

တရုတ်ဟင်းလျာ ငါးနှင့်ပင်လယ်စာ ချက်ပြုတ်နည်း မပကြီး





တရုတ်ဟင်းလျာ
ငါးနှင့်ပင်လယ်စာ
ချက်ပြုတ်နည်း



MMG0004

1,800.00 KS

တရုတ်ဟင်းလျာ ငါးနှင့်ပင်လယ်စာချက်ပြုတ်နည်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၈၉၁၀၀၈ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၁၆၃၁၁၀၈ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို **၈.၈.၀** 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
၁၈၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်



စာအုပ်ပိတ်သက်

ဤစာအုပ်တွင် တရုတ်ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများမှ ငါးနှင့် ပင်လယ် စာချက်ပြုတ်နည်းကို အဓိကထားဖော်ပြထားပါသည်။ ဤသို့ရေးသားရာတွင် စားသောက်ဆိုင်(Restaurants) နှင့် ဟိုတယ်(Hotels)များအတွက်ထက် မိမိတို့၏မီးဖိုချောင်(Kitchens)များအတွင်းအလွယ်တကူချက်ပြုတ်နိုင်ရေးကို ပိုမိုအလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။

စာအုပ်၏အမည်တွင် ငါးနှင့်ပင်လယ်စာဟု ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ငါးကိုအဓိကထား၍ ရေးသားထားပါသည်။ ငါးသည် ကုန်းတွင်းပိုင်းဒေသများ တွင်ပါ ရနိုင်သဖြင့် စာဖတ်သူ ဟင်းချက်ဝါသနာရှင်တိုင်းအတွက်ရော၊ အိမ်ရှင်မ များ အတွက်ပါ အဆင်ပြေစေရန် ရေးသားထားပါသည်။

mgyoe.com



ငါးကို Fish Fillets အဖြစ် အများဆုံးသုံးထားပြီး ဒေသတွင်းအသားများ ငါးများကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ နေရာအလိုက်၊ ဒေသအလိုက် အခေါ်အဝေါ်များမတူသည့်အတွက် မူရင်းအမည်များကို သုံးစွဲရန် ခက်ခဲပါသည်။ ဥပမာ Carb ငါးဖိန်းအနွယ်၊ Anchovy ငါးပါးနီ၊ Black Bass ကကတစ်အနွယ်။

ချက်ပြုတ်ရာတွင် ငါးဟင်းလျာတော်တော်များများသည် လွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိ မြို့ကြီးများရှိ စားသောက်ဆိုင်များတွင် ချက်ပြုတ်နေသော နည်းစနစ်များထက် ပိုမိုစနစ်ကျကြောင်းကိုလည်း လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စားသောက်ဆိုင်ငယ်၊ စားသောက်ဆိုင်လတ်တို့၏ အရောအနှောမီးဖိုချောင် များထက် မိမိ၏မီးဖိုချောင်တွင် ချက်ပြုတ်ရာ၌ ပိုမိုသန့်ရှင်းနိုင်မည်။ လတ်ဆတ် နိုင်မည်မှာလည်း သေချာပါသည်။

နောက်ထပ်အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖော်ပြထားသည့် အဓိကဟင်းလျာတစ်မျိုးမှာ ပုစွန်(Shrimp) နှင့် ပုစွန်တုပ် (Prawn) တို့ ဖြစ်ပါသည်။



ငှက်အပြင် ပြည်ကြီးငါး(Squid)၊ ခုံးကောင် (Scallop)နှင့် ပင်လယ်ခရု စည်သွပ်ဘူး(Abalone Can)တို့ကိုအသုံးပြုထားသောဟင်းလျာများကိုလည်း ထည့် သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ဟင်းလျာများ၌အသုံးပြုရမည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူရာတွင်လည်း ဒေသအများအပြားတွင် အခက်အခဲမရှိ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို အထူးဂရုစိုက် ဖော်ပြပေးထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

တရုတ်မူရင်းတွင် ဒေသ(Province)အလိုက်၊ ရိုးရာ(Traditional) အလိုက် ခြားနားကွဲပြားသော မူဟန်အချို့ ရှိသော်လည်း ကမ္ဘာအနှံ့သုံးသော တရုတ်ဟင်းလျာ ချက် နည်းများမှာမူ လွယ်လင့်တကူ ချက်ပြုတ်နိုင်ရန် အခြေခံ ထားကြပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော ဟင်းချက်နည်းများသည် တရုတ်ဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်း website အသီးသီးမှ လေ့လာကောက်နုတ် ပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



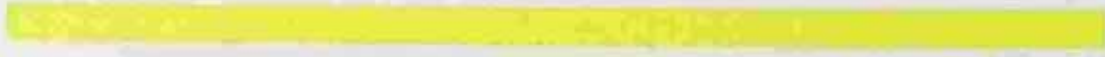
ကိုယ်တိုင်ချက်ရာတွင် ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်ဉာဏ်၊ ကိုယ့်ဖန်တီးမှုဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အရသာကောင်းဟင်းလျာများအဖြစ် ကြံဆနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။



မာတိကာ

၁။ ပုစွန်တုပ်ကြီး မျှစ်အစာသွတ်ကြော်ချက် Bamboo Prown	၁၃
၂။ ပြည်ကြီးငါး ပန်းဂေါ်ဖီ Squid with Broccoli	၁၅
၃။ ခုံးကောင်နှင့် အသီးအရွက်ကြော် Scallop and Vegetable Combination	၁၈
၄။ ပင်လယ်ခရု စည်သွတ်ဘူးချက် Abalone in Oyster Sauce	၂၀
၅။ ကဏန်းကြက်ဥမွှေချက်ဟင်းရည် Crab Combination Soup	၂၂
၆။ ပင်လယ်စာ အရောအနှောဟင်း Seafood Combination	၂၄
၇။ ငါးလိမ္မော်ဟင်း Fish Fillets in Orange Juice	၂၇
၈။ ပုစွန်တုပ် ကြက်သွန်ဖြူပေါင်း Steam Prown with Garlic	၂၉
၉။ ခုံးခြောက်ဂေါ်ဖီနှပ်ချက် Braised Cabbage with Conpoy	၃၁
၁၀။ ငါး ဂျုံစေ့ကြော် Deep-Fried Fish Fillets with Oats	၃၃
၁၁။ ကဏန်းယာဂု Crab Congee	၃၅

၁၂။ ပုစွန်ချိုချဉ်	၃၅
Sweet and Sour Shrimp	
၁၃။ ငါးကျပ်တင်	၃၉
Smoked Fish or Soy-marinated Fish	
၁၄။ မက်မွန်ငါးကြော်	၄၁
Almond Fish Nuggets	
၁၅။ ငါးဖိနပ်ခေါင်းဟင်းချို	၄၃
Big head Carb Thick Soup	
၁၆။ ပုစွန်မြေအိုး	၄၅
Shrimp Cassarole	
၁၇။ ကန်တုံစတိုင်လ် တရုတ်ငါးအဖြူချက်	၄၇
Chiness Steamed White Fish Fillets with Tofu	
၁၈။ ငါးရွှေပဲသီးမွှေကြော်	၄၉
Stir-Fry Fish Fillets with Green Pea	
၁၉။ ငါးကောင်လုံးကြော်	၅၁
Fried Carb	
၂၀။ ပင်လယ်ခရု ဟင်းချို	၅၃
Abalone Soup	
၂၁။ ပုစွန်အချိုပေါင်း	၅၆
Crystal Shrimp	
၂၂။ ငါးအသားမြောင်း၊ နှမ်းစေ့အကြွပ်ကြော်	၅၈
Deep-Fried Marinated Fish with Sesame Seed	
၂၃။ ပင်လယ်စာ ဟင်းချို	၆၀
Seafood Soup	



၂၄။ ငါးပါးနီနှင့် မှိုကြော်ချက်	၆၃
Sauteed Mushroom with Anchovy	
၂၅။ ပင်လယ်စာ ထမင်းကြော်	၆၅
Curry-Fried Rice with Seafood	
၂၆။ ပုစွန်ကုန်းဘောင်	၆၇
Kong Pao Shrimp	
၂၇။ ငါးအစိမ်းကြော်	၆၉
Stir-Fried with Vegetables	
၂၈။ ကညွတ်တို့ဟူး ကမာဆော့စ်ဟင်း	၇၁
Asparagus with Tofu in Oyster Sauce	
၂၉။ ပုစွန်ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်ကြော်	၇၃
Stir-Fried Shrimps and Broccoli	
၃၀။ ဆော်လမွန်ငါး ပဲငပိ	၇၆
Braied Fish with Sichuan Hot-Bean Sauce	
၃၁။ ကကတစ်အချိုပေါင်း	၇၉
Steamed Black Bass with Scallions	
၃၂။ ငါး/ပုစွန် ဖက်ထုပ်ဟင်းချို	၈၁
Dumpling Fish/Shrimp Soup	



ပုခွန်တုပ်ကြီးမျှစ်အစာသွတ်ကြော်ချက်
Bamboo Prawn

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ၁။ ပုခွန်တုပ်ကြီး | - ၂၀ ကျပ်သား |
| ၂။ ဆီ | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ |
| ၃။ ချင်း(ထောင်းပြီး) | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ |
| ၄။ မျှစ်စို့ | - ၁ တောင့် |
| ၅။ တရုတ်နံနံ | - ၁ စည်း |
| ၆။ ကြက်သွန်နီဥသေး | - ၄ လုံး |
| ၇။ ဝက်ပေါင်ခြောက် | - ၃ လွှာ |
| ၈။ ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ | - အနည်းငယ် |
| ၉။ ဓရ | - ၂ ခွက် |
| ၁၀။ ပြောင်းမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ |
| ၁၁။ ဟင်းချက်ပိုင် | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ |

မှတ်ချက် ။ ။ အိမ်တွင်ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲကို အလွယ်တကူမရနိုင်ပါက ကြက်ပေါင်းရည် စည်သွတ်ဗူးကို အစားထိုးသုံးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မထည်ဘဲလည်း ချက်နိုင်သည်။

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁)။

ပုစွန်တုပ်ကို အခွံခွာ၍ ကျောမှခပ်တိမ်တိမ် ဓားဖြင့်အရာပေးဖြတ်ကာအကြောကိုထုတ် ပစ်ပါ။



၁။ ပုစွန်တုပ်ကို အခွံခွာ၍ အကြောထုတ်စဉ်

အဆင့်(၂)။

မျှစ်ကို လက်မဝက်ခန့်အပိုင်းများ ဖြတ်ပါ။ ထို့ နောက် $\frac{2}{3}$ လက်မ အရှည်အမြောင်းကလေး များထပ်လှီးပါ။ ကြက်သွန်ဥသေးများကိုလည်း ကောင်း၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုလည်းကောင်း မျှစ်နှင့် တစ်ရွယ်တည်းဖြစ် အောင်လှီးပါ။



၂။ မျှစ်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဥတို့ကို အ ရွယ်တူအမြောင်းလေး များ လှီးဖြတ်စဉ်

အဆင့်(၃)။

ပုစွန်တုပ်ကိုကျောဘက်အက်ကြောင်းအတိုင်း လက်မဝက်ခန့် ခပ်နက်နက်လှီးပြီး အကြော တစ်လျှောက် ကွဲရာအတိုင်းမျှစ်၊ ကြက်သွန်ဥ သေး၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် တရုတ်နံနံ ပါးပါး လှီးပြီးတို့ကို အစာသွတ်ပါ



၃။ ပုစွန်ကို အစာသွတ်နေ စဉ်

အဆင့်(၄)။

ဒယ်အိုးကြီးထဲသို့ဆီထည့်ပြီးထောင်းပြီးချင်း ကို ဆီပူထိုးပါ။ ပုစွန်တုပ်ကို ဆက်ထည့်ပြီး ပန်းနုရောင်သန်းသည်အထိဆီပူထိုးပါ။ ဖဲ့ထား သောကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ၊ ပြောင်းမှုန့်နှင့် ဟင်း ချက်ဝိုင်ကို ရေဖြင့်ရော၍မွှေပြီး ဒယ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ အရည်များဆူပြီး ပျစ်လာပါက မီး လျော့၍ တစ်မိနစ် နှပ်ထားပါ။



ပြည်ကြီးငါး ပန်းဂေါ်ဖီ

ပြည်ကြီးငါး ပန်းဂေါ်ဖီ Squid with Broccoli

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ၁။ ပြည်ကြီးငါး | - ၃၀ ကျပ်သား |
| ၂။ ဇရ | - လိုသလောက် |
| ၃။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ |
| ၄။ ကြက်သွန်နီ | - ၂၉ |
| ၅။ တရုတ်နံနံ | - ၂ခက် |
| ၆။ ပန်းဂေါ်ဖီ | - ၃၀ ကျပ်သား |
| ၇။ ကြက်သွန်ဖြူ | - ၄ ဖြူ |
| ၈။ ဆီ | - လိုသလောက် |
| ၉။ ချင်း(ထောင်းပြီး) | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ |
| ၁၀။ ပြောင်းမှုန့် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ |
| ၁၁။ ကမာဆော့စ်(ငံပြာရည်) | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ |
| ၁၂။ ပဲငံပြာရည် | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ |
| ၁၃။ နမ်းဆီ | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ |
| ၁၄။ သကြား | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ |
| ၁၅။ ဆား | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁)။ ။

လက်တစ်ဖက်မှ ပြည်ကြီးငါးကို မြဲမြဲဆုပ်ကိုင်၍ အခြားတစ်ဖက်မှ ခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ညှင်သာစွာ ဆွဲထုတ်ပါ။

ခေါင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်းကို ထုတ်ပါ။ ပြည်ကြီးငါးဗိုက်ဖွင့်ပြီး တွေ့ရသည့် အပိုင်းအစများကို ထုတ်ပစ်ပါ။

(၎င်းမှာ ပလတ်စတစ် အစများနှင့် တူပါသည်။)

ပြည်ကြီးငါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အပြင်ပိုင်းအခွံကို သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။

အဆင့်(၂)။ ။

ပြည်ကြီးငါးကို အလယ်မှဖြတ်ပါ။

ဓားထက်ထက်နှင့် မှန်ကူကွက်ပုံဖြစ်အောင် ဖြတ်ပါက ပြည်ကြီးငါးနှူး၍ တွန့်လိပ်သွားသည့်အခါ ရှုချင့်စဖွယ် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

အဆင့်(၃)။ ။

ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။

တရုတ်နံနံကို အပိုင်းကလေးများ ဖြတ်ပါ။

ပန်းဂေါ်ဖီကို အရိုးရော အပွင့်ပါ ထောင့်ဖြတ် လှီးဖြတ်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားဖြင့်ရိုက်၍ ပါးပါး လှီးပါ။

ချင်းကို ထောင်းထားပါ။



၁။ ပြည်ကြီးငါးကို ချက်၍ ရသည့် အဆင်ရောက်အောင် ကိုင်နေစဉ်



၂။ ပြည်ကြီးငါးကို အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခွဲဖြတ်နေစဉ်



၃။ ပြည်ကြီးငါးကို ဒယ်ဖြင့် ကြော်၍ တွန့်လိပ်သွားစဉ် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပုံ

အဆင့်(၄)။ ။

ဒယ်ကိုဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ပြည်ကြီးငါး ထည့်ပြီး တွန့်လိမ်သွား လျှင် ချပါ။
ငါးကို ဆီစစ်ထားပါ။

ဒယ်ထဲသို့ဆီထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ နံနံ၊ ချင်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီတို့ကိုသုံးမိနစ်
ဆီပူထိုးပေးပါ။

အဆင့်(၅)။ ။

ပြောင်းကော်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ရော၍ပျော်အောင်လုပ်ပြီး ရေထပ်ထည့်
ပါ။ ဟင်းချက်ဝိုင်း၊ ဖဲ့ထားသောကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ၊ ကမာဆော့စင်ပြာရည်၊
ပဲခဲပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ကို ရောမွှေပြီး အားလုံးကို ဒယ်ထဲသို့
ထည့်ကာ ဆူပွက် သည်အထိ ချက်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ထားသောပြည်ကြီးငါး
ကို ပြန်ထည့်ပြီးမွှေပါ။

ကျက်ပြီဆိုလျှင် ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်
နီကို အပေါ်မှတင်ပေးပါ။



ခုံးကောင်နှင့် အသီးအရွက်ကြော်

Scallop and Vegetable Combination

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ခုံးကောင် - ၂၀ ကျပ်သား
- ၂။ ပိုးခြောက် - အနည်းငယ်
- ၃။ ကြက်သွန်နီ - ၂၉
- ၄။ တရုတ်နံနံ - ၃ ခက်
- ၅။ ပဲသီးတောင့် - ၁၀ ကျပ်သား
- ၆။ ပြောင်းဖူးသေး - ၁၀ ဖူး
(ပြောင်းဖူးသေး စည်သွတ်ဘူးကိုလည်း သုံးနိုင်သည်)
- ၇။ ကြက်သွန်နီဥသေး - ၆၉
- ၈။ ဆီ - လိုသလောက်
- ၉။ ချင်း(ထောင်းပြီး) - လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၂
- ၁၀။ ကြက်သွန်ဖြူ - ၂၆၅
- ၁၁။ ပြောင်းမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၁၂။ ဟင်းချက်ပိုင် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂
- ၁၃။ ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁
- ၁၄။ ဇရ - ၁ ခွက်
- ၁၅။ ကြက်ဖြူရည်ခဲ - အနည်းငယ်
- ၁၆။ ဆား - သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁)။ ။

ခါးထက်ထက်ကိုသုံး၍ ခုံးကောင်၏အနက်
ရောင်အကြောတစ်လျှောက် အရာပေးပါ။

[ပုံတွင် ဖော်ပြထားပါသည်]

ရေကိုကောင်းစွာဆေးပြီးလျှင် သေ
ချာစွာတို့၍ ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။



၁။ ခုံးကောင်ကို ချက်၍ရ
သော အဆင့်ရောက်
အောင် ကိုင်နေစဉ်

အဆင့်(၂)။ ။

ရေခွေးပူပူတွင် မှိုခြောက်ကိုထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်
ထားပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်အထိ ပျော့သွားသည်တိုင်
ထားပါ။ ထို့နောက် ဆယ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်
သွန်နီကိုခွာ၍ လေးပိုင်းပိုင်းပါ။ တရုတ်နံနံကို
လှီးပါ။ ပဲသီးတောင့်ကိုစု၍ အစောင်းလိုက် လှီး
ပါ။ ကြက်သွန်နီ ဥသေးကို ပါးပါးလှီးပါ။



၂။ ပဲသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံ
တို့ကို လှီးဖြတ်နေစဉ်

အဆင့်(၃)။ ။

ဒယ်ကိုဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ လေးစိတ်စိတ်
ထားသော ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ထောင်းထား
သောချင်းနှင့် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်
သွန်ဖြူတို့ကိုထည့်၍ နှစ်မိနစ် ဆီပူထိုးပါ။

ပြောင်းကော်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်
ထည့်မွှေ၍ ပျော်သွားလျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။
ဟင်းချက်ဝိုင်၊ ဖဲပြီးကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ၊ ဆားနှင့်
ပဲငံပြာရည် ထည့်ပါ။

၎င်းတို့ကိုရောမွှေထားသော ဆော့စ်
ကို ဆူသည်အထိ တည်ပါ။ ထို့နောက် ခုံး
ကောင်၊ ပြောင်းဖူးသေး၊ မှိုခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ
သေးတို့ထည့်၍ သုံးမိနစ် သို့မဟုတ် ခုံးကောင်
နူးသည်အထိ တည်ပါ။



၃။ ဒယ်အိုးတွင် ရောမွှေ
ထားသော ခုံးကောင်နှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို
နူးသည်အထိ တည်စဉ်



ပင်လယ်သရ စည်သွတ်ဘူးချက် Abalone in Oyster Sauce

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ပင်လယ်သရ - စည်သွတ်ဘူး ၁ ဘူး
- ၂။ ပို့ခြောက် - ၅ ကျပ်သားခန့်
- ၃။ ငရုတ်သီးတောင်အနီ - ၁ တောင်
- ၄။ ကြက်သွန်နီသေး - ၆ ဥ
- ၅။ သခွားသီး - ၁ ခြမ်း
- ၆။ ကမာဆော့ - စားပွဲတင်စွန်း ၂
- ၇။ ဝန်ကာ - စားပွဲတင်စွန်း ၁
- ၈။ သကြား - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁
- ၉။ ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ - အနည်းငယ်
- ၁၀။ ဟင်းချက်ပိုင် - စားပွဲတင်စွန်း ၁
- ၁၁။ ရေ - လိုသလောက်
- ၁၂။ ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃
- ၁၃။ နမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁/၅
- ၁၄။ ချင်း(ထောင်းပြီး) - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂
- ၁၅။ ဆီ - စားပွဲတင်စွန်း ၄

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ ပင်လယ်ခရုစည်သွတ်ဘူးမှ အရည်များ စစ်ပါ။ ဓားထက်ထက်ဖြင့် ခရုကို ပါးပါးလှီး ဖြတ်ပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ မှိုခြောက်ကိုပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။ ရေခွေးဖြင့် အဖုံးအုပ်၍ ၁၅ မိနစ်စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ညှာတံများဖယ်၍ လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီအသေးကိုထောင့်ဖြတ်လွှာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းအနီကို တစ်ဝက် ဖြတ်ပြီး အစေ့ထုတ်၍ ရှည်ရှည် အပိုင်းကလေးများ လှီးပါ။

သခွားသီးကို အရှည်လိုက် ၄ စိတ်စိတ်ပါ။ တစ်စိတ်စိတ်ကိုအစေ့ထုတ်၍ သုံးမြောင်းစိ ပိုင်းပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ဒယ်ထဲသို့ ဆီ ၂ ဇွန်းထည့်၍ အပူပေးပါ။ ပင်လယ်ခရုထည့်၍ ၁ မိနစ်ခန့် လှန်လှောပါ။ ခပ်နွေးနွေး ချထားပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ နောက်ထပ် ဒယ်တစ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ အပူထပ်ပေးပါ။ ချင်း၊ မှို၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီနှင့် သခွားသီးထည့်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်မွှေပြီးနောက် ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲကို ဖဲ့ထည့်ပါ။ တစ်ဆက်တည်း ဟင်းချက်ဝိုင်၊ ဗနီကာ၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ရေ၊ ပြောင်းကော်မှုန့်နှင့် နှမ်းဆီရောဖျော်ထားသော ဆော့စ် အရည်ကိုထည့်ပါ။ အရည်များ ဆူပွက်လာလျှင် ပျစ်ခဲလာသည်အထိ လှန်လှောပေးပါ။ ထို့နောက် ပင်လယ်ခရုကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် မီးဖိုပေါ် မှချ၍ အသင့်ပြင်ဆင်နိုင်ပါပြီ။



၁။ ပင်လယ်ခရုကို ပါးပါးလှီးဖြတ်နေစဉ်



၂။ မှိုခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့်သခွားသီးတို့ကို လှီးဖြတ်ထားပုံ



၃။ ပင်လယ်ခရုကို ဆူပွက်ပျစ်ခဲနေသည့် အရောအနှောတွင် ထည့်ကာ မွှေပေးနေစဉ်



ကစားစဉ်းကြော်ညှေမျှချက်ဟင်းရည်

Crab Combination Soup

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ၁။ ကြက်ပြုတ်ရည် | - ၆ ခွက် |
| ၂။ ဆီ | - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ |
| ၃။ ကြက်ဥ | - ၁ လုံး |
| ၄။ ကြက်ဥအကာအတွက် | - ၂ လုံး |
| ၅။ ကြက်သွန်နီဥသေး | - ၈ ဥ |
| ၆။ ပို့ခြောက် | - ၇ ပွင့်ခန့် |
| ၇။ ချင်း (ထောင်းပြီး) | - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ |
| ၈။ ခုံးကောင် | - ၁၀ ကျပ်သား |
| ၉။ ကစားစဉ်းအသားချည်း | - ၁၀ ကျပ်သား |
| ၁၀။ ကြက်ပြုတ်ရည်အခဲ | - အနည်းငယ် |
| ၁၁။ ပြောင်းကော်မှုန့် | - စားပွဲတင်စွန်း ၃ |
| ၁၂။ ပဲငံပြာရည် | - စားပွဲတင်စွန်း ၁ |
| ၁၃။ ဆား | - အနည်းငယ် |
| ၁၄။ ငရုတ်ကောင်း | - အနည်းငယ် |
| ၁၅။ ငရု | - လိုသလောက် |
| ၁၆။ မျှော်စို | - ၁ တောင့် |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁)။ ။

မိုးကို ဆူပွက်နေသော ရေခွေးတွင် နာရီဝက် အဖုံးအုပ်၍ စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်၍ ညှာတံ ဖယ်ကာ ပါးပါးလှီးပါ။ မျှစ်ကို အမြောင်းလိုက် သေးသေးလှီးပါ။ ခုံးကောင်ကို ရေဆေးပါ။ စားပါးပါးဖြင့် အကြောနက်များ ထုတ်ပြီး လှီးပါ။ ကဏန်းကို အသားထုတ်၍ အလွှာလေးများ လုပ်ပါ။



၁။ မိုး၊ မျှစ်၊ ကဏန်းနှင့် ခုံးကောင်တို့ကို ချက်ရန် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်နေစဉ်

အဆင့်(၂)။ ။

ကြက်ဥ ၁ လုံးကို ဖောက်၍ ခလောက်ပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး အချပ် လိုက်ကြော်ပါ။ လှန်ပေးပါ။ နှစ်ဖက်စလုံး တင်းနေပါစေ။ ထို့နောက် ကြက်ဥကြော်ကို အမြောင်းကလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးပါ။



၂။ ကြက်ဥကို အချပ်လိုက် ကြော်စဉ်

အဆင့်(၃)။ ။

အိုးကြီးတစ်အိုးထဲသို့ ကြက်ပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ ဆူအောင်လုပ်ပါ။ မိုး၊ မျှစ်၊ ကြက်သွန် နီ၊ ချင်း၊ ကဏန်းသား၊ ခုံးကောင်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းထည့်ပါ။ ဆူလျှင် မီးလျှော့၍ ၂ မိနစ် နှပ်ထားပါ။ ဖဲ့ထားသော ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ၊ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်နှင့် ဟင်းချက်ထိုင်ကို ရေဖြင့် သီးသန့်ရောမွှေပြီး အိုးထဲထပ်ထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆူပွက်ပါစေ။ ပွက်လျှင် မီးလျှော့ပြီး ၂ မိနစ် နှပ်ထားပါ။



၃။ ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲထဲသို့ ပစ္စည်းအားလုံးထည့်ကာ မွှေပေးနေစဉ်

အဆင့်(၄)။ ။

ကြက်ဥအကာကို မွှေ၍ စွတ်နှင့် ရောကာ ကောင်းကောင်းမွှေပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ပင်လယ်စာ အရောအနှောဟင်း Seafood Combination

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ၁။ ခုံးကောင် | - ၁၅ ကျပ်သား |
| ၂။ ပြည်ကြီးငါး | - ၁၅ ကျပ်သား |
| ၃။ ပုစွန်တုတ် | - ၁၅ ကျပ်သား |
| ၄။ ငါး | - ၂ ကောင် |
| ၅။ မျှစ် | - စည်သွတ်ဘူးလတ် ၁ ဘူး |
| ၆။ သစ်အယ်သီး | - စည်သွတ်ဘူးလတ် ၁ ဘူး |
| ၇။ ကြက်သွန်နီအသေး | - ၈ ဥ |
| ၈။ တရုတ်နံနံကြီး | - ၃ ခက် |
| ၉။ ပြောင်းကော်မှုန့် | - လက်ဘက်ရည်စွန်း ၁ |
| ၁၀။ ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ | - အနည်းငယ် |
| ၁၁။ နမ်းဆီ | - လက်ဘက်ရည်စွန်း ၁ |
| ၁၂။ ပဲခဲပြာရည် | - လက်ဘက်ရည်စွန်း ၂ |
| ၁၃။ ဆီ | - စားပွဲတင်စွန်း ၄ |
| ၁၄။ ရေ | - လိုသလောက် |

မှတ်ချက် ။ ။ စည်သွတ်ဘူးမရပါက အစိမ်းကို သုံးနိုင်ပါသည်။

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆင့်(၁)။ ။

ခုံးကောင်ကို သန့်စင်ပါ။

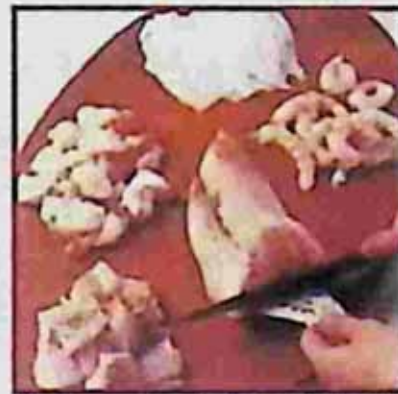
[ခုံးကောင်သန့်စင်နည်းကိုခုံးကောင်
နှင့် အသီးအရွက်ကြော်ဟင်းတွင် ကြည့်ပါ။]

တစ်ချိန်တည်းတွင် ပြည်ကြီးငါး
ကိုလည်း သန့်စင်အောင် ပြင်ဆင်ပါ။

[ပြည်ကြီးငါးသန့်စင်နည်းကိုပြည်
ကြီးငါးနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီဟင်းတွင် ကြည့်ပါ။]

ပုစွန်တုပ်ကို အခွံခွာ၍ အကြော
ထုတ်ပါ။

ငါးကိုအကြေးခွံခွာ၍ အတုံးကြီးများ
တုံးပါ။



၁။ ခုံးကောင်၊ ပြည်ကြီးငါး၊
ပုစွန်တုပ်နှင့် ငါးအသား
တုံးတို့ကိုပြင်ဆင်နေစဉ်

အဆင့်(၂)။ ။

တရုတ်နံနံကြီးကိုလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုထောင့်
ဖြတ်အပိုင်းဖြစ်အောင်လှီးပါ။ သစ်အယ်သီးကို
စည်သွတ်ဘူးမှထုတ်၍စစ်ပါ။ တစ်ဝက်ပိုင်း
ဖြတ်ပါ။

မျှစ်စည်သွတ်ဘူးသုံးလျှင်အရည်စစ်
ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။

[အစိမ်းဖြစ်ပါက ပြုတ်ပြီးမှလှီးပါ။]



၂။ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်၊
သစ်အယ်သီးနှင့်မျှစ်တို့
ကို လှီးဖြတ်ပြင်ဆင်နေ
စဉ်

အဆင့်(၃)။ ။

ဒယ်အိုးကိုဆီစားပွဲတင်စွန်း ၂ စွန်းခန့်ထည့်၍
အပူပေးပါ။ ထို့နောက် ပြင်ဆင်ထားသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ပါ။ ၂ မိနစ် ဆီပူ
ထိုးပြီး ဒယ်ကို မီးဖိုပေါ်မှချထားပါ။



၃။ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အိုး
မကပ်ရန် လှန်လှော
ကြော်နေစဉ်