

 ဦးအောင်အောင်စာပေ

ကို shinthant01 (mmcybermedia)
scan မတ် / စာရိုက်တင်သည်။

PDF by : လူသန်ကြီး (mmcybermedia)



စွယ်စွယ်ရာရာ
အာဟာရဟင်းလျာများ

NUTRITIOUS PERFECTIBLE DISHES



မိတ်ဆက်အညွှန်း

ယခုခေတ်၊ ယနေ့ကာလသည် ဘဝတွင် လူတို့ မည်သို့ကျန်းမာစွာ ရှင်သန်နေမည်နည်း ဟူသောမေးခွန်းကို မှန်ကန်စွာဖြေဆိုနိုင်ရန် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ကြိုးစားရှာဖွေနေချိန် ဖြစ်သည်။ ထို့တွင် အစားအစာကဏ္ဍသည် အရေးကြီးဆုံးအပိုင်း၊ အလေးအထားရဆုံးအခန်းမှ ပါဝင်လာပါသည်။ လူဟူသည် အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး အစားအစာနှင့် ကင်း၍မရနိုင်ပါ။ သည်တော့လည်း မှန်ကန်သော အစားအစာရွေးချယ်မှုများ၊ အာဟာရပြည့်ဝသော ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများက ရှေ့တန်းသို့ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။

ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အမြင်ဖြင့် ရွေးချယ်ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းလျာသည် စားသုံးသူများကို ကျန်းမာစေပါသည်။ သန်စွမ်းစေပါသည်။ ရောဂါဘယများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသေးသည်။ လူတို့တွင်ယနေ့အများဆုံး ဖြစ်ပွားနေကြသော သွေးတွင်းအဆီဓာတ် ကိုလတ်စထရောများ၊ သွေးတိုးနှင့် အခြားသောနုလုံးနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါပြဿနာအမျိုးမျိုးမှ ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိစားမည့် အစားအစာကို မှန်ကန်သော နည်းစနစ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ မိမိနေ့စဉ်စားသောက်နေသည့် အစားအစာကို ကြိုသလို၊ ဖြစ်သလို၊ စားချင်သလိုသာ လျှောက်စားနေမည်ဆိုလျှင်တော့ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်နိုင်ပါ။ ဥပမာ- အစားအစာများတွင် အဓိကပါဝင်နေသည့် အဆီနှင့်ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်မျှ ပြောပြချင်ပါသည်။ ဆီတွင် လူများစားသင့်သည့်အဆီနှင့် မစားသုံးသင့်သည့်အဆီဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ လူကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်က ပြည့်ဝဆီများဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် မိမိနေ့စဉ် စားသုံးနေသည့် အဆီများက ကျန်းမာရေးနှင့် ဘယ်လောက်များ ညီညွတ်ပါသနည်း။ လူကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ပြည့်ဝအဆီ ရာခိုင်နှုန်း မည်မျှလောက် ပါဝင်နေပါသနည်း။

ဗဟုသုတအဖြစ် အနည်းငယ်ပြောပြရမည်ဆိုလျှင် အုန်းနို့ဆီ ၉၂%၊ ထောပတ်ဆီ ၆၄%၊ အမဲဆီ ၅၂%၊ စားအုန်းဆီ ၅၁%၊ ဝက်ဆီ ၄၁%၊ ကြက်သားအဆီ ၄၁%၊ မြေပဲဆီ ၁၈%၊ ဝဲဝိစပ်ဆီ ၁၅%၊ သံလွင်ဆီ ၁၄%၊ ပြောင်းဖူးဆီ ၁၃% နှင့် နေကြာဆီ၉% တို့ဖြစ်သည်။

အဆီများထဲတွင် ငါးဆီကမူ အကောင်းဆုံးပင်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်။ လူတွေ လုံးဝစားသုံးသင့်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် ပြုစုထားသည့် ယခုဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းစာအုပ်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်း လိုသူများအတွက် အထူးအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါလိမ့်မည်။ စားလို့ကောင်း သောက်လို့ကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးပါ ကောင်းလာလိမ့်မည်။ ခံတွင်းမြိန်မြိန်နှင့် စားသောက်ကြရင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလာနိုင်သည့် စာအုပ်ပါ ဟင်းလျာများမှ ပါဝင်သောအရာတချို့ကို အောက်တွင် အကျဉ်းသဘော ညွှန်းပြလိုက်ပါသည်။ ငါးတွင် အမျိုးအစားပေါင်း များစွာရှိသည်။ စားလို့လည်း ကောင်းသည်။ ချက်ပြုတ်စားရမည့် နည်းလမ်းတွေကလည်း များမှများ။ ရှင်းပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ငါးအဆီက မပြည့်ဝဆီ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်။ ငါးအသားက အစာကြေလွယ်သည်။ ပရိုတိန်းဓာတ်လည်း အပြည့်ပါသည်။ ပြီးတော့ လူတွေမှာ သိပ်ကိုလိုအပ်သည့် အိုမီဂါ(၃)ခေါ် အဆီဓာတ်လည်း ငါးမှာရှိသည်။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်နှင့် ဗီတာမင်တွေလည်း အများကြီးပါသည်။ ငါးအဆီထဲမှာ ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီ ကလည်း မြင့်မြင့်မားမား ပါသေးသည်။ ဗီတာမင်အီး ဆိုသည်ကလည်း ငါးကြီးဆီပင် မဟုတ်ပါလား။ ပင်လယ်ငါးများတွင်မူ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်တွေ ပိုကြွယ်ဝသည်။ ငါးတွင်ပါဝင်သည့် အဆီပါဝင်မှုနှုန်း အနည်းအများကိုလိုက်ပြီး အခြေခံအားဖြင့် သုံးမျိုးလောက်ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

၁။ အဆီနည်းသည့်ငါး

အသားကဖြူဖွေးပြီး စားလို့သိပ်ကောင်းသည်။အဆီကတော့ ၂% အောက်မှာပဲရှိသည်။ ထိုငါးမျိုးများမှာ ပင်လယ်ငါးပြေမအုပ်စု၊ ကကတစ် အုပ်စုနှင့် ကင်းမွန်လို ငါးမျိုးများဖြစ်သည်။

၂။ အဆီအလယ်အလတ်ရှိသည့်ငါး

အဆီ ၂% မှ ၅% အထိပါသည်။ စပိန်ငါးကွမ်းရှပ်၊ ငါးရံ၊ ငါးပုတ်သင်နှင့် ငါးပြက်လို ငါးမျိုးများဖြစ်သည်။

၃။ အဆီများသည့်ငါး

အဆီထူငါးများ၏ အသားက ဝင်းဝင်းဝါဝါ ဖြစ်သည်။ အဆီ ၈%နှင့်အထက်တွင်ရှိသည်။ ငါးထွေ၊ ငါးရွေး၊ ငါးတန်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးခူ၊ ငါးအုပ်ဖားမျိုးများ၊ ဆဲလ်မွန်ငါးနှင့် ငါးသလောက်မျိုးများ ဖြစ်သည်။

ကြက်ဥများသည်အာဟာရတန်ဖိုးရှိလှသောအစာဖြစ်သည်။ပရိုတိန်းဓာတ်အပြည့်အဝပါသည်။လူတွင်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ ပါဝင်သည်။ ကြက်ဥတွင် ပါဝင်သော အိုမီဂါ(၃)ဖက်တီးအက်ဆစ်သည် ရင်သားကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်သည့်အပြင် အဆစ်အမြစ်များအတွက်လည်း အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ ကြက်ဥအနှစ်တွင် သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ကယ်လ်စီယမ် နှင့် ဖွဲ့ဖဲရပ်စ်ဓာတ်များလည်း ပါဝင်သေးသည်။

ပဲလိပ်ခြောက်ကို ပဲပိစပ်မှ ထုတ်လုပ်သည်။ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖွဲ့ဖဲရပ်စ် ဓာတ်များကြွယ်ဝသည်။ ပဲပိစပ်တွင် အများဆုံးပါဝင်သည့် အိုင်ဆိုဖလေဗွန် (Isoflavones)များသည် ကင်ဆာကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ပေးသည်။ သီဟိုဠ်စေ့မှာ ခြောက်သွေ့သော အစေ့ဖြစ်သည်။ မြင့်မားသော စွမ်းအင်ကို ပေးသည်။ ပရိုတိန်းနှင့် ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်တို့ ပါဝင်ပြီး ဖွဲ့ဖဲရပ်စ်ဓာတ် မင့်မားစွာရှိသည်။ အရိုးနှင့်သွားများအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်။

ပဲပြားကို ပဲပိစပ်ဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ ပဲပိစပ်တွင် ပါဝင်သော အိုင်ဆိုဖလေဗွန်(Isoflavones)များကြောင့် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာနှင့် အမျိုးသားများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို နည်းပါးစေသည်။ ပဲပြားသည် အလွယ်တကူ အစာကြောင့်ပြီး ပရိုတိန်းဓာတ် ကြွယ်ဝသည်။ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှုလည်း မရှိပါ။ သတ္တုဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဖွဲ့ဖဲရပ်စ်ဓာတ်များ ပါဝင်ပြီး အရိုးနှင့်သွားများကို သန်မာစေသည်။

မိုးများမှာ မြင့်မားသော ပရိုတိန်းဓာတ်ရှိသည့် အပင်အမျိုးအစားများ ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ သွေးတိုးရှိသူများ၊ နှလုံး၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်သော အစားအစာလည်းဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များက လူတွင်မရှိမဖြစ်သည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များအပြင် အမျှင်ဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ အမျှင်ဓာတ်ပါသည့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ ပဲတောင့်မျိုးစုံနှင့် အဆံပါသော အသီးများသည် နည်းနည်းလေး စားသည်နှင့် ဗိုက်မြန်မြန်ပြည့်စေသည်။ ဗိုက်ပြည့်သည်ဟု ခံစားရလျှင် ဗိုက်ဆာအောင် ပြုလုပ်သည့် ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ အမျှင်ပါသောအစာကို များများစားခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရာတွင်လည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အကျိုးပြုပေးသည်။ ပြီးတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသုံးခြင်းက ကိုယ်တွင်း အစာကြေညက်မှုစနစ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်စေသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သည့် အချို့သော ဒြပ်ပေါင်းများမှာ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သေးသည်။ ဥပမာ- မုန်ညှင်းစိမ်းသည် ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ်ကို ကျဆင်းစေပါသည်။



မုန်လာဥနီသည် အူမကြီးကင်ဆာနှင့် လည်းပင်းအကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ စားသုံးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာကို အဓိကကာကွယ်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများအတွက်မူ ကြက်သွန်အဖြူအနီ နှစ်မျိုးလုံးသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်မှုအန္တရာယ်ကိုလျော့နည်းစေပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးစားသုံးခြင်းကလည်းရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ အစာရေမျိုကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ စသည်တို့၏ အန္တရာယ်ကို ကျဆင်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို နေ့စဉ် ခပ်များများ စားသောက်သင့်သည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံ တစ်နေ့ငါးကြိမ်စားလျှင်

- ၁။ နာတာရှည်ရောဂါများ ဥပမာ- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၂၀% ကျစေပါသည်။
- ၂။ သွေးတိုးကျစေသည်။
- ၃။ အတွင်းတိမ်ရောဂါဖြစ်ပေါ်မှု နည်းစေသည်။
- ၄။ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ခံစားရမှုများ လျော့နည်းစေသည်။
- ၅။ အူလမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းများပိုကောင်းစေသည်။
- ၆။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မတက်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်။
- ၇။ သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- ၈။ အဆီစားသုံးမှုလည်း နည်းစေသည်။

တစ်ခုတော့ သတိပြုရမည်။ စားသောက်မည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်ဥသစ်ဖုများ မသန့်ရှင်းလျှင် အသည်းရောင်အသားဝါလို ရောဂါမျိုးနှင့် ကပ်ပါးရောဂါပိုးများကပ်ငြိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစိမ်းစားတော့မည်ဆိုလျှင် လုံးဝသန့်ရှင်းသွားအောင် သေချာစွာ ဆေးကြောရပါမည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြမည့် ဆိုလျှင်တော့ အပူချိန်နှင့် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို အထူးသတိပြုဖို့ လိုသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် အလွန်အဖိုးတန်သည့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ၊ ဗီတာမင်များ အများအပြား ပါပါသည်။ ချက်ပြုတ်နည်း မမှန်ကန်လျှင် အပူရှိန်ကြောင့် အရေးကြီးသည့် အချို့သော ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရတတ်ပါသည်။ ဥပမာ-ဘရော့ကိုလီဟု ခေါ်သည့် အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်အား မိုက်ကရိုဝေ့(ဖ်) မီးဖိုတွင် ရေဖန်ခွက် သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်ထည့်ပြီး သုံးမိနစ်ကြာ အပူပေးလိုက်လျှင် ဘရော့ကိုလီတွင် ပါဝင်နေသော အရေးကြီးဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း သုံးမျိုး၏ ၉၇% ပျက်စီးသွားသည်။ ရေများထည့်ပြီး လိုအပ်သည်ထက် ဝါးမိနစ်ကြာ အပူပေးလိုက်လျှင်တော့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ အားလုံးပျက်စီးသွားသည်ကို သုတေသနပြုချက်များအရ သိရပါသည်။ ရေများလေ အပူပေးသည့်အချိန်များလေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်တွေ ပိုပျက်စီးလေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ တန်ဖိုးကြီးလှသော အာဟာရဓာတ်များ အလဟဿ မဆုံးရှုံးရအောင် ရေနည်းနည်းနှင့် မိနစ်အနည်းငယ်သာ အပူပေးချက်ပြုတ်ရပါမည်။

ဦးမျိုးမြင့်ဝေ
Training Chief Steward
{TCS,SECD,1987}
ပြုစုသည်။



Fried prawns with orange sauce
 လိမ္မော်ဆော့စ် ပုစွန်တုပ်ကြော်



Ingredients - ပါဝင်သောအရာများ

အလတ်စားပုစွန်တုပ်

- ၂၅ ကျပ်သား

တရုတ်လိမ္မော်ရည် (သို့) လိမ္မော်ရည်

- ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

ဂျုံမှုန့်

- ၁ ဇွန်း (စားပွဲတင်ဇွန်း)

သကြား

- တစ်ဝက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

ဆား

- တစ်ဝက် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ဟင်းချက်ဆီ (ကြော်ရန်)

- ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation - အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

1. ပုစွန်တုပ်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ကိုင်ထားပါ။

2. ဆီကိုဒယ်အိုးထဲထည့်၍ မီးအနေတော်ဖြင့်အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ပုစွန်တုပ်များထည့်၍ကြော်ပါ။ ကျက်ပြီးဆိုလျှင် ဆယ်၍ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်း ပြင်ဆင်ထည့်ထားပါ။

3. ဆော့စ်ကြိုသည့် ဒယ်အိုးပြားတွင် လိမ္မော်ရည်၊ သကြားနှင့် ဆားထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ ထို့နောက်ဂျုံမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်ပြီးထည့်ပါ။ ဆက်မွေပေးရင်းမှ လိမ္မော်ဆော့စ် စေးပျစ်လာပြီဆိုလျှင် အသင့်ပြင်ထားသော ပုစွန်တုပ်ကြော်ပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

Baked spare ribs with pineapple juice
 နာနတ်ရည်နပ် နံရိုးနုကင်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---|-------------------------------|
| အဆီနည်းသောနံရိုးနု | - ငါးဆယ်ကျပ်သား |
| နပ်နပ်စဉ်းထားသောစပါးလင် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း |
| နပ်နပ်စဉ်းထားသော သံပရိရွက် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီဥသေး | - ၅ လုံး |
| နံနံစေ့အမှုန့် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| စေးပျစ်အောင်ကျိုထားသောအုန်းနို့ဦးရည်နပ် | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက် |
| မဆလာမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း |
| ဆား | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| နာနတ်ရည် | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံး |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ နံရိုးများကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အနေတော်အရွယ်ဖြတ်ပါ။ နံရိုးရှိအရွက်နှင့် ကြက်သားကြောအမျှင်များကို ဓားဖြင့်ခြစ်ထုတ်၊ ထွင်းထုတ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက်နာနတ်ရည်ထဲတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့်နပ်ထားပါ။
- ၂။ စပါးလင်၊ သံပရိရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံစေ့နှင့် ဆားတို့ကိုရောပြီး မျှည့်ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ၃။ နံရိုးများကို နာနတ်ရည်ထဲမှထုတ်ပြီး အဆင့် ၂ မှ ရောနှော၊ မဆလာမှုန့်၊ အုန်းနို့ဦးရည်နပ်များနှင့် ရောနယ်ပါ။ အရသာပိုရှိလာစေရန် မိနစ် ၃၀ ခန့် နပ်ထားလိုက်ပါ။

၄။ ကင်စက်တွင်နံရိုးများကို 400 ° F ဖြင့် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ အထိ ကင်ပါ။
 ၅။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ခပ်ပူပူလေး တည်ခင်းပေးပါ။

Fried sea perch with magarine မာဂျရင်းပင်လယ်ကကတစ်ကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

ပင်လယ်ကကတစ်အသား (၁ လက်မခွဲခန့်စီထူထူတုံးထားသော) - ၂၅ ကျပ်သား

မုန့်လာဥနီ(ပြုတ်ပြီးလှီးထားသော)

- ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

ဆား

- ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

သံပရာရည်

- ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)

မာဂျရင်း(ထောပတ်ခဲ)

- ၂ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ဟင်းချက်ဆီ(ကြော်ရန်)

- တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ရေစစ်ပြီး ခြောက်နေသော ငါးအတုံးလေးများကို ဆား၊ သံပရာရည်တို့နှင့် နယ်ပြီး ဆယ်မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးအတွင်းဆီထည့်ပြီး မီးအနေတော်ဖြင့် ငါးအတုံးများကို ကြော်ပါ။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေစေရန် တစ်ဖက်ပြီး တစ်ဖက် လှန်လှန်ပေးပါ။

၃။ အသားကျက်လျှင်ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။ အသားတုံးများပူနေစဉ် မာဂျရင်းနှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ပြုတ်ထားသော မုန့်လာဥနီနှင့် တွဲဖက်တည်ခင်းပါ။

Fried battered mushroom
မုန့်ညက်မိုကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- Bhutanese oyster - မှို ၁၀ပွင့်
- ကော်မှုန့် - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ရေ - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဟင်းချက်ဆီ(ကြော်ရန်) - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ မှိုများကို ရေဆေးပြီး ဘေးတွင်ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ကော်မှုန့်နှင့်ရေကို ရောစပ်ပါ။

၃။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ မှိုများကို မုန့်ညက်ရည်တွင်နှစ်ပြီး ဆီထဲတွင် ရွှေညိုရောင် သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆယ်ပြီး ဆီစုပ်စက္ကူဖြင့် ဆီများကို စစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်ဆော့စ်နှင့်တည်ခင်းပါ။

Seasoned shiitake mushrooms
အရသာပြည့်ရှိအိတာကီမို



Ingredients- ဝါဝင်သောအရာများ

- ရှိအိတာကီမို - ၂၀ ပွင့်
- သကြား - ၃ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - လေးပုံသုံးပုံ (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ရေ (မိုစိမ်ရန်) - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ မိုပွင့်ကြီးကြီးများကို ရွေးချယ်ပြီး နူးညံ့သွားစေရန် တစ်ညလုံးရေစိမ်ထားပါ။ စိုထိုင်းထိုင်းဖြစ်ကျန်သည်အထိ ရေကိုညှစ်ထုတ်ပါ။ ဇကာထဲတွင်ထည့်ထားပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မိုများကိုထည့်ပါ။ မွှေးကြိုင်လာပြီး ကျက်သည်အထိ ကြော်ပါ။
- ၃။ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းစာချန်ပြီး ကျန်ဆီများကို ဒယ်အိုးအတွင်းမှ ဖယ်ရှားပါ။
- ၄။ မိုများစုပ်ယူနိုင်ရန် ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ သကြားနှင့် ရေထည့်ပါ။ ရေခမ်းသည်အထိ မွှေ၍ကြော်ပါ။
- ပဲခံပြာရည်အကြည်နှင့် သကြားများ မိုထဲစိမ့်ဝင်သွားကြပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် မီးဖိုပေါ်မှချပါ။

Stir-fried beans and mushrooms
 ဗိုလ်စားပဲနှင့်မို့မွေကြော်



Ingredients- ဝါဝင်သောအရာများ

ဗိုလ်စားပဲ (၂ လက်မအရှည်ဖြတ်)

ရိုအီတာကီမို့(အရသာဖြည့်ပြီး)

ကောက်ရိုးမို့(ထက်ခြမ်းလှီး)

မုန်လာဥနီအချောင်းလေးများ

ပဲလိပ်ခြောက်(ရေစိမ်ထားသောတစ်ကိုက်စာအရွယ်)

သကြား

ပဲခံပြာရည်အကြည်

ရေ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ

- ၅ ကျပ်သား

- ၃ ပွင့်

- ၄ ပွင့်

- တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

- လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

- တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)

- ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)

- လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

- ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဗိုလ်စားပဲ၊ မို့နှစ်မျိုး၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲလိပ်နှင့် ရေထည့်ပြီး မွေကြော်ပါ။

၂။ သကြားနှင့် ပဲခံပြာရည် ခတ်ပါ။ ကောင်းစွာသမပြီး အားလုံးကျက်သွားလျှင် မီးပေါ်မှဖယ်ရှားပါ။

မှတ်ချက်။ ရိုအီတာကီမို့ခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရိုအီတာကီမို့တွင် ကြည့်ပါ။

Stir-fried baby corn and ear mushrooms
 ပြောင်းဖူးပေါက် ကြွက်နားရွက်မို့ မွှေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ကြွက်နားရွက်မို့(ပျော့အောင်ရေစိမ်ထား) | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ကောက်ရိုးမို့(ထက်ခြမ်းခွဲ) | - ၅ ကျပ်သား |
| ပြောင်းဖူးပေါက်(အလျားလိုက်ဖြတ်) | - ၁၀ ခု |
| တရုတ်နံနံ(တိုတိုဖြတ်) | - ၁ ပင် |
| ငရုတ်ရည်အနီ(ထောင့်ဖြတ်လှီး) | - ၁ ထောင့် |
| ငရုတ်ရည်အဝါ(ထောင့်ဖြတ်လှီး) | - ၁ ထောင့် |
| သကြား | - ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | - ၃ - ၄ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်ရည် | - လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - ၃ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီးမီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင်မို့နစ်မျိုးနှင့် ပြောင်းဖူးပေါက်တို့ကို ရောမွှေကြော်ပါ။ ထို့နောက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်ရည် ထုတ်လိုက်ပါ။

၂။ သကြားနှင့် ပဲခံပြာရည်အကြည်ခတ်ပြီး ဆက်၍မွှေကြော်ပါ။ အားလုံးအနေတော်ဖြစ်ပြီးဆိုလျှင် ဟင်းပန်းကန်ပြားအတွင်းထည့်၍ ငရုတ်သီးနှင့် တရုတ်နံနံဖြူးပါ။ တည်ခင်းပါ။

Canned asparagus with mushroom sauce
စည်သွတ်ကညွတ်မိုဆော့စ်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| စည်သွတ်ကညွတ်(ရှည်ရှည်ဖြတ်) | - ၁၀ ဖူး |
| ရိုအီတာကီမို(ရသာဖြည့်ပြီး) | - ၃ ပွင့် |
| ကောက်ရိုးမို(ထက်ခြမ်းခွဲ) | - ၅ ပွင့် |
| မုန်လာဥနီ(အချပ်ပိုင်းလေးများ) | - ၅ လွှာ |
| ဂျုံမုန့် | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| သကြား | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| ရေ | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီစားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဖွန်းစာထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီပူလျှင် ကညွတ်များထည့်၍ ကြော်ပါ။ အကျက်ညီစေရန် မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်ပြား တစ်ချပ်အတွင်း ထည့်ထားလိုက်ပါ။
 ၂။ သကြားနှင့် ပဲခံပြာရည် အကြည်ခတ်ပါ။ အားလုံးအနေတော်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဂျုံမုန့်ကိုရေနည်းနည်းနှင့် ဖျော်ပြီး ထည့်ပါ။ မွှေကြော်ပါ။ မိုဆော့စ်စေးပျစ်လာလျှင် ကညွတ်များပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။
 မှတ်ချက်။ ရိုအီတာကီမိုခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရိုအီတာကီမိုတွင် ကြည့်ပါ။

Stir-fried asparagus and shitake mushrooms
ကညွတ်နှင့် ရှီအီတာကီမိုကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ကညွတ် - ၁၀ ကျပ်သား
- ရှီအီတာကီမို - ၅ ပွင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်) - ၃ ဖြား
- ပီလောပီနံ့မှုန့် - ၂ ဖွန်း (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ပဲခဲပြာရည်အကြည် - တစ်ဝက် (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ကမာဆော့စ် - ၁ ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ကြက်ပြုတ်ရည် - လေးပုံတစ်ပုံ (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဟင်းချက်ဆီ - ၂ ဖွန်း

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ကညွတ်ဖူးများကို အခွံသင်ပြီး ရေဆေးပါ။ ရေဆူဆူတွင် ရေနွေးဖြောပါ။ ဇကာဖြင့် အမြန်ခပ်ယူပြီး ရေအေးတွင်ပြန်စိမ်ပါ။ ထို့နောက်ရေအေးထဲမှ ဆယ်ပြီးရေစစ်ထားပါ။

၂။ ရှီအီတာကီမို ပျော့ပျောင်းလာရန် ရေစိမ်ထားပါ။ အညှာတံမှ မာကျောပျဉ်းတွဲသော အရာများကိုဖယ်ပစ်ပါ။ ရေများညှစ်ထုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၃။ ဒယ်အိုးတွင်ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ရွှေရောင်ဝင်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ထို့နောက် မှိုထည့်၍ မွှေကြော်ပါ။ ကြက်ပြုတ်ရည်၊ ပဲခဲပြာရည်အကြည်နှင့် ကမာဆော့စ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက်ကညွတ်များထည့်ပါ။ ပီလောပီနံ့မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ရောပြီး ထည့်ပါ။ မီးပြင်းပြင်းတွင် မြန်မြန် မွှေကြော်ပါ။ ထို့နောက် မီးပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။

Stir-fried squid and Chinese chive flower stalks
 ကင်းမွန်တရုတ်ပန်းကြက်သွန်မြိတ်မွှေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- တရုတ်ပန်းကြက်သွန်မြိတ် - ၁၅ ကျပ်သား
- ကင်းမွန် - ၁၀ ကျပ်သား
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ကမာဆော့စ် - ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ငါးငံပြာရည် - ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ရေ - လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဟင်းချက်ဆီ - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ တရုတ်ပန်းကြက်သွန်မြိတ်နှင့် မာကျောပျဉ်းတဲ့သော အပိုင်းများကို ဖယ်ရှားပြီး ရေဆေးပါ။ သုံးလက်မအရှည်များ ဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ကိုင်ထားပြီးသော ကင်းမွန်ကိုခွဲ၍ ဓားဖြင့် ကြက်ခြေခတ်များလှီးပါ။ ထို့နောက် ကြီးကြီးတုံးထားပါ။
- ၃။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် တရုတ်ပန်းကြက်သွန်မြိတ် ရိုးတံများကို ခဏမျှကြော်လိုက်ပြီး ကင်းမွန်၊ ရေ၊ ငါးငံပြာရည်နှင့် ကမာဆော့စ်တို့ကို ထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေပြီး ကျက်လျှင် မီးပေါ်မှ ချပါ။ ဟင်းပန်ကန်ပြားအတွင်း ခပ်ထည့်ပါ။

Stir-fried red snapper and celery
 ငါးပါးနီ တရုတ်နံနံ မွှေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ငါးပါးနီအသား(တုံးထားသော) | - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| တရုတ်နံနံ | - ၂ ပင် |
| ကြက်သွန်ဖြူမြိတ် | - ၂ ပင် |
| ငရုတ်ရည်အနီ | - ၂ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူဥမြှော(စားပြားရိုက်) | - ၅ မြှော |
| ချင်း(လှီးထားသော) | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ပဲငါးပိ | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ဟင်းချိုပြုတ်ရည် | - လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ဟင်းချက်ဆီ | - ၃ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံပင်များကို ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်အား နှစ်လက်မ တရုတ်နံနံပင်အား တစ်လက်မအရွယ်များ ဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်ရည်အနီတောင့်အား ရေဆေးပြီးထောင့်ဖြတ်လှီးထားပါ။
- ၃။ ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲငံပိ၊ ငါးပါးနီနှင့် ဟင်းချိုပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။

၄။ ပဲခံပြာရည်အကြည်ခတ်ပြီး ခေတ္တဆက်၍ ကြော်ပါ။
 ၅။ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်၊ ချင်း၊ တရုတ်နံနံနှင့် ငရုတ်သီး ထည့်ပါ။ အားလုံးအနေတော် ဖြစ်လျှင် မီးပေါ်မှဖယ်ရှားပါ။

Stir-fried kale and mushrooms
ကိုက်လံမိုမွေ့ကြော်



- Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ
- တရုတ်ကိုက်လံအညွန့်နန - ၁၅ ကျပ်သား
 - ကောက်ရိုးမို - ၁၀ ကျပ်သား
 - ကြက်သွန်ဖြူ(နပ်နပ်စဉ်းထားသော) - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
 - သကြား - ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
 - ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
 - ကမာဆော့စ် - ၃ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
 - ကြက်ပြုတ်ရည် - ၃ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
 - ဟင်းချက်ဆီ - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ကိုက်လံကို ဆေးကြာပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးအတွင်း ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ မွှေးပျံ့လာလျှင် ကိုက်လံနှင့် မိုများထည့်ပြီး မွေ့ကြော်ပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ သကြားနှင့် ကြက်ပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အနေတော်ဖြစ်လျှင် ကမာဆော့စ်ထည့်ပါ။ ကောင်းကောင်း သမသွားအောင် မွေ့ပေးပါ။ ဟင်းပန်းကန်ပြားအတွင်း ထည့်ပါ။ တည်ခင်းပါ။

Sweet and sour stir-fired vegetables
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချိုချဉ်ကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---|--------------------------------|
| ဂေါ်ဖီထုပ်နုနု(တစ်ကိုက်စာလုံး) | - ၁ စိတ် |
| သခွားသီး(ထောင့်ဖြတ်လုံး) | - ၂ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး(သပ်ချောင်းပုံလုံး) | - ၁ လုံး |
| ငရုတ်ပွ(ထောင့်ဖြတ်ကြီးကြီးလုံး) | - ၂ တောင့် |
| ကောက်ရိုးမို(ထက်ခြမ်းခွဲ) | - ၅ ပွင့် ၆ ပွင့် |
| ပဲပြားအဖြူ | - ၁ တုံး |
| (တစ်ဝက်ပိုင်း၍ တစ်ပိုင်းစီကိုကန်လန်ဖြတ် ပါးပါးလှီး) | |
| ဂျုံမှုန့် | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် | - တစ်ဝက်(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ရှာလကာရည် | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ရေ | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ပွ၊ မို၊ ပဲပြားနှင့် ရေတို့ ထည့်ပြီး

မွှေကြော်ပါ။ အားလုံးအနေတော် ဖြစ်ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ထည့်လိုက်ပါ။
 ၂။ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်နှင့် ရှာလကာရည်တို့ ခတ်ပါ။ စေးပျစ်လာရန် ဂျုံမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်ပြီးထည့်ပါ။ မြည်းကြည့်ပြီး နှစ်သက်သလိုပြင်ပါ။ ထို့နောက်မီးပေါ်မှချပါ။

Leaf mustard with mushrooms sauce
မုန်ညင်းမိုဆော့စ်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- မုန်ညင်း - ၁ ပင်
- ကောက်ရိုးမို(ထက်ခြမ်းခွဲ) - ၅ ကျပ်သား
- champignonမို - ၆ ပွင့်
- ဂျုံမှုန့် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- သကြား - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ရေ - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ မုန်ညင်းပင်ကို ဆေးကြောပြီးနောက် အပိုင်းငယ်လေးများပိုင်းပါ။ ဆူနေသောရေအတွင်း နူးညံ့လာသည်အထိ နှစ်ပါ။ ပြီးလျှင်ရေစစ်ပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်ပြားထဲ ပြင်ဆင်ထည့်ထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မှိုနှစ်မျိုးနှင့်အတူ ရေထည့်ပါ။ မွှေကြော်ပါ။ သကြားနှင့် ပဲခဲပြာရည်တို့ခတ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်ပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်ပါ။ ဆက်မွှေပါ။ ကြော်ပါ။ ဆော့စ်စေးပျစ်လာလျှင် မုန့်ညင်းပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

Boiled eggplant with fermented soybean sauce ခရမ်းသီးပဲငါးပိဆော့စ်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ခရမ်းသီးအရှည်(၄ လက်မအရှည်ဖြတ်) | - ၁ လုံး |
| ကောက်ရိုးမို(အကြမ်းစဉ်းထား) | - ၅ ပွင့် |
| ပဲငါးပ | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ငရုတ်သီးရှည်အနီ(အလျားလိုက်လှီး) | - ၂ တောင့် |
| ပင်စိမ်းရွက် | - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| သကြား | - ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) |
| ပဲခဲပြာရည်အကြည် | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး နှစ်ခွက်စာနှင့် သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ ဆီလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် ထည့်ပြီး ခရမ်းသီးကိုပြုတ်ပါ။ ကျက်ပြီဆိုလျှင် ဆယ်ထားလိုက်ပါ။

၂။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ခရမ်းသီးကိုထည့်ပါ။ ပင်စိမ်းနှင့်ငရုတ်သီးများဖြူးပြီး ဘေးတွင်ဖယ်ထားပါ။

၃။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင်မို့နှင့် ပဲငါးပိကို ထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။
 ၄။ ပဲငံပြာရည်နှင့် သကြားခတ်ပြီး သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ အားလုံးအနေတော်ဖြစ်လျှင် ခရမ်းသီးပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

Stir-fried bitter gourd and egg
ကြက်ဟင်းခါးသီးကြက်ဥမွှေကြော်



- Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ
- တရုတ်ကြက်ဟင်းခါးသီး - ၁ လုံး
 - ကြက်ဥ - ၂ လုံး
 - ပဲငံပြာရည်အကြည် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
 - ကမာဆော့စ် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
 - ဟင်းချက်ဆီ - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ရေဆေးပါ။ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး မလိုအပ်သော အတွင်းသားများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ထို့နောက် ခပ်ပါးပါး လှီးထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးထည့်ပြီး နူးညံ့လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်နှင့် ကမာဆော့စ်ခတ်ပြီး မွှေကြော်ပေးပါ။

၃။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ကြက်ဥ ဖောက်ထည့်ပါ။ ကြက်ဥကျက်သည်အထိ ဆက်၍ မွှေကြော်ပါ။ ထို့နောက် မီးပေါ်မှဖယ်ရှားပါ။

Srit-fried wax gourd and egg
 ဂေါ်ရခါသီးကြက်ဥမွှေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ဂေါ်ရခါသီး - ၁ လုံး
- ကြက်ဥ - ၂ လုံး
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ကမာဆော့စ် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ငါးငံပြာရည် - တစ်ဝက်(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ဟင်းချက်ဆီ - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဂေါ်ရခါသီးကို အခွံသင်ပြီး ရေဆေးပါ။ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး လက်မဝက်အထူ နှစ်လက်မအရှည်များ လှီးပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဂေါ်ရခါသီးကို ခဏမျှ မွှေကြော်ပါ။ ထို့နောက် ပဲခံပြာရည်၊ ငါးငံပြာရည်နှင့် ကမာဆော့စ်ထည့်ပါ။
- ၃။ ဂေါ်ရခါသီးကျက်သည်နှင့် ကြက်ဥဖောက်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ အားလုံးသမအောင် မွှေပြီးလျှင် မီးပေါ်မှ ချပါ။

Stir-fried squash and mushrooms
 မှိုရွှေဖရုံမွှေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---|----------------|
| အခွံသင်ပြီး တစ်ကိုက်စာတုံးထားသောရွှေဖရုံ | - ၁၅ ကျပ်သား |
| အရသာဖြည့်ပြီး လှီးထားသော ရှိအိတာကီမို | - ၂ ပွင့် |
| အချပ်လေးများ လှီးထားသော ကောက်ရိုးမို | - ၅ ကျပ်သား |
| လှီးထားသော bhutanese oyster မို | - ၁ ပွင့် |
| တစ်ကိုက်စာဖြတ်ထားသော ပဲလိပ်ခြောက်ကြော်အချပ် | - တစ်ဝက် |
| ထောင့်ဖြတ်လှီးထားသော ငရုတ်ရည်အနီ | - ၁ တောင့် |
| ပင်စိမ်းရွက် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး | - တစ်ဝက် |
| သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း | - ၁ ဖွန်း |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် စားပွဲတင်ဖွန်း | - ၂ ဖွန်း |
| ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး | - လေးပုံတစ်ပုံ |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း | - ၂ ဖွန်း |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ရွှေဖရုံနှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကျက်သည်အထိ မွှေကြော်ပါ။
- ၂။ သကြားနှင့် ပဲငံပြာရည်ခတ်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။
- ၃။ မှိုများ ပဲလိပ်ခြောက်ကြော်၊ ငရုတ်သီးထည့်မွှေပါ။ အားလုံးကျက်သည်အထိ ကြော်ပါ။

၄။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်း ထည့်ပြီး ပင်စိမ်းရွက်ဖြူးကာ တည်ခင်းပါ။
 မှတ်ချက်။ ရှိအိတာကီမိုခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရှိအိတာကီမိုတွင် ကြည့်ပါ။

Stir-fried cashews and mushrooms မှိုသီဟိုဠ်စေ့မွှေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| ကောက်ရိုးမို့(ပါးပါးလှီး) | - ၅ ကျပ်သား |
| ရှိအိတာကီမို(အရသာဖြည့်ပြီးလှီး) | - ၃ ပွင့် |
| သီဟိုဠ်စေ့(ကြော်ထားသော) | - ၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်ရည်ခြောက်(ကြွပ်အောင်ကြော်) | - ၃ တောင့် |
| ငရုတ်ရည်အနီ(အလျားလိုက်လှီး) | - ၁ တောင့် |
| သကြား | - ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) |
| ဆား | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မှိုနှစ်မျိုး၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ငရုတ်ခြောက်များထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။

၂။ သကြား၊ ဆားနှင့် ပဲခံပြာရည်ခတ်ပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်း ထည့်ပါ။ လတ်ဆတ်သော

ငရုတ်သီးဖြူး၍ တည်ခင်းပါ။

မှတ်ချက်။ ရှိအိတာကီမိုခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရှိအိတာကီမိုတွင် ကြည့်ပါ။

Stir-fried bean curd, mushrooms and celery ပဲပြားတရုတ်နံနံနှင့်မိုမ္မေကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- နူးညံ့သောပဲပြားဝါတုံး(လေးစိတ်လှီးထား) - ၂ တုံး
- ရှိအိတာကီမို(အရသာဖြည့်ပြီးလှီးထား) - ၂ ပွင့်
- ကောက်ရိုးမို(ပါးပါးလှီးထား) - ၄ ပွင့်
- တရုတ်နံနံ(နှစ်လက်မအရှည်ဖြတ်ထား) - ၄ ပင်
- သကြား - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ရေ - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဆီနှစ်ဖွန်းစာကို သန့်ရှင်းသော ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မှိုနှစ်မျိုးထည့်၍ ကြော်ပါ။ မှိုကျက်ပြီဆိုလျှင် ပဲပြားတုံးများထည့်ပါ။
 - ၂။ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပါ။ ရေထည့်ပါ။ အားလုံးကျက်လျှင် တရုတ်နံနံပင်အုပ်၍ မီးပေါ်မှဖယ်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ရှိအိတာကီမိုခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရှိအိတာကီမိုတွင် ကြည့်ပါ။

Steamed bean curd with mushroom sauce
 ပဲပြားပေါင်းမို့ဆော့စ်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|--|--------------------------------|
| နူးညံ့သောပဲပြားကျည်တောက် | - ၂ တောင့် |
| ရိုအိတာကီမို့(အရသာဖြည့်ပြီးသေးသေးလှီး) | - ၃ ပွင့် |
| ကောက်ရိုးမို့(ထက်ခြမ်းခြမ်း) | - ၇ ပွင့် |
| တရုတ်နံနံ(၂ လက်မစီဖြတ်) | - ၁ ပင် |
| ဂျုံမှုန့် | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| သကြား | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| ရေ | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ(ကြော်ရန်) | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ပဲပြားကျည်တောက်ကို နှစ်လက်မအရှည် ဆလင်ဒါတုံးများဖြတ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပါ။ ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်ပြီး ဘေးတွင်ထားပါ။
 - ၂။ ဆီကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မှိုနှစ်မျိုးနှင့် ရေထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။
 - ၃။ သကြားနှင့် ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။ ကျက်ပြီးဆိုလျှင် ဂျုံမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်ပြီး ထည့်ပါ။ အရည်စေးပျစ်လာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် တရုတ်နံနံအုပ်ပြီး ပဲပြားပေါင်းပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ရိုအိတာကီမို့ခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရိုအိတာကီမို့တွင် ကြည့်ပါ။

Cooked vegetable soup
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|--|---------------------------------------|
| တရုတ်မုန်လာဥဖြူ | - ၁ ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်ပေါက် | - ၁ ပင် |
| ပြုတ်ပြီး ၁ စင်တင်မီတာအရှည်ဖြတ်ထားသော ဝိုလ်စားပဲ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်။ |
| ပြုတ်ပြီး အချပ်ပိုင်းများလှီးထားသော မုန်လာဥနီ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်။ |
| ပြုတ်ပြီး သေးသေးလှီးထားသော ဂေါ်ဖိပန်းပွင့် | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်။ |
| တရုတ်နံနံ | - ၁ ပင်။ |
| အပိုင်းကြီးကြီးဖြတ်ထားသော | - ကြက်တစ်ကောင်၏လည်ပင်းနှင့် ကျောရိုး။ |
| ဆားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း | - ၂ ဖွန်း။ |
| ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး | - ၆ ခွက်။ |
| အင်္ဂလိပ်နံနံ | - အညွန့်။ |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ရေထည့်ပြီး ကြက်ရိုးများထည့်ပါ။ တရုတ်နံနံကို ရေဆေး အမြစ်ဖြတ်ပြီး အညှာတံများကို ထုံးကာ ထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် မီးမျှည်းမျှည်းနှင့် နာရီဝက်ခန့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူပွက်နေပါစေ။ ထို့နောက် အသီးအနှံများကို ဖယ်ပါ။ ဟင်းရွက်ပြုတ်ရည်များကို အခြားအိုးတစ်လုံးအတွင်း ပိတ်စဖြူပါးပါးဖြင့် စစ်ထည့်ပါ။ ဆူပွက်အောင် ပြန်တည့်ပါ။
၂။ ဝိုလ်စားပဲ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖိပန်းများထည့်ပြီး ခဏဆက်တည့်ပါ။ ဆားခတ်ပြီး ဟင်းချိုခွက်အတွင်း ထည့်ပါ။ အင်္ဂလိပ်နံနံအုပ်ပါ။

Tapioca and egg soup
ကြက်ဥသာကူစွတ်ပ်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| သာကူစွေ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးလေးပုံတစ်ပုံ။ |
| ခေါက်ထားသောကြက်ဥ | - ၁ လုံး။ |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်။ |
| ဆား | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| ရှယ်ရီ(စပိန်ပြည်ဖြစ်အရက်) | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း။ |
| ကြက်ပြုတ်ရည် | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃ ခွက်ခွဲ။ |
| အင်္ဂလိပ်နံနံအညွန့် | - အနည်းငယ် |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဖုန်နှင့် ပြင်ပအရာများဖယ်ရှားပြီး သာကူစွေများကို ရေဆေးပါ။
- ၂။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ပိတ်စိမ်းပါးဖြင့်စစ်၍ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ထည့်ပါ။ မီးဖိုတွင် ဆူအောင်တည်ပါ။ သာကူစွေများ ထည့်၍ သမအောင်ရောမွှေပေးပါ။
- ၃။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်စပ်ပါ။ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥနှစ်ရည်ကို စွတ်ပ်နှင့် တစ်သားတည်း ရောနှောသွားရန် ကော့မှတစ်ဆင့် အိုးအတွင်းသို့ စိမ့်ကျအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ထည့်ပေးပါ။ ကြက်ဥထည့်ပြီးလျှင် ရှယ်ရီထည့်ကာ မီးပေါ်မှဖယ်ရှားပါ။ ပန်းကန်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး အင်္ဂလိပ်နံနံအုပ်ပါ။ သင်ဆန္ဒရှိလျှင် Cracker များနှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

Pearl barley soup
ပုလဲဘာလီစွတ်ပံ



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ပြုတ်ထားသောပုလဲဘာလီ(မုယောစပါး) | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်။ |
| အကြမ်းစဉ်းထားသောတရုတ်နံနံ | - စားပွဲတင်ဖွန်း- ၂ ဖွန်း |
| အကြမ်းစဉ်းထားသောကြက်သွန်နီဥကြီး | - စားပွဲတင်ဖွန်း- ၃ ဖွန်း |
| အကြမ်းစဉ်းထားသောတရုတ်မုန်လာဥဖြူ | - စားပွဲတင်ဖွန်း- ၃ ဖွန်း |
| ဂျုံမှုန့် | - စားပွဲတင်ဖွန်း- ၂ ဖွန်း |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း- ၁ ဖွန်း |
| ဆား | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း- ၁ ဖွန်း |
| အမဲပြုတ်ရည် | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး-၃ ခွက်ခွဲ |
| ထောပတ် | - စားပွဲတင်ဖွန်း-၂ ဖွန်း |
| အင်္ဂလိပ်နံနံအညွန့် | - အနည်းငယ် |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥဖြူတို့ကို ဒယ်အိုးအတွင်း ထောပတ်ဖြင့် မွှေ၍ကြော်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကျက်လျှင် ဒယ်အိုးအတွင်းမှ ခပ်ထားပြီး ဘေးတွင်အသင့်ထားပါ။
- ၂။ ကျန်နေသော ထောပတ်ဆီအတွင်း ဂျုံမှုန့်ထည့်မွှေပြီး မွှေးကြိုင်သည်အထိ ဆက်ချက်ပါ။
- ၃။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း အမဲပြုတ်ရည်များထည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဒယ်အိုးအတွင်းမှအရာကို ထည့်ပါ။ ဘာလီစွေပြုတ်များ

ထည့်ပါ။ မီးရှင်းပျက်နှင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူပွက်အောင် တည်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နူးညံ့လာလျှင် ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းခတ်ပါ။
၄။ ပန်းကန်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး အင်္ဂလိပ်နံနံအုပ်ပါ။ Cracker နှင့် တည်ခင်းပေးပါ။

Bitter melon boiled with pork bones ကြက်ဟင်းခါးဝက်ရိုးပြုတ်



- Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ
- တရုတ်ကြက်ဟင်းခါးသီး - ၁ လုံး။
 - အသားများသောဝက်ရိုး - ၁၀ ကျပ်သား။
 - စဉ်းထားသောနံနံရွက် - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
 - ငါးငံပြာရည် - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
 - ရေ - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

- Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း
- ၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ရေဆေးပြီးထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အတွင်းမှ မလိုအပ်သည်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အသားကို တစ်လက်မ နှစ်လက်မ အရွယ်များတုံးပါ။
 - ၂။ အိုးထဲသို့ ရေထည့်ပြီး အရိုးများကို ပြုတ်ပါ။ ဆူပွက်နေစဉ် အပေါ်ယံသို့ ဝေ့တက်လာသော ဆီနှင့် အမြှုပ်ညစ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ခဏအကြာတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ငါးငံပြာရည်ထည့်ပြီး အိုးကို အဖုံးဖုံးထားလိုက်ပါ။ မမွှေပါနှင့်။
 - ၃။ နံနံပင်ဖြူး၍ ပူပူတည်ခင်းပါ။

Boiled asparagus and Chinese cabbage
 ကညွတ်ပြုတ်တရုတ်ဂေါ်ဖီ



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| တိုတိုဖြတ်ထားသော စည်သွတ်ကညွတ် | - ၅ ဖူး။ |
| အရသာဖြည့်ပြီးလှီးထားသော ရှိအီကာကီမို | - ၃ ပွင့်။ |
| တစ်ဝက်ခြမ်းထားသော ကောက်ရိုးမို | - ၅ ကျပ်သား။ |
| တစ်လွှာချင်းခွာထားသော တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ် | - ၁ ထုပ်။ |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း) |
| ရေ | - ၁ ခွက်ခွဲ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ အိုးတစ်လုံးအတွင်းရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလျှင် မှိုနှစ်မျိုးနှင့် ကညွတ်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ပဲခံပြာရည်ခတ်ပါ။ အားလုံးကျက်လျှင် ဂေါ်ဖီရွက်များအုပ်ပြီး မီးပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။

Pork and Coriander soup
ဝက်သားနံနံပင်ဟင်းချို



Ingredients- ဝါဝင်သောအရာများ

- နံနံပင် - ၅ ကျပ်သား။
- ဝက်သား - ၁၀ ကျပ်သား။
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ဆား - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
- ရေ - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ နံနံပင်များကိုရေဆေးသန့်စင်ပြီး အမြစ်များပါထည့်ကာ ဝက်သားနှင့် ရောစဉ်းပါ။
- ၂။ ခုတ်စဉ်းထားသော ဝက်သားနံနံပင်ထဲသို့ ပဲခံပြာရည်နှင့် ဆားထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။
- ၃။ အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် စဉ်းထားသောဝက်သားကို အတုံးအခဲလေးများလုပ်ပြီး ထည့်ပါ။ ဝက်သားကျက်လျှင် ဟင်းချိုရည်ကို မြည်းကြည့်ပြီး နှစ်သက်သလိုပြင်ပါ။ ထို့နောက် မီးပေါ်မှချပြီး ပူပူတည်ခင်းပါ။

Ground pork and egg in soup
 ဝတ်ကြိတ်သားကြက်ဥဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ကြိတ်ထားသောဝတ်သား | - ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်ဥ | - ၁ လုံး |
| ကြွက်နားရွက်မိုလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် | - ၅ ကျပ်သား |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆားနယ်ခြောက် | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) |
| နံနံရွက် | - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) |
| ဆား | - ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| ငါးငံပြာရည် | - ၁ ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| ရေ | - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ မိုများကိုရေအနည်းငယ်တွင် ဆားနှင့်နယ်ပါ။ ထို့နောက် ရေသန့်သန့်ဖြင့်ဆေးပြီး ဇကာတွင် စစ်ထားပါ။
- ၂။ ဇလုံတစ်လုံးအတွင်း ကြက်ဥဖောက်ထည့်ပြီး ဝက်သားထည့်ကာ ရောခေါက်ပါ။ ပဲငံပြာရည်အကြည် ထည့်ပါ။ အတုံးများလုပ်ပါ။
- ၃။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ရေထည့်ပြီးတည်ပါ။ ဆူလျှင်အသင့်ပြင်ထားသော ဝတ်သားကိုထည့်ပါ။ ဟင်းချိုထပ်ဆူလာလျှင် မိုများထည့်ပါ။ ငါးငံပြာရည်ခတ်ပြီး အပေါ်အင်မြည်းကာ မီးပေါ်မှချပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆားနယ်ခြောက်နှင့် နံနံရွက်များဖြူးပါ။

Radish soup
မုန်လာဥဖြူဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- တရုတ်မုန်လာဥဖြူ - ၂ ဥ
- အသားများသောဝက်ရိုး - ၁၀ ကျပ်သား
- အလတ်စားကင်းမွန်ခြောက် - ၁ ကောင်
- ပုစွန်ခြောက်ကြီးကြီး - ၁၀ ကောင်
- ငါးငံပြာရည် - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ရေ - ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ မုန်လာဥများကို အခွံခွာပြီး ၃ လက်မအရှည်များလှီးပါ။ ထို့နောက် တစ်ခုစီကို လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၂။ ဝက်ရိုးနှင့် ကင်းမွန်ကို ရေဆေးပါ။ ကင်းမွန်ကို လက်မဝက်အရွယ်များ ကန့်လန့်ဖြတ်လှီးထားပါ။
- ၃။ အိုးအတွင်း ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဝက်ရိုးများထည့်ပါ။ မီးကို လျှော့ချပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ပွက်နေပါစေ။ ဟင်းချိုရည်ကြည်သန့်စေရန် ဝေ့တက်လာသမျှ အမြှုပ်ညစ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- ၄။ ခဏမျှ တည်ပြီးနောက် မုန်လာဥ၊ ကင်းမွန်၊ ပုစွန်ခြောက်နှင့် ငါးငံပြာရည်များ ထည့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း မုန်လာဥ နူးညံ့လာလျှင် မီးပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။

Pony fish boiled with fermented soybeans
 ငါးပဲငါးငပိ



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ငါးငယ်ငယ် | - ၂ ကောင် |
| ပဲငါးပ | - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| ချင်း(အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာလှီး) | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| နံနံရွက် | - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း) |
| ရေ | - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ဟင်းချက်ဆီ | - ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ချင်းကို ရေဆေးပြီးဆားဖြင့်နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆားများကို ရေသန့်သန့်တွင် စိမ်ထားပါ။
 ၂။ ငါးကို ကိုင်ပြီးရေဆေးပါ။
 ၃။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ရေထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆူလျှင် ပဲငါးပ၊ ချင်း၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ငါးနှင့် ဆီကိုထည့်ပါ။ အိုးကို အဖုံးပိတ်လိုက်ပြီး ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကျက်သည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် မီးပေါ်မှ ဖယ်ရှားပြီး ဇောက်ပန်းကန်ပြားအတွင်း ထည့်ပါ။ နံနံရွက်များဖြူးပြီး တည်ခင်းပါ။

Cabbage stewed with shiitake mushrooms
 ဂေါ်ဖီထုပ်စတူး



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| လေးစိတ်လှီးထားသော ဂေါ်ဖီထုပ်နုနု | - ၁ ထုပ် |
| အရသာဖြည့်ထားသော ရှီအီတာကီမို | - ၄ ပွင့် |
| နစ်လက်မအရှည်များဖြတ်ထားသော တရုတ်နံနံ | - ၁ ပင် |
| သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း | - တစ်ဝက် |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း |
| ပဲခံပြာရည်အနောက် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| ရေ | - လက်ဖက်ရည်ပန်ကန်လုံး ၂ ခွက် |
| ကြော်ရန်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ ခွက် |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ခဏကြော်ပြီး ခပ်ထားလိုက်ပါ။
 - ၂။ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် မိုကို အိုးတစ်လုံးအတွင်း ထည့်ထားပါ။
 - ၃။ ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ အနောက်၊ သကြားနှင့် ရေတို့ကို ရောစပ်ပါ။ သကြားပျော်သွားပြီးဆိုလျှင် အိုးအတွင်းမှ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် မိုပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။ အိုးကို အဖုံးပိတ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူပွက်အောင် ထားလိုက်ပါ။
 - ၄။ တည်ခင်းမည့် ဟင်းပန်းကန်လုံးအတွင်း ထည့်ပါ။ တရုတ်နံနံဖြူး၍ တည်ခင်းပါ။
- မှတ်ချက်။ ရှီအီတာကီမိုခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရှီအီတာကီမိုတွင် ကြည့်ပါ။

Sour and spicy mushroom soup
ချဉ်မွှေးမိုဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|---|-------------------------------|
| ထက်ခြမ်းလှီးထားသော ကောက်ရိုးမို့ | - ၇ ပွင့် |
| တစ်ကိုက်စာလှီးထားသော Bhutanese oyster မို့ | - ၅ ပွင့် |
| အရသာဖြည့်ရုံအိတာကီမို့ | - ၂ ပွင့် |
| နှစ်လက်မအရှည် ဖြတ်ထားသော တရုတ်နံနံ | - ၁ ပင် |
| အလျားလိုက်လှီးထားသော ငရုတ်စပ် | - ၅ တောင့် |
| အချပ်ဝိုင်းလှီးထားသော မိဿလင် | - ၃ ချပ် |
| နှစ်လက်မအရှည်ထောင့်ဖြတ်လှီးထားသော စပါးလင်ပင်စည်တံ | - ၂ ခု |
| သံပရိုရွက် | - ၂ ရွက် |
| သကြား | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း |
| သံပရာရည် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း |
| ရေ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ ခွက် |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ အိုးထဲသို့ရေထည့်ပါ။ ထို့နောက် မိဿလင်၊ စပါးလင်၊ သံပရိုရွက်နှင့် ငရုတ်သီးများထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။
- ၂။ ရေဆူလာသောအခါ မို့သုံးမျိုးကို ထည့်ပါ။

၃။ သကြားနှင့် ပဲခဲပြာရည်အကြည် ခတ်ပါ။ အားလုံးကျက်ပြီးလျှင် တရုတ်နံနံအုပ်ပြီး မီးပေါ်မှချပါ။ ထို့နောက် သံပရာရည်ထည့်ပါ။
 သင်နှုတ်မြိန်သလို အရသာကို ပြင်ပြီး တည်ခင်းပါ။
 မှတ်ချက်။ ရှိအိတာကီမိုခြောက်အရသာဖြည့်နည်းကို ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အရသာပြည့်ရှိအိတာကီမိုတွင် ကြည့်ပါ။

Rice fried with prawns and hot chillies
ပုစွန်တုပ်ငရုတ်စပ်ထမင်းကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

ထမင်း

ပုစွန်တုပ်ဖြူ (သို့) ကျားပုစွန်တုပ်

ဓားပြားရိုက်ထားသော ငရုတ်စပ်အစိမ်းနှင့် အနီ

အလျားလိုက်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီဥကြီး

စဉ်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ

သကြား

ငါးငံပြာရည်

ဟင်းချက်ဆီ

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၂ ခွက်

- ၁၀ ကျပ်သား

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ပုစွန်တုပ်များကို ရေဆေးပြီး ကိုင်ပါ။ ကျောမှ အကြောမျှင်မည်းကို ထုတ်ပစ်ပါ။ အမြီးများကို ချန်ထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးအတွင်း ဆီထည့်ပြီး မီးအနေတော်ဖြင့် တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ရွှေရောင်ဝင်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။

ထို့နောက် ပုစွန်တုပ်၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီများထည့်ပါ။
 ၃။ သကြားနှင့် ငါးငံပြာရည်ခတ်ကာ ပုစွန်တုပ်ကျက်ပြီး ရနံ့သင်းပျံ့လာသည်အထိ ဆက်၍မွှေကြော်ပါ။
 ၄။ ထို့နောက် ထမင်းထည့်ပြီး ပုစွန်တုပ်များနှင့် ရောမွှေကြော်ပါ။ သခွားသီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့နှင့် တွဲဖက်ပြီး ပူပူတည်ခင်းပါ။

Rice with vegetable sauce and salami
ဆလာမီထမင်းနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆော့စ်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|--|----------------------------------|
| ဆန် | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ ခွက် |
| ပါးပါးလှီးထားသောဆလာမီ | - ၁၀ ကျပ်သား |
| (အမွှေးအကြိုင်များသည့် အိတ်တလီဆားငန်ဝက်အူးချောင်း) | |
| ပြုတ်ထားသောပြောင်းဖူးစေ့ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက် |
| ငရုတ်ပွအစိမ်းအပိုင်းအစများ | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း |
| စပျစ်ခြောက် | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းလေးပုံတစ်ပုံ |
| သကြား | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် |
| ဆား | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| မုန်ညင်းမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် |
| ဝိုင်နီ | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| ရေ | - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ ခွက်ခွဲ |

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဆန်ကို ဆားထည့်ပြီး ကျက်အောင်ချက်ထားပါ။

၂။ ဒယ်အိုးအတွင်း မုန့်ညင်းမှုန့်၊ ဝိုင်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ ရောစပ်ပြီး ဆီထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ အားလုံးကောင်းကောင်း သမသွားလျှင် စပျစ်ခြောက်၊ ငရုတ်ပွနှင့် ပြောင်းဖူးစေ့တို့ ထည့်ပြီး အသေအချာမွှေပါ။

ထို့နောက် မီးပေါ်မှချပါ။ ချက်ထားသောထမင်းကို ဒယ်အိုးအတွင်း ထည့်ပြီး အားလုံးနှင့် ရောမွှေပစ်လိုက်ပါ။

၃။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ထမင်းထည့်ပြီး ဆာလာမီချပ်လေးများနှင့် တည်ခင်းပါ။ အင်္ဂလိပ်နံနံဖြူးပေးပါ။

Fried rice with cashews သီဟိုဠ်စေ့ထမင်းကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

ထမင်း

- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ ခွက်

သီဟိုဠ်စေ့ကြော်

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

မုန့်လာဥနီအတုံးလေးများ

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

ရေစိမ်းပြီး အပိုင်းအစလေးများလှီးထားသော ရှိဒီတာကီမို

- ၂ ပွင့်

ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူဥမြှော

- ၅-မြှော

သကြား

- လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁-ဖွန်း

ပဲခံပြာရည်အကြည်

- စားပွဲတင်ဖွန်း ၁-ဖွန်း

ငါးငံပြာရည်

- စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်မှ ၁-ဖွန်း

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးအတွင်း ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ရနံ့မွှေးပျံ့လာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် မုန်လာဥနီနှင့် မှုတို့ကို ထည့်ပါ။ ကျက်ပြီဆိုလျှင် ထမင်းထည့်ပြီး ဆက်မွှေကြော်ပါ။

၂။ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်နှင့် ငါးငံပြာရည်တို့ခတ်ပြီး ဆက်မွှေကြော်ပါ။ အသင့်ဖြစ်လျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်း ထည့်ပါ။ သီဟိုဠ်စေ့ကြော်များဖြူးပြီး တည်ခင်းပါ။

Ham and holy basil fried rice
ဝက်ပေါင်ခြောက်ပျဉ်းတော်သိမ် ထမင်းကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ထမင်း | - လက်ဖက်ရည်ပန်ကန်လုံး ၁-ခွက် |
| တစ်ကိုက်စာလှီးထားသော ဝက်ပေါင်ခြောက် | - လက်ဖက်ရည်ပန်ကန်လုံးတစ်ဝက် |
| ထောင်ထားသော ငရုတ်ရည်အစိမ်းနှင့် အနီ | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| စဉ်းထားသော ငရုတ်စပ် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် |
| စဉ်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ | - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |
| ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် | - လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၄ ခွက် |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက် |
| သကြား | - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း |

- ပဲခံပြာရည်အကြည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ငါးငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဟင်းချက်ဆ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မီးအရှိန်ကို လျော့ချပစ်လိုက်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနှစ်ခွက်စာကို မြန်မြန်ကြော်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်များကို ဒယ်အိုးအတွင်းမှ ဆယ်ပြီး ဆီစုပ်စက္ကူပေါ်တင်၍ ဆီစစ်ထားလိုက်ပါ။

၂။ ပျဉ်းတော်သိမ်ကြော်ပြီး ကျန်နေသည့်ဆီကို မီးပုံမှန်ဖြင့် တည်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးနှစ်မျိုး၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ ထည့်ပြီး မွှေးကြိုင်လာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ဝက်ပေါင်ခြောက်ထည့်ပြီး မွှေးကြော်ပါ။

၃။ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်နှင့် ငါးငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။ ကျန်နေသေးသော ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်များကို ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် ထမင်းထည့်၍ အနေတော် ဖြစ်သည်အထိ မွှေးကြော်ပါ။

၄။ ထမင်းကြော်ကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချက်အတွင်း ထည့်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကြော်များကို ဖြူးပါ။

Grlic Fried Rice ကြက်သွန်ဖြူ ထမင်းကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ရိုအီတာကီမို(အပိုင်းအစလေးများ) - ၁-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)

- ကြက်သွန်ဖြူ(စဉ်းထားသော) - ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
- ကြက်သွန်ဖြူ(လှီးထားသော) - ၁ ဇွန်း (စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဇွန်း (စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ဟင်းချက်ဆီ - ၃ ဇွန်း (စားပွဲတင်ဇွန်း)
- သခွားသီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဆီကိုဒယ်အိုးတစ်လုံးအတွင်း ထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် စဉ်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူကို ရွှေဝါရောင် သမ်းလာသည်ထိ ဆီပူထိုးပါ။
- ၂။ ဒယ်အိုးထဲ ထမင်းထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ မှိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်မွှေပေးပါ။
- ၃။ ပဲခံပြာရည်အကြည်ခတ်ပါ။ လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကျက်သည်အထိ မွှေကြော်ပါ။
- ၄။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်းထည့်ပါ။ သခွားသီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ဖြင့် ပူပူတည်ခင်းပါ။

Sour and Spicy Seafood and rice salad ပင်လယ်စာ ထမင်းသုပ်ချဉ်မွှေး



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁-ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ပုစွန်တုပ်ဖြူ (ကိုင်းထားပြီးသော) - ၅-ကောင်
- ကင်းမွန်(တစ်ကိုက်စာများဖြတ်ထားပြီးသော) - ၁-ကောင်

- ကဏန်းအသား (ပြုတ်ထားပြီးသော) - ၁-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- တရုတ်နံနံရိုးတံ(အကြမ်းစင်းထားသော) - ၁ ချောင်း
- ငရုတ်(စားပြားရိုက်ထားသော) - ၁၀ တောင့်
- ကြက်သွန်နီဥသေး(ပါးပါးလှီးထားသော) - ၁-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ကြက်သွန်နီဥသေး (လှီးပြီးကြွပ်အောင်ကြော်ထားသော) - ၁-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ကြက်သွန်ဖြူ(ဆီပူထားသော) - ၁-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ပင်စိမ်းရွက် - ၂-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- သံပုရာရည် - ၁-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ငါးငံပြာရည် - ၁-ဖွန်းမှ ၂-ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ပုစွန်နှင့် ကင်းမွန်ကို ဆူနေသောရေထဲတွင် ကျက်သည်အထိ နှစ်ထားပါ။
- ၂။ ထမင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကဏန်းအသား၊ ကင်းမွန်နှင့် ပုစွန်တုပ်ကို ရောနယ်ပါ။
- ၃။ ငါးငံပြာရည်နှင့် သံပုရာရည်ခတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။ နို့စပ်အောင် နယ်ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြား တစ်ချပ်အတွင်း ပြောင်းထည့်ပါ။ ပင်စိမ်းရွက်၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်နီကြော်နှင့် ဆီပူထိုးထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဖြူးကာ တည်ခင်းပါ။

Fried rice with egg
ကြက်ဥထမင်းကြော်



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဝက်ပေါင်သား(ပါးပါးလှီးထားသော) - ၃ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ကြက်ဥ - ၁ လုံး
- ကြက်သွန်နီဥကြီး(လှီးထားသော) - ၁ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ(စဉ်းထားသော) - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- သကြား - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ငါးငံပြာရည် - ၁ ဖွန်း မှ ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ဟင်းချက်ဆီ - ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ရနံ့သင်းလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ဝက်သားထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ ထည့်ပြီး ရောမွှေကြော်ပါ။
- ၂။ သကြားနှင့် ငါးငံပြာရည်ခတ်ပြီး သမအောင်ရောပါ။
- ၃။ ထမင်းထည့်ပြီး အားလုံးရောကြော်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဥကို ဒယ်အိုးအတွင်းဖောက်ထည့်ပြီး ထမင်းနှင့် ကောင်းစွာ ရောမွှေပေးပါ။ ပြီးပြီဆိုလျှင် ပန်းကန်တစ်ချပ်အတွင်း ထည့်ပါ။ သခွားသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန့်လာဥနီ၊ သံပရာခြမ်းများနှင့် တည်ခင်းပါ။

Squid and rice soup ကင်းမွန်ထမင်းဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ကင်းမွန် - ၁၀ ကျပ်သား
- တရုတ်နံနံအညှာတံ(တိုတိုဖြတ်) - ၁ ခု
- ကြက်သွန်ဖြူ(ဆီပူထိုး) - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆားနယ်ခြောက် - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- မိသလင်မှုန့် - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - ၁ ဖွန်းမှ ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ဟင်းချိုပြုတ်ရည် - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ကင်းမွန်ကို ကိုင်ပြီးရေဆေးပါ။ တစ်ကိုက်စာအရွယ်လေးများ ဖြတ်ပါ။ ဆူပွက်နေသော ရေအတွင်း ကျက်သည်အထိ နှစ်ပါ။
- ၂။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ထမင်းနှင့် ဟင်းချိုပြုတ်ရည်များ ထည့်ပြီး ဆူလာအောင်တည်ပါ။
- ၃။ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပြီး သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ ထို့နောက်မီးပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။ ပန်းကန်လုံးအတွင်း ထည့်ပါ။ ကင်းမွန်ထည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆားနယ်ခြောက်၊ မိသလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တရုတ်နံနံနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြူးပြီး တည်ခင်းပါ။

Red snapper and rice soup
ငါးပါးနီထမင်းဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
 - ငါးပါးနီအသား - ၁၀ ကျပ်သား
 - ကြက်သွန်ဖြူ(ပါးပါးလှီး) - ၁ ပင်
 - တရုတ်နံနံအညှာတံ(တိုတိုဖြတ်) - ၁ ပင်
 - ကြက်သွန်ဖြူ(ဆီပူထိုး) - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆားနယ်ခြောက် - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
 - မိဿလင်မှုန့် - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
 - ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
 - ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဖွန်းမှ ၂ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
 - ဟင်းချိုပြုတ်ရည် - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ချဉ်စပ်(ငရုတ်ရည်တောင့်ကိုလှီးပြီး ရှာလကာရည်စိမ်)ပဲငါးပိမှုန့်။

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ငါးပါးနီကို တစ်ကိုက်စာ အတုံးလေးများ တုံးပြီး ဆူပွက်နေသော ရေအတွင်း ကျက်သည်အထိ နှစ်ပါ။
- ၂။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ဟင်းချိုပြုတ်ရည်နှင့် ထင်းထည့်ကာ ဆူအောင်တည်ပါ။
- ၃။ ပဲခံပြာရည်ခတ်ပြီး ဟင်းချိုကို အသေအချာမွှေပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်လုံးအတွင်း ထည့်ပါ။ ငါးပါးနီအသား ထည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆားနယ်ခြောက်၊ မိဿလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းများဖြူးပါ။ ချဉ်စပ်ပဲငါးပိမှုန့်နှင့် တည်ခင်းပါ။

Sparerib, Kidney and rice soup
ဝက်နံရိုးကျောက်ကပ်ထမင်းဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဝက်ကျောက်ကပ် - ၁ လုံး
- ဝက်နံရိုး(အပိုင်းလေးများဖြတ်) - ၅ ကျပ်သား
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆားနယ်ခြောက် - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လေးပုံတစ်ပုံ(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ကြက်သွန်ဖြူ(ဆီပူထိုး) - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် နံနံရွက်(စဉ်းထား) - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၃ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ဟင်းချိုပြုတ်ရည် - ၂ ခွက်မှ ၃ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဝက်ကျောက်ကပ်ကို ထက်ဝက်ပိုင်းပြီး အလယ်ရှိ အဖြူရောင် အမြှေးရှောင်များ ဖယ်ရှားပါ။ ပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ကိုက်စာ အတုံးများတုံးပါ။ ထို့နောက် ရေထဲတွင် ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ ခန့်အထိ ရေစိမ်ထားပါ။

၂။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ဟင်းချိုပြုတ်ရည်များ ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာအောင် အပူပေးပါ။ နံရိုးများ ထည့်ပြီး နူးညံ့လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထမင်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့ ထည့်ပြီး ပဲခံပြာရည် ခတ်ပါ။ ခဏကြာမှ ဆူအောင်ဆက်တည်ထားပြီး မီးမှဖယ်ရှားပါ။

၃။ ပန်းကန်လုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆားနယ်ခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံရွက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဖြူးပါ။

Cabbage, Sparerib and rice soup
ဝက်နံရိုးဂေါ်ဖီထမင်းဟင်းချို



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ပုစွန်ကျော့ခြောက် - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ်နုနု(အစိတ်စိတ်လှီး) - ၁ ထုပ်
- ကြက်သွန်ဖြူ(ဆီပူထိုး) - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ငါးငံပြာရည် - ၄ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ဟင်းချိုပြုတ်ရည် - ၂ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ အိုးတစ်လုံးအတွင်း ဟင်းချိုပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဝက်နံရိုးများထည့်ပြီး နူးသည်အထိပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်ကျော့နှင့် ဂေါ်ဖီထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီနူးညံ့လာလျှင် ထမင်း ထည့်လိုက်ပါ။

၂။ ငါးငံပြာရည်ခတ်ပြီး ခဏမျှ ဆက်တည်ပါ။ မီးပေါ်မှချပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဖြူးလိုက်ပါ။

Rice baked in an earthen pot
မြေအိုးထမင်း



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- ဝက်သား(တစ်ကိုက်စာအတုံးလေးများ) - ၇ ကျပ်ခွဲသား
- ကောက်ရိုးမို့(ထက်ဝက်ခြမ်း) - ၅ ပွင့်

- ကြက်သွန်မြိတ်(တိုတိုလုံး) - ၁ ပင်
- ငရုတ်ရည်အနီ(ထောင့်ဖြတ်လုံး) - ၁ ထောင့်
- ချင်း(နတ်နတ်စဉ်း) - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဖွန်း(လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)
- ကမာဆော့စ် - ၁ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ဟင်းချက်ဆီ - ၁ ဖွန်းမှ ၂ ဖွန်း(စားပွဲတင်ဖွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ ဒယ်အိုးအတွင်း ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဝက်သားထည့်၍ ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ချင်း၊ မှိုနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များထည့်ပါ။ ကမာဆော့စ်နှင့် ပဲခံပြာရည်ခတ်ပါ။ အားလုံး ကောင်းကောင်းကျက်လျှင် မီးပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။

၂။ ထမင်းထည့်ပြီး အားလုံးနှင့် သမသွားအောင် ရောနယ်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးပါသော မြေအိုးအတွင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းဖြူးပြီး မြေအိုးအဖုံးကို ပိတ်ပါ။ ဖိုထဲတွင် 375 ° F မီးရှိန်ဖြင့် ၅ မိနစ်မှ ၈ မိနစ်အထိ ဖုတ်ပါ။ ပူပူ တည်ခင်းပါ။

Rice backed with mushrooms မှိုမြေအိုးထမင်း



Ingredients- ပါဝင်သောအရာများ

- ထမင်း - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၂ ခွက်
- ထက်ခြမ်းလှီးထားသော ကောက်ရိုးမှို - ၁၀ ကျပ်သား
- ရေစိမ်ပြီး အစိတ်စိတ်လှီးထားသော ရှိအီတာကီမှို - ၂ ပွင့်

အကြောမျှင်များဖယ်ပြီး ၁ စင်တီမီတာ အရှည်ဖြတ်ထားသော ဗိုလ်စားပဲ
 အတုံးလေးများလှီးထားသော နာနတ်သီး
 ပြောင်းဖူးစေ့
 ငရုတ်ကောင်းမှုန့်
 သကြား
 ပဲခဲပြာရည်အကြည်
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ

- ၅ တောင့်
- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး လေးပုံတစ်ပုံ
- လက်ဖက်ရည်ဖွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- လက်ဖက်ရည် ၁ ဖွန်း
- စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဒယ်အိုးအတွင်းဆီထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် အပူပေးပါ။ ဆီကျက်လျှင် မှိုနှစ်မျိုး ဗိုလ်စားပဲ၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်းသီးနှင့် ပြောင်းဖူးစေ့များ ထည့်ကြော်ပါ။
- ၂။ ပဲခဲပြာရည်နှင့် သကြားခတ်ပါ။ အားလုံးအနေတော်ဖြစ်လျှင် မီးပေါ်မှဖယ်ရှားပေးပါ။
- ၃။ ထမင်းထည့်ပြီး သမအောင်ရောမွှေပါ။ ထို့နောက်မြေအိုးအတွင်း ခပ်ထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းဖြူးပါ။ ဖိုအတွင်း 375 °F နှင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။

Vegetarian fried rice
သတ်သတ်လွတ် ထမင်းကြော်



Ingredients- ဝါဝင်သောအရာများ
 ထမင်း

- ၁ ခွက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)

- ရိုအိတာကီမို(ရေစိမ်ပြီးအပိုင်းအစလေးများလှီး) - ၂ ပွင့်
- ပဲတောင့်ရှည်(လေးပိုင်းတစ်ပိုင်းလက်မအရှည်လှီး) - ၁ တောင့်
- မုန့်လာဥနီ(အန်စာတုံးပုံလေးများလှီး) - ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
- ပဲပြားဝါ(အန်စာတုံးပုံလေးများလှီး) - တစ်ဝက်(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး)
- သကြား - ၁ ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - ၂ ဇွန်း(စားပွဲတင်ဇွန်း)

Preparation- အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ဒယ်အိုးအတွင်း ဆီထည့်ပြီး မီးအပူပေးပါ။ ထမင်းထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ မှို၊ ပဲသီး၊ မုန့်လာဥနီနှင့် ပဲပြားတို့ ထည့်ပြီး ရောကြော်ပါ။ သမအောင် အသေအချာမွှေပေးပါ။
- ၂။ သကြားနှင့် ပဲခံပြာရည်ခတ်ပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အတွင်း ထည့်ပါ။ သခွားသီးစိတ်၊ သံပုရာခြမ်းများဖြင့် တည်ခင်းပါ။



- DTP : [shinthant01 \(mmcybermedia.com\)](mailto:shinthant01@mmcybermedia.com)
- PROOF : [parker \(mmcybermedia.com\)](mailto:parker@mmcybermedia.com)
- PDF : [လူသန်ကြီး \(mmcybermedia.com\)](mailto:လူသန်ကြီး@mmcybermedia.com)