

# ထူးဆန်းတွေလာစားစရာနှင့် စားတာရအောင်

## ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို

M.B., B.S., Ph.D. (LONDON)  
M.A. (MICH.) FOMERAD (U.S.A.)

**MONEY-SAVING MEALS**

A UNIQUE ADVENTURE IN TASTE!



(က)

**ထူးဆန်းထွဲလာစားစရာ  
နှင့်**

**အာဟာရဗေဒ**

**ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို**

အမ်ဘီဘီအက်(စ်)၊ ပီအိပ်ချ်ဒီ (လန်ဒန်)

အမ်အေ (မီဂျီဂန်)၊ ဆေးပညာပါရဂူ (အမေရိကန်)

**THE WORLD'S STRANGE FOODS  
AND  
MEDICAL ASPECTS OF NUTRITION  
BY**

**DR. MAUNG MAUNG NYO  
M.B., B.S; PH.D. (LONDON)  
M.A., M.D.; FOMERAD ( U S A )**

(၈)

ဇာတိကာ

စာမျက်နှာ

စာရေးသူအမှာ	c
၁။ ပုစွန်ယောက်သွားမြေမြုပ်ချက် .....	၁
၂။ အသားတံစို့ကင် .....	၆
၃။ အသားကြပ်ခိုးကင် .....	၁၆
၄။ ရိုးရိုးအသားကင်များ (ဝါ)	
မီးဖိုကင်အစားအစာ .....	၂၆
၅။ ငါးကင်၊ ငါးပြုတ်၊ ငါးကြော် .....	၃၄
၆။ ငရုတ်သီးပွဲတော် .....	၄၆
၇။ ခွေးပူနှင့် အခြားအမြန်စားစရာများ .....	၅၈
၈။ ကြက်ဆင်သားကင်တမ်းတရုံမင် .....	၆၇
၉။ ဟမ်းဘာဂါခေါ် အသားညှပ်ဘန်းမုန့် .....	၇၅
၁၀။ ဝက်သားနှင့် ဝက်နံရိုးကင် .....	၈၄
၁၁။ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျော် ဆင်းဒဝ်ချ်အစားအစာ .....	၉၁

**စာမျက်နှာ**

၁၂။ ဆလပ် သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်သီးနှံ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သုပ် .....	၁၀၁
၁၃။ နိုင်ငံတကာကြက်ပေါင်ကြော် .....	၁၁၂
၁၄။ စပိန်နှင့်မက်ဆီကိုအစားအစာ .....	၁၂၅
၁၅။ ပြင်သစ်အစားအစာ .....	၁၄၁
၁၆။ အံ့ဩဖွယ်ရာ ခေါမအစားအစာ .....	၁၅၂
၁၇။ ဆု(ပ်) (ခေါ်) အနာကံတိုင်းဟင်းချို .....	၁၆၆
၁၈။ အီတလီမုန့်ဟင်းခါးသုပ်နှင့်မြန်မာခံတွင်း တွေ့သောအီတလီအစားအစာအချို့ .....	၁၈၇
၁၉။ ကမ္ဘာမြေစံထားစရာ ဟာဝေယံအစားအစာ .....	၁၉၈
၂၀။ လူတိုင်းအရသာတွေ့သော ကမ္ဘာ့အရှေ့ဖျားက အစားအစာများ .....	၂၁၅
၂၁။ အင်ဒိုနီးရှားအစားအစာများ .....	၂၃၁
၂၂။ မြင်သူတိုင်း သွားရည်ကျစရာ ထိုင်းအစားအစာ .....	၂၄၂
၂၃။ ကျွေးလျှင်မငြင်းသာသော အာရပ်ဟင်းလျာများ .....	၂၅၆
၂၄။ ထမင်းမြိန်၍ ပျော်စရာထမင်း ဝိုင်နှင့် အဖျော်ယမကာ .....	၂၆၄

(ဃ)

	<b>စာမျက်နှာ</b>
၂၅။ ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးကြီးသောဆန်နှင့်ဆီ ....	၂၇၀
၂၆။ အသက်ရှည်ရေးနှင့်ကင်ဆာကင်းဝေးရေး အစားအစာ .....	၂၈၀
၂၇။ သောကဖိစီးမှုနှင့် ပင်ပန်းမှုဒဏ်ခံနိုင်သော အစားအသောက် .....	၂၈၇
၂၈။ စားအုံးဆီနှင့် နှလုံးရောဂါ .....	၂၉၂
၂၉။ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီအညွတ်ဆုံးအစားအစာ .....	၃၀၂
၃၀။ ထာဝရနုပျိုလှပရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များ .....	၃၁၁

**နောက်ဆက်တွဲ**

၁။ မီးဖိုချောင်သုံးအခေါ်အဝေါ်များ .....	၃၁၈
၂။ အလေးချိန် ညီမျှခြင်းများ .....	၃၁၉
၃။ အရည် အချင် အတွယ်များ .....	၃၂၀
၄။ ကိုလက်စထရောဓါတ်နှင့် ကြော်လှော်ဆီများ .....	၃၂၁
၅။ စားဖိုမှူးအတွက် အထွေထွေ .....	၃၂၄
၆။ နိုင်ငံခြားဟင်းသီးနှံများ .....	၃၃၂

(c)

### စာရေးသူ၏ အမှာ

“ အစားကောင်းစားရလျှင် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို သတိရသည်” ဟူ၍ ဆိုရိုးစကား ရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ၌ အကောင်းဆုံး အစားအစာ၊ အရသာ အရှိဆုံး အစားအစာနှင့် ထူးခြားဆန်းပြားသော အစားအစာရှိပါက ယင်းကို ခွဲဝေစားသောက်ရန် မိမိချစ်သော၊ ခင်သော၊ မိမိနှင့်ရင်းနှီးသောသူများကို သတိရသည်။ သူတို့ကိုပါ စားစေချင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်။ လူများသည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သွားလာလျှင်ဖြစ်စေ၊ စားပွဲသောက်ပွဲသို့ သွားလျှင်ဖြစ်စေ မိမိစားသောက်ရသော အကောင်းအဆုံးအစားအစာများကို အိမ်မှ လူများ စားနိုင်ရန် သို့မဟုတ် မြည်းနိုင်ရန် ထိုအစားအစာအနည်းငယ်ကို ကားဝယ်လာတတ် ကြသည်။ “အိမ်ကမိန်းမနှင့် ကလေးတွေစားဖို့” ဟူ၍ စားသောက်ဆိုင်နှင့် ဟော်တယ်များမှ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ထမင်းကြော်၊ ကြာဇံကြော်စသည်တို့ကို မြန်မာနိုင်ငံ၌ အိမ်အပြန်ဝယ်လာကြသော ယောက်ျားများမှာ အပုံအပင်။ ဈေးမှ ပြန်လာသော မိန်းမများသည်လည်း မိမိ၏ခင်ပွန်းနှင့် ကလေးများစားရန် ခေါက်ဆွဲသုပ်၊ မုန့်တီ၊ အစုံသုပ်၊ တိုဟူးကြော်စသည်တို့ကို ဝယ်လာကြသည်မှာလည်း ထိုသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။

(စ)

ကမ္ဘာကျော် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှာမူ တစ်ခါက တရုတ် ပြည်ခေါင်းဆောင်ကြီး တိန်ရှောင်ပင်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သို့ အစိုးရကိစ္စဖြင့် အပြန်တွင် ပြင်သစ်ပြည်ပရစ်မြို့သို့ ခေတ္တဝင်ရ သည်။ ထိုအခါ သူ့ငယ်ငယ်က စားဖူးသော ပြင်သစ်အစာ (Croissants) ကိုစားချင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ဝယ်စားရာအလွန်အရသာ တွေ့ခဲ့သည်။ ထိုအခါ ထိုစဉ်က သူနှင့်ပြင်သစ်တွင် အတူနေခဲ့ကြသော တရုတ်ရဲဘော်များကို သတိရသည်။ သူတို့ကိုလည်း ပြန်စားစေချင် သည်။ သို့ဖြင့် တိန်ရှောင်ပင်သည် မိမိအတွက်ရသော အသုံးငွေအားလုံး ကိုတခြားဘာမှ မဝယ်တော့ဘဲ ယင်း (Croissants) များကိုဝယ်လာ ခဲ့သည်။ ပီကင်းသို့ပြန်ရောက်သောအခါ ယင်းတို့ကို သူ့သူငယ်ချင်း ရဲဘော်များအား ဝေပေးလေသည်။ ရဲဘော်များကလည်း ထိုအစာကို တစ်ရက် တစ်အိမ်ပြုလုပ်၍ ဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်ကြသည်။ သို့ဖြင့် အသက်ရှစ်ဆယ်ကျော်အဖိုးကြီးများသည် ငယ်မူပြန်၍ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာဖြစ်ကြရာ ပျော်ကြရာ နှစ်သက်ကြည်နူးကြရသည်ဟူ၏။

စာရေးသူသည်လည်း ကံကောင်းထောက်မမာဖြင့် ကမ္ဘာနိုင်ငံ တော်တော်များများသို့ ရောက်ဖူးခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ရောက်သည့် အခါတိုင်း ယင်းနိုင်ငံ၏ အစားအစာများကို စားကြည့်၊ မြည်းကြည့် ခဲ့၏။ ကောင်းပါက အိမ်သို့ပြန်ပို့ပေးခဲ့သည်။ စာရေးသူပြန်လာသော အခါလည်း ပြန်ယူခဲ့၏။ ဥပမာ... အင်္ဂလန်မှ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ။ အမေရိကန်မှ ကျူနာ ( Tuna ) ငါး။ ပေါ်တူဂယ်နှင့် ဂျပန်မှ

(ဆ)

ငါးသေတ္တာ၊ တရုတ်ပြည်မှပီကင်းဘဲကင်နှင့်ခရုစည်သွပ်၊ ကိုးရီးယားမှ  
 ဂျင်ဆင်း၊ ဩစတေးလိယုမှ ထောပတ်နှင့် အမဲသားဘူး။ ရယ်စရာ  
 တော့ အကောင်းသား ..... အိန္ဒိယမှ ဟင်းမွေးမဆလအစုံနှင့်  
 ပါကစ္စတန်မှ ဘစ်မာတီဆန် ( Bismati Rice ) စသည်။ အစား  
 အသောက်များနှင့် တို့စရာ အချဉ်ဗူးအမျိုးမျိုး၊ ယိုဗူးများနှင့်ဆီစသည်။  
 ဝီစကီ အရက်နှင့် ဝိုင်၊ ဘရန်ဒီ၊ ကူဗိုင်းဆီးယား၊ ဘီယာ၊ ရှန်ပီနံ၊  
 စသည်တို့လည်း ပါခဲ့၏။

စင်စစ်ယင်းတို့ကိုကြုံရင်ကြုံသလို ယူလာခဲ့သည်မှာ ကြားဝါ  
 လို၍ မဟုတ်ဘဲ နိုင်ငံခြားအစာနှင့် အထူးအဆန်း အစားအသောက်များ  
 ကို မိမိချစ်သော၊ ခင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကိုပါ စားစေလိုသော စေတနာ  
 ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စာရေးသူ နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လာတိုင်း  
 စာရေးသူ၏ အိမ်၌ ထမင်းစားပွဲ၊ ဧည့်ခံပွဲရှိသည်သာ။

နိုင်ငံခြားသို့ မသွားရသည့်အခါလည်း ပူစရာမရှိပါ။ စာရေး  
 သူသည် မိမိ၏ အိမ်သို့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများကို မကြာမကြာဖိတ်  
 ကျွေးလေ့ရှိပါ၏။ အထူးသဖြင့် ပြည်ထောင်စုနေ၊ တော်လှန်ရေးနေ၊  
 စသော နေ့ထူး နေ့မြတ်ကြီးများ၌ပင် ဖြစ်၏။ ပြည်ထောင်စုနေများ၌  
 ရှမ်းထမင်းချဉ်ကို ဇနီးသည်က မမောမပန်း ပြုလုပ်၍ ကျွေးတတ်ရာ  
 လာရောက်စားသူတိုင်း နောက်တစ်ခါ ထပ်လုပ်ကျွေးပါရန် ပြောကြား  
 တတ်ကြပါသည်။



စာရေးသူက အစားကောင်းကြိုက်၊အထူးအဆန်းကြိုက်သည် ကိုသိ၍လားမသိ။ တပည့်များကလည်း တရုတ်နှစ်သစ်ကူး ဆိုလျှင် တရုတ်အစာ၊ အစ်ဆိုလျှင် မူဆလင်အစာနှင့် ခရစ်စမတ်ဆိုလျှင် ခရစ်စမတ်အစာများကို လာပို့ကြပါသည်။ အချို့က အိမ်ဖိတ် ကျွေးကြ ပါသည်။ သင်္ကြန်အခါ၌မူ မော်လမြိုင်ဘက်မှ တပည့်များသည် သင်္ကြန် ထမင်းကို ပုဇွန်ခြောက်ထောင်းဟင်း နိုင်းခြင်းနှင့် လာကန်တော့တတ် ကြပါ၏။

စာရေးသူ၌ နိုင်ငံခြားသား မိတ်ဆွေအနည်းငယ်မျှရှိသဖြင့် သူတို့ သံရုံးဧည့်ခံပွဲများနှင့် သူတို့အိမ်မှ ပြုလုပ်သော အစားအစာများ ကိုစားရက်ကြိုဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့ဖြင့် အင်္ဂလိပ်အစာ၊ အမေရိကန် အစာ၊ ပြင်သစ်အစာ၊ ဩစတေးလျအစာနှင့် ရုရှ ကေဗီယာ ငါးဥ၊ ရုရှဝိုင် စသည်တို့ကို စားဖူး၊ သောက်ဖူး၊ မြည်းဖူး ခဲ့လေသည်။

ဤသို့ အစားအသောက်မျိုးစုံကို စားဖူးမြည်းဖူးသောအတွေ့ အကြံသည် အချိန်အား၍ ပျင်းနေသောအခါ၌ အလွန်အသုံးဝင်လေ သည်။ အကြောင်းမူ ယင်းတို့ကို သတိရပြီး မိမိဘာသာ အိမ်တွင် ချက်ပြုတ် စားသောက်နိုင်၍ ပေတည်း။ ထို့အပြင် ဟိုတယ်နှင့် စားသောက်ဆိုင်များ၌ အစားအသောက်ဈေးနှုန်းများမှာ ယခုအခါ ခေါက်ခိုက်နေရာ မိမိမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို ကျွေးမွေးလိုသော အခါ၌ အိမ်မှာပင် မိမိဘာသာ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေး နိုင်၍ ပေတည်း။

(၅)

စာရေးသူသည် အစားအသောက်ကို စားရာ၌သာ ဝါသနာ ပါသည်မဟုတ်၊ ချက်ပြုတ်ရာ၌လည်း အထူးဝါသနာပါ ပါသည်။ အသက် ၁၃ နှစ်က မိဘအိမ်မှခွဲပြီး တရပ်တကျေး၌ ဘော်ဒါကျောင်း ဆောင်နေ၍ စာသင်ကြားရသောအခါ ထိုဘော်ဒါဆောင်၏ ဟင်း အမယ်အစီအစဉ်ကို စာရေးသူပင် ရေးပေးရ၏။ နောက် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး ဆေးကောလိပ်နှင့် ရန်ကုန်ဆေးကောလိပ်တို့၌ စာသင်ရသောအခါ၌လည်း နေရသော အဆောင်များတွင် စားသောက် ရေးတာဝန်ကို စာရေးသူ ယူခဲ့ရသည်။ ဟင်းအမည်များကို စီမံရုံမက ဟင်းကိုပင် ကိုယ်တိုင်ဝယ်ပေးခဲ့ရ၏။ ထိုစဉ်က အဆောင်များ၌ သဟာယနှင့် စာဖတ်သင်းများရှိရာ စာရေးသူသည် စားသောက် ရေးတာဝန်၊ အတွင်းရေးမှူးတာဝန်နှင့် နှစ်ပတ်လည် ညစာစားပွဲ ကျင်းပရေးတာဝန်တို့ကို ယူခဲ့ဖူးပေသည်။

ရန်ကုန်ဆေးကောလိပ်မှ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရပြီး တပ်မတော်၌ စစ်ဖက်ဆရာဝန်အဖြစ် အမှုထမ်းရသောအခါ၌လည်း အရာရှိရိပ်သာ ၏ စားသောက်ရေးတာဝန်များကို ယူခဲ့ရ၏။ နောက်စစ်မြေပြင် ဆေးတပ်ရင်းနှင့် နယ်လှည့် ဆေးအဖွဲ့များ၌ တာဝန် ထမ်းရွက်ရသော အခါရဲဘော်နှင့် လူနာများ၏ အစာအာဟာရများအတွက်ပါ တာဝန်ယူ စီမံ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရပေသည်။

(ည)

ထိုမှ ဆေးတက္ကသိုလ် ၂ အမျိုးသားဆောင်တွင် အဆောင်မှူး တာဝန်ကို ထမ်းရွက်စဉ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတွင် တာဝန် အမျိုးမျိုးယူစဉ်တွင်လည်း စားသောက်ရေးနှင့် အဖျော်ယမကာတာဝန် တို့ကို ယူခဲ့၏။ ဆေးတက္ကသိုလ် ၂၏ ဘွဲ့နှင့်သဘင် ညစာစားပွဲများ၊ ဆရာဝန်အသင်း၏ နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံ ညစာစားပွဲများအတွက် ဟင်းမယ်များကိုလည်း စာရေးသူပင် တာဝန်ယူ စီမံဆောင်ရွက် ခဲ့ဖူးပေသည်။ နိုင်ငံခြား၌နေစဉ် မိမိဘာသာ ချက်ပြုတ်စားသောက် ခြင်း၊ သူများဖိတ်ကျွေးသည်များကို သွားစားခြင်း၊ ဟိုတယ်၊ စားသောက်ဆိုင်နှင့် လမ်းဆေးအမြန်စားဆိုင် ( Fast food chains ) တို့တွင် စားသောက်ခဲ့သည်တို့ကိုမူ မပြောတော့ပြီ။ ယခုသတိရ၍ အနည်းငယ်ပြောရလျှင်ကား အင်္ဂလန်မှ ငါးနှင့် အာလူးကြော်၊ ဝင်ပီဘား၊ အမေရိကန်မှ မက်ဒေါနယ်ဟမ်းဘတ်ဂါ၊ ကာနယ် ဆောင်းဒါး၏ ကြက်သားကြော်၊ ပီဇာ စသည်တို့မှာ မမေ့နိုင်သော အစားအစာများပေတည်း။

တကယ်တော့ စားခြင်းသောက်ခြင်းမှာ အသက်ရှင်ရန် သတ္တဝါတိုင်း လုပ်ကြရသော အလုပ်ဖြစ်၏။ သို့သော်မီးကို အသုံးပြု ၍ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ကင်ကာ စားသောက်ခြင်းမှာ လူတို့၏ အလုပ် သာဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်စားသောက်ကြရာတွင် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့် အတန်းမြင့်လာလေ သူတို့၏ အစားအသောက်မှာ ထူးခြား၍ အရသာ ရှိလာလေ၊ အဆင့်မြင့်က ( Sophisticated ) ဖြစ်သည်ဟူ၏။

(၄)

အိုးခွက်ပန်းကန်သုံးပုံ၊ ဇွန်းခက်ယင်းနှင့် တူ၊ ဓား သုံးပုံတို့သည်ပင် ကွာခြားလာလေသည်။

ဧည့်ကောင်းဆောင်ကောင်းများကို ထမင်းကျွေးဖိတ်ကျွေးခြင်းမှာ ယဉ်ကျေးခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်၏။ ယခုအခါ နိုင်ငံတကာ ခေါင်းဆောင်များတွေ့ဆုံပွဲ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ၌အစားအသောက်ဖိတ်ကျွေးခြင်းသည် မပါမဖြစ်သည့် ပွဲဖြစ်ပေသည်။ အချိန်ရက ညစာစားပွဲ၊ အချိန်မရက နံနက်စာ ( Break Fast ) သို့မဟုတ် နေ့လည်စာ (Lunch) ကျွေးကြ၏။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များမှာမူ အချိန်လွှဲလုပ်နေရသဖြင့် နေ့လည်စာစားရင်း အလုပ်လုပ်ကြလေသည်။ သို့နှင့် “အလုပ် လုပ်နေ့လည်စာ ( Working Lunch ) ဟူသော ဝေါဟာရသည် ပေါ်လာပေ၏။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စက္ကူအိတ်အညိုတွင် အမြန်စားရန် အစာကို ထည့်လာ၍ ကျောင်းတက်ကြ၊ တက္ကသိုလ် ဆွေးနွေးပွဲ တက်ကြရသူများရှိ၏။ ယင်းတို့၏ နေ့လည်စာကိုကား “အညိုရောင် အိတ်နေ့လည်စာ ( Brown Bag Lunch ) ” ဟုခေါ်ကြလေသည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် လမ်းဘေးဈေးသည်ထံမှသည် ဟိုတယ်ကြီးများအထိ စားဖူးခဲ့သလို ဘုရင်မ ညစာ၊ သံအမတ် ညစာမှသည် မော်တော်ကား၊ မီးရထားပေါ်တွင် အမြန်စားရသော အစာမျိုး ထိ စားရဖူး၏။ မိမိ စားသောက်ဖူးသမျှနှင့် စားသောက်လိုသော အစာတို့

(၄)

၏ ချက်ပြုတ်ပုံတို့ကိုလည်း လေ့လာမှတ်သားထား၏။ ယင်း ဗဟု  
သုတကို မိမိ တစ်ယောက်တည်း သိမ်းထားက အကျိုး သိပ်မရှိသဖြင့်  
အများသူငါ လေ့လာမှတ်သား၊ ချက်ပြုတ်စားနိုင်ကြစေရန် ယင်းတို့ကို  
ယခုစာအုပ်တွင် ဖြန့်ဝေရေးသားလိုက်ပါသည်။ လူတိုင်း ပျော်ရွှင်  
ချမ်းမြေ့စွာ၊ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ၊ အရသာရှိစွာနှင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်  
ချမ်းသာ အသိသရှိတိုင်း အာသာပြေသည်အထိ စားသောက်နိုင် ကြ  
ပါစေသတည်း ။ ။

**ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို**

**အမ်ဘီဘီအက်စ်၊ ပီအိပ်ချ်ဒီ (လန်ဒန်)**

**အမ်အေ (ဖိရိုဂန်)၊ ဆေးပညာပါရဂူ(အမေရိကန်)**

**ရန်ကုန်**

**၂၁-၁၀-၉၀**

## ၁။ ပုစွန်ယောက်သွားမြေမြုပ်ချက်

( Clam Bake )

စင်စစ် ဤစားဖွယ်သည် မြေမြုပ်၍ ချက်ထားသော ဟင်း (Curry) မဟုတ်ပေ။ ယောက်သွားလပ်လပ်ဆပ်ဆပ် သို့မဟုတ် ပုစွန်၊ ခရု၊ ပြည်ကြီးငါးစသော ပင်လယ်သတ္တဝါ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို နေပူကျကျတွင် ရဲနေအောင် အပူပေးထားသော ကျောက်တုံးများကြားတွင် ပင်လယ်မှော် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးခွံအစိမ်းထဲတွင် ထည့်၍ မြုပ်ထားရာမှ ဖော်စားရသော အစာဖြစ်၏။ “မြေဖုတ်စာ” (Earth-Bake or Rock bake) ဟုပင် ခေါ်ရပေမည်။

မူလက မြောက်အမေရိကတိုက်အရှေ့ပိုင်းရှိ လူနီများ၏ စားသောက်နည်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ နောက်ပိုင်းတွင် လူဖြူများ ရောက်လာကြရာ ယခု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါ၌ နယူးဟမ်းမစ်ရှင်းယား၊ မတ်ဆာချူဆက်၊ မိန်းစသော အင်္ဂလန်သစ်ပြည်နယ်သားများ၏ ရသာခံ အစားအစာ ( Delicacty or Delicassen ) ဖြစ်လာလေသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရုတ်(ဒ်)၊ အိုင်းလင်းပြည်နယ်ပရိဗင့်ဒင့်မြို့နှင့် မတ်ဆာ

ချူဆက်ပြည်နယ်၊ ဘော့စတွန်မြို့တို့သို့ ရောက်ခဲ့စဉ်က စားဖူးပါသည်။ နောက်ပိုင်းအိမ်မှာလုပ်စား၍လည်း ရသည်ကိုတွေ့ရပါ၏။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ပထမစားခဲ့ရစဉ်က ပြုလုပ်ပုံမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

ပင်လယ်ကမ်းခြေသောင်ပြင် သို့မဟုတ် သဲနှင့်ကျောက်တုံးကျောက်ခံပေါသော အရပ်၌ ပထမအချင်း ၂ ပေ၊ ၃ ပေ၊ အနက်၂ဆခန့်ရှိသော တွင်းကြီးကို တူးရ၏။ ထိုသို့တူးပြီးနောက် လက်သီးဆုပ်ထက်မငယ်သော ကျောက်စရစ်ခဲများကို ကောက်၍ တွင်း၏အောက်ခြေနှင့် ဘေးပတ်လည်ကိုရံရ၏။ ထိုသို့ကျောက်တုံးများ နေသားတကျရှိသောအခါ တွင်းထဲသို့ သစ်တိုသစ်စ သို့မဟုတ် အုံးလက်များကို ထည့်၍မီးဟုန်းဟုန်းတောက်အောင် မီးရှို့ရ၏။ ကျောက်စရစ်များ ရဲနေပြီး အလွန်ပူသောအခါ မီးစမီးနများကို ထုတ်၍ ဘေးဘက်မှာ ငြိမ်းရသည်။ တွင်းထဲသို့မူ ရေမှော်စ အစိမ်းများကို ထည့်၍ ကျောက်စရစ်များကို ဖုံးရ၏။ ပြီးလျှင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရထားသော ယောက်သွားသို့မဟုတ် စား၍ရသော ခရု၊ ကနုကမာ သို့မဟုတ် ငါး၊ ပုစွန်၊ ပင်လယ်ငါးစသည်တို့ကိုဖြန့်၍ ခင်းရသည်။ တစ်ကောင်ချင်း တစ်လွှာခင်းပြီးက အပေါ်မှ ရေမှော်များဖြင့် အုပ်ရ၏။ နောက်တစ်လွှာကိုလည်း ရေမှော်အုပ် ရပြန်၏။ ဤသို့ ပုစွန်နှင့် ယောက်သွား၊ ငါးရိုသလောက် ရေမှော်နှင့် တစ်လွှာစီခင်းပြီးလျှင် အပေါ်ဆုံးမှ

ဇနီးဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ - ၉၃

ပြောင်းဖူး၊အားလူး၊ကန်စွန်းဥ၊ပဲသီး၊ဟင်းနုနွယ် စသည်တို့ကိုထည့်ရ  
၏။ အပေါ်မှရေမှော် တစ်လွှာဖုံးပြီးနောက် ဆားငံရေလောင်းကာ  
ကျင်းကို ကျောက်တုံးများဖြင့် ဖုံးရ၏။ အပူရှိန်မလောက်က အပေါ်မှ  
ထင်းထည့်၍ မီးတိုက်ရသည်။ နောက်ဆုံး အပူရှိန်အလုံအလောက်မရ  
ပါက ထပ်မီးတိုက်ရသည်။

နောက်ဆုံး အပူရှိန်အလုံအလောက်ရပါက မီးထပ်မွှေးထား  
လျှင် မီးကို ငြိမ်း၍ ကျင်းပေါ်၌ ဆားရည်စိမ်ထားသော သို့မဟုတ်  
ပင်လယ်ရေဆွယ်ထားသော ပတ္တမြားဖြင့် အုပ်၍ ထားရ၏။ တစ်နာရီမှ  
သုံးနာရီအတွင်း၌ ကျင်းထဲရှိအစားများ ကျက်၍ ဖော်စားနိုင်၏။ မကျက်  
မီ ကျင်းထဲမှ ပုစွန်၊ခရ၊ယောက်သွား၊ငါးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့၏  
အနံ့မှာ မွှေးကြိုင်စွာ ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအနံ့ရက လူတိုင်း  
သွားရေကျ၏။ “စားတော့မယ် မြန်မြန်ဖော်ပါတော့”ဟု အော်တတ်  
ကြသည်။

ကျင်းထဲမှ အစားများ မဖော်မီအပြင်၌ ကြာရွက် သို့မဟုတ်  
ငှက်ပျောရွက်၊ ဖက်တို့ကို ပန်းကန်အဖြစ် သုံးရန် ဆေးကြောရ၏။  
စက္ကူခွက်၊ ပန်းကန်များကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။ သတ္တုသို့မဟုတ်ကြွေ  
နှင့်လုပ်အိုးခွက်ပန်းကန်နှင့် ဇွန်းများကို အနံ့အရသာ ပျက်စေသဖြင့်  
မသုံးရဟုဆို၏။

ကျင်းထဲမှ ပုစွန်၊ ယောက်သွားကျက်ဖြင့် စားရန် ပေါင်မုန့်၊



ဘန်းမုန့်၊ ထောပတ်နှင့်တို့စရာ ငရုပ်သီးဆော့စ်၊ ရှာလကာရည်၊ ငံပြာ  
ရည်နှင့် သောက်စရာဘီယာ၊ ဆိုက်ဒါ စသော အဖျော်ယမကာများ  
အသင့်ဆောင်ထားရ၏။ ဟင်းမကျက်မီ အဖျော်ယမကာများ သောက်၊  
စကားပြော၊ သီချင်းဆို၊ ဂီတတီးဖြင့် အလွန်ပျော်စရာကောင်း၏။

ကျင်းကိုဖော်သည်နှင့်မြေမြှုပ်ချက်ကိုတစ်ယောက်စီဝေပေး  
ရ၏။ ယင်းအစာရသည်နှင့်အခြားအစာများဖြင့်မိမိကြိုက်သလိုဝိုင်း  
ဖွဲ့၍ စားနိုင်သည်။ ကုန်လျှင်ထပ်ယူ။ အိုးသူကြီးလုပ်သူသည် ကျင်း  
ဘေးမှာထိုင်၍ စားရင်းလာသမျှ လူကိုကျင်းဖော်၍ ထည့်ပေးရ၏။  
အိုးသူကြီးလုပ်ချင်သူပေါ၏။ အကြောင်းမူယင်းမှာ ထိုအချိန်၌ မျက်နှာ  
အပွင့်ဆုံးဖြစ်၍ပေတည်း။

တောထဲမှာ ပျော်ပွဲစားထွက်စဉ်နှင့် အိမ်မှာလုပ်စားလိုပါက  
ဖိအားသုံးချက်အိုး ( Pressure Cooker ) သို့မဟုတ် ဒန်အိုးမြင့်မြင့်  
တစ်ခုကို ရှေ့လက်မခန့်ထည့်၍ ထိုရေပေါ်တွင် အပေါက်ဖောက်ထား  
သော သံပြား သို့မဟုတ် သစ်သားတုံးတင်ပြီး ယင်းအပြားပေါ်၌  
ပြောင်းဖူးခွံများကိုခင်း၊ ယင်းအခင်းပေါ်မှာ ပုစွန်နှင့်ယောက်သွား၊ ငါး  
တို့ကို ထည့်၍ အိုးအလုံပိတ်ပြီး ချက်ပါက ရ၏။ အကြောင်းမူ  
ယောက်သွားမြေမြှုပ်ချက်သည် ကျောက်တုံးအပူ၊ မြေအပူကြောင့်  
ထွက်လာသောဆားငံရေငွေ့အပူရှိန်ကြောင့် ကျက်လာရသောကြောင့်  
ပေတည်း။ ပေါင်းခြင်းတစ်မျိုးပင်။

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ - ၉၆

သို့ဖြစ်၍အိုးဖြင့်ယောက်သွားမြေမြုပ်ချက်လုပ်ပါက ပုစွန်၊  
ယောက်သွားတစ်လွှာ၊ငါးတစ်လွှာ၊ ပြောင်းဖူး၊အားလူး၊ အခြားဟင်းသီး  
ဟင်းရွက်တစ်လွှာစသည်ဖြင့် အလွှာလိုက်ပြောင်းဖူးခွံအုပ်၍ ပေါင်း  
ရသည်။ ရေထဲတွင် ဆားခပ်ရ၏။ ရေဆူပြီးနာရီဝက်ခန့်နှင့် ကျက်  
၏။ မကျက်သေးက ထပ်ပေါင်း။

အပြင်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ( Tobasco Sauce )  
ငံပြာရည်စသည်တို့ဖြင့်တို့စား၍ရ၏။ ပေါင်မုန့်၊ဘန်းမုန့်၊ ကြိုက်ရာ  
ကို ထောပတ်သုတ်ဖြင့် စားနိုင်၏။ ထမင်းနှင့်စား၍ မကောင်းပါ။  
ဘီယာ၊ ဆိုက်ဒါ၊ အရက်ကလေးပါမှ ပိုအရသာရှိ၏။ အေးအေး  
ဆေးဆေးသောက်လိုက်၊ စားလိုက်၊ စကားပြောလိုက် . . .။ ဤ  
ဇရက်မင်းစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်ကို မည်သည့် လူ့စည်းစိမ်နှင့်လဲနိုင်  
ပါအံ့နည်း။

လွမ်းမိပါသေးတော့ ခရ၊ ယောက်သွားမြေမြုပ်ချက်ရယ်။

**မှတ်ချက်** ။ ။ ပင်လယ်မှော်မရှိသော အရပ်၌ ပြောင်းဖူးခွံ အစိမ်း  
သို့မဟုတ် ငှက်ပျောရွက် သို့မဟုတ် မုံလာထုပ်  
အရွက်များကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆားငံ  
ရေအစား ရိုးရိုးရေကို ဆားထည့်၍လည်း အသုံး  
ပြုနိုင်သည်။

## ၂။ အသားတံစို့ကင်

( Bar-Be-Cue )

အသားငါးကြိုက်သူများအဖို့ အသားအတုံးလိုက်၊ အတစ်လိုက်ကို တံစို့တွင်ထိုး၍ မီးကင်စားရသော အသားတံစို့ကင်လောက် ဖြိန်ရေ၊ ယုက်ရေရှိသော ဟင်းသည်ရှိမည်မဟုတ်ချေ။ အထူးသဖြင့် အမဲလိုက် ဝါသနာပါသူများ၊ အသားများများစားသူများနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး စားလိုသူများသည် ဤအသားကင်ကို အလွန်ကြိုက်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပင်ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်စသော အမဲကောင်ကြီးများ ပေါများသည့်အရပ်၌ ဤ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသားကင်ရောင်းသော ဆိုင်များကို မှီလို ပေါက်နေပြီး စားသူများမှာလည်း ပျားပန်းခတ်မျှ များနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မှတ်မိသေး၏။ စာရေးသူတို့ အမေရိကန်ရောက်စဉ်က ဖလောရီဒါ၊ တက္ကဆတ်နှင့် ကာလီဖောနီးယားပြည်နယ်များ၌ ဤ အသားကင်ဆိုင်(ဝါ)ဘာဘီကျူးဆိုင်များတွင် ဝင်၍စားရာ၊ နေရာရ အောင်မနဲစောင့်ရသည်။ နေရာရသောအခါမူ အသားကင်အမျိုးမျိုးကို ကြိုက်ရာရွေးမှာစားနိုင်ရာ စောင့်ရကျိုးနပ်လောက်အောင် စား၍ ကောင်းပေ၏။

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ - ၈၉

ဖလောရီဒါ၊ တက္ကဆတ်ပံစသော အမေရိကန်တောင်ပိုင်း ပြည်နယ်များ၌ ကျွဲ၊ နွားများပေါများလှပေရာ အမဲသားတံစို့ကင်များ မှာ ယင်းပြည်နယ်များ၏ အထူးအစားအစာ ( Specialty ) များဖြစ် ၏။ မကျက်တကျက်ကင်မှာ သွေးရည်စိုရွဲ၊ချဉ်ရည်နိုင်းခြင်းနှင့် အနံ့ ကလည်းသင်းလှ၍ သွားရေကျလောက်၏။ ဤသို့ မကျက်တကျက် ကင်သည်ကို ရဲယား ( Rare ) ဟုခေါ်၏။ ကျွန်တော်တို့ ဗမာများ အကြိုက်ကျက်လောက်ရုံကင်ထားသည့် အသားကင်များကိုကား မီဒီယံ ( Medium ) ဟုခေါ်သည်။ အနံ့သင်းပျံ့မှုနှင့် ခပ်ကျွတ်ကျွတ်စား လိုပါက ကျွမ်းအောင်ကင်ပေးရန်ပြောရ၏။ ယင်းသို့ အကျွမ်းကင်ကို ဝဲလဲဒန်း ( Well done ) သို့မဟုတ် အိုဗာဒန်း ( Over done ) ဟုခေါ်လေသည်။ အသားကင်ကို အားလူးကင်သို့မဟုတ် မုန်လာဥနီ၊ ပန်းမုံလာ(ဝါ)ဘရော့ကိုလီ ( Broccoil ) ခေါ်ပန်းမုံလာအငယ်စား တစ်မျိုးပြုတ်တို့ဖြင့် စားရ၏။ ရမ်ပန်ချ်ခေါ် အရက်မျိုးစုံရောထား သည့် ကော့တေးလ်အရက် သို့မဟုတ် ဘလတ်ဒီးမေရီ ( Bloody Mary ) ခေါ် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ဂျင်းရောစပ်ထားသည့် အရက် တစ်မျိုးဖြင့် မြည်း၍စားက အရသာအရှိဆုံးပင်။

စင်စစ် ဘာဘီကျူးအသားကင်များကို အမေရိကန်တောင် ပိုင်းနှင့် အနောက်ပိုင်းပြည်နယ်များသာမက ကျွဲ၊ နွားပေါများသော ဩစတေးလိယာနှင့် နယူးဇီလန်တို့မှာလည်း လူကြိုက်များလှသည်။ အရောင်းဆိုင်များ ပေါသလို မိမိ ဘာသာကင်စား သူများလည်း

အများပင်။

စာရေးသူတို့ပင်လျှင် ဤသို့သော အသားကင်များကို မေမြို့၊ စစ်ဆေးရုံ၊ မင်္ဂလာဒုံဆေးတက္ကသိုလ်-၂နှင့် အိမ်နောက်ဖေးမှာ ဝိုင်းဖွဲ့၍ ကင်စားဖူးကြပါသည်။ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောရင်းစားကြရရာ လွန်စာအရသာရှိပေသည်။

စင်စစ်ဤဘာဘီကျူးအသားကင်သည် လူများမီးကို စတင်တွေ့ရှိချိန်မှစ၍ စားသောက်လာသော အစာဖြစ်၏။ လူ့သမိုင်းပညာရှင်တို့၏အဆိုအရ ရှေးဦးလူများသည် အစက သစ်သီးသစ်နှံနှင့် သားငါးတို့ကို အစိမ်းစားနေရာ တစ်ခါတွင် တောမီးလောင်ပြီး တောကောင်များ မီးသင့်သေဆုံးကြသည်။ ယင်းမီးသင့်ထားသော အစာများသည် အလွန်မွှေးကြိုင်အနံ့သင်းနေသဖြင့် ပထမခွေး၊ ကြောင်၊ ကျားစသော သတ္တဝါများက စားကြ၏။ ယင်းတို့စားပြီးဘာမျှမဖြစ်၊ အသက်အန္တရာယ်မရှိသည်ကိုတွေ့ရမှ လူတွေကလိုက်စားကြသည်။ ထိုအခါ အစိမ်းစားရသည်ထက် ပိုမိုအနံ့ အရသာရှိသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် နောက်ပိုင်းတွင် လူတို့သည် အသား၊ ငါးများကို မီးကင်၍ စားကြသည်ဟူ၏။ ထိုသို့ မီး၏အသုံးဝင်မှုကို တွေ့ရှိပြီးနောက် မီးကို ရစေရန် သစ်ကိုင်းချင်း၊ ပွတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကျောက်ချင်း၊ မီးခတ်ခြင်းနှင့် နောင်တွင်ကျောက်နှင့်သံတုံးတို့ ပွတ်တိုက်ရာမှ မီးရလာခြင်းကို လူတွေရှာဖွေတွေ့ရှိလာကြသည်။ ယဉ်ကျေးသောခေတ်၌မူ မီးကို မီးခြစ်မှ

ဏှးဆန်းဏှေးလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ - ၉၆

သည် လျှပ်စစ်ဖြင့် ညှိခြင်း၊ နေရောင်ဖြင့် မီးကူးခြင်းအထိ တိုးတက် လာကြသည်ကို လူတိုင်းအသိပင်။

အသားမီးကင် အထူးသဖြင့်အသားတုံးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကို တံစို့ထိုး၍ မီးကင်စားသောက်ခြင်းကို လူတိုင်းနှစ်သက်ကြသည်မှာ ထိုရှေးလူများစ၍ အသားမီးကင်စားရခြင်းမှ ဗီအေခြေခံပါလာသည်ဟု မနုဿပညာရှင်အချို့က ဆိုကြပါသည်။ အသားမီးကင်ကို လူမျိုးတိုင်း ပင် ပြုလုပ်၍စားကြ၏။ မီးကင်သော အသားနှင့်အရွယ်ပမာဏသာ ကွာခြားလေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကင်သောအသားသည် ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်ဖြစ် နိုင်သလို ငါး၊ပုစွန်၊ကြွက်၊ကြောင်၊ဖား၊ဝက်၊မျောက် စသည်တို့လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်နှစ်ယောက်စာအတွက် ဖြစ်နိုင်သလို လူတစ်ရာ နှစ်ရာစာအတွက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

အမေရိကန်တောင်ပိုင်းပြည်နယ်အချို့၌ ဘာဘီကျူးအသား ကင်ပွဲတော်လုပ်ကာ ကျွေးကြ၊ စားကြရာတွင် လူ ၁၀၀ မှ လူ ၇၀၀ ကျော်အထိ ဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်ကြသည်။ အချို့ပြည်နယ်များ၌ ကျွဲ၊နွား၊ အသားတုံးကြီးများကို အနည်းဆုံး လူ ၁၀၀ စာ ကင်မှ ဘာဘီကျူး အသားကင်ပွဲမြောက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ အခြားနေရာများ၌ မိသားစု ၄-၅ဦးစာမှအစ လူ ၂၀စာ၊ ၃၀စာအထိလောက်တွင်လည်း “အသားကင်ပွဲ”ပြုလုပ်စားကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ မောင်ဒီပုံပြင်တွင် ပယ်လယ်ပျော်တောတွင်း သားမောင်ဒီသည် ဘုရင်ကြီး၏ ခေါင်းကိုက်ရောဂါအား ငါးကင်ဖြင့် ကုသ၍ ပျောက်သဖြင့် ဘုရင့်သမီးနှင့် ပေးစားခံရကြောင်း ဖတ်ရှုကြရ သည်။ ယင်းမောင်ဒီတည်ခဲ့သည်ဆိုသော မောင်ဒီဘုရားမှာ ယခုအခါ တံတေးမြို့အပိုင်တွင်ရှိ၏။ မြန်မာ့သမိုင်းဆရာကြီး ဒေါက်တာ ဂျိုးအိပ်ချ်လုတ်ကမူ ယင်းဘုရားသည် အနော်ရထာမင်းစောတည်ခဲ့သော ဘုရားဖြစ်သည်ဟု ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ နောက်ပိုင်းလူများက ဘုရားကို အမျိုးမျိုးပြုပြင်ရာမှ ပုဂံလက်ရာပျောက်ခါ မောင်ဒီပုံပြင် လည်း ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ဟန်တူပါသည်။

အသားကင်များကို ကြိုက်လွန်း၍ နောက်ဆုံးပေါ်ရိသာဒ ဘုရင်သည် မိမိ၏သားကိုပင် သတ်ခါ ကင်စားကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းဂန်များ၌ ဖတ်ရ၏။ ဤကား လူတို့မည်မျှ အသားကင်ကြိုက် ကြောင်း ဥဒါဟရမ်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သစ်၌ အမဲ၊ သား၊ ငါး ပေါများလှ၍ လူသား၊ ခွေးသားကို စားရန်မလိုပါ။

အမေရိကန် နောက်ပိုင်း၊ ကာလီဖောနီးယားပြည်နယ်၌ အသားတံစို့ကင်လုပ်ရာတွင် နွား၏ မိုးခိုသား ( Sirloin ) များကို ၈ ပေါင်မှ ၁၀ ပေါင် (၂ပိသာမှ ၃ပိသာအထိ) ရှိအသားတုံးများလုပ်၊ ယင်းအတုံးများကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူမှုန့်ပါသော အချဉ်ရည် ( Bar-Be-cue Sauce ) များဖြင့် တို့ကာကျောက်မီးသွေး

**ဣန္ဒြေသားစာအုပ်နှင့်အာတာရပေဒ ၁၉**

သို့မဟုတ် ထင်းမီးသွေးမီးဖိုများပေါ်တွင် ကင်ကြ၏။ အရေပြားမရှိ သောအပိုင်းကို အလျင်ကင်ပြီး အရေပြားဖုံးထားသောအပိုင်းကို နောက် ဆုံးမှလှည့်၍ ကင်၏။ တစ်ခါကင်လျှင် နာရီဝက်အနည်းဆုံးကင်ရ ၏။ အသားကင်ကျက် မကျက်ကို သာမိုမီတာနှင့် တိုင်း၍ ဖြစ်စေ၊ ခက်ယင်းဖြင့်ထိုးပြီးအသားကို စားကြည့်ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်ကြ သည်။ ကင်နေကျ၊ ကင်တတ်သူများမှာ အသားကင်တုံး၏ အရောင် အသွေးနှင့်အနံ့ကိုကြည့်၍ပင် ကျက် မကျက်ပြောနိုင်သည်။ မကျက် တကျက်(ရဲသား)၊ အနေတော်(မီဒီယံ)နှင့် အကျွတ်(ဝဲလ်ဒန်း)အဆင့် အထိရောက်အောင် ကင်နိုင်ကြပေသည်။

တက္ကဆတ်ပြည်နယ်၌ အမဲသားအပြင် ဝက်ပေါင်၊ ဝက်နံ၊ ကြက်၊ ဝက်အူချောင်း၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား စသည်တို့ကိုလည်း ကင်၍ စားကြ၏။ အသားများနှင့်အတူ အာလူးဖုတ်၊ အာလူးကင်၊ အာလူးပြုတ် နှင့် အခြားသီးနှံများကိုလည်း ပြုတ်၊ ကင်၊ တို့၍ စားကြပါသည်။

အိမ်တွင် ကင်စားလိုပါက ယင်းအသားကင်ရာတွင် အသား ကိုစိမ်သော(ဝါ)တို့လိမ်းရသော အချဉ်ရည်ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြု လုပ်ရ၏။ ပြီးလျှင် ဆက်ကင်ပါ။

**တက္ကဆတ်အမဲသားကင်**

- ၁။ ၃ ပေါင်မှ ၄ ပေါင်ရှိသော အရိုးမပါသည့် မိုးခိုသား ( Sirloin) တုံးအား ၃လက်မအထူရှိသည့် အတုံးငယ်



များအဖြစ် လှီးရန်။

၂။ ရိုးရိုးဆားစားပွဲစွန်း တစ်စွန်း။

၃။ ငရုပ်ကောင်းလက်ဖက်ရည်စွန်း ၁၂၅ စွန်း။

၄။ ကြက်သွန်ဖြူဆားမှုန့်လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်။

၅။ ပါစလေ ( Parsley ) သို့မဟုတ် စီလန်ထရို  
( Cilantro) အမွှေးသိင်္ဂါ။

၁။ ပထမမီးသွေးဖြင့် မီးမွှေးပါ။ မီးသွေးများရဲပြီး ပူနေမှ ကင်ရ  
မည်။

၂။ နောက်အသားတုံးများကိုအထက်ပါအမှုန့်များဖြင့် သုတ်လိမ်း  
ပါ။

၃။ အသားတုံးများကို တံစို့ထိုး၍အသားတုံးမျက်နှာပြင်တစ်ခုစီ၏  
အောက်မျက်နှာပြင်ကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ အရည်များ  
မကျရန် ကင်ပါ။

၄။ ထို့နောက် ယင်းမျက်နှာမှစ၍ မိနစ် ၂၀ ခန့်ကင်ပါ။

၅။ အသားတုံးရဲလာပါက (ဝါ) ကျက်ပါက တစ်ဖက်မျက်နှာကို  
လှည့်၍ကင်ပါ။ ဤမျက်နှာပြင်ကို မိနစ် ၃၀ ကင်ပါ။

၆။ အသားတုံးများမှ အဆီများ မီးဖိုပေါ်ကျ၍ မီးမတောက်စေရန်  
အသားတုံးအောက်မှာ ဒန်ပြားခွက် ( Aluminium Foil )  
ခံပါ။ သို့မဟုတ် အဆီကျတိုင်း မီးပေါ်ရေပက်ပေးပါ။

တက်နက်ဆီအသားကပ်များ

လိုအပ်သောအရာများ

၁။ ၁၀ပေါင်ပတ်လည်ရှိ ဝက်ပန်းသား

၂။ တက်နက်ဆီဘာဘီကျူးဆော့စ်

၃။ ဘန်းမုန့်(ပေါင်မုန့်အပိုင်း) ၁၀ ခု

အရေးကြီးသည်မှာ ဝက်ပန်းမှအဆီများကို လှီးထုတ်ပစ်ရန် ဖြစ်၏။ အသားချည်းကျန်မှ ဆော့စ်ဖြင့်သုတ်လိမ်းရသည်။ ယင်း ဆော့စ်ကို ဤသို့ဖော်ရ၏။

၁။ သကြားအညို ၁ ခွက်

၂။ ကြက်သွန်နီ ဆားမှုန့်လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်းခွဲ

၃။ ပါပရီကား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်

၄။ ဆားလက်ဖက်ရည် ဇွန်းဝက်

၅။ ငရုပ်ကောင်း လက်ဖက်ရည် ဇွန်းဝက်

၆။ ကြက်သွန်ဖြူမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်

၇။ ရှာလကာရည် ၂ ခွက်

၈။ ဘာဘီကျူးဆော့စ်ရောင်းတန်း ၁ ခွက်

၉။ ယင်းဆော့စ် စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

၁၀။ ငရုပ်ရည် စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဒန်ဒယ်အိုးငယ်တစ်ခုတွင် အထက်ပါတို့ကို ရောမွှေပြီး ရှာလကာရည်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်၊ ဝါစတာရှိုင်းယားဆော့စ် သို့မဟုတ် ပဲင်ပြာရည်နှင့်သကြားရည်၊ ငရုပ်ရည် တို့ကို ရောမွှေပါ။ အားလုံးအရည်ပျော်မှ အအေးခံသုံးပါ။ ဘာဘီကျူးဆော့စ် ၄ ခွက်စာ ရ၏။

ကင်ရာတွင် ကျက်နေအောင်(ပဲလ်ဒန်)အထိ ကင်ရ၏။ကျက် သောအခါ ကိုင်၍ရလျှင် ဝက်သားကို အဖတ်များအဖြစ်ဖွဲ့၍ လှီးပေး ရသည်။

**ဩစတေးလီယုကြက်ကင်**

- |   |         |
|---|---------|
| ၁။ ခရမ်းသီးအနှစ် ( Puree )              | ၂ ခွက်  |
| ၂။ သကြားစားပွဲဇွန်း                     | ၁ ဇွန်း |
| ၃။ ဆီ(မြေပဲဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ)စားပွဲဇွန်း | ၂ ဇွန်း |
| ၄။ ဝါစတာရှိုင်းယားဆော့စ် စားပွဲဇွန်း    | ၁ ဇွန်း |
| ၅။ ရောက်ခွံချွေအစ လက်ဖက်ရည်             | ၁ ဇွန်း |
| ၆။ ရောက်ရည် စားပွဲဇွန်း                 | ၁ ဇွန်း |
| ၇။ ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးနုတ်နုတ်လှီး)      | ၁ ဇွန်း |
| ၈။ ကြက်သွန်ဖြူ                          | ၁ ဥ     |
| ၉။ ပါစလေ စားပွဲဇွန်း                    | ၂ ဇွန်း |

ဣန္ဒြေသဘာဝစာအုပ်နှင့်အာတာရပေဒ ၁၉

၁၀။ လေညှင်းပွင့်နှင့်ဂျင်း အနည်းငယ်

၁၁။ ၂ ပေါင်၊ ၃ ပေါင်ရှိကြက် ၁ ကောင်

(ကြက်ကို ရင်အုပ်၊ အတောင်ပံနှင့်

ပေါင်များအဖြစ်လည်း ခွဲစိတ်ထား

နိုင်သည်။)

အမှတ် ၁မှ ၁၀အထိရှိသောအရာများကို ဒန်အိုး သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင် ရော၍ထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီးမွှေပါ။ ဆူပွက်သည် အထိ မိနစ် ၃၀ခန့် အပူပေးပါ။ ဤဘာဘီကျူးဆော့စ်ကို ကြက်သား တွင်သုတ်၍ နယ်ပါ။

ထို့နောက် မီးသွေးသို့မဟုတ် ကျောက်မီးသွေးမီးပူပေါ်တွင် ကြက်ကိုကင်ပါ။ အကောင်လုံး သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ကင်နိုင်ပါသည်။ အရေပြားမရှိသည့်ဘက်မှ စကင်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၂၅မိနစ်ခန့် ကင်ပါ။ အသားကျက်ပါမှ တစ်ဖက်ကို လှည့်၍ ကင်နေ စဉ် ဆော့စ်သုတ်ပေးပါ။

ဤကြက်ကင်ကို အားလူးဖုတ်၊အာလူးကင်၊ပန်းမုံလာပြုတ် မုန်လာဥနီပြုတ် သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ပြုတ်တို့ဖြင့် အချဉ်တို့ကာ စားနိုင်ပါသည်။ ဘီယာ၊ ဆိုက်ဒါ၊ ဝီစကီ၊ ရမ်ပန်ချ် တို့ကိုကြိုက်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါ၏။

## ၃။ အသားကျပ်ခိုးကင်

( Smoked meats )

တောရွာများ၌လောလောဆယ်မစားနိုင်သေးသော အမဲသား၊ ချေသား၊ ဆတ်သား၊ စိုင့်သားများကို အသားတုံး၍ နေတွင် လှန်းလိုက လှန်း၊ မလှန်းနိုင်ပါက မီးမြိုက်ခါကျပ်ခိုးတင်၍ ထားတတ်ကြသည်။ အောက် အရပ်များ၌လည်း ငါးနှင့်ငါးခြောက်များကို ကျပ်ခိုးရိုက်ကာ သိမ်းထား တတ်ကြောင်းတွေ့ရဖူးပါသည်။

စာရေးသူငယ်ငယ်ကမူ မုံရွာအလုံလမ်းတစ်လျှောက် ယခု ကွေ့ကြီးရပ်ကွက်နား၌ ထိုစဉ်က ကုလားပဲခင်း စိမ်းလန်းစိုပြည်စွာ တစ်ခေါ်ကြီးတွေ့ရတတ်သည်။ ယာပိုင်ရှင်အားတောင်းပန်၍ ယင်း ကုလားပဲပင်စိမ်းများကို မီးဖုတ်စားရသည်မှာ အရသာရှိလှသည်။ လတ်ဆတ်သော ကုလားပဲသီးစိမ်းများဖြစ်၍ အရည်ရွန်းပြီးချိုလှ၊ ဆိမ့်လှ၏။ ထိုကုလားပဲသီးစိမ်းများကို မီးဖုတ်စဉ် မီးခိုးများ (၁) ကြပ်ခိုးများထွက်လာရာ ထိုကျပ်ခိုးအပူတွင် ငါး၊ ပုစွန်လုံး၊ ချိုး၊ ဆက်ရက်၊ကြက်တို့ကိုလည်း ကင်ဖုတ်၍စားကြသည်။ ကျပ်ခိုးနဲ့သင်း နေသောထိုအသားကင်များသည် ရိုးရိုးမီးသွေးနှင့်ကင်သည့်အသားကင်

ငှက်ဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရ်ပေဒ ၁၅၉

များနှင့် အနံ့အရသာက တမူထူးခြားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

စာရေးသူ အင်္ဂလန်တွင် ပညာသင်စဉ်က မိတ်ဆွေမိန်းကလေးတစ်ယောက်က သူ့အိမ်မှာ ထမင်းဖိတ်ကျွေးရာ ဘုတ်သားကျပ်ခိုးကင် ( Smoked pheasant ) နှင့် ကျွေးသည်ကို စားခဲ့ဖူးသည်။ ဘုတ်သားကျပ်ခိုးကင်မှာ မီးခိုးနဲ့ တသင်းသင်းနှင့် မွှေးကြိုင်နေပြီး ဘတ်စမာတီးဆန်နှင့် ချက်သောထမင်းအပေါ်၌ ကုလားပဲသီးစိမ်းကြော်များ၊ မုန်လာဥနီနှင့် ပန်းမုံလာပြုတ်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးမီးဖုတ်နှင့် ငရုပ်သီးစိမ်းတောင့်ကင်များနှင့် စားရသောအခါ အရသာမှာ တမူထူးခြား၍ ကောင်းလှပေသည်။ ဟင်းအနှစ်အနေနှင့် အသားရည် (Gravy) ကို ဆမ်း၍စားရ၏။ ဟင်းချို (Soup) အဖြစ်ကား ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ်ဖြင့် စားရပါသည်။ ထိုစဉ်ကဘုတ်သားကျပ်ခိုးကင်ကို စားရစဉ် အမိမြန်မာပြည်က ကျပ်ခိုးစာများကို လွမ်းလိုက်သည်မှာ အလွန်ပင်။

ရှမ်းပြည်၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်၌ စာရေးသူသည် ချေးသား၊စိုင်သားများကို လူနာများလာပေး၍ ရရာတစ်ချို့ကိုချက်ချင်း ချက်စားပြီး ပိုသည်များကို ကျပ်ခိုးကင်၍သိမ်းထားရ၏။ ယင်းကျပ်ခိုးကင်များကိုစားလိုသည့်အခါ ငါးရုံခြောက်၊ အမဲခြောက်ကဲ့သို့ မီးဖုတ်၍ လည်းစား၍ရ၏။ ဆောင်းရာသီ၌ သစ်တုံးများဖြင့် မီးဖိုထားစဉ်မီးကင်၍လည်းစား၍ရသည်။ ထိုသို့ မီးဖိုတွင် ကင်စားရာ၌ မီးခိုးနဲ့ (သို့)

ကျပ်ခိုးနံ့ရသဖြင့် အနံ့အရသာ ထူးသည်မှာ အမှန်ပင်။ ခေါပုတ်၊ ခဲလန်ချောင်း(ဝါ) ပေါင်းတင်းတို့မှာ အလွန်မွှေးကြိုင်သော မီးခိုးကင်အစာများ(ဝါ)ကျပ်ခိုးကင်စာများဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တောင်ပိုင်းနယ်များ၌ အသားငါးများကိုဘာဘီကျူး မီးခဲကင်မလုပ်ဘဲ၊ ကျပ်ခိုးကင်လုပ်၍စားသည်မှာ အလွန်ပေါ်ပြူလာဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် တက်နက်ဆီ ပြည်နယ် ဝက်သားမီးခိုးကင် ( Tennessee Smoked Pork ) မှာ အထူးထင်ရှားလေသည်။

ယင်း တက်နက်ဆီဝက်သားမီးခိုးကင်ပြုလုပ်ရာ၌ ပထမမွှေးကြိုင်သော ထင်းတုံး ( Hickory Logs ) ကို မီးသွေးတုံးများဖြစ်အောင် မီးရှို့ရ၏။ ရလာသော မီးသွေးတုံးများကို မီးရှို့ပြီး မီးခိုးရအောင်ရေဖြန်းရ၏။ ထိုမီးခိုးပေါ်၌ ၁၅-ပေါင်၊ ပေါင် ၂၀-လေးသော ဝက်ပေါင်၊ သို့မဟုတ် ဝက်ပန်း၊ ဝက်လက် တို့ကို ကင်ရသည်။ အသားဖတ်ကို အောက်က ဝက်အောက် (အရေပြား) ကို အပေါ်ကထား၍ ကင်ရ၏။ တစ်နေ့လုံးလိုလိုကင်ရသည်။ ကင်နေစဉ် ဝက်သားကင်ဆော့စ်ကို သုတ်လိမ်းပေးရ၏။ အသားမှာ ညိုလာပြီး ကျွတ်လာသော် ပထမခက်ရင်းဖြင့်၊ နောက်လက်ဖြင့် ချွေကာ အသီးအနံ့များ၊ ထမင်းနှင့် ပေါင်မုန့်များဖြင့်စားရသည်။

ကျပ်ခိုးကင်များ အနံ့အရသာပိုရှိလာသည်မှာ အောက်ပါ

ဇူးဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၉

အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်၏။

၁။ ထင်း၊ မီးသွေး၏အနံ့၊ အနံ့ပိုမွှေးလိုက မီးဖိုထဲသို့ ရှောက်ခွံ၊ လိမ္မော်ခွံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကရဝေး၊ ချင်း၊ ဖာလာစေ့ စသည် တို့ကို ရှို့ပေးနိုင်၏။

၂။ အသားထဲမီးခိုးဝင်ရန် အသားကို ဖုံးအုပ်၍ထားရ၏။ ဆိုလို သည်မှာ ယခုအခါမီးခိုးကင်ပြုလုပ်ရန် အိုးများ (Smoking Grill) များ ဝယ်၍ရသည်ဟူလို။

၃။ ကျပ်ခိုးဖြင့်ကင်ခြင်းမှာ ကြာ၏။ သို့သော် အသားနပ်၏။ နူး၏။ စား၍ကောင်း၏။ ပျော်ပွဲစားထွက်ရာ၌ စားရန် အလွန် ကောင်းသည်။

၄။ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ချေသား၊ စိုင်းသား၊ ဆတ်သားများကို သာမက ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကြက်ငှက်များ၊ ငါး၊ ပုစွန် နှင့်ဖွတ်၊ ပတတ်သားများကိုလည်း ကျပ်ခိုးကင်စား၍ရသည်။

၅။ မိမိဘာသာ အိမ်၌ ကျပ်ခိုးကင်ပြုလုပ်စားလိုက မီးဖိုတွင် မီးခိုးထွက်အောင် ပြု၍ ကင်စားနိုင်သကဲ့သို့ ဟော့ပေါ့အိုးကို အသုံးပြု၍လည်းကျပ်ကင်စားနိုင်ပါသည်။ အမေရိကနိုင်ငံ၌မူ ကျပ်ခိုးကင်အိုး ( Smoke Griller ) အမျိုးမျိုး ဝယ်၍ ရပါသည်။



### ဝက်သားတုံးကျပ်မိုးကင်

( Smoked Pork chops )

မီးခိုးထွက်သော မီးဖိုပေါ်တွင် ဝက်သားတုံးများကို ကင်ပါ။ မီးဖိုမှ မီးခိုးထွက်ရန် ရေကြောခဏဖြန်းပေးရ၏။ ဝက်သားကို မုန့်ညင်းနှင့် Molasses များကိုရောပါ။ ထို့နောက် ရှာလကာရည်၊ မာမလိတ်နှင့် ဂျင်းတို့ကိုထည့်မွှေပါ။ မာမလိတ်ပျော်၍ အရည်ဖြစ်သည်အထိ အပူပေး၍မွှေပါ။ အရည်ရပါက ယင်းအရည်ဆော့စ် (Sauce) ကို ဝက်သားတုံးများကိုသုတ်ပါ။ သုတ်ပြီးမှ မိနစ် ၂၀-ကင်ပါ။ နောက် လှည့်ပေးပါ။ ဝက်သားတုံးများကျက်လျှင် ဆော့စ်ထပ်သုတ်ပါ။ စားခါ နီးတွင် ဝက်သားတုံးပေါ်လိမ္မော်ရည် သို့မဟုတ် ရှောက်ရည်ညှစ်ပါ။ ပါစလေ (Parslay) လည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

ဤဝက်သားတုံးကင်အတွက်အောက်ပါပစ္စည်းများလိုပါသည်။

- ၁။ ဝက်မိုးခိုသားသို့မဟုတ်နံကြားသား ၆ခု၊ တစ်ခုချင်းကို ၁လက်မမှ ၁လက်မခွဲအထူ အသားလွှာများ အဖြစ် ဖြတ်ပါ။
- ၂။ မုံညင်း နှစ် သုံးပုံတစ်ပုံခွက်စာ။
- ၃။ Light Molasses ၄ပုံတစ်ပုံခွက်စာ။
- ၄။ ရှာလကာရည် သုံးပုံခွက်စာ။

- ၅။ လိမ္မော်(ဝါ)ရှောက်မာမလိတ် ၁ ခွက်။
- ၆။ ဂျင်းမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည် ၁ဇွန်း၊ လျော့လျော့။

**အမဲသားတုံးကျပ်စီးကင်**

- ၁။ ၂-ပေါင်အလေးချိန်အမဲသားတုံးကြီးကို ၁ နံရံ လက်မ ထူသောအလွှာများအဖြစ်လှီးပါ။
- ၂။ လေးညှင်း ဂျင်း ၅-ခု
- ၃။ ပြောင်းဖူးစေ့(ဝါ)မြေပဲဆီ ၁ ခွက်
- ၄။ ရှာလကာရည် ၁ ခွက်
- ၅။ ဝါစတာရှိုင်းယားဆော့စ် ၁ ရိုးရိုးဇွန်း
- ၆။ ဆား ၁ နံရံ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- ၇။ Dried Basil ၁ နံရံ
- ၈။ ငရုပ်ကောင်းမှုန့် ၁ နံရံ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- ၉။ ငရုပ်ကောင်းဆော့စ် (ဝါ) Tobasco Sauce အနည်း ငယ်

ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲတွင်ဆီး၊ ငရုပ်ကောင်း၊ ဝါစတာရှိုင်း ယားဆော့စ်၊ ဆား၊ ဓားဖီးလ်၊ ငရုပ်ကောင်းနှင့် Tobasco sauce တို့ကို ရောနယ်ပါ။ အသားတုံးများထဲသို့ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတုံး များထည့်ပါ။ ထို့နောက်အသားတုံးကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်၍

ထိုအထဲသို့ ပြင်သစ် Marinade (ဝါ) ပဲခဲပြာရည် (ဝါ) ပဲပုတ် ရည်အနည်းငယ်လောင်းပါ။ ပလတ်စတစ်အိတ်ကို ပိတ်ပြီး ရေခဲ သေတ္တာထဲမှာ တစ်ည (ဝါ) ၆-၈နာရီထားပါ။

မီးခိုးမကင်မီ တစ်နာရီခန့်စော၍ အသားကိုထုတ်ပါ။ မီးကို မွှေးပါ။ မီးခိုးမွှေးအောင်ထင်းမွှေးများ၊ ဥပမာ- Hickory chips ၊ ယင်းမာသား၊ ယမနေသား၊ သန်းဒဟတ်သားတို့ကို မီးမြှုပ်ပါ။ အဖုံးပါသောမီးကင်တန်း (Hooded Grill) အတွင်းသို့ အသား တုံးများကို ထည့်ကင်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၂၅မိနစ်ကင်ပါ။ လှည့်နေစဉ် Marinade သုတ်ပေးပါ။ ကျက်ပါက အတုံးငယ်များ ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်၍ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ အချဉ်ရည်များတို့၍စားပါ။

**အာလူးထည့်ထားသော ကြက်ကျပ်စီးကင်**

- ၁။ အာလူး တစ်လုံးခွဲစိတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်ဥတစ်လုံးမွှေးထားပါ။
- ၃။ ဆား လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်း၏  $\frac{2}{3}$
- ၄။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်း၏  $\frac{2}{3}$
- ၅။ Celery ဖြတ်စများ  $\frac{2}{3}$  ခွက်
- ၆။ ကြက်သွန်နီဖတ်များ  $\frac{2}{3}$  ခွက်
- ၇။ ပါစလေရီးရီးဇွန်း ၂ ဇွန်း

ဣန္ဒြေ့လောကဗျာနှင့်အာတာရပေဒ -၂၉-

- ၈။ ထောပတ်(ဝါ)မာဂျရင်းရိုးရိုးဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ၉။ ပေါင်မုန့် ၂၂ချပ်ကို ွလက်မပတ်လည် အတုံးများ တုံးပါ။ (၂ ခွက်ခန့်)
- ၁၀။ ၃-၄ပေါင်ရှိကြက်ကောင်
- ၁၁။ ဆီအလောတော်

ပထမ အလူးကို မိနစ် ၂၀ ခန့် နူးသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက်အခွံခွာ၍ အလူးကို ချေပါ။ အလူးအကြေထဲသို့ ကြက်ဥ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ မွှေပါ။ အမုန့်အဖတ် ဖြစ်သည်အထိ မွှေရမည်။ ဒန်အိုး(ဝါ) ဒယ်အိုးပါးတစ်ခုတွင် ဆလာရီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပါစလေတို့ကို ထောပတ်ဖြင့်ရော၍ကြော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ပေါင်မုန့် ဖတ်များထည့်။ ထို့နောက် အလူးကို မွှေထည့်ပါ။ ဤကားအစ။

ထို့နောက် မီးခိုးထနေသော မီးဖိုပေါ်တွင် မီးကင်ရန်ကြက် ကောင်ကိုထုတ်၊ ရေဖြင့်သုတ်၍ ရင်အုံကိုခွဲ၍ အထဲသို့ အစာများ သွပ်ထည့်ပါ။ လည်ပင်းကို နောက်လှန်၍ လည်ပင်းအရေပြားနှင့် ကျောအရည်ပြားကို ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ သို့မဟုတ် တံစို့ ထိုးညှပ်ပါ။ ခြေထောက်နှင့်အမြီးကိုစုချည်ပါ။ ကင်တန်း(ဝါ)မီးဖိုပေါ်တွင် ကြက် ကောင်ကို ရင်အုပ်အပေါ်ထား၍ကင်ပါ။ ကြက်နှင့်ကင်တန်း (ဝါ) သံတန်းများအောက်တွင် အလူမီနီယံပြား သို့မဟုတ် သံပန်းကန်ပြား ခံထားပါ။ ကြက်ကောင်ပေါ်တွင် အဖုံးဖုံး၍ မီးခိုးဖြင့် ၂နာရီခန့်ကင်ပါ။

ကင်နေစဉ် အဖုံးဖွင့်၍ ကြက်ဆီသုတ်ပေးပါ။ ကြက်မှာ ညှိဝင်းလာ၍ အနံ့မွှေးကြိုင်ကာ ကျက်ကချပါ။ ကြက်တစ်ကောင် လူငှ-ယောက် စားနိုင်ပါသည်။

**ဟင်းမွှေးသီးနှံသွပ်ထားသော ကြက်ဆင်ကျပ်ကင်**

- ၁။ ၈ ပေါင်မှ ၁၄ ပေါင်ထိလေးသော ကြက်ဆင်တစ်ကောင် လည်ပင်းနှင့် အမောက်များ၊ အသားတွဲများဖယ်ထားပါ။
- ၂။ ထောပတ် (သို့မဟုတ်) မာဂျရင် ၂ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်
- ၃။ လတ်ဆတ်သော ဟင်းမွှေးသီးနှံစုံ ၃ ခွက်  
( Thyme, Sage, Oregano, marjoram, basil + ပါစလေရီးရီးဇွန်း ၂ ဇွန်း)
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ ၁ တောင့် (garlic clove)
- ၅။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ၆။ ငရုပ်ကောင်းလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ၇။ ဝိုင်အဖြူ ၂ ခွက်

မချက်မီ မီးမွှေးပါ။ မီးဖိုမှ မီးခိုးရရန် ထင်းမွှေးစများကို နာရီ ဝက်ရေစိမ်ပြီးမှ မီးဖိုထဲထည့်ပါ။

ကြက်ဆင်ကို ရေစင်အောင်သုတ်ပါ။ ရေခဲစိမ်ထားက ရေ

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ -၂၉-

ပျော်အောင်ထုတ်ပါ။ နေပူပေးပါ။ အတောင်များကို ကျောမှာစုချည်၍  
ခြေထောက်များကိုလည်း စုချည်ပါ။

ထောပတ်နှင့်အတူ ဟင်းမွှေးသီးနှံများ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊  
ဆားနှင့် ငရုပ်ကောင်းတို့ကို ရောကြော်ပါ။

ကြက်ဆင်ကိုယ်ပေါ်တွင် ဖျော်ထားသော ထောပတ်မွှေးကို  
သုတ်ပါ။ အဖုံးပါသော မီးကင်တန်း ( Smoke Griller ) ပေါ်တွင်  
စနာရီခန့် မီးခိုးကင်ပါ။ သို့မဟုတ် Water Smoker ကို သုံးပါ။  
ကြက်ဆင်အောက်မှာ ဒန်ဒယ်အိုး (ဝါ) ဖရိုင်းယင်းပန် တစ်ခုခံ၍  
အရည်များကို ခံပါ။ ယင်းအနှစ်ရည်ထဲသို့ ရေထပ်ထည့်၍ ၃-၄  
နာရီပြုတ်ပါ။ အနှစ်ကောင်းရ၏။

ကြက်ဆင်တစ်ကောင်သည် လူ စယောက်မှ ၁၄ယောက်  
အထိ ကျွေးနိုင်၏။

## ၄။ ရိုးရိုးအသားကင်များ (၁) မီးပိုကင်အစားအစာများ

( GRILLED MEATS OR FOODS )

သားကြီး၊ ငါးကြီးများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖြတ်တောက်၍ တံစို့ထိုးကာ မီးပုံတွင်ကင်စားရသည့်တံစို့ကင် ( Barbecue ) လို မဟုတ်ဘဲ၊ အသားအနည်းငယ်ကို မီးဖိုပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ မီးကင်စက်မှာဖြစ်စေ၊ ပေါင်းအိုးမီးဖို ( Oven ) မှာဖြစ်စေ ကင်၍စားရသော အသားကင်များကို မီးပူကင်အသားများ ( Grilled Meats ) ဟု ခေါ်သည်။

ဤသည်မှာ လူတိုင်းလိုစားဖူးသော အသားကင်များဖြစ်၏။ တောရွာများ၌ ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲတို့ကိုဖြစ်စေ၊ ဖွတ်၊ ပတတ်၊ ပုစွန်လုံးများကိုဖြစ်စေ ဤသို့ပင်ကင်၍စားကြသည်။ စာရေးသူတို့ ငယ်စဉ်ကမူ မုံရွာဝက်အူချောင်းကို တံစို့ထိုး၍ မီးသွေးမီးဖိုမှာဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုးထင်းမီးမှာဖြစ်စေ ကင်၍ စားခဲ့ဖူးကြသည်။ မန္တလေးဆေးအကြိုတက္ကသိုလ် ဝင်တန်းတွင် စာသင်ကြားစဉ်က ဘော်ဒါဆောင်တွင် နေရာရသူငယ်ချင်းများက ကျုံးထဲမှ ငါးကိုခုတ်၍ ရသမျှကို ကင်ကျွေးသည်ကိုလည်း

စားခဲ့ဖူးသည်။ နောက်မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းနှင့် ရှမ်းပြည်၌ တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ် ဂျီ၊ ဆတ်၊ အမဲ၊ ချိုး၊ ခါ စသည်တို့ကိုကင်၍ ကျွေးသည် ကိုလည်း စားခဲ့ဖူးပေသည်။

တကယ်တော့ ဤ အသားကင်များမှာ မြို့ကြီးများ၌ စားသောက်ဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူဝယ်၍ရသောအသားကင်မျိုး ပင်ဖြစ်ပါသည်။ တရုတ်ဆိုင်များ၌ ဝက်သားကင်၊ ဝက်နံကင်၊ ဝက် ခေါက်ကင်များကို ဝယ်၍ စားနိုင်သလို မဂိုလမ်းရှိ ကုလားဆိုင်များ၌ ကြက်ကင်၊ ဆိတ်ကင်များကို ဝယ်စားနိုင်ပါသည်။ ဆိတ်ဆို၍ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၀ကျော်၊ ၃၀နှစ်လောက်က ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် မှ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ရ လူငယ်တစ်ယောက်သည် ဘွဲ့ ရလျက် အလုပ်မရ၍ဆိုကာ ရုပ်ရှင်ရုံများ၌ ဆိတ်သားကင်ရောင်းခဲ့သည်ကို သတိရမိပါသေးသည်။

ယခုနိုင်ငံခြားအသားကင် (Grilled Meat) များ အကြောင်း ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**အသားကင်လုပ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း**

အသားကင်ကို အရသာရှိရှိ၊ အေးအေးဆေးဆေးစားလိုပါက အလျင် မလိုပါနှင့်။ မလောပါနှင့်။ မီးကို နာရီဝက်မျှကြိုမွှေးပါ။ မီးသွေး သို့ မဟုတ် ထင်းကိုမီးသွေးခဲဖြစ်အောင် မွှေးပြီးမှကင်ပါ။ အနောက်နိုင်ငံ လုပ်အသားကင်မီးဖို ( Grills ) သို့မဟုတ် ဝါင်အိုဗင် (Ovens )



များဝယ်ပါက ညွှန်ကြားချက် (Instructions) အတိုင်း ကိုက်ညီအောင် အသုံးပြုပါ။

မီးသွေးခဲမှာ ရဲနေမှကင်ပါ။ ကင်ရန်အပူရှိန်ရောက်မရောက် လက်ဝါးဖြင့်ကပ်၍စမ်းပါ။ လက်ကိုချက်ချင်းယုတ်ရလောက်အောင် ပူကအလွန်ပူသည်ဟုမှတ်ပါ။

**ကင်သည့်အသားများအကြောင်း**

**ကြက်ကင်**

ကြက်တစ်ကောင် ( ၂ပေါင်မှ ၄ပေါင်အထိ ) သည် လူ နှစ်ယောက် လောက်အောင်စားနိုင်သည်။

ကြက်ကိုကင်ရာ၌အရေပြားဘက်ကိုအောက်ကထား၍ ကင် ရသည်။ တစ်ဖက်ကို မိနစ် ၂၀ မှ ၂၅ မိနစ်အထိကင်ပါ။ ကြက်ကို ပြုတ်ပြီးမှ မကင်ပါနှင့်။ ထိုအခါ မချိုပါ။ ထို့အပြင် ပြုတ်ပြီး ကြက် အရေပြားသည် ရွှေရောင်ထ မလာတော့ဘဲ ကျွတ်လည်း မကျွတ်တော့ ပါ။

ကြက်ကို ရင်အုပ်အတောင်ပံပေါင်၊ ခြေထောက်ဟူ၍လည်း ခုတ်ပိုင်း၍ ကင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ခုတ်ပြီးအပိုင်းများကို ကင်ပါက အချိန်လျော့ကင်ပါ။ ရင်အုပ်ဆိုက ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်နှင့် စား၍ ရပါသည်။

**အမဲသား**

အသားတုံးမှ အဆီများကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ၁လက်မအထူ အသားတုံးအတွက် တစ်မျက်နှာလျှင် စမိနစ်ခန့်ကင်ရ၏။ အရိုးပါ၍ ၁<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>လက်မထူပါက ဇြမိနစ်ခန့် ကင်ရ၏။ ၂ လက်မထူလျှင်တစ်မျက်နှာကို ၁၅ မိနစ်ကင်ပါ။

အသားကင်ကျက်၊ မကျက်ကို လက်ညှိုးဖြင့်ထိုး၍ စမ်းကြည့်နိုင်၏။ ထိုးကြည့်၍ ပျော့လျှင် မကျက်တကျက် ( Rare ) ဖြစ်၏။ အနည်းငယ်မာလျှင် အနေတော် ( Medium ) ဖြစ်ပြီး မာ၍ ကျွတ်နေပါက အကျက်လွန် ( well-done ) ဖြစ်၏။

**ငါး**

ငါးကို မကင်မီထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီဖြင့် သုတ်လိမ်းရ၏။ ကင်နေစဉ်လည်း မကြာခဏ သုတ်ပေးပါ။ <sup>၂</sup>/<sub>၄</sub> လက်မထူသော ငါးတစ်တုံးကိုကင်ရန် တစ်မျက်နှာကို ၄-၆ မိနစ်အချိန်ယူရ၏။

အချို့သောငါး သို့မဟုတ် ငါးအတုံးများကို ဒန်ပြား (Aluminium Foil ) ဖြင့် ထုပ်၍ကင်နိုင်၏။ ထိုအခါမျိုး၌ ငါးကို ဝိုင်အရက်ဖြစ်စေ၊ ရှောက်ရည်၊ သံပုရာရည်ဖြစ်စေ စိမ်၍ကင်နိုင်သည်။

၅ပေါင်(၁ပိသာခွဲ)ခန့်ရှိသော ငါးတစ်ကောင်ကို မိနစ် ၄၀မှ ၄၅မိနစ်အထိကင်ရ၏။ ကင်နေစဉ် မကြာခဏလှည့်ပေးရသည်။

**ဝက်နံရိုးများ**

ဝက်နံရိုးကို မကင်မီ တတ်နိုင်သမျှအဆီထုတ်၍ နာရီဝက်ခန့် ရေလုံပြုတ်ရ၏။ ဘရေစင်အောင်သုတ်ပြီးမှကင်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၅ မိနစ်စီကင်ပါ။

**ဆာတေး သို့မဟုတ် အသားတုံးကင်**

ဝက်၊ ဆိတ်၊ အမဲ၊ ဂျုံ၊ စိုင်း၊ ဆတ်သားများကို ၁လက်မ သို့မဟုတ် ၂လက်မပတ်လည် အတုံးကလေးများပြု၍ ဟင်းမွှေးမာဆလာ၊ ဆား၊ ဆီတို့တွင် ထည့်၍နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် တံစို့တွင် ထိုး၍ကင်စားနိုင်၏။ မိနစ် ၃၀မှ ၄၀အထိကင်ရသည်။

ဤအသားတုံးများနှင့်အတူ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥ၊ ပန်းမုန်လာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း စသည်တို့ကို ထိုး၍လည်းကင်နိုင်၏။ အသားကျက်သောအခါ သံပုရာရည်၊ ရှောက်ရည်ညှစ်၍ စားနိုင်၏။ အသားကင်စားပြီးစားရန် လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ သစ်သော့သီးစသောအသီးစိတ်များကိုလည်း တံစို့တွင်ထိုး၍ စားနိုင်ပါသည်။

**ကင်စားနိုင်သော အသီးအနှံများ**

အာလူးနှင့် ကန်စွန်းဥများကို ရေငွေ့ထွက်ရန် ပထမတံစို့ဖြင့် အပေါက်ဖောက်၊ နောက်တစ်နေရာတွင် တံစို့ထိုးပြီး ကင်စားနိုင်၏။ ကျွတ်၍နူးနေရန် တစ်နာရီနှင့် ဆယ်မိနစ်ခန့် ကင်ရန်လို၏။ မီး

**ဏှးဆန်းဖွေလာဏှးစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၉**

မကျမ်းစေရန် မကြာခဏလှည့်၍ ကင်ရသည်။ အခွံများပျော့ဖတ် နေစေလိုက ဆီသုတ်၍အလျှူမီနီယံပြား ( Aluminium Foil ) တွင်ထည့်ကာ ကင်နိုင်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးကဲ့သို့ အခွံပါးသော အသီးအနှံများကို အခွံနှင့် ဖြစ်စေ၊ လှီးပြီးပါက လှီးထားသည့်ဖက်ကဖြစ်စေကင်ရ၏။ တစ်ဖက် ကို ၂မိနစ်၊ ၃မိနစ်သာ ကင်ရသည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကိုလည်း အတောင့်လိုက်ကင်၍ရပါသည်။

ပြောင်းဖူးများကို ကင်လိုပါက အခွံကို လှန်၍ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီနှင့် ဆားသုတ်ပါ။ နောက် အခွံပြန်ဖုံး၊ အခွံထိပ်ကို ကြိုးချည်ပြီးကင်ပါ။ မိနစ် ၂၀ခန့်ကင်က လုံလောက်၏။ တစ်ခါသာ လှည့်ပါ။

ငှက်ပျောသီး၊ သစ်သေ့သီး၊ ကျွဲကောသီး အစရှိသည်တို့ကို အခွံနွှာ၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီ၊ သကြား၊ ဂျင်းရည်များလိုသလိုသုတ် လိမ်း၍ ဒန်ပြား ( Aluminium Foil ) ဖြင့်ထုပ်ကာ မီးကင်စား၍ ရ၏။ ၁၀မိနစ်ခန့်ကင်လျှင် လုံလောက်သည်။

**အသားကင်ရာတွင် သတိပြုပွယ်ရာများ**

အသားကင်ရာတွင် အသားကျက်မကျက် ခက်ရင်းနှင့်ထိုးမစမ်းပါနှင့်။

ခက်ရင်းနှင့်ထိုးလိုက်ကအသားထဲမှ အချိုရည်များထွက်ကျ၍ အရသာ ပေါ့နိုင်ပါသည်။ လက်ဖြင့်သာစမ်းပါ။ အသားကင်ကို လှည့်ရာတွင် လည်း ညှပ်ကိုအသုံးပြုပါ။ ခက်ရင်းနှင့် ဓါးမသုံးပါနှင့်။

အသားကင်များမွှေးစေလိုက မီးကျည်ခဲပေါ်သို့ ရှောက်ခွံ၊ လိမ္မော်ခွံနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံမိတ်၊ ပူစီနံ၊ ကရဝေး၊ ဖာလာစေ့ စသည် တို့ကို အနံ့ရရုံ ပစ်ထည့်နိုင်၏။ မီးကျည်ခဲကိုလည်း သစ်မွှေးသစ်မာ များသုံးနိုင်သည်။ ထင်းရှူးသား၊ ကုက္ကိုသားစသောပွသော ထင်း၊ မီးသွေး များကို မသုံးပါနှင့်။ အသားတွင်မီးခိုးနှင့်အဆီနံ့များဝင်၍ အနံ့အရသာ ပျက်တတ်ပါသည်။

အသားကင်များကို မကြာမကြာ ဆော့စ်ဖြင့် သုတ်ခြင်း၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီဖြင့် သုတ်ပေးခြင်းဖြင့် စေးထန်းမနေအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အသားကင်များကျက်ပါက ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား စသည်တို့ ဖြင့် လိုအပ်သလိုဖြူးထား၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြူးမထား ပါက အသားထဲမှ အချိုရည်များအငွေ့ပျံ၍ အန်ထွက်နိုင်ပါ၏။

အသားတုံးများကို ကင်ရာ၌ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကပ်မနေပါ စေနှင့်။ သို့မှသာ အသားတုံး တစ်ခုစီ၏ မျက်နှာပြင်အားလုံး အညီ အမျှကျက်နိုင်ပါသည်။

**ငှက်ဆန်းဖြောင့်သားစားစရာနှင့်အာတာရုပေဒ ၃၉**

အတူမကျက်နိုင်သောအရာများကို တံစို့ တစ်ခုတည်းတွင် ထိုး၍မကင်ပါနှင့်။ ဥပမာ-အမဲသား၊ငါးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး စသည်တို့ကို တံစို့တစ်ခုတည်းအတူထိုးမကင်ရ။ ကျက်ရန်အချိန်တူသော အစားအစာတို့ကိုသာ တစ်ခုတည်းထိုး၍ကင်ပါ။

ကင်မည့်အသားတုံးများကို မကင်မီတစ်မနက်က ကြိုတင်၍ လှီးဖြတ်၊ ဆော့စ်၊ အသားပျောဆေး (Tenderiser) စသည်တို့နှင့် နယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်စိမ်ပြီးမှကင်က ပို၍ နူးညံ့၏။ သို့တည်း မဟုတ် အသားများကို ပြင်သစ်ဟင်းနှစ် ( French Dressing or Marinades ) သုတ်လိမ်း၍ ကင်နိုင်ပါသည်။

## ၅။ ငါးကင်၊ ငါးမြုတ်၊ ငါးကြော်

(Fish-bake, Fish-boil, etc)

“ငါးကြော်မကြိုက်၊ ကြောင်အမိုက်” ဟူ၍ ဆိုရိုးစကားရှိရာ ကျွန်တော်သည် ငယ်ငယ်က ငါးကြော်၊ ငါးကင် မည်သည့်ငါးဟင်းကိုမျှ မကြိုက်ပါ။ အဲ...အမေကချက်ကျွေးသဖြင့် ကြိုက်သောငါးဟင်းမှာ ငါးကြင်းကြော်ချက်များဖြစ်၏။ မုံရွာခရိုင်၊ အလုံမြို့အနီး ချင်းတွင်းမြစ်ထဲမှ ဖမ်း၍ရသောငါးကြင်းများမှာ အရေပြားကချော၊ အဆီကထူ၊ အသားက နူးညံ့လှသဖြင့် ကြော်စားစား၊ ချက်စားစား အလွန်အရသာရှိပါသည်။ ငါးကြင်းမှာ အဆီများလှသဖြင့်လည်း “ငါးကြင်းဆီနှင့်ငါးကြင်းကြော်” ဟူသော စကားပင်ပေါ်လာရပါသည်။ ချင်းတွင်းငါးကြင်းသည် သည့်ငါးကြင်းနှင့်မျှမတူ၊ အလွန်ချို၍အလွန်အရသာရှိသောငါးဖြစ်ပါသည်။ အလုံဘိုးတော်ကြီးနတ်၊ ချင်းတွင်းမြစ်အနောက်ဘက် မယ်တော်ကြီးနတ်တို့၏ သမိုင်းဒဏ္ဍာရီနှင့် ဆက်စပ်နေသဖြင့် ဤမျှ ချိုချိုဆီဆီရ၊ အရသာရှိရ၊ အဆီများရသလားမသိပါ။ အကြောင်းမူ အလုံဘိုးတော်ကြီးမောင်နှမ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်သင့်၍ ထွက်ပြေးရာတွင် ယခုအလုံမြို့ဆိပ်ကမ်း၌ မြင်းရော၊ လှည်းရော၊ လူပါ မြစ်ထဲထိုးဆင်းရာ လှည်းပေါ်တွင်ပါသော ဆီအိုးများကွဲကုန်၍ ထိုဆီများ စားသောက်ပြီး

ဣန္ဒြေသားစာအုပ်နှင့်အာတာရပေဒ ၃၉

ချင်းတွင်းငါးကြင်းများ၊ အဆီများဖြိုး၍ နူးညံ့လာသည်ဟု အဆို ရှိသောကြောင့်ပင်။

အခြားသောငါးဟင်းများကို မကြိုက်သော်လည်း ကျွန်တော် သည်ငါးမြင်းဝမ်းတွင်းသားဆီပြန်ချက်ကိုမူ အလွန်ကြိုက်ပါ၏။ စား၍ ဆီမိုလှပြီး ဝမ်းထဲဝင်သွားသည်မှာရှောက်နဲ့၊ ရှောက်နဲ့နှင့်တကယ်ပင် စား၍ကောင်းပါပေသည်။ ငါးမြင်းရင်းဝမ်းတွင်းသားဆီပြန်၊ ချဉ်ပေါင် ချဉ်ရည် သို့မဟုတ် ငါးခေါင်းကင်ပွန်းရွက်ဟင်းချို၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး ဆီပြန်နှင့်ဆိုက ထမင်းကို ၂ပန်းကန်၊ ၃ပန်းကန်ကုန်အောင် တစ်ထိုင် တည်းစားနိုင်ပေသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ စားမြိန်ရန် အခြားအသားဟင်း၊ တို့စရာ၊ ငါးပိကြော် စသည်တို့မလိုချေ။

၁၉၅၃ ခုနှစ်မှ ၁၉၅၅ ခုနှစ်အထိ စာရေးသူသည် ဆေးအကြံ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း(ယခုဆယ်တန်း)၌ မန္တလေးတွင် ဘော်ဒါဆောင် နေခဲ့ရပြီး ၁၉၅၅ ခုမှစကာ တက္ကသိုလ်များ၌ အဆောင်သားအဖြစ် နေခဲ့ရရာ ထိုစဉ်ကငါးသေတ္တာနှင့်ဘဲဥဟင်းမှာ တစ်ပတ်လျှင် ၃-၄ခါပါ သောဟင်းများဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ်က ငါးသေတ္တာဟင်းဆိုက စာရေးသူ တို့မစားတော့ပါ။ အပြင်ထွက်၍ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ထမင်းကြော်ဝယ်စား ကြပါသည်။ ဝယ်စား၍ရအောင်လည်း ထိုထမင်းကြော်၊ခေါက်ဆွဲကြော် များသည် အဝစားမှတစ်ကျပ်သာပေးရသည်ကိုး။ ထိုစဉ်က ငါးသေတ္တာ ဗူးကြီးတစ်ဗူးမှ နှစ်ကျပ်သာပေးရ၏။ လူခြောက်ယောက်အတွက်ဟင်း



လုပ်၍ရသည်။ ဘဲဥမှာ ခြောက်လုံးမှတစ်ကျပ်၊ ကျောင်းဆောင်များ တွင်ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကို ၃-ခြမ်း(တစ်လုံးခွဲနှုန်း)ချက်ကျွေး ပါသည်။ သို့သော် ဘဲဥကြိုက်သူ၊ စားသူ နည်းလှ၏။ ယခုကား ကျွန်တော်သမီးများသည် ဘဲဥနှင့် ငါးသေတ္တာကို အရသာခံစားရန် အဖိုးတန်အစာ ( Delicatessen ) အဖြစ် စားနေကြလေသည်။

ဤသို့ ငါးကိုသိပ်မကြိုက်လှသော ကျွန်တော်သည် အင်္ဂလန် သို့ ရောက်သောအခါ ငါးဟင်း၊ ငါးကင်၊ ငါးပြုတ်ကြော်များကို မရှောင် သာဘဲစားရပါသည်။ အင်္ဂလိပ်များသည် သွားရေစာအဖြစ် ငါးကြော် နှင့်အာလူးကြော်ကို မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဗူးသီးငါးပေါင်းကြော်ရောင်းသလို လမ်းဘေးဆိုင်များဖွင့်၍ ရောင်းကြ၏။ အင်္ဂလိပ်တွေအဖို့ ယင်းငါး ကြော်နှင့် အာလူးကြော် ( Fish & Chip ) မှာ အမျိုးသား သွားရေစာ တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကိတ်မုန့်နှင့် ဘီယာအပျောစား ( cakes & ales ) ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို ယူ၍ ကမ္ဘာကျော် အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီး ဆမ္မားဆက်မော်စ် ( Somerset Maugham ) သည် သူ၏ ကမ္ဘာကျော် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို ( Cakes & Ales ) ဟူ၍ အမည်ပေးခဲ့လေသည်။

အင်္ဂလန်၌ ညစာစားပွဲများတွင် ငါးကို အထူးလုပ်ကျွေးရာ၌ အသုံးပြုရသည့် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများမှာ အခါတိုင်း စားနေကျသော ဟင်းမယ်များစားရသည့် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများနှင့်မတူပေ။ အရိုးထွင်၍

**ထူးဆန်းစွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၅၉**

စားနိုင်ရန် ပုံစံလုပ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ စာရေးသူမှာ တစ်ခါက အင်္ဂလိပ် ဇနီးမောင်နှံတစ်စုံက ထိုသို့ ငါးနှင့်အထူးညစာဖိတ်ကျွေးရာ ငါးဇွန်း၊ ငါးခက်ရင်းများမကိုင်တတ်၍ ဒုက္ခရောက်ရ၏။ နောက် သူတို့က သင်ပေးမှ စားတတ်သွားပါသည်။

အမေရိကန်တွေကမူ ဘယ်အစာကို ဘယ်ဇွန်းနှင့် စား၊ ဘယ်ဟင်းကို ဘယ်ဇွန်းနှင့်သောက်၊ ဘယ်အသားကို ဘယ်ခါးဖြင့်လှီး ဟူ၍ အတိအကျချည်း သတ်မှတ်ထားကြပါ။ အစာမှန်သမျှကို ခက်ရင်းတစ်ခုတည်းနှင့်စားကြ၏။ ကြက်ကြော်၊ငါးကင်၊အာလူးကြော်၊ ခွေးပူ၊ အသားညှပ်မုန့် စသည်တို့ကို လက်ဖြင့်ကိုင်၍သာစားကြသည်။ အိမ်ထဲ၊ ဆိုင်ထဲမှာ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နှင့် စားကြသည် မဟုတ်၊ လမ်းသွားရင်း၊ ကားမောင်းရင်းလည်း စားကြသည်သာ။

**ဝက်စ်ကွန်ဆီငါးပြုတ်**

ငါးနှင့်ပတ်သက်၍ အမေရိကအနောက်အလယ်ပိုင်း ဝက်စ် ကွန်ဆီပြည်နယ်သည် ငါးပြုတ်ဟင်း ( Wisconsin Fish Boil ) အတွက် ကျော်ကြားလေသည်။ ယင်းပါးပြုတ်ဟင်း ပြုလုပ်စားသောက် ပုံကို ယခုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဤငါးပြုတ်ဟင်းမှာ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းတစ်ရာလောက်က ဝင်ရောက်လာကြသည့် ဆွီဒင်၊ ဒိန်းမတ်၊ ဖင်လန်စသော ဥရောပတိုက်

ဒကင်ဒီနေးမီးယားနယ်မှလူများသည် ဖမ်းရသောငါး (Whit Fish) လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို အာလူးနှင့်ပြုတ်စားကြရာမှ လူကြိုက်များလာခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။ ယခုအခါမူဤဒေသ၌ငါးပြုတ်ကို အထူးပြုလုပ်ရောင်းချသော စားသောက်ဆိုင်များရှိသလို နွေအခါ၌ မိမိဘာသာအိတ်တွင် ပြုတ်စားသူများ၊ ပျော်ပွဲစားထွက်ရင်းစားသူများလည်းရှိပါသည်။

ယခုအခါဤငါးပြုတ်ကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပထမဆယ်ဝင်အိုးလို သံအိုးကြီးထဲကိုရေထည့်၍ ရေပွက်အောင်မီးထိုးရသည်။ ရေပွက်သောအခါ ရေဆေးထားသောအခွံပါအာလူးများကို သံကောခွက်တွင်ထည့်ခါပြုတ်ရ၏။ အာလူးများသည် ကျက်လျှင် ငါးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို ရေဆေးပြီးထည့်ရ၏။ အကောင်လိုက်ဖြစ်စေ၊ အတုံးအတစ်ခုတ်သားများအဖြစ်ဖြစ်စေ ထည့်၍ရသည်။

ငါးကျက်လောက်ပြီဆိုလျှင် မီးပုံပေါ်သို့ ရေနံဆီအနည်းငယ်လောင်းထည့်ရ၏။ ထိုအခါမီးတောက်ကြီးပြီး ပြုတ်အိုးထဲမှ ငါးဆီများဝေကျကာ ငါးဟင်းမှာ မီးခိုးနဲ့သင်း၍မွှေးကြိုင်သွားလေသည်။ ရေနံဆီဖြင့်မီးတောက်အောင်မလုပ်လိုပါက မီးပုံထဲသို့ကောက်ရိုး၊ လွှာစာ၊စက္ကူစသည်တို့ကိုလည်းထည့်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ပြုတ်အိုးထဲမှ ရေပေါ်ငါးဆီများကျရန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အိမ်တွင် မီးလောင်မှာကြောက်ပါက အိုးထဲမှဆီများကို ယောက်ချို(ဖွန်းကြီး) နှင့်ကဲ့၍

ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။

ဤငါးပြုတ်အတွက်-

- (၁) ၄ပေါင်ခန့် ငါးကောင်လုံး သို့မဟုတ် ခုတ်သားများ
- (၂) ၂ပေါင်၊ ၃ပေါင်ခန့် အလူးအလုံးလိုက်
- (၃) ဆား ၁/၄ ခွက်
- (၄) ထောပတ် (၁၀) မာဂျရင်း ၂ ခွက်
- (၅) ရှောက်သီးခြမ်းများ လိုပါသည်။

ရေဆူပြီးလျှင် အလူးကို ၂၅မိနစ်ခန့်ပြုတ်ရ၏။ ထို့နောက် ဆားနှင့်ငါးကိုထည့်ပြီး ၁၀မိနစ်ခန့် ထပ်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက်ငါးပြုတ်ကို ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်းနှင့်တို့နှင့် ရှောက်ရည်ညှစ်ပြီးစားရပါသည်။ အခြားအချစ်ရည်၊ ဥပမာ-ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆော့စ်၊ ပဲခဲပြာရည် စသည်တို့ကိုလည်း ကြိုက်လျှင်တို့၍စားနိုင်ပါ၏။ နွေရာသီတွင် ရေခဲစိမ့်ဘီယာနှင့် ဖြေးဖြေးအေးအေးစားပါ။ သောက်ပါက အလွန်ဖိမ့်ရို၊ အရသာရှိပါသည်။

**အင်္ဂလန်သစ်ငါးမွေ့ပြုတ်ကြော်**

( New England Fish Chowder )

အင်္ဂလန်သစ်ဟူသည်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အရှေ့မြောက်ပိုင်း ရှိ ပြည်နယ်များကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းဒေသ၌ ငါး၊ ပုစွန်၊ ခရုပေါများ

လှ၍ ငါးမွေ့ပြုတ်ကြော်မှာ နာမည်ကြီးအစားအစာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤငါးမွေ့ပြုတ်ကြော်အတွက်-

- (၁) ငါးခုတ်သား ၂ပေါင် ( Halibut fish )
- (၂) ရေ ၂ ခွက်
- (၃) ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- (၄) အခွံနွားပြီး အာလူးစိတ်များ ၃ ခွက်
- (၅) ခုတ်ထစ်ပြီး ဝက်ပေါင်ခြောက်လွှာ ၆ ချပ်
- (၆) ကြက်သွန်နီလှီးပြီး ၁ ခွက်
- (၇) နွားနို့ ၂ ခွက်
- (၈) မလိုင် ၂ ခွက်
- (၉) ငရုတ်ကောင်းလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း

ပထမဒန်ဒယ်အိုးထဲတွင် ရေထည့်၍ ငါးအတုံးများထည့်ပါ။  
 ရေဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ရေဆူလျှင်မီးလျှော့၍ ဒယ်အိုးအဖုံးဖုံးပြီး ၁၀-  
 မိနစ်မီးမြှင်းမြှင်းနှင့် အပူပေးထားပါ။ ငါးတုံးများကို ခက်ရင်းနှင့်ထိုး၍  
 အလွှာလိုက်ခွာ၍ရပါက ငါးတုံးများကိုဆယ်၍ ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာ  
 ထည့်ပါ။

ဒယ်အိုးထဲမှ ငါးပြုတ်ရည်ထဲသို့ ဆားနှင့် အာလူးစိတ်များ  
 ထည့်ပြီးအဖုံးဖုံးကာ ၈၀-မိနစ်ခန့်ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ဤသို့ပြုတ်နေစဉ်  
 ဝက်ပေါင်ခြောက်အဖတ်များကို ကျွတ်နေအောင် အိုးကင်းပူတိုက်ပါ။

ဝက်ပေါင်ခြောက်ဖတ်များကို ဆယ်၍ ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။  
ဒယ်အိုးမှဝက်ဆီထဲသို့ ကြက်သွန်နီစိတ်များထည့်၍ နူးအောင်ကြော်  
ပါ။ အချိန်ငါးမိနစ်ခန့်။

ထို့နောက်ငါးတုံးများကို အလွှာများ၊ အဖတ်များဖြစ်အောင်  
ဖဲ့၍ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ကြော်နှင့်ဆားတို့ကို အလူးပြုတ်  
ဒယ်အိုးထဲထည့်၍မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးကိုဖုံး၍ ရေဆူသည်အထိ  
မီးဖိုပေါ်မှာထားပါ။

ရေဆူလျှင်မီးလျှော့ပြီး ဒယ်အိုးဖုံးဖွင့်၍ ၁၅-မိနစ်ခန့် မီးဖို  
ပေါ်မှာနှပ်ထားပါ။ အေးသွားလျှင်စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

လူ ၈-ယောက်စာဟင်းရပါသည်။ ထမင်းသို့မဟုတ် အခြား  
သီးနှံပြုတ်များဖြင့် စား၍ရပါ၏။

**ဩစတေးလီလှူငါးကောင်လုံးကြော်**

( Baby fish on crisp fried spinach leaves )

- (၁) ဟင်းနုနွယ် ( Spinach ) ၁ကီလိုဂရမ်
- (၂) ငါးကောင် ၄ကောင် ၂ကီလိုဂရမ်
- (၃) ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်

ဟင်းနုနွယ်များကို ရေဆေး၍ အခြောက်လှမ်းပါ။ ငါးကောင်

လုံးများကို ဂျုံမှုန့် ရေနင့်လိမ်း၍ ဒယ်အိုးတွင်လှော်ပါ။ သို့မဟုတ်  
မီးကင်ပါ။

ထို့နောက်ဟင်းနုနွယ်များကို ကျွတ်အောင်ကြော်၍ ကျွတ်က  
ဆယ်ပြီး ပန်းကန်ပြားကြီးပေါ်တွင် ဖြန့်ခင်းပါ။ ထိုအပေါ်တွင် ငါး  
ကောင်လုံးများကိုထားပါ။

ထို့နောက် အောက်ပါပဲပုပ်အစေ့အနှစ်များကို ငါးပေါ်သို့  
လောင်းတင်ပါ။

- (၁) ပဲပုပ်သို့မဟုတ် ပဲနက်စေ့ စားပွဲဇွန်း ၃-ဇွန်း
- (၂) ဆီလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၈-ဇွန်း
- (၃) ငရုတ်သီးမှုန့် စားပွဲဇွန်း ၁-ဇွန်း
- (၄) ဂျင်းမှုန့် စားပွဲဇွန်း ၂-ဇွန်း
- (၅) ကြက်သွန်ဖြူမှုန့် စားပွဲဇွန်း ၁-ဇွန်း
- (၆) ပဲပုပ်ရည် (၀၁) ပဲင်ပြာရည် ၁-ဇွန်း
- (၇) ရှယ်ရီ စားပွဲဇွန်း ၂-ဇွန်း
- (၈) ခရဆီ စားပွဲဇွန်း ၃-ဇွန်း
- (၉) Stock စားပွဲဇွန်း ၄-ဇွန်း
- (၁၀) သကြားစားပွဲဇွန်း ၄-ဇွန်း
- (၁၁) နှမ်းဆီ အနည်းငယ်
- (၁၂) Vinaigrette

ပဲပုပ်(ဝါ)ပဲနက်စေ့ကို ၁၅-မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ပါ။ ထို့နောက် ရေမှဆယ်၍ ပဲများကိုခြမ်း၊ ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆီကျက်က ပဲစေ့များနှင့်ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်တို့ကိုလှော်ပါ။ ထို့နောက် ပဲပုပ်ဆော့စ်၊ ရှယ်ရီ၊ ခရဆီ၊ သကြားစသည်တို့ကို မွှေပါ။ အားလုံးမွှေသောအနံ့ထွက်၍ ကျက်ပါက အပေါ်မှ နှမ်းဆီအနည်းငယ် ဖြူးပါ။ စားကာနီးတွင် Vinaigrette dressing (အချဉ်ရည်) အနည်းငယ်နှင့်ရောမွှေပြီး ငါးကောင်များပေါ်သို့ဖြန်းပါ။

ထိုအခါ ငါးပါမွှေးကြိုင်လာပြီး စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ အလွန်အနံ့အရသာကောင်းသော ငါးကောင်လုံးကြော်ကိုစားရပါသည်။

**မှတ်ချက်** ။ ။ သင့်တော်သောငါးများမှာ-Redifin, snapper, prech or plate - sized Baramudi.

မြန်မာတို့အတွက် ငါးပတ်၊ငါးမြင်း၊ငါးတန်၊ငါးပုတ်၊ငါးရွှေနှီ စသည်။

**အမေရိကန်ငါးနှင့် ခေါက်ဆွဲပြုတ်**

ထမင်း၊ဟင်းချက်ရန်အချိန်မရပါက တစ်မယ်တည်းနှင့် အရသာရှိရှိ ဝမ်းပြည့်နိုင်သော အစာမှာ ငါးနှင့်ခေါက်ဆွဲပြုတ် ဖြစ်၏။ တရုတ် ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ထမင်းပေါင်းနှင့် ချော့ပဲဆိုး စသော စားစရာများမှ



ကူးယူထားဟန်တူ၏။

လိုအပ်သောအရာများမှာ-

(၁) ခေါက်ဆွဲ ၈-အောင်စ

(၂) အရိုးမပါသောငါး ၁၆-အောင်စ

( cod or haddock )

(၃) ထောပတ် (ဝါ) မာဂျရင်း ၄-ဇွန်း (စားပွဲ)

(၄) မှိုလှီးပြီး ၂ ပေါင်

(၅) ကြက်သွန်နီလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လှီးပြီး ၂ဇွန်း  
(စားပွဲ)

(၆) ဆား ၁ ၁/၄ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်)

(၇) ငရုတ်ကောင်း ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်)

(၈) ရှယ်ရီ (dry) ၃ဇွန်း (စားပွဲ)

(၉) နွားနို့ ၃ ၁/၄ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

(၁၀) ဂျုံမှုန့် ၂ ၁/၄ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

(၁၁) ဟင်းနုနွယ် ၁၀-အောင်စ

မစားမီ တစ်နာရီခွဲခန့်၌ အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ပါ။

၁။ ခေါက်ဆွဲကိုကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။ ဆားမထည့်ပါနှင့်။

ခေါက်ဆွဲကျက်လျှင် ၂ ၁/၄ ကွပ်ဆုံအိုးထဲထည့်ပါ။

၂။ ငါးကို စား၍ကောင်းရုံတုံးပါ။

ဣန္ဒြေသဘာဝစာအုပ်နှင့်အာတာရပေဒ ၄၉

၃။ ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း သို့မဟုတ် ဆီထည့်၍ ဖြိုနှင့်ကြက်သွန်နီတို့ကို အိုးကင် ပူထိုးကြော်ပါ။ ထို့နောက်ယင်းတို့ကို ဘေးဖယ်၍ ဂျုံမှုန့်၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကို တစ်မိနစ်ခန့် လှော်ပါ။ ပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်ရှယ်ရီ (သို့မဟုတ်) ဝိုင် ဖြူ (ဝါ) ဘရန်ဒီထည့်၍ အနည်းငယ်ပစ်ချွဲလာအောင် မွှေကြော်ပါ။

၄။ အထက်ပါအနှစ်ကို ခေါက်ဆွဲထည့်ထားသော အိုးထဲ လောင်းထည့်၍ အဖုံးဖုံးကာ ရေဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ အနည်းဆုံး ၄၅မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါက ငါးမှာ အဖတ်လိုက် ခွါဖဲ့၍ရအောင် နူးညံ့၍ စားရန်အသင့်ဖြစ်ပါမည်။

## ၆။ ငရုတ်သီးပွဲတော်

( Chill Festival )

အညာသားများသည် ငရုတ်သီးကိုအလွန်စားနိုင်ကြသည်ဟု အခြားသူတွေက ထင်ကြပါသည်။ ချဉ်ပေါင်ဟင်းနှင့် ငရုတ်သီးထောင်းသည် အညာအရပ်၌ မပါလျှင်မပြီးသော ဟင်းမယ်များဖြစ်ပါသည်။ အချို့ဆိုလျှင် ငရုတ်သီးထောင်းသက်သက်နှင့်ပင် ထမင်းစား၍ ရကြပါသည်။ စာရေးသူ၏ ဖခင်ဘက်မှ အဖိုးအဖွားများမှာ ဗုလေင်မှဖြစ်ရာ သူတို့ ဗုလေင်ဟင်းများ၌ အသားနှင့်အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မမြင်ရ၊ ငရုတ်သီးရောင်ရဲနေသည်ကိုသာ မြင်ရပါသည်။ စာရေးသူ ငယ်စဉ်က ဖခင်လုပ်သူက ကြက်သားကို ဗုလေင်ချက် ချက်၍ ကျွေးရာစပ်လိုက်သည်မှာ ဝီခေါ်နေ၏။ သို့သော်စား၍အလွန်ကောင်းပါသည်။ ကြက်သားကချိုအရိုးကမပါ၊ဝါးလိုက်ပါက နူးညံ့ညံ့အရသာ ရှိပါတ်။ နောက်ငရုတ်သီး၏တန်ခိုးကပြတော့သည်။ လူမှာစပ်၍ ချွေးများ စိုရွဲနေတော့၏။ ပူအိုက်သောရာသီ၌ စားပြီးလျှင် နေ၍ အလွန်ကောင်းပေသည်။

ရန်ကုန်သို့ ရောက်သောအခါ ကျွန်တော် ငရုတ်သီးအစပ် စားနိုင်ကြောင်းသတင်းကြီးသဖြင့် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သူ့အိမ်သို့

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် အာဟာရပေး ၄၅

ထမင်း ဖိတ်ကျွေးရာ “ရခိုင်ငရုတ်သီးဟင်း” နှင့် စားရပါသည်။  
 ယင်းရခိုင်ငရုတ်သီးဟင်းမှာ ပလိပ်ငရုတ်သီးစိမ်းများကို အတောင့်  
 လိုက် ချက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊  
 ခရမ်းချဉ်သီးအနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်အနည်းငယ်နှင့် ချက်ထား  
 ခြင်းဖြစ်၏။ စားလို့အလွန်ကောင်းပါသည်။ စပ်လည်း အလွန်စပ်ပါ  
 သည်။ ထမင်းစားပြီးတော့ ဗိုက်တွေနာ၊ ဆီးတွေပူသဖြင့် ရေမသောက်  
 ဘဲဆိုဒါကို ၃-၄လုံးသောက်ရသည်။ နောက်ဂျဲလ်မက်ကို ၄-၅ပြားစား  
 ရသည်။ ထိုအခါမှ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါတော့သည်။

အင်္ဂလန်တွင်ရောက်နေစဉ် ကျွန်တော်သည် အင်္ဂလိပ်အစား  
 ပြင်သစ်အစား၊ အီတလီစပါဂတ်တီ အစုံစားရုံမက ကြုံလျှင် ကြုံသလို၊  
 အိန္ဒိယဟင်း၊ ထမင်း၊ တရုတ်ဟင်း၊ ထမင်းများကို ဝယ်စား၏။  
 လန်ဒန်ဘေး(စ်) ဝါတာအရပ်၌ ဒန်ပေါက်ဝယ်စား၍ ရသည်။  
 “ပုလော”ထောပတ်ထမင်းမှာ ကုလားဆိုင်တိုင်းမှာလိုဝယ်စား၍ရ၏။  
 ဗန်ဒေလူး ဆိတ်သားဟင်းများမှာလည်း စား၍ကောင်းပါသည်။  
 စပ်ကားအလွန်စပ်၏။ အင်္ဂလန်ရောက်နေပါလျက် အစပ်ကြိုက်လှ  
 ချည်လားဟု သူငယ်ချင်းတွေက စကားပြောသည်။ တစ်ရက်ကို “ကိုညို၊  
 အစပ်ကြိုက်လှတယ်။ ဒီငရုတ်သီးတစ်တောင့် ကုန်အောင်စားနိုင်ရင်  
 ဟော်တယ်မှာ ထမင်းကျွေးမယ်” ဟု မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က  
 ပြောကာ ရဲ၍နီနေသော ကြက်ဟင်းခါးသီးပုံသဏ္ဍာန် ငရုတ်သီး  
 တစ်တောင့်ကို ယူလာပေးပါသည်။ ထမင်းစားသည့်အခါ ကိုက်၍

စားလိုက်သည်နှင့်ပူလိုက်၊ စပ်လိုက်သည့်ဖြစ်ခြင်း။ ဆက်၍ မစားနိုင်တော့ပါ။ နောက်မှ ထိုငရုတ်သီးသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တက္ကဆတ်ပြည်နယ်မှထွက်သော ငရုတ်သီးမျိုး ( Paprika ) ဖြစ်သည်ဟု သိရပါ၏။ ယင်းငရုတ်သီးကား အလွန်စပ်ပါသည်။ မြန်မာပြည်က မိုးမွှော်၊ ရွှေအပ်၊ ပလိပ်၊ ရှမ်းငရုတ်မျိုးစုံထက် ပူလှစပ်လှပါပေ၏။

ယင်းငရုတ်သီးအစပ်ကြီးနှင့် ဖူးစာဆုံချင်တော့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ ကျွန်တော်ရောက်စဉ်က တက္ကဆတ် ငရုတ်သီးပွဲတော် ( Texas Chilli Festival ) နှင့် သွားကြည့်ခဲ့ရပါသည်။ ယင်းငရုတ်သီးပွဲတော်၌ ငရုတ်သီးများကို အမျိုးမျိုးစီမံချက် ပြုတ်၊ ကြော်လှော်စားကြပါသည်။ အမဲသားကင်၊ ဘီယာ၊ ရမ်ပန်ချီ စသည်တို့နှင့်စားရရာ စပ်ကလည်းစပ်၊ ပူကလည်းပူ၊ မူးကလည်းမူးနှင့် လူမှာ အငြိမ်ထိုင်၍မရ၊ ဟိုသွား ဒီသွားလုပ်၊ ကကြ ခုန်ကြနှင့် ပျော်စရာပင်ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းငရုတ်သီးပွဲတော်၌ ငရုတ်သီးအတောင့်လိုက် အစေ့ထုတ်၍ အဆာသွင်းကြော်လှော်သည့် ငရုတ်သီးဟင်း၊ ငရုတ်သီးကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ အသားနှင့်စပ်စပ်ချက်သည့်ဟင်း၊ အသားဟင်းများတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်ချက်သည့် ဟင်း အစုံပင်စားရပါသည်။ အင်္ဂလိပ်များသည် အစပ်မစားနိုင်သော်လည်း အမေရိကန်တောင်ပိုင်း

သားများမှာ အစပ်စားနိုင်ကြပါသည်။ တက္ကဆတ်၊ ကာလီဖော်နီယားနှင့် နယူးမက္ကဆီကိုစသော ပြည်နယ်များမှ လူများသည် ရာသီဥတုကလည်းပူ၊ စပိန်သွေးလည်းရောကြ၊ ယဉ်ကျေးမှု၌ စပိန်ဩဇာလည်း ရှိသေး၍ အစပ်စားနိုင်ကြဟန်တူပါသည်။ စပိန်ယဉ်ကျေးမှုကို လိုက်နာသော တက္ကဆတ်ပြည်နယ်နှင့်ကပ်နေသည့် မက္ကဆီကို နိုင်ငံမှ အစားအစာများမှာ ငရုတ်သီးနှင့်ကင်းသည့် ဟင်းမရှိသလောက် ဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အာရှတိုက်က အိန္ဒိယဟင်း၊ ချစ်တီးထမင်းဟင်း၊ တမီလ်ထမင်းဟင်းများလိုပင် အစပ်တွေများလှပါသည်။

ယခု ကျွန်တော်စားဖူးသော ငရုတ်သီးဟင်းမယ်အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**ဝက်သားတုံးကျပ်စီးကင်**

**(အထက်လွတ်တော်အမတ်ဂျွန်တားဝါး၏ငရုတ်သီး)**

- ၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲဇွန်း ၂ဇွန်း
- ၂။ မိုးခိုအမဲသား ၃ ပေါင်
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် တစ်ဖူး ၁၅ အောင်စ
- ၄။ ရေအေး တစ်ခွက်
- ၅။ Tobacco ငရုတ်သီးဆော့စ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၆။ ငရုတ်သီးခြောက်မှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း ၁ မှ ၃

- ၇။ Oreganon Leaves ရိုးရိုးဇွန်း ၁
- ၈။ Cumin powder လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၉။ ကြက်သွန်နီ(လှီးပြီး) ၂လုံး
- ၁၀။ round cayenne လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၁၁။ ပါပရီကာ ( Paprika ) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၁၂။ ငရုတ်သီးတောင့်အနီကြီးများ ၂ပေါင်
- ၁၃။ ငရုတ်သီးတောင့် (Pods) ၄-၅ခု
- ၁၄။ ဂျုံမှုန့် ၁/၄ခွက်
- ၁၅။ ရေအေး ၁/၄ခွက်

- ၁။ ဒယ်အိုးထဲ၌ ဆီထည့်၍ အမဲသားတုံးအချို့ကိုကြော်ပါ။ အမဲသားများညိုလာလျှင်ဆယ်ထုတ်ပါ။ နောက်ကျန်သည့် အမဲသားများကို ထိုသို့ပင် နည်းနည်းချင်းကြော်ပါ။ အားလုံးညိုလာလျှင် ဒယ်အိုးထဲမှာ ပြိုထည့်ပါ။
- ၂။ ယင်းအိုးထဲသို့ ဂျုံမှုန့်နှင့် ၁/၄ခွက်ရေကိုချန်၍ ကျန်အမယ်များကို ထည့်ပါ။ ၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်ခန့် ရောမွှေပါ။
- ၃။ ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲတွင် ဂျုံမှုန့်နှင့်ရေ ၁/၄ခွက်ကို နယ်ပါ။ ဤဂျုံဖျော်ရည်ကို ငရုတ်သီးဟင်းအိုးထဲထည့်၍ နာရီဝက်ခန့် မီးဖိုပေါ်ထားပါ။ ဟင်းအိုးကို အဖုံးဖုံးထားပါ။
- ၄။ အိုးပေါ်မှချပြီးလျှင် ထမင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ပဲသီးပြုတ်များနှင့်ဖြစ်စေ စားနိုင်ပါပြီ။

၅။ အထက်ပါအတိုင်း ငရုတ်သီးဟင်းမယ်လုပ်က လူ ၁၂ ယောက်စာ  
ဟင်းရပါသည်။

**ဒိန်ခဲနှင့်ငရုတ်သီးပြောင်းဖူးပေါင်မုန့်**

- (၁) ကြက်ဥ ၃ လုံး
- (၂) ပြောင်းဖူးစေ့ ၁ ခွက် (၈အောင်စ)
- (၃) ငရုတ်သီးစိမ်း(လှီးပြီး) ၄ အောင်စ
- (၄) မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ စားပွဲစွန်း ၁
- (၅) နို့ချဉ်(ဝါ)ဒိန်ချဉ် ၁ ခွက် (၈အောင်စ)
- (၆) ထောပတ်(ဝါ)မာဂျရင်း ၁/၄ ခွက်
- (၇) ဒိန်ခဲ ( Moner eyelack ) ၁/၄ ပေါင်

၁။ ပေါင်းအိုး ( oven ) ကို ၇၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ရောက်အောင်  
အပူပေးပါ။ ၉" x ၉၂" ရှိ မုန့်ဖုတ်ဒယ်ကို ထောပတ်သုတ်၍  
အပူပေးထားပါ။

၂။ ကြက်ဥများကို ဖောက်၍ ခေါက်ပါ။ ယင်းကြက်ဥ ခေါက်ရည်  
ထဲသို့ ငရုတ်သီးနှင့်ပြောင်းဖူးများထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေပါ။  
ထို့နောက် အခြားအမယ်များကို ထည့်မွှေပါ။ အားလုံး သမ  
သွားလျှင် မုန့်ဖုတ်၊ ဒယ်ထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။

၃။ မိနစ် ၄၀ခန့် ပေါင်းအိုး ( Oven ) ထဲထည့်၍ မုန့်ဖုတ်ပါ။



အပေါ်ယံက ရွှေရောင်ဖြစ်လာလျှင် ပြန်ထုတ်ပါ။

၄။ လေးထောင့်ပုံ အဝိုင်းများအဖြစ် လှီးဖြတ်၍ ထောပတ်သုတ် စားပါ။

၅။ လူ ၁၆ ယောက်စာ ဖြစ်ပါသည်။

**အစာထည့်ငရုတ်သီး**

( Range Top Picadilli Stuffed Peppers )

၁။ ငရုတ်သီးစိမ်း သို့မဟုတ် စားပွဲခွန်း ၄ခု

၂။ ဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲခွန်း ၁

၃။ လှီးပြီးကြက်သွန်နီ ၂ခွက်

၄။ လှီးပြီးကြက်သွန်ဖြူ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂ခွက်

၅။ စဉ်းကောအမဲသား ၂ပေါင်

၆။ လှီးပြီးခရမ်းချဉ်သီး ၁ခွက် (၈အောင်စ)

၇။ လှီးပြီးပန်းသီး ၂ခွက် (၄အောင်စ)

၈။ လှီးပြီးငရုတ်သီးစိမ်း စားပွဲခွန်း ၂

၉။ စပျစ်သီးခြောက် စားပွဲခွန်း ၂

၁၀။ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁

၁၁။ လေညှင်းပွင့်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂

၁၂။ ဖာလာစေ့ ( Cinnamon ) အနည်းငယ်

၁၃။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂

ဣန္ဒြေသီလစာအုပ်နှင့်အာတာရပေဒ ၅၉

၁၄။ ထမင်း (စပါးနက် သို့မဟုတ် ရွှေတိုခွက်နီကဲ့သို့ အလုံး ရှည်မျိုး) ၁ခွက်

၁။ ငရုတ်သီးတောင့်တစ်ခုစီ၏ ထိပ်ကို လှီးဖြတ်ပါ။ အညှာကို လည်း ဖယ်ပါ။ ငရုတ်သီးထဲမှ အစေ့များ၊ အမျှင်များကို ဖယ် ထုတ်ပါ။

၂။ ဒယ်အိုး (၀၁) ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို တစ်မိနစ်ခန့် ဆီပူလိုမုံပါ။ အသားတုံးများကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် ။ ထို့နောက် လှီးပြီး ငရုတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပန်းသီး၊ သပွက် သီးနှင့် အခြားအမွှေးအကြိုင်နှင့် ဆားတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ကြော်ပါ။ အားလုံးသမသွားလျှင် အဖုံးအနည်းငယ်မ၍ ၁၅ မိနစ်ခန့် မီးဖိုပေါ်တွင် နှပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ချက်ပြီးထမင်း ဖြူကိုထည့်၍ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဤအဆာအားလုံးကို ဇွန်းနှင့်ခပ်၍ ငရုတ်သီးခွံများထဲသို့ ထည့်ပါ။

၃။ နောက်ထပ်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေပေါ် ပေါ်အောင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးကို အိုးအလယ်တွင် ထားပါ။ ရေဆူလာသောအခါ ထိုပန်းကန်လုံးပေါ်တွင် ပန်းကန် ပြားတစ်ချပ်တင်၍ ထိုပန်းကန်ပြားပေါ်၌ အဆာသွပ်ပြီး ငရုတ်သီးခွံများကိုတင်ပါ။ ထို့နောက် အိုးအဖုံးကို လုံအောင်ဖုံး၍

၈ မိနစ် မီးပူပေးထားပါ။

၄။ ရေငွေ့ထည့်ကာ ငရုတ်သီးခွံများကျက်၍ နူးညံ့လာပါက စား၍ ရပါပြီ။

**တောင်ပိုင်းတက္ကဆပ်ငရုပ်သီး**

( Southfolk ' Dallas ' Chili )

၁။ အမဲသားတုံးငယ်များ ၂၂ ပေါင်

၂။ ကြက်သွန်လှီးပြီး ၂ ခွက်

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးပြီး ၁ တောင့်

၄။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ လိုက်ခြေထား ၃

၅။ စပ်သောငရုတ်သီးအနီ စားပွဲခွန်း ၁-၂

၆။ ငရုတ်သီးခြောက်မှုန့် စားပွဲခွန်း ၃

၇။ Ground cumin လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂

၈။ dried oregaron leaves လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂

၉။ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁၅

၁၀။ ပဲလွန်းစေ့ ( Kidney beans ) ၁ပေါင်

၁၁။ ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးလိုက် ၂ ပေါင်

၁၂။ ပြောင်းဖူးစေ့ ၁၂ အောင်စ

၁၃။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ၈ အောင်စ

ငှက်ဆန်းဇေယျာလားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၅၉

၁၄။ ချပါတီ သို့မဟုတ် ပူတီ သို့မဟုတ် ဘော်တီလာမုန့်ပြား  
(TortillaShells)

၁။ ဒယ်အိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ အမဲသားတုံး  
များကိုနီလာအောင် ဆီပူပေးလိုမ့်ကြော်ပါ။ ပိုသောအဆီများကို  
ငဲ့ပစ်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး အနီ  
ခြောက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ cumin ၊ oreganon နှင့် ဆားတို့ကို  
အမဲသားအိုးထဲထည့်၍ မွှေပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့  
ကျက်သည်၊ နူးညံ့သည်အထိ မွှေကြော်ပါ။

၃။ ထို့နောက် အိုးထဲသို့ ပဲစေ့များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပြောင်းဖူးစေ့၊  
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်တို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အလုံး  
များကို ခက်ယင်းနှင့် ထိုးဖောက်၍ အနှစ်ရသည်အထိ မွှေပါ။  
အဖုံးပိတ်၍ ၄-၅ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။

၄။ ကျက်လျှင် ချပါတီ သို့မဟုတ် ပူတီ သို့မဟုတ် Tortilla shells  
သို့မဟုတ် ထမင်းနှင့် အခြားဟင်းများဖြင့် စားနိုင်ပါသည်။

### ကျူနာငါးအဆာထည့်ငရုတ်ဟင်း

( Tuna-stuffed Peppers )

- ၁။ ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့် ၂ ခု
- ၂။ မှိုဟင်းချိုရည်ဖူး ၁ ဖူး ၁၀ အောင်စ
- ၃။ ကျူနာငါး ၁ ဖူး ၇ အောင်စ
- ၄။ ဒိန်ခဲ ( Cheddar chesse ) ၂ ခွက်
- ၅။ ကျက်ပြီးခေါက်ဆွဲ (အပြုတ်) ၂ ခွက်
- ၆။ ရေ ၂ ခွက်

- ၁။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များကို အလျားလိုက်နှစ်ခြမ်းခြမ်းပါ။ အစေ့များကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ယင်းငရုတ်သီးခြမ်းများကို ၁၀ " x ၆ " အိုးတစ်ခုထဲထည့်ပါ။ ဖရောင်းစက္ကူ ( waxed paper ) အုပ်၍ Microwave oven တွင် ၈ မိနစ်အပူပေးပါ။ သို့မဟုတ် ရေဇွေးငွေ့ဖြင့် ၁၅ မိနစ်ခန့် အပူပေးပါ။
- ၂။ မှိုဟင်းချိုရည်နှင့် အခြားအမယ်များရောပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းခြမ်းများထဲသို့ ဇွန်းဖြင့်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်သောဟင်းချိုရည်နှင့်ရေကိုရောပြီး ငရုတ်သီးခြမ်းများပေါ်လောင်း၍ ကျက်အောင်အပူပေးပါ။ Microwave ၈-၁၀ မိနစ်။

**မြန်မာအစာသွပ်ငရုတ်သီး**

ကျွန်တော့်ဇနီးသည်က အစာသွပ် ငရုတ်သီးဟင်း ပြုလုပ်ပေးသည်မှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ ရှည်၍လတ်ဆတ်သော ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်ကြီး ၆ တောင့်မှ ၈ တောင့်ကို ရေဆေး၍ ထက်ခြမ်းလှီးပါသည်။ အစေ့များ ထုတ်ပစ်၊ အညှာကို ဤအတိုင်းထားပါသည်။
- ၂။ အမဲသား သို့မဟုတ် ကြက်သားကို စဉ်းကောလုပ်၍ ( Minced meat )၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား စသည်တို့ဖြင့် မွှေးကြိုင်၍ ကျက်အောင် ကြော်ပါသည်။
- ၃။ ထိုအသားအဆာများ ကျက်သောအခါ အထက်က လှီးထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များထဲသို့ ပြည့်နေအောင် ထည့်ကာ ငရုတ်သီး အခြမ်း ၂ ခုကို ငရုတ်သီး ၁ တောင့် ပြန်ဖြစ်အောင် သင်ကြိုးဖြင့် ချည်ပါသည်။
- ၄။ ထိုသို့ အစာသွပ်ပြီး အတောင့်လိုက် ချည်ထားသော ငရုတ်သီး စိမ်းတောင့် အရှည်များကို ပဲဆီစစ်စစ်ထဲထည့်၍ ငရုတ်သီးစိမ်း ကျက်အောင် ထပ်ကြော်ပါသည်။ အနံ့မွှေးကြိုင်လာပြီး ငရုတ်သီး စိမ်းများ ကျက်သော် စားရန်အသင့်။ နတ်သုဒ္ဓါအလား။

## ၇။ ခွေးပူနှင့်အခြားအမြန်စားစရာများ

( Hot Dog And Fast Foods )

“ခွေးပူ” ဟူသော စကားလုံးကို ၁၉၅၅ ခုနှစ်ကျော်ကာလများက ပထမဆုံး စကြားခဲ့ရပါသည်။ ထိုစဉ်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ယေးတက္ကသိုလ်မှ ပြန်လာသော “ဗိုလ်ဗကို” က အမေရိကန် အစားအစာ “ဟော့ဒေါ့” “hot dog” ကို တိုက်ရိုက်ပြန်ကာ ဆောင်းပါးများ ရေး၍ ဖော်ပြခဲ့သဖြင့် စဖတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်ကျော် ကာလများ၌ စာရေးသူသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ပညာတော်သင်ပြန်လာကြသော တပ်မတော် ဆရာဝန်ကြီးများထံမှ တစ်ဆင့် ထပ်မံကြားခဲ့ရ၍ နောက်ပိုင်းတွင် သူတို့ လုပ်ကျွေးသဖြင့် ဟော့ဒေါ့၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ ဆင်းဒဝစ်ချ်၊ ဘာဘီကျူး စသည်တို့ကို စားဖူးခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၆ ခုနှစ်မှစ၍ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ ပညာတော်သင်အဖြစ် သွားရောက် စဉ်တစ်ကြိမ်၊ ၁၉၇၅-၇၆ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်နှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလည် ပတ်စဉ် တစ်ကြိမ်၊ ထိုအကြိမ်များတွင် ထိုအနောက်တိုင်း အမြန်အစားအစာများကို မရှောင်မလွဲသာ စားသောက်ခဲ့ရပါသည်။

မှန်ပါသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ အင်္ဂလိပ် အမြန်အစားအစာမှာ ငါးနှင့်အာလူးကြော် ( Fish&Chips )၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ( Sandwich ) နှင့် အသားညှပ်ဖုတ်တန်းမုန့် ( Patties ) တို့သာ ပေါ်ပါသည်။

ဗူးဆန်းဖြောင့်လားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉

အမေရိကန်မှ လာရောက်ဖွင့်သော ဝှင်ပီစားသောက်ဆိုင် ( Wimpy Bar ) စသည်တို့၌သာ ခွေးပူနှင့် ဟမ်းဘာဂါတို့ကို စားရ၏။ နောက်ပိုင်းကျမှ မက်ဒေါ်နယ်ဟမ်ဘာဂါ ( Mc Donald's Ham-burger) ဆိုင်များ ပေါ်လာကာ ဟမ်ဘာဂါများ တဝကြီး စားရပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်မူ တက္ကသိုလ်ကျောင်းဝင်းအတွင်း မြို့တွင်းမြို့ပြင်၊ ကားလမ်းဘေး၊ ဈေးဝယ်ရာနေရာ၊ ပြတိုက်နေရာ၊ နေရာတိုင်လို၌ ခွေးပူသည်နှင့် ဟမ်ဘာဂါဆိုင်များမှာ ပေါလှပါသည်။ ဆိုင်များမှ ရသော အနံ့သည် မွှေးကြိုင်နေ၍ လူမှာ အနံ့ရသည်နှင့် စားချင်လာပါသည်။ စား၍လည်းကောင်းပါသည်။ ပူပူနွေးနွေးအရသာရှိရှိနှင့် တဝကြီးစားသည့်တိုင် အကုန်အကျမများလှပါ။ ဆင်းရဲသား၊ သူဌေးသူကြွယ်မည်သူမဆိုဝယ်စား၍ရသော၊ ဗိုက်ဝသည့် အစားအစာဖြစ်ပါ၏။ အမေရိကန်တာဝေးလမ်းမကြီးများ ( Interstate Highways) ဘေး၌မူ ထိုသို့သော အစားအစာရောင်းသည့်ဆိုင် များ အချက်အချာ နေရာတိုင်း၌ ရှိသလို ကင်တာကီ ကြက်သားကြော် ( Kentucky Fried Chicken) ဆိုင်များမှာလည်း ပေါလှပါသည်။ ယင်းကြက်သားကြော်နှင့်အတူ ပြင်သစ်အာလူးကြော် ( French Fries ) တို့ကို စားလိုက်ရလျှင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ငါး-ငါးပေါင်းကြော်နှင့် ကောက်ညှင်းပေါင်းကို သတိရစေပါသည်။ ကင်တာကီကြက်သားကြော်မှာ ကာနယ်ဆင်းဒါးစ် ( Col. Sanders ) ခေါ် အငြိမ်းစား



ဗိုလ်မှူးကြီးတစ်ဦး၏ ဖော်မြူလာအတိုင်း ကြော်ခြင်းဖြစ်၍ ယင်း ဖော်မြူလာအတွက် ဗိုလ်မှူးကြီးသည် ဒေါ်လာတစ်သန်းနှင့် အမြတ်ငွေ မှာ ၁ ရာနှုန်းအမြဲရနေပါသည်။ ယခု ထိုဗိုလ်မှူးကြီးသည် သန်းကြွယ် သူဌေးဖြစ်၍ နေပါပြီ။ ကင်တာကီကြက်သားကင်များ စရောင်းချစဉ် က ဗိုလ်မှူးကြီးကိုယ်တိုင် တယ်လီဗီးရှင်းမှာ ရုပ်ပြပါဝင်ကြော်ငြာပေး ခဲ့သည်ကို ကြည့်ခဲ့ရပါသည်။

စာရေးသူသည် အမေရိကန်မှ ပြန်လာပြီးနောက် သူငယ်ချင်း များနှင့် မိဘဆွေမျိုးများကို အိမ်မှာ ဖိတ်၍ ကျွေးလေ့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြန်မာအစာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ရှမ်းစာနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ အမေရိကန်အစာများဖြစ်ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ကျွန်တော့်သမီးနှစ် ယောက်မှာ အမေရိကန် အစာတွေကို ကြိုက်နေကြပါသည်။ ဆင်းဒဝစ်ချ်အသားညှပ်ပေါင်မုန့်၊ ဟော့ဒေါ့နှင့် အစာသွပ်ငရုတ်သီး တောင့်များကို ပဲပုပ်ကြော်၊ ရှမ်းထမင်းချဉ်နှင့် ခေါ်ပုပ်များလိုပင် ကြိုက် နေကြပါသည်။ အမှန်မှာ Hot dog ဆိုသည်မှာ ပေါင်မုန့်(ဘန်း) အရှည်အခြမ်းနှစ်ခုကြား ဝက်အူချောင်းညှပ်အစာ ဖြစ်ပါသည်။ အပူ ပေး၍ စားရ၏။ ထို့ကြောင့် “ခွေးပူ”ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

**(၁) အာလူးကြွပ်ခွေးပူရွှေလေး ( Crunchy dogs )**

ခရမ်းချဉ်သီး အကြွပ်ချေပြီး ၁ ခွက် (၆အောင်စ)

ငှက်ဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၆၉

ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နှင့် မုန့်ညင်းနှစ်တို့ကို ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ဒန်အိုးတစ်ခုထဲ ထည့်၍ မွှေပါ။ မီးပြင်း (၄၀၀ C) တိုက်ပါ။ ပေါင်းအိုး (Oven) ရိုက် ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပါ။

ခွေးပူလုပ်မည့် ပေါင်မုန့်များကို ထိုအနှစ်ထဲ ထည့်လိုမိ ပါ။ ပြီးလျှင် အာလူးကြော်အကြေများနှင့် လိုမိပါ။ ၁၅မိနစ်ခန့် မီး ကင်ပါ။ သို့မဟုတ် အိုးကင်းပူတိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ပေါင်းအိုးထဲ ထည့် ပါ။ ထို့နောက် သစ်သား(ဝါ) ငါးတံစို့များကို ပေါင်မုန့်တစ်ခုစီထဲ ထည့်၍ စားပါ။ သို့တည်းမဟုတ် တံစို့မလိုဘဲ ပန်းကန်ထဲ ထည့်စား ပါ။

**(၂) ဒိန်ခဲသုတ်ခွေးပူ ( Dippity Cheese Hot Dog )**

- ၁။ ဘန်းပေါင်မုန့် လုံးရှည် ၆-၈
- ၂။ ဒိန်ခဲလှီးပြီး ရှစ်အောင်စ ( Cheese )
- ၃။ နွားနို့ ငိုခွက်
- ၄။ မုန့်ညင်း စားပွဲဇွန်း ၁
- ၅။ ဝါစတာရှိုင်းယားဆော့စ်(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) ငို
- ၆။ **Unsalted Pretzels** ၁ခွက်

ခွေးပူလုပ်မည့် ဘန်းပေါင်မုန့်အရှည်များကို တုတ်တံစို့ ထိုးပါ။

ဒိန်ခဲ၊ နွားနို့၊ မုန့်ညင်းနှင့် ဆော့စ်များကို ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲ ထည့်မွှေပါ။ မီးကို ဒိန်ခဲပျော်ရုံ အနည်းငယ်သာ ပူပါစေ။ အားလုံး အရည်ပျော်၍ ရောသွားလျှင် တုတ်ထိုးထားသော ခွေးပူပေါင်မုန့်များကို ထိုအနှစ်ထဲ ထည့်လိုမိပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်မှ Pretzels များ သုတ်ပါ။ စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ပူတုန်းစားပါ။

**(၃) အစာသွပ်ဝက်အူချောင်း ခွေးပူ (Spud stuffed hot dogs)**

- ၁။ ဘန်းပေါင်မုန့်လုံးအရှည် ၆ခု
- ၂။ အချဉ် (Sour Cream) စားပွဲခွန်း ၂
- ၃။ အာလူးပြုတ်ပြီး ချေထား နို့ခွက်
- ၄။ Chives or garnish လှီးပြီး
- ၅။ ခွေးပူ ဝက်အူချောင်း ၆ခု
- ၆။ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် (Ketchup)

ခွေးပူလုပ်မည့် ပေါင်မုန့်အရှည်များကို ထိပ်မပြဲစေဘဲ အလျားလိုက် လှေပုံလိုပေးပါ။ ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ အိုးကင်းပူ တိုက်ပါ။ အာလူးပြုတ်များနှင့် အချဉ်ရည်များရော၍ ပေါင်မုန့်လုံးဝမ်းထဲ ထည့်ပါ။ Chives ကို ကြိုက်က ဖြူးပါ။ မိနစ် ၂၀ကင်ပါ။ ပြီးလျှင်ဝက်အူချောင်း ထည့်၍ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နှင့် တို့စားပါ။

**(၄) ကြက်သွန်နှင့် ဝက်အူချောင်း ခွေးပူ**

- ၁။ ပေါင်မုန့်လုံးရှည် ၆
- ၂။ ဒိန်ခဲ
- ၃။ ဝက်အူချောင်း ၆တောင့်
- ၄။ ငရုတ်သီးတောင့်လှီးပြီး ၁၂ခွက်
- ၅။ ကြက်သွန်လှီးပြီး

ခွေးပူလုပ်မည့် ပေါင်မုန့်လုံးရှည်များကို ထိပ်များ မကွဲစေဘဲ အလျားလိုက်လှီးပါ။ ယင်းခါးချက်ကို ချဲ့၍ ဝမ်းဗိုက်ဖြစ်လာသောအခါ လှီးပြီး ဒိန်ခဲဖတ်များထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးကင်းပူတိုက်ပါ။ ၁၅ မိနစ်၊ ပြီးလျှင် ဝက်အူချောင်း၊ ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီများ ရောပြီးကြော် ထားသည့် အဆာကို ဝမ်းဗိုက်ထဲ ထပ်ထည့်၍ စားပါ။

**(၅) အမဲသား ခွေးပူ (Corny hot dog)**

အောက်ပါတို့ကို ရော၍ ထုနယ်ပါ။

- ၁။ ဂျုံမှုန့် ၁ခွက်
- ၂။ အမဲသားစဉ်းကော minced beef ၁ခွက်
- ၃။ သကြားစားပွဲဇွန်း ၁
- ၄။ မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ၅။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁

၆။ ကြက်ဥ တစ်လုံး ခေါက်မွှေ

၇။ ဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲဇွန်း ၂

ထို့နောက် လိုအပ်သည်မှာ ဟင်းရွက်ဆီနှင့်ခွေးပူလုပ်မည့် ဘန်းပေါင်မုန့်လုံးရှည် ၈-၁၀

ပထမ ဂျုံမှုန့်၊ အမဲသား စဉ်းကော၊ သကြား၊ မုန့်ဖတ်ဆိုဒါ နှင့် ဆားတို့ကို ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ရောနယ်ပါ။ ထို့နောက် နွားနို့၊ မုန့်ညှင်းနှစ်၊ ကြက်ဥခေါက်မွှေ၊ ဆီတို့ကို ရောထည့်ပြီးမွှေပါ။

အခြားဒယ်အိုးတစ်ခုတွင် ဟင်းရွက်ဆီကို ကျက်အောင်ချက် ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ပေါင်မုန့်လုံးရှည်များကို အထက်က အနှစ်သုတ်၊ ထည့်၍ကြော်ပါ။ ၂ မိနစ်။ ထုတ်တံဖို့ထိုး၍ ယင်းပေါင်မုန့်များကို Hot dog အဖြစ် စားနိုင်ပါသည်။

**(၆) ဝက်ပေါင်ခြောက်ခွေးပူ (Texus Jack)**

၁။ ဝက်ပေါင်ခြောက် ၄ ချပ်ကို အတုံးလေးများတုံးပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးအကွင်းလိုက်လှီးပါ။

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းတစ်တောင့် အတုံးလိုက်လှီးပါ။

၄။ ငရုတ်သီးမှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း (စားပွဲဇွန်း) ၁

၅။ Red kidney beans သံပူး ၂ ပူး

(15½ oz each ) ၁ ပူး

ငှက်ဆန်းဖြောင့်သားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၆၉

- ၆။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ၈ အောင်စ
- ၇။ ငရုတ်ကောင်း
- ၈။ ခွေးပူပေါင်မုန့်လုံးရှည် ငါးခုလုံးပြီး
- ၉။ ဒိန်ခဲ (Cheddar cheese) ၂ပေါင်
- ၁၀။ သကြားအနည်းငယ်
- ၁၁။ ဟမ်တာဂါ ( Rolls ) ၆ခု

ပထမဝက်ပေါင်ခြောက်ကို ကျက်အောင်ကြော်ပါ။ ဆယ်ယူပြီး ဆီအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကို အိုးကင်းပူတိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပဲသီးစေ့၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့်အထက်က ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို ရောမွှေကြော်ပါ။ ၅ မိနစ်။ နောက် ခွေးပူပေါင်မုန့်အပိုင်းအစများနှင့် ဒိန်ခဲတို့ကို ထည့်၍ မွှေကြော်ပါ။ မြည်းကြည့်ပြီး အချိုလိုက သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ထပ်မွှေပါ။ ကျက်လျှင် ဟမ်ဘာဂါဝက်အူချောင်းများနှင့် အတူစားနိုင်ပါသည်။ ၆ ခု။

**(၇) အိမ်တွင်အလွယ်တကူလုပ်စားနိုင်သော ခွေးပူများ**

ပေါင်မုန့်အလုံးရှည် (ဘန်းမုန့်ရှည်) များကို ဝယ်၍ အလျားလိုက် အလယ်မှလှီးပြီး ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်းနှင့် အိုးကင်းပူတိုက်ရန် အသင့်လုပ်ထားပါ။

ယင်းပေါင်မုန့်ရှည်များထဲ ထည့်ရန် အစာကို မိမိကြိုက်သလို ကျက်အောင်ကြော်လှော်ပါ။ ဥပမာ- အမဲသားတုံးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး။ ဝက်အူချောင်းနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စစ် စသည်။

အနှစ်များကျက်လျှင် အထက်ပါပေါင်မုန့်များကို ခေတ္တအပူပေး လှော်၍ လှီးထားသော ပေါင်မုန့်၏ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ အနှစ်ထည့်ထား ပါ။ အစပ်ကြိုက်က ငရုတ်သီးဆော့စစ်နှင့် တို့စားပါ။ ဥပမာ- Tobasco Sauce ။ အချဉ်ကြိုက်က ရှာလကာရည် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စစ်တို့စားပါ။

## ၈။ ကြက်ဆင်သားကင်တမ်းတန့်မင်

( Roast Turkey )

အင်္ဂလန်၌နေစဉ် ခရစ်စမတ်အကြိုနေ့ညတိုင်း ကျွန်တော်ပါမောက္ခက ကျွန်တော်နှင့် အခြားဘွဲ့လွန်ကျောင်းသားများအား ဖိတ်၍ ခရစ်စမတ် ညစာကျွေးလေ့ရှိပါသည်။ ထိုခရစ်စမတ်ညစာတိုင်း၌ပင် အစာသွပ် ထားသော ကြက်ဆင်သားကောင်လုံးကင်ကို စားရပါသည်။

များသောအားဖြင့် ယင်းကြက်ဆင်လုံးကောင်ကင်မှာ နှစ် ပိသာခွဲ သုံးပိသာခန့်ကို စာရေးသူမှာ အမြဲလိုလှီးဖြတ်၍ ဝေပေးရပါ သည်။ ကြက်ဆင်သားသည် နူးညံ့၍ ဖြူဆွတ်နေပါသည်။ စားသည့် အခါ ကြက်သားလိုမပေ။ ဘဲသားလို မလေးဘဲ အရသာတစ်မျိုးထူး ခြားပါသည်။ ကြက်ဆင်သားကင်ဆိုသော်လည်း စင်စစ် မီးနှင့်တုတ် ထိုးကင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ပေါင်းအိုးထဲထည့် အပူပေးကင်ခြင်း ( Roast ) ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်ဆင်သားကင်မကျွေးမီ အဖျော်ယမကာ တိုက်ကျွေး၍ အဖြီးများစားရပါသည်။ နောက် အာရွင်၍ဆာလာမှ ကြက်ဆင်သား ကင်ကို လှီးဖြတ်၍ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်များ



စသည်ဖြင့်တို့စားရပါသည်။ အားလုံးစားပြီးသောအခါ ကော်ဖီသောက်  
 ရပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ဘရန်ဒီအကောင်းစား ဥပမာ-  
 Courvoisier Cognac or Remy Martin Cognac တို့ကို  
 သောက်ရပါသည်။ တစ်ခါစားပြီး မမေ့နိုင်သော ညစာမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကြက်ဆင်သားကင်လုပ်မစားနိုင်၊ မကျွေးနိုင်သူများမှာ ငန်း  
 သားကင်၊ ဘဲသားကင်၊ သို့မဟုတ် ကြက်သားကင်များဖြင့်သာ  
 ခရစ်စမတ်ညစာကို စားနိုင်ကျွေးနိုင်ကြပါသည်။

အမေရိကန်တွင်မူ ကြက်ဆင်သားကို ခရစ်စမတ်မရောက်မီ  
 နိုဝင်ဘာလ တတိယပတ် “ကျေးဇူးတော်နေ့” ( Thanksgiving  
 Day ) ၌ စားကြရပါသည်။ အိမ်မှာလုပ်စားနိုင်သူတို့က လုပ်စား၍  
 အချို့ကမူ အလွယ်တကူ စားသောက်ဆိုင်များ၌ ဝယ်ယူစားသောက်  
 ကြပါသည်။ စာရေးသူမှာ အမေရိကန်တွင်ရှိစဉ် မီရှီဂန်၌ ရောက်နေရာ  
 ကျေးဇူးတော်နေ့၌ ကြက်ဆင်သားကင်နှင့် ညစာကို ပါမောက္ခတစ်ဦး  
 အိမ်၌ စားရ၍ ကြက်ဆင်သားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆလပ်ကိုမူ  
 အဆောင်၌ အဆောင်မှူးက ကျွေးသည်ကို စားခဲ့ရပါသည်။ ခရစ်စမတ်  
 အကြိုည၌မူ ထိုစဉ်က ဝါရှင်တန်မြို့၌ ရောက်နေရာ မြန်မာနိုင်ငံမှ  
 အမေရိကသွားနေသောဒေါက်တာလင်းအောင်သက်မိသားစုက တရုတ်  
 ဟော်တယ်ဆိုင်၌ ဘဲကင်နှင့် ညစာကျွေးသည်ကို စားခဲ့ရပါသည်။  
 ထိုဘဲကင်နှင့် ညစာမှာလည်း မမေ့နိုင်အောင် စားကောင်းခဲ့ပါသည်။

သုံးဆန်းဖြေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၆၉

အမေရိကန်လူမျိုးများ ကြက်ဆင်သားကင်ကို မည်မျှခုံမင် သနည်းဆိုသော် ဗီယနမ်စစ်ပွဲကာလများအတွင်းက ထိုစဉ်က သမ္မတ ဂျန်ဆင်သည် သူ၏ ဗီယက်နမ်ရောက်စစ်သားများ ကျေးဇူးတော်နေ့၌ ကြက်ဆင်ကင်စားနိုင်ရန် အမေရိကန်မှ ပူပူနွေးနွေးကြက်ဆင်သား ကင်များကို လေယာဉ်စင်းလုံးဖြင့် တင်ပို့ ကျွေးမွေးခဲ့ဖူးပါသည်။

မှန်သည်။ အမေရိကန်များသည် အစားအသောက်ကောင်း များကို အထူးခုံမင်ရာ ကြက်ဆင်သားကင်ကို ထို နိုဝင်ဘာလထဲ၌ ကျေးဇူးတော်နေ့ ညစာအဖြစ်သာမက ခရစ်စမတ် ညစာအဖြစ်လည်း ကောင်း၊ ဧပြီလတွင် ပြန်လည်ရှင်သန်ခြင်းပွဲတော် ( Easter ) ၌ လည်းကောင်း၊ ကြက်ဆင်သားကင်လုပ်၍ စားကြ၊ ကျွေးကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း အမေရိကန်သံအမတ်ကြီးတစ်ဦးက ဖိတ်ကျွေး၍ စာရေးသူတို့ ကျေးဇူးတော်နေ့နှင့် ခရစ်စမတ်အခါများ၌ ကြက်ဆင် သားကင်များ စားခဲ့ဖူးပါသည်။

စားရေးသူက ကြက်ဆင်သားကင်စား၍ကောင်းကြောင်းပြော လှသဖြင့် တစ်ခါက စာရေးသူ၏ တပည့်တစ်ယောက်သည် ၃ပိသာခန့် ရှိသော ကြက်ဆင်ကြီးကို တိုးကြောင်ကလေးမှ ဝယ်လာ၍ ပေးဖူးပါ သည်။ ယင်းကြက်ဆင်သားကို ဆီပြန်ချက်စားရာ စာရေးသူတို့ လင် မယားနှစ်ယောက်မှာ မိတ်ဆွေတွေခေါ်ကျွေးသည့်တိုင် တစ်ပတ်မျှ စား ယူရပါသည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်မှာ ၁၀နှစ်ခန့်ရှိပါပြီ။ ယခုတိုင် စာရေးသူ တို့ လင်မယားမှာ ပြော၍မဆုံးကြပါ။ နိုဝင်ဘာလနှင့် ဒီဇင်ဘာလ ရောက်တိုင်း ကြက်ဆင်သားကင်ကို ခုံမင်တမ်းတကြဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ အရသာထူးလှသော ကြက်ဆင်သားကင်များ ပြုလုပ်နည်းကို အောက် တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**ကြက်ဆင်သားကင်ပြုလုပ်နည်း**

- ၁။ ၁၄ ပေါင် (၃ပိသာခန့်)စီး ကြက်ဆင် ၁ကောင်
  - ၂။ ပေါင်မုန့်အဆာ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)
  - ၃။ ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း ၁ ခွက်
  - ၄။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ
  - ၅။ ကြက်ဆင်အသည်းအမြစ်နှင့် ( Giblet gravy )  
(သီးခြားရှု)
  - ၆။ လိမ္မော်သီး ၃ လုံး
  - ၇။ သပျက်သီး ၂ ပေါင်
- ၁။ ကြက်ဆင် ၁ ကောင်လုံးကို ရင်မှခွဲ၍၊ ကလီစာများထုတ်၍ အတွင်းအပြင်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ အဆီများကို ကုန် အောင်ဖယ်ပါ။
- ၂။ အတွင်းအပြင် ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း သုတ်လိမ်းပါ။

ဣန္ဒြေသဘာဝစရိတ်နှင့်အာတာရပေဒ ၇၉

၃။ ပေါင်မုန့် အဆာများကို လည်ပင်းမှ အချို့ထည့်ပါ။ နောက် လည်ပင်းကို နောက်လှန်၍ ကိုယ်နှင့်တွဲချည်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်အဆာများကို ဝမ်းဗိုက်ထဲ ထည့်သိပ်ပါ။ ယင်းဝမ်းဗိုက် ပေါက်ကို အတောင်ပံများ၊ ခြေထောက်များဖြင့် ပိတ်ပါ။ တွယ် အပ် သို့မဟုတ် နှီးလျှော် သုံးနိုင်ပါသည်။

၄။ ကိုယ်၏အပြင်ဖက်ကို ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း သုတ် ပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း ထပ်ဖြူးပါ။

၅။ အိုဗင် သို့မဟုတ် ပေါင်းကင်အိုး (၁၈၅ ဖာရင်ဟိုက်) ထဲ၌ ၄ နာရီခွဲကင်ပါ။ ရံဖန်ရံခါ ဖွင့်ကြည့်၍ ထောပတ် (၀၁) မာဂျရင်းသုတ်ပေးပါ။ ခြေထောက်များ လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး အရောင် မှာ ရွှေအိုရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင်ဖြစ်က ကျက်ပါပြီ။ အပြင်သို့ ထုတ်ပြီး အဝတ်စသန့်သန့် သို့မဟုတ် အလူမီနီယံ ပြားဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ခက်ယင်းနှင့် ထိုးကြည့်၍ မကျက်သေး ဟုထင်က ထိုအတိုင်း ပေါင်းအိုးထဲ ပြန်ထည့်ပါ။ ၁၅ မိနစ်မှ နာရီဝက်။

၆။ အားလုံးကျက်ပါက ကြက်ဆင်ကင်ကို ထုတ်ယူ၍ ဖုံးထားသော အဝတ်ဝ သို့မဟုတ် ဒန်ပြားကို ဖယ်ပြီး လင်ဗန်းထဲထည့် ထားပါ။ မိနစ် ၂၀ သို့မဟုတ် နာရီဝက် နေမှ လှီးဖြတ်ပါ။

**ပေါင်မုန့်အစာလုပ်နည်း**

- ၁။ ပေါင်မုန့် အဖြူ လှီးပြီး ၁၂ခွက်
- ၂။ ပန်းသီး လှီးပြီး ၁ခွက်
- ၃။ ပါစလေ ၂ ခွက်
- ၄။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ၅။ ငရုပ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ၆။ ကြက်ဘဲသုံးဆား (Seasoning) စားပွဲဇွန်း ၁
- ၇။ ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း ၂ ခွက်
- ၈။ ကြက်သွန်နီ လှီးပြီး ၁ခွက်
- ၉။ Celery လှီးပြီး ၃ခွက်

- ၁။ ဇလုံတစ်ခုတွင် ပေါင်မုန့်စများ၊ ပန်းသီး၊ ပါစလေ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် Seasoning မှုန့်တို့ကို ရောမွှေပါ။
- ၂။ အိုးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ကြက်သွန်နီနှင့် celery ကို ရွှေ့ရောင် ထလာအောင် ကြော်ပါ။ ၇ - ၁၀ မိနစ်။ ဤအနှစ်ကို အထက်က ပေါင်မုန့် အနှစ်နှင့် ရောပါ။ ကြက်ဆင်မကင်မီ ကြက်ဆင်ထဲ ထည့်ပါ။

**မှတ်ချက်။**                   ။ Celery ကို အချို့ကတရုတ်နံနံသို့မဟုတ်မုံညင်းဖြူဟု ဘာသာပြန်ကြသည်။

### ကြက်ဆင်အသည်းအမြစ်နုတ်

( Turkey giblet gravy )

၁။ ကြက်ဆင်အသည်းအမြစ်နှင့် လည်ပင်းစများ

၂။ ရေ ၃ခွက်

၃။ Celery လှီးပြီး ၁ပင်

၄။ ကြက်သွန်နီ ၁လုံး (လေးစိတ်)

၅။ မုန်လာဥဝါ ၁တောင့် (လှီးပြီး)

၆။ ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း

၇။ ငရုတ်ကောင်းပွင့် ၄

၈။ Bay leaf ၁

၉။ ကြက်သားအနှစ် (Chicken broth) ၁ဖူး

(၁၀ နှိအောင်စ)

၁၀။ ဂျုံမှုန့် ၃ ခွက်

၁။ အသည်းမှလွဲ၍ ကျန်အရိုးအသား၊ အမြစ်များကို ဆီပူအိုးထဲ၌ ထည့်ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်သော ကြက်သွန်နီ စသည် အမွှေးအကြိုင်များကို ထည့်ရောကြော်ပါ။

၂။ ရေထည့်ပြီး ၂နာရီခွဲ ပြုတ်ပါ။ အမြစ်များ နူးပါက လည်ပင်း အရိုးများ ဆည်ပြီး အသည်းကိုထည့်ပြီး ၁၅မိနစ် ထပ်ပြုတ်ပါ။

၃။ အဖတ် အနှစ်အားလုံးကို အဝတ်စဖြင့် စစ်ပါ။ အရည်ကို ကြက်

သားအနှစ်ရည်ဖြင့် ခွက်ရအောင် ရောပါ။

- ၄။ ကြက်ဆင်ကို ကင်ပြီး ပေါင်းအိုးမှ ဖယ်ထုတ်ပြီးပါက အနှစ်ရည် ဥခွက် လောင်းချပါ။ ကျန် ခွက် ပေါင်းအိုးထဲရှိ ( Roast Pan ) ထဲ ထည့်၍ ဂျုံဖြင့် ရောကာ အနှစ်လုပ်ပါ။ ညို၍ပစ်ခဲလာ လျှင် ပေါင်းအိုးမှ ချပါ။
- ၅။ ထိုသို့ ပစ်ခွဲချောမွေ့လာက အသဲအမြစ်များကို ထည့်မွှေပါ။ ငှက်စာ ရပါသည်။

## ၉။ ဗာမိးဘာဂါခေါ်အသားညှပ်တန်းမုန့် ( Hamburger )

တစ်လောက (၁၉၉၁ ခု၊ မေလအတွင်းက) အင်္ဂလန်မှ ပြန်လာသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာဝန်မတစ်ဦးက ဌာနမှ ဆရာဆရာမများအား “စားချင်တာပြောကြပါ။ ကျွန်မ ကျွေးပါ့မယ်”ဟု ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က

“ကဲ....ဆရာမတွေ ကြိုက်တာ ပြောကြ၊ ဒကာပေါ်တုန်း စားရတာ။ အားမနာကြနဲ့”ဟု ဝင်ထောက်ပေးပါသည်။ ထိုဆရာမကလည်း-

“ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကျွေးချင်တုန်း ဆရာ၊ဆရာမတို့စားချင်တာ ကျွေးပါရစေ။ မှတ်မှတ်ရရပေါ့”ဟု ပြန်ပြောပါသည်။

ထိုအခါ အချို့ဆရာမများက “တရုတ်ခေါက်ဆွဲကြော်နှင့် ထမင်းကြော် ကျွေးပါ”ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အချို့ဆရာမများက “ဒန်ပေါက်နှင့်ကြက်သား” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အချို့ကလည်း “ရုမ်းထမင်းချဉ်၊ အချို့ကလည်း “မလေးရှားခေါက်ဆွဲ” ဟူ၍ အသီးသီး



ပြောကြပါသည်။ ကျွန်တော်က “အဲဒါတွေက ဌာနမှာ ခဏခဏ စားနေ ကြရတာ။ ထူးထူးဆန်းဆန်း အမှတ်တရဖြစ်တာ ကျွေးခိုင်းပါလား။ သူလည်း လန်ဒန်က ပီအိပ်ချ်ဒီဘွဲ့တောင် ရလာတာ။ အမှတ်တရ ဖြစ်အောင်စားကြလေ” ဟု ပြောရပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမအားလုံးက “အဲဒါဆို ဆရာကြီး အကြံပေးပါ။ ဆရာကြီး စားချင်တာ ကျွန်မတို့ လည်း စားမယ်”ဟု ပြောကြ၏။

“ဒီလိုဆို ပီအိပ်ချ်ဒီဆရာမကြီး ပိုက်ဆံတတ်နိုင်ပါ့မလား။ ပိုက်ဆံတော့ နည်းနည်း ပိုကုန်မယ်” ဟု ပြောရ၏။

“တတ်နိုင်ပါတယ်။ စားချင်တာ ပြောပါ”ဟု ထိုဆရာမက ဆိုသဖြင့်.....

“ဒါဖြင့် ဟမ်းဘာဂါ ( Hamburger ) နဲ့ ကိုကာကိုလာ ( Coca Cola ) ကျွေးပါလား။ အမေရိကမှာ လူတိုင်း ခရီးသွားရင် စားကြတဲ့ အဆာပြေ အစာပဲ” ဟု ပြောရပါသည်။

“ဟုတ်တယ်။ အဲဒါ ကျွန်မတို့ မစားဖူးဘူး။ စားချင်တယ်” ဟု ဆရာမလေးများက ဝိုင်းထောက်ခံသဖြင့် တစ်ရက်တွင် ပီအိပ်ချ်ဒီ ဆရာမသည် ကျွန်တော့်ဌာနမှ ဆရာ၊ ဆရာမများအား ဟမ်းဘာဂါနှင့် ကိုကာကိုလာ ဝယ်ကျွေးရလေ၏။ အဆာခံနိုင်ရန် အိမ်မှ ပြင်သစ် အာလူးကြော် (French Fries) လုပ်၍ ယူသွားရလေ၏။ ပြင်သစ်

ထူးဆန်းစွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၇၉

အာလူးကြော် ဆိုသည်မှာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပါ။ အာလူးကို လက်ချောင်းကလေးများလို တစ်ချောင်းချင်း အရှည်လိုက် လှီး၍ မူးသီး ငါးပေါင်းကြော် အပြဲကြော်သလို ကြော်ရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ဆီနိုင်နိုင် တွင် အာလူးချောင်းများကို ကျွတ်အောင် ကြော်ရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ စား၍ ကောင်းပေသည်။ အင်္ဂလန်တွင်ဆိုက ယင်းအာလူးကြော်များကိုအာလူး ချောင်းကြော် ( Potato Chip ) ဟု ခေါ်၏။ ငါးကြော်နှင့် ဤအာလူးကြော် (Fish and Chip ) မှာ အင်္ဂလိပ်တွေ စားနေကျ သရေစာဖြစ်ပေသည်။

ဌာနတွင် ဟမ်းဘာဂါကျွေးသောနေ့က လူတစ်ယောက်လျှင် ဟမ်းဘာဂါတစ်ခု၊ ကိုကာကိုလာတစ်ဗူးနှင့် အာလူးချောင်းကြော်တစ် ပန်းကန်ဆီ အနည်းဆုံးကုန်သည်။ ကျွန်တော်သည် ဟမ်းဘာဂါနှစ်ခု၊ ကုပ်(ခ်)တစ်ဗူးနှင့် (ကိုကာကိုလာကိုအတိုကောက်ကုပ်ခ်ဟုခေါ်၏။) ပြင်သစ်အာလူးကြော်နှစ်ပန်းကန်ကုန်လေသည်။ “ဆရာတော်တော် စားတာဘဲ”ဟု ဆရာမတွေက ပြောသောအခါ “ဆရာက အသားပါတဲ့ အစာ၊ ကောင်းတဲ့အစာဆို သိပ်စားတာဘဲ”ဟု ကျွန်တော့်ဇနီးက ဝင် ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်ကပြုံးလျှက် “ကျွေးတဲ့လူ ဒါနမြောက်အောင် စားပေးရတာပါ”ဟု လေပြေထိုးရလေ၏။

ထိုနေ့က ဟမ်းဘာဂါကောင်းလှသဖြင့် နောက်တစ်ပတ် ဒု- နှစ်အမ်ဘီဘီအက်စ်စာမေးပွဲတွင် နှုတ်မေးလာစစ်သော ဆရာဝန်ကြီး

များကိုလည်း ထိုအတိုင်းကျွေးရ၏။ အားလုံး ဝအောင်စားကြ၏။  
 “စားလို့ကောင်းလိုက်တာ၊ အိမ်မှာလုပ်တာလား” ဟုလည်း မေးကြ၏။  
 “အာလူးကြော်တစ်ခုပဲ အိမ်မှာကြော်တယ်။ ကျန်တာဆိုင်ကဝယ်တာ  
 ပါ” ဟု ပြန်ပြောရ၏။ မှန်၏။ ယခုအခါရန်ကုန်၌ ဟမ်းဘာဂါဆိုင်  
 များ အလျှိုအလျှိုပေါ်လာကြသည်။ ပေါ်လိုက်မြဲလိုက်။ အချို့ ဆိုင်  
 များမှာ လက်ရာကောင်းလျက် ရေရှည်မတည်တံ့သဖြင့် နှမြောမိ၏။  
 မြန်မာလူမျိုးတို့အဖို့ မြန်မာအစားအစာနှင့် တရုတ်ကုလားအစာများ  
 သာ စားနေကြရာ အနောက်တိုင်းက ဈေးပေါ်၍ အရသာရှိသော၊ လွယ်  
 ကူစွာ လုပ်၍ ရသော၊ အာဟာရရှိသော အစာများကို စားရသည်မှာ  
 ကံကောင်းပေသည်။ ထိုသို့ စားနိုင်အောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် နိုင်ငံထဲ  
 တွင် ရသာစုံ၊ အစာစုံစားနိုင်သည်ဟု ဂုဏ်ယူခံကြွားနိုင်ပေသည်။

“ကိုညို၊ ဟမ်းဘာဂါလုပ်တတ်သလား” ဟု ဆရာ တစ်  
 ယောက်က မေးသဖြင့် “လုပ်တတ်ပါတယ်ဗျာ၊ ဘာခက်တာမှတ်လို့”  
 ဟု ပြန်ပြောရသည်။

မှန်၏။ ဟမ်းဘာဂါလုပ်ပုံမှာ ဤသို့ဖြစ်ပေသည်။

ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘန်းမုန့်အစားများကို ယူ၍ အထက်  
 အောက်ခြမ်း ခြမ်းပါ။ နောက် အမဲသားစင်းကောကို ကြက်သွန်နီ၊  
 ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း စသည်တို့နှင့် ကြော်ထားသော အမဲသားလုံးကို  
 အမဲသားပြားများအဖြစ် ကြော်ပါ။ ယင်းအမဲသားစင်းကောချပ်များကို

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၉

ဘန်းမုန့်ခြမ်းနှစ်ခုကြားတွင် ညှပ်ထားပါ။ ထိုအခါ ဟမ်းဘာဂါဖြစ်လာ၏။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ဆလပ်ရွက်၊ အာလူးကြော် စသည်တို့ဖြင့် တို့၍စားနိုင်ပါပြီ။ သောက်စရာအဖြစ်ကိုကာကိုလာ ( Coke ) ပက်ဆီကိုလာ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် (Lipton Tea) ကြိုက်ရာကို သောက်နိုင်ပါ၏။ ဒါဆို ဟမ်းဘာဂါရပြီပေါ့။ အလွယ်လေးပဲ။

သို့ရာတွင် အမေရိကန်၌ ဟမ်းဘာဂါဆိုင်များမှာ မြို့တိုင်းလမ်းတိုင်းတွင် ရှိ၏။ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု၏ ဆိုင်ခွဲများဖြစ်သည့် မက်ဒေါနယ် ( Mc Donald Hamburger ) နှင့် ဝင်ပီဟမ်းဘာဂါ ( Wimpy Hamburger ) ဆိုင်ဆိုသည်မှာ မှီထက်ပေါသော ဆိုင်များဖြစ်၏။ ယခုအင်္ဂလန်၊ ဥရောပနှင့် ဂျပန်အထိ ရောက်နေပြီ။ ဟမ်းဘာဂါလည်း အမျိုးမျိုးရှိ၏။

- ၁။ ရိုးရိုးဟမ်းဘာဂါ ( Ordinary Hamburger )
- ၂။ အကြီးစားဟမ်းဘာဂါ ( Maxihamburger )
- ၃။ အရှေ့တိုင်းဘာဂါ ( Orientalburger )
- ၄။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ဘာဂါ ( Bacon burger ) စသဖြင့် အစုံပင်။

ဟမ်းဘာဂါဆိုသော်လည်း ဝက်ပေါင်ခြောက် ( Ham ) နှင့် လုပ်သည့်မုန့်ဟူ၍မဆိုလိုဘဲ ဟမ်းဗတ်မြို့က ဘန်းမုန့် ( Hamburg Bun or Hamburg food )(၁)ဖြစ်ကတတ်ဆန်းလုပ်၍ရသောအစာ၊

ထမင်းအတု (Hamburg အတုအယောင်) ဟူ၍ မူလက အဓိပ္ပါယ်ရှိခဲ့ဟန်တူသည်။ ဆင်းဒ်ဝစ်ချ် (Sandwich) အသားညှပ်ပေါင်မုန့်သည် ဆင်းဒ်ဝစ်မြို့စားကတော် စတင်ပြုလုပ်ရာမှ အမည်တွင်လာသကဲ့သို့ ဖြစ်မည်ထင်ပါသည်။

ဤအထဲ အလွယ်တကူပြုလုပ်၍ရသော ဟမ်းဘာဂါဖော်မြူများလည်းရှိ၏။ ဥပမာ-လစ်ပတန်ကုမ္ပဏီ (Lipton Company) က ဟမ်းဘာဂါအလွယ်တကူလုပ်နည်းများကို ဤသို့ ကြော်ငြာထားသည်။

**လစ်ပတန်ကြက်သွန်နီဘာဂါ ( Lipton Onion burger )**

- (၁) လစ်ပတန်ကြက်သွန်နီနှင့် မှိုဟင်းချိုမှုန့် တစ်ထုပ်
- (၂) ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- (၃) အမဲသားစင်းကော ၂ ပေါင်

အားလုံးကို ဒန်အိုးထဲတွင် စု၍နယ်ပါ။ နောက်အပြားရှစ်ပြား ပြုလုပ်၍ ကျက်နေအောင်ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် ကင်ပါ။ ကျက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးခြမ်းများဖြင့် ဘန်းမုန့်ရှစ်လုံးထဲတွင် ထည့်ညှပ်ပါ။ ဟမ်းဘာဂါရှစ်ခုရပါပြီ။

**တာကိုဘာဂါ ( TacoBurgers )**

- (၁) လစ်ပတန်ကြက်သွန်နီနှင့် မှိုဟင်းချိုမှုန့် တစ်ထုပ်
- (၂) အမဲစင်းကော ၂ ပေါင်
- (၃) ငရုတ်စိမ်းစင်းကောပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံးစိတ်
- (၅) ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

အားလုံးကိုရော၍မွှေပါ။ စင်းကောချုပ် ၁၁ စုံရအောင် ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် ကင်ပါ။ ( Grill )၊ အသားစင်းကောကို အပိုင်းမဟုတ်ဘဲ ဥပုံရည်မျောမျောလုပ်ပါ။ ကျက်ပါက ဘန်းမုန့်ရှည်မျောမျော ၁၂ ခုကို ခြမ်း၍ ဘန်းမုန့် တစ်ခုနှစ်ခြမ်းလျှင် အသားခြပ်တစ်ခုညှပ်ပါ။ ဆလပ်ရွက်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဗာဒ်သီးစသည်တို့လည်း ထည့်ညှပ်စားနိုင်ပါသည်။

**အရှေ့တိုင်းဘာဂါ  
( Oriental Burger )**

ပဲပင်ညှောက်ပေါက်တစ်ပန်းကန်လုံးဝက်၊ မုန့်ညှင်းဖြူ သို့မဟုတ် ကိုက်လံအလားတူ တစ်ဝက်တို့ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ သေးသေးအစလေးများဖြစ်အောင် ဖြတ်၊ ပြီးလျှင် ပဲပိစပ်ဆော့ ( Soy Sauce ) စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ဇွန်းဝက်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ အမဲသားတစ်ပေါင်ကို စင်းကောလုပ်၍ အထက်ပါ

တို့နှင့် ရောနှယ်ပါ။ အသားစင်းကောခြပ်ဝိုင်း ၄ ခုရအောင် ပြုလုပ်၍  
ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် ကင်ပါ။ ကျက်လျှင် ဘန်းမုန့် ၄ ခုကို ထက်ခြမ်း  
ခြမ်း၍ အသားစင်းကောခြပ်တစ်ခုစီညှပ်စားပါ။ အရှေ့တိုင်းဘာဂါ ၄ခု  
ရပါသည်။

ကိုကာကိုလာကုမ္ပဏီကမူ သူ့အရည်တစ်ပုလင်း သို့မဟုတ်  
သံပူးတစ်ပူးဖြင့်စားနိုင်သော ဟမ်းဘာဂါမှာ ရှစ်မျိုးအထိ လုပ်၍ရသည်  
ဟု ကြော်ငြာ၏။

- (၁) အီတလီပစ်ဇာဟမ်းဘာဂါ
- (၂) ဒိန်ချည်နှင့်ဟမ်းဘာဂါ
- (၃) သတ်သတ်လွတ်ဟင်းရွက်ဟမ်းဘာဂါ
- (၄) ကာလီဖောနီးယားဆလပ်ရွက်ဘာဂါ
- (၅) ခရမ်းချဉ်သီး၊ မေယိုနုစစ်ဘာဂါ
- (၆) ဝက်ပေါင်ခြောက်ဘာဂါ
- (၇) ဘိန့်စေ့ပါသော ဘာဗေရီယံဘာဂါ
- (၈) ချက်ဒါဒိန်ခဲဖတ်ထည့်ထားသော အမဲသားဟမ်းဘာဂါ

စင်စစ် ဟမ်းဘာဂါသည် ဘန်းမုန့်အဝိုင်းကို ထက်ခြမ်း  
ခြမ်း၍ အမဲသားစင်းကော သို့မဟုတ် ဝက်ပေါင်ခြောက် သို့မဟုတ်  
ဒိန်ခဲညှပ်စားရသော အလွယ်တကူစားရသည့် အဟာရပြည့်ဝသော  
အစာပင်ဖြစ်သည်။ ကြိုက်လျှင် ဆလပ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန့်ညှင်း

**ဏှိးဆန်းဏှိးလၢစးစရၢန့ၣ်အာတာရပေဒ ၂၅၉**

ဖြူ၊ ဆလာရီ ( Celery )၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သခွားသီး စသော  
လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်စား၍ရသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
ထည့် စားနိုင်သည်။ အဆာပြေလိုက တစ်ခုဖြင့် ပြေ၏။  
ဝအောင်စားလိုက နှစ်ခု သုံးခုစား ရမည်။ ပိုက်ဆံကုန်သက်သာလိုက  
ဟမ်းဘာဂါတစ်ခုကို အလူး ချောင်းကြော်၊ မုန်လာဥနီ၊  
ကြက်သွန်နီခြမ်းများဖြင့် ရောစားကရ၏။ လည်မနင်ရန်  
ကိုကာကိုလာသာမဟုတ် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ လိုင်းမကြူး  
တစ်ခုခုသောက်ပေးက ရပါသည်။

ဟမ်းဘာဂါဟူသည် အမည်ဆန်းသော်လည်း ပြုလုပ်ရ၊  
စားရ လွယ်ကူသော အစာဖြစ်ပါ၏။ ။



## ၁၀၀။ ဝက်သားနှင့် ဝက်နံရိုးကင်

( Pork Chops and Ribs )

အနောက်နိုင်ငံများသို့ သွားရောက် ပညာသင်ရသော မြန်မာလူမျိုးတို့ အဖို့ မိမိတို့၏ စားနေကျထမင်းနှင့် ဟင်းကို မစားရသည့်အခါအနီးစပ် ဆုံးအစားအစာကို ဝယ်ယူစားသုံးကြရသည်။ တရုတ်စာ၊ ကုလားစာနှင့် ထိုင်းအစားအစာများသည် အလွန်နီးစပ်၏။ စား၍ အရသာရှိ၏။ သို့သော် နေ့စဉ်စားရန် မတတ်နိုင်ချေ။ အကြောင်းမှာ ယင်းအစား အစာများသည် ဈေးကြီးရုံမျှမက ယင်းသို့သော စားသောက်ဆိုင်များမှာ လည်း အလွန်နည်းပါး၍ မိမိတို့ နေထိုင်ရာ သို့မဟုတ် စာသင်ရာ ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ သို့မဟုတ် ဆေးရုံများနှင့် ဝေးကွာသော ကြောင့်ပင်။

မှတ်မိသေး၏။ စာရေးသူ အင်္ဂလန်၌ ပညာသင်နေစဉ် တောင်ကင်ဆင်တန် ( South kensington ) ဟူသော လူကုထံ ရပ်ကွက်တစ်ခု၌နေရာ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ချက်မစားနိုင်၊ ဆေးရုံက အစားအသောက်များမှာလည်း အင်္ဂလိပ်အစာချည်းဖြစ်ရကား တောင် ကင်ဆာတန်အနီးရှိ တရုတ်ဆိုင်မှ ထမင်းပေါင်းဆန်ဆန် ချောပ်ဆွီး

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉

( Chop Suey ) ကို ဝယ်စားရ၏။ သို့သော် တစ်ပန်းကန်နှင့်မဝ။ နှစ်ပန်းကန်လည်း ဝယ်မစားနိုင်။ သို့ဖြင့် နောက်ဆုံးအခြားဆိုင်များ သို့ပြောင်းစားရသည်။

အလားတူပင် လန်ဒန်တက္ကသိုလ် ဆီးနိုတ်ပတ်လည် (W.C.1) ဒဗလူစီ (၁)ပတ်လည်၌ ကုလားထမင်းဆိုင်၊ တရုတ်ထမင်းဆိုင်များရှိရာ တစ်ခါတစ်ရံသာသွား၍ စားနိုင်ပါသည်။ ကျန်အချိန်များ၌မူ ဆေးကျောင်းရှိ ကင်တင်းစားသောက်ဆိုင်မှာသာ ဝယ်စားရ၏။ အချိန်သက်သာ၊ ငွေကုန်သက်သာ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခါ မြန်မာ့ပါးစပ်နှင့်တည့်သော အစားများကို ဝယ်စားရ၏။ ပေါင်မုန့်နှင့် ကြက်ဥမွှေကြော် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့် နှင့်စတိတ်။ အပျော်ဆုံးမှာ အာလူးပြုတ်၊ ပဲသီးနှပ်နှင့်ဝက်သားကင် (Pork Chop) သို့မဟုတ် ဝက်နံရိုးကင် (Pork Rib) စားရသောနေ့ပင်။

မှန်ပေသည်။ အသားကြိုက်သူများအဖို့ စတိတ်အသားကင် ပြုတ်ကြော် ( Steak ) နှင့် အသားကင် ( Barbecue ) ပြီးလျှင် အရသာအရှိဆုံးအသားမှာ အသားနှင့် အရိုးပါသော ဝက်သားကင် သို့မဟုတ် ဝက်နံရိုးကင်ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝက်အစား ဆိတ်သားကင် ( Veal Chop & Rib ) ကို စားရပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးဆော်စ် ( Tomato Sauce or Ketchup )

ကောင်းကောင်းနှင့်ဆိုပါက အလွန်အရသာရှိသော အစားအစာဖြစ်ပါ  
၏။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်လည်း နေ့လည်စာစားရာ၌  
ဝက်သားကင် သို့မဟုတ် ဝက်နံရိုးကင်နှင့်စားရသော နေ့လည်စာများ  
သည် ခံတွင်းတွေ့သော အစာများဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အောက်တွင်  
ယင်းတို့ ပြုလုပ်ပုံကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

### က၊ ကျပ်စီးနံ့သင့်ဝက်သားကင်

#### ( Smoked Pork Chops )

- (၁) အရိုးနှင့်ဝက်မိုးခိုးသား ( Pork Loin ) သို့မဟုတ် နံရိုးနှင့်  
အသားတွဲလျက် အသားချပ်များကို ၁<sup>၂</sup>/<sub>၄</sub> သို့မဟုတ် ၁<sup>၁</sup>/<sub>၂</sub> လက်  
မအထူ အသားတုံးများအဖြစ် ဖြတ်ပါ။
- (၂) အောက်ပါတို့ကို ဒယ်အိုးငယ် ( Frying Pan ) တစ်ခုတွင်  
ရော၍ လိမ္မော်ခွံကျေသည်အထိ ကျိုပါ။
  - (က) ပန်းကန်လုံး ၂<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>ပုံခန့် မုံညှင်းအနှစ်
  - (ခ) ပန်းကန်လုံး ၂<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>ပုံခန့် Molasses
  - (ဂ) ပန်းကန်လုံး ၂<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>ပုံခန့် ရှာလကာရည်
  - (ဃ) ပန်းကန်လုံး ၂<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>ပုံခန့် လိမ္မော်ခွံမာမလိတ်
  - (င) ပန်းကန်လုံး ၂<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>ပုံခန့် ဂျင်းမှုန့်

**ငှက်ဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉**

- (၃) ဖြတ်ပြီးဝက်သားတုံးများကို မီးသွေးဖိုပေါ်တင်၍ မိနစ် ၂၀ ခန့်တင်ပါ။ ပြီးလျှင် အထက်ပါအနှစ် ( Sauce ) သုတ်ပေးပြီး ထပ်ကင်ပါ။
- (၄) အသားကို ဇွန်းနှင့် ထိုးကြည့်၍ နူးပါက စားရန် အသင့်ဖြစ်ပါသည်။

**ပျားရည်သုတ်ဝက်သားကင်**

( Honeyed Pork Chops )

- (၁) အောက်ပါတို့ကို ရော၍ ကျိုပါ။
  - (က) ပန်းကန်လုံး ၁လုံးစာ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် ( Tomato Puree )
    - (ခ) ပန်းကန်လုံး ၂လုံးစာ ပျားရည်
    - (ဂ) ပန်းကန်လုံး ၁လုံးစာ ဝိုင်အဖြူ
    - (ဃ) ပန်းကန်လုံး ၂လုံးစာ ရေ
    - (င) ကြက်သွန်ဖြူ ၂ နှစ်လုံးတောက်တောက်စင်း
    - (စ) လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစာ ဂျင်းမှုန့်
    - (ဆ) လေးညှင်းပွင့်အမှုန့် အနည်းငယ်
    - (ဇ) ဟင်းမွှေးရွက် ( Bay Leag ) တစ်
    - (ဈ) ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းငယ်

- (၂) ဝက်သားတုံးများကို မီးသွေးဖိုပေါ်၌ မိနစ် ၂၀ ခန့်ကင်ပါ။  
ပြီးလျှင် အထက်ပါဆော့စ် ( Sauce ) သုတ်၍ နူးနပ်သည်အထိ  
မီးဖိုပေါ်၌ ကင်ပါ။ ကင်ရင်းလှည့်ပေးပါ။ စုစုပေါင်း နာရီဝက်  
၄၅ မိနစ်ခန့်ကင်က စားရန်အသင့်ပါ။
- (၃) အသားကင်များကို ထမင်း/အာလူးပြုတ်/ပဲသီးပြုတ်/အချဉ်  
ဆော့စ်နှင့် စားနိုင်ပါသည်။

**၈၂ နံရိုးကင်များ**  
**( Easy Ribs )**

- (၁) နူးအောင်ပြုလုပ်ရန် အရည်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရောပါ။
  - (က) ပန်းကန်လုံး ၁ လုံးခန့် ရှာလကာရည်အဖြူ
  - (ခ) ဆားရိုးရိုးဇွန်း တစ်ဇွန်း
  - (ဂ) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ရိုးရိုးဇွန်းတစ်ဇွန်း
  - (ဃ) ငရုတ်သီးအနီမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း

ယင်းအမှုန့်များကို ကင်မည့် ဝက်နံရိုးပေါ်သုတ်ပါ။ တစ်နာရီခန့်  
သုတ်ပြီး သိမ်းထားပါ။
- (၂) အောက်ပါဆော့စ်ကို နာရီဝက်ခန့် ကျိုချက်ပါ။
  - (က) ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် သို့မဟုတ် ကက်ချပ်ပန်းကန်လုံး ၂
  - (ခ) ရှောက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၂

- (ဂ) သကြားအညို ရိုးရိုးဇွန်း ၂
- (ဃ) ငရုတ်သီးအစပ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- (၃) နူးအောင်ပြုလုပ်ထားသော အမှုန့် သုတ်ထားသည့် ဝက်နံရိုးများကို ကင်ပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့် ကင်ပြီးက အချဉ်ရည်သုတ်၍ နောက်ထပ်နာရီဝက်ခန့်ကင်ပါ။

**ဃါ ခရမ်းချဉ်သီးအုပ်ဝက်နံရိုးကင်**

**( Tomato Short Ribs )**

- (၁) နူးအောင်ပြုရန် အမှုန့်
  - (က) ခရမ်းချဉ်သီး ၂၈ အောင်စဗူး သို့မဟုတ် အခွံနှာပြီး ခရမ်းချဉ်သီး ၅ ပေါင်
  - (ခ) ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပန်းကန်လုံး ၂လုံးစာ
  - (ဂ) ရေ ပန်းကန်လုံး ၁ လုံးစာ
  - (ဃ) ရှာလကာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
  - (င) ဝါစကာရှိုင်းယားစံဆော့စ် (ဝါ) ပဲခံပြာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
  - (စ) မုန်ညှင်းအနှစ် ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
  - (ဆ) Horseradish ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
  - (ဇ) ငရုတ်သီးအစပ်မှုန့် အနည်းငယ်

အထက်ပါအမှုန့်များကို အားလုံးသမအောင် ရော၍ ဝက်နံရိုးများပေါ်သုတ်ပါ။ ယင်းနံရိုးများကို ရေခဲသေတ္တာထဲ၌ သိပ်ထားပါ။ အနည်းဆုံး ၈ နာရီခန့်။ ထို့နောက် နံရိုးများကို ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ဒန်အိုးတွင် ထည့်၍ အသားနူးသည်အထိ ပြုတ်ပါ။

နူးပါက အဆီများကိုနံရိုးများမှ ဇွန်းနှင့်ခြစ်ထုတ်၍မိနစ် ၂၀ ခန့်ထပ်ပြုတ်ပါ။ (၀၁) အသားနူးမှုန့်ရည် ( Marinade Sauce ) နှင့် ကြော်ပါ။

### ငါ တက္ကဆတ်နံရိုးကင်

#### ( Texas Barbecued Ribs )

- (၁) အသားကင်ပါသော ဝက်နံရိုးများကို တက္ကဆတ်စဘာဘီကျူဆော့စ်ဖြင့် သုတ်ပါ။ ( ဤဆော့စ်ပြုလုပ်ပုံ တစ်နေရာတွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်သည်။ )
- (၂) ယင်းသို့သုတ်ထားသော နံရိုးများကို မီးကင်ဖို (Grill) ပေါ်တွင် နာရီဝက်ခန့် ကင်ပါ။ ပြီးလျှင် အချဉ် (ဆော့စ်) ထပ်သုတ်၍ လှည့်ကင်ပါ။ နောက်ထပ် မိနစ် ၂၀ သို့မဟုတ် နာရီဝက်။
- (၃) အသားများ နူးမနူး ခက်ရင်းနှင့်ထိုးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် နံရိုးမှ ခွာကြည့်ပါ။ နူးပါက မီးဖိုမှချပါ။ အာလူးပြုတ်၊ ပဲသီးပြုတ်၊ ဆော့စ် သို့မဟုတ် ထမင်းနှင့်စားရန် အသင့်ပါ။

## ၁၁။ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျော် ဆင်းဒဝစ်ချ်အစားအစာ ( Sandwich and Sandwiches )

ကျွန်တော်အင်္ဂလန်တွင်ရှိစဉ်က လန်ဒန်မြို့အနီး ဆာရေးအရပ်ရှိ အင်္ဂလိပ်လင်မယားနှစ်ဦးက မကြာခဏ ထမင်းဖိတ်ကျွေး၊ နောက်ကား မောင်း၍ အင်္ဂလန် တောင်ပိုင်းကို ရောက်လည်ပြတတ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သာမက ထိုစဉ်က (၁၉၆၆မှ၁၉၇၀)အတွင်း အင်္ဂလန်တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သော မြန်မာပညာသင်တိုင်းလိုပင် သူတို့အိမ်သို့ ရောက်ဖူး၊ စားဖူးကြသည်။ ကျွန်တော် ဂျွန်လှခိုင်၊ ဖုန်းကို၊ စိုးဝင်း၊ တင်မောင်သိန်း စသည်တို့ကား အရောက်ဆုံး။ သူတို့ လင်မယားနှင့် အခင်မင်ဆုံးကား ကျွန်တော့်အရင် ဗိုလ်မှူးတင်မောင်အေး မိသားစု၊ မျိုးညွန့်၊ မောင်မောင်တင်။ နောက်ကျွန်တော်နှင့် သာအောင်။ သူတို့ လင်မယား၏ အမည်ကား ပါစီနှင့် ဘက်တီပါဒန်။

သူတို့လင်မယားသည် သူတို့အိမ်တွင် ကျွေးပါက အင်္ဂလန် အစားအစာ အမဲသားစတိတ်သို့မဟုတ် သိုးသားနံရိုးကင်၊ ဝက်နံရိုးကင် နှင့် အာလူးပြုတ်၊ ပေါင်မုန့်၊ ယင်းအစားများကို ကျွန်တော်တို့ကအမြိုင်း



မှလာသော အခွိုင်းခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်နှင့် တိုးစားကြ၏။ စားပြီးလျှင် ကော်ဖီသောက်ကြသည်။ မစားမီလည်း ရှယ်ရီသို့မဟုတ် ဝိုင်အရက် တစ်ခွက် နှစ်ခွက်ကို မြည်းကြ၏။

သူတို့အိမ်တွင် မစားဘဲ၊ ပန်းခြံ သို့မဟုတ် ဥယျာဉ်များသို့ သွားလည်လျှင် မစွပက်ဒန်သည် ကြိမ်ခြင်းတစ်ခြင်းနှင့် စားစရာများ ယူလာ၏။ ကျွန်တော်တို့ လျှောက်လည်ပြီး မောသည်နှင့် ဆင်းဒဝစ်ချ် နှင့် ကော်ဖီအရသင့်။ အလွန်သဘောကောင်းသော အဖွားကြီးဖြစ်ပါ သည်။ သူမပြင်ဆင်ထားသော ဆင်းဒဝစ်ချ်ကို များများစားလေ။ ကြိုက် လေ။ သူမ၏ ဆင်းဒဝစ်ချ်ကလည်း အရသာရှိပေ။ ပေါင်မုန့် အဖြူ ကိုလှီး၊ လှီးပြီးသားပေါင်မုန့်ချပ် မျက်နှာပြင်တစ်ခုမှာ ထောပတ်သုတ်၊ နောက်ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်နှင့် ဒိန်ခဲထည့်ညှပ်ထားသော ချစ်ဆင်းဒဝစ်ချ် က တစ်မျိုး။ ထိုချစ်ဆင်းဒဝစ်ချ်တွင် အမဲသားဗူး ( Corned Beef ) ဖောက်၍ လှီးထည့်ထားသော အမဲသားဆင်းဒဝစ်ချ်ကတစ်မျိုး။နောက် အမဲသားအစား ဘဲဥခြမ်းထည့်၊ ကြက်ဆင်သားထည့်၊ ကြက်သားထည့် ထားသော ဆင်းဒဝစ်ချ်တွေလည်းပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကြိုက်ရာစား ရန်ဖြစ်၏။ကျွန်တော်ကတော့အဖွားကြီးကို ကူလုပ်ပေးရင်းဆင်းဒဝစ်ချ် မျိုးစုံအောင် စားပစ်လိုက်သည်။ အဖွားကြီးက ...

“ဒေါက်တာညိုက ဆင်းဒဝစ်ချ် သိပ်ကြိုက်တာကိုး။ သိပ် ဝမ်းသာတာပဲ။ အားလုံးယူစား၊ အားမနာပါနှင့်”ဟု အမြဲ ပြောတတ်

ဣန္ဒြေမင်းသားစာအုပ်နှင့်အာဟာရပေးခြင်း

သည်။ ကျွန်တော်ကလည်း စားမှတော့ အားမနာတတ်။

ထိုသို့ ဆင်းဒဝစ်ချ်ကို ကြိုက်၍ စားလာရာ လန်ဒန်မြို့သို့ ပြန်ရောက်ပြီး ညနေစာနှင့် နံနက်စာကို ချက်စားရန် အချိန်မရလျှင် အနီးရှိ ကုန်စုံဆိုင်မှ အရံသင့်လုပ်ပြီးသား ကြက်ဥဆင်းဒဝစ်ချ် သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲချိစ်ဆင်းဒဝစ်ချ်နှစ်ခုလောက်စားလိုက်လျှင် တစ်နပ် တော့ ဖူလုံသွားသည်။ ထိုသို့ဆင်းဒဝစ်ချ်နှစ်ခု(ပေါင်မုန့် ၄ချပ်)ကိုဝယ် စားမှ ထိုစဉ်က ၂လျှိုလင်ခွဲ၊ မြန်မာလို ငို / - လောက်သာပေးရပါသည်။ အလွန်အဖိုးချိုသော အစာဖြစ်၏။ အဖိုးလည်းချို၊ အာဟာရလည်းရ၊ အဆာလည်းပြေ၊ အချိန်လည်းမကုန်၊ အလွန်တွက်ချေကိုက်သော အစာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် ကျွန်တော် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန် ရောက်ပြီးနောက် ကျွန်တော့်ဌာနမှ လက်ဖက်ရည်နှင့်မုန့် ကျွေးတိုင်း ဆင်းဒဝစ်ချ်(ဝါ) အသားညှပ်ပေါင်မုန့် တစ်ခုခုဝယ်ကျွေးပါသည်။ ကမ်းနားဟိုတယ်သို့မဟုတ် မင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်စားသောက်ဆိုင်မှ ဒိန်ခဲ ဆင်းဒဝစ်ချ်နှင့် ကြက်သားဆင်းဒဝစ်ချ်သည် အလွန်စားကောင်းပါ သည်။ နောက်ပိုင်းနှစ်များ၌ ဈေးတက်လာသဖြင့်သာ အမြဲဝယ်မစား နိုင်။ ထိုအခါ ဌာနမှ ဆရာမများကို မိမိတို့ဘာသာပေါင်မုန့်၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ အမဲသားဗူ၊ ငါးသေတ္တာဗူးများဝယ်၍ အလွယ်တကူ ဆင်းဒဝစ်ချ် လုပ်ခိုင်းရပါသည်။ ဌာနသို့လာလည်သူတိုင်း လျှာလည်သွားကြသည်။

သာ။

အင်္ဂလန်မှ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦး မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာလည်ရာ ကျွန်တော်သည် သူမအား ရန်ကုန်၊ ပဲခူး၊ သံလျင်အန့်၊ မိမိစားရိတ်ဖြင့် လိုက်ပို့၊ လိုက်ပြပေးရသည်။ ထိုအခါ သူမဆာလျှင် စားရန် ဘလက်ကော်ဖီနှင့် ဆင်းဒဝစ်ချ်များကို အရံသင့်လုပ်၍ ထည့်ခဲ့ရသည်။ အချို့ကို သူမဆာသည့်အခါမှ စားရန် ပေါင်မုန့်ချပ်များနှင့် အဆာများ၊ လိုသည်များကိုလည်း ယူခဲ့ရ၏။ ထိုအခါ သူမကိုယ်တိုင် ဆင်းဒဝစ်ချ်လုပ်၍ ကျွေးတတ်သည်။ ဆင်းဒဝစ်ချ် အသားညှပ်မုန့်မှာ တစ်ခါလုပ်ဖူးက မည်သူမဆို လုပ်တတ်၍ နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး စားသောက်နိုင်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်အချို့ကို အောက်ပါ အတိုင်း လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်-

**က။ ဒိန်ခဲနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးဆင်းဒဝစ်ချ်**

- (၁) ပေါင်မုန့်အဖြူကို အနေတော်အချပ်များဖြစ်အောင် ဖြတ်ပါ။
- (၂) မီးကင်၍ ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်၏ တစ်မျက်နှာတွင် ထောပတ် ပါးပါးသုတ်ပါ။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်များကို အကွင်းလိုက်လှီး၍ ဒိန်ခဲတုံး ပြားများနှင့်ရောကာ ထောပတ်သုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်ချပ်

များပေါ်တင်ပါ။

(၄) အထက်ပါပေါင်မုန့်ချပ်နှစ်ခုကို ဒိန်ခဲနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးရှိသော မျက်နှာချင်းထပ်ပါက ဒိန်ခဲနှင့်ခရမ်းချဉ်သီး ဆင်းဒဝစ်ချီရပါ သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ နိုင်ငံခြားမှ မူးလိုက်လာသော ရွှေတူထောပတ် သို့ မဟုတ်မာဂျရင်းကိုသုံးနိုင်ပါသည်။ဒိန်ခဲ (Cheese) ကိုလည်းမူးနှင့်လာသောဒိန်ခဲကို အလွှာလိုက်လှီး၍ သုံးနိုင်ပါသည်။

**၈၁ ငါးသေတ္တာ သို့မဟုတ် ကြက်သားဆင်းဒဝစ်ချီ**

(၁) ပေါင်မုန့်ချပ်များကို ဒိန်ခဲနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးဆင်းဒဝစ်ချီပြုလုပ် သကဲ့သို့ မီးကင်၊ ထောပတ်သုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် မယိုးနွေစ် (Mayonnaise) သုတ်ပါ။

(၂) ယင်းပေါင်မုန့်ချပ်တစ်ခု၏ မျက်နှာပေါ်သို့ ငါးသေတ္တာမူးကို ဖောက်၊ နွေးပြီးငါးများကို တင်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်သား ပြုတ်ကြော်အတုံးများ သို့မဟုတ် ကြက်သားကင်အတုံးများကို တင်ပါ။

(၃) နောက်ထပ်ထောပတ် သို့မဟုတ် မယိုးနွေစ် သုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်ချပ်ဖြင့် အထက်ပါအချပ်ကို မှောက်ဖုံးလိုက်ပါက

ငါးသေတ္တာသို့မဟုတ် ကြက်သား အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ( Sardine or Chicken Sandwich ) ရပါသည်။

**၈။ အထူးစပါယ်ရှယ်ဆင်းဒဝစ်ချ်များ**

အထက်ပါအတိုင်း ပေါင်မုန့်ချပ်များ မီးကင်၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် မယိုးနှစ်သုတ်ပြီးနောက် ယင်းပေါင်မုန့်ချပ်ပေါ်သို့ အောက်ပါအဆာများတင်ပြီး အခြားအလားတူပေါင်မုန့်ချပ်တစ်ခုဖြင့် ဖုံးလိုက်ပါက အောက်ပါစပါယ်ရှယ်ဆင်းဒဝစ်ချ်များရပါသည်-

(၁) ကြက်ဆင်နှင့်ဝက်ပေါင်ခြောက်ညှပ်ပေါင်မုန့်

( Turkey & Sandwich )

(၂) ကြက်ဆင်နှင့်ဝက်ဆီဖတ်ပေါင်မုန့်

( Turkey and Bacon Hero )

(၃) ဆာလမွန်ငါးနှင့် နာနတ်သီးညှပ်ပေါင်မုန့်

( Salmon and Pineapple Sandwich )

(၄) ငါးသေတ္တာနှင့်သခွားသီးညှပ်ပေါင်မုန့်

( Sardine and Cucumber Sandwich )

(၅) ကြက်ဥပြုတ်ညှပ်ပေါင်မုန့်

( Egg Sandwich )

(၆) အမဲသားဖူးညှပ်ပေါင်မုန့်

( Corned Beef Sandwich )

- (၇) ဒိန်နှင့်ခရမ်းသီးကြော်ညှပ်ပေါင်မုန့်  
( Cheese and Eggplant Sandwich )

**ဃါ နွေရာသီရေငုပ်သင်္ဘောအသားညှပ်ပေါင်မုန့်  
( Summer Submarine )**

- (က) ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲတွင် အောက်ပါတို့ကို ရောမွှေပါ။
  - (၁) ရှာလကာရည်လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၄ ဖွန်း
  - (၂) သံလွင်ဆီ သို့မဟုတ် သစ်ရွက်ဆီ ၁ ဖွန်း
  - (၃) ဆား ၁/၄ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း
  - (၄) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၁/၄ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း
  - (၅) အမွှေးရွက် အနည်းငယ် ( Oregono Leaves )
- (ခ) ၁၆ လက်မရှည်သော ပေါင်မုန့်လုံးကြီးကို နှစ်ခြမ်းခြမ်းပါ။
- (ဂ) အောက်ပါတို့ကို ပေါင်မုန့်ခြမ်းတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ပါ-
  - (၁) အီတလီမုန့်အသားဖတ် ( Bologna )
  - (၂) အသားပြား ( Salami )
  - (၃) ဒိန်ခဲ ( Swiss Cheese )
  - (၄) ငရုတ်သီးတောင့်ဖြတ်စများ ( Hot pepper )
  - (၅) ခရမ်းချဉ်းသီးအကွင်းများ
  - (၆) သခွားသီးအကွင်းလိုက်များ

(၇) ကြက်သွန်နီအကွင်းလိုက်များ

(၈) သံလွင်သီးများ သို့မဟုတ် မုန့်ညှင်းဖတ်များ

(ဃ) အထက်ပါပေါင်မုန့်ခြမ်းပေါ်သို့ ရှာလကာရည်ဖြန်း၊ ဆီဖြန်းပြီး နောက်ထပ်ပေါင်မုန့်ခြမ်းကိုတင်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် ယင်းအဆာသွပ်ပြီးပေါင်မုန့်သည် ရေငုပ်သင်္ဘော အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ( Summer Submarine ) ဖြစ်လာ၏။ စားခါနီး၌ ၆ ဖြတ် ဖြတ်၍ ထမင်းလွတ်စားနိုင်ပါသည်။

**ငါ အခြားအသားညှပ်ပေါင်မုန့်များ  
( Other Sandwiches )**

အသားညှပ်ပေါင်မုန့်ကြိုက်သူသည် ပေါင်မုန့်၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် မယိုးနှစ်ရုံပါက ပေါင်မုန့်အချပ်လိုက် မီးကင်၊ ထောပတ်ကို ယို သုတ်၊ ထိုသုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်ချပ်မျက်နှာပေါ်တွင် ကြိုက်ရာ အသားဗူးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဥပမာ-ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက် သွန်နီ၊ ပန်းမုံလာပြုတ်၊ ပဲသီးပြုတ်၊ မုံလာချဉ်၊ နာနတ်သီး၊ စတော် ပဲသီးပြုတ်နှင့် ကျက်ပြီးအသားတစ်ခုခု၊ ဥပမာ-ငါး၊ကြက်ဆင်၊ငုံးသား၊ ပင်လယ်ငါး၊ အသဲအမြစ်၊ ကြက်ဥကြော် စသည်တို့ကို ညှပ်၍လည်း ကြိုက်သလို စားနိုင်ပါသည်။

ယခုအခါ အသက် ၁၀ နှစ်နှင့် ၈ နှစ်ကျော်လာသော

ထူးဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၉၉

ကျွန်တော်၏ သမီးနှစ်ယောက်မှာ ဆင်းဒဝစ်ချ်ကို အလွန်ကြိုက်နေကြပါသည်။ ကျွန်တော်က “အထူးအဆန်းများစားဖူးပါစေတော့” ဟူသော သဘောနှင့် ယခင်က ကမ်းနားဟိုတယ်၊ ကန်တော်ကြီးဟိုတယ်နှင့် လေယာဉ်ကွင်းစားသောက်ဆိုင်တို့မှ ကြုံလျှင် ကြုံသလိုဝယ်ကျွေးတတ်ရာ ယခုမူ တန်ဖိုးတက်လာသဖြင့် ဝယ်မကျွေးနိုင်ပါ။ သူတို့ အမေကိုသာ အိမ်မှာအလွယ်တကူပြုလုပ်၍ ကျွေးစေရ၏။ သို့တိုင် ပေါင်မုန့်ဖိုး၊ ထောပတ်ဖိုး၊ ဒိန်ခဲဖိုးကား မသေးပါ။ အထူးသဖြင့် ချိစ်ကြိုက်လှသော သမီးငယ်အတွက် ဒိန်ခဲဖိုး။

“ချိစ်ဆင်းဒဝစ်ချ်က သိပ်ကောင်းတာ။ တခြားဆင်းဒဝစ်ချ်တွေလည်းစားလို့ကောင်းတယ်။ ဒီဆင်းဒဝစ်ချ်ကို ဘယ်သူထွင်တာလဲ” ဟု သမီးငယ်က မေးပါသည်။

“ ဆင်းဒဝစ်ချ် ဆိုတာ ရှေးတုန်းက အင်္ဂလန်ပြည်မှာ ဆင်းဒဝစ်ချ်မြို့စားနဲ့ မြို့စားကတော်ရှိတယ်။ သူတို့ပျော်ပွဲစားထွက်ရာမှ ချက်ပြီးသား အစားအသောက်တွေ အဆင်သင့် ပါမလာလို့ ဆင်းဒဝစ်ချ်မြို့စားကတော်က အလွယ်တကူရတဲ့ ပေါင်မုန့်ကို ဓါးနဲ့ လှီးပြီး ထောပတ်သုတ်၊ နောက်ဒိန်ခဲ ဒါမှမဟုတ် အသားကြပ်ခိုးကင်တွေကို ညှပ်စားရာက ဒီ ပေါင်မုန့်ချပ် နှစ်ချပ် ကပ်စားတဲ့အစာကို ဆင်းဒဝစ်ချ် ( Sandwich ) လို့ ပေါ်လာတာသမီးရဲ့” ဟု ပြန်ပြောရပါသည်။



“ ဒါဖြင့် အခု မေမေရှမ်းမကြီးက လုပ်ပေးတော့ ရှမ်းဒဝစ်ချ်  
 ( Shandwich ) လို့ခေါ်လဲရတာပေါ့နော်” ဟု သမီးကြီးက ငါးဆာတ္တာ  
 ညှပ်ဆင်းဒဝစ်ချ်ကို စားရင်းဝင်ပြောပါသည်။

ဪ-ကလေးများစားချင်တာစားရတော့ ပျော်ကြ၊ ရွှင်ကြ၊  
 “နောက်ကြ” နှင့် ဉာဏ်သွက်ကြပါတကား ။ ။

**မှတ်ချက် ။ ။** ကျွန်တော့်သမီးများ၏ အမေမှာ ရှမ်းလူမျိုးစစ်စစ်  
 ဖြစ်ပါသည်။

**၁၁။ ဆလပ် သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်သီးနှံ  
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သုပ်  
( SALAD )**

မြန်မာလူမျိုးများသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးသစ်နှံများကို ကြိုက်နှစ်သက်သောလူမျိုးဖြစ်ပါသည်။ “အသီးသရက်၊ အရွက်လက်ဖက်၊ အသားဝက်”ဟူ၍ ဆိုရိုးစကားပင်ရှိရာ လက်ဖက်သုပ်မှာ မြန်မာတိုင်းကြိုက်နှစ်သက်သော သစ်ရွက်သုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ထမင်းနှင့် ဟင်းစားရာ၌လည်း ငါးပိနှင့် တို့စရာဟင်းသီးဟင်းရွက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို စားသုံးကြသကဲ့သို့ မြင်းခွါရွက်သုပ်၊ မန်ကျည်းရွက်သုပ်၊ မုန်ညှင်းရွက်သုပ်၊ မုန်လာချဉ်သုပ်များကိုလည်းစားသုံးကြ၊ ကြိုက်ကြပါသည်။ ခရမ်းသီးသုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်နှင့် မုန်လာဥသုပ်၊ သခွါးသီးသုပ်တို့မှာလည်း လူကြိုက်များသော အသီးသုပ်များဖြစ်ပါသည်။

အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ၌မူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်များကို ဆလပ် ( SALAD ) ဟုခေါ်တွင်၍ ထမင်းမစားမီ ခံတွင်းတွေ့ရန်အစာ

(Appetizer)အဖြစ်ဖြစ်စေ၊ ထမင်းလွတ်စားရန်အစာအဖြစ်ဖြစ်စေ စားသုံးလေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့အပြင် ပူအိုက်သော နွေရာသီ၌ ထမင်းအစား စားကြပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျချင်သူများမှာ ဤအရွက်သုပ်များကိုသာစားသုံးကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဤအရွက် သုပ်တို့၏ ကယ်လိုရီအင်အားသည် အသား ငါးနှင့်ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း တို့နှင့်စာလျှင် နည်းလှသောကြောင့်ပင်။

၁၉၇၅-ခုနှစ်၊ မေလက စာရေးသူ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သို့ ရောက်သွားရာ ထိုအချိန်မှ ဩဂုတ်လအထိ မီရှီဂန်မှာ အလွန်ပူ ပါသည်။ ထိုအခါ ပုံမှန်ကျောင်းနှင့် တက္ကသိုလ်များကို ပိတ်ထား၍ အထူးသင်တန်းနှင့် ဘွဲ့လွန်သူတေသနသင်တန်းများသာ ဖွင့်ထားရာ စာရေးသူမှာ အေးအေးလူလူ စာဖတ်နိုင် သူတေသနပြုနိုင်ပါသည်။ လူနည်းသဖြင့် ဆရာများက မကြာခဏ အိမ်ခေါ်၍ ထမင်းကျွေးတတ် ရာ ဤဆလပ်ခေါ် ဟင်းရွက်သုပ်များမှာ အမြဲ ပါသော အစာဖြစ်ပါ သည်။

စာရေးသူမှာ အစက ဟင်းရွက်သုပ်များကို မကြိုက်သော် လည်း နောင်တွင်ကြိုက်သွားပါသည်။ အထူးသဖြင့် သစ်သီးသစ်နံ့များ ဖြင့်ပြုလုပ်သော ဟင်းရွက်သုပ်ဆီနှင့်အနှစ် ( Salad oil and dress- ing ) မှာ အလွန်အရသာရှိသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ တစ်ခါကစာရေးသူ တစ်ယောက်တည်း ဟင်းသီးစုံသုပ်တစ်ခုကို ဆော့စ်နှင့် တို့၍ ထမင်း

လွတ်စားခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျွေးသောဆရာမများမှာ အလွန်ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်၍နေကြ၏။ ယခုမြန်မာနိုင်ငံသို့ပြန်ရောက်ပြီးလည်း မကြာခဏ ကျွန်တော်သည် အသီးအနှံသုပ်၊ ဟင်းရွက်သုပ်များကို အိမ်မှာပြုလုပ် စားလေ့ရှိပါသည်။ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း အဖျော်ယမကာများနှင့် တွဲ၍ကျွေးလေ့ရှိပါ၏။ အဆီနှင့် အခြားထမင်းဟင်းများကို ရှောင်လေ့ ရှိသော ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးပင် ကျွန်တော့်အိမ်မှ ဟင်းရွက်ပြုတ်၊ ဟင်းရွက်သုပ်နှင့် သစ်သီးဝလံသီးနှံသုပ်များကို လွေးလေ့ရှိပါသည်။ သို့ဖြင့် အောက်တွင် အနောက်တိုင်း ဟင်းရွက်သုပ်များ ( Salad ) အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**(က) ပဲသီးနှင့် ဟင်းရွက်ဆလပ်**  
**( Bean-Vegetable Salad )**

- (၁) မကာရီနီ (အီတလီမုန့်ဟင်းခါးခေါင်းပွ) ၈-အောင်စကို ပြုတ်၍ ရေစစ်ပါ။
- (၂) ထိုအချိန်၌ အောက်ပါတို့ကို မွှေပါ။
  - (က) ရှာလကာရည် အနီ ၃ခွက်
  - (ခ) ပါစလေ၊ ဆလပ်ဆီနှင့် မယိုနေ့စ်ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်းစီ
  - (ဂ) သကြားရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
  - (ဃ) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆားနှင့်သိုင်းရွိုက်မှုန့် လက်ဖက်ရည်

၁ ဇွန်းခွဲစီ

( င ) ဝဲသီး ၂ ဗူး ( 15 ½ or 20 oz Kidney beans )

( စ ) ပြောင်းဖူးစေ့ ဗူး ၁ ဗူး ( ၁၂ အောင်စ )

( ဆ ) မုန်လာဥ ၂ လုံးနှင့် ဆလာရီပင် ၂ ပင်ကို အကွင်းလိုက် လှီးပြီးသား။

**( ၈ ) သရက်သီးသနပ်နှင့် ကြက်သားဆလပ်**

**( Colorful Chutney - Chicken Salad )**

( ၁ ) ကြက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပြုတ်ကြော်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံပါ။

( ၂ ) အိုးတစ်ခုတွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆလပ်ဆီ၊ ရှာလကာရည်၊ Basil ဆားတို့ကိုရော၍ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။

( ၃ ) အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ကြက်သားကျက်၊ ဆလာရီ၊ မယိုနေ့စ်၊ သရက်သီးသနပ်ချိုနှင့် ဟင်းမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ရောမွှေပါ။

( ၄ ) အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်က တိုက်ပန်းကန်ပြားကြီးပေါ်တွင် ဆလပ်ရွက် ( Lettuce ) များခံ၍ ယင်းအပေါ်၌ ထောပတ်သီးခြမ်းများကို ပန်းကန်ပြည့်တင်ပါ။ ထိုအပေါ်၌ ရောပြီး ကြက်သားဖတ်များကို တင်ပါ။ စားရန်အသင့် ဖြစ်ပါပြီ။

ငှက်ဆန်းဖြောင့်လားစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၀၉

(၅) အသုံးပြုသောအထက်ပါပစ္စည်းများ၏ အချိုးမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါ၏။

- ၃ပေါင်မှ ၃ပေါင်ခွဲအလေးချိန်ရှိကြက်နုနု
- ခရမ်းချဉ်သီး ၂လုံးစိတ်ပြီး
- ဆလပ်ဆီရိုးရိုးစွန်း ၁
- ရှာလကာရည်အဖြူ ရိုးရိုးစွန်း ၁
- Basil လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁
- ဆလာရီ ၁ ပင် စဉ်းကော စဉ်းပြီး
- မယိုးနေ့စ် ၂ခွက် (ပန်ကန်လုံး)
- သရက်သီးသနပ်အချို ၂ခွက်
- ဟင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂
- ဆလပ်ရွက်များ အသင့်အတင့်

( Lettuce Leaves )

**(၈) ကျူနာပင်လယ်ငါး နှင့် မုန့်ပတ်စလပ်  
( Tuna and Pasta Salad )**

(၁) လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- သခွါးသီး ၂ လုံး
- ဆန်ပုံသဏ္ဍာန်ပတ်စတာ သို့မဟုတ် မကာရိုနီ ၁ ပန်းကန်လုံး
- မယိုးနွေစံ ၂ ပန်းကန်လုံး
- နွားနို့ ၄ ပန်းကန်လုံး
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ပူးနှင့် ကျူနာငါး ၆ အောင်စ
- ဆား

(၂) ပြင်ဆင်ပုံ

သခွါးသီး ၁ လုံးကို အလျားလိုက် လှီး၍ အစေ့များ ထုတ်ပါ။ ဤသခွါးသီးကို အတုံးကလေးများအဖြစ် တုံးပါ။ ယင်းတို့အပေါ် ဆားဖြူး၍ ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။

မကာရိုနီ သို့မဟုတ် ပတ်စတာကို ရေဖြင့် ပြုတ်၍ ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်ပြီး မကာရိုနီ သို့မဟုတ် ပတ်စတာပေါ်သို့ မယိုးနွေစံ၊ နွားနို့၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆားနှင့် သခွါးသီးတုံးများထည့်၍ မွှေပါ။ ရောသွားသောအခါ ကျူနာငါးတုံးများကို ထပ်ထည့်ပါ။ အနည်း

ငယ်မွေပေးပါ။

စားရန်မှာ ထိုကပ်ပန်းကန်ပြားကြီး တစ်ချပ်ပေါ်တွင် အအေးခံပြီး သခွါးသီး ၂ ခြမ်းကိုတင်ပါ။ ထိုနှစ်ခုကြား၌ ရော ထားသော ကျူနာ နှင့် မကာရီနီထည့်ပါ။ ဇွန်းနှင့် ခပ်စားရန် အသင့်ပါ။

**(ဃ) ဧရိတ်ဆွဲ နှင့် မှိုဆလပ်**

**( Chicken - Noodle and Mushroom Salad )**

- (၁) ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ ၈ အောင်စကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ပါ။
- (၂) သံလွင်ဆီသို့မဟုတ် ဆလပ်ဆီတွင် အောက်ပါတို့ကို ရောမွှေ၍ ကြော်ပါ။
  - မှို ၂ ပေါင်
  - ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးလှီးပြီး
  - ကျက်လျှင် ဝဲပုပ်ရည် ( Soy Sauce ) ၃ ဇွန်းထည့်ပြီး ထပ်မွှေပါ။ ၅-မိနစ်။
- (၃) ဇလုံ သို့မဟုတ် ဒန်အိုးကြီး ၁လုံးတွင် အထက်ပါတို့နှင့် ကြက် သားဗူး တစ်ဗူး (ဖိအောင်စခန့်) ကို ရောမွှေပါ။ ကြိုက်နှစ် သက်က ငရုတ်သီးတောင့်အနီ ၁ တောင့်ကို စဉ်း၍ ထည့်ပါ။



ထိုအခါ စားရန်အသင့်။

**( ဇ ) ငါးသေတ္တာသုပ်  
( Sardine Salad )**

- (၁) ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့်ကို အကွင်းများအဖြစ်လှီးပါ။ ယင်းတို့ကို ဆလပ်ဆီတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံပါ။
- (၂) ငါးသေတ္တာဖူး ၈ အောင်စသားခန့်ကို ဖောက်၍ အရည်များစစ်ပါ။ ငါးများကို ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် စီတင်ပါ။ ယင်းတို့အပေါ် ငရုတ်သီးဖတ်များလောင်းပါ။
- (၃) ကြက်ဥနုစလုံးကို အကျက်ပြုတ်၍ အအေးခံပြီး အကွင်းလိုက်လှီးပါ။ ယင်းတို့ကို ငါးသေတ္တာငါးများပေါ်တွင်တင်၊ ငရုတ်သီး ဖတ်များကိုလည်း တင်ပါ။ နောက် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်လိုက်လောင်းပါ။
- (၄) မစားမီ ၄ နာရီခန့် ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပြီး အေးမှစားပါ။

**(၈) သစ်သီးစုံဆလပ်**

**( Fruit - Nut Salad )**

- (၁) အောင်စ ၂၀ ခန့်ရှိ နာနတ်သီးဗူးမှ အရည်များကို သပ်သပ် ထားပါ။ နာနတ်သီးဖတ်များကို သိမ်းထားပါ။
- (၂) နာနတ်ဗူးမှ အရည်များကို မယိုးနှစ်၊ ဆီးသီး ( Prunes ) တို့ဖြင့် ရောမွှေပါ။
- (၃) ယင်း အရည်နှစ်ကို နှစ်ခုခွဲ၍ တစ်ပန်းကန်ထဲ၌ နာနတ် သီးဖတ်များ၊ သစ်တော်သီးဖတ်၊ သစ်အယ်သီးဖတ်နှင့် ဆလာရီ ဖတ်များဖြင့် ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင်အပေါ်မှ ဝက်သစ်ချသီး သို့ မဟုတ် သစ်ကြားသီး အဖတ်များဖြင့် ဖုံးပါ။
- (၄) ထို့နောက် ကျန်နာနတ်ဗူးရည်တစ်ဝက်ကို အပေါ်မှလောင်း၍ ဇွန်းဖြင့် ရောမွှေကာ ကျွေးပါ။
- (၅) အထက်ပါသီးစုံ ဆလပ်အတွက် လိုအပ်ချက်များမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။
  - နာနတ်သီး ဗူး ၁ ဗူး (၂၀အောင်စ)
  - မယိုးနှစ် ပန်းကန်လုံး ၁လုံး
  - ဇီးသီးဗူး ( Prunes ) တစ်ပန်းကန်လုံး
  - သစ်တော်သီး ( Pears ) ဗူး တစ်ပန်းကန်လုံး
  - သစ်အယ်သီး ( Peaches ) ဗူး ၁ဗူး (၁၆အောင်စ)

- ဆလာရီပင် ၅ ပင်
- သစ်ကြားသီး ( Walnuts ) တစ်ပန်းကန်လုံး

**(ဆ) အထပ်လိုက် ဟင်းရွက်သုပ်**

**( Layered Vegetable Salad )**

- ဆလပ်ရွက်ဖြတ်ပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး
- ပဲသီးစိမ်းတစ်ပူး (၁၆ အောင်စ)  
( Green beam )
- ကတီပါပဲ ပူး ၁ပူး (၁၆ အောင်စ)  
( Red Kidney beam )
- ရေစ် ( Asparagus ) တစ်ပူး (၁၅ အောင်စ)
- မှိုတစ်ပူး (၄အောင်စ)
- မုန်လာဥတစ်ပူး (၁၆အောင်စ)
- ဆလပ်ရွက်သုပ်အနှစ် ( Dressing )

တိုက်ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်တွင် ဆလပ်ရွက်များကို ဖြန့်ကျဲတင်ပါ။ ယင်းအပေါ်သို့ အခြားအသီးအနှံများကို တစ်ထပ်စီ စီတင်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆလပ်ရွက်အနှစ် ( green-goddess dressing ) ကို ပုလင်းဖွင့်၍ လောင်းပါ။ အအေးခံ၍ဖြစ်စေ၊ သည်အတိုင်း ဖြစ်စေ စား၍ရပါသည်။

**( ၈ ) ဝက်အူချောင်းနှင့်အာလူးဆလပ်**

**( Sausage and Potato Salad )**

- (၁) အာလူး ၂ ပေါင်ကို ရေတွင် ထည့်၍ ကျက်အောင် ပြုတ်ပါ။  
၂၅-၃၀ မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပြီး အအေးခံ၍ အခွံခွာပါ။ ထို့နောက်  
ငှိလက်မအထူလှီးပါ။
- (၂) ထို့နောက် အာလူးဖတ်များကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ဝက်အူ  
ချောင်းဖတ် (၁၆အောင်စ) နှင့် ရော၍ ဆလပ်နှစ် ( Dress  
ing ) ဖြန့်ပါ။
- (၃) ထိုရောထားသော အာလူးနှင့် ဝက်အူချောင်းဖတ်များကို မစားမီ  
ပါစလေ ( Parsley ) သို့မဟုတ် နံနံပင်ဖတ်များဖြူးပါ။  
သည်အတိုင်း သို့မဟုတ် အအေးခံပြီးစားရန်အသင့်။

## ၁၃။ နိုင်ငံတကာ ကြက်ပေါင်ကြော် ( International Drumsticks )

ကြက်သည်လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး စား၍ရသောအသားကောင် ဖြစ်သည်။ အသားမှာလည်း ကျစ်လစ်၍အားဖြစ်လွယ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်မှာ လူမမာများနှင့်တည့်၏။ နှာစေး ရောင်းဆိုး နေသောကလေးများဆိုလျှင် ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ပူပူကို တိုက်ပါက တစ်ရက်နှစ်ရက်နှင့် အအေးမိခြင်းမှာ ပျောက်သွားတတ်သည်။ နာတာရှည်လူမမာများမှာလည်း ကြက်သားကို အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်၊ ကြော်လှော်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည် ခွန်အားပြည့်စေနိုင်သည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့မှာ ကြက်သားကို အမျိုးမျိုးကြော်လှော်၊ ချက်ပြုတ်၊ ကင်၍စားကြ၏။ အညာဒေသ၌ “ကိုကြီးကျော်” နတ်ပွဲ တင်လျှင် ကြက်သားကြော်မှာ မပါမဖြစ်သော အသားကြော်ဖြစ်၏။ ရင်အုပ်သားကြော် (အဖီ) ထက်ကြက်ပေါင်ကို နတ်ကတော်က ပို၍ ကြိုက်သည်။ ကြက်ပေါင်ကြော်ကို တစ်ဖက်ကကိုင်၊ တစ်ဖက်က ဘရန်ဒီ အရက်ပုလင်းကိုကိုင်၍ “ကိုကြီးကျော်” က ကနေသော နတ်ကတော်ပုံကို ယခုတိုင်စာရေးသူ မြင်ယောင်နေပါသည်။ “နတ်ပွဲ”

ဏှးဆန်းဏှေးလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၁၉

ကျကြက်သားနှင့် အခြားဟင်းလျာများမှာ စာရေးသူတို့ ကလေးဘဝက သွားရည်ကျရသော အစာများဖြစ်ပါ၏။

ကြက်ကိုနိုင်ငံတကာတွင် မွေးမြူကြသော်လည်း ကြက်တိုက်ခြင်းမှာမူ မြန်မာနိုင်ငံ၌သာရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ ကြက်ကိုယဉ်ပါးအောင် လုပ်နိုင်သော မြန်မာတို့ကို ကြက်ကို ပထမစမွေးသောလူမျိုးဟု သိပ္ပံစာရေးဆရာကြီးအိတ်ချ်ဂျီဝဲ(လိစ်) (H.G. Wells, D.Sc., London) က ရေးဖူးပါသည်။ ဆရာကြီး အိတ်ချ်ဂျီဝဲ(လိစ်)သည် မြန်မာ နိုင်ငံသို့ လည်း ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်မီက ရောက်ဖူးသူဖြစ်ပါသည်။

ကြက်ကို အမျိုးမျိုးပြုလုပ်၍ စားကြရာ၌ အမေရိကန်မှ ကင်တာကီကြက်သားကြော် ( Kentucky Fried Chicken ) သည် ကမ္ဘာကျော်ပါသည်။ ယင်းကြက်သားကြော်ကို အမေရိကန်၌ နေရာမရွေး ဝယ်စားနိုင်၏။ ဝယ်စားတိုင်း ကြွပ်ရွ၍ အရသာရှိ လှပါသည်။ ယင်းကြက်သားကြော်ဖော်မြူလာကို ရေးပေးသော ဗိုလ်မှူးကြီးဆင်းဒါး ( Colonel Sanders, US Army ) သည် ယင်းဖော်မြူလာတစ်ခုအတွက် ဒေါ်လာ တစ်သန်းလက်ငင်း ရပြီး၊ ရောင်းရသော ကြက်ကြော်များမှ အမြတ်ငွေ၏ ၁ ရာခိုင်နှုန်းကိုလည်း အမြဲရနေပါသည်။ “ဖော်မြူလာတစ်ခုဒေါ်လာတစ်သန်း” တန်သည် ဆိုရာ ငယ်ငယ်က စာရေးသူတို့ကြားဖူးသော “ပေါ်သည့်အကြံ တစ်သိန်းတန်” ဆိုသည်ထက် များပြားနေပေသည်။ အံ့ဖွယ်ပင်။

ယခုအောက်တွင် နိုင်ငံတကာ ကြက်ပေါင်ကြော် ( Fried Drumsticks ) များကြော်ပုံကို ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**၁။ အမေရိကန်ကြက်ပေါင်ကြော်  
( All-American Drumsticks )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်ပေါင် ၈-ခု (အလေးချိန် ၁<sup>၂</sup>/<sub>၄</sub> ပေါင်ခန့်)
- ထောပတ်နို့ ( Buttermilk ) <sup>၂</sup>/<sub>၄</sub>ပန်းကန်လုံး
- ဂျုံမှုန့် သို့မဟုတ် နို့ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ <sup>၂</sup>/<sub>၄</sub>ပန်းကန်လုံး
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁<sup>၂</sup>/<sub>၄</sub>ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း <sup>၁</sup>/<sub>၄</sub> ဇွန်း
- ဟင်းရွက်ဆီ ၁ ပန်းကန်လုံး

**ကြော်ပုံ**

၁။ ကြက်ပေါင်များကို ပန်းကန်ထဲထည့်၍ ထိုအပေါ်သို့ ထောပတ်နို့များ လောင်းထည့်ပါ။ ကြက်ပေါင်တစ်ခုစီကို မျက်နှာပြင်အားလုံးဖုံးမိအောင် လှည့်ပေးပါ။ ထို့နောက် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ ၁-နာရီ။

- ၂။ ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်ခုထဲတွင် ခြောက်သောအမယ်များကို ထည့်၍ ရောပါ။ ထို့နောက် ကြက်ပေါင်တစ်ခုစီကို ထိုအမှုန့်များထဲထည့်၍ လှည့်ပါ။ အားလုံးအမုန့်ခြောက်များ ဖုံးမိပါစေ။
- ၃။ အိုးတစ်ခုထဲတွင် ဟင်းရွက်ဆီများထည့်၍ ဆီကျက်အောင် ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် ကြက်ပေါင်များထည့်၍ ညှိပြီး ကြွပ်အောင် ကြော်ပေးပါ။ ညီမျှအောင် ဘက်လှည့်ပေးပါ။ ၂၀-၂၅ မိနစ်။
- ၄။ ကြက်ပေါင်များ ညှိ၍ ကြွပ်လာလျှင် ဆီမှဆယ်၍ ပန်းကန်ပြား တစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။ ဆီစစ်သွားလျှင် စားရန်အသင့်။ ၄ - ယောက်စာ။

**၂။ မက်ဆီကို ကြက်ပေါင်ကြော်**  
**( Mexican Drumsticks )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- တာကိုဆော့ ( Taco Sauce ) ၂ ပန်းကန်လုံး
- ဟင်းရွက်ဆီ ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပြောင်းဖူစေ့ဖတ်ခြောက် ၂ ပန်းကန်လုံး
- ကြက်ပေါင် ၈-ခု (အလေးချိန် ၁၄ ပေါင်)



**ကြော်ပုံ**

- ၁။ ဒန်အိုးတစ်ခုတွင် အချဉ်ဆော့စ်နှင့် ဆီကိုရောပါ။ ထိုအထဲသို့ ကြက်ပေါင်များရော၍ လှည့်ပေးပါ။ ကြက်ပေါင်တိုင်း၏ အသား မျက်နှာပြင်အားလုံးကို ဆီချဉ်ရည်ဖုံးမိက တစ်နာရီ အအေးခံပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်ပေါင်များကို တစ်ခုချင်းကြော်ပါ။ မကြော်မီကြက်ပေါင်များကို ပြောင်းဖူးစေ့ဖတ်များ ကပ်အောင်သုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးစေ့ဖတ်ခြောက်များကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်၊ လက်ဖြင့်ကြေအောင်ခြေ။ ထိုအထဲသို့ ကြက်ပေါင်များကို ထည့်လှည့်။ ထို့နောက်မှ ဆီထဲထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သားများနူး၍ ကြွပ်ပြီး ရုနေလျှင် ခွင်မှချပါ။ ၄-ယောက်စာ။ ဆီနှင့်ရိုးရိုး မီးဖိုပေါ် မကြော်လိုက ပေါင်းအိုးမီးဖို ( Oven ) ထဲထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ ၄၅မိနစ်၊ ၄-ယောက်စာ။

## ၃။ ဂျာမန်ကြက်ပေါင်ကြော်

( German Drumsticks )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဂျုံမှုန့် ၁ ပန်းကန်လုံး
  - ကရဝေးစေ့ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
  - ငရုတ်ကောင်းလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
  - ဆား သင့်ရုံ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
  - ဘီယာ ၁ ခွက် (ဝါ) ၁ ပန်းကန်လုံး
  - ကြက်ပေါင် ၈-ခု (အလေးချိန် ၁၅ ပေါင်)
  - ဂျာမန်မုန်လာစေ့မှုန့် ( Mustard ) ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
  - ဟင်းရွက်ဆီ လိုသလောက်
- ( Salad oil for deep frying )

### ကြော်ပုံ

- ၁။ ပန်းကန်လုံးကြီး (ဝါ) ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ဂျုံမှုန့်၊ ကရဝေး၊ ဆားလက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ရောမွှေပါ။ နောက်ဆီထည့်၍ ရောမွှေပါ။ အားလုံးရော၍ သမနေ၊ ချောနေ လျှင် ၁နာရီခန့် ထားပါ။
- ၂။ ထိုအချိန်တွင် ကြက်ပေါင်များကို ဆားဖြူး၍ မုန်ညှင်းစေအမှုန့်

များနှင့် သုတ်လိမ်းပါ။

၃။ ဒန်အိုးကြီးသို့မဟုတ်ဆီကြော်အိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍  
ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်ပေါင်တစ်ခုစီကို ဂျုံနှင့်ကရဝေး  
နှစ်များဖုံး၍(ဆွတ်၍)ကြော်ပါ။ ကြက်သားဖတ်များကြွပ်၍၊  
ကျက်၍၊ ညိုသည်အထိလှည့်ကာ ကြော်ပါ။ ၂၀-၂၅ မိနစ်။  
ကျက်လျှင် ဆီအိုးမှ ဆယ်ကာ ပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင်  
ဆီစစ်၍ ထားပါ။ ဆီခြောက်က စားရန် အသင့်၊ လေးယောက်  
စာ။

၄။ ဆီအိုးထဲထည့်မကြော်လိုက ဂျုံမှုန့်သုတ်ပြီး ကြက်ပေါင်များကို  
ဆီထဲထည့်၍ ပေါင်းအိုးမီးဖိုထဲတွင် ပေါင်းကြော်ပါ။ ၃၇၅ ဒီဂရီ  
ဖာရင်ဟိုက်၊ ၂၅ မိနစ်။

**၄။ ဟာဝေယံကြက်ပေါင်ကြော်**  
**( Hawaiian Drumsticks )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ထောပတ် (ဝါ) မာဂျရင်း ရိုးရိုးဇွန်း (စားပွဲဇွန်း) ၃ ဇွန်း
- ကြက်ပေါင် ၈-ခု (အလေးချိန် ၁<sup>၂</sup>/<sub>၄</sub>ပေါင်)
- လှီးပြီးကြက်သွန်နီ ၂ပန်းကန်လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးပြီး ၂ပန်းကန်လုံး

- သကြားအညို ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပြောင်းဖူးမှုန့် ( Corn Starch ) ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ရှာလကာရည်အဖြူ ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးနှစ် ( Ketchup ) ၂ ဇွန်း (ရိုးရိုး)
- နာနတ်သီးစိတ် ၈-အောင်စ (၁ပူး)
- နာနတ်သီးအကွင်းလိုက်လှီးပြီးကွင်းများ

### ကြော်ပုံ

၁။ ပေါင်းအိုးမီးဖို ( Dutch Oven ) တစ်ခု သို့မဟုတ် ဆီကြော် အိုးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်/မာဂျရင်း ကို မီးပူပေး၍ အရည်ပျော်လျှင် ကြက်ပေါင်များထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်ပေါင်မျက်နှာပြင်အားလုံး ညိုလာလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်ကောင်း ထပ်ထည့်၍ ၅-မိနစ် ထပ်ကြော်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးဖုံး၍ မိနစ် ၂၀ အုပ်ထားပါ။

၂။ ပန်းကန်လုံးတစ်ခုတွင် သကြား၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ကော်နှင့် ဆားကိုရောပါ။ ထို့နောက် ရှာလကာရည်၊ ခရမ်းချဉ်နှစ်နှင့် နာနတ်သီး စိတ်များကို ထပ်ထည့်၍ ရောပါ။ ရောပါ။ မွှေပါ။

၃။ အထက်ပါ နာနတ်သီးအနှစ်ရည်များကို ကြက်ပေါင်များပေါ်လောင်းချ၍ ဆူအောင်အပူပေးပါ။ ကြက်သားများကျက်

လျှင် စားရန်အသင့်။ စားသည့်အခါ လတ်ဆတ်သော နာနတ်သီး ကွင်းများနှင့် တို့စားနိုင်သည်။

**၅။ တရုတ်/အရှေ့တိုင်းကြက်ကြော်  
( Oriental Drumsticks )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ပဲင်ပြာအရည် ခွဲပန်းကန်လုံး
- သကြားအညိုရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ရှောက်ရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ရှယ်ရီဝိုင် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဟင်းရွက်ဆီ ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဂျင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- လှီးပြီကြက်သွန်စိမ်း ခွဲပန်းကန်လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ အနံ့နွှာ၍ချေပြီး (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာ)
- ကြက်ပေါင် ၈-ခု (အလေးချိန် ၁၁ ဖေါင်ခန့်)

### ကြော်ပုံ

အလွန်လွယ်ကူသောကြော်နည်းဖြစ်၏။ ကြက်သားမှ လွဲ၍ အခြားအမယ်များကို ရောပါ။ ဓွေပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ပေါင်များကို သုတ်လိမ်း၍ တစ်ည ညသိပ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ရက်၌ ဆီပူထဲထည့်ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် ပေါင်းအိုးမီးဖို ( Oven ) ထဲတွင် ၃၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၌ ၁ နာရီခန့် ပေါင်းပါ။ ၄-ယောက်စာ။

### ၆၊ အိန္ဒိယကြက်ပေါင်ကြော်

( Indian Drumsticks )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်သွန်နီတစ်ဥကို အတုံးလေးများတုံးပြီး
- ဒိန်ချဉ် ( Yogurt ) ၂ ခွက်/ ပန်းကန်လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃-၃
- Corlander မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ခွက်
- ဂျင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- နနင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ငရုတ်သီး (အနီ) မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

- ကြက်ပေါင် ၈-ခု (အလေးချိန် ၁<sup>၆</sup>/<sub>၄</sub>ပေါင်)  
 (အရေပြားနှာပြီး)

**ကြော်ဖုံ**

- ၁။ ကြက်ပေါင်များမှလွဲ၍ အခြားအမယ်များကို ရောမွှေပါ။  
 အနှစ်ဖြစ်ပါက ဇူ-လက်မပန်းကန် ( Baking Dish )  
 ထဲထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်ပေါင်တစ်ခုစီ၏ ဘေးများတွင် ဓါးဖြင့်ခြစ်ရာများပေးပါ။  
 ပြီးနောက်ပန်းကန်ထဲထည့်၍ အနှစ်များသုတ်လိမ်းပါ။
- ၃။ ကြက်ပေါင်တစ်ခုစီ၏ မျက်နှာပြင်များ အနှစ်ဖုံးပြီးက ၄နာရီ/  
 တစ်ည အအေးခံထားပါ။
- ၄။ နောက်နေ့တွင် ဆီပူတွင် ကျက်အောင်ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ်  
 မီးဖိုတွင်ကင်ပါ။ အပေါ်ယံအသားများ ကျွမ်းသည်အထိ ကင်  
 ပါ။ ကြော်ပါ။ ၄-ယောက်စာ။

### ၇၂ အီတလီကြက်ပေါင်ကြော်

( Italian Drumsticks )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ထောပတ်/မာဂျရင်း ၁/၄ခွက် အရည်ပျော်ပြီး
- ပြင်သစ်မုန့်ညှင်းစေ့မှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း
- အော်ရီဂနို (ပူစီနံ) လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂ ခွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူချောပြီး ၁-၂ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ခွန်းစာ
- ဆားလက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂/၄ခွန်းစာ
- ပေါင်မုန့်ခြောက်ချောပြီး ၂/၄ခွက်
- ကြက်ပေါင် ၈-၉ (အလေးချိန် ၁၂/၄ပေါင်)

### ကြော်ပုံ

- ၁။ ပေါင်းအိုးကို ၃၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထိ အပူပေးထားပါ။  
ဒယ်အိုးတစ်ခုကို ထောပတ်/မာဂျရင်းသုတ်၍ထားပါ။
- ၂။ ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်/မာဂျရင်း၊ မုန့်ညှင်း၊  
ပူစီနံနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်၍ ရောမွှေပါ။
- ၃။ ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်ခုထဲတွင် ပေါင်မုန့်ခြောက်၊ ဒိန်ခဲနှင့်  
ဆားတို့ကို ရောနယ်ပါ။
- ၄။ ကြက်ပေါင်များကို ထောပတ်နှစ်ထဲသို့ နှစ်၍ သုတ်လိမ်းပါ။



ထို့နောက်ပေါင်မုန့် ခြောက်ဖတ်များကပ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။  
၅။ ထို့နောက် ကြက်ပေါင်များကို ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်၍ မိနစ်  
၄၀ခန့် ပေါင်းပါ။ ကြက်သားများ ကြွပ်ပါက စားရန်အသင့်  
၄-ယောက်စာ။

## ၁၄။ စပိန်နှင့်မက်ဆီကိုအစားအစာ

( Spanish and Mexican Foods )

ယခုနှစ်ဆယ်ရာစဉ် စပိန်နိုင်ငံ၏ ဩဇာအာဏာမှာ ကမ္ဘာကြီး၌ ဘာမျှ မရှိတော့သော်လည်း ၁၆-ရာစုနှင့် ၁၇-ရာစုနှစ်များကမူ စပိန်နိုင်ငံသည် အင်္ဂလန်၊ ပြင်သစ်တို့နှင့် အပြိုင် ကမ္ဘာကြီးကို သူနိုင်၊ ငါနိုင် ကျခဲ့ကြသည်။ စင်စစ် ယခုအခါ အင်္ဂလိပ်စကားပြော အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကြီးတည်ရှိရာ အမေရိကတိုက်ကို စတင်တွေ့ရှိသူမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ (၁၄၉၂)က စပိန်လူမျိုးကိုလိုလံဘတ်စ် (Columbus) ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ စပိန်နိုင်ငံသည် အလယ်အမေရိက၊ တောင်အမေရိကနှင့် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတို့ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ခဲ့သည်။ ၁၇၇၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကြီးပေါ်ပေါက်လာပြီး၊ စပိန်-အမေရိကန်စစ်ပွဲဖြစ်မှ ကာလီဖိုးနီးယား၊ နယူးမက်ဆီကိုနှင့်ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်တို့ကို စပိန်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ လက်လွှတ်ပေးလိုက်ရ၏။ သို့ဖြစ်၍ လော့စ်အင်ဂျလီ၊ လော့စ်အလာမို၊ ဆန်တာဖီး၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကို၊ စန်ဒီဂို၊ ဆန်အန်တိုနီယိုစသော စပိန်မြို့များသည် အမေရိကန်မြို့များ ဖြစ်သွားလေသည်။

စပိန်စကားနှင့်အယူဝါဒလေ့များမှလည်း အင်္ဂလိပ်စကား၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အပြိုင်နွဲ့ခဲ့ကြ၏။ ၁၇-ရာစုနှင့် ၁၈-ရာစုအထိ အပြိုင်။ သို့သော် ၁၉-ရာစုအလယ်ပိုင်းမှစ၍ အင်္ဂလိပ်တို့ တန်ခိုးပိုကြီးခဲ့သဖြင့် အင်္ဂလိပ်စကား၊ စာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုသည် ကမ္ဘာတလွှား ပြန့်ပွားခဲ့၏။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ သြဇာတိက္ကမကြောင့် ယခုအခါ အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကားသည်ကမ္ဘာတလွှား အရေးကြီးနေရလေသည်။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာ ယခုအခါ ကမ္ဘာသုံးစကား ( Lingua Franca ) ဖြစ်နေလေပြီ။ ယခင်ကမူ စပိန်ဘာသာစကားမှာလည်း ထင်ပေါ်ခဲ့ပါ၏။ ယခုတိုင် လက်တင်အမေရိက (ခေါ်) တောင်အမေရိကတိုက်၏ အများသုံးစကားမှာ စပိန်စကားဖြစ်သည်။ ဘရာဇီးလ်နိုင်ငံမှလွဲ၍ တောင်အမေရိကနိုင်ငံအားလုံး စပိန်စကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို လိုက်နာကြ၏။ ကိုးကွယ်သော ဘာသာမှာလည်း စပိန်နှင့် ပေါ်တူဂီမှာလိုပင် ရိုမန်ကက်သလစ်ဘာသာဖြစ်ပေသည်။

ရိုမန်ကက်သလစ်ဘာသာသည် ယခုတိုင် ဂရိ၊ အီတလီ၊ ပြင်သစ်စသော တောင်ဥရောပနိုင်ငံများ၏ အဓိက ကိုးကွယ်ရာဘာသာဖြစ်၏။ သို့ဖြင့် ရိုးရာဓလေ့နှင့် အစားအသောက်များမှာလည်း တောင်ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် တောင်အမေရိကနိုင်ငံများမှာ တူကြသည်။ အထူးသဖြင့် ပြင်သစ်အစားအစာနှင့် စပိန်အစားအစာ၊ စပိန်အစားအစာနှင့် တောင်အမေရိကအစားအစာများတူကြသည်။ စပိန်အစားအစာများက ပိုစပ်၊ ပိုပူပြီး အရသာမှာ ဒေသလိုက်သိပ်ကွာ၏။

အရောင်အသွေးပိုစုံ၏။ စာရေးသူအနေဖြင့် စပိန်အစားအစာအချို့နှင့် မက်ဆီကို အစားအစာအချို့ကို မြည်းဖူးပါ၏။ သို့ဖြင့် ယင်းတို့ အကြောင်းကို အောက်တွင် ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**၁၂ စပိန်တုတ်ကင်နှင့်ထမင်း (၁၂) ရစ်ကင်နှင့်ထမင်းစပါင်း  
( Roast Pheasant and Rice Casserole )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဆန်ကောင်း ၆ အောင်စ
- ၂ပေါင်အလေးချိန်ရှိ တုတ် ၃ ကောင်
- ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း  $\frac{1}{2}$ ပန်းကန်လုံး
- သိုင်းရွက်ချွေပြီး လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
- ဆားလက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂ ခွန်း
- ဘဲရီဘီး ( Juniper berries ) ရိုးရိုးခွန်း ၃ ခွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်း  $\frac{2}{3}$
- သပျက်သီးအစိမ်း ၁ ပေါင်
- သစ်ကြားသီးစေ့ ( Walnuts ) ၁ ပန်းကန်လုံး
- ဂျုံမှုန့် ရိုးရိုးခွန်း ၂ ခွန်း
- ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ရည်ဗူး (၁၀ အောင်စခွဲ) ၁ ဗူး
- သစ်သီးယို ( Currant Jelly ) ရိုးရိုးခွန်း ၁ ခွန်း

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ၁။ ပေါင်းအိုးမီးဖို ( Oven ) ကို ၄၂၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ထိ အပူပေးပါ။ ဆန်ကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။
- ၂။ ဘုတ်သုံးကောင်ကို အမွှေးနုတ်၊ ရေစင်အောင်ဆေး၍ သန့်စင်ပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။
- ၃။ ထောပတ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ အရည်ပျော်လာလျှင် သိုင်းမ်ဆား၊ ယိုနှင့် ငရုတ်ကောင်းထည့်၍လှော်ပါ။ ဤအရည်နှစ်ဖြင့် ဘုတ်၏ အတွင်းအပြင်ကို နှံ့စပ်အောင် သုတ်လိမ်းပါ။
- ၄။ ပန်းကန်လုံးကြီး(ဝါ)ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် သပျက်သီးတစ်ဝက်ကို ချေပါ။ ထို့နောက် ကျန်သပျက်သီးနှင့် သစ်ကြားသီး၊ ထမင်းနှင့် အထက်က ထောပတ်နှစ်တို့ကို လောင်းထည့်ပါ။ ခတ်ယင်းဖြင့်ဖွ၍ ရောမွှေပါ။
- ၅။ အထက်ပါအဆာကို ဘုတ်ကောင်များ၏ လည်ပင်းထဲကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ဇွန်းဖြင့် ထည့်ပါ။ မပြည်တပြည့် အဆာပြည့်လျှင် ဘုတ်၏ လည်ပင်းကို ကျောကုန်းသို့ ချိတ်ဖြင့် ချိတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ အတောင်ပံများကို ကိုယ်ခန္ဓာအောက်သွတ်သွင်းပြီး ချည်ပါ။ ပြီးလျှင် ရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းခေါင်းကိုပိတ်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ခုကိုလည်း ချည်ပါ။
- ၆။ အထက်ပါဘုတ်များကို ကင်ချက်ရန် ပန်းကန် ( Roast Dish ) ထဲ ထည့်၍ ပေါင်းအိုး၊ မီးဖိုထဲထည့်ကင်ချက်ပါ။ ၁၅ မိနစ်။

ထို့နောက် ၃၅၀ ဒီဂရီ၌ ၄၅ မိနစ် မီးအပူပေးထားပါ။

- ၇။ ဘုတ်ကင်များမထုတ်မီ မိနစ် ၂၀ အလို၌ အနှစ်ပန်းကန်များကို ပေါင်းအိုးထဲထည့်၍ ၂၅ မိနစ်အပူပေးပါ။
- ၈။ ထိုအနှစ်ထဲသို့ ဂျုံမှုန့်ထည့်၍ မွေ့ပါ။ အနှစ်မှာ ပျစ်လာပြီး ညိုလာသည် အထိမွေ့ပါ။
- ၉။ အထက်ပါအနှစ်ထဲသို့ ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်နှင့် ယိုတို့ကို ထည့်ပါ။ အမြှုပ်ထလာက စားရန်အသင့်။ အနှစ်မှာ သိပ်ပျစ်နေပါက ဝိုင် သို့မဟုတ် ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် ထပ်ထည့်ပါ။
- ၁၀။ ဘုတ်ကင်ချက် ၃ ကောင်နှင့်အနှစ်များ တို့၍ စားရန် အသင့်။  
 ၆-ယောက်စာ။

### ၂။ စပိန်ဆော့စ်နှင့်ကြက်ဥမွေ့ကြော်

( Spanish Sauce and Scrambled eggs )

#### က။ စပိန်အချဉ် ( Spanish Sauce ) ပြုလုပ်ပုံ

ဒန်အိုးသို့မဟုတ်ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်သို့မဟုတ် မာဂျရင်း ရိုးရိုးဇွန်း ၁ဇွန်းထည့်၍ အပူပေးပါ။ အရည်ပျော်လာလျှင် လှီးပြီးသား ငရုတ်သီးစိမ်းပန်းကန်လုံးဝက်ကို ထည့်၍လှော်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း များညိုလာက ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ၈-အောင်စကို ငရုတ်သီး ဆော့စ် ၁/၄ ပန်းကန်လုံးနှင့် ရော၍ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေရိုးရိုးဇွန်း ၁/၄

ဇွန်းထပ်ထည့်ပါ။ အားလုံးသမ၍ ကျက်လျှင် ကြက်ဥမွှေကြော် နှင့်စားရန်အသင့်။ ရရှိသော စပိန်အချဉ်(စပ်စပ်)မှာ ၁-၁ ၁/၂ပန်းကန် လုံး။

❶ **ကြက်ဥမွှေကြော် ကြော်ပုံ** (Scrambled Eggs)

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်ဥနှစ်လုံး
- နို့ ရိုးရိုး ဇွန်း၂ဇွန်း  
(သို့မဟုတ်Half and Half )
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း<sup>၁</sup>/<sub>၄</sub>ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်
- ထောပတ်သို့မဟုတ် မာဂျရင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၂ဇွန်း

**ကြော်ပုံ**

- ၁။ ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ဖောက်၍ နို့၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများထည့်ကာ ခေါက်ပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်ထည့်၍ အပူပေးပါ။
- ၃။ ထောပတ်အရည်ပျော်လျှင် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥအရည်များကို ထည့်ပါ။ တစ်ဖက်ကကျက်လျှင် အခြားတစ်ဖက်ကို

**ထူးဆန်းစွေလာစားစရာနှင့်အာဟာရပေး ၃၃၉**

လှန်ပါ။ နှစ်ဖက်လုံးခဲ၍ကျက်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ အိုးကို ချပါ။  
သို့မဟုတ် ကြက်ဥမွှေကြော်ကို ဇွန်းပြား (၀၁) ခါးဖြင့်လှန်၍  
ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။

၄။ စားရန်အသင့်။ တစ်ယောက်စာ၊ စပိန်အချဉ်နှင့် တို့စားပါ။  
**မှတ်ချက်။** ။ မစားမီတွင်နှစ်သက်ပါက ကြက်ဥမွှေကြော်ပေါ်တွင်  
အောက်ပါတို့ကို ဖြူး၍ စားနိုင်ပါသည်။

- (၁) ဝက်ပေါင်ခြောက်ကြော်အကြေများ
- (၂) ချက်ဒါဒိန်ခဲတုံးအမှုန့်များ
- (၃) ပေါင်မုန့်ကြွပ်ကြော်များ
- (၄) စပိန်ဆော့စ်

**၃၂ မက်ဆီကင်တော်တီလာဟင်းချို**

( Tortilla Soup )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ပြောင်းဖူးနှင့်လုပ်သောလှီးဖြတ်ပြီးတော်တီလာ(နံပြား)  
၁၂ချပ်
- ပြောင်းဖူးဆီ(၀၁)သံလွင်ဆီ လိုသလောက် (၂ဇွန်း)
- ငရုတ်သီးအနီချေပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက် သို့မဟုတ်



ငရုတ်သီးစပ်စပ် ၂တောင့်

- ခရမ်းချဉ်သီး ၃လုံး၊ အခွံခွာ၊ အစေ့ဖယ်ပြီး
- ကြက်သွန်တစ်လုံး(ဖြတ်လှီးပြီး)
- ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ
- ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် ဖိပန်းကန်လုံး
- မက်ဆီကို အမွှေးကြိုင် (Epazote) အခက် ၄ခက်
- ချက်ဒါ ဒိန်ခဲ ၂ပန်းကန်လုံး

**ကျိုချက်ပုံ**

၁။ မက်ဆီကိုနံ့ပြားခေါ်တော်တီလာပြားများကို တစ်ခုချင်း ဆီထဲတွင် ထည့်၍ ကြော်ပါ။ တစ်ခါကြော် ၄၅မှ ၆၀စက္ကန့်၊ ညို၍ ကြွပ်သည်အထိ ကြော်ပါ။

၂။ ငရုတ်သီးများကို မီးဖိုပေါ်တွင်ကင်ပါ။ မဲ၍ပေါက်ပြဲပြီး ပွလာပါစေ။ ၁၅မိနစ်။ ယင်းငရုတ်သီးများကို ပလတ်စတစ်အိတ် တစ်ခုထဲတွင် ၁၀မိနစ်ခန့် ထည့်ထားပါ။ ထို့နောက် အခွံခွာ၍ အစေ့ထုတ်ပါ။

၃။ ထို့နောက် ရောမွှေစက် (Blender) တစ်ခုထဲတွင် ငရုတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။

၄။ ဒယ်အိုး တစ်ခုထဲတွင် ဆီ၂ဇွန်းနှင့် အထက်က ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များကို ရော၍ ၁၀မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ကြက်

**ငှက်ဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၃၉**

စွပ်ပြုတ်ရည်နှင့် ဟင်းမွှေးထည့်၍ ဆူသည်အထိ ၁၀မိနစ် ကျိုချက်ပါ။

၅။ ဟင်းရည်ဆူလျှင် ထိုအထဲသို့ ကြော်ချက်ပြီး တော်တီလာပြားများနှင့် ဒိန်ခဲဖတ်များ ထည့်ပါ။ စားရန်အသင့်။ ဖိယောက်စာ။

**၄။ မက်ဆီကန်ဟင်းရွက် (Zucchini) ဟင်း ( Mexican Zucchini )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်သွန်နီဥတစ်လုံးစဉ်းပြီး ( ၁/၄ ပန်းကန်လုံး )
- ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ အခွံနှာချေပြီး
- ဟင်းရွက်ဆီ ရိုးရိုးဇွန်း ၂ဇွန်း
- ဇူချီနီ (Zucchini) ၁ပေါင်
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ဖိအောင်စ(တစ်ဗူး)
- Oregano ဟင်းရွက်မွှေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၂
- ဆား သင့်ရုံ
- ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ
- ပြောင်းဖူးစေ့ (၁၂အောင်စ) တစ်ဗူး

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကိုလှော်ပါ။ ၊ မိနစ်ခန့်။
- ၂။ ဇူချီနီသီးများကို ရေဆေး၍ လှီးပါ။ နောက်အထက်ပါ ဒယ်အိုးထဲထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကိုခွဲ၊ အစေ့ထုတ်၍ ထပ်ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အရည်များကိုလည်း ဟင်းဖိုရုံ ထည့်ပါ။ အော်ရီဂန်နီ၊ ဆားနှင့် ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ ထပ်ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံး၍ ၁၀မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။
- ၃။ ဇူချီနီများ ကြပ်၍ နူးလာလျှင် ဘေးပတ်လည်၌ ပြောင်းဖူးစေ့များ ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံး၍ ၃မိနစ်ခန့် ထပ်ချက်ပါ။
- ၄။ အားလုံးကျက်လျှင် စားရန်အသင့်၊ ၃ယောက်စာ။

**၅။ မက်ဆီကင်ပဲနံပြား**

( Nachos )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- တော်တီလာပြား ၁အိတ်(၆ခု)  
(ပြောင်းဖူး/ဂျုံဖြင့်လုပ်ထားသော ချပါတီလိုနံပြား)
- ပဲသီး ၁၆အောင်စတစ်ဗူး သို့မဟုတ် ပဲသီးနှင့်အနုစံ  
၁၀အောင်စ ၂ဗူး သို့မဟုတ် စတော်ပဲသီးပြုတ် ၁၆

အောင်စ

- ချက်ဒါ ဒိန်ခဲ ၁ဗူး
- ငရုတ်သီးစပ်စပ် (Jalapeno peppers) ၁ဗူး

### ဖြုလုပ်ရန်

- ၁။ တော်တီလာ ဖြည်းဖြည်းတစ်ပြားလျှင် စပိုင်စီပိုင်းပါ။ ဆီနှင့် ကြော်လိုက်ကြော် သို့မဟုတ် ပေါင်းအိုးမီးဖို (Oven) ထဲ ထည့်ပါ။ ညှိလာသည်အထိ မီးပူပေးပါ။
- ၂။ ညှိလာလျှင် မီးဖိုမှ ထုတ်၍ တော်တီလာချပ် တစ်ခုချင်းပေါ် ပဲသီးများတင်ပါ။ ထိုအပေါ်တွင် ဒိန်ခဲများ ထပ်ဖြူးပါ။ စပ်စပ် ကြိုက်က ငရုတ်သီး လှီးဖတ်များ ထပ်တင်ပါ။
- ၃။ ထို့နောက် မီး ထပ်ကင်ပါ။ ဒိန်ခဲ အရည်ပျော်လျှင် စားရန် အသင့်။ ဖြေယောက်စာ။

### ၆၂ မက်ဆီကိုဆီထမင်း

( Sopa de Arros or Mexican Rice )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဟင်းရွက်ဆီ ၁/၄ ပန်းကန်လုံး
- ဆန် ၁ပန်းကန်လုံး

- ကြက်သွန်နီတစ်ဥ လှီးဖြတ်ပြီး
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် (Cumin) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး ဆော့စ် ရိုးရိုး ဇွန်း ၁ဇွန်း
- ပဲနှင့်မုန်လာဥနီ အအေးခံ ခြံ ထုပ်
- ရေ ၂ပန်းကန်လုံး

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ ဒန်အိုးကြီး တစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ ချက်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဆန်စိမ်းကိုထည့်၍ ကြော်ပါ။ ညိုလာလျှင် လှီးပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ဆားနှင့် နနွင်းမှုန့်များ ထည့်ပါ။ တစ်မိနစ်သာ လှော်ပါ။ ကြက်သွန်နီဖတ်များ ဒိုးယိုပေါက်မြင်ရအောင် ပါးလာ(ကျက်လာ)လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ပဲနှင့်မုန်လာဥနီ အဖတ်များ နှင့် ရေထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ၁၅မိနစ်ခန့် ထမင်းကျက်အောင် နွေးထားပါ။ ရေခန်း၍ ထမင်း ကျက်လျှင် ဆီထမင်းမှာ စားရန် အသင့်။ ဖိယောက်စာ။

### ၇၊ မက်ဆီကိုအမဲသားချက်

( Tacos )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်သွန်နီ ၂၂ ပါးပါးလှီးပြီး
- ခရမ်းချဉ်သီး ၂လုံး လေးစိတ်စိတ်ပြီး
- ဆလပ်ရွက်၊ မုံလာရွက် ၁ထုပ် လှီးဖြတ်ပြီး
- ချက်ဒါဒိန်ခဲ နို့ ပန်းကန်လုံး
- တာကိုအခွံ (Taco Shells) ၁၂ခု
- အမဲသားစဉ်းကော ၁ပေါင်
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း

### ချက်ပြုတ်ပုံ

- ၁။ ပေါင်းအိုးထဲတွင် တာကိုခွံများကို အပူပေးပါ။ (၃၅ဝံဖာရင်ဟိုက်)။ ၇-၈မိနစ်ကြာလျှင် ယင်းအခွံများကို ပြန်ထုတ်ပါ။
- ၂။ ဒန်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ဆီထည့်၍ အသားများ ညှိလာအောင်လုံး(ကြော်လှော်)ပါ။ အသားထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီ တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ မွှေပါ။ နောက်မှ ငရုတ်သီးမှုန့်၊

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆားထည့်ပါ။ အသားများ ညှိလာက  
မီးလျှော့၍ နွေးထားပါ။

၃။ ယခင်က အပူပေးထားသော တာကိုခွံများထဲသို့ အမဲသားများ  
ကို ရိုးရိုးဇွန်း ၂ဇွန်းစီ ထည့်ပါ။ ကျန်သော ကြက်သွန်နီဖတ်  
များကို အပေါ်မှ ဖြူးပါ။ ထိုအပေါ်မှ ဆလပ်ရွက်/မုန်လာထုပ်  
ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်များနှင့် ဒိန်ခဲဖတ်များ ဖြူးပါ။ စားရန်  
အသင့်။ ဖိယောက်စာ။

**၈၁ မက်ဆီကိုထောပတ်သီးသုပ်**  
( Guacamole Salad )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- မဲ့၍ ပျော့နေသော ထောပတ်သီး (Avocados) ၄လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂လုံး ၃လုံး ချေပြီး  
(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ဇွန်းစာ)
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ဇွန်း
- ရှောက်သီး ၁လုံးမှ ရှောက်ရည်
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁လုံး လေးစိတ် စိတ်ပြီး
- ဆလပ်ရွက်/မုန်လာထုပ်ထုပ်(အရွက်များခွဲပြီး၊ ခွာပြီး)

### ဖြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ထောပတ်သီးများကို အခွံနှာ၍ အမြှုပ်ထလာအောင် နယ်ပါ။
- ၂။ ထိုအထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားနှင့် ရှောက်ရည်တို့ကို ထည့်၍ နယ်ပါ။
- ၃။ အားလုံးသမလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်ကို အပေါ်မှထည့်၍စွန်းဖြင့် ဆလပ်ရွက်/ မုန်လာထုပ်ရွက်များပေါ်သို့ တင်ပါ။ ထိုအခါ စားရန်အသင့်။ ခြောက်ယောက်စာ။

### ၉။ မက်ဆီကင်ကော်ဖီ

( Mexican Coffee )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကိုကိုးမှုန့် ရိုးရိုးစွန်း ၄စွန်း
- သကြားရိုးရိုးစွန်း ၂စွန်း
- ဆား အနည်းငယ်
- ရေ ၂ ခွက်(ပန်းကန်လုံးဝက်)
- နွားနို့ ၄ပန်းကန်လုံး
- ကော်ဖီရည် ၄ပန်းကန်လုံး
- ဖာလာစေ့ပင် ၆ပင်



**ဖျော်ပုံ**

- ၁။ လက်ဖက်ရည်အိုးကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ကိုကိုး၊ သကြားနှင့်ဆား တို့ကို ရေထဲတွင် ထည့်ဖျော်ပါ။ ၂မိနစ်ခန့် ဆူအောင်တည်ပါ။ နွားနို့ထပ်ထည့်ပြီး မီးကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြင့်၍ ထပ်ဆူပါစေ။
- ၂။ ဇွန်းသို့မဟုတ် ဓါးလက်နှင့် နွားနို့ကို မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကော်ဖီ ရည်ကို လောင်း၍ ထပ်မွှေပါ။
- ၃။ ကျက်လျှင် မတ်ခွက် ၆ခွက်တွင် မျှထည့်ပါ။ တစ်ခွက်လျှင် ဖာလာစေ့ကိုင်း တစ်ကိုင်းစီ ထည့်မွှေပါ။

အထက်ပါ မက်ဆီကို အစားအစာများကိုအောက်ပါအစီအစဉ် အတိုင်း စားသောက်ကြရ၏။

- ၁။ ပဲနံပြား (Nachos)
- ၂။ ဆီထမင်း (Mexican Rice)
- ၃။ အမဲသားဟင်း (Tacos)
- ၄။ ထောပတ်သီးသုပ် (Salad)
- ၅။ ဝိုင် သို့မဟုတ် ဘီယာ
- ၆။ ကော်ဖီ
- ၇။ ဘီစကွတ်မုန့်

**၁၅။ပြင်သစ်အစားအစာ**  
**(စားတောင့်စားခဲ၊ရသထူးကဲ၊အများက**  
**ချီးကျူးဆဲ၊ပဲရစ်နှင့်ပြင်သစ်အစားအစာ**  
 ( French Cuisine )

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားများသည် မီးကို အသုံးပြုတတ်သည်မှစ၍ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ချက်ပြုတ်၊ ကြော်လှော်၊ ကင်၍၊ ပြုတ်၍၊ စားခဲ့ကြသည်မှာယနေ့ထိ ဖြစ်ပါသည်။ ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးမားသောမင်းဧကရာဇ်များနှင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများသည် လျှာအရသာခံ၍ စားနိုင်ရန် ဟင်းမယ်ပေါင်းများစွာကို တီထွင်၍လည်း ချက်ပြုတ်စားသောက်ခဲ့ကြ၏။ မိမိ၏ အပေါင်းအသင်း၊ အခြွေအရံများကိုလည်း မျှဝေကျွေးမွေးခဲ့ကြသည်။ ဖိတ်ကြားစားသောက်စေခဲ့ကြသည်။ သို့ဖြင့် လူ့သမိုင်း၌ လူမျိုးအသီးသီး၏ စားဖွယ်ဘောဇဉ်၊ ဟင်းမယ် စုံလင်ကာ နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအလိုက် အမျိုးသားစားစရာများ ပေါ်လာခဲ့၏။ နေရာဒေသအလိုက် ဒေသအစားအစာများ ထွန်းကားလာခဲ့သည်။ ဂရိ(ခေါ်)ခေါမအစားအစာ၊ နောက် ရောမ သို့မဟုတ် အီတလီအစားအစာ၊ ထို့နောက် ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ဂျာမနီ၊ အင်္ဂလိပ်စသော ဥရောပအစား

အစာများ၊ တူရကီနှင့် အာရပ် အစားအစာများ၊ အရှေ့တိုင်းမှ တရုတ်အစားအစာ၊ အိန္ဒိယအစားအစာ၊ နောက် ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ ဂျပန်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား အစားအစာများ ....စသည်ဖြင့် စုံလင်များပြား လှပေ၏။

ကမ္ဘာ့အစားအစာ အရသာခံစားမှုကျွမ်းကျင်သူများကမူ ဤ ကမ္ဘာပေါ်၌ အရသာထူးကဲသော၊ စားစရာစုံလင်သော၊ လျှာရိုးမျက်စေ သောအစားအစာမှာ နှစ်ခုသာရှိသည်ဟု ပြောဆိုကြ၏။ ယင်းနှစ်ခုမှာ အခြားမဟုတ်။ ကမ္ဘာ့အရှေ့ဖျားက အာရှတရုတ်အစားအစာနှင့် ကမ္ဘာ့ အနောက်ဖျားက ဥရောပ၊ ပြင်သစ်အစားအစာများပင်ဖြစ်ပေသည်။

မှန်၏။ ကမ္ဘာတွင် ဟင်းမယ်စုံလင်အများပြားဆုံး အမျိုးသား အစားအစာမှာ တရုတ်အစားအစာဖြစ်၏။ သူတို့၏ စားစရာကျွမ်း များ၌ ဟင်းခွက်အမျိုးပေါင်း ရှစ်ထောင်ကျော်ထိ ရေးသားဖော်ပြ ထား၏။ တရုတ်တို့၏ ခေါက်ဆွဲ၊ ဖက်ထုပ်၊ ပေါက်စီနှင့် ထမင်း ကြော်အမျိုးမျိုး၊ ဟင်းချိုအမျိုးမျိုး၊ အသားဟင်းအမျိုးမျိုးကို မည်သည့် လူမျိုးမှ တုဂ၍ မချက်နိုင်သကဲ့သို့ တရုတ်တို့၏ မြည်းစရာ၊ တို့စရာ၊ ရသာခံစား သောက်ရန် စားမယ်များကလည်း စုံလင်လှပေသည်။ ယခုအခါ တရုတ်အစားအစာကို တရုတ်နိုင်ငံနှင့်အာရှနိုင်ငံများ၌ သာမက ဥရောပနိုင်ငံအများ၊ အမေရိကနိုင်ငံများနှင့် ဩစတလိယျ၊ နယူးဇီလန် စသော နိုင်ငံများ၌ ဝယ်ယူစားသုံး၍ ရသည်။ ရောက်ဖူး

သောနိုင်ငံများ၌ တရုတ်စားသောက်ဆိုင်မရှိသော နိုင်ငံဆို၍ တစ်နိုင်ငံ  
မျှ မတွေ့ခဲ့ရချေ။

ထို့အတူ ပြင်သစ် အစားအစာသည်လည်း ဥရောပနှင့်  
အမေရိက၊ ဩစတေးလိယျစသော နိုင်ငံများ၌ လူအများ အရသာခံ၍  
စားစရာ၊ ရသာခံ ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်များ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။  
ပြင်သစ်အစားအသောက်ဆိုင်များသည် တရုတ်စားသောက်ဆိုင်များ  
လောက် ကမ္ဘာတွင် အရေအတွက် များမည် မဟုတ်သော်လည်း  
ကျော်ကြားမှုကား အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ အင်္ဂလန်တွင်နေစဉ်က ပြင်သစ်အစားအစာများကို  
အရသာခံ၍ စားဖူးရုံလည်းကောင်း၊ ထမင်းလွတ် အဝအဖြစ်လည်း  
ကောင်း၊ စားရဖူးပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နေစဉ်  
ကလည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ယခင်က သံရုံး  
များက ဖိတ်ကျွေးစဉ် စားရဖူးလေသည်။

မှန်၏။ ပြင်သစ် အစားအစာသည် များသောအားဖြင့်  
နည်းနည်းချင်းကို အရသာခံ၍ စားရ၏။ လျှာပေါ် တင်လိုက်သည်  
နှင့် အရသာထူးကဲကြောင်းမှာ ပေါ်လွင် ထင်ရှားလှသည်။ အမေရိကန်  
သမ္မတ ဘင်ဂျမင် ဖရန်ကလင်မှာသည် တရုတ်ခေါင်းဆောင်ကြီး  
တိန်ရှောင်ပင်အထိ ပြင်သစ်အစားအစာကို စွဲလန်းကြသည်ဟု ဖတ်ရ  
ဖူး၏။ ပြင်သစ်စားတော်ကဲ့နှင့် ထမင်းချက်များမှာ ဥရောပနန်းတော်

များနှင့် သူဌေးသူကြွယ်တို့ အိမ်၌ လခကောင်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်နေကြသည်ဟုလည်း ဖတ်ရဖူး၏။ ပြင်သစ် စားတော်ကံ တစ်ဦးသည် တစ်လလျှင် လခဒေါ်လာနှစ်ထောင်မှ တစ်သောင်းအထိ လုပ်ခရသည်ဟု ဖတ်ဖူး ကြားဖူးပါသည်။

အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်တို့အဖို့ နေ့စဉ် စားစရာအဖြစ် မိမိတို့၏ အမျိုးသားအစားအစာများကို စားကြသော်လည်း အပြင်ထွက်၍ အရသာခံစားကြရာ၌ ပြင်သစ်အစားအစာ၊ စပိန် သို့မဟုတ် မက်ဆီကို အစားအစာများကို စားကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ပြင်သစ်တို့သည် အာလူးကို ကြော်ရာ၌ အမျိုး ၈၀ကျော် ခွဲခြားကြော်နိုင်သည်ဟု သိရ၏။ ပြင်သစ်ကြော် (French Fries) ဟူသည်မှာ အာလူးကို လက်ချောင်းများလို ရှည်ရှည်မျောမျော လှီးပြီး ကြော်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာ အညာအခေါ် ဗူးသီးဖြူးကြော်နှင့် တူပေ၏။ ယင်းပြင်သစ်အာလူးကြော်ကို အမေရိကန်တစ်ခွင် လူကြိုက်များစွာ စားသုံးကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကင်တာကီကြက်သားကြော် (Kentucky Fried Chicken) နှင့် ပြင်သစ်အာလူးကြော်သည် ထင်ရှားသော အမေရိကန် အစားအစာတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဟမ်ဘာဂါ၊ အမဲစတိတ်၊ အမဲသားကင်နှင့်လည်း ယင်း ပြင်သစ်အာလူးကြော်ကို စား၍ ရလေသည်။

ယခု ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး စားသုံးကြသော အသားစွပ်ပြုတ်များ (Soups) မှာ ပြင်သစ်က စသည်ဟု ပြောကြ၏။ ပြင်သစ်တို့က ဟင်း၊

ဇူးဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရ်ပေး ၁၅၉

ထို့အတူ အသားပြမ်းဟင်း၊ ငါးဟင်းအမျိုးမျိုးနှင့် အသီးအနှံသုပ် အမျိုးမျိုးတို့မှာ ပြင်သစ်ကစ၍ ပြင်သစ်စကားလုံးများ ရှိလေသည်။ ဥပမာ-Bouillabaisse, Bourride, Pot-au-feau, Cassoulet, Omelette စသည်။

အုံးမလက်ခေါ် ကြက်ဥမွေကြော်မှာ လူတိုင်းကြိုက်သော အစားအစာဖြစ်၏။ အုံးမလက်ကို ပြင်သစ်တို့က စထွင်ခဲ့ပြီး အမျိုးစေ့ကျော် ကြော်လှော်နိုင်သည်ဟု သိရ၏။ ကြက်ဥကို သူတို့၏ အမျိုးသား အစားအစာအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ကြသည်။ ကြက်ဥ တစ်မျိုးတည်းဖြင့် ဟင်းမယ်ပေါင်း ၂၀၀ကျော် ကြော်လှော် ချက်ပြုတ် နိုင်ပါသည်တဲ့။ ယင်းကြက်ဥဟင်းများကို အမည်ပေးရာ၌ စာရေးဆရာကြီး ဘောလ်ဇက် (Balzac)၊ ဂီတဆရာကြီး ရိုဆီနီ (Rossini) နှင့် ပြင်သစ်ဘုရင် လူဝီ ၁၄ (Louis XIV) တို့ အမည်များလည်းပါ သည်။

အသား၊ ငါးဟင်းတို့နှင့် စားရသောအချဉ် (Sauce) မှာလည်း ပြင်သစ်တို့၏ စပါယ်ရှယ် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်တို့သည် ဟင်းမယ်များထဲ၌ ကြက် သွန်ဖြူ (Garlic) ကို မကြိုက်ကြ။ အနံ့ နံ့၍ ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကန်တို့သို့ သွားစာသင်ကြသော မြန်မာများသည် ထိုနိုင်ငံများက ပြန်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူစားရန် ဝန်လေးကြသည်။

ပြင်သစ်၊ အီတလီနှင့် စပိန်တို့ကမူ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြိုက်ကြ၏။  
 ပြင်သစ်တို့က ကြက်သွန်ဖြူကို ဟင်းမယ်တိုင်းမှာ ထည့်ကြသည်။  
 ကြက်သွန်ဖြူသည် အာခံတွင်းရှင်းစေပြီး ခွန်အားရှိစေသည်။ ကာမ  
 ဆန္ဒ တိုးပွားစေသည်ဟု ပြင်သစ်တို့က ယုံကြည်ကြလေသည်။

ယခု ကမ္ဘာတစ်ခွင်တွင် ထင်ပေါ် လူကြိုက်များနေသော  
 အစားအသောက်တစ်မျိုးမှာ လမ်းဘေး လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များ ဖြစ်  
 ၏။ ယင်းကို ပြင်သစ်လို “ကဖေး” (Cafe) ဟုခေါ်၏။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ  
 ရောက်လျှင် မြို့တိုင်း၌ ရှိသော ယင်းကဖေးဆိုင်များကို ရှောင်လွှဲ၍  
 မရချေ။ ယင်းဆိုင်များ၌ စာရေးဆရာ၊ ပန်းချီဆရာ၊ ဂီတနှင့် အခြား  
 အနုပညာသမားများသာမက အစိုးရအဖွဲ့ဝင် ဝန်ကြီး၊ ဝန်ကလေး၊  
 သူဌေးသူကြွယ်များနှင့် အမတ်များပါ ဝင်ထိုင် စားသောက်ကြသည်ဟု  
 သိရသည်။ ပြင်သစ်ကဖေးများတွင် ထိုင်၍စားသောက်ရင်း အလုပ်လုပ်  
 သွားသူများတွင် လီနင်၊ ထရော့စကီး၊ ဒီဂေါတို့လို နိုင်ငံခေါင်းဆောင်  
 များ၊ တော်စတိုင်း၊ ဂျိမ်းမ်ဂျိတ်စ်၊ လော့ဒ်ဘိုင်ရွန်နှင့် ဟမ်းမင်းဆေးတို့လို  
 စာရေးဆရာများပါသည်ဟု သိရလေသည်။

ယခု စာရေးသူ လက်လှမ်းမှီသော ပြင်သစ်စားစရာအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်-

**၁။ ပြင်သစ်ကြက်သားကြော်**

( Coq Au Vin )

အလေးချိန် ၇၀ကျပ်သားမှတစ်ပိသာအတွင်းရှိ ကြက်နုကို ကလီစာများဖယ်၊ လည်ပင်းနှင့် ခြေထောက်ဖယ်၍ အပိုင်း ၆-ပိုင်း လှီးဖြတ်ပါ။ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ထိုစဉ်တွင် ဝက်သား ၃-အောင်စနှင့် ကြက်သွန်နီ ၃-၄လုံးကို အတုံးငယ်များ တုံး၍ ထောပတ် ၃-ဇွန်းခန့်တွင် ကြော်ပါ။ ဝက်သားတုံးများ ညှိလာလျှင် ကြက်သားတုံးများ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ ပင်စိမ်း၊ ပါစလေနှင့် သိုင်းမ်နှင့် မှိုတို့ကို ရောမွှေပါ။ အားလုံးရွှေရောင်ပေါက်လာလျှင် အဆီကို အိုးမှ ဖယ်ထုတ်ပါ။ အိုးထဲသို့ ဘရန်ဒီအနည်းငယ်လောင်းထည့်၍ မီးရှို့ပါ။ မီးငြိမ်းသွားလျှင် ဝိုင်အနီတစ်ပိုင်း လောင်းထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀-ခန့် မီးဖိုပေါ်မှာ ချက်ပါ။ ကြက်သားနူးလျှင် ဖယ်၍ ဟင်းရည်ထဲသို့ ကြက်အသည်းများ ချေပြီးထည့်ပါ။ ဘရန်ဒီအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပါ။ ဟင်းရည်မှာ နှစ်ပျစ်၍၊ ပျစ်ချွဲ၍လာလျှင် ကြက်သားတုံးများပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထိုအခါ စားရန်အသင့်။ ၆-ယောက်စာ။



### ၂။ ပြင်သစ် ဝက်သားပြွမ်းဟင်း

( Le Cassoulet De Castelnaudary )

ပဲ ( Haricot Beans ) တစ်ပေါင်ခန့်ကို ရေစိမ်ပါ။ နာရီ အနည်းငယ် ကြာလျှင် ပဲရေစိမ်ထဲသို့ ဝက်ပေါင်ခြောက် တစ်ပေါင်ဝက်၊ ဝက်ဆီဖတ် ( Pork Rind ) တစ်ပေါင်ဝက်၊ မုန့်လာဥနီ တစ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ၊ လေးညှင်းပွင့် အချို့၊ ဟင်းအမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ရေဆူအောင် တည်ပါ။ အခြားအိုးတစ်ခုထဲတွင် ဝက်သားပေါင်ဝက်ကို ငန်းဆီ ထဲတွင် သိုးသား သို့မဟုတ် ဆိတ်သားပေါင်ဝက်ခန့်ကို တုံးထားသည့် အတုံးများနှင့် လှော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဟင်း အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်၍ ညိုလာသည်အထိ ကြော်လှော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ အသားများ နည်းနည်းချင်း ထည့်ပါ။ ပဲအိုးမှ ပဲများ ကျက် သောအခါ အိုးနှစ်အိုးမှ အရာများကို တစ်အိုးထဲ ပေါင်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပြုလုပ်သည့် ဝက်အူချောင်းကို ထည့်၍ တစ်နာရီ ကြာအောင် ကျိုချက်ပါ။ ဟင်းချိုအောင် ဝက်သား ဟင်းချိုတုံးများ ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် အသားများကို ထည့်၍ ပေါင်းအိုးမီးဖို (Oven) တွင် ရေနွေးငွေ့အိုး (Pot-au-Fu) ပေါ်တွင် နာရီ အနည်းငယ် အုံးပါ။ (ပေါင်းပါ)။ ကျက်လျှင် စားရန်အသင့်။ ၂-ယောက်စာ။

### ၃၊ ပြင်သစ် အမဲသားပြုတ်

( Boefu A La Ficelle )

အမဲမိုးမခိုသား တစ်ပေါင်ကို အဆင်သင့်ထားပါ။ အမဲ သို့မဟုတ် ကြက်ဟင်းချိုမှုန့်ပြား ( Bouillon ) ၅-ပန်းကန်လုံးကို ဆူအောင် တည်ပါ။ ဆူလျှင် အမဲသားတုံးကြီးကို ထည့်၍ ၈-မိနစ်ခန့်ကျိပါ။ နီရဲလာလျှင် မကျက်တစ်ကျက် (Rare) အခြေအနေ၌ ပူနွေးသော ပန်းကန်တစ်ခုပေါ်သို့ အိုးမှဆယ်၍ တင်ထားပါ။ ထိုအပေါ်သို့ သဘာဝ ဆား (Rock Salt) နှင့် ငရုတ်ကောင်းဖြူးပါ။ ကြိုက်ပါက ဆော့စ် တစ်ခုခု လောင်းပါ။ (ဥပမာ-Vinaigrette, Sauce)

ယင်းအမဲသားပြုတ်ကို အာလူးပြုတ်၊ ဘရပ်ဆယ်ပန်းမုန်လာ (Brussel Sprouts) ၊ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ပဲသီးပြုတ် (String Beans) များနှင့်လည်း စားနိုင်ပါသည်။ ၂-ယောက်စာ။

### ၄၊ ပြင်သစ် ငါးမြွမ်းဟင်း

( Bouillbaisse )

ပင်လယ်ငါးသို့မဟုတ် ရေချိုငါး ၅-မျိုးအကောင်လိုက်နှင့် ပုစွန်၊ ပုစွန် ထုပ်၊ ယောက်သွားတို့ကို မြေအိုးတစ်ခုထဲတွင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန် ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်များဖြင့် သံလွင်ဆီ ၃-အောင်စတွင် ထည့်၍ ကြော်လှော်ပါ။ ပင်စိမ်း၊ နနွင်း၊ ဟင်းမွှေးမဆလာတို့ကို ကြိုက်က

ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေ သို့မဟုတ် ငါးစွပ်ပြုတ်ရည်ကိုထည့်၍ကျိုချက်  
 ပါ။ ၁၅-မိနစ်ခန့်။ အချိန်ရပါက အသားမာသောငါးကို အရင်ထည့်  
 ၍ အသားအပျော့ဆုံးငါးနှင့် ပုစွန်ထုပ်၊ ယောက်သွားတို့ကို နောက်ဆုံး  
 မှထည့်ကျိုပါ။ အားလုံးကျက်ပါက ငါးဟင်းချိုရည်ကို စစ်၍ ဟင်းချို  
 အဖြစ် ပေါင်မုန့်နှင့် စားသုံးပါ။ ကျန် ဟင်းရည်ပျစ်ကို ငါးနှင့်အတူ  
 စားပါ။

### ၅။ မြင်သစ် ကြက်ဥဟင်း

( Baked Eggs Basquaise )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ငရုတ်သီးစိမ်း ၂-တောင့် အစေ့ချွတ်ပြီး အလျားလိုက်  
 ပါးပါးလှီး
- ထောပတ် ရိုးရိုးဇွန်း ၂-ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၄-လုံးပါးပါးလှီး
- ဝက်ပေါင်ခြောက် (Hum) ၃ ပေါင် ကျက်ပြီး၊ တုံးပြီး
- ခရမ်းချဉ်သီး ၆-လုံးစာ ခရမ်းချဉ်အနှစ်
- ပါစလေ လှီးပြီး ၁-ဇွန်း
- ကြက်ဥ ၈-လုံး
- ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းအနေတော်(သင့်ရုံ)

### မြုလုပိပုံ

- ၁။ ငရုတ်သီးစိမ်းဖတ်များကို ရေနွေးတွင် ၂-မိနစ်ခန့် ထည့်၍ စိမ်ပါ။
- ၂။ ဒန်အိုးတစ်ခုတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ကြက်သွန်နီကို ညှိလာအောင် ကြော်လှော်ပါ။ ထိုအခါ ငရုတ်သီးစိမ်းဖတ်များထည့်၍ နူးအောင် ထားပါ။ ကျက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်နှင့် ပါစလေတို့ကို ထည့်ပါ။ ဟင်းအမွှေးအကြိုင်များ ကြိုက်ကထည့်ပါ။
- ၃။ ၄-၅လက်မ အချင်းရှိသည့် မုန့်ဖုတ် ပန်းကန်ထဲသို့ ဝက်ပေါင်ခြောက်များ ထည့်ပါ။ အလယ်တွင် ကြက်ဥ ထည့်စရာ ချိုင့်လုပ်ထားပါ။
- ၄။ ကြက်ဥများကို ဖောက်၍ ဝက်ပေါင်ခြောက်ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပေါင်းအိုးမီးဖို (Oven) ထဲသို့ ပန်းကန်များထည့်ကာ ပေါင်းပါ။ ( ၃၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၊ မိနစ် ၂၀-၂၅မိနစ် ) ။ ကြက်ဥအကာ (အဖြူများ) မာလာလျှင် အနှစ်ပျော့နေလည်း မီးဖိုခွင်မှ ချပါ။ စားရန်အသင့်၊ ၄-ယောက်စာ။

## ၁၆။ အံဩဗြယ်ရာ ခေါမအစားအစာ ( The Greek Cuisines )

အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုသည် ခေါမနှင့် ရောမယဉ်ကျေးမှုတို့မှ မြစ်ဖျားခံခဲ့သည်ဟု ပညာရှင်တွေက ပြောပါသည်။ ခေါမသည် ဂရိဖြစ်၍ ရောမသည် အီတလီဖြစ်၏။ အနောက်နိုင်ငံများ၏ အတွေးအခေါ်၊ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် စစ်ပညာ စသည်တို့သည် ယင်းနှစ်နိုင်ငံမှ အဓိက စခဲ့သည်ဆိုက မမှားပေ။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုနှင့်တကွ အနောက်ဥရောပနိုင်ငံအများ ကျင့်သုံးနေသော ဒီမိုကရေစီစနစ်သည်ပင်လျှင် ဂရိနိုင်ငံက စခဲ့သည်ဟု ပြောကြပါသည်။ ယနေ့ နိုင်ငံတကာ အားကစားပွဲတစ်ခုဖြစ်သော အိုလံပစ် အားကစားပွဲတော်မှာလည်း ခေါမ(ခေါ်) ဂရိနိုင်ငံက စတင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးယခင်က ဂရိလူမျိုးတို့ ကြီးကျယ်ထင်ရှားခဲ့သည်မှာ အငြင်းပွားစရာ မရှိပေ။ အတွေးအခေါ် ဒဿပိုင်း၌ ဆိုကရေးတီး၊ ပလေတိုနှင့် အရစ်စ်တိုတယ်လ်တို့သည် ယနေ့တိုင် ထင်ရှားဆဲပင်။ စစ်ပညာ၌ မဟာ အလက်ဇန္ဒားသည် ကမ္ဘာကျော် စစ်ဘုရင်ကြီးဖြစ်ဆဲ။ စာပေယဉ်ကျေးမှု၌ ဟိုးမား၏ အိလိလျက်နှင့် အိုဒေးဆီး၊ ပုံပြင်များ၌

ဏှးဆန်းဖွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၅၉

ဂရိပုံပြင်များ၊ ဆေးပညာ၌ ဟစ်ပိုကရေးတီး(စ်)နှင့် ဂေလင်တို့သည် ခေတ်သစ် ဆေးပညာ၏ ဖခင်များ ဖြစ်၏။

သို့သော် ယခုနှစ် ဆယ်ရာစုနှစ်၌ကား ဂရိနိုင်ငံမှာ ဥရောပ နိုင်ငံငယ်တစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်၏။ ဆိုက်ပရတ်ကီစွ၌ တူရကီနှင့် စစ်ပြိုင် ရာတွင်ပင် အနိုင်မရရှာပေ။ ဂရိလူမျိုးအများအပြားမှာလည်း ပြင်သစ်၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိကနှင့် ဩစတေးလိယူနိုင်ငံများသို့ ရောက်ရှိနေကြ၏။ ရေကြည်ရာ မြက်နုရာ၊ သင့်ရာ လုပ်ကိုင်စားသောက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ စာရေးသူ အင်္ဂလန်တွင် ပညာသင်စဉ်က ဂရိလူမျိုး အများပင် ဆံပင် ညှပ်ဆိုင်ဖွင့်၊ စားသောက်ဆိုင် ဖွင့်၍ နေကြ၏။ စာရေးသူ၏ ပီအိပ်ချ် ဒီ ပါရဂူကျမ်းကို လက်နှိပ်စက် ရိုက်ပေးသူမှာ ဂရိအမျိုးသမီး ဖြစ်သည်။ စာရေးသူ လန်ဒန်၌ ပထမဆုံး ဆံပင် ညှပ်သည်မှာလည်း ဂရိဆံပင် ညှပ်ဆိုင်ဖြစ်၏။ မစ္စတာ ကာမုတ်(ဒ်) ( Professor Kermode ) ဟုခေါ်သော ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၌ သစ်တောပါမောက္ခ အဖြစ် ဆောင်ရွက်သည့် အင်္ဂလိပ်မိတ်ဆွေ ( Isle of Mann ) သား က ပထမဆုံး ခေါ်ကျွေးသည့် ညှစ်မှာလည်း ဂရိစားသောက်ဆိုင်မှာ ဖြစ်လေသည်။

၁၉၇၆-ခုနှစ်၌ ချီကာဂိုမြို့တွင် သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်က မြန်မာမိတ်ဆွေ၊ အိန္ဒိယမိတ်ဆွေများနှင့်အတူ ညှစ်ကျွေးသော ဆိုင် မှာလည်း ဂရိဆိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ ဂရိအစားအသောက်များမှာ အီတလီ

အစားအသောက်များနှင့်လည်းမတူ။ အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်အစားအသောက်များနှင့်လည်း မဆင်၊ တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ ဆန်းလေသည်။ သို့ဖြင့် အောက်တွင် ဂရိ အစားအစာ (၁) အုံ့ဩဖွယ်ရာ ခေါ်မအစားအစားအသောက်များအကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**၁။ တာရာမိုစာလာတာ(ခေါ်) တီစကွတ်မုန့် တို့စရာ အနှစ် ( Taramosalata )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ငါးဥ (ဖူး) ၈-အောင်စ
- ကြက်သွန်နီတစ်လုံး ပါးပါးလှီးပြီး
- ရှောက်သီးနှစ်လုံး အရည်ညှစ်
- သံလွင်ဆီ ၁၅ ပန်းကန်လုံး
- ပေါင်မုန့်ဖတ်များ

**ပြုလုပ်ရုံ**

- ၁။ ငါးဥ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ရှောက်ရည်တို့ကို အစာရောစက်တစ်ခုတွင် သမသည်အထိ ရောမွေပါ။ ညက်သည့်အခါ ဆီထည့်ပြီး ဖြည်းဖြည်း ရောပါ။
- ၂။ အားလုံးသမ၍ ဆီ စိမ့်ဝင်သည့်အခါ ဇလုံ(၁) ပန်းကန်လုံးကြီး

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၅၉

တစ်ခုထဲတွင် ပြောင်းထည့်ပြီး ပေါင်မုန့်ဖတ်များ ထည့်၍  
မွှေပါ။ ပျစ်ခွဲလာက ဘီစကွတ် ( Crackers ) နှင့် တို့စားရ  
လျှင် အနေတော်ပြီ ဖြစ်ပြီဟု မှတ်ပါ။

**၂။ ဆူပလက်ကီ ( Souflaki ) ဧရီ အသားကင်**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အသား ၂ပေါင်ခွဲ  
(အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား သို့မဟုတ် ဝက်အသား  
ချည်း)
- အော်ရီဂန်နို လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁-ဖွန်း  
(Oregano)
- ဆားရိုးရိုး ဖွန်း ၁ဖွန်း
- ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်
- ဝိုင်အရက်ရိုးရိုး ဖွန်း ၁ဖွန်း
- သံလွင်ဆီ ၂ ပန်းကန်လုံး

**ပြုလုပ်ပုံ**

၁။ အသားများကို ဝါး၍ ရရုံ (၂လက်မ သို့မဟုတ် ၃လက်မ ပတ်  
လည်) အတုံးများ တုံးပါ။



- ၂။ ကျန်အမယ်များကို ရော၍ အသားတုံးများကို နယ်ပါ။ နူးရန် အတွက် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၆-၈နာရီ သိုလှောင်ပါ။
- ၃။ တံစို့တစ်ခုတွင် ထိုနူးနေသော အသားတုံး ၆တုံးစီကို ထိုး၍ ၁၅မိနစ်ခန့် မီးကင်ပါ။ ကြိုက်ပါက အသားတုံးများကြားတွင် ကြက်သွန်နီစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း စသည်တို့ကိုပါ ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ၄။ အသားကျက်သည့်အခါ သံပုရာရည် သို့မဟုတ် ရှောက်ရည် ဆမ်း၍ စားပါ။

**၃။ ပုစွန်ဆိတ်နှင့် မိန့်ခဲ**

( Shrimp and Feta Cheese )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်သွန်နီတစ်လုံး ပါးပါးလှီးပြီး
- စကေလီယွန် ၃-၄ စဉ်းကော စဉ်းပြီး  
( Scallions )
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂-၃ စိတ်ချေပြီး
- ထောပတ် တစ်ပန်းကန်လုံး
- သံလွင်ဆီ လိုသလောက်
- ခရမ်းချဉ်သီး ၃-လုံး လှီးပြီး

ဏှးဆန်းဏှေးလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၅၅

- ပါစလေ ခို ပန်းကန်လုံး
- ဝိုင် သို့မဟုတ် ဗားမောင့်ဝိုင် ဘွဲ ပန်းကန်လုံး
- အခွံခွာပြီး ပုဇွန်ဆိတ်များ ၁ပေါင်
- ဒိန်ခဲတုံးများ ချေပြီး ဘွဲ ပေါင်
- ထမင်း ကျက်ပြီး။

ဖြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ထောပတ်နှင့် သံလွင်ဆီထဲတွင် ကြက်သွန်နီ၊ စကေလီယွန်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညှိလာအောင် ကြော်လှော်ပါ။ ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပါစလေ၊ ရှောက်ရည်နှင့် ဝိုင်တို့ကို ထည့်ပါ။ ဆူလျှင် အပူချိန်လျှော့၍ မိနစ် ၃၀-ခန့် အပူပေးပါ။
- ၂။ ထို့နောက် အခွံခွာပြီး အသားချည်းရှိသည့် ပုဇွန်ဆိတ်များကို ရောထည့်ပြီး ဖုတ်နိုင်သည့် အိုး သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ဒိန်ခဲမှုန့်များ ဖြန်းပါ။ ၄၅၀ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် အပူရှိန်နှင့် ၁၀-မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။
- ၃။ ကျက်လျှင် ထမင်းဖြူဖြူ၊ ပူပူနွေးနွေးနှင့် စားရန်အသင့်။ ၆-ယောက်စာ။

### ၄၂။ ထမင်းနှင့် ဟင်းနုနွယ်

( Spanakozio of Spinach with Rice )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်သွန်နီ ၂-လုံး လှီးပြီး
- သံလွင်ဆီ ၁ ခွက် ပန်းကန်လုံး
- ဟင်းနုနွယ် ၁ပေါင်
- ပါစလေ ရိုးရိုး ၁-ဇွန်း
- ဒီးလ်ဝီ(ဒ်) ရိုးရိုးဇွန်း ၁-ဇွန်း  
( Dillweed )
- ဆန်အဖြူ ၁ ခွက် ပန်းကန်လုံး
- ဆာလာရီ ၁ ခွက် ပန်းကန်လုံး
- ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဖာလာစေ့၊ Mint နှင့် ငရုတ်သီး  
မဆလာ သင့်ရုံ

### ပြုလုပ်ပုံ

၁။ သံလွင်ဆီတွင် ကြက်သွန်နီ ထည့်၍ ရွှေအိုရောင် ပေါက်လာ သည်အထိ ကြော်လှော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဟင်းနုနွယ်နှင့် ရေ အနည်းငယ် ထည့် လှော်ပါ။ ဟင်းနုနွယ် နူးလာလျှင် အခြား အမယ်များ ထည့်၍ ၁၅-မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။

၂။ အားလုံးကျက်လျှင် စားရန်အသင့်။ ၄-ယောက်မှ ၆-ယောက် ထိ စားနိုင်ပါသည်။

### ၅။ ဓမ္မိမ အာလူးသုပ်

( Greek Potato Salad )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အာလူး ၂ပေါင်
- ရေဆူပြီး ပန်းကန်လုံး
- ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး နှိပ် ပန်းကန်လုံး
- စကေးလီယွန် ဘဲ ပန်းကန်လုံး
- သံလွင်ဆီ ၁ပန်းကန်လုံး
- ဝိုင်အနီ ရှာလကာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၆ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၂ ဇွန်း

ပြုလုပ်ပုံ

၁။ ရေဇွေးထဲတွင် အာလူးထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် အအေးခံ အခွံနွှာပြီး နှိပ် လက်မ အထူရှိ အာလူးကွင်းများ ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။

- ၂။ ပန်းကန်လုံးကြီး (၀၁) ဇလုံကြီး၁ခုထဲတွင် အာလူးကွင်းများထည့်ပြီး ယင်းအပေါ်သို့ ကြက်သွန်နီ၊ စကေလီယွန်နှင့် ပါစလေဖြူးပါ။ ပြီးလျှင် နဲ့အောင်မွှေပါ။
- ၃။ အခြားပန်းကန်လုံး တစ်ခုထဲတွင် ရှာလကာရည်နှင့် သံလွင်ဆီ ရောမွှေပါ။ ခေါက်ပါ။ ထို့နောက် ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းခပ်၍ မွှေပါ။ အချဉ်နှင့် ဆီအနှစ်ရပါပြီ။
- ၄။ စားကာနီးတွင် အာလူးဖတ်များ အပေါ်သို့ အချဉ်နှင့် ဆီအနှစ်လောင်း၍စားပါ။ ၆ ယောက်စာ။

**၆။ မကာရိုနီနှင့်အသားနပ် (Pastitchio)**  
**(Baked Macaroni And Meat Sauce)**

လိုအပ်သော အမယ်များ

- ကြက်သွန်နီ၂ကြီးနှစ်လုံးလုံးပြီး
- ကြက်သွန်ဖြူ၂ နှစ်လုံးပြီး
- အမဲသားစဉ်းကော ၁ ပေါင်ခွဲ
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် (၈ အောင်စ) တစ်ဗူး
- ရေတစ်ပန်းကန်လုံး
- ဖာလာစေ့ထောင်းပြီး လက်ဖက်ရည်ခွန်းဝက်
- ဝိုင်အရက်တစ်ပန်းကန်လုံး

ဏူးဆန်းထွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေ ၁၆၉

- ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ
- မကာရီနီ ၁၅ အောင်စ
- နွားနို့ တစ်ပန်းကန်လုံး
- ကြက်ဥ ၃ လုံး ခေါက်ပြီး
- ဒိန်ခဲ ( Romano Cheese ) နှိပ် ပန်းကန်လုံး
- ပေါင်မုန့်ဖတ်များ နှိပ် ပန်းကန်လုံး
- မလိုင်ချဉ် ( Cream Sauce ) ရရန်အတွက်
- ထောပတ် နှိပ်ပန်းကန်လုံး
- ဂျုံမှုန့် နှိပ် ပန်းကန်လုံး
- ချက်ပြီး နွားနို့ ၃ ပန်းကန်လုံး
- ကြက်ဥခေါက်ပြီး ၃ လုံး
- ဒိန်ခဲ ( Romano Cheese ) နှိပ်ပန်းကန်လုံး

**ပြုလုပ်ရန်**

၁။ အသားချဉ်ရည်ဖြစ်ရန်အတွက်သံလွင်ဆီထဲတွင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် စဉ်းကောအသားတုံးများကို ညိုသည်အထိ ကြော်လှော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ရေ၊ ဖာလာစေ့နှင့်ဝိုင်အရက်တို့ကို လောင်းထည့်ပါ။ ရေဆူ၍ အငွေ့ပျံပြီး အနုတ်ချည်းရသည်အထိ အပူပေးပါ။ အရည်ပျစ်လာလျှင် ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းသင့်ရုံဖြူးပါ။

- ၂။ မကာရီနီမုန့် ဟင်းခါးခြောက်ဖတ်များကို ရေခွေးတွင်ထည့်၍  
 ၁၂ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ ရေစစ်ပြီးနောက် နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဒိန်ခဲ  
 တုံးတို့ကိုထည့်၍ ဓ့ပ္ပပါ။ ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်ထည့်  
 ၍ အပူပေးပါ။ ပြီးလျှင် အသားချဉ်နှစ်လောင်းပါ။ အသားနှစ်  
 ပေါ်မှ ကျန်မကာရီနီ တစ်ဝက်ကို ဖြုတ်ပါ။
- ၃။ မလိုင်ဆော့(စ်)ရရန်အတွက် ထောပတ်ကို ဒန်အိုးထဲထည့်၍  
 မီးအပူပေးပါ။ ပျော်လျှင် ဂျုံမှုန့် ထည့်ပြီး ဓ့ပ္ပပါ။ ၂မိနစ်ခန့်။  
 ထိုအပေါ်သို့ ကျက်ပြီး နွားနို့ပူများ လောင်းထည့်ကာ ဓ့ပ္ပပါ။  
 အနှစ်ပျစ်ခဲလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအထဲကြက်ဥများ  
 ထည့်၍ ခေါက်ပါ။
- ၄။ မကာရီနီအိုးထဲသို့ အထက်ပါမလိုင်နို့ဆော့(စ်)ကို လောင်းပါ။  
 ထို့နောက် ကျန်သော ဒိန်ခဲဖတ် ၃ ကို ဖြူး၍ ပေါင်းအိုး  
**(Oven)** ထဲထည့်ကာ ၄၅ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပါ။ (၃၅၀ ဒီဂရီ  
 ဖာရင်ဟိုက်) ကျက်လျှင်ခွင်ပေါ်မှ ချ၍ မကာရီနီလေးထောင့်ခဲ  
 များ အဖြစ်လှီးပါ။ စားရန် ၈ ယောက်စာ ။

ငှားဆန်းထွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၆၉

ဂရိအစားစာအခေါ်အဝေါ် ဝေါဟာရ အချို့မှာကား အောက်  
ပါအတိုင်းဖြစ်-

၁။ **အော်ဂိုလီမိုနို (Augolemono)**

ကြက်ဥနှင့် ရှောက်ရည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဆော့(စ်)  
(အချဉ်ရည်)၊ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် တို့စား  
၍ ရ၏။

၂။ **ဘက်ခ်လားဗား ( Bak Lava)**

ထောပတ်၊ ငါး၊ အသားချောင်း၊ မြေပဲ၊ သကြား၊ ဖာလာစေတို့  
ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး သကြားရည် ဆမ်းထားသော မုန့် ( **Pas  
try**) ။

၃။ **ခရစ်တော်ပေါင်မုန့်. (Christopsoma)**

ခရစ်စမတ်တွင် အထူးပြုလုပ်၍ စားရသော ပေါင်မုန့်.

၄။ **သပျက်ရွက်ထုပ် ( Dolmathes)**

သပျက်ရွက်တွင် ထမင်း၊ အသားနှင့် ဟင်းမွှေးမဆလာများ  
ထည့်၍ ပေါင်းထားသော မုန့်။



**၅။ စတော်ပဲသီးချက် ( Fasolakia )**

ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)ထဲတွင် စတော်ပဲသီး အစိမ်းများကို ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းမွှေးအစပ်များဖြင့် ချက်ထားသော ဟင်း။

**၆။ သိုးသားဟင်းချို ( Mogeritsa )**

ကြက်ဥနှင့်ရှက်ရည်ခေါက်ထားသော အရည်ထဲသို့ သိုးသား တုံးများ ထည့်ကျိုထားသော ဟင်းချို။ ဧပြီလ အီစတာ ( Easter ) ၌ စားသုံးကြ၏။

**၇။ ခရမ်းသီးနှင့်အသားပေါင်း ( Moussaka )**

ခရမ်းသီးနှင့်အသားများကို တစ်လွှာစီထပ်၍ နို့ချဉ် ( Cream Sauce ) နှင့် ပေါင်းထားသော ဟင်း။

**၈။ မကာရိုနီနှင့်အသားနှပ် ( Pastichio )**

အမဲသားစဉ်းကောနှင့် မကာရိုနီကို နို့/မလိုင်ချဉ် ( Cream Sauce ) ဖြင့် ပေါင်းထားသော အသားနှပ်။

**၉။ ခေါမဒန်ပေါက် ( Pilafi )**

ကြက်သား၊ ကြက်သားနှစ်ရည်နှင့် ထမင်းအိုးကို ဂရိပုံစံပေါက် ထားသော ဒန်ပေါက်။

**၁၀။ ခေါမအသားကင် ( Souflaki )**

အမဲသား သို့မဟုတ် ဆိတ်သား၊သိုးသား၊ဝက်သားတို့ကိုခေါမ

ပုံစံတံစို့ ထိုးကင်ထားသော အသားကင်။

## ၁၇။ဆူ(ပံ)(ခေါ်)အနောက်တိုင်းဟင်းချို (SOUPS)

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာများအဖို့ ဟင်းချိုဆိုသည်မှာ ထမင်းနှင့် စားရသော ဟင်းမယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။လည်မနင်စေရန်နှင့်ထမင်းကိုမျိုချ၍ လွယ်စေရန် ထမင်း၊ အသားဟင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်၊ တို့စရာစသည်တို့ဖြင့် တစ်ပြိုင်တည်း စားသုံးရသောဟင်းဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းမစားမီ စားသုံးရသော ဟင်းမည် သပ်သပ်မဟုတ်ချေ။ ထို့အတူ ဟင်း၊ ထမင်းအားလုံးစားပြီးမှ ပန်းကန်လုံးလိုက် မျှောချရသော ဟင်းရည်မျိုးလည်း မဟုတ်ပေ။

အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်၊ ပြင်သစ်နှင့် အခြားအနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ၌မူ ဟင်းချိုဆိုသည်မှာ အရည်ကျဲကျဲ၊ မှန်ရောင်ဟင်းချိုလိုမဟုတ်ဘဲ များသောအားဖြင့် အသား၊ ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပျစ်ခွဲစွာ ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာတို့၏ မြမ်းဟင်း သို့မဟုတ် ဗတ်လတိုင်ဟင်းများနှင့် တူပါသည်။ အညာဒေသ၌ ဗူးသီးနှင့်အမဲရိုး၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်များနှင့် ငါးစသည်တို့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ချက်ထားသည့် ဟင်းရည်လိုဖြစ်ပါသည်။

ဏှးဆန်းဖွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၆၅

ကရင်တိုင်းရင်းသားတို့ တာလပေါဟင်းလို ထမင်း၊ မျှစ်၊ အသား၊ငါး၊  
ချိုအောင် ရောကျိုထားသည် ဟင်းရည်မျိုးနှင့် ယေဘုယျတူသည်ဟု  
ပြောရပါမည်။ မြန်မာများစားနေကျ ဗူးရွက်ဟင်းချို၊ ပဲဟင်းချိုနှင့်  
မုန်လာဥဟင်းချိုတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုတော့ မရပါ။

အနောက်တိုင်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အပြင်မှ ပြန်အလာ  
ချမ်းသာသော အချိန်၌ ဟင်းချိုပူလေးကို ပထမသောက်ပြီးမှ အဓိက  
ဟင်းမယ်နှင့် ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ထမင်း၊ မကာရီနီ စသည်တို့ကို စား  
ကြပါသည်။ ဟင်းချိုချည်းမသောက်လိုပါက ပေါင်မုန့်နှင့် ထောပတ်  
အနည်းငယ်စားကြ၏။ အချို့မှာ ဟင်းချိုထဲ ပေါင်မုန့်ဖတ်များ ချေ  
ထည့်၍ သောက်ကြပါသည်။ ဤသို့ ဟင်းချိုကိုနွေးအောင် အဆာပြေ  
အောင် ခံတွင်းတွေ့အောင် သောက်ပြီးမှ အဓိကအစားများကို စားကြ  
၏ထိုအစားများအားလုံးစားပြီးလျှင်ကား သစ်သီးဝလံ သို့မဟုတ်  
အချိုပွဲကုစား၊နောက်ကော်ဖီသို့မဟုတ် ဘရန်ဒီ၊ကော့ညက်သောက်  
ကာ စားပွဲကို သိမ်းကြပါသည်။

မှတ်မိပါသေးသည်။စာရေးသူ အင်္ဂလန်တွင်ရှိစဉ်ကဆောင်း  
ဦးရာသီ၌အင်္ဂလိပ်အိမ်ရှင်များနှင့်တစ်နေ့လုံးလျှောက်လည်ရာ ညနေ  
ကျမှ သူတို့အိမ်ပြန်ရောက်ပါသည်။ ထိုအခါ လူမှာ ချမ်းလည်းချမ်း  
ဆာလည်းဆာနှင့် အလွန်နွံ့နေရာ အိမ်ရှင်အင်္ဂလိပ်ကြီးက “ဒေါက်တာ  
ညို သိပ်ချမ်းနေထင်တယ်၊ ဝီစကီသောက်မလား ” ဟုမေးပါ

သည်။ ကျွန်တော်က “မသောက်ချင်ဘူး၊ မူးမှာစိုးတယ်၊ ကျွန်တော်သိပ်ချမ်းပြီး ဆာနေတယ်” ဟုပြန်ပြောရာ အင်္ဂလိပ်မကြီးက “ဒါဆို ထမင်းမစားခင် ဟင်းချိုချိုပူပူလေးလုပ်ပေးမယ်” ဆိုကာ သံဗူးဖြင့် ရောင်းသော ဟင်းချိုချိုပူပူလေးကိုဖောက်၍ နွေးပေးကာ ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုပ်စားခိုင်းပါသည်။ ထိုဟင်းချိုပူပူကိုသောက်ရသောအခါ လူမှာနွေးထွေးလာပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုး၍ လန်းဆန်းလာသလို ချက်ချင်း ခံစားရပါသည်။

မှန်ပါသည်။ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ၌ အလွယ်တကူ ဝယ်၍ ရသော သံဗူးနှင့်ဟင်းချိုများရှိ၏။ လိုသည့်အခါ ဖောက်နွေး၍ သောက်ရုံပင်။ မိမိဘာသာချက်ပြုတ်နေက အချိန်ကုန်လူပန်း၍ ငွေကုန်ကြေးကျ ပိုများပေသည်။ သို့သော် အိမ်ချက်ဟင်းချိုသည် ဗူးနှင့်လာသောဟင်းချိုထက် ပိုကောင်းသည်မှာကား အမှန်ပင်။ နောက်ပြီး မိမိဘာသာဝါသနာအလျောက် ချက်ပြုတ်စားသောက်လိုက မိမိချက်သောဟင်းသာ အကောင်းဆုံး မဟုတ်ပါလော။

သို့ဖြင့် အောက်တွင် အနောက်တိုင်းဟင်းချို သို့မဟုတ် ဆု(ပ်)များ အကြောင်းရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ မြန်မာတို့၏ စွတ်ပြုတ်ဟူသော စကားသည် ယင်း (**Soup**)မှ လာသည်ဟု ပြောသံကြားရပါ၏။ ဥပမာ-ကြက်သားဆု(ပ်)(**Chicken Soup**) သည် ကြက်သားစွပ်ပြုတ်၊ ဘိဇ်ဆု(ပ်) (**Beef Soup**) သည်အမဲသားစွပ်ပြုတ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယခု အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်နိုင်သော စွပ်ပြုတ်များအကြောင်း ဖော်ပြပါမည်။

**၁။ အားပါးတရစားရန် ညစာဆု(ပီ)**

**(Hearty Supper Soup)**

လိုအပ်သောအရာများ

- ထောပတ် သို့မဟုတ် မာဂျရင်း ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
  - ငရုတ်သီးတောင့်အနီ/အစိမ်း ၂ တောင့် အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီး
  - မုန်လာဥနီ ၁ တောင့် အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီး
  - ကြက်သွန်နီ ၁လုံး အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီး
  - ခရမ်းချဉ်သီး ၂၈ အောင်စ သို့မဟုတ် ယင်းပူး
  - ပြောင်းဖူးစေ့ ၁၀အောင်စ တစ်ပူး
  - ဆလပ်ရွက်/မုန်လာရွက်လှီးပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး
  - ရေ ၁၅ပန်းကန်လုံး
  - သိုင်းရွက် (Thyme Leaves ) ခွံ
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- ပေါင်မုန့်ဝက်အူချောင်း ( Frank Furters ) ၁၆ အောင်စ

**ကျိုချက်ပုံ**

ဒန်အိုးအရွယ်လတ် သို့မဟုတ် ဟင်းချိုအိုးတစ်ခုတွင် ထောပတ်

သို့မဟုတ် မာကျရင်းတို့ကို အရင်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်တို့ကို ညိုလာရုံကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ် သီးဗူးသို့မဟုတ် ခြမ်းပြီး အလုံးများကို အရည်နှင့်တကွ အိုးထဲ ထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ပြောင်းဖူးစေနှင့် ဆလပ်၊ မုန်လာရွက်၊ သိုင်းရွက်နှင့်ရေတို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ရေဆူသည်အထိ အိုး အဖုံးဖုံး၍ ထားပါ။ (၅မိနစ်ခန့်) ထို့နောက် ပေါင်မုန့် ဝက်အူချောင်းများကို လှီး၍ ထည့်ပါ။ အားလုံးကျက်လျှင် စားရန်အသင့် လူလေးယောက်စာ။

**၂။ အမဲသားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံဆု(ပိ)**  
**(Beef and Vegetable Soup)**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- အမဲသား (ခြေသလုံးပိုင်း၊ အရိုးနှင့် ) ၂ပေါင်
  - ပေါင်ရိုးချည်းသပ်သပ် ၁ချောင်း
  - ဆားရိုးရိုးစွန်း ၁ စွန်း
  - မုန်လာထုပ် ၁ ပေါင်ကို ပါးပါးလှီးလှီး ၄ ပန်းကန်လုံး
  - ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး ၁၅ပန်းကန်လုံး
  - မုန်လာဥနီ ၆ခု(၅ပေါင်)၃ လက်မတုံးများ

ဏှိဝ်းသွေလာဏှိဝ်းစုာ်န့ၣ်အာတာရပေဒ ၁၇၉

- ဆာလရီ ပန်းကန်လုံး ၆
- ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးပြီး နှိပ်ပန်းကန်လုံး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ (၁၀အောင်စ) ၂ ထုပ်
- ပါစလေ လှီးပြီး ရိုးရိုးစွန်း ၂ စွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးနှစ် ၆အောင်စ ၁ဗူး
- လေးညှင်းပွင့်မှုန့် ၁လက်ဖက်ရည်စွန်း
- သကြား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ စွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ စွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁

ကျိချက်ပုံ

- ၁။ မစားမသောက်မီ တစ်ရက်ကြို၍ အမဲရိုးကို ဆား ၁ ဇွန်းဖြင့် ဟင်းချိုအိုးထဲ၌ ရေ ၄ ကွပ်ဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ဆူအောင် ပြုတ်၍ ရေပါမှ အဆီဖတ်များကို ဖယ်ပစ်ပါ။
- ၂။ အထက်ပါကျက်ပြီး အရည်ထဲသို့ မုန်လာဥထုပ်၊ ကြက်သွန်၊ မုန်လာဥနီ၊ ဆလာရီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်ပါ။
- ၃။ နောက်တစ်ခါ ဆူအောင်ပြုတ်၍ ဆူပါက အဖုံးဖုံးပြီး နှပ်ထားပါ။



မိနစ် ၃၀ ။

- ၄။ ကျွန်သော အမယ်များ ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ နွေးထားပါ။ ၃၅ နာရီ။
- ၅။ အသားနှင့်အရိုးများကို ဆယ်ပါ။ အရိုးကိုလွှင့်ပစ်ပြီး အသားကို သိမ်းထားပါ။
- ၆။ အသားကိုအတုံးငယ်များတုံး၍ ဟင်းချိုထဲပြန်ထည့်ပါ။ အအေးခံပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။
- ၇။ နောက်တစ်ရက်တွင် ဟင်းချိုမျက်နှာပြင်ပေါ်မျှ အဆီခဲများကို ဖယ်ပစ်ပါ။ စားခါနီး၌ ဆူအောင်ပြန်နွေးပါ။ ဆု(ပ်)ဟင်းချို ၆၅ကွပ်ရသည်။ ၆ ယောက်စာ။

**၃။ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်**

**( Easy Chicken Broth )**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- ကြက်ရိုး ၄ ပေါင်
- စကေလီးယွန်း/ မုန်လာဥထုပ် ၄ ခု
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (၄စိတ်)
- မုန်လာဥနီ ၁ ဥ လှီးပြီး
- မုန်လာဥဖြူ ( Parsnip ) ၁ လုံး လှီးပြီး

ဏှးဆန်းဖွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၇၉

- ပါစလေ ၃ ပန်းကန်လုံး
- လေးညှင်းပွင့် ၆ ပွင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ လုံး အခွံနှာပြီး
- ဘေးရွက် ( Bay Leaves ) ၂ ရွက်
- ဗားမောင့်ဝိုင် ၁ ခွက်
- ရေ (အထက်ပါတို့ကို ဖုံးသည်၊ မြှုပ်သည်အထိ ထည့်ရန်)

**အလွယ်တကူကျိုချက်ပုံ**

- ၁။ ဒယ်အိုးငယ်၊ ဒန်အိုးတစ်ခုတွင် ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ဖူး တစ်ပူးမှ ပန်းကန်လုံး ၃ ခါက်စာကို ဗားမောင့်ဝိုင်တစ်ခွက်နှင့် ရောပါ။ ပြီးလျှင် အထက်ပါအမယ်များကို ထည့်မွှေပါ။ မိနစ် ၃၀။
- ၂။ ထို့နောက်ဟင်းချိုအိုးထဲသို့ ပြောင်းထည့်၍ ရေကို အမယ်အားလုံး ဖုံးအောင် ထည့်ကျိုပါ။ ၃ နာရီ။
- ၃။ အားလုံးကျက်လျှင် ပိတ်စကျဲကျဲဖြင့် ဟင်းချိုရည်ကို စစ်ချပါ။
- ၄။ ရသော ဟင်းရည်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ စားခါနီးမှ ဆူအောင်ပြန်ကျိုပါ။ ၄ ယောက်စာ၊ ၄ ပန်းကန်လုံးဟင်းချိုရပါသည်။

၄၊ အလွယ်တကူငါးစွပ်ပြုတ်

( Easy Fish Broth )

အထက်ပါ ကြက်သားနေရာတွင် အသားထွင်ရသော ငါး ဥပမာ-ငါးပတ်၊ ငါးရံ၊ ငါးမြေ တို့ကို ထည့်၍ ငါးဟင်းချိုလုပ်နိုင်ပါ သည်။ ငါးဆိုက ၄ ပေါင် (၁ပိဿာ)ခန့် ထည့်ရပါမည်။

၅၊ အမဲသားလုံးဆုတ်(ပိ)ဟင်းချို

( Meataball soup )

လိုအပ်သောအမယ်များ

(က) အမဲသားလုံးလုပ်ရန်

- ကြက်ဥ ၁ လုံး
- အမဲသားစင်းကော ၁ ပေါင်
- ပါစလေလှီးပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပေါင်မုန့် ၁ ချပ်ကို အတုံးတုံးပြီး
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်

(ခ) ဟင်းချိုပြုလုပ်ရန်

- ထောပတ်၊ မာဂျရင်း ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီလှီးပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး

ထူးဆန်းထွေးလာစားစရာနှင့်အာတာရုပေဒ ၁၇၉

- ခရမ်းချဉ်သီး ( ၁ပေါင် ၁၂ အောင်စ) ၁ ဗူး
- ဟင်းချိုရည်ဗူး ၂ ဗူး (၁၀၅ အောင်စဗူး)
- အားလူးစိတ်ပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး
- မုန်လာဥနီ ၂ တောင့်လှီးပြီး
- ဟင်းရွက်စုံ ၂ ထုပ် (၁၀ အောင်စထုပ်)
- ဆာလရီ ၁ ခွက်
- ပါစလေ ၁ ခွက်
- ဘေရွက် ၁ ရွက်
- Oreganon Leaves ၅ လက်ဖက်ရည်ခွက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၅ လက်ဖက်ရည်ခွက်

**ကျိုချက်ပုံ**

- ၁။ အမဲသားလုံးပြုလုပ်ရန် ကြက်ဥကိုဖောက်၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် အမဲသားစင်းကောများနှင့် အခြားအရာများရော၍ မွှေပါ။ အားလုံး သမပြီး စေးထန်းလာသောအခါ အမဲသားလုံး ၆၀ ရ အောင် လက်ဖြင့် လုံးပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်၊ မာဂျရင်း ထည့်၍ အမဲသားလုံးများ ကို ညှိလာရုံကြော်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်၍ သိမ်းထားပါ။
- ၃။ ကျန်သောဆီတွင် ကြက်သွန်နီကို ညှိုးရုံ (ရွှေရောင်ထရုံ) ကြော် ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်။

၄။ ဟင်းချိုအိုးကြီးထဲတွင် ဟင်းချိုလုပ်ရန် အမယ်အားလုံးထည့်၍ ဆူသည်အထိကျိုပါ။ ရေတစ်ခွက်သာထပ်ထည့်ပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့် နှပ် ထားပါ။

၅။ ပါစလေရွက်များ လှီးထားသည်ကို နောက်ဆုံးခပ်ပြီးစားနိုင်ပါ သည်။ ဟင်းချို ၃ ကွပ်၊ လူ ၈ ယောက်စာ။

**မှတ်ချက်** ။ ။ ပါစလေအစား တရုတ်နံနံ၊ နံနံငံ စသည်တို့ကို သုံး နိုင်ပါသည်။

၆။ **ခရမ်းချဉ်သီးဧ(ပ်)**

**( Tomato Soup )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ထောပတ်၊ မာဂျရင်းရိုးရိုးစွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီဥတစ်လုံးလှီးပြီး
- ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးအခွံနှာ၊ ချေပြီး
- ဂျုံမှုန့် ရိုးရိုးစွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ရည် (ပူး သို့မဟုတ် အိမ်လုပ်) ၃ ပန်းကန်လုံး
- ခရမ်းချဉ်သီး ၂၈ အောင်စ (ပူးသို့မဟုတ် အလုံးလိုက်)
- သကြား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ၁/၂
- ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁/၄

- နွားနို့၊ ဒိန်/မလိုင် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း  
(ရနိုင်က Dill Weed ပင်စည်/ အရွက် ၁ ဇွန်း)

**ကျိုချက်ပုံ**

- ၁။ ဒယ်အိုး၊ ဒန်အိုး တစ်ခုတွင် ထောပတ်၊ မာဂရင်းထည့်၍  
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ၃မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ နောက်  
ဂျုံမှုန့်ထည့်၍ မွှေပါ။ ၁ မိနစ်။ ကြက်ဆွပ်ပြုတ်ရည်ထည့်၍  
ဆူသည်အထိ ကြိုပါ။
- ၂။ နောက်ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆားနှင့် သကြားထည့်၍ ဆူသည်အထိ  
မွှေပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးဖုံး၍ နှပ်ပါ။ မိနစ် ၂၀။
- ၃။ မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် မလိုင်၊ ဒိန်ခဲထည့်၍ ၅  
မိနစ်ခန့်နှပ်ပါ။ (ဒီးလ် ပင်စည်၊ ရွက်များရှိပါက ထည့်ပါ။)  
ပူတုံးသောက်ပါ။ ၄ခွက်၊ ၄ ယောက်စာ။

**၇။ မှိုဆင်းချို**

**( Fresh Mushroom Soup )**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- မှိုလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ၂ ပေါင်
  - ထော ပတ်၊ မာဂျရင်း ရိုးရိုးဇွန်း ၆ ဇွန်း

- ကြက်သွန်နီ လှီးပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး
- ရေ ၁ ပန်းကန်လုံး
- ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် ၁ ခွံ ပန်းကန်လုံး
- ဂျုံမှုန့် ၁ ပန်းကန်လုံး
- ဗားမောင့်ဝိုင် ၁ ပန်းကန်လုံး
- သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁
- ဆားရိုးရိုးဇွန်း (၀၁) စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

### ကျိုချက်ပုံ

မို့တစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။ ဒန်အိုးထဲတွင် ထောပတ်၊ မာဂျရင်းထည့်၍ ဆီဖြစ် အောင်အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် သကြားထည့်၍ ကြော်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်။ ထို့နောက် မှိုအားလုံးကို ထည့်၍ ၅ မိနစ်ကြော်လှော်ပါ။ ဂျုံမှုန့် ထည့်ပြီး မွေပါ။ ၂ မိနစ်။ ပြီးလျှင် ရေထည့်ပါ။ နောက်ကျန်အမယ်များ ထည့်၍ ကျိုပါ။ နာရီဝက်။ အားလုံးကျက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းခပ်ပါ။ စားရန်အသင့်၊ လေးယောက်စာ။

၆၊ ခရမ်းဈဉ်ဆီးစု(ပိ)

( Tomato Soup )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ရွှေဖရုံသီး သို့မဟုတ် ထောပတ်သီးအခွံနှာ၊ အတုံးတုံးပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး
- ခပေါင်းသီး (Nutmeg) တစ်ခြမ်းချေပြီး
- ဂျင်းတစ်လက်မ အတုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သား စွပ်ပြုတ်ရည် ၄ ပန်းကန်လုံး
- မလိုင် သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ရည် ၁၅ ပန်းကန်လုံး

ကျိုချက်ပုံ

ရွှေဖရုံသီးတုံးများ၊ ခပေါင်းသီးမှုန့်၊ ဂျင်းဖတ်နှင့် ဆား တို့ကို ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်ထဲတွင်ထည့်၍ ကြိုပါ။ ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ ခန့်။ ရွှေဖရုံသီးများကျက်၍ နူးညံ့သည်အထိ အိုးအဖုံးဖုံးပြီး နွေးထား၊ ကျိုထားပါ။ ယင်းသို့ နူးညံ့၍၊ ချွဲပျက်လာ၍ ကျော့သွားအောင် ပတ်ဖြူအဝတ်စ တစ်ခုတွင် ထည့်၍ ဖိပါ။ (သို့မဟုတ်) ကျော့ချက်စက် (ဝါ) ရောစက် (Blender) တွင် ထည့်၍ ကျော့အောင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဟင်းချိုအိုး သို့မဟုတ်



ဒန်အိုးထဲ ပြန်ထည့်ပါ။ ကျန်သော မလိုင်များကို ထည့်၍  
ဒလက်ဖြင့်မွှေပါ။ စားလိုပါက ဟင်းချိုကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်  
၍ အပေါ်မှ ခပေါင်းမှုန့် ( Greated Nutmeg ) ကို ဖြူးပါ။  
လေးယောက်စာ လေးပန်းကန်ရပါ၏။

ပူပူမသောက်လိုပါက ဤဟင်းချိုကို အအေးခံ၍လည်း စားသုံး  
နိုင်ပါသည်။

စင်စစ် အနောက်တိုင်းဟင်းချိုများမှာ အေးသော ရာသီမဟုတ်  
ပါက ပူပူချည်းသာ စားသုံးရန်မလိုပါ။ နွေရာသီ၌ အအေးခံ၍  
လည်း စားသုံးနိုင်၏။ အချို့မှာ ရေခဲသေတ္တာထဲထား၊ သို့  
မဟုတ် ရေခဲစိမ်ပြီးမှ စားသုံးကြသည်။

အမြန်စားသောက်နိုင်သော ရေခဲစိမ်အနောက်တိုင်းဟင်းချို  
အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏ -

**၉။ အမြန်စော် ဝဲဟင်းချိုအေး**  
**( Instant iced pea soup )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အအေးစိမ်စတော်ဝဲ သို့မဟုတ် ကုလားဝဲတစ်ထုပ် (၈/  
၁၀ အောင်စ )
- ထော်ပတ်နို့ ၂ ပန်းကန်လုံး



၁၀၁ အမြန်စမျှ် ပန်းမုံလာပွင့်ဟင်းရျှ

( Instant iced Caliofloser Soup )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ပန်းမုံလာထုပ် ၁ ထုပ် အအေးခံ သို့မဟုတ် ပန်းမုံလာ ၁၆ အောင်စမှ အောင်စ ၂၀ ကိုလှီး၍ ရေတွင်ကျှပြီး ကျက်ပါက ရေခဲသေတ္တာထဲစိမ်ထားပါ။
- ထောပတ်နွားနို့ (၀၁) မလိုင်ပါနို့ ၂ ပန်းကန်လုံး (ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။)
- အရံသင့်ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် အမဲစွပ်ပြုတ်ရည် ၁ ပန်းကန် လုံး (ရေခဲစိမ်ထားပါ)
- အားလူး ၁ လုံးကို ပြုတ်၊ အခွံနွားပြီး ၄ စိတ် စိတ်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- စကေလီယွန် ၂ ပင်တောက်တောက်စင်း (သို့မဟုတ် ဆလာရီ) ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- ပါစလေ နုပ်နုပ်စင်း ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် သင့်ရုံ

**အစားစံဟင်းချိုပြုလုပ်ပုံ**

- စားခါနီးတွင် ပန်းမုံလာကို အအေးသေတ္တာမှ ထုတ်၍ အတုံးကလေးများ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- အစာရောမွှေစက် ( Blender ) သို့မဟုတ် ဒန်အိုး တစ်ခုထဲသို့ နွားနို့ နှင့် စွပ်ပြုတ်ရည်တို့ ထည့်ပါ။ ထိုအထဲသို့ အခြားအမယ်များ ထပ်ရောပြီး မွှေပါ။ ပန်းမုံလာတုံးများကို နောက်ဆုံးမှ ထည့်ပါ။
- အားလုံးသမသွားပါက စားသည့်အခါ အပေါ်မှ ပစလေ သို့မဟုတ် နံနံပင်ထည့်ပြီး စားသုံးပါ။

စင်စစ် အနောက်တိုင်း ဟင်းချိုခေါ်ဆုပ် (ဝါ) စွပ်ပြုတ်သည် အလွန်ချက်ပြုတ်ရလွယ်ကူသော၊ ဈေးချိုသော အစားအသောက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများ၌ အစာရေစာ ရှားပါး၍ လူများငတ်မွတ် ကြလျှင် စွပ်ပြုတ်နှင့် ပေါင်မုန့်ကိုသာ ဝေငှစားသောက်ကြရသည်။ ယခုတိုင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌အိမ်မဲ့ယာမဲ့များ၊ အလုပ်လက်မဲ့ များအား စတုဒိသာကျွေးသော ဟင်းချိုတံများ ( Soup Canteens ) ရံဖန်ရံခါ ရှိသေးသည်။ အိန္ဒိယနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့၌မူ လူများ အစာ ရေစာရှားပါးလျှင် ဆန်ပြုတ်သို့မဟုတ်ပဲဟင်းချိုနှင့် ထင်မင်း(ဝါ)ပဲဟင်း နှင့်ချပါတီကို ချကျွေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

သမိုင်းပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ စွပ်ပြုတ်ခေါ်ဟင်းချိုသည်

လူတို့ ပထမစချက်သော (ဝါ)ချက်ပြုတ်ခဲ့သော ဟင်းဖြစ်သည်။ မီးဖြင့် ဖုတ်ရသော ပေါင်မုန့် ထက်ပို၍ စောသည်ဟု သိရ၏။ အီဂျစ်လူမျိုးများသည် ကမ္ဘာပေါ်၌ စွပ်ပြုတ်အမျိုးမျိုးကို စကျီချက်၊ စားသောက်ခဲ့သူများဖြစ်သည်။ ပြင်သစ်တို့သည်လည်း ဟင်းချိုချက်ကောင်းသူများဖြစ်၏။ နပိုလီယံသည် ကြက်သွန်နီဟင်းချိုကို အလွန်ကြိုက်သည်ဟု သိရ၏။ အမေရိကန်သမ္မတ၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံဆိုင်ရာ အမေရိကန်သံအမတ်ဟောင်း သောမတ်စ်ဂျက်ဖာဆန်လည်း ယင်းကြက်သွန်နီဟင်းချိုကိုကြိုက်လှသည်ဟူ၏။ ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ ဆု(ပ်) ( Soup) ဟူသောစကားသည် ပြင်သစ်စကားဖြစ်ပြီး ( La Soupe) ၊ ညစာ ( Supper ) သည် ယင်းစာလုံးမှ လာသည်ဟု သိရ၏။ ဆု(ပ်)သည် ပြင်သစ်တို့၏ “အမျိုးသားဟင်း” ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဟင်းချိုအမျိုးပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်ရှိ၍ လူမျိုးတိုင်း ဂုဏ်ယူဖွယ်ဟင်းချိုများရှိကြသည်။ ဥပမာ-ပြင်သစ်တို့၏ ကြက်သွန်နီဟင်းချို၊ အမေရိကန်တို့၏ ယောက်သွားဟင်းချို (Clam Chowder)၊ အီတလီလူမျိုးတို့၏ Minestrone soup ဟင်ဒီကုလားတို့၏ ပဲဟင်းနှင့် တလဂူလမျိုးတို့၏ မူလီဂါတွန်နီ (Mulligatawny) မနုတ်သနီဟင်းချိုစသည်။ တရုတ်တို့၏ ဖရဲသီးဟင်းချို ( Water Melon Soup ) နှင့် မြန်မာတို့၏ ကြာဇံဟင်းခါးမုန့်ဟင်းခါးဟင်းချို (တပင်တိုင်ဟင်းချို) နှင့် ဗြိမံးဟင်း။

ဣန္ဒြေ့လောကဗျာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၅၉

ကျမ်းမာရေးရှုထောင့်မှပြောရပါက ဟင်းချိုပူလေးသည် လူကို လန်းဆန်းစေ၍ အားပြည့်စေပါသည်။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာ၏ ဖခင်ကြီး ဟစ်ပိုကရေးတီးက လူနာများကို အဖတ်မစားဘဲ အရည်သာ သောက်ကြရန်နှင့် စွတ်ပြုတ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသည်ဟု ဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ဥရောပနှင့် အမေရိက၌ ယခုတိုင် ကြက်သားစွပ်ပြုတ်သည် နေမကောင်းသူများအား အားအင်ပြည့်ဖြိုး၍ အဖျားကျစေသည်။ နှာစေးအအေးမိကို ပျောက်စေသည်ဟု ယူဆယုံကြည်ပါသည်။ ပြင်သစ်တို့က ကြက်သွန်နီဟင်းချိုသည် ကာမဆန္ဒနှင့် အင်အားတိုးတတ်စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ ပြန်လည်ဆန်းသစ်စေတော့၌ ခွဲစိတ်ပါရဂူ အမ်ဘရို ပါရီက လူနာများကို နာလန်ထရန် အသားစွပ်ပြုတ်ကို သောက်စေခဲ့ပါသည်။

၁၂ ရာစု နှစ်က သမားတော်တစ်ဦးကမူ ဆု(ပ်)နှင့် ပတ်သက်၍ ဤသို့ ပြောခဲ့၏။

“စွပ်ပြုတ်သည် သွားကို ဖြူစေ၏။ မျက်စိကို ကြည်လင်စေ၏။ အစာကို ဝစေ၏။ စားသမျှကို ကျေစေ၏။”တဲ့။

ဥရောပစကားပုံတစ်ခုကမူ . . . . .

“စွပ်ပြုတ်ကောင်းကောင်းချက်တတ်သော သတို့သမီးကို လက်ထပ်ယူသူသည် အသက်ရှည်၏”တဲ့။

မြန်မာလူမျိုးတိုင်း စွပ်ပြုတ် (ဝါ)ဟင်းချိုကောင်းကောင်း  
သောက်နိုင်ပါစေ၊ အစာအာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝစားနိုင်ကြပါစေ။  
လူတိုင်း ကျန်းမာဝဖြိုးအလှတိုး၍ အသက်ရာကျော်ရည်ကြပါစေ။

၁၈။ အိတလီ မုန့်ဟင်းခါးသုပ်နှင့်

မြန်မာစံတွင်းစေ့စေ့

အိတလီအစားအစာအချို့

**( Sphaghetti and other Italians )**

၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် စာရေးသူ အင်္ဂလန်သို့ ပထမအကြိမ်ရောက်ရာ ရောက်စ ၃-၄ လတွင် မြန်မာအစားအစာကို လုံးဝမစားရချေ။ နံနက်တွင် ပေါင်မုန့်နှင့် ကြက်ဥကြော်၊ ဝက်ပေါက်ခြောက်ကြော်၊ ကော်ဖီ၊ နေ့လယ်တွင် ဆေးကျောင်းမှ ပေါင်မုန့်နှင့် အမဲစတူး၊ ဆိတ်စတူး၊ ညနေတွင် ထိုနည်းလည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ အဆောင်မှ ထမင်းအနည်းငယ်နှင့် အားလူးပြုတ်ကြော်တို့ကို စားရသည်။ အိမ်မှ ယူလာသော ငါးပိကြော်၊ ဝက်အူချောင်းတို့မှာလည်း စား၍ ကုန်လေပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံ မြန်မာမိတ်ဆွေများက ဖိတ်၍ ကျွေးလျှင်သာ မြန်မာထမင်းဟင်းအပြစ်စားရ၏။ ကျန်အချိန်များ၌ ငါးပိနှင့်ငရုတ်သီးကို လျှာလည်သော အညာသားက ပေါင်မုန့်နှင့်အသားတွေသာ စားနေရလေသည်။



တစ်ရက်တွင်မူ ဆေးကျောင်းအနီးမှ အီတလီ လက်ဖက်ရည် ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ ဝင်ရောက်ရာ ထိုဆိုင်သည် လက်ဖက်ရည်သာမက မုန့်ပဲသွားရေစာအချို့နှင့် မုန့်ဟင်းခါးမုန့်တီလို အီတလီအစားအစာ များကို ရောင်းနေမှန်း သိရ၏။ လက်ဖက်ရည်သောက်သူအချို့သည် မုန့်တီသုပ်လိုမုန့်များကို ပလုပ်ပလောင်းစားနေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် စာရေးသူသည်လည်း သွားရေကျကာ “ဘာအစာလဲ” ဟုမေးရ၏။ “ဆပါဂတ်တီလိုဗိုညား” ( Spaghetti Bologna ) စားမလား” ဟု ဆိုင်ရှင်အဖွားကြီးကပြော၏။ “ဟုတ်ကဲ့၊ ကျေးဇူးပြုပြီး တစ်ပွဲပေးပါ” ဟုပြောရ၏။

မကြာမီ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အသားတုံးများ ပုံလျက် မွှေးကြိုင်သော အညာမုန့်ဟင်းခါးသုပ် (မုန့်တီမဟုတ်ပါ)လို အီတလီမုန့်တီသုပ်ကိုစားရပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးရည်၊ အမဲသား၊ ဒိန်ခဲတို့နှင့်ဖြစ်၍ စားကောင်းလှသဖြင့် နောက်ထပ်တစ်ပွဲမှာရ၏။ ထိုတစ်ပွဲလည်း အမြန်ကုန်သွားသဖြင့် ဆိုင်ရှင်အဖွားကြီးလင်မယားမှာ အံ့ဩဝမ်းသာသွားပြီး “စားကောင်းလား၊ ဘယ်နိုင်ငံကလဲ”ဟု မေးပါသည်။ ကျွန်တော်က “စားလို့ကောင်းပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံကပါ။ မြန်မာပြည်က မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီနဲ့တူလို့ သိပ်စားကောင်းတယ်” ဟု ပြောကာ လက်ဖက်ရည်ထပ်မှာကာ အနားယူရင်းသောက်ရ၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ ယင်းအီတလီအစားအသောက်ဆိုင်သည် စာရေးသူ၏ နေ့လည်စာစားနေကျဖောက်သည်ဆိုင်ဖြစ်သွားလေသည်။ ထိုအီတလီလင်မယားနှင့်

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၅၉

အလွန်ခင်မင်သွားရာ အခြားသူများအတွက် စပါဂတ်တီကုန်နေသော်လည်း စာရေးသူကိုမူ သူတို့စားဖို့ထဲကပင်ပြင်၍ ရောင်းချပေးပါသည်။ ပြင်ပေးတိုင်း ပန်းကန်ပြည့်၊ အရသာပြည့်၊ မွှေးကြိုင် ထုံသင်းစွာ။

နောက်အင်္ဂလန်၌ အနေကြာလာရာ အခြားအီတလီအစား များဖြစ်သော မကာရိုနီ ( Macaroni ) နှင့် ဒိန်ခဲ၊ မကာရိုနီနှင့် အသားဟင်းတို့ကိုလည်း စားရ၏။ မြန်မာမိတ်ဆွေများကလည်း မကာရိုနီကို မုန့်တီလုပ်၍ သုပ်ကျွေးကြသည်။ စပါဂတ်တီကိုလည်း မုန့်ဟင်းခါးရည်ချက်ကာ မုန့်ဟင်းခါးလုပ်ကျွေးကြပါ၏။ ထိုအခါမျိုး၌ မြန်မာနိုင်ငံကို သတိတရနှင့် အားရပါးရစားရသည်မှာ ပျော်စရာပင်။ ယနေ့တိုင် မမေ့နိုင်ဖြစ်ရပါ၏။

၁၉၇၅ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ ကျွန်တော် လေ့လာရေးသွားရောက်ရာ၊ ကျွန်တော့်ဆရာတစ်ဦးမှာ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှသို့ ရောက်ဖူး၏။ သို့ဖြစ်၍ သူသည် တရုတ်အစာ၊ ထိုင်းအစာနှင့်မြန်မာအစားအစာတို့ကို စားဖူးလေရာ စာရေးသူအား ကြုံလျှင် ထိုအစားအသောက်များဝယ်၍ ကျွေးပါ၏။ သူသည် အီတလီအစားအစာများကိုလည်း ကြိုက်ရာ စပါဂတ်တီနှင့် မကာရိုနီသာမက ပစ်ဇာ ( Pipza ) ကိုလည်းကြိုက်သည်။ စာရေးသူအား ဒိန်ခဲနဲ့သင်းနေသော ပစ်ဇာများကို ဝယ်၍ ကျွေးတတ်ပါသည်။ မိဂိုဂန်၊ မိနီဆိုတာနှင့် အီတလီနိုင်ပြည်နယ်တို့( အီတလီ၊ ဂျမာန်နှင့်

ဆွီဒင်လူမျိုးတို့ ပေါများရာ ပစ်စာမှာ ပေါ်ပြူလာဖြစ်သော အစာဖြစ်  
ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ယခုအောက်တွင် အီတလီအစားအစာအချို့ကို  
တစ်ခါက အထူးအဆန်းအဖြစ် စားဖူးသည်ကို အမှတ်ရသည်နှင့် ရေး  
သားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**၁။ စပါဂတ်တီနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးစော့**

**( Spaghetti Bologna )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ခရမ်းချဉ်သီး ၁၆ အောင်စပူး သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီး  
၂၀ အောင်စကို လှီးပြီး ၂ ပန်းကန်လုံး။
- ၃ ပန်းကန်လုံးစာ သံလွင်ဆီ၊ ဟင်းရွက်ဆီ
- ကြက်သွန်ဖြူနစ်ဥ အခွံနှုတ်၊ ခြမ်းပြီး
- ၅ မှ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစာ Basil အခြောက်  
သို့မဟုတ် ၅ ပန်းကန်စာ Basil အစို
- ပါစလေချေပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး စပါဂတ်တီ ၁ ပေါင်

- ဒိန်ခဲ ( Cheese, Romano or Parmesan )  
အနည်းငယ်

**ကျိုချက်ပုံ**

- ၁။ စပါဂတ်တီမှလွဲ၍ ကျန်အမယ်များကိုရော၍ဒိန်အိုးတစ်ခုတွင် ထည့်ကာ ကျိုချက်ပါ။ ၁ နာရီမှ ၂ နာရီအထိ မီးဖိုချောင် ပေါ်မှာထားပါ။ ကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆယ်၍ ပစ်ပါ။
- ၂။ စားခါနီးတွင် ကျက်ပြီး စပါဂတ်တီ (အီတလီမုန့်ဟင်းခါးဖတ်) ပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးမှ ဒိန်ခဲမှုန့် သို့မဟုတ် အတုံး လေးများကိုထပ်ဖြူးပါ။ ၄ ယောက်စာ စားရန်အသင့်။

**၂။ စပါဂတ်တီနှင့် အမဲသားလုံး**  
**( Spaghetti and Meatballs )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- က။ အမဲသားလုံး ၂၄ လုံး**
  - အမဲသားလုံးများကို တစ်နေရာတွင် ဖော်ပြထားသလို ပြုလုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ -
- ၁။ ကြက်ဥတစ်လုံးကို ပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ ကြေအောင်ခေါက် မွှေပါ။ ထို့နောက် နွားနို့ ၁ ခွက် ပန်းကန်လုံး၊ ပေါင်မုန့်ချပ် ၂

ချပ်ကို ချွေထားသည့် အဖတ်များနှင့်ရောမွှေပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် ဤအတိုင်း ထားပါ။

၂။ အမဲသား ဌ ပေါင်ကို စဉ်းကောလုပ်၍ ကြက်သွန်နီဖတ် ဌ ပန်းကန်လုံးစာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးပြီး ဌ စာနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် သင့်ရုံတို့ကို ရောမွှေပါ။

၃။ အမဲသားစဉ်းကောနှင့် အခြားအမယ်များရော၍ တစ်လက်မ အချင်းယု အမဲသားလုံး ၂၄ လုံး ပြုလုပ်ပါ။

၄။ ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင် ဆီ ၂ ဇွန်း ထည့်ကာ အမဲသားလုံးများကို လှော်ပါ။ ရွှေရောင်ပေါက်သည်အထိ ၁၀ မိနစ်ခန့်လှော်ပါ။

❀ ရေမီးသီးစော့

( Egg-Plant Sauce )

အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

- ဟင်းရွက်ဆီ ဌ ပန်းကန်လုံး
- အခွံနွှာသောရေမီးသီး ၁ လုံး ၁ လက်မတုံးများ လှီးပြီး (၁ ပေါင်မှ ၁ ပေါင်ခွဲ)
- ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး ဌ ပန်းကန်လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ တစ်လုံးချေပြီး
- ပါစလေချေပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း

**ငှက်ဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာဟာရပေး ၁၉၉**

- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ ပူး ( ၁၆ အောင်စ )
- ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ် ( Tomato Paste ) ၁ ပူး ( ၆ အောင်စ )
- ဝိုင်အရက်အနီ ၂ ပန်းကန်လုံး
- အော်ရီဂန်နို အရွက်လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
- သကြား လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း

**ဖြုလုပ်နည်း**

- ၁။ ဒန်အိုးကြီး ၁ ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ ခရမ်းသီးတုံးများနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ပါစလေတို့ကိုကြော်ပါ။ ၅ မိနစ်။
- ၂။ ကြက်သွန်များ နီ၍ နူးညံ့လာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးလုံးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ဝိုင်၊ အော်ရီဂန်ရွက်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ အရည်ပျော်ပါက အပူရှိန် လျှော့၍ ၄၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။

**စပါဂတ်တီစားနည်း**

စပါဂတ်တီ (အီတလီမုန့်ဟင်းခါးဖတ်)ကို ပြုတ်၍ ရေစင်

အောင်စစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ၈ ပန်းကန်ခွဲ၍ ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ခရမ်းသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ဒိန်ခဲမှုန့်များ (Grated Parmesan Cheese) ကိုဖြူးပါ။ ထိုအခါစားရန်အသင့်။

**၃။ မကာရီနီနှင့် ဝက်အူချောင်းပြုတ် (Macaroni and Frank Casserole)**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဝက်အူရစ်ပုံ မကာရီနီ (ကြာဇံ) ၈ အောင်စ
- အသားနှင့် ဂျုံရောလုပ်ထားသည့် ဝက်အူချောင်း (ဖရန်ဖွတ်တာ) ၁၆ အောင်စကို လက်မဝက်ခန့် အကွင်းများကွင်းပြီး
- ခရမ်းချဉ်သီး စွပ်ပြုတ်ရည် ၁၀နဲ့ အောင်စပူး
- ဆလာရီ (ပိတ်စွယ်) သို့မဟုတ် ဖလံတောင်ငှေး ၂ ပင်ကို စဉ်းကောစဉ်း
- နွားနို့ တစ်ပန်းကန်လုံး
- ပါစလေချေပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ထောပတ်၊ မာဂျယင်း ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

မစားမီ ၁ နာရီခန့်အကြာ၌ အောက်ပါအတိုင်း ချက်ပြုတ်ပါ။

- (၁) ဒန်အိုးတစ်ခုတွင် မကာရီနီကို ထည့်၍ပြုတ်ပါ။ ဆားမထည့်ပါနှင့်။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ထားပါ။
- (၂) မကာရီနီကို အိုးတစ်ခုထဲတွင်ထည့်၍ ယင်းအထဲသို့ ထောပတ်၊ မာဂျယင်း ထည့်၍ အပူပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဝက်အူချောင်းဖတ်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဆလာရီစဉ်းကောများ၊ ပါစလေနှင့် နွားနို့တို့ကို ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ သမအောင်မွှေပေးပါ။ အားလုံးသမက နာရီဝက်ခန့် အိုအဖုံးဖုံး၍ ကျက်အောင်၊ ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။
- (၃) အားလုံးဆူပွက်ပြီး ရေမြုပ်ထလျှင် စားရန်အသင့်၊ ၆ ယောက်စာ။

**၄၊ မိသားစုစားရန် ပစ်ဇာ (ပစ်ဇာ)**  
**(Family-Style Pizza)**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ၁၃န့် အောင်စရို ပစ်ဇာလုပ်ရန် ဂျုံထုပ် ( Hot - Roll Mix) ၁ ထုပ်
- ၁၄ အောင်စရို ပစ်ဇာဆော့ဗူး တစ်ဝက်



- ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံးလေးစိတ်စိတ်ပြီး
- မှိုလှီးပြီး ၃-၄ အောင်စ (ပူးလည်းရသည်)
- ၁၆ အောင်စ ဒိန်ခဲ ( Mozzarella Cheese )  
ပါးပါး လှီးပြီး
- စဉ်းပြီး ဆလာမီအသား ( Salami ) ၄ အောင်စ
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၁ တောင့်လှီးပြီး
- သံလွင်သီးမှည့် ၄ လုံး
- ငရုတ်သီးအနီတောင့်အမှုန့် နှင့် လက်ဖက်ရည်နွန့်နွန်း

### ဖြုလုပ်ပုံ

မစားမီ ၁ နာရီ၌ အောက်ပါအတိုင်း ဖြုလုပ်ပါ။

- (၁) ကြက်ဥမပါဘဲ ရေတစ်ပန်းကန်လုံးထည့်၍ ပစ်ဇာထုပ် ကို  
မွှေပါ။ မွှေပြီးနယ်ပြီး ပီဇာဂျုံသား (Dough) ကို ၁၄ လက်မ  
ပစ်ဇာဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ညီညာပြန့်ဖြူးအောင်ဖြန့်ကပ်ပါ။
- (၂) ပစ်ဇာဂျုံသားပေါ်သို့ ပစ်ဇာဆော့စ်ကို ညီညာစွာ ဖြန့်ပါ။ ယင်း  
ပေါ်မှ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မှို၊ ဒိန်ခဲ၊ ဆလာမီအသား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊  
ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် သံလွင်သီးတို့ကို ညီညာလှပအောင် ဖြူး  
ထည့်ပါ။
- (၃) ယင်းပစ်ဇာဒယ်အိုးကို ၄၂၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အပူရှိန်ရှိသည့်  
ပေါင်းအိုးမီးဖို ( Oven ) တွင်ထည့်၍နာရီဝက်ခန့်ပေါင်းပါ။

**သုးဆန်းဖွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၉၅**

အပေါ်မျက်နှာသည် အမြုပ်ထလာ၍ အညိုရောက်ရှိပြီး ကျွတ်  
လာလျှင် ချပါ။ ဓယောက်စာ၊ စားရန်အသင့်။

## ၁၉။ ကမ္ဘာ မြစ်ထားရာ ဟာဝေယံ အစားအစာ

( Hawaiian Foods )

“ဟာဝေယံ” ဟူသောစကားမှာ မြန်မာတို့၏ နား၌ နားရည်ဝနေသော စကားလုံးဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၄၉-၅၀ခု လောက်မှစ၍ ဟာဝေယံအင်္ကျီ၊ ဟာဝေယံအဆင်စသည်တို့ကို စာရေးသူတို့ ကြားသိခဲ့ရသည်။ ထို့နောက် အနားပြု၊ ပေါ်ပလင်၊ ဘောဘီရှုတ်စကင်း၊ လေထီးပိုးစသည်တို့ကို ဟာဝေယံရုပ်အင်္ကျီများ ရှုပ်ဝတ်ခဲ့ကြ၏။ အောက်ကဘောင်းဘီဝတ်ဝတ်၊ ပုဆိုးဝတ်ဝတ် အပေါ်က ဟာဝေယံရုပ်အင်္ကျီအဖြူနှင့်ဆိုကလူထဲတိုးလေသည်။ ယခုတိုင် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်များသည် နွေရာသီ၌ ဘောင်းဘီရှည်၊ ဟာဝေယံရုပ်နှင့်လူထဲ၊ အလုပ်ထဲသွားလာလုပ်ကိုင်ကြဆဲဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့ကလည်း အင်ဒိုနီးရှားလုပ် ပါတိတ်ဟာဝေယံရုပ်အင်္ကျီများကိုဝတ်ကာ ညစာစားပွဲများ စားနေ၊ ဧည့်ခံနေသည်ကို မြင်တွေ့နေရပေသည်။

ကမ္ဘာ့ဗဟုသုတရှိသူတို့အဖို့ ဟာဝေယံကျွန်းမှ ပုလဲဆိပ်ကမ်းကို ဂျပန်တို့ပုံးကြိရာမှ အမေရိကန်နှင့် ဂျပန်တို့ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တွင်

ငှားဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၁၉၅

ထိပ်တိုက်တွေ့ရပုံကိုလည်း မှတ်မိကြပေလိမ့်မည်။ ၁၉၅၅ ခုနှစ် စာရေးသူတို့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ရောက်စတွင် ပုလဲဆိပ်ကမ်းကိုအခြေခံထားသော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားကိုလည်း ကြည့်ခဲ့ရ၏။ “ဤမြေမှသည် ထာဝရတည်ရှိရာသို့” ( From here to Eternity ) ဟူသောကားဖြစ်၏။ ယင်းကားမှာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားလောက၌ အလွန်ထင်ရှားလူကြိုက်များရာ “ကောလိပ်ဂျင်” ဇာတ်ကား၌ သိန်းဖေ(ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း) မန္တလေးဆောင် အခန်းကိုရိုက်ကူးရာတွင် ယင်းဇာတ်ကားအမည်ကို အိမ်သာ၌ ထည့်ရေးပြခဲ့၏။ ရွတ်နောက်သူတို့က “ဤနေရာမှ ကလေးမွေးရာဆီသို့” ( From here to Maternity ) ဟုပြင်ရေးကြ၏။

ဟာဝေယံကျွန်းစုသည် ရှေးက လွတ်လပ်သော တောင်ပစ်ဖိတ်ရှိ ကျွန်းစုဖြစ်၏။ တဟီဟီကျွန်းမှာလိုပင် အာရှနွယ်ဖွားများနေထိုင်ရာဖြစ်၏။ နောက်မှ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုထဲသို့ သွတ်သွင်းခြင်းခံရပြီး ယခုအခါ ကမ္ဘာကျော်အနားယူဖျော်ဖြေရာ ကျွန်းစုများဖြစ်လာ၏။ “ဟာဝေယံ”ဆိုသောစကားသည်ပင်လျှင် အပူအပင်ကင်းဝေးရာ၊ သောကကင်းရာအဖြစ် လူအများလားလည်လာကြ၏။ အဆိုတော်ပက်ဘွန်းပါဝင်သော “ဂျီအိုင်ဗလူး” ( G.I Blue ) ဟူသော ဇာတ်ကားသည် ဟာဝေယံ၌ ပျော်စရာ၊ ရွှင်စရာများကို ရိုက်ကူးပြသထားသော ရုပ်ရှင်ကားဖြစ်၍ ကမ္ဘာကျော်ခဲ့ပေသည်။

စာရေးသူသည် ၁၉၇၆ ခုနှစ်က ဟာဝေယံကျွန်းစု၌ တစ်ပတ် ခန့် နေခဲ့ရ၏။ အနံ့လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ဟာဝေယံအစားအသောက် များကို အစုံစားခဲ့ရသည်။ ဟာဝေယံကျွန်း၌ မြန်မာဆရာဝန်အများရှိ ၏။ အခြားမြန်မာအလုပ်သမားများလည်း ရှိသည်။ ထို့အပြင် ဟာဝေယံတက္ကသိုလ်၏ “အရှေ့အနောက်မဟာဌာန” ( East West Center ) သည် အရှေ့တိုင်းယဉ်ကျေးမှုပညာရှင်များနှင့် အနောက် တိုင်းယဉ်ကျေးမှုပညာရှင်များတွေ့ဆုံနှီးနှောရာ ဌာနဖြစ်၍ မြန်မာ ပညာရှင်များလည်း ရောက်ဖူးကြပေသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာစာ ဆရာ၊ သမိုင်းဆရာနှင့် ဘာသာဗေဒပညာရှင်အများအပြားရောက်ဖူး လေ့လာရာဌာနဖြစ်ပေသည်။

ယခု ဟာဝေယံအစားအစာများကို အလွမ်းပြေရေးသားဖော် ပြလိုက်ပါသည်။

**၁၂ မေထိုင်းကောတေးအရက်**

**( Mai Tai )**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- ရမ်အပျော့ ၁၅ ပန်းကန်လုံး / ခွက်
  - ရမ်အနက် ၁၅ ပန်းကန်လုံး / ခွက်
  - လိမ္မော်ရည် ၅ ပန်းကန်လုံး / ခွက်

- သံပရာရည် ၃ ပန်းကန်းလုံး / ခွက်
- နာနတ်ရည် ၆ ပန်းကန်လုံး / ခွက်
- ရေခဲတုံးများ လိုသလောက်
- နာနတ်သီးကွင်းများ(ကြိုက်က)

**ဖော်စပ်ပုံ**

အထက်ပါအရည်အားလုံးကိုသမအောင်ရော၍ ရေခဲသေတ္တာ ထည့်ထားပါ။ စားသောက်ခါနီး၌ ဖန်ခွက်ရှည်များတွင် ထည့်ပါ။ ဖန်ခွက်နှုတ်ခမ်းတွင် နာနတ်သီးကွင်း/စိတ်များတပ်၍ ပေးပါ။ ၁၂ ယောက်စာ၊ ခြောက်အောင်စစီ။

**၂။ ကိုရီးယားအမဲသားလုံး**

**( Korean Meat Balls )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အမဲသားစဉ်းကော ၃ ပေါင်
- ယဲင်ပြာရည် ( Soy Sauce ) ၃ခွက်
- ဟင်းရွက်ဆီ ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ခြိတ် လှီးပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ခြမ်းချေပြီး

- သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၄ ဖွန်း
- အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၅ ဖွန်း
- သစ်ကြားသီး / Chestnuts ၅ ခွက်
- ကြက်ဥခေါက်ပြီး ၃ လုံး
- ဂျုံမှုန့် ၁ ခွက်
- ဟင်းရွက် ၁ ခွက်

### မြေလုပ်ပုံ

- ၁။ ပထမရှစ်မျိုးကို အားလုံးရောမွှေပါ။ ထို့နောက် နို့ လက်မ အရွယ် အမဲသားလုံးများလုံးပါ။ လုံးပြီးပါက ကြက်ဥခေါက်ပြီး ထဲထည့်။ နောက် ဂျုံမှုန့် လိမ်း၍ လှိမ့်ပါ။
- ၂။ ဟင်းရွက်ဆီကို ဒန်အိုး / ဆီပူအိုးတစ်ခုတွင်ထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆီကျက်ပါက အမဲသားလုံးများကို ၅ မိနစ် / ၆ မိနစ်ခန့် ဆီထည့်ကြော်ပါ။ ဆီစစ်ပြီးစားပါ။ အလုံး ၁၀၀။

၃။ ကန်စွန်းဥဖတ်ကြော်

( Sweet Potato Chips )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကန်စွန်းဥ ၂ ပေါင်
- ဟင်းရွက်ဆီ ၁၅ ကွတ်

ဖြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ကန်စွန်းဥများကို အခွံနှုတ်ပါ။ ဓါးဖြင့် ပါးပါးလှီးပါ။ လှီးပြီး ကန်စွန်းဥဖတ်များကို ရေအေးထဲတွင် ၁ နာရီ စိမ်ပါ။
- ၂။ ရေစစ်ပြီး ခြောက်အောင်သုတ်၍ ဆီပူထဲတွင် ကြော်ပါ။ ရွှေရောင်ထပြီ ကြွပ်မှ အဖတ်များကို ဆီအိုးမှ ဆယ်ပါ။ ကြော်ချိန် ၃-၄ မိနစ်။
- ၃။ စားသည့်အခါ ဖိလစ်ပိုင်မှာလို သကြားနှင့် တို့စားနိုင်၏။ အနောက်တိုင်းသားများလို ဆားနှင့်လည်း တို့စားနိုင်၏။ ဘာနှင့်မျှမတို့ဘဲ အရက်နှင့်လည်း မြည်းနိုင်ပါသည်။



၄၂ နာနတ်သီးထမင်း

( Pineapple Rice )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- နာနတ်ရေနှင့်နာနတ်သီး ဗူး ၁ ဗူး (၂၀ အောင်စ)
- ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် ၂၅ ခွက်
- ရေ ၃ ခွက်
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း
- ဟင်းမွှေးမှုန့် ( Curry Powder ) ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်သီး (စပ်စပ်) အနည်းငယ်
- ဆန်လုံးရည် ၁၅ ခွက်
- အခွံနွား၊ လေးစိတ် စိတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး ၂ လုံး
- ကြက်သွန်မြိတ်စဉ်းပြီး ၅ ခွက်

ချက်ပုံ

- ၁။ နာနတ်သီးဗူးမှ နာနတ်ရည် ၃ နှင့် နာနတ်သီးဖတ်များကို ဆယ်၍ သိမ်းထားပါ။
- ၂။ ကျန်နာနတ်ရည်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ရေ၊ ဆား၊ ဟင်းမွှေးမှုန့် နှင့် ငရုတ်သီးစပ်မှုန့်တို့ကို ရော၍ ဆူသည်အထိ ကျိုပါ။ ထိုအထဲသို့ ဆန်ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးပြီး ရေခန်းသည်အထိမိနစ်

၂၀ ခန့် ထမင်းကျက်အောင် ချက်ပါ။

- ၃။ ထမင်းကျက်လျှင် ထမင်းပေါ်သို့ ခရမ်းချဉ်ဦး၊ ကြက်သွန်ဖြိတ် နှင့် ကျန်သော နာနတ်သီးဖတ်များကို လောင်းထည့်ပါ။ အအေးခံ၊ အဖုံးဖုံး ဤ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- ၄။ ဧည့်သည်များမရောက်မီ ၁၅ မိနစ်အလို၌ ဒယ်အိုး ( Frying Saucapan ) ထဲတွင် ထမင်းကို ရေခဲသေတ္တာထဲ၌ နွေးပါ။ အငွေ့ထပြီး ရေခန်းက စားရန် အသင့်။ ထမင်း ၂ ကွတ်။

၅။ နာနတ်သီး ကြက်သားဟင်း

( Poh Loh Kai; Pineapple Chicken )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- နာနတ်သီးခပ်ငယ်ငယ် ၆ လုံး
- ဂျုံမှုန့် နို့ ခွက်
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ခေါက်ပြီး ကြက်ဥ ၃ လုံး
- ရေ ခဲ ခွက်
- ပဲခံပြာရည် ( Soy Sauce ) ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- အရိုးနှင့်အရေပြားထုတ်ပြီး ကြက်ရင်အုံ ၄ ပေါင် ( ၂ လက်မပတ်လည် အတုံးများ တုံးပါ )

- မြေပဲဆီ သို့မဟုတ် ဆလပ်ဆီ ၂ ခွက်နှင့် ၃ ဇွန်း
- သကြားမပါသော နာနတ်ရည် ၃ ခွက်
- ကြက်ဥစွပ်ပြုတ် ၅ ခွက်
- ပြောင်းဖူးမှုန့် ၅ ခွက်
- ဂျင်းစိတ်ပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- ပဲ ( Snow Peas ) ၁၂ အောင်စ
- ရေနံပြုတ်ပြီးဝက်ပေါင်ခြောက် ၁ ပေါင် ( အတုံးများ တုံးပြီး )

### ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ နာနတ်သီးများကို ဒေါင်လိုက်ခွဲ၍ အသားကို ထုတ်ယူပါ။ အကာကို သုံးရန်ထားပါ။ နာနတ်သီးအသားများကို ၃ ခွက် စာရအောင် တုံးပါ။ ကျန်နာနတ်သီးများကို ယမကာနှင့်စားသုံးရန် ထားပါ။ နာနတ်သီးဖတ်များကို ၂၄ နာရီအထိ ရေခဲသေတ္တာထဲ၌ ထားနိုင်ပါသည်။
- ၂။ ပန်းကန်လုံးကြီး/ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ဂျုံမှုန့်နှင့်ဆားကိုရောပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဥခေါက်ပြီးနှင့်ရေ၊ ပဲခံပြာရည်တို့ ထည့်၍ သမအောင် နယ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ကြက်သားဖတ်များ ထည့်၍ ဂျုံနှင့်မဲပြီး ပြန်၍နယ်ပါ။ ၁ နာရီခန့် သည်အတိုင်းထားပါ။ မကြာမကြာနယ်ပေးပါ။

ငှားဆန်းထွေးလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၀၉

၃။ ဟင်းရွက်ဆီများကို ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲထည့်၊ ကျက်အောင်ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သားဖတ်များကို အလောတော်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဆီစစ်လျှင် စားရန်အသင့်။

၄။ ကြက်သားကြော်နှင့် စားရန် အချည်ရည် (ဝါ) အနှစ်ရည် (Sauce) အဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ-

(က) နာနတ်ရည်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်တို့ကို ရော၍ ဆူသည်အထိကျိုပါ။ အမြှုပ်ထပြီး သမက ခွင်မှ ချ၍ အအေးခံပါ။

(ခ) မစားမီနာရီဝက်ခန့်အလိုတွင် ပဲများကို ဆီမှာထည့်၍ ၃ - ၄ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။

(ဂ) အနှစ်ရည်ကို ဒယ်အိုးကြီးထဲထည့်၍ အပူပေးပါ။ ထိုအထဲသို့ ဝက်ပေါက်ခြောက်၊ ကြက်သားတုံး၊ ပဲနှင့် နာနတ်သီးဖတ်များထည့်ပါ။ အဖုံး ဖုံး၍ နှပ်ထားပါ။

(ဃ) စားသုံးရန်အတွက် ကြက်သားနှင့် နာနတ်ဖတ်များကို ဇွန်းဖြင့် ကော်၍ နာနတ်ခွံများထဲထည့်စားပါ။ ၁၂ ယောက်စာ။

**၆၂ တာဝေယံဟင်းရွက်သုပ်**

**( Tropical Salad Bowl )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဟင်းရွက်ဆီ ၅ ခွက်
- ရှောက်ရည် ၃ ခွက်
- ရှောက်ခွံစဉ်းပြီးသား ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ဆလပ်ရွက်အထုပ် ၂ ထုပ်

( Romaine Lettuce )

- သဘောသီးခွံနွား၊ အစေ့ထုတ်၍ အတုံးများတုံးပြီး ၁ လုံး
- ထောပတ်သီးအခွံနွား၍ အကွင်းလိုက် လှီးပြီး ၁ လုံး

**ဖြုလုပ်ပုံ**

၁။ ဆီ၊ ရှောက်ရည်၊ ရှောက်ခွံဖတ်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း တို့ကို အဖုံးပါသော ကရား/ပုလင်းတစ်ခုထဲတွင် ရောမွှေပါ။ လှုပ်ပေးပါ။ အားလုံးသမက ၁ နာရီခန့် ထားပါ။

၂။ စားခါနီးတွင် ပန်းကန်လုံးကြီးထဲ၌ ဆလပ်ရွက်များ ထည့်ပါ။  
ထိုအထဲသို့ သင်္ဘောသီးနှင့် ထောပတ်သီးဖတ်များ ထည့်ပါ။  
ထိုအပေါ်သို့ ဟင်းရွက်သုပ်အနှစ် (Dressing) ဖြူးပါ။ ၁၂  
ယောက်စာ။

**၇။ ဟင်းနုနွယ်သုပ်**

**(Spinach Lau Pia)**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဟင်းနုနွယ်ရွက်လှီးပြီး အောင်စ ၃၀ (၃ ထုပ်)
- ဒိန်ခဲလှီးပြီး ( Cottage Cheese ) ၃ ခွက်
- အုံးသီး ဆံပါးပါးလှီးပြီး ၃ ခွက်
- ကြက်ဥ ၄ လုံး
- နို့ချဉ်၊ ဒိန်ချဉ် ၁ ဘုံ
- ဂျုံမှုန့် ၃ ခွက်
- ပဲခဲပြာရည် ( Soy Sauce ) ၃ ခွက်

**သုပ်ဖုံ**

၁။ ဟင်းနုနွယ်များကို ရေဆေး၊ ရေစင်အောင်ညှစ်၍ ဒိန်ခဲဖတ်၊  
အုံးသီး ဆံလွှာတို့ဖြင့် နယ်ပါ။

၂။ ရောမွှေ ( Blender ) တစ်ခုထဲတွင် ကြက်ဥ ဒိန်ချဉ်၊ ဂျုံ၊ နှင်း၊ ပဲင်ပြာရည်တို့ကို သမ၍ နူးညံ့သည်ထိရောပါ။ သမလျှင် ယင်း အနှစ်ကို ဟင်းနုနွယ်ပေါ်သို့ လောင်းချပါ။ ပြီးလျှင် ၁ ရက်မှ ၂ ရက်ထိ ရေခဲသေတ္တာထဲ သိမ်းထားပါ။

၃။ ဟင်းနုနွယ်များကို ပေါင်းအိုး (Casserole) တစ်ခုထဲ  
 ၈ ညှစ်၍ ပေါင်းအိုးမီးဖိုတွင် ချက်ပါ။ ၃၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်၊ ၄၅ မိနစ်။  
 ၁၀ မိနစ် အအေးခံပြီးမှ စားပါ။ ၁၂ ယောက်စာ။

**၈၁ ဟာဝေယံအုန်းဆီမုန့်လုံး  
 ( Onfi- Onde; Coconut Balls )**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- ဆန်မှုန့် ၁ ၃/၄
  - အုန်းနို့ ( Coconut Cream ) ၃/၄ခွက်
  - သကြား ၃/၄ ခွက်
  - ဆား အနည်းငယ်
  - သကြားအညို ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
  - အုန်းသီးဆံအဖတ်များ ၂ ခွက်

**ဖြုလုပိပုံ**

- ၁။ ဆန်မှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်းစာကိုဖယ်၍ ကျန်ဆန်မှုန့် အားလုံးကို အုန်းနို့၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၈ ဇွန်း) တို့နှင့်ရောမွှေပါ။ သမ၍ ထူပျစ်သော ဆန်မှုန့် အနှစ်ဖြစ် သည်အထိ မွှေပါ။
- ၂။ အထက်ပါဆန်မှုန့်အနှစ်ကို လက်မ၊ လက်ညှိုးတို့ဖြင့် မုန့်လုံး ထိုအလုံးများ လုံးပါ။ အလုံးတစ်ခုစီ၏ အလယ်တွင် ချိုင့်လုပ်၍ သကြား အနည်းငယ်စီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ချိုင့်ကိုပိတ်၍ မုန့်လုံးကို ဆန်မှုန့်ထဲတွင် ပြန်လုံးပါ။ သကြားဌာပနာပြီး ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ရေထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ ထိုအထဲ သို့ အထက်က မုန့်လုံးများကို အနည်းငယ်ထည့်ပြုတ်ပါ။ ၅ မိနစ်၊ ၆ မိနစ် ဆိုက ကျက်ပါသည်။
- ၄။ မုန့်လုံးများ ကျက်ပါက ဆယ်၍ ရေစစ်ပါ။ ပူနေစဉ် အုန်းသီး ဆံဖတ်များထဲ လှိမ့်ပါ။ အအေးခံပြီးမှ စားပါ။ အုန်းသီးမုန့်လုံး ၁၂ ခု။



**၉၁ မုန့်ညှင်းစေ့ဆေး**

**( Mustard Sauce )**

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် တို့စားရန် ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောအမယ်များ

- မယိုနေစ် ( Mayonnaise ) ၁ ခွက်
- မလိုင် ( Heavy Cream ) ပိုင်ဝက် (၀၁) ၁ ခွက်
- မုန့်ညှင်းစေ့ ( D: Jon Mustard ) ၁ ခွက်

**ဖြုလုပ်ပုံ**

အမယ်အားလုံးကိုရော၍ အဖုံးပါသောကရား၊ ခွက်တစ်ခုထဲ ထည့်ရောပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂၄ နာရီထားပါ။ စားလိုသည့်အခါ မှ ထုတ်၍ တို့ပါ။ ၂ ၁/၂ ခွက်စာ။

**၁၀၁ မက်မုန့်သီးစေ့ဆေးမွှေး**

**( Spicy Apricot Sauce )**

အသားများ အထူးသဖြင့် ဝက်သားရိတ်ကိုစားရန်ဖြစ်၏။

အမြည်း ( Appetizer ) အနေနှင့် စားသုံးနိုင်သည်။

ငှားဆန်းထွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၁၉

လိုအပ်သောအမယ်များ

- Apricots မက်မှန်သီးအခြောက် ၁ ခွက် ( ၁ ပေါင် )
- ရေ ၁ ခွက်
- ရှာလကာရည် ( Cider Vinegar ) ၁ ခွက်
- သကြား ၁ ခွက်
- ပျားရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- အရောင်တင်မှုန့် ( paprika ) ၁ ခွက်
- (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
- ရှောက်ရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

**ဖြုလုပ်ပုံ**

- ၁။ မီးအပူကြီးပေါ်တွင် Apricots များကို ရေတွင်ထည့်၍ဆူသည်အထိ ကျိုပါ။ ဆူပြီးနောက် မီးကို လျှော့၊ အဖုံးဖွင့်၍ နာရီဝက် နွေးထားပါ။
- ၂။ ရောမွှေစက်တွင် Apricots များထည့်၍ အနှစ်ပျစ်ပျစ်သမသည်အထိ ရောမွှေပါ။ ထိုအထဲသို့ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ပျားရည်၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ ရှောက်ရည်နှင့် ဆားထည့်ပါ။ အားလုံး သမအောင်မွှေပါ။
- ၃။ အားလုံးသမက အဖုံးပါသော အိုး၊ ပုလင်း တစ်ခုထဲတွင်ထည့်၍

အဖုံးလုံအောင် ပိတ်ကာ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ ဝ  
ပတ်ကြာလျှင် စား၍ရ၏။ ၂၅ ခွက်စာ။

**မှတ်ချက် ။** ။ ဟာဝေယံအစားအသောက်များမှာ သစ်သီးလတ်လတ်  
ဆတ်ဆတ် အထူးသဖြင့် နာနတ်သီးက “ဖော်ရွေမှု၊  
ဧည့်ဝတ် ကျေမှု” ကိုပြု၍ ပန်းများက “ပျော်ရွှင်မှု၊  
အေးချမ်းမှု” ကို သရုပ်ဆောင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍  
ဟာဝေယံကျွန်း၌ အရက်ထဲတွင်ပင် နာနတ်သီး  
စိတ်များနှင့် ပန်းများ ထည့်၍သုံးဆောင်ကြပါသည်။

**၁။ လူတိုင်း အရသာတွေ့သော  
ကမ္ဘာ့ အရှေ့ပျားက အစားအစာများ**  
( Far - East 's Foods )

တရုတ်အစားအစာမှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူတိုင်းလို ခံတွင်းတွေ့သော အစားအစာဖြစ်သည်။ နိုင်ငံမရွေး၊ နေရာမရွေးလည်း ဝယ်စား၍ရ၏။ နောက်ပြီး ဟင်းအမယ်ပေါင်းကလည်း ထောင်သောင်းချီ၍ ရှိရာ အချို့စားမလား၊ အစပ်စားမလား၊ အကြော်အပြုတ် အကင်စားမလား ကြိုက်သလိုစား၍ ရပေသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ဆိုလျှင် မြန်မာ တို့လျှာနှင့်တွေ့အောင်၊ အင်္ဂလန် အမေရိကန်၌ဆိုလျှင် အင်္ဂလန် အမေရိကန်လျှာနှင့်တွေ့အောင် ချက်၍ ကျွေးကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရုတ်အစားအစာမှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူကြိုက်အများဆုံးနှင့် အစားဆုံး အစားအစာဖြစ်နေရလေသည်။

စာရေးသူသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ရှိစဉ်တွင် မြန်မာအစားအစာ၊ တရုတ်အစားအစာနှင့် အိန္ဒိယအစားအစာတို့ကို နှစ်သက်စွာ စားသကဲ့ သို့ အင်္ဂလန်တွင် နေစဉ်ကလည်း တစ်ပတ်မှာ တစ်ခါလောက်တော့ တရုတ်စာကို ဝယ်၍စားမိသည်။ လန်ဒန်ရှိ ဆိုဟိုဥယျာဉ် ( Soho

Square ) နှင့် တော့တင်နမ်ကုတ်လမ်း ( Tottenham court Road) တို့မှာ တရုတ်အစားအစာဆိုင်တွေရှိလေသည်။ တော့တင်နမ် ကုတ်လမ်း၌ ယခင်က ဒေါ်မြစိန်၏ မြန်မာထမင်းဆိုင်လည်း ရှိ၏။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်အထိ မြန်မာထမင်းနှင့် မုန့်ဟင်းခါး၊ ခေါက်ဆွဲတို့ကို ဝယ်၍ စားလို့ရသေးသည်။ ၁၉၆၈ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း၌ ဒေါ်မြစိန်သည် ဗီယက်နမ်လူမျိုးတစ်ဦးအား ဆိုင်ကို အပြီးအပိုင်ရောင်းချ၍ ထိုဆိုင်မှာ ပင် မန်နေဂျာ ဝင်လုပ်နေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။ စာရေးသူနှင့် စကားကောင်းနေစဉ် ရေခွေးကြမ်းများလည်း တိုက်လိုက်ပါသေးသည်။

လန်ဒန်တွင် နေစဉ်က တရုတ်ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်မစားလည်း တရုတ်အစားအစာများကို ဝယ်ကာ မိမိဖာသာချက်စားရပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူငယ်ချင်းများလာက ဆီချက်ခေါက်ဆွဲကို အမြန်လုပ်၍ ဧည့်ခံကျွေးမွေးရ၏။ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲလုပ်နည်းကို သင်ပေးသော မြန်မာနိုင်ငံမှ တရုတ်မိတ်ဆွေများကို ကျေးဇူးတင်ရလေသည်။

အမေရိကန်တွင် နေစဉ်ကလည်း မစ်ရှီဂန် ပြည်နယ်၊ အင်အာဗိုမြို့ ( Ann Arbor, Michigan ) ၌ တရုတ်ထမင်းဆိုင် ရှိရာ စောဆိုင်မွန်နှင့် ကျွန်တော်သည် အတူစားဖက်ဖြစ်သည်။ ထိုဆိုင်ရှင်မှာ သားနှစ်ယောက်ရှိရာ နှစ်ယောက်စလုံး အင်ဂျင်နီယာဘွဲ့ရပြီး ဖြစ်၏။ သို့သော် သူက သားတွေကို အင်ဂျင်နီယာမလုပ်ခိုင်း၊ ရောင်း၍ မလောက်သော မနိုင်သော သူ၏ဆိုင်ကိုသာ ဦးစီးခိုင်းသည်။ သူက

ငှားဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၁၅

ဝင်ငွေကောင်းသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် ဘွဲ့ရအလုပ်ထက် ပိုအရေးကြီးသည်ဟု ကျွန်တော်တို့အား ပြောလေသည်။

ယူနန်ပြည်နယ်သို့ ၁၉၉၁ ခုနှစ်က သွားလည်စဉ်လည်း တရုတ်အစားအစာမျိုးစုံကို စားခဲ့ရသည်။ ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ချေသား သာမက မျောက်သား၊ ဘဝဲသား အစုံပင်။ နှစ်တစ်ထောင်ကျော်ကဘဲဥကိုပင် ပြုတ်ပြီးစားခဲ့ရ၏။ ပီကင်းဘဲကင်ကိုလည်း ယူနန်မှာ အရာရှိစွာ စားခဲ့ရပါသည်။ တရုတ်တို့ကား အစားအသောက်မျိုးစုံ ချက်ကျွေးရာ၌ နာမည်ကြီးလှ၏။ စားသူခံတွင်းတွေ့အောင် ချက်ကျွေးနိုင်ကြပေသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့် အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်ရှိ တရုတ်အစားအသောက်ဆိုင်များမှာသာမက ဟောင်ကောင်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် အခြားဒေသများမှ တရုတ်အစားအစာများကိုလည်း မြည်းဖူးပေသည်။ အမြဲပင်အရသာတွေ့ပါ၏။

ဂျပန်အစားအစာကိုလည်း စားဖူး၊ မြည်းဖူးပါသည်။ ဂျပန်အစားအစာကား တရုတ်အစားအစာနှင့်မတူ။ ပို၍ လှပအောင် ပြင်ဆင်ထားပြီး ပို၍ချိုသည်။ ဟင်းများ၌ သကြားထည့်ချက်သည်ဟု သိရ၏။ ပဲပုပ်ရည် ( Soy bean Sauce ) ကိုလည်း ဂျပန်တို့က ပိုသုံးသည်။ ဟင်းချိုကို ထမင်းစားပြီးမှ ပန်းကန်လုံးလိုက် မော့သောက်ရာ၌ကား တရုတ်နှင့်ဂျပန်တူကြပေသည်။ တစ်ခါက မြန်မာနိုင်ငံဧည့်ခံပွဲတစ်ခုတွင် ဂျပန်စာကျွေးရာ ဂျပန်ရောက်ဖူးသော မြန်မာဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦး

သည် ဂျပန်ဟင်းချို (ပဲပုပ်ဟင်းချို)ကို ပန်းကန်လုံးလိုက်မော့သောက်  
 သည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ရ၏။ စာရေးသူကား သူ့လို မသောက်နိုင်ပေ။  
 ဂျပန်မှာတုံးကရော၊ ယူနန်တုံးကပါ တရုတ်တွေ ဟင်းချိုကို ပန်းကန်  
 လိုက်မော့သောက်ကြသော်လည်း စာရေးသူတို့ မသောက်နိုင်ခဲ့ပါ။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလ (၁၉၄၂-၄၅)က မြန်မာနိုင်ငံတွင်  
 ဂျပန်များ အုပ်စိုးရာ၊ ဝက်သားဟင်းများချက်ရာတွင် သကြား သို့မဟုတ်  
 ထန်းလျက်ထည့်ချက်ည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုဟင်းများကို စာရေးသူတို့  
 အားဝေငှပေးရာ သကြားများကို ဆေးကြောပြီး မြန်မာလို ပြန်ချက်ပြီး  
 မှသာ စာရေးသူတို့မှာ စားနိုင်ကြလေသည်။ ဂျပန်တွေ အချို့စားလွန်း  
 သဖြင့် သူတို့ကလေးတွေမှာ သွားပိုးစားရောဂါ ( Dental Caries )  
 အလွန်အဖြစ်များသည်ဟု သိရသည်။ သွားပိုးမစားရန် အချို့လျှော့စား  
 သင့်၏။ အချို့နှင့်အသားစားပြီးတိုင်းလည်း သွားတိုက်ပစ်သင့်ကြ  
 သည်။ ဤကား စကားချပ်။

ယခုအောက်တွင် အနောက်နိုင်ငံသားများအကြိုက်စီရင်ချက်  
 လုပ်သော တရုတ်၊ ဂျပန်ဟင်းလျာအချို့အကြောင်းရေးသားဖော်ပြ  
 လိုက်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ တရုတ်စားသောက်ဆိုင်များက ရောင်းချ  
 သောတရုတ်အစားအစာများအကြောင်းကိုမူ လူတိုင်းလို (မြန်မာတိုင်း  
 လို) သိပြီးဖြစ်၍ မရေးသား၊ မဖော်ပြတော့ပါ။

၁၂ တရုတ်ကြက်သားနှင့် ဈေးကံသီးကြော်  
( Chinese Lemon Chicken )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်အဖိနှစ်ခု (၁၂ ပေါင်)  
(အရိုးနှင့်အရေပြားထုတ်ပြီး)
- ဟင်းရွက်ဆီ
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်
- နှိုခြောက် ၆ ပွင့်
- ငရုတ်သီးကြီး ၁ တောင့်
- ရှောက်သီး ၂ လုံး
- ကြက်သွန်နီကြီး ( Scallion ) ၆ လုံး
- ဂျင်းမှုန့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပြောင်းဖူးစေ့ ကော်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၂ ဇွန်း
- ကြက်စုပ်ပြုတ်ရည် ၂ ဇွက်
- ရှယ်ရီပိုင် ၂ ဇွက်
- ပဲခံပြာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ရှောက်သီးစိတ် ၆ စိတ်



**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ ကြက်အဖီများကို နှဲ လက်မအရွယ်အဖတ်များ အဖြစ်လှီးပါ။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ဆီရိုးရိုးစွန်း ၁၅ ဇွန်းနှင့် ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းကိုရောပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားဖတ်များနှင့်နယ်ပါ။ နာရီဝက်ခန့် သည်အတိုင်းထားပါ။
- ၂။ ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲတွင် မှိုပွင့်များကို ရေနွေးတွင် နာရီဝက်ခန့်စိမ်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးများကိုရေဆေး၍ နှစ်ခြမ်းခြမ်းပါ။ အစေ့နှင့်အဆာများကို ထုတ်၍ ငရုတ်သီးအခွံများကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၄။ ရှောက်သီးများကို အခွံခွာ၍ ❀ လက်မအကျယ်အဖတ်များ အဖြစ် လှီးပါ။ ရိုးရိုးစွန်း ၃ ဇွန်းစာရအောင် ရှောက်ရည်ညှစ်ယူပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်နီဥကြီးများကို လက်မဝက်အရွယ်အစိတ်များ စိတ်ပါ။ မှိုခြောက်များကို ရေမှဆယ်၍ ရိုးတံများကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ မှိုခေါင်းများကို အဖတ်ကလေးအဖြစ်လှီးပါ။
- ၆။ ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ဟင်းရွက်ဆီထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သားဖတ်များကို ၂ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။
- ၇။ ထို့နောက် ဂျင်း၊ မှိုနှင့် ငရုတ်သီးဖတ်များထပ်ထည့်၍ ၁ မိနစ်ခန့်ရော ကြော်ပါ။ ရှောက်ဖတ်နှင့်ကြက်သွန်ဖတ်များ ထပ်ထည့်၍ ၁ မိနစ်ကြော်ပါ။

**ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၂၉**

- ၈။ ပန်းကန်လုံး တစ်ခုထဲတွင် ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ သကြားနှင့်ကြက်စုပ် ပြုတ်ရည်၊ ရှယ်ရီပိုင်နှင့် ပဲခဲပြာရည် တို့ကို ရှောက်ရည်နှင့် ရောပါ။ ထို့နောက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်၍ ချက်ပါ။ အနှစ်ပျစ်လာ သည်အထိ မွှေပေး၊ ချက်ပေးပါ။
- ၉။ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်ခန့် ကြော်ငြီး စားရန် ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။ ထိုပန်းကန်ထဲသို့ ရှောက်သီးစိတ်များ ထည့်ရောပါ။ စားရန် အသင့်၊ ၆ ယောက်စာ။

**၂ တရုတ်အစိမ်းကြော်**

**( Stir - Fry Hot Salad )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဟင်းရွက်ဆီ ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဂျင်းမှုန့်/ဖတ် ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပဲခဲပြာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- နှမ်းဆီ ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား လက်ဖက်ရည် ဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ၁ ဥ လှီးပြီး

- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ ချေပြီး
- ဆလာရီ ၂ ပင်တောင်တောက်စင်းပြီး
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၁ တောင့်လှီးပြီး
- ငရုတ်သီးခြောက် ၁ တောင့်လှီးပြီး
- ပဲပင်ပေါက် ၂ ခွက်
- ဆလပ်ရွက် / မုံလာထုတ်ရွက် ၆ ရွက်လှီးပြီး
- သခွားသီး တစ်ဝက်အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီး

### ဖြုလုတ်ဖုံ

- ၁။ ဒယ်အိုးကြီးတစ်ခုတွင် ဆီထည့် ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားထည့်၍ မွေကြော်ကြော်ပါ။ ဘုံ မိနစ်။
- ၂။ ထိုအထဲသို့ ဆလာရီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ငရုတ်သီးခြောက် ဖတ်လှီး ပြီးသားနှင့် ပဲပင်ပေါက်ထည့်၍ ကျက်သည် အထိ မွေကြော်ကြော်ပါ။
- ၃။ အထက်ပါထဲသို့ သခွားသီးဖတ်၊ မုန်လာရွက်ဖတ်နှင့် ပဲငံပြာ ရည် ထည့်မွေပါ။ ၁ ဘုံ မိနစ်၊ ထိုအထဲသို့ ရှောက်ရည် နှင့်နှမ်းဆီထည့်၍မွေပါ။ စားရန်အသင့်၊ ပန်းကန်ပြားထဲထည့် ကျွေးပါ။ ၆ ယောက်စာ။

၀၂ ကြက်ဥပူစရာ

( Chinese Egg Foo Yung )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ပဲငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- Dark molasses လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ရှာလကာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပြောင်းဖူးစေ့မှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် ၁၃န့် အောင်စ (၁ပူး)
- ကျက်ပြီးကြက်သား ၁၂ လက်မအရှည်၊ ၂ လက်မအကျယ်အဖတ်များ လှီးပြီး
- ပဲပင်ပေါက် ၁၂ ဗူး (၁၀၂ အောင်စ)
- ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးပြီး ၂ ခွက်
- ငရုတ်သီးခြောက် (အနီ) လှီးပြီး ၂ ခွက်
- ဆလပ်ရွက်၊ မုန်လာရွက်ထုတ်ရွက်လှီးပြီး ၂ ခွက်
- ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီး ၂ ခွက်
- ကြက်ဥခြောက်လုံးခေါက်ပြီး
- ဟင်းရွက်ဆီ လိုသလောက်

**ကြော်ချက်ပုံ**

- ၁။ ဒယ်အိုးတစ်ခဲထဲတွင် ပဲငံပြာရည်၊ Molasses ရှာလကာရည် နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်တို့ကို သမသည်အထိ ရောမွှေပါ။
- ၂။ ထိုအထဲသို့ ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်ထည့်မွှေရင်း အပူတိုက်ပါ။ ဆူသည် အထိ ချက်ပြီးမွှေပါ။ ထို့နောက် မီးပူလျှော့၍ပွက်ပါ စေ။ ၁၀ မိနစ်။ ပြီးလျှင် ရေနွေးပေါ်၌ နွေးထားပါ။
- ၃။ ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ကြက်သားဖတ်များ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ငရုတ်သီး စိမ်း၊ ငရုတ်သီးခြောက် (အနီ)၊ ဆလပ်ရွက်နှင့် ကြက်သွန်နီဖတ် များကို ရောမွှေပါ။ ထိုအထဲသို့ ခေါက်ပြီး ကြက်ဥရည်များနှင့် ဆားလောင်း ထည့်မွှေပါ။
- ၄။ ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ဆီတစ်ဇွန်းထည့်၍ အပူပေးပါ။ ထိုအထဲ သို့ အထက်က ကြက်ဥရည်နှင့်အဆာများကို တစ်ခါထည့်လျှင် ခွက် တစ်ဝက်ခန့် လောင်းထည့်၍ မွှေပါ။
- ၅။ ကြက်ဥရည်များခဲ၍ ကျက်လျှင် လှန်ပေးပါ။ နှစ်ဖက်လုံး ကျက်မှ ခွင့်ပေါ်မှဆယ်ပါ။ ကျက်ပြီး ကြက်ဥဖူရောင်ဖတ် ဖတ်များကို ပန်းကန်ပြားကြီး တစ်ခုပေါ်လောင်းထည့်ပါ။ စားရန် အသင့်။ ၄ ယောက်စာ။

၄၂။ ဂျပန်ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်သခွားသီးဆူရှီ

( Ham and Cucumber Rice Bars Japanese Sushi)

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဝက်ပေါက်ခြောက်ဖတ်ပြုတ်ပြီး ၂ ဖတ်  
(၈" x ၄")
- သခွားသီး ၁ တောင့်
- မုန်ညှင်းစေ့အနှစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆူရှီဂျပန်ထမင်း

ပြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ၈" ဒယ်အိုးတစ်ခု၏ အိုးဖင်ပေါ်တွင် ဖရောင်းစက္ကူခင်းပါ။ တစ်ဝက်ပေါ်တွင် ဝက်ပေါင်ခြောက်ဖတ်များ တစ်ခုပေါ်တစ်ခု ထပ်ပါ။
- ၂။ သခွားသီးကိုအခွံခွာ၊ အလျားလိုက်လှီး၍ အဖတ်များကိုဒယ်အိုး၏ ကျန်တစ်ဝက်ပေါ်တွင် တင်ပါ။
- ၃။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ဖတ်နှင့် သခွားသီးဖတ်ပေါ် သို့ မုန်ညှင်းစေ့အနှစ်များဖြူးပါ။ ထို့နောက် ဆူရှီထမင်းအားလုံးကို ယူ၍ အပေါ်မှ ညီအောင် ဖြူးပါ။
- ၄။ ၈-လက်မအရွယ် ဖရောင်းစက္ကူကိုဖြတ်၍ထမင်းပေါ်မှဖုံးပါ။

ထိုအပေါ်သို့ ၈-လက်မဒယ်အိုးတစ်လုံးထပ်ဖိပါ။ ထိုအပေါ်  
ဒယ်အိုး၏ အပေါ်သို့ အလေးတစ်ခု သို့မဟုတ် အိုးတစ်ခု  
တင်ပါ။ နောက်အအေးခံပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၁၅နာရီ။

၅။ စားရန်အတွက် ရေခဲသေတ္တာမှ ထုတ်ပါ။ အပေါ်အိုးနှင့်  
ဖရောင်းစက္ကူကို ဖယ်ပါ။ ထို့နောက်အိုးကို စဉ့်နီတုံးပြား  
တစ်ခုပေါ်မှောက်ချ၍ ဓါးဖြင့် ၂၄ တုံးအညီအမျှတုံးပါ။

**၅။ ဆူရှီ ထမင်းချက်ပုံ**  
**(Sushi Rice)**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ဆန် ၁၅ ခွက်
- ရှာလကာရည် ၅ ခွက်
- သကြား ၃၅ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂၅ ဇွန်း
- ဆာတေအချို သို့မဟုတ် ရှယ်ရီဝိုင် ရိုးရိုးဇွန်း ၁၅  
ဇွန်း

**ချက်ပုံ**

- ၁။ ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင် ရေ ၁၅ ခွက်ကို ဆူအောင်တည်ပါ။  
ထိုအထဲသို့ ဆန်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ။ ၁၅ မိနစ်။
- ၂။ ထမင်းမှာ နူးညံ့၍နေပြီဆိုလျှင် ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊  
အရက် တို့ကိုလောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် သမအောင်မွှေပြီး  
အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ၁၅ မိနစ်သည်အတိုင်းထားပါ။

**၆I ဂျပန်အသားကင်**

**( Skewered Meats, Mushi-age )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အရိုးထွင်ပြီးကြက်သား ၅ ပေါင်
- အရိုးမပါအမဲသား ၅ ပေါင်
- အရိုးမပါ ဝက်ပုံးသား ၅ ပေါင်
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၁ တောင့်ဝက်
- ငရုတ်သီးခြောက် (အနီ) ၁ တောင့်ဝက်
- ကြက်သွန်နီဥငယ် ၁၂ ခု
- ဘရပ်ဆယ်မုန်လာထုပ် ၁၂ ခု  
( Brussels Sprouts )
- ရေခွေး



- ပင်လယ်ခုံးကောင် ၆ ခု (ဒုံပေါင်)ခြမ်းပြီး
- ပဲင်ပြာရည် ( Shoyu or Soy Sauce ) ဒုံ ခွက်
- ကြက်သွန်နီဥကြီး (Scallions) ၂ လုံး
- ဆာကေ/ရှယ်ရီခါး ဒုံ ခွက်
- ဂျင်းဖတ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (လက်ဖက်ရည်စွန်း) ၁ ဒုံ နွန်း
- ကြက်ဥ ၃ လုံးကောင်းစွာခေါက်ပြီး
- ဂျုံမှုန့် ဒုံ ခွက်
- ပေါင်မုန့် ခြောက်ဖတ် ၁ နှိ ခွက်
- ဟင်းရွက်ဆီလိုသလောက်
- မုန်လာဥရည် (Raidsh)
- မုန်ညှင်းစေ့အနှစ်/မှုန့် (Mustard)

### ဖြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ကြက်နှင့်အမဲများကို တစ်လက်မပတ်လည်အတုံးများ တုံးပါ။  
ဝက်သားကို ၁ ဒုံ" x ၂ ဒုံ" အတုံးငယ်များတုံးပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးများကို အရှည်လိုက်လှီးပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီအခွံခွါပါ။ ဘရယ်ဆယ်မုံလာထုပ်များကို အရိုး  
ဖြတ်ပါ။ ဆားထည့်သော ရေဇွေးတွင် ယင်းတို့ကို ထည့်၍  
ဆူအောင်တည်ပါ။ ၅ မိနစ်၊ ဆယ်ပြီး အအေးခံပါ။

ဏှးဆန်းဏှေးလာဏှးစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၂၉

၄။ ပန်းကန်ပြားကြီးတစ်ခုထဲတွင် ပင်လယ်ခုံးကောင်၊ ပုဇွန်စိတ်၊ အသားတုံးများ၊ ကြက်သွန်နီများနှင့် ဘရပ်ဆယ်မုန်လာထုပ်များကို အကန့် လိုက်စီထားပါ။ အခြားပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲတွင် အရက်နှင့် ပဲခဲပြာရည်ရောပြီး ယင်းအရည်ကို အထက်ပါအသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါ်လောင်းချပါ။

၅။ အသားကင်လုပ်ရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုတွင် ဘရပ်ဆယ်မုန်လာထုပ်နှင့် ကြက်သားဖတ်တစ်ခုခြားစီ။ အခြားတစ်စုံတစ်ခုတွင် ကြက်သွန်နီနှင့် အမဲသားတစ်ဖတ်ခြားစီထုံးပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ၁ " အဖတ်များဖြတ်ပါ။ ဝက်သားဖတ်များပေါ်သို့ ရှင်းဖြူးပါ။ ကြက်သွန်နီကွင်းများပေါ်တွင် ဝက်သားကို လှိမ့်ပါ။ ပြီးလျှင် တံစို့ ထိုးပါ။  
အထက်ပါအတိုင်း အသား၊ ပင်လယ်စာနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကုန်အောင် တံစို့ထိုးပါ။

၆။ အရက်နှင့် ပဲခဲပြာရည်ရောထဲသို့ အသားများ ထိုးထည့်၍ သွတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခေါက်ပြီး ကြက်ဥရည်ထဲနှစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်မုန့်ဖတ်များ ကပ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၇။ ပြီးလျှင် အသားထိုးပြီး တံစို့များကို ဆီအိုးပူထဲသို့ နှစ်၍ ကြော်ပါ။ ၃၅၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်။ ၁ မိနစ်မှ ၂ မိနစ်။ အသားများ ညိုပြီး ကြွပ်သည်အထိ။

၈။ ကျန်သော အရက်နှင့် ပဲခဲပြာရည်ရောကို Radish နှင့် မုန့်ညှင်း

၂၃၀

ဇူးဆန်းထွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေခ - ၉၃

စေ့အနှစ် များထည့်၍ ဓွေပါ။ ဤအရည် (Sauce) သည်  
အသားကင်များနှင့် တို့စားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၆ ယောက်စာ။

## ၂၁။ အင်ဒိုနီးရှားအစားအစာများ ( Indonesian Foods )

အင်ဒိုနီးရှားဟူသော စကားသည် ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှ တာစားလာသော စကားဖြစ်သည်။ ယခင်ကမူ စုမကြား၊ ဂျားဗားနှင့် ဘောနီယိုကျွန်းများ သို့မဟုတ် အရှေ့အိန္ဒိယကျွန်းစု၊ ဒတ်ချ်ပိုင်အိန္ဒိယကျွန်းစု ဟုခေါ်ကြသည်။ စာရေးသူတို့ ငယ်ငယ်က ဂျားဗားကျွန်းမှ သကြားထွက်ကြောင်း၊ မြန်မာစွန့်စားသူများသွားရောက်၍ သကြားချက်ပညာသင်ကြကြောင်း ကြားခဲ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် စာရေးဆရာကြီး စစ်ကိုင်းဦးဘိုးသင်း၏ ကိုသိန်းမောင်နှင့် တစ်ကျွန်းပျော်၊ ဆရာကြီး သခင်ဘသောင်း၏ တစ်ကျွန်းသို့ ဘာသာပြန်စသည်များတွင် ဖတ်ခဲ့ရသည်။ ဂျားဗားကျွန်းရှိသော ဒေါဗုဒ္ဓေါဘုရားကြီးအကြောင်းကိုလည်း မကြာခဏဖတ်ရ၊ ကြားရပါသည်။

စင်စစ် “အင်ဒိုနီးရှား” ဟူသော စကားရပ်သည် အရှေ့အိန္ဒိယကျွန်းစုလွတ်လပ်ရေးရသောအခါ ကျွန်းပေါင်း ၃၀၀၀ ကျော်ရှိသည့် ကျွန်းစုကို နိုင်ငံသစ်တစ်နိုင်ငံ ( Nation ) ဖြစ်အောင် တည်ထောင်ရန် အမည်သစ်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအတွက် ထိုနိုင်ငံမှ ခေါင်း

ဆောင်များ ဖြစ်သော ဒေါက်တာဆိုကာနီနှင့် ဒေါက်တာဟတ်တားတို့ကို ချီးကျူးထိုက်ပါသည်။ ဒေါက်တာဆိုကာနီသည် ဘန်ဒေါင်း ကျွန်ုပ်ရင့်ကိုလည်း ဦးစီးကျင်းပခဲ့၍ ဘက်မလိုက်နိုင်ငံများကို စုစည်းခံသူလည်းဖြစ်သည်။ သူနှင့်အတူ ထိုစဉ်က တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယ၊ မြန်မာနှင့် အီဂျစ်ခေါင်းဆောင်များလည်း စည်းလုံးခဲ့ကြသည်။

စာရေးသူသည် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသို့ မရောက်ဖူးပါ။ သို့သော် အင်ဒိုနီးရှားလူမျိုးတွေနှင့် အင်္ဂလန်မှာလည်းကောင်း၊ အမေရိကန်မှာလည်းကောင်း တွေ့ခဲ့၊ ခင်ခဲ့သည်။ သူတို့နှင့် ထမင်းအတူစားခဲ့သည်။ သူတို့တွေနှင့် မြန်မာတွေမှာ ရုပ်ရေရူပကာယနှင့် အသားအရောင်တူသဖြင့် အမြဲမှားတတ်ကြသည်။ သို့ဖြင့် လူမှားရာမှ ခင်သွားတတ်ကြ၏။

ယခုအချိန်၌ လူဦးရေသန်း ၁၀၀ ကျော်သော အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် မူဆလင်ဘာသာဝင်များသော်လည်း ၈ ရာစု၊ ၉ ရာစုကမူ ဗုဒ္ဓဘာသာ သို့မဟုတ် ဟိန္ဒူဝင်တို့၏ ကျွန်းဖြစ်နေသေးသည်။ ဘာလီလှပျိုဖြူတို့၏ အလှမှာ ကမ္ဘာကျော်၏။ ရင်သားတွေဖော်ပြခဲ့သဖြင့်လည်း ပေါ်ပြုလာဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုမူ ရင်သားမဖော်တော့ပေ။

**၁I သိုးသား :ကင် (ဆာတေ)  
( Sate Kambing )**

**ချဉ်ရည်ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်**

၁။ မီးကင်ထားသော မြေပဲများကို ၁၂ ခွက်စာ အမှုန့် ကျိတ်ပါ။  
ထိုမြေပဲမှုန့်များနှင့် ငရုတ်သီးမှုန့် စပ်စပ်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁  
ဇွန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ တစ်ဥလှီးပြီးနှင့် ဆားအနည်းငယ်၊  
ပဲငံပြာရည် ခွက်ဝက်၊ ရေခွက်ဝက် နှင့် ရောကျိတ်စက်  
(Blender) တစ်ခုထဲတွင် ရောပါ။ ရှောက်သီးတစ်ခြမ်းမှ  
ရှောက်ရည်နှင့် Mark Molasses တစ်ဇွန်း လည်းထည့်ပါ။

၂။ သိုး/ဆိတ်တစ်ကောင်၏ ခြေတစ်ဖက်/ပေါင်တစ်ပေါင်မှ  
အသားများကို တစ်လက်မပတ်လည် အသားတုံးများအဖြစ်  
လှီးပါ။ ယင်းအတုံး ၆/၈ တုံးကို တံစို့မှာထိုး၍ ဆားနှင့်ငရုတ်  
ကောင်းဖြူးပါ။ အသားများကို ဟင်းရွက်ဆီသုတ်ပြီးလျှင်  
မီးကင်ပါ။ အသားနူးပြီး ကျက်ပါက အထက်ပါဆော့စ်နှင့်  
တို့စားပါ။

**မှတ်ချက်။** ။ ဤ အင်ဒိုနီးရှား ဆိတ်သား/ သိုးသားကင်သည်  
မလေးရှားဆိတ်သားကင် (ဆာတေ)နှင့်လည်း တူ  
သည်။ အမေရိကန်တွင် ခမေ့၊ (Kabobs) ဟုခေါ်  
ကြသည်။

၂။ သခွားသီးချိုချဉ်  
( Atjar Katimun )

၁။ သခွားသီး မနုမရင့် ငါးတောင့်ကို အခွံနွှာ၍ အူတိုင် နှင့် အစေ့များ ထုတ်ပြီး တစ်လုပ်စာအတုံးငယ်လေးများ တုံးပါ။

၂။ ရောမွှေစက်တစ်ခုထဲတွင် အောက်ပါတို့ကို အခွံနွှာ၊ ချေစရာ ရှိက ချေပြီးရောမွှေပါ။

- (က) ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ
- (ခ) ကြက်သွန်နီ ( Shallots ) ၂ဥ၊
- (ဂ) ဂျင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- (ဃ) နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ခွန်း
- (င) ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- (စ) ရေ ၅ ခွက်။

ထိုအရည်ကို ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲ လောင်းထည့်၍ မိနစ် ၂၀ ခန့် ကျိုပါ။ ပျက်လာပါက ရှာကလာရည် ၅ ခွက်၊ သကြား နို့ ခွက် ထပ်ထည့်၍ မွှေပါ။ အားလုံးသမလျှင် သခွားသီးတုံးများပေါ်သို့ ဤ ချိုချဉ် ရည်လောင်းပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲစိမ်၊ အအေးခံပြီး အေးပါက စားနိုင်ပါသည်။

၃၂ ပဲသီးနှင့် ကြက်အသည်းချက်

( Sambal Goreng Daging )

၁။ ရောမွှေစက်တစ်ခုထဲတွင် အောက်ပါတို့ကို ရောမွှေပါ။

(က) ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ ဥ၊

(ခ) ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ၊

(ဂ) ငရုတ်သီးခြောက် အနီစပ်စပ် ၃ တောင့်၊

(ဃ) နနွင်းမှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း၊

(င) ဆားရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း၊

(စ) ရေ ၁ ခွက်။

၂။ အထက်ပါအချို့ရည်ကို ကြက်အသည်း ၁၅ ပေါင်နှင့် ရော၍ တစ်နာရီခန့် ကျိုချက်ပါ။ ပဲသီး ( String beans ) များကို လက်မဝက်ခန့်စီလှီး၍ ထပ်ထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့် ထပ်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် စားရန်အသင့်။ ၆ ယောက်စာ။

၄၂ ဝုစွန်ဆီတ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အေးချက်

( Sanyur Lodah )

၁။ ဒန်အိုးတစ်ခုထဲတွင် ကြက်သွန်နီ ၄ ဥ လှီးပြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၁၂ ဥချေပြီး၊ ဂျင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ ဆားရိုးရိုးဇွန်း



၂ ဇွန်း Bay Leaf တစ်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစပ်စပ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းတို့ကို ရောမွှေပါ။

၂။ အုန်းသီးတစ်လုံး၏ အိုးဆန်မှုန့်ကို ရေခဲခဲ ၁ ခွက်တွင် ထည့်၍ ထားပါ။ ပြီးလျှင် အုန်းနို့ရအောင်ညှစ်ပါ။ အုန်းနို့ကို အထက်က အစပ် အနှစ်နှင့် အခွံခွာပြီး ပုစွန်ဆိတ် ၂ ပေါင်နှင့်ရောပါ။ ပြီးလျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့် အိုးကိုအဖုံးဖုံး၍ချက်ပါ။ ပုစွန်ညှိုးလာပါက ခရမ်းသီး၊ တစ်လုံးလုံးပြီး၊ မုန်လာထုတ်တစ်ဝက်၊ ကြက်သွန်မြိတ် ၄ မြိတ်၊ ၃၂၊ ငရုတ်သီးစိမ်း အစေ့ထုတ်လှီးပြီးတောင့်ထပ်ထည့်ပါ။ ၁၂ မိနစ်ချက်ပါ။

၃။ ကျန်သော အုန်းသီးဆံများကို ရေခဲခဲ ၃ ခွက်နှင့် ရော၍ အုန်းနို့ထပ်ညှစ်ပါ။ ရသော အုန်းနို့ကို ဟင်းထဲထည့်ပါ။ အားလုံးကျက်ပါကစားရန်အသင့်၊ ၆ ယောက်စာ။

**၅။ အင်စိုနိုးရှားဟင်းရွက်သုပ်  
( Gado - Gado )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အားလူး ၁ ပေါင်
- ပန်းမုံလာ ၂ ခွက်
- မုန်လာဥနီ ၁ ဥ အလျားလိုက်လှီးပြီး
- ပဲသီးစိမ်း ၁ ပေါင်

ဣန္ဒြေမုန်တောင့်လားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၃၅

- ဂေါ်ဖီမုန်လာထုပ်ရွက် လှီးပြီးသား ၂ ခွက် (၅အောင်စ)
- ပဲပြား ၁ တောင့်လှီးပြီး
- အုန်းနို့ ၁ ခွက်
- မြေပဲမှ လုပ်သောထောပတ် ၃ ခွက်
- ကြက်သွန်ဖြူကြီး ၁ လုံးချေပြီး

**ဖြုလုပ်ပုံ**

- ၁။ အားလူးများကို ဆားခပ်ထားသည့်ရေဇွေးတွင် ၁၅မိနစ်/မိနစ် ၂၀ ခန့်ပြုတ်ပြီး အခွံနှာပါ။ လှီးပါ။
- ၂။ အခြားအိုးတစ်ခုတွင် ပန်းမုံလာများကို ဆားရေတွင် ၃ မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ပါ။ ဤရေထဲ၌ မုန်လာဥ နီ၊ ပဲသီး စိမ်းတောင့်၊ ဂေါ်ဖီတို့ကို ပြုတ်ပါ။
- ၃။ ရေသန့်တွင် ပဲပြားများကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြုတ်၍ ကျက်ပါက လှီးပါ။
- ၄။ အထက်ပါဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပန်းကန်ပြားတစ်ခုတွင် အထပ် လိုက်လွှာ၍ဖြစ်စေ၊ ရော၍ဖြစ်စေထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ပဲငံပြာရည်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ဖြန်းပါ။ ဆားရန်အသင့်၊ ဖိ ယောက်စာ။

### ၆၁ ဟင်းရွက်ချဉ်သုပ်အဝါ

#### ( Yellow Pickled Salad, Achar Kuning )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ သို့မဟုတ် မြေပဲဆီရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး ၁ ဥချေပြီး
- နနွင်းမှုန့်
- ရှာလကာရည် ၁ ခွက်
- ဂျင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးခေါင်းပွ (ပလိပ်ငရုတ်သီး) ၁ ခုလှီးပြီး
- မျှစ် ၅ အောင်စ
- ပြောင်းဖူးအသေး ၁၅ အောင်စ (၁ ပူး)
- Zucchini (ပုံလုံသီး (ဝါ) ဟင်းချက်သခွားသီး) တစ်လုံးလှီးပြီး

#### ဖြုလုပ်ပုံ

- ၁။ ဒန်အိုး/ဒယ်အိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ချက်ပါ။ ဆီကျက်ပါက ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ အနံ့မွှေး၍ ညိုသည်အထိ လှော်ပါ။ ၁ မိနစ်။ ထိုအထဲသို့ ရှာလကာရည်၊ ဂျင်း၊

ငှားဆန်းဖြောင့်လာစားစရာနှင့်အာတာရပေ ၂၃၉

သကြား၊ ဆား တို့ကို ရေ ၄ ခွက်နှင့်လောင်းထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။

၂။ ထိုအထဲသို့ ငရုတ်သီး၊မြစ်၊ ပြောင်းဖူးငယ်များနှင့် Zucchini တို့ကို ထည့်၊ မီးမြှင့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။ ကျက်ပါက ရေခဲ သေတ္တာ ထဲထည့်၊ အေးပါက စားရန်အသင့်၊ ၄ ယောက်စာ။

၃။ ပုစွန်ဆိတ်နှင့်မုန်လာရွက်ထုပ်

( Achar Udang )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- သံပုရာရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ရှာလကာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြားရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်းခွဲ
- ဂျင်းမှုန့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- မုန်လာထုပ် (ဂေါ်ဖီ)အရွက်လှီးပြီး ၂ ခွက်
- သခွားသီးအခွံနွှာ၊ အစေ့ထုတ် ၂ တောင့်လှီးပြီး
- ငရုတ်သီးခေါင်းပွအနီ ၁ တောင့် အလျားလိုက် လှီးပြီး
- ပုစွန်ဆိတ် ၂ ပေါင် အခွံနွှာ၍ ချက်ပြီး

**ဆလပ်ရွက်သုပ်ပြုလုပ်ပုံ**

၁။ ပန်းကန်လုံးကြီး/ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် သံပုရာရည်၊ ရှာလကာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဂျင်းတို့ကို ရေ ၂ ဇွန်းနှင့် ရောပါ။

၂။ ထိုအထဲသို့ ဂေါ်ဖီထုပ်ရွက်၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီး၊ ပုစွန်ဆိတ်တို့ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် အချဉ်ရေနှင့် သမအောင် ရောမွှေပါ။ ၂ နာရီခန့် သည်အတိုင်း ထားပြီး စားခါနီးမှ ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။

**မှတ်ချက်။** ။ ဤဟင်းရွက်ချဉ်သုပ်သည် အသားကင်၊ ကြက်သားဟင်းတို့နှင့် အတူစားရန် လိုက်ဖက်သည်။

**၀၆ ငရုတ်သီးနှင့်နှမ်းသုပ်  
( Timor Achar )**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- ပဲသီးစိမ်းတောင့် ၁ ပေါင်
  - ကြက်သွန်နီတစ်ဥ ပါးပါးလှီးခြင်း
  - ရှာလကာရည် ၁ ခွက်
  - သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
  - ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
  - နှမ်း ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း

- ငရုတ်သီးစိမ်းခေါင်းပွဲ ၁ တောင့် အလျားလိုက်လှီးပြီး
- ငရုတ်သီးခြောက်(အနီ) ၁ တောင့်အလျားလိုက်လှီးပြီး၊
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံး လေးစိတ်စိတ်ပြီး

### ဖြုလုတ်ပုံ

- ၁။ ပဲသီးစိမ်းတောင့်များကို အလျားလိုက်ခြမ်း၍ ရေဆေးပါ။ ရေစိမ်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ၌ နာရီဝက်ခန့်ထည့်ပါ။ ကြပ်ဆတ် လာက ရေစိမ်၍ ဆယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ရေဆေးထားပါ။
- ၃။ ပန်းကန်လုံး/ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆား တို့ကို သကြားပျော်သည်အထိ ရောမွှေပါ။
- ၄။ ဒန်အိုးတစ်ခုတွင် နှမ်းစေ့များကို လှော်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်။
- ၅။ ဇလုံ/ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အချဉ်ရေများကို ရောမွှေပါ။ သမ၍စားတော့မည်ဆိုလျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ် ပြောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်မှနှမ်းဖြူးပါ။ စားရန်အသင့်။ ၄ ယောက်စာ။

## ၂၂။ မြင်သူတိုင်းသွားရည်ကျစရာ တိုင်းအစားအစာ

( Thai Foods )

ယခုခေတ် အခေါ်တိုင်း (Thai) ၊ ရှေးကဆိုင်းယမ်း (Siam) ဟူသော ယိုးဒယားနိုင်ငံသည် မြန်မာတို့နှင့်အလွန်နီးစပ်သော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာနှင့် လူမျိုးပါ နီးစပ်ပြီး အိမ်နီး ချင်းနိုင်ငံများ ဖြစ်၍ လည်း မိသားစုပမာချစ်လိုက်၊ ရန်ဖြစ်လိုက် ဖြစ် သည်။ “နီးတကျက်ကျက်၊ ဝေးတသက်သက်” ဟူသော စကားအတိုင်း တည်လိုက်ကြ၊ ရန်ဖြစ်လိုက်ကြ၊ တစ်နိုင်ငံဒုက္ခရောက်လျှင် တစ်နိုင်ငံ က ကူညီလိုက်နှင့် သံသရာ လည်နေပေသည်။

စာရေးသူတို့ မန္တလေးတွင် နေစဉ်က “ယိုးဒယားဈေး” မှာ နာမည်ကြီးဈေးဖြစ်သည်။ “ဇင်းမယ်လုံချည်” မှာ မိခင်နှင့်နှမများ၊ ရည်းစားများကိုပေးရန် အဖိုးတန် ပိုးလုံချည်ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ “ယိုးဒယား မယ်သွေးဆေးရည်” ဟူသော ဆေးတစ်မျိုးမှာ လှပျိုဖြူတစ်ဦး၏ပုံ နှင့်ကြော်ငြာကောင်းလှ၏။ ရန်ကုန် ၉ မိုင်အနီး၌ “ယိုးဒယားလမ်း” ဟူသောလမ်းတို့ ကလေးလည်း ရှိ၏။ အိမ်ကြီး အိမ်ကောင်းများနှင့်

ထူးဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉

သာယာလှပစွာရှိ၏။ “ယိုးဒယားဝိုက်” ( Siamese White ) ဟူသော မောရစ်ကောလိစ်၏ သမိုင်းနောက်ခံဝတ္ထုမှာလည်း ဖတ်၍ ကောင်းလှသည်။

သို့သော် စာရေးသူသည် ၁၉၆၂ ခုနှစ်အထိ ယိုးဒယားအစား အစာ(ဝါ) ထိုင်းအစားအသောက်များကို မစားခဲ့ဘူးချေ။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်၌ ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်ရှိ မိုင်းတုံမြို့တွင် အမှတ် ၇ စစ်မြေပြင်ဆေးရုံ၏ တပ်မှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရသောအခါ ထိုင်းအစားအသောက်များကို စားဖူးတော့သည်။ အကြောင်းမူ ထိုအချိန်က ထိုင်း-မြန်မာချစ်ကြည်ရေးအတွက် မိုင်းတုံမြို့တွင် အဆောက်အအုံများကို ထိုင်းကန်ထရိုက်တာ၊ ထိုင်းအလုပ်သမားများနှင့် ဆောက်နေရာ စာရေးသူသည် ထိုအရပ်၌ တစ်ဦးတည်းသော ဆရာဝန်ဖြစ်သဖြင့် ထိုင်းအလုပ်သမားများကိုပါ စေတနာ့ဝန်ထမ်းကုသပေးခဲ့ရသည်။ သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို တာဝန်ခံခဲ့ရသည်။ ထိုအခါ ထိုင်းကန်ထရိုက်တာနှင့် ထိုင်းအလုပ်သမားများက သူတို့၏ အစားအသောက်များကိုပါ ကျေးဇူးတင်စွာလာ၍ ပေးကြ၏။ ကျေးကြ၏။ အိမ်သို့ ဖိတ်၍လည်း ကျေးကြ၏။ ငြင်းမရ။ စေတနာဆရာဝန်ဆိုတော့လည်း သူတို့၏ စေတနာကို အသိအမှတ်ပြုရပေသည်။

ထိုအချိန်က စားရသော ထိုင်းအစားအစာများ၌ မှတ်မှတ်ရရ ဝက်သားချဉ်မှာ အရသာရှိလှ၏။ အမဲသားဟင်းမှာမူ စပ်လှ၏။



ဆာတေခေါ် အသားကင်ကား အရည်ရွှမ်း၍ အရသာရှိပါဘိသည်။  
 ဟော့ပေါ့ ( Hot Pot ) ခေါ် စားပွဲအလယ်မှာ မီးပိုနှင့် ရေနွေးအိုးထား၊  
 ဟင်းအိုးထားစားရသော အသားစုံ၊ ဟင်းရွက်စုံမှာ ပိုသွားရည်ယိုစရာ  
 ပင်။ ကိုယ်ကြိုက်သလောက် ကိုယ့်ဘာသာထည့်စားရုံသာ။ ဟင်းသီး  
 ဟင်းရွက်နှင့် ဝက်သားမြိမ်းဟင်းမှာလည်း အညာမြိမ်းဟင်းလိုစား၍  
 သောက်၍ကောင်းလှ၏။ ထမင်းကပူ။ ဟင်းကပူ၊ ရူးရွေးရွေး၊ ချွေးတွေ  
 ရွဲ၍ အားပါးတရခဲကောင်းလှ၏။

ဟော-၁၉၆၆ မှ ၁၉၆၉ တွင် အင်္ဂလန်မှာ ပညာသင်စဉ်တွင်  
 လည်း ထိုင်းမိတ်ဆွေများနှင့်တွေ့ကာ ထိုင်းအစားစားခဲ့ရ၏။ ထိုင်း  
 ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ထိုင်းဘုရားများပင်ဖူးခဲ့ရသည်။ အမေရိကန်မှာလည်း  
 ထိုင်းမိတ်ဆွေတွေအများ၊ ထိုင်းအစားတွေကြိုက်သလောက်စား။။  
 ဘန်ကောက်မှာတော့ မပြောနှင့်။ မြဘုရားကိုဖူးပြီး ထိုင်းအစားတွေကို  
 အိမ်ရှင်ကကျွေးသမျှ စားကြရသည်။ တရုတ်အစားအစားတွေနှင့် ဆင်  
 သော်လည်း မတူ။ ပို၍စပ်၏။ ပို၍ခြောက်၏။ မြန်မာဟင်း ထမင်း  
 နှင့်လည်း မတူပြန်လေ။

ကော့သောင်းကလူများကမူ တစ်ဖက်ကမ်းကို “ ရှမ်းကမ်း ”  
 ဟုခေါ်၏။ မှန်၏။ ရှမ်းနှင့် ထိုင်းတို့သည် မျိုးတူသော လူမျိုးစု  
 (Same Ethnic group) ဖြစ်ပေသည်။ တောင်ပိုင်းရှမ်းပြည်  
 စကားတတ်က ထိုင်းစကားကို နားလည်နိုင်ပေသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၌

ရောက်နေသော ရှမ်းများလည်းအပုံ။ စားရေးသူ အမေရိကန်တွင်ရှိစဉ် ကွန်လွန်သူ စောဆိုင်မွန်က ပြောပြသည်မှာ ရှမ်းနှင့်ထိုင်းသည် တစ်မျိုးတည်းဖြစ်ကြောင်း၊ ရှမ်းပြည်မှ စော်ဘွားများကို ထိုင်းဘုရင်က သူ၏ မင်းညီမင်းသားများလိုပင် ဆက်ဆံကြောင်း၊ သူ့ကိုယ်တိုင်ပင် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ၁၂ နှစ်ခန့် နေ၍ ထိုင်းဘုရင်နန်းတော်ကို ရောက်ဖူးကြောင်း၊ ထိုနေရာ၌ကိုရင်ဝတ်၊ ရဟန်းခံခဲ့ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ သမိုင်းဆရာကြီး လှစ်ကမူ ဆောဆိုင်မွန်အား ရှမ်းလူမျိုးတို့ အကြောင်း သမိုင်းရေးသားရန် အသင့်တော်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရှမ်းသမိုင်းပိုင်သူ (Au -thority on Shans ) ဟုပြောခဲ့၊ ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ရှမ်းဟူသည် မြန်မာနိုင်ငံရှမ်းပြည်နယ်က ရှမ်းကိုသာမက အာသံ၊ မဏိပူရ၊ အထက်ချင်းတွင်း၊ ခမ်းတီး၊ ကလေးရှိ ရှမ်းများ၊ တရုတ်နိုင်ငံ ယူနန်ပြည်နယ်နှင့် လောနိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ရှမ်းများကိုပါ ဆိုလိုပေသည်။

စာရေးသူဆိုလိုသည်ကား ထိုင်းနှင့်မြန်မာသည် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ဘာသာအယူဝါဒတွင်သာ တူညီသည်မဟုတ်၊ လူမျိုးလည်း နီးစပ်၍ ဆွေမျိုးတော်သည်ဟူလို။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့၏ အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်၍ရသလို သူတို့၏ အစားအသောက်များကိုလည်း စား၍ရ၏။ မြန်မာတွေခံတွင်းတွေ့ဖွယ်ပင်ဖြစ်၏။ ငံပြာရည်၊ ငပိဆိုသည်မှာ ထိုင်းစကားဖြစ်သည်။ သို့ဖြင့် ထိုင်းအစားအစာ အချို့အကြောင်းကို အောက်တွင် ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁၀၁ ထိုင်းဝက်သားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မြွမ်းဟင်း

( Country Pork and Vegetable Stew )

လိုအပ်သောအမယ်များ

- မှိုခြောက်
- ဘရော့ကိုလီမုန်လာထပ် သို့မဟုတ် ပန်းမုန်လာ လှီးပြီး ၁ ခွက်
- ပဲသီးစိမ်းတောင့်လှီးပြီး
- ဟင်းရွက်ဆီ ၁ ခွက်
- ဟင်းနှစ်အနီ ( Red Curry Paste ) ၁ ခွက်
- ဝက်သားချည်းတုံးပြီး ၁ ပေါင်
- ငံပြာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
- သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဂျင်းဖတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်
- ခရမ်းချဉ်သီးအသေး ၁၀ လုံး
- မန်ကျည်းမှည့်ရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

- ပရပ်ရွက် ( Mintleaves ) နှင့် ခွက်

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ မှိုများကိုရေခွေးမှာ ၁၅ မိနစ်ခန့် စိမ်၍သန့်စင်ပါ။ ရိုးတံများကို ဖယ်ပြီး မှိုပွင့်များကို လှီးထားပါ။
- ၂။ ထို့အတူ ပန်းမုန်လာနှင့် ပဲသီးစိမ်းတောင့်များကို ရေခွေးမှာ ၂ မိနစ်စိမ်၍ သန့်စင်ပါ။
- ၃။ ဟင်းချက်အိုး/ဒန်အိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆီထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဟင်းအနှစ်ထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် ကြော်လှော်ပါ။
- ၄။ အနံ့မွှေးကြိုင်၍လာပါက ဝက်သား၊ ပဲင်ပြာရည်၊ သံပုရာရည်နှင့် ဂျင်းများထည့်၍ ၅ မိနစ် မွှေကြော်ကြော်ပါ။
- ၅။ ထို့နောက် မှို၊ ပန်းမုန်လာနှင့်ပဲသီးစိမ်းများထည့်၍မိနစ်ခန့်မွှေ ကြော်ကြော်ပါ။ ကျက်ပါက ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်၍၊ တစ်မိနစ်ခန့် အိုးအဖုံးဖုံးထားပါ။
- ၆။ နောက်ဆုံးတွင်မှ မန်ကျည်းမှည့်ရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း နှင့် ဆားထည့်၍ ဟင်းမွှေးအောင်အနံ့သတ်ပါ။
- ၇။ စားခါနီးတွင် ပင်စိမ်းရွက် ( Mint ) ထည့်ခပ်ပါ။

**ဟင်းခွံအနီဖြူလုပ်နည်း**

**(Red Curry Paste)**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ငရုတ်သီးခြောက် ၁၂ တောင့်အစေ့ထုတ်၊ လှီးပြီး
- ဂျင်းမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- Coriander မှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၆ ဥ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူမှုန့်၊ ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ ( Shallots ) ၄၂ ( ခွက် )
- စပလင်ပင် ( Lemon grass )
- သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- အရောင်တင်မှုန့်၊ ရိုးရိုးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပုစွန်ငါးပိ/မျှင်ငါးပိ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) ၁ ဇွန်း
- ဟင်းရွက်ဆီ ခွက်

**ပြုလုပ်ပုံ**

- ၁။ အဖတ်/အစေ့/အရွက်များကို ရောမွှေစက် (Blender) တစ်ခုထဲတွင် ရောမွှေ၍ သမအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ၂။ အားလုံး သမ၍ အနှစ် ( Paste ) ဖြစ်လာလျှင် ပုလင်းထဲထည့်၊ အဖုံး လုံအောင်ပိတ်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ လိုမှ ထုတ်သုံးပါ။ ၃ လ အထိခံသည်။
- ၃။ အလွယ်တကူ ဗူးအဖြစ်လည်း ဤဟင်းနှစ်အနီကိုဝယ်၍ ရပါသည်။

**၂။ ကြက်သားဟင်းခါ**

**( Yellow Chicken Curry )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- ကြက်သား ၃ ပေါင် အတုံးများ တုံးပြီး
- အုန်းနို့ အကျ ၃ ခွက်
- ငံပြာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဟင်းနှစ်အဝါ ၁ ခွက်
- ဂျင်းတက် ၁ တက် လှီးပြီး
- အုန်းနို့ အပျစ် ၂ ခွက်
- Coriander လှီးပြီး ရိုးရိုးဇွန်း ၂ ဇွန်း

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ အိုးတစ်ခုထဲတွင် ကြက်သားတုံး၊ အုန်းနို့ အကျနှင့် ငံပြာရည် တို့ကို ရေဆူသည်အထိ ကျိုပါ။ ဆူပြီးလျှင် အဖုံးဖွင့်၍ နွေးထားပါ။ မိနစ် ၂၀။
- ၂။ ကြက်သားတုံးများကို ဆယ်၍ ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာ ထည့်ပါ။ ဟင်းအိုးထဲသို့ ဟင်းအနှစ်ဝါ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီး တို့ထည့်ပါ။ ဆူသည် အထိ ကျိုချက်ပါ။ ၁၀ မိနစ်။
- ၃။ နောက် ကြက်သားတုံးများကို ဟင်းအိုးထဲပြန်ထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ချက်ပါ။ အုန်းနို့ အပျစ်ကို ထည့်၍ ၃မိနစ်ထပ်ပွက်ပါစေ။ ကျက်ပါက ဟင်းပန်းကန်ထဲ ပြောင်းထည့်၊ Coriander ခပ်၍ စားရန်အသင့်။ ၈ ယောက်စာ။

**၃၁ ငုစွန်ဆီတ်နီဟင်း**

**( Red Prawn Curry )**

- လိုအပ်သောအမယ်များ
- အုန်းနို့ အပျစ် ၃ ခွက် (ပန်းကန်လုံး)
  - ဟင်းနှစ်နီ ရိုးရိုးစွန်း/စားပွဲစွန်း ၃၂ ဇွန်
  - ငံပြာရည် ရိုးရိုးစွန်း/စားပွဲစွန်း ၂ ဇွန်
  - ငရုတ်သီးခြောက် ၃ တောင့် အစေ့ထုတ်လှီးပြီး

ထူးဆန်းစွေလာစားစရာနှင့်အာဟာရပေး ၂၅၉

- ပုစွန်ဆိတ်အကောင်ကြီး အခွံနှာပြီး ၂ ပေါင်
- ရှောက်ရွက် ၄ ရွက်သို့ မဟုတ် ပင်စိမ်း/နံနံပင် ၆ ရွက်
- ရှောက်သီး ၂ လုံး လေးစိတ်စိ စိတ်ပြီး

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

၁။ ဟင်းအိုးတစ်ခုထဲတွင် အုန်းနို့ထည့်၍ ကျိုပါ။ ပျစ်လာသော အခါ ဟင်းနှစ်ထည့်၍ မွှေပါ။ ငရုတ်သီးနှင့် ငံပြာရည်ထည့်ပြီး ဆူသည်အထိ ကျိုပါ။ မွှေပါ။ နောက်မီးအပူလျှော့၍ ၅ မိနစ် တည်ထားပါ။

၂။ ပုစွန်ဆိတ်နှင့် ရှောက်ရွက်ထည့်၍ ပုစွန်ကျက်သည်အထိ (ကွေးပြီးအရောင်ပြောင်းသည်အထိ) ၂-၃မိနစ်ခန့်ချက်ပါ။

၃။ ကျက်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ ပန်းကန်ထဲထည့်၊ Coriander Leaves နှင့် သံပုရာရည်စိတ်များ ခပ်ကာစားပါ။ ဖြေဖက်စပါ။



**၄၂ မူဆလင်အမဲသားဟင်း**

**( Muslim Mussamam Curry )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အမဲသား ၂ ပေါင် ခွဲ လက်မအတုံးများ တုံးပြီး
- အားလူး ၂ လုံး အခွံခွာပြီး၊ စိတ်ပြီး
- မြေပဲဆားလှော် ခွက်
- အုန်းနို့ အပျစ် ၄ ခွက်
- ငံပြာရည် စားပွဲဇွန်း/ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
- မူဆလင်ဟင်းနှစ် ခွက်
- ဖာလာစေတောင့် ၁ တောင့်
- Cordamom Pods ၈ ခု
- သံပုရာရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရိုးရိုးဇွန်း ၈ ဇွန်း
- မန်ကျဉ်းနှစ်ရည် ၁ ဇွန်း
- သကြားအညို ၃ ဇွန်း

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

၁။ ဟင်းအိုးကြီး/ဟင်းချိုအိုးကြီးတစ်ခုတွင် အမဲသား၊ အာလူး၊ မြေပဲ၊ အုန်းနို့၊ ငံပြာရည် တို့ကို ဆူသည်အထိ ကျိုချက်ပါ။ အမဲသားနှင့်အာလူး နူးသည်အထိ တည်ပါ။ ၂၀-၂၅မိနစ်။

**ငှက်ဆန်ဖွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေ ၂၅၉**

- ၂။ အမဲသား၊ အာလူးနှင့် မြေပဲများကိုဆယ်၍ ဟင်းရည်ချည်း နောက် ထပ် ၁၅ မိနစ်ကျိုပါ။
- ၃။ ထို့နောက် ဟင်းအနှစ်ထည့်၊ အမဲသား၊ အာလူး၊ မြေပဲများ ပြန်ထည့်ပါ။ ဖာလာစေတောင့်၊ Cordamom တို့ကိုထည့်ပြီး ၅ မိနစ်တည်ပါ။
- ၄။ သံပရာရည်၊ မန်ကျည်းနှစ်နှင့် သကြားများ ထပ်ထည့်ပါ။ ဟင်း အနှစ်ရည်ပျစ်လာက ဖာလာစေတောင့်ကိုဖယ်၍ ဟင်းကို ပန်းကန်လုံးထဲ ခပ်ထည့်ပါ။ စားရန်အသင့်၊ ၆ ယောက်စာ။

**၅။ ဘဲသားနှင့် မျှစ်ဟင်း**

**( Duck and Bamboo Curry )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- အုန်းနို့အကျ ၄ ခွက်
- ဘဲတစ်ကောင်(၃ပေါင်)ကို အရေပြားခွာ၊ အဆီထုတ်၍ ဝါးစားရန် အတုံးကလေးများ တုံးပြီး
- ဟင်းနှစ်အစိမ်း ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
- မျှစ်လှီးပြီး ၂ ခွက် (ဖူးထဲက မျှစ်လည်းရသည်။)
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၃ တောင့် အစေ့ထုတ်၍ လှီးပြီး
- ရှောက်ရွက် ၂ ရွက် Mintleaves ၆ ရွက်

- အုန်းနို့အပျစ် ၁ ခွက်
- ငံပြာရည် ရိုးရိုးဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီဥကြီး Scallions ၂ ဥ ပါးပါးလှီးပြီး

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ ဟင်းအိုးကြီး တစ်ခုထဲတွင် အုန်းနို့အကျဲထည့်၍ ကျိုပါ။ ဆူလျှင် ဘဲသားတုံးများထည့်ပါ။ ဆူလျှင် ဟင်းနှစ်အစိမ်းများ ထည့်ပါ။ ဘဲသားနူးသည်အထိ နာရီဝက်ခန့် တည်ပါ။
- ၂။ ဟင်းအိုးထဲမှ အဆီဖတ်များကို တတ်နိုင်သရွေ့ဆယ်ထုတ်ပြီး၊ လှီးပြီးမျှစ်ဖတ်များ ထည့်ပါ။ နောက်ငရုတ်စိမ်းနှင့်ရှောက်ရွက် ထည့်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် အဖုံးဖုံးကျိုပါ။
- ၃။ ဟင်းအိုးမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အဆီဖတ်များ ဖယ်ထုတ်ပြီး အုန်းနို့ အပျစ်နှင့် ငံပြာရည်ထည့်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် ကျိုပါ။ ဘဲသား နှင့် မျှစ်များနူးလျှင် ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ဖတ်/ Scallions အုပ်၍ စားပါ။

**ဟင်းနှစ်များလုပ်နည်း**

ထိုင်းဟင်းများ ချက်ရာတွင် အုန်းနို့အကျဲ၊ အုန်းနို့အပျစ်နှင့် ဟင်းနှစ်များအလွန်သုံးသည်။ ယင်းတို့ကို အလွယ်တကူ ဗူးများအဖြစ်

ထူးဆန်းထွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉

ဝယ်၍ရ၏။ ဟင်းနှစ်မှာ အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ မူဆလင် ဟင်းနှစ်ဟူ၍  
အမျိုးမျိုးရှိ၏။

ဟင်းနှစ်များ၌ အဓိကပါဝင်သည်မှာ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်  
ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ဖာလာစေ့၊ သစ်ကြမ်းပိုး၊ စပလင်၊ ငါးပိ  
နှင့် အခြားအမွှေးအကြိုင်များ ဖြစ်သည်။ ။

## ၂၃။ ကျွေးလျှင် မငြင်းသာ သော အာရပ်ဟင်းလျာများ

( Arabian Menus )

ဥရောပနှင့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသကို ဂရိနှင့်ရောမတို့ အုပ်စိုးပြီး နောက် ၆ ရာစုမှစကာ အာရပ်လူမျိုးများ တန်ခိုးထွားခဲ့သည်။ အာရေဗျ ကျွန်းစွယ်ကလေးတွင် လူဦးရေ ၃သန်းလောက်သာ ရှိခဲ့ရာမှ မိုဟာမက် ၏ကျေးဇူးကြောင့် အာရပ်များမှာ လူဦးရေတိုးပွား၍ တန်ခိုးထွားကာ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတစ်ခုလုံး၊ အာဖရိကမြောက်ပိုင်းနှင့် ဥရောပတောင်ပိုင်း၊ အရှေ့ပိုင်းတို့ အထိဩဇာအာဏာပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ ပင်လယ်ရေလမ်းမှလည်း အာရပ်တို့သည် အာဖရိကအရှေ့ကမ်းရိုးတန်း၊ အိန္ဒိယကျွန်းစွယ်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအထိယဉ်ကျေးမှုနှင့် အယူဝါဒ ဖြန့်ခဲ့ကြသည်။ ဤသည်မှာ ၁၁ ရာစုကုန် ၁၂ ရာစုကုန်အထိ ဖြစ်သည်။

အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများရှိ ယောက်ျားများ ဝတ်သောပုဆိုးကို လုံချို(လုံဂီ)ဟုခေါ်ခြင်းမှာ အာရပ်စကားမှ လာခြင်း ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်စကား၌ အရက်ကို အယ်လ်ကိုဟော ( Alcohol ) ၊ အက်ဆစ်ဆန့်ကျင်ခါတ်ကို အယ်လ်ကာလီ ( Alkali ) ဟုခေါ်သည်မှာလည်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် အာတာရပေဒ ၂၅၅

အာရပ် စကားပင်ဖြစ်သည်။ ဥရောပနိုင်ငံများ၌ ဆေးရုံ (Hospital) စပေါ်သည်မှာလည်း အာရပ်ခလေ့မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အာရပ်လူမျိုးများ လိုက်နာသော မူဆလင်ယဉ်ကျေးမှုအရ အာရပ် အိမ်ရှင် တစ်ဦးသည် မိမိအိမ်ထဲသို့ ဝင်လာသော ဧည့်သည်အား ဧည့် ဝတ် ကျောပြန်အောင် ဧည့်ခံကျွေးမွေးပြုစုရမည်ဟုပါရာ အာရပ် ဧည့်သည် မှန်သမျှ အကျွေးအမွေး၌ ရက်ရောကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

စာရေးသူတို့ cယ်ငယ်က ဖတ်ခဲ့၊ ရုပ်ရှင် ကြည့်ခဲ့ရသော သင်္ဘောသားဆင်းဘတ် ( Sinbard the Sailor ) သည် အိမ်နိင် မှ ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ သူသည် အာရေဗျပင်လယ်၊ အိန္ဒိယ ပင် လယ်နှင့် တောင်တရုတ်ပင်လယ်အထိ ရောက်ခဲ့သည်ဟု သိရ၏။ သူ ၏ ရေလမ်းခရီးကို ၁၉၇၀ ခုနှစ်ကျောက် ခေတ်သစ်လူများ အိုမန်မှ မကာအိုအထိ လှေဖြင့် သွားခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ “တစ်ထောင့် တစ်ည ပုံပြင်များ” မှာလည်း အာရပ်ကမ္ဘာ၏ ပုံပြင်များဖြစ်၏။ ထိုပုံပြင်များမှ မင်းသမီးများသည် ချောမောလှပသလောက် အစားအသောက် များမှာလည်း သွားရည်ကျစရာ၊ စားချင်စရာချည်း ဖြစ်သည်။

“ အလီဘာဘာနှင့်ခိုးသားလေးဆယ် ”၊ “ အာလာဒင်နှင့် မီးခွက် ” ၊ “ အာရေဗျမှ သူရဲကောင်းလောရင့်စ် ” စသော ပုံပြင်နှင့် ဇာတ်လမ်းများမှာလည်း အာရပ်ကမ္ဘာ၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖော်ပြနေ ပေသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီး အာရပ်နိုင်ငံအများ သူ့ကျွန်ဘဝမှ

လွတ်မြောက်လာရာတွင် အီဂျစ်သမ္မတနာဆာသည် သူရဲကောင်းဖြစ်ခဲ့သည်။ သူသည် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်ကျော်က မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ခဲ့၍ ထိုစဉ်က မြန်မာဝန်ကြီးချုပ်နှင့်အတူ သင်္ကြန်၌ ရေကစား သွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် သမ္မတအန်ဝါဆဒတ်သည် နာမည်ကြီးခဲ့၏။ ဒေါက်တာ ဇီဗားဂိုးရပ်ရှင်ကားတွင် ဇာတ်လိုက်လုပ်ခဲ့သော မင်းသားချော အီမာရှရစ် ( Omar Sheriff ) သည် အာရပ်လူမျိုး၊ အီဂျစ်နိုင်ငံသား ဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် ၁၉၆၆ မှ ၁၉၆၉ အထိ အင်္ဂလန်တွင် ပညာသင်စဉ် အာရပ်ကျောင်းသားများနှင့်အတူ သင်ခဲ့ရ၏။ သူတို့ကျွေးသော အာရပ်အစာများကိုလည်း စားခဲ့ရသည်။ အချို့အာရပ်ကျောင်းသားများကို စာရေးသူက ကူညီရေးပေး၊ ဖတ်ပေးရရာ သူတို့မှာ ကျေးဇူးတင်မဆုံးပင်။ အာရပ်များ ကျေးဇူးတင်၍ ကျေးဇူးဆပ်လိုလျှင် အစားအသောက် ဖုံးပေါလအော ကျွေးသည်။ ရှေးကဆိုလျှင် အာရပ်နိုင်ငံများ၌ ဧည့်သည်ကို မိမိ၏မိန်းမ၊ သမီးများနှင့်ပင် ဧည့်ခံကြလေသည်။

ယခု အာရပ်အစားအသောက်အချို့ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာကျော် “မော်ရကို အစာ” အချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁၂ ကာ(စ်) ကတ်(စ်)

( ဂျူမုန်လုံးနှင့်မြွမ်းဟင်း )

( Couscous or Kuskus )

ဤမြွမ်းဟင်းမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်လောက် ကပင် အာရပ်လူမျိုးများ ချက်စားခဲ့ကြသည်။ ဖီနီရှင်း (Phoenicians) များက မှတ်တမ်းတင်ခဲ့၏။ ဤထမင်းကိုချက်ရာတွင် ပထမဂျူ သို့မဟုတ် ဘာလီစေ့များကိုထောင်း၍ဂျူမုန်ကို ရေနှင့် နယ်ကာလုံး၍ နေလှမ်း၏။ ထို့နောက် ဂျူလုံးကလေးများကို ဖင်တွင်ဧကောပေါက်များ ဖောက်ထားသော မြေအိုးထဲသို့ ထည့်၏။ ထိုမြေအိုးကို အခြားအိုး တစ်ခုပေးတွင် တင်၍ အဖုံးအလုံပိတ်ကာ ချက်ရ၏။ အောက်က အိုးထဲတွင် သိုးသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သဖန်းသီး၊ စွန်ပလွန် သီးများထည့်ကာ ကျက်သည်အထိ ပေါင်းချက် ချက်ရလေသည်။

တတ်နိုင်သောသူများက အောက်က အိုးထဲတွင် အသားစုံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ ထည့်ပြုတ်သည်။ အမဲ၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥ၊ သံလွင်သီး၊ စွန်ပလွန်သီး၊ သပျက်သီးခြောက်၊ ဆီးသီးခြောက်၊ မက်မုန်သီး၊ ဗာဒံစေ့၊ ဖာလာစေ့၊ သစ်ကြမ်းပိုးရွက်၊ ထောပတ်၊ သံလွင်ဆီ အစုံပင်။ ဆင်းရဲသူများကမူ ဟင်းရွက် ၂ မျိုး၊ ၃ မျိုးပြုတ်ကာ အပေါ်က ဂျူမုန်ပေါင်း သို့မဟုတ် ထမင်းနှင့်စားကြ သည်။



ယင်းသို့ ဂျုံမှုန့်ပေါင်းသို့မဟုတ် ထမင်းကိုမြွမ်းဟင်းနှင့်စား ရာတွင် လက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့်လက်ခလယ်လက်ချောင်း ၃ချောင်းဖြင့် သာအစာတို့ကိုထိယူငင်ပြီး လုံးဝစားကြရ၏။ ပါးစပ်နှင့်လက်ချောင်း များထိအောင်မစားရချေ။

တတ်နိုင်သော၊ ချမ်းသာသော အာရပ်အိမ်များ၌ အက်ပါ မြွမ်းဟင်းအပြင် ဝဲဟင်းပျစ်ပျစ်၊ သိုးသားကင်အဆီရွဲရွဲ၊ ကြက်သားကင် ခြောက်ခြောက်နှင့် သိုးသားစွပ်ပြုတ်များကိုပါ အတူစားကြသည်။ အချို့က အမဲသားဓဗတ် ( Khebab ) ၊ ပျားရည်စိမ်းဂျုံမှုန့် အချိုများနှင့် ပင်စိမ်းနို့သင်းသော လက်ဖက်ရည်များကိုပါ ထမင်းအပြီးကျွေးကြလေ သည်။

အာရပ်အိမ်တစ်အိမ်( ပထမဧည့်သည်နှင့်အိမ်ရှင်ယောက်ျား များစားရ၏။ ပြီးမှ မိန်းမနှင့် ကလေးများ စားရသည်။ အကျန်များကို ကျေးကျွန်များက ပန်းကန်သိမ်းရင်း စားရလေသည်။

**၂။ သိုးသားမြွမ်းဟင်း  
( Lamb Tangine )**

လိုအပ်သောအမယ်များ

- သိုး၏ ပခုံးနှင့်လည်ပင်းကို (အရိုးပါ) ၃ ပေါင်အလေး  
ချိန် ၁၀ တုံး တုံးပြီး

ငှားဆန်းထွေးလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၆၉

- ဆား စားပွဲစွန်း/ရိုးရိုးစွန်း ၁ ဇွန်း
- ဂျင်းမှုန့် စားပွဲစွန်း/ရိုးရိုးစွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁၅ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် ( Saffron ) အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ လှီးစိတ်ပြီး ၁ ခွက်
- ဟင်းရွက်ဆီ ၁ ခွက်
- စပိန်ကြက်သွန်ဥကြီး ( Spanish Onions ) ၃ ပေါင်ကို တစ်လက်မဝက် အထူအလွှာများ လှီးပြီး
- သကြား ၅ ခွက်
- သစ်ကြမ်းပိုးမှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်အနီ ၂ ခွက် ပေါင် အလွှာလိုက်လှီးပြီး

**ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ၁။ သိုးသားကို အဆီထုတ်၍ ဟင်းချိုအိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဂျင်း၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီတို့ ထည့်၍ ရေ ၃ ခွက်တွင် ပြုတ်ပါ။ ဆုလျှင် မီးလျှော့၍ ၁၅ မိနစ် နှပ်ထားပါ။
- ၂။ မုန့် ဖုတ်ပန်းကန်ပြားကြီးတစ်ခုတွင် စပိန်ကြက်သွန်နီများကို နှစ်လွှာစီ၍ထားပါ။ ယင်းသို့ အပေါ် သိုးသားရည်နှင့် ရေရော ၃ ခွက်၊ ဆီ ၃ ခွက်လောင်းပါ။ ပြီးလျှင် သကြား ၁ ခွက်၊ သစ်ကြမ်းပိုးလက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ ဇွန်း ဖြူးပါ။ ဆုအောင်

တည်ပြီး ဆူလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။

သို့မဟုတ် ၃၇၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (Oven) ထဲမှ ထုတ်ပါ။  
ထို့နောက် အဖုံးအလုံပိတ်နေသော အိုးတွင် ထည့်၍ ၁  
နာရီပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

၃။ ထို့နောက်ကြက်သွန်နီဥများပေါ်သို့ ခရမ်းချဉ်သီး အလွှာများ  
ဖုံး၊ ထိုပေါ်သို့ သကြား ၂ ဇွန်း နှင့် သစ်ကြမ်းပိုးမှုန့် ၁ ဇွန်း  
ဖြူးပါ။ ပေါင်းအိုးမီးဖိုတွင် ပြန်ထည့်၍မိနစ် ၂၀ ထပ် ဖုတ်ပါ။  
ကျက်လျှင် မီးလျှော့၍ ပေါင်းအိုး မီးဖိုကို ဖွင့်ထားပါ။

၄။ ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အရည်များကို သိုးသားပေါ်  
လောင်းထည့်၍ ဟင်းချိုအိုးနှင့်ရေဆူအောင် တည်ပါ။ သိုးသား  
များမှာ အရိုးမှ ကွာသည်အထိ နူးအောင် ချက်ပါ။ မိနစ် ၃၀။

၅။ ထိုအခါ သိုးသားများကို ထုတ်၍ ကျန်သော အရည် အနှစ်  
ရရန် ၁၅ မိနစ်ခန့် ထပ်အူပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်  
သွန်နီကို မိနစ် ၂၀ ထပ်ဖုတ်ပါ။

၆။ ထို့နောက် ပန်းကန်ပြားကြီးတစ်ခုထဲတွင် သိုးသားများ၊  
ခရမ်းချဉ်သီးများနှင့် ကြက်သွန်နီဖတ်များကိုလှပအောင် စီပါ။  
ထိုအပေါ်သို့ သကြား ၂ ဇွန်းဖြူးပြီးပေါင်းအိုးထဲတွင် ၂၀-၃၀  
မိနစ်ထပ်ဖုတ်ပါ။ အသားများ ကျွတ်လျှင် စားရန် အသင့်။

၇။ ချက်ချင်းမစားလိုပါကပေါင်းအိုးမီးဖိုမှ ထုတ်၍အအေးခံပြီး ရေခဲ  
သေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။ စားကာနီးမှာ ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပြီး

ဣန္ဒြေ့လောကီဘဝနှင့်အာတာရုပေဒ ၂၆၉

နွေးစားပါ။

**မှတ်ချက်** ။ ။ သိုးသားအစား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသားနှင့် ကြက်သားများ  
ကိုလည်း ဤသို့ပင် ပေါင်းစားနိုင်ပါသည်။ ။

**၂၅။ ထမင်းမြိန်၍ ဧပျော်စရာ  
ယမင်းခိုင်နှင့် အဧပျော်ယမကာ**  
(Drinks and Wine)

စားပွဲသောက်ပွဲ ကောင်းကောင်း လုပ်လျှင် လူတွေ ပျော်ရွှင်ရန်၊ တက်ကြွသွက်လက်ရန်နှင့်ခံတွင်းမြိန်စေရန်အတွက် အဖျော်ယမကာများ တိုက်ရသည်။ စာရေးသူတို့ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ညစာ မစားမီ ရမ်၊ ဘရန်ဒီ၊ ဝီစကီ စသည်တို့ သောက်ကြ၏။ အာဝဇွန်းရွှင်၍ လူများ ပျော်မြူးကာ စားကြသောက်ကြရန်အတွက် အရက်ကြိုတိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ မူးအောင် မသောက်ရပေ။

အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ၌ နေ့လည်စာနှင့် ညစာများ ကျွေးပါက အဖျော်ယမကာအကောင်းစားများတိုက်ကြသည်။ နေ့လည်စာ မစားမီ ဘီယာ၊ ဆိုက်ဒါ၊ ကော့တေးနှင့် ဂျယ်ရီများ ကြို တိုက်ကြ၏။ “သွေးထွက်နေသောမေရီ” (Bloody Mary) ဟူသော ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်အရက်ကော့တေးနှင့် အလွန်နာမည်ကြီး၍ လူကြိုက်များလှသည်။ နေ့လည်စာ စားပြီးလျှင် ကော်ဖီတိုက်ကြ၏ ။

ညစာမစားမီတွင် အရက်ကြိုက်သူများကို ဝီစကီ၊ ရမ်၊ ဂျင်၊

**သူးဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဗ ၂၆၉**

ကော့တေးအရက်တစ်မျိုးမျိုးတိုက်၍ စားပြီးသည့်အခါ ဘရန်ဒီ၊ ကော့ညက်တိုက်တတ်သည်။ နောက်မှကော်ဖီခါး (Black Coffee) တိုက်၍ လွတ်တတ်၏ ။

စင်စစ် အနောက်တိုင်းစားပွဲများနှင့် ထမင်းပွဲများ၌ ဝိုင်အရက်မှာ မပါမဖြစ်သော ယမကာဖြစ်သည်။ ယောက်ျားမိန်းမ သောက်ကြ၏။ ကြိုက်လည်း ကြိုက်ကြသည်။ ဝိုင်းသည် အရက်ယုံ (Alcohol) ၁၄ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၇ ရာနှုန်းသာပါသဖြင့် အရက် (Spirit Liqueur of Liqueur) မဟုတ်ပေ။ အချို့ဝိုင်များမှာ ချို၏။ ချိုသော ဝိုင်များကိုအစားစားပြီးမှ သောက်ရ၏။ မချိုသောဝိုင် (Dry Wine) များကိုသာ မစားမီဖြစ်စေ၊ စားရင်းဖြစ်စေ သောက်ကြရသည်။ ယခုဝိုင်များအကြောင်းကို အမြဲကျွမ်းကျင်ပြလိုက်ပါသည်။

**၁။ ဝိုင်အမျိုးအစားများ**

ငါးမျိုးရှိသည်။

**(က) ခံတွင်းတွေ့ရန်အစာမစားမီသောက်ရသောဝိုင်**

**(Appetizer Wines)**

အစာမစားမီ သောက်ရန်ဖြစ်၏။ မချိုသော ဝိုင် (ဝါ) အခြောက်ဝိုင် (Dry Wine) ဖြစ်သည်။ အအေးခံ၍ဖြစ်စေ၊ ရေခဲနှင့် ဖြစ်စေ သောက်နိုင်၏။ ဥပမာ-ရှယ်ရီနှင့်ဗားမု(သ်)ဝိုင် (Sherry

and Vermouth)။

**(ခ) ထမင်းစားစဉ်သောက်ရန်ဝိုင်အနီ**

**(Red Table Wines)**

အမဲသား၊ တောကောင်ဟင်း၊ ဒိန်ခဲတို့နှင့် သောက်ရသော ဝိုင်ဖြစ်၏။ ကလာရက် (Bordeaux)၊ ဘာဂန်ဒီ (Burgundy)၊ ဝီနို (Vino Rosso)၊ ရိုစီ (Rose)။ အအေးခံ၍ဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုးဖြစ်စေ သောက်နိုင်၏။

**(ဂ) ထမင်းစားစဉ်သောက်ရန် ဝိုင်အဖြူ**

**(White Table Wines)**

ကြက်သား၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာတို့နှင့်အတူ သောက်ရန် ဖြစ်၏။ ရှက်ဗလီ (Chablis)၊ ဆော့တန်း (Sauteme)၊ ရိုင်းဝိုင် (Rhine Wine) စသည်။ အအေးခံ၍ တိုက်ရသည်။

**(ဃ) ထမင်းစားပြီးအချိုတည်းရန် ဝိုင်**

**(Dessert Wines)**

ထမင်းစားပြီး အချိုမုန့်များ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် သောက်ရန် ဖြစ်၏။ ဝိုင်အချိုများ (Sweetened Wines) ဖြစ်၏။ ဥပမာ - ပို့ထ် (Port)၊ မာစ်ကေတယ် (Muscatel)၊ တိုကေ (Tokay) ။

**(င) အမြှုပ်ထဝိုင်**

**(Sparkling Wines)**

အစာနှင့်ဖြစ်စေ၊ သူ့ဘာသာဖြစ်စေ အမောပြေအနားရ လန်းဆန်းရန် သောက်သော ဝိုင်ဖြစ်၏။ ရှမ်ပိန် (Champagne) အမြှုပ်ထဘာဂန်ဒီစသည်တို့ကို ဖြစ်၏ ။

၂။ ကော့ညက်အရက်

**(Cognac)**

ထမင်းစားပြီးသောက်သော ဘရန်ဒီများတွင် ကော့ညက် အရက်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ကော့ညက်သည် သပျက်သီးဝိုင်မှ နှစ်ခါချက်သော ဘရန်ဒီဖြစ်၏။ ဘရန်ဒီဖြစ်သော်လည်း ဥပဒေအရ ပြင်သစ်နိုင်ငံဒေသ ၂ ခုမှ ထွက်သော သပျက်သီးမှ ပြုလုပ်ထားသော



ဘရန်ဒီစင်စစ်ဖြစ်၏။ ဗွီအက်စ်(Vs) ဆိုသည်မှာ အထူးစပါယ်ရှယ် (Very Special) ဖြစ်ပြီး အနည်းဆုံး ၂ နှစ်သိုလှော်ပြီး အရက် (ဝါ) အဟောင်းခံဖြစ်၏။ ဗွီအက်စ်အိုပီ (V.S.O.P) ဆိုသည်မှာ အလွန်အထက်တန်းကျသော မူလလက်ဟောင်း (Very Superior Old Pale) ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပြီး အနည်းဆုံး ၄ နှစ်ခွဲ သိုလှောင်ပြီး (ဝါ) အဟောင်းခံ အရက် ဖြစ်သည်။ (Napoleon or Extra) စာလုံးပါးလျှင် အနည်းဆုံး ၆ နှစ်ခွဲ သိုလှောင်ပြီး(ဝါ) အဟောင်းခံ ပြီးဖြစ်၏။ နာမည်ကြီး ကော့ညက်ဘရန်ဒီများမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်၏။ Martell ၊ Remy Martin ၊ Courvoisier ၊ Hennessy ၊ Camus ၊ Bisquit and Hine ။

**၃၂ ဟင်းချက်ခိုင်များ**

ဟင်းချက်ရာတွင်ခိုင်အရက်ထည့်ကအနံ့အရသာပိုကောင်း၏။ အရက်မှအနိုးပျံသွားသော်လည်း အနံ့အရသာမှာ ကျန်ရစ်သည်။

(က) ငါး၊ ပုစွန်နှင့် ခရုယောက်သွားဟင်းများအတွက် အဖြူခိုင်ကို ထည့်ရ၏။ ဥပမာ - Rhine ခိုင်။

(ခ) ကြက်နှင့်ကြက်ဆင်၊ ငုံးသားတို့အတွက် Burgundy Wine။

(ဂ) အမဲသား၊ သိုးသားများကို အနီခိုင်ထည့်ရ၏။ ဥပမာ - Burgundy၊ Chablis ။

(ဃ) အမဲသားကင်နှင့်အမဲစတူးပြုတ်အတွက် Burgundy Wine။

(င) ကြက်သားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆု(ပ်)(Soup) များအတွက် ရှယ်ရီပိုင်။ ( Mineslrone Soup) အသားဆုပ်အတွက် ဘာဂန်ဒီ သို့မဟုတ် ကလာရက်ပိုင်။ ကြက်သွန်နီ ဟင်းချို အတွက် Chabils ပိုင် ။

၄၂ “ သွေးချင်း ချင်းနီမစေရီကော့စေး ”

**(Bloody Mary Cocktail)**

၁၉၂၁ ခုနှစ်က ပေါ်လာသော ကော့စေးဖြစ်၏။ ပထမ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ပဲရစ်ဗွီ စဖျော်၏။ နောက် နယူးယောက်မြို့မှာ စပေါ် သည်။ ဂျင်၊ ဆိုဒါ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်ရည်နှင့် ငရုတ်သီးတို့ ပါဝင်၏။ Tobasco Sauce ကမ္ဘာ့က အရက်နှင့်ရောရန် Tabasco Bloody Mary Mix ကို ဗူးသွပ်၍ ရောင်းသဖြင့် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူသောက်နိုင်၏ ။ ။

## ၂၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော ဆန်နှင့်မီ

အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအတွက် လူသည် ထမင်း သို့မဟုတ် အလားတူ အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးရသည်။ ထိုသို့ စားသုံးမှ လိုအပ်သော ကယ်လိုရီနှင့် အခြားအာဟာရဓါတ်များကို ရရှိလေသည်။ ထိုလိုအပ်ချက်မှန်မှန်မရပါက လူမှာ တစ်နေ့ တာလုပ်ငန်းများကို ပီပြင်စွာ မလုပ်နိုင်သည့်ပြင် ရက်ကြာပါက ပိန်ချုံး၍ သွားသည်။ လပိုင်းသို့ ချဉ်းပါက အာဟာရပြတ်၍ဖြစ်စေ၊ ရောဂါများဝင်၍ဖြစ်စေ၊ သေဆုံးကြသူများမှာ အာဟာရပြတ်၍ ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ အာဖရိက တိုက်နိုင်ငံအချို့၌ ထမင်းသို့မဟုတ်ပေါင်မုန့်၊ နပ်မှန်မစားနိုင်သဖြင့် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး၍ သေနေကြသည်ကို စိတ်မကောင်းဖွယ် ကြားသိနေရသည်။ ထမင်းအသက် ၇ ရက်ဟု ဆိုရိုးစကားရှိရာ ထမင်း နပ်မှန်စားနေခြင်းသည် ကံကောင်းခြင်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်တော့သည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့အဖို့ ကံကောင်းသည်မှာ မည်မျှပင် ရေကြီးကြီး၊ မီးလောင်လောင် အချိန်ရ၍ စိုက်လိုက်လျှင် စပါးနှင့်အခြားသီးနှံ

ဏှးဆန်းဏှေးလာစားစရာနှင့်အာဟာရပေဒ ၂၇၉

များမှာ အလှူပယ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ “ မြေကြီးကို လက်နှင့် ယက်၍စိုက်လျှင်ပင် ရိတ်သိမ်း၍မကုန်အောင် စပါးနှင့်သီးနှံများ ဖြစ် ထွန်းသည် ” ဟု ဒုတိယကမ္မမဖြစ်မီက မြန်မာနိုင်ငံသို့ စိုက်ပျိုးရေး လာလုပ်သော အနောက်တိုင်း ပညာရှင်များက ပြောကြသည်။ စာရေးသူတို့၏ ဖိုးဖွားများကလည်း တစ်နှစ်လျှင် တစ်သီးစိုက်သဖြင့် သုံးနှစ်စာလုံလောက်အောင်ရသည်ဟု ပြောကြသည်။ “ ဆီကိုရေချိုး၊ ဆေးရိုးမီးလှုံ၊ စပါးတောင်လိုပုံ ” ဟု၍ပင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အစား အသောက် ပေါများပုံကို တင်စားပြောဆိုခဲ့ကြလေသည်။

သို့ရာတွင် ဆန်ကိုထမင်းအဖြစ်ချက်စားရာ၌ ချက်စားတတ် မှသာလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်ကို လူတိုင်း မသိကြသေးပေ။ လူအများကဆန်ဆိုလျှင် စက်ဖြင့် ၃-၄ ခါကြိတ်၍ ဖွေးဖွေးဖြူနေသော ဆန်ကိုမှ ရေ ၃-၄ ခါဆေး၊ ထမင်းရည်ရသောအခါ ၎့်၍ပစ်လိုက်ပြီး ဖြူဖွေးကော့လန်နေသော ထမင်းကိုမှ အရသာခံစားချင်ကြသည်။ တကယ်တော့ ယင်းထမင်းသည် ကော်ရည်နှင့်မခြားက စီခါတ်မှ လွဲ၍ အခြားအာဟာရခါတ်များမပါသော ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အတုံးသာ ဖြစ် ချေသည်။ ထိုသို့ စားသုံးသူများကြောင့်ယခုအခါ လူများစွာ၌ ဗိုက်တာ မင်ဘီ ၁ ချို့ယွင်းသော ထုံနာ၊ ကျင်နာနှင့်ခြေဖော၊ လက်ဖော ကိုယ် ရောင်ရောဂါများ ပြန်ရလာခြင်း ဖြစ်သည်။

အကြောင်းမှာ ဆန်နှင့် အလားတူ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ မုယောစသော

ထမင်း သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ချပါတီ၊ ပလာတာစသော ဗိုက်ဝစေသည့် အစာကို ဖြစ်စေသော အသီးအနှံများသည် အခွံကျွတ်ရုံ တစ်ခါဖွတ်ပြီးစားပါမှ ဖွဲ့ကျန်ကာ အာဟာရဓါတ်များရသည်။ ဖွဲ့ထဲ၌ ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁ နှင့် အခြားအာဟာရဓါတ်များပါရှိလေသည်။ ဖွဲ့ကုန် အောင်၊ ဖြူဆွတ်အောင် စက်ဖြင့် ၃-၄ ခါ ကြိတ်ပါက ယင်းသီးနှံ၌ အဖိုးတန်သော အာဟာရဓါတ်များ မရှိတော့ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ဆန်လုံးညိုစားခြင်း၊ မောင်းထောင်းဆန်စားခြင်းသည် ဆန်ဖြူကို ချက် စားသည်ထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုညီညွတ်သည်။ ထမင်းကိုရေခန်းချက် စားခြင်းသည် ထမင်းရေငုံ့ချက်ခြင်းထက်ပို၍ အာဟာရဓါတ်ရသည်။ ထမင်းရည်ကို ဆား သို့မဟုတ် သကြားထည့်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လည်း ဝမ်းမုန့်၍ သံနှင့်အခြားအာဟာရဓါတ်များကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ အင်းဝခေတ်က သာလွန်မင်းတရားကြီးက ထမင်းရည်ငုံ့ပစ်သော ကလေးမိခင်တစ်ဦးအား အပြစ်ဆို၍ဆုံးမခြင်းကို မြန်မာလူမျိုးတို့သည် စီးပွားရေးနှင့် ချွေတာရေးရှုထောင့်မှသာမက ကျန်းမာရေးရှုဒေါင့်မှပါ ကြည့်၍ အမြဲသတိရ ကျေးဇူးတင်နေသင့်ပေသည်။

ဆန်၌ အောက်ပါအာဟာရဓါတ်များပါ ရှိလေသည်။

၁၀၀ ဂရမ် သို့မဟုတ် ၄ အောင်စခန့်ရှိသော ဆန်နှင့် အခြား ဗိုက်ဝစေသည့် သီးနှံများ၏ အာဟာရဓါတ်ဖိုး

၁။ ဆန်လုံးညို

ပရိုတိန်းဓါတ် ၇.၅ ဂရမ်

ဣဒါနိယောဂါယာနစရိယာနိဂါယာနာရပေဒ ၂၇၉

ဆီခါတ် ၁.၉ ဂရမ်  
အမျှင်ခါတ် ၄.၂ ဂရမ်  
သံခါတ် ၁.၄ မီလီဂရမ်

၂။ ဆန်ဖြူ  
ပရိုတိန်းခါတ် ၆.၅ ဂရမ်  
အဆီခါတ် ၂.၄ ဂရမ်  
သံခါတ် ၀.၅ မီလီဂရမ်

၃။ ဂျုံ (တစ်ခါကြိတ်)  
ပရိုတိန်းခါတ် ၁၄ ဂရမ်  
အဆီခါတ် ၂.၂ ဂရမ်  
အမျှင်ခါတ် ၂.၃ ဂရမ်  
သံခါတ် ၃.၁ ဂရမ်

၄။ ဂျုံမှုန့်အဖြူ  
ပရိုတိန်းခါတ် ၈.၀ ဂရမ်  
အဆီခါတ် ၁.၆ ဂရမ်  
အမျှင်ခါတ် ၁.၉ ဂရမ်  
သံခါတ် ၂.၅ ဂရမ်

၅။ ဂျုံဖွဲ  
ပရိုတိန်းခါတ် ၁၄.၀ ဂရမ်

အဆီဓါတ် ၅.၅ ဂရမ်  
 အမျှင်ဓါတ် ၄၄.၀ ဂရမ်  
 သံဓါတ် ၁၂.၉ ဂရမ်

ထို့အပြင် ဆန်နှင့် ဂျုံအညိုများ၌ ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁ နှင့်ဗိုက်တာမင်ဘီ ၃ ခေါ် နိုင်ယာစင် ( Niacin ) ဓါတ်များလည်း ပါရှိသည်။ ဗိုက်တာမင်ဘီ ၁ သည် အာရုံကြော၊ နှလုံးနှင့် ကြွက်သားများအတွက် လိုအပ်၍ နိုင်ယာစင်သည် ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောနှင့် အရေပြားကျန်းမာရေးအတွက်လည်း လိုအပ်သည်။ ဗိုက်တာမင်ဘီ ၅ ခေါ် ပင်သိုတင်းနစ် အက်ဆစ် ( Pantothenic Acid ) နှင့် ဘီ ၆ ခေါ် ပိုင်ရီဒေါ့စင် ( Pyridoxine ) တို့သည်လည်း ဆန်လုံးညိုနှင့် ဂျုံအညိုတို့၌ ပါဝင်သည်။ ယင်းတို့သည် စိတ်သောကဒဏ်နှင့် ပင်ပန်းမှုဒဏ်များကိုခံနိုင်အောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဗိုက်တာမင် အီးအနည်းငယ်နှင့်ပါရာအမိုင်နိုဘင်ဆွိုက် ( Para - Aminobenzoic Acid ) ဓါတ်တို့လည်း ဆန်နှင့် ဂျုံပါဝင်ရာယင်းတို့မှ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လိင်အင်္ဂါများ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ရှု၍ ဆန်နှင့်ဂျုံကို စားလျှင် အခွံကျွတ်ရုံတစ်ခါဖွတ်ကိုသာ စားသင့်ကြောင်းမှာသိသာလေသည်။

ဆီသည် ထမင်းဟင်းစားရာ၌ မပါမဖြစ်အရေးကြီးသကဲ့သို့ လူ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးသည်။ အဆီဓါတ်ရှိမှသာ

ဇူးဆန်းတွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရ်ပေဒ ၂၇၉

လျှင် လူ၏ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီး အပူ အအေးညီမျှအောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ယောက်ျား၊ မိန်းမ လိင်သဘာဝကိုလည်း အဆီအလုံအလောက်ရမှ ထိန်းပေးနိုင်သည်။ သောကနှင့် ပင်ပန်းမှုကို ခံနိုင်အောင်ပြုလုပ်ရာ၌ စတီရိုက်ဟိုမုန်းများ ( Steroids ) လိုရာ ယင်းတို့ကို အဆီဓါတ်မှ ချက်လုပ်ယူသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆီမပါဘဲ ထမင်းစား၍ မရကြောင်း သိသင့်ပေသည်။

သို့သော် စားသုံးဆီများ၌ အဆီဓါတ်မှာ သုံးမျိုးပါဝင်နေသည်။ ဗဟုမပြည့်ဝဆီ ( Poly Unsaturated Fats ) တို့သည် ပူပူ အေးအေးအဆီဖြစ်နေ၍ သွေးတွင်းကိုလက်စထရော့ကို ကျစေသည်ဟု သိရသည်။ ဧက မပြည့်ဝဆီများ ( Mono Unsaturated Fats ) သည် ကိုလက်စထရော့ဓါတ်ကို မမြင့်မားအောင် ထိန်းပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အေးလျှင် ခဲတတ်သော အုန်းဆီကဲ့သို့ ဆီများသည် ပြည့်ဝဆီများ ( Saturated Fats ) ဖြစ်၍ သွေးတွင်းကိုလက်စထရော့ကို မြင့်မားစေ၍ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ရစေသည်။

စာသုံးဆီများကို အသီးအနှံအဆီဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်အဆီများ အဖြစ်ဖြစ်စေ ရောင်းချကြသည်။ တိရစ္ဆာန်အဆီများသည် ပြည့်ဝဆီများဖြစ်၍ ကိုလက်စထရော့ဓါတ်ကိုမြင့်မားစေသည်။ သို့ဖြင့်နှလုံးရောဂါရစေနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ ဟင်းချက်ဆီများ ရောင်းချကြရာ၌ ဆီတစ်မျိုးတည်းဖြစ်စေ၊ ရော၍ဖြစ်စေ ရောင်းချကြသည်။ မြန်မာ



လူမျိုးတို့မှာ နှမ်းဆီစစ်စစ်၊ ပဲဆီစစ်စစ်ကို စားသုံးလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ စာရေးသူတို့၏ ဖိုးဖွားမိဘများဆိုလျှင် ဟင်းများချက်ပြုတ်ကြော်လှော် ရာ၌မြေပဲဆီစစ်စစ်ကိုသုံး၍ လက်ဖက်၊ ဂျင်းသုပ်နှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ သုပ်ရာ၌ နှမ်းဆီစစ်စစ်ကိုသာ သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ယင်းမြေပဲဆီ နှင့် နှမ်းဆီများသည် ပြည့်ဝဆီမပါသလောက်ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်လေသည်။

ဆီတစ်မျိုးသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၊ မညီညွတ်ကိုယင်း တွင်ပါဝင်သော ဗဟုမပြည့်ဝဆီ ( PS )၊ ဧကမပြည့်ဝဆီ ( MS )နှင့် ပြည့်ဝဆီ ( S ) အမျိုးအစားပေါ်တွင်တည်သည်။ မပြည့်ဝဆီများ (MS နှင့် PS) များလေ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်လေဖြစ်၍၊ ပြည့်ဝဆီ (S) များ များလေ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်လေဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့ စားသုံး သော ဆီများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်သည် -

- ၁။ မြေပဲဆီ
  - P S - ၃၂ ရာနှုန်း
  - M S - ၄၈ ရာနှုန်း
  - S - ၁၇ ရာနှုန်း
- ၂။ နှမ်းဆီ
  - P S - ၄၀ ရာနှုန်း

၃။ ပဲပုပ်ဆီ

P S - ၅၉ ရာနှုန်း

M S - ၂၃ ရာနှုန်း

S - ၁၄ ရာနှုန်း

၄။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ

P S - ၅၉ ရာနှုန်း

M S - ၂၄ ရာနှုန်း

S - ၁၃ ရာနှုန်း

၅။ နေကြာစေ့ဆီ

P S - ၆၆ ရာနှုန်း

M S - ၂၀ ရာနှုန်း

S - ၁၀ ရာနှုန်း

၆။ စာအုန်းဆီ

P S - ၂ ရာနှုန်း

M S - ၁၀ ရာနှုန်း

S - ၈၀ ရာနှုန်း

၇။ အုန်းဆီ

P S - ၂ ရာနှုန်း

M S - ၆ ရာနှုန်း

S - ၈၇ ရာနှုန်း

- ၈။ သံလွင်ဆီ
  - P S - ၉ ရာနှုန်း
  - M S - ၇၂ ရာနှုန်း
  - S - ၁၄ ရာနှုန်း
- ၉။ ဆူးပန်းဆီ
  - P S - ၇၅ ရာနှုန်း
  - M S - ၁၂ ရာနှုန်း
  - S - ၉ ရာနှုန်း

သို့ဖြစ်၍ နှလုံးရောဂါမရလိုက ပြည့်ဝဆီများသောဆီများကို ရှောင်ရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အေးသော ရာသီ၌ ခဲတတ်သောဆီများ နှင့် ဝက်ဆီကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်အဆီများကိုရှောင်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆီများကို သိုလှောင်ရာ၌ ပုလင်းညိုညိုတွင်ထည့်၍ နေနှင့်အပူဝေးသော နေရာ၌ သိုလှောင်ထားရပါမည်။ နေနှင့်အပူသည် ဆီကိုခါတ်ပြောင်း စေ၍ ဆီချေးနံ့နှင့် မကောင်းသော အနံ့များ ထွက်စေပါသည်။ မိမိစား သုံးမည့်ဆီကို ၃ လထက် ကျော်၍ မသိုလှောင်သင့်ဘဲ ၂လ၊ ၃လတစ်ခါ ဆီအသစ်ကို ဝယ်စားသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရန်အတွက် ဟင်းနှင့် အကြော် အလှော်များကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် တူးအောင်၊ ကျွမ်းအောင်အထိ မချက်ပြုတ်ဘဲ အသားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နူးရုံ၊ နွမ်းရုံလောက်

**ထူးဆန်းထွေးလားစရာနှင့်အာဟာရပေး ၂၇၉**

သာချက်ပြုတ်ကြော်လှော်သင့်သည်။ တရုတ်တို့၏အစိမ်းကြော်နှင့် မွှေကြော် ( Stir - Fry ) များသည် အာဟာရဓါတ်များ မပျက်စီးဘဲ အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်နည်း ဖြစ်သည်။

ဆီမသုံးဘဲ ချက်ပြုတ်လိုပါက အဆီများသော ငါး၊ ဥပမာ- ငါးမြင်းရင်း၊ ငါးကြင်းနှင့် ငါးပတ်စသော ရေချိုငါးများနှင့် ပင်လယ် ငါးများ။ ဥပမာ- ငါးကြီးဆီထုတ်ငါးများကို ချက်ပြုတ်စားသင့်သည်။ ငါးအဆီများသည် ကိုလက်စထရောဓါတ်ကို ကျစေ၍ နှလုံးရောဂါ ကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု သိရသည်။ ။

## ၂၆။ အသက်ရှည်ရေးနှင့်ကင်ဆာ ကင်းဝေးရေးအတွက် အစားအစာ

“ကိုညိုကျွန်တော်တို့ကို ထမင်းကျွေးပါအုံး။ ပွင့်လင်းရာသီ ရောက်လာပြီလေ ” ဟု မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောပါသည်။ သူသည် နှစ်စဉ် မိုး အကုန်ဆောင်းအကူး၌ ကျွန်တော့်အိမ်တွင် တစ်ခုခုလုပ်၍ ကျွေးရန် တိုက်တွန်းလေ့ ရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သူကိုယ်တိုင်က အစိုးရ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ကန့်သတ်လစာနှင့် စားရိတ်သာ ရရှိသော ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ရာ ကျွန်တော့်အား “ တတ်နိုင်သူ ” အဖြစ် ယူဆကာ အမြဲကျွေးခိုင်းလေ့ရှိပါသည်။

“ ရပါတယ်။ နောက်အပတ်စနေနေ့ကျ လာစားကြလေ။ တခြားလူတွေလဲစုလိုက်ဦး။ ကျွန်တော်လည်း ဖိတ်ပါ့မယ် ” ဟု ကျွန်တော်ကလည်း ပြောရ၏။ တခြားသူတွေဆိုသည်မှာ အခြားသူတွေမဟုတ်။ သူ့လိုငယ်ပေါင်းကြီးဖော်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်ဆရာဝန်များ၊ စာရေးဆရာနှင့်ကျောင်းဆရာများ ဖြစ်ပါသည်။ အချင်းချင်း ဆုံတွေ့၍အာလာပ၊ သလ္လပပြောလေ့ရှိသူများ ဖြစ်ပါ၏။

ထိုပွင့်လင်းရာသီ ညစာစားပွဲမျိုး၌ ကျွန်တော့မှာ အဖျော် ယမကာအတွက် ပူစရာမရှိသော်လည်း အစားအသောက်အတွက်မူ အထူး ဂရုစိုက်ရသည်။ အကြောင်းမူ ဆေးပညာပါမောက္ခကြီးတစ်ဦး သည် ဝီစကီသောက်သော်လည်း ဝက်သား၊ အမဲသားမစား၊ ဘဲကင်ကို အသားချည်းနွားစားပြီး ဘဲအရေကို နွား၍ ချန်ထားတတ်သူဖြစ်သော ကြောင့်ပင်။ သူသည် ထမင်းကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်များလည်းမစား။ ပဲသီးပြုတ်၊ မုန်လာဥနီပြုတ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီအစိမ်း အကွင်းလိုက်လှီးများကိုသာ စားသောကြောင့်ပင်။ သူသည် သတ်သတ် လွတ်စားသူ တစ်ဦးတော့မဟုတ်။ ကိုလက်စထရော်လ် ကြောက်၍ အစား ဆင်ခြင်နေသူသာဖြစ်သည်။

“ခင်ဗျားဟာက ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒိရောက်နေပြီ ” ဟု သူငယ်ချင်းတွေက ဝိုင်းဝန်းပြောကြသည်။ မှန်သည်။ သူသည် အသက် ၅၀ မပြည့်သေးပေမဲ့ ဆံပင်တွေ ဖြူနေပြီ။ သွားတွေကြော့၍ ခါးကိုင်းနေ သည်။ သူ့အသားအရေမှလည်း ခြောက်ကပ်လှ၏။

“ခင်ဗျားမှာ အလိုလို အဗြဟ္မာ့စရိယာပုဒ်ကလဲ စောင့်ထိန်းပြီး သားဖြစ်နေပြီ ” ဟု သူ၏ လင်မယားဆက်ဆံရေးကိုလည်း ဝိုင်း “စ” ကြလေသည်။

“အသက်ရှည်ဖို့က အရေးကြီးတယ်ဗျာ ” ဟု သူကပြန်ပြော ၏။

“အမယ် - အသက်ရှည်တဲ့သူတိုင်း ချင်ဗျားလို မစားပေါင်”  
ဟု လူအများက ဝိုင်းပြောကြ၏။

“သူကြိုက်ရာစားပါစေဗျာ။ ကျွန်တော်လဲ တစ်ခါတစ်လေ  
မုန်လာဥနီပြုတ်၊ ရွှေပဲသီးပြုတ်နဲ့၊ ဟင်းနုနွယ်ချက်၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်  
စတာတွေနဲ့ စားတာပဲ။ အဲ... ကြက်သား ဒါမှမဟုတ် ငါးပြုတ်ကြော်  
ဒါမှမဟုတ် အသားကင်တော့ပါတယ်” ဟု ကျွန်တော်က ပြန်ပြောရ  
သည်။

“ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်တွေ စားရတာ  
လဲ ”

“ တစ်ခါတလေ အသားဟင်းတွေ စားနေရတာငြီးငွေ့တာ  
ရယ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများစားလိုက်ရင် လူလန်းလာ၊ သွက်လာ  
တာရယ်ကြောင့်ပါပဲ။ နောက်ပြီး အဲဒီလိုဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ အသား  
ငါးပြုတ်စားရင် အသက်ရှည်တယ်၊ ကင်ဆာရောဂါကင်းတယ်ဆိုလို့  
ဗျာ ” ဟု ကျွန်တော်က ပြန်ပြောရ၏။

“တကယ်ပဲ အသက်ရှည်ပြီး ကင်ဆာကင်းတဲ့ အစာအာဟာရ  
တွေရှိသလား ” ဟုသူတို့က ဝိုင်းမေးကြသည်။

“ ရှိပါတယ်ဗျာ ” ဟုဆိုကာ ကျွန်တော်က ဤသို့ ပြောပြရ  
ပါသည်။

မှန်ပါသည်။ အချို့သော အစားအသောက်များသည် ရောဂါကင်းစေး၍ အသက်ရှည်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-ကိုလက်စထရောလ်အဆီဓါတ်ကို မြင့်မားစေသော အုန်းဆီနှင့်တိရစ္ဆာန်အသားအဆီများကိုရှောင်ခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ ဗိုက်တာမင်စီနှင့်ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို များများစားပေးခြင်းဖြင့် အအေးမိခြင်း၊ နှာချေခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ ငါးများများစားပေးခြင်းဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ ရရုံမက သွေးကြောပိတ်ခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ငါးထဲ၌ အိုမီဂါ ၃ ( OMEGA '3' ) ဟူသော ဓါတ်တစ်ခုပါရှိသဖြင့် ထိုသို့ အကျိုးထူးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူ ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၌ ပါသော ပက်တင် (Pectin) ဓါတ်သည် နှလုံးရောဂါတို့ကို ကိုလက်စထရောလ်ကျစေခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ပက်တင်ဓါတ်အများကြီးပါသော အသီးအနှံများမှာ ရှောက်၊ ကျွဲကော၊ ပန်းသီး၊ ပဲသီး၊ ပန်းမုန်လာ၊ မုန့်လာဥနီနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကိုလက်စထရောလ်ပမာဏ မြင့်မားလျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်သည်ဟု လှေ့နံ့ခါးထစ်မှတ်ထားခြင်းမှာ မမှန်ပါ။ အကြောင်းမူလူ၏ သွေးအတွင်း၌ ကိုလက်စထရောလ်ဓါတ် ၄ မျိုးရှိရာ သိပ်သည်းမှုမြင့်မားသော ကိုလက်စထရောလ် ( HDL ) သည်စင်စစ်နှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေသော ကိုယ်လက်စထရောလ် ( L D L ) ကို အသည်းသို့ ပို့၍



ဖျက်ဆီးစေသဖြင့် နှလုံးရောဂါမှပင် ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီသည် သိပ်သည်းမှုများသော ကိုလက်စထရော့ ( H D L ) ပမာဏကို မြင့်မားစေသဖြင့် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ထို့အတူ အဆီခါတ်တိုင်းသည်လည်း သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော့ခါတ်ကို မမြင့်မားစေပါ။ ပြည့်ဝအဆီခါတ်များ ( Saturated Fats ) များစေသော ဆီများကသာလျှင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ကိုလက်စထရော့ခါတ်ကို မြင့်မားစေပါသည်။ ယင်းအဆီများမှာ စားအုန်းဆီ၊ အုန်းဆီနှင့် ကုန်းသတ္တဝါများမှရသော အဆီများ ဖြစ်ပါသည်။ ငါးဆီနှင့် ပဲဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ သံလွင်ဆီ စသော အသီးအနှံဆီများသည် သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော့ခါတ်ကို ကျစေပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည်လည်း သွေးဖိအားကို ကျစေသဖြင့် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ထို့အပြင် ကြက်သွန်ဖြူသည် ပဋိဇီဝသတ္တိရှိသဖြင့် အချို့သော ရောဂါပိုးများကိုလည်း သုတ်သင်နိုင်ပါသည်။

အသက်ရှည်ရန်အတွက် နှလုံးရောဂါကင်းရန်သာမက ကိုယ်တွင်းရှိ ကလပ်စည်းများ ပုံမှန်ကြီးထွားပွားရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ပုံမှားကြီးထွားပါက ကင်ဆာဖြစ်တော့၏။ ဤသို့ ကလပ်စည်းများ ပုံမှားမကြီးထွားစေရန် ဗိုက်တာမင်အေအကြိုခါတ်က ပြုလုပ်ပေးသည်။ ယင်းအကြိုခါတ်ကို မက်မုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းမုန်လာ၊ ဖရဲသီး၊

ဗဟိုဆန်းဖြေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉

ဟင်းနုနွယ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးစသော အသီးအနှံများတွင် မြောက်များစွာ တွေ့ရပါသည်။ ထို့အတူ အင်ဒိုး ( Indole ) ဟုခေါ်သော ဓါတ်တစ်မျိုးသည်လည်း ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးရာ၊ ယင်းဓါတ်ကို မုန်လာထပ်နှင့်ပန်းမုန်လာများ၊ မုန်ညင်းရွက် ( Broccoli and Brussell Sprouts ) တို့တွင် မြောက်များစွာတွေ့ရပါသည်။

ဗိုက်တာမင်စီသည် အရေပြားနှင့်အမြွှေးများကို သန်မာစေရုံသာမက နှာစေးချောင်းဆိုးကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ရာ ဓါတုဗဒနိတယ်ဆု နှစ်ကြိမ်ရသော ပါမောက္ခ လင်းနတ်စ်ပေါလင်း ( Prof Linus Pauling) က ကင်ဆာကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ပြောဆိုပါသည်။ ဗိုက်တာမင်စီဓါတ်ကို ချဉ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများတွင် အမြောက်အများတွေ့ရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ရှောက်၊ သံပုရာ စသော အသီးများနှင့် ဟင်းနုနွယ်၊ ဖရဲသီး၊ မုန်လာ အမျိုးမျိုး စသည်တို့တွင်လည်း တွေ့ရပါသည်။

အသက်ရှည်ရန်အတွက် အရိုးနှင့်သွားများ ခိုင်မာတောင့်တင်းရန်လည်း လိုအပ်သည်။ အစားကောင်းစားနိုင်မှ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှ ထာဝစဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံနိုင်သည်။ ထိုသို့ အရိုးနှင့်သွားများကောင်းရန် ကယ်လ်စီယမ်အများကြီးပါသောနို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ ဒိန်ချည် ဒိန်ခဲ၊ ပင်လယ်ငါး၊ ငါးသေတ္တာနှင့်အသားငါးတို့၏ အရိုးနှင့်အရေပြားများတွင် များများစားပေးရန် လိုသည်။

ဝမ်းမချုပ်၊ ဝမ်းပိတ်ဘဲ အူအမြဲလှုပ်ရှားနိုင်ရန်လည်း အမျှင်  
ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်သီးနှံအများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်  
စားပေးရန်လို၏။ သို့ဆိုက အူမကင်ဆာမှ ကင်းဝေးရုံမက သွေးသား  
သန့်ရှင်းသဖြင့် အခြားကင်ဆာများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု  
ယုံကြည်ကြသည်။ အသက်ရှင်ရေးနှင့် ကင်ဆာရောဂါကင်းဝေးရေး  
အတွက် အစောအာဟာရသည် အလွန်အရေးကြီးပါကြောင်း။ ။

## ၂၇။ သောကပိစီးမှုနှင့်ပင်ပန်းမှုဒဏ် ခံနိုင်သော အစားအသောက်

တစ်လောက ရာထူးကြီးကြီး၊ တာဝန်များများယူရသော မိတ်ဆွေ  
တစ်ယောက်က ဖုံးဆက်၍ ...

“ကိုညိုရေး..ကျွန်တော့်ကို ဆေးစစ်ပေးပါဦး၊ လူမှာ အလုပ်တွေ  
ပိပြီး နုံးနေလို့ ...” ဟုပြောပါသည်။

“လာခဲ့လေကိုထွန်း။ ကျွန်တော်အိမ်မှာ အခုရှိနေပါတယ်။  
လိုတဲ့ ဆေးတွေလဲ ပေးပါ့မယ်”လို့ ကျွန်တော်ကလည်းပြန်ပြောရ၏။  
သို့ဖြင့် အချိန်မကြာမီပင် သူသည် အခြေအရံများနှင့် ကျွန်တော့်အိမ်  
ရောက်လာ၏။ အားလုံးကို နေရာထိုင်ခင်းပေး၊ ဧည့်ခံပြီးနောက်  
ကျွန်တော်၏စာဖတ်ခန်း သို့မဟုတ် လူနာကြည့်ခန်းထဲသို့ ကိုထွန်းကို  
ခေါ်ကာ ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်(ဝါ) လူနာရာဇဝင်ကို မေးရ၏။

“မပြောချင်တော့ဘူး ကိုညိုရာ။ အလုပ်က ရာထူးပေးထားတဲ့  
အလုပ်သာမကဘူး၊ တခြားအလုပ်တွေလဲ ၃-၄ ခု ယူရတယ်။ ဒီတော့  
လူက မနက် ၈ နာရီက ည ၁၀ နာရီလောက်အထိ ကုန်းနေအောင်လုပ်

ရတယ်။ အဲဒါအခု လူကဘာမှ မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်တော့ဘူး။ နုံးနေတာဘဲ။ အိပ်ရာကလဲ မထချင်ဘူး။ ထပြန်ရင်လဲ ခေါင်းမူးပြန်ရော။ မထလို့လဲ မဖြစ်။ အလုပ်ကအမြဲရှိနေတာ ” ဟု သူက ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်က ...

“အလုပ်တာဝန်များတဲ့ လူတွေဟာ ဒီလိုဘဲ ပင်ပန်းဒဏ် (Stress) ခံရတာပေါ့။ ခေါင်းမူးတယ်ဆိုလို့ ကိုထွန်းမှာ သွေးတိုးရှိလား။ နှလုံးရောဂါရှိလား။ ထမင်းကော မှန်မှန်စားရဲ့လား ” ဟု မေးရ၏။

“သွေးတိုးကတော့ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်ဘဲ၊ တလောက တိုင်းကြည့်တာအပေါ် ၁၄၀၊ အောက် ၉၀ ရှိတယ်တဲ့။ ထမင်းကတော့ တစ်နပ်ပဲစားတယ်။ တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက်ခြား သက်သတ်လွတ်စားတယ်”

“ဗိုက်တာမင်တွေ၊ အားဆေးတွေကော မစားဘူးလား ”

“ဝမှာစိုးလို့ မစားဘူး”

“အို ... ဒါကြောင့် အပင်ပန်းမခံနိုင်တာကိုး။ ဗိုက်တာမင် စားလို့မဝဘူး။ ကိစ္စမရှိဘူးလေ။ ကျွန်တော်စမ်းပြီး ကြည့်လေးပါ့မယ်”

သို့ဖြင့်ကိုထွန်းကိုစမ်းသပ်ရာသွေးခုန်နှုန်းမှန်ပြီး သွေးဖိအားမှာ အပေါ် ၁၄၀၊ အောက် ၉၀ သာရှိ၏။ နှလုံးမှာ မူမှန်။ နောက်ပိုင်း အီးစီဂျီနှလုံးလျှပ်စီးတိုင်းကြည့်တော့လည်း နှလုံးရောဂါမရှိ။ အဆုတ်

ဇေးဆန်းဖြောင့်လားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၂၅၉

နှင့်ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါများလည်းကောင်း၏။ လက်များ ချွေးစို့နေပြီး အာရုံကြောတုန်ပြန်မှု ( Reflexes ) များ မြန်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ စိတ်ပူပန်မှုကို ပြနေသည်။ အားလုံးစမ်းပြီးသောအခါ ဤသို့ပြောရ၏။

“ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာရောဂါမှ အကြီးအကျယ်မတွေ့ရဘူး။ သွေးအားနည်းနေတယ်၊ အာရုံကြောတုန်ပြန်မှု မြန်နေတယ်။ ဒါက စိတ်ပူပန်လို့ပါ။ ကြွက်သားတွေလဲ ပျော့နေတယ်။ ဒါက အားနည်းလို့ပဲ။ ဒီတော့ အခုစိတ်ငြိမ်အောင်၊ သွေးဖိအား ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ဆေးတွေပေးလိုက်မယ်။ နောက်ပြီး အားရှိအောင်ဆေးတွေလဲ ထိုးပေးလိုက်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုထွန်းအမြဲ အပင်ပန်းခံနိုင်အောင် ထမင်း ၂နပ်မှန်မှန်စားရမယ်။ အသားငါးဟင်းမှန်မှန် စားရမယ်။ နောက်ပြီး ဗိုက်တာမင်ဆေးပြားတွေလဲ မှန်မှန်စားရမယ်...”

“ကောင်းပါပြီဆရာ၊ ဆရာညွှန်းတဲ့အတိုင်းစားပါမယ်။ သက်သတ်လွတ်လဲဖြတ်ရမှာပေါ့နော်”

“ဟုတ်ကဲ့၊ ဖြတ်ရပါမယ်။ စားတဲ့အစာတွေမှာ ဗိုက်တာမင်ဘီတွေ၊ ဗိုက်တာမင်စီတွေနဲ့ ကယ်လီစီယံထုံးခါတ်အများကြီး ပါတာတွေ စားရမယ်”

“ဘာကြောင့်လဲဆရာ”

“ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အလုပ်ပင်ပန်းမှု၊ ဒါမှမဟုတ်သောက

ဖိစီးမှု ( Stress ) ဟာ လူမှာ စိတ်ကိုတုန်လှုပ်စေတယ်။ သွေးဖိအား တက်စေတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ကုန်ခမ်းစေ တယ်။ ဒါ့ကြောင့် လူကနုံးပြီး အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ရောဂါပိုးဝင်ရင် လဲခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒါတွေကို ပြန်ကောင်းစေတဲ့ ဗိုက်တာမင်ဘီတွေအများကြီး စားဖို့လိုတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်တာမင် ဘီ၁၊ ဘီ၂၊ ဘီ၅၊ ဘီ၆နဲ့ ဘီ၁၂။ အဲဒီလိုဘဲ ကလပ်စည်းတွေ သန်မာ ဖို့၊ ရောဂါပိုးကိုခံနိုင်ဖို့ ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ ကယ်လ်စီယံလိုလို။”

“ဘယ်လိုအစာတွေမှာ အဲဒီဓာတ်တွေပါ ပါသလဲဆရာ”

“ဗိုက်တာမင် ဘီ ၁ ( Thiamine ) ကိုဆန်လုံးညို၊ ဖွဲနုဆုပ်၊ ဂျုံ၊ မုယော၊ မြေပဲနဲ့ပဲပုပ်၊ သစ်သီးစေ့စတာတွေမှာ ပါတယ်။ ဗိုက်တာ မင် ဘီ (Niacin)၊ ဘီ၅ (Pantothenic Acid)၊ ဘီ၆ (Pyridoxine) တို့ဟာ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ ငါးစတာတွေမှာပါတယ်။ ဘီ-၆ဟာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်အအန်ကိုလဲ ရပ်စေတယ်။ ဘီ-၆ကို ထောပတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲသား စသည်တို့မှာ အများကြီး ရနိုင်တယ်။ ဗိုက်တာမင်စီအတွက် သံပုရာသီး၊ ရှောက်သီးလို ချဉ်တဲ့ အသီးတွေစားရင်ရပါတယ်။ သပျက်သီး၊ စထရောဘဲသီး တို့မှာလဲ အများကြီး ရနိုင်တယ်။ ဟင်းနုနွယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလို စိမ်းတဲ့ အသီးအနှံတွေကလဲ ရနိုင်တယ်။ ကယ်လ်စီယံကိုတော့နို့နဲ့ မလိုင်၊ ဒိန်ခဲ ဒိန်ချဉ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဥ၊

ငါးနဲ့ အရိုးစွပ်ပြုတ်တွေက ရနိုင်ပါတယ်”

“ဆရာ အခုထိုးပေးတဲ့ ဆေးမျိုးကိုစားလို့ ကောရသလား ဆရာ”

“ရပါတယ်။ ဗိုက်တာမင် အစုံနဲ့ သတ္တုဓါတ်ပါတဲ့ Omnibionat; Multivitaplex; Unicap-M; Pluvimin; Plus; 9-Vita; 21-Vita စတဲ့ ဆေးတစ်ခုကို တစ်နေ့တစ်လုံး (ဝါ) တစ်တောင့်မှန်မှန်စားရင် အလုပ်ပင်ပန်းမှုဒဏ်နဲ့ သောကဖိစီးမှုဒဏ်တွေ ခံနိုင်ပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေမှာ အလုပ်ကများ သောကက ဖိစီးနေတော့ အခုလို ဗိုက်တာမင်တွေပံ့ပိုးစားထားမှတော် ရဲ့ပဲ ရှိမယ်ထင်တယ်။ နေ့စဉ် စားရတဲ့ အစားအသောက်ကလဲ သိတဲ့ အတိုင်းမှုတ်လား”

“ကောင်းပါပြီဆရာ၊ ကျွန်တော်နားလည်ပါပြီ။ ဆရာပြော သလိုအစာရော၊ ဆေးရော အမြဲစားပါတော့မယ်...”

**နောက်ဆက်တွဲသတင်း။** ။ ယခု ၄-၅-၆လကြာသောအခါ ကိုထွန်းမှာ ကျန်းမာဝဖြိုးလန်းဆန်းလျက်ရှိပြီး သူ့အလုပ်များကို ယခင်ကထက် ပိုမိုတက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရ ပါသည်။ ။



## ၂၈။ စားအုံးဆီနှင့်နှလုံးရောဂါ

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီများအစား နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းလာသော စားအုံးဆီများကို ဟင်းချက်ဆီ၊ အကြော်အလှော်ဆီ အဖြစ် အသုံးပြုနေရရာ၊ ယင်းစားအုံးဆီများကို အမြဲစားနေရပါက နှလုံးရောဂါများ ရလာလေမလားဟု ပူပန်သောက များလာသူများ ရှိလာသည်။ ပူပန်စိုးရိမ်မည်ဆိုကလည်း ပူပန်စိုးရိမ်စရာ။ အကြောင်းမူ စာအုန်းဆီများကို နှလုံးရောဂါဖြစ်မည်စိုး၍ဆိုကာ အမေရိကန်နိုင်ငံက သူတို့ ပြည်တွင်းသို့ မတင်သွင်းရန် ပိတ်ပင်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သွေးတွင်းကိုလတ်စထရော့ပမာဏ (Serum Cholesterol) မြင့်မားသူများမှာ ရင်ဘတ်နာနှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးကြွက်သားပုပ်ရောဂါ စသော နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများဖြင့် သေဆုံးမှုမှာလည်း များနေကြောင်း ဆေးဂျာနယ်များနှင့် ရိုးရိုးသတင်း ဂျာနယ်များကဖော်ပြနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မှန်ပေသည်။ အနောက်နိုင်ငံများ၌ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူများမှာ အခြားရောဂါများကြောင့် သေဆုံးမှုထက် အမြဲမြင့်မားလျက်ရှိသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ ဆိုပါက တစ်နှစ်

လျှင် လူတစ်သန်းကျော်သည် ဤရောဂါဖြင့် သေဆုံးနေကြရ၍ အမေရိကန်လူမျိုး သန်း ၅၀ ခန့် (လူဦးရေ၏ ၂၀%) သည် ဤရောဂါ ရှိနေကြောင်း နှလုံးလျှပ်စီးတိုင်းတာမှု ( Electrocardiogram, ECG) အရ သိနေရသည်။ ယင်းတို့အထဲ နှလုံးနာရောဂါရ၍၊ ဆေးရုံ တင်ရလျှင် လေးယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်း သေဆုံးကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤနှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့် ကုန်ကျရသောငွေ၊ ကုန်ဆုံးရသော သောက၊ ဒုက္ခအပေါင်းသည် မည်မျှရှိမည်ဆိုသည်ကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ရှိရာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုလို နိုင်ငံကြီး အနေဖြင့် ထိုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ပေါ့ပါးစေရန် နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ရေးကို ရှေ့တန်းတင်စောက်ချလုပ်နေသည်မှာ အံ့ဩစရာ မရှိပေ။ လူဦးရေ သန်းလေးဆယ်သာရှိပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ပင်လျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ များလာသဖြင့်၁၉၇၇-၇၈ ခုနှစ်က ချမှတ်ခဲ့သော ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးစီမံကိန်း၌ နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ကုသရေးသည် ရှေ့တန်းကတည်ရှိခဲ့ပေသည်။

ဤ၌ နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးရှိရာတွင် အထက်က တင်ပြ ခဲ့သော နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် ယခုအခါ အဖြစ် အများ ဆုံးဖြစ်၍၊ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများကိုလည်း သိလာသည့် ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာရှင်တို့အလိုအရ ဤနှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ

သည် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ပို၍အဖြစ်များပေသည်။

- (၁) ယောက်ျားဖြစ်ခြင်း
- (၂) မိသားစုတွင် ရင်ဘတ်နာနလုံးရောဂါဖြစ်သူရှိခြင်း
- (၃) စီးကရက်သောက်ခြင်း
- (၄) သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း
- (၅) သွေးတွင်းကို လက်စထရောပမာဏမြင့်မားခြင်း
- (၆) ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း
- (၇) ဝလွန်းခြင်း
- (၈) ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင် သွေးကြောပိတ်ဖူးခြင်း
- (၉) အသက် ၅၅ နှစ်ကျော်ခြင်း

ထိုအချက် (၉) ချက်အနက် သွေးတွင်းအဆီဓါတ် (၀၁) ကိုလက်စထရောပမာဏများသည် အဓိကဖြစ်၍ ကျန်အချက်ရှစ် ချက်သည်လည်း သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏကို မြင့်မားစေခြင်း ဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ရစေခြင်းဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ ပုံမှန်သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏ ၄၀-၅၀ မှ ၂၄၀ မီလီဂရမ်နှုန်း ( 150 to 200 mg per dl or 3.88 to 6.2 mm l/L) ဖြစ်၍ ယင်းပမာဏထက် ကျော်လျှင် နှလုံးရောဂါ ရနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ ဤသည်မှာ အသက်အရွယ်ပေါ်တွင်လည်း မူတည်ရာ အသက် ၅၀ နှင့် ၆၀ ကြား လူတစ်ယောက်၌ သွေးတွင်းကို

လက်စထရောပမာဏ ၂၅၀ မီလီဂရမ်မှ ၃၀၀ မီလီဂရမ် ကြားရှိပါက ရင် ဘတ်နာနုလုံးရောဂါရမည်မှာ မုချ ဟုသိရပါသည်။ အခြားရောဂါ ဖြစ်စေသောအချက်များမှာ တစ်ခုခုထပ်ရှိပါက ဥပမာ - ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွေးတိုးရှိခြင်းတို့ ရှိပါက ထိုအသက်ထက် ၁၀- နှစ် ထက်ငယ်၍ ရောဂါရနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ စင်စစ်ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းသည် သွေးတွင်းကို လက်စထရောပမာဏ ၅၀မှ၁၀၀မီလီ ဂရမ်နှင့် ညီမျှကြောင်း သိရပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏမြင့်တက် စေသော အကြောင်းများသည် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရစေနိုင် သောအကြောင်းများပင်ဖြစ်သည်ဟု အလွယ်တကူ ကောက်ချက်ချ၍ ရလာလေသည်။ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဓါတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အသည်းမှဖြုတ်ပေးသော်လည်း စားလိုက်သောအစာထဲ၌ အဆီဓါတ် များများပါလေ၊ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏမှာ ပိုတက်လေပင် ဖြစ်မည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်ပေသည်။

သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဓါတ်ကို တက်စေသောအဆီများ မှာပြည့်ဝဆီများ ( Saturated Fats ) ဖြစ်၍ ယင်းတို့မှာ ထောပတ်၊ ဆီဥ စသည်တို့ကဲ့သို့သော ရိုးရိုးအပူရှိန်တွင် အခဲအဖြစ်ရှိသည့် အဆီ များဖြစ်ပေသည်။ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီနှင့် သံလွင်ဆီကဲ့သို့ ရိုးရိုးအပူရှိန် တွင် ဆီရည်အဖြစ်ရှိသော အဆီများမှာမူ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော

ကို မြင့်တက်စေခြင်းမရှိဟု သိရပေသည်။ ယင်းတို့ကို မပြည့်ဝဆီများ ( Unsaturated fats ) ဟုခေါ်၏။ ပြောင်းဖူးဆီ၊ ပဲပုပ်စေ့ဆီနှင့် ငါးဆီများကဲ့သို့သော အဆီများမှာမူ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော့ ပမာဏကိုပင် ကျစေနိုင်သည်ဟု သိရ၏။ ယင်းတို့ကို ဓါတုဗေဒအရ ဗဟုမပြည့်ဝဆီ ( Polyunsaturated fats ) ဟုခေါ်လေသည်။

ဤတွင် စားသုံးဆီ တစ်ခုသည် သွေးတွင်းကိုလက်စထရော့ ပမာဏကို မြင့်တက်စေသည်။ မမြင့်တက်စေသည်ဆိုသည်မှာ ယင်း အထဲတွင် ပါဝင်သော အဆီ၏ ဓါတုဗေဒအပေါ်တွင် မူတည်နေသည်မှာ ထင်ရှားပေသည်။ ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုများလေ အန္တရာယ်များလေပင်။

ခါတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုအရ စားသုံးဆီအမျိုးမျိုး၏ အဆီအမျိုး အစား ပါဝင်မှုမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

**ဇဉ် စားသုံးဆီ၏အမည် ပြည့်ဝဆီ မပြည့်ဝဆီ ဗဟုမပြည့်ဝဆီ**

၁။	အုန်းဆီ	၈၆%	၆%	၂%
၂။	စားအုန်းဆီ	၄၀%	၃၀%	၉%
၃။	ဝါစေ့ဆီ	၂၆%	၁၉%	၅၀%
၄။	မြေပဲဆီ	၁၇%	၁၇%	၃၀%
၅။	နမ်းဆီ	၁၅%	၄၀%	၄၀%
၆။	ပဲပုပ်စေ့ဆီ	၁၅%	၂၃%	၅၀%

**စဉ် စားသုံးဆီ၏အမည် ပြည့်ဝဆီ မပြည့်ဝဆီ ဗဟုမပြည့်ဝဆီ**

၇။	သံလွင်ဆီ	၁၄%	၇၃%	၉%
၈။	ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ	၁၃%	၂၅%	၅၀%
၉။	နေကြာစေ့ဆီ	၁၀%	၂၁%	၆၄%

အထက်ပါဇယားကိုကြည့်၍ပြည့်ဝဆီအပါများသော အုန်းဆီ ( Coconut Oil ) နှင့်စားအုန်းဆီ ( Palm Oil ) တို့သည် သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏကို မြင့်တက်စေနိုင်၍ ဗဟု မပြည့်ဝအဆီအပါများသော နေကြာစေ့ဆီ၊ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ၊ ဝါစေ့ဆီနှင့် ပဲပုပ်စေ့ဆီတို့သည် သွေးတွင်းကို လက်စထရောဓာတ်ကိုပင် ကျစေနိုင်သဖြင့် နှလုံးရောဂါမှကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မြေပဲဆီနှင့် သံလွင်ဆီတို့မှာ မည်သို့မျှ အကျိုးမပြု၊ အန္တရယ်လည်း မပေးဟုသိရပါသည်။

ဤတွင် အာဟာရ ဓါတ်သိပ္ပံပညာရှင်များက အိမ်ထောင်ရှင်မတို့အတွက် အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်ဝသောဆီများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်ဟု ပြောပြကြပါ၏။

**(က) ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ရန် ကိစ္စအားလုံးအတွက်**

- ၁။ ပဲပုပ်စေ့ဆီ
- ၂။ နေကြာစေ့ဆီ
- ၃။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ

၄။ နှမ်းဆီ

**(ခ) အကြော်များကြော်ရန်**

၁။ မြေပဲဆီ

၂။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ

**(ဂ) လက်သုပ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်များအတွက်**

၁။ သံလွင်ဆီ

၂။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ

၃။ နှမ်းဆီ

၄။ သစ်ကြားသီးဆံဆီ

ဤတွင် သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏကို မြင့်တက်စေသောအဆီများ၌ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီစသောတိရစ္ဆာန်အဆီများသည် အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်ဟုသိရ၏။ ငါးအဆီများမှာမူ ထိုသို့အန္တရာယ်မပေးဘဲ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဓါတ်ပင်ကျစေနိုင်ကြောင်း ဂျပန်နိုင်ငံ၌ လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

သို့ရာတွင် ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဆီတစ်ခုတည်းကြောင့်ကား သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဓါတ် ပမာဏ မြင့်တက်၍ အန္တရာယ်ပြုနိုင်မည်မဟုတ်ဟု ပြောဆိုသော ဆေးသိပ္ပံ

ပညာရှင်များလည်းရှိပါသည်။ ဥပမာ-အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ ပါမောက္ခကျောက်ကန် ( Professor George Blackburn ) ။ သူက လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အသည်းလုပ်ငန်းနှင့် အဆီအသုံးပြုပုံ၊ ထုတ်လုပ်ပုံမှာ မတူညီကြောင်း၊ အချို့လူများမှာ အဆီ တွေအများကြီးစားသော်လည်း သွေးကိုလက်စထရောပမာဏနည်း၍ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါမရကြကြောင်း၊ အချို့လူများမှာ အဆီ မစားသော်လည်း (ဝါ) အဆီအစားနည်းသော်လည်း သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောပမာဏမြင့်မား၍ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရတတ် ကြောင်းပြောပြပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူမျိုးနှင့် မျိုးရိုးဗီဇသည်လည်း အရေးကြီးကြောင်းပြဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ကာလီဖော်နီးယားပြည်နယ်မှ နှလုံးရောဂါ အထူးကုပါမောက္ခ ယုဒါ(လ) ( Professor John A. Udall ) ကလည်း ယင်းအဆိုကို သဘောတူ၍ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း(ဝါ)သွေးကြောပိတ်ရောဂါရနိုင်၊ မရနိုင်မှာ အောက်ပါအချက်များပေါ်တွင် မူတည်၍ တွက်ချက်ရမည်ဟု ပြောဆိုပါသည်။

- ၁ **သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏ အန္တရာယ်အမှတ်**
- (က) ၂၅၀ မီလီဂရမ်အထက် ၁-မှတ်
- (ခ) ၃၀၀ မီလီဂရမ်အထက် ၂-မှတ်
- (ဂ) ၃၅၀ မီလီဂရမ်အထက် ၃-မှတ်



၂။ သွေးတိုးရောဂါ(အောက်ဖီအားအတိုင်း) အန္တရာယ်အမှတ်

(က) ၉၀ မိလီမီတာအထက် ၁-မှတ်

(ခ ) ၁၀၅ မိလီမီတာအထက် ၂-မှတ်

(ဂ ) ၁၂၀ မိလီမီတာအထက် ၃-မှတ်

၃။ စီးကရက်သောက်ခြင်း အန္တရာယ်အမှတ်

(က) တစ်နေ့ ၁၀ -လိပ်အထက် ၁-မှတ်

(ခ ) တစ်နေ့ ၂၅ -လိပ်အထက် ၂-မှတ်

(ဂ ) တစ်နေ့ ၄၀ -လိပ်အထက် ၃-မှတ်

၄။ ကိုယ်အလေးချိန် (ရှိသင့်သည်ထက်ပေါင်၃၀ပိုနေလျှင်)၁မှတ်

၅။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုံးဝမရှိလျှင် ၁-မှတ်

၆။ စိတ်အမြဲပူပန်နေလျှင် ၁-မှတ်

၇။ ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင် ၁-မှတ်

၈။ မိသားစုတွင် ဤရောဂါရှိလျှင် ၁-မှတ်

ထိုအန္တရာယ်အမှတ်များကိုပေါင်း၍ ကြည့်ပါက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ရနိုင်နှုန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

**ထူးဆန်းစွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၀၉**

<b>ရမှတ်များ</b>	<b>ရောဂါရရန်အခွင့်အလမ်း</b>
(က) ၁ - ၂ မှတ်	အလွန်နည်း
(ခ) ၃ - ၇ မှတ်	အသင့်အတင့်
(ဂ) ၈ - ၁၄ မှတ်	အလွန်များ

သို့ဖြစ်ရာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါမရလိုပါက စားအုန်း ဆီတစ်ခုတည်းရှောင်၍ မရဘဲ အခြားသော အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလိုက်နာရမည်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

## ၂၉။ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီအညွတ်ဆုံး အစားအစာ

၁၉၉၁ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလအတွင်းက တရုတ်ပြည်၊ ယူနန်ပြည်နယ်သို့ အလည်ရောက်ခဲ့ရာ တွေ့မြင်ရသော တရုတ်တိုင်းလိုလိုပင် ဝလွန်းခြင်း၊ ပိန်လွန်းခြင်းမရှိသည်ကိုတွေ့ခဲ့ရသည်။ ခါးကုန်း၍ တုန်ချိနေသော သူအိုသူနာများကိုလည်း မတွေ့ခဲ့ရပါ။ “အသက်ကြီး တဲ့သူတွေ သိပ်မတွေ့ရပါလား၊ ဘာကြောင့်ပါလဲ”ဟု မေးကြည့်ရာ တရုတ်မိတ်ဆွေ များက “လူငယ်တွေက လူမြင်ကွင်းမှာ အလုပ်လုပ်ကြပြီး သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေက အိမ်တွင်းမှာ အိမ်မှုကိစ္စတွေ လုပ်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ပြန်ဖြေပါသည်။

တွေ့မြင်ရသော တရုတ်များမှာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရွေး စက်ဘီးနှင့် အလုပ်ခွင်သို့လာကြပြီး စက်ဘီးနှင့် အလုပ်ခွင်မှ ပြန်ကြ သည်။ နံနက် ၈-နာရီမှ ည၈-နာရီအထိ အလုပ်လုပ်ကြသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးများပါ ကျစ်လစ်ဖြတ်လတ် သောခန္ဓာကိုယ်များရှိသည်ကို သတိပြုမိသည်။ စားရေးသူတို့အား

**ဣန္ဒြေ့လောကဗျာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၀၉**

ထမင်းကျွေးလျှင် အသားငါးအစုံအလင်နှင့် ဟင်းမယ် ၁၀မျိုး၊ ၁၅ မျိုး ထက်ကျွေးသော်လည်း သူတို့စားနေကသည်ကို မြင်ရသည်မှာကား ဟင်း ၂-ခွက်၊ ၃-ခွက် သို့မဟုတ် အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရောပြုတ်ထားသော ခေါက်ဆွဲတစ်မယ်ကိုသာ တွေ့ရပါသည်။

စာရေးသူအနေဖြင့်အစားကောင်းကြိုက်သူဖြစ်သဖြင့် ထိုသို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသားအနည်းငယ်ပါသော ဟင်းတစ်ခွက်တည်း ကိုစားနေရသူများအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့မိပါသည်။

သို့ရာတွင် ယခုအမေရိကန်မှ ဆေးပညာဂျာနယ်များနှင့် မဂ္ဂဇင်းများကို ဖတ်ကြည့်သောအခါ တရုတ်တို့စားနေသော အစား အသောက်များသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးဟု သိရှိရပါသည်။ ၁၉၈၃ ခုမှ ၁၉၈၈ ခုအထိ ငါးနှစ်တာမျှ တရုတ်နိုင်ငံတွင် အမေရိကန်မှ ဆေးပညာရှင်များ၊ အင်္ဂလန်မှ ဆေးပညာရှင် များနှင့် တရုတ်ဆေးပညာရှင်များ ပူးပေါင်း၍ တရုတ်လူမျိုးပေါင်း ၆၅၀၀ ကို မြို့နယ် ၆၅ မြို့နယ်အတွက် အသေးစိတ်လေ့လာခဲ့ရာမှ တရုတ်များ စား နေသော အစားအသောက်များသည် အောက်ပါအချက်များကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးဟုပြောကြပါသည်။

**၁I ကယ်လိုရီ၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာ**

အနောက်နိုင်ငံများ၌ လူအများသည် အသားနှင့် အချိုအဆိမ့် များ စားလွန်းသည်။ ဝလွန်းနေသဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ

နှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများကို ခံစားနေရရာ တရုတ်ပြည်၌ ထို ရောဂါများ အလွန်ရှားသည်။ ဤသည်မှာ တရုတ်တို့သည် အသားနှင့် အဆီများကို အစားနည်းပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အစားများသော ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သိရသည်။ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်အဆီနှင့် အခြားအဆီများကို အစားနည်းလွန်းသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟုဆိုပါ သည်။ တရုတ်တို့သည် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီအင်အားအတွက် ၇၇- ရာခိုင်နှုန်း ကိုကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (သီးနှံ)များမှလည်းကောင်း၊ ၁၅- ရာခိုင်နှုန်းကိုအဆီ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်) မှလည်းကောင်း ရယူသည်။ အမေရိကန်တို့သည် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီများအတွက် ၄၅- ရာခိုင်နှုန်း ကိုကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှ လည်းကောင်း၊ ၃၉-ရာခိုင်နှုန်းကို အဆီမှလည်းကောင်း ရယူသည်။

၂။ အမျှင်များသောအစားအစာနှင့် သတ္တုဓါတ်များ

အနောက်နိုင်ငံများ၌ အူမကြီးကင်ဆာသည် အလွန်အဖြစ် များပြီး၍သို့ဖြစ်သည်မှာ အမျှင်ပါသော အစားအစာများသောကြောင့်ဟု ဆိုကြသည်။ အမျှင်များသော အစားအစာများ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများ)ကို စားပါကလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော သံဓါတ်၊ သွပ်နှင့် မက္ကနီဆီယမ်ဓါတ်တို့ နည်းသွားသည်ကို သိရသည်။ သံဓါတ်ကို ကုန်းသတ္တဝါများ၏ အသားများမှ ရရှိသည်။ သို့သော် တရုတ်ပြည်၌ လေ့လာတွေ့ရှိသည်မှာ အသားနည်းနည်းစားပြီး ဟင်းသီး

ဟင်းရွက်အလွန်စားပါလျက် တရုတ်များမှာ သံခါတ်၊ သွပ်ခါတ်နှင့် မက္ကနီဆီယမ်တို့ အလုံအလောက်ရနေရုံမျှမက သွေးအားနည်းရောဂါ နှင့် အူမကြီးကင်ဆာလည်း မဖြစ်ချေ။

၃။ ရိုင်ဘိုဖလေဗင်လိုအပ်ချက်

အမေရိကန်ဆေးပညာရှင်များက ဗိုက်တာမင်တစ်ခုဖြစ် သော ရိုင်ဘိုဖလေဗင်ကို နေ့စဉ် ၁၀ မီလီဂရမ်ခန့် လိုအပ်သည်ဟု ပြောကြသည်။ တရုတ်များမှာ ထိုလိုအပ်ချက် ၁၀ ပုံတစ်ပုံသာ အစား အသောက်ထဲမှ ရနေ၏။ သို့သော်တရုတ်တို့သည် ရိုင်ဘိုဖလေဗင်ချို့ တဲ့ကရသော ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ဥပမာ-နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ ကျီးကန်း ပါးစပ်နာရခြင်းနှင့် အာရုံကြောရောင်ခြင်း စသည်တို့ မဖြစ်ပေ။ အမေရိကန်၌ ရိုင်ဘိုဖလေဗင်ခါတ်ကို နွားနို့နှင့် အသားများမှအဓိက ရရှိသည်။ သို့သော် ထိုအစားကို တရုတ်များမှ များစွာမစားနိုင်ဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုသာ စားနေကြရသည်။ ယခုလေ့လာတွေ့ရှိရ သည်မှာ မှန်ညင်း၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ပန်းမုံလာလို အသီးအနှံ များသည် အသားနှင့်နွားနို့မှာထက် ကယ်လိုရီအတိုင်းအတာအရ တွက် သော် ရိုင်ဘိုဖလေဗင် ၆ ဆ အထိ ပိုပါကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ထို့ ကြောင့် ထိုဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသော တရုတ်များသည် ရိုင်ဘိုဖလေ ဗင်ချို့တဲ့မှု လက္ခဏာမပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

၄၂ လူကြီးအရိုးဓမ္မာရောဂါ  
( Osteoporosis )

အမေရိကန်မိန်းမများသည် သွေးဆုံးပြီးနောက် အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားလျှင် အရိုးပျော့ရောဂါရကြသည်။ ထို့အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်ပိုစားရခြင်း၊ မဟိုမုန်းခါတ်အီစထရိုဂျင်စား ရခြင်းတို့ဖြင့်ကုနေရသည်။ တရုတ်နိုင်ငံ၌ သွေးဆုံးပြီး မိန်းမများနှင့် အခြားသူများ၌ပါ အရိုးပျော့ရောဂါကို မတွေ့ကြရပေ။ ကယ်လ်ဆီ ယမ်မှာ နွားနို့နှင့် အသားထဲမှ အဓိကရကာ အဘယ်ကြောင့် တရုတ်တို့ ၌ ထိုအစားများ မစားရဘဲ အရိုးပျော့ရောဂါမရကြသနည်း။

အဖြေမှာ အသားနှင့် နို့ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အဆီများ စား လေခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကယ်လ်ဆီယမ်ခါတ်များ အပြင်သို့ စွန့်ထုတ်လေ ဖြစ်ပြီး ကယ်လ်ဆီယမ်လိုအပ်ချက်များလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသူများ၌ ကယ်လ်ဆီယမ်လိုအပ်ချက် နည်းနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်ခြင်းလည်းမရှိပေ။ ထိုအခါ စားလိုက်သော ဟင်း သီးဟင်းရွက်အစာထဲက ကယ်လ်ဆီယမ်ခါတ်သည် အသားတင်ကျန်ရစ် ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၅၂ အံ့ဩဖွယ်ရာ ကိုလက်စထရောလ်အဆီခါတ်

အမေရိကန်တစ်ယောက်၏ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောလ် ပမာဏမှာ ၂၁၂ မီလီဂရမ်ရာနှုန်းဖြစ်သည်။ ၂၄၀ ကျော်လျှင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ရရန်အခွင့်အလမ်းများသည်။ ၂၀၀ နှင့် ၂၄၀ ကြားဆိုလျှင် သတိထားရမည့် အခြေအနေဖြစ်ပေသည်။

သို့သော်ကိုလက်စထရောလ်အဆီခါတ်ကို သိပ်ချလိုက်ပါက အူမကြီးကင်ဆာပိုဖြစ်ကြောင်း အမေရိကန်၌ တွေ့ကရိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ အမေရိကန်များသည် ကိုလက်စထရောလ်အဆီများကို အလွန်အမင်း ကျသွားအောင် ၂ပမာ-၁၈၀ မီလီဂရမ်အောက်ကျအောင် မပြုလုပ်ရဲကြချေ။

တရုတ်နိုင်ငံ၌ကား တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တရုတ်တစ်ယောက်၏ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောလ်ပမာဏသည် ၁၂၇ မီလီဂရမ်ရာခိုင်နှုန်းသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယင်းတို့၌ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါကို လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကိုလည်းကောင်း ပိုဖြစ်သည်ကို မတွေ့ရပေ။ စင်စစ်တရုတ်နိုင်ငံ၌ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုမှာ အမေရိကန်မှာ ဖြစ်ပွားနှုန်း၏ ၁၆ပုံ တစ်ပုံသာ ရှိပြီး တရုတ်အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နှုန်းမှာ အမေရိကန် အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်း၏ ၅ ပုံ ၁ ပုံသာ ရှိသည်။



ဤသည်မှာ တရုတ်တို့၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အထူးသဖြင့် အမျှင်များသော အစာများကို စားခြင်းကြောင့်ဟု ကောက်ချက်ချကြသည်။

**၆၊ သူဇွေးအစားအစာနှင့်သူဇွေးရောဂါ**

ဆေးပညာရှင်တို့က တီဘီ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာနှင့် အစာလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ အူပိတ်ရောဂါများ၊ ကပ်ပါးရောဂါများ၊ ကျောက်ကပ်ရောင်နာနှင့် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါများသည် သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် အစားအသောက်မကောင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် ဆင်းရဲသူများ၏ ရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် ကင်ဆာအမျိုးမျိုးမှာ အဆီနှင့် အသားများစားနိုင်သော သူများတွင် အဖြစ်များသဖြင့် ချမ်းသာသော သူများ၏ ရောဂါဟု သတ်မှတ်ကြသည်။

ယခုတရုတ်နိုင်ငံ၌ လေ့လာတွေ့ရှိရသည်မှာ ပညာတတ်သူများသော၊ စားနိုင်သောက်နိုင်သော လူဦးရေထူထပ်သည့်မြို့နယ်များ၌ဆင်းရဲသူများ၏ ရောဂါများ အဖြစ်နည်းလာပြီး၊ ချမ်းသာသောသူများ၏ ရောဂါများ ဖြစ်စပြုလာပြီဟူ၍ ဖြစ်သည်။

**ထူးဆန်းစွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၀၉**

အကယ်၍သာ ချမ်းသာသော တရုတ်များသည် အမေရိကန် တို့လို စားသောက်လာပါက အမေရိကန်မှာလိုပင် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး နှင့်ကင်ဆာရောဂါများ ပိုဖြစ်လာသည်မှာသေချာပေသည်။ ဤသည် ကိုဟန့်တားနိုင်ရန်အတွက် ယခုအတိုင်းစားသောက်နေသော တရုတ် အစားအသောက်များကို မပြောင်းလဲဘဲ ရေနနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်း ရေးနှင့်အစားအသောက်များ သို့လှောင်မှု ကောင်းရေး၊ တိရစ္ဆာန်အဆီ နှင့်အသားများ လျှော့ချစားရေးတို့ ပြုလုပ်ရန် ဆေးပညာရှင်များက အကြံပြုလိုက်သည်။

**၇၂ တရုတ်နိုင်ငံမှာလည်း ဆင်းရဲချမ်းသာကွာဟလျက်ရှိ**

စင်စစ်တရုတ်နိုင်ငံ၌လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုသာ အဓိက စားသောနေရာဒေသများနှင့် မြို့နယ်များရှိသကဲ့သို့ အသားငါးများ ပိုစားလာပြီး အဆီနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့်အခြား အနောက်တိုင်းအကျင့်များကို ပြုလုပ်သော ဒေသနှင့် မြို့နယ်များလည်း ရှိသည်။ ဥပမာ - တရုတ်ပြည်အရှေ့မြောက်ဒေသနှင့် ကမ်းရိုးတန်း ပြည်နယ်များ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များစားသည့် နေရာဒေသများမှာ ဟူနန်ပြည်နယ်၊ စီချမ်ပြည်နယ်၊ ကွီဆောင်းပြည် နယ်နှင့် ဖူကျင်းပြည်နယ်တို့ ဖြစ်သည်။ ယင်းပြည်နယ်များ၌ နှလုံး

ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နှုန်းမှာ အလွန်နည်းပြီး အစားအသောက် များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ ထို ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးအစားအသောက် ဥပမာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏ -

- (၁) ဟူနန်မှဝက်သားနှင့်ဟင်းရွက်စုံချိုချဉ်ဟင်း၊
- (၂) ဆီချွမ်မှ ကြက်သားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်၊
- (၃) ကွီဆောင်းမှ ဟင်းရွက်ရှစ်မျိုးဟင်းချို၊
- (၄) ဖူကျင်းမှ ပုစွန်နှင့်ဆန်ခေါက်ဆွဲ။

အထက်ပါအစားအစာအားလုံးတွင် ဝက်ဆီ သို့မဟုတ် အမဲ ဆီတို့ မသုံးဘဲ အသားများကျက်ရုံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားကောင်း ရုံသာ ပြုတ်ကြော်လုပ်၍ ချက်ကြသည်။ အချိုမှုန့်နှင့် အခြားဆိုဒီယမ် များသော ဟင်းရံပစ္စည်းများကိုလည်း လျော့သုံးကြသည်။

ကဲ-ကမ္ဘာပေါ်၌ ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံး အစား အသောက်သည် တရုတ်အစားအစာတွေပါတဲ့။ သို့သော် ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ငါးနှင့်ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီများ လှိုင်လှိုင်သုံးပြီး အချိုမှုန့်များ၊ သကြားများ၊ ဖုံးထားသည့် ဟင်းများတော့ မဟုတ်ချေ။ အသားပါရုံ သက်သတ်လွတ်သဖွယ် မကျက်တကျက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသာ ဖြစ်ပါသတည်း။

## ၃၀။ ထာဝရနုပျိုလှပရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်များ

### ( သိပ္ပံနည်းကျ နုပျိုလှပနည်းများ )

သတ္တဝါဟူသမျှသည် ထာဝစဉ် နုပျို၍ အသက်ရှည်ချင်ကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤအထဲ၌ လူဟူသော သတ္တဝါသည် အသက်လည်း ရှည်ချင်၍ အမြဲလည်း နုပျိုနေချင်သည်။ “အသက်၁၂၀-ရှည်စေသော်” ဟူသည့် ဆုတောင်းသည် မြန်မာတို့၏ ဇာတာ၌ အမြဲပါနေသည်။ အသက် ၁၀၀၀ နေရသော ထွက်ရပေါက်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဝိဇ္ဇာ၊ ဇော်ဂျီ၊ တပင်များ ရှိသည်ဟုလည်း ယုံကြည်ပြောဆိုကြသည်။ သို့သော် မည်သူမျှ ထိုမျှ အသက်ရှည်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေမပြနိုင် ကြသေးချေ။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ထာဝစဉ် နုပျို၍ အသက်ရှည်စေသော နည်းလမ်းများ၊ ဆေးစွမ်းကောင်းများနှင့် သစ်မြစ်၊ သစ်ဖု၊ သစ်ဥများ ကိုကား ခေတ်အဆက်ဆက် လူတို့ ရှာကြံခဲ့ကြသည်။ သို့ဖြင့် ကိုရီးယား မှ ဂျင်ဆင်းကဲ့သို့သော သစ်ဥများသည် အသက်ရှည်စေသကဲ့သို့

အနောက်တိုင်းမှ မစ်ဇယ်တိုးကျီးပေါင်းပင် ( Mistle Toe ) နှင့် သူယောင်ဂမုန်း ( Mandrake ) တို့သည် အသက်ရှည်စေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအဖြစ် လူသိများခဲ့သည်။ သို့သော် သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနပြုကြည့်သောအခါ ထိုအရာများသည် ထင်သလိုမဟုတ်ကြောင်းတွေ့ကြရသည်။

ယခုမူ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်နှင့် အာဟာရဗေဒပညာရှင်များ၏ ကြိုးပမ်းသုတေသနပြုချက်အရ ထာဝစသ် နုပျိုစေသော သို့မဟုတ် အသက်ရှည်စေနိုင်သောနည်းများကို တွေ့လာကြရသည်။ ယင်းတို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ၁၉၀၀-ပြည့်နှစ်က လူ၏ သက်တမ်းမှာ ၄၇-နှစ်သာရှိရာ ယခု ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ကာလ၌ လူ၏ သက်တမ်းသည် ၇၅-နှစ်ကျော်လာသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အသက်၉၀-၁၀၀အထိ ကျန်းကျန်းမာမာ နုပျိုလှပစွာ နေသွားနိုင်ကြသည်။ ဥပမာ - အသက် ၉၈နှစ်အထိ လှပနုပျိုစွာနေသွားသော ပန်းချီဆရာနှင့် အနုပညာရှင် ဂျော်ဂျီယာအိုကီဖီဖီး ( Georgia O'Keefe ) နှင့် သိပ္ပံပညာရှင်နိုဗယ်လ်ဆုရ ဒေါက်တာလင်းနပ်စ်ပေါလင်း ( Dr. Linus Pauling ) စသည်။

ယင်းတို့ကိုကြည့်၍ သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာကြရာတွင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူ၏ ကလပ်စည်းထဲတွင် ရှိသော

ဗီအေအိုင်အေ ( DNA ) နှင့် အာရ်အေအေ ( RNA )

ဒီအေအေ ( DNA ) ပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ ယင်း ( DNA ) က လူ၏ သက်တမ်းကို သတ်မှတ်၍ ကလပ်စည်းများအတွက် အာရ်အေအေ ( RNA ) နှင့် ပရိုတိန်းများကို ထုတ်ပေးရာ ထိုသို့ ထုတ်ပေးမှုမှန်လျှင် သက်တမ်းပြည့်နေရသည်။ ထုတ်ပေးမှုမှန်လျှင် သက်တမ်းတိုသွားသည်။ အကယ်၍ ဒီအေအေကို ကောင်းစွာ ပြုပြင်နိုင်လျှင် သက်တမ်းထက်ပိုရှည်အောင် နေနိုင်ပြီး ထာဝစဉ် နုပျိုအောင်ပြုလုပ်၍ ရသည်ဟု တွေ့ကြရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဗီဇမျိုးစေ့ကို ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ထာဝစဉ်နုပျိုအောင်ပြုလုပ်၍ရသည်ဆိုခြင်းပင်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ သိပ္ပံပညာရှင်များအနေဖြင့် လူတို့၏ ဗီဇမျိုးစေ့နှင့် ( DNA ) ကိုပြုပြင်၍ မရဘဲ၊ လူတို့ စားသောက်သော အာဟာရ ဓါတ်များကို ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်သာ အသက်ရှည်အောင်၊ ထာဝစဉ်နုပျိုအောင်ပြုလုပ်၍ရသည်ဟု ယုံကြည်ပြောဆိုကြသည်။ အကြောင်းမှာ ဒီအေအေနှင့် အာရ်အေအေ တို့ကို လူတွေအားစားစေက သို့မဟုတ် အသားထဲ၊ သွေးထဲ ထိုးပေးလိုက်ပါက ယင်းဓါတ်များမှာ လူ့ကလပ်စည်းများထဲသို့ မဝင်နိုင်ဘဲ အာနိသင်ပျက်ပြားသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူလူ၏ အသက်ရှည်စေသော ဗီဇမျိုးစေ့များကိုလည်း သေချာစွာ ရှာမတွေ့သေး။ အသုံးမပြုနိုင်သေး၍ ဖြစ်သည်။ သေချာသည်ကား ဟိုမုန်းနှင့်အာဟာရဓါတ်များကိုပေးခြင်းဖြင့် ထာဝစဉ်နုပျိုစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပထမအစွမ်းထက်သော ဟိုမုန်းမှာ ဒီအိတ်ချ်အီးအေ ( D H E A ; Dehydroepiandrosterone ) ဟိုမုန်းဖြစ်သည်။ ယင်းဟိုမုန်း ကို ထိုးပေးပါက လူတို့သည် ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုနှင့် အလွန် ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ တိရိစ္ဆာန်များတွင် သက်တမ်း၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပို၍ အသက်ရှည်စေနိုင်သည်။ အသက် ၇၀-ကျော်၊ ၈၀ အရွယ်အဖိုးကြီးများ၌ သို့မဟုတ် ဆက်နွယ်နေသော ဖိုဟိုမုန်းကို ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သွက်လက်ဖြတ်လတ်ပြီး ပိုမို ကျန်းမာလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

အခြားဓါတ်တစ်ခုမှာ ဓါတ်ကူပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သော ကိုအင် ဇိုင်း ( Co-Enzyme Z 10 ) ဖြစ်သည်။ ယင်းအင်ဇိုင်းကို ပေးခြင်း ဖြင့် တိရိစ္ဆာန်များတွင် ခုခံအား (၀၁) ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးမြှင့်လာပြီး ရောဂါများကို ခံနိုင်ရည်ရှိကာ အသက်ရှည်လာသည်ဟု သိရသည်။ လူတို့တွင်လည်း ယင်းကို အင်ဇိုင်းသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တက်စေ ပြီးသွေးဖိအားကျစေသည်။ အလေးချိန်လျော့စေသည်။ သွားဖုံးရောဂါ များပျောက်စေသည်။ အသက်ရှည်စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

တတိယ အသက်ရှည်စေသော ဓါတ်များမှာ ခန္ဓာ ကိုယ်မှ မလိုအပ်သော ဓါတ်များကို ဖျက်ပစ်သည့်ဓါတ်ဖျက်ပစ္စည်းများ (Free-Radical Scavengers ) ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် ကင်ဆာ၊ ပါကင်ဆန် ရောဂါ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် မျက်စိအတွင်း

ဇူးဆန်းဖြောင့်သားစရာနှင့်အာဟာရပေး ၃၁၉

တိမ်ကွယ်ခြင်းတို့ကိုပျောက်စေ၍ အသက်ရှည်စေသည်ဟု သိရသည်။ ဤဓါတ်ကို နယူးယောက်ကုမ္ပဏီတစ်ခုက ရောင်းချရန်စီစဉ်လျက် ရှိသည်။

နောက်အသက်ရှည်စေသော အာဟာရဓါတ်များမှာ ဗိုက်တာမင်စီ၊ ဗိုက်တာမင်အီးနှင့် ဗိုက်တာမင် အေ၏ အကြိုပစ္စည်းဖြစ်သော ဘီတာကရိုတင်း ( Beat - Carotene ) ဓါတ်များဖြစ်သည်။ ဗိုက်တာမင်စီကို တစ်နေ့ အနည်းဆုံး ၅၀၀ မီလီဂရမ် စားပေးခြင်းဖြင့် နှာစေခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်၍ အသက်ရှည်စေနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပြောဆိုလျက်ရှိကြသည်။

ဗိုက်တာမင်အီးကို တစ်နေ့လျှင် ၄၀၀-ယူနစ် သို့မဟုတ် ၁၀၀ မီလီဂရမ် မျှစားပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေလှပခြင်း၊ စိတ်ပျိုကိုယ်နုခြင်း၊ ဟိုမုန်းဓါတ်များညီမျှခြင်း၊ ဖိုမ သဘာဝ သန်စွမ်းခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ သို့ဖြင့် အသက်ပိုရှည်စေသည်ဟု လေ့လာပြောဆိုကြပါသည်။

မုန်လာဥနှင့်ဖရုံသီးစသော အဝါရောင်အသီးများထဲတွင် ပါသော ဘီတာကရိုတင်းဓါတ်သည် ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်၍ အသက်ရှည်စေသည်ဟု ပြောဆိုနေကြသည်။ အသက်ကြီးရင့်လျှင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုများရာ၊ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သော ဆေးများသည် စိတ်ပျိုကိုယ်နု၍ အသက်ရှည်စေလိမ့်မည်ဟု ကောက်



ချက်ချ ပြောဆို နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအထဲ၌ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက် ပြောပလောက်အောင် မရှိသည်ကို တွေ့ရသည် ဆီလီနီယမ် ( Selenium ) ဓါတ်သတ္တုလည်းပါဝင်သည်။

အသက်ကြီးလျှင် အရိုးအဆစ်များတောင့်တင်း၍ခန္ဓာကိုယ် မှာမလှုပ်မရှားနိုင်ဖြစ်ရာ ထိုအချက်ကြောင့် သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ မာခြင်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါများ ရနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အရိုးအဆစ် များ ကို လှုပ်ရှားစေနိုင်သည့် ဆေးတစ်မျိုး အမိုင်းနိုဂွါနီဒင်း (Aminoguanidine) ကို ပေးခြင်းဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ လှုပ်ရှားမှု ပိုလာကာ ကျန်းမာလာကြသည်ဟု တွေ့ကြရသည်။ ထို့ အတူ အရေပြား ကို ညိုစေသောရောင်ခြယ်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပေး ခြင်းဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုမှုကို ဟန့်တားပေးသော ဆေးပေါ်လာသည်။ ထိုဆေးကို စီရာမီ (Cerami) ဟုခေါ်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သိပ္ပံနည်းကျ သေချာပေါက် နုပျိုလှပစေ သော၊ အသက်ရှည်စေသောနည်းကား ယခုအခါ ၂-နည်းသာရှိသည်။ ပထမနည်းမှာ လူကို မဝစေဘဲ၊ အာဟာရ ပြည့်ဝစေသော အစား ကောင်းကောင်း မှန်မှန်စားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယနည်းမှာ နေ့စဉ် သို့မဟုတ် ရက်ခြားအခါအားလျော် စွာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အသက် ၈၀ ကျော် ၉၀ အရွယ်ရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ၈-ပတ်ကြာမျှ

**ဣန္ဒြေ့လောကစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၁၅**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားစေခြင်းဖြင့် ယင်းတို့၏ သန်မာမှုမှာ  
၁၆၀- ရာခိုင်နှုန်းမျှ တိုးတက်လာပြီး နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊  
ဆီးချိုရောဂါနှင့် အရိုးပျော့ရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကင်ဆာ  
ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု လေ့လာတွေ့ရှိထားကြသည်။

အသက်ကိုသေစေသော ရောဂါများကို ဟန့်တားကာကွယ်  
ထားခြင်းဖြင့်ပင်လျှင် အစားကောင်းနှင့် ကာယလေ့ကျင့်မှုတို့သည်  
တာဝန်စိတ်ပျိုကြိုယ်နု၍ အသက်ရှည်ခြင်းဖြစ်စေသည်မှာ ယုံမှားဖွယ်  
မရှိချေ။ ။

**နောက်ဆက်တွဲ (၁)**

**မီးဖိုချောင်သုံးအခေါ်အဝေါ်များ**

<b>စဉ်</b>	<b>အမေရိကန်</b>	<b>အင်္ဂလိပ်</b>	<b>မြန်မာ</b>
၁။	လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း(၅စိစိ)	လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း(၅စိစိ)	လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း(၅စိစိ)
	( ၁ စိစိ ၁ မိလီလီတာ )		
၂။	၁ ခံ စားပွဲခွန်း (၁၅စိစိ)	စားပွဲခွန်း၁ခွန်း (၁၇.၇စိစိ)	ရိုးရိုးခွန်း(၁၀) စားပွဲခွန်း (၁၇.၇)စိစိ
၃။	၁-ခွက် =	ဒိုပိုင့် =	၁-ခွက် (၂၅စိစိစိ)
၄။	၁-ပိုင့် (၁၆အရည်အောင်စ)	၁-ပိုင့် (၂၀ အောင်စ)	၁-ပိုင့် (၂၀ အောင်စ)
	အမေရိကန် ၂ဒိုခွက် = ၁ ပိုင့် ( ၂၀ အောင်စ )		
၅။	အင်္ဂလိပ် ၁ ခွက် =	၈ အောင်စ	= ၁/၅ ပိုင့် မြန်မာ = ၂၅စိစိစိ (တစ်ဖန်ခွက်) = ၂၅ ဂရမ်
၆။	၁အောင်စ	= ၂၅ ဂရမ်	
	၁အရည်အောင်စ	= ၂၅ စိစိ (မိလီလီတာ)	
		= လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၅-ခွန်း	

ထူးဆန်းစွေ့လာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၁၉

နောက်ဆက်တွဲ (၂)

အလေးချိန်ညီမျှခြင်းများ

၁၆	အောင်စ	=	၁ ပေါင်
၁	ပိဿ	=	၃.၆ ပေါင်
၁	ကီလီဂရမ်	=	၂.၂ ပေါင်
၁	ကာတီ	=	၁.၁/၂ ပေါင်

(Katy)

**နောက်ဆက်တွဲ (၃)**

**(အရည်အချင်းအတွယ်များ)**

<b>စဉ်</b>	<b>ခွက်အမျိုးအစား</b>	<b>အရည်အောင်စ</b>	<b>စီစီ(မီလီလီတာ)</b>
၁။	ဝိုင်ဖန်ခွက်	၆-အောင်စ	
၂။	အရည်ဖန်ခွက်	အရက် ၂ အောင်စ ရေ/ဆိုင်ဒါ ၄ အောင်စ (ပေါင်း ၆ အောင်စ )	
၃။	ဖော်ရည်ဖန်ခွက်	၆-အောင်စ	
၄။	ငှက်ပျောဖူး တစ်ပုလင်း (၈ အောင်စ)	၁၆.၉ အောင်စ (၁ ပိုင့်)	၅၀၀
၅။	အရက် ၁ ပုလင်း (၁၂ အောင်စ) (ရက် လေဘယ်/ရမ်/ဂျင် စသည်)	၂၅.၄ အောင်စ	၇၅၀
၆။	ကွပ်ပုလင်း (၃၃.၈အောင်စ)	၃၃.၈အောင်စ	၁၀၀၀(၁လီတာ) ဝိုင်ဖန်ခွက်ရှည် ၅ ခွက်
၇။	၁/၂ ဂါလံ	၅၉.၂ အောင်စ	၁.၇၅လီတာ (ဝိုင်ဖန်ခွက်ရှည် ၁၀-ခွက်)

နောက်ဆက်တွဲ (၄)

ကိုလက်စထရောဓါတ်နှင့် ကြော်လှော်ဆီများ

စဉ်	စားသုံးဆီ၏အမည်	ပြည့်ဝဆီ	မပြည့်ဝဆီ	ဗဟုမပြည့်ဝဆီ
၁။	အုန်းဆီ	၈၆%	၆%	၂%
၂။	စားအုန်းဆီ	၄၀%	၃၀%	၉%
၃။	ဝါစေ့ဆီ	၂၆%	၁၉%	၅၀%
၄။	မြေပဲဆီ	၁၇%	၁၇%	၃၀%
၅။	နှမ်းဆီ	၁၅%	၄၀%	၄၀%
၆။	ပဲပုပ်စေ့ဆီ	၁၅%	၂၃%	၅၀%
၇။	သံလွင်ဆီ	၁၄%	၇၃%	၉%
၈။	ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ	၁၃%	၂၅%	၅၀%
၉။	နေကြာစေ့ဆီ	၁၀%	၂၁%	၆၄%

အထက်ပါဇယားကိုကြည့်၍ ပြည့်ဝဆီအပါများသော အုန်းဆီ (Coconut Oil) နှင့် စားအုန်းဆီ (Palm oil) တို့သည် သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောဓါတ်ပမာဏကို မြင့်တက်စေနိုင်၍ ဗဟုမပြည့်ဝဆီအပါများသော နေကြာစေ့ဆီ၊ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ၊ ဝါစေ့ဆီနှင့် ပဲပုပ်စေ့ဆီ တို့သည် သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောဓါတ်ကိုပင် ကျစေနိုင်သဖြင့် နှလုံးရောဂါမှ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မြေပဲဆီနှင့် သံလွင်ဆီတို့

မှာ မည်သို့မျှ အကျိုးမပြု၊ အန္တရာယ်လည်းမပေးဟု သိရပါသည်။

ဤတွင် အာဟာရဓါတ်သိပ္ပံပညာရှင်များက အိမ်ထောင်ရှင်မ တို့အတွက် အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်ဝသောဆီများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။

**(က) ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ရန် ကိစ္စအားလုံးအတွက်**

- ၁။ ပဲပုပ်စေ့ဆီ
- ၂။ နေကြာစေ့ဆီ
- ၃။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ
- ၄။ နမ်းဆီ

**(ခ) အကြော်များကြော်ရန်**

- ၁။ မြေပဲဆီ
- ၂။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ

**(ဂ) လက်သုပ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက်**

- ၁။ သံလွင်ဆီ
- ၂။ ပြောင်းဖူးစေ့ဆီ
- ၃။ နမ်းဆီ
- ၄။ သစ်ကြားသီးအဆံဆီ

**ဏှးဆန်းထွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၂၉**

ဤတွင် သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏကိုမြင့်တက်စေ  
သော အဆီများ၌ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ စသော တိရိစ္ဆာန်အဆီများသည်  
အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်ဟု သိရ၏။ ငါးအဆီများမှာမူ ထိုသို့ အန္တရယ်  
မပေးဘဲ သွေးတွင်းကိုလက်စထရော ဓါတ်ပင်ကျစေနိုင်ကြောင်း ဂျပန်  
နိုင်ငံ၌ လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။



**နောက်ဆက်တွဲ (၅)**

**စားဖိုမှူးအတွက် အထွေထွေ**

**(Miscellaneous Hints for Chefs - to - be)**

၁။ ကြက်ဥတဲဥ မူးစွံမှ ခွါမရခြင်း

ကြက်ဥနှင့် တဲဥများ ချပ်ဖူး သို့မဟုတ် စက္ကူတွင် ကပ်နေပါက အတင်းမခွါပါနှင့်။ ကွဲသွားပါလိမ့်မည်။ ရေဆွတ်လိုက်ပါက ကြက်ဥများ အလိုလိုထွက်လာပါလိမ့်မည်။

၂။ ကြက်ဥ လတ် မလတ်

ရေအေးထဲ ကြက်ဥထည့်ပါ။ မြုပ်လျှင် ကြက်ဥ လတ်ဆတ်၏။ မမြုပ်လျှင် မလတ်၊ မလတ်ဆတ်သော ကြက်ဥဖြစ်ပါက ထိပ်တစ်ပိုင်း ပေါ်ရုံမြုပ်၏။

၃။ ကြက်ဥ မြုတ်လှီးခြင်း

အအေးခံပြီးမှ လှီးပါ။ သို့မှ အလွှာလိုက်ရ၏။ လှီးသော ဓါးကို လည်း ရေအေးဆွတ်ပြီးမှ လှီးပါ။

၄၇။ ကြက်ဥပြုတ် ကျက် မကျက်

ကြက်ဥပြုတ်မှာ ကျက်ပါက ဂျင်လိုလှည့်၍ ရ၏။ ကြက်ဥ စိမ်းမှာ ထိုသို့ လှည့်မရ။

၄၈။ အသားဆေးရုံအမြန်လုပ်နည်း

ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ အမဲသားချက်အနည်းငယ်ကျန်က ချေ၍ ထောပတ်ရိုးရိုးဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ဂျုံမှုန့် ရိုးရိုးဇွန်း ၁-ဇွန်းနှင့် ရော၍ မွေပါ။

၄၉။ အသားကင်များအရည်ရွှမ်းစေလိုသော်

အသားကင်များကို မကင်မီ ဆားမဖြူးပါနှင့်။ မကျက် တကျက်ဖြစ်လာမှ ဆားဖြူးပါ။ ဟမ်ဘာဂါအသားများကိုလည်း နှစ်ဖက်စလုံးကျက်မှ ဆားဖြူးပါ။

၅၀။ အသားများ မြန်မြန်ကျက်စေလိုသော်

အသားများကိုနူးရန် အချဉ်ရည် သို့မဟုတ် နူးဆေးများ ဖြန်း၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ တစ်ညသိပ်က ( Marinating ) အသားများမှာ ကင်ကင်၊ ချက်ချက် ကျက်လွယ်၏။ နူးလွယ်၏။ ကင်ချိန်၊ ချက်ချိန်

မှာ တစ်ဝက်ခန့် သက်သာသွားသည်။

**၈၀၂ အာလူးပြုတ်များဖြူစေလိုသော်**

အားလူးဟောင်းများကို ရိုးရိုး ရေအေးမှာ ထည့်ပြုတ်ပါ။ အာလူးသစ်များကို ဆားထည့်ထားသည် ရေနွေး ဆူဆူမှာ ထည့်ပြုတ်ပါ။ အာလူးများကို ဖြူလိုက် ပြုတ်ရေထဲမှာ နွားနို့ အနည်းငယ်ထည့် ပြုတ်ပါ။

**၉၀၂ အားလူးဖုတ် ကျက် မကျက်သိလိုသော်**

ဖုတ်ထားသော အာလူး သို့မဟုတ် ကင်ထားသောအာလူးကို အခွံညှိုးလျှင်၊ ကျွမ်းစပြုလျှင် ခက်ယင်းနှင့် ထိုးကြည့်ပါ။ အိဝင်သွားက အနေတော်ပင်။

**၁၀၀၂ ခါးရမ်းသီးအဖိုအမ**

ခါးရမ်းသီး ( Eggplant ) မှာ အဖိုဖြစ်က အစေ့နည်း၍ အမဖြစ်က အစေ့များ၏။ အစေ့များက ခါး၏။ အဖိုအမ သိရန် ခရမ်းသီး၏ ထိပ် (အညှာနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်) ကိုကြည့်ပါ။ ချက် (၀၁) ရှိနှင့်သည့်ဘဲဥပုံသို့မဟုတ် ရှည်မျောမျောဖြစ်က အမဖြစ်၏။ သို့ဆိုက

အစေ့များ၏။ ခါးလိမ့်မည်။ ချက် (ဝါ) ချိုင့်သည်ဝိုင်းနေက အဖ  
ဖြစ်၍အစေ့နည်း၏။ အခါးနည်း၍ ချိုလိမ့်မည်။

**၁၁၀။ ကြက်သွန်နီ အစွဲများများစွာလိုသော်**

ကြက်သွန်နီအများကြီး ကိုအစွဲခွါရမည်ဆိုက ယင်း တို့ကို  
ရေဇွေးထဲ ပထမစိမ်ပါ။ ထိုအခါ အစွဲများအလိုလို ကွာမသွားအောင်  
အနှာက အလွန်လွယ်ပါလိမ့်မည်။

**၁၂၀။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကြော် ပြန်လိုသော်**

ဝက်ပေါင်ခြောက် ( Bacon ) ကို ကြော်ရာတွင် ဒယ်အိုးထဲ  
၌ ခက်ယင်းဖြင့်ဖောက်၍ ကြော်ပါ။ သို့ဆိုက အဆီမြန်မြန်ထွက်ပြီး  
ဝက်ပေါင်ခြောက်များမှာ သင်ဖြူးခင်းသလို ပြန့်နေပါလိမ့်မည်။

**၁၃၀။ ဝန်းမုန်လာ သို့မဟုတ် ဝေါ်ပီပွင့်များကို ဖြူစေလိုသော်**

ဒန်အိုးမှာ ထည့်မကြော်ရ၊ မချက်ရ။ အခြားအိုးများနှင့်  
ချက်ပြုတ်ပါ။ ရှောက်ခွံ သို့မဟုတ် ရှာလကာရည် တစ်စက် နှစ်စက်  
ထည့်ချက်က ပိုဖြူပါလိမ့်မည်။

၁၄၇။ ခိနဲစ် ( Cheese ) ကို အနံ့အရသာ ပြည့်စားလိုသော်  
ရိုးရိုးအပူရှိန်မှာစားပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းထားကာ  
မစားမီ တစ်နာရီ ကြိုပြီး ထုတ်ထားပါ။

**၁၅၇။ မိုးခိုသားများ ကောင်းမကောင်း**

အသားထဲ၌ အမဲ မိုးခိုသား ( Steak ) မှာ ဈေးအကြီးဆုံးနှင့်  
စားအကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ အကောင်းဆုံးမိုးခိုသား၌ အောက်ပါ အရည်  
အချင်းများရှိ၏။

- (၁) အရောင်မှာ ပန်းနုရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင်။
- (၂) အဆီမှာ မာပြီး ဖြူနေရမည်။ ဝါမနေရ၊ မဲမနေရ။
- (၃) အသားအနီထဲ၌ အဆီအဖြူတန်းများ ( Marbling )  
ပြေးနေရမည်။
- (၄) အသားမှာ ရေထိုးမထားရ။ ရေအများကြီး မပါရ။

၁၆၊ အမဲမိုးစိုသား ( steak ) ကင်အမျိုးမျိုး

	အကျက်	အသားအထူ	ကင်ရချိန်
(က)	မကျက်တကျက် ( Rare )	၁ လက်မ ၁၁ လက်မ	၁၅-၂၀ မိနစ် ၂၅-၃၀ မိနစ်
(ခ)	အလယ်အလတ်အကျက် ( Medium )	၁ လက်မ ၁၁ လက်မ	၂၀-၂၅ မိနစ် ၃၀-၃၅ မိနစ်
(ဂ)	အကျက်ဆုံး ( well done )	၁ လက်မ ၁၁ လက်မ	၂၀-၃၀ မိနစ် ၃၅-၄၀ မိနစ်

၁၇၊ အစာနှင့် မတည့်သော ဆေးများ

အောက်ပါအစာနှင့် ဆေးများသည် အတူမစားသင့်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်များက ပြောကြပါသည်။

- (က) နွားနို့၊ ထောပတ်နှင့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း
- (ခ) ငါးရည်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်အသည်းနှင့် နာဒီးလ် (Nardil) ၊ မာပလင် (Marplan) ၊ ပါနိတ် (Parnate) စသော ပါကင်ဆန်ကု ဆေးများ ( MAO inhibitor )
- (ဂ) အချိုမှုန့် ( Monosodium glutamate ) နှင့် ဆီးဆေးများ (ဥပမာ- Lasix, Esidrix, Diurton စသည်)

(ဃ) သစ်သီးဖျော်ရည်များနှင့် ပင်နီစလင်၊ အမ်ပီစလင်၊ ကလေး  
စာဆလင် နှင့် အာရီသရိုဆင် ဆေးများ ( Penicillion ,  
Ampicillin, Cloxacillin & Erythromycin )

(င) သကြားနှင့် ဆီးချိုဆေးများ၊ ဥပမာ - Diabecon,  
Diabinese

(စ) အရက် ( Alcohol ) နှင့် အောက်ပါဆေးများ

၁။ Aspirin

၂။ Insulin

၃။ Diabecon, Diabinese

၄။ Codeine

၅။ Darvon

၆။ Sedatives & Tranquilisers

Eg. Valium, diazepam, Pheno, Librium

၇။ Antihistamines

Eg. Bumeton, Largactil

၈။ Antidepressant like Sinequan, Nardil

၉။ Anticonvulsants like Pheno, Tegretol,

Dilantin

ငှားဆန်းဖွေလာစားစရာနှင့်အာဟာရပေး ၃၃၉

(ဆ) ကော်ဖီနှင့် အတူမစားသင့်သောဆေးများ

၁။ Antibiotics like Erythromycin and Pen-V  
( ပင်စီ )

၂။ Antidepressant like Marplan, Nardil  
( နာဒီလ် )

၃။ Aspirin ( အေပီစီ၊ တာစပရို )

၄။ Acid foods like citrous Fruits ( အရည်ရည်များ )

၅။ အိပ်ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ

ဥပမာ - Pheno, Valium



စနာက်ဆက်တွဲ (၆)

နိုင်င်ခြားဟင်းသီးနှံများ

( Foreign Vegetables and Spices )

စဉ်	အင်္ဂလိပ်	မြန်မာ	မှတ်ချက်
၁။	Aloewood	အကျော်	Eaglewood ဟုလည်းခေါ်သည်။
၂။	Apple	ပန်းသီး	
၃။	Apricot	မက်မုန်သီး	
၄။	Asparagus	ကညွတ်	
၅။	Basil	ပင်စိမ်းမွှေး	
၆။	Bay leaves	ကရဝေး	Cara Way ဟုလည်းခေါ်သည်။
၇။	Black Pepper	ငရုတ်ကောင်း	
၈။	Brussels sprouts	မုန်ညှင်းဖူး	
၉။	Camphor	ပရုတ်	Mint မှာ ပရုတ်မွှေး
၁၀။	Celery	တရုတ်မုန်ညှင်း၊ စမွတ်	
၁၁။	Chinese Mustard	မုန်ညှင်းဖြူ	

ဏှးဆန်းဖွေလာစားစရာနှင့်အာတာရပေဒ ၃၃၉

စဉ်	အင်္ဂလိပ်	မြန်မာ	မှတ်ချက်
၁၂။	Chestnut	သစ်ချသီး	
၁၃။	Cider Vinegar		ပန်းသီး
		ရှာလကာရည်	
၁၄။	Cinnamon	သစ်ကြမ်းပိုး	
၁၅။	Clove	လေးညှင်း	
၁၆။	Cordamon	ဖာလာစေ့	
		or Cardomun	
၁၇။	Coriander	နံနံပင်	
၁၈။	Corn starch	ကော်မှုန့်	
၁၉။	Cummin	ဇီယာ	
၂၀။	Currant	စပျစ်သီးခြောက်	Raisin
			ဟုလည်းခေါ်သည်။
၂၁။	Curry leaves		ပြင်းတော်သိမ်
၂၂။	Dill or Dill Weed	စ မြိတ်၊ စမုန်ညို	
၂၃။	Fennel	စမုန်စပါး	
၂၄။	Garlic	ကြက်သွန်ဖြူ	
၂၅။	Green bean	ဗိုလ်စားပဲ	
၂၆။	Lemon Grass	စပါးလင်မွှေး	

စဉ်	အင်္ဂလိပ်	မြန်မာ	မှတ်ချက်
၂၇။	Mint	ပရတ်မွေးပူစိန်	ပူဒီနာ ဟုလည်းခေါ်သည်။
၂၈။	Mustard seed	မုန်ညှင်းစေ့	
၂၉။	Onion	ကြက်သွန်နီ	
၃၀။	Parsley	တရုတ်ရွက်စားမုန်လာ	
၃၁။	Pears	သစ်တော်သီး	
၃၂။	Prunes	သင်္ဘောဆီးသီး	ဆီးသီးအကြီးစား
၃၃။	Radish	မုန်လာဥနီ	Horse-radish မှာ ဒန့်ဒလွန်
၃၄။	Saffron (Safflower)	ဆူးပန်းပွင့်	ဆူးပန်းပွင့်ဝတ်မှုန်တံ မှရသောအဝါရောင် ဆေးမှာနန္ဒင်းမွေးဖြစ်၏။
၃၅။	Scallion	ကြက်သွန်နီဥကြီး	
၃၆။	Shallot	ကြက်သွန်မြိတ်	
၃၇။	Squash	ကင်းပုံသီးကဲ့သို့သောအသီး	
၃၈။	Tumeric	နန္ဒင်း	
၃၉။	Walnut	သစ်ကြားသီး	
၄၀။	Yogurt	ဒိန်ချဉ်	
၄၁။	Zucchini	ဟင်းချက်သခွါးသီး	

<http://swanbros.blogspot.com>

# WORLD'S STRANGE FOODS & MEDICAL ASPECTS OF NUTRITION

by  
**DR. MAUNG MAUNG NYO**

M.B., B.S., Ph.D. (LONDON)  
M.A. (Mich.); FOMERAD (U S A)

