

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



အဆာပြေစာနှင့်
အမြည်းအမျိုးမျိုး
ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း
SNACK BAR STYLE COOKING
မမကြီး



အဆာပြေစာနှင့်
အမြည်းအမျိုးမျိုး
ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း
မမကြီး



MMG0020

1,500.00 KS

အဆာပြေစာနှင့်အမြည်းအမျိုးမျိုးပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၈၉၀၆၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၉၅၀၇၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m . s . ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာ လတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

၆၄၁ . ၅

မမကြီး

အဆာပြေစာနှင့်အမြည်းအမျိုးမျိုးပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း /

မမကြီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၁၀၂ မျက်နှာ၊ ၁၃ . ၂ စင်တီမီတာ x ၂၀ . ၅ စင်တီမီတာ

(၁) အဆာပြေစာနှင့်အမြည်းအမျိုးမျိုးပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

အဆာပြောနှင့်အဖြည်းအမျိုးမျိုး ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း

မမကြီး

စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤစာအုပ်သည် တရုတ် (တိုင်ပေ)မှ စားတော်ကဲကြီး၏ အမြည်းလက်ရာများကို စုစည်းရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းက . . .

“တရုတ်(တိုင်ပေ)ဟာနယ်မြေသေးသေးလေးဖြစ်ပေမဲ့ အကောင်းဆုံးအစားအစာတွေရဲ့ စုစည်းရာဖြစ်ပါတယ်”ဟု ဆိုသည်။ သူ့အညွှန်းကို တိုက်ရိုက်ဆိုရလျှင် . . .

“တရုတ်ပြည်မကြီးရဲ့ အစားအစာတွေအားလုံးကို ရနိုင်သလို နိုင်ငံခြားအစားအစာတွေအတွက်လည်း အေးဆေးပါ။ မိတ်ဆွေ မြည်းချင်တာ မြည်းလို့ရပါတယ်”ဟု ဆိုသည်။

ထမင်း၊ ဟင်းနှင့်ပဲမြည်းမြည်း၊ ယမကာတစ်စုံတစ်ရာနှင့်ပဲ မြည်းမြည်း၊ ဤအမြည်းများကား မပြင်ဆင် မပြုလုပ်မီကတည်းက ချမ်းမြေ့စရာ ကောင်းပါသည် ဟု ၎င်းက ဆိုပါသည်။

အမြည်းကို လမ်းဘေးမှဝယ်စားခြင်းထက် မိမိအိမ်တွင် စီစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းက ပို၍အရသာရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အချိန်မဆို ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီး မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့စားစရာ အဆာပြေစာလည်း ဖြစ်ပါသေးသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်၍ အိမ်ရှင်မများ အမြည်းကောင်းကလေးတွေ ဖန်တီးနိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

မာတိကာ

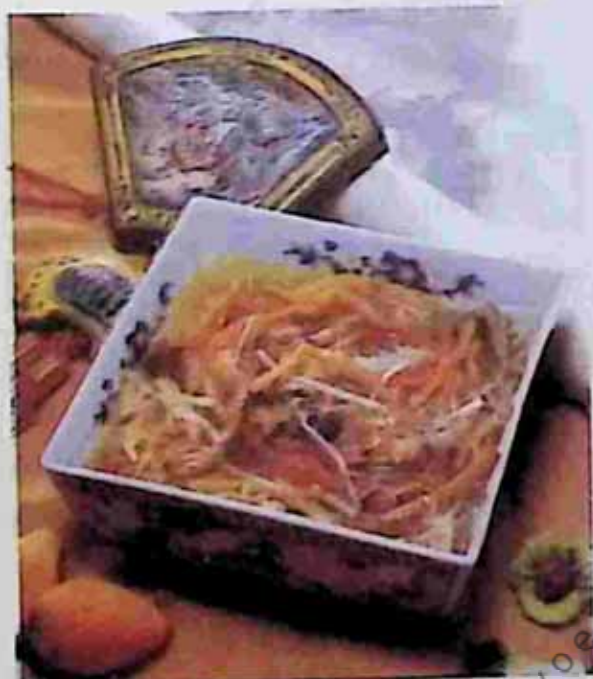
	စာမျက်နှာ
အမြည်းအမည်	၁
၁။ ကဏန်းလက်မကြော်	၁၁
Fry Crab Feet	
၂။ ငါးဆန်ပြုတ်	၁၄
Fish Congee	
၃။ ခရုသနပ်	၁၇
Pickled Shell	
၄။ ကြက်သားလိပ်	၁၉
Chicken Wrapper	
၅။ ဝက်ကျောက်ကပ်ကြော်	၂၁
Fry Pig's Kidneys	
၆။ ကြက်စတူးကြော်	၂၄
Stew Chicken with Sesame Oil	
၇။ ကင်းမွန်မြေအိုး	၂၇
Calamari Potage	



၈။ ပုစွန်ပဲပြားလိပ်ကြော်	၂၉
Shrimp Wrapper	
၉။ သိုးသားအကြွပ်ကြော်	၃၀
Fry Lamb	
၁၀။ ပင်လယ်စာဆန်ပြုတ်	၃၄
Seafood Congee	
၁၁။ ကောက်ညှင်းဝက်အူချောင်း	၃၇
Glutinous Rice Intestine	
၁၂။ ဝက်အူချောင်းကမာခေါက်ဆွဲ	၃၉
Noodles Threads with Oyster and	
Pork Intestine	
၁၃။ ဘဲပေါင်းဂျူးမြစ်	၄၀
Stew Duck Seasoned with herbs	
၁၄။ ငါးမြေအိုး	၄၁
Fresh Fish Potage	
၁၅။ ကမာကြော်	၄၆
Fry Oyster	
၁၆။ မုန့်လာဥကိတ်	၄၈
Radish Cake	
၁၇။ ပုစွန်ဆားနယ်ကြော်	၅၀
Fried Salty Shrimp	
၁၈။ ဘဲဟင်းရွက်ဆားစိမ်	၅၃
Duck with Pickled Vegetables	
၁၉။ ကြက်ဆီထမင်း	၅၆
Chicken Rice	
၂၀။ ပြည်ကြီးငါးမြေအိုး	၅၈
Squid Potage	

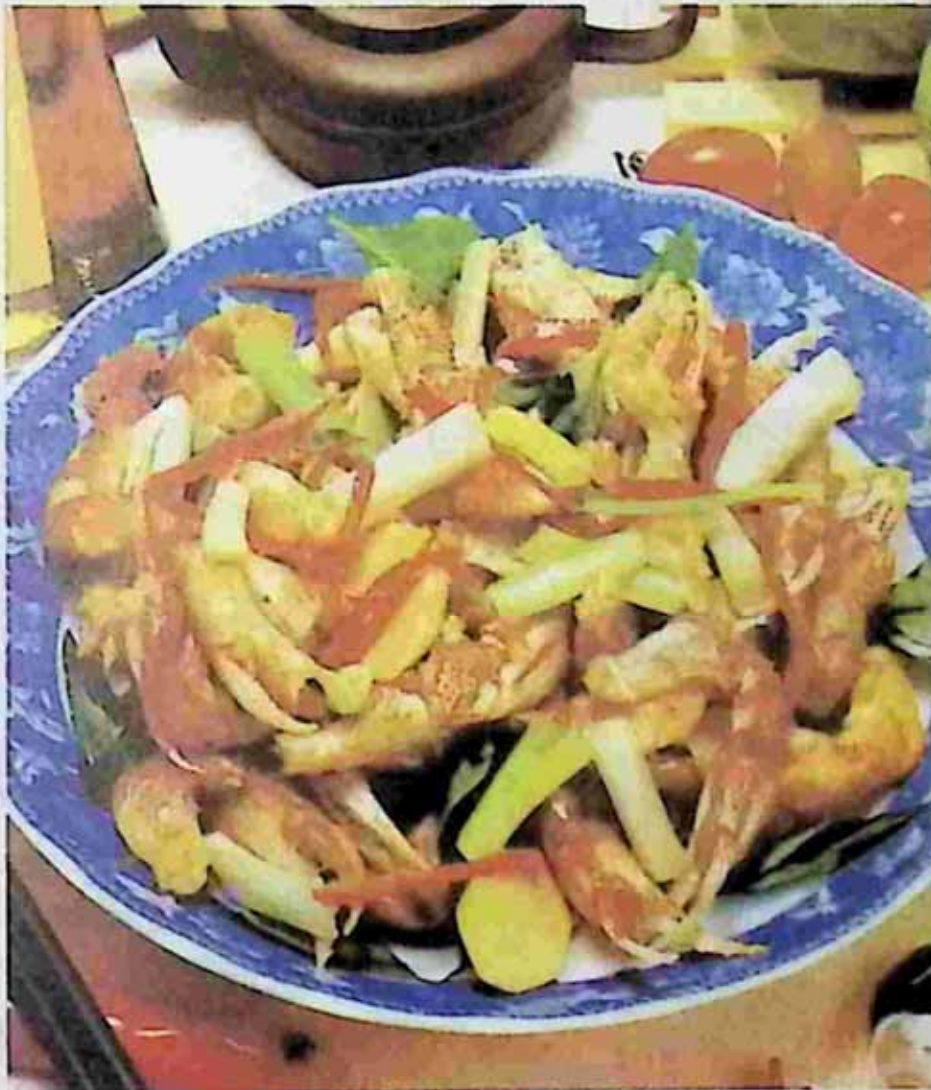
၂၁။ ကြက်တောင်ပံ၊ ကြက်ခြေထောက်နှင့် အချဉ်ရည်အမြည်း Dished (Pickled)	၆၀
၂၂။ နာနတ်၊ ဘူးခါး၊ ကြက်စတူး Stew Chicken with Pineapple and Bitter Gourd	၆၃
၂၃။ ဝက်သွေးစွပ်ပြုတ် Pig Blood Soup	၆၅
၂၄။ ဝက်သွေးခဲကိတ် Pig Blood Cake	၆၇
၂၅။ ပဲသွေးဖက်ထုပ်ပေါင်း Steamed Dumpling with Red Bean Smashed	၆၉
၂၆။ ငါးကလေးမြေအိုး Small Fish Potage	၇၂
၂၇။ အသားစဉ်းကောထမင်းသုပ် Minced Meat Rice	၇၅
၂၈။ ဂေါ်ဖီထုပ်သနပ် Pickled Cabbage	၇၇
၂၉။ မျှစ်ခြောက်ကြော် Dried Bamboo Spro Shredded	၇၉
၃၀။ ကော်ရည်မြေအိုး De - Ba Chou	၈၀
၃၁။ အသားဖက်ထုပ်လုံး Round Dumpling with Meat	၈၄
၃၂။ ဆန်ခေါက်ဆွဲကြော် Fry Rice Noodles	၈၇

၃၃။ အသားလုံးဟင်းချို	၈၉
Meatball Soup	
၃၄။ သိုးသားစွပ်	၉၁
Lamb Soup	
၃၅။ ခရုပတ်ကြော်	၉၃
Fry Spiral Shell	
၃၆။ တန်ဆိုင်းခေါက်ဆွဲ	၉၆
Tan Tsai Noodles	
၃၇။ ဖက်ထုပ်အဆာသွတ်ဟင်းချို	၉၈
Stuffed - Dumpling Soup	
၃၈။ ကဏန်းကြက်ဥကြော်	၁၀၀
Fry Egg with Crab	
၃၉။ ငါးမန်းတောင်မြေအိုး	၁၀၃
Shark's Fin Potage	



ကဏန်းလက်မကြော်

Fry Crab Feet



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကဏန်းလက်မ ၁၆ ခု (အခွံထူအပြား)

(A) ထုတ်သီး

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်မြိတ်

ချင်း

(B) ဝနီဂါ

၁ တောင့်

၅ မြှာ

၂ မြိတ်

အနည်းငယ်

စားဆွဲတင်စွန်း

၁ စွန်း

သကြား	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ဆော့	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ပိုင်	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ငရုတ်ကောင်း	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ပြောင်းကော်မှုန့်	စားပွဲတင်ငွန်း	၂ ငွန်း
ပင်စိမ်း		အနည်းငယ်
ဆီ		၃ ခွက်
ဆီ	စားပွဲတင်ငွန်း	၂ ငွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁) ကဏန်းလက်မများကို အခွံခွာပြီး သေချာစွာဆေး၍ ညီညာအောင် တံညှပ်ပါ။ ပြောင်းကော်မှုန့်ဖြင့် သုတ်လိမ်းပါ။ ဆီ (၃)ခွက်နှင့် ကြော်၍ ဆီစစ်ထားပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂) ငရုတ်သီးပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနုတ်နုတ်စဉ်း၊ ချင်းထောင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ် အပိုင်းကလေးများပိုင်းကာ အားလုံးကို ဆီစားပွဲတင်ငွန်း ၂ ငွန်းဖြင့် ဆီသတ်ပါ။



ပုံ - (၃)

အဆင့် (၃) ၎င်းအိုးထဲသို့ကြော်ပြီး ကဏန်းလက်မထည့်ကာ ဗနီဂါ၊ သကြား၊ ဆော့၊ ပိုင်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ ရောထည့်ပြီး ပင်စိမ်းအုပ်ကာ မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ မြည်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ပုံ - (၄)



ပုံ - (၅)

ပုံစာ

ပုံ (၁) ကဏန်းလက်မနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုံ (၂) တိပြီးကဏန်းလက်မများ

ပုံ (၃) ပြောင်းကော်မှုန့်ဖြင့် လူးထားပုံ

ပုံ (၄) ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုံ (၅) အသင့်ရောရန် ပြင်ဆင်ပြီးပုံ



ငါးဆန်ပြုတ် Fish Congee



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

လတ်ဆတ်သောငါး		၁ ကောင်
ဆန်		၁ ခွက်
(A) ဆား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆော်ဒါ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
(B) တရုတ်နံနံ	(လိုးထားပြီး)	၁ ဇွန်း
ချင်း	(ပါးပါးလှီးပြီး)	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	(ပါးပါးလှီးပြီး)	၁ ဇွန်း
၇။	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း

မှတ်ချက်။ ။ ဂျုံကိုနယ်ထားပြီး အီကြာကွေးကဲ့သို့ လိမ်ကျစ်ကြော်
ထားကာ အတုံးအတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။
ပုံ (၁) တွင် ကြည့်ပါ။

ပြင်ဆင်ချက်ပြတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁) ငါးကို ဆူးတောင်နှင့် အမြီး
ဖြတ်၍ အရိုးများကို ဖယ်ပစ်
ပါ။ ငါးအသားကို လွှာထုတ်၍
အတုံးကလေးများလှီးပြီး ရေ
ဆေး အခြောက်ခံထားပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂) ခေါင်၊ အရိုးနှင့်အမြီးပိုင်းတို့ကို
စွပ်ပြုတ်ရည်ရအောင် တည်
ပြီး အရိုးများကို လွှင့်ပစ်လိုက်
ပါ။



ပုံ - (၃)

အဆင့် (၃) ဆန်ကိုရေဆေး၍ ရေတွင်
မြှုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ၎င်းကို
စွပ်ပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့ ထည့်
လိုက်ပါ။ စေးပျစ်အောင်ထား၍
ဆား၊ ဆော်ဒါတို့နှင့်ရောကာ
ငါးအသားလွှာကလေးများ
ပေါင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက်
တရုတ်နံနံ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်
မြိတ်နှင့် အီကြာကွေးပါးပါး
လှီးတို့ကို ရောထည့်ပြင်ဆင်နိုင်
ပါသည်။



ပုံ - (၄)



ပုံ - (၅)

ပုံစာ

- ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ပုံ (၂) ငါးခေါင်းကိုဖယ်ထုတ်စဉ်
- ပုံ (၃) ငါးအသားလွှာနေပုံ
- ပုံ (၄) ငါးအသားတုံး တုံးထားပုံ
- ပုံ (၅) ငါးအသားကို ရေဆေး၍ အခြောက်ခံစဉ်



ခရုသနပ် Pickled Shell



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ခရုအဆန်ပါ

(A) ငရုတ်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

(B) ပဲငံပြာရည်

သကြား

ဟင်းချက်ပိုင်

ဝနီဂါ

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

(ဂ) ၃

၁ တောင့်

၁ မြာ

၁ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

၂ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ခရုကို သဲများ စင်သည်အထိ သန့်စင်အောင် သေချာစွာ ရေ ဆေးပါ။ ထို့နောက် နာရီ အ နည်းငယ်အထိ အခြောက်ခံ ထားပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂)

ငရုတ်သီးအနီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက် ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းချက်ဝိုင်၊ ဗနီဂါ တို့ဖြင့် ရောပါ။



ပုံ - (၃)

အဆင့် (၃)

ဒယ်အိုးတွင် ရေထည့်ပြီး အခွံ များပွင့်သည့်တိုင် ခရုကို ပြုတ် ၍ ဆယ်ကာ အခြောက်ခံပါ။ ၎င်းနှင့် အဆင့် (၂)ကို ရော၍ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် (၁)ရက်ခန့် ထားပါ။

ပုံစာ

ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုံ (၂) ခရုကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးအပြီး

ပုံ (၃) ခရုနှင့် ရောနှောရန်ပစ္စည်းများ

မှတ်ချက်။

။ ခရုအခွံကို ပွင့်ထွက်သွားစေရန် ရေခဲခန်းသုံးရန် လိုသည်။ ခရုသနပ်ကို အမြည်းအဖြစ်အသုံးပြုရန် အလွန်သင့်လျော် သည်။

ကြက်သားလိပ် Chicken Wrapper



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငါးအသားခြစ်ပြီးအတုံး
- ကြက်သွန်နီ
- ကြက်အူချောင်း
- ပဲပြားအလွှာ
- (A) ပဲငံပြာရည်
- သကြား
- ဟင်းဗွေးမဆလာ
- ဟင်းခတ်ပိုင်
- (B) ရေ

- ၈ တုံး
- ၁ ခြမ်း
- ၅ ဖြတ်
- ၄ လွှာ
- ၂ ဇွန်း
- ၁/၄ ဇွန်း
- ၁/၂ ဇွန်း
- ၁/၂ ဇွန်း
- ၁ ဇွန်း

ဆား
(C) ချို၍ အနံ့မွှေးသော ဆော့
တရုတ်နံနံ
ဆီ

စားပွဲတင်ငွန်း
စားပွဲတင်ငွန်း

၁ ငွန်း
၂ ငွန်း
အနည်းငယ်
၄ ခွက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ငါးအသားကို နပ်နပ်စဉ်းပြီး ပဲ
ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းမွှေး
မဆလာ၊ ဟင်းခတ်ပိုင်တို့နှင့်
ရောကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် ထားပါ။

အဆင့် (၂)

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍
ငါးအသားနပ်နပ်စဉ်းနှင့် ရော
မွှေကာ ရေနံဆား ထည့်ပြီး
ပဲပြားအလွှာပေါ်တွင် တင်ပါ။
ထို့နောက် ကြက်အူချောင်းကို
တင်၍ ၎င်းကိုလိပ်ပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၃)

ဆီ ၄ ခွက်ကို အပူပေးပြီး
ကြက်သားလိပ်ထည့်ကာ မီး
အေးအေးဖြင့် ကြော်ပါ။



ပုံ - (၃)

ပုံစာ

ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ထားပုံ

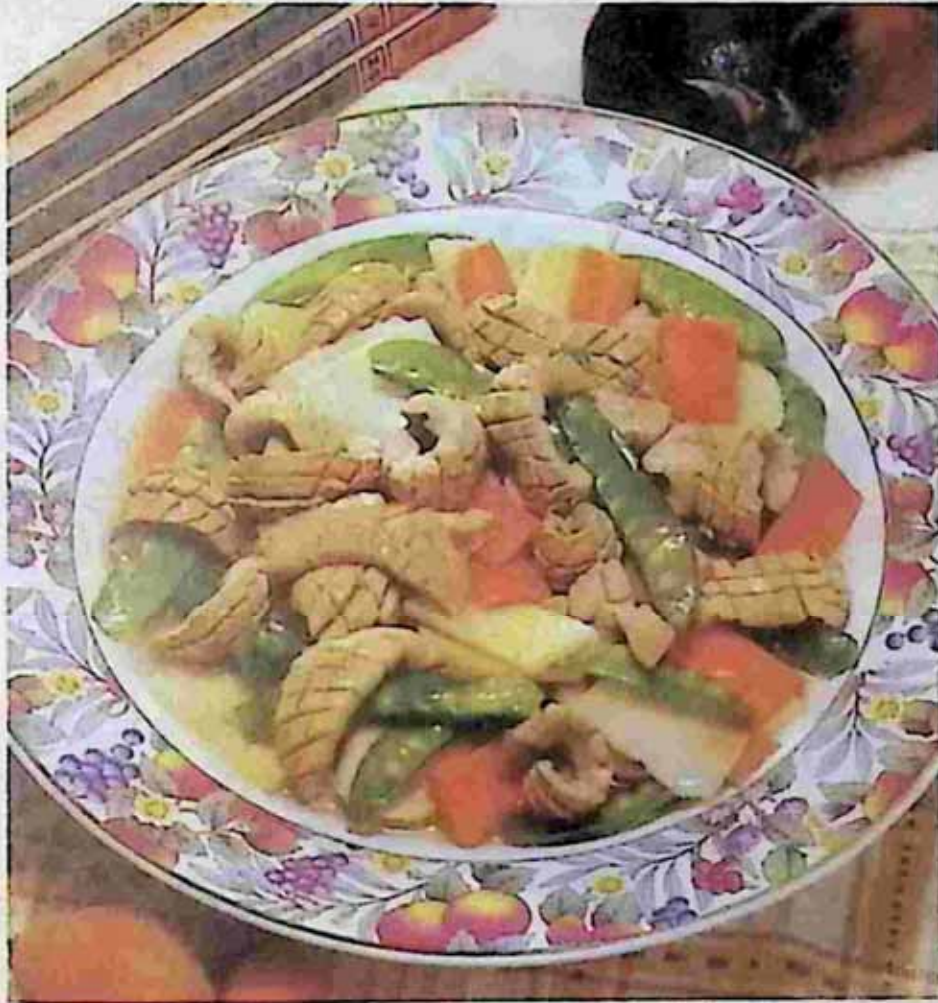
ပုံ (၂) ကြက်အူချောင်း၊ ငါးအလွှာများ

ပုံ (၃) ပဲပြားလွှာကို မလိပ်မီတွေ့ရပုံ



ဝက်ကျောက်ကပ်ကြော်

Fry Pig's Kidneys



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဝက်ကျောက်ကပ်
နမ်းဆီနက်
ဆန်ပိုင်း
ချင်း
(A) ရွှေပဲသီး
မုန့်လာဥနီ
မျှစ်စို့

စားပွဲတင်ငွန်း

စားပွဲတင်ငွန်း

၈ စုံ

၃ ငွန်း

၂ ငွန်း

၂ တက်

ခွက်

၁ ဥ

၁ ဥ

၎င်းတို့ကို အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ကျောက်ကပ်ကို အလယ်မှ ခွဲ ဖြတ်ပါ။ အလယ်မှ အဖြူ ရောင် အကျိအခွဲ၊ အရွတ်များ ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရေတွင် သေ ချာစွာ မွှေနှောကပ်ဆေးကြော ပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂)

ရေအထပ်ထပ် ဆေးကြော ထားသော ကျောက်ကပ်ကို အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ထို့ နောက် ရေထဲတွင်စိမ်ထားပါ။ ရွှေ့ပဲသီး၊ မုန့်လာဥနီပါးပါးလှီး နှင့် မျှစ်ပါးပါးလှီးတို့ကို ပြုတ် ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ပြီး အ ခြောက်ခံထားပါ။



ပုံ - (၃)

အဆင့် (၃)

နှမ်းဆီနက် စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်းကိုအပူပေးပြီး ချင်းကို ဆီ ပူထိုးပါ။ ၎င်းအထဲသို့ ဝက် ကျောက်ကပ်ကိုထည့်၍ ကြော် ပါ။ ထို့နောက် ရွှေ့ပဲသီး၊ မုန့် လာဥနီ၊ မျှစ်ပြုတ်တို့ကို ထည့် ပြီး မွှေပါ။ သုံးဆောင်၍ ရပါပြီ။



ပုံ - (၄)



ပုံ - (၅)

ပုံစာ

- ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ပုံ (၂) ကျောက်ကပ်ကို သန့်စင်နေပုံ
- ပုံ (၃) လှီးပြီးကျောက်ကပ်များ
- ပုံ (၄) ကျောက်ကပ်ကို ရေမှဆယ်စဉ်
- ပုံ (၅) ကြော်ရန် အားလုံးအသင့်ပြင်ထားပုံ



ကြက်စတူးကြော် Stew Chicken with Sesame Oil



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်
(သို့မဟုတ်)
ကြက်ခြေထောက်
နမ်းဆီနက်
ချင်းတုံးကလေး
ဆန်ပိုင်
ဆား

စားပွဲတင်ငွန်း

၁ ခြမ်း

၂ ခု

၄ ငွန်း

၁၀ ခု

၁ ပုလင်း

လိုသလောက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ကြက်ကို သေချာစွာ ဆေး
ကြောပြီး အတုံးကလေးများ
ပိုင်းဖြတ်ကာ ရေနွေးတွင်ပြုတ်
ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်၍ နောက်
တစ်ဖန် ဆေးကြောပါ။

အဆင့် (၂)

နှမ်းဆီကို အပူပေး၍ ချင်းပြား
ကလေးများကို ရွှေညိုရောင်
သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၃)

ထိုဆီအိုးထဲသို့ ကြက်သားတုံး
ကလေးများထည့်ပြီး ဆန်ဝိုင်
ရောထည့်ပါ။ (ရေကို လိုအပ်
လျှင်ထည့်ပါ) ဆူလာလျှင်
ပြုတ်ရည်ပွက်သည်အထိ
စောင့်ပြီး မီးကို အလယ် အ
လတ်အထိ သမမျှတအောင်
အပူပေးထားပါ။ အသားနူးလာ
သည်အထိ တည်ထားပါ။



ပုံ - (၃)

မှတ်ချက် ။

။ အခြားဟင်းခတ် အမွှေး
အကြိုင်များ မထည့်ပါနှင့်။
လိုသလောက် ထည့်ပေးပါ။



ပုံ - (၄)



ပုံ - (၅)

ပုံစာ

- ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ပုံ (၂) ချင်းကို အတုံးကလေးများတုံးနေစဉ်
- ပုံ (၃) လှီးဖြတ်ထားသော ကြက်သားတုံးများ
- ပုံ (၄) ချင်းဆီအိုးထဲသို့ ကြက်သားထည့်ကြော်ရန် ပြင်ဆင်ပုံ
- ပုံ (၅) ဆန်ပိုင်းရောထည့်နေပုံ



ကင်းမွန်မြေအိုး Calamari Potage



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကင်းမွန် (အသင့်သန့်စင်ပြီး)		၂၅ ကျပ်သား
ငါးခြစ်အသား		၁ ခွက်
မျှစ်စို့ (ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီး)		၁ ချောင်း
ကြက်သွန်နီကြော်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
(A) အသားပြုတ်ရည်		၆ ခွက်
ပနီဂါ (နက်)	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁/၂ ဇွန်း
(B) ငရုတ်ကောင်း		အနည်းငယ်
တရုတ်နံနံ		အနည်းငယ်
ပြောင်းကော်ရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
(ရေ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်နှင့် ပြောင်းကော်မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းတို့ကို ရောမွှေထားသော ပြောင်းကော်ရည်ကို ဦးစွာ ရအောင်ဖျော်ပါ)		

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ကင်းမွန်ကို ရေဆေး၍ သေးသေးမျှင်မျှင်ကလေးများ တုံးကာ ငါးအသားခြစ်နှင့် ရောမွှေပါ။ ရေဆူဆူထဲသို့ ထည့်ပါ။ ရေပေါ်တွင် ပေါ်လာသည့်အခါ ဆယ်၍ အခြောက်ခံပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂)

ကြက်ပြုတ်ရည်၊ ဗနီဂါနှင့် ဆားတို့ကို ဆူအောင်တည်ပါ။ မျှစ်စို့လှီးပြီး အမြှောင်းကလေးများ ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် ဆယ်၍ အခြောက်ခံထားသော ကင်းမွန်များကို ရောထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီကြော်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ တရုတ်နံနံ၊ ပြောင်းကော်ရည်တို့ကို ထည့်ပါ။



ပုံ - (၃)

ပုံစာ

ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုံ (၂) မျှစ်နှင့် ကာလာမေရီပြင်ဆင်ထားပုံ

ပုံ (၃) အသင့်ချက်ရန် အဆင်သင့်

ပုစွန်ပဲပြားလိပ်ကြော် Shrimp Wrapper



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုစွန်		၄ ကောင်
ငါးအသားခြစ်		၄ တုံး
ကြက်သွန်မြိတ်လုံးပြီး	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
water nut		၅ ခု
(A) ကြက်ဥအကာ		တစ်ဝက်ခန့်
ဟင်းခတ်ပိုင်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ရေ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပြောင်းကော်မှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ပဲပြား		၄ လွှာ
ဆီ		၄ ခွက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ပုစွန်ကို ဆားဖြင့်နယ်၍ ဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။ တစ်ကောင်ကို ၂ ပိုင်းပိုင်းပါ။ water nut ကို ပါးပါးလှီးပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂)

ငါးခြစ်နှင့် ကြက်ဥအကာ၊ ဟင်းခတ်ပိုင်း၊ ရေ၊ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ သကြားတို့ကို ရောမွှေပါ။ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ water nut လှီးပြီးတို့ကို ပျစ်နေအောင် ရောမွှေပါ။

အဆင့် (၃)

ပဲပြားလွှာကို ၁၀ စင်တီမီတာ စတုရန်းပုံဖြတ်၍ အလယ်တွင် အဆင့် (၂)ပါ ပစ္စည်းကို ထည့်၍လိပ်ပါ။ ဆီ ၄ ခွက် ထည့်ထားသော ဒယ်တွင် ထည့်၍ကြော်ပါ။ လှန်ပေးပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်၍စားနိုင်ပါသည်။



ပုံ - (၃)

ပုံစာ

ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပုံ (၂) water nut လှီးပြီး

ပုံ (၃) အဆာသွပ်ရန် ပြင်ဆင်ပြီး



သိုးသားအကြွပ်ကြော် Fry Lamb



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

သိုးသားလုံးပြီး

ရေကန်စွန်း

ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီး

ဆော့

(A) ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီး

ပဲခံပြာရည်

ဟင်းခတ်ပိုင်

ပြောင်းကော်မှုန့်

(B) ဆား

ရေတံသီးမှုန့်

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

၂၅ ကျပ်သား

၈ ဆက်

၁ ဇွန်း

၃ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

၁ ဇွန်း

မှတ်ချက် ။ ။ ဆော့ကိုအသုံးပြုရာတွင် အသင့်ပြင်ဆင်ပြီး barbecue sauce ကို ဝယ်ယူရပါမည်။ မိနီမားကက်များ၌ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁) သိုးသားတုံးများကို သေချာစွာ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ ပဲခံပြာ ရည်၊ ဟင်းခတ်ပိုင်နှင့် ပြောင်း ကော်မှုန့်တို့ဖြင့် ရော၍နယ်ပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂) ရေကန်စွန်းကို သေချာစွာ ရေ ဆေး၍ ဖြတ်တောက်ပြီး အခြောက်ခံထားပါ။



ပုံ - (၃)

အဆင့် (၃) ကြက်သွန်ဖြူထောင်းနှင့် ငရုတ် သီးမှုန့်ကို ဆီ စားပွဲတင်စွန်း ၃ စွန်းဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ထို့ နောက် သိုးသားတုံး များထည့် ပြီး ကောင်းစွာမွှေ၍ ကြော်ပါ။ ကြွပ်အောင် ကြော်ပါ။



ပုံ - (၄)



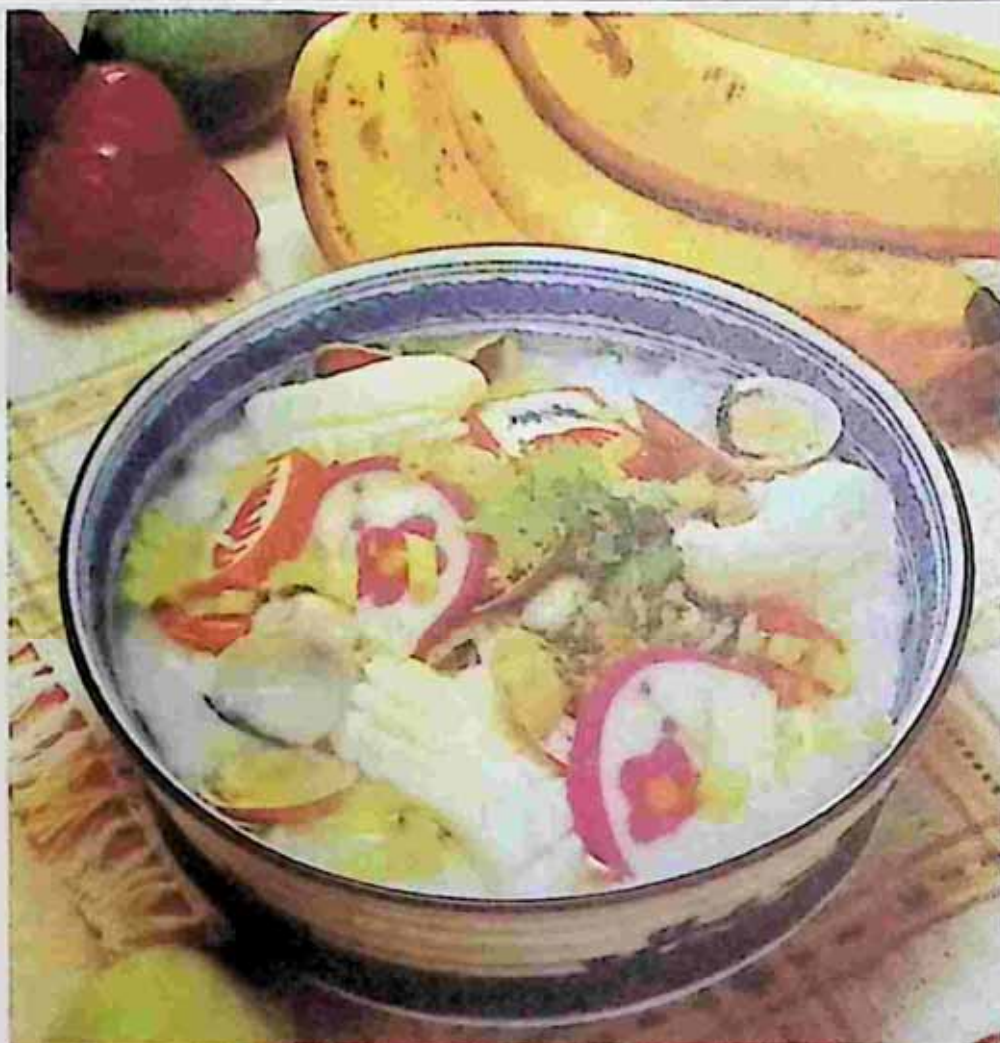
ပုံ - (၅)

ပုံစာ

- ပုံ (၁) ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ပုံ (၂) သိုးသားကို အတုံးလေးများတုံးနေပုံ
- ပုံ (၃) အဆင့် (၁)ပါအတိုင်း ရောနယ်စဉ်
- ပုံ (၄) ကြော်ရန်ပြင်ဆင်ထားပုံ
- ပုံ (၅) ရေကန်စွန်းကိုသင်၍ ဆေးထားပြီးစဉ်



ပင်လယ်စာ ဆန်ပြုတ် Seafood Congee



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆန်
ပြုတ်ရည်
(A) ပုစွန်
ကမာ
ခုံးကောင်
ငါးအသားလွှာ
ပြည်ကြီးငါးအသား

စားပွဲတင်ခွင့်

၁ ခွက်
၃ ခွက်
၅ ကောင်
၂ နှစ်
၁၀ ခု
၁၀ ပြား
၁၀ ခု

မှတ်ချက် ။ ။ ပင်လယ်စာများကို သင်နှစ်သက်သလို လိုတိုးပိုလျှော့ လုပ်နိုင်သည်။

(B) ဆား

ဆော်ဒါ

နံနံပင်လီးပြီး

စားပွဲတင်ဇွန်း

စားပွဲတင်ဇွန်း

$\frac{2}{3}$ ဇွန်း

$\frac{2}{3}$ ဇွန်း

အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နည်း



ပုံ - (၁)

အဆင့် (၁)

ဆန်ကိုရေဆေး၍ ကြက်ပြုတ် ရည်ထည့်ကာ စေးကပ်နေ အောင် ပြုတ်ပါ။



ပုံ - (၂)

အဆင့် (၂)

ပုစွန်အူတိုင်များကို ဖယ်ထုတ် ပစ်ပါ။ ကမာကို ဆားနယ်၍ ဆေးပါ။ ခုံးကောင်ကို ဆားရေ တွင်စိမ်၍ သဲစင်အောင် ပြု လုပ်ပါ။



ပုံ - (၃)

အဆင့် (၃)

ပုစွန်၊ ကမာ၊ ခုံး၊ ပြည်ကြီးငါး တို့ကို ရေနွေးဖြောပြီး ဆန်နှင့် ကြက်ပြုတ်ရည်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဆော်ဒါထည့်၍ မွှေပါ။ ဟိုဘက်သည်ဘက် လှန်ပေးပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် နံနံပင်ခတ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါ သည်။