

# အာရှသာစိုစို စားသုံးနိုင်သော နိုင်ငံခြားမှန်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်နည်း



mgyoe.com



အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်သော  
 နိုင်ငံခြားမှန်အမျိုးမျိုး  
 ပြုလုပ်ရည်  
 မပကြီး



MMG0009  
 1,700.00 KS

mgyoe.com

အရသာရှိရှိစားသုံးနိုင်သောနိုင်ငံခြားမှန်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နည်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၄၈၀၁၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၀၂၀၁၀၉ 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 ၂၀၀၉ ခု၊ မတ်လတွင် တန်ဖိုး  
၃၇၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်



အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်သော  
နိုင်ငံခြားမှန်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နည်း

International Dessert Food  
Making Methods

မမကြီး

### မာတီကာ

စာအုပ်မိတ်ဆက်	၅
၁။ ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်မီးကင် French Toast	၉
၂။ နယူးယောက်စတိုင်ပီဇာ New York Style Pizza	၁၁
၃။ ချီကာဂိုစတိုင် ဟင်းနုနွယ်အဆာသွတ်ပီဇာ Chicago Style Stuffed Spinach Pizza	၁၅
၄။ ယော့ရှိုင်းယားပူတင်း Yorkshire Pudding	၂၀
၅။ စတော်ဘယ်ရီပူတင်း Strawberry Pudding	၂၃
၆။ ပေါင်မုန့်ပူတင်း Bread Pudding	၂၅
၇။ ဒိုးနတ်မုန့်အကွင်း Ringli or Doughnut	၂၇
၈။ ကြပ်ကြပ်ရွရွ ကရင်မ်ဒိုးနတ် Crispy Cream Doughnut	၃၀
၉။ ချိစ်ဆင်းဒစ်ချ် Grilled Cheese Sandwich	၃၄
၁၀။ အသားညှပ်ဆင်းဒစ်ချ် Ham Sandwich	၃၆
၁၁။ အိန္ဒိယ ဘန်းမုန့် Pita Bread	၃၉
၁၂။ ပေါက်စီအမျိုးမျိုး	၄၁



	Baozi	
၁၃၂။	လခြမ်းပုံခရိုအီးဆန့်ပူတင်းပေါင်မုန့်	၄၆
	Croissant Bread Pudding	
၁၄၂။	ချိုကာရိုဟော့ဒေါ့	၄၉
	Chicago Hotdog	
၁၅၂။	ဟမ်ဘာဂါ	၅၁
	Hamburger	
၁၆၂။	ကြက်သားဘာဂါ	၅၃
	Chicken Burger	
၁၇၂။	ချောကလက် အီကလဲယား	၅၅

Chocolate Eclair	
၁၈။ ချောကလက်ကိတ်	၅၈
Chocolate Cake	
၁၉။ ခရစ္စမတ်ကိတ်	၆၀
Christmas Cake	
၂၀။ ကြက်ဥလိပ်	၆၆
Egg Rolls	
၂၁။ တရုတ်ဖက်ထုပ်မုန့်များ	၆၈
Chinese Dumplings	
၂၂။ ဘဲသားမုန့်	၇၁
Duck Puff	
၂၃။ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွပန်းသီးတဘတ်မုန့်	၇၃
Crispy Apple Tart	
၂၄။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ချိစ်ကွီချို	၇၈
Ham and Cheese Quiche	
၂၅။ ပန်းသီး ခရမ်ဘာလ်	၈၀
Apple Crumble	
၂၆။ ချောကလက်ပွင့်	၈၄
Chocolate Puff	
၂၇။ ကွတ်ကီးမုန့်အမျိုးမျိုး	၈၇
Cookies	

### မိတ်ဆက်

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရာတွင် အခက်အခဲများစွာရှိကြောင်း ဦးစွာဝန်ခံပြောကြားလိုပါသည်။ နံပါတ်တစ် ပြဿနာမှာ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါမည်လားဟူသည့် သံသယဖြစ်သည်။ ဥပမာ- Shortening (မုန့်ဖုတ်ရာ၌ ဂျုံမှုန့်ညက်တွင် ရောရသည့်ဆီ)၊ Vanilla(သစ်ခွဆီ)၊ Oregano (ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်မျိုး)၊ Topping Cooking Spray တို့ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ မြန်မာပြည်ကုန်တိုက်ကြီးအချို့တွင် ၎င်းပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရရှိနိုင် ပြီဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခုက အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကိစ္စဖြစ်သည်။ ဥပမာ- Doughnut Cutter ကဲ့သို့ ပစ္စည်းမျိုးဆိုလျှင် မသုံးလည်းရနိုင်သည်။ ဂျုံအလုံး အတောင့်ရှည် (Roll) ကို ဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ဓား၏ဓားသွားမဟုတ် သော အခြားတစ်ဖက်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။



နောက်တစ်ခုက Pizza မုန့်လုပ်ရာတွင်သုံးသော Stand Mixer ဖြစ်ပါသည်။ အနောက်တိုင်းအခေါ်အဝေါ်မှာ Kitchen Aid ဖြစ်သည်။ ယောက်မ (paddle) နှင့် တွဲချိတ်ထားသော Stand Mixer ကို မီးဖိုချောင်သုံးရန် မဆိုထားနှင့်၊ စားသောက်ဆိုင်တော်တော်များများ၌ပင် မသုံးကြပါ။ ဂျပန်နယ်ခြင်း သဘောသဘာဝကို နားလည်လျှင်ပင် ရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ပေါက်စီ (Baozi) တွင် ဂျပန်နယ်ခြင်းကို ဖတ်ကြည့်လုပ်ကြည့်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၏အမည်ကို 'အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်သော နိုင်ငံခြားမုန့်အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နည်း' ဟုပေးထားပါသည်။ နိုင်ငံခြားမုန့်များတွင် အိန္ဒိယမုန့်လုပ်နည်းများကို ချန်လှပ်ထားခဲ့ပါသည်။ ဥပမာ - ချာပါတီ၊ ပူရီကဲ့သို့ မုန့်များဖြစ်သည်။ ၎င်းမုန့်လုပ်နည်းများကို အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်သည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များ၊ လမ်းများပေါ်တွင်လည်း မြင်နေရတတ်သည်။ ဂျပန်နယ်ခြင်း၏ သဘာဝကိုလည်း ခက်ရာခက်ဆစ်စဉ်းစားရန်မလိုအပ်ပေ။ မုန့်လုပ်ရန်အတွက် ဂျပန်နယ်ခြင်းမှာ တစ်သဘောတည်းသာ ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံခြားမုန့်လုပ်နည်း website အချို့တွင် Video ဖြင့်ပြသမှုများလည်း ရှိသည်။ ၎င်းတို့ကိုလည်း ဝင်၍ လေ့လာနိုင်သည်။ Mixer (သို့မဟုတ်) whisk





ကို သုံးရာတွင် ၎င်းတို့က ဘက်ထရီ၊ လျှပ်စစ်တို့ဖြင့် သုံးပြုကြသည်။ အမှန်မှာ သေချာကျနစွာ မွေရန်သာဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်တွေးဆကာ ဖန်တီးမှု အမြင်ရှိရန်လိုအပ်သည်။ အချို့မုန့်မျိုးတွင်အားလုံးကိုချိတ်မိအောင်ဖတ်မှနားလည် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - Sandwich နှင့် Hotdog )

ဤစာအုပ်တွင် ပထမဆုံးဖော်ပြထားသည့် ပြင်သစ် ပေါင်မုန့်မီးကင် (French Toast) ဆိုပါစို့။ လွယ်လွယ် ကလေးဟု ဆိုပါလိမ့်မည်။ ဒါလေးများ ရေးပြထားသေးသည်ဟု ပြောချင်ပြောပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မီးကင်ရုံ၊ ကြော်ရုံ သက်သက်ဆိုလျှင် ရေးပြစရာမလိုပါ။ ၎င်းတွင် လျှို့ဝှက်ချက် ရှိနေပါသည်။ သစ်ကြားပိုးမှုန့် (Cinnamon) သုံးလျှင် အလွန်ကောင်းသည်ဟူသော အကြံ ပေးမှုနှင့် မီးဖိုပေါ်မှအချတွင် သင်နှစ်သက်ရာ သကာရည် (Syrup) သုံးနိုင်သည် ဟူသော အသိပေးမှုမှာ ပိုကောင်းပိုအရသာရှိအောင် သင်ကိုယ်တိုင် မွမ်းမံနိုင် စေမည့်အခွင့် အလမ်းကို ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် မုန့်လုပ်နည်းဖြစ်လျှင် ပြီးရောဟူ၍ အဖြစ်ရေးသားပေး ထားခြင်းမရှိပါ။ သင့်အိမ်တွင် ပါတီပွဲငယ်လေးများ ပြုလုပ်လိုပါက မွေးနေ့ကိတ်ဖုတ် နည်းကို ဤစာအုပ်ပါ ခရစ္စမတ်ကိတ်မုန့်ဖုတ်နည်းက အထောက်အကူပြုပါလိမ့်

မည်။ ကိတ်မုန့်ပေါ်တွင် အမည်ရေးလိုသည်ဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် Topping (ကရင်မ်ကိုညှစ်ထုတ်၍ပုံဖော်စာရေးနိုင်သည့်ပစ္စည်း) လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကိုတော့ မိနီမားကက်များတွင် မေးဝယ်ပါဟု အားနာပါးနာ ညွှန်းလိုပါသည်။



Doughnuts ဒိုးနတ်စ်သည် ဂျုံနယ်ခြင်းကို နားလည်ပါက မုန့်လက်ကောက်ကြော်သည်ထက် လွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ကို ရေးရန်အတွက် စာရေးသူအနေဖြင့် သေချာစွာလေ့လာ၍ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သင့်ကို အကြံကောင်းပေးလိုပါသည်။ ရေးသားပေးထားသည့်မုန့်လုပ်နည်းများတွင် သင့်ဖန်တီးမှုနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ အရသာရှိသော နိုင်ငံခြားမုန့်များကို တစ်ကြိမ်စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် သင့်အိမ်၌ ပါတီပွဲငယ်တစ်ခု ကျင်းပနိုင်ပါပြီ။

# ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်မီးကင် French Toast



## ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ဥ - ၃လုံး
- ပေါင်မုန့် - လိုသလောက်
- နို့ - ၂ ခွက်
- ထောပတ် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း
- သစ်ခွရည် Vanilla - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း  
(ဆန္ဒရှိမှထည့်ပါ)
- သစ်ကြေးပိုးမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း

## ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အဆင့်(၁) ။ ။ ကြက်ဥ ၃လုံးကို ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ဖောက်ထည့်၍ သေချာ  
စွာမွှေပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ နို့ကို ကြက်ဥထဲသို့ ထည့်မွှေပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ သကြားနှင့် သစ်ခွရည်ကို ရော၍မွှေပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ဒယ်ကို မီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍ မီးအသင့် အတင့်အပူပေးပါ။  
ထောပတ် (သို့မဟုတ်) မာဂျရင်းကို အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။

အဆင့်(၅) ။ ။ ပေါင်မုန့်ချပ်ကိုယူ၍ နှစ်ဖက်စလုံးကို အထက်ပါအရောအနှော  
များ သုတ် လိမ်း၍ ဒယ်ထဲသို့ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ဖက်ကို  
လှန်ပါ။ ဒယ်အိုးပူလာလျှင် မီးကို လျှော့ပါ။

အဆင့်(၆) ။ ။ နှစ်ဖက်လုံး အညိုရောင်သန်းလာသည် အထိ ကင်ပါ။

အဆင့်(၇) ။ ။ ပေါင်မုန့်ကို ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး နှစ်သက်ရာ သကာရည်  
နှင့်သစ်ကြားပိုးမှုန့်ကို ချက်ချင်းဖြူးပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ (ပန်းသီးဆော့စ်အပူ၊ သစ်ကြားပိုးနှင့် သကြားအမှုန့်ကလေး  
များဖြူးနိုင်လျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။)

# နယူးယောက်စတိုင် ပီဇာ New York - Style Pizza



### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

(ဂျုံအတွက်)

- ၁။ ဂျုံစေ့ - ၁ ပေါင်
- ၂။ ရေနွေး - ၉ အောင်စ
- ၃။ သံလွင်ဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၄။ တဆေး - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၅။ ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း  $\frac{2}{9}$  ဇွန်း

(ဆော့စ်အတွက်)

- အခွံပါသော ခရမ်းချဉ်သီး စည်သွတ်ဘူး - ၁ ဖူး
- ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီးပြီး) - ၁ မြှာ
- Oregano - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

### ပြုလုပ်နည်းဆင့်ဆင့်

#### ဂျုံစီစဉ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ မွှေသည့်ယောင်းမတွဲပါသော Stand Mixer တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးထည့်၍ တစ်စစဖြစ်နေသည့်အခြေအနေမှ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားအောင် အရှိန်ဖြည်းဖြည်းဖြင့် မွှေပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ သံလွင်ဆီကိုထည့်၍ ဂျုံထဲပျော်ဝင်သွားသည်အထိ စက္ကန့်အနည်းငယ်စောင့်ပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ဂျုံနယ်ချိတ် (Dough hook) တွဲပါသော မွှေစက်ကိုတပ်၍ ပုံမှန်အရှိန်ဖြင့် ၁၅ မိနစ်ခန့်မွှေပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ဆီပြောင်လက်နေအောင် သုတ်ထားသော အိုးကြီးထဲသို့ထည့်၍ ပလပ်စတစ်အုပ်ထားပါ။

အဆင့်(၅) ။ ။ ၎င်းကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂၄ နာရီထားပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ဖော်ပြထားသော စက်ပစ္စည်းများမရှိသော်လည်း ဂျုံကိုအဆင်ပြေသလို နယ်နိုင်ပါသည်။

#### ဆော့စ်စီစဉ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ ခရမ်းချဉ်သီးစည်သွတ်ဘူးထဲမှ ခရမ်းချဉ်သီးကိုယူ၍ အခွံခွာပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် Oregano တို့ကိုရောပြီး Blender မွှေစက်ထဲသို့ ထည့် မွှေပါ။

#### ပီဇာစီစဉ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ ပီဇာလုပ်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါက ဂျုံကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ထုတ်၍ နွေးသောအခန်း အပူချိန်တွင်ထားပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ သင့် Ovenကို Pizza Stone နှင့်အတူ ၅၅၀ဒီဂရီဖာဟိုက် ခန့်ရအောင် တစ်နာရီ ခန့် ကြိုတင် အပူပေးထားပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ဂျုံကို အောက်တွင် ပုံများဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း Ovenထဲသို့ ထည့်ပါ။ မာကြပ်၍ အညိုရောင်ရင့် လာလျှင်ထုတ်ပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ Ovenမှ ဖယ်၍ အအေးခံစင်တွင် ၅မိနစ်ခန့်ထားကာ ပန်း ကန်ထဲသို့ ထည့်နိုင်ပါပြီ။

အဆင့်ဆင့်သရုပ်ဖော်ပုံများ

ပုံ A ဂျုံစိစဉ်နည်း ။ ။

ဂျုံ၊ ရေ၊ တဆေး၊ ဆားတို့ကို ရောမွှေ၍ ၁၅ မိနစ် ခန့် နယ်ကာ ဂျုံနူးညံ့သွားပြီး ဆန့်နိုင် ကျုံ့နိုင်သည်အထိ ပြု လုပ်ရသည်။ ဂျုံကိုစေးကပ်မနေ စေရ။ ထို့နောက် အိုးထဲထည့်၍ ရေခဲသေတ္တာတွင် ၂၄နာရီထည့် ထားသည်။



ပုံ A



ပုံ B

ပုံ B ။ ။ ဂျုံမှုန့်ဖြူးထား သောမျက်နှာပြင်ပေါ် တွင်ဂျုံပွလာသည် အထိလှိမ့်ရသည်။



ပုံ C ။ ။ ထူထူ ဝိုင်းဝိုင်း ပြန့်ပြန့်ရအောင် လှိမ့်၍ပြားရသည်။

ပုံ D    ။ ။ နယ်ပြီးသား ဂျုံ  
ကို လက်ဖြင့်ပြား  
ဝိုင်း သွဏ်ကြီး  
ကြီးရအောင် ဆန့်  
ထုတ်သည်။



ပုံ E    ။ ။ ဂျုံမှုန့်ပါးပါးဖြူး  
ထားသော အချပ်  
ပြားပေါ်တွင် တင်  
သည်။

ပုံ D



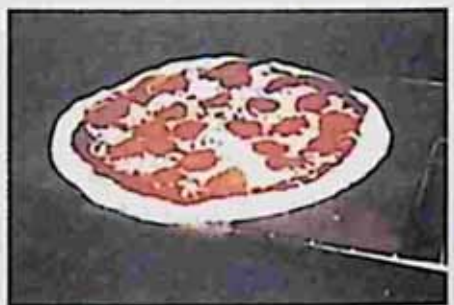
ပုံ F    ။ ။ အသင့် ပြုလုပ်  
ထားပြီးဆော့ Topping  
နှင့် ချိစ်တို့ကို  
ထည့်ရသည်။

ပုံ E



ပုံ G    ။ ။ ပီဇာတင်သည့်  
ကျောက်ပြား ပေါ်  
တွင်တင်ကာ Oven  
ထဲသို့ထည့်၍ ဖုတ်ရ  
သည်။ ပီဇာကို ဓား  
ရာပေးရသည်။

ပုံ F



ပုံ H    ။ ။ Oven မှ ဖယ်  
ထုတ်အအေးခံပြီး  
အရသာရှိစားသုံး  
နိုင်သည်။

ပုံ G



ပုံ H

# ချိုကာဂိုစတိုင် ဟင်းနုနွယ်အဆာသွတ်ပီဇာ

## Chicago Style Stuffed Spinach Pizza

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

#### ဂျုံအတွက်

- ၁။ ဂျုံမှုန့် - ၁ ပေါင်ခွဲ (၅ ခွက်)
- ၂။ ရေ - ၁ ၁/၂ ခွက်
- ၃။ သံလွင်ဆီစစ်စစ် - ၂ ခွက်
- ၄။ တဆေး - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၅။ ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

#### အဆာသွတ်အတွက်

- ၁။ ဟင်းနုနွယ် (ရေဆေး၊ အခြောက်ခံ၊ ပါးပါးလှီးပြီး) - ၂ ပေါင်
- ၂။ မှို (ရေဆေး၊ စိတ်ကြိုက်အရွယ်လှီးပြီး) - ၂ ပေါင်
- ၃။ ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီးပြီး) - ၁ ဥ
- ၄။ သံလွင်ဆီစစ်စစ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) - ၁ ဇွန်း
- ၅။ ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီးပြီး) - ၄ မြှာ
- ၆။ ငရုတ်သီးအနီ(အလွှာပါးပါးလှီးပြီး)(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) - ၂ ဇွန်း
- ၇။ နို့အပြည့်ပါသောဒိန်ခဲ (လွှာပြီး) - ၁ ပေါင်
- ၈။ ဆား - အနည်းငယ်
- ၉။ ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်

#### (Toppingအတွက်)

- ၁။ ခရမ်းချဉ်သီး (အခွံခွာပြီး ချေပြီး) - ၂၈ အောင်စ
- ၂။ ပင်စိမ်းရွက် (ပါးပါးလှီးပြီး) - ၅/၆ ရွက်
- ၃။ **Parmesan** ချိစ် - ၂ ခွက်

မှတ်ချက်။ ။ ပီဇာကို ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စစ်အစား သင် နှစ်သက်ရာဆော့စစ်ဖြင့် အစားထိုးပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပြုလုပ်နည်းဆင့်ဆင့်

ဂျုံစိစဉ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ Stand Mixer တွင် ရေ၊ ဆီ၊ တဆေးတို့ကို ထည့်၍ တဆေးပျော်ဝင်သည်အထိ မွှေပါ။ ထို့နောက် ဂျုံနှင့်ဆားကိုထည့်မွှေပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ မွှေခြင်းကို အရှိန်မြင့်၍ ညက်ညော ချောမွေ့သော ဂျုံလုံးရသည်အထိ နယ်ပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ဂျုံလုံးကို အိုးကြီးကြီးထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပြီး ပလပ်စတစ်အုပ်ထားပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ဂျုံပွလာစေရန် ၂ နာရီခန့်ထားပါ။

အဆင့်(၅) ။ ။ ထို့နောက် လက်သီးဖြင့်ဆုပ်ထိုး၍ လေပူ ဖောင်းကလေးများ ပေါက်သွားအောင် ထပ်နယ်ပေးပါ။

အဆင့်(၆) ။ ။ နယ်ပြီး ဂျုံ ၃ ကို သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ ကျန်သောဂျုံလုံးကို အိုးထဲထည့်၍ ဖုံး ထားပါ။

အဆာလုပ်နည်း

အဆင့်(၁) ။ ။ ဂျုံပွလာလျှင် Oven ကို ၅၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ကြိုတင်အပူပေးထားရပါသည်။

အဆင့်(၂) ။ ။ အကြော်အိုးတွင် သံလွင်ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ထို့နောက် ဟင်းနုနွယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထည့်ပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ အပူရှိန်မြင့်မြင့်ဖြင့် ဟင်းနုနွယ်များအရည်အငွေ့ပျံ့၍ ညှိုးရော်သွားသည် အထိတည်ပါ။ ဟင်းနုနွယ်ကို ဆယ်၍ ဆန်ခါထဲ ထည့်ကာ ရေစစ်ပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ကြက်သွန်နီနှင့်ပို့တို့ကို သီးခြားစီ ရေနွေးဆူဆူတွင် ရေနွေးဖျော့ပါ။ ဆန်ခါထဲသို့ လောင်းချပြီး ရေစစ်ပါ။



ပုံ (က) ဂျုံစီစဉ်နည်း

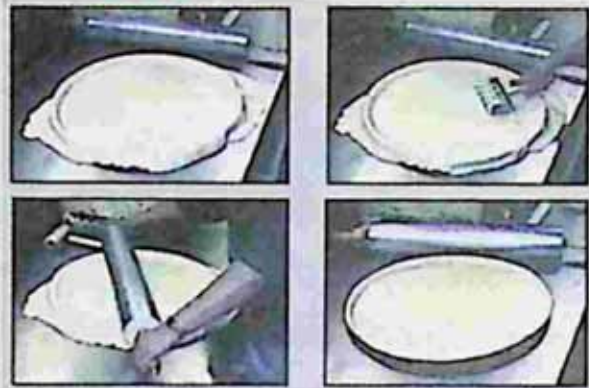


ပုံ (ခ) အဆာလုပ်နည်း

အဆာသွတ်နည်း

အဆင့်(၅) ။ ။ သီးသန့်ဖယ်ထုတ်ထားသော ဂျုံခွံကို ၁၆ လက်မ ပတ်လည် အဝိုင်းလေးများရအောင် လှိမ့်ယူပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ ၁၅ လက်မ x ၂ လက်မ ပတ်လည်ရှိ ဆီချောအောင် ဖါသုတ်ထားသော ပီဇာဒယ် ထဲသို့ ထည့်ပါ။



ပုံ (ဂ) ပီဇာဒယ်သို့ထည့်ပုံအဆင့်ဆင့်

အဆင့်(၃) ။ ။ ဟင်းနုနွယ်၊ မှို၊ ကြက်သွန်နီနှင့်ချိစ်တို့ကိုရောပါ။ ၎င်းအရောအနှောများကို ဂျုံပြားထဲထည့်ရပါမည်။



ပုံ (ဃ) ဂျုံပြား၌ အဆာသွတ်ပုံ



ပုံ (င) Oven တွင်ထည့်ရန်အသင့်

(ပီဇာစဉ်နည်း)

အဆင့်(၁) ။ ။ ဂျုံကို အဆာထည့်ပြီး၊ ပီဇာဒယ်ပေါ်တွင် ကျန်သော ဂျုံဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံအုပ်၍ ထိပ်နှင့်ထောင့်များကို လက်ညှိုးလက်မဖြင့် ဖိကပ်ရပါမည်။ အရည်အငွေ့ပျံ့ထွက် နိုင်စေရန် ထိပ်ကို အပေါက်ဖောက်ထား ပေးပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ ပီဇာဒယ်ကို မဖုတ်မီ ၁၅ မိနစ်ခန့်သည် အတိုင်းထားပေးပါ။ ထိုအချိန်တွင် Oven ကို ၅၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၌ ၁၅ မိနစ်ထားပြီး မုန့်ဖုတ်ပါတော့။ ထို့နောက် အပူချိန်ကို ၄၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် သို့ လျော့ချပြီး မိနစ် ၂၀ မှ ၂၅ မိနစ်ထိထား ၍ ဖုတ်ပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ မုန့်ဖုတ်ချိန်၏ နောက်ဆုံး ၁၀ မိနစ်တွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပင်စိမ်း၊ ချိစ်တို့ကို ထည့်ပါ။ ဤတွင် ချီကာဂိုစတိုင် ဟင်းနုနွယ် အဆာသွတ်ပီဇာကို အနေတော်အရွယ် ကလေးများပိုင်းကာ အရသာရှိရှိ သုံး ဆောင်နိုင်ပါပြီ။



# ယော့ရှိုင်းယားပူတင်း Yorkshire Pudding



## ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ၁။ ဂျုံ  | - ၂ခွက်                  |
| ၂။ ကိတ်မုန့်(သို့)အခြားထည်<br>လိုသည့်ပစ္စည်းများ | - ပေါင်ဝက်ခန့်           |
| ၃။ ကြက်ဥ   | - ၄ လုံး                 |
| ၄။ နို့  | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ၅။ ဆား   | - လိုသလောက်              |
| ၆။ ယူကလစ်ဆီ                                      | - အနည်းငယ်               |

## ပြုလုပ်နည်းဆင့်ဆင့်

အဆင့် (၁) ။ ။ နို့နှင့်ကြက်ဥကိုရော၍ခက်ရင်းနှင့်မွှေပါ။ (ခလောက်တံ whisk မသုံးပါနှင့်)

အဆင့် (၂) ။ ။ ဂျုံမှုန့်နှင့်အသုံးပြုလိုသော အဆာများကိုထည့်ကာမွှေတံနှင့် မွှေပါ။ အဆင့် (၁) တွင် ရောမွှေထားသည့် အနှစ်များကိုခွက် တစ်ခွက်တွင် သိပ်ထည့်ပါ။ အထူအပါးကို စစ်ကြည့်ပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ဆားလိုသလောက်လေးထည့်ပါ။

အဆင့်(၄) ။ ။ ပုံစံခွက်များအတွင်းသို့ထည့်၍ Ovenတွင် ၁၈၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် မှ ၂၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ ၁၅ မိနစ်ထားပါ။ ယူကလစ်ဆီဖြန်းပေးပါ။ ပုံစံခွက်၏ ၅ သည် ဆီထည့်ရန် လုံလောက်သည့် အတိုင်းအတာ ဖြစ်သည်။

အဆင့်(၅) ။ ။ ဆီပူလာလျှင် ပုံစံခွက်ထဲသို့ နို့နှစ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ချက်ချင်းတရဲရဲစမြည်လာလျှင် ရပ်လိုက်ပါ။ အပူထပ်ပေးပါ။

အဆင့်(၆) ။ ။ အလယ်အဆင့်တွင်ထည့်၍ ၁၂ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ ရွှေညိုရောင်သန်းလာပြီး ကြွပ်ရွှေသည်အထိ ထားရပါမည်။

အဆင့်(၇) ။ ။ မုန့်ဖုတ်ဗန်းများကို Oven မှ သတိထား ၍ထုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ပူနေနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက်မုန့်များကို ဖြစ်နိုင်ပါက ဗန်းပေါ်မှ အလျင်အမြန်ဖယ်ချပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ Oven တွင် ထိပ်အဆင့်၌ပူတင်းကို မဖုတ်သင့်ပါ။ လေခိုသွားတတ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်၌ ကိတ်မုန့်ဖုတ်ရန် ပို၍ သင့်တော်ပါသည်။

အဆင့်(၈) ။ ။ နွေးနွေးရှိနေဆဲဆီကို ပြန်သုံးနိုင်ရန် အတွက် ဖယ်ထားပါ။ မုန့်ကို Oven ထဲသို့ ခေတ္တထည့်ထားလိုက်ပါဦး။ ဤတွင် အမိုအမောက်အခုံး ပုံညွှန် ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ယော့ရှိုင်းယားပူးတင်းကို နိုင်ငံတကာစားသောက်ဆိုင်များ၌ လူကြိုက်များသော အစားအစာအဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ သင့်အိမ်၌ စီမံပြုလုပ်၍ အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင် ပါသည်။



မှတ်ချက်

Yorkshire Pudding ကို ပါဝင်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ၍ ဖုတ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ မုန့်ညင်းစေ့အနက်၊ နန္ဒင်း၊ ပန်းငရုတ်စသဖြင့် အဆာပလာများထည့်ဖုတ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမဲသားကင်နှင့် တွဲဖက်၍ စားလေ့ရှိကြသော နာမည်ကြီးမုန့် ဖြစ်လေသည်။

# စတော်ဘယ်ရီပူတင်း Strawberry Pudding

## ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ၁။ သကြားပွင့် - ၃/၄ ခွက်
- ၂။ ဂျုံမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၃။ ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ၄။ ကြက်ဥ - ၃ လုံး
- ၅။ နွားနို့(ကျိုပြီး) - ၂ ခွက်
- ၆။ သစ်ခွဆီ (Vanilla) - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂ ဇွန်း
- ၇။ သစ်ခွဝေဖာကွတ်ကီး - ၁ ပေါင်ထုပ်တစ်ထုပ်
- ၈။ စတော်ဘယ်ရီ - ၂ ခွက်
- ၉။ သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁

မှတ်ချက် ။ ။ (လတ်ဆတ်၍အအေးခံထားပြီးအပိုင်းကလေးများလှီးဖြတ်ထားသော စတော်ဘယ်ရီကို သုံးပါသည်။)

## ပြုလုပ်နည်းဆင့်ဆင့်

အဆင့်(၁) ။ ။ ပေါင်းအိုး၏အပေါ်ခံခွက်တွင်သကြား၊ ဂျုံ၊ ဆား၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ နို့နှင့်သစ်ခွ ရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းတို့ကိုရော မွှေ၍ မာခဲသွားသည်အထိ ပေါင်းခံပါ။

အဆင့်(၂) ။ ။ မုန့်ဖုတ်ပြား၏အောက်ခြေနှင့် ဘေးဘက်တွင် သစ်ခွဝေဖာကွတ်ကီး၊ အဆင့်(၁)တွင် ရောနှောထားသော အရောအနှော၊ ဝေဖာနှင့်စတော်ဘယ်ရီတို့ကို ထည့်ပါ။

အဆင့်(၃) ။ ။ ကြက်ဥအကာကိုမာတောင့်လာသည်အထိ သေချာစွာခေါက်၍ သကြားလက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း၊ Vanilla လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့် ထည့်ပါ။