

ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်ချက်ပြုတ်နည်းများရေးသားဖို့ဘယ်လိုလေ့လာသင်ယူ
(ကအစားအသောက်ဘလော့အတွက်သို့မဟုတ်ချက်ပြုတ်နည်းများ, သို့မဟုတ်အခြားမီဒီယာ)
ကအတိုင်း,

ချက်ပြုတ်နည်းများစမ်းသပ်ရန်နှင့်တိကျစွာနှင့်ကိုက်ညီမှုနှင့်အတူလုပ်ငန်းစဉ်မှတ်တမ်းတင်ဖို့လုံ
လောက်တဲ့စည်းကမ်းခံရဆိုလိုတယ် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်စာရေးဆရာများ၏စ
ည်းဝေးကြီးများ ။

ကောင်းစွာချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်ချက်ပြုတ်နည်းများရေးသားခြင်း၏သက်သေအချာပန်းကန်နှင့်
အတူစာဖတ်သူကိုရဲ့အတွေ့အကြုံကို၏အောင်မြင်မှုကို၌တည်ရှိ၏။
ဤတွင်သင့်ရဲ့စာဖြင့်ရေးသားချက်ပြုတ်နည်းများစာဖတ်သူအတွက်အလုပ်လုပ်ပါလိမ့်မယ်သေချာ
အောင်ကူညီပေးဖို့ယူနိုင်ရန်ခြေလှမ်းများဖြစ်ကြသည်။

စာရွက်ရေးဆွဲ

သင်ကတည်ဆောက်ကြဖို့အရေးကြီးနေသည်အဖြစ်စာရွက်သို့သင့်ရဲ့သုတေသနပြုလုပ်ပါ။
သင်စာရွက်မှာသင့်ရဲ့ထမဦးဆုံးအက်ကွဲအလုပ်လုပ်မည်ကိုသေချာမနေရင်တောင်ဆင်းစက္ကူပေါ်
မှာမူကြမ်း၌သင်တို့၏အကောင်းဆုံးအတေးအရယူပါ။ ဤသည်သင်တစ်ဦး Starting Point
သို့ငါအပ်မည်။

အဆိုပါစာရွက်မူကြမ်းပါဝင်သည်သဌာသဌာ:

- **ပါဝင်ပစ္စည်းများစာရင်း -**
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, ဒါမှမဟုတ်ဈေးကြီးဖြစ်ကြောင်းပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ... **စာဖတ်သူကို**" **optional ကို** "သိပါစေ လတ်ဆတ်သောအဘို့ပင်စိမ်း ") ။ ထိုကဲ့သို့သောချက်ပြုတ်ရှယ်ရီအဖြစ်အရက်, ရှိလျှင်လည်း, စာရွက်ထဲမှာ non-အရက်သမားအရည်အစားထိုးပေးပါတယ်။ တစ်ဦးပါဝင်ပစ္စည်း a nice ထို့အပြင်ပေမယ့် (ဥပမာ, တစ်ဦး parsley အပါအ) ကိုပန်းကန်မှမရှိမဖြစ်မပါရှိလျှင်ပြုလုပ်ကြောင်းသတိပြုပါရန်သေချာစေပါ "optional ကို။ "

ထိုလုပ်ငန်းစဉ်အတွက်ဖြစ်စေမည်သည့်အပြောင်းအလဲများအပေါ်မှတ်စုအောင်, စာရွက်စမ်းသပ်ရန်

သငှသည့်စာရွက်စမ်းသပ်ခြင်းလုပ်နေလုပ်နေစဉ်, စာရွက်စာတမ်းကိုကိုယ်တိုင်ကမဆိုသက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်သို့မဟုတ်စမ်းသပ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းရရှိခဲ့ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကိုများအတွက် repository ကိုရလိမ့်မည်။ ဤသည်စသည်တို့ကိုသင်နောက်တစ်နေ့ဗားရှင်းစမ်းသပ်သည့်အခါဖြစ်စေလိုလိမ့်မယ်ချိန်ညှိခြင်း, ထမင်းချက်ဖို့အထောက်အကူဖြစ်အံ့သောငှါအမြင်အာရုံတွေကိုပေါ်တွင်သတင်းအချက်အလက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ဤမှတ်စုများစာရွက်-

အရေးအသားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေအကြောင်းဖြစ်ဖို့ရှိသည်အားလုံးမဟုတ်ကြဘူး။

သင်သည်သင်၏ headnotes

ရေးလိုက်တဲ့အခါမှာလေ့လာတွေ့ရှိချက်များသို့မဟုတ်မှုတ်သွင်းရှင်ကြီးချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း ("ဤမှန်ဖုတ်များ၏အနံ့အားလပ်ရက်ငါ့ကိုသတိပေးနေပါတယ်။ " ဒီ brownies ဒါလွယ်ကူပါတယ် "အဘယ်ကြောင့်တစ်ဦးရောနှောနှင့်အတူအနှောက်အယှက်?") အဖြစ်ကောင်းစွာ, တန်ဖိုးရှိသောဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပါကြော်ပြင်ရန်

မှန်ကန်သောစာရွက်များ၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုရယူခြင်းသင်ကစမ်းသပ်ပြီးသွားပြီးနောက်အလွယ်ကူဆုံးမှန်သည်။

အကောင်းဆုံးကိုတစ်ခါတလေစားဖို့မှူးတန်းမှပင်အရေးပါအသေးစိတ်မေ့လျော့သို့မဟုတ်ပြဿနာများကိုသူတို့ကျမ်းစာ၌ရေးထားလျက်ရှိသတည်းပြီးနောက်တစ်ပါတ်ကသူတို့မှတ်စုပြန်ဆိုရှိနိုင်ပါသည် - ကြားဖြတ်အစိုးရအတွက်စမ်းသပ်ပြီးအများအပြားချက်ပြုတ်နည်းများတွေရှိခဲ့တယျ၊ အထူးသဖြင့်ပါ။

▪ **စမ်းသပ်မှုလုံးဝအောင်မြင်သောမဟုတ်ခဲ့ပါလျှင်**

... အများစုမှာချက်ပြုတ်နည်းများတစ်ဦးထက်ပိုစမ်းသပ်လိုအပ်ပါတယ်။ သောအမှုဖြစ်ပါသည်၊ အဘယျသို့နှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်အလုပ်မဖြစ်ခဲ့ပါဘူးအပေါ်တိကျတဲ့မှတ်စုများကို ယူ - "။ သိပ်မကြာမီ Done မီးဖိုအပူချိန်လာမယ့်အချိန်ကိုလျှော့ချရန်" "အလုံအလောက် chocolatey မဟုတ်။ " သို့ပြုလျှင်သင်၏အညီမှုကြမ်းများနှင့်ပြန်လည်စမ်းသပ်ချိန်ညှိပါ။

- **အချောပန်းကန်စုံလင်ခြင်းရှိ၏လျှင်၎င်း, w** ဦးထုပ်ကစုံလင်လုပ်? တနည်းကား, မှတ်စုအရေးကြီးလှသည်။ သင်ကစာရွက်မှတ်စုများ, သို့မဟုတ် headnotes မှထည့်သွင်းဖို့, ပုံပန်းသဏ္ဍာန်, texture သို့မဟုတ်သင့်သတင်းအချက်အလက်များအတွက်အသုံးဝင်သောဖြစ်အံ့သောငှါအရာအားလုံးထက်အကြောင်းကိုနည်းနည်း jot ချင်ပေလိမ့်မည်။

Professional ကချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်စာရေးဆရာများစမ်းသပ်မှု, အရသာများနှင့်စမ်းသပ်မှုထပ်မံစာရွက်ညာဘက်ရဖို့ (နှင့် - တတူသော -organizations စိတ်ကူးမယ်လို့အဖြစ် **အချက်အပြုတ်ပညာရှင်များအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအစည်းအရုံး** ကသူတို့ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်ဆုများအတွက်တရားစီရင်သည့်အခါနှင့်ဂျိမ်းစ်မုတ်ဆိတ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှအလွန်အရေးကြီးသောအလုပ်လုပ်ကိုင်ချက်ပြုတ်နည်းများစဉ်းစားပါ) ။

အဆိုပါကြော်ကို format

ကွဲပြားခြားနားသော **ကြေညာသူ** နှင့်အခြားမီဒီယာသင်တစ်ဦးစာရွက်ပုံစံနှင့်အတူပေးအပ်ခဲ့ကြပါလျှင် (အခြေလှမ်းများရေတွက်ဖို့ရှိမရှိတိုင်းတာသောအရာကိုအတိုကောက်သုံးစွဲဖို့, etc)

စာရွက်ပုံစံများအတွက်ကွဲပြားခြားနားသောစည်းဝေးကြီးများရှိသည်, ကလိုက်နာမှသေချာပါစေ။

သင်သည်သင်၏ပုံစံကိုနေတယ်ဆိုရင်, ဤနေရာတွင်စိတ်တွင်ထားရန်အချို့သောအရာဖြစ်ကြ၏:

တသမတ်တည်းရှိစေသတည်း။ တူညီသောပါဝင်ပစ္စည်းများများအတွက်တူညီသောဝေါဟာရများကိုအသုံးပြုပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်သငှသညျ (သင်အတူတူပါပဲဆိုလိုလျှင်ဥပမာအားဖြင့် "ထောပတ်" နှင့် "unsalted ထောပတ်" ကိုမသုံးကြဘူး။) သင်စေမည်သို့ပင်ပုံစံချပေးရွေးချယ်မှု,

သင့်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်သို့မဟုတ်ဘလော့ဂ်လျှောက်လုံးတသမတ်တည်းသူတို့ကိုအသုံးချရှုပ်
ထွေးမှုများ၏အန္တရာယ်ကို run။ ဥပမာအားဖြင့်, သင်သည်အတိုကောက်ကိုသုံးပါလျှင် (tbsp လိုပဲ။
"ဇွန်း" အဘို့), အမြဲတမ်းတူညီအတိုကောက်သုံးပါ။

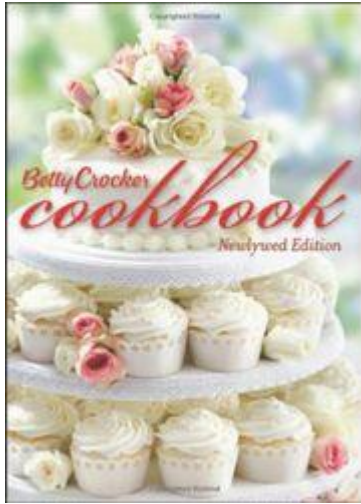
ယုတ္တိနှင့်ရန်အတွက်ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်စာရွက်ခြေလှမ်းများရေးပါ။ ဒါကပါဝင်ပစ္စည်းများအသုံး
ပြုပါလိမ့်မည်ကို၎င်း, စာရွက်ခြေလှမ်းများဖျော်ဖြေကြလိမ့်မည်သည့်အမိန့်ဖြစ်ပါတယ်။

**လူအပေါင်းတို့သည်ပါဝင်ပစ္စည်းများစာရွက်နည်းလမ်းခြေလှမ်းများအတွက်အသုံးပြုကြသည်ကို
Double-စစ်ဆေးပါ။**

မင်္ဂလာဆောင်လက်ဆောင်များအဖြစ် Give ဖို့အကောင်းဆုံးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်

• by ဂျက်စီကာ Harlan

All-နန်းကျင် Classic,
အံ့ဩဖွယ်အစားအစာများ၏တစ်သက်တာအဘို့အယေဘုယျချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်
ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်အကောင်းဆုံးမင်္ဂလာဆောင်ဆုကြေးဇူးကိုမှန်ကန်စေသည် -
ကသတို့သမီးနှင့်သတို့သားဖွယ်ရှိစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်နှစ်ပေါင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိမ့်မည်ဟုတစ်စုံ
တစ်ခုရဲ့
သင်၏ဆုကြေးဇူးကိုအတူတကွခံစားဖို့အံ့ဩဖွယ်အစားအစာများ၏တစ်သက်တာအဘို့အရင်းမြစ်
ဖြစ်လိမ့်မည်ကို သိ. အကြောင်းကိုအထူးတစ်ခုခုရှိတယ်။
ဤတွင်မင်္ဂလာဆောင်အမှတ်တရလက်ဆောင်များအဖြစ်ပေးဖို့အကောင်းဆုံးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်
ပုံစံရှိနေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေကိုအတော်များများ paperback အတွက်ရရှိနိုင်ပါသည်နေစဉ်, ငါ
hardcover edition မှာဝယ်ယူအကြံပြုပါသည်။ ဟုတ်ပါတယ်,
သူတို့ကအနည်းငယ်ပိုပြီးဈေးကြီးနေပေမယ့်သူတို့တစ်တွေပိုကောင်းသလိုတင်ဆက်စေခြင်းနှင့်ပိုမို
ကောင်းမွန်တဲ့တစ်မီးဖိုချောင်တွင်အသုံးပြုလျက်ရှိ၏ကွဲပုံတက်မတ်တပ်ရပ်ပါလိမ့်မယ်။



ဘက်တီ Crocker ရဲချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ် (သတို့သမီးဝတ်စုံ Edition ကို)

သားစဉ်မြေးဆက်အဘို့များစွာသောလူငယ်တစ်ဦးအိမ်ရှင်မကောင်း၏ 11 Edition
ကိုအတွက်ယခုဘက်တီ Crocker

ရဲချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်၏စာမျက်နှာများအနေဖြင့်ချက်ပြုတ်ဖို့သင်ယူ၊
ဤစာအုပ်ကိုယနေ့ချက်ပြုတ်နေတုန်းပဲသက်ဆိုင်ရာဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါဘက်တီ Crocker
ရဲချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်: သတို့သမီးဝတ်စုံ Edition ကိုစည်းရုံးရေး၊ menu
ကိုအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်ဖျော်ဖြေမှုများနှင့်ဖြစ်ရပ်များနှင့်အထူးအခါသမယပိုပြီးရင်ခုန်စရာ
အောင်အဘို့အပင်စိတ်ကူးများအပေါ်အကြံပေးချက်များပါဝင်သောပထမဦးဆုံးအချိန်
homemakers များအတွက်အထူးအပိုင်းရှိတယ်။

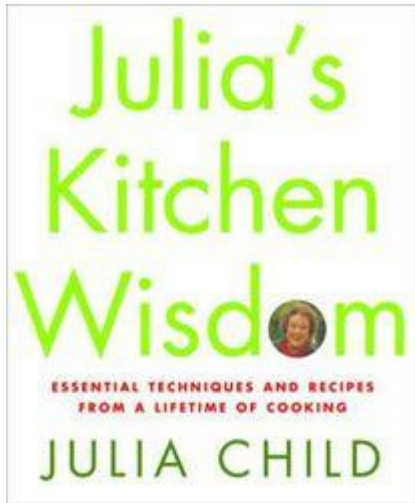
အထူးအစားအစာနှင့်သမိုင်းမှတ်တိုင်များမှတ်တမ်းတင်ဖို့စာမျက်နှာများတွင်လည်းရှိပါတယ်။

ပတ်ပတ်လည် 1500 ချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်ယခင် edition

မှာအဖြစ်အများအပြားခါတ်ပုံအဖြစ်သုံးကြိမ်ရှိပါတယ်။

နယူးအခန်းကြီးနံနက်စာနှင့်မနက်လည်စာကသင့်ကိုယ်သင်ပြပါ

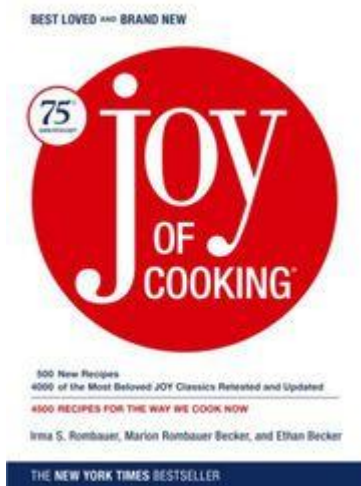
(စည်သွပ်ပူးများနှင့်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်)၊ နှင့်ဖျော်ဖြေရေးပါဝင်သည်။



ဂျူလီယာကလေးခြင်းဖြင့်ဂျူလီယာရဲ့မီးဖိုချောင်ပညာသည်

ဂျူလီယာကလေးပြင်သစ်ဟင်းချက်၏အနုပညာကျွမ်းကျင်၊
အကောင်းဆုံးသူမ၏ပထမဦးဆုံးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်လူသိများဖြစ်ပါသည်၊
သို့သော်ဤစာအုပ်ဝေးပိုမိုအသုံးဝင်နှင့်စွယ်စုံဖြစ်ပါတယ်။
အလုပ်လုပ်ခဲ့နှင့်မပြုနည်းစနစ်များနှင့်လှည့်ကွက်တွေအကြောင်းကလေးရဲ့ကိုယ်ပိုင်မှတ်စုရယူ
ထား၊

ဤစာအုပ်ကိုလာမယ့်အဆင့်အထိတစ်လျှောက်ပတ်သောထမင်းချက်ယူအကောင်းဆုံးရည်ညွှန်
နံ့သည်။ ချက်ပြုတ်ကင်ကြက်သားကနေအလျင်အမြန်စေလွှတ်ကြက်ဥအခြေခံ vinaigrette
အထိအခြေခံဂန္ထပေါ် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် riffs
ကြိုးစားနေနှင့်အတူအဆင်ပြေဖြစ်လာကူညီနိုင်လိမ့်မည်ဟုမူကွဲအားဖြင့်နောက်တော်သို့လိုက်
တစ်ခုချင်းစီကိုအပိုင်းများအတွက်မာစတာစာရွက်နှင့်အတူ၊
အမျိုးအစားအလိုက်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

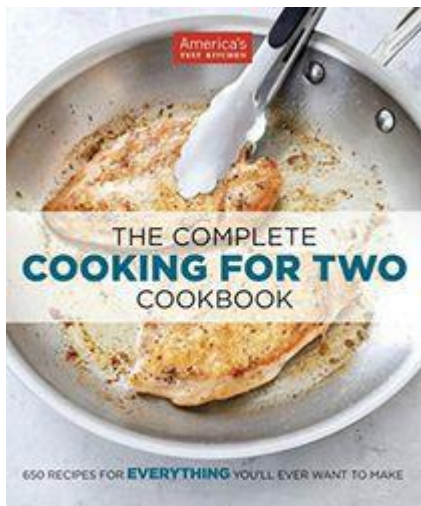


Irma အက်စ် Rombauer အားဖြင့်ဟင်းချက်၏ဝမ်းမြောက်ခြင်းအကြောင်း

အဆိုပါဂန္ဓာကို 75 နှစ်မြောက်ထုတ်ဝေမှုရင်းဗားရှင်းကင်း၏နဝမတည်းဖြတ်မှုနှစ်တွင် 1931 ခုနှစ်မီးဖိုချောင်ထဲမှာရှိသကဲ့သို့မရှိမဖြစ်ပွဲထွက်ခဲ့ပြီးခံခဲ့ရသောအခါအဖြစ်ဤစာအုပ်ပိုကောင်း တဲ့ချက်ပြုတ်ဖြစ်လာရန်လိုသူမည်သူမဆိုများအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောသင်ကြားမှုကိရိယာ တခုဖြစ်တယ်။

အဆိုပါဟင်းချက်နည်းလမ်းများမြူးအခန်းကီးအမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်နည်းပညာများကိုညွှန်ကြား ချက်ပေးထားပါတယ်နှင့်အာဟာရမြူးအခန်းကီးကျန်းမာစားအပေါ်ဘုံ- အသိအကြံဉာဏ်ကိုပေးသည်နေစဉ်သင့်ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုသိမြူးအခန်းကီးတစ်အချက်အပြု တ်စွယ်စုံကျမ်းနှင့်တူ၏။ 1000 ကျော်စာမကြည့်နာအတူ၊ ဒီကြီးမားကျယ်ပြအိုတိုမီသင်လိုအပ်မယ်နီးပါးတိုင်းစာရွက်အဘို့အသေးစိတ်လွယ်ကူ-to- နားလည်ညွှန်ကြားချက်ပေးထားပါတယ်။ ဤသည် updated version ကိုပင်ထိုကဲ့သို့သော enchiladas, ဆူရီ၊ ပြောင်းဖူးခွေးနှင့်နှေးကွေးသော cooker ချက်ပြုတ်နည်းများအဖြစ်ခေတ်မီဖြည့်စွက်, ပါဝင်သည်။

။



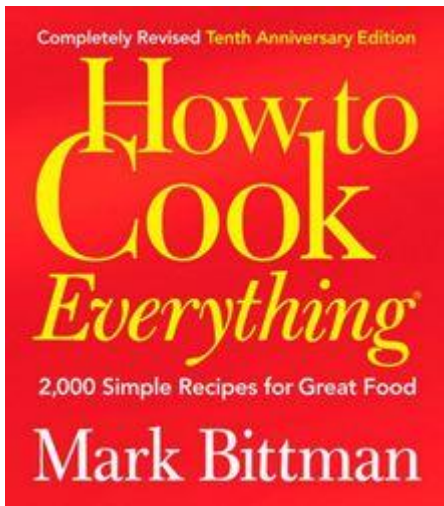
အမေရိကားရဲ့စမ်းသပ်မှုမီးဖိုချောင်အားဖြင့်နှစ်ဦးချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်များအတွက် အပြီးအစီးဟင်းချက်

သေးကလေးတွေရှိသည်မဟုတ်ကြဘူးသူ့ကိုအသစ်လက်ထပ်စုံတွဲများ, extras ဖြုန်းသို့မဟုတ်စားကြွင်းစားကျန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလိုဘဲသူတို့နှစ်ခုအဘို့ပဲအလုံအ

လောက်အစားအစာစေချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်ပြည့်ဝ၏သောဤစာအုပ်ကိုတန်ဖိုးထားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ပန်းကန်၏အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သမျှဗားရှင်းအောင်သူတို့ရဲ့သိပ္ပံနည်းကျချဉ်းကပ်မှုကြောင့် လူသိများအမေရိကတိုက်ရဲ့စမ်းသပ်မှုမီးဖိုချောင်မှာအယ်ဒီတာများ၊ စုံလင်သောရလဒ်များကိုသေချာစေရန်နှစ်ခုစားသုံးခြင်း၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများညှိ၊ ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းများနှင့်ချက်ပြုတ်ကြိမ်မှသူတို့ရဲ့အကောင်းဆုံးချက်ပြုတ်နည်းများ၏ 650 ဆင်းခဲ့သည်ဆို၏ပါပြီ။ မိနစ် 30

ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်နည်းအတွက်စားပွဲပေါ် နိုင်ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ အာဟာရသတင်းအချက်အလက်များပါဝင်သည်ကြောင်းကျန်းမာချက်ပြုတ်နည်းများနှင့်နှစ်ယောက်နှေးကွေးချက်ပြုတ်အပေါ်တောင်မှအခန်းကြီး၊ မုန့်ဖုတ်နှင့်ကင်များမှာပါဝင်သည်။ အဆိုပါစာအုပ်လည်းစမတ်ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့်သိမ်းဆည်းသောအဘို့မဟာဗျူဟာအဘို့အ-Two-ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်စွန့်ပစ်လျှော့ချအပေါ်တစ်ဦးအကျဉ်းအပိုင်းပါဝင်သည်။



မည်သို့မကု Bittman အားဖြင့်အရာအားလုံးကိုချက်ပြုတ်ရန်

ဒါဟာပြည့်စုံစေ့စပ်၊ ကြုံမှောကျခံကျချက်ပြုတ်သမ္မာကျမ်းစာအမှန်တကယ်ပဲအရာအားလုံးအကြောင်းကိုချက်ပြုတ်ဖို့ဘယ်လိုညွှန်ကြားချက်ရှိသည်ထင်ရပါဘူး။ တစ်ခါတလေစားဖိုမှုတစ်ဦးရောနှော-and ပွဲစဉ်ချဉ်းကပ်နည်းယူနဲ့သူတို့ရဲ့ဦးစားပေးနှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်ပါဝင်ပစ္စည်းများသူတို့ရရှိနိုင်ရှိသည်နှင့်အညီချက်ပြုတ်နည်းများစိတ်ကြိုက်နိုင်အောင်နီးပါးအသီးအသီးက၎င်း၏ 2,000-အချို့ချက်ပြုတ်နည်းများ၏၊ မူကွဲပါဝင်သည်။ နည်းစနစ်ရိုးရှင်းပြီးလွယ်ကူတဲ့ဖြစ်ကြသည်။ မြောက်မြားစွာ sidebars တလျှောက်နည်းစနစ်၊

စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု
အပေါ်သတင်းအချက်အလက်၊
ချက်ပြုတ်ကြိမ်ရှင်းလင်းဇယားများနှင့်ပါဝင်ပစ္စည်းများရွေးချယ်ရာတွင်အပေါ်အကြံပေးချက်
များ၏ရှင်းလင်းချက်နှင့်သရုပ်ဖော်ပုံများပါဝင်သည်။
အဆိုပါပြန်လည်ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ရွေးချယ်ဖို့သေချာပါစေ၊
အကြောင်းအရာ၏ထက်ဝက်အသစ်ဖြစ်၏။

Enjoy similar articles



2018 ခုနှစ်တွင် Buy ဖို့ 7 အကောင်းဆုံးနှင့်တံ Cream သာသနာ

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



2018 ခုနှစ်တွင် Buy ဖို့ 7 အကောင်းဆုံး BBQ Tools များ

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



5 အကောင်းဆုံး Eco-Friendly မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ် 2018 ခုနှစ်တွင်ဝယ်ယူ

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



2018 ခုနှစ်တွင် Buy မှ 8 အကောင်းဆုံး Mixing Spatulas

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



အဆိုပါ 8 အကောင်းဆုံး Rotisserie နှင့် Roaster မုန့်ဖို 2018 ခုနှစ်တွင်ဝယ်ယူ

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



Char-Broil ရံဘစ်စတရီ Infrared လျှပ်စစ်ကင်မော်ဒယ် # 10601578

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



အဆိုပါ 10 အကောင်းဆုံး mid-range ဓါတ်ငွေ့ကင် 2018 ခုနှစ်တွင်ဝယ်ယူ

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်



2018 ခုနှစ်တွင် Buy မှ 10 အကောင်းဆုံးကော်ဖီဆိုင် Tools များ

အဘယ်အရာကိုဝယ်ပါရန်

Newest



ဦးဆော်-Fried ကလေးနှင့်အတူစံပယ်ဆန်

ရှေ့လယ်စာ



ပြီးပြည့်စုံသောခက်ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ Make မှသုံးနည်းလမ်းများ

နံနက်စာကြက်ဥ



စွပ်ပြုတ်ဘို့ကစ်ရောသမ Drop ဖက်ထုပ်

တောင်ပိုင်းစားနပ်ရိက္ခာ



စပိန် omelets (Tortilla Española)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ပြုတ်နည်း



Oreo Cookie အပေါ်ယံလွှာ

သစ်သီးအချိုအချဉ်

Users choice



နှစ်ဦးကြော်ဘို့ Corned အမဲသားနှင့်ဂေါ် ဖီထုပ်

ညနေစာ



ကြက်ဥလတ်ဆတ်ဖြစ်ကြသည် အကယ်. ပြောပြပါလုပ်နည်း

စားနပ်ရိက္ခာထိန်းသိမ်းရေး & PICKLED



သက်သတ်လွတ် Peach Pie ကြော်

၏ CITRUS ချက်ပြုတ်နည်း



သက်သတ်လွတ် Matzo ဘောလုံးကြော်နှင့်အတူဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းချို

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ပြုတ်နည်း



ဂရိ Lahanodolmathes (stuffing ဂေါ်ဖီထုပ် Rolls) Make လုပ်နည်း

၏ CITRUS ချက်ပြုတ်နည်း



ကင်အဘိဓါန် Moroccan ကြက်သား

ကြက်သားအဓိက



Catalina ဗာဂရီးကြော်

အမေရိကန်အစားအသောက်



ကြက်သား Pot Pie ကြော်

နို့ဆော်-

ကြော်ဆန်ကျန်ထမင်းထသုံးစွဲဖို့ထိုကဲ့သို့သောအရသာနှင့်အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ဒါဟာလုံးဝအအေးနှင့်ပင်သင်ဆန်sautéအဖြစ်ထို့နောက်အစေ့ stickily တက်ရုံမပြုကြသောကြောင့်၊ အအေးခန်းထားပြီးကြောင်းဆန်သုံးစွဲဖို့မိုလွယ်ကူပြီဆန်နှင့်အတူလောကကိုလှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်သွား-ကြော်ဆန်အောင်ဖို့ပိုပြီးလွယ်ကူပါတယ်။

စံပယ်ဆန်ဒီပန်းကန်ထဲမှာချစ်စရာကောင်းတဲ့ဖြစ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့သင်လက်ပေါ်မှာရှိမဆိုဆန်၊ ရှည်လျားသောဆန်စပါး၊ တိုတောင်းသောဘောဇော်ကိုသင်ကြိုက်နှစ်သက်သမျှကိုအဖြူ၊ အညို၊ ဘာစမာတီ၊ ကိုသုံးနိုင်သည်။

ဒါ့အပြင်အခြားအစိမ်းရောင်များအတွက်ကိုက်လန်ထွက်ဖလှယ်ဖို့အခမဲ့ခံစားရနှင့်ကညွတ်တဖွဲခြင်းမှ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း florets ရန်၊ သကြားဒဿီမဟုတ်ဆီးနှင့်ပဲစေ့တွေဟာရန်၊ ရာသီဥတုနေသောမည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင်ထည့်ပါ။

သင်တို့သည်လည်းပဲဒီစာရွက်ထဲမှာအာရှရာသီနှင့်အတူအလုပ်မလုပ်နိုင်ပါအံ့သောငှါရာသီရှိသည်ပါဘူးသေချာအောင်၊ ကျန်ချက်ပြုတ်ကိုက်လန်ကိုသုံးနိုင်သည်။

သဗျသညချက်ပြုတ်ကုန်တယ်အစိမ်းရောင်၏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 မိနစ်ရုံဖန်ရုံခါနီးဆော်,
 အကိုက်လန်နှင့်အနာစိမ်းထည့်ပါ။ မီးညှပ်နှင့်အတူကိုက်လန် Remove, ဒါမှမဟုတ်တစ်ဦး colander
 အတွက်စစ်ထုတ်ဖို့အတွက်။
 သငူသည့်အငြိမ်ကိုင်တွယ်ပြီးတော့ထူသောကိုအဓိကအားထားချွတ်ဆွဲထုတ်သည်ပိုလျှံသောရေထွ
 က်ညှစ်နှင့်အကြမ်းအားဖြင့်ကတော့ကိုက်လန်ခုတ်နိုင်ပါတယ်သည်အထိ cool ။
 အေးမြပြီးခြောက်သွေ့ညှစ်။ အကြောင်းကို 2 ခွက်ခုတ်။

1. ကြီးမားသောဒယ်အိုးထဲမှာဆီကိုအပူ။ ဆန်ရွှေ turn မှစတင်သည်သည်တိုင်အောင်, 5
 မိနစ်အဘို့အဆန်နှင့်ဂျင်းများနှင့်sauté Add -
 သင်ကပူဒယ်အိုးထဲကနေအခြုံသောအရောင်ရချင်လွန်းမကြာခဏကနီးဆော်ကြပါဘူး။
 အနီရောင်ငရုတ်ကောင်း Add နှင့်အခြား 2 မိနစ်အဘို့ကုန်တယ်ကိုက်လန်နှင့်sautéချက်ပြုတ်။
 အရာအားလုံးပူအထိ 1 သို့မဟုတ် 2 မိနစ်များအတွက်ကြက်သွန်ဖြူနဲ့sauté Add
 နှင့်ငရုတ်ကောင်းပြတ်သား-နူးညံ့ဖြစ်ကြသည်။ 1 ပိုပြီးမိနစ်များအတွက် teriyaki
 ငံပြာရည်နှင့်sautéထည့်ပါ။

2. ပူပြင်းတဲ့အမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။

teriyaki ငံပြာရည်ကဘာလဲ?

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

အထဲက Check [အတွက်စားစရာခန်းများအတွက်အာရှပါဝင်ပစ္စည်းများ](#) !

ပြီးပြည့်စုံသောခက်ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ Make မှသုံးနည်းလမ်းများ

• by ဒိုင်ယာနာ Rattray



hard-ပြုတ်ကြက်ဥ

1. ဒါဟာသမားရိုးကျနည်းလမ်းအသုံးအများဆုံးဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်အစာရှောင်ခြင်းနှင့်အလွယ်ကူသည်။
သင်သည်သင်၏ကြက်ဥကြိုက်နှစ်သက်ပုံကိုအခိုဥအမာပေါ်မူတည်။
သင်သည်မိနစ်အနည်းငယ်ဖြစ်စေလမ်းအချိန်ကိုထိန်းညှိဖို့လိုလိမ့်မည်။
သင်နှစ်အတွက်တချို့အစိုဓာတ်ရှိသည်ဖို့ကြက်ဥကြိုက်နှစ်သက်လျှင်၊ အချိန်ကနေ 2 မှ 4 မိနစ်နုတ်။
သင်သည်ထိုသူတို့အလွန်ခြောက်သွေ့မြဲမြံစွာကြိုက်နှစ်သက်ပါလျှင်တစ်ဦးတစ်မိနစ်သို့မဟုတ်နှစ်ဦးကို ထည့်ပါ။

2. တစ်ဦးအတွက်ကြက်ဥစီစဉ် [ပြီနောက်ဟင်း](#)။ သူတို့ကတစ်ခုတည်းအလွှာအတွက်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကြက်ဥထိပ်အထက်တစ်ခုလက်မအကြောင်းကိုမှရေအေးထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးဖုံးအုပ်ထားပါ။
1. မြင့်မားသောအပူကျော်အပြည့်အဝကိုလိုမှဆူအောင်တည်ကြက်ဥယူလာပါ။
2. ကြီးမားတဲ့ကြက်ဥအတို 17 မိနစ်၊ ဒါမှမဟုတ်အပို-ကြီးမားသောအတိုအကြောင်းကို 19 မိနစ်၊ အပူထဲကနေဒယ်အိုး Remove နှင့်ကြက်ဥရပ်ကြကုန်အံ့၊ ဖုံးလွှမ်းကြ၏။
3. သင်သည်ထိုသူတို့ကိုကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အခါမှာရေခဲရေနှင့်အခွံတစ်ပန်းကန်မှကြက်ဥလွှဲပြောင်းပါ။ အဆိုပါလတ်ဆတ်ကြက်ဥအခွံနွှာရန်ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမယ့်ငါချက်ချင်းနီးပါးရေခဲရေထဲမှာသူတို့ကိုထည့်သွင်းပြီးနောက်သူတို့ကိုကွာကောင်းသောကံရှိသည်။ ကိုယ့်ကိုသင်လက်သည်းအဖြစ်သူတို့ကိုရှည်စောင့်ရှောက်လော့။
4. သငျသညျခကြေငြိုးသူတို့ကိုအမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်ကြသည်မဟုတ်ခဲ့လျှင်၊ ထ 1 မှတပတ်များအတွက်ရေခဲသေတ္တာထဲမှာသိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါတယ်။ peeled ပြီးတာနဲ့သူတို့ချက်ချင်းကိုအသုံးပြုရပါမည်။

မီးဖုတ်ထားသော Hard-ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ

1. 325 အက်မ်မှမီးဖို Preheat
2. တစ်ဦး muffins ဖြူအတွက်၊ Mini-muffins သံဖြူ၊ ဒါမှမဟုတ်တိုက်ရိုက်မီးဖိုထိန်သိမ်းအပေါ် ကြက်ဥထားပါ။
3. မိနစ် 30 ဖုတ်။
4. ရေခဲရေကိုတစ်ပန်းကန်မှကြက်ဥကိုလွှဲပြောင်းခြင်းနှင့်အဖြစ်မကြာမီသူတို့ကိုကိုင်တွယ်ရန်လုံလောက်သော အေးမြင်အဖြစ်သူတို့ကိုလက်သည်း။ အကြံပေးချက်များနှင့်သိုလှောင်မှုကြိမ်ကွာများအတွက်အပေါ်ကလမ်းညွှန်ကိုကြည့်ပါ။

Sous Vide ခက်-ချက်ပြုတ်ကြက်ဥ

1. Sous vide ကြက်ဥလိုမျိုး Anova Precision Cooker အဖြစ်တစ်ဦးနှစ်မြှုပ်ခြင်းစောင့်ရေသုံးပြီးချက်ပြုတ်နေကြသည်။ (အမေဇုံကနေတစ်ခု Anova Precision Cooker ဝယ်ဖို့)
1. 1 နာရီများအတွက် 166 'F (74.4 C) မှာချက်ပြုတ်၊ အနှစ်တောက်ပဆဲအတန်ငယ်စိုစွတ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သငျသညျမာရုနကျကြက်ဥဒါမှမဟုတ်ကြက်ဥသုပ်အောင်နေပါလျှင်၊ သင်သည်သင်၏အနှစ်လျော့နည်းစိုစွတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။

2. 169 'F (76 C) မှာကြက်ဥအဘို့အပြီးပြည့်စုံ
 3. ဤတွင်ကြက်ဥ sous vide ချက်ပြုတ်ဖို့ဘယ်လိုဖွင့်:
 4. ရေနှင့်အတူလှည့်ပတ်ပန်းကန်ဖြည့်ပါနှင့် 169 'F (76 C) ဖို့စောင်ရေ set - တစ်စုံထိုင်းသောနှစ်များအတွက်ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်နည်း။
1. အဆိုပါ sous vide ရေအပူချိန်တက်ဖြစ်တဲ့အခါ, ကြက်ဥထည့်ပါ။ သူတို့တစ်တွေအိတ်အတွက်ဖြစ်ရန်မလိုပါ။ ရုံ slot ဇွန်းနှင့်အတူရေထဲသို့သူတို့ကိုလျှော့ချသို့မဟုတ်သေးငယ်တဲ့ဝါယာကြိုးကွက်ခြင်းတောင်းကိုသုံးပါ။ 1 နာရီများအတွက် timer နေရာမှာသတ်မှတ်မည်။
 2. ရေခဲရေကိုမှကြက်ဥဖယ်ရှားပါ။ ခွံကြက်ဥရေခဲရေနှင့်အထိလေးရက်များအတွက် shell ကိုအတွက်ချက်ချင်းသို့မဟုတ်ရေခဲသေတ္တာဝတ်ပြုကြလော့။

စွပ်ပြုတ်ဘို့ကစ်ရောသမ Drop ဖက်ထုပ်

- by ဒိုင်ယာနာ Rattray



သဌသညျကြက်သားနှင့်ဖက်ထုပ်သို့မဟုတ်အမဲသားစွပ်ပြုတ်နှင့်ဖက်ထုပ်နှင့်အတူမိသားစုအစားအစာများ၏ကြီးမြတ်အမှတ်တရများရှိပါသလား? သဌသညျ fluffy တစ်စက်ဖက်ထုပ်တစ်ဦးဘီစကစ်မုန့်ရောနှောနှင့်အတူလုပ်ဖို့စပါလွယ်ကူပါတယ်သိရန်ပျော်ရွှင်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

သင်ကကုန်စုံစတိုးဆိုင်ကနေ Bisquick နဲ့တူ၊
သင်ကြိုက်တတ်တဲ့မဆိုဘီစကစ်မုန့်ရောနှောသုံးနိုင်သည်။
သင်သည်သင်၏စားစရာခန်းအချို့ရှိပါကနေ့စွဲ "ကအကောင်းဆုံး"

ဟုအဆိုပါစုဆေးဖို့သေချာပါစေ။ သငျသညျရက်သတ္တပတ်သို့မဟုတ်လကြာအဟောင်းရောနှော၊ သင်ကမ်းလွန်ရေတိမ်ပိုင်းအပေါ်ဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့်ကျန်ကြွင်းစေ့ပြီအထူးသဖြင့်တစ်ဦး box ကို အသုံးပြု။ တက်အဆုံးသတ်ခဲ့လျှင်၊ သင်ဖက်ထုပ်မထပါလိမ့်မယ်မကွာငှားတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာအလင်း၊ fluffy

ဖက်ထုပ်ရဖို့ရောနှောတစ်လောလောလတ်လတ်ဖွင့်လှစ်အထုပ်သုံးစွဲဖို့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

သငျသညျ သာ။ စတိုးဆိုင်-ဝယ်ရောနှောထက်အိမ်လုပ်ကြိုက်တတ်တဲ့လိုပါက၊ ဒီကွိုးစား [သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘီစကစ်မုန့်ရောနှောစေရန်စာရွက်](#) ။ သငျသညျဖက်ထုပ်၊ ဘီစကွတ်၊ pancakes နှင့်ထို့ထက် ပို။ အသုံးပြုနိုင်တော့မည်ပါလိမ့်မယ်။

သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အာယုသို့

- 2 ခွက်ဘီစကစ်မုန့်ရောနှော
- 3/4 ခွက်ကိုနို့

ဒါဟာ Make လုပ်နည်း

1. တစ်ဦးရောစပ်ပန်းကန်ထဲမှာ၊ 3/4 ခွက်ကိုနို့နှင့်အတူ (စသည်တို့ကို Bisquick) ဘီစကစ်မုန့်ရောနှော၏ 2 ခွက်ပေါင်းစပ်။
2. အဆိုပါပါဝင်ပစ္စည်းများနှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်စိုစိုကြ၏သည်အထိတစ်ခက်ရင်းခွနှင့်အတူအရောအနှော မွေပေးပါ။
3. သင့်ရဲ့စွပ်ပြုတ်အစေခံရန်နီးပါးအဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ၊ တကျီကျီစွပ်ပြုတ်ရဲ့ထိပ်ကျော်ဖက်ထုပ်အရောအနှောများဖွန်း drop ။
4. အနိမ့်အပူကျော်ကွတ် (နူးညံ့သိမ်မွေ့တည်ထားပါ) ထင်ရှား 10 မိနစ်များအတွက်။
5. အဖုံးဖုံးနဲ့ 10 ကိုပိုမိုမိနစ်ချက်ပြုတ်။
သငျသညျပူကနေစွပ်ပြုတ်ကိုစောင့်ရှောက်ရန်ကအကြိမ်အနည်းငယ်နီးဆော်ရန်လိုအပ်ပေမည်။

ဝတ်ပြုညင်သာစွာစွပ်ပြုတ်တစ်ဦးသောအဘို့ကို ladle

မှတစ်ဦးချင်းအမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်ပန်းကန်ထဲသို့ဖက်ထုပ်နှင့်အတူပဲရှိတယ်။

သငျသညျစားကြွင်းစားကျန်ရှိပါကစွပ်ပြုတ်နှင့်ရေခဲသေတ္တာနှင့်အတူဖက်ထုပ်စောင့်ရှောက်လော့။ သင်ကခရိုဝေဖ်ထဲမှာ reheat တစ်ပန်းကန်ထဲသို့ဝတ်ပြု ladle နိုင်ပါတယ်။

အခြို့သောမုန့်ကိုငင်းမိုက်ခရိုဝေဖ်ထဲမှာကောင်းသောအမှုကိုပြုမထားဘူးနေချိန်မှာသူတို့တစ်တွေန

ည်းနည်း soggy ထက် fluffy ဖြစ်နိုင်သည်ပေမယ့်, ဖက်ထုပ်များသောအားဖြင့်ကောင်းစွာ microwave ။

ဖက်ထုပ်အဘို့အသိကောင်းစရာများနှင့်အပြောင်းအလဲတွေဟာ

သင်ပိုမိုအရသာများအတွက် Battery

ကိုမှခြောက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သို့မဟုတ်ခြစ်ဒိန်ခဲထည့်နိုင်သည်။ Rosemary သို့မဟုတ်ပညာရှိကြက်သားစွပ်ပြုတ်နှင့်အတူကောင်းစွာသွားပါလိမ့်မည်။

အခြေခံပညာဖက်ထုပ်အဘို့အကြော် :

သင်တစ်ဦးဘီစကစ်မုန့်ရောနှောမသုံးဘဲခြစ်ရာကနေသင့်ရဲ့ဖက်ထုပ်လုပ်လိုပါကကြိုနေရာတွင်သာမုန့်ညက်, မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ, ဆား, နှင့်နို့သို့မဟုတ်ရေအသုံးပြုတဲ့စာရွက်ဖြစ်ပါတယ်။

သငှသညျရောနှောတစ်သေတ္တာများအတွက် ပို.

ပိုက်ဆံပေးဆောင်နေကြသင်သည်အဘယ်ကြောင့်အံ့ဩခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

သင်ကဆိုးသွားမီကဖွင့်လှစ်တစ်ချိန်ကရောနှောတစ်သေတ္တာကိုတက်သုံးစွဲဖို့မဖြစ်နိုင်လျှင်ဒါဟာအထူးသဖြင့်ဖက်ထုပ်လုပ်မယ့်စမတ်နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သားနှင့်ဖက်ထုပ်အဘို့အဖက်ထုပ် : ဒီစာရွက် fancier ဖက်ထုပ်စေသည်။

ဖက်ထုပ်ယေဘုယျအားဖြင့်ရိုးရှင်းစွာတစ်စွပ်ပြုတ်သို့ကျဆင်းသွားနေစဉ်ကြိုအတူသင်တို့တစ်

fancier

ခံရသောပွဲကျေးဇူးတော်ထိုကဲ့သို့သောနှလုံးသားများအဖြစ်မုန့်စိမ်းနှင့်ပုံစံကိုပုံစံမျိုးစုံထွက်လှိမ့်ပါလိမ့်မယ်။

(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

ကယ်လိုရီ

101

စုစုပေါင်းအဆီ

4 ဂရမ်

(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

Saturation အဆီ	2 ဆ
သစ်ရွက်အဆီ	1 ဆ
လက်စထရော	16 မီလီဂရမ်
ဆီဒီယမ်	171 မီလီဂရမ်
ဘိုဟိုက်ဒရိတ်	12 ဂရမ်
အစားအသောက် Fiber	0 င်ဆ
ပရိုတိန်း	4 ဂရမ်

(ကျွန်ုပ်တို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများအပေါ်အဆိုပါအာဟာရသတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပစ္စည်းဒေတာ
ဘေးစသုံးပြီးတွက်ချက်သည်နှင့်တစ်ဦးခန့်မှန်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။
တစ်ဦးချင်းရလဒ်များကိုကွဲပြားလိမ့်မည်။)

စပိန် omelets (Tortilla Española)

- by Lisa ကို & တို့နီ Sierra



အဲဒီအကြောင်းမျှသံသယဟာ *tortilla española* သို့မဟုတ် စပိန်/omelets
စပိန်အတွက်အများဆုံးတာဝန်ထမ်းဆောင်ပန်းကန်ဖြစ်ပါသည်, ရှိပါတယ်။
ဒေသဆိုင်ရာအစားအသောက်နှင့်ပြည့်စုံနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက်အခြံအမျိုးသားရေးပန်းကန်ကမခေါ်
ပါလိမ့်မယ်။ စပိန်မှာ, များသောအားဖြင့် *tortilla de patata* သို့မဟုတ်အာလူး omelets
ဟုခေါ်တွင်ပါတယ်။ တိုင်းပြည်တစ်လျှောက်လုံးအရက်ဆိုင်များနှင့်ဆိုင်များတစ် *Tapas* သို့မဟုတ်
appetizer အဖြစ်အစေခံ,
ဒါပေမယ့်သူကမကြာခဏစပိန်နေအိမ်များအတွက်အလင်းညစာအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်
။ ဒါကြောင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလွယ်ကူပြီးသည် ဖြစ်. , စပိန်တစ်ဦး baguette

နှစ်ခုအပိုင်းပိုင်းအကြားတစ်ဦးအပိုင်းအစအားမရသဖြင့် *bocadillos* သို့မဟုတ်အသားညှပ်ပေါင်စေ
။

အခြားသူများကသူတို့၏နှစ်လယ်ပိုင်းတွင်နံနက်ရေစာများအတွက်မွန်းတည့်လှည့်ပတ်နေတဲ့အထူ
အချပ်ကိုခံစား၏ရေဓွေးငွေ့ခွက်ကိုအတူတာဝန်ထမ်းဆောင် *ကော်ဖီဆိုင် con Lech* ။

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 "အပိုင်းပိုင်းသို့ကြက်သွန်နီခုတ်။
တစ်ပန်းကန်လုံးထဲသို့အာလူးနဲ့ကြက်သွန်နီထားပါနဲ့အတူတူသူတို့ကိုရောမွေပါ။ ဆားအရောအနှော။
3. ကြီးမားတဲ့, မိုးသည်းထန်စွာ non-ချောင်းကိုဒယ်အိုးထဲမှာ, အပူ သံလွင်ဆီ အလယ်အလတ်မြင့်အပူပေါ်။
ဂရုတစိုက်မျက်နှာပြင်ကျော်အညီအမျှပါကပြန်ပွားခြင်း,
ကြော်ဒယ်အိုးထဲသို့အာလူးနှင့်ကြက်သွန်နီအရောအနှောထားပါ။
အဆိုပါရေနံနီးပါးအာလူးကိုဖုံးလွှမ်းသင့်ပါတယ်။
သဌသညျအနည်းငယ်အပူကိုဆင်းဖွင့်ပေးရန်လိုအပ်ပါမည်, ဒါကြောင့်အာလူးကိုမီးရှို့ကြပါဘူး။
သဌသညျပြင်သစ် fries နဲ့တူပြတ်သားဖြစ်လာဘဲ, သူတို့ကိုတဖြည်းဖြည်းကြော်ချင်ပေမယ့်အစားနူးညံ့
creamy ။
အာလူးဆီအတော်လေးနည်းနည်းစုပ်ယူပါလိမ့်မယ်အဖြစ်ကကောင်းသောသံလွင်ဆီသုံးစွဲဖို့အရေးကြီးပါ
တယ်။

1. အာလူးပြုတ်သည်အထိဒယ်အိုးထဲတွင်အရောအနှောချန်ထားပါ။ သင်တစ်ဦး spatula နှင့်အတူအာလူးတစ်ဖုံကိုရခြင်းပြီးမှနိုင်ပြီးကြောင့်အလွယ်တကူနှစ်ခုအတွက်ချိုးပါကသင်၏အာလူးအမှု ကိုပြုနေကြသည်။ ရေနံတွေစစ်ထုတ်ဖို့အတွက်နှင့်အေးမြပါစေခွင့်ပြုတဲ့ slot ဇွန်းသို့မဟုတ် spatula နှင့်အတူဒယ်အိုးထဲကနေဖယ်ရှားပါ။
 2. ကြီးမားတဲ့ရောစပ်ပန်းကန်ထဲသို့ကြက်ဥကို Crack နှင့်တစ်ဦး whisk သို့မဟုတ်လမ်းဆုံလမ်းခွနှင့်အတူလက်ဖြင့်ရိုက်တယ်။ အဆိုပါအအေးအာလူးကြက်သွန်အရောအနှောကိုလောင်း။ ကြီးမားတဲ့ဇွန်းနှင့်အတူရောမွေပါ။ ငါးမိနစ်ထိုင်ကြပါစို့။
 3. အလတ်စားအပူပေါ်သေးငယ်တဲ့ non-ချောင်းကိုဒယ်အိုး (အချင်းခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 9-10 ") သို့သံလွင်ဆီ 1 မှ 2 ဇွန်းလောင်းနှင့်အပူ။ ရေနံကိုမီးမရှိ- ဒါမှမဟုတ် tortilla အလိုတော်လိမ့်မယ်ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဒယ်အိုးလွန်းပူရဖို့မဟုတ်သတိထားပါ! ဘယ်အချိန်မှာပူ ဒယ်အိုးထဲသို့ "လောင်း" နှင့်အညီအမျှဖြန့်ကိုတစ်ကြိမ်ထက်ပိုအာလူးကြက်သွန်အရောအနှောနှိုးဆော်နှင့်။ ကြက်ဥအနားတိုက်ချက်ပြုတ်ခွင့်ပြုရန်။ ထိုအခါသင်ကကြက်ဥအနည်းငယ်ရှိပါတယ်လျှင်စစ်ဆေးပေးရန် omelets ၏တစ်ဖက်ဂရုတစိုက်ကိုချိန်ပိတ်တယ် "ဘရောင်း။ " ဟုအဆိုပါအရောအနှောများ၏အတွင်းပိုင်းလုံးဝပြုတ်မဖြစ်သင့်နှင့်ကြက်ဥနေဆဲရည်ယိုကြလိမ့်မည်။
 4. အရောအနှောအောက်ခြေအပေါ် browned ထားပြီးတဲ့အခါမှာ၊ သင်ကအခြားဘက်ခြမ်းချက်ပြုတ်ဖို့ကကျော်ဖွင့်ဖို့အဆင်သင့်ရှိပါတယ်။ တစ်စုပုံဒယ်အိုးယူပါ။ ဇောက်ထိုးဒယ်အိုးကျော် (12 ") ကြီးမားသောညစ်ပန်းကန်ချထားပါ။ အဆိုပါပန်းကန်၏ထိပ်ပေါ်ဒယ်အိုးလက်ကိုင်နှင့်အခြားအပေါ်တဦးတည်းလက်ကတည်ငြိမ်ကျင်းပရန်နှင့် အတူအလျင်အမြန်ကျော်ဒယ်အိုး turn နှင့် omelets ပန်းကန်ပေါ်ကို "လဲကျ" ပါလိမ့်မယ်။ ပြန်အကွာအဝေးပေါ်ဒယ်အိုးထားပါနဲ့ဒယ်အိုး၏အောက်ခြေနှင့်နှစ်ဖက်ကိုဖုံးလွှမ်းရန်ပဲအလုံအလောက် ရေနံထားတော်မူ၏။ စက္ကန့် 30 သို့မဟုတ်ဒီတော့အဘို့ဒယ်အိုးနွေးကြကုန်အံ့။ အခုတော့ဒယ်အိုးထဲသို့ omelets လျှော့။ အဆိုပါ omelets ၏နှစ်ဖက်ပုံဖော်ဖို့ spatula ကိုသုံးပါ။ 3 မှ 4 မိနစ် omelets ထမင်းချက်ကြပါစို့။ အပူကိုပိတ်ထားပါနှင့် tortilla 2 မိနစ်များအတွက်ဒယ်အိုးထဲမှာထိုင်ကြကုန်အံ့။
1. အစေခံရန်တစ်ပန်းကန်ပေါ်သို့ omelets တွန်း။ အဓိကသင်တန်းအဖြစ်စားသုံးခြင်း အကယ်. တစ်ဦးပိုင်နဲ့တူ 6 မှ 8 အပိုင်းပိုင်းသို့ omelets ခုတ်ဖြတ်။ ဘက်ခြမ်းမှာလိုက်သည်ကိုပြင်သစ်ပေါင်မုန့်အမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။
 2. သင်တစ်ဦး appetizer အဖြစ်အမှုဆောင်နေတယ်ဆိုရင်, 1/2 အကြောင်းကိုအပိုင်းပိုင်းသို့ baguette လှီး "ထူ။ 1.5 သို့ tortilla Cut" ရင်ပြင်နှင့်မုန့်တစ်ဦးချင်းစီအချပ်၏ထိပ်ပေါ်မှာတစ်အပိုင်းအစထားပါ။

ဒါဟာနှင့်အတူတာဝန်ထမ်းဆောင်ရိုးရှင်းစွာအရသာဖြစ်ပါတယ် *sofrito* အားလုံးစပိန်ကျော်လုပ်ကြောင်း၊ ကြော်ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အစိမ်းငရုတ်ကောင်းနှင့်ကြော်ဒယ်အိုးထဲမှာသံလွင်ဆီsautéed။ ဒါဟာအစတွေနဲ့အကြီးဖွင့် [လှော်အနီရောင်ငရုတ်ကောင်း](#) ။

ဟင်းချက်သိကောင်းစရာများ

- သင်တစ်ဦးစပိန် omelets ကိုပြင်ဆင်ဘယ်တော့မှပြီးပြီဆိုပါကကျွန်ုပ်တို့၏နှင့်အတူဘယ်လိုလေ့လာသင်ယူ [ရှုပ်ပြခြေလှမ်း-by-step သင်ခန်းစာ](#) ။
- ဒါဟာပါးလွှာအာလူးစက္ကူလှီးဖို့မလိုအပ်ပါဘူး၊ အဲဒါကတစ်ဦးကိုမသုံးစွဲဖို့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ် [အစားအစာ Processor](#) ကို အများဆုံးအာလူးလွန်းပါးလွှာလှီးပါလိမ့်မယ်၊ ပြီးတော့သူတို့အတူတကွကပ်လို့ပဲ။
- ရေနံအာလူးနှင့်ကြက်သွန်နီကြော်ဖို့လုံလောက်တဲ့ပူအခါခင်ဗျားဘယ်လိုသိရသလဲ ရေနံသို့အာလူး၏တစ်ခုတည်းအပိုင်းအစသို့မဟုတ်ပေါင်မုန့်တစ်နည်းနည်း drop ။ ဒါဟာ sizzle သငျ့သညျ။
- ကြော်နေစဉ်အပူစောင့်ကြည့်ဖို့သတိရပါ။ ရေနံလည်းနေပူလျှင်၊ အာလူးပြင်ပအပေါ်လျှင်မြန်စွာအညိုရောင်လိမ့်မည်ပေမယ့်အတွင်းပိုင်းအပေါ်ကုန်ကြမ်းဖြစ်လိမ့်မည်။
- အာလူးကြော်ပြီးနောက် ပို. ရေနံတွေစစ်ထုတ်ဖို့အတွက်ခွင့်ပြုပါရန်မိနစ်အနည်းငယ်အဘို့တစ်ဦး colander အတွက်အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောထားပါ။ သငျ့သညျဤသို့ပြုလျှင်၊ သံလွင်ဆီဖမ်းရန်နှင့်သင်ပြန်ကိုသုံးနိုင်သည်အောက်မှာတစ်ပန်းကန်ကိုနေရာချ။

အပြောင်းအလဲတွေဟာ

အောက်ပါတို့သည်ဂနု t ကို *ortilla Española* မှလူကြိုက်အများဆုံးမူကွဲအနည်းငယ်ရှိပါတယ်။

- **အစိမ်းရောင်ငရုတ်ကောင်း** - 1 အစိမ်းရောင်သို့မဟုတ်အနီရောင် Add [ခေါင်းလောင်းငရုတ်ကောင်း](#) အာလူးနှင့်ကြက်သွန်နီနှင့်ကြော်ဖို့ (ကုန်တယ်) ။
- **Chorizo ဝက်အူချောင်း** - စပိန်ချုပ် [chorizo ဝက်အူချောင်း](#) နဲ့ကြော်ပြီးနောက်အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောဖို့ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ်၊ ရိုးရိုးစပိန် chorizo လှီးနှင့်ကြော်ဒယ်အိုးထဲမှာရိုက်နှက်ကြက်ဥနှင့်အတူပေါင်းစပ်။

- **ဟာမ** - ဧရိစတိုတယ်တွဲထူချပ် (1/4 ") ကိုသုံးပြီး [Serrano ဝက်ပေါင်ခြောက်](#) ။ ။ အကယ်. သင်ဤအပြောင်းအလဲများအတွက်ကောင်းစွာတစ်ဦးအသင့်စားဆိုင်အလုပ်အတွက်မဝယ်ကြောင်းထို့နောက်ကြော်ပြီးနောက်အာလူးနှင့်ကြက်သွန်အရောအနှောဖို့အပိုငှားပိုငှား add, ထုကသူတို့ကိုခတ်ကနေဒါဘောကွန်သို့မဟုတ်သောက်သည်ဝက်ပေါင်ခြောက် 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

(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

အစားအသောက် Fiber	2 ဆ
------------------	-----

ပရိုတိန်း 7 ဂရမ်

(ကျွန်ုပ်တို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများအပေါ်အဆိုပါအာဟာရသတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပစ္စည်းဒေတာ
ဘေးစသုံးပြီးတွက်ချက်သည်နှင့်တစ်ဦးခန့်မှန်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။
တစ်ဦးချင်းရလဒ်များကိုကွဲပြားလိမ့်မည်။)

Oreo Cookie အပေါ်ယံလွှာ

- by အက်ရှလေအဒမ်



ဒါဟာထူးဆန်းတဲ့ပုံပေါ်စေခြင်းငှါ, ဒါပေမယ့် Nabisco ရဲ့ Oreos
အမှန်တကယ်မပါနို့ထွက်ပစ္စည်းသို့မဟုတ်တိရိစ္ဆာန်-ဆင်းသက်လာပါဝင်ပစ္စည်းများဆုံး။
သူတို့ဟာသူတို့အပြောင်းအလဲနဲ့အနေဖြင့်နို့ထွက်၏သဲလွန်စပါဝင်ပစ္စည်းများပါဝင်နိုင်ဒီတော့
"နို့ထွက်-အခမဲ့" အမည်တပ်ထားသော, ဒါကြောင့်အခြားနို့ထွက်-အခမဲ့ကို cookie
ကိုသုံးစွဲဖို့အခမဲ့ခံစားရငါဓာတ်ပုံများတွင်အသုံးပြုရသော Newman ကအိုရဲဂျုံ-အခမဲ့နို့-
အခမဲ့ကွတ်ကီးနှင့်တူကြသည်မဟုတ် !

နို့ထွက်-အခမဲ့ cheesecakes သို့မဟုတ်ဤအတူပြီးပြည့်စုံသော [နို့ထွက်-အခမဲ့ Oreo Cream Pie](#) ,
သင်အဖန်ဖန်ပြန်ဒီစာရွက်မှလာလိမ့်မယ်!

သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့

- 1 16-အောင်စအထုပ်ကွတ်ကီးများ (ထိုကဲ့သို့သော Oreo ရဲ့သို့မဟုတ် Newman ကအိုင်အဖြစ်နို့ကို,)
- 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

(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

လက်စထရော 0 မီလီဂရမ်

ဆိုဒီယမ် 92 မီလီဂရမ်

ဘိုဟိုက်ဒရိတ် 11 ဂရမ်

အစားအသောက် Fiber 0 င်ဆ

ပရိုတိန်း 0 င်ဆ

(ကျွန်ုပ်တို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများအပေါ်အဆိုပါအာဟာရသတင်းအချက်အလက်တစ်ခုပါဝင်ပစ္စည်းဒေတာ
ဘေးစသုံးပြီးတွက်ချက်သည်နှင့်တစ်ဦးခန့်မှန်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။
တစ်ဦးချင်းရလဒ်များကိုကွဲပြားလိမ့်မည်။)

နှစ်ဦးကြော်ဘို့ Corned အမဲသားနှင့်ဂေါ်ဖီထုပ်

- by ကီဗင်ဃသီတင်းပါတ်။



Corned အမဲသားနှင့်ဂေါ်ဖီထုပ် (အထူးသဖြင့်စိန့်ပက်ထရစ်နေ့အဘို့)
ကြနုပျတို့၏အကြွင်းမဲ့အာဏာအကြိုက်ဆုံးတအိုးအစားအစာများ၏တဝတည်းဖြစ်ကြ၏။
ကျနော်တို့မီးဖိုထိပ်ပေါ်မှာလုပ်ဖို့ဘယ်လိုသင်ယူခဲ့တယ်။ သို့သော်အကြောင်းကို 15
နှစ်အကြာမိတ်ဆွေတစ်ဦးတစ်ဦး cocotte
အတွက်မီးဖိုတဖို၌ကအောင်အကြံပြုနှင့်ကျွန်တော်တစ်ဦးထက်ပိုသောတင်ဒါများနှင့်ပိုမိုချမ်းသာရ
လဒ်ထုတ်လုပ်မီးဖို၏ပိုပြီးနူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့်သွယ်ဝိုက်အပူရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။
တစ်ဦးကနေ့ကွေး-cooker လည်းကောင်းတစ်ဦး option တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤသည်ပန်းကန်လည်းနယူးအင်္ဂလန်ပြုတ်အမဲသားအဖြစ်လူသိများပေမယ့်အသားဆူအမြဲမကောင်းတဲ့စိတ်ကူးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာအသားခက်ခဲတဲ့စေသည်နှင့်အဖျော်ရည်ထုတ်ဆွဲ။

သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့

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

ဒါဟာ Make လုပ်နည်း

1. 325 အက်မ်မှအပူမီးဖို
2. တစ်လက်ဖက်ရည်ဘောလုံးကိုအတွက်နံ့သာမျိုးကိုချထားပါသို့မဟုတ် cheesecloth ထဲကလုပ်သေးငယ်တဲ့အိတ်ပါစေ။
3. ကြီးမားတဲ့ Dutch မီးဖို (ဈေးနှုန်းတွေကိုနှိုင်းယှဉ်) တွင် corned အမဲသားနှင့်နေရာဆေး။
4. , 1 မုန့်ဥနီ, 1/2 ကြက်သွန်များနှင့်အမွှေးအကြိုင်အရောအနှောများနှင့်လုံလောက်အပိုဆောင်းဘီယာ, ရေ သို့မဟုတ်အနိုင်နိုင် brisket ကိုဖုံးလွှမ်းရန်ဟင်းရည်ဘီယာချက်ထည့်ပါ။ အလတ်စားအပူကျော်ချထားပါပြီးကျန်းမာသန်စွမ်းမှုတည်ထားပါစေခြင်းငှါ; ဒါပေမဲ့မပြုတ်မချက်ပါဘူး။ အဖုံးဖုံးနှင့်မီးဖိုတဖို့အောက်ပိုင်း-အလယ်တန်းထိန်သိမ်းအပေါ်ရာအရပူ။

5. Cook က 1 နာရီ, ကျော် brisket ဖွင့်နှင့် (လိုအပ်ပါက)

ဝက်လမ်းအမဲသားကိုထအဆငယ်ဆောင်ကြဉ်းဖို့လုံလောက်တဲ့အပိုဆောင်းရေထည့်ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် 1 နာရီပြန်လုပ်ပါ။
 1. 3 နာရီပြီးနောက်မီးဖိုခွဲဟင်းရည်ကနေ brisket ကိုဖယ်ရှားခြင်းနှင့်တစ်ပန်းကန်ပေါ် set ထဲကနေဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ မုန့်လာဥနီနှင့်ကြက်သွန်နီထွက် strain နှင့်အမွှေးအကြိုင်အရောအနှောများနှင့်အတူစွန့်လွှတ်။
 2. အားလုံးကျန်ရှိနေသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ, အလတ်စား-အနိမ့်အပူကျော်မီးဖိုပေါ်နေရာ, အဖုံး Add နှင့်နာရီဝက်အဘို့ဒါမှမဟုတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည်အထိချက်ပြုတ်လမ်းဆုံလမ်းခွကိုနှူးညှိဖြစ်ကြသည် ။ အပူထဲကနေဖယ်ရှားပါ။
 3. စပါးကိုဖြတ်ပြီးအချပ် brisket နှင့်တက်နှွေးဖို့ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရောအနှောကပြန်ထည့်ပါ။
 4. Dijon, ပိုလန်, ပျားရည်-မုန့်ညင်း, ဘာပဲ:

ကျနော်တို့မုန့်ညင်းတစ်ဦးစုဆောင်းမှုနှင့်အတူကျအမှုဆောင်ဖို့ကြိုက်တယ်။ ထိုအခါငါတဦးတည်း Dijon နှင့်အတူအသား၏အချပ်, ပျားရည်-မုန့်ညင်းနဲ့အတူအခြားနှင့်ပိုလန်နဲ့အလူးသိက္ခာချပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးမျိုးသောမုန့်ညင်းတစ်ဦးချင်းစီတစ်မှုထူးခြားတဲ့အရသာကိုပေးပါ။
- * Juniper သီးအံ့ဩဘွယ်သောပလတ်စတစ်အရသာရှိသည်။
 သင်သည်သင်၏ဒေသခံအစားကောင်းကြိုက်သူများအတွက်စတိုးဆိုင်မှာသူတို့ကိုမတော့နိုင်လျှင်, သငျသညျအစားလတ်ဆတ်တဲ့ Rosemary တစ် sprig add ပေလိမ့်မည်။

သက်သတ်လွတ် Peach Pie ကြော်

- by အက်ရှလေအဒမ်



အဘယ်အရာကိုမျှထိုပြတင်းပေါ်အအေးတစ်မက်မွန်ပိုင်၏အနံ့အဖြစ်နွေရာသီလအတွင်းအတော်
လေးအဖြစ်နှုတ်သိမျှဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာသက်သတ်လွတ်ဗားရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့မက်မွန်သီးနှင့်အတူကိုပြင်ဆင်ပေမယ့်ဒီကိုမရရှိနိုင်လျှင်၊
အေးစက်နေတဲ့မက်မွန်ချပ်သို့မဟုတ် unsweetened
အဆင�သင�ချပ်နှင့်အတူအစားထိုးအမဲခံစားရသည်။

သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့

- [1 ကြော်နို့-အမဲ Pie မုန့်စိမ်း](#)

- 5 1/2 ခွက်လတ်ဆတ်တွဲမက်မွန်ချပ် peeled
- 1 Tsp ။ သံပုရာဖျော်ရည်ကို
- 1/3 ခွက်ကို All-ရည်ရွယ်ချက်မုန့်ညက်
- 3/4 ခွက်ကိုကြံသကြားသို့မဟုတ်အဖြူ granules သကြား unrefined ပေါင်းဖြန်းပို့
- 1/2 Tsp ။ သစ်ကြမ်းပိုး
- 1/4 Tsp ။ ဆားငန်
- 2 tbsp ။ နိန်ဘို့လွင်ပြင်နို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်နို့

ဒါဟာ Make လုပ်နည်း

1. ပေါ့ပေါ့တန်တန်နို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်မာဂျအတူ 9 လက်မအရွယ်ပိုင်ပန်းကန်လူး။
အဆိုပါ၏ထက်ဝက်ထွက်လှိမ့်ပုံ [နို့ထွက်-အခမဲ့ပိုင်မုန့်စိမ်း](#) ကို၎င်း, ပိုင်ပန်းကန်သို့ fit ။
သင့်ရဲ့လက်ချောင်းသုံးပြီးအစွန်းပတ်လည်အပေါ်ယံလွှာဖန်တီးပါ။ 15
မိနစ်များအတွက်ရေခဲသေတ္တာထဲမှာပလပ်စတစ်, ထင်ရှားသည့်ပိုင်ပန်းကန်ချထားပါ။
2. 400 အက်မ်မှမီးဖို Preheat
3. ကြီးမားတဲ့ရောစပ်ပန်းကန်ထဲမှာမက်မွန်သီးချထားပါလျက်, သံပုရာဖျော်ရည်နှင့်အတူဆမ်း။
အခြားအသေးပန်းကန်ထဲမှာ, မုန့်ညက်, သကြား, သစ်ကြံပိုးနှင့်ဆားအတူတကွရှင်းရှင်းဖျက်ဆီးခြင်းငှါ။
မက်မွန်ကျော်ဆမ်းနှင့်အညီအမျှထည့်သွင်းသည်အထိညင်ညင်သာသာရောမွေပါ။
အဆိုပါပြင်ဆင်ထားပိုင်အပေါ်ယံလွှာထဲသို့အရောအနှောကိုလောင်း။
ကျန်ရှိနေသေးသောထွက်လှိမ့်ပုံ [နို့ထွက်-အခမဲ့ပိုင်မုန့်စိမ်း](#) နှင့်ပိုင်၏ထိပ်ကိုကျော် fit,
အောက်မှာအနားခေါက်။
သင့်ရဲ့လက်ချောင်းတစ်ခုသို့မဟုတ်အမဲချိတ်ကိုအသုံးပြုပြီးတံဆိပ်ခတ်ထားမှအနား Flute ။
ပေါ့ပေါ့တန်တန်နို့ထွက်-အခမဲ့ပဲပုပ်နို့နှင့်အတူထိပ်တန်းအပေါ်ယံလွှာတိုက်နဲ့သကြားနှင့်အတူဖြန်း။
1. 10 မိနစ်ဖုတ်, ထို့နောက် 350 F ကိုမှအပူကိုဆင်းဖွင့်နှင့် 30-35 မိနစ်ထက်ပိုအဘို့ဖုတ်။
ယင်းပိုင်တစ်ဝါယာကြိုးအအေးထိန်သိမ်းအပေါ်အအေး Allow ။
ပူနွေးသောသို့မဟုတ်အအေးအမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။

ဂရီ Lahanodolmathes (stuffing ဂေါ် ဖီထုပ် Rolls) Make လုပ်နည်း

• by နန်စီ Gaifyllia



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

ဂရိဂေါ် ဖီထုပ်လိပ်အချိုရိုးရာနှင့်အချိုသောပိုပြီးခေတ်ပြိုင်၊
များစွာသောအမျိုးပေါင်းအတွက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့်၊
အချိုသောချက်ပြုတ်နည်းများမဟုတ်ဘဲဒီစာရွက်ထဲမှာဖော်ပြထားတဲ့ရိုးရာသံပုရာင်ပြာရည်ထက်
savory ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်များပါဝင်သည်။ အစားအမဲသားထက်အခြို့သောအသုံးပြုမှုကိုဝက်သား
(သို့မဟုတ်နှစ်ဦးစလုံး၏တစ်ဦးပေါင်းစပ်ခြင်း) ။

အစေ့အစားအသားအမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြုသက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့်သက်သတ်လွတ်များအတွက် မူကွဲလည်းရှိပါတယ်။

မြောက်ပိုင်းဂရိနိုင်ငံ၊ *yiaprakia* (γιαπράκιαဟုပြော:-PRAHK-ထာဝရဘုရားကိုထာဝရဘုရားကို) လို့ခေါ်တဲ့ကျပ်ဂေါ် ဖီထုပ်များတွင် *toursi* (brined) ဂေါ် ဖီထုပ်နှင့်မြေပြင်ဝက်သားနှင့်ဖွဲ့နှင့်ဖြစ်ကြ၏ [ရိုးရာခရစ္စမတ်](#) ပန်းကန်။

သမားရိုးကျဂရိဉာဏျပညာကိုအကောင်းဆုံးဂေါ် ဖီထုပ်ကိုပထမဦးဆုံးနှင့်ခဲပြီးနောက်တွေ့ရှိနိုင်ပါ သည်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်ကျပ်ဂေါ် ဖီထုပ်အပေါ်ဌာတို့သမားရှင်းရသောအချိန်သည်ဆောင်းကာလအကြိုက်ဆုံးဖြစ် ကြသည်။

သငှသည့်တခုစစ်မှန်အားရစရာချက်ပြုတ်ဖို့စီစဉ်နေတယ်ဆိုရင်၊ သငှသည့်ကျပ်၏ကျွဲပန်းကန်ကိုဖုံးလွှမ်းလိမ့်မယ် မြေပြင်အမဲသားနှင့်အတူဂေါ် ဖီထုပ် ဟာအစဉ်အလာကြက်ဥနှင့်သံပုရာ (avgolemono) ငံပြာရည်နှင့်ဆန်။ သင်တို့သည်လည်းကြီးမားတဲ့ Romain ဆလတ်ရွက်နှင့်အတူရိုးရှင်းတဲ့ဗားရှင်းသို့မဟုတ်စေနိုင်သည် တရုတ်ဂေါ် ဖီထုပ် ။

သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အာယုသို့

- အမဲသား 2 ပေါင် (မြေပြင်တဦးတည်းအချိန်)
- 2 ကြက်ဥ (တပြင်လုံးကို)
- ဆန် 3/4 ခွက် (ရေတိုဘောဇဉ်သို့မဟုတ် risotto)
- ဇီယာစေ့ 3 ရိုး (လတ်ဆတ်သော, snapped)
- 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 ဇွန်
- သံပုရာဖျော်ရည် 7/8 ခွက်ကို (လောလောလတ်လတ်ညှစ်)

ဒါဟာ Make လုပ်နည်း:

အဆိုပါရောနှော [မြေပြင်အမဲသား](#) , နှစ်တပြင်လုံးကိုကြက်ဥ, ဆန်, ဇီယာစေ့, ကြက်သွန်နီတအနည်းငယ်ရေနံနှင့်ရေနှင့်နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်ရောနှောဖို့သော့ပွငှ။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင်ပိုပြီးရေသို့မဟုတ်ရေနံချက်ထည့်ပါ။ 34-35 ပတ်ပတ်လည်ကိုအပိုင်းပိုင်းသို့ဖွဲ့စည်းရန်။

ကြီးမားတဲ့ဟင်းချိုအိုး၌ဆောင်ခဲ့ [ဆားရေ](#) တစ်ပွက်ရန်။ အဆိုပါဂေါ်ဖီထုပ်၏အဓိက Remove နှင့်ဗဟိုသို့ကြီးမားသောလမ်းဆုံလမ်းခွတွင်ကပ်။

ပြင်အရွက်အစိမ်းရောင်တောက်တောက်ကိုဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ။

အတွက်အမဲချိတ်တွင်ထွက်ခွာသည်ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုဗတ္တိဇီလမ်းဆုံလမ်းခွကို အသုံးပြု ရုတ်သိမ်းပေးရန်နှင့်ပျော့ပြောင်းအရွက်ကိုဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

အားလုံးဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်များကိုဖယ်ရှားခဲ့ကြသည်အထိအိုးများနှင့်ထပ်ပြန်သွားပါ။

ကြီးပြင်အရွက်အသုံးပြုခြင်းများအတွက်ကဲ့သို့တူညီသော technique ကိုသုံးပြီးအရွက်နှင့်အလိပ်ထဲမှာအသားအရောအနှောကိုနေရာ [Rolling စပျစ်သီးအရွက်](#) ။

လိုင်းအမုန္တဥနီချပ်နှင့်အတူတစ်ဦး lidded အိုး၏အောက်ခြေတွင်, ကျန်ရှိနေသေးသောကြက်သွန်, ဆလရီအရွက်, နဲ့လိုမှများအတွက်သေးငယ်လွန်းသောသေးငယ်ဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်များ။ snugly ထုပ်ပိုးအလွှာထဲမှာထိပ်ပေါ်မှာချခြမ်းခေါက်, အကျပ်ဂေါ်ဖီထုပ်လိပ်အိပ်လေ၏။ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာသူတို့ကိုနှိမ်ချကျင်းပရန်ထိပ်ပေါ်မှာတစ် inverted ပန်းကန်ချထားပါ။

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

အဆိုပါဂေါ်ဖီထုပ်ပြုမိခင်တစ်ဦးကမိနစ်အနည်းငယ်, အစေ [avgolemono ငံပြာရည်](#) :

- အဆိုပါကြက်ဥအနှစ်နှင့်ရေတစ်ဇွန်း Whisk ။ 1/2 အိုးထဲကနေအရည်၏ခွက်၊ အတွက်နှိုးဆော် သံပုရာဖျော်ရည် များနှင့် ပြောင်းဖူးကစီဓါတ် ချောသည်အထိ whisking ။ အပူကနေဂေါ်ဖီထုပ် Remove, ထိုပန်းကန်ကိုဖယ်ရှားနှင့်ကြက်ဥ-သံပုရာငံပြာရည်အတွက်သွန်းလောင်း။ လက်ကိုင်အားဖြင့်အိုး Hold များနှင့်ဖြန့်ဖြူးဖို့ညင်ညင်သာသာလုပ်။

အဆိုပါဂေါ်ဖီထုပ်ကျော်ငံပြာရည်အနည်းငယ်ဇွန်းနှင့်အတူနွေးထွေးသောအမှုတော်ကိုထမ်းရွက်။

ကြက်သား Pot Pie ကြော်

- by တိုခန်းငယ်ဟင်းချက်မှာကီဗင်



ကြက်သားအိုးပိုင်စစ်မှန်သောအမေရိကန်နှစ်သိမ့်အစားအစာဂန္ထဝင်ပါတယ်။
ဒါဟာကျန်ကင်ကြက်သားတက်သုံးစွဲဖို့ပြီးပြည့်စုံသောလမ်းဖွင့်၊
သငယ်သငယ်သည့်ကိုကြိုက်သမျှဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုသုံးနိုင်သည်။
ဒါကကြက်သားအိုးပိုင်ဘလော့ဂ်တိုခန်းငယ်ဟင်းချက်ရာမှ၊ ကီဗင်ကစာရွက်ကနေအဆင်ပြေအောင်ခဲ့သည်။

ကြက်သား Pot Pie ၏ 6 စားသုံးခြင်းစေသည်

သင်ကလိုအပ်ပါလိမ့်မယ်အဘယျသို့

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

ဒါဟာ Make လုပ်နည်း

အလတ်စားအပူကျော်ကြီးမားတဲ့ဒယ်အိုးထဲမှာထောပတ်အရည်ပျော်။ ကြက်သွန်နီ, ဆလရီနှင့်မုန့်လာဥ Add နှုအကြောင်း 10-15 မိနစ်သည်အထိချက်ပြုတ်။

မုန့်ညက်အတွက်ရောထွေးနှင့်ကမိနစ်များအတွက်ချက်ပြုတ်ကြကုန်အံ့။

နို့ကိုသဖြင့်နောက်တော်သို့လိုက်ကြက်သားစတော့ရှယ်ယာထဲမှာရောမွေပါ။ အပူကိုလျော့ချခြင်းနှင့် 10 မိနစ်မျှတည်ထားပါ။ ကြက်သား, စမုန့်ဖြူ, 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
 ဒီဂရီအက်မ်မီးဖိုတဖို၌တစ်မုန့်ဖုတ်စာရွက်နှင့်မုန့်ဖုတ်ပေါ်သို့ပိုင်ထားပါ။

(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

ကယ်လိုရီ	445
စုစုပေါင်းအဆီ	21 ဂရမ်
Saturation အဆီ	8 ဆ
သစ်ရွက်အဆီ	8 ဆ
လက်စထရော	120 မီလီဂရမ်
ဆိုဒီယမ်	694 မီလီဂရမ်
ဘိုဟိုက်ဒရိတ်	35 ဂရမ်

(အမှုတော်ကိုထမ်းဆောင်နှုန်း) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

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/>