



ထိုင်းအစားအစာ
ထိုင်းအရသာစစ်စစ်
ချက်ပြုတ်နည်းများ
မမကြီး



ngvooe.com

mgyoe.com



ထိုင်းအစားအစာ
ထိုင်းအရသာစစ်စစ်
ချက်ပြုတ်နည်းများ
မမကြီး



MMG0089
2,500.00 KS

mgyoe.com

ထိုင်းအစားအစာထိုင်းအရသာစစ်စစ်ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ မမကြီး

စာမျက်နှာ ၁၂၀ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဝင်တီ x ၂၀ .၅ ဝင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၇၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၂၅၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705

www.facebook.com/SKCCmyanmarbook

www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ထိုင်းအစားအစာ
ထိုင်းအရသာစစ်စစ်
ချက်ပြုတ်နည်းများ
မမကြီး

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃

Vertical text on the right side of the page, possibly a page number or chapter indicator.

Main body of text, appearing to be a list or index of items, possibly in a foreign language.

ဗျာတီကာ

၁။ ထိုင်းအစားအစာနှင့် ထိတွေ့ခံစားကြည့်ခြင်း	က
၂။ သိထားစရာ	ဃ
၃။ ထိုင်း ငါးကိတ်နှင့် အချဉ်တို့စရာရည်	၁
၄။ ပြောင်းဖူးမုန့်နှစ်ကပ်ကြော်	၄
၅။ ဝက်သားနှင့် မြေပဲကြော် တို့စရာ	၆
၆။ ကြက်တောင်ပံ အဆာသွတ်	၉
၇။ ငွေအိတ် (သို့မဟုတ်) ဖက်ထုပ်ကြော်	၁၃
၈။ ကော်ပြန်လိပ်ကြော်	၁၆
၉။ ကြက်သား၊ ပတဲကော၊ အုန်းနို့ဟင်းချို	၁၉
၁၀။ ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းချို (သို့) တုံယမ်းဟင်းချို	၂၁
၁၁။ ဘဲသားခေါက်ဆွဲဟင်းချို	၂၄
၁၂။ ကြက်ဆာတေး	၂၇
၁၃။ ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးထောင်း	၃၄

၁၂။ အစိမ်းကြော် (သို့) သီးရွက်စုံကြော်	၃၂
၁၃။ ငါးသံပရာပေါင်း	၃၄
၁၄။ ကြက်သား နပ်နပ်စဉ်းသုပ်	၃၇
၁၅။ ထိုင်းဆန်ပြားခေါက်ဆွဲကြော်	၃၉
၁၆။ ပြည်ကြီးငါးသုပ်	၄၂
၁၇။ ခရမ်းသီးနှင့် ပဲပုပ်ခဲကြော်	၄၅
၁၈။ ကြက်သားနှင့် သီဟိုဠ်စေ့ကြော်အစပ်	၄၇
၁၉။ ဝက်သား၊ ကြွက်နားရွက်မှုန့်နှင့် ဆန်ကြာဆံသုပ်	၅၀
၂၀။ ဘဲကင်အနီရောင်ဟင်း	၅၃
၂၁။ ဝက်အချိုချက်	၅၅
၂၂။ ကြက်သား၊ ပုစွန်နှင့် ကြာဆံအကြွပ်ကြော်	၅၇
၂၃။ ထိုင်းအမဲသားသုပ်	၆၀
၂၄။ ချင်းမိုင်ခေါက်ဆွဲ	၆၂
၂၅။ ခုံးအဆာသွတ်ပေါင်း	၆၄
၂၆။ ကန်စွန်းပလိန်းကြော်	၆၈
၂၇။ ကြက်သားအစိမ်းရောင်ဟင်း	၇၀
၂၈။ ထိုင်း ငရုတ်ကောင်းအရသာ ပြည်ကြီးငါးကြော်	၇၃
၂၉။ အမဲသားဆန်ပြားခေါက်ဆွဲကြော်	၇၅
၃၀။ သီးစုံ အဝါရောင်ဟင်း	၇၇
၃၁။ ကြက်ပင်စိမ်း	၈၁
၃၂။ ခရမ်းသီးသုပ်	၈၃
၃၃။ မူစမန်အမဲသားဟင်း	၈၅
၃၄။ ချိုချဉ်အရသာငါးကြော်	၈၉
၃၅။ ထိုင်းပင်စိမ်းထမင်းကြော်	၉၂
၃၆။ ပင်လယ်စာဟင်း	၉၄
၃၇။ ပုစွန်အဆာသွတ်ကြက်ဥကြော်	၉၇
၃၈။ ချင်း ဝက်သားကြော်မွှေးမွှေး	၉၉
၃၉။ ပြည်ကြီးငါးအဆာသွတ်	၁၀၁

၄၀။ ဝက်သားနှင့် မှိုကြော်	၁၀၄
၄၁။ ပုစွန်တောချက်	၁၀၆
၄၂။ ပုစွန်စပါးလင်ဟင်း	၁၀၉
၄၃။ ရွှေသမက်ကြက်ဥဟင်း	၁၁၁
၄၄။ ပိနန် အမဲသားဟင်း	၁၁၃
၄၅။ ငှက်ပျောကြော်နှင့် အုန်းနို့	၁၁၇
၄၆။ ကောက်ညှင်းငချိတ် အုန်းနို့ဆမ်း	၁၁၉



အချိန်အတွယ် ပလွယ်ခြင်းပြု ဇယား

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

ချက်ပြုတ်နည်းများတွင် အသုံးပြုသော မီးဖိုချောင်သုံး

1 Cup ၏ အတိုင်းအတာ

ရေ ၁ ခွက် = ၂၅၀ မီလီလီတာ

(၁ လီတာ ရေသန့်ဘူး၏လေးပုံတစ်ပုံ)

ဟင်းရွက်ဆီ ၁ ခွက် = ၂၂၅ ဂရမ်

နို့ ၁ ခွက် = ၂၅၀ ဂရမ်

ဂျုံမှုန့် ၁ ခွက် = ၁၂၅ ဂရမ်

❖ ခွက်အခြင်အတွယ်တွင် ဥရောပ၊ ဩစတြေးလျ၊ အမေရိကဒေသ အလိုက် ထည့်ဝင်သောထုထည်မှာ ကွာခြားသည်။

စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း = လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း

စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း = ၁၅ မီလီလီတာ

လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း = ၅ မီလီလီတာ

ထိုင်းအစားအစာနှင့် ထိတွေ့ခံစားကြည့်ခြင်း



အစားအစာဟာ ရိုးရှင်းပေမဲ့ ထူးခြားတဲ့အရသာအထိအတွေ့များ ခေတ်မီဆန်းပြားစွာ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ခမ်းနားလှပတဲ့ စားပွဲခင်းကျင်းမှု အပြင်အဆင်ကြောင့်လည်း နာမည်ကျော်ပါတယ်။

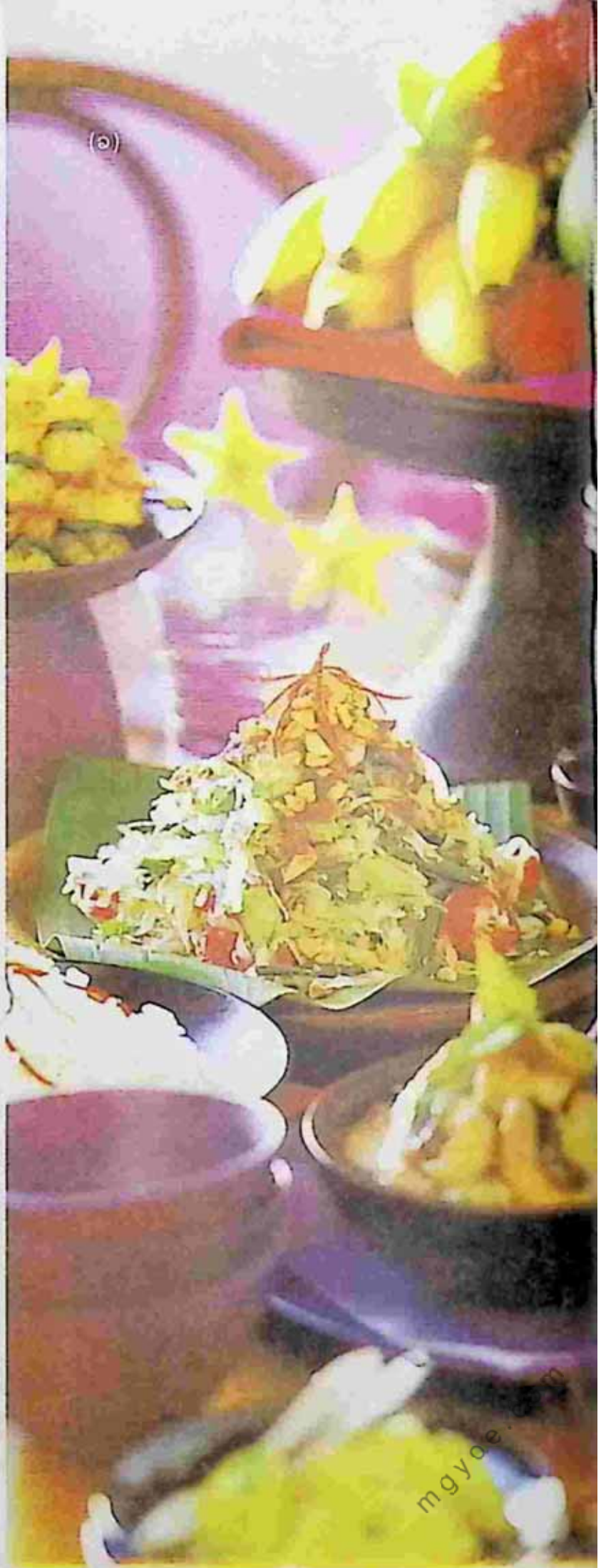
နိုင်ငံတကာမှာ ထိုင်းအစားအစာရဲ့ ထင်ပေါ်မှု တိုးမြှင့်လာတာဟာ ခင်းကျင်းပြင်ဆင်မှုပုံစံကြောင့်သာမကဘဲ အဆုံးသတ်အရသာပေးစွမ်းနိုင်မှုကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ ထိုင်းဟင်းလျာတွေမှာ ချိုချဉ်စပ်အရသာ၊ ပျော့ပျော့၊ မာမာ၊ ကြပ်ကြပ်ရွရွ လျှာအထိအတွေ့ စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အရသာစုံတွေ အချိုးအစားညီညီ မျှမျှတတပါဝင်နေတာကြောင့် ထူးခြားတဲ့ရသာစုံ ပေါင်းစပ်မှုလို့ပဲ ပြောရပါမယ်။

ဟင်းလျာတွေကို ခင်းကျင်းပြင်ဆင်ရာမှာ လှလှပပ၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရှိပါတယ်။ စားတဲ့အခါ လက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းနဲ့ စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာလို စားတွေ ဘာတွေကို စားတဲ့စားပွဲပေါ်တင်မသုံးပါဘူး။ ရန်လိုတဲ့သဘောဆောင်လို့ပါ။ တူကိုလည်း သုံးလေ့သုံးထ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာတော့ လိုသုံးအနေနဲ့ ထားပေးတယ်။

ထိုင်းအစားအစာအပေါ်မှာ တရုတ်နဲ့ အိန္ဒိယတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု အများကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်မှုထူးခြားမှုတော့ ရှိပါတယ်။ ထိုင်းစာဆိုရင် စပ်

တယ်လို့ ယူဆကြပေမဲ့
 ထိုင်းဟင်းလျာအများစုဟာ
 အရသာမပြင်းကြပါဘူး။
 ထိုင်းမှာ ငရုတ်သီးဆိုတာ
 က ၁၆၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်
 တွေမှာ ပေါ်တူဂီသာသနာ
 ပြုတွေနဲ့အတူ ၎င်းတို့ကို
 သယ်ဆောင်မလာခင်
 အချိန်အထိ မရှိခဲ့ပါဘူး။
 နောင်မှာ ငရုတ်သီးများ
 များပါတဲ့ ဟင်းလျာဆိုရင်
 အစပ်ကို အုန်းနို့ရဲ့ အဆိမ့်
 အရသာနဲ့ လျော့စေပါ
 တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံတောင်
 ပိုင်းဒေသက ဟင်းတွေက
 ပိုပြီးစပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ထိုင်းအစားအစာ
 ချက်ပြုတ်ဖို့အတွက် လတ်
 ဆတ်ပြီး အရည်အသွေး
 ကောင်းမွန်တဲ့ပါဝင်ပစ္စည်း
 တွေကအရေးကြီးပါတယ်။
 အထူးသဖြင့် ဟင်းခတ်
 အမွှေးအကြိုင်အရွက်၊
 အသီး၊ အစေ့နဲ့ ရှောက်၊
 သံပရာရည်၊ မန်ကျည်း
 ရွက်၊ ငါးငံပြာရည်တို့ဟာ
 ထိုင်းဟင်းလျာတစ်ခု ပြီး
 ပြည့်စုံဖို့အတွက် အရေး



ကြီးတဲ့ကဏ္ဍမှာ ရှိနေပါတယ်။

ထိုင်းလူမျိုးတို့ရဲ့ ထမင်းခိုင်းမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို အစိမ်းရော၊ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီးတော့ပါ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ထိုင်း နိုင်ငံရဲ့ ရေမြေသဘာဝအရ ရေချို၊ ရေငန်ငါးနဲ့ အခွံမာ ရေသတ္တဝါတွေ ပေါများတာကြောင့် ကုန်းသတ္တဝါထက် ရေသတ္တဝါကို အစားပိုများပါတယ်။

ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါ အချိုတည်းဖို့အတွက် ရိုးရာအချိုပွဲတွေနဲ့ သစ်သီးမှည့်မျိုးစုံကို လှလှပပပြင်ဆင်ပြီး တည်ခင်းတတ်တာက ထိုင်းလူ မျိုးတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့လေ့ပါပဲ။

ထိုင်းအစားအစာကို ကမ္ဘာနဲ့အဝန်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ချက်ပြုတ်စား သုံးနေကြလို့ စစ်မှန်လတ်ဆတ်တဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းအမျိုးအမည်တွေကို ဈေး ဆိုင်ကြီးတွေမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ထိုင်းဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းတွေမှာ ပျော်မွေ့ကြည့်လိုက်ပါဦး။



သိ ထာ : စ ရာ



မျှစ်

မျှစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကိုတော့ ကုန်စိမ်းဈေးတွေမှာ ဝယ် လို့ရပါတယ်။ အသုံးမပြုခင် အခါး ဓာတ်ပျောက်အောင် အရင်ပြုတ် ပေးတာ ကောင်းပါတယ်။ လတ် ဆတ်တဲ့မျှစ်ကို ဝယ်မရရင် စူပါမား ကက်တွေမှာ ဘူးသွတ်ရောင်းတဲ့ မျှစ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



ကိုက်လန်

အစိမ်းရောင်ရိုးတံ၊ အစိမ်း ရောင်အရွက်တွေရှိတယ်။ ရင့်တဲ့ ရိုး တံအပိုင်းကိုတော့ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရ မယ်။ ကျန်တဲ့အရွက်၊ အရိုးကို ချက် ပြုတ်ရာမှာ သုံးလို့ရပါတယ်။



ကြွက်နားရွက်မို

ကြွက်နားရွက်မိုကို အစိုရော၊ အခြောက်ပါ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ မို အခြောက်ကိုတော့ ရေစိမ်ပေးပြီး ပျော့လာတော့မှအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ်

အလယ်မှာရှိတဲ့ အဖြူရောင် အရိုးကနေပြီး ဘေးကို အစိမ်း ရောင်အရွက်က ပြန့်ကားသွား တယ်။ ဒီလိုအရွက်လွှာတွေ အထပ် ထပ်ထုပ်ပိုးပြီး ရှိနေတယ်။ အရသာ က နှစ်သက်စဖွယ်ရှိတယ်။



တရုတ်မိုးမည်း

ဒီမိုးကို အသုံးမပြုခင်မှာ ရေ နွေးဆူဆူနဲ့ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်စိမ် ပေးထားရမယ်။ အရသာက လေး ပင်တဲ့အထဲမှာပါတယ်။ စူပါမား ကက်တွေမှာ အလွယ်တကူဝယ်လို့ ရပါတယ်။



နံနံပင်

ထိုင်းအစားအစာမှာ အသုံး များတဲ့ ဟင်းခတ်အရွက်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ရနံ့က မွှေးပျံ့တယ်။ အရွက်၊ အရိုး၊ အမြစ်ပါမကျန် အပင်တစ်ပင်လုံး အသုံးပြုလို့ရ တယ်။ အစေ့ကို လှော်ထောင်း၊ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီးတော့လည်း ဟင်း ခတ်တယ်။



ပဲကြာဆံ

ပဲကြာဆံကတော့ ချက်ပြုတ် လိုက်ရင် အရောင်ကြည်ကြည် ကလေး ထွက်တယ်။ ဝါးစားရင် ဆတ်တောက်တောက်လေးရှိတယ်။ အသုံးမပြုခင်မှာ ရေကြိုစိမ်ရတယ်။ ဟင်းချိုနဲ့ အသုပ်တွေမှာ ထည့်သုံး ပါ တယ်။ လေလုံဘူးထဲမှာ သိမ်း ဆည်းပေးပါ။



ဆန်ကြာဆံ

ဆန်ကြာဆံကို အထုပ်လိုက် ရောင်းတယ်။ အသုံးမပြုခင်မှာ ရေ စိမ်ပေးရတယ်။ တချို့ဟင်းပွဲတွေမှာ ဆန်ကြာဆံကို အကြွပ်ကြော်ပြီး အဖတ်အနေနဲ့ အသုံးပြုကြတယ်။



ပုစွန်ခြောက်

ပုစွန်ခြောက်က အကောင် အရွယ်အစားအပေါ်မူတည်ပြီး ဈေးနှုန်းအမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တချို့က ဆားပေါ့ပေမဲ့ တချို့က နည်းနည်း ပိုငန်တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ ပုစွန်ခြောက်ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး သုံးကြတယ်။



ငါးငံပြာရည်

ငါးငံပြာရည်မှာ အချို့ကတဲ အရသာ၊ အငန်ကတဲအရသာဆို ပြီးတော့ ရှိတယ်။ အသုံးပြုမယ့်နေရာအလိုက် ရွေးချယ်နိုင်တယ်။



အဝါရောင်ပဲငါးပိအနှစ်

ဟင်းချိုနဲ့ ဆော့စ်တွေမှာ ထည့်အသုံးပြုတဲ့ အနံ့စူးရှပြီး အရသာငန်တဲ့ ပဲငါးပိ။



လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဆန်ခေါက်ဆွဲ (မလှီးဖြတ်ထား)

အလိပ်လိုက်၊ သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်ရောင်းတယ်။ ပြီးမှ လိုသလိုဖြတ်တောက်သုံးတယ်။ ဆန်ခေါက်ဆွဲကို ရေခဲသေတ္တာမှာ ထည့်

မထားရင် ကိုင်တွယ်ရပိုလွယ်သလို ပျော့ပျောင်းတဲ့အနေအထားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းရာရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အသုံးပြုတာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။



လို့ရပါတယ်။ နန္ဒင်းတက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကိုသုံးရင် မစွန်းပေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။



ကြက်ဥခေါက်ဆွဲနန်းသေး

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲကို လျှံ၊ ကြက်ဥတို့နဲ့ ပြုလုပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကြာဆံအမျှင်အရွယ်အစားကနေပြီး အပြားပိုကြီးတဲ့ နန်းပြားခေါက်ဆွဲအရွယ်အစားအထိ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

လတ်ဆတ်သော နန္ဒင်းတက်

အတွင်းသားက လိမ္မော်ရောင်ရင့်ရင့်ရှိတဲ့ မြေအောက် မြစ်လျှောက်ပင်စည်ပွားဖြစ်ပါတယ်။ ပရဆေးဆိုင်တွေမှာ လွယ်လွယ်ဝယ်

ကြက်သွန်နီကြော်

အရှေ့တောင်အာရှမှာတော့ ကြက်သွန်နီကြော်ကို အသုပ်တွေ၊ အရွက်ကြော်တွေမှာ ထည့်သုံးကြပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဥသေးကို ပါးပါးလှီး၊ ကြွပ်ကြွပ်နီနီလေး မကျွမ်း



အောင်ကြော်ထားတာပါ။ အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့လည်း စူပါမားကက်တွေမှာ ရောင်းပါတယ်။ ဆီချေးဇော်မနံရအောင် ရေခဲသေတ္တာမှာ ထည့်သိမ်းပါ။



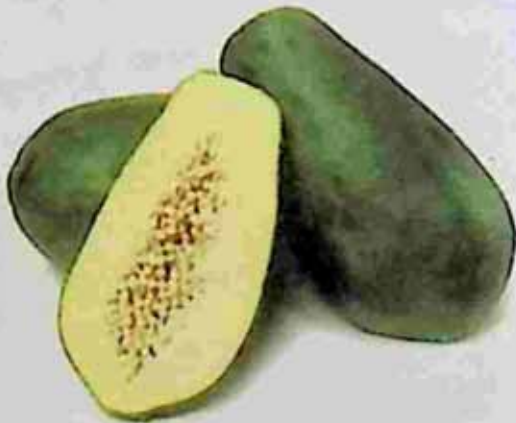
ပတ်ကောလေး

ပတ်ကောလေးဟာ ချင်းမျိုးစိတ်ထဲမှာ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မူပိုင်ထူးခြားတဲ့ အနံ့အရသာရှိလို့ ချင်းနဲ့တော့ အစားထိုးပြီး သုံးလို့မရဘူး။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပုံအတိုင်း ရနိုင်သလို အလွှာလိုက်အခြောက်လှမ်းတဲ့ပုံစံ၊ အမှုန့်ပုံစံတွေနဲ့လည်း ရရှိနိုင်တယ်။



ဟွိုင်စင်ဆော့စ်

ဟွိုင်စင်ဆော့စ်ဆိုတာက ပဲငါးပိရည်ချိုပျစ်ပျစ်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ တရုတ်မဆလာတို့ အရသာထည့်ထားတဲ့ ဆော့စ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စူပါမားကက်တွေ၊ စတိုးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။



သင်္ဘောသီးစိမ်း

ထိုင်းမှာတော့ သင်္ဘောသီးစိမ်းကို ဟင်းချက်စားရာမှာ အသုံးပြုသလို နာမည်ကျော် ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးထောင်းမှာလည်း အဓိကအမည်ဖြစ်ပါတယ်။

ရှောက်ရွက်

ရှောက်ရွက်မှာ ထူးထူးခြားခြား မွှေးပျံ့တဲ့ရနံ့ရှိတယ်။ အသုပ်၊ ဟင်းချိုနဲ့ ဆီပြန်ဟင်းတွေမှာ ထည့်ပြီးအသုံးပြုကြတယ်။ အရွက်တွေမရော်အောင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာပဲ ထည့်ထားရပါမယ်။





ပဲခဲပြာရည်အချို (သို့) ကိကျပ်မနိပ်
 အင်ဒိုနီးရှားနဲ့ မလေးရှား မီးဖိုချောင်တွေမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုကြတယ်။ အလွယ်တကူ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် ရိုးရိုးပဲခဲပြာရည်ကို သကြားအညှိနဲ့ စပ်ထားတဲ့ဆော့စ်ကို အသုံးပြုပါ။



စပါးလင်

စပါးလင်ကိုသုံးရင် အပြင်ကရွက်လွှာတွေကိုခွာချပြီး အတွင်းသားနုနုကို သုံးတာများပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဟင်းချက်ရင်တစ်ပင်လုံးထည့်သုံးပြီး မစားခင်မှာ ပြန်ဖယ်ထုတ်ပစ်တယ်။ ထုထောင်းပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ချက်တာမျိုးလည်းရှိတယ်။



ခရဆီ

ခရဆီကို ကွမ်တုံစတိုင်အချက်အပြုတ်မှာ အသုံးပြုတာများပါတယ်။ တရုတ်လွှမ်းမိုးမှုခံရတဲ့ ထိုင်းဟင်းလျာတွေမှာလည်း အသုံးပြုပါတယ်။ ခရဆီကို အရောင်အတွက်ကော အရသာအတွက်ပါ အသုံးပြုပါတယ်။ ပုလင်းဖုံးဖွင့်ပြီး သွားရင်တော့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။



သကာခဲ (ထန်းလျက်ခဲ)

ထန်းရည်ကို သကာကျို၊ ခဲအောင် စီမံပြုလုပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ မလေး (သို့) အင်ဒိုနီးရှားက

သကာခဲတွေထက် ပိုပြီးသန့်စင်ပါတယ်။ ဒီသကာခဲအစား သကြားအညိုအပျော့စားကို အစားထိုးသုံးလည်း ရပါတယ်။



ဆွမ်းမွှေးရွက်

ဆွမ်းမွှေးရွက်ကို ထမင်းချက်ရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းလျာတွေထဲမှာဖြစ်ဖြစ် ထည့်သုံးတယ်။ အရွက်နည်းနည်းပိုကြီးတာတွေကို အစားအစာတွေကို ချက်ပြုတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ထုပ်ပိုးတဲ့အနေနဲ့ သုံးတယ်။ မုန့်အချိုတွေလုပ်ရာမှာလည်း ထည့်အသုံးပြုပါတယ်။



ကြက်သွန်နီဥသေး

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အသုံးပြုတာကတော့ အနီရောင်ရှိပြီး ကြက်သွန်ဖြူဥကြီးလို အမွှာတွေပါတဲ့ ကြက်သွန်အမျိုးအစားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်ကြက်သွန်နီဥသေးကို အစားထိုး သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။



ဆန်မှုန့်

ဆန်မှုန့်ကို အကြော်ကြော်စားဖို့ အသုံးပြုသလို မုန့်လုပ်ရာမှာ၊ ခေါက်ဆွဲလုပ်ရာမှာလည်း သုံးပါတယ်။ ကောက်ညှင်းမှုန့်ကတော့ ဆန်မှုန့်လောက် အသုံးမများပေမဲ့ သရေစာတွေ လုပ်ရာမှာ သုံးပါတယ်။



ကော်ပြန်ရွက်

ကော်ပြန်ရွက်က အဝိုင်းပုံစံ၊ လေးထောင့်ပုံစံတွေ ရှိပါတယ်။ ထုပ်ပိုးပြီးရောင်းတာက ခြောက်အောင်လုပ်ထားတဲ့ အလွှာပါးလေးတွေ ဖြစ်တာကြောင့် တစ်လွှာချင်းစီကို အသုံးမပြုခင် ရေနွေးနွေးစိမ်ပေးပြီး ပျော့ပျောင်းအောင် လုပ်ပေးရတယ်။



ဆမ်ဘာအနှစ်(Sambal Oelek)

ဆမ်ဘာအနှစ်ဆိုတာ ငရုတ် သီးအနီကို ကြေညက်နေအောင် လုပ်ထားပြီး ဆား၊ ဝီနီဂါ (သို့) မန်ကျည်းနှစ်တို့နဲ့အတူ ရောထားတဲ့ ပူပူစပ်စပ်အနှစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းတွေထဲမှာ ငရုတ်သီးအနှစ် အဖြစ် ထည့်ချက်သလို ထမင်းဝိုင်း မှာ အရန်စားစရာအဖြစ်လည်း အသုံးပြုပါတယ်။ အဖုံးလုံအောင် ပိတ်ထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့် ထားရင် လန့်ချိကြာအောင် အထား ခံပါတယ်။



နှမ်းဆီ

နှမ်းဆီကို အဓိကအားဖြင့် အနံ့အတွက် အသုံးပြုကြတာပါ။ နှမ်းဆီရဲ့ရနံ့က သူမတူအောင်မွှေး ပါတယ်။ ကြော်လှော်ဖို့အတွက် တော့ မသုံးပါဘူး။ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းလို့တော့ မသင့်တော်ပါ ဘူး။



ပုစွန်အနှစ်

Shrimp paste လို့ခေါ်တဲ့ ပုစွန်အနှစ်ဟာ ပုစွန်ငါးပိပါပဲ။ ထိုင်း ကထုတ်တဲ့ ပုစွန်အနှစ်ကို စူပါမား ကက်တွေမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ မသုံးခင်မှာ မီးကင်ရင်ကင်၊ မကင် ရင် ကြော်ပေးရပါမယ်။ လေလုံဘူး ထဲမှာ ထည့်ထားရင် ကြာရှည်ခံပါ တယ်။

(၅)



ခရမ်းသီး

ခရမ်းသီးအရှည်ကို ဟင်း
တွေမှာ အသုံးများပါတယ်။



မန်ကျည်းမှည်

မန်ကျည်းမှည် အနှစ်ကို
အရည်ဖျော်ပြီးတော့ ဟင်းလျာ
တွေမှာ လိုအပ်သလို ထည့်သုံးပါ
တယ်။



ပဲတောင့်ရှည်

ပဲတောင့်ရှည်ကို
အသီးအရွက်ကြော်၊ ထမင်းကြော်၊
အသုပ်တွေမှာ ထည့်သုံးပါတယ်။
ရေခဲသေတ္တာမှာ ထည့်သိမ်းပါ။



ထိုင်းပင်စိမ်း

ထိုင်းပင်စိမ်းဟာ ပုံမှန်ပင်စိမ်း
ထက် အရွက်သေးတယ်။ စိမ်း
မှောင်မှောင် ပိုရှိတယ်။ အနံ့က
လည်း စူးရှပါတယ်။



ကောက်ရိုးမှုန့်

ကောက်ရိုးမှုန့်ကို ဈေးထဲမှာ
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဝယ်လို့ရ



ဆန်ခေါက်ဆွဲပြားအခြောက်

ကြော်စား၊ အသုပ်သုပ်စား၊
ဟင်းချိုထဲ ထည့်စားတယ်။ အထုပ်
လိုက်ရောင်းတယ်။ မသုံးခင်မှာ ရေ
စိမ်ပေးရပါတယ်။



ဖက်ဖယ်ရွက်

အရှေ့တောင်အာရှမှာတော့
ဖက်ဖယ်ရွက်ကို ဒေသအလိုက် ရိုး
ရာအစားအစာတွေမှာ အလျဉ်းသင့်
သလို ထည့်သုံးကြပါတယ်။ ဗီယက်
နမ် ပူဒီနာ၊ လာစ်ဆာရွက် စသည်
ဖြင့် ခေါ်ကြပါတယ်။



ပဲပြား

ပဲပြားကို တို့ဟူးလိုပဲ ခေါ်
ပါတယ်။ တို့ဟူး အမျိုးမျိုးရှိတဲ့
အနက် ဒီပဲပြားတို့ဟူးက နည်းနည်း
ပိုပြီး မာကြောတဲ့ပုံစံရှိပါတယ်။ ဟင်း
ချိုတွေမှာ ထည့်စားဖို့ သင့်တော်ပါ
တယ်။



ကန်စွန်းရွက်

ကန်စွန်းရွက်ကိုတော့ ခေါက်
ဆွဲ၊ ကြာဆံတို့ပါတဲ့ အရည်သောက်
ဟင်းချိုတွေမှာ ထည့်စားသလို
ကြော်ပြီးတော့လည်း စားပါတယ်။





ထိုင်း: ငါးကိတ်နှင့် အချဉ်တို့စရာရည်
(Fish Cakes with Dipping Sauce /
Tod Man Pla)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၆ ယောက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ▣ ငါးဖယ်စစ်စစ်အသား / ၅၀၀ ဂရမ်
- ▣ အနီရောင်ဟင်းအနှစ် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- ▣ သကြား / ၁/၄ ခွက် (၆၀ ဂရမ်)
- ▣ ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း

- ကြက်ဥ / ၁ လုံး
- ပဲတောင့်ရှည် / ၂၀၀ ဂရမ် (ပါးပါးလှီး)
- ရှောက်ရွက်နု / ၅ ရွက် (ပါးပါးလှီး)
- အကြော်ကြော်ရန်ဆီ / (အလုံအလောက်)

တို့စရာရည်ပြုလုပ်ရန်

- သကြား / ၂ ခွက် (၁၂၅ ဂရမ်)
- ဗီနီဂါ / ၂ ခွက် (၆၀ မီလီလီတာ)
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဋွန်း ၁ ဋွန်း
- ပိုးပျော်ထုတ် (အနီ) / ၁ တောင့် (ပါးပါးလှီး)
- ပုန်လာဥနီအသေး / ၂ ပိုင်း (နှပ်နှပ်စဉ်း)
- သခွားသီးအသေး / ၂ ပိုင်း (အခွံခွာ၊ အစေ့ထုတ် သေးသေးလှီး)
- ပြေပဲလှော် (ပညက်တညက်ထောင်း) / စားပွဲတင်ဋွန်း ၁ ဋွန်း

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ငါးဖယ်အသားကို မွှေစက် (food processor)မှာ ညက်သွားအောင် ထည့်မွှေပါ။ အနီရောင်ဟင်းအနှစ်၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်ဥတို့ကိုပါ သမအောင်ထည့်မွှေပါ။ မွှေပြီးအသားကို ဇလုံတစ်လုံးအတွင်း ထည့်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ရှောက်ရွက်၊ ပဲတောင့်ရှည်တို့နှင့် နယ်ပါ။
- ② ငါးဖယ်ကို ဂေါက်သီးအရွယ်အလုံးများ တညီတညာလုံးပါ။ ထို့နောက် ခပ်ပြားပြားအနေအထားရအောင် လုပ်ပါ။
- ③ ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်းသို့ အကြော်ကြော်ရန် ဆီကိုထည့်ပါ။ ဆီပူလာအောင် စောင့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ငါးဖယ်ပြားများကို ဒယ်အိုးဆုံရုံ ထည့်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက်ကျက်လျှင် တစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။ အကျက်ညီ၍ ရွှေရောင်သမ်းလာလျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ④ တို့စရာအရည်ပြုလုပ်ရန် သကြား၊ ဗီနီဂါ၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ရေ ၂ ခွက် (၁၂၅ မီလီလီတာ)နှင့်အတူ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်

ပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ၅ မိနစ်ခန့် ပွက်ရုံအနေအထားဖြင့် တည်ထားပါ။
အရည်ပျစ်လာလျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ အအေးခံပါ။ ဥနီ၊ သခွားသီး၊ မြေပဲ
တို့ ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ငါးကိတ်နှင့်အတူ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက် (တစ်ယောက်စာ)

Protein 20 g; Fat 10 g;
Carbohydrate 33 g; Dietary fibre 1.5 g;
Cholesterol 60 mg; 1234 kJ (295 cal)





ပြောင်းဖူးမုန့်နှစ်ကပ်ကြော် (Corn Pancakes / Tod Man Kaopot)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ် + ၁ နာရီ
(ရေခဲသေတ္တာအတွင်းထားရန်)

ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၅ မိနစ်

အရေအတွက် - ၁၂ ခု

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြောင်းဖူး / ၆ ဖူး
(သို့မဟုတ်)
ပြောင်းဖူးစေ့ စည်သွတ်ဘူး / ၃၂၅ ဂရမ် (ရေစစ်ချထားပါ)
- ကြက်သွန်ပြိတ် / ၄ ပင် (ပါးပါးလှီး)
- ကြက်သွန်ဖြူ / ၁ မြွှာ (နှပ်နှပ်စဉ်း)

- ကာရီမဆလာ (curry powder) / လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- အကြော်မှုန့် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပဲခဲပြာရည် / လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်ဥ / ၁ လုံး
- အကြော်ကြော်ရန်ဆီ / (အလုံအလောက်)

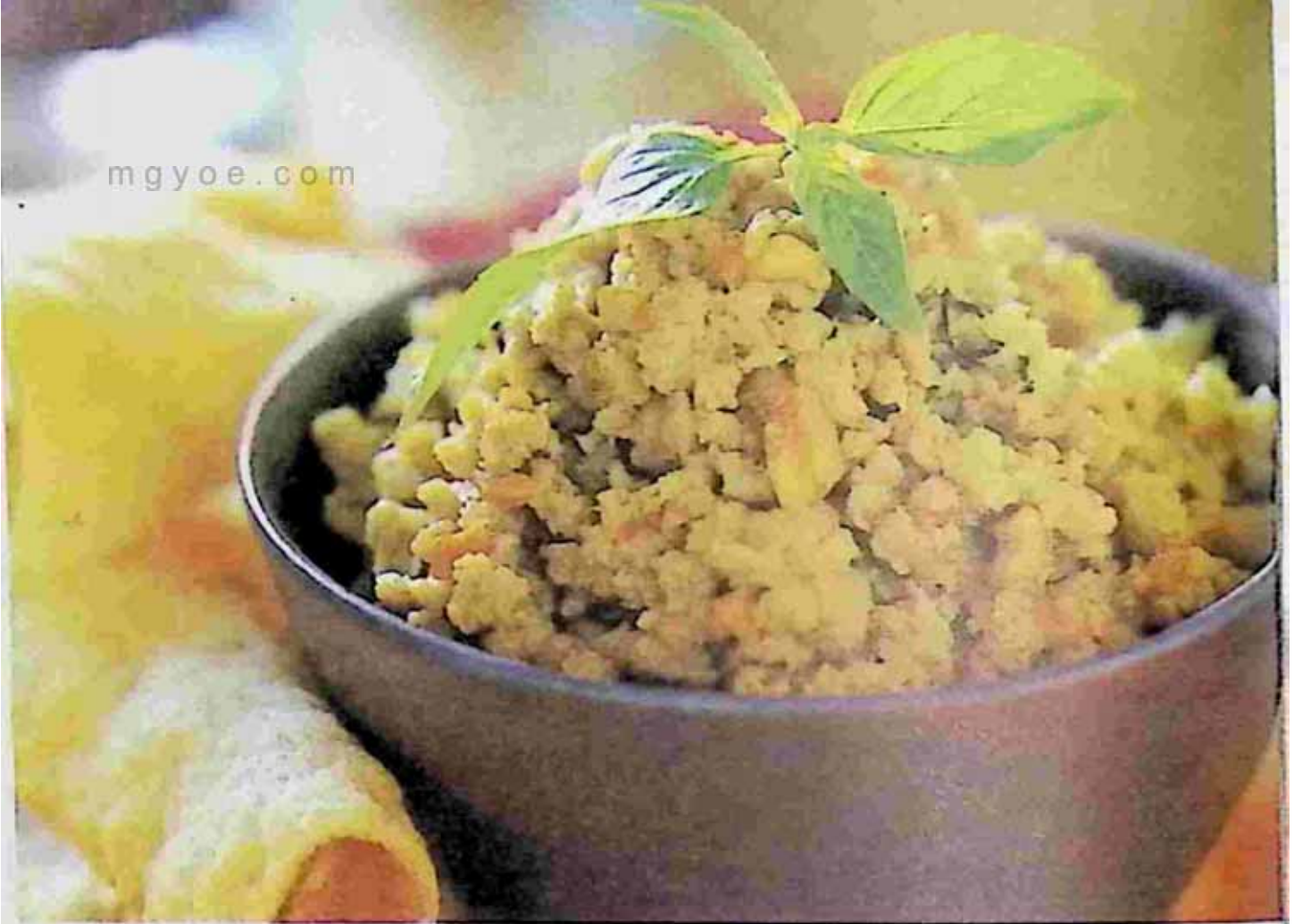
ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပြောင်းဖူးများကို အသုံးပြုလျှင် ချွန်မြဲသော စားတစ်ချောင်းဖြင့် ပြောင်းဖူးမှ အစေ့ထွတ်ပါ။ ပြောင်းဖူးစေ့၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကာရီမဆလာ၊ အကြော်မှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ကြက်ဥတို့ကို ဇလုံအကြီးတစ်လုံးတွင်ထည့်ကာ အာလူးခြေသည့် အတံဖြင့် ဖွဖွဖိခြေပေးပါ။ ထို့နောက် ဇလုံကို ပလတ်စတစ်စဖြင့် လုံအောင်အုပ်၍ ရေခဲသေတ္တာ၌ ၁ နာရီခန့် အအေးခံထားပါ။
- ② ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်းစာကို အကြော်ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်း၌ အပူပေးပါ။ ပြောင်းဖူးမုန့်နှစ်ဖျော်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာခပ်၍ အိုးထဲထည့်ကြော်ပါ။ အိုးကျပ်အောင် မထည့်ပါနှင့်။ မီးအပူရှိန်အသင့်အတင့်နှင့် နှစ်ဖက်စလုံး ရွှေရောင်သမ်းလာအောင် ကြော်ပေးပါ။ အကြော်ကို လှန်သည့်အခါ ပုံမပျက်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးထဲမှဆယ်၍ ဆီစစ်ပါ။ ကျန်မုန့်နှစ်များကို လည်း ယင်းပုံစံအတိုင်း ကြော်ပါ။ ဆီ လိုသလိုဖြည့်ပါ။
- ③ ပြောင်းဖူးကြော် ပူပူနွေးနွေးကို ငရုတ်ဆော့စ်အချိုနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက် (အကြော်တစ်ခုစာ)

Protein 1.2 g, Fat 3.5 g,
 Carbohydrate 2.5 g, Dietary fibre 1 g,
 Cholesterol 15 mg, 198 kJ (47 cal)





ဝက်သားနှင့် မြေပဲကြော် တို့စရာ (Pork and Peanut Dip / Moo Lon)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ် + ရေစိမ်ချိန် ၁၅ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁ နာရီ ၁၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - ၆-၈ ယောက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ (အနှစ်အတွက်)

- ဂျက်သီးခြောက် / ၂ တောင့်
- နံနံပင်အပြစ် (လှီးပြီး) / လက်ဖက်ရည်ဋွန်း ၂ ဋွန်း
- ဂျက်ကောင်းပုန်အဖြူ / ၃ ဋွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ / ၆ မြှာ (လှီးထားပါ)
- ကြက်သွန်နီသေး / ၄ လုံး (လှီးထားပါ)

- မြေပဲဆီ / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဝက်သား / (နပ်နပ်စဉ်းပြီး) ၃၀၀ ဂရမ်
- ရှောက်ရွက်နု / ၂ ရွက်
- အုန်းနို့ / ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ)
- မြေပဲလှော် / $\frac{2}{၃}$ ခွက် (မညက်တညက်ထောင်း)
- သံပရာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- သကာခဲ (ခြေထားပြီး) / ၂ ဇွန်း
- နံနံပင် (သို့) ထိုင်းပင်စိမ်းရွက် (လှီးပြီး) / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကလောဥကရက်ကာအချပ်များ / ၁၅၀ ဂရမ်
- မြေပဲဆီ / (အကြော်ကြော်ရန် အလုံအလောက်)

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

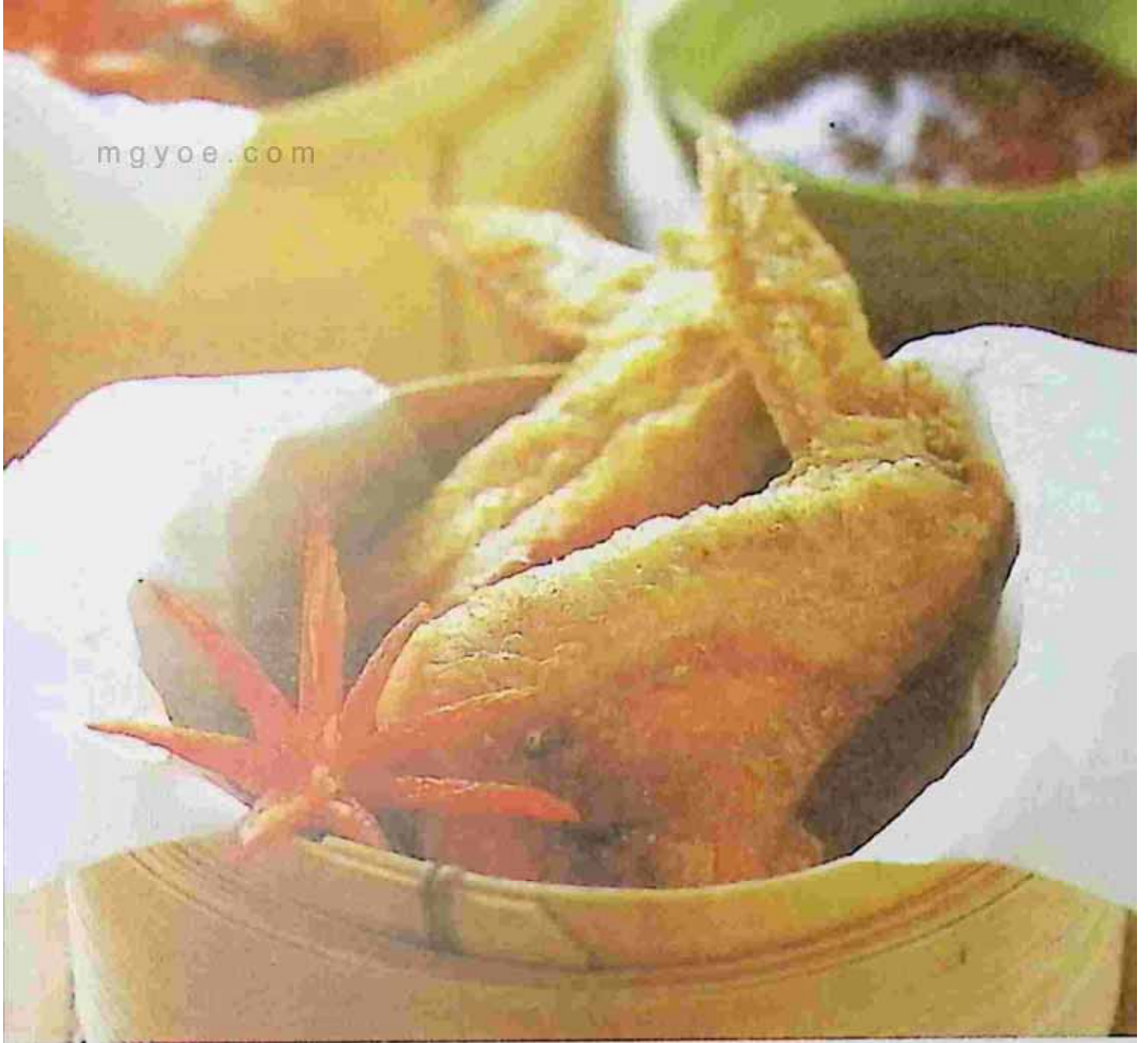
- ① ငရုတ်သီးခြောက်များကို ရေနွေးထဲတွင် ၁၅ မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ အစေ့များ ဖျစ်ထုတ်ပြီးလှီးပါ။ အနှစ်ပြုလုပ်မည့် ပါဝင်ပစ္စည်း အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၅ အထိကို မွှေစက် (food processor) တစ်လုံးတွင် ညက်အောင် ထည့်မွှေပါ။ လိုလျှင် ရေနည်းနည်းထည့်ပေးပါ။
- ② ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်းသို့ ဆီထည့်ပါ။ ကြိတ်ထားသောအနှစ်ကို ဆီပူလျှင် ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပေးပါ။
- ③ ဝက်သားနပ်နပ်စဉ်းကိုထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပေးပါ။ အရောင် ပြောင်းသွားသည့်အခါ အိုးအခြေကို ဇွန်းနှင့်ခြစ်ခြစ်ပြီး အုန်းနို့ကို ဖြည်းဖြည်းထည့်ပါ။ ရှောက်ရွက်ထည့်ပါ။ မိနစ် ၄၀ ခန့်တည်ပါ။ မီး အေးအေးထားရပါမည်။ မကြာမကြာမွှေပေးပါ။ ရေကုန်သွားလျှင် မြေပဲ၊ သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ သကာမှုန့်တို့ထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပေးပါ။ ဆီပြန်လျှင် မီးဖိုမှအိုးချပြီး ရှောက်ရွက်များကို ဖယ် ထုတ်ပါ။ ပင်စိမ်း (သို့) နံနံပင်ကို ထည့်မွှေပါ။
- ④ ဒယ်အိုးထူထူတွင် ဆီများများထည့်ပါ။ ဆီပူအောင်တည်ပါ။ ဆီပူ လာလျှင် လေးထောင့် ကရက်ကာအချပ်ကို ထက်ခြမ်းချိုးပြီး အိုးထဲ

ထည့်ကြော်ပါ။ ကျွမ်းလွယ်သဖြင့် အိုးထဲရောက်ပြီး ပွတက်လာ၍
ခဏနေလျှင် မြန်မြန်ဆယ်ပါ။ ဝက်သားမြေပဲကြော်နှင့် တွဲစားပါ။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက် (ရှစ်ယောက်စာ)

Protein 12.5 g, Fat 17 g,
Carbohydrate 18.5 g, Dietary fibre 2 g,
Cholesterol 21 mg, 1165 kJ (278 cal)





ကြက်တောင်ပံ အဆာသွတ်
(Stuffed Chicken Wings / Peek Gai Yud Sai)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ် + အအေးခံချိန်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
အရေအတွက် - ၁၂ ခု

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ▣ ကြက်တောင်ပံကြီးကြီး / ၁၂ ခု
- ▣ ဆန်ကြာဆံ / ၂၀ ဂရမ်

- သကာခဲ (ခြေထားပြီး) / စားပွဲတင်ခွန်း ၁ ခွန်း
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ခွန်း ၂ ခွန်း
- ဝက်သား (နပ်နပ်စဉ်း) / ၂၀၀ ဂရမ်
- ကြက်သွန်ပြိတ် (ပါးပါးလှီး) / ၂ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ (လှီးထားပါ) / ၃ မြှာ
- ငရုတ်သီးအနီ (လှီးထားပါ) / ၁ တောင့်
- နံနံပင် (လှီးထားပြီး) / စားပွဲတင်ခွန်း ၃ ခွန်း
- ငပြဲပဲဆီ / (အကြော်ကြော်ရန် အလုံအလောက်)
- ဆန်မှုန့် (သို့) အကြော်မှုန့် / (လူးရန်)
- ငရုတ်ဆော့စ်အချို / (တွဲဖက်သုံးဆောင်ရန်)



1. ကြက်တောင်ပံအသားကို အဆစ်နေရာသို့ တစ်ချောင်းချွန်ထက်ထက်နှင့် တွန်းချပါ။

2. ထွက်လာသောအရိုးကို လှည့်ပြီး ဆွဲဖြုတ်ပါ။



3. တောင်ပံတစ်ခုစီကို အသားလုံးတစ်လုံးစီသွတ် ထည့်ပေးပြီး အဝကို သွားကြားထိုးတံနှင့် ချုပ်ပေးပါ။

4. တောင်ပံများကို တစ်ခါလျှင် နှစ်ခု သုံးခုသာ ထည့်ကြော်ပါ။ ရွှေညိုရောင်သမ်းလာအောင် ကြော်ပေးရပါမည်။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ဓားဦးချွန်ထက်ထက်တစ်ချောင်းကို အသုံးပြု၍ တောင်ပံ၏အရင်းပိုင်းမှ အသားနှင့် အရေတို့ကို အရိုးနှစ်ခုဆုံသည့်အဆစ်နေရာ ရောက်သည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံမပျက်အောင် တွန်းချသွားပါ။ ထွက်လာသည့်အရိုးကို လှည့်ပြီး ဆွဲဖြုတ်ပေးပါ။ ပုံမပျက်အောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။
- ② ဆန်ကြာဆံကို ရေနွေးပူပူတွင် ၅ မိနစ်ခန့်စိမ်ပေးပါ။ ပျော့သွားလျှင် ဆယ်၍ ကတ်ကြေးဖြင့် ၂ စင်တီမီတာအရှည်ရအောင် အပိုင်းပိုင်း ညှပ်ပေးပါ။ ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးအတွင်း၌ သကာခံအမှုန့်နှင့် ငံပြာရည်တို့ထည့်ပြီး ၎င်းသကာမှုန့် ပျော်သည်အထိမွှေပေးပါ။
- ③ ဝက်သားနပ်နပ်စဉ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးနှင့် သကာမှုန့်ရောထားသော ငံပြာရည်တို့ကို မွှေစက် (food processor) တွင် ထည့်၍ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ဇလုံတစ်လုံးတွင် ပြောင်းထည့်ပါ။ နံနံပင်နှင့် ဆန်ကြာဆံတို့ထည့်၍ သမအောင် နယ်ပေးပါ။
- ④ နယ်ထားသောဝက်သားကို အရွယ်တူ အလုံး ၁၂ လုံးရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်တောင်ပံတစ်ခုစီမှ အရိုးထုတ်ထားသောအပိုင်းတွင် ဝက်သားလုံးတစ်လုံးစီကို သွတ်ထည့်ပေးပါ။ သွားကြားထိုးတံနှင့် အပေါက်ကို ပြန်ချုပ်ပေးပါ။
- ⑤ ကြက်တောင်ပံများကို ဝါး (သို့) စတီးလ်ပေါင်းခံခွက်ထဲထည့်ပါ။ ရေထည့်၍ ဆူအောင်တည်ထားသော အိုးအတွင်း ဆန်ခါခဲထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ ၈ မိနစ်ခန့်ပေါင်းပါ။ ပြီးလျှင် အိုးထဲမှထုတ်ပြီး အပြင်၌ အအေးခံထားပါ။
- ⑥ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးအတွင်း အကြော်ကြော်ရန် ဆီဖြည့်ပါ။ ဆီပူအောင်တည်ပါ။ ကြက်တောင်ပံများကို အကြော်မှုန့်လူးထားပါ။ ဆီပူလာလျှင် အိုးထဲထည့်ကြော်ပါ။ အတောင်ပံများ ရွှေညိုရောင်သမ်းလာလျှင် အိုးထဲမှဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ သွားကြားထိုးတံများဖြုတ်ပါ။ ငရုတ်ဆော့စ်နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက် (တောင်ပံတစ်ခုစာ)

Protein 6.5 g, Fat 2.5 g,
Carbohydrate 0.75 g, Dietary fibre 0 g,
Cholesterol 15 mg, 208 kJ (50 cal)





ငွေအိတ် (သို့မဟုတ်) ဖက်ထုပ်ကြော် (Money Bags / Toong Ngern Young)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ် + အအေးခံချိန်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
 အရေအတွက် - ၃၀ ခု

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ▣ ပြေပဲဆီ / စားပွဲတင်ငွန်း ၁ ငွန်း
- ▣ ကြက်သွန်နီဥသေး (နပ်နပ်စဉ်းပါ) / ၄ လုံး
- ▣ ကြက်သွန်ဖြူ (နပ်နပ်စဉ်းပါ) / ၂ မြှ

- ချင်း (နပ်နပ်စဉ်းပြီး) / စားပွဲတင်ငွန်း ၁ ငွန်း
- ကြက်သား (နပ်နပ်စဉ်း) / ၁၅၀ ကရမ်
- ဝက်သား (နပ်နပ်စဉ်း) / ၁၅၀ ကရမ်
- ပဲခဲပြာရည်အကြည် / လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း
- မြေပဲလော် (ယုဉ်ကတညက်ထောင်း) / ၁/၄ ခွက် (၄၀ ကရမ်)
- သကာခဲအမှုန့် / လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း
- သံပရာရည် / လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း
- ငါးငံပြာရည် / လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၃ ငွန်း
- နံနံပင် (ပါးပါးလှီးပြီး) / စားပွဲတင်ငွန်း ၃ ငွန်း
- ဖက်ထုပ်အရွက် (won ton wrappers) / ၃၀ ခု
- ဆီ / (အကြော်ကြော်ရန် အလုံအလောက်)
- ဂျူးပူးများ / (စည်းနှောင်ရန်)

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① အကြော်ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်း ဆီကို မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များ ပျော့ပြီး ကြည်သွားလျှင် နပ်နပ်စဉ်း အသားများထည့်ကြော်ပါ။ အသားများ တွဲနေလျှင် ဖိခြေပြီး ခွဲပေးပါ။
- ② ပဲခဲပြာရည်၊ မြေပဲ၊ သကာအမှုန့်၊ သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်နှင့် နံနံပင် တို့ထည့်ပြီး အနည်းငယ်ခြောက်သွားသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။ ထို့နောက် အအေးခံထားပါ။
- ③ ဖက်ထုပ်အရွက် တစ်ရွက်စီကို အလယ်တွင် အသားကြော် လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်းစီ ပုံထည့်ပေးပါ။ ဘေးအစများကို စုကိုင်ကာ လက်ထိပ်ဖြင့် ငွေအိတ်ပုံမျိုးရအောင် သာသာဖိပေးပါ။ အစများကို ဖြန့်ပေးပါ။
- ④ အကြော်ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်းသို့ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာအောင် ထားပါ။ ဆီပူလျှင် ဖက်ထုပ်များကို အိုးထဲသို့ စက္ကန့် ၃၀ မှ ၆၀ ကြာအောင် ထည့်ကြော်ပါ။ ရွှေရောင်သမ်း၍ ကြပ်ရွာလာလျှင် ဆယ်

ထုတ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဂျူးဖူးတစ်ချောင်းချင်းစီဖြင့် ဖက်ထုပ်ကြော်များကို ဖွဖွစည်းနှောင်ပေးပါ။ ပူပူသုံးဆောင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက် (မုန့်တစ်ခုစာ)

Protein 2.5 g, Fat 3 g,
Carbohydrate 1 g, Dietary fibre 0 g,
Cholesterol 6 mg, 170 kJ (40 cal)





ကော်ပြန့်လိပ်ကြော် (Spring Rolls / Po Piah)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ် + အအေးခံချိန်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
 အရေအတွက် - ၃၀ ခု

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပဲကြာဆံ / ၅၀ ဂရမ်
- ဆီ / စားပွဲတင်ဋွန်း ၁ ဋွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (နပ်နပ်စဉ်း) / ၂ မြွှာ
- ချင်း (နပ်နပ်စဉ်းပြီး) / စားပွဲတင်ဋွန်း ၂ ဋွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီး) / ၆ ယင်
- နံနံပင်အပြစ် (ပါးပါးလှီး) / ၄ ခု

- ပုစွန် (အခွံနွာ သန့်စင်ပြီး) (နပ်နပ်စဉ်း) / ၂၀၀ ဂရမ်
- ဝက်သား (နပ်နပ်စဉ်း) / ၂၀၀ ဂရမ်
- မုန့်လာဥနီ (နပ်နပ်စဉ်း) / ၁ လုံး (၁၂၅ ဂရမ်)
- နံနံပင် (ပါးပါးလှီးပြီး) / စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ငရုတ်ဆော့စ်အချို / စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပဲငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကော်ပြန်ရွက်အသေး / ၃၀ ခု
- ကြက်ဥ (အကာယူရန်) (ခေါက်ထားပါ) / ၁ လုံး
- အကြော်ကြော်ရန် ဆီအလုံအလောက်

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

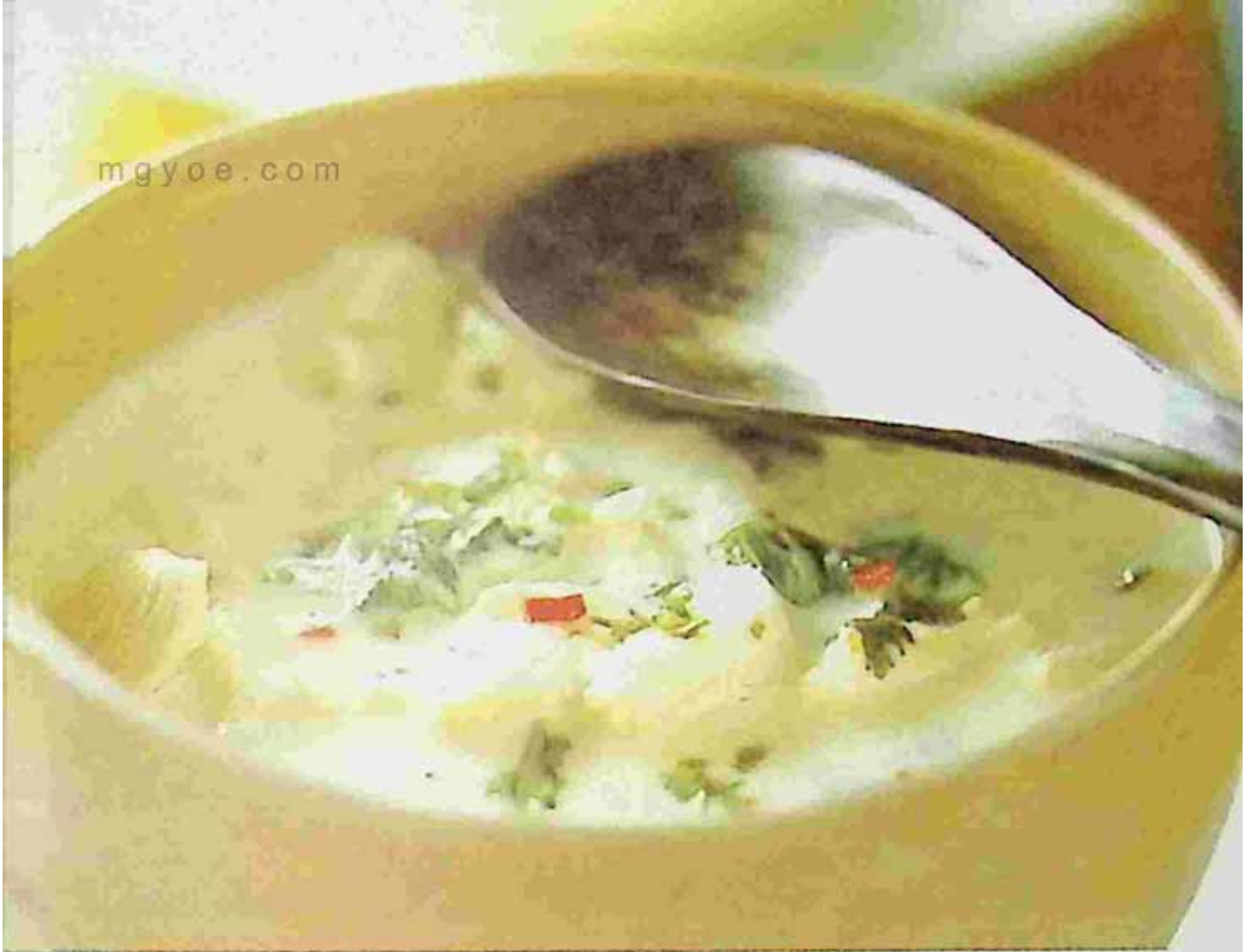
- ① ပဲကြာဆံကို ရေနွေးပူပူတွင် ၅ မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ ပျော့သွားလျှင် ရေစစ်ပြီး ကတ်ကြေးဖြင့် ခပ်တိုတိုညှပ်ထားပါ။
- ② ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံအမြစ်တို့ထည့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့် ပျော့သွားအောင်ကြော်ပေးပါ။ ပုစွန်နှင့် ဝက်သားကို ထည့်ကြော်ပါ။ တွဲနေသည်များကို ဇွန်းဖြင့်ခွဲထုတ်ပစ်ပါ။ ကြာဆံ၊ ဥနီ၊ နံနံပင်တို့ ထည့်မွှေပါ။ ၁ မိနစ်ခန့် ဆက်ကြော်ပါ။ အိုးထဲသို့ ငရုတ်ဆော့စ်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပေးပါ။ အနည်းငယ်ခြောက်သွားပြီဆိုလျှင် မီးဖိုမှချပြီး အအေးခံထားပါ။
- ③ အသားကြော် စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်းစီကို ကော်ပြန်ရွက်စိ၏ အလယ်ကြောင်းတစ်လျှောက် ပုံတင်ပေးပါ။ ကော်ပြန်ရွက်အဖျားများကို ကြက်ဥအကာရည် သုတ်လိမ်းပေးပြီး လိပ်လိုက်ပါ။ လိပ်နေစဉ်မှာ ဘေးအနားစများကို အတွင်းဘက်သို့ဖိသွင်းပေးပါ။ ခြောက်မသွားအောင် လိပ်ပြီးသားကော်ပြန်များကို အဝတ်စတစ်စဖြင့် ဖုံးပေးပါ။
- ④ အကြော်ဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်း ဆီဖြည့်ပါ။ ဆီပူလာအောင် အပူ

ပေးပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကော်ပြန်များကို အိုးအတွင်းထည့်ကြော်ပါ။
အိုးကို ချောင်ချောင်ကြော်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ မှ စက္ကန့် ၆၀ ကြား ကော်
ပြန်လိပ်များ ရွှေ့ရောင်သမ်းလာသည့်အခါ အိုးထဲမှဆယ်ယူကာ ဆီ
စစ်ပါ။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်ပါ။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ (ကော်ပြန်တစ်ခုစာ)

Protein 3 g, Fat 2.5 g,
Carbohydrate 3.5 g, Dietary fibre 0 g,
Cholesterol 13 mg, 205 kJ (50 cal)





**ကြက်သား၊ ပတဲကော၊ အုန်းနို့ဟင်းချို
(Chicken and Galangal Soup / Tom Kha Gai)**

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ▣ (၅ စင်တီ x ၂ စင်တီ)အရွယ်ရှိ ပတဲကော / ၁ တက် (အခွံခွစ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ▣ အုန်းနို့ / ၂ ခွက် (၅၀၀ မီလီမီတာ)
- ▣ ကြက်ပြုတ်ရည် / ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီမီတာ)
- ▣ ရှောက်ရွက်နုနု (ဆုတ်ဖြိုထားပါ) / ၄ ရွက်
- ▣ နံနံပင်အမြစ် (ပါးပါးသေးသေးလှီးပြီး) / စားပွဲတင်ငွန်း ၁ ငွန်း

- ကြက်ရင်ပုံသား (အရွယ်တော်လှီးထားပါ) / ၅၀၀ ဂရမ်
- ငရုတ်သီးအနီ (နပ်နပ်စဉ်းပြီး) / လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သံပရာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- သကာခဲအမှုန့် / လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- နံနံပင် (လှီးပြီး) / စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်း

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① အိုးတစ်လုံးအတွင်းသို့ ပတဲကော၊ အုန်းနို့၊ ကြက်ပြုတ်ရည်၊ နံနံမြစ်၊ ရှောက်ရွက်တို့ကိုထည့်ပြီး အရည်ဆူလာအောင်တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် မီးလျှော့ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် ပွက်ရုံသာတည်ထားပါ။ မကြာခဏမွှေပေးပါ။
- ② ကြက်သားနှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို အိုးထဲထည့်ပါ။ ပွက်ရုံအတိုင်း ၈ မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ပါ။
- ③ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ သကာအမှုန့်တို့ထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ တစ်မိနစ် ဆက်တည်ပါ။ နံနံပင်ကို ထည့်လိုက်ပါ။ အိုးကို မီးဖိုမှချပါ။ ပူပူသုံးဆောင်ပါ။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ (တစ်ယောက်စာ)

Protein 30 g, Fat 28 g,

Carbohydrate 5.5 g, Dietary fibre 2 g,

Cholesterol 63 mg, 1670 kJ (400 cal)





**ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းချို (သို့) တံယမ်းဟင်းချို
(Hot and Sour Prawn Soup /
Tom Yum Goong)**

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄-၆ ယောက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပုစွန်အရွယ်တော် / ၃၅၀ ဂရမ်
- ဆီ / စားပွဲတင်ဋွန်း ၁ ဋွန်း
- စပါးလင် (အတွင်းသားကိုသာယူရန်) / ၃ ပင်

- ပါးပါးလှီးထားသော ပတ်ကော / ၃ ပြား
- ပိုးပျော်ငရုတ်သီး (အနီ) / ၃-၅ ဧကောင့်
- ရှောက်ရွက် (ပါးပါးလှီး) / ၅ ရွက်
- ကောက်ရိုးပို (စည်သွတ်) / ၅ ခွက် (၇၀ ဂရမ်)(ရေစစ်ပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားပါ)
- ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီး) / ၂ ဖင်
- ငရုတ်သီးအနှစ် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သံပရာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ပုစွန်ကို အခွံနွှာ၊ အညစ်ကြေးကြောင်းထုတ်ပါ။ ခေါင်းပိုင်းကို ဖြုတ်၍ အမြီးပိုင်းကို ချန်ထားပါ။ အခွံနှင့်ခေါင်းများကို ယူထားပါ။ အိုးအကြီးတစ်လုံးအတွင်း၌ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ပုစွန်ခေါင်းနှင့် အခွံများထည့်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် ပုစွန်အခွံများ လိမ္မော်ရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။ စပါးလင်တစ်ပင်ကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ပတ်ကောနှင့်အတူ အိုးထဲထည့်ပါ။ တစ်ချက် နှစ်ချက် မွှေပြီးလျှင် ရေ ၂ လီတာထည့်ပါ။ ရေဆူလာအောင်တည်ပါ။ ဆူလျှင် မီးလျှော့ပြီး ပွက်ရုံ မိနစ် ၂၀ ခန့်ထားပါ။ အရည်ကို အိုးထဲမှ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးအတွင်းသို့ စစ်ပြီးလောင်းထည့်ပါ။ အိုးအတွင်းမှ ပုစွန်အခွံများ၊ ဟင်းခတ်အရွက်များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကို အိုးအတွင်းပြန်ထည့်ပါ။
- ② ငရုတ်သီးများနှင့် ကျန်နေသည့်စပါးလင်တို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။ အိုးအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ ရှောက်ရွက်၊ ငံပြာရည်၊ မှိုနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များကိုလည်း ထည့်ပါ။ မီးအေးအေးပေး၍ ၂ မိနစ်ခန့်တည်ထားပါ။
- ③ ပုစွန်ထည့်ပါ။ ၃ မိနစ်ခန့်နေလျှင် သံပရာရည်နှင့် ငရုတ်သီးအနှစ်တို့ ထည့်မွှေပါ။ အရသာကို မြည်းစမ်းကာ လိုသလိုပြင်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် မီးပိတ်ပါ။ ပူပူသုံးဆောင်ပါ။

မှတ်ချက်

အရသာပို၍လေးပင်စေရန် ရေအစား ကြက်ပြုတ်ရည်ကို သုံးနိုင်သည်။ 'Chilli jam' ခေါ် ပဲငါးပိပါသော ငရုတ်အနှစ်ကိုသုံးလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ (ခြောက်ယောက်စာ)

Protein 13 g, Fat 3.5 g,
Carbohydrate 1.5 g, Dietary fibre 1 g,
Cholesterol 87 mg, 385 kJ (92 cal)





ဘဲသားခေါက်ဆွဲဟင်းချို
(Rice Noodles Soup with Duck /
Kwaytiow Nahm Gai Rue Beht)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၄၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန် - ၄-၆ ယောက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ▣ ဘဲကင် / ၁ ကောင်
- ▣ နံနံပင်အပြစ်နှင့် ရိုးတံ / ၄ ပင် (ဆေးကြောသန့်စင်ထားပါ)



1. ဘဲကင်မှအရေခွံနှင့် အဆီများကို ဖယ်ရှားပါ။



3. ဘဲပင်ဆီဘူးကို ညှပ်ထုတ်ပစ်ပြီး မြင်သမျှ အဆီများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



2. အသားများကို အရိုးမှ ပုံစမပျက်အောင် သတိထားဖယ်ထုတ်ပါ။



4. မျက်နှာပြင်ပေါ်တက်လာသည့်အမြှုပ်ဖြူဖြူ များကို ဆယ်၍ဖယ်ပစ်ပါ။

- ပတဲကော (ပါးပါးလှီးပြီး) / ၅ ပြား
- ကြက်သွန်ခြိတ် / ၄ ပင် (၃ စင်တီမီတာအရှည် လှီးဖြတ်ထားပါ)
- ကိုက်လန် / ၄၀၀ (၅ စင်တီမီတာအရှည် လှီးဖြတ်ထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ (နပ်နပ်စဉ်း) / ၂ မြှာ
- ငါးငံပြာရည် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ပဟိုင်းစင်ဆော့စ် / စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကာခဲအမှုန့် / လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အဖြူ / လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆန်ခေါက်ဆွဲ / ၅၀၀ ဂရမ်
- ကြက်သွန်ဖြူကြော် (ဖြူးစားရန်)

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဘဲခေါင်းကို ဓားထက်ထက်တစ်ချောင်းဖြင့် လှီးထုတ်ပစ်ပါ။ ဘဲကင်မှ အရေခွံနှင့် အဆီများ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ လည်ချောင်းကို မပြုတ်အောင်ထားပါ။ အသားများကို အရိုးမှ ပုံစံမပျက်စေရဘဲ ခွာထုတ်ပါ။ နှင်ထားသော အသားများကို သပ်သပ်ဖယ်ထားပါ။ ဖင်ဆီဘူးနှင့်တကွ ကျန်နေသည့်အဆီများအားလုံးကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ ဘဲကင်အရိုးကို အပိုင်းကြီးကြီးချိုးဖဲ့ပြီး ရေ ၂ လီတာ ထည့်ထားသော အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။
- ② နံနံအမြစ်ကို ထုခြေပြီး ပတဲကောနှင့်အတူ အိုးထဲထည့်ပါ။ ရေဆူလာအောင် တည်ပါ။ ဆူလျှင် မျက်နှာပြင်သို့တက်လာသော အမြှုပ်များကို ခပ်ထုတ်ပစ်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ပါ။ အမြှုပ်များရှိနေသေးလျှင် ခပ်ပစ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကို ဆန်ခါစိတ်စိတ်ဖြင့် စစ်ပြီးခံပါ။ အရိုးများဖယ်ထုတ်ပြီး အရည်ကို အိုးထဲသို့ပြန်ထည့်ပါ။
- ③ ဘဲသားများကို အမြောင်းများရအောင် နှင်ထားပါ။ အိုးအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကိုက်လန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငံပြာရည်၊ ဟိုင်းစင်ဆော့စ်၊ သကာအမှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ ထည့်ပါ။ မီးအေးအေးနှင့် ပြန်ဆူလာအောင် တည်ပါ။
- ④ ခေါက်ဆွဲများကို ဆန်ခါခွက်ထဲထည့်ကာ ရေနွေးပူပူတွင် ခဏပြုတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ဆယ်ပါ။ ရေကုန်အောင်စစ်ပါ။ တစ်ယောက်စာ ပန်းကန်လုံးများအတွင်း ခေါက်ဆွဲနှင့် ဘဲသားဟင်းချိုကို အညီအမျှ ခွဲဝေထည့်ပေးပါ။ ကြိုက်တတ်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကြော် (garlic flakes)ဖြူးစားပါ။

အာဟာရဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ (၆ ယောက်စာ)

Protein 38 g, Fat 13 g,
 Carbohydrate 20 g, Dietary fibre 3.5 g,
 Cholesterol 187 mg, 1485 kJ (355 cal)





ကြက်ဆာတေး

(Satay Chicken / Satay Gai)

ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ် + အသားနယ်နှပ်ချိန် ၁ နာရီ
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - ၄-၆ ယောက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်ပေါင်းသား / ၅၀၀ ဂရမ် (၂ စင်တီမီတာအရွယ်ရှိ အတုံးများတုံးထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ / ၁ မြှာ (စားပြားရိုက်ပါ)
- ချင်း (နပ်နပ်စဉ်း) / လက်ဖက်ရည်ဋွန်း ၂ ဋွန်း
- ငါးငံပြာရည် / လက်ဖက်ရည်ဋွန်း ၃ ဋွန်း