



# WutYee Food House

တင်းလက်ရာ(၁၀)မျိုး

Volume-1

FoodMagazine မှ စုစည်းစီစဉ်သည်။

<http://khtnetpc.webs.com>

**For Knowledge & Educational Purposes**



### ချိုဝတ်ရည်အကြောင်း

ချိုဝတ်ရည်ကို ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် ဖခင် ဦးထွန်းသန်းထွန်း၊ မိခင် ဒေါ်ချိုကျော်စိုးတို့မှ မွေးချင်းအမြွှာ ချိုဝတ်မှုန်နှင့်အတူ ရန်ကုန်မြို့တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ မွေးချင်း ၄ ယောက်တွင် အငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ အထက (၂) ကမာရွတ်မှ အထက်တန်းပညာအောင်ခဲ့ပြီး BA (English) နှင့် ဘွဲ့ယူခဲ့သည်။ STAR RESOURCES (Hospitality Training & Career Consultancy) တွင် ဟိုတယ်ဟင်းအချက်အပြုတ် (International Culinary Course) ကို ၂၀၀၈ခုနှစ်မှာ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ အိမ်ရှင်မ တစ်ယောက်ဖြစ်သည့်အတွက် နေ့စဉ်လိုလို ဟင်းချက်နည်းမျိုးစုံကို ချက်ပြုတ်လေ့ရှိသည်။ လက်ရှိ Food Magazine တွင် Contributing Editor အနေနှင့် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။ ထို့ပြင် "Wutyee Food House" အမည်ဖြင့် ဟင်းချက်ဝက်ဆိုက် တစ်ခုရှိပြီး လူ ၂၀၀၀ ကျော်ခန့် နေ့စဉ်ကြည့်လျက်ရှိသည်။

ချိုဝတ်ရည်



<http://www.wutyeefoodhouse.com>

ပုံနှိပ်ခြင်း	- ပထမအကြိမ် (၂၀၁၂၊ ဒီဇင်ဘာ)	ထုတ်ဝေသူ	- ဦးသုတ (ယ ၁၆၂၁)
မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း	- ဇေယျာဝင်းထက်		Synergy Publications
အတွင်းဒီဇိုင်း	- စန်းစန်းစို		အမှတ်(၉၄)၊ (၃)လွှာ၊ (၃၉)လမ်း၊
အပုံး / အတွင်းပုံနှိပ်	- ဒေါ်နင်းနွယ်စိုး (ပြ ၁၀၇၈၅)		ကျောက်တံတား။
	မြို့ဝေပုံနှိပ်တိုက်		၀၁ - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၃၂၊
	အမှတ်(၁၈၂/၂၀၂)၊ (၃၄)လမ်း၊		၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁
	(၂)ရပ်ကွက်၊ ကျောက်တံတား။	အုပ်စု	- ၁၅၀၀၀
		တန်ဖိုး	- မေတ္တာလက်ဆောင်

 Contents

Wutye Food House ကပ်စာစာရင်း (၁၀)မျိုး





Wutyee Food House ဟင်းလက်ရာ (၁၀)မျိုး

### အုန်းနို့ငါးအကြွပ်ကြော်

ငါးကို ဟင်းလို ချက်တာမဟုတ်ဘဲ အုန်းနို့နှင့်ရုံစရာ ကပ်ကြော်ထားတဲ့ ငါးအကြွပ်ကြော်လေးပါ။ သူနဲ့ တွဲစားတဲ့ ဆလတ်သုပ်လေးနဲ့လည်း အလွန်လိုက်ဖက်ပါတယ်။ ဆလတ်သုပ်အတွက် မုန့်ညင်း၊ ဓမ္မာပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို သိသတ်ပြီးမှ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ပွစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီအတုံးလေးတွေရယ်၊ မြေပဲညက်တညက် ထောင်းလေးကို ရောပြီး ကြော်ထားတဲ့ အသုပ်လေးပါ။ ပြီးမှ အသုပ်အတွက် အပေါ့အငန် သံပရာရည်နဲ့ထား အနည်းငယ်ထည့်ရုံပါ။ ဒီအသုပ်လေးနဲ့ ငါးအကြွပ်ကြော်ကို ထမင်းနဲ့ တွဲစားရင်လည်း လိုက်ဖက်ပါတယ်။ ချက်နည်းကို ကြည့်လိုက်ရအောင်...။

- ပါဝင်ပစ္စည်းများ**
- ငါးတန် (butter fish) - ၂လိင်း
  - အုန်းနို့မှုန့် (coconut powder) - စားပွဲခွက် ၂ခွက်ခွဲ
  - ရှိ (flour) - စားပွဲခွက် ၂ခွက်ခွဲ
  - ဟင်းရွက်ဆီ (vegetable oil) - စားပွဲခွက် ၃ခွက်ခွဲ
  - သံပရာသီး (lime) - တစ်ဝက်

### ငါးကို နပ်ထားရန် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငရုတ်သီးနီ (fat red chilli) - ၁တောင့်အကြီး (အစေ့ထုတ်ကာ နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ချင်း (ginger) - လက်မဝက် (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ (garlic) - ၄ဖြူ (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ဝီနီကာ (vinegar) - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ခွက်
- နံနံစေ့မှုန့် (coriander powder) - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ခွက်
- ဆား (salt) - လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်
- ဓမ္မာကြက်သားမှုန့် (chicken powder) - လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (black pepper) - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၄ပုံပုံ
- ဟင်းရွက်ဆီ (vegetable oil) - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ခွက်

### ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁ အရင်ဆုံး ငါးနပ်ထားရန် ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြစ်သော (ငရုတ်သီးတောင့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဝီနီကာ၊ နံနံစေ့မှုန့်၊ ဆား၊ ဓမ္မာကြက်သားမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဟင်းရွက်ဆီ) တို့ကို blender ကြိတ်စက်ထဲထည့်ကာ ဓမ္မာကြိတ်လိုက်ပါ။
- ၂ ပြီးမှထိုကြိတ်ထားတဲ့ဆော့စ်ရည်ဖြင့် ငါးတန် ၂လိင်းကို ရောနယ်ကာ မိနစ် ၃၀ခန့် နပ်ထားပေးပါ။
- ၃ နပ်ထားပြီးလျှင်ခွက်တစ်ခုထဲ (ရှိနှင့်အုန်းနို့မှုန့်) တို့ကို ရောပွထားပြီးရောပွထားသော အမှုန့်ဖြင့် ငါးတန်နပ်ဖက်လုံးကို ပုံတွင်ပါသည့်အတိုင်း ကပ်လိုက်ပါ။
- ၄ ပြီးမှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီများများ ထည့်ကာ ဆီပူလာလျှင် ငါးတန်ကို ထည့်ကာ ဝါးနည်းနည်းဖြင့် တစ်ဖက်ကို ၄မိနစ်ခန့်ဖြင့် ခပ်နပ်ခန့် ကြော်ပေးပါ။
- ၅ ကြော်ပြီးလျှင် သံပရာရည်လေးများ ဖြူးပေးပြီး ဆလတ်ဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။





### ထိုင်းစတိုင်လ် ကြက်တောင်ပံအစာသွတ်ကြော်

ကြက်တောင်ပံကို အရိုးထုတ်ပြီး ဝက်သား အစာသွတ်ကာ ကြော်ထားတဲ့ ထိုင်းစတိုင်လ် ချက်နည်းလေးပါ။ ကြက်တောင်ပံ အရိုးထုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်ပါ ဖော်ပြပေးထားတာမို့ လုပ်ရလည်း လွယ်မှာပါ။ အချိန်တိုတွင်းမှာပဲ ချက်စားနိုင်မှာမို့ ချက်နည်းကို ကြည့်ရအောင်...။



#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ကြက်တောင်ပံ - ၄ခု
- ၂။ နံနံပင် - စားပွဲစွန်း၁စွန်းစာ (နပ်နပ်စဉ်းထားပါ)
- ၃။ ငရုတ်ကောင်း(အဖြူ) - ၅စေ့ (မညက်တညက် ထောင်းပေးပါ)
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ဥ (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ၅။ ဝက်သား - ၅ကျပ်သား (နပ်နပ်စဉ်းပေးပါ)
- ၆။ ပဲခူးပြာရည်(အကြည်) - စားပွဲစွန်း၁စွန်း
- ၇။ ဆား - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃ပုံ ၁ပုံ
- ၈။ ဓနောကြက်သားမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်

#### ဆောင်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ထိုင်းငရုတ်သီးဆောင် - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- ၂။ ဓရမ်းချဉ်သီးဆောင် - စားပွဲစွန်း ၃စွန်း
- ၃။ သကြား - စားပွဲစွန်း၁စွန်း



**ကြက်တောင်ပံ အရိုးထုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်**

၁ အရင်ဆုံး ကြက်တောင်ပံ အရိုးရင်း ပတ်ပတ် လည်ရီအကြောများကို စားဖြင့်ဖြတ်လိုက်ပါ။



၂ လက်ဖြင့်ကြက်တောင်ပံအသားကိုအောက် သို့ဆွဲချလိုရတဲ့အလယ်လောက်ရောက်ရင်လက် ဖြင့် အသားလေးဆွဲချလိုက်ပါ။ အသားနဲ့ အရိုး သတ်သတ်စီဖြစ်သွားတာကိုတွေ့ပါလိမ့်မည်။



၅ အရိုးထုတ်ပြီးသားကြက်တောင်ပံများကို ရရှိပါပြီ။



၂ ပြီးလျှင် စားဖြင့် အသားလေး အောက်သို့ တွန်းသွားလိုက်ပါ။



၄ ထို့နောက်အရိုးကိုလက်ဖြင့်အသားလေးချိုး လိုက်လို့ရပါပြီ။



၆ ကြက်တောင်ပံများကို ဆား(လက်ဖက်ရည် စွန်း ၃ပုံသပုံ)၊ခနောကြက်သားမှုန့်(လက်ဖက် ရည်စွန်း တစ်ဝက်)၊ ခရုဆီ(စားပွဲစွန်း တစ်ဝက်) ဖြင့် ရောနယ်ထားပါ။



**ကြက်တောင်ပံ အစာသွတ်ကြော်နည်း**

၁။ ဓွက်တစ်ခုထဲတွင် (ဝက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပဲခဲပြာရည်)အားလုံးရောနယ်လိုက်ပါ။

၂။ ပြီးမှ အရိုးထုတ်ထားသော ကြက်တောင်ပံထဲသို့နယ်ထားသောဝက်သားများကိုအစာသွတ်ပေးပါ။

၃။ ပြီးနောက် ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲ ဆီများများထည့်ကာ ဆီပူလာလျှင် ကြက်တောင်ပံများကို အညှို့ရောင်သမ်းသည်အထိ ပီးအသင့်တင့်ဖြင့် ကြော်ပေးပါ။



၄။ ကြက်တောင်ပံများပြေတိုလျှင်ဆေးရောင်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကိုဓွက်တစ်ခုထဲတွင် ရောနယ်လိုက်ပါ။

၅။ ကြက်တောင်ပံကြော်များကို ဆေးရောင်ဖြင့်တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



### ကိုရီးယားကြက်သားအစပ်ဟင်း

ဒါကတော့ အစပ်ကြိုက်သူများအတွက် ကိုရီးယားကြက်သားအစပ်ဟင်းလေးပါ။ လုပ်ရလည်း လွယ်ပြီး အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ လုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ အရသာကလည်း ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်နှင့် ဝိနီကာတို့ကြောင့် ချဉ်တဲ့အရသာရယ်။ ကိုရီးယားငှက်သီးနှစ်ရဲ့အစပ်အရသာရယ်တွေကို ပေါင်းစပ်ထားတာပါ။ ကြက်ရင်ပုံသားကိုလည်း ကြော်ညှစ်ပေးပြီးမှ ဆော့စ်အစပ်လေးနှင့် တွဲဖက်ထားတဲ့ ဟင်းလျာတစ်မျိုးပါ။ ထိုပြင် စာချိုက ကြက်ရင်ပုံသားမဟုတ်ဘဲ ကြက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ (ပေါင်း၊ ရင်ပုံ၊ တောင်ပံ) တို့နှင့် ဒီဟင်းလျာကို ချက်ပြုတ်တာလည်း ရှိပါတယ်။ သို့သော် ချက်နည်းကတော့ တူတူပဲပဲ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်သလို လုပ်စားနိုင်ပါတယ်။



#### ပဲခင်းပစ္စည်းများ

- ကြက်ရင်ပုံသား (chicken breast) - ၂၀၀ ကျပ်သား (ပါးပါးစောင်းလှီးပါ)
- မုတ်ဖျက် - ကြက်ရင်ပုံသားအစား ကြက်ပေါင်း၊ တောင်ပံ တို့ကိုလည်း အတုံးကြီးများတုံး၍ ချက်နိုင်သည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (black pepper) - စားပွဲခွန်းတစ်ဝက်
- ကော်မှုန့် (corn flour) - ဆန်ချိန်ခွက် တစ်ဝက်
- ဂုံမှုန့် (flour) - ဆန်ချိန်ခွက် ၃ ပုံ ၁ ပုံ

- ဆန်မှုန့် (sweet rice flour) - ဆန်ချိန်ခွက် ၃ ပုံ ၁ ပုံ
- ဆိုဒါ (soda) - လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း
- ကြက်ဥ (egg) - ၁ လုံး
- ဆား (salt) - လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်းခွဲ
- သကြား (sugar) - လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း
- ခနောကြက်သားမှုန့် (chicken powder) - လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၃ ပုံ ၁ ပုံ



- ဆော့စ်လုပ်ရန် ပါဝင်ပစ္စည်းများ**
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် (tomato ketchup) - စားပွဲစွန်း ၄ စွန်း
  - ကိုရီးယားငရုတ်သီးအနစ် (hot pepper paste) - စားပွဲစွန်း ၄ စွန်း
  - ဝီနီကာ (vinegar) - စားပွဲစွန်း ၁ စွန်း
  - ကြက်သွန်ဖြူ (garlic) - ၂ ဖြော (နှစ်နှစ်စဉ်ပါ)
  - ကြက်သွန်မြိတ် (spring onion) - အနည်းငယ် (အဲဒါလို့ပါ)

**ချက်ပြုတ်နည်း**

- ၁။ အရင်ဆုံး ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သားများကို (ဆား၊ ခနောကြက်သားမှုန့်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ဆီဒါ၊ ကြက်ဥ) တို့ဖြင့် သဗအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီများများထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် နယ်ထားသော ကြက်သားများကို အညှီရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။
- ၃။ အညှီရောင်သမ်းလာလျှင် ကြက်သားများကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ပြန်ဖယ်ထားပေးပါ။

မှတ်ချက် - ကြက်သားများကို နှစ်မိပြန်ကြော်ပါက ပိုမိုကြွယ်ဝပါသည်။



- ၄။ ကြော်ပြီးလျှင် ဆော့စ်ပြုလုပ်ပါသည်။ ဆော့စ်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြစ်သော (ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ငရုတ်သီးအနစ်၊ ဝီနီကာ) တို့ကို သဗအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ၅။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆော့စ်ရည်များထည့်ပြီး မီးနည်းနည်းဖြင့် တစ်မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။
- ၆။ ပြီးမှ ကြက်သားများကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ကြက်သားနှင့် ဆော့စ်များလုံးသွားအောင် ရောမွှေပေးပြီး မီးပြန်ပိတ်လိုက်ပါ။
- ၇။ ကြက်သားအစပ်ဟင်းပေါ်သို့ နမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးများဖြူးပြီး ပူပူလေးသုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

Tips: ဆော့စ်ကို မီးနှင့်တည်ရာတွင် မတူးပါစေနှင့်။ မီးနည်းနည်းဖြင့် စေ့မွှေမှုတည်ပေးပါ။







### ကြက်သားနဲ့အာလူးချိုဆီမ့်ဟင်း

မြန်မာစတိုင်လ် ကြက်သား အာလူးဟင်းလိုပေမယ့် ဝတ်ရည်က တစ်ဖန် ဆန်းသစ်တဲ့ ချက်နည်းနဲ့ ချက်ထားတာပါ။ သာမန်ချက်နေကျ ချက်နည်းနဲ့ မတူပါဘူး။ ကြက်သားကို အရင်ဆုံး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မဆလား၊ ဆားတို့နဲ့ အရင်နပ်ထားတာမို့ ကြက်သားက အရသာ၊ အနံ့ပါကောင်းပြီး ပိုနူးညံ့ပါတယ်။ အာလူးကိုလည်း မချက်ခင် အရင်ကြော်ပြီးမှ ကြက်သားနဲ့ ပြန်ရောချက်ထားတာပါ။ အရသာလည်း အရမ်းကောင်းမွန်ပြီး နည်းသစ်လေးမို့ ကြိုနှိုင်းနစ်သက်ကြရာပါ။ ချက်နည်းလေးကြည့်ရအောင်...။



#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်ပေါင်း ရင်ပုံသား - ၃၀၀ ဂရမ် (၂၀ ကျပ်သား)  
(ခလက်မအရွယ်လေးများ တုံးပါ)
- အာလူး - ၃ လုံး (အစွဲနွှာပြီး စိတ်စိတ်ပေးပါ)
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၁ လုံး (အစေ့ထုတ်ပြီး အရှည်ပါးပါးလှီးပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ ဂရမ် (ထောင်းထားပါ)
- ချင်း - လက်တစ်ဆစ် (ထောင်းပြီး အရှည်ညှစ်ထားပါ)
- ကြက်သွန်နီ - ၁ လုံး (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ဟင်းခတ်မဆလား - လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်
- ငရုတ်သီး ဆီသတ်ပြီးသား - စားပွဲခွက် ၃ ခွက်  
(ငရုတ်သီးမုန့်(စားပွဲခွက် ၁ ခွက်)ကို ဆီချက်ထားပါ)
- ဆား
- ခနောကြက်သားမှုန့်
- ဂျမ်းနံနံ - စားပွဲခွက် ၁ ခွက်စာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- နံနံပင် - လက်တစ်ဆစ်စာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် - ၂ ရွက်



**ချက်ပြုတ်နည်းများ**

- ၁။ အရင်ဆုံး ကြက်သားကို (ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဟင်းခတ်မဆလား၊ ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်၊ ခရော့ကြက်သားနုနု - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်တို့ကို ထည့်ကာ သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် နယ်ထားသော ကြက်သားများကို ရေခဲသေတ္တာ (အောက်ထပ်တွင် ထည့်ပြီး သနာရီခန့် နယ်ထားပေးပါ။
- ၃။ ကြက်သားကို နယ်ထားစဉ် အာလူးများကို (ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်) ထည့်နယ်ပြီး ကွပ်ပေးပါ။
- ၄။ ပြီးမှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီများထည့်ပြီး အာလူးကို အညှီရောင်သမ်းသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။



ကြက်သားနဲ့ အာလူးဟင်းကို ဝေချက်ပါ တော့မည်။

- ၅။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီ - တားပွဲခွက်၊ ခွက်၊ ထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီများကို အညှီရောင်သမ်းသည်အထိ ဆီသတ်ပေးပါ။
- ၆။ ထို့နောက် နယ်ထားသော ကြက်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးဆီချက် တို့ကို ထည့်ကာ ဝမီနစ်ခန့် ရောမွှေပေးပါ။
- ၇။ ပြီးနောက် ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်၊ ခရော့ကြက်သားနုနု - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက် ကြက်သား ရေပြင်ရုံ ရေထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ကာ တည်ထားပေးပါ။
- ၈။ ဆီပြန်လာလျှင် အာလူးများထည့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ကြက်သားပြင်ရုံ ရေထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ တည်ထားပါ။
- ၉။ ကြက်သားရော အာလူးပါနုပြီး ထိုလျှင် နံနံပင်၊ ရှမ်းနံနံ၊ ယှဉ်းတော်သိပ်ရွက် အုပ်ပြီး ပီးပိတ်လိုက်ပါ။
- ၁၀။ အရသာကောင်းမွန်သော ကြက်သားနဲ့ အာလူးဟင်းကို ထမင်းနဲ့ ပြန်ရှက်စွာ သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။







Wutye Food House ဟင်းလက်ရာ (၁၀)မျိုး

### ဝက်စတူးနှင့်မုန့်ညင်း

တရုတ်စတိုင်လ် ဝက်စတူးနှင့် မုန့်ညင်းပါး၊ ဝက်သားကို နူးအောင် ဥနာရီခန့်နှပ်ပြီးမှ ချက်ထားတာမို့ အရသာ အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်။ ချက်နည်းလေးကို ကြည့်ရအောင် ...။

#### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ၁။ ဝက်သားဥထပ်သား - ၄၀ကျပ်သား
- ၂။ ခရုဆီ - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- ၃။ ပျားရည် - စားပွဲစွန်း ၃စွန်း
- ၄။ ပဲခဲပြာရည် အနောက် - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- ၅။ ဆား - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁စွန်း
- ၆။ ခနောကြက်သားမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁စွန်း
- ၇။ သကြား - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂စွန်း
- ၈။ ရှုလကာရည် - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း
- ၉။ နာနတ်ပွင့် - ၂ပွင့်
- ၁၀။ မှိုခြောက်ပွင့်အမည်း - ၇ပွင့် (ရေစွန်းဖြင့် ပြုတ်ပေးပြီးအတုံးလေးများ တုံးပေးပါ)
- ၁၁။ ကော်မှုန့် - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း (ရေဖြင့် ဖျော်ထားပါ)
- ၁၂။ မုန့်ညင်း - ၁စင်း

#### ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ဝက်သုံးထပ်သားများကို အတုံးကြီးကြီး တုံးပါ။ ဝက်သားကို ဆူးဖြင့်ထိုးပေးပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဝက်သုံးထပ်သားအားလုံးကို ဆား(လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁စွန်း)၊ ခနောကြက်သားမှုန့် (လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁စွန်း)၊ သကြား (လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂စွန်း)၊ ခရုဆီ၊ ပဲခဲပြာရည်အနောက်၊ ပျားရည်၊ ရှုလကာရည်၊ နာနတ်ပွင့်) ထည့်ရောနှယ်ပေးပြီး ဥနာရီခန့် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် နှပ်ထားပေးပါ။
- ၃။ မချက်ခင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှ နာရီဝက်ခန့် ကြိုထုတ်ထားပါ။
- ၄။ ပြီးမှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီ(စားပွဲစွန်း ၃စွန်း) ထည့်ပြီး နှယ်ထားသော ဝက်သုံးထပ်သားကို ထည့်ပေးပေးပါ။
- ၅။ ဆီပြန်လျှင် ရေကို ဝက်သုံးထပ်သားမြှုပ်သည်အထိ ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တည်ထားပေးပါ။
- ၆။ ရေစွန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် မှိုခြောက်ပွင့်အမည်းများ ထည့်ပေးပေးပါ။ (၃)ကြိမ်ခန့် ရေလပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။
- ၇။ ဝက်သုံးထပ်သားနူးအံ့လာပြီး ဆီပြန်လာပြီဆိုလျှင် ဆော့ရည်အနည်းငယ် ချန်၍ မီးပိတ်လိုက်ပါ။
- ၈။ ဝက်သုံးထပ်သားကို ပါးပါးလှီးပြီး ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးပေါ်တွင် စီထည့်လိုက်ပါ။
- ၉။ ပြီးလျှင် မှိုခြောက်များကို အပေါ်မှ စီထည့်ပါ။
- ၁၀။ ပြီးလျှင် ဆော့ရည်ကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပြီး ဝက်ရည်(၁)စွန်းကို ရေဖြင့်ဖျော်၍ ဒယ်အိုးထဲထည့်ပေးပြီးပေးပါ။
- ၁၁။ ဝက်သုံးထပ်သားထည့်ထားသော ပန်းကန်ပြားထဲသို့ မှိုခြောက်တုံးများ ထည့်လိုက်ပါ။
- ၁၂။ ပြီးနောက် ဆော့ရည်များကို လောင်းချလိုက်ပါ။
- ၁၃။ ပြီးလျှင် မုန့်ညင်းများကို ရေစွန်းဖြောပြီး ပန်းကန်ဘေးတွင် စီထားလိုက်ပါ။
- ၁၄။ စားချင်ပေလျှင် ကောင်းပြီး အရသာရှိသော ဝက်စတူး နှင့် မုန့်ညင်းကို ရရှိပါပြီ။



Wulyne Food House - ចំណីអាហារ (២០)៧៧



Wutyee Food House ဟင်းလက်ရာ (၁၀)မျိုး

### ပုစွန်ငရုတ်ပွချိုစပ်ဟင်း

ကိုရီးယားစတိုင်လ် ပုစွန်ငရုတ်ပွ ချိုစပ်ဟင်းလေးက ဟင်းလျာသစ် တစ်မျိုးပါ။ ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာတော့ပုစွန်အစား ပြည်ကြီးငါးဖြင့်ချက်စားတာများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုစွန်နှင့်ချက်စားကြည့်တဲ့အခါထမင်းလည်းပြန်ပြီးအရသာပိုပိုကောင်းမွန်တာကိုတွေ့ရမှာပါ။ သူ့မှာပါတဲ့ငရုတ်သီးပွ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဟင်းရွက်တွေရဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့အရသာရယ်၊ ငရုတ်သီးမုန်ကြောင့် စပ်ရိုမ်းရိုမ်းကိုရီးယားအရသာပါ ရရှိမှာပါ။ တူတူချက်စားကြည့်ရအောင်...။

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ (Ingredients)

- ပုစွန်ကျား (tiger prawn) - ၁၅ကျပ်သား (အပြီးချွန်ကာ အခွံနွှာထားပေးပါ)
- ကြက်သွန်နီ (onion) - ၁ လုံး (ပါးပါးလှီးပေးပါ)
- ငရုတ်သီးပွအစိမ်း (green pepper) - ၂တောင့် (အစေ့ထုတ်အရှည်လှီးပါ)
- မုန်လာဥနီ (carrot) - ၁ဥ (အခွံနွှာအရှည်လှီးပါ)
- သံလွင်ဆီ (olive oil) - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- ကြက်သွန်ဗြိတ် (spring onion) - ၁စည်း (အရှည်အစောင်းလှီးပါ)

### ဆော့စ်တွင်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပဲခံပြာရည်အကြည် (light soysauce) - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- ခနောကြက်သားမှုန့် (chicken powder) - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃ ပုံ ၁ ပုံ
- ငရုတ်သီးမုန် (hot pepper flakes) - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- သကြား (sugar) - စားပွဲစွန်း တစ်ဝက်
- ဟင်းချက်ပိုင် (cooking wine) - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- နမ်းဆီ (sesame oil) - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (black pepper) - လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက်
- နမ်း (sesame seed) - အနည်းငယ်

### ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁ အရင်ဆုံး ဆော့စ်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြစ်သော (ပဲခံပြာရည်၊ ခနောကြက်သားမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမုန်၊ သကြား၊ ဆန်ပိုင်၊ နမ်းဆီ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်) တို့ကို ခွက်တစ်ခုထဲထည့်၍ ရောမွှေထားပါ။
- ၂ ပုစွန်ကျားများကို ကျောခွဲကာ ချေးများသန့်စင်ပေးပြီး ဆား(လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃ ပုံ ၁ ပုံ)၊ ခနောကြက်သားမှုန့် (လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက်) တို့ဖြင့် ရောနယ်ထားပေးပါ။
- ၃ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဗြိတ်၊ ငရုတ်သီးပွ၊ မုန်လာဥနီတို့ကို ပြင်ထားပေးပါ။
- ၄ ပြီးမှ ဒယ်အိုးထဲသို့ သံလွင်ဆီများထည့်ပြီး ပုစွန်များကို အရင်ထည့်ကြော်ပေးပါ။
- ၅ ထို့နောက် ပုစွန်ရလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးပွ၊ မုန်လာဥနီများကို ရောထည့်ကြော်ပေးပါ။
- ၆ ပြီးနောက် ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆော့စ်ရည်များကို လောင်းထည့်လိုက်ကာ ဆော့စ်ရည်ပျစ်လာသည်အထိ တည်ထားပေးပြီး မီးပြန်ပိတ်လိုက်ပါ။
- ၇ ပုစွန် ငရုတ်ပွဟင်းပေါ်သို့ နမ်းလေးများဖြူးပေးပြီး ထမင်းနှင့် ပြန်ရှက်စွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



### ငရုတ်ပွအစာသွတ်နှင့် အုန်းနို့နှစ်ဆောင်

ရောင်စုံ ငရုတ်သီးပွ အဝါ၊ အနီ၊ အစိမ်း ကို ထမင်းအစာသွတ်ပြီး အုန်းနို့နှစ်ဆောင် ဆမ်းထားတာပါ။ ရှေးကြီးတဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ saffron ကို သုံးထားတာကို အနံ့ကတော့ ပြောဖွယ်ရာ မရှိပါဘူး။ အရသာက တကယ်ကို ထူးခြားကောင်းမွန်ပါတယ်။ အုန်းနို့နှစ်ကိုလည်း အာလူး၊ အနောက်တိုင်းဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တွေနဲ့ ဈက်မြတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခုပဲ တူတူချက်ကြည့်ရအောင်...။



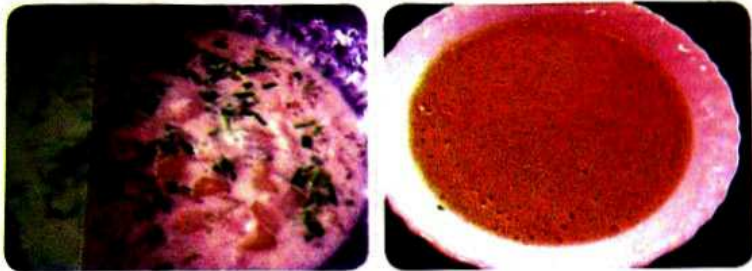
#### ဆောင်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဝက် (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဖြာ (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- သံလွင်ဆီ - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ ခွက်
- အာလူး - ၂ လုံး  
(နူးအောင် ဖြတ်ထားပေးပြီး အတုံးခဲသေးဖျားတုံးထားပါ)
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက်ခွဲ
- ခနောကြက်သားပွန့် - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက်
- ငရုတ်ကောင်းပွန့် - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၃ ပုံ ၁ ပုံ
- ငရုတ်သီးပွန့် - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၃ ပုံ ၁ ပုံ
- Oregano - လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်  
(အနောက်တိုင်းဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်)
- Rosemary - လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်  
(အနောက်တိုင်းဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်)
- ကြက်သွန်ခြိတ် - ၂ စည်း (ပါးပါးလှီးပါ)
- သံပရာရည် - စားပွဲခွက် ၁ ခွက်
- အုန်းနို့ - ၁၀၀ ဂရမ်
- ရေ - ခွက်တစ်ဝက်



**ဆောင်ရွက်နည်း**

- ၁။ ဆောင်ရွက်ရန် အယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပေးပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြစ်သော (အုန်းနို့၊ ချော အာလူး၊ ဆား၊ ခနောကြက်သားမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ thymes rosemary၊ သံပရာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ) တို့ကို ထည့်ကာ ဝတ်ဖန်ခန့် တည်ထားပါ။
- ၃။ ထို့နောက် ဝေတ္တပူအအေးခဲပြီး blender ဖြင့် ရောကြိတ်ပေးပါ။



ဆောင်ရွက်ရန်ဆိုလျှင် ငရုတ်သီးပွ အစာသွတ်ရွက်ပါမည်။

**ငရုတ်ပွ အစာသွတ်ရန် ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- ငရုတ်ပွနီ - ၂တောင့် (ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အစေ့ထုတ်ထားပါ)
- ငရုတ်ပွစိမ်း - ၂တောင့် (ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အစေ့ထုတ်ထားပါ)
- မှတ်ချက် ။ ငရုတ်ပွနီ၊ စိမ်းကို oven ထဲထည့်ပြီး ဝတ်ဖန်ခန့် အပေါင်း၊ အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ထားပေးပါ။
- ကြက်သွန်နီ - ၁လုံး (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ခြာ (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- သံလွင်ဆီ - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း
- ချက်ပြီးသား ထမင်း - ၂ယောက်စာ
- ချော - ခွက်တစ်ဝက်
- Saffron - အနည်းငယ်
- သံပရာသီး - ၁လုံး
- ဝိုင် - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း
- သီဟိုဠ်စေ့ - ခွက်တစ်ဝက် (ပါးပါးလှီးပါ)
- ဆား - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂စွန်း
- ခနောကြက်သားမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက်
- တရုတ်နံနံပင် - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း (နပ်နပ်စဉ်းပါ)

**ချက်ပြုတ်နည်းများ**

- ၁။ အရင်ဆုံး အယ်အိုးထဲ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ထမင်း၊ ချော သံပရာရည်၊ saffron ထည့်ကာ ချောခန်းသည်အထိ ဝတ်ဖန်ခန့် တည်ထားပါ။
- ၃။ ထို့နောက် ဝိုင်၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ဆား၊ ခနောကြက်သားမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ နံနံပင် တို့ကို ထည့်ကာ သပအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ၄။ ပြီးနောက် ချက်ထားသော ထမင်းများကို ငရုတ်ပွနီ/ စိမ်းထဲသို့ အစာသွတ်ပေးပါ။
- ၅။ ပြီးမှ oven ထဲထည့်ပြီး ၂၀၀ ဒီဂရီဖြင့် မိနစ် ၂၀ ခန့် ထည့်ဖုတ်ပေးပါ။
- ၆။ ဖုတ်ပြီးလျှင် ချက်ထားသော အုန်းနို့နပ်များကို ငရုတ်ပွ အစာသွတ်ပေါ်မှဆမ်း၍ အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။







### နာနတ်သီးထမင်းကြော်

ထိုင်းစတိုင်လ်နာနတ်သီးထမင်းကြော်လေးပါ။ နာနတ်သီးရဲ့အရသာနဲ့ ကြော်သား။ ပုစွန်ရဲ့အရသာပေါင်းစပ်မှုကြောင့် အလွန်စားလို့ကောင်းပါတယ်။ စားချင်စဖွယ်လည်း ကောင်းပြီး လုပ်ရတာလည်း လွယ်တာမို့။ ချက်နည်းကို ကြည့်လိုက်ရအောင်...

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ချက်ပြီးသားထမင်း - ၃ယောက်စာ
- ၂။ နာနတ်သီး - ၁လုံး (မှည့်ရမည်)
- ၃။ ကြော်ရင်ပုံသား - ၁၀ကျပ်သား (အတုံးသေးလေးများ တုံးပါ)
- ၄။ ပုစွန်စော့စိုတ် - ၁၀ကျပ်သား (အနွဲ့နွဲ့ပြီးအတုံးသေးများ တုံးပါ)
- ၅။ ပုစွန်ခြောက် - စားပွဲစွန်း ၂စွန်းစာ
- ၆။ ငါးပဲပြာရည် - စားပွဲစွန်း ၁စွန်းခွဲ
- ၇။ ပဲခဲပြာရည်(အကြည်) - စားပွဲစွန်း ၂စွန်း
- ၈။ ဆား - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃ပုံခပုံ
- ၉။ ခနောကြက်သားမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃ပုံခပုံ
- ၉။ သကြား - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း
- ၁၀။ ဆီ - စားပွဲစွန်း ၃စွန်း
- ၁၁။ ကြက်သွန်ခြိတ် - စည်းတစ်ဝက် (ပါးပါးလှီးပါ)
- ၁၂။ နံနံပင် - အနည်းငယ် (ပါးပါးလှီးပါ၊ အပေါ်မှ ဖြူးရန်)
- ၁၃။ ငရုတ်သီးတောင့်ရည် - ၁တောင့် (အစေ့ထုတ် ပါးပါးလှီးပါ၊ အပေါ်မှ ဖြူးရန်)
- ၁၄။ ကြက်သွန်နီ - ၁လုံး (အပိုင်းပါးပါးလှီးပြီး ကြော်ထားပါ)

#### ပြင်ဆင်နည်း

- ၁။ မချက်ခင် နာနတ်သီးကို အလယ်မှ ထက်ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် နာနတ်သီး အတွင်းသားကို စားခြင်ပတ်ပတ်လည်လှီးကာ စွန်းခြင် ကော်ထုတ်လိုက်ပါ။
- ၃။ ပြီးမှ ထိုနာနတ်သီး အသားများကို အတုံးလေးများ တုံးပေးပါ။

#### ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ အရင်ဆုံး ကြော်သား နှင့် ပုစွန်ကို ဆား၊ ခနောကြက်သားမှုန့် ခြင် နယ်ထားပေးပါ။
- ၂။ ထိုနောက် ဒယ်အိုးထဲ ဆီ (စားပွဲစွန်း ၃စွန်း)ကို ထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် ကြော်သား၊ ပုစွန်များကို ထည့်ကြော်ပေးပါ။
- ၃။ ကြော်သား၊ ပုစွန် ကျက်ပြီးထိုမှ (ထမင်း၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပဲပြာရည်၊ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား) တို့ဖြင့်သမအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ၄။ ပြီးမှ နာနတ်သီး၊ ကြက်သွန်ခြိတ်များ ထည့်ပြီး ၂မိနစ်၊ ၃မိနစ်ခန့် ထမင်းကြော်ကို ဆက်ကြော်ပေးပါ။
- ၅။ ပြီးနောက် ဖိပိတ်ပြီး နာနတ်သီးထမင်းကြော်များကို နာနတ်သီးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။
- ၆။ ထိုနောက် အပေါ်မှ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ရည်၊ ကြက်သွန်ကြော်များဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။







### ထိုင်းစတိုင်ပြည်ကြီးငါးသုပ်

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပြည်ကြီးငါး - ၂၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ၂လုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၂လုံး (အစေ့ထုတ်ပါးပါးအရှည်လှီးပါ)
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၂တောင် (ပါးပါးလှီးပါ)
- သံပရာသီး - ၂စိတ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂၅၅ (နပ်နပ်စဉ်းထားပါ)
- ရှောက်ရွက် - ၂ရွက် (ပါးပါးလှီးပါ)
- နံနံပင် - အနည်းငယ် (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ငါးငံပြာရည် - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း
- ခနောကြက်သားမှုန့် - လိုအပ်သလောက်
- ချင်း - လက်တစ်ဆစ် (ပါးပါးလှီးပါ)
- ရှုလကာရည် - စားပွဲစွန်း ၁စွန်း

#### ပြင်ဆင်နည်း

- ၁။ အရင်ဆုံး ပြည်ကြီးငါးကို အညိုအချွေများ သန့်စင်ပေးပါ။ ပြီးမှ ပြည်ကြီးငါးကို စားမြင်ကြက်ခြေခတ်ပုံလေးများ ဖွန်းပေးပါ။
- ၂။ ထိုနောက် ရေပွက်ပွက်ဆူနေသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ချင်း၊ ရှုလကာရည် (စားပွဲစွန်း ၁စွန်း) တို့ကို ထည့်ပြီးမှ ကြက်ခြေခတ်ပုံ ဖွန်းထားသော ပြည်ကြီးငါးများကို အနံ့ပျောက်အောင် ထိုအိုးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဆန်ခဲဖြင့် ပြည်ကြီးငါးများကို မြန်ဆယ်ထားပါ။
- ၄။ ပြီးနောက် ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီ (စားပွဲစွန်း ၂စွန်း) ခန့် ထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ဆီသတ်ပေးပါ။
- ၅။ ပြီးမှ ငရုတ်သီးမှုန့် (စားပွဲစွန်း ၃ပုံ ၁ပုံ)၊ နနံပင်မှုန့် (စားပွဲစွန်း ၃ပုံ ၁ပုံ) ထည့်ပြီး ဖိပြန်ပိတ်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်များကို ခွက်တစ်ခုထဲ မြန်ဖယ်ထားပေးပါ။

#### သုပ်နည်း

အရပြည်ကြီးငါး သုပ်ပါတော့မည်။ ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ (ပြည်ကြီးငါး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီး၊ ငါးငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ နံနံပင်) တို့ကို ရောနှောလိုက်ပါ။ ပြီးမှ အရသာအပေါ့အငန်ပြည့်ပြီးဆား၊ ခနောကြက်သားမှုန့်တို့ကို ထည့်ပေးပါ။ ချဉ်စပ် ပြည်ကြီးငါး သုပ်လေးကို ထမင်းနှင့် ဖြန့်ရှက်စွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။






ဟင်းချက်ရာမှာ လွယ်ကူစေရန် ဟင်းချက်အချိန်အတွယ်များကို Wutyee Food House မှ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

**ဟင်းချက်အချိန်အတွယ်များ**

• စားပွဲစွန်း ၁စွန်း	- လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃စွန်း	• ၁ကျပ်သား	- ၁၆ ဂရမ်
• ခွက် ၁၆ပုံ ၁ပုံ	- စားပွဲစွန်း ၁စွန်း	• ၁၀ ကျပ်သား	- ၁၆၀ ဂရမ်
• ခွက် ၈ပုံ ၁ပုံ	- စားပွဲစွန်း ၂စွန်း	• ၁ပီသား	- ၁၀၀ ကျပ်သား
• ခွက် ၄ပုံ ၁ပုံ	- စားပွဲစွန်း ၄စွန်း	• ၁ပီသား	- ၁၆၀၀ ဂရမ်
• ခွက် တစ်ဝက်	- စားပွဲစွန်း ၈စွန်း	• ၁ပီသား	- ၁၆၅ ကီလိုဂရမ်
• ၁ခွက်	- စားပွဲစွန်း ၁၆စွန်း	• ၁ကီလိုဂရမ်	- ၁၀၀၀ ဂရမ်
• ၁ခွက်	- လက်ဖက်ရည်စွန်း ၄၈ စွန်း	• ၁ကီလိုဂရမ်	- ၆၂၅ ကျပ်သား



ကျန်းမာပြီး အရသာရှိသော ဟင်းလျာတိုင်းအတွက် ... **၁၆၇၇** **ကြွတ်သားစုန့်**