



mgycy.com

မပကြီး

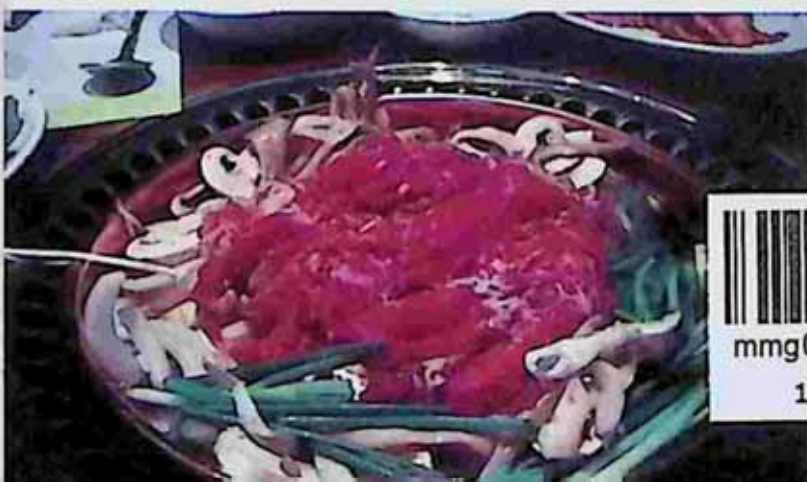
ရေပန်းစားလာသော
 ကိုရီးယားဟင်းလျာအမျိုးမျိုး
 စီမံချက်ပြုတ်နည်း

mgycy.com

mgyoe.com



ရေပန်းစားလာသော
 ကိုရီးယားဟင်းလျာအမျိုးမျိုး
 စီမံချက်ဖြုတ်နည်း



mmg0006

1500.00 Ks

om

ရေပန်းစာလောကေခာ ကိုရိုဟာမောင် ချောအချိုချို ဖိမချက်ပြုတ်နည်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၁၄၀၁၀၀၈ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၃၀၁၁၀၈ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို **မ.ဓ.ဝ** ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူး
ချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ
- ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၆၄လမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ
အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၈ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် တန်ဖိုး
၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

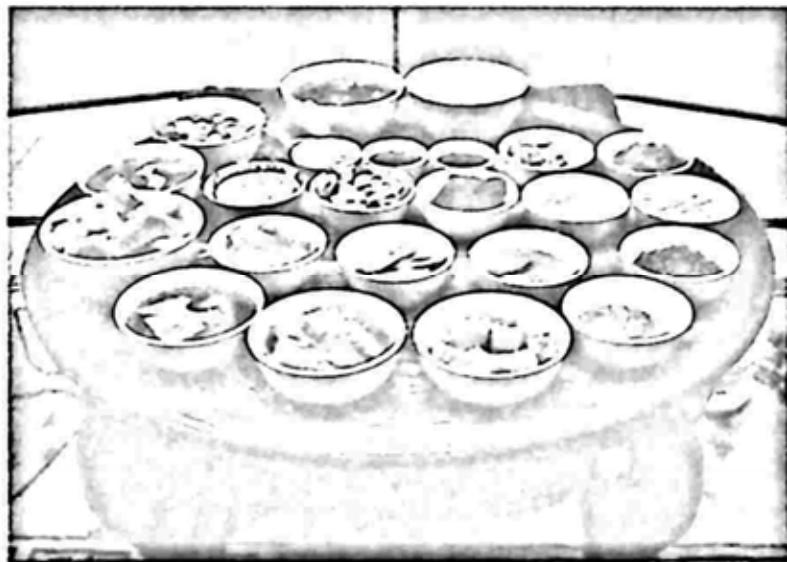
စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

မာတိကာ

၁။ ရေပန်းစားလာသော ကိုရီးယားဟင်းလျာ စီမံချက်ပြုတ်နည်း မိတ်ဆက်	၇
၂။ အသားဟင်းများ	၁၃
(၁) ကိုရီးယား ကြက်သားဟင်း (Buldak)	၁၄
(၂) ကြက်သားအာလူးနှပ် (Dakdoritang)	၁၇
(၃) ဂျင်စင်းကြက်သားစွပ်ပြုတ် (Samgyetang)	၁၉
(၄) ဝက်ချိုချဉ် (Tangsuyuk)	၂၁
(၅) ဝက်နံကင် (Daeji Galbi)	၂၄
(၆) ကိုရီးယားဝက်သားကင် (Daeji Bulgogi)	၂၆
(၇) အမဲသားပဲပိစပ်စတူး (Dwenjang Chigae)	၂၈
(၈) အမဲသားကြက်သွန်မြိတ်စွပ်ပြုတ် (Yookgaejang)	၃၁
(၉) အမဲသားစဉ်းကောအစပ်ချက် (Ssamjang)	၃၂
(၁၀) အမဲနံရိုးခေါက်ဆွဲစွပ်ပြုတ် (Sollongtang)	၃၆
(၁၁) ဝက်အမြောင်းအကင် (Sangyupsal)	၃၈
(၁၂) ကိုရီးယားဝက်အူချောင်း (Soondae)	၃၉
(၁၃) ကိုရီးယားအမဲသားကင် (Sogogi Bulgogi)	၄၀
၃။ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာဟင်းများ	၄၁
(၁၄) ကဏန်းပေါင်းဟင်း (Koatgoetang)	၄၂
(၁၅) ကိုရီးယားငါးရှဉ့်ကင် (Jang Uh Gui)	၄၅
(၁၆) ပုစွန်အကြွပ်ကြော် (Saewoo Twigim)	၄၈
(၁၇) ကိုရီးယားဆယ်လမွန်ငါးကင် (Saengsum)	၅၁
(၁၈) ရေဘဲကြော်ချက် (Nakji Bokum)	၅၃
(၁၉) ကိုရီးယားငါးပေါင်းဟင်းချို (Maeun Tang)	၅၅

၄။	အဆာပြေ စားစရာများ	၅၉
	(၂၀) ကြက်ဥမွှေထမင်းကြော် (Omurice)	၆၀
	(၂၁) ကိုရီးယားထမင်းလိပ် (Gimbop)	၆၃
	(၂၂) ကိုရီးယားထမင်းသုတ် (Bibimbop)	၆၆
	(၂၃) ဂျုံခေါက်ဆွဲချို (Japche)	၆၉
	(၂၄) ကိုရီးယားရိုးရာဖက်ထုပ် (Mandoo)	၇၂
၅။	ကင်ချိုအချဉ်အမျိုးမျိုး	၇၅
	(၂၅) ဂေါ်ဖီကင်ချိုချဉ်ဖတ် (Baechu Kimchi)	၇၆
	(၂၆) အသားနှင့် ချဉ်ဖတ်စတူး (Kimchichigae)	၇၉
	(၂၇) ကင်ချိုထမင်းကြော် (Kimchi Bokumbap)	၈၀
၆။	အရံဟင်းများ	၈၃
	(၂၈) ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတို့အမြွှုပ် (Namul)	၈၄
	(၂၉) ကိုရီးယားစအုကြော် (Jeon)	၈၆
	(၃၀) ရေခဲစိမ်ခေါက်ဆွဲ (Naengmyeon)	၈၈
၇။	ကိုရီးယားဟင်းလျာသုံး ဝေါဟာရ ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ (Korean Cuisine Glossary)	၉၁

ရေပန်းစားလာသော ကိုရီးယားဟင်းလျာ စီမံချက်ပြုတ်နည်း မိတ်ဆက်



ကိုရီးယားယဉ်ကျေးမှုသည် ရှေးပဝေသဏီလာ ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်များတွင် အခြေခံခဲ့ပြီး ကွန်ဖြူးရှပ်နှင့် ဗုဒ္ဓ အယူဝါဒ ပေါင်းစည်းထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကိုရီးယား ဟင်းလျာ ချက်နည်းပြုတ်နည်းမူကား တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ ကွဲပြားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဟင်းလျာများနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းတို့သည် ဒေသအလိုက် ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ များစွာသောဟင်းအမည်များမှာ ဒေသတစ်ခုချင်းစီမှဖြစ်သော်လည်း ယခုအခါ နိုင်ငံနှင့်အဝှမ်းပုံစံမျိုးစုံ၊ ချက်ပြုတ်နည်းမျိုးစုံ တိုးတက် ပွားများလာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ကိုရီးယားဟင်းလျာတို့သည် ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ တိုဟူး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသား၊ ငါးတို့ကို အခြေခံသည်။ ကိုရီးယားထမင်းပွဲများတွင် အရံဟင်း (Banchan) သည် ထမင်းနှင့်အတူ တွဲဖက်ပါဝင်ရသော အစားအစာ ဖြစ်သည်။ ထိုအရံဟင်းအရေအတွက်မှာလည်း အလွန်များပြားလှသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။



Banchan

အရံဟင်း (Banchan) အမျိုးအစားများစွာကွဲပြားသည့်အနက် အဓိကခွဲခြားထားသည့် အရံဟင်းအမျိုးအစားများမှာ Kimchi, Namul, Jorim, Jjim နှင့် Jean တို့ ဖြစ်ကြသည်။

Kimchi ကင်ချိုဟုခေါ်သော အသီးအရွက်နှင့် အချဉ်တည်ထားသော အရံဟင်းသည်

ထမင်းပွဲတွင် မပါမဖြစ်သော အဓိကဟင်းလျာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် နှမ်းဆီ၊ ပဲပိစပ်၊ အနှစ်ကိုအချဉ်တည်ထားသည့် (doenjang)၊ ပဲပိစပ် ဆော့စ်၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနှင့် ငရုတ်သီးနှစ် (gochujang) တို့အဓိက ပါဝင်ပေသည်။



Kimchi

ကင်ချိုတွင် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥဖြူ၊ မုန့်ညင်းစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မုန့်ညင်းဖြူ စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် စီမံချက်ပြုတ်၍ရသည်။ ကင်ချို အမျိုးမျိုးရှိသည်။

Namul ဟုခေါ်သော အရံဟင်းလျာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်း (သို့မဟုတ်) ပြုတ်ထားပြီးတို့အား နှမ်းဆီ၊ ဆား၊ နုပ်နုပ်စဉ်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအနီအခြောက်နှင့် ပဲခဲပြာရည်ဖြင့် စီမံထားပေသည်။

နာမူးလ်တွင်လည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမည်အပေါ်လိုက်၍ အခေါ်အဝေါ် ပြောင်းလဲသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ပဲပင်ပေါက်နှင့် ပြုလုပ်သော ကော်နာမူးလ် Kongnamul မှာ အထူးအသုံးများသည့် အရံဟင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအရံဟင်းသည် Bibim-bap ကိုရီးယားထမင်းသုပ်၏ အခြေခံကျသော ပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။



Namul

Jorim ဟုခေါ်သော အရံဟင်းသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသား၊ ပင်လယ်စာ(သို့မဟုတ်) တိုဟူးကို ဆော့စ်နှင့် မီးအေးအေး နှပ်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ပဲခဲပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ နုပ်နုပ်စဉ်း ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပါးပါးလှီးထားသည့် ကြက်သွန်နီတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်း၌ ကြက်ဥ(သို့မဟုတ်) အမဲသားဖြင့် ပြုလုပ်သော Jang-jorim သည် ထင်ရှားသော ဟင်းလျာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။



Jorim

Jjim ဟုခေါ်သော အရံဟင်းတစ်မျိုးမှာ ပေါင်းထားသော ဟင်းလျာ ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်ဥကိုဖောက်၍ မွှေပြီး ဆားခတ်၍ ပေါင်းအိုးတွင်ပေါင်းကာ ဇွန်းဖြင့်

mgyc.com

စားရပါသည်။ ထို့အတူ ပေါင်းထားသော ငါးတွင်လည်း ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
ယင်းကို Saengseonjjim ဟုခေါ်ပါသည်။



Saengseon jjim, steamed seasoned fish

Jean ဟုခေါ်သည့် အရံ
ဟင်းတစ်မျိုးမှာလည်း ထင်ရှား
သောဟင်းလျာဖြစ်ပါသည်။ ယင်း
မှာ အကြော်အလှော် ဟင်းဖြစ်
သည်။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလွှာ၍
ရျံမှုန့်ကို ကြက်ဥနှင့်ရောကြော်
ထားသော Pajeon သည်လည်း
ကောင်း၊ အသီးအရွက်၊ မှိုတို့ဖြင့်



Jeon

ရောကြော်ထားသော Gochu jeon သည်လည်းကောင်း အရံအိုးကင်းကြော်
တစ်ခွက်ကောင်းအဖြစ် စားသုံးကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

သမုဒ္ဒရာကမ်းရိုးတန်းတွင် နေထိုင်ကြသော ကိုရီးယားလူမျိုးတို့သည်
ငါးအပါအဝင်ဖြစ်သော ပင်လယ်စာများဖြစ်သည့် ကဏန်း၊ ခရု၊ ကမာ၊ ပုစွန်၊
မုတ်ကောင်၊ ငါးသလောက်တို့ကို အဓိကထား၍ စားသုံးတတ်ကြပြီး သိုးသားနှင့်

mgyc.com

mgyc.com

ဝက်သားတို့မှာ အထက်တန်းလွှာတို့၏ အစားအသောက်ဖြစ်ကြသည်။

အခွံမာပင်လယ်စာများကို ငါးပြုတ်ရည်နှင့် စုပ်လုပ်ရာ၌ သုံးလေ့ရှိသည်။ မုတ်ကောင်မှာ Kimchi အချဉ်တည်ရာတွင် သုံးပြီး ပုစွန်ကိုလည်း Kimchi အမျိုးအစားများထဲတွင် စီမံထည့်သွင်းထားသည်။

အမဲသားမှာ ယနေ့ခေတ် ကိုရီးယားဟင်းလျာစာရင်းတွင် မပါမဖြစ် လောက်အောင် ရေပန်းစားလျက်ရှိသည်။ အမဲသားဟင်းလျာကို ပုံစံအမျိုးမျိုး စီမံချက်ပြုတ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။



Bulgogi (အမဲဟင်းလျာ)



Galbi (ဝက်ဟင်းလျာ)



Samgyetang (ကြက်ဟင်းလျာ)

mgyc.com

ကိုရီးယားတို့သည် ထမင်းဟင်းလျာများကို မစားသုံးမီနှင့် စားသုံးပြီး အချိန်တို့တွင် စွပ်ပြုတ်ဟင်းရည်သောက်ကို မဖြစ်မနေ သုံးဆောင်ကြသည်။ Stew စတူးဟုခေါ်သည့်ပြုတ်ချက်ဟင်းလျာ (jjijoe) ကို ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ တိုဟူးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်။ ကင်ချိ jjijoe စတူးဟင်းတို့အား စားမြိန်ဖွယ်ရာ သုံးဆောင်တတ်ကြသည်။

ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးတို့ပါဝင်ပြီး ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သခွားသီးတို့ကို အချဉ်တည်ရသည့် Kimchi သည် ကိုရီးယားရိုးရာအရ ဆောင်းအဝင်တွင် ရေခဲသေတ္တာ၌ဖြစ်စေ၊ စီးပွားဖြစ်အိုးကြီးများတွင်ဖြစ်စေ တည်ထားပြီး အရံဟင်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စွပ်ထဲထည့်၍လည်းကောင်း ထမင်းနှင့်ရောချက်၍လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ကိုရီးယားလူမျိုးတို့သည် နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာဟူ၍ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်စားသောက်တတ်ကြသည်။ နံနက်စာကို ထမင်းဖြူ၊ အကြော်အလှော် တစ်မျိုးမျိုး၊ ဟင်းချိုရည်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် စားလေ့ရှိပြီး၊ နေ့လည်စာကို ထမင်းဖြူ၊ အသားကင်တစ်မျိုးမျိုး၊ ဟင်းချိုရည်တစ်မျိုးမျိုး၊ အသီးအရွက်ကြော်တစ်မျိုးမျိုး တို့အား ကင်ချိုဖြင့် တွဲဖက်စားလေ့ရှိပါသည်။ ညနေစာကို ထမင်းဖြူ၊ အသား ဟင်းတစ်မျိုးမျိုး၊ အကင်တစ်မျိုးမျိုး၊ အသုပ်တစ်မျိုးမျိုးတို့အား ကင်ချိုဖြင့် စားကြ ပါသည်။ ထမင်းဖြူအစား ထမင်းသုပ်ဘီဘင်ဘော့၊ ထမင်းလိပ်ဂျင်ဘော့တို့ ကိုလည်း မကြာခဏ စားတတ်ကြပါသည်။

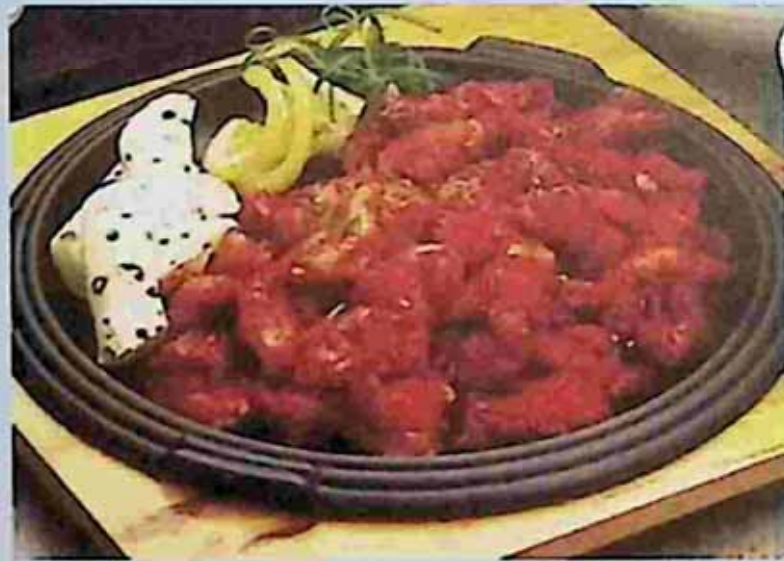
ယနေ့ကိုရီးယားဟင်းလျာများသည် ကမ္ဘာတစ်လွှား၌ ရေပန်းစားနေပြီဖြစ် ၏။ နိုင်ငံတကာ စားသောက်ဆိုင်ကြီးများတွင်လည်း ကိုရီးယားအစားအစာကို ချက်ပြုတ်စီမံလာကြပြီဖြစ်သည်။ အာရှတစ်လွှားတွင်လည်း ကိုရီးယားဟင်းလျာ များ အထူးကျယ်ပြန့်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

အသားဟင်းများ

ကိုရီးယား ကြက်သားဟင်း
[Buldak]
 Spicy Chicken

Buldak ဟင်းသည် ဒေသအနှံ့အပြားရှိ ကိုရီးယား လူငယ်များအကြား အလွန်လူကြိုက်များသည့်ဟင်းလျာ ဖြစ်သည်။ "Bul" မှာ ကိုရီးယားဘာသာ စကားဖြင့် "မီး" ကိုခေါ်၍ "dak" မှာ "ကြက်" ဖြစ်သည်။

ကိုရီးယားစားသောက်ဆိုင်များတွင် လူကြိုက်များသော ဤဟင်းလျာကို မရှိမဖြစ်ထည့်သွင်းလာကြသည်။



[Buldak]

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ကြက်ရင်အုံ - ၄ ခု
- ၂။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၃။ သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၄။ ပျားရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၅။ ဆန်ပိုင်းသန့်သန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- [Sheangju]ဆန်ဂျူ (ယင်းအစား ဂျပန် sak ကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။)
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ စည်း
- ၇။ ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ၈။ သံလွင်ဆီ - အနည်းငယ်
- ၉။ နမ်းစေ့ - အနည်းငယ်
- ၁၀။ စိမ်းရည်

ကိုရီးယားအသားဟင်းများတွင် စိမ်းရည်သည် မပါ၍မဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ စိမ်းရည်ရရှိရန် သီးသန့်ပြုလုပ်ရသည်။

စိမ်းရည်တွင်ပါဝင်ရမည့် ပစ္စည်းများ

- ၁။ ကိုရီးယားငရုတ်သီးမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- [Kochukaru]
- ၂။ ငရုတ်သီးတောင့် - ၂ တောင့်
- ၃။ ကိုရီးယားသစ်တော်သီး - ခွက်တစ်ဝက်ခန့် (အာရှသစ်တော်သီးကို အစားထိုးသုံးနိုင်သည်။)
- ၄။ ကြက်သွန်နီ - လေးစိတ်တစ်စိတ်
- ၅။ ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ မှာ
- ၆။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၇။ မုန့်ညင်းစေ့ပျစ်ရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- (အသားနှင့်စားရန် မုန့်ညင်းစေ့အနက်မှ ထုတ်လုပ်သည့် ခပ်ရိုန်းရိုန်းအရသာရှိသော အဝါရောင်စားမြိန်ရည်ပျစ်)။ အသင့်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ Spicy yellow mustard
- ၈။ နမ်းဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၉။ သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၁၀။ ပျားရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၁၁။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ ကြက်သားကိုစားနိုင်သောအရွယ်အတုံးငယ်လေးများဖြစ်အောင် လွှာ၍တုံးပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ အိုးကြီးထဲတွင် ကြက်သားကို ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ပျားရည်၊ ဆန်ဂျုံနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် ရောထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာတွင် နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ စိမ်ရည်တွင်ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို မွှေ စက်အတွင်းထည့်၍ အနှစ်ထုတ်ပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ကြက်သားကိုယူ၍အကြော်အိုးဖြင့်မီးမပြင်းတပြင်းတွင် ကြော်ပါ။ အသားကျက်လုလုတွင် ချပါ။

အဆင့်(၅) ။ ။ ကြက်သားကိုအိုးမှသန့်သန့်ဖယ်ထုတ်ပြီး ပိုနေသောပါဝင်ပစ္စည်း များကို ပစ်လိုက်ပါ။

အဆင့်(၆) ။ ။ အိုးကြီးကြီးတွင် ကြက်သားနှင့် အဆင့်(၃)၌ ရောမွှေထားသည့် အနှစ်များကိုရော၍ မွှေပါ။

အဆင့်(၇) ။ ။ အကြော်ဒယ်တွင် သံလွင်ဆီကြိုက်သလောက်ချင့်ထည့်၍ အား လုံးကိုထည့်ချက်ပါ။ နောက်ထပ်(၃)မိနစ်မှ (၄)မိနစ်အထိ မီး မပြင်းတပြင်း ပေးပါ။

အဆင့်(၈) ။ ။ ကြက်သားဟင်းပူပူပေါ်တွင် ကြက်သွန် မြိတ်ပါးပါးလှီး၍ ဖြူး ပေးပါ။

ဤတွင် ရေပန်းစားသော ကိုရီးယားကြက်သားဟင်းကို အရသာရှိရှိ သုံး ဆောင်၍ရပါပြီ။

ကြက်သားအာလူးနပ် [Dakdoritang] Spicy Braised chicken with potatoes

Dakdoritangဟင်းသည် ကိုရီးယားရိုးရာ ကြက်သားဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပြီး အနံ့၊ အရသာအလွန်ကောင်းသော လက်ရာမြောက် ဟင်းလျာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကြက်ပေါင်၊ ရင်အုံ၊ ဒူးဆစ်ပိုင်းတို့ကို မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ချက်ရသော ဟင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အရိုးတွင် ကပ်နေသော အသားများ နူးကွာကျသွားအောင် ပြုလုပ်ပြီး ကြက်သွန်၊ အာလူး၊ မုန်လာဥနီတို့ဖြင့် ရောချက်ရသောဟင်း ဖြစ်သည်။ ထမင်းပူပူဖြင့်စားလျှင် အလွန်စားမြိန်စေသော ဟင်းလျာဖြစ်ပါသည်။



[Dakdoritang]

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- (၄) ဦးစားအတွက် စီမံချက်ပြုတ်ရန် ဖြစ်သည်။
- ၁။ ကြက်သား - ၈ ပိုင်း
 - ၂။ အားလူး(အလတ်စား) - ၄ လုံး
 - ၃။ ကြက်သွန်နီ - ၂ ဥ
 - ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်းပြီး၊ စဉ်းပြီး) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
 - ၅။ မုန့်လာဥနီ - ၁ ဥ
 - ၆။ ငရုတ်သီးမှုန့်[Kochujang] - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
 - ၇။ ငရုတ်သီးအစိမ်း(အလွှာ) [Kochukaru] - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
 - ၈။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
 - ၉။ သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
 - ၁၀။ ချင်း(ထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
 - ၁၁။ ကြက်သွန်မြိတ်ဥ - ၂ ဥ
 - ၁၂။ ရေ၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း - ၂ ခွက်

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

- အဆင့်(၁) ။ ။ ကြက်သားကိုအနေတော်ခုတ်ထစ်၍ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ရေကိုလောင်းထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- အဆင့်(၂) ။ ။ အာလူးကို အခွံခွာ၍ ရှစ်စိပ်စိပ်ပါ။
- အဆင့်(၃) ။ ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်းအခွံခွာ၍ အာလူးအ တိုင်းရှစ်စိပ်စိပ်ထားပါ။
- အဆင့်(၄) ။ ။ အိုးတွင် ကြက်သွန်မြိတ်မှအပ အခြားပါဝင် ပစ္စည်းများကို ရော ထည့်ပါ။
- အဆင့်(၅) ။ ။ အိုးကို အဖုံးဖုံး၍ မိနစ်(၃၀)မှ (၄၅) မိနစ်ခန့် မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ချက်ပါ။
- အဆင့်(၆) ။ ။ ဆားဖြူးပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ထည့်လိုသလောက်ထည့်ပါ။
- အဆင့်(၇) ။ ။ အိုးမချမီ(၅)မိနစ်ခန့်အလိုတွင် ကြက်သွန် မြိတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။

ဤတွင် ကြက်သားအာလူးနှစ်ပူပူကို ထမင်းဖြူနှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ဂျင်စင်းကြက်သားစွပ်ပြုတ် [Samgyetang] Chicken soup with Ginseng

Samgyetang သည် ကိုရီးယားစွပ်ပြုတ်ဟင်းလျာ တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တစ်ခါ တစ်ရံဂျင်စင်းကြက်သားစွပ်ပြုတ် chicken ginseng soup ဟုလည်းခေါ်သည်။

ကိုရီးယားနိုင်ငံ၏ ပူပြင်းသောရာသီတွင် ချွေးထွက်များခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့အတွက် အထူးမှီဝဲလေ့ ရှိသော ရိုးရာဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကြက်ကောင်လုံးကို ကိုရီးယားဂျင်စင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆန်တို့နှင့် ရော၍ပြုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး အနံ့အရသာအတွက် kochujang ငရုတ်ဆီကိုသုံးသည်။ ယင်းဟင်းလျာမှာ ဖျားနာခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ကုန်ခန်းသွားသော ကိုယ်စွမ်းအားကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။



[Samgyetang]

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- (၆)ဦးစာအတွက် စီမံချက်ပြုတ်ရန် ဖြစ်သည်။
- ၁။ ကြက်တစ်ကောင် - ၅၀ သားမှ ၇၅ ကျပ်သားခန့်
- ၂။ နှမ်းစေ့ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ၄။ ချင်း - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ (ညက်အောင်ထောင်းထားပြီး)
- ၅။ ဆန် - ၂ ခွက်
- ၆။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၇။ နှမ်းဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၈။ ငရုတ်ဆီအစပ် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ၉။ ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ဥ (ပါးပါးလှီးထားပြီး)
- ၁၀။ ကြက်ပြုတ်ရည် - (၈)ခွက်

ကြက်ကို အနေတော်အတုံးများခုတ်ထစ်၍ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ ဖြင့်နယ်ပြီး ပြုတ်ထားရပါမည်။

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

- အဆင့်(၁) ။ ။ နှမ်းကို ဒယ်အိုးသေးသေးတွင် အညိုရောင် သမ်းသည်အထိ လှော်ပါ။
- အဆင့်(၂) ။ ။ အိုးကြီးကြီးတွင်ကြက်ပြုတ်ရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကိုထည့်၍ အပူပြင်းပြင်းဖြင့် တည်ပါ။
- အဆင့်(၃) ။ ။ အိုးထဲသို့ပဲခဲပြာရည်နှင့်နှမ်းဆီတို့ထည့်၍ ရောမွှေပြီးငရုတ်သီးကို လိုသလောက် ထည့်ပါ။
- အဆင့်(၄) ။ ။ ကြက်သားများကို ထည့်ပြီး ရေဆူသွားသည်အထိ အပူပေးပါ။
- အဆင့်(၅) ။ ။ သုံးဆောင်မည့်ခွက်တွင်ထည့်ပြီး ကြက်သွန် မြိတ်နှင့် နှမ်းလှော်တို့ကိုဖြူးပေးပြီး ဖွန်း တပ်ပါ။

ဤတွင် လန်းဆန်းအမောပြေ ခွန်အားဖြည့်ပေးမည့် ဂျင်စင်းကြက်သား စွပ်ပြုတ်ကောင်းကောင်းကို အသင့် သုံးဆောင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်ချိုချဉ် [Tangsuyuk] Sweet Sour Pork with vegetables

Tangsuyuk သည် တရုတ်နည်းလွှမ်းမိုးသော ကိုရီးယားစားကောင်းသောက်ဖွယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံသားများနှင့်အကျွမ်းတဝင်ရှိသော ဟင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ဝက်သားကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ရော၍ အချိုချက်ထားသောဟင်းလျာဖြစ်သည်။ သခွားသီး၊ မုန်လာဥနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် နာနတ်သီးတုံးများထည့်၍ လိုအပ်သော အရောင်အသွေးအရသာဖြစ်အောင် စီမံချက်ပြုတ်ကြသည်။

ဤဟင်းလျာမှာစားမြိန်ဖွယ်ရာဟင်းဖြစ်ပြီးလေးယောက်တစ်တွဲထမင်းဝိုင်းတွင် ညစာအဖြစ် စားတတ်ကြသည်။ စားသောအချိန်တွင် အသားကို ဗီနီဂါနှင့် ငရုပ်သီးမှုန့်ဖြင့် ရောမွှေထားသည့် ပဲခံပြာရည်တို့၍ စားကြသည်။



[Tangsuyuk]

ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဟင်းအတွက်)

- ၁။ ဝက်သား - ၅၀ ကျပ်သား
- ၂။ ကြက်ဥ - ၁ လုံး (ခလောက်ထားပါ)
- ၃။ ကြက်သွန်နီ - ၂ ဥ (လေးစိပ် စိပ်ပါ)
- ၄။ မုန်လာဥနီ - ၂ ဥ (ပါးပါးလှီး၍ထားပါ)
- ၅။ သခွားသီး - ၁ လုံး (ရှစ်စိပ် စိပ်ပါ)
- ၆။ ပြောင်းကော်မှုန့် - ၁ ခွက်
- ၇။ ဓရ - ၁ ခွက်
- ၈။ ဆား - အနည်းငယ်
- ၉။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - အသားကြော်ရန် အလုံအလောက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ(ဆော့စ်အတွက်)

- ၁။ ဓရ - ၁ ခွက် (သို့) ၂ ခွက်
- ၂။ ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဝက်
- ၃။ ဆန်စိနီဂါ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၄။ သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၅
- ၅။ ဆား - အနည်းငယ်

စီမံချက်ပြုတ်နည်း (ဟင်းအတွက်)

- အဆင့်(၁) ။ ။ ပြောင်းကော်မှုန့်တစ်ခွက်နှင့် ဓရတစ်ခွက်ကို ရော၍ ကောင်းစွာ မွှေပေးပြီး ၁ နာရီ၊ ၂ နာရီခန့်ထားပါ။
- အဆင့်(၂) ။ ။ ပြောင်းကော်မှုန့်အနည်ထိုင်လျှင် ဓရကို ဂရုတစိုက်ငဲ့၍ ဖယ် ထုတ်ပါ။
- အဆင့်(၃) ။ ။ ဒယ်ကြီးကြီးတွင် ဆီထည့်၍ ချက်ထားပါ။ ဒယ်တစ်ဝက်ထက် ကျော်၍ ဆီမထည့်ရ။
- အဆင့်(၄) ။ ။ အသားကိုပါးလွှာအောင်လှီးထားပြီးဆား၊ ဓရတံကောင်း၊ ကြက်ဥ အနှစ်နှင့် ရောမွှေပေးပါ။

အဆင့်(၅) ။ ။ ရေစစ်ထားသော ပြောင်းကော်မှုန့်ကို ထည့်၍ လက်နှင့်ကောင်းကောင်းနဲ့အောင် နယ်ပါ။

အဆင့်(၆) ။ ။ ပြောင်းကော်မှုန့်အနှစ်ဖြင့် နယ်ထားသော အသားကို ရွှေဝါရောင်သန်းလာသည်အထိ ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြော်ပါ။

(အသားကို ကြွပ်ရွှေစေရန် နှစ်ကြိမ်ကြော်ရပါမည်။ မသုံးဆောင်မီကပ်၍ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ကြော်ပေးနိုင်ပါသည်။)

စီမံချက်ပြုတ်နည်း (ဆော့)

အဆင့်(၁) ။ ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းကို ဒယ်ပူပူတွင် ထည့်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်မိနစ်နှစ်မိနစ်ခန့် ဆီပူထိုးပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ထည့်၍ အရည်ဖျော်ထားသော သကြားကို ထည့်ကာ ဆူပွက်လာသည်အထိ အပူပေးပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ သီးခြားအိုးတစ်လုံးတွင် ပြောင်းကော်မှုန့် ၂ ဇွန်းနှင့် ရေ ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) တို့ကို ရောမွှေ၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်ပြုလုပ်ထားပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ဆူပွက်နေသော အိုးထဲသို့ ၎င်းအရည်ပျစ်ပျစ်ကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ အရည်ပျစ်ထူလာပါစေ။

အဆင့်(၅) ။ ။ ဆူပွက်အောင် ၄ မိနစ်၊ ၅ မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ထားပါ။ (ကြက်သီးနွေးရုံလောက်ဖြင့် မရပါ။ ပြောင်းကော်မှုန့်ကောင်းကောင်းပျော်မည်မဟုတ်၍ သတိပြုပါ)

အဆင့်(၆) ။ ။ ရလာသောဆော့ကို အသားကြော်ပေါ်၌ လောင်းထည့်ပါ။ သီးသန့်ပန်းကန်ဖြင့် တို့စား၍လည်း ရပါသည်။

ဝက်နံကင်
[Daeji Galbi]
 Grilled Pork Ribs

Daeji Galbi သည် ကိုရီးယား၏ထိပ်တန်းအကင်အဖြစ် လူသိများကာ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံး ဟင်းလျာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ **Daeji** မှာ ဝက်၊ **Galbi** မှာ နံရိုးဟု ကိုရီးယားဘာသာဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။

လော့စ်အင်ဂျလိစ်အကင် L.A style နှင့် အနီးစပ်ဆုံးတူသဖြင့် အနောက် နိုင်ငံသားများ အထူးနှစ်သက်ကြပါသည်။ အသားများ နူးသည့်တိုင်အောင် အရိုးနှင့်အသားတွဲကာ ကြွပ်ရွှနေစေပါသည်။ ၎င်းကို အနံ့မွှေးစေရန်နှင့် အရသာ အတွက် ငရုပ်အနှစ် Kochujang ကို အခြေခံသည်။ ထိုဟင်းလျာကို ဆော့နှင့် တွဲဖက်စားသုံးကြသည်။

အချို့စားသောက်ဆိုင်များတွင် စားပွဲပေါ်၌ မီးဖိုတင်၍ စီမံချက်ပြုတ်ကြ သည်။ ထိုဟင်းလျာအား ရိုးရာအစားအစာအဖြစ် ကင်ချို၊ မုန့်လာဥချဉ် စသည် တို့နှင့် တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။



[Daeji Galbi]

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဝက်နံရိုး - ၁ ပိဿာခွဲခန့်
- ၂။ ချင်း - ၁ တောင့် (၁ လက်မခန့်) (နပ်နပ်စဉ်းထားပါ)
- ၃။ ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး (အနှစ်ပြုလုပ်ထားပါ)
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ (နပ်နပ်စင်းထားပြီး)
- ၅။ ငရုတ်အနှစ် - ၁ ခွက်
[Kochujang]
- ၆။ သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၄
- ၇။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၈။ နမ်းဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃
- ၉။ ငရုတ်ကောင်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

- အဆင့်(၁) ။ ။ ဝက်နံရိုးများကို ခုတ်ပိုင်း၍ အိုးကြီးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပါ။
(အရိုးနှင့်အသားကို ခွဲမပစ်ရ)
- အဆင့်(၂) ။ ။ ကြက်သွန်အနှစ်များနှင့် နံရိုးများကိုနယ်ပါ။
- အဆင့်(၃) ။ ။ ဝက်နံရိုးအလွတ် အခြားသောပါဝင်ပစ္စည်း များကို သီးခြားအိုး တစ်လုံးတွင် ရောနှောပါ။
- အဆင့်(၄) ။ ။ သမအောင်ရောမွှေပြီးသည့်အခါ ၎င်းအရောအနှောရည်ကို နံရိုးပေါ်တွင် ခပ်များများ သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- အဆင့်(၅) ။ ။ အဖုံးဖုံးပြီး ရေခဲသေတ္တာတွင် ၅ နာရီခန့် (သို့မဟုတ်) တစ်ညသိပ် ခန့် ထားပါ။
- အဆင့်(၆) ။ ။ နံရိုးအပြားကို မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် တစ်ဖက်လျှင် (၁၀) မိနစ်ခန့်စီ ကျက်သည်အထိ ကင်ပါ။
- အဆင့်(၇) ။ ။ Oven နှင့် အသုံးပြုလျှင် ၃၅၀ ဒီဂရီထိ အပူပေးရပါမည်။ နံရိုးပေါ် မှာ အရည်အရောအနှောကို ဖျန်းပေးပါ။ ၁ နာရီ ၄၅ မိနစ် ခန့် ချက်ပြီးပါက အသားများနူးလာပြီး ခက်ရင်းနှင့်ထိုး၍ စားနိုင်ပါ သည်။

ကိုရီးယားဝက်သားကင်

[Daeji Bulgogi]

Spicy Marinated Pork

Daeji Bulgogiသည် လူကြိုက်များသော ကိုရီးယားဟင်းလျာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် Bulgogiကို အမဲသားနှင့်စီမံတတ်ကြသည်။ သို့သော် ဝက်သားအချပ်ပါးပါးကလေးများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စီမံချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။

ဝက်သားကို သုံးရာတွင် အဆီနည်းသောအသားကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ် သည်။ ဝက်သားကို ပဲငံပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သကြား၊ ချင်း၊ ဆား၊ ဆန်ပိုင်နှင့် ငရုပ်အနှစ် Kochujang တို့ဖြင့် ရောမွှေကာ မိနစ် ၃၀ မှ ၆၀ အထိ ထားရပါသည်။

Bul မှာ မီးဟုအဓိပ္ပာယ်ရ၍ gogi မှာ အသားဖြစ်သည်။ Bulgogiကို Korean Barbecueကိုရီးယားအသားကင်အဖြစ် လူသိများပါသည်။ အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုရာတွင် fire meatဟု ခေါ်ပါသည်။ Daeji မှာ ဝက်သား ဖြစ်သည်။



Daeji Bulgogi

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဝက်သား - ၁ ပိဿာခန့်
(အရိုးလွတ်အသား၊ အဆီလွတ်အသားကို ရွေးပါ)
- ၂။ ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
(ထောင်းထားပြီး)
- ၄။ ချင်း - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ (ထောင်းထားပြီး)
- ၅။ သကြားအညို - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၆။ ငရုပ်ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၇။ ငရုပ်စိမ်းအလွှာ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၈။ ဆန်ပိုင်း - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၉။ နမ်းဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၁၀။ ကြက်သွန်နီ - ၁ ဥ

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

- အဆင့်(၁) ။ ။ ဝက်သားကို ပါးပါးလွှာ၍ အချပ်ပြားကလေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- အဆင့်(၂) ။ ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ ရောမွှေပါ။
- အဆင့်(၃) ။ ။ ဝက်သားကို ၎င်းအိုးထဲသို့ထည့်၍ အသားအားလုံး အရည်များ စိမ့်ဝင်သွားအောင် တူ (သို့မဟုတ်) လက်ကိုအသုံးပြု၍ မွှေပေးပါ။
- အဆင့်(၄) ။ ။ အသားများကို မိနစ် ၃၀ မှ ၆၀ အထိ နှပ် ထားပါ။ ကြာကြာထား နိုင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထားနိုင် ပါက ပိုကောင်းသည်။
- အဆင့်(၅) ။ ။ စိမ်းနှပ်ထားပြီးအသားများကိုကြော်၍လည်းကောင်း၊ ကင်၍လည်း ကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဤဟင်းလျာမှာ ထမင်းပူပူဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်သော ဟင်း ဖြစ်ပါ သည်။

အမဲသားပဲပိစပ်စတူး
[Dwenjang Chigae]
 Soybean Paste Stew with Beef Vegetables

Dwenjangchigaeသည် ကိုရီးယားပဲပိစပ်အနှစ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော အမဲသားစတူးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အသားကင် Galbi သို့မဟုတ် အခြားအသားဟင်းများနှင့် တွဲဖက်စားသုံးကြသည်။ နံနက်စာ၊ ညစာ ပုံမှန်ထမင်းပွဲများတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော ဟင်းဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့် ၎င်းတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်လေ့ရှိပြီး ခရု၊ ကမာ၊ ပုစွန်၊ ငါးပါးနီ စသော ပင်လယ်စာများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။

ဤဟင်းလျာကို ချက်ပြုတ်နိုင်ရန်အတွက် Dwen-jang ဟုခေါ်သော ပဲပိစပ်အနှစ်ကို ရရှိရန်လိုသည်။ Dwenjangသည် ကိုရီးယားရိုးရာ အစားအစာ



[Dwenjang Chigae]

အဖြစ် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ထင်ရှားခဲ့သော ဟင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ စူပါမားကက်များတွင် အသင့်ပြုလုပ်ပြီး စည်သွပ်ဘူး၊ ပုလင်းတို့ဖြင့် လွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။

Dwenjang သည် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် ဟိုမုန်းတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

ပရိုတင်းဓာတ်များစွာ ပါဝင်ပြီး အမိုင်နိုအက်ဆစ် ပါဝင်သဖြင့် အစာကြေလွယ်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

(၄) ဦးစာအတွက် စီမံချက်ပြုတ်ရန် ဖြစ်သည်။

- ၁။ အမဲသား - ၁ ပိဿာခန့်
(အချပ်အပြားဖြစ်အောင်လှီးထားပါ)
- ၂။ ရွှေပရံသီး - တစ်ခြမ်း
(လက်မဝက်အထူအတုံးတုံးထားပါ)
- ၃။ မုန်လာဥနီ - ၇၅ ကျပ်သား (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ၄။ ကြက်သွန်နီ - တစ်ခြမ်း(ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ၅။ အာလူးအလတ်စား - တစ်လုံး
(လေးစိတ်စိတ်၍ လက်မဝက်အထူတုံးပါ)
- ၆။ ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ စည်း (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ၇။ ငရုတ်သီး - ၂ တောင့် (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ၈။ တို့ဟူး - ၁ ပိဿာခွဲခန့် (အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ)
- ၉။ Dwenjang ပဲပိစပ်ချဉ်အနှစ် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၄
- ၁၀။ Kochujang ငရုပ်ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၁၁။ Kochukaru ငရုပ်သီးမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၁၂။ ကြက်သွန်ဖြူ (နတ်နတ်စဉ်းထားပါ) - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၁၃။ နှမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၁၄။ ပင်လယ်စာ ၁ရ၊ ပုစွန် စသည် - စိတ်ကြိုက်
- ၁၅။ ငရ - ၃ ခွက်

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ အိုးတစ်အိုးတွင် နှမ်းဆီကိုထည့်ပြီး အမဲသားကို ဆီပူထိုးပါ။
ထို့နောက် ရေထည့်ပြီး ဆူပွက်သည်အထိ တည်ပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ Dwenjang ပဲပိစပ်အနှစ်
Kochujang ကိုရီးယားငရပ်ဆီ
Kochukaru ကိုရီးယားငရပ်သီးမှုန့်တို့ကို ရောမွှေပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အာလူးတို့ထည့်ပြီး မီးအသင့် အတင့်ဖြင့် ငါးမိနစ်
ခန့် ချက်ပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ကျန်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် တိုဟူးကို ထပ်ထည့်ပြီး နောက်
ထပ် ၂ မိနစ်ခန့် ဆက်ထားပါ။

ဤတွင် ထမင်းပူပူနှင့်စားနိုင်သော အမဲသားပဲပိစပ် စတူးဟင်းလျာကို
တည်ခင်းနိုင်ပါပြီ။



Dwen jang Korean Soybean Paste

အမဲသားကြက်သွန်မြိတ်စွပ်ပြုတ် [Yookgaejang] Spicy Beef Scallion Soup

Yookgaejang သည် မွှေးယုံသောအမဲသားစွပ်ပြုတ်ဖြစ်၍ ပါဝင်ပစ္စည်း အမျိုးစုံသော ဟင်းလျာဖြစ်ပါသည်။ ပဲပင်ပေါက်၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကို အမဲသားရောချက် ထားသည့်အရည်သောက်ဟင်းဖြစ်ပြီးထမင်းဖြူနှင့်စွပ်ပြုတ်ပူပူကို တွဲစားလေ့ ရှိကြပါသည်။

ဤဟင်းလျာထဲတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ Kochu-karu ဟုခေါ်သည့် ကိုရီးယားငရုတ်သီးမှုန့်ဖြစ်ပြီး ၎င်း သည် စွပ်အရောင်ကို နီရင့်လှပစေသည်။ ကိုရီးယားနိုင်ငံတွင် အကောင်းဆုံးဟင်းလျာဖြစ်ပြီး အနံ့ပြင်းပြင်းမကြိုက်သူများ အတွက် အဆင်မပြေနိုင်ပေ။

ဤစွပ်ပြုတ်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး လန်းဆန်း စေသည့် အာနိသင်ရှိပါသည်။ အမဲသားမသုံးချင်ပါက ကြက်သားကို အစားထိုး သုံးနိုင်ပါသည်။



[YookgaeJang]

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ အမဲသား (နူးလွယ်သောအသား) - ၁ ပိဿာ
- ၂။ ပဲပင်ပေါက် - ၅၀ ကျပ်သား
- ၃။ ကြက်သွန်မြိတ် (၁လက်မအရွယ် ဖြတ်ပါ) - ၂ စည်း
- ၄။ Kochukaru ငရုတ်သီးမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃
- ၅။ ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းကြိတ်ထားပြီး) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၇။ နှမ်းဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၈။ ဆား - အနည်းငယ်
- ၉။ ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ၁၀။ ငရ - ၈ ခွက်

စီမံချက်ပြုတ်နည်း

- အဆင့်(၁) ။ ။ နူးလွယ်သော အမဲသား ၁ ပိဿာကို ၂ လက်မအရွယ် အတုံးကလေးများတုံးပါ။
- အဆင့်(၂) ။ ။ အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးတွင် အမဲသား၊ ပဲခဲပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ထည့်၍ ၄၀၅ မိနစ်ခန့် ဆီပူထိုးပါ။
- အဆင့်(၃) ။ ။ ရေနှင့် ပဲပင်ပေါက်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ကာ ဆူလာသည်အထိ တည်ပါ။
- အဆင့်(၄) ။ ။ မီးလျှော့၍ မီးအေးအေးဖြင့် ၄၅ မိနစ်ခန့် (သို့မဟုတ်) အသားနူးလာသည်အထိ တည်ပါ။
- အဆင့်(၅) ။ ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းထည့်ပါ။

ဤတွင် ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ အမဲသားစွပ်ပြုတ်ဟင်းကို အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်ရာ ထမင်းပူပူ နှင့် တွဲဖက်တည်ခင်းပေးလိုက်ပါ။

အမဲသားစဉ်းကောအစပ်ချက်

[Ssamjang]

Mixed Soybean Chili Pepper Paste

Ssamjang သည် Kochujang ဟုခေါ်သည့် ကိုရီးယားငရုတ်ဆီနှင့် Dwenjang ဟုခေါ်သည့် ပဲပိစပ်အနှစ်ပေါင်းစပ်ချက်သော ဟင်းလျာဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အမဲသား (သို့မဟုတ်) အသားတစ်မျိုးမျိုးနှင့် လုံးချက်၍လည်းကောင်း၊ ဆလပ်ရွက်၊ မုန်ညင်းဖြူတို့ဖြင့် ရောချက်၍လည်းကောင်း စားသောက်လေ့ရှိကြသည်။ ထမင်းချဉ် ထုပ်တွင် ထည့်သွင်းလေ့ရှိသည်။

Ssamjang ကို ငရုတ်ကောင်း၊ သခွားသီး၊ မုန်လာဥနီနှင့် အခြားတို့စရာများ တွဲဖက်၍စားသုံးနိုင်သည်။ Ssamjang ကို အိမ်တွင်ပြုလုပ်ကြသလို စုပါမားကက်များတွင်လည်း အသင့်စားသုံးနိုင်သော ဘူးများဖြင့် ရောင်းချကြသည်။



[Ssamjang]