

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အရှုစားဖွယ်
အငြိမ်းအငြိမ်း
အမျိုးမျိုး
မမကြီး

mgyc.com

အရှာစားဖွယ် ဒင်းဆင်း အမျိုးမျိုး

မမကြီး



Barcode
MMG0029
1,500.00 KS

အာရှစားပွယ်ဒင်းဆမ်းအမျိုးမျိုး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၇၀၀၁၁၁ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၀၁၀၂၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m. s. ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

၆၄၁.၅

မမကြီး

အာရှစားပွယ်ဒင်းဆမ်းအမျိုးမျိုး /မမကြီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၁၀၆ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

(၁)အာရှစားပွယ်ဒင်းဆမ်းအမျိုးမျိုး

အာရှစားဖွယ်
ဒင်းဆမ်းအမျိုးမျိုး

Dim Sum and
asian snacks



မမကြီး

အချင်အတွယ်များ

ကြက်ဥတစ်လုံးဟူသည် ကြက်ဥအကြီးကို ဆိုလိုသည်။

- ၁ ခွက် = 250 ml
(အရည် ၈ အောင်စ)
- စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = 15 ml
(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း)
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း = 5 ml
(မှတ်ချက် ။ ၁ လီတာ၌ 500 ml ရှိသည်။)

အစိုင်အခဲအတွက်

- ၃၀ ဂရမ် = ၁ အောင်စ
- ၂၅၀ ဂရမ် = ၈ အောင်စ
- ၅၀၀ ဂရမ် = ၁ ပေါင်

အရည်အတွက်

- ၃၀ ml = ၁ အောင်စ
- ၁၂၅ ml = ၄ အောင်စ
- ၂၅၀ ml = ၈ အောင်စ

ခွက်တစ်ခွက်လျှင်

- တရုတ်ဆီးသီး = ၁၂၅ ဂရမ် (၄ အောင်စ)
- ပြောင်းကော်မှုန့် = ၁၂၅ ဂရမ် (၄ အောင်စ)
- စပျစ်သီးခြောက် = ၁၅၅ ဂရမ် (၅ အောင်စ)
- သဖန်းသီး၊ ကတွတ်သီး = ၁၅၅ ဂရမ် (၅ အောင်စ)
- အခြောက်၊ ခြေပြီး = ၁၂၅ ဂရမ် (၄ အောင်စ)
- ဂျုံမှုန့် = ၁၂၅ ဂရမ် (၄ အောင်စ)

m အာရှစားဖွယ် ဝင်းဆမ်းအမျိုးမျိုး

- ပဲနီကလေး = ၂၀၀ ဂရမ် (၆၃ အောင်စ)
- ခေါက်ဆွဲခြောက် ဖြတ်ပြီး = ၁၅၅ ဂရမ် (၅ အောင်စ)
- ဆန် (မချက်ရသေး) = ၂၀၀ ဂရမ် (၆၃ အောင်စ)
- သကြား = ၂၂၀ ဂရမ် (၇ အောင်စ)

အိုဗင်အပူချိန်

မိမိအသုံးပြုသည့် အိုဗင်ပေါ်မူတည်၍ ချိန်ညှိရပါမည်။ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

| | °C | °F | Gas Mark |
|-----------|-----|-----|----------|
| Very Slow | 120 | 250 | 1/2 |
| Slow | 150 | 300 | 2 |
| Warm | 170 | 325 | 3 |
| Moderate | 180 | 350 | 4 |
| Mod. Hot | 190 | 375 | 5 |
| Mod. Hot | 200 | 400 | 6 |
| Hot | 220 | 425 | 7 |
| Very Hot | 230 | 450 | 8 |

သိထားသင့်သော အထောက်အကူများ

မျှစ်စို့များ



ရေစိမ်ရောင်းလေ့ရှိသည်။ တစ်ပတ်ခန့် ထား၍ရသည်။ ရေကို နေ့စဉ် လဲပေးရမည်။

ပဲပြား



လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လည်း ရသည်။ အခြောက်လည်းရသည်။ ကြပ်ကြပ်ကြော်ပြီးလည်း ရသည်။

ပဲပင်ပေါက်နှင့် ပြုလုပ်ထားပြီး ပရိုတင်း ဓာတ် ကြွယ်ဝသည်။ ရေစိမ်ပြီး ရေခဲ သေတ္တာ၌ သိမ်းထား၍ရသည်။ ရေ နေ့စဉ် လဲပေးလျှင် ၅ ရက်အထိ အထားခံသည်။ ကြော်လျှင် ရွှေညို ရောင်ရသည်အထိ ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး လျှင် ၂ ရက်၊ ၃ ရက် လေသလပ် ထားနိုင်သည်။

ပဲပင်ပေါက်



ပဲပင်ပေါက်သည် ပျက်စီးလွယ် သည်။ ရေခဲသေတ္တာတွင် ၁ ရက်၊ ၂ ရက်သာ ထား၍ရသည်။ ချက်ချိန် အလွန်မြန်သည်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားလျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

ကုလားပဲမှုန့်



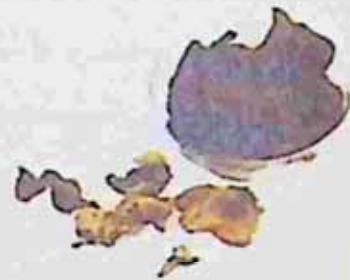
အိန္ဒိယဟင်းလျာများတွင် အသုံး များသည်။ အနံ့ရှိသည်။ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ Besan flour ဟု စာတန်းထိုး အသင့်သုံးဘူးများကို စူပါမားကက်များ၌ တွေ့နိုင်သည်။

ပဲနက်



မသုံးမီ ဆားရည်စိမ်ပြီး ရေစင် အောင်ဆေးရသည်။ စည်သွတ်ဘူးများ၊ အထုပ်များဖြင့် ရောင်းချလေ့ရှိပြီး လေလုံသောဘူး၌ ထည့်ထားရသည်။

မိုဦးနက်



အခြောက်အလိုက် အထုပ်ဖြင့် ရောင်းလေ့ရှိသည်။ အသုံးပြုမည် ဆိုပါက ရေနွေးတွင် ပျော့လာသည် အထိ စိမ်ထားရသည်။ ယင်းကို အနံ့ထက် အသားစားရဖို့ အသုံးများ သည်။

ခေါက်ဆွဲခြောက်

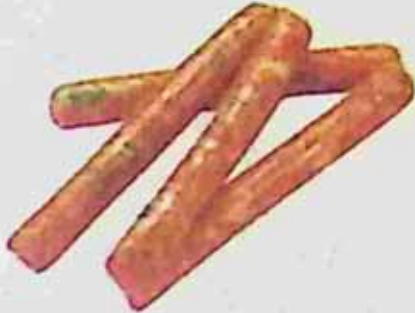


မသုံးမီ ရေနွေးဖြင့်စိမ်ရသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရေနွေးကို ဆူအောင်တည် ပြီး စိမ်ရသည်။ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သည်။

နိုင်ပြီး အစေ့ကိုလည်း လှော်၍ အမှုန့် ထောင်းကာ သုံး၍ရသည်။

ကြက်အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း



ဖီရာ



မစားမီ ရေနွေးဖြင့် ပြုတ်ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ဖုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ ရေခဲသေတ္တာ၌ ထား၍ရသကဲ့သို့ လေလုံအောင် အထုပ်ဖြင့် ထားနိုင် သည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲ၌ ၃ လအထိ အထားခံသည်။

အနံ့သင်းပြီး အစေ့ရော၊ အမှုန့်ပါ သုံးလေ့ရှိသည်။ အနှစ်ဟင်းများ၌ အသုံးများသည်။

စမုန်နက်



နံနံပင်၊ နံနံစေ့



အခြောက်၊ အမှုန့်အဖြစ်သုံးသည်။ အိန္ဒိယဟင်းများတွင် အသုံးများသည်။ ခါးသောဟင်းများ၌ ထည့်သုံးလေ့ရှိ သည်။

ဆေးဖက်ဝင်ပင်အဖြစ် အာရှ ဒေသ၌ ဖြူးစားသည့်နေရာတွင် သုံးကြ သည်။ အမြစ်၊ အရွက်၊ ရိုးတံပါ သုံး

ငါးဆော့ (ငါးငံပြာရည်)



(ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်ဟင်းများ၌)

အသုံးများသည်။ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပြီး ရေခဲသေတ္တာ၌ ထည့်ထားနိုင် သည်။

သည်။ ဂျုံမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ပြောင်း ကော်မှုန့်၊ ပီလောပိန့်မှုန့် စသည်တို့ကို စုပါမားကက်များ၌ ဝယ်ယူနိုင်သည်။

**အစပ်မှုန့်ငါးမျိုး
Five-spice Powder**



အဆင်သင့် ရောစပ်ထားသော အစပ်အရောအနှောဖြစ်ပြီး၊ တရုတ် ဟင်းလျာများ၌ အသုံးပိုများသည်။ စုပါမားကက်များ၌ အဆင်သင့် ဝယ်ယူ ရှိရသည်။

အမှုန့်များ



အာရှဆန်မှုန့်သည် ဆန်စေ့ကို ညက်နေအောင်ထောင်းထားခြင်း ဖြစ် ၏။ အစားအစာများကို ကြပ်ဆတ် အောင် အုပ်ပေးရာ၌ သုံးလေ့ရှိသည်။ ပြောင်းကော်မှုန့်အစား ပီလောပိန့်အမှုန့် ကို သုံးနိုင်သည်။ တရုတ်ဂျုံမှုန့်ကိုမူ အကြော် အလှော်အတွက် အသုံးပြုကြ

ကြက်သွန်ဖြူခြံတ်



ပြားသောအမြိတ်ဖြစ်ပြီး အရိုးနှင့် တွဲထားသည်။ အပွင့်လည်းရှိတတ် သည်။ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင် သည်။

ပဲပုပ်ဆော့ Hoi Sin Sauce



အနီရောင်ပျစ်ပျစ် ဆော့ဖြစ်ပြီး စပ်ချိုအရသာရှိသည်။ ပဲပုပ်နှင့် ပြုလုပ် ထားသည်။

မိုးခြောက်



မိုးအရသာရှိပြီး အခြောက် ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သည်။ ရေခွေးတွင် ပျော့သည်။

7 အထိထားကာ လှီးဖြတ်၍ ထည့်ရသည်။ မာသောအရိုးကို ဖယ်ရသည်။ စူပါမားဇာကန်များ၌ ဝယ်နိုင်သည်။

နမ်းဆီ



ခရဆီ Oyster Sauce



အနံ့ကောင်းစေသော ဆီဖြစ်၍ နမ်းစေ့မှ ထုတ်ယူထားသည်။ တရုတ်ဟင်းလျာများ၌ အသုံးများပြီး ပုလင်းများဖြင့် အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းကို အပိုသုံးလေ့ရှိသည်။

ပျော့၍ညက်သော ဆော့ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ခရ၊ ကမာ စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ ငါးဖြင့်မပြုလုပ်ပါ။ အစားအစာများစွာ၌ အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ပုလင်းကို ဖွင့်ပြီးသည်နှင့် ရေခဲသေတ္တာတွင် သိမ်းထားပါ။

ဟင်းခတ်ပိုင်



ဆန်ဖက်ထုပ်ရွက်များ



တရုတ်ဟင်းလျာများ၌ သုံးလေ့ရှိပြီး အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ အလွယ်တကူ မရရှိပါက ၎င်းအစား ရှယ်ရီကိုသုံး၍ရသည်။

ဆန်မှုန့်နှင့် ရေရောပြီး ပြုလုပ်ထားကာ နေပူ၌ အခြောက်ခံထားခြင်း ဖြစ်သည်။ မသုံးမီ ရေဆွတ်ပါ။ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

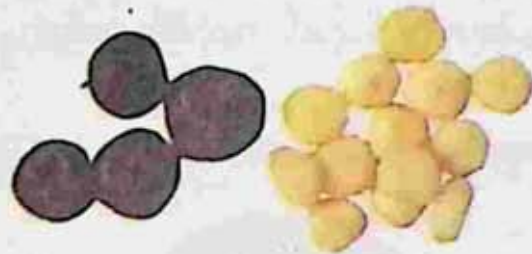
ပဲခံပြာရည်



ပဲခံပြာရည်သည် ပဲပင်ပေါက်ကို အချဉ်ဖောက်ထားသည်။ ငန်သော

အရသာရှိသည်။ ၎င်းကို ပဲခဲပြာရည် အပျစ်၊ ပဲခဲပြာရည်အကျဲနှင့် ပဲခဲပြာရည် (ပုံမှန်) ဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစားထုတ်ကာ ရောင်းချလေ့ရှိသည်။ အမဲသား၊ ကြက်သားဟင်းတို့၌ အရောင်ရင့်စေရန် သုံးလေ့ရှိသည်။

**ဝါးတားချက်စနက်
Water Chestnut**



သစ်အယ်သီးဖြစ်ပြီး ကြွပ်ဆတ်သောအသားရှိသည်။ စည်သွတ်ဘူးများဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ရေစိမ်းထားပြီး နေ့စဉ် ရေလဲပေးပါက ၃-၄ ရက်ထားနိုင်သည်။

တာနစ် Turnip



အငန်ဓာတ်ရရန် စိမ်းထားသည်။ ၎င်းကို အပိုသုံးခြင်းဖြစ်သည်။ အရသာ ပိုရှိစေရန် ထည့်လေ့ရှိပြီး အလွယ်တကူ အထုပ်များဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်ကာ ရေခဲသေတ္တာ၌ သိမ်းထားပါ။

ဂျုံရွက်



ပါးသော ဂျုံမှုန့်ပြားဖြစ်ပြီး လေးထောင့် သို့မဟုတ် အဝိုင်းပုံရှိသည်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (သို့မဟုတ်) ရေခဲစိမ်းထား၍ရသည်။ မလိုသေးလျှင် အေးနေအောင်ထားပါ။ အဆာသွတ်တော့မည်ဆိုပါက ချက်ချင်း အသုံးပြုကြော်လှော်ပါ။

ဝါဆာဘီ Wasabi



ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် အစိမ်းရောင် မုန်လာဥအနှစ်ဖြစ်ပြီး၊ ဂျပန်ဟင်းလျာများ၌ သုံးလေ့ရှိသည်။ အနှစ်အတိုင်းဝယ်၍ ရသလို အမှုန့်ကိုလည်း ဝယ်နိုင်သည်။

□

မာတိကာ

| | စာမျက်နှာ |
|---------------------------------------------|-----------|
| အပိုင်း (၁) ယမ်ချာ | ၁ |
| Yum Cha | |
| ၁။ ဗီယက်နမ်ကြိုက် ဆလတ်ရွက်ထုပ်ကော်ပြန့်လိပ် | ၂ |
| Vietnamese Lettuce - wrapped Spring Rolls | |
| ၂။ ကြက်ပျားရည်ပိုင်း | ၆ |
| Honeyed Chicken Pieces | |
| ၃။ ငရုတ်သီး ကာလာမာရီ | ၈ |
| Chilli Calamari | |
| ၄။ ပုစွန်နံနံမီးကင် | ၉ |
| Prawn and Coriander Toast | |
| ၅။ ခုံးကောင်နှင့် ချင်းအိတ် | ၁၂ |
| Scallop and Ginger Pockets | |
| ၆။ ဆန်လုံးပေါင်း | ၁၅ |
| Steamed Rice Balls | |
| ၇။ ထိုင်းပြောင်းဖူးပန်ကိတ် | ၁၇ |
| Thai Corn Pancakes | |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------|----|
| ၈၈။ | ငါးအစပ်တုတ်ထိုး Spicy Fish Skewers | ၁၉ |
| ၉။ | မုန့်လာဥဘောလုံးအကြွပ်ကြော် Deep-Fried Carrot Balls | ၂၂ |
| | အပိုင်း (၂) - ကော်ပြန့်လိပ်များ Spring Rolls | ၂၄ |
| ၁၀။ | ပုစွန်ကော်ပြန့်အကြွပ်ကြော် Stuffed Prawns in Crispy Won Ton | ၂၅ |
| ၁၁။ | စမူဆာများ Samosas | ၂၈ |
| ၁၂။ | မုတ်ကောင်အကြွပ်ကြော် Deep-fried Oysters | ၃၀ |
| ၁၃။ | အသီးအရွက်ပါကိုရာ (ပကော်ဒါ) Vegetable Pakoras | ၃၃ |
| ၁၄။ | ပုစွန်ဖက်ထုပ်ကြော် Paper-wrapped Prawns | ၃၅ |
| | အပိုင်း (၃) - ဖက်ထုပ်များ Dumplings | ၃၈ |
| ၁၅။ | ဝက်သားဖက်ထုပ် Pork Dumplings | ၃၉ |
| ၁၆။ | ထိုင်းငါးအသားပြား Thai Fish Cakes | ၄၀ |
| ၁၇။ | ငရုတ်သီး၊ ပဲနက်၊ ဝက်နံရိုး Chilli and Black Bean Pork Ribs | ၄၂ |
| ၁၈။ | ပုစွန်ကက်သလိတ် Prawn Cutlets | ၄၄ |
| ၁၉။ | ဘဲကြွပ်သံပရာဆော့ Crisp-fried Duck with Lemon Sauce | ၄၆ |
| ၂၀။ | ပုစွန်ပန်ကိတ်အလိပ် Prawn Pancake Rolls | ၅၀ |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| ၂၁။ ထိုင်းပတ်ဖ်များ Thai Puffs | ၅၄ |
| ၂၂။ အသီးအရွက်အကြွပ်ကြော် Crispy Vegetable Fritters | ၅၅ |
| ၂၃။ အမဲသားလုံးအစပ် Beef Balls with Spicy Sausage | ၅၉ |
| ၂၄။ မှိုနှင့် နှမ်းစေ့မီးကင် Grilled Mushrooms with Sesame seeds | ၆၁ |
| အပိုင်း (၄) - တန်ပူရာ Tempura | ၆၃ |
| ၂၅။ ပုစွန်တန်ပူရာ Prawn Tempura | ၆၄ |
| ၂၆။ ငါးအသားလုံးအစပ် Five-spice Fish Balls | ၆၉ |
| ၂၇။ ဗီယက်နမ်ပန်ကိတ်နှင့် ဆလတ်ရွက်အထုပ် Vietnamese Pancakes in Lettuce Parcels | ၇၁ |
| ၂၈။ ပီကင်းဘဲပန်ကိတ် Peking Duck Pancakes | ၇၄ |
| ၂၉။ စင်ဂါရာ Singara | ၇၇ |
| ၃၀။ တန်ဒူရီကြက်သားနှင့် ဒိန်ချဉ် Tandoori Chicken Pieces with Minted Yoghurt | ၇၉ |
| ၃၁။ ခုံးကောင်ဒင်းဆမ်း Dim Sum Scallops | ၈၂ |
| ၃၂။ ဒင်းဆမ်းအရောအနှော Combination Dim Sums | ၈၄ |
| ၃၃။ နံရိုးချိုချဉ် Sweet and Sour Spare Ribs | ၈၇ |
| ၃၄။ ရှောက်၊ သံပရာကြက်တောင်ပံ Lemon and Lime Chicken Wings | ၈၉ |

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၃၅။ | အရှေ့တိုင်း ဟင်းရွက်ကြွပ်ကြော် Crispy Vegetables with Eastern Dressing | ၉၀ |
| | အပိုင်း (၅) - ဆာတေးတုတ်ထိုးများ Satay Sticks | ၉၂ |
| ၃၆။ | မလေးရှားသိုးသားဆာတေး Malaysian Lamb Satays | ၉၃ |
| ၃၇။ | ပုစွန်၊ ကဏန်းနှင့် နံနံပင်လုံး Spicy Prawn, Crab and Coriander Balls | ၉၅ |
| ၃၈။ | သိုးသားပန်ကိတ် Lamb Pancakes | ၉၇ |
| ၃၉။ | ငုံးဥနှင့် နံနံပင်၊ ပူဒီနာ မိုင်ယိုနဲစ်စ် Quail Eggs with Coriander and Mint Mayonnaise | ၁၀၀ |
| ၄၀။ | ကြက်သွန်နီ ပိုးတွန့်ကြော် Fried Onion Crepes | ၁၀၂ |
| | အပိုင်း (၆) - တို့ရန်ဆော့များ Dipping Sauces | ၁၀၅ |
| | အချိုနှင့် အချဉ်ဆော့ | |
| | ထိုင်းစတိုင်ဆော့ | |
| | ချင်းပဲင်ပြာရည် | |
| | မက်မန်းဆော့ | |



ယမ်ချာ Yum Cha

ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် တရုတ်စားတော်ကဲများသည် အရသာအမျိုးမျိုးရှိသော တစ်ကိုက်စာ စားဖွယ်ရာကို ဖန်တီး ပြုလုပ်လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ နှစ်ရှည်ကြာ စားသုံးလာကြ သော လက်ဖက်ရည်နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်သည့် စားဖွယ် တစ်မျိုးဖြစ်လာကာ ၎င်းတို့ကို ယမ်ချာဟုခေါ်သည်။

ဗီယက်နမ်ကြိုက်
 ဆလတ်ရွက်ထုပ် ကော်ပြန်လိပ်
 Vietnamese Lettuce-wrapped
 Spring Rolls

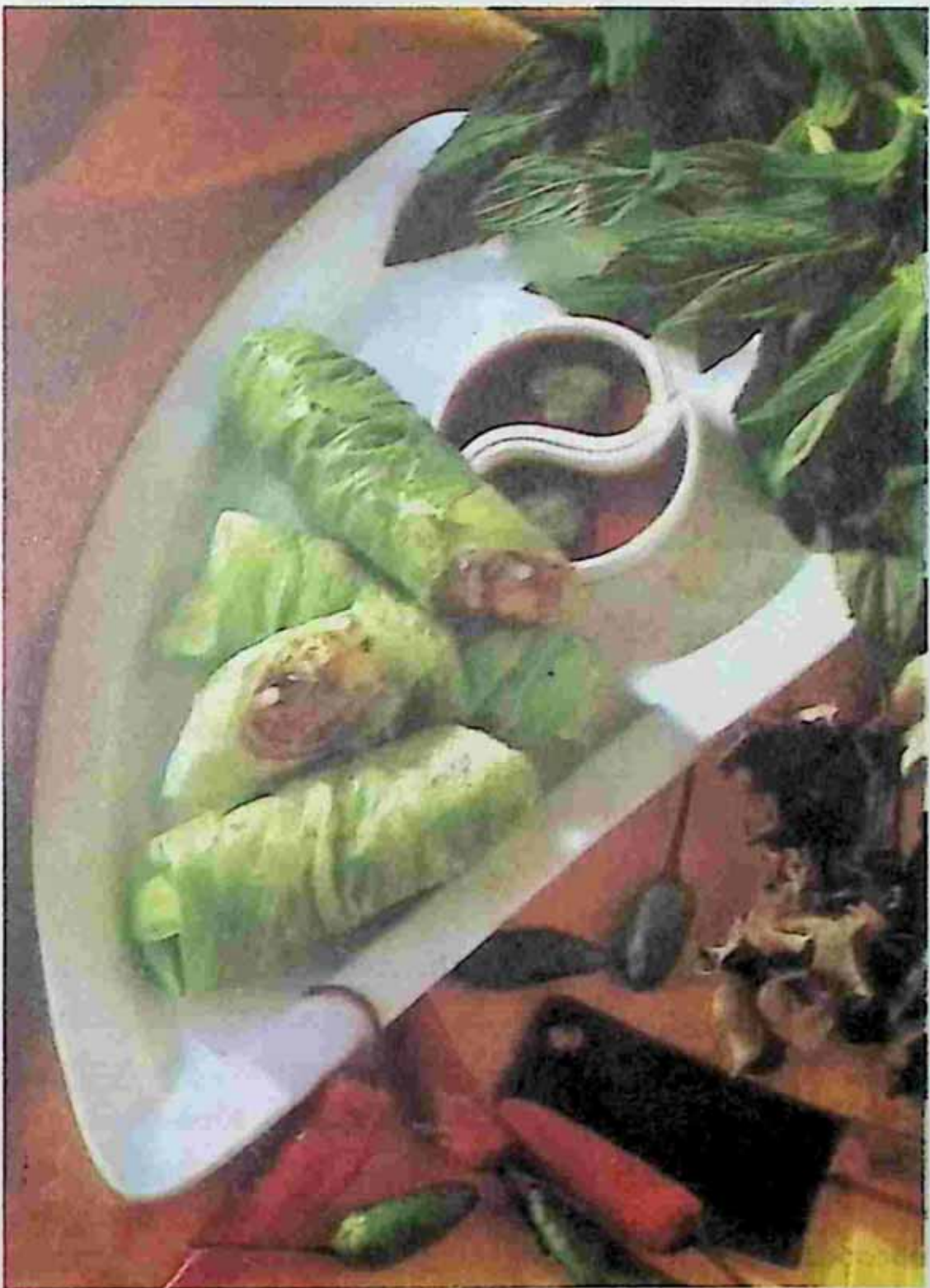
- ပြင်ဆင်ချိန် - ၅၀ မိနစ်
- စုစုပေါင်းချက်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၂၀

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|-------------------------|----------------|-----------|
| ခေါက်ဆွဲခြောက် | | ၅၀ ဂရမ် |
| မိုးဦးနက်ခြောက် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ရေငွေ့ | | ၂ ခွက် |
| ဆန်ဖက်ရွက် | ၂၀ မှ ၂၅ ရွက် | |
| ပုစွန်အသားစိမ်း | | ၂၅၀ ဂရမ် |
| ဝက်သားနပ်နပ်စဉ်း | | ၁၅၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီး | | ၄ ခက် |
| ပဲပင်ပေါက် | ဖြတ်ပြီး | ၁/၂ ခွက် |
| သကြား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း | | အနည်းငယ် |
| ကြက်ဥ | ခေါက်ပြီး | ၁ လုံး |
| အကြော်ဆီ | | လိုသလောက် |

ပြုလုပ်ရန်

- ဆလတ်ရွက် - ၂၀ ရွက်
- ပဲပင်ပေါက် - ၁ ခွက်
- ပုဒီနာရွက် - ၁ ခွက်



ဆော့တို့ရန်

| | | |
|-------------------|----------------|---------|
| ငါးငံပြာရည် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ရေအေး | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| သကြားညို | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ငရုတ်သီး လှီးပြီး | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| နံနံပင် လှီးပြီး | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |

စိမ့်ပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ခေါက်ဆွဲနှင့် မှိုတို့ကို သီးခြားစီ ရေခွေးတွင် (၁၀)မိနစ်ခန့် (သို့မဟုတ်) ပျော့လာသည်အထိ စိမ့်ပါ။ ဆယ်၍ အခြောက် ခံပြီး မှိုကို နုပ်နုပ်စဉ်းကာ ဖယ်ထားပါ။

အဆင့် (၂) အကာသုတ်ဘရပ်ရှ်ကို အသုံးပြုပြီး ဆန်ဖက်ရွက်အသီးသီး ကို ရေဖြင့်သုတ်ပါ။ ပျော့လာအောင် ၂ မိနစ်ခန့်စောင့်ပါ။ ပန်းကန်တစ်ချပ်ပေါ်တွင် ဆင့်ပုံထားပါ။ ပုစွန်အသား နုပ် နုပ်စဉ်းနှင့် ဝက်သားနုပ်နုပ်စဉ်းတို့ကိုရောပြီး ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ခေါက်ဆွဲနှင့် မှိုတို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုတွင် ရောထည့်ပါ။ ဖက်ရွက်၏အခြေ တွင် စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာထည့်ပြီး လိပ်ပါ။ ဘေးဘက်မှ စ၍ တင်းတင်းလိပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဥအနှစ်ဖြင့် စပ်ကြောင်း တွင် ဘရပ်ရှ်ဖြင့်လူးပြီး မုန့်ဖုတ်လင်ပန်းတွင် ထည့်ပါ။ ဖက် ထုပ်ရွက်အားလုံးကို ဤနည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။

အဆင့် (၃) အလိပ်ထဲမှ ရေများထွက်သွားအောင် လက်ဖြင့်ဖိပေးပါ။ အ ကြော်ဒယ်တစ်ခုတွင် ဆီ ၄-၅ စင်တီမီတာခန့်ဖြစ်အောင် ထည့်၍ အပူပေးပါ။ ကော်ပြန်လိပ်များ ထည့်ပြီး ရွှေညိုရောင် ရင့်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။

အဆင့် (၄) ကော်ပြန်လိပ်တစ်ခုစီကို ဆလတ်ရွက်ပေါ်တွင်တင်ပြီး အပေါ် မှ ပဲပင်ပေါက် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနှင့် ပူဒီနာရွက် ၂ ရွက်ထားပါ။ ၎င်းကို ပါဆယ်ထုပ်ကလေးဖြစ်အောင် လိပ် လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆော့ဖြင့် တို့နှစ်ကာ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အဆင့် (၅) တို့ရန်ဆော့ကို ငါးငံပြာရည်၊ ရေ၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးနှင့်
 နံနံပင်တို့အား ခွက်တစ်ခွက်၌ရောပြီး ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။
 မှတ်ချက် ။ ဆန်ရွက်ကို အာရုအစားအသောက် အရောင်းမားကက်များ
 တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ခြောက်နေသောအရွက်ကို စိုအောင်
 ရေဖြင့် ပြုလုပ်ပါမှ လိပ်ရအဆင်ပြေပါမည်။ မဟုတ်ပါက
 အရွက်များ ကွဲထွက်သွားနိုင်ပါသည်။



ကြက်ပျားရည်ဝိုင်း Honeyed Chicken Pieces

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ် + အစိမ်းနှုပ်ချိန် ၁၂ နာရီ
- ချက်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၁၅

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|----------------------|---------------------------|-----------|
| ပျားရည် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ရေခဲခဲ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| သံပရာရည် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြူ | (ထောင်းပြီး) | ၂ ဖြူ |
| ချင်း | (ခြစ်ပြီး) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ကြက်ရင်အုံ | | ၂ ခု |
| ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆီ | | လိုသလောက် |

အနှစ်အတွက်

| | | |
|-------------|----------------|---------|
| ဂျုံမှုန့် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ဆီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ရေ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ပျားရည် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ပဲခဲပြာရည် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ရှယ်ရီပိုင် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ကြက်ဥအကာ | | ၁ လုံး |

စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ပျားရည်၊ ရေ၊ သံပရာရည်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ခွက်တစ်ခွက်တွင် ထည့်ပါ။ ကြက်သားကို အမြောင်းကလေး

များ လှီးပြီး သတ္တုမဟုတ်သော ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်၌ ထားကာ ပျားရည်အရောဖြင့် သုတ်ပေးပါ။ ပန်းကန်ပြားကို အုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၁၂ နာရီထားပါ။ ကြက်သားကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းခတ်ပြီး အခြောက်ခံပါ။

အဆင့် (၂)

အနှစ်ပြုလုပ်ရန် ဂျုံမှုန့်၊ ဆီ၊ ရေ၊ ပျားရည်၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ရှယ်ရီတို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခု၌ထည့်ပြီး ညက်အောင်မွှေပါ။ ကြက်ဥကို ပွလာအောင်ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့်အရောထဲသို့ အမြန်ထည့်ခေါက်ပါ။

အဆင့် (၃)

ကြက်သားပိုင်းကလေးများကို အနှစ်ထဲသို့ထည့်ပြီး ဆယ်ပါ။ အကြော်ဒယ်တွင် ဆီ ၃-၄ စင်တီမီတာခန့် ထည့်ပြီးချက်ပါ။ ကြက်သားပိုင်းကလေးများ ထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ရွှေညိုရောင်သန်းလာပါမည်။ ဆီမှဆယ်၍ စစ်ထားပါ။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ငရုတ်သီးကာလာမာရီ Chilli Calamari

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၀ မိနစ် + ထိန်းသိမ်းချိန် ၃၀ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၄ မှ ၆ ခွက်စာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|-------------------|---------------------------|-----------|
| ကာလာမာရီအစွပ် | ပါးပါးလှီး | ၃ ခု |
| ကြက်ဥ | | ၁ လုံး |
| ငရုတ်သီးဆော့အချို | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ပဲငံပြာရည် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| နံနံပင်စိမ်း | ပါးပါးလှီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ငရုတ်သီး | နပ်နပ်စဉ်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁/၂ ဇွန်း |
| ဆီ | (ကြော်ရန်) | |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ကာလာမာရီ၊ ကြက်ဥ၊ ဆော့များ၊ နံနံပင်နှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို ရောပါ။ အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ထားပါ။ စစ်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) ဆီ ၁ မှ ၂ စင်တီမီတာခန့် အကြော်ဒယ်၌ထည့်၍ အပူပေးပါ။ အဆင့် (၁)ကို အစုလိုက်ထည့်ပြီး ရွှေရောင်သန်းသည်အထိ ၁ မိနစ်၊ ၂ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။ ငရုတ်သီးအချိုဆော့အသင့်အတင့်ထည့်ပါ။



ပုစွန်နှင့်နံနံပင်မီးကင် Prawn and Coriander Toast

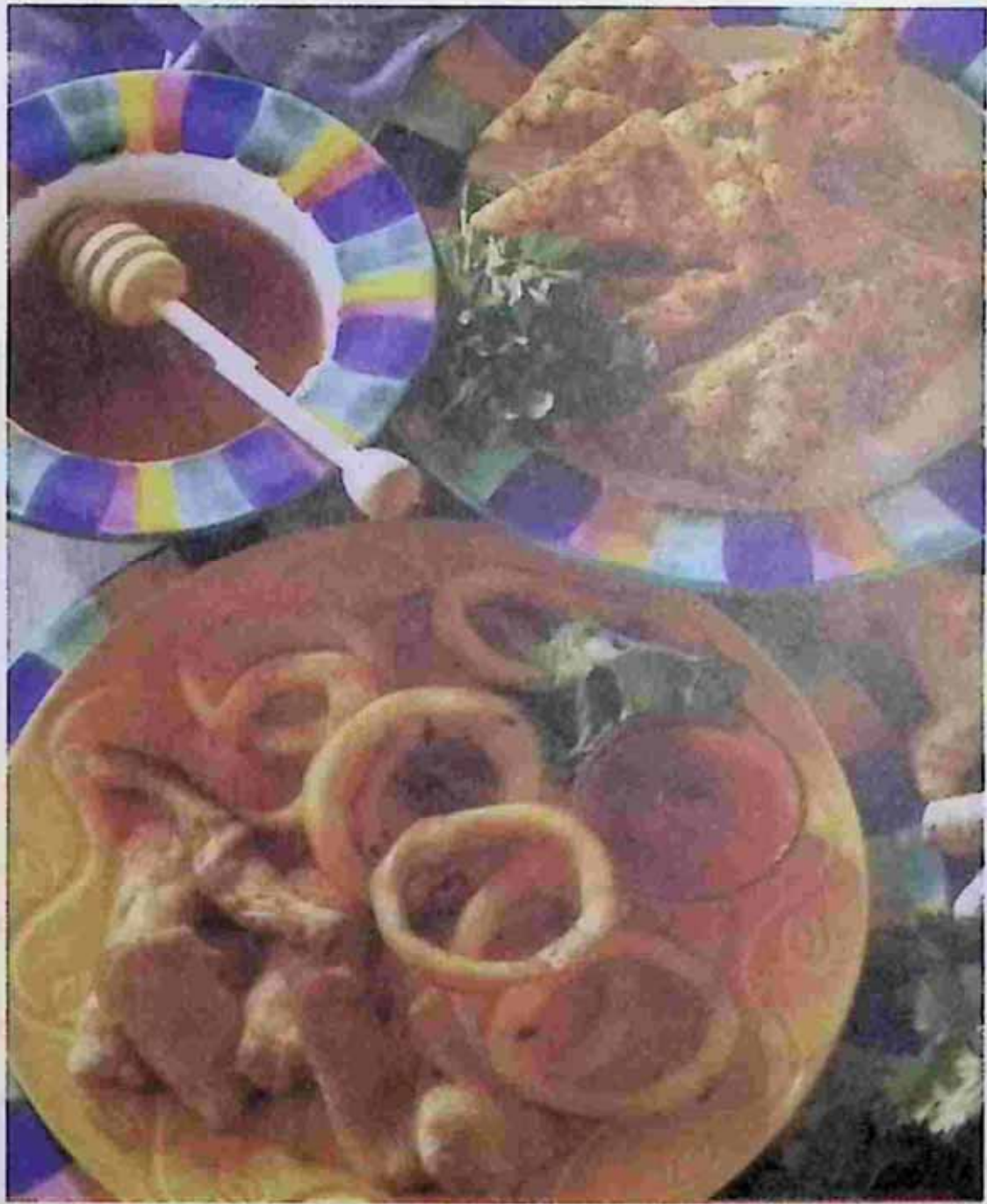
- ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၃၂

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|------------------|---------------------------|-----------|
| ပုစွန်အစိမ်း | (အခွံခွာ၊ အကြောထုတ်ပြီး) | ၅၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ပါးပါးလှီး | ၈ ခက် |
| စပါးလင် | ပါးပါးလှီး | ၁ ခိုင် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ထောင်းပြီး | ၁ မြာ |
| ကြက်ဥအကာ | | ၁ လုံး |
| ဆီ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| နံနံပင်ရွက်စိမ်း | ပါးပါးလှီး စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ငါးငံဖြာရည် | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ရေတ်သီးဆော့ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ရှောက်ရည် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ပေါင်မုန့် | ဘေးသားဖယ်ပြီး | ၈ ချပ် |
| ဆီ | ကြော်ရန် | လိုသလောက် |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ပုစွန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်ဥအကာ၊ ဆီ၊ နံနံပင်၊ ဆော့အမျိုးမျိုးနှင့် ရှောက်ရည်တို့ကို ထည့်စရာတစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။ အားလုံးကို ရောသမမွှေပြီး ညက်အောင်လုပ်ရပါမည်။
- အဆင့် (၂) ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် ထိုအရောအနှောကို ဖြန့်ပါ။ ပေါင်မုန့်ချပ်ကို တြိဂံပုံ ၄ ခုပိုင်းပါ။



ပုစွန်နှင့် နံနံပင်၊ ပျားရည်ကြက်သားချပ်နှင့် ငရုတ်သီးကာလာမာရီ

အဆင့် (၃) အကြော်ဒယ်တွင် ဆီ ၁ မှ ၂ စင်တီမီတာထည့်၍ ချက်ပါ။
ပေါင်မုန့်ထည့်ပြီး ချက်ပါ။ ပုစွန်ထည့်ထားသောဘက်ကို
အောက်တွင်ထားပါ။ ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ ပြီးလျှင်
လှန်ပြီး တခြားတစ်ဖက်ကို ၁ မိနစ်ခန့်၊ သို့မဟုတ် ရွှေရောင်
ကြွပ်ရွလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆယ်၍စစ်ထားပါ။

မှတ်ချက် ။ ပုစွန်ကျား အနီရောင်များသည် ခေါင်းအခွံချွတ်ပြီး အလွယ်
တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။



ခုံးကောင်နှင့်ချင်းအိတ် Scallop and Ginger Pockets

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၄၀ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၂၅

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------|
| ဆီ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ချင်း | အခွံအား၊ ပါးပါးလှီး၊ နပ်နပ်စဉ်း | ၅ စင်တီမီတာ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နပ်နပ်စဉ်းပြီး | ၄ ခက် |
| ခုံးကောင် | ၃၅၀ ဂရမ် | ၂၅ ကောင်ခန့် |
| ဟင်းခတ်ပိုင် (သို့မဟုတ်) နမ်းဆီ | ရှယ်ရီ စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ပြောင်းကော်မှုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ကြက်ဥခေါက်ဆွဲကော်ပြန်ရွက် | | လိုသလောက် |
| ကြက်ဥ | ခေါက်ပြီး | ၂၅ ခု |
| ဆီ | | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | | ကြော်ရန် |
| | | အနည်းငယ် |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) အကြော်ဒယ်တစ်ခုတွင် ဆီထည့်ချက်ပြီး ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၍ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ၂ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။ မပြတ်မွှေပေးပါ။ မီးထပ်မြှင့်ပြီး ဒယ်အလွန်ပူနေချိန်တွင် ခုံးကောင်များထည့်ကာ မွှေကြော်ပါ။ လှန်လှော့ပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ခန့်ကြာလျှင် ဒယ်ကို မီးဖိုပေါ်မှချပါ။
- အဆင့် (၂) ပိုင်၊ နမ်းဆီ၊ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့

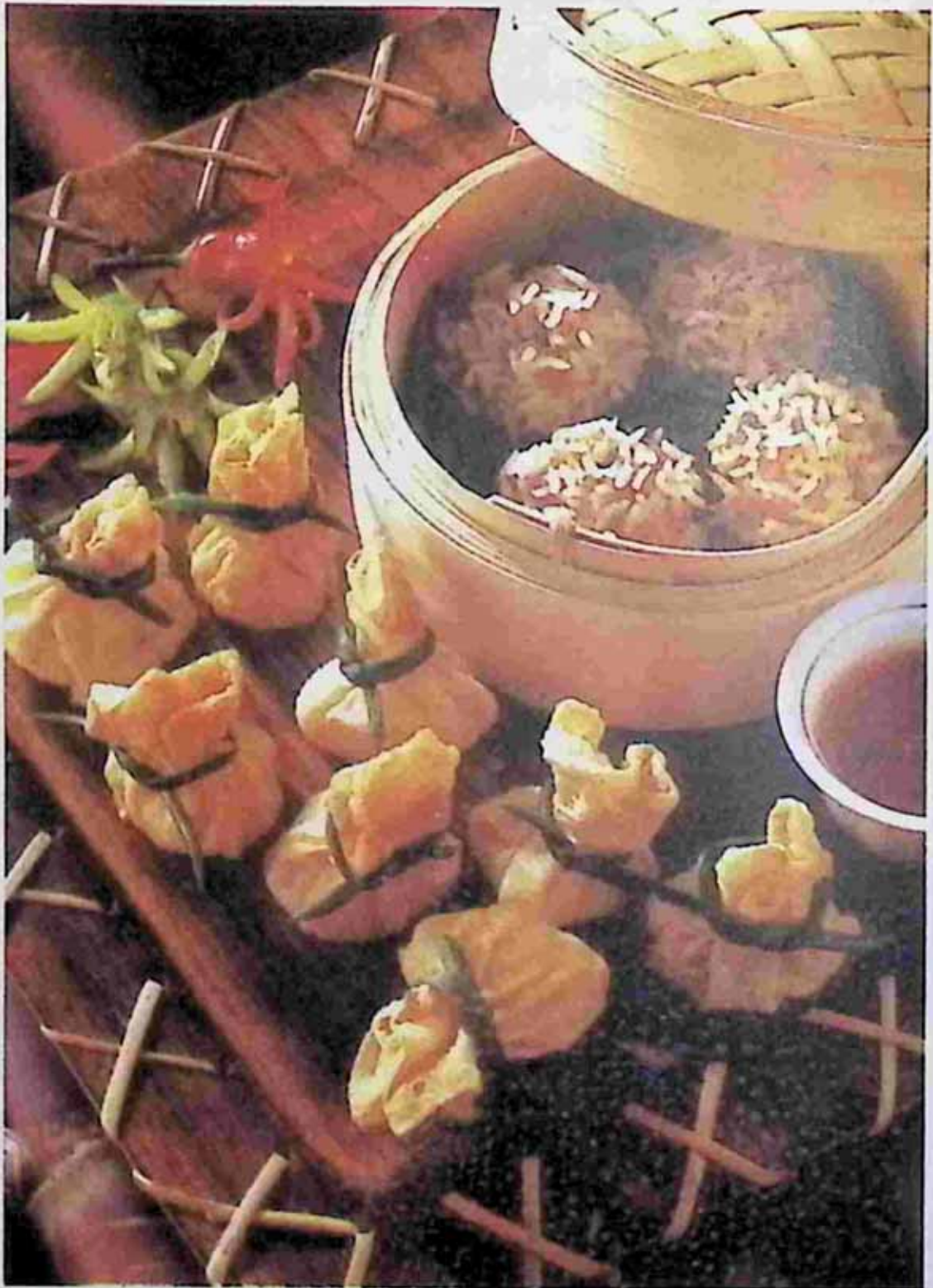
ကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုတွင်ထည့်ပြီး ကြေညက်အနှစ်ရသည် အထိ မွှေပေးပါ။ ခုံးကောင်များပေါ်မှ လောင်းချပြီး ဒယ်ကို အပူပေးကာ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ၃၀ စက္ကန့် လှန်လှော်ကြော် ပါ။ အရည်များ ပျစ်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ အအေးခံထား ပါဦး။

အဆင့် (၃) ဖက်ထုပ်ရွက်တစ်ခုပေါ်တွင် တစ်ကောင်တင်ပြီး အပေါ်မှ တစ်ရွက်အုပ်ပါ။ အရွက်အစွန်းကို ကြက်ဥအနှစ်ဖြင့် သုတ် ပါ။ ခုံးကောင်ကို အလယ်တွင်ထားပြီး ဘေးဖက်များကိုစု၍ အိတ်ရှုံ့ပုံဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ထိပ်တွင် အနားတွန့်အလိပ်ကလေး များ ဖြစ်နေပါစေ။ ၎င်းကို မုန့်ဖုတ်လင်ပန်းတွင် ထည့်ပါ။ ကျန်ခုံးကောင်များကိုလည်း ဤအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

အဆင့် (၄) ဆီကို အကြော်ဒယ်တစ်ခုတွင် ၁ မှ ၂ စင်တီမီတာထည့် ချက်ပါ။ ခုံးကောင်ကလေးများကို စုထည့်ပြီး ၄-၅ မိနစ်ခန့် ရွှေညိုရောင်သန်းသည့်တိုင် ကြော်ပါ။ ဆယ်၍ စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်ဖြင့် စည်းပြီး သီးခြားသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ဖြစ်နိုင်ပါက တရုတ်ခုံးကောင်ကို သုံးပါ။ ၎င်းတို့ကို စူပါမား ကက်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်ပြီး အသင့်ကိုင်ထား ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အခြားခုံးကို သုံးပါက အနီရောင်များကို ဖယ်ပစ်ရပါမည်။ မဖယ်တတ်က ခုံးတစ်ဝက်လောက် ပါသွားနိုင် ပါသည်။





ခုံးကောင်နှင့် ချင်းအိတ် (ဝဲ)၊ ဆန်လုံးပေါင်း (ယာ)

ဆန်လုံးပေါင်း Steamed Rice Balls

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ် + ထိန်းသိမ်းချိန် ၃၀ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၂၄

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|------------------|---------------------------|----------|
| ဆန် | | ၁ ခွက် |
| ဝက်သားနပ်နပ်စဉ်း | | ၅၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ပါးပါးလှီး | ၄ ခက် |
| ဝါးတားချက်စနက် | ပါးပါးလှီး စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ခရဆီ | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ငရုတ်သီးဆော့ချို | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ထောင်းပြီး | ၃ ဖြာ |
| ချင်းစိမ်း | ခြစ်ပြီး စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ဆား | စားပွဲတင်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ဆန်ကို ရေတွင် မိနစ် ၃၀ ခန့်စိမ်ပြီး ဆယ်ထား ရေစစ်ထားပါ။
- အဆင့် (၂) ဝက်သားနပ်နပ်စဉ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဝါးတားချက်စနက်၊ ဆော့များ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆားတို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ရောထည့်ပြီး သစ်ကြားသီးအရွယ် အလုံးကလေးများလုံးပါ။ အလုံးအသီးသီးကို ဆန်ဖြင့် အပေါ်မှအုပ်ပါ။
- အဆင့် (၃) ဆန်ဘောလုံးများကို ယူ၍ ပေါင်းအိုးအတွင်းမှ အဆင့်တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။ ၎င်းအိုးကို အဖုံးဖုံးပြီး နွေးအောင်တည်ထားသော ရေထဲတွင် ၂၅ မိနစ် ၃၀ မိနစ်ကြာအောင် ထားပါ။

ဆန်များ ကျက်လာသည်အထိ ထားရပါမည်။ ပြီးလျှင် ဆော့
ဖြင့် တို့နှစ်၍ စားပါ။



ထိုင်းပြောင်းဖူးပန်ကိတ် Thai Corn Pancakes

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၁၅

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|------------------------|----------------|--------------------|
| ပြောင်းဖူးဆန်ရေခဲရိုက် | | ၂ ခွက် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ပါးပါးလှီး | ၃ ခက် |
| ချင်း | ခြစ်ပြီး | ၄ စင်တီမီတာ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ထောင်းပြီး | ၂ ဖြာ |
| နံနံပင်ရွက် | လှီးပြီး | $\frac{၁}{၂}$ ခွက် |
| ဂျုံမှုန့် | | $\frac{၁}{၄}$ ခွက် |
| ကြက်ဥ | ခေါက်ပြီး | ၂ လုံး |
| သကြားညိုအပျော | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ငါးငံပြာရည် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ဆီ | | အနည်းငယ် |

စီမံပြုလုပ်နည်း

အဆင့် (၁) ပြောင်းဖူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံပင်တို့ကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံး၌ ရောထည့်ပါ။ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ငါးငံပြာရည်နှင့် သကြားတို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၌ သီးခြားထည့်ပါ။ ပြောင်းဖူးအရောကို မွှေပြီး သစ်သားဇွန်းဖြင့် ခေါက်မွှေပါ။

အဆင့် (၂) ဆီကို ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ၁ မှ ၂ စင်တီမီတာခန့် ထည့်ပါ။ အရောအနှော စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းထည့်ပြီး မီး အသင့်အတင့်ဖြင့် ၂ မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ကြော်ပါ။

အခြေတွင် ကြွပ်လာသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။ ၎င်းကို ဖြည်း
 ညှင်းစွာ လှန်ပေးပြီး နောက်တစ်ဖက်ကို ကျက်အောင် ၁
 မိနစ် ထပ်ထားပါ။ ကျန်အရောအနှောများကို အထက်ပါ
 အတိုင်း လုပ်ပါ။ ဆယ်၍ စစ်ပြီး ချက်ချင်းစားပါ။



ငါးအစပ်တုတ်ထိုး Spicy Fish Skewers

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၀ မိနစ် + အအေးခံထားချိန် ၁ နာရီ
- ချက်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၁၂

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|---------------------|----------------|----------|
| ငရုတ်သီးစိမ်း | အစေ့ထုတ်ပြီး | ၁ တောင် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ထောင်းပြီး | ၁ ဖြာ |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ပါးပါးလှီးပြီး | ၂ ခက် |
| ချင်းစိမ်း ခြစ်ပြီး | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၁ ငွန်း |
| နံနံမြစ်ထောင်းပြီး | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၁ ငွန်း |
| စပါးလင် | | ၁ ခက် |
| ဆီ | စားပွဲတင်ငွန်း | ၁ ငွန်း |
| ငါးအသား | | ၂၅၀ ဂရမ် |
| ပဲငံပြာရည် | စားပွဲတင်ငွန်း | ၁ ငွန်း |
| ဆား | | တစ်တို့ |
| ငရုတ်ကောင်း | | တစ်တို့ |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ နံနံ၊ ဗာဒံစေ့နှင့် စပါးလင်တို့ကို စက်တွင်ထည့်ပြီး ပျစ်နေအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- အဆင့် (၂) ဒယ်အိုးကို ဆီပူထိုးပြီး ထိုအနှစ်ကို ၄ မိနစ်ခန့် မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ချက်ပါ။ ရွှေညိုရောင်သန်းလာလျှင် အအေးခံပါ။
- အဆင့် (၃) စက်ထဲသို့ ငါးထည့်ပြီး ကြေမွသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ထားသောအနှစ်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းထို့

ထည့်ပြီး စက်ထဲတွင် ထပ်မွှေပါ။ ၎င်းတို့ကို အေးခဲသည်အထိ ရေခဲ တစ်နာရီရှိက်ထားပါ။

အဆင့် (၄)

အပုံလိုက် ပုံသွင်းထားသော အရောအနှော စားပွဲတင်တစ် ဇွန်းစာ အလုံးကလေးကို သီတံတွင် တင်ပါ။ ပြီးလျှင် သံကင်ပျစ်၌ ၃ မိနစ်ခန့် ဟိုဘက်သည်ဘက်လှန်၍ ကင်ပါ။ ရွှေညိုရောင်သန်းပါစေ။ ပူပူနွေးနွေး ဆာတေးဆော့ဖြင့် တွဲ ဖက် သုံးဆောင်ပါ။





မုန့်လာဥဘောလုံးအကြွပ်ကြော်

Deep-fried Carrot Balls

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၂၀

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | | |
|---------------|---------------------|--------------------|
| မုန့်လာဥ | အခွံသင်၊ ပါးပါးလှီး | ၃၅၀ ဂရမ် |
| ချင်းစိမ်း | အခွံခွာ၊ ခြစ်ပြီး | ၂ စင်တီမီတာခန့် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ပါးပါးလှီး | ၂ ခက် |
| နှမ်းဆီ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ကြက်ဥ | ခေါက်ပြီး | ၁ လုံး |
| ဆား | | တစ်တို့ |
| ငရုတ်ကောင်း | | တစ်တို့ |
| ဂျုံမှုန့် | | $\frac{၃}{၄}$ ခွက် |
| နှမ်းစေ့ | | $\frac{၁}{၄}$ ခွက် |
| ဆီ | | ကြော်ရန် |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) မုန့်လာဥကို ဆူနေသော ဆားရေထဲတွင် ၁၅ မိနစ်ထည့်ပြီး နူးသည်အထိ ချက်ပါ။ ဆယ်၍စစ်ထားပြီး ကြိတ်ခြေပါ။ ချင်းကို ကြက်သွန်ဖြူကြေစက်၌ထည့်ပြီး အရည်ထွက်အောင် ညှစ်ပါ။ မုန့်လာဥကြိတ်ခြေထဲသို့ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နှမ်းဆီ၊ ကြက်ဥထည့်ပြီး ခတ်ပါ။
- အဆင့် (၂) မုန့်လာဥအရောကို သစ်ကြားသီးအရွယ် ဘောလုံးပုံလုံးပါ။ ၎င်းကို ဂျုံမှုန့်၊ နှမ်းစေ့တို့ဖြင့် လူးပါ။
- အဆင့် (၃) ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၃-၄ စင်တီမီတာထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ မုန့်

လာဥ ဘောလုံးကလေးများထည့်ပြီး အစုလိုက် ၂ မိနစ် ၃
မိနစ်ခန့် ရွှေ့ရောင်သန်းအောင် ချက်ပါ။ ဘောလုံးများကို
ဒယ်မှဖယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆီထဲပြန်ထည့်ပြီး
နောက်ထပ် စက္ကန့် ၃၀ ခန့်ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီစစ်၍
ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။



ကော်ပြန်လိပ်များ Spring Rolls

ရိုးရာဓလေ့အရ ဤအကြွပ်ကြော် အလိပ်ကလေးများ တွင် လတ်ဆတ်သော မျှစ်စို့ကို အဆာသွတ်လေ့ရှိပြီး နွေဦး ပွဲတော်များ၌ လုပ်စားလေ့ရှိကြသည်။ သို့သော် ယနေ့အခါ ၎င်းသည် တရုတ်နိုင်ငံ၏ စားဖွယ်တစ်မျိုးအဖြစ် နေရာတိုင်း၌ ပြုလုပ်စားသုံးကြသည်။



ပုစွန်ကော်ပြန့်အကြွပ်ကြော်
Stuffed Prawns in Crispy Won Ton

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၄၀ မိနစ်
- ချက်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၁၂

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

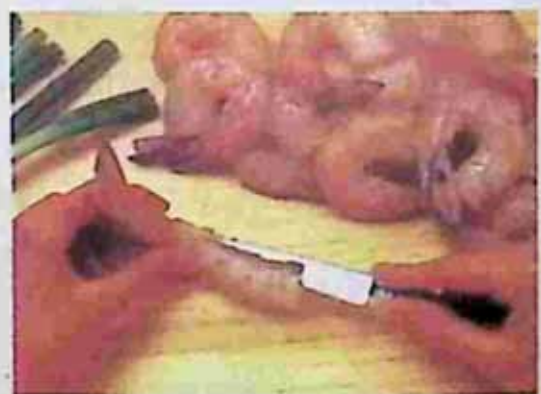
| | | |
|-------------------|------------------|----------|
| ဂျုံကော်ပြန့်ရွက် | | ၁၅ ခု |
| ပုစွန်အကြီးအစိမ်း | | ၁၂ ကောင် |
| ပုစွန်အသားအစိမ်း | | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | သေးသေးပါးပါးလှီး | ၄ ခက် |
| ဝက်သားအဆီ | နပ်နပ်စဉ်း | ၅၀ ဂရမ် |
| ကြက်ဥအကာ | | ၁ လုံး |
| ဂျုံမှုန့် | | ၁/၂ ခွက် |
| ဆား | | |
| ငရုတ်ကောင်း | | |
| ကြက်ဥ | ခေါက်ပြီး | ၁ လုံး |
| ဆီ | ကြော်ရန် | |

စီမံပြုလုပ်နည်း

- အဆင့် (၁) ဓားထက်ထက်ကိုသုံးပြီး ဂျုံဖက်ရွက်ကို သေးသေးပါးပါးဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ပုစွန်ကို အခွံခွာ၍ အမြီးချန်ထားပါ။ ခေါင်းဖယ်ပစ်ပါ။ ဓားဦးချွန်ဖြင့် ပုစွန်အကြောများကို ဖယ်ပစ်ပါ။ ပုစွန်အတွင်း ဓားရာပေးပြီး အရှည်လိုက်ခွဲရာပေးပါ။
- အဆင့် (၂) ပုစွန်အသား၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဝက်ဆီတို့ကို စဉ်းတိတုံးပေါ်တင်ပါ။ ဓားကြီးကြီးထက်ထက်ဖြင့် ကြေညက်သည်အထိ စဉ်းပါ။ (Food Processor ဖြင့်လည်း ကြိတ်နိုင်ပါသည်။)



အဆင့် (၁) ဂျုံဖက်ရွက်ကို ဓားဖြင့် လှီးဖြတ်စဉ်။



အဆင့် (၂) ပုစွန်အသီးသီးကို နောက်ကျောမှ ဓားဖြင့်ခွဲစဉ်။



အဆင့် (၃) စားရာတစ်လျှောက် ပုစွန်အရောဖြန့်ပြီး ဖိပေးနေစဉ်။



အဆင့် (၄) ပြောင်းကော်မှုန့်ဖြင့် အုပ်နေစဉ်။

၎င်းအရောအနှောကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ကြက်ဥ အကာထည့်ပါ။ ဂျုံမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းထည့်ပြီး သင့်လက်ညှိုးထိပ်ကလေးဖြင့် မွှေပေးပါ။

အဆင့် (၃) စားတစ်ချောင်းကို အသုံးပြုပြီး ပုစွန်အရော စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာ ပုစွန်အရောကို ပုစွန်တစ်ကောင်စီ၏ဘေးတွင် ဖြန့်ချထားပါ။ လက်စိုစိုဖြင့် ကျန်အရောအားလုံးကို ပုစွန် ပတ်ပတ်လည်မှ ဖိထည့်ပါ။ ပုစွန်အသီးသီးကို ပြောင်းကော် မှုန့်ဖြင့်အုပ်ပြီး ကြက်ဥတွင် အသာစိမ်ကာ ဂျုံရွက်မျှင်များ ဖြူးပြီး ဖိသိပ်ပေးပါ။

အဆင့် (၄) ဒယ်အိုးစောက်တစ်လုံးတွင် ဆီ ၃-၄ စင်တီမီထည့်ချက် ပါ။ ပုစွန်များကို စုပြီးထည့်ကာ ၄ မိနစ်ကြာ ရွှေညိုရောင် သန်းသည်အထိ ကြော်ပေးရပါမည်။ ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပြီး ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ပုစွန်များကို အသေအချာကိုင်းပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အဆင် သင့်သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ ဂျုံရွက်ပြားအမျှင်များဖြင့် အုပ်ပြီး လျှင် ချက်ချင်းကြော်ရပါမည်။ ဝက်ဆီဖတ်များကို စူပါမား ကက်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။



□