

လွယ်ကူသက်သာ
တရုတ်ဟင်းလျာ
အမျိုးမျိုး
ချက်ပြုတ်နည်း
မမကြီး





လွယ်ကူသက်သာ တရုတ်ဟင်းလျာ
အမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်နည်း
မပကြီး



mng0005

1500.00 Ks

လွယ်ကူသက်သာတရက်ဟင်းလျာအမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်နည်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၂၆၀၉၀၈ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၆၈၁၁၀၈ တို့ဖြင့်

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

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

မိတ်ဆက်

ဤလွယ်ကူသက်သာ တရုတ်အသားဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်း စာအုပ်သည် မူရင်း “Easy Ordinary Meat Meals” ISBN957-9550-84-0 စာအုပ်ကို မြန်မာမီးဖိုချောင်နှင့်ကိုက်ညီအောင် ပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းစာအုပ်သည် တရုတ်-အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာဖြစ်ပြီး စာအုပ်ပေါင်း တစ်သန်းကျော်ရောင်းချပြီးဖြစ်သည်ဟုဆိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ ဟင်းလျာများမှာ မိမိတို့မီးဖိုချောင်တွင်လွယ်လင့်တကူချက်နိုင်သည့် Red Meat ဝက်သား၊ အမဲသားအမျိုးမျိုးကို အဓိကထားဖော်ပြထားပါသည်။ အချို့သောပါဝင်ပစ္စည်းနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုလွယ်လင့်တကူ အစားထိုးသုံးနိုင်စေရန် ရှာဖွေဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ဥပမာ - cyclamate သုံးရသည့်နေရာတွင် ၎င်းဓာတုပစ္စည်းသည် အချို့ဓာတ်ပါသော တားမြစ်ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ၁၉၇၇ခုနှစ်က တရုတ်နိုင်ငံတွင် ပိတ်ပင်ထားခဲ့ပါသည်။ (Source: wikipedia) ၎င်းအစား သကြားအနည်းငယ်သုံးခြင်းက သင့်လျော်သဖြင့် အရသာ မပျက်စေလောက်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အစားထိုးဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ဤမိတ်ဆက်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားပါသည်။

အသားဟင်းလျာသည် ပရိတင်းနှင့် သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝသော မာလ်တီဗိုက်တာမင်၏ ရင်းမြစ်အခြေခံဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသားဟင်းလျာ



သည် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့အလွန်အရေးကြီးသော အဓိက အစားအစာဖြစ်ပါသည်။

ရှေးဟောင်းတရုတ်ပြည်တန်မင်းဆက်လက် ထက် သမိုင်းဝင် ကဗျာ စာဆိုကြီး စူတန်ပို Sutung-poသည်အသားကိုအလွန်နှစ်ခြိုက်၍ ကောင်းမွန်စွာ ချက်ပြုတ်တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

စူတန်ပိုက ထင်ရှားသော ကဗျာတစ်ပုဒ်ရေး သားခဲ့ဖူးပါသည်။

“ဝါးမရှိရင် တို့အသက်မရှင်နိုင်
ဝါးက စိတ်နှလုံးကို အားကောင်းစေ
အသားမရှိရင် တို့ အစာမစားနိုင်
အသားက ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်မာစေ
အသားနဲ့ ဝါးမျှစ် အမြဲစား
သင် အားကောင်းသန်မာလာမှာများ”

ခြုံပြောရပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်သားတို့ကို ချက်နည်းမျိုးစုံဖြင့် ချက် ပြုတ်စားသောက်ပါက မတူညီသော အနံ့အရသာကို ရရှိကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အလွယ်ကူဆုံး ချက်ပြုတ် နည်းများကို အဆင့်အလိုက် ပုံများဖြင့် ဖော်ပြထားပါ သည်။ အသားဟင်းချက်ပြုတ်ရာတွင် အမျိုးမျိုးကွဲပြား သော နည်းများကို လေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ယခု သင့် စိတ်ကြိုက်အသားဟင်းလျာကို သင့်မိသားစုအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ကျန်းမာသန် စွမ်းစေသော အာဟာရအဖြစ် ချက်ပြုတ်နိုင်ပါပြီ။

မာတိကာ

၁။ ဝက်သားတို့ဟူးနွေးချက်	၁၃
Steam Pig-Belly with Pickled Beancurd	
၂။ ဝက်သားမုန့်ညင်းတောက်တောက်ကြော်	၁၆
Fry Shredded Pork with Szuchuan Mustard	
၃။ အသားလုံးကြော်	၁၉
Fry Meat Ball	
၄။ ဝက်ငရုတ်သီးစိမ်းပွကြော်	၂၂
Fry Shredded Park with Green Bell Pepper	
၅။ ဝက်ကြက်ဥမုန့်ညင်းဖြူကြော်	၂၅
Steam Pig-Belly with Brassica Chinensis	
၆။ ဝက်သားဂျူးမြစ်ကြော်	၂၈
Fry Shredded Pork with Chinese Leek	
၇။ ဝက်သားမြောင်း ကြက်သွန်မြိတ်ကြော်	၃၁
Fry Shredded Pork with Scallion	
၈။ ကမာဆော့နှင့် အသားလုံးကြော်	၃၄
Fry Meat Ball with Oyster Sauce	
၉။ ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီး	၃၇
Diced Meat with Spicy Sauce	
၁၀။ ဝက်သားကြက်သွန်ဖြူဆော့စ်ဟင်း	၄၀
Pork with Garlic Sauce	
၁၁။ ဝက်ပဲငပိအချို	၄၃
Diced Meat with Sweet Bean Sauce	
၁၂။ ဝက်သားငရုတ်သီးဆော့စ်မှိုကြော်	၄၆
Fry Pork with Chili Sauce	

၁၃။ ဝက်သားပဲနုစ် အချိုကြော်	၄၉
Fry Spicy Sweet Pork	
၁၄။ ဝက်အူမျှစ်ချက်	၅၂
Broil Pig-Intestine with Thicken Sauce	
၁၅။ ဝက်ကျောက်ကပ်အချိုကြော်	၅၅
Fry Pig-Kidney with Thicken Sauce	
၁၆။ ဝက်အူကြမ်း ရွှေပဲသီးမျှစ်ကြော်	၅၈
Fry Pig-Tripe with Thicken Sauce	
၁၇။ ဝက်အူမြောင်းသုတ်	၆၁
Shredded Pig-Tripe with Spicy Sauce	
၁၈။ ဝက်နံရိုးပေါင်းဟင်း	၆၄
Steam Sparerib with Scallion	
၁၉။ ဝက်နှလုံးကြော်ချက်	၆၇
Fry Pig-Heart with Thicken Sauce	
၂၀။ ဝက်သားပေါင်မုန့်ကြော်	၇၀
Fry Fillet Dice Bread	
၂၁။ ဝက်အာခေါင်သား ငရုတ်သီးဆော့စ်ကြော်	၇၃
Fry Pig-Palate with Chili Sauce	
၂၂။ ဝက်နားရွက် ရေခဲစိမ်သုတ်	၇၆
Cold Pig - Ear with Scallion	
၂၃။ ဝက်သားလုံးဆော့စ်ကြော်ချက်	၇၉
Fry Meat Ball with Thicken Sauce	
၂၄။ ငါးပွင့်ဆိုင် အသားကြော်	၈၂
Fry Fivehold Shreds	

၂၅။ ဝက်ခြေထောက်မြေပဲစတူး	၈၅
Stew Pig-leg Peanuts	
၂၆။ အမဲသားကြက်ဥမွှေကြော်	၈၇
Fry Beet with Scramble Eggs	
၂၇။ ဝက်သခွားစွတ်ပြုတ်	၉၀
Pork with Gherkin Soup	
၂၈။ ဝက်ခြေထောက် အချိုချက်	၉၂
Closed Steam Pettitoes with Rock Sugar	
၂၉။ အသားလုံး မြေအိုးဟင်း	၉၇
Meat Ball in Casserole	

လွယ်ကူသက်သာ တရုတ်ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်နည်း
mgyoe.com

တရုတ်အသားဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်း

mgyoe.com

உணர்வுகள் மீட்டி
கொடுங்கள்

mgyoe.com

ဝက်သားတို့ဟူးနွေးချက်

Steam Pig-Belly with Pickled Beancurd

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ၁။ ဝက်သား (ဝမ်းပျဉ်းသား) | - ၃၅ ကျပ်သား |
| ၂။ ကြက်သွန်မြိတ်ဥ (ပါးပါးလှီး) | - ၂၃ |
| ၃။ ချင်း (နတ်နတ်စင်းပြီး) | - လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ (ညက်ညက်ထောင်း) | - လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း |
| ၅။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် | - ၁၂ ကျပ်သားခန့် |
| ၆။ ဆီ | - လိုသလောက် |

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ၁။ ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ၂။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ၃။ စားဆော်ဒါ | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ |
| ၄။ သကြား | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၅။ တို့ဟူး(ဆားရည်စိမ်ပြီး) | - ၂ တုံး |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

၁။ ဝက်သားကိုသန့်စင်ပါ။(ရဝ) ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကျက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပဲခံပြာရည် အုပ်လူး၍ ခြောက်အောင်ထားပါ။ ဆီကို (ရဝ) ရာခိုင်နှုန်း ကျက် အောင်အပူပေး၍ ပြင်ဆင်ထားသော ဝက်သားကို အခေါက်ဘက်မှထည့်ပြီး ကြွပ်ရွသည့်အထိကြော်ပါ။ ဝက်သားကိုဆယ်ပြီး အနောက်အတုံးကလေး များဖြစ်အောင်တုံးပါ။

၂။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ဥနှင့်ချင်းကို သဘောလောက် ဆီပူထိုးပါ။ ထို့နောက် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပစ္စည်း အားလုံးကို ရောထည့်ပြီး ဝက်သားကိုထည့်မွှေပါ။

၃။ ဝက်သားကိုနူးစေပြီး အရည်များပျစ်လာပါက ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပါ။

၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သန့်စင်ပြီး ကြော်ချက်ပါ။ ဝက်သားပန်းကန်၏ ပတ်လည်တွင် ဖြန့်ဖြူးပြင်ဆင်ပါ။



(၁) ပါဝင်သောပစ္စည်းများ



(၂) ဝက်သား(ဝမ်းပျဉ်းသား)



(၃) (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းနူးပြီးဝက်သားကိုပဲခံပြာရည် လူးနယ်ထားစဉ်



(၄) ကြွပ်ရွှေအောင် ကြော်ပြီးစဉ်



(၅) အနေတော်အတုံးကလေးများတုံးထားပုံ



ဝက်သားတို့ဟူးနွေးချက်

မှတ်ချက် ။ ။

ဝက်သားတွင်အဆိနည်းပြီးအသား
များပါ နူးအောင် အချိန်ပိုပေးရပါ
မည်။

ဝက်သားမုန့်ညင်းတောက်တောက်ကြော်

Fry Shredded Pork with Szuchuan Mustard

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| ၁။ ဝက်သား (တုံးပြီး) | - ၁၅ ကျပ်သား |
| ၂။ မုန့်ညင်း | - ၂ ၁/၂ ကျပ်သား |
| ၃။ မျှစ် | - ၅ ကျပ်သား |
| ၄။ ကြက်သွန်နီ(ပါးပါးလှီးပြီး) | - ၁ ဥ |

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်

- | | | |
|-----|----------------------|----------------------------|
| (A) | ၁။ ကြက်ဥ | - ၁ လုံး |
| | ၂။ ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| | ၃။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁/၄ |
| | ၄။ ကော်မှုန့် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| (B) | ၁။ ဆား | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁/၂ |
| | ၂။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| | ၃။ စားဆော်ဒါ | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁/၂ |
| | ၄။ သကြား | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း |
| | ၅။ နမ်းဆီ(ဖြူ) | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| | ၆။ ကော်ရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ဝက်သားကိုအဆီအရွတ်များဖြတ်ထုတ်ပြီးအသားသက်သက်အားအတုံးကလေးများဖြစ်အောင်တောက်တောက်စဉ်းပါ။ ထို့နောက်ကြက်ဥ၊ ပဲခံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် ရောမွှေပါ။ ကော်ရည်ကို သီးသန့်ပြုလုပ်ထားရပါမည်။



ဝက်သားမုန့်ညင်း တောက်တောက်ကြော်

- ၂။ မုန့်ညင်းကိုဆေး၍ အတုံးတုံးထားပါ။ ၃ လက်မခန့် အတုံးကလေးတွေ တုံးပါ။
- ၃။ မျှစ်ကို ရေဆေး၍ မုန့်ညင်းနှင့်အရွယ်တူ အတုံးက လေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၄။ ဒယ်အိုးကိုဆီထည့်၍အပူပေးပါ။ဝက်သားကိုသ ဘောလောက်ကြော်ပါ။

ပြီးလျှင် ဆီစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဆီအိုးထဲထည့်၍ ဝက်သားမုန့်ညင်း
မျှစ်တို့နှင့်အတူ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပစ္စည်းများထည့်ပါ။ ဦးစွာ ဆား၊
ဟင်းချက်ဝိုင်၊ မိုနိုဆိုဒီယမ်ဂလူတာမိတ်ကိုထည့်ပြီး အရည်ပျစ်လာလျှင်
အပေါ်မှ နှမ်းဆီဖြန်းပေးရပါမည်။



မှတ်ချက် ။ ။ အလားတူ ကြက်သား
မုန့်ညင်း တောက်တောက်ကြော်ကို
လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁။ ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ



၂။ ဝက်သားကို အတုံးသေးသေးလေးများ
ဖြစ်အောင် တောက်တောက်စဉ်းပုံ



၃။ စဉ်းပြီးဝက်သားကို ကြက်ဥ၊
ပဲခံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊
ကော်ရည်တို့နှင့်မွှေပုံ



၄။ မုန့်ညင်းကို အတုံးကလေးများတုံးပုံ



၅။ မျှစ်ကို အတုံးကလေးများတုံးပုံ

အသားလုံးကြော်

Fry Meat Ball

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------------|--------------|
| ၁။ ဝက်သား (အဆီ ၃၀%ပါဝင်) | - ၃၀ ကျပ်သား |
| ၂။ ကြက်ဥ | - ၂ လုံး |
| ၃။ ကော်ဖီမှုန့် | - အနည်းငယ် |

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ၁။ ဆား | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၂။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၃။ စားဆော်ဒါ | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ၄။ နှမ်းဆီ(ဖြူ) | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၅။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - အနည်းငယ် |
| ၆။ ဆလပ်ရွက် | - အနည်းငယ် |
| ၇။ သခွားသီး | - အသေး ၁ လုံး |
| ၈။ ခရမ်းချဉ်သီး | - အသေး ၁ လုံး |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

၁။ ဝက်သားကို အရွတ်များဖယ်ထုတ်ပါ။ အသားကို ညက်နေအောင်စဉ်းပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ မိုနိုဆိုဒီယမ်ဂလူတာမိတ်နှင့် နှမ်းဆီတို့ကို အသားနှင့် ရောထည့်၍ သေချာစွာမွှေပါ။

၂။ ဒယ်ကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် အပူပေး၍ အသားကို လက်ဝဲဘက်မှကိုင်ကာ အလုံးကလေးများဖြစ်အောင်ဆုပ်ပါ။ ညာလက်ဖြင့်ထိုအလုံးကလေးများကို ဆီပူထဲသို့ ထည့်ပါ။ အသားလုံးများအားလုံးကို ရွှေရောင်သန်းလာသည် အထိကြော်၍ ဆီစစ်ပါ။

- ၃။ ပန်းကန်တစ်ချပ်ပေါ်တွင် ဆလပ်ရွက်များခင်းပါ။ ထိုအပေါ်သို့ အသားလုံးများတင်ကာ ငရုပ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပေးပါ။ သခွားသီးကို အကွင်းကလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးပြီး ပန်းကန်ပတ်လည်တွင်တင်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အကွင်းကလေးများဖြစ်အောင် လှီးပြီး သခွားသီးပေါ်မှတင်၍ ပြင်ဆင်ပါ။



- ၁။ ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ



- ၂။ ဝက်သားကို လှီးဖြတ်စဉ်



- ၃။ စဉ်းကောပြုလုပ်စဉ်



- ၄။ ဝက်သားစဉ်းကောကို ကြက်ဥ၊ ဟင်းခတ်၊ ဝိုင်၊ မိုနိုဆို ဒီယမ်ဂလူတာမိတ်နှင့် နှမ်းဆီ ထည့်ပြီး တွေ့ရပုံ



- ၅။ သမအောင် သေချာစွာမွှေပေးပုံ



အသားလုံးကြော်

မှတ်ချက် ။ ။

ကြက်သား၊ အမဲသားတို့ကို အလား
တူ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဝက်ငရုတ်သီးစိမ်းပွကြော်

Fry Shredded Pork with Green Bell Pepper

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

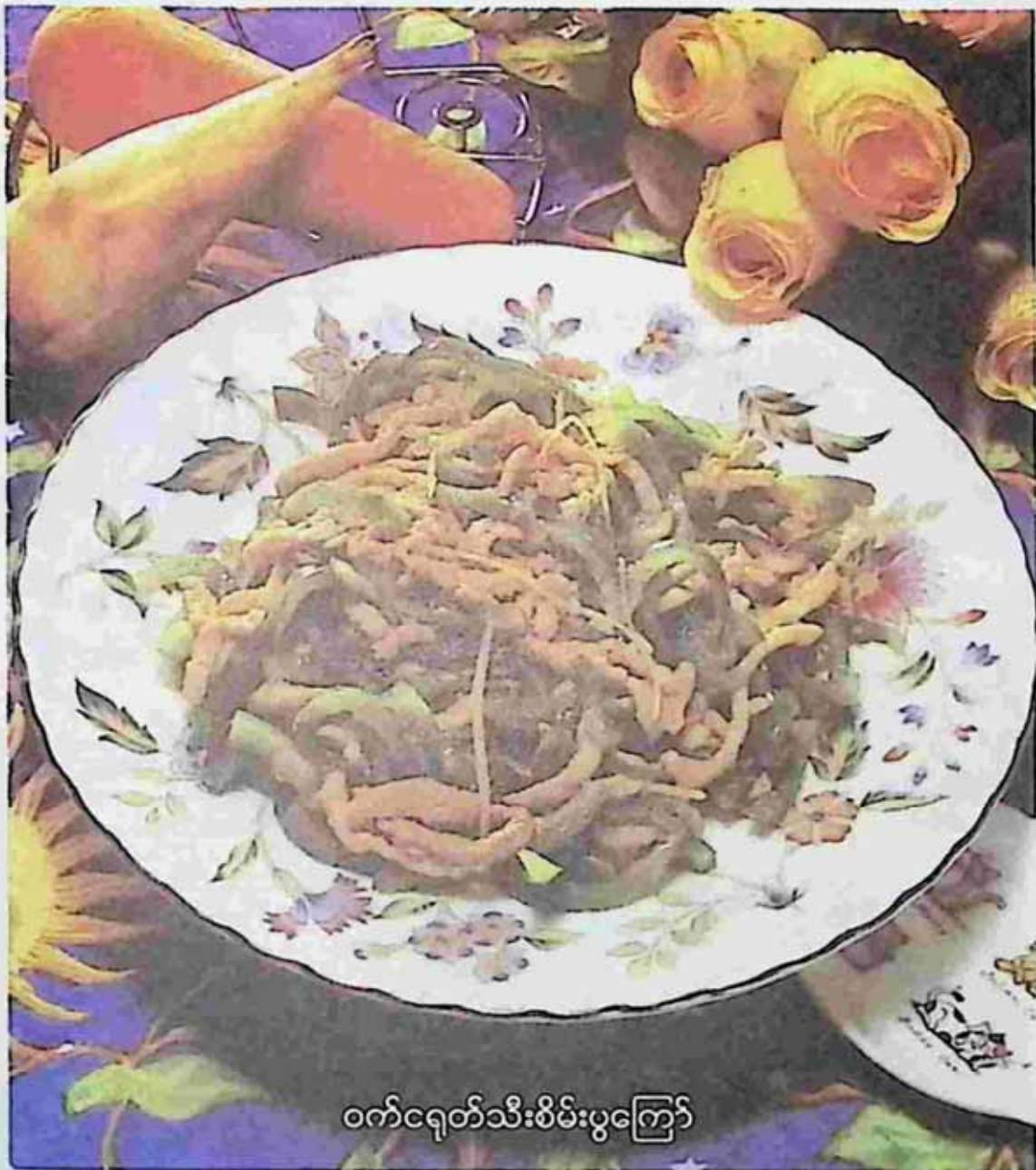
- | | |
|--------------------|--------------|
| ၁။ ဝက်သား | - ၁၅ ကျပ်သား |
| ၂။ ငရုတ်သီးပွစိမ်း | - ၁၀ ကျပ်သား |
| ၃။ ချင်း | - အနည်းငယ် |
| ၄။ ကြက်ဥ | - ၁ လုံး |

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| (A) ၁။ ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၂။ ကော်မှုန့် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၃။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - စားပွဲတင်ဇွန်း $\frac{2}{9}$ |
| ၄။ ဟင်းရွက်ဆီ | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| (B) ၁။ ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၂။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၃။ စားဆော်ဒါ | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၄။ နမ်းဆီ(ပြု) | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၅။ ကော်ရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

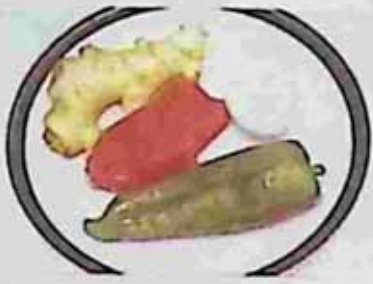
- ၁။ အရိုးလွတ်ဝက်သားကိုအနေတော်အတုံးများတုံး၍ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အုပ်စု(အေ)နှင့်ရောပါ။ကြက်ဥဖောက်ထည့်ပါ။ကော်ရည်ထည့်ပြီးဟင်းရွက်ဆီ ၂ ဇွန်း ထည့်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးပွစိမ်းကို ရေဆေး၍ အစေ့များထုတ်ပါ။ ချင်းကိုဆေး၍ ပါးပါးစဉ်းပါ။



ဝက်ငရုတ်သီးစိမ်းပွကြော်

၃။ ဟင်းခတ်အုပ်စု(ဘီ)တွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းအားလုံး ကို သီးသန့်ရော၍ ဆော့စ်ပြုလုပ်ပါ။

၄။ ဒယ်ကို ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ အဆင့်(၁)မှ အသား ကို ကျက်သည်အထိ ကြော်ပါ။ ၎င်းနောက် ဆီစစ်ထားပါ။ ငရုတ်ပွနှင့် ချင်းကို ဆီပူထိုးရုံကြော်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကိုရော၍ ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ပါ။ အဆင့် (၃) တွင် ပြုလုပ်ထားသော ဆော့စ်ကို ထည့်၍ တည်ခင်းနိုင်ပါပြီ။



၁။ ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ



၂။ ဝက်သားကို လှီးဖြတ်နေပုံ



၃။ ဝက်သားစဉ်းကောပြုလုပ်စဉ်



၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အစေ့ထုတ်၍
ပါးပါးလှီးစဉ်



၅။ အသား၊ ကြက်ဥ၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊
မိုနိုဆိုဒီယမ် ဂလူတာမိတ်၊ နှမ်းဆီ
ရောထည့်မွှေထားစဉ်

မှတ်ချက် ။ ။

ဤနည်းအတိုင်းကြက်သားကိုအသုံး
ပြု ချက်နိုင်ပါသည်။

ဝက်ကြက်ဥမုန့်ညင်းဖြူကြော်

Steam Pig-Belly with Brassica Chinensis

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|------------------------|--------------|
| ၁။ ဝက်သား (သုံးထပ်သား) | - ၃၅ ကျပ်သား |
| ၂။ ကြက်ဥ | - ၄ လုံး |
| ၃။ မုန့်ညင်းဖြူ | - ၁၂ |
| ၄။ စမုန့်စပါး | - ၃ |
| ၅။ သစ်ကြံပိုး | - ၁ |
| ၆။ ချင်း | - အနည်းငယ် |
| ၇။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - အနည်းငယ် |

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| (A) ၁။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၂။ ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း |
| ၃။ သကြား | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ၄။ တို့ဟူးသားစိမ်ပြီး | - ၁ တုံး |
| (B) ၁။ ဟင်းခတ်ပိုင် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၂။ စားဆော်ဒါ | - စားပွဲတင်ဇွန်း $\frac{2}{9}$ |
| ၃။ သား | - စားပွဲတင်ဇွန်း $\frac{2}{9}$ |
| ၄။ နမ်းဆီ(အနက်) | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ၅။ ကော်ရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

၁။ ဝက်သားသုံးထပ်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး (၇၀) ရာခိုင်နှုန်း နူးအောင် ပြုလုပ်ပြီး အမြန်အခြောက်ခံပါ။ ပဲခံပြာရည်လောင်းအုပ်ပါ။

၂။ ဒယ်ကိုအပူပေး၍ ဟင်းရွက်ဆီကို (၇၀) ရာခိုင်နှုန်း ကျက်အောင်ချက်ပါ။