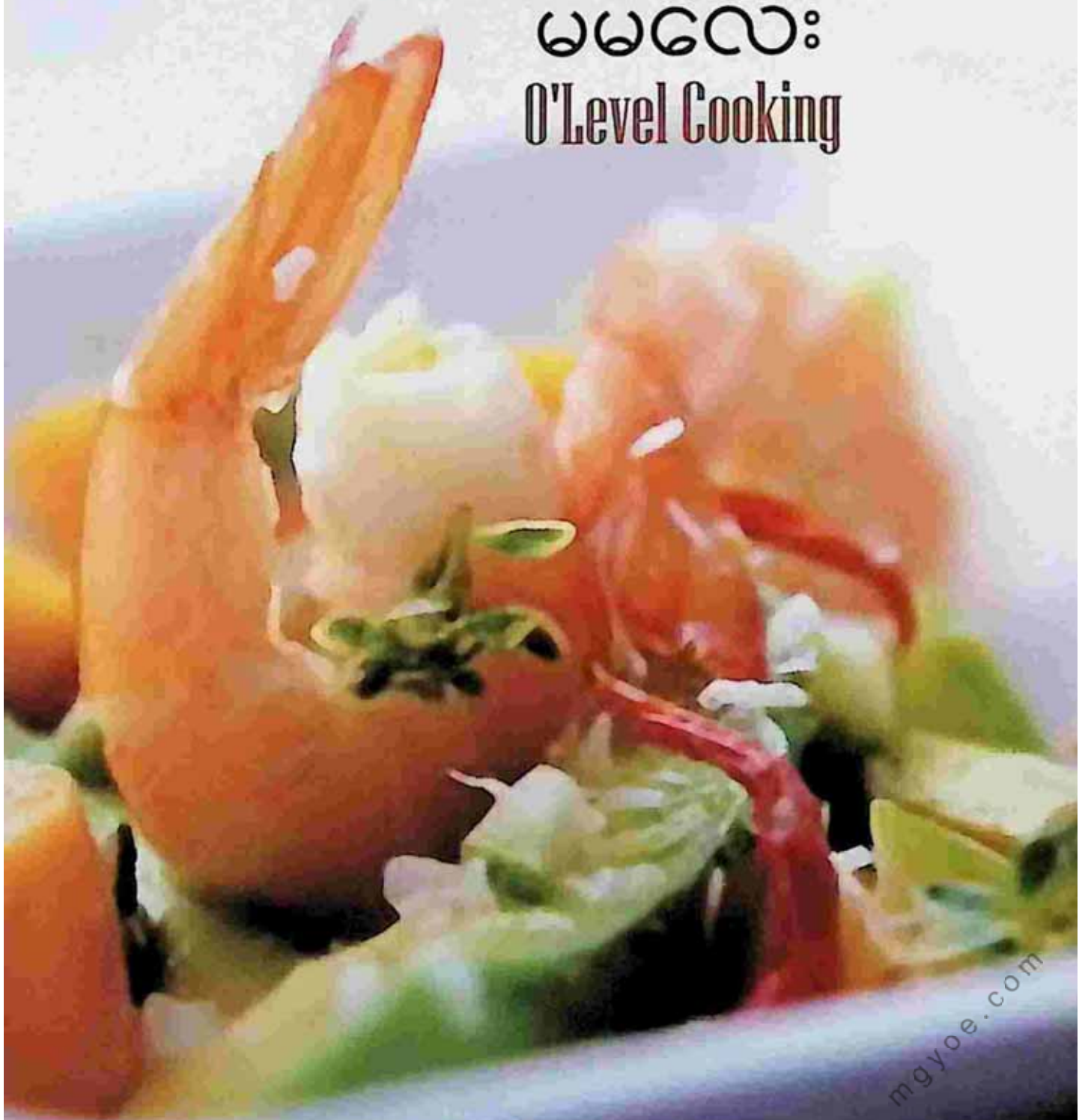


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ပုဇွန်ဟင်းလျာများ

မမလေး
O'Level Cooking



mg.yoe.com



ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ
ပုဇွန်ဟင်းလျာများ

မမလေး
O'Level Cooking



mml0003

2000.00

Ks

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	နည်းပညာ၊ အုပ်စု(၁)
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
ပျက်နာပုံး ဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာဖလင်	-	အီးဂဲလ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုတင်အေး (လှိုင်)

၆ ၄ ၁ . ၅

မမလေး

ပွယ်ပွယ်ရာရာပုဇွန်ဟင်းလျာများ /

မမလေး - ခန့်ကုန်း

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၂၊

စာမျက်နှာ ၁၄၆ မျက်နှာ၊

၁၄ . ၅ စင်တီ x ၂၂ စင်တီ

(၁) ပွယ်ပွယ်ရာရာပုဇွန်ဟင်းလျာများ

၂၀၁၂ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းချေး ၂၀၀၀ ကျပ်

‘ပွယ်ပွယ်ရာရာ ပုဇွန်ဟင်းလျာများ’

အမျိုးပေါင်း (၅၀) တိတိ ပါဝင်သည်
"50 fabulous recipes"



Cajun Prawns With Salsa

- ၁ ကီလို = ၅၅ ကျပ်သား
- ၅၀၀ ဂရမ် = ၂၇၅ ကျပ်သား
- ၂၅၀ ဂရမ် = ၁၃၅ ကျပ်သား
- ၁၀၀ ဂရမ် = ၅၅ ကျပ်သား

- ၁ ခွက် = ၂၅၀ မိလီလီတာ
- စားပွဲစွန်း ၁ စွန်း = လက်ဖက်ရည်စွန်း ၄ စွန်း

‘ပုစ္ဆန်ပျားအကြောင်း’

ဤစာအုပ်မှာ ပုစ္ဆန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဟင်းလျာများကိုသာ အသားပေး ဖော်ပြမှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပုစ္ဆန်တွေကို အသုံးပြုပုံအကြောင်းကို လည်း ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြပေးပါမယ်။ ပုစ္ဆန်ကို လူကြိုက်များရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာမှာ ရိုးစင်းလွယ်ကူလို့ပါပဲ။ ပုစ္ဆန်ဟင်းချက်ရာမှာ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ လိုအပ်ချက်အချို့ကို အောက်မှာ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အခြေခံ လုပ်ကိုင်ရမယ့်နည်းလမ်း တွေကို အောက်မှာ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အခြေခံ လုပ် ကိုင်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို သိရှိထားမယ်ဆိုရင် ဟင်းချက်နည်းမျိုးစုံ အတွက် အခက်အခဲတွေ့စရာ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ပုစ္ဆန်မှာ အမျိုးအစားမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပင်လယ်စာ ရောင်း သူများကတော့ ပုစ္ဆန်ရဲ့မျိုးရင်းမျိုးစိတ်တွေထက် အရွယ်အစားပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ပုစ္ဆန်အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အနက် ကင်းပုစ္ဆန်လို့ခေါ်တဲ့ ပုစ္ဆန်ထုပ်ကြီးတွေကို တော့ လူသိအများဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အကြီးဆုံး ကင်းပုစ္ဆန်တစ်ကောင်ဟာ ၂၄ စင်တီမီတာ (၈ လက်မခန့်) ရှိပါတယ်။ အခြားပုစ္ဆန် အမျိုးအစားများ

ဖြစ်တဲ့ ပုစွန်ကျား၊ ပုစွန်ဆတ်ထုပ်၊ ပုစွန်ဘော့ချိပ် စတာတွေကိုလည်း ဤဟင်းချက်နည်းစာအုပ်မှာ အသုံးပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပင်လယ်စာမှာ အဓိကကျတာတော့ လတ်ဆတ်မှုရှိဖို့ပါပဲ။ ပုစွန် ဝယ်တဲ့အခါ ပျော့ပြီး အနံ့ထွက်နေတဲ့ ပုစွန်မျိုး၊ အရမ်းဖြူနေတဲ့ ပုစွန်မျိုး၊ ဦးခေါင်းနဲ့ အခွံနားမှာ အရည်ထွက်နေတဲ့ ပုစွန်မျိုးတွေကို လုံးဝမဝယ်ပါနဲ့။ ကိုင်ကြည့်ရုံနဲ့ မာကျောပြီး အမြင်မှာ လတ်ဆတ်တဲ့ အရောင်အဆင်းရှိတဲ့ ပုစွန်များကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ဒါ့အပြင် ပုစွန်ကို သင် တကယ်ချက်စားမယ့်နေ့ရောက်မှ ဝယ်တာပိုကောင်းပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပုစွန်က ပုပ်သိုးလွယ်လို့ပါ။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ ပုစွန်တွေကို အဖုံးပါတဲ့ ဘူးတစ်ဘူးမှာ ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲက အအေးဆုံးနေရာမှာ ၁ ရက်၊ ၂ ရက် သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ ပုစွန်တွေကို အခွံမခွာသေးဘဲ ဘူးတစ်ဘူးမှာ ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အေးခဲအောင် ထည့်ထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပုစွန်များကို ရေခဲစားခြင်းနှင့် ပုပ်သိုးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ၃ လခန့် သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ သင် အသုံးပြုလိုသောအခါမှ ပုစွန်ထည့်ထားတဲ့ ဘူးကို ရေလုံတစ်ခုမှာ ထည့်စိမ်ပါ။ သို့မဟုတ် ရေဖွင့်ထားတဲ့ ပိုက်ခေါင်းတစ်ခုအောက်မှာ ချထားပါ။ ရေခဲများ အရည်ပျော်သွားလျှင် ပုစွန်ကို ရယူနိုင်ပါပြီ။

ပုစွန်ကို အချိန်ကြာကြာ ချက်ပြုတ်ရန်မလိုပါ။ အချိန်ကြာသွားပါက ပုစွန်မှာ မာသွားပြီး ဟင်းအရသာပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။ “ပုစွန်အကွေး၊ ငါးအနွေး”ဟူသည့် စကားအတိုင်း ဟင်းအိုး၌ထည့်ချက်ပြီး မကြာမီ ပုစွန်များ ပန်းရောင်သမ်းပြီး ကွေးသွားသည်နှင့် ပုစွန်ကျက်ပါပြီ။

ပုစွန်ဟင်းချက်သည့်အခါ ဦးခေါင်းနှင့် အခွံများကို လွင့်မပစ်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာ၌ထည့်ပြီး အေးခဲထားပါ။ ပုစွန်အခွံနှင့် ဦးခေါင်း ၁ ကီလိုမှ ပုစွန်ပြုတ်ရည် ၁ လီတာခန့်ကို ထုတ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ

ပုစွန်အခွံနှင့် ဦးခေါင်းများကို ဆီစားပွဲဖွန်း ၂ ဖွန်းခန့်ထည့်ပြီး အပူပေးထားသော ဒယ်အိုးထဲတွင် ထည့်ကြော်ရပါမည်။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြော်ပြီးလျှင် ရေ ၁ လီတာခန့် အိုးထဲကို လောင်းထည့်ပြီး ဆူပွက်လာအောင်တည်ပါ။ မီးအရှိန် လျှော့ချပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် ပွက်ရုံသာတည်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ရည်များကို ဇလုံတစ်လုံးအတွင်းသို့ ဧကန်ပြီးလောင်းချပါ။ ခေါင်းနှင့် အခွံအစများ ဧကန်ပေါ်၌ တင်ကျန်နေလိမ့်မည်။ ၎င်းအရည်ကို ရေခဲသေတ္တာ၌ သာမန်အားဖြင့် ၃ ရက်ခန့်ထားနိုင်ပြီး အေးခဲသွားအောင် ပြုလုပ်ထားမည်ဆိုပါက ၃ လအထိ သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။

ဤပုစွန်ပြုတ်ရည်ကို တုံယမ်ဟင်းချို (Tom Yam)ချက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ အခြားနှစ်သက်ရာ ဟင်းချိုတစ်မျိုးမျိုး ချက်ရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



ပုစွန်ဟင်းချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ပုစွန်အား ကိုင်စွယ်ပုံအသင့်အင့်

- ၁။ ပုစွန်ဦးခေါင်းကို အရင်ဖြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အခွံများကို ခွာထုတ်ပါ။ အခွံခွာရာတွင် ပုစွန်အမြီးပိုင်းကို ချန်ထားခြင်းက အမြင်တွင် ပိုမိုကြည့်ကောင်းစေပါသည်။ သို့သော် စားသုံးသူ၏ဆန္ဒအရ အမြီးကို ဖယ်ထုတ်မည် ဆိုပါကလည်း ထုတ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ ပုစွန်ချေးကြောင်းကိုထုတ်ရန် ဦးခေါင်းပိုင်း ဆွဲဖြုတ်ပြီးနောက် အစကျန်နေလိမ့်မည်။ အစမကျန်လျှင်လည်း ဇာဂနာဖြင့်ဆွဲပြီး ချေးကြောင်းကို ထုတ်ပါ။
- ၃။ အပြားလိုက်ပြုလုပ်လိုပါက ကျောကုန်းအလယ်မှ ခါးဖြင့်ခွဲပါ။ သို့သော် တစ်ခြမ်းစီပြတ်မသွားအောင် ဂရုစိုက်ပြီးခွဲပါ။ ပြီးလျှင် ပလတ်စတစ်စဖြင့် ပတ်ပြီး သင်၏လက်ဖြင့် ညင်ညင်သာသာ ဖိပေးပါ။



မာတိကာ

၁။ ကာဂျွန်ပုစွန်နှင့် ဆာလ်စ	
Cajun Prawns With Salsa	၁
၂။ ရှာမိုလား ပုစွန်ကင်	
Chermoula Prawns	၄
၃။ ပုစွန်နှင့် ပါစတာ	
Pasta with Seared Prawns	၇
၄။ ထိုင်းပုစွန်ကိတ်	
Thai Prawn Cakes	၁၀
၅။ ပုစွန်ဆူရီ	
Prawn Sushi Cones	၁၃
၆။ ပုစွန်၊ ကုံကုမံနှင့် အာလူးကြော်	
Prawns with Saffron Potatoes	၁၆
၇။ ပုစွန်တန်ဒိုရီပီဇာ	
Tandoori Prawn Pizza	၁၈

၈။	ချိုချိုပုစွန်ဟင်း Chu Chee Prawn Curry	၂၁
၉။	ပုစွန်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကံကုမံပါစတာ Prawn, Tomatao and Saffron Pasta	၂၅
၁၀။	ပုစွန်ပတ်စ် Prawn Millefeuille	၂၈
၁၁။	အရှေ့တိုင်းစတိုင်လ် ပုစွန်သုပ် Prawn Salad with Asian Dressing	၃၁
၁၂။	အိန္ဒိယစတိုင်လ် ထောပတ်ပုစွန်ဟင်း Indian-Style Butter Prawns	၃၃
၁၃။	ပုစွန်တာကို Prawn Tacos	၃၆
၁၄။	တီကွီကာ-သံပုရာ ပုစွန်ကင် Tequila-Lime Grilled Prawns	၃၉
၁၅။	ပုစွန်ဟင်းချို Prawn Bisque	၄၂
၁၆။	ပုစွန်တုတ်ထိုး Lemon Grass Prawn Sticks	၄၆
၁၇။	ဗီယက်နမ်စတိုင်လ် ပုစွန်သုပ် Vietnamese Prawn and Cabbage Salad	၄၈
၁၈။	ပုစွန်နှင့် စပါဂတ်တီ Prawn and Dill Spaghettini	၅၀
၁၉။	အီတလီစတိုင်လ် ပုစွန်ထမင်း Prawn Risotto	၅၂
၂၀။	ပုစွန်ပေါင်မုန့် အမှုန့်ကပ်ကြော်နှင့် ပွန်ဇူဆော့စ် Crumbed Prawns with Ponzu Dipping Sauce	၅၅
၂၁။	ပုစွန်ချိုစပ်ကြော် Sweet Chill Prawns	၅၇
၂၂။	ပုစွန်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးမုန့် Baked Prawns, Tomato and Feta	၆၀

၂၃။ ပုစွန်ပိုင်မုန့် Prawn Pot Pies	၆၂
၂၄။ စီချမ်စတိုင်လ် ပုစွန်ခေါက်ဆွဲကြော် Sichuan Prawn and Noodle Stir-Fry	၆၅
၂၅။ ပုစွန်ကင်နှင့် အုန်းသီးဆမ်ဘား Coconut Sambal Prawn Skewers	၆၇
၂၆။ ပုစွန်ချဉ်စပ်ခေါက်ဆွဲ Prawn Laksa	၇၀
၂၇။ ခရမ်းချဉ်သီးကရင်နှင့် ပုစွန်ပါစတာ Creamy Tomato and Prawn Pasta	၇၄
၂၈။ ပုစွန်ပဲသီးသုပ် Prawn and Bean Salad	၇၆
၂၉။ ပုစွန်ဆန်ခေါက်ဆွဲသုပ် Prawn and Rice Noodle Salad	၇၉
၃၀။ ပုစွန်အစပ်ကြော် Salt and Pepper Prawns	၈၂
၃၁။ ပုစွန်အသီးအရွက်ကြော် Prawns with Almonds and Brown Butter	၈၄
၃၂။ ပုစွန်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် အရွက်သုပ် Prawn, Prosciutto and Rocket Salad	၈၆
❖ ပြုတ် (သို့မဟုတ်) ငလှော်ထားပြီးပုစွန်ကို အသုံးပြုခြင်း	၈၈
၃၃။ ပေါင်မုန့်ပုစွန်ညှပ်ကြော် Prawn Toasts	၉၂
၃၄။ မလေးရှားစတိုင်လ် ပုစွန်ဟင်း Prawn Pilau	၉၅
၃၅။ ပုစွန်ကြက်သွန်ဖြူပေါင်း Garlic Prawns	၉၇

၃၆။	ပုစွန်၊ အာလူးနှင့် ပြောင်းဖူးစုပ်ပြုတ် Prawn, Potato and Corn Chowder	၉၉
၃၇။	ပုစွန်ဆလပ်ရွက်ထုပ် Prawn San Choy Bau	၁၀၂
၃၈။	ဟင်းမွှေးစုံပုစွန်ကြော် Spiced Prawn Pakoras	၁၀၅
၃၉။	ပုစွန်ဌာပနာမုန့် Prawn Tartlets with Salsa Verde	၁၀၈
၄၀။	ပုစွန်ပျားရည်လူးကြော် Honey Prawns	၁၁၂
၄၁။	ပုစွန်အစပ်ကင် Piri Piri Prawns	၁၁၄
၄၂။	ဗီယက်နမ်ပုစွန်လိပ် Vietnamese Prawn Rolls	၁၁၇
၄၃။	တရုတ်ပုစွန်ပန်ကိတ် Prawns in Chinese Pancakes	၁၁၉
၄၄။	ပုစွန်ဟင်းနုနွယ်ပါစတာ Prawn Ricotta and Spinach Pasta	၁၂၂
၄၅။	ပုစွန်နှင့် ကန်စွန်းဥကြော် Prawn and Sweet Potato Fritters	၁၂၄
၄၆။	တုံယမ်ပုစွန်ဟင်းချို Tom Yam Goong	၁၂၇
၄၇။	ပုစွန်ပေါင်းထုပ် Prawn Potstickers	၁၃၀
၄၈။	အီတလီစတိုင်လ် ပုစွန်မုန့်ထုပ်နှင့် ရှောက်ရွက်ဆော့စ် Prawn Ravioli with Kaffir Lime Sauce	၁၃၃
၄၉။	ပုစွန်နှင့် ပဲပုစွန်ကြော် Prawn and Snow Pea Stir-fry	၁၃၇
၅၀။	ပုစွန်တမ်ပူရာနှင့် ဆိုဘာခေါက်ဆွဲ Tempura Prawns on Soba Noodles	၁၃၉

- ၅၁။ ပုစွန်နှင့် စိမ်းစားညသုပ်
Prawn and Fennel Salad ၁၄၂
- ၅၂။ ပုစွန်အနှစ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူပေါင်မုန့်
Prawn Pâté with Garlic Toasts ၁၄၄



1. The first part of the report is the introduction, which provides a general overview of the project and its objectives. It also discusses the scope of the study and the methods used to collect and analyze the data.

ကာဂျွန်ပုစွန်နှင့် ဆာလ်စ



Cajun Prawns With Salsa

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ
(သို့)
၆ ယောက်စာ

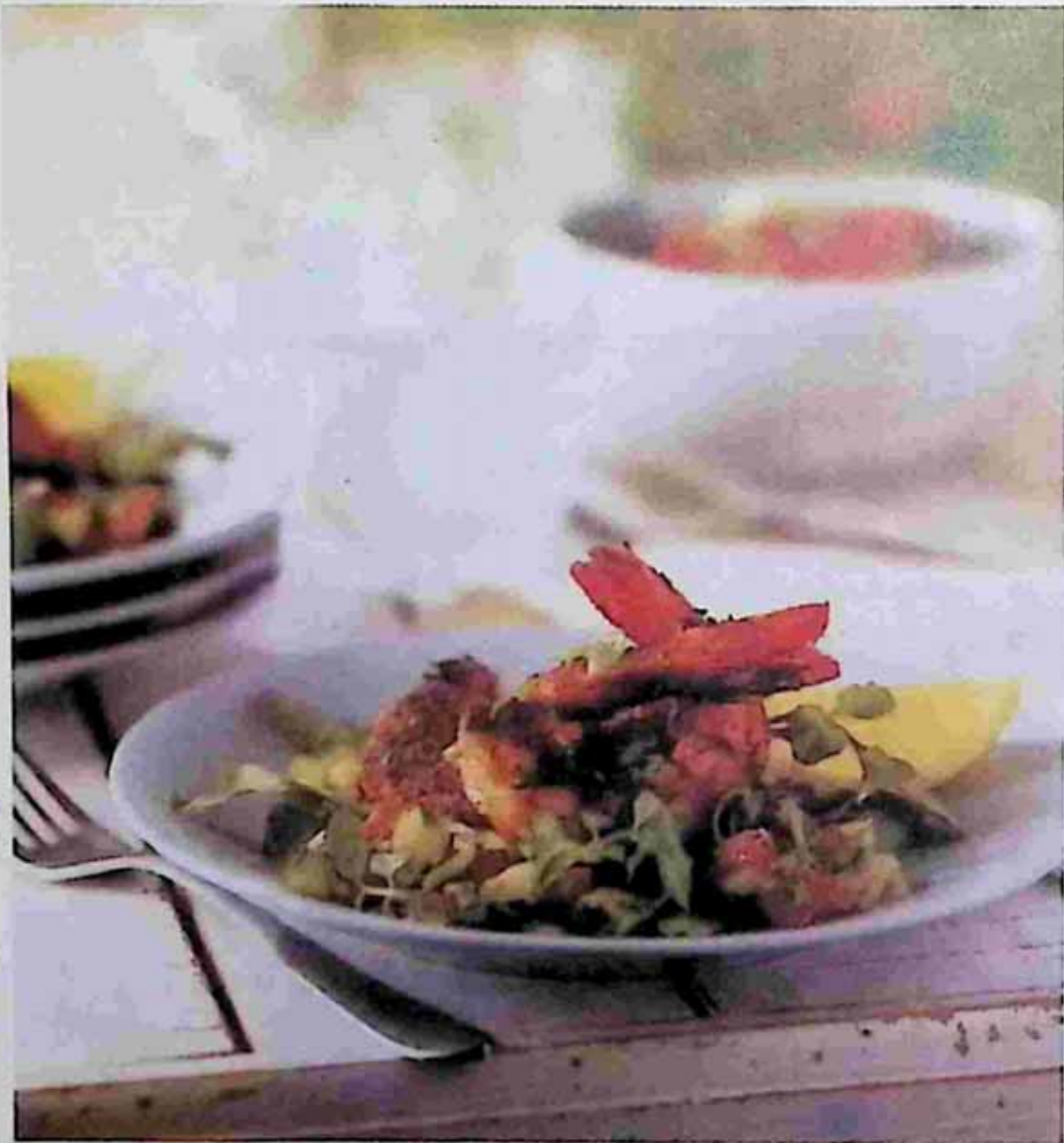
● ကာဂျွန်ဟင်းခတ်အတွက် လိုအပ်သော အမယ်များ

- | | | | |
|----------------------------|----------------|---|-------|
| ၁။ ကြက်သွန်ဖြူအမှုန့် | စားပွဲငွန်း | ၁ | ငွန်း |
| ၂။ ကြက်သွန်နီအမှုန့် | စားပွဲငွန်း | ၁ | ငွန်း |
| ၃။ စပဲဖြူ | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၂ | ငွန်း |
| ၄။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အဖြူ | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၂ | ငွန်း |
| ၅။ ရွှေအပ်ငရုတ်မှုန့် | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၁ | ငွန်း |
| ၆။ အိုရီဂါနိုအခြောက်မှုန့် | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၁ | ငွန်း |

● ခရမ်းချဉ်သီး ဆာလ်စပြုလုပ်ရန်

- | | | |
|----------------------|-------------|-------------------------------|
| ၁။ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် | ၄ လုံး | (အစေ့များထုတ်ပြီး လှီးထုတ်ပါ) |
| ၂။ သခွားသီး | ၁ လုံး | (အခွံရှာပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ) |
| ၃။ ကြက်သွန်နီ | ၁ လုံး | (အံစာတုံးပုံ တုံးထားပါ) |
| ၄။ နံနံပင် | ၂ ခက် | (ကတ်ကြေးဖြင့်ညှပ်ထားပါ) |
| ၅။ ပင်စိမ်း | ၁ ပင် | (ပါးပါးလှီး) |
| ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ မှာ | (စားပြားရိုက်) |
| ၇။ သံလွင်ဆီ | စားပွဲငွန်း | ၂ ငွန်း |

- ၈။ သံပုရာရည် စားပွဲငွန်း ၁ ငွန်း
- ၁။ ပုစွန်ဆတ်ထုပ် ၁၀၂ ကီလို
- ၂။ ထောပတ် ၁၀၀ ဂရမ်
- ၃။ ကန်စွန်းရွက် ၆၀ ဂရမ် (ရေဆေးပြီး အရွက်သင်ထားပါ)
- ၄။ ကြက်သွန်မြိတ် ၄ ပင် (ပါးပါးလှီး)
- ၅။ သံပုရာသီးစိတ်များ (အလိုရှိလျှင် အသုံးပြုရန်)



မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ ကာဂျွန်ဟင်းခတ်တွင် ပါဝင်သော အမယ်များအားလုံးနှင့် ငရုတ်
ကောင်းစေ့အမည်းကို လှော်ပြီး ထုခြေထားသော လက်ဖက်ဖွန်း
၂ ဖွန်းစာကို ရောမွှေလိုက်ပါ။

၂။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊
နံနံပင်၊ ပင်စိမ်းတို့ ရောထည့်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သံလွင်ဆီနှင့်
သံပုရာရည်များပါထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

၃။ ပုစ္ဆန်များကို အခွံခွာပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ။ အမြီးပိုင်းကို
အခွံမခွာပါနှင့်။ ဘရပ်ရှ်တစ်ချောင်းဖြင့် ပျော်အောင်ပြုလုပ်ထား
သော ထောပတ်ကိုတို့ပြီး ပုစ္ဆန်များအား ပွတ်သုတ်ပါ။ အပေါ်မှ
ကာဂျွန်ဟင်းခတ်အမှုန့်အရောကို ဖြူးပေးပါ။ ဘာဘီကျူကင် သည့်
သံပြား (သို့မဟုတ်) မီးသွေးဖိုပေါ် သံကောတင်ပြီး ကင်ပါ။
တစ်ဖက်လျှင် ၂-၃ မိနစ် ကြာအောင်ကင်ပါ။ ပုစ္ဆန်များ ကြွပ်ရွ
သည့်ပုံ ပေါ်လာပြီး ကွေးသွားပြီဆိုပါက ပုစ္ဆန် ကျက်ပါပြီ။

၄။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်တွင် ကန်စွန်းရွက်များကို ဖြန့်ခင်းပါ။
အပေါ်မှ ခရမ်းချဉ်သီးဆာလ်စကို ဖွန်းဖြင့်ခပ်ပြီး ထည့်ပါ။ တစ်ဖန်
အပေါ်မှပုစ္ဆန်များကို စိစိရီရီထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူးပါ။ နှစ်
သက်လျှင် သံပုရာသီးစိတ်မှ သံပုရာရည်ဆမ်းပြီး စားနိုင်ပါသည်။





ရှာမိုလား ပုစွန်ကင်

Chermoula Prawns

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ် +
 ၃၀ မိနစ်နှပ်ချိန်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

● ရှာမိုလားအမှုန့်ပြုလုပ်ရန်

- | | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|
| ၁။ သံလွင်ဆီစစ်စစ် | | $\frac{၁}{၃}$ ခွက် | (၈၀ ပီလီလီတာ) |
| ၂။ နံနံပင် | (ပါးပါးလှီးပြီး) | စားပွဲငွန်း | ၃ ငွန်း |
| ၃။ တရုတ်နံနံ | (ပါးပါးလှီးပြီး) | စားပွဲငွန်း | ၂ ငွန်း |
| ၄။ သံပုရာခွံ | (သေးသေးလှီးပြီး) | စားပွဲငွန်း | ၂ ငွန်း |
| ၅။ သံပုရာရည် | | စားပွဲငွန်း | ၂ ငွန်း |
| ၆။ ငရုတ်သီးအနီ | | ၁ တောင့် | (အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီး) |
| ၇။ ဇီရာစေ့ | (အမှုန့်ကြိတ်ပြီး) | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | ၁ ငွန်း |
| ၈။ ပန်းငရုတ်မှုန့် | | လက်ဖက်ရည်ငွန်း | $\frac{၁}{၂}$ ငွန်း |
| ၁။ ပုစွန်ကျား | | | ၂၀ ကောင် |
| ၂။ ကော့စ်ကော့စ်* | (ဂျုံစေ့တစ်မျိုး) | | ၂ ခွက် |
| ၃။ ကြက်ပြုတ်ရည်ပူပူ | | (၃၇၅ ပီလီလီတာ) | ၂ ခွက် |
| ၄။ သံလွင်ဆီ | | စားပွဲငွန်း | ၁ ငွန်း |
| ၅။ ပင်စိမ်းရွက် | (ရိတ်ရိတ်လှီး) | စားပွဲငွန်း | ၂ ငွန်း |

* COUSCOUS = အာဖရိကရိုးရာအစားအစာတွင်သုံးသည့် ဂျုံစေ့တစ်မျိုး



မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ကြိတ်စက်တစ်ခုအတွင်း၌ ရှာမိုလားအမှုန့်တွင် ပါဝင်မည့် အမယ်များအားလုံးကို သမအောင်မွှေပါ။ အရသာအတွက် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- ② ပုစွန်များကို အခွံခွာပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ။ အမြီးပိုင်းကို ဖြုတ်မပစ်ပါနှင့် အသားကင်သိတ်တစ်ချောင်းစီကို ပုစွန်တစ်ကောင်စီ၌ ထိုးသိပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို သတ္တုမဟုတ်သော ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်စီ တင်ပါ။ အပေါ်မှ ရှာမိုလား အမှုန့်များအုပ်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲ၌ မိနစ် ၃၀ ခန့် ထည့်ထားပါ။ အမှုန့်နှင့် ပုစွန်များကို ကပ်နေစေရန် ရေခဲသေတ္တာ၌မထည့်မီ ပုစွန်သိတ်များကို လှည့်ပေးပါ။

③ အပူခံပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ကော့စ်ကော့စ်များကို ထည့်ပါ။
 ကြက်ပြုတ်ရည်ပူပူနှင့် သံလွင်ဆီကို အပေါ်မှလောင်းချပါ။ အဖုံး
 ဖုံးပြီး ၃-၄ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ ထို့နောက် ကော့စ်ကော့စ်များ
 ကို ခက်ရင်းတစ်ချောင်းဖြင့် ထိုးဖွပြီး ပင်စိမ်းရွက်ထည့်မွှေပါ။

④ ပုစွန်သီတံများကို ရေခဲသေတ္တာမှ ပြန်ထုတ်ပြီး အောက်တွင်
 အလူမီနီယမ်ပြားခံ၍ မီးကင်စက်တွင် ထည့်ပါ။ မီးအပူအရှိန်
 ပြင်းပြင်းအောက်တွင် ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်မျှ တစ်ဖက်စီလှည့်
 ကင်ပါ။ ကော့စ်ကော့စ်နှင့် ပုစွန်များကို ပန်းကန်လေးချပ်၌
 အညီအမျှခွဲဝေထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ပုစွန်နှင့် ပါစတာ

Pasta with Seared Prawns



- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၂ ယောက်စာ
(သို့)
၄ ယောက်စာ

- ၂။ ပုစွန်ထုပ် ၈ ကောင်
- ၂။ သံလွင်ဆီ စားပွဲငွန်း ၂ ငွန်း
- ၃။ အင်မပါထောပတ် (လှီးထားပါ) ၁၀၀ ဂရမ်
- ၄။ ကိတ်ပါပဲသေးသေး (ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပါ) စားပွဲငွန်း ၁၂ ငွန်း
- ၅။ နတ်သမီးဆံပွင့်* ပါစတာ ၂၅၀ ဂရမ်
- ၆။ သံပုရာရည် (၆၀ မိလီလီတာ) ၁/၄ ခွက်
- ၇။ သံပုရာခွံ (ပါးပါးသေးသေးလှီးပြီး) လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၁ ငွန်း
- ၈။ ငရုတ်သီးအနီ (အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ) ၁-၂ တောင့်
- ၉။ တရုတ်နံနံ (ပါးပါးလှီး) ၁၅ ဂရမ် (၂/၃ ခွက်)
- ၁၀။ သံပုရာသီးစိတ်များ အလိုရှိသလို သုံးဆောင်ရန်

* Angel hair pasta



မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① ပုစွန်ခေါင်းများ ဖြုတ်ပစ်ပါ။ ကျောကုန်းမှ ဓားပြားလေးဖြင့် ခွဲပါ။ သို့သော် တစ်ခြမ်းပြတ်မသွားပါစေနှင့်။ ပြီးလျှင် ယပ်တောင်ကဲ့သို့ ဖြန့်လိုက်ပါ။ ရေဆေးပြီး ချေးကြောင်းကို ဆွဲထုတ်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ပါ။

② ဆီနှင့် ထောပတ်တစ်ဝက်ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ကိတ်ပါပဲကလေးများထည့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးထဲမှဆယ်ပြီး ဖယ်ထားပါ။ ပုစွန်ထည့်ပြီးကြော်ပါ။ ခွဲထားသောအခြမ်းကို အောက်ကထားပြီး ၂-၃ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် အခြားတစ်ဖက်ကို လှန်ပြီးကြော်ပါ။ အိုးထဲမှ ဆယ်ထားပါ။

③ ယင်းအချိန်တွင် ပါစတာများကို အိုးကြီးကြီးတစ်လုံး၌ ရေများများ

ဆူအောင်တည်ပြီး ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပါစတာခေါက်ခွဲများ ပျော့လာလျှင် အိုးထဲမှဆယ်ပြီး ရေစစ်ပါ။ ရေစင်သွားလျှင် ဟင်းချက်ဆီစားပွဲစွန်း ၁-၂ စွန်းထည့်ပြီး တူဖြင့်မွှေထားပါ။

④ ကျန်နေသော ထောပတ်များကို ဒယ်အိုတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး မီးအပူပေး၍ ပျော်အောင်လုပ်ပါ။ ထောပတ်များ ပျော်သွားလျှင် သံပုရာရည်၊ သံပုရာခွံ၊ ကိတ်ပါပဲ၊ ငရုတ်သီးတို့ထည့်ပြီး မွှေးရနံ့များ ထွက်ပေါ်လာအောင် မွှေပေးပါ။ ပါစတာနှင့် တရုတ်နံနံ ထည့်မွှေပါ။ ပါစတာကို ထောပတ်နှင့် လုံးသွားအောင် မွှေပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ပါစတာများ ခြေသွေခြင်းမရှိစေရန် ဟင်းချက်ဆီ အနည်းငယ်ထည့်မွှေနိုင်ပါသည်။

⑤ ပန်းကန်လုံးများတွင် ပါစတာကို ခွဲဝေပြီးထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ပုစွန်ကြော်ကို တင်ပါ။ အလိုရှိလျှင် သံပုရာစိတ်ကို ညှစ်ပြီးသုံးဆောင်ပါ။





ထိုင်းပုစွန်ကိတ်

Thai Prawn Cakes

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ် + ၁ နာရီ
အအေးခံချိန်

ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်

ပြုလုပ်ရန် - အခု ၂၀ စာ

ရှာဖွေရမည့်အပူနံ့ပြုလုပ်ရန်

- | | | | |
|---|-------------|---------------|--------|
| ၁။ တောသခွားသီးအသေး (အတုံးသေးသေး ပါးပါးလှီးပါ) | | ၁ | လုံး |
| ၂။ ငရုတ်ဆော်စ်အချို (၆၀ မီလီလီတာ) | | $\frac{2}{9}$ | ခွက် |
| ၃။ ဆန်ပိနီဂါ | စားပွဲငွန်း | ၂ | ငွန်း |
| ၄။ မြေပဲမှုန့် | စားပွဲငွန်း | ၁ | ငွန်း |
| ၁။ ပုစွန် (အခွံခွာပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ) | | ၄၅၀ | ဂရမ် |
| ၂။ ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီး) | | ၂ | ပင် |
| ၃။ အသင့်စားဟင်းချက်အနှစ်အနီရောင်* | စားပွဲငွန်း | ၂ | ငွန်း |
| ၄။ နံနံပင် (ပါးပါးလှီး) | စားပွဲငွန်း | ၂ | ငွန်း |
| ၅။ သံပုရာရည် | စားပွဲငွန်း | ၁ | ငွန်း |
| ၆။ ငရုတ်သီးစိမ်း (ပါးပါးလှီး) | | ၁ | တောင့် |
| ၇။ ရှောက်ရွက် (ပါးပါးလှီး) | | ၁ | ရွက် |
| ၈။ ဟင်းရွက်သီ | စားပွဲငွန်း | ၂ | ငွန်း |

* Ready made red curry paste



ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ဆော့စ်ပြုလုပ်မည့် ပါဝင်သောအမယ်များအားလုံးကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် ရောမွှေပြီး ထည့်ထားပါ။
- ② ပုစွန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဟင်းချက်အနှစ်၊ နံနံပင်၊ သံပုရာရည်၊ ငရုတ်သီး၊ ရှောက်ရွက်များအားလုံးကို မွှေစက်တစ်ခုတွင် ထည့်ပြီးမွှေပါ။ အလွန်အကျွံ မညက်စေဘဲ ပုစွန်အသားများကြေရုံနှင့် လုံလောက်ပါပြီ။
- ③ တစ်ကြိမ်လျှင် စားပွဲစွန်းတစ်စွန်းစာ ပုစွန်အနှစ်များကို ခပ်ယူပြီး သင်၏လက်ကို အသုံးပြု၍ အဝိုင်းပြားပုံစံများ ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းပုစွန်ကိတ်များကို ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် ဖြူးထားသော လင်ပန်းတစ်ချပ်တွင်ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာ၌ ၁ နာရီခန့် အအေးခံထားပါ။

④ အိုးတစ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ပုစွန်ကိတ်များ ထည့်ကြော်ပါ။ မီးအရှိန် အသင့်အတင့်မှ အနည်းငယ် ပြင်းပြင်းပေးထားပါ။ ပုစွန်ကိတ်များကို တစ်ဖက်လျှင် ၁ မိနစ်မှ ၂ မိနစ် ကြာအောင်ကြော်ပြီး တစ်ဖက်သို့လှန်ပြီး ကြော်ပါ။ ပုစွန်ကိတ်များ ရွှေရောင်သမ်းလာပြီဆိုပါက အိုးထဲမှဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆော့စ်နှင့်တို့ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။





မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① ဆန်များကို ဆန်စေ့မကျွံနိုင်သော ကောတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ၁ နာရီခန့် ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေစစ်ထားသော ဆန်များကို အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ရေ ၁၂ ခွက် (၃၇၅ မီလီလီတာ)ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးပြီး မီးဖိုပေါ် တင်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလာလျှင်မီးလျှော့ထားပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် အဖုံးမဖွင့်ဘဲ ဆက်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် အဖုံးလှုပ်ထားပါ။

② ဇလုံအကြီးတစ်လုံးတွင် ထမင်းများအားလုံးကို ပြောင်းထည့်ထားပါ။ အပေါ်မှ ဗီနီဂါရည်ဆမ်းပါ။ ပြီးလျှင် ထမင်းများကို စတီးလ် ဇွန်းကြီးတစ်ချောင်းဖြင့် အေးအောင်ဖွပေးပါ။ ထမင်းများကြေပြီး ပျော့မသွားစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

③ ထောပတ်သီးကို အခွံနွာပြီး လေးစိတ် စိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်း
လေးစိတ်စိကို အစိတ်ပါးပါး လေးစိတ်ရအောင် ထပ်ပြီးစိပ်ပါ။
သခွားသီးကို အဖျားပိုင်းများ လှီးထုတ်ပစ်ပါ။ အလွှာပါးပါး
၁၆ လွှာရအောင် လှီးပါ။

④ ဖြတ်ထားသော ရေညှိတစ်ချပ်ကို ယူပါ။ အလှဖက်ကို သင့်လက်
ဖဝါးပေါ် မှောက်တင်ပါ။ ထမင်းစားပွဲစွန်း ၂ စွန်းခန့် ခပ်ယူပြီး
ရေညှိပေါ်၌ ဖြန့်တင်ပါ။ ဝါဆာဘီအနှစ် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
ချင်းသနပ် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ သခွားသီးနှင့် ထောပတ်သီး
တစ်စိတ်စိထည့်ပါ။ ပုစွန်တစ်ကောင် ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေညှိ
လိပ်ပုံရအောင် လိပ်ပါ။ ပိုသေးသည့် အောက်နားစကို လိပ်ပြီး
ပိတ်ပါ။ ကျန်သည့်ရေညှိဖတ်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို အုထက်
ပါအတိုင်း ရေညှိလိပ်များ ရအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အားလုံးပြီးလျှင်
ပဲခံပြာရည်နှင့် တို့ပြီးသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။





ပုစွန်၊ ကိုကုမံနှင့် အာလူးကြော်

Prawns with Saffron Potatoes

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

- | | | |
|--|--|---------------------|
| ၁။ ပုစွန်အရွယ်တော် | | ၁၆ ကောင် |
| ၂။ သံလွင်ဆီ (၈၀ ပီလီလီတာ) | | $\frac{၁}{၃}$ ခွက် |
| ၃။ အာလူး (ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အခွံနွှာပါ) | | ၄၅၀ ဂရမ် |
| ၄။ ကိုကုမံ (ထုခြေထားပါ) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | | $\frac{၁}{၄}$ ဇွန်း |
| ၅။ ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်ထားပါ) | | ၁ ဖွာ |
| ၆။ ငရုတ်သီးအနီ (အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ) | | ၁ တောင့် |
| ၇။ သံပုရာခွံ (သေးသေးပါးပါးလှီးပါ) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | | ၁ ဇွန်း |
| ၈။ ဟင်းနုနယ်ရွက်အနု (ရေစင်စင်ဆေးပြီး သုတ်သင်ထားပါ) | | ၂၀၀ ဂရမ် |

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① Oven ကို မီးအနေတော် 180°C (350°F) အပူပေးထားပါ။ ပုစွန်အခွံခွာပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ။
- ② ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီ စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်းစာထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ အာလူးများ အညှီရောင်သမ်းလာသည်အထိ ထည့်ကြော်ပါ။ မီးဖုတ်သည့် လင်ဗန်း (roasting tin) တစ်ချပ်တွင် ပြောင်းထည့်



ပြီး ကုံကုမံ၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အမည်းတို့နှင့်
မွှေ၍ oven ၌ ၂၅ မိနစ်ခန့် ထည့်ပြီးဖုတ်ပါ။

③ မီးကင်သည့် သံပြားကို အပူပေးထားပါ။ ပုစွန်များကို ကြက်သွန်
ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ သံပုရာခွံနှင့် ဆီ စားပွဲစွန်း ၁ စွန်းနှင့်အတူ
ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ထည့်မွှေထားပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်များကို
အပူပေးထားသော သံပြားပေါ်တင်၍ ကျက်အောင်ကင်ပါ။

④ သံပုရာရည်နှင့် ကျန်သောအဆီကို အဖုံးပါခွက်တစ်ခွက်တွင်
ထည့်ပြီး၊ အဖုံးပိတ်၍ သမအောင် လှုပ်ခါပေးပါ။ အရသာအတွက်
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို အလိုရှိသလောက် အသုံးပြုပါ။ ဟင်း
ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် အာလူးများထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ပုစွန်နှင့်
ဟင်းနုနယ်ရွက်များထည့်ပါ။ dressing အဖြစ် သံပုရာရည်နှင့်
သံလွင်ဆီမွှေထားသော အရည်ကို အပေါ်မှဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

□



ပုစွန်တန်ခိုရီပီဇာ

Tandoori Prawn Pizza

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

● ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်ရန်

- ၁။ သခွားသီးအသေး ၁ လုံး
- ၂။ ဒိန်ချဉ် (၃၄၀ ဂရမ်) ၁ ၁/၃ ခွက်
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်) ၁ မှာ
- ၄။ ဇီယာအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၅။ ရွှေအပ်ငရုတ်မှုန့် (cagenne pepper) တစ်တို့စာ

- ၁။ သံလွင်ဆီ စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၂။ ပန်းငရုတ်မှုန့် (paprica) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၃။ ဇီယာအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၄။ ဗာလာအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ၅။ ဂျင်းအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ၆။ ရွှေအပ်ငရုတ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
- ၇။ ဒိန်ချဉ် ၁ ၁/၃ ခွက်

ဂ။ သံပုရာရည်	လက်ဖက်ရည်ခွက်	၁ ခွက်
၉။ ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်)		၂ မှာ
၁၀။ ပုစွန်အရွယ်တော် (အခွံခွာချေးကြောင်းထုတ်ပါ)		၁၆ ကောင်
၁၁။ အသင့်ပြုလုပ်ပြီး ပီဇာ (၃၀၀ ဂရမ်)		၃၀ စင်တီ
၁၂။ ကြက်သွန်နီ (ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ပါးပါးလှီး)		၁ လုံး
၁၃။ ငရုတ်သီးအနီအပွတောင့် (ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ပါးပါးလှီး)		၁ တောင့်
၁၄။ ပင်စိမ်း (ပါးပါးလှီးပြီး) စားပွဲခွက်		၃ ခွက်



မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

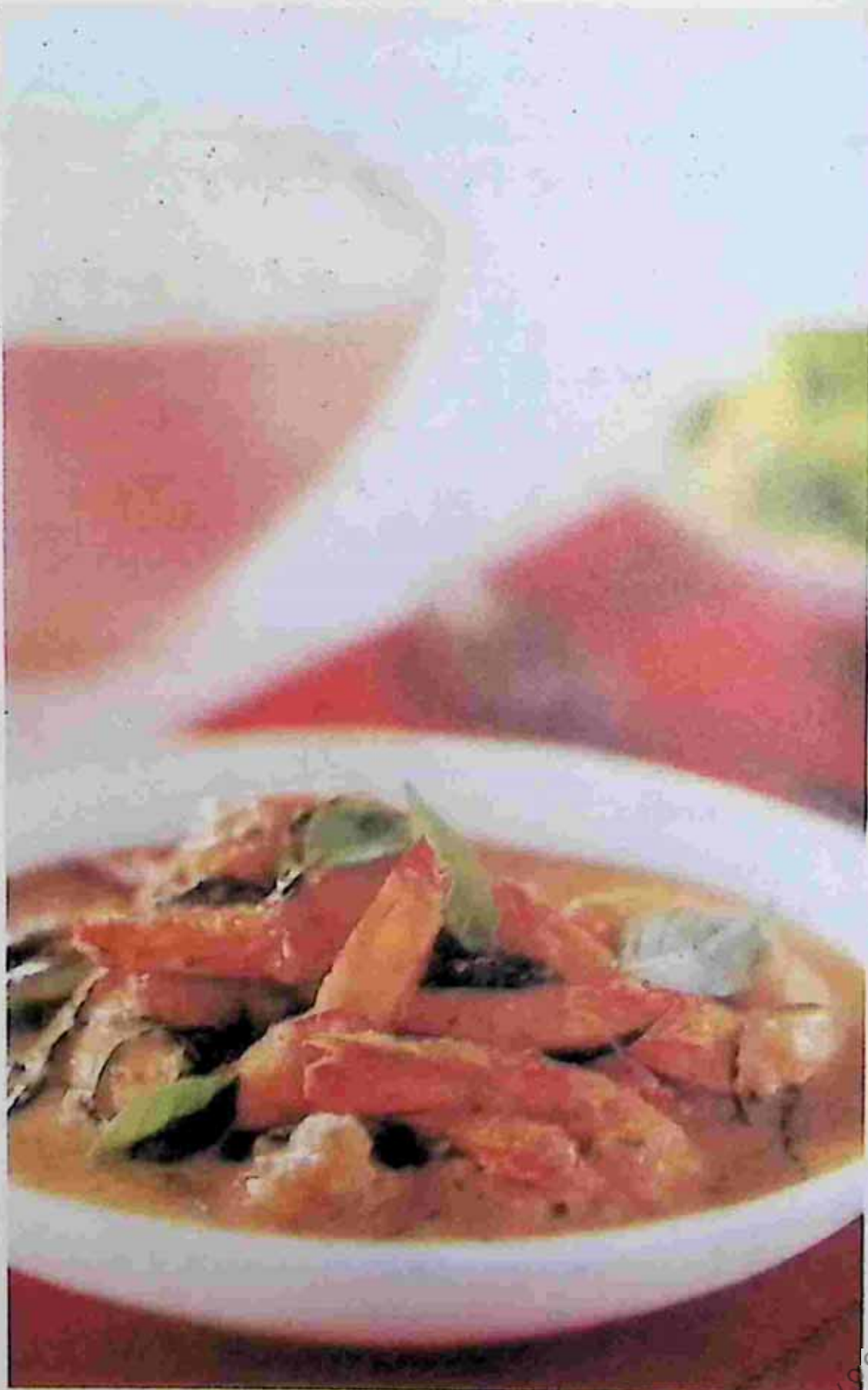
① ဒိန်ချဉ်နှပ်ပြုလုပ်ရန် သခွားသီးကို အခွံခွာပြီး အစေ့ထုတ်ပါ။ အသားကို စိန်ခလုတ်နှင့်ခြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် အခြားအမယ်များနှင့် ရောသမမွေ့ပါ။ ရေခဲသေတ္တာအတွင်း၌ ထည့်ထားပါ။

② Oven ကို ၂၂၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၄၂၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)အပူပေးထားပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံး ဆီထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့် ပေးပါ။

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို မွှေပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်အကြာ ရနံ့မွှေး
ကြိုင်လာပါက ဒိန်ချဉ်၊ သံပုရာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထည့်မွှေ
ပေးပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်များ ထည့်မွှေပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။
ပုစွန်များ ပန်းရောင်သမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

③ ပုစွန်များကို ဇွန်းကြီးကြီးတစ်ချောင်းဖြင့် ဆယ်ထားပြီး ဆော့စ်
အရည်များကို ပီစာပေါ်၌လောင်းပါ။ ဘေးအနားသား ၁ စင်တီ
ခန့် ချန်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးအနီ လှီးထားသည်ကို
အပေါ်မှအနည်းငယ်ဖြူးပါ။ ပုစွန်များ ဖြန့်ပြီးထည့်ပါ။ ကျန်နေသော
ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအနီများ ဖြူးပါ။ Oven တွင် ၁၅ မိနစ်၊
မိနစ် ၂၀ ခန့် ထည့်ပြီးဖုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်
တွင် ပီစာကို ပြောင်းထည့်ပါ။ ပင်စိမ်းရွက်များဖြူးပါ။ နှပ်ထား
သော ဒိန်ချဉ်နှင့် တွဲ၍သုံးဆောင်ပါ။





ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① ဇလုံးတစ်လုံးတွင် ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်များကို ကပ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပြီးထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ရေနွေးပူပူလောင်းထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ် ခန့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးများကို ဆယ်ပြီး အစေ့ထုတ် ၍ မွှေစက်တစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။

② ပုစွန်များကိုအခွံခွာပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ။ အမြီးပိုင်းကို သူ့အတိုင်း ထားပါ။ နံနံစေ့နှင့် ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး မီးအပူပေး၍ ၁ မိနစ်မှ ၂ မိနစ်ကြာအောင် လှော်ပါ။ ရနံ့များ မွှေးကြိုင်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး မွှေစက်အတွင်း ပြောင်း ထည့်လိုက်ပါ။

③ ပုစွန်ငါးပိကို မီးဖုတ်ပြီး မွှေစက်ထဲထည့်ပါ။

④ ဟင်းအနှစ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် နံနံမြစ်၊ စပါးလင်၊ ပဒဲကော၊ ကြက် သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ရှောက်ရွက် ၈ ရွက်ကိုပါ မွှေစက်ထဲ ရောထည့်ပြီး ကြိတ်မွှေပါ။ လိုအပ်လျှင် မွှေစက်ဒလက် လည်ပတ် မှု ချောမွေ့စေရန် ဆီအနည်းငယ် ထည့်မွှေပါ။ ပါဝင်သည့်အမယ် များအားလုံး ညက်လာလျှင် ဇွန်းဖြင့်ခပ်ပြီး အဖုံးပါသော ပလပ် စတစ်ဘူးတစ်ဘူးတွင် ထည့်ပါ။ (သင်သည် မွှေထားသောအနှစ် ၏ တစ်ဝက်ကိုသာ ယခုဟင်းလျာအတွက် အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ဝက်ကို အဖုံးဖုံး၍ ရေခဲသေတ္တာ၌ တစ်ပတ် (သို့မဟုတ်) Freezer ၌ ၃ လအထိ အသိမ်းခံပါသည်။)

⑤ အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ)ကိုယူပြီး ဒယ်အိုး တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ မီးအပူပေးပြီး ကျိုပါ။ အုန်းနို့ပွက်လာလျှင်

ဟင်းအနှစ် ၃ ခွက် ၁၀၀ ဂရမ်ကို ခပ်ယူပြီး အိုးထဲသို့ထည့်
မွှေပါ။ ဆူလာအောင်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးလျှော့၍ ပွက်ရုံသာ
၈ မိနစ်ခန့်တည်ပါ။

⑥ ဆီပြန်လာလျှင် ပုစွန်များထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်သည့်
အုန်းနို့များ လောင်းထည့်ပါ။ မီးပြန်တင်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် တည်ပါ။
ငံပြာရည်၊ သကြားနှင့် ကျန်သည့်ရှောက်ရွက်များ ထည့်ပါ။
နောက်ထပ် ၁ မိနစ်၊ ၂ မိနစ် ထပ်ချက်ပါ။

⑦ ပင်စိမ်းတစ်ဝက်ကို အိုးထဲထည့်မွှေပြီး ကျန်တစ်ဝက်ဖြင့် အလှဆင်
ပါ။ ထမင်း၊ အသီးအရွက်ကြော်တို့ဖြင့် တွဲ၍သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပုစွန်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကိုကုမံပါစတာ
Prawn, Tomatao and Saffron Pasta



ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်မှ
 ၆ ယောက်အထိ

- | | | |
|---|----------------|--------------------|
| ၁။ ပါစတာ (tagliatelle) | | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ၂။ သံလွင်ဆီ | စားပွဲဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ (လှီးထားပါ) | | ၃ ဖွာ |
| ၄။ ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၅။ ကိုကုမံ | | အနည်းငယ် |
| ၆။ ပုစွန်အရွယ်တော် (အခွံခွာချေးကြောင်းထုတ်ပါ) | | ၁ ကီလို |
| ၇။ ခရမ် (cream) | | ၃၀၀ မီလီလီတာ |
| ၈။ ဝိုင်ဖြူ (၆၀ မီလီလီတာ) | | $\frac{2}{3}$ ခွက် |
| ၉။ ကြက်ပြုတ်ရည် (၆၀ မီလီလီတာ) | | $\frac{2}{3}$ ခွက် |
| ၁၀။ ခရမ်းချဉ်သီးအလုံးသေး (သေးသေးတုံးထားပါ) | | ၅ လုံး |
| ၁၁။ ပင်စိမ်း (ပါးပါးလှီးပြီး) | | ၁ ခွက် |
| ၁၂။ တရုတ်နံနံပင် (ပါးပါးလှီးပြီး) | စားပွဲဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ၁၃။ ပါမီစန် (Parmesan) ချိတ်အမှုန့် | | ၄၀ ဂရမ် |
| ၁၄။ ကြက်သွန်နီ (အတုံးသေးသေးလှီးထားပါ) | | ၁ လုံး |
| ၁၅။ ပန်းငရုတ်ပွအနီ (ပါးပါးလှီးထားပါ) | | ၁ တောင့် |



မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ပါစတာထည့်ပြုတ်ပါ။ ပါစတာများ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာသောအခါ ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ② ယင်းအချိန်တွင် ဒယ်အိုးတစ်လုံး၌ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကံကုမံ၊ ပန်းငရုတ်ပွအနီတို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ပုစွန်များထည့်ပြီး မွှေပါ။ ၂-၃ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ပုစွန်များ ပန်းရောင်သမ်းလာပြီး ကျက်သောအခါ ညှပ်တစ်ခုဖြင့် ပုစွန်များကိုသာဆယ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။
- ③ ၎င်းနောက် ခရင်မံ၊ ဝိုင်၊ ကြက်ပြုတ်ရည်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကို အိုးထဲထည့်မွှေပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ မီးလျှော့ပါ။ ပြီးလျှင်

ပင်စိမ်း၊ တရုတ်နံနံတို့ ထည့်မွှေပါ။ ပုစွန်များပြန်ထည့်ပြီး မွှေပါ။

- ④ ပြီးလျှင် ၎င်းပုစွန်နှင့် ဟင်းအနှစ်များကို ပါစတာပေါ်မှ လောင်းချပြီး နယ်ပါ။ အပေါ်မှ ပါမိစန်ချိတ်အမှုန်ဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။





ပုစွန်ပတ်ဖ်

Prawn Millefeuille

- ပြင်ဆင်ချိန် - ၄၀ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

● လိမ္မော်မရောနိုင်စွဲ ပြုလုပ်ရန်

- ၁။ ကြက်ဥအနှစ် ၁ လုံး
- ၂။ ဒီဇွန်မုန်ညင်းဆီ* လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၃။ သကြား ၁ တို့စာ
- ၄။ ဝီနီဂါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၅။ ရှောက်ရည် စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၆။ ဆီ (၁၈၀ မီလီလီတာ) ၂/၃ ခွက်

- ၁။ Ready-made ပတ်ဖ်အစာသွပ်မုန်ညက် ၂ ချပ်
- ၂။ ပုစွန်အရွယ်တော် (အသင့်ပြုတ်ပြီး) ၇၅၀ ဂရမ်
- ၃။ ဆလတ်ရွက် (ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး အရွက်များပြုတ်ထားပါ) ၇၅ ဂရမ်
- ၄။ ကြက်သွန်နီ (အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးပါ) ၁ လုံး
- ၅။ ကိတ်ပါပဲ (ရေစင်စင်ဆေးထားပါ) စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၆။ တရုတ်နံနံ (ပါးပါးလှီးထားပါ) စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

* Dijon mustard



ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① Oven ကို မီးအတန်ငယ် ပြင်းပြင်း ၂၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (၄၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) အပူပေးထားပါ။ မုန့်ဖုတ်လင်ဗန်း နှစ်ချပ်ပေါ်တွင် မုန့်ဖုတ်စက္ကူများ ဖြန့်ခင်းထားပါ။ လီမွန်မရောနီဗုံ ပြုလုပ်ရန် ကြက်ဥအနှစ်၊ မုန့်ညင်းဆီ၊ သကြား၊ ဗီနီဂါ၊ ရှောက်ရည်တို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် စုပေါင်းထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ ဆီကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲသို့ တစ်စက်ချင်း တစ်စက်ချင်း ထည့်ပြီး ဇွန်းတစ်ချောင်းဖြင့် ခေါက်မွှေပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်ဥမွှေတံဖြင့် ခေါက်မွှေပါ။

② မုန့်ညက်အချပ်ကို လေးပိုင်းအညီအမျှပိုင်းပါ။ မုန့်ဖုတ်လင်ဗန်း တစ်ချပ်စီတွင် မုန့်ညက် ၄ ခုစီကို နေရာအနည်းငယ်ခွာပြီး တင်ပါ။ Oven ထဲထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။ ပတ်ဖ်များဖောင်းကြွပြီး ရွှေရောင်သမ်းလာလျှင် Oven ထဲမှ ပြန်ထုတ်ပြီး အအေးခံထားပါ။

③ ပြုတ်ထားသောပုစွန်များကို အခွံခွာပါ။ ဓားဖြင့် ကျောကုန်းမှ ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ ဆလတ်၊ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကိတ်ပါတို့၏ တစ်ဝက်ကို ပန်းကန်ပြား ၄ ချပ်ပေါ်တွင် အညီအမျှထည့်ပြီး ပြင်ဆင်ပါ။ လီမွန်မရောနိုင်စွဲ ဆမ်းပါ။ အပေါ်မှ ပတ်ဖ်တစ်ခုတင်ပါ။ တစ်ဖန် ကျန်သည့်တစ်ဝက်ကို အညီအမျှခွဲ၍ ပတ်ဖ်ပေါ်မှ တင်ပါ။ မရောနိုင်စွဲဆမ်းပါ။ အပေါ်မှ ကျန်သည့်ပတ်ဖ်တစ်ခုကို တင်ပါ။ တရုတ်နံနံ ပါးပါးလှီးထားသည်ကို ဖြူးပါ။ ပြီးလျှင် အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။



အရှေ့တိုင်းစတိုင်လ် ပုစွန်သုပ်

Prawn Salad with Asian Dressing



- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၅ မိနစ်
- သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

● ဆော့စ်အရည်ပြုလုပ်ရန်

- ၁။ ဆန်ပိနီဂါ (၈၀ မိလီလီတာ) $\frac{၁}{၃}$ ခွက်
- ၂။ ပဲခဲပြာရည်အကြည် (၆၀ မိလီလီတာ) $\frac{၁}{၄}$ ခွက်
- ၃။ ပျားရည် စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၄။ နှမ်းဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၅။ ဂျင်းအနု (နပ်နပ်စင်း) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်း
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်) ၂ ဖွာ

- ၁။ မုန့်လာဥနီ (၅ စင်တီအရှည်ရှိသော အချောင်းကလေးများ ပါးပါးလှီးပါ) ၂ လုံး
- ၂။ ပန်းငရုတ်ပွအနီ (ပါးပါးလှီးထားပါ) ၁ တောင့်
- ၃။ မုန့်လာဥအဖြူ (အခွံခြစ်ပြီး ၅ စင်တီအရှည်ရှိသော အချောင်း ကလေးများ ပါးပါးလှီးပါ) ၁ ခြမ်း
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူအမြိတ် (၅ စင်တီ အရှည်ဖြတ်ပါ) ၃ ပင်
- ၅။ ပုစွန်အရွယ်တော် (ပြုတ်ပြီး အခွံခွာထားပါ) ၇၅၀ ဂရမ်
- ၆။ ဟင်းနုနုယ်ရွက်အသေး* (ရေစင်စင်ဆေးကြောထားပါ) ၂၀၀ ဂရမ်

* Baby English Spinach Leaves



ဖြူလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ဆော့စ်အရည်ဖြူလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများအားလုံးကို အိုးအသေးတစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး ၂-၃ မိနစ်ခန့် မီးအပူပေးပါ။ ဆူပွက်ရန်မလိုပါ။ အရည်ကျသွားလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ပြန်ချပါ။
- ② မုန်လာဥနီ၊ ပန်းငရုတ်ပွ၊ မုန်လာဥအဖြူ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အမြိတ်တို့ကို ဇလုံအကြီးတစ်လုံးတွင် ပေါင်းထည့်ပြီး ဖွမွှေပါ။ ပုစွန်ထည့်ပါ။ ဆော့စ်အရည်တစ်ဝက်ခန့် လောင်းထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။
- ③ အသုပ်ကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ပန်းကန်ပြားအသေးလေးချပ်ပေါ်တွင် ဟင်းနုနယ်ရွက်များ အညီအမျှဖြန့်ခင်းပါ။ ပုစွန်သုပ်ကို ဟင်းနုနယ်ရွက်များပေါ်မှ တစ်စပုံစီလိုက်ပုံပါ။ အပေါ်မှ ကျန်သည့် ဆော့စ်အရည်ဆမ်းပါ။ ပြီးလျှင် အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

□

အိန္ဒိယစတိုင်းလ် ထောပတ်ပုစွန်ဟင်း Indian-Style Butter Prawns



ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၅ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် - ၄ ယောက်စာ

- | | | |
|--------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| ၁။ ပုစွန်ထုပ် | | ၁ ကီလို |
| ၂။ ထောပတ် | | ၁၀၀ ဂရမ် |
| ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်) | | ၂ ဖွား |
| ၄။ ဇီယာအမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၅။ ပန်းငရုတ်အမှုန့် | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၆။ ဟင်းခတ်မဆလာ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ^၁ / _၂ ဇွန်း |
| ၇။ အသင့်စား တန်ဒီရီအနှစ် | စားပွဲဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ၈။ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် | စားပွဲဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ၉။ ခရင်မ်ပျစ်ပျစ် (Cream) | | ၃၀ မီလီလီတာ |
| ၁၀။ သကြား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၁၁။ ဒိန်ချဉ် (၉၀ ဂရမ်) | | ^၁ / _၃ ခွက် |
| ၁၂။ နံနံပင် (ပါးပါးလှီးထားပါ) | စားပွဲဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ၁၃။ အယ်လ်မွန်အစအမှုန့်ကလေးများ | စားပွဲဇွန်း | ၁ ဇွန်း |
| ၁၄။ သံပုရာသီးစိတ်များ | | လိုသလိုသုံးဆောင်ရန် |



မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① ပုစွန်ကို အခွံခွာပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ။ အမြီးပိုင်းကို ချန်ထားပါ။ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်ထည့်ပြီး အပူပေး၍ ပျော်သွားအောင် လုပ်ပါ။ ထောပတ်ပျော်သွားလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဇီယာမှုန့်၊ ပန်းငရုတ်ပွမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ်မဆလာ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်းကို ထည့်မွှေပြီး ၁ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ မွှေးရနံ့များ ထွက်လာသောအခါ တန်ဒိုရီအနှစ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်တို့ကို ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့် မွှေပါ။ ခရင်မ်နှင့် သကြားထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် မီးလျှော့ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် ပွက်ရုံသာတည်ထားပါ။ ဆော့စ်များ ပျစ်လာပါလိမ့်မည်။

② ဒယ်အိုးထဲသို့ ပုစွန်များထည့်ပြီး မွှေပါ။ ၈ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ ကြာအောင်ချက်ထားပါ။ ပုစွန်များ ပန်းရောင်သမ်းပြီး ကျက်အောင်တည်ပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ

ချပြီး ဒိန်ချဉ်၊ ဟင်းခတ်မဆလာအကျန်နှင့် နံနံပင်တစ်ဝက်ကို
ရောမွှေပါ။

③ အပေါ်မှ အယ်လ်မွန်စေ့ အလွှာကလေးများဖြူးပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်
သည့် နံနံပင်များဖြူးပါ။ ထမင်းပူပူနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါ
သည်။

