

စိတ်ကူးချိုချိုစာနပ်ညာ
mgys.com

ကမ္ဘာတစ်လွှား လူကြိုက်များသော ထိုင်း ဟင်းလျာများ မမကြီး



ကမ္ဘာတစ်လွှား
လူကြိုက်များသော
ထိုင်း
ဟင်းလျာများ
မေကြီး



mmsg0086
1800.00 Ks

ကမ္ဘာတစ်လွှားလူကြိုက်များသောထိုင်းဟင်းလျာများ၊ မမကြီး
စာမျက်နှာ ၈၅ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဝင်တီ x ၂၀ .၅ ဝင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ ပေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁ ၈ ၀ ၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ကမ္ဘာတစ်လွှား
လူကြိုက်များသော
ထိုင်းဟင်းလျာများ
မမကြီး



ပထမကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyc.com

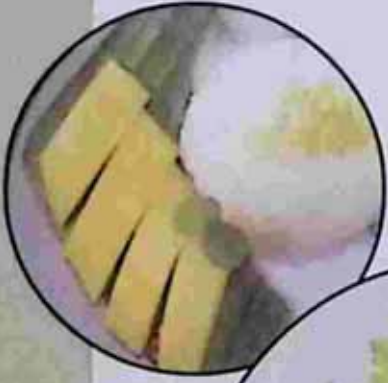
mgyc.com



မာတိကာ

၁။ မိတ်ဆက်	ခ
၂။ ထိုင်းအစားအစာများ၏ ကျော်ကြားမှု	စ
၃။ ကော်ပြန်လိပ်ကြော်	၁
၄။ ပြောင်းဖူးမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်	၅
၅။ သဘောသီးထောင်း	၈
၆။ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်	၁၁
၇။ ပင်လယ်စာသုပ်	၁၄
၈။ ဝက်သားမိုးခိုသားကင်သုပ်	၁၇
၉။ ကြက်ပင်စိမ်းကြော်	၂၀
၁၀။ ဝက်ချိုချဉ်ကြော်	၂၄
၁၁။ ငါးချိုချဉ်ကြော်	၂၇
၁၂။ ထိုင်းရိုးရာကြက်ဥအပြန်ကြော်	၃၀
၁၃။ တုံယမ်းဟင်းချို	၃၃
၁၄။ ကြက်သား၊ အုန်းနို့၊ ပတဲကောဟင်းချို	၃၆

၁၅။ ကြက်သားနှင့် ပတဲကော အရည်ကြည်ဟင်းချို	၃၉
၁၆။ အသားစုံအသီးအရွက်ဟင်းချို	၄၂
၁၇။ ကြက်သားအစိမ်းရောင်ဟင်း	၄၅
၁၈။ ဘဲသားအနီရောင်ဟင်း	၄၉
၁၉။ ကြက်သားနှင့် ယိုးဒယားခရမ်းကြွပ်သီးအနီရောင်ဟင်း	၅၃
၂၀။ ပိနန်ကြက်သားဟင်း	၅၆
၂၁။ ဆယ်လ်မွန်ငါးကြော်ချက်	၆၀
၂၂။ ပုစွန်ဆန်ပြားကြော်	၆၄
၂၃။ နာနတ်သီး ထမင်းကြော်	၆၈
၂၄။ မြေစာဥပူတင်း	၇၁
၂၅။ ငှက်ပျောအုန်းနို့ဆမ်း	၇၄
၂၆။ သရက်သီးမှည့်နှင့် အုန်းနို့ကောက်ညှင်း	၇၇
၂၇။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ	၈၀





အချိန်အတွယ်ပြဇယား

ကျပ်သား	ဂရမ်	ပေါင်	ကီလို
၁၀၀	၁၆၃၂.၉၀	၃.၆၀	၁.၆၃
၅၀	၈၁၆.၄၅	၁.၈၀	၀.၈၂
၂၅	၄၀၈.၂၃	၀.၉၀	၀.၄၁
၅	၈၁.၆၅	၀.၁၈	၀.၀၈
၆.၁၂	၁၀၀	၀.၂၂	၀.၁၀
၃.၀၆	၅၀	၀.၁၁	၀.၀၅
၂၇.၇၈	၄၅၃.၅၈	၁	၀.၄၅
၆၁.၂၄	၁၀၀၀.၀၀	၂.၂၀	၁



မိတ်ဆက်



ထူးခြားသေသပ်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချနိုင်တဲ့ပုံစံနဲ့ ထုတ်ဝေထားတဲ့ ဒီထိုင်းအချက်အပြုတ်စာအုပ်က နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ထိုင်းအိမ်ချက်ဟင်းလျာ အမျိုးမျိုး တို့ကို သင့်အတွက် ပေးစွမ်းပါလိမ့်မယ်။ အချို့ဟင်းလျာတွေက ချက်ပြုတ်ရတာ လွယ်ကူမှာဖြစ်ပြီး အချို့ကတော့ ခဲယဉ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုင်းလူမျိုး တို့ရဲ့ခလေ့မှာတော့ ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုတာဟာ မိသားစု တစ်ခုလုံးက ပူးပေါင်းပါဝင်ကြတဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုက ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေကို လွယ်ကူလာစေပါတယ်။

ထိုင်းဆီပြန်ဟင်း (သို့မဟုတ်) 'gaeng' ကို ချက်ပြုတ်ဖို့အတွက်ဆို ရင် ဟင်းအနှစ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ-အစိမ်းရောင် ဟင်းအနှစ် (green curry paste)၊ အနီရောင်ဟင်းအနှစ် (red curry paste)၊ ချူချီဟင်းအနှစ် (choo chee curry paste) စတာတွေကို ညက်နေတဲ့ အနှစ်ရအောင်ထောင်းပြီး အနံ့၊ အရသာနဲ့ အရောင်ကို ထိန်းထားဖို့ ဆီနည်းနည်းနဲ့လှိမ့်ပြီး ဆီသတ်ထားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းအသုပ် သုပ်တဲ့နေရာမှာသုံးတဲ့ အရသာရည်ကိုလည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလို့ရပါတယ်။ ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့ အသုပ်သုပ်တဲ့ အရသာရည် ရှိထားပြီဆိုရင် ထိုင်းအစားအစာတွေကို ချက်ပြုတ်ရတာက ပိုမြန်ဆန်လွယ်ကူလာမှာပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာတော့ မိသားစုနေ့စဉ်ထမင်းပိုင်းအတွက် အစားအစာ ရွေးချယ်မှုက ရာသီပေါ်အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သားငါးတွေအပေါ် မှာ မူတည်ပါတယ်။ ထိုင်းအစားအစာတွေရဲ့ ကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ် အရသာ ဟာ ဟင်းလျာထဲမှာ မျှမျှတတပါဝင်နေတဲ့ အဆာပလာအားလုံးရဲ့ သဘာဝ အရသာကနေ ရရှိတာဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းအစားအစာတွေမှာ စားသောက်ကုန်သုံး အဖြည့်ပစ္စည်းတွေ မပါဝင်တာကြောင့် လုံးဝ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အရသာဟာ သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အပင်၊ အသီး၊ အစေ့တွေ ကနေ ရရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ငရုတ်သီးက အစပ်အရသာ၊ သံပရာသီး နဲ့ မန်ကျည်းအနှစ်က အချဉ်အရသာ၊ ဆားနဲ့ ငါးငံပြာရည်ကနေ အငန်အရ သာ၊ သကြား၊ အုန်းနို့တို့ကနေ ချိုတဲ့အရသာ စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အချိုး အစားညီညီ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ချက်ပြုတ် နည်းစနစ်တို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းက ဆေးဘက်ဝင် အကျိုးကျေးဇူးရှိပြီး အာဟာရ ဖြစ်စေတဲ့၊ ပြီးတော့ အရသာလည်း ထူးခြားတဲ့ ဟင်းလျာတွေကို ရရှိစေ နိုင်ပါတယ်။

အခုခေတ်မှာတော့ အုန်းနို့ဘူးတွေ၊ အသင့်စားဟင်းအနှစ်ထုပ်တွေ ကို နေရာတကာမှာ ရရှိနိုင်တာကြောင့် ထိုင်းအစားအစာ ချက်ပြုတ်ရတာ ပိုပြီးလွယ်ကူ အဆင်ပြေလာပါပြီ။ ထိုင်းအစားအစာ ချက်ပြုတ်ရာမှာ အသုံး ပြုတဲ့ အုန်းနို့အမျိုးအစား ၃ မျိုးရှိပါတယ်။ အဆီအနှစ် အနည်းအများနဲ့ အပျစ်အကျကိုကြည့်ပြီး ခွဲခြားထားတာပါ။ အုန်းနို့အပျစ် (hua gati)၊ အုန်း နို့အကျ (harn gati)နဲ့ အုန်းနို့အရည်ကြည် (harn gati sai)တို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ စက္ကူဘူး၊ သံဘူးတွေနဲ့ ရောင်းချတဲ့ အုန်းနို့တွေဟာ အုန်းနို့အပျစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အုန်းနို့အပျစ်တစ်ဆ၊ ရေ တစ်ဆရောပေးရင် အုန်းနို့အကျ ကို ရနိုင်ပါတယ်။ အုန်းနို့အရည်ကြည်ကိုတော့ အုန်းနို့အပျစ်တစ်ဆမှာ ရေ သုံးဆရောပေးရင် ရနိုင်ပါတယ်။ အုန်းနို့အပျစ်ကို ဟင်းအနှစ်တွေ ဆီသတ် ရာမှာ အသုံးပြုပြီး အုန်းနို့အကျကို ဟင်းရည်နဲ့ ဟင်းချိုတွေ ချက်တဲ့နေရာ မှာ သုံးပါတယ်။ အုန်းနို့အရည်ကြည်ကိုတော့ အသားတွေ ပြုတ်ချက်၊

သို့မဟုတ် စတူးဟင်းချက်တဲ့အခါ သုံးပါတယ်။ သုံးတဲ့အုန်းနို့အမျိုးအစား မမှန်ရင် ဟင်းအနေအထား ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။

ထိုင်းဟင်းအနှစ်အမျိုးအစား မြောက်မြားစွာရှိတာကြောင့် အသင့် ထုပ်ပိုး ရောင်းချတဲ့ ဟင်းအနှစ်ကို ဝယ်မယ်ဆိုရင် ချက်မယ့်ဟင်းအမျိုး အစားနဲ့ အတိအကျကိုက်ညီတဲ့ ဟင်းအနှစ်ကိုပဲ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ထိုင်း ဟင်းအနှစ်အမျိုးမျိုးမှာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေကလည်း အမျိုးမျိုး ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ ပမာဏကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကွားဟင်းအနှစ် (kua curry paste)မှာ နံနံစေ့နဲ့ ဇီရာစေ့တို့ မပါဝင်ပါဘူး။ အနီရောင်ဟင်းအနှစ်မှာတော့ နှစ်မျိုးစလုံး ပါဝင်ပါတယ်။ ကွားဟင်းအနှစ် ကို ချူချို၊ ငါးပေါင်းဟင်း (hor mok)၊ ငါးကိတ်ကြော် (deep-fried fish cake) စတာတွေမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ကွားဟင်းအနှစ်ကို အနီရောင်ဟင်း (red curry)၊ သို့မဟုတ် ပီနန်ဟင်း (panang curry)တွေမှာ ထည့်အသုံး ပြုရင် အနီရောင်ဟင်းမှာ ဟင်းရဲ့ ထူးခြားတဲ့အရောင်နဲ့ အရသာပျောက် သွားပြီး ပီနန်ဟင်းမှာဆိုရင် စားချင်စဖွယ်ရနံ့က ပျောက်ဆုံးသွားမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း အနီရောင်ဟင်းအနှစ်ကို ငါးပေါင်းဟင်း၊ ငါး ကိတ်ကြော်တွေမှာ ထည့်သုံးရင် အရသာရှိရမယ့် ဟင်းလျာတွေနေရာမှာ အရောင်က မည်းသွားပြီး အရသာလုံးဝရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။



အသင့်စား ဟင်းအနှစ်ထုပ်တွေကို ဝယ်တဲ့အခါ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းကို အသေအချာဖတ်ပါ။ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရောင်းချနေတဲ့ ဟင်းအနှစ်ထုပ်တွေမှာ တာရှည်ခံအောင်ထားဖို့ ဆားပိုထည့်ထားတတ်ကြပါတယ်။ အသင့်စား ဟင်းအနှစ်ထုပ်တွေကို အသုံးပြုတဲ့အခါ ဟင်းချက်ရင်း ငံပြာရည် မထည့်ခင် အရသာကို အရင်မြည်းကြည့်ပါ။ ဆားငန်သွားတဲ့ဟင်းကို ပြန်ပြင်ဖို့က ပိုခက်ပါတယ်။

ထိုင်းအစားအစာ အများစုမှာ အရသာက မျှမျှတတ ပါဝင်ပါတယ်။ အချို့ဟင်းလျာတွေက အနည်းငယ်ချဉ်ပြီး ချိုချိုဟင်းမှာတော့ အုန်းနို့ရဲ့ ချိုဆီမ့်တဲ့အရသာ အနည်းငယ်ပါဝင်ပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ဟင်းမှာဆိုရင် အချိုနဲ့ အငန်အရသာမှာ အစပ်ကလေး နည်းနည်းကဲပါတယ်။

သင့်ရဲ့မိသားစုအတွက် ထိုင်းအစားအစာတွေ ချက်ပြုတ်ပေးရတာကို နှစ်ခြိုက်ပျော်ရွှင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဟင်းလျာတစ်မျိုးတည်းမှာ ရသာမျိုးစုံတို့ အံ့ဩလောက်ဖွယ် ရောယှက်ပါဝင်နေတဲ့ အတွေ့အကြုံကို မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုင်းဟင်းလျာတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ရသာရုံ အမျိုးမျိုးတို့က နှစ်သက်ဖွယ်အရသာ၊ လန်းဆန်းစေမယ့် အတွေ့အကြုံ၊ ကျန်းမာရွှင်လန်းစေမယ့် စားဖွယ်ရာတို့ကို ခံစားနိုင်စေမှာ အမှန်ပါ။



ထိုင်းအစားအစာများ၏ ကျော်ကြားမှု

နိုင်ငံခြားသားတွေဟာ ဘာကြောင့် ထိုင်းအစားအစာတွေကို အရမ်း နှစ်ခြိုက်ပြီး ထိုင်းစားဖိုမှူးတွေကို ဘာကြောင့် အလိုအရှိဆုံး ဖြစ်နေကြတာ လဲ။ စားဖိုမှူးအတော်များများက ထိုင်းဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်တဲ့ စားဖိုမှူးတွေ ဖြစ်လာအောင် သင်ယူဖို့ သူတို့ရဲ့ career ကို ပြောင်းလဲပစ်ကြတယ်။ ထိုင်း နိုင်ငံနဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားဒေသတွေမှာရှိတဲ့ ထိုင်းစားသောက်ဆိုင်တွေဟာ ထိုင်း အစားအစာ ချက်ပြုတ်တတ်တဲ့ စားဖိုမှူးတွေကို လိုအပ်ချက်များနေတာ ကြောင့် သူတို့ဟာ ထိုင်းအစားအစာ စားဖိုမှူးဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ကြပါတယ်။

ထိုင်းအစားအစာ နှစ်သက်သူတွေကို မေးမြန်းစူးစမ်းကြည့်တော့ ရရှိတဲ့အဖြေတွေက ထိုင်းအစားအစာတွေကနေ ရရှိမယ့်အရာတွေကို သူတို့သိတာကြောင့် ထိုင်းစာကို နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ ထိုင်းအစားအစာဟာ လူကို မဝစေဘူး။ ထိုင်းအစားအစာကို စားပြီးရင် အစာမကြေမှာကို ပူစရာမလိုဘဲ စိတ်ချလက်ချ အိပ်နိုင်တယ်။ ထိုင်းစာမှာ ဆီနည်းနည်း၊ အသားကိုလည်း နည်းနည်းသာသုံးတာကြောင့် ကျန်းမာရေး နဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ လက်ခံထားကြတယ်။ ထိုင်းဟင်းလျာတွေမှာ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ပါရင်ပါ။ မပါခဲ့ရင်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ တွဲဖက်စားဖို့ လိုအပ် တယ်။

ထိုင်းခလေ့ထုံးစံမှာ ဟင်းလျာတွေကို အတွဲအစပ်နဲ့ စားသုံးကြတယ်။ ဥပမာ- စပ်တဲ့ဟင်းလျာတစ်မျိုးပါရင် အရသာပျော့ပြောင်းတဲ့ ဟင်းလျာတစ် မျိုးက အစပ်ကို ထိန်းပေးတယ်။ ပြီးတော့ ထမင်းနဲ့တွဲဖက်စားပြီး တုံ့ယမ်း

ဟင်းချို၊ တံစဟင်းချို တစ်မျိုးမျိုး ပါလေ့ရှိတယ်။ နမ်ပရမ် (nam prik) အစပ်ရည်ကိုတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ တို့စားကြပါတယ်။

ထိုင်းဟင်းလျာ အချက်အပြုတ်ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ထိုင်းအစားအစာဆိုတာဟာ ထိုင်းလူမျိုး ဘိုးဘေးများဆီက လက်ဆင့်ကမ်း အမွေတစ်ခုဆိုတာကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ထိုင်းဟင်းလျာတစ်မျိုးစီ တိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝိသေသလက္ခဏာတွေ၊ အရသာတွေ ရှိပါတယ်။ အရသာတစ်မျိုးစီက နောက်အရသာတွေနဲ့ အတွဲအဖက်မိစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒေသတစ်ခုစီက ထိုင်းအစားအစာတွေမှာ မတူညီတဲ့ အနံ့၊ အရသာ၊ အရောင်တွေနဲ့ ဒေသထွက် ပါဝင်ပစ္စည်းတွေရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဒေသတစ်ခုစီက အစားအစာတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာတွေကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။



အလယ်ပိုင်း ထိုင်းအစားအစာ

တောင်ပိုင်းထိုင်းအစားအစာ



အရှေ့မြောက်ပိုင်း ထိုင်းအစားအစာ

မြောက်ပိုင်း ထိုင်းအစားအစာ

မြောက်ပိုင်းထိုင်းအစားအစာ

အရသာက မပြင်းဘူး၊ အဆီနည်းနည်းပါတယ်။ သကြားကို သုံးလေ့ မရှိဘူး။ အစပ်ကိုတော့ အကြိုက်အပေါ်မှာလိုက်ပြီးထည့်တယ်။ ဥပမာ- ငရုတ်သီးခြောက်အမှုန့်ကြော်ကို ဝက်သားနဲ့ ဆန်ခေါက်ဆွဲကြော် (nam-ngo)၊ မြောက်ပိုင်း ကြက်သားခေါက်ဆွဲပြုတ် (kao soi)တွေမှာ ထည့်နိုင် တယ်။

အရှေ့မြောက်ပိုင်းထိုင်းအစားအစာ

အရသာပြင်းတယ်။ အရှေ့မြောက်ပိုင်း ထိုင်းအစားအစာအများစုမှာ အခြေခံအရသာ အငန်နဲ့ အစပ်နှစ်မျိုးပါဝင်တယ်။

တောင်ပိုင်းထိုင်းအစားအစာ

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်မျိုးစုံကို သုံးထားလို့ အစားအစာက ပူတယ်၊ စပ်တယ်။ နန္ဒင်းကို ဟင်းတိုင်းလိုလိုမှာ သုံးထားတယ်။

အလယ်ပိုင်းထိုင်းအစားအစာ

အရသာပေါင်းစုံတို့ မျှမျှတတပါဝင်နေပြီး ပျော့ပြောင်းတဲ့ အရသာ ရှိတယ်။ ဥပမာ- ဝက်ပင်စိမ်းကြော် (pad ga prao)က ပနန်ဟင်းထက် ပိုစပ်ပြီး ပီနန်ဟင်းက ချူချီဟင်းထက် ပိုစပ်ပါတယ်။ သကြားကိုတော့ ဟင်းတွေမှာ နည်းနည်းပဲထည့်ပါတယ်။





ကော်ပြန်လိပ်ကြော်

(poh pia tod / deep-fried spring rolls)

ကော်ပြန်လိပ်ကြော်မှာ မျှတဲ့အရသာရှိတယ်။ အရောင်လေးက ရွှေဝါရောင်လေး။ ဝါးလိုက်ရင် ကြွပ်ရွာနေတယ်။ တို့စားတဲ့ ဆော့စ်ရဲ့ရနံ့ကလည်း မွှေးမွှေးပျံ့ပျံ့ရှိတယ်။ ကော်ပြန်လိပ်ကြော်ဟာ သောက်စရာအမျိုးမျိုးတို့နဲ့ ကောင်းကောင်းလိုက်ဖက်ပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|---|------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> ကော်ပြန်အဖတ် (အချင်း ၄ လက်မရှိ) | ၃၀၀ | ဂရမ် |
| <input type="checkbox"/> ပဲကြာဆံ | ၂၅ | ဂရမ် |
| <input type="checkbox"/> ပဲပြား (အတုံးလေးများ တုံးထားပါ) | ၁၇၀ | ဂရမ် |
| <input type="checkbox"/> ဂေါ်ဖီ (ပါးပါးလှီးထားပြီး) | ၁၀၀ | ဂရမ် |
| <input type="checkbox"/> ပဲပင်ပေါက် (သင်ထားပါ) | ၁၀၀ | ဂရမ် |
| <input type="checkbox"/> ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း $\frac{၁}{၄}$ | ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> ပဲခဲပြာရည်အကြည် | စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ | ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> ကြက်သွန်ဖြူ (နပ်နပ်စဉ်း) | ၁ | ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> ဆီ (ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ရန်) | ၁ | ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> အကြော်ကြော်ရန်ဆီ (လိုအပ်သလောက်) | | |
| <input type="checkbox"/> ကော် (ဂျုံမှုန့် စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်းကို ရေဖျော်ထားပါ) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ | ၁ | ဇွန်းနှင့် |

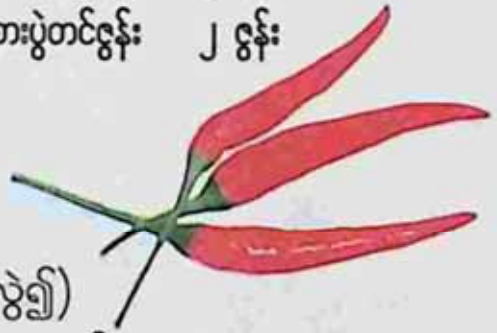


တို့စရာဆော့စ် ပြုလုပ်ရန်

- | | | |
|--|----------------|---------|
| □ ဝိနိုဂါ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၄ ဇွန်း |
| □ ရေ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၄ ဇွန်း |
| □ ဆား | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| □ ငရုတ်သီးအနီတောင့် (ညက်အောင်ထောင်းပြီး) | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| □ ကြက်သွန်ဖြူ (ညက်အောင်ထောင်းပြီး) | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| □ ကလောမုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| □ သကြား | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ တို့စရာဆော့စ်ကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများကို (ကလောမုန့်မှလွဲ၍) အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ကာ အပူပေးပါ။ မွှေပေးပါ။ ပွက်စပြုလာလျှင် ကလောမုန့်ထည့်မွှေပါ။ နှံ့အောင်မွှေပြီးလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချလိုက်ပါ။
- ၂။ ပဲကြာဆံကို ပျော့သွားအောင် ရေစိမ်ပါ။ ကြာဆံပျော့သွားလျှင် ကတ်ကြေးဖြင့် အနေတော်အပိုင်းများရအောင် ဖြတ်ပါ။ ဖြတ်ထားသော ပဲကြာဆံများကို ပဲပြား၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ငရုတ်ကောင်းမုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်တို့နဲ့ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးအတွင်းမှာ ဖွဖွရောနယ်ထားပါ။
- ၃။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို အိုးထဲတွင် အပူပေးပြီး ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ရနံ့မွှေးလာလျှင် နယ်ထားသည့် အဆာများကို ထည့်ကြော်ပါ။ အနည်းငယ်ခြောက်သွားအောင် ကြော်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ထားပါ။



၄။ ပြန်ပြူးသော စဉ်တီတုံးတစ်ခုပေါ်၌ ကော်ပြန်ရွက်တစ်ရွက်ကို နုသည့် ဘက်အား အတွင်းမှာထား၍ ဖြန့်တင်ပါ။ နယ်ထားသည့် အဆာစားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို ကော်ပြန်ရွက်ပေါ်တင်ပါ။ အဖျားမှစ၍ လိပ်ပေးပါ။ ဘေးသားများကိုလည်း အထဲကို လက်ထိပ်ဖြင့် ဖိသွင်းပေးပါ။ ကျန်နေသည့် အစတစ်စကို ကြိုဖျော်ထားသည့် ကော်နှင့်ကပ်ပြီး ပိတ်ပေးပါ။ အကြော်ကြော်မည့်ဆီကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ကာ မီးအေးအေးဖြင့် အပူပေးပါ။ ဆီပူလာသည့်အခါ ကော်ပြန်လိပ်များ ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွှေပြီး အဝါရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် အကြော်များကို ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။ တိုစရာဆော့စ်၊ သခွားသီး၊ ထိုင်းပင်စိမ်းရွက်များနှင့်အတူ အကြော်များကို တွဲဖက်သုံး ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ■



အကြံပြုချက်

အကြော်ကြော်ရာတွင် အနားသားများ မကျွမ်းရအောင် လတ်ဆတ်သောချုံမှုန့်နှင့် ဖျော်ထားသည့်ကော်ကို အသုံးပြုပါ။



ပြောင်းဖူးမှုန့်နှစ်ကပ်ကြော်

(Tod mun kao-poat / Thai com patties)

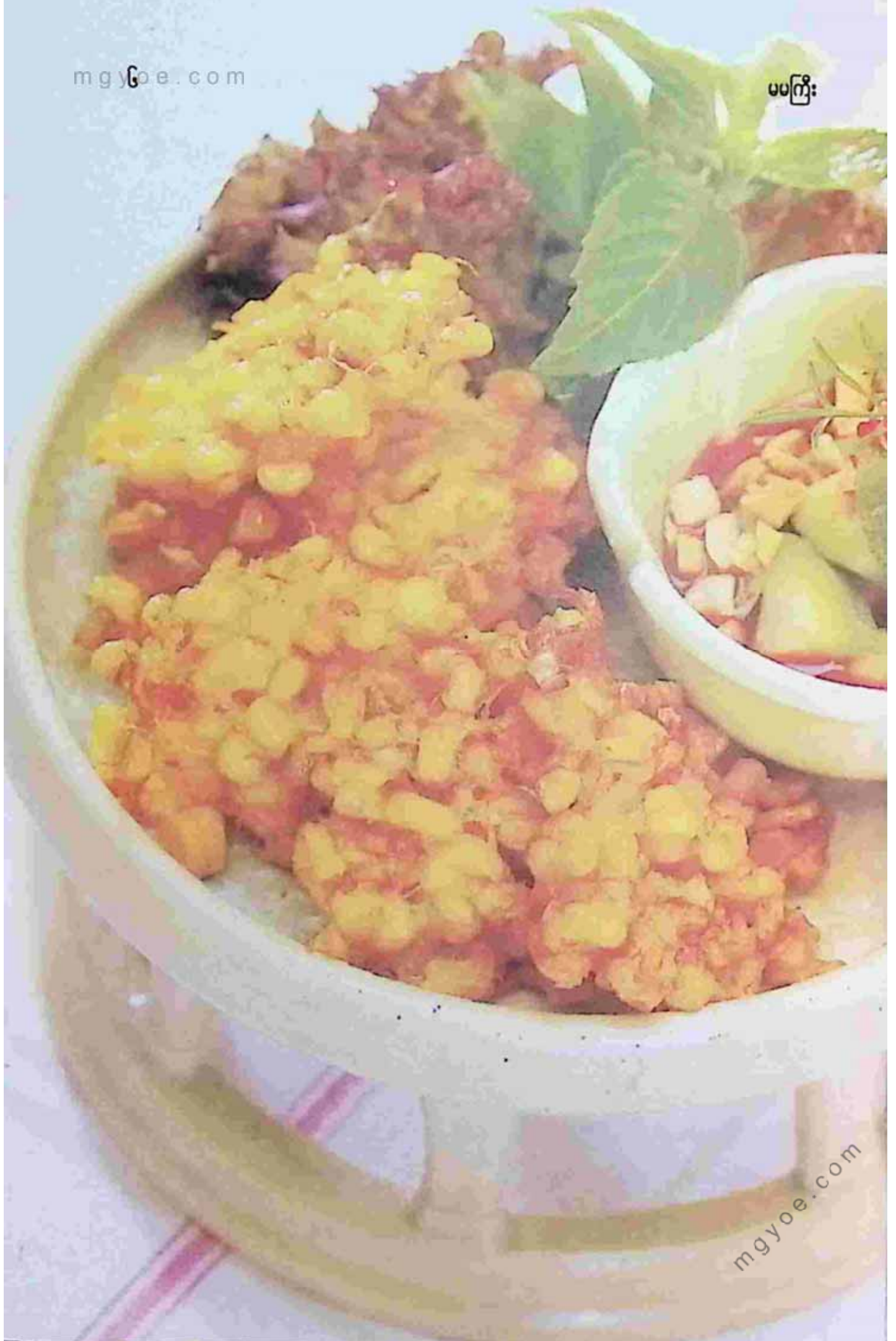
ပြောင်းဖူးမှုန့်နှစ်ကပ်ကြော်ကို သရေစာအနေနဲ့ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အနံ့လေးက မွှေးမွှေးလေးပါ။ အကြော်မှာ ဆီတွေအိမနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ကြွပ်ကြွပ်လေးနဲ့ စားကောင်းမှာပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြောင်းဖူးစေ့ (ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ) ၄၅၀ ဂရမ်
- ဆန်မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ဂျုံမှုန့် (all-purpose flour) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- နံနံပင်အမြစ် (နပ်နပ်စဉ်း) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (နပ်နပ်စဉ်း) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၆ စေ့
- ကြက်ဥ (ခေါက်မွှေးထားပါ) ၁ လုံး
- အကြော်ကြော်ရန် ဆီ (လိုသလောက်)

သခွားသီး တို့စရာဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်

- ပိနီဂါ စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- သကြား စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးတောင့်အနီ (ညက်အောင်ထောင်းပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- မြေပဲလှော် (ညက်စာညက်ထောင်ပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- သခွားသီး (အမြောင်းလိုက်လေးစိတ်စိတ်ပြီးလှီးရန်) ၂ လုံး



ပြုလုပ်ရန်

- ၁။ သခွားသီးတို့စရာဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဗီနီဂါ၊ ဆားနှင့် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီးအနီတို့ကို ရောပါ။ အိုးအသေးတစ်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး ဆော့စ်အရည်ပျစ်သွားအောင် အပူပေးပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။ ထို့နောက် လှီးထားသည့် သခွားသီးနှင့် မြေပဲလှော်ထောင်းကို ထည့်ပါ။
- ၂။ အကြော်ကြော်ရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ နံနံမြစ်တို့ကို ညက်နေအောင် ရောထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်လုံးအတွင်းမှာ ပြောင်းထည့်ထားပါ။ ပြောင်းဖူးစေ့နှင့် ကြက်ဥကို ဇလုံအတွင်းထည့်ပါ။ သမအောင်နယ်ပေးပါ။
- ၃။ ဆန်မှုန့်နှင့် ဂျုံမှုန့်တို့ကိုပါ ပြောင်းဖူးနယ်သည့် ဇလုံအတွင်းထည့်ပါ။ နွံသွားအောင်နယ်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့် ထားထားလိုက်ပါ။
- ၄။ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးအတွင်း၌ အကြော်ကြော်မည့်ဆီထည့်ပြီး မီးအပူရှိန် အသင့်အတင့်ရှိသော မီးဖိုပေါ်၌တင်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ပြောင်းဖူးမှုန့်နှစ်ကို စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာခပ်ပြီး အိုးထဲမှာထည့်ကြော်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် အကြော် ၇-၈ ခု တစ်ပြိုင်တည်းကြော်နိုင်ပါသည်။ အကြော်များ ရွှေညိုရောင်သမ်းလာသည်အခါ အိုးထဲမှဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ တို့စရာဆော့စ်ကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် ပြောင်းထည့်ကာ အကြော်များနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။ ■

အကြံပြုချက်

ပြောင်းဖူးနေရာ၌ မှိုကို မုန့်နှစ်ကပ်ကြော်စားလျှင်လည်း ကောင်းစွာလိုက်ဖက်ပါသည်။





သဘောသီးထောင်း

(som tum thai / green papaya salad)

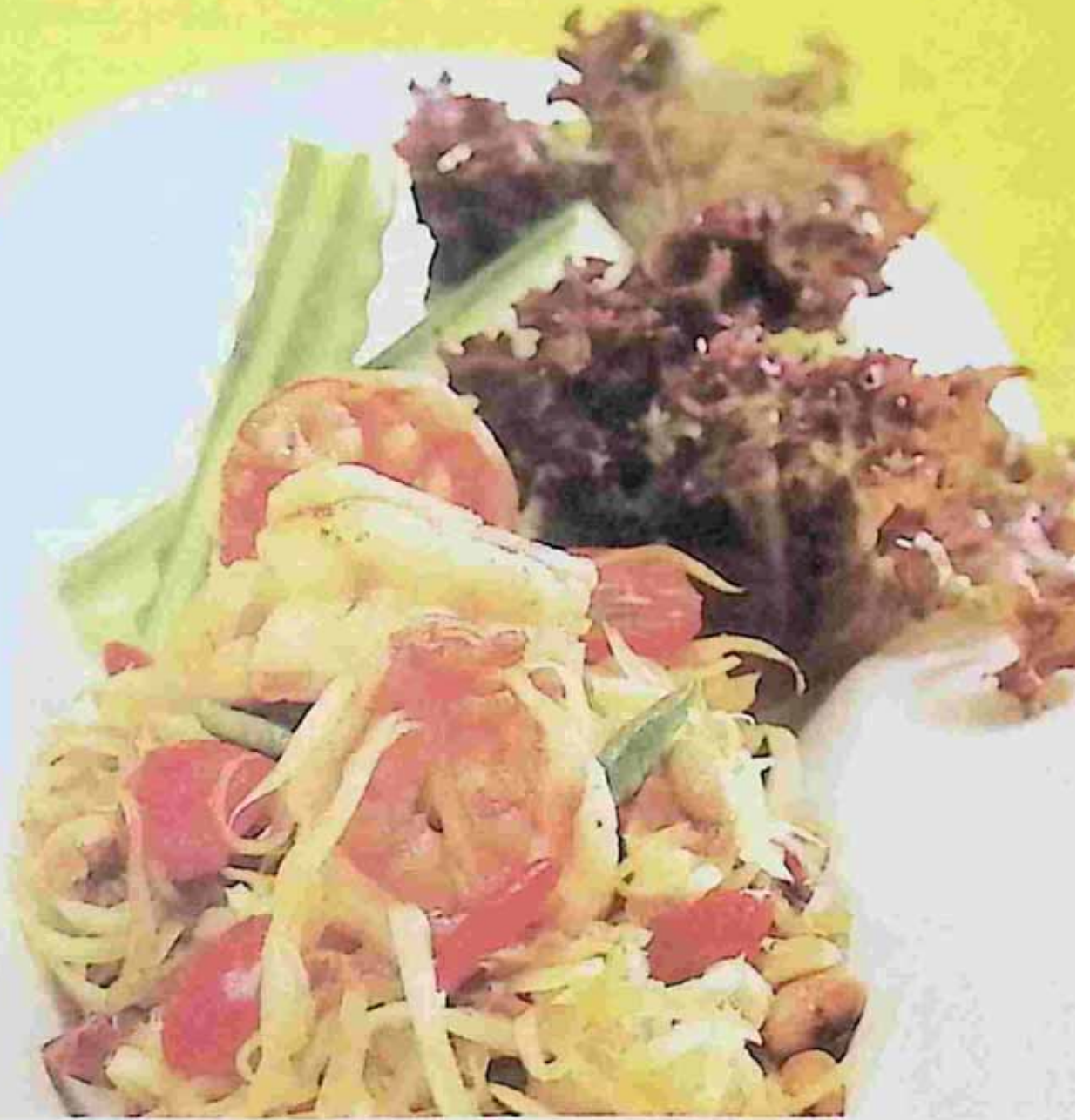
ယိုးဒယားသဘောသီးထောင်းမှာ သုံးမယ့် သဘောသီးခြစ်ထားတဲ့ အမျှင်လေးတွေဟာ နူးညံ့နေသင့်ပါတယ်။ သဘောသီးထောင်းမှာပါတဲ့ အရသာက စုံပါတယ်။ အကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး အစပ်အရသာကတော့ အတိုးအလျှော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုရင်တော့ မစပ်လွန်း၊ မချိုလွန်းမျှတတဲ့ အရသာရှိပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- သဘောသီးစိမ်း (၂၀၀ ဂရမ်ဝန်းကျင်) ၁ ခြမ်း
- ပုစွန်ခြောက် (ထောင်းထားပါ) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပုစွန်ထုပ်အသေး (အခွံနွားပြီး ကျက်ရုံမျှပြုတ်ထားပါ) ၃ ကောင်
- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး (ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ) ၃ လုံး
- မြေပဲလှော် (မညက်တညက်ထောင်ပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံနွားပြီး) ၅ မြှာ
- ဆလတ်ရွက်နှင့် ပဲသီးအနည်းငယ်

အရသာရည်ပြုလုပ်ရန်

- ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
- မန်ကျည်းမှည့်အနစ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သံပရာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကာအမှုန့် (palm sugar) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း



သင်္ဘောသီးထောင်း အရသာရည်ပြုလုပ်မည့် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို အိုးတစ်လုံးအတွင်းထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ သမအောင်မွှေပေးပြီး ပွက်လာအောင် တည်ပါ။ ပြီးလျှင် အရည်ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ထားပါ။

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ သင်္ဘောသီးစိမ်းကို အခွံနွှာပါ။ ရေဆေးပါ။ အသီးခြစ်သည့် ခြစ်တံဖြင့် အမျှင်ရှည်များရအောင် ခြစ်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်ဆုံအကြီးတစ်လုံးအတွင်း၌ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ထောင်းပါ။ ခြစ်ထားသော သင်္ဘောသီးများထည့်ပြီး ဖွဖွထောင်းပါ။ အရသာရည်ထည့်ပါ။ သမအောင်နယ်ပေးပါ။
- ၃။ ငရုတ်ဆုံအတွင်းသို့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မြေပဲ၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ထည့်ပါ။ ဖွဖွထောင်းနယ်ပေးပါ။ သင်္ဘောသီးထောင်းကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်း ပြောင်းထည့်ပါ။ ပုစွန်ကို အပေါ်ယံမှတင်ပါ။ မိုးမျှော်ငရုတ်သီးတောင့် ၃-၄ တောင့်ကို မျှတင်ပေးပါ။ ဆလတ်ရွက်၊ ပဲသီးတို့နှင့် အတူတွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။



အကြံပြုချက်

သင်္ဘောသီးစိမ်းနေရာ၌ ပန်းသီးအစိမ်းသက်သက် (သို့မဟုတ်) ပန်းသီးအစိမ်းနှင့် မုန်လာဥနီတို့ကို ခြစ်ပြီးထည့်ကြည့်ပါ။ သင်္ဘောသီးထောင်း အရသာရည်ကို အခြားစားဖွယ်တစ်မျိုးမျိုးအတွက် ဆော့စ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဆော့စ်ကို ပုစွန်ကင်စားသည့်အခါ အကင်ပေါ်မှ သုတ်စားကြည့်ပါ။



ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်

(yum ma-kuea yao / spicy eggplant salad)

ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ဟာ မွှေးပျံ့နူးညံ့ပြီး သဘာဝအချိုအရသာကို ပေးပါတယ်။ ဒီအသုပ်ရဲ့အရသာကလည်း မျှတပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ခရမ်းသီး ၂ လုံး
- ဝက်သား (နပ်နပ်စဉ်းပြီး) ၁၀၀ ဂရမ်
- ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)(ကြော်ထားရန်) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်ဥ (ပြုတ်) ၁ လုံး

အသုပ်သုပ်ရန်အတွက် အရသာရည်

- ငါးငံပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- သံပရာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သကြား စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးမိုးမျှော်တောင့် ၅ တောင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ အသုပ်သုပ်ရန်အတွက် အရသာရည်ကို ပြုလုပ်ရန် ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ထောင်းပြီးသားကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးအတွင်းသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ သကြား၊ ငါးငံပြာရည်တို့ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ထိုနောက် သံပရာရည်ကို ထည့်မွှေပါ။



- ၂။ ခရမ်းသီးများကို မီးဖုတ်ပါ။ ထိုနောက်တွင် အအေးခံထားပါ။ ခရမ်းသီးများ အေးသည့်အခါ အခွံကိုနှွာပါ။ ၁ လက်မအရှည်ရှိသော အရွယ်အစားများ ရအောင်လှီးဖြတ်ပါ။ ထိုနောက် ပန်းကန်လုံးကြီး တစ်လုံးအတွင်း ထည့်ပါ။
- ၃။ မကပ်သော ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးအပူရှိန် အသင့်အတင့်ပေးပါ။ နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ဝက်သားများကို အိုးထဲထည့်ကာ ဆီမပါနှင့် ကျက်ရုံသာ ကြော်ပေးပါ။
- ၄။ ကြော်ပြီးသားဝက်သားများကို ခရမ်းသီးထည့်ထားသည့် ပန်းကန်တွင်ထည့်၍ နယ်ပေးပါ။ အသုပ်အတွက် အရသာရည်ကို လောင်းထည့်ပြီး နယ်ပါ။ စားမည့်ပန်းကန်အတွင်း နယ်ထားသည့်အသုပ်ကို ပြောင်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကြော်ကို အပေါ်မှဖြူးပေးပါ။ ကြက်ဥ ပြုတ်ကို အခွံခွာပြီး လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ထိုနောက် ပန်းကန်ပြားအတွင်း လှလှပပ ထည့်ပေးပါ။ ■

အကြံပြုချက်

ခရမ်းသီးကို မီးမဖုတ်ဘဲ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင်ထည့်၍ ကင်နိုင်ပါသည်။ ခရမ်းသီးကို ရေဆေးပြီး ဒက်ရင်းဖြင့် အပေါက်ဖော်လေးများဖြစ်အောင် ထိုးဖောက်ပါ။ ထိုနောက် ခရမ်းသီးများကို အပူခံသော ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးတွင်ထည့်ကာ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင် ထည့်ပြီးကင်ပါ။ ကျက်အောင် ၆ မိနစ်၊ ၇ မိနစ်ခန့် စောင့်ရမည်။ ကျက်လျှင် အထက်တွင် ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။





ပင်လယ်စာသုပ်

(yum ta-lay / spicy seafood salad)

ပင်လယ်စာသုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဂုံး၊ ပြည်ကြီးငါးနဲ့ ပုစွန်တွေကို ညှိနဲ့ မထွက်အောင် ဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ ပြည်ကြီးငါးကို ဝါးလိုက်ရင် ထုတ်ထုတ် ကလေး ဖြစ်နေသင့်ပါတယ်။ အရသာကို ခြုံကြည့်လိုက်ရင် မျှမျှတတရှိပြီး အစပ်လွန်သွားတာတော့ မကောင်းပါဘူး။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|---|----------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ဂုံး (ရေဆေးအသားထွတ်ပြီး) | ၁၀၀ ဂရမ် | } (ကျက်ရုံ
ရေနွေး
ပျောထားပါ) |
| <input type="checkbox"/> ပုစွန် (အခွံနွှာထားပါ) | ၁၀၀ ဂရမ် | |
| <input type="checkbox"/> ပြည်ကြီးငါး (လှီးဖြတ်သန့်စင်ထားပါ) | ၁၀၀ ဂရမ် | |
| <input type="checkbox"/> ကြက်သွန်နီ၅ကြီး (ပါးပါးလှီး) | | ၁ လုံး |
| <input type="checkbox"/> တရုတ်နံနံ (လှီးဖြတ်ထားပါ) | | ၂၅ ဂရမ် |
| <input type="checkbox"/> ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီးပြီး) | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> ငရုတ်သီးစိမ်း အနည်းငယ် | | |
| <input type="checkbox"/> ဆလတ်ရွက် | | ၃-၄ ရွက် |
| <input type="checkbox"/> ဂေါ်ဖီ အနည်းငယ် | | |
| <input type="checkbox"/> ထိုင်းပင်စိမ်းရွက် | | ၂၅ ဂရမ် |

ပင်လယ်စာသုပ်အတွက် အရသာရည်ပြုလုပ်ရန်

- | | | |
|---|----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ငရုတ်သီး (ပိုးမျှော်) | | ၇ တောင့် |
| <input type="checkbox"/> ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီးပြီး) | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> သံပရာရည် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၄ ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> သကြား | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| <input type="checkbox"/> ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |



ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ အသုပ် အရသာရည်ကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပေးပါ။ ထောင်းပြီးသားကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးအတွင်းသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက်တွင် သံပရာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။
- ၂။ ပြုတ်ထားသည့် ပုစွန်ကို အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ဂုံး၊ ပြည်ကြီးငါးတို့နှင့်အတူ ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ အရသာရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ သမအောင် ဖွဖွနယ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံတို့ကိုပါ ထည့်နယ်ပါ။
- ၃။ ဆလတ်ရွက်ခင်းထားသော ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် အသုပ်ကို ပုံထည့်ပါ။ ငရုတ်သီး ၃-၄ တောင့်ကို အလှဆင်ထည့်ပြီး ဂေါ်ဖီ၊ ထိုင်းပင်စိမ်းရွက်များနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။



■

အကြံပြုချက်

မိုးမွှော်ငရုတ်သီးတောင်ကြောင့် ပင်လယ်စာဆုပ်ဟာ ဆိုင်းဖဲကြာဆဲဆုပ် (yum woon sen)ထက် တော့ မိုစပ်ပါတယ်။ စပ်တာကိုမကြိုက်ရင် ငရုတ်သီးတောင်အရေအတွက်ကို လျော့တာပဲဖြစ် ဖြစ်။ တခြားငရုတ်သီးကို ပြောင်းဆုံးတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ် လိုရပါတယ်။ ပြည်ကြီးငါးကို ဝါးလိုက်ရင် ထုတ်ထုတ် ကလေးဖြစ်နေအောင်လုပ်ဖို့ ရေဆူဆူမှာ ခပ်မြန်မြန် ပြုတ်၊ ပြန်ဆယ်ပြီး ရေအေးထဲကို ချက်ချင်းစိမ်ပေး ရင် ရပါတယ်။



ဝက်မိုးခိုသားကင်သုပ်

(yum moo-yarng / spicy grilled pork salad)

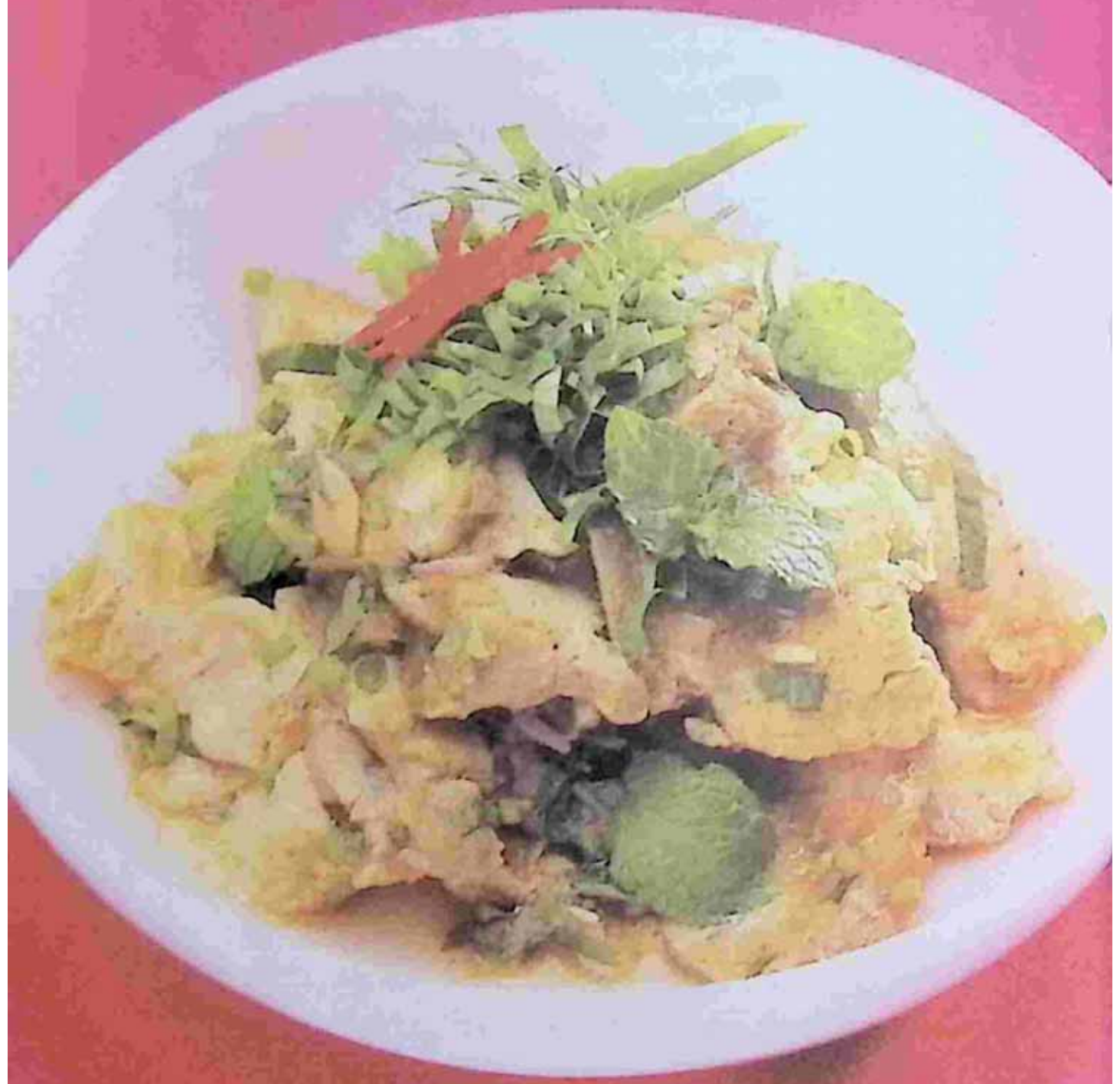
မိုးခိုသားကင်ရဲ့ အရသာက နူးညံ့တယ်။ အသုပ်သုပ်လိုက်တဲ့အခါ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အရွက်တွေရဲ့ ရနံ့ကလည်း အကင်နဲ့နဲ့ရောစွက် ပြီး မွှေးပျံ့လို့ စားချင်စဖွယ်ရှိလှတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝက်မိုးခိုသား (ကင်ပြီး) ၃၀၀ ဂရမ်
- (လက်မဝက်အထူရှိသော အလွှာများရအောင်လှီးပါ)
- ကြက်သွန်နီဥသေး (ပါးပါးလှီး) ၂ လုံး
- ပူဒီနာရွက် ၅၀ ဂရမ်
- ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီးပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- နံနံပင် (ပါးပါးလှီးပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

အရသာရည်ပြုလုပ်ရန်အတွက်

- ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီးပြီး)(လှော်ထားပါ) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီးပြီး)(လှော်ထားပါ) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပတဲကောလေး (ပါးပါးလှီးပြီး)(လှော်ထားပါ) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- သကြား စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သံပရာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း



ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ အရသာရည် ပြုလုပ်ရန်အတွက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပတ်ကောတို့ကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်ထောင်းပါ။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးအတွင်း၌ ၎င်းအမှုန့်ကို ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ သကြားတို့နှင့် ရောထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။
- ၂။ ဝက်သားကင်ရန် ဝက်သားကို အရသာသွင်းကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဝက်သားကိုကင်ပါ။ ကင်ပြီးသား ဝက်သားတုံးများကို ပါးပါးအလွှာလိုက်လှီးပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်ခုအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီလှီးထားသည်ကို ထည့်ပါ။ ပူဒီနာရွက်များကို လက်နှင့်ဆုတ်ဖြိုထည့်ပါ။
- ၃။ အရသာရည်ကို အပေါ်မှလောင်းထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပေးပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်များထည့်နယ်ပါ။ ဆလတ်ရွက်ခင်းထားသော ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်သို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ သခွားသီးနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ရန် သင့်ပါသည်။



အကြံပြုချက်

ဝက်သားနေရာ၌ အခဲမိုးခိုသားကို အစားထိုးနိုင်သည်။ ဝက်ကုတ်သားကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဝက်သားကို ခဲပြားမတ်ကာ မိုက်ခရိုဝေ့တွင်ထည့်ပြီး ကင်နိုင်သည်။ အစစ်မကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးလျှော့ထည့်ပါ။





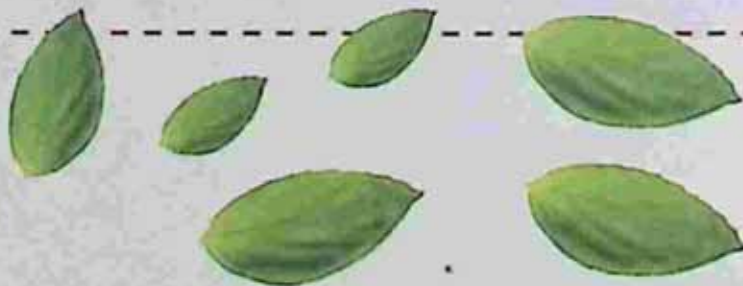
ကြက်ပင်စိမ်းကြော်

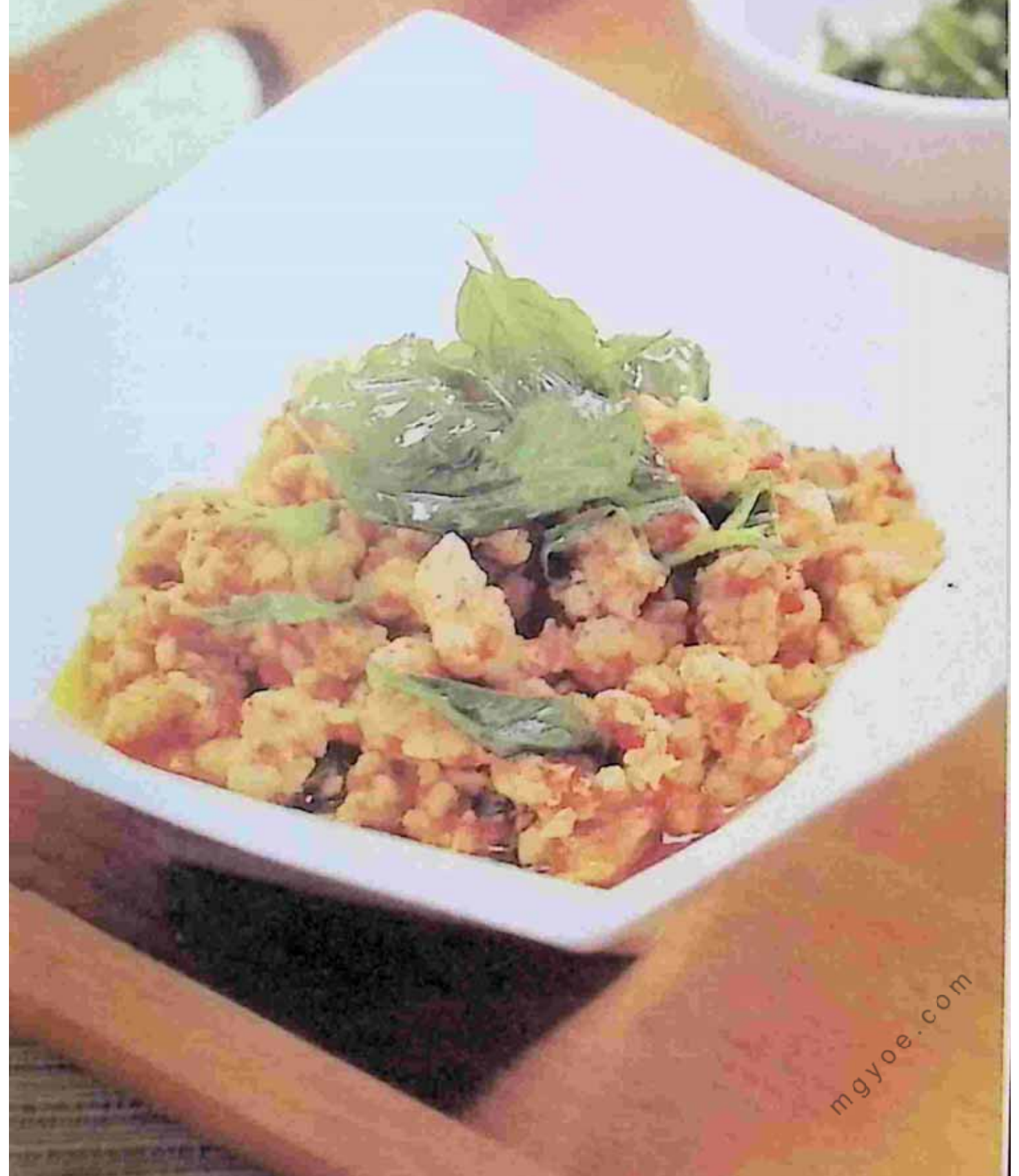
(pad ga-prao gai / stir-fried chicken with holy basil)

ဒီဟင်းလျာမှာ စားချင်စဖွယ် နှိုးဆွပေးနိုင်တဲ့ ရနံ့ရှိပြီး ကြက်သားက လည်း အနံ့နံ့ခြင်းမရှိပါဘူး။ ထည့်တဲ့ဟင်းအနှစ်မှာ ဆော့စ်အရည် မများ လွန်းသလို အရမ်းလည်းခြောက်မနေပါဘူး။ အရသာသိပ်မစပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရောင်ကတော့ လှပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်သား (မညက်တညက်စဉ်းထားပြီး) ၄၀၀ ဂရမ်
- ရေ စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သကြား စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဟင်းရွက်ဆီ (၂၀၀ ဂရမ်) စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ပင်စိမ်းကြီး (အရွက်) ၅၀ ဂရမ်
- ပင်စိမ်းကြီး (ကြွပ်အောင်ကြော်ရန်) ၅၀ ဂရမ်
- ကဖောင် (gaprao) ဟင်းအနှစ် ၈၀ ဂရမ်





ကဖောင် (gaprao)ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်

❖ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ညက်အောင်ထောင်းရမည်

- ❑ မိုးမျှော်ငှက်သီး (အဝါ) ၅ တောင့်
- ❑ ငှက်သီးအနီတောင့် ၅ တောင့်
- ❑ ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီးပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ❑ ပတဲကောလေး (ပါးပါးလှီးပြီး) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ❑ နံနံပင်အမြစ် (အသင့်လှီးပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ❑ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ❑ ဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ကြွပ်အောင်ကြော်မည့် ပင်စိမ်းရွက်များအတွက် ဟင်းရွက်ဆီ ၂၀၀ ဂရမ်ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ကာ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် အပူပေးပါ။ ပင်စိမ်းရွက် ၅၀ ဂရမ်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းမွှေပေးပါ။ ပင်စိမ်းရွက်များ စိမ်းမှောင်မှောင် အရောင်ပြောင်းသွားသည်နှင့် ချက်ချင်း အိုးထဲမှဆယ်ပါ။
- ၂။ အကြော်ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးအသင့်အတင့်အပူပေးပါ။ ကြက်သားများထည့်ကာ ဆီမပါဘဲနှင့် ကျက်ရုံသာကြော်ပါ။ အိုးထဲမှ ခပ်ထုတ်ပြီး ခဏထားထားပါ။



- ၃။ အကြော်အိုးအတွင်း ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်းထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့် အပူပေးပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကဖောင်ဟင်းအနှစ်ကိုထည့်၍ ရနံ့မွှေးပျံ့လာအောင် ဆီသတ်ပါ။
- ၄။ ငါးငံပြာရည်၊ သကြားနှင့် ရေထည့်ပါ။ မီးအရှိန်မြှင့်ပါ။ ကျန်နေသည့် ပင်စိမ်းရွက် ၅၀ ဂရမ်ကို အိုးထဲထည့်ပါ။ မွှေကြော်ပေးပါ။ ကြက်သားထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ အရသာ အချိုးညီအောင် ပြင်ဆင်၍ ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ပြောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ကြွပ်အောင်ကြော်ထားသည့် ပင်စိမ်းရွက်များ အုပ်ပေးပါ။



အကြံပြုချက်

ကြက်သားအစား အမဲသား၊ ဝက်သား၊ နှမ်းနပ်စဉ်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သိမ်မစပ်လှိုလျှင် ကဖောင်ဟင်းအနှစ်ကို လျော့ထည့်ပါ။ ပတ်ကဖောင် (သို့) ကြက်ပင်စိမ်းကြော်ကို ထမင်းပူပူ (သို့) စပါးစက်တီ ခေါက်ဆွဲတို့နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်သည်။

