

မိတ်ကူးသိဒ္ဓိအနုပညာ

mgyoe.com

ထိုင်းစတိုင်
ခေါက်ဆွဲဟင်းလျာများနှင့်
တွဲဖက်အစားအစာများ





ထိုင်းစတိုင်
ခေါက်ဆွဲဟင်းလျာများနှင့်
တွဲဖက်အစားအစာများ
မမကြီး

mgyoe.com

ထိုင်းစတိုင်ခေါက်ဆွဲမာင်၊ လျာများနှင့်တွဲဖက်အစားအစာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၉၇၉၀၉၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၀၁၁၀၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူး

အတိုင်းအတာများ

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အတိုင်းအတာ၊ အခြင်အတွယ်များ သည် မက်ထရစ်စနစ်ဖြင့် တွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကြက်ဥသည် အရွယ် လတ် (၆၀ ဂရမ်ခန့်) ဖြစ်ပြီး ဇွန်း၊ ခွက် အားလုံးကိုလည်း နိုင်ငံတကာသုံး အတိုင်းအထွာဖြင့် အသုံးပြုထားပါသည်။

ထုထည်

- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = 5 ml
- စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (UK/ US) = 15 ml
- စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း (Australia) = 20 ml

အရှည်နှင့် အလေးချိန်

Lengths	Weights
6 mm = ¼ inch	28 g = 1 oz
12 mm = ½ inch	225 g = 8 oz
2.5 cm = 1 inch	450 g = 1 lb

ခွက်အခြင်အတွယ်

<ul style="list-style-type: none"> ¼ cup = 60 ml = 2 fl oz ½ cup = 125 ml = 4 fl oz 1 cup = 250 ml = 8 fl oz 2 cup = 500 ml = 16 fl oz = 1 pint 4 cups = 1 litre = 32 fl oz = 1 quart 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cup shredded cabbage = 130 g 1 cup chopped shallots = 200 g 1 cup tamarind pulp = 300 g 1 cup dried prawns = 120 g 1 cup ground pork = 200 g 1 cup palm sugar = 200 g
--	--

ပီးအပူချိန်လမ်းညွှန်

		°C	°F
ပီးအေးအေး	Low	150	300
ပီးအနေတော်	Moderate	180	350
ပီးအသင့်အတင့်ပူ	Med. Hot	200	400
ပီးပူပူ	Hot	220	425
ပီးပြင်းပြင်း	Very Hot	230	450

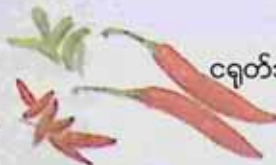
အခြေခံထိုင်းစတိုင်လ် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငရုတ်သီးများ



ငရုတ်သီးတောင့်ရှည်အခြောက်

ငရုတ်သီးအသေးအစိမ်း



ငရုတ်သီးတောင့်ရှည်အစိမ်း

ငရုတ်သီးအသေးအခြောက်

ရေ ၁ ခွက်ဖြင့် ရောသင့်သည်။ အရည်ကျဲကျဲလိုပါက အုန်းနို့ ၁ ခွက်ကို ရေ ၂ ခွက်ဖြင့် ရောပါ။

နံနံပင်



ထိုင်းစတိုင်လ် ဟင်းလျာများတွင် မရှိမဖြစ် သော ပစ္စည်းမှာ နံနံပင်ဖြစ်သည်။ နံနံစေ့များကို ညက် ညက်ထောင်း၍ အနံ့မွှေးအောင် ပြုလုပ်ကြသကဲ့သို့ နံနံမြစ်များကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ပြုလုပ်သည်။ အရွက်များကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြု သည်။ (တရုတ်နံနံ ဟု မြန်မာ က ခေါ်သည်။)

ဟင်းခတ်မှုန့်

သည် များသောအားဖြင့် ဇီရာစေ့၊ နံနံစေ့၊ နနွင်းမြစ်၊ ချင်း၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူဥသေးတို့ကို ရောကြိတ်ထားသည်။ ပါဝင် ပစ္စည်း မတူညီမှုအရ အရောင်နှင့် အနံ့မှာ ဟင်းတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မတူ ပေ။ ဥပမာ အသား၊ ငါးနှင့် ကြက်သား၊ ၎င်းတို့ကို သီးသန့်သိမ်းဆည်းထား ၍ ရသည်။

ဝက်အူချောင်း/ ကြက်အူချောင်း



၎င်းကို နှင်းဆီနံ့သင်းသော ဝိုင်ဖြင့် ဖန်တီး ထားလေ့ရှိသည်။ ၎င်းကို ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်မထား ရ။ အပိုင်းကလေးများ လှီး၍ ထည့်သုံးနိုင်သည်။ သို့သော် အစိမ်းအတိုင်း မစားသင့်ပါ။

ပုစွန်ခြောက်

လိမ္မော်ရောင်ပုစွန်သေးလေးများကို နေရောင် တွင် အခြောက်လှမ်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးရှိပြီး အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ညှီ ပုပ်ပုပ်အရောင်ဖြစ်ပြီး အနံ့မကောင်းတော့လျှင် မသုံးရ။



mgvoe.com

ပုစွန်ခြောက်ကို လအတော်ကြာ သိမ်းထားနိုင်သည်။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်



ပုစွန်ခြောက်အမှုန့်ကို အထုပ်ဖြင့်ထုပ်၍ အာရှ အစားအသောက်ဆိုင်များတွင် ရောင်းချသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုင်းတွင် ကာပီး ဟုခေါ်၍ မလေးရှားနှင့် စင်ကာပူတို့တွင် ဘီလာချန်ဟု ခေါ်သည်။ မသုံးမီ ဂက်စ် မီးဖိုပေါ်တွင် ဦးစွာ လှော်ပေးရသည်။

ငါးငံပြာရည်

ဆားရည်ဖြင့်စိမ်၍ အချဉ်ဖောက်ထားသော ငါး သို့မဟုတ် ပုစွန်ဖြင့် အရည်ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ငါး အရည်အသွေးကောင်းပါက အရည်က ရွှေညိုရောင်ရှိပြီး ဆားပေါ့သည်။ ၎င်းကို ပုလင်းဖြင့်ထည့်၍ ရောင်းချလေ့ရှိသည်။



ချင်းတက်



ထိုင်းနိုင်ငံသုံး ဂျင်း (ချင်း)ကို ဂလန်ဂယ်ဟု ခေါ်သည်။ မြန်မာချင်းတက်နှင့်တူပြီး ယနေ့ စူပါမား ကက်အချို့တွင် အစိမ်းဝယ်ယူနိုင်သည်။ မြန်မာချင်းကို သုံးမည်ဆိုလည်း ရသည်။ ချင်းတက်မှာ အေးသော နေရာတွင်ထားပါက လအတော်ကြာ သိမ်း၍ရသည်။

ကြက်သွန်ဖြိတ်

အစိမ်းရောင်ပြားပြားရှည်ရှည် အရွက်ဖြစ်ပြီး မြန်မာကြက်သွန်ဖြိတ်နှင့် အလားတူသည့် ထိုင်းကြက် သွန်ဖြူဖြိတ်ကို သုံးလေ့ရှိသည်။ ၎င်းမှာ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ရ၍ ငါးဟင်းများ၌ ထည့်သုံးတတ်ကြသည်။ ၎င်းအစား မြန်မာကြက်သွန်ဖြိတ်ကို သုံးလျှင်ရသည်။



mgvye.com

ထိုင်းစတိုင်ခေါက်ဆွဲဟင်းပွဲများနှင့် တွဲဖက်အစားအစာများ

c

mgyoe.com

ရှောက်ရွက်



ရှောက်ရွက်နုကို ထည့်သုံးလေ့ရှိသည်။ အနံ့ပြင်းပြီး မွှေးသည်။ ထိုင်းဟင်းရည်များတွင် မပါမဖြစ်သုံးလေ့ရှိသည်။ အချို့ ပါးပါးလှီး၍ ထည့်သုံးကြသည်။ အအေးခံထားသောအရွက်များက အရွက်ခြောက်များထက် ပို၍အနံ့ကောင်းသည်။

စပါးလင်

စပါးလင်သည် ဆေးဖက်ဝင် ရနံ့မွှေးသော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အပြင်ဘက် ကြမ်းသော အလွှာကို ဖယ်ပစ်ရသည်။ အတွင်း၌ ပန်းရောင်သန်း၍ ထူသောအသားကို သုံးရသည်။ အောက်ခြေအသားထူကို သုံးလေ့ရှိသည်။



ကမာဆော့



ပဲခံပြာရည်တွင် ကမာ ထည့်ဖောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းများတွင် လိုအပ်သည်။ စူပါ

မက်မန်းဆော့

မက်မန်းသီးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆော့အချို၊ ဗီနီဂါ၊ သကြားနှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းကို စည်သွတ်ဘူးဖြင့် ရောင်းချလေ့ရှိသည်။

မုန့်လာဥဆားစိမ်းအခြောက်



ဟင်းများ အငန်ဓာတ်ရအောင် ထည့်လေ့ရှိသည်။ ကြွပ်အောင်ကြော်ရာ၌ ထည့်သုံးသည်။ အာရှဈေးအချို့၌ ဝယ်ယူနိုင်သည်။

စမုန့်စပါး

စမုန့်စပါးပွင့်သည် ခြောက်သွေ့သော အညိုရောင်အပွင့်ဖြစ်၍ ပွင့်ဖတ် ၈ ခုခန့်ရှိကာ သစ်သားနှင့်တူသည်။ အတွင်းမှာ အရောင် တောက်တောက် အစေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် သစ်ကြဲပိုးခေါက်နှင့် စမုန့်စပါးစေ့ အရသာရှိသည်။ ၎င်းတို့အားလုံးကို ဟင်းထဲတွင် ထည့်ချက်၍ရပြီး သုံးဆောင်ခါနီး၌ ထိုဟင်းထဲမှထုတ်၍ ဖယ်ပစ်ရသည်။



မန်ကျည်းမှည့်



မန်ကျည်းသီးကို အခွံခွာ အစေ့ထုတ်၍ ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ပုလင်း သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် ထုတ်ထားလေ့ရှိသည်။ မန်ကျည်းမှည့်အခြောက်ကို ရေခွေးတွင်ထည့်ကာ လက်ချောင်းဖြင့် ဓမ္မပေးခြင်းအားဖြင့် မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကိုရသည်။ ၎င်းကို ဟင်းလျာများ အချဉ်အရသာရစေရန် ရောချက်လေ့ရှိသည်။

mg yoe . com



မှန်ရောင်
ခေါက်ဆွဲ



ဂျုံခေါက်ဆွဲ



ဆန်ခေါက်
ဆွဲကြော်



ဆန်ပြား
ခေါက်ဆွဲ

ပဲခဲပြာရည်

ပဲခဲပြာရည်မှာ ပဲပုပ်ပဲနှင့် ဂျုံကို ဆားဖြင့် အချဉ်ဖောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အညိုရောင်အရည်ကြည်ဖြစ်ပြီး အငန်အရသာရှိသည်။ ဟင်းခတ် ပစ္စည်းအဖြစ် သုံးသည်။

ပဲခဲပြာရည်အပျစ်မှာ ဆားပေါ့ပြီး အရောင်ရင့်သည်။

ပဲခဲပြာရည်အချိုမှု အရည်ပျစ်ပြီး အနံ့သင်းကာ ဆော့အဖြစ်သုံးလေ့ ရှိသည်။



ပုံမှန်
ပဲခဲပြာရည်



ပဲခဲပြာရည်
အပျစ်



ပဲခဲပြာရည်
ဆော့အချို

mg yoe . com

စားမြိန်ရည်ပျစ်၊ ဆော့နှင့် မိတ်ကြိုက်အတို့

Dips, Sauces and Condiments

ထိုင်းစားဖွယ်ရာများတွင် ဆန်သည် အဓိကဖြစ်သော်လည်း ဆန်ပူနဲ့ ကြက်ဥ၊ ခေါက်ဆွဲတို့သည်လည်း အရေးပါသော အမယ်များဖြစ်သည်။ ထိုင်း တွင် အသုံးပြုသော ခေါက်ဆွဲကို တရုတ်နိုင်ငံသို့ တင်ပို့ပြီး ဟင်းများစွာတို့ ဌှိ ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော စားမြိန်ရည် ပျစ်များ၊ အနှစ်များ၊ ဆော့များနှင့် အတို့များတို့သည် ဤစာအုပ်ပါ စားစရာ များတွင် အခြေခံကျသော တွဲဖက်အစားအစာများ ဖြစ်ကြသည်။

**(၁) ချိုပူမက်မန်းဆော့ (နမ်ဂျင်မ်)
Sweet and Hot Plum Sauce (Nam Jim)**

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ရေ ၁ ၁/၂ ခွက် (125 ml)
- သကြား ၁ ခွက် (200 g)
- ဗီနီဂါ ၁ ၁/၂ ခွက် (125 ml)
- ငရုတ်သီး (လက်ချောင်းအရှည်အနီ နှစ်နှစ်စင်းပြီး) ၁ တောင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံသင် နှစ်နှစ်စင်းပြီး) ၃ မြွာ
- မက်မန်းဆော့ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ။ ရေ၊ သကြား၊ ဗီနီဂါတို့ကို ဒယ်သေးသေးတွင်ရောပါ။ မီးပြင်း ပြင်းဖြင့် အပူပေးပြီးနောက် မီးကိုလျှော့ပါ။ အရောအနှော များ ပျစ်သွားအောင် မိနစ် ၄၀ ခန့် တည်ရပါမည်။
- အဆင့် (၂) ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် မက်မန်းဆော့တို့ကို ထည့်ပါ။ မကြာမကြာ မွှေပေးပါ။ မီးဖိုပေါ်မှဖယ်ပြီး မစားမီ အူအေးခံ ထားပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ၎င်းကို စားမြိန်ရည်ပျစ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

Tung Thong (Golden Sacks) နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်သည် ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။



(၂)သခွားသီးအသုပ် (အေဂျစ်) Cucumber Salad (Ajaad)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

သကြား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ရေခွေး	ခဲခွက်	(90 ml)
ဗီနီဂါ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီဥသေး	(ပါးပါးလှီး)	၃ လုံး
ငရုတ်သီးရှည်အနီ	(ထောင်လိုက်လှီး)	၁ တောင့်
သခွားသီးအသေး	(အခွံခွာလေးစိတ်စိတ်ပြီး အရှည်လိုက်မျှင်မျှင်လှီး)	၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်း

Red Curry Paste (Nam Prik Kang Phet)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

နံနံစေ့	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးခြောက်နီ	(၃၀ မိနစ်ရေစိမ်ပြီး)	၃ တောင့်
စပါးလင်	(အောက်ခြေအတွင်းပိုင်း)	
	အသားမာပါးပါးလှီး)	၁ ချောင်း
ချင်း	(ပါးပါးလှီး)	၃ တက်
ကြက်သွန်နီဥသေး	(အခွံခွာပါးပါးလှီး)	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	အခွံခွာပြီး	၅ မြွှာ
ရှောက်ခွံအရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ရေ	၃/၄ ခွက် (သို့မဟုတ်) တို့ထက်ပို၍	လိုသလောက်

ပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ။ ခြောက်သွေ့သောဒယ်တစ်ခုကို အသင့်အတင့်မီးဖြင့် အပူပေးပြီး နံနံစေ့များကိုထည့်ကာ ၂ မိနစ်ခန့် အနံ့သင်းလာသည်အထိ လှော်ပေးပါ။ မွှေစက်တစ်ခုထဲသို့ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး ထည့်ထည့်ပြီး လှော်ပေးသလိုကိုင် ပေးပေးပါ။

မိုင်ခမ်းဆော့

Miang Kham Sauce

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်နီခပ်သေးသေး	ပါးပါးလှီးပြီး	၁ ဥ
စပါးလင်	(အခြေမှအတွင်းသားပါးပါးလှီး)	
	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ချင်းစိမ်း	(ကြိတ်ခြေပြီး) စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
အုန်းသီးခြစ်		၁ ခွက်
ပုစွန်ခြောက်		၁ ခွက်
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁၁ ဇွန်း
ရေ		၂ ခွက်နှင့် ၁ မှ ၃ ခွက်
အုန်းသကြား		၁ ခွက်
မြေပဲလှော်ထောင်းပြီး		အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ။ ကြက်သွန်နီ၊ စပါးလင်၊ ချင်းနှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကို ၁၅ မိနစ်ခန့် ရွှေ့ရောင်သန်းသည်အထိ မီးအေးအေး (120°C/ 250°F) နှင့် လှော်ပါ။ အုန်းသီးခြစ်များကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ရွှေ့ညှိရောင်သန်းသည် မီးအနုတော် (180°C/ 350°F) တွင် မွှေလှော်ပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ကြက်သွန်နီ၊ စပါးလင်၊ ချင်းနှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်အနှစ်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ အုန်းသီး၊ ဆား အားလုံးကို မွှေစက်ထဲတွင် ရေ ၁ ခွက်ဖြင့် ရောထည့်ပြီး တဖြည်းဖြည်းလည်ပတ်ပါ။ ရေကို လိုသလို ထပ်ထည့်ပါ။ စက္ကန့်အနည်းငယ်သာ ပြုလုပ်ပါ။ အနှစ်အလွန် ကြေနေရန် မလိုအပ်ပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ထိုအရောအနှောကို ဒယ်ကြီးကြီးတစ်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး ရေ ၂ ခွက်၊ အုန်းသကြားတို့ရောထည့်ပါ။ ၎င်းကို မီး

ထိုင်းစတိုင်ခေါက်ဆွဲဟင်းပွဲများနှင့် တွဲဖက်အစားအစာများ

၃

m g y o o . c o m

အသင့်အတင့်ဖြင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် ပီးလျော့ပြီး
၁ နာရီနှင့် ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ချက်ပါ။ မကြာမကြာ
မွှေပေးပါ။ ပီးပိတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ၎င်းကို မိုင်ခပ်ဆော့အဖြစ်
အသုံးပြုကြပါသည်။

ဆလတ်ရွက်ခွက် Lettuce leaf cups နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်သည်ကို တွေ့ရ
ပါလိမ့်မည်။



mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မာဝိကာ

တွဲဖက်အစာများ	စာမျက်နှာ
အပိုင်း (၁) တွဲဖက်အစားအစာများ	၁
၁။ ကော်ပြန့်စိမ်း - ပိုပိုင်ဆော့	၃
Fresh Spring Rolls - (Po Piah Sot)	

၇။ ဆန်မုန့်အကြပ်နှင့်အတို့ - ချိုတန်နာတန် Crispy Rice Crackers with Dip (Khao Tang Na Tang)	၁၉
၈။ ကြက်သားဟင်းပတ်ဖ် - ကာရီပတ်ဖ် Chicken Curry Puffs (Kari Puff)	၂၂
၉။ ရွှေခွက်များ - ကရာတုံသောင် Golden Cups (Kratong Thong)	၂၅
၁၀။ ယောက်သွားနှင့် စပါးလင်ပေါင်း Steamed Mussels with Lemongrass	၂၉
၁၁။ ပြောင်းဖူးပန်းပြောက်ကြော် - တော့မန်ချိုပိုတေး Fried Corn Patties (Tod Man Kha Pote)	၃၁
၁၂။ ရွှေအိတ်မုန့် - တန်တောင် Golden Sacks (Tung Thong)	၃၃
၁၃။ ထိုင်းငါးအသားပြားကြော် - တော့မန်ပလာ Thai Fish Cakes (Tod Man Pla)	၃၅
၁၄။ ဝက်သားအဆာသွတ်ပီလောပီနံမုန့်လုံး Tapioca Dumplings with Pork Filling	၃၇
၁၅။ ကော်ပြန့်လိပ်ကြော် - ပိုပိုင်တော့ Fried Spring Rolls (Po Piah Todd)	၄၁
၁၆။ ပဲပြားကြော်နှင့် ချိုပူဆော့ - တို့ဟူးဆဝါရီ Fried Beancurd with Sweet and Hot Sauce (Taohu Saweai)	၄၅
အပိုင်း (၂) ခေါက်ဆွဲကြော်အမျိုးမျိုး	၄၉
၁၇။ ကြက်သားခေါက်ဆွဲပြုတ်ချို - ကွေ့တီယိုဂေး Chicken Noodle Soup (Kuay Tiaw Gai)	၅၃
၁၈။ ဘဲသားခေါက်ဆွဲပြုတ်ချို - ကွေ့တီယိုပက် Duck Noodle Soup (Kuay Tiaw Ped)	၅၃

ထိုင်းစတိုင်ခေါက်ဆွဲဟင်းပွဲများနှင့် တွဲဖက်အစားအစာများ

mgyoe.com

၁၉။ အမဲသားနူးနူးမွှေးမွှေးခေါက်ဆွဲပြုတ်ချို -
ကွေ့တီယိုနွာပို ၅၆

Tender Fragrant Beef Noodles Soup
(Kuay Tiaw Nua Puai)

၂၀။ ပုစွန်နှင့်နာနတ်သီးခေါက်ဆွဲသုပ် ၅၉
Prawn and Pineapple Noodle Salad

၂၁။ ပုစွန်၊ ပင်စိမ်းနှင့် ဆန်ခေါက်ဆွဲကြော် ၆၂
Fried Rice Noodles with Prawns and Thai Basil

၂၂။ ရိုးရာပတ်ထိုင်းခေါက်ဆွဲ - ကွေ့တီယိုပတ်ထိုင်း ၆၄
Classic Pad Thai Noodles (Kuay Tiaw Pad Thai)

၂၃။ ပုစွန်မှန်ရောင်ခေါက်ဆွဲ - ဂန်အော့ဝန်ဆင် ၆၈
Prawns with Glass Noodles (Gung Ob Wun Sen)

၂၄။ အနံ့စူးစူးဆန်ခေါက်ဆွဲမွှေကြော် - မီခါတီ ၇၀
Tangy Stir-fried Rice Noodles (Mee Kati)

၂၅။ ပဲခေါက်ဆွဲမျှင်ကြော် ၇၃
Fried Bean Thread Noodles

၂၆။ ကြက်သားဟင်းခေါက်ဆွဲ - ချိုစိုင်းဂေး ၇၅
Chicken Curry Noodles (Khao Soi Gai)

mg y o e . c o m

မမကြီး

၃၁။ ကွေ့တီယိုခေါက်ဆွဲနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း

၉၀

Kuay Tiaw Noodles with Broccoli



mg y o e . c o m

mgyc.com

အပိုင်း (၁)

တွဲပက်အစာများ

mgyc.com

mgyc.com

mgyc.com

ကော်ပြန့်စိမ်း - ပိုပိုင်ဆော့

Fresh Spring Rolls - (Po Piah Sot)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်အူချောင်းအခြောက်		၂ ခု
ဆီ	စားပွဲတင်စွန်း	၁ စွန်း
ကြက်ဥ	(ခပ်ဖွေခေါက်ပြီး)	၂ လုံး
ဖက်ထုပ်အရွက်		၈ ခု
သခွာသီး	(အခွံခွာ၍ အချောင်းပုံလှီးပြီး)	၁ လုံး
ပဲပြား	(အမြောင်းလိုက်လှီးပြီး)	၂၅၀ ဂရမ်ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	(အညိုတီလှီးပြီး)	၈ ယင်
ကဏန်းသား	(ချက်ပြီး)	၂ ခွက်
ပဲပင်ပေါက်	(၂ မိနစ်ခန့် ငရေခွေးကြောပြီး)	၂၅၀ ဂရမ်ခန့်

ဆော့အတွက်

ငရ	၁ ခွက်
အုန်းသကြား	၂ ခွက်



* အခြောက်လှော်ထားသော နမ်းစေ့

နံ့ခွက်

မှတ်ချက်

- * ကြက်သွန်နီကြော်ကို ရယ်ဒီမိတ်အထုပ်လိုက် အခြောက်ဝယ်၍ ကြော်နိုင်သကဲ့သို့ အိမ်တွင် ကြက်သွန်ဥသေးအမြွှာကို ပါးပါးလှီးကာ ပီးအေးအေးဖြင့် ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ကာ ရွှေညိုရောင်သန်းပြီး ကြပ်သည်အထိ ထားရပါမည်။ ၎င်းနောက် ဇွန်းပေါက်ဖြင့်ယူကာ ဆီစိမ်ရပါမည်။
- * ဟင်းခတ်မှုန့် ၅ မျိုးပေါင်းမှာ ငရုတ်ကောင်း သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဇီရာနှင့် စပုန်စပါးတို့ကို ညက်နေအောင် ကြိတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အကြော်ဟင်းများတွင် ဖြူးရန်နှင့် ဆော့အတွက် သုံးကြသည်။
- * အခြောက်လှော်ထားသော နမ်းစေ့မှာ မီးအသင့်အတင့်အပူဖြင့် အကြော်ဒယ်တစ်ခုတွင် နမ်းစေ့များကို ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ခန့် အညိုရောင်သန်းသည်အထိ လှော်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် အပူမှ ဖယ်ထားရသည်။ ၎င်းတို့ ပေါက်ထွက်မသွားစေရန် ဖြစ်သည်။

သုံးဆောင်ရန်

၈ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်

စီစဉ်ချိန် ၂၀ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ကြက်အူချောင်းအခြောက်ကို ၅ မိနစ်ခန့်ပေါင်းပြီး အအေးခံကာ အရှည်လိုက် (၈)ပိုင်းစီ လှီးဖြတ်ပါ။
- အဆင့် (၂) ဒယ်အိုးစောက်တစ်ခုတွင် အသင့်အတင့်မီးဖြင့် ဆီပူပေးပြီး ကြက်ဥများကို ခေါက်ကြော်ကြော်ပါ။ ၎င်းကို အရှည်လိုက် (၈)ပိုင်းစီ လှီး၍ သီးခြားဖယ်ထားပေးပါ။
- အဆင့် (၃) ဖက်ထုပ်ရွက်တစ်ခုကို အပြားလိုက်ချပြီး ၎င်းပေါ်တွင် ကြက်အူချောင်း၊ ကြက်ဥမွှေကြော်၊ သခွားသီး၊ ပဲပြား၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကဏန်းသား စားပွဲတင် ၂ ဇွန်းနှင့် ပဲပင်ပေါက်

m g y o အနည်းငယ်တို့ကို တင်ပါ။ ပြီးလျှင် အရွက်ကို ကျစ်နေအောင် လိပ်ပါ။ နောက်အရွက်များကိုလည်း ယခုအတိုင်းဆက်၍ လိပ်ကာ ပြင်ဆင်ပါ။

အဆင့် (၄) ဆော့ပြုလုပ်ရန် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး (နှမ်းစေ့မှလွဲ၍)တို့ကို အိုးတစ်ခုတွင်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် အရောအနှောများ ဆူလာသည်အထိ ချက်ပါ။ မကြာမကြာ မွှေပေးပါ။ အရည် စ၍ ပျစ်လာလျှင် နှမ်းစေ့ထည့်ပါ။ သုံးဆောင်မည့် ပန်းကန်သို့ ပြောင်းထည့်ပါ။

အဆင့် (၅) ကော်ပြန်လိပ်များကို ပေါင်းအိုးတွင် ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပါ။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖမ်းဖိုဖြင့်လည်း ပေါင်းနိုင်ပါသည်။ ကော်ပြန်လိပ်အသီးသီးကို ကဏန်းသားဖြူး၍ ထိပ်တွင် ဆော့ကိုဖြူးပေးပါ။



ဆလတ်ရွက်ခွက် - (မြိုင်ခမ်း)

Lettuce Leaf Cups - (Miang Kham)

ထိုင်းတို့၏ ရိုးရာစားစရာများတွင် အရွက်ကို ခွက်ပုံညွှန်ပြုလုပ်၍ စားသုံးသည့် အလေ့အထကို တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သည်။ အနံ့မွှေး၍ အရသာရှိအောင်ကိုလည်း စီမံပြုလုပ်ထားတတ်ကြသည်။ သင့်အနေဖြင့် အသုံးမပြုရသေးသောဆော့ကို သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။ အအေးခံထားနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | |
|--|-----------------------------|
| သံပရာသီး (သို့) ရှောက်သီး (အခွံခွာ၍ လှီးထားပြီး) | ၁ လုံး |
| ချင်းစိမ်း (အခွံခွာ လှီးပြီး) | ၂ လက်မခန့် |
| ကြက်သွန်နီ (အခွံခွာ လှီးပြီး) | ၁ ဥ |
| ပုစွန်ခြောက် | ၁/၄ ခွက် |
| သေးသေးလှီးထားသော ငရုတ်သီးနီ စားပွဲတင်စွန်း | ၁ စွန်း |
| * ဆားမပါသောမြေပဲ အခြောက်လှော်ပြီး | ၁/၂ ခွက် |
| ဆလတ်ရွက်အစိမ်း အပိုင်းငယ် (၁၀)ခု | ၁၅၀ ဂရမ်ခန့် |
| ပိုင်ခမ်းဆော့ | ၁ ခွက် (လှေတွင်ရင်းပြုပြီး) |

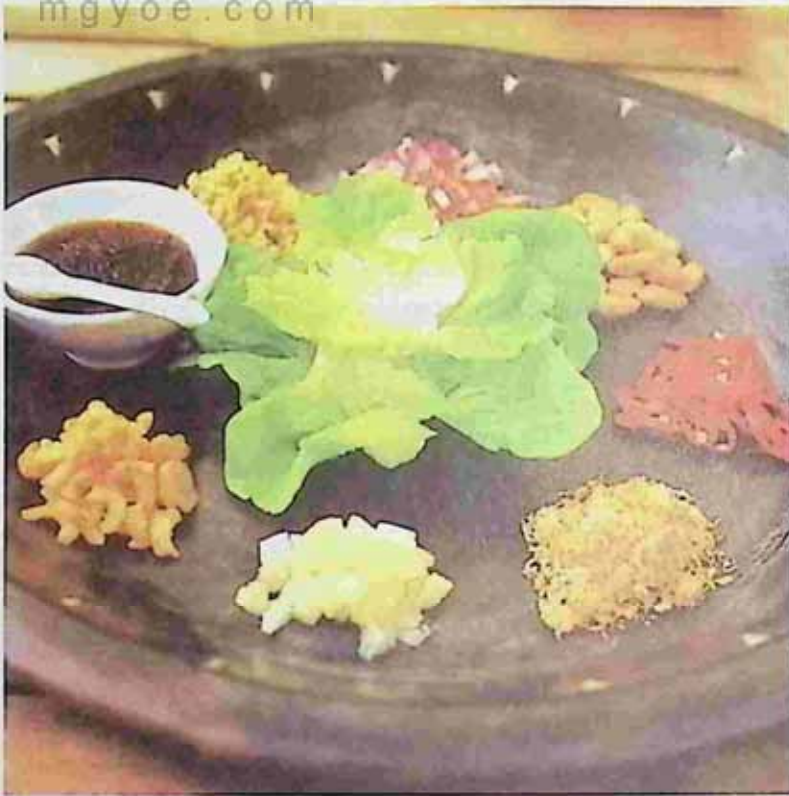
မှတ်ချက်

* မီးအေးအေးဖြင့် ဒယ်တစ်ခုတွင် အုန်းသီးဆန်ခြစ်ကို အပူပေးပြီး ကြော်ပါ။ အနံ့ထွက်၍ ရှေ့ညှိရောင်သန်းသည်အထိ ၁၀ မိနစ်ထားရသည်။ မသုံးဆောင်မီ အအေးခံထားရသည်။

သုံးဆောင်ရန်

- ၁၂ ယောက်စာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၂ နာရီ
- ချက်ချိန် ၂ နာရီ

mgyoe.com



ပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁)

အသုံးပြုပြီး လင်ပန်းပေါ်တွင် ဆလတ်ရွက်ခွက်၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သီးခြားစီတင်ထားပါ။ မိုင်ခမ်းဆော့တွင် ထောင်းထားသော မြေပဲကိုထည့်၍ ခွက်ငယ်တစ်ခုအတွင်း စီစဉ်ထားပါ။

အဆင့် (၂)

သုံးဆောင်ရန် အရွက်တစ်ရွက်ကို ကတော့ပုံပြုလုပ်ပြီး ၎င်းကတော့ထဲတွင် အုန်းသီးဆန် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း ထည့်ပါ။ ဆော့ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ကို ပါဝင်ပစ္စည်းများပေါ်မှ လောင်းချပြီး အရွက်ကို ပြန်ခေါက်ထားပါ။ မစားမီအထိ ၎င်းတို့ကို အုပ်ထားပါ။

□

mgyoe.com

ပုစွန်ဖက်ထုပ်ပေါင်း - ခါနောမ်ဂျိတ်

Steamed Prawn Dumplings (Khanom Jeeb)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဖက်ထုပ်ရွက်အပိုင်း		၃၀ ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
ဆန်စိနီဂါအစပ်	(ငရုတ်သီးလုံးပြီးအပါ)	$\frac{၁}{၄}$ ခွက်

အဆာသွတ်ရန်

ကြက်သွန်ဖြူ	အခွံခွာပြီး	၃ မြွှာ
နံနံပင်အမြစ်		၃ ပင်
ငရုတ်ကောင်းစေ့အနက်		၁၀ စေ့
ဝက်သားနပ်နပ်စင်း		၁ ခွက်
ထောင်းထားသော ပုစွန်စိမ်းအသား		$\frac{၁}{၄}$ ခွက်
ကြက်သွန်နီဥသေး	အခွံခွာထုထောင်းပြီး	၁ ဥ
ပြောင်းကော်မှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငါးဆော့	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	$\frac{၁}{၄}$ ဇွန်း

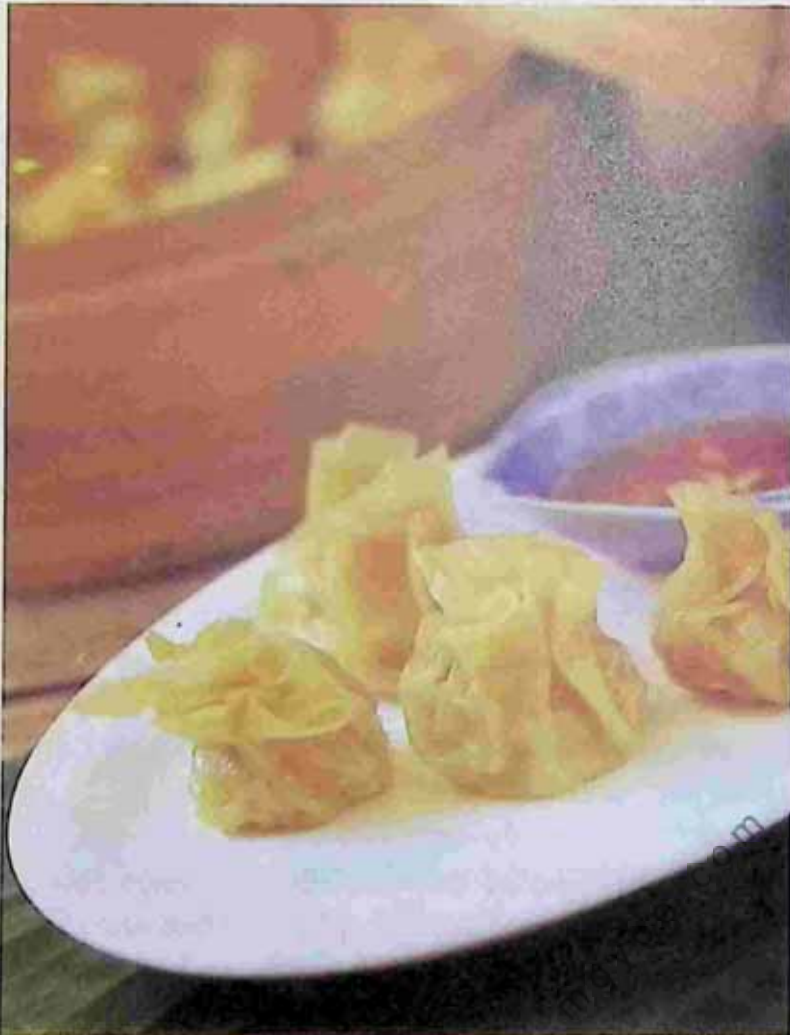
မှတ်ချက်

- * ကြက်သွန်ဖြူဆီဖြူလုပ်ရန် အကြော်ဒယ်ပေါ်တွင် ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၃-၄ ဇွန်းထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ချက်ပါ။ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းထည့်၍ ကြော်ပြီး အညိုရောင်သန်းသည်အထိ မွှေကြော်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖွင့်

mgyoe.com

မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။

- * ဖက်ထုပ်စက္ကူများကို ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ အထူအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို အသားနှင့် အရွယ်တို့ဖြည့်၍ပေါင်းလျှင် ရသလို ကြော်၍လည်းရသည်။ ဟင်းရည်တွင် ထည့်၍လည်းရသည်။ ဖက်ထုပ်ရွက်များကို အလွယ်တကူ ဝယ်၍ရသည်။



ပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) အဆာသွတ်များပြုလုပ်ရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံမြစ်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့ကို ရောထောင်းပါ။ ထိုအနှစ်ကို ကျန်အဆာသွတ် ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြင့် ခွက်တစ်ခုတွင် ကြော်သည်အထိ ရောမွှေပေးပါ။

အဆင့် (၂) ဖက်ထုပ်ရွက်တစ်ရွက်ကိုယူရန် အလယ်တွင် အဆာကို ၁ ဇွန်းစာယူကာ ပုံထည့်ပါ။ အဆာပတ်လည်ဘေးမှ အရွက်များကို စုလိုက်ပြီး သဘာဝထပ်တွန့်ကလေးများဖြစ်အောင်ထားကာ တင်းနေအောင် ဖိထားရပါမည်။

အဆင့် (၃) ဖက်ထုပ်အောက်ခြေကို ပြားနေအောင် ပြုလုပ်ပြီး ထောင်ထားသည့်ပုံစံ ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းဖက်ထုပ်များကို ပေါင်းခြင်းတွင် ထည့်ပြီး ရေခွေးဆူဆူပေါ်တင်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် အပူပြင်းပြင်းဖြင့် အုပ်၍ပေါင်းပါ။ ထိပ်ကို ကြက်သွန်ဖြူကြော်ဆီဖြင့် ဘရင်ရှ်နှင့် သုတ်ပေးပါ။ မီးဖိုပေါ်မှဖယ်ပြီး သုံးဆောင်မည့် လင်ပန်းပေါ်၌ တင်ပါ။ စားလျှင် ဆန်ငရုတ်မီနီဂါနှင့် တို့ နှစ်၍ စားရပါသည်။



ဖက်ထုပ်ရွက်အလယ် အသီးသီးတွင် အဆာသွတ်ပစ္စည်းအရောကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာ တင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဖက်ထုပ်ရွက်၏ အဆာဘေးမှ အရွက်များကိုစုကာ သဘာဝထပ် တွန့်ကလေးများဖြစ်အောင် ပုံဖော်နေခြင်းဖြစ်သည်။

□

mgyoe.com

ကာကန်းကော်ပြန့် - ကန်ဟွမ်ဖာ

Prawns in a Blanket

(Kung Hom Pha)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

နံနံမြစ်		၂ ခက်
ကြက်သွန်ဖြူ	အခွံသင်ပြီး	၁ ဖြူ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းဖြူ		၆ ဇေ
ပဲခဲပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပုစွန်စိမ်း	(အလတ်စားအခွံသင် အကြောထုတ်၊ အပြီးတွဲလျက်)	၁၂ ကောင်
ကော်ပြန့်ဖက်	(တစ်ဝက်ညှပ်ပြီး)	၆ ခု
အကြော်ဆီ		၂ ခွက်
ချိုပူမက်မန်းဆော့	နပ်ဂျင်မ် (ရှေ့တွင်ရှင်းပြီး)	၁ ခွက်

သုံးဆောင်ရန်

- ၁၂ ယောက်စာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်
- စီစဉ်ချိန် ၁၀ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ငရုတ်ဆုံဖြင့် (သို့) ကြိတ်စက်ဖြင့် နံနံမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့ကို ညက်နေအောင်ထောင်းကြိတ်ပါ။ ပဲခဲပြာရည်ထည့်ပါ။ ထိုအရောထဲသို့ ခဏကြာလျှင် ပုစွန်ထည့်၍ အစိမ်းနှပ်ပါ။
- အဆင့် (၂) ကော်ပြန့်ရွက်တစ်ဝက်ဖြင့် ပုစွန်တစ်ခုစီပုတ်ပါ။ ပုစွန်များကို



ရွှေညိုရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆယ်၍ ဆီစစ်ပါ။
နပ်ဂျင်မ်ဆော့နှင့်တို့၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

□

ထိုင်း ဝက်ဆာတေး - (ဆာတေးမူး)
Thai Pork Satay - (Sati Muu)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲခဲပြာရည်အပူစ်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
အဆီလွတ်ဝက်သား	အတုံးတုံးပြီး	၁ ပေါင်
ဝါးတုတ်ချောင်း		၂၄ ခု
လောင်းထည်ရန်	အုန်းနီရည်	အနည်းငယ်

စိမ်ရည်အတွက်

ကြက်သွန်နီ	ပညက်အောင်ထောင်းပြီး	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	အခွံသင်ပြီး	၃ ဖြူ
စပါးလင်	(အခြေအတွင်းပိုင်းပါးပါးလှီး)	၁ ခက်
ချင်းစိမ်း		၃ ပြား
နနင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
မန်ကျည်းပျဉ်ရည်	(မန်ကျည်းပျဉ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို ၆၇ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းဖြင့် လှော်ထားပြီး)	
အုန်းသကြား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၆၇	၁/၃ ခွက် (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပို၍	လိုသလောက်

မြေပဲဆော့ (နမ်ဆာတေး)အတွက်

ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
၆၇တံနစ်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
* ကြက်သွန်နီကြပ်ကြပ်ကြော်		၁/၃ ခွက်/ 50 g
အုန်းနီ		၁/၃ ခွက်/ 375 ml
မြေပဲ (လှော်ထောင်းပြီး)		၁/၃ ခွက်/ 90 g

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

ဆန်းသကြား စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
 မန်ကျည်းပုည (စားပွဲတင်ဇွန်း ၁၅ စာကို ရေ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာဖြင့် သပပြီး)
 ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

သုံးဆောင်ရန်

ဆာတေး အခု ၆၀
 ပြင်ဆင်ချိန် ၃၀ မိနစ် +
 စိမ်ထားချိန် ၂ နာရီ
 ချက်ချိန် ၃၀ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) စိမ်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို မွှေစက်တွင် ရောထည့်ပြီး ချောမွေ့အောင် လည်ပါစေ။ ၎င်းတို့ကို ခွက်ကြီးတစ်ခွက်၌ လောင်းထည့်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) ပဲခံပြာရည်အပျစ်အချိုကို ထည့်မွှေပြီး ဝက်သားတုံးများထည့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အနည်းဆုံး ၂ နာရီခန့်ထားပါ။
- အဆင့် (၃) မြေပဲဆော့ပြုလုပ်ရန် ဒယ်အိုးစောက်တစ်ခုတွင် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်နှစ်နှင့် ကြက်သွန်နီမှကြော်များ ထည့်ပါ။ အနံ့သင်းသည်အထိ ၃ မိနစ်ခန့် မွှေပါ။ ကျန်ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ပြီး မွှေပါဦး။ မီးလျှော့ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် အရည်များ ပျစ်လာသည်အထိ ထားပါ။ အရမ်းပျစ်လျှင် ရေနည်းနည်းထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်မှဖယ် စားမည့်ပန်းကန်၌ ထည့်ထားပါ။
- အဆင့် (၄) အသား ၃-၄ ပိုင်းခန့်ယူပြီး ဝါးချောင်း၌ ထိုးပါ။ မီးသွေးမီးဖိုတွင် အညှီရောင်သန်းသည်အထိ ကင်ပါ။ ကင်နေစဉ် ဟိုဘက်သည်ဘက် အုန်းနို့ရည်သုတ်ပေးပါ။ ဆီသုတ်ပေးပါ။ မြေပဲဆော့၊ သခွားသီးသုပ်တို့ဖြင့် တို့စားနိုင်ပါသည်။



mgvye

ဆန်မုန့်အကြွပ်နှင့်အတို့ - ချိုတန်နာတန်

Crispy Rice Crackers with Dip Khao Tang Na Tang

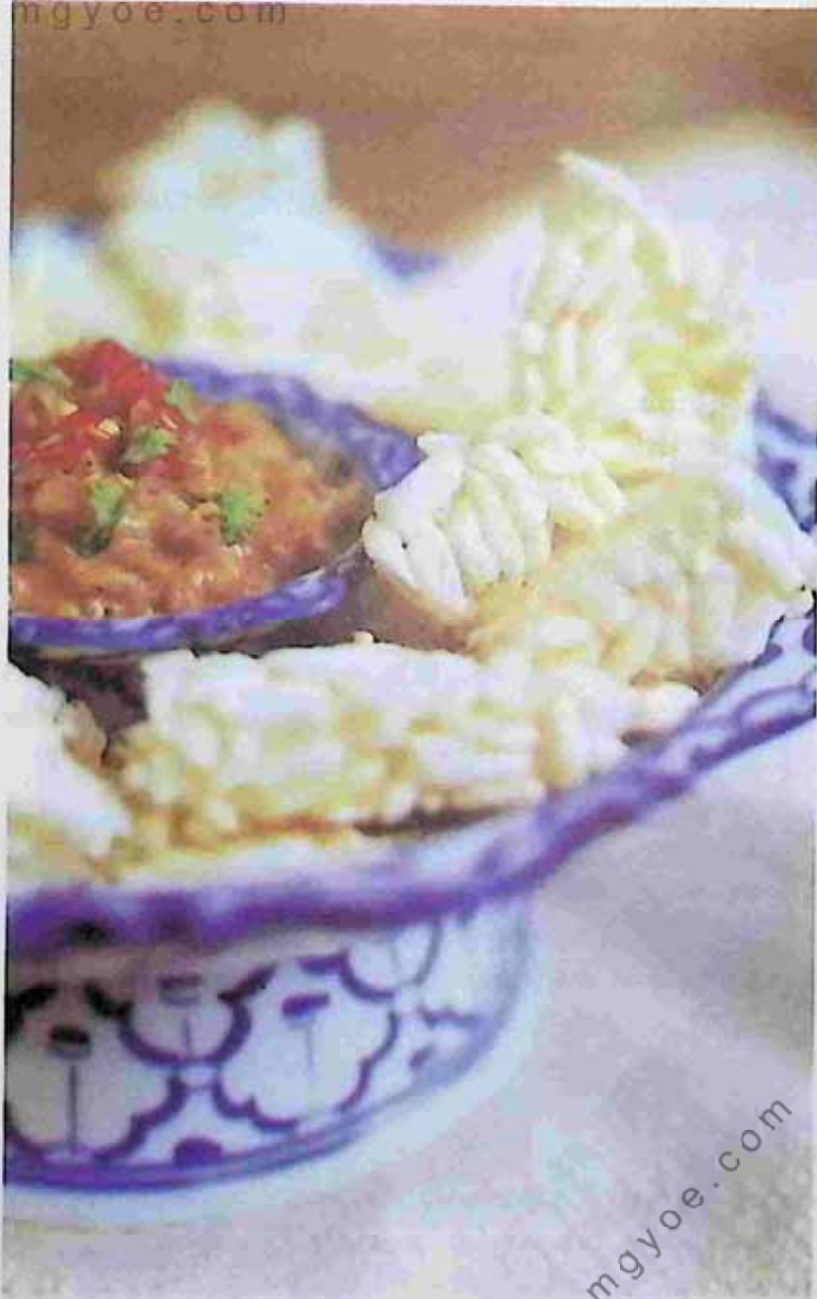
ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆီ	၂ ခွက် (၅၀၀ ml)
ဆန်ကြွပ်အချပ်	၁၀ ခုမှ ၁၂ ခု
ငရုတ်သီးခြောက် (မိနပ် ၂၀ ရေစိမ်ပြီး)	၁ တောင့်
နံနံပင် အမြစ်နှင့်ပင်စည်ပါပြီး (ညက်ညက်ကိုက်)	၁ ခက်
ကြက်သွန်ဖြူ အခွံသင်ပြီး	၄ ဖြာ
ငရုတ်ကောင်းစေ့နက် လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၁ ခွန်း
အုန်းနို့	၁၅ ခွက် (၃၅၅ ml)
နပ်နပ်စင်းဝက်သား ၁ ခွက် (၂၀၀ ဂ)	
ပုစွန်စိမ်းအသားခြေပြီး	$\frac{၁}{၂}$ ခွက် (၁၂၅ ဂ)
မြေပဲလှော်ပြီး	$\frac{၁}{၄}$ ခွက် (၉၀ ဂ)
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ စားပွဲတင်ခွန်း	၁ ခွန်း
အုန်းသကြား စားပွဲတင်ခွန်း	၂ ခွန်း
ငါးဆော့ စားပွဲတင်ခွန်း	၁ ခွန်း
ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း	၁ ခွန်း
ကြက်သွန်နီဥသေး ပါးပါးလှီး စားပွဲတင်ခွန်း	၂ ခွန်း
နံနံရွက် ကိုက်ပြီး	၁ ခက်
ငရုတ်နီအရှည် အစေ့ထုတ်ပါးပါးလှီး	၁ တောင့်

မှတ်ချက်

- * ဆန်ကြွပ်အချပ်ကို အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ Puff rice ကို မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ရေခွေးငွေ့ဖြင့် အပူပေးပြီး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

mgyc.com



mgyc.com

သုံးဆောင်ရန်

၆ ယောက်စာမှ ၈ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်

ချက်ချိန် ၃၀ မိနစ်

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ဒယ်အိုးစောက် (သို့မဟုတ်) အကြော်ဒယ်အကြီးကို ဆီထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့် အပူပေးပါ။ ဆန်ချပ်ကိုထည့်၍ ခေတ္တမျှသာ ကြော်ပါ။ ရွှေရောင်အနည်းငယ်သန်းသည်နှင့် ဟိုတက်သည်ဘက် လှန်ပေးပါ။ နှစ်ဘက်စလုံး အညိုရောင်ဖြစ်လျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်စက္ကူပေါ်တွင် အခြောက်ခံ ဆီစစ်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) ငရုတ်ဆုံနှင့် ငရုတ်ကျည်ပွေ့ (သို့မဟုတ်) ကြိတ်စက်ဖြင့် ငရုတ်သီး၊ နံနံမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ညက်အောင် ကြိတ်ပါ။
- အဆင့် (၃) အုန်းနို့ကို ဒယ်ပြားတစ်ခုတွင် မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် စ၍ ပွက်သည်အထိ အပူပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဝက်သားနှင့် ပုစွန်အသားထည့်၍ နို့အောင်မွှေပေးပါ။ မြေပဲထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် ဆက်ချက်ပါ။ ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ အုန်းသကြား၊ ငါးဆော့နှင့် ဆားတို့ထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ် ထပ်ချက်ပါ။
- အဆင့် (၄) ထိုအရောကို မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ခွက်တစ်ခုအတွင်း ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊ နံနံရွက်နှင့် ငရုတ်သီးဖြူးပါ။ ထိုခွက်ကို လင်ပန်းပေါ်တွင်တင်ပြီး ဘေးမှ ဆန်ကြွပ်ချပ်များ ဝိုင်းပတ်ထားပါ။ ဇွန်းနှင့် အချပ်အသီးသီးကို ခွက်တွင်နှစ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။



ကြက်သားပတ်စ် - (ကာရီပတ်စ်)

Chicken Curry Puffs - Kari Puff

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အသင့်ထုတ်ပြီး အအေးခံထားသော

ပတ်စ် pastry

၅၅၀ ဂ

သီ

၃ ခွက်

အဆာပြုလုပ်ရန်

အရိုးလွတ်၊ အရေခွံလွတ်

ကြက်ရင်အုံသား ပါးပါးလှီး

၅၀၀ ဂ

သား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၁ ဇွန်း

ပဲခဲပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း

၁ ဇွန်း

နံနံမြစ်အစိမ်း

၅ ခက်

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အဖြူ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၁/၂ ဇွန်း

ဟင်္သာတဲမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၂ ဇွန်း

ကြက်သွန်ဖြူ အခွံခွာပြီး

၅ ဖြာ

သီ စားပွဲတင်ဇွန်း

၂ ဇွန်း

သား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၁ ဇွန်း

ကြက်သွန်နီအလတ် ပါးပါးလှီးပြီးခြေထား

၁ လုံး

အာလူးပြုတ်ခြေထား

၅၅၀ ဂ

မှတ်ချက်

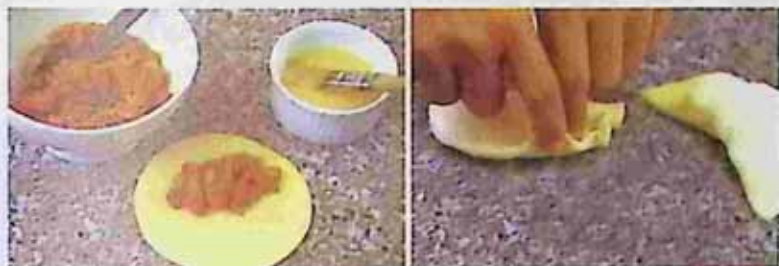
- * Puff pastry သည် အလွန်ပါးလွှာအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး ကြော်ချက် လိုက်လျှင် ပွလာသည်။ ၎င်းကို အထုတ်လိုက် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဣပါမား ကက်များတွင် အအေးခံထားရှိသည်။ Puff အမျိုးအစားများကို ပြုလုပ် နိုင်သည်။

သုံးဆောင်ရန်

၂၄ ခုရမည်။

ပြင်ဆင်ချိန် ၄၅ မိနစ်

စီစဉ်ချိန် ၁၅ မိနစ်



- (၁) pastry ပေါ်သို့ အနှစ်စားပွဲတင် ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာအလယ်၌ တင်ပါ။
- (၂) အနားများကိုခေါက်ပြီး စက်ပိုင်းအလယ်တွင်စုကာ အနားစွန်များကို ဖိပါ။

ပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) အထုပ်ပါအညွှန်းအရ ပတ်မိအရွက်များကို အခန်းအပူချိန်၌ မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ အထိထားပြီး စောင့်ပါ။
- အဆင့် (၂) Stuff လုပ်ရန် ကြက်သားကို ဆား၊ ပဲင်ပြာရည်တို့နှင့် ရောပြီး သီးခြားဖယ်ထားပါ။
- အဆင့် (၃) ကြိတ်စက် (သို့) ငရုတ်ဆုံဖြင့် နံနံမြစ်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်နေအောင် ကြိတ်ပါ။ မီး အသင့်အတင့်ဖြင့် ဆီပူပေးပြီး အနှစ်ထည့်ကာ ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ခန့် အနံ့ထွက်သည်အထိ မွှေပါ။ အသားထပ်ထည့်ပြီး အသားများ အရောင်ပြောင်းသွားသည်အထိ မွှေကြော်ပါဦး။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား ထည့်ပြီး နှံ့အောင် ဆက်မွှေပါ။
- အဆင့် (၄) ကြက်သွန်နီ၊ အာလူး ထပ်ထည့်ပြီး အရောအနှောများ ခြောက်သွားသည်အထိ ဆက်ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဖယ်ပြီး အဖေအေးခံထားပါ။