စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၆၉၈/၉၉(၉)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၅၈၄/ ၉၉ (၁၀)
မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း
ပန်းချီ တင်မောင်မျင့်
အတွင်းဒီဇိုင်း
အေးသျှား
ပုံနှိပ်ခြင်း
ဒုတိယအကြိမ်
(၅၀၀၀)
ထုတ်ဝေခြင်း
နိုဝင်ဘာ၊ ၁၉၉၉
ဂန္ဓိ.
(၈၀)

ဒေါက်တာစောနိုင် မြန်မာနိုင်ငံမိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း
ဘက်စုံအဆောက်အအုံ၊ ပါရမီလမ်းနှင့် သံသုမာလမ်းထောင့်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ
[illegible] (၆၉၈/ ၉၉(၉)အရ ထုတ်ဝေရှု

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ
၁။	ဥက္ကဋ္ဌ၏အမှာစာ
၂။	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၏အမှာစာ
၃။	စာရေးသူ၏အမှာစာ
၄။	အစားအစာနှင့် အာဟာရ
၅။	ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ
၆။	အခြေခံချက်ပြုတ်နည်းများ
၇။	ချက်ပြုတ်နည်းပါ ပစ္စည်းများအမည်
၈။	မီးဖိုဆောင်သုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ
၉။	မီးဖိုအမျိုးမျိုး အသုံးပြုခြင်း
၁၀။	ငါးအဆင့်ဆင့် တုံးဖြတ်နည်း
၁၁။	ချက်ပြီး ငါးအရိုးထွင်နည်း
၁၂။	ကဏန်းမှ အသားထုတ်နည်း
၁၃။	ပုစွန်ထုပ်ကိုင်တွယ်နည်း
၁၄။	ကြက်သားအဆင့်ဆင့် တုံးဖြတ်နည်း
၁၅။	ဝက်နံရိုးပြားလွှာနည်း
၁၆။	ဝက်၏ အသားအစိတ်အပိုင်းများ
၁၇။	အမဲသား၏ နေရာအစိတ်အပိုင်းများ
၁၈။	မီးဖိုခန်းပြင်ဆင်ခြင်း
၁၉။	မီးဖိုဆောင်သုံးပစ္စည်းများ ထိန်းသိမ်းခြင်း
၂၀။	မီးဖိုဆောင်တွင် သတိပြုရန် အန္တရာယ်များ
၂၁။	စားသောက်ဖွယ်ရာ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်း
၂၂။	**ချက်ပြုတ်နည်းများ**
(က)	**ထမင်း**
(က-၁)	ထောပတ်ထမင်း
(က-၂)	ပဲနီလေးထောပတ်ထမင်း
(က-၃)	သီးစုံထောပတ်ထမင်း
(က-၄)	အုန်းထမင်း

ကြက်ဥ/ဘဲဥ

ကြက်ဥပြုတ် ၇၆
ကြက်ဥပေါင်း ၇၇
ကြက်ဥကြော် ၇၈
ကြက်ဥမွှေကြော် ၇၈
ကြက်ဥခေါက်လိပ်အပွကြော် ၈၀
ဘဲဥဆားစိမ် ၈၀
ဘဲဥဟင်း ၈၁
အသားနှင့် ဘဲဥခေါက်လိပ်ကြော် ၈၁

ကြက်သား/ ဘဲသား

ကြက်သားချိုချဉ်ကြော် ၈၂
ကြက်သားကြော် ၈၂
ကြက်သားကုလားပဲဟင်း ၈၃
ကြက်သားခပတ်ကင် ၈၃
ကြက်အသည်းဟင်း ၈၄
ကြက်သားဟင်း ၈၄
ဘဲသားဆီပြန် ၈၅
အရည်ရွှမ်းဘဲပေါင်း ၈၅
ဘဲသားအာလူးချက် ၈၆
ဘဲသားဗင်ဒါလူး ၈၆
ဘဲသားနာနတ်သီး ၈၇
ဘဲမြစ်ချိုချဉ်မွှေကြော် ၈၇

ဆိတ်သား/အမဲသား/ဝက်သား

ဆိတ်သားဆီပြန် ၈၈
ဆိတ်သားလုံးဟင်း ၈၈
ဆိတ်သားစဉ်းကောဟင်း ၈၉
ဆိတ်သားဗင်ဒါလူး ၈၉

(ဃ-၉) အမဲနှပ်
(ဃ-၁၀) အမဲသားနှင့် မှိုကြော်
(ဃ-၁၁) အမဲသားဟင်း
(ဃ-၁၂) အမဲသားအာလူးဟင်း
(ဃ-၁၃) ဝက်သားတရုတ်ချက်
(ဃ-၁၄) ဝက်သားနီချက်
(ဃ-၁၅) ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်
(ဃ-၁၆) ဝက်သားဗင်ဒါလူး

(c) ငါး/ကဏန်း/ပုစွန်/ရေခွံ

(c-၁) ငါးခူဆီပြန်
(c-၂) ငါးသလောက်ပေါင်း
(c-၃) ငါးချိုချဉ်ကြော်
(c-၄) ငါးဖယ်ငါးဆုပ်ဟင်း
(c-၅) ကဏန်းလက်မကြော်
(c-၆) ကဏန်းချိုချဉ်ကြော်
(c-၇) ကဏန်းအခွံအစာသွတ်ကြော်
(c-၈) ရေခွံသုပ်
(c-၉) ရန်ကုန်မွှေးပုစွန်ဟင်း
(c-၁၀) ပုစွန်ဆီပြန်
(c-၁၁) ပုစွန်ကြော်
(c-၁၂) ပုစွန်ချိုချဉ်ကြော်

(စ) တရုတ်ခံစားစရာများ

(စ-၁) သရက်သီးအခြောက်သနပ်
(စ-၂) သရက်သီးအစိမ်းသနပ်
(စ-၃) သံပရာသီးသနပ်
(စ-၄) မန်ကျည်းသီးသနပ်
(စ-၅) ပန်းဂေါ်ဖီသနပ်
(စ-၆) ပဲသီးစိမ်းသနပ်
(စ-၇) ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်
(စ-၈) ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်

၁၁) သရက်သီးစိမ်းသနပ်ချို ၁၀၇
၁၂) ခရမ်းသီးသနပ်ချို ၁၀၇
၁၃) မန်ကျည်းသီးသနပ်ချို ၁၀၇

၀) အသုပ်ပွဲများ
-၁) ပုစွန်ချဉ်သုပ် ၁၀၈
-၂) ငါးဖယ်သုပ် ၁၀၈
-၃) ရှောက်သီးသုပ် ၁၀၉
-၄) မြင်းခွာရွက်သုပ် ၁၀၉
-၅) ခရမ်းချဉ်သီးသုပ် ၁၁၀
-၆) နှမ်းဖတ်ချဉ် ၁၁၀
-၇) နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ် ၁၁၀

) အရည်သောက်ဟင်း
၁) ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည် ၁၁၁
၂) ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို ၁၁၁
၃) မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည် ၁၁၂
၄) ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို ၁၁၂
၅) မုန်ညင်းစော ၁၁၃
၆) မယ်ဇလီဖူးဟင်းချို ၁၁၃
၇) မုန်လာဥချဉ်ရည် ၁၁၄
၈) သီးစုံချဉ်ရည် ၁၁၄
၉) ပဲကုလားဟင်း ၁၁၅
၁၀) ကရင်တာလပေါဟင်း ၁၁၅
၁၁) ၁၂ မျိုးဟင်းချို ၁၁၆
၁၂) ငါးခေါင်းဟင်းချို ၁၁၆

) - အချိုပွဲမုန့်
၁) သီးစုံကျောက်ကျော ၁၁၇
၂) အုန်းနို့ကျောက်ကျော ၁၁၇
၃) စတော်ဘယ်ရီအုန်းကျောက်ကျော ၁၁၈
၄) ရုံးမွှေးကျောက်ကျော ၁၁၈
၅) ကြက်ဥအမြှုပ်ကျောက်ကျော ၁၁၉

(စျ-၇) နှစ်ထပ်သာကူကျောက်ကျော ၁၂၀
(စျ-၈) ကျောက်စိမ်းမုန့် ၁၂၀
(စျ-၉) ငှက်ပျောဆန်းမကင်း ၁၂၁
(စျ-၁၀) ရွှေကြည်ဆန်းမကင်း ၁၂၁
(စျ-၁၁) အာလူးဆန်းမကင်း ၁၂၂
(စျ-၁၂) မုန်လာဥဝါဆန်းမကင်း ၁၂၂
(စျ-၁၃) ကွေကာအုပ်ဆန်းမကင်း ၁၂၃
(စျ-၁၄) ရွှေဖရုံဆန်းမကင်း ၁၂၃

(ည) မြန်မာမုန့်များ

အကြော်မုန့်များ
(ည-၁) မုန့်လက်ကောက်ကြော် ၁၂၄
(ည-၂) မုန့်ဆီကြော် ၁၂၄
(ည-၃) မုန့်လုံးကြီးကြော် ၁၂၅
(ည-၄) မုန့်သိုင်းခြို ၁၂၅
(ည-၅) မုန့်လင်မယား ၁၂၆
(ည-၆) ငှက်ပျောသီးကဗျာလွတ်ကြော် ၁၂၆

အကင်/အပုတ်များ
(ည-၇) ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့် ၁၂၇
(ည-၈) ဂျုံဘိန်းမုန့် ၁၂၇
(ည-၉) ဆန်ဘိန်းမုန့် ၁၂၈
(ည-၁၀) မုန့်ပျားသလက် ၁၂၈

အပေါင်း/အပြုတ်မုန့်များ
(ည-၁၁) မုန့်လုပ်ဆောင်းလုပ်နည်း ၁၂၉
(ည-၁၂) မုန့်လုပ်ဆောင်း ၁၂၉
(ည-၁၃) ရွှေရင်အေး ၁၃၀
(ည-၁၄) သာကူဗျဉ် ၁၃၀
(ည-၁၅) မုန့်လုံးရေပေါ် ၁၃၁
(ည-၁၆) အုန်းသီးမုန့်ဖက်ထုပ် ၁၃၁
(ည-၁၇) သာကူမုန့်ဖက်ထုပ် ၁၃၂
(ည-၁၈) မုန့်ဦးနှောက် ၁၃၂

ဘ) **တစ်ပွဲပြင်အစားအစာ**

ဘ–၁) မုန့်ဟင်းခါး ၁၃၃
ဘ–၂) အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ၁၃၃
ဘ–၃) မန္တလေးမုန့်တီ ၁၃၄
ဘ–၄) မန္တလေးမြီးရှည် ၁၃၄
ဘ–၅) ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ ၁၃၅
ဘ–၆) ရွှေတောင်မုန့်ဟင်းခါး ၁၃၅
ဘ–၇) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ၁၃၆
ဘ–၈) ရခိုင်မုန့်တီ ၁၃၆
ဘ–၉) မန္တလေးကြာဆံချက် ၁၃၇
ဘ–၁၀) လက်သုပ်စုံ ၁၃၇

တ) **ပြည်ပအစားအစာများ**

၁–၁) ပေါင်မုန့် ၁၃၈
၁–၂) ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့် ၁၄၃
၁–၃) ခရမ်းချဉ်သီးဒိန်ခဲပီဇာမုန့် ၁၄၃
၁–၄) ပလိန်းကိတ် ၁၄၄
၁–၅) သစ်သီးကိတ် ၁၄၄
၁–၆) ဒိုးနတ် ၁၄၅
၁–၇) သကြားရည်အုပ်ပူတင်း ၁၄၅
၁–၈) ကြက်ဥနှစ်ပေါင်မုန့်ကြော် ၁၄၆
၁–၉) ဒိန်ခဲချောင်း ၁၄၆
၁–၁၀) ဆိတ်သားစမူဆာ ၁၄၇
ဂ–၁၁) အသီးအနှံစမူဆာ ၁၄၇
ဂ–၁၂) ပရာတာ ၁၄၈
ဂ–၁၃) ပူရီ ၁၄၈
ဂ–၁၄) ကြက်ဆာတေး ၁၄၉
ဂ–၁၅) မြေပဲဆော့စ် ၁၄၉
ဂ–၁၆) ကော်ပြန့်လိပ်အခွံ ၁၅၀
ဂ–၁၇) ကော်ပြန့်စိမ်း ၁၅၀
ဂ–၁၈) အသားပေါက်စီ ၁၅၁

(တ–၂၀) ပဲပြားတို့ဟူး ၁၅
(တ–၂၁) ခေါက်ဆွဲကြော် ၁၅
(တ–၂၃) ပုစွန်ကပ်ပေါင်မုန့်ကြော် ၁၅
(တ–၂၄) သီဟိုဇေ့အကြွပ် ၁၅
(တ–၂၅) ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးသုပ် ၁၅
(တ–၂၆) ရွှေဖရုံသီးအလုံးလိုက်ပူတင်း ၁၅

(ဒ) **ကလေးအစားအစာ**

(ဒ–၁) ကလေးများအတွက်အစားအစာ ၁၅
(ဒ–၂) ကလေးအစားအစာကျွေးမွေးခြင်းဇယား ၁၆
(ဒ–၃) ဟင်းသီးဟင်းရွက်အပျစ် ၁၆
(ဒ–၄) အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အပျစ် ၁၆
(ဒ–၅) ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အပျစ် ၁၆
(ဒ–၆) ကြက်သားသရေစာ ၁၆
(ဒ–၇) ပန်းသီးအပျစ် ၁၆
(ဒ–၈) သီးနှံစုံ ၁၆
(ဒ–၉) ပီလောပီနံပူတင်း ၁၆
(ဒ–၁၀) ဆန်ပူတင်း ၁၆
(ဒ–၁၁) ထောပတ်ကိတ် ၁၆
(ဒ–၁၂) ငါးရံ့ပေါင်း ၁၆
(ဒ–၁၃) နို့သစ်သီးဖျော်ရည် ၁၆

(န) **နာလန်ထလူမမာအစားအစာ**

(န–၁) နာလန်ထလူမမာအတွက်အစားအစာ ၁၆
(န–၂) ကြက်စွပ်ပြုတ် ၁၆
(န–၃) ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ် ၁၆
(န–၄) အာလူးစွပ်ပြုတ် ၁၆
(န–၅) ဆိတ်ရိုးစွပ်ပြုတ် ၁၆
(န–၆) ငါးကတ်တလက် ၁၆
(န–၇) ငါးဆန်ပြုတ် ၁၆
(န–၈) ပေါင်မုန့်ပူတင်း ၁၆
(န–၉) ကြက်ဥပူတင်း ၁၆

) **လက်သုတ်ပဝါအလှခေါက်နည်းအမျိုးမျိုး**

၁) ဖယောင်းတိုင်ခေါက်နည်း ၁၇၄

၂) ယပ်တောင်ပုံခေါက်နည်း ၁၇၅

၃) ခရုပုံခေါက်နည်း ၁၇၆

၄) လိပ်ပြာပုံခေါက်နည်း ၁၇၇

၅) ဘုန်းတော်ကြီးဦးထုပ်ပုံခေါက်နည်း ၁၇၈

၆) ဖိနပ်ပုံခေါက်နည်း ၁၇၉

မိသားစုဟင်းလျာစာရင်း ၁၈၀

) **အထူးဟင်းလျာစာရင်း** ၁၈၁

ဥက္ကဋ္ဌ၏အမှာစာ



ကျွန်မသည် စေတနာဝန်ထမ်း အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် **"မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းကြီး"**ကို သံယောဇဉ်ကြီးစွာဖြင့် အာဘက်ဘက်မှတိုးတက် အောင်မြင်စေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအသင်းကြီး၏ ရရှိခဲ့သောအောင်မြင်မှုများသည် ကျွန်မတစ်ဦးတည်း၏ ဆောင်ရွက်မှုများ ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဗဟိုအမှုဆောင်ကော်မတီဝင်များ အပါအဝင် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်ကြီးကြပ်ကော်မတီများနှင့် မြို့နယ်နှင့် အသင်းခွဲအဆင့်ဆင့်မှ အသင်းဝင်များ အားလုံး၏ တက်ညီလက်ညီကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်မှုများကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်မိပါသည်။ အသင်းကြီး၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်နှင့် စေတနာရှင်များ၏ ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမှုမှာလည်း ချန်လှပ်ထား၍မရနိုင်သော ကဏ္ဍာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့အသင်းကြီးသည် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံးရှိ မိခင်နှင့်ကလေးများ၏ ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နေသည့်အသင်းကြီးဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အမျိုးသမီးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို ရှေးရှု၍ အာဘက်ဘက်မှ အားသွန်ခွန်စိုက်ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ ကလေးငယ်များ အတွက် လိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုများကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိခင်နှင့်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးများ အပိုဝင်ငွေ ရှာစေနိုင်မည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတတ်ပညာ ပို့ချခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ မတည်ငွေပံ့ပိုးမှုများ၊ စာမတတ်သူ ပပျောက်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းနေရွယ်ကလေးများ ကျောင်းနေနိုင်စေရေး အစီအမံများကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

ထိုဆောင်ရွက်မှုအစီအမံများ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သော အိမ်တွင်းမှသင်တန်းများကို ဗဟိုဘက်စုံ အဆောက်အဦကြီးတွင် ၁၉၉၈ ခု သြဂုတ်လ(၁၇)ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး၊ အပ်ချုပ်သင်တန်း၊ အချက်အပြုတ် သင်တန်းနှင့် သစ်သီးအလှပြုပြင်သည့် သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ပို့ချနိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ တိုတောင်းသောကာလ အတွင်း ယခုကဲ့သို့ သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်နိုင်ခြင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်များ၊ အကြံပေးနာယကကြီးများနှင့်တကွ ကျွန်မတို့အသင်းကြီး၏ အိမ်တွင်းမှုအကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဒေါ်စန်းလေးတို့၏ စေတနာထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါ်စန်းလေးသည် ကျွန်မတို့အသင်းကြီးအတွက် "ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ"အမည်ရှိ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးသားပြုစုပေးခဲ့ပါသည်။ ဒေါ်စန်းလေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်မသိထားသည်ကို တင်ပြရသော် ၎င်းသည် အိမ်တွင်းမှုဆရာမအဆင့်မှနေ၍ ကျောင်းအုပ်အဆင့်အထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးသူတစ်ဦးအဖြစ်သာမက အိမ်တွင်းမှုပညာပေးဆောင်းပါးများနှင့် စာအုပ်များကို ရေးသားနေသူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုမိသောအခါတွင်မှ စာရေးသူသည် အိမ်တွင်းမှုဆိုင်ရာ ချက်ပြုတ်တတ်သူ

ရှိလိုက်ရသည့်အပြင် ၎င်း၏စာအုပ်တွင် ထူးခြားဆန်းသစ်သည့် အတွေး၊ အသိနှင့် ရေးထုံးများကိုပါ
ဆင့်အတန်းမှီစွာ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားထားသည့် ရေးထုံးနည်းလမ်းများမှာလည်း သမားရိုးကျရေးထုံးမျိုးမဟုတ်ဘဲ
ပြဿနာပေါင်းစုံညှိုးအချိုးအဆနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းစနစ်တို့ကို နှစ်ဖက်လျော်ညီအောင် အတွဲပြု၍ စနစ်တစ်ခု၊ စံတစ်ခု
နေဖြင့် ရေးသားပြုစုထားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ထိုမျှမက ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများကို
ိုင်ခြား ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများနှင့် ဖလှယ်၍ ပြုစုပေးထားသဖြင့် ဤစာအုပ်ပြုစုသူ၏စေတနာကိုလည်း
ပါလွင်စွာတွေ့ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **ဤစာအုပ်သည် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းဝင်**
ိုင်းအတွက်သာမက မြန်မာအမျိုးသမီးများအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့်စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်
ကြောင်း ယုံကြည်မိပါသည်။

ဒေါ်ကြူကြူဆွေ
ဥက္ကဋ္ဌ
မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း

နေ့စွဲ။ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၃ ရက်။

ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၏အမှာစာ



မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းကြီးသည် ဧစေတနာ့ဝန်ထမ်း လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါတွင် မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အသင်း(ဗဟို) ဘက်စုံအဆောက်အဦတွင် အမျိုးသမီးများ အိမ်တွင်းမှုသက်မွေးသင်တန်းကျောင်းကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ချက်ပြုတ်သင်တန်း အပတ်စဉ် (၂)သို့ တိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ တိုတောင်းလှသောအချိန်အတွင်းတွင် မိမိတို့အသင်းကြီး၏ အိမ်တွင်းသက်မွေးပညာသင်တန်း ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်၊ အိမ်တွင်းမှုအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သူ ဒေါစန်းလေးမှ မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(ဗဟို)၏ အိမ်တွင်းမှုသင်တန်းသူများအတွက် "ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ" စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုပေးထားသည်ကို တွေ့ရ၍ အသင်းကြီးကိုယ်စားများစွာဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူပါကြောင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း ပဏာမရေးသားအပ်ပါသည်။

"ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာ"ဟု အမည်ပေးထားသည့်အတိုင်း ဤစာအုပ်တွင် ချက်နည်း၊ ပြုတ်နည်း၊ မုန့်မျိုးစုံလုပ်နည်းများအပြင် မတတ်လျှင်မဖြစ်သည့် အခြေခံနားလည်တတ်ကျွမ်းသင့်သမျှကို စာရေးသူမှ စုံလင်အောင် ထည့်သွင်းရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့အပြင် ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာပေးစာအုပ်၏ အင်္ဂါရုပ်များနှင့်လျော်ညီစေရန်အတွက် အစားအစာနှင့် အာဟာရကဏ္ဍ၊ ကလေးများအတွက် အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းကဏ္ဍ၊ နာလန်ထလူမမာအတွက် အစားအစာကဏ္ဍများကိုပါမကျန် ထည့်သွင်းပြုစုပေးထားသည့်အတွက် အားရကျေနပ်မိပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းကြီး၏ ဂုဏ်ယူဖွယ်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာပေးစာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်သကဲ့သို့ အသင်းဝင်အမျိုးသမီးတိုင်း၊ သင်တန်းသူတိုင်းအတွက် မိသားစုဝင်ငွေတိုးရန်နှင့် အပိုဝင်ငွေရှာဖွေကြမည့်သူတိုင်းအတွက် လွန်စွာအကျိုးပြုမည့် ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာပေးစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ညွှန်းအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာဒေါ်ခင်ဝင်းရွှေ
ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ
မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း(ဗဟို)

နေ့စွဲ။ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၃ ရက်။

အစားအစာ နှင့် အာဟာရ
FOOD AND NUTRITION

လူတို့အတွက် အာဟာရကို နေ့စဉ်စားသောက်နေသော အစားအစာများမှရရှိသောကြောင့် **အစာအာဟာရ** ဟု ခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးခိုင်စေရန်နှင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်သည် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း **"အစာလံ့ည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ"** ဟူသော စကားဆိုရိုးကို မြန်မာတို့ အလေးမူခဲ့ကြပါသည်။ အစာတွင် "ဗီတာမင်ဓာတ်" များ ပါဝင်ပါသည်။ အစားအစာများထဲတွင် ပါဝင်သည့် အစာအုပ်စုများကို အဓိကအားဖြင့် ငါးမျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ "ပရိတင်းဓာတ်" (PROTEIN)၊ "ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်" (CARBOHYDRATE)၊ "အဆီဓာတ်" (FAT)၊ "သတ္တုဓာတ်" (MINERAL)နှင့် "ဗီတာမင်ဓာတ်" (VITAMIN) များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့အပြင် "ရေ" (WATER)နှင့် "အမျှင်ပါသောအစာ" (DIETARY FIBRE)များသည်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အစားအစာ အစိတ်အပိုင်း (ESSENTIAL COMPONENTS OF DIET)ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် အထက်ပါအာဟာရ ဓာတ်များကို မျှတစွာစားသောက်မှသာလျှင် ကျန်းမာသောသူတစ်ဦး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပရိတင်းဓာတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပျက်စီးနေသော တစ်သျှူး (TISSUE)များကိုလည်းပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးအပါဆုံးသော အာဟာရဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်သမျှစွမ်းအင်ကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ ပရိတင်းဓာတ်ကို **"အသားဓာတ်"** ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ပရိတင်းဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများကို အုပ်စုနှစ်စု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) **တိရစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ် (ANIMAL PROTEINS)**

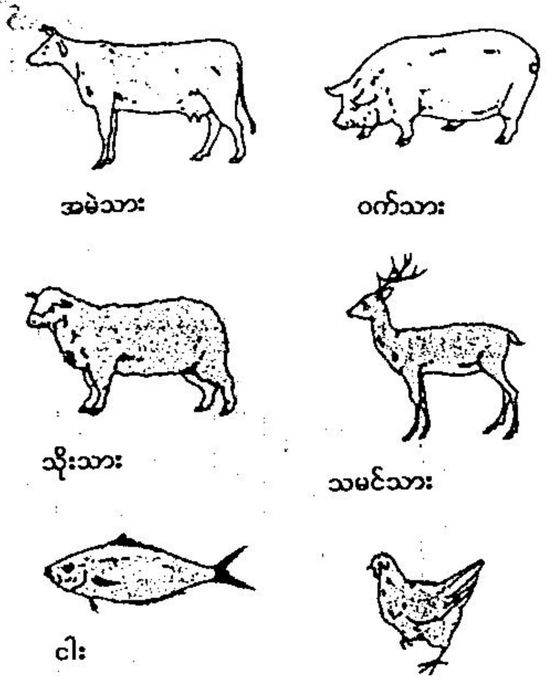
အသား (meat)၊ ငါး (fish)၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ ကြက်ဆင်ကဲ့သို့ ခြံမွေးငှက်သတ္တဝါများ (poultry) နှင့် တိရစ္ဆာန်မှထုတ်လုပ်သော ဥအမျိုးမျိုး (animal products such as eggs)၊ နို့အမျိုးမျိုး (milk)နှင့် ဒိန်ခဲ (cheese)တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) **အသီးအရွက်မှရသော အသားဓာတ် (VEGETABLE PROTEINS)**

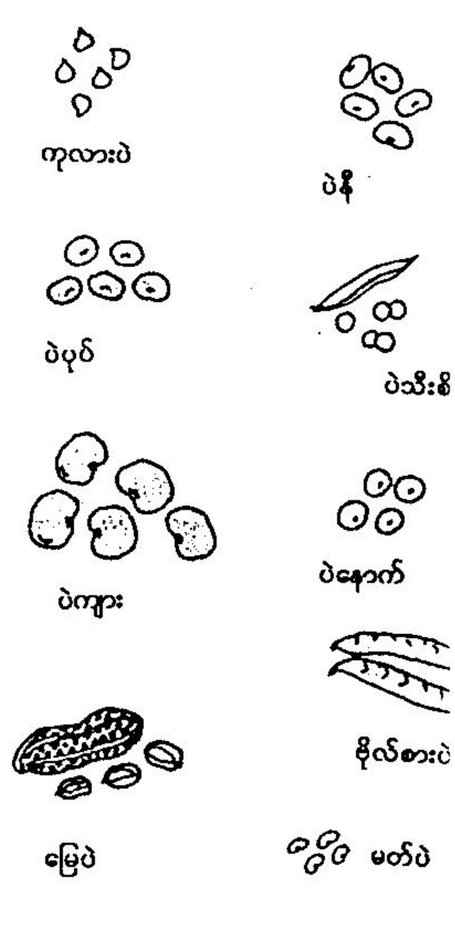
အသီးအရွက်များနှင့် အသီးအပင်များမှ ထုတ်လုပ်သော ပဲပုပ် (soya beans)၊ ပဲပြား (soya bean curd)၊ ပဲအမျိုးမျိုး(အစိုနှင့်အခြောက်) (dried peas and beans)၊ မြေပဲ (groundnuts)၊ ဆန် (rice)၊ ဂျုံ (wheat)နှင့် ကောက်ညှင်း (gluten)တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အသားဓာတ်နှစ်မျိုးနှစ်စားအနက် တိရစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ်မှာ ပိုမို၍ အကျိုးအာနိသင်ရှိပါသည်။

တိရစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ်အမျိုး



အသီးအရွက်မှရသော အသားဓာတ်အမျိုး



ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးအတွက် စွမ်းအင်များကို ဖြည့်တင်းပေးသည်။ အစားအစာတွင်ပါဝင်သော စွမ်းအင်ကို ကယ်လိုရီဖြင့်ဖော်ပြတတ်သည်။ မျှတသောအစာအတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါသည်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်တွင်လည်း အုပ်စုနှစ်စုခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) **သကြားဓာတ်** (SUGARS)

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် သစ်သီးခြောက် (fresh and dried fruits)၊ ပျားရည် (honey)၊ နို့အမျိုးမျိုး (milk)၊ ကြံ (sugarcane)၊ အသီးအရွက်များ (vegetables) နှင့် ပြောင်းအချိုရည်အပျစ် (corn syrup)နှင့် မုယောစပါး (malt) စသည့် နှံစားသီးနှံထွက်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) **ကစီတာတ်** (STARCHES) တွင်

စားသုံးသော ကောက်နှံများဖြစ်ကြသည့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း စသည်များနှင့် ကောက်နှံထွက်များဖြစ်ကြသော ပေါင်မုန့် (bread)၊ ခေါက်ဆွဲအမျိုးမျိုး (noodles)၊ ဂျုံမှုန့် (flour) အပြင် အာလူး (potatoes)၊ မျောက်ဥ၊ ကျွဲးဥ၊ ဝဥ (yams) များ၊ ပီလောပီနံ့ဥ (tapioca)၊ ကန်စွန်းဥ (sweet potato) စသည့် သီးပင်အမြစ်ဥများ၊ သာကူ (Sago) စသည်များ ဖြစ်ပါသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကို အလွန်အမင်းစားသုံးပါက လျောက်ပတ်သည့်အလေးချိန်ထက် ပိုမိုသော အလေးချိန် (overweight) နှင့် အလွန်ဝသော (Obese) ရောဂါများ ရနိုင်ပါသည်။ သကြားစားသုံးမှုလွန်ကဲပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲတတ်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။ သွေးထဲတွင်လည်း သကြားပါဝင်မှု တက်လာနိုင်ပါသည်။

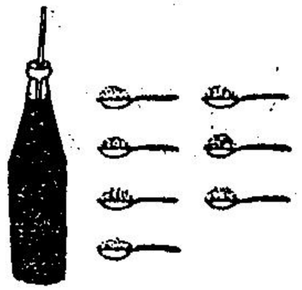
အချို့ဓာတ်ပါဝင်သော လူအများစားသောက်လေ့ရှိသည့် အစာကို အောက်တွင် နမူနာပြထားပါသည်။



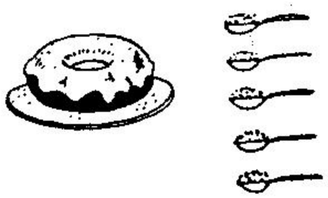
ကိတ်မုန့်တစ်တုံး
(သကြား ၈ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)



ရေခဲမုန့်တစ်ကတော့
(သကြား ၄ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)



အချိုရည်တစ်ပုလင်း
(သကြား ၅-၇ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)



နိုးနတ်မုန့်တစ်ခု
(သကြား ၅ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

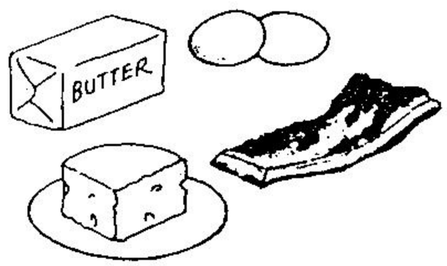
အဆီဓာတ်သည် အရေးကြီးဆုံးသော အဓိကစွမ်းအင်ကိုပေးသည့် အာဟာရဓာတ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အဆီကို အလွန်အမင်းစားသုံးလျှင် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာရောဂါ၊ ရင်သားကင်ဆာအပါအဝင် ကင်ဆာရောဂါများနှင့် အဝလွန်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားရ အနာရောဂါထူပြောပြီး အသက်တိုနိုင်ပါသည်။ အဆီဓာတ်ကိုလည်း အုပ်စုနှစ်စု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) **တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီဓာတ်** (ANIMAL FAT)

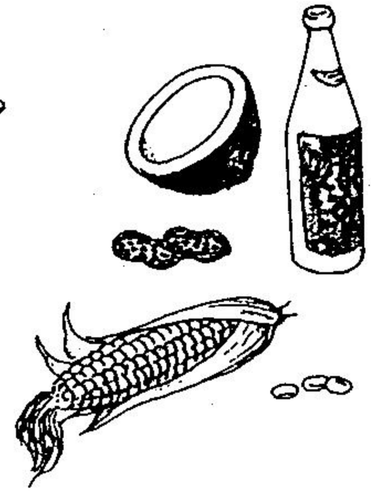
ဝက်ဆီ၊ သားငါးအဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ မလိုင်၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတို့ ဖြစ်ပါသည်

(ခ) **အသီးအရွက်မှရသော အဆီဓာတ်** (VEGETABLE FAT)

နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ ဖွဲနုဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ နေကြာစေ့ဝါစေ့ဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီခဲ့ တို့ ဖြစ်ပါသည်။



တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီဓာတ်အချို့



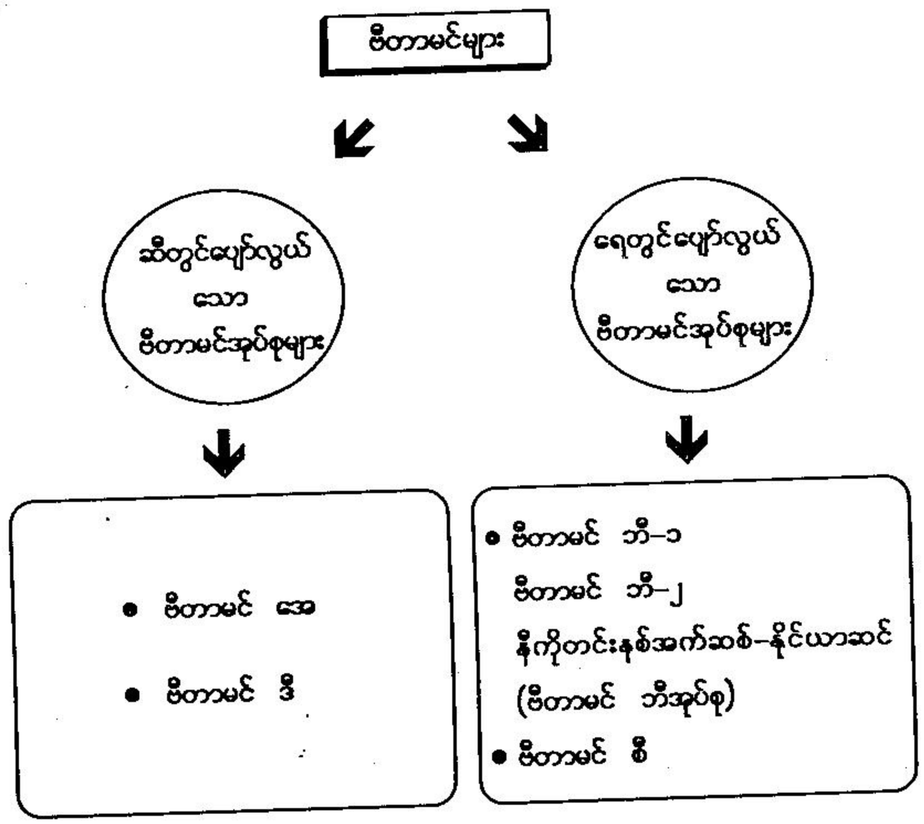
အသီးအနှံမှရသော အဆီဓာတ်အချို့

ဗီတာမင်ဓာတ်များသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစေရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းဓာတ်များချို့ပါက ရောဂါမျိုးမျိုး ကျရောက်ဖိစီးနိုင်ပြီး အသက်ရှင်စေရန်အတွက်လည်း လိုအပ်သောဓာတ်ဖြစ်သော ကြောင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များကို **သက်ဆေးဓာတ်**များဟုလည်း မြန်မာတို့က တင်စားခေါ်ကြပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှနေ၍ ဗီတာမင်ဓာတ်များ အလိုအလျောက် ထုတ်မပေးနိုင်သောကြောင့်လည်း အစားအစာများမှနေ၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်နေသော ဗီတာမင်ဓာတ်များကို ရယူနေကြရပါသည်။ စားသုံးလိုက်သောအစာအစာများထဲမှနေ၍ အာဟာရဓာတ်ထုတ်ရန်နှင့် အစာခြေရန်တို့အတွက် ဗီတာမင်ဓာတ်များက များစွာအကူအညီပေးပါသည်။ သတိပြုရမည်မှာ ဗီတာမင်သက်ဆေးဓာတ် အမျိုးများစွာရှိရာ တစ်မျိုးစီအတွက် လိုအပ်ချက်ကို အခြားဓာတ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အစားထိုး၍မရနိုင်သော အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအချက်ကို အထူးမှတ်သားနားလည်ထားသင့်ပါသည်။

ဗီတာမင်ကို အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ **ဆီတွင် ပျော်လွယ်သော ဗီတာမင်မျိုးနှင့် ရေတွင်ပျော်လွယ်သော ဗီတာမင်မျိုး**ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဆီတွင်ပျော်လွယ်သော ဗီတာမင်အုပ်စု (FAT-SOLUBLE VITAMINS) တွင် ဗီတာမင်-အေ (vitamin A)၊ ဗီတာမင်-ဒီ (vitamin D)၊ ဗီတာမင်-အီ (vitamin E) နှင့် ဗီတာမင်-ကေ (vitamin K) တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ရေတွင်ပျော်လွယ်သော ဗီတာမင်အုပ်စု (WATER-SOLUBLE VITAMIN)တွင် ဗီတာမင်–ဘီ (vitamin B) အုပ်စုနှင့် ဗီတာမင်–စီ (vitamin C)တို့ ပါဝင်ပါသည်။

အောက်တွင် သိမှတ်ရလွယ်ကူစေရန် ပုံစံနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။



အသက်ရှည်၍ အနာမဲ့စေရန်အတွက် နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်များကို အချိုးကျစားသုံးခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေပြီး ရောဂါဘယကင်းဝေးစေ၍ အသက်ရှည်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဗီတာမင်ဓာတ်များကို အလွယ်တကူသိမှတ်နေစေရန်အတွက် အောက်တွင်ဇယားဖြင့်ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ဗီတာမင်ဓာတ်များ	အစားအစာများ
ဗီတာမင်–အေ	အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြစ်ကြသော ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနွယ်ရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ် စသည်များ။ နီရောင်ဝါရောင်ရှိသော သစ်သီးသစ်ဥများဖြစ်ကြသော မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဝါ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ငရုတ်သီးမှည့်၊ ဘဂ်ီလားဆီးသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့်၊ သဘော်သီးမှည့် စသည်များ၊ ငါးကြီးဆီတွင် အကြွယ်ဝဆုံးပါဝင်ပါသည်။ နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ အသည်း၊ ငါးဥ၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ စသည်တို့၌လည်း အသင့်အတင့် ပါဝင်သည်။
ဗီတာမင်–ဒီ	ငါးကြီးဆီ နို့နှင့် နို့မှရသော အစားအစာများ အရိုးပါစားနိုင်သည့် ငါးကလေးများနှင့် နေရောင်ခြည်တို့ဖြစ်သည်။
ဗီတာမင်ဘီ–၁ ဗီတာမင်ဘီ–၂ နိုင်ယာဆင် (ခ) နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ် (အထက်ပါတို့သည် ဗီတာမင်–ဘီအုပ်စုဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်)။	မောင်းထောင်းဆန်၊ ဆန်လုံးတီး၊ ဆန်လုံးညှို၊ လျှော့ကြိတ်ဆန်၊ ပြုတ်ဆန်ဖွဲနု၊မြေပဲ၊ ပဲပုပ်၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲပင်ပေါက်နှင့် အခြားပဲမျိုးစုံ။ ထမင်းရည်၊ နို့၊ နို့မှန့်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ကျောက်ကပ်၊ ဝက်အသည်း၊ အမဲအသည်းနှလုံး၊ အဆီလွတ်ဝက်သား၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ စားတော်ပဲဂျုံနှင့် ငှက်ပျောသီး။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ အမဲသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ အာလူး၊ တဆေး။
ဗီတာမင်–စီ	ဆီးဖြူသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သံပရာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သဘော်သီး နာနတ်သီး၊ စောင်းလျားသီး၊ မာလကာသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး စသောအသီးများ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ပြည်ပန်းညိုရွက် ကြက်သဟင်းရွက်၊ နံနံရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ နိုကိုဥ၊ မုန်လာဥ စသော အသီးအရွက်များ။

သတ္တုဓာတ်များဖြစ်ကြသော ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် (CALCIUM)၊ ဖော့စဖရတ်ဓာတ် (PHOSPHORUS)၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် (IODINE)၊ သံဓာတ် (IRON)၊ ဆိုဒီယံဓာတ် (SODIUM)တို့သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်နှင့် ပျက်စီးသွားသော တစ်သျှူးများ ပြုပြင်ရေးအတွက် အရေးပါသောဓာတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရိုးနှင့်သွားများ ခိုင်ခန့်စေရန်အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စဖရတ်ဓာတ်များက ဖြည့်စွမ်းပေးပါသည်။ လည်ပင်းရှေ့ရှိသိုင်းရွိုက်ဂလင်းအတွက် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်က ဖြည့်စွက်ပေးပါသည်။ သွေးကိုနီမြန်းစေသော ဟီမိုဂလိုဘင်တွင် သံဓာတ်ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းသံဓာတ်မှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားသို့ အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ လုံလောက်သော အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှသာ ကိုယ်တွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များ ကောင်းစွာကြေချက်စေနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အရည်များကို ပြုပြင်ပေးနိုင်သော ဆိုဒီယမ်ဓာတ်သည်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာများတွင် အရေးပါသော သတ္တုဓာတ်များကို အကျဉ်းမျှ အောက်ဖေ်ားတွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

သတ္တုဓာတ်များ	အစားအစာများ
ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စဖရတ်ဓာတ်	နို့နှင့် ဒိန်ခဲများ၊ အရိုးပါစားနိုင်သော ငါးငယ်လေးများ၊ ဆာဒင်းငါးစည်သွတ်ဘူးများ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသားနှင့် ပဲခြမ်းများ
အိုင်အိုဒင်းဓာတ်	ပင်လယ်ငါး၊ ကျောက်ပွင့်နှင့် ယင်းဓာတ်ဖြည့်စွက်ထားသော ဆားများ
သံဓာတ်	အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ နီရဲနေသော အမဲသား၊ ဂေါဖီထုပ်စသည်များ
ဆိုဒီယမ်ဓာတ်	စည်သွတ်အသားဘူး၊ ဆော့စ်၊ ဆားစိမ်အစာများနှင့် ဆား

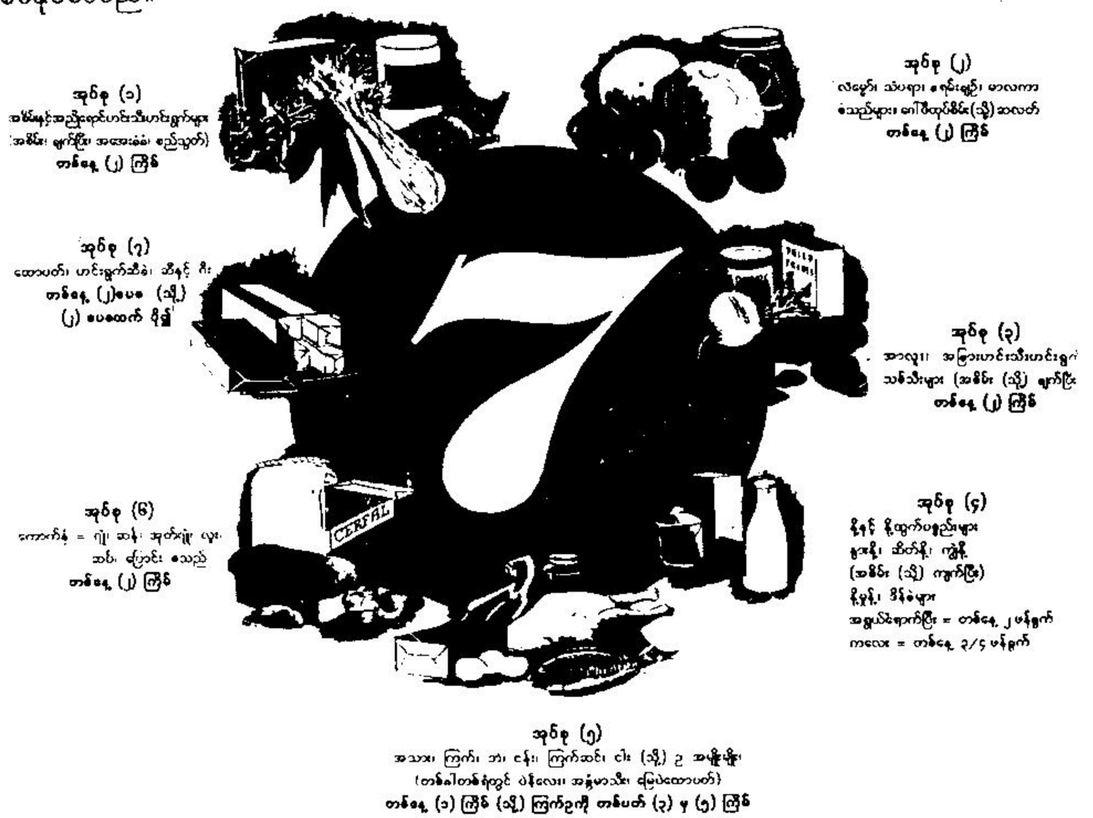
ရေသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေးနှင့် ပျက်စီးသွားသော တစ်သျှူးများပြင်ဆင်ရေးအတွက် အရေးပါလှပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် အခြားအစားအစာများကို ရက်အတန်ကြာ မစားသောက်ဘဲ နေ၍ရနိုင်သော်လည်း ရေမရရှိလျှင်မူ ချက်ချင်းသေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း "ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက်"ဟူသောဆိုထုံးကို မြန်မာတို့လက်ခံကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အထက်ဖော်ပြပါ အာဟာရဓာတ်များအပြင် ရေသည်လည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရဖြစ်ပေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေသည် သုံးပုံနှစ်ပုံမျှ ပါဝင်နေပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရေကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြည့်စွက်နေကြပါသည်။ သောက်ရေ၊ ဖျော်ရည်၊ ဘီလပ်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အရက်၊ ဘီယာ၊ ဝိုင် စသည့် အဖျော်ယမကာများအပြင် အသီးအရွက်များ၊ သစ်သီးများတွင်လည်း ရေဓာတ်များ ပါဝင်နေပါသည်။

အမျှင်ပါသောအစာများကိုလည်း လူ့ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးရပါမည်။ အမျှင်များကို ယခင်က အာဟာရတန်ဖိုးမဲ့သော အစာချေရခက်သောအရာများဟု ယူဆခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအခါတွင်မူ အမျှင်ပါသော အစားအစာများသည် ကိုယ်တွင်းရှိ အဆိပ်ဖြစ်မည့်ပစ္စည်းများကို စုပ်ယူနိုင်သည်။ ဝမ်းပျော့ပျောသွားစေသည်။ သွေးကြောထဲရှိ ကိုလက်စထရောအဆီများကို ဖယ်ရှားပေးသည် အစရှိသည်တို့ကြောင့် အမျှင်ပါသောအစာ

များဖြစ်ကြသည့် အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အခွံမချတ်ရသေးသော ကောက်နှံများ၊ ပဲများ၊ စားသုံးရပါမည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရကို လူတို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများထဲ ရရှိပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဖြိုးစေသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်၍စားသုံးတတ်ရပါမည်။ အာဟာရတန် မရှိသော အစားအစာ၊ ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်သည့်အပြင် ပို ပင်နေသော အစားအစာများကို မစားသုံးမိစေရန်အတွက် အစားအစာများနှင့် အာဟာရဖြစ်မှု အသိပညာ ကြွယ်ဝနေရပါမည်။

စား၊ ဝတ်၊ နေရေးဟူသော အခြေခံလိုအပ်ချက်တွင် **"စားရေး"**သည် အဓိကပထမနေရာတွ ရှိနေပါသည်။ စားရေးသောက်ရေးကိစ္စကို ဖန်တီးရာတွင်လည်း အမျိုးသမီးများသည် အဓိကဖြစ်နေပါသည် အစားအစာကို အာဟာရပြည့်စုံစွာ စီမံတတ်မှုမှာလည်း အမျိုးသမီးများအပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် ရောဂါထူပြောသကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲပါကလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည် ဤအချက်ကို သိနားလည်ထားမှသာလျှင် သင့်တင့်မျှတသော အာဟာရဓာတ်ဖြင့် အစားအစာများ စီမံနိုင်ပေမည်။



ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ
CULINARY IDIOMS

ကုပ် GRID WORK OF SPLIT BAMBOO IN A CONTAINER

ချဉ်ဖတ်၊ ငါးပိ၊ ငါးပိကောင် စသည်တို့ကို မြေအိုး (သို့) ထည့်စရာအိုး၊ ခွက်အတွင်း သိပ်ထည့်၍ ပိပြားနေစေရန် ဝါးချောင်းငယ်ဖြင့် ဖိထားခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– သံပရာချဉ်အိုး ကုပ်နှိပ်ထားသည်။

ကြိတ် GRIND

အပေါက်ငယ်လေးများ စီမံထားသော ကြမ်းတမ်းသည့် မျက်နှာပြင်ရှိ ကျောက်ပြားပေါ်တွင် ခက်မာသောအစာများကိုတင်၍ လေးလံသည့် ကျောက်ကျည်ပွေဖြင့်ဖိကာ ညက်အောင် လိမ့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– မဆလာကြိတ်သည်။ ပဲကြိတ်သည်။ ဆေးကြိတ်သည်။

ခူး LADLE

ထမင်း၊ ဟင်းစားစရာများကို အိုးအတွင်းမှ ကော်ယူပြီး ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ချိုင့်ထဲသို့တင်ခြင်း၊ ထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ထမင်းခူးသည်၊ ဟင်းခူးသည်။

ခေါက် WHIP

ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ဝိုင်ယာမွှေတံ၊ လက်လှည့်မွှေတံတို့ဖြင့် ပျော့ပျစ်ပျစ်ရှိနေသောအစာ (သို့) အရောအနှောတစ်ခုကို ကျေညက်ချောမွေ့၍ အရောင်ဖျော့လာအောင်၊ လေဝင်အောင်၊ အခဲကြေလျက် အရည်ဖြစ်လာအောင် ခေါက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြက်ဥခေါက်သည်။

ခတ် PUT IN

ချက်ပြုတ်သည့်အိုးအတွင်း (သို့) စားဖွယ်ထည့်ထားသော ပန်းကန်အတွင်း မူလရှိနေပြီးသော အစားအစာပေါ်သို့ အမွှေးအကြိုင်အရသာများ ထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**–ဆားခတ်သည်၊ မဆလာခတ်သည်၊ ငရုတ်ကောင်းခတ်သည်။

ခပ် SPOON

ဟင်းများ အထူးသဖြင့် အရည်များများပါသော ဟင်းချိုကဲ့သို့သော ဟင်းများကို အိုးအတွင်းမှ ကော်ယူကာ စားမည့်ပန်းကန်ခွက်ယောက်အတွင်းသို့ ထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**–ဟင်းရည်ခပ်၊ ပဲဟင်းခပ်၊ ဟင်းချိုခပ်သည်။

နုတ် CHOP

အစိုင်အခဲတစ်ခုကို ပြတ်တောက်သွားရန် မားထက်ထက်ကြီးဖြင့် အားစိုက်၍ ပိုင်းဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငါးနုတ်သည်။ အသားနုတ်သည်။ ထင်းနုတ်သည်။

ချိုစ် BURNT

မီးပြင်းအားကြောင့် (သို့) အိုးအတွင်းရှိ အစားအစာများကို လုံးဝမမွှေပေးသောကြောင့် အစားအစာများ ကျက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကျက်သည်ဖြစ်စေ အိုးအတွင်းဖင်၌ ခွာရခက်လောက်အောင် ကပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြက်သားဟင်းချိုစ်သွားသည်။ ပဲအိုးချိုစ်သွားသည်။

ခြစ် GRATE

သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေးငယ်သောအပိုင်းအစကလေးများရအောင် ခြစ်ဖြင့်ခြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**–သခွားခြစ်ဖြင့် သခွားသီးခြစ်သည်။ အုန်းခြစ်ဖြင့် အုန်းသီးခြစ်သည်။ စိန်ခလုတ်ဖြင့် သရက်သီးစိမ်းခြစ်သည်။

ခွာ PEEL

ချက်ပြုတ်စားသုံးမည့် အစားအစာ၏အပေါ်ခွံအလွှာကို လက်ဖြင့် အလွယ်တကူကွာထွက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငှက်ပျောသီးခွာသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်ကို အခွံခွာသည်၊

ချွေ TAKE OFF

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မချက်ပြုတ်ခင် အသင့်ရရှိအောင် လက်ဖြင့် အလွယ်တကူ ကိုယ်တိုင် စိုက်ထားသောအပင်မှနေ၍ လှုပ်ယှုခြင်း (သို့) ခူးထားသော အကိုင်းမှ ဖဲ့ယှုခြင်း ဖြစ်သည်၊ **ဥပမာ**– ကင်းပွန်းပင်မှ အရွက်များကို ချွေယူသည်။

ငှဲ့ POUR OUT

ချက်ပြုတ်အိုးအတွင်းမှ စိုလွှဲနေသောအရည်များကို ထုတ်ပစ်ရန်အတွက် အဖုံးပိတ်၍ အဖတ်များကျန်ပြီး အရည်များသာ ကုန်စင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း (သို့) လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည်အချိုတို့ကို ရေနွေးကြမ်းခွက်၊ လက်ဖက်ရည်ခွက်အတွင်း ထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ထမင်းအိုးငှဲ့သည်။ ရေနွေးကြမ်းငှဲ့သည်။ လက်ဖက်ရည်ငှဲ့သည်။

စဉ်း MINCE

အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်အစိမ်းစသည်များကို ဓားမ (သို့) သားလှီးဓားဖြင့် အလွန်သေးငယ်သော အစအနလေးများရအောင် တောက်တောက်စဉ်းခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ပုစွန်ကို နုပ်နုပ်စဉ်းသည်။

စိမ် IMMERSE

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မချက်ပြုတ်မီ ပွလာစေရန် ရေ (သို့) ရေနွေးဖြင့် အချိန်ကာလတစ်ခုခု ကန့်သတ်၍ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကောက်ညှင်းကို သုံးနာရီစိမ်သည်။ ပဲကြီး ရေတစ်ညစိမ်သည်။

ဆိတ် PINCH

ဟင်းရွက်ရှိအရိုး၊ အခက်၊ အပွင့်များကို လက်မနှင့်လက်ညှိုး၊ လက်ချောင်းတစ်ခုခုတွဲ၍ ဖီကာယူခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကန်စွန်းရွက်ဆိတ်သည်။

ဆမ်း POUR

အဖတ်အစားအစာတစ်မျိုးမျိုးအပေါ်သို့ အရည်တစ်မျိုးမျိုးကို နေရာအနှံ့ရောက်အောင် ဖြန့်ထည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငါးခြောက်ဖုတ်ဆီဆမ်းသည်။ ထမင်းဆီဆမ်းသည်။ လက်ဖက်ဆီဆမ်းသည်။

ဆန်ခါချ SIFT

ဆန်ခါခွက် (သို့) သေးငယ်သော ဆန်ခါစိပ်ကို ဖြတ်သန်းစစ်ချခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ဂျုံ ဆန်ခါချသည်။

ညှစ် SQUEEZE

အရည်ရွှမ်းသောသစ်သီးမှ အရည်များထွက်ရှိအောင် လက်မနှင့် လက်ညှိုး၊ လက်ချောင်းများကို အားစိုက်၍ဖိခြင်း (သို့) နွားမ၏နို့သီးခေါင်းကို လက်မနှင့် လက်ချောင်းများဖြင့် အားထည့်၍ ဖိခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ရှောက်သီးညှစ်သည်။ သံပရာသီးညှစ်သည်။ နွားနို့ညှစ်သည်။

ညှော် ACRID FUMES

ချက်ပြုတ်စရာများကို ဆီဖြင့်ကြော်ရာမှ (သို့) အိုးကင်းဖြင့်လှော်ရာမှ (သို့) မီးဖုတ်ကင်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အခိုးအငွေ့ အနံ့အသက်ပြင်းပြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငရုတ်သီးညှော်။ အသားကင်ညှော်။

ဌာပနာ STUFF

ချက်ပြုတ်မည့်အသီးတွင်းမှ အစေ့များကိုထုတ်၍ စိမ်ထားသောအသား စသည်တို့ကိုထည့်၍ ကြော်၊ ချက်ရန် စီမံခြင်း (သို့) မုန့်ညက်သားထဲသို့ စီမံထားသောစားဖွယ်ထည့်၍ ပိတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြက်ဟင်းခါးသီးအတွင်း အသားသွတ်ခြင်း၊ မုန့်လုံးကြီးအဆာသွတ်။

တူး BURNT

မီးပြင်းသောဖိုပေါ်တွင် ထမင်း၊ ဟင်းအိုးများ တင်ထားပြီး မေ့လျော့ကာနေသဖြင့် အိုးအတွင်း ဖင်၌ အစားအစာများ မည်းနက်သွားသည်အထိ ကပ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ထမင်းအိုး တူးသည်။ ဟင်းတူးသွားသည်။

တံစို့ထိုး SKEWER

အရင်းတုတ်၍ အဖျားချွန်သည့်ဝါးတံ (သို့) သတ္တုတုံတွင် သား၊ ငါး၊ ပုစွန် စသည်တို့ကို ထိုး၍ မီးကင်ရန်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– အမဲသားကို တံစို့ထိုး၍ကင်သည်။

ထိုး STIRRING WITH A SPATULA

တင်းမာစေးထိုင်းသော အစားအစာကို သာမန်မွှေနည်းဖြင့် မချက်ပြုတ်ဘဲ ရောနှောလုံးထွေး သွားပြီး ထည့်ထားသော ရေမကျန်အောင် ခိုင်ခံ့သော ယောင်းမကြီးဖြင့် အားစိုက်ကာ ခပ်ကြမ်းကြမ်း မွှေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– နှမ်းမနဲထိုးသည်။ ဆန်ခြင်းမကင်းထိုးသည်။

ထောင်း POUND

ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းမည့် တွဲဖက်များကို ငရုတ်ဆုံတွင်ထည့်၍ ငရုတ်ကျည်ပွေ့ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် အားစိုက်ကာ ထိစေခြင်းဖြစ်သည်။ ငရုတ်ဆုံနှင့် ကျည်ပွေ့ဖြင့် အလွန်သေးငယ်သော အမှုန့်များ (သို့) စေးပိုင်သော အနှစ်ပျစ်ခဲများရအောင် ထုထောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငရုတ်သီးထောင်းသည်။ မုန့်ကြွပ်ထောင်းသည်။ ငါးပိထောင်းသည်။

ထွင် BONE

ငါး၊ ကြက်သား၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ တောကောင်သားတို့မှ အရိုးများထုတ်ပစ်ဖယ်ရှားခြင်း (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ နွမ်းရိနေသော အရွက်များ၊ ဆူးများကို ဖယ်ရှားကာ အရွက်ရယူခြင်း ဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြက်သားထွင်သည်။ ဟင်းနုနယ်ရွက်ထွင်သည်။

ဒိုခွေးပြားရိုက် STRUCK WITH THE BLUNT FLAT

အစားအစာကို အခွံခွာ၍ (သို့) မခွာဘဲ ဓားပြားဖြင့် ခပ်ရွရွလေးဖိရိုက်ခြင်းဖြစ်သ **ဥပမာ**– ဟင်းချိုအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူဓားပြားရိုက်ထည့်သည်။ ဂျင်းဓားပြားရိုက်ထည့်သ

နယ် KNEAD

အသား၊ ငါးကို ဆား၊ နနွင်းထည့်ပြီး လက်ဖြင့်ဆုပ်၍ ဆားဟုန်းစိမ့်ဝင်အောင်ပြုခြင်း (မုန့်ညက်နှစ်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် လိုအပ်သော စေးကပ်မှု၊ စေးပိုင်မှု ဆွဲဆန့်နိုင်သည့်ဒ အထားရောက်သည်အထိ ဖိလိမ့်နယ်ပေးခြင်း (သို့) အစားအစာတစ်ခုခုကို လိုအပ်သည် ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်း၍ သမသွားအောင် လက်ဖြင့် ခပ်ရွရွနယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**–ငါး နယ်သည်။ ဂျုံနယ်သည်။ လက်ဖက်နယ်သည်။

နွေး REHEATED

အလွန်အမင်းပူအောင်ပြုခြင်းမဟုတ်ဘဲ အသင့်အတင့်ပူရုံပြုခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ဟင်းချို သည်။ ငါးအိုးနွေးသည်။

နွှာ/နွှင် PEEL

ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးများအပေါ်မှ အခွံပါးများကို လက်ဖြင့် အလွယ်တကူခွာထုတ်ခြ ဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– လိမ္မော်သီးနွှာသည်။ ငှက်ပျောသီးနွှာသည်။

နှန်းလိုး SLIVER

အချဉ်တည်ရန်အတွက် သရက်သီးစိမ်းနှင့် ဂျင်းစိမ်းများကို အထူးလိုးစိတ်နည်းလမ်းဖြစ် နှန်းကြိုးကဲ့သို့ ပါးပါးလိုးထားသည်။ **ဥပမာ**–နှန်းလိုးသရက်နှင့် အချဉ်တည်သည်။

ပိုးတီလိုး RIBBED SHAPE SLICE OF GRUB

အသီးများကို အလုံးမပျက်စေဘဲ ခပ်စွေစွေ ဓားလွယ်ခုတ်သဏ္ဌာန် ပိုးခူကောင်ပုံစံ လိုးခြင်း သည်။ **ဥပမာ**– မုန်လာဥပိုးတီလိုး၍ အချဉ်တည်သည်။ သရက်သီးပိုးတီလိုး၍ ဆားစိမ်သ အာလူးပိုးတီလိုး ကြော်သည်။ မုန်လာဥ ပိုးတီလိုးသည်။

ပြင်းပြင်းခလောက် WHISK

မွှေတံ၊ လက်လှည့်မွှေစက် (သို့) လျှပ်စစ်မွှေတံတစ်ခုကိုအသုံးပြု၍ လေဝင်ကာပွပြီး ထုဝ ကြီးမားလာအောင် လျင်မြန်စွာ အရှိန်ပြင်းပြင်း ခေါက်မွှေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြ ခလောက်သည်။

ပျစ် THICK

ဟင်းများချက်ပြုတ်ရာတွင် နူးကျက်သွားရာမှနေ၍ မူလထည့်ထားသော ရေနှင့်ဟင်းဖတ်မှ ထွက်လာသောအနှစ်တို့ ပေါင်းစပ်ကာ ထူထူထဲထဲအရည်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ထ ရည် ခပ်ပျစ်ပျစ်။ ဟင်းပျစ်ပျစ်ချက်သည်။

ပွက် BOIL AND BUBBLE

များသောအားဖြင့် ရေ (သို့) ပြုတ်ရည် (သို့) အရောအနှောအရည်တစ်ခုခုသည် ဆူမှတ်ဒ ရောက်အောင် ပူပြီးနောက် လေလုံးငယ်လေးများဖြစ်ကာ မျက်နှာပြင်အပေါ်ယံတွင် လှုပ်လှု

ဖြစ်ပြီး ကျက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– မုန့်ဟင်းခါးအိုးပွက်ပွက်ဆူသည်။ ထမင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူသည်။

ဖျင် SHREAD

အစားအစာများကို ဓားမသုံးဘဲ လက်ဖြင့် အလွယ်တကူ အမျှင်များရအောင်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငါးခြောက်ဖုတ်ကို ဖျင်သည်။

ဖျစ် SQUEEZE

ရေစိမ်ထား၍ အခွံများပျော့နေခြင်း (သို့) သဘာဝအတိုင်း အခွံပျော့နေခြင်းဖြစ်သော ဟင်းသီး၊ စားဖွယ်တို့ကို လက်မနှင့် လက်ချောင်းထိပ်များအတွင်းယူကာ အရည်၊ အနှစ်ရအောင် (သို့) ကြေအောင်အားထည့်၍ ဖိခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ပဲကြီးကို ရေစိမ်ပြီး ဖျစ်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီး ဖျစ်၍ အိုးထဲထည့်သည်။

ဖြူး SPRINKLE

အစားအစာများ စိမ်ပြီးနောက်ဆုံးအချိန်တွင် အိုးထဲမှမခူးမီ အပေါ်ယံတွင်ဖြည့်ထည့်ခြင်း (သို့) ပွဲပြင်ထားသောပန်းကန်ပြားထဲရှိ အစားအစာအပေါ်သို့ နှံ့အောင်ထည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ဟင်းအိုးထဲသို့ ငရုတ်ကောင်းဖြူးသည်။

မျှင် SLIVER

သေးသွယ်ရှည်လျားသောအမြှောင်းများ၊ အမျှင်များ ပြုလုပ်လိုဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– မုန်လာဥဝါကို အမျှင်ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး အသုပ်ပွဲတွင် အလှဆင်သည်။

မှန်း SCORE

သားလိုးဓားဖြင့် အကွာအဝေးညီညာသော အမြှောင်းရာ (သို့) လိုးရာတိမ်တိမ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငါးကို အကောင်လိုက်မှန်းသည်။

မွှေ STIR

ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများကို အကျက်ညီစေရန်၊ ပစ္စည်းအမယ်များ ကောင်းစွာရောစပ်သွားသည်အထိ စက်ဝိုင်းပုံလှည့်၍ ရောစပ်မွှေပေးခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**–ထမင်းအိုးမွှေသည်။ ဟင်းအိုးမွှေသည်။

လိုး CUT

အစားအစာများကို ဓားဖြင့်အားစိုက်ကာ ပြတ်တောက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**–ဂေါ်ရခါးသီးလိုးသည်။ ဘူးသီးလိုးသည်။

လှာ SLICE

အစားအစာကို ဓားဖြင့်အပါးဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– အာလူးပါးပါးလှာသည်။

သင် SKIN

သစ်သီး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်အခွံကို သားလိုးဓား (သို့) အခွံခွာကိရိယာဖြင့် လိုးထုတ်ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– အားလူးသင်သည်။ ကြက်သွန်သင်သည်။

သဲ့ SKIM

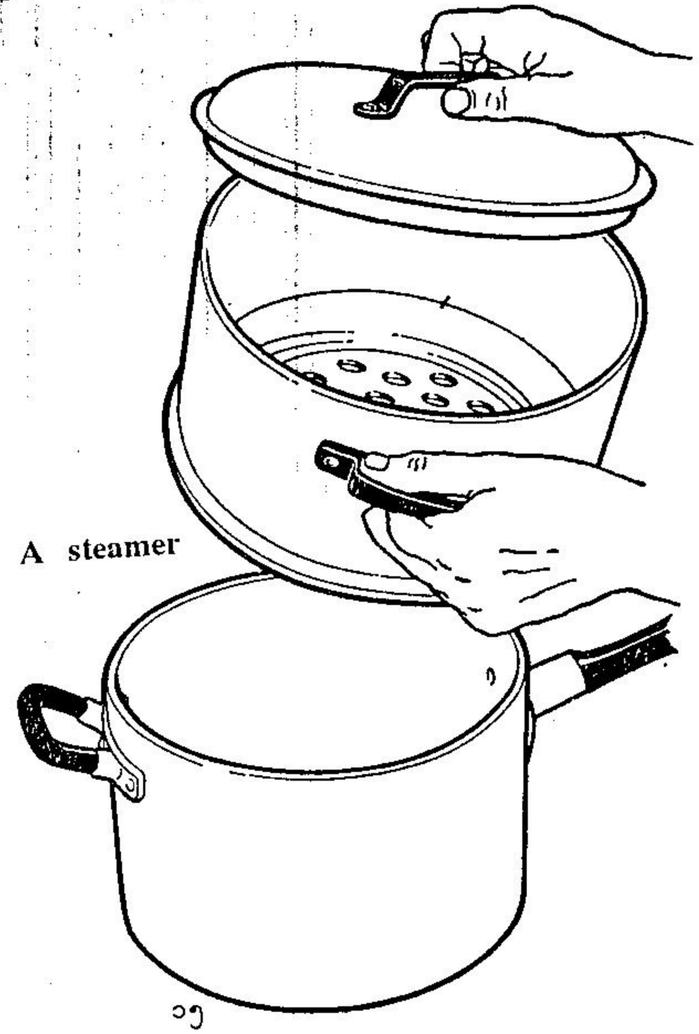
ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဟင်း၏မျက်နှာပြင်အပေါ်ယံတွင် တင်နေသောအရာများကို ကော်ယူခြင်း ပဲကိုဆန်ခါဖြင့်ပြာရာတွင် အောက်ဖက်ရှိခဲများကို လက်ဖြင့် အသာအယာယူခြင်းဖြစ်သည် **ဥပမာ**– ဆန်ပြာ၍ စပါးလုံးသဲ့ယူသည်။ နို့အိုးမှ မလိုင်ကို ဇွန်းဖြင့်သဲ့ယူသည်။

သိပ် COMPRESS

အိုး (သို့) ခွက်တစ်ခုခုထဲသို့ အစားအစာများကို ဖိကပ်သွားအောင် အပေါ်မှနေပြီး ဖိထည့်ထခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ငါးပိသိပ်ထည့်သည်။ ငါးချဉ်သိပ်သည်။

ဟင်းအိုးပြင် PRE-CONDITIONING FOR CURRY

ဟင်းချက်ရန် လိုအပ်သည့်အသား၊ ငါး စသည်တို့ကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ဂ နယ်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပြုပြင်စီစဉ်၍ထည့်ကာ ချက်ပြုတ်ရန် အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြက်သားဟင်းအိုးပြင်သည်။ အာလူးဟင်းအိုးပြင်သည်။



A steamer

အခြေခံချက်ပြုတ်နည်းများ
BASIC COOKERY METHODS

သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှအတွက် စားရေးသောက်ရေးသည် အစဉ်လိုအပ်နေသောအရာ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာနှင့် မကင်းနိုင်ကြသောသူများအနေဖြင့် နေ့စဉ်စားသောက်ရမည့် အစားအစာများကို မငြီးငွေ့စေရ အောင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ကြရသည့် အလုပ်မှာလည်း တာဝန်ကြီးလှပါသည်။ လူနေမှုအဆင့် တိုးတက်မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ ချက်ပြုတ်နည်းများမှာလည်း စုံလင်လှပါသည်။ ယခုအခါတွင် **ချက်ပြုတ်နည်းဟူသည်မှာ ပညာရပ်တစ်ခုအနေဖြင့်** တိုးတက်ထွန်းကားလျက်ရှိနေပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူမျိုးအသီးသီးတွင် ၎င်းတို့နှင့်ဆီလျော်သည့် ချက်ပြုတ်နည်းများရှိကြပါသည်။ လူမျိုး တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး စားသောက်ပုံများ မတူညီကြသလို ချက်ပြုတ်ပုံနည်းစနစ်များလည်း ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ ကာလဒေသနှင့် ရာသီဥတုကိုလိုက်၍လည်း ချက်ပြုတ်နည်းများ မတူညီကြပါ။ သို့ရာတွင် အကင်၊ အကြော်၊ အပြုတ်၊ အပေါင်းတို့မှာ အခြေခံအားဖြင့် တူညီတတ်ကြပါသည်။ မိမိတို့၏ ဓလေ့စရိုက်အလိုက် စားချင်ဖွယ် ပြုပြင်မွမ်းမံပုံသာ ကွဲပြားတတ်ကြပါသည်။

မြန်မာတို့၏ အခြေခံချက်ပြုတ်နည်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။	ကင်ခြင်း	(GRILLING)
၂။	ကျိုခြင်း	(BOILING)
၃။	ကျပ်တင်ခြင်း	(SMOKING)
၄။	ကြော်ခြင်း	(FRYING)
၅။	ကြော်ချက် ချက်	(FRY AND SIMMER IN STOCK)
၆။	ကြော်နှပ်နှပ်ခြင်း	(FRYING AND BRAISING)
၇။	ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ခြင်း	(CRISPY FRYING)
၈။	ချက်ခြင်း	(COOKING)
၉။	ဆီနည်းနည်းဖြင့်ကြော်ခြင်း	(PAN FRYING)
၁၀။	ဆီမြုပ်အောင်ကြော်ခြင်း	(DEEP FRYING)
၁၁။	ဆီပူထိုးခြင်း	(SAUTEING)
၁၂။	တံစို့ထိုးကင်ခြင်း	(SPIT ROASTING)
၁၃။	နှပ်ခြင်း	(BRAISING)
၁၄။	ပြုတ်ခြင်း	(BOILING)
၁၅။	ပြုတ်ကြော် ကြော်ခြင်း	(COOKED BY BOILING AND FRYING)
၁၆။	ပြုတ်ဖျော ဖျောခြင်း	(PAR BOILING)
၁၇။	ပေါင်းခြင်း	(STEAMING)

၁၈။	ဖုတ်ခြင်း	(BAKING)
၁၉။	မွှေကြော်ခြင်း	(STIR-FRYING)
၂၀။	မီးအုံးခြင်း	(ROASTING IN EMBERS)
၂၁။	ရေနွေးဖျော်ခြင်း	(BLANCHING)
၂၂။	လှော်ခြင်း	(PARCHING)
၂၃။	အိုးကပ်ချက်ခြင်း	(STICKING A COOKING POT)

အထက်ပါချက်ပြုတ်နည်းများမှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော အခြေခံချက်ပြုတ်နည်းလမ်းမျ ဖြစ်ပါသည်။ မိရိုးဖလာချက်ပြုတ်နည်းများဖြစ်ကြသော ဆီပြန်ချက်ခြင်း၊ ရေဆို့ချက်ခြင်း၊ ဆီကျန်ရေကျန်ချ ခြင်း၊ ပြန်ပေါင်းပေါင်းခြင်း စသော ချက်ပြုတ်သည့်နည်းလမ်းများလည်း ရှိနေပါသေးသည်။ ထို့အပြ ဘာဘေကျူး အသားကင်ခြင်းနည်း၊ ဥခွံခွဲပြုတ်ခြင်းနည်း၊ လျှပ်စစ်မီုတွင် ကင်ခြင်းနည်း၊ လျှပ်စစ်မီုတ ကြော်ခြင်းနည်း၊ လျှပ်စစ်မီုတွင် ဖုတ်ခြင်းနည်း၊ ဒယ်ဖြင့်ကင်ခြင်းနည်း စသည်ဖြင့် ချက်ပြုတ်နည်းအသ အဆန်းများလည်း ရှိနေပါသေးသည်။ အဆိုပါချက်ပြုတ်နည်းများအပြင် မီးလွတ်အစားအစာစီမံနည် တာရှည်ခံအစားအစာ ပြုလုပ်နည်းများလည်း ရှိပါသေးသည်။

အထက်ပါချက်ပြုတ်နည်းလမ်းများကို ချက်ပြုတ်သင်တန်းသူများ ဗဟုသုတရရှိကြရန်အတွက် အကျ မျှသာ ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကင်ခြင်း (GRILLING)

မီးပုံအလွတ် စသည်ကဲ့သို့ မီးတိုက်ရိုက် အပူရှိန်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ကင်ရာတ မီးကျီးမီးခဲ၏ အပူရှိန်ကိုသာ ရယူပြီး မီးကျီးများ ရဲတောက်နေပါကလည်း အစားအစာများ လောင်သွ မဲတူးသွားတတ်သည်ကို သတိပြုရမည်။ အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်တို့ကို ရေမပါ၊ ဆီမပါဘဲ တံစို့ထိုး၍လည်းကော ငရုတ်သီးခြောက်ကို သီတံတွင်သီ၍လည်းကောင်း၊ ငါးမျိုးမျိုးနှင့် ကြက်၊ ဋ္ဌက်များကို ရေ၊ ဆီမပါ ကင်ညှပ်ဖြင့် ညှပ်၍လည်းကောင်း မီးကျီးခဲများနှင့် မထိကပ်ဘဲ မီးရှိန်ဖြင့် တိုက်ရိုက်မီးပြေးခြင်းမျိုးဖြစ်သ အထူးသတိထားရမည်မှာ မီးပြင်းလွန်းလျှင် အစားအစာများ အပေါ်ယံသာ လောင်ကျမ်းသွားတတ် အတွင်းသားမကျက်နပ်ဘဲ ဖြစ်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၂။ ကျိုခြင်း (BOILING)

မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့်အပြင် မြန်မာ့ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင်လည်း ဤချက်ပြုတ်နှ ကို အထူးအလေးပေး၍ အသုံးများကြသည်။ မီးအပူရှိန်မှန်မှန်ဖြင့် ကြာမြင့်အောင် အိုးတည်ထားသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုသော သစ်မြစ်၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ခေါက်၊ သစ်ဥ စသည်တို့ဝ ပါရှိသည့် ဓာတ်သဘာဝများကို ထုတ်ယူရာတွင် ဤကဲ့သို့ မီးဖိုပေါ်၌ ကြာမြင့်အောင် မီးရှိန်နည်းနည်း ထားခြင်းကို ဆေးကျိုသည်ဟု ခေါ်တွင်ကြသည်။ ရေနွေးကိုလည်း ကျိုသည်ဟုပင် သုံးနှုန်းသည်။

၃။ ကျပ်တင်ခြင်း (SMOKING)

မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းတွင် မီးသွေးမီးဖို (သို့) ထင်းမီးဖိုအပေါ်၌ ကျပ်ခိုးစင်ထိုး၍ ၎င်းအပေါ်တွင် သား၊ ငါးစိမ်းများကိုတင်ကာ မီးခိုးငွေ့ဖြင့် သွေ့သွားစေအောင် ပြုလုပ်ခြင်းနည်းဖြစ်သည်။ ငါးကျည်းကျပ်တင်ခြောက်၊ ငါးမွှေထိုးကျပ်တင်ခြောက်တို့မှာ မြန်မာ့အစားအစာကျပ်တင်စာများ ဖြစ်ကြသည်။

၄။ ကြော်ခြင်း (FRYING)

ဆီအနည်းငယ်ထဲတွင် အစားအစာများကို မျက်နှာပြင်တစ်ဖက်စီ၌ ရွှေရောင်ရသည်အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ မီးရှိန်မပြင်းလွန်းစေရပါ။ မီးပြင်းလွန်းပါက အပေါ်ယံသာ ကျွမ်းသွားပြီး အတွင်းသားများ မကျက်တတ်ပါ။ အာလူးကြော်၊ ငရုတ်သီးကြော်၊ ဘရာကြော် စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၅။ ကြော်ချက် ချက် (FRY AND SIMMER IN STOCK)

မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အသီးအရွက်များကို စီမံချက်ပြုတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီ စသည်တို့ဖြင့် တစ်ခါတည်းအိုးထဲထည့်၍ နူးနပ်အောင်ချက်သောနည်းကို ကြော်ချက်ချက်သည်ဟု ခေါ်သည်။ ရေစပ်စပ်ဖြင့်စားရသောဟင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ရေအထည့်မလွန်စေရပါ။ ရေအထည့်လွန်သွားပါက ကြော်ချက်သဘောမသက်ရောက်တော့ဘဲ ပြုတ်ထားသလို ဖြစ်သွားပါမည်။

၆။ ကြော်နှပ် နှပ်ခြင်း (FRYING AND BRAISING)

အသား၊ ငါးများကို ဆီပူတွင် နီရောင်သန်းအောင်ကြော်ပြီး နှပ်ချက်ချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပြုတ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

၇။ ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ခြင်း (CRISPY FRYING)

မီးအရှိန်အသင့်အတင့်ဖြင့် အစားအစာများကို ဆီပူတွင် ကြွပ်ရွှလာအောင် ကြော်ခြင်းဖြစ်သည်။

၈။ ချက်ခြင်း (COOKING)

အစားအစာအစိမ်းများ၏ ခက်မာမှုကို လွယ်ကူစွာ ဝါးမျိုနိုင်၍ အစာကြေစေနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သလို ပြုပြင်ဖန်တီးပြီး မီး(သို့) အခြားအပူရှိန်များဖြင့် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို မြန်မာတို့က "ချက်သည်"ဟု ခေါ်တွင်ကြပါသည်။ ဥပမာ– ထမင်းချက်သည်၊ ဟင်းချက်သည် စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်းပါသည်။

၉။ ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ခြင်း (PAN FRYING)

အလွန်နူးညံ့သောအစားအစာများကို ကြော်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ ကြော်ဒယ်တစ်လုံးတွင် ဆီပါရုံထည့်ပြီး အသား၊ ငါး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ထည့်ကာ ကြော်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထူထဲသောအသားများ

ဆိုပါက ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်၍မရနိုင်ပါ။ အစာများကို ဒယ်အိုးထဲတွင် ပြည့်ကျပ်နေအောင်ထည့်မကြော်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေနွေးငွေ့များမှ အရည်များသည် စိုစွတ်ပြီး ကြော်မည့်အစားအမျက်နှာပြင် ကြွပ်ရွှမှုကို ပျက်စီးစေတတ်သည်။

၁၀။ ဆီမြုပ်အောင် ကြော်ခြင်း (DEEP FRYING)

အစားအစာများကို ပူနေသောဆီတွင် နက်နက်မြုပ်စေ၍ ကြော်ခြင်းနည်းဖြစ်သည်။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီပေါများစွာထည့်မှသာလျှင် ကြော်မည့်ပစ္စည်းများ ကောင်းစွာနစ်မြုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပထမဆိုဒ ဆူအောင်ပြုပြီး ဒယ်အိုးကို ဖိုမှချကာ ဆီကို အတန်ငယ်အေးစေပြီးမှ ကြော်မည့်ပစ္စည်းထည့်ကာ ဒယ်ဒ ဖိုပေါ်ပြန်၍တင် နူးသည်အထိ ထားရမည်။ ပြီးမှ မီးရှိန်ကိုမြှင့်ကာ ကျက်သည်အထိ မီးပြင်းပြင်းနကြော်ပါ။ အနံ့ပိုမိုကောင်းမွန်ကာ အားလုံးကျက်ပြီး အပေါ်ယံ ကြွပ်ရွှနေပါမည်။

၁၁။ ဆီပူထိုးခြင်း (SAUTEING)

ဆီ (သို့) အဆီပူပူ အနည်းငယ်မျှဖြင့် ချက်ပြုတ်စဉ်အချိန်အတွင်း ဒယ်အိုးကိုလှုပ်ပေးခြင်း (သို့အစားအစာကို မကြာခဏ လှန်လှောပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းနည်း ဖြစ်သည်။

၁၂။ တံစို့ထိုးကင်ခြင်း (SPIT ROASTING)

ငါး (သို့) သတ္တုတံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောအတံတွင် အသား၊ ကြက်သား၊ တောကောင်သား စသည်များကို ပုံမပျက်အောင် ထိုးပေး၍ မီးသွေး (သို့) ထင်း (သို့) ဓာတ်ငွေ့မီး (သို့) လျှပ်စစ်ဖြင့်ကင်ခြင်းနည်းဖြစ်သည်။

၁၃။ နှပ်ခြင်း (BRAISING)

နှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကြော်ချက်ခြင်း၊ ပြုတ်ချက်ခြင်းနှင့် ပေါင်းခြင်းတို့ကို ရိုးရိုးပေါင်းစပ်ထားသည့် သဘောဖြစ်သည်။ အသားတစ်မျိုးမျိုးကို နှပ်မည်ဆိုလျှင် ပထမအမွှေးအကြိုင်တစ်ခုခုဖြင့် စိမ်ထားပြီး ဒုတိယဆီထည့်ကာ နောက်ဆုံးတွင် ဆီအညိုရောင်ရလာပါက အရည်နှင့် အမွှေးရနံ့များ မပျက်အောင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်၍ ဖြည်းညင်းစွာ ချက်ပြုတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ မြန်မာတို့က အသား၊ ငါးများကို အတုံးကြီးကြီးလှီးဖြတ် နှပ်ထားသောဟင်းကို နှစ်သက်ကြသည်။ ထို့အပြင် ခရမ်းသီးကိုလည်း နှပ်ချက် ချက်လေ့ရှိတတ်ကြသည်။ ထမင်း၊ ဟင်း စသည်များကိုလည်း ချက်ပြီးနောက် မီးခဲကိုအသုံးပြုကာ အငွေ့ဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာထား၍ ကျက်နပ်စေခြင်းကိုလည်း နှပ်သည်ဟု မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းတွင် ခေါ်တွင်သည်။ ငါးသလောက်ပေါင်းသည် တကယ်ပေါင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ အမှန်တော့ ရေများများဖြင့် ပြုတ်ပြီးရေခန်းဆီပြန် အရိုးနူးအောင်နှပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

၁၄။ ပြုတ်ခြင်း (BOILING)

စားစရာကို ရေအေး (သို့) ရေပူထဲထည့်ပြီး ရေကျိုက်ကျိုက်ဆူစေရန် မီးရှိန်များများဖြင့် ချက်ပြုတ်နည်း ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အလုံးလိုက်ပြုတ်လေ့ရှိပြီး ပဲမျိုးစုံကိုလည်း ပြုတ်ကြသည်။ မျှစ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ် စသည်တို့ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုတ်သည်။ ဤနည်းကိုမူတည်၍ ချဉ်ရည်ဟင်း၊ ဟင်းချို၊ စွပ်ပြုတ်၊ ငါးရေချို စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ချက်ပြုတ်နည်းများ ဖြစ်လာရပါသည်။

၁၅။ ပြုတ်ကြော် ကြော်ခြင်း (COOKED BY BOILING AND FRYING)

မြန်မာချက်ပြုတ်နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အစားအစာကို ပြုတ်ပြီးမှကြော်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရိုးကြော်ခြင်းနှင့် မတူသောအချက်မှာ သား၊ ငါး စသည့်စားစရာကို အကောင်လိုက်ဖြစ်စေ၊ အတုံးလိုက်ခပ်ကြီးကြီး အတုံးကြီးကိုဖြစ်စေ အပူရှိန်အသားအတွင်းသို့ ဖောက်ထွင်း၍ ကျက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မီးအပူကို စားစရာအစိုင်အခဲအတုံးကြီး၏ ပတ်လည်ဘေးဘီ အထက်အောက်အားလုံးသို့ ရောက်ရှိထိတွေ့အောင် လုပ်ပေးရမည်။ အတွင်းသားများ ကျက်စေရန် မီးရှိန်လျှော့ပေးထားရသည်။ ဒယ်အိုးပက်ပက်ဖြင့် ပြုတ်ကြော်ကြော်မည်ဆိုပါလျှင် အစားအစာများကို အဆက်မပြတ် လှန်ပေးရမည်။

၁၆။ ပြုတ်ပျော့ပျော့ခြင်း (PARBOILING)

တစ်ဝက်တစ်ပျက်ကျက်သည်အထိ ကြိုတင်ချက်ခြင်း (သို့) ပြုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၇။ ပေါင်းခြင်း (STEAMING)

ရေနွေးငွေ့၏ အပူရှိန်အားဖြင့် စားစရာများကို ပျော့ပျောင်းနူးညံ့အောင်ပြုလုပ်ခြင်းကို ပေါင်းခြင်းဟု ခေါ်တွင်သည်။ ပေါင်းနည်းနှစ်နည်းရှိသည်။ **တစ်နည်းမှာ** ပေါင်းချောင်၊ ပေါင်းအိုးကို အသုံးပြု၍ အပေါက်ပါသော အပေါ်အိုးအဆင့်တွင် အစာထည့်ကာ အောက်ခံရေနွေးအိုးမှ ရေနွေးငွေ့ဖြင့်ပေါင်းကာ ကျက်နပ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ပီလောပီနံပေါင်း၊ ကန်စွန်းဥပေါင်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ **ဒုတိယနည်းမှာ** အစားအစာထည့်ထားသော ချိုင့်၊ အိုးငယ်၊ မီးပူခံဖန်၊ ကြွေခွက်ကို ရေဆူအိုးတွင်ထည့်ကာ အပုံးကိုအလေးဖိ၍ ပေါင်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ပူတင်း၊ ပေါက်ဆီ၊ တီကွေး၊ ဝက်သားပေါင်းများမှာ နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးနှင့် ပေါင်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၈။ ဖုတ်ခြင်း (BAKING)

မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ စားစရာကို မီးကျီးခဲနှင့် တိုက်ရိုက်ထိအောင် အပူပေး၍ ကျက်စေသောနည်း ဖြစ်သည်။ ဖုတ်ရာတွင် အပူရှိန်ပြင်းလွန်းပါက အစားအစာအပေါ်ယံသားများ ကျွမ်းသွားစေပြီး အတွင်းသားများ မကျက်နပ်ဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ သစ်သီး၊ သစ်ဥ၊ ပြောင်းဖူး၊ ငါးခြောက် စသည်တို့ကို ဤနည်းဖြင့် ဖုတ်၍စားသုံးကြသည်။

၁၉။ မွှေကြော်ခြင်း (STIR-FRYING)

မီးရှိန်ပြင်းပြင်းပေါ်ရှိ အလွန်ပူနေသော ဒယ်အိုးတွင်သို့ ကြော်လိုသည့်ပစ္စည်းများထည့်ပြီး ကျက်အထိ ဟိုဘက်သည်ဘက်လှန်ပေးခြင်းနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ကြော်ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ ဆီလောင်းထည့်ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများ ထပ်ထည့်ကာ မွှေးလာသည်အထိမွှေကာ ဆီသတ်ရမပြီးလျှင် ချက်မည့်ပစ္စည်းအားလုံးထည့်ကာ အတူတူရောနှောသွားအောင် မွှေကြော်ပေးခြင်းမျိုးဖြစ်သည် ဤလုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးသည် အချိန်တိုအတွင်း လျင်မြန်စွာပြုလုပ်ရပါသည်။ သို့မှသာ အကျက်အနှေးလွန်ခြင်း မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

၂၀။ မီးဆုံးခြင်း (ROASTING IN EMBERS)

စားစရာကို ပြာပူတွင်မံ၍ ကျက်စေသောနည်း ဖြစ်သည်။ ပြာပူတွင် မမံလိုပါကလည်း ပြာပူအဝသို့ ကြာရှည်စွာထည့်ထား၍ ကျက်စေနိုင်သည်။ ပြာပူမရှိပါလျှင်လည်း မပူလွန်းသော မီးခဲအစအနေများကို အစားအစာ၏ အထက်၊ အောက်တွင် စီထည့်ထားခြင်းဖြင့် ကျက်စေနိုင်သည်။ မီးဆုံးခြင်း၏အရာမှာ လေးနက်ပြီး ထူးကဲသောအရသာမျိုး ရရှိတတ်ပါသည်။

၂၁။ ရေနွေးပျော့ခြင်း (BLANCHING)

နူးညံ့သည်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပြုတ်ရန်အချိန် မလိုအပ်ပါက ရေနွေးအိုးထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ ပန်းကန်လုံးထဲ ရေနွေးလောင်း၍ ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြင့် အသီးအရွက်များ နွမ်းနယ်ပျော့ပျောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းနည်းဖြစ်သည်။ **ဥပမာ**– ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ရေနွေးဖျော်၍ တို့စားသည်။ ရုံးပတီသီးကိုလည်း ရေနွေးဖျော်တို့စရာလုပ်စားသည်။

၂၂။ လှော်ခြင်း (PARCHING)

မြန်မာ့နည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဒယ်အိုးထဲသို့ စားစရာများထည့်ပြီး အခြောက်လိုက်ကျက်နပ်စေယောင်းမပြင့် အဆက်မပြတ် မွှေပေးခြင်းကို လှော်သည်ဟု ခေါ်တွင်သည်။ ဆန်၊ ပဲ၊ မြေပဲ စသည်များကို လှော်၍ စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

၂၃။ အိုးကပ်ချက်ခြင်း (STICKING A COOKING POT)

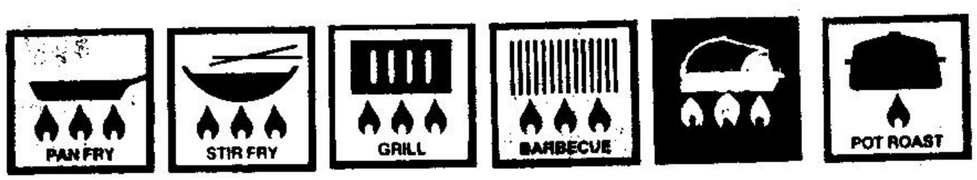
အသား၊ ငါးကို ဆီ၊ ဆားအနုံအလင်ဖြင့် ဒယ်အိုးတွင် ပါးပါးဖြန့်ထည့်ပြီး မီးနည်းနည်းနှင့်ကျက်အောင် ချက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရေလုံးဝမကျန်ဘဲ အသားကျက်အောင်ချက်နည်းဖြစ်သည်။

အထက်ပါနည်းများအားလုံးသည် မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းများနှင့် ယနေ့ခေတ်တွင် ချက်ပြုတ်ကြသောနည်းများကို အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်း၏ အခြေခံများမှာ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကြော်ခြင်း၊ လှော်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ ဖုတ်ခြင်း၊ အုံးခြင်း၊ ပေါင်းခြင်းနှင့် နှပ်ခြင်းတို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းနှင့်ဟင်းကို ချက်သည်ဟုသာ သုံးနှုန်းသည်။ ဟင်းချက်ရာတွင် ရေနှင့်ဆီ

ရောချက်လေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ချက်ပြုတ်ရာတွင် ရေခန်း၍ အဆီပြန်အောင်ချက်လျှင် **'ဆီပြန်ချက်'** ထားသောဟင်းဟု သုံးနှုန်းသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆီနှင့်တကွ နူးနပ်အောင်ချက်ပြီး ရေစပ်စပ်ပြုလုပ်လျှင် **'ကြော်ချက်ချက်'** ထားသော ဟင်းဟု သုံးနှုန်းသည်။ ဟင်းအိုးအတွင်း ဆီလုံးဝမထည့်ဘဲ ရေနှင့်ပြုတ်၍ ချက်လျှင် **'ရေလုံးပြုတ်ဟင်း'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။ အကင်းသတ်ပြီးသားဆီထဲသို့ အစားအစာထည့်၍ မီးပြင်းပြင်းဖြင့်ကျက်စေလျှင် **'အကြော်ဟင်း'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။ စားစရာကို မီးကျီးခဲနှင့်မထိစေဘဲ ကျက်အောင်ပြုလုပ်လျှင် **'အကင်'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။ စားစရာကို ဆီမပါဘဲ ဒယ်တွင်အခြောက်တိုက်ကျက်စေလျှင် **'အလှော်'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။ မီးကျီးခဲများပေါ်တွင် ကျပ်စင်ထိုး၍ကင်သောနည်းမှာ **'ကျပ်တိုက်နည်း'** ဖြစ်သည်။ စားစရာကို ပြာပူတွင်ထည့် ၍ ကျက်စေသောနည်းကို **'အုံးသည်'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။ ပေါင်းချောင်ဖြင့် ရေနွေးငွေ့အားကို ရယူပြီး ကျက်စေလျှင် **'အပေါင်း'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။ စားစရာမှထွက်လာသော ရေခိုးရေငွေ့၏ အပူရှိန်ကို ပြန်၍သုံးပြီး ထိုအပူရှိန် ပြင်ပသို့မထွက်ရအောင် အပုံးလုံအောင်ပိတ်၍ချက်လျှင် **'နှပ်ချက်'** ဟု သုံးနှုန်းသည်။

မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းများတွင် ငါးပိ၊ ငံပြာရည် အဓိကထားသုံးပါသည်။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးတို့ကိုလည်း ထောင်းပြီးမှ အသုံးပြုကြသည်။ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှ ဟင်းများကဲ့သို့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အလွန်အမင်းထည့်၍ ချက်ပြုတ်ခြင်းမျိုးလည်း မပြုလုပ်ပါ။ လုံးချက်၊ ဆီပြန်ချက်၊ ကြော်ချက်ချက်၊ ဆီလည်ရေလည်ချက်၊ ရေချိုချက် စသည်တို့မှာ ရိုးရာချက်နည်းများဖြစ်ပါသည်။ အရည်အသောက်အတွက်မူ ဟင်းချိုရည်အကျဲနှင့် ချဉ်ရည်ဟင်းသည် မြန်မာတို့အနှစ်သက်ဆုံး အရည်သောက်ဟင်းများ ဖြစ်သည်။ ပဲဟင်း၊ သီးစုံကုလားဟင်းများမှာ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှနေ၍ မွေးစားရယူထားသောဟင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် မြန်မာမုန့်များကိုပြုလုပ်ရာတွင်လည်း ကြော်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်း၊ ကျိုခြင်း၊ ချက်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ ဖုတ်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ သုပ်ခြင်း စသည့်နည်းများကို အခြေခံ၍ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ မြန်မာမုန့်များတွင်ထည့်သွင်းသည့် အခြေခံအစားအစာ ပါဝင်ပစ္စည်းများမှာ ကောက်ညှင်း၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီးနှင့် ဆန်တို့မှာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။



ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများ
INGREDIENTS

အသားနှင့် ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်များ
MEATS AND POULTRY

ကြက်ဆင်	TURKEY
ကြက်ကောင်လိုက်	WHOLE CHICKEN
ကြက်သား	CHICKEN
ကြက်သည်းကြက်မြစ်	CHICKEN GIBLETS
ကြက်တောင်ပံ	CHICKEN WING
ကြက်ပေါင်	CHICKEN DRUMSTICK
ကြက်အူ	CHICKEN INTESTINE
ကြက်အူချောင်း	CHICKEN SAUSAGE
ကြက်လည်ပင်း	CHICKEN NECK
ကြက်ရင်အုပ်	CHICKEN BREAST
ကြက်ခြေထောက်	CHICKEN LEG
ကြက်သည်း	CHICKEN LIVER
ကြက်ဥ	CHICKEN EGG
ခါ	PARTRIDGE
ခိုသား	PIGEON
ဂျုံ(ချေ)သား	BARKING DEER
ငုံးသား	QUAIL
ငုံးဥ	QUAIL EGG
ငန်းသား	GOOSE
ဆတ်သား	VENISON
ဆိတ်သား	MUTTON
ဆိတ်ရိုး	MUTTON BONE
ဆိတ်ဦးနှောက်	MUTTON BRAIN
ဆိတ်ဂွေးစေ့	BILLY GOAT'S FAMILY JEWELS
ဆိတ်မြီး	GOAT'S TAIL
ဆိတ်ကလီစာ	MUTTON OFFAL
နွားကလေးသား	VEAL
နွားကလေးပခုံးဘေးလက်မောင်းသား	VEAL ARM

နွားကလေးခါးပိုင်း နံရိုးဘေးသား	VEAL LOIN CHOP
နွားကလေးတင်ပါး	VEAL RUMP
နွားကလေးခါးသား	VEAL LOIN
နွားကလေး မုန့်ချိုအိတ်	SWEET BREAD
နွားမြီး	OX TAIL
နွားလျှာ	OX TONGUE
ယုန်	RABBIT; HARE
ဘဲသား	DUCK
ဘဲတစ်ကောင်လုံး	WHOLE DUCKLING
ဘဲပေါင်တစ်ချောင်း (အကောင်၏ ခို့သား)	DUCK QUARTERED LEG
ဘဲတောင်ပံတံတောင်ဆစ်ပါ ၂ ချောင်း	DUCK TWO JOINT WINGS
ဘဲတောင်ပံတစ်ခုလုံးပါ ၂ ချောင်း	DUCK WHOLE WING
ဘဲရင်အုပ်တစ်ခြမ်း	DUCK BREAST QUARTER
ဘဲရင်အုပ်တစ်ခုလုံး (အရိုးပါ)	DUCK WHOLE BREAST BONE-IN
ဘဲပေါင် ၂ ချောင်း	DUCK WHOLE LEG
ဘဲအသည်း၊ နှလုံး၊ လည်ချောင်းရိုး	DUCK GIBLETS
ဘဲခြေ၊ ဘဲလျှာ၊ အမြွှစ်	DUCK BUTTERFLIED GIZZARDS, TONGUES AND FEET
ဘဲခြေအရေခွံ	DUCK WEBS
ဘဲအရိုးမပါ ခြေနှင့်ပေါင်	DUCK BONELESS LEG AND THIGH
ဘဲအရိုးနှင့် အရေခွံမပါ ခြေနှင့်ပေါင်	DUCK BONELESS SKINLESS LEG AND THIGH
ဘဲလည်ချောင်းရေပြားများ	DUCK NECK SKINS
ဘဲအရိုးမပါရင်အုပ်သား	DUCK BONELESS WHOLE BREAST
ဘဲအရိုးနှင့် အရေပြားမပါရင်အုပ်သား	DUCK BONELESS/ SKINLESS BREAST
ရှစ်	PHEASANT
ဝက်သား	PORK
ဝက်သားစဉ်းကော	MINCED PORK
ဝက်သားလွှာ	PORK FILLET
ဝက်ပေါင်ရင်းပိုင်းသား	PORK SIRLOIN
ဝက်ပေါင်ပိုင်းအသားမြွှာင်း	PORK LOIN EYE
ဝက်ပေါင်နောက်သား	PORK HIND SHANK
ဝက်ကြွက်သားငယ်	PORK TENDER LOIN
ဝက်ပခုံးသား	PORK BOSTON SHOULDER
ဝက်လက်ပြင်သား	PORK PIGNIC SHOULDER
ဝက်နံရိုးရင်ပိုင်းသား	PORK SPARERIBS

ဝက်ရှေ့ခြေထောက်	PORK FOREFOOT
ဝက်နောက်ခြေထောက်	PORK HINDFOOT
ဝက်ခြေထောက်များ	PIG S' TROTTERS
ဝက်ခေါင်း	PORK HEAD
ဝက်ကျောက်ကပ်	PORK KIDNEY
ဝက်နှလုံး	PORK HEART
ဝက်သည်း	PORK LIVER
ဝက်ခေါက်	PORK RIND
ဝက်နားရွက်	PIG'S EAR
ဝက်ဦးနှောက်	PORK BRAIN
ဝက်လျှာ	PORK TONGUE
ဝက်ခါးမြှောင်းသား	PORK LOIN
ဝက်မြီး	PIG'S TAIL
ဝက်အဆုတ်	PORK LIGHTS
ဝက်အူမကြီး	PIG'S CHITLINS
ဝက်အူချောင်း	PORK SAUSAGE
ဝက်မေးရိုး/ ပါးသား	PORK JOWL
ဝက်ပေါင်ခြောက်	HAM
ဝက်သားဆားနယ်ခြောက်	BACON
ဝက်မြွှမနှင်းသား	SUCKLING PIG
ဝက်သုံးထပ်သား	PORK PLATE
ဝက်ဆီ	LARD
ဝက်မိုးခိုသား	PORK TENDERLOIN
ဝက်အကြော	PORK TENDON
သိုးသား	LAMB MEAT
သိုးလည်ပင်းသား	LAMB RACK
သိုးပခုံးသား	LAMB SHOULDER
သိုးရှေ့ခြေသလုံးသား	LAMB SHANK
သိုးနံရိုးအပေါ်ပိုင်းသား	LAMB RIB
သိုးရင်အုပ်သား	LAMB BREAST
သိုးခါးသား	LAMB LOIN
သိုးနောက်ပိုင်းပေါင်ရင်းသား	LAMB SIRLOIN-LEG
အမဲသား	BEEF MEAT
အမဲနှလုံး	BEEF HEART

အမဲလျှာ	BEEF TONGUE
အမဲကျောက်ကပ်	BEEF KIDNEY
အမဲခြောက်	DRIED BEEF
အမဲစဉ်းကော	MINCED BEEF

တိရစ္ဆာန်များ၏ အစိတ်အပိုင်းများ

PARTS OF THE ANIMALS

ဦးခေါင်း	HEAD
ဦးနှောက်	BRAINS
ဝမ်းပျဉ်းသား	BELLY
နို့အုံသား	BRISKET
ရင်ပုံ/ရင်အုပ်သား	BREAST
ပါးသား	CHUCH
နံသား	FLANK
နံရိုး	RIBS
လျှာ	TONGUE
အူ	INTESTINE
ပုဆိုးကြမ်း	TRIPE
အူမကြီး	COLON
အူစုံသည်းစုံ	VISCERA
ကလီစာ	OFFAL
အရိုး	BONE
အဆီ	FAT
သွေး	BLOOD
လက်	FORE SHANK
နှလုံး	HEART
ကျောက်ကပ်	KIDNEY
အသည်း	LIVER
ကုပ်သား/ လည်ပင်းသား	NECK; RACK
ပေါင်သား	ROUND
ပေါင်နှောက်သား	HIND SHANK
ပေါင်ထိပ်သား	RUMP
ပေါင်ရင်းသား	LOIN

ခါးဆစ်သား	SIRLOIN
ခါးသား	SHORT LOIN
အလယ်ခါးဆစ်သား	PORTERHOUSE - T BONE
ပခုံးသားလွှာ	SHOULDER FILLET
ခြေထောက်	FEET
ခြေသလုံးသား	SHANK
ခွာထိပ်	SHANK KNUCKLE
အမြီး	TAIL
တောင်ပံ	WINGS
အဆုတ်	LIGHTS
အသည်း၊ နှလုံး၊ လည်ချောင်းရိုး	GIBLETS
ခြေ၊ လျှာ၊ အမြှစ်	FEET, TONGUE AND BUTTERFLIED GIZZARDS
ခြေ (ကြက်၊ ဌက်)	LEG
ပေါင်ရင်းသား (ကြက်၊ ဌက်)	THIGH
အရေပြား	SKIN
ပေါင် (ကြက်၊ ဌက်)	DRUMSTICK

ရေသတ္တဝါများ

SEAFOOD

ကမာ	OYSTER
ကကတစ်	GIANT SEA PERCH; BECTIC
ကကူရံ	TASSEL ; KING FISH
ကဘီလူး	WHITE MULLET
ကသပိုး	BAR-EYED GOBY
ကျောက်ပုစွန်	CRAWFISH
ကဏန်း	CRAB
ကဏန်းလက်မ	CRAB CLAW
ကင်းမွန်	SQUID
ကျွဲငါးမုတ်	BLAK POMFRET
ခုံးကောင်	CLAM
ခုံးတစ်ခြမ်း	ABALONE
ကျော်စံကေး	SMALL FROG

ငါးကျည်း	SMALL CATFISH; SACCOBRANCHUS
ငါးကျည်းခြောက်	SMOKED SMALL CATFISH
ငါးကြင်း	HAMILTON'S CARP; GUDGEON
ငါးကွမ်းရှပ်	SPANISH MACKEREL; CYBIUM
ငါးခူ	CATFISH; TORPEDO FISH
ငါးခွေးလျှာ	FLATFISH; FLOUNDER
ငါးစင်ရိုင်း	STRIPED DWARF CATFISH; SMALL SORUBIUM
ငါးတန်	ADIPOSS CATFISH; BUTTER FISH
ငါးထွေ	RIVER CATFISH
ငါးနုသန်း	FORK-TAILED CATFISH; SILVERY CATFISH
ငါးနှပ်	BUMMALO
ငါးပနော်	SMALL SNAKE-HEAD FISH
ငါးပါးနီ	BLOOD RED SNAPPER
ငါးပုဇွန်း	MANGO FISH
ငါးပတ်	SHEAT FISH ; LARGE SILURE
ငါးပုတ်သင်	CROAKER ; INDIAN WHITING
ငါးပြေမ	CLIMBING PERCH
ငါးဖောင်ရိုး	GAR FISH
ငါးဖန်းမ	TENASSERIN BREAM
ငါးဖယ်	FEATHERBACK
ငါးဖယ်အောင်း	SMELT
ငါးဘဲဖြူ	SILVER-HUED BARB
ငါးမုတ်	SILVER POMFRET
ငါးမန်းတောင်	SHARK'S FIN
ငါးမျက်ဆန်နီ	RED-EYED HUDGEON
ငါးမြင်း	SHORT-HEADED CATFISH
ငါးမြင်းရင်း	LARGE BARBULELESS CATFISH
ငါးမြစ်ချင်း	BLUE WHALE ; LABEO
ငါးရံ့	BANDED SNAKEHEAD
ငါးရွှေ	GOLDEN HUED PIKE CONGER
ငါးရှဉ့်	EEL
ငါးလင်ပန်း	LONG-FINNED EEL

ငါးသလောက်	HILSA: RIVER SHAD
ငါးသလောက်ဥ	HILSA ROE
ငါးသလဲထိုး	LOACH
ငါးသိုင်း	ROHITA CARP
ငါးသံချိတ်	DWARF CATFISH
ငါးအုပ်ဖား	FLAT-HEADED CATFISH
ပုစွန်ကျား	TIGER PRAWN
ပုစွန်ကျော့	MEDIUM-SIZED PRAWN
ပုစွန်ဆိတ်သေး	SHRIMP
ပုစွန်ထုပ်	PRAWN
ပုစွန်ထုပ်ကြီး	LOBSTER
ပုစွန်လုံး	LAND CRAB; FRESH WATER CRAB
ပုစွန်ချဉ်	PICKLED SHRIMPS
ပုစွန်ဆီ	PRAWN FAT
ပင်လယ်ယောက်သွား	SEA MUSSEL
ပြည်ကြီးငါး	CUTTLEFISH
ပြည်ကြီးမျှော့	SEA CUCUMBER
ပလာတူး	MACKERAL
ဖား	FROG
ဖားပေါင်	FROGS' LEGS
ယင်ပေါင်စာငါး	CYPRINID
ရေခူ	JELLY FISH

ဟင်းခတ်အရသာများ

CONDIMENTS SEASONING

ကရဝေး	CARAWAY
ချင်းစိမ်း	FRESH GINGER
ချင်းခြောက်	DRIED GINGER
ကုံကမန်	SAFFRON
ငရုတ်သီးစိမ်း	GREEN CHILLI; HOT PEPPER
ငရုတ်သီးနီ	RED CHILLI; HOT PEPPER
ငရုတ်သီးစိမ်း (အပွ)	GREEN PEPPER

ငရုတ်သီးနီ (အပွ)	RED PEPPER
ငရုတ်သီးမှုန့်	CHILLI POWDER
ငရုတ်ကောင်းစေ့	PEPPERCORN
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	GROUND PEPPER
စပါးလင်	LEMON GRASS
စမုန်စပါး	ANISEED
စမုန်နက်	BLACK CUMIN
ဇာတိပို့လ်သီး	NUTMEG
ဇာတိပို့လ်ပွင့်	MACE
ဇီယာ	CUMIN SEED
ပတဲကော	GALANGAL
ပူဒီနာ	MINT
ပင်စိမ်း	INDIAN BASIL
ပဲနုံသာ	FENUGREEK
ပျဉ်းတော်သိမ်	CURRY LEAVES
ဖာလာ	CARDAMOM
ဘိန်းစေ့	POPPY SEED
မဆလာ	CURRY POWDER
မုန်ညင်းစေ့	MUSTARD SEED
မုန်ညင်းနက်စေ့	BLACK MUSTARD SEED
မုန်ညင်းရိုင်းစေ့	WILD MUSTARD SEED
မုန်ညင်းမှုန့်	MUSTARD POWDER
တရုတ်နံနံ	CHINESE CELERY
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	CHINESE CHIVES
နံနံပင်	CORIANDER
နံနံစေ့	CORIANDER SEED
နနွင်းတက်	TURMERIC ROOT
နနွင်းမှုန့်	TURMERIC POWDER
နနွင်းခြောက်	DRIED TURMERIC
လေညှင်းပွင့်	CLOVE
လေညှင်းဆီ	CLOVE OIL
လေညှင်းမှုန့်	CLOVE POWDER

သစ်ကြံပိုး	CINNAMON
သစ်ကြံပိုးဆီ	CINNAMON OIL
သစ်ကြံပိုးမှုန့်	CINNAMON POWDER
သံပရိုး	LEMON
သံပရာ	LIME
ကြက်သွန်နီ	ONION
ကြက်သွန်ဖြူ	GARLIC
ဆား	SALT
ဆားကြမ်း	COARSE SALT
ဆားနု (စားပွဲတင်ဆား)	FINE SALT
ငရုတ်သီးခြောက်	DRIED CHILLI
ငရုတ်သီးမှုန့်	CAYENNE PEPPER POWDER
ငါးခြောက်	DRIED FISH
ငါးပိ	FISH PASTE
ငါးငံပြာရည်	FISH SAUCE
ပုစွန်ငါးပိ	SHRIMP PASTE
ပုစွန်ငံပြာရည်	SHRIMP SAUCE
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	THIN SOYA-BEAN SAUCE
ပဲငံပြာရည် (အနောက်)/ ကြာညို့	THICK SOYA-BEAN SAUCE
ပဲငါးပိ	SOY SAUCE
မန်ကျည်းသီး	DRIED TAMARIND
တရုတ်ငံပြာရည်	CHINESE SAUCE
ပုစွန်ခြောက်	DRIED SMALL SHRIMP
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	DRIED SMALL SHRIMP POWDER
သကြား	SUGAR
ရှာလကာရည်	VINEGAR
ပဲဆီ	PEANUT OIL
နှမ်းဆီ	SESAME OIL
ဖွဲနုဆီ	BRAN OIL
အုန်းဆီ	COCONUT OIL
စားအုန်းဆီ	PALM OIL
နေကြာစေ့ဆီ	SUNFLOWER SEED OIL

သံလွင်ဆီ	OLIVE OIL
ဝက်ဆီ	LARD
မုန်ညင်းဆီ	MUSTARD OIL
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ	VEGETABLE OIL
ကုလားထောပတ်	GHEE
ဟင်းရွက်ဆီခဲ	MARGARINE
ဃမ်းစိမ်း	SALTPETRE
ဆန်မှုန့်	RICE FLOUR
ဆန်လှော်မှုန့်	PARCHED RICE FLOUR
ပြောင်းမှုန့်	CORN FLOUR
ဂျုံမှုန့်	WHEAT POWDER
ပဲမှုန့်	PEA POWDER
ပဲမှုန့်အကျက်	PARCHED CHICK PEA FLOUR
သာကူမှုန့်	SAGO FLOUR
ပီလောပီနံမှုန့်	TAPIOCA FLOUR
ဆီတို့ဟူး	FERMENTED BEAN CURD
မှိုခြောက်	DRIED MUSHROOM
မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ	BAKING POWDER
အရောင်ဆေး	FOOD COLOUR
ဆေးသကြား	SACCHARIN

အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
FRUIT AND VEGETABLES

ကမွလာသီး	SWEET LIME
ကနစိုသီး	MYANMAT GRAPE ; PIERADA FRUIT
ကြက်မောက်သီး	RAMBUTAN
ကျွဲကောသီး	POMELO
ကျွဲခေါင်းသီး	WATER CHESTNUT
ဂရိတ်ဖရုသီး	GRAPE FRUIT
ငှက်ပျောသီး	BANANA
စတော်ဘယ်ရီ	STRAWBERRY
စပျစ်သီး	GRAPE

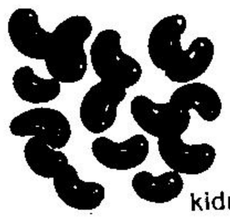
စောင်းလျားသီး	CARAMBOLA; STAR FRUIT
စွန်ပလွန်သီး	DATE
ဆီးသီး	PLUM; JUJUBE
ဆီးဖြူသီး	GOOSE-BERRY
တောကြက်မောက်သီး	LONGAN
တယ်သီး	PERSIMMON
ထောပတ်သီး	AVOCADO PEAR
ထန်းသီး	PALMYRA NUT
ဒူးရင်းသီး	DURIAN
ဒူးရင်းဆေး	SOUR SOP
နာနတ်သီး	PINEAPPLE
ပဲသီး	BEANS
ပဲပွစွန်	CLUSTER BEAN
ပဲပင်ပေါက်	BEAN SPROUTS
ပဲတောင့်ရှည်	STRING BEAN
ပေါင်မုန့်သီး	BREADFRUIT
ပန်းသီး	APPLE
ပိန်းသီး	JACKFRUIT
ပြောင်းဖူး	MAIZE
ဖရဲသီး	WATERMELON
ဗာဒံသီး	ALMOND
မရမ်းသီး	MARIAN PLUM
မာလကာသီး	GUAVA
မက်မန်းသီး	DAMSON
မင်းဂွတ်သီး	MANGOSTEEN
မက်မုံသီး	PEACH
ရှောက်သီး	LEMON; CITRON
ရှောက်ချိုသီး	SWEET CITRON
လိမ္မော်သီး	MANDARIN ORANGE; TANGERINE
လိုင်ချီသီး	LICHI; LICHEE; LYCHEE
သရက်သီး	MANGO
သီဟိုဇော်	CASHEW NUT

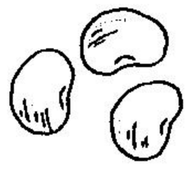
သီးသီး	WOOD APPLE
သလဲသီး	POMEGRANATE
သစ်ကြားသီး	WALNUT
သစ်တိုသီး	SANTOL FRUIT
သစ်တော်သီး	PEARS; CRAB-APPLE
သကြားသီး	SAPODILLA
သကြားပြောင်း	SWEET CORN
သဘေ်သီး	PAPAYA
သခွားမွေးသီး	CANTALOUPE
ဩဇာသီး	CUSTARD APPLE
ဥသျှစ်သီး	BAEL FRUIT; QUINCE
အုန်းသီး	COCONUT
ကညွတ်	ASPARAGUS
ကန်စွန်းရွက်	WATER CONVOLVULUS
ကန်စွန်းရိုးနီ	RABBIT GREENS
ကန်စွန်းဥနီ	RED SWEET POTATO
ကန်စွန်းဥဖြူ	WHITE SWEET POTATO
ကောက်ရိုးမှို	STRAW MUSHROOM
ကျောက်ဖရုံသီး	ASH PUMPKIN; WINTER MELON
ကြက်ဟင်းခါးသီး	BITTER GOURD; BITTER MELON
ကြက်သွန်ဖြူတ်	SPRING ONION
ကြယ်သီးမှို	BUTTON MUSHROOM
ကြောင်လျှာသီး	INDIAN TRUMPET
ကိုက်လန်	CHINESE KALE
ကင်ပွန်းရွက်	ACACIA LEAF
ကင်းပုံသီး	COCCINIA FRUIT
ခဝဲသီး	RIDGED GROUP ; ANGLED LUFFA
ခရမ်းသီး	AUBERGINE; EGGPLANT; BRINJAL
ခရမ်းချဉ်သီး	TOMATO
ချဉ်ပေါင်နီ	ROSELLE
ချဉ်ပေါင်ခါး	AMBORY HEMP
ခါးဖုမုန်လာ	KOHLRABI, KNOL-KOHL
ငေါ်ရခါးသီး	CHAYOTE

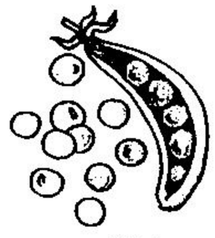
ဂေါ်ဖီထုပ်	WHITE CABBAGE; HEAD CABBAGE
ဂေါ်ဖီပန်း	CAULIFLOWER
ငွေနားမှို	WHITE CLOUD EAR MUSHROOM
ဆလတ်ရွက်	LETTUCE
တညင်းသီး	IGNA FRUIT
ဒန့်သလွန်သီး	DRUMSTICK
ပတတ်စာ	GINGERWORT
ပဲစောင်းလျှား	WINGED BEAN
ပိန်းဥ	TARO-ROOT
ပဲစင်းမြွေသီး	SNAKE SQUASH
ဖရုံသီး	PUMPKIN; SQUASH
ဖလံတောင်ဂေး	WHITE COSTUS
ဖန်းခါးသီး	TERMINALIA FRUIT
ဘူးသီး	SQUASH; GOURD
မန်ကျည်းရွက်	TAMARIND LEAF
မုန်ညင်းရွက်	PARSLEY
မုန်ညင်းဖြူ	CHINESE WHITE CABBAGE
မုန်ညင်းထုပ်	MUSTARD CABBAGE
မုန်လာဥ	RADISH
မုန်လာဥနီ	BEET ROOT
မုန်လာဥဝါ	CARROT
မုန်လာဥဝိုင်း	TURNIP
မျောက်ဥ	YAM
မြင်းခွာရွက်	INDIAN PENNYWORTH
မှို	MUSHROOM
မျှစ်	BAMBOO SHOOT
ရဲယို	MORINDA
ရုံးပတီသီး	OKRA; LADY'S FINGER
ရွေပဲသီး	GREEN PEAS
ရွှေမှို	GOLDEN MUSHROOM
သခွားသီး	CUCUMBER
ဟင်းနုနယ်ရွက်	AMARANTH
အာလူး	POTATO

ပဲအမျိုးမျိုး
BEANS

ကုလားပဲခြမ်း	CHICK PEA; GRAM
စားတော်ပဲ	GARDEN PEA; GREEN PEAS; MARROW PEA
ပဲကတ္တီပါ	DOLICHOS LABLAB
ပဲကျား	LIMA BEAN
ပဲကြီး	LABLAB BEAN
ပဲစင်းငုံ	PIGEON PEA
ပဲတီစိမ်း	GREEN GRAM
ပဲထောပတ်	BUTTER BEAN
ပဲဒလက်	SWORD BEAN
ပဲနီကလေး	RED LENTIL
ပဲပြား	PRESSED BEAN CURD CAKE
ပဲပြားခြောက်	BEAN CURD SKIN
ပဲပီစပ်	HORSE GRAM
ပဲပုပ်စေ့	SOYBEAN
ပဲပုပ်	FERMENTED SOYA-BEAN
ပဲပုပ်ပြား	DRIED + FERMENTED SOYA BEAN PAN CAKE
ပဲလိပ်	BEAN CURD ROLL
ပဲလွမ်း	COW PEA
ဘိုကိတ်ပဲ	BLACK EYED PEA
ဘိုစားပဲ	KIDNEY BEAN
မတ်ပဲ	MUNG BEAN; GREEN GRAM
မြေပဲ	GROUND NUT


kidney beans


lima beans


green peas

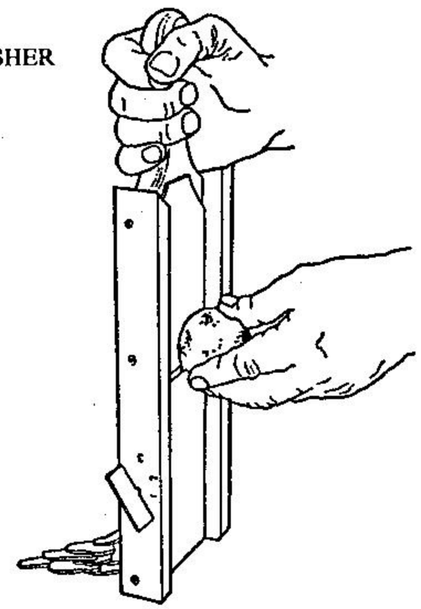
မီးဖိုဆောင်သုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာများ
KITCHEN UTENSILS

ကရား	JUG
ကရွတ်ခွေ	BAMBOO CIRCULAR FRAME
ကြက်ဥမွှေတံ/ ကြက်ဥခေါက်တံ	BATTER WHIP
ကြက်ဥပြုတ်လှီးကိရိယာ	EGG SLICER
ကော်ဖီမှုန့်ကြိတ်စက်	COFFEE MILL
ကော်ဖီဖျော်စက်	COFFEE MAKER
ကြောင်အိမ်	LARDER; MEAT SAFE
ကြိတ်ဆုံ	HAND MILL-STONE
ကြွေထည်ပန်းကန်ခွက်ယောက်	PORCELAIN; CHINA WARE
ကြွေရည်သုတ်ပန်းကန်ခွက်ယောက်	ENAMEL WARE
ကြော်ဒယ်	FRYING-PAN
ခက်ရင်း	FORK
ခပ်ချို	LADLE
ချိန်ခွင်	SCALES
ဂေါ်ပြား	TURNING SPADE
ငရုတ်ဆုံ၊ ငရုတ်ကျည်ပွေ့	MORTAR AND PESTLE
စကာ	SIEVE
စလောင်းဖုံး	COOKING POT LID
စားပွဲခင်း	TABLECLOTH
စားပွဲဇွန်း	TABLESPOON
စည်	BARREL
စည်ပိုင်း	DRUM
စည်သွတ်ဘူး	TIN; CANNED
စည်သွတ်ဘူးဖွင့် ဖောက်တံ	CANNED OPENER
စဉ့်တီတုံး	CHOPPING BLOCK
ဆန်ွင်းမကင်းဖုတ်အိုး	SEMOLINA BAKING PAN
ဆီစစ်ဆန်ခါ	STRAINERS
ဆားခွက်	SALT CELLAR
ဆန်ကော	ROUND BAMBOO TRAY

ဆန်ခါ	SIEVE; STRAINER
ဆန်ခါပေါက်ဇွန်း	STRAINING SPOON
ဆွမ်းအုပ်	FOOD OFFERTORY BOWL WITH COVER
ဇလုံ	BASIN
လက်ဆေးဇလုံ	FINGER BOWL
ဇွန်း	SPOON
တံညှပ်	CLEFT BAMBOO STICK
ထမင်းစားပွဲ	DINING TABLE
ထင်း	FIREWOOD
ထင်းမီးဖို	FIREWOOD-STOVE
ဒေါင်းလန်း	BIG CIRCULAR TRAY WITH STAND; SALVER
ဒယ်	MYANMAR PAN
ဒယ်အိုးကြီး	WOK
ဒယ်အိုးကင်း	SAUCE PAN
ဓားငယ်	KNIFE
ဓာတ်ဘူး	VACCUM FLASK
ပေါင်းခံအိုး	LOWER POTS OF STEAMER
ပေါင်းချောင်	UPPER POTS OF STEAMER
ပေါင်းချောင်ပတ်	CLOTH PACKING OF STEAMER
အသားခုတ်ဓား	CLEAVERS
ဓာတ်ငွေ့သုံးဖို	GAS STOVE
ဓာတ်ငွေ့သုံးမုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖို	GAS RANGE OVEN
နားပန်းကွင်းတောင်း	TWO LOOPS ATTACH BASKET
ပန်းကန်	DISH
ပန်းကန်ပြား	PLATE
ပန်းကန်ဆေးစင်	DRAINING BOARD; BASIN
ပေါင်းအိုး	STEAMER
ဖန်ခွက်	GLASS
ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုး	PRESSURE COOKER
ဘူးတောင်း	DRIED GOURD BOTTLE
မီးသွေး	CHARCOAL
မီးညှပ်	COAL TONGS

မီးပြောင်း	BLOWPIPE
မိုးပြဲဒယ်	LARGE BELL-MOUTHED PAN
မောင်းထောင်ချိုင့်	LACQUER VESSEL WITH OVOLO BANI
မတ်ခွက်	MUG
ယောက်ချို	LADLE
ယောက်မ	FLAT WOODEN LADLE
ရေခဲခွဲကိရိယာ	ICE PICK
ရေခဲညှပ်	ICE-TONGS
ရေခဲဘူး	ICE BOX
ရေခဲသေတ္တာ	REFRIGERATOR
ရေတကောင်း	WATER GOBLET
ရေနွေးအိုး	KETTLE
ရေနွေးကရားစွပ်	TEA COSY
လေမီးဖို	AIR PRESSURE STOVE
လက်ခုံ	POT HOLDER
လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်	PLAIN TEA CUP
လက်ဖက်ရည်ခွက်	TEA CUP
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	SAUCER
လက်ဖက်ရည်စစ်ဆန်ကာ	TEA STRAINER
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	TEA SPOON
လက်ဖက်ရည်ကရား	TEA POT
လက်ဖက်အုပ်	PICKLED TEALEAF SERVER
လက်သုတ်ပဝါ	NAPKIN
လင်ပန်း	TRAY
လျှပ်စစ်မီးဖို	ELECTRIC STOVE; HOT-PLATE
လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ပါမီးဖို	ELECTRIC RANGE OVEN
လျှပ်စစ်ထမင်းအိုး	RICE COOKER
သီတံ	SKEWER
သံဆုံ	IRON MORTAR
သွားကြားထိုးတံ	TOOTHPICKS
ဟင်းခွက်	DEEP PLATE
ဟင်းချိုပန်းကန်လုံး	SOUP BOWL

ဟင်းချက်အိုး	COOKING POT
အိုး	POT
အိုးကင်း	SHALLOW PAN
အိုးခွက်	POTTERY
အိုးစရည်း	BIG GLAZED EARTHEN POT
အိုးတုတ်	LARGE EARTHEN POT WITH SMALL MOUTH
အုန်းခြစ်	COCONUT-GRATER; COCONUT SCRAPER
အုပ်	DISH WITH COVER
အုပ်ဆောင်း	TOPPER; MESH COVER
အချိုပွဲစားဇွန်း	DESSERT SPOON
အခွံခွာကိရိယာ	PEELER
အရည်စစ်ခွက်	COLANDER
အရည်ညှစ်ကိရိယာ	JUICER
အသီးအရွက်ကြိတ်ခြေကိရိယာ	LIQUIDIZER
အသားကြိတ်ကိရိယာ	MINCER
အသားကြိတ်စက်	MINCING MACHINE
အသားကင်စက်	GRILLER
အာလူးခြေကိရိယာ	POTATO MASHER



Mandoline (or) Banjo

မီးဖိုအမျိုးမျိုး အသုံးပြုခြင်း
HOW TO USE STOVE

စားဖိုဆောင်တွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားသောက်ကြရန်အလို့ငှာ အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်ကြရပါသည်။ ဝ
ချက်ပြုတ်ကြရာတွင် ထင်းမီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖို၊ ဖွဲမီးဖို၊ ထင်းလွှစာမှုန့်မီးဖို၊ စပါးခွံမီးဖို၊ လေမီးဖို၊ ရေနံဆီ
လောင်စာတောင့်မီးဖို၊ ရိုးရိုးလျှပ်စစ်မီးဖို၊ လျှပ်စစ်မှုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး ရိုးရိုးမီဖို၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်
မှုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို၊ မိုက်ကရိုဝေ့လှိုင်းသုံးမီးဖို စသည်တို့အပြင် မီးဖိုအစား ထမင်း၊ ဟင်းချက်ရာတွင် အသုံးပြု
ကြသေးသော ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းအချို့မှာ ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုး၊ လျှပ်စစ်ထမင်းချက်အိုး၊ လျှပ်စစ်ဟ
ဒယ်အိုး၊ လျှပ်စစ်ကော်ဖီအိုး၊ လျှပ်စစ်ပေါင်မုန့်ကင်ကိရိယာ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဤကဏ္ဍတွင် မီးဖိုအသုံးပြုနည်းအချို့ကို ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။ မီးဖိုများအကြောင်း ဖော်ပြရာ
မီးဖိုမှနေ၍ မီးလောင်နိုင်မှု အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနှင့် ကာကွယ်စေရန်အကြောင်းအရာကိုပါ ပူးတွဲဖော်ပြပါမ

ထင်းမီးဖို (FIREWOOD STOVE) ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် ထင်းအစိုကို မသုံးမိပါစေနှင့်။ မီးမတော
နိုင်ဘဲ မီးခိုးများသာအလွန်ထွက်ကာ ဖိုပေါ်မှအိုးများအား မည်းညစ်စေပါသည်။ ထင်းခြောင်းအငယ်လေးများ
မီးစတင်မွှေးပြီးမှ အပေါ်တွင် ထင်းစအရွယ်လတ်များ တင်အုံပေးရပါမည်။ လေဝင်ပေါက်မပိတ်မိစေရ
မီးမွှေးထားသော မီးတောက်နှင့် မီးခိုးများကုန်အောင် ယပ်တောင်ဖြင့်ခပ်ပေးခြင်း (သို့) ပြောင်းဖြင့်မှုတ်ပေး
များ ပြုလုပ်ပေးရသည်။ မီးရှိန်ရမှသာ အိုးတည်ရမည်။ ထင်းမီးဖိုကိုအုံးပြုပြီးလျှင် မီးစရှိသောထင်းရေ
များကို မီးဖိုခုံပေါ်ရှိဘေးဘက်တွင် တင်၍ ရေလောင်းပေးရမည်။ ဖိုထဲရှိ လက်ကျန်မီးစမီလေးများကိုလ
ရေဖြန်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ ရေကို မီးစစိုရုံမျှသာ ဖြန်းပေးရမည်။ မီးဖိုတစ်ခုလုံးစိုသွားလျှင်လည်း နေ့
တစ်ကြိမ် မီးမွှေးရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မီးသွေးမီးဖို (CHARCOAL STOVE) ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် မီးအပူရှိန်ကို ထိန်းနိုင်သော မီးဖို
အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ မီးမွှေးရန်အတွက် ကညင်တိုင်နှင့် ထင်းရှူးသားတို့မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သ
မီးမွှေးဆံများကို လိုအပ်သည်ထက်ပိုထည့်မိပါက မီးခိုးများကုန်ရန် အချိန်ကြာမြင့်တတ်သည့်အပြင် မီး
လည်း နံတတ်ပါသည်။ မီးဖိုတော့်မည်ဆိုလျှင် ပထမမီးသွေးမီးဖိုကို သန့်စင်ထားပါ။ မီးသွေးအတုံး
၃-၄ တုံးခန့်ကို မီးဖိုပတ်လည်တွင် စီထည့်ပါ။ အလယ်တွင် ထင်းပေါက်စလေးများကို လေဝင်ပေါက်
အတွက် ထင်းပေါက်စတစ်ခုအပေါ်တစ်ခု ကျဲကျဲထပ်တင်ပါ။ မီးသွေးတုံးအငယ်လေးများ သပ်သပ်ရွေး
ပါ။ မီးခြစ်ခြစ်၍ ဖယောင်းတိုင်တွင် မီးထွန်းပါ။ ထင်းရှူးသားပေါက်စတစ်ခုကိုယူ၍ မီးညှိပြီး မီးဖို
ထင်းပေါက်စများအတွင်းသို့ အသာအယာထည့်ပါက မီးစွဲလောင်ပါမည်။ မီးစွဲစပြုလာလျှင် မီးသွေးစလေ
ကို မီးညှပ်ဖြင့်ယူပြီး မီးတောက်စပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခပ်ကျဲကျဲ ဝိုင်းတင်ပေးပါ။ လေဝင်ပေါက်မပိတ်မိ
ဂရုစိုက်ပါ။ ယပ်တောင်ဖြင့် အနည်းငယ်ခပ်၍ မီးသွေးစငယ်များကို မီးစွဲလာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ မီးသွေး
များ မီးစွဲလာလျှင် မီးသွေးစကြီးများကို အေားနှင့်ပေါ်ယံဘက်သို့ ရံပေးပါ။ မီးတောက်များ ရစပြုလာ
မီးဖို၏အပူရှိန်ပေါ်၌ ချက်ပြုတ်မည့်အိုးတင်ကာ စိမ်ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးပါက မီးကြွင်းမီးကျ
လုံးဝမကျန်စေရန် သတိထားပြီး မီးငြိမ်းသတ်ရပါမည်။ မီးဖိုထဲရှိ မီးတောက်နေသော မီးသွေးတုံးမျ

မီးညှပ်ဖြင့်ယူ၍ ရေထည့်ထားသောအင်တုံ (သို့) မြေအိုးထဲသို့ထည့်ပြီး မီးငြိမ်းသတ်ပါ။ (သို့) မြေအိုးလွတ်တစ်လုံးထဲသို့ မီးသွေးတုံးများကို မီးညှပ်ဖြင့်ညှပ်ယူထည့်ပြီး အပေါ်မှအိုးဖုံးဖြင့်ပိတ်ကာ မီးငြိမ်းသတ်ရပါမည်။

ပဲမီးဖိုး (HUSK STOVE)၊ **လွှာစာမီးဖို** (SAWDUST STOVE)**နှင့် စပါးခွံမီးဖို** (GRAIN HULL STOVE) **တို့ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်** ဖွဲ၊ လွှာစာနှင့် စပါးခွံများရရှိရန် ပထမလိုအပ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ဤမီးဖိုများကို အသုံးပြုမှု နည်းပါးနေပြီဖြစ်ရာ အိမ်တွင်းမှုချက်ပြုတ်ကဏ္ဍာကို လေ့လာလိုသူများအတွက် ဗဟုသုတအဖြစ်သာ အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။ အဆိုပါမီးဖိုများမှာ ဈေးကွက်တွင် ရောင်းချမှုလွန်စွာနည်းနေပြီဖြစ်သောကြောင့် ယင်းမီးဖိုပြုလုပ်နည်းနှင့် အသုံးပြုနည်းအချို့ကို ဖော်ပြပါမည်။

သံပုံးအဝိုင်းဟောင်းတစ်လုံး၏ မျက်နှာပြင်တစ်ဖက်ရှိ အောက်ခြေဘက်ပိုင်းမှနေပြီး တစ်လက်မအမြင့်နေရာတွင် အဝိုင်းပေါက်အရွယ် ၃ လက်မခန့်ဖောက်ရပါမည်။ ယင်းအပေါက်ကို ချန်လှပ်၍ သံပုံးပတ်လည်တွင် ရွှံ့များဝိုင်းရံ၍ မံပေးရမည်။ ပုံးအပေါ်ယံမျက်နှာပြင်အဝိုင်းတွင် ရွှံ့ဖြင့်ပင် ဖိခနောက်သုံးခု ခပ်မို့မို့ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ရွှံ့မီးဖိုဖြစ်သွားလျှင် အသုံးပြု၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုနည်းမှာ မီးဖိုအပေါ်အဝန်းအလယ်ခေါင်၌ ဝါးပိုးဝါးဖြောင့်ဖြောင့်တစ်လုံးကို အောက်ခြေအထိ ထိအောင်ထား၍ ထောင်လိုက်ရမည်။ ထိုထောင်ထားသော ဝါးပိုးဝါးထိပ်နှင့် အံကိုက်အဖြစ် နောက်ထပ်ဝါးပိုးဝါးတစ်လုံးကို ဖိုး၏အောက်ခြေဖောက်ထားသောအပေါက်မှနေပြီး ထိုးထည့်ရမည်။ ဖိုထဲတွင် ဝါးပိုးဝါးနှစ်လုံးမှာ ထိပ်တိုက်တွေ့နေကြပါမည်။ ပြီးမှ အပေါ်ယံရှိ ထောင်ထားသော ဝါးပိုးဝါးလုံးကို ဖိုး၏အလယ်တွင်တည့်နေသော အနေအထားအရ တည်ရှိနေစေရန်အတွက် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ထိန်းကိုင်ထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဖွဲများ (သို့) လွှာစာများကို ထည့်ပေးရပါမည်။ ဝါးပိုးဝါးလုံး ငြိမ်သွားသည့်အနေအထားရောက်လျှင် ထည့်ထားသောဖွဲများကို ပျဉ်စတူထူဖြင့် ထုရိုက်ဖိသိပ်ပေးရမည်။ ဖွဲများ သိပ်သည်းသွားပြီဆိုလျှင် အစဉ်းက ထိုးသွင်းထားသော အပေါ် အောက် ဝါးလုံးများကို အသာအယာဆွဲ၍ နုတ်ပေးလိုက်ရမည်။ ပြီးလျှင် အောက်အံ့ပေါက်မှနေပြီး ထင်းစငယ် (သို့) စက္ကူစငယ်ကို မီးရှို့ပြီး ထိုးသွင်းပေးလိုက်လျှင် ချက်ပြုတ်ရန် ဖွဲမီးသည် အသင့်အနေအထားသို့ ရောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်အိုးများကို တစ်အိုးပြီးတစ်အိုး လျင်မြန်စွာ တည်ပေးခြင်းဖြင့် မီးရှိန်ကို အချိန်မီ ရယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

လေမီးဖို (AIR PRESSURE STOVE) **ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်** လေထိုးတံလုံစေရန် ဝါရှာလဲခြင်း၊ အပ်နဖားဖောက် ပေးခြင်းတို့ကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးရသည်။ မီးမွှေးပြီးစတွင် လေထိုးတံကို ခပ်များများ ထိုးပေးရသည်။ ဤမီးဖိုမျိုးသည် ယနေ့အခါတွင် အိမ်ရှင်မများ အသုံးမပြုကြတော့ပေ။

ရေနံဆီမီးဖို (KEROSENE STOVE) **ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်** ရေနံဆီမီးဖိုတွင် မီးစာများအပြည့်အစုံရှိမှရှိကို စစ်ဆေးပြီးမှ အသုံးပြုရမည်။ မီးစာမရှိပါက ၎င်းအပေါက်မှ လေဝင်ပြီး မီးလောင်နိုင်ပါသည်။ ရေနံဆီမီးဖိုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မီးခိုးမခိုးခြင်း၊ မီးတောက်လွယ်ခြင်း၊ ထမင်းချက်သည့် မီးဖိုခန်းအတွင်း မီးသွေးမီးတောက်တို့ဖြင့် အခန်းအပူရှိန်မြင့်မားမနေခြင်းနှင့် အသုံးပြုရလွယ်ကူပြီး ဝန်ကျဉ်းသဖြင့် မီးဖိုခန်းသန့်ပြန့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေနံဆီမီးဖိုမှာ များသောအားဖြင့် ကြွေရည်သုတ်ထားသော သံဘောင်ပေါ်တွင် တင်၍ လုပ်ထားတတ်ပါသည်။ သံဘောင်၏အလယ်တွင် မီးစာကိုထားရှိပြီး သံဘောင်ပေါ်တွင်တင်၍ လုပ်ထားတတ်သည်။ သံဘောင်ဘေးတွင် ပြွန်တစ်ချောင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ကာ တစ်ဖက်ထိပ်၌ ရေနံဆီထည့်

ပုလင်းကြည် အဝိုင်းကို အပုံးပိတ်ကာ မှောက်တင်ထားသည်။ ထိုအပုံးထိပ်တွင် ရေနံဆီထွက်ပေါက်ရှိ
ဆီပို့ပါအပေါက်မှနေ၍ ရေနံဆီများက ပြွန်တစ်လျှောက်စီးဆင်းပြီး မီးစာရှိရာသို့ ကူးစေပါသည်။ မီး
မီးခြစ်ဆံဖြင့် မီးညှိပေးရသည်။ မီးစာကို နှိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်လုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အပူရှိန်လိုအပ်သရွေ့ အ
အများ ချိန်ဆနိုင်သည်။ ရေနံဆီမီးဖိုကို မီးတောက်များစွာဖြင့် မချက်ပြုတ်သင့်ပါ။ ရေနံဆီအစား ဓာတ်
ဆီထည့်ပြီးလည်း ချက်ပြုတ်မှုမျိုးမပြုသင့်ပါ။ အလွန်အေးအန္တရာယ်ကြီးသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ **ရေနံဆ**
ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အမှိုက်၊ အမှုန်များ သန့်စင်ကာ ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။ ဤသို့မလုပ်ဘဲ မပြုမပြင် မသန့်
ပုစွန်ထားပါက မီးဖိုပျက်စီးဆွေးမြေ့စေနိုင်သည့်အပြင် ရေနံဆီမီးဖို အနံ့နံလာပြီး ထမင်း၊ ဟင်းအိုးထဲ
ရေနံဆီနံ့ နံလာတတ်ပါသည်။

လျှပ်စစ်မီးဖိုအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ **ရိုးရိုးလျှပ်စစ်မီးဖို** (ELECTRIC STOVE)၊ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပ
(ELECTRIC RANGE OVEN)၊ **ဖိအားမြင့်ချက်ပြုတ်အိုး** (PRESSURE COOKER)၊ လျှပ်စစ်ထမင်းချ
(RICE COOKER)၊ လျှပ်စစ်ကြော်ဒယ်အိုး (ELECTRIC FRYER PAN)၊ လျှပ်စစ်ကော်ဖီအိုး (ELEC
COFFEE MAKER)၊ လျှပ်စစ်ပေါင်မုန့်မီးကင်ဖိုရိယာ (ELECTRIC TOASTER) စသည်တို့ဖြစ်ပါ
ဤကဲ့သို့ လျှပ်စစ်စွမ်းအားများကိုအသုံးပြုပြီး ချက်ပြုတ်စီမံရာတွင် မီးခလုတ်ကောင်း၊ မကောင်း စစ်ဆေ
အသုံးပြုကြရမည်။ မီးအားအသုံးများပါက မြေနှက်ကြိုး (EARTH WIRE) တပ်ဆင်ခြင်း၊ မီးခလုတ်နှ
လည်း မီးဖြုတ်ခလုတ် (CIRCUIT BREAKER) တပ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ဓာတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်များကိုကြိ
ကာကွယ် ပေးထားနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးတိုင်း မီးခလုတ်ပိတ်ရန်အတွက် သတိပြုရန် လိုအပ်
လျှပ်စစ်မီးဖိုများဖြင့် ချက်ပြုတ်သောအခါတွင် သံမဏိတလင်းကြမ်းခင်းဖြစ်ပါက ခဲဖိနပ် (သို့) ဖိနပ်တစ်ခု
ချက်ပြုတ်ရမည်။ ခြေအောက်ကိုလည်း ရေမစိုစေရပါ။ အကယ်၍ လျှပ်စစ်မီးဖိုများမှ တစ်ခုခုချို့ယွ
ချွတ်လိုက်နေပါက အသုံးမပြုဘဲ ပြုပြင်ဖြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ရိုးရိုးလျှပ်စစ်မီးဖို (ELECTRIC STOVE)ကို ပြည်တွင်းမှထုတ်လုပ်ထားသည့်အတွက် အလွယ်
ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ဖါသည်။ ရိုးရိုးလျှပ်စစ်မီးဖိုကို ဝါယာကြိုး၊ မီးခလုတ်၊ မီးဇာနန်းခွေ၊ မီးဖိုကိုယ်ထည်
တည်ဆောက်ထားပါသည်။ မီးဇာနန်းခွေကို စပရင်ခွေကဲ့သို့ ရစ်ပတ်ထားပြီး မီးခံကြွေထည်အဝိုင်းပြ
မြောင်းလိုင်းများတွင်ထည့်သွင်းထားသည်။ မီးဇာများ ပြတ်တောက်သွားခဲ့လျှင်လည်း အလွယ်တကူပြန်
ဆက်နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားများ မီးဇာနန်းခွေအတွင်းသို့ ဖြတ်သန်းစီးဆင်းလာကာ အပူစွမ်
ရရှိပြီး အပူဓာတ်ရရှိလာ၍ ထမင်း၊ ဟင်း ချက်ပြုတ်ရန် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ မီးဖို
ထည်ကို ကြွေရည်သုတ်အုံးပါသော အိုင်ဒီစီရေနံဆီမီးဖိုများကို ပြုပြင်၍လည်းကောင်း၊ သတ္တုအုံ
ပြုလုပ်ထားသော သံထည်မီးဖိုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကျောက်တွင်းမီးဖိုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြေထည်မီးဖို
လည်းကောင်း အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်ထည်များကို ဖန်တီးထားတတ်ပါသည်။ ၁၀၀၀ ဝပ်ကွိုင်နှင့် ၆၀
ကွိုင်အတွက် မီးခလုတ်နှစ်လုံး တပ်ဆင်ထားပါသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိစေရန်နှင့် ဖြတ်တောက်
အတွက် အဆိုပါခလုတ်များကို အဖွင့်အပိတ် ပြုလုပ်ရပါမည်။ လျှပ်စစ်မီးဖိုဝါယာကြိုးမှာ မြေစိုက်
ပါဝင်သော သုံးပင်ဝါယာကြိုးများကို အသုံးပြုပါသည်။ အဆိုပါမီးဖိုများအပြင် အကြီးစားစက်မှုလုပ်
ထုတ်လုပ်သော နေရှင်နယ် လျှပ်စစ်မီးဖိုများလည်း ရှိပါသည်။ ပြည်တွင်း ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းရှင်များထုတ်
သည့် လျှပ်စစ်မီးဖိုများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သာလွန်၍ မြန်မာအိမ်ရှင်မများ နှစ်သက်ကြပါသည်။ ၎င်းနေရာ

လျှပ်စစ်မီးဖိုမှာ ၅ ပေါင်မျှသာ အလေးချိန်ရှိပြီး အတိုင်းအတာအားဖြင့် အလျား ၈.၆"x အနံ ၁၂.၅"x အမြင့် ၃.၄" သာရှိကာ လျှပ်စစ်ဗို့အား ၂၃၀ ဗို့၊ အပူချိန်ပြောင်းခလုတ် ပါဝင်လျက် ၃၀၀၊ ၆၀၀ နှင့် ၁၂၀၀ ဝပ် ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်ပြီး စားပွဲငယ် (သို့) ခုံငယ်လေးပေါ်တွင်တင်ကာ ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီးဖိုကို ကိုင်တွယ်ပါက ဓာတ်မလိုက်စေရန် စစ်ဆေးမှုများ ပြုပြီးမှသာ ကိုင်တွယ်သင့်သည်။ အဓိကမှာ နန်းကြိုးကွိုင်များမှနေ၍ ဓာတ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ မြေစိုက်ကြိုးနှင့် ဆက်သွယ်ထားခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မီးဇာနန်းခွေများကို ရေမထိစေရန်၊ ချက်ပြုတ်အိုးများ ဝေမကျစေရန် အထူးဂရုပြုရမည်။ ရေမကြာခဏထိလျှင် မီးဇာနန်းကြိုးခွေများ ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ပြတ်တောက်မှုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မီးဇာနန်းခွေများ ပြတ်တောက်နေလျှင် မီးဇာနန်းခွေနှစ်ခု၏ အစများကို တစ်ခုအပေါ်တစ်ခု ထပ်၍ ကွင်းမိအောင် ဇာဂနာဖြင့် ဖိဆက်သွယ်ပေးလျှင် ပြန်သုံး၍ရပါသည်။ အစနှစ်စဖိအောင် သွယ်ဆက်ရမည်။ နန်းကြိုးအစလေးများ ထောင်နေပြီး ဟင်းချက်အိုးဖင်နှင့်ထိပါက ဓာတ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ ပြတ်တောက်သွားသော နေရာမှနေ၍ မီးဇာနန်းခွေများကို ပလာယာဖြင့် လိမ်ဆက်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။ အသုံးပြုပြီးနေသော မီးဇာနန်းကြိုးအဟောင်းကို ပြန်ဆက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ပလာယာနှင့်လိမ်လျှင် ကြိုးပဲ့သွားတတ်၍ ဖြစ်ပါသည်။

လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို (ELECTRIC RANGE OVEN) ကို ပြည်ပနိုင်ငံများမှတင်သွင်း၍ အသုံးပြုနေကြပါသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဖွင့်လိုက်သောအခါတွင် ကွိုင်အတွင်းသို့ လျှပ်စီးကြောင်းစီးဝင်လာပြီး မီးဖိုကွိုင်သည် နီရဲအောင် ပူလာပါမည်။ ထိုအခါ လိုအပ်သော အပူပမာဏရရှိလာပြီး အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်နိုင်စေရန် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ မီးဖိုတွင် အပူရှိန်အနည်းအများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောကိရိယာပါရှိရာ ၎င်းခလုတ်ကို ရွှေ့ပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် အပူရှိန်ကို လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုတွင် အပူချိန်ထိန်းကိရိယာ (THERMOSTAT) တပ်ဆင်ထားသဖြင့်လည်း အပူချိန် ၁၇၀° သို့ ရောက်လျှင် လျှပ်စစ်စီးဝင်ခြင်းကို အလိုအလျောက် ရပ်တန့်စေနိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖိုဖြင့် ချက်ပြုတ်မည်ဆိုလျှင် ဖိုလေးခုပါရှိ၍ ချက်ပြုတ်မည့်အိုးများကို ပြိုင်တူချက်ပြုတ်နိုင်သောကြောင့် အချိန်ကုန်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမီးဖိုကို သုံးစွဲရာတွင် (က) အသုံးမပြုမီ သိထားသင့်သောအပိုင်း၊ (ခ) အသုံးပြုဆဲအချိန်တွင် သိထားသင့်သောအပိုင်းနှင့် (ဂ) အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် သိထားသင့်သောအပိုင်းဟူ၍ ရှိပါသည်။

(က) **အသုံးမပြုမီ သိထားသင့်သောအပိုင်းဆိုသည်မှာ**– လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖိုကို အသုံးမပြုမီ ၎င်းမီးဖိုအကြောင်း လမ်းညွှန်ထားသောစာအုပ်များကို သေချာစွာ ဖတ်ထားရပါမည်။

အထူးသဖြင့် ၎င်းမီးဖိုကို စတင်အသုံးပြုစကာလ တစ်ပတ်လုံး လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို လေ့လာနေရပါမည်။ နောက်ပိုင်းတွင်မူ ၎င်းမီးဖိုကို အသုံးချသွားတတ်ပါလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် ၎င်းမီဖိုပေါ်ရှိခလုတ်များပေါ်တွင် ရေးထားသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို သိရှိနားလည်ရန်အတွက်လည်း ဦးစွာ လေ့လာရပါမည်။

၎င်းမုန့်ဖုတ်ဖိုအတွင်းရှိ အိုး၊ ခွက်တင်သံတန်းများကို ဆွဲထုတ်ယူရာတွင် အလွယ်တကူ အသွင်း၊ အထုတ်လုပ်နိုင်ရန်နှင့် တံခါးအဖွင့်အပိတ် သေချာစွာပြုလုပ်တတ်ရန်အတွက်လည်း ၎င်းမီးဖိုကို အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာလေ့ကျင့်ထားရပါမည်။

မီးဖိုကွိုင်များတွင် မီးအပူရှိန်ရှိပြီးဖြစ်နေပါက မထင်မှတ်ဘဲ လက်ကိုလောင်ကျွမ်းစေတတ်သဖြင့် မီးဖိုကွိုင်များကို အသုံးမပြုမီ မီးအပူရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးရပါမည်။

၎င်းမီးဖိုကွိုင်များပေါ်သို့ ချက်ပြုတ်အိုးများကိုတင်ရာတွင် အိုးဖင်သည် ခြောက်သွေ့နေစေပါမည်။ ရေစိုမနေရပါ။

မုန့်ဖုတ်ဖိုအတွင်းရှိ သံတန်းများကို ဆွဲထုတ်ပြီးမှသာ မိမိချက်ပြုတ်လိုသော အိုးခွက်များကို ဝင်ပါ။ ပြီးမှ သံတန်းကို မုန့်ဖုတ်ဖိုအတွင်း ပြန်ထည့်ပါ။

၎င်းမီးဖိုထားရှိရာနေရာသည် စိုစွတ်သောနေရာမျိုး မဖြစ်စေရပါ။

၎င်းမီးဖိုအနီးတွင် ထားရှိသောပစ္စည်းများသည်လည်း အပူဒဏ်ခံနိုင်သော ပစ္စည်းများသာ ဖြစ်ရပါမည်။

မုန့်ဖုတ်ဖိုအတွင်းထည့်၍ ချက်ပြုတ်နိုင်သည့်အိုးခွက်များမှာ ဒန်ပစ္စည်းများ၊ သံကြွေပစ္စည်းများ၊ ကြွေရည်သုတ်ပစ္စည်းများ၊ အပူခံဖန်ထည့်ပစ္စည်းများ၊ သံမဏိပစ္စည်းများဖြစ်ပါသည်။ ကြွေရည်သုတ်ခွက်များ၊ အပူခံဖန်ထည့်ခွက်များတွင် အပူဒဏ်ခံနိုင်သည်ဟု ညွှန်းမထားလျှင်၎င်းတို့ကို အပူချိန်အမြင့်ဆုံးထား၍ မသုံးရပါ။ အပူချိန်အလယ်အလတ်နှင့် အနိမ့်ဆုံးထား၍သာ အသုံးပြုရပါမည်။

(ခ) **အသုံးပြုဆဲအချိန်တွင် သိထားသင့်သောအပိုင်းဆိုသည်မှာ**– လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖိုပေါ်ရှိ အပေါ်မီးဖို (COOK TOP)နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မည့် ဒယ်အိုး၊ ဒန်အိုးများကိုသာ အသုံးပြုချက်ပြုပါ။

အိုးဖင်များမှာ အပြားညီနေရပါမည်။ ဖင်ခွက်ခြင်း၊ ချွန်နေခြင်း၊ ဖောင်းနေခြင်းမျိုးဖြစ်သော ဟင်းအိုးများကို လုံးဝမသုံးရပါ။

မီးဖိုကွိုင်ထက် အိုးဖင်အကျယ်ပိုနေပါက မီးရှိန်တိုက်ရိုက်မရရှိဘဲ အိုးတွင်းရှိ ဟင်းများနူးနပ်မှု မညီမျှပဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဒယ်အိုးများ၏အလေးချိန်သည် အလွန်အမင်း လေးလံလွန်းခြင်းမရှိရပါ။

မီးဖိုခွင်ကို မီးရှိန်မြင့်မားစွာထားရှိပြီး လက်ကိုင်ပါဒယ်အိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါက ချက်ပြုပစ္စည်းများ ခြောက်ခန်းသွားစေနိုင်ပြီး အရည်များလည်း ပျော်သွားစေနိုင်ပါသည်။ (သို့) အပြုပ်လွန်သွားသောကြောင့် အငွေ့များ တထောင်းထောင်းထစေပြီး ရေခန်းနိုင်ခြင်းနှင့် အဆီများဝေစေနိုင်ပြီး မီးလောင်စေတတ်ပါသည်။

မီးဖိုခွင်ပေါ်တွင် မီးရှိန်ရှိနေစဉ်ကာလ၌ ဆီစိမ့်ယိုနေသော လက်ကိုင်ပါဒယ်အိုး (သို့) ခွက်များကို တင်ပြီး ချက်ပြုတ်လျှင် မီးဖိုခွင်များ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါသည်။

ဆီစိမ့်ယိုနေသော လက်ကိုင်ပါဒယ်အိုးများ၊ ဆီယိုနေသောခွက်များနှင့် မီးဖိုခွင်များအပေါ်ဒယိုစိမ့်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သတ္တုလျှပါးအစလေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ သုံးမိပါက မတော်တဆ ဓာတ်လိုက်ခြင်း (သို့) မီးလောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

မီးဖိုခွင်ပေါ်တွင် ရေထည့်ထားသောအိုးကို တင်ချက်မည်ဆိုပါလျှင် အိုးနှုတ်ခမ်းထက် အနည်းဆုံးတစ်လက်မလျော့ ထည့်ချက်ရပါမည်။

အပူရှိန်လွန်ကဲပြီး ချက်ချိန်ကြာမြင့်သွားသည်အထိ မချက်ရပါ။

မီးဖိုခွင်နှစ်ခွင်ကို မှုပြီး အိုးကြီးတစ်လုံးထဲကို ခွတင်၍ မချက်ရပါ။

လျှပ်စစ်မုန့်ဖိုပါ မီးဖိုအောက်ရှိ မုန့်ဖုတ်ဖို (OVEN)ကို အသုံးပြုနေဆဲအချိန်တွင် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များကို အသွင်းအထုတ်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါလျှင် ဖိုအတွင်းရှိ အခိုးအငွေ့များကို အလျင်မကြာစေရန် မီးခလုတ်ကို ပထမပိတ်ပြီးမှ မီးဖိုတံခါးကို ဖွင့်သင့်ပါသည်။

ဖန်နှင့် သတ္တုအိုး၊ ခွက်များကို ဖိုအတွင်းသို့ထည့်ရာတွင် အဖုံးပိတ်ပြီး အလုံပိတ်ကာ ထည့်မသုံးသင့်ပါ။ ဖိုအတွင်း၌ အပူချိန်မြင့်မားလာလျှင် ထိုအရာများမှာ အဖုံးပိတ်ထားခြင်းကြောင့် ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဖိုအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းသော ချက်ပြုတ်အိုးများတွင် ပါဝင်သော အစားအစာပစ္စည်းများသည် ချက်ပြုတ်အိုး၏ ⅔ သာ ရှိသင့်ပါသည်။

အိုးမှဆေမကျစေရန်အတွက် ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းကို အိုးအပြည့်မထည့်မိစေရန် အထူးသတိပြုရပါမည်။

တံခါးမျက်နှာပြင်အတွင်းပိုင်းဘက်သို့ ဟင်းအိုးဝေမကျစေရန် အထူးရှောင်ရှားရပါမည်။

ဖိုအတွင်းထည့်၍ ဖုတ်ကင်မည်ဆိုလျှင် ဖို၏အပူရှိန်ကို လိုအပ်သည်အထိဖွင့်ပြီးမှ အသင့်စီမံထားသော ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းပါ အိုး၊ ခွက်ကို ဖိုအတွင်းထည့်ပြီးလျှင် တံခါးကို သေချာစွာပိတ်ရပါမည်။

အိုး၊ ခွက်များကို တစ်လုံးအပြင် ပို၍ထည့်မည်ဆိုလျှင် တစ်အိုးနှင့်တစ်အိုး ပူးကပ်မထားရပါ။ အနည်းဆုံး တစ်လက်မစီခြားထားရပါမည်။ ထို့အပြင် အိုး၊ ခွက်များကို ဖိုနံရံများနှင့်လည်း ပူးကပ်မထားရပါ။

တံခါးကိုလည်း ခဏခဏ ဖွင့်မကြည့်ရပါ။

(ဂ) **အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် သိထားသင့်သောအပိုင်းဆိုသည်မှာ–** လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖိုပေါ်ရှိ အပေါ်မီးဖိုခွင် (COOK TOP)နှင့် အောက်မုန့်ဖုတ်ဖို (OVEN)အတွင်းတွင် ရှိနေကြသော ချက်ပြုတ်ပြီးသည့် ချက်ပြုတ်အိုး၊ ခွက်များကို ကိုင်တွယ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသောအဝတ်စ၊ လက်ခုများနှင့် အပူရှိန်ရှိနေသောနေရာများကို မထိမိစေရန် အထူးသတိထားရပါမည်။ ချက်ပြုတ်ပြီး၍ မီးဖိုခလုတ်များကို ပိတ်လိုက်စေကာမူ ထိုနေရာများတွင် မီးအပူရှိန်သည် ရှိနေတတ်ပါသည်။

လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်မီးဖိုကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်မည်ဆိုလျှင် ဖိုအတွင်းရှိ သံတန်းကို အပြင်ထုတ်ပြီးမှ အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပေးရပါမည်။

ဖို၏တံခါးများကိုလည်း အစင်းများမထင်စေရန် ရေစိုအဝတ်ဖြင့် စနစ်တကျသုတ်ပေးနိုင်သော်လည်း တံခါးတွင် ရေများစီးကျမနေစေရန် သတိထားရပါမည်။

ငှင်းမီးဖိုကို ဆပ်ပြာ၊ ချေးချွတ်ဆေး စသည်တို့ဖြင့် တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။

ထိုကဲ့သို့ဆေးကြောရန်မလိုအောင် ငှင်းမီးဖိုကို ပြုလုပ်စီမံထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

တောရံတန်ရံ ညစ်ပတ်ပေရေနေသည်ဆိုပါလျှင် အပူချိန် ၄၇၅˚(ဖ)အပူမှာ ထားလိုက်ပါအလိုအလျောက် သန့်သွားနိုင်ပါသည်။

ယခုအခါတွင် ငှင်းမီးဖိုကို သန့်စင်စေနိုင်သော ဆေးရည်များ ပေါ်ပေါက်လာပြီဖြစ်အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ၍ သန့်စင်နိုင်ပါသည်။

ဖိုပေါ်ရှိ မီးဖိုခွင်များကိုလည်း ဆီချေးများ မတွယ်ကပ်စေရန် ချက်ပြုတ်ပြီး၍ မီးဖိုသွားချိန်ကိုင်းတွင် အချိန်မှန်မှန်သန့်စင်ပေးခြင်းဖြင့် ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။

ယခုနောက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြုလာကြသော မီးဖိုများမှာမူ သန့်စင်၍ရလာပါသည်။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာရည်ကိုရော၍ ဖော့စဖြင့် အသာအယာပွတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး ဂိုးရိုးမီးဖို (GAS COOKER) ဆိုသည်မှာ ဓာတ်ငွေ့အိုးမှ ဓာတ်ငွေ့များကို လွှဲပြောယူ၍ မီးအဖြစ်ဖန်တီးကာ ချက်ပြုတ်ရသည့် မီးဖိုမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုသည် ထင်းမီးသွေးမီးဖို၊ ရေနံဆီမီးဖို၊ ဖွဲမီးဖို စသည်တို့ထက် အသုံးပြုရသည်မှာ လွယ်ကူပါသည်။ မီးညှိခြင်း၊ မီးငြိမ်းလွယ်ကူစေပြီး မီးဖိုဆောင်တွင် မှုိင်းများ၊ မီးခိုးများ၊ အမှုန်များ မညစ်ပတ်စေဘဲ အခန်းကို သန့်ရှင်းနေသည်။ အခြားမီးဖိုများကဲ့သို့ မီးခိုးငွေ့များ မထွက်သောကြောင့်လည်း အခန်းအတွင်း လေထုညစ်ညမ်းကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။ ထင်း၊ မီးသွေး၊ ရေနံဆီမီးဖိုများကဲ့သို့ အိုးများကို မည်းညစ်မှုမဖြစ်စေနိုင်ကြောင့် ချက်ပြုတ်သောအိုးများ အစဉ်သန့်စင်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်မှုအတိုင်းအတာအရလတ်ချက်ကြည့်ပါက ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုသည် အစားအစာများကို လျင်မြန်စွာ နူးနပ်စေသောကြအချိန်ကုန်သက်သာစေပြီး မီးဖိုဆောင် လုပ်ငန်းခွင်၌လည်း အဆင့်မြင့်စွာ ချက်ပြုတ်နိုင်သောကြောင့် ခေတိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး ဂိုးရိုးမီးဖိုကိုလည်း အသုံးမပြုမီ သိထားသင့်သောအပိုင်း၊ အသုံးပြုဆဲအချိန်သိထားသင့်သောအပိုင်းနှင့် အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် သိထားသင့်သောအပိုင်းဟူ၍ သုံးပိုင်း ခွဲခြားလေ့လာထားအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး မီးဖိုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများနေသော ဓာတ်ငွေ့ရည်မီးဖိုများမှာ တစ်ဖိုတည်းသာ စီမံထားသော မီးဖို၊ နှစ်ဖိုတွဲ၍ စီမံထားသောမီးဖိုနှင့် နှစ်ဖိုတွဲ၍ ကြားအစားအစာကင်ရန်အတွက်ပါ စီမံထားသော သုံးဖိုတွဲမီးဖိုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မီးအလိုအလျောတောက်သော ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုနှင့် မီးဖိုလက်ကိုင်ရင်းတွင်ရှိသော ဗားကိုဖွင့်ပြီး မီးရှို့ရသော ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ မည်သည့်ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး မီးဖိုမျိုးတွင်မဆို ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်သောအိုး၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သွယ်တန်းသည့် ရာဘာပိုက်နှင့် ကလစ်များကို ပူးတွဲတပ်ဆင်၍ အသုံးပြုကြသည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး မီးဖိုနှင့် ၅ ပေခန့်အကွာတွင် ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်ထားသောအိုးကို ထောင်၍ထားရပါမည်။ ၎င်းအိုးထားရှိရာ မျက်နှာပြင်ကြမ်းခင်းသည် တစ်ပြေးညီဖြစ်နေရပြီး ရေဝပ်ခြင်း၊ စိုထိုင်းခြင်းဖြစ်နေသော နေရာမျိုး မဖြစ်စေရပါ။ ထို့အပြင် ဓာတ်ငွေ့ရည်အိုးအပေါ်သို့ နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်မကျစေရဘဲ ခြောက်သွေ့နေသောနေရာမျိုးတွင် ခိုင်ခံ့စွာထားရှိရပါမည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုကို အသုံးမပြုမီ အစစအရာရာကို စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်သောအိုးတွင် တပ်ဆင်ထားသော ဗားများ လုံမလုံ၊ အိုးရှိ ဖိအားထိန်းကိရိယာများ ခိုင်မခိုင်၊ ပျက်စီးမှုရှိမရှိကို ပထမ စစ်ဆေးရပါမည်။ ထို့နောက် သွယ်တန်းထားသည့် ဓာတ်ငွေ့လွှတ်ပိုက်လိုင်းများ ပေါက်ပြဲမှုရှိမရှိ၊ ပိုက်လိုင်းရှိကလစ်များ တင်းကြပ်မှုရှိမရှိ၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်များ ပိုက်လိုင်းမှနေ၍ ပြင်ပသို့ယိုစိမ့်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရပါမည်။

ထိုသို့စစ်ဆေးပြီးနောက် မီးစတင်မသုံးခွဲမီ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုထားရှိရာ မီးဖိုဆောင်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ပေးထားရပါမည်။ သို့မှသာ ယခင်အသုံးပြုခဲ့ပြီး လက်ကျန် ဓာတ်ငွေ့ရည်များရှိနေပါက အခန်းတွင်း ခိုအောင်းမနေဘဲ ထွက်သွားစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်ကျန်ဓာတ်ငွေ့ရည်များ ပြင်ပသို့ လေနှင့်အတူ ပါသွားစေရန် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်ရသော်လည်း မီးဖိုကို အသုံးပြုစဉ်ကာလတွင် ဖွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက်မှနေ၍ လေများ တရားလွန်ဝင်ရောက်လာကာ ဓာတ်ငွေ့မီးဖိုငြိမ်းသွားပါက ဓာတ်ငွေ့ရည်များ ယိုစိမ့်တတ်သည်ကိုမူ အထူးသတိပြုကြရပါမည်။ မီးဖိုကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အချိန်ကိုတိုနှင့် ဟင်းအမည်များ အဆင့်သင့်စီမံထားရှိပြီး ဆက်တိုက်ချက်ပြုတ်သွားနိုင်ရန်လည်း စီမံထားရပါမည်။ သို့မှသာ ဓာတ်ငွေ့ရည်များ အလဟဿဆုံးရှုံးမှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုကို ချက်ပြုတ်ပြီးပါက ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်ထားသည့်အိုးမှ ဗားကို ပထမပိတ်ရပါမည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည် ပို့လွှတ်သည့်ပိုက်အတွင်းတွင် ဓာတ်ငွေ့ရည်လက်ကျန် ကုန်သည်အထိစောင့်ပြီး ဖိုမှမီး အလိုအလျောက်ငြိမ်းသွားမှသာလျှင် မီးဖိုရှိခလုတ်ကို ပိတ်ရပါမည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်သောအိုးတွင်ရှိသော ဗားများနှင့် ဖိအားထိန်းကိရိယာသည် ဖိုအတွက် လိုအပ်သမျှ ဓာတ်ငွေ့ပမာဏ ရရှိစေရန် ချိန်ထားပြီးဖြစ်ရာ အကြောင်းမဲ့ဖြုတ်ခြင်း၊ တပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အဓိက သတိထားရမည့်အချက်မှာ ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်သောအိုးနှင့် ဖိအားထိန်းကိရိယာတို့တွင် ပါရှိသာ ဝက်အူရစ်များသည် ဘယ်ရစ်များဖြစ်ကြပါသဖြင့် ဖြုတ်၊ တပ်ပြုလုပ်လျှင် ညာရစ်အထင်ဖြင့် မှားမလှည့်မိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်အိုး၏ ဗားလက်ကိုင်ကို နာရီလက်တံအတိုင်းလှည့်ပါက ပိတ်၍ နာရီလက်တံ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေအထားအတိုင်းလှည့်ပါက အပွင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်အိုးထဲတွင် ဓာတ်ငွေ့ကုန်သွားလျှင် အိုးရှိဗားများကို သေချာစွာပိတ်၍ ဖိအားထိန်းကိရိယာကို ဖြုတ်ပြီးနောက်မှသာ ဓာတ်ငွေ့ရည်ထည့်ရပါမည်။ အိုးကိုသယ်ယူရာတွင်လည်း လှိမ့်၍သယ်ခြင်း၊ မ၍ မရွှေ့ဘဲ ပစ်ချခြင်းများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး မုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို (GAS RANGE OVEN) ဆိုသည်မှာ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖိုတည်ဆောက်ပုံနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ လျှပ်စစ်အစား ဓာတ်ငွေ့လောင်စာကို ဓာတ်ငွေ့ရည်အိုးဖြင့် ထည့်ထားပြီး ဓာတ်ငွေ့လွှတ်ပိုက်လိုင်း သွယ်တန်းထားကာ ဗားများ၊ ဖိအားထိန်းကိရိယာနှင့် ကလစ်များ ပါရှိပါသည်။ အပေါ်တွင် မီးဖိုခွင်လေးခွင်ရှိပြီး အောက်ဘက်တွင် တံခါးတစ်ပေါက်ပါရှိကာ မုန့်ဖုတ်ဖိုရှိပါ

သည်။ မီးဖိုကို အသုံးမပြုမီ လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို အလျင်လေ့လာကာ မီးဖိုပါခလုတ်များကို မှတ်သားထားရ
မည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်ပိုက်လိုင်းမှ ဝင်ရောက်လာပုံနှင့် ခလုတ်ဖွင့်၊ ပိတ်နည်းများမှာ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး ရိုး
မီးဖို (GAS COOKER)နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ မီးဖိုတွင် မီးအပူရှိန် အလွန်များလာလျှင် ဓာတ်ငွေ့ရူ
များ အလိုအလျောက် ပိတ်သွားစေရန်လည်း စီမံထားပါသည်။ မိမိလိုအပ်သလို အပူချိန်ကိုထိန်းနိုင်သေ
ကိရိယာပါရှိသောကြောင့် မီးဖိုခွင် လေးခွင်စလုံးတွင် ချက်ပြုတ်အိုးခွက်များတင်၍ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ပြု
နိုင်ပါသည်။

မီးဖိုကို စတင်၍အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ ဓာတ်ငွေ့အိုး၏ဗားကို ဖွင့်ရပါမည်။ ပြီးလျှ
မီးဖိုရှိခလုတ်ကို တစ်ဝက်ခန့်ဖွင့်ပြီး တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဓာတ်ငွေ့ပေါက်ထဲသို့ မီးရှို့ရပါမည်။ ဓာတ်ငွေ့ပေါ
အားလုံး မီးတောက်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဓာတ်ငွေ့ပေါက်အားလုံး အညီအမျှ မီးမကူးခြင်း၊ မီးမတောက်ခြင်းမျှ
ဖြစ်ပါက ဓာတ်ငွေ့ရည်များ အပြင်သို့ယိုစိမ့်တတ်သည်ကိုလည်း သတိထားရပါမည်။ ပြီးလျှင် မိမိလိုအပ်သေ
မီးအပူရှိန် အနည်းအများကို မီးဖိုရှိခလုတ်ကို ကစား၍ ချိန်ပေးနိုင်ပါသည်။

အောက်ဘက်ရှိ မုန့်ဖုတ်မီးဖိုကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်လည်း ဓာတ်ငွေ့ဗားကို အလျင်ဖွင့်ပြီး ဖိုရှိခလုတ
ကို တစ်ဝက်ခန့်ဖွင့်ကာ မီးညှိပေးရပါမည်။ သုံးလေးမိနစ်မျှ ဖိုတံခါးကိုပိတ်ပြီး ထားရပါမည်။ ပြီးမှ ဖို
ခလုတ်ကို အကုန်လှည့်ဖွင့်လိုက်ကာ ၁၀ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် မီးအပူရှိန်အပြည့်အဝ ရရှိလာပြီဆို
လျှင် ဖိုတံခါးကို တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ခန့် ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် အတွင်းမှအငွေ့များကို ထွက်သွားစေနိုင်ပါသည်
ထိုအချိန်မှစ၍ မုန့်ဖုတ်ဖိုသည် အသုံးပြုရန် အသင့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ အခြောက်က
ခြင်း၊ ရှို့စ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ မုန့်ဖုတ်ခြင်း စသည်များပြုလုပ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အစပိုင်းတွ
လိုအပ်သည့်အပူရှိန်ကို ရရှိစေရန် ပြုလုပ်နိုင်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဓာတ်ငွေ့ရည်ကို တဖြည်းဖြည်းနည်းအောင်ပြု
မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ပြုတ်၍ရပါသည်။ ဓာတ်ငွေ့ရည်ဗားဖွင့်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မီးခြစ်ဖြင့် မီးချက်ချင်
ညှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

မုန့်ဖုတ်ဖိုကို အသုံးပြုပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရေစိုအဝတ်စဖြင့် ညစ်ပတ်နေသည်များကို သုတ်ပေးရန်လိုအပ်ပ
သည်။ မုန့်ဖုတ်လင်ဗန်းများနှင့် ဖိုအတွင်းရှိသံဗန်း၊ သံတန်းများကိုလည်း ချက်ချင်းသန့်စင်ပေးရန် လိုအပ်ပ
သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဤမီးဖိုမျိုးကို အသုံးပြုသူ အလွန်နည်းပါးသေးသောကြောင့် တွင်ကျယ်မှုမရှိသေးပေ

မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖို (MICROWAVE OVEN) သည် ရေဒီယိုသတ္တိလှိုင်းများမှ ကြိမ်ဖန်များစွာဖြစ်ပေ
လာသော မြင်သာသည့်အလင်းရောင်နှင့် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော အနီအောက်ရောင်ခြည်အပူဓာတ်လှိုင်းများ
တလျှပ်လျှပ် လှုပ်ရှားမှုများ အလွန်အမင်း အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ဖြစ်ပေါ်လာရာမှနေ၍ အလွန်မြင့်မားသေ
စွမ်းအင်မှရရှိသည့် ဖြာထွက်သောအပူရှိန်ကိုရယူကာ မီးဖိုကို ဖန်တီးပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုတွင်
ပါဝင်သော မဂ္ဂနိုဆံလိုက်ခြောင်းမှနေ၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ပြောင်းလဲစေကာ မီးဖိုအတွက် စွမ်းအင်များကို
ရရှိစေပါသည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးသည် ဖန်သားစက္ကူ၊ ပလတ်စတစ်နှင့် သစ်သားအချို့ကို ဖောက်ထွင်းက
အတွင်းရှိအစားအစာကို တိုက်ရိုက်ဖြတ်သန်းနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ မီးဖိုရှိ သတ္တုမျက်နှာပြင်မှနေ၍ အလင်း
ပြန်မှုကို ရပါသည်။ မီးဖိုတွင်းမှ သတ္တုနံရံများရှိ ချိုင့်ခွက်ကလေးများမှနေ၍ ဓာတ်အားလှိုင်းများ ပြန်ကန်ပြီး
အပူစွမ်းအင်များသည် ချက်ပြုတ်သောအစားအစာထဲသို့ စုပ်ဝင်သွားသည့်နည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ပေးပါသည်၊

မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုဖြင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အဖုံးပိတ်ထားသော ခွက်များ (သို့) အိမ်တွင်ပြုလုပ်သော စည်သွတ်ဘူးများကိုထည့်၍ မချက်ပြုတ်ရပါ။ ချက်ပြုတ်ပါက ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆီများများဖြင့် နှစ်ကြော်ခြင်းကိုလည်း ပြုလုပ်၍မရပါ။ အခွံနှင့်ကြက်ဥကို အလုံးလိုက်ပြုတ်ပါကလည်း ပေါက်ကွဲမှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အခွံပါးများ ဖုံးအုပ်ထားသော အာလူးများ၊ ပန်းသီးများ၊ ကြက်ဥအနှစ်များ၊ ဝက်အူချောင်း စသည်များသည် ပေါက်ကွဲမှုမဖြစ်ဘဲ အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်၍ရပါသည်။ စွပ်ပြုတ်များ၊ ဟင်းချိုများ၊ ဆော့စ်အချဉ်ရည်များနှင့် အရည်သောက်ဟင်းများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အခြားမီးဖိုများဖြင့် ချက်ပြုတ်သည့် ဟင်းများကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များအပေါ်တွင် ရေပူဖောင်းလေးများ ပလုံစီနေမှုအနေအထားမျိုးနှင့် ဟင်းအနံ့များမရရှိနိုင်ပါ။ မျက်နှာပြင်သွင်ပြင် မပြောင်းလဲဘဲ ငြိမ်သက်နေပြီး ဟင်းများမှာမူ အလွန်ပူသောသတ္တိများ ရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အစားအစာမျိုးမဆို အပြင်ပန်းမှ အရောင်အဆင်းများမှာ မပြောင်းလဲဘဲ နဂိုပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး အတွင်းသားများမှာမူ လိုအပ်သည့်အတိုင်း နူးနပ်ကျက်နပ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အရည်သောက်ဟင်းများကို ထည့်၍ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဖိုအတွင်းသို့မထည့်မီ ပထမအကြိမ် မွှေပေးပြီး သတ်မှတ်ချက်ပြုတ်ချိန်၏ အချိန်တစ်ဝက်ကာလတွင် နောက်တစ်ခါ ထပ်မံ၍မွှေပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ချိန်များကို အစားအစာ အမျိုးအစားအလိုက် လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပေးထားလေ့ရှိတတ်ရာ ချက်ပြုတ်မည့်သူများအနေဖြင့် ဖော်ပြထားချက်များအတိုင်း လိုက်နာ၍ အချိန်ကို သတ်မှတ်ကာ ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ချက်ပြုတ်နေစဉ်အချိန်တွင် ဖိုအတွင်းမှနေ၍ ညှော်နံ့များရရှိလာပါက မီးခလုတ်များကို ချက်ချင်းပိတ်လိုက်ရန်နှင့် ဖို၏တံခါးကိုလည်း မဖွင့်ရဘဲ ပိတ်မြဲပိတ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ (သို့) အချိန်မှတ်ခလုတ်ကို သုည(အမှတ်)သို့ အမြန်ပြောင်းရွှေ့ပေးလိုက်ရပါမည်။ (သို့) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ဖြတ်တောက်လိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မီးလောင်လွယ်တတ်သော ခြောက်သွေ့သည့် အဝတ်စများ၊ သတင်းစာစက္ကူစများဖြင့် ဖိုအတွင်းမှ ဟင်းခွက်များကို မထုတ်ယူမီစေရန်လည်း သတိထားရပါမည်။ စက္ကူအိတ်များ (သို့) သတင်းစာစက္ကူစများဖြင့် အစားအစာများကို အလွယ်တကူထုတ်ပိုးပြီး ဖိုအတွင်းထည့်၍ အပူပေးခြင်း၊ ကင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ မီးစွဲလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများကို မီးဖို၏ဘေးဘက်၊ အပေါ်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်များတွင် အမှတ်တမဲ့ထားရှိပါက မီးဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေတတ်ပါသည်။

မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုကို ညီညာပြန့်ပြူးသောနေရာတွင် တည်ငြိမ်သောအနေအထားဖြင့် တင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ နံရံနားတွင် မီးဖိုကိုထားမည်ဆိုပါက မီးဖိုအနောက်ဘက်နှင့် နံရံသည် ၄ လက်မခန့်အကွာအဝေးရှိရပါမည်။ မီးဖိုဘေးနှစ်ဖက်ကို ပစ္စည်းများနှင့်လည်း ပူးကပ်၍မထားရဘဲ အနည်းဆုံး နှစ်လက်မခန့်အကွာခြား၍ထားရပါမည်။ မီးဖိုတင်ထားသော ခုံ၏ခြေထောက်များမှာလည်း ခိုင်ခံ့ပြီး လူပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှု မရှိရပါ။ လေဝင်ပေါက်ပိတ်သော နေရာမျိုးတွင် မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုကို လုံးဝမထားရပါ။ ထားရှိပါက ချက်ပြုတ်ချိန်တွင် အပူချိန်စနစ်သည် မမှန်ကန်တော့ဘဲ ဖိုတွင် မီးအပူလွန်ကဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ မီးဖိုကို ပူသောနေရာ (သို့) စိုစွတ်သောနေရာမျိုးတွင် မထားရှိရပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး ရိုးရိုးမီးဖို၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး မုန့်ဖုတ်ဖိုပါမီးဖို၊ ရိုးရိုးလျှပ်စစ်မီးဖို၊ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုပါ မီးဖို၊ မီးသွေးမီးဖိုများနှင့် ရေစည်ပိုင်း အစရှိသည်များ၏အနီးပတ်၌ နီးကပ်စွာ မထားရှိရပါ။ ထို့အပြင် အလွန်အမင်း စိုစွတ်နေသော (သို့) မိုးယိုး၍ ရေများအိုင်ထွန်းနေတတ်သော မီးဖိုခန်းတွင်လည်း ဤမီးဖိုကို ထားရှိပြီး အသုံးမပြုရပါ။

မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုသုံး ချက်ပြုတ်အသုံးအဆောင်များကို သီးသန့်စီမံပြုလုပ်၍ ရောင်းချလေ့ရှိပါသည်။ ဤမီးဖိုသည် မိမိအိမ်တွင် အမြဲအသုံးပြုလေ့ရှိသော ချက်ပြုတ်အိုး၊ ခွက်များဖြင့် အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်၍ မရပါ။ သတ္တုများ၊ သံလိုက်ဓာတ်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောအိုး၊ ခွက်များကို အသုံးပြု၍မရပါ။ အဓိကမှာ ဖန်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောခွက်များ၊ ဖန်ပန်းကန်များ၊ ပလတ်စတစ်အစများကို အသုံးပြု၍ရပါသည်။ အဝိုင်းပုံစံဖန်ထည်များက လေးနားညီဖန်ထည်များ၊ စတုရန်းပုံဖန်ထည်များထက် ချက်ပြုတ်ရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။

မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် ပထမ မီးဖိုခလုတ်များကို ပိတ်ထားရပါမည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဆက်သွယ်ထားသော ပလပ်ခေါင်းကိုလည်း ဖြုတ်ထားရပါမည်။ အခိုးအငွေ့များကပ်ငြ သော မီးဖိုအတွင်းနှင့်အပြင်ဘက်ရှိ တံခါးမျက်နှာပြင်ကို နူးညံ့သောအဝတ်စဖြင့် သုတ်ပေးရပါမည်။ မီးဖိုအတွင်းနံရံများတွင် အစားအစာများမှ လွင့်စဉ်ထားသောအရည်များ (သို့) ဖိတ်စဉ်ထားသည့်အရည်များ ရှိနေပါက၊ စိုစွတ်သောအဝတ်စဖြင့် သုတ်ပေးရပါမည်။ အကယ်၍ မီးဖိုအတွင်းတွင် အလွန်အမင်း ညစ်ပတ်ပေရေနေပါက အလွန်ပျော့သော ချေးရွတ်ဆေးကို အသုံးပြုရပါမည်။ ပြင်းလွန်းသော ချေးရွတ်ဆေး (သို့) အစင်းထင်စေနိုင်သောသံစများဖြင့် ပွတ်တိုက်ခြင်းမပြုရပါ။ မီးဖိုပြင်ပမျက်နှာပြင်များအတွက်မူ အဝတ်အစတစ်စဖြင့်သာ ပွတ်တိုက်ပေးလျှင် ရပါသည်။ မီးဖိုထိန်းခလုတ်များကို မစိုစွတ်စေရန် အထူးသတိပြုသန့်စင်ရပါမည်။ ခလုတ်များ ညစ်ပတ်နေပါလျှင် နူးညံ့သောအဝတ်စိုအစနှင့် အသာအယာပွတ်ပေးရပါမည်။ ချေးရွတ်ဆေးများ၊ သံစများ၊ ဖြူန်းပေးရသည့်ဆေးများကို လုံးဝမသုံးရပါ။ ဖိုအတွင်းရှိ လည်ပတ်စေသောကွင်ယဉ်ကို သန့်စင်ပိုလိုလျှင်လည်း အလွန်ပျော့သော ချေးရွတ်ဆေးကို အသုံးပြုကာ သန့်စင်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် အခြောက်ခံထားပြီးမှ အသုံးပြုရပါမည်။ ဤမီးဖိုသည် မြန်မာတို့အတွက် ယခုအခါတွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုမှု မရှိသေးသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

မီးဖိုအစား ထမင်း၊ ဟင်းချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများအနက်မှ ဖိအားမြှင့် ချက်ပြုတ်အိုး (PRESSURE COOKER) အကြောင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာအချို့ကိုလည်း အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

ဖိအားမြှင့် ချက်ပြုတ်အိုး (PRESSURE COOKER) ဆိုသည်မှာ လေဖိအားနှင့် အပူချိန်များဖြင့် ချက်နိုင်ပြီး လေလုံကာ အပူချိန်မြင့်မားသည့်အတွက် မည်သည့်ပစ္စည်းကို ချက်စေကာမူ အချိန်နည်းနည်းဖြင့် လျင်မြန်စွာနူးနပ်စေသော ချက်ပြုတ်အိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အပူရှိန်လုံအပူရှိန်များ လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုရရှိသောကြောင့် အစားအစာများကို လျင်မြန်စွာ ကျက်နပ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုးမှာ အလုံပိတ်ချက်ပြုတ်ရသောကြောင့် အပူရှိန်ကြောင့် ဆူပွက်လေ အိုးအတွင်း ဖိနှိပ်အားများလေ၊ ရေဆူမှတ်မြင့်တက်လေဖြစ်ကာ အစားအစာများကို လျင်မြန်စွာ နူးနပ်စေပါသည်။

ဖိအားမြှင့် ချက်ပြုတ်အိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် အသား၊ ငါး၊ အသီးအရွက်များ လျင်မြန်စွာနူးနပ်စေခြင်း၊ သာမန်ချက်ပြုတ်ချိန်၏ သုံးပုံတစ်ပုံသာ အချိန်ကုန်၍ အချိန်ကုန်သက်သာစေခြင်း၊ ထိုသို့အချိန်ကုန်သက်သာစေသဖြင့် အသုံးပြုသောထင်း (သို့) မီးသွေး (သို့) ရေနံဆီ (သို့) ဓာတ်ငွေ့ရည် (သို့) လျှပ်စစ်ဓာတ်အား စသည်တို့ အကုန်အကျ သက်သာစေခြင်း၊ နူးရန် ခက်ခဲသောအသားနှင့် အသီးအရွက်များကိုလျှင် အချိန်မကုန်စေဘဲ နူးနပ်စေနိုင်ခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ခဏချင်းဖြင့် အရောင်ပြောင်းစေ

အလျင်အမြန်ကျက်စေခြင်းကြောင့် အသားနှင့် အသီးအရွက်များမှ အာဟာရဓာတ်များ များစွာမကုန်ခန်းနိုင်ခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အိုးအတွင်းသို့ အရည် (သို့) အရိုး (သို့) အသား (သို့) အသီးအရွက်များကို အိုး၏တစ်ဝက်ထက် ကျော်လွန်၍မထည့်ရပါ။ ချက်ပြုတ်မည့်အစာများ များပြားနေပါက အိုးအပြည့်ထည့်ချက်မည့်အစား နှစ်ကြိမ်ခွဲပြီး ချက်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ အတုံးမပျက်ရရှိနိုင်ပြီး အပျက်အစီးနှင့် အခြားအန္တရာယ်များကင်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ အသား၊ အာလူးနှင့် အသီးအရွက်များကို တစ်ပြိုင်နက် ကျက်စေလိုပါက အသားထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြာလျှင် အာလူးထည့်ပါ။ အာလူးထည့်ပြီး ၄-၅ မိနစ်ခန့် ကြာလာလျှင် အသီးအရွက်ထည့်ပါ။ အသီးအရွက်ထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့်ရလျှင် ဖိုမှမီးကိုလျှော့ပြီး တစ်မိနစ်ခန့် ဆက်တင်ထားပါ။ အချိန်စေ့၍ ဖိုမှချလျှင် စားသုံးနိုင်သည့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေနိုင်သော အချက်အလက်များလည်း ရှိပါသေးသည်။ အိုး၏အဖုံးတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အတွက် ပစ္စည်းနှစ်မျိုး တပ်ဆင်ထားပါသည်။ အလေးချိန်ညွှန်ပြဖိတုံး (indicator weight) နှင့် အလိုအလျောက် လေဝင်လေထွက်အပေါက် (automatic airvent)တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အပူရှိန်မလျော့ဘဲ ဖိအားသည် လိုအပ်သည်ထက် ပိုလာပါက အိုးအဖုံးပေါ်မှ ဖိတုံးကလေးမှာ အလိုအလျောက် ကြွတက်၍ ထွက်သွားစေခြင်းအားဖြင့် ဖိအားကို လျော့စေနိုင်ပါသည်။ (သို့သော် အပူရှိန်သည် အလွန်များပြီး အိုးအတွင်းမှရေများ ခန်းနေချိန်တွင် သတိမပြုမိဘဲ အပူချိန်အမြင့်ဆုံးအတိုင်း ဆက်လက်ထားရှိပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ကိုမူ သတိပြုရပါမည်။) နောက်တစ်မျိုးဖြစ်သော အလိုအလျောက်လေဝင်ပေါက်မှ အငွေ့များထွက်ခြင်းဖြင့် အိုးအတွင်းမှ ဖိအားကို လျော့စေနိုင်ပါသည်။

ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုးဖြင့် စွပ်ပြုတ်များ၊ ဟင်းချိုများ၊ ချဉ်ရည်များ၊ အသားဟင်း၊ ငါးဟင်း၊ ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲများ၊ အသီးအရွက်များ၊ ကောက်နှံများ၊ စည်သွတ်အစားအစာများနှင့် တာရှည်ခံစားစရာ ယို၊ အချိုအချဉ် စသည်များကို အချိန်တိုတိုဖြင့် ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။

လျှပ်စစ်ထမင်းချက်အိုး (ELECTRIC RICE COOKER)သည် အဓိကမှာ ထမင်းချက်ရန်အတွက် ပြုလုပ်ထားသော်ငြားလည်း ဟင်းများကိုလည်းချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ အိုးများမှာ အကြီးအသေးအလိုက် အမျိုးမျိုးခွဲခြားထားပါသည်။ လူလေးယောက်စာ၊ ခြောက်ယောက်စာ၊ ရှစ်ယောက်စာ၊ ဆယ်ယောက်စာ၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်ယောက်စာ၊ အယောက်နှစ်ဆယ်စာဟူ၍ ရှိပါသည်။ အိုးအကြီးအသေး အရွယ်အစားအလိုက် ဆန်ထည့်ချက်နိုင်စွမ်းကွာခြားသကဲ့သို့ လျှပ်စစ်စွမ်းအား ကုန်ဆုံးမှုနှင့် ကျက်နပ်ချိန် ကြာမြင့်မှုများမှာလည်း ကွာခြားတတ်ပါသည်။ ဤအိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင် ထမင်းကို ရေခန်းသာ ချက်လေ့ရှိတတ်ကြရာ ဆန်တွင်ပါဝင်သော ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် ပရိုတင်းဓာတ်များလည်း ရေငွေ့ချက်သကဲ့သို့ မဆုံးရှုံးတော့ပါ။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လိုအပ်သော ဆန်နှင့်ရေကို လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါအတိုင်း ချိန်ဆ၍ထည့်ပြီး အိုးအဖုံးပိတ်ကာ အဖွင့်အပိတ်ခလုတ်ကို ဖွင့်ထားပေးလိုက်ရုံပင် ဖြစ်ပါသည်။ အိုးအနားတွင် စောင့်ကြည့်မနေရဘဲ အလိုအလျောက် ကျက်သွားသည့်အချိန်တွင် မီးအားအလိုအလျောက် ပြတ်တောက်သွားပါမည်။ ကျက်သွားလျှင် အိုးအဖုံးကို ချက်ချင်းမဖွင့်ရသေးဘဲ ကျန်ရှိနေသေးသော မီးရှိန်ဖြင့်ပင် ၁၅ မိနစ်ခန့် ထမင်းနှပ်ထားပေးရန်သာ လိုပါသည်။

လျှပ်စစ်ထမင်းချက်အိုးဖြင့် ထမင်းအဖြူထည်အပြင် ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း၊ အမဲနှပ်၊ သလောက်ပေါင်း၊ ကြက်သားဟင်း၊ ဝက်သားပေါင်း စသည်များကိုလည်း အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ အိုးကို အသုံးမပြုခင် သတိထားရမည့်အချက်များမှာ အိုးကိုသွယ်သည့် ဓာတ်ကြိုးရိုပလပ်ခေါင်စစ်ဆေးရပါမည်။ ပြင်ပသံအိုးအတွင်းသို့ ဒန်သတ္တုအိုးကို မထည့်သေးဘဲနှင့် မီးလာသည့် အဖွင့်အပိတ်ခလုတ်ကို မဖွင့်မိပါစေနှင့်။ ထို့အတူ အပူရှိန်ဖွင့်ထားလျက်နှင့်လည်း အတွင်းထည့်သည့် သတ္တုဒန်အိုးကို ချက်ပြုတိုက်ရိုက်မတင်ပါနှင့်။ ပြင်ပသံအိုးအတွင်းရှိ သံလိုက်အိမ်အပူပေးသံမဏိပြားသည် ခြောက်သွေ့၍ သန့နေအောင် စီမံပြီးမှ ပြင်ပသံအိုးအတွင်းသို့ ချက်ပြုတ်မည့် သတ္တုဒန်အိုးကို ထည့်ရပါမည်။ ဒန်သတ္တုအပူပေးသံမဏိပြားပေါ်တင်ရာတွင် သံမဏိပြားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပိုးကောင်မွားကောင်လေးများ၊ မလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းငယ်လေးများ တင်နေခြင်း ရှိမရှိကိုလည်း သတိပြုရပါမည်။ ဒန်သတ္တုအိုးကို ပြင်ပသံအတွင်း ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ထည့်သွင်းရာတွင် အိုးကိုတည့်မတ်နေအောင် ထည့်ရပါမည်။ အိုးကိုထည့်ပုံ၊ ယာ အနည်းငယ်လှုပ်ကြည့်ရပါမည်။ သို့မှသာ ချက်ပြုတ်မည့် ဒန်သတ္တုအိုးသည် ရွဲ့စောင်းနေမဖြစ်တော့ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးစီး၍ အိုးကိုဆေးကြောတော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ မီးကြိုးနှင့် ပလပ်ခေါင်းအလျင်ဖြုတ်ပစ်ပါ။ ချက်ပြုတ်အိုးကို အေးသွားသည်အထိ စောင့်ပါ။ အတွင်းရှိ ထမင်းချိုး (သို့) ဟင်းအစများကို ဆေးကြောရာတွင် သံစများ၊ သတ္တုစများ၊ ဝိုင်ယာခွေများဖြင့် ဆေးကြောခြင်းမပြုရပါ။ စိုစွတ်အဝတ်စကို အသုံးပြုလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ ပြင်ပသံအိုးသည် မီးစာခွေရှိနေသောကြောင့် ဆေးကြောခြင်းမပြုရပါ။

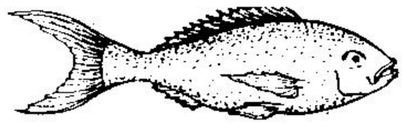
အထက်ပါတို့ကို အနည်းအကျဉ်းမျှသာ သင်တန်းသူများအနေဖြင့် သိထားလျှင်ပင် မီးဖိုဆောချက်ပြုတ်မှု၏ အဓိကပစ္စည်းဖြစ်သော မီးဖိုများ၊ ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းများအကြောင်း ဗဟုသုတရရှိနိုင်ပြီဖြစ်ပါသ

မည်သည့်မီးဖိုဖြင့် ချက်ပြုတ်သည်ဖြစ်စေ အိုး၊ ခွက်များကို ကိုင်တွယ်သည့် လက်ခုခေါ် လက်နှံ အသုံးပြုရာမှာ အဝတ်ဟောင်း၊ အဝတ်စုတ်များကို မူလအစုတ်အပြဲအတိုင်း အသုံးပြုမည့်အစား ၎င်းအစများ (၆ လက်မ x ၄လက်မ)ဖြတ်၍ အပူခံနိုင်ရန် ခပ်ထူထူ လက်ခုအစုံချုပ်ပြီး အသုံးပြုပါက မီးလောင်အန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်စေနိုင်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အိမ်တွင်းဖြစ်လက်ခုများအပြင် စတိုးဆိုင်ကြိုးများလည်း ပြည်ပနိုင်ငံများမှ လက်ခုများ၊ လက်ခုလက်အိတ်များကိုလည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနေပြီဖြစ်သည်။

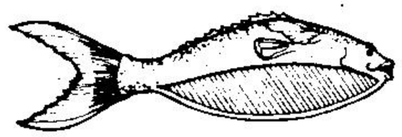




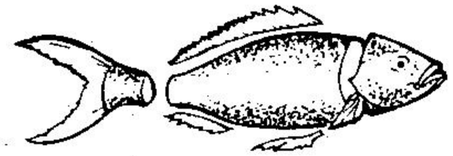
ငါးအဆင့်ဆင့် တုံးဖြတ်နည်း
FORMS AND "CUTS" OF FISH



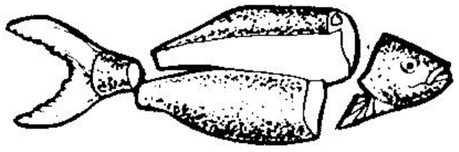
မပြုပြင်ရသေးသော အကောင်လိုက်ငါး



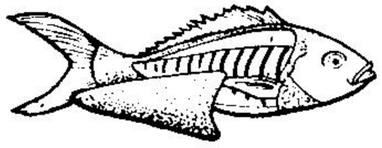
ငါးတွင်ရှိသော အကြေးခွံ၊ ပါးဟက်နှင့် အူအသည်းများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။



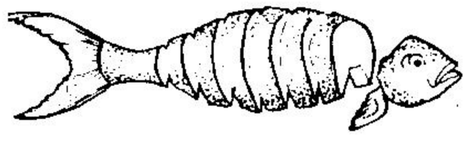
ခေါင်း၊ အမြီးနှင့် ဆူးတောင်များကို ဖယ်ရှားပါ။



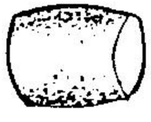
ငါးကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
ကျောရိုးအလျားလိုက် ပုံပါအတိုင်း နှစ်ခြမ်းခွဲပါ။



နောက်တစ်နည်းမှာ ငါးကို အသားသက်သက် လွှာယူလိုသော် ပုံပါအတိုင်း ကန့်လန်ဖြတ်၍ လွှာယူလိုက်ပါ။ (အရိုးများ ငါးကိုယ်တွင်ကျန်ခဲ့အောင် ခုတ်သောနည်းဖြစ်ပါသည်။) ကျန်သောတစ်ခြမ်းကိုလည်း ဒုတိယအကြိမ်နည်းအတိုင်း လွှာယူခြင်းဖြင့် အသားလွှာများကို ရယူပါသည်။

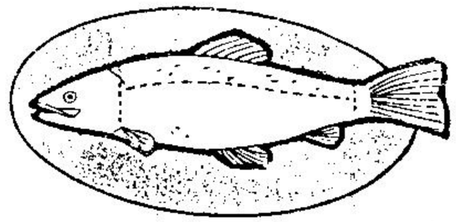


အခြားဟစ်နည်းမှာ ငါးကို ကန့်လန်ဖြတ်အနေတော် အကွင်းလိုက်လိုးဖြတ်ပါ။ အရိုး၊ ကျောရိုးများပါ တွဲပါလာပါလိမ့်မည်။

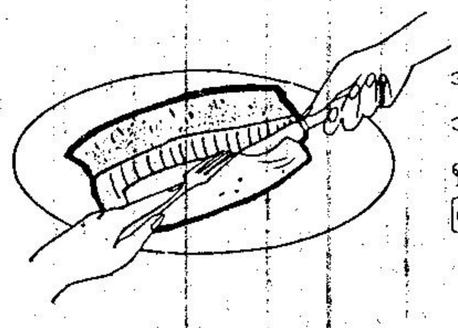


ငါးကို အတုံးလိုက် ပြုတ်/ကြော် (သို့) ပေါင်းလိုသော် အသားအများဆုံးပါသော အလယ်သားပိုင်းကို ဝိုးဝင်ပြထားသည့်အတိုင်း တုံးလိုက်ပါ။

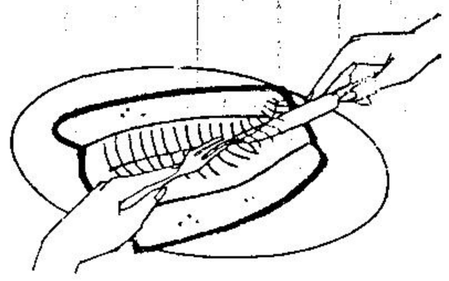
ချက်ပြီးငါး အရိုးထွင်နည်း
FILLETING COOKED FISH



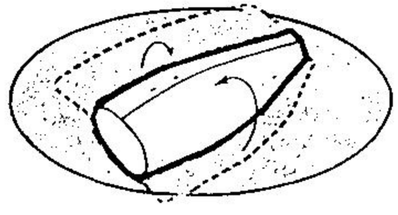
ငါး၏ခေါင်းနှင့် အမြီးကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ စားပွဲသုံးဓား ငါး၏ ကိုယ်အလယ်မှ အမြီးအထိ ခွဲချပါ။



အသားလွှာဓားဖြင့် ကျောရိုးတစ်လျှောက်မှ ကပ်၍ အဘက်ကို လွှာထုတ်ပါ။ ၎င်းနည်းအတိုင်း ဗိုက်သားရှပ်၍ အောက်ဘက် လွှာထုတ်ပါ။ ထိုအခါ အလယ်ကြီး ပေါ်လာပါမည်။

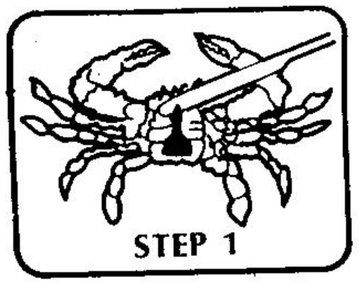


ပေါ်လာသော အလယ်ရိုးကြီးကို သတိထား၍ အရှေ့အောက်မှ လိုးထုတ်ပစ်ပါ။ အရိုးကို ခက်ရင်းဖြင့် ထိန်းကလော်ထုတ်ပါ။

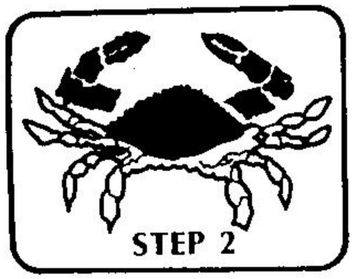


အသားလွှာနှစ်လွှာကို သူ့မူလအတိုင်း ပြန်၍ အသာစီပေးပါ။ ခေါင်းနှင့်အမြီးကို ပြန်တပ်ပါ။ ထိုအခါ အလှပမျက် ချက်ပြီးသားငါးကို အရိုးထွင်စရာမလိုဘဲ အလွယ်တကူ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

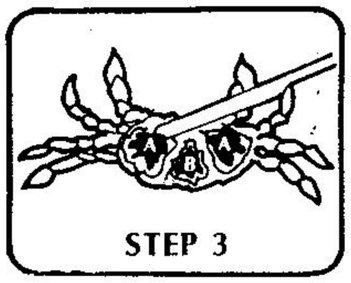
ကဏန်းမှ အသားထုတ်နည်း
TO REMOVE CRAB MEAT



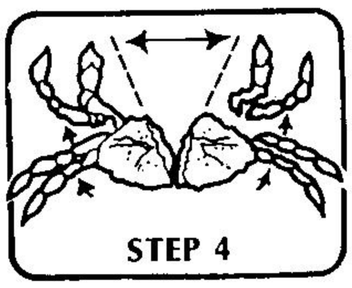
ကဏန်း၏ ရင်ပတ်အခွံကို လက်မ (သို့) ဓားပါးပါးနှင့် ပုံပါအတိုင်း ခွာလိုက်ပါ။



လက်မ (သို့) ဓားဦးနှင့် ကဏန်း၏ကျောခွံကို ခွာပါ။ ထို့နောက် သွားများ၊ လက်မများကို ခွဲ၍ ဘေးသို့ ဖယ်လိုက်ပါ။

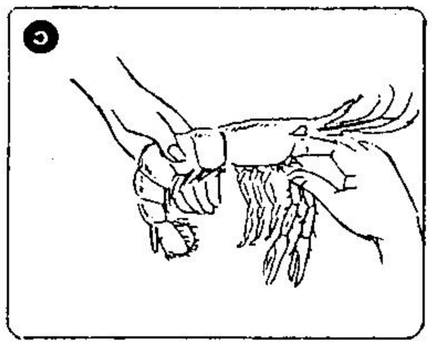


အခွံခွာပြီး A, B နေရာပြထားသည့် စား၍မဖြစ်သော နေရာများကို ဓားဖြင့် ခြစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အကြောအမျှင်များကို ဖယ်ထုတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါမည်။

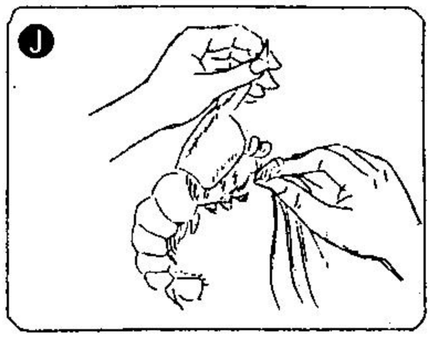


ပုံပါအတိုင်း သန့်စင်ပြီးသားကဏန်းကို အလယ်မှနေ၍ နှစ်ခြမ်းခွဲလိုက်ပါ။ ထိုအခါ အကြောအမျှင်များအောက်မှ ပေါ်လာသော ကဏန်းသားများကို ဓားဖြင့်ထုတ်ယူပါ (သို့) အလယ်မှခွဲ၍ တုံးပါ။ ကဏန်းလက်မနှစ်ချောင်းကို အသာထုခွဲပြီး အပေါ်မှာ အခွံများစွာ ခွာထုတ်လိုက်လျှင် အသားများ ထွက်လာပါမည်။

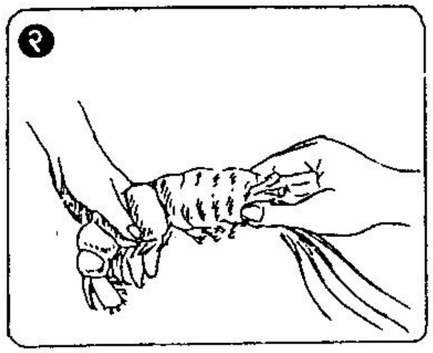
ပုစွန်ထုပ် ကိုင်တွယ်နည်း
SHELLING PRAWN



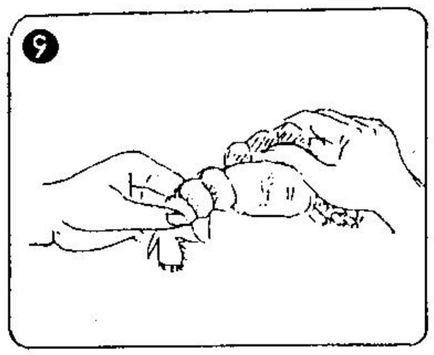
လက်မများကို ဖဲ့ယူလိုက်ပါ။ ရရှိလာ
လက်မများကို ထုပြီး အသားထုတ်ယူ
ထို့နောက် လက်ချောင်းကလေးများ
လည်း ချိုးပစ်လိုက်ပါ။



ဦးထိပ်အချွန်ကို လက်တစ်ဖက်မှ ကို
ကျန်တစ်ဖက်မှ ဦးမျှင်အမွှေးများကိုကိုင
ဦးခေါင်းခွံကို လှန်၍ ချွတ်လိုက်ပါ။



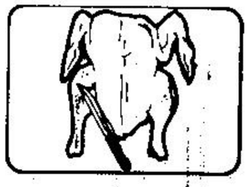
လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို နှစ်ဖက်ဖိ
သွားနှစ်ချောင်းကို ဆွဲထုတ်လိုက်လ
ဦးခေါင်းအတွင်းမှ ချေးအိတ်ပါ တစ်
တည်းပါသွားပေလိမ့်မည်။



ကိုယ်ပေါ်မှအခွံကို အမြီးနားအထိရော
အောင် ခွာပါ။

ကြက်သား အဆင့်ဆင့်တုံးဖြတ်နည်း
FORMS AND "CUTS" OF CHICKEN

ကြက်တစ်ကောင်ကို ပိုင်းဖြတ်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ လည်ချောင်းကိုဖြတ်၍ ကိုယ်တွင်းမှ မလိုဒ သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၊ ခေါင်းမနှင့် ဇလုတ်တို့ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထက်မြက်ပြီး လေးလံေ စားမျိုးကို အသုံးပြုပါ။



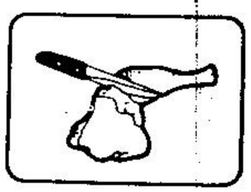
ပုတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပေါင်နှင့် ကိုယ်ထည်အကြား အရေပြားကိုဖြတ်ေ



အတောင်ပံနှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့်မြှောက်၍ ဆွဲယူပြီး ပေါင်နှစ်ခုကို လှန်ဂ ပေါင်ရင်းနှင့် တင်ပါးအကြားရှိ အဆစ်ကို ပြုတ်သွားစေရန် ပေါင်ကို လှန် ချိုးလိုက်ပါ။



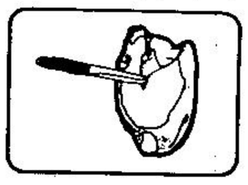
တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင်ရှိသော ပေါင်ကို အရိုးနား တတ်နိုင်သလောက်ကင် ဖြတ်ယူလိုက်ပါ။



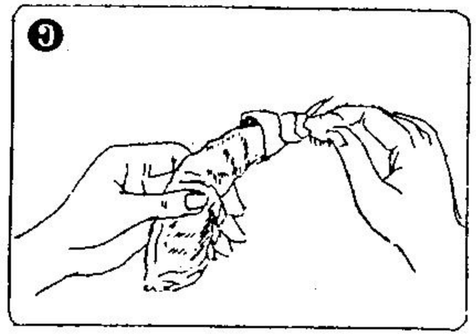
ပေါင်နှင့် ဒူးဆစ်ရိုးကို ဒူးဆစ်ရိုးရှိသည့် နေရာမှ ဖြတ်ထုတ်ပါ။



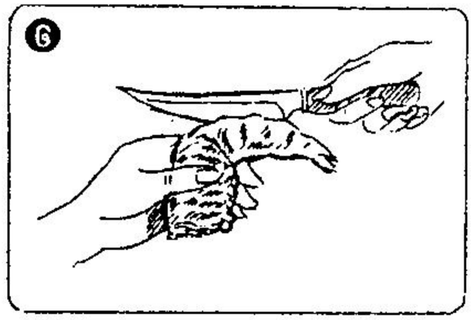
အတောင်ပံကို တောင်ပံရင်းအဆစ်မှ ဖြတ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ကျန်တစ်ဖက်ကိုလည ဤအတိုင်း ဖြတ်ထုတ်ပါ။



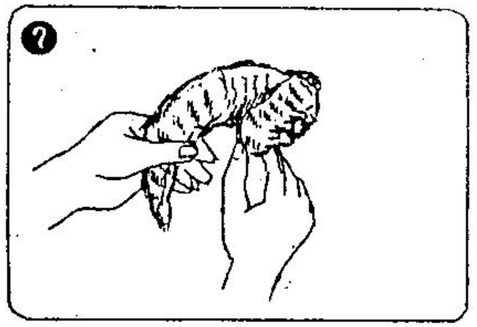
ထိုအခါ ကိုယ်ထည်ကြီးသာ ကျန်ပါမည်။ ၎င်းကိုယ်ထည် ရင်ပုံပိုင်း ရှေ့ခြေ ကို ခြမ်းလိုပါက လည်ပင်ရိုးမှ အမြီးပိုင်းအထိ အလယ်တည့်တည့်မှ ကပ် ခြမ်းချပါ။



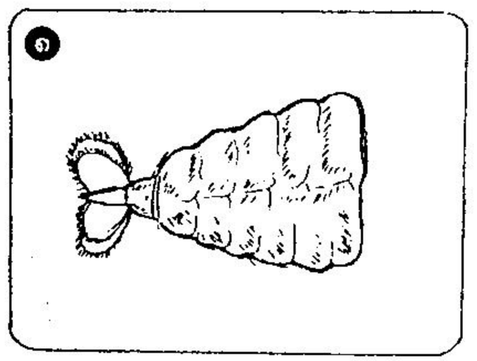
အမြီးနားရောက်လျှင် အမြီးအဖျားမှ ဆွဲ၍ ချွတ်ယူလိုက်ပါ။



ကျောတစ်လျှောက် ခေါင်းပါးလေးဖြင့် အသာခွဲပြီး ချေးချောင်းများကို ဆွဲထုတ် လိုက်ပါ။

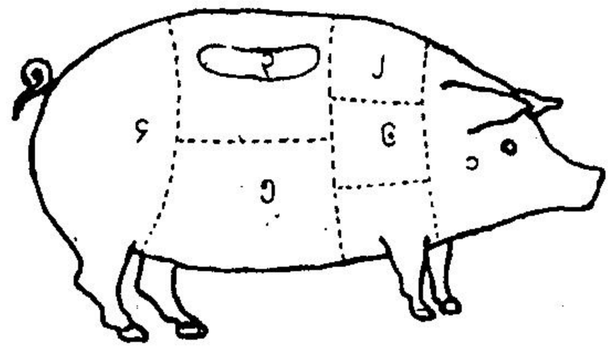


ဦးခေါင်းအောက်ပိုင်းမှ မေးခွံကို မလိုချင် ပါက ခွာထုတ်ပြီး ပုစွန်ကို နှစ်သက်သလို ချက်စားနိုင်ပါသည်။



အချို့က ဦးခေါင်းကိုဖြတ်ပြီး ဦးနောက်ကို ထုတ်ကာ ပုစွန်ဆီချက်စားကြသည်။ ကိုယ်မှအခွံတစ်ဝက်ခန့်ကျော်ကျော်ခွာပြီး အမြီးဖျားကို ချန်ထား၍ ကျောဘက်မှ မားဖြင့်ခွဲကာ ချေးချောင်းထုတ်ပြီး မုန့်နှစ် တွင် နှစ်ကာ ကြော်စားနိုင်ပါသည်။

ဝက်၏ အသားအစိတ်အပိုင်းများ



၁။ ဝက်ခေါင်းသား
၂။ ဝက်ကျောသား
၃။ ဝက်နံရိုးသားလွှာ
၄။ ဝက်ပေါင်သား/ ဝက်တင်ပါးသား
၅။ ဝက်သုံးထပ်သား
၆။ ဝက်ပခုံးသား

ဝက်ခေါင်း၊ ဝက်နားရွက်၊ ဝက်လျှာ

ဝက်ခေါင်းနှင့် ဝက်နားရွက်တို့ကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ခြစ်ပစ်ပါ။ စင်အောင်ခြမရလျှင် ရေနွေးဖျော်ပြီး ထပ်ခြစ်ပစ်ပါ။ အရိုအရွဲနှင့် အမြွေးအမျှင်များအားလုံး သန့်စင်ပြီးလျှင် ပြုတ်ဝက်လျှာကိုလည်း ရေနွေးဖျော်ပြီး ဓားထက်ထက်ဖြင့် ခြစ်ပစ်ပါ။ အပေါ်မှ အဖြူအမြွေးပါးများအားကွာကျလာအောင် ခြစ်ပစ်ပြီး ရေဆေးကာပြုတ်ပါ။ ၎င်းတို့အားလုံးမှာ ဝက်သားတုတ်ထိုး လုပ်စားရန် အလျော်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဝက်လျှာကို ဟင်းချက်စားလေ့ရှိပါသည်။

ဝက်ကျောသားနှင့် အတွင်းကျောရိုးသား

ဝက်ကျောသားသည် ရေလုံပြုတ်ချက်လုပ်သင့်ပါသည်။ သို့သော် ကောင်းမွန်သည့်နေရာမှ အသားကိုမူ ကြော်၍ရပါသည်။

ဝက်အတွင်းကျောရိုးသားအလွှာကို ကင်နိုင်သည်။ ကြော်နိုင်သည်။ ကြော်ချက်ချက်နိုင်ပါသ

ဝက်နံရိုးသားလွှာ

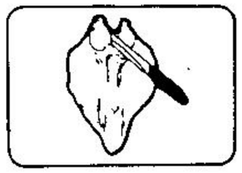
ဝက်နံရိုးအသားလွှာသည် ဝက်သား၏ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ဆုံးသော နေရာမှ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်အဆီနည်းပါးမှုကြောင့် ကြော်စားရန်အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

ဝက်ပေါင်သား၊ တင်ပါးသား

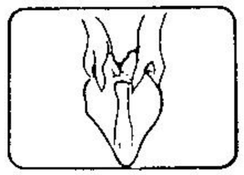
အမြီးနေရာအပေါ်မှ အသားများကို တင်ပါးသားဟုခေါ်ပါသည်။ အဆီနည်း၍ အရသာကောင်းသော အသားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကြော်ခြင်း၊ ကင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပေါင်သား၏အသားဖြစ်၍ သွေးနည်းသဖြင့် နပ်နပ်စဉ်းသားပြုလုပ်ပါက ပိုမို၍ သင့်လျော်ပါသည်။

သုံးထပ်သား

အဆီနှင့်အသား တစ်ထပ်စီဖွဲ့စည်းထားသော့ နေရာကို သုံးထပ်သားဟု ခေါ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရေလုံပြုတ်ချက်ခြင်းတို့နှင့် အအထူးသင့်လျော်ပါသည်။



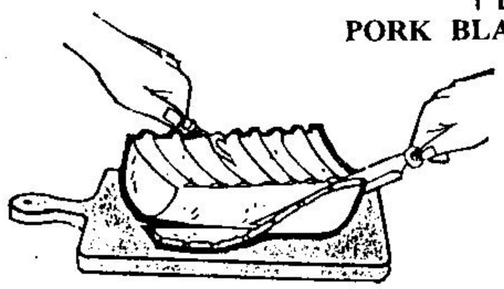
"V" ပုံထိပ်မှနေ၍ ကျောပိုင်း လည်ပင်ရိုးမှနေ၍ အောက်ဖက်ကို ခြမ်းချပါ။



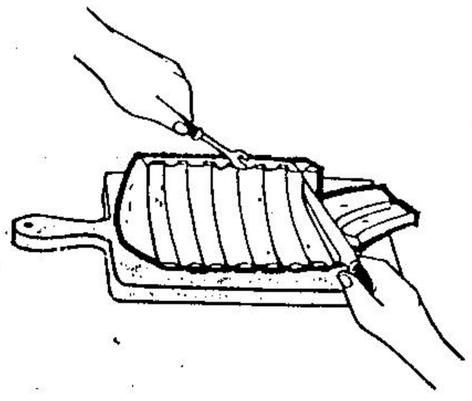
ပုံပါအတိုင်း ဓားရာဖြင့်ခြမ်းထားသော အစိတ်အပိုင်းများကို လက်ဖြင့်ဖိ၍ ရင်ပုံပိုင်းကို ခွာထုတ်ပါ။ ၎င်းရင်ပုံပိုင်းကို လိုချင်သလို လှီးဖြတ်ပါ။

ကြက်ကိုင်ပြီးပါက စဉ်းတုံး၊ ဓားနှင့် အခြားအသုံး ချသော ပစ္စည်းများကို သေချာစွာ ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးနှင့် ဆေးကြောကာ သိမ်းဆည်းပါ။

ဝက်နံရိုးပြားလွှာနည်း
PORK BLADE LOIN ROAST

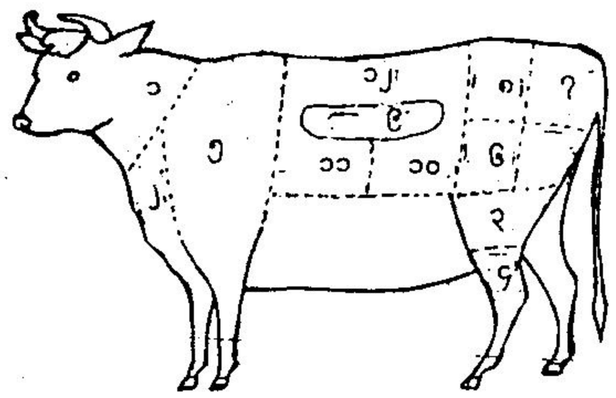


ကျောရိုးနှင့် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေသော နံရိုးနှင့် အသားတွဲလျက်ကို လှီးရန် ကျောရိုးကို ရှေးဦးစွာ ဖယ်ရပါမည်။



ခက်ရင်းခွဖြင့် အသားကြားစိုက်ပြီး အရိုးကို မျက်နှာတစ်ဖက်လှည့်ကာ ညာလက်ဖြင့် နံရိုးအကြား အပေါ်မှ အောက်သို့ ဓားဖြင့်လှီးချပါ။ ထိုသို့လှီးရာတွင် တစ်လွှာ၌ အရိုးပါပြီး နောက်တစ်လွှာတွင် အရိုးမပါတော့ပါ။

အမဲသား၏ နေရာအစိတ်အပိုင်းများ



၁။ လည်ပင်းသား
၂။ ရင်အုပ်သား
၃။ ခြေထောက်သား
၄။ ခြေသလုံးသား
၅။ ပခုံးသား
၆။ ပေါင်သား
၇။ တင်ရိုးသား
၈။ တင်ပါးသား
၉။ နံရိုးကြွက်သားလွှာ
၁၀။ အောက်အတွင်းကျောရိုးသား
၁၁။ အထက်အတွင်းကျောရိုးသား
၁၂။ ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

လည်ပင်းသား

လည်ပင်းသားနေရာရှိအသားများသည် မာကျောနေတတ်ပါ၍ အများအားဖြင့် နုပ်နုပ်စဉ်းသည့်အသား အဖြစ်သာ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

ရင်အုပ်သား

ရင်အုပ်နေရာမှ အသားသည် ပိုမို၍ မာတတ်ပါသည်။ သို့သော် အရသာမှာမူ အလွန်ကောင်းမွန်လှပါသည်။ အပြုတ် (သို့) အသားနုပ်နုပ်စဉ်းပြုလုပ်ခြင်းမျိုးနှင့် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ အဆီပါရှိသောနေရာမှ အသားမှာ ပိုမို၍ကောင်းမွန်ပါသဖြင့် ၎င်းတို့အား အသားချဉ်ပြုလုပ်ရန် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

ခြေထောက်သား

ခြေထောက်ရှိ သင့်လျော်သောနေရာမှ အသားများကို နုပ်နုပ်စဉ်းရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စွပ်ပြုတ်ချည်ချက်ပြုတ်ရန် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

ခြေသလုံးသား

ခြေသလုံးနေရာသည် လှုပ်ရှားမှုအများဆုံးနေရာဖြစ်သောကြောင့် ဤနေရာမှအသားများသည် ကျစ်လျစ်တောင့်တင်းပြီး မာကျောနေလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ ရေလုံပြုတ်ရာတွင် အချိန်ကြာကြာဆွဲ၍ ပေါင်းပြုတ်ခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဟင်းရည်အမျိုးမျိုးအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

ပခုံးသား

ပခုံးသားနေရာများတွင် အကြောအမျှင် အနည်းငယ်ပါရှိနေသည်။ သို့သော် အတွင်းကျောရိုးသားနှင့် နီးစပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် အကင်၊ အဖုတ်၊ အချက်အပြုတ်နှင့် နုပ်နုပ်စဉ်းရန်အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

ပေါင်သား

ပေါင်သားတွင် သွေးဖွဲ့စည်းမှုသည် တင်ပါးသားထက် နည်းပါးပါသည်။ သို့သော် အရသာမှာ အလွန်ကောင်းမွန်လှပါသည်။ ပေါင်သားကို အတွင်းပေါင်သား၊ အပြင်ပေါင်သားဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ကြော်ခြင်း၊ တုတ်ထိုးကင်ခြင်း၊ ဆန်ခါပေါ်တင် ဖုတ်ကင်ခြင်းအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ ၎င်းအသားများကို ပျော့ပျောင်းစေရန်နှင့် နူးညံ့စေရန်အတွက် ပထမအသားစိမ်ရန် စပ်လုပ်ထားသော အရည်များနှင့် စိမ်ထားပေးရပါမည်။

တင်ရိုးသား

တင်ရိုးသားသည် တင်ပါးရိုးအစွန်းအဖျား၏ နေရာမှ အသားဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အရည်အသွေးသည် တင်သားကဲ့သို့ အရသာရှိခြင်းမှာ တူညီနေပါသည်။

တင်ပါးသား

တင်ပါးသားသည် ခါးပိုင်း၏ အသားနှင့် တစ်ဆက်တည်းဆက်နေသည့်အသားဖြစ်သည်။ ၎င်းအထက်ပိုင်းကအသားသည် အတွင်းကျောရိုးသားကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အသားတွေ့သွေး၏ ဖွဲ့စည်းမှု များဇနပါသဖြင့် စားသုံးသည့်အခါများတွင် အရသာ ပိုမို ရှိတတ်ပါသည်။

နံရိုးကြွက်သားလွှာ

နံရိုးကြွက်သားလွှာသည် အဆီနှင့်အသား ရောနှောဖွဲ့စည်းထားသော အသားနေရာဖြစ်သည်။ သို့သော် အထူအပါး ညီညာစွာမရှိဘဲ ပျံ့လွင့်နေတတ်ပါသည်။

အောက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အသား၏ အရည်အသွေးသည် အထက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားနှင့် တူညီသော်ငြားလည်း အသားရှိသောနေရာမှာ နည်းပါးနေပါသည်။

အထက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အထက်၏ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားနေရာမှာ အသားရှိရာနေရာ၌ ပိုမို၍ထူနေတတ်ပြီး အဆီမှကွန်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အမဲသား၏ အတွင်းသားကို အမည်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ အထက်ခါးဆစ်ကျောရိုးနှင့် အောက်ခါဆစ်ကျောရိုးသာ ဆက်စပ်တွဲလျက်ရှိနေပါသည်။ ၎င်းသည် ကြီးထုံးတစ်ချောင်းပုံသဏ္ဌာန်မျိုးဖြစ်သည် နွားတစ်ကောင်တွင် ထိုအချောင်းမျိုးနှစ်ချောင်းသာ ပါရှိသဖြင့် အလွန်အဆင့်မြင့်၊ အလွန်နူးညံ့သောအသားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအချောင်းတွင် အသားများသာ ပါဝင်ပါသော်လည်း ၎င်းပတ်ပတ်လည်တွင် အဆီများသာ ရှိနေတတ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် နံရိုးသား၏ အလယ်ဗဟိုတွင်ရှိနေပါသည်။ ၎င်းအသားသည် အလွန်ပျော့ပျောင်းနူးညံ့၍ စားသုံးသည့်အခါတွင် အလွန်အရသာရှိလှပါသည်။

မီးဖိုခန်းပြင်ဆင်ခြင်း
KITCHEN PREPARATION

အရွယ်ရောက်ပြီးသော မိန်းကလေးများ အဓိကတတ်ကျွမ်းသင့်သော အတတ်ပညာတစ်ခုမှာ **မီးဖိုခန်းပြင်ဆင်နည်း**အတတ်ပညာ ဖြစ်သည်။ အိမ်တစ်အိမ်တွင် အရေးအကြီးဆုံးနေရာမှာ မီးဖိုခန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မီးဖိုခန်းကို အိမ်ရှင်မကိုယ်တိုင် စီမံအုပ်ချုပ်နိုင်ရပါမည်။ အိမ်ထောင်စု၏ငွေယိုပေါက်ဖြစ်သော မီးဖိုခန်းကို အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင် ဦးစီးသင့်ပါသည်။

တိုင်းတစ်ပါးသားတို့သည် ၎င်းတို့၏ ခလေထုံးစံနှင့် လူနေမှုအဆင့်အရ မီးဖိုခန်းကို ပြင်ဆင်လေ့ရှိကြပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည်လည်း မိမိတို့၏မီးဖိုကို မိမိတို့၏ခလေထုံးစံနှင့် လူနေမှုအဆင့်အရ ပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ပြင်ဆင်ရာတွင် ပြင်ဆင်ပုံ၊ ပြင်ဆင်နည်းနှင့် လိုအပ်ချက်များကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပါမည်။

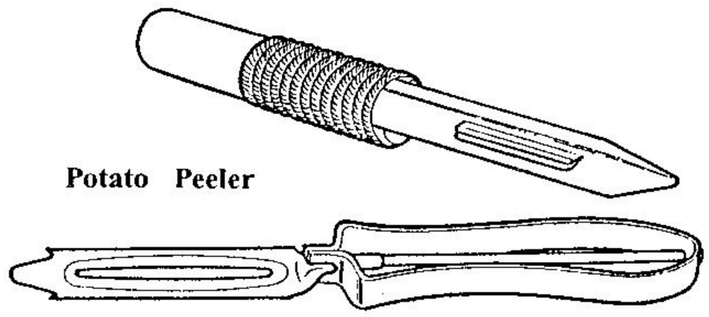
လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

၁။ အခန်းအခြေအနေကို လိုက်၍ နှစ်ပေခွဲမျှရှည်သော စားပွဲတစ်လုံး
၂။ ကြောင်အိမ်တစ်လုံး
၃။ လျှပ်စစ်မီးဖိုတစ်လုံး (သို့) မီးသွေးမီးဖိုတစ်လုံး (သို့) ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးဖိုတစ်လုံး
၄။ စတီး (သို့) သွပ် (သို့) အုတ် ရေဆေးကန်တစ်လုံး
၅။ ရေစဉ့်အိုးတစ်လုံး (သို့) ပလတ်စတစ်ပုံးကြီးတစ်လုံး
၆။ ပုလင်းဟင်ရန် စင်နှစ်စင်
၇။ အရွယ်တူပုလင်းအမျိုးမျိုး
၈။ လက်နှိုးချိတ်ရန် နံရံကပ်ချိတ်လေးများ
၉။ မီးဖိုသုံးပစ္စည်းများချိတ်ရန် ချိတ်ကလေးများ
၁၀။ ချိန်ခွင်တစ်ခု
၁၁။ ငရုတ်ဆုံ၊ ငရုတ်ကျည်ပွေ့
၁၂။ ပန်းကန်စင်တစ်ခု
၁၃။ စားပွဲတင်ထမင်းအုပ်ဆောင်းတစ်ခု
၁၄။ ဆီပုံသေးသေးတစ်လုံး
၁၅။ ဆန်ပုံးတစ်လုံး
၁၆။ အမှိုက်ထည့်ရန် အဖုံးပါ ပုံးတစ်လုံး

အထက်ပါပစ္စည်းများကို မီးဖိုဆောင်တွင် စနစ်တကျထားရှိရန်လိုပါသည်။ စားပွဲရှည်ကို ဟင်းအိုးပြင်ရန် အတွက် အသုံးပြုရပါမည်။ ကြောင်အိမ်ကို ခိုင်ခံ့သော အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။ ကြောင်အိမ်ကို

သန့်ရှင်းစွာထားရှိပြီး အဆင့်တိုင်း၌ သတင်းစာစက္ကူသန့်သန့်ခင်းထားရပါမည်။ ၎င်းကို တစ်လတစ်ကြိမ်
သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ လျှပ်စစ်မီးဖိုကိုအသုံးပြုပါက မီးဖိုကွိုင်ကို အိုးဖင်မှရေမစိုစေရန် သတိထားပါ၊
မီးသွေးမီးဖိုကို အသုံးပြုပါက ၎င်း၏အောက်တွင် သွပ်တစ်ချပ်ကို ခင်းထားရပါမည်။ သို့မှသာ မီးခဲများ
အောက်သို့လွှင့်၍ကျခြင်းကင်းပေမည်။ စတီး (သို့) သွပ် (သို့) ရေဆေးကန်ကို အမြဲတမ်းသန့်နေရန် စီမံ
လျက် စားကြွင်းစားကျန်များကို ကန်အတွင်း ညစ်ပတ်စွာမရှိစေရန် သတိရှိရပါမည်။ ချက်ပြုတ်ရေးအတွက်
ရေကိုသိုလှောင်ရာတွင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ခန့် လဲလှယ်ပေးရမည်။ မီးဖိုခန်း၏နံရံတွင် ပုလင်းတင်ရန်စင်ကလေး
တစ်ခုထားပြီး ယင်းစင်ပေါ်တွင် ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ (အကြည်၊ အနောက်)၊ မြန်မာငံပြာရည်၊ ရှာလကာရည်ပုလင်
ရှည်များကိုလည်းကောင်း၊ ငရုတ်သီး(အကြမ်း)မှုန့်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ မဆလာ၊ ဇမြဲပဲ၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်
ပုစွန်ခြောက်များအတွက် အရွယ်တူပုလင်းများကိုလည်းကောင်း သုံးရပါမည်။ လက်နှိုးအဖြစ် အသုံးပြုရ
ကြိုးကွင်းပါသော လက်ခုလေးများကို ချူပ်လုပ်ပြီး နံရံရှိ ချိတ်ကလေးများ ချိတ်ထားရပါမည်။ အမှိုက်ထည့်ရ
ပုံးတွင်းသို့ ဟင်းအိုးပြင်ရာမှ စွန့်ပစ်ရသော ကြက်သွန်စွဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရိုး၊ အမှိုက်များကိုထည့်ပြီး
ယင်မနားစေရန် အဖုံးကို အလုံပိတ်ထားရပါမည်။ အမှိုက်များလျှင် တစ်ရက်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ နည်းလျှ
နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် သွန်ပြီး ရေဆေးရေစစ်ပြီးမှ ဆက်လက်အသုံးပြုရပါမည်။

ပန်းကန်စင်ကို နံရံကပ်စင်ပြုလုပ်ထားပြီး ပန်းကန်ထောင်ရန် ကြမ်းခင်းကို ခပ်စိတ်စိတ်ပြုလုပ်ထား
ရပါမည်။ သို့မှသာ ပန်းကန်ပြားများအောက်သို့ ပြုတ်ကျခြင်းကင်းမည်ဖြစ်သည်။ မီးဖိုတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသော
များ၊ ဓွန်းကြီး၊ ကော်ပြား၊ ကြက်ဥခွေါက်တံ အစရှိသည်တို့ထားရန်အတွက် ချိတ်ကလေးများ ပြုလုပ်ထားရ
မည်။ မီးဖိုဆောင်သုံး ချိန်ခွင်တစ်ခုကို ထားရှိရန်လည်း လိုအပ်သည်။ တတ်နိုင်သူများမှာမူ မီးဖိုဆောင်တွ
အသုံးပြုရန်အတွက် နာရီတစ်လုံး ထားကြပါသည်။ သို့မှသာ အချိန်မှတ်၍ ချက်ပြုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်
မိမိ၏မီးဖိုဆောင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေအောင် ပြုလုပ်ထားပါက ကျန်းမာရေးနှင့် စနစ်တကျချွေတာမှုမျ
ပြည့်စုံပြီး အိမ်သားစုချမ်းမြေ့မှုကိုပါ ရရှိမည်။



Potato Peeler

မီးဖိုဆောင်သုံးပစ္စည်းများ ထိန်းသိမ်းခြင်း
MAINTAINING OF KITCHEN UTENSILS

အိမ်တစ်အိမ်တွင် မီးဖိုဆောင်သည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ မီးဖိုဆောင်လုံခြုံ၍ ငွေယိုပေါက်မရှိမှသာလျှင် အိမ်သားစုအားလုံး သာယာဝပြောသောဘဝကို ခံစားကြရပေမည်။ နေ့စဉ်စားသောက်စရိတ်ကို ဝင်ငွေပေါ်မူတည်၍ စနစ်တကျ ကျစ်လျစ်စွာ သုံးစွဲတတ်ကြရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ မီးဖိုဆောင်အတွင်း၊မရှိမဖြစ် ဝယ်ယူသုံးစွဲထားရသည့် ပစ္စည်းများကိုလည်း ကြာရှည်ခံအောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ကြရန် လိုပါသည်။

နေ့စဉ်စားသောက်ဖွယ်ရာများကို စီမံရာ၌ မရှိမဖြစ် အဓိကကျလှသော ကိရိယာများတွင် မီးဖို၊ ထမင်းဟင်းအိုးများ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ ဓားများ၊ ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ယောက်မအမျိုးမျိုးများ စသည်တို့ တာရှည်ခံ ထိန်းသိမ်းတတ်ကြရန် လိုပါသည်။

မီးဖိုများ

မီးဖိုအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထင်းမီးဖို၊ ဖွဲမီးဖို၊ လွှာမီးဖို၊ လေမီးဖို၊ ရေနံဆီမီးဖို၊ လျှပ်စစ်မီးဖို စသည်တို့ဖြစ်သည်။ မီးဖိုသည် လူသားတို့စားရေးအတွက် အသုံးဝင်ဆုံးပစ္စည်း ဖြစ်သကဲ့သို့ လူသားတို့၏ ဝတ်ရေးနှင့် နေထိုင်ရေးအတွက် တစ်အိမ်လုံးပြာကျသွားသည်အထိ ဖျက်ဆီးနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်မီးဖိုကို အသုံးပြုပြု မီးလောင်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ အထူးဂရုစိုက်၍ အသုံးပြုရပါမည်။ ထင်းမီးဖို၊ လေမီးဖို၊ ရေနံဆီမီးဖိုတို့သည် မီးလောင်လွယ်တတ်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီးဖိုသည်လည်း ဓာတ်လိုက်ခြင်း မကြာခဏ ဓာတ်အားပြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် မီးဖိုအားလုံးထဲတွင် လျှပ်စစ်မီးဖိုသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သန့်ရှင်းမှုကို ရစေနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရာ၌ တိကျမှန်ကန်သော အနေအထားကို ရနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါမီးဖိုအမျိုးမျိုးကို မပျက်စီးစေဘဲ တာရှည်ခံရန် ထိန်းသိမ်းတတ်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ မီးခိုးမှိုင်းများ၊ အိုးမည်းများ၊ ဆီချေးများ၊ ထမင်းဟင်းရေများကို သံချေးမတက်စေရန် မကြာခဏတိုက်ချွတ်ပေးရပါမည်။ ရေနံပိုက်ပါ မီးဖိုဖြစ်ပါက ပိုက်မပိတ်စေရန် ကြေးနန်းကြိုး သေးသေးဖြင့် ထိုး၍ ဆေးပေးရပါမည်။ မီးစာညှိပေးရပါမည်။ လေမီးဖိုဖြစ်ပါက လေထိုးတံ လုံစေရန် ဝါရာလဲခြင်း၊ အပ်နှံဖားဖောက်ပေးခြင်းတို့ကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ လျှပ်စစ်မီးဖိုဆိုပါကလည်း ဓာတ်ကြိုးများပေါက်ပြဲဆွေးမြည့်ခြင်း ရှိမရှိ၊ ခလုတ်များကောင်းမကောင်း၊ ဒဏ်ခံကြိုးနှင့် ကွိုင်များ ကောင်းမကောင်း အမြဲစစ်ဆေးပေးရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ အမြဲထိန်းသိမ်းနေပါက မီးဖိုများ ပျက်စီးခြင်းနည်းပြီး တာရှည်အသုံးပြုနိုင်ပေမည်။

အိုးနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ

မီးဖိုဆောင်တွင်းရှိ အိုးများ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုလည်း အကြမ်းသုံးနှင့် အချောသုံးဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲထားရပါမည်။ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ရာတွင် အသုံးပြုသောအပိုင်းနှင့် စားသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသောအပိုင်းဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုး၊ ရေနွေးအိုး၊ နွားနို့အိုးနှင့် ဆီကြော်အိုးဟူ၍ အမျိုးမျိုး ခွဲထားရပါမည်။ အိုးတစ်အိုးတည်းကို နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါ

သည်။ အိုးများကို အညစ်အကြေးကင်း၍ သန့်ရှင်းလှပစေရန် ဖွဲပြာ၊ အုန်းဆံဖတ်၊ သံစတိုဖြင့် တိုက်ချွတ်ရမည်။ ကွမ်းသီးဖတ်ကို ရေနွေးကာ ပျော့လာပါက အိုးတိုက်လျှင် အလွန်ပြောင်လက်နေပါသည်။ ဆီကြော်ရသော သံဒယ်အိုးများသည် ဆားငန်ဓာတ်နှင့် အချဉ်ဓာတ်များကြောင့် သံချေးတက်၍ ပျက်စီးလွယ် တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို ရေစင်အောင် ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီးမှ သိမ်းဆည်းထားရပါမည်။ နီရဲဝါထိန်နေပါက သံချေးတက်နေပြီဖြစ်၍ အဆိပ်သင့်တတ်ပါသည်။ တချို့သံဒယ်အိုးများသည် သံကြွေပ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောကြောင့် ကွဲအက်လွယ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို သတ္တုအိုးများကဲ့သို့ ဖွဲပြာ၊ အုန်းဆံဖတ်၊ သံစ၊ ကွမ်းသီးဖတ်တို့ဖြင့် ပွတ်တိုက်နိုင်ပါသည်။ အလှူများတွင် ချက်ပြုတ်ပါက ဒန်အိုးများကို တိုက်ချွတ်ရ လွယ်ကူရန် ဒန်အိုးအပြာကိုတွင် ရွှံ့နှင့် ပြာ အနည်းငယ်ရောစပ်ကာ သုတ်လိမ်းပေးထားပါက ဆီချေးများ၊ အိုးမည်းများ၊ မှိုင်းမှုန်အိုးတွင်မကပ်နိုင်ဘဲ ဆေးကြောပါက ရွှံ့ပြာများ စင်သွားလျှင်ပင် အိုးစင်ကြယ်စေပါသည်။ ဒန်အိုးများကို ဆေးကြောပြီးပါက ရေစစ်နှံအောင် မှောက်ထားရမည်။ အချဉ်များ၊ ငါးပိများကို ဒန်အိုးတွင်းဝယ် ကြာရှည်မထားသင့်ဆ။ ဒန်အိုးများတွင် အပေါက်ငယ်လေးများ မဖြစ်ရန် သတိထားထိန်းသိမ်းရပါမည်။ အပေါက်ငယ်ဖြစ်လာလျှင် ပေခုံပေါ်တင်၍ သံတူငယ်လေးဖြင့် ထုပေးပါက အပေါက်ပိတ်သွားနိုင်ပါသည်။ အပေါက်ငယ်ပါက ဂဟေဆော်ရန် မလိုချေ။

ပန်းကန်များ

စားသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသောအပိုင်းတွင် ပါဝင်သော ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုလည်း အကြမ်းသုံးနှင့် အချောသုံးဟူ၍ ခွဲခြားထားရပါမည်။ အကြမ်းသုံး ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို မီးဖိုဆောင်တွင်းဝယ် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီး ခေတ္တထည့်ရန်ဖြစ်၍ အချောသုံးပန်းကန်များကိုမူ စားဖွယ်ရာများ ပြင်ဆင်ရာ၌ အသုံးပြုရပါမည်။ မီးဖိုဆောင်သုံး ပန်းကန်ခွက်ယောက်များသည် ကွဲလွယ်ညစ်ပေလွယ်၍ အကြမ်းခံနိုင်သည်များကိုသာ အသုံးပြုရပါမည်။ စားပွဲသုံး ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို နေ့စဉ်သုံးနှင့် ဧည့်သည်ဆောင်သည်လာမှ သုံးရခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားထားရပါမည်။ ကြွေထည်၊ ဖန်ထည်၊ ငွေထည်၊ သတ္တုထည်၊ ကြေးထည် မလဲ့လမင်းနှင့် ပလတ်စတစ်ဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိရာ အားလုံးကို အမြဲသန့်ရှင်းလှပနေရန် ဂရုပြုရပါမည်။ နေ့စဉ်သုံးများကို ပန်းကန်စင်များတွင် ရေစစ်ရန် ထောင်ထားပြီးနောက် ပန်ကန်သုတ်ပဝါဖြင့်သုတ်၍ နေ့စဉ်သုံးကြောင်အိမ်တွင်ထားရပါမည်။ နေ့ညအမြဲ ပန်းကန်စင်တွင် ထောင်ထားပါကလည်း ပို့မွားများဖြတ်သန်းတတ်၍ ရောဂါရနိုင်ပါသည်။ အနုစားပန်းကန်များကိုမူ မှန်ဗီရိုများတွင် စနစ်တကျ ထားရှိရပါမည်။ ထားရာတွင် ပန်းကန်အားလုံးကို စုပုံ၍ ထပ်မထားမိစေရန် သတိရှိရပါမည်။ စု၍ထပ်ထားပါက ကြွလျှင် ပန်းကန်များ အက်ကြောင်းလိုက်လာတတ်ပါသည်။ ပန်းကန်များကို ဆေးကြောရာတွင် ဆပ်ပြာ၊ ဖွဲပြာတို့ဖြင့် ဆေးရမည်၊ သံစမာမာများဖြင့် ဆေးပါက ပန်းကန်ပေါ်ရှိဆေးများ ပျက်တတ်ပြီး အစင်းများထင်တတ်ပါသည်။

ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ဓား၊ ကတ်ကြေး

ချက်ပြုတ်ရာ၌သုံးသော ဟင်းခပ်ဇွန်းများ၊ ယောက်မများ၊ ဂေါ်ပြားများ၊ ယောက်ချိုများ၊ သံစူး၊ သံခွန်၊ သံညှပ်နှင့် ဓားများကို အမြဲသန့်ရှင်းနေရန် ဆေးပြီး တာရှည်ခံရန် ထိန်းသိမ်းတတ်ရပါမည်။

သားလိုး၊ ဟင်းရွက်လိုး၊ ထင်းခုတ်သည့်ဓားများကို ခွဲခြားထားရပါမည်။ အစဉ်အမြဲထက်နေရန် ပြုလုပ်ထားပြီး ရေစိုသောကြောင့် သံချေးတက်ခြင်းကင်းရန် စနစ်တကျ သိမ်းရမည်။ ထိခိုက်ရှုနာခြင်းကင်းရန် ထားရှိရမည်။ အိမ်သုံးဓားသွေးကျောက်များကို ထားရှိ၍ မိမိဘာသာ သွေးရပါမည်။ ကတ်ကြေးများကို ချိတ်များတွင် ချိတ်ထားရပါမည်။ ယင်းတို့အားလုံးကို တစ်နေရာတွင် စုပုံ၍ထားပါက အလွယ်တကူ ရှာမရခြင်း၊ သံချေးတက်ခြင်း၊ ထိခိုက်ရှုနာခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ သုံးထပ်သားပြားကို ဘောင်ခတ်၍ ချိတ်ကလေးများကပ်ပြီး ထိုချိတ်လေးများတွင် ယင်းကိရိယာ တန်ဆာပလာများကို ချိတ်ထားပါက ရှာဖွေရလွယ်ပြီး ပျက်စီးမှုနည်းပေမည်။ ဓားများကို ယင်းချိတ်များအောက်တွင် ဓားစိုက်ရန်မြောင်းငယ်လေး ပြုလုပ်ထားရှိပြီး စိုက်ထားပါက ဓားများ ရေခြောက်လွယ်ကာ သံချေးမတက်နိုင်ပါ။ ကြွေ၊ သံ၊ ကြေး၊ ငွေ၊ သတ္တုတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ဓား စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီးပါက ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီး အဝတ်ဖြင့်သုတ်၍ သိမ်းထားရပါမည်။ ငွေခက်ရင်း၊ ငွေဇွန်းများ အရောင်မှေးမှိန်လာပါက မန်ကျည်းသီး (သို့) ရှာလကာရည်တို့ဖြင့် တိုက်ပေးရပါမည်။ ကြေးနှင့် သတ္တုဇွန်းများကို ငံပြာရည်များ၊ အချဉ်ရည်များတွင် ကြာရှည်စွာ စိုက်ထားပါက ပျက်စီးလွယ်ပြီး အစားအစာခပ်ပါကလည်း အဆိပ်ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

စဉ်းတီတုံး၊ ငရုတ်ဆုံ၊ ငရုတ်ကျည်ပွေ့၊ ကရွတ်ခွေ

စဉ်းတီတုံး၊ ငရုတ်ဆုံ၊ ငရုတ်ကျည်ပွေ့များကို အသုံးပြုပြီးပါက သန့်နေအောင် ဆေးကြောပြီး ပိုးမွှားများ၊ ကြွက်များမတက်နိုင်ရန် ဂရုစိုက်၍ ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။ ငရုတ်ဆုံတွင် သံဆုံနှင့်ကျောက်ဆုံဟူ၍ရှိရာ နှစ်မျိုးစလုံးကို ကြာရှည်ခံရန် ထိန်းသိန်းကြရမည်။ ကျည်ပွေ့အသုံးမှားလျှင် ဆုံပျက်စီးလွယ်တတ်သည်။ ဆုံနှင့် ကျည်ပွေ့များကို သုံးပြီးတိုင်း စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြော၍ အဝတ်ဖြင့်ခြောက်အောင်သုတ်ပြီး မှောက်ထားရမည်။ ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးများကို မီးဖိုမှချရာတွင် အောက်ခံအဖြစ် ကရွတ်ခွေများကို အသုံးပြုကြရပါမည်။ ကရွတ်ခွေများမှာ အုန်းဆံ၊ ကြိမ်နှင့် သစ် စသည်တို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားတတ်ရာ ခိုင်ခံ့ကြပါသဖြင့် တာရှည်ခံရန်အတွက် ရေစိုမနေစေရန်သာ ဂရုပြုရမည်။ လက်နှိုးများကို သံချောင်းငယ်လေးများတွင်ချိတ်ထားရန် စီမံထားရမည်။ သို့မှသာ အလွယ်တကူ ယူ၍ရပါမည်။ မီးဖိုဆောင်သုံးလက်နှိုး၊ စားပွဲသုံးလက်နှိုးဟူ၍ ခွဲခြားထားသင့်ပါသည်။ ဆီ၊ ရေ၊ အိုးမည်းပေနေသော လက်နှိုးဖြင့် ပန်းကန်မသုတ်ရပါ။ ယင်းလက်နှိုးများကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ခန့် ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်၍ လျှော်ဖွပ်ပေးရပါမည်၊ လက်သုတ်ပဝါအနုစားများကိုမူ အနည်းဆုံး နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် လျှော်ဖွပ်ပေးရပါမည်။

မီးဖိုဆောင်တွင် ချက်ပြုတ်ဆေးကြောရန် အသုံးပြုရသော ရေထည့်သည့် စဉ့်အိုး၊ ရေပုံး၊ ရေတိုင်ကီများကို အမြဲသန့်စင်နေရန် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ရေလဲပေးရမည်။ ခြင်ဥ၊ ယင်ဥ၊ ပိုးလောင်း၊ ဖားဥများ မရှိစေရန် ကျောက်ချဉ်၊ ကလိရင်းဆေးများ ထည့်ပေးရပါမည်။ သောက်ရေထည့်သော အိုး၊ ပုံး၊ ချိုင့်များကို သန့်ရှင်းစေရန် စီမံထားရမည်။ ဖုန်မှုန့်၊ ပိုးမွှားများ မဝင်စေရန် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ဤသို့ မီးဖိုဆောင်ပစ္စည်းများကို တာရှည်ခံရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိန်းသိမ်းသွားပါက အပိုငွေ အကုန်သက်သာပေမည်။

မီးဖိုဆောင်တွင် သတိပြုရန် အန္တရာယ်များ
DANGERS IN THE KITCHEN

သတိမမူဘဲ ချက်ပြုတ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အပူလောင်ခြင်း၊ မီးဖိုမှအစ တစ်အိမ်လုံး မီးလေ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် အိမ်များကိုပါ မီးကူးစက်ခြင်း စသည့်အန္တရာယ်တို့ကို မဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ရပ်ကွက်အချို့တွင် မီးလောင်မှုများ မကြာခဏ ဖြစ်လေ ရှိရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးလိုက်လျှင် မီးဖိုဆောင်မှ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ရာမှ စတင်လော ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ချက်ပြုတ်ရာတွင် အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အစစအရာရာ သတိထားပြီး စီမံတ လျှင် ထိခိုက်ရှနာ အပူလောင်ခြင်း စသည်တို့ရန်မှ ကင်းဝေးနိုင်ပေမည်။

(၁) ဥပမာ– **ချက်ပြုတ်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍** ရေနှင့်ပြုတ်ခြင်းမှာ အလွယ်ကူဆုံးချက်နည်းတ သော်လည်း မကြာခဏ ထမင်းရေပူလောင်ခြင်း ရေနွေးပူလောင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

- **ထမင်းချက်မည်ဆိုပါက** ဆန်နှစ်ဘူးချက်သည့်အိုးတွင် တစ်ဘူးခွဲသာချက်ပါ။ ရေကို ရန်အတွက် အိုးနှုတ်ခမ်းမှ အနည်းဆုံး တစ်လက်မအလို ချန်၍ထည့်ပါ။
- **အသီးအနှံ ပြုတ်မည်ဆိုပါက** ရေကို သီးနှံမြုပ်ရုံသာထည့်၍တည်ပြီး ရေဆူမှ သီးနှံများ ပြုတ်ပါ။ သီးနှံရော ရေပါထည့်လျှင် အိုး၏တစ်ဝက်သာ ဖြစ်ရပါမည်။ ဆယ်သည့်အ အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချပြီးမှသာ ဆယ်ယူပါ။ အိုးအဖုံးဖွင့်လျှင် လက်ခုဖြင့် အဖုံးကို ဘေး ဆွဲယူပြီးမှ ဖွင့်ပါ။ အိုးပေါက်တည့်တည့်မှနေ၍ အဖုံးကို လှန်ဖွင့်ပါက အိုးတွင်းမှအပူ လက်ကိုဟပ်ပြီး အပူလောင်စေတတ်ပါသည်။
- **အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုးပြုတ်သည့်အခါ** ရေဆူပွက်လာလျှင် အိုးအဖုံးကိုဖွင့်ထ ဆက်ပြုတ်ပါ။ ထိုသို့မပြုလုပ်ပါက ဝေကျပြီး လျှပ်စစ်မီးဖိုဖြစ်ပါက ဓာတ်လိုက်တတ်ပ
- အိုးခွက်များကို အသုံးပြုရာမှာလည်း ဥပမာ– ဆန်တစ်ပြည်ဝင်ချက်အိုးနှင့် ဆန်ပြုတ်ပြ ဆိုပါက ဆန်နှိ.ဆီဘူးတစ်ဘူးသာ ထည့်ပြုတ်ရပါမည်။ ဆန်ပြုတ်ရာမှာ ကြာကြာ ဆန်နှုးအိလာပြီး စား၍ကောင်းပါသည်။ ရေဖျစ်လာတိုင်း ရေနွေးထပ်ရောပါ။ တစ်ခ ရေအပြည့်ထည့်မကျိုရပါ။ အိုးသေးပြီး ဆန်များပါက စားမရဘဲ ဖြစ်တတ်သော နောက်ထပ်တစ်ဖန် အိုးပြောင်းပြီး ဆက်ပြုတ်ရ၍ အလုပ်ပိုရှုပ်ကာ အချိန်ပိုကုန်ပ အပူလည်း လောင်နိုင်ပါသည်။

(၂) ဥပမာ– **ပေါင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော** မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အန္တရာယ်မှ လောင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပေါင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ရာမှာ ဘေးသို့ဆွဲပြီးမဖွင့်ဘဲ အဖုံးကိုလှန်ဖွင့်ချိန်မှ စောပြီး အိုးတွင်းသို့ ငုံ့အကြည့်နှင့်ကြိုလျှင် မျက်နှာကို အပူဟပ်တတ်သည်။

ပေါင်းအိုးအတွင်းသို့ ထည့်ပေါင်းထားသော ပန်းကန်နှင့် ပစ္စည်းများကို အလောတကြီးထုတ်ပ အပူလောင်တတ်၍ အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ အလျင်ချပါ။ အဖုံးဖွင့်ထားပြီး အငွေ့သေမှ လက်ခုဖြင့်ပ ညှပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ပေါင်းအိုးအတွင်းမှ ထုတ်ယူပါ။

ပေါင်းအိုးတွင် ရေထည့်ပြီး ပေါင်းနေစဉ် အသားမနူးမီ ရေခန်းခြင်းဖြစ်တတ်၍ သတိထားပြီးစစ်ဆေးပါ။ ရေခန်းကာနီးတွင် ရေထပ်ဖြည့်လိုပါက အိုးကို ဖိုပေါ်မှချပြီး ရေနွေးကိုထပ်ဖြည့်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူကို အလွယ်တကူ ဖိုပေါ်တွင် ထပ်ဖြည့်ပါက မီးဖိုမှအပူရှိန်ဖြင့် ပေါင်းထားသော အပူငွေ့များ မျက်နှာသို့ဟပ်တတ်ခြင်းကြောင့် လောင်းထည့်သော ရေနွေးများ ဘေးချော်ပြီး အပူလောင်တတ်ပါသည်။

အချို့မှာ လောင်စာသက်သာစေရန် ပေါင်အိုးအောက်ခံရေဆူ၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဥအမျိုးမျိုးထည့်၍ ပြုတ်တတ်သည်။ အကယ်၍ အောက်ခံရေနွေးအိုးတွင် ပဲကိုထည့်ရောပြုတ်မိပါက ဝေကျတတ်၍ ရှောင်ပါ။

(၃) ဥပမာ– **ကြော်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော** မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အန္တရာယ် အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆီဖြင့်ကြော်သည့်အချိန် ဖြစ်ပေသည်။ အကြော်ကြော်ရာတွင် ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ခြင်း၊ ဆီများများဖြင့်ကြော်ခြင်း၊ ဆီပူထိုးခြင်း စသည်ဖြင့် ကြော်လော်ချက်တတ်ကြသည်။

ပဲဆီသည် အမြွှုပ်မတက်၍ နှမ်းဆီလောက် အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း မသုံးတတ်လျှင် ချက်ပြုတ်ကြော်လော်နည်းမမှန်လျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်။

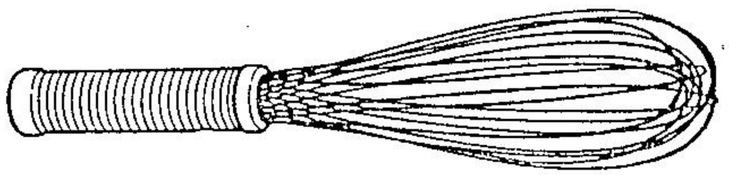
ပဲဆီဖြစ်စေ နှမ်းဆီဖြစ်စေ ဆီကိုကျက်အောင်ချက်ပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး အငွေ့ထွက်လာသော ဆီမှာကျက်ပြီး အလွန်ပူနေ၍ ဆီအိုးကို ဖိုပေါ်မှ ခေတ္တချပါ။ အငွေ့သေမှ ကြော်ရန်အစားအစာကိုထည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဆီများများဖြင့် ကြော်လိုပါက ဆီကို အိုး၏ တစ်ဝက်သာထည့်ပါ။ သို့မှသာ ကြော်မည့်သား၊ ငါး ထည့်ပါက ဆီမှာပြည့်လျှံပြီး ဝေကျသည့်အန္တရာယ် မှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

နှမ်းဆီကို မဝေကျစေရန် ဆီကျက်လျှင် သံပရာရည်အနည်းငယ် ညှစ်ထည့်ပြီးမှ ကြော်ပါ။ အဓိကအချက်မှာ ကျက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆီမကျက်ဘဲ အသားထည့်ပါက အသားထဲသို့ဆီများစိမ့်ဝင်ပြီး ကြွပ်ရွမနေဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆီကျက်မှထည့်ပါက အသား၏အပေါ်ရေတင်းသွားပြီး အသား၏အတွင်းမှ အချိုရည်များ ဆီထဲသို့ ထွက်သွားခြင်းမဖြစ်ပါ။ ဆီအကျက်နာမှ ထည့်ပါက ဆီပေါက်ခြင်း (ဥပမာ– ငါးအကြွပ်ကြော်)အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဆီများဝေကျ၍ မီးလောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် အိုး၏တစ်ဝက် (သို့) သုံးပုံတစ်ပုံသာ ဆီကိုထည့်ပါ။

မည်သည့်ကြော်လော်မည့် အစားအစာကိုမဆို ကြောက်လန့်ပြီး ဆီအိုးထဲသို့ အဝေးမှပစ်ထည့်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ထည့်မည့်ပစ္စည်းကို အသာလျှောထည့်ပါ။

ဆီအိုးနားတွင် ရေသုံးခြင်းဖြင့် ဆီအိုးထဲသို့ ရေစင်ကာ ဆီထပေါက်တတ်ပြီး အပူလောင်တတ်သည်ကို သတိထားပါ။



Wire whisk

စားသောက်ဖွယ်ရာ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်း
SETTING THE TABLE AND SERVING THE FOOD

လူသားတို့ စားသောက်ဖွယ်ရာများကို စားသုံးရာတွင် လျှာဖျားတွင် အရသာခံကာ စားသုံးကြသော်ငြားလည်း အရသာခံစားသုံးခြင်းမပြုမီ အနံ့အရသာကောင်းမွန်သော စားဖွယ်ရာတစ်မျိုးကို စားချင့်စဖွယ် ပြင်ဆင်ထားမှသာလျှင် မျက်စိအာရုံကို ဆွဲဆောင်နိုင်သော စားစရာ ဖြစ်လာပေမည်။

စားချင့်စဖွယ် ပြင်ဆင်တည်ခင်းရာတွင် တည်ခင်းပုံတည်ခင်းနည်းများ ရှိပါသည်။ မည်မျှပင်အရသာရှိသော အံ့ရာပင်ဖြစ်လင့်ကစား အပြင်အဆင်မလှပပါက စားသုံးသူအား စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးစေပါသည်။ လှပစွာပြင်ဆင်ထားပါက မသုံးဆောင်မီကပင် ပါးစပ်မှသွားရည်ယိုလာအောင် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများ စားချင့်စဖွယ် ပြင်ဆင်ကျွေးရန် အထူးအရေးကြီးပေသည်။

စားသောက်ဖွယ်များကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးရာတွင် မိမိအိမ်သားများကို ပြင်ဆင်ကျွေးခြင်းနှင့် ဧည့်သည်များကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်းဟူ၍ ရှိပါသည်။ မိမိအိမ်သားများကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးရာ၌ အတော်အသလှပသေသပ် သန့်ရှင်းလျှင် လုံလောက်သော်လည်း ဧည့်သည်ဆောင်သည်များကို ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးလျှင် အထူးသတိထား၍ စီမံပြင်ဆင်ကြရပါသည်။ ဧည့်သည်အမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပါသည်။ ရင်းနှီးသောဧည့်သည်မောပန်းလာသောဧည့်သည်၊ စိတ်တိုလွယ်သောဧည့်သည်၊ ရန်လိုတတ်သောဧည့်သည်၊ ပျာယာခတ်လေ့ရှိသောဧည့်သည်၊ စားပွဲ မကျင်းပမီလာလေ့ရှိသောဧည့်သည် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော မိမိမိတ်ဆွေ ဧည့်သည်များ၏ စိတ်ရင်းသဘောထား အပြုအမူများကို သိထားပါက ဧည့်ခံရာတွင် အဆင်ပြေပေမည်။ ထို့အတူ မိအိမ်သားများ စိတ်ကြိုက်ကိုလည်း သိထားပါက ကျွေးမွေးရာတွင် အဆင်ပြေမှုရှိပေမည်။

အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ရာ၌ ပထမပြုလုပ်ရမည့်အချက်မှာ စားဖွယ်ရာများကို မပြင်ဆင်မီ ထမစားခန်းမကို သန့်နေရန် စီမံရပါမည်။ အခန်း၏ကြမ်းပြင်၊ နံရံ၊ မျက်နှာကျက်နှင့် ပြတင်းပေါက်များတွဖုန်မှုန့်၊ ပိုးမွှား စသည်တို့ ကင်းရှင်းစေရမည်။ အသုံးပြုမည့် ပရိဘောဂများ၏ သန့်ရှင်းခိုင်ခံ့မှုကိုလည်ကြိုတင်၍ စီမံထားရပါမည်။ နှုတ်ခမ်းပဲ့နေသော အက်ကြောင်းထင်နေသော ဆေးရေးပန်းချီပျက်ပြယ်နေသေအသုံးပြု၍မရလောက်အောင် ဟောင်းနွမ်းနေသော ပန်းကန်၊ ခွက်ယောက်များ၊ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများ၊ ဖန်ခွက်များကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ရပါမည်။

စားဖွယ်ရာများကို ပြင်ဆင်မှုမပြုမီ စားပွဲခင်းကို အလျင်ပြင်ဆင်ရပါမည်။ စားပွဲခင်းကို မကြေအောခင်းရမည်။ ဖော်မိုက်ကာခင်းထားသော စားပွဲခင်းဆိုပါက ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ ချမည့်နေရာတွင် အပူအပြားငယ်လေးများကို ချခင်းပေးထားရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ အောက်ခံခင်းထားရခြင်းအကြောင်းမှာ ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ဖန်ခွက်များ ချရာတွင် အသံမမြည်စေရန်နှင့် စားပွဲပေါ်သို့ တင်ရာတွင် အစင်းမထင်စေရအဓိကဖြစ်သည်။

စားချင့်စဖွယ် ပြင်ဆင်ရာတွင် လိုက်နာရန်အချက်များမှာ–

၁။ ပူပူနွေးနွေး ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ ချက်ချင်းစားရမည့်အစာကို အေးနေမှကျွေးခြင်းမျိုး မဖြစ်ရပါ။

၂။ ပြင်ဆင်ပြီး ပန်းကန်များယူလာပါက အိုးမည်းများ၊ ဆီချေးများ၊ ဟင်းများ ပန်းကန်အောင (သို့) ဘေး၊ အနားသားများတွင် ပေပွမလာရန်လိုသည်။

၃။ စားဖွယ်ရာများကို စီမံရာတွင် အချိန်အခါအလိုက် ရာသီပေါ်သီးနှံများအလိုက် အာဟာရမျှတ အောင် ပြင်ဆင်တတ်ရပါမည်။

၄။ အသွင်မတူသော ဆန့်ကျင်လိုက်လျောသော အစာအာဟာရတို့ကို တွဲဖက်ချက်ပြုတ်ကာ လှပပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ပြင်တတ်ရန် လိုပါသည်။ **ဥပမာ**– ကန်စွန်းရွက်နှင့် မို့ (အစိမ်းနှင့်အဖြူ)၊ ဆူးပုပ်နှင့် ပဲကြီး (အစိမ်းနှင့် ဖြူဝါ)၊ ချဉ်ပေါင်နှင့်မျစ်ကြော် (အမည်းနှင့်အနီ)။

၅။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် သဘာဝအနံ့နှင့်အရသာများကို သင့်လျော်သလို အသုံးပြုရာတွင် စိတ်တွင်းစားချင်စိတ်ပေါ်လာစေရန် ဆွဲဆောင်နိုင်ရပါမည်။

၆။ စားဖွယ်ရာများကိုချက်ပြုတ်ရာ၌ ဖြတ်တောက်လှီးစိတ်ရာတွင် အချိုးပုံစံကျနရပါမည်။ ကြီးလွန်းသေးလွန်းခြင်း၊ ပုံပန်းမကျခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရပါ။

၇။ စားဖွယ်ရာများ ထည့်သိုရမည့် ပန်းကန်များသည် ထည့်မည့်အစာနှင့် လိုက်ဖက်သည့်သဏ္ဌာန် ရှိရပါမည်။

၈။ စားသုံးမည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်အားလုံးသည် အနံ့အသက်ကင်း၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရပါမည်။

၉။ စားပွဲခင်းရာတွင် မိမိရိုးရာဓလေ့ပုံစံဖြစ်စေ တခြားဓလေ့ပုံစံဖြစ်စေ မည်သည့်ပုံစံဖြင့်ပင် ခင်းကျင်းစေကာမူ ပါဝင်ရမည့် ပစ္စည်းများ စုံလင်၍ အထားအသို စနစ်တကျ မှန်ကန်မှုရှိရပါမည်။

၁၀။ လက်သုတ်ပဝါများကိုပေးရာတွင် အနံ့အသက်ကင်း၍ သန့်စင်နေရပါမည်။

၁၁။ ပန်းကန်အတွင်း ပြင်ဆင်ထားရာ၌ စနစ်ကျလှပသောပုံစံများကို တတ်နိုင်သရွေ့ ဖော်ရပါမည်။ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ထည့်သိုထားခြင်း မပြုရပါ။

၁၂။ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးမည့်သူသည် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ကာ ရွှင်ရွှင်စဖွယ် တင့်တယ်နေစေရပါမည်။ ညစ်ပတ်နေပါက စားရမည့်သူသည် စားဖွယ်ရာများ မည်မျှပင် လှပစေကာမူ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသူက မသန့်ရှင်းလျှင် စားချင့်စဖွယ် ဖြစ်၍မလာနိုင်ပေ။

၁၃။ စားချင့်စဖွယ် ပြင်ဆင်ပြီးပါက ထိုစားဖွယ်ရာများပေါ်သို့ ယင်၊ ခြင်၊ ဖြုတ်များ နားမနေစေရန် လည်း ပြင်ဆင်သူက အထူးဂရုစိုက်ထားရပါမည်။

ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော သင်္ကေတများ

စပဓ	=	စားပွဲဇွန်း	½ ခွက်	=	⅜ ဘူး
လဖဓ	=	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	⅓ ခွက်	=	¼ ဘူး
ခွက်	=	ခြင်တွယ်ခွက်	⅔ ခွက်	=	½ ဘူး
ဘူး	=	နို့ဆီဘူး	၁½ ခွက်	=	၁⅛ ဘူး
၁ ခွက်	=	¾ ဘူး	၁⅔ ခွက်	=	၁¼ ဘူး
½ ခွက်	=	⅜ ဘူး	၂ ခွက်	=	၁½ ဘူး

ထောပတ်ထမင်း
BUTTER RICE

(လူ ၁၀ ဦး

ပေါ်ဆန်းမွေး (ဆန်ဟောင်း)	၆	နို့ဆီဘူး	ဆန်ကိုရေဖြင့် နှစ်ကြိမ်ခန့် လျင်မြန်စွာဆေးပြီး ဇ
ထောပတ်	၁၀	ကျပ်သား	ပါ။ ထမင်းချက်မည့်အိုးတွင် ထောပတ်နှင့် ဆီကို ပူ
ဆီ	၂½	ကျပ်သား	အောင်ပြုပါ။ အငွေ့ထွက်လျှင် သစ်ကြံပိုး၊ ကရ
သစ်ကြံပိုး (၂"အရွယ်)	၂	ခေါက်	လေးညှင်း၊ဖာလာထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်အိုးအ
ကရဝေးရွက်	၃	ရွက်	သို့ ဆန်၊ ဆား၊ သကြားထည့်ပြီး အပေါ်ယံတွင် ဇ
လေးညှင်းပွင့်	၆	ပွင့်	မြုပ်ရုံထည့်၍ တည်ပါ။ ရေခန်းစပြုလျှင် သီဟို
ဖာလာစေ့	၆	စေ့	စပျစ်သီးခြောက် ဖြူးထည့်ပြီး နှံ့အောင် ခပ်ဖွဖွ မွှေ
သကြား	½	ကျပ်သား	အဖုံးပိတ်ထားပြီး အောက်မီးရှိန် လျှော့ပါ။ အငွေ့ဝ
ဆား	၂	လဖဓ	လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အသာအယာမွှေကာ အထက်အော
ရေနွေး	၈	နို့ဆီဘူး	လှန်ပါ။ အိုးကို ဖိုပေါ်တွင် အိုးနားပတ်လည်အစွန်း
သီဟိုစေ့	၂	ကျပ်သား	မီးရှိန်မျှတစွာရရှိရန် အကြိမ်ကြိမ်လှည့်ပတ်ပေးပါ။ခေ
စပျစ်သီးခြောက်	၂	ကျပ်သား	လှည့်ပေးလျှင် ထမင်းနပ်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပဲနီလေးထောပတ်ထမင်း
RED LENTIL RICE

(လူ ၁၀ ဦး

ပေါ်ဆန်းမွေး (ဆန်ဟောင်း)	၆	နို့ဆီဘူး	ဆန်ကိုရေဖြင့် နှစ်ကြိမ်ခန့် လျင်မြန်စွာဆေးပြီး ဇ
ပဲနီလေး	၁၀	ကျပ်သား	ပါ။ ပဲနီလေးကို အမှိုက်သန့်စင်ကာ ရေဆေးပြီး ဇ
ရေအေး	၁၀	နို့ဆီဘူး	ပါ။ အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေဆူအောင်တည်ပြီး ဆန်
ထောပတ်	၇½	ကျပ်သား	ပဲနီလေးထည့်ပါ။ ရေပြန်ဆူ၍ ဆန်ကြောတင်းလာ
ဆီ	၂½	ကျပ်သား	ဆန်သားမာမာအနေအထား၌ ချက်ခဲ့ပါ။ ချက်မည့်
သစ်ကြံပိုး (၂"အရွယ်)	၂	ခေါက်	တွင် ထောပတ်နှင့် ဆီကို ပူအောင်လုပ်ပါ။ အငွေ့ဇ
ကရဝေးရွက်	၆	ရွက်	၍ ပူလာလျှင် သစ်ကြံပိုး၊ ကရဝေး၊ လေးညှင်း၊ ဖ
လေးညှင်းပွင့်	၆	ပွင့်	ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ရောပြီး ထမင်းအိုးထဲသို့ သ
ဖာလာစေ့	၆	စေ့	ဆား ထည့်မွှေပါ။ အပေါ်မှနေ၍ ထောပတ်အမွှေးအ
သကြား	၃	စပဓ	ဆီနှံ့အောင်လောင်း ခပ်ဖွဖွမွှေပါ။ အဖုံးပိတ်ပြီး အ
ဆား	၂	လဖဓ	မီးရှိန်လျှော့ပါ။ အငွေ့ထွက်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အ
			အယာမွှေကာ အထက်အောက်လှန်ပါ။ အိုးကို ဖို
			တွင် အိုးနားပတ်လည်အစွန်းများ မီးရှိန်မျှတစွာ
			အကြိမ်ကြိမ် လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ခေတ္တမျှလှည့်ပေး
			ထမင်းနပ်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

သီးစုံထောပတ်ထမင်း
VEGETABLE BUTTER RICE

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပေါ်ဆန်းမွေး (ဆန်ဟောင်း)	၆ နို့ဆီဘူး	ဆန်ကိုရေဖြင့် နှစ်ကြိမ်ခန့် လျင်မြန်စွာဆေးပြီး ရေစစ်
ရေအေး	၁၀ နို့ဆီဘူး	ပါ။ အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေဆူအောင်တည်ပြီး ဆန်ထည့်ပါ။
မုန်လာဥဝါ	၁၀ ကျပ်သား	ရေပြန်ဆူ၍ ဆန်ကြော်တင်းလာလျှင် ဆန်သားမာမာ
ထောပတ်	၇½ ကျပ်သား	အနေအထား၌ ချ၍ငုံ့ပါ။ မုန်လာဥဝါကို အခွံသင်ပြီး
ဆီ	၂½ ကျပ်သား	၄ လက်မပတ်လည် အရွယ်ညီအတုံးတုံးပြီး ရေနွေးမှော်
သစ်ကြံပိုး (၂" အရွယ်)	၂ ခေါက်	ပါ။ ချက်မည့်အိုးတွင် ထောပတ်နှင့် ဆီကို ပူအောင်လုပ်
ကရဝေးရွက်	၆ ရွက်	ပါ။ ပူပြီးအငွေ့ထွက်လျှင် အမွေးအကြိုင်များ ထည့်ကာ
ဟာလာဒေ့	၆ စေ့	ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်၊ မုန်လာဥဝါ၊ စပျစ်သီးခြောက်၊
စပျစ်သီးခြောက်	၃ ကျပ်သား	သီဟို စေ့၊ ပဲစိမ်းလုံးနှင့် ဆား၊ သကြားထည့်၍ နှံ့အောင်
သီဟိုစေ့	၃ ကျပ်သား	ခပ်ဖွဖွမွှေပါ။ အဖုံးပိတ်ချက်ကာ အောက်မီးရှိန်လျှော့ပါ။
ပဲစိမ်းဘူး	၁ ဘူး	အငွေ့ထွက်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အသာအယာမွှေကာ အုထက်
ဆား	၂ လဖခ	အောက်လှန်ပါ။ အိုးကို ဖိုပေါ်တွင် အိုးနားပတ်လည်
သကြား	၂ စပခ	အစွန်းများ မီးရှိန်မျှတစွာရရန် အကြိမ်ကြိမ် လှည့်ပတ်
		ပေးပါ။ ခေတ္တမျှလှည့်ပေးလျှင် ထမင်းနပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။

အုန်းထမင်း
COCONUT RICE

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပေါ်ဆန်းမွေး (ဆန်ဟောင်း)	၆ နို့ဆီဘူး	ဆန်ကိုရေဖြင့် နှစ်ကြိမ်ခန့် လျင်မြန်စွာဆေးပြီး ရေစစ်
အုန်းသီးရင့်ရင့် (အလုံးကြီး)	၂ လုံး	ပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး ရေနွေးဖြင့် အုန်းနို့ရည် နို့ဆီဘူး
ဆီ	၇½ ကျပ်သား	(၉)ဘူးစာညှစ်ပါ။ ချက်မည့်အိုးတွင် ဆန်၊ ဆီ၊ သကြား၊
သကြား	၂½ ကျပ်သား	ဆားနှင့် အုန်းနို့ရည်များ ထည့်ကာ အဖုံးပိတ်ချက်ပါ။
ကြက်သွန်နီ (ဥသေး)	၁၀ ကျပ်သား	(ဝေမကျစေရန် အထူးသတိပြုပါ)။ ဆူစပြုလျှင် ခပ်ဖွဖွ
ဆား	၂ လဖခ	မွှေပါ။ အခွံသင်ထားသောကြက်သွန်နီဥကို အလုံးလိုက်
		ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် အထက်အောက် ယောင်းမနှင့်
		လှန်ပေးပါ။ အုန်းရည်ခန်းစပြုလျှင် အောက်မီးရှိန်လျှော့
		ပြီး ဆက်တည်ထားပါ။ အငွေ့ထွက်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး
		အသာအယာမွှေကာ အထက်အောက်ပြန်လှန်ပါ။ အိုးကို
		ဖိုပေါ်တွင် အိုးနားပတ်လည် အစွန်းများ မီးရှိန်မျှတစွာ
		ရရန် အကြိမ်ကြိမ် လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ခေတ္တမျှလှည့်ပေး
		လျှင် ထမင်းနပ်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ထမင်းကြော်
FRIED RICE

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ပေါ်ဆန်းမွေး	၅ နို့ဆီဘူး	ဆန်ကိုရေဖြင့် နှစ်ကြိမ်ခန့် လျင်မြန်စွာဆေးပြီး ရေစစ်ပါ
ဆီ	၅ ကျပ်သား	ထမင်းချက်ပါ။ ခေတ္တမျှအေးအောင်ထားပါ။ ဆီ ၂စားပွဲဖွဖွန်
ဘဲဥ (ခေါက်ထားပြီး)	၃ လုံး	ကို ပူအောင်လုပ်ပြီး ခေါက်ထားသောဘဲဥတွင် ဆားအနည်
အဆီလွတ်ဝက်သား	၂၀ ကျပ်သား	ငယ်ထည့်ကာ မွှေကြော်ပါ။ ကျန်ဆီများကို ဒယ်အိုးကြီးထ
(အတုံးသေးလှီးပြီး)		ထည့်ကာ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန် ဖြူထည့်မွှေပါ။ ပုစွန်
ပုစွန်ကျော့ (အခွံသင်ပြီး)	၁၀ ကျပ်သား	ဝက်သား ထည့်မွှေပါ။ အိုးဘေးတွင် အသာကပ်တင်ထားပြီ
ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်)	၄ မြွာ	လှီးဖြတ်ထားသော မုန်လာဥဝါနှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်တို့ကို ထည့်
မုန်လာဥဝါ (လှီးပြီး)	၁၀ ကျပ်သား	ကြော်ပါ။ အရိုးပြုတ်ရည် အနည်းငယ်ထည့်မွှေပါ။ ထမင်
ဂေါ်ဖီထုပ် (လှီးပြီး)	၂၀ ကျပ်သား	ထည့်ပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း ထည့်မွှေပါ။ ကြက်ဥနှ
ပဲစိမ်းလုံး (ပြုတ်ပြီး)	၄½ ဘူး	ကြော်နှင့် ပဲစိမ်းလုံးကို ထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ မီးရှိန်များများ
အရိုးပြုတ်ရည်	၂ ခွက်	ဖြင့် ကြော်ရပါမည်။ ကြော်နေစဉ်တွင် သကြားအရည်ဖျော်
ပဲငံပြာရည်	၂ စပခ	ထားသည်ကို အနည်းငယ်ထည့်မွှေပေးကာ ကြော်ပါ။ ပူပူ
ဆား	၂ စပခ	နွေးနွေး တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။
သကြား	၂ စပခ	
ငရုတ်ကောင်း	၂ စပခ	

ကြက်သားဒံပေါက်
CHICKEN BIRIANI

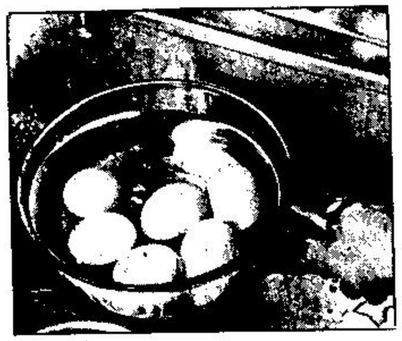
(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆန်ကောင်းကောင်း	၅ နို့ဆီဘူး	ဆန်ကို ရေဆေးပြီးတည်ကာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်အနေတွင်
ကြက်ရင်အုပ်သား (၂ခြမ်းစီပါ)	၅ ခု	ရေငုံ့ကာစစ်ထားပါ။ ကြက်ရင်အုပ်များကို ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်
ဒိန်ချဉ်	၁½ ခွက်	ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များဖြင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂½ ကျပ်သား	နယ်ထားပါ။ ဒယ်ပြားတွင် ထောပတ် တစ်ဝက်ထည့်ပြီး
ချင်း	၂½ ကျပ်သား	ပူလာလျှင် ပါးပါးလှီးထားသောကြက်သွန်နီ ကြော်ကာ ဖယ်
နံနံစေ့အမှုန့်	၂½ လဖခ	ထားပါ။ စပျစ်သီးကိုလည်း လျင်မြန်စွာ ခေတ္တထည့်ပြီးမွှေကာ
သစ်ကြံပိုးခေါက် (၂" ရှည်)	၅ ခေါက်	ဆယ်ယူထားပါ။ မီးရှိန်နည်းနည်းတွင် အသားတုံးများ အညို
ဟာလာဒေ့	၁၀ စေ့	ရောင်သန်းပြီး နူးမြေ့လာသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ အရသာ
ကြက်သွန်နီ (ထောင်းပြီး)	၅ လုံး	အတွက် ဆားခတ်ပါ။ ဒယ်အိုးကြီးကြီးတွင် ကျန်ထောပတ်
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီးပြီး)	၅ လုံး	များထည့်ပါ။ အရည်ပျော်လာလျှင် တစ်ဝက်တစ်ပျက်ချက်
ထောပတ်	၃၀ ကျပ်သား	ထားပြီး ထမင်းကို အိုးအောက်ခြေတွင် ပထမခင်းထည့်ပါ။
ဟာဒံသီး	၅ ကျပ်သား	အရည်ဖျော်ထားသော ငုံကမန်ရည်ကို ဖျန်းပါ။ ဟာဒံသီး၊ စပျစ်
စပျစ်သီးခြောက်	၁၀ ကျပ်သား	သီးများ အပေါ်ယံတွင် နှံ့အောင်ဖြူးပါ။ ကြက်ရင်အုပ်ကြော်
ငုံကမန်	၂ လဖခ	နှင့် ကြက်သွန်နီကြော်များ ဖြန့်ထည့်ပါ။ တစ်ဖန် ထမင်းထပ်
နှင်းရည်	၂½ ခွက်	အုပ်ထည့်ပါ။ ငုံကမန်ရည်ဖျန်းပါ။ ဟာဒံသီး၊ စပျစ်သီး ဖြူးပါ။
ဆား	၂ စပခ	ကြက်ရင်အုပ်ကြော်နှင့် ကြက်သွန်နီကြော်များ ဖြန့်ထည့်ပါ။
နွားနို့	၁½ ခွက်	တတိယအကြိမ် ဤနည်းအတိုင်းထပ်ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှနေ
		၍ နွားနို့ဖျန်းလောင်းထည့်ပါ။ မီးသွေးမီးဖိုတွင် မီးအေးအေးဖြင့်
		အိုးဖုံးပိတ်ချက်ပါ။ အရည်များခန်းပြီး ထမင်းနပ်သွားလျှင်
		ပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်၍ အပေါ်ယံမှနေပြီး ဟာဒံသီး၊ စပျစ်သီး
		များဖြင့် မွမ်းမံကာ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

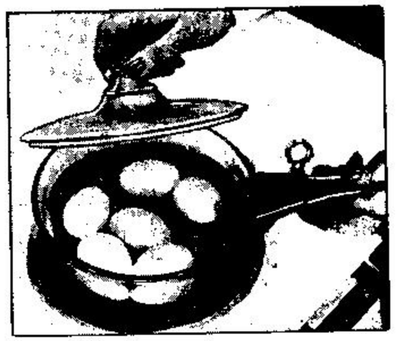
ကြက်ဥပြုတ်
BOILED EGGS

၁။ ချက်ပြုတ်စဉ် အက်ကွဲခြင်းမဖြစ်အောင် ကြက်ဥကို အခန်းအပူချိန်၌ထားပါ။
၂။ ရေအေး (သို့) ဆူနေသောရေနွေးဖြင့် စတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
၃။ ကြက်ဥများ ကောင်းစွာမြုပ်သည်အထိ ရေထည့်ပါ။
၄။ လုံလောက်အောင် အရွယ်ကြီးမားသော ဒယ်အိုးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။ ကြက်ဥများကို တစ်လုံးပေါ်တစ်လုံးဆင့်၍ စုပုံမထားပါနှင့်။
၅။ နာရီ (သို့) ချိန်မှတ်နာရီဖြင့် အချိန်တိကျစွာ ပြုလုပ်ပါ။
၆။ ဆူနေသော အပူချိန်၏ အောက်နိမ့်၍ အပူပေးပါ။

ရေအေးဖြင့် စတင်တည်လျှင်–
ကြက်ဥမကျက်တကျက်ပြုတ် ၂ မှ ၄ မိနစ်၌ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ **ကြက်ဥအကျက်ပြုတ်** ၂၃ မှ ၂၅ မိနစ်၌ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။

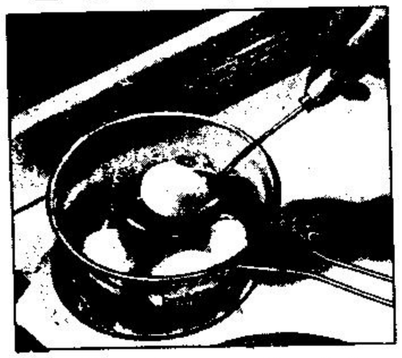


ဒယ်အိုးတွင် ကြက်ဥကို မြုပ်အောင် ရေအေးထည့်၍ ရေဆူသည်အထိ အပူပေးပါ။

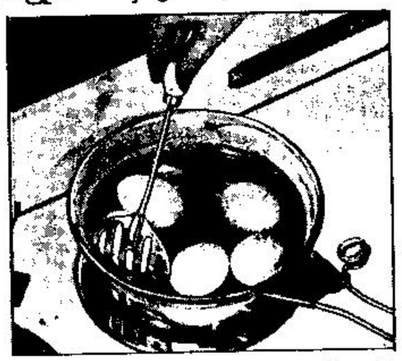


မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ဒယ်ကို အဖုံးအုပ်ပြီး ကြက်ဥများကျက်သည်အထိ ခွင်ပေါ်မှ ချထားရမည်။

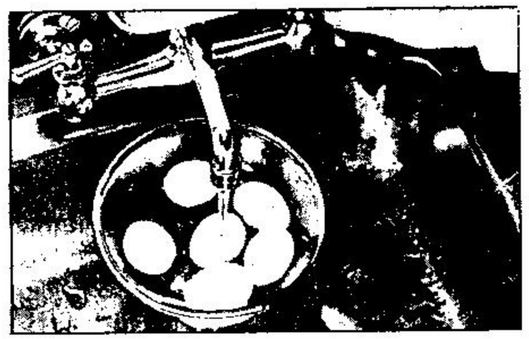
ရေနွေးဖြင့် စတင်တည်လျှင်–
ကြက်ဥမကျက်တကျက်ပြုတ် ၃ မှ ၅ မိနစ်။ **ကြက်ဥအကျက်ပြုတ်** ၁၈ မှ ၂၀ မိနစ်။



ဒယ်အိုးထဲတွင် ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ဇွန်းတစ်ချောင်းဖြင့် ကြက်ဥများကို ရေထဲသို့ အခွံများမကွဲမအက်အောင် သတိပြု၍ နှိမ့်ကာ ထည့်ပေးပါ။



မီးရှိန်ကိုလျှော့၍ ကြက်ဥများကျက်သည်အထိ ဖြည်းဖြည်း ဆူပွက်နေအောင်ထားပါ။ (ကြက်ဥကို အကြိမ်များစွာ လှည့်ပေး၍ ကြက်ဥအနှစ်ကို အလယ်၌ရှိနေစေအောင် ထိန်းပေးပါ)။



ကြက်ဥများကို ရေအေးအောက်တွင် အအေးခံခြင်း ဖြင့် ကြက်ဥများကို ကိုင်တွယ်ရ ပိုလွယ်ကူစေပြီး အကျက်ပြုတ်များအတွက် အခွံခွာရလွယ်စေက ဆက်၍မကျက်အောင်အတွက် ချက်ချင်းရပ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ အကျက်လွန်ခြင်းသည် ကြက်အနှစ်ကို အရောင်မည်းလာစေနိုင်ပါသည်။

အပူနွေးနွေးဖြင့် ပြုတ်ခြင်း

ကြက်ဥမကျက်တကျက်ပြုတ်
၄ မှ ၆ မိနစ်။ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။
ကြက်ဥအကျက်ပြုတ်
၃၀ မှ ၃၅ မိနစ်။ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။

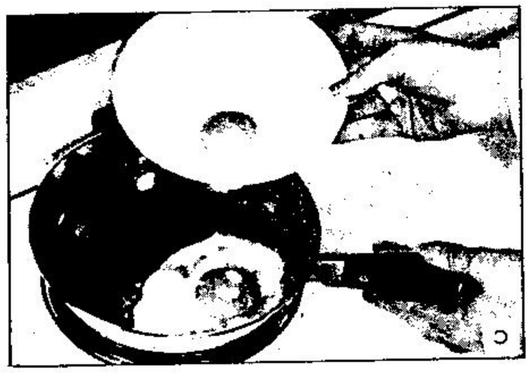
အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ရေနွေးဖြင့် စတင်တည်သည့်နည်းအတိုင်း လိုက်နာရုံဖြင့် ဒယ်ကို အလုံလုံပိတ်၍ မီးဖိုမှဖယ်ရှားခြင်းသာ ကွာခြားသည်။ ကြက်ဥများကျက်လာသည်အထိ ထားပါ။

ကြက်ဥပေါင်း
STEAMED EGGS

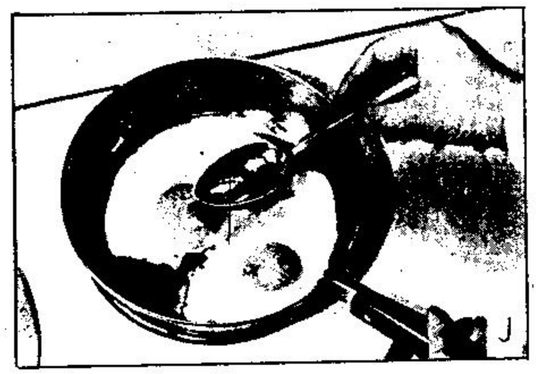
(လူ ၁၀ ဦး

ကြက်ဥ	၅ လုံး	ကြက်ဥများကို ခက်ရင်းဖြင့် ခေါက်မွှေပါ။ ဝက်သ
ရေနွေးပူပူ	၁½ ခွက်	နုပ်နုပ်စဉ်း (သို့) ဟင်းနုနယ် ရိတ်ရိတ်လိုးထားသည်မ
ဆား	၁ စပဇ	နှင့် ဆားထည့်၍ ကောင်းစွာရောစပ်ပါ။ ရေနွေးထ
ဝက်သား (စဉ်းကော) (သို့)	၇½ ကျပ်သား	ထားသော အဖုံးပါသည့်အိုးကြီးအတွင်းရှိ အဖုံးဖွင့်ထ
ဟင်းနုနယ် (ပါးပါးလှီး)	၇½ ကျပ်သား	သော ဒန်အိုးငယ်အတွင်း၌ ၎င်းကိုထည့်ပါ။ မီး
		အေးအေးဖြင့် ရေထဲတွင် တစ်ဝက်တစ်ပျက်မြုပ်စေလျ
		မိနစ်(၂၀)ခန့် ပေါင်းပါ။ (မီးရှိန်ပြင်းလွန်းပါက ကြက
		များ ကွဲထွက်ခြင်း၊ အပေါက်များဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်
		တတ်သည်)။

ကြက်ဥကြော်
FRIED EGGS



၁။ အောက်ခြေထူသော လက်ကိုင်တပ်ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်(သို့)ဆီပါးပါးထည့်၍ အသင့်အတင့် ပူလာအောင် အပူပေးပါ။ ကြက်ဥကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးစီခွဲကာ ကော်ဖီအော်ကခံပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ ဒယ်အိုးထဲသို့ လျှောထည့်ပါ။ မီးရှိန်ကို လျင်မြန်စွာလျှော့ချပါ။



၂။ ဇွန်းဖြင့် ဆီကို ကြက်ဥပေါ်သို့ ခပ်လောင်းပေး၍ ကြက်ဥအကာများခဲကာ အနှစ်ပေါ်မှ အမှေးပါးပေါ်လာသည်အထိ (၃ မှ ၄ မိနစ်ခန့်) ဖြည်းဖြည်းကြော်ပါ။ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များ ဖြူးပေးပါ။ ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ ထည့်၍ ချက်ချင်းစားသုံးပါ။

ကြက်ဥမွှေကြော်
SCRAMBLED EGGS



(စိုစွတ်၊ နူးညံ့၍ ရွှေရောင်အဆင်းရှိ၏။)

၁။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲတွင် ကြက်ဥ၊ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ထည့်ပါ။ခက်ရင်းဖြင့်ခေါက်မွှေပါ။ အဖြူနှင့်ရွှေရောင်ပေါ်စေရန် ကောင်းစွာကြေညက်သည်အထိ ရောမမွှေပါနှင့်။



၂။ အသင့်အတင့် အပူပေးထားသော လက်ကိုင်တပ်ဒယ်အိုးတွင် ဆီကို ကြက်ဥတစ်လုံးလျှင် ဒှ စားသုံးဇွန်းစာအတွက်ကျထည့်ပါ။ ကြက်ဥအရောအနှေးအမွှေကို လောင်းထည့်၍ မီးရှိန်ကို လျှော့ချပါ (ကြက်ဥကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ညင်သာစွာ မွှေသင့်သည်။)



၃။ ကြက်ဥများ ဒယ်အိုးအောက်ခြေနှင့် ဆေးဘက်တွင် ခံစပြုလာလျှင် ကျက်သောအပိုင်းကို စပက်ကျူလာကော်တံပြား (သို့) ဇေါ်ပြားဖြင့်မ၍ အပိုင်းအားလုံးညီညာစွာကျက်အောင် အသာအယာ တစ်ဖက်ခုံ ထပ်ဖုံပေးရပါမည်။



၄။ ကြက်ဥများ ကျက်၍ စိုစွတ်တောက်ပြောင်လာသော အခါ (၅ မှ ၈ မိနစ်ခန့်အကြာတွင်) ချက်ချင်းပန်းကန်ထဲသို့ လျင်မြန်စွာပြောင်းထည့်၍ပူပူနွေးနွေးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်း	(လူ ၁၀ ဦးစာ) အရွယ်အစား
ကြက်ဥ	၁၀ လုံး
ဆား	၁ လဖခ
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖခ
ဆီ	၅ စပခ

ကြက်ဥခေါက်လိပ်အပွကြော်
PUFFY OMELET

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်ဥ	၁၀ လုံး
ရေအေး	၄ စပဓ
ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၂ စပဓ



ကြက်ဥအကာ (၁၀)လုံးကို မာတောင့်လာအောင် ခေါက်ပေးပါ။ ကြက်ဥအနှစ် (၁၀)လုံးကိုမူ ပျစ်၍ လိမ္မန်အရောင်ရလာအောင် ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ ထည့်ခေါက်ပါ။ခေါက်ထားသောကြက်ဥအကာထဲသို့ ထည့်ပါ။ တစ်စီ ဆူပွက်နေသော ဆီရှိရာ ဒယ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ မီးရှိန်ကို လျှော့ချပါ။ အောက်ဘက်တွင် အညိုရောင်ရသည်အထိ (၁၀) မိနစ်ခန့် ဖြည်းညင်းစွာ တည်ထားပါ။ မကျက်သေးသော ထိပ်ပိုင်းမှ ပွပွရှရှဖြစ်ပြီး ပူပေါင်းများထနေကာ အရောင်စိုလက်နေဆဲ ရှိပါမည်။ ထိပ်ဖက်တွင် အညိုရောင်ရ၍ လက်ချောင်းများနှင့် ဖြည်းဖြည်း ဖိနှိပ်ကြည့်သောအခါလက်ရာထင်မကျန်သည်အထိ (၁၀ မှ ၁၅ မိနစ်ခန့်) ထားရှိပါ။ ဒယ်အိုးလက်ကိုင်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဘက်အကြား တစ်ဝက်နေရာ၌ ကြက်ဥမွှေကြော်ကို ကန့်လန့်ဖြတ်လျက် ½"ခန့် နက်သော အတွန့်ကြောင်းကြီးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အောက်မှ စပက်ကျူလာကော်တံပြား (သို့) ဂေါ်ပြားကို လျှောထည့်၍ အိုးကို ကြက်ဥကြော်များ ကွာကျလာအောင် ခေါက်လှုပ်ပေး၍ မကျိုးပဲ့စေဘဲ ခေါက်၍ယူပါ။ ဗန်းပေါ်သို့ ကြက်ဥခေါက်ကြော်အပွ အပေါ်ဘက်ခြမ်းကို အောက်ဘက်မှထား၍ လှည့်ထည့်ပါ။

ဘဲဥဆားစိမ်
SALTED EGGS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဘဲဥ	၁၀ လုံး
ဆား	၂၇ ½ ကျပ်သား
ရေ	၂ ½ နှိုဆီဘူး

ဆားကို ရေထည့်ပြုတ်ပါ။ အအေးခံထားပါ။ ဘဲဥကို အလုံးလိုက်သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီးနောက် သန့်စင်သောမြေအိုး (သို့) မြေခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှနေ၍ ဆားရည်များကို ဘဲဥအလုံးများ ဖုံးအုပ်သွားသည်အထိ မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ နှစ်ပတ်ခန့် စိမ်ထားပြီးလျှင် စားသုံး၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ဘဲဥဟင်း
DUCK EGGS CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
နနွင်း	½ လဖဓ
ငရုတ်သီးခြောက်(ထောင်းပြီး)	၂ စဖဓ
ကြက်သွန်နီ (ထောင်းပြီး)	၃ စပဓ
ခရမ်းချဉ်သီး (လှီးပြီး)	၁ ခွက်
ဘဲဥ (ပြုတ်ပြီး)	၁၀ လုံး
ရေနွေး (ဆူဆူ)	၁ ခွက်
ဆား	၂ လဖဓ
ငံပြာရည်	၂ လဖဓ
နံနံပင်	၃ ပင်

ဆီပူအောင်တည်ပြီး နနွင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ ထည့် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နွမ်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပါ။ ဘဲဥပြုတ်ကို အပ်ချည်ကြိုးဖြင့် ထက် ခြမ်းခွဲပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးဆီပြန်လာလျှင်ရေနွေးဆူဇ ကို ထည့်ပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဘဲဥခြမ်းများထည့်ပါ။ (၅)မိနစ်ကြာလျှင် နံနံပင် အုပ်ကာ ဖိမှုချပြီးလျှင် တည်းခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်

အသားနှင့်ဘဲဥခေါက်လိပ်ကြော်
MINI OMELET WITH MINCED MEAT

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဘဲဥ	၅ လုံး
ဝက်သား (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃ လုံး
ဆီ	၁၀ စပဓ
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖဓ
ဆား	၁ လဖဓ

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ(၁)စားပွဲဇွန်းထည့်ကာ ကြက်သွန် နီကို ဖွဖွလေးကြော်ပါ။ ဝက်သားပါ ရောထည့်ပ (၁)မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ မီးလျှော့လိုက်ပါ။ ဘဲဥက် ခေါက်ပြီး ဝက်သား၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ရော ပါ။ ဒယ်အိုးကို အပူပြန်ပေးပြီး ဖြန့်ထည့်ပါ။ဒယ အိုးနှင့်ကပ်လျက် အောက်ခြေအသားများ ရွေ ရောင်သမ်းလာလျှင် တစ်ဝက်မှနေ၍ ခေါက်ချိ ခေါက်လိုက်ကာ ဆယ်ယူပါ။ ဤနည်းအတိုင် ကျန်အရောများကို ဆက်၍ ကြော်သွားရပါမည် ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်
SWEET SOUR FRIED CHICKEN

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆီ	၄၀ ကျပ်သား	ဒယ်အိုးတွင် ဆီပူအောင်အလျင်လုပ်ပါ။ ၃/၄ လက်မအရွယ်
ကြက်ရင်အုပ်သား	၂၅ ကျပ်သား	ကြက်သားတုံးပြီး ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွနယ်ကာ ရွှေရောင်
ဂျုံမှုန့်. (ဖုံးအုပ်ရန်)	အနည်းငယ်	သမ်းရုံကလေးကြော်ပါ။ (၅)မိနစ်မွှေကြော်ပြီးလျှင် ဆယ်
ကြက်သွန်နီ (လိုးပြီး)	၂ လုံး	ယူကာ ဆီစစ်ထားပါ။ လက်ကျန်ဆီပူထဲမှ ၃/၄ စာခန့်သာ
ငရုတ်သီးစိမ်း (လိုးပြီး)	၁ တောင့်	ချန်ထားပြီးကျန်ဆီများကို အိုးမှဖယ်ထုတ်ပါ။ ကြက်သွန်
ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်	၁/၂ ခွက်	နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ထည့်ပြီး (၁)မိနစ်ကြော်ပါ။
ခမ်းချဉ်သီးမှည့်(အနေတော်လိုး)	၃ လုံး	ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ် (စာ–၁၀၅မှ)ရောစပ်ပါ။ ခရမ်း
နာနတ်သီး (အနေတော်လိုးပြီး)	၁/၄ လုံး	ချဉ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ အရိုးပြုတ်ရည်၊ ပဲငါးပိ၊ သကြား၊
အရိုးပြုတ်ရည်	၁/၂ ခွက်	ရှာလကာရည် ထည့်မွှေပါ။ ပြီးမှ ကြက်သားထည့်ကာ
ပဲငါးပိ	၂ လဖခ	ကြက်သွန်နီ နူးသည်အထိ (၂)မိနစ်ခန့် ဆက်ချက်လျှင်
သကြား	၁ လဖခ	တည်ခင်း၍ ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ရှာလကာရည်	၁ လဖခ	

ကြက်သားကြော်
FRIED CHICKEN



(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်ရင်အုပ်	၆၀ ကျပ်သား	ကြက်သားကိုအတုံးကြီးတုံးကာ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊
ပဲငံပြာရည်	၃ စပခ	ရှာလကာရည်နှင့် ကြိတ်ခြေထားသည့်ချင်းတို့ဖြင့် (၂)နာရီ
ရှာလကာရည်	၂ စပခ	ကြာစိမ့်ဝင်သွားအောင်စိမ်ထားပါ။ မကြာခဏကြက်သား
သကြား	၁ လဖခ	တုံးများကို စိမ်ရည်အတွင်း တစ်ဖက်စီလှည့်ပေးပါ။
ချင်း (၁")	၁ တုံး	ကြက်သားအတုံးအားလုံး အရည်များစိမ့်ဝင်နေပါစေ။
ဂျုံမြေပြင်းမှုန့်	၁၀ စပခ	ပြောင်းမှုန့်နှင့် ကြက်သားတုံးများကို အုပ်ပြီးနောက် ဆီ
သနွားသီး	၁ လုံး	များများတွင်မြုပ်အောင် ထည့်၍ကြော်ပါ။
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး	**တွဲဖက်အဖြစ်**– လိုးစိတ်ထားသော သနွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန် ဆီလိုအပ်သရွေ့)		သီးတို့ဖြင့် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကြက်သားကုလားပဲဟင်း
CHICKEN WITH CHICK PEA CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆီ	၄၀ ကျပ်သား	ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့်
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလိုး)	၄ လုံး	မဆလာတို့ကို ရောထောင်းထားပါ။ ဆီပူတွင် ကျန်
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွာ	ကြက်သွန်နီကိုကြော်ကာ ဆီစစ်ပြီးဖယ်ထားပါ။ အရွယ်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ကျပ်သား	ညှီ တုံးတစ်ထားသည့် ကြက်သားကို နနွင်း၊ချင်း၊ ဆာ
ကြက်သား	၆၀ ကျပ်သား	တစ်ဝက်တို့ဖြင့် နာနာဆုပ်၍ နယ်ပေးပါ။ ဆီအိုးပြန်
နနွင်း	၁/၂ လဖခ	တည်ကာ ကရုဝေးကို ဆီသတ်ပါ။ ရန့်ထွက်လာလျှင်
ချင်း(၁")အုတုံး (ထောင်းပြီး)	၃ လွှာ	ထောင်းထားသည်များထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ဟင်းခတ်
ဆား	၁/၂ ကျပ်သား	အမွှေးအကြိုင်များ နှမ်းလာလျှင် ကြက်သားထည့်ပါ၊
ကရုဝေးရွက်	၄ ရွက်	အသာအယာမွှေပေးပြီး ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။ မီးမှန်
ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား	မှန်ဖြင့် ရေခန်းအောင်တည်ပါ။ ရေခန်းပြီး အသားများ
မဆလာ	၂ လဖခ	ကျစ်လာလျှင် လက်ကျန်ဆားနှင့် ရေနွေး (၁)ခွက်ခန်
		ရောထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်ထည့်ပါ။ တစ်ညဉ့် ရေစိမ်
		ထားသော ပဲဆန်များ နူးအောင်ပြုတ်ပြီးထည့်ပါ။ အဖုံး
		အုပ်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့်ချက်ပါ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာ
		လျှင် အသားနှင့်ပဲများ နူး မနူးစမ်းကြည့်ပါ။ မနူးသေး
		လျှင် ရေနွေးအနည်းငယ် ထပ်ထည့်၍ ဆက်တည်ပါ၊
		နူး၍ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာမွှေးအုပ်ကာ အဖုံးဖုံးထား
		ပြီးမှ ဖိုမှချကာ တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကြက်သားခပတ်ကင်
BARBECUED CHICKEN KEBABS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်ပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား	ကြက်ပေါင်တွင်ရှိသော အရေခွံနှင့် အဆီများကို ဖယ်ရှား
ကြက်သွန်နီ (ဉကြီး)	၁ ဉ	ကာ တစ်ကိုက်စာအရွယ်အတုံးများလိုးဖြတ်ပါ။ ကြက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ မြွာ	သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်း
ချင်း (၁")အုတုံး	၅ လွှာ	ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို ခွက်တစ်ခုတွင်ထည့်၍ သံပရာရည်
သံပရာသီး (အရည်ညှစ်)	၁ လုံး	ရောစပ်ပါ။ အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဆားနှင့် ပူဒီနာ
နံနံစေ့(ထောင်းပြီး)	၂ လဖခ	ရွက်တို့ကိုပါ ရောစပ်ပါ။ ၎င်းအရောများထဲသို့ ကြက်
ဒီယာ(ထောင်းပြီး)	၂ လဖခ	သားတုံးများကို ဖုံးအုပ်သည်အထိ နှစ်စိမ်ထားပါ။ အခန်း
မဆလာ	၁ လဖခ	အပူချိန်တွင် ကြက်သားတုံးများကို (၂)နာရီခန့်အကြာ
ဒိန်ချဉ်	၁/၂ ခွက်	စိမ်ထားရပါမည်။ (သို့) ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲ
ဆား	၁ လဖခ	တွင် တစ်ညသွင်းထား၍လည်း ရပါသည်။ ဝါးတံစို့တွင်
ပူဒီနာရွက် (ထောင်းပြီး)	၂ လဖခ	ကြက်သားတုံးများကို သီထိုးပြီး မီးသွေးမီးဖိုတွင် အသား
		တုံးများကျက်သည်အထိ ကင်ပါ။ (ဝါးတံစို့ချောင်းကို
		မီးမကင်ခင် ရေစိမ်ထားရန် မမေ့စေလိုပါ)။ ပြီးလျှင်
		တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်အသည်းဟင်း
CURRIED CHICKEN LIVERS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်သည်း	၆၀ ကျပ်သား	သန့်စင်ပြီး ကြက်သည်းများကို တစ်ဝက်လှီးဖြတ်ပါ။
ဆီ	၇½ ကျပ်သား	ဆီအပူတွင် ကြက်သွန်နီကို ပျော့အောင်ကြော်ပါ။ ကြက်
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၅ ကျပ်သား	သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ပါထည့်ပြီး ရွှေရောင်သမ်းသည်အထိ
ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီး)	၃ မြွာ	မွှေပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ နံနံစေ့နှင့် ဇီယာစေ့
ချင်း (½" ပါးပါးလှီး)	၂ လွှာ	များကိုပါထည့်၍(၂)မိနစ်မျှ မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်
နနွင်း	½ လဖခ	ဆားရောထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ကာ ဖြည်းညင်းစွာတည်ပါ။
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ လဖခ	ရံဖန်ရံခါ မွှေပေးပါ။ ကြက်အသည်းများထည့်ပြီးမွှေကာ
နံနံစေ့ (ထောင်း)	၁ လဖခ	အဖုံးအုပ်၍ (၁၅)မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။ အချိန်စေ့လျှင်
ဇီယာ (ထောင်း)	၁ လဖခ	မဆလာမှုန့်ဖြူးပြီး ဆက်လက်၍ (၂)မိနစ်ကျော်ကျော်
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် (လှီးပြီး)	၅ လုံး	ဆူအောင်ဆက်ထားပါ။ကြက်သည်းဟင်းကို ပူပူနွေးနွေး
ဆား	၁ လဖခ	အနေအထားဖြင့် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
မဆလာမှုန့်	၁ လဖခ	

ကြက်သားဟင်း
CHICKEN CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်သွန်ဖြူ (စဉ်းပြီး)	၂ မြွာ	ခလုံးကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်း၊ နနွင်း၊
ချင်း (၁")	၂ လွှာ	ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဇီယာ၊ ဆားနှင့် ဒိန်ချဉ်
နနွင်းမှုန့်	၁ လဖခ	တို့ကို ရောစပ်ထည့်ပြီး အရွယ်ညီ တုံးတစ်ထားသော
ဇီယာ(ထောင်းပြီး)	၂ လဖခ	ကြက်သားတုံးများပေါင်းစပ်ကာ (၄)နာရီမျှ စိမ်ထားပါ။
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ လဖခ	ရံဖန်ရံခါ အသားကို လှည့်ပြောင်းစိမ်ပေးပါ။ ဆီပူပူတွင်
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖခ	ကြက်သွန်နီကို ရွှေရောင်သမ်းသည်အထိမွှေပါ။အရသာ
ဆား	၁ လဖခ	ရည်စိမ်ထားသည့် ကြက်သားတုံးများနှင့် စိမ်ရေများကို
ဒိန်ချဉ်	၁ ခွက်	ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ မိနစ်(၃၀)ခန့်အကြာတွင် ကြက်
ကြက်သား	၆၀ ကျပ်သား	သားများ နူးလာလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။
ဆီ	၅ ကျပ်သား	
ကြက်သွန်နီ(အလတ်) (ပါးပါးလှီးပြီး)	၂ လုံး	

ဘဲသားဆီပြန်
DUCK CURRY

(လူ ၁၀ ဦး

ဘဲသား	၈၀ ကျပ်သား	ဘဲသားကို အနေတော်အရွယ်တုံးပြီး ဆား၊ ပဲငံပြာရ
ဆား	၃ လဖခ	အကြည်၊ အနောက်၊ သကြားတို့ဖြင့် အသားထဲစိမ့်
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၃ လဖခ	အောင် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်
ပဲငံပြာရည် (အနောက်)	၁ လဖခ	နှင့် ချင်းကို ညှက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ဆီပူအော
သကြား	၂ လဖခ	လုပ်ပြီး ပူလာလျှင် ညှက်အောင်ထောင်းထားသည်မ
ငရုတ်သီးခြောက်	၆ တောင့်	ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နှမ်းလာလျှင် ဘဲသ
ကြက်သွန်နီ (အလတ်)	၄ လုံး	တုံးများထည့်ပါ။ မွှေပါ။ ဆားထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ထ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ မြွာ	ပါ။ ရေခန်း၍ အိုးမှအသံမြည်လာလျှင် ရေနွေးအနှ
ချင်း	၁ လက်မ	ငယ်ကို ဘဲသားမြုပ်ရုံထည့်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်ဝ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	လျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ရေနွေး	အနည်းငယ်	

အရည်ရွှမ်းဘဲပေါင်း
SUCCULENT DUCK

(လူ ၁၀ ဦးစ

ဘဲအကောင်လိုက်(ခပ်ဝဝ)	၁ ပိဿာ	ဘဲသားကို ပြင်ဆင်၍ ကျောဘက်မှခွဲချပါ။ ၁ လက်
ကြက်သွန်မြိတ်	၁ ပင်	အရည်ဖြတ်ထားသော ကြက်သွန်မြိတ်၊ လေးညှင်း၊ ချ
လေးညှင်း	၂၀ ပွင့်	လွှာ၊ သစ်ကြံပိုး၊ စမုန်ပွင့်၊ ရှယ်ရီအရက်၊ ပဲငါးပိရည်နှ
ချင်း	၄ လွှာ	ဆားတို့ကို ရောစပ်ပြီး ဘဲမျက်နှာပြင်အားလုံးကို လူးန
သစ်ကြံပိုး (၁"ရှည်)	၃ ခု	ကာ(၃)နာရီကြာ စိမ့်ဝင်အောင်ထားပါ။ အချိန်စေ့လျှ
စမုန်ပွင့်	၄ ပွင့်	စိမ်ပြီးဘဲကို ပေါင်းအိုးတစ်လုံးရှိ အိုးအတွင်း (သို့) အ
ရှယ်ရီအရက်	၃ စပခ	ပိတ်ထားသောအိုးကြီးအတွင်းရှိ အိုးလေးတွင်ထည့်ပြ
ပဲငါးပိရည်	၅ စပခ	ရေပေါ်တွင်ထား၍ (၂)နာရီခွဲခန့် ပေါင်းပါ။ နူးလာလျှ
ဆား	၂ လဖခ	ဆီကို အငွေ့ထွက်လာသည်အထိ အပူပေးပြီး ဘဲ
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်ဆီ လိုအပ်သရွေ့)		အညိုရောင်သမ်းသည်အထိ ဆီမြုပ်အောင် ကြော်ပ
		ပြီးလျှင် ဆယ်ယူအအေးခံကာ အလျားလိုက် နှစ်ပို
		ခြမ်းပြီး ကန့်လန့်ဖြတ်အမြွှာင်းများ ပိုင်းဖြတ်ကာ တ
		ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဘဲသားအာလူးချက်
DUCK AND POTATO CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဘဲသား	၇၀ ကျပ်သား	အနေတော်အရွယ် တုံးထားသည့် ဘဲသားများကို ဆား၊
ဆား	၁½ လဖခ	ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် နယ်ပြီး
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၂ စပခ	ဘဲသား၊ ထောင်းပြီးအမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဆီကို ရော
ပဲငံပြာရည် (အနောက်)	၁ စပခ	ထည့်ပြီး နယ်သားကျအောင် နယ်ကာ ရေနွေးထည့်ပါ။
ငရုတ်သီးခြောက် (ထောင်းပြီး)	၅ တောင့်	အုံးအုပ်၍ မီးအေးအေးဖြင့်တည်ပါ။ ရေခန်း၍ အနှံ့
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၁ လက်မ	သင်းလာလျှင် အသားနူးမနူး ကြည့်ပါ။ မနူးသေးလျှင်
ကြက်သွန်နီ (ထောင်းပြီး)	၅ လုံး	ရေနွေးထပ်ထည့်ချက်ပါ။ ရေခန်း၍ အသားနူးကာနီး
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၂ မြွာ	လျှင် အာလူးထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ရေနွေးထည့်ပါ။
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	အုံးအုပ်ချက်ပါ။ ဆီပြန်ကာနီးလျှင် မဆလာမှုန့်ဖြူးပြီး
ရေနွေး	၁ နို့ဆီဘူး	အုံးပြန်အုပ်ထားပါ။ အားလူးနပ်၍ဆီပြန်လျှင် တည်ခင်း
အာလူး (လေးစိတ်စိတ်)	၃၀ ကျပ်သား	၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။
ရေနွေး	၁ နို့ဆီဘူး	
မဆလာ	၁ လဖခ	

ဘဲသားဗင်ဒါလူး
DUCK VINDALOO

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဘဲသား	၈၀ ကျပ်သား	ဘဲသားကို အတုံးကြီးတုံးပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့်
ဇီယာ	၁ စပခ	ခရမ်းချဉ်သီးမှလွဲ၍ အားလုံးကို အနှစ်ကဲ့သို့ လုပ်ထား
မုန်ညင်းစေ့	½ စပခ	ပါ။ ဆီပူတွင် ကြက်သွန်နီကို ထည့်မွှေပါ။ မကျက်
နနွင်းမှုန့်	၁ လဖခ	တကျက်အချိန်တွင် ငရုတ်သီး ထည့်မွှေကာ နီရောင်
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၂ လုံး	သမ်းအောင် လုပ်ပါ။ ကျန်အနှစ်လုပ်ထားသောအရာများ
ချင်း	၂ လက်မ	ကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဘဲသားကိုပါထည့်၍ ညှိလာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ မြွာ	သည်အထိထားပါ။ ရေနွေး (၁)ခွက်ထည့်၍ အုံးအုပ်
ငရုတ်သီးခြောက် (ထောင်းပြီး)	၈ တောင့်	ကာ ဆူအောင်တည်ပါ။ အသားနူးပြီး ဆူပွက်ပြီးလျှင်
ဆီ	¾ ခွက်	ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ဆားတို့ကို
သကြား	၂ လဖခ	ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို ဖြည်းဖြည်းဆူစေကာ အသားနူးပြီး
ရှာလကာရည်	၃ စပခ	ဟင်းအိုးမျက်နှာပြင်တွင် ဆီပြန်လာလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ
ဆား	၁ လဖခ	ဖြစ်ပါသည်။
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် (လှီးပြီး)	၄ လုံး	

ဘဲသားနာနတ်သီး
FRIED DUCK WITH PINEAPPLE

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဘဲကောင်	၈၀ ကျပ်သား	**ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်**–ဘဲသားကို အရိုးထုတ်ပြီး ဓားနှ
ကော်မှုန့်	၅ စပခ	ပါးပါးလွှာ၍ ဆား၊ ကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥတို့ဖြင့် နှံ့အော
ကြက်ဥ	၃ လုံး	နယ်ပါ။ နာနတ်သီးကို လက်တစ်လုံးခန့်လှီးပါ။ ကြက
နာနတ်သီး (အခွံခွာ)	၁၀ ကျပ်သား	သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဓားပြားရိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီက
ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံခွာ)	၅ ကျပ်သား	ရှစ်စိတ်စိတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်ကို အရှည် ၁ လက်
ချင်း (အခွံခွာ)	၂ ကျပ်သား	ခွဲခန့်အစောင်းကလေးဖြစ်အောင် လှီးပါ။
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး	**ချက်ပြုတ်ရန်**–ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍အပူပေးပါ။ကျက
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား	လျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် ဘဲသားထည့်မွှေပါ။ ခေတ္တမွှေပြီ
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၁ စပခ	နောက် ဆာယ်ယူဆီစစ်ထားပါ။ ကျန်ဆီတွင် ဆီထ
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ လဖခ	ထည့်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ဘဲသာ
ကော်မှုန့်	¼ စပခ	ကြက်သွန်နီ၊ နာနတ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ပဲငံပြ
ရေ	¼ စပခ	ရည်အနောက်၊ ကော်ရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွ
ဆား	၁ လဖခ	မြိတ်ထည့်ပြီး ရောစပ်မွှေပါ။ (၁)မိနစ်မျှ မွှေနောက်ပြီ
သကြား	၁ စပခ	လျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ကြက်သွန်မြိတ်	၄ ပင်	

ဘဲမြစ်ချိုချဉ်မွှေကြော်
STIR-FRIED SWEET AND SOUR DUCK GIZZARDS

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဘဲအမြစ်	၆ ခု	**ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားရန်**–ဘဲမြစ်ကို အပေါ်ယံရှိ အဖြူရေ
အရက်	၁ စပခ	များ ဖယ်ရှားသန့်စင်ပြီး လေးပိုင်းပိုင်းကာ အလျားလိုက
ငရုတ်စိမ်းပွ	၁ တောင့်	နှင့် ကန်လန်ဖြတ်မွှမ်းပါ။ ရေအေးဖြင့် နှစ်ဆေးပါ
နာနတ်သီးကွင်း (ပါးပါးလှီးပြီး)	၁ ခွက်	အရက်နှင့်ရောရွှဲ မိနစ် (၂၀) စိမ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်
ကြော်ဆီ	၄½ နို့ဆီဘူး	ကို အစေ့ထုတ်၍ တစ်ကိုက်စာအရွယ် လှီးထားပါ
ကြက်သွန်မြိတ်(၁")	၆ ခု	နာနတ်သီးလွှာများကို ဆား ၁½ စားပွဲဇွန်းရောကာ မိန
ငရုတ်သီးမှည့်(ပါးပါးလှီးပြီး)	၁ တောင့်	(၂၀)ထား၍ အရည်များထွက်အောင် အသာအယာညှ
ချင်း(၁")	၁½ စပခ	ပြီး စစ်ထားပါ။
သကြား	၂ စပခ	**ချက်ပြုတ်ရန်**– ဆီပူတွင် အမြစ်နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းထည
ရှာလကာရည်	၂ စပခ	၍ ဆီမြုပ်အောင်လုပ်ကာ စက္ကန့် (၃၀)ခန့်ကြော်က
ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်	၂ စပခ	ဆယ်ယူဆီစစ်ပါ။ ဒယ်တွင် ဆီ (၃)စားပွဲဇွန်းထည့်ပြီ
ရေ	၂ စပခ	ပူလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးမှည့်နှင့် ချင်းထည့်ကြော်
ဆား	၁ လဖခ	ပါ။ နာနတ်သီးလွှာထည့်ပါ။ အမြစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှ
နှမ်းဆီ	၁ လဖခ	ဆီ (၁)စားပွဲဇွန်းထည့်ပါ။ သကြား၊ ရှာလကာရည်
ပြောင်းကော်မှုန့်	½ စပခ	ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်၊ ရေ၊ ဆား၊ နှမ်းဆီ၊ ပြောင်းကော
		မှုန့် ရောထည့်ပြီး အသာအယာ ဒယ်ကို ခလောက်ပ
		(သို့) မွှေသည်ဆိုရုံမျှသာ ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင
		၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဆိတ်သားဆီပြန်
MUTTON CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆိတ်သား	၈၀ ကျပ်သား	ဆိတ်သားကို အတုံးလိုက်ရေဆေးပြီး အရွယ်ညီတုံးကာအသား
နနွင်း	½ လဖဇ	မှ အရည်များကို လက်ဖြင့်ဆုပ်၍ညှစ်ပါ။ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်
ရှာလကာရည်	၃ စပဇ	ပြီး ရှာလကာရည်နှင့် သင်္ဘောသီးအကင်း၊ ကွမ်းသီးလုံးခန့်
သင်္ဘောသီး(အကင်း)	၁ လုံး	ရေမဆေးဘဲ ထောင်းထည့်ထားပါ။ ငရုတ်သီးပွ အခြောက်ကို
ငရုတ်ပွခြောက်	၁၀ တောင့်	ရေစိမ် အစေ့ထုတ် ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊
ချင်း	၁ လက်မ	ကြက်သွန်ဖြူပါထည့်၍ ညက်အောင်ထောင်းထည့်ပါ။ နနွင်း
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား	ထည့်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်ပါ။ သမယွင်းအောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၈ ကျပ်သား	နယ်ပြီး (၁၀)မိနစ်ခန့်နှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆီထည့်ပြီး အဖုံး
ငံပြာရည်	၂ စပဇ	အုပ်တည်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်များ ခန်းစပြုလာလျှင်
ခရမ်းချဉ်သီး (လိုးပြီး)	၁၀ လုံး	ရေနွေးထည့်ပါ။ အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ မဆလာမှုန့်နှင့်
ဆီ	၃ ကျပ်သား	ဆား ထည့်မွှေပါ။ အဖုံးအုပ်၍ မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ပါ။
ရေနွေး	၃ နို့ဆီဘူး	အသားများကျစ်၍ အရည်များခန်းလျှင် နူး မနူးစမ်းကြည့်ပါ။
မဆလာ	၁ စပဇ	နူး၍ဆီပြန်လာလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ဆား	၁ စပဇ	

ဆိတ်သားလုံးဟင်း
MUTTON BALL CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆိတ်သား	၈၀ ကျပ်သား	**ကြိတ်ပြုလုပ်ရန်**–အဆီ၊ အရွတ်၊ အရိုအရွဲ့ ကင်းစင်သော
သံပရာသီး	၁ လုံး	ဆိတ်သားတုံးကို ရေဆေးပြီး ဆုပ်ညှစ်ထားပါ။ သံပရာရည်ဖြင့်
ငရုတ်ပွခြောက် (ထောင်းပြီး)	၁၀ တောင့်	နယ်ကာ (၁၀)မိနစ်ခန့် ထားပြီးနောက် ရေပြန်ဆေးပါ။ ညက်
ကြက်သွန်နီ (ထောင်းပြီး)	၁၀ ကျပ်သား	နေအောင် စဉ်းကောလုပ်ပါ။ ဆိတ်သားထဲသို့ ဆားနှင့်
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၈ ကျပ်သား	ထောင်းထားသည်များအနက်မှ ငရုတ်သီးတစ်ဝက်၊ ချင်း
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၁ လက်မ	တစ်ဝက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ¾၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ½၊ မဆလာ
ဆား	၂½ လဖဇ	၁½ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှင့် ပဲငံပြာရည်ထည့်ကာ အသားများ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	¾ လဖဇ	စေးပိုင်လာသည့်တိုင်အောင်နယ်ပါ။ ဘဲဥထည့်ပါ။ နယ်သား
မဆလာ	၃ လဖဇ	ကျလျှင် ဂုံညင်းအရွယ် အလုံးလေးများ လုံးပါ။
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၁ စပဇ	**ချက်ပြုတ်ရန်**–ဆီပူအောင်လုပ်၍ ကြက်သွန်နီနှင့်ထောင်း
ဘဲဥ	၂ လုံး	ထားသည့် လက်ကျန်များထည့်မွှေပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင်
ဆီ	၃ ကျပ်သား	ကရုဝေးရွက်ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီး။ မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်
ကရုဝေး	၅ ရွက်	၍ အနံ့ထွက်လာလျှင် ဆိတ်သားလုံးများကို အသာအယာ
ခရမ်းချဉ်သီး (လိုးပြီး)	၁၀ လုံး	မကြေမွစေရန် အသာမွှေပါ။ အသားလုံးများတင်းလာလျှင်
ရေနွေး	½ နို့ဆီဘူး	ချန်ထားသောမဆလာ၊ ဆားတို့ကို ထည့်ပါ။ ရေနွေးထည့်ပါ။
		အသားနူးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဆိတ်သားစဉ်းကောဟင်း
MUTTON KHEEMA CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဂီးထောပတ်	၉ ကျပ်သား	ဂီးထောပတ်ကို ဆူအောင်တည်ပြီး ကြက်သွန်နီကိုကြော
ကြက်သွန်နီ (နှပ်နှပ်စဉ်း)	၄ ၉	ပါ။ ဆိတ်သားကိုပါ ထည့်၍ အညိုရောင်ရသည်အထ
ဆိတ်သား (နှပ်နှပ်စဉ်း)	၈၀ ကျပ်သား	အဆက်မပြတ်မွှေပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ချင်း ထည့်ပါ
ငရုတ်သီးစိမ်း (ပါးပါးလှီး)	၁၀ တောင့်	ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆားနှင့် ရေပါထည့်ပြီး (၁)နာရီခန့် ဖြည်
ချင်း (၁"အရွယ် ပါးပါးလှီး)	၂ တုံး	ညင်းစွာ နှပ်ထားပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို ရေဖျော်ပြီး မန်ကျည်းသ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂ လဖဇ	မှည့်ရည်နှင့်အတူ စဉ်းကောပေါ်သို့ ဖြန်းပေးရပါမည်
ဆား	၁ လဖဇ	ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ရေ ┐ ဂျုံ ┘	၁½ နို့ဆီဘူး	
	၂ စပဇ	
ရေ ┐ မန်ကျည်းရည် ┘	အနည်းငယ်	
	၂ စပဇ	

ဆိတ်သားဗင်ဒါလူး
MUTTON VINDALOO

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဂီးထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား	ဂီးထောပတ်ကို အပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီကို အညိုရော
ကြက်သွန်နီ (လိုးပြီး)	၅ လုံး	ရသည်အထိ ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကို ထည
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၃ မြှာ	မွှေပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်ရှိလျှင် ထောင်းထားသည့် ဟင်းခ
ချင်း (၁") (ထောင်းပြီး)	၂ တုံး	အမွှေးအကြိုင်များ၊ သင်္ဘောသီးအကင်း၊ တုံးထားသည
နံနံစေ့ (ထောင်းပြီး)	၈ စပဇ	ဆိတ်သားတုံးကြီးများ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆားနှင့် ရှာလက
ဇီယာစေ့ (ထောင်းပြီး)	၄ လဖဇ	ရည် ရောစပ်ထည့်ပြီး ခြောက်သည့်အထိကြော်ပါ။ ေ
ငရုတ်ကောင်းစေ့ (ထောင်းပြီး)	¾ လဖဇ	လိုအပ်သရွေ့ထည့်ထားကာ အိုးအဖုံးကို တင်းကျပ်စွ
မုန်ညင်းစေ့ (ထောင်းပြီး)	၂ လဖဇ	ပိတ်ပြီး အပေါ်မှနေ၍ အလေးဖိထားကာ မီးအေးအေ
သင်္ဘောသီးအကင်း (ထောင်းပြီး)	၁ လုံး	ဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာချက်ပါ။ အသားစဉ်းကောများ နူးနေ
ဆိတ်သား	၈၀ ကျပ်သား	ကာ အရည်များစုပ်ယူသွားပြီး ဂီးထောပတ်သားကျန်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၄ စပဇ	သည်အထိ ချက်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ
ဆား	၁ လဖဇ	ဖြစ်ပါသည်။
ရှာလကာရည်	၈ လဖဇ	
ရေ	လိုအပ်သရွေ့	

ဆိတ်ကလီစာဟင်း
MUTTON OFFAL CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆိတ်ကလီစာ	၈၀ ကျပ်သား	**ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်**– ဆိတ်ကလီစာကို သန့်စင်အောင်
ဆား	၂ စပဓ	လုပ်ပြီး အနေတော်တုံးပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ သံပရာသီး
နနွင်း	½ လဖဓ	ရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပွတောင့်နှင့်
သံပရာသီး	၁ လုံး	ကြက်သွန်နီကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ဓိယာစေ့၊ ဖာလာ
ချင်း (၁")	၂ တုံး	စေ့၊ ကရဝေးတို့ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၃ ကျပ်သား	**ချက်ပြုတ်ရန်**–ဆိတ်ကလီစာအိုးတွင် ထောင်းထားသည်
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား	များနှင့် ဆီကိုထည့်၍ နယ်ပြီး ရေနွေးထည့်ကာ အဖုံး
ဓိယာ	၁ စပဓ	အုပ်၍ တည်ပါ။ ပထမရေခန်းလျှင် နောက်ထပ်ရေနွေး
ဖာလာ	၃ စေ့	အသားမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ဆက်တည်ပါ။ နူးစပြုလာလျှင်
ကရဝေး	၃ ရွက်	မဆလာအုပ်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါ
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား	သည်။
ရေနွေး	၁ နို့ဆီဘူး	
မဆလာ	၁ စပဓ	

ဆိတ်သားကတ်တလက်
MUTTON CUTLETS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆိတ်သား(စဉ်းပြီး)	၇၅ ကျပ်သား	ဆိတ်သားစဉ်းကောကို ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃ လုံး	ရေတို့ဖြင့် အသားများနူးပြီး အရည်ခန်းခြောက်သည်
ကြက်သွန်ဖြူ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၂ လုံး	အထိ ချက်ပါ။ ပေါင်မုန့်ချပ်များကို ရေစွတ်ပြီး စုပ်ခြေ
ရေ	၁½ နို့ဆီဘူး	ကာ ရောစပ်ပွေပါ။ ဆား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်တို့ပါ
ပေါင်မုန့်ချပ်	၄ ချပ်	ရောစပ်ပါ။ စဉ်းကောအသားကို ဘဲဥပုံစံလုပ်ပြီး ရေနှင့်
ဆား	၁ လဖဓ	ကြက်ဥခေါက်ပွေတွင်နှစ်ကာ ပေါင်မုန့်ခြောက်အမှုန့်
ငရုတ်သီးစိမ်း(နုပ်နုပ်စဉ်း)	၅ တောင့်	ဖုံးအုပ်ပါ။ ဂီးထောပတ်ပူပူတွင် ရွှေညိုရောင်သမ်းသည်
နံနံပင် (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၂ လဖဓ	အထိကြော်ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။
ကြက်ဥ	၂ လုံး	
ရေအေး	၁½ နို့ဆီဘူး	

(ကြော်ရန်အတွက် ဂီးထောပတ်လိုအပ်သရွေ့)
(ပေါင်မုန့်ကြွပ်မှုန့် အသားဖုံးအုပ်ရန်လိုအပ်သရွေ့)

ပဲ၊အာလူးနှင့်အမဲသားကီးမား
KHEEMA WITH POTATOES AND PEAS

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဆီ	၁၀ စပဓ	ဒယ်အိုးပြားတွင်ဆီထည့်၍ ပူအောင်လုပ်ပြီး ကြက်သွန်
ကြက်သွန်နီ(လိုးပြီး)	၅ လုံး	ထည့်ကာ ခပ်ပျော့ပျော့အနေချက်ပါ။ ဟင်းခတ်အ
နံနံစေ့ (ထောင်းပြီး)	၄ လဖဓ	အကြိုင်များ ပေါင်းစပ်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးတွင်(၅)မိန
ဓိယာစေ့(ထောင်းပြီး)	၁ လဖဓ	ခန့် ကျော်ပါ။ ရေ(၁)စားပွဲဇွန်းထည့်ပြီးမွှေပါ။ အမဲစ
နနွင်းမှုန့်	၁ လဖဓ	ကောသားများရောထည့်ပြီး မီးရှိန်ကိုမြှင့်၍ အသားမျ
ချင်း(၁"လိုးပြီး)	၂ တုံး	ညှိလာသည်အထိချက်ပါ။ စဉ်းကောသားများ ညှိရော
ငရုတ်သီးစိမ်း (လိုးပြီး)	၂ တောင့်	ဖြစ်လာလျှင် မီးရှိန်ပြန်လျှော့ကာ လိုးစိတ်ထားသ
မဆလာ	၂ စပဓ	အာလူးနှင့် ဆားကိုထည့်၍ မွှေပြီး (၅)မိနစ်ခန့် မီးအေ
အမဲ (စဉ်းကောလုပ်ပြီး)	၇၅ ကျပ်သား	အေးဖြင့် ချက်ပါ။ ပြီးမှ ပဲစိမ်းကို ရောထည့်ပါ။ အာလ
အာလူး (၄စိတ်လိုး)	၃၀ ကျပ်သား	နှင့် ပဲများ နူးသည်အထိဆက်၍ချက်ပါ။ ပူပူနွေးနေ
ပဲစိမ်း	၃၀ ကျပ်သား	တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ဆား	၁ လဖဓ	

ခရမ်းသီးကတ်တလက်
BRINJAL CUTLETS

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ခရမ်းသီးရှည် (အလုံးကြီး)	၅ လုံး	ဆားထည့်ထားသော ရေဆူတွင် ခရမ်းသီးကို (၁၅)မိန
ဆား	၂ လဖဓ	ခန့်ပြုတ်ပါ။ နူးလာပါလိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် ရေကုန်အော
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	စစ်ထားပါ။ ဒယ်တွင် ဆီထည့်၍ ပူအောင်လုပ်ပါ
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃ လုံး	ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး ရွှေရောင်သမ်းသည်အထိကြော်ပါ
ငရုတ်သီးစိမ်း(နုပ်နုပ်စဉ်း)	၅ တောင့်	ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နနွင်းထည့်၍ (၂)မိန
ကြက်သွန်ဖြူ(နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃ မြွာ	ခန့် မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် အမဲစဉ်းကောများထည့်ချက်ပါ
နနွင်း	၁ လဖဓ	အားလုံး ညှိလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ အရသာအတွက်
အမဲ (စဉ်းကောလုပ်ပြီး)	၇၅ ကျပ်သား	ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် မိနစ်(၂၀)ခန
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး)	၃ လုံး	ချက်ပါ။ အသားများ နူးလာပါလိမ့်မည်။
မုန့်ကြွပ်အမှုန့်	၇ စပဓ	ရေစစ်ထားသော ခရမ်းသီးကို အလယ်မှ အလျားလိုက်
		ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အတွင်းသားများကို သေချာစွာ အခွံမပ
		အောင် ဇွန်းဖြင့်ကလော်ထုတ်ယူပြီး အသားစဉ်းကာဖြင့်
		နှံ့အောင်ရောစပ်ပါ။ ဆားအပေါ့အငံမြည်းပြီးနောက် ရေ
		စပ်ထားသည်များကို ခရမ်းသီးအခွံတွင်းသို့ အနေတော်
		ထည့်ကာ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥအရည်ကို မျက်နှာ
		ပြင်တွင် သုတ်လိမ်းပါ။ ၎င်းအပေါ်မှနေ၍ မုန့်ကြွပ်အ
		အနအမှုန့်များ ဖုံးအုပ်ပါ။ ကြိုတင်အပူပေးထားသော
		လက်ကိုင်ပါဒယ်တွင် မျက်နှာပြင်မှောက်ပြီး ဆီပူထိုးပါ၊
		မျက်နှာပြင် ရွှေရောင်သမ်းလာလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်
		ပါသည်။

အမဲနှပ်
BRAISED BEEF

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

အမဲသား	၈၀ ကျပ်သား	အမဲသားကို ရေစိုအဝတ်ဖြင့် သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ပြီး
ရှောက်ရည်	၅ စပဇ	ရှောက်ရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ ကျပ်သား	ခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့နှင့် ဆက်၍
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား	နယ်ပါ။ ဆီထည့်ပါ။ ရေနွေးနည်းနည်းစီထည့်ပြီး မီး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား	အေးအေးဖြင့် နူးသည်အထိနှပ်ပါ။ နူးမှသာ ဆားနှင့်
ချင်း (၁")	၂ တုံး	မဆလာမှုန့်ခတ်ပါ။ (အဖုံးအုပ်ထားပြီးနှပ်ရန် အထူး
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား	သတိပြုရပါမည်။) ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။
ဆား	၂ လဖဇ	
မဆလာမှုန့်	၃ လဖဇ	

အမဲသားနှင့်မှိုကြော်
BEEF WITH CHINESE MUSHROOMS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပြောင်းကော်မှုန့်	၃ လဖဇ	ဇလုံထဲသို့ ပြောင်းကော်မှုန့်နှင့် ပဲငံပြာရည်ထည့်မွှေပါ။
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၃ စပဇ	ကြက်ဥအကာနှင့် သကြားကို ထပ်ကာတလဲလဲ ခေါက်
ကြက်ဥ (အကာ)	၃ လုံး	မွှေကာ ဇလုံထဲရှိ အရောများနှင့် ပေါင်းစပ်ခေါက်မွှေပါ။
သကြား	၃ လဖဇ	အမဲသားကို ခပ်ပါးပါးလှီးစိတ်ပြီး ပြုလုပ်ထားသည့်
အမဲတင်ပါးသား	၆၅ ကျပ်သား	စိမ်ရေတွင်ထည့်၍ (၁)နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ထို့အတူ
တရုတ်မှိုခြောက်	၁၅ ခု	ပူနွေးသောရေတွင် မှိုကို (၁)နာရီခန့်စိမ်ကာ ရေစစ်ပြီး
ဆီ	၅ စပဇ	ခပ်ပါးပါးအချောင်းပုံ လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့
ကြက်သွန်ဖြူ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁ စပဇ	ဆီထည့်၍ အပူပေးပြီး အုပိုင်းအစအသေးများအဖြစ်
ဆား	½ လဖဇ	ခုတ်စဉ်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်မွှေပါ။ အမဲသား
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖဇ	နှင့် မှိုကိုလည်းထည့်ကာ မွှေရောင်သမ်းပြီး အသားနူး
တရုတ်ဝိုင်	၅ စပဇ	သည်အထိမွှေကြော်ပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းခတ်ပါ။
		နောက်ဆုံးတွင် တရုတ်ဝိုင်ထည့်မွှေကာ ဖိုမှချပြီး အရည်
		များ မခြောက်ခန်းမီ ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်
		တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အမဲသားဟင်း
CURRIED BEEF

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၈ လုံး	ဆီပူတွင် ကြက်သွန်နီ ပထမထည့်မွှေပါ။ အညိုရော
ဆီ	၆ ကျပ်သား	ရှရှီလျှင် တစ်ဖက်သို့ ဖယ်ထားပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ နံနံစေ့
နနွင်းမှုန့်	၁ လဖဇ	စမုန်နက်စေ့၊ သစ်ကြံပိုး၊ ကရဝေး၊ လေးညှင်း၊ ငရုတ်သီ
နံနံစေ့ (ထောင်းပြီး)	၁ လဖဇ	မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို (၂)မိနစ်ခန့် ဆီသတ်ပြီး တ
စမုန်နက်စေ့ (ထောင်းပြီး)	၁ လဖဇ	လက်မစတုရန်းနှင့် လက်မဝက်ခန့်အရွယ် လှီးထားသည့
သစ်ကြံပိုး (၂"အရွယ်)	၂ ခေါက်	အမဲသားထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးကို အိုးတစ်လုံ
ကရဝေး	၄ ရွက်	တွင် ရောထည့်၍ နွားနို့၊ဒိန်ချဉ်၊ ရေ၊ ပင်စိမ်း၊ စပါးလင်
လေးညှင်း	၅ ပွင့်	ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ဆားတို့ကို ပေါင်းစပ်ထည့်ကာရောမွှေ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂ လဖဇ	ပါ။ အိုးအဖုံးကို တင်းကျပ်စွာပိတ်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ မြှာ	(၁)နာရီခန့် အသားနူးသည်အထိချက်ရပါမည်။ ပြီးလျှင်
အမဲသား	၆၅ ကျပ်သား	တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
နွားနို့	၁ ခွက်	
ဒိန်ချဉ်	၁ ခွက်	
ရေ	၂ ခွက်	
ပင်စိမ်း	၄ ရွက်	
စပါးလင်(ထုထားပြီး)	၄ တောင့်	
ငရုတ်စိမ်း (ပါးပါးလှီး)	၆ တောင့်	
ဆား	၂ လဖဇ	

အမဲသားအာလူးဟင်း
BEEF CURRY WITH POTATOES

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဆီ	၁၀ စပဇ	ဒယ်အိုးပြားကြီးတွင် ဆီထည့်၍ ပူအောင်လုပ်ပြီး ကြက်
ကြက်သွန်နီ (ခုတ်စဉ်းပြီး)	၅ လုံး	သွန်နီကို အနည်းငယ် အရောင်ပြောင်းသည်အထိသာ
ကြက်သွန်ဖြူ (ခုတ်စဉ်းပြီး)	၅၅ မြှာ	ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဇီယာ၊ နံနံစေ့
ငရုတ်သီးခြောက်အမှုန့်	၂½ လဖဇ	နှင့် ချင်းတို့ ထည့်ကာ မီးအေးအေးဖြင့် (၅) မိနစ်ထားပြီး
ဇီယာ (ထောင်းပြီး)	၂½ စပဇ	မကြာခဏမွှေပေးပါ။ အိုးတွင်းရှိအရောများ ခြောက်ခန်း
နံနံစေ့ (ထောင်းပြီး)	၃ စပဇ	လာလျှင် ရေ(၅)စားပွဲဇွန်း ထည့်ပါ။ အမဲသားများကို
ချင်း(၁"အရွယ်ခုတ်စဉ်းပြီး)	၂ တုံး	ထည့်ပြီးချက်ပါ။ အမဲသားတုံးများ ညှိရောင်ရလာသည်
အမဲသား (တုံးတစ်ပြီး)	¾ ပိဿာ	အထိ မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ဆားထည့်ပြီး
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	၅ စပဇ	ရေမြုပ်ရုံထည့်ကာ အသာအယာမွှေပေးပါ။ အဖုံးပိတ်၍
ဆား	၂ စပဇ	ဆူပွက်လာသည်အထိ (၁)နာရီခန့်ထားပါ။ ပြီးလျှင်
အာလူး (ထက်ခြမ်းစိတ်ပြီး)	၄၀ ကျပ်သား	အာလူးနှင့် ငရုတ်စိမ်းအတောင့်လိုက်ကိုထည့်ပြီး အာလူး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်	နူးသည်အထိ ခပ်ဖြည်းဖြည်းဆူအောင်ချက်ပါ။ ပြီးလျှင်
		တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်သားတရုတ်ချက်
CHINESE-STYLE PORK

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ချင်း(ညက်ညက်ထောင်း)	၁ ကျပ်သား	ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ သကြား၊
ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်)	၂ ကျပ်သား	ပဲငံပြာရည်အကြည်နှင့် အနောက်တို့ကို တုံးတစ်လိုးထား
ကြက်သွန်နီ (လေးစိတ်စိတ်)	၅ ကျပ်သား	သော ဝက်ပေါင်သားတုံးများဖြင့် ရောကာ အသားထဲသို့
ဆား	၁½ စပဓ	စိမ့်ဝင်သွားသည်အထိ နယ်ထားပါ။ ဒန်အိုးထဲသို့ ဆီ
သကြား	၁ စပဓ	ထည့်ပြီး ပူလာလျှင် နယ်ထားသော ဝက်သားတုံးများ
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၂ စပဓ	ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်၍ မီးအေးအေးဖြင့် တည်ပါ။
ပဲငံပြာရည် (အနောက်)	½ စပဓ	အသားများမှ စိမ့်ရေများထွက်လာပြီး ဆီစိမ်းနံ့ပျောက်
ဝက်သား (ပေါင်သား)	၇၀ ကျပ်သား	လာလျှင် အိုးဖင်မကပ်ရန် အိုးကို အသာအယာလှုပ်ပေး
ဆီ	၅ ကျပ်သား	ပါ။ စိမ့်ရည်များခန်းပြီး အသံမြည်လာလျှင် အသား
ရေနွေး	လိုအပ်သရွေ့	မြုပ်ရုံ ရေနွေးထည့်ကာ အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ အသားမနှံး
		သေးလျှင် ရေနွေးကို ပထမအကြိမ်ထက် အနည်းငယ်
		လျှော့ပြီးထည့်ကာ ဆက်တည်ပါ။ နှစ်ကြိမ်မျှ နှံ့အောင်
		မွှေပေးပါ။ ရေစပ်စပ်ဖြင့် အရသာချိုသောဟင်းဖြစ်လာ
		လျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်သားနီချက်
RED-GOLDEN PORK

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဝက်သား	၁ ပိဿာ	ဝက်သားကို တစ်လက်မအရွယ် လေးထောင့်တုံးလေး
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား	များ တုံးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ကျပ်သား	တို့ကို ထောင်းကာ လေးထောင့်အဝတ်ပါးစတွင်ထည့်၍
ချင်း	၄ ကျပ်သား	အရည်ညှစ်ယူပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် ဝက်သားတုံးများ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	ထည့်ပြီး ညှစ်ထားသော အရည်များ၊ ဆီနှင့် ဆား၊
ဆား	၂ စပဓ	သကြားများထည့်ကာ မီးအေးအေးဖြင့်ချက်ပါ။ ဝက်သား
သကြား	၂ စပဓ	နူးကာ နီချိန်တွင် ဝက်ဆီအဖတ်များကို ခြေပါ။ ထောင်း
		ထားသည့် အရည်ညှစ်ပြီး အမွှေးအကြိုင်များကို ရောစပ်
		ပါ။ ဝက်သားများ ရွှေညိုရောင်သမ်းသည်အထိ ချက်ပြီး
		လျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်
SWEET SOUR FRIED PORK

(လူ ၁၀ ဦးစာ

ဝက်သား (အဆီမဲ့)	၅၀ ကျပ်သား	**ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်**–ဝက်သားကို အနားညီ ကုဗတုံးပုံ
ပဲငံပြာရည်	၂ စပဓ	လိုးပါ။ ခွက်တစ်ခုတွင် ဝက်သားတုံးများကို ပဲငံပြာရည
သကြား	၂ လဖဓ	သကြားနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ဖြင့် ရောစပ်ကာ (၁)နာရီခ
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၂ မြွာ	စိမ်နပ်ထားပါ။ သခွားသီးကို အံစာတုံးပုံစံ လိုးက
သခွားသီး (အရွယ်လတ်)	၁ လုံး	ရှာလကာရည်၊ သကြားနှင့် ချင်းတို့ဖြင့် ရောစပ်က
ရှာလကာရည်	၅ စပဓ	စိမ်ထားပါ။
သကြား	၂ လဖဓ	**ချက်ပြုတ်ရန်**–အသားတုံးများကို ပြောင်းကော်မှုန့်နှ
ချင်း (၁" နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁ တုံး	လူးပြီး ဆီပူထဲတွင် ကျက်သည်အထိ ကြော်ပါ။ ဒယ်အ
ပြောင်းကော်မှုန့်	လိုအပ်သရွေ့	နှုတ်ခမ်းနားတွင် ဖယ်၍ထားပြီး သခွားသီးတုံးများထ
ဆီ	၅ စပဓ	ပြီး လျင်မြန်စွာမွှေကြော်ပါ။ မွှေပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက
		အိုးနှုတ်ခမ်းမှ အသားတုံးများကို ရောစပ်မွှေပြီး အသင့်
ချိုချဉ်ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်		လုပ်ထားသည့် ချိုချဉ်ဆော့စ်အရည်ဖြင့် ပေါင်းစပ်က
ရှာလကာရည်	၅ စပဓ	ဆူပွက်သည်အထိထားပါ။ ဗိုမှုချက်နိုးအချိန်တွင် ဆီ
သကြား	၄ စပဓ	အပေါ်မှလောင်းစမ်းကာ အသားများ ဆီရောင်ဟောတ်
ပြောင်းမှုန့်	၃ စပဓ	အောင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်
ရေနွေး	၁၀ စပဓ	
ဆီ	၂ လဖဓ	
ဆား	½ စပဓ	

ဝက်သားဗင်ဒါလူး
PORK VINDALOO

(လူ ၁၀ ဦးစ

ငရုတ်သီးမှုန့်	၅ လဖဓ	**ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်**–ညက်အောင် ထောင်းထားပြီးဖြစ်သေ
နနွင်းမှုန့်	၂½ လဖဓ	အမွှေးအကြိုင်များကို ဆားနှင့် ရှာလကာရည်တို့ဖြ
ဇီယာစေ့	၅ လဖဓ	ရောစပ်မွှေပါ။ ဇလုံတစ်လုံးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြ
မုန်ညင်းစေ့	၅ လဖဓ	သွန်ဖြူနှင့် တုံးပြီးဝက်သားများ ထည့်ပြီး အထက်
နံနံစေ့	၅ စပဓ	ရောစပ်မွှေထားသည်များကို ပေါင်းစပ်ကာ မွှေပြီးနော
ချင်း ၂" (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁ တုံး	အဖုံးအုပ်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် (သို့) အေးသောနေ
ဆား	၃ လဖဓ	တွင် တစ်ညခန့်ထားပါ။
ရှာလကာရည်	၁ ခွက်	**ချက်ပြုတ်ရန်**–ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ကာ အပူပေး
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၂ လုံး	တစ်ညသိပ်ထားသော ဝက်သားအရောများကို ထည့်
ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်)	၅ မြွာ	မီးအေးအေးနှင့် (၄၅)မိနစ် (သို့) အသားနူးသည်အ
ဝက်သား (အဆီမဲ့)	၁ ပိဿာ	ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	

ငါးခူဆီပြန်
CATFISH OILY GRAVY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါးခူ	၆၀ ကျပ်သား	ငါးခူကို အရိုအမည်းများ စင်အောင်သန့်ပြီး လက်နှစ်လုံး
နနွင်း	၁ လဖခ	ခန့် အရွယ်ညီလိုးတုံးကာ နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့်
ဆား	၂ လဖခ	သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ စပါးလင်နှင့် ကြက်သွန်
ငံပြာရည်	၄ လဖခ	နီတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ငါးနှင့်ရောရ၍ ဆုပ်ကာ
ငရုတ်ပွစေခြာက်	၆ တောင့်	နယ်ထားပါ။ ဆီပူအောင်လုပ်ပြီးလျှင် နယ်ထားသည့်ငါး
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား	များကိုထည့်ပါ။ တစ်ဖက်မှ ငါးအရောတင်းလျှင်တစ်ဖက်
စပါးလင်	၂ ပင်	သို့ သံယောင်းမဖြင့် လှန်ပေးပါ။ ရေတိုးနောက်ဆုတ်
ဆီ	၇ ကျပ်သား	မွှေပေးပါ။ သမသွားလျှင် ရေနွေး (၁)နို့ဆီးဘူးစာခန့်
		ထည့်ပြီး အသာအယာမွှေပါ။ ဆီပြန်လျှင် တည်ခင်း၍
		ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ငါးသလောက်ပေါင်း
STEAMED HILSA

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါးသလောက် (တစ်ကောင်)	၁ ပိဿာ	**ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်**– ငါးသလောက်ကို (၃)လက်မ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	အရွယ် လိုးဖြတ်ကာ ဆီ၊ ငံပြာရည်၊ ရှာလကာရည်၊
ငံပြာရည်	၂ စပဒ	ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နာနာနယ်ပြီး (၂)နာရီခန့် နှပ်ထား
ရှာလကာရည်	½ ခွက်	ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ညက်အောင်
ဆား	၂ စပဒ	ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူအခွံသင်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး
သကြား	၁ စပဒ	အစေ့ထုတ်၍ ပြုတ်ပြီး အနှစ်တိုက်ထားပါ။
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၆ တောင့်	**ပေါင်းရန်**–ဒန်အိုးကြီး၏အောက်ခြေ၌ လေးထောင့်ကွက်
ချင်း	၁ လက်မ	ဝါးချောင်းကို အိုးဖင်နှင့် ကွက်တိထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား	နှပ်ထားသော ငါးသလောက်များဖြန့်ထည့်ကာ ငါးအပေါ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား	မှ ရေ ၂½ လက်မ ဖုံးသည်အထိ ထည့်ပါ။ အဖုံးလုံ
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၁၅ ကျပ်သား	အောင်အုပ်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် တည်ပါ။ ရေများ ခန်းစ
		ပြုပြီး ငါးနှင့် မျက်နှာပြင်အညီဖြစ်နေလျှင် ထောင်းထား
		သည်များကို ဖြန့်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကိုပါထည့်ကာ
		အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ ရေများခန်းသွားလျှင် ငါးခေါင်းရိုးကို
		စမ်းကြည့်ပါ။ မနူးသေးလျှင် ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး
		နူးသည်ထိ ပြန်ပေါင်းပါ။ ဆီပြန်ကာနီးအချိန်တွင် ခရမ်း
		ချဉ်သီးအနှစ်များ လောင်းထည့်ပြီး အိုးကို လှုပ်ပေးရပါ
		မည်။ ငါးအသားတုံး ပုံစံပျက်သွားတတ်၍ ယောင်းမဖြင့်
		မမွှေရပါ။ ပြီးလျှင် တည်းခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ငါးချိုချဉ်ကြော်
SWEET-SOUR FRIED FISH

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၈ စပဒ	ပဲငံပြာရည်၊ ဆန်အရက်၊ ရှာလကာရည်၊ သကြားနှင့်
ဆန်အရက်	၅ စပဒ	ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်တို့ကို ဇလုံထဲတွင် ရောစပ်ပါ။
ရှာလကာရည်	၈ လဖခ	ငါးကို အမြှောင်းပုံစံလိုးပြီး ရောစပ်ထားသည့်အရည်တွင်
သကြား	၂ စပဒ	မိနစ် (၂၀)ခန့်စိမ်ပါ။ ဒယ်အိုးကြီးကို ပူအောင်လုပ်ပါ။
ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်	၅ လဖခ	ဆီ (၆)စားပွဲဇွန်းစာထည့်ပြီး အိုးမျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံး
ငါးကြင်း (၁"အထူတုံးထား)	၇၅ ကျပ်သား	စိုစွတ်စေရန် ဝဲလှည့်ပေးပါ။ စိမ်ထားသည့် ငါးတုံးများ
ဆီ	၈ စပဒ	ကို ရောစစ်ကာထည့်၍ (၂–၃)မိနစ်ခန့်မွှေကြော်ပါ။ ဆယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း (၁"အရွယ်လိုး)	၃ တောင့်	ယူထားပါ။ ကျန်ဆီကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍
ငရုတ်သီးစိမ်းအနီ (၁"အရွယ်လိုး)	၃ တောင့်	(၂–၃)မိနစ်ခန့် မွှေပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ပါ ထည့်ပြီး
ကြက်သွန်မြိတ် (၂"အရွယ်လိုး)	၁၀ ပင်	(၁)မိနစ်ခန့် ဆက်မွှေကြော်ပါ။ ပြောင်းကော်မှုန့်ရည်နှင့်
(ပြောင်းကော်မှုန့် ၈ လဖခနှင့်		ငါးစိမ်ရေများကို ရေနွေးဖြင့် ရောစပ်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ
ရေ ၃ စပဒတို့ ရောစပ်ထား)		လောင်းထည့်ကာ ဆူပွက်အောင်လုပ်ပါ။ (၁–၂) မိနစ်
ရေနွေး	¼ နို့ဆီဘူး	ကြာလျှင် အရည်ပျစ်လာပါမည်။ ဆယ်ယူထားသော
		ငါးတုံးများကို ပြန်ထည့် (၁)မိနစ်ခန့် အသာအယာ
		မွှေပေးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ငါးဖယ်ငါးဆုပ်ဟင်း
FEATHERBACK FISH BALLS CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါးဖယ်ခြစ်	၄၀ ကျပ်သား	ငါးဖယ်ခြစ်ကို နနွင်း၊ ဆားဖြင့် နာနာနယ်ပြီး နာရီဝက်
နနွင်း	၁ လဖခ	နှပ်ထားပါ။ မိမိနှစ်သက်ရာ ပုဇွန်ဟာန်(အလုံး/အပြား)
ဆား	၂ လဖခ	ပြုလုပ်ပြီးရေမြုပ်အောင်စိမ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ကြက်သွန်
ရေအေး	၁½ နို့ဆီဘူး	နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကိုထောင်းပြီး ဖယ်ထားပါ။
ငရုတ်သီးပွအခြောက်	၆ တောင့်	ဆီအိုးပူအောင်တည်ပြီး အမွေးအကြိုင်များနှင့် နနွင်း
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား	ထည့်မွှေပါ။ ငံပြာရည်နှင့် သကြားထည့်ပါ။ ဆီပြန်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ မြွာ	အောင်ထားပါ။ ဆီပြန်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီး
ချင်း	½ လက်မ	ထည့်ပါ။ အသာအယာမွှေပြီး (၅)မိနစ်ခန့်ကြာလျှင်
ဆီ	၇ ကျပ်သား	ငါးဖယ်ထည့်ပါ။ငါးဖယ်လုံး၏မျက်နှာပြင်အရောတင်းစ
ငံပြာရည်	၂ လဖခ	ပြုလာလျှင် ငါးဖယ်စိမ်ထားခဲ့သည့်ရေကို ရောစပ်ကာ
သကြား	၁ လဖခ	(၅)မိနစ်ကြာလျှင် နံနံပင်အုပ်၍ ဖိုမှချကာ တည်ခင်း၍
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား	ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
နံနံပင်	၅ ပင်	

ကဏန်းလက်မကြော်
FRIED CRAB CLAWS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဝက်အဆီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၇ ကျပ်သား	
ဝက်အသား (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၇ ကျပ်သား	
ပုစွန်အသား (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁၄ ကျပ်သား	
မျှစ် (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၂ ကျပ်သား	
ပြောင်းကျဲမှုန့်	၂ စပဓ	အရောအ(၁)
ကြက်ဥအကာ	၂ လုံး	
ကြက်သွန်မြိတ် (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁ စပဓ	
ဆား	၁ လဖဓ	
သကြား	½ လဖဓ	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	½ လဖဓ	
ကဏန်းလက်မ	၁၀ ချောင်း	

(လူးကပ်ရန် ပြောင်းကျဲမှုန့် လိုအပ်သရွေ့)
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန် ဆီလိုအပ်သရွေ့)

ဝက်အဆီ၊ ဝက်အသား၊ ပုစွန်သားနှင့် မျှစ်တို့ကို အရော (၁)ဖြင့် ရောနယ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို ဂွန်းတစ်ချောင်းဖြင့် (၁၀)မိနစ်ခန့် ခေါက်မွှေပေးပြီး (၁၀)ပုံ ပုံကာ ကဏန်း လက်မတစ်ခုစီအပေါ်တွင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ၎င်းကဏန်း လက်မအလုံးများကို ပြောင်းကျဲမှုန့် လူးနယ်ကပ်ပြီး ရွှေရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ရပါမည်။

ကဏန်းချိုချဉ်ကြော်
SWEET SOUR FRIED CRAB

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကဏန်း	၂၅ ကျပ်သား	
ချင်းဝိုင်	၁ စပဓ	
ပြောင်းကော်မှုန့်	⅔ နို့ဆီဘူး	
ကြော်ရန်ဆီ	၄⅔ နို့ဆီဘူး	
သကြား	၅ စပဓ	အရော(၁)
ရှာလကာရည်	၅ စပဓ	
ရေ	၅ စပဓ	
ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်	၃ စပဓ	
ကြက်သွန်ဖြူ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	½ စပဓ	
ဆား	½ လဖဓ	
ပြောင်းကော်မှုန့်	½ စပဓ	အရော(၂)
ရေ	၁ စပဓ	
ဆီ	၁ စပဓ	

ကဏန်းကိုယ်ထည်အပေါ်ခွံခွာ၍ အတွင်းပိုင်း ရေနှစ်ဆေးကာ ဥများမထွက်ရန်သတိထား၍ အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပါ။ အခွံနှင့် အတုံးကြီးများဖြတ်ပြီး ချင်းဝိုင်နှင့် မိနစ်(၂၀)ထားပြီး ရေစစ်ကာ ပြောင်းကော်မှုန့်လူးပါ။ မီးပြင်းပြင်းတွင် ဆီအိုးတင်ပြီး (၂)မိနစ်ခန့် ဆီမြုပ်အောင် ထည့်ကာ ရွှေညိုရောင်ရသည်အထိ လျင်မြန်စွာကြော်ပြီး ဆယ်ယူစစ်ပါ။ အရော(၁)ကို ဆူအောင်လုပ်၍ ပျစ်လာစေရန် အရော(၂)ထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။ ဆီ (၁)စပဓ ထည့်ပြီးကြော်ထားသည့် ကဏန်းများထည့်ကာ အရည်များဖုံးစေရန် ညှင်သာစွာ ခလောက်၍ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ထည့်သွင်းပြီး တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

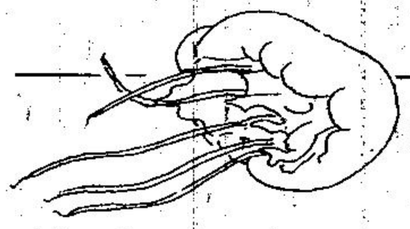
ကဏန်းအခွံအစာသွတ်ကြော်
STUFFED CRAB SHELLS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

အရွယ်တော်ကဏန်း	၄ ကောင်	
အဆီမဲ့ဝက်သား (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၇ ကျပ်သား	
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁ လုံး	
ကြက်သွန်ဖြူ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၂ မြှာ	
ချင်း (ထောင်းပြီး)	¼ လက်မ	
နံနံပင် (စဉ်းပြီး)	၁ လဖဓ	
အုန်းနို့ဦးရည်	½ နို့ဆီဘူး	
ပြောင်းကော်မှုန့်	၂ စပဓ	
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး)	၁ လုံး	
ဆား	၁ လဖဓ	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	½ လဖဓ	
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်အတွက် ဆီလိုအပ်သရွေ့)		

ရေဆူဆူတွင် ကဏန်းထည့်ပြုတ်ကာအအေးခံပြီးအပေါ်ခွံ မပဲ့အောင်ခွာပါ။ ကိုယ်တွင်း၊ ခြေချောင်း၊ လက်မများမှ အသားများထုတ်ယူပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းကာ ဝက်သား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ နံနံပင်၊ အုန်းနို့ဦးရည်၊ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် သမသွေးအောင် ပေါင်းစပ်ထည့်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကဏန်းအခွံထဲသို့ အညီအမျှထည့်ကာ မိနစ်(၃၀)ခန့် ပေါင်းကာ အအေးခံထားပါ။ တည်ခင်းကာနီးတွင် ဆီပူတွင် ကဏန်းအစာသွတ်ခွက်များကို မှောက်ထည့်ကာ အညိုရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ရပါမည်။ ဆီစစ်ပြီးနောက် နံနံပင်၊ ဆလတ်ရွက်တို့ဖြင့် မွမ်းမံကာ တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။





ရေခူသုပ်
JELLYFISH SALAD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

မုန်လာဥဝါ	၂ ဥ	
ရှာလကာရည်	၂ ကျပ်သား	
သကြား	၃ စပဓ	
တရုတ်နံနံ (လိုးပြီး)	၁ ပင်	
သခွားသီး (လိုးဖြီး)	½ လုံး	
ကြက်သွန်နီ (လိုးပြီး)	၁ လုံး	
ငရုတ်ကောင်း	¼ လဖဓ	
ငါးငံပြာရည်	၁ စပဓ	
ပုစွန်	၄ ကောင်	
ရေခူ	၆ ကျပ်သား	
မြေပဲလော့်	၂ စပဓ	
(ဆလတ်ရွက်ဖြင့် မွမ်းမံရန်)		

မုန်လာဥဝါအခွံသင် အမျှင်မျှင်လှီးပါ။ ရှာလကာရည်ကို သကြားဖြင့် ရောစပ်ကာ မုန်လာဥထည့်ပြီး အချဉ်ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းထဲသို့ တရုတ်နံနံ၊ သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ ထပ်ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ငါးငံပြာရည်နှင့် ကျန်သည့်သကြားထည့်၍ အချဉ်တွင် ရောစပ်ပါ။ ပုစွန်ကို ပန်းရောင်သမ်းရုံပြုတ်ပြီး အခွံဖယ်ကာ ထက်ခြမ်းလှီးဖြတ်ပါ။ ခွက်တစ်လုံးတွင် ရေခူနှင့် ရေအေးထည့်ပြီး (၅)မိနစ်စိမ်ကာ ဆားများကင်းစင်အောင်ထားပါ။ ရေဆေး၊ ရေစစ်ပြီးနောက် ရေခူ၊ ပုစွန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ကာ မွှေနှောက်ပါ။ မြေပဲလော့်ကို ထောင်း၍ ရောစပ်ထည့်သွင်းပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ရနံ့မွှေး ပုစွန်ဟင်း
FRAGRANT PRAWN CURRY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်သွန်နီ(ခုတ်စဉ်းပြီး)	၃ လုံး
ဆီ	၈ စပဓ
သစ်ကြံပိုးခေါက် (၁")	၁ ခု
ဟာလာစေ့	၁၀ စေ့
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
ကရင်ဝေးရွက်	၃ ရွက်
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၃ လဖဓ
ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်းပြီး)	၃ လဖဓ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၃ လဖဓ
ဇီယာ (ထောင်းပြီး)	၃ လဖဓ
နံနံပင် (ထောင်းပြီး)	၃ လဖဓ
ဆား	၅ လဖဓ
ငရုတ်သီးစိမ်း (၃"လိုးထား)	၃ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၂ လုံး
ပုစွန် (အကြီး) (အခွံခွာပြီး)	၂၇၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	၂ ပင်

ဆီပူတွင် ကြက်သွန်နီကို (၃-၄) မိနစ်ခန့် ပျော့ပျောင်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ သစ်ကြံပိုး၊ ဟာလာ၊ လေးညှင်းနှင့် ကရင်ဝေးတို့ထည့်ပါ။ (၁)မိနစ်ခန့်ကြော်ကာ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းတို့ကို ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ဇီယာ၊ နံနံတို့ပါ ပေါင်းစပ်ထည့်ကာ မိနစ်ဝက်ခန့်ကြော်ပါ။ ငရုတ်စိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလျှင် ပုစွန်များထည့်၍ အဖုံးအုပ်ကာ ဆူအောင်ချက်ပါ။ (၁၀-၁၅)မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ကျက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ဟင်း၏အပေါ်ယံတွင် နံနံပင်အစိမ်းကို လိုးဖြတ်၍ မွမ်းမံပေးနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ပုစွန်ဆီပြန်
PRAWN OILY GRAVY

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပုစွန်ထုပ်	၁ ပိဿာ
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	၁ လဖဓ

ပုစွန်ကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး အခွံခွာတ်ပါ။ ကျောရိုးမှ အညစ်အကြေးထုတ်ကာ ဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို အလျားလိုက်လှီးပြီး ဆီပူတွင် ရွှေရောင်သမ်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ ပုစွန်ကိုထည့်ကာ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်သည်အထိထားပါ ကျန်နေသည့် ကြက်သွန်နီကို ထက်ခြမ်းလှီးပြီး ပုစွန်အိုးထဲထည့်ပါ။ (၃) မိနစ်ခန့်ချက်ပြီးနောက် ဖိုမှချနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပုစွန်ကြော်
FRIED PRAWNS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပုစွန်ကြား:	၃၀	ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၁	တောင့်
ချင်း (၁"နုပ်နုပ်စဉ်း	၁	ခု
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁	စပဓ
ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ် (အရောအတွက်)	၁	စပဓ
ပဲငံပြာရည်အကြည် (အရောအတွက်)	၁	စပဓ
ဆား (အရောအတွက်)	၁	လဖဓ

(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်အတွက် ဆီလိုအပ်သရွေ့)

ပုစွန်ကြော်ရေဆေးပြီး အမြီးဖျားနှင့် ချေးချောင်းများ ဖယ်ပစ်ပါ။ ခြေများ၊ လက်ချောင်းများနှင့် ခေါင်းထိပ်များဖြတ်ပစ်ပါ။ ဦးခေါင်းမှ ချေးထုတ်ပစ်ပါ။ အမြီးမှ ကျန်သည်များ ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်း ပိုင်းပြီး ရေသုတ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို ဆီများများဖြင့်ကြော်ပြီး နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆယ်ပြီးဖယ်ထားပါ။ ကြော်ဆီခပ်ပူပြီး (၃) စားပွဲဝိုင်းစာသာချန်ပါ။ ဆီပူပူတွင်ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ထည့်၍ ပုစွန်ထည့်ပါ။ မြန်မြန်နှင့် နံ့အောင်ကြော်ပြီး ဝိုင်၊ အရော(၁) လောင်းထည့်ကာ မြန်မြန်မွှေပြီး ဖိုမှချပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပုစွန်ချိုချဉ်ကြော်
SWEET SOUR FRIED PRAWNS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ (အရောအတွက်)	၆	စပဓ
ငရုတ်ချိုဆော့ (အရောအတွက်)	၂	စပဓ
ပဲငံပြာရည် (အရောအတွက်)	၁	လဖဓ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (အရောအတွက်)	၃/၄	လဖဓ
သကြား (အရောအတွက်)	၁	လဖဓ
ရှာလကာရည် (အရောအတွက်)	၁	လဖဓ
ပြောင်း ရေ (အရောအတွက်)	၁	စပဓ
ဝက်ဆီ (အရောအတွက်)	၃	လဖဓ
ပုစွန် (ခပ်ရွယ်ရွယ်)	၃၅	ကျပ်သား
သကြား	၄	စပဓ
ဝက်ဆီ	၄	စပဓ
ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်းပြီး)	၂	မြွာ
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၁	စပဓ
ကြက်သွန်မြိတ် (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၆	စပဓ
တရုတ်နံနံပင် (သေးသေးလှီး)	၆	စပဓ

ပုစွန်ကို အခွံခွာရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်လုံးတွင် ပုစွန်များထည့်ပြီး သကြား အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်၍ (၁)နာရီ စိမ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ပူအောင်လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ညှိရောင်သမ်းထိ ထည့်ကြော်ပါ။ ပုစွန်ထည့်ပြီး အပူပြင်းပြင်းဖြင့် ကျက်အောင်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံများ ထည့်ပြီး (၁)မိနစ်ကြော်ပါ။ ၎င်းအိုးထဲသို့ အရော(၁) ထည့်ပါ။ ဝက်ဆီ ထပ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

သရက်သီးအခြောက်သနပ်
DRIED MANGO PICKLE

သရက်သီးခြောက်	၂၅ ကျပ်သား	သရက်သီးခြောက်ရိုဆားများကို ခြစ်ပစ်ပြီး အရှည် ၂"၊
ရေနွေး (သရက်သီးခြောက်မြုပ်ရုံအတွက်)		အကျယ် $\frac{1}{2}$"ခန့်အရွယ်လိုးပါ။ သရက်သီးခြောက်မြုပ်ရုံ
မနီကျည်းသီး	၅ ကျပ်သား	ရေနွေးဆူဆူဖြင့် (၁)မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါ။ ရေငုံ့ပစ်ပါ။ မန်
ရေ	၁ ခွက်	ကျည်းသီးနှင့် ရေရောပြုတ်ပြီး နူးလျှင် အနှစ်တိုက်ပါ။
သကြား	၅ ကျပ်သား	အနှစ်ကို သကြားနှင့်အတူ ရေခန်းသည်အထိ ရောကျို
သနပ်မဆလာမှုန့်	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ပါ။ မန်ကျည်းနှစ်နှင့် သရက်သီးခြောက်များကို ရောနယ်
မုန်ညင်းစေ့လော် (အခွံချွတ်)	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ပါ။ မဆလာနှင့် မုန်ညင်းစေ့ပါ ရောနယ်ပါ။ ဆီကျက်
ဆီ	၃၀ ကျပ်သား	အောင် လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ကျပ်သားခန့်နှင့်
ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံချွတ်)	၇$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ချင်းဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ရေ (၃)စားပွဲဖွန်းထည့်
ချင်း	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	၍ မွှေပါ။ ကျက်လျှင် နယ်ထားသည့် သရက်သီးနှင့်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	မန်ကျည်းနှစ်များထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ အဝကျယ်
		၍ ခြောက်သွေ့သန့်စင်သော ပုလင်းထဲသို့သနပ်များ
		အေးလျှင် ထည့်ပါ။ ကျန်ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပါ။
		မှိုမတက်စေရန်အတွက် ဆီမြုပ်အောင်ထားပါ။

သရက်သီးအစိမ်းသနပ်
GREEN MANGO PICKLE

သရက်သီးအစိမ်း (၅)လုံး	၅၀ ကျပ်သား	သရက်သီးစိမ်းကို ရှစ်စိတ် (သို့) နှစ်သက်သည့်အရွယ်
ရေအေး	လိုအပ်သရွေ့	တုံးကာ ရေအေးဖြင့် (၁၅)မိနစ်ခန့်စိမ်ပြီး ဆယ်ယူရေစစ်
ဆား	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆားနယ်ပြီးအင်တုံဖြင့် တစ်ညသိပ်
ပဲနံ့သာစေ့ (လော်ပြီး)	၅ မူးသား	ထားပါ။ နောက်နေ့နံနက်တွင် နေလှန်းပြီး တစ်ညပြန်
မုန့်ညင်းစေ့ (လော်ပြီး)	၅ မတ်သား	စိမ်ပါ။ ပဲနံ့သာနှင့် မုန်ညင်းစေ့လော်ကို မညှက်တညှက်
သနပ်မဆလာ	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ထောင်းကာ သရက်သီးနှင့်နယ်ပါ။ မဆလာ၊ ငရုတ်သီး
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	မှုန့်တစ်ဝက်ပါ ထည့်ပါ။ သန့်စင်ခြောက်သွေ့သည့်အိုး
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား	တွင် ခေတ္တဖိသိပ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ပူလျှင် နှွေးး
နှွေးး	၁ လဖ	ထည့်မွှေပါ။ ချင်းနှင့် လက်ကျန်ငရုတ်မှုန့် ထည့်မွှေပါ။
ချင်း (ပါးပါးလှီး)	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	နှပ်ထားသည့် သရက်သီးများနှင့် ရောစပ်ပါ။ အေးလျှင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား	ပုလင်းထဲသို့ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူအလုံးလိုက်ထည့်ကာ
(ဆီမြုပ်ရန် လိုအပ်သရွေ့)		ဆီမြုပ်အောင် ထားပါ။

သံပရာသီးသနပ်
LIME PICKLE

သံပရာသီး	၂၅ လုံး	သံပရာသီးအလုံးလိုက် ရေဆေးပြီး ခြောက်အောင်လှ
ဆား	၂၈ ကျပ်သား	ပါ။ ပုလင်းလွတ်ထဲသို့ ပထမ ဆားဖြန့်ထည့်ပါ။ ၎
နှမ်းဆီ	၃၅ ကျပ်သား	အပေါ်မှ သံပရာသီးဖြန့်စီထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ အပြး
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁၄ ကျပ်သား	အလှန်ထည့်ပြီးလျှင် လနှင့်ချီ၍ထားနိုင်ပါသည်။ ဤ
ဇီယာစေ့ (ထောင်းပြီး)	၁၄ ကျပ်သား	အချဉ်သိပ်ကို သံပရာသီးသနပ် ပြုလုပ်၍ရပါသည်
မုန်ညင်းစေ့ (လော်ပြီး)	၈ ကျပ်သား	ဆားစိမ်သံပရာအလုံးကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။ နှမ်းဆီပူး
ရှာလကာရည်	$\frac{1}{2}$ နှိုဆီဘူး	တွင် ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဇီယာ၊ မုန်ညင်းစေ့၊ ရှာလကာရည်
ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီး)	၆ ကျပ်သား	ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး အအေ
ချင်း (ပါးပါးလှီး)	၄ ကျပ်သား	ခံကာ အပေါ်ယံမှနေ၍လောင်းဆမ်းပါ။ ၎င်းကို ပုလင်
		ထဲသို့ထည့်ပါ။ ပုလင်းကို (၂)ပတ်ခန့် နေပြေးပါ
		ရက်စေ့လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

မန်ကျည်းသီးသနပ်
TAMARIND PICKLE

မန်ကျည်းသီး	၃၀ ကျပ်သား	အမှိုက်ကင်းစင်အောင် လုပ်ထားသည့် မန်ကျည်းသီးက
ရေအေး	၂$\frac{1}{2}$ နှိုဆီဘူး	ရေဆေးပြီး ရေအေးဖြင့် နူးသည်အထိပြုတ်ပါ။ နူးလျှ
ဆား	၁ စပဇ	အနှစ်တိုက်ပြီး ဆား၊ သကြားရောကာ ရေခန်း၍ပျစ်လ
သကြား	၅ ကျပ်သား	သည်အထိ ကျိုပါ။ ပျစ်လာလျှင် ဘိန်းစေ့နှင့် မဆလ
ဘိန်းစေ့	၂ ကျပ်သား	ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ဆီကျက်အောင်ချက်၍
သနပ်မဆလာ	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ချင်းဆီသတ်ပါ။ ချင်းကြွပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ (၁
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား	ကျပ်သားထု၍ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ရေး
ချင်း (ပါးပါးလှီး)	၁$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	ဖျော်၍ထည့်မွှေပါ။ ကျက်လာလျှင် မန်ကျည်းသီးအန
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂$\frac{1}{2}$ ကျပ်သား	များ ရောစပ်ပါ။ ဆီအေးအောင် ဖိုမှုချအေးခံထားပ
ရေအေး	၃ စပဇ	ဆီအေးလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူများထည့်ကာ သန့်စ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား	ခြောက်သွေ့သော ပုလင်းထဲသို့ထည့်ပြီး ဆီမြုပ်အော
		ထားပါ။

ပန်းကေါဖီသနပ်
CAULIFLOWER PICKLE

ပန်းကေါဖီပွင့်	၃၀ ကျပ်သား	ပန်းကေါဖီပွင့်များကို အခက်သေးလေးအရွယ်လိုးရေဆေး
ရှာလကာရည်	၅ လဖခ	ပြီး နေတစ်နေလှန်းပါ။ နွမ်းလျှင် ရှာလကာရည် ခဲ့၊
သကြား	၂ စပခ	သကြား၊ ဆားတို့ဖြင့် ရောနယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ နောက်
ဆား	၁ လဖခ	နေ့တွင် နေ့ဝက်ခန့် နေလှန်းပေးပါ။ ဆီပူအောင်လုပ်
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား	ပြီး ချင်းထည့်မွှေပါ။ ကျန်ရှာလကာရည်နှင့်အတူ ငရုတ်
ချင်း (ပါးပါးလှီး)	၁½ ကျပ်သား	သီးမှုန့်၊ သနပ်မဆလာ ထည့်မွှေပါ။ ဆူလာလျှင် ကေါဖီ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား	ပန်းထည့်မွှေပါ။ မုန်ညင်းစေ့နှင့် ဒီယာပါ ရောထည့်ပြီး
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁½ ကျပ်သား	အားလုံးသမအောင်မွှေကာ ဖိုမှုချထားပါ။ အေးစပြုလာ
သနပ်မဆလာ	၂½ ကျပ်သား	လျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်မွှေကာ သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့
မုန်ညင်းစေ့	၂½ ကျပ်သား	သည့် ပုလင်းထဲသို့ထည့်ပြီး ဆီမြုပ်အောင်ထားပါ။
ဒီယာ	၁ စပခ	

ပဲသီးစိမ်းသနပ်
STRING BEAN PICKLE

ပဲသီးစိမ်းတောင့်	၅၀ ကျပ်သား	ပဲသီးစိမ်းကို (၁)လက်မအရွယ်ဖြတ်ကာ ကြွေလုံထဲ
ဆား	၂ စပခ	ထည့်ပြီး ဆား(၁)စားပွဲဖွန်းနှင့် ရှာလကာရည်တစ်ဝက်
ရှာလကာရည်	½ နို့ဆီဘူး	ထည့်၍ နှံ့အောင်မွှေပေးပါ။ (၁)နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။
ပဲနှံ့သာစေ့ (လှော်ပြီး)	၁ စပခ	ပဲနှံ့သာစေ့၊ ဒီယာစေ့နှင့် မဆလာ ရောမွှေထားပါ။ ဆီပူ
ဒီယာ(ထောင်းပြီး)	၂ စပခ	အောင်လုပ်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မဆလာအရော၊ ဆားနှင့်
သနပ်မဆလာ	၂ စပခ	သကြား ထည့်မွှေပါ။ ကျန်ရှာလကာရည်ပါ ထည့်ပါ။
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား	ဆူလာလျှင် ပဲသီးများထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေပါ။ ဖိုမှုချကာ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂ ကျပ်သား	အအေးခံထားပြီးနောက် ခွာထားသော ကြက်သွန်ဖြူ
သကြား	၁ စပခ	ထည့်ပြီး ဆီမြုပ်အောင်ထားပါ။
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား	

ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်
TOMATO SAUCE

ချင်း	၇ ကျပ်သား	ချင်း၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးတို့ဂ
စပျစ်သီးခြောက်	၅၅ ကျပ်သား	ထောင်း၍ ရှာလကာရည်တွင် ရောစပ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သ
ကြက်သွန်ဖြူ	၇ ကျပ်သား	ကို လှီးစိတ်ပြုတ်ပြီး ကြွေရည်သုတ်အိုးထဲထည့်ပါ
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၅½ ကျပ်သား	သကြား၊ ဆားနှင့် ထောင်းထားသည့်အရာများနှင့် ရေ
ရှာလကာရည်	¼ နို့ဆီဘူး	စပ်ကာ မီးအေးအေးဖြင့် ပျစ်လာသည်အထိ မွှေပေးပါ
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ ပိဿာ	ပြီးလျှင် စစ်ယူပြီး ရလာသည့်အရည်ကို ပျစ်လာသည်
သကြား	၅၅ ကျပ်သား	အထိ ပြန်တည်ကာ အအေးခံပြီး ပုလင်းထဲထည့်ထား
ဆား	၅½ ကျပ်သား	ရပါသည်။ ၎င်းဆော့စ်ကို ကြော်ရာတွင်လည်းကောင်း
		ချက်ရာတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်
TOMATO KETCHUP

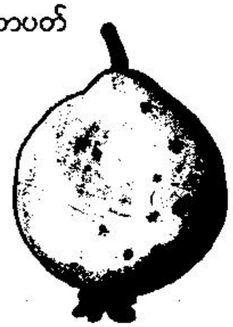
ခရမ်းချဉ်သီး	၁ ပိဿာ	ရေဆေးအခြောက်ခံထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးကို နှပ်နှပ်
ကြက်သွန်ဖြူ (နှပ်နှပ်စဉ်း)	၄ မြွာ	စဉ်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ချင်းများ ရောစပ်ကာ မီးအေးအေး
ချင်း (ခုတ်စဉ်းပြီး)	၂ လဖခ	တွင် နူးပြီးပျစ်လာသည်အထိ ချက်ပါ။ ပျစ်လာလျှင်
ရှာလကာရည်	½ နို့ဆီဘူး	ဆန်ခါဖြင့်စစ်ကာ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်သီး
သကြား	၁၅ ကျပ်သား	မှုန့်ရောပြီး ထပ်မံ၍ ပျစ်လာသည်အထိ ကျိုပေးပါ။
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ လဖခ	ပြီးလျှင် အချဉ်မှုန့်နှင့် ဆိုဒီယမ်ဘင်ဆိုနိတ်အမှုန့်ကို
အချဉ်မှုန့်	½ လဖခ	ရေနွေးဆူဆူတွင် ရောစပ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအပျစ်ရည်များ
ဆိုဒီယမ်ဘင်ဆိုနိတ်	½ လဖခ	နှင့်ရောပြီး ပြန်၍ဆူအောင်တည်ပါ။ လေးညှင်းပွင့်၊
ရေနွေး	၂ စပခ	သစ်ကြံပိုး၊ ဖာလာစေ့နှင့် ဆားတို့ကို ထည့်၍မွှေပါ။
လေးညှင်းပွင့်	၂ ပွင့်	ပြီးလျှင် ဖိုမှုချ၍ အအေးခံပါ။ အေးလျှင် ပုလင်းထဲသို့
သစ်ကြံပိုး	½ လက်မ	ထည့်၍ အဖုံးကိုလုံအောင် တင်းကျပ်စွာပိတ်ထားပါ။
ဖာလာစေ့	၁ စေ့	အဖုံးမဖွင့်ဘဲ တစ်ပတ်ကြာအောင်ထားပြီးမှ အသုံးပြုရပါ
ဆား	၂½ လဖခ	မည်။ ဤခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်သည် တစ်နှစ်ကြာထား



၏ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

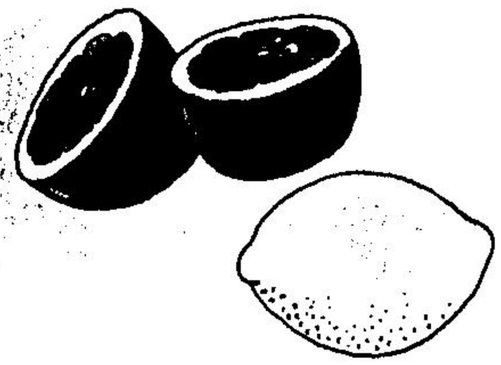
မာလကာသီးယို
GUAVA JELLY

မာလကာသီး	၁၀၀ လုံး	မာလကာသီးကို အခွံခွာပြီး နူးသည်အထိပြုတ်ပါ။ ပိတ်
သကြား	၃/၄ နို့ဆီဘူး	ပါးအိတ်တွင် အားလုံးထည့်ကာ တစ်ညလုံးရေစစ်ထား
သံပရာသီး (ညှစ်ပြီး)	၅ လုံး	ပါ။ စစ်ထားသော မာလကာရေကို ရေအနည်းငယ်ခန်
ထောပတ်	၁/၂ စပဓ	အောင်တည်ပါ။ ထိုအရည်ကို ချိန်ဆရာတွင် မာလကာ
		ရည် (၄)နို့ဆီဘူးတွင် သကြား နို့ဆီဘူး(၃/၄)စာရောရွ
		ပြန်တည်ပါ။ ကျက်ကာနီးအချိန်တွင် သံပရာရည်နှင့်
		ထောပတ်ကို ရောထည့်မွှေပေးပါ။ မီးအေးအေးအနေ
		အထားဖြင့် ကျိုရာတွင် မာလကာရည်သည် ကြွက်မြီး
		တန်းသည့်အနေသို့ ရောက်ရှိလာလျှင် ပုံစံခွက် (သို့)
		ခွက်တစ်ခုခုထဲထည့်ထားပါ။ အရသာရှိသော မာလကာ
		သီး ဂျယ်လီကို ရပါမည်။



လိမ္မော်–ရှောက်မားမလိတ်
ORANGE-LEMON MARMALADE

လိမ္မော်သီး	၆ လုံး	လိမ္မော်သီးနှင့် ရှောက်သီးကို ပါးနိုင်သမျှ ပါးအောင်
ရှောက်သီး	၄ လုံး	လှီးပြီး အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ။ ရေကို အသီး၏သုံးဆထည့်
ရေ	လိုအပ်သရွေ့	ပြီး (၁၂)နာရီကြာအောင်ထားပါ။ ပြီးမှ ၎င်းကို (၁)နာရီ
သကြား	လိုအပ်သရွေ့	ခန့်ကျိုပါ။ ကျိုပြီးနောက် (၁၂)နာရီကြာ ပြန်ထားပါ။
		ထို့နောက် (၁)နာရီထပ်ကျိုပါ။ သစ်သီးကျိုထားသည့်
		အရည်ကို ချိန်လိုက်လျှင် ပြုတ်ရည် (၁)နို့ဆီဘူးဆိုပါက
		သကြား (၁)နို့ဆီဘူးစာထည့်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် ကျောက်
		ကျောရည်များကဲ့သို့ အနေအထားရလာသည်အထိ ကျိုရ
		ပါမည်။ လိုအပ်သောအနေအထားသို့ ရောက်ပြီဆိုပါလျှင်
		၎င်းကို ပန်းကန်ပြားငယ်တွင် အနည်းငယ်ထည့်၍စမ်းသပ်
		နိုင်ပါသည်။ ဂျယ်လီကဲ့သို့ဖြစ်နေပြီဆိုပါလျှင် ပုလင်းထဲ
		ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။ (၎င်းနည်းအတိုင်း ဂရိတ်ဖရု/
		ကျဲကောသီးများကိုလည်း နှစ်သက်ပါက ထည့်သွင်း၍
		အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လိမ္မော်သီးတွင် ရှောက်သီးမထည့်
		ဘဲလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ ရှောက်သီးသည် အနံ့အတွက်
		အသုံးပြုထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း သံပရာ
		သီးကို အသုံးပြု၍လည်းရပါသည်။)



သရက်သီးစိမ်းသနပ်ချို
GREEN MANGO CHUTNEY

သရက်သီးစိမ်း (အလုံးကြီး)	၂ လုံး	သရက်သီးကို အခွံခွာ၍ အစေ့ထုတ်ပြီး အစိတ်များ
သကြား	၂ စပဓ	ကာ ရေအေးဖြင့် (၁)နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ အသား
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁/၄ လဖဓ	ပျော့ဖတ်ဖြစ်အောင် ထုထောင်းထားပြီး သကြားနှင့်ငရ
ပင်စိမ်း (ထောင်းပြီး)	၁/၂ လဖဓ	သီးမှုန့် ရောမွှေပါ။ ပင်စိမ်း၊ ချင်းနှင့် ဆား ထပ်ထ
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၁/၂ လဖဓ	ကာ ကောင်းစွာသမအောင် မွှေပေးရပါမည်။
ဆား	၁/၂ လဖဓ	

ခရမ်းသီးသနပ်ချို
EGG PLANT CHUTNEY

ခရမ်းသီး (အလုံးကြီး)	၂ လုံး	ခရမ်းသီးကိုမေါင်း၍ အစေ့များထုတ်ကာ အသားများ
မုန်ညင်းဆီ	၁ လဖဓ	မုန်ညင်းဆီနှင့် ဆားထည့်၍ ကောင်းစွာညက်သည်အ
ဆား	၁ လဖဓ	ခေါက်ခြေ၍ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီ၊ ငရ
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁ လုံး	သီးမှုန့်၊ သံပရာရည်၊ နွားနို့ဒိန်ချဉ်များဖြင့် ရောစပ်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁/၂ လဖဓ	နှံ့စပ်အောင် မွှေပေးရပါမည်။
သံပရာရည် (ညှစ်ပြီး)	၂ လုံး	
နွားနို့ဒိန်ချဉ်	၂ စပဓ	

မန်ကျည်းသီးသနပ်ချို
TAMARIND CHUTNEY

မန်ကျည်းသီးမှည့်(အစေ့ထုတ်)	၅၅ ကျပ်သား	အိုးတစ်လုံးတွင် အစေ့ထုတ်ပြီး မန်ကျည်းသီး၊ ငရု
ငရုတ်သီးမှုန့်	၅ ကျပ်သား	သီးမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ သစ်ကြံပိုး၊ စပျစ်သီးခြော
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား	ဆား၊ သကြားနှင့် ရှာလကာရည်တို့ ရောမွှေ
ချင်း	၅ ကျပ်သား	(ရှာလကာရည်သည် ပါဝင်သောပစ္စည်းများအား
သစ်ကြံပိုး (ထောင်းပြီး)	၂ ကျပ်သား	မမြုပ်ပါက ထပ်ထည့်ပေးပါ)။ လျှင်မြန်စွာကျက်
စပျစ်သီးခြောက် (သန့်ပြီး)	၈ ကျပ်သား	မီးအရှိန်ကောင်းကောင်းဖြင့် မွှေပေးပါ။ အရည်ပျစ်ဂ
ဆား	၅ ကျပ်သား	သည်အထိ ဂရုစိုက်၍ အဆက်မပြတ် မွှေပေးရပါမ
သကြား	၂၇၁/၂ ကျပ်သား	ပြီးလျှင် ဖိုမှချကာ အအေးခံပြီး တာရှည်အသုံးပြုနိုင်
ရှာလကာရည်	၂၁/၂ နို့ဆီဘူး	သည်။

ပုစွန်ချဉ်သုပ်
PICKLED PRAWN SALAD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၂ လုံး	ကြက်သွန်နီကို ရေတွင်ခေတ္တစိမ်ပြီး ဆန်ခါခုံးဖြင့် ရေစစ်
ကြက်သွန်ဖြူ (ပါးပါးလှီး)	၅ မြွာ	ထားပါ။
ရုတ်စိမ်း (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၁၀ တောင့်	**အသုပ်ပွဲပြင်ရန်**–ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ပုစွန်ချဉ်ထုပ်မှ
နံပင် (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၅ ပင်	အသားကို ခပ်ဖွဖွဖျင်၍ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ကြက်သွန်
ား	½ လဖခ	ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင် ထည့်ပါ။ ဆီစိမ်းထည့်၊ ဆား
ဒီ	၅ ကျပ်သား	အနည်းငယ်ထည့်ပြီး လက်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွနယ်ကာ တည်
ပုစွန်ချဉ် (အသားတင်ဖက်မပါ)	၃၀ ကျပ်သား	ခင်းနိုင်ပါသည်။ (နှစ်သက်လျှင် ငရုတ်သီးလှော်ထောင်း ပါ ထည့်၍သုပ်နိုင်ပါသည်)။

ငါးဖယ်သုပ်
SHREDDED FEATHERBACK SALAD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား	ငါးဖယ်ခြစ်ကို နွေးး၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် နယ်ကာ
ား	၂ စပခ	ခပ်နာနာရိုက်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ရေပွက်ပွက်
နွေး	½ လဖခ	ဆူတွင် ငါးဖယ်ခြစ်ကို ခပ်ပြားပြားလုပ်ပြီး ထည့်လိုက်
ရုတ်သီးအနုမှုန့်	၃ လဖခ	လျှင် ရေမြုပ်သွားပြီး (၅)မိနစ်ကြာလျှင် ပြန်ပေါ်လာ
ရ(ပြုတ်ရန်)	၂ နို့ဆီဘူး	မည်။ (၁)မိနစ်ဆက်ထားပြီး ရေအေးတွင် ခေတ္တစိမ်ကာ
ရအေး	၂ နို့ဆီဘူး	ဆယ်ယူစစ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၀ ကျပ်သား	**အသုပ်ပွဲပြင်ရန်**–ဇလုံထဲသို့ ငါးဖယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊
ေါ်ဖီထုပ် (ပါးပါးလှီး)	၁၅ ကျပ်သား	ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ သံပရာ ထည့်နယ်ကာ ပန်းကန်ပြား
ပြာရည်	၂ စပခ	တွင် လှပစွာပြင်ပြီး နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်ကြော်ဖြူး၍
ံပုရာသီး (အရည်ညှစ်ပြီး)	၂ လုံး	တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။
နံပင် (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၅ ပင်	
ကြက်သွန်နီ (ဆီချက်ပြီး)	၁၀ ကျပ်သား	

ရှောက်သီးသုပ်
LEMON SALAD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

မျှင်ငါးပိ	၂ စပခ	မျှင်ငါးပိကို ယောင်းမတွင်ကပ်၍ မီးကင်ပါ။ (သို့)ဒန်အိုး
ပုစွန်ခြောက် (ထောင်းပြီး)	၂½ ကျပ်သား	ဖုံးပေါ်တွင် ခပ်ပြားပြားကပ်၍ မီးဖိပေါ်တင်ပြီးကင်ပါ။
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား	ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးကာ ဆန်ခါတွင်
ရှောက်သီး(အလတ်)	၁ လုံး	ရေစစ်ထားပါ။ ရှောက်သီးကို အခွံခွာ အသားထုတ်၍
ဆား	၃ စပခ	အမြွာလေးများဖျင်ယူပြီး ဆား (၂)စားပွဲဖွန်းနှင့် ရေအေး
ငရုတ်သီးစိမ်း (ပါးပါးလှီး)	၁၀ တောင့်	အရောထဲတွင် ခေတ္တစိမ်ထားပါ။
သကြား	၁ စပခ	**အသုပ်ပွဲပြင်ရန်**–

ပထမတွင်– ဇလုံထဲသို့ ရှောက်သီးရည်စစ်၊ ရေစစ်ပြီးထည့်ပါ။ ငါးပိဖုတ်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ ကြက်သွန်နီတို့ထည့်ပြီး ခပ်ဖွဖွနယ်သုပ်ပါ။

ဒုတိယအနေဖြင့်– ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲတွင် သုပ်ပြီးသား ရှောက်သီးကို လှပစွာပြင်ကာ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အခွံခွာထားပြီးနှင့်တွဲ၍ ကြာဆံဟင်းခါးနှင့်အတူ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။(နှစ်သက်ပါက ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်ပါ ထည့်သုပ်နိုင်ပါသည်)။

မြင်းခွာရွက်သုပ်
PENNYWORT SALAD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

မြင်းခွာရွက်	၂၀ ကျပ်သား	မြင်းခွာရွက်ကို အရိုး၊ အရွက် ရေစင်အောင်ဆေးပြီး
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား	ရေစစ်ထားပါ။ ရေခြောက်လျှင် ပါးပါးနုပ်နုပ်စဉ်းထား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား	ပါ။ ကြက်သွန်နီအခွံသင်ပြီး အလုံးလိုက် ရေဆေးကာ
ပုစွန်ခြောက် (ထောင်းပြီး)	၂ ကျပ်သား	ပါးပါးလှီးပါ။တစ်ဝက်ကို ဆီပူတွင် ဝါရောင်သမ်းသည်
ဆား	၂ လဖခ	အထိ ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားပါ။
သကြား	½ စပခ	**အသုပ်ပွဲပြင်ရန်**–
သံပရာသီး	၂ လုံး	**ပထမတွင်**– ဇလုံထဲသို့မြင်းခွာရွက်၊ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ သံပရာရည်၊ ဆား၊ သကြားနှင့် ဆီချက် (၃)စားပွဲဖွန်းထည့်ပြီး ဖွဖွလေး သုပ်ပေးပါ။

ဒုတိယအနေဖြင့်– ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲတွင် သုပ်ပြီးသား မြင်းခွာရွက်ကို လှပစွာပြင်ကာ ကြက်သွန်ကြော်အပေါ်မှနေ၍ လှပစွာဖြူးပြီး တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်
TOMATO SALAD

(လူ ၁၀ဦးစာ)

ခရမ်းချဉ်သီး (ခပ်မာမာ အမှည့်မလွန်သော)	၄၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက် (ထောင်းပြီး)	၅ ကျပ်သား
နံနံပင် (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၅ ပင်
ဆား	၁ စပဓ
သကြား	½ စပဓ
ငံပြာရည်	၁ စပဓ

ခရမ်းချဉ်သီးရောဆေး အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးကာ ဆန်ခါတွင် ရေစစ်ထားပါ။

အသုပ်ပွဲပြင်ရန်–

ပထမတွင်– ဇလုံထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည် ထည့်ပြီး ခပ်ဖွဖွ နယ်သုပ်ပါ။

ဒုတိယအနေဖြင့်– ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲတွင် သုပ်ပြီးသား ခရမ်းချဉ်သီးကို လှပစွာပြင်ကာ နံနံပင်ဖြန့်ထည့်၍ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်
SESAMUM PULP PICKLE SALAD

(လူ ၁၀ဦးစာ)

နှမ်းဖတ်ချဉ်ပြုလုပ်ရန်အတွက်

နှမ်းဖတ် (သို့) ပဲဖတ်	
ရေအေး	
ဆား	

(နှမ်းဖတ်ချဉ်ဟု ခေါ်တွင်နေကြသော်လည်း ပဲဖတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်အချဉ်သည် ပိုမိုအရသာရှိပါသည်။နှမ်းဖတ်မှာမူ အနည်းငယ်သက်တတ်၍ လူကြိုက်မများပါ)။

အသုပ်ပွဲအတွက်

နှမ်းဖတ်ချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၅ ကျပ်သား
ရှောက်ရွက် (ပါးပါးလှီး)	၁၀ ရွက်
ငရုတ်သီးစိမ်း(ပါးပါးလှီး)	၁၀ တောင့်
ဆား	၁ လဖဓ
နံနံပင် (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၅ ပင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

နှမ်းဖတ်ချဉ်တည်နည်း– ပဲဖတ် (သို့) နှမ်းဖတ်လတ်လတ်ကို သံမဟိစေရန် ရေဆေးပါ။ ဆန်ဆေးခြင်းတောင်း (သို့) ဝါးဆန်ခါတောင်းထဲသို့ ထည့်ပြီး တောင်းကို ကြွေဇလုံတွင်ထည့်ပါ။ ဆန်ခါသည် ဇလုံထဲနှစ်မနေဘဲ တစ်ဝက်နီးပါး အပေါ်တင်နေရပါမည်။ ပဲဖတ်ထည့်ထားသည့် ဆန်ခါပေါ်မှနေ၍ ရေလောင်းပေးထားပါ။ အစပ်ရည် အခါးရည် ထွက်သွားအောင် ငါးကြိမ်ခန့် လောင်းလိုက်သွန်လိုက်ပြုရပါမည်။ ပြီးလျှင် အပေါ်တွင် အမှိုက်၊ အမှုန်အမွှားများမဝင်ရအောင် ဖက်(သို့) ပိတ်ပါးစဖုံးအုပ်ထားပါ။ အရည်စင်အောင်နှင့် နှမ်းဖတ်ချဉ်အောင် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ခန့်ထားပါ။ အရည်စစ်၍ ထပ်ထပ်မျောင်းမျောင်းရှိလျှင် ဆားနှင့်နယ်သားကျအောင်နယ်ပါ။(ပဲဖတ်သားပျော့လျှင် ဆားနယ်အိုးသိပ်ပါက တာရှည်မခံဘဲ လည်သွားတတ်၍ နယ်သားကျအောင်နယ်မှသည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။) နယ်ပြီးလျှင် အိုးတွင်သိပ်ထားပြီး အပေါ်မှ ဖက်လုံအောင်ပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်ပြီးမှ အပေါ်တွင် ဆီကိုကျက်အောင်ပြုပြီး တင်ထားလျှင် တစ်နှစ်တာရှည်ခံပါသည်။ အသုံးပြုလိုသည့်အချိန်တွင် ဇွန်းသန့်သန့်ဖြင့် ခပ်ကာ အသုံးပြုရပါမည်။

နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်– ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ကာ ပူလာလျှင် နှမ်းဖတ်ချဉ်ကို ထည့်မွှေပြီး (၁၀)မိနစ်ကြာလျှင် အအေးခံထားပါ။ ဇလုံတွင် နှမ်းဖတ်ချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီ၊ ဆားတို့ဖြင့် ထည့်သုပ်ပေးပါ။ တည်ခင်းရာတွင် နံနံပင် မွမ်းမံပေးပါ။

ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်
WATER CONVOLVULUS SOUR SOUP

(လူ ၁၀ဦး

ငါးကျည်း (တုံးပြီး)	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	၂ စပဓ
နနွင်း	½ လဖဓ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ကျပ်သား
ငရုတ်အရောင်တင်	၁ စပဓ
ကန်စွန်းရွက် (အနီ)	၁၅ ကျပ်သား
စိမ်းစားငါးပိ	၁ လဖဓ
ရေ	½ နို့ဆီဘူး
မန်ကျည်းမှည့်	၃ စဖဓ
ရေ	½ နို့ဆီဘူး
ဆီ	၃ ကျပ်သား

ငါးကို သန့်ရှင်းပြီး ဆား၊ နနွင်းနယ်ထားပါ။ ကြက်သ
ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ေ
ထောင်းပါ။ ကန်စွန်းရွက်ကို အနေတော်သင်ပြီး ရေေ
ရေစစ်ထားပါ။ ငါးပိကို ဖျော်ထားပါ။ မန်ကျည်းမှည့်
လည်း ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်– ဟင်းအိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်
ပူ၍ အငွေ့ထွက်လာလျှင် ထောင်းထားသည်များထ
မွှေ၍ ဆီသတ်ပါ။ ငါးထည့်ပါ။ အသာအယာမွှေ
ကန်စွန်းရွက်ကိုထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ကာ(၅)မိနစ်ခန့်ထား
ဖျော်ထားသည့် စိမ်းစားငါးပိနှင့် မန်ကျည်းမှည့်ရေများ
ထည့်ပါ။ ရေဆူ(၃)နို့ဆီဘူးစာထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူ
လျှင် ဖိုတွင် (၅)မိနစ်ဆက်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်
ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို
ASH PUMPKIN SOUP

(လူ ၁၀ဦး

ဝက်နံရိုး (တုံးပြီး)	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	၃ လဖဓ
ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်)	၃ မြွာ
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၂ လွှာ
ကျောက်ဖရုံသီး (၄"x၁၀")	၁ မြှောင်း
သကြား	½ လဖဓ
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖဓ

ဝက်နံရိုးကို သန့်ရှင်းပြီး ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း
ရေဆူ(၂)နို့ဆီဘူးထည့်ပြုတ်ပါ။ အသားနူးပြီးရေ
လျှင် နောက်ထပ်ရေဆူ(၂)နို့ဆီဘူး ထပ်ထည့်ပါ။
ဆေးပြီးအနေတော်တုံးထားသော ကျောက်ဖရုံသီးထ
ပါ။ သကြားထည့်ပါ။ (၅)မိနစ် ဆက်၍ ဆူပွက်စေ
ဖိုမှချကာ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးရပါမည်။ ပြီးလျှင် တ
ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ (အခြား သား၊ ငါး၊ပု
တို့ဖြင့်လည်း အစားထိုးချက်နိုင်ပါသည်)။

မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်
TAMARIND LEAF SOUR SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါး (သို့) ပုစွန်	၂၀ ကျပ်သား	ငါး (သို့) ပုစွန်ကို ရေဆေးတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်းနယ်ပါ။
ဆား	၁½ စပဲ	ကြက်သွန်နီ၊ကြက်သွန်ဖြူ၊ အရောင်တင်မှုန့် ရောထောင်းပါ။
နနွင်း	½ လဖဲ	မန်ကျည်းရွက်ကို ရေဆေးစစ်ထားပါ။
ကြက်သွန်နီ	၃ ကျပ်သား	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**–ဟင်းအိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ မြွာ	ပူ၍ အငွေ့ထွက်လာလျှင် ထောင်းထားသည်များထည့်
အရောင်တင်မှုန့်	၁ စပဲ	မွှေ ဆီသတ်ပါ။ ငါးထည့်ပြီး (၂)မိနစ်ခန့်အုံးအုပ်ကာ
မန်ကျည်းရွက် (သင်ပြိုး)	၁၅ ကျပ်သား	အိုးကိုလှုပ်ပေးပါ။ ဆီပြန်လျှင် မန်ကျည်းရွက်ထည့်ပြီး
ငရု	၃ နှိ.ဆီဘူး	ဖုံးထားပါ။ အရွက်များနွမ်းလျှင် ရေ(၃)နှိ.ဆီဘူးထည့်ပါ။
ဆီ	၄ စပဲ	ဖျော်ထားသော ငါးပိစိမ်းစားရေထည့်ပါ။ ထန်းလျက်
ငါးပိ	၁ လဖဲ	ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဖိုတွင်
ထန်းလျက်သေးသေး	၁ လုံး	(၅)မိနစ်ဆက်ထားပြီ ဖိုမှချပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ
		ဖြစ်ပါသည်။

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို
ROSELLE SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါးခူ	၁၀ ကျပ်သား	ငါးကို သန့်ရှင်းပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် ထည့်နယ်၍
ဆား	၂ စပဲ	ပြုတ်ပါ။ အေးလျှင် အသားနွှင်ထားပါ။ ခရမ်းသီးကို
နနွင်း	¾ လဖဲ	လည်း ပြုတ်ပြီး အခွံခွာ အသားလှီးထားပါ။
ငံပြာရည်	၂ လဖဲ	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**–အိုးတစ်လုံးတွင် ငါး၊ ခရမ်းချဉ်
ငရု	၃ ဘူး	သီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်တို့ကို ရောမွှေချက်ပါ။ ရေ(၃)နှိ.ဆီ
ခရမ်းသီး	၂ လုံး	ဘူးထည့်၍ ဆူလာလျှင် ခရမ်းသီးထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူ
ခရမ်းချဉ်သီး (ပါးပါးလှီး)	၁၀ ကျပ်သား	လာလျှင် ဖိုတွင် (၂)မိနစ်ဆက်ထားပြီးမှ ချရပါမည်။
ချဉ်ပေါင် (သင်ပြိုး)	၁၀ ကျပ်သား	နံနံအုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
နံပင် (သင်ပြိုး)	၅ ပင်	

မုန်ညင်းစော
MUSTARD LEAF SWEET SOUR SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

မုန်ညင်းစိမ်းအဖူး	၁၀ ကျပ်သား	မုန်ညင်းဖူး၊ မုန်ညင်းရွက် သင်ပြိုး ရေဆေးထားပါ။
မုန်ညင်းရွက်	၅ ကျပ်သား	ခရမ်းချဉ်သီး ရေဆေး ပါးပါးလှီးထားပါ။
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၅ ကျပ်သား	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**–ဟင်းအိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး
ဆီ	၂ ကျပ်သား	ပူ၍ အငွေ့ထွက်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၂ မြွာ	ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့် ဆီသတ်ပါ။ ငံပြာရည်ထည့်ပါ။
ကြက်သွန်နီ (ထောင်းပြီး)	၂ ကျပ်သား	မုန်ညင်းများထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ အုံးပုံး
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂ စပဲ	ထားပါ။ အရွက်များနွမ်းလာလျှင် မန်ကျည်းမှည့်ကို
ငံပြာရည်	၁ စပဲ	ရေ(½)ဘူးဖြင့်ဖျော်ပြီး ထည့်ပါ။ ထန်းလျက်ခဲထည့်မွှေ
ဆား	၂ စပဲ	ပါ။ ရေဆူ(၃½)နှိ.ဆီဘူးထည့်ပါ။ (၁၀)မိနစ်ခန့် ပွက်
မန်ကျည်းမှည့်	၃ စပဲ	ပွက်ဆူလာအောင်တည်ပြီးမှ ဖိုမှချပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း
ထန်းလျက်ခဲ	၅ လုံး	၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

မယ်ဇလီဖူးဟင်းချို
MAZALI BUDS SOUP; CASSIA FLORIDA BUDS SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

မယ်ဇလီဖူး	၁၅ ကျပ်သား	မယ်ဇလီကိုနှစ်ကြိမ်မျှပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ငါးကျည်း
ငါးကျည်း	၂၀ ကျပ်သား	ကို ခေါင်းဖြုတ်အူထုတ်၍ ရေဆေးပြီး ငံပြာရည်၊ ဆီ၊
ငံပြာရည်	၂ စပဲ	ဆားနှင့် နနွင်းတို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်
ဆီ	၅ စပဲ	အခွံခွာတုံးပါ။
နနွင်း	½ လဖဲ	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**– အိုးထဲသို့ငါးများထည့်ပြီး ရေမြှုပ်
ဆား	၁ စပဲ	အောင် ထည့်ပြုတ်ပါ။ (၁၀)မိနစ်ခန့်ရှိလျှင် ဆယ်ယူ
ခရမ်းသီး	၂ လုံး	အအေးခံကာ အရိုးထွင်ပါ။ စစ်ယူထားသော အရိုးပြုတ်
ချင်း	၂ လွှာ	ရည်ကို ဟင်းချက်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊
ကြက်သွန်နီ (ထောင်းပြီး)	၃ စပဲ	ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မယ်ဇလီ
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၁ စပဲ	တို့ကို ထည့်ပါ။ ခရမ်းကစော့သီးထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင်
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား	အုံးဖွင့်ပြီး (၁၅)မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍
ခရမ်းကစော့သီး	၂၀ လုံး	ရပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန်လာဥချဉ်ရည်
RADISH SOUR SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါးကျည်း	၂၀ ကျပ်သား	ငါးကို ရေဆေးတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ငံပြာရည်လူးနယ်ပါ။
ဆား	၂ စပဲ	မုန်လာဥအခွံသင်ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်
နနွင်း	½ စပဲ	ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက် ရောထောင်းထားပါ။
ငံပြာရည်	၂ စပဲ	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**–ဟင်းအိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး
မုန်လာဥ	၃၅ ကျပ်သား	ထောင်းထားသည်များထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ ငါးထည့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား	၍ အသာအယာမွှေပါ။ မုန်လာဥနှင့် လိုးစိတ်ထားသည့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ကျပ်သား	ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ အားလုံးနှမ်းလာသည်အထိအုံး
ချင်း	၂ လွှာ	အုပ်တည်ထားပါ။ နှမ်းစပြုချိန်တွင် အိုးကိုမမွှေဘဲလှုပ်
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်	ပေးပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေ(½)ဘူးဖြင့် ဖျော်ထည့်ပါ။
ဆီ	၃ စပဲ	ရေနွေး(၄)နို့ဆီဘူးထည့်ပါ။ သကြားထည့်ပါ။ ဖိုမှုချက်
ခရမ်းချဉ်သီး	၂၀ ကျပ်သား	နီးတွင် နံနံပင်အုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါ
မန်ကျည်းမှည့်	၁ ကျပ်သား	သည်။
သကြား	၁ စပဲ	
နံနံပင် (ရေဆေးလှီးဖြတ်ပြီး)	၅ ပင်	

သီးစုံချဉ်ရည်
MIXED VEGETABLE SOUR SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ခရမ်းသီး	၁၀ ကျပ်သား	ခရမ်းသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ရုံးပတီသီး၊ ဘူးသီး၊ ခရမ်းချဉ်
ပဲတောင့်ရှည်	၁၀ ကျပ်သား	သီး၊ ဂေါ်ဖီပွင့်တို့ကို ရေဆေးပြီး အနေတော်လှီးထားပါ။
ရုံးပတီသီး	၁၀ ကျပ်သား	မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေ(၁)နို့ဆီဘူးဖြင့် ဖျော်ထားပါ။နံနံပင်
ဘူးသီး	၁၀ ကျပ်သား	ကို ရေဆေးပြီး သင်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား	ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ထောင်းပါ။
ဂေါ်ဖီပွင့်	၁၀ ကျပ်သား	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**–ဟင်းအိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး
မန်ကျည်းမှည့်	၂ ကျပ်သား	ဖူ၍ အငွေ့ထွက်လျှင် ထောင်းထားသည်များနှင့် နနွင်း
နံနံပင်	၅ ပင်	ကို ထည့်မွှေပြီး ဆီသတ်ပါ။ ထည့်ထားသည်များနှမ်း
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား	လျှင် လိုးဖြတ်ထားသည့်အသီးစုံများကိုထည့်ပြီး အုံးအုပ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ကျပ်သား	ထားပါ။ (၂)မိနစ်ကြာလျှင် မွှေပေးပါ။ အသီးအရွက်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၂ စပဲ	များ နှမ်းစပြုလာလျှင် ဆားနှင့် မန်ကျည်းမှည့်ရည်ထည့်
နနွင်း	½ လဖဲ	ပါ။ ရေဆူ(၃½)နို့ဆီဘူးစာထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာ
ဆီ	၄ စပဲ	လျှင် ဖိုတွင် (၅)မိနစ်ဆက်ထားပြီး ချကာနီးအချိန်တွင်
ဆား	၂ စပဲ	နံနံပင်အုပ်ပါ။ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ပဲကုလားဟင်း
INDIAN-STYLE SPICY GRAM SOUP

(

ကုလားပဲ	၂၀ ကျပ်သား	ကုလားပဲကို သန့်ရှင်းဆေးကြော်ပြီး နူး
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား	ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အရော
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား	ရောထောင်းထားပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ် ၁
ငရုတ်အရောင်တင်	၃ စပဲ	**ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်**–ဟင်းအိုးတစ်လုံးတွ
ပျဉ်းတော်သိမ်	၁၀ ရွက်	ဖူ၍ အငွေ့ထွက်လျှင် ပျဉ်းတော်သိမ်၊
ဆီ	၅ ကျပ်သား	သည်များနှင့် နနွင်းထည့်မွှေပြီး ဆီသတ်
နနွင်း	၁ လဖဲ	သည့်ပဲထည့်ပါ။ ရေထည့်ပါ။ ဆားထ
ရေ	၃½ နို့ဆီဘူး	ထည့်ပါ။ ပဲနုံးလာသည့်အခါတွင် ဓိ
ဆား	၂ စပဲ	ထည့်ပါ။ မဆလာမှုန့် ဖြူးထည့်ပြီး အ
သကြား	၁ စပဲ	ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် (၃)မိနစ်ခန့် အုံးပ
ဓိယာ	½ လဖဲ	ပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါ
မဆလာ	၂ လဖဲ	

တာလပေါဟင်း
KAREN TALAPAW BROTH

(

ဆန်	½ နို့ဆီဘူး	ဆန်ကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ကာလှော်ပါ။
ငါး	၁၅ ကျပ်သား	လာလျှင် မည်က်တည်က်ထောင်းထားပ
ချဉ်ပေါင် (သင်ဖြုံး)	၁ စည်း	ပြီး အသားနွှင်၍ ငါးပြုတ်ရည်တွင် ရေ
ကန်စွန်းရွက် (သင်ပြုံး)	၁ စည်း	စာ ထပ်ထည့်ပြီးပွက်အောင်တည်ပါ။ ချဉ်
ပဲရွက် (သင်ပြုံး)	၁ စည်း	ရွက်၊ပဲရွက်၊ မျှစ်တို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ငံ
မျှစ်ပြုတ် (လိုးပြီး)	၁၀ ကျပ်သား	ထည့်ပါ။ ဆန်မှုန့်ကို ရေ(၁)ဘူးစာဖြင့်
ငံပြာရည်	၂ စပဲ	မွှေပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်
မျှင်ငါးပိ	၁ စပဲ	ထည့်ပါ။ ပင်စိမ်းရေဆေး အရွက်သင်ထ
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်	၅ တောင့်	တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။
ပင်စိမ်း	၅ ခက်	

၁၂ မျိုးဟင်းချို
TWELVE VARIETIES SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဝက်နံရိုး	၂၀	ကျပ်သား
ရေ	၆	နို့ဆီဘူး
ဝက်သား(အဆီမပါ)	၅	ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ် (၁"ရှည်လိုးပြီး)	၁၀	ကျပ်သား
မုန့်ညင်းဖြူ (၁"ရှည်လိုးပြီး)	၅	ကျပ်သား
မုန်လာဥဝါ (၁"ရှည်လိုးပြီး)	၅	ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး (၁"ရှည်လိုးပြီး)	၁၀	ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီပန်း (ခွေပြီး)	၁၀	ကျပ်သား
ပဲပြား (အံစာတုံးပုံလိုး)	၁	တုံး
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၃	မြှာ
ငရုတ်ကောင်း	၂	လဖ
ဆား	၁	စပ
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၁	စပ
ကြက်ဥ	၂	လုံး
ငုံးဥပြုတ် (အခွံသင်ပြီး)	၁၀	လုံး
ငါးဖယ်ခြစ်	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်မြိတ်	၅	ပင်
တရုတ်နံနံ	၅	ပင်

ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်– ဝက်နံရိုးကို ပထမ ရေ(၂)ဘူးဖြင့် ပြုတ်ပါ။ နံရိုးမှအသားများနူးလျှင် ရေနွေး(၄)ဘူးစာ ထပ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပါ။ ဝက်သားကို လက်သန်းပုံစံလိုးပါ။ ငါးဆုပ် လုံးပြီးပြုတ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်–အိုးတစ်လုံးတွင် ပြုတ်ရည်များထည့်ပါ။ ဆူလျှင် ဝက်သားနှင့် ပဲပြား၊ အသီးအရွက်များထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်ပါ။ ပြန်၍ဆူလာလျှင် ကြက်ဥကို ခေါက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းလောင်းထည့်ပါ။ ငုံးဥပြုတ်နှင့် ငါးဖယ်လုံးထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံပင်၊ ငရုတ်ကောင်း ခတ်ပြီး ဖိုမှချပါ။ ပူပူ နွေးနွေးဖြင့် ငရုတ်ကောင်းခတ်ပြီး တည်ခင်းရုံရုပြီ ဖြစ်ပါသည်။ (ဝက်၊ ငါးဖယ်၊ ကြက်ဥ၊ ငုံးဥ၊ ပဲပြား၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်လာဥဝါ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန့်ညင်းဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံတို့ဖြင့် စီမံထားသည့် ၁၂ မျိုးဟင်းချို ဖြစ်သည်။ ဝက်အစား ကြက်ရိုး၊ ကြက်သား (သို့) ပုစွန်တို့ဖြင့် အစားထိုးနိုင်ပါသည်။)

ငါးခေါင်းဟင်းချို
FISH HEAD SOUP

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

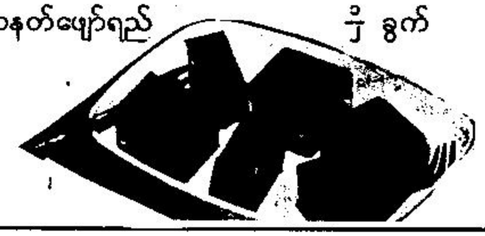
ငါးတန်ခေါင်း	၅၀	ကျပ်သား
ဆား	၁	လဖ
သကြား	၂½	လဖ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	¼	လဖ
ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်းပြီး)	၁	လဖ
ချင်း (ထောင်းပြီး)	½	လဖ
ငါးဖယ်ခြစ်	၁၀	ကျပ်သား
ငုံးဥပြုတ် (အခွံနွာပြီး)	၁၀	လုံး
ဆီ	၅	ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၃	မြှာ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁	လဖ
ချင်း (ပါးပါးလှီး)	၂	လွှာ
ပဲပြား (၁"ပတ်လည်တုံးပြီး)	၁	တုံး
စပါးလင် (၁"ရှည်လိုးပြီး)	၁	ပင်
ကြက်သွန်မြိတ် (၁"ရှည်လိုးပြီး)	၂	ပင်
မျှစ်ချဉ် (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (လေးထောင့်တုံး)	၅	ကျပ်သား
ရှောက်ရည်	၂	စပ

ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်– ငါးတန်ခေါင်းကို သန့်ရှင်းပြီး ၁½ လက်မ ပတ်လည်တုံး၍ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို အလုံးလေးများလုံးပြီးပြုတ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်–ဆီပူတွင် ငါးခေါင်းကြော်ပြီး ဆယ်ယူစစ်ထားပါ။ ကျန်ဆီတွင်ကြက်သွန်နီ၊ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ချင်း ဆီသတ်ပါ။ ပဲပြား၊ မျှစ်ချဉ်၊ ကြက်သွန်နီများ ထည့်၍ မွှေပါ။ ငါးခေါင်းထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူပြီး ရေနွေး(၄)နို့ဆီဘူးထည့်ပြီး ဆူအောင်ထားပါ။ ဆူလျှင် စပါးလင်၊ဆား(၁)လဖ၊ သကြား (½) လဖ၊ ငရုတ်ကောင်း (¼)လဖထည့်ပါ။ ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥထည့်ပါ။ ရှောက်ရည်ထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်ခတ်ပြီး တည်ခင်းရုံရုပြီဖြစ်ပါသည်။

သီးစုံကျောက်ကျော
FRUITS COCKTAIL AGAR; FRUITY AGAR-AGAR

ရေနွေး	၆	နို့ဆီဘူး
သကြား	၂၅	ကျပ်သား
ဆား	½	လဖ
နာနတ်သီး (အလုံးသေး)	၁	ခြမ်း
သဘော်သီး (အလုံးသေး)	၁	ခြမ်း
ပန်းသီး	၁	လုံး
သီးမွှေးငှက်ပျောသီး	၂	လုံး
စတော်ဘယ်ရီခြင်း	½	ခြင်း
ကျောက်ကျောမှုန့် (၂၅) ဂရမ်	၁	ထုပ်
ရေ (ကျောက်ကျောဖျော်ရန်)	½	နို့ဆီဘူး
သစ်ခွဖျော်ရည်	½	ခွက်
နာနတ်ဖျော်ရည်	½	ခွက်



ရေနွေး၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို ကျိုပြီး အမှိုက် နာနတ်သီး (ပါးပါးလှီး)၊ သဘော်သီး (အံစာတုံ ပန်းသီး (ခြစ်ဖြင့်အမျှင်ပုံခြစ်)၊ ငှက်ပျောသီး (အ ပုံလှီး)၊ စတော်ဘယ်ရီ (ထက်ခြမ်းခွဲ)ထားပါ။ ကျောမှုန့်ကို ရေဖျော်ပါ။ ဆူပွက်နေသော သ ထဲသို့ ကျောက်ကျောရည်ထည့်ပါ။ ပွက်လျှင် အညီအမျှခွဲကာ သစ်ခွနှင့် နာနတ်တစ်အိုးစီ ရေ မုန့်ဗန်းထဲသို့ ပထမ သစ်ခွကျောက်ကျောအ လောင်းပါ။ သစ်သီးတစ်ဝက်ကို အနှံ့ဖြန့်ပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလျှင် နာနတ်ကျောက်ေ နှစ်ခွက်စာချန်ပြီး အားလုံးကို အသာအယာ ထည့်ပါ။ ကျန်သစ်သီးများကို မျက်နှာပြင်အနှံ့ ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလျှင် ချန်ထ နာနတ်ကျောက်ကျောရည်ကို ဖြန့်လောင်းကာ အပူချိန်တွင်ပင် အအေးခံခံကာ လှီးစိတ်တည်ခ ဖြစ်ပါသည်။

အုန်းနို့ကျောက်ကျော
COCONUT MILK AGAR

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၂	လုံး
သကြား	၃၀	ကျပ်သား
ဆား	½	လဖ
ရေနွေး	၆	နို့ဆီဘူး
ကျောက်ကျောမှုန့် (၂၅) ဂရမ်	၁	ထုပ်
ရေ (ကျောက်ကျောဖျော်ရန်)	½	နို့ဆီဘူး

အုန်းနို့ဦးရည်ညှစ်ယူဖယ်ပြီး ရေနွေး (၆)နို့ဆီ ညှစ်ထားသော နှောင်းရည်ကို သကြား၊ ဆား ပါ။ အသာအယာမွှေ၍ သကြားအရည် ပျော်ေ ဆန်ခါဖြင့်စစ်ပါ။ ကျောက်ကျောမှုန့်ကိုရေဖျော်၍ ဦးရည်နှင့်အတူ ပွက်ပွက်ဆူနေသော သကြားရ ထည့်ကာ ဆူအောင်လုပ်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆက်ဆူ မုန့်ဗန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အခန်းအပူချိန် အအေးခံခံကာ လှီးစိတ် တည်ခင်း၍ရုပြီ ဖြစ်ပ

စတော်ဘယ်ရီအုန်းနို့ကျောက်ကျော
STRAWBERRY WITH COCONUT MILK AGAR

ုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၂ လုံး
ကြား	၂၀ ကျပ်သား
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး
ား	½ လဖခ
ကျောက်ကျောမှုန့်(၂၅)ဂရမ်	၁ ထုပ်
ရ (ကျောက်ကျောဖျော်ရန်)	½ နို့ဆီဘူး
တော်ဘယ်ရီ (အရွယ်တော်)	၂၀ လုံး

ရာသီချိန်မဟုတ်လျှင် စည်သွတ်ဘူးကိုသုံးပါ။)



အုန်းနို့ရည်မှ အပေါ်ယံဦးရည်ကို ဖယ်ထားပြီး ရေနွေး(၆)နို့ဆီဘူးရှိ နှောင်းရည်တွင် သကြား၊ ဆား ထည့်၍ ကျိုပါ။ ပွက်လျှင် ဖိုမှုချ၍ အမှိုက်စစ်ပါ။ ဆူအောင်ဖိုပေါ်ပြန်တင်ပါ။ ပွက်လာလျှင် ကျောက်ကျောကို ရေနှင့်ဖျော်ကာ ထည့်မွှေပြီး (၁)နို့ဆီဘူးစာ ခပ်ယူထားပြီးမှ အုန်းနို့ဦးရည်ကို ကျောက်ကျောအိုးထဲ ထည့်ကျိုပါ။ ပွက်လျှင် မုန့်ဗန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထက်ခြမ်းခြမ်းထားသော စတော်ဘယ်ရီသီးများကို နေရာအနှံ့ဖြန့်ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလျှင် ချန်ထားသော ကျောက်ကျောရည်ကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင် အအေးခဲခံကာ လှီးစိတ်တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

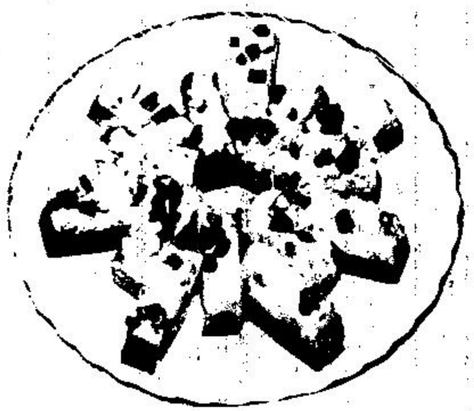
ရနံ့မွှေးကျောက်ကျော
FRAGRANT AGAR

ရ	၆ နို့ဆီဘူး
ကျောက်ကျောမှုန့်(၂၅)ဂရမ်	၁ ထုပ်
ရ (ကျောက်ကျောဖျော်ရန်)	½ နို့ဆီဘူး
ဆား	½ လဖခ
ိုင်မကျူး (ဖျော်ရည်အပျစ်)	၆ စပခ
း (ဖျော်ရည်အပျစ်)	၆ စပခ
ိုင်ချီး (ဖျော်ရည်အပျစ်)	၆ စပခ
စတော်ဘယ်ရီ(ဖျော်ရည်အပျစ်)	၆ စပခ
နာနတ် (ဖျော်ရည်အပျစ်)	၆ စပခ
သစ်ခွ (ဖျော်ရည်အပျစ်)	၆ စပခ

ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ကျောက်ကျောကို ရေနှင့်ဖျော်ပြီး ရေထဲသို့ထည့်မွှေပါ။ ဆားထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဖိုမှုချကာ ကျောက်ကျောရည်နို့ဆီဘူး(၁)ဘူးစာလျှင် ဖျော်ရည်တစ်မျိုးစီ ရောရပါမည်။ မုန့်ဗန်းထဲသို့ ပထမဦးစွာ **လိုင်းမကျူး**ကျောက်ကျောရည် လောင်းထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလာလျှင် **ဇီး**ကျောက်ကျောရည် ထပ်လောင်းပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလာလျှင် **လိုင်ချိုး** ကျောက်ကျောရည် လောင်းပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလာလျှင် **စတော်ဘယ်ရီ** ကျောက်ကျောရည် ဖြန့်လောင်းပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလာလျှင် **နာနတ်**ကျောက်ကျောရည် ဆက်လောင်းပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုလာလျှင် **သစ်ခွ**ကျောက်ကျောရည်ကို နောက်ဆုံး လောင်းပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် (၁၅)မိနစ်ခန့် အအေးခဲခံကာ နှစ်သက်သလိုတုံး၍ တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကြက်ဥအမြှုပ်ကျောက်ကျော
FOAMY EGGS AGAR

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၂ လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး
ဆား	½ လဖခ
ကျောက်ကျောမှုန့်(၂၅)ဂရမ်	၁ ထုပ်
ရ (ကျောက်ကျောဖျော်ရန်)	½ နို့ဆီဘူး
အစိမ်းရောင်ဆေး	½ လဖခ
အနီရောင်ဆေး	½ လဖခ
ရ (အရောင်ဖျော်ရန်)	½ လဖခ
ကြက်ဥ	၇ လုံး



အုန်းဖတ်မှ အပေါ်ယံဦးရည်ကို ညှစ်ယူဖယ်ထားပါ။ ပြီးမှ ရေနွေး(၆)နို့ဆီဘူးစာဖြင့် အုန်းနို့ညှစ်ယူပြီး သကြား၊ ဆား ထည့်၍ကျိုပါ။ မွှေပေးပါ။ ပွက်လျှင်အမှိုက်စစ်ပါ။ ကျောက်ကျောမှုန့်ကို ရေနှင့်ဖျော်ပါ။ အုန်းနို့နှင့်ရောစပ်ပါ။ ပွက်အောင်လုပ်ပါ။ ပွက်လျှင် ခွက်တစ်ခုထဲသို့ (½)ခပ်ယူပြီး အစိမ်းရောင် ထည့်ဖျော်ပါ။ ထိုအထဲမှ (၁၅)စားပွဲဇွန်းစာ ခပ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ သီးသန့်ထည့်ကာ အအေးခဲခံပါ။ ကျောက်ကျောရည်အစိမ်းကို မုန့်ဗန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ကျန်ကျောက်ကျောရည်ကို ½ ခွဲပြီး အနီရောင် ထည့်ဖျော်ပါ။ ထိုအထဲမှ (၁၅)စားပွဲဇွန်းစာခပ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ သီးသန့်ထည့်ကာ အအေးခဲခံပါ။ မျက်နှာပြင်တင်းစပြုနေသော ကျောက်ကျောအစိမ်းပေါ်တွင် အနီရောင်ကျောက်ကျောရည် ဖြန့်ထည့်ပါ။ ကြက်ဥအကာကိုသာယူပြီး ထုစဉ်ပွလာသည်အထိ ခေါက်ပါ။ လေအိတ်ကလေးများ ပိုမိုသေးငယ်ပြီး ထုထည်ပွသော အမြှုပ်ပျော့များ ရလာပါက လက်ကျန်ကျောက်ကျောရည်အိုးထဲသို့ထည့်၍ အလျင်အမြန်မွှေပြီး မုန့်ဗန်းထဲရှိကျောက်ကျောနှီပေါ်သို့ နှံ့အောင် ဖြန့်ထည့်ပါ။ ပန်းကန်ပြားထဲရှိ ခဲနေပြီးဖြစ်သော ကျောက်ကျောအစိမ်းနှင့်အနီကို အရွယ်ညီအတုံးလေးများတုံးပြီး ကြက်ဥအမြှုပ်များအပေါ်ယံသို့ ဖြန့်ထည့်ပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေးခဲခံကာ လှီးစိတ် တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ချောကလက်ကျောက်ကျော
CHOCOLATE AGAR

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၂ လုံး
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး
သကြား	၃၀ ကျပ်သား
ဆား	½ လဖခ
ကျောက်ကျောမှုန့်(၂၅)ဂရမ်	၁ ထုပ်
ရ (ကျောက်ကျောဖျော်ရန်)	½ နို့ဆီဘူး
ချောကလက်မှုန့် (အရသာအခါး နှစ်သက်ပါက ချောကလက်မှုန့် ပိုမိုထည့်ပါ။)	၃ စပခ

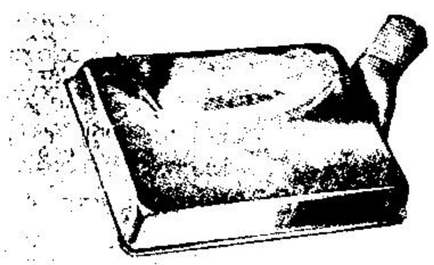
အုန်းဖတ်မှ အပေါ်ယံဦးရည်ကို ညှစ်ယူဖယ်ထားပါ။ ပြီးမှ ရေနွေး(၆)နို့ဆီဘူးစာဖြင့် အုန်းနို့ညှစ်ယူပြီး သကြား၊ ဆား ထည့်၍ကျိုပါ။ မွှေပေးပါ။ သကြားအရည်ဖျော်လျှင် အမှိုက်စစ်ပါ။ ကျောက်ကျောမှုန့်ကို ရေဖျော်၍ အုန်းနို့ဦးရည်နှင့်အတူ ပွက်ပွက်ဆူနေသောသကြားရည်အိုးထဲ ထည့်ကာ ဆူအောင်လုပ်ပါ။ ဖိုမှုချပြီး အညိုအမှဲ တစ်ဝက်ခွဲပါ။ တစ်ဝက်ကို မုန့်ဗန်းထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ချောကလက်မှုန့်ထည့်ဖျော်ပြီး မုန့်သားမျက်နှာပြင် ခပ်တင်းတင်းပြုစအနေပေါ်သို့ ဖြန်းပြီးလောင်းထည့်ပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေးခဲခံကာ လှီးစိတ်တည်ခင်း ၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

နှစ်ထပ်သာကူကျောက်ကျော
TWO LAYERS SAGO AGAR

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၄ လုံး	အုန်းနို့ဦးရည် ညှစ်ယူဖယ်ပြီး နှောင်းရည် (၄) နို့ဆီဘူး
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး	စာကို သကြား၊ ဆားရောစပ်ပြီး အမှိုက်စစ်ပါ။ ကျောက်
သကြား	၅၀ ကျပ်သား	ကျောမှုန့် ရောစပ်ပါ။ အနည်းငယ်ပျစ်လာသည်အထိ
ဆား	၁ လဖခ	မီးအေးအေးဖြင့်ကျိုပါ။ သာကူစေ့ကို (၂)နာရီစိမ်ပြီး
ကျောက်ကျော (မြန်မာ)	၂ ထုပ်	ရေစစ်ကာ ပျစ်စပြုနေသော ကျောက်ကျောအိုးထဲထည့်
သာကူစေ့	၁၀ ကျပ်သား	ပါ။ သာကူစေ့မျက်စိပျောက်လျှင် မုန့်ဗန်းထဲသို့ တစ်ဝက်
အစိမ်းရောင်ဆေး	½ လဖခ	ခန့် ဖြန့်လောင်းထည့်ပါ။ အိုးထဲရှိ လက်ကျန်တွင်
ရေ (အရောင်ဖျော်ရန်)	၁ လဖခ	အရောင်အစိမ်းဖျော်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ မုန့်သား
		မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ထပ်၍ဖြန့်လောင်းပါ။ ဦးရည်ဖြန့်
		ထည့်ပါ။မျက်နှာပြင်ညှိပါ။အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေး
		ခဲခံကာ လိုးစိတ်တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်စိမ်းမုန့်
JADE AGAR CAKE

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၆ လုံး	အုန်းနို့ဦးရည်ညှစ်ယူဖယ်ပြီး နှောင်းရည် (၆)နို့ဆီဘူးစာ
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး	ရအောင် ညှစ်ပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် အဖြူလွှာအတွက်
သကြား	၅၀ ကျပ်သား	နှောင်းရည် (၃)နို့ဆီဘူး၊ သကြား(၂၀)ကျပ်သား၊ ဆား
ဆား	၁½ လဖခ	(၁)လက်ဖက်ရည်ဇွန်းရောစပ်ပြီး အမှိုက်စစ်ကာ ကျောက်
ဆွမ်းမွှေးရွက် (ထောင်းပြီး)	၁၀ ရွက်	ကျောမှုန့်ရောစပ်ပါ။ အစိမ်းလွှာအတွက် နှောင်းရည်
အစိမ်းရောင်ဆေး	½ လဖခ	(၃)နို့ဆီဘူး၊ သကြား(၃၀)ကျပ်သား၊ ဆား(½)လက်
ကျောက်ကျောမှုန့် (မြန်မာ)	၂ ထုပ်	ဖက်ရည်ဇွန်းရောစပ်ပြီး အမှိုက်စစ်ကာ ကျောက်ကျော
		မှုန့်ရောစပ်ပါ။ ဆွမ်းမွှေးရွက် အရည်နှင့် အစိမ်းရောင်
		ရောစပ်ဖျော်ပါ။ မီးဖိုနှစ်ဖိုတွင် အိုးနှစ်မျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်
		နက်တင်ကာ ကျိုပါ။ အဆက်မပြတ် မွှေပါ။ ကျောက်
		ကျောများ ပျစ်ခဲစပြုချိန်တွင် အဖြူလွှာအိုးထဲသို့ မူလ
		ချန်ထားသည့်ဦးရည်မှ(½)ကိုထည့်ပြီး အစိမ်းလွှာအိုးထဲ
		သို့ ဦးရည်မှလက်ကျန်(½)ကိုထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ်
		မွှေပါ။ မုန့်သားအရောင်ကြည်၍ ချောမွတ်လာလျှင်
		မုန့်ဗန်းထဲသို့ အဖြူရောင်ကျောက်ကျောရည် အလျင်
		ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင် ညီအောင်ညှိပြီး အစိမ်းရောင်
		ကျောက်ကျောရည် တစ်ဆက်တည်းလောင်းပြီး မျက်နှာ
		ပြင်ညှိကာ အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေးခဲခံပါ။ အဆိပ်
		အရသာရှိသော အဖြူလွှာထပ်နှင့် အချိုအနှံသာရှိသော
		အစိမ်းလွှာတစ်ထပ်ပါသော ကျောက်ကျောမုန့်ကို လိုးစိတ်
		တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။



ငှက်ပျောသီးဆန်းမကင်း
BANANA CAKE

ရဖိုင်ငှက်ပျော(မှည့်မှည့်ဝဝ)	၆၀ လုံး	ငှက်ပျောသီးကို ကြေညက်အောင်ခြေပါ။ အုန်းသီးခြစ်
အုန်းသီးအလုံးသေး (ခြစ်ပြီး)	၂ လုံး	သားကို ဦးရည်တစ်ကြိမ်ညှစ်ယူပြီး ကျန်အုန်းဖတ်များ
သကြား	၂၅ ကျပ်သား	ငှက်ပျောသီးနှင့် ရောပါ။ ကျို၊ သကြား၊ ဆား၊ ထောပ
ဆား	၁ လဖခ	ပါထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပါ။ အနီရောင်ကို ရေနှင့်ဖ
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား	ပြီးထည့်ကာ နှံ့အောင်ထပ်နယ်ပါ။ မုန့်ဗန်းထဲသို့နှ
ကျို(မှုန့်) (ဆန်ကာချပြီး)	၂၀ ကျပ်သား	ထားသည့် မုန့်ဖတ်များကို ဖြန့်ထည့်ကာ မျက်နှာပြ
အနီရောင်ဆေး	½ လဖခ	ညှိပါ။ ချန်ထားသည့်ဦးရည်ကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ အပေါ်
ရေ (အရောင်ဖျော်ရန်)	၁ လဖခ	များများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် ဖုတ်ပါ။ မျက်နှာပြ
		နီညိုရောင်သမ်းလာလျှင် မုန့်သားထဲသို့ ဓားဦးချန်ခြ
		ထိုးကြည့်ပါ။,ဓားတွင် မုန့်သားမကပ်နေလျှင် မုန့်ကျ
		နပ်ပြီဖြစ်၍ အခန်းအပူချိန်တွင် အအေးခံကာ လိုးစိ
		တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ရွှေကြည်ဆန်းမကင်း
SEMOLINA CAKE

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၅ လုံး	ရေနွေးဖြင့် အုန်းနို့ဦးရည် ညှစ်ယူဖယ်ထားပါ။ နှော
ရေနွေး	၁၀ နို့ဆီဘူး	ရည် (၁၀)ဘူးစာ ရအောင်လုပ်ပါ။ ရွှေကြည်ကို နီရော
ရွှေကြည်	၅၀ ကျပ်သား	သန်းသည်အထိ လှော်ပါ။ မုန့်အိုးတွင် ထောပတ်နှင့်
သကြား	၆၀ ကျပ်သား	ထည့်ပြီး ပူအောင်တည်ပါ။ ရွှေကြည်နှင့် သကြားထ
ကြက်ဥ (ခေါက်ထား)	၅ လုံး	ပြီး မွှေပါ။ နှောင်းရည်ထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ်မွှေပ
ထောပတ်	၂၀ ကျပ်သား	ကြက်ဥခေါက်ပြီးသားများထည့်၍ ခပ်နှာနှာမွှေပါ။ မု
ဆီ	၅ ကျပ်သား	သားများ အိုးတွင်ကပ်မနေတော့ဘဲ လုံးလာလျှင် ဆီပြ
ဘိန်းစေ့ (သန့်စင်ပြီး)	၂½ ကျပ်သား	ပြီဖြစ်ပါသည်။ မုန့်ဗန်းထဲသို့ မုန့်သားများထည့်က
		မျက်နှာပြင်ညှိပါ။ ချန်ထားသည့်ဦးရည် နှံ့အောင်လောင်
		ပါ။ ဘိန်းစေ့ကို မျက်နှာပြင်အနှံ့ဖြူးပြီး အပေါ်မီးများများ
		အောက်မီးမရှိသလောက်ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ မုန့်သားမျက်နှ
		ပြင် နီရောင်သမ်းလာလျှင် မီးဖယ်၍ အခန်းအပူချိန်တွ
		ပင် အအေးခံပါ။ မုန့်သားအေးလျှင် လိုးစိတ်တည်ခင်
		၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

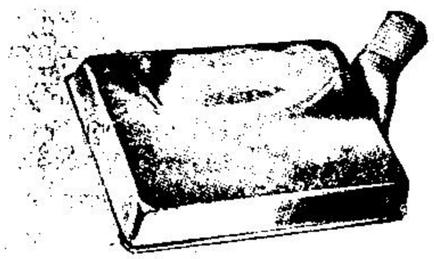


နှစ်ထပ်သာကူကျောက်ကျော
TWO LAYERS SAGO AGAR

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၄ လုံး	အုန်းနို့ဦးရည် ညှစ်ယူဖယ်ပြီး နောင်းရည် (၄) နို့ဆီဘူး
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး	စာကို သကြား၊ ဆားရောစပ်ပြီး အမှိုက်စစ်ပါ။ ကျောက်
သကြား	၅၀ ကျပ်သား	ကျောမှုန့် ရောစပ်ပါ။ အနည်းငယ်ပျစ်လာသည်အထိ
ဆား	၁ လဖခ	မီးအေးအေးဖြင့် ကျိုပါ။ သာကူစေ့ကို (၂)နာရီစိမ်ပြီး
ကျောက်ကျော (မြန်မာ)	၂ ထုပ်	ရေစစ်ကာ ပျစ်စပြုနေသော ကျောက်ကျောအိုးထဲထည့်
သာကူစေ့	၁၀ ကျပ်သား	ပါ။ သာကူစေ့မျက်စိပျောက်လျှင် မုန့်ဗန်းထဲသို့ တစ်ဝက်
အစိမ်းရောင်ဆေး	½ လဖခ	ခန့် ဖြန့်လောင်းထည့်ပါ။ အိုးထဲရှိ လက်ကျန်တွင်
ရေ (အရောင်ဖျော်ရန်)	၁ လဖခ	အရောင်အစိမ်းဖျော်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ မုန့်သား
		မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ထပ်၍ဖြန့်လောင်းပါ။ ဦးရည်ဖြန့်
		ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ညှိပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေး
		ခဲခံကာ လိုးစိတ်တည်ခင်း၍ရုပြီဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်စိမ်းမုန့်
JADE AGAR CAKE

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၆ လုံး	အုန်းနို့ဦးရည်ညှစ်ယူဖယ်ပြီး နောင်းရည် (၆)နို့ဆီဘူးစာ
ရေနွေး	၆ နို့ဆီဘူး	ရအောင် ညှစ်ပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် အဖြူလွှာအတွက်
သကြား	၅၀ ကျပ်သား	နောင်းရည် (၃)နို့ဆီဘူး၊ သကြား(၂၀)ကျပ်သား၊ ဆား
ဆား	၁½ လဖခ	(၁)လက်ဖက်ရည်ဇွန်းရောစပ်ပြီး အမှိုက်စစ်ကာ ကျောက်
ဆွမ်းမွေးရွက် (ထောင်းပြီး)	၁၀ ရွက်	ကျောမှုန့်ရောစပ်ပါ။ အစိမ်းလွှာအတွက် နောင်းရည်
အစိမ်းရောင်ဆေး	¼ လဖခ	(၃)နို့ဆီဘူး၊ သကြား(၃၀)ကျပ်သား၊ ဆား(½)လက်
ကျောက်ကျောမှုန့် (မြန်မာ)	၂ ထုပ်	ဖက်ရည်ဇွန်းရောစပ်ပြီး အမှိုက်စစ်ကာ ကျောက်ကျော
		မှုန့်ရောစပ်ပါ။ ဆွမ်းမွေးရွက် အရည်နှင့် အစိမ်းရောင်
		ရောစပ်ဖျော်ပါ။ မီးဖိုနှစ်ဖိုတွင် အိုးနှစ်မျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်
		နက်တင်ကာ ကျိုပါ။ အဆက်မပြတ် မွှေပါ။ ကျောက်
		ကျောများ ပျစ်ခဲစပြုချိန်တွင် အဖြူလွှာအိုးထဲသို့ မူလ
		ချန်ထားသည့်ဦးရည်မှ(½)ကိုထည့်ပြီး အစိမ်းလွှာအိုးထဲ
		သို့ ဦးရည်မှလက်ကျန်(½)ကိုထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ်
		မွှေပါ။ မုန့်သားအရောင်ကြည်၍ ချောမွတ်လာလျှင်
		မုန့်ဗန်းထဲသို့ အဖြူရောင်ကျောက်ကျောရည် အလျင်
		ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင် ညီအောင်ညှိပြီး အစိမ်းရောင်
		ကျောက်ကျောရည် တစ်ဆက်တည်းလောင်းပြီး မျက်နှာ
		ပြင်ညှိကာ အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေးခဲခဲပါ။ အဆိမ့်
		အရသာရှိသော အဖြူလွှာထပ်နှင့် အချိုအရသာရှိသော
		အစိမ်းလွှာတစ်ထပ်ပါသော ကျောက်ကျောမုန့်ကို လိုးစိတ်
		တည်ခင်း၍ရုပြီဖြစ်ပါသည်။



ငှက်ပျောသီးဆန်းမကင်း
BANANA CAKE

ရခိုင်ငှက်ပျော(မှည့်မှည့်၀၀)	၆၀ လုံး	ငှက်ပျောသီးကို ကြေညက်အောင်ခြေပါ။ အုန်းသီးခြစ်
အုန်းသီးအလုံးသေး (ခြစ်ပြီး)	၂ လုံး	သားကို ဦးရည်တစ်ကြိမ်ညှစ်ယူပြီး ကျန်အုန်းဖတ်များ
သကြား	၂၅ ကျပ်သား	ငှက်ပျောသီးနှင့် ရောပါ။ ကျိုး သကြား၊ ဆား၊ ထောပ
ဆား	၁ လဖခ	ပါထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပါ။ အနီရောင်ကို ရေနှင့်ဖ
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား	ပြီးထည့်ကာ နှံ့အောင်ထပ်နယ်ပါ။ မုန့်ဗန်းထဲသို့နှ
ကျိုမှုန့် (ဆန်ကာချပြီး)	၂၀ ကျပ်သား	ထားသည့် မုန့်ဖတ်များကို ဖြန့်ထည့်ကာ မျက်နှာပြ
အနီရောင်ဆေး	½ လဖခ	ညှိပါ။ ချန်ထားသည့်ဦးရည်ကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ အပေါ်
ရေ (အရောင်ဖျော်ရန်)	၁ လဖခ	များများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် ဖုတ်ပါ။ မျက်နှာပြ
		နီညိုရောင်သမ်းလာလျှင် မုန့်သားထဲသို့ ဓားဦးချွန်ပြ
		ထိုးကြည့်ပါ။ ဓားတွင် မုန့်သားမကပ်နေလျှင် မုန့်ကျ
		နပ်ပြီဖြစ်၍ အခန်းအပူချိန်တွင် အအေးခံကာ လိုးစိ
		တည်ခင်း၍ရုပြီဖြစ်ပါသည်။

ရွှေကြည်ဆန်းမကင်း
SEMOLINA CAKE

အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၅ လုံး	ရေနွေးဖြင့် အုန်းနို့ဦးရည် ညှစ်ယူဖယ်ထားပါ။ နော
ရေနွေး	၁၀ နို့ဆီဘူး	ရည် (၁၀)ဘူးစာ ရအောင်လုပ်ပါ။ ရွှေကြည်ကို နီရော
ရွှေကြည်	၅၀ ကျပ်သား	သန်းသည်အထိ လှော်ပါ။ မုန့်အိုးတွင် ထောပတ်နှင့်
သကြား	၆၀ ကျပ်သား	ထည့်ပြီး ပူအောင်တည်ပါ။ ရွှေကြည်နှင့် သကြားထ
ကြက်ဥ (ခေါက်ထား)	၅ လုံး	ပြီး မွှေပါ။ နောင်းရည်ထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ်မွှေပ
ထောပတ်	၂၀ ကျပ်သား	ကြက်ဥခေါက်ပြီးသားများထည့်၍ ခပ်နာနာမွှေပါ။ မု
ဆီ	၅ ကျပ်သား	သားများ အိုးတွင်ကပ်မနေတော့ဘဲ လုံးလာလျှင် ဆီပြ
ဘိန်းစေ့ (သန့်စင်ပြီး)	၂½ ကျပ်သား	ပြီဖြစ်ပါသည်။ မုန့်ဗန်းထဲသို့ မုန့်သားများထည့်က
		မျက်နှာပြင်ညှိပါ။ ချန်ထားသည့်ဦးရည် နှံ့အောင်လောင်
		ပါ။ ဘိန်းစေ့ကိုမျက်နှာပြင်အနှံ့ဖြူးပြီး အပေါ်မီးများများ
		အောက်မီးမရှိသလောက်ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ မုန့်သားမျက်နှ
		ပြင် နီရောင်သမ်းလာလျှင် မီးဖယ်၍ အခန်းအပူချိန်တွ
		ပင် အအေးခံပါ။ မုန့်သားအေးလျှင် လိုးစိတ်တည်ခင်
		၍ရုပြီဖြစ်ပါသည်။



အာလူးဆန္ဒင်းမကင်း
POTATO CAKE

အာလူး	၁	ပိသာ
အုန်းသီးအလုံးသေး (ခြစ်ပြီး)	၂	လုံး
ဂျုံ (ဆန်ကာချပြီး)	၂၀	ကျပ်သား
ဆား	၁	လဖခ
သကြား	၄၀	ကျပ်သား
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၅	ကျပ်သား

အာလူးနူးအောင်ပြုတ်ပြီး အေးလျှင် အခွံခွာ၍ ကြေညက်နေအောင် ခြေပါ။ အုန်းဖတ်ကို ရေနွေးအနည်းငယ်ဖြန်းပြီးညှစ်ကာ ဦးရည်ဖယ်ထားပါ။ ဇလုံတစ်လုံးထဲသို့ အာလူး၊ အုန်းဖတ်၊ ဂျုံ၊ ဆား၊ သကြား၊ ဆီ၊ ထောပတ် အားလုံးထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်ဖုတ်ဗန်းထဲသို့ ဖြန့်ထည့်ကာ မျက်နှာပြင်ညီအောင် ညှိပြီး ချန်ထားသော ဦးရည်ကို ဖြန့်လောင်းပါ။ အထက်မီးများများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် (သို့) လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲတွင် တစ်နာရီခန့် အချိန်ယူဖုတ်လျှင် မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သမ်းလာကာ ကျက်နပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။ မုန့်သားများ အေးလာလျှင် လိုအပ်သလို နှစ်သက်ရာအရွယ်လိုး၍ (သို့) အတုံး ၆၀ အရွယ်ညီလိုး၍ တည်ခင်း၍ ရပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန်လာဥဝါဆန္ဒင်းမကင်း
CARROT CAKE

မုန်လာဥဝါ (အခွံသင်ပြီး)	၁	ပိသာ
အုန်းသီးအလုံးသေး (ခြစ်ပြီး)	၂	လုံး
ဂျုံ (ဆန်ကာချပြီး)	၂၀	ကျပ်သား
သကြား	၄၀	ကျပ်သား
ဆား	၁	လဖခ
ထောပတ်	၁၅	ကျပ်သား
ဆီ	၅	ကျပ်သား

ဥဝါကို ခြစ်ထားပါ။ အုန်းသီးမှ ဦးရည်ညှစ်ယူပြီး အုန်းဖတ်များကို ဇလုံတစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံ၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို ရောထည့်၍ ပထမ ရောစပ်သွားအောင်လုပ်ပါ။ ခြစ်ထားသော ဥဝါ၊ ဆီနှင့် ထောပတ် ထပ်ထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ဗန်းထဲသို့ ဖြန့်ထည့်ကာ လက်ဖြင့် အသာအယာဖိပေးပါ။ မျက်နှာပြင်ညီအောင်လုပ်ပြီး ချန်ထားသော ဦးရည်ကို ဖြန့်လောင်းပါ။ အပေါ်မီးများများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် (သို့) လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲတွင် တစ်နာရီခန့် အချိန်ယူဖုတ်လျှင် မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သမ်းလာကာ ကျက်နပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။ မုန့်ကျက်မကျက်ကို ဓား ဖြင့်ထိုးကြည့်ပြီး စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။ ကျက်လျှင် အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေးခံကာ လိုးစိတ်တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ကွေကာအုပ်ဆန္ဒင်းမကင်း
QUAKER OATS PUDDING

ကွေကာအုပ်(အထုပ်ကြီး)	၁	ထုပ်
ဂျုံ (ဆန်ကာစစ်ပြီး)	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၅	လုံး
အုန်းသီးကြိုးကြိုး(ခြစ်ပြီး)	၁	လုံး
ရေနွေး	၇	နို့ဆီဘူး
သကြား	၂၅	ကျပ်သား
နို့မှုန့်	၅	စပဖ
ဆား	၂	စပဖ
ထောပတ်	၅	ကျပ်သား

ကွေကာအုပ်ကို လောက်ထားပါ။ ကြက်ဥခွေက်ထားပ
အုန်းနို့ကို ရေနွေးဖြည့်ညှစ်ပြီး ဦးရည်(၁)နို့ဆီဘူးစာခ
ကာ နှောင်းရည်(၆)နို့ဆီဘူးစာ ညှစ်ပါ။ ဇလုံထဲတွ
နှောင်းရည်၊ ဂျုံ၊ သကြား၊ နို့မှုန့်နှင့် ဆားထည့်ရောစပ်ပြီ
မွှေပါ။ အမှိုက်များကို ဆန်ကာစစ်ဖြင့် စစ်ပါ။ ပြီး
ဦးရည်ရောစပ်ပါ။ ခေါက်ထားသည့် ကြက်ဥထည့်
မွှေပါ။ မုန့်ဖုတ်ဗန်းတွင် ထောပတ်ဖြန့်ထည့်ပြီး အပူ
ပါ။ ဖျော်စပ်ထားသော မုန့်ရည်ထည့်ပါ။ လောက်ထ
သော ကွေကာအုပ်များ မျက်နှာပြင်အနှံ့ ဖြူးပါ။ အ
မီးများများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် ဖုတ်ပါ။ မုန့်သ
မျက်နှာပြင်ရှိ ကွေကာအုပ်အဖတ်လေးများ နီရောင်သ
လာလျှင် ဖိုမှချပြီး အခန်းအပူချိန်တွင်ပင် အအေးခံက
လိုးစိတ်တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ရွှေဖရုံသီးဆန္ဒင်းမကင်း
PUMPKIN PUDDING

အောက်အလွှာအတွက်

ရွှေဖရုံသီး	၁½	ပိသာ
ကျောက်ကျောမှုန့်(မြန်မာဖြစ်)	၁	ထုပ်
အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၃	လုံး
ရေနွေး	၉	နို့ဆီဘူး
သကြား	၄၀	ကျပ်သား
ဆား	၁½	စပဖ
ထောပတ်	၁	စပဖ

အပေါ်လွှာအတွက်

အုန်းနို့ဦးရည်	၂	နို့ဆီဘူး
အုန်းနို့နှောင်းရည်	၁	နို့ဆီဘူး
ဂျုံမှုန့်	၁၂½	ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၆	လုံး
သကြား	၂၀	ကျပ်သား
ဆား	½	စပဖ
နို့မှုန့်	၁၀	စပဖ
အမွှေးရနံ့	၅	စက်

အောက်အလွှာပြုလုပ်ပုံ

ရွှေဖရုံသီးကို အခွံခွာ၊ အံတုံးသေးတုံးပြီး ရေဖြင့် နူးအ
အောင်ပြုတ်ပါ။ နူးအိလျှင် ဆန်ကာနှင့် အနှစ်ရအောင်
တိုက်မှု။ ရေနွေးဖြင့် အုန်းနို့ညှစ်ရာတွင် ဦးရည် (၂)ဘူး
နှောင်းရည်(၇)ဘူးစာ ရအောင်ညှစ်ထားပါ။ ရွှေဖရုံသီ
အနှစ်၊ နှောင်းရည် (၆)ဘူး၊ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ ဆား
သကြားတို့ရာမွှေပြီးကျိုပါ။ ပျစ်လာလျှင် ထောပတ်ထည့
ကာ ဆက်မွှေပါ။ မုန့်ဖုတ်ဗန်းထဲသို့ ဖြန့်ထည့်က
မျက်နှာပြင် ညှိထားပါ။

အပေါ်အလွှာပြုလုပ်ပုံ

ချန်ထားသောဦးရည်(၂)ဘူးနှင့် နှောင်းရည် (၃)ဘူးထဲသ
ဂျုံမှုန့်၊ နို့မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ တို့ရောမွှေကာ ဆန်ခါစ
ဖြင့် စစ်ထားပါ။ ခေါက်ထားသောကြက်ဥနှင့် အမွှေးရနံ့
(၅)စက်ထည့်ကာ ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဗန်းထဲရှိမုန့်
မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ဖြန့်လောင်းပါ။
အပေါ်မီးတင်ကာ အောက်မီးကိုအနည်းငယ်သာထားပါ။
မုန့်သားမျက်နှာပြင်ကို မကြာခဏကြည့်၍ မီးအလွှာ
အတင်း ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ မျက်နှာပြင်တင်း၍ အန်
ရောင်သမ်းစပြုလာလျှင် မီးဖယ်ကာ အခန်းအပူချိန်တွင်
ပင် အအေးခံကာ လိုးစိတ် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန့်လက်ကောက်ကြော် (MONT LET KAUK KYAW)
BRACELET CRISPIE

(လူ ၂၀ ဦးစာ)

ကောက်ညှင်း ၅ နို့ဆီဘူး
ဆန်ကြမ်း ၁ နို့ဆီဘူး
ဆား ၁ စပဲ
ဆော်ဒါ ၁ လဖဲ
ရေ(လိုအပ်သရွေ့)
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန် ဆီလိုအပ်သရွေ့)
ထန်းလျက်ရည်ပြုလုပ်ရန်အတွက်–
ထန်းလျက်ခဲ ၅၀ ကျပ်သား
ရေ ၁၅ လဖဲ
ဆား ၁ လဖဲ

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရေဖြင့်ရောပြီး တည်ကာ ထန်းလျက်ပျော်လျှင် အမှိုက်စစ်ပါ။ ပြီးမှ မီးအေးအေးဖြင့်ကျိုကာ ကြွက်မီးတန်းသည့်အနေတွင်ဖိုမှချပြီး အအေးခံထားရပါမည်။

ကောက်ညှင်းနှင့် ဆန်ကြမ်း ရေဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ကြိတ်ဆုံ၌ ကြိတ်ပြီး အဝတ်အိတ်တွင် မုန့်ညက်သားများထည့်ကာ အလေးဖိ၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားလျှင် ဇလုံတွင်ထည့်ပြီး ဆားနှင့် ဆိုဒါထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မုန့်နှစ်အစေးပေါက်ကာ ပျော့သည်အထိနယ်ပါ။ မုန့်ညက်နှစ်အပျော့ကို သံပရာသီး အလတ်အရွယ်ခန့် လုံးယူကာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် လိပ်ပေးလိုက်လျှင် မုန့်နှစ်သည် အလျားလိုက်ရှည်ဆန့်၍ ထွက်လာပါမည်။ လက်ကောက်သဏ္ဌာန်ဝိုင်းပြီး အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ထိဆက်လိုက်ပါ။

မုန့်ကြော်ရန်အတွက်– ပူနေပြီးသောဆီအိုးထဲသို့ တစ်ခုချင်းဖြည်းဖြည်းလျှောထည့်ကြော်ပါ။ မုန့်သားများပွကာ ဝိုင်းဖောင်းလာအောင် သံယောင်းမဖြင့် ဆီကို ပုတ်ပေးရန်လိုပါသည်။ မုန့်ကျက်လျှင် ဆီစစ်ဆန်ခါတပ်ယောင်းမဖြင့် ဆယ်ယူကာ ဆီစစ်ထားရပါမည်။ ပြီးလျှင် မုန့်လက်ကောက်ကြော်ကို ထန်းလျက်ရည်ဖြင့် တွဲဖက် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန့်ဆီကြော် (MONT HSI GYAW)
CRISPY CAKE

(လူ ၂၀ ဦးစာ)

ကောက်ညှင်း ၄ နို့ဆီဘူး
ဆန်ကြမ်း ၁ နို့ဆီဘူး
ထန်းလျက် ၄၀ ကျပ်သား
ဆား ၁ စပဲ
ဆော်ဒါ ၁ လဖဲ
ရေ(လိုအပ်သရွေ့)
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန် ဆီလိုအပ်သရွေ့)
အုန်းသီး (အမျှင်လိုးခြစ်ပြီး) ၁ လုံး
မြေပဲ (လှော်ပြီး/လိုးပြီး) ၁၀ ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းနှင့် ဆန်ကြမ်းကို တစ်ညရေစိမ်ပြီး အတူရောကြိတ်ပါ။ မုန့်အိတ်တွင်ထည့်၍ အပေါ်မှအလေးဖိကာ ရေစစ်ထားပါ။ ထန်းလျက်ကို ကြွက်မြီးတန်းအနေအထိ ကျိုပါ။ အေးလျှင် မုန့်နှစ်၊ ဆား၊ ဆိုဒါနှင့် ရေအနည်းငယ်ရောပြီး ဖောက်ထားပါ။ မုန့်ရည်တွင် အမြဲပ်ကလေးများ ပလုံစီလာသည်အထိ ဖောက်ထားရပါမည်။ (သို့) ၆ နာရီကြာဖောက်ထားပါ။

မုန့်ကြော်ရန်အတွက်– မုန့်ကြော်ဒယ်ပြားကြီးတွင် ဆီအလုံအလောက်ထည့်ကာ အပွေ့ထွက်ပြီး ပူလာသည်အထိ စောင့်ရပါမည်။ ဆီကျက်လျှင် မုန့်ရည်ကို ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းအပြည့်စာ ခပ်ယူ၍ မုန့်ကြော်ဒယ်အိုးပြားပေါ် လောင်းချပြီး မုန့်ရည်များကို ရန်ငိုသည့်အကျယ်အထိ ဇွန်းဖြင့်ပင် ဖြန့်ပေးရပါမည်။ ဖြန့်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း မုန့်မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လိုးစိတ်ထားသည့် မြေပဲလေးမျှားကို ဖြန့်ဖြူးပေးရပါမည်။ မုန့်သားများ နီညိုလာကာ ကြွပ်ရွလာသည့်အခါတွင် (အချောသတ်ကာ အထူးစီမံထားသည့်) ဝါးခွန်တံဖြင့် မုန့်ဆီကြော်၏အောက်ဘက်မှ ထိုးကာ အလယ်လောက်မှနေ၍ ကလော်ယူပြီး ဆယ်မကာ လင်ဗန်းပေါ်သို့တင်၍ ဆီစစ်ထားရပါမည်။ စားကာနီးတွင် မုန့်မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ အုန်းသီးမျှင်ဖြူးပေးရပါမည်။

မုန့်လုံးကြီးကြော် (MONT LON GYI GYAW)
DEEP FRIED GLUTEN BALL

(လူ ၂၀ [illegible]

ကောက်ညှင်း ၅ နို့ဆီဘူး
ဆန်ကြမ်း ၁ နို့ဆီဘူး
ဆား ၁ စပဲ
ဆော်ဒါ ၁ လဖဲ
(ရေ လိုအပ်သရွေ့)
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန် ဆီလိုအပ်သရွေ့)
ဌာပနာအတွက်–
အုန်းသီး (အမျှင်ပုံခြစ်ပြီး) ၁ လုံး
သကြား ၃၀ ကျပ်သား
ရေ ၂ စပဲ

အုန်းသီး၊ သကြားနှင့် ရေကိုအိုးတစ်လုံးတွင် ရောထည့်ပြီး မီးအေးအေးတွင် တင်ကာ မွှေပါ။ အုန်းသီးမျှင်များ နွမ်းလာလျှင် ဆယ်ယူအအေးခံထားရပါမည်။

မုန့်လုံးကြီးကြော်အတွက် မုန့်ညက်သားပြုလုပ်မည် လျှင် မုန့်လက်ကောက်မုန့်ညက်သားအတိုင်း ပြုလုပ်မည်။ စေးပိုင်နေအောင် ပြုလုပ်ထားသည့် မုန့်ညက်သားကို သံပုရာသီးလုံးခန့်ယူကာ လက်ဝါးပေါ်တစ်ဖက်လက်ဝါးအကူအညီဖြင့် မထူမပါး ခပ်ပြားဝိုင်းသဏ္ဌာန်လုပ်ပါ။ ၎င်းပေါ်သို့ အုန်းယိုဌာပနာသင်ရုံထည့်ပြီး မုန့်အနားသားများဖြင့်အုပ်၍ပိတ်ပြီး အောင်ထားပါ။

မုန့်ကြော်ရန်အတွက်– ပူနေပြီးဖြစ်သော ဒယ်အိုးတွင် မုန့်လုံးကြီးများကို တစ်လုံးစီ ဖြည်းဖြည်းထည့်၍ ဆီအောင်ကြော်ပါ။ ပွ၍ ဖောင်းကားလာပါလိမ့်မည်။ နှာပြင်အားလုံးနီရောင်သမ်းအောင် လှန်လှော၍ပေးရပါမည်။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားတည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန့်သိုင်းချဉ် (MONT THAING CHOUN)
SHREDDED COCONUT CANDY IN PATTY CASES

(လူ ၂၀ ဦး

ကောက်ညှင်း ၂ နို့ဆီဘူး
ဆန်ကြမ်း ၂ နို့ဆီဘူး
ဆား
သကြား ၂၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ(ခေါက်ထား) ၄ လုံး
ရေ ၃ နို့ဆီဘူး
ဆီ လိုအပ်သရွေ့
ဌာပနာအတွက်–
အုန်းသီး (မျှင်ပြီး) ၂ လုံး
သကြား ၃၀ ကျပ်သား
ရေ

အုန်းသီး၊ သကြားနှင့် ရေ ၂ စပဲတို့ကို မီးအေးအေးတွင် တင်၍မွှေပါ။ ခပ်ထပ်ထပ် အနေတွင် ချပြီး အအေးခံထားရပါမည်။

ကောက်ညှင်းနှင့် ဆန်ကို တစ်ည ရေစိမ်ပြီး အတူကြိတ်ပါ။ မုန့်အိတ်တွင်ထည့်၍ အပေါ်မှ အလေးဖိ ရေစစ်ထားပါ။ ခွက်ထဲသို့ မုန့်နှစ်၊ ဆား၊ သကြား ဘဲဥနှင့် ရေ ရောစပ်ပါ။ မပျစ်မကျဲ မုန့်ရည်အနေရှိ လျှင် ခေတ္တထားလိုက်ပါ။

မုန့်ကြော်ရန်အတွက်– မုန့်ဖုတ်အိုးအပြားဝိုင်းကြီးပေါ် ဆီအနည်းငယ်မျှ တင်ပေးကာ ပူအောင်လုပ်ပါ။ အိုးဆီပူလာလျှင် သတ်မှတ်ထားသည့်ဇွန်းဖြင့် ခပ်ယူမုန့်ရည်ကိုထည့်ပြီး ဇွန်းဖြင့် မထူမပါး လေးထောင့်ညှိပေးပါ။ မုန့်သားတင်းစပြုလျှင် အုန်းယိုကို အလွှာတွင် ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာစုထည့်ပြီး ယောင်းမဖြင့် အနားသို့ကို လေးဘက်ညီ ဖုံးခေါက်ပါ။ လေးထောင့်ရှည်ရှည်လာလျှင် မုန့်သားကို အိုးကင်းပူတိုက်သကဲ့သို့ ဆီနှံနည်း ဆွတ်ပေးရပါမည်။ မုန့်သားမတူးအောင် လှည့်ပြီး ကျက်လျှင် အိုးမှမ၍ယူကာ ပန်းကန်တွင်ထည့်တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန့်လင်မယား (MONT LIN MAYAR)
MINI COUPLE PANCAKE

(လူ ၂၀ ဦးစာ)

ဆန်	၄ နို့ဆီဘူး
မတ်ပဲ	½ နို့ဆီဘူး
ဆား	၁ စပဒ
ဆော်ဒါ	၁ လဖခ
မျက်နှာပြင် ဖြူးရန်အတွက်–	
စားတော်ပဲပြုတ်	လိုအပ်သရွေ့
ကြက်သွန်မြိတ်(ရိတ်ရိတ်လိုး)	လိုအပ်သရွေ့
ငုံးဥ(အစိမ်း) (နှစ်သက်လျှင်)	လိုအပ်သရွေ့
နှမ်းလှော်နှင့် ဆားထောင်း	လိုအပ်သရွေ့

မတ်ပဲ နှင့်ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ကြိတ်ပါ။ ရလာသည့်မုန့်နှစ်ကို အစေးပေါက်အောင်နယ်ပါ။ မုန့်နှစ်တွင် ဆားနှင့်ဆော်ဒါရောစပ်ကာ ရေဖြင့် ခပ်ကျဲကျဲဖောက်ထားပါ။ (၃)နာရီခန့်ကြာလျှင် မုန့်နှစ်ရည်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

မုန့်ကြော်ရန်အတွက်–ဒယ်အိုးပြားထူထူတွင် အဝိုင်းပုံစံစောက်နက်နက် အလုံးပေါက်လေးများ ပူးကပ်မနေဘဲ ခပ်ကျဲကျဲထွင်းထားသည့် ခွက်ရာများပါရှိသည့် အထူးစီမံထားသော အိုးကင်းပြားကို ဖိုပေါ်တင်၍ အပူပေးပါ။ ပူလာလျှင် စောက်နက်ခွက်လေးများထဲသို့ ဆီထည့်သည်ဆိုရုံမျှ ထည့်ပေးပါ။ ဖျော်စပ်ထားသည့် မုန့်နှစ်ရည်ကျဲကို ခွက်လေးများအပြည့် ထည့်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ပဲပြုတ်ဖြူးပါ။ (တချို့ကငုံးဥအလုံးလိုက် ဖောက်ထည့်သည်)။ အပေါ်မှ မုန့်ခွက်နှင့် ပုံစံကိုက်လုပ်ထားသည့် မြေအိုးအဖုံးလေးဖုံးပါ။ တုတ်လျှင် ကော်ယူပြီး နှမ်းထောင်းဖြူးရပါမည်။

ငှက်ပျောသီးကဗျာလွတ်ကြော်
FRIED PLAIN BANANA

(လူ ၂၀ ဦးစာ)

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး(အမှည့်)	၂၀ လုံး
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
သကြား	၅ ကျပ်သား

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး မှည့်မှည့်ပျော်ပျော်ကို အခွံမခွာခင် အလုံးလိုက် အဝတ်ဖြင့်သုတ်ကာ သန့်စင်ပါ။ ပြီးမှ အခွံများနွာပြီး ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ပုံမပျက်ထည့်ထားပါ။ ပူနေပြီဖြစ်သော ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီပူလာလျှင် ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစီ ဖြည်းဖြည်းထည့်၍ ဆီမြှုပ်အောင်ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆန်ခါပေါက်ပါဂေါ်ပြားဖြင့်ဆယ်ယူပြီး ဆီစုပ်စက္ကူခင်းထားသောဗန်းပေါ် ခေတ္တတင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တည်ခင်းမည့် ပန်းကန်ပြားတွင် ငှက်ပျောသီးကြော်များကို စီ၍တင်ပြီး သကြားနှံ့အောင်ဖြူးရပါမည်။ (ငှက်ပျောသီးကို မုန့်နှစ်မပါဘဲ အချိုသက်သက်ကြော်ထား၍ ငှက်ပျောသီးကဗျာလွတ်ကြော်ဟုတင်စားခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့် (KAUK HNYINN BEIN MONT)
BAKED GLUTEN RICE CAKE

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ဆန်	၂ နို့ဆီဘူး
ဆား	၂ စပဒ
အုန်းသီး	၁ လုံး
မြေပဲ(အစိမ်း)	၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၈၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့	၅ မတ်သား

ကောက်ညှင်းနှင့်ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပြီးအတူရေပါ။ မုန့်အိတ်တွင်ထည့်၍ အပေါ်မှ အလေးဖိကာထားပါ။ အုန်းသီးကို အလွှာဖတ်လေးများလုပ်ထမြေပဲကို အခွံခွာတ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ထန်းလျက်အမြှုပ်ပွ၍ ပျစ်လာသည့်တိုင်အောင် ကျိုပါ။ အိုးဝထဲသို့ မုန့်နှစ်ထည့်၍ ထန်းလျက်ရည် ရောစပ်ဝါးဆန်ခါဖြင့် တိုက်ချထားပါ။

မုန့်ဖုတ်ရန်အတွက်–မုန့်ဖုတ်ဗန်းထဲသို့ ပထမ ထောထည့်ကာ အပူပေးပါ။ ပြီးမှ မုန့်ရည်များလောင်းပါ။ အုန်းသီးနှင့် မြေပဲကို မျက်နှာပြင်အနှံ့ဖြူးအပေါ်မီးများများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် (၅)မိနဖုတ်ပါ။ ဘရပ်ရှ်(သို့)အဝတ်စကပ်ထားသည့်တုတ်ကို ဆီတို့ပြီး မျက်နှာပြင်ကို ဆီရိုက်ပေးပါ။ မျက်နှာနီရောင်သမ်းလာလျှင် ကျက်နပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဂျုံဘိန်းမုန့် (GYOUN BEIN MONT)
BAKED WHEAT CAKE

ဂျုံ (ဆန်ခါချပြီး)	၃၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
မြေပဲ(အစိမ်း)(ပါးပါးလှီး)	၅ ကျပ်သား
သကြား	၃၀ ကျပ်သား
ဆား	၁ စပဒ
ကြက်ဥ	၂ လုံး
နို့ဆီ	၈ စပဒ
နို့မှုန့်	၁၀ စပဒ
ရန့်မွေး	၆ စက်
ထောပတ်	၃ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့	၅ မတ်သား

အုန်းသီးတစ်လုံးနှင့် တစ်ခြမ်းကို ခြစ်၍ အုန်းနို့ညှစ်ပါ။ နှောင်းကိုလည်း သီးသန့်ထားပါ။ ကျန်အုန်းခြမ်းကို အလွှာဖတ်လေးများလုပ်ထားပါ။ ဦးရည်နှံ့ရောဖျော်ပါ။ သကြားနှင့်ဆားကိုလည်း နှောင်းရည်ရောပြီးကျိုကာ အမှိုက်များစစ်ထားပါ။ ကြက်ဥခေါက်ကျိုရည်ဖျော်ထဲသို့ နို့ဆီ၊ နို့မှုန့်၊ နှောင်းရည်၊ ရန့်မွေးနှင့်အတူ ထည့်၍ရောစပ်ပါ။ မပျစ်မကျဲအနေတော်နေသော ဂျုံမုန့်နှစ်ရည်များကို ခေတ္တနှပ်ထားပါ။

မုန့်ဖုတ်ရန်အတွက်–မုန့်ဖုတ်ဗန်းကို ထောပတ်ပါသုတ်ပြီး ဖျော်စပ်ထားသည့် ဂျုံမုန့်နှစ်အရည်များ ဆထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ မြေပဲ၊ အုန်းသီးလွှာများ နှံ့အောင်ဖြူးပါ။ အပေါ်မီးများများ၊ အောက်နည်းနည်းဖြင့်ဖုတ်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်မတင်းမီအချိန်ဘိန်းစေ့ဖြူးပေးပါ။ လက်ကျန်ထောပတ်ကိုပါ လေးဆမ်းပေးပါ။ မီးပြန်တင်ပါ။ ဖုတ်ပါ။ မျက်နှာပြင်နီရောင်သမ်းလာလျှင် ကျက်နပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဆန်ဘိန်းမုန့် (HSAN BEIN MONT)
BAKED RICE CAKE

ဆန်နု(ငကျွဲဆန်)	၃ နို့ဆီဘူး	
ဆန်ကြမ်း(ငစိန်ဆန်)	၁ နို့ဆီဘူး	
ဆော်ဒါမှုန့်	၁ လဖခ	
ထန်းလျက်	၃၅ ကျပ်သား	
အုန်းသီး	၂ လုံး	
မြေပဲ	၅ ကျပ်သား	
၄က်ပျောသီး (ဖီးကြမ်း)	၁ လုံး	
ဆား	၂ စပခ	
ဘိန်းစေ့	၂၂ ကျပ်သား	

ဆန်များကို တစ်ည (သို့) ၆နာရီကြာမျှ ရေစိမ်ပြီးကြိတ်ပါ။ မုန့်အိတ်တွင်ထည့်၍ အပေါ်မှအလေးဖိကာ ရေစစ်ထားပါ။ ထန်းလျက်ကို ကြွက်မြီးတန်းအောင်ကျိုထားပါ။ အုန်းသီးကို အလွှာဖတ်လေးများပြုလုပ်ထားပါ။ မြေပဲကို အခွံခွာ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ညသိပ်ထားသော မုန့်နှစ်များထဲသို့ ကျိုပြီးသားထန်းလျက်ရည်နှင့်ဆားကို ထည့်ပါ။ ထိုသို့ရောစပ်ရာတွင် အနေအထားမှာ မုန့်ရည်အတွင်းသို့ လက်နှစ်ပြီး ပြန့်နုတ်လိုက်သောအခါ မုန့်အညိုတင်ရုံမျှ ကျဲကျဲဖျော်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် မုန့်နှစ်များကို နာနာမွှေပေးပါ။ ဖီးကြမ်းငက်ပျောသီးခြေထည့်၍ တစ်ဖန်ပြန်မွှေပါ။ ထိုသို့မွှေရာတွင် အမြဲပ်အနည်းငယ်ထလာလျှင် ဖုတ်ရန်အနေအထားသို့ရောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန့်ဖုတ်ရန်အတွက်–မုန့်ဗန်းကို အပူပေးဆီသုတ်ပြီး မုန့်နှစ်ရည်များထည့်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ အုန်းသီးဖတ်လွှာ၊ မြေပဲနှင့် ဘိန်းစေ့များ ဖြူးပါ။ မီးအသင့်ထည့်ထားသည့် အပေါ်မီးတင်သံပြားကိုမုန့်ဗန်းပေါ်တင်ပါ။ အပေါ်မီးပြင်း၍ အောက်မီးမှာမူ မီးခဲများဖြင့် မီးရှိသည်ဆိုရုံမျှသာ ထားဖုတ်ပါ။ မုန့်သားမျက်နှာပြင်တင်း၍နီလာလျှင် မုန့်ကျက်နပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။

မုန့်ပျားသလက် (MONT PYA THALET)
HONEY COMB CAKE

(လူ ၂၀ ဦးစာ)

ဆန်ကြမ်း	၄ နို့ဆီဘူး	
ဆား	၁ စပခ	
ဆော်ဒါ	၁ လဖခ	
ထန်းလျက်	၂၀ ကျပ်သား	
မြေပဲဆီ	၂၅ ကျပ်သား	

ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ကြိတ်ပါ။ ရလာသည့်မုန့်နှစ်ကို ဆားနှင့်ဆော်ဒါရောစပ်ကာ အသွင်နှစ်မျိုးဖောက်ရပါမည်။ တစ်မျိုးမှာ မုန့်နှစ်တွင် ရေရောပြီး ထမင်းရည်ပျစ်ပျစ်သဏ္ဌာန်ဖောက်ပြီး ကျန်တစ်မျိုးမှာကြွက်မြီးတန်းအောင်ကျိုထားသည့်ထန်းလျက်နှင့်မုန့်နှစ်ကိုရောပြီး အနည်းငယ် ကျဲကျဲသဏ္ဌာန် ဖောက်ထားရပါမည်။ အင်တွဲကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ အဝတ်ထူထူထပ်၍ ထုပ်စည်းထားသောအဝတ် ထုပ်လေးကိုပါ ပြုလုပ်ထားပါ။

မုန့်ဖုတ်ရန်အတွက်–မုန့်ဖုတ်စလောင်းနှင့် အရွယ်တူသည့် မုန့်ဖုတ်အိုးငယ်လေးကို ပူအောင်ပထမပြုလုပ်ပါ။ အိုးပူလျှင် အိုးတွင် အင်တွဲမုန့်ကို အဝတ်ထုပ်ဖြင့် ဖိ၍သုတ်လိုက်ပါ။ မုန့်နှစ်အဖြူရည်ကို ဇွန်းဖြင့်ခပ်ယူပြီး ငါးလက်မ အနေခန့်ရအောင် ဖြန့်ထည့်ပါ။ ပြီးမှအပေါ်တွင် ထန်းလျက်ရည်ပါသောခပ်ကျဲကျဲမုန့်ရည်ကို အောက်ခံမုန့်သား အနားစွန်းချန်ပြီးထည့်ပေးပါ။ မုန့်ဘေးနှုတ်ခမ်းသားများပါးပြီး အလယ်သားမှာထူနေစေရပါမည်။ မုန့်အိုးကို စလောင်းဖြင့်ဖုံးလိုက်ပါ။ (၃)မိနစ်ခန့်နေလျှင် အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး ဆီရိုက်ပေးပါ။ (ဝါးခွန်ထိပ်တွင် အဝတ်ငယ်ပတ်ပြီး ဆီတို့နှစ်ထားသည့်အချောင်းဖြင့် မုန့်သားမျက်နှာပြင်ကို အနှံ့တို့ထိခြင်းဖြစ်သည်)။ မုန့်ကျက်လျှင် သံယောင်းမဖြင့် ကော်၍ယူရပါမည်။

မုန့်လုပ်ဆောင်း (MONT LOK SAUNG)
RICE POD SWIRL IN SWEET COCONUT MILK

ဆန်ကြမ်း	၄ နို့ဆီဘူး	
ထုံးကြက်တက်ရည်	၁ ဂါလံ	
ဆွမ်းမွှေးရွက်	၁၀ ရွက်	

ထုံးကြက်တက်ရည်ပြုလုပ်ပုံ–

ထုံးကို ရေဖျော်ပြီး ကျောက်ချဉ်ထည့်ပါ။ ရေကြည်လာလျှင် အပေါ်ရေကြည်မှာ ထုံးကြက်တက်ရည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ပါ။ ဆွမ်းမွှေးရွက်အောင်ထောင်းပြီး အဝတ်ထဲထည့် အရည်စစ်ယူပါ။ အစေးပေါက်အောင်နယ်ပြီး ထုံးကြက်တက်ရည်နှင့်ရောဆွမ်းမွှေးရည်ပါထည့်ပါ။ ဆန်၏အစေးကိုကြည့်၍ အများကို ချိန်ဆထည့်ရပါမည်။ မုန့်များကျက်၍ ပျစ်မုန့်လုပ်ဆောင်းဖတ်ပြုလုပ်ရန်အနေသို့ရောက်ပြီ ဖြစ်

မုန့်ပြုလုပ်ရန်အတွက်–အထူးစီမံထားသော မုန့်လုပ်ဆေလုပ် သံဆန်ခါဖြစ်သည့် သံပြားဝိုင်းကြီးကြီး၏ မျက်နတစ်ခြမ်းပိတ်၊ တစ်ခြမ်းအပေါက်ဖောက်ပုံစံဖြင့် အနေထားသည့်ဆန်ခါကို ရေအေးထည့်ထားသည့် ခံအိုး (သို့ပေါ်တွင်တင်ကာ ၎င်းဆန်ခါပေါ်သို့ ပူပြီးဖျစ်ခဲနေသည့သားကိုခပ်တင်ပါ။ မုန့်နှစ်များကို ဖိတုံးဖြင့် ဖိပေးလျှရေထဲသို့ အပေါက်ငယ်ပုံသဏ္ဌာန် အဖတ်လေးများ ကပါလိမ့်မည်။ ကျလာသည့် မုန့်ဖတ်လေးများကို ဆယောင်းမဖြင့် ဆယ်ယူကာ အဝတ်ခင်းထားသည့်ထည့်ပါ။ ဤသို့ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်သွားရာတွင် အထားရမည့်အချက်မှာ ခံအိုးအတွင်းရှိ ရေအေးကို မလဲလှယ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ခံအိုးထဲတွင် အေးသောရေမှသာလျှင် အပေါ်မှလောင်းချသည့် မုန့်ဖုတ်နှစ်အမုန့်ဖတ်အခဲပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အုန်းနို့ရည်အတွက်

အုန်းသီး	၅ လုံး
ရေ	၁၀ နို့ဆီဘူး
ဆား	၁၂ စပခ
နို့စိမ်း	၁ ဘူး

သကြားရည်အတွက်

သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	၂ နို့ဘီဘူး

ထန်းလျက်ရည်အတွက်

ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	၂ နို့ဘီဘူး

မုန့်လုပ်ဆောင်းအချိုပွဲအတွက်– အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး အမျစ်မကျဲအနေ (၁၀)နို့ဆီဘူးစာလုပ်ပါ။ ဆားရောမွှေပြီးရော၍ထပ်မွှေပါ။ သကြားနှင့်ရေကိုရော၍ အနေတော်ရောက်ပါ။ ထန်းလျက်ခဲကိုလည်း ရေဖြင့်မျစ်မကျဲအနေ

မုန့်လုပ်ဆောင်းပွဲပြင်ရန်–ဖန်ခွက် (သို့) မုန့်ပန်းကန်ကို မုန့်လုပ်ဆောင်းဖတ်အနေတော်ထည့်ပါ။ ရေခဲတုံးလေးထည့်ပါ။ အုန်းနို့ရည်ကို ၁ : ၂ အနေထည့်ပါ။ သင်နှစ်သက်သလောက်ထည့်ပါ။ ပြီးမှ အပေါ်ယံတွင် ထန်းဆမ်းပါ။

မုန့်လုပ်ဆောင်းကို မုန့်လုပ်ဆောင်းအုန်းနို့တွဲ၍ လည်းကောင်း၊ မုန့်လုပ်ဆောင်း၊ အုန်းနို့၊ ထန်းလျက်တွဲကောင်း၊ မုန့်လုပ်ဆောင်းနှင့် ထန်းလျက်တွဲ၍လည်းကောင်း၊ မုန့်လုပ်ဆောင်းဖတ်ကို သကြားရည်၊ နှင်းရည်မွှေးရေကောင်း၊ မုန့်လုပ်ဆောင်းဖတ်ကို အုန်းနို့အစား နွားနို့ဖြင့်တွဲ၍လည်းကောင်း၊ မုန့်လုပ်ဆောင်း၊ သာကူကျို၊ အုန်းနို့တကောင်း၊ မုန့်လုပ်ဆောင်း၊ သာကူပျဉ်၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ အုန်းနို့ကျောက်ကျော၊ ပေါင်မုန့်ဖြင့်တွဲကာ ရွှေရင်ခေါင်းလည်းကောင်း နည်းအမျိုးမျိုး စီမံပြုလုပ်၍ စားတတ်ကြပါသည်။ မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူး သင်္ကြန်အချိန်တွင် အဓိကစားသောက်အမျိုးသားအစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ရွှေရင်အေး (SHWE YIN AYE)
ASSORTED COOLER SWEET DRINK

(လူ ၂၀ ဦးစာ)

မုန့်လုပ်ဆောင်းဖတ်	၂ နို့ဆီဘူး	ရွှေရင်အေးတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများကို ဤစာအုပ်တွင်
သာကူပျဉ်	၁ ဗန်း	ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်သောကြောင့် ထပ်မံ၍ပြုလုပ်နည်းများကို
ကောက်ညှင်းပေါင်း	၄၀ ကျပ်သား	မဖော်ပြတော့ဘဲ ရွှေရင်အေးအချို့ပွဲ ပြင်ဆင်ပုံနည်းကိုသာ
ပေါင်းမုန့် (လိုးပြီး)	၂၀ ချပ်	လူ (၂၀) ဦးစာအနေဖြင့် ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။
အုန်းနို့ကျောက်ကျော	၁ ဗန်း	**ရွှေရင်အေးအချိုပွဲပြင်ရန်အတွက်**–မုန့်စားပန်းကန်စောက်တွင်
အုန်းနို့ရည်	၁၀ နို့ဆီဘူး	မုန့်လုပ်ဆောင်းဖတ် အလျှင်ထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှနေ၍သာကူ
သကြားရည်	၂၀ စပဇ	ပျဉ် အတုံးလေးများကို ထည့်ပါ။ ကောက်ညှင်းပေါင်း
ရေခဲ (လိုအပ်သရွေ့)		ထည့်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသည့် ပေါင်မုန့်အချပ်လိုက်ထည့်ပါ။
		အုန်းနို့ကျောက်ကျောကိုလည်း မထူမပါး လှီးထည့်ပါ။ အုန်းနို့
		ရည်ထည့်ပြီး နောက်ဆုံးမှ သကြားရည် လောင်းဆမ်းပြင်ပေး
		ပါ။ ရေခဲကို အတုံးသေးလေးများပြုလုပ်ပြီး အပေါ်ယံမှ
		မွမ်းမံပေးရပါမည်။ (ဒူးရင်းသီးပေါ်ချိန်တွင် နှစ်သက်ပါက
		အုန်းနို့တွင် ဒူးရင်းသီးအသားလွှာများကို ကြိတ်ခြေ၍ လည်း
		ကောင်း၊ စိမ်ထား၍လည်းကောင်း ထည့်တတ်ကြပါသည်။)

သာကူပျဉ် (THARGU BYIN)
FLATTENED PEARL SAGO

သာကူ	၅၀ ကျပ်သား	သာကူကို ရေဖြင့် (၂)နာရီစိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆူနေသောရေထဲ
သကြား	၁၀ ကျပ်သား	သို့ သာကူစေ့များကိုထည့်၍ မွှေပါ။ သာကူမျက်စေ့မပျောက်
		ခင် သကြားထည့်ပါ။ ပျစ်ခဲစပြုလာလျှင် အသင့်ပြင်ထားသော
		မုန့်ဗန်းထဲထည့်ကာ မျက်နှာပြင်ညီပြီး အအေးခံထားရပါမှုန်။
		အထက်မှပြုလုပ်ရရှိသည့် သာကူပျဉ်ကို–
အုန်းသီး	၂ လုံး	**အုန်းနို့ဆမ်း လှပ်စားလိုပါက** အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး အုန်းရည်
ရေ	၁½ နို့ဆီဘူး	ညှစ်ယူကာ သကြား၊ ဆားရောရွှေ့ ပျစ်ပျစ်ကျိုပြီး နှစ်သက်
သကြား	၂၅ ကျပ်သား	သလို တုံးထားသည့် သာကူပျဉ်ပေါ်တွင် ဆမ်းပြီးစားနိုင်ပါ
ဆား	၁ လဖဇ	သည်။
ရွှေရင်အေးလုပ်နည်းတွင် ကြည့်ပါရန်		**သာကူပျဉ်ကို ရွှေရင်အေးတွင်ထည့်၍**လည်း စားနိုင်ပါသည်။
		ရွှေရင်အေးအတွက် ရည်စူးပြီးပြုလုပ်သည့် သာကူပျဉ်ဆိုပါက
		သကြားထည့်ကျိုရန် မလိုအပ်ပါ။ ရွှေရင်အေးတွင် သကြား
		ရည်ကျိုကို ထည့်သုံးထား၍ ဖြစ်ပါသည်။
အနီရောင်	½ လဖဇ	**သာကူပျဉ်ကို အုန်းသီးမှုန့်လူးစားလိုပါက** သာကူပျဉ်ကို
အစိမ်းရောင်	½ လဖဇ	အိုးနှစ်အိုးခွဲပြီး ကျိုမရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်အိုးလျှင် အရောင်တစ်မျိုး
အုန်းသီး(ခြစ်ပြီးသန့်သန့်)	၁ လုံး	စီ ထည့်ရပါမည်။ မုန့်ဗန်းတွင် အရောင်နှစ်ထပ်လောင်းထည့်
		ကာ အအေးခဲခံရပါမည်။ ပြီးမှ ဆနွင်းမကင်းပုံစံ လှီးပြီး
		အုန်းသီးမှုန့် လူးကပ်စားနိုင်ပါသည်။

မုန့်လုံးရေပေါ် (MONT LON YAY BAW)
GLUTEN PELLET FLOATING

ကောက်ညှင်း	၅ နို့ဆီဘူး	ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို တစ်ညရေစိမ်ပြီး ကြိတ်ခ
ဆန်ကြမ်း	၁ နို့ဆီဘူး	တွင်ကြေညက်အောင်ကြိတ်ကာ အဝတ်အိတ်တွင်ထည့်လျက
ဆား	၁ လဖဇ	အပေါ်မှနေ၍ အလေးဖိကာ ရေစစ်ထားပါ။ မုန့်နှစ်သားက
ထန်းလျက်	၂၀ ကျပ်သား	ဆားထည့်ပြီး အစေးပေါက်ကာ ပျော့ပျောင်းလာသည်အဝ
အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၂ လုံး	နယ်ထားပါ။ ရလာသည့် မုန့်ညက်သားကို ကွမ်းသီးလုံ
		အရွယ် အလုံးလေးများ ပြုပါ။ အတုံးငယ်လေးများအရွယ
		လှီးစိတ်ထားသည့် ထန်းလျက်တုံးလေးကို မုန့်လုံးအတွင်
		ဌာပနာပေးပါ။
		မုန့်ပြုတ်ရန်အတွက်–အိုးကြီးတွင် ရေသုံးပုံနှစ်ပုံထည့်ပြီး ခ
		အောင်တည်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူမှသာလျှင် မုန့်လုံးလေးများက
		ဖြန့်ထည့်ပေးပါ။ မုန့်လုံးလေးများကျက်နပ်လာလျှင် အင
		အလျောက် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ထင်ရှားစွာ ပေါ်တက်လ
		ပါမည်။ ပေါ်လာသည့်မုန့်လုံးလေးများကို ဆန့်ခါတပ်ယောင်း
		ဖြင့် ဆယ်ယူပြီး ရေအေးထည့်ထားသည့် အိုး (သို့) ဇလုံ
		သို့ ပြောင်းထည့်ပါ။ ကျန်မုန့်လုံးများကိုလည်း ဤနည့
		အတိုင်း ဆက်၍ပြုလုပ်ပေးသွားရပါမည်။ ကျက်ပြီးရေအေ
		စိမ်ထားသည့် မုန့်လုံးများကို ပြန်ဆယ်ယူကာ ဆန့်ခါစစ်ရေ
		ပြောင်းထည့်ထားပါ။ ရေများစစ်သွားလျှင် ပန်းကန်တွင်ပြင်၍
		အုန်းသီးအမျှင်များ ဖြူးစ၍စားနိုင်ပါသည်။

အုန်းသီးမုန့်ဖက်ထုပ် (OHN THEE MONT PHET THOKE)
PYRAMID SHARE HIDDEN TREASURE

ကောက်ညှင်း	၄ နို့ဆီဘူး	ကောက်ညှင်းနှင့်ဆန်ကို ရေစိမ်ပြီး အတူရောကြိတ်ပါ။ မှ
ဆန်	၁ နို့ဆီဘူး	အိတ်တွင်ထည့်၍ အပေါ်မှ အလေးဖိကာ ရေစစ်ထားမှ
ဆား	၁ လဖဇ	အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး သကြားနှင့်အတူ အုန်းယိုထိုးထားပ
အုန်းသီး	၂ လုံး	မုန့်နှစ်တွင် ဆားထည့်ပြီး အစေးပေါက်လာကာ ပျော့လာသ
သကြား	၄၀ ကျပ်သား	အထိ နယ်ပါ။ နယ်ပြီးမုန့်ညက်သားကို သံပယိုသီးအရ
တောင်စွန် (သို့) ငှက်ပျော်ဖက်		ကြီးအရွယ်ခန့်လုံးပါ။ တစ်လုံးကိုယူ၍ ဘယ်လက်ဝါးပေါ်တ
အနားညီ ၈"အရွယ်	၂၀ ရွက်	ကာ မုန့်ညက်သားလုံး၏အလယ်ကို ခွက်ရာပေးလိုက်ပ
		ညာလက်ဖြင့် အုန်းယိုကော်ယူပြီး ဌာပနာသွတ်ပါ။ အတွ
		အဆာကို လုံအောင်ပြန်ပိတ်ပါ။
		မုန့်ပေါင်းရန်အတွက်– ၈"အရွယ် ဖက်တစ်ရွက်ကိုယူက
		ကတော့ပုံ (သို့) ပိရမစ်ပုံစံပြုလုပ်ပြီး အဆာသွတ်မုန့်ညက်
		ထည့်ပါ။ ဖက်အနားစလေးဖက်ကို ကတော့ထိပ်ပိတ်ပုံနှ
		လမ်းအတိုင်း ပိတ်ပါ။ ပေါင်းချောင်ထဲသို့ မုန့်ဖက်ထုပ်
		ပိတ်ထားသည်ထိပ်ဝဘက် မှောက်ကာ စီထည့်ပါ။ နေရာပြ
		သွားလျှင် ကျန်အထုပ်များကို ဆေးစောင်းထည့်ပါ။ ၎င်းအထ
		မှ ပိတ်သည့်ဘက်သည် အိုးဘေးနံရံများနှင့် ထိနေရပါမည
		ရေမွှက်မွှက်ဆူနေသော အိုးပေါ်တွင် မုန့်ဖက်ထုပ်ပေါင်းချေ
		ကို တင်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ (၁)နာရီခန့်ကြာအောင်ထားပြီးပေါ
		ရပါမည်။

သာကူမုန့်ဖက်ထုပ် (THARGU MONT PHET THOKE)
PEARL SAGO CONE

သာကူစေ့	၅၀ ကျပ်သား	သာကူကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ တောင်စွန်ဖက်
ဆား	၁ လဖခ	(သို့) ငှက်ပျောဖက်ကို မီးပြ၍ စင်ကြယ်အောင် သုတ်
အုန်းသီး	၁ လုံး	ပြီး ရေစိုအဝတ်စဖြင့် ဖုံးထားပါ။ အုန်းသီးနှင့် သကြား
သကြား	၃၀ ကျပ်သား	ကို ယိုထိုးထားပါ။ ရေစစ်ထားသည့် သာကူကို ဆား
တောင်စွန် (သို့) ငှက်ပျောဖက်		ထည့်နယ်ကာ အပုံ(၂၀) အညီအမျှရအောင် ပြုလုပ်ပါ။
အနားညီ ၈" အရွယ်	၂၀ ရွက်	**မုန့်ပေါင်းရန်အတွက်–** ၈" အရွယ် ဖက်တစ်ရွက်ကိုယူ
		ကာ ကတော့ပုံ (သို့) ပိရမစ်ပုံစံပြုလုပ်ပြီး သာကူတစ်ပုံ
		ထဲမှ တစ်ဝက်ကို ပထမထည့်ပါ။ ဒုတိယအနေဖြင့်
		အုန်းယိုထည့်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် တစ်ပုံစာမှ ကျန်နေ
		သော သာကူကိုထပ်ထည့်ပါ။ ဖက်အနားစလေးဖက်ကို
		ကတော့ထိပ်ပိတ်ပုံနည်းလမ်းအတိုင်းပိတ်ပါ။ပေါင်းချောင်
		ထဲသို့ အုန်းသီးမုန့်ဖက်ထုပ်ထည့်နည်းအတိုင်း ထည့်၍
		၎င်းနည်းအတိုင်းပေါင်းပါ။ ကျက်နပ်ရန်အတွက်ကြာမြင့်
		ချိန်မှာမူ မိနစ်(၃၀)ခန့်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်ကွဲသည်း (MONT KYWE THE)
BROWN PUDDING WITH SHREDDED COCONUT

ဆန်ကြမ်း(ငစိန်)	၂½ နို့ဆီဘူး	ဆန်ကို ရေဆေး၊ တစ်ညရေစိမ်ကာ နောက်နေ့တွင်
ဏ္ဍ	၃½ နို့ဆီဘူး	ကြိတ်ဆုံ၌ကြိတ်ပြီး အဝတ်အိတ်တွင်ထည့်ကာ အလေးဖိ
ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား	၍ ရေစစ်ထားပါ ထန်းလျက်ကိုကျိုပြီး စစ်ထားပါ။
ဏ္ဍ	၄ နို့ဆီဘူး	မုန့်နှစ်ကို ရေ(၃½)နို့ဆီဘူးဖြင့် ဖျော်ပါ။
ထုံးကြက်တက်ရည်	၁ နို့ဆီဘူး	**မုန့်ပြုလုပ်ရန်–** မုန့်နှစ်ရည်၊ ဆား၊ ထန်းလျက်ရည်၊
ဆား	၁ စပဖ	ထုံးကြက်တက်ရည်တို့ကိုရောဖျော်၍ ကျိုပါ။ ပျစ်ခဲစပြု
ဆီ	၂ စပဖ	လာလျှင် မုန့်ဗန်းကိုဆီသုတ်ပြီး လောင်းထည့်ပါ။ အေးခဲ
အုန်းသီး (အမျှင်ခြစ်ပြီး)	၁ လုံး	လာလျှင် နှစ်သက်သလိုတုံးကာအုန်းသီးအမျှင်များဖြူး၍၊
		တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

မုန့်ဟင်းခါး (MOHINGA)
PIQUANT FISH SOUP WITH RICE NOODLES (လူ ၁၀ ဦး

ငါးကျည်း (သန့်စင်ပြီး)	၃၀ ကျပ်သား	**ပထမအဆင့်**–စပါးလင်းကို ရေဆေးပြီး အပေါ်ခွံလွှာကို အိုး
ရေ	၂ နို့ဆီဘူး	ခင်းကာ ငါးများထည့်ပါ။ နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဂရ
စပါးလင်း	½ ပင်	တောင့်နှင့် ရေရောပြီးပြုတ်ပါ။ စပါးလင်းကို ပါးပါးလှီးပြီး ဒ
နနွင်း	½ လဖခ	အောင် ထောင်းထားပါ။ ငါးပြုတ်အရိုးသင်ပါ။ ထွက်လာ
ဆား	½ လဖခ	အရိုးနှင့် စပါးလင်းကို ထောင်းပြီး ရေကျွင်ယူထားပါ။ ကုလ
ငံပြာရည်	½ ခွက်	နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဝက်စီ ချင်
ဂရုတ်ပွင့်ကြော့	၆ တောင့်	ဂရုတ်ပွပြုတ်တို့ကို ထောင်းပါ။ နူးပြီးသား ကုလားပဲကို အ
ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား	တိုက်ပါ။ ရေနွေးဖြင့် ပဲရည်ဆူအောင်ပြန်ပြုတ်ပါ။
ရေနွေး	၂ နို့ဆီဘူး	**ဒုတိယအဆင့်**–ဆီ(၂½)ကျပ်သားကို ပူအောင်လုပ်၍ နန
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား	လက်ကျန်ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်မွှေကာ ရွှေဝါရောင်သန်းလာ
ကြက်သွန်ဖြူ	½ ကျပ်သား	ဆယ်ယူထားပါ။ မူလချက်ထားသည့် ဆီထပ်ထည့်ပြီး ဆီပူ
ချင်း	၁ လက်မ	ပထမထောင်းထားသည်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငါးအသား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	ပါထည့်မွှေပါ။ ရနံ့သင်းလာလျှင် ပိုမှ ခေတ္တချထားပါ။ ပဲ
ဆန်လှော်မှုန့်	၅ ကျပ်သား	ရည်အိုးပြန်တည်ကာ ငါးရိုးပြုတ်ရည်ပါရောပြီး ပွက်အောင်
ရေ	၂ နို့ဆီဘူး	ပါ။ ပွက်လျှင် ဖယ်ထားသော ငါးဆီသတ်များ၊ ဆန်လှော်မှုန့်
ဂရုတ်ကောင်းမှုန့်	၁ လဘခ	ဖျော်ပြီးနှင့် ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ပါ ထည့်၍မွှေပါ။ ချိန်ထား
ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်		ကြက်သွန်နီဥကို လေးစိတ်စီတ်ထည့်ပါ။ (နှစ်သက်လျှင် ဂ
မုန့်ဟင်းခါးဖတ်	၁ ပိဿာ	ဗျောအူကို ရေဆေး ပါးပါးလှီးထည့်ပါ)။ ပွက်ပွက်ဆူစပြုချိန်
ဂရုတ်လှော်မှုန့်	½ ကျပ်သား	ဂရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီးလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီ
နံနံပင်	½ ကျပ်သား	ပါသည်။
သံပရာသီး	½ လုံး	**ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်**–မုန့်စားပန်းကန်စောက်တွင် မုန့်ဖတ်ထ
ဘူးသီးကြော်/ ပဲကြော် စသည်ဖြင့် ...		ကြက်သွန်ဆီချက်၊ နံနံပင်၊ ဂရုတ်သီးမှုန့်တို့ မွမ်းမံကာ ဟင်း
		ဆမ်းပြီး တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ နှစ်သက်ရာအကြော်၊ ဘဲဥပြ
		တို့ဖြင့် တွဲဖက်နိုင်ပါသည်။

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ (OHN NO KHAUKSWE)
CREAMY COCONUT SOUP WITH NOODLES
(လူ ၁၀ ဦး

ကြက်သား (အသား)	၃၀ ကျပ်သား	ကြက်သားကို အရိုးထွင်ပြီး အသား အရွယ်ညီအတုံးသေး
အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး)	၁ လုံး	တုံးထားပါ။ အရိုးနှင့်ရေ (၄)နို့ဆီဘူး၊ ဆား (၁)စားပွဲဇွန်းတို့ပြ
ရေနွေး	၁၀ နို့ဆီဘူး	ပါ။ ရေနွေးဖြင့် အုန်းနို့ညှစ်ပြီး ဦးရေဖယ်ကာ နောင်းရည် (
ကုလားပဲမှုန့်(အစိမ်း)	၁၀ ကျပ်သား	နို့ဆီဘူးစာ ညှစ်ယူထားပါ။ ကြက်ရိုးပြုတ်အိုးထဲ နောင်း
ရေအေး	½ နို့ဆီဘူး	ထည့်ပါ။ ပဲမှုန့်ကို ရေ (၁)နို့ဆီဘူးဖြင့်ဖျော်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူ
သကြား	½ စပဖ	သော ပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့ထည့်ကာ မပြတ်မွှေပေးပါ။ သ
ဆား	၁ လဖခ	နှင့် ဆားထည့်မွှေပါ။ ဆီပူအောင်လုပ်ပြီး မုန့်ကြွပ်ကြော်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	ဆယ်ယူ ဆီစစ်ထားပါ။ လက်ကျန်ဆီတွင် ရေတ်သီးမှုန့်
မုန့်ကြွပ်	၅ ကျပ်သား	ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထည့်မွှေပါ။ ကြက်သားထည့်ပါ။ ဦး
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား	ထည့်မွှေပါ။ ကျက်လျှင် ပြုတ်ရည်အိုးထဲရောထည့်ပါ။ အဆ
ရေတ်သီးမှုန့်	½ စပဖ	မပြတ် မွှေပေးပါ။ ပွက်စပြုလျှင် ဘဲဥပြုတ်ကို ပါးပါးလှီးထ
ဘဲဥ (ပြုတ်ပြီး)	၅ လုံး	ပါ။ ကြက်သွန်နီဥတစ်လုံးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နုးလျှင် တည်
ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်–		၍ ရပြီဖြစ်ပါသည်။
ခေါက်ဆွဲဖတ်	၁ ပိဿာ	**ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်**–မုန့်ပန်းကန်စောက်တွင် ခေါက်ဆွဲဖတ်ထ
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၅ ကျပ်သား	ပါးပါးလှီးကြက်သွန်နီ၊ မုန့်ကြွပ်၊ ရေတ်သီးလှော်မှုန့်၊ ဘဲဥပြု
ဘဲဥပြုတ် (ပါးပါးလှီး)	၅ လုံး	မွမ်းမံကာ ဟင်းရည်ဆမ်းပြီး တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ နှစ်သက်
ရေတ်လှော်မှုန့်	½ ကျပ်သား	အကြော်တို့ဖြင့် တွဲဖက်နိုင်ပါသည်။
သံပရာသီး	½ လုံး	
ဘူးသီးကြော်/ ပဲကြော် စသည်ဖြင့် ...		

မန္တလေးမုန့်တီ (MANDALAY MONE-TI)
CHICKEN AND THICK RICE NOODLES SALAD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

- ကြက်သား (သို့) ငါးဖယ်ခြစ် ၅၀ ကျပ်သား
- ဒရွန်း ၁၂ နို့ဆီဘူး
- ဆီ ၂၀ ကျပ်သား
- မုန့်ကြွပ် ၇ ကျပ်သား
- ဒရုတ်သီးပူခြောက် ၃ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်လိုး) ၄၀ ကျပ်သား
- ချဉ်း (၁) ၁ တုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀၃ ကျပ်သား
- နနွင်း ၄ စပဒ
- ဒရုတ်ရောင်တင်မှုန့် ၂ စပဒ
- ဒရုတ်ကောင်း ၂ ကျပ်သား
- ဆား ၂ စပဒ

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်

- မုန့်တီဖတ် ၁ ပိဿာ
- ပဲမှုန့်အကျက် ၅ ကျပ်သား
- သံပရာသီး ၂ လုံး
- ကြက်သွန် ၂၀ ကျပ်သား
- မုန့်ပင် ၅ ကျပ်သား
- ငံပြာရည် ၂ ကျပ်သား
- ဘဲဥပြုတ်ပြီး ၅ လုံး
- မုန့်ကြွပ်ကြော်
- ဒရုတ်ပွခြောက်ထောင်း

ပထမအဆင့်–ကြက်သား၊အသားထွင်ပြီး အရိုးကို ရေနို့ဆီဘူး (၁၀)ဘူးဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ပူလာလျှင် မုန့်ကြွပ်ကြော်ကာ ဆီစစ်ပါ။ ထိုဆီဖြင့်ပင် ဒရုတ်ပွခြောက်ကြော်ကာ ဆီစစ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ခွက်ထဲထည့်၍ ဆီ(၂)စားပွဲဝိုင်း လောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ချဉ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုထောင်းပြီး ဆီပူတွင် နနွင်းနှင့်အတူရောရွ ဆီသတ်ပါ။ ထွင်ထားသည့် ကြက်သားများထည့်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် အရိုးပြုတ်ရည် (၁)နို့ဆီဘူး ထည့်၍ ဆီကျန်ရေကျန်ချက်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်–အရိုးပြုတ်ရည် ပြန်တည်ပါ။ ၁ လက်မရွယ် ချဉ်း၊ ဆား(၁)စားပွဲဝိုင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ဥထောင်းပြီးထည့်ကာ ပွက်လျှင် ဒရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပါ။

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်– ပန်းကန်ထဲတွင် မုန့်တီဖတ်ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံတွင် ကြက်သားဟင်း၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ လှီးစိတ်ထားသော ဘဲဥပြုတ်၊ မုန့်ကြွပ်၊ ဒရုတ်သီးကြော်ထောင်း၊ နံနံပင်၊ သံပရာရည်တို့ဖြင့် ပြင်ဆင်ကာ ဟင်းချိုပူပူတွင် ဒရုတ်ကောင်းမှုန့်ခပ်ကာ တွဲဖက်တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။

မန္တလေးမြီးရှည် (MANDALAY MYEE SHAY)
TAPIOCA JELLY WITH THICK RICE NOODLES

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

- ဂျက် (အခေါက်/အသား) ၃၀ ကျပ်သား
- ချဉ်း (လွှာလှီးပြီး) ၁ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်) ၁ ကျပ်သား
- ဆား ၂ စပဒ
- ဆီတို့ဟူး ၁၀ ပြား
- ကြက်သွန်ဖြူ(မည်ကတည်းထောင်း) ၅ လုံး
- ကြက်သွန်မြိတ်(အစည်းသေး)ပါးပါးလှီး ၁ စည်း
- ဂရုတ်နံနံ (အစည်းသေး)ပါးပါးလှီး ၁ စည်း
- ကြာလကာရည် ၁ ခွက်
- ငါးပိ ၁ ခွက်
- ငံပြာရည်အကြည် ၁ ခွက်
- ဒရုတ်ပွခြောက် ၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ဒရ ၂ နို့ဆီဘူး
- ဆကိမှုန့် ၅ ကျပ်သား
- ပဲပင်ပေါက် ၃၀ ကျပ်သား
- ကြွမ္မဆိုင် ၃၀ ကျပ်သား
- ဂျက်နုရိုး (ခုတ်ထစ်သန့်စင်ပြီး) ၂၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်) ၅ ကျပ်သား
- ချဉ်း (လွှာပြီး) ၂ ကျပ်သား
- ဒရုတ်ကောင်းမှုန့် ၁ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်

- ဂျုံးရှည်ဖတ် ၂½ လဖဒ
- ဒရနွေး ၁ ပိဿာ
- ဆစ်ထက်မှကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည်များ ၆ နို့ဆီဘူး

ပထမအဆင့်–ဝက်သားအတုံးလိုက်ကို ချဉ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားနှင့် ရေတို့ဖြင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆီတို့ဟူးဖတ်ကို ရေနွေးဖြင့်မပျစ်မကဲ့ဖျော်ထားပါ။ ဆီပူပူတွင် ဒရုတ်ပွခြောက်ကြော်၍ ဆီစစ်ပြီး မည်ကတည်ထောင်းသော ဒရုတ်ကြော်ဆီများ ရောစပ်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေဖြင့်ဖျော်ကာ ခပ်ပျစ်ပျစ်ကျိုထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျောထားပါ။ ကြမ္မဆိုင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဒုတိယအဆင့်–ဝက်နံရိုးကိုပြုတ်ပြီး ချဉ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားတို့ဖြင့် ပြုတ်ထားပါ။ နူးအိနေပြီဖြစ်သော ဝက်သားကို အဆီအသားရောသွားအောင် ခပ်မွမွခြေထားပါ။

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်– မြီးရှည်ဖတ်ကို ရေနွေးဖျော ဆန်ကာစစ်ပြီး မုန့်စားပန်းကန်တွင်ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံတွင် ဆီတို့ဟူးရည်၊ ရှာလကာအမွှေးရည်၊ ပဲငါးပိရည်၊ ဒရုတ်ဆီ၊ ဂျော်ရည်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြမ္မဆိုင်တို့ထည့်၍ ပြင်ဆင်ကာ ဟင်းချိုပူပူတွင် ဒရုတ်ကောင်းမှုန့်ခပ်ကာ တွဲဖက်တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။

ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ (SHWEDAUNG KHAUKSWE)
OILY COCONUT MEAT WITH NOODLES

(လူ ၁၀ ဦး

- ကြက်သား (အရိုးမပါ) ၄၀ ကျပ်သား
- ဒရုတ်အရောင်တင်မှုန့် ၂ စပဒ
- ကြက်သွန်နီ (ခပ်ကြမ်းကြမ်းထောင်း) ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ (ခပ်ကြမ်းကြမ်းထောင်း) ၃ ကျပ်သား
- နနွင်း ၂½ လဖဒ
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ဆား ၁ စပဒ
- အုန်းသီး (ခြစ်ပြီး) ၃ လုံး
- ဒရနွေး ၁½ နို့ဆီဘူး
- ဆား ၁ စပဒ
- သကြား ၁ စပဒ
- ကြက်အရိုး ၁၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဓားပြားရိုက်ပြီး) ၃ မြိတ်
- ဒရနွေး ၆ နို့ဆီဘူး
- ဆား ၃ စပ
- ဒရုတ်ကောင်း ၂½ လဖဒ
- ဂျုံခေါက်ဆွဲခြောက် ၁၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- ဒရုတ်ပွခြောက် ၅ တောင့်

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်

- ဂျုံခေါက်ဆွဲဖတ် ၁ ပိဿာ
- ပဲမှုန့်အကျက် ၃ ကျပ်သား
- ငံပြာရည် ၃ ကျပ်သား
- သံပရာသီး ၃ လုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီး) ၃ ပင်

ပထမအဆင့်–ဆီပူတွင် နနွင်းခပ်မွေ၊ ဒရုတ်အရောင်တင်မှုန့်၊ကြက်နီ၊ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အရွယ်သည်တုံးပြီး ကြက်သားထည့်မွေပါ။ကြက ပြုတ်ရည် ရေနွေး(၁)ဘူးထည့်၍ ဆီကျန်ရေကျန်ချက်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်–အုန်းသီးကို ရေနွေးဖြင့် သုံးကြိမ်ခန့် ပျစ်ပျစ်ညှစ် သကြား၊ ဆား ထည့်ကာ ဆီပြန်သည်အထိ ချက်ထားပါ။

တတိယအဆင့်–ကြက်ရိုးကို ရေနွေး (၆)နို့ဆီဘူးစာဖြင့် ပြုတ်ရာ ချဉ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား ထည့်ပါ။

စတုတ္ထအဆင့်–ဆီပူတွင် ဂျုံခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ကြွပ်ရွအော ကြော်ကာဆီစစ်ထားပါ။ လက်ကျန်ဆီဖြင့် ဒရုတ်ပွတောင့်ကို ဆ ကြော်ပြီး မည်ကတည်ထောင်းကာ ကြော်ဆီလက်ကျန်ဖြင့် ရော မွေပြီး ခွက်တစ်ခွက်တွင် သီးသန့်ထည့်ထားပါ။

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်–မုန့်ပန်းကန်စောက်တွင် ဂျုံခေါက်ဆွဲ အလျင်ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံတွင် ကြက်သားဟင်း၊ အုန်းဆီအနှ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဒရုတ်သီးကြော်ထောင်း၊ ငံပြာရ သံပရာရည်၊ ဂျုံခေါက်ဆွဲကြွပ်ကြော် မွမ်းမံပြီး တည်ခင်းစားသုံးနိ ပါသည်။

ပွက်ပွက်ဆူနေသော ကြက်ရိုးပြုတ်ဟင်းချိုကို ပန်းက လုံးထဲသို့ ခပ်ယူပြီး ဒရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ် ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူးက တွဲဖက်အဖြစ် တည်ခင်းပါ။

ရွှေတောင်မုန့်ဟင်းခါး (SHWEDAUNG MOHINGA)
FISH GRAVY WITH RICE NOODLES

(လူ ၁၀ ဦးစ

- ငါးကျည် / ငါးခူ ၄၀ ကျပ်သား
- ရေ ၃ နို့ဆီဘူး
- စပါးလင်း ၃ ပင်
- ဆား ၁ စပဒ
- ငံပြာရည် ၅ ကျပ်သား
- ပဲမှုန့် (အစိမ်း) ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၁၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- ချဉ်း (၁"အရွယ်ထောင်းပြီး) ၁ တုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၁၀၃ ကျပ်သား
- နနွင်း ၂½ လဖဒ
- ဆား ၂ လဖဒ
- သကြား ၁ လဖဒ
- ဒရနွေး ၆ နို့ဆီဘူး
- ငါးပြုတ်ရည် (လက်ကျန်) ၂ နို့ဆီဘူး
- ဒရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်

- မုန့်ဟင်းခါးဖတ် ၁ ပိဿာ
- ကြက်သွန်ကြော် (အထက်မှပြုလုပ်ပြီး)
- ဒရုတ်သီးကြော် (အပွတောင့်) ၁၀ တောင့်
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- နံနံပင် ၅ ကျပ်သား
- ငံပြာရည် ၁၀ ကျပ်သား
- သံပရာသီး ၂ လုံး

ပထမအဆင့်–ငါးကို စပါးလင်အခွံ၊ ငံပြာရည်၊ ရေ(၃)နို့ဆီဘူးနှင့်ပြုတ်ပြီး အသား ထွင်ကာ ပဲမှုန့်စိမ်း ဆန်ကာချပြီးနှင့် ရောနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန် ပါးပါးလှီးပြီး ဆီပူပူတွင်ထည့်၍ ရွှေဝါရောင်ကြော်ကာ ဆီစစ်ဆယ်ပ ထားပါ။ ဆီပူတွင် ကြော်ပြီးထောင်းကာ ငှင်းဆီပူတွင် ပြန်စိမ်ထ ပါ။ ကျန်စပါးလင် ပါးပါးလှီးနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ချဉ်း၊ ကြက သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ စသည်တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး လက ကျန်ဆီအိုးတွင် ဆီပူအောင်လုပ်ပြီး နနွင်းထည့်မွေကာ ထောင်းထ သည်များကို ဆီသတ်ပါ။ မွှေပြီးနောက်တွင်ထားသော ငါးအသားမျာ ထည့်မွေပါ။ ဆား(၁)လက်ဖက်ရည်ဇွန်းခန့် မွေပါ။ ငါးရိုးပြုတ်အိုး သို့ ရေနွေး(၆)နို့ဆီဘူးထပ်ထည့်ကာ ဆူအောင်လုပ်ပါ။သကြားထည့ ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ဒရုတ်ကောင်းခတ်ပါ။

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်– မုန့်ပန်းကန်စောက်တွင် မုန့်ဟင်းခါးဖတ် အလျင်ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံတွင် ငါးအနှစ်ချက်၊ ဒရုတ်သီးကြော် ထောင်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ နံနံပင်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်တို့ဖြင့် ပြင်ဆင်တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။ ပွက်ပွက်ဆူနေသောဟင်းချိုကိုပန်းက လုံးထဲသို့ခပ်ယူပြီး ဒရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးကာ တွဲဖက်အဖြစ် တည်ခင်း နိုင်ပါသည်။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (SHAN KHAUKSWE)
SHAN SOAKED NOODLES

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်သား (သို့) ဝက်သား(စဉ်းပြီး)	၃၀	ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး (ပါးပါးလှီး)	၂၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ကျပ်သား
ရေတ်အရောင်တင်မှုန့်	၂	စပဇ
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	၂	စပဇ
သကြား	၁	စပဇ
ရေတ်ပွခြောက်	၉	တောင့်
ဆီ	၂½	ကျပ်သား
ဆီတို့ဟူး	၂	တုံး
မြေပဲလော့် (ထောင်းပြီး)	၅	စပဇ
ကြက်သွန်မြိတ် (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၅	ပင်
ကြက်ရိုး	၁၅	ကျပ်သား
ချဉ်း	၁	ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁	ကျပ်သား
ဆား	၂	စပဇ
ရေနွေး	၁၀	ဘူး
ဖြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်		
ရှမ်းခေါက်ဆွဲခြောက်	၂	ချပ်
ပဲငံပြာရည် (အကြည်)	၅	စပဇ
တွဲဖက်စားရန် အချဉ်အတွက်		
ဂေါ်ဖီထုပ် (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ကျပ်သား
မုန်လင်းချဉ် (ပါးပါးလှီး)	၅	ကျပ်သား
သကြား	၁	စပဇ
ဆား	½	စပဇ
ရှာလကာရည်	၁	စပဇ

ပထမအဆင့်–ဆီပူပူတွင် နနွင်းနှင့် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်မွှေ၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပါ။ အနှစ်ရပြီး ဆီပြန်လျှင် အသားနှင့် ပဲငံပြာရည်ထည့်မွှေပါ။ လိုအပ်သရွေ့ ရေနွေးထည့်ပါ။ သကြားထည့်ပါ။ အသားနူးပြီး ဆီပြန်လျှင် ဖိုမှာချထားပါ။

ဒုတိယအဆင့်–ကြက်အရိုးကို ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်ရာတွင် ဆား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပါ။

တတိယအဆင့်–ဆီပူတွင် ငရုတ်မှုတောင့်ကြော်ကာ မညှက်တညက် ထောင်းပြီး ကြော်ဆီဖြင့်ရောစပ်ကာ ခွက်တစ်ခွက်တွင် သီးသန့်ထားပါ။ ဆီတို့ဟူးကို ခပ်ပျစ်ပျစ် ရေဖျော်ထားပါ။ မြေပဲလော့်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ရေဆေး ပါးပါးလှီးပါ။ ခေါက်ဆွဲခြောက် နာရီဝက်ရေကြိုစိမ်ထားပါ။

ဖြင်ဆင်တည်ခင်းရန်– မုန့်ပန်းကန်တွင် ရေစိမ်ထားသော မုန့်ဖတ် တစ်ခွက်စာထည့်ကာ ဟင်းရည်ပူပူတွင် နူးအောင်နှစ်ပြီး မုန့်ဖတ်ကို တူနှင့်လှည့်ကာ ဟင်းရည်ကို အိုးထဲပြန်လောင်းချပါ။ ကြက်သား ဟင်း၊ ဆီတို့ဟူး၊ မြေပဲလော့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ဆီ တို့ဖြင့် မွမ်းမံပြင်ဆင်၍ တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။ တွဲဖက်အနေဖြင့် ငရုတ်ကောင်းခတ်ထားသော ဟင်းချိုရည်ပူပူနှင့် အချဉ်အဖြစ်ပေါင်းစပ် နယ်ထားသော အရွက်များဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ရခိုင်မုန့်တီ (RAKHINE MONE-TI)
GALANGAL SOUP WITH THIN RICE NOODLES

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ငါးရွှေ(အလယ်သား)	၅၀	ကျပ်သား
ပတဲကောာ(၂ ပင်အမြစ်ပါ)	၂	ပင်(ထောင်းပြီး)
ရေ	၁၀	နို့ဆီဘူး
မျှင်ငါးဝိ (ရခိုင်)	၁	စပဇ
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၁၄	မြှာ
ရေတ်ကောင်းမှုန့်	၁	လဖဇ
ဆား	၂	စပဇ
ဆီ	၅	ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	၂½	စပဇ
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ကျပ်သား
မန်ကျည်းမှည့်	၂	ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၂	ကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်(အရောင်တင်မှုန့်)	၂	ကျပ်သား
ရေနွေး	၄	နို့ဆီဘူး
ဖြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်		
မုန့်ဟင်းခါးဖတ် (နန်းမျှင်သေး)	၁	ပိဿာ

(မန်ကျည်းမှည့်ရည်၊ ငရုတ်စိမ်းထောင်း၊ ငရုတ်အရောင်ရည်၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်)

ငါးရွှေအတုံးလိုက်ကို ပတဲကောထုထည်ပြီး ရေမြေပဲရုံဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ငါးဆယ်ယူ အအေးခံပါ။ ပြုတ်အိုးထဲသို့ ရေ(၁၀) နို့ဆီဘူး၊ မျှင်ငါးဝိ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားထည့်တည်ကာ ပွက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းခတ်ပါ။ ဆီကို ပူအောင်တည်ပြီး ကြက်သွန်နီကြော်အောင်ကြော်ပါ။ ဆယ်ယူဆီစစ်ထားပါ။ ကျန်ဆီဖြင့် ငါးပြုတ်ကို အသားတွင်ထည့်ကာ ခြောက်သွေ့သည့် ငါးမှုန့်ဖြစ်အောင်မွေပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေနွေးဖြင့် မျုစ်မကျဲ ဖျော်စပ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ခေတ္တပြုတ်ပြီး မညှက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် ရောစပ်ကာ ဒယ်အိုးဖြင့်ထည့်ကာ ဆူပွက်ရုံ ဖိုမှာတင်၍ မွှေပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။

ဖြင်ဆင်တည်ခင်းရန်–မုန့်စားပန်းကန်လုံးတွင် နန်းမျှင်မျှင်သေးသေး မုန့်ဖတ်ကို ပထမထည့်ပါ။ အပေါ်ယံတွင် ငါးရွှေမှုန့်၊ ငရုတ်စိမ်း၊ ငရုတ်အရောင်ရည်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်နှင့် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ပတဲကောဟင်းရွက် လောင်းဆမ်းကာ ကြက်သွန်နီကြော် မွမ်းမံပြီး တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။

မန္တလေးကြာဆံချက်
MANDALAY-STYLE VERMICELLI SOUP

(လူ ၁၀ ဦး

ငါးဖယ်ခြစ်	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်သား	၂၀	ကျပ်သား
ဆီ	၅	ကျပ်သား
ဆား	½	လဖဇ
နနွင်း	½	လဖဇ
ကြက်သွန်နီ(ထောင်း)	၅	ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်း)	၂	စပဇ
ချင်း	၂	လွှာ
ရေတ်အရောင်တင်မှုန့်	၁	စပဇ
မို့ခြောက် (သန့်ပြီး)	၂½	ကျပ်သား
ပဲခြောက်	၂½	ကျပ်သား
ပန်းခြောက်	၂	ကျပ်သား
ရေနွေး (ဆူဆူ)	၆	နို့ဆီဘူး
ကြာဆံ (ရေစိမ်ပြီး)	၁၅	ကျပ်သား
သကြား	၁	လဖဇ
ဆား	၂	လဖဇ
ငံပြာရည်	၂	လဖဇ
မုန့်ပွဲဖြင့်ရန်အတွက်		
ကြက်သွန်နီ	၁၀	လုံး
နနွင်းပင် (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ပင်
ကြက်ဥခေါက်ကြော်	၅	လုံး
ရေတ်လော့်မှုန့်	၁	စပဇ
သံပုရာသီး	၃	လုံး
ငံပြာရည်	လိုအပ်သရွေ့	

ငါးဖယ်ဆားနယ်ပြီး အပြားဆန်ဆန်လုပ်၍ ရေဆူတွင်ပြုတ်ကာ ရေ နှင့် ပြန်စိမ်ထားပါ။ ကြက်ပါးပါးလှီး အရိုးကိုပြုတ်ထားပါ။ ဆီပူ နနွင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ ဆီသ ကာ ကြက်သားနှင့်ငါးဖယ် ပါးပါးလှီးထည့်မွှေပါ။ ဆားထည့် စပ်ထားပါ။ မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်ကို ရေစိမ်ပြီး သန့်စင်က လှီး ထားပါ။ ကြက်ရိုးနှင့် ငါးဖယ်ပြုတ်ရည်တွင် ရေ(၆)ဘူးစာပြည့်အ ထပ်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ ပွက်လျှင် အသား၊ ငါးဖယ် ခြောက်၊ ပန်းခြောက်ကို အလျင်ထည့်ပြီး လှီးဖြတ်ထားသည့်ကြ ထည့်၍ ပွက်အောင်လုပ်ပါ။ (၁၅)မိနစ်ကြာလျှင် သကြား၊ ဆ ငံပြာရည်ထည့်ပြီး ဖိုမှချနိုင်ပါသည်။

ဖြင်ဆင်တည်ခင်းရန်– မုန့်စားပန်းကန်စောက်တွင် ကြာဆံရ ထည့်ပြီး အပေါ်ယံမှ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ နံနံ ကြက်ဥကြော် ပါးပါးလှီးများ မွမ်းမံပြင်ဆင်၍ တည်ခင်းကာ သံ ရည်၊ ငရုတ်သီးလော့်မှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် တွဲဖက်တည်ခင်း စား နိုင်ပါသည်။

လက်သုပ်စုံ
RICE SALAD ASSORTMENT

(လူ ၁၀ ဦး

ဆန်(ချက်ပြီး)	၁	နို့ဆီဘူး
ရေတ်အရောင်တင်	၂	စပဇ
ဆီ	၂	စပဇ
ပဲကြာဆံ	၁၀	ကျပ်သား
အာလူး	၁၅	ကျပ်သား
ပဲပင်ပေါက်	၁၀	ကျပ်သား
ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁၅	ကျပ်သား
မုန့်ဟင်းခါးဖတ်	၁၅	ကျပ်သား
သဘော်သီးစိမ်း(၁၅ ကျပ်သားရှိ)	၁	လုံး
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၅	ကျပ်သား
ကျောက်ပွင့်	၃	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ (မညှက်တညက်ထောင်း)	၂	ကျပ်သား
ဆီ	၂၀	ကျပ်သား
နနွင်း	၁	လဖဇ
ပဲပြား (ပါးပါးလှီး)	၁	ခွ
မကျည်းမှည့်	၂½	ကျပ်သား
ရေ	၅	ခွက်
ပဲမှုန့်အကျက်	၃	ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၁၀	စပဇ
နံနံပင် (ပါးပါးလှီး)	၁၀	ပင်
ငံပြာရည်	၅	ကျပ်သား
ငရုတ်သီးလော့်မှုန့်	၂	ကျပ်သား

ကြိုတင်ပြုလုပ်ရန်–ငရုတ်အရောင်တင်ဆီချက်လုပ်ပြီး အေးလ ထမင်းလူးနယ်ထားပါ။ ပဲကြာဆံ၊ အာလူးနှင့် ပဲပင်ပေါက်ပြုတ်ဝ ပါ။ ဂျုံခေါက်ဆွဲဖတ်ကို နှစ်ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ သဘော်သီးခြစ် ဂေါ်ဖီထုပ်ပါးပါးလှီးကာ ရေဆေး၊ ရေစစ်ထားပါ။ ဆီပူတွင် နှ ထည့်၍ ပထမ ပဲပြားကြော်ကာ ဆယ်ယူဆီစစ်ထားပါ။ ကျန်ဆီင ကြက်သွန်နီ ရွှေညိုရောင်ကြွပ်နေအောင်ကြော်၍ ဆယ်ယူဆီစစ်ဝ ပါ။ ကျန်ဆီတွင် ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်လုပ်၍ ခပ်ယူကာ သီးသန့်ဖ ထားပါ။ မန်ကျည်းမှန့်ရည်ဖျော်ထားပါ။

ဖြင်ဆင်ထားရန်–လင်ဗန်းကြီးကြီးတစ်ချပ်တွင် ထမင်း၊ ပါးပါး အာလူး၊ အနေထော်ဖြတ်ထားသောပဲကြာဆံ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဂျုံခေါက် မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ သဘော်သီးခြစ်၊ ပါးပါးလှီးဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရေ သန့်စင်ထားသော ကျောက်ပွင့်၊ ပါးပါးလှီးပဲပြားတို့ကို တစ်က တင်ထည့်ထားပါ။

တည်ခင်းရန်–ထမင်းစားပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထမင်း၊ အာ ကြာဆံ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ သဘော်သီး၊ ဂေ ထုပ်၊ ပဲပြား၊ ကျောက်ပွင့်တို့ထည့်ပြီး ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပ ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးလော့်၊ မကျည်းမှည့်ရည်၊ နံနံပင်၊ ကြက်ဥ ကြော်တို့ မွမ်းမံကာ တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။

တွဲဖက်အဖြစ်– မြန်မာ့အရည်သောက်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဟင်းခါး ဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ပေါင်မုန့်
BREAD

မုန့်ညက်ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းပုံနည်းလမ်းများ

မခြောက်တွယ်မီ ဂျုံမှုန့်များကို ဆန်ကာချထားပါ။ ဇလုပ်တိုက် ခြောက်တွယ်၍ တိတိကျကျ ဖြစ်ပါစေ။ အရည်၏အပူချိန်ကို စမ်းသပ်ပါ။ အကယ်၍ အရည်တစ်စက်ကို လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်ချကြည့်၍ မပူလွန်း မအေးလွန်း ဖြစ်သောအခါ ၎င်းသည် (၈၀° သို့မဟုတ် ကြက်သီးနွေး) အပူချိန်အမှန်ဖြစ်ပါသည်။

သတိပြုရန်..... တဆေးထည့်ထားသော မုန့်ညက်နှစ်များကို ပုံသွင်းပြီးနောက် နှစ်ဆထက်ပို၍ ပွတက်လာအောင် မထားပါနှင့်။ ၎င်းသည် ပြန်ကျုံ့လာ၍ ဖုတ်သောအခါ ကြမ်း၍ အပေါက်များပေါ်ပြီး အလွန်မာခြောက်နေစေနိုင်ပါသည်။



၁။ ပစ္စည်းများ ရောစပ်ရန်အတွက် ပြုလုပ်နည်းတွင် လမ်းညွှန်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ တဆေး ကောင်းစွာပျော်ဝင်သွားသည်အထိ ကောင်းစွာ မွှေပေးပါ။ ဂျုံမှုန့်ထဲတွင် ပထမဇွန်းဖြင့် နောက် လက်ဖြင့် ရောစပ်ကာ နယ်ပါ။

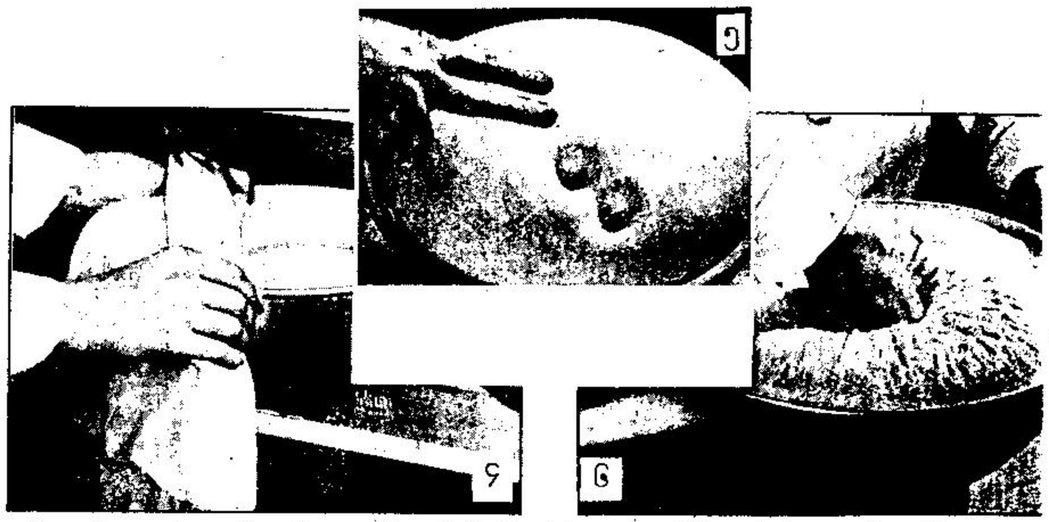




၂။ **နယ်ခြင်း**

မုန့်ညက်ကို မိမိရှိရာဘက်ဆီသို့ ခေါက်ချိုးယူပါ။ ထို့နောက် လက်ဖနောင့်နှင့် အပြင်သို့ ဖိတွန်းပါ။ မုန့်ညက်တုံးကို လေးပုံတစ်ပုံလှည့်၍ ချောညက်ကာ ဆွဲနိုင်ဆန့်နိုင်ပြီး ခဲပေါ်တွင် မကပ်တော့သည်အထိ ထပ်ခါတလဲ ဖိနယ်ပေးရပါမည်။

၃။ မုန့်ညက်များကို ပန်ကန်လုံး၏နှုတ်ခမ်းများမှ ခွာထုတ်၍ ဂျုံမှုန့်ပါးပါး ဖြူးထားသော ခဲပေါ်သို့ နယ်ရန်တင်ပါ။



၄။ ဆီသုတ်ထားသော ပန်းကန်လုံးတွင်ထည့်၍ ဆီပေပြီးသော အခြမ်းဖက်ကို အပေါ်ဘက်၌ရောက်အောင် တစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။ အဝတ်စိုစဖြင့် အုပ်၍ (၈၀° မှ ၈၅°)ပူနွေးသောဇနရာတွင် နှစ်ဆခန့်ပွလာအထိ ထားရမည်။ (၁၁၂ မှ ၂ နာရီ)

၅။ လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းကို မုန့်ညက်ပေါ်ဖိနှိပ်ပါ။ မုန့်ညက်နှစ်ဆ ပွပြီးသောအခါ ချိုင့်ခွက်အဖြစ် နေမည်။

၆။ **ထုနယ်ခြင်း**

မုန့်ညက်နှစ်ထဲသို့ လက်သီးဆုပ်ကို ထိုးထည့်ပြီး ပန်ကန်လုံးနှုတ်ခမ်းပေါ် တက်လာသော အနားစွန်းမှ အလယ်သို့ ဆွဲယူလှန်ပေးပါ။ ထုထည်နှစ်ဆခန့် ပွလာအောင် ထပ်မံ၍ထားပါ။ (၃၀ မှ ၄၅ မိ

ပေါင်မုန့်လုံးများ ပုံသွင်းခြင်းနည်းလမ်းများ



၁။ မုန့်ညက်နှစ်ကို ပုံလောင်းရန်နှင့် ပုံသွင်းရန် အပိုင်းများ ခွဲရသည်။ (အရွယ်အစားမှာ ပြုလုပ်နည်းလမ်းညွှန်ကိုလိုက်၍ အမျိုးမျိုးရှိသည်။) အဖုံးအုပ်၍ ဆက်လက်ထားပါ။ (၁၀ မိနစ်)



၂။ မုန့်ညက်ကို ဘဲဥပုံပြား၍ လေအားလုံးထွက်အောင် ဖိပါ။ ဆုပ်ထားသော လက်သီး၊ လများဖြင့် (လက်ချောင်းနောက်ဘက်နှင့်) ဖိနယ်



၂။ မုန့်ညက်ကို အလျားလိုက် တစ်ဝက်ခေါက်ချိုး၍ လေထွက်အောင် ထပ်မံပြားအောင် ဖိပေးပါ။



၄။ မုန့်ညက်ကို အဖျားနှစ်ဖက်မှမ၍ ဆွဲယူပြီး ၁၅"x၅" အရွယ်ထိ ရှည်ထွက်လာအောင် စားပွဲနှင့် အကြိမ်များစွာ ရိုက်ခါပေးပါ။

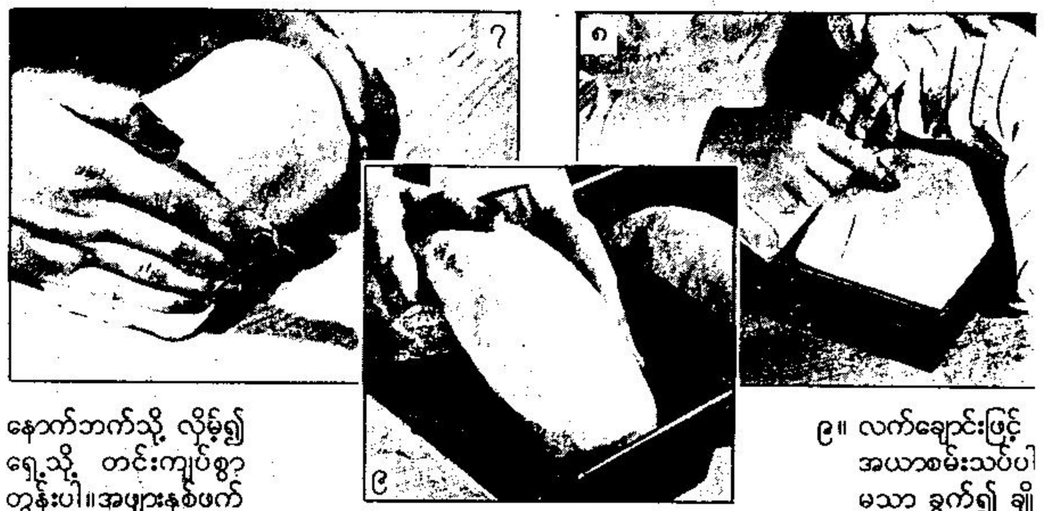


၅။ အဖျားနှစ်ဖက်ကို အလယ်သို့ယူလာ၍ ထပ်ကာထပ်ကာ လက်ခေါက်ဖြင့် တင်းကျပ်စွာ ဖိနှိပ်၍ ကောင်းစွာဖိပါ။



၆။ မုန့်ညက်တုံးအရှည်၏ အပြင်ဘက်မှ အဖျားဘက် အစွန်းကို အတွင်းဘက်သို့ခေါက်ယူ၍ တစ်ကြိမ်လျှင် သုံးပုံတစ်ပုံခန့် ဆွဲကာ လက်ဖနောင့်ဖြင့် ကောင်းစွာ ဖိပေးပါ။

ပေါင်မုန့်ဖုတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ



၇။ နောက်ဘက်သို့ လိုမ့်၍ ရှေ့သို့ တင်းကျပ်စွာ တွန်းပါ။ အဖျားနှစ်ဖက်ကို လက်ဖျားများဖြင့် ဖိ၍ အနားသတ်ပါ။

၈။ မုန့်ခွက်ထဲသို့ အနားသတ်ထားသော အစွန်းကို အောက်ဘက်တွင် ထား၍ ထည့်ပါ။ (ခွက်တွင် ၃ပုံ ၂ပုံ ပြည့်နေရမည်) အဖုံးအုပ်၍ မုန့်ညက်၏ အနားများ မုန့်ခွက်၏ထိပ်သို့ ရောက်ရှိ၍ အလွယ်တွင် ကောင်းစွာခုံးလာသည်အထိ ပွလာအောင်ထားပါ။ (၅၀ မှ ၆၀ မိနစ်)

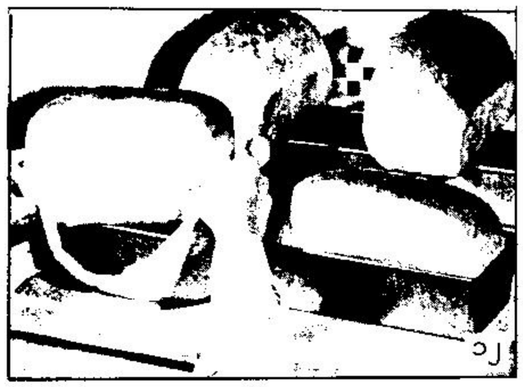
၉။ လက်ချောင်းဖြင့် အယာစမ်းသပ်ပါ မသာ ခွက်၍ ချိ သည် ပေါင်မုန့်မျ ရန် အသင့်ဖြစ်သ ပြသပေသည်။



၁၀။ မုန့်ခွက်များကို ၄၅၀° အပူပေးထားသော Ovenတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အေးချင်းမထိအောင်နှင့် နံရံနှင့် မထိအောင်ထည့်ပါ။ (ဖုတ်ထားသောမုန့်များ အကျက်ညီစေရန် အပူဓာတ်များ လွတ်ငလှည့်လည်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။)

၁၁။ အညိုရောင်ရသည်အထိ ဖုတ်ပါ။

စမ်းသပ်ရန်..... ပေါင်မုန့်ကို လက်ဖြင့်ပုတ်၍ မုန့်ခွက်အပြင်သို့ အနားစလေးထွက်လာအောင် ခါပါ။ အောက်ခြေကို ခေါက်ပါ။ လှိုဏ်ခေါင်းသံထွက်ရမည်။ အကယ်၍ မထွက်က မိနစ်အနည်းငယ် ဆက်၍ဖုတ်ပါ။



၁၂။ မုန့်ခွက်ထဲမှ ပေါင်မုန့်များကို ချက်ချင်းထုတ်ယူပါ။ ဝိုင်ယာအားခံစင်ပေါ်တွင် (သို့) မုန့်ခွက်များ၏ နှုတ်ခမ်းအချင်းချင်းပေါ်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်၍ တင်ထားပါ။ တိုက်ရိုက်အကြမ်းမတင်ပါနှင့်။ အပေါ်ခွံကွဲအက်တတ်သည်။

- ပျော့ပျောင်းတောက်ပ နူးညံ့သော အကာခွံရရှိရန်အတွက် ပျော့ပျောင်းသော ထောပတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။ အပေါ်ခွံပျော့လာအောင် မျက်နှာသုတ်ပဝါတစ်ထည်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အုပ်ထားပါ။
- မာကြွပ်သော အပေါ်ခွံရရန်အတွက် ပေါင်မုန့်များကို ဆီမသုတ်ပါနှင့်။ အဖုံးမအုပ်ဘဲ အအေးခံပါ။
- အရောင်ပြောင်လက်သော အပေါ်ခွံရရန်အတွက် မဖုတ်ခင် ကြက်ဥအနှစ်နှင့် ရေအရောဖြင့်သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- **ပေါင်မုန့်နှင့်မုန့်လိပ်များ လတ်ဆတ်စွာ သိမ်းထားရန်အတွက်...** အအေးခံပြီးသောအခါ အဖုံးပါ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လေပေါက်ကလေးများပါသော သတ္တုသေတ္တာဖြင့်ထည့်၍ သိမ်းထားပါ။ကော်ဖီကိတ်မုန့်များကို ဖယောင်းစက္ကူဖြင့်ထုပ်ပါ။ ပေါင်မုန့်သေတ္တာကို တစ်ခါတစ်ရံ ပိုးသန့်ပေးပါ။(ရေနွေးဆူဆူတွင် ဆပ်ပြာရည်ပူပူဖြင့် ဆေး၍ ကောင်းစွာအခြောက်ခံပြီး လေသလပ်ခံပါ)။
- **ပေါင်မုန့်နှင့် မုန့်လိပ်များကို ပြန်နွေးရန်အတွက်...** စက္ကူအိတ်နှင့်ထည့်၍ အိတ်ကိုရေဖြန်းပြီး ၄၀၀ အပူပေးထားသော Ovenတွင် (၁၀)မိနစ်အပူပေးပါ။ (သို့) မီးဖိုပေါ်တွင် မုန့်နွေးဗန်းဖြင့် အပူပေးနွေးပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်း **အရှိုးအဆ**

ဂျုံ	၂ ပိသာ ၇၅ ကျပ်သား
သကြား	၂၄ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၄ လုံး
မာဂျရင်း	၂၄ ကျပ်သား
တဆေး	၈ ကျပ်သား
ဆား	၃ ကျပ်သား
ရေ	၈ နှိုဆီဘူး

ဆီ (ဗန်းသုတ်ရန်အတွက် အနည်းငယ်)

ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့်
CHICKEN SANDWICHES

(လူ ၁၀ ဦးစ

ပေါင်မုန့် (ပုံမှန်လိုးထား)	၂၀ ချပ်	မရိုးနိုးစ်ဆော့စ်၊ ထောပတ်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဆား
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖခ	ကို အနှစ်ကျအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သားကို ဆား
မရိုးနိုးစ်ဆော့စ်	၄ လဖခ	ရေတို့ဖြင့် နူးသည်အထိပြုတ်ကာ လိုးစိတ်ပါ။ ပေါင်
ဆား	½ လဖခ	ချပ်ပေါ်တွင် ထောပတ်အနှစ်များ သုတ်လိမ်းပြီး ကြ
ကြက်ရင်အုပ်	၂ အုပ်	သားအစအနများဖြန့်တင်ကာ ထောပတ်နှစ် သုတ်ထ
ထောပတ်အငန်	၂½ နှိုဆီဘူး	သော ပေါင်မုန့်တစ်ချပ် ဖုံးအုပ်ပါ။ ၎င်းကိုထုပ်ပိုး
		နောက် ထောပတ်နှစ်များ ပေါင်မုန့်သားတွင် ကပ်သွ
မှတ်ချက်။	မရိုးနိုး(စ်)ဆော့စ်ကို အဆင့်မြင့်	စေရန်အတွက် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ ၎
	စတိုးဆိုင်များတွင် ဝယ်၍ရပါ	သေတ္တာမထုတ်ယူပြီးလျှင် ပေါင်မုန့်အနားသားများ
	သည်။	လိုးဖြတ်ပစ်ပြီး ဆင်းဒဝတ်ချ်ပေါင်မုန့်ပုံစံ လိုးဖြတ်ပ
		ပန်းကန်ပြားတွင် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များကိုတင်၍
		မုန့်ညင်းရွက်၊ အမျှင်ခြစ်ထားသော မုန်လာဥစိတ်ဖြ
		မွှမ်းမံပြင်ဆင် တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးဒိန်ခဲပီဇာမုန့်
TOMATO AND CHEESE PIZZA

(လူ ၁၀ ဦးစ

တဆေး	၁½ ကျပ်သား	တဆေးကို ရေနွေးနွေးဖြင့် (၁၀)မိနစ်ခန့် ပွလာအော
ဂျုံ (ဆန့်ကာချပြီး)	၃၅ ကျပ်သား	စိမ်ထားပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ ဖောက်ထားသော တဆေးနှ
ရေနွေးနွေး	၁၄ နှိုဆီဘူး	ထောပတ်တို့ကို စေးပိုင်ချောမွတ်နေအောင် နယ်ထားပ
ဆား	၁ လဖခ	ဂျုံအလုံးလုပ်၍ ပွအောင် (၂)နာရီခန့်ထားလျှင် နှစ်ဆ
ထောပတ်	၁၀ လဖခ	ပွလာပါမည်။ ဂျုံမှုန့်ဖြူးထားသော စားပွဲပေါ်သို့ ဂျုံလုံး
အဆာအတွက်–		တင်ပြီး ညင်သာစွာဖိပါ။(တစ်လွှာတည်းဖြစ်စေရပါမည်
ခရမ်းချဉ်သီး (လိုးပြီး)	၆၅ ကျပ်သား	အထပ်လွှာများမဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။) ၎င်းဂျုံချပ်
သကြား	၂ လဖခ	ရွယ်တူနှစ်ချပ် ဖြတ်လိုက်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ဗ
ကြက်သွန်နီ (လိုးပြီး)	၁၀ ကျပ်သား	ပေါ်တွင် တစ်ချပ်လျှင် ၁၂ လက်မ အရွယ်ထိရအော
ငရုတ်ကောင်း	½ လ	ဖြန့်ပေးပါ။
ဆား	၁ လဖခ	**အဆာပြုလုပ်ပုံ**–လိုးစိတ်ပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ခရ
ဒိန်ခဲ (ခြစ်ထား)	၁½ နှိုဆီဘူး	ချဉ်သီးကို နူးသည်အထိ ချက်ပါ။ ဆန်ကာဖြင့် စစ်ပ
		အနှစ်ကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် သကြားထည့်
		ပျစ်လာသည်အထိ ရောမွှေပါ။ အအေးခံထားပါ။
		ပြီးလျှင် ၁၂ လက်မအရွယ် ပီဇာမုန့်ညက်ပေါ်သို့ ဖြ
		လောင်းပါ။ အပေါ်ယံမှနေ၍ ကြက်သွန်နီလိုးထားသ
		များနှင့် ခြစ်ထားသည့် ဒိန်ခဲများ ဖြူးထည့်ပြီး မိန
		(၂၀)ခန့် ဖုတ်ရပါမည်။

ပလိန်းကိတ်
PLAIN CAKE

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဂျုံမှုန့် (ဆန်ကာချပြီး)	၇၅ ကျပ်သား
ဘဉ်ကင်ပေါင်ဒါ	၂ ကျပ်သား
ာကျရင်း	၅၇ ကျပ်သား
ပကြား	၂ ကျပ်သား
နီလာရန့်	၁ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂၂ လုံး



မုန့်ခွက်များကို မာဂျရင်းသုတ်ပြီး အောက်ခံစက္ကူဖြတ်ထည့်ကာ အသင့်ပြုလုပ်ထားပါ။ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုကို အပူချိန် ၃၅၀° (ဖ)အထိ ဖွင့်ထားပါ။ ဆန်ကာချထားသော ဂျုံမှုန့်ပေါ်သို့ ဘေကင်ပေါင်ဒါကို ဖြန့်ထည့်ထားပါ။ မာဂျရင်းနှင့် သကြားကို သကြားကြေပြီးပွလာသည်အထိ လက်ဖြင့်မွေပါ။ ဗနီလာရန့်များထည့်ပါ။ မိနစ် (၂၀)ခန့် ဆက်ရိုက်ပါ။ ဖြူရွှဲပွလာလျှင် ကြက်ဥတစ်လုံးချင်းထည့်၍ သမအောင်မွေပါ။ ဂျုံနှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါတို့ကိုပါ ရောထည့်ပြီး မွေပါ။ မုန့်ညက်ပျစ်ပျစ်အနေရလာလျှင် ပလိန်းကိတ်မုန့်ပုံစံခွက်တွင် (၁၂)အောင်စစီထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်တွင်အလယ်၌ အလျားလိုက် အရာဃေးပြီး ခွဲကြောင်းလုပ်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲသွင်းပြီး (၄၅)မိနစ်ဖုတ်ရပါမည်။ **(၁၂)အောင်စရှိသော မုန့်(၉)လုံးရပါမည်။**

သစ်သီးကိတ်မုန့်
FRUIT CAKE

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

စစိမ်းနှင့်အနီရောင်	အနည်းငယ်
ရုံယို	၇ ကျပ်သား
ပျစ်သီးခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ရှာက်ယို (အခွံ)	၁၀ ကျပ်သား
ုံ (ဆန်ကာချပြီး)	၇၅ ကျပ်သား
ဘကင်ပေါင်ဒါ	၂ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂၂ လုံး
ာကျရင်း	၅၇ ကျပ်သား
ကြား	၅၇ ကျပ်သား
နီလာရန့်	၁ ကျပ်သား

မုန့်ခွက်များကို မာဂျရင်းသုတ်ပြီး အောက်ခံစက္ကူဖြတ်ထည့်ကာ အသင့်ပြုလုပ်ထားပါ။ လျှပ်စစ်မုန့်ဖုတ်ဖိုကို အပူချိန် ၃၅၀° (ဖ)အထိ ဖွင့်ထားပါ။ ဖရုံယို၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ ရှောက်ခွံယိုတို့ကို အစိမ်းရောင်နှင့် အနီရောင် တစ်ဝက်စီဆိုးထားပါ။ မာဂျရင်းနှင့်သကြားကို ကြေပြီးပွလာသည်အထိ လက်ဖြင့်မွေပါ။ ဗနီလာရန့်များထည့်ပြီး မိနစ် (၂၀)ခန့် ဆက်မွေပါ။ ပွလာလျှင် ကြက်ဥတစ်လုံးချင်းထည့်မွေပါ။ ဂျုံနှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါတို့ထည့်ပြီး သမအောင်ရောစပ်ပါ။ ဂျုံစေ့လေးများ ပျောက်သည်အထိ မွေပြီးနောက် သစ်သီးများထည့်၍ သမအောင်ရောနယ်ပါ။ မုန့်ညက်ရည် ပျစ်ပျစ်အနေအထားရလာလျှင် မုန့်ပုံစံခွက်တွင် (၁၂)အောင်စစီ ထည့်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲသွင်းပြီး (၄၅)မိနစ် ဖုတ်ရပါမည်။ **(၁၂)အောင်စရှိသော သစ်သီးကိတ်မုန့်(၁၁)လုံး ရပါမည်။**

ဒိုးနတ်
DOUGHNUT

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဂျုံမှုန့် (ဆန်ကာချပြီး)	½ နို့ဆီဘူး
ဗနီလာရန့်	½ လဖ၇
ဆိုဒါမှုန့်	½ လဖ၇
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	½ လဖ၇
ကြက်ဥ (အသေး)	၁ လုံး
သကြားမှုန့်	၉ စပ၇
ဒိန်ချဉ်	၃ စပ၇
ထောပတ်	၁ စပ၇
သကြား (ကြော်ရန် ထောပတ်လိုအပ်သရွေ့)	½ နို့ဆီဘူး

ဂျုံမှုန့်၊ ဆိုဒါနှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါတို့ကို ခေါက်မွှေထားသော ကြက်ဥ၊ သကြားမှုန့်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်၊ ဗနီလာရန့်တို့ဖြင့် ရောစပ်ကာ ချောမွတ်လာသည်အထိ နယ်ပါ။ ½ လက်မ အထူအလိပ် လိပ်ကာ ဒိုးနတ်ပုံစံ အဝိုင်းပုံလုပ်ပါ။ (မြန်မာမုန့်လက်ဖောက်ပုံစံ) ပူနေသော ထောပတ်တွင် မုန့် ၄ (သို့) ၅ ခုထည့်၍ နှစ်ဆခန့်ပွလာအောင် ကြော်ပါ။ မုန့်များ ရွှေညိုရောင်သန်းလာသည်အထိ မီးအေးအေးဖြင့် လှန်လော်ကြော်ပေးပါ။ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ကာ သကြားမှုန့် ချက်ချင်းဖြူးပေးပါ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ဖြင့် တွဲဖက်တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

သကြားရည်အုပ်ပူတင်း
CARAMEL-COATED CUSTARD

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

သကြား	½ နို့ဆီဘူး
ရေနွေး	၂ စပ၇
ကြက်ဥ	၆ လုံး
သကြား	½ နို့ဆီဘူး
ဆား	½ လဖ၇
နွားနို့	၁½ နို့ဆီဘူး



မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် သကြား ½ ခွက်နှင့် ရေနွေးထည့်ပြီးပျော်ပြီး နီညိုရောင်သန်းအောင် လုပ်ပါ။ ဖိုမှ ဖယ်ပြီး အိုးအတွင်း အောက်ခြေပတ်လည်တွင် သကြားတူးရေနှံ့အောင်ထားပြီး အအေးခံပါ။ ကြက်ဥ၊ သကြား၊ ဆား နှင့် နွားနို့တို့ကို ရောမွှေပါ။ သကြားတူးရေ အေးခဲနေသည့်အပေါ်တွင် ကြက်ဥအရောများကိုထည့်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းဆူပွက်နေသော ရေဆူအိုးတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။(၄၅)မိနစ်အချိန်ရလျှင် မုန့်ဖုတ်အိုးမှ ပူတင်းကို ပန်းကန်ထဲသို့ မှောက်ထည့်ပါ။ သကြားတူးရေများသည် မုန့်သားမျက်နှာပြင်မှနေ၍ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်လျှောက် လုံး လောင်းဆမ်းနေပါမည်။

ကြက်ဥနှစ်ပေါင်မုန့်ကြော်
BOMBAY TOAST

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပေါင်မုန့် (ပုံမှန်လိုးထား)	၁၀ ချပ်	နွားနို့၊ ကြက်ဥနှင့် ဆားအနည်းငယ်ကို ရောမွှေပါ။
နွားနို့	၅ စပဓ	ပေါင်မုန့်ချပ်များကို ကြက်ဥ နွားနို့အရောတွင် စိုစွတ်
ကြက်ဥ (ခေါက်ထား)	၅ လုံး	သည်အထိ နှစ်လိုက်ပါ။ ဆီကို အပူပေးပါ။ ပူလာလျှင်
ဆား	အနည်းငယ်	ပေါင်မုန့်များကို အညိုရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။
ဆီ	၁၀ စပဓ	(ဒယ်အောက်ရှိမီးကို အလွန်အကျွံ မများစေရန် သတိ
သကြား	၁၀ စပဓ	ပြုပါ)။ သကြားဖြူးပြီး ပူပူနွေးနွေး တည်ခင်းစားသုံးနိုင် ပါသည်။

ဒိန်ခဲချောင်း
CHEESE STRAWS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဂျုံ	၁၀ ကျပ်သား	ဆန်ကာစစ်ပြီး ဂျုံကို ခွက်တစ်ခုတွင်ထည့်ပါ။ ဆား၊
ဆား	အနည်းငယ်	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ မာဂျရင်းတို့ကိုရောစပ်မွှေပါ။ ပေါင်မုန့်
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်	ခြောက်ကဲ့သို့ အမှုန့်လေးများ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိ
မာဂျရင်း	၅ ကျပ်သား	လာလျှင် ဒိန်ခဲရောစပ်ပါ။ ကြက်ဥအနှစ်နှင့် ရေပါ
ဒိန်ခဲအမာ (ခြစ်ပြီး)	၅ ကျပ်သား	ရောစပ်ပါ။ မုန့်ညက်များ နူးညံ့လာသည်အထိ ခပ်ဖွဖွ
ကြက်ဥ (အနှစ်)	၁ လုံး	နယ်ပေးပါ။ မုန့်ညက်များကို လိပ်ကာ ရှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။
ရေ	၁–၁½ လဖဓ	တစ်ပိုင်းစီမှနေ၍ မုန့်သားအထူ ¼ လက်မနှင့် အ်ရှည် ¼ လက်မအရွယ် ပြုလုပ်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဗန်းပေါ်တွင် ဒိန်ခဲချောင်းလေးများကို စီတန်းထည့် ပါ။ အပူချိန် ၂၀၀° (စင်တီဂရိတ်)ရှိ မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် ရွှေညိုရောင်သန်းသည်အထိ ထည့်ဖုတ်ပါ။ ဒိန်ခဲ (၄၈) ချောင်း ရရှိပါမည်။

ဆိတ်သား စမူဆာ
MUTTON SAMOSAS

(လူ ၁၀ ဦ

အပြင်ခွံမုန့်ညက်အတွက်–

ဂျုံမှုန့်	၂ နို့ဆီဘူး	
ဆား	၁ လဖဓ	
ဂီးထောပတ်	၅ ကျပ်သား	
ရေ	၇ စပဓ	

အဆာသွတ်ရန်အတွက်–

ဆီ	၃ စပဓ	
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃ လုံး	
ကြက်သွန်ဖြူ (ထုထောင်း)	၃ လုံး	
ငရုတ်စိမ်း (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃ တောင့်	
ငရုတ်မှုန့်	၁½ လဖဓ	
ဆီတုံသား (နုပ်နုပ်စဉ်း)	၃၅ ကျပ်သား	
ခရမ်းချဉ်သီး (အခွံနွာပြီး လိုးစိတ်ပြီး)	၃ လုံး	
နံနံပင် (လိုးစိတ်ပြီး)	၃ လဖဓ	
ဆား	အနည်းငယ်	
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်အတွက် ဆီလိုအပ်သရွေ့)		

အပြင်ခွံ မုန့်ညက်သားပြုလုပ်ပုံ–ခွက်ထဲတွင် ဆန်ကာစ
သည့် ဂျုံမှုန့်နှင့် ဆား ရောထည့်ပါ။ ဂီးဖြင့် ဂျုံမှုန့် အစအ
များ ထွက်လာသည်အထိနယ်ပါ။ ရေရောထည့်ပြီး ဂျုံမုန့်
သား ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ နယ်ပါ။ အဆာသွတ်အ
ပြုလုပ်နေစဉ် မုန့်ညက် အေးနေစေရန် အဝတ်စိုစဖြင့် ပ
ထားပါ။

အဆာသွတ်များ ပြုလုပ်ပုံ–ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ပူ
လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ရွေးရောင်သ
များ ပေါက်ပေါက်မြည်လာလျှင် ကြက်သွန်နီထပ်ထည့်ပြီ
ရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နနွင်း၊ ချ
ဆား ရောထည့်ပြီး (၃)မိနစ်ခန့်မွှေပေးပါ။ အကယ်၍ အဆ
အိုးကပ်လာလျှင် ရေ ½ စပဓ ထည့်မွှေပေးပါ။ ပဲစိမ်းပါ
ထည့်ပြီး (၂)မိနစ်ခန့်မွှေပါ။ အာလူးတုံးလေးများနှင့် နံနံ
ရောထည့်မွှေကာ ကောင်းစွာကျက်အောင် (၁)မိနစ်ထ
ရှောက်ရည်ကို နောက်ဆုံးတွင်ထည့် ရောမွှေပြီး အနည်း
အေးစေရန် ဖယ်ထားပါ။

မုန့်ညက်သားကို ဆိတ်သားဆမူဆာပုံစံ ပြုလု
ကြော်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် စမူဆာ
VEGETABLE SAMOSAS

(လူ ၃၀ ဦး

အပြင်ခွံမုန့်ညက်အတွက်–

ဂျုံမှုန့်	၂ နို့ဆီဘူး	
ဆား	၁ လဖဓ	
ဂီးထောပတ်	၅ ကျပ်သား	
ရေ	၇ စပဓ	

အဆာသွတ်ရန်အတွက်–

ဆီ	၃ စပဓ	
မုန့်ညင်းစေ့	၃ လဖဓ	
ကြက်သွန်နီဥသေး(နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး)	၃ လုံး	
ငရုတ်စိမ်း (နုပ်စဉ်း)	၃ တောင့်	
နနွင်းမှုန့်	၁½ လဖဓ	
ချင်း (ခြစ်ပြီး)	၃ လဖဓ	
ဆား	အနည်းငယ်	
ပဲစိမ်း	၆ နို့ဆီဘူး	
အာလူးပြုတ် (တုံးပြီး)	၃ လုံး	
နံနံပင် (လိုးဖြတ်)	၁ လဖဓ	
ရှောက်ရည်	၃ လဖဓ	
(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်အတွက် ဆီလိုအပ်သရွေ့)		

အပြင်ခွံ မုန့်ညက်သားပြုလုပ်ပုံ–ခွက်ထဲတွင် ဆန်ကာစ
သည့် ဂျုံမှုန့်နှင့်ဆား ရောထည့်ပါ။ ဂီးဖြင့် ဂျုံမှုန့် အစအန
ထွက်လာသည်အထိနယ်ပါ။ ရေရောထည့်ပြီး ဂျုံမုန့်ညက်
ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ နယ်ပါ။ အဆာသွတ်အတွက် ပြ
နေစဉ် မုန့်ညက် အေးနေစေရန် အဝတ်စိုစဖြင့် ပုံးအုပ်ထ

အဆာသွတ်များ ပြုလုပ်ပုံ–ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ပူ
လုပ်ကာ မုန့်ညင်းစေ့ရောပါ။ စက္ကန့်ပိုင်းအချိန်ကြာ၍ မုန့်ညင်
များ ပေါက်ပေါက်မြည်လာလျှင် ကြက်သွန်နီထပ်ထည့်ပြီ
ရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နနွင်း၊ ချ
ဆား ရောထည့်ပြီး (၃)မိနစ်ခန့်မွှေပေးပါ။ အကယ်၍ အဆ
အိုးကပ်လာလျှင် ရေ ½ စပဓ ထည့်မွှေပေးပါ။ ပဲစိမ်းပါ
ထည့်ပြီး (၂)မိနစ်ခန့်မွှေပါ။ အာလူးတုံးလေးများနှင့် နံနံ
ရောထည့်မွှေကာ ကောင်းစွာကျက်အောင် (၁)မိနစ်ထ
ရှောက်ရည်ကို နောက်ဆုံးတွင်ထည့် ရောမွှေပြီး အနည်း
အေးစေရန် ဖယ်ထားပါ။

မုန့်ညက်သားကို ဆိတ်သားဆမူဆာပုံစံ ပြုလု
ကြော်ပါ။

ပရာတာ
PARATHA

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

- အာတာဂျုံ ၅၅ ကျပ်သား
- ဂျုံချော ၁၀ ကျပ်သား
- ဂီးထောပတ် ၁၅ လဖခ
- ဂီး (ပျော်အောင်လုပ်ပြီး) ၅ လဖခ
- အာတာဂျုံ (ဖြူးရန်အတွက်) ၁၀ ကျပ်သား
- ဆား လိုအပ်သရွေ့
- ရေ လိုအပ်သရွေ့

(ကြော်ရန်ဂီးထောပတ် လိုအပ်သရွေ့)

ပထမအဆင့်–ဂျုံနှင့်ဆားကိုရောရှေ့ ဆန်ကာချပါ။ ဂျုံပုံ၏အလယ်ခေါင်တွင် တွင်းကလေးပြုလုပ်ပြီး ဂီးထောပတ် (၁၅)လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်၍ ဂျုံများကိုနယ်ပါ။ ရေကို လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်းထည့်၍ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ဖြင့် လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၁)နာရီထားပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် ဂျုံလုံး(၁၅)လုံးရရှိအောင်လုံးပြီး အားလုံးကို အဝတ်စိုဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ဂျုံတစ်လုံးချင်းယူ၍လိမ့်ပြီး အပြားပုံစံပြုလုပ်ပါ။ အပြားပေါ်သို့ အာတာဂျုံဖြူးပြီး အချင်း(၄)လက်မဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ စုတ်တံဖြင့် ဂီးထောပတ်သုတ်ပေးပါ။ အလယ်မှဘေးသို့လိမ်းပြီး လိပ်သွားပါ။ ကတော့ပုံ အချွန်ရပါမည်။ ၎င်းကို ပြန်ဖျက်ပြီး ပြန်ပြားပါ။ တစ်ဖန် ပြန်လိပ်ပါ။ (၇)လက်မအကျယ် အပြားလုပ်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်–အပူပေးထားသော ဒယ်အိုးတွင် ပရာတာကို ကြော်ပါ။ မုန့်အနားသားဘေးသို့ ဂီးလောင်းထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက် ညိုရောင်သန်းသည်အထိ လှန်၍ကြော်ပါ။ စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်၍ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

ပူရီ
PURI

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

- ဂျုံ (အကြမ်း) ၁½ နို့ဆီဘူး
- ဆား ¼ လဖခ
- ရေနွေး ½ နို့ဆီဘူး
- ဂီး (အရည်ပျော်) ၂ လဖခ

(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်အတွက် ဆီလိုအပ်သရွေ့)

ဇလုံတစ်လုံးထဲသို့ ဂျုံနှင့်ဆားကို ရောထည့်ပါ။ ဂျုံမှုန့်အလယ်ခေါင်းကို တွင်းပုံစံပြုလုပ် ရေထည့်ပြီး မုန့်ညက်အတွက်နယ်ပါ။ဂီးထောပတ်ပါထည့်နယ်ပါ။ (၁၀)မိနစ်ခန့် နယ်သားကျလာလျှင် မုန့်ညက်များသည် ချောမွတ်ကာ အလတ်စတစ်ကဲ့သို့ ပျော့လာပါလိမ့်မည်။ မိနစ်(၃၀)ခန့် ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာနှပ်ထားပါ။မုန့်ညက်ကို အလုံး(၁၆)ခုရအောင် အရွယ်ညီခွဲပါ။ လက်တွင် ဆီပါးပါးလူးကပ်ပြီး မုန့်ညက်ကို ဘောလုံးသဏ္ဌာန်လုံးပေးထားပါ။ သစ်သားပြားခုံပေါ်တွင် ဆီခပ်ပါးပါးသုတ်လိမ်းပြီး မုန့်ညက်လုံးတိုင်းကို တလိမ့်တုံးဖြင့် လိမ့်ပေးပါ။ ပါးလွှာတိုင်းစက်သော မုန့်ညက်ပြားအရွယ်များဖြစ်လာသည်အထိ ဖိလိမ့်ရပါမည်။ ဆီပူပူတွင် ပူရီမုန့်များကို ဆီမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး အလျင်အမြန်ကြော်ပါ။ ပူရီများ ရွှေဝါရောင်သန်းလာသည်အထိ နှစ်ဖက်လှန်၍ ကြော်ရပါမည်။ ပြီးလျှင်ဆီကောင်စွာစစ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး ချက်ချင်းတည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

ကြက်ဆာတေးနှင့်မြေပဲဆော့
CHICKEN SATAY PEANUT SAUCE

(လူ ၁၀ ဦ

- ကြက် (အရိုးမဲ့) ကျပ်သား
- စပါးလင် ၁ ချောင်း
- သကြား ၁ လဖခ
- ဒီယာစေ့ ၁ လဖခ
- နံနံစေ့ ၁ လဖခ
- သစ်ကြံပိုးမှုန့် ½ လဖခ
- မြေပဲလှော် ၂ စပခ
- ဆီ ၂ စပခ
- နနွင်းတက် (၁") ၁ ခု
- ကြက်သွန်နီ ၈ လုံး
- အရသာအတွက်ဆား

ကြက်သားကို အနားညီကုဗတုံးပုံတုံးပြီး ရောစစ်ထ
ဒီယာစေ့၊ နံနံစေ့၊ နနွင်းတက်၊ မြေပဲလှော်၊ ဆ
သကြားတို့ကို ရောခြေကြိတ်ပြီးနောက် သစ်ကြံပိုးမှု
ရောစပ်ပါ။ ၎င်းအရောထဲတွင် အံစာတုံးပုံလိုးစိတ်
သော ကြက်သွန်နီနှင့် ဆီ (၁)စားပွဲဇွန်းကို ရောထည
၎င်းအရောတွင် ကြက်သားတုံးများကို စိမ်ပါ။ ဆာ
အတွက် အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသော တံစို့တွင်ကြက်
တုံး (၅)တုံးစီ သီထိုးပြီး ခါးပတ်လုပ်ပါ။ မီးကျေးမီ
တွင် တင်၍ကင်ပါ။ ကင်နေစဉ်အချိန်တွင် ထုထေ
ထားသော စပါးလင်ချောင်းကို အသုံးပြုပြီး ကြက်
တုံးပေါ်သို့ ဆီအဆက်အပြတ်သုတ်လိမ်းပေးပါ။၎င်း
အတိုင်း အခြားတစ်ဖက်သို့လှန်၍ သုတ်ပေးကာ ဂ
လျှင် မြေပဲဆော့စ်ဖြင့် တွဲဖက်တည်ခင်းစားသုံးနိ
သည်။

မြေပဲဆော့စ်–

- မြေပဲလှော် ၂၀ ကျပ်သား
- စပါးလင် ၁ ချောင်း
- ချင်း(၁") ၁ ခု
- ပတဲကော (၁") ၁ တက်
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး
- ဆီ ၃ စပခ
- ငရုတ်သီးမှုန့် ၃ စပခ
- မန်ကျည်းမှည့်ရည် ¼ နို့ဆီဘူး
- သကြား ½ နို့ဆီဘူး
- အရသာအတွက် ဆား

တွဲဖက်စားရန်အတွက်–
မြေပဲလှော်ကို ကြိတ်ခြေထားပါ။ ပြီးလျှင် စပါးလ
ချင်းနှင့် ပတဲကောကို ရော၍ညက်နေအောင် ကြိတ်
ပါ။ ဆီပူတွင် ကြက်သွန်နီကို ခပ်ပျော့ပျော့အနေရအေ
မွှေကြော်ပေးပါ။ ၎င်းထဲသို့ မြေပဲမှလွဲ၍ ငရုတ်သီးအ
နှင့် အထက်မှ ကြိတ်ခြေထားသမျှအားလုံးကို ရောစပ်
မန်ကျည်းမှည့်ရည် ဆက်ရောစပ်ပါ။ နောက်ဆုံးဝ
ကြိတ်ခြေထားသော မြေပဲလှော်၊ သကြားနှင့် ဆား
ပေါင်းစပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို မီးအေးအေးဖြင့် ဆူရုံမျှ
တည်ပြီး အရည်နှစ်များ ပျစ်လာလျှင် ဖိုမှချနိုင်ပါသ
ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်အတွက်–
ပန်းကန်ပြားပက်ပက်တစ်ချပ်တွင် ဆာတေးအသားချော
အနည်းငယ်ဖြန့်ထည့်ပါ။ စောက်နက်သော ခွက်တစ်
ထဲသို့ မြေပဲဆော့စ်များ ထည့်ပါ။ လိုးစိတ်ထားသော
သခွားသီးစိမ်းနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ
ဖြင့် တွဲဖက်တည်ခင်းပေးရပါမည်။

ကော်ပြန့်လိပ်အခွံ
SPRING ROLL WRAPPINGS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဂျုံ ၂၅ ကျပ်သား
ဓညအေး (သားရေပြားကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသည့် မုန့်ညက်သားဖြစ်သည်အထိ လိုအပ်သည့်ရေ)

မှပ်ချက်

၎င်းကော်ပြန့်လိပ်ခွံများကို ရန်ကုန်နှင့် အခြားမြို့ကြီးများတွင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အလွယ်တကူဝယ်ယူ၍လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဂလုံတစ်လုံးတွင် ဆန်ကာချထားပြီး ဂျုံမှုန့်ကိုရေနည်းနည်းစီထည့်၍ နယ်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကဲ့သို့မာနေအောင် မဟုတ်ဘဲ သားရေပြားကဲ့သို့ ဆွဲ၍ရအောင်၊ တွဲနေအောင် ရလာသည်အထိ နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် (၁၅)မိနစ်ခန့်နှပ်ထားပါ။ ဒယ်ပြားအဝိုင်းကို ဆီမသုတ်ဘဲ ဖိုတွင်အပူပေးထားပါ။ ညာလက်ဖြင့် နယ်ထားသော ဂျုံမုန့်ညက်သားကို အောက်သို့ ပြုတ်မကျအောင် စောင်းလှည့်ပေးကာ အပူပေးထားလျက်ရှိနေသည့် ဒယ်ပြားပေါ်တွင် ၆ လက်မအရွယ် အပြားကပ်သုတ်ပါ။ မုန့်သားကို ဝါလာသည်အထိ မထားရဘဲ အနားသားများမှ နေ၍ ဘယ်လက်ဖြင့်ခွာပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဤနည်းအတိုင်း ထပ်သုတ်ပါ။ ထပ်ခွာပါ။ ဤသို့လုပ်ပါများလာလျှင် ကျွမ်းကျင်လာပါမည်။ ဘယ်လက်မှလည်း သွက်လက်စွာ ဆွဲယူပြီး ဒယ်ပြားကို အမှုန့်ကင်းစင်အောင်လည်း သုတ်ပေးရပါမည်။ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်လျှင် ကော်ပြန့်လိပ်အခွံများကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

ကော်ပြန့်စိမ်း
SPRING ROLLS

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

အဆာသွတ်ရန်အတွက်–

ပုစွန်(အခွံခွာပြီး)	၁၅	ကျပ်သား
မှိုခြောက်	၆	ပွင့်
အဆီမဲ့ဝက်သား	၁၅	ကျပ်သား
ဆား	၂	လဖခ
သကြား	½	လဖခ
ပြောင်းမှုန့်	၂	လဖခ
ပဲငံပြာရည်	၁	စပခ
ကြက်သွန်နီ	၂	လုံး
မျှစ် (ပြုတ်ပြီး)	½	ခွက်
မြေစာဥ	၆	ဥ
ဆီ	¼	ခွက်
ပဲငံပြာရည်	၁	စပခ
ချင်း	၁	လွှာ
ရေ	အနည်းငယ်	

အဆာသွတ်ရန်–ပုစွန်ကို ရေနည်းနည်းဖြင့်ခေတ္တပြုတ်ပါ။ မှိုခြောက်ကို ပျော့သည်အထိ ရေစိမ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို စဉ်းထားပါ။ ဝက်သားကို အမျှင်လိုက်ထားပါ။ ဝက်သားမျှင်များကို ဆား(၁)လက်ဖက်ရည်ဖွန်း၊ သကြား၊ ပြောင်းမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်ဖြင့် ရောနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ မျှစ်၊ မှိုခြောက်၊ မြေစာဥတို့ကို အမျှင်လိုက်လိုက်ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီနှမ်းအောင် မွှေပါ။ မျှစ်၊ ပဲငံပေါက်နှင့် မြေစာဥပါ ထည့်မွှေပါ။ ပဲငံပြာရည်(၁)ဇွန်းထပ်ထည့်ပြီးမွှေပါ။ (၃) မိနစ်ခန့်မှု ဖွေးပြီးလျှင် ခပ်ယူကာဖယ်ထားပါ။ ကျန်ဆီကို ထပ်ထည့်ပြီး နှပ်နပ်စဉ်းထားသည့် ချင်းနှင့် ဝက်သားကိုထည့်ပြီး ကျက်သည်အထိ မွှေပါ။ ဆားနှင့် ရေ အနည်းငယ်ထည့်မွှေပါ။ ကျက်လျှင် ပုစွန်နှင့်ခပ်ထားသော အသီးအရွက်များထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေကာ အေးသည်အထိထားပါ။

ကော်ပြန့်ခွံတွင် အဆာသွတ်လိပ်ရန်–အဆာကြော်(၂)စားပွဲဇွန်းကို ကော်ပြန့်လွှာတစ်လွှာ၏ အလယ်ဗဟိုမှ အောက်နားဘက်ပိုင်းတွင် ထည့်၍ အောက်အနားသားကို အဆာပေါ်ဖုံး၍ တစ်ကြိမ်လိပ်ကာ အေးသားကို အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ထည့်ပြီး အလျားလိုက်လိပ်ပါ။ ညီညာစွာ ဆက်ပြီး လိပ်သွားကာ ထိပ်နားမှ အဖျားကို ဂျုံရည်သုတ်ပြီး ပိတ်နိုင်ပါသည်။

ပြင်ဆင်တည်ခင်းရန်–ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ကော်ပြန့်လိပ်ကိုထည့်ပြီး ဆလတ်ရွက်၊ အချဉ်၊ ဆော့စ်တို့ဖြင့် တွဲဖက်တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

အသားပေါက်စီ
STEAMED MEAT BUN

(လူ ၁၀ ဦးစ

အပြင်ခွံမုန့်ညက်အတွက်–

ဂျုံမှုန့်	၁၀	ကျပ်သား
ရေနွေးဆူဆူ	½	နို့ဆီဘူး
ရေခဲရေအေးအေး	½	နို့ဆီဘူး

အစာသွတ်ရန်အတွက်–

အဆီလွတ်အသား	၁၄	ကျပ်သား
အဆီပါအသား	၃	ကျပ်သား
မှိုခြောက်	၂	ပွင့်
ကြက်သွန်မြိတ်(ရိတ်ရိတ်လှီး)	၂	ပင်
နံနံ (ရိတ်ရိတ်လှီး)	၁	ပင်
ပြောင်းဆန်မှုန့် ရောပြီး ရေ	၁	လဖခ
	၂	စပခ

အရသာစပ်ပါဝင်စွမ်းများ–

ဆား	½	လဖခ
သကြား	၁	လဖခ
ပဲငံပြာရည်(အကြည်)	၁	လဖခ
အရက်	၁	လဖခ
နှမ်းဆီ	အနည်းငယ်	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်	

အပြင်ခွံ မုန့်ညက်သားပြုလုပ်ပုံ– ဂလုံထဲသို့ ဆန်ကာချ ဂျုံထည့်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူကို လျှင်လျှင်မြန်မြန်လော ထည့်ကာ သစ်သားတုတ်ချောင်းနှင့် နာနာမွှေပေး ကိုတင်ပါ။ လက်များကို ရေခဲရေတွင် နှစ်စိမ်ပြီး ဂျု မုန့်အနည်းငယ်ဖြူးထားသော စားပွဲပေါ်တွင် ထိုဂျု နယ်ပြီး ခွက်ဖြင့် ဖိခွက်ပြီး ဂျုံမုန့်ကို ပြားအောင် ဖိပါ။ ပြီးလျှင် ဓားဖြင့် ၂ လက်မ ခန့် အရွယ်အစား ခြောက်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခွံ ၂၄ ခွံ ရရှိပါမည်။

အဆာသွတ်များ ပြုလုပ်ပုံ– ဂလုံထဲသို့ နှပ်နှပ်စဉ်းအသ များ၊ ရေနွေးအောင်စိမ်ပြီး အတုံးသေးလှီးထားသည့်မှိုခြော ကြက်သွန်မြိတ်အား လုံးရောထည့်ပြီး အရော စပ်ပါ။ ပစ္စည်းများ ရောထည့်ပြီး ကော်ထဲသို့ စေးပြိုင်ရ သည်အထိနယ်ကာ ပြောင်းဆန်မှုန့် အရည်ကိုလည် တစ်ဖက်မှထည့်ပြီးနယ်ပါ။

ဂျုံလုံး (၂၄ မှ ၂၅)တုံးအထိ လှီးဖြတ်ပ

½	လဖခ	တစ်တုံးစီကို သစ်သားတလိမ့်တုံးဖြင့် ဝိုင်းဝိုင်းပြားပြ
၁	လဖခ	ပုံစံ ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းကို လက်ဝါးပေါ်တင်၍ အခ
၁	လဖခ	များထည့်ကာ ပေါက်ဆီပုံအနားခေါက်၍ လုံးပေးပ
		ပေါင်းချောင်ထဲတွင် ညီညာစွာစီထည့်ပါ။
အနည်းငယ်		အိုးကြီးပေါ်သို့ ပေါင်းချောင်တင်၍ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် (၁
အနည်းငယ်		မိနစ်ခန့်ပေါင်းလျှင် တည်ခင်း၍ရပြီဖြစ်ပါသည်။

ဖက်ထုပ်ကြော်
SAVOURY WONTONS

(လူ ၁၀ ဦးစ

အဆီလွတ်ဝက်သား	၂၅	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥသေး (ခုတ်စဉ်း)	၃	လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ (ထုထား)	၃	မြွာ
ခရုဆီ	၁½	စပခ
နံနံပင် (စဉ်းထား)	၁½	လဖခ
ကြက်ဥ	၃	လုံး
ဖက်ထုပ်အလွှာ	၁၀၀	လွှာ
ကြက်ဥနှစ်	၁	လုံး

(မြုပ်အောင်ကြော်ရန်တွက် ဆီလိုအပ်သရွေ့)

အဆီလွတ်ဝက်သားကို အနားညီ ကုဗတုံးပုံစံလှီးပြီ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရုဆီ၊ နံနံပင်နှင့် ကြက် တို့ဖြင့် နှံ့အောင် ရောစပ်မွှေပါ။ ဖက်ထုပ်အလွှာတစ်ချ စီပေါ်တွင် အဆာ(၁)လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစာစီထည့် ဖက်ထုပ်လွှာ အနားစွန်းကို ကြက်ဥအနှစ်ရည်ဖြင့်သုတ ပြီး ပိတ်ကာ ဆီမြုပ်အောင်ထည့်လျက် ရွှေညိုရောင်သ လာသည်အထိ (၂)မိနစ်ခန့်ကြော်လျှင် တည်ခင်းစားသ ရန် အဆင်သင့်ရှိပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပဲပြားတို့ဟူး
PEA CUBES

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ပဲစေ့အခြောက်	၁၄ ကျပ်သား	ပဲစေ့များကို မိနစ် (၃၀)ခန့် ဆူစေပြီး တစ်ည ရေစိမ်
ရေအေး	၇၇ ကျပ်သား	ထားပါ။ထိုစိမ်ရေဖြင့်ပင် ပြန်၍နူးအိသည်အထိ (၂)နာရီ
သကြား	၅ ကျပ်သား	ခွဲခန့်ပြုတ်ပါ။ ပဲနူးများကို ဆန်ကာတိုက်ချပြီး သကြား
ပြောင်းကော်မှုန့်	၂ စပဓ	နှင့် ပြောင်းကော်မှုန့်များထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ကာ (၁၅)
		မိနစ်မျှ အဆက်မပြတ် မွှေပေးလျက် ဆူအောင်တည်ပါ။
		ကော်ကဲ့သို့ ခဲလာလျှင် ကျက်ပြီဖြစ်ပါသည်။ စောက်
		မနက်သော ဒယ်ပြားထဲသို့ လောင်းထည့်ခြင်းဖြင့် ၁"
		အနက်ခန့် အထူရရှိပါမည်။ အအေးခံပြီး ၁ လက်မ
		အရွယ် ကုဗတုံးများ လှီးဖြတ်ကာ တည်ခင်းရပြီဖြစ်
		ပါသည်။

ခေါက်ဆွဲကြော်
FRIED NOODLES

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲခြောက်	၃၀ ကျပ်သား	ခေါက်ဆွဲများကို ကပ်စေးမသွားဘဲ ပျော့ပျောင်းလာ
အဆီနည်းဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား	အောင် (၅)မိနစ်ပြုတ်ပါ။ ဆန်ကာနှင့် ဆယ်ယူပြီး
ပြောင်းကော်မှုန့်	၃ လဖဓ	ရေအေးထဲနှစ်၍ဆေးပါ။ ဝက်သားကို အမြှောင်းပုံလှီး၍
ဆီ	၅ စပဓ	ပြောင်းကော်ရည်ဖြင့် ဆုပ်နယ်ပါ။ ဆီကို အငွေ့ထွက်
ရေနွေး	½ နို့ဆီဘူး	လာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ခေါက်ဆွဲများကို ပန်းကန်
မျှစ် (အမျှင်လှီးထား)	၅ ကျပ်သား	လုံး တစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး မကပ်အောင်ဖျပြီးမှ ကြော်ဒယ်
ဟင်းနုနယ်ရွက်(အမျှင်လှီးထား)	၅ ကျပ်သား	ထဲထည့်၍ (၅)မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပါ။ ခေါက်ဆွဲများကို
သခွားသီး (အမျှင်လှီးထား)	၁ လုံး	ခပ်ယူထားပြီး ကျန်ဆီကို အငွေ့ထွက်လာသည်အထိ
ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်အတွက်		ပူစေပြီးမှ အသား၊ မျှစ်၊ ဟင်းနုနယ်၊ သခွားသီးများ
ပဲငါးပိရည်	၃ စပဓ	ထည့်ပါ။ ပြုလုပ်ထားသည့်ဆော့စ်ကိုပါ ထည့်မွှေပါ။
ရှယ်ရီအရက်	၁ စပဓ	အသားအရောင် ပြောင်းလာလျှင် ခေါက်ဆွဲပေါ်သို့
ဆား	½ စပဓ	လောင်းပေးပြီး တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသည်။
သကြား	၂ စပဓ	
(၎င်းတို့ကို ဖျော်စပ်ထားပါ)		

ပုစွန်ကပ်ပေါင်မုန့်ကြော်
PRAWNS WITH TOAST

(လူ ၁၀ ဦ

ပုစွန် (၁၂ ကောင်)	၄၂ ကျပ်သား	ပုစွန်ကို အမြီးပိုင်းပုံမပျက်အောင်ခွာပြီး အကြော
ကြက်သွန်မြိတ် (ထုထား)	၂ ပင်	ဖယ်ပစ်ကာရေဆေးစစ်ထားပါ။ ကျောဘက်တစ်လျှ
ချင်း (ထုထား)	၂ လွှာ	ဒေါင်လိုက် ခပ်တိမ်တိမ်လှီးဖြတ်ပါ။ အညစ်အ
ငရုတ်ကောင်း	½ လဖဓ	ချောင်းဖယ်ကာ ဓားနှောင့်ဖြင့် အသာအယာထုရိုက
ဆား	½ လဖဓ	ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆားတို့ဖြင့်ထ
ပေါင်မုန့်ဖြူ	၆ ချပ်	ကာ မိနစ် (၂၀)ထားပါ။ ပေါင်မုန့်ဘေးသားလှီးပ
ကြက်ဥအကာသား	၄ လုံး	တစ်ဝက်စီဖြတ်က မုန့် (၁၂)ပိုင်းရမည်။ ကြက်ဥအ
ဂျုံမှုန့်	၂ စပဓ	ကို နာနာခေါက်၍ ဂျုံမှုန့်၊ ပြောင်းကော်မှုန့်ရော
ပြောင်းကော်မှုန့်	၁ စပဓ	ညက်အောင်နယ်ပါ။ ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်စီအပေါ်
နှမ်းနက်စေ့	½ လဖဓ	အရော အညီအမျှစီထည့်ကာ ကြက်ဥအကာအရော
နံနံညွှန့်	၂၄ ခု	ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ညီအောင်ညှိပြီး နံနံညွှန့်၊ နှမ်း
ကြော်ရန်ဆီ	၈ နို့ဆီဘူး	စေ့ ဖြူးပုံပေးပါ။ အတော်အသင့် ဆီပူတွင် ပုစွန်
		ဘက်က မှောက်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် (၁)မိန
		ဆီမြုပ်အောင်ကြော်ပါ။ အထက်အောက်လှန်ပြီး မီ
		မြှင့်ပါ။ ရွှေရောင်သန်းလျှင်ဆယ်ယူစစ်ထားပြီး တည်
		စားသုံးနိုင်ပါသည်။

သီဟိုစေ့အကြွပ်
CRISPY CASHEWS

(လူ ၁၀ ဦး

သီဟိုစေ့	၅ ကျပ်သား	ဒယ်တွင် သီဟိုစေ့၊ ရေ၊ သကြား၊ ပျားရည်ရောထည့်
ရေ	½ နို့ဆီဘူး	မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ရေဆူလာသည်အထိ (၅)မိ
သကြား	၃ စပဓ	တည်ပါ။ရေစစ်ပါ။ ကြော်ဆီကို အပူပေး၍ မီးအေး
ပျားရည်	၃ စပဓ	ဖြင့် ဆီမြုပ်အောင်ကြော်ပါ။ (၈)မိနစ်ရှိလျှင် ရွှေညို
ကြော်ရန်ဆီ	၂½ နို့ဆီဘူး	သန်းလာပါ။(ကြော်နေစဉ် မကြာခဏမွှေပေးရန်သ
		ရပါမည်။)ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ အေးလျှင်ကြ
		နေသော သီဟိုစေ့များကို တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါသ

ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးသုပ်
GREEN PAPAYA SALAD (THAI)

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဘော်သီးစိမ်း	၂၀ ကျပ်သား	ငရုတ်စိမ်းကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလိုးပြီး သင်္ဘောသီးကို အခွံ
ဘော်သီးစိမ်း	၇ တောင့်	ခွာ စိန်ခလုတ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ
က်သွန်ဖြူမြွာ	၆ မြွာ	ခပ်ကြမ်းကြမ်းထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် ခြစ်ထားသော
ပဲလှော် (ဆားမပါ)	၄ ကျပ်သား	သင်္ဘောသီး နည်းနည်းပါရောရှိ ခပ်ကြမ်းကြမ်းထပ်
နံခြောက်	၂ ကျပ်သား	ထောင်းပါ။ ၎င်းထောင်းထားသည်များကို ခွက်တစ်ခု
မ်းချဉ်သီး	၆ လုံး	တွင်ထည့်ကာ မြေပဲ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ လိုးစိတ်ထားသော
ငရာသီး (ညှစ်ပြီး)	½ နို့ဆီဘူး	ခရမ်းချဉ်သီးရောထည့်ပါ။ ကျန်သင်္ဘောခြစ်ပြီးသားများ
ကြား	၁ စပဲ	ထည့်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် သံပရာရည်၊ သကြား၊ ငံပြာ
ာရည်	၁ စပဲ	ရည်များထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေပါ။

ရွှေဖရုံသီးအလုံးလိုက်ပူတင်း
CUSTARD IN PUMPKIN

(လူ ၁၀ ဦးစာ)

ဖရုံသီး (အသေး)	၁ လုံး	ရွှေဖရုံသီးထိပ် အညာအောက်ခြေသားကို လိုးပစ်ကာ
က်ဥ	၉ လုံး	အညာနေရာမှ အပေါက်ဖောက် လိုးဖွင့်ပါ။ အတွင်းရှိ
ကြား	၂၀ ကျပ်သား	အစေ့များကို သန့်စင်ထုတ်ပစ်ပါ။ ကြက်ဥကို ခေါက်ပြီး
းနို့နှောင်းရည်	၁၌ နို့ဆီဘူး	သကြားနှင့် အုန်းနို့ပါရောကာ အမြှုပ်ပွလာသည်အထိ
		ခေါက်ကာ (၁၀)မိနစ်ခန့် ထားပါ။ ထို့နောက် အဝတ်
		ပါးစဖြင့်စစ်ကာ ရွှေဖရုံသီးထဲသို့ထည့်ပါ။ အညာပြန်အုပ်
		ပါ။ ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး မိနစ်(၃၀)ခန့်
		ပေါင်းပါ။ ပူတင်းသားထဲသို့ တံစို့ဖြင့် ထိုးစိုက်ကြည့်၍
		တံစို့တွင် ပူတင်းသားများမကပ်လျှင် မုန့်ကျက်နပ်ပြီဖြစ်
		ပါသည်။ မတည်ခင်းမီ တစ်ညကြိုတင်၍ ရေခဲသေတ္တာ
		ထဲထည့်ကာ အအေးခံထားရပါမည်။ တည်ခင်းစားသုံး
		ကာနီးအချိန်တွင် ရွှေဖရုံထိပ်မှ အညာအုပ်ကိုဖွင့်ပြီး သပ်ပုံ
		လိုးစိတ်၍ တည်ခင်း၍ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် အစားအစာ
FOOD FOR THE BABY

မွေးစအရွယ်မှ လေးငါးနှစ်အထိသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၍ ကလေးငယ်များကို စနစ်တကျသတိထား၍ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ကြရပါမည်။ ယနေ့ ခေတ်မီတိုးတက်ထွန်းကားလာသည့်ကာလတွင် ကလေးငယ်များကို ပြုစုကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ရေး နည်းလမ်းများမှာလည်း တိုးတက်လာပါသည်။ ရှေးအခါက ကလေးငယ်ကို ထမင်းစတင်ကျွေးစအချိန်တွင် မိခင်မှနေ၍ အလျင်ဝါးခြေပြီးပြီးမှ ကလေးအား ကျွေးလာသည့်ခလေ့များမှနေ၍ ယနေ့ခေတ်အခါတွင် ကြိတ်စက်များ၊ ဖျော်စက်များကို အသုံးပြု၍ အစားအစာကို ကြိတ်ခြေပြီး ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးလာကြသည်ကို တွေ့နေရပြီဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ အစားအစာများ မည်မျှပင် တိုးတက်လာကြသည်ဆိုစေကာမူ အဓိကမှာ မိခင်နို့ချို သည်သာ မွေးစကလေးငယ်များအတွက် အဓိကအာဟာရဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် တစ်နှစ်အောက်ကလေး များအတွက် မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိခင်ကိုယ်တိုင်မှာမူ ကျန်းမာရေးညီညွတ်အောင် နေထိုင်သူဖြစ်ရပါမည်။ ဗျားနာနေသော၊ ခွန်အားနည်း၍ အဆုပ်ရောဂါရှိနေသော၊ စိမ်းပျက်နေသောမိခင် မျိုး၏နို့ရည်မျိုးသဲ့သည် ကလေးငယ်အတွက် အင်အားမရစေဘဲ ရောဂါကိုပင် ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ထို့ကြောင့် လည်း နို့ချိုအရွယ်ရှိသော သားသည်မိခင်တိုင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေမှသည် ပထမအရေးကြီးဆုံးအရာ ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်မှ နို့မံထွက်၍ နို့မှန့် (သို့) နွားနို့ စသည်တို့ကို တိုက်ကျွေးရပြီဆိုပါလျှင်လည်း သဘာဝမိခင်နို့နှင့် မတူညီသဖြင့် ပါဝင်လာသည့်အဆီများ၊ မလိုင်များကို ဖယ်ပစ်ရပါမည်။ ရေကျက်အေးရောပေးရပါမည်။ ဤသို့ မပြုလုပ်ခဲ့လျှင် ကလေးငယ်တွင် အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အစာအိမ်နှလုံးသွေးသည့် ကလေးသူငယ်များကို အချိန်မှန်မှန် နို့တိုက်ရန်၊ အစားအစာကျွေးမွေးရန် အထူးသတိပြုကြရပါမည်။ မွေးစကလေးကို ၎င်းအသက် (၄)လမတိုင်မီ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် (၄)လကျော်လာလျှင် ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာမှုအရှိ ဖြည့်စွက်စာကို မိခင်နို့နှင့်အတူတွဲ၍ စတင်ကျွေးလာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့ဓလေ့အရ ရှေးယခင်ထဲကပင် ကလေးငယ်များအတွက်ဖြည့်စွက်အစာမှာ ထမင်းဆီဆမ်းကို ကြိတ်ချေ၍ ကျွေးခြင်းနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆန်ပြုတ်အဖြစ်လည်း စီမံ၍ကျွေးတတ်ကြပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက် စီမံထားသည့်အစားအစာများမှာ ကြေညက်နေစေရပါမည်။ မြန်မာ့နည်း အတိုင်း ပိတ်ပါးစ၊ ပိတ်ပါးအိတ်တွင်ထည့်၍ ကြေညက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ခေတ်ပေါ်လျှပ်စစ်မွှေစက် (သို့) ဖျော်ရည်စက်တွင်ထည့်၍လည်း သန့်ရှင်းစွာကြေညက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ကြေအောင် ခြေထားပြီးဖြစ်သည့် သစ်သီးမျိုးစုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံနှင့် ကောက်ပဲသီးနှံ စသည်များကို ပျော့ပျောင်း ချောမွတ်အောင် ကျိုချက်ပြီး ရေ (သို့) နွားနို့တို့ဖြင့် ရောစပ်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအတွက် အစားအစာစီမံရာတွင် အမွှေးအကြိုင်ဟင်းခတ်များ၊ အမွှေးအကြိုင်အနှံပြင်း များ၊ အရောင်ဆိုးဆေးများ၊ အချိုမှုန့်များ၊ အလွန်ချိုသောအရည်နှင့်အစားအစာများ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးသေတ္တာ၊

ဆီစိမ်ထားသော အစားအစာများ၊ အသား၊ ငါးကျပ်တိုက်များ၊ အကင်၊ အဖုတ်အစားအစာများ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်အူချောင်းကဲ့သို့သော အစားအစာများ၊ မမှည့်သေးသော သစ်သီးများ၊ အသီးအရွက်စိမ်းများ၊ အဆီပါသော အစေ့များကို လုံးဝထည့်သွင်းအသုံးမပြုသင့်ပေ။ ရှောင်ကြည်ရပါမည်။ ထို့အပြင် အစားအစာသန့်ရှင်းစေမှု၊ ကိုင်တွယ်စီမံသူ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစေမှု၊ အသုံးပြုသည့် ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်းစသည်တို့ သန့်ရှင်းစေမှုကို အထူးသတိပြုကြရပါမည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ မပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အလွန်နုနယ်သော ကလေးငယ်များတွင် ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းဖောဝမ်းယောင်ဖြစ်ခြင်းကို ခံစားကြရပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် များသောအားဖြင့် (၄)လအရွယ်တွင် ဖြည့်စွက်အစားအစာ (သို့) ပျော့ညံ့သော အစားအစာများကို စတင်ကျွေးတတ်ရာ၌ အချို့က ထမင်းဆီဆမ်း၊ အချို့က ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသည်တို့ကို စီမံကျွေးမွေးလေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ (၄)လသားအရွယ် အစာစတင်ကျွေးချိန်တွင် သတိထားရမည့်အချက်များကိုမူ သိထားသင့်ပါသည်။ ပထမအချက်မှာ စတင်ကျွေးသည့်ကာလတွင် ကျွေးကျွေးချင်း တစ်ကြိမ်တည်း များများမကျွေးသင့်ပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင်သာ အစာကိုကျွေးပြီး ညနေပိုင်းတွင်မူ မကျွေးသင့်သေးပါ။ အနည်းဆုံးတစ်ပတ်မျှ ကျွေးကြည့်ပြီး ကလေးငယ်မှာ ဆီး၊ ဝမ်းမှန်ပြီး နေထိုင်ကောင်းသည်ကို တွေ့မှသာ အစာကိုဆက်လက်ကျွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်လခန့် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်ကျွေးပြီးမှသာ ညနေပိုင်းအစာကျွေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အစာကို တဖြည်းဖြည်းတိုးရ၍ ကျွေးပေးမှသာလျှင် ကလေး၏အစာအိမ်သည် လက်ခံနိုင်ပြီး အစာချေအားလည်း ရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မူကြိုအရွယ်ကလေးများကို ထမင်းဆီဆမ်းနယ်ကာ နူးနုပ်သည့်အသားတစ်မျိုးမျိုး၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥပြုတ်စသည်တို့ဖြင့် ကျွေးသည့်အလေ့အထ ရှိခဲ့ကြပါသည်။ ကြက်ဥမကျက်တကျက်ပြုတ် (သို့) ကြော်၊ ငါး၊ အသား၊ စွပ်ပြုတ်အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ် (သို့) အပျစ်စီမံ၍ ကျွေးပေးရပါမည်။ ထမင်းနှင့် အဓိကတွဲ၍ကျွေးသည့် အစားအစာဟင်းလျာများမှာ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အသီးအရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထမင်းနှင့် အဓိကတွဲ၍ကျွေးသည့် အစားအစာဟင်းလျာများမှာ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အသီးအရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

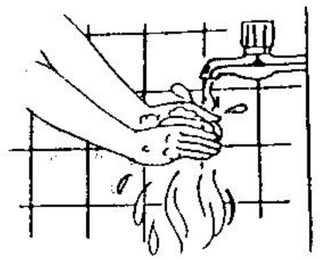
မိသားစုဝင်ငွေနှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားပေါ်မူတည်၍ မူကြိုကလေးငယ် ရင်သွေးလေးများအတွက် အစားအစာများကို မည်သို့ပင်ရွေးချယ်ကျွေးမွေးစေကာမူ မိခင်တိုင်းလိုက်နာကြရမည့် အခြေခံအကြောင်းအရာမှာ အစားအစာ စီမံရာတွင် အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာမျိုးဖြစ်စေရခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ လက်သုတ်ပဝါ စသည်များ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ အစားအစာစီမံသူကိုယ်တိုင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း၊ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းပြီး ယင်မနားသော အစားအစာမျိုး ဖြစ်စေခြင်း၊ မာကျောပူစပ် အနှံ့ပြင်းစူးရှသော အစားအစာမျိုး မဖြစ်ရခြင်း၊ အချိုလွန်ကဲ၊ အဆီအဆိမ့်လွန်ကဲသော အစားအစာမျိုး မဖြစ်စေရခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများအတွက် ပြုလုပ်လျှင် အချိုအနည်းငယ်ပေါ့၍ လုပ်ရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

- မွေးစကလေးငယ် (newborn baby's) အတွက် လိုအပ်သော ပရိတ်ဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များအားလုံးသည် မိခင်နို့တွင် လုံလောက်စွာပါဝင်ပါသည်။ မွေးစမှ လေးလသားအရွယ်အထိ အကောင်းဆုံးအာဟာရမှာ မိခင်နို့ဖြစ်ပါသည်။ မီးဖွားပြီး တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ခန့်တွင်

ထွက်သော မိခင်နို့ရည်၏အရောင်သည် ဝါကျင့်ကျင့်အရောင်ရှိပြီး နို့ဦးရည်ဟု သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ရည်သည် လွန်စွာမှပင် အာဟာရဓာတ် ပေါကြွယ်ဝပါသောကြောင့် မွေးစကလေးငယ်အတွက် ကိုယ်အားကိုလည်း လုံလောက်သည်အထိ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ကလေးငယ် ဆာသည့်အချိန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးပုံ

၁။ နို့တိုက်မည့် မိခင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာသုံး၍ရေဆေးပါ။



၂။ မိခင်ရင်ခွင်တွင် ကလေးကို ပွေ့ထားကာ နို့သီးကို စို့နိုင်သည့်အနေအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။



၃။ (က) ပြီးလျှင် နို့ဝသွားသည့် ကလေးငယ်ကို မိခင်၏ပခုံးပေါ်တွင် မှောက်ချီပြီးနောက် ကလေး၏ကျောကို အသာအယာပွတ်ပေးပါ။



(ခ) မိခင်၏ ပေါင်ပေါ်ကလေးငယ်ကို ထိုင်းအနေအထားဖြင့် ထားပြီး ကျောကို အသာအယာပွတ်ပေးပါ။



(သို့)

၄။ ကလေးငယ်သည် မိခင်၏နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့သီးအရစ်ကို ငုံမိစေသည်အထိ ပြုလုပ်ပေးပြီးမှ နို့တိုက်ကျွေးပါ။



လေးလသားအရွယ်မှစ၍ အာဟာရမျှတသော ဖြည့်စွက်အစားအစာများကို ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖြည့်စွက်အစာကျွေးချိန်တွင် သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ– (၁) မိခင်နို့ကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရ ည်။ (၂) ဖြည့်စွက်အစာ ကျွေးကာစအချိန်ဖြစ်၍ ကလေးငယ်သည် စားကာစတွင် အနည်းငယ်သာစားနိုင် ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။ (၃) ကလေးငယ်စားလာနိုင်သည့် အနေအတိုင်းအတာကို လိုက်၍ ဖြည်းဖြည်း တိုး၍ကျွေးသွားရပါမည်။ (၄) အစာရွေးချယ်ရာတွင် အာဟာရပြည့်စုံသော အစားအစာကို ချယ်တတ်ရပါမည်။ (၅) အစားအစာပြုပြင်စီမံရသော အိုးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်းနှင့် လက်များ၏ သန့်ရှင်းမှုကို ူးဂရုစိုက်ရပါမည်။ ဖြည့်စွက်အစာတွင် ပါရှိသင့်သည့်အစာအုပ်စုများမှာ– (၁) ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ်စွန်းဥ၊ ဆီ၊ ထောပတ် စသည့် အင်အားဖြစ်ထွန်းစေသောအစာမျိုး။ (၂) ငါး၊ အသား၊ အသည်း၊ ဥ၊ သည့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသောအစာမျိုး။ (၃) ဗီတာမင်မာတ် ကြွယ်ဝသော အစိမ်းရောင်ဟင်းသီး ။ အဝါရောင်အသီးများ စသည် ရောဂါကာကွယ်စေနိုင်သောအစာမျိုးတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ဖြည့်စွက်စာကို စတင်ကျွေးလျှင် အစာအုပ်စုတစ်ခုတည်းနှင့် စတင်သင့်ပါသည်။ စတင်သင့်သည့် ဖြည့်စွက်စာမှာ ဆန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆန်ပြုတ်လျှင် ဆန်စေ့များကို ကြေအောင်ခြေပြီး ဆီလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း ထည့်၍ကျွေးရပါမည်။ စကျွေးချိန်တွင် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း၊ နှစ်ဇွန်းခန့်သာကျွေး၍ တဖြည်းဖြည်း ်တိုးကျွေးရပါမည်။ ဖြည့်စွက်စာနှစ်ပတ်ခန့် စားကျင့်ရလာချိန်တွင် ဒုတိယအစာအုပ်စုမှ အစာတစ်မျိုးမျိုးကို ငင်ထည့်ကျွေးရပါမည်။ ငါး၊ အသားနှင့် ပဲတို့ကို ရွေးချယ်ထည့်သွင်းကျွေးရပါမည်။ ထမင်းနှင့်အသား၊ ပဲကို (၄း၁)နှုန်းနှင့် ရောရပါမည်။ ပျော့ပျောင်းပြီး ကလေးစားနိုင်အောင် စီမံပေးရပါမည်။ ထို့နောက်မှ ဂီယအစာအုပ်စုဝင် မုန်လာဥ၊ ကန်စွန်းရွက် စသည်တို့ကို စဉ်းကောပြုလုပ်၍ ထည့်သွင်းကျွေးနိုင်ပါသည်။

အစားအစာစီမံပုံမှာ–

(၁) ငါး + ပဲနီလေး + ဆန်ပြုတ် (၁း၁း၄)

(၂) ကြက် + ပဲဝါလေး + ဆန်ပြုတ် (၁း၁း၄)

(၃) ငါး + မုန်လာဥဝါ + ဆန်ပြုတ် (၁း၁း၄)

(၄) ကြက် + ကန်စွန်းရွက်စဉ်းကော + ဆန်ပြုတ် (၁း၁း၄)ဖြစ်ပြီး ကြားချိန်တွင် သစ်သီးတစ်မျိုးမျိုး ်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ လိမ္မော်သီး စသည်ဖြင့်)ကို ပျော့ညက်အောင်ပြု၍ ထည့်သွင်းကျွေးသင့်ပါသည်။

တစ်နေ့လျှင် ကျွေးရမည့်အကြိမ်နှင့် အချိန်အဆမှာ–

လေးလမှ ခြောက်လအရွယ်အထိ– ဖြည့်စွက်အစာ စားစကာလတွင် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့်ကျွေးရပါ ။ စားစတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်းခန့်မှ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ နှစ်ပတ်ခန့်အကြာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ခြောက်ဇွန်းစာခန့် စားလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ခြောက်လမှ ကိုးလအရွယ်တွင်– တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ်အထိတိုး၍ ကျွေးသွားနိုင်ပါသည်။ ်းချိန်တွင် ဘီစကစ်မုန့် စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းကျွေးနိုင်ပါသည်။ ကြက်ဥကို ပါ ထည့်သွင်းကျွေးနိုင်ပါ ည်။ **ကိုးလမှစ၍** သွားနှစ်ချောင်းမှ လေးချောင်းခန့်ထွက်ပြီဖြစ်၍ ပိုမိုမာသော အစားအစာများကို နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်သည် အသက်တစ်နှစ်ရလာသည့်အခါတွင် မိသားစုထမင်းဝိုင်းတွင် စားတတ်စပြုလာပြီ ရာ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ ပါဝင်စေရန် မိခင်၊ ဖခင်တို့မှနေ၍ ကြည့်ကြပ်စီမံပေးရန်

အထူးလိုအပ်ပါသည်။ သား၊ ငါး၊ သီးနှံစုံ စားတတ်စေရပါမည်။ ပြုပြင်ပြီး အသင့်ရအစားအစာများ၊ အမြန်ရအလွယ်ကူ အစားအစာများသည် ဈေးကြီးခြင်း၊ မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှ အစာများနှင့် မအပ်စပ်ခြင်းတို့ ကြောင့် အကျင့်လုပ်၍ မကျွေးသင့်ပါ။

တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ် (TODDLER) အတွင်းတွင်မူ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်အချိုပန်းကန်လုံး တစ်လုံးမှ တစ်လုံးခွဲအထိ စား၍ကုန်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးများကဲ့သို့ တစ်ထိုင်တည်းအဝမစားနိုင်သေး၍ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းအနည်းဆုံး သုံးထပ်ကျွေးရပါမည်။ မြန်မာ့ဓလေ့အရ ထမင်းဆီဆမ်းကျွေးခြင်းသည် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အင်အားဓာတ်များများကို ရစေနိုင်သောကြောင့် အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ မိသားစု ထမင်းဝိုင်းတွင် ပါဝင်စားသည့်အခါမျိုးတွင် ကလေးငယ်ကို အင်အားဓာတ်တိုးစေနိုင်သည့်ဆီကို သတိထား၍ အနည်းငယ်ထည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆီပြန်ဟင်းပါနေလျှင် ၎င်းထဲမှ အဆီအနှစ်ဖြင့်နယ်၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။ အသားဟင်းချက်လျှင်လည်း ကလေးငယ်စားနိုင်ရန်အတွက် နုပ်နုပ်စဉ်းအသားမျိုး စီမံထားရပါမည်။ ပဲကျွေးလျှင်လည် နူးနပ်အောင်ချက်ရပါမည်။ ဟင်းရွက်များဆိုပါက သေးသေးလှီး၍ကြော်ခြင်း၊ သုပ်ခြင်း (သို့) ချေ၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ဥအမျိုးမျိုး စတင်ကျွေးရာတွင်မူ ကြက်ဥဖြစ်ပါက၊ မကျက်စာကျက် ပြုတ်နိုင်သော်လည်း ဘဲဥကိုဆိုလျှင် အကျက်ပြုတ်ရန်သတိပြုရပါမည်။ ကျန်အချိန်များတွင်လည်း အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် မြန်မာ့သရေစာများဖြစ်သော မြေပဲဆုပ်၊ ကုလားပဲဆုပ်၊ ဘိန်းမုန့်၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း စသည့်မုန့်များနှင့် ရာသီပေါသီးနှံများဖြစ်သည့် သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ မာလကာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး စသည်တို့ကို ကျွေးသင့်ပါသည်။

သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးများ (မူကြိုအရွယ်-PRE-SCHOOLER)အတွက်မူ အထူးစီမံရန်မလိုအပ် တော့သော်လည်း မိသားစုဝင်ငွေအပေါ်မူတည်၍ ဟင်းလျာကို စီမံပေးနိုင်ပါသည်။ အစပ်၊ အပူ၊ အချို၊ အချဉ် လွန်ကဲအောင် မကျွေးသင့်ဘဲ လူကြီးထမင်းဝိုင်းတွင် ပါဝင်စားနေကျအကျင့်ရပြီဖြစ်ပါ၍ အာဟာရမျှတ စေရန် ဖန်တီးပေးရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

ထမင်းကို အကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံးခန့် ကျွေးရမည်ဖြစ်ပြီး တွဲဖက်အဖြစ် ပဲဟင်း၊ အသားဟင်း၊ ဟင်းရွက်အကြော်နှင့် အသုပ်၊ ဘဲဥဟင်း၊ ငါးဟင်း၊ ငါးကြော်၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက် စသည်များကို အလှည့်ကျကျွေးရပါမည်။ ဆီနှင့် ဆီချက်ကိုမူ အလှည့်သင့်သလို ပြောင်း၍ထည့်သွင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

နို့စို့အရွယ်ကလေးများတွင် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများမှာ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော၊ အအေးမိဖျားနာနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါမျိုးများမှာ အလွယ်တကူခံစားကူးစက်နိုင်သောကြောင့် လည်း ရောဂါကာကွယ်စေနိုင်သော အစားအစာများလိုအပ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ တဖြည်းဖြည်း အကျင့်လုပ်ကျွေးရပါမည်။ ကြီးထွားနှုန်းမြန်သော နို့စို့အရွယ်တွင် အသားနှင့်ငါးကို နူးနပ်အောင် ချက်ကျွေး ရပါမည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်နာမကျန်းဖြစ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းပျက်နေလျှင်သော်လည်း ကောင်း အစာမကျွေးဘဲ မထားရပါ။ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါကြောင့် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အရ အရည်သက်သက်တိုက်ရသည်မှလွဲ၍ ကျန်သည့် နာမကျန်းရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် အရည်သက်သက်တိုက်ရန် အလိုအပ်ပေ။ ထမင်းပျော့ပျော့၊ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကစ် စသည်တို့ကို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နာလန်ထသည့်အချိန် တွင်မူ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေသော အစားအစာများကို သာမန်အချိန်ထက် ပိုမိုကျွေးရန် အထူးလိုအပ်ပါ သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကျော်နှင့် အသားနှံစိမ်းဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကျော်

MEAT AND VEGETABLE PUREE

ဆီ ၁ ဇွန်းကို အပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး (ပါးပါး လှီး)၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာ (ပါးပါး လှီး)၊ ခရုဆီ ၁ ဇွန်းခန့် ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ကြော်ပြီးသည်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြော်ပြီးသည်နှင့် ကြက်သား (သို့) ဝက်သား (သို့) အမဲသား ၂ ဇွန်းခန့် ထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးသည်နှင့် ရေ ၁ ခွက်ခန့် ထည့်ပြီး ပျော့အောင် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ဥပမာ) ဆီးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဘဲဥသီး၊ ဘဲဥပင်၊ ဆူးပုပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲလွန်းမြိတ်၊ ပဲလွန်းအိမ်၊ ပဲလွန်းရွက်၊ ပဲပုတီး၊ ပဲပုတီးရွက်၊ ပဲပုတီးဖတ်၊ ပဲပုတီးအိမ် ကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၂ မျိုး ၃ မျိုး ခန့် ထည့်ပြီး ပျော့အောင် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် ဆားခပ်သို့ ခပ်သို့ ခပ်ပါ။ ဆားခပ်သို့ ခပ်ပြီးသည်နှင့် ဆီးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဘဲဥသီး၊ ဘဲဥပင်၊ ဆူးပုပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲလွန်းမြိတ်၊ ပဲလွန်းအိမ်၊ ပဲလွန်းရွက်၊ ပဲပုတီး၊ ပဲပုတီးရွက်၊ ပဲပုတီးဖတ်၊ ပဲပုတီးအိမ် ကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၂ မျိုး ၃ မျိုး ခန့် ထည့်ပြီး ပျော့အောင် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် ကြက်သား (သို့) ဝက်သား (သို့) အမဲသား ၂ ဇွန်းခန့် ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် ကြက်သား (သို့) ဝက်သား (သို့) အမဲသား ကို ဓားဖြင့် ဆစ်ပါ။ ဆစ်ပြီးသည်နှင့် ကြက်သား (သို့) ဝက်သား (သို့) အမဲသား ကို ဆားခပ်သို့ ခပ်ပြီးသည်နှင့် ဆီးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဘဲဥသီး၊ ဘဲဥပင်၊ ဆူးပုပ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲလွန်းမြိတ်၊ ပဲလွန်းအိမ်၊ ပဲလွန်းရွက်၊ ပဲပုတီး၊ ပဲပုတီးရွက်၊ ပဲပုတီးဖတ်၊ ပဲပုတီးအိမ် ကဲ့သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၂ မျိုး ၃ မျိုး ခန့် ထည့်ပြီး ပျော့အောင်

ကြက်သားသရေစာ
CHICKEN SNACK

ကြက်သား	၂၀ ကျပ်သား	အရိုးထွင်ပြီး အရေခွံလုံးဝမပါစေအောင် လုပ်ထားသည့်
နှမ်း	½ နို့ဆီဘူး	ကြက်သားကို တုံးတစ်ပြီးပြုတ်ပါ။ ဆန်ကိုလည်း ပြုတ်
ကြာဥဝါ	၂ ကျပ်သား	ပါ။ အသီးအနှံများကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တုံး
ဆေးပြား	၂ ကျပ်သား	တစ်ကာ ပြုတ်ပါ။ အားလုံးကိုရောရှိ ကြိတ်ခြေကာ
ဆားပဲ	၂ ကျပ်သား	ဆန်ခါချပါ။ ထောပတ်၊ နွားနို့တို့ဖြင့် မွှေလိုက်လျှင်
ထောပတ်	½ လဖခ	ပျစ်ခွဲနေသည့် ကြက်သားသွားရေစာလေးတစ်မျိုးကို
နွားနို့	၆ စပခ	ကလေးအတွက် ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ပန်းသီးအပျစ်
APPLE PUREE

ပန်းသီးအမှည့်	၁ လုံး	အနာလွတ်ပန်းသီးကို ရေဆေးပြီး ရေအနည်းငယ်ဖြင့်
ကြာဂြား	အနည်းငယ်	အိုးအဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်၍ပြုတ်ပါ။ နူးလောက်သည့်
		အချိန်တွင် အိုးအဖုံးဖွင့်ကြည့်ပြီး ထုတ်ယူပါ။ အခွံကို
		ခွာဖယ်လိုက်ပြီး သကြားအနည်းငယ်ဖြင့်ရောရှိ ခြေကာ
		ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သီးနှံစုံ
FRUIT MIX

ငှေကစ် (အချိုမပါ)	၂ ချပ်	အချိုမဲ့ ဘီစကစ်ကို ကောင်းစွာခြေပြီး လိမ္မော်ရည်ကို
ပန်းသီးပြုတ် (သို့) အစိမ်း	၁ လုံး	စိုစွတ်ရုံမျှသာထည့်ကာ ပန်းသီး (သို့) ပန်းသီးပြုတ်ဖြင့်
လိမ္မော်ရည်	အသင့်အတင့်	ရောကာ ချောမွတ်သည်အထိ မွှေပေးရပါမည်။ အချို
ကြာဂြား	အနည်းငယ်	လိုအပ်ပါက သကြားထည့်၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ပီလောပီနံပူတင်း
TAPIOCA PUDDING

ပီလောပီနံမှုန့်	၁၀ ကျပ်သား	ကြက်ဥခေါက်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ရောစင်
စပျစ်သီးခြောက်	၁၅ ကျပ်သား	ပါ။ သံပန်းကန်တွင် ထောပတ်သုတ်၍ အားလုံးထုည့်ပြီး
ပေါင်မုန့်	၇ ကျပ်သား	အပေါ်ယံတွင် ထောပတ်သုတ်စက္ကူဖုံးပြီးမှ အဖုံးဖုံး၍
သကြား	၁၀ ကျပ်သား	(၃)နာရီပေါင်းပါ။ မူကြိုအရွယ်ကလေးများ အလွန်နှစ်
ဆီ	၄ ကျပ်သား	သက်သည့် အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
ကြက်ဥ	၁ လုံး	
နို့	၁ နို့ဆီဘူး	
ဇာတိပို့လ်သီး (နံပနံစဉ်း)	အနည်းငယ်	
သကာရည်	၁ စပခ	

ဆန်ပူတင်း
RICE PUDDING

ဆန်	၄ ကျပ်သား	ဆန်ကို ရေဖြင့် ၊လျင်မြန်စွာဆေးပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင်
သကြား	၄ ကျပ်သား	(၅)မိနစ်ခန့်စိမ်ကာ ထမင်းရေငှဲ့ပစ်ပါ။ ရေစစ်ပါ။အခြား
နွားနို့	၁½ နို့ဆီဘူး	အမယ်များရောစပ်ကာ ပျော့ဖတ်လာသည့်အနေအထား
ထောပတ်	၂ ကျပ်သား	အထိ မွှေပါ။ မုန့်ဖုတ်ခွက်ထဲထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့်
ရောက်ခွံ (သို့) ငှက်ပျောရုနံ့	အနည်းငယ်မျှ	ဖုတ်ပါ။ (သို့) ပေါင်းပါ။ အပေါ်ယံ နီညိုရောင်ဖြစ်လာ
		လျှင် ကျက်နပ်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ထောပတ်ကိတ်
BUTTER CAKE

ထောပတ်	၄ စပခ	ထောပတ်ကို ခွက်တစ်ခုထဲထည့်ပြီး ဓွန်းဖြင့်ကြိတ်ခြေပွတ်
သကြား	၈ ကျပ်သား	ပေးပါ။ ပွတ်နေစဉ်ကာလတွင် သကြားကို ခပ်ဖြည်း
ကြက်ဥ	၂ လုံး	ဖြည်း တစ်စတစ်စလောင်းထည့်ပေးရပါမည်။ ထိုအရော
ဂျုံမှုန့်	၇½ ကျပ်သား	နှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်သွားစေရန်အတွက် ထပ်ခါတလဲလဲ
ဆား	¼ လဖခ	ဓွန်းဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။ ဂျုံမှုန့်၊ ဆားနှင့် ဘောင်
ဘောင်ပေါင်ဒါ	၂ လဖခ	ပေါင်ဒါမှုန့်အရောတို့ကို ဆန်ခါနှင့် (၃)ကြိမ်ခန့်စစ်ပြီး
နွားနို့	၆ စပခ	နွားနို့ရောစပ်ကာ လုံးဝချောညက်နူးညံ့နေသည့် ကြက်ဥ၊
		ထောပတ်၊ သကြားထဲသို့ တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းငယ်စီ
		ထည့်၍ခေါက်ပေးပါ။ ဤသို့ နွားနို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြင့်
		အနည်းငယ်စီ ထည့်မွှေပြီးလျှင် အရံသင့်ပြင်ဆင်ထား
		သည့် ဆီသုတ်ထားပြီး ဆီစိမ်စက္ကူခင်းထားသည့် မုန့်
		ခွက်တွင်ထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့် မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် နာရီ
		ဝက်ခန့် ဖုတ်ရပါမည်။

ငါးရံ့ပေါင်း
STEAMED SNAKEHEAD

ငါးရံ့	၂၅ ကျပ်သား	အရိုးနှင့် အရေခွံ သန့်စင်ထားသည့်ငါးကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။
ကြက်သွန်နီ(ဥကြီး)	၁ လုံး	ကြက်သွန်နီကိုလည်း နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ပေါင်မုန့်ကြွပ်ဖြင့်
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	½ နို့ဆီဘူး	ရောစပ်ပါ။ ငါးသားစဉ်းပြီးကို ရောစပ်ပါ။ ဆား၊ ငရုတ်
ဆား	အနည်းငယ်	ကောင်းမှုန့်ထည့်၍ ကြက်ဥပါရောကာ သမအောင်နယ်
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်	ပါ။ထောပတ်သုတ်ထားသည့် မုန့်ခွက်ထဲထည့်ပြီး အပေါ်
ကြက်ဥ	၂ လုံး	မှ ထောပတ်သုတ်ဆီစိမ်စက္ကူဖုံးအုပ်ကာ (၂)နာရီခန့်
		ပေါင်းပါ။ ကလေးငယ်များနှစ်သက်သည့် ငါးပေါင်းကို
		ရပါမည်။

နို့သစ်သီးဖျော်ရည်
MILKSHAKE WITH FRUIT

နွားနို့	၂ နို့ဆီဘူး	နို့ချက်ပြီးသားကို ကောင်းစွာအအေးခံပြီးထားပါ။ ငှက်
ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး	၁ လုံး	ပျောသီးကို ခွေထားပါ။ နို့၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် ဗနီလာရန့်
ဗနီလာရန့်	၁–၂ စက်	မွှေးတို့ကို ရောစပ်ကာ နာနာလှုပ်ရိုက်ပေးပါ။ ဖန်ခွက်
		တစ်ခွက်တွင် မပြည့်မီ လက် ၃ လုံးအလိုခန့်ထည့်ပေး
		ပြီး အပေါ်ယံတွင် မလိုင်ကို အမြှုပ်ပွအောင် ခေါက်တင်
		ကာ မွမ်းမံပေးနိုင်ပါသည်။

နာလန်ထလူမမာအတွက် အစားအစာ
FOOD FOR THE CONVALESCENT

လူမမာအမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပါသည်။ ဤကဏ္ဍတွင် နာတာရှည်လူမမာများ၊ ကြီးမားသောရောဂ
ခံစားနေကြရသူများအတွက် မရည်စူးပါကြောင်းကို ရှေးဦးစွာ အသိပေးလိုပါသည်။ နာတာရှည်ဝေဒ
များအတွက် ဆေးဝါးနှင့်ဓာတ်စာ ကုထုံးများရှိပါသည်။ သီးသန့်ရွေးချယ်ထားသည့် ပါဝင်ပစ္စည်
ချက်ပြုတ်နည်းများလည်း ရှိနေပါ၍ နာတာရှည်ရောဂါသည်များတွက် မဖော်ပြတော့ဘဲ သာမန်ဖျားန
သာမန်ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူများ၊ နာလန်ထလူမမာများအတွက်သာ အာဟာရ လျင်မြန်စွာ ဖြ
ပြည့်ဝစေနိုင်ရန်အတွက် စိမ်ဖန်တီး ချက်ပြုတ်နည်းအချို့ကိုသာ ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဖော်ပြရသော် အပြင်းအထန်ဖျားနေသည့် လူမမာမျိုးသည် အလွန်အမင်းအားန
တတ်ပါသည်။ ၎င်းကို အစာစတင်ကျွေးစအချိန်တွင် အစာကြေခဲနိုင်သော အဖတ်များကိုမကျွေ
အရည်မျိုးလောက်ကိုသာ ပေးသင့်ပါသည် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အရ နို့တိုက်ကျွေးရမည်ဆ
မလိုင်မများသော၊ ရေများစွာမရောသော နို့စစ်စစ်ကိုသာ ပူပူနွေးနွေးကိုက်ကျွေးရပါမည်။ နွားနို့မရ
နို့မှုန့်ကိုသန့်ရှင်းစွာဖျော်စပ်၍ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။ တိုက်ကျွေးရာတွင်လည်း တစ်ကြိမ်တည်း အမျ
မတိုက်သင့်ပါ။ ၂၄ နာရီကာလအချိန်အတွင်း ၂ နာရီခြား ၁၀ ကျပ်သားခန့်အထိ ပေးနိုင်ပါသည်၊
အစာအိမ်ရောဂါသည်များနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး အာဟာရမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါသည်အတွက်ဆ
သကြားမထည့်သင့်ပါ။ နို့အပြင် အခြားအရည်တိုက်ကျွေးခွင့်ရလျှင်မူ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်မျိုးမပေ
မိုင်လို၊ အိုဗာတင်း၊ ဟောလစ်မှစ၍ အမဲသားရည်၊ ကြက်သားစွပ်ပြုတ် စသည်တို့ကို တိုက်ကျွေးနိုင်
ခပ်ပျော့ပျော့အစားအစာများ စတင်ကျွေးနိုင်ချိန်တွင်မူ ကွေကာအုပ်၊ နွားနို့ပူတင်း၊ သာကူ စသ
ပေးနိုင်ပါသည်။ ကြေညက်လွယ်သော အစားအစာများကို စတင်ကျွေးခွင့်ရပါလျှင် ဆန်ပြုတ်၊ မြူ
ပေါင်မုန့်ပူတင်း စသည်တို့ကို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သတိပြုရမည့်အချက်မှာ မည်သည့်အစားအစာကို
ဖြစ်စေ ဆီ၊ ထောပတ် အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ထည့်ရပါမည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် အစပ်အရ
ငန်လွန်းသောအရာများ၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဆီနှစ်ကြော်များကိုမူ လုံးဝမကျွေးသင့်ပါ။

နာလန်ထလူမမာအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် အနံ့ကောင်းပြီး အမြင်ကောင်းစေရ
ပူပူနွေးနွေးရှိစေရပါမည်။ အာဟာရဓာတ်လည်း လုံလောက်စွာပါရှိနေရပါမည်။ နေ့ကျန်၊ ရက်ကျန်အစ
များ၊ ယင်နားစာများ၊ အချက်လွန်အစားအစာများ မဖြစ်စေရပါ။

ကြက်စွပ်ပြုတ်
CHICKEN SOUP

ထွက်(နုနု)	၂၅ ကျပ်သား	ရေဖြင့် လျင်မြန်စွာဆေးကြာထားသည့် ကြက်ကို အရေခွံ
ဆား	၁ လဖခ	ခွာပြီး တုံးတစ်ပါ၊ ဆားနယ်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ
ချင်း(၃"ထောင်းပြီး)	၁ လွှာ	ထည့်နယ်ပါ။ ရေ (၂)နို့ဆီဘူးထည့်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့်
ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်း)	၂ မြွာ	ဖြည်းဖြည်းငွေ့.ငွေ့. ဆူနေပါစေ။ (၂)နာရီခန့်. ရိုလျှင်
ရေ	၁၅ နို့ဆီဘူး	ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ မုန်လာဥနှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်ထည့်ပါ။
ပဲငံပြာရည်	၅ လဖခ	နွားနို့ထည့်ပါ။ (၅)မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဖိုမှုချပါ။
မုန်လာဥ	၁ လုံး	**ကျွေးမွေးရန် ပြင်ဆင်နည်း**–ဟင်းချိုသောက်ပန်းကန်တွင်
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁ ရွက်	အဖတ်မပါစေဘဲ စစ်ထားသည့် ကြက်စွပ်ပြုတ်ရေကြည်
ပြုတ်ရည်	၂ နို့ဆီဘူး	ကို ပူပူနွေးနွေးအနေထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းပါသည်ဆိုရုံ
နွားနို့ (ကျိုပြီး)	၅ နို့ဆီဘူး	ခတ်ကာ ပန်းကန်ကို လင်ဗန်းတွင်တင်၍ ယူဆောင်သွား
		ရပါမည်။

ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ်
TOMATO SOUP

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား	ခရမ်းချဉ်သီးရေမြုပ်ရုံဖြင့် ပြုတ်ပြီး နူးစပြုလျှင် ရေစစ်
ထောပတ်	၁ လဖခ	ကာ ဆန်ကာတွင် ခြေပါ။ ပြုတ်ရည်ကို အသင့်ချန်ထား
ဂျုံမှုန့်. (ဆန်ခါချပြီး)	၁ စပခ	ပါ။ ထောပတ်ကို အရည်ပျော်အောင်လုပ်ပြီး ဂျုံမှုန့်ရော
နွားနို့	၅ နို့ဆီဘူး	ထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နှင့် ပြုတ်ရည်ကိုပါထည့်
သကြား	၁ လဖခ	မွှေပြီး (၅)မိနစ်ကြာလျှင် နွားနို့၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ကို
ဆား	၁ လဖခ	ထည့်မွှေကာ ပွက်လျှင် ဖိုမှုချပြီး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
ပြုတ်ရည်	၂ နို့ဆီဘူး	ကျွေးမွေးရန်ပြင်ဆင်နည်းမှာ အထက်ကအတိုင်း ဖြစ်ပါ
		သည်။

အာလူးစွပ်ပြုတ်
POTATO SOUP

အာလူး(အလုံးကြီး)	၁ လုံး	အာလူးရေဆေးပြီး ကျက်အောင်ပြုတ်ကာ အခွံခွာ
နွားနို့	½ နို့ဆီဘူး	ကြေသွားအောင် ခြေပါ။ နွားနို့ကို ပူအောင်လုပ်
ဆား	အနည်းငယ်	ခြေထားသည့်အာလူးနှင့် ရောစပ်ပါ။ ဆားထည့်ပြီး
		သည်အထိပြုတ်ပါ။ ပူပူနွေးနွေး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသ
		လူမမာအနေအထားပေါ်မူတည်၍ အာလူးစွပ်ပြုတ်ထ
		ငရုတ်ကောင်းခတ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ထောပတ်နှင့်ကြ
		သွန်နီ ဆီသတ်အနည်းငယ်ကိုလည်း ထည့်သုံးနိ
		သည်။

ဆိတ်ရိုးစွပ်ပြုတ်
MUTTON BONE SOUP

ဆိတ်ရိုး(ခပ်ကြီးကြီး)	၁ ရိုး	အရိုးနားကပ်နေသော အသားများပါရှိသည့် ဆိတ်ရို
ရေ	လိုအပ်သလွှ.	ကွဲအောင်ထုရိုက်ပြီး ရေသင့်ရုံဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ရိုးတ
ချင်း (ထောင်းပြီး)	၂ လွှာ	ချဉ်ဆီများပေါ်လာပြီး ပွက်လာပါမည်။ ချင်းနှင့်ကြ
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၂ မြွာ	သွန်ဖြူ၊ ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ မီးအေးအေး
ဆား	½ လဖခ	(၃)နာရီခန့်ကြာအောင် အိုးဖုံးကိုမဖွင့်ဘဲပြုတ်ပါ။ အ
ပဲငံပြာရည်	½ လဖခ	စေ့မှုဖွင့်ပါ။ အရိုးများကို ဆယ်ယူပစ်ပါ။ အာ
အာလူး(ပါးပါးလှီးပြီး)	၃ ကျပ်သား	ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်နှင့် မုန်လာဥဝါထည့်ပါ။ အားလုံးနူးလ
ပန်းဂေါ်ဖီ(ပါးပါးလှီးပြီး)	၃ ကျပ်သား	ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဖိုမှ
မုန်လာဥဝါ (တုံးတစ်ပြီး)	၂ ကျပ်သား	တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ကျွေးကာနီးတွင် ငရုတ်ကော
ကြက်သွန်နီ (လှီးစိတ်ပြီး)	၁ လုံး	အနည်းငယ်ခတ်ရပါမည်။

ငါးကတ်တလက်
FISH CUTLET

ငါးရံ့	၅ ကျပ်သား	ငါးတွင်ရှိသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပြုတ်ရည်တွင် မကျန်
အာလူး (အလုံးကြီး)	၅ ကျပ်သား	ရစ်စေရန်အတွက် ငါးကို ရေနည်းနည်းဖြင့်ပြုတ်ပါ။
ဆား	½ လဖဇ	အရိုးစင်အောင်ထွင်ပါ။ အာလူးကိုလည်း ရေနည်းနည်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၁ တို့	ဖြင့်ပြုတ်ပြီး အခွံနွာကာ ညှစ်အောင်ထောင်းပါ။ ညှစ်
ကြက်သွန်ဖြူ (နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး)	၂ လဖဇ	လျှင် ငါးအသားနှင့် သမအောင် ရောစပ်ပါ။ ဆား၊
ကြက်သွန်နီ (နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး)	၂ လဖဇ	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်နယ်
ကြက်ဥ(အကာရည်)	၁ လုံး	ပါ။ အပြားဝိုင်းကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်ဥအကာ
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	၃ စပဇ	လူးပြီး မုန့်ကြွပ်မှုန့်နှံ့အောင် ဖြူးကပ်၍ ဆီနည်းနည်းဖြင့်
		ဝါအောင်ကြော်ပါ။လူမမာစားချင်စဖွယ်ရှိအောင် ပြင်ဆင်
		ကျွေးမွေးပါ။

ငါးဆန်ပြုတ်
FISH GRUEL

ငါးရံ့(အသားထွင်ပြီး)	၅ ကျပ်သား	ငါးကို အရေခွံဖယ်ပြီး အရိုးမပါအောင် ခပ်ပါးပါးလှီး
ဆန်	½ နို့ဆီဘူး	ပါ။ ဆန်ကို နှစ်ကြိမ်မျှဖြင့် ရေစင်အောင် ဆေးပြီး
ဆား	½ လဖဇ	ဆန်အထက်မှ ရေ(၄)ဆမျှ ထည့်ပါ။ ဆန်နူးလာလျှင်
ပဲငံပြာရည်	½ လဖဇ	ငါးရံ့ကိုထည့်၍မွှေပါ။ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ ဆားထည့်
ကြက်သွန်ဖြူကြော်(ထောင်းပြီး)	၁ လဖဇ	ပါ။ ပွက်လျှင် ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဆီချက်နှင့် ကြက်သွန်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၁ တို့	ဖြူကြော်၊ ငရုတ်ကောင်းများ ဖြူး၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။
		အချိုမှုန့် မသုံးပါနှင့်။

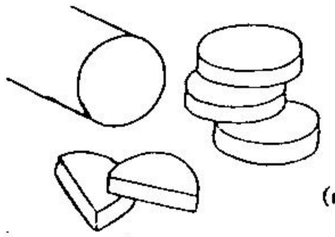
ပေါင်မုန့်ပူတင်း
BREAD PUDDING

ပေါင်မုန့်(လက်မဝက်ခန့်အထူ)	၁ ချပ်	ပေါင်မုန့်ကို နွားနို့နှင့်စိမ်၍ ပွလာလျှင်ခြေပါ။ ကျန်
နွားနို့	½ နို့ဆီဘူး	ထဲသို့ သကြားရောပါ။ ကြက်ဥခွေါက်ပြီး အမွှေးနှံ
သကြား	၁ လဖဇ	မွှေပါ။ ထောပတ်သုတ်ထားသည့် မုန့်ဗန်းတွင် အ
ကြက်ဥ	၁ လုံး	ရောထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။ (သို့) ပေါင်းပါ။
ထောပတ်	½ လဖဇ	

ကြက်ဥပူတင်း
EGG PUDDING

ကြက်ဥ	၂ လုံး	ခွက်တစ်ခွက်ထဲတွင် ကြက်ဥထည့်၍ နာနာခေါက်
သကြား	၁ စပဇ	ပွလာလျှင် သကြားထည့်ခေါက်ပါ။ အမွှေးရည်နှင့်နွ
ဗနီလာရန့်	၁ စက်	ရောစပ်ပြီး ကြက်ဥဖြင့်ရောခေါက်ပါ။ အဖုံးပါ
နွားနို့	½ နို့ဆီဘူး	ချိုင့်ထဲသို့ အားလုံးကိုထည့်ပြီး ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်
		သော အိုးကြီးတွင်ထည့်ပေါင်းပါ။ (ချိုင့်မရှိလျှင်ပန်း
		လုံးတွင်ထည့်ကာ အဖုံးအဖြစ် ပန်းကန်ပြားအုပ်၍အ
		မှအလေးဖိကာ ပေါင်းနိုင်ပါသည်။) နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုး
		ပေါင်း၍လည်း ရပါသည်။

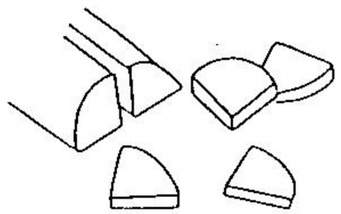
လှီးစိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်း
CUTTING AND SLICING



(round slice)

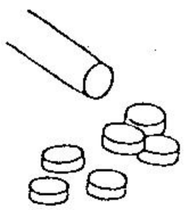
(cut in crescents)

လုံးဝိုင်းနေသော ခပ်ရှည်ရှည်ပစ္စည်းမှ အချပ်ဝိုင်း လွှာပုံစံ လှီးခြင်း။ (round slice)
ဂင်းအချပ်ဝိုင်းကို ထက်ဝက်ပိုင်းပြီး လခြမ်းပုံသဏ္ဌာန် လှီးခြင်း။ (cut in crescents)



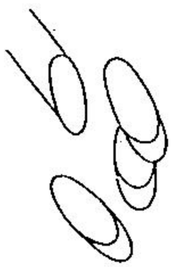
(round slice and then quarter)

အချပ်ဝိုင်းလွှာပုံစံလှီးပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားခြင်း။ (round slice and then quarter)



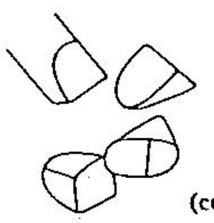
(cut into slices)

အလုံးဝိုင်းအရှည်ကို အချပ်ကလေးများ ဖြတ်ထားခြင်း။ (cut into slices)



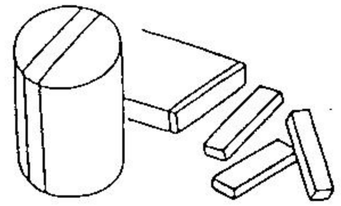
(cut in rolling cubes)

အလုံးဝိုင်းအရှည်ကို ခပ်စွေစွေ လှီးဖြတ်ထားခြင်း။ (cut into rolling cubes)



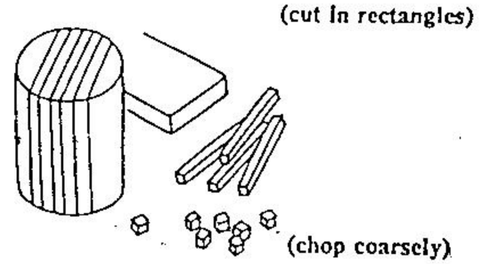
(cut diagonally)

အလုံးဝိုင်းအရှည်ကို ထောင့်တန်းလှည့်၍ လှီးဖြတ်ထားခြင်း။ (cut diagonally)



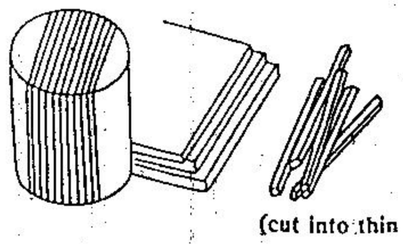
(cut in rectangles)

အလုံးဝိုင်းအရှည်မှ အလယ်အတွင်းသားပို
ခပ်ထူထူ အလယ်ပြားယူပြီး ထောင့်မှန်စတု
လှီးဖြတ်ထားခြင်း။ (cut in rectangles



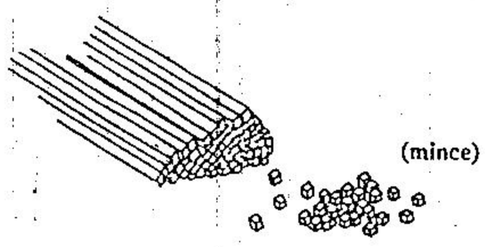
(chop coarsely)

အလုံးဝိုင်းအရှည်မှ အလယ်အတွင်းသားပို
ခပ်ထူထူ အလယ်ပြားယူပြီး ထောင့်မှန်စတုဂံ
ထားသည်မှနေ၍ ကန့်လန့်ဖြတ်အချောင်းလို
အပိုင်းအစ အသေးများအဖြစ် ခပ်ကြမ်းကြမ်း
စဉ်းထားခြင်း။ (chop coarsely)



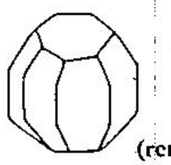
(cut into thin strips)

ဂင်းအလုံးဝိုင်းအရှည်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး
သည့် အချပ်ကို ခပ်ပါးပါးအချောင်းရှည်ပုံလှီး
ခြင်း။ (cut into thin strips)



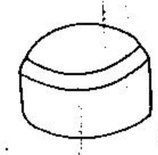
(mince)

ဂင်းအရှည်အချောင်းများကို နုပ်နုပ်စဉ်းထား
(mince)



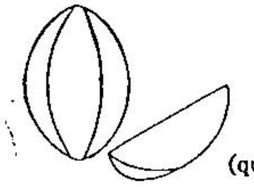
(remove both ends and then peel thick)

အလုံးဝိုင်းအရှည်ကို ထိပ်နှစ်ဖက်လှီးပြီး ဘေး
များကို ခပ်ထူထူ(၇)မြှောင်းရအောင် လှီးထား
(remove both ends and then thick)



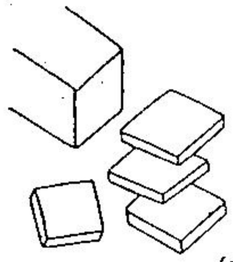
(peel surface)

အလုံးဝိုင်းအရှည်မှ မျက်နှာပြင်များ လွှာထား
(peel surface)



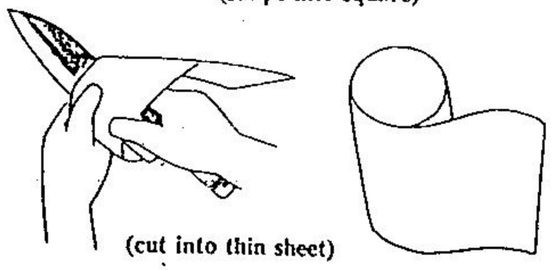
(quarter)

အလုံးတစ်လုံးကို ထိပ်မှ အညီအမျှ လေးစိတ်စိတ် ထားခြင်း။ (quarter)



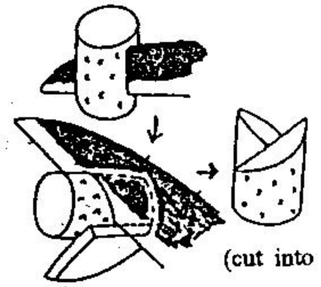
(shape into square)

အလုံးဝိုင်းအရှည်၏ ဘေးသားများကို လှီးဖြတ်ပြီး စတုရန်းပုံအချပ်များ လှီးထားခြင်း။
(shape into square)



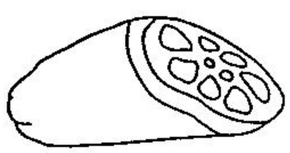
(cut into thin sheet)

အလုံးဝိုင်းအရှည်၏ ဘေးတောက်လျှောက်အသား များကို ပါးပါးလွှာပြီး လှီးဖြတ်ထားခြင်း။
(cut into thin sheet)

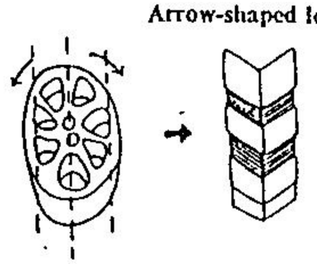


(cut into sloping)

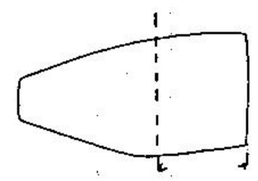
အလုံးဝိုင်းကို စွေစောင်းလှီးဖြတ်ထားခြင်း။
(cut into sloping)



Arrow-shaped lotus root

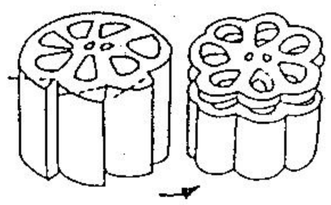


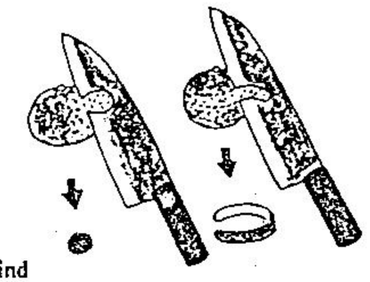
ကြာစွယ်ကို မြားပုံသဏ္ဌာန်စောင်း၍လှီးဖြတ်ထား ခြင်း။ (Arrow-shaped lotus root)



Flower-shaped lotus root

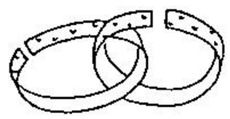
ကြာဆွယ်ကို အဝိုင်းအချပ်လေးများလှီး ပုံသဏ္ဌာန် လှီးဖြတ်ထားခြင်း။
(Flower-shaped lotus root)





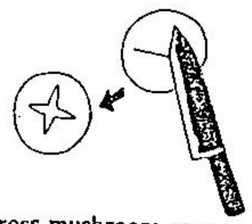
lemon rind

ရှောက်သီးဘေးအခွံကို အလှအပစီမံရန်အ ရှောက်ခွံကို အကွင်းသဏ္ဌာန် လှီးထားခြ
(lemon rind)



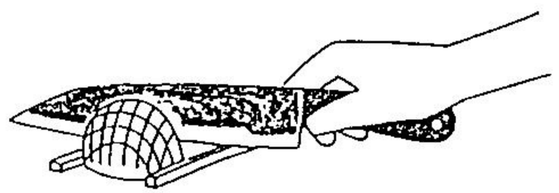
Cucumber rings

သခွားသီးကိုအတွင်းသားလှီးထုတ်ပစ်ပြီး ကု သဏ္ဌာန် ဆက်ထားခြင်း။ (Cucumber



Crisscross mushroom caps

မှိုဦးထုပ်တွင် ကြက်ခြေခတ်အပေါက်ဖောင် ခြင်း။ (Crisscross mushroom cap



(cut like chrysanthemum flowers)

ဂန္ဓမာပန်းပုံသဏ္ဌာန် လှီးဖြတ်ထားခြင်း။
(cut like chrysanthemum flower

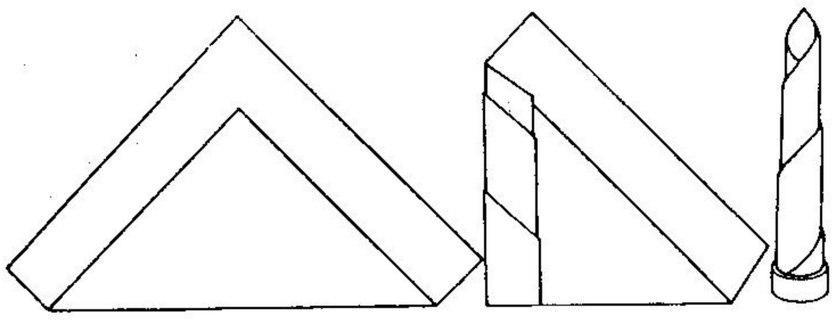
လက်သုတ်ပဝါ အလှခေါက်နည်းအမျိုးမျိုး
FANCY FOLDS FOR TABLE NAPKINS

စားသောက်ပွဲဝိုင်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် လက်သုတ်ပဝါများကို တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ထားရှိအသုံးပြုလေ့ရှိ
ကြပါသည်။ ထိုလက်သုတ်ပဝါများကို ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ပုံဖော်၍ ဖန်ခွက်များတွင် ထိုးစိုက်ထည့်ထားလေ
ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စားသုံးမည့်သူရှေ့ရှိ ပန်ကန်ပြားပေါ်တွင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံဖော်ကာ ထားရှိခြင်းဖြင့်
ပည်းကောင်း၊ လက်သုတ်ပဝါကို ပုံအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။

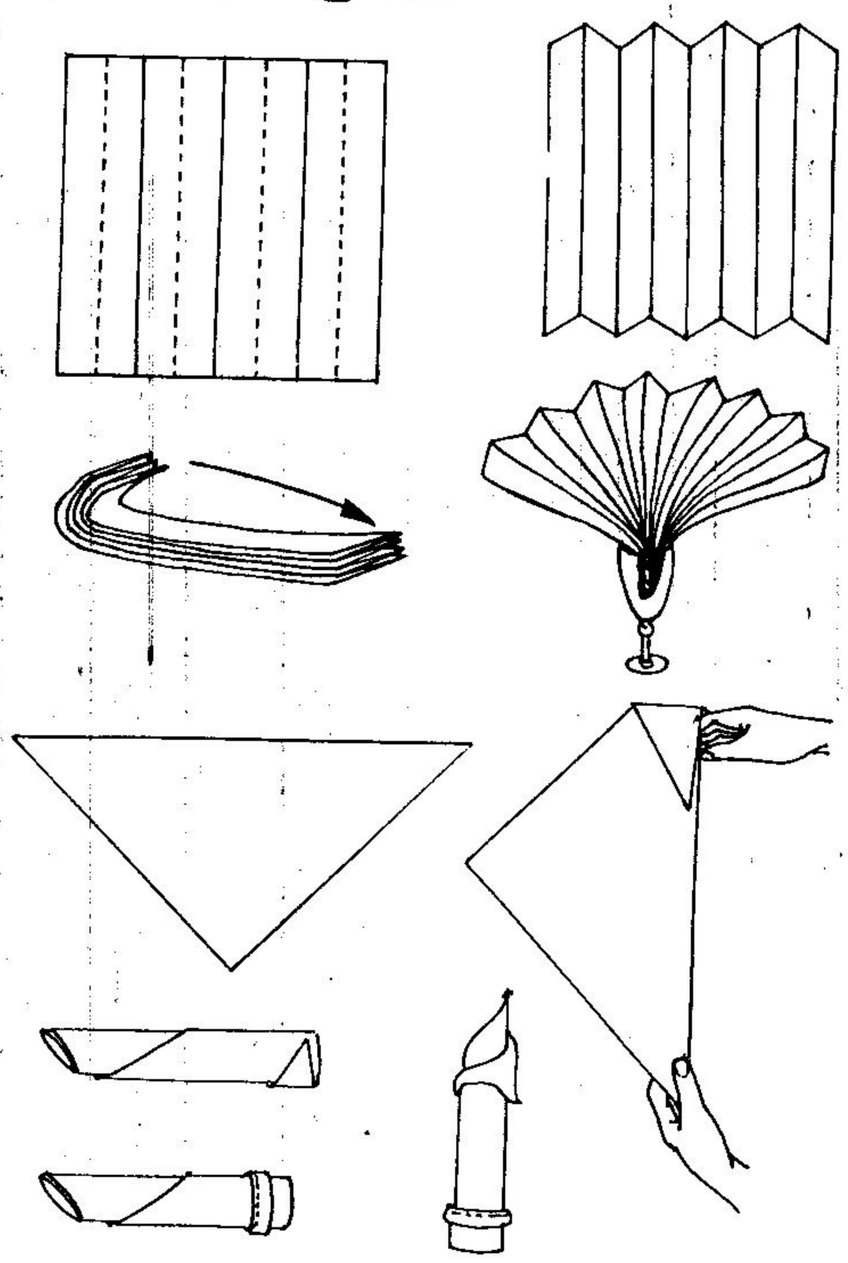
လက်သုတ်ပဝါများကို ဒီဇိုင်းပုံစံ ိုးမျိုးဖြင့် စားပွဲခင်းနှင့် လိုက်ဖက်အောင် ထားလေ့ရှိကြပါသည်။
ယခုအခါ လက်သုတ်ပဝါများမှာ အရွယ်ပမာဏအနည်းငယ် သေးလာသည့်အတွက် ခေါက်ရိုးများချိုးရာ၌
အနည်းအကျဉ်းသာ ချိုးနိုင်ပါတော့သည်။ ရှေးယခင်က ချိုးနည်းများအတိုင်း လက်သုတ်ပဝါကို ခေါက်ချိုးခြင်း
ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် လက်သုတ်ပဝါသည် အနည်းဆုံး ၄၀ စတုရန်းစင်တီမီတာပတ်လည် (သို့) ၁၅ လက်မ
ပတ်လည်ရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယခု သုံးနေကြသော လက်သုတ်ပဝါများမှာ ၃၅ စတုရန်း စင်တီမီတာ
ပတ်လည် (သို့) ၁၃ လက်မပတ်လည်သာ ရှိလေ့ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လက်သုတ်ပဝါသည် စတုရန်း
ပုံ ဖြစ်ရပါမည်။ လက်သုတ်ပဝါများကို သိမ်းဆည်းရာတွင် ခေါက်သိမ်းခြင်းမပြုဘဲ အပြန့်လိုက် ထားရှိရမည်
ဖြစ်ပါသည်။ ကြေမွရုံတွေနေခြင်း၊ အစွန်းအထင်းများနှင့် ညစ်ပတ်နေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရပါ။ ကော်တင်ထားပြီး
ပြန့်တင်းနေသော လက်သုတ်ပဝါမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။ သို့မှသာ မိမိခေါက်လိုသည့်ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ခေါက်
နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်သုတ်ပဝါခေါက်နည်း အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် အလွယ်တကူခေါက်တတ်ကြစေရန် ခေါက်နည်း
အချို့ကို ပုံများဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

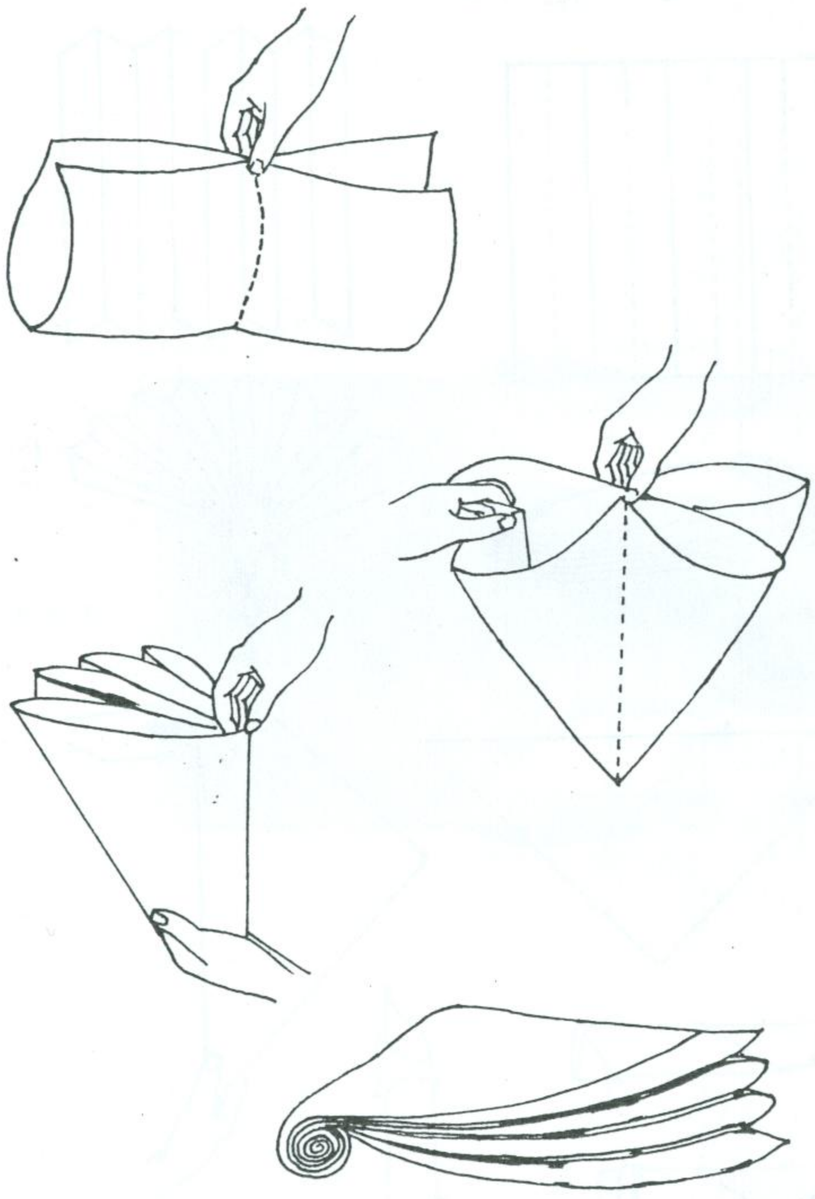
၁။ ဖယောင်းတိုင်ခေါက်နည်း (Candle)



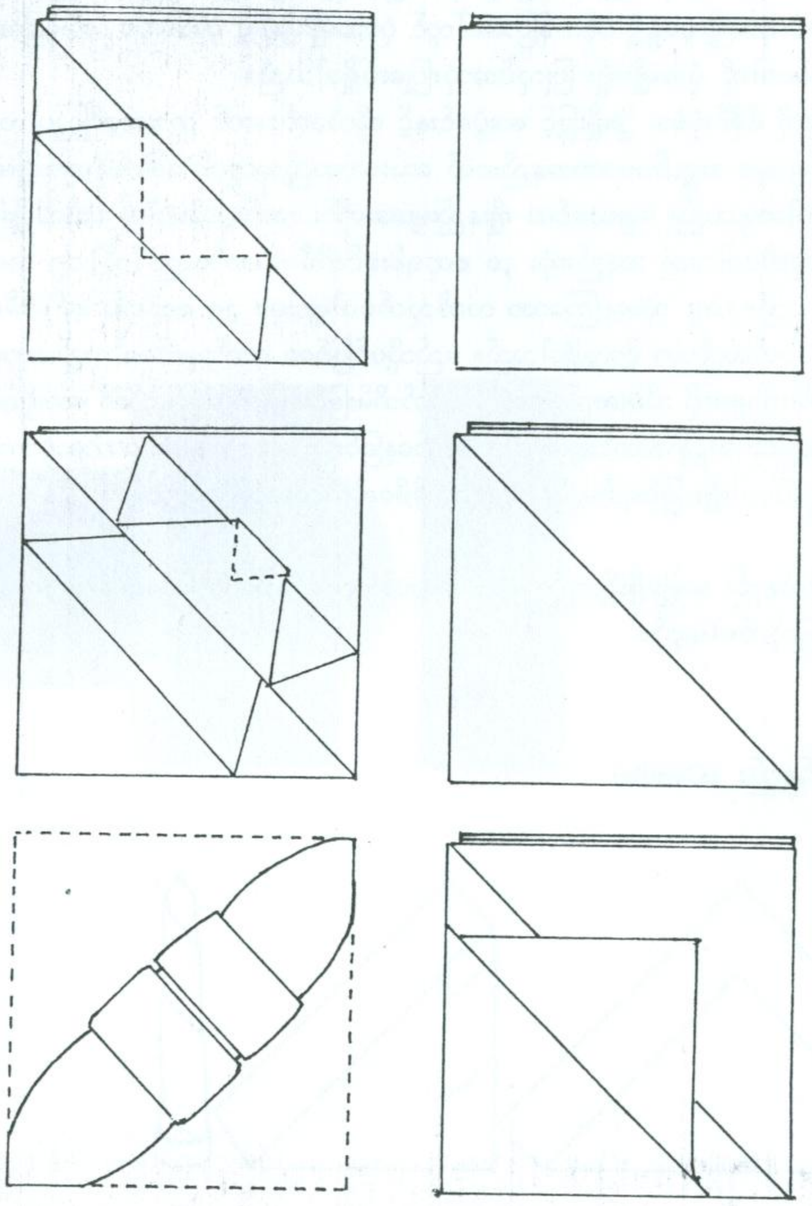
၂။ ယပ်တောင်ပုံခေါက်နည်း (Fan)



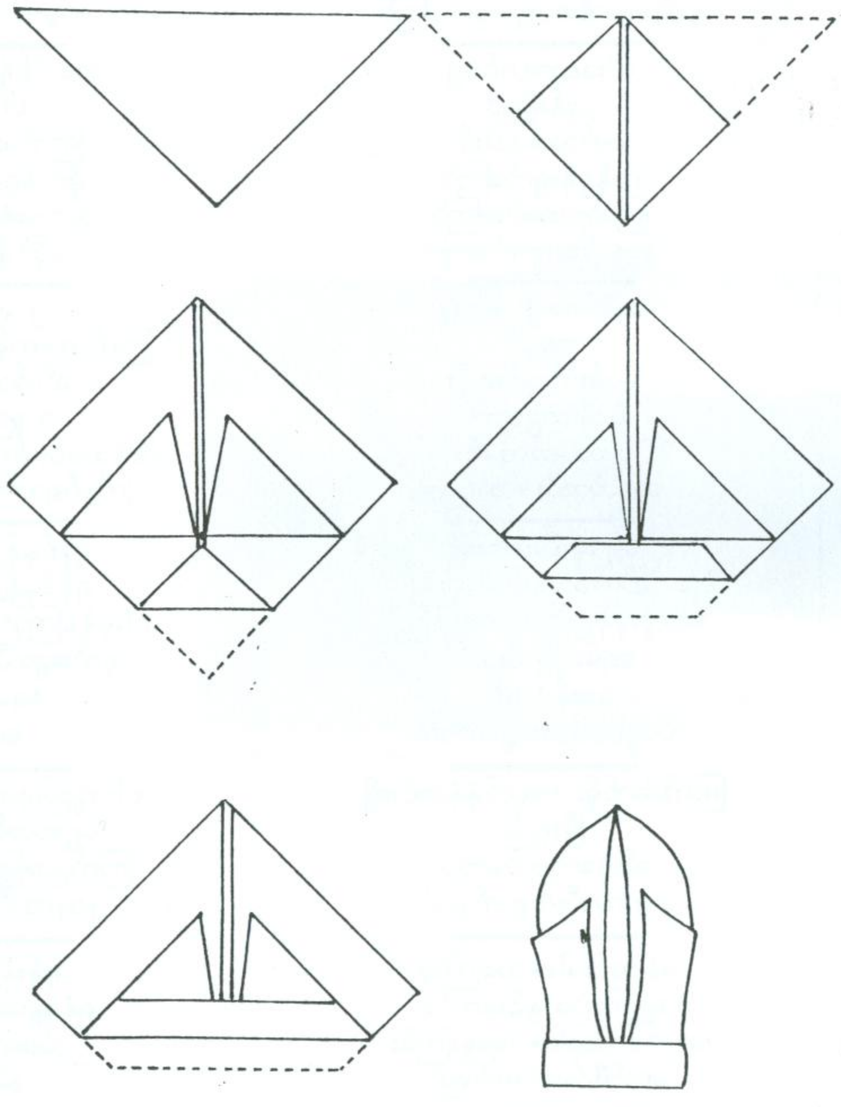
၃။ ခရုခွံခေါက်နည်း (Shell)



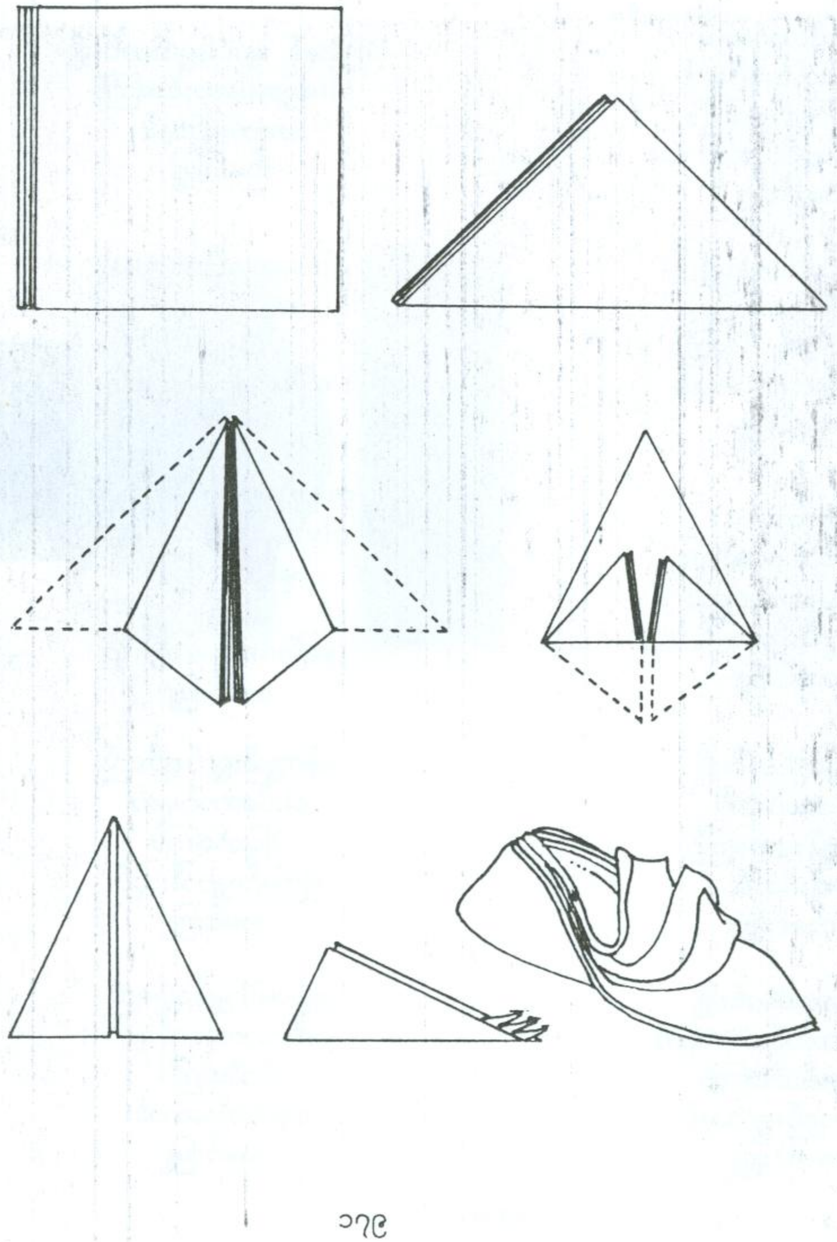
၄။ လိပ်ပြာပုံခေါက်နည်း (Butterfly)



၅။ ဘုန်းတော်ကြီးဦးထုပ်ပုံခေါက်နည်း (Mitre)



၆။ ဖိနပ်ပုံခေါက်နည်း (Lady's slipper)



မိသားစုဟင်းလျာစာရင်း
SUGGESTED FAMILY MENU

ရောက်ရွက်ဟင်းချို
ငါးခူစဉ်းကော
နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်
ထမင်းဖြူ

ပဲနီလေးဟင်းချို
ကြက်သားဟင်း
ငါး ငါးပိစဉ်းကြော်
ရောက်သီးသုပ်
ထမင်းဖြူ

ဘူးသီးဟင်းခါး
ပုစွန်ဆိတ်အစပ်ချက်
ဘဲဥ/ကြက်ဥကြော်
ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်
ထမင်းဖြူ

ပဲကြီးနှင့် ဆူးပုပ်ရွက်ဟင်းချို
ငါးခြောက်ထောင်းကြော်
သရက်ချဉ်သုပ်
ထမင်းဖြူ

ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို
ငါးကြင်းဆီပြန်
(သို့) ငါးကျည်းကြော်
ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်
ထမင်းဖြူ

ငါးသလောက်ငါးရေချို
အရွက်စုံပေါင်း
ငါးပိရည်ကျို
တို့စရာမျိုးစုံချဉ်ပတ်
ထမင်းဖြူ

ပဲကုလားဟင်း
ဆိတ်သားဗင်ဒါလူး
ဘာလချောင်ကြော်
သရက်သီးသနပ်
ထမင်းဖြူ

ကန်စွန်းရွက်အနီချဉ်ရည်
ငါးကလေးအိုးကပ်ချက်
မုန်ညင်းကြော်
ငါးပိရည်
ခရမ်းသီးပြုပ်တို့စရာ
ထမင်းဖြူ

ကြမ္မဆိုင်ဟင်းချို
ဘဲအစပ်ချက်
ကန်စွန်းရွက်ကြော်
ငါးပိသုပ်
ထမင်းဖြူ

မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်
ငါးပိကောင်ချက်
ပဲပြုတ်ကြော်
ကြောင်လျှာသီးသုပ်
ထမင်းဖြူ

ကုလားပဲဟင်းချို
ဝက်သားဟင်းလေးချက်
ငရုတ်သီးကြော်
မန်ကျည်းရွက်သုပ်
ထမင်းဖြူ

ချဉ်ပေါင်မျှစ်ချဉ်ရည်
ဝက်သားတရုတ်ချက်
ပဲသီးကြော်
ငရုတ်သီးထောင်း
ထမင်းဖြူ

အထူးစားဖွယ်ဟင်းလျာစာရင်း
SUGGESTED SPECIAL MENU

ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းခါး
ပုစွန်သုပ်
မန်ကျည်းသီးသနပ်
ငါးကျည်းကြော်
ပဲထမင်း
ငှက်ပျောသီးကဗျာလွတ်ကြော်

ယိုးဒယားဟင်းချို
ပုစွန်ချိုချဉ်
ဝက်သားပဲငါးပိ
ကန်စွန်းရွက်ကြော်
ကြက်ဥထမင်းကြော်
နာနတ်ကျောက်ကျော

မနုတ်တာနီဟင်းချို
အမဲနှပ်
မရမ်းသီးချဉ်တနီး
ပဲသီးဘဲဥကြော်
ထောပတ်ထမင်း
သဘော်သီး + သံပရာ

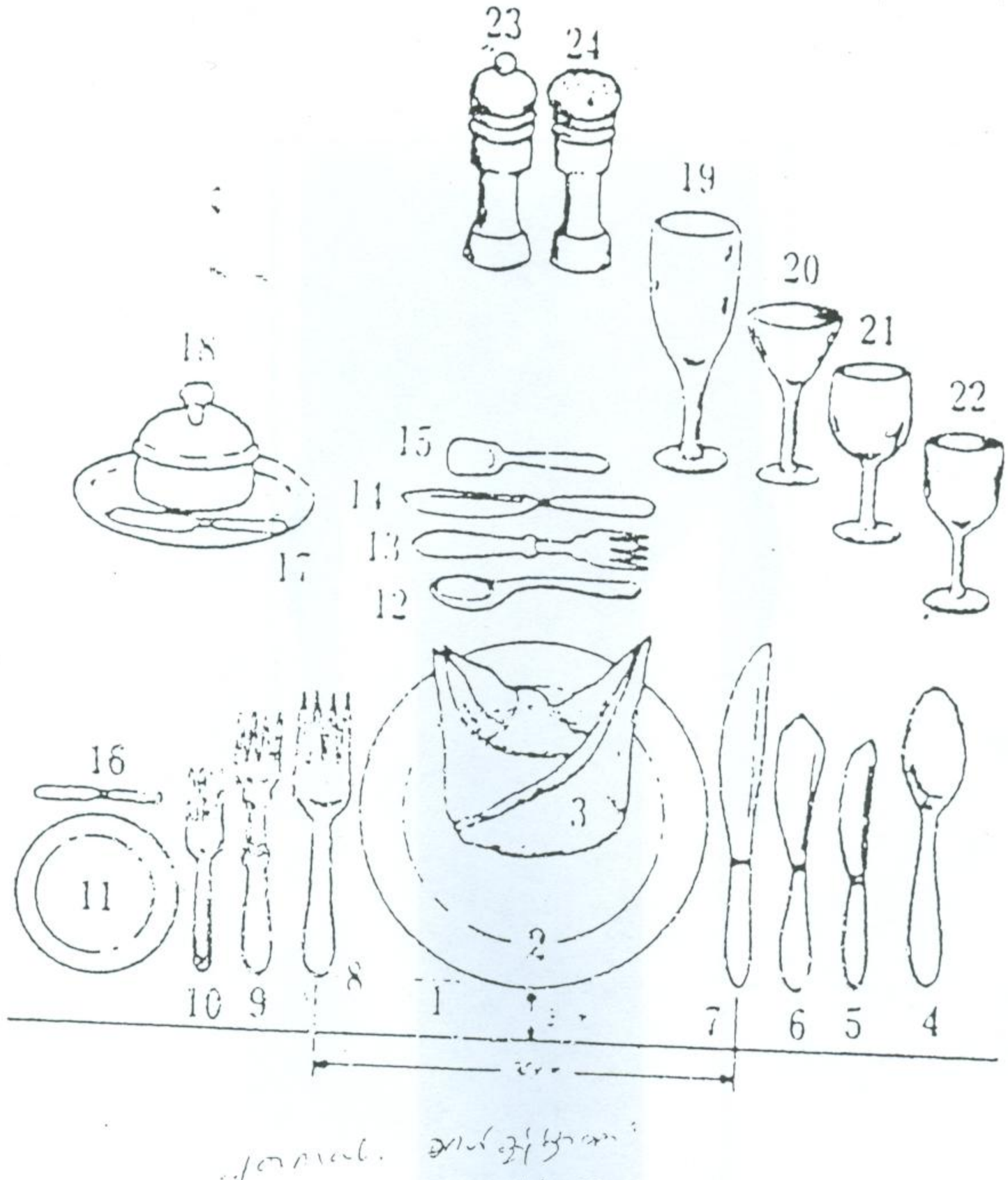
ရွှေဖရုံသီးဟင်းချို
ဆိတ်သားဗင်ဒါလူး
အာလူးမုန်ညင်းစေ့အစပ်ကြော်
ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်
နွားနို့ထမင်း
လိမ္မော်သီး/ ကျွဲကော်သီး

ကြက်/ဝက်ရိုး တရုတ်နံနံဟင်းချို
မြီးရှည်
သီးစုံကျောက်ကျော
ရောက်သီး/ရောက်ခွံယို

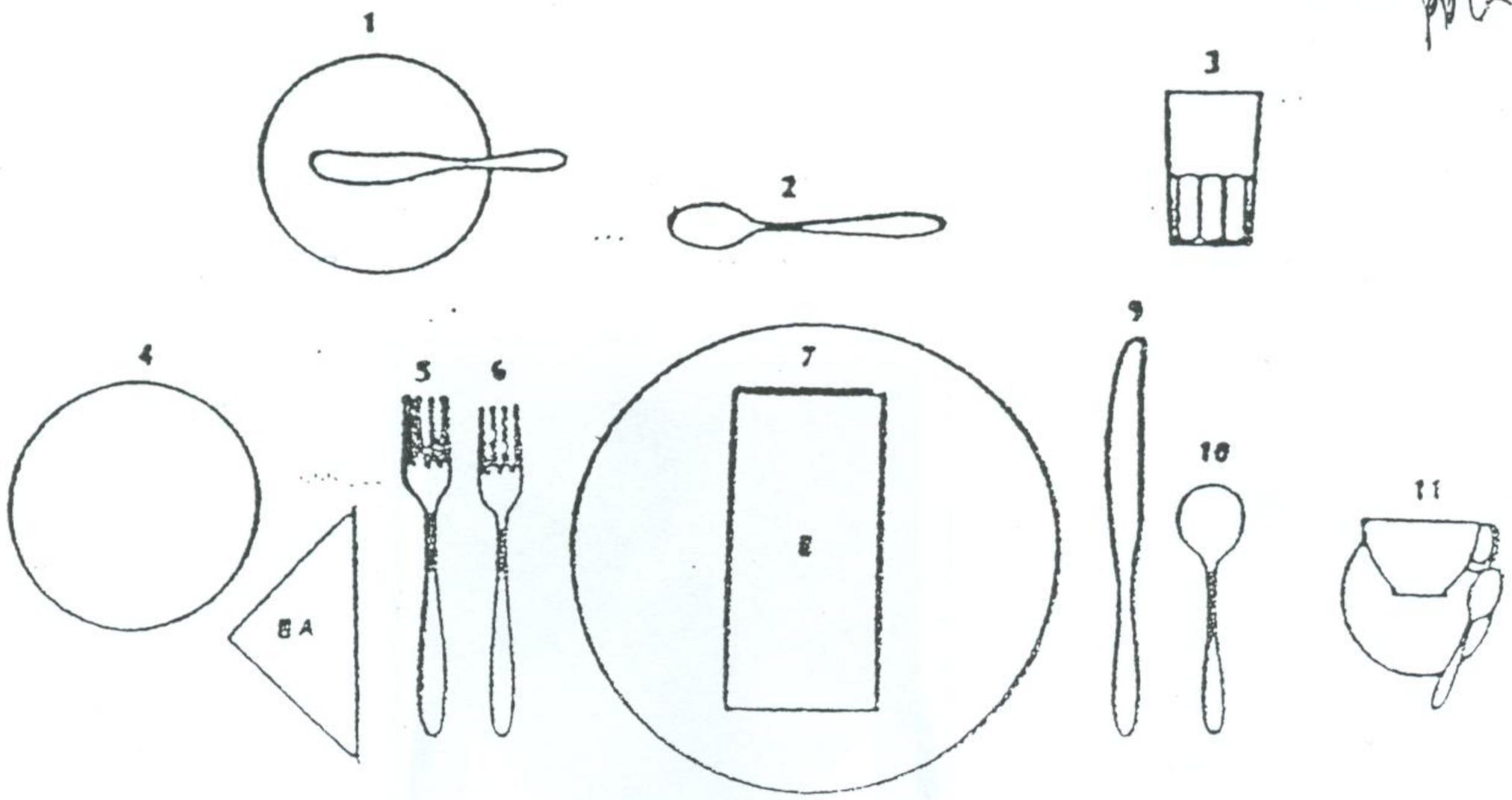
မုန့်ဟင်းခါး + အကြော်စုံ
ရွှေကြည်ဆန်ခင်းမကင်း
လက်ဖက်သုပ် + ရေနွေးကြမ်း
ကော်ဖီ/လက်ဖက်ရည်

မန္တလေးကြာဆံချက်
မုန်လာဥဝါဆန်ခင်းမကင်း
ရွှေရင်အေး/ မုန့်လုပ်ဆောင်း

FULL COURSE TABLE SETTING

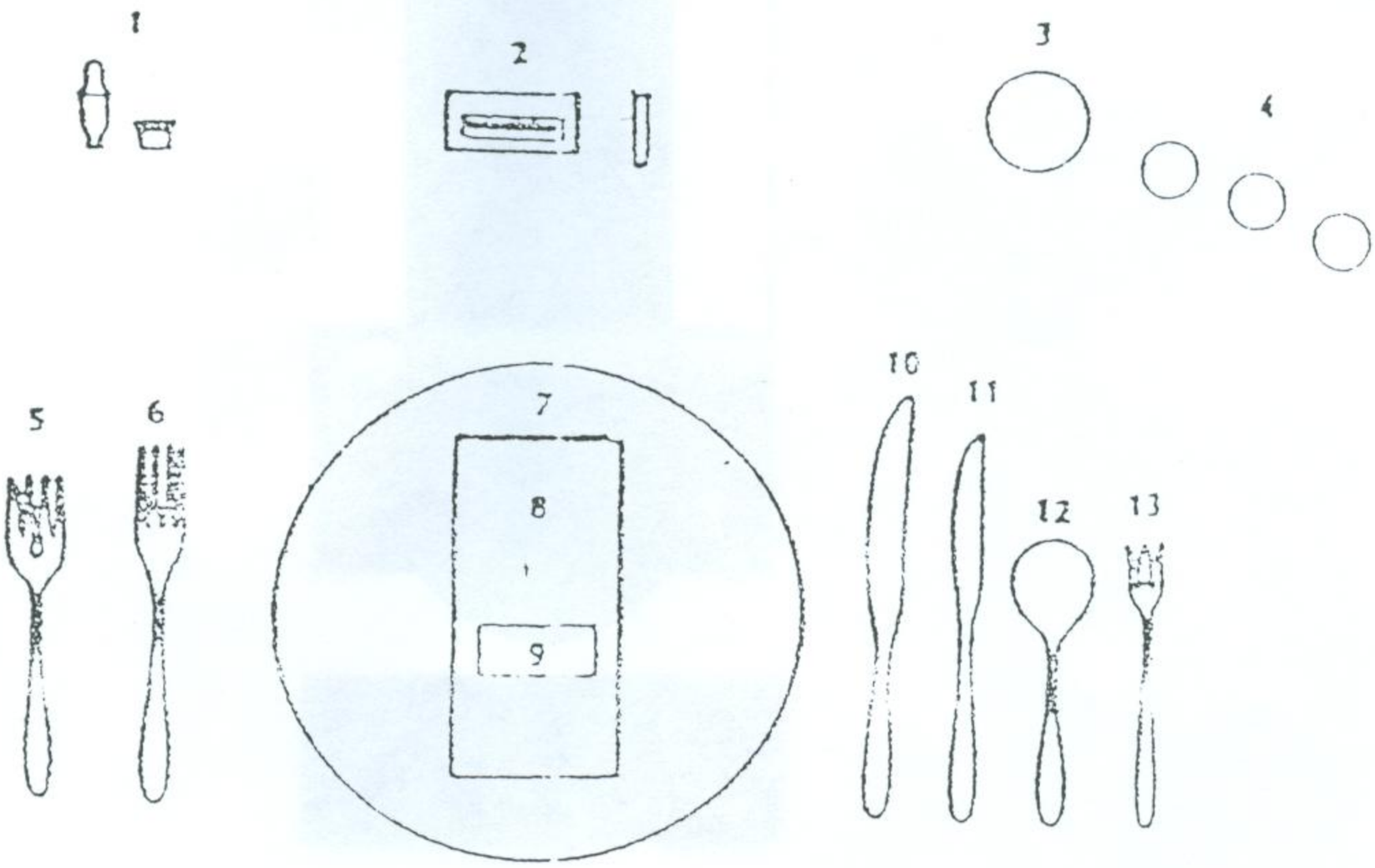


1. Name Card
2. Service Plate
3. Linen Napkin
4. Soup Spoon
5. Hors d'oeuvre knife
6. Fish Knife
7. Meat Knife
8. Meat Fork
9. Fish Fork
10. Hors d'oeuvre Fork
11. Bread Plate
12. Coffee Spoon
13. Fruit Fork
14. Fruit Knife
15. Ice Cream spoon
16. Butter Spreader
17. Butter Knife
18. Butter Cooler
19. Goblet
20. Champagne Glass
21. Red Wine Glass
22. White Wine Glass
23. Pepper Mill
24. Salt Shaker



INFORMAL PLACE SETTING (Lunch or Dinner)

1 Butter plate and knife
Dessert spoon (see also below)
Glass
Salad plate (if served with the main course)
5 Main course fork
6 Salad fork
7 Main Plate *
8 Napkin (if no first course is on the table)
8A Napkin (may be on the empty main pl or on the cloth)
9 Main course knife
10 Soup spoon
11 Cup, saucer, and teaspoon (if a hot beverage is served throughout the meal)



FORMAL PLACE SETTING

1 Salt and pepper
2 Ashtray, cigarettes, and matches
3 Water glass
4 Wine glasses
5 Fish fork
6 Main-course fork
7 Place plate
8 Napkin
9 Place card
10 Main-course knife
11 Fish knife
12 Soup spoon
13 Oyster fork (an alternate position is o left of the other forks)

A glass hierarchy still exists at most public bars, but times are changing and particularly in home bars people have learned to be more flexible.

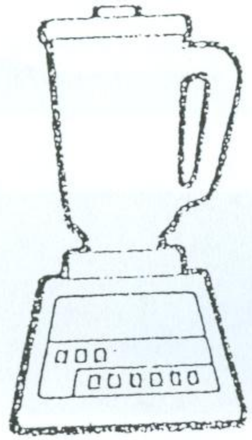
These are the glasses and tools you will need to fill most requests. Keep in mind that these are only guidelines because the styles of glasses constantly change.


TONGS


MEASURE


SHAKER


BAR STRAINER


BLENDER


CORK SCREW


MUDDLER


PARING KNIFE AND CUTTING BOARD


ICE BUCKET


LEMON/LIME SQUEEZER


DOUSSE CAFE (3 4 oz.)


CORDIAL (PONY) (1-2 oz)


SHERRY (2 oz)


PARFAIT

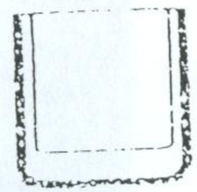

COCKTAIL (3 ½ oz)


BRANDY (3 oz.)


FIZZ


SOUR (5 oz.)

OLD FASHIONED (6 - 8 oz.)


BIG OLD FASHIONED (15 - 16 oz.)


SNIFTER


TALL COLLINS (10 - 14 oz.)

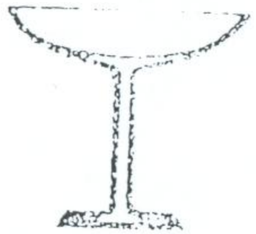

JIGGER (1½ oz)


HIGHBALL (8 oz)


MARTINI (4 oz.)



PILSNER
(10 oz.)



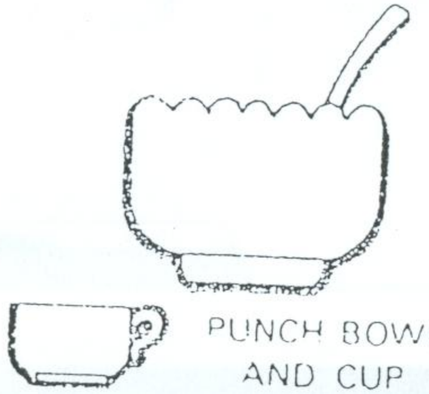
CHAMPAGNE
SAUCER
(8 oz.)



WINE
(4 - 5 oz.)



CHAMPAGNE
HOLLOW
STEM



PUNCH BOWL
AND CUP



BEER GOBLET

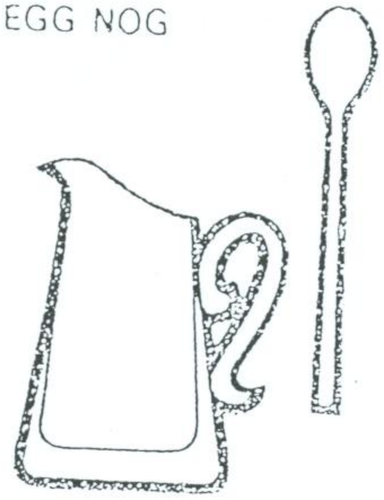


EGG NOG



MUG
(10 oz.)

LARGE
MIXING
PITCHER
AND
LONG
HANDLED
SPOON



MEASUREMENTS

	Standard	Metric
1 Dash	1/32 ounce	0.9 ml.
1 Teaspoon	⅛ ounce	3.7 ml.
1 Tablespoon	⅜ ounce	11.1 ml
1 Pony	1 ounce	29.5 ml.
1 Jigger	1½ ounces	44.5 ml.
1 Wineglass	4 ounces	119ml
1 Split	6 ounces	177 ml
1 Cup	8 ounces	257 ml.
1 Miniature (nip)	2 ounces	59.2 ml.
1 Half Pint	8 ounces	257 ml
1 Tenth	12.8 ounces	378.88 ml.
1 Pint	16 ounces	472 ml
1 Fifth	25.6 ounces	755.2 ml.
1 Quart	32 ounces	944 ml.
1 Imperial Quart	38.4 ounces	1.137 liter
1 Half Gallon	64 ounces	1.894 liter
1 Gallon	128 ounces	3.789 liter
Dry Wine and Champagne		
Split (¼ bottle)	6 oz	177 ml
"Pint" (½ bottle)	12 oz	375.2 ml.
"Quart" (1 bottle)	25 oz	739.0 ml
Magnum (2 bottles)	52 oz	1.534 liter
Jeroboam (4 bottles)	104 oz	3.078 liter
Tappit-hen	128 oz	3.788 liter
Rehoboam (6 bottles)		4.434 liter
Methuselah (8 bottles)		5.912 liter
Salmanazar (12 bottles)		8.868 liter
Balthazar (16 bottles)		11.829 liter
Nebuchadnezzar (20 bottles)		14.780 liter
Demijohn (4.9 gallons)		18.66 liter

နိုင်ငံတော်အဓိကပဂ္ဂိုလ်ကြီးများနှင့် အထူးဧည့်သည်တော်ကြီးများ စည့်ခံကျွေးမွေးရာတွင် တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအထူးလိုက်နာရမည့် စည်ကမ်းများ

၁။ ကြည်လင်သောဥပဓိရုပ်နှင့်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရှိရမည်။

၂။ စိတ်ဝင်စားစွာကျွေးမွေးပြုစုခြင်းနှင့် လိုအပ်သောအကူအညီကိုမဆိုင်း ဘွပြုလုပ်ပေးရမည်။

၃။ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းကျွေးမွေးရာတွင် အခက်အခဲရှိကအကူအညီပေးရမည်။

၄။ လုပ်အားတန်ဘိုးချစ်မြတ်နိုးသော စိတ်အစဉ်မွေးထားရမည်။

၅။ တိုင်းပြည်၏ သစ္စာကို စောင့်သိရိုသေရမည်။

၆။ ဝိုင်ငေးမနေရ ၊ ဖြတ်လတ်စွာနှားထောင်၍ အလိုက်သိစွာပြုစုတတ်ရမည်။ ဧည့်သည်များ စားသုံးနေစဉ် ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

၇။ ဒေါသထွက်နေသောမျက်နှာ ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောမျက်နှာမျိုးလုံးဝမရှိစေရ။

၈။ သတိအနေအထားတွင် သိက္ခာဖြင့် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင်ရပ်ပါ။

၉။ အိပ်ရေးပျက်ခံထားရသော မျက်နှာမျိုးမရှိစေရ၊ ရှိနေပါကလည်းလန်းဆန်းအောင်မျက်နှာ အထပ်ထပ်သစ်ပါ။

၁၀။ ဆံပင်ကောင်းမွန်သပ်ရပ်စွာဖီးပါ။ မွေးလွန်းသောအင်္ကျီပါသည့် ဆို၊ ရေမွှေး မလိမ်းရ။

၁၁။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းဆေးကြောလီးဖြတ် သုတ်သင်ထားရမည်။

၁၂။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပါ၊ သန့်ရှင်းဖြူဖွေးသောသွားရှိရမည်။

၁၃။ ဖိနပ်အားအရောင်တင်ပြီးမှဝတ်ပါ၊ ခြေအိတ်လည်းလျှော်ဖွတ်ပြီးသားဖြစ်ရမည်၊ လုံးဝမနံစေရ။

၁၄။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ရေချိုးပါ၊ ချွေးများကင်းစင်ကာသန့်ရှင်းနေရမည်၊ အနံ့ပြင်းသောရေမွှေးများကိုမသုံးရ။

၁၅။ ရပ်တန့်နေရမည့်အချိန်တွင် လက်အားအမြဲနောက်ပစ်ထားပါ၊ ရှေ့တွင်ကြက်ခြေခတ်/လက်ပိုက်မထားရ။

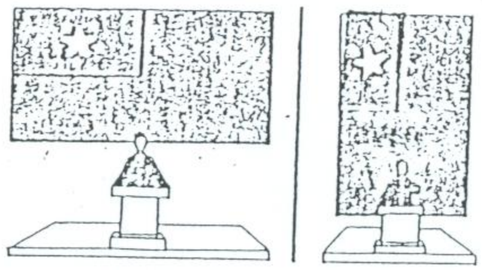
၁၆။ အဖျော်ယမကာတိုက်ကျွေးရာတွင်လည်းကောင်း ၊ အစားအစာကျွေးမွေးရာတွင်လည်းကောင်း ၊ လက်အိတ်များစွတ်၍ အသုံးပြုရမည်။

၁၇။ ပူသောပန်းကန်များတွေ့ကြုံ စားပွဲထိုးအဝတ် (Waiter Cloth) ကိုအမြဲအသုံးပြုပါ။

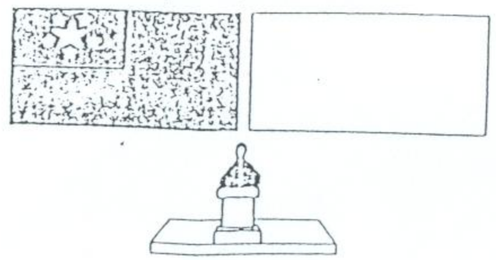
၁၈။ ဖန်ခွက်များကိုကိုင်ရာတွင် (လုံးဝ) နှုတ်ခမ်းနားမှာလည်းကောင်း၊ အပေါ်မှအုပ်၍လည်းကောင်း၊ မကိုင်တွယ်ရ။

၁၉။ အောက်ပါအဖျော်ယမကာများကိုတိုက် ျး ့်အခါတွင် ဖန်ခွက်၌ သတ်မှတ်ထားသော အတိုင်းအတာအထိသာထည့်ပါ-

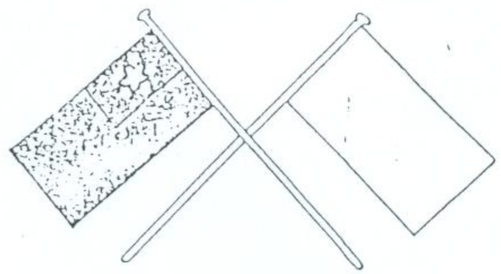
(က) Champagne ကို ဖန်ခွက်၏ ၄/၅ ပုံ



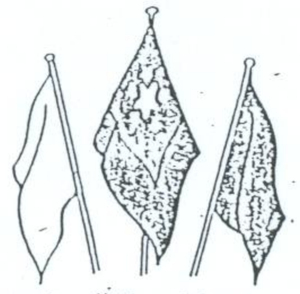
ဝင်ပြင့်နေဘက်၌ ဆင်ယင်လျှင်



.... အခြားအလံနှင့်အတူ ....



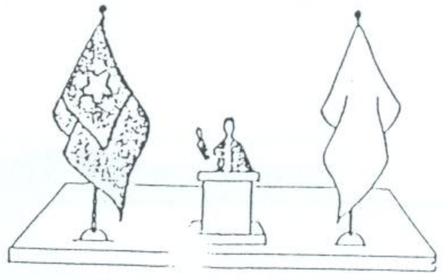
အခြားအလံနှင့် ကြက်ခြေခတ်လျှင်



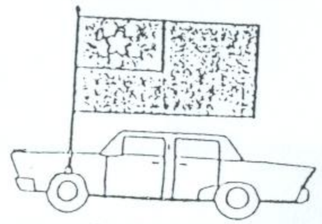
အခြားအလံပျဉ်းနှင့် ဝုပေါင်းဝိုက်ထူလျှင်



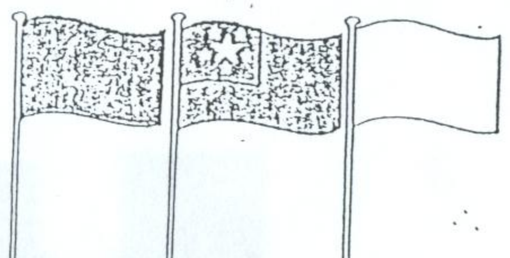
ဝင်ပြင့်ပေါ်၌ ဝိုက်ထူလျှင်



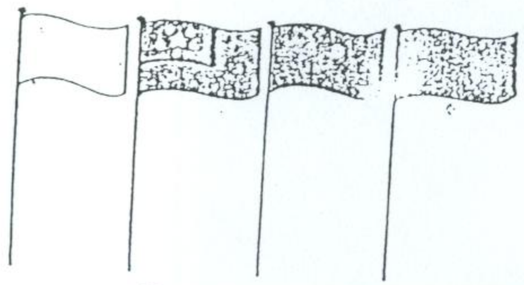
.... အခြားအလံနှင့်အတူ ....



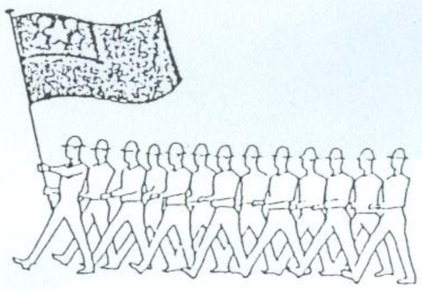
ယာဉ်ပေါ်၌ လွှင့်လျှင်



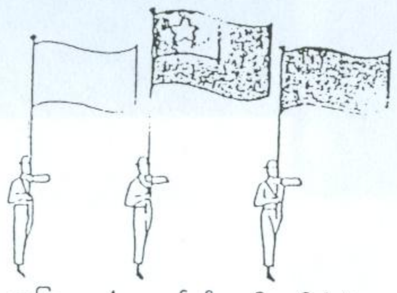
အခြားအလံပျဉ်းနှင့် ယှဉ်ဝိုက်လျှင် (ပ)



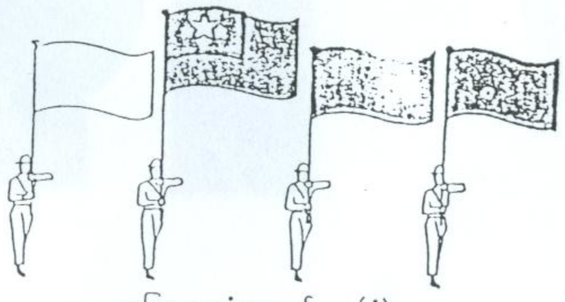
အခြားအလံပျဉ်းနှင့် .... (ဝုံ)



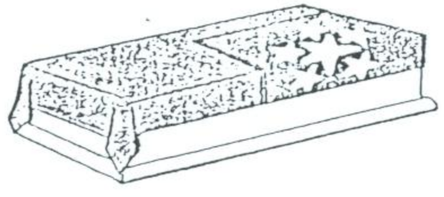
ဝိတန်းလှည့်လျှင်



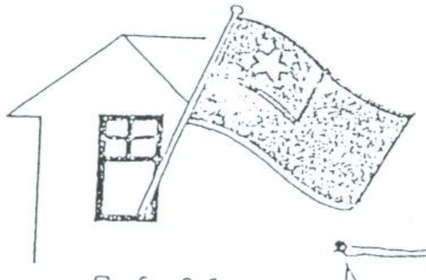
အခြားအလံပျဉ်းနှင့် ချိတက်လျှင် (ပ)



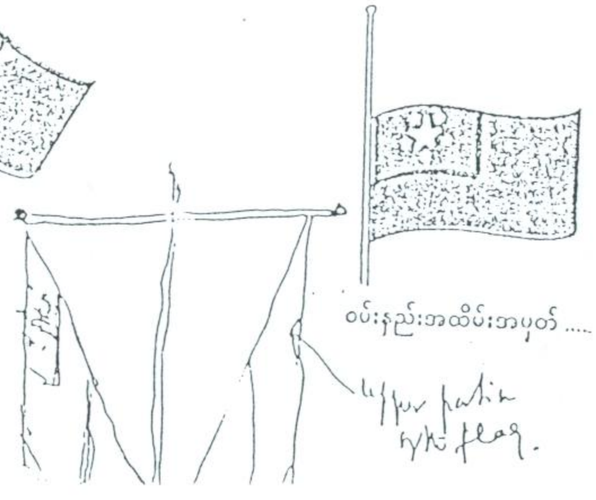
အခြားအလံပျဉ်းနှင့် .... (ဝုံ)



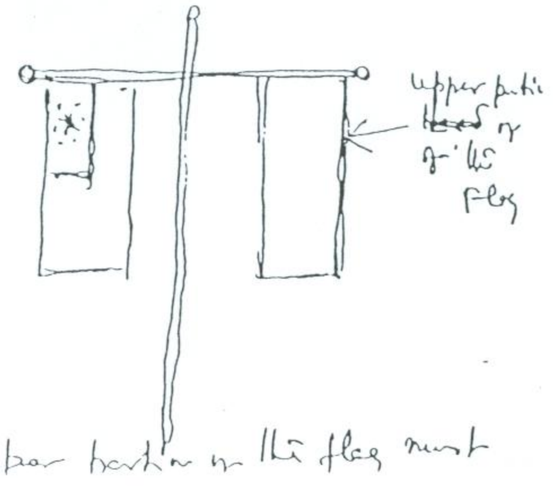
အခမ်းအနားပြင့် သင်္ဂြိုဟ်လျှင်



ပြတင်းပေါက်ပှ ....



ဝပ်နည်းအထိပ်းအပုတ် ....



HOTEL

ATTN: MS. SANDYA
FAX : 681196

GALADARI

HOTEL 64, Lotus Road, Colombo 1, Sri Lanka. Tel: 94-1-544544 Fax: 94-1-449875, 94-1-544585 Telex: 22334 GALHTL CE

Dear Guest,

We at the **Galadari Hotel** offer the following services to make your **Cocktail** the most memorable function for your distinguished guests.

- Ice Carvings – Logo or any specific Figure / Letter
- Flower arrangements to suit your taste
- Rigifoam Carvings of any idea you suggest
- Special Lighting effects
- Live Band
- Dance performances

All above services are available at a nominal rate.

ACTION STATIONS (In addition)

KOTTU ROTI	Rs 75/- NETT
SEAFOOD FANTASSY	Rs 125/- NETT
PASTA STATION	Rs 110/= NETT
VEGETABLE TEMPURA	Rs 50/- NETT
SAMOSA, PATTIE OR SPRING ROLLS	Rs 50/= NETT
CHICAGO STEAMSHIP WITH AU JUS (75 PAX OR MORE)	Rs 150/= NETT

Please call **Ramanie** or **Chamindra** for further details (Ext.332 / 315)

COCKTAIL MENU 1

COLD
(BUFFET STYLE)

SEAFOOD BANQUETTES
PEPPER CHEESE CANAPE
ROAST BEEF & MUSTARD CANAPÉ
CREAMY VEGETABLE PROFITEROLLS
EGG & TOMATO CANAPÉ

HOT
(BUFFET STYLE)

SEAFOOD PIZZA TRIANGLES
FISH CHINESE ROLL
CHICKEN CORNISH
VEGETABLE & NOODLE SPRING ROLL
QUICHE LORRAINE

ASSORTED MINI FRENCH PASTRIES
(BUFFET STYLE)

PASSION MIRROR
CHOUX BUN
FRUIT TART
ALMOND TART
CHOCOLATE ÉCLAIRS

Rs 950/= nett

COCKTAIL MENU 2

COLD
(BUFFET STYLE)

DEVILLED EGG
TUNA SALAD PROFITROLLS
PRAWN & TOMATO CANAPÉ
CHICKEN LIVER MOUSSE CANAPÉ
VEGETABLE PIN WHEEL
PINEAPPLE & CHEESE STICK
ROAST BEEF & GHERKIN CANAPÉ

(TRAYS)
VEGETABLE CRUDITÉS WITH DIPPING

HOT
(BUFFET STYLE)

CHICKEN IN BBQ SAUCE
SWISS TART
ITALIAN PIZZA SQUARES
FISH & CHEESE ROLL
VEGETABLE PAKORA
LAMB PORJASKI

~~ACTION STATION~~
MEXICAN SPRING ROLLS
BUTTERED FRIED ONION RINGS

ASSORTED MINI FRENCH PASTRIES
(BUFFET STYLE)

CHOCOLATE GANACHE
PEACH TART
CHOCOLATE CUP
STRAWBERRY SHORT CAKE
ARABIC HONEY CAKE
STUFFED DATES
BROWNIES

Rs 1000/= nett

*** BEVERAGE HANDLING CHARGE OF Rs 20/= NETT PER PERSON**

Attn: Ms. Sandya
fax: 681196

Hilton
JAIC Tower

COCKTAIL MENU 1

COLD

Rolled Tuna Sandwich
Stuffed Pitta Bread with
Tandoori Chicken
Mini Shrimps Skewers with
Cocktail Sauce

HOT

Vegetable Spring Roll
Chicken Satay with Peanut Sauce
Mini Vegetable Pizza
Crumbed Cuttlefish with Tartar Sauce

ACTION STATION

Vegetable/Chicken Kottu

DESSERTS

Fruit Skewers
French Pastries

Rs. 700+10%SC

COCKTAIL MENU 2

COLD

Tuna Finger Sandwich
Cream Cheese & Choux Swan
Stuffed Pitta Bread
with Tandoori Chicken
Shrimps & Pineapple Skewers

HOT

Mini Pizza
Fish Goujons with Tartar Sauce
Mini Spring Rolls with Sweet
Chili Sauce
Indian Vegetable Pakora
Stuffed Peppers with Chicken

ACTION STATION

Chicken Satay with Peanut Sauce

DESSERTS

Assorted French Pastries
Fresh Fruit Platter

Rs. 900+10%SC

COCKTAIL MENU 3

COLD

Rolled Tuna Sandwich
Seafood Canapés
Cheese & Tomato
Avocado & Dill
Stuffed Pitta Bread with Tandoori Chicken
Cheese & Swans in Chaux Pastry
Vegetable Strudel

HOT

Toasted Brushetta with Tomato, Onion & Basil
Chicken Sausages with Vegetable Skewers
Mutton Spring Rolls
Spicy Prawn Fritters
Buffalo Chicken Wings in Barbeque Sauce
Lemon Pepper Marinated Fish Fingers
Indonesian Chicken Satay in Peanut Sauce
Crumbed Cuttlefish
Teriyaki Glazed Mini Mutton Kofta

DESSERTS

Assorted French Pastries
Seasonal Fresh Fruits

Rs. 1000+10%SC

21/10 '02 MON 10:45 FAX



TAJ SAMUDRA

Colombo

A TAJ LUXURY HOTEL

SALES AND MARKETING DEPARTMENT

No. 25, Galle Face Centre Road, Colombo-3, Sri Lanka. • Tel: (94-1) 446622 • Fax: (94-1) 446348 • Telex: 21729 TAJLAN CE

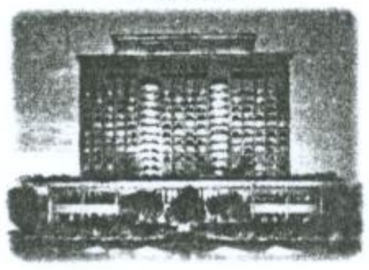
E-Mail: Taj@Sri Lanka.net

BANQUET OFFICE - E-MAIL : tshbqts.colombo@tajhotels.com

Tel (94-1) 446622- Ext. 3707-10, Fax: (94-1) 544122



THE TAJ MAHAL HOTEL*
Mumbai



THE TAJ MAHAL HOTEL*
New Delhi



TAJ PALACE HOTEL*
New Delhi



TAJ BENGAL*
Calcutta



TAJ COROMANDEL*
Chennai



THE TAJ WEST END*
Bangalore



THE TAJ MAHAL HOTEL
Lucknow

COCKTAIL MENU

Menu 2

Cold (Choose any 6 items)

Chicken liver pate
Tomato mozzarella with pesto on baguette
Orange prawn and olives
Oriental ratatouille in barquettes
Cream cheese with egg & anchovy
Duxelle spread on biscuit
Tuna with pineapple in tartlet
Pineapple and cheese cornets
Assorted vegetable sticks with paprika yoghurt dip

Hot (Choose any 7 items)

Chicken teriyaki
Potato, jalapeno cheese croquette
Smoked chicken vol-au-vents
Fish Chinese roll
Spicy lamb kebab
Spinach and cheese panzarotti
Sea food and mushroom pizza
Thai style vegetable spring roll with soy dip
Crumb fried fish nuggets with cajun tartare sauce
Chilli con carne tartlets
Bacon and chicken liver roll

Rate : Rs. 850/- + 10%

*Members of
The Leading Hotels of the World®

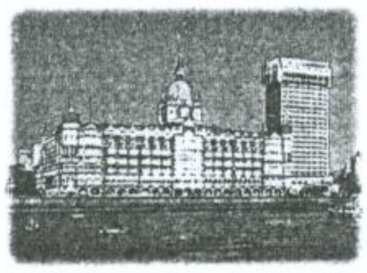


TAJ SAMUDRA
Colombo

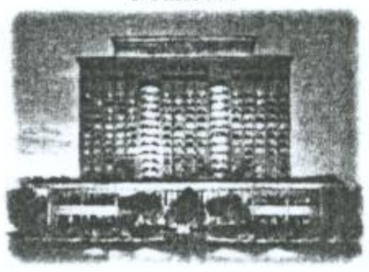
A TAJ LUXURY HOTEL

SALES AND MARKETING DEPARTMENT

No. 25, Galle Face Centre Road, Colombo-3, Sri Lanka. • Tel: (94-1) 446622 • Fax: (94-1) 446348 • Telex: 21729 TAJLAN CE
E-Mail: Taj@Sri.Lanka.net
BANQUET OFFICE - E-MAIL : tshbqts.colombo@tajhotels.com
Tel (94-1) 446622- Ext. 3707-10, Fax: (94-1) 544122



THE TAJ MAHAL HOTEL*
Mumbai



THE TAJ MAHAL HOTEL*
New Delhi



TAJ PALACE HOTEL*
New Delhi



TAJ BENGAL*
Calcutta



TAJ COROMANDEL*
Chennai



THE TAJ WEST END*
Bangalore



THE TAJ MAHAL HOTEL
Lucknow

COCKTAIL MENU
Menu no 3

Cold (Choose any 7 items)

Chicken roulade with cheese mousse
Corn and fruit salsa in tartlets
Egg mimosa
Spicy feta & pepper pinwheel
Smoked seer and crab on rye bread
Smoked ham with melon
Roast beef and asparagus roll
Tuna on guacamole spread
Assorted sushi platter
Brandied chicken liver mousse
Humus and olives eclairs

Hot (Choose any 8 items)

Cajun prawn Mexican salsa
Chicken malai kebab with mint dip
Seafood spring roll
Curried chicken and corn bouchee
Paneer bhurjee samosa, tamarind chutney
Chicken teriyaki
Chilli honey chicken winglet
Stir fried vegetable pouches
Lamb brochettes with smoked tomato dip
Crispy bacon wrap with prunes
Ulundhu wada (dal wada)
Sweet corn & mushroom vol-au-vents
Mini pizzas with ham

Desserts (Choose any 2 items)

Assorted French pastries
Chocolate mousse pie
Apple strudel
Mud pie

Rate : Rs. 950/- + 10%

*Members of
The Leading Hotels of the World®