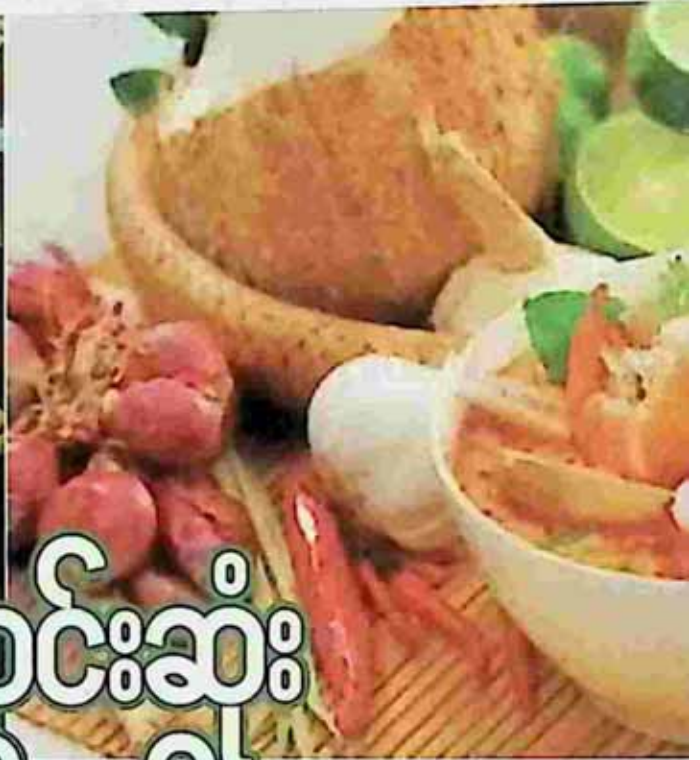
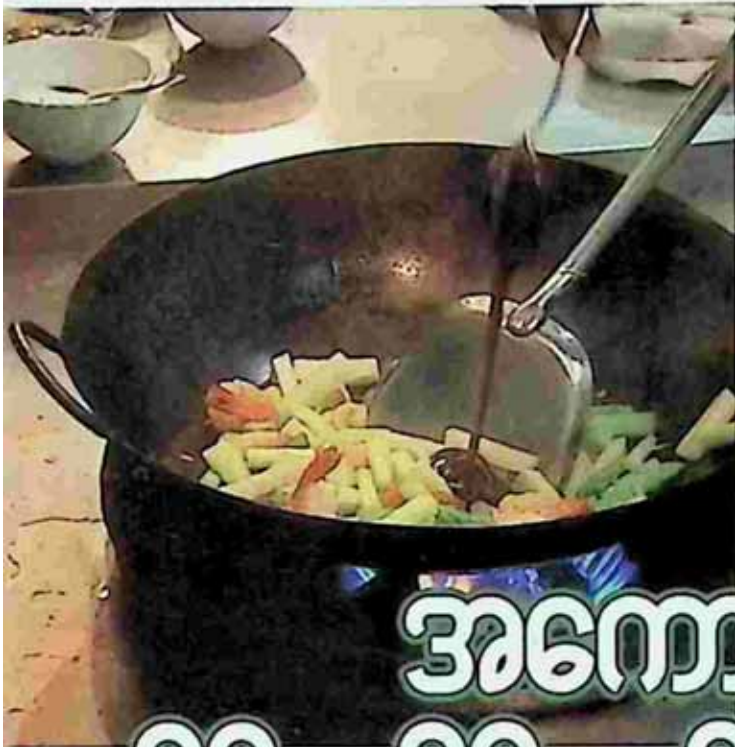
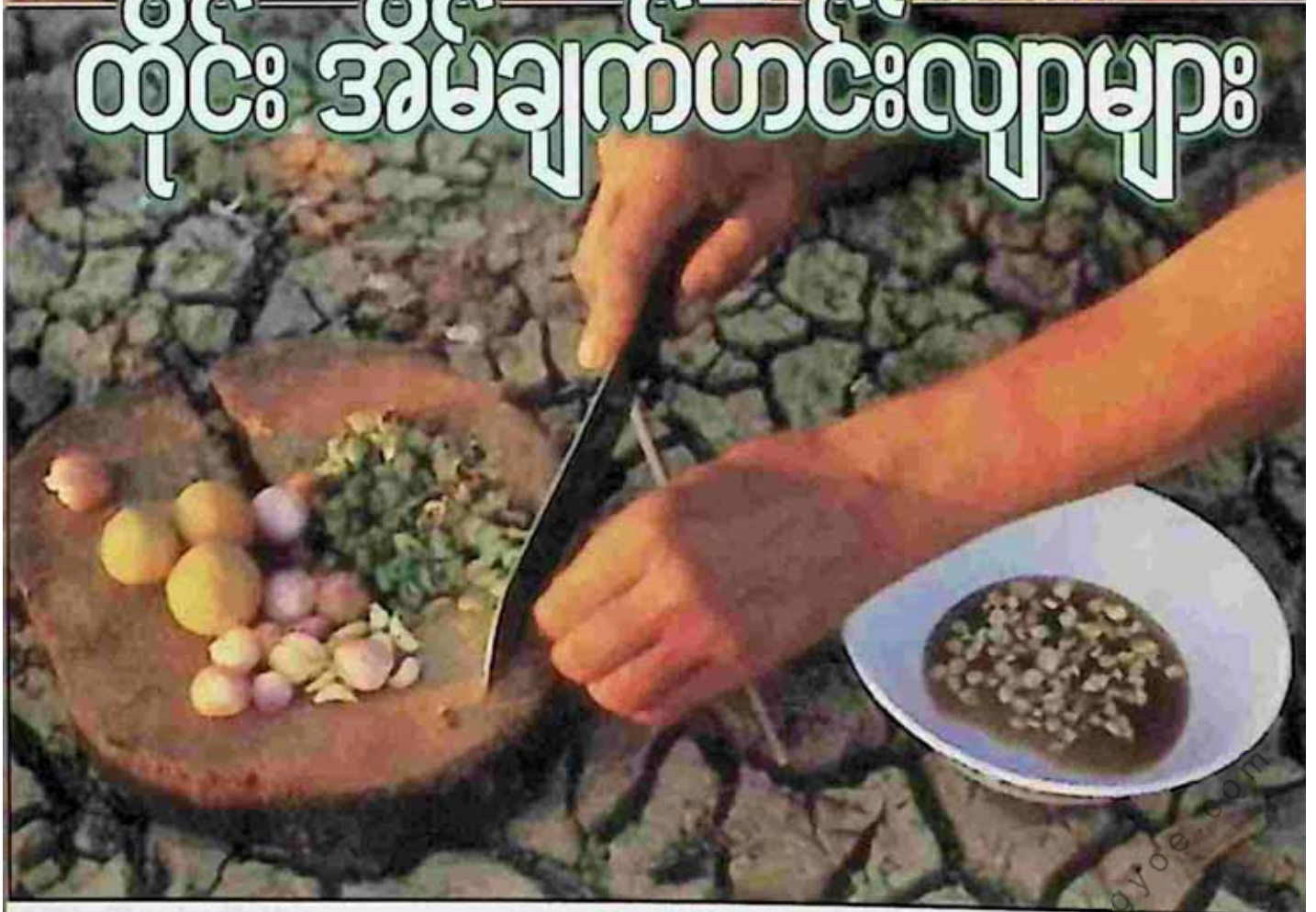


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အဲဒါမှ အစာ



အကောင်းဆုံး
ထိုင်း အိမ်ချက်ဟင်းလျာများ



အနုတီမီးမီး

mayoe.com

အနံ့တိမိးမိး
အကျောင်းဆုံး
ထိုင်း အိမ်ချက်ဟင်းလျာများ



ANT0009 mgyoe.com
1,500.00 KS

အကောင်းဆုံးထိုင်းအိမ်ချက်ဟင်းလျာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၃၇၁၁၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၂၆၁၂၁၀ 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 ၂၀၁၁၊ ဇန်နဝါရီလတွင် တန်ဖိုး
၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး(လှိုင်)

၆၄၁.၅

မီးမီး ၊ အန်တီ

အကောင်းဆုံးထိုင်းအိမ်ချက်ဟင်းလျာများ/ အန်တီမီးမီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၁၀၈ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) အကောင်းဆုံးထိုင်းအိမ်ချက်ဟင်းလျာများ



အကောင်းဆုံး ထိုင်းအိမ်ချက်ဟင်းလျာများ

အန်တီမီးမီး



မာတိကာ

လွယ်ကူလျင်မြန် စားသုံးရန်

၁။ အချိန်အတွယ်အချင်အဝင်များ	၁
၂။ နဂါးမောက်သီးနဲ့ ဆယ်လ်မွန်ဆလတ်	၂
၄။ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်	၅
၄။ ပဲပြားကြွပ်ကြွပ်အတုံးကြော်	၇
၅။ ကြက်ဥကြော် ဆလတ်	၉
၆။ သံလွင်သီးမှည့် ရနံ့မွှေးမွှေးထမင်းကြော်	၁၂
၇။ ဝက်သားဂုတ်သားနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ဆော့စ်	၁၅
၈။ ပြည်ကြီးငါး သံပရာငရုတ်ပေါင်း	၁၈
၉။ ငါးသေတ္တာတုန့်ယန်းဟင်း	၂၀
၁၀။ ဂုံး၊ စပါးလင်၊ ပင်စိမ်းဆု(ပ်)	၂၃

တိုတိုထွာထွာ စားစရာ

၁၁။ ပဲစောင်းလျားသီး ဆလတ်	၂၆
၁၂။ ဖရဲသီး၊ နဂါးမောက်သီးနဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကြော်	၂၈
၁၃။ သရက်သီးစိမ်း၊ စောင်းလျားသီးနဲ့ ဆော့စ်ချိုချဉ်	၃၀
၁၄။ ကြက်ဆာတေးနဲ့ ချဉ်စပ်ကောင်းကောင်း	၃၃
၁၅။ ကြက်တောင်ပံ အစာသွပ်ကြော်	၃၅
၁၆။ ဝက်နံရိုးကြော် မွှေးမွှေ	၃၈
၁၇။ ဝက်သားမြေပဲ အဆာသွပ် သာကူလုံး	၄၁

ကလေးတွေကြိုက်မယ့် စားစရာ

- ၁၈။ ပြောင်းဖူးစေ့အလုံးကြော် ၄၄
- ၁၉။ ဝက်သားလုံးကြော်နဲ့ ချိုချဉ်အတွဲအဖက် ၄၆
- ၂၀။ ရွှေဖရုံသီးဂဏန်းသားကိတ် ၄၉
- ၂၁။ ကြက်ဥအွန်းမလက်နဲ့ ပဲပြားဆု(ပိ) ၅၁
- ၂၂။ စပျစ်သီးခြောက် ထမင်းကြော် ၅၄

မိသားစုထမင်းပိုင်းက စားမြိန်ဖွယ်ဟင်းလျာ

- ၂၃။ ကြက်သားအစိမ်းရောင်ဟင်း ၅၈
- ၂၄။ ဝက်သုံးထပ်သားနဲ့ ငုံးဥစတူးဟင်းရည် ၆၁
- ၂၅။ ဝက်နံရိုးဟင်းရည် ၆၃
- ၂၆။ ပုစွန်ကြာဇံပေါင်း ၆၆
- ၂၇။ ပုစွန်နဲ့ မန်ကျည်းရည်ဆော့စ် ၆၉
- ၂၈။ ထိုင်းစတိုင်ဂဏန်းချက် ၇၂

ထိုင်းစတိုင် အချိုဖျော်ရည်

- ၂၉။ ဖရဲသီးနဲ့ မင်းဆီဒါ ၇၆
- ၃၀။ သခွား၊ သံပရာနဲ့ မင်း ၇၇
- ၃၁။ ပန်းသီးဖျော်ရည်နဲ့ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက် ၇၉
- ၃၂။ လိမ္မော်သီးနဲ့ နဂါးမောက်သီးဖျော်ရည် ၈၀
- ၃၃။ ပင်စိမ်းသီးခြောက် ရေနွေးကြမ်းဖျော်ရည် ၈၁
- ၃၄။ စပါးလင်လက်ဘက်ရည် ၈၃
- ၃၅။ မန်ကျည်းလက်ဘက်ရည် ၈၄

အစာပျော့ပျော့၊ စားစရာပျော့ပျော့

- ၃၆။ အသီးအရွက်ဆု(ပိ) ပင်စိမ်းရွက် ၈၆
- ၃၇။ ဝက်သားဆားနယ် ဆန်ပြုတ် ၈၈

၃၈။ ထိုင်းစတိုင် ထမင်းဆု(ပ်)	၉၀
၃၉။ ဝက်နံရိုးနဲ့ မုံလာဥ	၉၃
၄၀။ ဝက်သားလုံးပဲပြားဆု(ပ်)	၉၄
၄၁။ ကြာခွက်နုနုနဲ့ စွန်ပလွန်သီး	၉၅

အချိုပွဲ

၄၂။ ဒူးရင်းရည်ဆမ်း ကောက်ညှင်း	၉၈
၄၃။ ကောက်ညှင်းနဲ့ ကြက်ဥ	၁၀၁
၄၄။ ရွှေဖရုံသီး အုန်းရေစိမ်	၁၀၃
၄၅။ သာကူ အုန်းသီးနုနု ပူတင်း	၁၀၅





လွယ်ကူလျင်မြန် စားသုံးရန်
[Quick & Easy]



နဂါးမောက်သီးနဲ့ ဆယ်လ်မွန်ဆလတ်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

ဆယ်လ်မွန်ဆာရီပီ

- ၃၀၀ ဂရမ်

(ဆယ်လ်မွန်ငါးစိမ်းအသင့်စား

- ၂၀ ကျပ်သား

နဂါးမောက်သီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

- ၂ လုံး

အမွှေးရွက်

- အနည်းငယ်

ဆမ်းစရာ

သံပရာရည်

(စားပွဲတင်ဇွန်း)

- ၄ ဇွန်း

ဆား

(စားပွဲတင်ဇွန်း)

- ၁/၂ ဇွန်း

သကြား

(လက်ဘက်ရည်ဇွန်း)

- ၁/၂ ဇွန်း

ကြက်သွန်ဖြူ

(အခွံသင်၊ ပါးပါးလှီး)

- ၂ ဖွာ

စပါးလင်

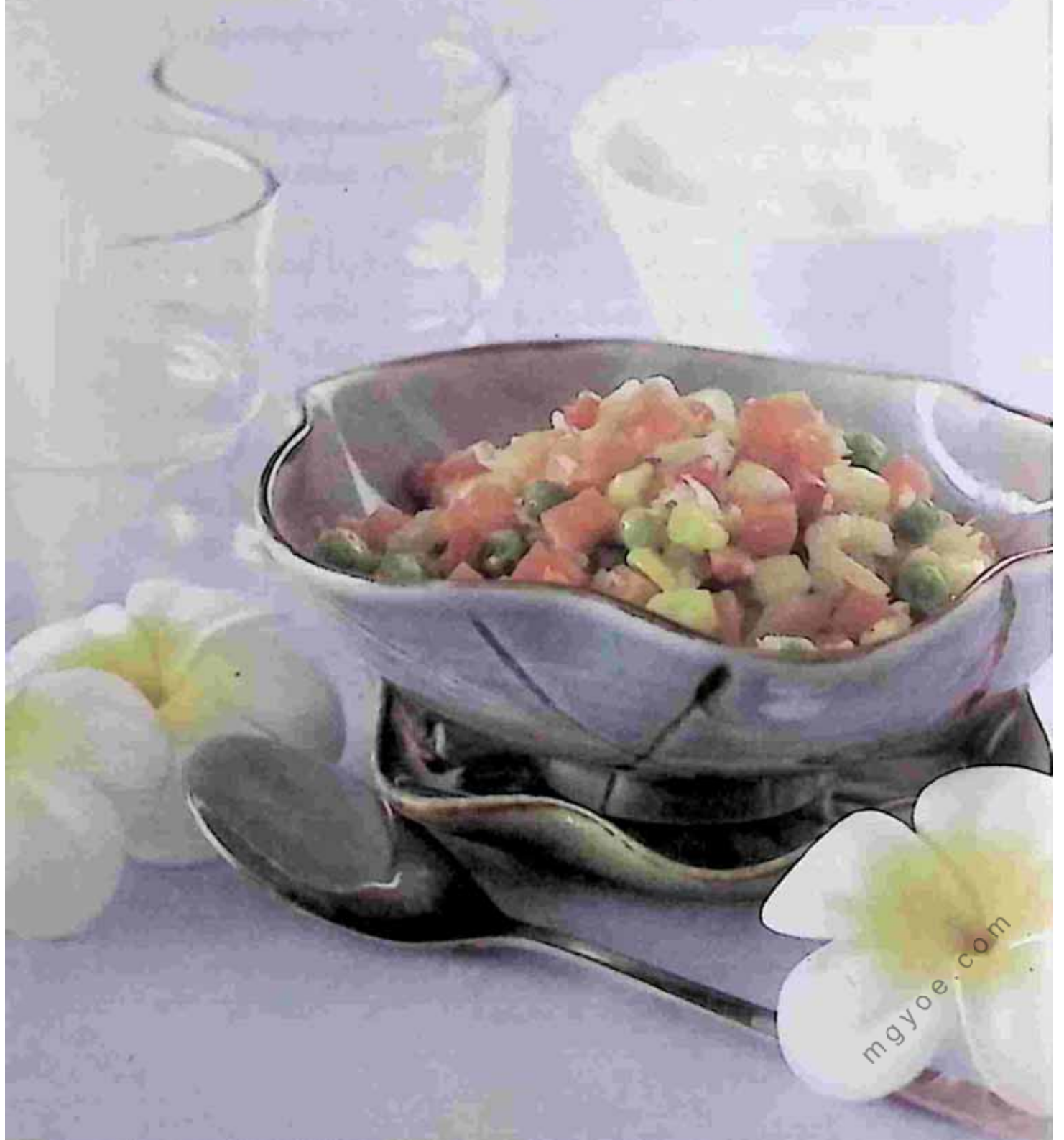
- ၁ ချောင်း

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- စပါးလင်ချောင်းကို အရင်းပိုင်းဖြတ်၊ အပေါ်ယံအရွက်မာတွေကို ဖယ်၊ အတွင်းက အသားနုကိုယူ၊ နည်းနည်းထုပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ဆလတ်ကို အပေါ်က ဆမ်းစရာပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ သံပရာ၊ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင်တို့ကို ခွက်တစ်ခုမှာ သမအောင် ရောပြီးထားပါ။
- ဆယ်လ်မွန်ဆာရီမီ ငါးအသားကို ၁ လက်မ မရှိတရှိ အနေတော် အတုံးကလေးတွေတုံးပြီး ခွက်တစ်ခုနဲ့ထည့်ပါ။
- နဂါးမောက်သီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး သဘောသီးကို အလုံး ကလေးတွေရအောင် ခပ်တဲ့ဇွန်း(ယောက်ချို) အသေးမျိုးသုံးကာ နဂါးမောက်သီး အသားအလုံးကလေးတွေရအောင် ခတ်ပါ။
- ဆလတ်ပြင်ဆင်မယ့် ခွက်လှလှ စောက်စောက်မှာ နဂါးမောက်သီး အလုံးလေးတွေနဲ့ ဆယ်လ်မွန်ဆာရီမီအတုံးလေးတွေကို လှပ အောင် စီထည့်ပါ။ ပြီးမှ အရည်ဆမ်းစရာပစ္စည်းကို ခွက်ထဲနဲ့ အောင် သေချာလောင်းထည့်ပါ။ (လိုအပ်ရင် အထက်အောက် နည်းနည်းလှန်ပေးပါ)
- ☞ ဆလတ်ရဲ့အပေါ်က အမွှေးရွက်ကလေး ၂ ရွက် ၃ ရွက်၊ ၂ခတ်၊ ၃ခတ် ထည့်လိုက်ရင် စားကောင်းတဲ့အသီးနဲ့ ငါးဆလတ်ရပါပြီ။

မှတ်ချက်။ ။ ဒီဟင်းပွဲက မြန်ရုံမက အရသာက အဆင့်မြင့်တယ်။ ပြင်ဆင် တာ လှပရင် တကယ့်နှစ်သက်ဖွယ်ဟင်းတစ်ပွဲဖြစ်ပါတယ်။





ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

မြေပဲဆီ	(စားပွဲတင်ဇွန်း)	- ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	(အခွံသင်ထုထောင်း)	- ၃ မှာ
မုံလာဥ	(စားရန်အသင့်ပြင်ပြီး)	- ၂ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	(အကောင်လှလှ)	- ၆ ကျပ်သား
ဆား		- အနည်းငယ်
သကြား		- အနည်းငယ်
အသင့်စား အအေးခံသီးနှံစုံအထုပ်		- ၅၀၀ ဂရမ် ၁ ထုပ်
(မုံလာဥနို့၊ ပြောင်းပူး၊ ပဲစိမ်းစေ့)		(၃၅ ကျပ်သားခန့်)

ရန်ကုန်၊ မန္တလေးလိုမြို့တွေက စားသောက်ကုန်ရောင်းသော Super Market တွေမှာ အအေးခံစားသောက်ကုန်တွေ ရောင်းပါတယ်။ အဲဒီမှာ သီးနှံစုံ အသင့်စားအထုပ်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို အအေးခံ သီးနှံစုံအထုပ်မရှိလည်း အသီးအနှံပေါတဲ မြန်မာနိုင်ငံကတော့ ဈေးကနေ သီးနှံတွေဝယ်ပြီး ချက်ရုံပါပဲ။

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ပုစွန်ခြောက်အကောင်လှလှကြီးကြီး ၅ ကျပ်သား၊ ၆ ကျပ်သား လောက်ကို ဇလုံတစ်လုံးမှာ ၁၀ မိနစ်လောက်စိမ်ပြီး ပြန်ဆယ် ရေစစ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးမှာ ဆီထည့် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ အပူပေးပြီး ဆီပူ လာရင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်မွှေပါ။ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့မွှေးလာရင် မုံလာဥနဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်လောက်ကြာအောင် မွှေပေးပါ။

- ပြီးရင် ဆား၊ သကြားနဲ့ အအေးခံသီးနှံစုံအထုပ်ထဲက မုံလာဥနီ၊ ပြောင်းဖူးနဲ့ ပဲစေ့စိမ်းတို့ကို ဒယ်ထဲထည့်ပြီး အားလုံးသမသွားအောင် ရောမွှေပေးပါ။ ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ကြာရင် ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကြော်ရပါပြီ။
- ဒီဟင်းကို ပူပူနွေးနွေးမှာ ထမင်းဖြူနဲ့တွဲဖက်စားသုံးရင် အရသာပို ရှိပါလိမ့်မယ်။

မှတ်ချက်။ ။ ဈေးကနေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝယ်ချက်ရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နူးဖို့ ရေနည်းနည်းဖြန်းပေးရပြီး ဒယ်ကို မိနစ်ဝက်လောက် ဖုံးပေးသင့်ပါတယ်။

အအေးခံအသင့်စား အထုပ်တွေကတော့ တစ်ခါတည်း အထုပ်ကနေ ဖောက်ထားပြီးရင် တန်းချက်နိုင်ပြီး၊ အသီးအရွက်က နူးလွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။



ပဲပြားကြွပ်ကြွပ်အတုံးကြော်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၅ ယောက်စာ

ပဲပြားအတုံး

- ၃၅ ကျပ်သား

ပဲဆီ

(ပဲပြားနှစ်ကြော်ဖို)

- အလုံအလောက်

ဂျံမှုန့်

- အနည်းငယ်

ဆား

(လက်ဘက်ရည်ဇွန်း)

- ၁ ဇွန်း

ကြက်ဥ

- ၂ လုံး

မုန့်ကြွပ်မှုန့်

- အနည်းငယ်

မြေပဲလှော်

- အနည်းငယ်

ငရုတ်ချဉ်

(စတိုးဆိုင်မှ)

- ၁ ပုလင်း

နံနံပင်

- ၂ ပင်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ပဲပြားကို ၁ လက်မခန့် အတုံးကလေးတွေတုံးပြီး တစ်ရှူးစက္ကူနဲ့ ရေ ခြောက်အောင်၊ ရေစုပ်အောင်ဖိထားပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်မှာ

ထည့်ထားပါ။

- ကြက်ဥကို ဇလုံတစ်လုံးမှာ ခွဲထည့်ပြီး ခေါက်ထားပါ။
- မြေပဲလှော်ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။
- ဒယ်ကြီးကြီးစောက်စောက်တစ်လုံးမှာ ဆီများများထည့်ပြီး မီးအရှိန် ခပ်မြင့်မြင့်နဲ့ ပဲပြားကြော်ဖို့ တည်ထားပါ။
- ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူတို့ကို သမအောင် ခွက်တစ်ခုမှာ ရောမွှေပါ။
- ဆီကို တည်ထားစဉ်မှာ ပဲပြားတုံးလေးတွေကို ဂျုံဆားမှုန့်အရောနဲ့ လူး၊ ကြက်ဥအနှစ်မှာ ခဏစိမ်၊ မုန့်ကြွပ်ခြောက်နဲ့ ပြန်လူးထားပါ။
- ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ပဲပြားတုံးလေးတွေကို ဆီဒယ်မှာထည့်ပြီး ပဲပြား ဘေးက အဆာလူးထားတာများ ရွှေရောင်သမ်းကြွပ်ရွလာသည် အထိ ကြော်ပါ။ ပဲပြားတုံးဘေးကလေးတွေ ကြွပ်ရွလာရင် ဆီထဲ ကဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။
- ပဲပြားကြော်ကြွပ်ကြွပ်ကို စားဖို့ တည်ခင်းတော့မယ်ဆိုရင် ငရုတ်ဆီ ပုလင်းထဲက ငရုတ်ဆီကို ခွက်ငယ်တစ်ခုမှာထည့်ပြီး ငရုတ်ဆီပေါ် က မြေပဲထောင်းကို ဖြူးထည့်ပါ။ ပဲပြားကြော်ကို မြေပဲထောင်းဖြူး ထားတဲ့ ငရုတ်ဆီနဲ့တို့စားမှ အရသာပိုထူးတာပါ။
- ပဲပြားကြော်ကြွပ်ကြွပ်ကို ပန်းကန်မှာထည့်ပြီးရင် နံနံပင်ကို ကြည့် ကောင်းအောင် အပေါ်က ဒါမှမဟုတ် ဘေးက ရံထည့်ရပါမယ်။



ကြက်ဥကြော် ဆလတ်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

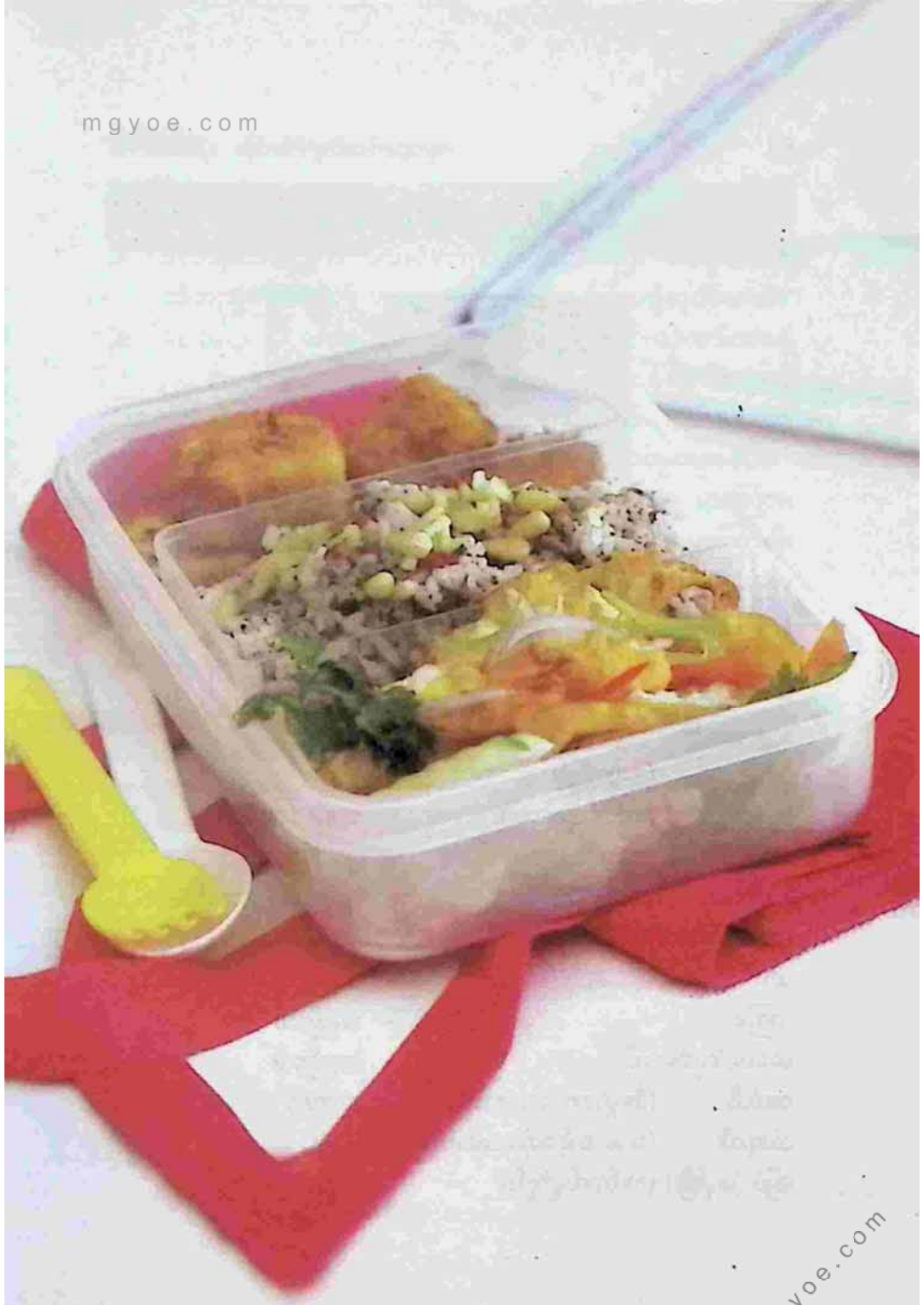
- | | | |
|--------------|---------------------|-----------------------|
| ကြက်သွန်နီ | (အခွံသင်ပါးပါးလှီး) | - ၁ ဥ |
| ကြက်ဥ | | - ၄ လုံး |
| သခွားသီး | | - အရွယ်တော် ၁ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | | - အရွယ်တော် ၂ လုံး |
| တရုတ်နံနံ | | - ၂ ပင် |
| ပဲဆီ | (စားပွဲတင်ဇွန်း) | - ၆ ဇွန်း |
| ဆမ်းစရာ | | |
| သံပရာရည် | (စားပွဲတင်ဇွန်း) | - ၃ ဇွန်း |
| ငါး ငံပြာရည် | (စားပွဲတင်ဇွန်း) | - ၂ ဇွန်း |
| သကြား | (လက်ဘက်ရည်ဇွန်း) | - ၁ ဇွန်း |
| ငရုတ်သီး | (မိုးပျော် ငရုတ်နီ) | - ၁တောင့်(ပါးပါးလှီး) |

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- သခွားသီးကို အခွံသင်ပြီး အဝိုင်းကလေးတွေရအောင် လှီးထားပါ။ ခရမ်း ချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးပါ။ တရုတ်နံနံပင်ကို ၁ လက်မမရှိ၊ တရုတ် အရွယ်လေးတွေရအောင် ဖြတ်ထားပါ။
- ဆလတ်မှာ အရည်ဆမ်းမယ့် သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးတို့ကို သမအောင်ရောမွှေပါ။ အခွံသင်ရေဆေးထားတဲ့ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ခွက်ငယ်တစ်ခုမှာထည့်ပြီး အပေါ်က အရည်ဆမ်းကာ အပေါ်အောက်နှံ့အောင် လှန်ပါ။ တရုတ်နံနံကို အပေါ်ကအုပ်ပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးအတော်နဲ့ အပူပေးပြီး ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်ဥကို ၂ လုံးစီ ၁ ကြိမ်စီတွဲကြော်ပါ။ ခွက်တစ်ခုမှာ ကြက်ဥ ၄ လုံးစလုံးကို ခွဲခေါက်ပြီး ၂ ခါခွဲကြော်လို့လည်း ရပါတယ်။ ကြက်ဥကြော်ရဲ့ဘေးအနားကလေးတွေ ညိုလာတဲ့အထိ ထားပြီး အနားလေးတွေ နီညိုရောင်သမ်းလာရင် ဆီစစ်ပြီး ဆယ်ယူ အအေးခံပါ။ နည်းနည်းအေးသွားရင် ကြက်ဥကို အရွယ်တော်လေးရအောင် ကပ်ကြေးနဲ့ညှပ်ပါ။
- စားဖို့တည်ခင်းမယ့် ပန်းကန်ထဲကို ကြက်ဥကြော် အရင်ထည့်ပြီး အပေါ်က အသီးအနှံ့ အနှစ်စတာတွေလောင်းထည့်ကာ အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ကြဖို့ပါပဲ။



mgyoe.com



mgyoe.com

သံလွင်သီးမှည့်ရနံ့မွှေးမွှေးထမင်းကြော်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

- ပဲဆီ (စားပွဲတင်ဇွန်း) - ၃ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံသင်ထုထောင်း) - ၁ ဇွန်း (အနည်းငယ်)
- သံလွင်သီးမှည့် (အစေ့ကိုထုကြိတ်) - ၂ ကျပ်သားခန့်
- ကြက်/ဝက် (အသားချဉ်း) - ၅ ကျပ်သား
- ထမင်းချက်ပြီးစ (တစ်ယောက်စာ) - ၄၀ကျပ်သား
- အစား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- မဆလာ/ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီး (မိုးပျော်အတုံးသေးသေးလှီး) - ၁ တောင့်
- သံပရာသီး (လေးထောင့်အတုံးသေးသေးလှီး) - ၂ လုံး
- မြေပဲ (လှော်ပြီး) (လက်ဘက်ရည်ဇွန်း) - ၂ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးအနေတော်နဲ့ အပူပေးပြီး ဒယ်ပူလာရင် ဆီထည့်ကာ ဆီကို ဒယ်အတွင်း မျက်နှာပြင်အနံ့သုတ်ပေးပါ။
- ခဏနေရင် သံလွင်သီးအမှည့် အဆံထောင်းထုထားတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ မွှေးပျံ့တဲ့ရနံ့ထွက်လာရင် သေးသေးမျှင်မျှင် နုတ်နုတ်လေးတွေရအောင် လုပ်ထားတဲ့ အသားကိုထည့်ပါ။ အသားကျက်အောင် ဆက်မွှေပေးနေပါ။
- အသားကြက်စပြုလာရင် ထမင်းကိုထည့်ပြီး ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ် ကောင်းတို့ပါထည့်ကာ အားလုံးသမအောင် မွှေကြော်ပါ။
- ထမင်းနဲ့အခြားအဆာတွေ အားလုံးရောနှောသွားကာ ထမင်းကြော် ပူနွေးလာရင် စားမယ့် ပန်းကန်ထဲကို ထမင်းကြော်တွေ ပြောင်းထည့်ပါ။
- ထမင်းကြော်ရဲ့အပေါ်က ငရုတ်သီး၊ သံပရာသီးအတုံးလေးတွေနဲ့ မြေပဲကို ဖြူးထည့်လိုက်ပြီး ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်ရင် အရသာ ထူးခြားမွှေးပျံ့တဲ့ ထမင်းကြော်ကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



mgyc.com

မုန့်ဖိုနှင့် ချော့ချော့



mgyc.com

ဝက်သားဂုတ်သားနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ဆော့စ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

ဝက်သားဂုတ်သား (ပါးပါးလှီး)	-	၃၅ ကျပ်သား
ရေသန့်	-	၂ လီတာ
ဆော့စ်အတွက်		
ကြက်သွန်မြိတ် (လတ်လတ်နုနု)	-	၄ ပင်
ကမာဆော့စ် (လက်ဘက်ရည်ဇွန်း)	-	၄ ဇွန်း
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ (စားပွဲတင်ဇွန်း)	-	၄ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံနွာထုထောင်း)	-	၄ မှာ

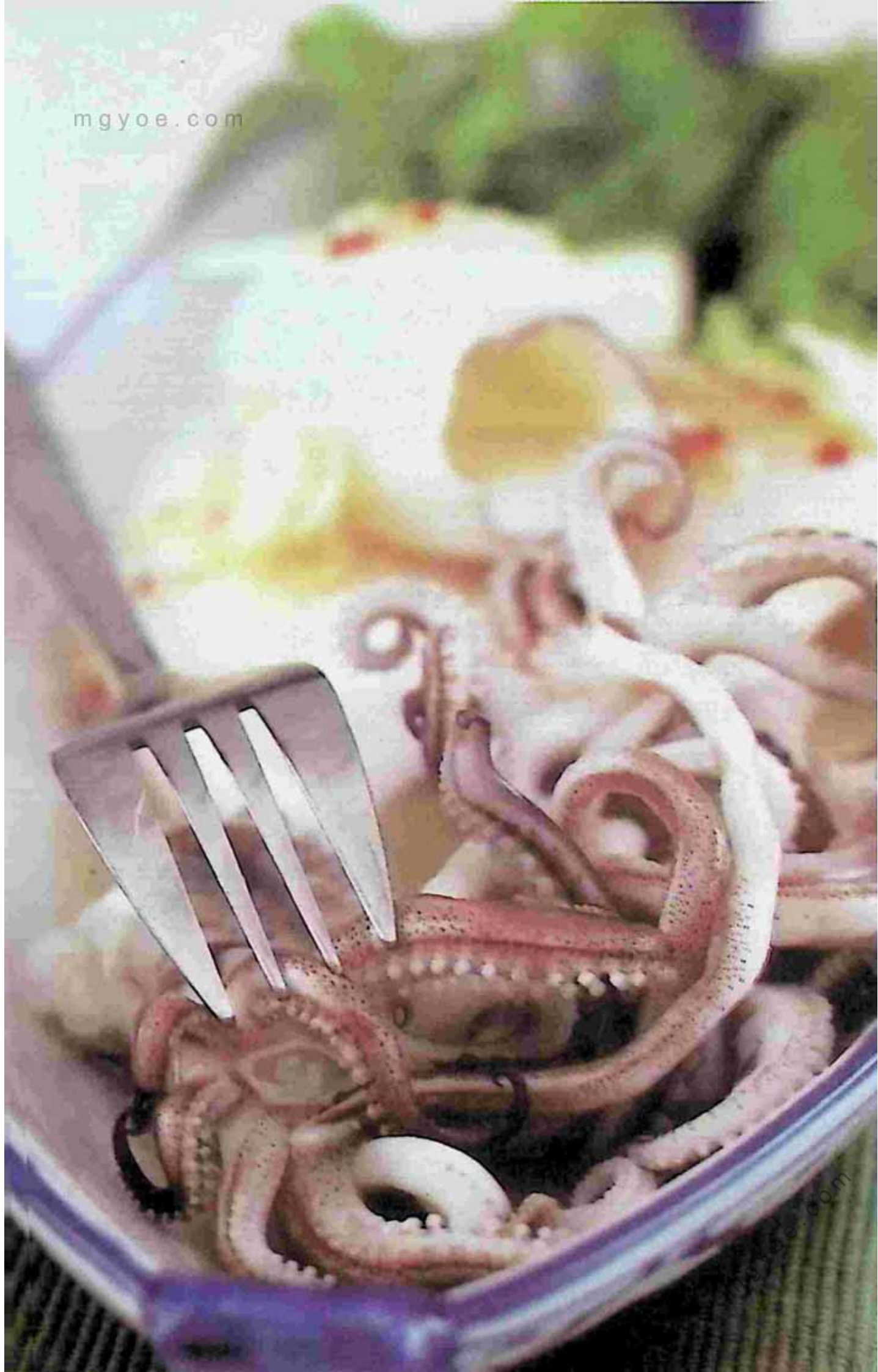
ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- အိုးတစ်လုံးမှာ ရေ (ရေသန့်ဘူးကြီး ၂ ဘူးစာ) ၂ လီတာလောက် ထည့်ပြီး မီးအားပြင်းပြင်းနဲ့ ဆူလာအောင်ထည့်ပါ။ ရေနွေးပွက် ပွက်ဆူလာရင် ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားတဲ့ ဝက်သားဂုတ်သားကို ရေနွေးထဲထည့်ပါ။ ၁မိနစ်လောက် ထည့်လိုက် ပြီးရင် ဝက်သားပါးပါးလေးတွေကို ပြန်ဆယ်ပြီး ရေစစ်ကာ ပန်းကန်တစ်ချပ်မှာ ထည့်ထားပါ။
(ဝက်သားဂုတ်သားက နဂိုကတည်းက နုတဲ့အသားမျိုးပါ။ ကြာကြာပြုတ်လိုက်ရင် ပါးစပ်ထဲရောက်တဲ့အခါ နူးပျော်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်လို့ ခဏပဲ ပြုတ်တာပါ။)
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို အတော်အတန် အပူခံနိုင်တဲ့ ကြွေဇလုံလို ဟာမျိုးမှာ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်က ရေစင်စင်ဆေးပြီး ၁ လက်မအရွယ်လောက်တွေ ဖြတ်ထားပြီးသားဖြစ်ရပါမယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပေါ်က ကမာဆော့စ်ဆမ်းထားပါ။

- ဒယ်တစ်လုံးမှာ ဆီထည့်ပြီး မီးအနေတော်နဲ့ အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူထည့် ဆီသပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ရွှေရောင်သမ်းပြီး မွှေးလာရင် ဒယ်ကို မီးဖိုကနေချပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ကို ကြက်သွန်မြိတ်ပေါ် လောင်းထည့်ပါ။
- ဒယ်တစ်လုံးမှာ ဆီထည့်ပြီး မီးအနေတော်နဲ့ အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူထည့် ဆီသပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ရွှေရောင်သမ်းပြီး မွှေးလာရင် ဒယ်ကို မီးဖိုကနေချပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ကို ကြက်သွန်မြိတ်ပေါ် လောင်းထည့်ပါ။
- စောစောက ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားတဲ့ ဝက်ဂုတ်သားကို ပန်းကန်ပြားလှလှ ပက်ပက်မှာထည့်ပြီး သူ့ပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်လောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ဆော့စ်ကို ဆမ်းလိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ဆော့စ်က အကုန်ဆမ်းစရာမလိုဘဲ ကိုယ်နှစ်သက်အရသာတွေ့သလို စားဖို့ ဝက်သားပန်းကန်နဲ့ တွဲယှဉ်ချထားပြီး လိုသလို သုံးဆောင်ဖို့ပါပဲ။



mgyoe.com



mgyoe.com

ပြည်ကြီးငါး သံပရာငရုတ်ပေါင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၅ ယောက်စာ

ပြည်ကြီးငါး	(ကင်းမွန်)	-	၃၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	(အခွံနွာ ထုထောင်း)	-	၅ မှာ
ငရုတ်သီးအနီတောင့်		-	၅ တောင့်
တရုတ်နံနံ		-	၃ ခက်
အရသာရည်ဆမ်းစရာ			
သံပရာရည်	(ရေသန့်ဘူး ၈ ပုံ ၁ ပုံ)	-	၁/၂ ခွက်
ငါး ငံပြာရည်	(စားပွဲတင်ဇွန်း)	-	၄ ဇွန်း
ကြက်ဖြုတ်ရည်		-	၁/၂ ခွက်
သကြား	(လက်ဘက်ရည်ဇွန်း)	-	၁/၂ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ပြည်ကြီးငါး(ကင်းမွန်)ကို ခေါင်းသပ်သပ်၊ ကိုယ်သပ်သပ်လှီးဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် အကျိုအခွဲ အရိအခွဲတွေ စင်အောင် သေသေချာချာ စင်အောင်ဆေးပါ။ မျက်စိအမည်းနဲ့ ကျောက်အခွံမှာအကြည်လေးတွေကိုလည်း သေချာခွာပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်ထည်ကို လက် ၁လုံးလောက် အကွင်းလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပါ။
- အရသာရည်အဖြစ် ဆမ်းရမယ့်ပစ္စည်းတွေကို ခွက်တစ်ခုမှာ သမအောင် ရောမွှေပါ။ ပြီးရင် ပြည်ကြီးငါးပေါ် အနံ့ရောက်အောင် လောင်းပါ။ ထုထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ပြည်ကြီးငါးပေါ် အုပ်ဖြူးထားပါ။

- ပြည်ကြီးငါးထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ကို ပေါင်းအိုးမှာ ၅ မိနစ်ကျော် ကျော်ကြာအောင် ပေါင်းပါ။ အဲဒီလို ပေါင်းလိုက်ရင် ပြည်ကြီးငါးက နူးနပ်ပြီး ဖြူဖွေးလာပါတယ်။
- ပေါင်းလိုက်လို့ နူးနပ်အရသာပြည့်နေတဲ့ ပြည်ကြီးငါးတွေကို ထည့် စားမယ့် ပန်းကန်လှလှမှာ ပြောင်းထည့်ပြီးတဲ့အခါအရည်ပါ ပါ အောင်ထည့်ပြီး ၎င်းအပေါ်က တရုတ်နံနံနဲ့ ငရုတ်သီးတောင့် ထောင်းထားတာကို ဖြူးလိုက်ရုံပါပဲ။ ပူပူမွှေးမွှေးအချိန် စားရတာ ပါ။



ငါးသေတ္တာတုန့်ယန်းဟင်း



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------|
| ခရမ်းချဉ်အနှစ်ပါ ငါးသေတ္တာ | - | ၃၀ ကျပ်သား |
| စပါးလင် (အရွက်ရင့်ခွာ၊ အရင်းဖြတ်) | - | ၁ ပင် |
| ရေသန့် | - | ၁ လီတာ |
| ရှောက်ရွက် | - | ၃ ရွက် |
| ငါးငံပြာရည် (စားပွဲတင်ဇွန်း) | - | ၂ ဇွန်း |
| သံပရာရည် (စားပွဲတင်ဇွန်း) | - | ၅ ဇွန်း |
| ရေတ်သီးအနီတောင့် (ထုထောင်း) | - | ၃ တောင့် |
| သံပရာသီး အကွင်းလိုက်လှီးပြီး | - | ၃ ကွင်း |

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- အိုးတစ်လုံးမှာ ရေထည့်ပြီး မီးအတန်အသင့်ပြင်းပြင်းနဲ့ ဆူလာအောင် တည်ပါ။ ရေနွေးဆူလာရင် ငါးသေတ္တာငါးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်တွေ ရေနွေးထဲကိုထည့်ပါ။ ၁လက်မအရွယ်လောက် ဖြတ်

ထားတဲ့ သန့်စင်ပြီးသား စပါးလင်၊ ရှောက်ရွက်တွေကိုလည်း ရေနွေးထဲထည့်ပါ။ ဟင်းရည်အိုးကို ၂ မိနစ်လောက် ဆက်ပြီး ဆူနေအောင်တည်ထားပါ။

□ အဲဒီလိုထားပြီးရင် သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်နဲ့ ငရုတ်သီးတွေ ထပ်ထည့်ပြီး အသာအယာမွှေပေးပါ။ မီးရှိန်လျှော့ပြီး ၁ မိနစ်လောက် ဆက်တည်ထားပါ။

□ ဒီတုန်းယန်းဟင်းက မီးဖိုကချပြီး ချက်ချင်းပူပူမွှေးမွှေးစားမှ အရသာ ရှိတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ အရသာပြင်းပြင်းစူးစူးကြိုက်တတ်ရင် သံပရာသီးအကွင်းများများ ထည့်စားရမှာပါ။ ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်တွေများ၊ စာတွေကျက်နေရတဲ့ ကလေးတွေမှာ လန်းဆန်းဖျတ်လတ်သွားချင်ရင် ဒီဟင်းမျိုးကို ချက်စားသင့်ပါတယ်။ လွယ်လည်း လွယ်၊ အရသာလည်းရှိ စားနေရင်း လန်းဆန်းမှာ သေချာပါတယ်။





ဂုံး၊ စပါးလင်၊ ပင်စိမ်းဆု(ပ်)



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

* ၄ ယောက်စာ

- ဂုံး - ၃၅ ကျပ်သား
- ရေသန့် (ချက်ပြုတ်ရန်) - ၂ ဘူး(၁လီတာရေသန့်ဘူး)
- စပါးလင် (အခွံမာခွာ၊ ထုထောင်းထား) - ၂ ပင်
- ပင်စိမ်းရွက် - အနည်းငယ်
- မလိင် (ရိုးရိုးစားပွဲတင်ဇွန်း) - ၂ ဇွန်း
- အရသာအရည်အတွက်
- သံပရာရည် - ၂ ခွက်
- ငါးငံပြာရည် (စားပွဲတင်ဇွန်း) - ၄ ဇွန်း
- မိုးမျှော်ငရုတ်သီး (ရေဆေးထုထောင်း) - ၃ တောင်
- သကြား (လက်ဘက်ရည်ဇွန်း) - ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံခွာ၊ ထုထောင်း) - ၃ ဖွာ
- ကြက်သွန်မြိတ် နန (ပါးပါးလှီး) - အနည်းငယ်

ဟင်းရည်ကိုဖြူးရန်

ပင်စိမ်းရွက်

- လက်တစ်ဆုပ်

ငရုတ်သီးအနီတောင့်

- ၂ တောင့်

ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ပထမဆုံး ဇလုံအကြီးကြီးမှာ ရေများများထည့်ပြီး ဂုံးများကို နာရီဝက်လောက်စိမ်ထားပါ။
- နာရီဝက်ကျော်ကြာရင် ဂုံးတွေကို ရေထဲကနေ အသာအယာ ဂရုစိုက်ဆယ်ပေးပါ။ ဇလုံထဲက သဲတွေအနယ်ထပြီး ပြန်ကပ်မပါအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဂုံးတွေကို ရေပိုက်ခေါင်းအောက် ယူသွားပြီး ထပ်ပြီးသန့်စင်အောင်ဆေးထားပါ။
- အရသာအရည်အတွက် သုံးမယ့်ပစ္စည်းတွေကို ခွက်တစ်ခွက်မှာ အားလုံးရောထည့်ပြီး သမအောင်မွှေထားပါ။
- အဖုံးပါတဲ့ အိုးတစ်လုံးမှာ ချက်ပြုတ်ဖို့ထားတဲ့ ရေသန့်ရယ်၊ စပါးလင်ရယ်၊ ပင်စိမ်းရွက်တချို့ရယ် ရောထည့်ပြီး မီးဖိုမှာတင်ကာ ရေဆူလာအောင် အဖုံးဖုံးပြီးတည်ထားပါ။ မီးပြင်းပြင်း အပူပေးလို့ ဆူလာရင် ဂုံးတွေကို ထည့်လိုက်ပြီး ပြန်အဖုံးအုပ်ကာ ၇ မိနစ် ၈ မိနစ်လောက်ကြာအောင် ဆက်တည်ပါ။
- ဂုံးထည့်ပြီးတဲ့ အိုးထဲကို အရသာအရည်ဖျော်စပ်ပြီးသားထည့်လိုက်ပါ။ ဟင်းအိုးကိုမွှေပေးပါ။ အရသာရည်နဲ့ပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးကို အဖုံးဖွင့်ပြီး ခဏဆက်တည်ပါ။ ခဏနေရင် ဟင်းအိုးကို မီးဖိုက ချပြီး မလိုင်ကိုအပေါ်ကနေ နေရာနဲ့အောင် ခွဲထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးအနီတောင့် ထုထောင်းထားတာနဲ့ ပင်စိမ်းရွက် ကျန်တာတွေ ခပ်လိုက်ပြီး ပူပူနွေးနွေးမွှေးမွှေးရှိတုန်းမှာ သုံးဆောင်ဖို့ပါ။





တိုတိုထွာထွာ စားစရာ
(Snacks & Finger Food)

