ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်ချက်ပြုတ်နည်းများရေးသားဖို့ဘယ်လိုလေ့လာသင်ယူ (ကအစားအသောက်ဘလော့အတွက်သို့မဟုတ်ချက်ပြုတ်နည်းများ, သို့မဟုတ်အခြားမီဒီယာ) ကအတိုင်း, ချက်ပြုတ်နည်းများစမ်းသပ်ရန်နှင့်တိကျစွာနှင့်ကိုက်ညီမှုနှင့်အတူလုပ်ငန်းစဉ်မှတ်တမ်းတင်ဖို့လုံလောက်တဲ့စည်းကမ်းခံရဆိုလိုတယ် [ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်စာရေးဆရာများ၏စည်းဝေးကြီးများ](https://my.chalized.com/%E1%80%90%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%8A%E1%80%B7%E1%80%BA%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%A1%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BA/) ။ ကောင်းစွာချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်ချက်ပြုတ်နည်းများရေးသားခြင်း၏သက်သေအချောပန်းကန်နှင့်အတူစာဖတ်သူကိုရဲ့အတွေ့အကြုံကို၏အောင်မြင်မှုကို၌တည်ရှိ၏။

ဤတွင်သင့်ရဲ့စာဖြင့်ရေးသားချက်ပြုတ်နည်းများစာဖတ်သူအတွက်အလုပ်လုပ်ပါလိမ့်မယ်သေချာအောင်ကူညီပေးဖို့ယူနိုင်ရန်ခြေလှမ်းများဖြစ်ကြသည်။

စာရွက်ရေးဆွဲ

သင်ကတည်ဆောက်ကြဖို့အရေးကြီးနေသည်အဖြစ်စာရွက်သို့သင့်ရဲ့သုတေသနပြုလုပ်ပါ။ သင်စာရွက်မှာသင့်ရဲ့ပထမဦးဆုံးအက်ကွဲအလုပ်လုပ်မည်ကိုသေချာမနေရင်တောင်ဆင်းစက္ကူပေါ်မှာမူကြမ်း၌သင်တို့၏အကောင်းဆုံးအတှေးအရယူပါ။ ဤသည်သင်တစ်ဦး Starting Point သို့ငါအပ်မည်။

အဆိုပါစာရွက်မူကြမ်းပါဝင်သည်သငျ့သညျ:

* **ပါဝင်ပစ္စည်းများများစာရင်း** - တိုင်းတာနှင့်ထိုကဲ့သို့သောအချပ်အမျိုးအစားများအဖြစ်မည်သည့် Pre-ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုအတူ။ ဥပမာ, "အမျိုးမျိုးပန်းသီးဖုတ် 2 ခွက် - peeled နှင့်ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 1/2 လက်မ Cube သို့ဖြတ်" သို့မဟုတ် "1, 28oz ခရမ်းချဉ်သီးကုန်တယ်နိုင်ပါတယ်ထားတဲ့ပစ္စည်း Self-ပါရှိသောဖြစ်လျှင်, သေချာသင်အရွယ်အစား (သတိပြုပါစေ။ " 1, 28oz မြေတပြင်လုံးခရမ်းချဉ်သီးသို့မဟုတ် "အမှုန့်သကြား 1, 16oz ။ သေတ္တာ") ၏နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကစာရွက်များတွင်အသုံးပြုနေသည့်အတွက်နိုင်ရန်အတွက်ပါဝင်ပစ္စည်းများစာရင်းပြုစုပါ။
* **ပြင်ဆင်မှု၏နည်းလမ်း** - မီးဖိုအပူချိန်, အမျိုးအစားများနှင့်တဖန်စသည်တို့ကိုအသုံးပြုခဲ့မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ (။ ဟောင်း 8 "ကိတ်မုန့်အိုး, 3 Qt ပြီနောက်ဟင်း) ၏အရွယ်အစားအပါအဝင်အချောပန်းကန်မှပါဝင်ပစ္စည်းများကနေသွား၏ခြေလှမ်း-by-step ဖြစ်စဉ်ကို, အဆင့်နိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သင့်သည်။
* **ကမ်းလှမ်းမှုကို options နဲ့** (ဥပမာ, သင် 1/2 Tsp အခြောက်အစားထိုးသွားပေမည်သို့မဟုတ် "" boneless ကြက်သားရိုင်းပုစွန်များအတွက်အစားထိုးရမည်အကြောင်း "ဆန်းရာသီအလိုက်, ဒါမှမဟုတ်စျေးကြီးဖြစ်ကြောင်းပါဝင်ပစ္စည်းများသည် **... စာဖတ်သူကို" optional ကို "သိပါစေ** လတ်ဆတ်သောအဘို့ပင်စိမ်း ") ။ ထိုကဲ့သို့သောချက်ပြုတ်ရှယ်ရီအဖြစ်အရက်, ရှိလျှင်လည်း, စာရွက်ထဲမှာ non-အရက်သမားအရည်အစားထိုးပေးပါတယ်။ တစ်ဦးပါဝင်ပစ္စည်း a nice ထို့အပြင်ပေမယ့် (ဥပမာ, တစ်ဦး parsley အပါအ) ကိုပန်းကန်မှမရှိမဖြစ်မပါရှိလျှင်ပြုလုပ်ကြောင်းသတိပြုပါရန်သေချာစေပါ "optional ကို။ "

ထိုလုပ်ငန်းစဉ်အတွက်ဖြစ်စေမည်သည့်အပြောင်းအလဲများအပေါ်မှတ်စုအောင်, စာရွက်စမ်းသပ်ရန်

သငျသညျစာရွက်စမ်းသပ်ခြင်းလုပ်နေလုပ်နေနေစဉ်, စာရွက်စာတမ်းကိုကိုယ်တိုင်ကမဆိုသက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်သို့မဟုတ်စမ်းသပ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းရရှိခဲ့ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကိုများအတွက် repository ကိုရလိမ့်မည်။ ဤသည်စသည်တို့ကိုသင်နောက်တစ်နေ့ဗားရှင်းစမ်းသပ်သည့်အခါဖြစ်စေလိုလိမ့်မယ်ချိန်ညှိခြင်း, ထမင်းချက်ဖို့အထောက်အကူဖြစ်အံ့သောငှါအမြင်အာရုံတွေကိုပေါ်တွင်သတင်းအချက်အလက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ဤမှတ်စုများစာရွက်-အရေးအသားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေအကြောင်းဖြစ်ဖို့ရှိသည်အားလုံးမဟုတ်ကြဘူး။ သင်သည်သင်၏ headnotes ရေးလိုက်တဲ့အခါမှာလေ့လာတွေ့ရှိချက်များသို့မဟုတ်မှုတ်သွင်းရှင်ကြီးချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း ( "ဤမုန့်ဖုတ်များ၏အနံ့အားလပ်ရက်ငါ့ကိုသတိပေးနေပါတယ်။ " ဒီ brownies ဒါလွယ်ကူပါတယ် "အဘယ်ကြောင့်တစ်ဦးရောနှောနှင့်အတူအနှောက်အယှက်?") အဖြစ်ကောင်းစွာ, တန်ဖိုးရှိသောဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပါကြော်ပြင်ရန်

မှန်ကန်သောစာရွက်များ၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုရယူခြင်းသင်ကစမ်းသပ်ပြီးသွားပြီးနောက်အလွယ်ကူဆုံးမှန်သည်။ အကောင်းဆုံးကိုတစ်ခါတလေစားဖိုမှူးတနျးမှပင်အရေးပါအသေးစိတ်မေ့လျော့သို့မဟုတ်ပြဿနာများကိုသူတို့ကျမ်းစာ၌ရေးထားလျက်ရှိသတည်းပြီးနောက်တစ်ပါတ်ကသူတို့မှတ်စုပြန်ဆိုရှိနိုင်ပါသည် - ကြားဖြတ်အစိုးရအတွက်စမ်းသပ်ပြီးအများအပြားချက်ပြုတ်နည်းများတှေရှိခဲ့တယျ, အထူးသဖြင့်ပါ။

* **စမ်းသပ်မှုလုံးဝအောင်မြင်သောမဟုတ်ခဲ့ပါလျှင် ...** အများစုမှာချက်ပြုတ်နည်းများတစ်ဦးထက်ပိုစမ်းသပ်လိုအပ်ပါတယ်။ သောအမှုဖြစ်ပါသည်, အဘယျသို့နှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်အလုပ်မဖြစ်ခဲ့ပါဘူးအပေါ်တိကျတဲ့မှတ်စုများကို ယူ. - "။ သိပ်မကြာမီ Done မီးဖိုအပူချိန်လာမယ့်အချိန်ကိုလျှော့ချရန်" "အလုံအလောက် chocolatey မဟုတ်။ " သို့ပြုလျှင်သင်၏အညီမူကြမ်းများနှင့်ပြန်လည်စမ်းသပ်ချိန်ညှိပါ။
* **အချောပန်းကန်စုံလင်ခြင်းရှိ၏လျှင်၎င်း,** **w** ဦးထုပ်ကစုံလင်လုပ်? တနည်းကား, မှတ်စုအရေးကြီးလှသည်။ သင်ကစာရွက်မှတ်စုများ, သို့မဟုတ် headnotes မှထည့်သွင်းဖို့, ပုံပန်းသဏ္ဌာန်, texture သို့မဟုတ်သင့်သတင်းအချက်အလက်များအတွက်အသုံးဝင်သောဖြစ်အံ့သောငှါအရာအားလုံးထက်အကြောင်းကိုနည်းနည်း jot ချင်ပေလိမ့်မည်။

Professional ကချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်စာရေးဆရာများစမ်းသပ်မှု, အရသာများနှင့်စမ်းသပ်မှုထပ်မံစာရွက်ညာဘက်ရဖို့ (နှင့် - တတူသော -organizations စိတ်ကူးမယ်လို့အဖြစ် [အချက်အပြုတ်ပညာရှင်များအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအစည်းအရုံး](https://my.chalized.com/%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%95%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%8A%E1%80%BA%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%A1%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BA%E1%80%91%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9D%E1%80%B1/) ကသူတို့ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်ဆုများအတွက်တရားစီရငျသည့်အခါနှင့်ဂျိမ်းစ်မုတ်ဆိတ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှအလွန်အရေးကြီးသောအလုပ်လုပ်ကိုင်ချက်ပြုတ်နည်းများစဉ်းစားပါ) ။

အဆိုပါကြော်ကို format

ကွဲပြားခြားနားသော [ကြေညာသူ](https://my.chalized.com/%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%8A%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%9E%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%94%E1%80%9A%E1%80%BA%E1%80%87%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8/) နှင့်အခြားမီဒီယာသင်တစ်ဦးစာရွက်ပုံစံနှင့်အတူပေးအပ်ခဲ့ကြပါလျှင် (အခြေလှမ်းများရေတွက်ဖို့ရှိမရှိတိုင်းတာသောအရာကိုအတိုကောက်သုံးစွဲဖို့, etc) စာရွက်ပုံစံများအတွက်ကွဲပြားခြားနားသောစည်းဝေးကြီးများရှိသည်, ကလိုက်နာမှသေချာပါစေ။

သင်သည်သင်၏ပုံစံကိုနေတယ်ဆိုရင်, ဤနေရာတွင်စိတ်တွင်ထားရန်အချို့သောအရာဖြစ်ကြ၏:

**တသမတ်တည်းရှိစေသတည်း။** တူညီသောပါဝင်ပစ္စည်းများများအတွက်တူညီသောဝေါဟာရများကိုအသုံးပြုပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်သငျသညျ (သင်အတူတူပါပဲဆိုလိုလျှင်ဥပမာအားဖြင့် "ထောပတ်" နှင့် "unsalted ထောပတ်" ကိုမသုံးကြဘူး။ ) သင်စေမည်သို့ပင်ပုံစံချပေးရွေးချယ်မှု, သင့်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်သို့မဟုတ်ဘလော့ဂ်လျှောက်လုံးတသမတ်တည်းသူတို့ကိုအသုံးချရှုပ်ထွေးမှုများ၏အန္တရာယ်ကို run ။ ဥပမာအားဖြင့်, သင်သည်အတိုကောက်ကိုသုံးပါလျှင် (tbsp လိုပဲ။ "ဇွန်း" အဘို့), အမြဲတမ်းတူညီအတိုကောက်သုံးပါ။

**ယုတ္တိနိုင်ရန်အတွက်ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်စာရွက်ခြေလှမ်းများရေးပါ။** ဒါကပါဝင်ပစ္စည်းများအသုံးပြုပါလိမ့်မည်ကို၎င်း, စာရွက်ခြေလှမ်းများဖျော်ဖြေကြလိမ့်မည်သည့်အမိန့်ဖြစ်ပါတယ်။

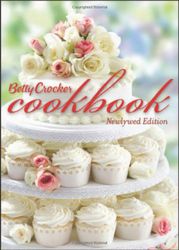
**လူအပေါင်းတို့သည်ပါဝင်ပစ္စည်းများစာရွက်နည်းလမ်းခြေလှမ်းများအတွက်အသုံးပြုကြသည်ကို Double-စစ်ဆေးပါ။**

# မင်္ဂလာဆောင်လက်ဆောင်များအဖြစ် Give ဖို့အကောင်းဆုံးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်

* by ဂျက်စီကာ Harlan

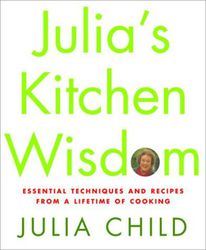
All-န်းကျင် Classic, အံ့သြဖွယ်အစားအစာများ၏တစ်သက်တာအဘို့အယေဘုယျချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်

ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်အကောင်းဆုံးမင်္ဂလာဆောင်ဆုကြေးဇူးကိုမှန်ကန်စေသည် - ကသတို့သမီးနှင့်သတို့သားဖွယ်ရှိစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်နှစ်ပေါင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိမ့်မည်ဟုတစ်စုံတစ်ခုရဲ့, သင်၏ဆုကြေးဇူးကိုအတူတကွခံစားဖို့အံ့သြဖွယ်အစားအစာများ၏တစ်သက်တာအဘို့အရင်းမြစ်ဖြစ်လိမ့်မည်ကို သိ. အကြောင်းကိုအထူးတစ်ခုခုရှိတယ်။ ဤတွင်မင်္ဂလာဆောင်အမှတ်တရလက်ဆောင်များအဖြစ်ပေးဖို့အကောင်းဆုံးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်တချို့ရှိနေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေကိုအတော်များများ paperback အတွက်ရရှိနိုင်ပါသည်နေစဉ်, ငါ hardcover edition မှာဝယ်ယူအကြံပြုပါသည်။ ဟုတ်ပါတယ်, သူတို့ကအနည်းငယ်ပိုပြီးစျေးကြီးနေပေမယ့်သူတို့တစ်တွေပိုကောင်းသလိုတင်ဆက်စေခြင်းနှင့်ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့တစ်မီးဖိုချောင်တွင်အသုံးပြုလျက်ရှိ၏ကွံပမှတက်မတ်တပ်ရပ်ပါလိမ့်မယ်။

* 

### ဘက်တီ Crocker ရဲ့ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ် (သတို့သမီးဝတ်စုံ Edition ကို)

သားစဉ်မြေးဆက်အဘို့များစွာသောလူငယ်တစ်ဦးအိမ်ရှင်မက၎င်း၏ 11 Edition ကိုအတွက်ယခုဘက်တီ Crocker ရဲ့ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်၏စာမျက်နှာများအနေဖြင့်ချက်ပြုတ်ဖို့သင်ယူ, ဤစာအုပ်ကိုယနေ့ချက်ပြုတ်နေတုန်းပဲသက်ဆိုင်ရာဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါဘက်တီ Crocker ရဲ့ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်: သတို့သမီးဝတ်စုံ Edition ကိုစည်းရုံးရေး, menu ကိုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်ဖျော်ဖြေမှုများနှင့်ဖြစ်ရပ်များနှင့်အထူးအခါသမယပိုပြီးရင်ခုန်စရာအောင်အဘို့အပင်စိတ်ကူးများအပေါ်အကြံပေးချက်များပါဝင်သောပထမဦးဆုံးအချိန် homemakers များအတွက်အထူးအပိုင်းရှိတယ်။ အထူးအစားအစာနှင့်သမိုင်းမှတ်တိုင်များမှတ်တမ်းတင်ဖို့စာမျက်နှာများတွင်လည်းရှိပါတယ်။ ပတ်ပတ်လည် 1500 ချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်ယခင် edition မှာအဖြစ်အများအပြားဓါတ်ပုံအဖြစ်သုံးကြိမ်ရှိပါတယ်။ နယူးအခန်းကြီးနံနက်စာနှင့်မနက်လည်စာကသင့်ကိုယ်သင်ပြုပါ (စည်သွပ်ဗူးများနှင့်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်), နှင့်ဖျော်ဖြေရေးပါဝင်သည်။

* 

### ဂျူလီယာကလေးခြင်းဖြင့်ဂျူလီယာရဲ့မီးဖိုချောင်ပညာသည်

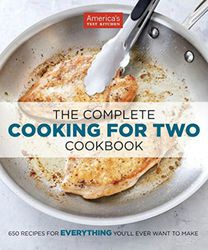
ဂျူလီယာကလေးပြင်သစ်ဟင်းချက်၏အနုပညာကျွမ်းကျင်, အကောင်းဆုံးသူမ၏ပထမဦးဆုံးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်လူသိများဖြစ်ပါသည်, သို့သော်ဤစာအုပ်ဝေးပိုမိုအသုံးဝင်နှင့်စွယ်စုံဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ခဲ့နှင့်မပြုနည်းစနစ်များနှင့်လှည့်ကွက်တွေအကြောင်းကလေးရဲ့ကိုယ်ပိုင်မှတ်စုရယူထား, ဤစာအုပ်ကိုလာမယ့်အဆင့်အထိတစ်လျောက်ပတ်သောထမင်းချက်ယူအကောင်းဆုံးရည်ညွှန်းသည်။ ချက်ပြုတ်ကင်ကြက်သားကနေအလျင်အမြန်စေလွှတ်ကြက်ဥအခြေခံ vinaigrette အထိအခြေခံဂန္အပေါ်မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် riffs ကြိုးစားနေနှင့်အတူအဆင်ပြေဖြစ်လာကူညီနိုင်လိမ့်မည်ဟုမူကွဲအားဖြင့်နောက်တော်သို့လိုက်တစ်ခုချင်းစီကိုအပိုင်းများအတွက်မာစတာစာရွက်နှင့်အတူ, အမျိုးအစားအလိုက်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

* 

### Irma အက်စ် Rombauer အားဖြင့်ဟင်းချက်၏ဝမ်းမြောက်ခြင်းအကြောင်း

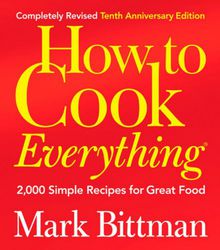
အဆိုပါဂန္၏ဤ 75 နှစ်မြောက်ထုတ်ဝေမူရင်းဗားရှင်းက၎င်း၏နဝမတည်းဖြတ်မူခုနှစ်တွင် 1931 ခုနှစ်မီးဖိုချောင်ထဲမှာရှိသကဲ့သို့မရှိမဖြစ်ပွဲထွက်ခဲ့ပြီးခံခဲ့ရသောအခါအဖြစ်ဤစာအုပ်ပိုကောင်းတဲ့ချက်ပြုတ်ဖြစ်လာရန်လိုသူမည်သူမဆိုများအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောသင်ကြားမှုကိရိယာတခုဖြစ်တယ်။ အဆိုပါဟင်းချက်နည်းလမ်းများမျြးအခနျးကွီးအမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်နည်းပညာများကိုညွှန်ကြားချက်ပေးထားပါတယ်နှင့်အာဟာရမျြးအခနျးကွီးကျန်းမာစားအပေါ်ဘုံ-အသိအကြံဉာဏ်ကိုပေးသည်နေစဉ်သင့်ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုသိမျြးအခနျးကွီးတစ်အချက်အပြုတ်စွယ်စုံကျမ်းနှင့်တူ၏။ 1000 ကျော်စာမကျြနှာနှငျ့အတူ, ဒီကြီးမားကျယ်ပြအိုတိုမီသင်လိုအပ်မယ်နီးပါးတိုင်းစာရွက်အဘို့အသေးစိတ်လွယ်ကူ-to-နားလည်ညွှန်ကြားချက်ပေးထားပါတယ်။ ဤသည် updated version ကိုပင်ထိုကဲ့သို့သော enchiladas, ဆူရှီ, ပြောင်းဖူးခွေးနှင့်နှေးကွေးသော cooker ချက်ပြုတ်နည်းများအဖြစ်ခေတ်မီဖြည့်စွက်, ပါဝင်သည်။

။

* 

### အမေရိကားရဲ့စမ်းသပ်မှုမီးဖိုချောင်အားဖြင့်နှစ်ဦးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်များအတွက်အပြီးအစီးဟင်းချက်

သေးကလေးတွေရှိသည်မဟုတ်ကြဘူးသူကိုအသစ်လက်ထပ်စုံတွဲများ, extras ဖြုန်းသို့မဟုတ်စားကြွင်းစားကျန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလိုဘဲသူတို့နှစ်ခုအဘို့ပဲအလုံအလောက်အစားအစာစေချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်ပြည့်ဝ၏သောဤစာအုပ်ကိုတန်ဖိုးထားပါလိမ့်မယ်။ တစ်ပန်းကန်၏အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သမျှဗားရှင်းအောင်သူတို့ရဲ့သိပ္ပံနည်းကျချဉ်းကပ်မှုကြောင့်လူသိများအမေရိကတိုက်ရဲ့စမ်းသပ်မှုမီးဖိုချောင်မှာအယ်ဒီတာများ, စုံလင်သောရလဒ်များကိုသေချာစေရန်နှစ်ခုစားသုံးခြင်း, ပါဝင်ပစ္စည်းများညှိ, ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းများနှင့်ချက်ပြုတ်ကြိမ်မှသူတို့ရဲ့အကောင်းဆုံးချက်ပြုတ်နည်းများ၏ 650 ဆင်းခဲ့သည်ဆို၏ပါပြီ။ မိနစ် 30 ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်နည်းအတွက်စားပွဲပေါ်နိုင်ချက်ပြုတ်နည်းများ, အာဟာရသတင်းအချက်အလက်များပါဝင်သည်ကြောင်းကျန်းမာချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်နှစ်ယောက်နှေးကွေးချက်ပြုတ်အပေါ်တောင်မှအခန်းကြီး, မုန့်ဖုတ်နှင့်ကင်များမှာပါဝင်သည်။ အဆိုပါစာအုပ်လည်းစမတ်စျေးဝယ်ခြင်းနှင့်သိမ်းဆည်းသောအဘို့မဟာဗျူဟာအဘို့အ-Two-ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်စွန့်ပစ်လျှော့ချအပေါ်တစ်ဦးအကျဉ်းအပိုင်းပါဝင်သည်။

* 

### မည်သို့မာကု Bittman အားဖြင့်အရာအားလုံးကိုချက်ပြုတ်ရန်

ဒါဟာပြည့်စုံစေ့စပ်, ကျြမှောကျခတျေချက်ပြုတ်သမ္မာကျမ်းစာအမှန်တကယ်ပဲအရာအားလုံးအကြောင်းကိုချက်ပြုတ်ဖို့ဘယ်လိုညွှန်ကြားချက်ရှိသည်ထင်ရပါဘူး။ တစ်ခါတလေစားဖိုမှူးတစ်ဦးရောနှော-and ပွဲစဉ်ချဉ်းကပ်နည်းယူနဲ့သူတို့ရဲ့ဦးစားပေးနှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်ပါဝင်ပစ္စည်းများသူတို့ရရှိနိုင်ရှိသည်နှင့်အညီချက်ပြုတ်နည်းများစိတ်ကြိုက်နိုင်အောင်နီးပါးအသီးအသီးက၎င်း၏ 2,000-အချို့ချက်ပြုတ်နည်းများ၏, မူကွဲပါဝင်သည်။ နည်းစနစ်ရိုးရှင်းပြီးလွယ်ကူတဲ့ဖြစ်ကြသည်။ မြောက်မြားစွာ sidebars တလျောက်နည်းစနစ်, စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု. အပေါ်သတင်းအချက်အလက်, ချက်ပြုတ်ကြိမ်ရှင်းလင်းဇယားများနှင့်ပါဝင်ပစ္စည်းများရွေးချယ်ရာတွင်အပေါ်အကြံပေးချက်များ၏ရှင်းလင်းချက်နှင့်သရုပ်ဖော်ပုံများပါဝင်သည်။ အဆိုပါပြန်လည်ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ရွေးချယ်ဖို့သေချာပါစေ, အကြောင်းအရာ၏ထက်ဝက်အသစ်ဖြစ်၏။

## Enjoy similar articles

[](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%96%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-7-9/)

### [2018 ခုနှစ်တွင် Buy ဖို့ 7 အကောင်းဆုံးနှင်တံ Cream သာသနာ](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%96%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-7-9/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%96%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-7-7/)

### [2018 ခုနှစ်တွင် Buy ဖို့ 7 အကောင်းဆုံး BBQ Tools များ](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%96%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-7-7/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/5-%E1%80%A1%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%B8-eco-friendly/)

### [5 အကောင်းဆုံး Eco-Friendly မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ် 2018 ခုနှစ်တွင်ဝယ်ယူ](https://my.hiloved.com/5-%E1%80%A1%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%B8-eco-friendly/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%99%E1%80%BE-8-9/)

### [2018 ခုနှစ်တွင် Buy မှ 8 အကောင်းဆုံး Mixing Spatulas](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%99%E1%80%BE-8-9/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%86%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%AB-8-%E1%80%A1%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%B8-rotisserie/)

### [အဆိုပါ 8 အကောင်းဆုံး Rotisserie နှင့် Roaster မုနျ့ဖို 2018 ခုနှစ်တွင်ဝယ်ယူ](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%86%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%AB-8-%E1%80%A1%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%B8-rotisserie/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/char-broil-%E1%80%9B%E1%80%B6%E1%80%98%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%85%E1%80%91%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%AF-infrared/)

### [Char-Broil ရံဘစ်စထရို Infrared လျှပ်စစ်ကင်မော်ဒယ် # 10601578](https://my.hiloved.com/char-broil-%E1%80%9B%E1%80%B6%E1%80%98%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%85%E1%80%91%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%AF-infrared/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%86%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%AB-10-%E1%80%A1%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%B8-mid-range/)

### [အဆိုပါ 10 အကောင်းဆုံး mid-range ဓါတ်ငွေ့ကင် 2018 ခုနှစ်တွင်ဝယ်ယူ](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%86%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%AB-10-%E1%80%A1%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%B8-mid-range/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

[](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%99%E1%80%BE-10-7/)

### [2018 ခုနှစ်တွင် Buy မှ 10 အကောင်းဆုံးကော်ဖီဆိုင် Tools များ](https://my.hiloved.com/2018-%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA-buy-%E1%80%99%E1%80%BE-10-7/)

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

## Newest

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA-fried/)

### [နှိုးဆော်-Fried ကလေးနှင့်အတူစံပယ်ဆန်](https://my.hiloved.com/%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B8%E1%80%86%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA-fried/)

နေ့လယ်စာ

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%8A%E1%80%B7%E1%80%BA%E1%80%85%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%9E%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%81%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%80%E1%80%BA/)

### [ပြီးပြည့်စုံသောခက်ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ Make မှသုံးနည်းလမ်းများ](https://my.hiloved.com/%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%8A%E1%80%B7%E1%80%BA%E1%80%85%E1%80%AF%E1%80%B6%E1%80%9E%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%81%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%80%E1%80%BA/)

နံနက်စာကြက်ဥ

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%85%E1%80%BD%E1%80%95%E1%80%BA%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%98%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7%E1%80%80%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%9B%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%9E%E1%80%99-drop/)

### [စွပ်ပြုတ်ဘို့ကစ်ရောသမ Drop ဖက်ထုပ်](https://my.hiloved.com/%E1%80%85%E1%80%BD%E1%80%95%E1%80%BA%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%98%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7%E1%80%80%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%9B%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%9E%E1%80%99-drop/)

တောင်ပိုင်းစားနပ်ရိက္ခာ

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%85%E1%80%95%E1%80%AD%E1%80%94%E1%80%BA-omelets-tortilla-espanola/)

### [စပိန် omelets (Tortilla Española)](https://my.hiloved.com/%E1%80%85%E1%80%95%E1%80%AD%E1%80%94%E1%80%BA-omelets-tortilla-espanola/)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ပြုတ်နည်း

[](https://my.hiloved.com/oreo-cookie-%E1%80%A1%E1%80%95%E1%80%B1%E1%80%AB%E1%80%BA%E1%80%9A%E1%80%B6%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%BE%E1%80%AC/)

### [Oreo Cookie အပေါ်ယံလွှာ](https://my.hiloved.com/oreo-cookie-%E1%80%A1%E1%80%95%E1%80%B1%E1%80%AB%E1%80%BA%E1%80%9A%E1%80%B6%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%BE%E1%80%AC/)

သစ်သီးအချိုအချဉ်

## Users choice

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%A5%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA%E1%80%98%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-corned/)

### [နှစ်ဦးကြော်ဘို့ Corned အမဲသားနှင့်ဂေါ်ဖီထုပ်](https://my.hiloved.com/%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%A5%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA%E1%80%98%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-corned/)

ညနေစာ

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%A5%E1%80%9C%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%96%E1%80%BC%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%9E%E1%80%8A%E1%80%BA/)

### [ကြက်ဥလတ်ဆတ်ဖြစ်ကြသည် အကယ်. ပြောပြပါလုပ်နည်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%A5%E1%80%9C%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%96%E1%80%BC%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%9E%E1%80%8A%E1%80%BA/)

စားနပ်ရိက္ခာထိန်းသိမ်းရေး & PICKLED

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%9E%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%90%E1%80%BA-peach-pie-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA/)

### [သက်သတ်လွတ် Peach Pie ကြော်](https://my.hiloved.com/%E1%80%9E%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%90%E1%80%BA-peach-pie-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA/)

၏ CITRUS ချက်ပြုတ်နည်း

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%9E%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%90%E1%80%BA-matzo/)

### [သက်သတ်လွတ် Matzo ဘောလုံးကြော်နှင့်အတူဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းချို](https://my.hiloved.com/%E1%80%9E%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%90%E1%80%BA-matzo/)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ပြုတ်နည်း

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%82%E1%80%9B%E1%80%AD-lahanodolmathes-stuffing-%E1%80%82%E1%80%B1%E1%80%AB%E1%80%BA%E1%80%96%E1%80%AE%E1%80%91%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BA-rolls-make/)

### [ဂရိ Lahanodolmathes (stuffing ဂေါ်ဖီထုပ် Rolls) Make လုပ်နည်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%82%E1%80%9B%E1%80%AD-lahanodolmathes-stuffing-%E1%80%82%E1%80%B1%E1%80%AB%E1%80%BA%E1%80%96%E1%80%AE%E1%80%91%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BA-rolls-make/)

၏ CITRUS ချက်ပြုတ်နည်း

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%80%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%A1%E1%80%98%E1%80%AD%E1%80%93%E1%80%AB%E1%80%94%E1%80%BA-moroccan-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8/)

### [ကင်အဘိဓါန် Moroccan ကြက်သား](https://my.hiloved.com/%E1%80%80%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%A1%E1%80%98%E1%80%AD%E1%80%93%E1%80%AB%E1%80%94%E1%80%BA-moroccan-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8/)

ကြက်သားအဓိက

[](https://my.hiloved.com/catalina-%E1%80%99%E1%80%AC%E1%80%82%E1%80%9B%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA/)

### [Catalina မာဂရီးကြော်](https://my.hiloved.com/catalina-%E1%80%99%E1%80%AC%E1%80%82%E1%80%9B%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA/)

အမေရိကန်အစားအသောက်

[](https://my.hiloved.com/%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8-pot-pie-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA/)

### [ကြက်သား Pot Pie ကြော်](https://my.hiloved.com/%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8-pot-pie-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA/)

အမေရိကန်ကအဓိက

[BACK TO TOP](https://my.hiloved.com/%E1%80%99%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B9%E1%80%82%E1%80%9C%E1%80%AC%E1%80%86%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%99%E1%80%BB/)

<http://www.myanmarbookshop.com/%28X%281%29%29/MyanmarBooks/BooksOfCategory/110>

နှိုးဆော်-ကြော်ဆန်ကျန်ထမင်းထသုံးစွဲဖို့ထိုကဲ့သို့သောအရသာနှင့်အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ဒါဟာလုံးဝအအေးနှင့်ပင်သင်ဆန်sautéအဖြစ်ထို့နောက်အစေ့ stickily တက်ရုံမပြုကြသောကြောင့်, အအေးခန်းထားပြီးကြောင်းဆန်သုံးစွဲဖို့ပိုမိုလွယ်ကူပြီဆန်နှင့်အတူလောကကိုလှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်သွား-ကြော်ဆန်အောင်ဖို့ပိုပြီးလွယ်ကူပါတယ်။

စံပယ်ဆန်ဒီပန်းကန်ထဲမှာချစ်စရာကောင်းတဲ့ဖြစ်တယ်, ဒါပေမဲ့သင်လက်ပေါ်မှာရှိမဆိုဆန်, ရှည်လျားသောဆန်စပါး, တိုတောင်းသောဘောဇဉ်ကိုသင်ကြိုက်နှစ်သက်သမျှကိုအဖြူ, အညို, ဘာစမာတီ, ကိုသုံးနိုင်သည်။ ဒါ့အပြင်အခြားအစိမ်းရောင်များအတွက်ကိုက်လန်ထွက်ဖလှယ်ဖို့အခမဲ့ခံစားရနှင့်ကညွတ်တဖဲ့ခြင်းမှ, ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း florets ရန်, သကြားဒင်္သို့မဟုတ်ဆီးနှင်းပဲစေ့တွေဟာရန်, ရာသီ၌နေသောမည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်ထည့်ပါ။

သင်တို့သည်လည်းပဲဒီစာရွက်ထဲမှာအာရှရာသီနှင့်အတူအလုပ်မလုပ်နိုင်ပါအံ့သောငှါရာသီရှိသည်ပါဘူးသေချာအောင်, ကျန်ချက်ပြုတ်ကိုက်လန်ကိုသုံးနိုင်သည်။ သငျသညျချက်ပြုတ်ကုန်တယ်အစိမ်းရောင်၏အကြောင်းကိုနှစ်ခွက်ရှိသင့်ပေမယ့်တိကျတဲ့ငွေပမာဏကိုအရေးမထားဘူး။

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* 1 ကြီးမားသောစည်းကိုက်လန်
* 2 ဇွန်းဟင်းသီးဟင်းရွက်သို့မဟုတ် canola, ဆီ
* 3 ခွက်စံပယ်ဆန်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အအေး
* 2 လက်ဖက်ရည်ဇွန်းလတ်ဆတ်တဲ့ဂျင်း minced
* 1 ခွက်အနီရောင်ခေါင်းလောင်းငရုတ်ကောင်း diced
* 1 လက်ဖက်ရည်ဇွန်း minced ကြက်သွန်ဖြူ
* 2 မှ 3 ဇွန်း teriyaki ငံပြာရည်

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

1. ပြီးဆူအောင်တည်ရေ၏ကြီးမားသောအိုးဆောင် ခဲ့. , ဆားခန့် 1 ဇွန်းထည့်ပါ။ ယင်းကိုက်လန်မျှမျှတတနူးညံ့သောအထိအကြောင်းကို 8 မိနစ်ရံဖန်ရံခါနှိုးဆော်, အကိုက်လန်နှင့်အနာစိမ်းထည့်ပါ။ မီးညှပ်နှင့်အတူကိုက်လန် Remove, ဒါမှမဟုတ်တစ်ဦး colander အတွက်စစ်ထုတ်ဖို့အတွက်။ သငျသညျအငြိမ့်ကကိုင်တွယ်ပြီးတော့ထူသောကိုအဓိကအားထားချွတ်ဆွဲထုတ်သည်ပိုလျှံသောရေထွက်ညှစ်နှင့်အကြမ်းအားဖြင့်ကတော့ကိုက်လန်ခုတ်နိုင်ပါတယ်သည်အထိ cool ။ အေးမြပြီးခြောက်သွေ့ညှစ်။ အကြောင်းကို 2 ခွက်ခုတ်။
2. ကြီးမားသောဒယ်အိုးထဲမှာဆီကိုအပူ။ ဆန်ရွှေ turn မှစတင်သည်သည်တိုင်အောင်, 5 မိနစ်အဘို့အဆန်နှင့်ဂျင်းများနှင့်sauté Add - သင်ကပူဒယ်အိုးထဲကနေအခြို့သောအရောင်ရချင်လွန်းမကြာခဏကနှိုးဆော်ကြပါဘူး။ အနီရောင်ငရုတ်ကောင်း Add နှင့်အခြား 2 မိနစ်အဘို့ကုန်တယ်ကိုက်လန်နှင့်sautéချက်ပြုတ်။ အရာအားလုံးပူအထိ 1 သို့မဟုတ် 2 မိနစ်များအတွက်ကြက်သွန်ဖြူနဲ့sauté Add နှင့်ငရုတ်ကောင်းပြတ်သား-နူးညံ့ဖြစ်ကြသည်။ 1 ပိုပြီးမိနစ်များအတွက် teriykai ငံပြာရည်နှင့်sautéထည့်ပါ။
3. ပူပြင်းတဲ့အမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။

**teriyaki ငံပြာရည်ကဘာလဲ?**  
"လူအပေါင်းတို့၏ပထမဦးစွာ teriyaki မီးခဲကျော် broiled သို့မဟုတ်ကင်ထို့နောက် teriyaki ငံပြာရည်အတွက် marinated ခဲ့အသားများအတွက်ဂျပန်အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပါတယ် Teriyaki ဆော့စ်လေးအဓိကအစိတ်အပိုင်းများရှိနေပါတယ်။ သငျသညျလှယျကူပေါ်မှာယူပြီးဖွင့်လျှင်, ပဲပိစပ်ဆော့စ်, ကို ထောက်. (သို့မဟုတ် mirin အဆိုပါအရက်များ), သကြားနဲ့ဂျင်း။ ဒါဟာပိုပြီးသို့မဟုတ်ထိုထက်နည်းသင့်ရဲ့အခြေခံအာရှရာသီ / marinade ပါပဲ။ အသားစိမ်ထားပါ, ဟင်းသီးဟင်းရွက်, ချက်ပြုတ်မတိုင်မီအနည်းဆုံးနာရီဝက်အဘို့အတွက်ငါးသို့မဟုတ် tofu ။ "

အထဲက Check [အတွက်စားစရာခန်းများအတွက်အာရှပါဝင်ပစ္စည်းများ](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%86%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%AB%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%B8%E1%80%85%E1%80%9B%E1%80%AC%E1%80%81%E1%80%94%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%99%E1%80%BB%E1%80%AC%E1%80%B8%E1%80%A1%E1%80%90/) !

# ပြီးပြည့်စုံသောခက်ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ Make မှသုံးနည်းလမ်းများ

* by ဒိုင်ယာနာ Rattray



### ****hard-ပြုတ်ကြက်ဥ****

1. ဒါဟာသမားရိုးကျနည်းလမ်းအသုံးအများဆုံးဖြစ်တယ်, ဒါကြောင့်အစာရှောင်ခြင်းနှင့်အလွယ်ကူသည်။ သင်သည်သင်၏ကြက်ဥကြိုက်နှစ်သက်ပုံကိုအခိုငျအမာပေါ် မူတည်. သင်သည်မိနစ်အနည်းငယ်ဖြစ်စေလမ်းအချိန်ကိုထိန်းညှိဖို့လိုလိမ့်မည်။ သင်နှစ်အတွက်တချို့အစိုဓာတ်ရှိသည်ဖို့ကြက်ဥကြိုက်နှစ်သက်လျှင်, အချိန်ကနေ 2 မှ 4 မိနစ်နုတ်။ သင်သည်ထိုသူတို့အလွန်ခြောက်သွေ့မြဲမြံစွာကြိုက်နှစ်သက်ပါလျှင်တစ်ဦးတစ်မိနစ်သို့မဟုတ်နှစ်ဦးကိုထည့်ပါ။
2. တစ်ဦးအတွက်ကြက်ဥစီစဉ် [ပြီနောက်ဟင်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%9F%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%81%E1%80%BC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B7%E1%80%96%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA/) ။ သူတို့ကတစ်ခုတည်းအလွှာအတွက်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကြက်ဥထိပ်အထက်တစ်ခုလက်မအကြောင်းကိုမှရေအေးထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးဖုံးအုပ်ထားပါ။
3. မြင့်မားသောအပူကျော်အပြည့်အဝကိုလှိမ့ဆူအောင်တည်ကြက်ဥယူလာပါ။
4. ကြီးမားတဲ့ကြက်ဥအဘို့ 17 မိနစ်, ဒါမှမဟုတ်အပို-ကြီးမားသောအဘို့အကြောင်းကို 19 မိနစ်, အပူထဲကနေဒယ်အိုး Remove နှင့်ကြက်ဥရပ်ကြကုန်အံ့, ဖုံးလွှမ်းကြ၏။
5. သင်သည်ထိုသူတို့ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အခါမှာရေခဲရေနှင့်အခွံတစ်ပန်းကန်မှကြက်ဥလွှဲပြောင်းပါ။ အဆိုပါလတ်ဆတ်ကြက်ဥအခွံနွှာရန်ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်, ဒါပေမယ့်ငါချက်ချင်းနီးပါးရေခဲရေထဲမှာသူတို့ကိုထည့်သွင်းပြီးနောက်သူတို့ကိုကွာကောင်းသောကံရှိသည်။ ကိုယ့်ကိုသင်လက်သည်းအဖြစ်သူတို့ကိုရှည်စောင့်ရှောက်လော့။
6. သငျသညျခကျြခငျြးသူတို့ကိုအမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်ကြသည်မဟုတ်ခဲ့လျှင်, ထ 1 မှတပတ်များအတွက်ရေခဲသေတ္တာထဲမှာသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါတယ်။ peeled ပြီးတာနဲ့သူတို့ချက်ချင်းကိုအသုံးပြုရပါမည်။

### ****မီးဖုတ်ထားသော Hard-ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ****

1. 325 အက်ဖ်မှမီးဖို Preheat
2. တစ်ဦး muffins ဖြူအတွက်, Mini-muffins သံဖြူ, ဒါမှမဟုတ်တိုက်ရိုက်မီးဖိုထိန်သိမ်းအပေါ်ကြက်ဥထားပါ။
3. မိနစ် 30 ဖုတ်။
4. ရေခဲရေကိုတစ်ပန်းကန်မှကြက်ဥကိုလွှဲပြောင်းခြင်းနှင့်အဖြစ်မကြာမီသူတို့ကိုင်တွယ်ရန်လုံလောက်သောအေးမြင်အဖြစ်သူတို့ကိုလက်သည်း။ အကြံပေးချက်များနှင့်သိုလှောင်မှုကြိမ်ကွာများအတွက်အပေါ်ကလမ်းညွန်ကိုကြည့်ပါ။

### ****Sous Vide ခက်-ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ****

1. Sous vide ကြက်ဥလိုမျိုး Anova Precision Cooker အဖြစ်တစ်ဦးနှစ်မြှုပ်ခြင်းစောင်ရေသုံးပြီးချက်ပြုတ်နေကြသည်။ (အမေဇုံကနေတစ်ခု Anova Precision Cooker ဝယ်ဖို့)
2. 1 နာရီများအတွက် 166 'F (74.4 C) မှာချက်ပြုတ်, အနှစ်တောက်ပဆဲအတန်ငယ်စိုစွတ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သငျသညျမာရျနတျကြက်ဥဒါမှမဟုတ်ကြက်ဥသုပ်အောင်နေပါလျှင်, သင်သည်သင်၏အနှစ်လျော့နည်းစိုစွတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။
3. 169 'F (76 C) မှာကြက်ဥအဘို့အပြီးပြည့်စုံ
4. ဤတွင်ကြက်ဥ sous vide ချက်ပြုတ်ဖို့ဘယ်လိုဖွင့်:
5. ရေနှင့်အတူလှည့်ပတ်ပန်းကန်ဖြည့်ပါနှင့် 169 'F (76 C) ဖို့စောင်ရေ set - တစ်စိုထိုင်းသောနှစ်များအတွက်ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်နည်း။
6. အဆိုပါ sous vide ရေအပူချိန်တက်ဖြစ်တဲ့အခါ, ကြက်ဥထည့်ပါ။ သူတို့တစ်တွေအိတ်အတွက်ဖြစ်ရန်မလိုပါ။ ရုံ slot ဇွန်းနှင့်အတူရေထဲသို့သူတို့ကိုလျှော့ချသို့မဟုတ်သေးငယ်တဲ့ဝါယာကြိုးကွက်ခြင်းတောင်းကိုသုံးပါ။ 1 နာရီများအတွက် timer နေရာမှာသတ်မှတ်မည်။
7. ရေခဲရေကိုမှကြက်ဥဖယ်ရှားပါ။ ခွံကြက်ဥရေခဲရေနှင့်အထိလေးရက်များအတွက် shell ကိုအတွက်ချက်ချင်းသို့မဟုတ်ရေခဲသေတ္တာဝတ်ပြုကြလော့။

# စွပ်ပြုတ်ဘို့ကစ်ရောသမ Drop ဖက်ထုပ်

* by ဒိုင်ယာနာ Rattray



သငျသညျကြက်သားနှင့်ဖက်ထုပ်သို့မဟုတ်အမဲသားစွပ်ပြုတ်နှင့်ဖက်ထုပ်နှင့်အတူမိသားစုအစားအစာများ၏ကြီးမြတ်အမှတ်တရများရှိပါသလား? သငျသညျ fluffy တစ်စက်ဖက်ထုပ်တစ်ဦးဘီစကစ်မုန့်ရောနှောနှင့်အတူလုပ်ဖို့စူပါလွယ်ကူပါတယ်သိရန်ပျော်ရွှင်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

သင်ကကုန်စုံစတိုးဆိုင်ကနေ Bisquick နဲ့တူ, သင်ကြိုက်တတ်တဲ့မဆိုဘီစကစ်မုန့်ရောနှောသုံးနိုင်သည်။ သင်သည်သင်၏စားစရာခန်းအချို့ရှိပါကနေ့စွဲ "ကအကောင်းဆုံး" ဟုအဆိုပါစစျဆေးဖို့သေချာပါစေ။ သငျသညျရက်သတ္တပတ်သို့မဟုတ်လကြာအဟောင်းရောနှော, သင်ကမ်းလွန်ရေတိမ်ပိုင်းအပေါ်ဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့်ကျန်ကြွင်းစေပြီအထူးသဖြင့်တစ်ဦး box ကို အသုံးပြု. တက်အဆုံးသတ်ခဲ့လျှင်, သင်ဖက်ထုပ်မထပါလိမ့်မယ်ကွောငျးတှေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာအလင်း, fluffy ဖက်ထုပ်ရဖို့ရောနှောတစ်လောလောလတ်လတ်ဖွင့်လှစ်အထုပ်သုံးစွဲဖို့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

သငျသညျ သာ. စတိုးဆိုင်-ဝယ်ရောနှောထက်အိမ်လုပ်ကြိုက်တတ်တဲ့လိုပါက, ဒီကွိုးစား [သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘီစကစ်မုန့်ရောနှောစေရန်စာရွက်](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%AD%E1%80%99%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BA%E1%80%98%E1%80%AE%E1%80%85%E1%80%80%E1%80%BD%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%99%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%B7%E1%80%BA%E1%80%96%E1%80%AF/) ။ သငျသညျဖက်ထုပ်, ဘီစကွတ်, pancakes နှင့်ထို့ထက် ပို. အသုံးပြုနိုင်တော့မည်ပါလိမ့်မယ်။

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* 2 ခွက်ဘီစကစ်မုန့်ရောနှော
* 3/4 ခွက်ကိုနို့

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

1. တစ်ဦးရောစပ်ပန်းကန်ထဲမှာ, 3/4 ခွက်ကိုနို့နှင့်အတူ (စသည်တို့ကို Bisquick) ဘီစကစ်မုန့်ရောနှော၏ 2 ခွက်ပေါင်းစပ်။
2. အဆိုပါပါဝင်ပစ္စည်းများနှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်စိုစွတ်ကြ၏သည်အထိတစ်ခက်ရင်းခွနှင့်အတူအရောအနှောမွှေပေးပါ။
3. သင့်ရဲ့စွပ်ပြုတ်အစေခံရန်နီးပါးအဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ, တကျီကျီစွပ်ပြုတ်ရဲ့ထိပ်ကျော်ဖက်ထုပ်အရောအနှောများဇွန်း drop ။
4. အနိမ့်အပူကျော်ကွတ် (နူးညံ့သိမ်မွေ့မျှတည်ထားပါ) ထင်ရှား 10 မိနစ်များအတွက်။
5. အဖုံးဖုံးနဲ့ 10 ကိုပိုမိုမိနစ်ချက်ပြုတ်။ သငျသညျပူကနေစွပ်ပြုတ်ကိုစောင့်ရှောက်ရန်ကအကြိမ်အနည်းငယ်နှိုးဆော်ရန်လိုအပ်ပေမည်။

ဝတ်ပြုညင်သာစွာစွပ်ပြုတ်တစ်ဦးသောအဘို့ကို ladle မှတစ်ဦးချင်းအမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်ပန်းကန်ထဲသို့ဖက်ထုပ်နှင့်အတူပဲရှိတယ်။

သငျသညျစားကြွင်းစားကျန်ရှိပါကစွပ်ပြုတ်နှင့်ရေခဲသေတ္တာနှင့်အတူဖက်ထုပ်စောင့်ရှောက်လော့။ သင်ကခရိုဝေ့ဖ်ထဲမှာ reheat တစ်ပန်းကန်ထဲသို့ဝတ်ပြု ladle နိုင်ပါတယ်။ အခြို့သောမုန့်ကို၎င်းမိုက်ခရိုဝေ့ထဲမှာကောင်းသောအမှုကိုပြုမထားဘူးနေချိန်မှာသူတို့တစ်တွေနည်းနည်း soggy ထက် fluffy ဖြစ်နိုင်သည်ပေမယ့်, ဖက်ထုပ်များသောအားဖြင့်ကောင်းစွာ microwave ။

### ဖက်ထုပ်အဘို့အသိကောင်းစရာများနှင့်အပြောင်းအလဲတွေဟာ

သင်ပိုမိုအရသာများအတွက် Battery ကိုမှခြောက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သို့မဟုတ်ခြစ်ဒိန်ခဲထည့်နိုင်သည်။ Rosemary သို့မဟုတ်ပညာရှိကြက်သားစွပ်ပြုတ်နှင့်အတူကောင်းစွာသွားပါလိမ့်မည်။

[အခြေခံပညာဖက်ထုပ်အဘို့အကြော်](https://my.hiloved.com/%E1%80%9F%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%B2%E1%80%B7%E1%80%85%E1%80%BD%E1%80%95%E1%80%BA%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%98%E1%80%AD/) : သင်တစ်ဦးဘီစကစ်မုန့်ရောနှောမသုံးဘဲခြစ်ရာကနေသင့်ရဲ့ဖက်ထုပ်လုပ်လိုပါကဤနေရာတွင်သာမုန့်ညက်, မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ, ဆား, နှင့်နို့သို့မဟုတ်ရေအသုံးပြုတဲ့စာရွက်ဖြစ်ပါတယ်။ သငျသညျရောနှောတစ်သေတ္တာများအတွက် ပို. ပိုက်ဆံပေးဆောင်နေကြသင်သည်အဘယ်ကြောင့်အံ့ဩခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ကဆိုးသွားမီကဖွင့်လှစ်တစ်ချိန်ကရောနှောတစ်သေတ္တာကိုတက်သုံးစွဲဖို့မဖြစ်နိုင်လျှင်ဒါဟာအထူးသဖြင့်ဖက်ထုပ်လုပ်မယ့်စမတ်နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

[ကြက်သားနှင့်ဖက်ထုပ်အဘို့အဖက်ထုပ်](https://my.hiloved.com/%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%9A%E1%80%BA%E1%80%80%E1%80%B0%E1%80%9E%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B7%E1%80%96/) : ဒီစာရွက် fancier ဖက်ထုပ်စေသည်။ ဖက်ထုပ်ယေဘုယျအားဖြင့်ရိုးရှင်းစွာတစ်စွပ်ပြုတ်သို့ကျဆင်းသွားနေစဉ်ဤအတူသင်တို့တစ် fancier ခံရသောပွဲကျေးဇူးတော်ထိုကဲ့သို့သောနှလုံးသားများအဖြစ်မုန့်စိမ်းနှင့်ပုံစံကိုပုံစံမျိုးစုံထွက်လှိမ့်ပါလိမ့်မယ်။

| **(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ** | |
| --- | --- |
| ကယ်လိုရီ | 101 |
| စုစုပေါင်းအဆီ | 4 ဂရမ် |
| Saturation အဆီ | 2 ဆ |
| သစ်ရွက်အဆီ | 1 ဆ |
| လက်စထရော | 16 မီလီဂရမ် |
| ဆိုဒီယမ် | 171 မီလီဂရမ် |
| ဘိုဟိုက်ဒရိတ် | 12 ဂရမ် |
| အစားအသောက် Fiber | 0 င်ဆ |
| ပရိုတိန်း | 4 ဂရမ် |

(ကျွန်ုပ်တို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများအပေါ်အဆိုပါအာဟာရသတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပစ္စည်းဒေတာဘေ့စသုံးပြီးတွက်ချက်သည်နှင့်တစ်ဦးခန့်မှန်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းရလဒ်များကိုကွဲပြားလိမ့်မည်။ )

# စပိန် omelets (Tortilla Española)

* by Lisa ကို & တိုနီ Sierra



အဲဒီအကြောင်းမျှသံသယဟာ tortilla españolaသို့မဟုတ်စပိနျ omelets စပိန်အတွက်အများဆုံးတာဝန်ထမ်းဆောင်ပန်းကန်ဖြစ်ပါသည်, ရှိပါတယ်။ ဒေသဆိုင်ရာအစားအသောက်နှင့်ပြည့်စုံနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက်အခြို့အမျိုးသားရေးပန်းကန်ကမခေါ်ပါလိမ့်မယ်။ စပိန်မှာ, များသောအားဖြင့် tortilla က de patata သို့မဟုတ်အာလူး omelets ဟုခေါ်တွင်ပါတယ်။ တိုင်းပြည်တစ်လျှောက်လုံးအရက်ဆိုင်များနှင့်ဆိုင်များတစ် Tapas သို့မဟုတ် appetizer အဖြစ်အစေခံ, ဒါပေမယ့်သူကမကြာခဏစပိန်နေအိမ်များအတွက်အလင်းညစာအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်။ ဒါကြောင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလွယ်ကူပြီးသည် ဖြစ်. , စပိန်တစ်ဦး baguette နှစ်ခုအပိုင်းပိုင်းအကြားတစ်ဦးအပိုင်းအစအားမရသဖြင့် bocadillos သို့မဟုတ်အသားညှပ်ပေါင်စေ။ အခြားသူများကသူတို့၏နှစ်လယ်ပိုင်းတွင်နံနက်ရေစာများအတွက်မွန်းတည့်လှည့်ပတ်နေတဲ့အထူအချပ်ကိုခံစား၏ရေနွေးငွေ့ခွက်ကိုအတူတာဝန်ထမ်းဆောင် [ကော်ဖီဆိုင် con Lech](https://my.hiloved.com/%E1%80%94%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B7%E1%80%A1%E1%80%90%E1%80%B0%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA%E1%80%96%E1%80%AE/) ။

ဤသည် tortilla espanola သို့မဟုတ် tortilla က de patata အဓိကသင်တန်းအဖြစ် appetizer အဖြစ် 8-10 စားသုံးခြင်းသို့မဟုတ် 6 စားသုံးခြင်းစေသည်။

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* 6 7 မှအလတ်စားအာလူး (peeled)
* 1 အဝါရောင်ကြက်သွန်နီ (တပြင်လုံးကို)
* 5 မှ 6 ကြီးမားတဲ့ကြက်ဥ (ကြက်ဥပိုကောင်း, ပိုကောင်းသည့် tortilla)
* (ဒယ်အိုးကြော်များအတွက်) သံလွင်ဆီ 2 မှ 3 ခွက်
* 1/2 ဇွန်းဆား (သို့မဟုတ်အရသာမှ)

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

1. ဝက်အလျားအတွက် peeled အာလူးခုတ်ဖြတ်။ သင်သည်ထိုသူတို့အထူလှီးပါလျှင်ထို့နောက်ဖြတ်တောက်ခြင်းမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာအပြားဘက်နှင့်အတူ, ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 1/8 "ထူအပိုင်းပိုင်းသို့အာလူးကိုလှီး။ , စိုးရိမ်ပူပန်-ကြောင့်ပါဘူးသူတို့ကိုချက်ပြုတ်ရန်အဘို့အရိုးရှင်းစွာအနည်းငယ်ကြာပါလိမ့်မယ်။
2. အခွံနှင့် 1/4 "အပိုင်းပိုင်းသို့ကြက်သွန်ခုတ်။ တစ်ပန်းကန်လုံးထဲသို့အာလူးနဲ့ကြက်သွန်ထားပါနဲ့အတူတူသူတို့ကိုရောမွှေပါ။ ဆားအရောအနှော။
3. ကြီးမားတဲ့, မိုးသည်းထန်စွာ non-ချောင်းကိုဒယ်အိုးထဲမှာ, အပူ [သံလွင်ဆီ](https://my.hiloved.com/%E1%80%85%E1%80%95%E1%80%AD%E1%80%94%E1%80%BA%E1%80%9E%E1%80%B6%E1%80%9C%E1%80%BD%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%AE%E1%81%8F%E1%80%A1%E1%80%86%E1%80%84%E1%80%B7%E1%80%BA/) အလယ်အလတ်မြင့်အပူပေါ်။ ဂရုတစိုက်မျက်နှာပြင်ကျော်အညီအမျှပါကပြန့်ပွားခြင်း, ကြော်ဒယ်အိုးထဲသို့အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောထားပါ။ အဆိုပါရေနံနီးပါးအာလူးကိုဖုံးလွှမ်းသင့်ပါတယ်။ သငျသညျအနည်းငယ်အပူကိုဆင်းဖွင့်ပေးရန်လိုအပ်ပါမည်, ဒါကြောင့်အာလူးကိုမီးရှို့ကြပါဘူး။ သငျသညျပြင်သစ် fries နဲ့တူပြတ်သားဖြစ်လာဘဲ, သူတို့ကိုတဖြည်းဖြည်းကြော်ချင်ပေမယ့်အစားနူးညံ့ creamy ။ အာလူးဆီအတော်လေးနည်းနည်းစုပ်ယူပါလိမ့်မယ်အဖြစ်ကကောင်းသောသံလွင်ဆီသုံးစွဲဖို့အရေးကြီးပါတယ်။
4. အာလူးပြုတ်သည်အထိဒယ်အိုးထဲတွင်အရောအနှောချန်ထားပါ။ သင်တစ်ဦး spatula နှင့်အတူအာလူးတစ်ဖဲ့ကိုရခြင်းပြီးမှနိုင်ပြီးကြောင့်အလွယ်တကူနှစ်ခုအတွက်ချိုးပါကသင်၏အာလူးအမှုကိုပြုနေကြသည်။ ရေနံတွေစစ်ထုတ်ဖို့အတွက်နှင့်အေးမြပါစေခွင့်ပြုတဲ့ slot ဇွန်းသို့မဟုတ် spatula နှင့်အတူဒယ်အိုးထဲကနေဖယ်ရှားပါ။
5. ကြီးမားတဲ့ရောစပ်ပန်းကန်ထဲသို့ကြက်ဥကို Crack နှင့်တစ်ဦး whisk သို့မဟုတ်လမ်းဆုံလမ်းခွနှင့်အတူလက်ဖြင့်ရိုက်တယ်။ အဆိုပါအအေးအာလူးကြက်သွန်အရောအနှောကိုလောင်း။ ကြီးမားတဲ့ဇွန်းနှင့်အတူရောမွှေပါ။ ငါးမိနစ်ထိုင်ကြပါစို့။
6. အလတ်စားအပူပေါ်သေးငယ်တဲ့ non-ချောင်းကိုဒယ်အိုး (အချင်းခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 9-10 ") သို့သံလွင်ဆီ 1 မှ 2 ဇွန်းလောင်းနှင့်အပူ။ ရေနံကိုမီးမရှို့-ဒါမှမဟုတ် tortilla အလိုတော်လိမ့်မယ်ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဒယ်အိုးလွန်းပူရဖို့မဟုတ်သတိထားပါ! ဘယ်အချိန်မှာပူ, ဒယ်အိုးထဲသို့ "လောင်း" နှင့်အညီအမျှဖြန့်ကိုတစ်ကြိမ်ထက်ပိုအာလူးကြက်သွန်အရောအနှောနှိုးဆော်နှင့်။ ကြက်ဥအနားတဝိုက်ချက်ပြုတ်ခွင့်ပြုရန်။ ထိုအခါသင်ကကြက်ဥအနည်းငယ်ရှိပါတယ်လျှင်စစ်ဆေးပေးရန် omelets ၏တစ်ဖက်ဂရုတစိုက်ကိုချီနိုင်ပါတယ် "ဘရောင်း။ " ဟုအဆိုပါအရောအနှောများ၏အတွင်းပိုင်းလုံးဝပြုတ်မဖြစ်သင့်နှင့်ကြက်ဥနေဆဲရည်ယိုကြလိမ့်မည်။
7. အရောအနှောအောက်ခြေအပေါ် browned ထားပြီးတဲ့အခါမှာ, သင်ကအခြားဘက်ခြမ်းချက်ပြုတ်ဖို့ကကျော်ဖွင့်ဖို့အဆင်သင့်ရှိပါတယ်။ တစ်စုပ်ဖို့ဒယ်အိုးယူပါ။ ဇောက်ထိုးဒယ်အိုးကျော် (12 ") ကြီးမားသောညစာပန်းကန်ချထားပါ။ အဆိုပါပန်းကန်၏ထိပ်ပေါ်ဒယ်အိုးလက်ကိုင်နှင့်အခြားအပေါ်တဦးတည်းလက်ကတည်ငြိမ်ကျင်းပရန်နှင့်အတူအလျင်အမြန်ကျော်ဒယ်အိုး turn နှင့် omelets ပန်းကန်ပေါ်ကို "လဲကျ" ပါလိမ့်မယ်။ ပြန်အကွာအဝေးပေါ်ဒယ်အိုးထားပါနဲ့ဒယ်အိုး၏အောက်ခြေနှင့်နှစ်ဖက်ကိုဖုံးလွှမ်းရန်ပဲအလုံအလောက်ရေနံထားတော်မူ၏။ စက္ကန့် 30 သို့မဟုတ်ဒီတော့အဘို့အဒယ်အိုးနွေးကြကုန်အံ့။ အခုတော့ဒယ်အိုးထဲသို့ omelets လျှော။ အဆိုပါ omelets ၏နှစ်ဖက်ပုံဖော်ဖို့ spatula ကိုသုံးပါ။ 3 မှ 4 မိနစ် omelets ထမင်းချက်ကြပါစို့။ အပူကိုပိတ်ထားပါနှင့် tortilla 2 မိနစ်များအတွက်ဒယ်အိုးထဲမှာထိုင်ကြကုန်အံ့။
8. အစေခံရန်တစ်ပန်းကန်ပေါ်သို့ omelets တွန်း။ အဓိကသင်တန်းအဖြစ်စားသုံးခြင်း အကယ်. တစ်ဦးပိုင်နဲ့တူ 6 မှ 8 အပိုင်းပိုင်းသို့ omelets ခုတ်ဖြတ်။ ဘက်ခြမ်းမှာလိုက်သည်ကိုပြင်သစ်ပေါင်မုန့်အမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။
9. သင်တစ်ဦး appetizer အဖြစ်အမှုဆောင်နေတယ်ဆိုရင်, 1/2 အကြောင်းကိုအပိုင်းပိုင်းသို့ baguette လှီး "ထူ။ 1.5 သို့ tortilla Cut" ရင်ပြင်နှင့်မုန့်တစ်ဦးချင်းစီအချပ်၏ထိပ်ပေါ်မှာတစ်အပိုင်းအစထားပါ။

ဒါဟာနှင့်အတူတာဝန်ထမ်းဆောင်ရိုးရှင်းစွာအရသာဖြစ်ပါတယ် [sofrito](https://my.hiloved.com/%E1%80%94%E1%80%8A%E1%80%BB%E1%80%B8%E1%80%A1%E1%80%99%E1%80%BC%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B8%E1%80%99%E1%80%BC%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B8%E1%80%A1%E1%80%90%E1%80%BD%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%A1%E1%80%9E/) အားလုံးစပိန်ကျော်လုပ်ကြောင်း, ကြော်ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်။ ခရမ်းချဉ်သီး, ကြက်သွန်နီ, ကြက်သွန်ဖြူ, အစိမ်းငရုတ်ကောင်းနှင့်ကြော်ဒယ်အိုးထဲမှာသံလွင်ဆီsautéed။ ဒါဟာအစတွေနဲ့အကြီးဖွင့် [လှော်အနီရောင်ငရုတ်ကောင်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%9B%E1%80%B1%E1%80%94%E1%80%B6/) ။

### ဟင်းချက်သိကောင်းစရာများ

* သင်တစ်ဦးစပိန် omelets ကိုပြင်ဆင်ဘယ်တော့မှပြီးပြီဆိုပါကကျွန်ုပ်တို့၏နှင့်အတူဘယ်လိုလေ့လာသင်ယူ [ရုပ်ပြခြေလှမ်း-by-step သင်ခန်းစာ](https://my.hiloved.com/%E1%80%90%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%A5%E1%80%AE%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%85%E1%80%95%E1%80%AD%E1%80%94%E1%80%BA-omelets-%E1%80%80%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%BA-tortillas-make/) ။
* ဒါဟာပါးလွှာအာလူးစက္ကူလှီးဖို့မလိုအပ်ပါဘူး, အဲဒါကတစ်ဦးကိုမသုံးစွဲဖို့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ် [အစားအစာ Processor ကို](https://my.hiloved.com/%E1%80%9E%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%80%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%B8%E1%80%94%E1%80%95%E1%80%BA%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%80%E1%80%B9%E1%80%81%E1%80%AC%E1%80%95%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%AF-buy/) အများဆုံးအာလူးလွန်းပါးလွှာလှီးပါလိမ့်မယ်, ပြီးတော့သူတို့အတူတကွကပ်လို့ပဲ။
* ရေနံအာလူးနှင့်ကြက်သွန်နီကြော်ဖို့လုံလောက်တဲ့ပူအခါခင်ဗျားဘယ်လိုသိရသလဲ ရေနံသို့အာလူး၏တစ်ခုတည်းအပိုင်းအစသို့မဟုတ်ပေါင်မုန့်တစ်နည်းနည်း drop ။ ဒါဟာ sizzle သငျ့သညျ။
* ကြော်နေစဉ်အပူစောင့်ကြည့်ဖို့သတိရပါ။ ရေနံလည်းနေပူလျှင်, အာလူးပြင်ပအပေါ်လျှင်မြန်စွာအညိုရောင်လိမ့်မည်ပေမယ့်အတွင်းပိုင်းအပေါ်ကုန်ကြမ်းဖြစ်လိမ့်မည်။
* အာလူးကြော်ပြီးနောက် ပို. ရေနံတွေစစ်ထုတ်ဖို့အတွက်ခွင့်ပြုပါရန်မိနစ်အနည်းငယ်အဘို့တစ်ဦး colander အတွက်အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောထားပါ။ သငျသညျဤသို့ပြုလျှင်, သံလွင်ဆီဖမ်းရန်နှင့်သင်ပြန်ကိုသုံးနိုင်သည်အောက်မှာတစ်ပန်းကန်ကိုနေရာချ။

### အပြောင်းအလဲတွေဟာ

အောက်ပါတို့သည်ဂန္ t ကို ortilla Españolaမှလူကြိုက်အများဆုံးမူကွဲအနည်းငယ်ရှိပါတယ်။

* **အစိမ်းရောင်ငရုတ်ကောင်း** - 1 အစိမ်းရောင်သို့မဟုတ်အနီရောင် Add [ခေါင်းလောင်းငရုတ်ကောင်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%98%E1%80%B2%E1%80%9C%E1%80%BA%E1%80%84%E1%80%9B%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%80%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8-up/) အာလူးနှင့်ကြက်သွန်နီနဲ့ကြော်ဖို့ (ကုန်တယ်) ။
* **Chorizo ဝက်အူချောင်း** - စပိန်ချပ် [chorizo ဝက်အူချောင်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%9D%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%A1%E1%80%B0%E1%80%81%E1%80%BB%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%94%E1%80%BE%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B7%E1%80%99%E1%80%AD%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8/) နဲ့ကြော်ပြီးနောက်အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောဖို့ထည့်ပါ။ သို့မဟုတျ, ရိုးရိုးစပိန် chorizo ​​လှီးနှင့်ကြော်ဒယ်အိုးထဲမှာရိုက်နှက်ကြက်ဥနှင့်အတူပေါင်းစပ်။
* **ဟာမ** - ၏စုံတွဲတစ်တွဲထူချပ် (1/4 ") ကိုသုံးပြီး [Serrano ဝက်ပေါင်ခြောက်](https://my.hiloved.com/%E1%80%85%E1%80%95%E1%80%AD%E1%80%94%E1%80%BA%E1%80%9F%E1%80%AC%E1%80%99%E1%80%90%E1%80%85%E1%80%BA%E1%80%81%E1%80%AF%E1%80%94%E1%80%AD%E1%80%92%E1%80%AB%E1%80%94%E1%80%BA%E1%80%B8/) ။ ။ အကယ်. သင်ဤအပြောင်းအလဲများအတွက်ကောင်းစွာတစ်ဦးအသင့်စားဆိုင်အလုပ်အတွက်မဝယ်ကြောင်းထို့နောက်ကြော်ပြီးနောက်အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောဖို့အပိုငျးပိုငျး add, ထုကသူတို့ကိုခုတ်ကနေဒါဘေကွန်သို့မဟုတ်သောက်သည်ဝက်ပေါင်ခြောက် ဝက်ပေါင်ခြောက်ငန်ဖြစ်နိုင်သည်ကတည်းက။ , ညီဆားကိုထိန်းညှိဖို့သတိထားပါ!

| **(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ** | |
| --- | --- |
| ကယ်လိုရီ | 910 |
| စုစုပေါင်းအဆီ | 94 ဂရမ် |
| Saturation အဆီ | 14 ဂရမ် |
| သစ်ရွက်အဆီ | 67 ဂရမ် |
| လက်စထရော | 151 မီလီဂရမ် |
| ဆိုဒီယမ် | 647 မီလီဂရမ် |
| ဘိုဟိုက်ဒရိတ် | 13 ဂရမ် |
| အစားအသောက် Fiber | 2 ဆ |
| ပရိုတိန်း | 7 ဂရမ် |

(ကျွန်ုပ်တို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများအပေါ်အဆိုပါအာဟာရသတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပစ္စည်းဒေတာဘေ့စသုံးပြီးတွက်ချက်သည်နှင့်တစ်ဦးခန့်မှန်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းရလဒ်များကိုကွဲပြားလိမ့်မည်။ )

# Oreo Cookie အပေါ်ယံလွှာ

* by အက်ရှလေအဒမ်



ဒါဟာထူးဆန်းတဲ့ပုံပေါ်စေခြင်းငှါ, ဒါပေမယ့် Nabisco ရဲ့ Oreos အမှန်တကယ်မပါနို့ထွက်ပစ္စည်းသို့မဟုတ်တိရိစ္ဆာန်-ဆင်းသက်လာပါဝင်ပစ္စည်းများဆံ့။ သူတို့ဟာသူတို့အပြောင်းအလဲနဲ့အနေဖြင့်နို့ထွက်၏သဲလွန်စပါဝင်ပစ္စည်းများပါဝင်နိုင်ဒီတော့ "နို့ထွက်-အခမဲ့" အမည်တပ်ထားသော, ဒါကြောင့်အခြားနို့ထွက်-အခမဲ့န့်ကို cookie ကိုသုံးစွဲဖို့အခမဲ့ခံစားရငါဓာတ်ပုံများတွင်အသုံးပြုရသော Newman ကအိုရဲ့ဂျုံ-အခမဲ့နို့-အခမဲ့ကွတ်ကီးနှင့်တူကြသည်မဟုတ် !

နို့ထွက်-အခမဲ့ cheesecakes သို့မဟုတ်ဤအတူပြီးပြည့်စုံသော [နို့ထွက်-အခမဲ့ Oreo Cream Pie](https://my.hiloved.com/oreo-cream-pie/) , သင်အဖန်ဖန်ပြန်ဒီစာရွက်မှလာလိမ့်မယ်!

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* 1 16-အောင်စအထုပ်ကွတ်ကီးများ (ထိုကဲ့သို့သော Oreo ရဲ့သို့မဟုတ် Newman ကအိုင့်အဖြစ်န့်ကို,)
* 7 tbsp ။ မာဂျ (ပဲပုပ်, အရည်ကျို, နို့ထွက်ပစ္စည်း-အခမဲ့)
* 1 tbsp ။ သကြား

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

1. 9 "စက်ဝိုင်းပြားကိုဆီပေါ့ပေါ့ 400 အက်ဖ်မှမီးဖို Preheat နှင့်ဘေးဖယ်ထားကြ၏။
2. အရောအနှောကအရမ်းချောအစအနဆင်တူသည်အထိတစ်ဦး Blender မှာ cookies များကိုစီမံပေးပါသည်။ တစ်ဦးရောစပ်ပန်းကန်ဖို့အစအနလွှဲပြောင်းခြင်းနှင့်ကောင်းမွန်စွာ Blend သည်အထိအရည်ကျိုနို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်မာဂျနဲ့သကြားနှင့်အတူပေါင်းစပ်။ 10 မိနစ်, ဒါမှမဟုတ်အညီအမျှအညိုရောင်သည်အထိပြင်ဆင်ထားပိုင်ပန်းကန်နှင့်မုန့်ဖုတ်သို့နှိပ်ပါ။ နို့ထွက်-အခမဲ့ cheesecakes သို့မဟုတ် pies များအတွက်သုံးပါ။

| **(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ** | |
| --- | --- |
| ကယ်လိုရီ | 108 |
| စုစုပေါင်းအဆီ | 6 ဂရမ် |
| Saturation အဆီ | 1 ဆ |
| သစ်ရွက်အဆီ | 2 ဆ |
| လက်စထရော | 0 မီလီဂရမ် |
| ဆိုဒီယမ် | 92 မီလီဂရမ် |
| ဘိုဟိုက်ဒရိတ် | 11 ဂရမ် |
| အစားအသောက် Fiber | 0 င်ဆ |
| ပရိုတိန်း | 0 င်ဆ |

(ကျွန်ုပ်တို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများအပေါ်အဆိုပါအာဟာရသတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပစ္စည်းဒေတာဘေ့စသုံးပြီးတွက်ချက်သည်နှင့်တစ်ဦးခန့်မှန်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းရလဒ်များကိုကွဲပြားလိမ့်မည်။ )

# နှစ်ဦးကြော်ဘို့ Corned အမဲသားနှင့်ဂေါ်ဖီထုပ်

* by ကီဗင်ဃသီတင်းပါတ်။



Corned အမဲသားနှင့်ဂေါ်ဖီထုပ် (အထူးသဖြင့်စိန့်ပက်ထရစ်နေ့အဘို့) ကြှနျုပျတို့၏အကြွင်းမဲ့အာဏာအကြိုက်ဆုံးတအိုးအစားအစာများ၏တဝတည်းဖြစ်ကြ၏။ ကျနော်တို့မီးဖိုထိပ်ပေါ်မှာလုပ်ဖို့ဘယ်လိုသင်ယူခဲ့တယ်။ သို့သော်အကြောင်းကို 15 နှစ်အကြာမိတ်ဆွေတစ်ဦးတစ်ဦး cocotte အတွက်မီးဖိုတဖို၌ကအောင်အကြံပြုနှင့်ကျွန်တော်တစ်ဦးထက်ပိုသောတင်ဒါများနှင့်ပိုမိုချမ်းသာရလဒ်ထုတ်လုပ်မီးဖို၏ပိုပြီးနူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့်သွယ်ဝိုက်အပူရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ တစ်ဦးကနှေးကွေး-cooker လည်းကောင်းတစ်ဦး option တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤသည်ပန်းကန်လည်းနယူးအင်္ဂလန်ပြုတ်အမဲသားအဖြစ်လူသိများပေမယ့်အသားဆူအမြဲမကောင်းတဲ့စိတ်ကူးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာအသားခက်ခဲတဲ့စေသည်နှင့်အဖျော်ရည်ထုတ်ဆှဲ။

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* 1 2-ပေါင်။ corned အမဲသား brisket; မြင်နိုင်ဆီပွငျဆငျကွ
* ဘီယာ 1 ပုလင်း (သို့မဟုတ် 6-12 အောင်စ။ ရေသို့မဟုတ်အမဲသားဟင်းရည်)
* 2 Tsp ။ နံနံစေ့
* 1 Tsp ။ အနက်ရောင် peppercorns
* 1 Tsp ။ ဇီယာစေ့အမြိုးအနှယျ
* 1 Tsp ။ မြေတပြင်လုံး allspice
* optional ကို: 1 Tsp ။ သမ်သီး \*
* 1 ပင်လယ်အော်အရွက်
* 2 မုန်လာဥ; peeled နှင့် 1 "အရှည်သို့ဖြတ်
* ရပ်ကွက်ထဲသို့ဖြတ်ပြီးလျှင်, 1 ကြီးမားသောကြက်သွန်, 4 "အချင်း
* ရပ်ကွက်အတွက်ဖြတ်ပြီးလျှင်, 2 မုန်လာဉဝါ, 3 "အချင်း
* 1/4 ခေါင်းကိုဂေါ်ဖီထုပ်, ဝက်အတွင်းဖြတ်
* ရပ်ကွက်အတွက်ဖြတ်ပြီးလျှင်, 2 waxy (ထိုကဲ့သို့သောနီ Bliss ကဲ့သို့) အာလူး, 3 "အချင်း

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

1. 325 အက်ဖ်မှအပူမီးဖို
2. တစ်လက်ဖက်ရည်ဘောလုံးကိုအတွက်နံ့သာမျိုးကိုချထားပါသို့မဟုတ် cheesecloth ထဲကလုပ်သေးငယ်တဲ့အိတ်ပါစေ။
3. ကြီးမားတဲ့ Dutch မီးဖို (စျေးနှုန်းတွေကိုနှိုင်းယှဉ်) တွင် corned အမဲသားနှင့်နေရာဆေး။
4. , 1 မုန္လာဥနီ, 1/2 ကြက်သွန်များနှင့်အမွှေးအကြိုင်အရောအနှောများနှင့်လုံလောကျအပိုဆောင်းဘီယာ, ရေ, သို့မဟုတ်အနိုင်နိုင် brisket ကိုဖုံးလွှမ်းရန်ဟင်းရည်ဘီယာချက်ထည့်ပါ။ အလတ်စားအပူကျော်ချထားပါပြီးကျန်းမာသန်စွမ်းမျှတည်ထားပါစေခြင်းငှါငါ; ဒါပေမဲ့မပြုတ်မချက်ပါဘူး။ အဖုံးဖုံးနှင့်မီးဖိုတဖို၌အောက်ပိုင်း-အလယ်တန်းထိန်သိမ်းအပေါ်ရာအရပျ။
5. Cook က 1 နာရီ, ကျော် brisket ဖွင့်နှင့် (လိုအပ်ပါက) ဝက်လမ်းအမဲသားကိုထအဆငျ့ဆောင်ကြဉ်းဖို့လုံလောက်တဲ့အပိုဆောင်းရေထည့်ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် 1 နာရီပြန်လုပ်ပါ။
6. 3 နာရီပြီးနောက်မီးဖိုနဲ့ဟင်းရည်ကနေ brisket ကိုဖယ်ရှားခြင်းနှင့်တစ်ပန်းကန်ပေါ် set ထဲကနေဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ မုန်လာဥနီနှင့်ကြက်သွန်နီထွက် strain နှင့်အမွှေးအကြိုင်အရောအနှောများနှင့်အတူစွန့်လွှတ်။
7. အားလုံးကျန်ရှိနေသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ, အလတ်စား-အနိမ့်အပူကျော်မီးဖိုပေါ်နေရာ, အဖုံး Add နှင့်နာရီဝက်အဘို့ဒါမှမဟုတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည်အထိချက်ပြုတ်လမ်းဆုံလမ်းခွကိုနူးညံ့ဖြစ်ကြသည်။ အပူထဲကနေဖယ်ရှားပါ။
8. စပါးကိုဖြတ်ပြီးအချပ် brisket နှင့်တက်နွေးဖို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရောအနှောကပြန်ထည့်ပါ။
9. Dijon, ပိုလန်, ပျားရည်-မုန်ညင်း, ဘာပဲ: ကျနော်တို့မုန်ညင်းတစ်ဦးစုဆောင်းမှုနှင့်အတူဤအမှုဆောငျဖို့ကြိုက်တယ်။ ထိုအခါငါတဦးတည်း Dijon နှင့်အတူအသား၏အချပ်, ပျားရည်-မုန်ညင်းနဲ့အတူအခြားနှင့်ပိုလန်နဲ့အာလူးသိက္ခာချပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးမျိုးသောမုန်ညင်းတစ်ဦးချင်းစီတစ်မူထူးခြားတဲ့အရသာကိုက်ပေးပါ။

\* Juniper သီးအံ့ဩဘွယ်သောပလတ်စတစ်အရသာရှိသည်။ သင်သည်သင်၏ဒေသခံအစားကောင်းကြိုက်သူများအတွက်စတိုးဆိုင်မှာသူတို့ကိုမတှေ့နိုငျလြှငျ, သငျသညျအစားလတ်ဆတ်တဲ့ Rosemary တစ် sprig add ပေလိမ့်မည်။

# သက်သတ်လွတ် Peach Pie ကြော်

* by အက်ရှလေအဒမ်



အဘယ်အရာကိုမျှထိုပြတင်းပေါ်အအေးတစ်မက်မွန်ပိုင်၏အနံ့အဖြစ်နွေရာသီလအတွင်းအတော်လေးအဖြစ်နှစျသိမျ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာသက်သတ်လွတ်ဗားရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့မက်မွန်သီးနှင့်အတူကိုပြင်ဆင်ပေမယ့်ဒီကိုမရရှိနိုင်လျှင်, အေးစက်နေတဲ့မက်မွန်ချပ်သို့မဟုတ် unsweetened အဆငျသငျ့ချပ်နှင့်အတူအစားထိုးအခမဲ့ခံစားရသည်။

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* [1 ကြော်နို့-အခမဲ့ Pie မုန့်စိမ်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%81%E1%80%B6%E1%80%95%E1%80%8A%E1%80%AC%E1%80%94%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%99%E1%80%B2%E1%80%B7-pie/)
* 5 1/2 ခွက်လတ်ဆတ်တဲ့မက်မွန်ချပ် peeled
* 1 Tsp ။ သံပုရာဖျော်ရည်ကို
* 1/3 ခွက်ကို All-ရည်ရွယ်ချက်မုန့်ညက်
* 3/4 ခွက်ကိုကြံသကြားသို့မဟုတ်အဖြူ granules သကြား unrefined ပေါင်းဖြန်းပို
* 1/2 Tsp ။ သစ်ကြမ်းပိုး
* 1/4 Tsp ။ ဆားငန်
* 2 tbsp ။ နိန်ဘို့လွင်ပြင်နို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်နို့,

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

1. ပေါ့ပေါ့တန်တန်နို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်မာဂျအတူ 9 လက်မအရွယ်ပိုင်ပန်းကန်လူး။ အဆိုပါ၏ထက်ဝက်ထွက်လှိမ့်ပုံ [နို့ထွက်-အခမဲ့ပိုင်မုန့်စိမ်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%81%E1%80%B6%E1%80%95%E1%80%8A%E1%80%AC%E1%80%94%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%99%E1%80%B2%E1%80%B7-pie/) ကို၎င်း, ပိုင်ပန်းကန်သို့ fit ။ သင့်ရဲ့လက်ချောင်းသုံးပြီးအစွန်းပတ်လည်အပေါ်ယံလွှာဖန်တီးပါ။ 15 မိနစ်များအတွက်ရေခဲသေတ္တာထဲမှာပလပ်စတစ်, ထင်ရှားသည့်ပိုင်ပန်းကန်ချထားပါ။
2. 400 အက်ဖ်မှမီးဖို Preheat
3. ကြီးမားတဲ့ရောစပ်ပန်းကန်ထဲမှာမက်မွန်သီးချထားပါလျက်, သံပုရာဖျော်ရည်နှင့်အတူဆမ်း။ အခြားအသေးပန်းကန်ထဲမှာ, မုန့်ညက်, သကြား, သစ်ကြံပိုးနှင့်ဆားအတူတကွရှင်းရှင်းဖျက်ဆီးခြင်းငှါ။ မက်မွန်ကျော်ဆမ်းနှင့်အညီအမျှထည့်သွင်းသည်အထိညင်ညင်သာသာရောမွှေပါ။ အဆိုပါပြင်ဆင်ထားပိုင်အပေါ်ယံလွှာထဲသို့အရောအနှောကိုလောင်း။ ကျန်ရှိနေသေးသောထွက်လှိမ့်ပုံ [နို့ထွက်-အခမဲ့ပိုင်မုန့်စိမ်း](https://my.hiloved.com/%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%81%E1%80%B6%E1%80%95%E1%80%8A%E1%80%AC%E1%80%94%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B7-%E1%80%A1%E1%80%81%E1%80%99%E1%80%B2%E1%80%B7-pie/) နှင့်ပိုင်၏ထိပ်ကိုကျော် fit, အောက်မှာအနားခေါက်။ သင့်ရဲ့လက်ချောင်းတစ်ခုသို့မဟုတ်အမဲချိတ်ကိုအသုံးပြုပြီးတံဆိပ်ခတ်ထားမှအနား Flute ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်နို့နှင့်အတူထိပ်တန်းအပေါ်ယံလွှာတိုက်နဲ့သကြားနှင့်အတူဖြန်း။
4. 10 မိနစ်ဖုတ်, ထို့နောက် 350 F ကိုမှအပူကိုဆင်းဖွင့်နှင့် 30-35 မိနစ်ထက်ပိုအဘို့ဖုတ်။ ယင်းပိုင်တစ်ဝါယာကြိုးအအေးထိန်သိမ်းအပေါ်အအေး Allow ။ ပူနွေးသောသို့မဟုတ်အအေးအမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။

# ဂရိ Lahanodolmathes (stuffing ဂေါ်ဖီထုပ် Rolls) Make လုပ်နည်း

* by နန်စီ Gaifyllia



ဂရိ: λαχανοντολμάδες, သိသာ lah-hah-no-dol-mAh-thes

ဂရိဂေါ်ဖီထုပ်လိပ်အချို့ရိုးရာနှင့်အချို့သောပိုပြီးခေတ်ပြိုင်, များစွာသောအမျိုးပေါင်းအတွက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်, အချို့သောချက်ပြုတ်နည်းများမဟုတ်ဘဲဒီစာရွက်ထဲမှာဖော်ပြထားတဲ့ရိုးရာသံပုရာငံပြာရည်ထက် savory ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်များပါဝင်သည်။ အစားအမဲသားထက်အခြို့သောအသုံးပြုမှုကိုဝက်သား (သို့မဟုတ်နှစ်ဦးစလုံး၏တစ်ဦးပေါင်းစပ်ခြင်း) ။ အစေ့အစားအသားအမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြုသက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့်သက်သတ်လွတ်များအတွက်မူကွဲလည်းရှိပါတယ်။

မြောက်ပိုင်းဂရိနိုင်ငံ, yiaprakia (γιαπράκιαဟုပြော:-PRAHK-ထာဝရဘုရားကိုထာဝရဘုရားကို) လို့ခေါ်တဲ့ကျပ်ဂေါ်ဖီထုပ်များတွင် toursi (brined) ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့်မြေပြင်ဝက်သားနှင့်ဖွဲ့နှင့်ဖြစ်ကြ၏ [ရိုးရာခရစ္စမတ်](https://my.hiloved.com/%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B8%E1%80%9B%E1%80%AC%E1%80%81%E1%80%9B%E1%80%85%E1%80%B9%E1%80%85%E1%80%99%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%A1%E1%80%91%E1%80%B0%E1%80%B8%E1%80%A1%E1%80%85%E1%80%AC%E1%80%B8/) ပန်းကန်။

သမားရိုးကျဂရိဉာဏျပညာကိုအကောင်းဆုံးဂေါ်ဖီထုပ်ကိုပထမဦးဆုံးနှင်းခဲပြီးနောက်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်ဖြစ်ပါတယ်, ဒါကြောင့်ကျပ်ဂေါ်ဖီထုပ်အပေါငျးတို့သဗားရှင်းရသောအချိန်သည်ဆောင်းကာလအကြိုက်ဆုံးဖြစ်ကြသည်။

သငျသညျတခုစစ်မှန်အားရစရာချက်ပြုတ်ဖို့စီစဉ်နေတယ်ဆိုရင်, သငျသညျကျပ်၏ဤပန်းကန်ကိုဖုံးလွှမ်းလိမ့်မယ် မြေပြင်အမဲသားနှင့်အတူဂေါ်ဖီထုပ် ဟာအစဉ်အလာကြက်ဥနှင့်သံပုရာ (avgolemono) ငံပြာရည်နှင့်ဆန်။ သင်တို့သည်လည်းကြီးမားတဲ့ Romain ဆလတ်ရွက်နှင့်အတူရိုးရှင်းတဲ့ဗားရှင်းသို့မဟုတ်စေနိုင်သည် တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ် ။

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* အမဲသား 2 ပေါင် (မြေပြင်တဦးတည်းအချိန်)
* 2 ကြက်ဥ (တပြင်လုံးကို)
* ဆန် 3/4 ခွက် (ရေတိုဘောဇဉ်သို့မဟုတ် risotto)
* ဇီယာစေ့ 3 ရိုး (လတ်ဆတ်သော, snipped)
* ဆား 1 ဖြစ်တော့ (ပင်လယ်)
* ငရုတ်ကောင်း 1 ဖြစ်တော့ (လောလောလတ်လတ်မြေအနက်ရောင်)
* 1 အလတ်စားကြက်သွန်နီ (ထုကုန်တယ်)
* သံလွင်ဆီ 1 ဇွန်း
* သံလွင်ဆီ၏ 3/4 ခွက်ကို
* (အကွင်းအတွက်လိုက်သည်ကို) 1 ကြက်သွန်
* (အထူကျည်အတွက်လိုက်သည်ကို) 2 အလတ်စားမုန်လာဥ
* ဆလရီ 2 ရိုး (သာအရွက်)
* 2 ဂေါ်ဖီထုပ် (10 ပေါင်စုစုပေါင်း)
* **အဆိုပါ Avgolemono များအတွက်:**
* 5 ကြက်ဥအနှစ်
* ရေ 1 ဇွန်း
* သံပုရာဖျော်ရည် 7/8 ခွက်ကို (လောလောလတ်လတ်ညှစ်)

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

အဆိုပါရောနှော [မြေပြင်အမဲသား](https://my.hiloved.com/%E1%80%99%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%A1%E1%80%99%E1%80%B2%E1%80%9E%E1%80%AC%E1%80%B8-labels/) , နှစ်တပြင်လုံးကိုကြက်ဥ, ဆန်, ဇီယာစေ့, ကြက်သွန်နီတအနည်းငယ်ရေနံနှင့်ရေနှင့်နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်ရောနှောဖို့သော့ပွငျ။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင်ပိုပြီးရေသို့မဟုတ်ရေနံချက်ထည့်ပါ။ 34-35 ပတ်ပတ်လည်ကိုအပိုင်းပိုင်းသို့ဖွဲ့စည်းရန်။

ကြီးမားတဲ့ဟင်းချိုအိုး၌ဆောင်ခဲ့ [ဆားရေ](https://my.hiloved.com/%E1%80%86%E1%80%AC%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%AF%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%AC%E1%80%B8%E1%80%84%E1%80%94%E1%80%BA%E1%80%9B%E1%80%B1%E1%80%A1%E1%80%90%E1%80%BD/) တစ်ပွက်ရန်။ အဆိုပါဂေါ်ဖီထုပ်၏အဓိက Remove နှင့်ဗဟိုသို့ကြီးမားသောလမ်းဆုံလမ်းခွတွင်ကပ်။ ပြင်အရွက်အစိမ်းရောင်တောက်တောက်ကိုဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ။ အတွက်အမဲချိတ်တွင်ထွက်ခွာသည်ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုဗတ္တိဇံလမ်းဆုံလမ်းခွကို အသုံးပြု. ရုတ်သိမ်းပေးရန်နှင့်ပျော့ပြောင်းအရွက်ကိုဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

အားလုံးဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်များကိုဖယ်ရှားခဲ့ကြသည်အထိအိုးများနှင့်ထပ်ပြန်သွားပါ။

ကြီးပြင်အရွက်အသုံးပြုခြင်းများအတွက်ကဲ့သို့တူညီသော technique ကိုသုံးပြီးအရွက်နှင့်အလိပ်ထဲမှာအသားအရောအနှောကိုနေရာ [Rolling စပျစ်သီးအရွက်](https://my.hiloved.com/stuffing-4/) ။

လိုင်းအမုန္လာဥနီချပ်နှင့်အတူတစ်ဦး lidded အိုး၏အောက်ခြေတွင်, ကျန်ရှိနေသေးသောကြက်သွန်, ဆလရီအရွက်, နဲ့လှိမ့များအတွက်သေးငယ်လွန်းသောသေးငယ်ဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်များ။ snugly ထုပ်ပိုးအလွှာထဲမှာထိပ်ပေါ်မှာချခြမ်းခေါက်, အကျပ်ဂေါ်ဖီထုပ်လိပ်အိပ်လေ၏။ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာသူတို့ကိုနှိမ့်ချကျင်းပရန်ထိပ်ပေါ်မှာတစ် inverted ပန်းကန်ချထားပါ။

ကိုဖုံးလွှမ်းရန်ရေ Add, ပြီးဆူအောင်တည်ဆောင်ခဲ့ရမည်။ အနာစိမ်းရောက်ရှိသောအခါ, 1 နာရီများအတွက်အပူ, အဖုံးများနှင့်မျှတည်ထားပါကဆင်းလှည့်။

အဆိုပါဂေါ်ဖီထုပ်ပြုမိခင်တစ်ဦးကမိနစ်အနည်းငယ်, အစေ [avgolemono ငံပြာရည်](https://my.hiloved.com/avgolemono-%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%AF%E1%80%B8%E1%80%9B%E1%80%AC%E1%80%82%E1%80%9B%E1%80%AD%E1%80%A5-%E1%80%9E%E1%80%B6%E1%80%95%E1%80%AF%E1%80%9B%E1%80%AC-sauce/) :

* အဆိုပါကြက်ဥအနှစ်နှင့်ရေတစ်ဇွန်း Whisk ။ 1/2 အိုးထဲကနေအရည်၏ခွက်, အတွက်နှိုးဆော် [သံပုရာဖျော်ရည်](https://my.hiloved.com/ladolemono/) များနှင့် [ပြောင်းဖူးကစီဓါတ်](https://my.hiloved.com/%E1%80%95%E1%80%BC%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B8%E1%80%96%E1%80%B0%E1%80%B8%E1%80%80%E1%80%85%E1%80%AE%E1%80%93%E1%80%AB%E1%80%90%E1%80%BA%E1%80%9F%E1%80%AC%E1%80%98%E1%80%AC%E1%80%9C/) ချောသည်အထိ whisking ။ အပူကနေဂေါ်ဖီထုပ် Remove, ထိုပန်းကန်ကိုဖယ်ရှားနှင့်ကြက်ဥ-သံပုရာငံပြာရည်အတွက်သွန်းလောင်း။ လက်ကိုင်အားဖြင့်အိုး Hold များနှင့်ဖြန့်ဖြူးဖို့ညင်ညင်သာသာလှုပ်။

အဆိုပါဂေါ်ဖီထုပ်ကျော်ငံပြာရည်အနည်းငယ်ဇွန်းနှင့်အတူနွေးထွေးသောအမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။

# ကြက်သား Pot Pie ကြော်

* by တိုခန်းငယ်ဟင်းချက်မှာကီဗင်



ကြက်သားအိုးပိုင်စစ်မှန်သောအမေရိကန်နှစ်သိမ့်အစားအစာဂန္ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာကျန်ကင်ကြက်သားတက်သုံးစွဲဖို့ပြီးပြည့်စုံသောလမ်းဖွင့်, သငျသငျသညျကိုကြိုက်သမျှဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုသုံးနိုင်သည်။ ဒါကကြက်သားအိုးပိုင်ဘလော့ဂ်တိုခန်းငယ်ဟင်းချက်ရာမှ, ကီဗင်ကစာရွက်ကနေအဆင်ပြေအောင်ခဲ့သည်။  
  
ကြက်သား Pot Pie ၏ 6 စားသုံးခြင်းစေသည်

## **သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့**

* 2 ဇွန်းထောပတ်
* 1 ကြက်သွန်, အန်စာတုံး
* ခွဲ 2 ရိုးဆလရီ,
* ခွဲ 1 မုန္လာဥနီ,
* 1/2 ခွက်ကို All-ရည်ရွယ်ချက်မုန့်ညက်
* 1 1/2 ခွက်ကြက်သားစတော့ရှယ်ယာ
* 1 ခွက်နို့
* 1 ပေါင်ချက်ပြုတ်ကြက်သား, ကိုက်အရွယ်အပိုင်းပိုင်းသို့ဖျက်စီးရမဲ့သို့မဟုတ်ဖြတ်
* ကုန်တယ် 1 လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစမုန်ဖြူ,
* 1/4 ခွက်ကိုရှယ်ရီအခြောက်
* 1 ခွက်အေးခဲပဲ
* 1 ခွက်အေးခဲပြောင်းဖူး
* အရသာအတွက်ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း
* 2 ဝေမျှ thawed, piecrust မုန့်စိမ်းအေးခဲ
* ရိုက်နှက် 1 ကြက်ဥ,
* 1 Tsp ရေ

## **ဒါဟာ Make လုပ်နည်း**

အလတ်စားအပူကျော်ကြီးမားတဲ့ဒယ်အိုးထဲမှာထောပတ်အရည်ပျော်။ ကြက်သွန်နီ, ဆလရီနှင့်မုန်လာဥ Add နုအကြောင်း 10-15 မိနစ်သည်အထိချက်ပြုတ်။ မုန့်ညက်အတွက်ရောထွေးနှင့်ကမိနစ်များအတွက်ချက်ပြုတ်ကြကုန်အံ့။ နို့ကိုသဖြင့်နောက်တော်သို့လိုက်ကြက်သားစတော့ရှယ်ယာထဲမှာရောမွှေပါ။ အပူကိုလျှော့ချခြင်းနှင့် 10 မိနစ်မျှတည်ထားပါ။ ကြက်သား, စမုန်ဖြူ, ရှယ်ရီ, ပဲစေ့တွေဟာနှင့်ပြောင်းဖူးထည့်ပါ။ အရသာအတွက်ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းနှင့်အတူရာသီ။  
  
အဆိုပါ thawed piecrusts တဦးနှင့်အတူနက်ပိုင်ပန်းကန်ချထားပြီးပါ။ အဆိုပါအဆာအတွက်သွန်းလောင်းသဖြင့်, ထိပ်တန်းကျော်ဒုတိယ piecrust ထားပါ။ ကောင်းစွာတံဆိပ်ခတ်ထားရန်အတူတကွထိပ်နဲ့အောက်ဆုံးအပေါ်ယံလွှာ Crimp ။ ထိပ်ပေါ်မှာသုံး 1 လက်မအရွယ်အလျားလိုက်အပေါက် Cut ။ ကြက်ဥနှင့်ရေရောထွေး, နှင့်ပိုင်အပေါ်ယံလွှာပေါ်မှာတိုက်။ ကမ္ဘာအပေါ်ယံမြေလွှာရွှေအညိုရောင်ခန့် 25-30 မိနစ်ခန့်အထိတစ်ဦး preheated 400 ဒီဂရီအက်ဖ်မီးဖိုတဖို၌တစ်မုန့်ဖုတ်စာရွက်နှင့်မုန့်ဖုတ်ပေါ်သို့ပိုင်ထားပါ။

| **(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ** | |
| --- | --- |
| ကယ်လိုရီ | 445 |
| စုစုပေါင်းအဆီ | 21 ဂရမ် |
| Saturation အဆီ | 8 ဆ |
| သစ်ရွက်အဆီ | 8 ဆ |
| လက်စထရော | 120 မီလီဂရမ် |
| ဆိုဒီယမ် | 694 မီလီဂရမ် |
| ဘိုဟိုက်ဒရိတ် | 35 ဂရမ် |
| အစားအသောက် Fiber | 5 ဂရမ် |
| ပရိုတိန်း | အသက် 30 ဂရမ် |

<https://my.hiloved.com/%E1%80%99%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%B9%E1%80%82%E1%80%9C%E1%80%AC%E1%80%86%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%9C%E1%80%80%E1%80%BA%E1%80%86%E1%80%B1%E1%80%AC%E1%80%84%E1%80%BA%E1%80%99%E1%80%BB/>