သက် နှစ် ၃၀ ပြည့်မြောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှစတင်ကာ ကြယ်ငါးပွင့် အောင်ဇေယျသင်္ဘော၌ စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ပြည်ပသင်္ဘော များပေါ်၌လည်း စားဖိုမှူးကြီးဘဝဖြင့် နိုင်ငံစုံ၊ လူမျိုးစုံ ရောက်ခဲ့ဖူးသလို ပြည်ပ သင်္ဘောအစီး ၃၂ စီး၌ နိုင်ငံစုံ၊ လူမျိုးစုံ ကပွတ်နံကအစ သင်္ဘောသားအဆုံးကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးရသောတာဝန် ယူရပါသည်။

စားဖိုမှူးကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ဘက်က သက်လုံကောင်းဖို့ ထက် ကျွမ်းကျင်ဖို့လည်း လိုပါသည်။

ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်တော်တွေ့ကြုံခဲ့ရသော စားဖိုမှူးအတွေ့အကြုံများဖြင့် နိုင်ငံခြားသင်္ဘောတက်မည့် စားဖိုမှူးလုပ်ကိုင်ကြမည့်သူများ၊ SCCသင်တန်းကျောင်း ၌ လက်တွေ့ပို့ချသော ဟိုတယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်လှစ်မည့်သူများ၊ ဝါသနာအရ မိသားစုနှင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်မည့်သူများအတွက် အသင့်တော်ဆုံး လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် ရေးသားတင်ဆက်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥရောပအစားအစာ နှင့် နိုင်ငံတကာအစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများမှာ ပြောင်းလဲနေသော ခေတ်ရေစီး ကြောင်းမှာ လက်စွဲဆောင်ထားရမည့် စာအုပ်ဖြစ်သလို ဆရာစားမချန် ချက်နည်း ပြုတ်နည်း စုံသထက်စုံအောင် စုဆောင်းတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

**စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်**  
**ကျောင်းအုပ်ကြီး**  
SCC Chef and Food writer

# ပုစွန်ပေါင်မုန့်ကပ်ကြော် ပြုလုပ်နည်း Prawn on Toast

ပထမဦးစွာ ပုစွန်ကို အမြီးချန်၍ နွှာပါ။ ၎င်းနောက် ကျောမှစားနှင့်ခွဲ၍ ပြားသွားအောင် အသာအယာဖိပေးပါ။

နောက်တစ်ဖန် ကြက်ဥကို ကော်မှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံထည့်ပြီး ခလောက်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကို ပုစွန်ကပ်ရန် အနေတော်အရွယ် ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း လှီးပါ။ ၎င်းနောက် ပုစွန်ကို ကြက်ဥခလောက်ထားသည့်ထဲတွင်နှစ်၍ ပေါင်မုန့်အပေါ်သို့ ပုစွန်ခွဲထားသည့်ဘက်မှဖြန့်၍ လက်နှင့်ဖိ၍ ကပ်ပေးပါ။ ၎င်းအပေါ် ကြက်ဥပြုတ်အနှစ်လေးထောင့်တုံးလေးများနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်၊ Ham ခေါ် ဝက်သားပြားအတုံးများ စိစိရီရီလေးလှပအောင် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အသာဖိတင်၍ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ပေါင်မုန့်နီလာသည်အထိ ပုံတွင်ပြထား သည့်အတိုင်းကြော်ပါ။ ပေါင်မုန့်နီလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။





● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ပုစွန်           | ၅၀၀ ဂရမ်               |
| ကြက်ဥ            | ၁ လုံး                 |
| ကော်မှုန့်       | ၂ ဇွန်း(ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း | သင့်ရုံ                |
| ပေါင်မှုန့်      |                        |
| ကြက်ဥပြုတ်အနှစ်  | ၁ လုံး                 |
| ဝက်သားပြား       | ၁ ချပ်                 |
| ကြက်သွန်ဖြိတ်    | ၁ ပင်                  |
| ဆီ(ကြော်ရန်)     | သင့်ရုံ                |

□

# အမဲသားပြားကြော် Grilled Fillet Steak

ပထမဦးစွာ အမဲသား မိုးခိုသားအား ဆေးကြော၍ မိုးခိုသားတွင် ကပ်နေသော အရွတ်နှင့်အကြောများကို လှီးပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မိုးခိုသား၏ ဦးပိုင်းနှင့် အဖျားပိုင်းကိုဖယ်၍ အလယ်ပိုင်းညီညာသောအသားကို မိမိ၏လက်နှစ်လုံးခန့် အရွယ်တိုင်း၍ လှီးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းမိုးခိုသားကို အလယ်တည့်တည့်မှ အောက်ခြေထိ ပြတ်မသွားစေရန် ထပ်မံလှီးပါ။ ၎င်းကို ဖြန့်လိုက်ပါက လိပ်ပြာပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်သွားသည့်အခါ မိမိ၏လက်ဖနောင့်နှင့် ဖိလိုက်ပါက ၎င်းအသားသည် ဆန့်၍ထွက်သွားပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်သွားလျှင် မိုးခိုသားကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူး၍ နှပ်ထားပါက စားခါနီးလျှင် ဒယ်ပြားတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလာလျှင် မိုးခိုသားထည့်၍ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် Worcestershire Sauce ကို ၄-၅ စက် ကြော်နေချိန်တွင် ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အာလူးအသီးအရွက်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် လှပအောင်ပြင်၍ ပေးပါ။

## ● မှတ်ချက်

၎င်း Steak ကို မကြော်ခင်တွင် စားမည့်သူကို မည်သည့်ပုံစံမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်ဟူ မေးပါ။ တချို့သူများမှာ မကျက်တကျက်စား၍ အချို့သူများမှာ အကျက်စားကြပါသည်။ Steak လုပ်ကျွေးတိုင်းမေးပါ။ ၎င်းမှာ အစဉ်အလာ ဖြစ်ပါသည်။



● ဥပမာ

- (၁)မကျက်တကျက်၊ သွေးအနည်းငယ်ရှိ ၂-၃ မိနစ်(တစ်ဖက်စီ)
- (၂)အနည်းငယ်ကျက် ၄-၆ မိနစ်(တစ်ဖက်စီ)
- (၃)လုံးဝအကျက် ၆-၉ မိနစ်(တစ်ဖက်စီ)

● သတိပြုရန်

၎င်းမိုးခိုသားကို Steak Hammer နှင့် ရိုက်ခြင်း၊ ထုခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်၊ ရိုက်ထု လိုက်ပါက အသားများမှာ အလွန်နူးညံ့သောကြောင့် လွင့်စဉ်ကုန်ပါလိမ့်မည်။

● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- (၁)အမဲသားမိုးခိုသား၊ လူတစ်ယောက်စာ ၁၅၀ ဂရမ်
- (၂)ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ
- (၃)ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆော့တစ်မျိုး ၄-၅ စက် သင့်ရုံ

\* အမဲသားမိုးခိုသားကို လက်နှစ်လုံးခန့်လှီး၍ ချိန်ကြည့်လျှင် ၁၅၀ ဂရမ်ခန့် ရှိပါသည်။



# ဝက်လိုင်းသားပြားကြော် Grilled Pork Chops

ပထမဦးစွာ ၎င်း နံရိုးခုတ်သားကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် နှံ့အောင်ဖြူးထား၍ တစ်နာရီခန့် နှပ်ထားလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ဒယ်အိုးအပြားတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ မီးမျှင်မျှင်နှင့်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက်ကျက်မှ နောက်တစ်ဖက်သို့ လှန်၍ကြော်ပါ။ ထိုသို့ကြော်နေချိန်တွင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ၄၊ ၅ စက်မျှ အသားပေါ်သို့ အစက်ချပေးပါ။ နီညိုရောင်သန်း၍လာလျှင် သား၏အထူဆုံးနေရာသို့ ဆူးနှင့်ထိုးကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုးလိုက်သောနေရာမှ သွေးများထွက်မလာလျှင် ကျက်ပြီး စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း Pork Chop (နံရိုးခုတ်သား)ကြီးလျှင် Pork Chop (နံရိုးခုတ်သား)တစ်ခုစီကို အာလူးကြော်နှင့် အသီးအရွက်တို့ဖြင့် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြင်၍ပေးလိုက်ပါ။ Pork Chop သေးလျှင် ၂ ခုစီထည့်ပေးပါ။





● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |   |   |
|---|---|
| (၁)အရိုးနှင့်တွဲ၍ခုတ်ထားသော ဝက်လှိုင်းသားပြား               | ၁ လက်မထူအရွယ်                             |
| (၂)ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း   | သင့်ရုံ                                   |
| (၃)ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆော့တစ်မျိုး | သင့်ရုံ                                   |
| (၄)ဆီ   | အနည်းငယ် (ဒယ်ဒိုးတွင် အသားများ မကပ်စေရန်) |

မှတ်ချက်။ ။ ဥရောပအစားအစာများတွင် အချိုမှုန့်ကို လုံးဝမသုံးပါ။



## ဥရောပအစားအစာ

# Beef Stroganoff

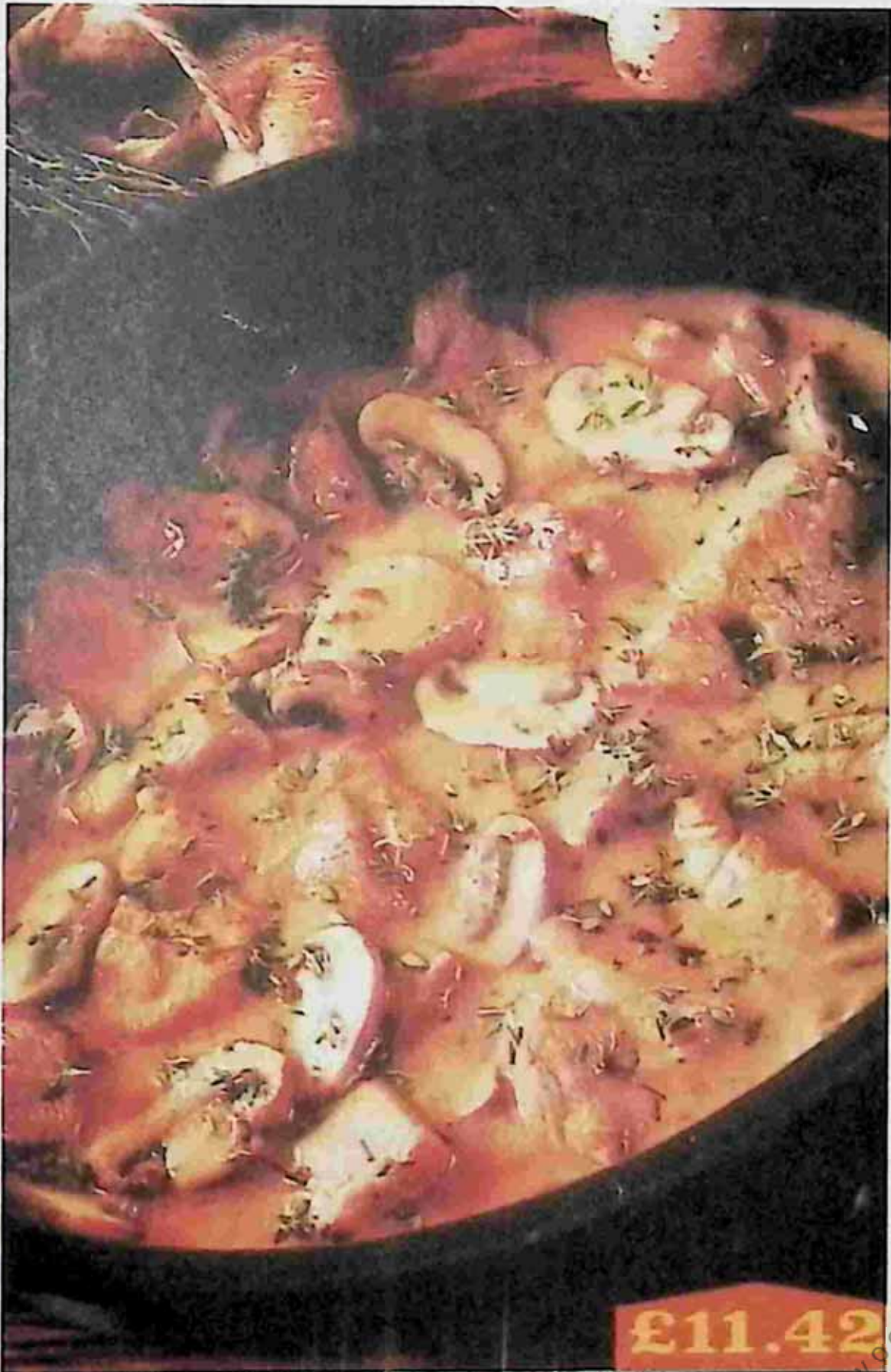
ပထမဦးစွာ သန့်စင်ပြီးသော အမဲသားမိုးခိုသားကို ဘီးစိတ်ပုံအရှည်လိုက် တစ်လက်မခွဲအရွယ်လေးများ လှီးထားပါ။ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ပူလာလျှင် ၎င်းကြက်သွန်နီ နုတ်နုတ်စင်းထားသည်ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်နီညှိရောင်သန်းလာလျှင် လှီးထားသောအမဲသား မိုးခိုသားများကို ထည့်၍ ကျက်လာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ အမဲသားသည် မိုးခိုသားဖြစ်သောကြောင့် (၁၀)မိနစ်၊ (၁၅)မိနစ်ခန့်နှင့် ကျက်ပါသည်။ ကျက်လျှင် ပါးပါးလှီးထားသောမုန့်နှင့် ရောလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် Sour Cream ထည့်၍ ရောမွှေလိုက်ပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းသင့်ရုံထည့်ပြီး အနည်းငယ်မွှေပေးပြီးလျှင် Beef Stroganoff ကို ထည့်၍ ရောမွှေလိုက်ပါ။ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ၎င်း Beef Stroganoff ကို ထမင်းနှင့် တွဲ၍ပေးနိုင်ပါသည်။

### ● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |   |                 |
|---|-----------------|
| (၂) အမဲသားမိုးခိုသား ဘီးစိတ်ပုံလှီးထားရန် | ၁ ကီလို         |
| (၃) မုန့် ဘီးစိတ်ပုံလှီးထားရန်            | ၂၅၀ ဂရမ်        |
| (၄) ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့သော နို့ရည်            | ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက် |
| (၅) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း                      | သင့်ရုံ         |
| (၆) ထောပတ်                                | ၁ အောင်စ        |

မှတ်ချက်။ ။ Sour Cream ကို City Mart တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။





# ပီဇာပြုလုပ်နည်း

## (အိတ်လီအစားအစာ)ပီဇာအောက်ခင်း

### Pizza Dough

ပထမဦးစွာ YEAST ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်၊ သကြားလက်ဖက်ရည်ခွန်းဖြင့် ၅ မိနစ်ခန့်စိမ်၍ ဖောက်လိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံ၊ ဆား၊ ဆီတို့ဖြင့် ရောနှော၍ နယ်ပေးပါ။ လက်တွင် ဂျုံများမကပ်သည်အထိ နယ်ပါ။ နယ်ပြီးသော ဂျုံလုံးကို ၅ မနစ်ခန့် ပိတ်စိမ်းပါးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တလှိုမိုးတုံးဖြင့် ပီဇာအောက်ခင်းကို ကိုးလက်မပတ်လည် အဝိုင်း ၂ ချပ်ရအောင် လှိုမိုးပါ။ ၎င်းနောက် ကင်မည့် ဗန်းတွင် ဆီသုတ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် Oven ထဲတွင် ဖုတ်လိုက်လျှင် ပီဇာအောက်ခင်းကို ရရှိပါပြီ။

● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |           |                        |
|-----------|------------------------|
| (၁) ဂျုံ  | ၂ ခွက်                 |
| (၂) တဆေး  | ၁ ငွန်း(ထမင်းစားငွန်း) |
| (၃) ရေ    | ၁ ခွက်                 |
| (၄) သကြား | ၁ ငွန်း                |
| (၅) ဆား   | ၁ ငွန်း                |
| (၆) ဆီ    | ၂ ငွန်း(ထမင်းစားငွန်း) |



အောက်ဖော်ပြပါ Toppings များကိုထည့်၍ အပေါ်မီးနှင့် Cheese ပျော်သည် အထိ ထား၍ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

Toppings : Salami, Slices of Tomatoes, Bell Pepper, Sliced Olives, Bacon, Onions Rings, Sliced Mushrooms, Italian Sausages and Mozzarella Cheese, Yeast Dought to covered with Tomato Sauce, Tomato Paste & Season.

မှတ်ချက်။ ။ Pizza အောက်ခင်းကို ကြိုတင်၍ ပြုလုပ်ထားရန်။



# ပုစွန်ပေါင်မုန့်ကပ်ကြော် ပြုလုပ်နည်း Prawn on Toast

ပထမဦးစွာ ပုစွန်ကို အမြီးချန်၍နွာပါ။ ၎င်းနောက် ကျောမှစားဖြင့်ခွဲ၍ ပြားသွားအောင် အသာအယာဖိပေးပါ။

နောက်တစ်ဖန် ကြက်ဥကို ကော်မှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံထည့်ပြီး ခလောက်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကို ပုစွန်ကပ်ရန် အနေတော်အရွယ် ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း လှီးပါ။ ၎င်းနောက် ပုစွန်ကို ကြက်ဥခလောက်ထားသည့်ထဲတွင်နှစ်၍ ပေါင်မုန့်အပေါ်သို့ ပုစွန်ခွဲထားသည့်ဘက်မှဖြန့်၍ လက်နှင့်ဖိ၍ ကပ်ပေးပါ။ ၎င်း အပေါ်မှ ကြက်ဥပြုတ်အနှစ် လေးထောင့်တုံးလေးများနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်၊ Ham ခေါ် ဝက်သားပြားအတုံးများ စီစီရီရီလေး လှပအောင် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အသာဖိတင်၍ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ကာ ပေါင်မုန့်နီလာသည်အထိ ပုံတွင်ပြထား သည့်အတိုင်း ကြော်ပါ။ ပေါင်မုန့်နီလာလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| (၁) ပုစွန်                        | ၅၀၀ ဂရမ်               |
| (၂) ကြက်ဥ                         | ၁ လုံး                 |
| (၃) ကော်မှုန့်                    | ၂ ဇွန်း(ထမင်းစားဇွန်း) |
| (၄) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပေါင်မှုန့် | သင့်ရုံ                |
| (၅) ကြက်ဥပြုတ်အနှစ်               | ၁ လုံး                 |
| (၆) ဝက်သားပြား                    | ၁ ချပ်                 |
| (၇) ကြက်သွန်မြိတ်                 | ၁ ပင်                  |
| (၈) ဆီကြော်ရန်                    | သင့်ရုံ                |

□

# ဟမ်ဘာဂါပြုလုပ်နည်း Beef Hamburger

ပထမဦးစွာ ကြက်သွန်နီ လေးထောင့်အစိတ်ကလေးများကို ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်နှင့် ကြက်သွန်နီညှိရောင်ဖြစ်သည်အထိ ချက်ပါ။ နီလာလျှင် ၎င်းကြက်သွန်နီကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ဖယ်ထားပါ။

ဇလုံတစ်လုံးတွင် အမဲသားစင်းကောကိုထည့်၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းသင့်ရုံ နှင့် ဖယ်ထားသော ကြက်သွန်နီတို့ကို ၎င်းအမဲသားနုနပ်စင်းထဲသို့ ရောနယ်လိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် တစ်ပြားလျှင် ၆ အောင်စအရွယ်  $\frac{2}{3}$  အထူပြား ၆ ပြားပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းအပြားများကို ဒယ်အိုးပြားတွင် ထောပတ်အနည်းငယ်ဖြင့် တစ်ဖက်ကို ၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်မုန့်အလုံးကိုခြမ်း၍ မီးကင်ပါ။ ၎င်းမီးကင်ထားသည့် ပေါင်မုန့်ကို ထောပတ်သုတ်၍ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြော်ထားသော အမဲသား၊ ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးအကွင်း၊ ကြက်သွန်နီအကွင်း၊ Cheese အပြားတို့နှင့် လှပအောင်ပြင်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့၊ ချီးလီးဆော့၊ မာစ်တပ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အမဲသားအစား ကြက်သားနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ငါးအသားအရိုးမပါနှင့် သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                                       |                        |
|---------------------------------------|------------------------|
| (၁) အမဲသားစင်းကော                     | ၂ ပေါင်                |
| (၂) ထောပတ်                            | ၄ ဇွန်း(ထမင်းစားဇွန်း) |
| (၃) ကြက်သွန်နီ လေးထောင့်အစိတ်ကလေးများ | ၂ ဥ                    |
| (၄) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း                  | သင့်ရုံ                |
| (၅) ဟန်ဘာဂါပေါင်မုန့်အလုံး            | ၆ လုံး                 |
| (၆) ဆလတ်ရွက်                          | သင့်ရုံ                |
| (၇) ခရမ်းချဉ်သီးအကွင်း                | သင့်ရုံ                |
| (၈) ကြက်သွန်နီအကွင်း                  | သင့်ရုံ                |
| (၉) ချိမ်အပြား                        | သင့်ရုံ                |

□

# Spaghetti Bolognese' Italian

ပထမဦးစွာ Spaghetti ခေါက်ဆွဲခြောက်များကို ရေခွေးဆူဆူတွင် ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ၎င်း Spaghetti ခေါက်ဆွဲသည် အလုံးကြီးသောကြောင့် ရေခွေးဆူဆူတွင် (၂၅)မိနစ်ခန့် ပြုတ်ရသည်။ ပြီးလျှင် ၎င်းခေါက်ဆွဲများကို ဧကာတွင်စစ်၍ ထောပတ်အနည်းငယ်နှင့် သမအောင် နယ်ထားလိုက်ပါ။

အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားသည်ကို ဆီသတ်ပါ။ နီညိုရောင်သမ်းလာလျှင် ကရဝေးရွက်နှင့် နတ်နတ် စင်းထားသော အမဲသားကိုထည့်၍ ရောမွှေလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ရေထည့်၍ အမဲသား နူးလားသည်အထိ ချက်ပါ။ အမဲသားနူးလျှင် Tomato Paste (ခေါ်) ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကိုထည့်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် (Beef Stock Cubes) အမဲသားမှုန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားဥပြင်ကောင်းနှင့် Tomato Ketchup အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ Cheese အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် ပန်းကန် ပြားတစ်ချပ်ပေါ်တွင် ပြုတ်ထားသော ခေါက်ဆွဲထည့်၍ Bolognese Sauce ကို အပေါ်တွင် လှပအောင်ထည့်၍ Parmesan Cheese ကိုဖြူး၍ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။





● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ (၆)ဦးစာ

- |  |                        |
|--|------------------------|
| (၁) အမဲသားစဉ်းကော                      | ၅၀၀ ဂရမ်               |
| (၂) ကြက်သွန်နီအကြီး(လေးစိတ်စိတ်ထားရန်) | ၁ လုံး                 |
| (၃) Tomato Paste                       | ၂၅၀ ဂရမ်               |
| (၄) Tomato Ketchup                     | သင့်တော်ရုံ            |
| (၅) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း                   | သင့်တော်ရုံ            |
| (၆) ရေ                                 | ၃ ခွက်၊ လက်ဖက်ရည်ခွက်  |
| (၇) Beef Stock Cube (အမဲသားမှုန့်)     | ၁ တုံး                 |
| (၈) ဆီ                                 | ၂ ဇွန်း၊ ထမင်းစားဇွန်း |
| (၉) Bay Leaf (ကရဝေးရွက်)               | ၃ ရွက်                 |
| (၁၀) Spaghetti ခေါက်ဆွဲခြောက်          | ၅၀၀ ဂရမ်တစ်ထုပ်        |
| (၁၁) Parmesan Cheese Grated အမှုန့်    | သင့်တော်ရုံ            |

မှတ်ချက်။ ။ အမဲသားမစားလျှင် ကြက်သားနုတ်နုတ်စဉ်းဖြင့် ပြုလုပ်၍ စားနိုင်ပါသည်။ Parmesan Cheese သည် အီတလီနိုင်ငံ Parma မြို့ကို တင်စား၍ ခေါ်ဝေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။



# ကြက်ရင်အုံကို ထောပတ်၊ ဂျုံ၊ နို့တို့ဖြင့် ချက်ထားသော (White Sauce)နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး

## Chicken A La King

ပထမဦးစွာ ကြက်ရင်အုံများကို ရေနှင့်ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ၎င်းကြက်ရင်အုံကို ရေနှင့်ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် ကျက်အောင်ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရင်အုံများကို လေးထောင့်အတုံးငယ်များ လှီးထားလိုက်ပါ။

ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ မီးမျှင်မျှင်ဖြင့်တည်ပါ။ ထောပတ်ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီနုတ်နုတ်စင်းကို ထည့်၍မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်သားတုံးများကိုပါ ထည့်၍မွှေပေးပါ။ ၃ မိနစ်ခန့်မွှေပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော မှိုနှင့် လေးထောင့်တုံးထားသော ငရုတ်ပွအနီရောင်တို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ငါးမိနစ်ခန့် ကြာလျှင် White Sauce (Bechamel Sauce) ကိုထည့်၍ ရောမွှေပေးပါ။ ဆူပွက်၍ လာလျှင် ဂျယ်ရီ၊ သံပရာရည်၊ Green Peas ခေါ် ပဲလုံးစိမ်းလေးများကိုထည့်လိုက်ပါ။ White Sauce သိပ်ပျစ်လျှင် နို့အနည်းငယ်ရောပါ။ ၃ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံထည့် မြည်းကြည့်ပြီးလျှင် ထောပတ်နှင့်နယ်ထားသော ခေါက်ဆွဲ(သို့)ပေါင်မုန့် မီးကင် ထောပတ်သုတ်နှင့်သော်လည်းကောင်း စားနိုင်ပါပြီ။

### ● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| (၁) ကြက်ရင်အုံ လေးထောင့်အတုံးကလေးများလှီးထားရန် | ၄၅၀ ဂရမ်/ ၁ ပေါင်     |
| (၂) မှိုဘီးစိပ်ပုံလှီးရန်                       | ၁၅၀ ဂရမ်/ ၅ အောင်စ    |
| (၃) ငရုတ်ပွအနီရောင်                             | ၁ ခု                  |
| (၄) ပဲလုံးစိမ်း                                 | ၁၅၀ ဂရမ်/ ၅ အောင်စ    |
| (၅) ကြက်သွန်နီအသေး                              | ၁ ဥ                   |
| (၆) ဂျယ်ရီ ဝိုင်အရက်တစ်မျိုး                    | ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| (၇) သံပရာရည်                                    | ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| (၈) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း                            | သင့်ရုံ               |



### White Sauce ပြုလုပ်နည်း

မီးရှည်မှုင်ဖြင့် ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ကိုထည့်လိုက်ပါ။ ထောပတ်ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီထည့်၍ အနည်းငယ်မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံမှုန့်ကို ထည့်၍မွှေပါ။ မွှေပေးရာတွင် သစ်သားယောက်မနှင့်မွှေပါ။ White Sauce ပြုလုပ်ရာတွင် သတိထား ရမည်မှာ ဂျုံကို ထောပတ်နှင့်မွှေနေရာတွင် နီညိုရောင် (သို့မဟုတ်) တူးမသွားရန် အထူးသတိထားရမည်။ ထို့ကြောင့် မီးရှင်းရှင်းနှင့် ဂျုံကျက်သွားသည်အထိ စိတ်ရှည်စွာဖြင့် ချက်ရပါမည်။ ဂျုံကျက်သွားပါက နို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ၊ ကရဝေးရွက်တို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးရမည်။ White Sauce သည် ပျစ်လာပါလိမ့်မည်။ လိုအပ်လျှင် နို့အနည်းငယ်ရောနိုင်ပါသည်။ White Sauce ကျက်လာပြီး တစ်ပွက်၊ နှစ်ပွက် ပွက်လာလျှင် သံဆန်ခါဖြင့်စစ်၍ လိုရာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

#### ● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| (၁) ထောပတ်                   | ထမင်းစားပွဲငွန်း ၃ ငွန်း |
| (၂) ဂျုံ                     | ထမင်းစားပွဲငွန်း ၂ ငွန်း |
| (၃) နို့                     | လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက်     |
| (၄) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း         | သင့်ရုံ                  |
| (၅) ကရဝေးရွက်                | ၁ ရွက်                   |
| (၆) ကြက်သွန်နီသေး နတ်နတ်စင်း | ၁ ဥ                      |

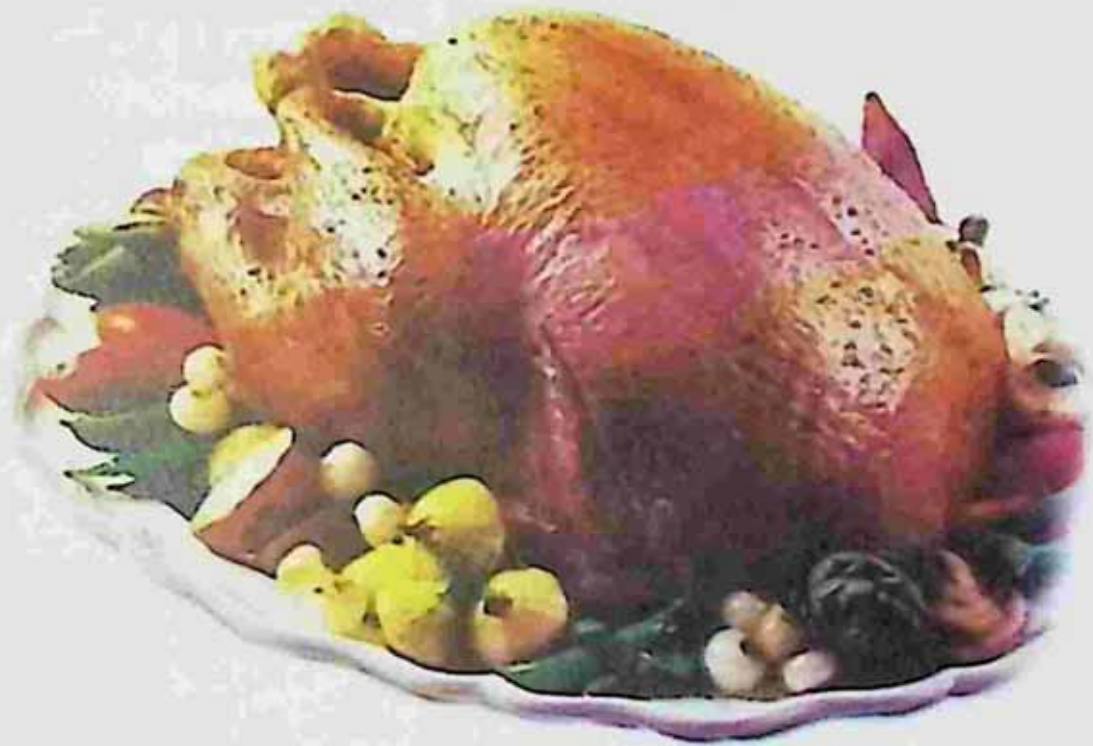
မှတ်ချက်။ ။ A'La ဆိုသည်မှာ ပြင်သစ်စားဖိုမှူးများ ချက်ပြုတ်တီထွင်သော Style ကို ဆိုပါသည်။



# Roast Turkey

## ပြုလုပ်နည်း

ခရစ္စမတ်ပွဲတော်နှင့် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကြီးတွင် မဖြစ်မနေ ပါဝင်ရသည့် ဥရောပလူမျိုးများ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာဖြစ်သော (Roast Turkey)ကြက်ဆင်ကင်နည်းကို S.C.C စားဖိုဖူးကြီး ဦးသိန်းတန်မှ ခရစ္စမတ်ပွဲတော်တွင် မိသားစုများနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါးကင်၍ စားသောက်နိုင်ရန် မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ပေးလိုက်ပါသည်။ ယခုခေတ်အခါတွင် ကြက်ဆင်ကင်နည်း (Roast Turkey)သည် ရှေးယခင်က ကဲ့သို့ မခက်ခဲတော့ပါ။ ယခု စူပါမားကတ်များတွင် ၎င်းကြက်ဆင်ကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ယခုရောင်းနေသော ကြက်ဆင်များသည် ကြက်ဆင်တစ်ကောင်လုံးကို Oven Ready ဟူ၍ Season အရသာသင့်လျော်အောင် ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သည့် အတွက် မိမိနှစ်သက်ရာ Stuffing Mix ကို ပြုပြင် Season လုပ်၍ Oven ထဲတွင် ကင်ရုံသာဖြစ်သည်။ ၎င်း Turkey ကို ဝယ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မှာလျှင်သော်လည်းကောင်း Roast Tom Turkey with Tender Timer (Medium) ဟူ၍ မှာပါ။ ၎င်းသည် အနည်းဆုံး ပေါင် ၂၀ မျှ ရှိသည်။ ၎င်းကြက်ဆင်ကို အထုပ်မှဖောက်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် လုံးဝရေမဆေးရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် Season ပြုလုပ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကြက်ဆင်ဝမ်းတွင်းမှ အသည်းအမြစ်ထုပ်ကလေးကိုယူ၍ မိမိနှစ်သက်ရာ Stuffing Mix ပြုလုပ်ရမည်။ Stuffing Mix ဆိုသည်မှာ (ကြက်၊ ကြက်ဆင် စသည်တို့၏ ဝမ်းဗိုက်(သို့) ဇလုပ်အတွင်း မချက်ပြုတ်မီ အစာသွပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်)။



● ပြုလုပ်နည်း

Turkey ကို အထုပ်မှဖောက်၍ အထဲမှ အသည်းအမြစ်ထုပ်ကို ထုတ်ယူလိုက်ပါ။ Turkey အား ရေလုံးဝမဆေးရပါ။ ကင်မည့်ဗန်းတွင် ထောပတ်ကို သုတ်၍ ၎င်း Turkey ကို ထည့်ပါ။ Stuffing Mix ပြုလုပ်ရန် ၎င်းအသည်းအမြစ်ကို သေးသေးနုတ်နုတ်စင်းပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥနီကို လေးထောင့် အတုံးသေးသေး များ တုံးပါ။ ၎င်း ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥနီနှစ်မျိုးကို ဆီအနည်းငယ်နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန် နီလာလျှင် စိစစ်ပါ။ ၎င်း ဆီသတ်ထားသည့် ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥနီနှင့် အသည်းအမြစ်ဆေးပြီးသားတို့ကို Ready Made Stuffing Mix အထုပ်ဖောက်၍ Season လုပ်၍ ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် Turkey ၏ ဝမ်းဗိုက်(သို့)လှေအတွင်းသို့ ၎င်း Stuffing ကို သွတ်သွင်းပါ။ ၎င်းကြက်ဆင်ကို ကင်နေသည့်အချိန်တွင် Stuffing အပြင်သို့မထွက်စေရန် ကလစ်ဖြင့်ညှပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ သွားကြားထိုးတံဖြင့် ထိုး၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ပြီးမှကင်ရမည်။ ထောပတ်သုတ်ထားသည့် ကင်မည့်ဗန်းတွင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ၎င်း Turkey ကို (ALUMINUMFOIL) သတ္တုစက္ကူဖြင့် အုပ်ဆိုင်း၍ Oven အတွင်းသို့ ထည့်၍ကင်ရမည်။ Tender Timer မှ အပ်အပြင်သို့ ထွက်လာခဲ့လျှင် ကျက်ပြီဖြစ်သည်။

၎င်း Turkey နှင့် တွဲစားရန် Gravy ပြုလုပ်နည်းမှာ Turkey ကင်ထားသည့် ဗန်းထဲသို့ ကျလာသည့် Dipping အရည်များကို သံစကာလေးနှင့်စစ်၍ Salt and Pepper နှင့် Season လုပ်ပါ။ Gravy အရည်ကျနေလျှင် Coen Flour (ကော်မှုန့်)ကို ရေနှင့်ဖျော်၍ မပျစ်မကျလေး ရောနှောစပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် Turkey ကို Slice များလှီး၍ Gravy ဆမ်း၍ အသင့်စားနိုင်ပါပြီ။

၎င်း Roast Turkey သည် Jellied Creamberry Sauce နှင့်တွဲဖက်ဖြစ်သည်။

၎င်း Cranberry Sauce သည် သံဘူးနှင့်ပြုလုပ်ပြီး Supermarket များတွင် ဝယ်ယူ နိုင်ပါသည်။



● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- (၁) အဆင်သင့် မီးဖိုထဲကင်ရန် ကြက်ဆင်တစ်ကောင် ၂၀ ပေါင်  
Roast Tom Turkey With Tender Timer 20 Pounds
- (၂) ပြင်ဆင်ပြီးသည့် အစာသွပ်မည့်အထုပ် ဆယ်အောင်စတစ်ထုပ်  
Stuffing Mix 10 oz(1)pkt
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၄ အောင်စ  
Onion 4 oz
- (၄) မုန်လာဥနီ ၆ အောင်စ  
Carrot 6 oz
- (၅) ဆား၊ ငရုတ် သင့်တော်ရုံ  
Season Salt and Pepper To Taste
- (၆) ကြာမြင့်ချိန် ၃ နာရီ  
Approximat Roasting Time 3 hrs
- (၇) မီးဖို အပေါ်အောက်ထားရမည့်အပူချိန် ၃၅၀ ဟရင်ဟိုက်  
Oven Temperatures 350 F



## ဝက်ကလေးကင်နည်း

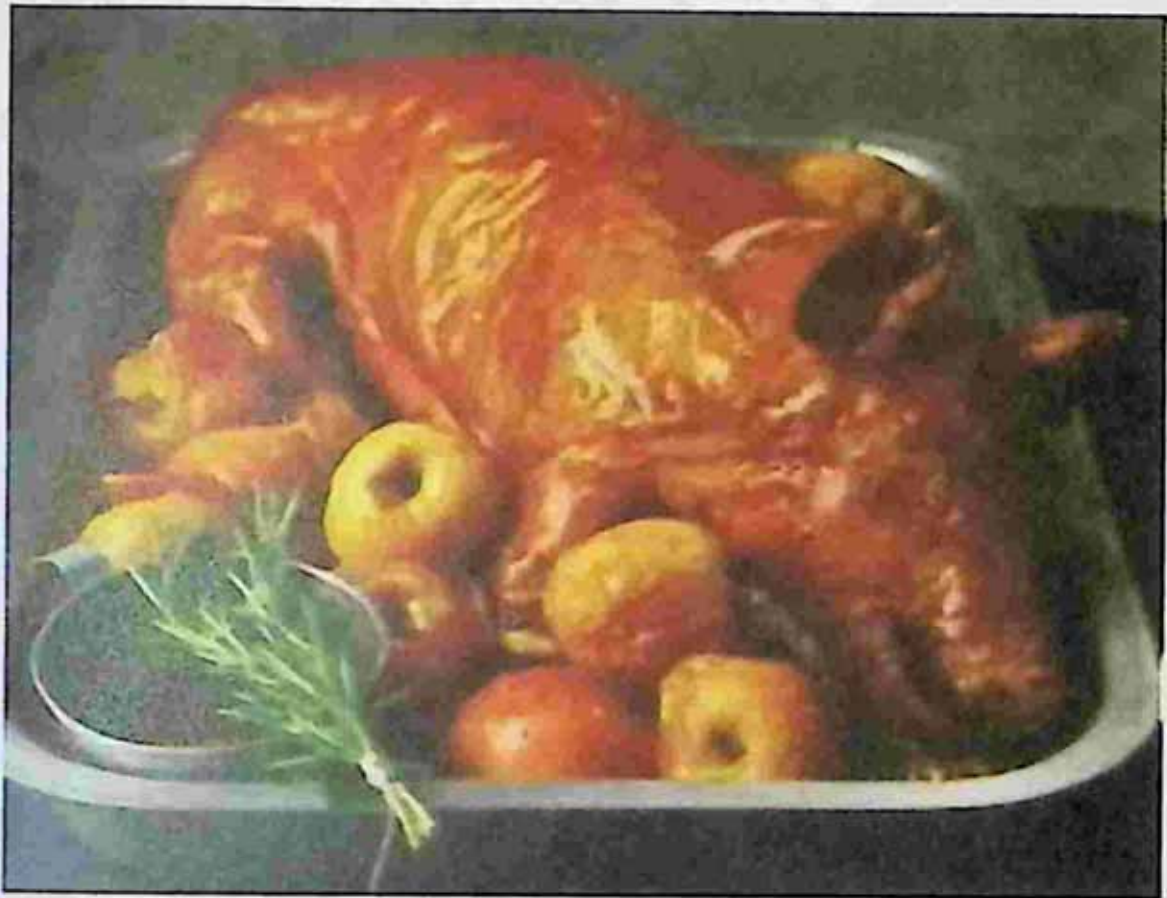
# Catering and Cookery Suckling Pig

ဝက်ကလေးကို မိမိခြံဝင်းအတွင်း မိသားစုနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အပေါင်းအသင်းသူငယ်ချင်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း (Outdoor Barbeque) အဖြစ် ပျော်ပျော်ပါးပါး ကင်စားနိုင်ရန် SCC ဥရောပအစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းသင်တန်းမှ စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်မှ ဝက်ကလေးကင်နည်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

### ● မကင်မီ သတိပြုရန်

ဝက်အကောင်ပေါက်ကလေးကိုကင်၍ (Outdoor Barbeque) အဖြစ် ကင်စားကြမည်ဆိုလျှင် စုဝေးစားသောက်ကြမည့် လူဦးရေကို ရေတွက်ပြီး လူဦးရေနည်းလျှင်နည်းသလို (များလျှင်များသလို) ဝက်အကောင်ပေါက်ကို (အငယ်၊ အလတ်၊ အကြီး) ဟူ၍ မှန်းဆဝယ်ယူရမည်။ လူဦးရေနှင့် မှန်းဆ၍ မဝယ်ယူလျှင် လောက်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုသို့ သတိပေးရခြင်းမှာ ဝက်ကလေးကင်သည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကင်ရသည့်အတွက် မလောက်မငြိမ်ရသဖြင့် နောက်ထပ်ကင်ရန် အချိန်မရပေ။ စားမည့်သူများ စောင့်ဆိုင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အလျင်စလို အမြန်ကင်လျှင်လည်း ဝက်ကလေးကင်သည် အတွင်း၌ကျက်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့ပါ၍ Outdoor Barbeque ပွဲမလုပ်ခင်ကတည်းက ပွဲတွင်လာမည့် လူဦးရေကို တွက်ချက်ပြီးမှသာလျှင် ကင်၍ စားမည်ဆိုလျှင် မမှားနိုင်ဟု အကြံပြုလိုပါသည်။



● ပြုလုပ်နည်း

ဝမ်းတွင်းကလီစာများကို ထုတ်ယူသန့်ရှင်းပြီးသား ဝက်အကောင်ပေါက်ကလေးများကို မှာယူ၍ ဝယ်ရန်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံခြားတွင် ထိုဝက်အကောင်ပေါက်ကို Suckling Pig ဟူ၍ မှာယူနိုင်ပါသည်။ မိမိလူဦးရေပေါ်တွင်မူ၍ ၄ ကီလို၊ ၈ ကီလို၊ ၁၂ ကီလို၊ ၁၄ ကီလိုဟူ၍ မှာယူနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းတွင်းကလီစာများ သန့်ရှင်းပြီး အဆင်သင့်ကင်ရန် အကောင်ပေါက်ကလေးကို ရေနှင့်ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုဆောင်တွင်သုံးသည့် စက္ကူလက်သုတ်ပဝါ(paper towel)နှင့် ရေများကို သုတ်ပေးပါ။ ၎င်းဝက်ကလေးကို Season ပြုလုပ်ပါ။ Season ဆိုသည်မှာ ၎င်းဝက်ကလေး၏အတွင်း၊ အပြင်ကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့်သေချာစွာအောင်ဖြူး၍ Season လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနောက် ဝက်ကလေးည် ရင်ခွဲထားပြီးဖြစ်သည့် အတွက် ဝမ်းတွင်းသို့ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဓားပြားနှင့်ရိုက်၍ သစ်ကြဲပိုးခေါက်(Cinnamon)၊ ကရဝေးရွက်(Bay Leaves)တို့နှင့် ရောစပ်၍ သွတ်သွင်းရမည်။ ပြီးလျှင် ကြိုးနှင့်ပြန်ချုပ်ပေးရမည်။ ၎င်းနောက် ဝက်ကလေး၏ ပါးစပ်

ပေါက်မှ နောက်အမြီးထိ သံချောင်း(သို့)ဝါးလုံးနှင့်ထိုး၍ မီးကင်ရမည်။ ကင်မည့် မီးသွေးဖိုပေါ်တွင် ဖြည်းဖြည်းစွာလှည့်၍ ကင်ရမည်။ ၎င်းအား ကင်နေစဉ် ရေဖလား ထဲတွင် ရေသန့်ထည့်၍ Brush ခေါ် ကိုင်းတံရှည်ဆေးသုတ်တံအသစ်နှင့် ရေကိုဆွတ်၍ သုတ်သုတ်ပေးပါ။ ယင်းသို့ ကင်နေချိန်တွင် အခေါက်မှ အလိုလို အဆီများ ထွက်လာမည်ဖြစ်၍ ရေနှင့်သုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာလာလျှင် အခေါက်သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကျွတ်လာမည်။ ကင်နေသည့် ခန့်မှန်းချိန်နီးလာလျှင် ၎င်းဝက်ကင်အား ဆူးချွန်နှင့် အသားအထူဆုံးနေရာဖြစ်သည့် ပေါင်ကိုထိုးကြည့်၍ သွေးစမရှိတော့လျှင် စားရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

● သတိပြုရန်

မီးသွေးမီးဖိုအား ကြိုတင်၍ မွှေးထားပါရန်။ မီးတောက်ချိန်တွင်ကင်လျှင် အပေါ်ယံတူး၍ အတွင်းမကျက်ဖြစ်သွားနိုင်ပါသဖြင့် မီးသွေးများ မီးခဲဖြစ်သွားမှသာ ကင်ပါ။

● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| (၁) ကင်ရန်အသင့်ပြင်ပြီး ဝက်ကလေး | ၁၂ ကီလိုမှ ၁၄ ကီလို |
| Suckling Pig Oven Ready         | 12 to 14 kg         |
| (၂) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း            | သင့်ရုံ             |
| Season Salt & Pepper            | To Taste            |
| (၃) ကြက်သွန်နီ                  | ၆ ဥ                 |
| Onion cubed                     | 6 Pcs large         |
| (၄) ကရဝေးရွက်                   | ၁၀ ရွက်             |
| Bay leaves                      | 10 Pcs              |
| (၅) စပါးလင်                     | ၅ ပင်               |
| Lemon grass                     | 5 Stalk             |
| (၆) ချင်း                       | ကီလိုဝက်            |
| Ginger finely (chopped)         | ½ kg                |
| (၇) သစ်ကြံပိုးခေါက်             | ၃ ခု                |
| Cinnamon Stick (3 inch)         | 3 pcs               |

● ဝက်ကလေးကင်နှင့်တွဲစားရန် Sauce ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး Sauce ၁ ပုလင်း  
Tomato ketchup 1 bottle
- (၂) ငရုတ်သီး Sauce ၁ ပုလင်း  
Chilli Sauce 1 bottle
- (၃) ငရုတ်ကောင်း Sauce ပုလင်းဝက်  
Tabasco Sauce ½ bottle
- (၄) အသားကင်များတွင်သုံးသော Sauce ၁ ပုလင်း  
Barbeque Sauce 1 bottle
- (၅) ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းသင့်ရုံ  
Salt and pepper To Taste
- (၆) သကြား စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း  
Sugar 3 table spoon
- (၇) ဝက်ကလေးကင်ရန် ခန့်မှန်းကြာချိန် ၅ နာရီ  
Approximate Grilling time 5 hours



# Pork Goulash And Rice Hungary အစားအစာ

ဟန်ဂေရီယန်လူမျိုးများ စားသုံးလေ့ရှိသော (Pork Goulash And Rice) ဟုခေါ်သည့် စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်မျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများ စားနိုင်ရန် SCCဥရောပအစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းသင်တန်းမှ စားဖိုမှူးကြီး ဦးသိန်းတန်က လက်ဆောင်ပါးလိုက်ပါတယ်။

ဦးစွာဝက်လိုင်းသားကို တစ်လက်မအရွယ် လေးထောင့်အတုံးကလေးများ တုံးလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် အိုးထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပူလာပါက အသားတုံးများထည့်၍ နီညိုရောင်သန်းလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန် တစ်ချပ်တွင် ဆယ်ယူ၍ ဖယ်ထားလိုက်ပါ။

နုတ်နုတ်စင်းထားသည့် ကြက်သွန်နီ၊ ဘီးစိတ်ပုံလှီးထားသည့် ပန်းငရုတ်ပွ တို့ကို ငါးမိနစ်ခန့် ဆီပူထိုးပါ။ ကြက်သွန်နီလာလျှင် နုတ်နုတ်စင်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းအိုးထဲသို့ ဖယ်ထားသောဝက်သားတုံး များကို ရောမွှေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်၊ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဖြူး၍ မွှေပေးပါ။

တစ်ဖန် ၎င်းအိုးထဲသို့ နုတ်နုတ်စင်းထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်ငရုတ် ကောင်း၊ ဆားတို့ကို သင့်ရုံထည့်၍ မီးနည်းနည်းဖြင့် အိုးအဖုံးကို အုပ်ထားပြီး တစ်နာရီခန့်ချက်ပါ။ အသားနူးလာလျှင် ထမင်းစားဖွန်းနှင့် နို့ ၄ ဖွန်းခန့်ထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် တရုတ်နံနံနုတ်နုတ်စင်း၊ အနည်းငယ်ဖြူး၍ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

၎င်း Pork Goulash ကို ထမင်းနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခေါက်ဆွဲကို ထောပတ်အနည်းငယ်လူး၍သော်လည်းကောင်း တွဲ၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။



● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| (၁) ဝက်လှိုင်းသား        | ၁ ပေါင်ခွဲ              |
| (၂) ဆီမွှေး              | ၁ ဇွန်း                 |
| (၃) ကြက်သွန်နီ           | ၂ ဥ (နတ်နတ်စင်း)        |
| (၄) ငရုတ်ပွအနီရောင်      | ၁ ဥ (ဘီးစိပ်ပုံလှီးရန်) |
| (၅) ကြက်သွန်ဖြူ          | ၁ ဥ (နတ်နတ်စင်း)        |
| (၆) ဂျုံမှုန့်           | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| (၇) ငရုတ်အရောင်တင်မှုန့် | ၁ ဇွန်း(ထမင်းစားဇွန်း)  |
| (၈) ခရမ်းချဉ်သီး         | ၁ ပေါင် (နတ်နတ်စင်း)    |
| (၉) ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား     | သင့်ရုံ                 |
| (၁၀) နွားနို့            | ၄ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)   |
| (၁၁) တရုတ်နံနံ           | သင့်ရုံ                 |
| (၁၂) လှူ                 | ၄ ယောက်စာ               |

□

# ဥရောပအစားအစာ အသားစုံထမင်းကြော်

## New Orleans Jambalaya

### French @ Jambalaya

ပထမဦးစွာ မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် ဒယ်အိုးကြီးတွင် ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်းခန့် ဆီထည့်၍ ဆီပူလာလျှင် HAM ဝက်သားပြားအတုံးလေးများ၊ Sausage ဝက်အူ ချောင်းအတုံးငယ်ကလေးများကို ၎င်းဆီပူအိုးထဲသို့ ၅ မိနစ်ခန့် ရောမွှေကြော် လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ခေတ္တဆယ်ထားလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်နံနံ၊ ငရုတ်စိမ်းပွတို့ကို ၄ မိနစ်ခန့် ရောမွှေကြော်ပါ။ နွမ်းသွားလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်မွှေပါ။ ၎င်းတို့ကိုလည်း ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ခေတ္တဆယ်ထားလိုက်ပါ။

တုံးထားသော ကြက်သားတုံးများကို ဆီပူအိုးထဲတွင် ၄ မိနစ်ခန့်မွှေကြော်ပါ။ ၎င်းကြက်သားအိုးထဲသို့ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ရောစပ်ရန်ပစ္စည်းများနှင့် ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် အထက်တွင် ပန်းကန်ပြားတွင် ဖယ်ထားသည့် အသားနှင့် အသီးအရွက်တို့ကို ရောမွှေလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ငါးပြုတ်ရည်နှင့် နုတ်နုတ်စင်းထား သော ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုထည့်၍ ဆူအောင်တည်ထားပါ။ ဆူလာလျှင် ထမင်းထည့်၍ ရောမွှေပြီး ၅ မိနစ်ခန့် အုပ်ဆိုင်ထားပြီးနောက် နုတ်နုတ်စင်းထားသော ကြက်သွန် မြိတ်၊ ပုစွန်၊ ဂဏန်းတို့ကို ရောမွှေပြီး ၃ မိနစ်ခန့်ထားပြီးလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ် ပါပြီ။

● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| (၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ      | ၃ စွန်း  |
| (၂) ဝက်သားပြား             | ၄ အောင်စ |
| (၃) ဝက်အူချောင်း           | ၈ အောင်စ |
| (၄) ကြက်သွန်နီနုတ်နုတ်စဉ်း | ၂ ခု     |
| (၅) တရုတ်နံနံ              | ၄ ပင်    |



- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| (၆) ငရုတ်စိမ်းပွန့်တံခမ်း       | ၂ ခု      |
| (၇) ကြက်သွန်ဖြူနုတ်နုတ်စဉ်း     | ၂ ခု      |
| (၈) ကြက်သားအတုံးငယ်             | ၁၂ အောင်စ |
| (၉) ခရမ်းချဉ်သီးနုတ်နုတ်စဉ်း    | ၄၀၀ ဂရမ်  |
| (၁၀) ငါးပြုတ်ရည်                | ၁ ပိဋ်    |
| (၁၁) ချက်ပြီးသားထမင်း           | ၄၀၀ ဂရမ်  |
| (၁၂) ကြက်သွန်မြိတ် နုတ်နုတ်စဉ်း | ၄ ပင်     |
| (၁၃) ပုစွန်                     | ၁၀ အောင်စ |
| (၁၄) ဂဏန်းအသား                  | ၉ အောင်စ  |

● ရောစပ်ထားရန်

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| (၁) ကရဝေးရွက်            | ၂ ရွက်                 |
| (၂) ဆား                  | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| (၃) ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် | စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း    |
| (၄) ပင်စိမ်းခြောက်မှုန့် | ၂ ဇွန်း                |
| (၅) ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား     | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |



# အိတလီအမဲသား နို့အုံနပ် (အိတလျံအစားအစာ)

## Italian Beef Pot Roast

ပထမဦးစွာ ခရမ်းချဉ်သီးများကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပြီး အခွံနှင့်အစေ့များကိုဖယ်ပြီး ကျန်သည့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နှင့် စပျစ်ရည်တို့ ရောစပ်ထားပါ။

၎င်းနောက် အိုးတစ်လုံးထဲတွင် အမဲသားနို့အုံသား၊ ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်နံနံပင်၊ မုန်လာဥနီတို့နှင့် ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ စပျစ်ရည်တို့ကိုရောနှော၍ တစ်ညသိပ်မှု ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် နှပ်ထားပါ။

တစ်ညသိပ်နှပ်ပြီးသား အိုးထဲမှ အမဲသားတုံးကို ဆယ်ယူ၍ ဆီအနည်းငယ်နှင့် အမဲသားတုံးကို လေးဘက်စလုံးညှိလာအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး ခေတ္တဖယ်ထားပါ။ တစ်ဖန် နှပ်ထားသောအိုးထဲမှ အသီးအရွက်များအားဆယ်၍ ဆီအိုးထဲတွင် ၅ မိနစ်ခန့် နီလာအောင်ချက်ပါ။

၎င်းနောက် အမဲပြုတ်ရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနုတ်နုတ်စဉ်း၊ စပျစ်ရည်ရောထားသောအိုးထဲသို့ အမဲသားတုံးကိုထည့်၍ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုက်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကိုထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ပြီး ၃ နာရီကြာချက်ပါ။ ၎င်းအမဲသားတုံးနူးသွားလျှင် ထောပတ်နှင့်ဂျုံ ရောမွှေ၍ ဆူလာသည်အထိ တည်ပေးပါ။ ဆူလာလျှင် ၎င်းအမဲသားတုံးကို ပါးပါးလှီး၍ အထက်တွင်ချက်ထားသည့် အသီးအနှံများနှင့် လှပအောင်ပြင်ပြီးလျှင် ၎င်းအမဲသားအိုးထဲမှ အနှစ်များကို အပေါ်မှဆယ်ပြီး ထမင်းနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အာလူးနှင့်သော်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

### ● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- (၁) အမဲသားနို့အုံသား ၄ ပေါင်
- (၂) ကြက်သွန်နီအသေး ၈ အောင်စ
- (၃) ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ခု
- (၄) တရုတ်နံနံ ၂ ပင်



- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| (၅) မုံလာဥနီ               | ၂ ခု                |
| (၆) ခရမ်းချဉ်သီး           | ၁ ပေါင်             |
| (၇) စပျစ်ရည်               | ၁ ဘွဲ့ ပိုင့်       |
| (၈) ဆီမွှေး                | စားပွဲငွန်း ၂ ငွန်း |
| (၉) အမဲပြုတ်ရည်            | ၁ ဘွဲ့ ပိုင့်       |
| (၁၀) သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့် | သင့်ရုံ             |
| (၁၁) လေးညှင်းပွင့်         | သင့်ရုံ             |
| (၁၂) ဇီယာ                  | သင့်ရုံ             |
| (၁၃) ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား      | သင့်ရုံ             |
| (၁၄) ထောပတ်                | ၁ အောင်စ            |
| (၁၅) ဂျုံမှုန့်            | ၁ အောင်စ            |

□

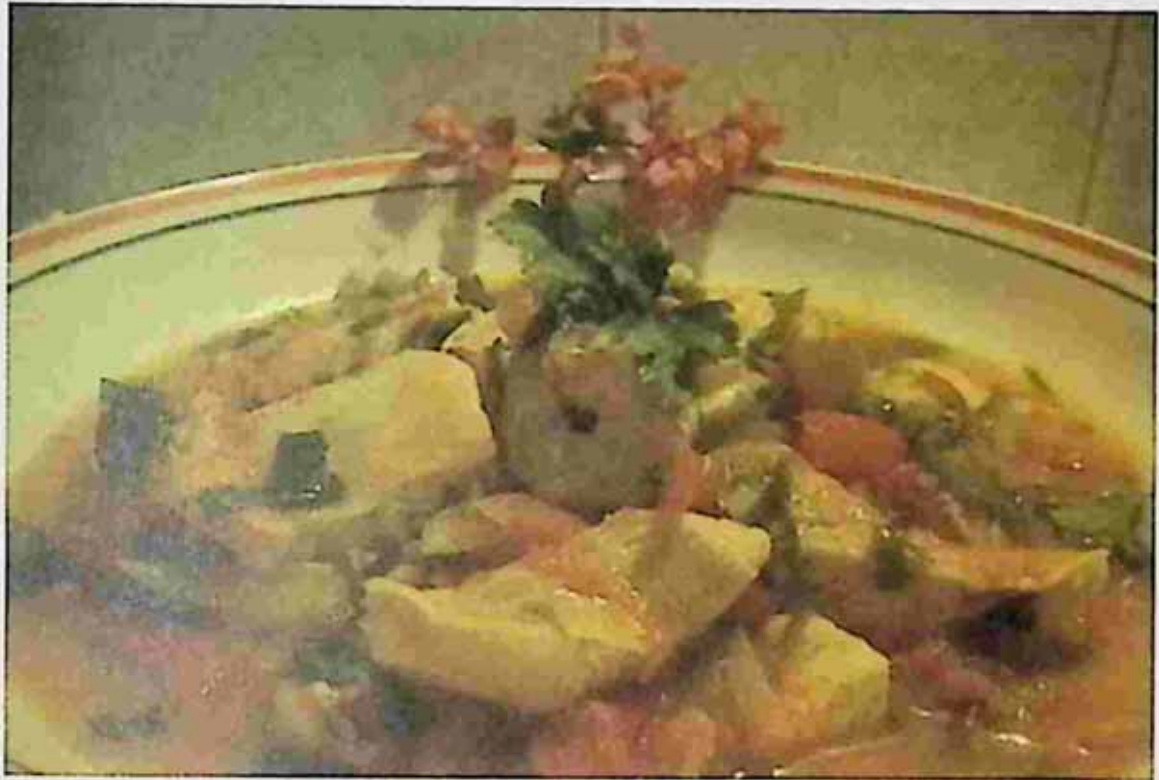
# ငါး ဆီကျန်၊ ရေကျန်ချက်ပြုတ်နည်း (ဥရောပအစားအစာ)

## Prawns & Fish Stew

ပထမဦးစွာ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်၍ မီးဖိုပျိုးကြီးနှင့်တည်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် တရုတ်နံနံတို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ၎င်းကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ နီညိုရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးဘူးအတွင်းမှ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နှင့် ကရဝေးရွက်၊ ကံကုမံမှုန့်တို့ကိုပါထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ဆူလာလျှင် ငါးပြုတ်ရည်၊ (Dry Vermouth) ဗားမောက်ခေါ် ရနံ့မွှေးကြိုင်သော ဝိုင်တစ်မျိုးနှင့် ဆား ငရုတ်ကောင်းသင့်ရုံထည့်၍ ၁၅ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ငါးအတုံးလေးများကိုရော၍ သုံးမိနစ်ခန့်တည်ပြီးလျှင် ပုစွန်များကို ရောထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့်ထားပြီး ဆူလာလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

၎င်းငါးဟင်းကို ပေါင်မုန့်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ထမင်းနှင့်သော်လည်းကောင်း တွဲစားနိုင်ပါသည်။

လူ ၄-၆ ယောက်စာ (Serves 4 to 6)



● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

(၁) ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုး အရိုးမပါအသားချည်းသက်သက်

၂ လက်မအရွယ်အတုံး

၁ ပေါင်/၁၆ အောင်စ

(၂) ပုစွန်ကြားအစိမ်း

၂၂၅ ဂရမ်/၈ အောင်စ

(၃) ဆီ

ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း

(၄) ကြက်သွန်နီ ဘီးစိပ်ပုံလှီး

၁ ဥ

(၅) ကြက်သွန်ဖြူဘီးစိပ်ပုံလှီး

၅ ဥ

(၆) တရုတ်နံနံအရိုးရည် နတ်နတ်စဉ်း

၃ ခု

(၇) ခရမ်းချဉ်သီးဘူး(ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်ပါသောဘူး)

၄၀၀ ဂရမ်

(၈) ကရဝေးရွက်

၁ ရွက်

(၉) ကိုကုမံမုန့်

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

(၁၀) ငါးပြုတ်ရည်

၁<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub> ပိုင်

(၁၁) ရနံ့မွှေးကြိုင်သော ပိုင်တစ်မျိုး

ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း

(၁၂) ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား

သင့်ရုံ



# TACO

Taco သည် Mexican လူမျိုးများ လုပ်စားလေ့ရှိသော Sandwich (သို့) Snack တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း Taco သည် ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ အမဲသား မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာအသားနှင့် ပြုလုပ်၍ စားနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - အမဲသားနှင့်လုပ်မည်ဆိုပါက ပထမဦးစွာ အမဲသားမိုးခိုသားကို အရွတ်များဖယ်ဆေးကြော၍ အသားကြိတ်စက်နှင့်ကြိတ်ပြီး အသားများကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံနယ်ထားလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ပူလာပြီဆိုလျှင် ကြက်သွန် အနီနုတ်နုတ်စင်းထားသည်ကိုထည့်၍ ကြက်သွန်နီ နီညိုရောင်သန်းလာသည်အထိ ချက်ပါ။ ၎င်းကြက်သွန်နီလာလျှင် အမဲသားစင်းကောက်ထည့်၍ ကျက်သည်အထိ ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနုတ်နုတ်စင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင် မှုန့်၊ ဆား စသည်တို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် နံနံပင်ကို ရောမွှေ၍ ဆူလာပြီး အနံ့မွှေးကြိုင်လာလျှင် မီးဖိုမှဖယ်လိုက်ပါ။

၎င်းချက်ထားသောအသားကို ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသော ပူရီ(အိန္ဒိယအစာ) အရွယ်၊ Tortilla ခေါ် အဝိုင်းပြားလေးထဲသို့ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ထည့်၍ အပေါ်မှ ဆလတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်နီကွင်းနှင့် Chese တို့ကို လှပအောင် ပြင်ဆင်ပြီး စားရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ၎င်း Taco Shells Tortilla ကို City Mart နှင့် Super Market တွင် အသင့်ပြုလုပ်ပြီးသားကို လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူရရှိပါသည်။ အပျော့နှင့် အကြွပ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။



● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

(၁) ကြက်သွန်နီနုနုနုနု

(၂) ထောပတ်

(၃) ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်

(၄) ငရုတ်သီးစိမ်းရှည် နုတ်နုတ်စဉ်း

(၅) အမဲသားစင်းကော

(၆) နံနံပင် နုတ်နုတ်စဉ်း

(၇) ဆား

(၈) ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်

၁ ဥ

ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း

ဦးလက်ဖက်ရည်ခွက်

၃ ထောင့်

၃၀၀ ဂရမ်

ဦးလက်ဖက်ရည်စွန်း

လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း

သင့်ရုံ



# Jamaican-Style Spareribs

ပထမဦးစွာ ဝက်နံရိုးပြားကို ဆေးကြောသန့်စင်၍ အရိုး ၂ ခုကြားသို့ စားနှင့်အရှည်လိုက်လှီး၍ထားပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းရှည်၊ ချင်း၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုက်(၃)မျိုးစပ်ထားသည့် အမှုန့် ၂ ဇွန်း၊ ဆီနှင့်ဆား အနည်းငယ်တို့ကို Blender ခေါ် သစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲသို့ ထည့်၍ ပျစ်သွားအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းရောစပ်ထားသော အနှစ်များကို လှီးဖြတ်ထားသော ဝက်နံရိုးများတွင် ရောနယ်၍ ၁ နာရီ (သို့) ၂ နာရီခန့် နှပ်ထားလိုက်ပါ။

မီးသွေးမီးဖိုအား မီးမွှေးလိုက်ပါ။ ၎င်းမီးသွေးမီးဖိုမှ မီးမွှေးခါစတွင် မီးခိုးများ ထွက်လာ၍ မီးသွေးခဲအား မီးစွဲသွားပြီး မီးခိုးများပျောက်သွားသောအချိန်တွင် ၎င်းဝက်နံရိုးများကို ကင်ရပါမည်။ နံရိုးများကို အသားများသောဘက်ကို အပေါ်ထား၍ စကင်ပါ။ ကင်နေချိန်တွင် တစ်ဖက်ကျက်မှ နောက်တစ်ဖက်ကိုလှည့်၍ ကင်ပါ။ ခဏခဏလှည့်လိုက်လှန်လိုက် မလုပ်ပါနှင့်။ ခဏခဏ လှည့်လိုက်လှန်လိုက် လုပ်ပါက အသားများ မကျက်ဘဲဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ နံရိုးများ နှစ်ဖက်စလုံး အညိုရောင်ဖြစ်ပြီး ကောင်းကောင်းကျက်သွားပြီဆိုလျှင် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

- ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ
- (၁) ဝက်နံရိုးအပြားအချပ် ၄ ပေါင်မျှ
- (၂) ကြက်သွန်နီနုနုနုနု ၂ ဥ
- (၃) ကြက်သွန်ဖြူနုနုနု ၄ ဥ
- (၄) ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ရှည် အစေ့ပယ်ပြီးနုနုနု ၂ တောင့်
- (၅) သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်မှုန့်၊ လေးညှင်းပွင့်မှုန့်၊  
ဇာတီပျိုလ်သီးမှုန့်၊ ၎င်းအမှုန့်(၃)မျိုးကို ရောစပ်ရန် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- (၆) ဟင်းရွက်ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- (၇) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ





# ကိုရီးယားတို့ဟူး ပဲငါးပိဟင်းချို Tofu Miso Soup

ကိုရီးယားလူမျိုးများ နံနက်စာ Breakfast တွင် စားသောက်လေ့ရှိသော ပဲငါးပိဟင်းချိုတစ်မျိုးကို စားဖိုမှူးကြီးဦးသိန်းတန်(SCC)မှ လက်ဆောင်ပါးလိုက် ပါသည်။

ပထမဦးစွာ တို့ဟူးနှင့်ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်မဝက်အရွယ် အတုံး သေးသေးလေးများ တုံးထား၍ ပန်းကန်တစ်ခုတွင် ဖယ်ထားလိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ရေနှင့်ကိုရီးယားငါးမုန့်ကိုဖျော်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် ပဲငါးပိနှင့် Mirin ခေါ် ဆန်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော စပျစ်ရည်တို့ကို လေ့တစ်လုံးတွင်ဖျော် ၍ ၎င်းဆူနေသောအိုးထဲသို့ ရောမွေလိုက်ပါ။ မီးလျှော့၍ မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် တုံးထား သော တို့ဟူးကိုထည့်မွေ၍ ငါးမိနစ်ခန့် ဆူအောင်ထားပြီး ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ် ခတ်၍ စားသောက်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

### ● ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ

- (၁) တို့ဟူး ၂၅၀ ဂရမ်
- (၂) ကြက်သွန်မြိတ် ၁ ပင်
- (၃) ရေ ၁ လီတာ
- (၄) ငါးအမှုန့် ၈၀ ဂရမ်
- (၅) ပဲငါးပိ ၁၀၀ ဂရမ်
- (၆) စပျစ်ရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- (၇) လူ ၄ ယောက်စာ

မှတ်ချက်။ ။ Fish Dish ငါးအမှုန့်ကို City Mart တွင် လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါ စားသောက်ဖွယ်များကို SCC သင်တန်းသို့ တိုက်ရိုက်မှာယူလျှင် လည်းကောင်း၊ ရွှေရမ်းကန်စားသောက်ဆိုင်များတွင်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

