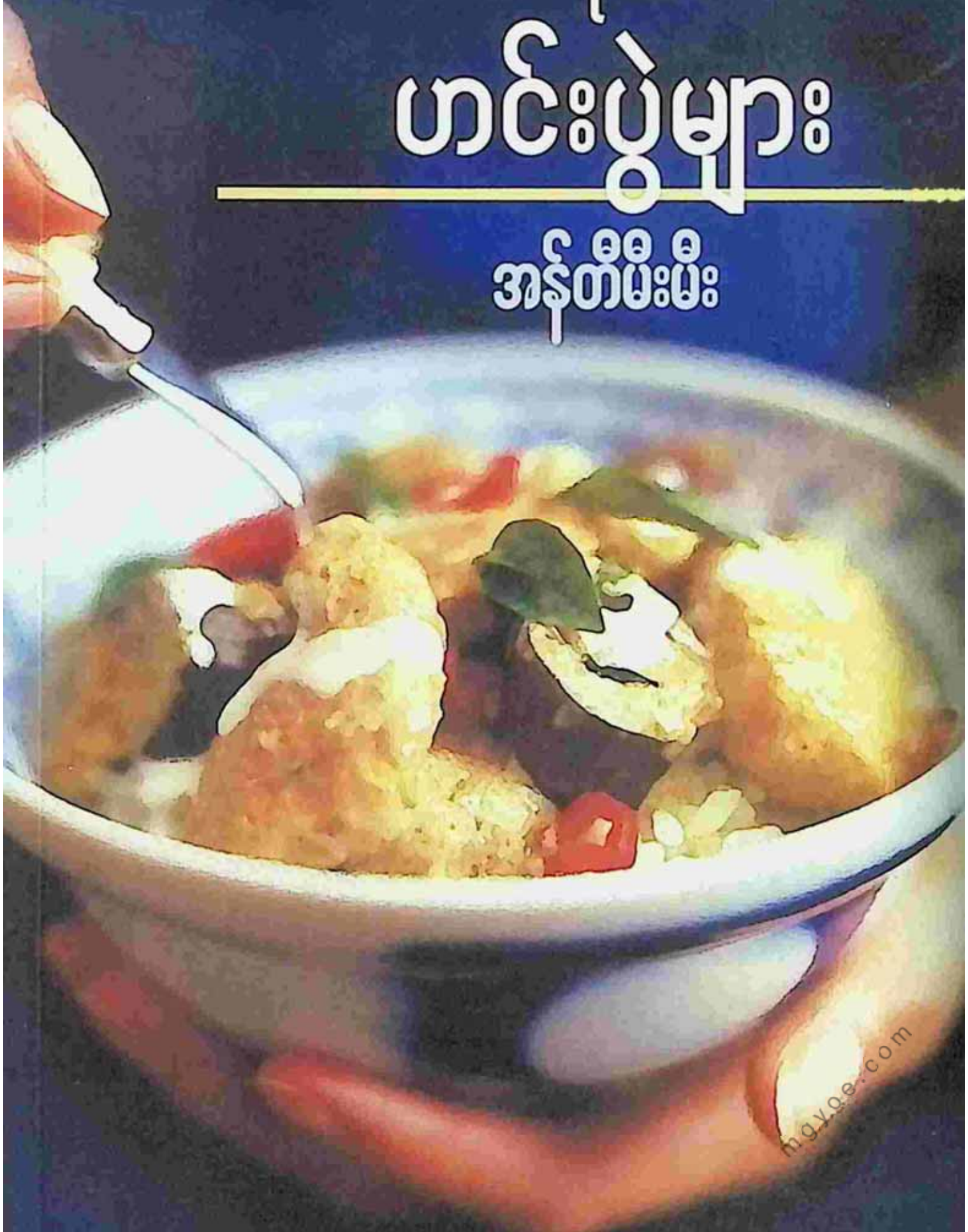


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

mgv.oe.com

# တစ်ကိုယ်စာ ဟင်းပွဲများ

အနုတီမီးမီး



mgv.oe.com



တစ်ကိုယ်စာ  
ဟင်းပွဲများ  
အနံ့တိမ်းမီး

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ခပ်လမ်း၊ တာမွေ၊  
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို  
 ၂၀၁၃၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
 ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

၀၀၈ • ၈၄

တစ်ကိုယ်စာမင်းပွဲများ  
 အန်တီမီးပီး၊ ရန်ကင်း၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊  
 စာမျက်နှာ ၁၁၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ  
 (၁) တစ်ကိုယ်စာမင်းပွဲများ



တစ်ကိုယ်စာ  
ဟင်းပွဲများ  
အန်တီမီးမီး



အိမ်ထောင်ရေး  
အိမ်ထောင်ရေး  
အိမ်ထောင်ရေး

# မာတိကာ

➡	Breakfast (နံနက်စာဟင်းလျာ)	၁
၁။	ကြက်ဥပေါင်မုန့်ကြော်နဲ့ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကြွပ်ကြွပ် (Fresh toast with crispy prosciutto)	၃
၂။	သစ်သီးစုံ (Cous Cous)	၅
၃။	မိုနဲ့ဝက်အူချောင်း ကြက်ဥအွန်းမလက် (Mushroom onelette with chorize)	၇
၄။	အနုစ်နဲ့ တွဲစားစရာ ဝက်ပေါင်ခြောက်ဟင်းလျာ (Piperade)	၉
၅။	အားလူးကတ်တလိပ်နဲ့ ကြက်ဥကြော် (Fried eggs and tomatoes on spring onion potato cakes)	၁၁



▶ Lunch (နေ့လယ်စာ)	၁၃
၁။ ဝက်ပေါင်ခြောက်နဲ့ ဆန် ၂ မျိုးထမင်းကြော်မွှေး (Wild rice salad)	၁၄
၂။ ဆယ်လမွန်ငါးကင်နဲ့ စပိန်စတိုင် ကြက်ဥအွန်းမလက် (Spanish omelette with smoked salmon)	၁၆
၃။ ကြက်သားကြာဇံသုပ် (ထိုင်းစတိုင်) (Thai chicken with glass noodles)	၁၈
၄။ ရောဘဲသေးသေးကင် (Chargrilled baby octopus)	၂၁
၅။ အမဲသားနဲ့ သခွားသီးဆလတ် (Beef salad with sweet and sour cucumber)	၂၃
၆။ ပင်လယ်စာအကင် (Seafood barbecued sweet chilli)	၂၅
၇။ ဝီယက်နမ်ကြက်သားသုပ် (Vietnamese chicken salad)	၂၇
၈။ ကြက်တောင်ပံပျားရည်ဆမ်း (Barbecued honey chicken wings)	၂၉
၉။ ဘဲသားဆန်ပြားအလိပ် (Steamed rice noodle rolls)	၃၁
၁၀။ ပုစွန်သရက်သီးမှည့်ဆလတ် (Prawn mango salad)	၃၃
၁၁။ ကလပ်ဆင်းဒစ် (Grilled cheesy club sandwich)	၃၅
၁၂။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ထောပတ်သီးဆလတ် (Bacon and avocado salad)	၃၇



▶▶▶▶▶	Every night (ညဉ့်စာဟင်းလျာ)	၃၉
၁။	ပူပူချိုချို ကြက်ကြော်မွှေး (Hot and sweet chicken)	၄၀
၂။	ပူပူနွေးနွေး ပုစွန်ကွေး (Prawn with garlic and chilli)	၄၂
၃။	အမဲသား၊ ပန်းငရုတ်ပွနဲ့ ပဲငပိအရသာ ဆန်ပြားခေါက်ဆွဲ (Rice noodles with beef black beans and capsicums)	၄၄
၄။	ပဲပြားခရုဆီကြော် (Stir-fried tofu with oyster sauce)	၄၆
၅။	ကြက်သားသီဟိုဠ်စေ့ကြော် (Stir-fried chicken with giger and cashews)	၄၈
၆။	ပဲပင်ပေါက် ပုစွန်ခေါက်ဆွဲမွှေး (Prawn Laksa)	၅၀
၇။	ကြက်ဥပဲစိမ်းလုံးထမင်းကြော် (Egg fried rice)	၅၂
၈။	ဝက်သားကင် ကြက်ဥခေါက်ဆွဲပြုတ် (Ramen noodle soup with char siu)	၅၄
၉။	ယိုးဒယားပင်စိမ်းရွက် ထမင်းကြော် (Thai basil fried rice)	၅၆
၁၀။	ဝက်သားချိုချဉ် (Sweet and sour pork)	၅၉
၁၁။	အမဲသားနပ် (Lamb curry)	၆၁
၁၂။	ကြက်သားအစိမ်းရောင်ဟင်း (Green curry)	၆၃
၁၃။	ခရမ်းသီးနပ်နဲ့ စပါဂတီ (Spicy egg plant spaghetti)	၆၆

၁၄။ ပုစွန်မန်ကျည်းမှည့်အုန်းနို့ဟင်း (Prawn curry)	၆၈
၁၅။ ပဲပြင်းဟင်းနဲ့ထမင်း (Red beans and rice)	၇၁
၁၆။ အာရှစတိုင် ကြက်ဥခေါက်ဆွဲပြုတ် (Asian chicken noodle soup)	၇၄
၁၇။ အမဲသားငရုတ်သီးဟင်း (Chilli with chuck steak)	၇၆
၁၈။ ကြက်သားဆန်ပြုတ် အစပ် (Spicy portuguese chicken soup)	၇၉
၁၉။ အမဲသားချက်ဆန်းဆန်း (Fajitas)	၈၁
၂၀။ ထမင်းကြော် (Nasi goreng)	၈၄
၂၁။ အမဲသား စပါဂတီ (Spaghetti bolognese)	၈၇



➡ Dinner (အထူးညစာ)	၈၉
၁။ တက်ပန်ရာကီ (ဂျပန်စာ) (Teppanyaki)	၉၀
၂။ မဆလာအသားစတိတ် (Pepper Steak)	၉၃
၃။ ဆယ်လမွန်ငါးရေညှိလိပ်နဲ့ နှမ်းခေါက်ဆွဲ (Salmon nori roll with sesame noodles)	၉၆
၄။ ပန်းသီးနဲ့ ဝက်သားဟင်း (Pork chop with apple and cider)	၉၈



III➡	Sweet Desert (အချိုပွဲ)	၁၀၀
၁။	သီးစုံဆလတ်စပ်ရှိန်းရှိန်း (Spiced fruit salad)	၁၀၁
၂။	သရက်သီးမလိုင် (Mango fool)	၁၀၃
၃။	ငချိတ်နို့ဆမ်းနဲ့ သဘောသီး (Sticky black rice pudding with papaya)	၁၀၅
၄။	နာနတ်သီးအရက်ချို (Sweet drunken pine apple)	၁၀၇
၅။	သရက်သီးမှည့်အကင်နှင့် အုန်းသီးရေခဲမုန့် (Grilled mango cheeks with coconut ice cream)	၁၀၉
၆။	ရေခဲကော်ဖီချိုချို (Coffee granita)	၁၁၁
၇။	ပန်းသီးအနှစ်မုန့် (Apple crumble)	၁၁၃



mgyc.com

mgyc.com

# Breakfast

နံနက်စာဟင်းလျာ

THE  
CITY OF

1  
တြက်ဥပေါင်မုန့်ကြော်နဲ့ ဝက်ပေါက်ခြောက်ကြပ်ကြပ်  
(French toast with crispy  
prosciutto)



တစ်ယောက်စာ

မလိုင်ပါတဲ့ နွားနို့	စားပွဲတင်ငွန်း	၁ ငွန်း
ကြက်ဥ		၁ လုံး
ကြံသကြား		အနည်းငယ်
သစ်ဂျပိုး ခေါက်အမှုန့် (သစ်ကြမ်းပိုး)		အနည်းငယ်
ပေါင်မုန့်အသားထူထူ		၂ ချပ်
ထောပတ်		များများ
ဝက်ပေါင်ခြောက်		၃ မြောင်း

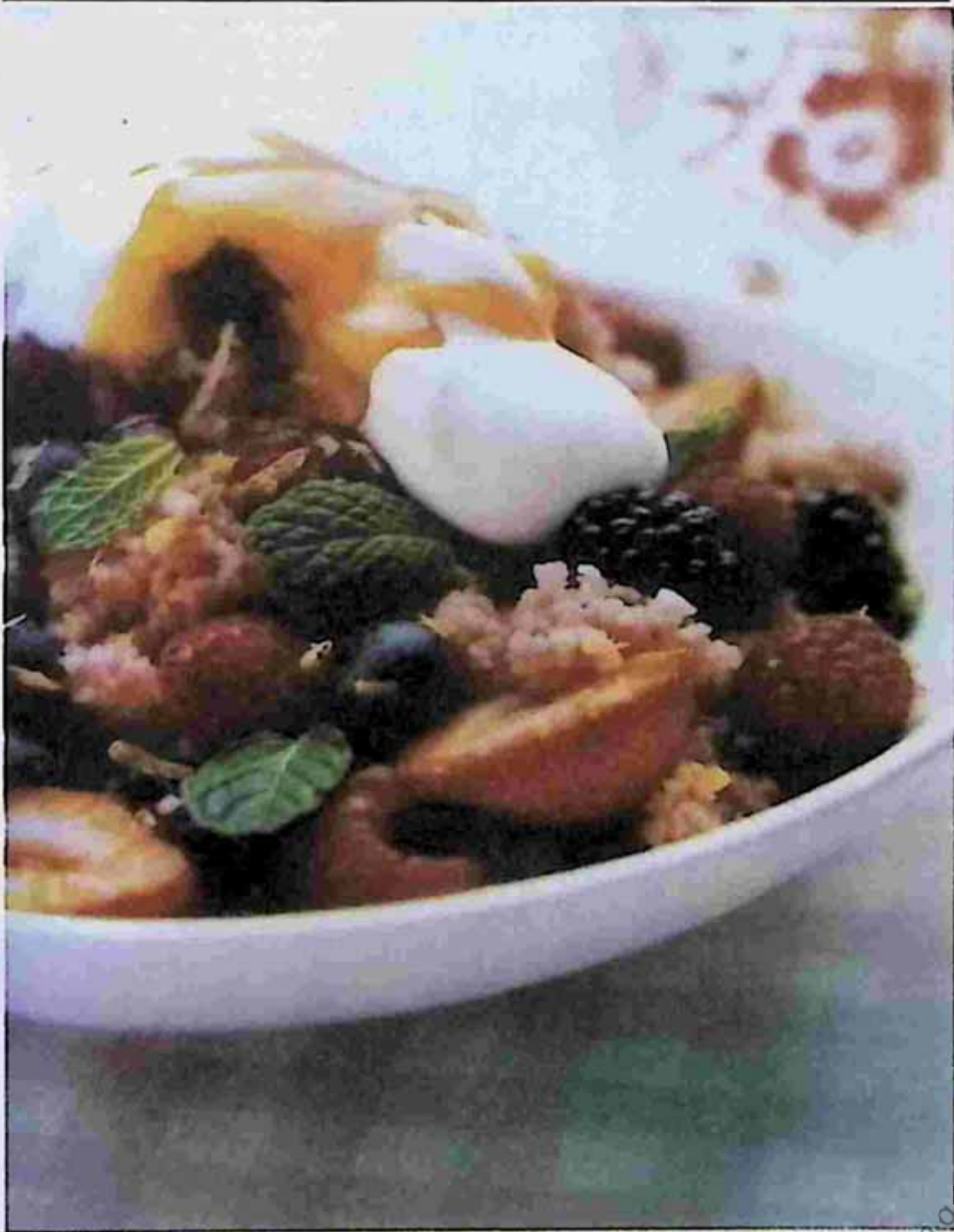
ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ သကြား၊ သစ်ဂျပိုးခေါက်အမှုန့်တို့ကို ပန်းကန်တစ်ခု ထဲတွင် ထည့်ပြီး ခေါက်ထားပါ။
- ပေါင်မုန့်ကို တြိဂံပုံစံအနေတော်အရွယ် လှီးဖြတ်၍ ထောပတ်အနည်းငယ် သုတ်ပေးပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ကျန်နေတဲ့ ထောပတ်နဲ့ သံလွင်ဆီကို ထည့်ပြီး အပူပေးကာ ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို အနေတော် လှီးဖြတ်၍ ကြပ်ကြပ်ကြော်ပေးပါ။ မီးမပြင်းပါစေနဲ့။  
ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို ဆယ်ပြီးဆီစစ်ပါ။
- ကျန်တဲ့ ပေါင်မုန့်များကို နွားနို့၊ ကြက်ဥ အရည်ထဲမှာနှစ်ပြီး ကြော်ရပါမယ်။ အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက် ဒီဘက်လှန်ပါ။ ပေါင်မုန့်များ ဝါရောင်သန်းလာရင် ဆီစုပ်တဲ့ စက္ကူနဲ့ဆီများကို သုပ်ပြီးမှ ပြင်ဆင်မည့် ပန်းကန်ထဲထည့်ပေးပါ။  
ပေါင်မုန့်ကြော်များ အပေါ်ယံမှ ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို ဖြန့်ထည့်ပေးပါ။  
အရသာရှိလှတဲ့ နံနက်ခင်း အဆာပြေစားဖွယ်တစ်မျိုး ဖြစ်မှာပါ။



2

သစ်သီးစုံ (Cous Cous)  
Mixed berry couscous



ပန်းသီးနှင့် cranberry အရည်	အလုံအလောက်
Couscous မိုနာကို ဒေသထွက် ဆန်တစ်မျိုး	အနည်းငယ်
သစ်ဂျပိုးခေါက် အချောင်းငယ်	၁ ချောင်း
ရပ်စ်ဘယ်ရီသီး (raspberries)	အနည်းငယ်
ဘလက်ဘ်ဘယ်ရီသီး (blackberries)	အနည်းငယ်
ဘလူးဘယ်ရီသီး (blueberries) အနည်းငယ်	
သံပရာရည်၊ လိမ္မော်ရည်	အနည်းငယ်
စတော်ဘယ်ရီသီး (Strawberries)အနည်းငယ်	
ဒိန်ချဉ်	အနည်းငယ်
ပူဒီနာရွက်နု	အနည်းငယ်
သကြားရည်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ပါဝင်တဲ့ ဘယ်ရီသီး အစုံအလင်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ခဏအအေးခံပါ။
- Cous Cous ဆန်ကို နို့ဆီဘူး တစ်ဝက်ခန့်လောက်ကို ကျက်အောင် ချက်ပေးပါ။ ကျက်ရင် အဝကျယ်ပြီး လှပတဲ့ ပန်းကန်ထဲမှာ ထည့်ထားပါ။
- ပန်းသီးနဲ့ Cream berry သီးအရည်ထဲကို သစ်ဂျပိုးခေါက် အချောင်း ငယ်ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ပူနွေးလာရင် မီးဖိုပေါ်ကချပါ။ Cous Cous ဆန်ချက်ထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲကိုလောင်းချပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ပန်းသီးနဲ့ Cream berry သီး အရည်စိမ့်ဝင်သွားပြီးမှ သစ်ဂျပိုးခေါက်ကို ဖယ်ပစ်ပါ။
- ထမင်းထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲကို အအေးခံထားတဲ့ ဘယ်ရီသီးအုပ်စု အားလုံးကို ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်ကနေ သံပရာရည်၊ လိမ္မော် ရည်၊ သကြားရည်၊ ဒိန်ချဉ်များကို ဆမ်းထည့်ပြီး ပူဒီနာရွက်ဖြူးပေးပါ။
- မနက်စာဖြစ်တဲ့ သစ်သီးစုံ Cous Cous ကို ပြင်ဆင်ပြီးပါပြီ။ ဒီအစား အစာဟာ ဂရိလူမျိုးတွေရဲ့ နာမည်ကျော် နံနက်စာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



3  
မို့နဲ့ ဝက်အူချောင်း ကြက်ဥအွန်းမလက်  
(mushroom omelette  
with chorizo)



တစ်ယောက်စာ

ထောပတ်		၅ ကျပ်သား
ဝက်အူချောင်း		၅ ကျပ်သား
ယူနန်ပို့	အစို	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ		၃ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ်		အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်၊ ဆား		အနည်းငယ်
ကြက်သားအမှုန့်		အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ထောပတ်ကို ၂ ပုံ ပုံထားပါ။
- ဝက်အူချောင်းကို အကွင်းလေးတွေ လှီးပါ။
- မှိုကို သင့်တော်သလို လှီးထားပါ။
- ကြက်ဥကို ပန်းကန်ထဲ ဖောက်ထည့်၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်၊
- ကြက်သားအမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး ပွနေအောင် ခေါက်ပေးပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို ရေဆေးပြီး နှပ်နှပ်စင်းထားပါ။
- လက်ကိုင်ပါတဲ့ ဒယ်ပြားထဲကို ထောပတ် ၁ ပုံထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ထောပတ်ပူလာရင် ဝက်အူချောင်းနဲ့ မှိုကိုထည့်ကြော်ပါ။ ပန်းကန်ထဲဆယ်ထားပါ။ ကျန်တဲ့ ထောပတ် ၁ ပုံကို ဒယ်အိုးထဲ ထပ်ထည့်ပါ။ ပူလာရင်ကြက်ဥ အရည်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ အစိုင်းအပြား အကျယ်ရအောင် ဖြန့်ပေးပါ ဘက်လှန်ပေးပါ။
- ကြက်ဥကြော်အပေါ်မှာ ကြက်သွန်မြိတ်များ ဖြူးထည့်လိုက်ပါ။ ဝက်အူချောင်းနဲ့ မှိုကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ ဇွန်းပြားနဲ့ ဖိကပ်ပေးပါ။ ပြင်ဆင်ပေးမည့်ပန်း ကန်ထဲကို ပြောင်းထည့်ပါ။ သုံးဆောင်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။



4

အနှစ်နဲ့တွဲစားစရာ ဝက်ပေါင်ခြောက်ဟင်းလျာ  
(Piperade)



တစ်ယောက်တ

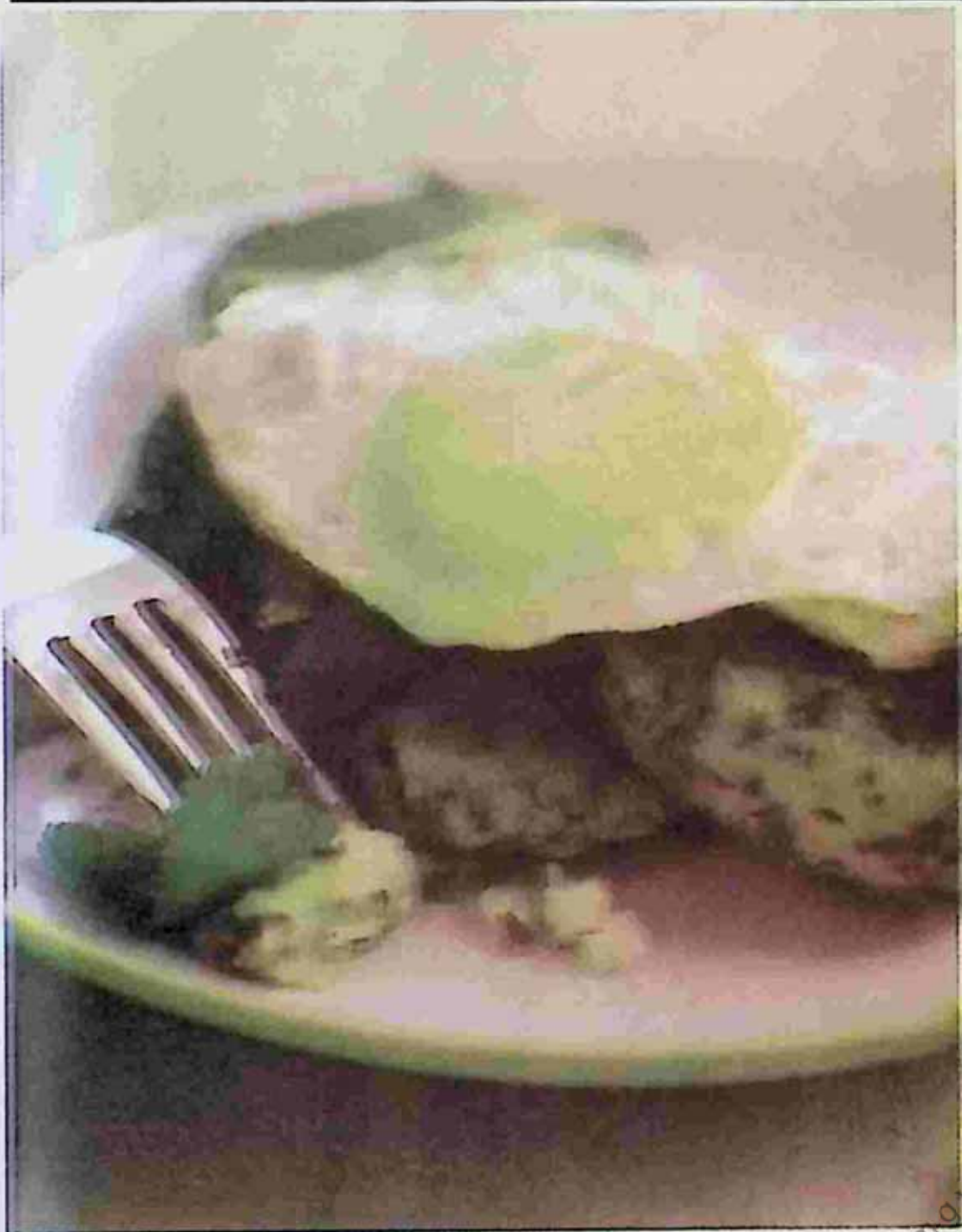
သံလွင်ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ ဇွန်း
ဝက်ပေါင်ခြောက်အပြားကြီး	ပါးပါးလှီး	၁ ချပ်
ကြက်သွန်နီ	ပါးပါးလှီး	၁ လုံး
ငရုတ်သီးအနီတောင့်	အစေ့ထုတ်ပါးပါးလှီး	၁ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	စားပြားရိုက်ပါ	၁ ဖြာ
ခရမ်းချဉ်သီး	ခရမ်းချဉ်သီးကို ပြုတ်ပါ။ အခွံခွာ၊ အစေ့ထုတ်၊ အူတိုင်ဖယ်ပြီး လှီးထားရန်	၂ လုံး
ကြက်ဥ		၂ လုံး
ဆား၊ ငရုပ်ကောင်းအမှုန့်		အနည်းငယ်
မုန့်ကြပ်ခြောက်		၁ ချပ်
ထောပတ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- လက်ကိုင်ပါတဲ့ မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်ပြားထဲတွင် သံလွင်ဆီကို ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ မီးမပြင်းပါစေနှင့်။ ဆီပူရင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ဆီသပ်ပါ။ မွှေပေးပါ။ ဒယ်ကို လှုပ်ပေးပါ။ ဆား၊ ငရုပ်ကောင်းအမှုန့်တို့ကိုထည့်မွှေပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ဟင်းအနှစ်များ ဆူပွက်လာလျှင် ကြက်ဥကို ဖောက်ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးမှ မုန့်ကြပ်ခြောက်အနည်းငယ် ချေပြီးထည့်ကာ မီးဖိုပေါ်က ချပေးပါ။ ပြင်ဆင်မည့် ပန်းကန်လှလှလေးထဲကို ပြောင်းထည့်ပေးပါ။
- ကျန်တဲ့ ဒယ်တစ်ခုမှာ ထောပတ်ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ထောပတ်ပူလာရင် ဝက်ပေါင်ခြောက်ထည့်ကြော်ပါ။
- ဝက်ပေါင်ခြောက်ကြော်ရင် မီးအေးအေးနဲ့ ကြော်ရပါမယ်။ ကျက်ရင် ဟင်းအနှစ်နဲ့ တွဲစားလို့ရပါပြီ။



5  
အလူးကတ်တလိတ်နဲ့ ကြက်ဥကြော်  
(Fried eggs and tomatoes on  
spring onion potato cakes)



တစ်ယောက်စာ

အရသာအမှုန်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
အာလူး		၁၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥအကာ		အနည်းငယ်
ချိစ်		အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်	နပ်နပ်စဉ်းပါ	၁ ပင်
တရုတ်နံနံ	နပ်နပ်စဉ်းပါ	၁ ပင်
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

- အာလူးကို ရေဆေးပြီး ဆားထည့်ပြုတ်ပါ။ အာလူးနူးရင် အခွံခွာပြီးချေ/ထောင်းပေးပါ။ အာလူးထဲကို ကြက်ဥအကာရည်၊ ချိစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံ၊ အရသာအမှုန်ပြီးလျှင် သမအောင်နယ်၍ အနေတော်လုံးပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်နဲ့ ကပ်လိုမ့်ပေးပြီး သံလွင်ဆီနဲ့ ကြော်ပါ။ မကပ်တဲ့ ဒယ်ကိုသုံးပေးပါ။ အာလူးအလုံးလေးများ ရွှေဝါရောင်သန်းလာရင် ပြင်ဆင်မည့် ပန်းကန်ထဲဆယ် ထည့်ပါ။

ဆီသပ်ရန်အတွက်

သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူအကြီး		၁ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီးအရည်		၁ လုံး
ကြက်ဥ	အနှစ်မကျက်ဘဲ အလုံးလိုက်ကြော်ပါ	၁ လုံး
ထောပတ်		အနည်းငယ်

- ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပြုတ်ပြီးအခွံခွာ၊ အစေ့ထုတ်ကာ ဒယ်ထဲမှာ သံလွင်ဆီနဲ့ ထောပတ်ထည့်ပြီး ဆီသပ်ပေးပါ။ စက္ကန့်ပိုင်းလောက် ဆီသပ်ပေးပြီးရင် စောစောက ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အာလူးကတ်တလိပ်အပေါ်မှာ လောင်းဆမ်းပေးပါ။ ပြီးရင် အလုံးလိုက်ကြော်ထားတဲ့ ကြက်ဥကို အပေါ်ယံမှာ တင်လိုက်ပါ။ စားချင်စဖွယ် နံနက်စာ ပြင်ဆင်ပြီးပါပြီ။

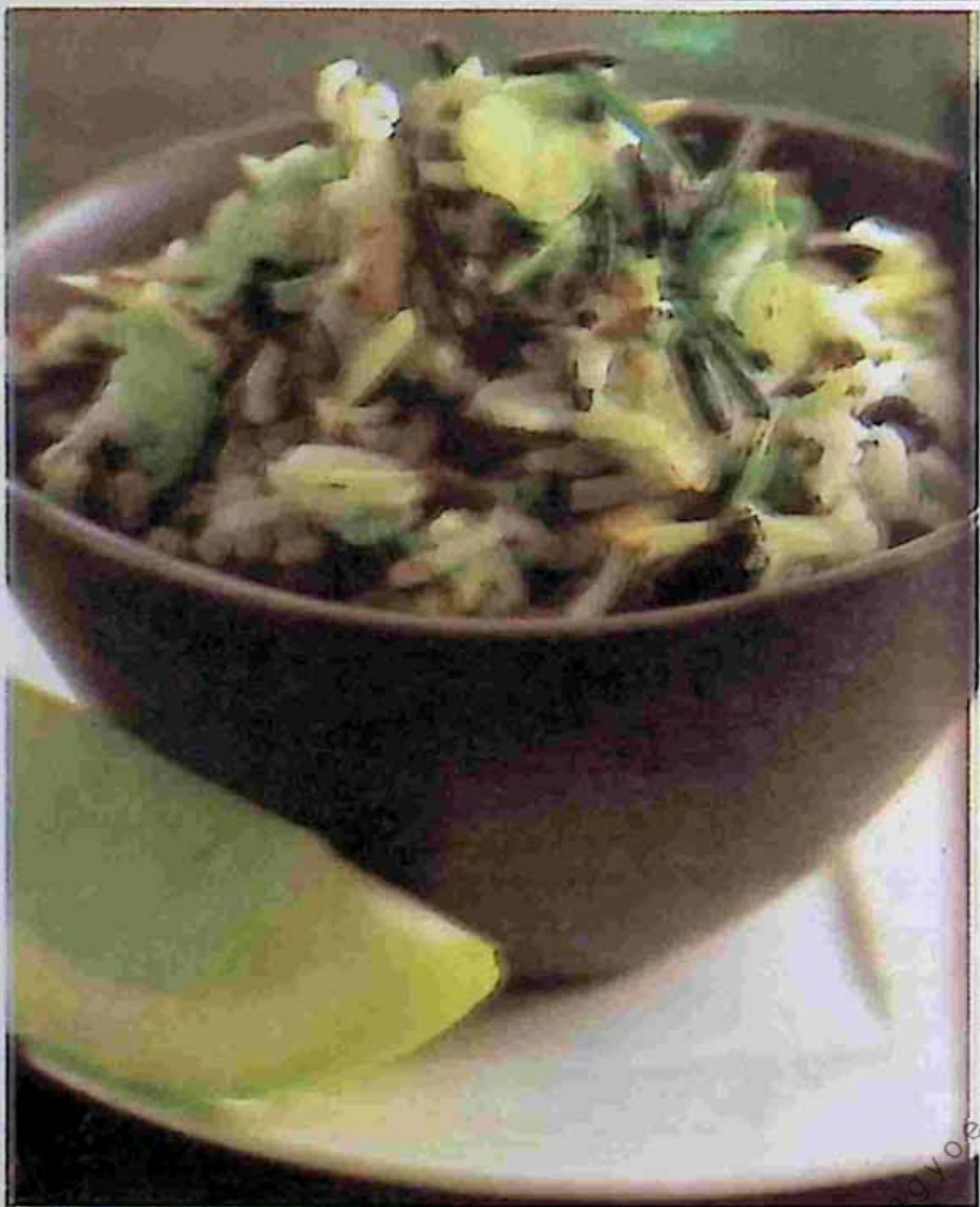


# Lunch

နေ့လယ်စာဟင်းလျာ



1  
ဝက်ပေါင်ခြောက်နဲ့  
ဆန် ၂ မျိုး ထမင်းကြော်ဖွေး  
(Wild rice salad)



ရိုးရိုးဆန်		လက်တစ်ဆုပ်
ကြက်ပြုတ်ရည်	ဖန်ခွက်	၁ ခွက်
ထောပတ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ဘာစမာတီဆန် (basmati)		လက်တစ်ဆုပ်
ဝက်ပေါင်ခြောက်	ပြုတ်ပြီးသား ပါးပါးလှီးပါ	၁ မြောင်း
စပျစ်ခြောက်		အနည်းငယ်
နံနံပင်	နပ်နပ်စဉ်းပါ	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်ခွ	ပါးပါးလှီးပါ	၂ ဥ
သံလွင်ဆီ		အနည်းငယ်
လိမ္မော်ရည်		အနည်းငယ်
ရှောက်ချိုသီး		၁ စိတ်
ဆား		အနည်းငယ်
အသားမှုန့်		အနည်းငယ်

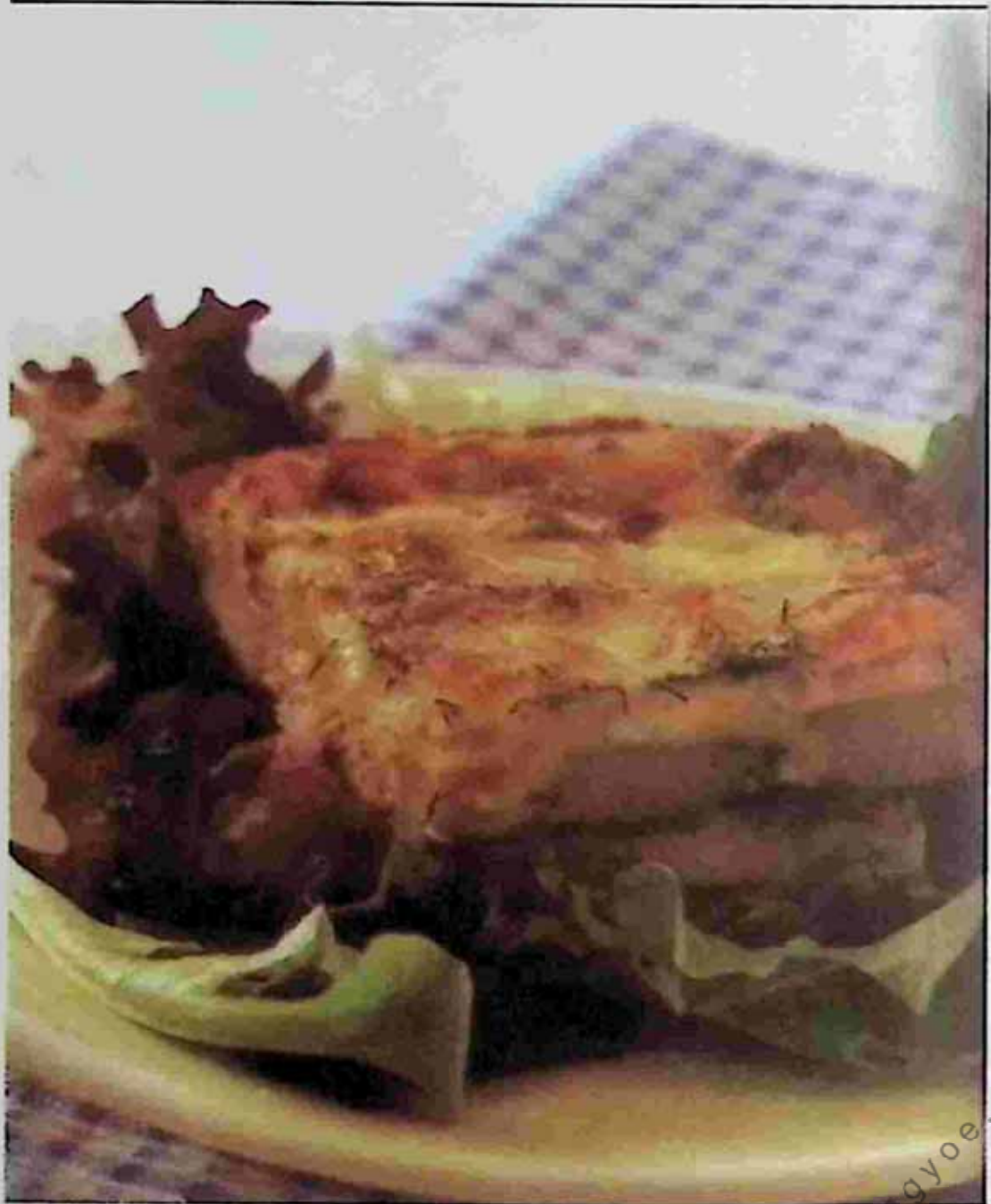
ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ပထမဆုံး ရိုးရိုးဆန်ကို ရေဆေးပြီး အိုးသေးထဲမှာ ကြက်ပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ အရည်ခမ်းချက်ပါ။
- ဘာစမာတီဆန်ကို ရေထည့်ပြီး သပ်သပ်ငဲ့ချက်ပါ။ ရေငဲ့ပေးပြီးရင် ထမင်းကို နှပ်ပါ။
- ပြီးလျှင် မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်အိုးထဲမှာ သံလွင်ဆီနဲ့ ထောပတ်ဆီထည့် အပူပေးပြီး ထမင်းအပါအဝင် ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ စပျစ်ခြောက်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ လိမ္မော်ရည်၊ ဆား၊ အသားမှုန့် စသည်တို့ကို အာလူးထည့် ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ၅ မိနစ်လောက် ကြော်ပေးပြီးရင် မီးဖိုပေါ်ကချပေးပါ။
- ပြင်ဆင်မယ့်ပန်းကန်ထဲကို ပြောင်းထည့်ပေးပြီး ရှောက်ချိုသီး ၁ စိတ်ကို ပန်းကန်ရဲ့ဘေးနားမှာ ထည့်ပါ။ စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။





2  
ဆယ်လမွန်ငါးကင်နဲ့  
စပိန်စတိုင်ကြက်ဥအွန်းမလက်  
(Spanish omelette with  
smoked salmon)



သံလွင်ဆီ	စားပွဲတင်စွန်း	၁ စွန်း
အာလူး		၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ		၂ လုံး
ကြက်ဥ		၂ လုံး
ဆယ်လမွန်ငါးကင်ပြီးသားငါးအပြား		၂ ပြား
ချိစ်	စားပွဲတင်	၁ စွန်း
ဆလတ်ရွက်	အောက်ခင်းရန်	အနည်းငယ်
စမုံစပါးအမှုန့်		အနည်းငယ်
ဆား		အနည်းငယ်

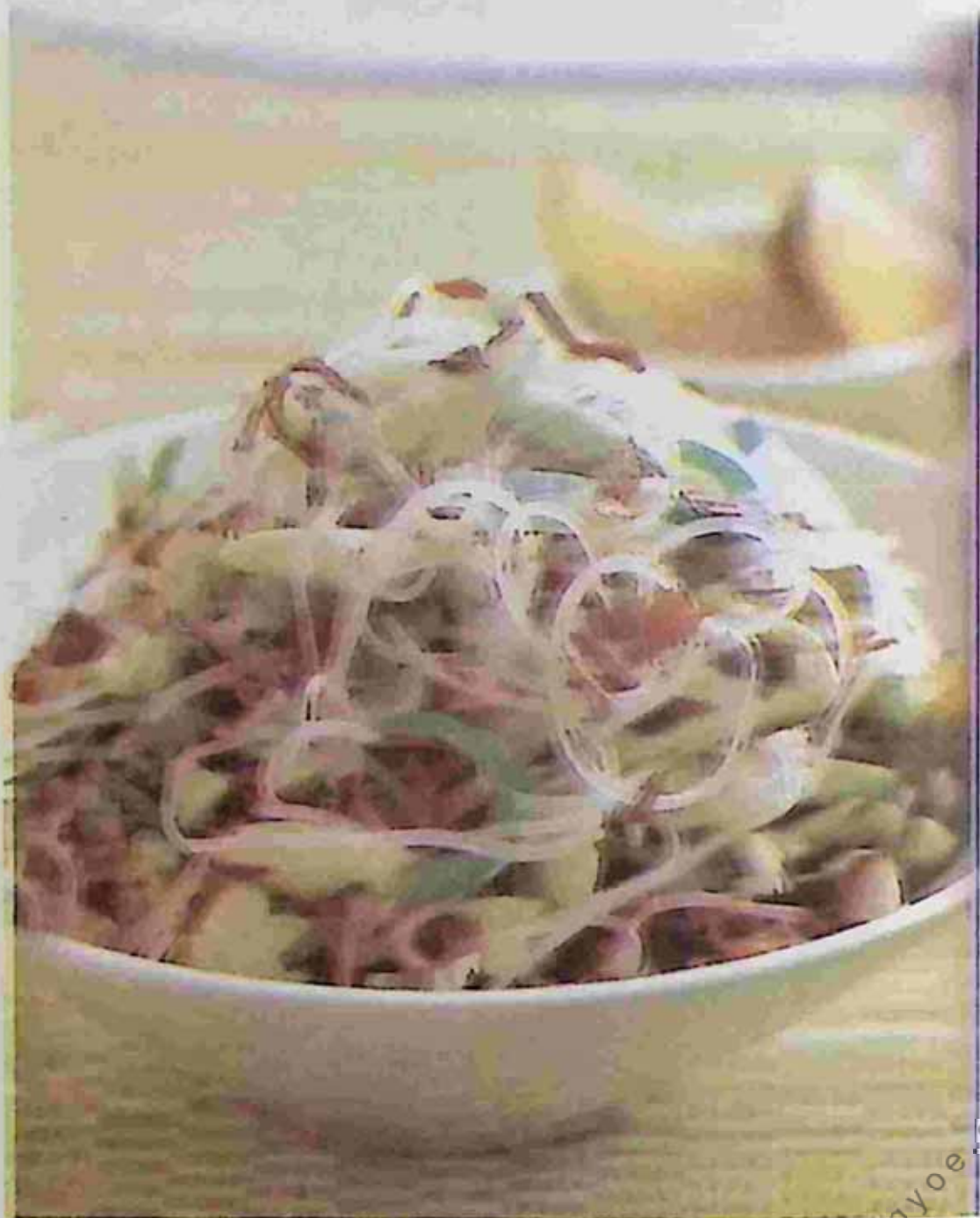
ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- အာလူးကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး အခွံခွာ၍ ပါးပါးသေးသေးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီကို နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။
- ကြက်ဥကိုဆား၊ စမုံစပါးအမှုန့်တို့နဲ့ ခေါက်ထားပါ။
- မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်ထဲမှာ သံလွင်ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်နီ ထည့်မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ နွမ်းရုံလေးဆိုရင် အာလူး ထည့်မွှေပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်ရင် အသားမှုန့်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ချိစ်ထည့်ပါ။ ခေါက်ထားတဲ့ ကြက်ဥအရည်ကို ထည့်လိုက်။ ကြက်ဥကို ညှိရောင် သန်းလာတဲ့အထိကြော်ပြီး ဓားနဲ့ အနေတော်ပြန်လှီးပေးပါ။
- ပန်းကန်လှလှလေးတစ်ချပ်ထဲမှာ အောက်ခံကို ဆလတ်ရွက်ခင်းပြီး ကင်ထားတဲ့ ငါးအသားပြားထည့်ပါ။ ပြီးမှ ငါးအပေါ်က ကြော်ထားတဲ့ အာလူး၊ ကြက်ဥများကို ဖြန့်ထည့်ပြီး စားသုံးလို့ရပါပြီ။





### 3 ကြက်သားကြာဇံသုပ် (ထိုင်းစတိုင်) (Thai chicken with glass noodles)



အုန်းနို့အရည်	စားပွဲတင်	၃ ငွန်း
ငါးငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၃ ငွန်း
ထန်းလျက်သကြား	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၃ ငွန်း
ကြက်ရင်ပုံသေး		၁ ခု
ကြာဇံ		၅ ကျပ်သား
စပါးလင်		၁ ချောင်း
ကြက်သွန်နီ		၁ ခြမ်း
ရှောက်ရွက်		အနည်းငယ်
နံနံပင်		အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးအနီ၊ အစိမ်းတောင့်		၁ ခြမ်းစီ
မြေပဲဆံလော်	စားပွဲတင်	၁ ငွန်း
သံပရာသီး		၁ ခြမ်း
ကြက်သားအမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း

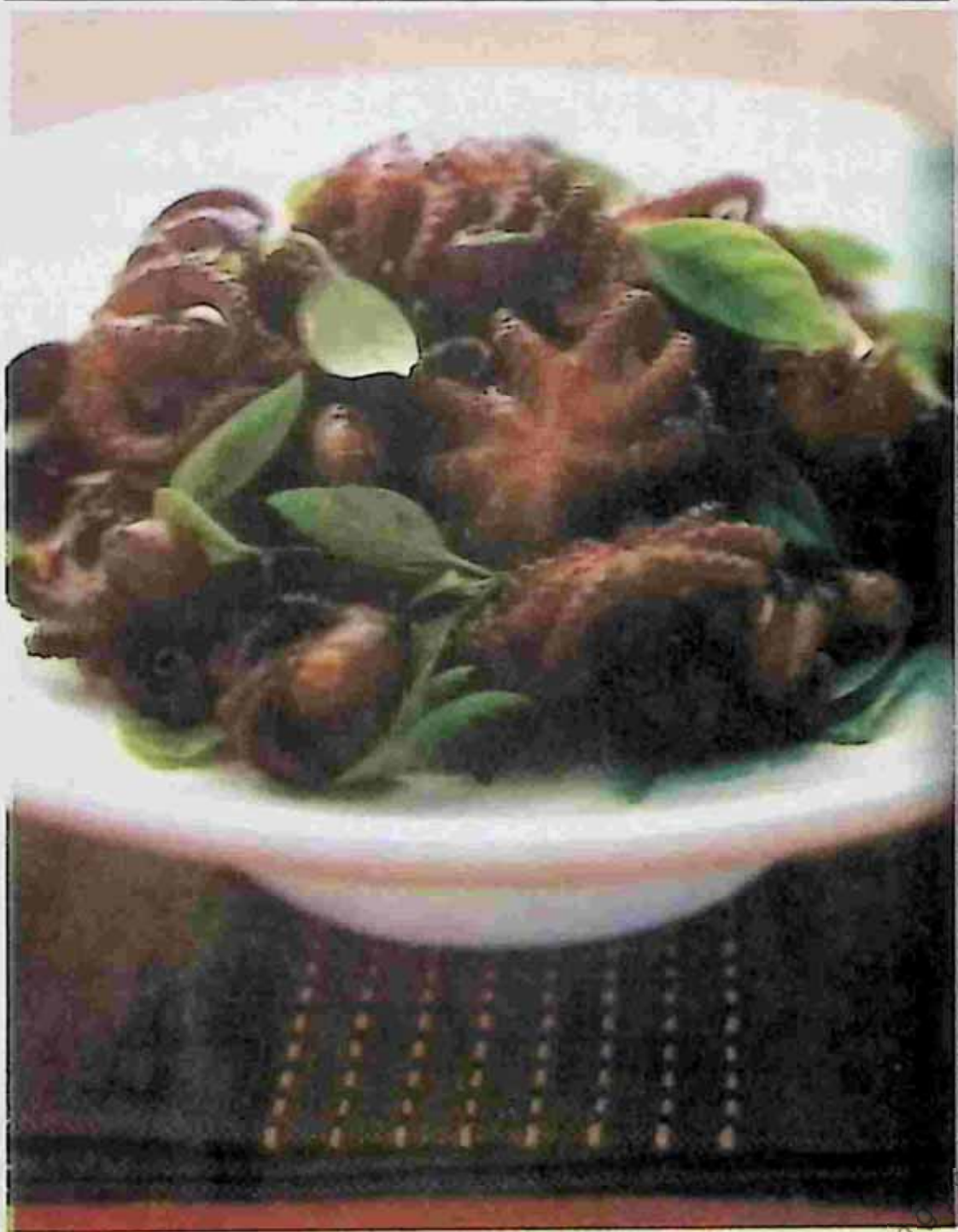
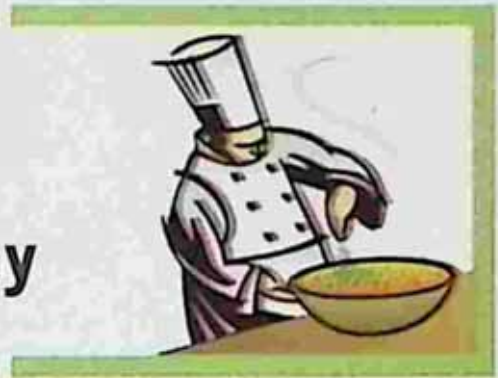
ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ငါးငံပြာရည်ကို ကျက်အောင် ကျိုထားပါ။
- သကြားကို ကျိုပေးထားပါ။
- ကြက်သားကို ကျက်အောင် ပြုတ်ပြီးအသားခွင်ပါ။
- ကြာဇံကို မပြုတ်ခင်ရေနဲ့ ၁၅ မိနစ်ခန့် စိမ်ပြီးမှ ကျက်အောင် ပြုတ်ထားကာ ရေစစ်ထားပါ။
- စပါးလင်ကို ရေဆေးပြီး နုတဲ့အပိုင်းကို လှီးပြီး ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ထောင်းထားတဲ့ စပါးလင်ကို အနည်းငယ်သာ ယူသုံးရပါမယ်။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ရေဆေးပါ။
- မြေပဲဆံကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- ငရုတ်သီးများကို လှီးဖြတ်ထားပါ။
- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် အဝကျယ်ထားတဲ့ ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာ ပြုတ်ထားတဲ့ထဲမှာ ပြုတ်ထားတဲ့ ကြာဇံ၊ ကြက်သား၊ စပါးလင်အနည်းငယ်၊

ငံပြာရည်၊ သကြားရည်၊ အုန်းနို့အရည်၊ အသားမှုန့်၊ မြေပဲဆံ၊ ငရုတ်သီး၊  
နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက်၊ ကြက်သွန်နီ အပါအဝင် သံပရာသီးကို အရည်ညှစ်  
ထည့်ကာ သမအောင် နယ်ပေးပြီးရင် အသုပ်အရသာကို မြည်းပါ။  
မိမိစိတ်ကြိုက်ဖြစ်လျှင် အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။



4  
ရှာဝဲသေးသေးကင်  
(Chargrilled baby  
octopus)



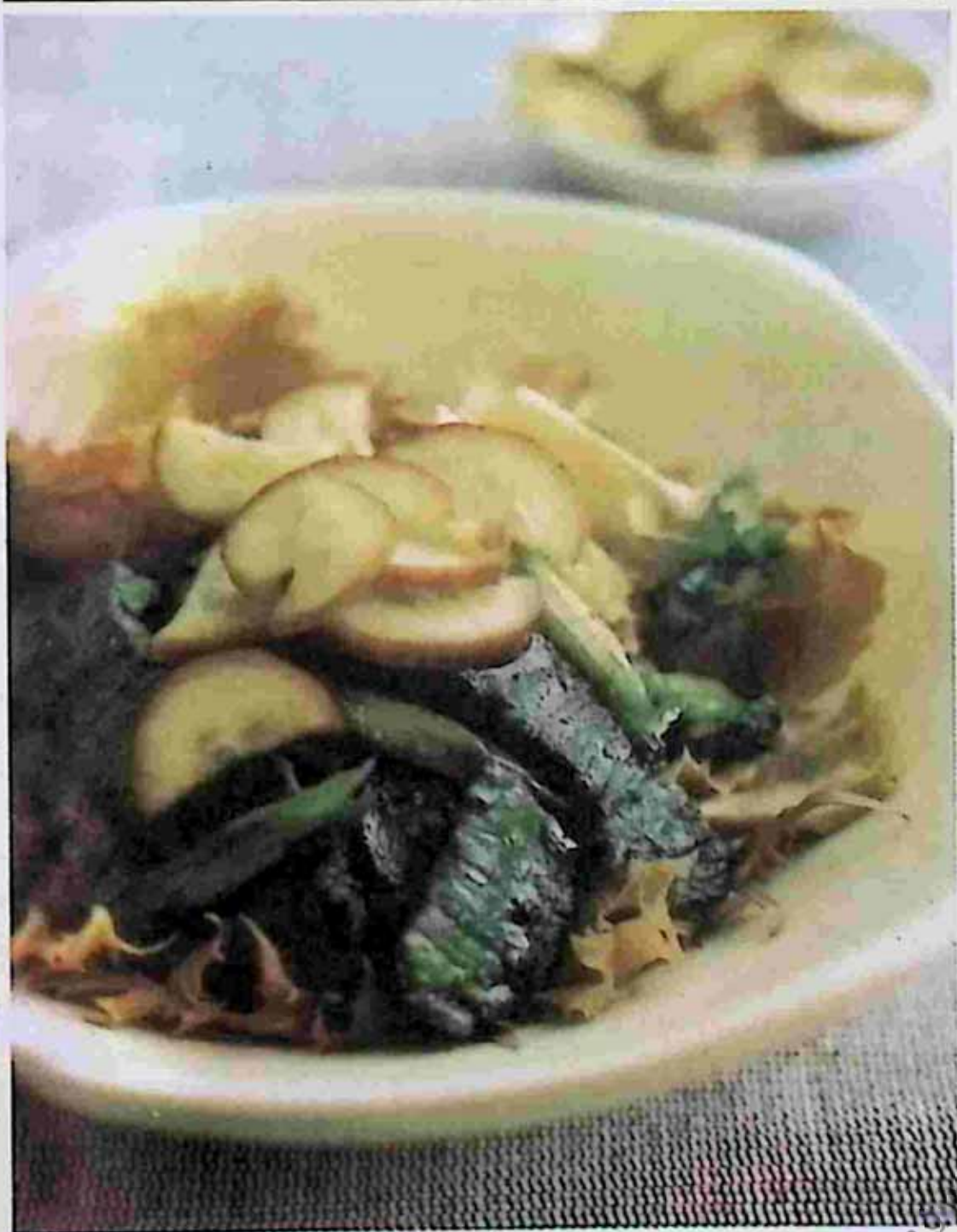
ရောဘဲအသေး		၃၅ ကျပ်သား
ဝိုင်အနီ		အနည်းငယ်
ဗီနီဂါအရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
Soy Sause	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ချိုလီဆော့စ်		အနည်းငယ်
ပင်စိမ်းရွက်နု		အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ရောဘဲလေးတွေကို အရိအခွဲ၊ အညစ်အကြေးများစင်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဝိုင်အနီ၊ ဗီနီဂါရည်တို့နဲ့နယ်ကာ ၁၅ မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပေးပါ။
- ပြုတ်ပြီးလျှင် ရေစစ်ပြီး အကောင်တွေကိုပဲ ဆယ်ယူကာ ချိုလီဆော့စ်၊ Soy Sauce တို့နဲ့ နယ်ပြီး ခဏနှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ရောဘဲသေးသေး အကောင်လေးတွေကို မီးကျိုခဲရဲရဲမှာ ခပ်ဆတ်ဆတ်လေးဖြစ်ရုံ ကင်ပေးပြီး ပင်စိမ်းရွက်များကို ရေဆေးပြီး အပေါ်မှာ ဖြူး၍ စားသုံးပါ။



5  
အမဲသားနဲ့ သခွားသီးဆလတ်  
(Beef salad with sweet  
and sour cucumber)



အမဲသားကင်	ပါးပါးမြောင်းမြောင်းလှီးပါ	၁၀ ကျပ်သား
သခွားသီး (အသေး)		၁ လုံး
ကြံသကြား	စားပွဲတင်စွန်း	၂ စွန်း
ပိုင်အနီ	စားပွဲတင်စွန်း	၂ စွန်း
သံလွင်ဆီ	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၂ စွန်း
ကြက်သွန်ဖြူအကြီး	စားပြားရိုက်ပါ	၁ မြှာ
ကြက်သွန်မြိတ်ဥ	ပါးပါးလှီးပါ	၂ ဥ
ချင်း (ဂျင်း)	ထောင်းပြီးအရည်ညှစ်ပါ	လက်တစ်ဆစ်
Soy Sauce	စားပွဲတင်စွန်း	၁ စွန်း
ဆလတ်ရွက်		အနည်းငယ်
ဆား		အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- သခွားသီးကို အခွံခွာရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက်လှီး ဆားဖြူးကာ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၁၀ မိနစ်ခန့် ထည့်ထားပါ။
- ခွက်တစ်ခုထဲတွင် သကြားနဲ့ ဗီနီဂါရည်တစ်ဝက်ကို သမအောင် ဖျော်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံထားတဲ့ သခွားသီးကိုယူ၍ ရေဆေးကာ ရေခြောက်အောင် စက္ကူစလေးနဲ့ သုတ်ပြီး သကြားနဲ့ ဗီနီဂါ ဖျော်ရည်ထဲကိုထည့်ပေးပါ။
- မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်ထဲကို ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူမှ လှီးထားတဲ့ အမဲသား မြောင်းထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်ဥ၊ ဂျင်းအရည်၊ ကြက် သွန်အဖြူတို့ကို လုံးပေးပါ။ ပြီးနောက် Soy Sauce နဲ့ တစ်ဝက်ကျန်နေသေးတဲ့ သကြား၊ ဗီနီဂါတို့ကိုပါ ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပြီး ၃ မိနစ်ခန့် ချက်ပေးပြီး မီးဖိုပေါ်ကချပေးပါ။
- ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲကို ဆလတ်ရွက်ခင်းပြီး အမဲသားများကိုထည့်ပါ။ ပြီးမှ သကြားရည်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ သခွားသီးကို အမဲသားအပေါ်ကလောင်းချပေးပြီးရင် စားလို့ရပါပြီ။



6  
ပင်လယ်စာအာကင်  
(Seafood barbecued  
sweet chilli)



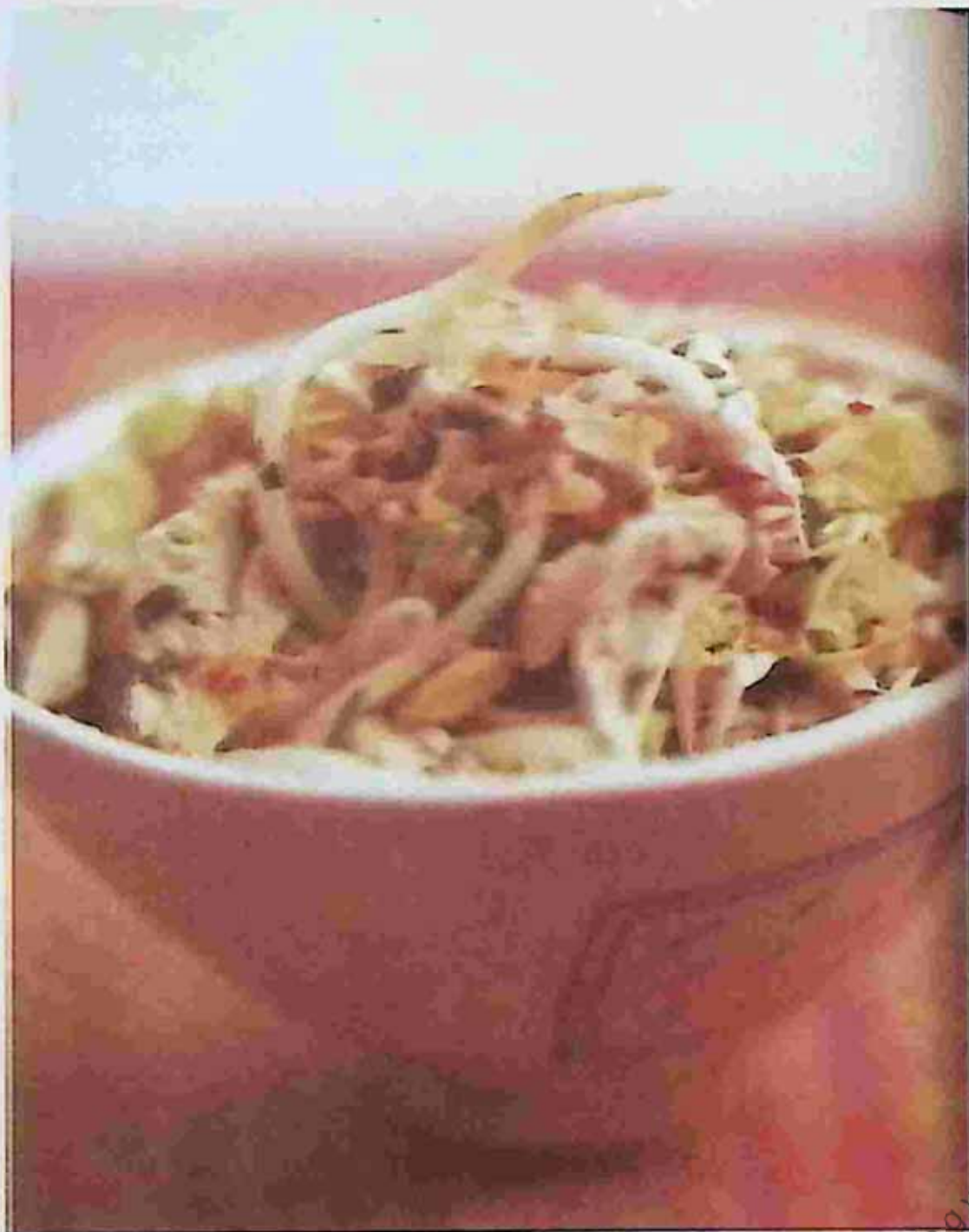
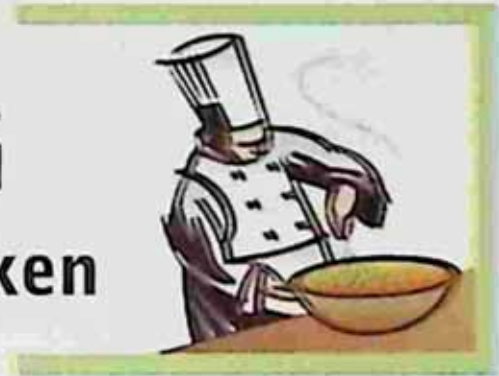
ပုစွန်တုပ်	ခေါင်းမပါ	၁၀ ကျပ်သား
ကင်းမွန်		၅ ကျပ်သား
ရောဘဲအသေး		၁၀ ကျပ်သား
Sweet Chilli Sauce		အနည်းငယ်
ငါးငံပြာရည်	စားပွဲတင်	၁ ငွန်း
သံပရာရည်	စားပွဲတင်	၁ ငွန်း
မြေပဲဆီ	စားပွဲတင်	၁ ငွန်း
သံပရာသီးစိတ်		၂ စိတ်
သကြား		အနည်းငယ်
ငှက်ပျောရွက်		အနည်းငယ်

**ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်**

- ပုစွန်ကို ကျောဘက်မှခွဲပြီး ချေးကြောင်းထုတ်ပါ။ ရောဘဲနဲ့ ကင်းမွန်ကို လည်း အရိအရွဲများ စင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ဇလုံတစ်ခုထဲမှာ ပုစွန်၊ ကင်းမွန်၊ ရောဘဲ ပါဝင်တဲ့ ဆီတစ်ဝက်၊ သံပရာရည်၊ ငါးငံပြာရည်၊ ချိုလီဆော့စ်၊ သကြားတို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၁ နာရီခန့်နှပ်ပေးပါ။ အချိန်ပြည့်သွားမှ အပြင်ကို ထုတ်ယူ၍ ထွက်လာတဲ့ အရည်ကိုစစ်ပြီး ဖယ်ပစ်ပါ။
- မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်ပြားထဲမှာ ဆီဆွတ်ရုံလေး ထည့်ပြီး ပူကျက်နေအောင် အပူပေးရပါမယ်။ ပူကျစ်လာရင် ကင်းမွန်၊ ရောဘဲလေးတွေကို ပြန် ထည့်ပေးပြီး ကင်ပေးပါ။ ဘက်လှန်ပေးပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် ကင်ပေးပြီးလျှင် ပန်းကန်ထဲမှာ ငှက်ပျောဖက်ခင်းကာ ကင်ထားတဲ့ အသားများထည့်ပြီး စားသုံးပါ။



7  
ဗီယက်နမ် ကြက်သားသုပ်  
(Vietnamese chicken  
salad)



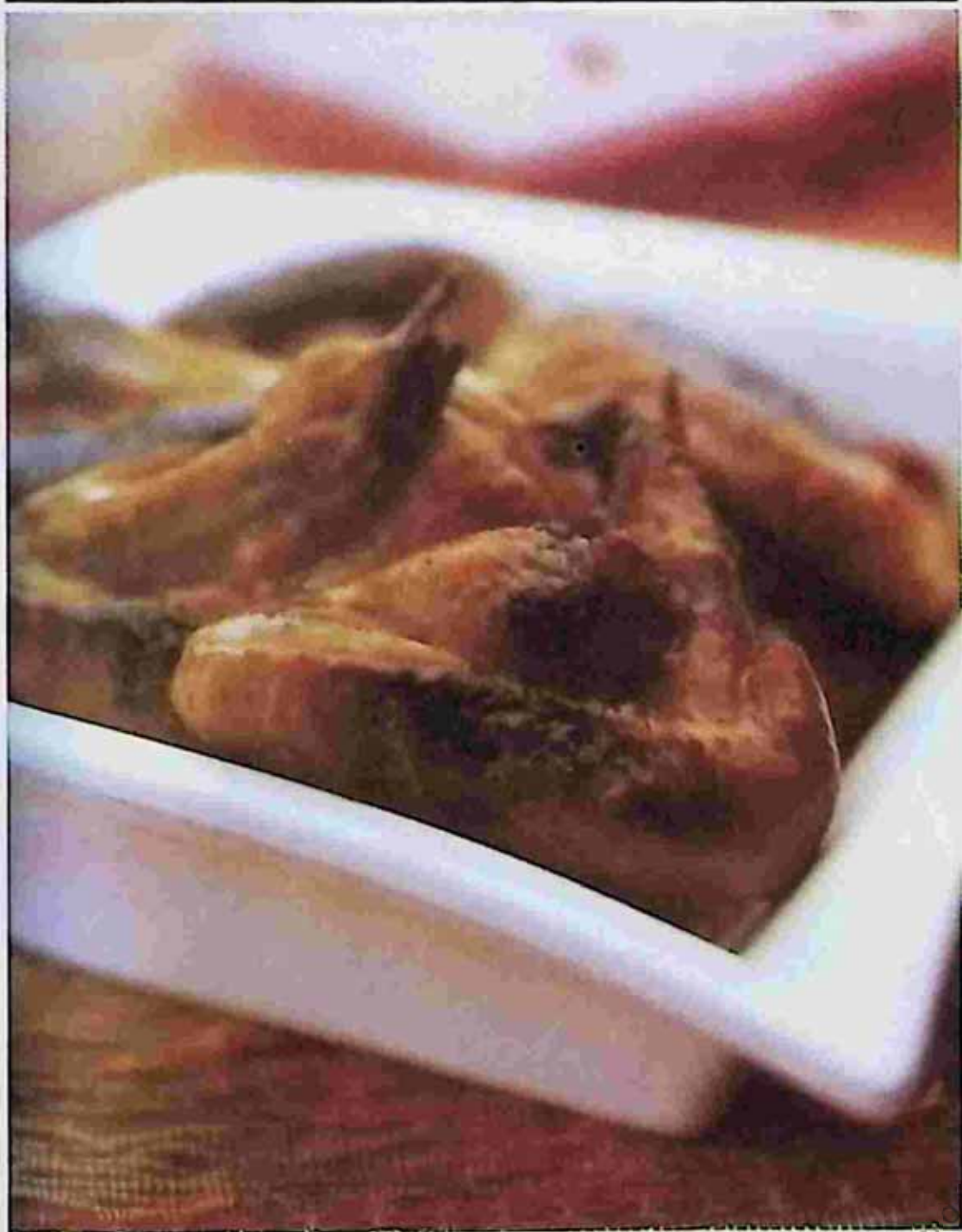
ကြက်သား	ရင်ပုံ	တစ်ခု
သံပရာရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငါးငံပြာရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြား		အနည်းငယ်
မိုးမျှော်ရုတ်သီးတောင့်	ပါးပါးလှီးပါ	၂ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	ထုထောင်းပါ	၁ ဖွာ
ကြက်သွန်မြိတ်ဥ	ပါးပါးလှီးပါ	တစ်ခု
ပဲပင်ပေါက်		လက်တစ်ဆုပ်
ဂေါ်ဖီထုပ်	ပါးပါးလှီးပါ	လက်တစ်ဆုပ်
ရှောက်ရွက်	ပါးပါးလှီးပါ	၂ ရွက်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီးနူးအောင်ပြုတ်ပါ။ အသားနှွင်ထားပါ။
- ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျောရုံလေးဖျောပြီး ပြန်ဆယ်ကာ ရေအေးနဲ့ စိမ်ပေးပြီးမှ ရေစစ်၍ ဆယ်ထားပါ။
- စောက်နက်တဲ့ ခွက်တစ်ခုထဲတွင် ကြက်သားများ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ အားလုံးရောနှောပြီး အသုပ်အရသာကို မြည်းပါ။
- နောက်ဆုံးမှ ရှောက်ရွက်များ ဖြူးထည့်ပေးပါ။ ခံတွင်းမြိန်စေမယ့် ကြက်သားသုပ် ဟင်းလျာပါ။



8  
ကြက်စောင်ပံ ပျားရည်ဆမ်း  
(Barbecued honey  
chicken wings)



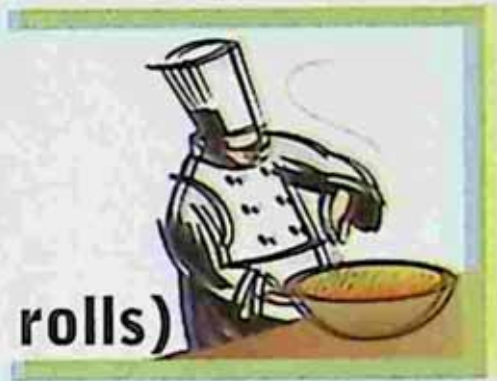
ကြက်တောင်ပံ		၆ ခု
Soy Sauce	စားပွဲတင်	၂ ဇွန်း
Sherry wine	စားပွဲတင်	၁ ဇွန်းခွဲ
မြေပဲဆီ	စားပွဲတင်	၁ ဇွန်းခွဲ
ပျားရည်	စားပွဲတင်	၁ ဇွန်းခွဲ။
ကြက်သွန်ဖြူ	ညက်အောင် ထောင်းပါ	၂ မြွှာ

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ကြက်တောင်ပံကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ခြောက်သွားအောင် စက္ကူစနဲ့ သုတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်တောင်ပံကို Soy Sauce, Sherry wine, မြေပဲဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နဲ့ နယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ၁ နာရီ ခန့်နှပ်ပေးထားပါ။
- အချိန် ၁ နာရီပြည့်လျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲက ထုတ်ယူ၍ ပျားရည်သုတ်ပေးပြီး မီးအေးအေးနဲ့ နာရီဝက်ခန့် ကင်ပေးပါ။ အကျက်ညီအောင် ဘက်လှန်ပေးပါ။
- နာရီဝက်လောက်ကင်ပေးလို့ ကြက်တောင်ပံလေးများ အရောင်လေးရဲပြီး စားချင်စဖွယ် တောက်ပလာပြီဆိုရင် ကင်ပေးတာကိုရပ်ပြီး ပန်းကန်လှလှလေးထဲ ပြောင်းထည့်ပြီး ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ ပျားရည်ရနံ့လေးနဲ့ ချိုပြီးအရသာရှိပါတယ်။



၉  
ဘဲသားဆန်ဖြားလိပ်  
(Steamed rice noodle rolls)



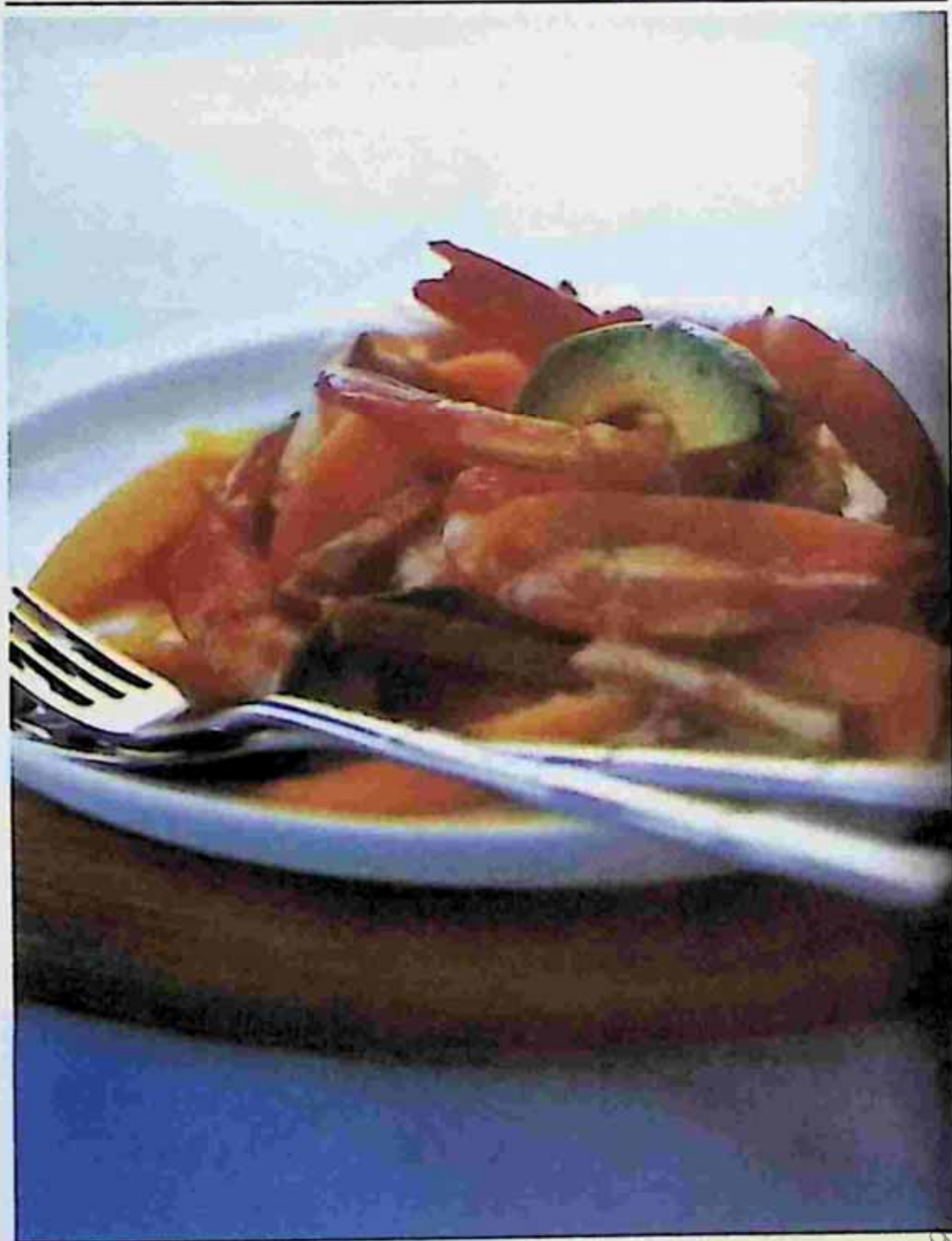
ဘဲကင်	ကင်ပြီးသား	၁၅ ကျပ်သားခန့်
ဆန်ပြားဖက်	၂ ရွက်	၂ လိပ်စာ
ကြက်သွန်မြိတ်ဥ	ပါးပါးလှီးပါ	အနည်းငယ်
ချင်း	ထုထောင်းပါ	အနည်းငယ်
နံနံပင်	ရေဆေးပြီး နပ်နပ်စဉ်း	အနည်းငယ်
ခရုဆီ		အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ဘဲကင်ကို အရိုးမပါစေပဲ အသားခွင်ပြီး ပါပါးလှီးထားပါ။
- ဆန်ပြားဖက်တစ်ရွက်ကို ယူပြီး လှီးထားတဲ့ဘဲသား၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဥ၊ ချင်းအနည်းငယ်၊ နံနံပင်တို့ကိုထည့်ပြီး အပေါ်မှ ခရုဆီ အနည်းငယ် ဆမ်းပေးပြီး လိပ်ပေးပါ။ ဘေး ၂ ဖက်ကို ခေါက်ပြီးမှ လိပ်ရပါမယ်။ ပါဝင်တဲ့ အဆာပလာများကို ၂ လိပ်ခွဲပြီး လိပ်ပေးပါ။
- ပြီးရင် ပေါင်းအိုးထဲမှာ ရေခွေးငွေ့နဲ့ ၅ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပေးပြီးရင် ပန်းကန်ထဲ ဆယ်ထည့်ပါ။ နွေးနွေးလေးဆိုရင် သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။
- ချိုလီဆော့စ်နဲ့တို့ပြီး တွဲဖက်စားသုံးပါ။



10  
ပုစွန်သရက်သီးမှည့်ဆလတ်  
(Prawn mango salad)



အနှစ်ဆမ်းစရာ

Cream	စားပွဲတင်	၁ ငွန်း
သရက်သီးအနှစ်		အနည်းငယ်
သံပရာရည်	စားပွဲတင်	၁ ငွန်း
ချိုလီဆော်စ်အချို	စားပွဲတင်ငွန်း	တစ်ဝက်

\* အနှစ်ဆမ်းစရာအတွက် ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ အားလုံးကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေထားပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဝက်ပေါင်ခြောက်	၁ မြောင်း
ပုစွန်ထုပ်	၄ ကောင်
သရက်သီးမှုန့်အသေး	၁ လုံး
ထောပတ်သီးအသေး	၁ လုံး

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို အနေတော်လှီး၍ မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်ပြားကို ပူကျက်နေအောင် တည်ပြီး ဆီမပါဘဲ ထည့်ကြော်ပေးပါ။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို အပူပေးတဲ့အခါမှာ ဆီများထွက်လာခဲ့ရင် ခြောက်အောင် စက္ကူသန့်နဲ့ သုတ်ပစ်ပါ။
- ပုစွန်ကို ခေါင်းမပါ။ အခွံခွာ၊ ကျောဘက်မှခွဲပြီး ချေးချောင်းထုတ်ပါ။ ပုစွန်အခွံခွာတဲ့အခါ အမြီးကို ချန်ထားပါ။ ပုစွန်ကို သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ပြီး မတူးတဲ့ ဒယ်ပြားထဲမှာ ၃ မိနစ်လောက် ထည့်လှော်ပါ။
- ထောပတ်သီးအသားကို ပါးပါးလှီးပါ။ သရက်သီးကိုလည်း အခွံဖယ်ပစ်၍ အတုံးသေးသေးလေးတွေ တုံးပေးပါ။
- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် အရွယ်အစားကြီးပြီး အဝကျယ်တဲ့ ပန်းကန်တစ်ခုထဲတွင် ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ပုစွန်ထုပ်၊ ထောပတ်သီး၊ သရက်သီးစိတ်လေးများကို စုထည့်ပြီး အပေါ်မှာ အနှစ်ဆမ်းဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အနှစ်တွေကို အပေါ်က လောင်းဆမ်းပေးပြီးရင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ ☑

11  
ကလပ်ဆင်းဒဝ်စ်  
(Grilled cheesy club sandwich)

