



ကြက်သားစပါယ်ရယ်

အနံ့တိမ်မီး



A close-up photograph of a bowl of Burmese chicken salad (kyaukse). The dish features chunks of cooked chicken, sliced potatoes, and fresh green cilantro leaves, all mixed in a reddish-brown sauce. The bowl is garnished with a generous amount of golden-brown fried sesame seeds. The text is overlaid on the bottom left of the image.

ကြက်သားတစ်မျိုးတည်း
အထူးစပါယ်ရှယ်
ချက်ပြုတ်နည်းများ

ကြက်သားစပါယ်ရှယ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၀၄၀၁၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၂၂၀၀၂၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း M.S.O ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို
စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ -
ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ်
စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလတွင် တန်ဖိုး
၁၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် ကိုဖြင့်

မီးမီး အန်တီ

ကြက်သားစပါယ်ရှယ် / အန်တီမီးမီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၅၁ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) ကြက်သားစပါယ်ရှယ်

ကြက်သားစပါယ်ရှယ် မာတိကာ

ကြက်သားဟင်းများအတွက်	၃
ကြက်သားအရောင်အသွေးနဲ့ အသွင်အပြင်	၄
ကြက်သားအစိတ်အပိုင်းလေးတွေကို အမည်တပ်ပုံ	၅
ကြက်သားကို ပြားပြားကျစ်ကျစ်ရအောင်	၆
ကြက်ပြုတ်ရည်	၆
Chicken Stock	
ကြက်သားနှင့် အစေ့အဆံ ထောပတ်အနှစ်ဆလတ်	၈
Chicken with Brazil Nut Butter	
ကြက်သား ပြောင်းပူးဆု(ပ်)	၁၁
Chicken and Corn Soup	
ကြက်သား ပုစွန် အရည်သောက်	၁၄
Chicken and Prawn Laksa	
ကြက်သား နမ်းကပ် သီးစုံကြော်	၁၇
Sesame Chicken and Vegetable Stir-fry	
ကြက်သားနဲ့ အသီးအရွက်ဆု(ပ်)	၂၀
Chicken and Vegetable Soup	
ကြက်သား ပန်းသီးစိမ်းကြော် ဂျာမန်စတိုင်	၂၃
German - Style Chicken with Sautéed Apple	
ကြက်ဆာတေး	၂၅
Satay Chicken	

ကြက်သား ပျားရည်ကြော် Honey Chicken	၂၀
ကြက်သား ပုရိန်း ပို့ကြော် Gingered Chicken & Mushrooms	၃၁
ကြက်သား ကညွတ် Asparagus Chicken	၃၃
ကြက်သား ပါစတာဆုပ်(ပ်) Chicken & Pasta Soup	၃၅
ကြက်သား-သရက်သီး ဆလတ်သုတ် Mango Chicken Salad	၃၆
အာရှ(အရှေ့တိုင်း)စတိုင် ကြက်သားခေါက်ဆွဲကြော် Oriental Chicken Stir-fry	၃၉
စီချွမ် ကြက်သားဟင်း Sichuan Chicken	၄၁
မော်ရိုကို ကြက်သားဟင်း Moroccan Chicken	၄၃
ကြက်သားဟင်း ဆလတ်သုပ် Curried Chicken Salad	၄၆
ကြက်သားပဲသီး အစိမ်းရောင်ဟင်း Green Chicken Curry with Beans	၄၈
ကြက်သား ဝက်ပေါင်ခြောက်နဲ့ ပန်းရေတ်ပွဟင်း Chicken with Prosciutto and Sun-dried Capsicum	၅၀





ကြက်သားဟင်းများအတွက်

ဒီစာအုပ်က တစ်အုပ်လုံး ကြက်သားဟင်းတွေချည်းပဲ ပါဝင်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဟင်းတွေချက်ပုံချက်နည်းအကြောင်းမပြောခင် ကြက်သားကို စံချိန်မီဟင်းကောင်းတွေအဖြစ်ချက်ကြရာမှာ မချက်ခင် ခုတ်ထစ်ကြပုံ၊ တုံးပြီးသား ကြက်သားတွေကို အစိတ်အပိုင်းအလိုက် အမည်မှည့်ခေါ်ကြပုံ၊ ဟင်းကောင်းကောင်းချက်ပြီဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ ကြက်ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပုံ၊ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို လိုရင် အသင့်ရအောင် အထုပ်ကလေးတွေ၊ အခဲလေးတွေလုပ်ထားပုံတွေ အရင်ပြောပါမယ်။

ကြက်သားအရောင်အသွေးနဲ့ အသွင်အပြင်

လတ်ဆတ်တဲ့ကြက်သားဟာ ပန်းရောင်ပျော့ပျော့ အရောင် အဆင်းရှိပါတယ်။ စူပါမားကက်တွေက အေးခဲထားတဲ့အသားကိုဝယ်ရင်တော့ မာကျစ်ခဲနေတာကို ရမှာပါ။ ပြောင်းဆဲပဲကျွေးထားတဲ့ ကြက်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွတ်ထားတဲ့ကြက်ဆိုရင် အကောင်သေးတယ်၊ အသားကျစ်မယ်။(ဗမာကြက်လို့ ဈေးကအလွယ်ခေါ်ကြတာမျိုးတွေပေါ့။) ဟင်းချက်တဲ့အခါ အနံ့အရသာထူးမယ်။ အသားပေါ်တဲ့မွှေးမြူရေးကြက်ကိုတော့ Barbecued ကြက်သားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

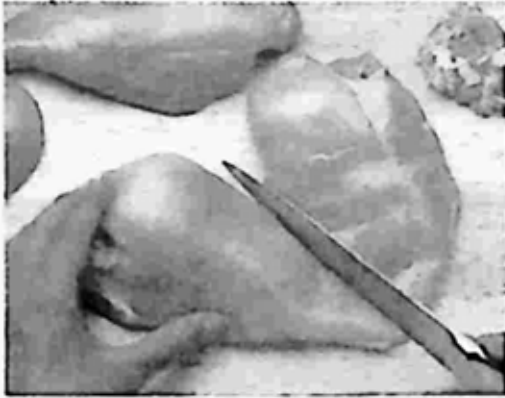
ကြက်သားအစိတ်အပိုင်းလေးတွေကို အမည်တပ်ပုံ

ရယ်ဒီမိတ် ကြက်သားတွေ စူပါမားကက်မှာ ဝယ်ရင် (ပုံမှာပြထားတဲ့ အတိုင်း) ကြက်ပေါင်၊ ခြေသလုံးပိုင်း drumstick နဲ့ ကြက်ရင်ပုံဆိုပြီး ခွဲခြားထားတာတွေကြရပါမယ်။ ရင်ပုံက အလယ်ကနေ ၂ ပိုင်းပိုင်းပြီး တစ်ပိုင်းစီ ခွဲရောင်းချတတ်ပါတယ်။



ကြက်ရင်ပုံသားမှာ ကျောဘက်ကရှိနေတဲ့ မိုးခိုသားကို tenderloin လို့ခေါ်ပါတယ်။ သူ့ကိုလည်း သီးခြား ဖယ်ထုတ်ထား





တတ်ကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ရင်ပုံ သားမှာပဲ တွဲဆက်ရှိနေတတ်တဲ့ အမွှေးပါးအဖြူတွေကို ဓားထက် ထက်နဲ့လှီးဖြတ်ပယ်ပစ်ရပါမယ်။



ကြက်သားကို ပြားပြားကျစ်ကျစ်ရအောင်

ကြက်ရင်ပုံသားကို ချက်ခါနီး ပြားပြားကျစ်ကျစ်လေးရချင်ရင် သစ်သားတင်းပုတ်သေးသေးနဲ့ ခပ်သာသာထုရိုက်ပေးရပါတယ်။

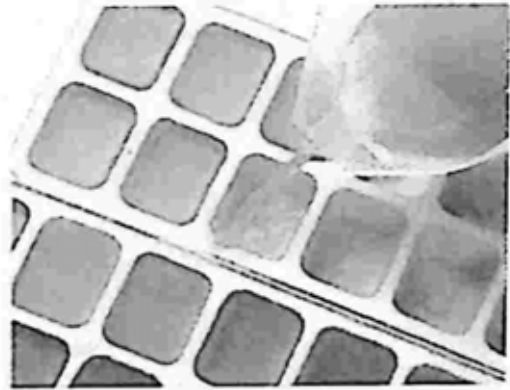


ကြက်ပြုတ်ရည် CHICKEN STOCK

- ကြက်ပြုတ်ရည်ရအောင် တချို့က ကြက်တစ်ကောင်လုံး ထည့်ပြုတ်တယ်။ ကြက်သွန်ဥ ၂ လုံးလောက်ရယ်၊ မုန်လာဥနီ ၂ တောင့်ရယ်၊ ဆလတ်ရိုး celery တစ်စည်းရယ်၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်ထုပ် bouquet garni ရယ်ထည့်ပြီး ရေ ၃ လီတာ(ရေသန့်ဘူးကြီး ၃ ဘူးစာ)ရယ်ထည့်၊ မီးဖိုပေါ်မှာ မီး သိပ်မပြင်းစေဘဲ အိုးကိုတည်ထားရတာပါ။ ၃ နာရီလောက်ကြာအောင်တည်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူလာစေတာပါ။
- အိုးထဲကပြုတ်ရည်ပေါ် ဝှေ့တက်လာတဲ့အဆီတွေအားလုံး ဇွန်းနဲ့ ဖယ်ခပ်ပစ်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အမြှုပ်လည်းဖြစ်လာတတ်တယ်။ အားလုံးဖယ်ပစ်ရပါတယ်။ ၃ နာရီလောက်တည်ပြီးရင် ဆန်ခါစိပ်စိပ်သုံးပြီး ကြက်ပြုတ်ရည်ကို အရည်သန့်သန့်ရအောင် စစ်ယူရပါတယ်။
- ကြက်သား ၁ ပိဿာကို ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ လုံး၊ ကြက်သွန်မြိတ် ၁ ပင်၊ မုန်လာဥနီ ၁ တောင့်၊ ဆလတ်ရိုး ၁ စည်း၊ ကရဝေးရွက် ၂ ရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၄-၅-၆ စေ့၊ စမုန်ဖြူပင် ၁ ပင်နဲ့ ရေ ၃ လီတာရောပြီး ၃ နာရီလောက်ကြာအောင် ပြုတ်တဲ့နည်းလည်း ရှိတယ်။
- ဆီဝှေ့လာရင်၊ အမြှုပ်တက်လာရင် ဖယ်ရတာတွေကတော့ အတူတူပဲ။ ပြီးရင် အိုးထဲက အရည်တွေနဲ့ အဖတ်တွေကို ဆန်ခါ စိပ်စိပ်နဲ့စစ်ယူရပါတယ်။



- ပြုတ်ရည်စစ်ယူလိုက်ပြီး ဆန်ခါမှာကျန်တဲ့ကြက်သားကို ပါစတာတွေ၊ ဆစ်ဝှစ်တွေမှာထည့်၊ ညှပ်စားနိုင်ပါတယ်။
- သေသေချာချာစစ်ယူထားတဲ့ပြုတ်ရည်ကို မလှုပ်မရှားစေဘဲ အအေးခံပြီး ရေခဲသေတ္တာ(အသီးအနှံသိုလှောင်ခန်း)မှာ တစ်ညလောက်ထားပါ။ နောက်နေ့မှာ အဆီလွှာရှိသေးရင်ဖယ်ပစ်ပြီးမှ ပလပ်စတစ် အိတ်ငယ်တွေမှာ ကြက်သား ပြုတ်ရည်ကို ချင်တွယ် ထည့်ပြီး ရေခဲခန်း Freezer မှာ ထည့်သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကလည်း ရေခဲခွက်ကလေးတွေမှာ ကြက်ပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး ပြုတ်ရည်ကို အခဲဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားပါတယ်။
- ဟင်းချက်ရာမှာ သုံးခါနီးမှ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို(လိုတဲ့အတိုင်းအတာအထုပ် သို့မဟုတ် အခဲကို)ပြန်အူပေးပြီးသုံးလိုက်ရုံပါပဲ။





အခု တင်ပြမယ့် ကြက်သားနှင့် အစေ့အဆံ ထောပတ်အနှစ်ဆလတ်မှာ

- ပရိုတင်း - ၃၀ ဂရမ်
- အဆီ - ၄၅ ဂရမ်
- ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် - ၁ ဂရမ်
- အမျှင် - ၂ ဂရမ်
- ကိုလက်စထရော - ၁၁၅ မီလီဂရမ်

ပါဝင်ပါတယ်။

ကြက်သားနှင့် အစေ့အဆံ ထောပတ်အနှစ်ဆလတ် Chicken with Brazil Nut Butter

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| ကြက်ရင်ပုံသား | - ၄ ပိုင်း |
| Brazil Nut(မက်ကဒေးမီးယားအဆံ) | - ၅ ကျပ်သား |
| (လှော်ပြီး-စားသုံးရန်အသင့်) | |
| ငရုတ်သီးအနီတောင့် အစေ့ထုတ်ပါးပါးလှီး | - ၁ တောင့် |
| ထောပတ် | - ၆ ကျပ်သား |
| ပင်စိမ်း(ပါးပါးလှီး)စားပွဲတင်ဇွန်း | - ၂ ဇွန်း |
| သံပရာရည်(လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ညှစ်) | - ၁ ဇွန်း |
| (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) | |
| သံလွင်ဆီ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) | - ၂ ဇွန်း |
| ဆား/နှမ်းဆီ/သံပရာရည်အရောအနှစ် | - အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ဘရာဇီးအသီးအဆံ(မက်ကဒေးမီးယားအဆံ)၊ ငရုတ်သီးအနီနဲ့ ထောပတ်တို့ကို ကော်ဖီကြိတ်စက်လိုကြိတ်စက်ထဲထည့်ပြီး သမသွားအောင် ကြိတ်မွှေပါ။ အားလုံးရောသွားရင် ခွက်တစ်ခုထဲမှာထည့်ထားပါ။ ဒီအရောထဲကို ပင်စိမ်းလှီးထားတာကိုရောမွှေပြီးခွက်ကို အဖုံးအုပ်ကာ ရေခဲသေတ္တာမှာထည့်ထားပါ။
- ကြက်သားတုံးကို ဓားထက်ထက်နဲ့ ဟက်တက်ခွဲပြီး ယန်းကန်ပြား တစ်ချပ်

မှာထည့်ပါ။ ဆီ ၁ ဇွန်းနဲ့ သံပရာရည်ကိုရောစပ်ပြီး သမအောင် မွှေထားပါ။

- ကြက်သားကို ဒယ်အိုး(မတူးတဲ့ဒယ်မျိုးလည်းရ)မှာ ပြောင်းထည့် ဒယ်အိုးကို အပူပေးပြီး ကြက်သားကိုတော့ ဆီနဲ့သံပရာရည်သုတ်လိမ်းရာမှာ အသားထဲစိမ့်အောင်နဲ့ နှံ့အောင်သုတ်ရပါတယ်။ ကြက်သားကို ဒယ်ထဲမှာ ၄-၅ မိနစ်ကြာအောင် ကင်လိုမ့်ပေးပါ။
- ကြက်သားကို ကင်လိုမ့်ပြီးရင် ဒယ်ထဲ(၇ဆယ်ယူပြီး ဓားထက်ထက်သုံးကာ မထူမပါးအတုံးပြားလေးတွေလှီးပါ။ ကြက်သားဆလတ် တည်ခင်းတော့မယ်ဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ပြားကို ဆလတ်လို အရွက်နုတစ်ခုခု ခင်းပြီး ကြက်သားတုံးကလေးတွေကို အစီအရီထပ်ထည့်ပါ။
- နောက်ဆုံးမှာ နှမ်းဆီ၊ ဆားနဲ့သံပရာရည်ရောထားတဲ့အနှစ်ကို ကြက်သားပေါ်ကပုံလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ကြက်သားဆလတ်တည်ခင်းတာပြီးပါပြီ။ တချို့က တရုတ်နံနံအရွက်ချည်းသက်သက်ကို အပေါ်က နည်းနည်းထပ်ဖြူးတတ်ပါတယ်။



ကြက်သား ပြောင်းဖူးဆု(ပ်) Chicken and Corn Soup

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်ပြုတ်ရည် (၃)ခွက်စာ - ၇၅၀ ml
(ရေသန့်ဘူးလတ်တစ်ဘူး)
- ကြက်ရင်ပုံ - ၂ ခု
- ပြောင်းဖူး(အရွယ်တော်) - ၃ ဖူး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း - ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၄ ပင်
- (စိမ်းသောအပိုင်းတွေကို စားခါနီး အပေါ်ကဖြူးဖို့နဲ့
အောက်ခြေပိုင်းများကို ချက်ပြုတ်ရာမှာသုံးပါမယ်)
- ကြက်သွန်ဖြူ အမြွှာကြီးကြီး(ထုထောင်း) - ၁ မြွှာ
ဂျင်း(ချင်း)
- ပြောင်းအနှစ်(စည်သွတ်ဘူး) - ၂၀ ကျပ်သား
- ဆန်အရက်(သို့)ရှယ်ရီဝိုင် စားပွဲတင်ဇွန်း - ၁ ဇွန်း
- ပဲခဲပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း - ၁ ဇွန်း
- ပြောင်းမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း - ၁ ဇွန်း
- နှမ်းဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း - ၂ ဇွန်း
- ဆား(လိုလျှင်) - အနည်းငယ်



ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ဒယ်ပြားတစ်လုံးမှာ ကြက်ပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး မီးဖိုမှာ အပူပေးကာ ဆူလာ တဲ့အထိတည်ပါ။
- ဆူလာရင် ကြက်သားကို ကြက်ပြုတ်ရည်မှာထည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုမှချပါ။ ခဏအအေးခံပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားတုံးကို ကြက်ပြုတ်ရည်ထဲကနေ ဆန်ခါဇွန်းနဲ့ဆယ်ယူ အရည်စစ်ပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်မှာ ကြက်သားကို အမျှင်လေးတွေရအောင် လက်နဲ့နှင်ပါ။
- ပြောင်းဖူးကို အစေ့လေးတွေရအောင်ချွေထားပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးမှာ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း(ချင်း)၊ ကြက်သွန်မြိတ်အရင်းပိုင်း စတာတွေထည့်ပြီး မိနစ်ဝက်လောက် အပူပေး မွှေထားပါ။ ပြီးရင် ပြောင်းဖူးစေ့၊ ပြောင်းအနှစ်နဲ့ ကြက်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်အရက်၊ ပဲခဲပြာရည်တို့ကိုထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေပေးပါ။ ဒယ်ကို စွပ်ပြုတ် ဆု(ပ်) အရည်ဆူပွက်လာသည်အထိ တည် ပေးပါ။ အရည်ဆူ လာရင် မီးလျှော့ပြီး ကြက်သားထည့်ကာ ၁၀ မိနစ်လောက် ဆက်တည် ပါ။
- ခွက်ငယ်တစ်ခုထဲမှာ နှမ်းဆီ၊ ရေတစ်ဇွန်း၊ ပြောင်းမှုန့်အနည်းငယ် စတာ တွေထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေထားပါ။ စောစောက ဒယ်ပြားမှာ အပူ ပေးထားတဲ့ ကြက်ပြုတ်ရည်အပူကို ခွက်ထဲနည်းနည်းထည့်ပြီး ထပ်မွှေပါ။ ပြီးရင် ပြောင်းဖူးဆု(ပ်)ထဲကို ခွက်ထဲကအနှစ်ကလေးတွေလောင်းထည့် ပါ။ ပြောင်းဖူးဆု(ပ်)ကို ပြန်ပြီးဆူလာအောင် အပူပေးပါ။ မွှေတာကို ခဏရပ်ပြီး ဆု(ပ်)အရည်ဖြစ်လာတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- အရသာကို မြည်းကြည့်ပါ။ အနေတော်ဆိုရင် ဆု(ပ်)ကို ပန်းကန်လုံးမှာ ထည့်ပြီး ဆု(ပ်)ပေါ်က ကြက်သွန်မြိတ်အစိမ်းလေးတွေ ဖြူးလိုက်ရင် မွှေးပျံ့အရသာရှိတဲ့ ကြက်သားပြောင်းဖူးဆု(ပ်)ရပါပြီ။





ကြက်သား၊ ပုစွန် အရည်သောက် Chicken and Prawn Laksa

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပဲဆီ စားပွဲတင်ဇွန် - ၂ ဇွန်
- ဂျင်း(ချင်း)အခွံသင်ထုထောင်းပြီး
- လက်ဖက်ရည်ဇွန် - ၂ ဇွန်
- ကြက်သွန်ဖြူ အခွံသင်ထုထောင်းပြီး - ၂ မြှာ
- ကြက်သွန်မြိတ် ပါးပါးလှီး - ၈ ပင်
- ကြက်သား မိုးခိုသား(အသားချည်း) - ၁၅ ကျပ်သား
- ပုစွန်သေး(အခွံမခွာ၊ အမျှင်နှုတ်ခမ်းမွေးဖြုတ်) - ၁၂ ကောင်
- ဟင်းအနှစ်(ရယ်ဒီမိတ်အထုပ်လည်းရ) - အနည်းငယ်
- ကြက်ပြုတ်ရည်(အခဲအဆင့်မဟုတ်၊ အရည်) - ၇၅၀ ml
- (ရေသန့်ဘူးလတ်တစ်ဘူး)
- အုန်းနို့ - အနည်းငယ်
- ဆန်ကြာဇံ - ၁၀ ကျပ်သား
- ပဲပင်ပေါက် - ၇ ကျပ်သား
- ပင်စိမ်း (ရေဆေးနှုတ်နှုတ်စင်း) - အနည်းငယ်
- နံနံပင် (ရေဆေးနှုတ်နှုတ်စင်း) - အနည်းငယ်
- ရွှေပဲသီး (ထက်ဝက်လှီး) - ၅ ကျပ်သား
- ဆား/သကြား - အနည်းငယ်