

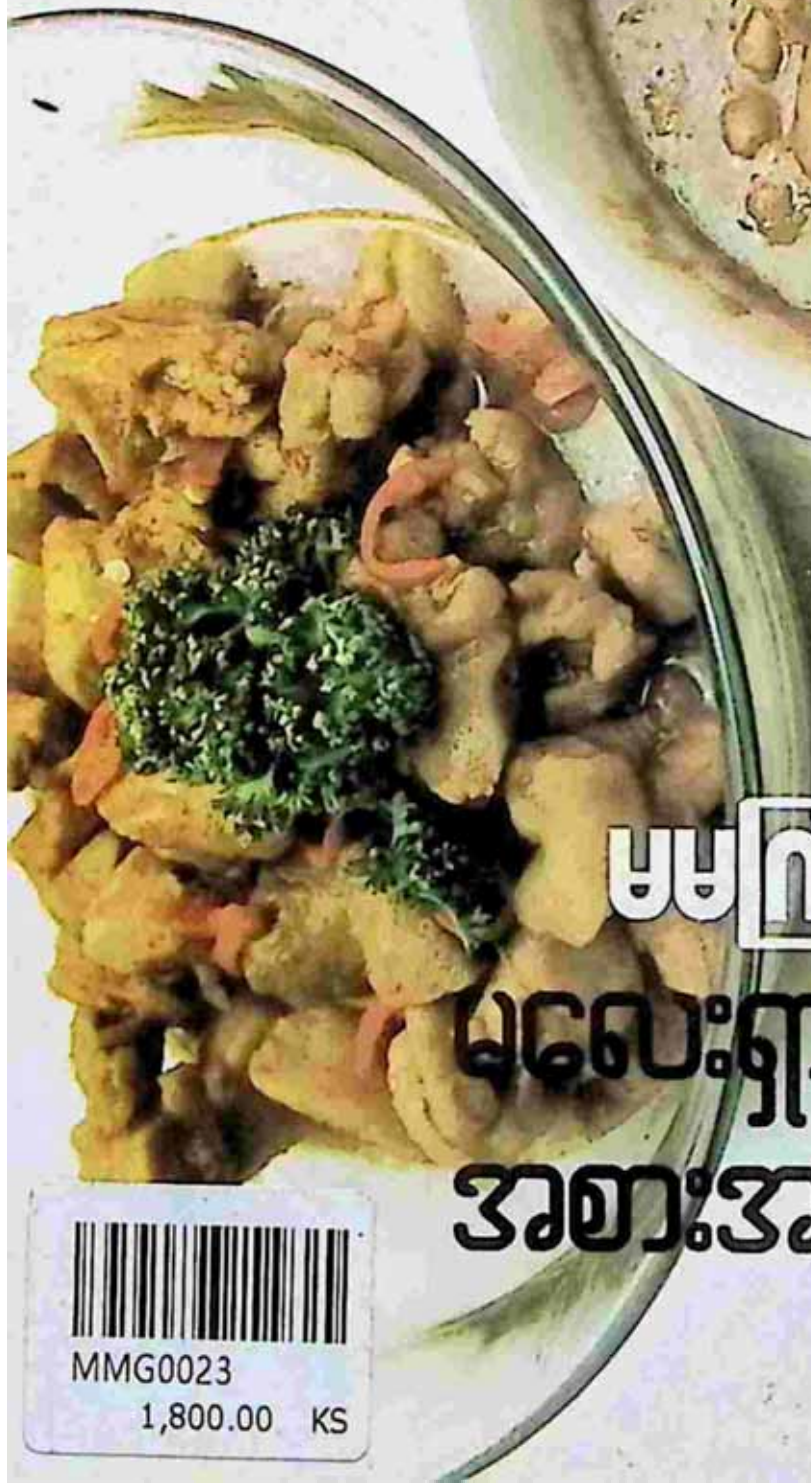
၈ ဇွတ်၊ ဝါး၊ ဝါး၊ ဝါး

မလေးရှားကြိုက် အစားအစာများ ပျက်



oe.com

mgyoe.com



မပကြီး
မလေးရှားတြိတ်
အစားအစာများ



MMG0023
1,800.00 KS

mgyoe.com

မလေးရှား ကြံ့ခမ်းအစားအစာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၇၇၁၁၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၃၅၁၁၁၀ 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 ၂၀၁၁၊ ဇန်နဝါရီလတွင် တန်ဖိုး
၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ဖုံးချုပ် ကိုစာင်အေး(လှိုင်)

၆၄၁.၅

မမကြီး

မလေးရှားကြိုက်အစားအစာများ / မမကြီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၁၀၂ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) မလေးရှားကြိုက်အစားအစာများ

မလေးရှားကြိုက်
အစားအစာများ
စီမံပြုလုပ်နည်း
အဆင့်ဆင့်



မမကြီး

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
- နိဒါန်း	၅
၁။ ဝက်ပုစွန်လိပ် အကြွပ်ကြော် (လိုဘာ)	၁၈
Deep-fried Pork and Prawn Rolls (Lobah)	
၂။ ပီနန်ရိုဂျတ်မွှေးမွှေး	၂၁
Penang Spicy Rojak	
၃။ ပုစွန်တုပ်ကြော် (ကူကာအူဒန်)	၂၄
Prawn Fritters (Cucur U dang)	
၄။ ကဏန်းငရုတ်ကောင်းကြော်	၂၇
Salt and Pepper Crabs	
၅။ ပုစွန်ငရုတ်သီးအစပ်ကြော်	၂၉
Chilli-fried Prawns	
၆။ ပုစွန်ခရစ္စတယ်လ်	၃၁
Crystal Prawns	
၇။ ကိုက်လန်နှင့် ငါးဆားနယ်	၃၄
Baby Kailan with Salted Fish	
၈။ ရေကန်စွန်းဘီလာချန်	၃၆
Kangkung Tumis Belachan	

၉။ သခွား၊ နာနတ် ကီရာဘူ Cucumber and Pineapple Kerabu	၃၈
၁၀။ ပဲသီးတောင့်နှင့် ပုစွန်ခြောက်မွှေကြော် (ဆမ်ဘာလ်) Long Beans Stir-fried with Dried Prawn Sambal	၄၀
၁၁။ ကန်စွန်းဥ၊ ဟင်းနုနွယ် အုန်းနို့ချက် Sweet Potato and Spinach in Coconut Milk	၄၂
၁၂။ ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ် (ဘာကုတက်) Bah Kut Teh (Pork Ribs Soup)	၄၄
၁၃။ မီးသင်္ဘောဟင်း (သို့မဟုတ်) အသားပေါင်းဟင်း Steamboat	၄၆
၁၄။ ချာကွေ့တီယို Char Kway Teow	၄၉
၁၅။ သိုးသားဒန်ပေါက် Spiced Lamb with Rice Biryani	၅၂
၁၆။ ခရမ်းချဉ်သီးထမင်း Quick Tomato Rice	၅၆
၁၇။ ကြက်မြေအိုးထမင်း Claypot Rice with Chestnuts and Chicken	၅၉
၁၈။ ကဏန်းငရုတ်ကောင်း အစပ်ကြော် Black Pepper Crabs	၆၂
၁၉။ ငါး အုန်းအနှစ်ချက် (အိကန်မူးလိုင်) Fish in Coconut Gravy (Ikan Moolie)	၆၅
၂၀။ ငါးအချဉ်ပေါင်း (ဂူလေအီကန်) Sour and Spicy Fish Stew (Gulai Ikan)	၆၇
၂၁။ ငါးလက်ထုံငါးကင် Spicy Stingray Grilled in Banana Leaf	၇၀
၂၂။ ပြည်ကြီးငါး ပုစွန်အဆာသွတ် Squid with Spicy Prawn Filling	၇၃

၂၃။	မိုးဦးနက်နှင့် ကြက်သားပေါင်း Chicken Steamed with Black Mushrooms	၇၆
၂၄။	အနံ့မပြင်းသော ကြက်သားဟင်း (ကာရီအေရမ်) Mild Chicken Curry (Kari Ayam)	၇၉
၂၅။	ကြက်သားအုန်းနို့ဟင်း (ရင်ဒန်အေရမ်) Spicy Chicken in Coconut Gravy (Rendang Ayam)	၈၂
၂၆။	ကြက်သားခရမ်းချဉ်သီးဆော့ Chicken in Spicy Tomato Souce	၈၄
၂၇။	အိန္ဒိယသိုးသားဟင်း Indian Lamb Curry	၈၇
၂၈။	ဝက်နံရိုးပဲပြားအချဉ်နှပ်ချက် Pork Ribs Braised with Fermented Red Bean Curd	၉၀
၂၉။	ချင်းကြက်ဥ အမဲသားမွှေကြော် Stir-fried Beef with Ginger and Egg	၉၃
၃၀။	အုန်းနို့၊ အုန်းသကြားနှင့် ပုလဲသာကူယို (ဂူလာမီလာကာ) Sago Pearls with Coconut Cream and Palm Sugar (Gula Melaka)	၉၆
၃၁။	အုန်းနို့၊ အုန်းသကြားနှင့် ဂျုံယို (ဘူဘော်ဂန်ဒမ်) Wheat Grain Dessert with Coconut Milk and Palm Sugar (Bubor Gandun)	၉၉
၃၂။	အုန်းနို့ကျောက်ကျော (ချင်ဒေါလ်) Chendol	၁၀၁



နိဒါန်း

ဤစာအုပ်တွင် . . .

အာရှတစ်ခွင် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသော မလေးရှားကြိုက် အစားအစာများ အား စီမံပြုလုပ်နည်းများနှင့်တကွ ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားပါသည်။

အထူးသဖြင့် မလေးရှား၏ အကောင်းဆုံးအစားအစာများဖြစ်သော ကဏန်းငရုတ်ကောင်းဟင်းလျာ၊ ပီနန်ရီဂျတ်ဟင်းလျာနှင့် ရင်ဒန်အာယမ်တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့ပြင် အခြေခံ မလေးရှားစားဖွယ်ရာများကိုလည်း ထည့်သွင်းရှင်းလင်းထားပါသည်။

အတိုင်းအတာများမှာ -

ပမာဏများ

- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = 5 ml
- စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- [UK, US] = 15 ml
- စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- [Australian] = 20 ml

ဤစာအုပ်တွင် UK, US စနစ်အရ ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

အရှည်များ

- 6 mm = 1/4 inch
- 12 mm = 1/2 inch
- 2.5 cm = 1 inch

အလေးချိန်များ

- 28 g = 1 oz
- 225 g = 8 oz
- 450 g = 1 lb

ခွက်အချင်အတွယ်

Cup Equivalents

1/4 cup = 60 ml = 2 fl oz	1 tablespoon dried tamarind pulp = 20 g
1/2 cup = 125 ml = 4 fl oz	1 cup crushed peanuts = 150 g
1 cup = 250 ml = 8 fl oz	1 cup grated coconut = 100 g
2 cup = 500 ml = 16 fl oz	1 cup uncooked rice = 200 g
= 1 pint	
4 cups = 1 litre = 32 fl oz	1 cut cooked rice = 100 g
= 1 quart	
	1 cup plain flour = 150 g

* ခွက်ဆိုသည်မှာ ဟင်းရည်သောက် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးကို ဆိုလိုသည်။

အပူချိန်လမ်းညွှန်

Oven Temperature Guide

	°C	°F
Low	150	300
Moderate	180	350
Med. Hot	200	400
Hot	220	425
Very Hot	230	450

*** မလေးရှားအစားအစာများတွင် ပါဝင်သော အခြေခံစားဖွယ်များ။**

Amaranth

ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကို အမာရန် ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းကို တရုတ်အခေါ် အဝေါအရ spinach ဟုခေါ်ပြီး၊ မြန်မာက ဒေါက်ခွ ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော်လည်း အမျိုးအစားအားလုံးမှာ အရောင်ကွဲသော်လည်း အရသာအတူတူပင်ဖြစ်သည်။

Bang Kuang

မလေးရှားအမည်မှာ ဂျစ်ကာမာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ကြီးမားသော အမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဂျင်နှင့် ပုံညွှန် တူပါသည်။ ၎င်းတွင် ဝါညိုနုရောင် သနပ်ခါးရောင် အခွံပါးပါးတစ်ခုရှိပြီး၊ ကြွပ်ဆတ်သော အဖြူရောင် အသားဖြင့် ဖုံးထားပါသည်။ အရသာမှာ အနည်းငယ် ချိုပြီး နုစဉ် အရည်ရွမ်းသော်လည်း ရင့်လာသောအခါ အမျှင်ထူလာပါသည်။ ခါကျက်ဥ ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။



Belachan



ဘီလာချန်မှာ မလေးလို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပုစွန်ခြောက်ကို ထောင်း၍ အချဉ်ဖောက်ကာ ပျစ်နေအောင် ရော နှောထားခြင်းဖြစ်သည်။ မသုံးမီ မီးအပူပေးရသည်။ ဇွန်းဖင်ပိုင်းတွင်ကပ်၍ ဂက်စ်မီးဖို၌ ခေတ္တအပူပေးရ သည်။

Cardamom

ကာဒါမွန်သည် အနံ့မွှေးသော အသီးတောင့်တစ် မျိုးဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းအထဲတွင် အနက်ရောင်အစေ့ကလေး များစွာရှိသည်။ အသီးတောင့်တစ်ခုလုံးကို သုံးမည် ဆိုပါက မသုံးမီ အသီးတောင့်ကိုခွဲ၍၊ အတွင်းမှ အစေ့များကို ထုတ်ယူရပါသည်။ မြန်မာလို ၎င်းတို့ကို



ဖာလာစေ့ဟု ခေါ်ပါသည်။ ကာဒါမွန်ကို အထုပ်များ၊ သံဘူးများဖြင့် ရောင်းချ လေ့ရှိပါသည်။

Chillies

ငရုတ်သီးမှာ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် လက်ချောင်းအရှည် ငရုတ်သီး အနီများမှာ အတော်အသင့် ပူစပ်သည်။ မိုးမျှော် ငရုတ်သီးတောင့်ဟုခေါ်သော ချိုလီပါဒီ ကမူ အလွန်စပ်သည်။ ငရုတ်သီးခြောက်များမသုံးမီ ရေနွေး၌စိမ်၍ ပျော့အောင်လုပ်ပြီးမှ သုံးကြပါသည်။ ငရုတ်သီး ခြောက်များကို ထောင်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် လည်း လုပ်ကြပါသည်။



Coconut milk



အုန်းနို့ကို မလေးလို စန်တန် ဟုခေါ်ပါသည်။ အုန်းနို့သည် အာရှနိုင်ငံများစွာ၌ ဟင်းချက်ရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသော စားဖွယ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အုန်းနို့ကို ပြုလုပ်ရာတွင် အုန်းသီးဆန်ဖတ်များကို ရေနှင့်ရော၍ ကြိတ်နယ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အုန်းသီး စိမ်းတစ်လုံးကိုခြစ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၄ ခွက်စာခန့်ရပြီး၊ ၎င်းကို ရေ ၃ ခွက် ရောထည့်ကာ နွံအောင်နယ်ပေးရသည်။ နာရီလက်တံ လှည့်သကဲ့သို့ မွှေတံဖြင့်လှည့်ကာ ပျစ်နေသော အုန်းနို့ရအောင် နယ်ရသည်။ အုန်းနို့အရည်ကျဲကျဲလိုချင်ပါက ရေ ၁ ခွက်ထည့်ရသည်။ များသောအားဖြင့် အုန်းနို့ထည့်ခြင်းဖြင့် အနံ့အရသာ ပိုရှိသော ဟင်းလျာများကို ဖန်တီးကြသည်။ ယခုအခါ သံဘူးများ၊ အထုပ်များဖြင့် အဆင်သင့်သုံးအုန်းနို့ကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

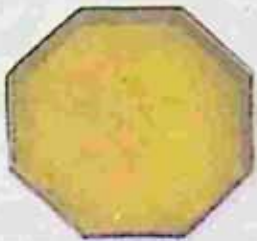
Curry Leaves

ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို ၈ ခက်မှ ၁၅ ခက်အထိ စုစည်းထားသည့် အစည်းလိုက် ဝယ်ယူရရှိသည်။ သေး



ငယ်ပြီး အစိမ်းရောင်အရွက်များရှိကာ အိန္ဒိယဟင်းလျာများတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုတတ်ကြသည်။

Curry powder



၎င်းကို မဆလာ၊ ဟင်းမွှေးမဆလာဟု ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းတွင် အနံ့ပြင်းသော ဇီရာဇော၊ နံနံဇော၊ နနွင်းနှင့် ငရုတ်သီးတို့ ပါဝင်သည်။ အသားကိုလိုက်ပြီး မဆလာ အမျိုးမျိုး သုံးတတ်ကြသည်။ အသားနှင့် ကြက်၊ ဘဲ တို့အတွက် သုံးရာတွင် ပို၍အနံ့ပြင်းသော လေးညှင်း ပွင့်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (အခွံပါ

ကြိတ်ထားသော)တို့ကို သုံးလေ့ရှိသည်။ ငါးဟင်းချက်လျှင်မူ ၎င်းတို့ကို ထည့်လေ့ မရှိပါ။ မဆလာများကို စူပါမားကက်ကြီးများတွင် အရန်သင့် ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင် သကဲ့သို့ ဈေးများမှ တစ်မျိုးချင်းစီဝယ်ကာ ချက်ခါနီးမှ ရောစပ်ခတ်သုံး၍လည်း ရနိုင်ပါသည်။

Dried prawn

ပုစွန်ခြောက်ကို မိမိတို့ဘာသာ စိုထိုင်းသော ရာသီအတွင်း ရေခဲရိုက်သိမ်းထား၍ ရသည်။ အရောင်တောက်တောက် အသားပြည့်ပြည့် ပုစွန်ကို ရှာဖွေရွေးချယ်တတ်ရန်လိုသည်။ မသုံးမီ ငါးမိနစ်ခန့် ရေစိမ်ပြီးမှ သုံးရသည်။ ပုစွန်ခြောက်ကို ရာသီမရွေး ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။



Dried black Chinese mushrooms

မို့ခြောက်ကို ရေပူတွင်စိမ်၍ ပျော့လာအောင် ပြုလုပ်ပြီးမှသုံးရသည်။ ၁၅ မိနစ်မှ ၁ နာရီအထိ မို့အစွပ်အထူအပါးကိုကြည့်ကာ စိမ်ရသည်။



Galangal

အနံ့မွှေးသော အမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အရှေ့တောင် အာရှတစ်ခွင်၌ အသုံးအများဆုံးဖြစ်သည်။ မလေးရှားနှင့် စင်ကာပူတွင် Leng Kuas ဟု ခေါ်သည်။ အင်ဒိုနီးရှားတွင် Laos ဟု ခေါ်ပြီး၊ ထိုင်းတွင် Kha ဟု ခေါ်သည်။ ချင်းတက်နှင့် တူသည်။ ၎င်းကို ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်ရန် လှီးဖြတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်သွင်းသိမ်းထား၍ ရသည်။



Ghee

ထောပတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အဖတ်များမပါဘဲ အဆီချည်းသက်သက် ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယဟင်းလျာများတွင် အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ဟင်းရွက်ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်အစား သုံးလေ့ရှိသည်။



Hay Kob

အနက်ရောင် ပုစွန်ကော်မှုန့်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အနံ့မှာ ငါးနံ့ထွက်ပြီး ပိနန်လတ်ကစာနှင့် ရိုဂျတ်ဆော့ စသည့် Nonya ဟင်းလျာအချို့တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။



Kaffir Lime Leaves

သံပရာရွက်ဖြစ်ပြီး ဟင်းတိုင်းလိုလိုတွင် သုံးလေ့ရှိသည်။ အသုပ်များတွင် နောက်ဆုံးမျှဉ်း၍ ထည့်လေ့ရှိသည်။ အချဉ်အရသာရအောင် ထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ အအေးခံ၍လည်းကောင်း၊ အခြောက်လိုက်လည်းကောင်း စူပါမားကက်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။



Kang Kung

မြန်မာလို ရေကန်စွန်း ဟုခေါ်သော အစိမ်းရောင်အရွက်မှာ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ ပါဝင်သည်။ နုပါက အစိမ်းလိုက် အသုပ်ထဲထည့်နိုင်သည်။ အရွက်နှင့် အရိုးတို့ကို ငရုတ်သီး၊ ဟင်းခတ် အမွှေး အကြိုင်၊ ငှက်တို့ဖြင့် ရောပြီး နှပ်ချက်များတွင် ထည့်သုံးကြသည်။



Lap cheong



ကြက်အူချောင်းဖြစ်သည်။ ဝိုင်အနံ့ပါသည်။ ၎င်းကို သူချည်းသက်သက် စားလေ့မရှိကြပေ။ အပိုင်းကလေးများပိုင်းပြီး ကြော်ကာ ထမင်းနှင့် စားကြသကဲ့သို့ အခြားအစားအစာတို့နှင့်လည်း ရော၍ချက်ကြသည်။

Soy sause

ပဲခဲပြာရည်သည် အာရှဟင်းလျာများတွင် အသုံးအများဆုံး စားဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ပဲပုပ်၊ ဂျုံနှင့် ဆားတို့ကိုကျိုထားသော အရည်ဖြစ်၏။ ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိရာ၊ အကြည်၊ အပျစ်နှင့် အချိုဟူ၍ ရှိသည်။ ပုံမှန်သုံးသော အကြည်ရည်ကို ဤစာအုပ်ပါအစားအစာများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားသည်။ ၎င်းတို့ကို ပုလင်းများဖြင့်ထည့်ပြီး စူပါမားကတ်များ၊ ဈေးဆိုင်များ၌ ရောင်းချသည်။



Dark Soy Sause Light Soy Sause

Lemongrass



မြန်မာလိုတော့ ပိတ်စွယ်ဟုခေါ်သည်။ အစုလိုက် ပေါက်သည်။ အပင်မှာ ကြက်သွန်မြိတ်အသေးစားနှင့်တူသည်။ သုံးရာတွင် ရိုးတံ၏အခြေမှ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သာ

သုံးရသည်။ အပြင်အရွက်ခြောက်များကို ဖယ်ပစ်ပြီး အတွင်းပိုင်းအသားကိုသာ သုံးရသည်။ ၎င်းတို့ကို စုပါမားကက်များတွင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဝယ်ယူရရှိ နိုင်သည်။

Palm sugar



အုန်းသကြားခဲကို အုန်းပင်မှအရည်ဖြင့် ပြုလုပ် ထားသည်။ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ရွှေရောင်မှ အညိုရင့်ရောင်အထိရှိပြီး အရသာမှာ သကြားညို (သို့မဟုတ်) မေပယ်သကာကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သကြား အစား သုံးကြသည်။

Pandanus Leaves

ရှည်၍ ပါးသောအရွက်ဖြစ်သည်။ ကိတ်မုန့် နှင့် သရေစာမုန့်များ၌ အရောင်ရရန်သုံးသည်။



Plum sauce

နီညိုရောင် ယိုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အုန်းသီး၊ ရှာလကာရည်နှင့် သကြားတို့ ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ပုလင်းများ၊ သံဘူးများဖြင့် ရောင်းချကြသည်။ ဘဲသားကဲ့သို့သော အသားမာသည့် ဟင်းများနှင့်အတူ တို့၍ စားသုံးလေ့ရှိ သည်။ မက်မန်းချဉ် ဟုလည်း ခေါ်သည်။

Rice wine

ဆန်ခိုင်ကို များသောအားဖြင့် တရုတ်ဟင်းလျာများ၌ ထည့်သုံးလေ့ရှိသည်။ အကောင်းဆုံးခိုင်မှာ hua diao ဆန်ခိုင်ဖြစ်ပြီး ဂျပန်တို့က mirin ဟု ခေါ်သည်။ ကောင်းသော ရှယ်ရီတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

Sesame oil

နှမ်းစေ့များမှရရှိသော နှမ်းဆီဖြစ်သည်။ ဆော့



များ၊ စွပ်များ၊ စိမ်ရည်များအတွက် သုံးကြသကဲ့သို့ စားပွဲပေါ်၌ အကြိုက်ထည့် စားရန်လည်း ပြင်ထားတတ်ကြသည်။

Star anise

စမုန်စပါးပင်ဖြစ်သည်။

အနက်ရောင် အစေ့ကလေးများမှာ စမုန်စပါး အနံ့သင်းပြီး ဟင်းလျာများကို မသုံးဆောင်မီ လေးမှသာ ဖြူး၍စားရသည်။



Tamarind pulp

မြန်မာလို မန်ကျည်းသီးကိုခေါ်သည်။

ချဉ်သောအရသာရှိသည်။ ပျော့စိစိအသားနှင့် မာသော အနက်ရောင်အစေ့ ရှိပြီး မန်ကျည်းသီးတောင့်ထဲ၌ ရှိသည်။ မန်ကျည်းသီးအသား စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်းကို ရေ ၃ ခွက်နှင့်ရောမွှေပြီး ပျစ်နေအောင်ပြုလုပ်ကာ အသုံးပြုနိုင် သည်။ မန်ကျည်းရည်ကို စွပ်နှင့်ဆော့များ၌ အချဉ်ဓာတ်ရအောင်ထည့်သည်။

Tofu



Soft tofu



Firm tofu



Pressed tofu (Tau kwa)



Deep fried tofu (Tau pok)

တိုဟူး (ပဲပြား)သည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ပဲပြားအပျော့ရှိသကဲ့သို့ အမာ လည်းရှိသည်။ မလေးရှားအခေါ် Tau Kwa သည် firm tofu တိုဟူးမာ အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး လေမဝင်အောင် ဖိသိပ်ထားသည်။ Tofu skin သည် ပဲပြားအခြောက်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို tau fu kee ဟု ခေါ်သည်။ အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းလျာများတွင် ထည့်၍စားကြသည်။

အချဉ်ဖောက်ထားသော ပဲပြားကိုလည်း အိုးများနှင့်ရောင်းသည်။ ၎င်းကို မြန်မာက ဆီတိုဟူး ဟုခေါ်သည်။ အပြင်ဘက်က အနီရောင်ဖြစ်ပြီး အတွင်း က အဖြူဖြစ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ tau pok ဟု ခေါ်သော ပဲပုပ်ခြောက်ကြော်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သေးငယ်သော ထောင့်မှန်စတုဂံပုံ အချပ်ကလေးများ ပြုလုပ်ကာ ရောင်းချကြသည်။ အာရှနိုင်ငံအများအပြားတွင် စားသုံးတတ်ကြသည်။

*** ဝက်နံရိုးစွပ်တွင်သုံးသော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများ**

၎င်းကို (ဘာကုတက်)ဟု ခေါ်သည်။

၎င်းတို့ကို စင်ကာပူနှင့် မလေးရှားရှိ စူပါမားကက်ကြီးများတွက် အထုပ်နှင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးရောင်းသော ဆိုင်များတွင် တစ်ခုချင်းစီ ဝယ်ယူနိုင်သည်။

Codonopsis dangshen



အနံ့မပြင်း၊ ချိုသောအရသာရှိသည့် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သွေးသားကို အားဖြည့်ပေးသည်။ ဂျင်ဆင်းအစား သုံးလေ့ရှိသည်။

Solomon's seal



yu ju ဟု အမည်တွင်သော နှစ်နှစ်ခံ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး စားသုံးရန်သင့်လျော်သော အရွက်နှင့် အမြစ်များပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်အမြစ်များမှာ ကြွပ်ဆတ်ပြီး လိမ်နေကာ အဝါ (သို့မဟုတ်) အညိုရောင်သန်းလျက်ရှိသည်။ ၎င်းမှာ အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

Ligusticum wallichii



chuan xiong သည် ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းခတ်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်း၏အရွက်များက အူလမ်းကြောင်းမှ ကပ်ပါးကောင်းများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ ၎င်း၏ ခါးသော အမြစ်များကို သွေးသန့်ဆေးနှင့် သွေးလည်ပတ်အားကောင်းရန်အတွက် ဆေးများ ပြုလုပ်ကြသည်။

Black dried dates



hei zao သည် စွန်ပလွံသီးခြောက်ဖြစ်ပြီး သွေးအား ကောင်းစေသည်။

Rehmannia glutinosa



gan di huang သည် နှစ်နှစ်ခံ ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ အမြစ်ခြောက်ကို အတုံးလိုက်ရောင်းသည်။ ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုးရန် အားပေး သည်။

Chinese wolfberries



gau ji zi ဟု ခေါ်ပြီး အနီရောင်အသီးချိုချို ဖြစ်သည်။ အခြောက်ရောင်းသည်။ စပျစ်သီးခြောက်နှင့် တူသည်။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အမြင်အာရုံကို အားကောင်းစေသည်။

ကြက်ရိုးပြုတ်ရည် Chicken Stock

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဋွန်း	၁ နွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	(ထုထောင်းပြီး)	၁ မြှာ
ကြက်	(အသား၊ အရေခွံ၊ အဆီများဖယ်ထားပြီး)	၁ (သို့) ၂ ကောင်
ရေ		၁၀ ခွက်
ကြက်သွန်နီ	(အလတ်စားလှီးထားပြီး)	၁ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ်	(လှီးထားပြီး)	၂ ခက်
ချင်း	(သေးသေး)	၄ ပြား

ငရုတ်ကောင်းစေ့

၁၀ စေ့

ဆား

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၅ ဇွန်း

စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁)

ဒယ်အိုးကြီးကြီးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်၍ မီးနွေးနွေးဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ရွှေညိုရောင်သန်းသည် အထိ မွှေကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုဆယ်၍ ဖယ်ထားပါ။ ဆီဒယ်ထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ ရှိနေပါစေ။ ၎င်းအထဲသို့ ကြက်ရိုးနှင့် ရေကိုထည့်ပါ။ ဆူအောင်တည်ပါ။ အဖုံးဖွင့်ပြီး မီးအေးအေးနှင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ အရည်မျက်နှာ ပြင်ပေါ် တက်လာသောအမြှုပ်များကို လျှပ်၍ ကဲ့၍ ဖယ်ရှား ပစ်ပါ။

အဆင့် (၂)

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ထည့်ပါ။ အိုးအဖုံးကိုပိတ်ပြီး မီးအေး အေးနှင့် ၁ နာရီခန့်ကြာအောင် တည်ထားပါ။ အဖုံးဖွင့်ပြီး ကြက်ပြုတ်ရည်များ တစ်ဝက်ကျိုးသွားသည်အထိ မီးအေးအေး နှင့် ဆက်ထားပါ။ နောက်ထပ် ၁ နာရီခန့် ထားပါဦး။ ပြုတ်ရည်များကို ပွက်ပွက်မဆူပါစေနှင့်။ ပြုတ်ရည်များ ကျ နေမည့်အစား ပျစ်အောင်ထားပါ။

အဆင့် (၃)

ခွက်ကြီးကြီးတစ်လုံးအတွင်း ကြက်ပြုတ်ရည်များကို စစ်ထည့် ပါ။ အအေးခံပါ။ ပြီးလျှင် နာရီတော်တော်ကြာ ရေခဲသေတ္တာ ထဲ ထည့်ထားပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ် တက်လာသောအဆီမှန် သမျှ ခြစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ရည်များကို အဖုံးဖုံးထား သော အိုးထဲသို့ပြောင်းထည့်ပါ။ ၎င်းကို လောလောဆယ် မသုံးသေးပါက ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ထားပါ။

မှတ်ချက် ။ (ကြက်ပြုတ်ရည်ကို အဆင်သင့်ပြုလုပ်နိုင်သော Ready made အထုပ်များ ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့မှာ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သည်နှင့် အရသာမတူပါ)

*** ကြက်သွန်နီ ကြပ်ကြပ်ကြော် Crip-y-fried Shallots**

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

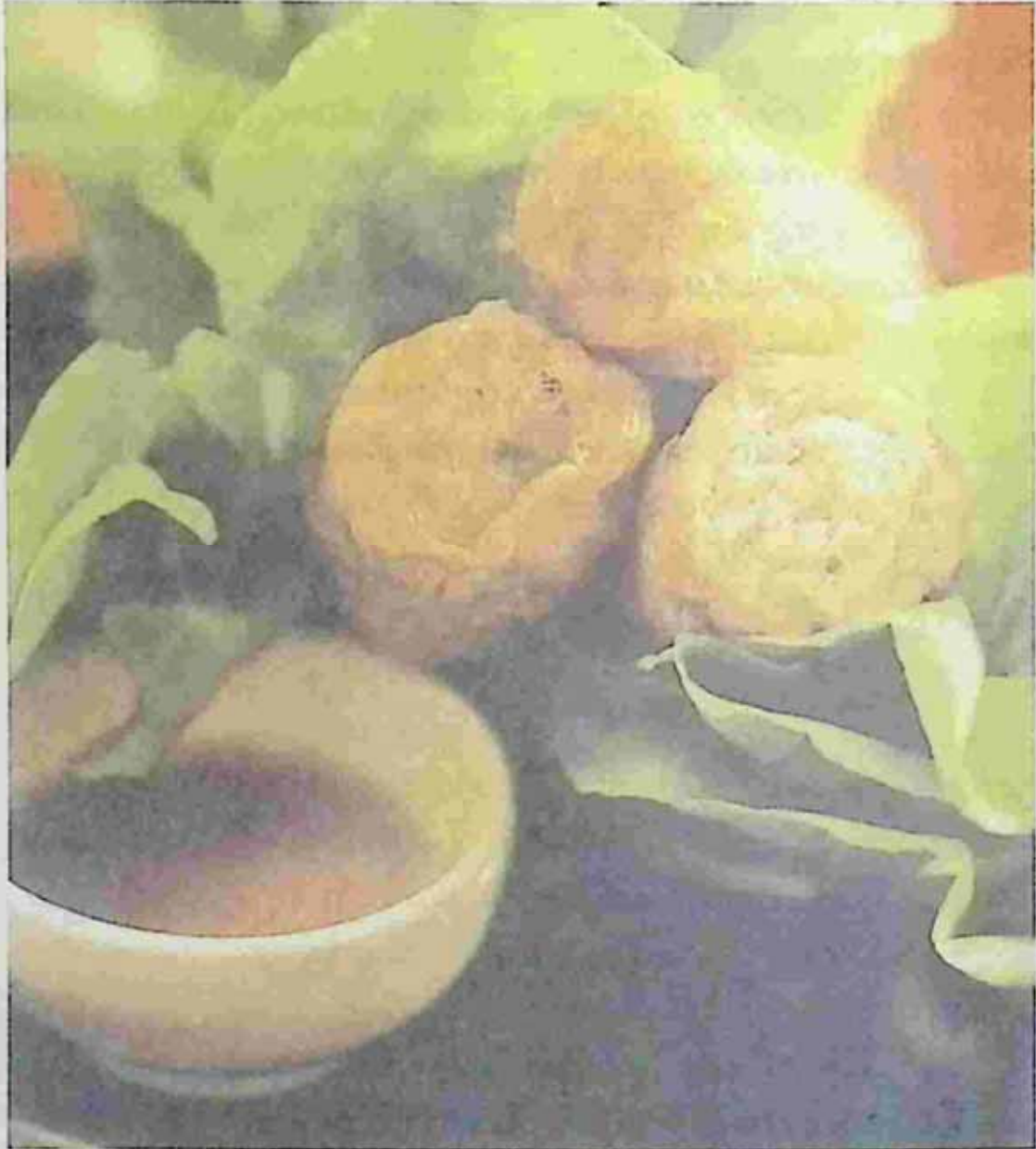
ဆီ	၁ ခွက် (125 ml)
ကြက်သွန်နီကလေး (အခွံခွာ၍ ပါးပါးလှီးထားပြီး)	၆ ချပ် ၈ ချပ်

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) လက်ကိုင်တပ်ဒယ်တစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ မီး အသင့်အတင့် medium ဌှိထားကာ အပူပေးပါ။ လှီးထားသောကြက်သွန်များကို ရွှေညိုရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ အညိုရောင်သို့ ရောက်မသွားစေရန် အထူးသတိပြုပါ။ (ခါးသွားပါလိမ့်မည်)
- အဆင့် (၂) ကြော်ပြီးကြက်သွန်များကို အပေါက်ပါသော ဇွန်းပြားဖြင့် ကော်ယူဖယ်ရှားပါ။ စက္ကူခံထားသော ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်သို့ ပြောင်းတင်ပါ။ ချက်ချင်းမသုံးသေးပါက လေလုံပြီး ခြောက်သွေ့သော ပုလင်း၊ အိုး၊ ဘူး စသည်တို့ထဲတွင် ထည့်၍သိမ်းထားပါ။



ဝက်ပုစွန်လိပ်အကြွပ်ကြော် (လိုဘာ) Lobah (Deep-fried and Prawn Rolls)



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အဆီနည်းဝက်သား

ပုစွန်တုပ်

၆၇

တုံးတစ်ပြီး

အခွံခွာအကြောထုတ်ပြီး

၄၀၀ ဂရမ် ၁၄ oz

၂၅၀ ဂရမ် ၅ Lb

၁/၄ ခွက် ၆၀ ml

မုန့်လာဥနီ	အသားခြစ်ပြီး ခွက်	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	ထောင်းပြီး	၄ မြွှာ
ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးပြီး	၂ ဆက်
သစ်အယ်စေ့	ထောင်းပြီး	၆ စေ့
ဆား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ကြက်ဥ		၁ လုံး
ပြောင်းမှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပဲပြားခြောက်		၃ ချပ်
ဆီ		လိုသလောက်
ငရုတ်သီးဆော့ (သို့) plum ဆော့		အနည်းငယ်

မှတ်ချက်

၄ ဦးစာဖြစ်သည်။

ပြင်ဆင်ချိန် ၃၀ မိနစ်

ချက်ချိန် ၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်

စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ဝက်သားနှင့် ပုစွန်တို့ကို food processor တစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး ကြိတ်ခြေပေးပါ။ လက်ကိုင်ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင် ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်လာဥနီ ထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့် ဆူအောင်ထားပါ။ ဝက်ပုစွန်အရောထဲသို့ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သစ်အယ်စေ့၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်ဥနှင့် ပြောင်းမှုန့်တို့ကို လောင်းထည့်ပါ။ ထိုအရောအနှောများ ပျစ်သွားသည်အထိ စက်ကို လည်ပတ်ပါစေ။ ပြီးလျှင် ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။

အဆင့် (၂) ပဲပြားအချပ်များကို အဆိုပါ ပျစ်နေသောဟင်းနှစ်ဖြင့် သုတ်လိမ်းပြီး ၆ လက်မ စတုရန်းပုံကလေးများ ကိုက်ပါ။ အထက်ပါ အရောအနှောကို ပဲပြားအချပ်တိုင်း၏ အလယ်တွင်ထည့်ပြီး

အလျားလိုက် အလုံးလုံးပါ။ အစွန်းကို လိပ်ပြီး အသာဖိ၍ ပိတ်ကပ်လိုက်ပါ။
 အဆင့် (၃) ဒယ်အိုးစောက်တစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်ပြီးအပူပေးပါ။ အလိပ်
 များကို ကြပ်ကြပ်ကလေးတွေဖြစ်အောင် ကြော်ပါ။ ရွှေညို
 ရောင် သန်းလာလျှင် ဆယ်ယူရပါမည်။ ၄-၅ မိနစ်ခန့်ကြာ
 လျှင် ရလောက်ပါပြီ။ ၎င်းတို့ကို စက္ကူပါးပေါ်သို့ဆယ်တင်ပြီး
 ငရုတ်သီးဆော့ (သို့မဟုတ်) plum ဆော့တို့ဖြင့်တို့၍ သုံးဆောင်
 နိုင်ပါသည်။



ပီနန် ရိုဂျတ် မွှေးမွှေး Penang Spicy Rojak



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------|
| သခွားသီးသေးသေး | (ခက်ရင်းဖြင့်ခြစ်ပြီး အနေတော်လိုပါ) | ၁ လုံး |
| ခါကျက်ဥ | အခွံခွာ၍ အနေတော်လိုပြီး | ၁ လုံး |
| ပဲပြားတုံး | ကြပ်ကြပ်ကြော်ပြီး | ၁ တုံး |
| သရက်သီးစိမ်း | အခွံခွာ၊ အနေတော်လိုပြီး | ၂ လုံး |
| jambu air | လေးစိတ်စိတ်ပြီး | ၄ လုံး |
| နာနတ်သီး | အစိတ်ထူထူ | ၁ စိတ် |

bunga siantan	ပါးပါးလှီး	၁ ပူး
ငြေပဲ	(ဆားမပါဘဲ အခြောက်လှော်ပြီး ထောင်းထားပါ)	၅ ခွက်
နမ်းစေ့	ရွှေညိုရောင်သန်းသည်အထိလှော်ပြီး စားပွဲတင်ငွန်း)	၂ ငွန်း

မှတ်ချက်

jambu air သည် သေးငယ်သော နှင်းဆီရောင်သစ်သီးတစ်မျိုးဖြစ်၍ အခွံပါစားနိုင်သည်။ အခွံပါးပါး အသားဖြူဖြူကြွပ်ကြွပ် ဖြစ်သည်။ အရည် ရွမ်းပြီး အစိမ်းလိုက်လည်း စားနိုင်သည်။ အနည်းငယ်ချိုသည်။ ၎င်းအစား ပန်းသီးယိုကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။

bunga siantan သည် ပန်းရောင်သန်းနေသော ချင်းပင်အဖူးဖြစ်သည်။ အစိမ်းလိုက်စား၍ရသကဲ့သို့ အရွက်သုပ်များ၊ စွပ်ပြုတ်များ၊ ဟင်းများတွင်လည်း ထည့်၍ရသည်။ အစားထိုးရန်မရှိပါ။ အကယ်၍ ချက်ချင်းဝယ်၍မရနိုင်လျှင် ကြိုတင်ဝယ်၍ ရေခဲသေတ္တာ၌ သိမ်းထားနိုင်သည်။

ဆော့အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငရုတ်သီးနီခြောက်	(လှီးပြီး ရေငွေ့ပူတွင်ပျော့အောင်စိမ်ထားပါ)	၈ တောင့်
hae koh	စားပွဲတင်ငွန်း	၄ ငွန်း
belachan	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း
ရေငွေ့	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ပဲငံပြာရည်ပျစ်	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
မန်ကျည်းပျော်ရည်		၁ ခွက် (60 ml)
သကြား	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၅ ငွန်း

မှတ်ချက်

၆ ယောက်မှ ၈ ယောက်စာ
ပြင်ဆင်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ချက်ချိန် ၁၀ မိနစ်

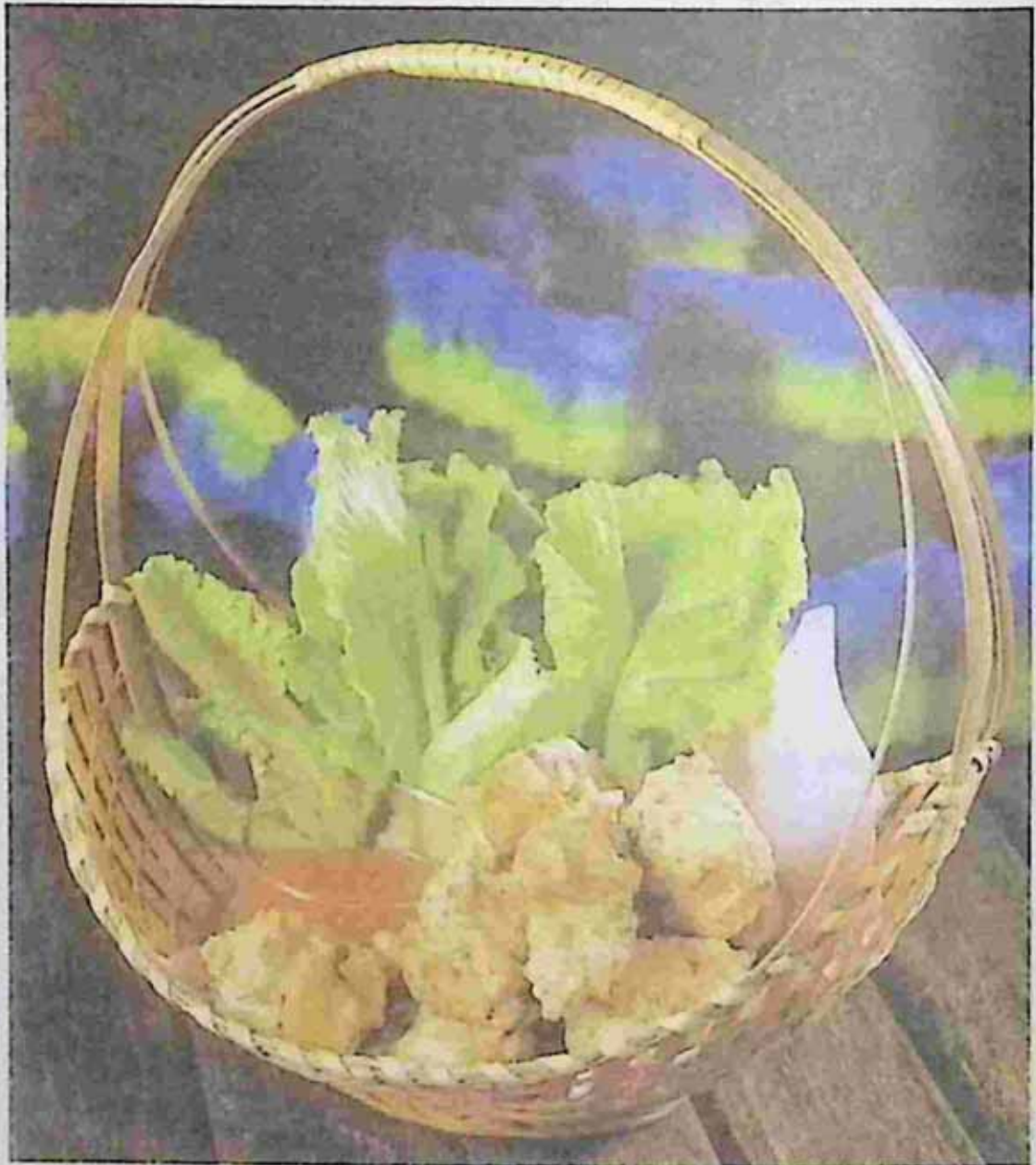
စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ငရုတ်သီးများကိုထောင်းပါ။ ဆားမှ လွဲ၍ အခြားပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို မွှေစက်ထဲသို့ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ အရသာခံကြည့်ပြီး ဆားကို လိုသလောက်ထည့် ပါ။

အဆင့် (၂) သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲပြား၊ သရက်သီး၊ ပန်းသီးနှင့် နာနတ်သီးတို့ကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ဆော့စ် လောင်းထည့်ပြီး လှန်၊ လှော်၊ သုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်မည့် ပန်းကန်သို့ပြောင်းတင်ပြီး torch ginger bud (အကယ်၍ သုံးခဲ့သော်)၊ မြေပဲနှင့် နှမ်းစေ့များကိုဖြူးပါ။ အခုချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပုစွန်တုပ်ကြော် (ကုကာအူဒန်) Prawn Fritters (Cucur Udang)



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်မှုန့်

စားပွဲတင်ငွန်း

၃ ငွန်း

တဆေးမပါသော

ဖျံမှုန့်

စားပွဲတင်ငွန်း

၂ ငွန်း

ကြက်ဥ	ခလောက်ပြီး	၂ လုံး
ရေ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	ကြိတ်ထောင်းပြီး	၁ ဥ
ချင်း	ကြိတ်ထောင်းပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့်	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးပြီး	၁ ခက်
ငရုတ်သီးနီကြီးကြီး	အစေ့ထုတ်၍ ထောင်းပြီး	၁ တောင့်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
အနေတော် လတ်ဆတ်ပုစွန်	အခွံအကြောထုတ်	၆၀၀ ဂရမ် ၁၁ Lb
ဆီ		လိုသလောက်

မှတ်ချက်

၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်

ချက်ချိန် ၁၅ မိနစ်

စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ဂျုံမှုန့်နှင့် ဆန်မှုန့်နှစ်မျိုးစလုံးကို ခွက်တစ်ခုတွင် ရောထည့်ပြီး ကြက်ဥများ၊ ရေ၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ချောမွတ်သည်အထိ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ပုစွန်များကို ထည့်ပြီး ထပ်၍ နှံ့အောင်မွှေပေးပါ။

အဆင့် (၂) ဒယ်အိုးစောက်တစ်ခုထဲသို့ ဆီထည့်ပြီးအပူပေးပါ။ စားပွဲတင်ဇွန်းဖြင့် ဂျုံ၊ ကြက်ဥ၊ ပုစွန်တို့ ရောထားသောအနှစ်ကိုခတ်ပြီး ဆီထဲသို့ထည့်ကာ ရွှေညိုရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ ခန့်မှန်းခြေ ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ရှိပါမည်။ ၎င်းတို့ကိုဆယ်ပြီး ဆီစိမ်စက္ကူပေါ်တင်၍ ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဆန်မှုန့်

ဆန်မှုန့်သည် ဆန်စေ့ကိုထောင်းခြင်းမှ ရရှိနိုင်သည်။ ဤနို့ရောင်အမှုန့်များကို အထုပ်နှင့်ထုပ်၍ ရောင်းချပါသည်။ စူပါမားကက်တွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ food processor (သို့မဟုတ်) blender ထဲတွင် ဆန်စေ့ထည့်ခြင်းဖြင့်လည်း အမှုန့်ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ (အမှုန့် အဆင်သင့်မရှိ ကသုံးရန်နည်းဖြစ်ပါသည်)



ကဏန်းငရုတ်ကောင်းကြော် Salt and Pepper Crabs



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကဏန်းအစိမ်း	1 kg (or) 2 lbs	၂/၃ ကောင်
ပျံမှုန့်	၁၂၅ ဂရမ်	၁ ခွက်
ဆား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	(လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ထောင်းပါ)	
	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြားအမှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆီ		လိုသလောက်

မှတ်ချက်

၄ ယောက်စာ

ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်

ချက်ချိန် ၁၅ မိနစ်

စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ကဏန်းအရှင်များကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း (သို့မဟုတ်) ရေခဲ ရိုက်၍ မိနစ် ၃၀ ခန့် ထားပါ။ အကယ်၍ ရှင်နေသေးပါက မလှုပ်နိုင်အောင် တုပ်ထားပါ။ ကဏန်း၏ အောက်ဘက်၌ရှိ သော အပြား (အထီးတွင် ချွန်၍၊ အမတွင် ဝိုင်းသည်)ကို ဆွဲခွာပြီး၊ ကျောကုန်းကိုလည်း ဂရုတစိုက် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သားစဉ်းစားဖြင့် ကဏန်းများကို အရှည်လိုက် ထုပေးပါ။ ကဏန်းခွံအတွင်းမှ အကျိအခွဲများ ထွက်သွားစေရန်ဖြစ် သည်။ လက်သည်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အချို့နေရာများကို အက်ရာဖြစ်အောင် ထု၍ခွဲပါ။ ကဏန်းကို တစ်ဝက်ပိုင်းပြီး ၎င်းမှ ၂ ပိုင်း၊ ၃ ပိုင်း ထပ်ခုတ်ပါ။ ခြေလက်တို့ တွဲလျက် ရှိနေပါစေ။ ပြီးလျှင် ရေဆေးပြီး ရေစင်အောင် သေသေချာ ချာ စစ်ထားပါ။

အဆင့် (၂) ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် သကြားတို့ကို ပလတ်စတစ် အိတ်ကြီးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ရောထည့်ပါ။ ကဏန်းပိုင်းတစ်ဝက် ကို ထည့်ပါ။ အိတ်ကို ထိပ်မှစုစည်းပြီး ခပ်ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ပေး ခြင်းအားဖြင့် ကဏန်းပိုင်းများကို အကာအုပ်ပြီးဖြစ်သွားပါ မည်။ ၎င်းတို့ကို ဆန်ခါထဲထည့်၍ စစ်ထားပြီး ကျန် ကဏန်း ပိုင်းတစ်ဝက်ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်းလုပ်ပါ။

အဆင့် (၃) ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီထည့်ပြီး ပူနေအောင်တည်ပါ။ (Very hot အဆင့်) ကဏန်းကို တစ်ဝက်စီ ၂ ခါခွဲ၍ နီရဲနေအောင် ကြော်ပါ။ ၆ မိနစ် ၇ မိနစ်ခန့် ကြာရသည်။ ပြီးလျှင် ဆီ စိမ်စက္ကူပေါ် ဆယ်တင်၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။



ပုစွန်ငရုတ်သီးအစပ်ကြော် Chilli Fried Prawns



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်တုပ်ကြီး	(အခွံပါတွဲ)	၄၅၀ ဂရမ်၊ 1 Lb
ချင်းစိမ်း	ထောင်းပြီး	4 cm, 1½ in
ငရု	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ဆန်ဝိုင်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
နမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၅ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	အမြစ်ခုတ်၊ ထိပ်ခုတ်ချည်ပြီး	၂ ခက်
ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ငရု	60 ml	၄ ခွက်