

A close-up photograph of a hand holding a black bowl filled with a traditional Chinese dish. The dish features translucent glass noodles (cellophane noodles) that are being lifted by a pair of red chopsticks. The bowl also contains golden-brown fried tofu, sliced green onions, and other ingredients. The background is softly blurred, showing green foliage.

yan-kit's classic  
**chinese**  
COOKBOOK

Yan-kit So

Foreword by Claudia Roden



yan-kit ရဲ့ ဂန္ထဝင်  
**chinese**

ချက်ပြုတ်နည်း







yan-kit ရဲ့ ဂန္ထဝင်  
**chinese**

ချက်ပြုတ်နည်း



Yan-Kit ဒါကြောင့်





လန်ဒန်၊ နယူးယော့ခ်၊ မင်ချ်၊ မဲလ်ဘုန်း၊ ဒေလီ

ရန် ငါ သား၊ ဟူဂို C မာတင်

အယ်ဒီတာ အဲလီဘက် Watson

စီနီယာ အနုပညာ အယ်ဒီတာ နိုကိုလာ Rodway

အမှုဆောင် စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အယ်ဒီတာ Adèle Hayward

စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အနုပညာ အယ်ဒီတာ နစ် ဟား

DTP ဒီဇိုင်းရာ ထရေစီ ဆား

အသစ် ဓာတ်ပုံပညာ အနုပညာ ညွှန်ကြားသည်။ ဘို့ DK

အားဖြင့် ကာရိုလ် ပြာအသစ် ဓာတ်ပုံပညာ အားဖြင့် မာတင်

Brigdale

DK ဒေလီ

အယ်ဒီတာ့အဘော် အသင်းအဖွဲ့ ဒီပလို ဆင်း၊ Shinjini

ချက်တာဂျီ၊ Glenda ဖာနန်ဒက်စ်

ဒီဇိုင်း အသင်းအဖွဲ့ Kavita ဒတ္တာ၊ ရိုမီ Chakraborty၊ မီနီ

ဒါဝမ်

DTP အသင်းအဖွဲ့ Balwant ဆင်း၊ Pankaj ရှာမာ၊

Harish Aggarwal

ပထမ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ်

၌ ၁၉၈၄ ဒီ ထုတ်ဝေမှု ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၌ ၂၀၀၆

အားဖြင့် ဒေါလင် Kinderley ထုတ်ဝေခြင်း။

Inc. ၁၇၇၅ Hudson စီနီယာ ယော့ခ်၊

အသစ် ဖူးသည်။ ၁၀၀၁၄

တစ် ပင်ဂွင်း ကုမ္ပဏီ

၂ ၄ ၆ ၈ ၁၀ ၉ ၇ ၅ ၃ ၁

မူပိုင်ခွင့် © 1984, 1998, 2006 Dorting Kinderley

ကန့်သတ်၊ လန်ဒန်

စာသား မူပိုင်ခွင့် © ၁၉၈၄၊ ၁၉၉၈၊ ၂၀၀၆ ယ်-ကာရိုလာ ဒါကြောင့်

အားလုံး အခွင့်အရေး လက်ဝယ်ရှိသည်။ အောက်မှာ နိုင်ငံတကာ နှင့်

ပန်-အမေရိကန် မူပိုင်ခွင့် သဘောတူညီချက်များ။ မရှိ အပိုင်း ၏ ဒီ

ထုတ်ဝေမှု မ ဖြစ် မပါမဖြစ်၊ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ a

ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ စနစ် သို့မဟုတ် ကူးစက်သည်။ ၌ တစ်ခုခု ပုံစံ

သို့မဟုတ် အားဖြင့် တစ်ခုခု အီလက်ထရွန်းနစ်ဆိုသည်မှာ



စက်ဝိုင်းဆိုင်ရာ၊ မိတ္တူကူးခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်  
မဟုတ်ရင်း မပါဘဲ အဆိုပါ ကြိုတင် ရေးသားထားသည်။ ခွင့်ပြုချက်  
၏ အဆိုပါ မူပိုင်ခွင့် ပိုင်ရှင်။

တစ် Cataloging-in-Publication မှတ်တမ်း သည် ရရှိနိုင်  
ထံမှအဆိုပါ စာကြည့်တိုက် ၏ ကျွန်

ISBN-10- ၀-၇၅၆၆-၂၃၅၁-၀

ISBN-13- ၉၇၈-၀-၇၅၆၆-၂၃၅၁-၇

မပါမဖြစ် အားဖြင့် အရောင်စကင်နံ၊ စင်္ကာပူ

ပုံနှိပ်သည်။ အားဖြင့် လီယို စက္ကူ အဖွဲ့လိုက်၊

တရုတ်

ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြီးပါပြီ။ ကက်တလောက် မှာ [www.dk.com](http://www.dk.com)



# ဂဏတံ

ရှေ့စကား အားဖြင့် ကလော်ဒီယာ Roden	၆
နိဒါန်း	၈
ပါဝင်ပစ္စည်းများ	၁၂
စက်ပစ္စည်း	၂၈
နည်းပညာများ	၃၂

## ချက်ပြုတ်နည်းများ

မြင်း ဟင်း	၄၄
ဟင်းချို နှင့် မီး အိုး	၆၄
ငါး နှင့် ပင်လယ်စာ	၈၀
ကြက် နှင့် ဥ	၁၀၂
အသား	၁၂၄
ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၁၄၈
ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ နှင့် ဖက်ထုပ်	၁၇၀
အချိုပွဲ	၁၈၈

## ဒေသဆိုင်ရာ မိန်းများ

ဒေသဆိုင်ရာ တရုတ် ချက်ပြုတ်ခြင်း	၁၉၄
မြောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ပီကင်း မိန်း ဟင်းချက်နည်း	၁၉၆
အရှေ့ သို့မဟုတ် ရှန်ဟိုင်း မိန်း ဟင်းချက်နည်း	၂၀၆
အနောက်တိုင်း သို့မဟုတ် Szechwan မိန်း ဟင်းချက်နည်း	၂၁၄
တောင်ပိုင်း သို့မဟုတ် ကန်တို မိန်း ဟင်းချက်နည်း	၂၂၄



ရောနှော ဒေသဆိုင်ရာ မိန်းမ ဟင်းချက်နည်း ၂၃၂

---

အထူး ဟင်းချက်နည်း ၂၄၀

---

ဝေါဟာရ ၂၄၃

---

အညွှန်း ၂၅၁

---

ကျေးဇူးတင်လွှာ ၂၅၆



# F o r e w o r d

ငါ ပထမ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ယံ-ကရိယာ ၌ အဆိုပါ စောစော ၁၉၈၀ ခုနှစ်များ ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ခဲ့ကြသည် နှစ်ခုလုံး ဆန္ဒပြ  
 ချက်ပြုတ် မှာ ဖြူး Leith ရဲ့ ကျောင်း။ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြေပြစ်စွာ ဝတ်ဆင်ထားသည်။ အောက်မှာ သူမ ကစီဇာတ်  
 apron နှင့် သေးငယ်သော နောက်ကွယ် အဆိုပါ ဆန္ဒပြ စားပွဲ။ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အာရုံကြော နှင့် စကားပြော အရမ်း  
 မြန်သည်။ အတူ a ခိုင်မာတယ်။ တရုတ် လေယူလေသိမ်း။ ကျွန်တော်တို့ သွားတယ်။ ထွက် ဘို့ ကော်ဖီ အတူ  
 ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ ခဲ့ကြသည် ပြီးပြီ။ သူမ သလိုပဲ။ a အရမ်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထမင်းချက် သို့မဟုတ် ပင် အချက်အပြုတ်  
 စာရေးဆရာ။ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပညာရှင်တို့နှင့်အတူ အဆိုပါ မင်းမျိုးမင်းနွယ် လေ ၏ အဆိုပါ ပညာတတ် တရုတ်  
 ဘယ်သူလဲ။ သန့်စင်ပြီး စားစရာများ၊ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဆင်း on ချက်ပြုတ်  
 အဖြစ် a menial အလုပ်အကိုင်။ ဒါပေမယ့် သူမ ပြတယ်။ တစ်ခု အံ့ဩဖွယ် ဆုံးဖြတ်ချက် ရန် ပို့လွှတ်ပါ။ အဆိုပါ  
 အစာအိမ်ဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများ နှင့် လက်တွေ့ အချက်အပြုတ် နည်းပညာများ ၏ သူမ မွေးရပ်မြေ မှာ အဲဒါ အချိန်၊  
 သို့ပေမယ့် တရုတ် ဟင်းလျာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် စဉ်းစားသည်။ အဆိုပါ ဒုတိယအကြီးဆုံး ၌ အဆိုပါ ကမ္ဘာ  
 ပြီးနောက် ပြင်သစ် ဟင်းလျာ၊ အဆိုပါ တရုတ် အစားအသောက် ရင်းနှီးသည်။ ရန် ဥရောပသားများ နှင့် အမေရိကန်တွေ  
 ဖြစ်ခဲ့သည်။ on အဆိုပါ အဆင့် ၏ အဆိုပါ အခြေချသည်။ ဈေးပေါတယ်။ သယ်ယူသည်။ ကြော်တယ်။ စာအုပ်များ၌  
 တရုတ် ခဲ့ကြသည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့၊ ပေးကမ်းခြင်း။ နည်းနည်း ညွှန်ပြချက် ၏ ပမာဏ၊ အချိန်ဇယား နှင့် နည်းပညာများ၊

နှင့် ဦး တရုတ်၊အဆိုပါ ယဉ်ကျေးမှု တော်လှန်ရေး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကဲ့ရဲ့အဆိုပါ ညား စတိုင် အဖြစ် ဘူဇာ နှင့် ညှဉ်းဆဲခြင်း။

အဆိုပါ အရမ်းကောင်းတယ်။ ထမင်းချက်။

အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြီးနောက် အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ သူမ အမေရိကန် ခင်ပွန်း၊ ဗြိတိန် မာတင် ဂျူနီယာ၊ ဘယ်တော့လဲ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝဲ တစ်ယောက်တည်း အတူ a သေးငယ်သော ကလေး၊ အဲဒါ ယံ-ကရိယာ ယူတယ်။ တက် ချက်ပြုတ် အတူ

အရမ်းကောင်းတယ်။ ဝါသနာ အဖြစ် a ကယ်တင်ခြင်း ထံမှ သူမ ကြီးမားသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း။ သူမ ရေးသားခဲ့သည်။

အများအပြား တရုတ် ထမင်းချက်စာအုပ်များ၊ နှစ်ခု ၏ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တို့တွင် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး on

အဆိုပါ ဘာသာရပ် ဦး တစ်ခုခု ဘာသာစကား။ ယံ-ကရိယာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အရမ်း မြင့်မားသော စံနှုန်းများ ဘို့ အရာအားလုံး

ဦး ဘဝ; သူမ ချစ်တယ်။ ဂီတ၊ အော်ပရာ၊ ကဗျာ၊ အနုပညာ၊ နှင့် ဖက်ရှင်၊နှင့် သူမ ထား အဆိုပါ အရမ်းကောင်းတယ်။

အင်အား ၏ သူမ ဉာဏ်ပညာ နှင့် အသိပညာ၊ သူမ မယုံနိုင်လောက်အောင် ကောင်းတယ် အရသာ၊ နှင့် သူမ အချစ် ၏

ကောင်းတယ် အစားအသောက် ထဲသို့ သူမ စီမံကိန်းများ။



:BO-LJUT \$MBTTJD \$IJOFTF \$PPLCPPL ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူမ ပထမ စာအုပ် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု စောစော တံတား အကြား အဆိုပါ အရှေ့ နှင့် အဆိုပါ အနောက် နှင့် ကျန်နေပါသည်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး မိတ်ဆက်ခြင်း။ ရန် တရုတ် ချက်ပြုတ်။

အဲဒါ အင်္ဂါရပ်များ ချက်ပြုတ်နည်းများ ထံမှ အားလုံး အဆိုပါ ဒေသများ ၏ တရုတ်၊ သို့သော်လည်း အဲဒါ ကိုယ်စားပြုသည်။ နောက်ထပ် ၏ အဆိုပါ သိမ်မွေ့သော ဟင်းလျာများ ၏ အဆိုပါ အရှေ့ ကမ်းရိုးတန်း၊ ရှန်ဟိုင်း၊ နှင့် အဆိုပါ ရေယာ တောင် ၏ သူမ ဟောင် ကောင် ငယ်စဉ်ကထက်၊ အဆိုပါ အရသာပိုပြင်းသည်။ ကြမ်းသည်။ ချက်ပြုတ် ၏ အဆိုပါ မြောက်ပိုင်း နှင့် အနောက်တိုင်း ဒေသများ ဟိ ချက်ပြုတ်နည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် သန့်စင်ပြီး *IBVUF DVJTJOF* ထက် အခြေခံ ကျေးလက် အစားအသောက်အများကြီး ၏ အဆိုပါ ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း လွယ်ပါတယ်။ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ယံ-ကရိယာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ဖြူစင်သော၊ စိတ်အားထက်သန် ရန် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ ချက်ပြုတ်နည်းများ စစ်မှန်သော၊ ဒါပေမယ့် သူမ လုပ်ထားတယ်။ သူတို့ကို ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ သူမ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ သူတို့ကို ဒါကြောင့် တိကျစွာ နှင့် ဖော်ပြခဲ့သည်။ တိုင်း အဆင့် ဒါကြောင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နှင့် ဂရုတစိုက်၊ ပင် အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးသည်။ ချက်ပြုတ်နည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လွယ်ပါတယ်။ ရန် လိုက်နာပါ။ ဖြူစင်သော အများကြီး ၏ သူမ သူငယ်ချင်း၊ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အခွင့်ထူးခံ ရန် စားသည် မှာ သူမ အိမ် ဘယ်တော့လဲ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ခြင်း ဟင်းလျာများ။ သူတို့ ခဲ့ကြသည် အားလုံး ရင်သပ်ရှုမောဖွယ် နှင့် ရှင်းရှင်း အရသာ။ ငါ နံနက် ဒါကြောင့် ပျော်တယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ စာအုပ်

*Deborah Roden*

ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြန်လည်ပုံနှိပ်သည်။ ဤ အဲဒီလို a ဘုန်းကြီး ထုတ်လုပ်မှု။

ကဲ အဲဒါ တရုတ် ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် အဆိုပါ အကြီးဆုံး စီးပွားရေး ဌာန အဆိုပါ ကမ္ဘာ့ a စူပါပါဝါ အဲဒါ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် တိုးလာသည်။ ဆက်သွယ်ရန် အတူ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် နားလည်သည် တရုတ် ယဉ်ကျေးမှု။ အစားအသောက် သည် တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အပိုင်း ၏ အဲဒါယဉ်ကျေးမှု။ ဟိ တရုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။

အရူး အကြောင်း သူတို့ရဲ့ အစားအသောက်။ ဟိ အဟောင်း ညား ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။

ပြန်လည်ရှင်သန်လာသည်။ ဘို့ ပွဲများ နှင့် ဌာန အဆိုပါ အသစ် အကောင်းဆုံး စားသောက်ဆိုင်များ အတူ Yan-kit ရဲ့ စာအုပ် ငါတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်





# မိတ်ဆက် 0 n

ငါ့ အကျိုးစီးပွား ၌ အစားအသောက် သည် အမွေဆက်ခံသည်။ ထံမှ ငါ့ အဖေ။ သို့ပေမယ့် သူ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး ထမင်းချက် ကိုယ်တိုင်၊ သူ အမြဲတမ်း မေးတယ်။ မေမေ ရန် ကြည့်ပါ။ ရန် အဲဒါ အဲဒါ ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ on အဆိုပါ စားပွဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှန်ကန်သော၊ မှန်တယ် ဆင်း ရန် အဆိုပါ နောက်ဆုံး အသေးစိတ်- ဘို့ သူ့ကို၊ မွေ့ကြော် ဟင်းလျာများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် ရှိသည် "ဝိုး အနံ့" သကြား ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ အရမ်း အတွေးနဲ့ ၌ marinades; ကြက်သား ဖြစ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး ရန် ဖြစ် အကျက်လွန်သည်။ စိုးရိမ်၍ အဆိုပါ အသား ဖြစ်လာတယ်။ ခက်ခဲသော၊ ငါး ဘို့ ရေနွေးငွေ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ် ဝယ်သည်။ အသက်ရှင် ထံမှ အဆိုပါ ဈေးကွက် နှင့် ပဲပြား ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် ဖြစ် ကောင်းပြီ နှစ်ချို့ အတူ ကမာ ငံပြာရည်။ ကြိုက်တယ်။ ကလေးတွေ ၌ တခြား တရုတ် မိသားစုများ၊ ငါ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ နှင့် ငါ ပါဝင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဘို့ ညစာ ထံမှ အဆိုပါ အသက် ၏ လေး သို့မဟုတ် ငါး၊ တစ်ခွန်း အတူ လက်ချောင်းများ ထံမှ အဆိုပါ ဟင်းလျာများ တာဝန်ထမ်းဆောင် ၌ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ စားပွဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ အဲဒါ ဘာလဲ ရှိသည်။ နေခဲ့သည်။ ၌ ငါ့ စိတ်သည် အရသာ ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားသည်။ ဟင်းလျာများ၊ နှစ်ချို့ ရန် အဘရဲ့ အကြိုက်၊ ပြေတယ်။ ထက် အဆိုပါ ဖြူစင်သည်။ အစားအသောက် ပေးသည် ရန် လူငယ် ကလေးတွေ ၌ အဆိုပါ အနောက်။

ထံမှ အဲဒါတွေ စောစော ကလေးဘဝ နေရက်များ ၌ ဟောင် ကောင် ငါ လည်း သတိရပါ။ ဖေဖေ ယူ ငါတို့ ရန် စားသောက်ဆိုင်များ ဘယ်မှာလဲ။ ငါတို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ သိမ်မွေ့သော ပူတယ်။ သိကောင်းစရာများ၊ မှိန်မှိန် ပေါင်း။

သို့မဟုတ် ရန် အဆိုပါ လေ့ စားသောက်ဆိုင်များ ၌ Aberdeen ဘို့ အထူး ပင်လယ်စာ။ တိုင်း တစ်နှစ်၊ ကာလအတွင်း အဆိုပါ လ လိုက်နာပါ။ တရုတ် အသစ် တစ်နှစ်၊ သူ့ ဟောင် သို့မဟုတ် သွင်းကုန်၊ ကုန်သွယ်မှု ကုမ္ပဏီ ပါ ပေးပါ။ a ပွဲ ရန် ဘယ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တကိုယ်လုံး မိသားစု အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဘို့ သူ့ကို ပါ သွား မှာ ဒါတွေ ပွဲများ အဆိုပါ မိန်း ပါ လိုက်နာပါ။ a သတ်မှတ်သည်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း- နှစ်ခု အသေး၊ ပူတယ်။ ရာသီအလိုက် ဟင်းလျာများ လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ငါးမန်း ဆူးတောင်၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဖြစ် a ဟင်းချို သို့မဟုတ် ကျစ်သည်။ ၌ a ငံပြာရည်၊ နောက်တစ်ခု a ကြက်သား အတူ crisp အနီရောင် အရေပြား ရန် augur နောက်တစ်ခု ချမ်းသာ တစ်နှစ်၊ a ဘဲ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကောင်း ရွမ်း ခို၊ လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် နောက်တစ်ခု ဟင်းချို-လိပ် သို့မဟုတ် တစ်ခုခု တခြား အညီအမျှ ထူးခြားဆန်းပြား-ထို့နောက် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု နောက်ထပ် မွေ့ကြော် ဟင်းလျာများ နှင့် နောက်ဆုံး a တကိုယ်လုံး ပေါင်း ငါး၊ အဆိုပါ အသံထွက် ၏ ဘယ်ဟာ သည် အဆိုပါ

အတူတူပါပဲ။ အဖြစ် အဆိုပါ စကားလုံး "ပိုလျှံ" ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ဆိုလိုသည်။ ပေါများသည်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ။ ရှိခြင်း။ ယူထားသည်။ ကောင်းတယ် အစားအသောက် ဘို့ ကြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အများကြီး တခြား တရုတ် ငါ လုပ်ခဲ့တယ်။ မဟုတ်ဘူး တွေးပါ။ အလေးအနက်ထား အကြောင်း အဲဒါ သည်အထိ ငါ ဖြစ်လာတယ်။ a ချွေတာသည်။ ဘွဲ့လွန် ကျောင်းသား မှာ အဆိုပါ တက္ကသိုလ် ၏ လန်ဒန်။ တိုတို ၏ ငွေသား ဒါပေမယ့် မည်သို့ပင်ဆိုစေ ဗိုက်ဆာတယ်။ သရဲခြောက်တယ်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အရသာ ၏ နှစ်ခုလုံး အိမ်-ချက်ပြုတ် နှင့် စားသောက်ဆိုင် ဟင်းလျာများ၊ ငါ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ကြိုးစားပါ။ ငါ ကိုယ်ပိုင် လက် မှာ ချက်ပြုတ် တရုတ် အစားအသောက်။ ရန် ငါ့ ပီတီ၊ ငါ တွေ့တယ်။ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွမ်းကျင် မှာ အဲဒါ။ တစ်မျိုး ပန်းကန် အယ်လ်အီးဒီ ရန် နောက်တစ်ယောက်၊ နှင့် မကြာမီ ငါ တွေ့တယ်။

အဲဒါ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်လာသည်တစ်ခု ဝါသနာအိုး၊ ချက်ပြုတ် အတူ  
zest နှင့် ကျေနပ်စရာ မဟုတ်ဘူး အားလုံးအတွက် ငါ့ ကိုယ်ပိုင်  
အာခေါင် ဒါပေမယ့် အများကြီး သူများတွေ’

ဤအပျော်တမ်းချဉ်းကပ်မှုသည် 1970 အစောပိုင်းတွင်  
သိသာထင်ရှားသောအလှည့်အပြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ ငါ  
သုံးစွဲခဲ့သည်။ a ရှည် နွေရာသီ အတူ ငါ့ လူငယ် သား ၌ Waterford  
ကွန်နက်တီကတ်။ ဟိုမှာ ငါ အသုံးပြုခဲ့ ရန် ဖျော်ဖြေရေး ငါ့အမေရိကန် မိသားစု  
နှင့် သူငယ်ချင်း အတူ တရုတ် ဟင်းလျာများ၊ နှင့် ငါ သတိရပါ။ သူတို့ရဲ့  
အံ့ဩစရာ အဲဒါ အဆိုပါ သေးငယ်သော Niantic ဂုံးကောင် နိုင် ဖြစ် ဒါကြောင့်  
ရွမ်း နူးညံ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ ရိုးရှင်းစွာ မွေ့ကြော်၊ အဲဒါ အဆိုပါ  
ချယ်ရီကျောက် ဂုံး၊ အရသာ တာဝန်ထမ်းဆောင် on အဆိုပါ ဝက်ခွံ အသစ်  
အင်္ဂလန် စတိုင်လ်၊ နိုင် လုပ်ပါ။ တစ်ဦး၏ ပါးစပ် ရေ အညီအမျှ၊ အကယ်၍  
မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ်၊ ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ် ၌ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်  
အတူ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အဲဒါ ပင်လယ် ဘေ့စ် နှင့် bluefish နိုင် ဖြစ်  
ဒါကြောင့် လန်းဆန်းစေပါသည်။ ပေါင်း အတူ ချပ် ၏ ဂျင်း နှင့် နှစ်ချို့ အတူ a  
နည်းနည်း ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။ သူတို့ ခဲ့ကြသည် အညီအမျှ စိတ်အားထက်သန်  
အကြောင်း အဆိုပါ strips တွေ ၏ ဝက် ငါ လှော်ပြီးတော့စုတ်တံ ကျော်လွန် အတူ  
a နည်းနည်း ပျားရည်၊ နှင့် အတူ နွား လျှာ ကျစ်သည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ၌ ပဲပိစပ်  
ငံပြာရည် နှင့် ရှယ်ရီ။ ဘို့ ငါ့ အပိုင်း၊ ငါ တွေ့တယ်။ ချက်ပြုတ် ကုစား၊  
စိတ်လျော့ နှင့် ဆုလာဘ်။ ဟိ မျိုးစေ့ ၏ ဒီ စာအုပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကြ ထို့နောက်  
ကတည်းက အဲဒါ အချိန်၊ ငါ ရှိသည် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ အတူ မတူဘူး။  
တရုတ် စားဖိုစားများ ၌ ဟောင် ကောင် နှင့် လန်ဒန်၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် တရုတ်  
နှင့် ထိုင်ဝမ် ရန် နမူနာမတူဘူး။ ဒေသဆိုင်ရာ ဟင်းလျာများ၊  
ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မှာ အိမ်၊ နှင့် သင်ပေးတယ်။ နှင့်သရုပ်ပြခဲ့သည်။ တရုတ်  
အချက်အပြုတ် နှစ်ခုလုံး သီးသန့် နှင့် လူသိရှင်ကြား။  
ဟိ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော တံပြန်မှုများ ၏ သူငယ်ချင်း နှင့် ကျောင်းသား၊  
အယ်လ်အီးဒီ ရန် အများကြီး ဆင်ခြင်ခြင်း။ ကျော်လွန် အစားအသောက် နှင့်  
အချက်အပြုတ် ၌ အထွေထွေ၊ နှင့် တရုတ် အစားအသောက် နှင့်  
အချက်အပြုတ် ၌ အထူးသဖြင့် ငါ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အဲဒါ အများကြီး  
လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း စိတ်အားထက်သန်

အကြောင်း တရုတ် အစားအသောက် ဖြစ်ကြတယ်။ ကံ၊ ဌ  
အံ့ဩစရာ ၏ တရုတ် အချက်အပြုတ်။ သူတို့ တောင်းဆိုမှု အဲဒါ  
သည် အချိန်ကုန်စေသော၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချား နှင့်  
ယေဘုယျအားဖြင့် နားမလည်နိုင်။ ဒါပေမယ့် ကတည်းက တိုင်း ပုံစံ  
၏ ချက်ပြုတ် ယူတယ်။ a သေချာပါတယ်။ ပမာဏ ၏ အချိန် နှင့်  
ပါဝင်တယ်။ အချို့ နည်းပညာ၊ သို့သော်လည်း အသေးအဖွဲ့၊ အဆိုပါ  
ပထမ နှစ်ခု အမှတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မသက်ဆိုင်ပါ။ ဂရု အဆိုပါ  
တတိယ အမှတ်၊

ငါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ယုံကြည် အဲဒါ တရုတ် အချက်အပြုတ် နိုင်သည်  
ဖြစ် အဖြစ် နားလည်နိုင်သော အဖြစ် တစ်ခုခု အခြား၊ နှင့် ဒီ စာအုပ်  
သည် တစ်ခု အသုံးအနှုန်း ၏ အဲဒါ ယုံကြည်ချက်။ ဘယ်လိုလဲ? ပထမ၊  
အားဖြင့် ယူ တစ်ခုစီ ဟင်းချက်နည်း နှင့် ကြေကွဲ ဆင်း အဆိုပါ  
နည်းလမ်း ထဲသို့ ရှင်းလင်းသော ခြေလှမ်းများ၊ နှင့် အားဖြင့်  
ပေးကမ်းခြင်း။ အတိအကျ ရှင်းလင်းချက် (နှင့် ဌ အများကြီး  
အမှုတွဲများ တစ်ခု သရုပ်ဖော်ပုံ) ၏ ဘယ်လိုလဲ နှင့် အဘယ်ကြောင့်  
သေချာပါတယ်။ နည်းလမ်းများ သို့မဟုတ် နည်းပညာများ  
ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ။ ဒုတိယ၊ အားဖြင့် ပုံဥပမာ တိုင်း  
ဟင်းချက်နည်း ရန် ရှိ၊ ဘာလဲ အဆိုပါ ပန်းကန် လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်  
ကြိုက်တယ်၊ နှင့် တတိယ၊ အားဖြင့် ဖော်ပြခြင်း။ နှင့် ပုံဥပမာ တစ်ခုခု  
အထူးတရုတ် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ်  
စနစ်တကျ ရွေးချယ်ထားသည်။ အပေါ်က အားလုံး၊ အားဖြင့်  
တင်ဆက်သည်။ a တရားမျှတသော နမူနာ ၏ ဂန္ထဝင် ဟင်းလျာများ၊  
ငါ့ ရည်မှန်းချက် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖွင့်ရန် တိုင်း ထမင်းချက် ရန်  
အောင်မြင်ရန် အဆိုပါ အလိုရှိသော စစ်မှန်သော  
အကျိုးသက်ရောက်မှု။

# ဘာလဲ ပြုလုပ်သည်။ food တရုတ်

ဘာဖြစ်ဖြစ် အဆိုပါ အငြင်းပွားမှုများ အကြောင်း အဆိုပါ ကြီးမြတ်ခြင်း ၏ တရုတ် ဟင်းလျာ၊ အချို့သော အင်္ဂါရပ်များသည် အစားအစာကို တရုတ်အသွင်ဖြင့် ဖြစ်စေသည်မှာ ငြင်းမရနိုင်ပါ။ အနံ့ တရုတ် နှင့် အရသာ တရုတ်။

တစ်မျိုး ထူးခြားချက်၊ ထူးခြားသော ရန် တရုတ် ဟင်းချက်၊ သည် အဆိုပါ နည်းပညာ ၏ မွေ့ကြော်။ တစ် သေးငယ်သည်။ ပမာဏ ၏ ဆီ သည် လောင်း ထဲသို့ a အပူ wokနှင့် a အနည်းငယ် အရသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထပ်ပြောသည်။ ရန် "နိုးဆော် အဆိုပါ အိုး" နှင့် ချေးပါ။ မွေးရန် ရန် အဆိုပါ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လျင်မြန်စွာ မွေ့သည်။ နှင့် ချက်ပြုတ် ၌ a တိုတို အချိန်။

ဒီ နည်းပညာ လိုအပ်သည် အထူး ပြင်ဆင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ တရုတ်ဟင်းချက်ရာမှာ ဒါတွေကို ဖြတ်တယ်။ တစ်ပုံစံတည်းသေးငယ်သောအပိုင်းပိုင်းသို့သို့မှသာ ဟင်းခတ်အနှစ်အရသာကို စုပ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ marinade ၌ နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ လတ်ဆတ်မှု၊ အရည်ရွှမ်းခြင်း။ နှင့်ပြတ်သား။

တရုတ်ဟင်းလျာ၏ နောက်ထပ်ထူးခြားချက်မှာ အခြောက်လှန်းခြင်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထုတ်ကုန်များ။ မီ အဆိုပါ တီထွင်မှု ၏ စည်သွပ်ဗူး နှင့် အေးခဲခြင်း၊ အခြောက်ခံခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ တရုတ် နည်းလမ်း ၏ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အစားအသောက်။ ဒါပေမယ့် ပင် သို့သော်လည်း စည်သွပ်ဗူး ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် a တရုတ် စက်မှုလုပ်ငန်း နှင့် အေးခဲ အစားအသောက် ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု တင်ပို့ခဲ့သည်။ ပြည်ပ၊ အခြောက် ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုခွဲ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း မကြာခဏ နောက်ထပ် ဈေးကြီးတယ်။ ထက် သက်ဆိုင်သော လတ်ဆတ်သော မထင်ပါနဲ့။ ဒီသည် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ အခြောက် ထုတ်ကုန်များ၊ ဘယ်တော့လဲ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ထည့်ပါ။ တစ်ခု အပို

အခြေခံ စားပွဲမှာ ထမင်းပန်းကန်လုံး၊ ပန်းကန်ပြား၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ။ ဂရန် အခါသမယ မေ လည်း လိုပါတယ်။ a ဟင်းချို ဇွန်း နှင့် သေးငယ်သည်။ ပန်းကန် တို့ ငံပြာရည်များ





အတိုင်းအတာ ရန် အဆိုပါ အရသာ နှင့် ကြွယ်ဝမှု ၏ အဆိုပါ ပြီးပြီ။ ပန်းကန်။  
ဘို့ ဥပမာ၊ အဆိုပါ အရသာ နှင့် မွေးရန် အဲဒါ အခြောက်  
တရုတ် မှီ ဒါကြောင့် အံ့ဖွယ်နည်း ချေးပါ။ ရန် တခြား  
ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်လွန် အဆိုပါ  
စွမ်းရည်များ ၏ လတ်ဆတ်သော မှီ။ ဟီ အတူတူပါပဲ။  
နိုင်သည် လည်း ဖြစ် ဟုဆိုသည်။ ၏ အခြောက် ဂုံးကောင်၊  
အခြောက် ကမာ၊ အခြောက် ပုစွန် နှင့် အခြောက် ပဲပြား၊  
တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ထူးခြားဆန်းပြား  
ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဌ တရုတ် ဟင်းလျာ။

မနောက် ဌ တခြား ဟင်းလျာများ သည် ဟိုမှာ  
အဲဒီလို a အသံထွက် အလေးပေး on အသွင်အပြင်။  
ထူးခြားဆန်းပြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကြိုက်တယ်။ ငါးမန်း  
ဆူးတောင်၊ ငှက်ရဲ့ အသိုက်၊ စားသုံးနိုင်သော ရေခူ  
သို့မဟုတ် ဘဲရဲ့ ခြေ နှင့် နေ့တိုင်း မထင်ပါနဲ့။ အဲဒီလို  
အဖြစ်

တိမ်တိုက် နား၊ ဝါး အညွန့် သို့မဟုတ် cellophane ခေါက်ဆွဲ၊  
မကြာခဏ ရှိသည် နည်းနည်း အရသာ၊ မရှိသေး အဆိုပါ  
တရုတ် သွား ရန် တစ်ခုခု ပမာဏ ၏ ဒုက္ခ ပြင်ဆင်နေသည်။  
သူတို့ကိုပေါင်းစပ်ခြင်း။ သူတို့ကို အတူ တခြား  
ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရန် ချေးပါ။ သူတို့ကို အရသာ။  
အဘယ်ကြောင့်? အာဟာရ ခြားနားသည်။ သည် အဆိုပါ texture  
ရှိမရှိ ပြတ်သားသော၊ elastic သို့မဟုတ် ချော၊ အဲဒါ သူတို့ ပေး  
အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ သူတို့ကို အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော။ အလေးပေး  
on အသွင်အပြင်သည် လည်း ထင်ရှား မှာ a နောက်ထပ်  
အခြေခံ အဆင့် အရွက် အသီးအရွက်များ ရှိမရှိ ပြုတ် သို့မဟုတ်  
ကြော်ရမယ်၊ ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ ပြတ်သားမှု၊ ခေါက်ဆွဲ  
လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် အယ်လ်dente

မိုနိုဆိုဒီယမ် glutamate (MSG) သည် a အဖြူ ပုံဆောင်ခဲ  
ပစ္စည်းဥစ္စာ ဘယ်ဟာ ထပ်လောင်းသည်။ a အသားကောင်း  
ချိုမြိန်မှု ရန် အစားအသောက်။ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ  
တွင်ကျယ်စွာ ဌ တရုတ်စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဒါပေမယ့် အဖြစ်

အချို့ လူတွေ တုံ့ပြန်သည်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ရန် အဲဒါ ငါ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု  
အဲဒါ ဌ အိမ် ဟင်းချက်၊ မဟုတ်ပါ။ ရှိသည် ငါ အသုံးပြုခွဲ အဲဒါ ဌ ဒီ စာအုပ်

## ဘာလဲ သည် a ပုံမှန် တရုတ် ထမင်းစားမလား?

ရန် အဆိုပါ တရုတ်၊ a ထမင်းစား ပါဝင်သည်။ ဆန် သို့မဟုတ် နောက်တစ်ခု  
စပါး။ အတူ a အနည်းငယ် ဟင်းလျာများ။ ဟီ နံပါတ် ၏ ဟင်းလျာများ  
နှင့်အတူလိုက်ပါသည် အဆိုပါ ဆန် မူတည်တယ်။  
on အဆိုပါ နံပါတ် ၏ လူတွေ မျှဝေခြင်း။ အဆိုပါ ထမင်းစား၊ ဒါပေမယ့် a  
မိသားစု ၏ ခြောက် မေရှိသည် သုံး သို့မဟုတ် လေး ဟင်းလျာများ မှာ ညစာ၊  
နှင့် ဖြစ်ကောင်း တစ်ခု နည်းသော မှာ နေ့လယ်စာ။ သိသာပါတယ်။ အဆိုပါ  
နောက်ထပ် ဟင်းလျာများ၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် ပွဲလမ်းသဘင် နှင့် အထူး  
အဆိုပါ အခါသမယ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် အဆိုပါ နံပါတ် ၏ ဟင်းလျာများ၊ သူတို့  
လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကောင်းပြီ မျှမျှတတာ ဒါကြောင့် အဲဒါ ဌ တစ်ခု ထမင်းစား  
a မျိုးစုံ ၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ အပါအဝင် အသား၊ ပင်လယ်စာ နှင့်  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သည် ထမင်းစားပြီး၊ နှင့် မတူဘူး။ ချက်ပြုတ်  
နည်းလမ်းများ တန်ဖိုးထား

## တင်ခြင်း။ အဆိုပါ စားပွဲ

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ a တရုတ် ထမင်းစား သည် a အများဆိုင်  
အရေးအကြောင်း၊ a ပတ်ပတ်လည် စားပွဲ သည် များသောအားဖြင့် အသုံးပြုခွဲ၊  
ဖြစ်ခြင်း။ နောက်ထပ် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရန် မျှဝေခြင်း။ ၏  
အဆိုပါ ဟင်းလျာများ။ ဘို့ တစ်ခုစီ နေရာ ဆက်တင် သင် လိုပါတယ်။ တစ်ခု  
ဆန် ဇလုံ၊ a ကိုက်ညီသော ပန်းကန်ပြား နှင့် a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ။ အမှု  
အဆိုပါ နာမည် ဒါကြောင့် လျှောက်ပတ်စွာ အကြံပြုထားသည်။ ဆန် ဇလုံ  
သည် ဘို့ အဆိုပါ ဆန်၊ ပန်းကန်ပြား အောက်မှာ သည် ဘို့ အစားအသောက်  
ယူထားသည်။ ထံမှ အဆိုပါအများဆိုင် ဟင်းလျာများ မိ သင် စားသည် အဲဒါ။  
သို့မဟုတ် ဘို့ အဆိုပါ အရိုးများ သင် သင်သာစွာ တံတွေးထွေး ထွက် ဟီ  
လက်ချောင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေရာချထားသည်။ ဒေါင်လိုက် ရန် အဆိုပါ  
မှန်တယ် ဖြစ် ၏ပန်းကန်လုံးနဲ့ ပန်းကန်ပြား—တရုတ်တွေက  
လုပ်ပုံမပေါ်ဘူး။ လိုက်လျောမှု ရန် လက်ဝဲသမားများ။



၌ တရုတ် အဲဒါ သည် စဉ်းစားသည်။ ကောင်းတယ် အမူအကျင့် ရန် ကိုင် အဆိုပါ ဇလုံ ၀၈ သင်၏အောက်ပိုင်း နှုတ်ခမ်း နှင့် ရန် ဂေါ် ပြား ၌ အဆိုပါ ဆန်

### ဘယ်လိုလဲ ရန် အစေခံ a ထမင်းစား

ဂရန် a နေ့စဉ် အခြေခံ၊ အားလုံး အဆိုပါ ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ ၌ အဆိုပါ စားပွဲ၏အလယ်ဗဟို (ဆန်အပိုဖြင့် ဒုတိယ သို့မဟုတ် တတိယအတွက် နွေးနေပါသည်။ ကူညီပေးသည်။) ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး အတိအကျ အမိန့် ဘို့ စားသောက်ခြင်း။ အဆိုပါ ဟင်းလျာများ၊ ဒါကြောင့် တစ်ခု မေ ရှိသည် a လုတ် ၏ ကြက်သား လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် နောက်တစ်ခု ၏ ပဲ ဒိန်ချည်၊ အားဖြင့် မရှိသေး နောက်တစ်ခု ၏ ငါး။ သို့သော်၊ နောက်ထပ် တရားဝင် အချိန်အခါ အဆိုပါ ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တာဝန်ထမ်းဆောင် တစ်ဦးချင်း ဟိ sequence ၏ အမိန့်ကွဲပြားသည်။ ထံမှ နေရာ ရန် နေရာ၊ ဒါပေမယ့် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ရာသီအလိုက် "အရသာများ" ဖြစ်ကြပါသည်။ တာဝန်ထမ်းဆောင် မှာ အဆိုပါ အစ၊ နောက် အားဖြင့် များပြားလှသော ဟင်းလျာများ ၏ အသား နှင့် ကြက်၊ အတူ အထူး ဟင်းချိုများ ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း နှင့် a ငါး ရန် အဆုံး အဆိုပါ ဟင်းလျာများ။ ("သို့ ရှိသည် ငါး" သည် အသံထွက် အတိအကျ Mandarin နှင့် Cantonese တွင် "ပိုလျှံ" နှင့် တူညီသောကြောင့် တရုတ်လူမျိုးများ မကြာခဏ အသုံးပြု ဒီ pun နှင့် ရွေးချယ်ပါ။ ငါး သင်္ကေတ ရန် အဆုံး အဆိုပါ အဓိက ဟင်းပွဲများ။) ထို့နောက်၊ တစ်ခု ကြော် ဆန် နှင့် မကြာခဏ တစ်ခု ခေါက်ဆွဲ ပန်းကန် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် ဒီ သည် အဆိုပါ အိမ်ရှင် ပြောနေသည်။ အတူ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးသော ကျိုးနွံမှု "ခွင့်လွှတ်ပါ။ ငါ့ နိမ့်ချခြင်း။ ယာဉ်စီးခ ဘယ်ဟာ မေ

မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုံလောက်သော၊ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးပြု ဖြည့်စွက် တက် အတူ အချို့ စပါး အစားအသောက်!"

### ဘယ်လိုလဲ ရန် စားသည် ဆန်

ဟိ သင်လျော်သော နည်းလမ်း သည် ရန် မြင့် အဆိုပါ ဇလုံ အတူ တစ်ခု လက် နှင့် ငါးပြေမ အဲဒါ ၀၈ သင်၏ အောက်ပိုင်း နှုတ်ခမ်း နှင့် ထို့နောက်၊ ကိုင် အဆိုပါ လက်ချောင်းများ အတူ အဆိုပါ တခြား လက်ရန် ဂေါ်ပြား အဆိုပါ ဆန် ထဲသို့ သင်၏ ပါးစပ် မပါဘဲ ကျဆင်းခြင်း။ အဆိုပါ အစေအဆန်များ ၀၈ အဆိုပါ စားပွဲ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်၊ ထမင်း သင်္ကေတ ကောင်းချီးများ ၌ ၁၀ ဘို့ အဆိုပါ တရုတ်နှင့် အဲဒါ သည် ထို့ကြောင့် အရေးကြီးတယ်။ ဘို့ သင် ရန် ဖမ်း သင်၏ ကောင်းချီးများ ၌ ပြေတယ်။ ထက် ကောက် ကွာ မှာ သူတို့တို့။

### စားသောက်ခြင်း။ တခြား ဟင်းလျာများ

ဘယ်တော့လဲ သင် ကောက် တက် a အပိုင်းအစ ၏ အစားအသောက် ထံမှ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ဗဟို ဟင်းလျာများ၊ အဲဒါ သည် အတော်လေး အားလုံး မှန်တယ် ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန် အဖြစ် နောက်တစ်ခု လူ ဒါကြောင့်ရှည် အဖြစ် သင်၏ လက်ချောင်းများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အဆုံး တက် တိုက်ပွဲ ၌ အဆိုပါ ပန်းကန်။ ရှိခြင်း။ ခူး တက် a အပိုင်းအစ၊ သတိရပါ။ ရန် လုပ်ပါ။ a အမူအရာ ၏ ထိထိမိမိ အဆိုပါ ဆန် ၌ အဆိုပါ ပန်းကန်လုံး၊ ခဏတာ ချပြီး အဆိုပါ အစားအသောက် ထဲသို့ သင်၏ ပါးစပ်။

အပိုင်းတစ်ခုသည် အရွယ်အစားကြီးသည်ဖြစ်စေ၊  
အရိုးမရှိသည်ဖြစ်စေ ယင်းသည် ကြီးမားသည်။  
တစ်ကျိပ်ကတည်းအစား ကိုက်စားရတာ ယဉ်ကျေးတယ်။  
အရိုးများဖြစ်နိုင်သည်။ စို့၊ တိတ်တဆိတ်၊ မိ ဖြစ်ခြင်း။ ညင်သာစွာ  
တံတွေးတွေး ထွက် ပေါ်သို့ အဆိုပါ ဖွတ် ပန်းကန်။

ဟိ အဓိက ရည်မှန်းချက် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ရန် ဝင်ပါ။ ထဲသို့  
အဆိုပါ စိတ်ဝိညာဉ် ၏ အဆိုပါ ထမင်းစား နှင့် ရန် ပျော်ပျော်ပါးပါး  
သင်ကိုယ်တိုင်။ မလုပ်နဲ့ မေး သို့သော်၊ အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။  
အိမ်ရှင်၊ အမြဲတမ်းရန် ထား အချို့ ရွေးချယ်မှု အပိုင်းပိုင်း ၌ အဆိုပါ  
ဇလုံ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ပြား ၏ သင်၏ ဧည့်သည်များ။

### ဘာလဲ ရန် သောက် အတူ တရုတ် အစားအသောက်

ကြိုက်တယ်။ စားပွဲ အမှုအကျင့်၊ အဆိုပါ တရုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။  
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့ သောက် အတူ သူတို့ရဲ့  
အစားအစာများ။ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်၊ သောက် နွေး ဆန် ဝိုင် အတူ  
သူတို့ရဲ့ အစားအသောက် နှင့် လက်ဖက်ရည် ပြီးနောက် အဆိုပါ  
ထမင်းစား၊ ဒါပေမယ့် အချို့ တရုတ် ရှိသည် ယခု မွေးစားသည်။ a  
ဖြတ်တယ်။ ၏ သောက် ဘီယာ သို့မဟုတ် ကော့ညက် သို့မဟုတ်  
ဝီစကီ၊ တစ်ခါတစ်ရံ တည်တည် နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ မေးမှိန်၊ အတူ  
အဆိုပါ ထမင်းစား ၌ နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ တရုတ်  
စားသောက်ဆိုင်များတွင် လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း ဓလေ့ကို  
တီထွင်ခဲ့သည်။ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ ထမင်းစား အများကြီးပဲ။  
အနောက်တိုင်းပြုသည်။ တရုတ် ရှိသည် လည်း တွေ့တယ်။ အဲဒါ  
အချို့ အနောက်တိုင်း စားပွဲ ဝိုင်၊ အထူးသဖြင့် အဖြူ သို့မဟုတ်  
ပန်းနုရောင်၊ သွား ကောင်းပြီ အတူ တရုတ် အစားအသောက်။  
အများကြီးပဲ။ တရုတ် ဘယ်တော့မှ သောက် ဘာမဆို အတူ  
သူတို့ရဲ့အစားအစာ၊ သူတို့ ပေါ်နေတယ်။ အဆိုပါ တခြား လက်၊  
နောက်ထပ် အထူးသဖြင့် အကြောင်း အဆိုပါ လက်ဖက်ရည်သူတို့  
သောက် ပြီးနောက် အဆိုပါ ထမင်းစား ဟိုမှာ သည် a  
ကျယ်ပြန့်သည်။ ရွေးချယ်မှု ၏ လက်ဖက်ရည် ရန် အစေခံ ပြီးနောက်  
အဆိုပါ ထမင်း-မြတ်လေး၊ keemun၊ အူလုံ၊ သံ နတ်သမီး ၏  
သနားခြင်းကရုဏာ

သို့မဟုတ် တိ-ကူယွမ်၊ Pu-erh ထံမှ ယူနန်ပြည်နယ် နှင့် ဂန္ဓမာ၊ ရန် နာမည်  
ဒါပေမယ့် a အနည်းငယ် စံပယ် သည် a အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ရည် ရနံ့ အတူ  
မြတ်လေး ပန်းပွင့်များ၊ မူလက ချစ်သော ၏ အဆိုပါ ရှန်ဟိုင်း ဒါပေမယ့် ယခု  
နာမည်ကြီး တစ်လျှောက်လုံး တရုတ် နှင့် နိုင်ငံခြားမှာ။ Tit-koon-yum ထံမှ  
Fukienu၊ ဆွတ် အတူ a မှောငှမိုကျသောတောက်ပမှု၊ ထုတ်ဝေမှုများ ၎င်း  
မသိမသာ မွေးရနံ့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြီးနောက် အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။  
သွတ်သွင်းထားသည်။ ၌ အဆိုပါ အိုး ဘို့ အချို့ မိနစ်များ။ Pu-erh လက်ဖက်ရည်  
သည် ယုံကြည်သည် ရန် ရှိသည် a အနည်းငယ် ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ နှင့်  
သည် အရမ်းကောင်းတဲ့ ပြီးနောက် a ထမင်းစား ၏ ဆန် ဟင်းလျာများ။



လက်သီးချောင်းများအသုံးပြု၍ ပထမလက်ဆစ်များပေါ်ရှိ  
တူချောင်းများကို ညှပ်ထားပါ။ တတိယနှင့် လက်ခလယ်တို့မှ တစ်ခုစီနှင့်  
ပြိုင်တူအိပ်ရန် အကြံ၊ လက်မ ၏ ကောက်ရိုး တွင် အနားယူ ၊ လက်မကို  
အပေါ်ထပ်မှာထားပါ။ ၏ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ ရန် လုံခြုံသည်။  
၎င်းတို့- အောက်ပိုင်း သံချောင်း လုပ်သင့်တယ်။  
အပေါ်ပိုင်းကို ထိန်းကျောင်းနေချိန် အနည်းအများ ငြိမ်နေပါ။ အားဖြင့် အဆိုပါ  
ပထမ နှင့် အလယ်တန်း လက်ချောင်းများ ၌ a ဇာဂနာ လှုပ်ရှားမှု။



## INGREDIENTS

# ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟို တရုတ် အချစ် ရန် စားသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နှင့် အဆိုပါ အရွက် အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၏ အဆိုပါ

*BSBTTJDB* မိသားစုသည် ၎င်းတို့၏ အထူးအကြိုက်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ကို ပြုတ်

သို့မဟုတ် မွှေကြော်ရန်သာဖြစ်သည်။ ။ တိုတို အချိန်၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထိန်းသိမ်းပါ။ နှစ်ခုလုံး သူတို့ရဲ့ ပြုတ်သားခြင်း။ နှင့် သူတို့ရဲ့

ဗီတာမင် သူတို့သည် အရသာကို မြှင့်တင်ရန် အသားအနည်းငယ်ကို မကြာခဏ

အသုံးပြုကြသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းလျာများ၊ နှင့်၊ ပြောင်းပြန်၊

အသုံးပြု အချို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၌ အသား

ဟင်းလျာများ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းစာပင်။ အသွင်အပြင်။



ဒီဟင်းသီးဟင်းရွက်သည်

များသောအားဖြင့်

တာဝန်ထမ်းဆောင် မွေကြော်

သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းစွာ ပြုတ်။

**မုန်ညှင်းစိမ်း** ၊ မုန်ညှင်း

မျိုးစုံ အစိမ်းရောင်

တခြားသူတွေထက် ခါး နည်းတယ် ၊

နှင့် အဲဒါ သည် များသောအားဖြင့်

တာဝန်ထမ်းဆောင် ပြုတ် သို့မဟုတ်

မွေကြော်၊ သို့မဟုတ် ၌ ဟင်းချို။





**ပဲ အပေါက်များ နုတယ်။**

အပေါက်များ ၏ မတ်ပဲ ပဲ၊  
အသုံးပြုခွဲ ရန် ပေးa crunchy  
အသွင်အပြင်။

**သကြား ပဲစေ့များ နူးညံ့၍**

အပြား၊ အစိမ်းရောင် ပဲ pods  
အတူ အနိုင်နိုင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။  
ပဲစေ့များ။ အများအားဖြင့်  
တာဝန်ထမ်းဆောင်  
ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြုတ် သို့မဟုတ်  
မွှေကြော်။

**တရုတ်နံနံပင် ဂေါ်ဖီထုပ် ချိုမြိန်၊**

နူးညံ့သောအရသာ ဂေါ်ဖီထုပ်၊  
များသောအားဖြင့် မွှေကြော် သို့မဟုတ်  
ကျစ်သည်။

**တရုတ်ငရုတ်သီး**

ပေးဆောင်ရန်အသုံးပြု

သည်။ အရသာ သူတို့  
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ငရုတ်သီး  
 ထက် သန်မာသော ၊  
 ပိုပေမယ့် အသားမျှင် ဌာ  
 အသွင်အပြင်။



**တရုတ်ဖြူ ဂေါ်ဖီထုပ်**

သို့ပေမယ့်အလားတူ ဌာ  
 အရသာ ရန် ဆွမ်း တွေရပုံ၊  
 အဲဒါ သည် ပိုချိုတယ်။ နှင့်  
 အရည်ရွမ်းသော။



**မုန်ညင်းစိမ်း ဒီ**

နောက်ထပ် ညော်မျိုးစုံ  
 ၏ မုန်ညင်း အစိမ်းကို  
 ကျွေးသည်။ ချဉ်  
 သို့မဟုတ် ဌာ ဟင်းချို။



# ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အမျှ အတူ အများကြီး တရုတ် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ အသွင်အပြင် သည် အရေးကြီးတယ်။ ဤ a ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဆိုပါ ရွှံ့ဆုံဆုံပင် ပင်လယ်ရေမှော် သည် နှစ်ခုလုံး တစ်ခု စုပ်ခွက် ၏ င်ပြာရည် နှင့် a ပုံပိုးပေးသူ ၏ အသွင်အပြင်၊ ရေ သစ်အယ်သီး နှင့် ဝါး အညွန့် ဖြစ်ကြပါသည်။ စင် အသွင်အပြင် အစားအစာများ။ဟိ အသား ၏ ဆောင်းရာသီ သွားမသီး သည် ရွှမ်း နှင့် မသိမသာ၊ နှင့် အဆိုပါ ချော ပိန်းဥသွား အထူးသဖြင့် ကောင်းပြီ အတူ ဘဲ။ Ginkgo အခွံမာသီး နှင့် ကလေး ပြောင်းဖူး on အဆိုပါ မြွေဟောက်၊မကြာခဏ အသုံးပြုခွဲ ခွဲ သက်သတ်လွတ် ဟင်းလျာများထည့်ပါ။ အရောင် နှင့် မျိုးစုံ ရန် a ပန်းကန်။ ဟိသုံး ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နာမည်ကြီး ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ဘို့ အသား၊ ဟင်းချို နှင့် တခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။



**တရုတ်သစ်အယ်သီး** Crispi  
ချိုမြိန်သောအရသာရှိသော  
အစေ့မီးသီးများ၊ crunchy texture  
ကိုပေးစွမ်းသည်။ သူတို့က လည်း မြေပြင်  
ထဲသို့ မုန့်ညက်။



**ဆောင်းရာသီ သွားမသီး** အစိမ်းရောင်  
ဘူးသီး၊ အဆိုပါ အသား၏ ဘယ်ဟာ  
ဖြစ်လာသည်။ နီးပါး ပွင့်လင်းသည်။  
ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ်။ အဲဒါ သည်  
မကြာခဏ အသုံးပြုခွဲ ခွဲ ဟင်းချို အတူ ဝက်၊  
ကြက်သား သို့မဟုတ် ဘဲ။

ပိန်းခွ အမြစ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊

မကြာခဏ ချက်ပြုတ်ဘဲ

သို့မဟုတ် ဖက်တီး ဝက်။



**ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော် ထုတ်ကုန်**  
 ၏ မျှော်လင့်ချက် နှင့် Shensi  
 ပြည်နယ်များ၊ ဒီ ပြေတယ်။  
 အရသာမရှိသော ပါဝင်ပစ္စည်းသည်  
 အသုံးပြုခွဲ ရန် စုပ်ယူ အရသာ နှင့်  
 ပေး a ချော အသွင်အပြင်။



**မျှစ် ငယ်ညွန့် ဝါးပင်များကို**  
 ၎င်းတို့အတွက်အသုံးပြုသည် ။

**လူငယ် ပြောင်းဖူး** အသေးစား ပြောင်းဖူး on  
 ၎င်းတို့အတွက်အသုံးပြုလုံး

**Ginkgo အခွံမာသီး** ။ အပျော့စား  
 အခွံမာသီး ထံမှ အဆိုပါ ginkgo သစ်ပင်။



**Pickled mustard green** Mustard green preserved in brine



**Red-in-snow** Red-rooted variety of mustard plant that sprouts up through the spring snows.



**Szechwan preserved vegetable** Mustard plant preserved in salt, then pickled with chili powder.

# ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် နို့သားမျိုး

အတော်ပင် အနည်းငယ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် နို့သားမျိုး ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဆိုပါ ခေတ်မီသည်။ ရိုးရှင်းမှု၏ တရုတ် ဟင်းလျာ။ ဟိ သုံး မရှိမဖြစ် မထင်ပါနဲ့။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ အထူးသဖြင့် ဘို့ မွေကြော် ဟင်းလျာများ။ နောက်တစ်ခု ဌ လိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြယ်ပွင့် ကုလားပဲ၊ Szechwan ငရုတ်ကောင်းနှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ အားလုံး ၏ ဘယ်ဟာ ကြယ်ဝသည်။ အဆိုပါ အရသာ ၏ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်အခြေခံ၊ နှေးနှေးချက်ပြုတ် ဟင်းလျာများ။ ငရုတ်သီး၊ အထူးသဖြင့် အဆိုပါ အခြောက် အနီရောင် မထင်ပါနဲ့၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ အပိုင်း နှင့် ပါဆယ်ထုပ် အနောက်တိုင်း

တရုတ် ဒေသအစားအစာ နံနံပင် ဖြစ်၏။ အဆိုပါ  
ချစ်သော ၏ လူတွေ ဌ အဆိုပါ မြောက်ဦး။

ကြက်သွန်ဖြူ သုံးမျိုးထဲက  
တစ်မျိုး မရှိမဖြစ်  
ပါဝင်ပစ္စည်းများ ၏ တရုတ်  
ဟင်းချက်၊ တစ်လျှောက် အတူ  
ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ။

ကြက်သွန်နီ သို့မဟုတ် နွေဦး  
ကြက်သွန်နီဟာ  
မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။  
ပါဝင်ပစ္စည်း ဌ တရုတ်  
ဟင်းလျာ။ နှစ်ခုလုံး အစိမ်းရောင်



နှင့်အဖြူ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ။

နံနံ ထို့အတူ လူသိများသည်။  
အဖြစ်တရုတ် နံနံပင်၊ အဲဒါ  
သည် အသုံးပြုခံ  
အဝတ်တန်ဆာအဖြစ်လည်း  
ကောင်း၊ ဟင်းခတ်အနှစ်။



ကြက်သွန်ဖြူ ပုံစံတူ ရန်၊ ဒါပေမယ့်  
နည်းသော ညှော်ထက် ကြက်သွန်နီ သူတို့  
လုပ်နိုင် သို့သော်၊ ဖြစ် အသုံးပြုခံ ဌ  
အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း။







**ရောစပ်နံ့သာမျိုး** အသုံးပြုခွဲ ဌ အရသာအိုး။  
ဟိ အဆင်သင့်ရောနှော packages များ  
များသောအားဖြင့် ပါဝင်ပါတယ်။ ကြယ်ပွင့် စမုန်နက်၊  
Szechwan ငရုတ်ကောင်း၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊  
ဂျင်း၊ စမုန်နက်၊ လေးညင်းပွင့်၊ နွယ်ချို နှင့် ဖာလာ။



**မုန့် နွယ်ချို အရသာ** ဝါးမျိုးအမုန့်  
အသုံးပြုခွဲ၊ အတွေးနဲ့ ဌ marinades ။

**မြေပြင် လှော် Szechwan ငရုတ်ကောင်း**  
အခြောက်လှန်းပြီးရင်၊ မြေပြင်၊ အနံ့ကို  
တခြားဆီထည့်ဖို့ သုံးတယ်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ။

**Szechwan ငရုတ်ကောင်း**  
မဟုတ်ဘူးလား။ အစပ် ပူတယ်။ ကြိုက်တယ်။  
ငရုတ်ကောင်း၊ အဆိုပါ လှော် မျိုးစုံ  
ထုတ်လုပ်သည်။ a အနည်းငယ် ထုံကျင်ခြင်း။  
အကျိုးသက်ရောက်မှု။

**ငရုတ်သီး** မရှိမဖြစ် ပူတယ်။  
ပါဝင်ပစ္စည်း၏ Szechwan ချက်ပြုတ်။

**နှမ်း အစေ့ အဖြူ** အဖြူအစေ့များ  
ထံမှ အဆိုပါ နှမ်း အပင်။

**ကြယ်ပွင့် စမုန်နက်** ညော် နွယ်ချိုအရသာ  
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အသုံးပြုခွဲ ရန် ထည့်ပါ။  
အရသာ ရန် အသား နှင့် ကြက်။

လတ်ဆတ်တယ်။ ဂျင်း

အခြောက်ခံပါ။  
ဂျင်း

## သစ်ကြဲပိုးခေါက် တုတ်

ဂျင်း ဟိ တတိယ မရှိမဖြစ် ပါဝင်ပစ္စည်း၌ တရုတ် ချက်ပြုတ်၊ အသုံးပြုသည်။ ရန် ပေး အရသာနှင့်မည်သည့်အဆင့်ကိုမဆိုဆန့်ကျင်ရန် အနံ့ ၏ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။

မြေပြင် ဂျင်း

Cassia bark သည် အမြဲစိမ်း အခေါက်ခြောက် သစ်ပင်၊ မကြာခဏ ရှုပ်သည်။ အတူ သစ်ကြဲပိုးခေါက် (အထက်)၊ ဘယ်နိုင်မလဲ။ ဖြစ် အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ တစ်ခု အခြားရွေးချယ်စရာ။



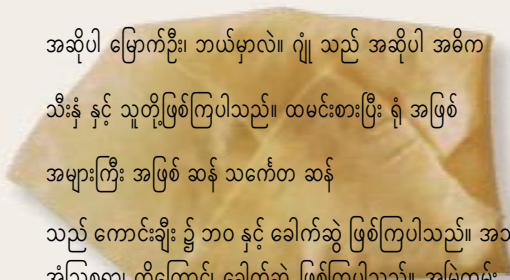
# ကောက်နံ့များ၊ အစေ့အဆန်များ နှင့် Noodles

ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ ဆန်ရေ ဘို့ အဆိုပါ တရုတ်၊ စပါးရှည်အဖြူ ဆန်၊ သည် များသောအားဖြင့် ထမင်းစားပြီး အတူ တိုင်း ထမင်းစား ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဧါ



အလယ်တန်း အရေးကြီးပုံ၊ မှလွဲ ဌ်

အဆိုပါ မြောက်ဦး၊ ဘယ်မှာလဲ။ ဂျုံ သည် အဆိုပါ အဓိက သီးနှံ နှင့် သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထမင်းစားပြီး ရုံ အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ဆန် သင်္ကေတ ဆန်



သည် ကောင်းချီး ဌ် ဘဝ နှင့် ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်ရှည်ခြင်း။ မဟုတ်ဘူးလား။ အံ့ဩစရာ၊ ထို့ကြောင့်၊ ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမြဲတမ်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ဘို့ a မွေးနေ့ အခမ်းအနား။



**အဖြူ ကောက်ညှင်း ဆန်** ကပ်စေးနဲ့ ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ်၊ ဒီ ဆန် သည် အသုံးပြုခံ ဘို့ နှစ်ခုလုံး အရသာ နှင့် ချိုမြိန် ဟင်းလျာများ။

**စပါး ရှည် စပါး** ထည်၊ ပွတ်ထားသော အစေ့အဆန်များ မျိုးစုံ ကျန်သေးတယ်။ အဆိုပါ စံပြ ဆန်ရေ ဘို့ အဆိုပါ တရုတ်။



Spring roll wrapper

စက္ကူပါးပါးထုပ်လုပ်ထားပါတယ်။ ထံမှ ဂျုံ မုန့်ညက် နှင့် ရေ။



ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး လုပ်ထားတာ ထံမှ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥနှင့်  
ရေနှင့် အသုံးပြုခွဲ အထူးသဖြင့် ဘို့ wontons

**ဆန်ခေါက်ဆွဲ** လုပ်ထားတာ ထံမှ ဆန် မြေပြင် အတူ ရေ၊  
ဘယ်ဟာ သည် ထို့နောက် ပေါင်း ထဲသို့ ပိန်တယ်။ စာရွက်များ မိ  
ဖြစ်ခြင်း။ ဖြတ်။

**အခြောက်ခံပါ။ ဆန် ခေါက်ဆွဲ** အဖြူ၊ ဝီရိယ  
ခေါက်ဆွဲလုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ဆန် မုန့်ညက်။





အခြောက်ခံပါ။ ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ၊ Yi ပြားချပ်

ခေါက်ဆွဲ

အခြောက်ခံပါ။ ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ၊

**ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ** တို့မှ

ပြုလုပ်သည်။ ။ ဂျုံ၊  
ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥ နှင့် ရေ၊  
ဒါတွေ ဖြစ်ကြသည်  
အများဆုံး  
အသုံးများသည်။ ။ နှင့်  
စွယ်စုံ ၏



လတ်ဆတ်တယ်။ ကြက်ဥ  
ခေါက်ဆွဲ၊ ပြားချပ်



အခြောက်ခံပါ။ ပုစွန် ခေါက်ဆွဲ



Fresh ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ ၊

တရပ်ခေါက်ဆွဲ မှာလား

။ အသုံးပြုခံ ခွံ သူတို့ရဲ့

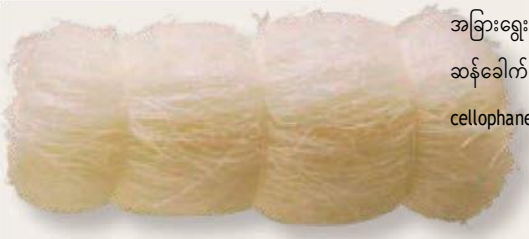
လတ်ဆတ်သော

ဆီမဟုတ် အခြောက်

ပုံစံ။



**Buckwheat ခေါက်ဆွဲ** ရေနှင့်ရောထားသော  
ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ခေါက်ဆွဲပါးပါး ။



**Tientsin fen pi** လုပ်ထားတာ ထံမှ  
မတ် ပဲ၊ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။  
ထမင်းစားပြီး အဖြစ်  
အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခု အကြား  
ဆန်ခေါက်ဆွဲနှင့်  
cellophane ခေါက်ဆွဲ။



## U-dong ခေါက်ဆွဲ

အဖြစ်များတယ်။ ရုန် ဂျပန်  
နှင့် ကိုရီးယား၊ ဒါတွေ ခေါက်ဆွဲ  
လုပ်ကြသည်။ ထံမှ ဂျုံ  
မုန့်ညက် နှင့်ရေ။

## Cellophane ခေါက်ဆွဲကို

ပိုစားတယ်။ အဖြစ် a  
ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထက် ခေါက်ဆွဲ ၊  
ဒါတွေ ခေါက်ဆွဲ မတ်ပဲစေ့တို့ဖြင့်  
ပြုလုပ်ထားသည်။ ။

# အခြောက်ခံပါ။ ထုတ်ကုန်များ

မို့ခြောက်မပါရင် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းနဲ့ ဝေးဝေးမသွားနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အသားအရောင် သို့မဟုတ် အရသာပေးစွမ်းရန် အမျိုးအစားအလိုက် အသုံးပြုကြပြီး မကြာခဏ ပြုလုပ်ကြသည်။ ။ ရိုးရှင်းသော ဟင်းလျာတစ်ခု။ မှိုနက်၊ တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ပြီး အသုံးပြုပါ။ သေးငယ်သည်။ အပိုင်းပိုင်း၊ ပေး သူတို့နဲ့ ကိုယ်ပိုင် အရသာ ဒါပေမယ့် လည်း စုပ်ယူ အဲဒါ ၏ အခြားသူများ။ တိမ်နားရွက်နှင့် ရွှေဆေးထိုးအပ်နှစ်ခုစလုံးသည် အရသာများကို စုပ်ယူကြပြီး မွေ့ကြော်ထားသော ဝက်သား သို့မဟုတ် အမဲသားဟင်းလျာများအတွက် မကြာခဏ အသုံးပြုကြသည်။ သစ်သားနားရွက်၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ဖို့ လိုမလဲ။ ချက်ပြုတ် ကြာကြာ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကောင်းဆုံး ၌ ဟင်းချိုများ။



**Wood ears** Large, edible mushrooms cultivated in large quantities in Western China.



**တရုတ်မှိုကို အခြောက်လှန်းပြီး ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းထားသည့်**  
 အဆိုပါ စားသုံးနိုင်သော သစ်ပင်မှိုများသည် အရည်အသွေးနှင့်  
 ဈေးနှုန်း နှစ်မျိုးလုံး ကွဲပြားကြောင်း၊ ဈေး အကြီးဆုံး ကတော့  
 ပန်းမှိုပါပဲ။ ဤစာအုပ်တွင် အလတ်စားမှိုများကို  
 အများဆုံးအသုံးပြုကြသည်။



ပန်း မှို





ကောက်ရိုး  
မိုး  
စည်သွပ်ဘူး

၂

**ကောက်ရိုးမိုး၊ အခြောက်** လှန်းထားသော ဆန်ပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးသည်။ ကောက်ရိုး ၌ ကောက်စိုက် လယ်ကွင်းများ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုသုံးတယ်။ ဘိုးသူတို့ရဲ့ အသွင်အပြင် ထက် သူတို့ရဲ့ အရသာ။



ကောက်ရိုး မိုး၊ အခြောက်



**မိုးတိမ် နား** ကြိုက်တယ်။  
သစ်သား နားရွက် ၊  
အနောက်တရုတ်၊ ဒါပေမယ့်  
သူတို့က နောက်ထပ်  
သိမ်မွေ့သော ၌ အရသာ။

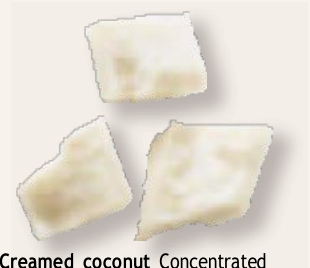
**Golden needles** The dried buds of the tiger-lily flower, generally used for their texture.



**Tangerine peel** Dried peel, မကြာခဏ အသုံးပြုခံ့ အတူ ကြယ်ပွင့် စမုန်နက် နှင့် Szechwan peppercorns.



**Dried red dates** Sweet, prunelike အသီး ၏ အဆိုပါ ရူပုံတီ သစ်ပင်။



**Creamed coconut** Concentrated အုန်းသီး နို့ဥ္ဗ အစိုင်အခဲ ပုံစံ။



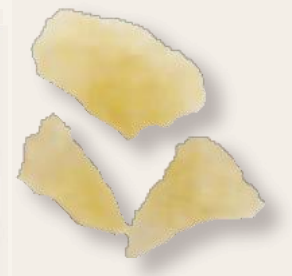
**Cornstarch** Fine, white starch a thickener.



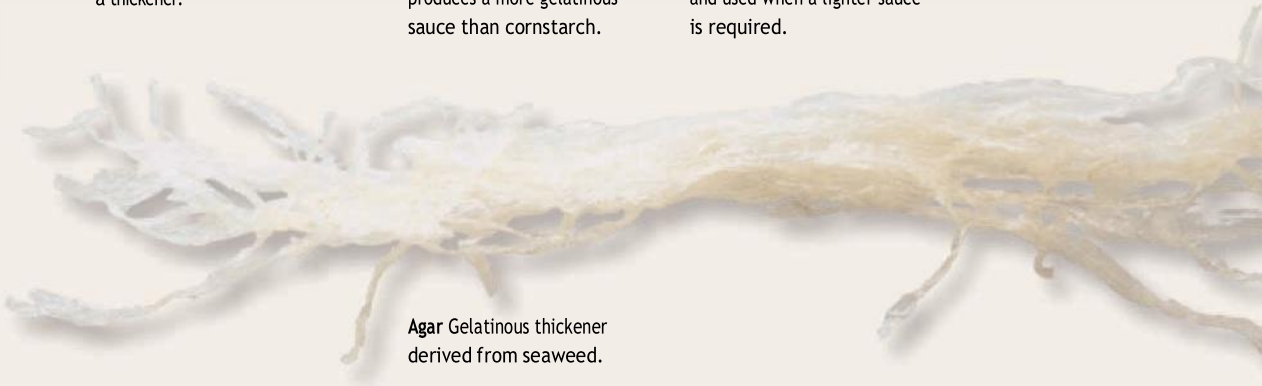
**Potato flour** Made from produces a more gelatinous sauce than cornstarch.



**Water chestnut flour** Made and used when a lighter sauce is required.



**Rock sugar** Crystallized



**Agar** Gelatinous thickener derived from seaweed.

# အခြောက်ခံပါ။ ထုတ်ကုန်များ

တရုတ် အခြောက် ထုတ်ကုန်များ၊ အသုံးပြုခံ အဖြစ် ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုပါ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အဖြစ် a ဟင်းခတ်အနှစ် ဘို့ နောက်ထပ် ဖြူစင်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒုတိယမရှိဟု မှတ်ယူသည်။ ပဲပြား၊ ဂုံးကောင်၊ oysters နဲ့ ပုစွန် အရသာ လတ်ဆတ်ပေမယ့်၊ အခြောက်လှန်းသောအခါတွင် အရသာပို၍ အရသာပို၍ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်။ ငှက်သိုက်၊ အချိုးအစား မရှိပေ။ ဤ တရုတ် ချက်ပြုတ် နှင့် အမြဲတမ်း ရှိသည် ရန် ဖြစ် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ မီ ချက်ပြုတ်။



**ငှက်များ အသိုက်** အသိုက် ၏ အဆိုပါ မျိုး ၏ မျိုး  
 စု Collocalia ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုင်း သူတို့ရဲ့  
 အသိုက် အတူ a အထူ အရောအနှော ၏  
 ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည်။ ပင်လယ်ရေမျှော်၊  
 ဘယ်ဟာ လဲ။ ခြောက်သွေ့ ရန် a ခက်တယ်၊  
 ပွင့်လင်းသည်။ အလွှာ။

ဝက် နှင့် ဘဲ အသည်း

**တရုတ်ဝက်အူချောင်း** ဝက်သားနဲ့လုပ်ထားတဲ့ လေအခြောက်ခံ  
ဝက်အူချောင်း တွေ ဝက်သားနှင့် ဘဲအသည်း။ နှစ်မျိုးလုံးကို  
အသုံးမပြုမီ ချက်ပြုတ်သင့်သည်။



**ပြည်ကြီး ရေနု** ရှောက်သီး နှင့် အခြောက်  
ဆား ၊ အဆိုပါ အလွှာများ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် စိမ် ခွံ  
မကြာခဏ အပြောင်းအလဲများ ၏ ရေ မီ  
အသုံးပြု.



**ငါးမန်းတောင်များ** အများအပြားရှိသည့်အနက်မှ  
ပျောက်ကင်းသွားသော ဆူးတောင်များ  
ငါးမန်းမျိုးစိတ်များ။ စီမံထားသော ဆူးတောင်များ  
(ညာဘက်) များသည် ပို၍ များသည်။ စီးပွားရေး  
ရန် အသုံးပြု.



**ပဲပြား** အသားကြည် ခရု အဲဒါ  
သည် မကြာခဏ အားလုံးအတွက် ရရှိနိုင်  
စည်သွတ်ဘူး ဟု ဖျော်ရည် သည်  
အသုံးဝင်သည်။ ဘို့ ဟင်းချိုများ နှင့်  
ငံပြာရည်များ





**အခြောက်ခံပါ။ ပုစွန်**

ဆင်းသက်လာသည်။ သူတို့ရဲ့နာမည် မှ shell's ပုံသဏ္ဍာန်၊ ဒါတွေ ခရု ရှိသည် အရသာ ရှိစွာ ချိုမြိန် အရသာ။

**ကမာခြောက် အ** ခြောက်လှန်းပြီး

ဆားနယ်ထားသော အဆိုပါ ခရုများကို "မီးခိုး" အရသာကို ထည့်ပေးသည် ။ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။

**အခြောက်ခံပါ။ ပုစွန်** အခြောက်ခံပါ။

အခွံ ပုစွန် အမျိုးမျိုး အရွယ်အစားများ၊ မကြာခဏ အသုံးပြုခွဲ အဖြစ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တစ်ခု နှင့် ပေါင်းထည့်ပါ။



# ပဲ နှင့် ပဲ ထုတ်ကုန်များ

ဟင်းချက်ရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာလည်း နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ပဲပုပ်၊အများဆုံး ရှေးခေတ် ချည်မျှင် ကြီးထွားလာသည်။ တရုတ်နိုင်ငံ၊ သည် ပိုချမ်းသာတယ်။ ဤ ပရိုတိန်းထက် တစ်ခု ညီမျှသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၏ တစ်ခုခု တခြား အစားအသောက်။ သို့သော်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပဲပိစပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ရန် ချေဖျက်သည်။ အဖြစ် ပဲ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ငံပြာရည်အဖြစ် သို့မဟုတ် ပိုအရေးကြီးသည်မှာ တိုဟူးအဖြစ် ပြုလုပ်ကြသည်။ အတုအပ အသားတွေ အများကြီးပဲ။

ဟင်းလျာများ၊ အဆိုပါ ကျောရိုး ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာ သက်သတ်လွတ် အစားအသောက်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံ on အဆိုပါ မြောက်မြားစွာ ပုံစံများ ၏ ပဲ တိုဟူး။ ချဉ်သည်။ ပဲ ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း အရေးကြီးတယ်။



**Bean curd, fresh** Made from a အရောအနှော ၏ နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ မြေပြင် ပဲပိစပ်နှင့် ရေ၊ ပဲ တိုဟူး သည် အသုံးပြုခံ တရုတ်မီးဖိုချောင်တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ဌ အရသာ ဟင်းချက်၊စဉ်တွင် အဆိုပါ အနီရောင် azuki ပဲ၊ တကိုယ်လုံး သို့မဟုတ် ဌ ငါးပိ ပုံစံ၊ သည် အသုံးပြုခံ ဌ အများကြီး ချိုမြိန် ဟင်းလျာများ။



**တိုဟူး၊**  
**ပွက်ပွက်ဆူလာသည်။**  
 ပဲပြားကြော် လတ်ဆတ်၏။ပဲ  
 တိုဟူး၊ အသုံးပြုခံ ရန် စုပ်ယူ  
 အရသာ နှင့် ဖျော်ရည်များ



ပဲ တိုဟူး စာရွက် သင်း၊ အခြောက် စာရွက် ၏ ပဲတိုဟူး၊  
ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် စုံစွတ်သော မိ အသုံးပြု။



**အနက်ရောင် ပဲ, ချဉ်သည်။** တကိုယ်လုံး ပဲပိစပ် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဤ ဆားငန် နှင့် ဂျင်း။



**အနီရောင်ပဲစေ့များသည်** ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသော azuki များဖြစ်သည်။ ပဲ, အများဆုံး အများအားဖြင့် အသုံးပြုခံ့ ဘို့ ပူတင်းများ၌ တရုတ် အချက်အပြုတ်။



**Red bean paste** မှ ထူထဲသော ငါးပိ သန့်စင်သော၊ အချို အနီရောင် ပဲ, မကြာခဏ အသုံးပြုခံ့ အဖြစ် a ချိုမြိန် ဖြည့်စွက်။



**Bean curd "cheese," red fermented** လတ်ဆတ်တယ်။ ပဲ တိုဟူး၊ ချဉ်သည်။ အတူ ဆားငန်, နှင့် ဆန် ဝိုင်။



**Bean curd "cheese," white fermented** လတ်ဆတ်တယ်။ ပဲ တိုဟူး၊ ချဉ်သည်။ အတူ သိမဟတ်ငရတ်သီးမပါတ်။



**Crushed yellow bean sauce** အဝါရောင် ပဲပိစပ်ချဉ်, ဂျို, ဂျို, ဆားငန် နှင့် ရေ။



**Szechwan chili paste** Spicy hot paste of



**Soybean paste** Paste of crushed



**Yellow beans in salted sauce**

ငရုတ်သီးခြောက် နှင့် အဝါရောင် ပဲငံပြာရည်  
တို့ကို ထောင်းပါ။

ပဲပိစပ် ပေါင်းစပ် အတူ ငရုတ်သီးသကြား  
နှင့် ဆားငန်။

တကိုယ်လုံး အဝါရောင် ပဲပိစပ် ပဲ ချဉ်သည်။  
အတူ ဆားငန်၊ ဂျုံ မုန့်ညက် နှင့် သကြား

# ငံပြာရည်၊ စားသုံးဆီများ၊ အဆီများ၊ ဝိုင် နှင့် ရှာလကာရည်

ငံပြာရည် ၏ အမျိုးမျိုး အစားအစားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ ၌ marinades နှင့် ရန် ထည့်ပါ။ အရသာ ရန် ချက်ပြုတ် ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် သည် အဆိုပါ အများဆုံး အခြေခံ ဒါပေမယ့် လည်း အဆိုပါ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ ဟင်းခတ်အနှစ်။ အသုံးပြုခွဲ အတူ ဆား၊ ကူညီသည်။ ရန် အလှည့် ရိုးရှင်းသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထဲသို့ တရုတ် ဟင်းလျာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါကြောင့် အများကြီး တရုတ် ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မွေကြော် သို့မဟုတ် အကြော်၊ ဆီ သည် သိသာသည်။ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ ပါဝင်ပစ္စည်း၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ သည် လည်း အရေးကြီးတယ်။ ဘို့ အဆိုပါ အရသာ အဲဒါ ပေးသည်။ ရန် marinades ။

ဆော့စ်များ



ပိန်တယ်။ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်



အထူ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်



**ပဲပိစပ် ငံပြာရည်** လုပ်ထားတာ ထံမှ ချဉ်သည်။ ပဲပိစပ်အတူ ဂျုံ သို့မဟုတ် မုယောစပါး၊ ဆား၊ ငန်၊ သကြားနှင့် တဆေး။

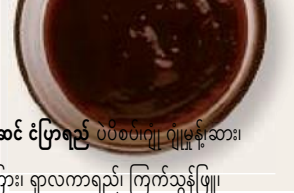
**ကမာဆီရည်** ကမာဖျော်ရည်၊ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ကောက်ညှင်း ဆန်ဆားငန် နှင့် သကြား



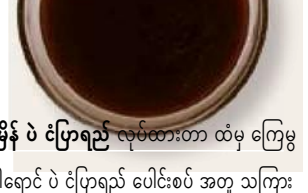
ငရုတ်သီးဆော့စ်ကို

ကြေမွအောင်ပြုလုပ်သည်။ ငရုတ်သီး၊

ရှုလကာရည်၊ ဆားငန် နှင့် ဇီးသီး။



ဟိုင်ဆင် ငံပြာရည် ပိတ်စပ်ကျွဲ ဂျုံမှုန့်ဆား၊  
သကြား၊ ရှုလကာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ။  
ငရုတ်သီးနှင့် နှမ်း ဆီ ပေါင်းစပ်။



ချိုမြိန် ပဲ ငံပြာရည် လှော်ထားတာ ထံမှ ကြေမှု  
အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည် ပေါင်းစပ် အတူ သကြား

မျှင်ငါးပိ ကြည်း ပုစွန်ချဉ်၌ ဆားရည်အိုင်၊  
ရရှိနိုင် ၌ နှစ်ခု အားသာချက်များ



ငါး ငံပြာရည် တစ် ပေါင်းစပ် ၏ ငါး၊  
ဆားငန် နှင့် ရေ။



နှမ်းငါးပိ အမှု နှံကြိတ်ထားသော နှမ်း စေ့။  
တာဟီနီ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်  
အသုံးပြုခွဲ အစား



အဆီများ



R၄ J2



ပြောင်းဖူး ဆီ A polyunsaturated ဆီ ထံမှ ပြောင်းဖူး။ ဆီ ထံမှ

နှမ်း ဆီ မော့ဥမိုကျသော, အနံ့

မြေပဲ ဆီ ကြွယ်ဝသော။

monounsaturatedဆီ အတူ a

အမိုက်စား အရသာ။

လှော် နှမ်း အစေ့များ။

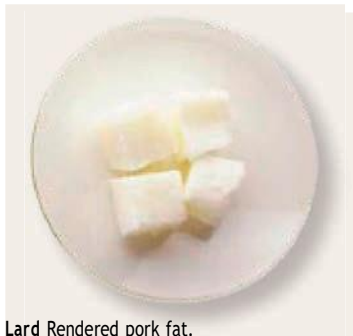


အဆီ

ငရုတ်သီးဆီပူ တွင် ငရုတ်သီးအနီကို ဆီသတ်ပါ။flakes ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မတ်စောက်သည်။



ကြက်သား အဆီ ကြက်သား အဆီ ပြန်ဆိုသည်။အားဖြင့် နှေးနှေး အကြော်



Lard Rendered pork fat.

ဝိုင်များ AND ရှုလကာရည်



Kao-liang liqueur Very

ခိုင်မာသောစိတ်ဓာတ် မပါလှလှသော်။ပြောင်းဖူး။

ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်သောဝိညာဉ် နှင့် ပြောင်းဖူး။

အချဉ်ဖောက်ထားသော စပျစ်ရည်ကောက်ညှင်း ဆန် နှင့် တဆေး။

ထံမှ Kao-liang စိတ်ဝိညာဉ် နှင့် နှင်းဆီ ပန်းပွင့်များ။



အရည် အတူ နိမ့် ရှလကာရည်  
အကြောင်းအရာ။

အနီရောင်ရှာလကာရည် နိမ့်ရှု  
လကာရည်ပါဝင်မှု မကြာခဏ  
အသုံးပြုခံ့ အဖြစ် a နတ်။



Moutai wine Distinctive



Shaohsing wine Popular



Mei-kuei-lu wine Made



Rice vinegar Used for cooking  
and pickling vegetables.





# EQUIPMENT

## ဟိ Wok

တစ် wok တပ်ဆင်ထားသည်။ အတူ a အဖုံး သည် တစ်ခု မရှိမဖြစ် ချက်ပြုတ် အိုးခွက်၊ အဲဒါ သည် သင့်လျော်သည်။ ဘို့ အားလုံး နည်းလမ်းများ၏ တရုတ် ဟင်းချက်၊ အထူးသဖြင့် မွှေကြော်။ Woks

လာ ဌ် မတူဘူး။ အရွယ်အစား၊ မိသားစု အသုံးပြုရန်၊ သင့် လက်မ (၃၆ စင်တီမီတာ)၊ တစ်ခု လုပ်ထားတယ်။ ၏ ကာဗွန် သံမဏိ သည် စံပြ။



Wok brush သုံးတဲ့ Stiff wood brush

ပါ။ဘို့ သန့်ရှင်းရေး အဆိုပါ wok ပြီးနောက် အသုံးပြု



ယေဘုယျအားဖြင့် သံမဏိဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အိုး ၊ အောက်ခြေရှိ ဒယ်အိုးများသည် အပူကို လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့စေပါသည်။ နှင့် အညီအမျှ၊ ဘယ်ဟာ သည် မရှိမဖြစ် ဌ် တရုတ်

ချက်ပြုတ်၊ နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

သစ်သား နှင့် သံမဏိ လက်ကိုင်-

နှစ်ခုလုံး

စတိုင်များ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ

အတူ

a လက်အိတ်။ Woks နိုင်သည်

ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ ဘို့ မွှေကြော်၊

ကြော်၊

ပွက်ပွက်ဆူ နှင့် ရေမွှေးငွေ့။

**ဝါး ရေနွေးငွေ့**

သေးငယ်သည်။ ရေနွေးငွေ့

နေရာချထားသည်။ on

သစ်သား ဖိုခိုး၊ အသုံးပြုခံ

အတူ wok အဖုံး သို့မဟုတ်

င်း ကိုယ်ပိုင်ဝါး အဖုံး

မီးခြစ် ဟိ တရုတ် အသုံးပြု  
ရှည် သစ်သား လက်ချောင်းများ  
၌ ချက်ပြုတ်  
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့  
မလုပ်နဲ့ အကျင့် အပူ။



ဟင်းခတ်အနှစ် အဆိုပါ wok မီ သုံးပြီး သင်၏  
wok ဘို့ အဆိုပါ ပထမ အချိန်၊ အပူ အဲဒါ ကျော်လွန်  
မြင့်မားသော အပူ ထို့နောက် ပြီး အဲဒါ  
ပေါ့ပေါ့တန်တန် အတူ ဆီ သုတ် သန့်ရှင်း အတူ  
စက္ကူ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ မီ ထပ်ခါထပ်ခါ အဆိုပါ  
လုပ်ထုံးလုပ်နည်း နှစ်ခု နောက်ထပ် ကြိမ်၊  
ပြုရမှာပေ ကောင်းပြီ နှင့် ခြောက်သွေ့  
နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။ ဟိ wok ပါလိမ့်မယ်။ သံချေး  
အကယ်၍ မဟုတ်ဘူး၌ စဉ်ဆက်မပြတ် အသုံးပြု  
အကယ်လို့ အဲဒါ ကြေးချွတ်၊ အဆိုပါ သံချေး ပိတ်၊  
ပြုရမှာပေ နှင့် ပြီး တဖန် အတူ ဆီ ရန် ပြန်လာ  
အဲဒါ ရန် ကောင်းတယ် အခြေအနေ

ဝါး စစ်အောင် ဝါး-

ကိုင်းတွယ်ထားသော strainers  
များသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။  
ဘို့ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ  
ထံမှ ရေခွေးငွေ့ သို့မဟုတ်  
ပူတယ်။ ဆီ



Wok stand သည် လုံခြုံသော  
အခြေစိုက်ခန်းကို ပံ့ပိုးရန်အတွက်  
အသုံးပြုသည်။ wok အတွက် steaming  
သို့မဟုတ်အသုံးပြုသောအခါ အကြော်။  
ဘယ်အချိန်မှာ ဖြန်းပေးလိုရတယ်။ wok stand ဖြင့်  
ကြော်သကဲ့သို့ မွေ့ကြော်ပါ။ ကြာကြာ။ မှတ်ချက်-

wok မီးဖိုချောင်သုံးတာက ပိုပါတယ်။ ဓာတ်ငွေ့နဲ့  
သင့်တော်ပြီး လျှပ်စစ်သုံးလို့ရပါတယ်။ အောင်မြင်စွာ။  
သို့သော်၊ အဆိုပါ အစားအသောက် ၌ အဆိုပါ  
wok ပါလိမ့်မယ်။ ယူ ကြာကြာ ရန် လက်လှမ်းမီ  
အဆိုပါ အလိုရှိသော အပူချိန် မသိရင် သင် a ကို  
သုံးပါ။ wok နှင့်အတူ  
a သေးငယ်သည်။ ပြားချပ်ချပ် အောက်ခြေ အဲဒါ သည်  
များသောအားဖြင့် လိုအပ်သည်။ အသုံးပြု a wok  
လျှပ်စစ်ပေါ်တွင် ရပ်ပါ။ မီးဖို၊ အထူးသဖြင့် ဘို့  
ရေနွေးငွေ့ နှင့် အကြော်။

**Wok scoop** သုံးတယ်။

ဘေးဖယ် နှင့် အလှည့်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဘယ်တော့လဲ မွှေကြော်။

# မီးစက်များ နှင့် ခုတ်ထစ်

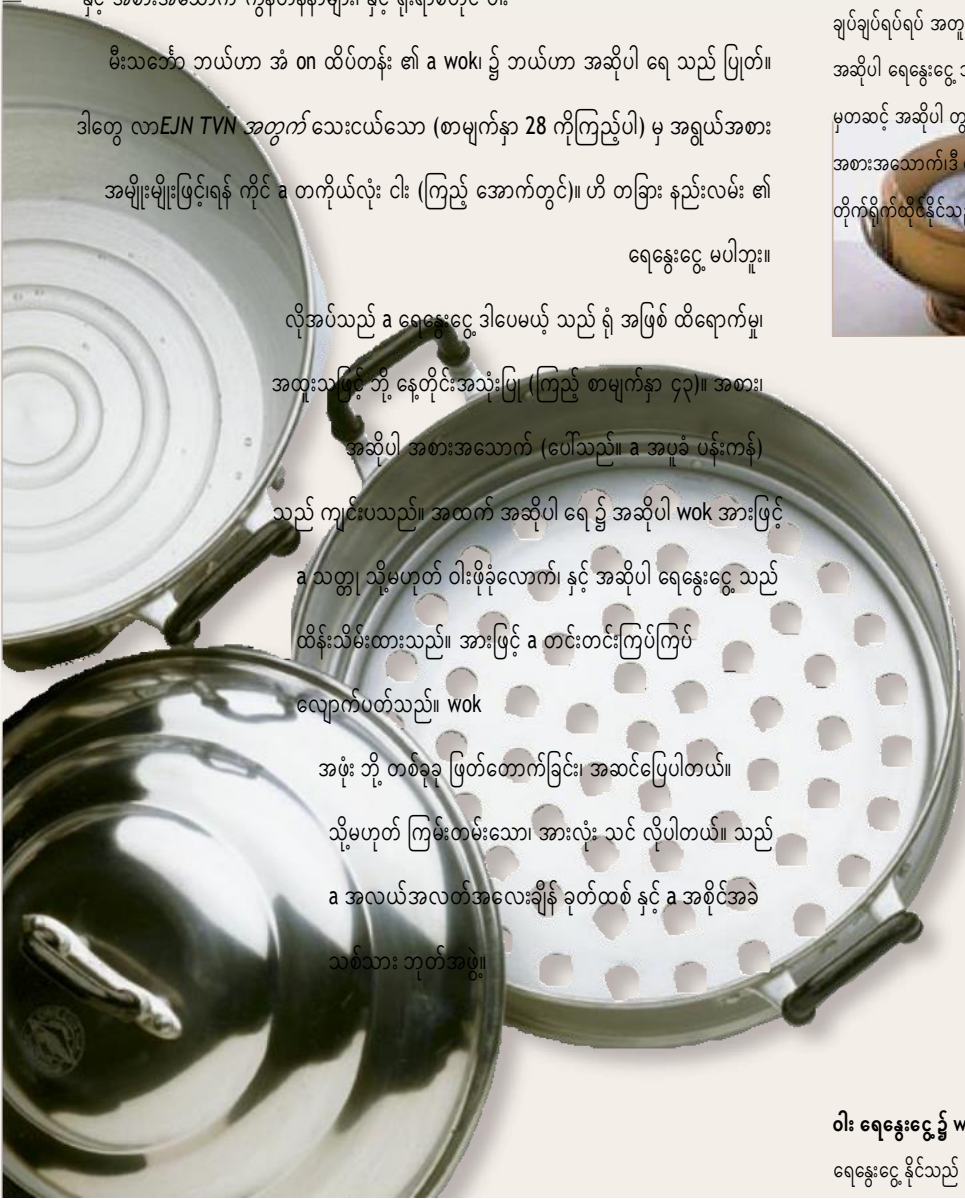
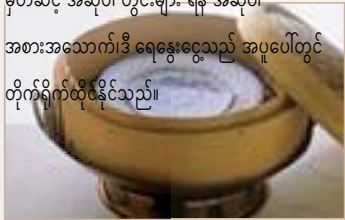
ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အခြေခံ အမျိုးအစားများ ၏ မီးစက်- အထူး ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ သတ္တု မထင်ပါနဲ့။ အဲဒါ လုပ်ရပ် အဖြစ် နှစ်ခုလုံး ရေ ဘျိုလ်လာများ နှင့် အစားအသောက် ကွန်တိန်နာများ၊ နှင့် ရိုးရာစတိုင် ဝါး

မီးသင်္ဘော ဘယ်ဟာ အံ on ထိပ်တန်း ၏ a wok ဌ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ရေ သည် ပြုတ်။ ဒါတွေ လာEJN TVN အတွက် သေးငယ်သော (စာမျက်နှာ 28 ကိုကြည့်ပါ) မှ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးဖြင့်ရန် ကိုင် a တကိုယ်လုံး ငါး (ကြည့် အောက်တွင်)။ ဟိ တခြား နည်းလမ်း ၏ ရေနွေးငွေ့ မပါဘူး။

လိုအပ်သည် a ရေနွေးငွေ့ ဒါပေမယ့် သည် ရုံ အဖြစ် ထိရောက်မှု အထူးသဖြင့် ဘို့ နေ့တိုင်းအသုံးပြု (ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၃)။ အစား အဆိုပါ အစားအသောက် (ပေါ်သည်။ a အပူခံ ပန်းကန်) သည် ကျင်းပသည်။ အထက် အဆိုပါ ရေ ဌ အဆိုပါ wok အားဖြင့် a သတ္တု သို့မဟုတ် ဝါးဖိုခုံလောက်၊ နှင့် အဆိုပါ ရေနွေးငွေ့ သည် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ အားဖြင့် a တင်းတင်းကြပ်ကြပ် လျှောက်ပတ်သည်။ wok အဖုံး ဘို့ တစ်ခုခု ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ အဆင်ပြေပါတယ်။ သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းသော၊ အားလုံး သင် လိုပါတယ်။ သည် a အလယ်အလတ်အလေးချိန် ခုတ်ထစ် နှင့် a အစိုင်အခဲ သစ်သား ဘုတ်အဖွဲ့။



**သတ္တုမီးသင်္ဘော** Slotting တပ်ဆင်ထားသည်။ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် အတူ ဒါကြောင့် အဲဒါ အားလုံး အဆိုပါ ရေနွေးငွေ့ သည် ညွှန်ကြားသည်။ တက် မှတဆင့် အဆိုပါ တွင်းများ ရန် အဆိုပါ အစားအသောက်ဒီ ရေနွေးငွေ့သည် အပူပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ထိခိုက်နိုင်သည်။



ဝါး ရေနွေးငွေ့ ဌ wok ဒီ ရိုးရာစတိုင် ရေနွေးငွေ့ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခံ

အတူ တစ်ခု သို့မဟုတ် နောက်ထပ်  
ခြင်းတောင်း ရန် ကိုင်အဆိုပါ  
အစားအသောက်။ ဟိ wok  
လုပ်ရမယ်။ အနားယူပါ။  
on တစ်ခု wok အနားကွပ် ဘို့ တည်ငြိမ်မှု။

### ရေနွေးငွေ့

လုပ်ထားသည်။

stainless steel ၏

သို့မဟုတ်

အလူမီနီယမ်၊ အထူး

ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်

။

ရေနွေးငွေ့တွင်

အောက်ပိုင်းရှိသည်။

ကွန်တိန်နာ ဘို့ အဆိုပါ ရေ၊

ဘယ်ပေါ်မှာ

နှစ်ယောက်ထိုင်၊ perforated

ကွန်တိန်နာများအတွက်

အစားအစာ။

အစားအသောက်တွေ

ချထားတယ်။

အပူခံပန်းကန်ပေါ်တွင်သို့မဟုတ်

တ် muslim၊ နှင့် ထို့နောက်

ဖုံးထားသည်။

တင်းကျပ်စွာသင့်လျော်သောအ

ဖုံးနှင့်အတူ။



**Cleaver** One of အလယ်အလတ် weight about

၃ ၁/၂ by ၈ inches (၈.၅ အားဖြင့် ၂၀ စင်တီမီတာ)

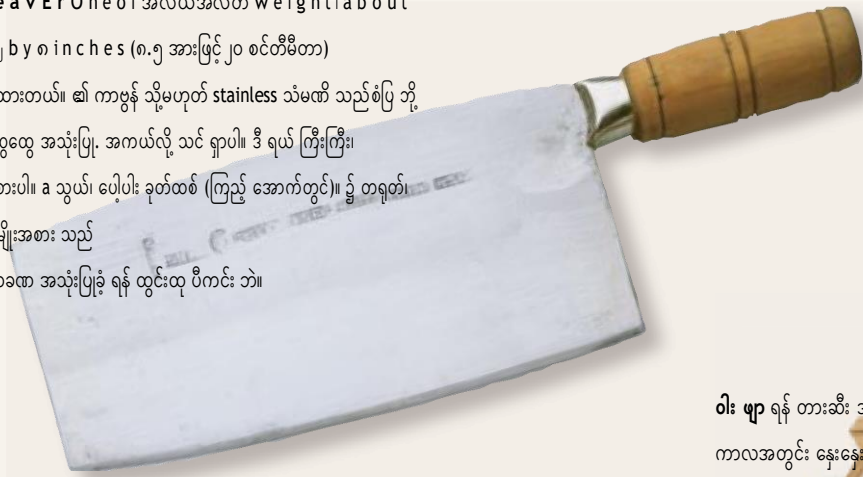
လုပ်ထားတယ်။ ဤ ကာမွန် သို့မဟုတ် stainless သံမဏိ သည်စံပြု ဘို့

အထွေထွေ အသုံးပြု အကယ်လို သင် ရှာပါ။ ဒီ ရယ် ကြီးကြီး၊

ကြိုးစားပါ။ a သွယ်၊ ဝေါ့ပါး ခုတ်ထစ် (ကြည့် အောက်တွင်)။ နွှံ တရုတ်၊

ဒီ အမျိုးအစား သည်

မကြာခဏ အသုံးပြုခံ ရန် ထွင်းထု ပီကင်း ဘဲ။



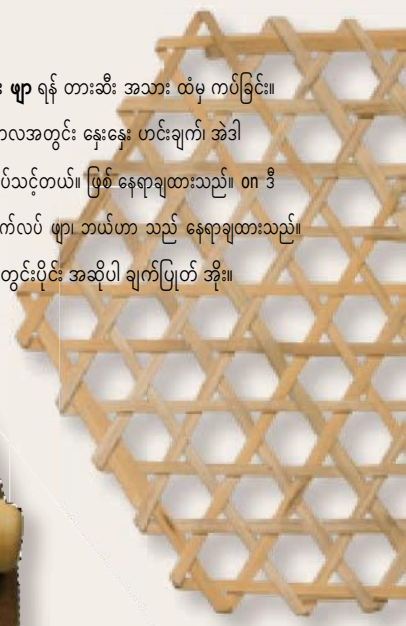
**ဝါး ဖျာ** ရန် တားဆီး အသား ထံမှ ကပ်ခြင်း။

ကာလအတွင်း နှေးနှေး ဟင်းချက် အဲဒါ

လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် နေရာချထားသည်။ on ဒီ

ကွက်လပ် ဖျာ ဘယ်ဟာ သည် နေရာချထားသည်။

အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ချက်ပြုတ် အိုး။



**တရုတ် ခုတ်ထစ်ခြင်း။ board A အစိုင်အခဲ၊**  
သစ်သား အခြေခံ သည် မရှိမဖြစ် ဘို့  
ခုတ်ထစ်ခြင်း၊ နှင့် တစ်ခု ၂ လက်မ (၅  
စင်တီမီတာ) အထူ နှင့် ၁၁ ရန် ၁၂ လက်မ (၂၈ ရန်  
၃၀ စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း သည် စံပြု။  
ဘယ်တော့လဲ အသစ်၊ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်  
စိမ်း ၌ ရေ နှင့် ဆီလိမ်းသည်။ မကြာခဏ  
ရန် တားဆီး ပိုင်းခြားခြင်း။

# ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

တရုတ်ဟင်းချက်ရာတွင် အသီးအရွက်အားလုံးကို လှီးဖြတ်ထားသည်။ တစ်ပုံစံတည်း သေးငယ်သည်။ အပိုင်းပိုင်း၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီ ခွင့်ပြုသည်။ သူတို့ကို ရန် ထမင်းချက် မြန်မြန် မပါဘဲ ရှုံးသည်။ သူတို့ရဲ့ crunchiness; အဲဒါ လည်း ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ ဆီနှင့် ဟင်းခတ်အနှစ်များ၏ အရသာကို စုပ်ယူနိုင်သော်လည်း ၊ အဆိုပါ တိုတို ချက်ပြုတ် အချိန်။ တချို့က ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြတ် အရ၊ ၎င်းတို့၏ သဘာဝပုံစံအတိုင်း (ဥပမာ၊ ဘရိုကိုလီနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီ florets သို့ဖြစ်ကြသည်); အခြားသူများကို လှီးဖြတ်၊ နုတ်နုတ်စဉ်းထားသည် သို့မဟုတ် ပါးပါးလှီးထားပါ။ လိပ် ဖြတ် မူတည် on အဆိုပါ ပန်းကန်။ ဘို့ မွေကြော်၊ တရုတ်

တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ် သည် ဖျက်စီးပစ်သော်လည်း၊ ဘို့ braising, it သည် ဖြတ် ထဲသို့ ပိုကြီးတယ်။ အပိုင်းပိုင်း။ ဝါး အညွန့်၊ ပြုတ်တာတွေ၊ ဖြတ် ထဲသို့ သပ်သပ်၊ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ ထား ထဲသို့ a မွေကြော် ပန်းကန် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လှီးဖြတ်ပါ။ ပိန်တယ်။ တရုတ် မှို နိုင်သည် ဖြစ် လှီးဖြတ်ပါ။ ပိန်တယ်။ သို့မဟုတ် အထူ၊ လေးပိုင်း သို့မဟုတ် အတုံးသေးသေးလေးများ လှီးဖြတ်ပါ။ အမြစ်အစရှိတဲ့ အသီးအရွက်တွေ မုန်လာဥနှိပ်နှင့် မုန်လာဥဖြူများကို လိပ်ပြီး လှီးဖြတ်ထားပါ။ မျက်နှာပြင်များ ရန် အဆိုပါ အပူ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်; တရုတ်နံနံ သည် အစဉ်အလာ ဖြတ် on အဆိုပါ ထောင့်ဖြတ် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ ကြည့် နောက်ထပ် ဆွဲဆောင်မှု။



ခုတ်စားကို ကိုင်ထားသည်။ နည်းလမ်း 1 သင့်လက်ချောင်းများကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ခေါက်ပါ။ လက်ကိုင်ပတ်ပတ်လည်၊ သင်၏လက်ဖဝါးတွင်ကျန်နေသင့်သည်။ 3 နည်းလမ်း၊ အဆိုပါ လက်ခတ် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြတ် အောက်ဘက် အတူ ငါး ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်အလေးချိန်

နည်းလမ်း ၂ ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ ကိုင်တွယ် ဌ သင်၏ ထန်းလျက် အဖြစ် ခင်၊ ဒါပေမယ့် လျှော သင်၏ အညွှန်း လက်ညှိုး ဆင်း အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ဓါး။ မင်းရဲ့ လက်မ နှင့် လက်ညှိုးထို့နောက် ပေးပါ။ သင် နောက်ထပ် ထိန်းချုပ်မှု။

TECHNIQUES



**စောင့်ကြပ်ခြင်း။** အစားအစာကို လက်ချောင်းထိပ်များဖြင့် ဖိထားပြီး အောက်ဘက်သို့လှည့်ကာ၊ လက်ဆစ် ရှေ့သို့ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ လုပ်ရပ် အဖြစ် a လမ်းညွှန် ဘို့ အဆိုပါ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဓါး။ ဘယ်တော့မှ မသည် အဆိုပါ ခုတ်ထစ် ပြုမြင့်တယ်။ ထက် သင်၏ လက်ဆစ်။



**လှီးဖြတ်ခြင်း။** တင်ပါ။ အဆိုပါ ဓါး အကြောင်း ၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) ထံမှ တစ်ခု အစွန်း နှင့် လှီးပါ။ အောက်ဘက်။ ထိန်းညှိပေးသည်။ အထူ အားဖြင့် ရွေ့လျား သင်၏ လက်ချောင်းများ ပိုဝေးတယ်။ ကွာ ထံမှ၊ သို့မဟုတ် ပိုနီးတယ်။ ရန်၊ အဆိုပါ အစွန်း ဖြစ်ခြင်း။ ဖြတ်။



**S HREDDING** Cut အဆိုပါ အစားအသောက် ထဲသို့ ယူနီဖောင်း ချပ် အကြောင်း ၁/၈ ရှန် ၁/၄ လက်မ (၃ ရှန် ၅ မီလီမီတာ) ကျယ်ကျယ် မူတည် on အကြိုက်။ ဖြတ် ဖြတ်ပြီး ဒါတွေ ချပ် ရှန် ပုံစံ အပိုင်းအစများ။ အတူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တခြား ထက် ဂေါ်ဖီထုပ်, stack အဆိုပါ ချပ် မီ လှီးဖြတ်ခြင်း။ ထဲသို့ strips တွေ။



**ထောင့်ဖြတ် ဖြတ်တောက်ခြင်း။** ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ အစားအသောက် အခိုင်အမာ၊ အတူ သင်၏လက်ချောင်းများ မှာ a စောင်း ၏ 60° ဖြတ် ဆင်း မှာ ဒီ ထောင့် နှင့် ဆက်လက် ဆင်း ရှန် အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်။



**လိပ် ဖြတ်တောက်ခြင်း။** ၁ ကိုင်ပါ။ တစ်ခု အဆုံး ၏ အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အခိုင်အမာ နှင့်လုပ်ပါ။ a ထောင့်ဖြတ် ဖြတ်။



၂ လိပ် အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် a လေးပုံတစ်ပုံ အလှည့် ဆီသို့ သင် နှင့် လုပ်ပါ။ နောက်တစ်ခုထောင့်ဖြတ် ဖြတ်။ ဆက်လက် လူးလိမ့် နှင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း။



**မို့များ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း။** 1 မို့ကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။  
 ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အဖုံးလုံအောင် ရေခွေးခွေးလေး  
 လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ အားဖြင့် အကြောင်း ၁ ခဲ / ၂ လက်မ (၃.၅  
 စင်တီမီတာ)။



၂ သတ်မှတ် ဘေးနား ဘို့ အကြောင်း ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ သို့မဟုတ်  
 သည်အထိ အဆိုပါ မို့ရှိသည် ဖြစ်လာသည် ရောင်ရမ်းခြင်း။ နှင့်  
 ပျော့ပျောင်း။





**ခုတ်ထစ်ခြင်း။ သခွားသီး** ၁ ဖြတ် အဆိုပါ သခွားသီး စလွယ်သိုင်းထားသည်။ ထဲသို့ချပ် အကြောင်း ၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) အကျယ် e



၂ ပုံတူ a အနည်းငယ် အပိုင်းပိုင်း အတူ မှာ a အချိန် နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ တုတ်များ အကြောင်း ၁/၅ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အကျယ် e

**ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ကြေးခွံများ**



**B R UsHEs** ၁ T အနားကွပ် အဆိုပါ အဖြူ ကုန်ဆုံးသည်။ ၎င်း အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ ထဲသို့ 2 1/2 - လက်မ (6 စင်တီမီတာ) အလျား။ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ထပ်ခါတလဲလဲဖြတ်၊ ထွက်ခွာ အဆိုပါ ဗဟို အပိုင်း နဂိုအတိုင်း။



2 ကြက်သွန်မြိတ်များကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။ နာရီ 3 ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ကုန်ဆုံးသည်။ curl တက် များခြင်း။ အဆိုပါ စုတ်တံ။



**ပိုးထည် သံတွဲများ** ဖြတ် off အဆိုပါ အမြစ်များ နှင့် တစ်ခုခု ညှိုးနှမ်းသည်။  
 ထိပ်များ ခုတ်ထစ်ထဲသို့ ၂- ရန် ၃လက်မ (၅- ရန် ၇.၅ စင်တီမီတာ) အလျား  
 လှီးပါ။ တစ်လျှောက် အဆိုပါ အရှည် ၏ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ နှင့် ထို့နောက်  
 ဖြတ် အဆိုပါ နှစ်ခု ရှက် ထဲသို့ ကြိုးများ။



**ငါးလမ်း ကြေးခွံများ အပေါ်ပိုင်း**- ကွပ်ညှပ်; **အလယ်တန်း ဘယ်ဘက်**  
 လှီးဖြတ်; **အလယ်တန်း အလယ်**- ပိုးသား ချည်များ; **အလယ်တန်း**  
**ညာဘက်** စုတ်တံ; **အောက်ခြေဘယ်ဘက်** သေးငယ်သည်။ ပတ်ပတ်လည်;  
**အောက်ခြေ ညာဘက်** ထောင့်ဖြတ် ဖြတ်။

## ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ကြက်သွန်ဖြူ AND ဂျင်း



ပိုးထည် သံတွဲများ ၁ လှီးပါ။ ပါးပါးလေး။ စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ချပ် on ထိပ်တန်း၏ တစ်ခုစီ အခြား



၂ အားမရ အဆိုပါ ခုတ်ထစ် သေသေချာချာ၊ ဖြတ် အဆိုပါ ချပ် ထဲသို့ ကျဉ်းသော strips တွေ။



နှိပ်စက်ခြင်း။ ကြက်သွန်ဖြူ 1 Lay အဆိုပါ အခွံမခွာ လေးညှင်းပွင့် on a သစ်သား ဘုတ်အဖွဲ့။ အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ခုတ်စား၊ ပေါက်ကွဲ ဆင်း on အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ အခိုင်အမာ။



၂ သပ်သပ် အဆိုပါ အသား ထံမှ အဆိုပါ အရေပြား အားဖြင့် တက်ခြင်း။ တစ်ခု ထံမှ အဆိုပါ အခြား



**ကောင်းစွာ ကုန်တယ်။** နေရာ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ on a သစ်သား ဘုတ်အဖွဲ့၊ နှိပ်စက်သည်။ အတူ အဆိုပါ ခုတ်ဓား၊ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အရေပြား ခုတ် အကြိမ်ကြိမ်သည်အထိ နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ minced ။

**နည်းလမ်းသုံးခု ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်း ထိပ်တန်း-** ဂျင်း အမြစ်- လှီးဖြတ်; ပိုးသား ချည်များ; ခုတ်တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ **အောက်ခြေ-** ကြက်သွန်ဖြူ လေးညှင်းပွင့် လှီးဖြတ်; ပိုးသားချည်များ; ခုတ်တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။

# ဖြတ်တောက်ခြင်း။

## အသား

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တရုတ် ချက်ပြုတ် နည်းလမ်းများ အားကိုး  
on အဆိုပါ မြန်သည်။ ချက်ပြုတ် ၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ တစ်ခုခု  
အသား အသုံးပြုခွဲ ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် ဖြတ် တက် ထဲသို့  
သေးငယ်သော ယူနီဖောင်း အပိုင်းပိုင်း။ အမြဲလိုလို ဘို့ မွေကြော်နှင့်  
တစ်ခါတစ်ရံ ဘို့ ရေနွေးငွေ့ အဆိုပါ အသား လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်  
ဖြတ် တက် ထဲသို့ပိန်တယ်။ ချပ်၊ မီးခြစ်ချောင်း strips တွေ  
သို့မဟုတ် တုံးများ။ ဒီ နည်းလမ်း အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ်မြန်မြန်  
မွေကြော် သို့မဟုတ် ပေါင်း မပါဘဲ ရှုံးသည်။ တစ်ခုခု ၏ င်း

ညာတာခြင်း။ အမဲသား လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ် ဖြတ်  
ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ စပါးသို့မဟုတ် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်  
ခက်ခဲသော၊ ဝက် နှင့် ကြက်သား နိုင်သည် ဖြစ် ဖြတ် ဖြစ်ဖြစ်။  
တစ်လျှောက် သို့မဟုတ် ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ စပါး။ သို့ပေမယ့်  
အဆိုပါ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ တက်  
၏ အသား ထဲသို့ သေးငယ်သည်။ အပိုင်းပိုင်း သည်  
အချိန်ကုန်စေသော၊ အဲဒါ သည် တစ်ခုတရုတ်ဟင်းချက်ခြင်း၏  
အဓိကအစိတ်အပိုင်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်ဆိုလျှင်၊ သင်  
လိုချင်တယ်။ အဆိုပါ အသား ရန် အရသာ ကောင်းတယ်



တိုက်ဆိုင်မှုများ ဖြတ် ၁ ဖြတ် အဆိုပါ အသား ထဲသို့ ပိန်တယ်။  
ချပ် အကြောင်း

၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) အထူ



၂ Lay အဆိုပါ ချပ် on ထိပ်တန်း ၏ တစ်ခုစီ တခြား နှင့် ဖြတ် သူတို့ကို ထဲသို့  
ကျဉ်းသောချော်များ ကြိုက်တယ်။ မီးခြစ်ဆံ။



ထောင့်မှန်စတုဂံ ဖြတ် ၁ ဖြတ် အဆိုပါ အသား ထဲသို့ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော အပိုင်းပိုင်းအကြောင်း ၁ ၁/၂ လက်မ (၃.၅ စင်တီမီတာ) အကျယ် e



၂ အလှည့် အဆိုပါ အတုံးများ ၈၈ သူတို့ရဲ့ နှစ်ဖက် နှင့် ထို့နောက် ဖြတ် ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ စပါးထဲသို့ ထောင့်မှန်စတုဂံ ချပ် အကြောင်း ၁/၄ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ





**s တိုက်ရိုက် RED ဖြတ်** ဖြတ် 1/5- လက်မ (၅ မီလီမီတာ) ချပ် ၏ ပျား f. Lay သူတို့ကို ပြားချပ် နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ ရှည် ချော်များ။ သုံးပါ။ အထူးသဖြင့် ဘို့ အခြောက်ကြော် အမဲသား။



**စက္ကူပါးပါး ဖြတ်** လှီးပါ။ အဆိုပါ အသား အဖြစ် ပါးပါးလေး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အေးခဲသည်။အဆိုပါ အသား ဘို့ a စုံတွဲ ၏ နာရီ ကြို ပြုလုပ်သည်။ ဒီ ပိုလွယ်လိုက်တာ။



**တိုက်ဆိုင်မှုများ ခေါင်းများ ၁** လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက် ထဲသို့ ယူနိုဟောင်း strips တွေ။ စုဆောင်းပါ။ strips တွေအတူတကွထို့ကြောင့် ပြိုင်တ လဲလျောင်းနေကြတာ အချင်းချင်း။



**၂** ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ strips တွေ အခိုင်အမာ အတူ သင်၏ အခဲ လက် နှင့် ဖြတ် ဖြတ်ပြီး သူတို့ကိုရန် ပုံစံ သေးငယ်သည်။ အနံ့စာတုံး



**CUBED ကြက်သား** ၁ ဖြတ် အဆိုပါ ရင်သား အလျားလိုက် ထဲသို့ သုံးရှည် strips တွေ။



၂ စုဆောင်းပါ။ အဆိုပါ strips တွေ အတူ နှင့် ဖြတ် ဖြတ်ပြီး သူတို့ကို ရန် ပုံစံယူနီဖောင်း တုံးများ။



**မတ်လ-ခုတ်ထစ်ခြင်း။** ၁ အသားကို အတုံးသေးသေးလေးများ လှီးထားပါ။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုအသုံးပြုခြင်း။ နှစ်ခု ခုတ်ထွင်၊ စည်းချက်ညီညီ ခုတ် အဆိုပါ အသား၊ ရွှေလျား ထံမှ ဖွတ် ရန် ဖွတ်။



၂ အမျှ အဆိုပါ အသား ပျံ့နှံ့မှု၊ ချော် a ခုတ်ထစ် အောက်မှာ တစ်ခု ဖွတ် နှင့် အသုံးပြုအဲဒါ ရန် လှန် အဆိုပါ အသား ထဲသို့ အဆိုပါ ဗဟို၊ ပြီးတော့ ဆက်လက် ခုတ်ထစ်ခြင်း။

**အထူး နည်းပညာများ**



**ဖွံ့ဖြိုးဆဲ ပုစွန်များ** ၁ အခွံ အဆိုပါ ပုစွန်။ ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ အမြီး အဆုံးအခိုင်အမာ နှင့် လုပ်ပါ။ a သေးငယ်သည်။ ဖြတ် တစ်လျှောက် အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ ကျော။



၂ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အနက်ရောင် သွေးပြန်ကြော နှင့် ပစ်ပယ် အဲဒါ။



**တူးဖော်ခြင်း ပုစွန်များ ၁** အခွံ နှင့် devein အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် ဖြတ် တက် အကြမ်းဖျင်း။ အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ ကျယ်ပြန့် ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ခုတ်စား၊ စာနယ်ဇင်း ဆင်း on အဆိုပါ ပုစွန် ရန် ပြား သူတို့ကို။



**၂** အကြိမ်ကြိမ် ခုတ် အဆိုပါ ပုစွန် သည်အထိ သူတို့က minced ။

## ခုတ်ထစ်ခြင်း။ ကြက်မွေးမြူရေး တရုတ်စတိုင်



1 လှီးပါ။ off အဆိုပါ ခြေထောက် on တစ်ခုစီ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဆင်း မှတဆင့် အဆိုပါ အဆစ် နီးစပ် ရန် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။



2 ခြေထောက်တစ်ဖက်စီတွင် ကြက်ပေါင်နှင့်ပေါင်ကို ဖြတ်ပါ။ ဖြ. ပေါင်နှင့် ကြက်ပေါင်နှစ်ဖက်ကို ဖြတ်ပါ။ ဤ နှစ်ခု။



3 အသေကောင်ကို အလျားတစ်ဝက်ခွဲပါ။ ဒါမှ နောက်ကျောနဲ့ ရင်သားကို နှစ်ထပ်ဖြစ်စေတယ်။ သီးခြား အပိုင်းပိုင်း။



4 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ရင်သား အတူ a ဓား၊ လျှော့ အဲဒါ အကြား အဆိုပါ အရိုး နှင့် အဆိုပါ အသား။



5 အသုံးပြုခြင်း။ a တွဲ ၏ မီးဖိုချောင် ကတ်ကြေး ဖြတ် အဆိုပါ ကျောရိုး ထွက် ၏ အဆိုပါ ကျော အပိုင်းအစ၊ မှာလား။



6 ကျော အပိုင်းများကို ဖြတ်၍ ဖြတ်လိုက်ပါ။ သလက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း။



7 တစ်ဝက် အဆိုပါ ရင်သား အသား အလျားလိုက် ထို့နောက် ဖြတ် crosswise ထဲသို့ခလက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း။



8 ပြန်လည်စုစည်းပါ။ အဆိုပါ ငှက် အတူ အဆိုပါ ရင်သား အသား on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါကျော အပိုင်းပိုင်း။



# မွှေကြော်

မွှေကြော် သည် အဆိုပါ ထူးခြားသော အလှူငွေ ၏ အဆိုပါ တရုတ် ရန် ကမ္ဘာ့ ချက်ပြုတ်။ ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ် အားဖြင့် ဒီ နည်းလမ်း၊ အသားသည် နူးညံ့သော၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြတ်သားသော၊ သူတို့ နှစ်ခုလုံး ရှိသည် အထူး မွှေးရနံ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အရှိန် နှင့် လက်ငင်း ထိန်းချုပ်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ မရှိမဖြစ်၊ ဓာတ်ငွေ့ သည် ပိုကောင်းပါတယ်။ ရန် လျှပ်စစ်။

၌ တရုတ် ချက်ပြုတ် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ နက်နဲ-အကြော် ၌ တစ်ခု၊ အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြော် သည်အထိ

ပြတ်သား နှင့် ချက်ပြုတ် မှတဆင့်၊ ၌ အဆိုပါ တခြား သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြော်များ သည် ၎င်းတို့၏ ဖျော်ရည်များတွင် အလုံအလောက် ကြာရှည်စွာ ကြော်ထားသည်။ ဒီ သည် လူသိများသည်။ အဖြစ် “သွားမယ်။ မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ” နှင့် သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအဆင့် ခေတ်မီသော မွှေကြော်၊ အမြဲလိုလို အသုံးပြုခံ ၌ တရုတ် စားသောက်ဆိုင်များ သို့ပေမယ့် အချို့သော ဟင်းလျာများတွင် ပိုမိုသန့်စင်သောရလဒ်ကို ထုတ်ပေးသည်။ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး မရှိမဖြစ် ဘို့ နေ့တိုင်း ချက်ပြုတ်။

## မွှေကြော်



1 မွှေကြော် သည် a အရမ်း အမြန် ချက်ပြုတ် နည်းပညာ၊ ဒါကြောင့် ပြင်ဆင်ပါ။ အားလုံး အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ မှီ သင် စတင်ပါ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ marinade ရန် အဆိုပါ အဓိကပါဝင်ပစ္စည်း နှင့် မွှေပေးပါ။



ကောင်းပြီ အကယ်လို့ ဆီ သည် ရန် ဖြစ် ထပ်လောင်း၊ ရောစပ်ပါ။ အဲဒါ ၌ နောက်ဆုံး။

2 အပူ အဆိုပါ ဗလာ wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် (မင်း မေ လည်း အသိပေးစာ a အနည်းငယ် အပြာ/သက်တံ အကျိုးသက်ရောက်မှု မှာ အဆိုပါ



3 ညင်ညင်သာသာ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ (များသောအားဖြင့် အကြောင်း ၃ ရန် ၄ ဇွန်း)၊ နှင့်ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည် ရန် အင်္ကျီ လမ်းတစ်ဝက် တက် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok

အောက်ခြေ။ အပူ အဆိုပါwok မှီ ထပ်လောင်း အဆိုပါ ဆီ တားဆီးသည်။ အဆိုပါ အသား သို့မဟုတ် ငါး ထံမှ ကပ်ခြင်း။



4 အကယ်လို့ သင် သုံးပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပါ။ ဒီ ရန် အဆိုပါ ဆီ တည်ငြိမ်သည်။ အဆိုပါ wok အတူ a လက်စွပ် လက် အဖြစ် သင် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့်



5 အမျှ မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ ရှိသည်။ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် အအေးမိနှင့် ယူ on အရောင်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း။ မွှေပါ။



6 ဂျင်းတွေ ဆူလာတာနဲ့အမျှ၊ ကြက်သွန်နီ၏အဖြူပိုင်းကိုသာထည့်ပါ။ (အစိမ်းအပိုင်းသည် ဟင်းချက်နည်းနှင့် လိုအပ်သည်။ သည် ထပ်ပြောသည်။ နောက်မှ)။ မွှေပါ။ ကောင်းပြီ



7 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်း (အသား၊ ငါး သို့မဟုတ်ခရု)၊ လျှော အဆိုပါ ကြိုး၊ အောက်မှာ အဆိုပါ အစားအသောက်ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok; အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် သည်အထိ အဆိုပါ အစားအသောက် သည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ချက်ပြုတ်။



8 ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို ပတ်ပတ်လည်တွင် ဖြန်းပေးပါ။ wok ၏ဘေးထွက်သည်အထိမွှေပေးပါ။ အဆိုပါ ပူလောင်သော သက်သာသွားသည်။



9 ထည့်ပါ။ တစ်ခုခု တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ အဲဒါ လိုပါတယ်။အပူ သို့မဟုတ် ပြန်အပူပေးသည်။ နှင့် မွှေပေးပါ။ နှင့် ဘေးဖယ်။



10 လုပ်ပါ။ a ကောင်းပြီ ဤ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ wok နှင့် လောင်း ၌ အဆိုပါ ကောင်းစွာရောနှော ငံပြာရည်။ မွှေပါ။ သည်အထိ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရှိသည်။ ထူလာသည်။ နှင့် လှည့် တောက်ပသော။



11 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ၊ ဘယ်ဟာ လိုပါတယ်။ အဆိုပါ အနည်းဆုံးချက်ပြုတ်။ မွှေပါ။ နှင့် ဘေးဖယ် အတိုချုံး။



12 ထက်တောင် ထွက် အဆိုပါ မွှေကြော် ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပေါ်သို့ a နွေးထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။အစေခံ ချက်ချင်း။

# ပြင်းပြင်းကြော်



1 တင်ပါ။ အဆိုပါ wok on a wok နှုတ်ခမ်းသား။ လောင်း ဌ လုံလောက်သော ဆီ ရန် တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် အဲဒါ။ အလှည့် အဆိုပါ အပူ on မြင့်မားသော။



2 အကယ်လို့ သင် သုံးပြီး a သာမိုမီတာ၊ ထား အဲဒါ ဌ ပြီးနောက် သင်ပြီးပြီ။ လောင်း ဌ အဆိုပါ ဆီ အပူ သည်အထိ အဆိုပါ သာမိုမီတာ စာရင်းများ အဆိုပါ လိုအပ်သည်။ အပူချိန်



3 ဆီများရွေ့လျားနေသည်ကို သတိပြုမိသောအခါ ပေါင်မုန့်စိမ်းတစ်ရွက်ကို ထည့်ပါ။ ပေါင်မုန့်တွေ ညိုလာတဲ့အခါ 350°F (180°C) မှာ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ၆၀ စက္ကန့်။



4 အသုံးပြုခြင်း။ ရှည် သစ်သား တုတ်၊ သို့မဟုတ် မီးညှပ်၊ ဂရုတစိုက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါအစားအသောက် ရန် အဆိုပါ ဆီ



5 အတူ အဆိုပါ သစ်သား တုတ်၊ ရွှေပါ။ အဆိုပါ  
အစားအသောက် ပတ်ပတ်လည်။ ဒီ တားဆီးသည်။ အပိုင်းပိုင်း  
ထံမှ ကပ်ခြင်း။ အတူ။

6 လက်စစ်အောင် (သို့မဟုတ်) ဖောက်ထားသော ဇွန်ကြီးကို  
အသုံးပြုခြင်း၊ ဆီမှအစများကိုဂရုတစိုက်ဖယ်ရှားပါ။ စာရွက်ပေါ်  
ပြုတ်ပါ။ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း။



# အငွေ့

ပန်းကန်တစ်လုံးကို စိုစွတ်နေသောအခါတွင် ပြောင်းလဲလာသော နည်းပညာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လိုအပ်သည်။ အဖြစ် တစ်ခု အခြားရွေးချယ်စရာ ရန် a လှော် တစ်ခု။ နှိုင်းယှဉ် အခြားနည်းများဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းလျာများ နှင့် ပေါင်းထားသော ဟင်းလျာများဖြစ်သည်။ အရသာက ပိုသိမ်မွေ့ပြီး လတ်ဆတ်မှုကို ပေးစွမ်းပုံရသည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများပိုမို၊ ထို့ကြောင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ လတ်ဆတ်လေလေ၊ ပိုကောင်းပါတယ်။ သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘို့ ရေခဲခွေးငွေ့၊ ဌ် အဟီး၊ ပေါင်း ဟင်းလျာများ ကာဗာ အဆိုပါ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ spectrum တစ်ခုလုံး- အသား၊ ကြက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ( အရွက် မဟုတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်) မုန့်များ၊ ပေါင်မုန့်၊ ပူတယ်။ မြင်း d'oeuvre ( မုန့်မှန် ပေါင်း ) ပင်လယ်စာနှင့် အထူးသဖြင့် ငါး။ မကြာခဏပြုတ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ပါဝင်ပါသည်။ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ တက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ, marinating သူတို့ကို နှင့် ထိုနောက် အရည်များထွက်နေစေရန် အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ အစားအသောက် နှင့် အဆိုပါ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ နိုင်သည် ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ အဆိုပါ ပန်းကန် ကိုယ်တိုင်



**အသုံးပြုခြင်း။ AN အလူမီနီယမ် စတီးရှင် ၁** လောင်း ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ထဲသို့ အဆိုပါအောက်ပိုင်း ကွန်တိန်နာ သည်အထိ အဲဒါ ရောက်တယ်။ လမ်းတစ်ဝက် တက် အဆိုပါ နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ ကွန်တိန်နာ။



၂ နေရာ အဆိုပါ အပူခံ ပန်းကန်၊ အတူ အဆိုပါ ပစ္စည်း on အဲဒါ၊ ဌ် အဆိုပါ ရေခဲခွေးငွေ့နှင့် လုံခြုံသည်။ အဆိုပါ အဖုံး တင်ပါ။ အဆိုပါ ရေခဲခွေးငွေ့ ကျော်လွန် အဆိုပါ အောက်ပိုင်း ကွန်တိန်နာ။



**အသုံးပြုခြင်း။ တစ် WOK ၁** တင်ပါ။ အဆိုပါ အခြေခံ ၏ a သေးငယ်သည်။ ဝါး ရေခဲခွေးငွေ့ သို့မဟုတ် သတ္တု ဖိနပ်လောက် ဌ် အဆိုပါ wok



ဖြည့်စွက်ပါ။ အတူ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန် အတွင်း ၁ လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ၏ အဆိုပါ ကွန်တိန်နာ ကိုင် အဆိုပါ အစားအသောက် ရန် ဖြစ် ပေါင်း

၂ နေရာ ဘာဖြစ်ဖြစ် သည် ရန် ဖြစ် ပေါင်း on a အပူခံ ပန်းကန်၊  
နှင့် ထား အဲဒါ ဂရုတစိုက် on အဆိုပါ ရုပ်ပါ။ နေရာ အဆိုပါ wok အဖုံး on

လုံလုံခြုံခြုံ။



**ပေါင်းထည့်ခြင်း။ THE ကွန်ဒီယမ်များ TO ထောင်းထားသည်။**

**ငါးများ ၁** ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ

ငါး သည် ချက်ပြုတ်၊ အလှည့် off အဆိုပါ အပူ။ တင်ပါ။ ခွံ အဆိုပါ

ကြက်သွန်နီ နှင့် ဂျင်းထို့နောက် လောင်း အဆိုပါ ပြင်ဆင်၊ အပူ ဆီ ကျော်လွန်  
သူတို့ကို။

၂ အကယ်လို့ သင် သွားမယ်။ ရန် ထည့်ပါ။ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဖြန်း အဲဒါ on

ထိပ်တန်း။ လောင်း ပဲပိစပ် ငံပြာရည်ကျော်လွန် အဆိုပါ ငါး နှင့် အစေခံ  
ချက်ချင်း။



# အလုပ်ချိန် D'OEUVRE များ

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၂ ခွက်များ ရှင်းလင်းသော စတော့ သို့မဟုတ်  
ရေ

၂ သေးငယ်သည်။ ကြက်သား

ရင်းသား၊အရေပြား နှင့် အရိုး၊ သို့မဟုတ်

ကြက်သား ရင်းသား အသားယွာ

၄ အပိုင်းပိုင်း Tientsin fen ပိုင်, တစ်ခုစီ  
အကြောင်း

၉ လက်မ (၂၃ စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း

၁/၂ ရှည် သခွားသီး, အကြောင်း ၈

အောင်စ (၂၅၅ ဂရမ်)

## ဘို့အဆိုပါ ငံပြာရည်

၁ ဇွန်း ဆန် သို့မဟုတ် အဖြူ ပိုင် ရှုလကာရည်၂

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ပူတယ်။ ပြင်ဆင် မှန်ညှင်း

၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ဆားငန်

၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သကြား

၄ ဇွန်း ပိန်တယ်။ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်

၈ အလှည့် အဖြူ ငရုတ်ကောင်း

ကြိတ်

၁ ဇွန်း နှမ်း ဆီ

၃ ဇွန်း မြေပဲ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူး ဆီ

## ဝန်ဆောင်မှုများ ၆

# ခြစ်ထားသောကြက်သား နှင့် Tientsin ဖန်း ပိုင်

အရသာရှိသော မြောက်ပိုင်းဟင်းလျာသည် အအေးအနည်းငယ်ဖြင့် အရသာရှိသော ငံပြာရည်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်သောကြောင့် အလွန်အဆင်ပြေပါသည်။ ဖျော်ဖြေရေး အတွက် fen pi သည် မုန့်ညက်၏ အရေပြားဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ မပြုရပါ။ ဖြစ် ၏ အကယ်၍ အဆိုပါ ပန်းကန် သည် ရန် ဖြစ် အောင်မြင်သည်။

1 တင်ပါ။ အဆိုပါ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ ၌ a ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား နှင့် ပြုတ်၊ မြုပ်၊ ဘို့ အကြောင်း ၅ မိနစ်များ။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ နှင့် ထားပါတော့ မတ်စောက်သော၌ အဆိုပါ အရည် ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ မပါဘဲ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ထားပါတော့ အေးတယ်။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွေ့ပါ။ အတူ အဆိုပါ ရှုလကာရည်၊ မုန့်ညင်း၊ ဆားငန်၊ သကြား၊ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း နှင့် ဆီများ

3 ယူလာပါ။ a ကြီးမားသော ဒယ်အိုး ၏ ရေ၊ အကြောင်း ၆ ခွက်များ၊ ရန် a မြန်သည်။ ပြုတ်။ တင်ပါ။ ၌ အဆိုပါ fen ပိုင်, တစ်ခု အားဖြင့် တစ်ခု၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး တုတ် ရန် တစ်ခုစီ အခြား ကာဗာ နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှအဆိုပါ အပူ ဘို့ ၅ မိနစ်များ။ ရေဆင်း။ ထို့နောက်၊ ကိုင်တွယ် အတူ ဂရုမစိုက်၊ ထား အဆိုပါ fen ပိုင် ထဲသို့ ဒယ်အိုး အေး၏။ ရေ။

4 F အဟောင်း တစ်ခုစီ fen  
ပိုင် ထဲသို့ ၃၊ ထို့နောက် ဖြတ်  
crosswise မှာ 1/2 လက်မ

(၁-စင်တီမီတာ) inter val s ။

အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a  
ထမ်းဆောင်ခြင်း။

ပန်းကန်။

5 ဖြတ် အဆိုပါ သွားသီး  
စလွယ်သိုင်းထားသည်။ ထဲသို့

ပိန်တယ်။ ချပ်၊ ထွက်ခွာ

သူတို့ကို ဌ် တစ်ခု

အမိန့်ပေးသည်။ မီးပုံဖြတ်

အဆိုပါ မီးပုံ ထဲသို့ ပိန်တယ်။

strips တွေ။ နေရာ on

ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ fen ပိုင်။

6 သွားမယ်။ အတူ

အဆိုပါ စပါး၊

မျက်ရည် အဆိုပါ

ကြက်သား အားဖြင့်

လက် ထဲသို့ ပိန်တယ်။

strips တွေ နှင့် ထား

on ထိပ်တန်း ၏

အဆိုပါ သွားသီး။

7 ရုံ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ လောင်း

အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဲဒါ၊

ရောနှော ကောင်းပြီ နှင့် အစေခံ။

မှတ်ချက် - အကယ်လို့ အဆိုပါ

ပန်းကန် သည် မဟုတ်ဘူး ရန်

ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် မှန်တယ် အဝေး၊ အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ နိုင်သည် ဖြစ်တစ်ဦးချင်း  
အအေးခန်း၊ မြုပ်၊ နှင့် စုဝေး ရုံ ကြိုတင် ရန် ထမ်းဆောင်ခြင်း။





# Spiced-salt Spareribs

မင်း နိုင်သည် လည်း အသုံးပြု အရိုးမဲ့ ပခုံး သို့မဟုတ် ခုတ်ထစ် ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ

ပန်းကန်။ မင်း ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ အဆိုပါ ရလဒ် ရုံ အဖြစ် အရသာရှိစွာ

ကျေနပ်စရာ။

## INGREDIENTS

1½ to 2½ pounds (675 grams to 1.15 kilograms) meaty spareribs

1½ to 2½ tablespoons cornstarch  
peanut or corn oil for deep-frying

1 to 1½ teaspoons spice salt

### For the spiced salt

2 tablespoons salt

¾ teaspoon ground roasted  
Szechwan peppercorns

½ teaspoon five-spice powder

### For the marinade

¾ to 1¼ teaspoons spiced salt

1½ to 2½ tablespoons thin soy sauce

1 to 1½ teaspoons sugar

8 to 10 turns black pepper mill

2 to 3 teaspoons Shaohsing wine  
or medium-dry sherry

SERVES 6 TO 8

**1** မေး အဆိုပါ အသားရောင်းသူ ရန် သီးခြား အဆိုပါ spareribs၊ နှင့် ထိုနောက် ခုတ်  
သူတို့ကို ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အကြောင်း ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) ရှည်။ ဒီ နိုင်သည် လည်း  
ဖြစ် ပြီးပြီ။ မှာ အိမ် အကယ်၍ သင် အပိုင် a လေးလံ မီးဖိုချောင် ခုတ်စား၊ a အထူ  
ခုတ်ထစ်ခြင်း။ ဘုတ်အဖွဲ့နှင့် a ခိုင်မာတယ်။ လက်မောင်း။ တင်ပါ။ အဆိုပါ အသား ထဲသို့  
a ပန်းကန်။

**2** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ အမွှေးအကြိုင် ဆားငန်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်း ရန် a  
ခြောက်သွေ့ wok နှင့် ဆီပူနှင့်ကြော်သည် ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ ဘို့ အကြောင်း  
၄ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဲဒါ ယူတယ်။ on အရောင် အနည်းငယ် ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ  
အဆိုပါ အပူ နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ Szechwan ငရုတ်ကောင်း နှင့် ငါးဟင်းခတ် အမှုန့်။  
ရောမွှေပါ။ ကောင်းပြီ နှင့် ထားပါတော့ အေးတယ်။ (အမွှေးအကြိုင်များ ဆားငန်း နိုင်သည် ဖြစ်  
သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဌွံ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း ဘို့ a ရှည် အချိန်။)

**3** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အမွှေးအကြိုင် ဆားငန်း၊  
ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ရန် အဆိုပါ  
spareribs ရောမွှေပါ။ ကောင်းပြီ ရအောင် marinate ဘို့ အကြောင်း  
၂ နာရီ၊ အလှည့် အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ကျော်လွန် ၂ သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ် ဘို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ စုပ်ယူမှု။

**4** လောင်း off တစ်ခုခု အရည် marinade အဲဒါ ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခဲ့သည်။  
စုပ်ယူသည်။ ဖြန်း အတူအဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ရောနှော ကောင်းပြီ ရန် အင်္ကျီ

**5** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန်  
၏ 350° F (180° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညှိရောင် ဌွံ ၆၀ စက္ကန့်။  
နေရာ အဆိုပါ spareribs on a ကြီးမားသော လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဌွံ a အကြော်



တောင်း နှပ် ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ ၂ သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ် စဉ်တွင် သင် သီးခြား အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း အတူ a တွဲ ၏ ရှည် လက်ချောင်းများ။ လျှော အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးပြီး a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် a wok၊ သို့မဟုတ် ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ အကြော် တောင်း ၌ အဆိုပါ နက်နဲသည်။ အကြော် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၃ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိအဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း အစ ရန် မျက်နှာပြင်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။

**6** ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ရန် အဆိုပါ အတူတူပါ။ အပူချိန် ပြန်လာ အဆိုပါ spareribs ရန် အဆိုပါ ဆီ နှင့်အကြော် a ဒုတိယ အချိန် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ပြတ်သား နှင့် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ချက်ပြုတ်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုပါ မီ အားမရ on a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။

**7** ဖြန်း အတူ အဆိုပါ အမွှေးအကြိုင် ဆားငန်။ ရောမွှေပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်၊ ထို့နောက် အစေခံ။

**မှတ်ချက်** - ဝဲ ကျော်လွန် spareribs နိုင်သည် ဖြစ် ပြန်နွေး ခြို ၌ သတ္တုပေး နှင့် နေရာ ၌ a preheated မီးဖို မှာ 375° F (190° C) ဘို့ ၂၀ မိနစ်များ။



# Crisp Stir-fried Shrimp

အသွေးအရောင် သည် အဆိုပါ အနစ်သာရ၊ အချုပ် ၏ ဒီ ပန်းကန်။ တီ မြန်မြန် ချက်ပြုတ် ပုစွန် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပြတ်သား မရှိသေး နှ၊ နှင့် အဆိုပါ ကြာကြာ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ marinated ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ရန် ၃ နေ့ရက်များ- ပိုကောင်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အသွင်အပြင် ဖြစ်လာသည်။ တီ သိမ်မွေ့သော အရောင် ၏ အဆိုပါ ပုစွန်လိုအပ်ချက်များ မဟုတ်ဘူး အလှဆင်။

1 အကယ်လို့ အေးခဲ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ၊ နှင်းခဲ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။ ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် အောက်မှာ အေးပြေး ရေ။ လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဖြန်း အဆိုပါ ဆားငန် ကျော်လွန် အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် ရောနှော ကောင်းပြီ မွေပါ။ ၌ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ အဖြူ နှင့် မွေပေးပါ။ တဖန် ရန် အင်္ကျီ အဆိုပါ ပုစွန်အညီအမျှ နှင့် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။ ကာဗာ နှင့် ထားပါတော့ marinate ဘို့ မှာ အနည်းဆုံး ၅ နာရီ။

3 ဘို့ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွေပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ စတော့ နှင့် သကြား အတူ ၌ a သေးငယ်သည်။ဇလုံ။ သတ်မှတ် ဘေးနား။

4 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ သည်အထိ ရုံ ပူ 300° F (100° C)။ သေသေချာချာ ထည့်ပါ။ အားလုံး အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် အကြော် ဘို့ ၃၀ ရန် ၄၅ စက္ကန့် ခွဲထုတ်ခြင်း။ သူတို့ကို အတူ a တွဲ ၏ ရှည် လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a လက်ကိုင်ရှည် သစ်သား ဇွန်း။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် မီ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး ချက်ပြုတ် အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း သို့မဟုတ် စစ်အောင် နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

5 လောင်း အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ၊ ထွက်ခွာ အားလုံးအတွက် အကြောင်း ၂ ဇွန်း ၌ အဆိုပါ wok ပြန်နှေးပါ။ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် မြန်မြန် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ရန် အဆိုပါ wok နှင့် မွေပေးပါ။ a အနည်းငယ်ကြိမ် အတူ a wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ။ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း၊ လောင်း ၌

## INGREDIENTS

1 pound 2 ounces (500 grams) fresh or frozen raw peeled shrimp or prawns, cut into ¾-inch (2-centimeter) pieces  
peanut or corn oil for deep-frying  
1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

1 teaspoon salt  
1 tablespoon cornstarch  
1 egg white

### For the sauce

1 teaspoon cornstarch  
4 tablespoons clear stock  
¼ teaspoon sugar  
salt to taste

SERVES 6

အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ ငါပြုရည်။ဆက်လက် ရန် ဘေးဖယ် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်  
နောက်ထပ်။ ထည့်ပါ။ ဆားငန် ရန် အရသာ၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော။ အပြောင်းအရွှေ့အဆိုပါ  
အရောအနှော ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။



# စားနိုင်သော ဂျယ်လီငါး အတူ သခွားသီး

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) preserved edible jellyfish
- 1/2 long cucumber

### For the dressing

- 1 teaspoon rice or cider vinegar
- 2 tablespoons thin soy sauce
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 tablespoon sesame oil
- 1/2 teaspoon prepared mustard

SERVES 4

လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ထား off အားဖြင့် အဆိုပါ ကနဦး ရော်ဘာ အသွင်အပြင် ၏ အဆိုပါ ရေခူ ဘယ်ဟာ

သည် ရောင်းတယ်။ ၌ အိပ်ယာခင်းများ၊ ခေါက် နှင့် ထုပ်ပိုးထားသည်။ ထဲသို့ ပလပ်စတစ် အိတ်များ အတူ ကြီးမားသော အစေ့အဆန်များ ၏ ဆားငန်၌ အကြား အဆိုပါ ခြံ။

ဘယ်တော့လဲ စနစ်တကျ ပြင်ဆင်သည်။ စားသုံးနိုင်သည်။ ရေခူ ပေးသည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။

ပျော်ရွှင်မှု ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး အစားအသောက် အဖြစ် အများကြီး ဘို့ အသွင်အပြင် အဖြစ် ဘို့ အရသာ။ ဒီ သည် သေချာတယ်။ အဘယ်ကြောင့် အဆိုပါ တရုတ် ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ။

1 လှုပ်ခါ အားလုံး အဆိုပါ သဲ ဆားငန် ထံမှ အဆိုပါ ရေခူ။ ရေဆေးပါ။ ၌ ၃ အပြောင်းအလဲများ ၏ ရေဖျစ်ညစ်ခြင်း။ ရန် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ အချို့ ၏ အဆိုပါ ပိုလျှံ ငန်ခြင်း။

2 နက်နဲသော ဇလုံကြီး တစ်ခုထဲသို့ထည့် ကာ ရေအေးဖြင့်ဖြည့်ပါ။ ၃ ရက် ၄ ရက်လောက် စိမ်ထား။ ရေကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ပြောင်းပြီး ရေခူကို အကြိမ်တိုင်း ညှစ်ပေးပါ။ မှာ အဆုံး ၏ အဆိုပါ စိမ်၊ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် လုံးဝ အခမဲ့ ၏ ဆားငန်။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ရောမွေ့ပါ။ အတူ အဆိုပါ ရှုလကာရည်၊ ပဲပိစပ် င်ပြာရည်၊ သကြား၊ဆီ နှင့် မုန့်ညင်း။

4 ညှစ်သည်။ ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ ရေခူ။ တင်ပါ။ on a ဘုတ်အဖွဲ့ နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ အကြောင်း ၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) ကျယ်ပြန့်သည်။ ရေဆင်း

ကောင်းပြီ

5 ဖြတ် အဆိုပါ သွားသီး

စလွယ်သိုင်းထားသည်။

ထဲသို့ ချပ် အကြောင်း ၁/၈

လက်မ (၃ မီလီမီတာ)

အထူ၊ ပုံတူ a အနည်းငယ်

အပိုင်းပိုင်း အတူ မှာ a

အချိန် နှင့် ဖြတ် ထဲသို့

တုတ်များ အကြောင်း ၁/၅

လက်မ (၅ မီလီမီတာ)

ကျယ်ပြန့်သည်။

6 စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ

သွားသီး တုတ်များ

၌ a စက်ပိုင်း on

အဆိုပါ

ထမ်းဆောင်ခြင်း။

ပန်းကန် နှင့် နေရာ

အဆိုပါ ရေခူ ၌

အဆိုပါ ဗဟို။

7 ရုံ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။

တစ်သင်းလုံး ရှန် အဆိုပါ ရေခူ။







# ပေါင်းလိုက် Scallops ပုစွန် အဆိုပါ အခွံ

## INGREDIENTS

20 large scallops  
peanut or corn oil for deep-frying  
6 or 8 cloves garlic, peeled and diced  
4 or 6 large scallions, green parts only,  
cut into rounds

### For the sauce

4 or 6 large scallions, white parts only,  
cut into silken threads (see page 34)  
3 to 4 tablespoons peanut or corn oil  
3/4 inch (2 centimeters) fresh ginger root,  
peeled and cut into silken threads  
(see page 35)  
3 or 4 fresh green chilies, seeded and  
cut into rounds  
2 tablespoons thick soy sauce  
2 tablespoons thin soy sauce  
2 tablespoons water

SERVES 6 TO 8

တစ် ကန်တုံ ပန်းကန် မှာ င်း အရိုးရှင်းဆုံး နှင့် အကောင်းဆုံး ဟိ လတ်ဆတ်သော

ဂုံးကောင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေါင်းအတူ ရုံ a ထိပါ။ ၎င်း ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထို့နောက်

တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ a င်ပြာရည် ရန် ထည့်ပါ။ zest ရန် သူတို့ရဲ့ သဘာဝ ချိုမြိန်ခြင်း

ဟိ အသေးစိတ် ၎င်း ပြင်ဆင်ပုံရသည်။ ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်နေတာ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ

လေ့လာမှတ်သားထိုက်ပါသည်။ သင် ဆန္ဒ ဒီလိုလုပ်ပါ။ ရိုးရှင်းသေး ခေတ်မီသည်။

ပန်းကန်။

**1** မ အဆိုပါ ငါးရောင်းသူ ရန် ဖွင့်သည်။ အဆိုပါ ဂုံးကောင် on အဆိုပါ ခွက် ဖွတ် ၎င်း အဆိုပါ

အခွံများ ပြေတယ်။ ထက် on အဆိုပါ ပြားချပ် ဖွတ်။ အကယ်လို့ သူတို့ ရှိသည် ပြီးပြီ။

ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖွင့်လှစ် on အဆိုပါ ပြားချပ် ဖွတ်။ မေး ဘို့ အဆိုပါ ခွက် shells မို့ပါ။ အဲဒါ သင်

နိုင်သည် လွှဲပြောင်း အဆိုပါ ဂုံးကောင် အသား ရန် သူတို့ကို။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ frills သို့မဟုတ်

နှုတ်ခမ်း၊ သဲ နှင့် အနက်ရောင် အညစ်အကြေး နှင့် အဆိုပါ ကြက်သားများ၊ ထွက်ခွာ

အားလုံးအတွက် အဆိုပါ အဖြူအသား နှင့် အဆိုပါ သန္တာ သို့မဟုတ် သမင်များ သပ်သပ် အဆိုပါ

သန္တာ ထံမှ အဆိုပါ အသား နှင့် ကယ်တင်ပါ။ သူတို့ကို ဘို့ နောက်တစ်ခု ဟင်းချက်နည်း သို့မဟုတ်

အေးခဲ သူတို့ကို။ လျှော့ပေတ အဆိုပါ ဂုံးကောင် အသား နှင့် လက်သုံး ခြောက်သွေ့ ချန်ထားပါ။

သူတို့ကို on အဆိုပါ အခွံများ။

**2** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ င်ပြာရည် ၈၀ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ ထဲသို့ ၂ အပိုင်းများ နှင့် ထား ထဲသို့

2 ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်များ။ အပူ a wok သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ

ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့်

ငရုတ်သီး။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။ ပြီးနောက် a အနည်းငယ် စက္ကန့် ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ပဲပိစပ် င်ပြာရည်များ နှင့် ရေ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် တကျီကျီ အမှတ်။ လောင်း ဒီ

အရောအနှော ကျော်လွန်  
အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ ၌  
အဆိုပါ ပန်းကန်များ။

3 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok  
သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော်  
အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏  
350° F (180° C) သို့မဟုတ်  
သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့်  
အညိုရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။  
တင်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ  
ထဲသို့ a သေးငယ်သည်။  
ဝါယာကြိုး ဆန်ခါ၊ နှပ် အဆိုပါ  
ဆန်ခါ၊ ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ မြန်မြန်  
၃ သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ်၊ သို့မဟုတ်  
သည်အထိ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ  
ရှိသည်။ ယူထားသည်။ on အရောင်။  
သိမ်းဆည်းပါ။ အဆိုပါ ဆီ ဘို့ အဆိုပါ  
တခြား အကြော် ရည်ရွယ်ချက်များ။

4 ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မြွှာ (သို့) ၅  
မွှာ နှင့် တူညီသော ပမာဏ  
တူညီသော အစိမ်းရောင်  
ကြက်သွန်နီ တစ်လုံးစီ ပေါ်တွင်  
တင်ပါ။ ဂုံးကောင်။  
ကြက်သွန်မြိတ်များကို wok  
သို့မဟုတ်  
ရေနွေးငွေ့ဖြင့်ထည့်ပါ။  
အချို့သော အခွံများသည်  
အပေါ်မှ ပေါက်နိုင်သည်။

တခြား အခွံများ အဖြစ် ရှည် အဖြစ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး နှိပ်ခြင်း။ ဆင်း on  
အဆိုပါ အသား။

5 မြင့်မားသောအပူဖြင့် ၇ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခန့်အပူပေးပါ။ ဂုံးကောင်တွေက  
အရောင်တောက်လာမယ်။ နှင့် ဖြစ် ရုံ ချက်ပြုတ်။ ဟိုမှာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဖျော်ရည် ၌ အဆိုပါ  
အခွံ။

6 ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုစီ အခွံ၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် ဖိတ်သည်။ အဆိုပါ  
ဖျော်ရည်၊ နှင့် ထား on a ကြီးမားသောထမ်းဆောင်ခြင်း။ လင်ပန်း သို့မဟုတ် on  
တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်များ။ အစေခံ ပူတယ်။

7 ရန် စားသည်၊ ထား a သေးငယ်သည်။ ပမာဏ ၏ ငံပြာရည် on အဆိုပါ အသား၊ ထို့နောက်  
ချိုး အဲဒါ တက် ရန် စုပ်ယူ အဆိုပါ ငံပြာရည်။ အမျှ အိမ်ရှင် သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်မ၊ အားပေးပါ။  
သင်၏ ဧည့်သည်များ ရန် ကောက် တက် အဆိုပါ အခွံ နှင့်သောက် အဆိုပါ အရသာရှိတဲ့  
ဖျော်ရည် အဖြစ် ကောင်းပြီ





# Deep-fried Wontons

တစ် နာမည်ကြီး အေး စတင်သူ သို့မဟုတ် a သရေစာ အဲဒါ သည် အပိုင်း နှင့် ပါဆယ်ထုပ် ၏ ကန်တံ့ မှီခိုခို ဖေါင်း

## INGREDIENTS

- 6 medium raw prawns in the shell, without heads
- egg white, lightly beaten
- 72 wonton wrappers, each 3 inches (7.5 centimeters) square
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the sweet and sour sauce

- 1 cup water
- 4 tablespoons sugar
- 3 tablespoons rice or wine vinegar
- 3/4 teaspoon salt
- 2 tablespoons tomato ketchup
- 2 1/2 teaspoons potato flour, dissolved in 2 tablespoons water
- 1/4 teaspoon red food coloring (optional)

SERVES 8

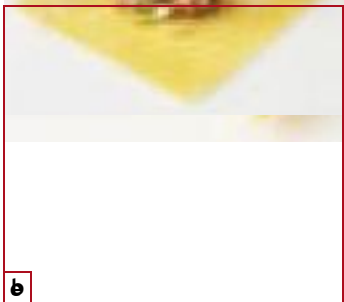
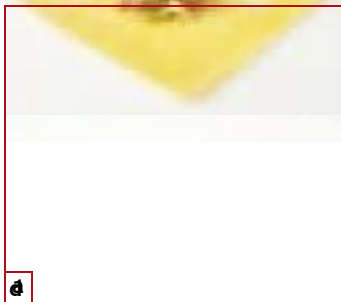
**1 ချိုချဉ်ပြာရည်ကို ပြင်ဆင်ပါ** - ရေ၊ သကြား၊ ရှာလကာရည်၊ ဆား တို့ကို ထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ketchup ကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းထည့်ပါ။ င်ပြာရည် ပျစ်လာလျှင် အလူးမွှန်းကို မွှေပါ။ အရောင်ခြယ်ခြင်းတို့ကို ရောမွှေပါ။ တစ်လုံးထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် နှစ်ခု ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်များ နှင့် ထားပါတော့ အေးတယ်။

**2 အေးခဲထားသောပုစွန်ကိုအသုံးပြုပါက** နို့ကနိုက်ချွတ်ချွတ်အအေးခံပါ ။ ပုစွန်ကို အခွံခွာ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၈) နှင့် လက်သုံး ခြောက်သွေ့ ဖြတ် တစ်ခုစီ တစ်ခု ထဲသို့ ၆ တုံးများ။

## 3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ဝမ်တန်များ

**ဟိ ဂန္ထဝင် နည်းလမ်း-** တင်ပါ။ အကြောင်း ၁ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၏ ဖြည့်စွက် ၌ အဆိုပါ ဗဟို ၏ ၁ ထုပ်ပိုး နေရာချထားသည်။ မှာ တစ်ခု ထောင့်၊ ကြိုက်တယ်။ a စိန်၊ on အဆိုပါ ထန်းလျက် ၏ အဆိုပါ လက် သို့မဟုတ် on a မျက်နှာပြင် (က)။ ခေါက် အဆိုပါ အောက်ခြေ တစ်ဝက် အထက်သို့ (ခ) ရန် လုပ်ပါ။ a တြိဂံ (ဂ)။ ထို့နောက် အလှည့် အဆိုပါ တြိဂံ ရန် အမှတ် ဆီသို့ သင် (ဃ)။ ခေါက် အဆိုပါ ၂ ဖွတ် ထောင့်များ နောက်ပြန် (င) နှင့်၊ သုံးပြီး တစ်ခု

လက်ညှိုးလိမ်းကျံပါ။ a နည်းနည်း ကြက်ဥ အဖြူ on တစ်ခု ထောင့် နှင့် ထား အဆိုပါ တခြား ထောင့် on ထိပ်တန်း၊ နှိပ်ခြင်း။ ရန် လုံခြုံသည်။ သူတို့ကို။ အလှည့် တက် အဆိုပါ ရှေ့ နေတတ်တဲ့ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ဝမ်တန် ကြည့် ကြိုက်တယ်။ a ဦးထုပ် (စ)။







**အမြန်နည်းလမ်း-** 1 ထုပ်၏အလယ်တွင်ဖြည့်ထားသောလက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်းခန့်ထည့်ပါ။ လက်ဖက်ပေါ်တွင် တင်ထားသည်။ ထုပ်ပိုးထားသော ထောင့်များကို စုစည်းပါ။ ထုပ်ပိုးမှုကို လုံခြုံစေရန် အခြားလက်ဖြင့် အလယ်တွင် လှည့်ပေးပါ။ (ကြည့်အောက်တွင်)။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး အဆိုပါ ဖြည့်စွက် သည် အသုံးပြုခွဲ တက်

4 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350° F (180° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ ထိပ်ဖျား ၌ ၈ ရန် ၁၀ wontons, ဒါမှမဟုတ် သို့သော်လည်း အများကြီး ပါလိမ့်မယ်။ မျှောလွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၄၀ ရန် ၆၀ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ရွှေ ၌ အရောင် နှင့် ပြတ်သား ၌ အဆိုပါ ဗဟို။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on ကျွဲ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြော်။

5 ဟိ wontons ပါလိမ့်မယ်။ နေပါ။ ပြတ်သား ဘို့ အများအပြား နာရီ နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် ဖြစ်ဖြစ်၊ နွေးသို့မဟုတ် အေး။

6 ရန် စားသည်, ဇွန်း ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ငံပြာရည် on တစ်ခုစီ wonton, ထို့နောက် ကောက် တက် အတူ ဖြစ်ဖြစ်လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများ။

**မှတ်ချက် -** အကယ်လို့ ဝဲ ညအိပ်အကြော် wontons အလိုတော်၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ ရှုံးတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပြတ်သားခြင်း။ သူတို့ လုပ်နိုင်၊ သို့သော်၊ ဖြစ် လှည့် ထဲသို့ ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး ပြတ်သား ဟင်းချို။ ထား ထဲသို့ ရှင်းလင်းသော ဟင်းရည် နှင့်







# Special Spring Rolls

ကြက်ဥလိပ်ဟုလည်းသိကြသော နွေဦးလိပ်များသည် ပါးလွှာသော အရသာရှိသော အဆာပြေတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မုန့်စိမ်းနှင့် ကြပ်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဒီမှာ အဆာနွဲ့ဝက်သား marinade အတွက်၊ အသုံးပြု အလတ်စား အခြောက် ဂျယ်ရီ အကယ်၍ shaohsing ဝိုင် သည် မဟုတ်ဘူး ရရှိနိုင်

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) carrots
- 6 ounces (175 grams) cellophane noodles
- 10 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 8 ounces (225 grams) lean pork
- 8 ounces (225 grams) raw shrimp or 10 ounces (280 grams) medium prawns in the shell but without heads
- 8 ounces (225 grams) sugar peas or French beans, trimmed
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1/2 to 1 3/4 inch (1 to 4.5 centimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 6 or 8 scallions, cut into small rounds
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 6 ounces (175 grams) canned bamboo shoots, cut into matchstick-sized strips
- 2 tablespoons thin soy sauce
- 30 to 35 pieces large spring roll wrappers, about 8 1/2 to 9 1/2 inches (21 to 24 centimeters) square
- lightly beaten egg white
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the marinade

- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 6 turns pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 teaspoon potato flour
- 1 1/2 tablespoons water

### For the shrimp marinade

- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoon thin soy sauce
- 4 turns pepper mill
- 1 teaspoon sesame oil

sERVEs 10 TO 15

1 အခွံနှင့် ဖြတ် အဆိုပါ မုန့်လာဥနီ ထဲသို့ strips တွေ။ နေရာ သူတို့ကို ဌာ a ဇလုံနှင့် ထည့်ပါ။ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၏ ဆားငန် ရန် ဆွဲ ထွက် အဆိုပါ ရေ။ ရေဆင်း ပြီးနောက် ၃၀ မိနစ်များ။ လက်သုံး အခြောက်၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော။

2 တင်ပါ။ အဆိုပါ cellophane ခေါက်ဆွဲ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံနှင့် လောင်း ၄ ခွက်များ ၏ ပွက်ပွက်ဆူ ရေကျော်လွန် သူတို့ကို။ ကာဗာ နှင့် ထားပါတော့ စိမ်းပါ။ နှင့် ချဲ့ထွင်ပါ။ ဘို့ မှာ အနည်းဆုံး ၃၀ မိနစ်များ။ ရေဆင်း ကောင်းပြီ ဖြတ် တက် အကြမ်းဖျင်း။

3 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ ဖျက်စီး ထဲသို့ ပိန်တယ်။ ချော်များ။ (လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု a အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာ။)

4 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ဝက် marinade: ဆား, သကြား, ပဲငံပြာရည်, ငရုတ်ကောင်း, ဝိုင်ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီ၊ ဆီ၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွေ့ပါ။ ကောင်းပြီ ရန် အင်္ကျီ ရအောင် marinateဘို့ ၁၅ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။

6 အခွံနှင့် devein အဆိုပါ ပုစွန်၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော (ကြည့် စာမျက်နှာ 38); လှီးပါ။ ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အလားတူ ဌာ အရွယ်အစား ရန် အဆိုပါ ဝက်။ အကယ်လို့ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခုံ, သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် ဝဲ တကိုယ်လုံး သို့မဟုတ် ထက်ဝက်။တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

7 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား၊ ပဲပိစပ်

ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နှင့် ဆီ ရန် အဆိုပါ ပုစွန် သို့မဟုတ် ပုစွန်။ ရအောင် marinate  
ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ။

**8** ဖြတ် အဆိုပါ ပဲစေ့များ သို့မဟုတ် ပဲ စလွယ်သိုင်းထားသည်။ ထဲသို့ strips တွေ အလားတူ ရန်  
အဆိုပါ ဝါး အညွန့်။

**9** အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၃ ဇွန်း ၏  
အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တစ်ဝက် အဆိုပါ  
ဂျင်း နှင့် တစ်ဝက် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ မျက်မှန်များ နှင့်  
ယူတယ်။ on အရောင်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက် နှင့် အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် အတူ အဆိုပါ wok  
ကြီး ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် ဆက်လက် ရန် လှန် နှင့် အလှည့်  
ဘို့ နောက်တစ်ခု မိနစ်။ ရေပက် ဌ အဆိုပါ ဝိုင် (သို့မဟုတ် အသုံးပြု အလတ်စား အခြောက်  
ရှယ်ရီ) တစ်လျှောက် အဆိုပါ အစွန်း ၏ အဆိုပါ wok နှင့် ဆက်လက် ရန် လှန် နှင့် ဘေးဖယ်။  
ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း၊ ထား၌ အဆိုပါ မှီ နှင့် ဝါး အညွန့်။  
မွေ့ပါ။ သည်အထိ ပူတယ်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် အေးတယ်။

**10** လောင်း အဆိုပါ ကျန် ဆီ ထဲသို့ အဆိုပါ wok နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ကျန် ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲစေ့များ နှင့် ဆီပူနှင့်ကြော်သည် ဘို့ ၁  
မိနစ်။ မွေ့ပါ။ ၌ အဆိုပါ မုန်လာဥနီ နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ cellophane ခေါက်ဆွဲ။ ဆက်လက် ရန်  
မွေ့ ကျော်လွန် နည်းသော ပြင်းစွာ အပူ၊ သည်အထိ ပူခွင့်ပြုခြင်း။ တစ်ခုခု ပိုလျှ် w a t e r e v a p o  
r a t e ။ ရာသီ အတူ ၃/၄ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ ဆားငန် နှင့် အဆိုပါ ပဲပိစပ် ပါးပါး ငံပြာရည်။  
အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော ပန်းကန် နှင့် ထားခဲ့ပါ။ ရန် အေးတယ်။



**11** နေရာ a နွေဦး လိပ် ထုပ်ပိုး on a ပြားချပ် ပန်းကန် သို့မဟုတ် a ရှင်းလင်းသော အပေါ်ယံ၊ စီစဉ်ပေးခြင်း အဲဒါ ၌ a စိန် ပုံသဏ္ဍာန်။ တင်ပါ။ အကြောင်း ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖြည့်စွက် ရုံ off အဆိုပါ ဗဟို နှင့် ထိပ်တန်း အတူ အကြောင်း ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ တခြား ဖြည့်စွက်။ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဲဒါ ထွက် အကြောင်း၅ လက်မ (၁၂.၅ စင်တီမီတာ) ကျယ်ပြန့်သည်။ စုပ်သည်။ ၌ အဆိုပါ ဖြည့်စွက်၊ ခေါက် တက် အဆိုပါ အောက်ခြေ နေတတ်တဲ့

(က) နှင့် စတင်ပါ။ လူးလိမ့်၊ လမ်းခုလတ်၊ ခေါက် အဆိုပါ ၂ ဖွတ် နေတတ်တဲ့၊ ဆီသို့ အဆိုပါ ဗဟို (ခ)၊ ပြီး အဆိုပါ ကျန် နေတတ်တဲ့ အတူ အဆိုပါ ကြက်ဥ အဖြူ (ဂ) နှင့် ခေါက် အဲဒါ တက် (ဃ) ရန် တံဆိပ် အဆိုပါ နွေဦး လိပ်တင်းတင်းကြပ်ကြပ်၊ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။

**12** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350°F (180°C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ သေသေချာချာ ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၆ ရန် ၈ နွေဦး လိပ်များ မှာ a အချိန် သို့မဟုတ် သို့သော်လည်း အများကြီး ပါလိမ့်မယ်။ မျှော လွတ်လပ်စွာ နှင့် အကြော်တို့ အကြောင်း ၄ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ဖွေးဖွေး ရွှေရောင်၊ အလှည့် ကျော်လွန် အခါအားလျော်စွာ။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုပါ။ ရန် ပြတ်သား၊ ပြန်နွေး အဆိုပါ ဆီ ရန် 350°F (180°C) နှင့် အကြော် a ဒုတိယ အချိန် တို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ရွှေ။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် မြောင်း။ အစေခံ ပူတယ်။

**မှတ်ချက် -** နွေဦး လိပ်များ နိုင်သည် ဖြစ် အေးခဲ ပြီးနောက် အဆိုပါ ပထမ အကြော်။ ဟိ ဒုတိယ နက်နဲ-အကြော် နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ရုံ မိ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။







# အကြော် ငါးအမွှေးအကြိုင် Rolls

## INGREDIENTS

- 1 package dried bean curd sheet (usually 8 ounces [225 grams], containing 8 sheets, each 13 by 6 inches [33 by 15 centimeters])
- 6 ounces (175 grams) water chestnuts, fresh peeled or canned drained
- 1½ pounds (675 grams) pork with some fat
- 12 scallions, white parts only, cut into small rounds
- 3 tablespoons potato flour
- 2 egg yolks
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the marinade

- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 2½ teaspoons sugar
- 5 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 teaspoons sesame oil
- 2 teaspoons five-spice powder
- 1½ egg whites

### For the dips

- tomato ketchup
- chili sauce
- 1 tablespoon thick soy sauce mixed with
- 1 teaspoon hot prepared mustard

SERVES 12

ငါးအမွှေးအကြိုင် အမှုန့် ချေးတယ်။ ဒီ ပန်းကန် င်း နာမည် အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် င်း

ဝိသေသ အနံ့။ ဌိ Fukien၊ ဘယ်မှာလဲ။ ဒီ ပန်းကန် ဘဲ၊ ကြက်ဥ၊ နှစ်မျိုးလုံး အဆိုပါ အဖြူ နှင့်

အဆိုပါ အနှစ်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ သူတို့ရဲ့

ပိုအားကောင်းတယ်။ အရသာ။

1 စိမ့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး စာရွက်များ ဌိ အေး ရေ ဘို့ အကြောင်း ၄ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ စာရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပျော့ပျောင်း နှင့် ပျော့ပြောင်းသည်။ မသည် တစ်ခုစီ စာရွက် ၈ရုတစိုက် အတူ နှစ်ခုလုံး လက်တို့ကို ရန် ရေဆင်းစိတ်ကျဉ်းကြပ်သည်။ ပိုလျှံ ရေ ခြောက်သွေ့နှင့် နေရာ ပြားချပ် on a ကြီးမားသော လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ တစ်ခု on ထိပ်တန်း ၏ နောက်တစ်ခု။ တင်ပါ။ နောက်တစ်ခု လက်ဖက်ရည် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ on ထိပ်တန်း ရန် စောင့်ရှောက် သူတို့ကို စိုစွတ်သော။ ဒီ အဆင့် နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။

2 သို့မဟုတ် ၃ နာရီ ရှေ့သို့။

2 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။

3 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ဝက် အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ပဲပိစပ် င်ပြာရည်၊ သကြား၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ဆီ၊ ငါးဟင်းခတ် အမှုန့် နှင့် ကြက်ဥ လှူဖြူများ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွေ့ပါ။ ရန် အကျို ကောင်းပြီ ရအောင် marinateဘို့ ၅ မိနစ်များ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ နှင့် ရေ သစ်အယ်သီး။ မွေ့ပါ။ ဌိ အဆိုပါ အာလူး ဂျုံ၊ မုန့်၊ ဝ ဇွန်း မှာ a အချိန်၊ ရန် သေချာပါစေ။ ချောမွေ့ ရောစပ်ခြင်း။

5 ဝေ အဆိုပါ ဝက် ဖြည့်စွက် ထဲသို့ ၁၆ အပိုင်းများ။

6 ယူ တစ်ခု ပဲ တိုဟူး စာရွက် ထွက် ၏ အဆိုပါ ဖုံးထားသည်။ မီးပုံ နှင့် ထား အဲဒါ on a ပြားချပ် မျက်နှာပြင်အတူ အဆိုပါ ၁၃ လက်မ (၃၃ စင်တီမီတာ)၊ ကျယ်ပြန့်သည်။ ဖွတ် ဌိ ရှေ့ ၏

သင် (က)။ တစ်ဝက် အဲဒါ။

7 ထက်တောင် တက် တစ်ခု  
အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဖြည့်စွက်  
နှင့် လိပ် အဲဒါ အကြား သင်၏  
လက်ဖဝါး ထဲသို့ အဆိုပါ

ပုံသဏ္ဍာန် ၏ a ဝက်အူချောင်း။ နေရာ အဆိုပါ ဖြည့်စွက် အနီး အဆိုပါ အောက်ခြေ အစွန်း  
(ခ) ၏ ၁ အပိုင်းအစ ၏ ပဲ တိုဟူး စာရွက် နှင့် လိပ် အဖြစ် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် အဖြစ်  
ဖြစ်နိုင်သည်။ ကွာ ထံမှ သင် အသုံးပြုခြင်း။ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်၏လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a  
စုတ်တံ၊ လိမ်းကျံပါ။ အချို့ ကြက်ဥ အနှစ် on အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက် အစွန်း နှင့် တံဆိပ်





ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ ၂ ကုန်ဆုံးသည်။ ဖွင့်သည်။ နှင့် နေရာ အဆိုပါ လိပ် ၌ a ဒယ်အိုး၊ ချုပ်ရိုး ဖွတ် ဆင်း ကာဗာ အဆိုပါဒယ်အိုး အတူ စိုစွတ်ခြင်း။ အထည်။ ပြန်လုပ်ပါ။ ခြေလှမ်းများ ၆ နှင့် ၇ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။

**8** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 375°F (190°C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၅၀ စက္ကန့်။ တင်ပါ။ ၌ ၈ လိပ်များ သို့မဟုတ် သို့သော်လည်း အများကြီး ပါလိမ့်မယ်။ မျှော လွတ်လပ်စွာ ၌ အဆိုပါ ဆီ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၈ မိနစ်များ သို့မဟုတ် သည်အထိ ချောကလက် အညိုရောင် ၌ အရောင်။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး အဆိုပါ လိပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။

**9** ရန် အစေခံ၊ ဖြတ် တစ်ခုစီ လိပ် ထဲသို့ ၅ အပိုင်းပိုင်း နှင့် ထား သူတို့ကို on a ကြီးမားသော နွေး လင်ပန်း။ ဟိ ketchup၊ ငရုတ်သီး ငံပြာရည် နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည် အတူ မုန့်သင်း dips နိုင်သည် ဖြစ် ထား ဖြစ်ဖြစ်၊ onအဆိုပါ စားပွဲ သို့မဟုတ် ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ လင်ပန်း။

# ချဉ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကန်တုံ့ စတိုင်

မှန်ပါတယ်။ ရန် ပုံစံ၊ ကန်တုံ့ ချဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ပြေတယ်။ ထက်အစပ်၊ နှင့် သူတို့ရဲ့ ထူးခြားသော အရသာ သည် အောင်မြင်သည်။ အားဖြင့် a လိုက်ဖက်ညီသော နှင့် မသိမသာ ရောစပ်ခြင်း။ ၏ ဆားငန်၊ သကြား နှင့် ရှုလကာရည်။

**1** ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ အစေ့များ ၌ အဆိုပါ သခွားသီး။ လှီးပါ။ အဲဒါ

**INGREDIENTS**

- 1 long cucumber, 1 pound (450 grams), halved
- 12 ounces (350 grams) young carrots, peeled
- 4 or 5 sticks celery, 8 ounces (225 grams),
- 2 level teaspoons salt
- 4 level tablespoons sugar
- 4 tablespoons rice or white wine vinegar

**SERVES 10**



စလွယ်သိုင်းထားသည်။ ထဲသို့အထူ အပိုင်းပိုင်း မှာ အကြောင်း 1/3 လက်မ (၈ မီလီမီတာ) interval s။

2 လိပ် ဖြတ် အဆိုပါ မုန်လာဥနီ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၃)။

3 တရုတ်နံနံကို လှီးဖြတ်ပြီး အရွယ်တူ အတုံးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။အဖြစ် အဆိုပါ သခွားသီး။

4 တင်ပါ။ အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထဲသို့ a ကြီးမားသော သန့်ရှင်း ဇလုံ။ ဖြန်း အဆိုပါ ဆားငန် ကျော်လွန် သူတို့ကို၊ ရောနှောအတူ နှင့် ထားပါတော့ ရပ်ပါ။ မှာ အခန်း temper သဘာဝ ဘို့ ၂ ၁/၂ ရန် ၃ နာရီ s၊ ကာလအတွင်း ဘယ်အချိန်မှာ လဲ ပိုလျှံ ရေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဆွဲသည်။ ထွက် ရေဆင်း အဆိုပါ ပိုလျှံ ရေ ထွက် ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ အနည်းငယ် စိုစွတ်သော။

5 သန့်ရှင်းသော ဇလုံတစ်ခုသို့ ပြန်သွားပါ။ သကြားနှင့် ရှာလကာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး သေချာရောမွှေပြီး ထားလိုက်ပါ။ အခန်းအပူချိန်တွင် ၃ နာရီခန့် ထား၍ သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တစ်ညအိပ်ပါ။ အစေခံ အေးသွားသည် ။



# အကြော် Pho enix-အမြီး ပုဇွန်

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) fresh or frozen medium raw prawns in the shell, without heads
- 1/2 teaspoon salt
- few turns white pepper mill
- 1 large green pepper, seeded
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the batter

- 5 ounces (140 grams) all-purpose flour
- 5 tablespoons cornstarch
- 1 1/2 teaspoons baking powder
- 1 cup water
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons peanut or corn oil

sERVEs 6

ဤဟင်းလျာသည် တရုတ်အလှတရား၏ သင်္ကေတဖြစ်သော ဖီးနစ်မှ ဆင်းသက်လာသည်။ ပုဇွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ နှိုင်းယှဉ် ရန် င်း ရှည် နှင့် ထုဆစ်သည်။ အမြီး။

**1 မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါကို ပြင်ဆင်ပါ-** ဂျုံမှုန့်နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ရောထည့်ပြီး ပေါင်းထည့်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါမှုန့်။ ရေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မျှပြီး သမအောင် မွှေပါ။ အနည်းဆုံး မိနစ် 30 လောက် မတ်တပ်ရပ်ထားပါ။ အသုံးမပြုခင်မှာ ဆားထည့်ပြီး ရောမွှေလိုက်ပါ။ ဤ အဆိုပါ ဆီ သည်အထိ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် သည် ချောမွေ့ နှင့် တောက်ပြောင်

**2** အေးခဲထားသောပုဇွန်ကို အသုံးပြုပါက နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်အအေးခံပါ။ အခွံများကို ဖယ်ထားသော်လည်း ချန်ထားပါ။ အဆိုပါ အမြီး နဂိုအတိုင်း။ Devein (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၈) နှင့် လက်သုံး ခြောက်သွေ့အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

**3** အလှည့် အဆိုပါ ပုဇွန် ဇောက်ထိုး ဆင်း၊ တစ်ခု အားဖြင့် တစ်ခု၊ နှင့် လုပ်ပါ။ ၃ မျဉ်းစောင်းများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ ဝမ်းဗိုက် မပါဘဲ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ မှတဆင့် လုံးဝ ဒီ တားဆီးသည်။ သူတို့ကို ထံမှ ဆံပင်ကောက်ခြင်းတက် ဘယ်တော့လဲ အကြော်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ငရုတ်ကောင်း။

**4** ဖြတ် အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း ထဲသို့ ထောင့်မှန်စတုဂံ အပိုင်းပိုင်း။

**5** တစ်ဝက်လောက်က wok သို့မဟုတ် နက်နဲသော ကြော်ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 375 ° F (190 ° C) အထိ အပူပေးပါ။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ဤ ၅၀ စက္ကန့်။

**6** ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ ပုဇွန် အားဖြင့် င်း အမြီး နှင့် အကျို အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ င်း ခန္ဓာကိုယ် ဤ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် မသည် အားဖြင့်အဆိုပါ အမြီး နှင့် ထားပါတော့ အချို့၏ အဆိုပါ ရည်ယိုခြင်း။ မုန့်ဖုတ် ရေစက် off တင်ပါ။ ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ ထည့်ပါ။ အကြောင်း တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ပုဇွန် မှာ a အချိန် သို့မဟုတ် အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ပါလိမ့်မယ်။ မျှော လွတ်လပ်စွာ အကြော် ဘို့

အကြောင်း

၃ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ

အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် သည် ဖွေးဖွေး

ရွှေ ခွံ အရောင်။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ

a လက် စစ်အောင်သို့မဟုတ်

ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း

on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

ဖြတ်ညှပ်ကပ် off "မုတ်ဆိတ်မွေး"

မှန်သမျှ ပိုလျှံ မုန့်ဖုတ် အတူ a

တွဲ ၏ ကတ်ကြေး။

7 စဉ်တွင် အဆိုပါ ပုဇွန်

ဖြစ်ကြပါသည်။ ခွံ အဆိုပါ ဆီ၊

ထား တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ

အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း ခွံ

အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် နှင့်ထည့်ပါ။ ရန်

အဆိုပါ ဆီ ရန် အကြော် အတူ

အဆိုပါ ပုဇွန်။ ဖယ်ရှားပါ။

သူတို့ကို ဘယ်တော့လဲ သူတို့

ကြည့် ဖွေးဖွေး ရွှေ ခွံ အရောင်

နှင့် မြောင်း on စက္ကူ

မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

8 အကြော် အဆိုပါ ကျန် ပုဇွန် နှင့်

အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း။

9 ရန် အစေခံ၊ မီးပုံ

အဆိုပါ အစိမ်းရောင်

ငရုတ်ကောင်း ခွံ

အဆိုပါ အလယ်တန်း

၏ a လင်ပန်း နှင့်

စီစဉ်ပါ။အဆိုပါ ပုဇွန် ပတ်ပတ်လည် အဲဒါ အတူ သူတို့ရဲ့ အမြီး ရင်ဆိုင်နေရသည်။

အပြင်ပန်း။

**မှတ်ချက်** - ရန် ပြန်နွေး၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကြော် အဆိုပါ ပုဇွန် နှင့် အစိမ်းရောင်

ငရုတ်ကောင်း ဘို့ အကြောင်း၃၀ စက္ကန့်၊ သည်အထိ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် သည် ပြတ်သား

တဖန်၊ သို့မဟုတ် ထား အောက်မှာ a preheated အကင်။





# Deep-fried Milk

## INGREDIENTS

- 4 ounces (115 grams) solid creamed coconut
- 4 ounces (115 grams) cooked crabmeat (optional)
- 1¼ teaspoons salt
- 6 turns white pepper mill
- 5 tablespoons cornstarch
- 2 cups milk
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the batter

- 5 ounces (140 grams) all-purpose flour
- 5 tablespoons cornstarch
- 1½ teaspoons baking powder
- 1 cup water
- 2 tablespoons peanut or corn oil

SERVEs 8

ဒီ သည် a အရမ်း နာမည်ကြီး ပန်းကန် ဌှိ ဟောင် Kong- အဲဒါ ကျေနပ်သည်။ အဆိုပါ ပစ္စည်း တရုတ်တဏှာ ဘို့ a ဆန်းကျင်ဘက် အကြား a crunchy နှင့် a နူးညံ့သည်။ အသွင်အပြင် ဌှိ အစားအသောက်။ ဌှိ အဆိုပါအတူတူပဲ။ လုတ်၊ တစ်ခု နိုင်သည် အတွေ့အကြုံ a ချောမွေ့ နှင့် ခရင်မ် ဖြည့်စွက် ထုပ်ပိုးထားသည်။ ဌှိ a crispy မုန့်ဖုတ် အပေါ်ယံပိုင်း။ ဟိ ဟင်းချက်နည်း အလုပ်များ အညီအမျှ ကောင်းပြီ မပါဘဲ အဆိုပါ ကဏန်းအသား။

- 1 ဆန်ခါ အဆိုပါ ခရင်မ် အုန်းသီး နှင့် ထား အဆိုပါ မုတ်ဆိတ်ရိတ်၊ ထဲသို့ a ဟင်းရည်။
- 2 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂဏန်းသား၊ ဆားငန် နှင့် ငရုတ်ကောင်း ရန် အဆိုပါ ခရင်မ် အုန်းသီး။
- 3 မွှေပါ။ ဌှိ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် အချို့ ၏ အဆိုပါ နို့ နှင့် ရောစပ်ပါ။ ရန် a ချောမွေ့ ငါးပိ။ ကျော်လွန် နူးညံ့သော အပူ၊ တဖြည်းဖြည်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် နို့၊ မွှေသည်။ စဉ်ဆက်မပြတ် သည်အထိအဆိုပါ အရောအနှော ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် ကောင်းပြီ ပေါင်းစပ်ထားသည်။ နှင့် ထူလာသည်။
- 4 လောင်း ထဲသို့ a ကောင်းစွာဆီ တိမ် ကွန်တိန်နာ ၈ လက်မ (၅၀ စင်တီမီတာ) စတုရန်း သို့မဟုတ် ၇ ရန် ၉ လက်မ (၁၈ ရန် ၂၃ စင်တီမီတာ) ထောင့်မှန်စတုဂံ နှင့် ထားပါတော့ သတ်မှတ် ဌှိ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ ၂ နာရီ။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ၀ ညတွင်းချင်း ဖုံးထားသည်။ အတူ ပလပ်စတစ် ခြုံ။
- 5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် ဆယ်ထားပါ။ အဆိုပါ မုန့်ညက် နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့် ထဲသို့ a ကြီးမားသော ပန်းကန်လုံး ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် အမှုန့်။ တဖြည်းဖြည်း မွှေပေးပါ။ ဌှိ အဆိုပါ ရေ နှင့် ရောစပ်ပါ။ ရန် a ချော၊ ရည်ယိုခြင်း။ ညီညွတ်မှု၊ ရအောင် ရပ်ပါ။ မှာ အခန်း အပူချိန် ဘို့ a အနည်းဆုံး ၏ ၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွှေပါ။ ဌှိ အဆိုပါ ဆီ
- 6 ဖြေလျှော့ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာသတ်မှတ် နို့ အရောအနှော အတူ တစ်ခု ဆီလိမ်းသည်။ spatula ။ သုံးပါ။ တစ်ခု ဆီလိမ်းသည်။ ဓားရန် ဖြတ် အဆိုပါ

အရောအနှော ထဲသို့ အကြောင်း ၃၂ စိန်ပုံသဏ္ဍာန် အပိုင်းပိုင်း။

7 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 375° F (190° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၅၀ စက္ကန့်။ နှပ် အများအပြား အပိုင်းပိုင်း ထဲသို့ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် နှင့်၊ သုံးပြီး ဖြစ်ဖြစ်၊ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် မီးညှပ်၊ ထား အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း တစ်ခု အားဖြင့် တစ်ခု ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ အကြော် အကြောင်း ၁၂ မှာ a အချိန်၊ သို့မဟုတ် သို့သော်လည်း အများကြီး ပါလိမ့်မယ်။ မျှော လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ အကြောင်း ၃ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ဖွေးဖွေး ရှေ့။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ “မုတ်ဆိတ်မွေး” ပိုလျှံ မုန့်ဖုတ် အတူ a တွဲ ၏ ကတ်ကြေး။

8 ကြပ်ဆတ်စေရန် ဆီ ကို 375° F (190° C) တွင် ပြန်အပူပေးပြီး အပိုင်းများကို ခေတ္တမျှ ထပ်မံကြော်ပါ။ 2 သုတ်တွင် 1 မိနစ်ခန့်စီ။ စက္ကူသုတ်ပုဝါပေါ်တွင် ဖယ်ရှားပြီး ရေဆေးချပါ။ (ဒါ အဆင့် နိုင်သည် ဖြစ် ရွှေ့ဆိုင်းထားသည်။ သည်အထိ အဆင်သင့် ရန် ထမ်းဆောင်ပါ။) အစေခံ ချက်ချင်း။





ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on  
စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ အကြော် အဆိုပါ အကြွင်း

**8** ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ရန် အကြောင်း 350° F (180° C)။ တင်ပါ။ ၌ အားလုံး အဆိုပါ ပုဇွန်  
လိပ်များ နှင့် အကြော် a ဒုတိယ အချိန် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် မြောင်း on  
စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ဒီ  
သူတို့ကို ပိုပြတ်သားစေသည်။ မွှေးကြိုင်သည်။

**9** ငရုတ်သီးဆော့စ်ဖြင့် ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။



# Stuffed Crab Claws

## INGREDIENTS

- 1¼ pounds (560 grams) fresh or frozen medium raw prawns in the shell, without heads
- 3 ounces (85 grams) of fatback
- 4 tablespoons cornstarch
- 12 medium fresh or frozen cooked and shelled crab claws
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the marinade

- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 egg white, lightly beaten
- 1 teaspoon sesame oil

### For the dips

- chili sauce
- Worcestershire sauce

SERVES 6

ကိုက်တယ်။ ကဏန်းအသားနှင့် ပုဇွန် မှာ အတူတူပါ။ အချိန်က ထုတ်လုပ်တယ်။ a

ချမ်းသာနှင့် ဇိမ်ခံ ခံစားချက်။ ဒါတွေ ပြတ်သား နှင့် အရည်ရွမ်းသော ဂဏန်း ခြေသည်းများ

ဖြစ်ကြပါသည်။ အဖြစ် ကောင်းတယ် ရန် ကြည့် မှာ အဖြစ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန်

စားသည်, ဒါကြောင့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချည်နှောင်ထားသည်။ ရန် ဖြစ် a အောင်မြင်သည်။

စတင်သူ ဘို့ a ညစာ ပါတီ။မင်း နိုင်သည် ပြင်ဆင်ပါ။ ဌ ကြိုတင် တက် ရန် အဆိုပါ အဆုံး ၏

အဆင့် ၆၊ နှင့် ထို့နောက် ရိုးရှင်းစွာ ပြတ်သားသည်။ အဆိုပါ ခြေသည်းများ ရုံ မီ

ထမ်းဆောင်ခြင်း။

**1** အကယ်လို့ အေးခဲ ပုဇွန် နှင့် ဂဏန်း ခြေသည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ့,

နှင်းခဲ နို့ကနိုက်ချွတ်ချွတ်။ အခွံ နှင့် devein အဆိုပါ ပုဇွန် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၈)။

လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

**2** ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ပုဇွန် နှင့် fatback အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။ တင်ပါ။ ဌ a ဇလုံ။

**3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်,

ရန် အဆိုပါ ပုဇွန်နှင့် fatback မွေပါ။ အားကြိုးမာန်တက် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ် သို့မဟုတ်

သည်အထိ အဆိုပါ အရောအနှော ဖြစ်လာသည်။စေးကပ်ခြင်း။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ အဖြူ

နှင့် မွေပေးပါ။ တဖန် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ငါးပိ သည်

ကြည် နှင့် elastic ကာဗာ နှင့် ထားပါတော့ marinate ဌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ အကြောင်း

၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွေပါ။ ဌ အဆိုပါ နှမ်း ဆီ

**4** ဂျုံမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်းကို ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပါ။ ဇာဂနာကို ကိုင်ထား၏။

ကဏန်းခြေသည်း၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်တွင် အသားစိမ်ထားသော အပိုင်းကို နှပ်ထားပါ- ပိုလျှံနေသမျှကို

ဖယ်ထားပါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ခြေသည်းများ။

**5 ခြေသည်းများထည့်ပါ-** ငါးပိကို ၁၂ ပိုင်းခွဲပါ။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ကို ဆီအနည်းငယ်

ဆီသတ်ပါ။ ခြေသည်းကို ဇာနည်ဖြင့် ကိုင်ကာ အသားပေါ်ရှိ ငါးပိတစ်ပိုင်းကို ဖိ၊ အခွံ၏ သေးငယ်သော ရေယာကို ဖုံးအုပ်ထားရန်၊ ဆီချက်ထားသော ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ ကျန်တဲ့ခြေသည်းတွေနဲ့ ပြန်လုပ်ပါ။ သင့်လက်ချောင်းများ လွန်ကဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် စေးကပ်ခြင်း၊ စိုစွတ်ခြင်း၊ သူတို့ကို အတူ အေး ရေ။

**6** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350° F (180° C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ခွဲ ၆၀ စက္ကန့်။ သေသေချာချာ အောက်ပိုင်း ၆ ခြေသည်းများ ထဲသို့အဆိုပါ ဆီ၊ ၁ မှာ a အချိန်။ အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၄ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ ရွှေရောင်၊ အလှည့် တစ်ခုစီ တစ်ခု ရုံဖန်ရုံခါ။ ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုစီ ခြေသည်း အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း သို့မဟုတ် မီးညှပ်များ နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ပြန်လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ ကျန် ၆ ခြေသည်းများ။

**7** အကြော် အားလုံး ၁၂ ခြေသည်းများ အတူ ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့် ရန် ပြတ်သား။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် မြောင်း။ အစေခံ အဆိုပါ ခြေသည်းများ ချက်ချင်း။ Pass တ အဆိုပါ dips ခွဲ သီးခြား ပန်းကန်ပြားများ။





ဟင်းချို AND မီး အိုးများ

# ဂျင်း s o up အတူ ဝက် နှင့် W o o d နားရွက်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁/၂ အောင်စ (၁၅ g r a m s) သစ်သား နား၊

ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၃)

၆ အောင်စ (၁၇၅ ဂရမ်) ပိန်တယ်။ ဝက်

၂ ရန် ၃ ဇွန်း မြေပဲ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူး ဆီ

၁ ရန် ၂ အောင်စ (၂၅ ရန် ၅၅ ဂရမ်)

လတ်ဆတ်သော ဂျင်းအမြစ်၊ အခွံခွာ နှင့်

လှီးဖြတ်ပါ။ ထဲသို့ ချော်များ

1 ဇွန်း Shaohsing ပိုင် သို့မဟုတ်

အလတ်စား အခြောက် ရှယ်ရီ

၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ဆားငန်

2 လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ပိန်တယ်။

ပဲပိစပ် ငံပြာရည် ၄ ခွက်များ

ရှင်းလင်းသော စတော့

3 scallions၊ ဖြတ် ထဲသို့ 1/2

လက်မ (1 စင်တီမီတာ)

အပိုင်းပိုင်း

ဝန်ဆောင်မှုများ 6

ဒီ သည် a အကြိုက်ဆုံး နွေရာသီ ဟင်းချို ၏ အဆိုပါ ဟူနန်၊

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တန်ဖိုးထားအဆိုပါ အအေးခံခြင်း။ အကျိုးသက်ရောက်မှု

အဲဒါ ဂျင်း ပေါ်စေတယ်။ a စိုစွတ်သောနေ့။

1 ရေဆင်း ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ သစ်သား နား ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။

စိုစွတ်သော။ ချိုး တက်အဆိုပါ ပိုကြီးတယ်။ အပိုင်းပိုင်း။

2 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ ချွတ် ၊ အကြောင်း ၁ ၁/၂ အားဖြင့် ၁/၂ လက်မ (၃.၅ အားဖြင့် ၁ စင်တီမီတာ) နှင့်

၁/၁၀ လက်မ (၂ မီလီမီတာ) အထူ

3 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် မွေပေးပါ။ a

အနည်းငယ် ကြိမ်။ တင်ပါ။ ဌ အဆိုပါ ဝက် နှင့်၊ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ်

သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok, လှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့

အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ သစ်သား နား၊ နှိမ့် အဆိုပါ အပူ ဒါကြောင့်

သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လုပ်ပါ။ ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်း အသံများ သို့မဟုတ် ပုံသန်း

ထွက် ၏ အဆိုပါ wok မွေပါ။ နှင့် အလှည့် ဘို့ နောက်တစ်ခုခု ၃၀ စက္ကန့်။

4 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ဆားငန်၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် စတော့။

ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ဇွန်း off အဆိုပါ အမြှုပ် အဲဒါ မျက်နှာပြင်များ။ အောက်ပိုင်း

အဆိုပါ အပူ, ကာဗာ နှင့်  
ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၁၀ ရန်  
၁၅ မိနစ်များ။ အရသာ ဘို့  
ဟင်းခတ်အနှစ်၊ ထို့နောက်  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ  
နှင့် ချက်ချင်း ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ  
အဆိုပါ အပူ။

5 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော နွေး  
ဟင်းချို tureen သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း  
ဟင်းချို ပန်းကန်များ နှင့် အစေခံ  
ပူတယ်။









# Eggdrop Soup

ဒီ သည် အဆိုပါ အများဆုံး အခြေခံ တရုတ် ဟင်းချို နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ ဤ တစ်ခု လက်ငင်း အတူ အချို့ရှင်းလင်းသော စတော့ နှင့် တစ်ခု ကြက်ဥ။ ဟီ ဟင်းချို အောင်မြင်မှု မှတည်တယ်။ on အဆိုပါ နည်းပညာ၏ ထပ်လောင်း အဆိုပါ ကြက်ဥ ရန် အဆိုပါ ဟင်းချို။

## INGREDIENTS

- 1 egg
- 3 cups clear stock
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 2 large scallions, green parts only, cut into tiny rounds

SERVEs 4

- ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ ကြက်ဥ ပေါ့ပေါ့တန်တန်။
- တင်ပါ။ အဆိုပါ စတော့ ၌ a ဟင်းရည် သို့မဟုတ် wok နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ ရန် a အနည်းဆုံး ဖြည်းဖြည်း လောင်း ၌ အဆိုပါ အရိုက်ခဲရ ကြက်ဥဖြစ်ဖြစ်၊ မှတဆင့် အဆိုပါ ကွာဟချက် ၏ ၂ လက်ချောင်းများသို့မဟုတ် တစ်လျှောက် အဆိုပါ ကျော ၏ a အမဲချိတ် ကျင်းပသည်။ အကြောင်း ၈ ရန် ၁၀ လက်မ (၂၀ ရန် ၂၅ စင်တီမီတာ) အထက် အဆိုပါ ဟင်းရည်၊ ရွှေ့လျား အဆိုပါ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် အမဲချိတ် ၌ a မြို့ပတ်ရထား လှုပ်ရှားမှု ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ကြက်ဥ အဖုံးများ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး မျက်နှာပြင် ၏ အဆိုပါ စတော့။
- ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ နှင့် ကာဗာ ဘို့ ၄၅ စက္ကန့်၊ ရန် ခွင့်ပြုပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ ရန် သတ်မှတ်ထဲသို့ နူးညံ့သည်။ flakes။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား နှင့် ပဲစိပ် ငံပြာရည်၊ နှင့် ဖြန်း on အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ။ ပေးပါ။ အဆိုပါ ဟင်းချို ၂ သို့မဟုတ် ၃ စေတနာ မွေ့သည်။
- အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော နွေး ဟင်းချို tureen သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း ဟင်းချို ပန်းကန်များ နှင့် အစေခံ။

# ပဲ တိုဟူး s o up

တစ် ရိုးရှင်းသော ဒါပေမယ့် လန်းဆန်းစေပါသည်။ ဟင်းချို အဲဒါ သည် လည်း အရမ်း ကျန်းမာသော-က သက်သက်လွတ် ပီတိ

## INGREDIENTS

- 2 cakes bean curd
- 4 ounces (115 grams) frozen small green peas

1 ဖြတ် တစ်ခုစီ ကိတ်မုန့် ၏ ပဲ တိုဟူး ထဲသို့ ၂၂ တုံးများ ဖြတ် အလျားလိုက် ထဲသို့ ၄ အပိုင်းပိုင်း၊ ထို့နောက် crosswise ထဲသို့ နောက်တစ်ခု ၄ အပိုင်းပိုင်း နှင့် ထို့နောက် တစ်ဝက် တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ။ စောက် ၌ ပူတယ်။ ရေ ဘို့ ၁၀ ရန် ၁၅ မိနစ်များ။ ရေဆင်း၊ ကိုင်တွယ် အတူ ဂရုမစိုက်၊ ဒါကြောင့် အဖြစ် မဟုတ်ဘူး ရန် ချိုး သူတို့ကို။

2 နေရာ အဆိုပါ ပဲစေ့များ ၌ a ဟင်းရည် ၏ ပွက်ပွက်ဆူ ဆား ရေ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း၌ မိနစ်များ။ ရေဆင်း။

3 တင်ပါ။ အဆိုပါ စတော့၊ ပဲ တိုဟူး နှင့် ပဲစေ့များ ၌ a ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ရာသီ အတူ ဆားငန် နှင့် a နည်းနည်း ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော နွေး ဟင်းချို tureen သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း ဟင်းချို ပန်းကန်များ နှင့် အစေခံ။



# Dried Scallop Soup

ဂုံးကောင်ခြောက် အသုံးပြုခွဲ ဖြစ်ရန် အတော်လေး ဈေးပေါတယ်။ တရုတ် နှင့် အခြောက်ခံပါ။ ဂုံးကောင် ဟင်းချို ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဆင်းရဲ လူ့ရဲ့ ငါးမန်းရဲ့ ဆူးတောင် ဟင်းချို။ သို့သော်၊ ကြိမ် ရှိသည် ပြောင်းလဲသွားတယ်၊ နှင့် ဒီဟင်းချို၊ အတူ င်း ဆန်ကျင်ဘက် ၌ အသွင်အပြင် အကြား အဆိုပါ နူးညံ့သည်။ ဂုံးကောင် နှင့် အဆိုပါ ပြတ်သား ဝါး အညွန့်၊ သည် ယခု တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ရှာဖွေသည် ပထမ သင်တန်းများ၊ ဒုတိယ အားလုံးအတွက် ရန် ငါးမန်းရဲ့ ဆူးတောင် နှင့် ငှက်များ အသိုက် ဟင်းချိုများ။

## INGREDIENTS

- 10 dried scallops, about 4 ounces (115 grams)
- 4 ounces (115 grams) canned bamboo shoots, thinly sliced
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons potato flour, dissolved in 4 tablespoons water
- 1 large egg, lightly beaten with 1/4 teaspoon salt

**SERVES 4 TO 6**

- 1 **ပြုစုခြင်း** အဆိုပါ အခြောက် ဂုံးကောင်၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း။ အတူ သင်၏ လက်ချောင်းများ ရန် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ အဆိုပါ အဖြူရုပ်ရှင် ပစ္စည်းဥစ္စာ တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့တယ်။ on သူတို့ရဲ့ မျက်နှာပြင်။
- 2 တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် နှင့် ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၅ ခွက်များ ၏ ရေ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ် နှင့် အကြမ်းဖျင်း off အဆိုပါ အဖြူ အမြုပ် အဲဒါ မျက်နှာပြင်များ။ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ 1 3/4 ရန် ၂ နာရီ s ၊ သည်အထိ အဆိုပါ ဂုံးကောင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နူးညံ့သည်။ နှင့် အဆိုပါ အရည် ရှိသည်။ သို့လျှော့ချခဲ့သည်။ အကြောင်း ၃ 1/2 ခွက် s . စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ w ater အဆင့် ထံမှ အချိန် ရန် အချိန် နှင့် ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် အကယ်၍ လိုအပ်သော။
- 3 အသုံးပြုခြင်း။ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း၊ လွှဲပြောင်း အဆိုပါ ဂုံးကောင် အပိုင်းပိုင်း ရန် a ပန်းကန်။ ဖျက်စီးခြင်း၊ သုံးပြီး a ဓား နှင့် အမဲချိတ် သို့မဟုတ် အဆိုပါ လက်ချောင်းများ။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ကောက် ထွက် နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ ခက်တယ်။ ကြက်သားများ၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တကိုယ်လုံး နှင့် အလွယ်တကူ မှတ်မိနိုင်သော။ ပြန်လာ အဆိုပါ ဖျက်စီးဂုံးကောင် ရန် အဆိုပါ ဟင်းရည်။
- 4 ပုံတူ အဆိုပါ ဝါး ချပ်၊ a အနည်းငယ် မှာ a အချိန်၊ နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ အရမ်း ပိန်တယ်။ strips တွေ အလားတူရန် အဆိုပါ အရှည် ၏ အဆိုပါ ဂုံးကောင်။ ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါ ဟင်းရည်။ (ဟိ

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း တက် ရန် ဒီ အမှတ် နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ အများအပြား နာရီ ခွဲ ကြိုတင်။)

5 ရုံ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ယူလာပါ။ အဆိုပါ ဟင်းချို ရန် a နူးညံ့သော ဆူအောင်တည်ပါ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့်ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အလူး ဂျုံမှုန့်၊ မွေသည်။ အဖြစ် အဲဒါ ထုလာသည်။

6 ဖြည်းဖြည်း လောင်း ခွဲ အဆိုပါ အရိုက်ခံရ ကြက်ဥဖြစ်ဖြစ်၊ အကြား အဆိုပါ ကွာဟချက် ၏ ၂ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် တစ်လျှောက် အဆိုပါ ကျော ၏ a အမဲချိတ်၊ ရွှေလျား အဆိုပါ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် အမဲချိတ် ခွဲ a မြို့ပတ်ရထား လှုပ်ရှားမှုမှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်၊ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ နှင့် ကာဗာ ဘို့ ၄၅ စက္ကန့်၊ ရန် ခွင့်ပြုပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ ရန် သတ်မှတ် ခွဲ နူးညံ့သည်။ flakes။

7 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ဟင်းချို tureen သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း ဟင်းချို ပန်းကန်များ နှင့် အစေခံ။

**မှတ်ချက်** - ဟိ ဟင်းချို နိုင်သည် ဖြစ် ပြန်နွေး ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ။



# Wonton Wrappers

## Recipe

### INGREDIENTS

- peanut or corn oil for deep-frying
- 60 wonton wrappers, halved and folded in 2
- 8 ounces (225 grams) Cantonese roast duck with some skin, diced (see pages 198-9)
- 10 ounces (280 grams) cooked crabmeat, broken into chunks
- 4 ounces (115 grams) canned bamboo shoots, sliced or diced thin
- 8 ounces (225 grams) canned straw mushroom, drained and halved or quartered
- 9 cups prime or clear stock (see page 242)
- 1 to 2 teaspoons salt
- pepper to taste
- 1 to 2 tablespoons thin soy sauce
- 12 scallions, cut diagonally into 1/2-inch (1-centimeter) pieces, white and green parts separated

SERVES 10 TO 12

ဟို နူးညံ့သည်။ ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး၊ အကြော် ရန် a ပြတ်သား မီ ဖြစ်ခြင်း။ dunked ၌အဆိုပါ ဟင်းချို၊ ချေးပါ။ အထူး ဇာတ်ကောင် ရန် ဒီ ပန်းကန်။ ဟို အရောင် ၏ အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဆိုင်းငံ့ထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ရှင်းလင်းသော ဟင်းချို၊ သည် အထူးသဖြင့် ဆွဲဆောင်မှု။

1 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် a နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ အကြောင်း 350°F (180°C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မှန် အညှိရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ သုတ် ၏ ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး၊ အကြောင်း ၂၀ မှာ a အချိန်၊ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ အအေးမီ နှင့် ချဲ့ထွင်ပါ။မှာ တခါ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် စက္ကန့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ မီ သူတို့ အလှည့် အညှိရောင်၊ သုံးပြီး a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။

2 တင်ပါ။ အဆိုပါ ဘဲ, ဂဏန်းသား၊ ဝါး အညွန့် နှင့် ကောက်ရိုး မှီ ထဲသို့ အဆိုပါ စတော့ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, ငရုတ်ကောင်း နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူကြက်သွန်နီ နှင့်၊ နောက်ဆုံးတော့၊ အဆိုပါ ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး။ (အဲဒါ သည် အမြဲတမ်း ပိုကောင်းပါတယ်။ ရန် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး မှာ အဆိုပါ နောက်ဆုံး ခဏ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ ပြတ်သားခြင်း။) Dunk သူတို့ကို အတူ a သစ်သား ဇွန်း။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။

3 အစေခံ ချက်ချင်း၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထံမှ a အများဆိုင် ဇလုံ သို့မဟုတ် ၌ တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်များ။

**မှတ်ချက်** - ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး နိုင်သည် ဖြစ် အကြော် ရှေ့သို့ ၏ အချိန် နှင့်၊ အကယ်၍ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ တစ်ခု လေလုံ container, will ကျန်နေ ပြတ်သား ဘို့ နောက်ထပ်

ထက် a တစ်ပတ်။ အတူ အချို့  
ဆားငန် ဖြန်း on သူတို့၊ သူတို့  
ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး a  
အသစ်အဆန်း ရန် အစေခံ အတူ  
အချို့ရည်များ ကန်တံကင် ဘဲ  
(စာမျက်နှာများ ၁၉၈-၉) သည်  
ရရှိနိုင် ဌ အချို့ ကန်တံ  
စားသောက်ဆိုင်များ၊ တကိုယ်လုံး  
သို့မဟုတ် ဌ အပိုင်းများ။







# Cantonese Wonton Soup

Wontons၊ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်။ ဖက်ထုပ်၊ တာဝန်ထမ်းဆောင် ၌ ဟင်းရည်၊

ဖြစ်ကြပါသည်။ a အမျိုးသား တရုတ် သရေစာ။ ဟိ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်း ဘို့ ဝမ်တန်

ဖြည့်စွက် သည် ဝက်၊ ဒါပေမယ့် ၌ ကွမ်တုံ ပုစွန် နှင့် ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း

သုံးတယ်ဆိုတော့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင် ဒီ ထပ်လောင်း

ဝမ်တန်များကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော အရသာနှင့် အသွင်အပြင်ကို ပေးသည်။

**1** ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ဝက် အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince အဲဒါ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။

**2** လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ ပုစွန်၊ ဖြတ် ထဲသို့ အဆိုပါ အရွယ်အစား ၏ သေးငယ်သည်။ ပဲစေ့များ နှင့် ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါ ဝက်။

**3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ်ရှယ်ရီ နှင့် အာလူး မုန့်ညက် ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ ရေ ၁ ဇွန်း မှာ a အချိန်။

**4** ဝက်သားအရောအနှောကို လက်တစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် ကောက်ယူပြီး ပန်းကန်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ ပန်းကန်လုံး သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်ညီညာသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို အောင်မြင်ဖို့အတွက် အကြိမ် 100 လောက် ပြန်လုပ်ပါ။ အလိုရှိသော အလင်း နှင့် မရှိသေး ကြည့် အသွင်အပြင်။

**5** ထည့်ပါ။ တစ်ဝက် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ နှင့် အားလုံး အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ရန် အဆိုပါ ဝက် အရောအနှော၊ ရောနှောကောင်းပြီး နှင့် ထားပါတော့ marinate ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ပြီးတော့ ရောစပ်ပါ။ ၌ အဆိုပါ နှမ်း ဆီ

**6** ရုံ မီ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင်သင့် ရန် ခြုံ အဆိုပါ ဝမ်တန်များ၊ မွှေပေးပါ။ ၌ အဆိုပါ ကြက်ဥ အနှစ်၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ စည်း အဆိုပါ ဖြည့်စွက် ရန် အဆိုပါ ထုပ်ပိုး။

**7** ခြုံ အဆိုပါ wontons ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၂ နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ (ကြည့် စာမျက်နှာ

## INGREDIENTS

- 12 ounces (350 grams) pork, with about 2 ounces (55 grams) fat
- 4 ounces (115 grams) raw shelled shrimp
- 6 scallions, cut into tiny rounds
- 2 to 3 ounces (55 to 85 grams) canned bamboo shoots, chopped fine
- 1 egg yolk
- 90 wonton wrappers, each about 3 inches (7.5 centimeters) square
- 1 egg white, lightly beaten
- salt
- 6 to 8 leaves romaine lettuce or Chinese celery cabbage, shredded crosswise into 1-inch (2.5-centimeter) pieces
- 1½ quarts prime and clear stocks, mixed together (see page 242)
- 16 teaspoons peanut or corn oil

## For the marinade

- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon sugar
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 1 teaspoon thick soy sauce
- 10 turns freshly milled black pepper
- 1½ teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon potato flour
- 3 to 4 tablespoons water
- 2 teaspoons sesame oil

## To serve

- freshly ground pepper
- sesame oil
- thin soy sauce

## MAKES 80 TO 90 WONTONS;

serve 8 as lunch

၅၂။

**8** ယူလာပါ။ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် ၏ ဆား ရေ ရန် a ပြုတ်။ ရေနွေးတည်ပါ။ အဆိုပါ ဆလတ်ရွက်

သို့မဟုတ် ဂေါ်ဖီထုပ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရဇွန်း နှင့် လွှဲပြောင်း ရန် a ဇလုံ။

**9** တင်ပါ။ အဆိုပါ စတော့ ၌ နောက်တစ်ခု ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် တကျီကျီ အမှတ်။

**10** ဒယ်အိုးကြီးထဲမှာ ရေကို ထပ်ပြီးဆူအောင်တည်ပါ။ အတွင်းသို့ ခုန်ဆင်းပါ။ ဝမ်တန်များ၊ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် ၂၀ မှာ a အချိန်၊ နှင့် ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်။ မွေသည်။ ညင်သာစွာ

သူတို့ကိုခွဲခြားရန်။ ၃ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် အဖုံးအုပ်ပြီး ပြုတ်သည်အထိ ဆက်တည်ပါ။ အဆိုပါ wontons ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ် နှင့် မျှော ရန် အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။

**11** လက်ဖြင့်စစ်၍ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစီသို့ လွှဲပြောင်းပေးကာ ခန့်ခွင့်ပြုပါ။ ၁၀ wontons နှုန်း ဇလုံ။ ရန် တစ်ခုစီ ပန်းကန်၊ ထည့်ပါ။ a ဖြစ်တော့ ၏ အဆိုပါ ကျန် ကြက်သွန်နီ၊ a အနည်းငယ် အပိုင်းပိုင်း ၏ ဆလတ်ရွက် သို့မဟုတ် ဂေါ်ဖီထုပ် နှင့် ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ထို့နောက် လောင်း a

ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ၏ စတော့ (အကြောင်း ၆ အောင်စ [ ၃/၄ ခွက်]) ကျော်လွန် အဲဒါ။ လူတိုင်း နိုင်သည် ကူညီကြပါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မြေပြင် ငရုတ်ကောင်း၊ နှမ်း ဆီ နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နေရာချထားသည်။ on အဆိုပါ စားပွဲ။



**မှတ်ချက် - Wontons** အေးခဲ ကောင်းပြီ နှင့် နိုင်သည် ထို့ကြောင့် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ ။ ဤ ကြိုတင် တက် ရန် အဆင့် ၈ နှင့် အေးခဲ လုပ်ပါ။ သေချာပါတယ်။ သို့သော်၊ ရန် ထမင်းချက် အဆိုပါ defrosted wontons နည်းနည်း ကြာကြာ ။ အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ။

**ကွဲပြားမှု-** ဝမ်တန် ဟင်းချို နိုင်သည် လည်း ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ ချက်ပြုတ် ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ ။ အဆိုပါ စတော့။ ခွင့်ပြုပါ။ ပိုနည်း wontons နှုန်း ဇလုံ ဘယ်တော့လဲ တာဝန်ထမ်းဆောင် ။ 3 နည်းလမ်း။

# ငှက်များ အသိုက် soup

ကြိုက်တယ်။ ငါးမန်း ဆူးတောင် ဆပ်ပြာ၊ ငှက် အသိုက် ဟင်းချို ရောက်တယ်။ အဆိုပါ အမြင့် ၏ တရုတ် ဟင်းလျာ၊ သို့သော်လည်း အနောက်တိုင်းသားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ ထား off အားဖြင့် အဆိုပါ နာမည် နှင့် အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ အဲဒါ သည် ထုတ်လုပ်သည်။ အားဖြင့် မျို့ တံတွေး။ တစ်ယောက်တည်း၊ ငှက်များ အသိုက် သည် ဖြူစင်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် သည် ရန် ပေး အသွင်အပြင်၊ ပြေတယ်။ ထက် အရသာ၊ ရန် အဆိုပါ ဟင်းချို။ တစ် အရမ်း ကြွယ်ဝသော ချုပ် စတော့သည် ထို့ကြောင့် မရှိမဖြစ် အဖြစ် a အခြေခံ အဖြစ် သည် အဆိုပါ ကြက်သား ကတ္တီပါ နှင့် မရှိသေးဘူး၊ မပါဘဲ အဆိုပါ ငှက်များ အသိုက်၊ မဟုတ်ဘူး ပမာဏ ၏ ချုပ် စတော့ သို့မဟုတ် ကြက်သား ကတ္တီပါ နိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဆိုပါ ထူးခြားသော အရည်အသွေး ၏ 3 ဟင်းချို။

**INGREDIENTS**

- 4 ounces (115 grams) loose bird's nest
- 4 thickish slices fresh ginger root, peeled
- 2 large scallions
- 4 to 5 cups prime stock (see page 242)
- 2 tablespoons cornstarch, dissolved in 2 tablespoons water
- salt to taste
- 1/2 to 1 quantity chicken velvet (see page 73)
- 1 ounce (25 grams) best ham, ideally Chinhua or Virginia, chopped fine

**SERVES 10**

- 1 ငှက်သိုက်ကို ကြက်သီးနွေးရေ ၅ ခွက်ခန့်တွင် နာရီပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် တစ်ညလုံးစိမ်ပါ။ ရေဆင်း မှတဆင့် a အဆင်ပြေပါတယ်။ ဆန်ခါ၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် တိုးလာသည်။ အကြောင်း ၄ ကြိမ် ။ ကိုယ်အလေးချိန်
- 2 အတူ a တွဲ ၏ နာစေး၊ ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုခု အမွှေး သို့မဟုတ် တခြား အညစ်အကြေး မှတည်၀၈ အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ အဆိုပါ ငှက်များ အသိုက်၊ 3 နိုင်သည် ဖြစ် a

အချိန်ကုန်စေသော တာဝန်။ လှူဒါန်းပေးသော အခွင့်အလမ်း ရှိသည့်အခါ ရေပူသို့မဟုတ် ၃ ကြိမ် နှင့် မြောင်း။

**3** တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဟင်းရည်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် အကြောင်း ၆ ခွက်များ ၏ ပွက်ပွက်ဆူရေ၊ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်၊ ထို့နောက် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၁၀ မိနစ်များ။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ။ ရေဆင်း ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ (ဟိ ငှက်များ အသိုက် နိုင်သည် ယခု ဖြစ် ဝဲ ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ၊ မြုပ်၊ ဘို့ ၂ သို့မဟုတ် ၃ နေ့ရက်များ မီ ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ ဟင်းချို။)

**4** တင်ပါ။ အဆိုပါ ငှက်များ အသိုက် နှင့် ချုပ် စတော့ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a နူးညံ့သော ဆူအောင်တည်ပါ။ မွေပါ။ ၌ အဆိုပါ ဖျက်သိမ်း ပြောင်းဖူးမှုနှင့် ထားပါတော့ အဆိုပါ ဟင်းချို ထူထည့်ပါ။ ဆားငန် ရန် အရသာ။

**5** မွေပါ။ အကြောင်း ၂ လှေကားများ ၏ ပူတယ်။ ဟင်းချို ထဲသို့ အဆိုပါ ကြက်သား ကတ္တီပါ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ သန့်စင်သောပိုပီးတယ်။ ဖြည်းဖြည်း လောင်း ထဲသို့ အဆိုပါ တကျီကျီ ဟင်းချို၊ မွေသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ a ချောမွေ့ညီညွတ်မှု။ ဆက်လက် ရန် ဆူအောင်တည်ပါ။ သည်အထိ အဆိုပါ ကြက်သား သည် ချက်ပြုတ်။

**6** အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ဟင်းချို tureen ဖြန်း အဆိုပါ ခုတ်တယ်။ ဝက်ပေါင်ခြောက် on ထိပ်တန်း ၌ အဆိုပါ ဗဟို။ အစေခံ ပူတယ်။

**မှတ်ချက်** - တစ်ခုခု လက်ကျန် ဟင်းချို နိုင်သည် ဖြစ် အေးခဲ



# Shark's Fin Soup

## INGREDIENTS

- 11 to 12 ounces (315 to 350 grams) loose shark's fin
- 5 ounces (140 grams) chicken breast meat
- 4 slices fresh ginger root, each about 1/4 inch (5 millimeters) thick
- 3 large scallions, halved crosswise
- 1 ounce (25 grams) lard
- 3 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 tablespoon peanut or corn oil
- 4 1/2 to 5 cups prime stock (see page 242)
- salt to taste
- thin soy sauce to taste

### For the marinade

- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 3 to 4 turns white pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 1/2 tablespoons egg white, lightly-beaten
- 1 tablespoon peanut or corn oil

### For the sauce

- 3 to 4 tablespoons water chestnut flour or potato flour
- 3 tablespoons water
- 2 teaspoons thick soy sauce

### To serve

- 2 ounces (55 grams) lean ham, Virginia or Chihuahua
- 8 ounces (225 grams) bean sprouts
- Chinese red vinegar
- hot prepared mustard

### SERVES 6

ဟိ တရုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ တညီတညွတ်တည်း ဌှိ သူတို့ရဲ့ ကျေးဇူးတင်ခြင်း ၏ ငါးမန်း ဆူးတောင် ဟင်းချို။

ဤအလွန်အာဟာရရှိသောဟင်းချိုသည်အလွန်ထူးခြားသောဟင်းချိုများထဲမှတစ်ခုဖြစ်သည်ဟုမှန်ကန်စွာယူဆသည်။ ဥပမာများ ၏ တရုတ် ဟင်းလျာ။ တစ် ဆူးတောင် ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေး က၊ သို့သော်၊ အလွန်အမင်းဈေးကြီးတယ်။ နှင့် ယူတယ်။ လေး နေ့ရက်များ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဟိ ဆူးတောင် အသုံးပြုခံ ဌှိ ဒီ ဟင်းချက်နည်း သည် ရောင်းတယ်။

တစ်ဌှိ ပါဝင်သောအထုပ် ၏ အရိုးနု အချို့နှင့် ဆူးတောင် ဆေးထိုးအပ်များနှင့် ရှိပြီးသား ဆောင်ရွက်ပြီး နှင့် ထို့နောက် အခြောက် တဖန်။ အားဖြင့် ကိုယ်တိုင် ငါးမန်း ဆူးတောင် ရှိသည်။ နည်းနည်း အရသာ၊ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့လဲပေါင်းစပ် အတူ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဌှိ a ချုပ် စတော့၊ အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ပြီးပြည့်စုံသော ဟင်းချို။

1 တင်ပါ။ အဆိုပါ ငါးမန်း ဆူးတောင် ဌှိ a ကြီးမားသော ကွန်တိန်နာ နှင့် လောင်း ကျော်လွန် အဲဒါ အကြောင်း ၅ ခွက်များ၏ ပူတယ်။ ရေ။ စိမ်ပါ။ ညတွင်းချင်း သို့မဟုတ် ဘို့ a အနည်းဆုံး ၏ ၆ နာရီ။

2 လက်ချောင်းများဖြင့် ပွတ်သပ်ပေးပါ။ မည်သည့်အရာမှ မဆုံးရှုံးစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်သောဆန်ခါဖြင့် ဆယ်ထားပါ။ သဲနုများကို ဖယ်ရှားနေစဉ် အဖိုးတန် ငါးမန်းတောင် အပ်များ။ များများပြန်လုပ်ပါ။ ကြိမ် အဖြစ် လိုအပ်သော။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဟင်းရည်။

3 ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၆ ခွက်များ ၏ ရေ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ် နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ညင်သာစွာ ဘို့ အကြောင်း ၂ နာရီ၊ ဖြည့်ဆည်းခြင်း။ အဆိုပါ ရေ အကယ်၍ အဲဒါ အငွေ့ပျံသည်။ ရယ် မြန်မြန်။

4 စမ်း ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ ဆူးတောင် ဆေးထိုးအပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင်သင့် သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် နူးညံ့သည်။ မရှိသေး ဆဲ ကြည့်။ တစ် နည်းလမ်း ရန် စမ်းသပ် သည် ရန် စာနယ်ဇင်း တစ်ခု အကြား လက်မ နှင့် အညွှန်း လက်ချောင်း- အကယ်၍ အဲဒါ အားလပ်ချိန် အလွယ်တကူအဲဒါ သည် အဆင်သင့်။ ရေဆင်း။

အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆူးတောင် သည် ဆဲ ခက်တယ်၊ ထားပါတော့ အဆိုပါ ရေ အေး၊ ထို့နောက် မြောင်း၊ ပြန်လာ ရန် အဆိုပါ ဟင်းရည်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ပမာဏ ၏ ရေ နှင့် ပြုတ် ညင်သာစွာ ဘို့ နောက်တစ်ခု နာရီ၊ သို့မဟုတ် ကြာကြာ။ ရေဆင်း၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် ရှုံး အဆိုပါ ဆေးထိုးအပ်။

5 ဗကသ၊ ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a သေးငယ်သည်။ ဇလုံ။

6 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ - ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင်သို့မဟုတ်ရှယ်ရီနှင့်ထည့်ပါ။ ကြက်သားအတွက် ပြောင်းမှုန့်။ ကြက်ဥအဖြူကို တူညီတဲ့ဦးတည်ချက်နဲ့ မွှေပေးပါ။ marinate ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ ဆီ

7 နေရာ အကြောင်း ၃ ၂/၂ ခွက်များ ၏ ရေ ၌ a ဟင်းရည် အတူ အဆိုပါ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ တစ်ဝက် အဆိုပါ ဝက်ဆီ နှင့် ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငါးမန်းဆူးတောင် နှင့် ပြုတ် ညင်သာစွာ ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ။ ဒီ ကုသခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် စီးနင်းမှုများ အဆိုပါ ဆူးတောင် ၏ တစ်ခုခု ကျန် အဆင့် အနံ့။ ရေဆင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ။

8 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။

9 မျက်စေ့ အဆိုပါ ပဲ ခေါင်းတွေ off အဆိုပါ ပဲ အပေါက်များ နှင့် ပစ်ပယ် သူတို့ကို။ ရေနွေးတည်ပါ။ ၌ ပွက်ပွက်ဆူရေ သည်အထိ အဆိုပါ ရေ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်။ ရေဆင်းပြီးတော့ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ပါ။ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။ ရေဆင်း နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။



10 စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက် နှင့် ပဲ အပေါက်များ ဌ နည်း on ဘ သို့မဟုတ် ၂ သေးငယ်သည်။ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဟင်းလျာများ။ တင်ပါ။ အဆိုပါ ရှုလကာရည် နှင့် မုန်ညင်း ထဲသို့ သီးခြား ပန်းကန်ပြားများ on အဆိုပါ စားပွဲ။

11 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွှေပါ။ အဆိုပါ ဂျုံမှုန့်၊ ရေ နှင့် ပဲစိစပ် ငံပြာရည် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

12 အပူ a wok သို့မဟုတ် ဟင်းရည် ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ ပူတယ်။ ရေပက် ဌ အဆိုပါ ကျန် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။ အမျှ အဲဒါ မျက်မှန်များ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ဝက်ဆီ နှင့် အဆိုပါ ဆီ လောင်း ဌ အဆိုပါ ချုပ် စတော့၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငါးမန်း ဆူးတောင် နှင့် မွေပေးပါ။ ရန် ရောနှော။ ဖြည်းဖြည်း ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သားကို မွေပါ။ ရန် သီးခြား အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း။ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ။ တဖြည်းဖြည်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် ရန် အဆိုပါ ဟင်းချို။ မွေသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဟင်းချို ထူလာသည်။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။ အရသာ ဘို့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ထည့်ပါ။ ဆားငန် နှင့် ပိန်တယ်။ ပဲစိစပ် ငံပြာရည်၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော။

13 ပူနွေးသောဟင်းချို tureen သို့ လွှဲပြောင်း ပြီးအစေခံ။ စားချင်တိုင်းစား၊ ငါးမန်းဆူးတောင်ဟင်းချို မထည့်ခင် ပဲပင်ပေါက်နဲ့ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို သူ့ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။ တချို့က မေ လည်း ကြိုက်တယ်။ ရန် ထည့်ပါ။ a နည်းနည်း ရှုလကာရည် သို့မဟုတ် မုန်ညင်း ရန် အဆိုပါ ဟင်းချို။

# ကြက်သား ကတ္တီပါ

တစ် ပြင်ဆင်မှု ၏ နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ minced ကြက်သား ရင်သား၊ ဘယ်ဟာ သည် လုပ်ထားတယ်။ အလင်း နှင့် fluffy အားဖြင့် အဆိုပါ ထပ်လောင်း ၏ ကြက်ဥ အဖြူ။ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ ရန် ထည့်ပါ။ အရသာ၊ အသွင်အပြင် နှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရန် ဟင်းချို။ အဲဒီလို အဖြစ် ဆောင်းရာသီ သခွားမသီး ဟင်းချို (ကြည့် စာမျက်နှာ ၇၉) နှင့် ငှက်များ

**INGREDIENTS**

- 2 chicken breasts, about 1 pound (450 grams) skinned and boned
- 1/2 teaspoon salt
- 2 teaspoons ice water
- 2 teaspoons cornstarch
- 1 egg white, lightly beaten



အသိုက် ဟင်းချို (ကြည့် စာမျက်နှာ ၇၁)။

1 အလှည့် အဆိုပါ ကြက်သား ရင်သား အတွင်းပိုင်း အပြင်နှင့် ဆွဲပါ off အဆိုပါ အသားလွှာ ၂ ခု။

2 အသားလွှာတစ်ခုစီ၏ အဖြူအရောင်အဆုံးကို လက်တစ်ဖက်နှင့် လက်ချောင်းများ ဖြင့် ဖိထားပါ။ ခြစ် အဆိုပါ အသား ကွာ ထံမှ အဲဒါ အတူ a တရုတ် ခုတ်ထစ် သို့မဟုတ် ဓား။ ပစ်ပယ် အဆိုပါ ရွတ်။

3 ကိုင်သည်။ အဆိုပါ ကြီးမားသော အဆုံး ၏ တစ်ခု ကြက်သား ရင်သား၊ ခြစ် အဆိုပါ အသား၊ သွားမယ်။ အတူ အဆိုပါစပါး၊ ထံမှ အဆိုပါ သေးငယ်သည်။ အဆုံး အားလုံး အဆိုပါ နည်းလမ်း ရန် အဆိုပါ ကြီးမားသော အဆုံး၊ စွန့်ပစ်ခြင်း။ အမြေးပါးများ နှင့် အဆီ အဖြစ် သင် သွား ပြန်လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ တခြား ရင်သား နှင့် ထို့နောက် အတူ အဆိုပါ ၂ အသားလွှာများ။

4 ကြက်သားတုံးများကို ဆယ်ပြီး ဆားဖြင့် ဖြန့်ကာ လှီးဖြတ်ပြီး ထည့်ပါ။ ရေခဲရေအစက်ချပြီး အပိုင်းအစများကို အလယ်ဗဟိုသို့ အခါအားလျော်စွာ ပြန်ခေါက်ပါ။ ခုတ်ထစ် ဘို့ အကြောင်း ၃ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ကြက်သား သည် အရမ်း နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ minced ။

5 အသားကို ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ဂျုံမှုန့်နဲ့ ကြက်ဥအဖြူကို ရောမွှေပြီး မွှေပေးပါ။ ကတ္တီပါ - အလင်းသန့်စင်မှု အောင်မြင်သည်အထိ။ အအေးခန်း၊ အဖုံးအုပ်လိုရတယ်၊ ဘို့ a အနည်းငယ် နာရီ မီ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ။

**မှတ်ချက်** - ခြေလှမ်းများ ၃ နှင့် ၄ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဌွံ a အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာ သို့မဟုတ် Blender၊ ထပ်လောင်း အားလုံးအဆိုပါ ရေခဲ ရေ နှင့် ဆားငန် ရန် အဆိုပါ အကြမ်းဖျင်း ဖြတ်ထုတ် ကြက်သား ရင်သား မီ mincing



# Cantonese Fire Pot

တစ် ကန်တုံ မီး အိုး ထင်ဟပ်သည်။ ဘာလဲ။ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင် ခဲ့ အဆိုပါ ဒေသ၊ နှင့် အဲဒါ ထို့ကြောင့် ပါဝင်ပါသည်။ ၏ ပင်လယ်စာ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် အသား နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ရှိသည် a ရိုးရာ မီးသွေးလောင်ခြင်း။ မီး အိုး ဘို့ ချက်ပြုတ် မှာ အဆိုပါ စားပွဲ၊ အသုံးပြု a ဖော့ဒူး သတ်မှတ် သို့မဟုတ် အပူခံပါ။ ပန်းကန်လုံးနှင့် မီးစက် သို့မဟုတ် တစ်ခု လျှပ်စစ်အိုး။

## INGREDIENTS

- 12 ounces to 1 pound (350 to 450 grams) fresh or frozen medium raw prawns in the shell, without heads
- 1 Dover sole, or sea bass, about 1 pound (450 grams), skinned and boned
- 10 large scallops, white meat only
- 2 chicken breasts, skinned and boned
- 12 ounces to 1 pound (350 to 450 grams) beef, rump, skirt steak or fillet
- 1 pound (450 grams) Chinese celery cabbage
- 1 large romaine lettuce
- 1 pound (450 grams) spinach, washed and trimmed
- 1 bunch watercress, washed and trimmed
- 4 cakes bean curd
- 1 pound (450 grams) dried egg noodles or 1½ pounds (675 grams) fresh noodles
- about 8 to 9 cups clear stock
- peanut or corn oil

### For the dips

- 8 eggs
- thick or thin soy sauce
- peanut, corn or sesame oil
- salt
- freshly ground black pepper
- hot prepared mustard
- chili sauce

SERVES 8 as dinner

- 1 အခွံ နှင့် devein အဆိုပါ ပုစွန် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၈)။ တစ်ဝက် အလျားလိုက်။
- 2 ဖြတ် အဆိုပါ ငါး အသားလွှာများ ဖြတ်ပြီး ထဲသို့ ဝလက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း။
- 3 ရေဆေးပါ။ နှင့် လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ ဂုံးကောင်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ ခက်တယ်။ ကြွက်သားများ။ နေရာ တစ်ခုစီ တစ်ခု on ငါး ဖွတ် နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ အပိုင်းပိုင်း။
- 4 ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ပိန်တယ်။ အချပ် ၁/၈ အကြောင်း ၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) အထူ
- 5 Cut the beef across the grain into slices about 1/2 by 3/4 inches သို့ 1/2 inch (၅ အားဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ နှင့် ၅ မီလီမီတာ) အထူ
- 6 ဖြတ် တစ်ခုစီ တရုတ် တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ် အညှာ ဖြတ်ပြီး မှာ အကြောင်း ဝလက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ကြားကာလများ။
- 7 ဆလတ်ရွက်ကို အတုံးကြီးကြီးခွဲထားပါ။
- 8 စောက် အဆိုပါ ပဲ တိုပွား ခွဲ ပူတယ်။ ရေ ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ။ ရေဆင်း နှင့် ဖြတ် တစ်ခုချင်းစီ ကို ၈ အပိုင်းပိုင်း။
- 9 ယူလာပါ။ a ကြီးမားသော ဒယ်အိုး ၏ ရေ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ၊ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ် နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် ဘို့ a အနည်းငယ် မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အယ်လ် dente လောင်း ထဲသို့ a colander နှင့် ပြန်လည်ဆန်းသစ်ပါ။ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။ ရေဆင်း နို့ကန်နို့ကန်ချွတ်ချွတ်။

10 စီစဉ်ပါ။ အားလုံး အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ on တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်များ သို့မဟုတ် အတူ on အများအပြား ပန်းကန်များ။ဟိ အသား နှင့် ပင်လယ်စာ ချပ် နိုင်သည် ဖြစ် ချထားသည်။ ထပ်နေသည်။ တစ်ခုစီ အခြား တင်ပါ။ on အဆိုပါ စားပွဲ။

11 စီစဉ်ပါ။ dips ၌ သေးငယ်သည်။ ဟင်းလျာများ။ တင်ပါ။ on အဆိုပါ စားပွဲ၊ အတူ အဆိုပါ မီး အိုး ၌ အဆိုပါ ဗဟို။

12 ရန် အစေခံ ပေး တစ်ခုစီ လူ အတူ တစ်ခု ဇလုံ နှင့် a ဖွတ် ပန်းကန်၊ တစ်ခု တွဲ ၎င်း၏ လက်ချောင်းများ နှင့် တစ်ခု သေးငယ်သည်။ ဝါယာကြိုး စစ်အောင်

13 ပန်းကန်လုံးတစ်ခုစီတွင် ကြက်ဥ ၁ လုံးကို ကြေအောင်ခွဲပြီး ညက်အောင်ညက်ပါ။  
ပဲခံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 2 ဇွန်းကို လောင်းချလိုက်ပါ။  
e a c h s a u c e r ယ ယ ယ <sup>၁</sup> / <sub>၂</sub> t e  
a s p o o n o f o i l . T e i s c a n b e r e p l e n d i s h e d b y i n d i v i d u a l s l a t e  
r .

14 ရှိသည် အဆိုပါ စတော့ တကျီကျီ ၌ a ဟင်းရည်။

15 အကယ်လို့ a ရိုးရာ မီး အိုး သည် သုံးသည်၊ အပူ အဆိုပါ မီးသွေး နှင့် ထား ထဲသို့ အဆိုပါ မီးခိုးခေါင်းတိုင် ၌ အဆိုပါအလယ်တန်း ၎င်း၏ အဆိုပါ အိုး။ တင်ပါ။ on အဆိုပါ စားပွဲ on ထိပ်တန်း ၎င်း၏ a အထူ အပူခံ ဖျာ။ တစ်ခု လျှပ်စစ် အိုး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို လုံလောက်တဲ့ စတော့ကို အပူပေးမယ့်အိုးထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ လမ်းတစ်ဝက် တက် အဆိုပါ ဟိုဘက်ဒီဘက်၊ ယူလာပါ။ ကျော ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၃ ဇွန်း ၎င်း၏ ဆီ





**16** ရန် စားသည်၊ လူတိုင်း ရွေးတယ်။ တက် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ဆန် ၏ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသား သို့မဟုတ် ပင်လယ်စာ၊ နေရာများ သူတို့ကို ဌ အဆိုပါ စစ်အောင် နှင့် ထို့နောက် နိမ့်သည်။ အဲဒါ ထဲသို့ အဆိုပါ မီး အိုး ရန် ထမင်းချက်။ အကယ်လို့ သင် ရှိသည် မဟုတ်ဘူး စစ်အောင်၊ လက်ချောင်းများ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ ရန် ကိုင် နှင့် နှစ် အဆိုပါ အစားအသောက် ထဲသို့ အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ စတော့ ရန် ထမင်းချက်။ ဟိ အစားအသောက် သည် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ ပြီးနောက် a အနည်းငယ် စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် အဲဒါသည် ပြုတ်၊ နှစ်သည်။ ထဲသို့ အဆိုပါ ကြက်ဥ နှင့် နှစ်ချို့ အတူ အဆိုပါ တခြား အရသာ မိစားသောက်ခြင်း။ (အကယ်၍ သင် မကြိုက် အဆိုပါ ကုန်ကြမ်း ကြက်ဥ စိတ်ကူး၊ ဆေးပေးသည်။ အတူ အဲဒါ။)

**17** ဘယ်တော့လဲ a တရားမျှတသော ပမာဏ ၏ အသား နှင့် ပင်လယ်စာ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထမင်းစားပြီး၊ ထား အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး၊ ဌ အဆင့်ဆင့်၊ ထဲသို့ အဆိုပါ အိုး။ ရအောင် လူတိုင်း ကူညီကြပါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထံမှ အဆိုပါ အိုး။

**18** ရပြန်ပြီ။ လိုအပ်သော၊ အားဖြည့်ပါ။ အဆိုပါ စတော့ အဆင့် အတူ နောက်ထပ် စတော့ သို့မဟုတ် ရေ၊ ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် ဆီ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ် တဖန် မီ ချက်ပြုတ် နောက်ထပ် အစားအသောက် ဌ အဆိုပါ အိုး။

**19** ဘယ်တော့လဲ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ဟင်းလျာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် ပဲ တိုဟူး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထမင်းစားပြီး နှင့်အဆိုပါ ဟင်းရည် သည် ရယူခြင်း။ ပိုချမ်းသာတယ်။ နှင့် ပိုချမ်းသာ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ။ ဟိ ဟင်းရည် နှင့် ခေါက်ဆွဲ နိုင်သည် ထို့နောက် ဖြစ် နှစ်သက်သည်။ အားဖြင့် လူတိုင်း။

# M o n g o l i a n သိုး မီး P o t

**INGREDIENTS**

- 1/2 leg of lamb, ideally, spring lamb, about 2 1/2 pounds (1.12 kilograms)
- 4 ounces (115 grams) cellophane noodles
- 1 Chinese celery cabbage, about 1 3/4 pounds (800 grams), trimmed
- 8 ounces (225 grams) dried egg or buckwheat noodles

ဒီ မွန်ဂိုလီးယား ပန်းကန်၊ ဘယ်ဟာ ရှိသည်။ ရှည် ကတည်းက ဖြစ်လာသည် အပိုင်း နှင့် ပါဆယ်ထုပ် ၏ ပီကင်းအစားအသောက်၊ အဆင့်များ ဒုတိယ ဌ ကျော်ကြားမှု အားလုံးအတွက် ရန် ပီကင်း ဘဲ (ကြည့် စာမျက်နှာများ ၁၉၈-၉)။

1 မေး အဆိုပါ အသားရောင်းသူ ရန် အရိုး အဆိုပါ သိုး ဘို့ သင် အကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်သည်၊  
အေးခဲ ဘို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ နာရီ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ အသား ဖြစ်လာသည်။ ကြည် နှင့်  
ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ဖြတ် ထဲသို့ စက္ကူပါးပါး ချပ်။

2 ထိုအချိန်တွင် စိမ်းပါ။ အဆိုပါ cellophane ခေါက်ဆွဲ ၌ များနေပြီ။ ၎င်း ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ၌ a  
ဇလုံဘို့ a အနည်းဆုံး ၎င်း ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်၊ ဒါကြောင့် သူတို့ ချဲ့ထွင်ပါ။ ရေဆင်း။ လုပ်ပါ။ ၂  
သို့မဟုတ် ၃ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ အတူ ကတ်ကြေး ရန် အတိုချုံးပါ။ သူတို့ကို အပြောင်းအရွှေ့  
ရန် a ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ။

3 လှီးပါ။ အဆိုပါ တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ် မှာ ၁လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ကြားကာလများ။ တင်ပါ။ on a  
ပန်းကန်။

4 ခေါက်ဆွဲကို ရေနွေးများများထဲထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ပြန်တည်ပြီးမှ ဆက်လိုက်ပါ။ ရန်  
ထမ်းချက် ဘို့ အများအပြေ မိနစ်များ၊ သည်အထိ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပျော့ပျောင်း မရှိသေး  
အယ်လ် *dente* ရေဆင်း နှင့် လှေ့စေ့ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။ တင်ပါ။ on a ပန်းကန်  
သို့မဟုတ် ထဲသို့ a ဇလုံ။

5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ရေဆင်း တင်ပါ။ အဆိုပါ နှမ်း ငါးပိ ထဲသို့ a မျှတစွာ ကြီးမားသော  
ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ နှင့် *r* သည် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၄ အောင်စ (၁/၂  
ခွက်) ၎င်း *w* *a* *t* *e* *r* ရန် အီး ၊ မွေသည်။ သည်အထိ ချောမွေ့စွာ ရောစပ်ထားသည်။ ထည့်ပါ။ ၃  
သို့မဟုတ် ၄ ဇွန်း ၎င်း ရေ ရန် အဆိုပါ အနီရောင် ပဲ တိုဟူး နှင့် ရောစပ်ပါ။ ရန် a ခရင်မ်  
ညီညွတ်မှု။ လောင်း ထဲသို့ အဆိုပါ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝိုင်  
သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ အဆိုပါ ဆီများ နှင့် ငါး ငံပြာရည် နှင့် မွေပေးပါ။  
သည်အထိ ကောင်းပြီ ရောနှော။

6 ယူ အဆိုပါ သိုး ထွက် ၎င်း အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ချုံ ပိုလျှံ အဆီ နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ ချပ်။  
အဖြစ် စက္ကူပါးပါး အဖြစ် သင် နိုင်သည် ဖြစ်နိုင်တယ်။ စီမံခန့်ခွဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့၊  
တစ်ခုစီ လှီးပါ။ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အကြောင်း



၄ အားဖြင့် ၁ ၁/၂ လက်မ (၁၀ အားဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ)။ ဒေါသပဲ ။ သူတို့ကို on sever al ပန်းကန်များ ဝတ်ပြုခြင်း ။ ၌ တစ်ခုတည်း အလွှာများ ဒါပေမယ့် ထပ်နေသည်။ တစ်ခုစီ အခြား ရေခဲသေတ္တာ၊ မြုပ်၊ သည်အထိအဆင်သင့် ရန် စားသည်။

7 တင်ပါ။ အားလုံး အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ on အဆိုပါ ထမင်းစား စားပွဲ။

8 အကယ်လို့ a ရိုးရာ မီး အိုး သည် အသုံးပြုခဲ့, အပူ အဆိုပါ မီးသွေး နှင့် ထား ထဲသို့ အဆိုပါ မီးခိုးခေါင်းတိုင် ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ အိုး။ တင်ပါ။ on အဆိုပါ စားပွဲ on ထိပ်တန်း ၏ a အထူ အပူခံ ဖျာ။

တစ်ခု လျှပ်စစ် အိုး မေ ဖြစ် အသုံးပြုခဲ့။ ၌ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှုကိစ္စ၊ လောင်း ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ထဲသို့ အဆိုပါ အပူ အိုး ရန် လာ အကြောင်း လမ်းတစ်ဝက် တက် အဆိုပါ နှစ်ဖက်, နှင့် ယူလာပါ။ ကျော ရန် a ပြုတ်။ ဟိ ပွဲ သည် ယခု အဆင်သင့်။

9 ရန် အစေ့၊ ပေး တစ်ခုစီ လူ အတူ a တွဲ ၏ ဝါး လက်ချောင်းများ (မဟုတ်ဘူး ပလပ်စတစ်သို့မဟုတ် ယွန်း ones), a သေးငယ်သည်။ ဝါယာကြိုး စစ်အောင် လုပ်ထားတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘိုးမီးအိုး အလှူပွဲများ (optional)၊ a ဇလုံ နှင့် a သေးငယ်သည်။ ပန်းကန်။

10 ရန် စားသည်, တစ်ခုစီ လူ ဇွန်း အချို့ ငံပြာရည် ထဲသို့ သူ့ ဇလုံ နှင့် ထပ်လောင်းသည်။ အချို့နံနံ အရွက် နှင့် ကြက်သွန်နီ။ လူတိုင်း ထို့နောက် ရွေးတယ်။ တက် ၁ သို့မဟုတ် ၂ ချပ် ၏ သိုး မှာ a အချိန်, ပြောရအောင် သူတို့ကို ထဲသို့ အဆိုပါ စစ်အောင် (သို့မဟုတ် အသုံးပြုသည်။ လက်ချောင်းများ) နှင့် နှစ်မြုပ် သူတို့ကို၌ အဆိုပါ ရေ ၌ အဆိုပါ အိုး။ ဟိ အသား သည် ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ ပြီးနောက် a အနည်းငယ် စက္ကန့် (သို့မဟုတ် ကြာကြာ အကယ်၍ အရမ်း ကောင်းစွာပြီးဆုံးသည် အသား သည် နှစ်သက်သည်) နှင့် နှစ်ပြီး ထဲသို့ အဆိုပါ ငံပြာရည် မီ စားသောက်ခြင်း။

11 သိုးသားတစ်ဝက်ခန့် စားသုံးပြီးပါက အိုးထဲတွင် ရေထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် cellophane ခေါက်ဆွဲအချို့တွင်ထည့်ထားသောအရသာရှိသောဟင်းရည်ဖြစ်လာသည်။ လူတိုင်းမျှဝေရန်။ မစားခင် ငံပြာရည်ထဲကို နှစ်ပြီးထည့်တယ်။ ရပြန်ပြီ။ လိုအပ်သော၊ အားဖြည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ အဆင့် ၌ အဆိုပါ အိုး။

12 သိုးသင်္ဃာ၏ လေးပုံသုံးပုံခန့် စားသုံး ပြီးနောက် တစ်ဝက် သို့မဟုတ် အားလုံးကို ထည့်ပါ။



၏ အဆိုပါ ကျန် ခေါက်ဆွဲ။

**13** ပွဲတော်အပြီးတွင် အိုးထဲရှိ ဟင်းရည်ကို မျှဝေပါသည်။ လူတစ်ဦးစီ ဇွန်း အချို့ ထဲသို့ သူ့  
ဇလုံ၊ ရောနှော အဲဒါ အတူ အဆိုပါ ကျန် ငံပြာရည် နှင့် အချိုရည်များ အဲဒါ။



# Sweet-corn Soup

ဒီ ကန်တုံ ဟင်းချို ကြိုက်တယ်။ ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ဝက်၊ သည် လွန်စွာ နာမည်ကြီး

အတူ အထူးသဖြင့် တရုတ်မဟုတ်သော အနောက်တိုင်းသားများ။ စည်သွတ်ဘူး

ထုတ်ကုန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ ဒီမှာဘို့ အလုပ်သမား ခြေတာရေး

ရည်ရွယ်ချက်များ။ ဟိ ဟင်းချို ပါလိမ့်မယ်။ ဆဲ ဖြစ် အရသာ အကယ်၍ သင်

လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ အရမ်း ရိုးရှင်းသော နှင့် ချန်လှပ် အဆိုပါ

ကြက်သား။

## INGREDIENTS

1 chicken breast, 6 ounces (175 grams)  
skinned and boned, or 4 ounces

(115 grams) chicken fillet

8- to 10-ounce (225- to 280-gram) can  
sweet-corn kernels, drained

1 or 2 eggs

¼ teaspoon salt

2 teaspoons peanut or corn oil

10¾-ounce (310-gram) can condensed  
cream of chicken soup

3 soup cans cold water

8- to 10-ounce (225- to 280-gram)  
can cream-style sweet-corn

## For the marinade

¼ teaspoon salt

2 teaspoons thin soy sauce

6 turns white pepper mill

1 tablespoon Shaohsing wine

1 teaspoon cornstarch

4 tablespoons water

1 teaspoon sesame oil

1 teaspoon peanut or corn oil

SERVES 6 TO 8

1 Mince အဆိုပါ ကြက်သား နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ဌ a အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာ သို့မဟုတ် mincer တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ဝဲဝဲစပ် ငံပြာရည်။

ငရုတ်ကောင်း နှင့် ဝိုင် (သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် အသုံးပြု အလတ်စား အခြောက် ရှယ်ရီ) ရန် အဆိုပါ ကြက်သား။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် မွေပေးပါ။ဌ အဆိုပါ ရေ ၁ ဇွန်း မှာ a အချိန်၊ သည်အထိ အဆိုပါ ကြက်သား ဖြစ်လာသည်။ a ချောမွေ့ ငါးပိ။ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ။ ရောမွေ့ပါ။ ဌ အဆိုပါ ဆီများ

3 အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခုတ် အဆိုပါ ပြောင်းဖူးအချို စေ့များ ဌ a အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာ သို့မဟုတ် Blender၊ သို့မဟုတ် အားဖြင့် လက် (သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် ဝဲ လုံး)။

4 ဌ a သေးငယ်သည်။ ဇလုံ ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ ကြက်ဥ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ဆီ သတ်မှတ် ဘေးနား။

5 လောင်း အဆိုပါ marinade ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အေး ရေ တဖြည်းဖြည်း၊ မွေ့သည်။ အတူ a သစ်သား ဇွန်း သည်အထိ ချောမွေ့။

6 မွေ့ပေးပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးစေ့ နှင့် ခရင်မ်စတိုင်အချို ပြောင်းဖူး။

7 ယူလာပါ။ အဆိုပါ ဟင်းချို အရောအနှော ရန် ရုံ အောက်တွင် ပွက်ပွက်ဆူ အမှတ်

ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ၊မွေ့သည်။ ရံဖန်ရံခါ။

**8** ပေါင်းစပ် အကြောင်း ၆ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ပူတယ်။ ဟင်းချို အရည် အတူ အဆိုပါ ကြက်သား ငါးပိ၊ ကြေကွဲ တက် တစ်ခုခု အဖုများ။ ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ဟင်းချို၊ မွေ့သည်။ ၌ ကောင်းပြီ၊ နှင့် တဖြည်းဖြည်းယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၁ မိနစ်၊ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ ကြက်သား သည် ချက်ပြုတ်။

**9** ဖြည်းညှင်းစွာ ထောင်းထားသောကြက်ဥကို သံချောင်းတစ်စုံ သို့မဟုတ် ကွာဟမှုမှတစ်ဆင့် လောင်းထည့်ပါ။ တစ်လျှောက် အဆိုပါ ကျော ၏ a အမဲချိတ်၊ ရွှေ့လျား အဆိုပါ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် အမဲချိတ် ၌ a မြို့ပတ်ရထား လှုပ်ရှားမှု တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ။ အပူမှဖယ်ပြီး ၄၅ စက္ကန့်ကြာအောင် အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ ရန် သတ်မှတ် ၌ နူးညံ့သည်။ flakes။ ပေးပါ။ အဆိုပါ ဟင်းချို a နောက်ဆုံး မွေ့ပေးပါ။ နှင့် ထို့နောက် အစေခံ ပူတယ်။

**မှတ်ချက်** - လက်ကျန် ဟင်းချို နိုင်သည် ဖြစ် ပြန်လည်အပူပေးသည်; အဲဒါ နိုင်သည် လည်း ဖြစ် အေးခဲ အစား ၏ နို့ဆီ Sou p | ၃ <sup>၁</sup>/<sub>၂</sub> ခွက်များ ရှင်းလင်းသော စတော့ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၄၂)။ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခံ, 2 နှင့်အတူ ဗူးများ ၏ ခရင်မ်စတိုင် ပြောင်းဖူးအချို့ နှင့် အားလုံးအတွက် ၂ ဗူးများ ၏ ရေ။



# ဆောင်းရာသီ သခွား မ သီး နှင့် ကြက်သား ကတ္တီပါ s o up

၎်းဟောင် ကောင် နှင့် တရုတ်၊ အချို့ စားသောက်ဆိုင်များ အထူးပြု၎် a အရမ်း  
ခေတ်မီသည်။ ပန်းကန်၊ ဆောင်းရာသီ သခွားမသီး ရေကန်။ တစ် တကိုယ်လုံး ဆောင်းရာသီ  
သခွားမသီး ၏ အဆိုပါ ပြီးပြည့်စုံသော အရွယ်အစား သည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအခေါင်းပေါက်၊  
အပြည့် အတူ အဲဒီလို စားဖွယ်စုံများ အဖြစ် ကဏန်းအသား၊ အတုံးလိုက် ဘဲ၊ ဝက်၊ တရုတ် မှို  
နှင့် ဝါး အညွန့် နှင့် ထို့နောက် ပေါင်း ဘို့ နာရီ ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဆိုပါ အများဆုံး  
နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော ဟင်းချို။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး a လက်တွေ့ ပန်းကန်  
ရန် လုပ်ပါ။ မှာ အိမ်၊ ဒီ ဟင်းချက်နည်း၊ သို့သော်၊ က၊ နှင့် အဆိုပါ သခွားမသီး သည် ရွမ်း ၎်  
အဆိုပါ ဟင်းချို။

- 1 ဖြတ် အဆိုပါ ဆောင်းရာသီ သခွားမသီး ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။  
လွယ်ပါတယ်။ ရန် အလုပ် အတူ။ မျိုးစေ့ သပ်သပ်၊ ထွက်ခွာ အဆိုပါ ပျော့ဖတ် အသား  
တစ်ယောက်တည်း။ ဖြတ် off အဆိုပါ ခက်တယ်။ အရေပြား နှင့် ပစ်ပယ်။ အန်စာတုံး  
အားလုံး အဆိုပါအပိုင်းအစများ ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ ပျော့ဖတ် အစိတ်အပိုင်းများ။
- 2 တင်ပါ။ အဆိုပါ ဆောင်းရာသီ သခွားမသီး နှင့် စတော့ ၎် a ကြီးမားသော ဟင်းရည်  
နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အူ နှင့် ပြုတ်၊ မြုပ်၊ ဘို့ အကြောင်း ၂၅  
ရန် ၃၀ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ သခွားမသီး သည် နူးညံ့သည်။ နှင့်  
ရုပ်ရည် ပွင့်လင်းသည်။
- 3 တင်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား ကတ္တီပါ ထဲသို့ a ဇလုံ နှင့် ထည့်ပါ။ အများအပြား ဇွန်း  
၏ ပွက်ပွက်ဆူ ဟင်းရည်။ မွေ့ပါ။ ရန် ရောစပ်၊ ထို့နောက် လောင်း ထဲသို့ အဆိုပါ

**INGREDIENTS**

- 1 small winter melon or part of a large one, about 2¾ to 3 pounds (1.25 to 1.35 kilograms)
- 4 cups prime stock (see page 242)
- 1 quantity chicken velvet (see page 73)
- salt to taste
- 2 ounces (55 grams) best ham, ideally Chinhua or Virginia, chopped fine

**SERVES 8**

ပွက်ပွက်ဆူ ဟင်းချို။ မွေပါ။ အဆိုပါ ဟင်းချို ရန် ချိုးတက် တစ်ခုခု အဖုများ ၏ အဆိုပါ ကြက်သား ကတ္တီပါ အဖြစ် အဲဒါ ထမင်းချက် နှင့် အလှည့် ဒီလိုပါပဲ။ အရသာ၊ နှင့် ထည့်ပါ။ ဆားငန် အကယ်၍ လိုအပ်သော။

**4** လောင်း အဆိုပါ ဟင်းချို ထဲသို့ a ကြီးမားသော နွေး ဟင်းချို tureen၊ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် အစေခံ။

**မှတ်ချက်** - အကယ်လို့ အလိုရှိသော၊ အကြောင်း ၈ အောင်စ (၂၅ ဂရမ်) ချက်ပြုတ် အဖြူ ဂဏန်းသား နိုင်သည် ဖြစ် ထပ်ပြောသည်။ ရန် အဆိုပါ ဟင်းချို မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆင့် ၃။ မပီမသ သခွားမသီး၊ သို့သော်လည်း မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ ရိုးရာပါဝင်ပစ္စည်း ဘို့ ဒီ ဟင်းချို။ သည် a ကျေနပ်စရာ အစားထိုး



# FiSH AND ပင်လယ်စာ

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁၂ အောင်စ (၃၅၀ ဂရမ်) အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် ကြီးမားသောပုစွန် ၅ အဆိုပါ အခွံ၊ မပါဘဲ ခေါင်းတွေ
- a အနည်းငယ် နံနံ အရွက်၊ စုတ်ပြဲ ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း

## ဘို့အဆိုပါ ငံပြာရည်

- ၁ ဇွန်း ချပ်သည်။ အနက်ရောင် ပဲာ ဇွန်း ဆား အဝါရောင် ပဲ
- ၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သကြား
- ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှမ်း ဆီ
- ၄ ရန် ၅ ဇွန်း မြေပဲ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူး ဆီ
- ၄ ရန် ၆ လေးညှင်းပွင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ အခွံခွာ နှင့် ခုတ်တယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။
- ၁/၂ ရန် ၃/၄ လက်မ (၁ ရန် ၂ စင်တီမီတာ) လတ်ဆတ်သော ဂျင်း အမြစ်၊ အခွံခွာ နှင့် ခုတ်တယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။
- ၁/၂ ရန် ၁ လတ်ဆတ်သော အစိမ်းရောင် သို့မဟုတ် အနီရောင် ငရုတ်သီး၊ မျိုးစေ့ နှင့် လှီးဖြတ်ပါ။ ထဲသို့ သေးငယ်သော ပတ်ပတ်လည်
- ၁ ရန် ၁ ၁/၂ ဇွန်း Shaohsing ဝိုင် သို့မဟုတ် အလတ်စား အခြောက် ရှယ်ရီ

**ဝန်ဆောင်မှုများ ၄ TO ၆** အတူ ၂ သို့မဟုတ် ၃ တခြား ဟင်းလျာများ

# ပေါင်းလိုက် ပုစွန် ၅ ရောနှော ပဲ ငံပြာရည်

ငါအရင် မြည်းစမ်း ဒီ ပန်းကန် ၅ 1980 ခုနှစ် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ နာမည်ကြီး စားသောက်ဆိုင်များ ငါ့ မွေးရပ်မြေ၊ ဟောင်ကောင် က ကောင်းကင်အရသာကို ခံစားရတယ်။ မရှိခဲ့ပါ။ မေးခွန်း ၏ သူတို့ရဲ့ ခွင့်ပြုခြင်း။ ငါ့ကို ထဲသို့ သူတို့ရဲ့ အချက်အပြုတ် လျှို့ဝှက်၊ ဒါကြောင့် ငါ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ နှင့် လာခဲ့တယ်။ တက် အတူ ဒီ ဖျော်ရည်။ ငါ တွေးပါ။ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ပျော်ပျော်ပါးပါး အဲဒါ၊ ရယ်။

- 1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် Mash** အဆိုပါ အနက်ရောင် ပဲ နှင့် ဆား အဝါရောင် ပဲအတူ အတူ အဆိုပါ သကြား နှင့် နှမ်း ဆီ ထဲသို့ a ငါးပိ။
- 2 အပူ a wok** ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ပဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှင့် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် အဲဒါ ယူတယ်။ on အရောင်၊ ထား ၌ အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွေပါ။ မြန်မြန် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြိတ် ပဲ ငါးပိ၊ မွေပေးပါ။ ကောင်းပြီ နှင့် ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငရုတ်သီး ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok အမျှ မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ၊ မွေပေးပါ။ ကောင်းပြီ နှင့် ထို့နောက် လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ နှင့် ခွင့်ပြုပါ။ ရန် အေးတယ်။
- 3 ပုစွန်ခြေထောက်များကို ဖယ်ပြီး ဖယ်ထားပါ ။** ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ မှလွဲ၍ အလျားလိုက် ၂ ပိုင်းခွဲပါ။ အမြီးများအတွက်။ သွေးပြန်ကြောများကို ဖယ်ထားပါ။ အပူဒဏ်ခံနိုင်သော ပန်းကန်ပြားတစ်ပိုက်ကို ဝိုင်းဖွဲ့စီစဉ်ပါ။ အနည်းငယ် ထမြောက်သည်။

အစွန်း

ချက်ခြင်းကျွေးပါ။ ခဲကြသည် ချက်ပြုတ်။

4 ဇွန်း အဆိုပါ ငံပြာရည် on အဆိုပါ  
ပုစွန်၊ ခြစ် တက် တိုင်း နည်းနည်း ဧါ  
ဆီ အဖြစ် ကောင်းပြီ

5 ရေနွေးငွေ့၌ a wok

သို့မဟုတ် မီးသင်္ဘော၊

ကျော်လွန် အတန်အသင့်

မြင့်မားသော အပူ ဘို့ ၃

သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်များ

(ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၃)။

စစ်ဆေးပါ။ ရန် ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ အဆိုပါ ပုစွန်

ဖြစ်ကြပါသည်။

ချက်ပြုတ်။ ကွက်ကျား

အဆိုပါ နံနံ အရွက်

ကျော်လွန် အဆိုပါ ပုစွန်။

အစားထိုးပါ။ အဆိုပါ အဖုံး

နှင့် ရေနွေးငွေ့ ဘို့ a

အကျဉ်း ၁၀၊ ထမင်းချက်

အဆိုပါ နံနံ အရွက်

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း

6 အပူမှဖယ်ပြီး

ပုစွန်ပေါ်

ငံပြာရည် တစ်ဇွန်း

ထပ်လောင်းပါ။

နံနံရွက်၊

ပန်းကန်ထဲက







# တစ်မျိုး ငါး ဘို့ နှစ် ၀ ဟင်း

## မွေ့ကြော် ငါး အသားလွှာ

### INGREDIENTS

- 1 pound 2 ounce to 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> pound (500 to 560 gram) fillet from 1 small halibut weighing 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> to 3 pounds (1.25 to 1.35 kilograms)
- salt
- peanut or corn oil for deep-frying
- 8 ounces (225 grams) sugar peas, trimmed
- 2 cloves garlic, peeled and cut diagonally into slivers
- 6 thin slivers fresh ginger root, peeled
- 1 or 2 shallots, skinned and chopped
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

- 1 inch (2.5 centimeter) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 6 turns white pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 1/2 teaspoon cornstarch
- 1 tablespoon egg white, lightly beaten

### For the sauce

- 1/2 teaspoon potato flour
- 3 tablespoons clear stock
- 2 tablespoons oyster sauce
- 1 teaspoon thin soy sauce

SERVES 4 TO 5 with the soup and 2 other dishes

ဘယ်တော့လဲ a ငါး ၏ ကြည် အသွင်အပြင် သည် ကြီးမားသော လုံလောက်ပြီး၊ တရုတ် မကြာခဏ လုပ်ပါ။ နှစ်ခုဟင်းလျာများ ထွက် ၏ ၎င်း မွေ့ကြော် အဆိုပါ အသားလွှာ နှင့် ချမှတ်ခြင်း a ဟင်းချို အတူ အဆိုပါ ခေါင်း နှင့် အသေကောင်။ ဒီ လေ့ကျင့်သည် သည် အထူးသဖြင့် ဘုံ ၌ အဆိုပါ တောင် ၏ တရုတ်၊ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ အသားပေး ထံမှ အဆိုပါ ပင်လယ် ကြွယ်ဝစေသည်။ အဆိုပါ စားပွဲ အတူ အဲဒီလို အရသာ ငါး အဖြစ် အုပ်စုလိုက် နှင့်ငါးပြေမ။ သေးငယ်သည်။ ဥရောပငါးခွေးလျှာ နှင့် တခြား ပြားချပ် ငါး ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း သင့်လျော်သည်။ ဘို့ ဒီ ရည်ရွယ်ချက်။

- 1 မေး အဆိုပါ ငါးရောင်းသူ ရန် အသားလွှာ အဆိုပါ မျိုးကွဲများ ဘို့ သင်၊ ဖယ်ရှားခြင်း။ အဆိုပါ အရေပြား အဖြစ် ကောင်းပြီဟူ အဆိုပါ ခေါင်း နှင့် အသေကောင် အိမ် ရန် လုပ်ပါ။ ဟင်းချို (ကြည့် လိုက်နာပါ။ ဟင်းချက်နည်း)။
  - 2 Pat အဆိုပါ အသားလွှာ ဒေါက်တာ y ဖြတ် ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း ၏ အလားတူ အရွယ်အစား အီး ၊ အကြောင်း ၁ အားဖြင့် ၁ ၁/၂ လက်မ (၂.၅ အားဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ)။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ပန်းကန်။
  - 3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: တင်ပါ။ အဆိုပါ ခုတ်တယ်။ ဂျင်း ၌ a ကြက်သွန်ဖြူ စာနယ်ဇင်း ၌
- ၂ အသုတ် အတူ ၂ ရေစက် ၏ ရေ တစ်ခုစီ အချိန် နှင့် ညှစ် အဆိုပါ ဖျော်ရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ငါး။ ပစ်ပယ် အဆိုပါ ပျော့ဖတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်နှင့် ကြက်ဥ အဖြူ ရန် အဆိုပါ ငါး။ ရောမွေ့ပါ။ ကောင်းပြီ ရန် အင်္ကျီ ရအောင် marinate ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ။
- 4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငါးပြာရည် ရောမွေ့ပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး ဂျုံမှုန့်၊ စတော့

ကမာ ငံပြာရည်နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။

5 ယူလာပါ။ a ကြီးမားသော ဒယ်အိုး ၏ ရေ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ ဆားငန် နှင့် ၁ ဇွန်း ဆီ။ သကြားစေ့ကို ထည့်ပြီး ရေပွက်ပွက်ဆူလာသည်နှင့် တစ်ထပ်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ colander နှင့် ပြန်လည်ဆန်းသစ်ပါ။ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။ ရေဆင်း နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

6 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350°F (180°C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညှို့ရောင် ဌ် ၆၀ စက္ကန့်။ ရအောင် အဆိုပါ ငါး "သွား မှတဆင့် အဆိုပါဆီ" ဂရုတစိုက် ဘို့ အကြောင်း ၁၀ စက္ကန့် သုံးပြီး a တွဲ ၏ ရှည် လက်ချောင်းများ ရန် သီးခြား အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း။ အတူ a ကြီးမားသော လက် စစ်အောင်၊ မြန်မြန် လွှဲပြောင်း ရန် a ပန်းကန်။ ဟိ အသားလွှာ သည် ယခု တစ်ဝက် ချက်ပြုတ်။

7 လောင်း အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ ရန် ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ တဖန်၊ ထွက်ခွာ အားလုံးအတွက် အကြောင်း ၃ ဇွန်း ဌ် အဆိုပါ wok

8 ဆီကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ပြန်နွေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး ဆူလာလျှင် ဂျင်းထည့်ပါ။ ချပ် နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် မွှေပေးပါ။ ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်၊ ရန် လွတ်ပေးရန် သူတို့ရဲ့ အနံ့။ ပြန်လာ အဆိုပါ ငါး ရန် အဆိုပါ wok နှင့် ဘေးဖယ် နှင့် အလှည့် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့် သို့မဟုတ် သည်အထိ အရမ်း ပူတယ်။ ရေပက် စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီထဲတွင် wok အနားတဝိုက်တွင် ဆက်လက်လှည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ မျက်မှန်များ။ လောင်း ဌ် အဆိုပါ ကောင်းစွာရောနှော ငံပြာရည်၊ မွှေသည်။ အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။ ပြန်လာ အဆိုပါ သကြား ပဲစေ့များ



ရန် အဆိုပါ wok; အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ရန် ရောနှော။ အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ ငါး အရောအနှော ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**မှတ်ချက်** - တခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကြိုက်တယ်။ ဘရိုကိုလီ၊ တရုတ် ဘရိုကိုလီ သို့မဟုတ် လတ်ဆတ်သော မြူ နိုင်သည်လည်း ဖြစ် အသုံးပြုခံ အဖြစ် ဖြည့်စွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရန် အဆိုပါ ငါး။

# ပဲ တိုဟူး soup အတူငါး စတော့

- 1 ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ငါး ခေါင်း နှင့် အသေကောင် နို့ကနိုက်ချွတ်ချွတ်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော 4-ounce ပါး
- 2 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ၊ ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ အကြမ်းဖျဉ်း off အဆိုပါ ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ မျက်နှာပြင်များ။ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ a မြန်သည်။ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၃၀ မိနစ်များ။ ရေဆင်းနှင့် ပစ်ပယ် အားလုံး အဆိုပါ အစိုင်အခဲများ။ ရာသီ အတူ ဆားငန်။
- 3 ဗကသ၊ လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ ပိန်တယ်။ ချော်များ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။
- 4 ပြင်ဆင်ပါ။ **အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ်ရှယ်ရီ၊ အလူး မုန်ညက် နှင့် ရေ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွေပါ။ ရန် အကျီ ရအောင် marinate ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ။ ရောမွေပါ။ ဌ အဆိုပါ ဆီ
- 5 လှီးပါ။ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ သို့မဟုတ် အပိုင်းပိုင်း ၏ အဆိုပါ အတူတူပါ။ အပူအထူး
- 6 ပြန်လာ အဆိုပါ ငါး စတော့ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး နှင့် သကြား ပဲစေ့များနှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ် တဖန်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက်သားကို အသုံးပြု a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a အမဲချိတ် ရန် သီးခြား အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း။ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊ မူတည် on

**INGREDIENTS**

- 1 pound 10 ounce to 1 3/4 pound (750 to 800 gram) head and carcass of 1 small halibut
- 1/2 cup water
- 1 inch (2.5 centimeter) fresh ginger root, peeled and bruised
- 2 large scallions, quartered
- 1/2 teaspoon salt
- 4 ounces (115 grams) lean pork
- 2 cakes bean curd, drained
- 2 tablespoons peanut or corn oil
- 1 ounce (25 grams) sugar peas, trimmed (or blanched small green peas)
- 2 or 3 scallions, green parts only, cut into small rounds

**For the marinade**

- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 3 or 4 turns white pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 teaspoons potato flour
- 1 tablespoon water
- 1 tablespoon peanut or corn oil

**SERVEs 4 TO 5** with the stir-fried fillet and 2 other dishes

အဆိုပါ အထူ ၏ အဆိုပါ ဝက်။

7 ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ။

8 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ဟင်းချို tureen သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်များ နှင့် အစေခံ ပိုက်လိုင်း ပူတယ်။



# မလဝ်း အတူ တရုတ်

## Mushroom

### INGREDIENTS

- 16 dried Chinese mushrooms (the thick and floral ones are best), washed
- 1 medium iceberg lettuce, washed and trimmed
- 1 can best abalone, 15 to 16 ounces (425 to 450 grams)
- drained can juice from abalone
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 3 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 3 tablespoons oyster sauce
- 1½ teaspoons thick soy sauce
- ½ teaspoon sugar
- 1 tablespoon potato flour, dissolved in 2 tablespoons water

SERVES 4 with 2 other dishes

အခြောက်ခံပါ။ ပဲပြား၊ ဘယ်ဟာ အဆင့်များ အတူ ငါးမန်း ဆူးတောင် နှင့် ငှက်များ အသိုက် ဌ အစာအိမ်ဆိုင်ရာဂုဏ်သိက္ခာ၊ သည် ဝမ်းနည်းစွာ ထွက် ၏ အဆိုပါ မေးခွန်း ဘို့ အများဆုံး လူတွေရဲ့ အိတ်ကပ်များ၊ ဒါတွေ နေရက်များစည်သွတ်ဘူး ပဲပြား ကျေးဇူးတော် ပင် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး စားပွဲများ။ သို့ပေမယ့် အဲဒါ ချို့တဲ့ အဆိုပါ အနက် ၏ အရသာ တွေတယ်။ ဌ အခြောက် ပဲပြား၊ င်း မသိမသာ အရသာ နှင့် အနည်းငယ် ဝါးသည်။ အသွင်အပြင် ကျေနပ်သည်။ အဆိုပါ အာခေါင် ၏ အများကြီး a စားစရာ

1 တင်ပါ။ အဆိုပါ မှို ဌ a ဟင်းရည် နှင့် လောင်း ကျော်လွန် သူတို့ကို ၃ ခွက်များ ၏ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ။ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်၊ ထို့နောက် အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၁ နာရီ၊ သည်အထိ နူးညံ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ အေး၊ ညှပ် off အဆိုပါ ဖွဲ နှင့် ပစ်ပယ်။ ညှစ်သည်။ ထွက် ပိုလျှံ ရေ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ (သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် ပြင်ဆင် နာရီ ရှေ့သို့ ၏ အချိန်။)

2 မျက်ရည် အဆိုပါ ဆလတ်ရွက် အရွက် ထဲသို့ ကြီးမားသော အပိုင်းပိုင်း။

3 Drain အဆိုပါ ငှက်ပျောသီး အီး၊ ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ ဖျော်ရည် အီး လှီးပါ။ အဲဒါ ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အကြောင်း ၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) အထူ။

4 လောင်း အဆိုပါ နိုင်သည် ဖျော်ရည် ထဲသို့ a ဟင်းရည်၊ ထည့်ပါ။ ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ နှစ်မြုပ် အဆိုပါ ဆလတ်ရွက် ဌ အဲဒါ၊ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ် နှင့် ထမင်းချက် ဘို့ ၁ မိနစ်၊ အဆိုပါ ဆလတ်ရွက် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ချက်ပြုတ် မရှိသေး ဆဲ ပြတ်သား။ အပြောင်းအရွှေ့ အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း ရန် a ဆန်ခါ၊ နေရာချထားသည်။ ကျော်လွန် a ဇလုံ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဆက်လက် ရန် မြောင်း။ လောင်း

အဆိုပါ ညှစ်သည်။စတော့  
ကျော ထဲသို့ အဆိုပါ  
ဟင်းရည်။

5 အပူ a wok ကျော်လွန်  
မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ  
မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
ကျန် ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ  
ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့်  
မွေပေးပါ။ a စုံတွဲ ၏ ကြိမ်။  
ရေပက် ဌှိ အဆိုပါ  
Shaohsing ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ  
wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင်  
သိမ်းဆည်းထားသော  
စတော့ကိုထည့်ပါ။ ဆလတ်၊  
ကမာင်ပြာရည်၊  
ပဲငံပြာရည်အထူတို့မှ  
အရောင်ရင့်လာစေရန်နှင့် သကြား  
ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။

6 မှိုနှင့် ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး  
ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ပြုတ်ပါ။  
အဖုံးကို နှိမ်ထားပါ။ မှိုနှင့် မှိုများ  
စုပ်ယူနိုင်စေရန် ၂ မိနစ်ခန့်  
အပူပေးပြီး တည်ထားပါ။  
အဆိုပါ အရသာ။

7 ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဆိုပါ  
ဆလတ်ရွက် on a နွေး  
ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။

8 လှည့်စားသည်။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အလူး မုန့်ညက် ထဲသို့  
အဆိုပါ ငံပြာရည်၊ မွေသည်။ အဖြစ်အဲဒါ ထူလာသည်။ ထိပ်ဖျား ဌှိ အဆိုပါ အစိမ်းရောင်  
ကြက်သွန်နီ။

9 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရန် အဆိုပါ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်၊  
စီစဉ်ပေးခြင်း အဆိုပါ မှို on အဆိုပါ ဆလတ်ရွက်, ဌီးထုပ် ဖွတ် တက်၊ ထို့နောက် အဆိုပါ  
ပဲပြား။ လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် သူတို့ကို။ အစေခံ ပူတယ်။







# ပြုတ် ငါး Hunan-Szechwan စတိုင်

## INGREDIENTS

- 1 sea bass, gray mullet or trout, about 1 pound 6 ounces to 1 pound 8 ounces (625 to 675 grams), cleaned, with head left on
  - 1/2 teaspoon salt
  - 8 ounces (225 grams) peanut or corn oil
  - 3 or 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
  - 1 inch (2.5 centimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine
  - 2 to 4 tablespoons Szechwan chili paste (see page 240) or hot soybean paste
  - 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
  - 1/2 teaspoon sugar
  - 4 ounces (115 grams) clear stock or water
  - 1 tablespoon hot chili oil (see page 240)
  - 6 to 8 scallions, green parts only, cut into small rounds
- SERVES 4** with 2 other dishes

ဤဟင်းပွဲ၏ အနှစ်သာရမှာ Szechwan ငရုတ်သီးကို တဖြည်းဖြည်း စုပ်ယူမှုဖြစ်သည်။

ငါးပိ၊ Hunan-Szechwan ဟင်းလျာ တွင် အကြိုက်ဆုံးဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ။

ဟင်းက လုပ်ထားတာအားလုံး အဆိုပါ နောက်ထပ် အနံ့ အားဖြင့် ထပ်လောင်း ၏

ကြက်သွန်ဖြူ ဂျင်း။

**1** စိတ်ကျဉ်းကြပ်သည်။ အဆိုပါ ငါး ခြောက်သွေ့ပွတ်ပေးပါ။ ဆားငန် အားလုံး ကျော်လွန် အဲဒါ၊ အပါအဝင် အဆိုပါ ကလိုင်း၊ ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ။

**2** မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ။ ဆီ၌လောင်း။ wok ကို အကြိုပြုပါ။ လျှောစောက်အစွန်းတိုက်ကို ဂရုတစိုက် လှည့်ပတ်ပါ။ ဇွန်း ၂ ဇွန်း အားလုံးကို လောင်းထည့်ပါ။ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ။

**3** အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငါး မှာ တခါ နှင့် အညိုရောင် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ။ စလစ် ၂ သတ္တု spatulas အောက်မှာ အဆိုပါ ငါး နှင့် အလှည့် ကျော်လွန် ဂရုတစိုက်။ အညို အဆိုပါ တခြားဖွတ် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ပန်းကန်။

**4** အလှည့် တက် အဆိုပါ အပူ။ ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ခု ၂ ဇွန်း ၏ ဆီ ရန် အဆိုပါ wok နှင့် အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ကဲ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်း နှင့်၊ သူတို့ ဆူး၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ Szechwan ငရုတ်သီး သို့မဟုတ် ပူတယ်။ ဖဲပုပ် ငါးပိ၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် သကြား လောင်း ၌ အဆိုပါ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပွက်ပွက်ဆူအောင်မွှေပါ။ ရန် ရောနှော။ ပြန်လာ အဆိုပါ ငါး ရန် အဆိုပါ wok၊ အောက် အဆိုပါ အပူ၊ ကာဗာ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ၌ အဆိုပါ ငံပြာရည် ဘို့ ၁၂ ရန် ၁၅ မိနစ်များ။ အလှည့် အဆိုပါ ငါး ကျော်လွန် ဂရုတစိုက် နှင့် ပြုတ်၊ မြှုပ်၊ ဘို့ နောက်တစ်ခု ၁၂ ရန် ၁၅ မိနစ်များ၊ သည်အထိ အဆိုပါ ငါး သည် ချက်ပြုတ် နှင့် အချို့ ၏ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စုပ်ယူသည်။

5 အဖုံးကိုဖယ်ရှားပါ။  
ငံပြာရည်ကို လျော့ချပြီး ဇွန်း  
ဖြင့် အပူပေးပါ။ အဆိုပါ ငါး  
အဆက်မပြတ်။  
အပြောင်းအရွှေ့  
အားလုံးအတွက် အဆိုပါ ငါး  
ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။  
ပန်းကန်။

6 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ  
ရန် အဆိုပါ ငံပြာရည်၊  
ထို့နောက် အဆိုပါ  
ကြက်သွန်နီ။ မွှေပါ။ နှင့်  
ထမ်းချက် ဘိုအ  
အနည်းငယ် စက္ကန့်၊  
ထို့နောက် ကြိုး အဆိုပါ  
ငံပြာရည် ကျော်လွန်  
အဆိုပါ ငါး။ အစေခံ  
ချက်ချင်း။



# Sautéed Mackerel

ကြော်ရန် သို့မဟုတ် ရေတိမ်ကြော် သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အခြေခံ တရုတ် နည်းလမ်းများ ၏ ချက်ပြုတ် ငါး; အဆိုပါ နည်းပညာ သည် ရှင်းပြသည်။ ဌ 3 ဘင်းချက်နည်း ဘို့ မြောက်အတ္တလန္တိတ်ငါးသလောက်တစ်မျိုး။ နောက်တစ်မျိုး ငါး အဲဒါ ချေးတယ်။ ကိုယ်တိုင် ရန် ကြော်ခြင်း။ သည် ငါးမွှား၊ ဘယ်ဟာ ကြွယ်ဝသည်။ off တောင် တရုတ်၊အိန္ဒိယနှင့် အရှေ့တောင်အာရှ။ ငါးပါးနီ၊ ခွားနီနှင့် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး တို့ဖြစ်သည်။ တခြားသူတွေ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း အရသာ ကြော်ထားသည်။

1 တစ်ဝက် အဆိုပါ မြောက်အတ္တလန္တိတ်ငါးသလောက်တစ်မျိုး, ဘယ်ဟာ မှာ 3 ကိုယ်အလေးချိန် သည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှည်လျားသော၊ crosswise။ ပွတ်ပေးပါ။ အဆိုပါ ဆားငန် အားလုံး ကျော်လွန် အဆိုပါ အရေပြား၊ အကြောများ နှင့် ကလိုင်း၊ ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွေပါ။ အတူ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ သကြား နှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။

3 အပူ a wok သို့မဟုတ် a လေးလံ ပြားချပ် အကြော် 3ယံအိုး ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် လောင်း ဌ အဆိုပါ ဆီ၊ ထိပ်ဖျား အဆိုပါ wok ဂရုတစိုက် ရန် ၉၀၀ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ တောင်စောင်း အနား၊ ထို့နောက် လောင်း အားလုံး ဒါပေမယ့် အကြောင်း ၃ ဇွန်း ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ။ ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း ချပ် နှင့် အကြော် သည်အထိ အညိုရောင်၊ ထို့နောက် ပစ်ပယ်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ, စောင့်ပါ သည်အထိ အဆိုပါ ဆီ သည် နည်းသော ပူတယ်။ နှင့် ထို့နောက် ထည့်ပါ။ နှစ်ခုလုံး အပိုင်းပိုင်း ၏ မြောက်အတ္တလန္တိတ်ငါးသလောက်တစ်မျိုး။ အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၅ မိနစ်များ၊ရန် အညိုရောင် အဆိုပါ အရေပြား။ အလှည့် ကျော်လွန် နှင့် အညိုရောင် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် ဘို့ အကြောင်း ၅ မိနစ်များ။ အလှည့် ကျော်လွန် တဖန် နှင့် ဆက်လက် ရန် ရေတိမ်ကြော် ဘို့ အကြောင်း နောက်တစ်ခု ၃ မိနစ်များ, ထပ်လောင်း အကြောင်း ၁ ဇွန်း ၏ ဆီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အနားများ ၏ အဆိုပါ ငါး။ ပြန်လုပ်ပါ။ အတူအဆိုပါ တခြား ဖွတ်။

4 လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ငါး နှင့် ဖြန်း on အဆိုပါ ပိုးသား ချည်များ ၏ ဂျင်း။ကာစာ နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် ဘို့ အကြောင်း ၃ မိနစ်များ။

## INGREDIENTS

- 1 large mackerel, about 1½ to 1¾ pounds, (675 to 790 grams) cleaned, with head left on
- ½ teaspoon salt
- 8 ounces (225 grams) peanut or corn oil
- 6 thin slices fresh ginger root, peeled
- ½ inch (1 centimeter) fresh ginger root, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 4 to 6 scallions cut into small rounds

## For the sauce

- 1 tablespoon thin soy sauce
- 1 tablespoon thick soy sauce
- ½ teaspoon sugar
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

**SERVES 2** as main course;  
4 with 2 other dishes

ဖြန်း on အချို့၏ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီနှင့် ထမင်းချက်၊ မြုပ်၊ ဘို့ a အနည်းငယ်  
နောက်ထပ် စက္ကန့်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်နှင့် လောင်း  
အဆိုပါ ငံပြာရည် ထံမှ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် အကြော် ဒယ်အိုး ကျော်လွန် အဆိုပါ  
ငါး။

5 တင်ပါ။ အဆိုပါ ၂ အပိုင်းပိုင်း ၏ မြောက်အတ္တလန္တတိတ်ငါးသလောက်တစ်မျိုး ဖွတ် အားဖြင့်  
ဖွတ် သို့မဟုတ် ပူးပေါင်းပါ။ ရန် ပုံစံ a "တစ်ခုလုံး"  
မြောက်အတ္တလန္တတိတ်ငါးသလောက်တစ်မျိုး။ ဖြန်း အဆိုပါ ကျန် ကြက်သွန်နီ on ထိပ်တန်း  
နှင့် အစေခံ။



# အကြော် ငါး အတူ ချိုမြိန် နှင့် ၎င်း ငံပြာရည်

## INGREDIENTS

1 red snapper or gray mullet, about 2¼ to 2½ pounds (1 to 1.15 kilograms), cleaned with head left on

peanut or corn oil for deep-frying

1 egg yolk

about 3 tablespoons cornstarch

### For the marinade

1 inch (2.5 centimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine

1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

1 teaspoon salt

### For the sweet and sour sauce

3 dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)

2 ounces (55 grams) small peas

2 teaspoons potato flour, dissolved in 2 tablespoons water

4 tablespoons rice or wine vinegar

4 tablespoons sugar

4 tablespoons tomato ketchup

1 teaspoon salt

1½ teaspoons thick soy sauce

2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

1 cup water

4 tablespoons peanut or corn oil

1 clove garlic, peeled and chopped fine

1 small onion or 3 shallots, skinned and diced

2 ounces (55 grams) canned bamboo shoots, diced

SERVES 6 with 3 other dishes

တစ် ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ငံပြာရည် သွား အထူးသဖြင့် ကောင်းပြီ အတူ အကြော် အစားအသောက်၊ မဟုတ်ဘူး ရုံ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ဂျုံ တစ်ဦး၏ စားချင်စိတ် ဒါပေမယ့် နောက်ထပ် အရေးကြီးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ တန်ပြန်သည်။ တစ်ခုခု သဲလွန်စ ဧါ အမဲဆီ။ အဲဒီလို က၊ တကယ်ပါပဲ၊ အဆိုပါ အမှုတွဲ အတူ ငါး။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများ နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြိုက်၊ ဒါပေမယ့် အဓိကအားဖြင့် a ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ငံပြာရည် သည်

a အရောအနှော ၏ ရှုလကရည် နှင့် သကြား၊ မျှမျှတတ အားဖြင့် ဆားငန်၊ နှင့် လုပ်ထားတယ်။ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာ အားဖြင့် အဆိုပါ ထပ်လောင်း ၏ တခြား အရသာ ကြိုးစားပါ။ ဒီ တစ်ခု၊ နှင့် ထို့နောက် concoct သင်၏ ကိုယ်ပိုင်

1 အကယ်လို့ အဆိုပါ wok ၌ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ငါး ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အကြော် သည် ကြီးမားသော လုံလောက်သော (၁၄ လက်မ [၃၅ စင်တီမီတာ] သို့မဟုတ် နောက်ထပ်) ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ ငါး တစ်ခုလုံး၊ မဟုတ်ရင် ဖြတ် အဲဒါ ၌ တစ်ဝက်။ လုပ်ပါ။ ၂ သို့မဟုတ် ၃ ထောင့်ဖြတ် မျဉ်းစောင်းများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ အထူးဆုံး အပိုင်း ၏ နှစ်ခုလုံး နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ ငါး၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူးရန် သွား မှန်တယ် ရန် အဆိုပါ အနားများ

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ညစ်သည်။ အဆိုပါ ဂျင်း ၌ a ကြက်သွန်ဖြူ စာနယ်ဇင်း အတူ ၂ ရေစက်၏ ရေ နှင့် ရောနှော အဆိုပါ ဖျော်ရည် အတူ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် ဆားငန်။ ပွတ်ပေးပါ။ နှစ်ခုလုံး နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ ငါးအပါအဝင် အဆိုပါ အကြောများ နှင့် အဆိုပါ cavity, with အဆိုပါ အရောအနှော။ ရအောင် marinateဘို့ အကြောင်း ၁၅ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ပစ်ပယ် တစ်ခုခု ပိုလျှံ အရည်။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ငံပြာရည် ရေဆင်း နှင့် ညစ် ထွက် ပိုလျှံ

ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့်  
ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ ဖြတ်  
ထဲသို့ သေးငယ်သည်။  
တိုးများ။ ထမင်းချက် အဆိုပါ  
ပဲစေ့များ ၌ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ  
ဘို့၂ မိနစ်၊ ရေဆင်း။  
ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ  
ဖျက်သိမ်း အာလူးမုန့်ညက်၊  
ရှာလာကာရည်၊ သကြား၊  
ketchup, ဆား, ပဲပိစပ်  
ငံပြာရည်၊ စပျစ်ရည် သို့မဟုတ်  
ရှယ်ရီ နှင့် ရေ။ အပူ a wok  
(အကယ်၍ သင် ရှိသည် a  
ဒုတိယ သေးငယ်သည်။  
တစ်ခု) သို့မဟုတ် a  
ဟင်းရည်၊ ကျော်လွန်  
မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ  
မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၃  
ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ  
အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊  
ထို့နောက် အဆိုပါ  
ကြက်သွန်နီ သို့မဟုတ်  
ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် အကြော်  
ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊  
မွှေသည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
မိုးပဲစေ့ နှင့် ဝါး အညွန့်။  
မွှေပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်

အရောအနှော တခါ နောက်ထပ် ရုန်  
ရောမွှေ ပြီးနောက် wok သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ်မွှေပြီး  
ဆူအောင်တည်ပါ။အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။ သတ်မှတ် ဘေးနား။  
**4** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရုန် a အပူချိန် ၏  
375 ° F (190 ° C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၅၀ စက္ကန့်။  
**5** စဉ်တွင် အဆိုပါ ဆီ သည် အပူ၊ ဖြီး အဆိုပါ ကြက်ဥ အနှစ် ကျော်လွန် နှစ်ခုလုံး နှစ်ဖက်  
၏ အဆိုပါ ငါး၊ ထို့နောက်ညှစ်သည်။ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် ကျော်လွန် အဲဒါ၊ ချောချောမွေ့မွေ့  
အဲဒါ ဘို့ ညီညာခြင်း။  
**6** အောက်ပိုင်း အဆိုပါ ငါး ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၇ သို့မဟုတ် ၈  
မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ အရေပြား သည် ပြတ်သား။ အလှည့် ကျော်လွန်  
ဂရုတစိုက် နှင့် အကြော် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် ဘို့ အကြောင်း အဆိုပါ တစ်ချိန်တည်း







7 ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အကယ်လို အဆိုပါ ငါး ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြတ် ထဲသို့ ရှက်၊ ထား အတူရန် ကြည့် တကိုယ်လုံး တဖန်။

8 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် သည်အထိ တကျီကျီ၊ မွေပေးပါ။ ဌ အဆိုပါ ကျန် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့်လောင်း ကျော်လွန် အဆိုပါ ငါး။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**INGREDIENTS**

- 8 ounces (225 grams) raw peeled shrimp
- peanut or corn oil for deep-frying
- 12 to 14 ounces (350 to 400 grams) canned tomatoes, chopped
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 to 1 teaspoon sugar
- 2 to 3 teaspoons thin soy sauce
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 cups clear stock
- 1 1/2 to 2 tablespoons cornstarch, dissolved in 4 tablespoons clear stock or water
- 12 pieces guoba

**For the guoba**

- 13 to 14 ounces (375 to 400 grams) cooked rice
- 1 to 2 tablespoons peanut or corn oil

**For the marinade**

- 1/2 teaspoon salt
- 2 teaspoons cornstarch
- 1/2 egg white or 1 tablespoon

SERVES 4 with 3 other dishes

# စူးရှသော ထမင်း အတူ ပုစွန် နှင့် ခရမ်း ချဉ် သီး ငံပြာရည်

၌ အများကြီး တရုတ် အိမ်ထောင်စုများ၊ ဆန်၊ အဆိုပါ ဆန်ရေ အစားအသောက်၊ အသုံးပြုခံ ရန် ဖြစ် ချက်ပြုတ် ၌ a ကြီးမားသော၊ ပတ်ပတ်လည် ကြေးနီ အိုး။ ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a အလွှာ ၏ ချက်ပြုတ် ဆန် ပိတ်မိ ရန် အဆိုပါအောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ အိုး၊ အဲဒါ ပါ ဖြစ် ဂရုတစိုက် ဖယ်ရှား၊ လှော် ကျော်လွန် a နွေးနွေး မီး နှင့် ထို့နောက် အသုံးပြုခံ တဖန်။ ဒါတွေ လှော် ဆန် အပိုင်းအစများဟုခေါ်သည်။ ဂူဘာ၊ အယ်လ်အီးဒီ ရန် အဆိုပါ တီထွင်မှု ၏ ပူလောင်သော ဆန် ဟင်းလျာများ ၌ အရွှေ့ ဒေသဆိုင်ရာ ဟင်းလျာ။ ဒီ ပန်းကန် သည် လည်း ခေါ်တယ်။ “မိုးကြိုး မင်းတုံး ထွက် ၏ အဆိုပါ အပြာ” ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ အဆိုပါ အအေးမိ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ ငံပြာရည် ဘယ်တော့လဲ လောင်း on အဆိုပါ crispy ဂူဘာ

- 1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ guoba- ဖြေလျော့ပါ။ အဆိုပါ ဆန် နှင့် ထားပါတော့ ခြောက်သွေ့ ဘို့ ၄-၅ နာရီ။
- 2 ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြီး ၂ မုန့်ဖုတ် ဒယ်အိုးများ အတူ အဆိုပါ ဆီ ပုံစံ အဆိုပါ ဆန် ထဲသို့ ၁၄ ရန် ၁၆ th d in cakes is squares or circles, about 1 1/2 inch

es (၆ centimeters) across id နေရာ ၌ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ်ဒယ်အိုး။

3 တင်ပါ။ သူတို့ ဒယ်အိုး မှာ a အချိန်ရရင် လိုအပ်သော on အဆိုပါ ထိပ်တန်း စင် ၏ a preheated မီးဖို၊ မှာ 425°F (220°C) နှင့် ကင် ဘို့ အကြောင်း ၂၀ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ အောက်ခြေ ဖွတ်၏ အဆိုပါ ကိတ်မုန့် သည် အညှိရောင်။ အကယ်လို့ အဆိုပါ မျက်နှာပြင် ဆဲ ရုပ်ရည် ဖွေးဖွေး၊ ဖြည့် အဆိုပါ ကိတ်မုန့် အတူ a spatula၊ အလှည့် သူတို့ကို ကျော်လွန် နှင့် ကင် ဘို့ နောက်တစ်ခု ၅ မိနစ်များ။

4 ယူ အဆိုပါ ဒယ်အိုးများ ထွက် ၏ အဆိုပါ မီးဖို နှင့် ထားပါတော့ အဆိုပါ ဂူဘာ အေးတယ်။ စတိုး ၌ တစ်ခု လေလုံကွန်တိန်နာ။ (သူတို့ နိုင်သည် လည်း ဖြစ် ထမင်းစားပြီး တစ်ယောက်တည်း အကယ်၍ ဖြန်း အတူ a နည်းနည်း ဆားငန်။)

5 အကယ်လို့ အေးခဲ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ့ နှင်းခဲ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။ ရေဆေးပါ။ နှစ်ကြိမ် ၌ အေး ရေ ရန် လုပ်ပါ။ သူတို့ကို အဖြစ် အဖြူ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေဆင်း ကောင်းပြီ သို့မဟုတ် လက်သုံး တစ်ပိုင်းခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

6 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ကြက်ဥ အဖြူ ရန် အဆိုပါ ပုစွန်၊ မွှေပါ။ ရန် အင်္ကျီ အညီအမျှ။ ရအောင် marinate ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ a အနည်းဆုံး ၏၃ နာရီ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း



**7** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ သည်အထိ ရုံ ပူ၊ အကြောင်း 300°F (150°C)။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် ထားပါတော့ သူတို့ "သွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ" အတွက် အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ ခွဲထုတ်ခြင်း။ သူတို့ကို အတူ a တွဲ ၏ ရှည် လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a သစ်သား ဇွန်း။ ဟို ပုစွန်၊ ရှိခြင်း။ လှည့် ပန်းရောင်၊ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နီးပါး ချက်ပြုတ်။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ကြီးမားသော လက် စစ်အောင် နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။

**8** ပန်းကန်လုံး ၂ လုံး သို့မဟုတ် မီးဖိုခံမထားသော soufflé ပန်းကန်ပြား ၂ လုံးခန့်ကို ကြိုတင်အပူပေးထားသည့် မီးဖိုတွင် အပူပေးပါ။ 275°F (130°C)။ တစ်ခုက စားပွဲမှာ ထမင်းပူပူ ကျွေးဖို့၊ နောက်တစ်ခုက စားပွဲမှာ ချက်စားဖို့ပါ။ အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ ငံပြာရည်။

**9** လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ စပျစ်ရည် (သို့) ရှယ်ရီ တို့ကို ရော ထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူပွက်လာသည်အထိ ဆောင်ထားပါ။ အပူလျှော့ပြီး မွှေပေးပါ။ ၌ အဆိုပါ ဖျက်သိမ်း ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ထားခဲ့ပါ။ ကျော်လွန် a နိမ့် မီးတောက် သို့မဟုတ် on a ပူတယ်။ ပန်းကန်။

**10** ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ သည်အထိ အဲဒါ ရောက်တယ်။ 375°F (190°C)၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး ပေါင်မှန် အညိုရောင် ၌ ၅၀ စက္ကန့်။ သေသေချာချာ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ၏ ဂူဘာ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရွှေ။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် လွှဲပြောင်း ရန် အဆိုပါ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ စောင့်ရှောက်ပါ။ နွေး ၌ အဆိုပါ မီးဖို။

**11** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ရန် အဆိုပါ ခရမ်းချဉ်သီး ငံပြာရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a မြန်သည်။ ပြုတ်။

**12** ယူ အဆိုပါ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် ပါဝင်သော အဆိုပါ ဂူဘာ ရန် အဆိုပါ စားပွဲ။ ယူ အဆိုပါ တခြား ပန်းကန် ထွက် ၏ အဆိုပါ မီးဖို နှင့် လောင်း အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ ငံပြာရည် ထဲသို့ အဲဒါ။ လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ဂူဘာ မှာ အဆိုပါ စားပွဲ-ဟိုမှာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ၏ ပူလောင်သော။ အစေ့ အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ ပူလောင်သော သက်သာသွားသည်။



# မွှေကြော် ရေဘဲ ပုစွန် ငါးပိ

## INGREDIENTS

- 1 large squid, about 1½ pounds (675 grams) or body pouch pieces only
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 1 teaspoon potato flour
- 4 tablespoons water
- peanut or corn oil for deep-frying
- 1½ tablespoons shrimp paste
- 3 to 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1 ounce (25 grams) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 6 scallions, cut into ½-inch (1-centimeter) diagonal slices, white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

SERVES 4 TO 5 with 3 other dishes

မျှင်ငါးပိမှာ အနံ့ပြင်းပြီး မနှစ်မြို့ဖွယ်နီးပါးရှိပြီး ပြည်ကြီးငါးက အလွန်နူးညံ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ တွဲကြော်တဲ့အခါမှာတော့ ဒီတောင်သူလယ်သမား ဟင်းပွဲတစ်ခုလို ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ရယူခဲ့သည်။ အရသာ၊ နိုင်သည် ပီတိ ပင် အဆိုပါ အများဆုံး ခေတ်မီသည်။ အခေါင်း။

1 ပြည်ကြီးငါးတွေရဲ့ ဦးခေါင်းကို ခန္ဓာကိုယ်အိတ်ထဲက ဖြတ်ပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ ဖြတ်လိုက်ပါ။ e yEs w discard။ လှေချဝေစာ in col w water th Encutt e tent acles d into 1 1/2 - inch

(၃.၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းများ

2 အပေါက်များ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အိတ် ဖွင့်သည်။ အလျားလိုက် အဖြစ် အဝေး အဖြစ် အဆိုပါ အတွင်းပိုင်း။ ဆွဲပါ ဒါတွေ ထွက် နှင့် ပစ်ပယ်။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ပွင့်လင်းသည်။ အရိုး နှင့် အခွံ off အဆိုပါ နီသော အရေပြား၊ ပစ်ပယ်။ လှေချဝေစာ ၌ အေး ရေ။

3 အလှည့် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အိတ် အတွင်းပိုင်း ထွက် Lay အဲဒါ ပြားချပ် on a ဘုတ်အဖွဲ့ နှင့် သုံးပြီး a ထက်ထက် ဓားနိင်ပြီ တစ်ခွံ ကြက်ခြေခတ်ပုံစံ။ အပိုင်းပိုင်းဖြတ် 2 အကြောင်း 1 လက်မဖြင့် (၅ ဖြင့် 2.5 စင်တီမီတာ) ။

4 ပြည်ကြီးငါးကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေများထဲတွင် ခေတစိမ်ထားပါ။ မြန်မြန် အပိုင်းပိုင်း curl up, တစ်ဦး colander ထဲသို့လောင်းနှင့်ရေအေးပြေးအောက်မှာဆေးကြောပါ။ ဒီလိုလုပ်တယ်။ အဆိုပါ ရေဘဲ ပြတ်သား နှင့် နူးညံ့သည်။ ရေဆင်း နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် နှင့် ခြောက်သွေ့

5 ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ။ သတ်မှတ် ဘေးနား။

6 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ သည်အထိ ရုံ ပူ အကြောင်း 300°F (150°C)။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရောဘဲ နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ “သွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ” ဘို့ အကြောင်း ၁၀ စက္ကန့်။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။ လောင်း အားလုံး ဒါပေမယ့် အကြောင်း ၃ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ နှင့် ကယ်တင်ပါ။ ဘို့ တခြား အသုံးပြုသည်။

7 မှေးမှိန် အဆိုပါ ပုစွန် ငါးပိ အတူ ၁ ဇွန်း ၏ ရေ၊ မွေသည်။ ရန် ရောစပ်ပါ။

8 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ သည်အထိ အဲဒါ ဆေးလိပ်သောက်သည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ မျက်မှန်များ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွေပါ။ a စုံတွဲ ၏ ကြိမ် နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွေပါ။ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိမ်၊ ထို့နောက်

လောင်း ဌှိ အဆိုပါ ပုစွန် ငါးပြာရည်။ ထမင်းချက် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်၊ မွေသည်။ ပြန်လာ အဆိုပါ ရောဘဲ ရန် အဆိုပါ wok လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok, လှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၁၀ ရန် ၂၀ စက္ကန့် သို့မဟုတ် သည်အထိနှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပူတယ်။ ရေပက် ဌှိ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အာလူးမှုန့် အရောအနှော။ ဆက်လက် ရန် မွေပေးပါ။ စဉ်တွင် ဒီ ထူလာသည်။ ထိပ်ဖျား ဌှိ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။

9 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**မှတ်ချက် -** ခြေလှမ်းများ ၁ ရန် ၆ နိုင်သည် ဖြစ် ပြင်ဆင် အများအပြား နာရီ ဌှိ ကြိုတင်။ အစား ၏၁ ကြီးမားသော ရောဘဲ, သေးငယ်သည်။ ရောဘဲ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခံ။



# မွေ့ကြော် ခရု ဌာ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်

အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည် နှင့် ခရု သွား အတူ ဘို့အဆိုပါ တရုတ် အဆိုပါ နည်းလမ်း  
မြင်းမုန်လာနှင့် ကင် အမဲသား လုပ်ပါ။ ဌာ အဆိုပါ အနောက်။

- 1 ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ ခရု ဌာ ရေ အတူ a နည်းနည်း ဆားငန် သည်အထိ အဆင်သင့် ရန် အသုံးပြု။ ပွတ်တိုက်ပါ။ အဆိုပါ အနံ့များအရမ်း နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။
- 2 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း နှင့် အဖြူ ကြက်သွန်နီ။ မွေ့ပါ။ နှင့် ထားပါတော့ သူတို့ကို အအေးမိ ဘို့ a အနည်းငယ် ခဏတာ။ ရန် လွတ်ပေးရန် သူတို့ရဲ့ အနံ့ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြိတ် အနက်ရောင် ပဲ နှင့် မွေ့ပေးပါ။ ရန် ရောနှော။ ထိပ်ဖျား ဌာ အဆိုပါ ခရု။ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ ၃၀ ရန် ၄၅ စက္ကန့်။ ရေပက် ဌာ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ ဆက်ရန် ရန် အလှည့် နှင့် မွေ့ပေးပါ။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် စတော့ သို့မဟုတ် ရေ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ ဖုံး၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ ရန် အလယ်အလတ် နှင့် ထမင်းချက် ဘို့ အကြောင်း ၈ မိနစ်များ။
- 3 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ ဖွင့်လှစ် ခရု အတူ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် မီးညှပ်များ ရန် a နွေး ထမ်းအောင်ခြင်း။ လင်ပန်း နှင့် စောင့်ရှောက် နွေး။ မွေ့ပါ။ နှင့် အလှည့် အဆိုပါ အကြောင်း a အနည်းငယ် ကြိမ် နှင့်ချက်ပြုတ်၊ ဖုံးအုပ်၊ နောက်တစ်ခု ၄ ရန် ၅ မိနစ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဖွင့်သည်။ အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ရန် အဆိုပါ ထမ်းအောင်ခြင်း။ လင်ပန်း၊ ချန်ထားပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ဌာ အဆိုပါ wok ပစ်ပယ်

## INGREDIENTS

- 24 clams, about 3 pounds (1.3 kilograms)
  - 3 tablespoons peanut or corn oil
  - 4 or 5 cloves garlic, peeled and chopped fine
  - 1/2 inch (1 centimeter) fresh ginger root, peeled and chopped fine
  - 4 or 5 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
  - 1 1/2 tablespoons fermented black beans, rinsed, mashed with 1 1/2 teaspoons sugar
  - 2 tablespoons Shaohsing; wine or medium-dry sherry
  - 1 tablespoon thick soy sauce
  - 3 tablespoons clear stock or water
  - 1 teaspoon potato flour, dissolved in 1 tablespoon water
  - sesame oil to taste (optional)
- SERVES 4 TO 6 as a first course



တစ်ခုခု ခရု အဲဒါ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖွင့်သည်။

4 အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ၊ ထည်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ အာလူး မုန့်ညက် ရန် အဆိုပါ ငံပြာရည်၊ မွေသည်။ အဖြစ်အဲဒါ ထူလာသည်။ ထိပ်ဖျား ၌ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။

5 ထက်တောင် အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ခရု နှင့် အစေ့ ချက်ချင်း။ နှမ်း ဆီ မေ့ဖြစ် ဖြန်း on အကယ်၍ အလိုရှိသော



# မွေ့ကြော် တရုတ် တရုတ်နံနံဂေါ်ဖီထုပ် အတူ အခြောက်ခံပါ။ ပုစွန်

## INGREDIENTS

- 1 ounce (25 grams) dried shrimp, rinsed
- 1 Chinese celery cabbage, about 2 pounds (900 grams)
- 3 or 4 tablespoons peanut or corn oil
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 4 thin slices fresh ginger root, peeled
- ¼ to ½ teaspoon salt

SERVEs 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

ဒီ စီးပွားရေး နှင့် ကျန်းမာသည်။ နေ့တိုင်း ပန်းကန် သည် လွယ်ပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ သည် အဖြစ် နာမည်ကြီး

၌ ကန်တန် အဖြစ် ၌ ရှန်ဟိုင်း၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ ကန်တုံ အသုံးပြု ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း နှင့် ပုစွန်ရန် မြင့်တင်ပါ။ အဆိုပါ အရသာ၊ ၌ ရှန်ဟိုင်း သူတို့ ပိုကြိုက်တယ်။ ရုံ အခြောက် ပုစွန်။

1 စိမ်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ၌ ရုံ လုံလောက်သော ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန် ကာဗာ သူတို့ကို၊ ဘို့ ၃၀ မိနစ်များသို့မဟုတ် ကြာကြာ။ ရေဆင်း ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ စိမ် အရည်။

2 ဂေါ်ဖီထုပ်၏ စိုနေသော သို့မဟုတ် မာကျောသော အရွက်များကို ဖယ်ထားပါ။ ပြီးရင် ပေါင်းလိုက်ပါ။ အရွယ်တူ အရွက်များ။ ပါးပါးလှီးဖြတ်၍ လှီးဖြတ်ပါ။ ဖယ်ပြီး လွင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ခက်တယ်။ အူတိုင်။

3 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွေပေးပါ။ a စုံတွဲ ၏ ကြိမ်၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း။ အမှု သူတို့ အအေးမိထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန်၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ "ပေါက်ကွဲ" ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ထိပါ။ အဆိုပါ ဆီ၊ ထုတ်လွှတ်ခြင်း။ a သရေကျသော မွှေးရနံ့၊ မွေပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်။

4 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် နှင့်၊ လျှော အဆိုပါ wok ကြီး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ် ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ပါလိမ့်မယ်။ စုပ်ယူ အဆိုပါမွှေးရနံ့ ၏ အဆိုပါ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ညှိ အဆိုပါ အပူ အကယ်၍ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် စတင်သည်။ ရန် မီးရှို့လောင်း ၌ အဆိုပါ ပုစွန် ရေ၊ ရာသီ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ကာဗာ နှင့် ဆက်လက် ချက်ပြုတ် ဘို့

၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊  
သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ  
ဂေါ်ဖီထုပ် သည် နူးညံ့သည်။  
မရှိသေး ဆဲ crunchy။  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အမိမ်းရောင်  
ကြက်သွန်နီ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန်  
၁ နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။  
ပန်းကန် နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။





# ဂျင်းနဲ့ ရော နယ် ပါ ။ နှင့် Scallions

## INGREDIENTS

2 lobsters, each about 1½ pounds (675 grams)

peanut or corn oil for deep-frying

3 tablespoons peanut or corn oil

3 ounces (85 grams) fresh ginger root, peeled and cut into thin slices

10 to 12 large scallions, cut diagonally, white and green parts separated

1½ tablespoons Shaohsing wine or brandy

½ cup prime stock (see page 242)

### For the sauce

1 teaspoon potato flour

4 tablespoons water

½ tablespoon thin soy sauce

1½ tablespoons oyster sauce

**SERVES 6** as a first course

တရုတ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်မှာ တွေ့ရတဲ့ ပုစွန်မျိုးစိတ်ကတော့

ကျောရိုးပုစွန်ပုစွန်မျိုးစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိုကျောက်ပုစွန် နှင့် သိသိသာသာ၊ အဆိုပါ တရုတ်

နာမည် ဘို့ အဲဒါ သည် နဂါး ပုစွန်။ ဟိ အသား၊ ပုစွန်အစစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အနည်းငယ်

ကြမ်းသော်လည်း ချက်ပြုတ်နည်းများ နှင့်ချက်ပြုတ်နည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ

အတူတူပါပဲ။ ဘို့ နှစ်ခုလုံး။ သာ လတ်ဆတ်သော ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အံ ဘို့ စားသုံးမှု၊ သူတို့

နိုင်သည် ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ အသက်ရှင်လျက် တက် ရန် ၃ နေ့ရက်များ ဌ အဆိုပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် အခန်း ၏ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

**1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်** ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ ဂျုံမှုန့်၊ ရေ၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် ကမာငံပြာရည်။ သတ်မှတ် ဘေးနား။

**2** သတ်ပါ။ နှင့် ခုတ် တက် အဆိုပါ ပုစွန်။ မီ စတင်ခြင်း၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ ခိုင်မာတယ်။ ရော်ဘာ တီးဝိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဇာဂနာ။ Lay အဆိုပါ ပုစွန် ပြား၊ တစ်ခု မှာ a အချိန်, on a ခုတ်ထစ်ခြင်း။ဘုတ်အဖွဲ့နှင့် တည်ငြိမ်သည်။ သူတို့ကို အတူ တစ်ခု လက် ပီယ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ ခေါင်း၊ ဘယ်မှာလဲ။ ဟိုမှာ သည် a လက်ဝါးကပ်တိုင် အဆိုပါ ထောက်ပြသည်။ အဆုံး ၏ a ခိုင်မာတယ်။ စား၊ နှိပ်ခြင်း။ အခိုင်အမာ အားလုံး အဆိုပါနည်းလမ်း ဆင်း ဌ အမိန့် ရန် လေဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အာရုံကြော နှင့် ထို့ကြောင့် သတ်ပါ။ အဆိုပါ ကျောက်ပုစွန် ချက်ချင်း ကွဲ အဲဒါ ဌ တစ်ဝက် တစ်လျှောက် အဆိုပါ ကျော၊ အားလုံး အဆိုပါ နည်းလမ်း ရန် အဆိုပါ အမြီး၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ မှတဆင့် နှစ်ခုလုံး အဆိုပါ အခွံ နှင့် အဆိုပါ အသား။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ အိတ် ၏ ကြိတ် ထံမှ အဆိုပါ ခေါင်း၊ အဖြစ် ကောင်းစွာ အဆိုပါ မှောငုမိုကျသော အူ ပြေး တစ်လျှောက် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ သေးငယ်သော ကြက်ဥ၊ အကယ်၍ တစ်ခုခု နှင့် အဆိုပါ အစိမ်းရင့်ရောင်

ခရင်မ် ပစ္စည်းဥစ္စာ ( Tomalley )  
 ၊ နိုင်သည် ဖြစ် ချက်ပြုတ် သီးခြား  
 အကယ်၍ သင် ကြိုက်တယ်။  
 အဲဒါ။ လှည့်ကွက် အဆိုပါ အဆစ်  
 ရန် dislodge အဆိုပါ ။  
 ခြေသည်းများ ထံမှ အဆိုပါ  
 ခန္ဓာကိုယ်။ Lay တစ်ခုစီ တစ်ဝက်  
 ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ပြားချပ် နှင့်  
 သုံးပြီး a မီးဖိုချောင် ခုတ်စား၊ ခုတ်  
 တစ်ခုစီ ထဲသို့ ၃ အပိုင်းပိုင်း။  
 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ  
 ပါးဟက် ထံမှ အဆိုပါ ခေါင်း၊  
 နီးစပ် ရန် အဆိုပါ အခွံ။ Lay  
 အဆိုပါ ခြေသည်းများ on အဆိုပါ  
 ဘုတ်အဖွဲ့ နှင့် ပေါက်ကွဲ သူတို့ကို  
 တစ်ခု အားဖြင့် တစ်ခု၊ အတူ  
 ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုပါ ကျယ်ပြန့် ဖွတ် ၏  
 အဆိုပါ ခုတ်ထစ် သို့မဟုတ် a တူ  
 သည်အထိ အဆိုပါ အခွံ သည်  
 အက်ကွဲသည်။ မှာ အမျိုးမျိုး  
 အမှတ်များ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဲဒါ  
 ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်  
 လိုအပ်သော ရန် အသုံးပြု  
 crackers ဘယ်တော့လဲ  
 စားသောက်ခြင်း။ သူတို့ကို။ ဖြတ်  
 တစ်ခုစီ ခြေသည်း ၌ နှစ်ခု မှာ ၎င်း  
 သိသာသည်။ အဆစ်။

3 တင်ပါ။ အားလုံး အဆိုပါ

ခေါင်း နှင့် ခြေသည်း အပိုင်းပိုင်း ထဲသို့ တစ်ခု ကြီးမားသော ဇလုံ နှင့် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်  
 အပိုင်းပိုင်းထဲသို့ နောက်တစ်ခု။ လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

4 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏  
 350° F (180° C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။  
 သေသေချာချာ အောက်ပိုင်း အားလုံး အဆိုပါ ခေါင်း နှင့် ခြေသည်း အပိုင်းပိုင်း ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ  
 နှင့် ထားပါတော့ သူတို့ "သွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ" ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ စက္ကန့်၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ  
 သူတို့ရဲ့ ဖျော်ရည်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုံပိတ် ၌။ ဖယ်ရှားပါ။ ချက်ချင်း အတူ a ကြီးမားသော  
 လက်စစ်အောင် နှင့် ထား on a ကြီးမားသော လင်ပန်း။

5 ပြန်နွေးပါ။ ဆီ နှင့် ထားပါ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အပိုင်းပိုင်း "သွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ" ဘို့ အကြောင်း  
 ၁၀ စက္ကန့်။

6 ဗလာ အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ နှင့် ကယ်တင်ပါ။ အဲဒါ ဘို့ တခြား  
 ရည်ရွယ်ချက်များ။ ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့အဆိုပါ wok









7 အပူ အဆိုပါ wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၃ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ၉၀၀ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွှေ နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ အအေးမိ ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ ရန် လွတ်ပေးရန် င်း အနံ့ အပြည့်အဝ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် မွှေပေးပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ်။ ကဲ ပြန်လာ အားလုံး အဆိုပါ ကျောက်ပုစွန် နှင့်၊ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း သည်အထိ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပူတယ်။ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ဘရန်ဒီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ ဆက်ရန် ရန် မွှေပေးပါ။ အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ။

8 လောင်း ၌ အဆိုပါ စတော့၊ ကာဗာ နှင့် ထမင်းချက် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ၊ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ ဘယ်ဟာအများဆုံး ၏ အဆိုပါ အရည် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စုပ်ယူသည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ င်ပြာရည်၊ ထိပ်ဖျား ၌ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ နှင့် မွှေပေးပါ။ နှင့် ဘေးဖယ် သည်အထိ အဆိုပါ င်ပြာရည် ထူလာသည်။

9 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ လင်ပန်း။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**INGREDIENTS**

- 2 trout, about 12 ounces (350 grams) each, cleaned with heads left on
- 4 thin slices fresh ginger root, peeled
- 2 tablespoons fermented black beans, rinsed and partially mashed with 1/2 teaspoon sugar and 1 teaspoon Shaohsing wine; leave some beans whole
- 4 to 6 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 2 or 3 scallions, cut into small rounds
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 2 tablespoons thick soy sauce

SERVES 4 with 2 other dishes

# ပေါင်းလိုက် ထရောက်ရေချိုငါး အတူ အနက်ရောင် ပဲ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ

ဘယ်တော့လဲ အရသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သည်။ ရန် မြင့်တင်ရန် အဆိုပါ အရသာ ၏ a ငါး၊ အဲဒါ သည် မကြာခဏ အချဉ်ဖောက်ထားသော ပဲအနက်ရောင် နှင့်

ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရောမွှေပြီး အလှဆင်ပါ။ ကြက်သွန်နီ။ သက်တံ ထရောက်ရေချိုငါး  
နှင့် မီးခိုးရောင် mullet, တို့တွင် တခြားသူတွေ့ အရသာ ပေါင်း ဒီ နည်းလမ်း။

1 လက်သုံး အဆိုပါ ငါး ခြောက်သွေ့ Lay သူတို့ကို on a အပူခံ ထမ်းဆောင်ခြင်း။  
ပန်းကန် အတူ အနည်းငယ်ထမြောက်သည်။ နှစ်ဖက်။ နေရာ ၂ ချပ် ၏ ဂျင်း ၌  
အဆိုပါ ကလိုင် ၏ တစ်ခုစီ ငါး။

2 ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ အနက်ရောင် ပဲ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် on အဆိုပါ ငါး။

3 ရေနွေးငွေ့ ၌ a wok သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ ဘို့ ၆ ရန်  
၈ မိနစ်များ, သည်အထိ အဆိုပါငါး သည် ချက်ပြုတ် နှင့် အဆိုပါ အသား flakes  
အလွယ်တကူ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၃)။

4 ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ နှင့် ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ။

5 အပူ အဆိုပါ ဆီ ၌ a သေးငယ်သည်။ ဟင်းရည် ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ  
သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် လောင်း အဲဒါ ကျော်လွန် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ။ ဟိ ပူလောင်သော  
ဆီ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ထမင်းချက် သူတို့ကို၊ မြင့်တင်ပေးခြင်း အဆိုပါ အရသာ။

6 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ငါး ထံမှ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ်  
ငံပြာရည်။

7 စားသုံးရန်၊ ငါးပေါ်ရှိ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ဘေးဘက်သို့ ခြစ်ထားပါ။  
အခွံနွာမှာလား။ အဆိုပါ အပေါ်ဆုံး အရေပြား။ ဇွန်း အချို့ ၏ အဆိုပါ အရသာ နှင့်  
ငံပြာရည် ကျော on အဆိုပါ ငါး နှင့် အစေခံ။



# Spiced-salt Prawns

စပ်စပ်အရသာရှိသော ဤဟင်းသည် ဟောင်ကောင်တွင် အလွန်နာမည်ကြီးသည်။ ဦးဆောင် မြို့တော်များ ၏ တရုတ် အစားအသောက်။ ဟိ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝဲ အတူ သူတို့ရဲ့ အခွံများ အ ဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် အသားကို ပြင်းပြင်းပြင်းပြင်းဖြင့်ကြော်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသောကြောင့် ချက်ပြုတ်သောအခါတွင် ရွမ်းလာစေသည်။

- 1 အကယ်လို့ အေးခဲ ပုစွန်ကို သုံးတယ်၊ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် defrost ။ အခွံများကို ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ ခြေထောက်တွေကို ဖယ်ပြီး လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။
- 2 **Devein:** ဝါးချောင်း သို့မဟုတ် သန်မာသော အပ်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ အဆစ် များတွင် အသားကို ဖောက်ထားပါ။ ၏ အဆိုပါ အခွံ အပိုင်းများ နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အနက်ရောင် သွေးပြန်ကြောများ။
- 3 အမွှေးအကြိုင်ဆားပြုလုပ်ရန် အိုးတစ်လုံးကို အလယ်အလတ်အပူဖြင့် အပူပေးသော်လည်း ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ ဆားထည့်ပြီး ၄ မိနစ်ခန့် အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ။ သို့မဟုတ် အလွန်ပူပြီး အနည်းငယ် မီးခိုးရောင်အထိ။ ပန်းကန်သေးသေးတစ်လုံးသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ငါးဟင်းခတ် မှုန့်ထည့်၊ မြေပြင် လှော် Szechwan ငရုတ်ကောင်း နှင့် ငရုတ်ကောင်း။ ရောမွှေပါ။ ကောင်းပြီ။
- 4 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350° F (180° C)၊ သို့မဟုတ် စက္ကန့် 60 အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး အညိုရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ။ ပုစွန် တို့ကို ထည့်ပါ။ အကြော် ဘို့ ၂၀ ရန် ၄၅ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ သူတို့ ရှိသည် ကောက်ကောက် တက် နှင့် ချက်ပြုတ် ပြီးကြောင်း ညွှန်ပြသည်။ ကြီးမားသောလက်ကောဖြင့် ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်ထားပါ။ ဇွန်း နှင့် မြောင်း။
- 5 ဆီများကို ကွန်တိန်နာတစ်ခုထဲသို့ ရှင်းထုတ်ပြီး အခြားချက်ပြုတ်နည်းများအတွက် သိမ်းဆည်းပါ။ အိုးကို ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) fresh or frozen medium raw prawns in the shell, without heads
- 2 tablespoons salt
- 1 teaspoon five-spice powder
- 1 teaspoon ground roasted Szechwan peppercorns
- 1 teaspoon ground black pepper
- peanut or corn oil for deep-frying

SERVES 6 with 3 other dishes

၆ ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ wok သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ  
အမွှေးအကြိုင် ဆားငန် နှင့် ပုစွန်များကို အိုးထဲသို့ ပြန်ပေးပါ ။ အလယ်အလတ်အပူရှိန်ဖြင့်  
လှန်ပြီး ဆားထဲတွင် ပုစွန်များကို စက္ကန့် ၃၀ ခန့် လှန်ပေးပါ။ ဆားစိမ့်ဝင်အောင်၊ ပူနွေးသော  
အစေခံပန်းကန် သို့လွှဲပြောင်း ။ လက်ကျန်ဆားကို ပန်းကန်ပြားအသေးတစ်ခုပေါ်တွင်  
ပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် ထားကာ ၊ စားပွဲပေါ်မှာ။



# မွှေးကြော် Oyster Sauce တွင် scallops

## INGREDIENTS

- 4 large dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 10 to 12 large scallops, fresh or frozen
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 6 thin slices fresh ginger root, peeled
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 4 to 6 sticks celery, cut diagonally into thin slices
- sesame oil to taste

### For the marinade

- white pepper to taste
- 1 teaspoon cornstarch
- 1/2 egg white, lightly beaten

### For the sauce

- 1/2 teaspoon potato flour
- 1 teaspoon water
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons oyster sauce
- 3 tablespoons juice from cooked scallops

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

နောက်ထပ် ဂန္ထဝင် ကန်တုံဟင်းပွဲ။ မွှေးရာပါ မွှေးကြိုင်သော ဂုံးကောင်များတွင် မွှေးကြိုင်သော ကမာဆော့စ် ထည့်ရန် နှင်းပန်းကို ဖြူးထားသည်ဟု သင်ထင်ကောင်းထင်နိုင်သည် ။ သင်၏အာခေါင်မှု ကား၊ ဖြစ် ဝမ်းသာပီတိဖြစ် အတူ အဆိုပါ ရလဒ်။

- 1 မှိုထဲက ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေအောင်ထားပါ။ သူတို့ကို လေးပုံတစ်ပုံ၊
- 2 ရေဆေးပါ။ ဂုံးကောင်၊ မာကြောသောကြက်သားများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ခြောက်အောင်သုတ်ပြီး သန္တာကျောက်များကို ဂုံးကောင်များနှင့် ခွဲထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်တစ်ချောင်းစီကို ဘေးတစ်ဖက်စီချထားပြီး ၂ ပိုင်း သို့မဟုတ် ၃ ပိုင်း လှီးထားပါ။ အခြောက်လှန်းပြီး ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ထပ်ထည့်ပါ။ သန္တာတွေကို အလျားလိုက် တစ်ဝက်ခွဲပြီး အခြားပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာ ထည့်ပါ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ငရုတ်ကောင်းဖြူထည့်၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်တစ်ဝက်နှင့် ကြက်ဥဖြူတစ်ဝက်ကျော်ကို ဂုံးကောင်များအထိ ရောမွှေပေးပါ။ ကျန်ရှိသော ပြောင်းဖူးမှုန့်နှင့် ကြက်ဥဖြူတို့ကို သန္တာကျောက်တန်းထဲသို့ ထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက် နှပ်ထားလိုက်ပါ ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်: အာလူးမှုန့်ကို ရေထဲမှာ အရည်ဖျော်ထားပါ။ ဆ နှင့် ကမာဆီ ကို ရောမွှေ ပြီး ဖယ်ထားပါ။

5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ 2 1/2 ထည့်ပါ။ ဆီဇွန်း လှည့်ပတ်၍၊ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဝက်ထည့်၊ ဆူပွက်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက်၊ အရောင် ထည့်ပါ။ တစ်ဝက် အဆိုပါ ဂျင်း၊ ထို့နောက် တစ်ဝက် အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွှေပါ။ နှင့် ထိပ်ဖျား ၌ scallops ချက်ချင်း။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို

အော  
က်  
ခြေ  
သို့  
ပွ  
တ်  
ဆွ  
ပါ  
။  
w  
o  
k  
၏  
စ  
က္က  
န့်  
3  
0  
မှ  
6  
0  
အ  
ထိ  
လှ  
န့်  
ပါ

၊  
သို့မဟုတ်  
ပုံးကောင်  
များ  
မကျက်  
သေးဘဲ  
ဖြူသွား  
သည်အ  
ထိ။  
ဝိုင်တစ်ဝ  
က် (သို့)  
ရှယ်ရီကို  
wok  
ရဲ့ဘေးတ  
ဝိုက်မှာ  
ဖြန်းပြီး  
ဆက်လ  
က်မွေ  
ပေးပါ။  
အပြင်းအ  
ထန်  
ဆုံးသွား  
တာနဲ့  
မြောင်း  
ထဲမှာ a  
ဆန်ခါ။  
နေရာချ  
ထားသည်

။ ကျော်လွန် a ဇလုံ၊ ရန် ဖမ်း အဆိုပါ ဖျော်ရည် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဆက်လက် ရန် ရေစက် scallops မှ ။

6 1 1 / 2 ထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီတစ်ဇွန်းခန့် မွှေပေးပါ။ ကျန်သောကိုရောမွှေပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်နီအဖြူ။ သန္တာကျောက်ထည့်၍ ၁ မိနစ်ခန့် မွှေပြီး ယခင်အတိုင်း မွှေပါ။ လက်ကျန်ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို wok ၏ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် ဖြန်းပေးပါ။ မွှေ၊ ဖုံး၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ထမင်းချက် ဘို့ အကြောင်း ၂ နောက်ထပ် မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ သန္တာ ဖြစ်လာသည် ကြည် ရန် အဆိုပါ ထိပါ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် ပန်းကန်လုံးအပေါ်ဆန်ခါ။ သန္တာများ ချက်ပြုတ်နေစဉ်၊ ငံပြာရည်ထဲကို ကြက်သွန်မြိတ် ၃ ဇွန်းထည့်ပါ။ သေချာရော မွှေပါ ။ နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။



7 နောက်တဖန် အပူပေး၍ ကျန်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို အိုးထဲသို့ ထည့်ကာ မွေပေးပါ။ တရုတ်နံနံစေ့ကို မွှေပြီး မှိုထည့်ပါ။ နှင့် မွှေ ပါ။ ဘေးဖယ် ဘို့ ၃၀ ရန် ၆၀ စက္ကန့်၊ အဆိုပါ တရုတ်နံနံ လုပ်သင့်တယ်။ ကျန်နေ ပြတ်သား။ လုပ်ပါ။ a ကောင်းပြီး လောင်း ဌှိ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် နှင့် ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ ပူဖောင်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂုံးကောင် နှင့် သန္တာ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ နှင့် ထို့နောက် လွဲပြောင်း ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အရသာပိုကောင်းစေရန် နှမ်းဆီအနည်းငယ် ဖြူးပေးပါ ။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။

# မွေကြော် ပုစွန် များ ခရမ်းချဉ်သီး ငံပြာရည်

ဟိ ကန်တုံ ကြိုက်တယ်။ ရန် ကိုက်တယ်။ ထဲသို့ ပုစွန် အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။  
“ပြတ်ပြတ်သားသား ခိုင်မာတယ်” နှင့် ရန် ဤအရာကိုအောင်မြင်ရန် အသွင်အပြင် ကန်တုံ  
စားဖို့များ ထားခဲ့ပါ။ ထွက် ဂျင်း နှင့် ဝိုင် ဘယ်တော့လဲ ပြင်ဆင်နေသည်။  
ငါတို့ဒီမှာရှိသကဲ့သို့ သူတို့ ။

- 1 အေးခဲထားသောပုစွန်များကိုအသုံးပြုပါက၊ နို့ကိတ်ချွတ်ချွတ် defrost ။ ပုစွန်ကို အခွံခွာပြီး အုပ်ထားပါ ။ စာမျက်နှာ ၃၈)။ လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် ထား ထဲသို့ a ဇလုံ။
- 2 ဖြန်း အတူ တစ်ဝက် အဆိုပါ ဆားငန်, ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ ကြည် တက် အဆိုပါ ပုစွန်။ ထိုင်ပါစေ။ ဘို့ 15 မိနစ် ခန့်။
- 3 ခရမ်းချဉ်သီးများကို အလွန်ပူသော ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပြီး 5 မိနစ်မှ 10

**INGREDIENTS**

- 8 ounces (225 grams) fresh or frozen raw prawns, in the shell, without heads
- 1/4 teaspoon salt
- 8 ounces (225 grams) tomatoes
- 5 tablespoons peanut or com oil
- 4 to 5 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 1/2 teaspoon sugar
- 1/2 teaspoon potato flour, dissolved in 1 tablespoon water

**SERVES 2** with 1 other dish



မိနစ်ခန့်ထားပါ။ အရေခွံတွေကို ခွာလိုက်ပါ။ အသားကို လှီးဖြတ်ပါ။

4 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်၊ လှည့်ပတ် ၍ အလွန်ပူသည်အထိ အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဝက်ကို ထည့်ပါ။ အနံ့မွှေးလာစေရန် အကြိမ် အနည်းငယ်မွှေးပြီး ပုစွန်များကိုထည့်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို wok ၏အောက်ခြေသို့ရွှေ့ လှန်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့် ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် လှန်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပုစွန်များ တွန့်ကွေးပြီး ပန်းရောင်ပြောင်းသွားသည်အထိ။ ထက်တောင် ရန် a နွေး ပန်းကန်၊ ထွက်ခွာ နောက်ကွယ် အဖြစ် အများကြီး ဆီ အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။

5 ထည့်ပါ။ လက်ကျန်ကြက်သွန်ဖြူကို အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မွှေးပြီး မွှေးပေးပါ။ ဟင်းခတ်အကျန် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့်သကြား။ အဖုံးအုပ်ပြီး အလယ်အလတ်အပူဖြင့် ၂ မိနစ် သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။

6 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေးပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အာလူး မုန့်ညက်။

7 ပုစွန်များကို အိုးထဲသို့ပြန်ထည့်ပြီး အစိမ်းရောင်ကြက်သွန်မြိတ်များကို ထိပ်ဖျားတွင်ထည့်ပါ။ ပုစွန်တွေ အရမ်းပူလာသည်အထိ မွှေးပြီး မွှေးပေးပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။



## POULTRY AND EGGS

# ကွန် Pao ကြက်သား

### INGREDIENTS

- 12 ounces (350 grams) chicken breast meat
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 2 or 3 long (about 3 inches [7.5 centimeters] or more each) dried red chilies, or 4 or 5 smaller, seeded and cut into pieces
- 2 cloves garlic, peeled and diagonally sliced
- 4 to 6 thin slices fresh ginger root
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 3 scallions, cut into small rounds
- 2 ounces (55 grams) roasted peanuts

### For the marinade

- 1/3 teaspoon salt
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 tablespoon egg white, lightly beaten

### For the sauce

- 1 tablespoon thick soy sauce
- 1 or 2 tablespoons chili sauce
- 2 teaspoons rice or white wine vinegar
- 2 teaspoons sugar
- 1 1/2 teaspoons cornstarch
- 6 tablespoons clear stock or water

SERVES 4 with 3 other dishes

တစ် နာမည်ကြီး Szechwan ပန်းကန် အဲဒါ အစုံပါပဲ။ အဆိုပါ အာခေါင် အတူ a အပြည့်

အပိုင်းအခြား ၏ အရသာ နှင့် အရသာများ ငရုတ်ကောင်းပူစပ်၊ အရသာရှိပြီး

အနည်းငယ်ချိုပြီး ချဉ်သည်။ ဤသည်မှာ Ch'ing မင်းဆက် (1644-1911) အတွင်း

Szechwan ဘုရင်ခံတစ်ဦး၏ အကြိုက်ဆုံး ဟင်းပွဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည် ။

ပြီးနောက် တရားဝင် ခေါင်းစဉ်၊ “ကွန်ပေါက်” ပန်းကန် အမည်ပေးခဲ့သည်။

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်ရမယ်။ ပြီးပြီ။ ကြိုက်တယ်။ မြေပဲ၊ မထည့်ရ ဟု မထင်ရပေ။

**1** ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ။ ဖြတ် ထဲသို့ တုံးများ အကြောင်း ။  
/ ၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) စတုရန်းပုံ၊ ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ထည့်ပါ။

**2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade - ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ စပုစရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊**  
ပြောင်းမှုနှင့် ကြက်ဥဖြူတို့ကို ကြက်သားထဲသို့ ထည့်ပါ။ ကောင်းစွာရောမွှေပြီး ၁၅ မိနစ်မှ ၃၀  
မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။

**3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် - ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ဆီ၊ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊**  
ပြောင်းမှုနှင့်၊ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ။

**4** မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး  
လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ထည့်၊ မွှေ၊ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်းတို့ကို ထည့်ကာ  
အနံ့မွှေးလာစေရန် မွှေပေးပါ။ ကြက်သားထည့်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို  
အောက်ခြေသို့ ပွတ်ဆွဲပါ။ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ဇဝ  
စက္ကန့်။ ရေပက် ဌ် အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီသည် wok  
၏ဘေးပတ်ပတ်လည်ကိုမွှေပြီးအဆက်မပြတ်လှည့်ပစ်သည်။ ကြက်သွန်နီများကို ထည့်ပြီး

နောက်ထပ် 30 မှ 45 စက္ကန့်အထိ မွေပေးပါ။ ကြက်သားက ချက်ခါနီးနေပြီ။

**5** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် ရန် အဆိုပါ wok ဆက်လက် ရန် မွှေပေးပါ။ စဉ်တွင် အဲဒါ ထူလာသည်။

**6** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မြေပဲ၊ ရောမွှေပြီး အကြိမ်အနည်းငယ်၊ ထိုနောက် ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။





## INGREDIENTS

2 chicken breasts, about 1 pound (450 grams), when skinned and boned  
8 ounces (225 grams) sugar peas, trimmed salt  
peanut or corn oil for deep frying  
3 or 4 thin slices fresh ginger root, peeled  
3 or 4 cloves garlic, peeled and chopped fine  
4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated  
1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

1/4 teaspoon salt  
2 teaspoons thin soy sauce  
4 turns white pepper mill  
2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry  
1 teaspoon cornstarch  
1 1/2 tablespoons egg white, lightly beaten  
1 tablespoon peanut or corn oil

### For the sauce

1 teaspoon potato flour  
6 tablespoons clear stock or water  
2 tablespoons oyster sauce  
1/2 tablespoon thick soy sauce

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

# သကြားစေ့နဲ့ ကြက်သားမွှေကြော်

ဒီ သည် a သာယာသော တောင်ပိုင်း မွှေကြော် ပန်းကန် ၏ နူးညံ့သည်။ နှင့်

အရသာရှိတဲ့ ကြက်သား crunchy သကြားစေ့များနှင့်။ ကမာင်ပြာရည်၊ တောင်ပိုင်း၏

အထူးအမွှေးအကြိုင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဟင်းပွဲအတွက် အရသာကို တိုးစေသည်။

1 ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ကြီးမားသော တုံးများ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဆားထည့်၊ ပဲင်ပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် (သို့)

ရှယ်ရီ၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်နှင့် ကြက်ဥအဖြူတို့ကို ကြက်သားကို အခွံခွာပြီး မွှေပေးပါ။

အတွဲအစပ်ရအောင်

၁၅ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွှေပါ။ ဤ အဆိုပါ ဆီ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ တုံးများ ၏

ကြက်သား ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ကပ် ရန် တစ်ခုစီ အခြား

3 ယူလာပါ။ a ဒယ်အိုး ၏ ရေ (အကြောင်း ၆ ခွက်များ) ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ ၁ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၏ ဆားငန် နှင့်

ဆီ 1 ခွန်း။ ပဲစေ့တွေကို ရေထဲထည့်ပြီး ရေပြန်ကျသွားတာ နဲ့ a ပြုတ်၊ လောင်း colander

ထဲသို့ ထည့်ပြီး အေးသောရေအောက်တွင် ပြန်လည် လန်းဆန်းစေသည်။ ရေဆင်း။ သူတို့

လုပ်လိမ့်မယ် ကျန်နေ ပြတ်သား နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ အရောင် ဘို့ သို့မဟုတ် ၃

နာရီ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငါပြာရည်: အလူးမှုန့်ကို ရောမွှေပါ။ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ၊

oyster sauce နဲ့ ပဲင်ပြာရည်။

5 တစ်ဝက် wok သို့မဟုတ် deep fryer ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 350° F (180° C) သို့

အပူပေးပြီး စက္ကန့် 60 အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး အညိုရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ အပူပေးပါ။

ကြက်သားကို ထားပါ "ဖြတ်သွားပါ။ ဆီ" ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ ခွဲထုတ်ခြင်း။ အဆိုပါ

အ  
ပို  
င်း  
ပို  
င်း  
အ  
တူ  
a  
တွဲ  
၏  
အ  
၅။  
ည်  
ကြီး  
(  
ကြ  
ည်  
စ  
မျ  
က်  
နာ  
၄  
၂  
)

။ ဖယ်ရှားပါ။  
အတူ a  
ကြီးမား  
သော လက်  
စစ်အောင်  
နှင့်  
သတ်မှတ်  
ဘေးနား။  
6 ဆီ  
စားပွဲတင်စွန်း  
၁ ဇွန်းခန့်ကို  
ကွန်တိန်နာတ  
စ်ခုသို့  
လွှဲပြောင်းပြီး  
နောက်ပိုင်းအ  
သုံးပြုရန်  
သိမ်းဆည်းပါ  
။ ပြန်နွေးပါ။  
ဆီနှင့်  
ဂျင်းထည့်ပါ။  
ဆူလာသော  
အခါ။  
ပဲစေ့ထည့်ပါ။  
အပူ ကို  
လျှော့ချပါ။  
အလယ်အ  
လတ် နှင့်  
မွှေပေးပါ။

နှင့် အလှည့် သည်အထိ အဆိုပါ ပဲစေ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ပူတယ်။ ရာသီ အတူ  
ဆားငန် မြည်းကြည့်ရန်၊ ထို့နောက် လွှဲပြောင်း ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့်  
စောင့်ရှောက် နွေး။  
7 သုတ် အဆိုပါ wok သန့်ရှင်း။ အလှည့် အဆိုပါ အပူ ရန် မြင့်သော၊ ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း  
၏ ဆီ လှည့်ပတ်၍ ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပြီး ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူဖြူများကို  
ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ ။ ရန် လွှတ်ပေးရန် အဆိုပါ အနံ့။ ပြန်လာ အဆိုပါ ကြက်သား ရန်  
အဆိုပါ wok နှင့် အလှည့် နှင့် wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့် 30 မှ 45  
စက္ကန့်ကြာအောင် မွှေပေးပါ ။ ဝိုင် (သို့) ရှယ်ရီကို wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင် ဆွတ်ဖျန်းပြီး  
အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ။ ကောင်းစွာမွှေထားသော ငံပြာရည်ကို ကြက်သားပေါ်  
လောင်းချပါ။ မီးအပူကို လျှော့ပြီး မွှေရင်းနဲ့ ဆက်လိုက်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ထူလာသည်။  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ မွှေ၊ ထို့နောက် ကြီး အဆိုပါ ကြက်သား  
အရောအနှော on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ပဲစေ့များ။ အစေခံ ချက်ချင်း။



တစ် ကြက်သား ဘို့ နှစ်ယောက် ဟင်း

# Dragon Flying နှင့် Phoenix Dancing

ဟိ နဂါး နှင့် ဖီးနစ် ၏ အဆိုပါ ခေါင်းစဉ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပစာ ဘို့ အဆိုပါ နှစ်ခု အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကြက်သား နှင့် ပုစွန်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် a အရမ်း ကြော့ ပန်းကန်၊ အဲဒါ သည် တန်ဖိုးရှိ ဒုက္ခ ရန် အသုံးပြု အဆိုပါ “သွားမယ်။ မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ” နည်းပညာ ရန် တံဆိပ် ၌ အဆိုပါ မကြော်ခင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ အရည်များ ။

1 ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ကြီးမားသော အရွယ်တူ အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ဆားထည့်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ကြက်သားအတွက် ပြောင်းမှုန်နှင့် ကြက်ဥအဖြူ။ ကောင်းစွာရောမွှေပါ။ မိနစ် 20 မှ 30 အထိ နှပ်ထားပါ။

3 ထည့်ပါ။ ၁/၄ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆားငန် ရန် အဆိုပါ ပုစွန်။

4 ရေနွေးတည်ပါ။ အဆိုပါ သကြား ပဲစေ့များ ၌ များနေပြီ။ ၏ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ အတူ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆား နှင့် ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို ရေဆူသည်အထိ တည်ပါ။ colander ထဲသို့ လောင်းချပြီး အေးသောရေအောက်တွင် ပြန်လည် လန်းဆန်းစေသည်။

5 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်** ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ အလူး ဂျုံမှုန့်၊ စတော့ နှင့် ကမာ ငံပြာရည်။

6 တစ်ဝက် wok သို့မဟုတ် deep fryer ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 350°F (180°C) သို့ အပူပေးပါ။ သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မှုန် အညှိရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား ပြီးလျှင် ၊ ရှည်လျားသော တူချောင်းတစ်စုံကို အသုံးပြု၍ အပိုင်းအစများကို ခွဲထုတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို “ဆီဖြတ်” စေပါ။ အကြောင်း ၂၀ စက္ကန့် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၀)။

## INGREDIENTS

2 chicken breasts from a 3 to 3 1/2-pound (1.3 to 1.6-kilogram) chicken, skinned and boned  
8 ounces (225 grams) medium raw prawns, without heads, shelled, halved and deveined  
1 1/4 teaspoons salt  
4 ounces (115 grams) sugar peas, trimmed  
peanut or corn oil for deep frying  
2 or 3 cloves garlic, peeled and chopped fine  
3 or 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated  
2 ounces (55 grams) red-in-snow, rinsed  
1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

1 1/2 teaspoons salt  
1/2 teaspoon sugar  
6 turns white pepper mill  
1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
1 teaspoon cornstarch  
1 tablespoon egg white, lightly beaten

### For the sauce

3/4 teaspoon potato flour  
5 tablespoons clear stock  
1 tablespoon oyster sauce

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes



ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် နှင့် ထား on တစ်ပန်းကန်။ အပူကို မပိတ်ပါနှင့်။

7 ပုစွန်ကို ဆီထဲထည့်ပြီး စက္ကန့် ၂၀ ခန့်၊ အပိုင်းအစများကို ဓားဖြင့်ခွဲပါ။  
အခြားပန်းကန်ပြားသို့လွှဲပြောင်းပါ။ အပူကိုပိတ်ပါ။

8 လောင်း အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ ဘို့ အနာဂတ် သုံး၊ ထွက်ခွာ အကြောင်း ၅ ဇွန်း ၌ အဆိုပါ wok

9 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှင့် အဖြစ် ဆူလာ လျှင် ကြက်သွန်ဖြူဖြူများကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ နှင်းဆီကို ထည့်ပြီး ပူလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ကြက်သားကို အိုးထဲပြန်ထည့်၊ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို wok ၏အောက်ခြေသို့ပွတ်ဆွဲပြီး ကျက်လုနီးပါးအထိလှန်ပေးပါ။ ပုစွန်များကို အိုးထဲသို့ပြန်ထည့်ကာ ဆက်၍လှည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ဝိုင်ကို အိုး၏ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် ရောမွှေ ပေးပါ ။ အဖြစ် အဲဒါ ဆူးများ- နှစ်ခုလုံး ကြက်သား နှင့် ပုစွန် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ချက်ပြုတ် အားဖြင့် ယခု ထည့်ပါ။ သ ကြားပဲစေ့။ နံ့အောင်မွှေထားသော ငံပြာရည်ကို ပျစ်လာသည်နှင့်အမျှ မွှေပေးပါ။ ထည့်ပါ။ မုန့်လာဥစိမ်း။ ပူနွေးသောအစခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။



# Paper-wrapped Chicken

ဟိ လေလှန်း ဝက်အူချောင်း ဌီ ဒီ ပန်းကန် ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ကြက်သား၊ ပြီးပြီး

marinade တွင်အလွန်အရသာရှိသော၊ ပို၍ စပ်ပြီးအရသာပိုမိုကြွယ်ဝသည်။

## INGREDIENTS

- the rest of the chicken (or 6 drumsticks or thigh pieces), over 2 pounds (900 grams)
- 12 small or 6 large dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 4 to 6 ounces (115 to 175 grams) canned bamboo shoots
- 6 wind-dried Chinese sausages, liver or pork or both
- 24 pieces greaseproof paper, each 8 inches (20 centimeters) square
- 24 large pieces coriander leaves (optional)
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the marinade

- 3 tablespoons thin soy sauce
- 2 teaspoons sugar
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon ginger powder
- 1/4 teaspoon five-spice powder
- 1 tablespoon sesame oil

**SERVES 8** as a first course;  
4 as a main course with a salad

1 ကြက်ပေါင်နှင့် ပေါင်တို့ကို အရေတင်၍ အရိုး၊ အတောင်ပံများကို ဖယ်ပြီး အတောင်ပံတစ်ခုစီကို ညှစ်ခွဲထားပါ။ မှတ်ကောင် ၂ ကောင်ကို ခြစ်ထုတ်ပါ။ ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ထည့်ပါ။

2 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ဂျင်း၊ ငါးအမွှေးအကြိုင် အမှုန့် ကြက်သားကို ဆီသတ်ပါ။ ကောင်းစွာရောမွှေပါ။ အနည်းဆုံးရအောင် နှပ်ထားပါ။ ၁ နာရီ အလှည့် အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ရံဖန်ရံခါ။

3 မှိုထဲမှ ပိုလျှံနေသောရေကို ညှစ်ထုတ်သော်လည်း စိုစွတ်နေပါစေ။ သေး ရင်တစ်ဝက်ခွဲပါ။ မထင်ပါနဲ့။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ၊ လေးပုံတစ်ပုံ အကယ်၍ ကြီးမားသော မထင်ပါနဲ့။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ။

4 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ထဲသို့ ၂၄ အပိုင်းပိုင်း၊ တစ်ခုစီ ၁/၅ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ

5 တရုတ်ဝက်အူချောင်းများကို ရေဆေးပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ တစ်ခုချင်းစီကို ထောင့်ဖြတ်လှီးဖြတ်ပါ။ ၈ အပိုင်းပိုင်း၊ ချမှတ်ခြင်း a စုစုပေါင်း ၈၀ နှုတ်ပါ။

6 မထုပ်မီ 10 မိနစ်ခန့် မှိုနှင့်မျှစ်ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါ ကြက်သား၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် စုပ်ယူ အချို့၏ အဆိုပါ marinade ။

7 ဘရက်ရှ်ကိုသုံးပြီး အဆီပြန်နိုင်တဲ့ စက္ကူ 1 စတုရန်းတစ်ဖက်ကို သေချာဆီလိမ်းပါ။ စိန်ကဲ့သို့ ထောင့်တစ်ခုတွင် ပန်းကန်ပြား သို့မဟုတ် အလုပ်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် တင်ကာ 1 ပိုင်းကို အလွှာလိုက်ပါ။ တရုတ်ဝက်အူချောင်း ၂ ချပ်ကြား ကြက်သား၊ ပြီးရင် မျှစ် ၁ ရွက် ။ နောက်ဆုံးတော့ ၁ အပိုင်းအစ ၈၀ ။ မှို အတူ a နံနံ အရွက် on ထိပ်တန်း။

**8** ရန် ခြုံ၌ အဆိုပါ ဂန္ဓဝင် တရုတ် နည်းလမ်း၊ ခေါက် အဆိုပါ အောက်ခြေ နေတတ်တဲ့ တက် ဆီသို့ အဆိုပါ ဗဟို၊ ထို့နောက် ခေါက် အဆိုပါ ၂ ဖွတ် နေတတ်တဲ့၊ အတွင်း on ထိပ်တန်း၊ ၎င်း တစ်ခုစီ တခြား နှင့် နောက်ဆုံးတော့ ခေါက် အဆိုပါ အပေါ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချပြီး အဖွင့်အပေါက်အတွင်း၌ လေးထောင့်ပုံစံထည့်ပါ။ အားလုံးကို ထုပ်ပြီး သည်အထိ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လုပ်ပါ။ ။

**9** တစ်ဝက်လောက်က wok သို့မဟုတ် နက်နဲသောကြော်ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 350° မှ 375° F (180° မှ 190° C) သို့ အပူပေးပြီး စက္ကန့် 50 မှ 60 အတွင်း ပေါင်မုန့်တစ်တုံး အညှိရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ အပူပေးပါ။ စလစ် ဆီထဲသို့ ပါဆယ်ထုပ် ၁၂ ထုပ်၊ အလုံပိတ်ထားသော တစ်ဖက်၊ ကြက်သားကြိုက်ရင် 5 မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ သို့မဟုတ် ပိုပြုတ်ပြီး အနည်းငယ် မီးကြိုက်ပါက 8 မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။  
ချက်ပြုတ်ခြင်း၏နောက်ဆုံးမိနစ်အတွက်သူတို့ကိုလှန်ပါ။

**10** ဖယ်ရှားပါ။ အတူ လက်စစ်အောင်ကြီးတစ်လုံးနှင့်၊ ဆီအပေါ်မှာ ဂရုတစိုက်ကိုင်း ပိုလျှံပါစေ။ ဆီ ထဲမှ အဆိုပါ ပါဆယ်ထုပ်များ မြောင်း ကျော ထဲသို့ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် တင်ပါ။ အဆိုပါ ပူနွေးသောပန်းကန်ပေါ်တွင်ပါဆယ်ထုပ်များ။ ဆီပြန်နွေးပြီး အကြွင်းကို အရင်အတိုင်း ကြော်ပါ။





11 ပူပူနွေးနွေး ကျွေးပါ။ လက်ချောင်းတွေက အပူဒဏ်ကို မခံနိုင်၊ ပါဆယ်ထုပ်ကိုဖွင့်ပြီး ၎င်း၏အကြောင်းအရာများကို မြည်းစမ်းပါ။

**မှတ်ချက်** - ကျန်ရှိသော ပါဆယ်ထုပ်များကို တခဏချင်း ထပ်မံကြော်နိုင်သည် သို့မဟုတ် 350° F (180° C) ဖြင့် ကြိုတင်အပူပေးထားသော မီးဖိုထဲသို့ 10 မိနစ်ကြာ ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။

**INGREDIENTS**

- 3 or 4 ounces (85 to 115 grams) Chinese chives
- 6 large eggs
- 8 tablespoons peanut or corn oil
- 1/2 to 3/4 teaspoon salt
- several turns pepper mill

**SERVES** 6 with 2 or 3 other dishes

# ပေါက်တတ်ကရ ကြွက်ညှစ် အတူ တရုတ် ငရုတ်သီး

1 တရုတ်ငရုတ်သီးကို ရှေး၊ မာကျောသောထိပ်စွန်းနှစ်ဖက်လုံးကို ဖြတ်ထုတ်ပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ နှင့် အမြီးစွန်း၊ ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး အခြောက်ခံပါ။ အရည် ၁ လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ဖြတ်ပါ။

2 ကြက်ဥကို ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲမှာ ဆီ စားပွဲတင်စွန်း ၁ စွန်းနဲ့ ရောမွှေပြီး မွှေပေးလိုက်ပါ။ နှင့် အမြှုပ်ထခြင်း၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ငရုတ်ကောင်း နှင့် ရိုက်တယ်။ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိုမိ။

3 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ကျန်ဆီထည့် မွှေပေးပါ။ ပတ်ပြီး အရမ်းပူတဲ့အထိ အပူပေးပါ။ တရုတ်ငရုတ်သီးများကို ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၂၀ ခန့် မွှေပေးပါ။ ထို့နောက်ကြက်ဥထဲသို့လောင်း။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို wok အောက်ခြေသို့ ပွတ်ဆွဲကာ ကြက်ဥနှင့်ရောစပ်ရန်အတွက် အောက်ဘက်သို့ လှည့်ကာ ထားလိုက်ပါ။ ဆီ နှင့် ငရုတ်သီး၊ ဆက်လက် ခြံ ၃ နည်းလမ်း သည်အထိ အားလုံး အဆိုပါ ကြက်ဥ သည် ရုံ သတ်မှတ်

4 အပူမှဖယ်ပြီး ကြက်ဥနှင့် ငရုတ်သီးအရောအနှောကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**မှတ်ချက်** - တစ် သေးငယ်သည်။ စည်း ၏ ငရုတ်သီး နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခုံ အဖြစ် a အစားထိုး ဘို့ တရုတ် ငရုတ်သီး။

# အနီ ပြုတ် သစ်အယ်သီးနှင့် ကြက်သား

တစ် နာမည်ကြီး အမျိုးသား ပန်းကန် ကာလအတွင်း ဆောင်ဦး နှင့် ဆောင်း၊ ဘယ်တော့လဲ သစ်အယ်သီး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဌ ရာသီ။

- 1 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှို ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။
- 2 လုပ်ပါ။ a လက်ဝါးကပ်တိုင် ဌ အဆိုပါ အခွံ ၏ တစ်ခုစီ သစ်အယ်သီး နှင့် ထား ထဲသို့ a ဟင်းရည် ၏ ရေ အေး ။ သစ်အယ်သီး အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ၃ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်ခန့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ အဆိုပါ သစ်အယ်သီး ဌ အဆိုပါ ရေ။ အခွံ သစ်အယ်သီးကို အတတ်နိုင်ဆုံး အခွံခွာပါ ။
- 3 Cube အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ဌ အဆိုပါ အရွယ်အစား ၏ a သေးငယ်သည်။ သစ်အယ်သီး။
- 4 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ကြက်သား မှတစ်ဆင့် အဆိုပါ အရိုးများ ထဲသို့ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ အပိုင်းပိုင်း၊ သုံးပြီး a လိုအပ်ပါက မီးဖိုချောင်သုံး ဓားမ၊ တံကျင်နှင့် မီးဖိုချောင်ကတ်ကြေး၊ အဆစ်များရှိ အတောင်များ၊ ပေါင်နှင့် ကြက်ပေါင်များကို ဖြတ်ပြီး ရင်သားတစ်ခုလုံးကို နောက်ကျောမှ ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ဖြတ် မှာလား။ အဆိုပါ pinions၊ ထို့နောက် တစ်ဝက် တစ်ခုစီ တောင်ပံ မှာ အဆိုပါ အဆစ် နှင့် ခုတ် တစ်ခုစီ အပိုင်းအစများကို 2 ပိုင်းဖြတ်၍ ပေါင်နှင့် ကြက်ပေါင်တစ်ခုစီကို 2 သို့မဟုတ် 3 ပိုင်းသို့ ဖြတ်လိုက်ပါ။ ရင်သားကို အလျားလိုက်၊ ထို့နောက် တစ်ဝက်စီကို ၃ ပိုင်း သို့မဟုတ် ၄ ပိုင်းခန့် လှီးဖြတ်ပါ။ နောက်ကျော ကိုလည်း အလားတူလုပ်ပါ ။
- 5 အပူကြီးကို၊ ဒယ်အိုးကို ပြင်းပြင်းပြင်းဖြင့် အပူပေးကာ အလွန်ပူသည်အထိ တည်ပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သားအနက်ရောင်အသားထည့်၊ လှန်ပြီး အညိုရောင်ပြောင်းပေးပါ ။ အကြောင်း ၃ မိနစ်များ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ အသား၊ မှို နှင့်

ဝါး  
အညွန့်  
ပြီးလျှင်  
နောက်  
ထပ် ၂  
မိနစ်  
သို့မဟုတ်  
၃  
မိနစ်ခန့်  
လှန်ပေး  
ပါ။  
**7** ဆား  
ထည့်  
'  
သ  
ကြား  
အညို  
နှင့်  
ပဲငံ  
ပြာရ  
ည်။  
အပူ  
ညို၊  
လှည့်  
၍  
မွေ  
သည်  
။  
ဒါ  
ကြော



င့် အဲဒါ အဆိုပါ ကြက်သား ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဆေးဆိုးတယ်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။

**8** စတော့ရှယ်ယာထဲမှာသွန်းလောင်းနှင့်သစ်အယ်သီးထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ၃၀ မိနစ်များ၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများ နူးညံ့လာသည်အထိ။ (ဤအချက်အထိ ချက်ပြုတ် နိုင်သည် ။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ တက် ရန် a နေ့ ဌ် ကြိုတင်။)

**9** ရုံ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ဖြည်းဖြည်းချင်းဆူအောင်တည်ပါ။ အပူကို အမြင့်ဆုံးထိ၊ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်ပူဖောင်းများအဖြစ် ပါဝင်ပစ္စည်းများပေါ်တွင် ဇွန်းဖြင့် မွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် လျှော့ပြီး ထူလာသည်အထိ ထပ်ခါထပ်ခါ၊ အရသာ ပိုကြယ်လာပါသည်။ နွေးထွေးသော ဝန်ဆောင်မှု သို့လွှဲပြောင်းပါ။ ပန်းကန် နှင့် အစေခံ ပိုက်လိုင်း ပူတယ်။

**INGREDIENTS**

- 20 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 1 pound (450 grams) chestnuts
- 8 ounces (225 grams) canned bamboo shoots
- 1 oven-ready chicken, 4 to 4½ pounds (1.8 to 2 kilograms)
- 3 to 4 tablespoons peanut or corn oil
- 3 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 4 thickish slices fresh ginger root, peeled
- 2 whole star anise (16 segments)
- 1-inch (2.5-centimeter) cinnamon stick
- 1½ teaspoons salt
- 1 teaspoon brown sugar
- 4 to 5 tablespoons thick soy sauce
- 1 cup clear stock

**SERVES 6 TO 8** as main course



# Lettuce-wrapped Chicken

သို့ပေမယ့် ဒီ ကြက်သား ဟင်းချက်နည်း သည် အရသာ၊ တစ်ခု အငြင်းအခုံ နောက်ထပ် ကြော့ ( ပိုမိုဈေးကြီးသော်လည်း) ဤတောင်ပိုင်းဟင်းလျာဗားရှင်းသည် ငုံးသားနှင့် ကမာခြောက်များကို အသုံးပြုသည်။

## INGREDIENTS

- 2 large iceberg lettuce heads
- 8 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 2 to 3 ounces (55 to 85 grams) Szechwan preserved vegetable, rinsed and dried
- 6 to 8 water chestnuts, fresh peeled or canned, drained
- 4 to 6 chicken breasts, about 2 to 2½ pounds (900 grams to 1.15 kilograms), skinned and boned
- 2 ounces (55 grams) walnuts or blanched almonds
- 10 tablespoons peanut or corn oil
- 4 or 5 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 6 scallions, cut into tiny rounds, white and green parts separated
- 1½ tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

- ¾ to 1 teaspoon salt
- ¾ to 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 8 to 10 turns white pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1½ teaspoons cornstarch
- 1 egg white, lightly beaten
- 2 to 3 tablespoons water
- 2 tablespoons peanut or corn oil
- 2 teaspoons sesame oil

### For the sauce

- 1½ teaspoons potato flour
- 9 tablespoons clear stock
- 1 to 2 teaspoons thick soy sauce (for coloring)
- 2 tablespoons oyster sauce

SERVES 6 with 2 other dishes

**1** ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ ဆလတ်ရွက်။ ရေခဲသေတ္တာ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။

ပြတ်သားခြင်း။ သည်အထိ နီးပါး အဆင် သင့် ထမင်းချက် အဆိုပါ ကြက်သား။ ပြီးတော့ စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ အရွက် ၈၀၀ သို့မဟုတ် ၂ ပန်းကန်များ။

**2** မှီထဲက ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေအောင်ထားပါ။ အန်စာတုံး ထဲသို့ အဆိုပါ အရွယ်အစား ဧါ သေးငယ်သည်။ ပဲစေ့များ။

**3** နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ခုတ် အဆိုပါ Szechwan ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဖယ်ရှားခြင်း။ တင်းမာသော အမျှင်များ မှာ တစ်ချိန်တည်း

**4** Mince အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး ၌ a အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာ သို့မဟုတ် Blender

**5** ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ကြက်သား အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။

**6** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဆားထည့်၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်နှင့် ကြက်ဥ အဖြူ ရန် အဆိုပါ ကြက်သား။ မွေ့ပါ။ ရန် အင်္ကျီ သည်အထိ ကောင်းပြီ ရောစပ်ထားသည်။ ရေထည့်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁ ဇွန်း၊ ကြက်သားကို ပေါ့ပါး သွားအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မွေ့ပေးပါ။ ၌ အသွင်အပြင်။

**7** မွေ့ပါ။ ၌ အဆိုပါ မှီ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် ရေ သစ်အယ်သီး။ ရအောင် 30 မိနစ်များအတွက် marinate ။ ဆီနှင့် နှမ်းဆီတို့ကို ရောမွေ့ပါ။

**8** ငံပြာရည်ပြင်ဆင်ပါ- ပန်းကန်လုံးသေးသေးတစ်လုံးထဲမှာ အာလူးမှုန့်ကို စတော့ဇွန်း ၂ ဇွန်းနဲ့ အရည်ဖျော်ထားပါ။ လက်ကျန်ကို မွေ့ပြီး ပဲငံပြာရည် နှင့် ကမာဆီသတ်ထည့်ပါ။



9 အိုးတစ်လုံးကို ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ သစ်ကြားသီး (သို့) ဟံ့စေ့တို့ကို ထည့်ပြီး နှိမ်ထားပြီး အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ။ ရန် အလယ်အလတ် အပူ ဘို့ အကြောင်း ၃ မိနစ်များ၊ သည်အထိ ပြတ်သား နှင့် မွှေ။ ဖယ်ရှားပါ။  
နှင့် ခုတ်။ ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok (ဒါ အဆင့် နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ အများအပြား နာရီ ရှေ့။)

10 ပြန်နွေးပါ။ မီးခိုးတွေ တက်လာတဲ့အထိ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ မွှေပါ။ ဆီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပတ်ပတ်လည် သည်အထိ အရမ်း ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဘယ်ဟာပါလိမ့် အအေးမိ နှင့် ယူ on ချက်ချင်းနီးပါး အရောင် ။ ကြက်သွန်နီဖြူများကို ထည့်ပြီး နှစ်ကြိမ်မွှေပြီး ကြက်သားထည့်ပါ။ လျှော wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok လှန်ပြီး ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်လောက် လှန်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်သားဖြူလာသည်အထိ၊ တစ်ချိန်တည်းမှာ အကျိတ်တွေ ကွဲသွားတယ်။ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် ဖြန်းပေးပါ။  
၏ အဆိုပါ wok၊ မွှေသည်။ အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ။

11 အပြင်းအထန် ဆုံးသွားတာနဲ့ အပူလျှော့၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို wok တစ်ဖက်သို့တွန်းပြီး အလယ်တွင် ကောင်းစွာမွှေထားသေ ဆော့စ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အနီးနားရှိ ကြက်သားများကို မွှေပြီး အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီနှင့် သစ်ကြားသီးတို့ကို ထည့်ပါ။



သို့မဟုတ် ဗာဒံစေ့၊ ဆဲ မွေ့သည်။ ရန် ရောစပ်ပါ။ ကောင်းပြီ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ဆလတ်ရွက်နဲ့ စားပွဲအလယ်မှာ ထားလိုက်ပါ။

12 ရန် စားသည်၊ တစ်ခုစီ လူသည် တစ်ကြိမ်လျှင် ဆလတ် ၁ ရွက်ယူသည်။ ကြက်သားပေါ်ကို ဇွန်းအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆလတ်ရွက်၊ ခြံ အဲဒါ ရန် ထုပ်ပိုးပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား နှင့် ထိုနောက် စားတယ်။ အဲဒါ အတူ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ။

# ကြက်သားစဉ် ဟိုင်ဆင် ငံပြာရည်

ဟိ ဟောင်ဆင် ငံပြာရည် ထပ်လောင်းသည်။ အရောင် နှင့် အရသာ ရန် အဆိုပါ ကြက်သား ၌ ဒီ မြောက်ပိုင်းဟင်း နှင့် သီဟိုဠ်စေ့တို့သည် နှစ်သက်ဖွယ် ခြားနားမှုကို ပေးစွမ်းသည်။

- 1 အန်စာတုံး အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ၃/၄ လက်မ (၂ စင်တီမီတာ) တုံးများ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။
- 2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဆားထည့်၊ ကြက်သား ကို ငရုတ်ကောင်းနှင့် စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ။ ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို ဖြန်းပြီး ကြက်ဥအကာကို အခွံခွာပြီး မွေ့ပေးပါ။ နှပ် ထားပါ ။ 15 မှ 30 မိနစ်အဘို့။ နှမ်းဆီ ရောမွှေပါ။
- 3 အပူ မီးခိုးတွေ တက်လာတဲ့အထိ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ခေါက်လိုက်ပါ။ ဆီ 5 ဇွန်းထည့်ပါ။ လှည့်ပတ်၍၊ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးပုံနှစ်ပုံနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဖြူတို့ကို ထည့်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့် အကြိမ်အနည်းငယ် မွှေပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားထည့်ပါ။ လျှော့ ကြိုး သို့မဟုတ် spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့

**INGREDIENTS**

- 2 or 3 chicken breasts, about 1 pound (450 grams), skinned and boned
- 6 tablespoons peanut or corn oil
- 5 or 6 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 4 or 5 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 to 1½ tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 3 tablespoons hoisin sauce
- 2 ounces (55 grams) roasted cashew nuts

**For the marinade**

- 1/2 teaspoon salt
- 8 turns white pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon cornstarch
- 1/2 egg white, lightly beaten
- 2 teaspoons sesame oil

**SERVES 4 TO 6** with 2 or 3 other dishes

အကြောင်း ၂ မိနစ်မျှ၊

ကြက်သားအမာမဖြစ်စေရန် အပူကိုလျော့ပါ။ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင်  
ဖြန်းပေးပါ။ အကျက်လွန်သည်နှင့် အနည်းငယ်မကျက်သေးသော ကြက်သားကို  
ပူနွေးသောပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ လွှဲပေးပါ။

**4** အပူကို တိုးစေခြင်း၊ ကျန်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။

ကျန်ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပြီး ဆူလာလျှင် ငံပြာရည်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သားကို  
အိုးထဲပြန်ထည့်ကာ ငံပြာရည် ကျက်သည်အထိ မွှေပေးပါ။ သီဟိုဠ်စေ့နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို  
ရောမွှေပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။ အစေခံ ချက်ချင်း။



# မိုးမခ ကြက်သား ဌ္ဍ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်

ဒီ ပန်းကန် ယူတယ်။ င်း နာမည် ထံမှ အဆိုပါ မိုးမခ strips တွေ ၏ အဆိုပါ ကြက်သား နှင့် ငရုတ်ကောင်း။

## INGREDIENTS

- about 1 3/4 pounds (790 grams), pieces chicken thigh, skinned and boned
- 2 small green peppers, seeded
- 1 to 2 fresh green chilies, seeded (optional)
- 6 tablespoons peanut or corn oil
- 5 or 6 cloves garlic, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 3 tablespoons fermented black beans, rinsed and mashed
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- little sesame oil (optional)
- chili sauce (optional)

### For the marinade

- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 8 turns black pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon cornstarch
- 2 tablespoons egg white, lightly beaten
- 1 1/2 tablespoons peanut or corn oil

### For the sauce

- 1 teaspoon cornstarch
- 4 tablespoons clear stock or water
- 2 teaspoons oyster sauce or 1 teaspoon thick soy sauce

SERVES 6 with 3 other dishes

1 ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ချွတ် အကြောင်း ၁ / ၅ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊

ငရုတ်ကောင်း နှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ရန် ကြက်သား။ ပြောင်းမှုန့်ဖြင့် ဖြန်း၊

ကြက်ဥအဖြူကိုထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ပြီး မွေပေးပါ။ ရအောင် marinate ဘို့ ၁၅ ရန် ၃၀

မိနစ်များ။ ရောမွှေပါ။ ဌ္ဍ အဆိုပါ ဆီ

3 လှီးပါ။ အဆိုပါ ငရုတ်ကောင်း ထဲသို့ ရှည် နှင့် ကျဉ်းသော strips တွေ။

4 လှီးပါ။ အဆိုပါ ငရုတ်သီး ထဲသို့ strips တွေ။

5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်- ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ၊ ကမာ သို့မဟုတ် ပဲငံပြာရည်တို့ကို ရောမွှေပါ။

6 အပူ a ပူသည်အထိ wok ။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း ထည့်ပြီး မွေပေးပါ။ ထည့်ပါ။

ငရုတ်ကောင်း နှင့် မွေပေးပါ။ နှင့် ဘေးဖယ် အတူ အဆိုပါ wok ကြီး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula အဆက်မပြတ် 2 မိနစ်ခန့်။ နူးညံ့သော်လည်း ကြပ်ရုံနေပါက ပူနွေးသောပန်းကန်ထဲသို့ လွှဲပြောင်းပြီး နွေးနေအောင်ထားပါ။

7 ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok

8 မီးခိုးတွေ တက်လာတဲ့အထိ အိုးကို အပူချိန်မြင့်မြင့်နဲ့ အပူပေးပါ။ ကျန်ဆီထည့်ကာ မွေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပြီး ပွလာလျှင် အရောင်တင်၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ပဲနက်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ရောမွှေပါ ။ ကြက်သားကို ထည့်မွှေပြီး ၂ မိနစ်ခန့် နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ သို့မဟုတ် ဖြူသွားသည်အထိ ၃ယ်အိုး၏အောက်ခြေမှင်းပိကိုခြစ်။

9 ဝိုင် (သို့) ရှယ်ရီကို wok ရဲ့ဘေးတဝိုက်မှာ ဖြန်းပြီး ဆူအောင်ထားပြီး

အဆက်မပြတ်မွေပေးပါ။

ဆူလာလျှင် မီးလျှော့ပြီး  
ပေါင်းထည့်ပါ။

ကောင်းစွာမွေပေးပါ။

ငံပြာရည် ရန် အဆိုပါ

ကြက်သား။ ဆက်လက် ရန်

မွေပေးပါ။ အဖြစ် အဆိုပါ

ငံပြာရည် ထူလာသည်။

ငရုတ်ကောင်း နှင့်

ငရုတ်သီးစိမ်း တို့ကို ထည့်ပြီး

သမအောင် မွေပါ။

ပူနွေးသောပန်းကန်နှင့်ဖယ်ရှား

ပါ။ အစေခံ ချက်ချင်း။ တစ်

နည်းနည်း နှမ်း ဆီ နိုင်သည်

ဖြစ် ဖြန်း on ထိပ်တန်း။ ဘို့

ပူပြင်းတဲ့အရသာကို

ကြိုက်တဲ့သူတွေအတွက်

ငရုတ်သီးဆော့စ်ကို စားပွဲမှာ

စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

**မှတ်ချက်-** အစာအိမ်ဆိုင်ရာ

ထူးချွန်မှုကို လိုက်စားရာတွင်

သင်သည် ကြက်ကို

“ဖြတ်သွားနိုင်သည်။ ဆီ”

အဆင့် ၈ တွင် မကြော်မီ

(စာမျက်နှာ ၄၀ ကိုကြည့်ပါ။)

ထိုသို့ဆိုလျှင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပင်

ဆီပူနှင့်ကြော်သည် ဘို့ a

ပိုတိုတယ်။ အချိန်။

司  
同致意



是地上下



# ကောက်ညှင်းပေါင်း

## INGREDIENTS

- 1 oven-ready duck, 4 1/2 to 5 pounds (2 to 2.25 kilograms)
- 1 1/2 tablespoons thick soy sauce
- 5 or 6 tablespoons peanut or corn oil for deep-frying
- 1 teaspoon salt
- 1 1/2 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 whole star anise or 8 segments
- 1 teaspoon Szechwan peppercorns
- 1/4 preserved tangerine peel, soaked in cold water for 20 minutes, drained
- 2 or 3 teaspoons potato flour, dissolved in 3 tablespoons water
- 1 to 2 tablespoons oyster sauce
- 12 ounces (350 grams) broccoli spears, trimmed

## For the stuffing

- 1/2 ounce (15 grams) dried shrimp, rinsed
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 2 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 3 scallions, cut into small rounds
- 2 ounces (55 grams) pork, diced into size of matchstick heads
- 8 small dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33) and chopped into size of matchstick heads
- 2 ounces (55 grams) canned bamboo shoots, chopped into size of matchstick heads
- 3 ounces (85 grams) glutinous rice, soaked in cold water for 2 hours, drained
- 1/2 teaspoon salt
- 1 1/2 tablespoons thin soy sauce
- 8 turns pepper mill

SERVES 6 with 3 other dishes

ဘဲ ကျပ် အတူ ကောက်ညှင်း ဆန် သည် နာမည်ကြီး အတူ အများဆုံး တရုတ်၊

မသက်ဆိုင် အဆိုပါ ဒေသ သူတို့ လာ ထံမှ ဟိ stuffing နိုင်သည် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။

a နေ့၌ ကြိုတင်

နှင့် အအေးခန်း၊ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပါက။ အဲဒါကို အခန်းအပူချိန်မှာ အရင် ထုတ်ပါ။ ဖြစ်ခြင်း။ ကျပ် ထဲသို့ အဆိုပါ ဘဲ။

1 ပုစွန်ကို အဖုံးလုံအောင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် ရေစိမ့်ထား၊ မိနစ် 20 ။ ရေဆင်း၊ ဒါပေမယ့် ကယ်တင်ပါ။ အဆိုပါ အရည်။

2 အစားအစာပြင်ဆင်ပါ- မီးခိုးများတက်လာသည်အထိ အိုးတစ်လုံးကို အပူပေးလိုက်ပါ။

ဆီ ထည့် ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် မွှေပေးပါ။ ပုစွန်ကိုထည့်၊ မွှေ၊ ဝက်သားကို မွှေပြီး မှို၊ မျှစ်၊ ကောက်ညှင်းနှင့် ပုစွန်အရည်တို့ကို ထည့်ပါ။ အရောအနှောကို ၁ မိနစ်ခန့် မွှေပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ချက်ပြုတ်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ သို့ လွှဲပြောပါ။ a ဇလုံ။ ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့အဆိုပါ wok

3 ပြုတ် a ရေခဲအိုး၏ ရေ။ လောင်း ကျော်လွန် အဆိုပါ ဘဲ၊ အလှည့် အဲဒါ ကျော်လွန် အများအပြား အဆ ၀ သေချာပါစေ။ ပင် ဆူပွက်ခြင်း။ သုတ် off ပိုလှည့် ရေ။

4 စဉ်တွင် အရေပြားက နွေးနေတုန်းပဲ၊ ပဲငံပြာရည်အထူကြီးဖြင့် အတောင်များနှင့် ခြေသလုံးများကို မပျက်မကွက် ပွတ်ပေးပါ။ ဝါယာကြိုးကို တပ်ဆင်ပါ။

5 ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် အပူပေးကာ ဆီထည့်ကာ လှည့်ပတ်ကာ မီးခိုးများတက်လာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ဘဲသားကို ဆီထဲသို့ ဂရုတစိုက် နှိမ့်ချပြီး ရင်သားကို အောက်ဘက်သို့ ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် အညိုရင့်ရောင်အထိ။ သစ်သားစွန်း သို့မဟုတ် spatula ဖြင့် လက်တစ်ဖက်တွင် ကိုင်ထားပါ။ နောက်တစ်ခုက

အ  
ပေါ  
က်  
ထဲ  
မှာ  
  
ထ  
ည့်  
ထား  
တ  
ယ်  
၊  
  
ဘဲ  
သား  
ကို  
လှ  
နံ  
ပြီး  
  
တ  
စ်  
ဖ  
က်  
ကို  
  
နော  
က်  
ထ  
င်

၁ မိနစ်  
သို့မဟုတ် ၂  
မိနစ်  
သို့မဟုတ်  
အညိုရောင်  
အထိ  
ကြော်ပါ။  
အပူကိုပိတ်  
ပါ။ သို့  
လွှဲပြောင်းပါ။  
a ပိုကြီးတယ်။ ပန်းကန်။  
ပစ်ပယ် အဆိုပါ ဆီ  
  
6 ဘဲသားနု  
ညှင်းနည်း  
အေးသွား  
တာနဲ့ ဆား၊  
စပျစ်ရည်  
သို့မဟုတ်  
ရှယ်ရီ တို့  
ဖြင့်  
အားလုံးကို  
ပွတ်ပေးပါ ။  
အပေါက်ကို  
ဖြည်းညှင်းစွာ  
ထုပ်ပိုးပါ။  
အစွန်းတစ်  
ဖက် ကို  
ချုပ်စရာမလို

ပါဘူး ။  
  
7 အစွန်းများ ၁ လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ခန့်ရှိသော ပန်းကန်ကြီးတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။  
ကြယ်ကိုထည့်ပါ။ ကုလားပဲ၊ ငရုတ်ကောင်း လိမ္မော်ခွံ၊ 1 <sup>3</sup> / 4 အတွက် wok သို့မဟုတ်  
ရေခွေးငွေ့ဖြင့် ရေခွေးငွေ့၂ နာရီအထိ (စာမျက်နှာ ၄၃ ကိုကြည့်ပါ)။ အပူဒဏ်ခံနိုင်သော  
ပန်းကန်ပြားကြီးတစ်ခုသို့ ဂရုတစိုက် လွှဲပြောင်းပါ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ နွေး ဌ် a နိမ့် မီးဖို။





**8** ဇွန်း ပြုတ်ထားသော ပန်းကန်ထဲတွင် အဆီအများစုကို ဖယ်ထားပါ။  
 ဖျော်ရည်များကို ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲသို့ ဖျော်ထားပါ။  
 အမွှေးအကြိုင်များကိုစွန့်ပစ်ခြင်း 1 ခွက်လောက်ရှိရမယ်။ ဖြည်းဖြည်း  
 ယူလာပါ။ ရန် a ဆူအောင်တည်ပါ။ လှည့်စားသည်။ ၌ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။  
 ဖျက်သိမ်း အာလူး ဂျုံမှုန့်၊ မွှေ သကဲ့သို့ အဲဒါ ထူလာသည်။ အရသာ ဘို့ အရသာ။ ထည့်ပါ။  
 အဆိုပါ ကမာ င်ပြာရည်။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ ပေးပြီး ပူအောင်ထားပါ။

**9** ဘရိုကိုလီကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်နှင့်  
 ထည့်ပါ။ ။ ၁ ဇွန်း ၏ ဆီ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ် နှင့် ထမင်းချက် ဘို့၂ သို့မဟုတ် ၃  
 မိနစ်များ၊ နူးညံ့ သော်လည်း ပြတ်သားနေဆဲဖြစ်သည်။ ရေသေချာဆေးပါ။ ဘဲကို  
 မီးဖိုထဲကထုတ်ပြီး စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ဘရိုကိုလီ ပတ်ပတ်လည် အဲဒါ။ လောင်း အဆိုပါ  
 ပူတယ်။ င်ပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ဘဲ နှင့် ဘရိုကိုလီ။

**10** ရန် စားသည် အဲဒါ အဆိုပါ တရုတ် နည်းလမ်း၊ လူတိုင်းကူညီသည်။ သူ့ကိုယ်သူ နှင့်  
 ရွေးတယ်။ ထံမှ အဆိုပါ ဘဲ။ အဲဒါ သည် ဒါကြောင့် နူးညံ့သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ အသား  
 ပါလိမ့်မယ်။ လာ ကွာ ထံမှ အဆိုပါ အရိုးများ ဘယ်တော့လဲ ချောင်းများမှ ဖိအား  
 သက်ရောက်သည်။ ဟင်းလျာများကို လိုင်နာအပြင်သို့ ဇွန်းဖြင့် ထုတ်ယူနိုင်သည် ။  
 တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ အဆိုပါ အသား။

**မှတ်ချက်** - ပြီးနောက် အဆိုပါ ဘဲ သည် ပေါင်း (ခြေလှမ်း ၇)၊ အကယ်၍ အဲဒါ သည် ၀ ၌ a  
 preheated မီးဖို 300° ၏ ရန် 350° F (150° ရန် 180° C) ဘို့ ၄၅ ရန် ၆၀ သို့မဟုတ် ၃၀  
 ရန် ၄၅ မိနစ်များ၊ အဆိုပါ အရေပြား ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပြတ်သား တဖန်။ ဒီ အချိန် ကွာဟချက်  
 ခွင့်ပြုသည်။ ဘို့ အချိန်ရည်များ သို့မဟုတ် တခြား ဟင်းလျာများ ရန် ဖြစ်  
 တာဝန်ထမ်းဆောင်



# Smoked Duck Szechwan စတိုင်

## INGREDIENTS

- 1 scant teaspoon salt
- 1 oven-ready duck, about 5 pounds (2.25 kilograms)
- 1 3/4 tablespoons salt
- 6 ounces (175 grams) all-purpose flour
- 4 ounces (115 grams) brown sugar
- 4 tablespoons black tea leaves
- 2 pieces fresh ginger root, each 1/2 inch (1 centimeter), peeled and bruised
- 2 large scallions
- 1 whole star anise (8 segments)
- 1 1/2 teaspoons Szechwan peppercorns
- 2 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- peanut or corn oil for deep-frying
- 1 tablespoon sesame oil

SERVES 6 with 3 other dishes

ဟိ အမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ် လုပ်ငန်းစဉ်များ အသုံးပြုခံ ဌ 3 ပန်းကန် မေ ဘုန်းဘုန်း ရယ်  
အချိန်ကုန်သော်လည်း ဘဲသည် ကြပ်ရူပြီး စိုစွတ်သော၊ မီးခိုးနံ့နှင့် မွှေးကြိုင်သော အရသာတို့ကို  
ချက်ချင်းပြုလုပ်သည်။

- 1 ဆားကို ဘဲသားအရေပေါ်နံ့အောင် ပွတ်တိုက်၊ ထို့နောက် အပေါက်ကို ယမ်းစိမ်းဖြင့်သာ ပွတ်ပေးပါ။ ဘဲသားကို အေးသောနေရာတွင် ၁၀ နာရီခန့် သို့မဟုတ် တစ်ညခန့် ထားလိုက်ပါ။
- 2 လျှော့ဝေတ အဆိုပါ ဘဲ၊ အထူးသဖြင့် အဆိုပါ ဂလိုင်း ဌ များနေပြီ။ ၎င်း ပူတယ်။ ရေ၊ သုတ် ခြောက်သွေ့ဟိ duck is ယခု အဆင်သင့် ဘို့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။
- 3 လိုင်း a ကြီးမားသော wok အတူ အကြီးစား သတ္တုပါး နှင့် နေရာ အဆိုပါ ဂျုံမှုန့်၊ သကြား နှင့် လက်ဖက်ရည် ဌ အဆိုပါ အောက်ခြေ၊ နေရာ သတ္တုဖိခုံး သို့မဟုတ် ဝါးဖြင့် ထိပ်တွင်ရပ်ပါ။ အဲဒီအပေါ်မှာ ဘဲကို ရင်သား ပေါ်တင်ပါ။ ဖွတ် တက်၊ နှင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ ဟိုမှာ သည် a ကွာဟချက် အကြား အဲဒါ နှင့် အဆိုပါ ဆေးလိပ်သောက်ရာတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဆေးလိပ်ငွေ့များ အခမဲ့ လည်ပတ်နိုင်စေရန်။ wok အဖုံးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ထားပါ။
- 4 မီးခိုးတွေ ထွက်လာတာကို တွေ့တဲ့အထိ အပူကို မြင့်အောင်ဖွင့်၊ ညှိပြီးတော့၊ သေချာအောင် မီးခိုးတွေ အများကြီး ထွက်နေတာပဲ။ မီးခိုးငွေ့ ၁၅ မိနစ်၊ ဘဲကို လှန် ပြီး မီးခိုး၊ ရင်သားတဘက်၊ နောက်ထပ် 15 မိနစ်။ အပူ မှုဖယ်ရှားပါ ။
- 5 ကိုင်တွယ်ရလောက်အောင် အေးတဲ့အခါ၊ အပူခံပန်းကန်ကြီးတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်း၊ ရင်သားတဘက်။ တင်ပါ။ တစ်ဝက် ၎င်း အဆိုပါ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြယ်ပွင့် ကုလားပဲ၊ ငရုတ်ကောင်း နှင့်စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ထဲသို့ အဆိုပါ အပေါက်၊ ထား အဆိုပါ တခြား တစ်ဝက် on အဆိုပါ ရင်သား။

6 ရေခဲခွေး  
 ငွေ့၌ a  
 ရေခဲခွေး  
 ငွေ့  
 သို့မဟုတ်  
 နောက်  
 တစ်ခု  
 wok ဘို့  
 ၁ ရန် ၁  
 ၁/၄  
 နာရီ  
 (ကြည့်  
 စာမျက်  
 နှာ ၄၃)။

ကို  
 ထိ  
 န်  
 သိ  
 မ်း  
 ပြီး  
 အ  
 အေး  
 ခံ  
 ထား  
 ပါ။  
 ဖ  
 ယ်

7 ကို  
 င်  
 တွ  
 ယ်  
 ရ  
 လော  
 က်  
 အော  
 င်  
 အေး  
 တဲ့  
 အ  
 ခါ  
 ၊

ရှား  
 ပါ။  
 နှင့်  
 ပစ်  
 ပ  
 ယ်  
 အား  
 လုံး  
 အ  
 ဆို  
 ပါ  
 အ  
 ရ  
 သာ

ဘဲ

ခြေ

က်သွေ့အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

8 တစ်ဝက်လောက်က wok သို့မဟုတ် နက်နဲသောကြော်ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 375°F (190°C) သို့ အပူပေးပါ ။ သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၅၀ စက္ကန့်။ သေသေချာချာ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ ဆီထဲသို့ ဘဲ ၊ ရင်သားတဘက်၊ ပြီးလျှင် ၃ မိနစ် သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် အညိုရောင်အထိ။ သစ်သားခွေး သို့မဟုတ် spatula ကို လက်တစ်ဖက်နှင့် အပေါက်အတွင်း၌ နောက်တစ်မျိုးဖြင့် လှည့်ပါ ။ ဘဲ ကျော်လွန် နှင့် အကြော် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် သည်အထိ အညိုရောင်။ ပူတယ်။ ဆီ နိုင်သည် လည်း အရေပြားပေါ်တွင် ဇွန်းဖြင့် လိမ်း ပါ ။ ခုတ်ထစ်ရန် ဖယ်ရှားပါ။ နှမ်းဆီလိမ်းပေးပါ။ ရင်သား။ ဘဲကို တရုတ်နည်းဖြင့် ထွင်းထုနိုင်သည် (စာမျက်နှာ ၃၉ ကိုကြည့်ပါ) သို့မဟုတ် သင်၏ပုံမှန်နည်းလမ်းဖြင့် ထွင်းထုနိုင်သည်။ နွေးနွေးထွေးထွေး ကျွေးပါ။

**မှတ်ချက်** - အကယ်လို့ အဆိုပါ ဘဲ သည် ပြင်ဆင် ၌ ကြိုတင်မဲ၊ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြန်နွေး ၌ a preheated မီးဖို မှာ 300°F (150°C) ဘို့ ၃၀ ရန် ၄၅ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ င်း ပူတယ်။ နှင့် အဆိုပါ အရေပြား သည် ပြတ်သား။



# Sautéed Chicken Livers

ဒီဟင်းလေးနဲ့ အနည်းငယ် စူးရှသော အရသာဖြင့် အသည်းတွေ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ညိုလာတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့က *crispy on* အဆိုပါ အပြင်မှာ၊ ဒါပေမယ့် ပန်းရောင် အတွင်းပိုင်း။ အမျှ တစ်ခု ၏ ဟင်းလျာများ ဌ၌ *a* တရုတ် ထမင်းစား၊ ဆန် ပျံ့ ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ အဲဒါ အဖြစ် ခါတိုင်း၊ ဒါပေမယ့် အဖြစ် *a* ပင်မသင်တန်း၊ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် *spaghetti* သည်အညီအမျှကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အစိမ်းသုပ်စားလို့ရတယ် ။ ပြီးနောက်။

**1** လှီးပါ။ အသည်းတစ်ခုစီကို 2 သို့မဟုတ် 3 မွှာအဖြစ်သို့။ ကောင်းစွာဆေးကြောရန် *colander* တွင်ထည့်ပါ။ ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲသို့ထည့်ပါ။

**2 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ** ဆားထည့်၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ *c*ရုတ်ကောင်း၊ *Worcestershire* ငံပြာရည် နှင့် ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ရန် အဆိုပါ အသည်းများ မွှေပေးပါ။ ရောနှော ကောင်းပြီ ထားပါတော့ *marinate* ဘို့ ၁ ရန် ၂ နာရီ၊ မွှေသည်။ ရံဖန်ရံခါ။

**3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် :** ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းစာ မွှေပေးပါ။ ၏ အဆိုပါ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ နှင့် ရောစပ်ပါ။ သည်အထိ ချောမွေ့။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် နှင့် *Worcestershire* ငံပြာရည်၊ နှင့် မွှေပေးပါ။ ၌ အဆိုပါ ကျန် စတော့ သို့မဟုတ် ရေ။

**4** ရုံ မီ အဆင်သင့် ရန် ထမင်းချက်၊ ဖြန်း အဆိုပါ အသည်းများ အတူ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် မွှေပေးပါ။ ကုတ် အံ ကျီကောင်းကောင်း။

**5** မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဖြူတို့ကို ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်များ ချက် ပြီးချင်း၊ *on* အရောင်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အသည်းများ နှင့် အညှိရောင် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ၊ အလှည့် တခါ ကပ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် *wok scoop* သို့မဟုတ် *metal spatula*

## INGREDIENTS

- 1 1/2 pounds (675 grams) chicken livers, trimmed
- 1 1/2 teaspoons cornstarch
- 6 or 7 tablespoons peanut or corn oil
- 2 to 2 1/2 inches (5 to 6 centimeters) fresh ginger root, peeled and cut into slices
- 9 or 10 large scallions, sliced diagonally into 1/2-inch (1-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 1/2 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

- 3/4 teaspoon salt
- 3/4 teaspoon brown sugar
- 1 tablespoon thick soy sauce
- 10 turns black pepper mill
- 2 teaspoons Worcestershire sauce
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the sauce

- 1 1/2 teaspoons cornstarch
- 6 tablespoons clear stock or water
- 2 teaspoons thick soy sauce
- 1 teaspoon Worcestershire sauce

**SERVES 4** as a main course; 8 with 3 or 4 other dishes

ဖြင့်နှစ်ကြိမ် ။ စပျစ်ရည် (သို့) ရှယ်ရီ နှင့် ဖြန်းပြီး ဆူပွက်လာလျှင် မီးကိုလျှော့၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ။ အလှည့် အဆိုပါ အသည်းများ ကျော်လွန်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ ကာဗာ ပြီးလျှင် နောက်ထပ် 2 မိနစ်ခန့် ဆက်လက်ချက်ပြုတ်ပါ။

**6** လောင်း အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ အသည်းများ နှင့် မွှေပေးပါ။ သည်အထိ အဲဒါ ထူလာသည်။ သို့ လွှဲပြောင်း ပါ။ **a** နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း

**မှတ်ချက်** - အကယ်လို့ ဖိထားသည်။ ဘို့ အချိန်, အစား marinating အဆိုပါ အသည်း၊ pierce သူတို့ကို နှင့် အမဲချိတ် ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ marinade စိမ့်ဝင်။



# များပြားလှသော အမွှေးအကြိုင်များဖြင့် ထုပ်ထားသော ဘဲ

## INGREDIENTS

- 12 to 15 scallions, white parts only, made into brushes (see page 34)
- 1 pound (450 grams) taro, peeled
- 1 oven-ready duck, 4 to 4 1/2 pounds (1.8 to 2 kilograms)
- 1 tablespoon thick soy sauce

### For the sauce stuffing

- 1/4 of whole dried tangerine peel, soaked in cold water, then cut into small pieces
- 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 2 inches (5 centimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 3 shallots, skinned and chopped fine
- 2 whole star anise (16 segments)
- 6 tablespoons crushed yellow bean sauce
- 5 tablespoons hoisin sauce
- 1 tablespoon sesame paste
- 1 teaspoon five-spice powder
- 2 teaspoons ginger powder
- 2 teaspoons salt
- 2 teaspoons sugar
- 1 tablespoon Mei-kuei-lu wine or gin

SERVES 6 with 3 or 4 other dishes

ဤကျော်ကြားသော ကန်တုံဟင်းလျာကို ကျွေးရန် အကောင်းဆုံးအချိန်သည် ဆောင်းဦးနှင့် ဆောင်းရာသီဖြစ်သည်။ ဟိ င်ပြာရည် ရလဒ် ထံမှ ဒီ သိမ်မွေ့စွာ မျှမျှတတ ရောစပ်ပါ။ ၎င်း ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေက အရသာရှိတယ်။

**1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ င်ပြာရည် ပစ္စည်းထည့်ခြင်း-** ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြယ်ပွင့် ကုလားပဲ၊ င်ပြာရည်၊ နှမ်း၊ ငါးပိ၊ ငါးဟင်းခတ် အမှုန့်၊ ဂျင်း မှုန့်၊ ဆားငန်၊ သကြားနှင့်ပိုင် သို့မဟုတ် ဂျင်။ (နာရီပေါင်းများစွာကြိုတင်ပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။)

**2 ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပြီး ရေလုံတစ်ခုထဲမှာ ထည့်ကာ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။** (နာရီပေါင်းများစွာကြိုတင်ပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။)

**3 လှီးပါ။** အဆိုပါ ပိန်းဥ ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အကြောင်း ၁/၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) အထူ Lay သူတို့ကို on အစွန်းများပါသော အပူခံပန်းကန်ကြီး တစ်ခု ။

**4 ဘဲတစ်ကောင်သည် အခန်းအပူချိန်တွင်ရှိရမည်။** မဟုတ်ပါက ရေနွေးငွေ့သည် ပိုကြာလိမ့်မည်။ စက္ကူသုတ်ပုဝါဖြင့် အရေပြားနှင့် အပေါက်နှစ်ခုလုံးကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ အတောင်ပံများကို လှီးဖြတ်ပါ ။ စတော့အိတ်အတွက် သူတို့ကို သိမ်းဆည်းပါ။

**5 အပေါက်ထဲသို့ထည့်ထားသော င်ပြာရည်ကို ဇွန်းဖြင့်ထည့်ပါ။** အမြီးကို တံဆိပ်ခတ်ရန်အတွက် ကြက်သွန်မြိတ်ခေါက်ပါ ။ နှာခေါင်း အတွင်း၊ အကယ်လို့ လိုအပ်သော အသုံးပြု a ပိန်တယ်။ ကြက် သီတံ သို့မဟုတ် ဝါး ချောင်း ရန်

အရေပြားမှတဆင့်ချည်။  
လည်ပင်းအဆုံးကို  
တံဆိပ်ခတ်ဖို့၊ လည်ပင်း  
အရေပြား ကို ခေါက်ပါ။  
ကျော်လွန် အဆိုပါ  
လည်ပင်း ကလိုင်။

**6** Lay အဆိုပါ ဘဲ on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ပိန်းဥ  
on အဆိုပါ အပူခံ ပန်းကန်၊ ရင်သား ဖွတ် တက်  
ပန်းကန်ပြားကို အိုး သို့မဟုတ်  
မီးဖိုထဲသို့ထည့်ကာ ရေနွေးငွေ့  
(စာမျက်နှာ ၄၃ ကိုကြည့်ပါ)။ 1<sup>1</sup>  
/ 4 အတွက် တင်းကျပ်စွာ  
ဖုံးအုပ်ထားသည်။ 1<sup>1</sup> / 2 နံ့  
နာရီ၊ သို့မဟုတ် ဘဲသားသည်  
နူးညံ့သော်လည်း  
ခိုင်မြဲဆဲဖြစ်သည်။

**7** ရေဆင်း အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ စုတ်တံ နှင့်  
လက်သုံး ခြောက်သွေ့

**8** မီးဖိုမှ ပန်းကန်ကိုဖယ်ပြီး  
ဘဲကို အခြားပန်းကန်သို့  
လွှဲပြောင်းပါ။ ဖြီး အဆိုပါ  
အထူ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်  
ကျော်လွန် အဆိုပါ  
အရေပြား ရန် ပေးပါ။ အဲဒါ  
အရောင်။

**9** ကြက်သွန်မြိတ်  
နာခေါင်းကို အပြင်သို့  
လှည့်ပါ သို့မဟုတ်

တံကျင်ကို ဖယ်ရှားပါ။ ငံပြာရည် အနှစ်ကို ဇွန်းဖြင့်ထည့်ပါ။ ထဲသို့ a ဟင်းရည်။

**10** အပြောင်းအရွှေ့ ပိန်းဥကို ပူပူနွေးနွေး ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပြီး နွေးအောင်ထားပါ။  
အရည်ကို လျှော့ပါ။ ကျန် ဥ အဆိုပါ အပူခံ ပန်းကန် နှင့် လောင်း အဲဒါ ထဲသို့ အဆိုပါ  
ဟင်းရည်။

**11** ဒယ်အိုးထဲတွင် ထည့်ထားသော ဆော့စ်အရည်နှင့် ငံပြာရည်တို့ကို ရောမွှေပြီး  
အပူခံမီးသောနေရာတွင် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆန်ခါဖြင့် ညှစ်ပြီး  
အခဲများကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ဒီဆော့စ်ကို ဒယ်အိုးထဲပြန်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ထားပါ။









12 ဘဲကို တရုတ်နည်းဖြင့် ခုတ်ပါ (စာမျက်နှာ 39 ကိုကြည့်ပါ) သို့မဟုတ် ပုံမှန်အတိုင်း လှီးဖြတ်ပါ။ နည်းလမ်း။ စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း on ထိပ်တန်း၏ အဆိုပါ ပိန်းဥ။

13 င်ပြာရည်အချို့ကို အသားပေါ် လောင်းချပါ။ ကြက်သွန်နီစုတ်တံများဖြင့် အလှဆင်ပါ။ ကျန်ငံပြာရည်ကို ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ကျွေးပါ။

# Whampoa မွေကြော် ကြက်ဥ

## INGREDIENTS

6 eggs

1/4 to 1/2 teaspoon salt

1 cup peanut or corn oil (only about

7 tablespoons actually used)

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

ပင် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် ရောက်သည်။ အမည်မသိ၊ အဆိုပါ တရုတ် ပါလိမ့်မယ်။

တိုးချဲ့တစ်ခု စတော့စ်စာပိုဒ်ဖြင့် ညစာစားရန် ချက်ချင်းဖိတ်ခေါ်သည်- "ငါတို့ စားပွဲပေါ်မှာ

နောက်ထပ် တုတ်တစ်ချောင်း ထပ်ထည့်လိုက်မယ်" သို့သော်၊ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ

နိုးဆော်သံတစ်ခုရှိမယ်။

ရန် ကြာပွတ် တက် a အမြန် နှင့် လွယ်ပါတယ်။ ပန်းကန် ရန် ထည့်ပါ။ ရန် အဲဒါတွေ

အဆင်သင့် ရန် ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် ဒီ ကြက်ဥပန်းကန် တော်ပါတယ်။ အဆိုပါ ဘေလ်။

အဲဒါ ယူတယ်။ င်း နာမည် ထံမှ ဝမ်ပိုအာ၊ a ဆိပ်ကမ်း အနီး ကန်တန်၊

ကြက်ဥမွေကြော်နည်းကို မူလတီထွင်ခဲ့သောနေရာ။ ညာတာတတ်၏ ။ ကြက်ဥ ရှိသည်။

ရရှိခဲ့သည်။ အများကြီး ကျော်ကြားမှု ဘို့ ဒီ ကန်တုံ ပန်းကန်။

1 ကြက်ဥကို ဆား နှင့် ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းတို့ဖြင့် ရောမွှေပြီး သမအောင် မွေပါ။

2 အိုးတစ်လုံးကို အလယ်အလတ်အပူဖြင့် အပူပေးသော်လည်း ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

ဆီအားလုံးကိုထည့်ပြီး လျှောစောက်အစွန်းတစ်ဝက်ကို ရောက်အောင် ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်လောက် မွေပေးပါ။ ဆီများကို ကွန်တိန်နာထဲသို့ ပြန်ထည့်ကာ အိုးကို မီးဖိုထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ တစ်ချို့

ရှိမယ်။ ဆီ ဝဲ ဌ အဆိုပါ wok

3 ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် အပူ သည်အထိ ပူတယ်။ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး  
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ လောင်း ဌ် အဆိုပါ ကြက်ဥကို ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ မွှေသည်။ နှင့်  
ခေါက် အတူ အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ်  
အရာအားလုံး ကြက်ဥ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လောင်း ဌ်၊ စတင်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း  
သွန်ခြင်း။ ဌ် နောက်တစ်ခု ၂ သို့မဟုတ် ၃ ဇွန်း ဆီ၊ နည်းနည်း အားဖြင့် နည်းနည်း၊  
ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ စဉ်တွင် ဆက်ရန် ရန် မွှေပေးပါ။ နှင့် ခေါက်။  
ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ကြက်ဥ ရှိသည်။ သတ်မှတ် ထဲသို့ နူးညံ့သည်။ အပေါက်များ၊  
ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ နှင့် ကြိုး တစ်ချိန်တည်း မှာ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။  
ပန်းကန်။



# Soy Sauce Chicken

ဒါက ကြက်သားဟင်း၊ တရုတ်တောင်ပိုင်းကို ချစ်သော။ ရှေးခေတ်နည်းအတိုင်း ကြက်ကို လက်ဖြင့်ဆွတ်ပါက နီညိုရောင်ဖြစ်နေ မည် အားဖြင့် အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် သကြား အရောအနှော။ ဘယ်တော့လဲ a ကြက်သား သည် စက်-ဆွတ်, အဖြစ် အဲဒါ များသောအားဖြင့် သည် ၌ အဆိုပါ အနောက်၊ အဆိုပါ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အဖြစ် အောင်မြင်သည်။ ကံကောင်း ထောက်မစွာ၊ အနံ့ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် အရသာ သည် မဟုတ်ဘူး ထိခိုက်သည်။ ၌ တစ်ခုခု နည်းလမ်း။

## INGREDIENTS

- 2 whole star anise (16 segments)
- 1 teaspoon Szechwan peppercorns
- 1 tablespoon peanut or corn oil
- 6 scallions, halved crosswise
- 2 or 3 slices fresh ginger root, about 1/8 inch (3 millimeters) thick, peeled
- 1 oven-ready chicken, 3 pounds (1.3 kilograms), at room temperature
- 1 cup thick soy sauce
- 2 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 4 or 5 tablespoons brown sugar

**SERVES 6** with 3 other dishes; or 4 as a main course

1 အမွှေးအကြိုင်အရည်ပြုလုပ်ရန် 1 1/2 ပါသော ဟင်းအိုးတစ်လုံးထဲတွင် စပူနာနှင့် ငရုတ်ကောင်းမွန်တို့ကို ထည့်ပါ။ ရေခွက်နှင့်ဆူအောင်တည်ပါ။ မီးကိုလျှော့ပြီး 15 လောက်တည်ထားပါ။ မိနစ်များ, အရည်ကို 3/4 သို့လျှော့ချပါ။ ခွက်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဖယ်ထားပါ။

2 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီနဲ့ ဂျင်းထည့်၊ 10 စက္ကန့်ခန့် မွှေပေးပါ သို့မဟုတ် အနံ့အသက်မထွက်မချင်း၊ အပူမှဖယ်ရှားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ ဂျင်း ကို လွှဲပေးပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား ကလိုင်း။

3 အိုးကို ရေဆေး၊ ပြီးရင် ဟင်းခတ်အရည်ကိုထည့်၊ ပဲငံပြာရည်, ပိုင်သို့မဟုတ်ရှယ်ရီနှင့် သကြား။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ မွှေသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ သကြား ရှိသည်။ ဖျက်သိမ်း။

4 ကြက်သားကို နံဘေးတွင်ထည့်ပါ။ ဇွန်းကြီးကြီးသုံးပြီး၊ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ဆော့စ် ကိုလောင်း အကြိမ်ကြိမ် ကျော်လွန် အဆိုပါ ကြက်သား ဘို့ ၁၀ မိနစ်များ။

5 လက်တစ်ဖက်တည်းတွင် ကိုင်ထားသော spatula နှင့် သစ်သားဇွန်းတစ်ချောင်းကို အပေါက်အတွင်းထည့်ကာ လှည့်ပါ။ ကြက်သည် တစ်ဖက်သို့ လှဲနေ၏။ ဆူအောင်တည်ထားသော ဆော့စ်ကို ဇွန်းဖြင့်ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ခု ၁၀ မိနစ်များ။

6 အကယ်လို့ ရယ် အများကြီး ငံပြာရည် ရှိသည်။ အငွေ့ပျံ အားဖြည့်ပါ။ အကြောင်း ၁/၄ ခွက်

၏ ရေ။ ယူ လာပါ။ တကျီကျီ အမှတ် တဖန်။

7 အဖုံးအုပ်ပြီး မိနစ် 20 မျှတည်ထားပါ။ ကြက်သားကို ပြန်လှန်း၊ ဖုံးပြီး ဆက်သွားပါ။ ရန် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ နောက်တစ်ခု ၂၀ မိနစ်များ၊ သည်အထိ အဆိုပါ ကြက်သား သည် ချက်ပြုတ်။ ရန် စမ်းသပ်ပါ။ ပေါင်၏ အထူဆုံးအစိတ်အပိုင်းကို တူချောင်းဖြင့် ထိုးပါ။ ပန်းရောင်ဖျော်ရည်တွေ မကုန်ရင် ၊ ကြက်သား သည် ချက်ပြုတ်။

8 ဒယ်အိုးထဲက ကြက်သားကိုဖယ်၊ အပေါက်မှ ပဲငံပြာရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။ ငံပြာရည်အဖြစ်သုံးရန် ဤဆော့စ်အချို့ကို စားပွဲပေါ်တင်ပါ။ ကျန်တာတွေကို ရေခဲသေတ္တာ ထဲမှာ သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ နှင့် အသုံးပြုခွဲ ရန် ရာသီ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။

9 ရန် အစေခံ အဆိုပါ ကြက်သား၊ ထွင်းထု ဖြစ်ဖြစ်၊ တရုတ် စတိုင် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၉) သို့မဟုတ် ဌှိ သင်၏ ပုံမှန် နည်းလမ်း။

**ကွဲပြားမှု-** ပဲငံပြာရည် ကြက်ပေါင် သို့မဟုတ် ကြက်တောင်ပံများ။ ကြက်ပေါင် ၁၂ ချောင်း သို့မဟုတ် ကြက်တောင်ပံ ၆ ချောင်းစီ။ ငံပြာရည်ကို ကြက်ပေါင် သို့မဟုတ် တောင်ပံများပေါ်တွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် ထပ်ခါထပ်ခါ လောင်းချပြီးနောက် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ မိနစ်အထိ ပြုတ်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။



# ယူနန် ရေနွေးငွေ့အိုးထဲတွင် ကြက်သား

## INGREDIENTS

- 12 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 8 ounces (225 grams) best ham, trimmed of fat
- 1 oven-ready chicken, 3 to 3 1/4 pounds (1.3 to 1.5 kilograms)
- 1 to 1 1/4 teaspoons salt
- 4 to 6 turns white pepper mill
- 2 thickish slices fresh ginger root, peeled
- 2 scallions, quartered
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- thin soy sauce (optional)

SERVES 6 with 3 other dishes

တစ် ယူနန်ပြည်နယ် ရေနွေးငွေ့ အိုး သည် အခြေခံအားဖြင့် a မြေအိုး ပန်းကန်လုံး ပန်းကန် အကြောင်း ၈ လက်မ

အချင်း (20 စင်တီမီတာ) နှင့် 4 လက်မ (10 စင်တီမီတာ) မြင့်သော cone-shaped

မီးခိုးခေါင်းတိုင် ၌ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ ဇလုံ။ ဟိ အိုး၊ အတူ င်း တင်းတင်းကြပ်ကြပ်

လျှောက်ပတ်သည်။ အဖုံး၊ နေရာချထားသည်။ ၌ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ဒါကြောင့် အဲဒါ ရေနွေးငွေ့

မြင့်တက် မှတဆင့် အဆိုပါ မီးခိုးခေါင်းတိုင် ရန် အတွင်းကိုလှည့်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများကို

ချက်ပြုတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်သားသည် နူးညံ့ပြီး အရသာရှိပြီး

ပါလာသော ဟင်းချိုသည် သန့်ရှင်းပြီး အရသာရှိသည်။ အိုးက ရပါပြီ။ ၌ အချို့ တရုတ်

ဈေးဆိုင်, ဒါပေမယ့် ၌ a ဖြစ်တော့၊ a နှစ်ဆ ဘျိုင်လာ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခြံ။

1 မှီထဲက ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေအောင်ထားပါ။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။

2 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက် ထဲသို့ ကြီးမားသော အပိုင်းပိုင်း။

3 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ကြက်သား မှတဆင့် အဆိုပါ အရိုးများ ထဲသို့ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ အပိုင်းပိုင်း၊ သုံးပြီး a လိုအပ်ပါက မီးဖိုချောင်သုံး ဓားမ၊ တံကျင်နှင့်

မီးဖိုချောင်ကတ်ကြေး၊ အဆစ်များရှိ အတောင်များ၊ ပေါင်နှင့် ကြက်ပေါင်များကို ဖြတ်ပြီး

ရင်သားတစ်ခုလုံးကို နောက်ကျောမှ ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ပင်နီများကို ဖြတ်ပြီး ဖယ်ထုတ်ကာ

အဆစ်ရှိ တောင်ပံတစ်ခုစီကို တစ်ဝက်စီခွဲပါ။ ပေါင်နှင့် ကြက်ပေါင်တို့ကို တစ်ဝက်စီခွဲထားပါ။

crosswise။ တစ်ဝက် အဆိုပါ ရင်သားအလျား၊ ထို့နောက် တစ်ဝက်စီကို ဖြတ်၍ အထဲသို့

ဖြတ်ပါ။ ၃ သို့မဟုတ် ၄ အပိုင်းပိုင်း။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု အဆိုပါ

နောက်ကျော; ကယ်တင်ပါ။ အဲဒါ ဘျို့ အဆိုပါ စတော့အိတ်။

4 ရေအိုးကြီးတစ်လုံးကို  
ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည့်ပြီး  
ကြက်သားတုံးများထည့်ပါ။  
ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ၂ မိနစ်ခန့်  
ဆက်လက်ပြုတ်၊ ဒါမှ  
အညစ်အကြေးတွေ  
တက်လာမယ်။ ထဲသို့  
သွန်းလောင်း a colander နှင့်  
လှေချူဝေတ အဆိုပါ ကြက်သား  
ရန် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ တစ်ခုခု  
ကျန် ဆိုင်ပါတယ်။

5 လိုင်း အဆိုပါ ရေခွေးငွေ့  
အိုး အတူ အဆိုပါ မှို၊  
ဝက်ပေါင်ခြောက် နှင့်  
ကြက်သား။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဂျင်း၊  
ကြက်သွန်နီ နှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ်  
ရှယ်ရီ။ ထည့်ပါ။  
လုံလောက်ပါတယ်။ ရေ  
(အပါအဝင် မှို ရေ) ရန် လာ  
အတွင်း ၁ လက်မ (၂.၅  
စင်တီမီတာ) ၏ အဆိုပါ  
ထိပ်တန်း ၏ အိုး၏ခေါင်းတိုင်။  
အဖုံးထားလိုက်ပါ။

6 အလယ်အလတ် အပူလွန်ခြင်း၊  
ရေခွေးငွေ့အိုးကို  
ဒယ်အိုးအသေးလေးရဲ့ အနားက  
အထဲမှာ ရေဆူအောင်ထား၊

ရေခွေးငွေ့အိုး ၏အောက်ခြေနှင့် ရေမျက်နှာပြင်ကြားတွင် ကွာဟချက် ချန်ထားသည်။ 1 မှ 1<sup>1</sup>  
/ 4 အတွက်ချက်ပြုတ် အနောက်အယက်ကင်းသောနာရီ။ ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။ ခွံ  
ဟင်းရည်ကို အခါအားလျော်စွာ၊ လိုအပ်ပါက ရေခွေးအိုးကို ဖယ်ရှားပါ။

7 ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ၊ ဇွန်း off ပိုလျှံ အဆီ၊ အကယ်၍ တစ်ခုခု on အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။

8 ယူ ရေခွေးအိုးကို ထမင်းစား စားပွဲပေါ်တင်ပြီး ကျွေးသည်။ ကြိုက်ရင် ပဲင်ပြာရည်ကို  
နှပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။ ။





## MEAT

# ပဲကြော် ခြစ်ထားသောဝက်သားနှင့် အပင်ပေါက်

### INGREDIENTS

- 6 ounces (175 grams) lean pork
- 1 small green pepper, halved lengthwise and seeded
- 6 tablespoons peanut or corn oil
- 3 thin slices fresh ginger root, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 1 pound (450 grams) bean sprouts
- 1/2 teaspoon salt
- 2 or 3 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 3 scallions, halved lengthwise, cut into 2-inch (5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 4 turns white pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1/2 teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water

### For the sauce

- 1/2 teaspoon potato flour
- 3 tablespoons water
- 2 tablespoons oyster sauce

SERVES 4 with 2 other dishes

ဟို ပေါင်းစပ် ၏ အသား နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သည် a ပုံမှန်အစည်းအဝေး ဖြစ်ပျက်မှု ၌ တရုတ်ဟင်းချက်။ ပင် အသားအနည်းငယ်ကို အသုံးပြုသော်လည်း၊ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ၎င်းသည် အသီးအရွက်များကို အရသာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများစွာကို ပေးစွမ်းနိုင်သောကြောင့် ကြိုးစားရကျိုးနပ်ပါသည်။

- 1 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။
- 2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဆားထည့်၊ သကြား၊ ပဲပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဦးတည်ချက် ရန် အင်္ကျီ မိနစ် 20 ခန့် နှပ်ထားပါ။
- 3 လှီးပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း အလျားလိုက် ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ။
- 4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ပြာရည် ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး ဂျုံမှုန့်၊ ရေ နှင့် ကမ င်ပြာရည်။
- 5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီ စားပွဲတင်စွန်း ၃ စွန်း ထည့် ပြီး မွှေပေးပါ။ ဂျင်းထည့်၊ ဆူလာသည်နှင့်အမျှ၊ ပဲပင်ပေါက် နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။ ဆားတို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် spatula ကို wok အောက်ခြေသို့ ပွတ်ဆွဲကာ 2 1 / 2 ခန့် အပူပြင်းသောအပူဖြင့် အဆက်မပြတ်လှန်ပြီး ဆမ်းပေးပါ။ ၃ မိနစ်အထိ။ ပဲပင်ပေါက်နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ချက်ပြုတ်ထားသော်လည်း ကြွပ်ရွံဆဲဖြစ်သည်။



ပူဇွေးသော ပန်းကန်ပြားတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပြီး နွေးအောင်ထားပါ။

**6** အိုးကို ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။ မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ပြန်အပူပေးပါ။ ကျန်ဆီထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူလာသည်နှင့်အမျှ၊ အရောင်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွှေပါ။ **a** အနည်းငယ် ကြိမ်၊ ထို့နောက် ထား၌ အဆိုပါ ဝက်။ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့် သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ဝက် စတင်သည်။ ရန် အလှည့် ဒီလိုပါပဲ။ ရေပက် wok အနားတဝိုက်တွင် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။ ဆူလာသည်နှင့်အမျှ ဆက်လက်မွှေပေးပါ ။ အလှည့် ဘို့ နောက်တစ်ခု ၃၀ ရန် ၆၀ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ဝက် သည် ချက်ပြုတ်။ အောက်ပိုင်း အပူ၊ လောင်း အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် on အဆိုပါ ဝက်, မွှေသည်။ အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။ ထည့်ပါ။ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ နှင့် မွှေပေးပါ။ **a** အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိမ်။ ထက်တောင် ဝက် အရောအနှော ကျော်လွန် ပဲပင်ပေါက်။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။





# Rustic Steamed Beef

တစ် အရသာ မိသားစု ပန်းကန် အဲဒါ သည် အညီအမျှ ကောင်းတယ် ရန် အစေခံ ဘယ်တော့လဲ ဖျော်ဖြေရေး။

## INGREDIENTS

- 12 ounces (350 grams) steak, beef, fillet, rump or skirt, trimmed
- 2 tablespoons cloud ears, reconstituted (see page 33)
- 1 small handful golden needles, about 1/5 ounce (6 grams), reconstituted (see page 33)
- 4 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 1 1/2 teaspoons thick soy sauce
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 1 ounce (25 grams) Szechwan preserved vegetable, rinsed
- 3 or 4 scallions, cut into 2-inch (5-centimeter) sections, shredded lengthwise
- 2 or 3 coriander leaves, torn into pieces (optional)

### For the marinade

- 1/2 inch (1 centimeter) fresh ginger root, peeled and grated fine
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 1 tablespoon thick soy sauce
- 6 turns black pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 teaspoons potato flour
- 2 tablespoons water
- 1 tablespoon peanut or corn oil

SERVES 4 with 2 other dishes

**1** လှီးပါ။ အဆိုပါ အမဲသား ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အကြောင်း ၁ အားဖြင့် ၁ ၁/၂ လက်မ (၂.၅ အားဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ) နှင့်

၁/၄ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

**2** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: အမဲသားထဲသို့ ဂျင်း၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်၊

ငရုတ်ကောင်း၊ ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီနှင့် အလူးမှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။ ရေ 1 ဇွန်းထည့်ပါ။

မှာ အချိန်တစ်ခု၊ အသားကို လိမ်းရန် မွေပေးပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် 20 နှာထားပါ။ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွေပါ။ ၎် အဆိုပါ ဆီ ရုံ မီ အဆင်သင့် ရန် ရေနွေးငွေ့။

**3** ရေဆင်း အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား နှင့် ရွှေ ဆေးထိုးအပ် နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ ချိုး တက် သို့မဟုတ် ဖြတ် အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား အလားတူအရွယ်အစား သို့ အပိုင်းပိုင်း။ ကွဲ အဆိုပါ ရွှေ ဆေးထိုးအပ် ၎် တစ်ဝက် အလျားလိုက် သို့မဟုတ် crosswise။ မှီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

**4** တိမ်နားရွက်ကိုတင်၊ ရွှေဆေးထိုးအပ်နှင့် မှီတို့ကို ပေါင်းပါ။ ပဲပိစပ် ကို ရောမွေပါ။ ငံပြာရည် နှင့် ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ

**5** လှီးပါ။ အဆိုပါ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထဲသို့ အရမ်း ပိန်တယ်။ အပိုင်းပိုင်း။

**6** တိမ်တွေရောနှော၊ ရွှေထိုးအပ်၊ မှီနှင့်ထိန်းသိမ်းထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်။ လျှောစောက်အစွန်းများရှိသော အပူခံပန်းကန်ပေါ်တွင် ဖြန့်ပါ။

**7** ရေနွေးငွေ့ အဆိုပါ အမဲသား ၎် a wok သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ ကျော်လွန်

မြင့်မားသော အပူ ဘို့ ၁၀ အလတ်စားအမဲသားအတွက် မိနစ် သို့မဟုတ်

ကောင်းစွာပြုလုပ်ရန်အတွက် ၁၃ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ် (စာမျက်နှာ ၄၃ ကိုကြည့်ပါ။)

ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် နံနံရွက်ကို ထည့်၊ သုံးရင်၊ ပန်းကန်၏ထိပ် ပေါ်မှာ ။

8 ကျန်ဆီ စားပွဲတင်စွန်း ၂ ဇွန်းကို ဒယ်အိုးသေးသေးတစ်လုံးထဲမှာ  
ဆေးလိပ်သောက်သည်အထိ အပူပေးပါ။ လောင်း ကျော်လွန် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ  
ရန် ထမင်းချက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း

9 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ပန်းကန် ထံမှ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။



# Twice-cooked Pork

လူကြိုက်အများဆုံး Szechwan ဝက်သားဟင်းလျာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ထုတ်လုပ်ထားသည်။ အားဖြင့် ပေါင်းစပ်ခြင်း။ နှစ်ခု အရမ်း မတူဘူး။ ချက်ပြုတ် နည်းလမ်းများ ပွက်ပွက်ဆူ နှင့် မွှေကြော်။

1 spareribs များကို သေသေသပ်သပ် ဖြုတ်၊ ရှိလျှင်၊ ဝက်သားမှ။ တစ်တုံးလုံးထည့်၊ ဝက်ခေါက်၊ ဟင်းအိုးထဲမှာ၊ ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေဖြင့် အဖုံးအုပ်ပြီး အလယ်အလတ်အပူဖြင့် မိနစ် 20 မှ 25 မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ဝက်သားကို ကျက်အောင်ချက်ဖို့ မမျှော်လင့်ထားပါဘူး။ ဖယ်ရှားပါ။ အအေးခံထားလိုက်ပါ။ တင်း လာစေရန် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၂ နာရီခန့် သိမ်းဆည်းပါ။ အဆိုပါ အသား။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ဝဲ ညတွင်းချင်း၊ ဖုံးထားသည်။

2 ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ်ရန်အဆင်သင့်၊ ဝက်ခေါက်ကိုဖယ်ပြီး ၁/၁၀ ထက်မပိုဘဲ အလွန်ပါးလွှာသော အတုံးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လက်မ (3 မီလီမီတာ) အထူ။

3 ကြက်သွန်မြိတ်ကို အလျားလိုက် ၂ ပိုင်းဖြတ်ပြီး အရွက်ကြားရှိ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် သေချာစွာဆေးကြောပါ။ ၁/၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) အပိုင်းများအဖြစ် ထောင့်ဖြတ်ဖြတ်ပါ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် - ငါးပိ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနှင့် ဝိုင်တို့ကို ရောမွှေပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရှယ်ရီကို ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲမှာ ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ (ပူပူစပ်စပ် ကြိုက်တဲ့သူတွေ စားလို့ရပါတယ်။ အသုံးပြု နောက်ထပ် ပူတယ်။ ပဲပုပ် ကူးထည့်ပါ။)

5 အိုးတစ်လုံးကို အလယ်အလတ်အပူထက် ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ဆီ စားပွဲတင်စွန်း ၁ စွန်း ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ကာ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့် ၂ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပါ။ အရသာရှိစေရန် ဆားဖြင့် အရသာခံပြီး ပူနွေးသောပန်းကန်တစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ဟိ ကြက်သွန်မြိတ် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် စို့စွတ်သော ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ရေကူး ဌ် အရည်။ ရေဆင်း အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် ရေပိုလျှံ တာမျိုး ။

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) pork in one piece, 2 1/2 to 3 inches (6 to 7.5 centimeters) wide (middle section of belly with alternating lean and fat layers is ideal)
- 1 leek, trimmed
- 2 or 3 cloves garlic, peeled and sliced thin
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- salt to taste

## For the sauce

- 1 1/2 tablespoons hot soybean paste
- 1 tablespoon thick soy sauce
- 1/4 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

6 ဒယ်အိုးကို အခြောက်ခံပြီး မီးခိုးတွေတက်လာတဲ့အထိ အပူပေးလိုက်ပါ။ ကျန် ဆီ ထည့်ပါ။ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှင့် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ နှင့် ယူတယ်။ အရောင် ပေါ် ၊ ဝက်သားထည့်ပါ။ မွှေပြီး အပိုင်းများကို အထပ်ထပ်သို့ အနည်းအများ ဖြန့်ကာ ဆီတွင် အဆီများ ကြော်ပါ။ လှန်၊ ညင်သာစွာနိပ်၊ အဆီများ ပွင့်လင်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ လိုအပ်ပါကအပူကိုလျှော့ချ၊ အဆီပိုတွေ ထွက်လာရင် ပန်းကန်ထဲက ဇွန်းနဲ့ လွှင့်ပစ်ပါ။

7 လောင်း ငံပြာရည်ထဲမှာ ဝက်သားစိမ့်ဝင်အောင် မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်ပြီး ငံပြာရည် စုပ်ခါနီးအထိ မွှေပေးပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။ အစေခံ ချက်ချင်း။



# Braised Beef with Garlic

## INGREDIENTS

- 2 1/2 pounds (1.15 kilograms) beef, shin and chuck steak, trimmed
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 8 ounces (225 grams) garlic cloves, peeled
- 3 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1/4 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 2 tablespoons thick soy sauce
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 2 cups clear stock
- 1/2 to 1 teaspoon potato flour, dissolved in 1 tablespoon water
- 8 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections

SERVES 6 as a main course

ဤဟင်းချက်ချက်တွင် အသုံးပြုထားသော ကြက်သွန်ဖြူအမြောက်အမြားကို

ဖယ်မထားပါ။ တရုတ် နည်းလမ်း ၏ ပူလောင်သော အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ ၌ ပူတယ်။

ဆီ ပူလောင်ခြင်း။ off အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ အနံ့၊ ၎င်းအစား အမဲသားမှ စုပ်ယူသော ကောင်းကင်ရနံ့ကို ထုတ်ပေးသည်။

1 ဖြတ် အဆိုပါ အမဲသား ထဲသို့ တုံးများ ၏ အကြောင်း ၁ ၁ / ၂ လက်မ (၃.၅ စင်တီမီတာ)။

2 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ အရောင်ပြောင်းသည်အထိ လှန်ပေးပါ။

အမဲသားထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ၂ မိနစ် (သို့) ၃ မိနစ်ခန့် ညှိလာစေရန် wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့် လှန်ပါ ။ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင် အဆက်မပြတ်မွှေသကဲ့သို့ မွှေပေးပါ။ အဲဒါ မျက်မှန်များ နှင့် လျော့နည်းစေသည်။ ရန် အကြောင်း တစ်ဝက်။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။

3 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ wok အကြောင်းအရာများ ရန် a ကြီးမားသော၊ လေးလံ ဟင်းရည် သို့မဟုတ် မီးခံ casserole, ခြစ် အားလုံး အဆိုပါ ဖျော်ရည်များ ထံမှ အဆိုပါ wok အဖြစ် ကောင်းပြီ ရာသီ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား နှင့်

ပဲပိစပ် ငံပြာရည်များ၊ လောင်း ၌ အဆိုပါ စတော့။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ လျှော့ အဆိုပါ အပူ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ အလယ်အလတ် ဆူအောင်တည်ပါ။ နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် မြှုပ်၊ ဘို့ ၁ ၁ / ၂ ရန် 1 3 / 4 နာရီ၊ သို့မဟုတ် အမဲသား နူးအီလာသည်အထိ ကြက်သွန်ဖြူ အများစုကို ငံပြာရည်ထဲသို့ ရောမွှေလိုက်ပါ။ ရေပမာဏကို အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။ လည်း မွှေပေးပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် a အနည်းငယ် ကြိမ် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ အမဲသား ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး ပိတ်မိ ရန် အဆိုပါ

အောက်ခြေ၊ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အခါ၊ ငံပြာရည် 1 ခွက်ထက်ပိုရှိသင့်သည်။ (ဒီဟင်းကို ပြင်ဆင် လို့ရတယ်။ နှင့် ချက်ပြုတ် ရန် ဒီ စင်မြင့် အများအပြား နာရီ သို့မဟုတ် ပင် a နေ့ ၌ ကြိုတင်။ ဟိ အရသာ အမှန်တကယ် တိုးတက်စေသည်။ ညအိပ်။)

4 ရုံ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ပွက်ပွက်ဆူလာစေရန်၊ ပြီးရင် ရောမွှေထားတဲ့ အာလူးမှုန့်ကို ထည့်၊  
ရန် ထူ အဆိုပါ ငါပြာရည် အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ၊ အစားထိုးပါ။ အဆိုပါ အဖုံး  
နှင့် ထမင်းချက် တစ်ခုအတွက် အနည်းငယ် စက္ကန့် နောက်ထပ်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး  
ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် အစေခံ။



# ငရုတ်သီးစိမ်း အမဲသား ၀၀ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်


ဒီသည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ဂုဏ်ပြုသည်။ ကန်တုံ ဟင်းလျာများ သုံးပြီး အဆိုပါ စွယ်စုံ အနက်ရောင် ပဲ အဖြစ် တစ်ခု မရှိမဖြစ် ပါဝင်ပစ္စည်း။ အဲဒါ သည် တာဝန်ထမ်းဆောင် အဖြစ် အများကြီး မှာ အိမ် ဌာန သိက္ခာသို့ စားသောက်ဆိုင်များ

1 စပါးနှံကိုဖြတ်ပြီး အမဲသားကို ထောင့်မှန်စတုဂံအတုံးများဖြစ်အောင် ၁ ပိုင်း ၁ ၁/၂ ခန့် လှီး ဖြတ်ပါ။ လက်မ (၂.၅) အားဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ) နှင့် ၁/၄ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ တင်ပါ။ ထဲသို့ a မျှတစွာ ရောစပ်ပန်းကန်လုံး အကြီး ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီတို့ကို အသားထဲသို့ ထည့်ပါ။ အာလူးမှုန့်နဲ့ ဖြန်းပြီး ရေ 1 ဇွန်းကို တစ်ကြိမ် ထည့်ပြီး မွှေပြီး ဆက်လုပ်ရန် ခက်ခဲသည်အထိ ၊ ထပ်လောင်း နောက်တစ်ခု ဇွန်း။ ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အမဲသား ကတ္တီပါ နှင်းညှပ်။ အအေးခံပြီး မိနစ် 30 ကြာ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆီကို ရောမွှေပါ။

3 အာလူးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနဲ့ ရေ စားပွဲတင်ဇွန်း ၆ ဇွန်းတို့ကို ပန်းကန်သေးသေးတစ်လုံးထဲမှာ ရောစပ်ပြီး ဖယ်ထားပါ။

4 အိုးတစ်လုံးကို ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ကာ ၂ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပြီး အပူကို လျှော့ပါ။

အ		လို
ပို		က်
င်း		ပါ။
အ		a နွေး ပန်းကန်။
စ		5 ပြန်နွေးပါ။
များ		အဆိုပါ wok
မီး		ကျော်လွန်
လော		မြင့်မားသော
င်		အပူ
လျှ		သည်အထိ
င်		မီးခိုး
။		မြင့်တက်
		ထည့်ပါ။
		အဆိုပါ ကျန်
အ		4 ဇွန်း ၏
ရ		ဆီ နှင့်
သာ		ဝှေ့ပဲ အဲဒါ
အ		ပတ်ပတ်
တွ		လည်။
က်		ထည့်ပါ။
		အဆိုပါ
ဆား		ကြက်သွန်
နဲ့		ဖြူ နှင့်
ရော		အဖြစ်
န		မကြာမီ
ယ်		အဖြစ်
ပြီး		အရောင်
ဖ		ယူတယ် ၊
ယ်		ကြက်သွန်

ဖြူဖြူတို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ပဲမည်းငပိ နှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ အမဲသားကို ထိပ်ဖျား။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို ပွတ်ပေးပါ။ ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် အားကြိုးမာန်တက် ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အမဲသားကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြီးပါပြီ။ စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို ဘေးတဝိုက်တွင် ဖြန်းပေးပါ ။ အဆိုပါ wok၊ ဆက်ရန် ရန် အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် သည်အထိ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း မွှေ တုန်း ၊ လောင်း ၌ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အာလူး ဂျုံမှုန့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း နှင့် အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်မြိတ်များ ဆူလာသည်အထိ ရောမွှေပါ။ သို့ လွှဲပြောင်းပါ။

a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**INGREDIENTS**

- 1 pound (450 grams) beef, rump, skirt steak or fillet trimmed
- 1 teaspoon potato flour
- 6 tablespoons water
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 8 ounces (225 grams) green pepper, seeded and roughly chopped
- salt to taste
- 5 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 2 1/2 tablespoons fermented black beans, rinsed and mashed with 1/4 teaspoon sugar and 1 teaspoon oil
- 1/2 to 1 fresh red chili, seeded and sliced (optional)
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

**For the marinade**

- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 2 teaspoons thick soy sauce
- 8 turns black pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 1/2 teaspoons potato flour
- 3 tablespoons water
- 1 teaspoon peanut or corn oil
- 1 teaspoon sesame oil

**SERVES 4** with 2 other dishes



# Sweet and Sour Pork

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) lean pork belly, skinned and trimmed of excess fat
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 1/2 egg, lightly beaten
- 3 tablespoons cornstarch
- peanut or corn oil for deep-frying
- 2 1/2 tablespoons peanut or corn oil
- 1 clove garlic, peeled and minced
- 1 onion, skinned and roughly chopped
- 1 green pepper, halved, seeded and diced
- 4 ounces (115 grams) canned pineapple chunks, drained, juice reserved

### For the sauce

- 2 teaspoons potato flour
- 4 tablespoons water
- 4 tablespoons pineapple juice
- 3 tablespoons rice or wine vinegar
- 4 to 4 1/2 tablespoons sugar
- 1/4 teaspoon salt
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 2 tablespoons tomato ketchup
- 1 1/2 teaspoons Worcestershire sauce

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

လူများစွာအတွက်၊ ချိုချဉ်သောဝက်သားသည် မကောင်းသော

တရုတ်ထုတ်အစားအစာများနှင့် အဓိပ္ပါယ်တူပါသည်- ထူထဲသောမုန့်ဖုတ်ထားသော ဝက်သားအတုံးများကို ကော်နှင့်ဖျားနေသော ချိုချဉ်ချဉ်ဆော်စ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။

သို့သော် ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်သောအခါ-ပြတ်သားသည်။ အပြင်မှာ မရှိသ နူးညံ့သည်။ အတွင်းပိုင်း၊ ထိပ်ဆုံး အတူ a ကောင်းစွာဟန်ချက်ညီသည်။

ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ငံပြာရည် - ဤ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး စားချင်စရာ ကန်တုံ ဟင်းလျာများ။

1 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အကြောင်း ၁ အားဖြင့် ၁ ၁ / ၄ အားဖြင့် ၃ / ၄ လက်မ (၂.၅ အားဖြင့် ၃ အားဖြင့်

2 စင်တီမီတာ)။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ဆားနှင့် ဝဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး မိနစ် 30 မှ 60 အထိ နှပ်ထားပါ။ မွှေပါ။ ကြက်ဥ ရန် အင်္ကျီ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

3 သောင်တူး အဆိုပါ ဝက်, အပိုင်းအစ အားဖြင့် အပိုင်းအစ၊ အတူ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ချမှတ်ခြင်း သေချာတယ်။ အဲဒါ အညီအမျှ ဖြစ်သည်။ coated ။ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး လိုအပ်သော ရန် အသုံးပြု တက် အားလုံး အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့်။

4 တစ်ဝက် wok သို့မဟုတ် deep fryer ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 350° F (180° C) သို့ အပူပေးပြီး စက္ကန့် 60 အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး အညှိရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ဝက်သားကို ထည့်ကြော်ပါ ။ အကြောင်း ၁ မိနစ် ၅ ၁ သို့မဟုတ် ၂ အသုတ်များ၊ သီးခြား အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း အတူ a တွဲ သံချောင်းများ သို့မဟုတ် a သစ်သား ဇွန်း အကယ်၍ သူတို့ တုတ် အတူ။ ရေဆင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

ဒီ အဆင့် နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ရှေ့သို့ ၏ အချိန်။

5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် : ဇလုံတစ်ခုထဲမှာ အာလူးမှုန့်ကို ရေထဲမှာ အရည်ဖျော်ပြီး တည်ပါ။ နာနတ်သီး ဖျော်ရည်။ ထည့်ပါ။ ဂျာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆားငန်, ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ketchup နှင့် Worcestershire ငံပြာရည်တို့ကိုရောမွှေပေးပါ။ (အဲဒါကို ကြိုပြီးလုပ်လို့ရတယ်။)

6 အပူ a အကြော် ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် ဟင်းရည် (မဟုတ်လျှင် သင် ရှိသည်

နောက်တစ်ခု wok) သည်အထိ ပူတယ်။ 1 1/2 ထည့်ပါ။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်းလောက်  
မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီထည့်၊ မွှေပေးပါ။ a ကြိမ်အနည်းငယ်ပြီးရင်  
ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။ အလယ်အလတ် ထက် ၂ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပါ။ အပူ နှင့် ရာသီ  
အတူ ဆားငန်၊ အကယ်၍ အလိုရှိသော ထည့်ပါ။ အဆိုပါ နာနတ်သီး အတုံးများ။  
ကောင်းစွာမွှေထားသော ဆော့စ်ကို လောင်းထည့်ပြီး အဆက်မပြတ်မွှေကာ ဖြည်းဖြည်းချင်း  
ဆူအောင်တည်ပါ။

**7** ပြန်နွေးပါ။ ပြင်းပြင်း ပြင်းပြင်းဖြင့် ကြော်ရန် ဆီ 375°F (190°C)၊ သို့မဟုတ် စက္ကန့် 50  
အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး အညိုရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ။ ဝက်သားကို ထည့်ပြီး တစ်ထပ် ထဲ  
ကြော်ပါ။ သုတ် ဘို့ အကြောင်း ၂ သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်များ၊ ရန် သေချာပါစေ။ အဲဒါ အဆိုပါ  
အပြင်မှာ သည် ပြတ်သား အထဲမှာ ဝက်သားမပါရင် ရွှေရောင်ခြောက်လာပါပြီ ။  
စက္ကူသုတ်ပုဝါပေါ်တွင် ရေစစ်ပြီး လွှဲပြောင်းပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်။ ချိုချဉ်ငံပြာရည်ကို  
ပြန်နွေးပြီး ကျန်အရောကိုရောမွှေပေးပါ။ ဆီ 1 ဇွန်း။ ဒါက ဆော့စ်ကို ကော်ပြန်ခြင်းမှ  
ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အချို့နဲ့ လောင်းပါ။ အချဉ် ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ဝက်။  
အစေခံ ချက်ချင်း။

**မှတ်ချက်** - ပြန်ပူလာတဲ့အခါ၊ ချိုချဉ် ဝက်သားက ရွဲနေပေမယ့် အရသာကတော့  
ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။





# Beef in Oyster Sauce

## INGREDIENTS

1 pound (450 grams) beef, rump, fillet or skirt steak  
 8 ounces (225 grams) asparagus  
 5 to 6 tablespoons peanut or corn oil  
 3 or 4 cloves garlic, peeled and chopped fine  
 1/4 inch (5 millimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine  
 3 or 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated  
 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 sesame oil to taste (optional)

### For the marinade

1/4 teaspoon salt  
 1/4 teaspoon sugar  
 2 teaspoons thick soy sauce  
 6 turns pepper mill  
 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 1 teaspoon potato flour  
 1 to 2 tablespoons water  
 2 teaspoons peanut or corn oil

### For the sauce

1 teaspoon potato flour  
 6 tablespoons clear stock or water  
 2 1/2 to 3 tablespoons oyster sauce

SERVES 4 with 2 other dishes

ကန်တုံလူမျိုးများသည် အခြားတရုတ်လူမျိုးများကဲ့သို့ ဝက်သားကို နှစ်သက်သော်လည်း။

သူတို့ တတ်သည်။ ရန် စားသည် နောက်ထပ် အဲဒါအား ထက် အများကြီး ၏ သူတို့ရဲ့

အဲဒီကနေ့ အဲဒါအား ၌ ကမာ ငံပြာရည် သည် ကန်တုံအဲဒါအားဟင်းပွဲအားလုံး၏

အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မှီ တရုတ်နံနံ၊ မျှစ် သို့မဟုတ် ပဲပင်ပေါက်စတဲ့

အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ လည်း အရသာရှိပါတယ် ။ မွေ့ကြော်များတွင် အဲဒါအား။

နူးညံ့သိမ်မွေ့ဖို့က အရေးကြီးဆုံးလို့ ကန်တုံလူမျိုးတွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ “ကတ္တီပါ”

၎င်းကိုအောင်မြင်ရန်သူတို့သည် bicarbonate ကိုထည့်သည်။

၏ ဆော်ဒါ ရန် အဆိုပါ marinade ။ ဒီ နူးညံ့သည်။ လုပ်ငန်းစဉ် သည် မလိုအပ်ပါ။ ၌ အဆိုပါ အနောက်။

**1** လက်သုံး အဆိုပါ အဲဒါအား ခြောက်သွေ့ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ စပါး ထဲသို့ ထောင့်မှန်စတုဂံ ချပ် အကြောင်း ၁ အားဖြင့် ၁ ၁/၂ လက်မ နှင့် 1/4 လက်မ (2.5 x 3.5 စင်တီမီတာ နှင့် 5 မီလီမီတာ) အထူ၊ မျှမျှတတ ထားလိုက်ပါ။ ကြီးမားသော၊ နက်နဲသည်။ ဇလုံ။

**2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင်သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ရန် အဆိုပါ အဲဒါအား။ မွေ့ပါ။ ရန် ရောစပ်ပါ။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ အာလူး မုန့်ညက်။ ထည့်ပါ။

၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ရေ နှင့် မွေ့ ရန် အကျိုး အဆိုပါ အဲဒါအား။ သည်အထိ အဲဒါ သည် ရယ် ဆက်ရန် ခက်ခဲသည် ။ ကျန်ရေကို ထပ်ထည့်ပြီး မွေ့ပေးပါ။ ဒီလုပ်ငန်းကို လုပ်မယ်။ အဆိုပါ အဲဒါအား ကတ္တီပါ နှင့် နူးညံ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ်။ ရအောင် marinate ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ 30 မိနစ်။ ဆီတွင်ရောမွေ့ပါ။

**3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်:** အာလူးမုန့်ကို ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး စတော့မှာ ဒါမှမဟုတ် မွေ့ပေးပါ။ ရေ ရန် ရောစပ်ပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကမာ ငံပြာရည်။

**4** ကညွတ်ကို ရေဆေးပြီး ညှပ်ထားပါ။ ပါးပါးလှီးဖြတ်၊ တတ်နိုင်သမျှ၊ ဖြစ် ချက်ပြုတ် မြန်မြန် နှင့် နိုင်သည် စုပ်ယူ အဆိုပါ ငံပြာရည် အလွယ်တကူ။

5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများကို အဆက်မပြတ် ဆက်တိုက်ထည့်ပါ။ အနံ့ရရန် အကြိမ်များစွာ မွှေပြီးနောက် အမဲသားထည့်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို ပွတ်ပေးပါ။ ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ လှန် နှင့် ဘေးဖယ် ဘိ တက် ရန် ၁ မိနစ်။ ရေပက် wok ၏ဘေးပတ်ပတ်လည် တွင် ၊ အမဲသားနှင့်၊ အဲဒါ မျက်မှန်များ၊ ဆက်လက် မွှေရန်။ ဆူပွက်ပြီးတာနဲ့ ပူနွေးတဲ့ပန်းကန်ထဲကို လွှဲပေးပါ ။ ဆီအချို့ကိုချန်ထားပါ။

6 အိုးကို မဆေးဘဲ ဆီ 1 ဇွန်းထည့်ပါ။ ကညွတ်ကိုထည့်၍ ၁ မိနစ်ခန့် မွှေကြော်ပါ။ ဆားနှင့်ရာသီ၊ ရေတစ်စက်နှင့်အတူဖြန်း၊ နိမ့် အဆိုပါ အပူ၊ ကာဗာ နှင့် ရေနွေးငွေ့ ဘို့ အကြောင်း ၁ နောက်ထပ် မိနစ်။

7 တွန်း အဆိုပါ ကညွတ် ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ wok နှင့် လောင်း အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေထားသော ဆော့စ် ထဲသို့ ဗဟို။ ပူဖောင်းတွေ ပေါ်လာတာနဲ့ အမဲသားကို ပြန်ပေး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ ။ နှင့် မွှေပေးပါ။ အတူ အတူ အဆိုပါ ကညွတ် သည်အထိ ပူတယ်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ပူနွေးသော ဝန်ဆောင်မှု ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။ ဖြန်း အတူ နှမ်း ဆီ မှာ အဆိုပါ စားပွဲပေါ်မှာ၊ အလိုရှိသော



# White-cut Pork

ဒီ ပန်းကန်၊ နာမည်ကြီး ဌ နှစ်ခုလုံး Szechwan နှင့် ပီကင်း ဟင်းလျာများ၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဖြစ် မိသားစု ယာဉ်စီးခ သို့မဟုတ် ဖျော်ဖြေရေး၊ တစ်ရက်ကြိုတင်လုပ်လို့ရတယ်။ ဝက်သားကို သန့်စင်သောရေအိုးထဲတွင် ပြုတ်ထားသောကြောင့် ၊ သို့မဟုတ် “ရေဖြူ” တရုတ်တွေခေါ်သလိုပဲ။ ပုံစံမှန်၊ Szechwan စတိုင်ဆော့စ်သည် ကျယ်ပြန့်သောအရသာနှင့် အရသာများကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ပီကင်းက ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ သယ်တယ်။

- 1 တင်ပါ။ အဆိုပါ အပိုင်းအစ ၈ ဇာ ဝက် ၌ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် နှင့် ကာဗာ အတူ ရေ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။
- 2 မီးအပူကိုလျှော့ပြီး ၁ နာရီကြာအောင် ညင်သာစွာတည်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ဝက်သားကို ကျက်အောင် ပြုတ်သည်အထိ ထားပါ။ ရန် စမ်းသပ်မှု၊ ထည့်သွင်းပါ။ a သံချောင်း သို့မဟုတ် အမဲချိတ် ထဲသို့ အဆိုပါ အထူးဆုံး အပိုင်း; အကယ်၍ မဟုတ်ဘူး ပန်းရောင် ဖျော်ရည်တွေ ပြေးတယ်။ အဲ၊ အဆိုပါ ဝက် သည် ချက်ပြုတ်။
- 3 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ ဝက် ရန် a colander၊ သိမ်းဆည်း အဆိုပါ ရေ ဘို့ အဆိုပါ စတော့အိတ်။ လှေ့ဝေစာ အအေး အောက်မှာ ရေ ဘို့ ၁၀ မိနစ်များ၊ ရန် ကြည် တက် အဆိုပါ အသွင်အပြင်။
- 4 ရေခဲသေတ္တာ၊ မြုပ် ဘို့ အများအပြား နာရီ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း
- 5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ ရှေးချယ်ခဲ့သည်။ ငံပြာရည် ပါဝင်ပစ္စည်းများ နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။
- 6 အအေးခံထားသော ဝက်သားကို စဉ်းတီဘုတ်ပေါ်တွင် တင်ပါ။ ဝက်ခေါက် ကြားတွင် ချွန်ထက်သောစားကို ပွတ်ပေးပါ။ နှင့် အဆိုပါ အဆီ နှင့် လှီးပါ။ off အဆိုပါ ဝက်ခေါက်။ ပစ်ပယ်။
- 7 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် တစ်လျှောက် အဆိုပါ စပါး ထဲသို့ စက္ကူပါးပါး အပိုင်းပိုင်း၊ အကြောင်း ၂<sup>၁</sup> / ၂ လက်မ (၆ စင်တီမီတာ) အကျယ်။ ပန်းကန်ပြားပိုင်းတွင် အချပ်များကို စီစဉ်ပါ။ တစ်ခုချင်း ထပ်နေသည် ။ အခြား လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် သူတို့ကို နှင့် အစေခံ။

## INGREDIENTS

- 1 to 1 1/4 pounds (450 to 560 grams) lean pork belly
- Szechwan-style sauce**
- 2 1/2 teaspoons garlic chopped very fine
- 2 tablespoons fresh coriander leaves, chopped
- 2 large scallions, cut into small rounds
- 1 fresh green or red chili, about 3 inches (7.5 centimeters) long, seeded and chopped
- 3 tablespoons thick soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 1/2 teaspoons rice or wine vinegar
- 3/4 teaspoon sugar
- 1 1/2 teaspoons hot chili oil
- Peking-style sauce**
- 4 teaspoons very finely chopped garlic
- 2 1/2 tablespoons thick soy sauce
- 2 teaspoons sesame oil
- SERVES 4 TO 6** with 2 or 3 other dishes





# Dry-fried Beef

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) beef, round, trimmed
- 3 to 4 ounces (85 to 115 grams) carrots, peeled and cut into thin strips
- 1/2 teaspoon salt
- 3 or 4 sticks celery, cut into thin strips
- 2 or 3 dried red chilies
- peanut or corn oil for deep-frying
- 3/4 teaspoon cornstarch
- 1 1/2 to 2 tablespoons peanut or corn oil
- 1/2 teaspoon ground roasted Szechwan peppercorns (see page 17)
- 1 teaspoon sesame oil

### For the marinade

- 2 1/4 tablespoons thin soy sauce
- 2 1/4 teaspoons sugar
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon sesame oil
- 1/2 teaspoon ground roasted Szechwan peppercorns (see page 17)

### For the sauce

- 1 teaspoon cornstarch
- 3/4 to 1 teaspoon sugar
- 4 tablespoons water

**SERVES 4 TO 6** with 2 or 3 other dishes

မှာ အမဲသားကို အပူနည်းနည်းဖြင့် တစ်နာရီခန့် ကြော်ထားသောကြောင့် စိတ်ရှည်သည်းခံရန် လိုအပ်ပါသည်။ ။ ပါး သွားသည်အထိ နှင့် အတော်လေး ပြတ်သား။ သို့သော် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု နိုင်သည် ဖြစ် အောင်မြင်သည်။ ။ ။ အပြင်းအကြော်နှင့် မွေကြော်၏ ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်ကို အသုံးပြု၍ ထိုအချိန်ထက် ထက်ဝက်လျော့နည်းသည်။ အမဲသားအရသာကတော့ ပူစပ်စပ်။

ချိုမြိန်သောအရသာနှင့်တစ်ချိန်တည်း။ ဆန်အပြင်၊ ငွေချည် buns တွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။

- 1 အမဲသားကို ကြိုးရှည်အမြောင်းလေးများ 2 1/2 ခွက်၊ အရှည် ၃ လက်မ (၆ မှ ၇.၅ စင်တီမီတာ)၊ ၁/၅ အထူနှင့် အနံ တစ်လက်မ (၅ မီလီမီတာ)။ ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ထည့်ပါ။
- 2 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ စပုစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ဆီနှင့် ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်း ရန် အဆိုပါ အမဲသား။ ရောမွှေပါ။ ကောင်းပြီ ရအောင် marinate မှာ အခန်း အပူချိန် 45 မှ 60 မိနစ်။
- 3 မုန်လာဥနီကို ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး 1/4 လုံး ထည့်ပါ ။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ ထုတ်ယူ ပါ။ အဆိုပါ ရေ။ ရေဆင်း ပြီးနောက် ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ လက်သုံး အခြောက်၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော။
- 4 အခြားဇလုံတစ်ခုထဲသို့ တရုတ်နံနံထည့်၍ 1/4 ထည့်ပါ ။ ထုတ်ယူရန် ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ရေ။ ရေဆင်း ပြီးနောက် ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ လက်သုံး အခြောက်၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော။
- 5 မျိုးစေ့ အဆိုပါ အနီရောင် ငရုတ်သီး ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ တကိုယ်လုံး၊ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။
- 6 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် :** ပြောင်းဖူးမှုန့် ။ သကြား နှင့် ရေတို့ကို ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲတွင် ရောမွှေပြီး ဖယ်ထားပါ။
- 7 တစ်ဝက်လောက်က wok သို့မဟုတ် နက်နဲသောကြော်ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 400 ° F (200 ° C) ခန့် အပူပေးပါ။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ။ ။

စက္ကန့်။ စဉ်တွင် အဆိုပါ ဆီ ဖြစ်နေတာ အပူ၊ မွေပေးပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် ထဲသို့ အဆိုပါ အမဲသား ရန် အင်္ကျီ အညီအမျှ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အမဲသား ဆီတွင် ညင်သာစွာ ထည့်ပြီး ၄ မိနစ် သို့မဟုတ် ၅ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် ကြွပ်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ အပူကိုပိတ်ပြီး ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ကြီးမားသော လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ သုတ်ပူပါ။ နောင်အသုံးပြုရန်အတွက် ဆီထည့်ပါ။ အိုးကို ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။

8 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ wok ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ ၁၃ / ၈ ရန် ၂ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငရုတ်သီးအနီ နှင့် အကြော် သည်အထိ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မော့ဂျမိုကျသော ၌ အရောင်၊ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မုန်လာဥနီ၊ မွေပေးပါ။ ဆမ်း၊ နှင့် ထိုနောက် တရုတ်နံနံထည့်ပါ။ မွေပါ။ a အနည်းငယ် မိနစ်များ၊ သည်အထိ အခြောက်၊ မိ ထပ်လောင်း အဆိုပါ အမဲသား။ ဆက်လက် ရန် မွေပေးပါ။ ကျော်လွန် နောက်ထပ် ၃ မိနစ် သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်ခန့် အပူပေးပါ ။ သို့မဟုတ် အားလုံး ခြောက်သွေ့ပြီး ကြွပ်လာသည်အထိ။

9 တဖြည်းဖြည်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ ငံပြာရည်၊ မွေသည်။ စဉ်ဆက်မပြတ် ရန် အင်္ကျီ အဆိုပါ အမဲသား။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။



10 ဖြန်း အတူ အဆိုပါ မြေပြင် Szechwan ငရုတ်ကောင်း နှင့် နှမ်း ဆီ

**မှတ်ချက်** - ဤဟင်းကို အဆင့် 8 အထိ နာရီပေါင်းများစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်သည်။

စားသုံးရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ၊ နူးညံ့သောအပူဖြင့် သေချာစွာပြန်နှွေးပြီး အဆင့် ၉ နှင့် ၁၀ ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

# နှင်းနီနှင့် ဝက်သားမွှေကြော်

ရှောက်သီးဟင်းရွက်၊ နှင်းနီ၊ ဝက်သားအတွက် အထူးရနံ့ကို ချေးပေးသည် ။ ဒီဟင်း အခြားသော ရှန်ဟိုင်း သို့မဟုတ် များစွာသော ကဲ့သို့ပင် အရှေ့ခြမ်း မွှေကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များကို မ သုံးပါ။

- 1 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် strips တွေ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ ဇလုံ တစ်ခု ။
- 2 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade** - ဝက်သားထဲသို့ ဝင်ပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ စပျစ်ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်နှင့် ကြက်ဥအဖြူတို့ကို ထည့်ပါ။ စုပ်ယူသည်အထိ တူညီသောဦးတည်ချက်ဖြင့် မွှေပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ နှမ်းဆီ ရောမွှေပါ။
- 3 အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခုတ် အဆိုပါ နှင်းနီ၊ ရောမွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ သကြား
- 4 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် strips တွေ။
- 5 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ပတ် ပတ်လည်။ နှင်းဆီကို ထည့်ပြီး အနံ့မွှေးလာစေရန် အကြိမ်အနည်းငယ် မွှေပေးပါ။ ထည့်ပါ။ မျှစ်ကို အကြိမ်အနည်းငယ် မွှေပေးပါ။ ဝက်သားကိုထည့်ကာ ၁ မိနစ်ခန့် လှန်ပေးပါ။ သင်ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း ကြိုးများကို ခွဲထုတ်ပါ။ ဝိုင် ကို ဖြန်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ

**INGREDIENTS**

- 12 ounces (350 grams) lean pork
- 4 ounces (115 grams) canned red-in-snow, drained
- 1/2 teaspoon sugar
- 4 ounces (115 grams) canned bamboo shoots, drained
- 4 or 5 tablespoons peanut or corn oil
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon sesame oil

**For the marinade**

- 2 teaspoons thin soy sauce
- 6 turns white pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 tablespoon egg white
- 1 teaspoon sesame oil

**SERVES 4** with 2 other dishes

wok၊ ဆက်ရန် ရန် မေ့ပေးပါ။ အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ။ ဝက်သားသည် အရောင်ဖျော့ပြီး  
ပြုတ်သွားသောအခါ ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။



# Pearly Pork Balls

## INGREDIENTS

5 ounces (140 grams) white glutinous rice  
 4 medium dried Chinese mushrooms,  
 reconstituted (see page 33)  
 2 tablespoons dried shrimp, rinsed  
 4 water chestnuts, fresh peeled or  
 canned, drained  
 12 ounces (350 grams) pork, about  
 3 ounces (85 grams) fat and 9 ounces  
 (250 grams) lean  
 1/2 teaspoon salt  
 8 turns white pepper mill  
 1 tablespoon potato flour  
 2 ounces (55 grams) lean ham

**SERVES 6** with 3 other dishes

အဲဒါ သည် a အထင်အမြင်လွဲခြင်း။ ရန် တွေးပါ။ အဲဒါ တိုင်း ဟူနန် ပန်းကန် သည်  
 အစပ် ပူတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှ ကြည့်သော် , တော်တော်များများက မဟုတ်ဘူး။  
 ပြီးတော့ ဒီဟင်း၊ ၎င်းသည် ဝက်သားလုံးပေါ်ရှိ ပုလဲလုံးလေးများကဲ့သို့  
 တောက်ပြောင်သော ကောက်ညှင်းဆန်မှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သူတို့ထဲက  
 တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ် ။

**1** ထမင်းသုတ်၊ ရေ 3 သို့မဟုတ် 4

အပြောင်းအလဲတွင်သင်၏လက်ချောင်းများနှင့်ညှင်သာစွာပွတ်တိုက်၊  
 သို့မဟုတ်နို့မရှိတော့သည်အထိ။ ရေဆင်း။

**2** ရေအေးများများထဲမှာ ၄ နာရီခန့်စိမ်ထားပါ။ ကောင်းစွာရေနုတ်မြောင်းနှင့်  
 တိမ်သောဒယ်အိုးထဲမှာဖြန့်။

**3** မှိုထဲက ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေအောင်ထားပါ။ မီးခြစ်ဆံ  
 အရွယ်အစားကို လှီးဖြတ်ပါ။

**4** စိမ်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန်, ဌုံ ရုံ လုံလောက်သော ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန် ကာဗာ သူတို့ကို ဘို့  
 ၁၀ ရန် 15 မိနစ်။ ရေဆင်း သူတို့ကို၊ ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ စိမ် အရည်။

**5** ခုတ်ထစ် အဆင်ပြေပါတယ်။ သို့မဟုတ် mince အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး။

**6** ခုတ်ထစ် အဆိုပါ အဆီ နှင့် ပိန်တယ်။ ဝက် အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။

**7** ပေါင်းစပ် အဆိုပါ မှိုခြောက် ပုစွန်၊ ရေ သစ်အယ်သီး နှင့် ဝက် ဌုံ a ကြီးမားသော  
 ဇလုံ၊ ဆားထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့်အလူးမုန့်ညက်။ မွှေ တစ်ကြိမ်လျှင်  
 ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း၊ ရေ ၃ ဇွန်းနှင့် ပုစွန်မှစိမ်ထားသော အရည်။

**8** ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို မီးခြစ်ဆံအရွယ် အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပြီး ဒယ်အိုးထဲတွင်  
 ဆန်နှင့်ရောမွှေပါ။

9 ကောက် တက် အကြောင်း ဘ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဝက် အရောအနှော၊ လိပ် အဲဒါ အကြား သင်၏ Ping Pong ဘောလုံး အရွယ်လောက်ရှိတဲ့ ဘောလုံးတစ်လုံးကို လက်ဖဝါး ထဲထည့်ပါ။ ဒီဘောလုံးကို ထမင်းနဲ့ ဝက်ပေါင်ခြောက်ပေါ်မှာ လှိမ့်လိုက်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သည် လုံးဝ မြုပ်၊ နှင့် ထား အဲဒါ on a အပူခံ ပန်းကန်။ ပြန်လုပ်ပါ။  
ဝက်သားအရောအနှောအားလုံးအသုံးပြုသည်အထိ။ ဝက်သားလုံးများသည် ပန်းကန်တစ်ခုထက်ပို၍ ဖြည့်ပေးလိမ့်မည်။

10 ရေခဲခဲ အဆိုပါ ဝက် ဘောလုံးများ ၌ a wok သို့မဟုတ် ရေခဲခဲ ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၃)။

11 အစေခံ ပုလဲလုံးပူပူ၊ ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် စုပုံ၍သော်လည်းကောင်း ၊ a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။





# Char-siu- ကန်တိုက်ဝက်သား

## INGREDIENTS

2 1/2 pounds (1.15 kilograms) pork without bone or rind, shoulder or leg cuts  
about 2 tablespoons runny honey

### For the marinade

2 tablespoons hoisin sauce  
2 tablespoons ground yellow bean sauce  
4 tablespoons thin soy sauce  
6 tablespoons sugar  
1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
1 teaspoon salt

**SERVES 4** as a main course;

8 with 4 other dishes

တရုတ်အစာအိမ်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုအနေဖြင့်၊ ဒီဟင်းက Peking Duck လောက်

ထင်ရှား ပြီး လုပ်ရတာ ပိုလွယ်ပါတယ်။ လှော်လိုက်လျှင် မွှေးသည်။

ရွမ်းသောဝက်သားသည် နီညိုရောင်ရှိပြီး အနည်းငယ်လောင်ကျွမ်းသောအနားများ၊

အထူးသဖြင့် အဆီတိုက်။ အရသာ ပူသည်ဖြစ်စေ အေး၊ စွယ်စုံပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး

အသီးအရွက်နှင့် ရောကြော်နိုင်သလို ထမင်းကြော်နှင့်ရောကာ topping အဖြစ်လည်း

အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

on ခေါက်ဆွဲ။

1 ဝေ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ ၄ strips တွေ။ ထားခဲ့ပါ။ တစ်ခုခု အဆီ on၊

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် သိမ်မွေ့ရွှမ်း ဘယ်တော့လဲ လှော်။

2 ဆန့်ကျင်ဘက်လမ်းကြောင်းများမှ ထောင့်ဖြတ်ဖြတ်တောက်မှု 3 သို့မဟုတ် 4 ခုပြုလုပ်ပြီး

လေးပံ့သုံးပံ့ဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အကျယ် ၏ a ချွတ် မပါဘဲ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ အဲဒါ ထဲသို့

အပိုင်းပိုင်း။ ဒီ ခွင့်ပြုသည်။ ဘို့ စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းတယ် ။ ၏ အဆိုပါ marinade နှင့်

ပေးသည်။ အဆိုပါ ဝက် အဆိုပါ ရိုးရာ char-siu ကြည့်

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade : ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲတွင် ငံပြာရည်များ ရောမွှေပါ။

သကြား၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီနှင့် ဆား။ ဝက်သားကို ထည့်ပြီး ၄ နာရီကြာအောင်

နှပ်ထားပါ။ အဲဒါကို လှည့် ကျော်လွန် တိုင်း ၃၀ မိနစ်များ။

4 ဝက်သားအမြောင်းများကို မီးဖို၏ အပေါ်ဆုံးသုံးပုံတစ်ပုံတွင် ဝါယာကြိုးစင်တစ်ခုပေါ်တွင်

ဘေးချင်းကပ်၍ ကပ်ထားပါ ။ a ဗန်း ၏ ၃/၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) နက်နဲသည်။ အောက်မှာ

ရန် ဖမ်း အဆိုပါ ရွဲ။ (ရေသည် ဝက်သားမှ ယိုကျလာသော အရည်များကို လောင်ကျွမ်းခြင်းမှ

ကာကွယ်ပေးသည်။ ရေနွေးငွေ့ကနေ ၎င်းသည် ဝက်သားကို အခြောက်မဖြစ်အောင်လည်း

ကာကွယ်ပေးပါသည်။) 375 ° F (190 ° C) ဖြင့် ကြိုတင်အပူပေးထားသော မီးဖိုတွင် ကင်ပါ ။ ၂၅



ရ ဆို  
နံ ပါ  
၃ ထိ  
၀ ပ်  
မိ တ  
နံ န်း  
နံ ဖွ  
စ် တ်  
များ , ပါ  
, လိ  
မှာ လိ  
အ မ်  
ဆို မ  
ပါ ယ်  
။  
အ ဖြ  
ဆုံး စ်  
၏ နီ  
ဘ ညို  
ယံ ညို  
ဟာ ရော  
င်  
အ ။  
ချို မီး  
နံ ဖွ  
အ မှ

ဖယ်ပါ။ တစ်ပိုင်းချင်းစီကို marinade ထဲသို့နှစ်ပြီးပြန်သွားပါ။ အောက်ခြေအပေါ်ဘက်နှင့် rack ။  
မီးဖိုအပူချိန်ကို 350° F (180° C) နှင့် လျော့ချပါ။ ဆက်လက် ရန် ကင် ဘို့ နောက်တစ်ခု ၂၅ ရန်  
၃၀ မိနစ်များ။ ထည့်ပါ။ a သံချောင်း သို့မဟုတ် ပန်းရောင်အရည်များ မကုန်ပါက ဝက်သားကို  
ပြုတ်ပါ ။

5 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ဝါယာကြိုး တစ်ပွဲ။ ချက်ချင်း ဖြီး အားလုံး ကျော်လွန် အတူ  
ပျားရည်၊ ချမှတ်ခြင်း အကြောတွေကို လျစ်လျူမရှုမိဖို့ သေချာပါတယ် ။

6 ထွင်းထု ထဲသို့ ချပ် နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။

**မှတ်ချက်** - ဒီဟင်းကို အေးခဲထားနိုင်ပါတယ်။ ပြန်နွေးရန်၊ 350° F (180° C) တွင် 350° C  
(180° C) တွင် 12 မိနစ်ခန့် ကြို အပူပေးထားသော မီးဖိုတစ်ခုပေါ်တွင် ထိန်သိမ်းထားပါ ။  
လက်ကုန်ဟင်းရည်ကို ချက်ရန် ချက်နိုင်သည်။ a နစ် င်ပြာရည် ဘို့ အဆိုပါ ဝက်။ အကယ်လို့  
အဲဒါ သည် ရယ် ချိုမြိန်, ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် ဆားငန် ရန် အဲဒါ။

**ကွဲပြားမှု**- ကင်ပွန်းပဲ့။ spareribs ၏တစ်ဖက်လုံး (၃ ပေါင် [1.3 ကီလိုဂရမ်]) ကိုသုံးပါ။  
တစ်ဝက်ခွဲပြီး char-siu ကဲ့သို့ ကင်ပါ။

# Szechwan နဲ့ ဝက်သားမွှေးကြော် ရှောက်သီး

ကတည်းက ထိန်းသိမ်းထားသည်။ Szechwan ဟင်းသီးဟင်းရွက် သည် a ဒေသဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်နှင့် ဝက် သည်

အဆိုပါ အမျိုးသား တရုတ် အသား၊ အဲဒါ သည် ခဲ အုံ့သြစရာ အဲဒါ a စံ Szechwan

ပန်းကန်နှစ်ခုကိုပေါင်းစပ်။ တကယ်တော့, ဤရိုးရှင်းသောမွှေးကြော်ဟင်းသည်

လူကြိုက်များသော မိသားစု စားရိတ် ဖြစ်သည်။ အားလုံး ကျော်လွန် တရုတ်၊

ထမင်းစားပြီး အဖြစ် အများကြီး ဌ အဆိုပါ တောင် အဖြစ် ဌ အဆိုပါ မြောက်ဦး။

1 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် strips တွေ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ ဇလုံ တစ်ခု ။

2 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ ဆားထည့်၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်, ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီ၊ အာလူး မုန်ညက် နှင့် ရေ အဆိုပါ ဝက်။ သည်အထိမွှေးပေးပါ။ စုပ်ယူသည်။ နှပ်ထားပါ။ ဘို့ 15 မိနစ် ခန့် ။ နှမ်းဆီ ရောမွှေပါ။

3 လှီးပါ။ အဆိုပါ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထဲသို့ အရမ်း ပိန်တယ်။ အပိုင်းပိုင်း stack သူတို့ကို တက် ပြီးလျှင် အလွန်ပါးလွှာသော အမြေးပါးများ လှီးဖြတ်ပါ။

4 အပူ မီးခိုးတွေ တက်လာတဲ့အထိ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ မွှေပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ဆူလာသည်နှင့်အမျှ၊ ရှောက်သီးကိုထည့်ကာ အကြိမ်အနည်းငယ်မွှေးပေးပါ။ မိ အဲဒါ စတင်သည်။ ရန် “ခုန်ပေါက်” ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက်။ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တုပြားကို အိုးအောက်ခြေအထိ ၁ မိနစ်ခန့် အဆက်မပြတ်လှန်ပြီး ဆမ်းပေးပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ strips တွေကိုခွဲခြား။ ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီကို wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင်

ပက် ခန့်  
ဖျန်း ရောမွှေပေးပါ  
ပြီး သို့မဟုတ်  
ဆူ ဝက်သား  
လာ အရောင်မှိန်  
သော သွားသည်အထိ  
အခါ မွှေပေးပါ။  
ဆ ပူနွေးသောအ  
က် စေခံပန်းကန်  
လ သို့လွှဲပြောင်း။  
က် ချက်ခြင်းအစေ  
မွှေ ခံပါ။  
ပေး  
ပါ။  
ကြ  
က်  
သွန်  
နီ  
များ  
ကို  
ထ  
ည့်  
ပြီး  
နော  
က်  
ထပ်  
တစ်  
မိနစ်

**INGREDIENTS**

8 ounces (225 grams) pork tenderloin  
2 ounces (55 grams) Szechwan preserved vegetable, rinsed  
4 tablespoons peanut or corn oil  
1 large clove garlic, peeled and cut into silken shreds (see page 35)  
5 or 6 scallions, halved lengthwise, then cut into 2-inch (5-centimeter) sections

**For the marinade**

large pinch salt  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon sugar  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon thin soy sauce  
1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon potato flour  
1 tablespoon water  
1 teaspoon sesame oil

**SERVES 2** with 1 other dish



# Mu-shu Pork

အချို့သော တရုတ်ဟင်းလျာများတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများအတွက် အချိန်ဂုဏ်ယူသော ဖော်မြူလာ ရှိပြီး၊ ဒီ မြောက်ပိုင်း ပန်းကန်၊ ပါဝင်သော ၎င်း ရွှေ ဆေးထိုးအပ်၊ တိမ်တိုက် နား၊ ဝက် နှင့်

ကြက်ဥ၊ သည် တစ်ခု ၎င်း သူတို့ကို။ မူရှူး သည် အဆိုပါ တရုတ် နာမည် ဘို့ ရွှေ

ဆေးထိုးအပ်၊ ဒီဟင်းထဲမှာ ဘယ်ဟာ၊ ဝက်သားနှင့် တန်းတူအရေးပါသော အဆင့်။

မူရှူးကိုလည်း ရည်ညွှန်းပြောဆိုသည်။ ရန် အဆိုပါ ကြက်ဥ အပိုင်းပိုင်း၊

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ အဝါရောင် အရောင် သတိပေးသည်။ တစ်ခု ၎င်း အဆိုပါ

tinge ၎င်း အဆိုပါ ရွှေ ဆေးထိုးအပ်။

## INGREDIENTS

- 1/2 ounce (15 grams) cloud ears, reconstituted (see page 33)
- 1 ounce (25 grams) golden needles, reconstituted (see page 33)
- 10 to 12 ounces (280 to 350 grams) lean pork

### 4 eggs

- 8 tablespoons peanut or corn oil
- 1/2 teaspoon salt
- 1 tablespoon thick soy sauce
- 1/4 teaspoon sugar
- 3 or 4 large scallions, sliced diagonally, white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 teaspoons sesame oil or to taste

### For the marinade

- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 1 teaspoon thick soy sauce
- 6 turns white pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water
- 1 tablespoon peanut or corn oil

SERVES 6 with 3 other dishes

1 ရေဆင်း cloud နားရွက် (ပိုချောမှုအတွက်၊ ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေထဲတွင် နောက်ထပ် 20 စိမ်ပါ။ ရန် ၃၀ မိနစ်များ)။ ညှစ်သည်။ ထွက် ပိုလျှံ ရေ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။

2 ရွှေဆေးထိုးအပ်များကိုဆေးကြောပါ။ နူးညံ့မှုပိုရရန်အတွက် ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေထဲတွင် နောက်ထပ် မိနစ် 20 မှ 30 အထိစိမ်ပါ။ ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေပါစေ။ တစ်ခုချင်းစီကို လက်ချောင်းများဖြင့် အလှားလိုက် ခွဲပါ ။

3 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ ပိန်၊ အရွယ်တူ ထောင့်မှန်စတုဂံ အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဆားထည့်၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွေပါ။ ရန် အင်္ကျီ ရအောင် marinate ဘို့ 20 ခန့် မိနစ်များ။ မွေပါ။ ဤ အဆိုပါ ဆီ

5 ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ ကြက်ဥ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အတူ ၁ ဇွန်း ၎င်း အဆိုပါ ဆီ နှင့် ၁ / ၄ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၎င်း အဆိုပါ ဆားငန်။

6 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၎င်း အဆိုပါ ဆီကို လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။ တိမ်နားရွက်ကို ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့် မွေပေးပါ။ နှိ မှ် ချခြင်း။ အပူ အကယ်၍ သူတို့ ခုန် ဤ အဆိုပါ လေ နှင့် လုပ်ပါ။ popping ဆူညံသံများ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရွှေ ဆေးထိုးအပ်များ အလွန်ပူလာသည်အထိ မွေပေးပါ။ 1 / 4 နှင့်ရာသီ

ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ ပဲခဲပြာရည်နှင့်သကြား။

ပူနွေးသောပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်းပြီးဘေးဖယ်ထားပါ။

**7** အိုးကို သုတ်ပြီး ပူလာသည်အထိ ပြန်အပူပေးပါ။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပတ်ပတ်လည်။ ကြက်ဥကို လောင်းထည့်၊ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို wok ၏အောက်ခြေသို့ရွှေ့၊ ကြက်ဥအတုံးများဖြစ်လာသည်အထိ ခေါက်ပြီး လှန်ပေးပါ။ သို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ပူနွေးသောပန်းကန်နှင့်ဘေးဖယ်ထားပါ။ အိုးကို ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။

**8** မီးခိုးတွေတက်လာတဲ့အထိ အိုးကိုပြန်အပူပေးပါ။ ကျန်ဆီထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဖြူများကို ထည့်ပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် မွှေပေးပါ။ ဝက်သားကိုထည့်ကာ ၁ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပြုတ်သည်အထိ ဆက်တိုက်မွှေပေးပါ။ အလှည့် ဒီလိုပါပဲ။ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ဆက်လုပ်နေသည် ။ ရန် မွှေပေးပါ။ နှင့် အလှည့် အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ၊ ပြန်လာ အားလုံး အဆိုပါ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရန် အဆိုပါ wok နောက်ထပ် တစ်မိနစ်လောက် မွှေပြီး ဝက်သားကို ကျက်အောင် ကျက်အောင် မွှေပြီး ကြက်ဥကို နူးအိပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးကို ပူပူနွေးနွေး ဖြစ်အောင် မွှေပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။ သို့ လွှဲပြောင်းပါ။  
**a** နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ နှမ်း ဆီ နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။

# အမဲသားနုပဲနဲ့ ကြော်ပါ။ မုန့်ညင်း အစိမ်းရောင်

ဒီ ကန်တုံ ပန်းကန်၊ အတူ ငှက် သရေကျသော ပေါင်းစပ် ၏ အညှော်၊ အရသာ၊

ချိုချဉ်အရသာ၊ အရှေ့ဘက် မြစ်ကြောင်း တစ်လျှောက် ရေယာမှ လာပါသည်။ ဤ ကွမ်းတုံ ပြည်နယ်။

1 မုန့်ညင်းစိမ်းချဉ်ကို အတုံးသေးသေးလေးတွေ လှီးထားပါ။ ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်၊ ထည့်ပါ။ သကြား နှင့် ရောနှော ကောင်းပြီ ရအောင် ရပ်ပါ။ မှာ အခန်း အပူချိန် ဘို့ တက် ရန် ၁ နာရီ။

2 အမဲသားကို အခွံခွါပြီး ၁ ပေ ၁ ပေ ၁ / ၂ လောက် အတုံးလေးများဖြစ်အောင်လှီးပါ။ လက်မနှင့် 1 1/4 လက်မ (2.5 x 3.5 စင်တီမီတာ နှင့် 3 စင်တီမီတာ) အထူ။ ဇလုံတစ်ခုထဲထည့်ပါ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီထည့်ပါ။ ရန် အမဲသား။ အလူးမွန့်ကို ဖြန်းပြီး ရေထည့်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁ ဇွန်း၊ မွှေသည်။ သည်အထိ အဲဒါ သည် ခက်တယ်။ ရန် ဆက်လက် မီ ထပ်လောင်း နောက်တစ်ခု ဇွန်း။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အမဲသားကို ကတ္တီပါနှင့် နူးညံ့စေမည်ဖြစ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ မိနစ် 30 ထားပါ။ နှမ်းဆီ ရောမွှေပါ။

4 အလူးမွန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနဲ့ ရေကို ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲမှာ ရောမွှေ ပြီး ဘေးဖယ်ထားပါ။

5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်း ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ကာ အရောင်ပြောင်းပြီး အဖြူကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ နှင့် မွှေပေးပါ။ အမဲသားထည့်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို ပွတ်ပေးပါ။ အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် အားကြိုးမာန်တက် ဘို့ ၃၀ ရန် ၆၀ စက္ကန့်။

သို့မဟုတ် တစ်စိတ် တစ်စာ ဝယ်သည်အထိ အဆိုပါ ပူလောင်သော ဆေးတယ်။ ဆင်း



## INGREDIENTS

- 8 ounces (225 grams) canned pickled mustard greens, rinsed
- 2 1/4 tablespoons sugar
- 12 ounces (350 grams) beef, skirt, steak, rump or fillet
- 1 teaspoon potato flour
- 6 tablespoons water
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 4 or 5 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1/4 to 1/2 inch (1 to 1 1/2 centimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine or sliced

## For the marinade

- 1/4 teaspoon salt
- scant 1 tablespoon thick soy sauce
- 8 turns black pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon potato flour
- 2 tablespoons water
- 1 teaspoon sesame oil

SERVES 4 with 2 other dishes

ဆက်တိုက် ထည့်ပါ။ ရန် အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဆက်တိုက် ထည့်ပါ။ ထိုနောက် တွန်း ရန် အဆိုပါ

6 ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ကျန်

၁ ဇွန်း ၏ ဆီ

ရန် အဆိုပါ

wok နှင့် ဝှေ့ဝဲ

အဲဒါ

ပတ်ပတ်လည်

။ ထိပ်ဖျား ဤ

ဂျင်း၊ မွှေ နှင့်

ထို့နောက်

ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ချဉ်

မုန့်ညင်း

အစိမ်းရောင်

မွှေပါ။ နှင့်

အလှည့်

သည်အထိ

piping hot နှင့်

ထို့နောက်

တွန်း ရန်

အဆိုပါ

အစွန်း၊ ထွက်ခွာ a ကောင်းပြီ ခြံ အဆိုပါ အလယ်တန်း။

7 အမဲသားကို အလယ်သို့ပြန်၍ ကောင်းစွာရောမွှေထားသော အရည်ထဲသို့  
ချက်ချင်းသွန်းလောင်းပါ။ အလူးမှုန့်၊ အမဲသားကို ထူလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို  
ရောမွှေပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။



# အမဲသား အတူ ရှောက်သီး စိမ်း အခွံ

## INGREDIENTS

- 5 or 6 pieces preserved tangerine peel
- 1 sweet orange
- 1 1/2 pounds (675 grams) beef, rump, fillet or skirt steak, trimmed
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 1 inch (2.5 centimeters) fresh ginger root, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 6 scallions cut into 2-inch (5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 to 3 tablespoons chili sauce

### For the marinade

- 3/4 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 2 teaspoons thick soy sauce
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 1/2 teaspoons potato flour
- 2 tablespoons water
- 1 dried red chili, seeded and chopped
- 1 tablespoon hot chili oil (see page 240)

### For the sauce

- 1/2 teaspoon potato flour
- 2 tablespoons water or clear stock
- 1 tablespoon thick soy sauce

SERVES 4 with 2 other dishes

မှန်ပါတယ်။ ရန် ပုံစံ၊ ဒီ ဟူနန် ပန်းကန် သည် အစပ် ပူ အရသာ နှင့် အနည်းငယ် ချိုမြိန်။ အမျှ အကယ်၍ အရသာတွေက မရှုပ်ထွေးပါဘူး၊ လိမ္မော်သီးအခွံကို ထပ်ဖြည့်ပေးသည်။ အတိုင်းအတာ ၌ အရသာ။ ဟိ လိမ္မော်သီး ဝက်ခေါက် သည် မဟုတ်ဘူး a ရိုးရာ ပါဝင်ပစ္စည်း ဒီဟင်းအတွက်၊ ဒါပေမယ့် လိမ္မော်သီးအခွံကို ဖယ်ထုတ်မယ့်အစား အားဖြည့်ပေးတဲ့အတွက် ဒီနေရာမှာ သုံးပါတယ် ။

- 1 လိမ္မော်ခွံကို ရေအေးထဲမှာ ၂ နာရီခန့်စိမ်း သို့မဟုတ် ပျောသွားသည်အထိ။ ရေစင်အောင်ဆေး ပြီး 1/5 ခန့် လှီးပါ။ တစ်လက်မ (၅ မီလီမီတာ) ကျယ်သည်။
- 2 လိမ္မော်သီးအခွံကို အရှည်လိုက် အခွံခွာပြီး ဖယ်ထုတ်ဖို့ ၅ မိနစ်လောက် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေနွေးထဲမှာ ပြုတ်ပါ။ င်း ခါးသီးမှု။ ရေဆင်း နှင့် လှေ့ဝေတဲ့ ၌ အေး ရေ။ လှီးပါ။ ထဲသို့ strips တွေ အလားတူ ရန် လိမ့် မော်သီးအစင်းများ
- 3 ဖြတ် အဆိုပါ အမဲသား ထဲသို့ အထူ ချပ်၊ 1 အကြောင်း အားဖြင့် ၁ ၁/၂ လက်မ (၂.၅ အားဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ) ပြီးလျှင် ဇေလုံတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။
- 4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade - ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီနှင့် အလူးမွန့်တို့ကို အသားထဲသို့ ထည့်ပါ။ ရေထည့်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁ ဇွန်း၊ အားလုံးကို စုပ်ယူသည်အထိ တူညီသော ဦးတည်ချက်ဖြင့် မွှေပေးပါ။ လှီးထားသော ငရုတ်သီးကို ရောမွှေပြီး မိနစ် 30 မှ 60 အထိ နှပ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးဆီပူကို ရောမွှေပါ။
- 5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွှေ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် ထားပါတော့ ဆူး။ ထည့်ပါ။ လိမ္မော်သီးနှင့် လိမ္မော်ခွံတို့ကို စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် ကြော်ပါ။ အမဲသားကိုထည့်ကာ ဝက်အူချောင်းကို ပွတ်ပေးပါ ။ သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ

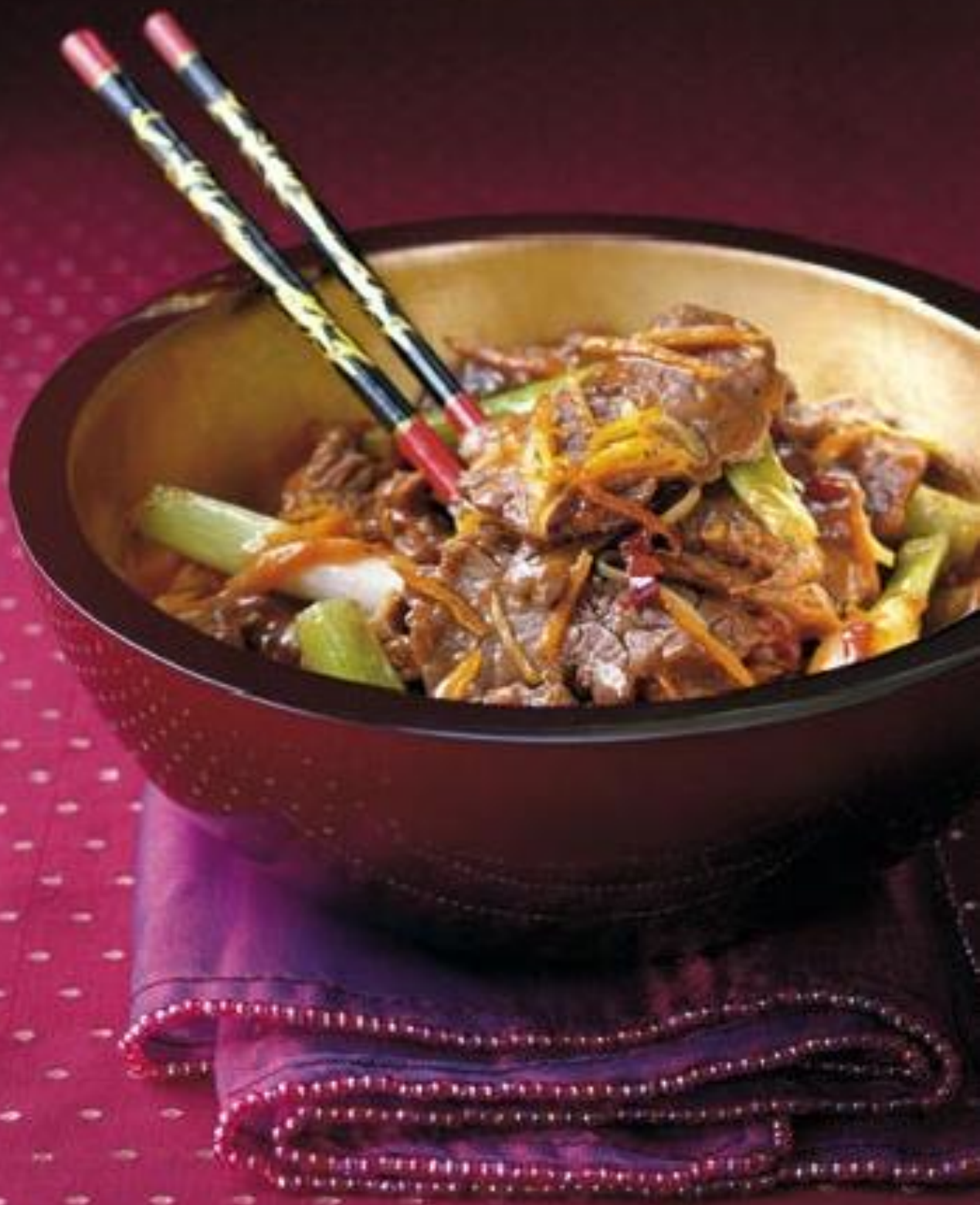


အောက်ခြေ  
၏ အဆိုပါ  
wok လှန်  
နှင့် အလှည့်  
ဘို့၁  
သို့မဟုတ် ၂  
မိနစ်  
သို့မဟုတ်  
သည်အထိ  
အရမ်း  
ပူတယ်။  
ရေပက် ဌ  
အဆိုပါ ဝိုင်  
သို့မဟုတ်  
ရှယ်ရီ  
ပတ်ပတ်လ  
ည် အဆိုပါ  
ဖွတ် ၏  
wok  
ကိုဆက်လ  
က်မွှေပေးပါ  
။  
ဆူလာလျှင်  
ငရုတ်သီးအ  
နှစ်ထည့်ပါ။  
အဖုံးအုပ်ပြီး  
မီးလျှော့ပြီး  
၂ မိနစ်ခန့်  
ပြုတ်၊

ထို့ကြောင့် လိမ္မော် ခွံ၏ အရသာသည် အမဲသားကို စိမ့်ဝင်နိုင်စေပါသည်။

**6 ငံပြာရည်ပြင်ဆင်ပါ-** အာလူးမှုန့်၊ ရေ သို့မဟုတ် စတော့နှင့် ဝဲင်ပြာရည်တို့ကို ရောမွှေပါ။

**7** ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်ကာ ငံပြာရည်များ ပျစ်လာသည်နှင့်အမျှ မွှေပေးပါ။  
ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ထည့်ပြီး ရောမွှေပေးပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။  
ချက်ခြင်းအစေခံပါ။





# Ants Climbing a Tree

## INGREDIENTS

3 ounces (85 grams) cellophane noodles  
 6 ounces (175 grams) pork loin  
 4 tablespoons peanut or corn oil  
 3 cloves garlic, peeled and chopped fine  
 3 or 4 scallions, cut diagonally into long slices, white and green parts separated  
 1 to 1½ tablespoons hot soybean paste or chili sauce  
 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 1 cup clear stock  
 salt to taste  
 thin or thick soy sauce to taste

### For the marinade

½ teaspoon salt  
 1 tablespoon thick soy sauce  
 4 turns black pepper mill  
 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 ½ teaspoon potato flour  
 1 tablespoon water  
 2 teaspoons sesame oil

**SERVES 6** with 3 or 4 other dishes  
 or 4 as a first course

ဤဟင်းအမည်ကို မပယ်ပါနှင့်။ ၎င်းသည် Szechwanese ၏ထူးခြားချက်ဖြစ်သည်။

သဘော ၏ ဟာသ ရန် မြင်ယောင် minced ဝက် ကျော်လွန် ပုရွက်ဆိတ်တွေ

သစ်ပင်ပေါ်တက်ရင်း cellophane ခေါက်ဆွဲ၊ လိမ်ညာချင်ပေမယ့် အဆိုပါ

အတူတူပါပဲ။ ပုံ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံလွှာ၊ အဆိုပါ

စပ်သောဆော့စ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားသော ဝက်သားသည် အရောင်နှင့် အရသာကို

ပေး စွမ်းနိုင်သော်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အသွင်အပြင် ကို

ပံ့ပိုးပေးသည့် ပျော့ပျောင်းသော cellophane ခေါက်ဆွဲကို အရောင်နှင့် အရသာ

တိုးစေပါသည်။ ရန် အဆိုပါ ခြုံငုံ အကျိုးသက်ရောက်မှု။

**1 cellophane** ခေါက်ဆွဲကို ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး  $3 \frac{1}{2}$  လောက် လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

ခွက်များ ၏ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ။ ရအောင် စိမ်း ဖြစ်နိုင်ရင် မြုပ်။ ဘို့ a အနည်းဆုံး မိနစ် 20 ၏

**2** ခုတ်ထစ် အဆင်ပြေပါတယ်။ သို့မဟုတ် mince အဆိုပါ ဝက်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

**3 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ** ဆားထည့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝက်သားကို ဝိုင်

သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အလူးမှုန့်နှင့် ရေ။ အစီအစဉ်အတိုင်း ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်ခန့်

ပြင်းပြင်းထန်ထန် မွှေပေးပါ။ ရန် ပေးပါ။ ဝက်သားကို သမအောင်နယ်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်

နှပ်ထားပါ။ နှမ်းဆီ ရော မွှေပါ ။

**4** တိုတောင်းပြီး ကိုင်တွယ်ရလွယ်ကူစေရန် ကတ်ကြေးတစ်စုံဖြင့်

ဖြတ်တောက်မှုအနည်းငယ် ပြုလုပ်ပါ ။

**5** အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။

ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထို့နောက် အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ။ အမျှ သူတို့ အအေးမိ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပုပ် ငါးပိ

ဒါမှမဟုတ် ငရုတ်သီးဆော့စုံနဲ့ နှစ်ကြိမ်မွှေပေးပါ။ ဝက်သားထည့်ချက်၊ wok scoop သို့မဟုတ် လျှော သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ ကြေကွဲ တက် တစ်ခုခု အဖုများ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ ဆက်ရန် ရန် မွှေပေးပါ။ နှင့် ချိုး တက် တစ်ခုခု အဖုများ။

**6** ဆူပွက်လာလျှင် ခေါက်ဆွဲများထည့်ကာ ရောမွှေပြီး ခေါက်ထားပါ။ ထည့်ပါ။ စတော့၊ ယူလာပါ။ ပြုတ်ဖို့၊ အရသာအတွက် ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည်ထည့်၊ ထို့နောက် အပူ ကို လျှော့ပါ။ နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက်၊ မြုပ်၊ ဘို့ အကြောင်း ၅ မိနစ်များ။

**7** wok အဖုံးကိုဖယ်ရှားပါ။ အစုရှယ်ယာအများစုကို စုပ်ယူသင့်သည်။ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ထို့နောက် ပူနွေးသော ဟင်းခွက်တစ်ခုထဲသို့ ပြုတ်ပါ။

**8** စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ဝက် အားလုံး ကျော်လွန် အဆိုပါ ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ။ အစေခံ ပူတယ်။

**မှတ်ချက်-** ပဲပိစပ်ပူ သို့မဟုတ် ငရုတ်သီးဆော့စုံကို သည်းမခံနိုင်ပါက၊ ပဲငံပြာရည် အထူကိုသုံးပါ ။ အစား ဒီ ပန်းကန် ပြန်နွေးသည်။ ကောင်းပြီ ကျော်လွန် နိမ့် အပူ။



# Red-braised Ox Tongue

တစ် အရမ်း မြေကြီးအောက် ပန်းကန်၊ အထူးသဖြင့် ကောင်းတယ် ကာလအတွင်း အဆိုပါ ဆောင်းဒီး နှင့် ဆောင်းရာသီ နွား လျှာ မေ ဖြစ် နောက်ထပ် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင် နှင့် ဈေးသက်သာသည်။ ဒါပေမယ့် ခြေသလုံး နောက်ထပ် သိမ်မွေ့သော အရသာ နှင့် အသွင်အပြင်၊ ဒါကြောင့် အားဖြင့် အားလုံး ဆိုလိုသည်။ အသုံးပြု ၃ သို့မဟုတ် ၄ နွား သူတို့ကြိုက်ရင် လျှာ ။

- 1 နေရာ အဆိုပါ နွား လျှာ ၌ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် ၏ ရေ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ လျှော့ချပါ။ မီးအပူကို ၁ နာရီကြာအောင် အမြန်တည်ထားပါ။  
ရေအေးနဲ့ဆေးချလိုက်ပါ။ လျှာကိုဖုံးထားတဲ့ မာကျောတဲ့အရေပြားကို အခွံခွာပြီး ဖယ်ပစ်ပါ ( ပြုတ်ပြီးရင် မခက်သင့်ပါဘူး)။
- 2 အပူ a ကြီးမားသော လေးလံ ဟင်းရည် (တစ်ခု ကြော့သည်။ ပန်းကန်လုံး အတူ a သံထည်အောက်ခြေ သည် စံပြ) သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် လျှာ၊ နှင့် အညိုရောင် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ် on တစ်ဖက်စီ ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြယ်ပွင့် anise, peppercorns, လိမ္မော်သီး အခွံ၊စတော့၊ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားနှင့် စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။ အဖုံးဖုံးပြီး တဖြည်းဖြည်းဆူအောင်တည်ပါ။ မီးလျှော့ ပြီး ၂ နာရီခန့် အမြန်တည်ထားပါ။ ရေပမာဏကို အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးပြီး စတော့ သို့မဟုတ် ရေများများထည့်ပါ။ လိုအပ်ခဲ့လျှင်၊ 1 3/4 ခန့်ရှိသင့်သည်။ ငံပြာရည်ခွက်များ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ၊ နွားလျှာသည် အလွန်နူးညံ့၏။ (ဒါကို နာရီပေါင်းများစွာကြိုတင် ဒါမှမဟုတ် ညတွင်းချင်း လုပ်နိုင်ပါတယ် ။)
- 3 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ လျှာ နှင့် လှီးပါ။ ထဲသို့ ပိန်တယ်။ အပိုင်းပိုင်း ၏ ယူနီဖောင်း အထူ။
- 4 strain အဆိုပါ ငံပြာရည် မှတဆင့် a ဆန်ခါ၊ ပစ်ပယ် အဆိုပါ အစိုင်အခဲများ။
- 5 ပဲစေ့များကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ဆားနယ်ထားသောရေတွင် ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်ဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ၂ မိနစ်များ။ ရေဆင်း နှင့် ပြန်လည်ဆန်းသစ်ပါ။ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။

## INGREDIENTS

- 1 ox tongue (about 3 pounds (1.3 kilograms), unsalted)
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 3 cloves garlic, peeled and crushed
- 3 large scallions, white parts only
- 2 whole star anise or 16 segments
- 1 teaspoon Szechwan peppercorns
- 1 piece (1/4 of whole) dried tangerine peel
- 2 cups clear stock
- 5 tablespoons thick soy sauce
- 1 1/2 teaspoons brown sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1 1/2 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 8 ounces (225 grams) small or regular-size peas
- 1 tablespoon potato flour, dissolved in 2 tablespoons water

SERVES 6 as a main course

6 ရုံမီ ထမ်းဆောင်ရန်အဆင်သင့်၊ လျှာပြန်၊ ဒယ်အိုးထဲသို့ ငံပြာရည်နှင့် ပဲစေ့များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူအောင်တည်ထားပါ။ ကောင်းစွာမွှေထားသော အာလူးမှုန့်ကို ထည့်ပါ။ ဆက်လက် ရန် မွှေပေးပါ။ အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။

7 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် အစေခံ။

**မှတ်ချက်** - ပြုတ်ထားသော နွားလျှာသည် ကောင်းစွာ အေးခဲ၊ တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် အပိုင်းများတွင် ဖြစ်စေ၊ အဆင့် 2 ကို 400°F (200°C) ဖြင့် ကြိုတင်အပူပေးထားသော oven တွင် မိနစ် 20 ကြာ ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် 325°F တွင် (160°C) ဘို့ 1<sup>3</sup> / 4 နာရီ။



# Roast Pork Belly

## INGREDIENTS

3 pounds (1.3 kilograms) pork belly  
in one piece, without spareribs  
about 1/2 teaspoon salt  
2 teaspoons red food coloring (optional)

### For the marinade

1 teaspoon salt  
1 teaspoon sugar  
1 tablespoon ground yellow bean sauce  
1 tablespoon hoisin sauce  
1/2 teaspoon thin soy sauce  
1 teaspoon five-spice powder

### For the dips

thick soy sauce  
hoisin sauce

**SERVES 4 TO 6** as a main course

အထူးကန်တုံစက်ရုံများတွင်၊ အထူးတည်ဆောက်ထားသော မီးဖိုတစ်ခုတွင်

ဝက်တစ်ကောင်လုံးကို အနီရောင်အဆိမ့်ဖြင့် ကင်ထားသည်။ အိမ်တွင်အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

အလားတူအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။

**a** အပိုင်းအစ ၏ ဝက် ထံမှ အဆိုပါ အလယ်တန်း အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဝမ်း၊ အတူ အဆိုပါ

အရေပြား သို့မဟုတ် ဝက်ခေါက် ကျန်ခဲ့သည်။ အရေခွံကို ဘယ်တော့မှ အမှတ်မယူဘဲ

အေးခဲထားတဲ့ ဝက်သားကို ဘယ်တော့မှ မသုံးပါနဲ့။ အရေပြား ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ရယူ

ပြတ်သား လုံလောက်သော ရန် ပုံစံ အဆိုပါ ထူးခြားသော ပေါ့ ၏ အဆိုပါ ပန်းကန်။

**1** သုတ် အဆိုပါ ဝက် အရေပြား သို့မဟုတ် ဝက်ခေါက် ခြောက်သွေ့အသုံးပြုခြင်း။ **a**

အမဲချိတ် အတူ ၁၀ အနီးကပ်အစုံ၊ ထက်ထက် သံပြားများ သို့မဟုတ် အလားတူ

သတ္တုဖောက်ကိရိယာဖြင့် အရေပြားကို အပြင်းအထန် ခေါက်ပြီး ထပ်ခါတလဲလဲ 15

မိနစ်မှ 20 မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် လုံးလုံးဖုံးသွားသည်အထိ အပေါက်ဖောက်ခြင်း ၊ တွင်းများ။

ဆားကို အရေပြားအနံ့ ပွတ်ပေးပါ။

**2** ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြီး အချို့ ၏ အဆိုပါ အစားအသောက် ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း။ ကျော်လွန် အဆိုပါ အရေပြား၊  
အကယ်၍ အသုံးပြုခဲ့။

**3** အသားဘက်ခြမ်းကို အလျားလိုက် ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ 1 လက်မ (2.5 စင်တီမီတာ) ခြား  
၍ ၁ / ၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) နက်နဲသည်။

**4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade - ဆား၊ သကြား၊ အဝါရောင်ပဲငံပြာရည်၊ hoisin တို့ကို**  
ရောမွှေပါ။ ငံပြာရည်၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် ငါးဟင်းခတ် အမှုန့် ဌှိ **a** သေးငယ်သည်။  
ဇလုံ။

**5** သန့်ရှင်းသော စုတ်တံကို အသုံးပြုခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အစင်းရာများပေါ်တွင် တတ်နိုင်သမျှ  
marinade ကို လိမ်းပါ။ ဝက်သား ရဲ့နံ့ဘေးတလျှောက်မှာ marinade တစ်ခုခုကို  
မလိမ်းကျံပါနဲ့ ဒါမှမဟုတ် ကင်တဲ့အခါ မီးလောင်သွားပါလိမ့်မယ်။

6 အသုံးပြုခြင်း။ ၂ သားသတ်သမား အသား ချိတ်၊ ဆွဲထား အဆိုပါ ဝက် တက် ၌ a လေထန် နေရာ ဘို့ 8 လောက် နာရီ၊ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း၊ သည်အထိ အဆိုပါ အရေပြား သည် အရမ်း ခြောက်သွေ့ဟိ ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ အရေပြား၊ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ အသံထွက် ဘယ်တော့လဲ လော်။

7 ဝက်သားကို အရေခွံခွာပြီး ဒယ်အိုးပေါ်မှ မီးဖိုပေါ်မှ တစ်ဝက်တစ်ပျက်တွင် ထားလိုက်ပါ။ အစက်အပြောက်တွေကိုဖမ်းဖို့ ရေခဲနွေး၊ 400° F (200° C) တွင် ကြိုတင်အပူပေးထားသော မီးဖိုတွင် ကင်ပါ။ ၁၅ မိနစ်များ နှင့် ထို့နောက် လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ မီးဖို အပူချိန် ရန် 375° F (190° C) အကြောင်း ၁ နာရီ။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဖွင့်သည်။ အဆိုပါ မီးဖို တံခါး မှာ အားလုံး သည်အထိ အဲဒါ သည် အချိန် ရန် စမ်းသပ် ဝက်သား ပြီးသွား မလား ။ အသားကို တံကျင် သို့မဟုတ် လည်ချောင်းဖြင့် ထိုးဖောက်စမ်းသပ်ပါ။ ဝင်လျှင် လွယ်လွယ်နဲ့ ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေက ကြည်လင်ပြီး ပန်းရောင်မဟုတ်၊ ဝက်သား ပြီးပါပြီ။ အရေ ပွား ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် လှည့် ထဲသို့ အရမ်းကောင်းတဲ့ ပေါ့။

8 မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ အနားယူရန် ဝက်သားကို ထွင်းထားသော ဘုတ်ပြားသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ <sup>1</sup> / 2- ထွင်းပါ ။ ရန် ၁လက်မ (၁- ရန် ၂.၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း အတူ a ခုတ်ထစ် သို့မဟုတ် a ထက်ထက်၊ serrated အသား ဓား။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် အစေခံ။



# ဘရိုကိုလီတို့နဲ့ ကြော်ပါ။

## အမဲသား

အမျှ သည် ဒါကြောင့် မကြာခဏ အဆိုပါ အမှုတွဲ ဌာ တရုတ် ဟင်းချက်၊ အသား သည် အသုံးပြုခံ ဒီမှာ ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြည့်စွက်။ ဒီဟင်းထဲမှာ တရုတ်ဘရိုကိုလီ၊ ကညွတ်နှင့်တူသော ထူးခြားသောအရသာ၊ အထူးသဖြင့် ကတ္တီပါ အမဲသားချပ်များနှင့် လိုက်ဖက်သည်။ အဲဒါကို

သည် မဟုတ်ဘူး ရနိုင်၊ အသုံးပြု ဘရိုကိုလီ အဖြစ် a အစားထိုး

1 ဖြတ် အဆိုပါ အမဲသား ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ စပါး ထဲသို့ ချပ် အကြောင်း ၁ အားဖြင့် ၁ ၁/၂ လက်မ နှင့် ၁/၅ လက်မ (၂.၅ ဖြင့် ၃.၅ စင်တီမီတာ နှင့် ၅ မီလီမီတာ) အထူ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း, ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ ရန် အဆိုပါ အမဲသား။ မွေပါ။ သည်အထိ ကောင်းပြီ coated ။ ရအောင် marinate ပြုလုပ်ရန် ၁၅ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွေပါ။ ဌာ အဆိုပါ ဆီ

3 တရုတ်ဘရိုကိုလီကို ၃ လက်မ (သို့) ၄ လက်မ (၇.၅) ခန့် အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ၁၀ စင်တီမီတာ) ရှည်။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်: အလူးမုန့်ကို ရောမွေပါ။ ရေ၊ oyster sauce နဲ့ ပဲငံပြာရည်။

5 အိုးတစ်လုံးကို ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ 1 1/2 ထည့်ပါ။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်ကို အနံ့ မွေပေးပါ။ ဂျင်းထည့်၊ မွေပါ။ တရုတ်ဘရိုကိုလီထည့်ပါ။ wok scoop ကို ပွတ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် wok ၏အောက်ခြေအထိသတ္တုပြားကိုလှည့်၍ အရှိန်အဟုန်ဖြင့်အဆက်မပြတ်ဆမ်းပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်၊ ဘရိုကိုလီ စတင်လောင်ကျွမ်းပါက



တ် 5  
ဇွန်းထည့်၊  
ပွက်ပွက်ဆူ  
လာစေရန်၊  
4 မိနစ်  
သို့မဟုတ်  
5 မိနစ်ခန့်  
မီးအသင့်အ  
တင့်ဖြင့်  
အဖုံးအုပ်  
ကာ  
ဆက်လက်  
ချက်ပြုတ်  
ပါ။ ဘရိုကို  
လီသည်  
နူးညံ့သော်  
လည်း  
ကြွပ်ရွံနေ  
သင့်သည်။  
ဖောက်  
ထားသော  
ဇွန်းဖြင့်  
နွေးထွေး  
သော  
စားသုံးမှု  
သို့  
လွှဲပြောင်း  
ပါ။

အ  
ပူ  
ကို  
ချို  
နံ  
ညို  
ပါ  
။  
ဆား  
နှ  
င့်  
သ  
ကြား  
ထ  
ည့်  
ပါ  
။  
ပြီး  
ရ  
င်  
ရေ  
4  
ဇွ  
န်း  
သို့  
မ  
ဟု

6 ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok ပြန်နွေးပါ။ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ကျန်ရှိနေသေးသော ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ မွှေပေးပါ။ ဤ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အမဲသား နှင့် အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့် ရန် အညှိရောင်။ ရေပက် ဤ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင် ဆူပွက်လာသောအခါ ဆက်လက်မွှေပေးပါ။ မွှေထားသော ဆော့စ်ကို အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ ငံပြာရည် ပျစ်လာသည်နှင့်အမျှ မွှေပေးပါ။ ငှုတ်သီးစိမ်းတွေကို ထည့် ပြီး အပူပေးလိုက်ပါ။

7 ထက်တောင် အဆိုပါ အမဲသား အရောအနှော ကျော်လွန် အဆိုပါ တရုတ် ဘရိုကိုလီ။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**INGREDIENTS**

- 4 to 6 ounces (115 to 175 grams) beef, fillet, rump or skirt, steak, trimmed
- 1 to 1½ pounds (450 to 675 grams) Chinese broccoli, trimmed
- 4 to 4½ tablespoons peanut or corn oil
- 4 thin slices fresh ginger root, peeled
- ¼ to ⅓ teaspoon salt
- ¼ to ⅓ teaspoon sugar
- 1 or 2 cloves garlic, peeled and cut diagonally into slivers
- 2 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- ½ tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

**For the marinade**

- ¼ to ⅓ teaspoon salt
- ¼ to ⅓ teaspoon sugar
- 1 teaspoon thick soy sauce
- 3 or 4 turns black pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- ½ teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water
- 1 teaspoon peanut or corn oil

**For the sauce**

- ½ to ¾ teaspoon potato flour
- 3 to 5 tablespoons water
- 1 to 1½ tablespoons oyster sauce
- ½ tablespoon thick soy sauce

**SERVES 4** with 3 other dishes



## VEGETABLES

# ရှစ်-ရတနာ သတ်သတ်လွတ် စုဝေးခြင်း။

### INGREDIENTS

- 2 heaped tablespoons cloud ears, reconstituted (see page 33)
- 1/2 ounce (15 grams) golden needles, reconstituted (see page 33)
- 2 ounces (55 grams) cellophane noodles
- 1 teaspoon salt
- 4 1/2 tablespoons peanut or corn oil
- 4 ounces (115 grams) sugar peas, trimmed
- 6 thin slices fresh ginger root, peeled
- 6 scallions, sliced diagonally
- 1 tablespoon fermented red bean curd cheese, mashed with 1 teaspoon own juice or water
- 8 bean curd puffs, halved (see page 24)
- 8 canned baby corn on the cob, halved lengthwise
- 4 ounces (115 grams) canned straw mushrooms
- 3 to 4 ounces (85 to 115 grams) canned ginkgo nuts
- 1/2 teaspoon sugar
- 2 to 2 1/2 tablespoons thin soy sauce
- 6 ounces (175 grams) vegetable or clear stock mixed with 1/2 teaspoon potato flour
- sesame oil to taste

SERVES 6 with 3 other dishes

ရှစ်သည် တရုတ်လူမျိုးများအတွက် အရေးပါသော ဂဏန်းဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအတွက်၊ ရာစုနှစ် များစွာကြာခဲ့ပြီ အားထုတ်ခဲ့သည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။ လွှမ်းမိုးမှု ဌ တရုတ်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှစ် ရတနာများ ဌ ၁၀- ပုလဲ၊ ဆေးကူကွက်၊ ကျောက်ခေါင်းလောင်းသံ၊ ကြံ့ချို၊ အကြေစေ့၊ မုန်၊ စာအုပ်များနှင့်သစ်ရွက်။ သင်္ကေတ ဒါတွေ ရှစ် ရတနာများ သည် မဟုတ်ဘူး ဆုံးရှုံး ဌ တရုတ် အစားအသောက် တစ်ခုခု ပန်းကန် ပါဝင်သည်။ ရှစ် သို့မဟုတ် ပို၍ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သူ့ဘာသာ သူ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ "ရတနာရှစ်ပါး" ပန်းကန်။

- 1 တိမ်နားများနှင့် ရွှေဆေးထိုးအပ်များကို ဖယ်ထုတ်သော်လည်း စိုစွတ်နေပါစေ။ ကြီးမားသော အပိုင်းများကို ခွဲပါ။ ၎င်း တိမ်တိုက် နား။
- 2 cellophane ခေါက်ဆွဲကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေများထဲတွင် မိနစ် 30 ခန့်စိမ်းထားပါ။ သူတို့ လုပ်လိမ့်မယ် ချဲ့ထွင်ပါ။ နှင့် ဖြစ်လာသည် ပျော့ပြောင်းသည်။ ရေဆင်း။ ဖြတ် အတူ ကတ်ကြေး ရန် အတိုချုံးပါ။
- 3 ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ရေအိုးတစ်လုံးကို ယူလာပြီး 1/2 လုံး ထည့်ပါ။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် 1/2 ဆီဇွန်း။ ပဲစေ့ထည့်၊ ရေပွက်ပွက်ဆူပြီးတာနဲ့ ရေစစ်ထားပါ ။ ဌ a colander ။ ပြန်လည်စတင်ပါ။ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ နှင့် မြောင်း တဖန်။
- 4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ

ကျန် ဆီ နှင့် လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။ ဂျင်း၊ ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်များကို ထည့်ပြီး  
စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် မွှေပေးပါ။ တိုဟူနီချိစ်ကို ထည့် ပြီး ရောမွှေပေးပါ။  
တိမ်နားရွက်ထည့်၊ ဆမ်းမွှေ ထို့နောက် အပူကို အလယ်အလတ်သို့ ချိန်ညှိပါ။ cellophane  
ခေါက်ဆွဲ၊ ရွှေဆေးထိုးအပ်၊ တိုဟူး ထည့်ပါ။ puffs၊ ကလေး ပြောင်းဖူး၊ ကောက်ရိုး မှို နှင့်  
ginkgo အခွံမာသီး နှင့် ရောနှော အတူ။ ဟင်းခတ်အကျန် ဆား၊ သကြားနှင့် ပဲင်ပြာရည်။  
စတော့မှာ လောင်းပြီး ပြုတ်ပြီး အဖုံးအုပ်၊ အစုရယ်ယာများစွာကို စုပ်ယူသွားသည်အထိ။  
ပဲစေ့ကိုထည့်၊ မွှေပြီး အပူပေးပါ။ အရသာအတွက် နှမ်းဆီဖြန်းပါ။ နွေးထွေးသော ဝန်ဆောင်မှု  
သို့လွှဲပြောင်းပါ။ ပန်းကန်။ အစေခံ ပူတယ်။





# Fish Fragrant Eggplant

## INGREDIENTS

- 1/2 ounce (15 grams) cloud ears, reconstituted (see page 33)
- 2 eggplants, about 1 1/2 pounds (675 grams)
- peanut or corn oil for deep-frying
- 1 1/2 tablespoons peanut or corn oil
- 4 or 5 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1/4 inch (5 millimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 3 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 to 1 1/2 tablespoons Szechwan chili paste (see page 240)
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon salt
- 1 1/2 teaspoons sugar
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 1/2 teaspoon potato flour, dissolved in 3 tablespoons water
- 1 tablespoon rice or white wine vinegar

**SERVES 6** with 3 other dishes

၌ Szechwan အများကြီး ဟင်းလျာများ အတူယူပါ။ အဆိုပါ မွှေးရနံ့ ၏ ငါး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ သုံးတဲ့ condiments သူတို့ကို အရသာခံပါ။ ဖြစ်ကြသည် အဲဒါတွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ရှေးယခင်က အသုံးပြုခဲ့သည်။ ရန် အရသာ ငါး။ ဒီ အရသာ သည် အောင်မြင်သည်။ အားဖြင့် ရောစပ်ခြင်း။ Szechwan ငရုတ်သီး ငါးပိ အတူ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ဆီသတ်ပြီးနောက် ဤဆော့စ်ကို ထုံအောင်တည်ထားပါ။ ၎င်းတွင်ချက်ပြုတ်ထားသောအဓိကပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ပြီးသွားတဲ့ အထိအတွေ့က စပျစ်ရည်၊ သကြားနှင့် ရှာလကာရည်၊ အရသာနှင့် အရသာကို မြှင့်တင်ပေးသော လက္ခဏာများ Szechwanese ချက်ပြုတ်။ ဒီ ပန်းကန် သည် အရသာ တာဝန်ထမ်းဆောင် ပူတယ်။ သို့မဟုတ် အေး။

- 1 ရေခင်း အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ ကျဉ်းသော strips တွေ။
- 2 အခွံ တလှည့်စီ strips တွေ ၏ အဆိုပါ ခရမ်းသီး အရေပြား၊ အလျားလိုက်။ (အကယ်၍ အားလုံး အဆိုပါ အရေပြား သည် အခွံခွာ၊ခရမ်းသီး ကျုံ့ ရယ် အများကြီး ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ်။) လှီးပါ။ တစ်ခုစီ ခရမ်းသီး အလျားလိုက် ထဲသို့
- ၄ သို့မဟုတ် ၅ အပိုင်းပိုင်း အရ၊ ရန် အချင်း၊ ထို့နောက် အလျားလိုက် တဖန် ထဲသို့ strips တွေ နှင့် ထို့နောက်ဖြတ် crosswise ထဲသို့ အများအပြား အပိုင်းပိုင်း။
- 3 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350° F (180° C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ တင်ပါ။ ၌ အားလုံး အဆိုပါ ခရမ်းသီး နှင့် အကြော် ဘို့ ၂ မိနစ်များ။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် မြောင်း ကောင်းပြီ on စက္ကန့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ (ဒါ အဆင့် နိုင်သည် ဖြစ်ပြီးပြီ။ a အနည်းငယ် နာရီ ရှေ့။)
- 4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ smo k e s မြင့်တက် ။ ထည့်ပါ။ ၁ ၁/၂ ဇွန်း ဆီ နှင့် ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ အအေးမိ နှင့် ယူ on အရောင် နီးပါး ချက်ခြင်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် အဖြူ scallions,

မွေ့ပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ်။ မွေ့ပါ။ ဤ အဆိုပါ ငရုတ်သီး ငါးပိ နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ခရမ်းသီး  
နှင့် တိမ်တိုက် နား။ အကယ်လို့ အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား လုပ်ပါ။ a ကွဲအက်ခြင်း။ အသံ၊  
လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် မွေ့ပေးပါ။ ဤ အဆိုပါ  
ဆားငန်၊ သကြား နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည် ရန် ရောနှော။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေ့ပေးပါ။  
ဖျက်သိမ်း အာလူး မုန့်ညက် နှင့်  
အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ မွေ့သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ငံပြာရည် ထူလာသည်။ ဖယ်ရှားပါ။  
ထံမှ အဆိုပါ အပူ။ ဖြန်း ရှာလကာရည်နှင့်အတူ နွေးထွေးသောဝတ်ပြုမှုသို့မပြောင်းမီ  
လျင်မြန်စွာနှိုးဆော်ပါ။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

# အခြောက်လှန်းထားသော Bamboo Shoots နှင့် တရုတ် Mushroom

ဒီသည် အရေ သက်သတ်လွတ် ပန်းကန် အတူ အစားလုံးများဖြင့် ကစားပါ။  
တရုတ် ခေါင်းစဉ်၊ ဘယ်ဟာ၊ စာသား ဘာသာပြန်၊ သည် အခြောက်လှန်းထားသော နှစ်ခု တို့ ဟို  
နှစ်ခု အပေါက်များ ၏ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြပါသည်။ *tung-sun* (ဆောင်းရာသီ ဝါး အညွန့်)  
နှင့် တစ်ကူ (အခြောက် တရုတ် မှို)။

- ညှစ်သည်။ ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ တရုတ် မှို ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။  
သိမ်းဆည်းပါ။ အဆိုပါ စိမ် အရည်။
- ဖြစ်ဖြစ်ချင်း လိပ်ဖြတ် အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ထဲသို့ မျှတစွာ ကြီးမားသော အပိုင်းပိုင်း  
သို့မဟုတ် ဖြတ် ထဲသို့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်။ လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ  
မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။
- တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် အပူချိန် ၏  
375° F (190° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ အတုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ဌ ၅၀ စက္ကန့်။  
သေသေချာချာ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ရန် အဆိုပါ ဆီ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၁ ၁/၂  
မိနစ် များ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ အနားများ လှည့် ပြီး။ အညိုရောင်။ ဖယ်ရှားပါ။  
အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် ထား on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။  
ဗလာ အားလုံး ဒါပေမယ့် အကြောင်း ၃ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ နှင့်  
ကယ်တင်ပါ။ ဘို့ နောက်ပိုင်း အသုံးပြု။
- ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ။ ဘယ်တော့လဲ ပူ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
တရုတ် မှို နှင့် သွားမယ်။ ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok အတူ a wok ကြီး

သို့မဟုတ်  
သတ္တု spatula  
, လှန်



မိနစ်၊  
5 ရာသီ  
အတူ  
အဆိုပါ  
ဆားငန်၊

**INGREDIENTS**

12 to 16 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)

1½ pounds (675 grams) canned bamboo shoots (winter bamboo shoots are ideal), drained

peanut or corn oil for deep-frying

¼ teaspoon salt

½ teaspoon sugar

1½ tablespoons thick soy sauce

2 teaspoons thin soy sauce

2 tablespoons mushroom water

**SERVES 4 with 2 other dishes**

အဆိုပါ  
အပူ ရန်  
အလယ်  
အလတ်  
နှင့်  
ထမင်းချက်  
သည်အထိ  
အားလုံး  
အဆိုပါ  
အရည်  
သည်  
စုပ်ယူ  
ထွက်ခွာ



အားလုံးအတွက် ဆီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ မှီ နှင့် ဝါး အညွန့်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a  
နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။

V c a c T A a g c

၄

၁၅၁



# Sautéed Stuffed Peppers

နုတယ်။ မရှိသေး ဆဲ ပြတ်သား ငရုတ်ကောင်း ကျပ် အတူ ဝက် အဲဒါ ရှိသည်။ a

အကြံပြုချက် ၏ အဆိုပါအရသာ ၏ ပုစွန်။ ဟိ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ အထူးသဖြင့် အတူ ငရုတ်သီး၊ ထပ်လောင်းသည်။ နောက်တစ်ခု အတိုင်းအတာ ၌ အရသာ။

## INGREDIENTS

5 medium peppers, green and red, seeded and quartered

4 or 5 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted

(see page 33)

12 ounces (350 grams) pork with a little fat

2 tablespoons dried shrimp, rinsed

4 or 5 scallions, cut into tiny rounds

2 ounces (55 grams) canned bamboo shoots, chopped fine

1 small egg white, lightly beaten

4 tablespoons peanut or corn oil

2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

### For the marinade

½ teaspoon salt

½ teaspoon sugar

1 teaspoon thick soy sauce

1 teaspoon thin soy sauce

2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

1½ teaspoons potato flour

6 tablespoons water

### For the sauce

1½ teaspoons potato flour

9 tablespoons stock and mushroom water

1½ tablespoons peanut or corn oil

5 cloves garlic, peeled and chopped fine

2½ tablespoons fermented black beans, rinsed and mashed with ½ teaspoon sugar and 1 teaspoon oil

2 or 3 small fresh chilies, seeded and cut into small rounds (optional)

**SERVES 5 OR 6** as a main course

**1** ကျဆင်းသွားသည်။ အဆိုပါ ငရုတ်ကောင်း ထဲသို့ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန်

ရေနွေးတည်ပါ။ ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ။ ရေဆင်း နှင့် ချက်ချင်း လျှော့ပေး

အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ ပြတ်သားခြင်း။ ရေဆင်း နှင့်

လက်သုံး ခြောက်သွေ့

**2** ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။

ဖျက်စီး ထဲသို့ အဆိုပါ အပါးဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ strips တွေ နှင့် ထို့နောက် အန်စာတုံး အရံ စိမ် ရေ။

**3** ခုတ်ထစ် သို့မဟုတ် mince အဆိုပါ ဝက် အတူ အတူ အဆိုပါ ပုစွန်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။

**4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊

ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ရေ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွှေပါ။

အားကြိုးမာန်တက် ရန် အကျိုး အဆိုပါ အသား။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ရေ၊ နည်းနည်း မှာ a အချိန်၊

မွှေသည်။ အားကြိုးမာန်တက် အကြား တစ်ခုစီ ထပ်လောင်း။ ဒီ အလင်းပေးသည်။ အဆိုပါ

အသွင်အပြင် ၏ အဆိုပါ ဝက်။

**5** မွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ မှီ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ဝါး အညှန်။ ရအောင် marinate ဘို့ ၁၅ ရန်

၃၀ မိနစ်များ။ ရောမွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ နှမ်း ဆီ နှင့် ကြက်ဥ အဖြူ။

**6** ဖြည့်စွက်ပါ။ အဆိုပါ အခေါင်းပေါက် ၏ တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ ၏ ငရုတ်ကောင်း အတူ အဆိုပါ stuffing သည်အထိ အဆင့် အတူ အဆိုပါ အနားများ

**7** အပူ a ပြားချပ် အကြော် ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။

ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း လောက် မွှေပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းတစ်ဝက်ထည့်၊ အခြမ်းထည့်ပါ။

အောက်သို့ ၁ မိနစ်ခန့် အညှိရောင်ပြောင်းပါ။ အပူကို အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် အနိမ့်သို့ လျော့ချပြီး အဖုံးနှင့်အုပ်ထားပါ။ ဆက်လက် ရန် sauté ဘို့ ၂ နောက်ထပ် မိနစ်များ။ အလှည့် နှင့် sauté ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ နောက်ထပ် မိနစ်များ။

**8** အလှည့် တက် အဆိုပါ အပူ ရန် မြင့်မားသော နှင့် ရေပက် ဌ ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ ဆူး။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ အောက်၊ ဖယ်ရှားပါ။ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် စောင့်ရှောက် နွေး။

**9** ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ အကြော် ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် wok နှင့် ထပ်လုပ်ပါ။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ ကြော်ခြင်း။ ဘို့ အဆိုပါ ကျန် ငရုတ်ကောင်း။ ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် wok

**10 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်** ဌ သေးငယ်သည်။ ဇလုံ၊ ပျော် အာလူး မုန့်ညက် အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း မွေသည်။ ဌ အဆိုပါ စတော့ နှင့် မှီ ရေ။ အပူ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် ဒယ်အိုး သည်အထိ smo ke ထ ရန် ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ၁ ၁/၂ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ ဆူး။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အနက်ရောင် ပဲ ငါးပိ နှင့် ငရုတ်သီး နှင့် မွေပေးပါ။ ရန် ရောစပ်ပါ။ လောင်း ဌ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အာလူး မုန့်ညက် နှင့် မွေပေးပါ။ ရန် ရောစပ်ပါ။ ကျော်လွန် နိမ့် အပူ။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ ငံပြာရည် ပူဖောင်း၊ လောင်း အဲဒါ ကျော်လွန် အဆိုပါ ငရုတ်ကောင်း on အဆိုပါ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်၊ ခြစ် တိုင်း တစ်စက် ထံမှ အဆိုပါ အကြော် ဒယ်အိုး သို့မဟုတ် wok အစေခံ ချက်ချင်း။



# Braised Bamboo Shoots

၌ Fukien ခီ ပန်းကန် သည် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ လတ်ဆတ်သော ဆောင်းရာသီ ဝါး အညွန့်၊ ဒါပေမယ့် ဌ အဆိုပါ အနောက်ငါတို့ရှိသည် ရန် ဖြစ် အကြောင်းအရာ အတူ အဆိုပါ စည်သွတ်ဘူး ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ ထိန်းသိမ်းထားသည့်ထုတ်ကုန် အများကြီး ၏ င်း ဝိသေသ ပြတ်သားခြင်း။

1 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ လှီးပါ။ ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ။

2 စိမ်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ ဌ ရုံ လုံလောက်သော ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန်ကာဗာ သူတို့ကို။ ရေဆင်း သူတို့ကို၊ ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ စိမ် အရည်။

3 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ထဲသို့ strips တွေ အကြောင်း ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) ရှည်လျားသော ၁/၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) ကျယ်ပြန့်သည်။ နှင့် ၁/၄ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ၊ ရောနှော ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် သကြား နှင့် ထားပါတော့ ရပ်ပါ။ ဘို့ ၃ ရန် ၅ မိနစ်များ။

4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ မသည် အဆိုပါ ဝါး အညွန့် အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း၊ ချန်ထားပါ။ ဌ အဆိုပါ ဇလုံ အဖြစ် အများကြီး ပဲပိစပ်ငံပြာရည် အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ နှင့် ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါ ဆီ ချက်ချင်း ထား အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ အဆိုပါ ဇလုံ ရန် စိမ်ပါ။ တက် အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။ လျှော အဆိုပါ wok ကြီး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok, လှည့် နှင့် ဘေးဖယ် အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ဒါကြောင့် အဲဒါ တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ သည် coated အတူ အဆိုပါ ဆီ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း။

5 ပုစွန်ကို အိုးထဲထည့်၊ အကြိမ်အနည်းငယ်မွှေပြီး မှီထည့်ပါ။ မွှေ၊ ပြီးရင် ဝက်သားထည့်ပါ။ ဆက်လက်၍ လှန်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် ပွလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ဝက် သည် နီးပါး ချက်ပြုတ်။

## INGREDIENTS

- 8 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
  - 1 ounce (25 grams) dried shrimp, rinsed
  - 1 pound (450 grams) canned bamboo shoots
  - 2 tablespoons thin soy sauce
  - 2 teaspoons sugar
  - 5 tablespoons peanut or corn oil
  - 4 ounces (115 grams) lean pork, cut into matchstick-sized pieces
  - 1/2 cup clear stock, including shrimp water
  - 1 teaspoon potato flour, dissolved in 1 tablespoon water
  - 2 or 3 teaspoons sesame oil
- SERVEs 6** with 3 other dishes

6 ပြန်လာ အဆိုပါ ဝါး အညွန့် ရန် အဆိုပါ wok၊ မွေပေးပါ။ ရန် ရောနှော နှင့် ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ စတော့။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ စတော့ လာပါသည်။ ရန် a ပြုတ်၊ ဖုံး၊  
လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း၁၀ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ  
အားလုံး ဒါပေမယ့် ၅ သို့မဟုတ် ၆ ဇွန်း ၏ စတော့ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စုပ်ယူသည်။

7 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ ဖျက်သိမ်း အာလူး မုန့်ညက် ရန် အဆိုပါ wok  
နှင့် မွေပေးပါ။ ရန် ထူအဆိုပါ ငံပြာရည်။

8 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ပန်းကန်။ ဖြန်း အဆိုပါ နှမ်း ဆီ on ထိပ်တန်း နှင့် အစေခံ။



# ကျပ် တရုတ် Mushro o ms

## INGREDIENTS

- 4 ounces (115 grams) pork shoulder or fresh ham
- 2 ounces (55 grams) canned bamboo shoots, or 3 or 4 fresh or canned water chestnuts, chopped fine
- 5 scallions, cut into tiny rounds
- 1 tablespoon peanut or corn oil
- 28 thick medium dried Chinese mushrooms, with slightly curled edges, reconstituted (see page 33)

### For the marinade

- 2 to 4 thin slices fresh ginger root, peeled and finely minced
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 6 turns white pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1/2 teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water
- 1 tablespoon egg white

### For the sauce

- 1 1/2 teaspoons potato flour, dissolved in 1 tablespoon water
- 6 ounces (175 grams) mushroom water
- 1 tablespoon oyster sauce
- 1 tablespoon thick soy sauce
- 1 1/2 to 2 tablespoons peanut or corn oil

SERVEs 6 with 3 or 4 other dishes

Cantonese နှင့် အလွန်နှစ်သက်သော အရသာရှိသော အကြော်ဟင်းတစ်မျိုး

Fukienese ကြက်ဥ အဖြူသည် ဝက်သားကို ပေါ့ပါးစေ၍ မျှစ် သို့မဟုတ် ရေ

သစ်အယ်သီး ထည့်ပါ။ ရုံ a ကိုက်တယ်။ ရန် အဆိုပါ မဟုတ်ရင် ချောမွေ့ အသွင်အပြင်။

ဟိ ငံပြာရည်တလက်လက်တောက် on အဆိုပါ stuffing, ပေးခြင်း a ပွင့်လင်းသည်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု။

1 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ဝက် အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဂျင်း၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွေ့ပါ။ အားကြိုးမာန်တက် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ကောင်းပြီ coated ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ အဖြူ နှင့် မွေ့ပေးပါ။ တဖန် ဘို့ နောက်တစ်ခုခု ၃၀ စက္ကန့် သို့မဟုတ် သည်အထိ ချောမွေ့နှင့် အလင်း။ ရအောင် marinate ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ။

3 ရောမွေ့ပါ။ အဆိုပါ ဝါး အညွန့် သို့မဟုတ် ရေ သစ်အယ်သီး အတူ အဆိုပါ ဝက်။ ရောမွေ့ပါ။ ဌ် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ။ မွေ့ပါ။ ဌ် အဆိုပါ ၁ ဇွန်း ၎င်း ဆီ ဟိ stuffing သည် ယခု အဆင်သင့်။

4 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် အဆိုပါ ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှို ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။

5 ကိုင်ပါ။ a မှို ဦးထုပ် ဌ် တစ်ခု လက် အတူ အဆိုပါ အခေါင်းပေါက် ဖွတ် တက် အသုံးပြုခြင်း။ a သေးငယ်သည်။ ဓား၊ ဖြည့်စွက် အဆိုပါ အခေါင်းပေါက် ရက်ရက်ရောရော အတူ ဝမ်းစာ၊ ပုံသဏ္ဍာန် အဲဒါ ထဲသို့ a အနည်းငယ် တောင်စောင်းတောင်ပို့ ရန် ပေးပါ။ တစ်ခု ဆွဲဆောင်မှု အသွင်အပြင်။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ တင်ပါ။ on a အပူခံ ပန်းကန်၊ stuffing ဖွတ် တက်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဌ် တစ်ခု အလွှာ။

6 တင်ပါ။

အဆိုပါ ပန်းကန်

၌ a wok

သို့မဟုတ်

ရေခွေးငွေ့နှင့်

ရေခွေးငွေ့

တင်းတင်းကြပ်

ကြပ် မြှုပ်၊ ဘို့

၁၀ မိနစ်များ

ကျော်လွန်

မြင့်မားသော

အပူ (ကြည့်

စာမျက်နှာ

၄၃)။

### 7 ပြင်ဆင်ပါ။

အဆိုပါ ငံပြာရည်

တစ် အနည်းငယ်

မိနစ်များ မိ

အဆိုပါ အဆုံး ၏

အဆိုပါ ရေခွေးငွေ့

အချိန်၊ ရောနှော

အတူ အဆိုပါ

ဂျုံမှုန့်၊ မှို ရေ၊

ကမာ ငံပြာရည် နှင့်

ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။

လောင်း ထဲသို့ a

wok သို့မဟုတ် a

ဟင်းရည်။

ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ မွေ့သည်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။ ရောမွေ့ပါ။ ၌

အဆိုပါ ဆီ၊ ပါလီမ့်မယ်။ ပေးပါ။ a တောက်ပ။

8 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ မှို ထံမှ အဆိုပါ ရေခွေးငွေ့၊ စီစဉ်ပါ။ သူတို့ကို ၌ ၂ အလွှာများ၊ ဖြစ်ဖြစ်၊

၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အပူခံ ပန်းကန် သို့မဟုတ် on a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။

လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် သူတို့ကို။ အစေခံ ပိုက်လိုင်း ပူတယ်။







# Wheat Gluten

## INGREDIENTS

2 pounds (900 grams) wheat flour  
 1 tablespoon salt  
 2½ cups cold or tepid water  
 peanut or corn oil for deep-frying

**YIELDS ABOUT 10 TO 12 OUNCES  
 (280 TO 350 GRAMS) OF GLUTEN**

၌ တရုတ်၊ ဂျုံ ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး စာသား

ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါ “စိတ်ဆိုးတယ်။ အနှစ်သာရ၊ အချုပ်” ၏ ဂျုံမှုန့်မုန့်စိမ်း။ ဘို့ ဗဒ္ဒဘာသာ

သက်သတ်လွတ်စားသူများ ၌ တရုတ်၊ အဲဒါ သည် အဆိုပါ အစားထိုး ဘို့ အသား နှင့် သည်

ထို့ကြောင့် တစ်ခု မရှိမဖြစ် ပါဝင်ပစ္စည်း ၏ သူတို့ရဲ့ သက်သတ်လွတ် ဟင်းလျာများ။ ဂျုံ

ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး သည်ရောင်းတယ်။ ၌ ၎င်း

ချက်ပြုတ် ပြည်နယ် ၌ တရုတ်၊ ထိုင်ဝမ် နှင့် ဟောင် ကောင်၊ ဒါပေမယ့် အဖြစ် မရှိသေး

အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး ရရှိနိုင် အခြားနေရာ၊ မဟုတ်ပါ သည် အဲဒါ a ကျေနပ်စရာ

စည်သွတ်ဘူး ထုတ်ကုန်။ ကံအားလျော်စွာ၊

အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး ခက်တယ်။ ရန် ဖြစ်အောင်၊ လုပ်ပါ။ ကြိုးစားပါ။ အဲဒါ။

**1** ဆယ်ထားပါ။ အဆိုပါ မုန့်ညက် ထဲသို့ a ကြီးမားသော နက်နဲသည်။ ဇလုံ။ ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ဆားငန်။ တဖြည်းဖြည်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေနှင့် အလုပ် ထဲသို့ a မုန့်စိမ်း၊ ဘယ်ဟာ

လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကြည် ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ခက်တယ်။

**2** ဆုပ်နယ်သည်။ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း။ အကယ်လို သင် အသုံးပြု သင်၏ လက်၊ ဆုပ်နယ်၊

ထိုး၊ ပစ်လိုက် နှင့် ဆွဲပါ အဲဒါအဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်လို သင်

အသုံးပြု a မုန့်စိမ်း ချိတ် တပ်ဆင်ထားသည်။ ရန် a အစားအသောက် mixer ၊

ဆုပ်နယ်သည်။

ဘို့ ၄ ရန် ၆ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါ အများဆုံး ပမာဏ ၏ အချိန် ညွှန်ကြားသည်။ ၌

အဆိုပါ ညွှန်ကြားချက်များ၌ ဖြစ်ဖြစ်၊ case, ဆုပ်နယ် သည်အထိ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း သည် အရမ်း

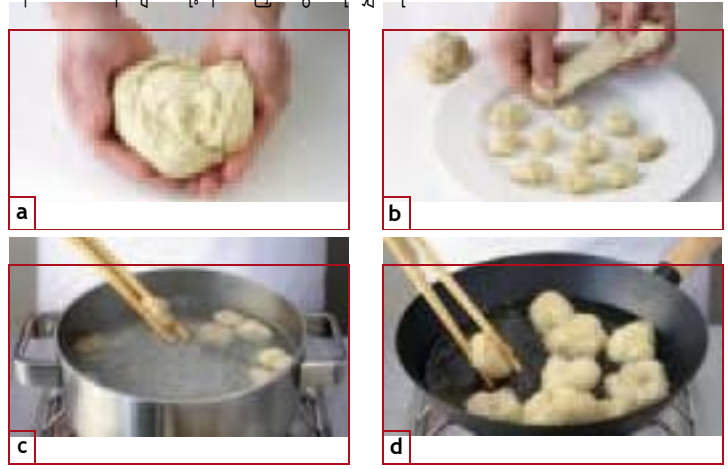
အရမ်း ချောမွေ့ နှင့် elastic, ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ အများဆုံး ပမာဏ ၏

ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး နိုင်သည် ဖြစ်

ထုတ်လုပ်သည်။

**3** ကာဗာ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း နှင့် ထားပါတော့ အနားယူပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၁ နာရီ။

4 တင်ပါ။ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း ၌ a colander နှင့် ရုပ်ပါ။ အဲဒါ ၌ အဆိုပါ နှစ် အတူ အဆိုပါ ပလပ် ၌။ အလှည့် on အဆိုပါ အေး ရေ faucet နှင့် စတင်ပါ။ နှိပ်ခြင်း။ နှင့် ဖြစ်ညစ်ခြင်း။ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း အတူ နှစ်ခုလုံးလက်တို့ကို။ ဟိ စိတ်ကူး သည် စာသား ရန် လက်ဆေးပါ။ off အားလုံး အဆိုပါ ဂျုံမှုန့် ပစ္စည်းဥစ္စာ။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ရေ ဖြစ်လာသည်။ ရယ် နို့ရည်၊ ပြောင်း အဲဒါ နှင့် ဆက်လက် ရေချိုးခြင်း။ ပြီးနောက် အကြောင်း ၁၂ မိနစ်များ၊ အဆိုပါ ရေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသည် နီးပါး ရှင်းလင်းသော၊ ဖြစ်ခြင်း။ အနည်းငယ် တိမ်ထူတယ်။ ပြေတယ်။ ထက် နို့ရည်။ ဟိ မုန့်စိမ်း ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ဖြစ်လာသည် a ပျော့ပျောင်း နှင့် ခွဲ၍ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ၌ အဆိုပါ colander - ဤ သည် အဆိုပါ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး (က)။ ရေဆေးပါ။ ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ နောက်ထပ် မိနစ်များ၊ ထို့နောက် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ။





5 ဆွဲပါ အတူ သင်၏ လက်ချောင်းများ ရန် ချိုး အဆိုပါ

ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး အဖု ထဲသို့ ၄ အပိုင်းများ။ ဆွဲပါ တစ်ခုစီအပိုင်း ထဲသို့ ၁၀ အပိုင်းပိုင်း (ခ)။ တင်ပါ။ အဆိုပါ ၄၀ အပိုင်းပိုင်း on a ပန်းကန် အတူ a နည်းနည်း အာကာသ အကြား တစ်ခုစီ တစ်ခု ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး တုတ် အတူ။

6 gluten အပိုင်းများကို ချက်ပြုတ်ရန်၊ ၎င်းတို့ကို ပြုတ် သို့မဟုတ် နက်ရှိုင်းစွာကြော်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင် များများယူလာ ရေ ၌ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ ၂၀ ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး အပိုင်းပိုင်း၊ ဆက်လက် ရန် ပြုတ် ဘို့

၄ သို့မဟုတ် ၅ မိနစ်များ၊ သည်အထိ သူတို့ မျှော ရန် အဆိုပါ အပေါ်ယံ၊ ညွှန်ပြသည်။ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ် (ဂ)။ နက်ရှိုင်းစွာကြော်ရန်- တစ်ဝက်လောက်ကို wok သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 375 °F အထိ အပူပေး၊ (190 °C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညှိရောင် ၌ ၅၀ စက္ကန့်။ တင်ပါ။ ၌ အဆိုပါ ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး၊

၁ အပိုင်းအစ မှာ a အချိန် (၁၀ နိုင်သည် ဖြစ် အကြော် အတူ)။ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ နှစ် ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ၊ ထို့နောက် လာ တက် ရန် အဆိုပါ အပေါ်ယံ၊ puffing ပူဖောင်း အားလုံး ကျော်လွန်။ အလှည့် သူတို့ကို ကျော်လွန် အကြိမ်ကြိမ် 2 မိနစ်ခန့်ကြာသည်အထိထားပါ။ အညှိဖျော့ရောင် (ဃ)။ ဖယ်ပြီး မြောင်း on စက္ကူသုတ်ပုဝါ။

**မှတ်ချက်** - ပြုတ် ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ အကြောင်း ၂ နေ့ရက်များ၊ အကြော် gluten၊ ၇ နေ့ရက်များ။ နှစ်ခုလုံး အေးခဲ ကောင်းပြီ

# အနီ ပြုတ်

# ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသော အသားဓာတ်တစ်မျိုး

ဒီဟင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း နှပ်ထားချိန်မှာ သကြားဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ပဲင်ပြာရည်၊ စိမ့်ဝင်သည်။ အဆိုပါ ပြုတ် ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး နှင့် ဆိုးဆေး အဲဒါ အနီရောင်။ ဟီ ဝါး အညွန့် ပေးပါ။ a ဆန်ကျင်ဘက် ~~အသား~~ gluten နှင့်နူးညံ့သောမို့ များအတွက် texture ။ ဗဒ္ဒဘာသာနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိမယ်။အစဉ်အလာ ၏ သက်သတ်လွတ် အစားအသောက်၊ မဟုတ်ပါ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ မဟုတ်ပါ။ ပိုင် သည် အသုံးပြုခုံ။

**INGREDIENTS**

- 20 small dried Chinese mushrooms, reconstituted in 2 cups boiling water (see page 33)
- 20 pieces boiled gluten (see page 156)
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 6 ounces (175 grams) canned bamboo shoots, thinly sliced
- ¼ teaspoon salt
- 2½ tablespoons thick soy sauce
- 1 teaspoon sugar
- 2 or 3 teaspoons sesame oil

**SERVES 4** with 3 other dishes

- 1 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မို့ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။
- 2 ညှစ်သည်။ ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ ပြုတ် ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး။
- 3 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီနှင့် ဝှေ့ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မို့၊ လှန် နှင့် အလှည့် အတူ a wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula သည်အထိ အရမ်း ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ခု ၁ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ထား ၌ အဆိုပါ ဝါး အညွန့်အဆက် ရန် ခေါက် နှင့် အလှည့် သည်အထိ အရမ်း ပူတယ်။ နှင့် မွှေး။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ဆီ နှင့် အဆိုပါ ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး။ မွေပါ။ ရန် ရောနှော။
- 4 လောင်း ၌ အဆိုပါ မို့ ရေ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် သကြား ယူလာပါ။ ရန်ပြုတ်၊ ထို့နောက် အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ။ ကာဗာ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၃၀ မိနစ်များ။
- 5 အလှည့် တက် အဆိုပါ အပူ နှင့် လှန် နှင့် အလှည့် အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ စဉ်ဆက်မပြတ် ရန် စုပ်ယူအဆိုပါ ကျန် အရည်။ ဒီ ထပ်လောင်းသည်။ ကြွယ်ဝမှု ရန် အဆိုပါ ပန်းကန်။

6 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ ဖြန်း အဆိုပါ နှမ်း ဆီ ၀၈ ထိပ်တန်း နှင့် အစေခံ ပူတယ်။



# Pi Pa Bean Curd

## INGREDIENTS

- 6 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 4 cakes bean curd, drained
- 1/3 teaspoon salt
- 1 egg yolk
- 2 tablespoons self-rising flour
- peanut or corn oil for deep-frying
- 2 to 2 1/2 tablespoons peanut or corn oil
- 2 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1/4 inch (5 millimeter) fresh ginger root, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 4 scallions, cut diagonally into long slivers, white and green parts separated
- 2 ounces (55 grams) char-siu (Cantonese roast pork) (see page 138) or ham, cut into matchstick-sized pieces

### For the sauce

- 1 1/2 teaspoons potato flour
- 9 tablespoons mushroom water
- 1 1/2 tablespoons oyster sauce
- 1/2 tablespoon thick soy sauce

SERVEs 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

ဒီမှာ, အဆိုပါ ကြိတ် ပဲ တိုဟူး သည် ပုံသဏ္ဍာန် ထဲသို့ ထက်ဝက် သစ်တော်သီးပုံသဏ္ဍာန် အပိုင်းပိုင်းဆင်တူသည်။ အဆိုပါ ဂုဏ်ပြုသည်။ တရုတ် ဂီတ တူရိယာ အဆိုပါ *ပိုင် pa* .

1 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှို ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ လှီးပါ။ ထဲသို့ အဆိုပါ အပါးဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ ချော်များ။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။

2 အသုံးပြုခြင်း။ a သစ်သား ဇွန်း၊ mash အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး၊ အတင်းအကျပ် အဲဒါ မှတဆင့် a ဆန်ခါ၊ ထဲသို့ a အခြောက်၊ သန့်ရှင်း ဇလုံ။ ပစ်ပယ် အဆိုပါ ကြမ်းသည်။ အမှိုက်များ ဌ အဆိုပါ ဆန်ခါ။

3 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, ကြက်ဥ အနှစ် နှင့် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ရှုံ့မှုန့်၊ နှင့် ရောစပ်ပါ။ ရန် a ချောမွေ့ ငါးပိ။ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၁၀ မိနစ်များ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ င်ပြာရည် ရောမွေ့ပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး ရှုံ့မှုန့်၊ လက်ဝယ်ရှိသည်။ မှိုရေ၊ ကမာ နှင့် ပဲပိစပ် င်ပြာရည်။

5 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 375° F (190° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ဌ ၅၀ စက္ကန့်။

6 မိ အဆိုပါ ဆီ သည် အဆင်သင့်၊ နှစ် ၅ သို့မဟုတ် ၆ တရုတ် ဟင်းချို ဇွန်း ဆီ ထဲကို ၊ ထို့နောက်ထုပ်ပိုး သူတို့ကို အတူ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ငါးပိ (က)။ အခုလဲ အဲဒါ off အတူ အဆိုပါ ကျော ၏ a ဓား။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဆီ သည် အဆင်သင့်၊ ကိုင် အဆိုပါ လက်ကိုင် ၏ အဆိုပါ ဇွန်း၊ အောက်ပိုင်း သူတို့ကို တစ်ခု အားဖြင့် တစ်ခု ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ (ခ) နှင့် ထားပါတော့ အဆိုပါ ငါးပိ ချော် အဲ များခြင်း။ a ထက်ဝက် သစ်တော်သီး ပုံသဏ္ဍာန်။ သုံးပါ။ a ဓား ရန် ဖြည့်ငါးပိ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အနားများ ၏ အဆိုပါ ဇွန်း။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အဆိုပါ ငါးပိ သည် သုံးတယ် ။

7 အကြော် အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ဘို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်များ, အလှည့် သူတို့ကို ကျော်လွန် အခါအားလျော်စွာ (ဂ)။ သည်အထိသူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရွှေ ဌ အရောင် နှင့် ရေပေါ်၌ အဆိုပါ ဆီ အမျှ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ်၊ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း သို့မဟုတ်



စစ်အောင် (ဃ)။ ရေဆင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ တင်ပါ။ on a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။  
ပန်းကန် နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။



8 လောင်း အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ ဘို့ နောက်ပိုင်း အသုံးပြု ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok

9 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီး ပြင်းပြင်းဖြင့် အိုးကို ပြန်အပူပေးပါ။ ဆီ 2 ဇွန်းခန့်ထည့်ပါ။ လှည့်ပတ်၍၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် ပေါင်းထည့်ပါ။ မှို မွှေးပေးပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ char-siu သို့မဟုတ် ဝက်ပေါင်ခြောက် နှင့် မွှေးပေးပါ။ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိမ်။

10 လောင်း အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေးပေးပါ။ ငံပြာရည် ထဲသို့ အဆိုပါ wok နှင့် ဆက်လက် ရန် မွှေးပေးပါ။ ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ ထို့နောက် ကြိုး အဆိုပါ အရောအနှော ကျော်လွန် အဆိုပါ ပဲတိုဟူး။ အစေ့ခံ ချက်ချင်း။

# Pock-ma ပဲ တိုဟူး

ဤနိုင်ငံတကာတွင် ကျော်ကြားသော szechwan ဟင်းလျာသည် ဇနီးဖြစ်သူ၏ ဖန်တီးမှုဖြစ်သည်။ စားဖိုမှု ချန်း ရှင်ဖူ၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ မြို့တော်၊ ချန်းတူး၊ ကာလအတွင်း အဆိုပါ ဒုတိယတစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ၁၉ ရက်နေ့ ရာစု။ အကယ်လို့ ပေါက်ပေါက်များ on သူမ မျက်နှာ ရရှိခဲ့သည်။ သူမ ဒီ ပြေတယ်။ ညစ်ညမ်းသော နာမည်ပြောင်၊ "Pock-ma" သို့မဟုတ် "အိတ်ပေါက်မိန်းမ" သူတို့ လည်း မသေနိုင်သူမ ပဲ တိုဟူး ပန်းကန်။

1 Mince အဆိုပါ ဝက် နှင့် ထား ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ - ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ စပျစ်ရည်သို့မဟုတ်ရှယ်ရီထည့်ပါ။ နှင့် ဆီ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွှေပါ။ ရန် အင်္ကျီ ကောင်းပြီ ရအောင် marinate ဘို့ ၁၅ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။

3 Szechwan အသီးအရွက်ကို မီးခြစ်ချောင်းအရွယ် အပိုင်းပိုင်းဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။

## INGREDIENTS

- 4 ounces (115 grams) lean pork
- 1/2 to 3/4 ounces (15 to 20 grams) preserved Szechwan vegetable, well rinsed and dried
- 4 cakes bean curd, drained
- 1 teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 3 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1 tablespoon hot soybean paste or broad bean paste (for moderately-hot flavor)
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 1 teaspoon sugar
- 5 ounces (140 grams) prime or clear stock (see page 242)
- 1 teaspoon hot chili oil (see page 240)
- 1 teaspoon sesame oil
- 1/2 teaspoon ground roasted Szechwan peppercorns (see page 17)
- 2 scallions, green parts only, cut into tiny rounds

### For the marinade

- 1/8 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 1 teaspoon thin soy sauce



အန်စာတုံး အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ထဲသို့ 1/2 လက်မ (၁-စင်တီမီတာ) cube s ဖြေကြား ပေးပါဦး  
ရန် a strainer, ကိုင်တွယ် ညင်သာစွာ။

4 ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး မုန့်ညက် နှင့် ရေ ဘို့ အဆိုပါ ထူခြင်း။ နှင့် ထား ဘေးနား။

5 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ  
နှင့် ဝှဲဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဝက် နှင့်၊ သုံးပြီး a wok  
ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula၊ လှန် နှင့် ဘေးဖယ် သည်အထိ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ချက်ပြုတ်။  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ Szechwan ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲ ငါးပိ၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် သကြား၊  
ဆက်ရန် ရန် အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ ငံပြာရည် စိမ့်ဝင် အဆိုပါ  
အသား။ လောင်း ၌ အဆိုပါ စတော့ နှင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ် ကျော်လွန်  
အလယ်အလတ် အပူ။

6 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး နှင့် မွှေပေးပါ။ ညင်သာစွာ ၌ အမိန့် မဟုတ်ဘူး ရန် ချိုး  
အဲဒါ တက် ထမင်းချက် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ၊ ဒါကြောင့် အဆိုပါ အရသာများ ၏  
နှစ်ခုလုံး အဆိုပါ ဝက် နှင့် အဆိုပါ ငံပြာရည် နိုင်သည် ဖြစ် စုပ်ယူသည်။ လောင်း ၌  
အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ အာလူး မုန့်ညက် အရောအနှော နှင့် ရောစပ်ပါ။ ကောင်းပြီ  
အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။

7 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ နှင့် နှမ်း ဆီ၊ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ မြေပြင်  
Szechwan ငရုတ်ကောင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ဒီ အလှဆင် ထပ်လောင်းသည်။ a လှတယ်။  
အနီရောင် နှင့် အစိမ်းရောင် ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် မသိမသာ  
အနံ့အရသာ။ အစေခံ ပိုက်လိုင်း ပူတယ်။



# Rainbow Salad

## INGREDIENTS

- 6 large dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 12 ounces (350 grams) cucumber, halved lengthwise and seeded
- 1½ teaspoons salt
- 8 ounces (225 grams) carrots, peeled
- 1 medium red pepper, halved lengthwise and seeded
- 5 tablespoons groundnut or corn oil
- 7 scallions, halved lengthwise, cut into 2-inch (5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 8 ounces (225 grams) bean sprouts
- 1 large egg, lightly beaten

### For the dressing

- 2 tablespoons sesame paste
- 2 teaspoons water
- 4 or 5 teaspoons rice or white wine vinegar
- ½ teaspoon salt
- 10 turns pepper mill

**SERVES 4 TO 6** with  
2 or 3 other dishes

ဒီ ရောင်စုံ ပန်းကန် ၏ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မွှေကြော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သည်

လုပ်ထားတယ်။ အားလုံး အဆိုပါ နောက်ထပ် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အားဖြင့် အဆိုပါ

မသိမသာ တစ်သင်းလုံး ၏ နှမ်း ငါးပိ နှင့် ရှုလကာရည်။ ဒီ ပန်းကန် နိုင်သည်ဖြစ် ပြင်ဆင်

ရှေ့သို့ ၏ အချိန် နှင့်၊ အကယ်၍ အအေးခန်း၊ ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက် ညတွင်းချင်း မပါဘဲ

ရှုံးသည်။ အများကြီး ၏ င်း **crunchiness**။

**1** ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ လှီးပါ။ ထဲသို့ အဆိုပါ အပါးဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ ချော်များ။

**2** ဖြတ် အဆိုပါ သခွားသီး ထဲသို့ အရမ်း ပိန်တယ်။ ချပ်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ၊ ဖြန်း အတူ ၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆားငန် ရန် draw ထွက် ပိုလျှံ စား ခဲ့တယ် r. ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ ၁၅ ရန် မိနစ် ၃၀ ၊ ထို့နောက် ပြောင်း နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

**3** မုန်လာဥနီကို အလွန်ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ထည့်ကာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းဖြင့် ဖြန်းပေးပါ။ ဆား ဆွဲ ထွက် ပိုလျှံ ရေ။ 15 မိနစ် 30 မိနစ်ခန့် မတ်တပ်ရပ် ထားပါ ၊ ပြီးရင် ရေစစ်ထားပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

**4** လှီးပါ။ အဆိုပါ အနီေရာင် ငရုတ်ကောင်း ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ။

**5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု** ရောမွှေပါ။ အဆိုပါ နှမ်း ငါးပိ အတူ တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ရေ ပထမ နှင့် မွှေပေးပါ။ ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဦးတည်ချက်; အဆိုပါ ငါးပိ ပါလိမ့်မယ်။ ထူ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ရေနှင့် ဆက်လက် ရန် မွှေ; အဆိုပါ ငါးပိ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသည် ပိုပါးတယ်။ ကဲ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရှုလကာရည်, နည်းနည်း အားဖြင့် နည်းနည်း၊ မွှေသည်။ ရန် ရောစပ်ပါ။ မွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ငရုတ်ကောင်း။

**6** အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၄ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် မွှေပေးပါ။ a စုံတွဲ ၏ ကြိမ်။ မွှေပါ။ ၌ အဆိုပါမှီ၊ ထို့နောက် အဆိုပါ အနီေရာင် ငရုတ်ကောင်း နှင့် မွှေပေးပါ။ အချို့ နောက်ထပ်။ ကဲ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မုန်လာဥနီ နှင့် ပဲ အပေါက်များ။ လျှော

အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok လှန် နှင့် အလှည့် အားကြိုးမာန်တက် ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အနိုင်နိုင် ချက်ပြုတ် နှင့် ဆဲ အရမ်း crunchy။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ မွေပေးပါ။ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိမ် နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ ရန် a ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် ရန် အေးတယ်။ အကယ်လို့ ရေ စတင်သည်။ ရန် စိမ်း၊ မြောင်း။

7 အပူ a ကြီးမားသော အကြော် ဒယ်အိုး ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ။ ထည့်ပါ။ ၁ ဇွန်း ၏ ဆီ၊ ထိပ်ဖျား အဆိုပါ ဒယ်အိုး ရန် သေချာပါစေ။ ပင် ပျံ့နှံ့ခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဆီ သည် အတန်အသင့် ပူ လောင်း ဌှိ အဆိုပါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အရိုက်ခံရ ကြက်ဥ နှင့် မြန်မြန် ထိပ်ဖျား အဆိုပါ ဒယ်အိုး ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ ကြက်ဥ လက်လှမ်းမီ အညီအမျှ ရန် အဆိုပါ အနားများ ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ် on တစ်ခု ဖွတ်၊ ဖြည့် အဆိုပါ အနားများ အတူ a spatula နှင့် လှန် အဆိုပါ ခရက်ပီ ကျော်လွန် ရန် ထမင်းချက် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် မြန်မြန်၊ သည်အထိ ကြည့် ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ခက်တယ်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ပန်းကန် နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ strips တွေ အကြောင်း ၁ ၁/၂ လက်မ (၃.၅ စင်တီမီတာ) ရှည် နှင့် ၁/၅ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) ကျယ်ပြန့်သည်။

8 ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ မွေကြော် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အေး၊ ရောနှော ဌှိ အဆိုပါ သခွားသီး။ မွေပါ။ ဌှိ အဆိုပါတစ်သင်းလုံး နှင့် ဘေးဖယ် ကောင်းပြီ စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ strips တွေ on ထိပ်တန်း။

9 အေးအေးဆေးဆေး၊ မြုပ်၊ ဌှိ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ အဲဒါ လုပ်နိုင် သို့သော်၊ ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်မှာ အခန်း အပူချိန်





# အကြော် ပဲ တိုဟူး၌ မြေသား Pot

## INGREDIENTS

- 4 large or 6 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 4 cakes bean curd, drained
- 4 large leaves Chinese celery cabbage
- 2½ to 3 tablespoons peanut or corn oil
- 2 thin slices fresh ginger root, peeled salt to taste
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the sauce

- 1 teaspoon potato flour
- 5 tablespoons mushroom water or clear stock
- 2 teaspoons thick soy sauce
- 2 tablespoons oyster sauce
- 1 or 2 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 2 or 3 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated

SERVEs 4 with 2 other dishes

မီးမလောင်နိုင်သော မြေအိုးဖြင့် ဟင်းလျာအချို့ကို ကျွေးခြင်းသည် အလွန်ရေပန်းစားသည်။ ၌ တောင် တရုတ် နှင့် ဟောင် ကောင်၊ အထူးသဖြင့် ၌ အဆိုပါ ဆောင်းရာသီ ဒါတွေ ဟင်းလျာများ၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ပါဝင်ပါတယ်။ အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် ပဲ တိုဟူး၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ အဖြစ် မြေအိုး ဟင်းလျာများ။ ဟိ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်း သည် မကြာခဏ အကြော် နှင့် ထို့နောက် စုဝေး အတူ အဆိုပါ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ၌ အဆိုပါ အိုး၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ဖြစ် အပူ တက် ရုံ မှီ ဖြစ်ခြင်း။ ယူဆောင်လာသည်။ ရန် အဆိုပါ စားပွဲ။ အစား ၏ တစ်ခု မြေသား အိုး၊ တစ်ခု ကြွေလွှာ ပန်းကန်လုံး သို့မဟုတ် a ကြေးနီ အိုး နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခြင်း။

- 1 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ လှီးပါ။ ထဲသို့ ပိန်တယ်။ strips တွေ။
- 2 ဖြတ် တစ်ခုစီ ကိတ်မှန် ၏ ပဲ တိုဟူး ထဲသို့ ၃ ထောင့်မှန်စတုဂံ အပိုင်းပိုင်း၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် စောင့်ရှောက်သူတို့ကို တကိုယ်လုံး။ Lay on အများအပြား အပြောင်းအလဲများ ၏ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ရန် မြောင်း ပိုလျှံ ရေ။
- 3 ဖြတ် အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် crosswise ထဲသို့ ၁လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) အလျား
- 4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း၊ နှင့် အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ်။ လျှောအဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok, လှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ ရာသီ အတူ a နည်းနည်း ဆားငန်, အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက်၊ မြုပ်၊ ဘို့ ၂ သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်များ, သို့မဟုတ် သည်အထိ နူးညံ့သည်။ မရှိသေး

ဆဲ  
ပြတ်  
ဘေး  
။  
။  
ဖ  
ယ်  
ရှား  
ပါ  
။  
နှ  
င့်  
ရေ  
ဆ  
င်း  
၊  
အ  
က  
ယ်  
၍  
လို  
အ  
ပ်  
သော  
။

တ  
င်  
ပါ  
။  
။  
ထဲ  
သို့  
အ  
ဆို  
ပါ  
နွဲ့  
မြေ  
သား  
အိုး  
။  
5 ပြ  
င်  
ဆ  
င်  
ပါ  
။  
အ  
ဆို  
ပါ

ငံပြာရည် ရောမွေပါ။ အတူ အဆိုပါ အလူး ဂျုံမှုန့်၊ မှို ရေ သို့မဟုတ် စတော့ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် ကမာ ငံပြာရည်။ အပူ a ဟင်းရည် (သို့မဟုတ် နောက်တစ်ခု wok၊ အကယ်၍ သင် ရှိသည် တစ်ခု) သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ၁ ၁/၂ ရန် ၂ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထားပါတော့ အဲဒါ အအေးမိ နှင့် ယူ on အရောင်၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် အဆိုပါ တရုတ် မှို။ မွေပါ။ နှင့် အလှည့် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ လောင်း အဆိုပါ ကောင်းစွာမွေပေးပါ။ အလူး မှန်ညက် အရောအနှော ထဲသို့ အဆိုပါ ဟင်းရည် သို့မဟုတ် wok အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ၊ ဆက်ရန် ရန် မွေပေးပါ။ အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။  
6 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 400° F (200° C)၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၄၀ စက္ကန့်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ၊ အပိုင်းအစ အားဖြင့် အပိုင်းအစ၊ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၄ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ



ရွှေရောင်၊ ရှည်လျားသော ဝါးခြေချောင်း သို့မဟုတ် မီးညှပ်တစ်စုံဖြင့် တစ်ဝက်တစ်ပျက် လှန်လိုက်ပါ။ ချက်ပြုတ်ခြင်းအားဖြင့်၊ ကြီးမားသော လက်ကော သို့မဟုတ် ဖောက်ထားသော ဇွန်းဖြင့် ဖယ်ရှားပါ။ မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

7 Lay အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး on အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ၌ အဆိုပါ အိုး။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် နှင့် လောင်း ကျော်လွန် အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး။

8 အပူ အဆိုပါ အိုး ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊ ထို့နောက် ယူလာပါ။ ရန် အဆိုပါ စားပွဲ နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။

# ပဲ တိုဟူး Puffs

တခါ အကြော်၊ အဆိုပါ puffs၊ မကြိုက် လတ်ဆတ်သော ပဲ တိုဟူး၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ ပျက် အတွင်း ၂ ရန် ၃ နေ့ရက်များ ပင် ဘယ်တော့လဲ အအေးခန်း၊ နိုင်သည် ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဘို့ တက် ရန် ၂ ရက်သတ္တပတ် ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ a ကောင်းတယ် ပါဝင်ပစ္စည်း ရန် အသုံးပြု အတူ အသား၊ ငါး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ စိမ်ပါ။ တက် ငံပြာရည်များ နှင့် ထည့်ပါ။ တစ်ခု စိတ်ဝင်စားစရာ အတိုင်းအတာ ရန် a ပန်းကန်။

**INGREDIENTS**

4 cakes bean curd  
peanut or corn oil for deep-frying

**MAKES 16**

1 ရပ်ကွက် တစ်ခုစီ ပဲ တိုဟူး ကိတ်မုန့်။ တင်ပါ။ အဆိုပါ ၁၆ တုံးများ on အပြောင်းအလဲများ ၏ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါသို့မဟုတ် ပုဆိုး ရန် မြောင်း ပိုလျှံ ရေ။

2 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 400° F (200° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညှိရောင် ၌ ၄၀ စက္ကန့်။ ညင်ညင်သာသာ နှစ်မြုပ် အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ၌ အဆိုပါ ဆီ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ရွှေ နှင့် ပြတ်သား။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခဲရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။



# Stir-fried Bean Sprouts

## INGREDIENTS

- 8 ounces to 1 pound (225 to 450 grams) bean sprouts
- 2 or 3 tablespoons peanut or corn oil
- 2 to 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 2 or 3 very thin slices fresh ginger root, peeled
- salt to taste or about 1/2 to 3/4 teaspoon
- 2 to 3 teaspoons thin soy sauce or optional 1 to 2 heaped tablespoons oyster sauce

SERVES 2 OR 3 with 2 other dishes

ကြွယ်ဝသော ဌ ဖရိုတင်း၊ ဒါတွေ နေရာအန့် အပင်ပေါက်၊ လာ ထံမှ မတ်ပဲ ပဲ၊ နိုင်သည် ဖြစ် ထမင်းစားပြီး ချက်ပြုတ် သို့မဟုတ် ဌ a သုပ်။ ဟိ တရုတ် အမြဲတမ်း ထမင်းချက် သူတို့ကို၊ ဒါပေမယ့် အားလုံးအတွက်အနည်းငယ် ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့

crunchiness။

1 ပဲပင်ပေါက်ကို ရေဆေးမထားပါ ။ အဲဒီအစား၊ အဲဒါတွေဖြစ်မလာမချင်း ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါ။ ချက်ပြုတ်။ ရေဆေးရမယ် ဆိုရင် သေချာရေဆေးပြီး မွေ့ပါ။ တစ်ခုခု ကျန် ရေ မီ အအေးခန်း သူတို့ကို။

2 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ပဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ နှင့် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် သူတို့ အအေးမိ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း။ ထိပ်ဖျား ဌ အဆိုပါ ပဲ အပေါက်များ နှင့်၊ ထွက်ခွာ အဆိုပါ အပူ on မြင့်မားသော အားလုံး အဆိုပါ အချိန်၊ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok နှင့် ထိုနောက် အလှည့် နှင့် အားကြိုးမာန်တက် ဘေးဖယ် အဆိုပါ ပဲ အပေါက်များ မှန်တယ် နှင့် ဝဲ နှင့် အားလုံး ကျော်လွန် ဘို့အကြောင်း ၂ သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်များ။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ ဆီသို့ အဆိုပါ အဆုံး။ ဟိ ပဲ အပေါက်များ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ချက်ပြုတ် ဒါပေမယ့် ဆဲ ကြည် နှင့် ပြတ်သာ၊ ရှိခြင်း။ exuded အားလုံးအတွက် အဆိုပါ အနည်းဆုံး ၏ ရေ။

3 အပြောင်းအရွေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် လောင်း ကျော်လွန် သူတို့ကို အဆိုပါ ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် ကမာ ငံပြာရည်။အစေခံ ချက်ချင်း။

**မှတ်ချက်** - ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် overcook ဒီ ပန်းကန်။ ကတည်းက အေးခဲ ပဲ အပေါက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မလွဲမရှောင်သာ ရွှဲ ဘယ်တော့မှ အေးခဲ သူတို့ကို။ ဘယ်တော့လဲ ပြန်အပူပေး၊ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ဆုံးရှုံး အများကြီး၏ သူတို့ရဲ့ crunchiness။

**V အသွင်ပြောင်း-** Stir-ကြော် ဆလတ် ရွက်။ သုံးပါ။ ၁ 2/3 ရန် ၁ 2/1 အလေးချိန်ပေါင် (၅၆၀ ရန် ၆၇၅ grams) ရေခဲ တောင် ဆလတ်ရွက်, ကိုက်ဖြတ်ခြင်း။ ကြီးမားသော အရွက်



ထဲသို့ ပိုသေး အပိုင်းပိုင်း။ ထမင်းချက် အဖြစ် အထက်။ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ၄အတူ ၂  
တခြား ဟင်းလျာများ။

# မွေကြော် ဘရို ကို လီ နှင့် တရုတ် မှို

ဘို့ သက်သတ်လွတ်စားသူများ၊ ဒီ ပန်းကန် သည် အရမ်းကောင်းတဲ့ အကယ်၍ ၂ အမှိုက်ပုံ ဇွန်း၏ ကမာ ငံပြာရည် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ အစား ၏ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။

**1** W ပြာ အဆိုပါ မှို နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ၌ အကြောင်း ၁ ၁/၂ ခွက်များ ၏ w ater ဘို့ မိနစ် 30 ခန့် ။ အေးလာလျှင် ပင်စည်များကို ညှပ်ပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ ပိုလျှံတာတွေကို ညှစ်ထုတ်ပါ။ ရေ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။

**2** အခွံ off အဆိုပါ ခက်တယ်။ အပြင်ဘက် အလွှာ ၏ အဆိုပါ ဘရိုကိုလီ ရိုးတံ။ ထားခဲ့ပါ။ တကိုယ်လုံး သို့မဟုတ် ဖြတ်ထဲသို့ ကြီးမားသော ကိုက်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။

**3** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ပျော်သည်။ အဆိုပါ အာလူး မုန့်ညက် ၌ အဆိုပါ မှို ရေ။မွေပါ။ ၌ အဆိုပါ ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် ကမာ ငံပြာရည်။

**4** အပူ a wok သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် အဖြူ ကြက်သွန်နီ။ မွေပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ် နှင့် ထို့နောက် ထိပ်ဖျား ၌ အဆိုပါ မှို။ မွေပါ။ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိမ် နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဘရိုကိုလီ။ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatulaရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok, လှန် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၇ ဇွန်း ၏ မှို ရေ နှင့် ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် သကြားကာဗာ နှင့် ထမင်းချက် ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ ဘို့ အကြောင်း ၆ မိနစ်များ။

**5** ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ကာဗာ။ အရသာ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ ဘရိုကိုလီ သည်



အဆင်သင့်၊  
အဲဒါ  
လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်  
နူးညံ့သည်။  
မရှိသေး  
ဆဲ ကြည်  
နှင့်  
ပြတ်သား။  
**6** လောင်း  
အဆိုပါ  
ကောင်းစွာ  
မွေပေးပါ။  
ငံပြာရည်  
ကျော်လွန်  
အဆိုပါ  
ဘရိုကိုလီ  
နှင့် မှို  
မွေသည်။  
စဉ်ဆက်မပြတ် အဖြစ်  
အဲဒါ  
ထူလာသည်  
။ ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ  
အစိမ်းရောင်  
ကြက်သွန်နီ  
မွေပေးပါ။

ရန် ရောနှော၊  
ထို့နောက်  
လွှဲပြောင်းရန်  
a နှေး  
ထမ်းဆောင်  
ခြင်း။  
ပန်းကန်။  
**7** ဘရိုကို  
လီ၏ထိပ်  
ပေါ်တွင်  
မှိုများကို  
ဆွဲဆောင်  
ကာ  
မှိုများကို  
စီထားပါ ။  
အစေခံ  
ချက်ချင်း။

---

## INGREDIENTS

- 12 dried Chinese mushrooms (the thick floral ones are best), reconstituted (see page 33)
- 12 ounces (350 grams) broccoli, preferably spears
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 4 very thin slices fresh ginger root, peeled
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar

### For the sauce

- 1 teaspoon potato flour
- 6 tablespoons mushroom water
- 1 tablespoon thick soy sauce or
- 2 tablespoons oyster sauce

**SERVEs** 4 with 2 other dishes



# L o h a n ၏ နှစ်သက်မှု- ဗုဒ္ဓဘာသာ သက်သတ်လွတ် ပန်းကန်

## INGREDIENTS

1/3 ounce (8 grams) cloud ears, reconstituted (see page 33)

1/2 ounce (15 grams) golden needles, reconstituted (see page 33)

12 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted in 1 1/2 cups boiling water (see page 33)

1/2 ounce (15 grams) hair seaweed

3 tablespoons peanut or corn oil

4 ounces (115 grams) canned bamboo shoots, thinly sliced

3 to 4 ounces (85 to 115 grams) canned ginkgo nuts

20 pieces deep-fried gluten (see page 156)

1/2 teaspoon salt

1 to 1 1/2 teaspoons sugar

3 tablespoons thin soy sauce

2 teaspoons sesame oil

### For curing hair seaweed

2 cups water

2 thickish slices fresh ginger root, peeled

2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

2 teaspoons peanut or corn oil

**SERVES 4** with 2 other dishes

Lohan (ရဟန်းတော်များ သို့မဟုတ် သူတော်စင်များ) သည် ယေဘုယျ ဗုဒ္ဓဘာသာ သဘောတရားများကို လိုက်နာကြသည် လူသိများသည်။ အဖြစ် "ဖျက်ဆီးသူများ ၏ အဆိုပါ ဝါသနာတွေ။" ထိုက်ထိုက်တန်တန်၊ ဒီ ပန်းကန် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ ပုံမှန် အရသာ - ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် scallions - အတွက် ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယုံကြည်ချက်သူတို့ နှိုးဆော် လူသား ကိလေသာ ဘယ်ဟာ၊ ၌ အလှည့်၊ ဟန့်ထားသည်။ တစ်ဦး၏ မျှော်လင့်ချက် ၏ အောင်မြင်မှုနိဗ္ဗာန်၊ ပြည်နယ် ၏ ပကတိ ငြိမ်းချမ်းရေး နှင့် ကောင်းကြီးမင်္ဂလာ။

**1** ရေဆင်း အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား နှင့် ရွှေ ဆေးထိုးအပ် နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှို၊ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ အရံ အဆိုပါ မှို စိမ် အရည်။

**2** စိမ်ပါ။ အဆိုပါ ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော် ၌ များနေပြီ။ ၏ အေး သို့မဟုတ် ကြက်သီးနွေး ရေ ဘို့အကြောင်း ၁၀ မိနစ်များ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသည် ပျော့ပြောင်းသည်။ ပြီးတော့ လှူငှာဝေတ ၌ အများကြီး အပြောင်းအလဲများ ၏ ရေကောက် အဲဒါ ကျော်လွန်၊ ဖယ်ရှားခြင်း။ အညစ်အကြေး နှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း။ အဆိုပါ အဆင်ပြေပါတယ်။ သဲ အဲဒါ အခြေချသည်။ မှာ အဆိုပါ အောက်ခြေ၏ အဆိုပါ ဇလုံ။

**3 ကုသရန်-** ရေ၊ ဂျင်း၊ စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် ဆီတို့ကို အိုး သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးထဲတွင် ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ပင်လယ်ရေမှော်ကို ရေစိမ်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ ရေဆင်း မှတဆင့် a အဆင်ပြေပါတယ်။ ဆန်ခါ၊ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ ဂျင်း။

**4** အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၁ ဇွန်း

၏ အဆိုပါ ဆီ  
နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ  
ပတ်ပတ်လည်။  
ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ  
တိမ်တိုက် နား  
နှင့် ရွှေ  
ဆေးထိုးအပ်  
နှင့် ဘေးဖယ်  
နှင့် အလှည့်  
ဘို့ အကြောင်း ၃၀  
စက္ကန့်၊ ချိန်ညှိခြင်း။  
အဆိုပါ အပူ  
အကယ်၍ အဆိုပါ  
တိမ်တိုက် နား  
လုပ်ပါ။ a  
အကျယ်ကြီး  
ဖောက်ခွဲရေးပစ္စည်း  
ဆူညံသံ။  
အပြောင်းအရွှေ့  
ရန် a နွေး ပန်းကန်  
အနီးနား။

5 ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ကျန် ဆီ  
နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ  
ပတ်ပတ်လည်။  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
မို့ နှင့် ဝါးအညွန့်

နှင့် အလှည့် နှင့် မွှေပေးပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အရမ်း ပူတယ်။

6 ပြန်လာ အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား နှင့် ရွှေ ဆေးထိုးအပ် ရန် အဆိုပါ woki နှင့် ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော်၊ ginkgo အခွံမာသီး နှင့်  
ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသားဓာတ်တစ်မျိုး အပိုင်းပိုင်း။ လောင်း ဌ  
အဆိုပါ မို့ ရေ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a  
ပြုတ်။ ဖုံး၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။မြန်သည်။ ဘို့ ၁၀ ရန် ၁၅  
မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ရေ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စုပ်ယူသည်။

7 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ ဖြန်း on အဆိုပါ နှမ်း ဆီ နှင့် အစေခံ။





**INGREDIENTS**

4 cakes bean curd  
2 or 3 tablespoons peanut or corn oil  
5 or 6 scallions, cut into small rounds,  
white and green parts separated

**For the sauce**

1/4 teaspoon salt  
1/4 teaspoon sugar  
1 tablespoon thick soy sauce  
or optional oyster sauce  
1 tablespoon thin soy sauce  
1 teaspoon Shaohsing wine or  
medium-dry sherry

**SERVES 4** with 2 other dishes

# ပဲ တိုဟူး ၌ a ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ငံပြာရည်

ညှင်း ပဲ တိုဟူး တုံးများ အစက်များ အတူ အဖြူ နှင့် အစိမ်းရောင် ဟီ ပထမ အဆင့် ၏ ဒီ ပန်းကန် သည် မရှိမဖြစ် ဘို့ a ပြီးပြည့်စုံသော ရလဒ်။

1 ကာဗာ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ကိတ်မုန့် ၌ ပူတယ်။ ရေ နှင့် မတ်စောက်သော ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ၊ ၌ အမိန့်ရန် ကြည် သူတို့ကို၊ ချမှတ်ခြင်း ကိုင်တွယ် ပိုလွယ်လိုက်တာ။

2 မသည် သူတို့ကို ထံမှ အဆိုပါ ရေ နှင့် လှီးပါ။ တစ်ခုစီ ကိတ်မုန့် ထဲသို့ ၃၂ တုံးများ ဝေ တစ်ခု ကိတ်မုန့် အလျားလိုက် ထဲသို့ ၄၊ ထို့နောက် crosswise ထဲသို့ ၄၊ နှင့် ထို့နောက် တစ်ဝက် အဆိုပါ အထူ ၏ တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ၊ ချမှတ်ခြင်း ၃၂ ၌ အားလုံး ကိုင်တွယ်ခြင်း။ ညှင်သာစွာ၊ ထား သူတို့ကို ၌ a ဆန်ခါ၊ ရန် မြောင်း ပိုလျှံ ရေ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွေပါ။ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်များ နှင့် ဝိုင်သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။

4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွေပေးပါ။ နှင့် ထားပါတော့ ဆူး။ ပြီးတော့ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး။ လျှော့ အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ ညှင်သာစွာ အလှည့် နှင့် ခေါက် အဆိုပါတုံးများ ရန် ရောစပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ကြက်သွန်နီ ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်။

5 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရန် အဆိုပါ wok ဆက်လုပ်နေသည်။ ရန် ခေါက် နှင့် အလှည့် ညှင်သာစွာ a အနည်းငယ်နောက်ထပ် ကြိမ်၊ ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ တုံးများ ယူ on အရောင်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ၊ ကာဗာ နှင့် ထမင်းချက် ဘို့

ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

နော	။
က်	
တ	သေ
စ်	သေ
ခု	ချာ
	ချာ
မိ	ဖ
န	ယ်
စ်	ရှား
။	ပါ
၆ ထ	။
ည့်	
ပါ	အ
။	ဆို
	ပါ
အ	
ဆို	ပဲ
ပါ	
	တို့
အ	ဟူး
စိ	
မ်း	အ
ရာ	ရာ
င်	အ
	နှော
ကြ	
က်	ရ
	နံ
သွ	
နံ	a
နီ	
	နွဲ့





# မွေကြော် ဟင်းနုနွယ်ရွက် ၌ ပဲတိုဟူး "ဒိန်ခဲ" ငံပြာရည်

အကယ်လို့ သင် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြု အဖြူ ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ," ဘယ်ဟာ  
ပေးသည်။ အဆိုပါ ပန်းကန် တစ်ခု ထူးခြားဆန်းပြား အရသာ၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဆဲ ရှာပါ။  
အဲဒါ အဆိုပါ ဟင်းနုနွယ်ရွက် သည် အရသာ ရိုးရှင်းစွာ မွေကြော် ၌ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နှစ်ချို့  
အတူ ဆားငန်။

- 1 ဖယ်ရှားပါ။ တစ်ခုခု တင်းမာသော အမြစ်များ နှင့် ခက်တယ်။ ရိုးတံ ထံမှ အဆိုပါ  
ဟင်းနုနွယ်ရွက်။
- 2 နေရာ အဆိုပါ ရေ ၌ a ဟင်းရည်၊ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ် နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့်  
၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ ရေနွေးတည်ပါ။ အဆိုပါ ဟင်းနုနွယ်ရွက် ဘို့ ၁ မိနစ်။ ရေဆင်း နှင့်  
လျှော့ဝေတ အတူ အေး ရေ ချက်ချင်း။ ရေဆင်း ကောင်းပြီ နှင့် ထား ဘေးနား။ ဒီ နိုင်သည်  
ဖြစ် ပြီးပြီ။ a အနည်းငယ် နာရီ ကြို မပါဘဲ အဆိုပါ ဟင်းနုနွယ်ရွက် ရှုံးသည်။ ၎င်း  
ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း အရောင် နှင့် အသွင်အပြင်။
- 3 Mash အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ" ၌ a သေးငယ်သည်။ ဇလုံ အတူ a သေးငယ်သည်။  
ပမာဏ ၏ အဆိုပါဖျော်ရည် ထံမှ အဆိုပါ ပုလင်း။ မွေပါ။ ၌ အဆိုပါ သကြား
- 4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၄  
ဇွန်း ဆီ နှင့် ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ, ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ"  
နှင့် ငရုတ်သီး နှင့် မွေပေးပါ။ ရေပက်  
၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ဟင်းနုနွယ်ရွက် နှင့် မွေပေးပါ။ နှင့်အလှည့် စဉ်ဆက်မပြတ် အတူ အဆိုပါ wok ကြီး  
သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ, ရန် ပေါင်းစပ်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်။  
အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ အကယ်၍ အဆိုပါ ငံပြာရည် သည် ဖြစ်ခြင်း။ စုပ်ယူသည်။ ရယ်  
မြန်မြန်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**INGREDIENTS**

- 1 pound (450 grams) fresh spinach, washed
- 5 cups water
- 1 teaspoon salt
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 2½ to 3 cakes white bean curd  
"cheese" with chili
- 4 or 5 cloves garlic, peeled  
and finely chopped
- ½ teaspoon sugar
- ½ fresh green or red chili,  
seeded and sliced (optional)
- 2 teaspoons Shaohsing wine or  
medium-dry sherry

**SERVEs 3 OR 4 with 2 other dishes**



# ဆန်း၊ ခေါက်ဆွဲ AND မုန့်ထုပ်

## ခဝါလိယထမ်း

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁ ခွက် သို့မဟုတ် ၆ ၁/၂ အောင်စ long-grain

အဖြူဆန် ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း မြေပဲ

သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူး ဆီ

၁ ၁/၂ ခွက်များ သို့မဟုတ် ၁၂ အောင်စ water

**ဝန်ဆောင်မှုများ ၄ သို့မဟုတ် ၅ အတူ တခြား**

ဟင်းလျာများ

ချက်ပြုတ် ထမင်း၊ တည်ခင်း အတူ တခြား ဟင်းလျာများ၊ အဆိုပါ တရုတ် ဆန်ရေ။ ဟိ

အထွေထွေ ထမင်းချက်ရန် လိုအပ်သောရေကို တိုင်းတာရန်အတွက် တရုတ်ကိုက်တံသည်

ထား အဆိုပါ ဆန် ၁ ၃ ယ်အိုး၊ ထိုနောက် ရပ်ပါ။ တစ်ခု အညွှန်း လက်ညှိုး on အဆိုပါ

မျက်နှာပြင် ၏ အဆိုပါ ဆန် နှင့် ထားပါတော့ အဆိုပါ ရေ လာ တက် ရန် အဆိုပါ ပထမ

အဆစ်။ သို့သော်၊ ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော

အထွေအကြံပြု၊ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ် a ပိုသေး

ပမာဏ ၏ ဆန်၊ အဆိုပါ ဇယား အောက်တွင် သည် အကြံပြုသည်။ အဖြစ် a

လမ်းညွှန်ချက် ဟိ ဆန် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ချက်ပြုတ် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်၊ နှင ဖြစ်

နူးညံ့သည်။ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ပျော့အိနေသည်။

**1** ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ဆန် ၁ သို့မဟုတ် ၄ အပြောင်းအလဲများ ၏ အေး သို့မဟုတ် ကြက်သီးခွေး ရေ ပွတ်တိုက်ခြင်း။ အဆိုပါ အစေ့အဆန်များညင်သာစွာ အတူ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ ရန် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ ပိုလျှံ ဓာတ် ရေဆင်း။

**2** တင်ပါ။ အဆိုပါ ဆန် ထဲသို့ a ဟင်းရည်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် အတူ a ကြေးနီ အောက်ခြေ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီနှင့် ရေ။ (ဟိ ဆီ တားဆီးသည်။ အဆိုပါ ဆန် ထံမှ ပွက်ပွက်ဆူ ကျော်လွန် နှင့် ထံမှ ကပ်ခြင်း။ ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ ဟင်းအိုး၊ အဲဒါ လည်း မြင့်တင်ပေးသည်။ အဆိုပါ သဘာဝ အရသာ ၏ အဆိုပါ ထမင်း။)

**3** ကာဗာ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ မွေပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အတူ a သစ်သား ဇွန်း နှင့် ဆက်လက် ရန် ပြုတ်၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖုံးထားသည်။ သို့မဟုတ် အသာလေး၊ သည်အထိ အများဆုံး ၏



အဆိုပါ ရေ သည် စုပ်ယူ ထွက်ခွာ အားလုံးအတွက် သေးငယ်သော ဖွဲ့ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဆန် လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ ရန် a အနည်းဆုံး

4 နေရာ a မီးတောက် အောင်နိုင်သူ အောက်မှာ အဆိုပါ ဟင်းရည်။ ရအောင် အဆိုပါ ဆန်

ဆူအောင်တည်ပါ။ အတူ အဆိုပါ အဖုံးon ဘို့ ၁၂ ရန် ၁၅ မိနစ်များ။

5 မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ fluff တက် အဆိုပါ ဆန် အတူ a ဇွန်း။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကြိုး အားလုံး အဆိုပါ ဆန် ထဲသို့ အများသူငှာ ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံး၊ ဆန် ထဲသို့ တစ်ဦးချင်း ဆန် ပန်းကန်များ။

**မှတ်ချက်** - ရန် ပြန်နွေး ပြုတ် ဆန် ၅ a ဟင်းရည်၊ ထည့်ပါ။ a နည်းနည်း ရေ၊ အကြောင်း ၁ ဇွန်း နှုန်း ခွက် ၏ ဆန်း၊ ဖြည့် အဆိုပါ အစေ့အဆန်များ အတူ a ဇွန်း နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ ဆူအောင်တည်ပါ။ ကျော်လွန် နိမ့် အပူ ဘို့ ၁၀ ရန် ၁၅ မိနစ်များ။

ဆန်	ရေ	ဆီ	ချက်ပြုတ်ထား သည့်။ ဆန်
၁ ခွက် သို့မဟုတ် ၆ <sup>၁/၂</sup> အောင်စ	၁ <sup>၁/၂</sup> ခွက်များ သို့မဟုတ် ၁၂ အောင်စ	၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၃ ခွက်များ
၂ ခွက်များ သို့မဟုတ် ၁၃ အောင်စ	၂ <sup>၁/၂</sup> ခွက်များ သို့မဟုတ် ၂၀ အောင်စ	၄ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၆ ခွက်များ
၃ ခွက်များ သို့မဟုတ် ၁၉ <sup>၁/၂</sup> အောင်စ	၃ <sup>၁/၄</sup> ခွက်များ သို့မဟုတ် ၂၆ အောင်စ	၆ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၉ ခွက်များ



# Stir-fried Glutinous Rice

ကောက်ညှင်း ဆန် သည် များသောအားဖြင့် ပေါင်း သို့မဟုတ် ပြုတ်၊ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် အရမ်း ကစီဓာတ်၊ ဒါတွေနည်းလမ်းများ ၏ ချက်ပြုတ် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အဲဒါ ထဲသို့ a ပြေတယ်။ ထုံကျင်ခြင်း။ အစားအသောက်။ မွေကြော် ကောက်ညှင်းဆန် ထံမှ ၎င်း ကုန်ကြမ်း ပြည်နယ် သည်အထိ ချက်ပြုတ် ရှောက်၊ သို့သော်၊ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ဆန် အများကြီး ပေါ့ပါး နှင့် နောက်ထပ် မွေး ဌ အရသာ။

- 1 ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ကောက်ညှင်း ဆန် ၃ သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ်၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း။ အတူ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ။ ရေဆင်း၊ ထို့နောက်စိမ်ပါ။ ဌ များနေပြီ။ ၏ အေး ရေ ဘို့ ၅ သို့မဟုတ် ၆ နာရီ။ ရေဆင်း ရုံ မိ အဆင်သင့် ရန် အသုံးပြု။
- 2 ပုစွန်ကို အဖုံးလုံအောင် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေထဲမှာ 20 လောက်စိမ်ထားပါ။ မိနစ်များ။ ရေဆင်း သူတို့ကို ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ စိမ် အရည်။
- 3 မှီထဲက ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေအောင်ထားပါ။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။ အန်စာတုံး အဆိုပါ မှီ။
- 4 လှေ့တော အဆိုပါ လေလှန်း ဝက်အူချောင်း နှင့် အန်စာတုံး
- 5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ လေလှန်းထားသော ဝက်အူချောင်းများနှင့် ပုစွန်များကို ထည့်ကာ ၁ မိနစ်ခန့် လှန်းပေးပါ။ ပြီးတော့ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မှီ၊ ဆက်ရန် ရန် ဆီပူနှင့်ကြော်သည် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်။
- 6 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောက်ညှင်း ဆန် လျှော အဆိုပါ wok ကြီး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် အကြောင်း ၁၂ ကြိမ်၊ ချိန်ညှိခြင်း။ အဆိုပါ အပူ အကယ်၍ အဆိုပါ ဆန် စတင်သည်။ ရန် မီးရှို့ ဖြန်း on ၂ သို့မဟုတ် ၃ အောင်စ (၅၅ သို့မဟုတ် ၈၅ ဂရမ်) ၏ ပုစွန်/မှီရေ၊ ကာဗာ နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် ကျော်လွန် အလယ်အလတ် ရန် နိမ့် အပူ ဘို့ ၂ မိနစ်များ။  
တူညီသောအရည်ပမာဏပေါ်တွင် ထပ်မံဖြန်းခေါက်ပြီး ဆန် ၅ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၆ ကြိမ်၊ ပြီးရင်

**INGREDIENTS**

- 1 pound (450 grams) white glutinous rice
- 1 ounce (25 grams) dried shrimp, rinsed
- 10 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted in 1 cup water (see page 33)
- 1 large wind-dried Chinese pork sausage
- 1 large wind-dried Chinese duck-liver sausage
- 2 tablespoons peanut or corn oil
- 1 teaspoon salt
- 4 to 6 scallions, cut into small rounds, white and green parts separated
- 6 ounces (175 grams) fatty roast pork belly, diced (see page 146)
- 1 tablespoon thick soy sauce
- small bunch coriander leaves, torn up

**SERVEs 4 OR 5** as a main course

နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်အုပ်ပါ။ ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို 4 ကြိမ်ထပ်လုပ်သောအခါ၊ သာမန်ရေကိုအသုံးပြုပါ။ အဆိုပါ ပုစွန်/မို့ ရေ သည် အသုံးပြုခံ တက်

**7** ဆား၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ဝက်သားကင်နေစဉ် ဆားထည့်ပါ။ လှန်ပြီး ရောမွေလိုက်ပါ။ ရေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြန်းပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် နောက်ထပ် ၃ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ် ကျိုပေးပါ။ 4 သို့မဟုတ် 5 မိနစ်ခန့်။ ဒီအချိန်မှာ ထမင်းကို ချက်သင့်ပေးမယ့် အကယ်၍ မဟုတ်ဘူး၊ ဆက်လက် ရန် ဆူအောင်တည်ပါ။ နှင့် ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် ရေ အကယ်၍ လိုအပ်သော။

**8** အပူမှဖယ်ရှားပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နံနံတို့ကို ထည့်ပါ။ အရွက်၊ ခေါက် နှင့် အလှည့် ရန် ရောနှော၊ ထို့နောက် လွှဲပြောင်း ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေ့ ပူတယ်။



# Plain Fried Rice

## INGREDIENTS

- 3 cups or 14 ounces boiled rice, cooked at least 3 or 4 hours in advance (see page 170)
- 2 tablespoons peanut or corn oil
- 2 scallions, cut into small rounds, white and green parts separated
- 1 large egg, lightly beaten with
  - 2 teaspoons oil and 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon salt or to taste
- 2 teaspoons thick soy sauce
- 2 tablespoons clear stock (optional)

SERVES 2 with 1 other dish

ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ် ဆန် သည် မွှေကြော် အတူ ကြက်ဥ ဒါပေမယ့် မပါဘဲ အသား

သို့မဟုတ် ပင်လယ်စာ၊ အဲဒါ သည် ခေါ်တယ်။ “ရိုးရိုး ကြော် ဆန်” နှင့် အဲဒါ မကြာခဏ ရှိသည်။ ပိုကြီးတယ်။ အယူခံဝင် ထက် ပြုတ် ဆန် ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အသုံးပြုခွဲ ရန် စားသောက်ခြင်း။ ဆန် အဖြစ် a ဆန်ရေ။ ဟိ မွှေကြော် လုပ်ငန်းစဉ် ထပ်လောင်းသည်။ အများကြီး အရသာ နှင့် မွှေးရနံ့၊ ဟိ တရုတ် တစ်ခါတစ်ရံ အစေခံ အဲဒါ ဌှိ နေရာ ၏ ပြုတ် ဆန် အဖြစ် a တိုင်းတာ ၏ စီးပွားရေး ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အနည်းငယ် ဟင်းလျာများ ရန် သွား အတူ အဲဒါ။ ကတည်းက အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရလဒ် သည် ရရှိခဲ့သည်။ ထံမှ ချက်ပြုတ် ဆန် အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝဲ ဘို့ a အနည်းငယ် နာရီ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း၊ အဲဒါ သည် လည်း a နည်းလမ်း ရန် အလှည့် တစ်ခုခု လက်ကျန် ဆန် ထဲသို့ တစ်ခု စားချင်စရာ ပန်းကန်။

- 1 ဖြေလျော့ပါ။ အဆိုပါ ဆန် အစေ့အဆန်များ အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။
- 2 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွှေပေးပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ်၊ ထို့နောက် လောင်း ဌှိ အဆိုပါ ကြက်ဥ။ ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ ၅ ရန် ၁၀ စက္ကန့်၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ကြက်ဥ အစုံ မှာ အဆိုပါ အောက်ခြေ ဒါပေမယ့် ကျန်နေပါသည်။ ရည်ယိုခြင်း။ on အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။
- 3 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆန် လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဘို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်များ သို့မဟုတ် သည်အထိ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပူတယ်။ ရာသီ အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ပဲစိပ် ငံပြာရည်။ အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆန် သည် အရမ်း ခက်တယ်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ စတော့ နှင့်မွှေပေးပါ။ ဘို့ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ၊ တင်ပါ။ ဌှိ a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။







# Beef Fried Rice

## INGREDIENTS

8 ounces (225 grams) beef, rump or skirt steak  
 14 ounces or 3 cups boiled rice, cooked at least 3 or 4 hours in advance (see page 170)  
 4 or 5 tablespoons peanut or corn oil  
 4 cloves garlic, peeled and chopped fine  
 ¼ inch (5 millimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine  
 4 scallions, cut into small rounds, white and green parts separated  
 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 1 egg, lightly beaten  
 2 to 4 leaves iceberg lettuce, thinly shredded

### For the marinade

½ teaspoon salt  
 ½ teaspoon sugar  
 2 teaspoons thin soy sauce  
 2 teaspoons thick soy sauce  
 6 turns black pepper mill  
 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 ½ teaspoon potato flour  
 3 or 4 tablespoons water  
 1 tablespoon peanut or corn oil

SERVES 2 as main course

အများကြီး ၏ အဆိုပါ ဆွဲဆောင်မှု ၏ ဒီ ပန်းကန် မုသား ၌ အဆိုပါ အဟီး

အဲဒါ အဆိုပါ အရသာ ၏အဆိုပါ အမဲသား နှင့် နံ့သာမျိုး စိမ့်ဝင်သည်။ အဆိုပါ

ဆန် စဉ်တွင် အဲဒါ သည် ဖြစ်ခြင်း။ မွေ့ကြော်။

1 ခုတ်ထစ် သို့မဟုတ် mince အဆိုပါ အမဲသား။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင်

သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် အာလူး မုန့်ညက် ရန် အဆိုပါ အမဲသား။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ၊ တစ်ခု ဇွန်း

မှာ a အချိန်၊ မွေ့သည်။ အားကြိုးမာန်တက် ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဦးတည်ချက် အကြား

ထပ်လောင်း သည်အထိ ရယ် ခက်တယ်။

ရန် ဆက်လက်။ ဒီ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ အမဲသား fluffy နှင့် ကတ္တီပါ ရအောင် marinate ဘို့

၁၅ မိနစ်များ။ ရောမွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ ဆီ

3 ဖြေလျော့ပါ။ အဆိုပါ ဆန် အစေ့အဆန်များ အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။

4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၃ ဇွန်း ၏

အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ

အဲဒါ မျက်မှန်များ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် အဆိုပါအဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ မွေ့ပါ။ a

အနည်းငယ် ကြိမ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အမဲသား နှင့်၊ လျှော အဆိုပါ wok ကြီး သို့မဟုတ်

သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ လှန် နှင့် ဆမ်း၊ ကြော့ တက်

တစ်ခုခု အဖုများ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ ဘယ်တော့လဲ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း

ချက်ပြုတ်၊ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ

wok၊ ဆက်ရန် ရန် မွေ့ပေးပါ။ အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ။ လောင်း ၌ အဆိုပါ အရိုက်ခံရ ကြက်ဥ၊

ထိပ်ဖျား

၌ အဆိုပါ ဆန်၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ သို့မဟုတ် သည်အထိ အားလုံး အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း

ပူတယ်။ နှင့် ကောင်းပြီ ရောနှော။ ဖြည်းဖြည်း လောင်း ၌ အဆိုပါ ကျန် ဆီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ

ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် အဆိုပါ ဆန် ရန် ပေါင်းစပ်ပါ။ အဲဒါ။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။

5 ထည့်ပါ။ တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ဆလတ်ရွက် နှင့် အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။  
ထက်တောင် ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ ထိပ်တန်း အတူ အဆိုပါ ကျန်  
ဆလတ်ရွက် နှင့် အစေခံ ပူတယ်။



# Yin-Yang Rice

Yin နှင့် Yang တို့သည် တရုတ်ဒဿနိကဗေဒ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုမှုများ ၊ နေနှင့်လကို သင်္ကေတပြု၍ ယောက်ျားမိန်းမ၊ အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အလင်းနှင့် အမှောင်။ ၌ ဒီ ပန်းကန်၊ အဆိုပါ ကြက်ဥ အဖြူ နှင့် အဆိုပါ အနီရောင် ခရမ်းချဉ်သီး ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ အလှဆင်ရန် ပုံစံ အဆိုပါ Yin-Yang သင်္ကေတ။

- 1 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် strips တွေ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။
- 2 **marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ** - ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီထည့်ပါ။ ဝက်သားကို ငရုတ်ကောင်းနှင့်အာလူး မှုန့်။ အကျိုဖြစ်အောင် မွေ့ပြီး ရေထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက် ပေါ့ပါး။ ရအောင် marinate ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ မွေ့ပါ။ ၌ အဆိုပါ ဆီ
- 3 ရေမြုပ် အဆိုပါ ခရမ်းချဉ်သီး ၌ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ဘို့ a အနည်းငယ် မိနစ်များ၊ ထို့နောက် အခွံ။ မျိုးစေ့ နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ အတုံးများ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဝါယာကြိုး ဆန်ခါ၊ ကျော်လွန် a ဇလုံ ရန် ရေဆင်း၊ သိမ်းဆည်း အဆိုပါ ဖျော်ရည်ဘို့ အဆိုပါ ငံပြာရည်။
- 4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ လှည့်ပတ်၍၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ကာ နူးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။နှင့် မွေ့ပေးပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ်။ ရာသီ အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် သကြား ထမင်းချက် ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူမြှုပ် ဘို့ အကြောင်း ၅ မိနစ်များ။ ဖယ်ရှားပါ။ ရန် အဆိုပါ ဆန်ခါ၊ နှင့် ရေဆင်း၊ သိမ်းဆည်း အဆိုပါ ဖျော်ရည် ဘို့ အဆိုပါ ငံပြာရည်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ဇလုံ နှင့် စောင့်ရှောက် နွေး ၌ အဆိုပါ မီးဖို။
- 5 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်** ရောမွေ့ပါ။ အတူ အဆိုပါ ခရမ်းချဉ်သီး ဖျော်ရည်၊ အာလူး ရှုံ့မှုန့်၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်နှင့် ကမာ ငံပြာရည်။
- 6 ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် အဆိုပါ ဆန် on a ပတ်ပတ်လည် ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ စောင့်ရှောက်ပါ။ နွေး။
- 7 ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok ပြန်နွေးပါ။ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၄ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဖြတ် ကြက်သွန်ဖြူ၊

**INGREDIENTS**

- 1 pound (450 grams) lean pork
- 2 pounds (900 grams) tomatoes
- 12 tablespoons peanut or corn oil
- 1 clove garlic, peeled and chopped fine
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- about 1 1/4 pounds or 4 1/2 cups boiled rice, freshly cooked (see page 170)
- 3 or 4 cloves garlic, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 6 large egg whites, beaten with 1/2 teaspoon salt
- 2 cooked green peas (optional)

**For the marinade**

- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 10 turns white pepper mill
- 1 teaspoon potato flour
- 1 or 2 tablespoons water
- 1 or 2 tablespoons peanut or corn oil

**For the sauce**

- juice from the tomatoes
- 2 teaspoons potato flour
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 1 tablespoon oyster sauce

**SERVES 3 OR 4** as lunch or, as last course, 8 to 10

နှင့် ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ မျက်မှန်များ နှင့် ယူတယ်။ on အရောင်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက်။  
လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatulaရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ  
wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ဝက်  
အလှည့် အဖြူရောင် နှင့် သည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ချက်ပြုတ်။ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင်  
သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ဆက်လုပ်နေသည်။ ရန်  
အလှည့် နှင့် ခေါက် သည်အထိ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် ရန် အဆိုပါ ဝက်၊ မွှေသည်။ အဖြစ် အဲဒါ ထူလာသည်။  
ထက်တောင် ကျော်လွန် အဆိုပါ ဆန်

**8** အိုးကို ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။ ကျန်ဆီ 6 ဇွန်းထည့်ကာ ပူလာသည်အထိ ပြန်နွေးပါ။  
လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။ ကြက်ဥအဖြူ ကို ပန်းကန်လုံး (သို့) အဆက်မပြတ်ခေါက်ပေးပါ။  
သတ်မှတ်ထားသော အလွှာများ လှည့်နေချိန်တွင် ပျားရည်ရည်သည် ကြက်ဥဖြူ အောက်ခြေသို့  
ရောက်သွား စေရန် spatula ဖြင့် တည်ပါ။မျက်နှာပြင်ဆီသို့ လိုအပ်ပါက အပူလျှော့ပါ။  
ကြက်ဥအကာအနှစ် နုသေးသေးလေးတွေကို လှီးထားပါ။ နှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် on အဆိုပါ  
မှန်တယ်၊ သို့မဟုတ် ယဉ်၊ တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ဆန်၊ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ curvy Yin-Yang motif

**9** ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဆိုပါ ခရမ်းချဉ်သီး on အဆိုပါ ယန်၊ သို့မဟုတ် ဘယ်ဘက်၊ ဖွတ်။  
အလှဆင် အတူ အဆိုပါ ၂ ဥယျာဉ် ပဲစွေ၊အကယ်၍ အလိုရှိသော အစေခံ ပူတယ်။



# ခေါက်ပြောက် Northern ဖက်ထုပ်

## INGREDIENTS

### For the dough

- 1 1/4 pounds (560 grams) all-purpose flour
- 1 1/2 cups cold water

### For the filling

- 1 ounce (25 grams) dried shrimp, rinsed
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 pounds (900 grams) Chinese celery cabbage, trimmed
- 2 teaspoons salt
- 1 pound (450 grams) pork with a little fat, chopped fine
- 12 scallions, cut into small rounds

### For the marinade

- 1 1/2 teaspoons salt
- 8 turns pepper mill
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 3 tablespoons sesame oil
- 3 tablespoons peanut or corn oil

### For the dips

- soy sauce, thin or thick, vinegar, Chinkiang wine or hot chili oil (see page 240)

SERVES 10 as first course

Yields about 100 dumplings

မြောက်ပိုင်း တရုတ် လူတွေ ချစ်သည်။ ဒါတွေ ဖက်ထုပ် ။ D / J B P - U / V ။

အထူးသဖြင့် ကာလအတွင်း အဆိုပါ တရုတ် အသစ် တစ်နှစ်။ သူတို့ တစ်ခါတစ်ရံ စားသည်

သူတို့ကို အဖြစ် အဆိုပါ အားလုံးအတွက် သင်တန်း ။ a ထမင်းစား၊ နှင့် a လူ မေ

စားသုံးပါ။ နောက်ထပ် ထက် ၅၀ မှာ a ထိုင်သည်။ ရန် ခြုံ သူတို့ကိုသည် တစ်ခု

စိတ်လှုပ်ရှားစရာ မိသားစု လှုပ်ရှားမှု ဌ ဌ ဘယ်ဟာ လူတိုင်း ချေးတယ်။ a လက် ဟိ ဖြည့်စွက်

နိုင်သည်

ဖြစ် a မျိုးစုံ ။ မတူဘူး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အဲဒီလို အဖြစ် တရုတ် ငရုတ်သီး နှင့်

ဆောင်းရာသီ သခွားမသီး၊ အတူ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝက် သို့မဟုတ် အမဲသား သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ ငါး။

ဟိ အရွယ်အစား နိုင်သည် လည်း ကွဲပြား၊ ဒါပေမယ့်

D / J B P - U / V ။ ဘယ်တော့လဲ coo k edi လုပ်သင့်တယ်။ al w ays

ပါဝင်ပါတယ်။ a သေးငယ်သည်။ ပမာဏ ။ အရည် (ဟင်းချို) အတွင်းပိုင်း

အဆိုပါ ထုပ်ပိုး။

**1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း** ဆယ်ထားပါ။ အဆိုပါ မုန့်ညက် ထဲသို့ a ရောစပ်ခြင်း။ ဇလုံ၊ တဖြည်းဖြည်း မွှေပေးပါ။

၌ အဆိုပါ ရေ နှင့် စတင်ပါ။ ဆုပ်နယ်ခြင်း။ ဆုပ်နယ်သည်။ ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊

သို့မဟုတ် သည်အထိ ချောမွေ့။ ဟိ မုန့်စိမ်း လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကြည့် ဒါပေမယ့်

ပျော့ပြောင်းသည်။ နှင့် မဟုတ်ဘူး ခြောက်သွေ့ ကာဗာ အဆိုပါ ဇလုံ အတူ a

မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် ထားခဲ့ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၃၀ မိနစ်များ မှာ အခန်း အပူချိန်

**2 ဖြည့်စွက်စာ ပြင်ဆင်ပါ-** ပုဇွန်ကို လုံလုံလောက်လောက် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့

ရေထဲမှာ စိမ်ထားပါ။ ကာဗာ သူတို့ကို၊ ဘို့ ၁၅ ရန် ၂၀ မိနစ်များ။ ရေဆင်း သူတို့ကို၊

ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ စိမ် အရည်။ ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ပုစွန် ထဲသို့ အဆိုပါ

အရွယ်အစား ၏ မီးခြစ်ချောင်း ခေါင်းတွေ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၇) နှင့် ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။

**3** ဖျက်စီး အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် crosswise အဖြစ် ပါးပါးလေး အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ နှင့်  
ထို့နောက် ခုတ် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ထွက် အဆိုပါ ခက်တယ်။  
အူတိုင်း၊ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။ ရောမွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ထားပါတော့ ရပ်ပါ။  
အကြောင်း၂၀ မိနစ်များ၊ ဒါကြောင့် အချို့ ၏ င်း ရေ နိုင်သည် စိမ့် ထွက်

**4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင်  
သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် ဆီများ ရန် အဆိုပါ ဝက်။ ထို့အတူ ထည့်ပါ။ ၃ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ပုစွန်  
ရေ (အကယ်၍ မလုံလောက်ခြင်း၊ လုပ်ပါ။ တက် အတူ အေး ရေ) နှင့် မွှေပေးပါ။  
အားကြိုးမာန်တက် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်။ ရောမွှေပါ။ ၌ အဆိုပါ ပုစွန် နှင့်ကြက်သွန်နီ နှင့်  
ထားပါတော့ marinate သည်အထိ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း သည် အဆင်သင့်။

**5** ညှစ်သည်။ ထွက် အဆိုပါ ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။  
စိုစွတ်သော။ ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါဝက် အရောအနှော။ ရောမွှေပါ။ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

**6** မုန့်စိမ်းကို ၄ ပိုင်းခွဲပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် တစ်ပိုင်းကို လှိမ့်လိုက်ပါ။  
ထဲသို့ a ရှည် ဆလင်ဒါ အကြောင်း ၃/၄ လက်မ (၂ စင်တီမီတာ) ၌ အ ချင်း၊ နှင့် ထို့နောက် ဖြတ်  
အပိုင်းပိုင်း သို့ အကြောင်း ၃/၅ လက်မ (၁.၅ စင်တီမီတာ) ရှည်။ ကာဗာ နှမြောတယ်။ မုန့်စိမ်း  
အတူ a မျက်နှာသုတ်ပုပါ။

**7** တစ်မျိုး အားဖြင့် တစ်ခု၊ ရပ်ပါ။ တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ မတ်တတ် on အဆိုပါ ဖနောင့် ၏  
သင်၏ လက်၊ အနည်းငယ် ပတ်ပတ်လည် off အဆိုပါ မုန့်စိမ်း ထို့နောက် ပြား အတူ အဆိုပါ  
တခြား လက် မုန့်ညက် သူတို့ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်။ အသုံးပြုခြင်း။ a ကျဉ်းသော လူးလိမ့် တံ၊  
လိပ် ထွက် တစ်ခုစီ အပိုင်းအစ ထဲသို့ a မြို့ပတ်ရထား ထုပ်ပိုး အကြောင်း ၃ လက်မ (၇.၅  
စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ဗဟို အနည်းငယ် ပိုထူ ထက် အဆိုပါ အစွန်း အားဖြင့်  
လှည့် အဆိုပါ မုန့်စိမ်း လက်ယာရစ် အဖြစ် သင် လိပ်။



8 နေရာ a ထုပ်ပိုး ဌ် အဆိုပါ ထန်းလျက် ၏ တစ်ခု လက် သို့မဟုတ် on a ပြားချပ် မျက်နှာပြင် နှင့် ထား အကြောင်း ၁ ၂/၂ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၏ အဆိုပါ ဖြည့်စွက် ဌ် အဆိုပါ အလယ်တန်း (က)။ ဖြစ်တော့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ရန် တံဆိပ် အဆိုပါ ၂ အစွန်း ၄ ကိုင်ပါ။ အဆိုပါ ဖက်ထုပ် အကြား အဆိုပါ လက်မ နှင့် အညွှန်း လက်ချောင်းများ ၏ နှစ်ခုလုံး လက်တို့ကို တံဆိပ် အဆိုပါ မှန်တယ် အနားများ အားဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ခြင်း။ အဆိုပါ လက်မ နှင့် အညွှန်း လက်ချောင်းများ အတူ (ခ)၊ pinchingနှင့် pleating ရန် လုပ်ပါ။ တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု tucks တပြိုင်နက်တည်း တံဆိပ် အဆိုပါ ဝဲ အနားများ ဌ် အဆိုပါ အတူတူပါ။ နည်းလမ်း။ တင်ပါ။ အဆိုပါ ဖက်ထုပ် ဌ် a ထွန်းကားသည်။ ဒယ်အိုး။ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။



9 ရန် ပြုတ် အဆိုပါ ဖက်ထုပ် ဌ် a wok၊ ယူလာပါ။ အကြောင်း ၃ ပိုင့် ၏ ရေ ရန် a မြန်သည်။ ပြုတ်။ တင်ပါ။ ဌ် ၅ သို့မဟုတ် ၆ ဖက်ထုပ် နှင့် မွှေပေးပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး တုတ် ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ။ ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ခု ၁၄ သို့မဟုတ် ၁၅ နှင့် မွှေပေးပါ။ တဖန်။ ကာဗာ အဆိုပါ wok နှင့် ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်။ မွှေ ထို့နောက် ကာဗာ တဖန်၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆက်လက် ရန် ဆူအောင်တည်ပါ။ ညင်သာစွာ ဘို့ နောက်တစ်ခု ၈ ရန် ၁၀ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ဖက်ထုပ် ရှိသည် ဇေဝေဝါ ရန် အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။ (အကယ်၍ အဆိုပါ ချက်ပြုတ် သည် ပြီးပြီ။ on တစ်ခု လျှပ်စစ် မီးစက်၊ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ အပူချိန် မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ အဲဒါအကြောင်း ၈ အောင်စ အေး ရေ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ထပ်ပြောသည်။ နှစ်ကြိမ် ကာလအတွင်း ချက်ပြုတ် ရန် တားဆီး အဆိုပါ ဖက်ထုပ် ထံမှ ပေါက်ကွဲသည်။)



10 အစေခံ ပူတယ်။ ရန် စားသည်၊ နှစ် သူတို့ကို ဌ် ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ရှုလကာရည် နှင့် ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ၊ ရောစပ်ခြင်း။ သူတို့ကို ရန် တစ်ဦးချင်း အရသာ။

# ကြော်ထားသည်။ N

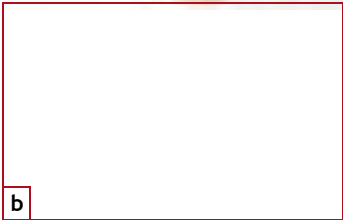
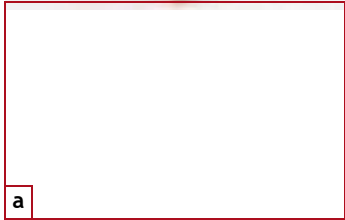
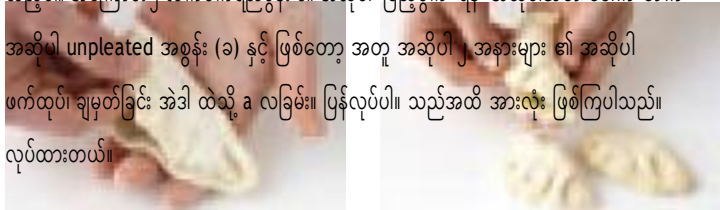
**INGREDIENTS**  
same as for Boiled Northern dumplings

**For the dough**  
follow step 1 of Scallion Cakes dough

# ဝ rthernဖက်ထုပ်

တစ် ပေါင်းစပ် ၏ ချက်ပြုတ် နည်းလမ်းများ သည် အသုံးပြုခွဲ ရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဒါတွေ အရသာ ဖက်ထုပ်၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြတ်သား ကြော်ထားသည်။ on အဆိုပါ အောက်ခြေ နှင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပေါင်းon ထိပ်တန်း။ ခြေလှမ်းများ ၂ ရန် ၇ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အဖြစ် ဘို့ပြုတ် မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်။

• အလှည့် အဆိုပါ ထွန်းကားသည်။ ဖွတ် ၏ a ထုပ်ပိုး ဆီသို့ သင်၊ လုပ်ပါ။ ၆ တည့်တည့် ပါးလွှာ၊ တစ်ခုစီအကြောင်း ၃/၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) dee p ၊ တစ်လျှောက် အဆိုပါ ထိပ်တန်း အစွန်း ၏ ရုံ အောက်မှာ တစ်ဝက် စက်ဝိုင်း၊ ဖွဲ့စည်း a နည်းနည်း အိတ် (က)။ ထည့်ပါ။ အကြောင်း ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဖြည့်စွက် ရန် အဆိုပါအိတ် ခေါက် တက် အဆိုပါ unpleated အစွန်း (ခ) နှင့် ဖြစ်တော့ အတူ အဆိုပါ ၂ အနားများ ၏ အဆိုပါ ဖက်ထုပ်၊ ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ ထဲသို့ a လခြမ်း၊ ပြန်လုပ်ပါ။ သည်အထိ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။







၉ ဖက်ထုပ်ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် လေးလံသော ၈-မှ ၁၀လက်မ (၂၀- ၂၅ စင်တီမီတာ) ဒယ်အိုးကို အပူပေးပါ။ အဖုံးဖြင့် စက္ကန့် 30 ခန့် သို့မဟုတ် ပူလာသည်အထိ တည်ပါ။ ဆီထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး မွှေပေးပါ။ မျက်နှာပြင်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ထား ၌ ၁၂ ဖက်ထုပ်၊ ၌ ၂ အပြိုင် အတန်း၊ အတူ အဆိုပါ ဖက်ထုပ် ရုံ ထိထိမိမိ တစ်ခုစီ အခြား ကာဗာ နှင့် ထမင်းချက် ဘို့ ၃ မိနစ်များ။ လောင်း ၌ အဆိုပါ ရေပူ အရောအနှော၊ ကာဗာ နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် ကျော်လွန် a ပိုမြင့်တယ်။ အပူ ဘို့ အကြောင်း ၇ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ရေ သည် နီးပါး စုပ်ယူသည်။ နှင့် အဆိုပါ အောက်ခြေများ ၏ အဆိုပါ ဖက်ထုပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အလှည့် ရှေ့။ လောင်း အဆိုပါ ဖျက်သိမ်း မုန့်ညက် တစ်လျှောက် အဆိုပါ နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ ဖက်ထုပ်။ ကာဗာ ချက်ပြုတ် ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ နောက်ထပ် မိနစ်များ; အဆိုပါ မုန့်ညက် ပုံစံများ ပြတ်သား ရုပ်ရှင် ချိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖက်ထုပ် ။

10 အတူ a spatula၊ ဖယ်ရှားပါ။ အဖြစ် အများကြီး ဖက်ထုပ် ၌ a အတန်း အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ နှင့် အလှည့်သူတို့ကို အညိုရောင် ဖွတ် တက်၊ on a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ မှန်တယ် အဝေး၊ စဉ်တွင် သင် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် အဆိုပါ တခြား ဖက်ထုပ်၊ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက် နွေး နှင့် အစေခံ အားလုံး အတူ။

# Scallion ကိတ်မုန့်

## INGREDIENTS

- 1¼ pounds (560 grams) all-purpose flour
- 1½ cups boiling water
- 1 or 2 tablespoons cold water
- 1 or 2 teaspoons sesame oil
- 1½ teaspoons salt
- about 4 ounces (115 grams) margarine
- 35 scallions, about 12 ounces (350 grams), chopped
- peanut or corn oil for frying

SERVES 6 for lunch; 10 to 12 as a first course; more as an hors d'oeuvre

ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ကိုက်သည်။ လေ အော်သံ ၌ ပီကင်း၊ လူတွေ tuck ထဲသို့ ဒါတွေ ချစ်လှစွာသော၊ အဆီပြန်ကိတ်မုန့်၊ လုပ်ထားတယ်။ အားလုံး အဆိုပါ နောက်ထပ် စားချင်စရာ အားဖြင့် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ ပိတ်မိနေသည်။ အတွင်း သူတို့ရဲ့ အလွှာများ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ တာဝန်ထမ်းဆောင် တစ်ယောက်တည်း၊ အတူ လက်ဖက်ရည် သို့မဟုတ် တရုတ် ဝိုင်၊ အဖြစ် a ထမင်းစား အစဉ်အလာ၊ ဝက်ဆီ သို့မဟုတ် ပြန်ဆိုသည်။ ဘဲရဲ့ အဆီ သည် အသုံးပြုခံ၊ ဒါပေမယ့် ဗာဂျရင်း သည် a အရမ်း ကျေနပ်စရာ နှင့် ပိုကျန်းမာ အစားထိုး

1 ဆယ်ထားပါ။ အဆိုပါ မုန့်ညက် ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။ လောင်း ဌ အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ တဖြည်းဖြည်း နှင့် ရောနှော အတူ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a အမဲချိတ် အဖြစ် သင် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ပွတ်ပေးပါ။ အတူ အတူ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ စဉ်တွင် အဆိုပါ မုန့်ညက် သည် ဆဲ နွေး။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အေး ရေ နှင့် ဆုပ်နယ်သည်။ ရန် ပုံစံ a မုန့်စိမ်း အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကြည် ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ခက်တယ်။ ဆက်လက် ရန် ဆုပ်နယ်သည်။ ဘို့ ၂ သို့မဟုတ် ၃ နောက်ထပ် မိနစ်များ နှင့် ထို့နောက်ထားပါတော့ မတ်တပ်ရပ်၊ မြုပ်၊ ဘို့ မှာ အနည်းဆုံး ၃၀ မိနစ်များ။

2 ဆီ a ပြားချပ် မျက်နှာပြင် အတူ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှမ်း ဆီ ထို့အတူ ဆီ a လူးလိမ့် pin အတူ a နည်းနည်းနှမ်း ဆီ

3 နေရာ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း on အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။ ဆုပ်နယ်သည်။ a အနည်းငယ် ကြိမ် နှင့် ပုံသဏ္ဍာန် ထဲသို့ a လိပ်။ ၆၀ ထဲသို့ ၆ အပိုင်းပိုင်း။

4 အတူ အဆိုပါ ဆီလိမ်းသည်။ လူးလိမ့် တံ၊ လိပ် ထွက် ၁ အပိုင်းအစ ထဲသို့ a မြို့ပတ်ရထား ပုံသဏ္ဍာန် အကြောင်း ၆ ၁/၂ inches (၁၆ စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း၊ အတူ အဆိုပါ အနားများ အနည်းငယ် ပိုပါးတယ်။ ထက် အဆိုပါ ဗဟို။

5 Sprinkle with a good ၁/၄ teaspoon of ဆား ငန် , all ကျော်လွန် , ယ press dt in with your fingers။

6 နေတတ်၏။ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အကြောင်း ၁/၂ အောင်စ (၁၅ grams) မာဂျရင်း အားလုံး ကျော်လွန် , ရပ်ခြင်း။ တိုတိုလေးပါ ။ ၏ အဆိုပါ အနားများ

7 ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အကြောင်း ၅ ဇွန်း ၏ ခုတ်တယ်။ ကြက်သွန်နီ၊ ထပ်လောင်း အနည်းငယ် နောက်ထပ် မှာ အဆိုပါ ဗဟို။



8 လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အနီးဆုံး နှစ်ဖက်ကို ကောက်ယူပြီး ကိတ်မုန့်ကို အဝေးသို့ လှိမ့်ပေးပါ။  
ထံမှ သင်၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ ကြေကျ ထွက်  
(က)။

9 (ခ) အစွန်းနှစ်ဖက်ကို လိမ်ပါ။ ထို့နောက် လက်တစ်ဖက်စီတွင် အဆုံးတစ်ဖက်ကို ကိုင်ကာ  
အရှေ့ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ အလယ်တန်း သည်အထိ အဆိုပါ ကုန်ဆုံးသည်။ ဆုံ (ဂ)။ မသည် တစ်ခု  
အဆုံး နှင့် ထား on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ အခြား လှည့်ကွက် အဆိုပါ နှစ်ခု စွန်း၊ ၌ ဆန်ကျင်ဘက်  
လမ်းညွှန်ချက်များ (ဃ)။ နှင့် စာနယ်ဇင်း ဆင်း ရန် လုပ်ပါ။ ထဲသို့ a ဘောလုံး (င)။

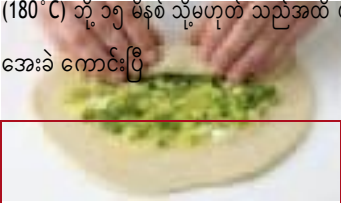
10 ညင်ညင်သာသာ လိပ် ထွက် အဆိုပါ ဘောလုံး၊ အလှည့် ကျော်လွန် နှင့် လိပ် ထွက် အဆိုပါ  
တခြား ဖွတ်၊ ပြန်လုပ်ပါ။ ဒီ လုပ်ငန်းစဉ် သည်အထိ အဲဒါ ပုံစံများ a မြို့ပတ်ရထား ပုံသဏ္ဍာန်  
အကြောင်း ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း။ အကယ်လို့ အဆိုပါ မျက်နှာပြင် ၏  
အဆိုပါ ကိတ်မုန့် လုပ်သင့်တယ်။ ပေါက်ကွဲ ကာလအတွင်း လူးလိမ့် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး  
စိတ်မပူနဲ့ အဲဒါလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး လုပ်ပါ။ အများကြီး ကွာခြားချက် ဘယ်တော့လဲ  
ချက်ပြုတ်။

11 အပူ a လေးလံ ပြားချပ် အကြော် ဒယ်အိုး သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ ဆီ  
တင်ပါ။ ၌ အဆိုပါ ကိတ်မုန့်၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် အကြော်၊ မြုပ်၊ ဘို့ ငှ သို့မဟုတ် ၅  
မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ တွေ့တယ်။ ရွှေအညိုရောင်။ အလှည့် ကျော်လွန် နှင့် အကြော်  
အဆိုပါ တခြား side, covered, for အကြောင်း အဆိုပါ အတူတူပါ။ အရှည် ၏ အချိန်၊  
စစ်ဆေးခြင်း။ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး မီးရှို့ ဖယ်ရှားပါ။  
ရေထုတ်ပါ။ on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် စောင့်ရှောက် နွေး on a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။  
ပန်းကန်။

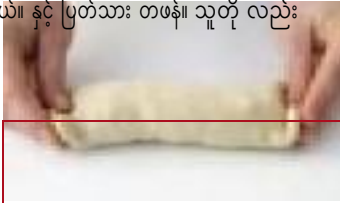
12 ပထမကိတ်မုန့်လုပ်နေစဉ်တွင် အခြားကိတ်မုန့်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရန် အဆင့် 4 မှ 10 ကို  
ထပ်လုပ်ပါ။ ကြော်။ ဒုတိယကိတ်မုန့်မကြော်ခင် ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီပြန်ဖြည့်ပါ။ ပြန်လုပ်ပါ။  
သည်အထိ အားလုံး ၆ ကိတ်မုန့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ်။

13 ဖြတ် တစ်ခုစီ ကိတ်မုန့် ထဲသို့ ၆ သို့မဟုတ် ၈ အပိုင်းပိုင်း နှင့် အစေခံ ပူတယ်။ အကယ်လို့  
တာဝန်ထမ်းဆောင် အဖြစ် တစ်ခု မြင်း d'oeuvreဖြတ် ထဲသို့ ကိုက်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။

မှတ်ချက် - ကြက်သွန်နီ ကိတ်မုန့် နိုင်သည် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ ရှေ့သို့ ၎င်း အချိန်။ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် ပြန်နွေး ဖြစ်ဖြစ်။ ဌာ အကြော် ဒယ်အိုး အတူ a နည်းနည်း ဆီ သို့မဟုတ်၊ အတူ မာဂျရင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ကျော်လွန် သူတို့ကို၊ on a တစ်ပွဲ ဌာ a preheated မီးဖို မှာ 350° F (180° C) ဘို့ ၁၅ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ ပူတယ်။ နှင့် ပြတ်သား တဖန်။ သူတို့ လည်း အေးခဲ ကောင်းပြီ



a



b



c



d



e



# Dry-braised Yi Noodles

## INGREDIENTS

- 2 Yi noodle cakes, 8 ounces (225 grams), each cake is usually 10 inches (25 centimeters) in diameter
  - 1 ounce (25 grams) dried shrimp, rinsed
  - 3½ tablespoons peanut or corn oil
  - 3 cloves garlic, peeled and chopped fine
  - ¼ inch (5 millimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine
  - 8 ounces (225 grams) cooked white crabmeat
  - ¼ teaspoon salt
  - 1½ to 2 cups prime or clear stock (see page 242)
  - 6 scallions, sliced into 2-inch (5-centimeter) sections and cut into silken threads (see page 34)
  - ½ tablespoon thin soy sauce
  - 3 tablespoons oyster sauce
- SERVES 8** as the last dish to end a dinner of 5 or 6 dishes

တရုတ်နိုင်ငံတွင် "Yi Mansion" ခေါက်ဆွဲဟု ခေါ်တွင်သော ဤဟင်းလျာတွင် ရှိသည်ဟု ယူဆရသည်။ ၁၈ ရာစုတွင် ပညာရှင်-အရာရှိ Yi Ping-shou က တီထွင်ခဲ့သည်။ ရှိ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်အတွက် အရသာရှိသော အခေါင်ရှိသူများ သည် ခေါက်ဆွဲဖြင့်သာ ဆုပ်နယ်ချင်ကြသည်။ ကြက်ဥ၊ မဟုတ်ဘူး၊ ရေ၊ ထို့နောက် အကြော် မိ ဖြစ်ခြင်း။ ကျစ်သည်။ ၌ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး စတော့။ ဟိ ရီ ခေါက်ဆွဲ ကိတ်မုန့် ရောင်းတယ်။ ၌ တရုတ်ဆိုင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ အကြော်။

1 တင်ပါ။ ၇ ရန် ၈ ခွက်များ ၏ ရေ ၌ a ကြီးမားသော ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ချိုး တစ်ခုစီ ခေါက်ဆွဲ ကိတ်မုန့် ထဲသို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ အပိုင်းပိုင်း နှင့် ရေမြုပ် သူတို့ကို ၌ အဆိုပါ ရေ။ ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်နှင့် ဆက်လက် ရန် ပြုတ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ နူးညံ့သည်။ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး ရွဲ။ ရေဆင်း ၌ a colander နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။ (အကယ်၍ ပြင်ဆင် အများအပြား နာရီ ၌ ကြိုတင်မဲ၊ လျှော့ဝေ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။)

2 စိမ်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ ၌ ရုံ လုံလောက်သော ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန် ကာဗာ သူတို့ကို။ ရေဆင်း သူတို့ကို။ ကြိုတင်စာရင်းပေး အဆိုပါ စိမ် အရည်။ ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ပုစွန် ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အဆိုပါအရွယ်အစား ၏ မီးခြစ်ချောင်း ခေါင်းတွေ။

3 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ smo k e s မြင့်တက် ။ ထည့်ပါ။ ၁/၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန်၊ ဘေးဖယ် နှင့် မွှေပေးပါ။ ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ခြောက်သွေ့အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a သေးငယ်သည်။ ပန်းကန်။

4 လျှော့ဝေ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok နှင့် ပြန်နွေး ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ ယူတယ်။ on အရောင်၊ ထည့်ပါ။အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် မွှေပေးပါ။ a အနည်းငယ် ကြိမ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂဏန်းသား နှင့် မွှေပေးပါ။ အတူ

အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ။ ရာသီ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်။

5 လောင်း ဌ် အဆိုပါ စတော့ နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ၊  
ရောနှော အတူ အဆိုပါ ဂဏန်း အသား နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် ကျော်လွန်  
အလယ်အလတ် အပူ သည်အထိ အများဆုံး ၎် အဆိုပါ စတော့ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။  
စုပ်ယူသည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ scallions, ရာသီ အတူ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် ကမာ  
ငံပြာရည်နှင့် စစ်ဆေးပါ။ ဘို့ အရသာ။

6 အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ ဖြန်း အဆိုပါ ပုစွန် on ထိပ်တန်း နှင့် အစေခံ။

**မှတ်ချက်** - လက်ကျန် ခေါက်ဆွဲ ပြန်နွေး ကောင်းပြီ ဘယ်တော့လဲ a နည်းနည်း စတော့ သည် ထပ်ပြောသည်။  
ရန် သူတို့ကို။





# Double-faced အညို Noodles အတူ ဝက်

## INGREDIENTS

- 8 ounces (225 grams) dried or 12 ounces (350 grams) fresh Chinese egg noodles
- 8 ounces (225 grams) lean pork, boneless pork chop, shoulder, tenderloin or fresh ham
- 6 dried medium Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 12 tablespoons peanut or corn oil
- 2 or 3 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 6 scallions cut into 1-inch sections, (2.5-centimeter) white and green parts separated
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 8 ounces (225 grams) bean sprouts
- Chinese red vinegar (optional)

### For the marinade

- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 1 teaspoon thick soy sauce
- 4 turns black pepper mill
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 3/4 teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water

### For the sauce

- 2 1/2 teaspoons potato flour
- 1 cup stock and mushroom water
- 1/4 teaspoon salt
- 1 tablespoon thick soy sauce
- 2 teaspoons thin soy sauce
- 1 1/2 tablespoons oyster sauce

SERVES 3 for lunch;

8 with 4 other dishes

တစ် လှော်ထားသည်။ ခေါက်ဆွဲ ပန်းကန်၊ ပြတ်သား နှင့် ရွှေ အညိုရောင် on နှစ်ခုလုံး ဟိုဘက်ဒီဘက် အဆိုပါ အမည်-သို့သော် စိုစွတ်သော နှင့် ပျော့ပျောင်း ဌ အဆိုပါ အလယ်တန်း။ ဟို ဆန့်ကျင်ဘက် ၏ အသွင်အပြင် ဌ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သည် မြှင့်တင်ထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ topping ၏ မွေကြော် ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် a ငံပြာရည် အဲဒါ စိမ့်ဝင်သည်။ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ; a ပီတီ ရန် အဆိုပါ အာခေါင်! မင်း

နိုင်သည် လည်း လုပ်ပါ။ တက သင်၏ ကိုယ်ပိုင် toppings; ဘို့ ဥပမာ၊ ကြက်သား, ပုစွန်၊ ငါးသို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

1 ကျဆင်းသွားသည်။ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ ထဲသို့ ၅ ခွက်များ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ဌ a ကြီးမားသော ဟင်းရည်၊ ယူလာပါ။ ကျောရန် a ပြုတ် နှင့် ဆက်လက် ရန် ပြုတ်။ အသာလေး၊ သည်အထိ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ *BM EFOUF* (ယေဘုယျအားဖြင့် ၄ မိနစ်များ ဘို့ အခြောက် ခေါက်ဆွဲ ၊ ၁ ရန် ၁ ၁/၂ မိနစ်များ ဘို့ လတ်ဆတ်သော ခေါက်ဆွဲ ၊ ဒါပေမယ့် အသုံးပြု သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက် သို့မဟုတ် လိုက်နာပါ။ ညွှန်ကြားချက်များ on အဆိုပါ အထုပ်။) သပ်သပ် သူတို့ကို အတူ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a အမဲချိတ် စဉ်တွင် ပွက်ပွက်ဆူ

2 ရေဆင်း ဌ a colander နှင့် ချက်ချင်း လျချော့ဝေ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။ ထားခဲ့ပါ။ ရန် ခြောက်သွေ့ ဘို့ ၁ နာရီ၊ အလှည့် သူတို့ကို ကျော်လွန် တခါ ရန် သေချာပါစေ။ ပင် အခြောက်ခံခြင်း။

3 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား, ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း, ဝိုင် သို့မဟုတ်ရှယ်ရီ နှင့် အာလူး မုန့်ညက် ရန် အဆိုပါ ဝက်။ မွှေပါ။ ဌ အဆိုပါ ရေ နှင့် အကျို အဆိုပါ အသား နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။ ရအောင် marinate ဘို့ ၁၅ ရန်



၃၀ မိနစ်များ။

5 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှို ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။  
လှီးပါ။ ထဲသို့ အဆိုပါ အပါးဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ strips တွေ။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။

6 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ပျော်သည်။ အဆိုပါ အာလူး မုန့်ညက် အတူ a နည်းနည်း  
စတော့ ၌ a ဇလုံ။ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, ပဲပိစပ် ငံပြာရည်များ နှင့် ကမာ ငံပြာရည် နှင့်  
အဆိုပါ ကျန် စတော့ နှင့် မှို ရေ။ သတ်မှတ် ဘေးနား။

7 ဒယ်အိုးပြားကြီးကို အပူပေးကာ ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ဇွန်း ၇ ဇွန်းထည့်ပါ။  
မျက်နှာပြင်ကို ဖုံးအုပ်ပြီး မီးခိုးမထွက်မချင်း ဆီ။ ခေါက်ဆွဲကို ထည့်ပြီး စီစဉ်ပါ။ ပန်ကိတ် ကဲ့သို့  
အနားများအထိ အညီအမျှ ၊ ၁ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် တိမ်မြုပ်သည်အထိ ကြော်ပါ။ ရွှေ အညိုရောင်  
ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး မီးရှို့ စလစ် အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် a သတ္တု spatula အောက်မှာ  
ရန် စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ အရောင် နှင့် ဖြည့် အနားများ ညှိ အဆိုပါ အပူ အကယ်၍ လိုအပ်သော။  
ဖြစ်ဖြစ်ချင်း အလှည့် အဆိုပါ ကိတ်မုန့်ကို spatula ဖြင့်အုပ်ပါ သို့မဟုတ် ဆမ်းပါ။ တစ်ဖက်ကို  
ရွှေညိုရောင်အထိ ကြော်ပါ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့်  
စောင့်ရှောက် နွေး ၌ အဆိုပါ မီးဖို အတူ အဆိုပါ တံခါး ဖွင့်သည်။



**8** အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၃ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ဝှဲဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ ယူ on အရောင် အဲဒါ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ သုံးပုံနှစ်ပုံ ၏ အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ၊ နှင့် မွှေပေးပါ။ a စုံတွဲ ၏ ကြိမ်။ တင်ပါ။ ၌ အဆိုပါ ဝက် နှင့် လှန် နှင့် ဘေးဖယ် သည်အထိ အဲဒါ အလှည့် အဖြူရောင်။ လောင်း ၌ အဆိုပါ ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် ဆက်လက် ရန် မွှေပေးပါ။ စဉ်တွင် အဲဒါ မျက်မှန်များ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မှို နှင့် သုံးပုံနှစ်ပုံ ၏ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် scallions; လှန် နှင့် ဘေးဖယ် အချို့ နောက်ထပ် နှင့် လွှဲပြောင်း ရန် a နွေး ပန်းကန်။

**9** ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok ပြန်နွေးပါ။ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ ဆီ နှင့် ဝှဲဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်; ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ ပဲ အပေါက်များ။ လှန်ပါ။ နှင့် ဘေးဖယ် အားကြိုးမာန်တက် နှင့် အဆက်မပြတ် ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ သို့မဟုတ် သည်အထိ ရုံ ချက်ပြုတ် နှင့် မရှိသေး ဆဲ crunchy နှင့် ကြည်. ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန်အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ပန်းကန်။

**10** အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် လောင်း ၌ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည်။ ဖြည်းဖြည်း ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ မွှေသည်။ ရန် တားဆီး အဖုများ။ လောင်း ၌ အဆိုပါ ချက်ပြုတ် ဝက် နှင့် ကြက်သွန်နီ နှင့် ပဲ အပင်ပေါက်၊ မွှေသည်။ ရန် ရောစပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ ငံပြာရည်။ ဘယ်တော့လဲ ပူ၊ ကြိုး အညီအမျှ on အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ ကိတ်မုန့်။

**11** ရန် လွယ်ကူချောမွေ့ ထမ်းဆောင်ခြင်း၊ ဖြတ် တက် အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ အတူ a တွဲ ၏ ကတ်ကြေး သို့မဟုတ် a ဓားနှင့် အမဲချိတ်တွင်။ အစဉ်အလာအရ အနီရောင် တရုတ် ရှုလကာရည် သည် တာဝန်ထမ်းဆောင် မှာ အဆိုပါ စားပွဲ ရန် လုပ်ပါ။ အစာမကြေ ပိုလွယ်လိုက်တာ။



# Singapore Fried Rice Sticks

## INGREDIENTS

4 ounces (115 grams) fresh or frozen raw shrimp or prawns, shelled  
 6 ounces (175 grams) dried rice sticks  
 1/2 cup peanut or corn oil  
 1 egg, lightly beaten  
 1 small onion, skinned and shredded lengthwise  
 1 small green pepper, seeded and cut into matchstick-sized pieces  
 4 ounces (115 grams) char-siu (Cantonese roast pork, see page 138), cut into matchstick-sized pieces  
 1 teaspoon curry powder

### For the marinade

1/5 teaspoon salt  
 1/2 teaspoon cornstarch  
 1 tablespoon egg white

### For the sauce

1/4 cup clear stock or water  
 3/4 teaspoon salt  
 1/2 teaspoon sugar  
 1 tablespoon thin soy sauce

**SERVE 3 OR 4** as a snack

အဲဒါ သည် အမြဲတမ်း စိတ်ဝင်စားစရာ ရန် မှတ်ချက် ဘယ်လိုလဲ ဟင်းလျာများ လွှမ်းမိုးမှု တစ်ခုစီ အခြား ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ Fukienese များသည် ၁၉ ရာစုအတွင်း စင်ကာပူသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင် ခဲ့ကြသည်။ သူတို့ အကြိုက်ဆုံး ဟင်းပွဲ တွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ထမင်းကြော်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါလာသည်။ ဒေသအရသာနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ပေါင်းထည့်ကာ ၎င်းတို့သည် ယခုအချိန်တွင် ထူးခြားသော ဒြပ်စင်တစ်ခုအဖြစ် ရှိနေသေးသည်။ ပန်းကန် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖတ်ပြခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ တောင်ပိုင်း တရုတ်။

1 အကယ်လို့ အေးခဲ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ့ နှင်းခဲ နို့ကနိုက်ချွတ်ချွတ် ထို့နောက် လက်သုံး ခြောက်သွေ့ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။ အကယ်လို့ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ့၊ devein နှင့် လေးပုံတစ်ပုံ

2 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade** - ပုစွန်ကို ဆား နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်ထည့်ပါ။ ရောမွှေပါ။ ကြက်ဥအဖြူကို ထည့်ပြီး ညီလာသည်အထိ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မွှေပေးပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောင်းပြီ coated ။ ရအောင် marinate ဘို့၂ သို့မဟုတ် ၃ နာရီ ၅ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

3 ထမင်းချောင်းများကို လုံလုံလောက်လောက် ပူသော်လည်း ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနှေးထဲတွင် မနစ်မြုပ်ပါ။ လုံးဝ ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ မိနစ် 30 ခန့်စိမ်ထားပါ ။ ရေဆင်း။ တော်တော်များများလုပ်ပါ။ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ အတူ ကတ်ကြေး ရန် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်စေရန် ၎င်းတို့၏အရှည်ကို အတိုချို့ပါ ။

4 **ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်** ရောမွှေပါ။ အတူ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ၊ ဆားငန်၊ သကြား နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။

5 အပူ a ပြားချပ် အကြော် ဒယ်အိုး သည်အထိ ပူတယ်။ ထည့်ပါ။ ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ရန် အဆိုပါအနားများ အလှည့် အဆိုပါ အပူ ဆင်း၊ လောင်း ၅ အဆိုပါ ကြက်ဥ နှင့်

တိမ်းစောင်းခြင်း။ အဆိုပါ ဒယ်အိုး၊ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဲဒါ ရန် အဆိုပါ အနားများ ရန် လုပ်ပါ။ a ခရက်ပီ။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ် အဲဒါ သည် သတ်မှတ်၊ အလှည့် အဲဒါ ကျော်လွန်၊ အကြော် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့် နှင့် လွှဲပြောင်း ရန် a ပန်းကန်။ လှီးပါ။ ထဲသို့ ကျဉ်းသော strips တွေ အကြောင်း ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) ရှည်။

6 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၄ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ နှင့်ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ နှင့် အလှည့် နှင့် မွှေပေးပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပုစွန် နှင့် ဘေးဖယ် နှင့် အလှည့် ဌ် မြန်သည်။ ဆက်ခံ ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ ချက်ပြုတ် နှင့် အလှည့် ပန်းရောင်။ ထက်တောင် ပေါ်သို့ a ပန်းကန်၊ ထွက်ခွာ အဖြစ် အများကြီး ဆီ နောက်ကွယ် အဖြစ် ဖြစ်နိုင်သည်။

7 ထိပ်ဖျား အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း ထဲသို့ အဆိုပါ wok နှင့် မွှေပေးပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ char-siu နှင့် မွှေပေးပါ။ အတူ ဘို့ နောက်တစ်ခု မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ပိုက်လှိုင်း ပူတယ်။ ထက်တောင် ပေါ်သို့ a ပန်းကန်။

8 ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ခု ၄ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ ရန် အဆိုပါ wok နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါဟင်း အမှုန့် နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ အအေးမိ ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆန် တုတ်များ နှင့် ငံပြာရည်။ ကိုင်သည်။ ၂ အတွဲများ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် ၂ ကြီးမားသော သစ်သား ဇွန်း၊ မသည် နှင့် ဘေးဖယ် အဆိုပါ ဆန် တုတ်များ သည်အထိ သူတို့ ရှိသည် စုပ်ယူသည်။ နီးပါး အားလုံး အဆိုပါ ငံပြာရည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ဆီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ရန် တားဆီး အဆိုပါ ဆန် တုတ်များ ထံမှ ကပ်ခြင်း။ အရသာ၊ နှင့် အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ပြေတယ်။ ထက် *အယ်လ် dente* ၊ ထည့်ပါ။ ၂ သို့မဟုတ် ၃ ဇွန်း ၏ စတော့ သို့မဟုတ် ရေနှင့် ထမင်းချက် ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ ကျော်လွန် နိမ့် အပူ အတူ အဆိုပါ wok ကာဗာ on. ပြန်လာ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်၊ အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း၊ char-siu နှင့် ကြက်ဥ ရန် အဆိုပါ wok၊ ဘေးဖယ် နှင့် ရောနှော အတူ အဆိုပါ ဆန် တုတ်၊ ဖယ်ရှားပါ။ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။





# အကြော် ပဲ ငါးပိဏ်ပြာရည် အတူ Noodles

## INGREDIENTS

### For the bean paste

- 1 pound (450 grams) pork, leg or shoulder, with about 2 ounces (55 grams) fat
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 12 ounces (350 grams) scallions, cut into small rounds
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1½ cups peanut or corn oil
- 1½ pounds (675 grams) ground yellow bean sauce
- 1½ cups hoisin sauce

### For the bean paste with noodles

- 1½ teaspoons salt
- 1½ teaspoons peanut or corn oil
- 8 ounces (225 grams) bean sprouts
- 1 pound (450 grams) dried Chinese noodles or thin spaghetti, Korean or Japanese U-dong
- ½ long cucumber, about 12 ounces (350 grams) cut into matchstick-sized pieces
- deep-fried bean paste (above)

**SERVES 4** as a light meal

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဂျုံ သည် ဒါကြောင့် တွင်ကျယ်စွာ ကြီးထွားလာသည်။ ဤ မြောက်ပိုင်း တရုတ်၊ ခေါက်ဆွဲ ပုံစံ တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဆန်ရေ အစားအသောက် ဘို့ အဆိုပါ လူတွေ ၏ အဲဒါ ဧရိယာ။ ဂရန် အဆိုပါ တကိုယ်လုံးမကြိုက် အဆိုပါ တောင်ပိုင်း တရုတ်၊ သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ထား သူတို့ရဲ့ ခေါက်ဆွဲ ဌ ဟင်းချို၊ သူတို့ပိုကြိုက်တယ်။ သူတို့ကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။ ဌ a င်ပြာရည်။ ဒီ သည် a ဂုဏ်ပြုသည်။ ပီကင်း င်ပြာရည်။

**1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ ကူးထည့်ပါ** ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ဝက် အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။ အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထိပ်ဖျား ဌ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၂၀ ရန် ၃၀ စက္ကန့် ရန် လွတ်ပေးရန် သူတို့ရဲ့ မွှေးရနံ့။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက် နှင့်၊ လျှော အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ လှန် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ ခွဲထုတ်ခြင်း။ တစ်ခုခု အဖုများ။ ရေပက် ဌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ ဆက်ရန် ရန် မွှေးပေးပါ။ ဘို့ နောက်တစ်ခု ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ပန်းကန် နှင့် သတ်မှတ် ဘေးနား။ အကယ်လို့ ရေ oozes ထံမှ အဆိုပါ အရောအနှော၊ မြောင်း။

**2 ထည့်ပါ။** အဆိုပါ ၁ ၁/၂ ခွက်များ ၏ ဆီ ရန် a နက်နဲသည်။ လေးလံ ဟင်းရည် သို့မဟုတ် a wok အပူ သည်အထိ ရုံ ပူတယ်။ (အကြောင်း 325° F [160° C])။ ညင်ညင်သာသာ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အဝါရောင် ပဲ င်ပြာရည် နှင့် ဟောင်ဆင် င်ပြာရည် နှင့် အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ၊ ဟိုမှာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပြင်းစွာ ပူလောင်သော နှင့် ရေပက်ခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ င်ပြာရည်များ

ထိ  
ပါ  
။  
  
အ  
ဆို  
ပါ  
  
ဆီ  
ဟိ  
  
ဆီ  
လူ  
ပ်  
ရ  
မ  
ယ်  
။  
  
ကာ  
ဗာ  
  
အ  
ဆို  
ပါ  
  
ငံ  
ပြာ  
ရ

ည်များ အကြော် ဘို့ ၆ သို့မဟုတ် ၇ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ ငံပြာရည် ဖြစ်လာသည်။  
ပိုထူး မွေ့သည်။ ညင်သာစွာ အတူ a သစ်သား ဇွန်း ရန် တားဆီး အဲဒါ ထံမှ ကပ်ခြင်း၊ အလှည့်  
အဆိုပါ အပူ တက် တဖန် အကယ်၍ လိုအပ်သော။

**3** ဝက်သားကို ထည့်ကာ နောက်ထပ် ၁၂ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ ဆက်ကြော်ပါ။  
သို့မဟုတ် အငွေ့အများစု အငွေ့ပျံသွားသည်အထိ။ အဆက်မပြတ် မွေ့ပြီး ချိန်ညှိပါ။  
အဆိုပါ အပူ ရန် တားဆီး အဆိုပါ ငံပြာရည် ထံမှ မီးလောင်ရာ။

**4** အပူမှ ဖယ်ပြီး အအေးခံပါ။ ပဲငပိကို ဖန်အိုးထဲသို့ ရောထည့်ပါ။ မြေထည် အိုးများ။ ကာဗာ  
အဲဒါ အတူ မှာ အနည်းဆုံး ၁ လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ၏ အဆိုပါ ဆီ ဟိ ပဲ ငါးပိ၊ အကယ်၍  
သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ၊ နိုင်သည် ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဘို့  
အများအပြား လများ။

**5 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ ငါးပိ အတူ ခေါက်ဆွဲ** တင်ပါ။ အကြောင်း ၂ ခွက်များ ၏ ရေ အတူ  
၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ၁ ၁/၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ ဆီ ၌ a ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။  
ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ အပေါက်များ နှင့် ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်။ လောင်း ချက်ချင်း  
ထဲသို့ acolander နှင့် ပြန်လည်ဆန်းသစ်ပါ။ အောက်မှာ အေး ပြေး ရေ။ ရေဆင်း  
နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။



6 ရေအိုးကြီးတစ်လုံးကို ဆူအောင်တည်ထားပြီး ကျန်ဆားထည့်ပါ။ ထည့်ပါ။  
ခေါက်ဆွဲကို ၄ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး သို့မဟုတ် ပြုတ်သည်အထိ တည်ပါ။ တစ်ခုထဲသို့  
လောင်းထည့်ပါ။ colander နှင့် မြောင်း။

7 အပြောင်းအရွှေ့ရန် a ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ သို့မဟုတ် a လင်ပန်း။ ဖြန်း အတူ  
အဆိုပါ ပဲ အပေါက်များနှင့် သခွားသီး။

8 ရန် အသီးအသီးစားပါ။ လူ ကူညီသည်။ သူ့ကိုယ်သူ ရန် a ဇလုံ ၏ ခေါက်ဆွဲ နှင့် အချို့  
topping၊ ထို့နောက် ရောနှော အချို့ ပဲ paste၊ စတင် အတူ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် ၁  
ဖွန်း၊ သို့ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ။

# Tossed Noodles အတူရျင်း နှင့် Scallions

အကယ်လို့ သင် ဆန္ဒ ရန် ရှိသည် a အမြန် နှင့် ရိုးရှင်းသော၊ မရှိသေး စားစရာ၊ ဇလုံ ၏  
ခေါက်ဆွဲဒီမှာ သည် အဆိုပါ ဖြေ ဘို့ သင် သူတို့ လုပ်ပါ။ တစ်ခု စံပြ နေ့လယ်စာ ပန်းကန်။

1 ကျဆင်းသွားသည်။ အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ ထဲသို့ ၅ ခွက်များ ၏ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ၌ a  
ကြီးမားသော ဟင်းရည်၊ ယူလာပါ။ ကျော ရန် a ပြုတ် နှင့် ဆက်လက် ရန် ပြုတ် လှန်  
သည်အထိ အယ်လ် dente ယေဘုယျအားဖြင့်ခွင့်ပြုပါ။ ၁ ရန် ၁ ၁/၂ မိနစ်များ ဘို့  
လတ်ဆတ်သော ခေါက်ဆွဲ နှင့် ၄ မိနစ်များ ဘို့ အခြောက် ခေါက်ဆွဲ သပ်သပ် အဆိုပါ  
ခေါက်ဆွဲ အတူ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a အမဲချိတ် စဉ်တွင် ပွက်ပွက်ဆူ

2 ရေဆင်း ၌ a colander နှင့် ထို့နောက် ဖယ်ရှားပါ။ ရန် a နွေး ပန်းကန်။

3 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။  
အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝှေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွေပေးပါ။ ဘို့ a

**INGREDIENTS**

- 8 ounces (225 grams) fresh or 5 ounces (140 grams) dried Chinese egg noodles
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 2 inches (5 centimeters) fresh ginger root, cut into silken threads (see page 35)
- 8 scallions, cut into 2-inch (5-centimeter) sections and then into silken threads (see page 34)
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons oyster sauce

**SERVES 2**



အနည်းငယ် စက္ကန့် ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီနှင့် မွှေပေးပါ။  
သည်အထိ နို့ကနိုက်ချွတ်ချွတ် ပူတယ်။ ရာသီ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်။ ဖယ်ရှားပါ။  
အဆိုပါ wok ထံမှ အဆိုပါ အပူ။

4 ခေါက်ဆွဲကို အိုးထဲသို့ ပြန်ထည့်ကာ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ဖြင့် လှန်ပေးပါ။ သို့မဟုတ်  
a အမဲချိတ်တွင် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကမာ ငံပြာရည် နှင့် ဘေးဖယ် တဖန်။ အပြောင်းအရွှေ့  
ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် အစေခံ။

**V အသွင်ပြောင်း-** Tossed ခေါက်ဆွဲ အတူ သခွားသီး နှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်။ ဖြတ် တက် ၁/၂  
၏ a ရှည်လျားသော သခွားသီး နှင့် ၄ ရန် ၆ အောင်စ (၁၁၅ ရန် ၁၇၅ ဂရမ်)  
ဝက်ပေါင်ခြောက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း။ ထမင်းချက် အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ အဖြစ်  
အထက်။ ရန် ၃ ဇွန်း ၏ ဆီ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ သခွားသီးနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်။ မိုးဆမ်း အတူ  
အဆိုပါ ခေါက်ဆွဲ နှင့် အစေခံ။



## အချိုပွဲများ

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၃ ၁/၂ ခွက်များ water

အကြောင်း ၈ အမှိုက်ပုံ ဇွန်း

သို့မဟုတ် ၁/၄ အောင်စ (၁၀ g rams)

ဖြတ်ထုတ် ကျောက်ကျော ၅ ဇွန်း သကြား

၃/၄ ခွက် e v apo rated နို့

၁ ဇွန်း ဗာဒံသီး အနှစ်သာရ၊

အချုပ်၁ ကြီးမားသော နိုင်သည်

နှင်းသီးများ

**ဝန်ဆောင်မှုများ 6**

# ဆွမ်းခံ ကာ nd ပဲ တိုဟူး

၌ မီးဖိုချောင်သုံး၊ အဆိုပါ တရုတ် မကြာခဏ ပျော်ပျော်ပါးပါး ချမှတ်ခြင်း တက် a ပန်းကန် ရန် ဆင်တူသည်။ အဆိုပါ ရုပ်ရည်၊ အကယ်၍ မဟုတ်ဘူး လည်း အဆိုပါ အရသာ၊ ၎င်း a အထူးသဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်း နှင့် ပေးကမ်းခြင်း။ အဆိုပါ ပန်းကန် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နာမည်။ ဒီ အရမ်း အလင်း နှင့် ကြည်နူးဖွယ် နေရာသီ အချိုပွဲ အဲဒါ ရုပ်ရည် ကြိုက်တယ်။ ပဲ တိုဟူး က၊ ၌ အစား၊ မဟုတ်ဘူး ပဲ တိုဟူး မှာ အားလုံး!

1 တင်ပါ။ အဆိုပါ ရေ ၌ a ဟင်းရည် နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ agar, လျှော့ချ အဆိုပါ အပူ နှင့် ပြုတ်၊ ရန် ပျော်၊ ဘို့ ၂၀ ရန် ၂၅ မိနစ်များ၊ မွေ့သည်။ ရံဖန်ရံခါ။

2 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ သကြား နှင့် မွေ့ပေးပါ။ သည်အထိ လုံးဝ ဖျက်သိမ်း။

3 ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ဟင်းရည် ထံမှ အဆိုပါ အပူ။ လောင်း ၌ အဆိုပါ အငွေ့ပျံသွားသည်။ နို့ နှင့်မွေ့ပေးပါ။ တခါ။

4 strain အဆိုပါ အရောအနှော မှတဆင့် a အဆင်ပြေပါတယ်။ ဆန်ခါ၊ ထဲသို့ a ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ၊ စွန့်ပစ်ခြင်း။ တစ်ခုခုအမှိုက်များ ထံမှ အဆိုပါ ကျောက်ကျော။

5 မွေ့ပါ။ ၌ အဆိုပါ ဗာဒံသီး အနှစ်သာရ၊ အချုပ်။ ရအောင် အေးတယ်။ နှင့် သတ်မှတ်၊ ထို့နောက် ထား ထဲသို့ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာရန် အေး။

6 ဖြတ် အဆိုပါ “ပဲပေါ့။ ဂျုံ” ထဲသို့ စိန်ပုံသဏ္ဍာန် အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ပန်းကန် နှင့် ထိပ်တန်းအတူ နှင်းသီးများ အစေခံ အေး။

**မှတ်ချက်** - တခြား သစ်သီးဝလံ၊ လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ဘူး၊ အဲဒီလို အဖြစ်

ကီဝီသီး၊

မက်မွန်သီး၊

စပျစ်သီး၊

နာနတ်သီး၊

သရက်သီး၊

နိုင်သည် လည်း

ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ။

အစား ၏ agar,

အကြောင်း ၆

အဆင့်

လက်ဖက်ရည်စွန်း

၏ အမှုန့် gelatin

နိုင်သည် ဖြစ်

အသုံးပြုခွဲ။





# ပန်းသီး ၀ r ငှက်ပျောသီး ဆွဲတယ်။ Golden စာကြောင်းများ

## INGREDIENTS

- 3 apples, Granny Smith or Golden Delicious or 3 fairly large bananas, on the unripe side
- 1 tablespoon all-purpose flour
- peanut or corn oil for deep-frying
- 6 tablespoons fresh peanut or corn oil
- 9 tablespoons sugar
- 1 heaped teaspoon white sesame seeds

## For the batter

- 4 ounces (115 grams) self-rising flour
- 1 large egg, lightly beaten
- about 8 tablespoons water
- 1 tablespoon peanut or corn oil

SERVES 6 TO 8

၌ ဒီ ဟင်းချက်နည်း၊ တစ်ခု ပညာသားပါပါ နှင့် လူမိုက် တရုတ် နည်းလမ်း ၏

caramelizingသကြား a အနည်းငယ် ဇွန်းတစ်ဇွန်း ၏ ပူတယ်။ ဆီ သည် အသုံးပြုခွဲ ၌

ပြင်ဆင်မှု ၏ ဒီ အရသာ အချို့ပွဲ။ ဘာလဲ။ နောက်ထပ်, အဆိုပါ ဆီ သည် ထို့နောက်

ကွဲကွာ ထံမှ အဆိုပါ caramel နှင့် နိုင်သည် ဖြစ် ပြန်သုံးတယ်။ ဘို့တခြား

ချက်ပြုတ်။

**1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ်** ဆယ်ထားပါ။ အဆိုပါ မုန့်ညက် ထဲသို့ a ရောစပ်ခြင်း။ ဇလုံ နှင့် မွှေပေးပါ။ ၌ အဆိုပါ ကြက်ဥ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ တဖြည်းဖြည်း နှင့် မွှေပေးပါ။ ရန် ရောစပ်ပါ။ ထဲသို့ a ချောမွေ့ မုန့်ဖိုး၊ ကြိုက်တယ်။ အထူ မုန့်၌ ညီညွတ်မှု၊ ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ, ထို့နောက် ရောစပ်ပါ။ ၌ အဆိုပါ ဆီ

**2 ပန်းသီးကို** အခွံခွာပြီး အူလမ်းကြောင်း (သို့) ငှက်ပျောသီးကို အခွံခွာပြီး ကြိုးများကို ဖယ်ရှားပါ။ ဝေ ပန်းသီးတစ်လုံးစီ သို့မဟုတ် အလိပ်တစ်ခုစီသည် ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစီကို ၈ ပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ (စာမျက်နှာ ၃၃ ကိုကြည့်ပါ)။ အပေါ်ကိုဖြန်းပါ။ ရည်ရွယ်ချက်အားလုံး မုန့်ညက် နှင့် ဘေးဖယ် ကောင်းပြီ ရန် ရောနှော။

**3 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok** သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350° F (180° C)။ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညှိရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ တစ်မျိုး အားဖြင့် တစ်ခု၊ နှစ် အဆိုပါ အသီး အပိုင်းပိုင်း ထဲသို့ အဆိုပါ မုန့်ဖုတ် ထည့်ပါ။ ရန် အဆိုပါ ဆီ နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၂ သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်များ, သို့မဟုတ် သည်အထိ ဖွေးဖွေး ရှေ့။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on

စ သ  
ကြူ ည်  
မျ ဖြ  
က် စ  
နှာ  
သု ပြီး  
တ် ပြီ  
ပု "   
ဝါ အ  
" များ  
( အ  
ဒါ ပြား  
နို နာ  
င် ရီ

၌ ကြိုတင်။) ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ရန် အဆိုပါ အတူတူပါ။ အပူချိန် အကြော် အဆိုပါ သစ်သီးများ ဘို့ a ဒုတိယ အချိန် ဘို့ အကြောင်း ဝ မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ပြတ်သား နှင့် ရွှေ ဌ အရောင်။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန် နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

4 ဖြည့်စွက်ပါ။ a ကြီးမားသော ဇလုံ အတူ ရေ၊ ထည့်ပါ။ အချို့ ရေခဲ တုံးများ။ သတ်မှတ် ဘေးနား။

5 သန့်စင်ပြီး ဆားမပါသော ဒယ်အိုးတစ်လုံး သို့မဟုတ် အိုးကြီးတစ်လုံးကို အပူပေး၍ အပူပေးပါ။ ထည့်ပါ။ လတ်ဆတ်သော ဆီ၊ ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည် နှင့် အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ သကြား နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ ပျော် သည်။ အဆိုပါ ဆီ ကျော်လွန် အတန်အသင့် မြင့်မားသော အပူ၊ မွှေသည်။ အားလုံး အဆိုပါ အချိန် (က)။ နီးပါး အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ သကြား ရှိသည်။ လုံးဝ ဖျက်သိမ်း၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ အလှည့် အလင်း အညှိရောင် ၌ အရောင်။ ချက်ချင်း ထည့်ပါ။ အားလုံးအဆိုပါ အသီး အပိုင်းပိုင်း (ခ) နှင့် ဖြန်း on အဆိုပါ နှမ်း အစေ့များ (ဂ)။ wok scoop နှစ်ချောင်း သုံး၍ သို့မဟုတ်









spatulas၊ ဘေးဖယ် အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ပတ်ပတ်လည် ရန် အင်္ကျီ သူတို့ကို အတူ အဆိုပါ caramelized ရည် (ဃ)။ ဒီလုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ အတူ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အရှိန်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ကြီးမားသော ပန်းကန် (c) နှင့် ချက်ချင်း နှစ် သူတို့ကို တစ်ခု အားဖြင့် တစ်ခု ထဲသို့ အဆိုပါ လှေ့ ၏ ရေခဲ ရေ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ caramel အစုံ။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထား ထဲသို့ အဆိုပါ လှေ့၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ရွှေ ချည်များ ဖြစ်ခြင်း။ ဆွဲ (စ)။

6 ရေခဲရေထဲမှ အပိုင်းအစများကို အမြန်ထုတ်ပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ပါ။ အစေခံ ချက်ချင်း။

# အနီရောင် ပဲပိစပ် ပန်ကိတ်

## INGREDIENTS

- 1 large egg, lightly beaten
- 5 tablespoons all-purpose flour
- 4 tablespoons water
- a little peanut or corn oil
- 4 tablespoons canned red bean paste
- peanut or corn oil for deep-frying

ဒီ မြောက်ပိုင်း ပူတင်း၊ ပါဝင်သော ၏ နှစ်ခု ချိုမြိန်၊ ကျပ် ပန်ကိတ်၊ သည် နှစ်ခုလုံး ပြတ်သား နှင့် ပျော့ပျောင်း ရန် အဆိုပါ ကိုက်တယ်။



1 ဌ a ရောစပ်ခြင်း။ ဇလုံ ရောစပ်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်ဥ နှင့် မုန့်ညက် အတူ ရန် a ငါးပိ။ မွေပါ။  
အဆိုပါ ရေတဖြည်းဖြည်း မေးမှိန်ခြင်း။ အဆိုပါ ငါးပိ ရန် a ပိန်၊ ညီညွတ်မှု။ ဝေ အဆိုပါ  
အရောအနှော ထဲသို့ တန်းတူ အပိုင်းများ။

2 တင်ပါ။ a လိမ်းကျံပါ။ ၎င်း ဆီ on တစ်ခု ၈ လက်မ (၂၀ စင်တီမီတာ) ပြားချပ်ချပ် ပန်းကန်ပြား။  
သုတ် အားလုံးစက္ကူသုတ်ပုစိုက်ကျော်။ အရောအနှော၏ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းမှလွဲ၍  
အားလုံးကို ဒယ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ နှင့် တိမ်းစောင်း အဲဒါ ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ  
အရောအနှော ပြေး အညီအမျှ ရန် အဆိုပါ အနား၊ များခြင်း။ a ပိန်တယ်။ အလွှာ။



3 ထမင်းချက် ကျော်လွန် နိမ့် အပူ ဘို့ အကြောင်း ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဲဒါ ဖြစ်လာသည်။ a ပိန်တယ်။ပန်ကိတ် ဒါပေမယ့် မပါဘဲ တစ်ခုခု အညိုရောင် အစက်အပြောက်။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အလှည့် အဆိုပါ ပန်ကိတ် ကျော်လွန်။

4 ဖြေလျော့ပါ။ အဆိုပါ အနားများ နှင့် သုံးပြီး a spatula မသည် အဆိုပါ ပန်ကိတ် ရန် a ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဆီလိမ်းသည်။ပန်းကန် သို့မဟုတ် a ပြားချပ် မျက်နှာပြင်။

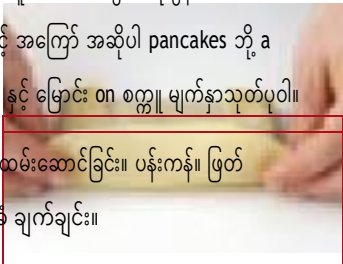
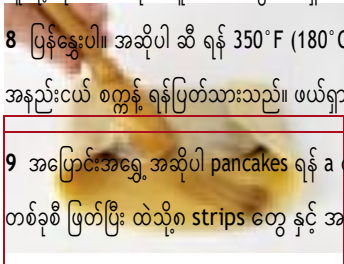
5 လုပ်ပါ။ အဆိုပါ တခြား ပန်ကိတ် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း။

6 ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ အနီရောင် ပဲ ငါးပိ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ အလယ်တန်း တတိယ ၏ တစ်ခုစီ ပန်ကိတ်၊ ထွက်ခွာ အကြောင်း ၁ လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆုံး (က)။ ခေါက် အဆိုပါ အနီး နေတတ်တဲ့ကျော်လွန် အဆိုပါ ပဲ ငါးပိ (ခ)၊ အဆိုပါ ဖွတ် နေတတ်တဲ့၊ အတွင်း (ဂ) နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ အဝေး နေတတ်တဲ့ ကျော်လွန် ရန် အဆိုပါ ဗဟို (ဃ)၊ တံဆိပ်ခတ်ခြင်း။ အတူ a နည်းနည်း ၏ အဆိုပါ လက်ကျန် အရောအနှော လိမ်းကျုံ on အဆိုပါ အနားများ

7 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350°F (180°C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၆၀ စက္ကန့်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ pancakes ချောမွေ့ ဖွတ် တက် ပထမ၊ နှင့် အကြော် ဘို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ ရွှေ ၌ အရောင်၊ အလှည့် ကျော်လွန် အခါအားလျော်စွာ ဘို့ ပင် အညိုရောင်။ ဟိ pancakes ပါလိမ့်မယ်။ puff တက်၊ ဒါကြောင့် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေါက်ကွဲ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း။

8 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ရန် 350°F (180°C) နှင့် အကြော် အဆိုပါ pancakes ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့် ရန်ပြတ်သားသည်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။

9 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ pancakes ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ ဖြတ် တစ်ခုစီ ဖြတ်ပြီး ထဲသို့ strips တွေ နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။







## REGIONAL MENUS

# Regional တရုတ် C 00 မင်းကြီး

တရုတ် သည် ကျယ်ပြောသော နိုင်ငံ နှင့် အဖြစ် အဲဒီလို သည် ဖော်ထုတ် ရန် အစွန်းရောက် ၏ နှစ်ခုလုံး ပထဝီဝင် နှင့် ရာသီဥတု ဒီ သဘာဝကျကျ ရလဒ်များ ၌ အဆိုပါ တိုးတက်မှု ၏ မတူဘူး။ စိုက်ပျိုးရေး ထုတ်ကုန်များ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သည် နည်းနည်း အံ့ဩစရာ အဲဒါ ဟင်းလျာများ ကွဲပြားသည်။ ထံမှ ပြည်နယ် ရန် ပြည်နယ်။ ပင် သို့သော်လည်း ဟိုမှာ ရှိသည်။ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သဘောတူညီချက် on အဆိုပါ ဘာသာရပ်၊ အများကြီး ထမင်းချက်စာအုပ်များ ဝေ တရုတ် ဟင်းလျာများထဲသို့ ရှစ် အဓိက စီးကြောင်းများ ပီကင်း၊ ရှန်တုံ၊ Kiangsu၊ အန်းဟွေး၊ ကွမ်တုံ၊ Fukien၊ Szechwan နှင့် ဟူနန်၊ အခြားသူများ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အဆိုပါ ဒေသခွဲ ဟင်းလျာများ အတွင်း အချို့ ၏ ဒါတွေ ပြည်နယ်များ သို့သော်၊ ငါ လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်သည် ၏ ကျယ်ပြန့်သည်။ ထွင်းထု အဆိုပါ တရုတ် အစာအိမ်ဆိုင်ရာ မြေပုံထဲသို့ လေး အဓိက ဒေသများ- ပီကင်း သို့မဟုတ် မြောက်ပိုင်း၊ ရှန်ဟိုင်း သို့မဟုတ် အရှေ့ပိုင်း၊ ကန်တန် သို့မဟုတ် တောင်ပိုင်း နှင့် Szechwan သို့မဟုတ် အနောက်တိုင်း။

တစ်မျိုး မေ ကောင်းပြီ မေး ဘာလဲ ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဒေသဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှု၊ ကတည်းက ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံ အမျိုးသား လက္ခဏာများ မျဉ်းသားခြင်း။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ဒေသဆိုင်ရာ ဟင်းလျာများ ဟိ အဓိက ချက်ပြုတ် နည်းလမ်းများ- ပြုတ်၊ ပြုတ်၊ ပြုတ်၊ ကြော်၊ အကြော် နှင့် မွေကြော် - ဖြစ်ကြသည် အသုံးပြုခုံ အားဖြင့် အားလုံး တရုတ်၊ wok သည် အဆိုပါ အမျိုးသား ချက်ပြုတ် အသုံးအဆောင် နှင့် ပဲပိစပ် ငပြာရည် သည် အနောအနံ့ နှင့် မရှိမဖြစ် ဟင်းခတ်အနှစ်။ ဟိ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မသိမသာ၊ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆက်စပ် ရန် ရာသီဥတု၊ ရန် ပြည်တွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ရန် အဆိုပါ ရောစပ်ခြင်း။ နှင့် အသုံးပြု ၏ မတူဘူး။ အရသာ၊ အဆိုပါ အလေးပေး

on a သေချာပါတယ်။ နည်းပညာ နှင့် ရန် အဆိုပါ နည်း ၏ တင်ပြချက်။

## ပီကင်း သို့မဟုတ် မြောက်ပိုင်း ဟင်းလျာ

ဒီ သည် အဆိုပါ အကြီးဆုံး ဧရိယာ၊ ပေ့ဖက်ထားသည်။ အတွင်းစိတ် မွန်ဂိုလီးယား၊ Hopei၊ ဟိုနန်၊

ရှန်တုံ၊ ရှန်စီ နှင့် Shensi ပြည်နယ်များ သို့ပေမယ့် ရှန်တုံ ရှိသည်။ ပိုမိုသမမျှတသော ရာသီဥတု၊ ဒေသတစ်ခုလုံး၏ ရာသီဥတုသည် အလွန်ကောင်းမွန်သည်။ ကြမ်းတမ်းသော၊ ပီကင်း ကိုယ်တိုင် ခံစားနေရသည်။ ထံမှ အစွန်းရောက် အပူ ၌ အဆိုပါ နေ့ရာသီ နှင့် ဆောင်းရာသီတွင် အလွန်အမင်းအေးပြီး နွေဦးတွင် အချိန်အခါအလိုက် ခံစားနေရသည်။ သဲမုန်တိုင်းများ၊ လွင့် ၌ ထံမှ အဆိုပါ Gobi ကန္တာရ။

ဂျုံ၊ ပြောင်းဆန်၊ ဂျုံ၊ မြေပဲ၊ ပြောင်းဖူး နှင့် ပဲပိစပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက သီးနှံများ နှင့် Tientsin ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပိုကောင်းပါတယ်။ လူသိများသည်။ အဖြစ် တရုတ် အရွက် သို့မဟုတ် တရုတ် တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သခွားသီး၊ တရုတ်နံနံ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဓိက ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကြီးထွားလာသည်။ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်း မုန့်များ နှင့် ပေါင်မုန့် ဖြစ်ကြပါသည်။ a နောက်ထပ်နာမည်ကြီး ဆန်ရေ ထက် ဆန်၊ နှင့် မကြိုက် အဆိုပါ တောင်ပိုင်း တရုတ်၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ထုံးစံအတိုင်း စားသည် သူတို့ရဲ့ ခေါက်ဆွဲ ၌ ဟင်းချို၊ မြောက်ပိုင်း တရုတ် စားသည် သူတို့ကို on အဆိုပါ ခြောက်သွေ့ ဖွတ်၊ နှစ်ချို့ အတူ a ငပြာရည်။

အစားအသောက် ထံမှ အတွင်းစိတ် မွန်ဂိုလီးယား နှင့် ရှန်တုံ ပုံစံများ အဆိုပါ ကျောရိုး ၏ မြောက်ပိုင်း ဟင်းလျာ။ ဟိ မွန်ဂိုလီးယား လွှမ်းမိုးမှု သည် ထင်ဟပ်သည်။ ၌ အဆိုပါ အများကြီး

သိုးသားဟင်းလျာများ ၊ မွန်ဂိုလီးယားမီးဖိုများထဲတွင်  
အကျော်ကြားဆုံးဖြစ်သည်။နှင့် သိုး ချပ် အသားကင် on a  
တံတွေးထွေး။ ဌ် အဟီး၊ သိုးသား ဒီမှာ သည် ထမင်းစားပြီး  
တရုတ်နိုင်ငံရှိ အခြားဒေသများထက် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ချက်ပြုတ်သည် ။  
အစုံပါပဲ။ ယူဆောင်လာသည်။ သန့်စင်ပြီး ဟင်းလျာများ ရန် အဆိုပါ  
မြို့တော်၊ ရှန်တုံ စားဖိုမူးများ ဝဲ သူတို့ရဲ့အမှတ်အသား on ပီကင်း  
ဟင်းလျာ အတူ သူတို့ရဲ့ ကြိုက်တယ်။ ဘို့ ကုန်ကြမ်း ကြက်သွန်ဖြူ နှင့်  
ကြက်သွန်မြိတ်။

ပီကင်း ဟင်းလျာ မ ဖြစ် စဉ်းစားသည်။ လွင်ပြင် နှင့်  
အားကောင်းတဲ့ ဒါပေမယ့် ကတည်းက အဆိုပါ ဝဉ္စ ရက်နေ့ ရာစု အဲဒါ  
ရှိသည်။ တင်ပို့ခဲ့သည်။ တစ်ခု ပန်းကန် အဲဒါ ရှိသည်။ ယစ် အဆိုပါ  
စိတ်ကူးစိတ်သန်း ၏ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး ကမ္ဘာ- ပီကင်း ဘဲ။ ဟိ ဘဲ  
သည် ဆူအောင်တည်သည်။ အထူး ဘို့ အဆိုပါ စားပွဲ၊ လော် ဌ် a အထူး  
မီးဖို၊ ထို့နောက် pancakes နှင့် a အထူး င်ပြာရည် ဖြစ်ကြပါသည်။  
လုပ်ထားတယ်။ ရန် အတူလိုက်ပါ အဲဒါ။ ဌ် ပီကင်း၊ အဆိုပါ ဘဲ  
နိုင်သည် ဖြစ် တစ်ခု all-in-one ထမင်းစား။ ဌ် ဘယ်ဟာ အဆိုပါ  
ခေါင်း၊ လျှာ နှင့် ခြေ ဖြစ်ကြပါသည်။ တာဝန်ထမ်းဆောင် အဖြစ်  
သီးခြား သင်တန်းများ တွဲပြီး အဆိုပါ နောက်ထပ် ရင်းနှီးသည်။ crispy  
အရေပြား နှင့် အသား။

### ရှန်ဟိုင်း သို့မဟုတ် အရှေ့ ဟင်းလျာ

မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသတိုက်တွင် အခြေစိုက်ပြီး Kiangsu ရေယာ ၊  
Chekiang နှင့် Anhwei ပြည်နယ်များသည် ရာသီဥတုနှင့်  
မြေဩဇာကောင်းမွန်သည်။ မြေ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့သည်။ အားဖြင့် အများကြီး  
မြစ်များ နှင့် ကန်များ၊ သည် a ကြွယ်ဝသော စိုက်ပျိုးရေး ဧရိယာ  
ကြီးထွားလာသည်။ နှစ်ခုလုံး ဂျုံ နှင့် ဆန်၊ နှင့် အထွက်နှုန်း အများကြီး  
ငါး နှင့် ပင်လယ်စာ။

ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ အဖြစ် a တကိုယ်လုံး၊ အရှေ့ ဟင်းလျာ  
သည် ကြွယ်ဝသော၊ အလှဆင် နှင့် ပြေတယ်။ on အဆိုပါ ချိုမြိန်  
ဘေးထွက်၊ မကြိုက် ပီကင်း အစားအသောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ သည်

အသုံးပြုခွဲ အတွေးနဲ့ အကယ်၍  
မှာ အားလုံး သို့ပေမယ့် ရှန်ဟိုင်း သည် အဆိုပါ နာမည် အသုံးပြုခွဲ ရန်  
ဖော်ထုတ် အဆိုပါ အရှေ့ ကျောင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တခြား အချက်အပြုတ်  
စင်တာများ၊ ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အဓိက မြို့များ အဆိုပါ ရေယာ-  
Hangchow၊ Yangchow၊ Suchow နှင့် Wuhs၊ ဥပမာ ဟိ ရေယာ အဖြစ် a  
တကိုယ်လုံး သည် နာမည်ကြီး ဘို့ သေချာပါတယ်။ ထုတ်ကုန်များ နှင့်  
ဟင်းပွဲများ အဆိုပါ အထူး ပျောက်ကင်းပါသည်။ Chinhua ဝက်ပေါင်ခြောက်၊  
အတူ င်း ပန်းရောင် အနီ-ရောင် အသား နှင့် ရွမ်း အရသာ - ချို အရသာ၊ အဆိုပါ  
ကြွယ်ဝသော မှောငုမိုကျသော Chinkiang ရှုလကာရည် ပြီးနောက် ပယင်းရောင်  
Shaohsing ထမင်း ဝိုင်။ ဂန္ထဝင် ဟင်းလျာများ ပါဝင်ပါတယ်။ အကြွပ်ကြော်  
ပုစွန်ငါးရှဉ့် ချက်ပြုတ် ဌ် ရေနံ၊ Yangchow ကြော် ဆန်၊ ခြင်္သေ့ခေါင်း နှင့် ငါး ထံမှ  
အဆိုပါ အနောက် ရေကန် အတူ a ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် င်ပြာရည်။

တစ်မျိုး အထူး ချက်ပြုတ် နည်းပညာ ၏ အဆိုပါ ဒေသ ရှိသည်။  
ဖြစ်ခဲ့သည်။ မွေးစားသည်။ နိုင်ငံအလိုက် ဒီ သည် ဟန်ရှောင်၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါ  
နီရဲခြင်း နည်းလမ်း ၏ ဟင်းချက်၊ ယင်းမှာ အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ  
(အဓိကအားဖြင့် အသား၊ ကြက် နှင့် ငါး) ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ်  
ဖြည်းဖြည်းချင်း ဌ် တစ်ခု အနံ့ အရောအနှော ၏ အထူ မှောငုမိုကျသော ပဲပိစပ်  
င်ပြာရည် နှင့် ဆန် ဝိုင်။ ဘယ်တော့လဲ၊ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ ဟင်းချက်၊  
အဆိုပါ င်ပြာရည် သည် လျှော့ချ နှင့် ဇွန်း ကျော်လွန် အဆိုပါ အဓိက  
ပါဝင်ပစ္စည်း၊ အဆိုပါ ရလဒ် အရသာ သည် နှစ်ခုလုံး ကြွယ်ဝသော နှင့် မွှေး။

ရှန်ဟိုင်း ဟင်းလျာ သည် အဆိုပါ အနည်းဆုံး လူသိများသည်။ အပြင်မှာ တရုတ်။ င်း အဆီပြန်ခြင်းနှင့် ချိုမြိန်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ကောင်း နည်းသော နှစ်သက်စရာ ရန် အဆိုပါ အနောက်တိုင်း အခေါင်၊ နှင့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် အလှဆင်၊ အဲဒါ လေ့ ရန် ဖြစ် လူလုပ်အားများများလိုသော၊ထိုမှတစ်ပါး၊ အဲဒါ မှတည်တယ်။ ကုို on လတ်ဆတ်သော ပြည်တွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်; အဆိုပါ နာမည်ကြီး ရှန်ဟိုင်း ကဏန်း၊ studded အတူ အပါရောင် သမင်မ ၌ အဆိုပါ ဆောင်းဦးပေါက်၊ ရှိသည် မဟုတ်ဘူး တွဲဘက် အခြားနေရာ၊ နှင့် ဘို့ အဆိုပါ သိမ်မွေ့သော အရသာ ၏ အဆိုပါ နာမည်ကြီး အနောက် ရေကန် ငါး တစ်ခု လုပ်ဖို့ ရှိတယ် ။ သွား ရန် Hangchow

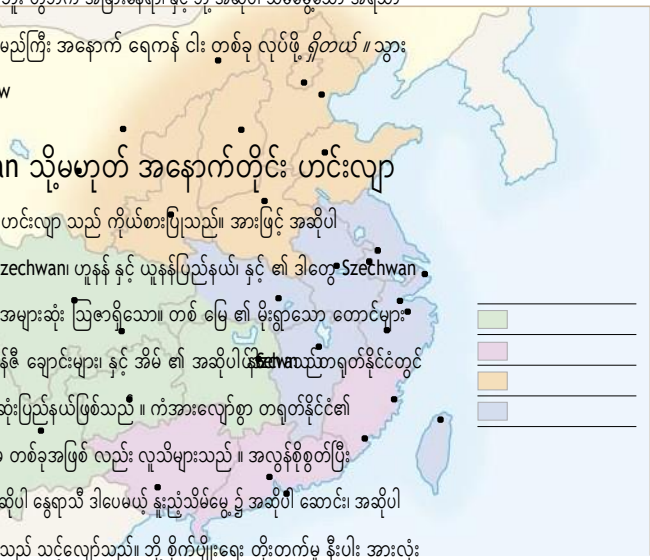
### Szechwan သို့မဟုတ် အနောက်တိုင်း ဟင်းလျာ

အနောက်တိုင်း ဟင်းလျာ သည် ကိုယ်စားပြုသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပြည်နယ်များ Szechwan၊ ဟူနန် နှင့် ယူနန်ပြည်နယ်၊ နှင့် ၏ ဒါတွေ့ Szechwan သည် အဆိုပါ အများဆုံး သြဇာရှိသော။ တစ် မြေ ၏ မိုးရွာသော တောင်များ နှင့် အဆိုပါ ယန်စီ ချောင်းများ၊ နှင့် အိမ် ၏ အဆိုပါ Szechwan ညာရုတ်နိုင်ငံတွင် လူဦးရေအများဆုံးပြည်နယ်ဖြစ်သည် ။ ကံအားလျော်စွာ တရုတ်နိုင်ငံ၏ ဆန်အိုးများထဲမှ တစ်ခုအဖြစ် လည်း လူသိများသည် ။ အလွန်စိုစွတ်ပြီး မိုးရွာတယ်။ အဆိုပါ နွေရာသီ ဒါပေမယ့် နွံညံ့သိမ်မွေ့ ၌ အဆိုပါ ဆောင်း၊ အဆိုပါ သမ ရာသီဥတု သည် သင့်လျော်သည်။ ဘို့ စိုက်ပျိုးရေး တိုးတက်မှု နီးပါး အားလုံး တစ်နှစ် ပတ်ပတ်လည်။ အတူ ကောင်းတယ် ဆည်မြောင်း၊ ပြည်နယ်အရှေ့ဘက်ရှိ Szechwan မြစ်ဝှမ်းတွင် ဆန်စပါး ၊ မုဒိန်းစေ့၊ ပြောင်း နှင့် ဝါး အညွန့်များ; citrus အထူးသဖြင့် အသီးအနှံများ လိမ္မော်သီး၊ နှင့် မှို ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း ကြီးထွားလာသည်။ တစ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် Szechwan ငရုတ်ကောင်း၊ နှင့် a ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အထူး ထုတ်ကုန်များ။

အများကြီးပဲ။ လူတွေ့ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ပထမ ကြုံတွေ့ရသည်။ Szechwan အစားအသောက်၊ ရှာပါ။ အဲဒါ အလွန် နှစ်ချို့ နှင့် စပ်စပ် ပူတယ်။ လတ်ဆတ်တယ်။ နှင့် အခြောက် အနီရောင် ငရုတ်သီး ဖြစ်ကြပါသည်။ ထင်ရှားသောပေးသည်။ အဆိုပါ မီးတောက် ရလဒ်။ ဒါပေမယ့်၊ ၌ အဟီး၊ အဆိုပါ ခေတ်မီဆန်းပြားမှု ၏ Szechwan ချက်ပြုတ် သွား အဝေး ကျော်လွန် ဒီ ထင်ရှား

အရသာလွန်ကဲခြင်း။ မကြာခဏ ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ပန်းကန်၊ အပြည့် ရောင်စဉ် ၏ အရသာ နိုင်သည် ဖြစ် အတွေ့အကြုံ အငန်၊ ချိုမြိန်၊ ရှာလကာရည် နှင့် ပူတယ်။ ဟင်းဟင်း ထက် နိုင်နင်းသည်။ အဆိုပါ အရသာ ဘူးသီး၊အဆိုပါ Szechwanese တောင်းဆိုမှု အဲဒါ အဆိုပါ ငရုတ်သီး ငရုတ်ကောင်း သည် အားလုံးအတွက် a harbinger နိုးကြားခြင်း။ သူတို့ကို၊ နှင့် အဲဒါ တခါ နိုးဆွဲခြင်း၊ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နိုင် ရန် တန်ဖိုးထား အဆိုပါ အပြည့် အပိုင်းအခြား ၏ အရသာ နှင့် အရသာများ

အတွင်းခန်း



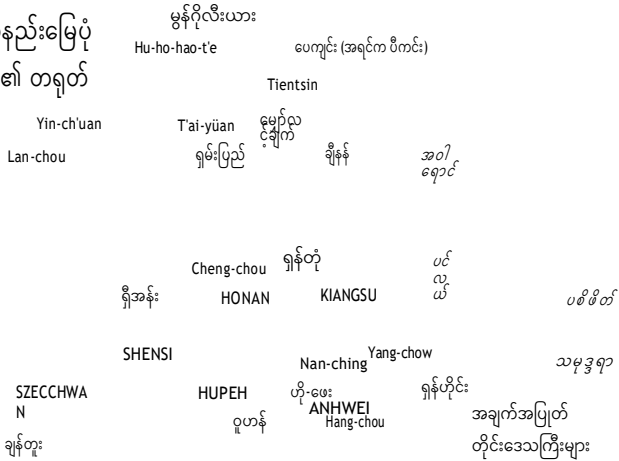
အထူး Szechwanese ဟင်းလျာများမှာ ပူပူစပ်စပ် စွပ်ပြုတ်၊ ရနံ့နှင့် crispy ဘဲ၊ နှစ်ကြိမ်ချက်ပြုတ် ဝက် နှင့် a အပိုင်းအခြား ၏ ငါး မွှေး ဟင်းလျာများ။

မီးဖိုချောင်သုံး နည်းစနစ်အရ Szechwan ဟင်းလျာများကို မကြာခဏ အသုံးပြုကြသည်။ အများအပြား လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်း၏ကျော်ကြားသောဆေးလိပ်သောက် ဘဲ၊ ပထမ marinated၊ ထို့နောက် သောက်သည် ပေါင်း နှင့် နောက်ဆုံးတော့ အကြော်။

## ကန်တို သို့မဟုတ် တောင်ပိုင်း ဟင်းလျာ

ဒေသ၏ ရာသီဥတုကို ဗဟိုပြုသည်။ Kwantung နှင့် ပြည်နယ်များတွင် Fukien သည် အပူပိုင်းဒေသ၊ အတူ လေးလံ မိုးရေချိန်များ အကြား မေ နှင့် စက်တင်ဘာလ၊ ကမ်းရိုးတန်း သည် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းဒဏ်ခံရသည်။ ပုလဲမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ Kwangtung နှင့် Fukien ၏ ကမ်းရိုးတန်းလွင်ပြင်များသည် ကြွယ်ဝသော စိုက်ပျိုးရေး နယ်မြေများဖြစ်သည်။ ကောက်ပဲသီးနှံများကို တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ရိတ်သိမ်းပြီး ဆန်သည် အဓိကအားဖြင့် နှစ်ကြိမ်စားသည်။ တစ်နေ့၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပြောင်း၊ ပိန်းဥနှင့် ဂျုံတို့ကိုလည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။ ရှိပါတယ်အများကြီး ဝက် နှင့် ကြက် လယ်တွေ ၊ ငါး ကန်များ အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါများသည်။ အပူပိုင်းဒေသသစ်သီးများ၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ မက်မွန်သီး၊ နာနတ်သီး နှင့် အရည်ရွှမ်းသော lychees များ ပေါများသည်။ အရည်အသွေးမြင့်လက်ဖက်ရည် Fukien ၏ အထူးထုတ်ကုန်ဖြစ်ပြီး ကမ်းခြေတစ်လျှောက်ရှိ ငါးများနှင့် ပင်လယ်စာများ - ကဏန်း၊ ပုစွန်၊ ပုစွန်၊

### ချက်ပြုတ်နည်းမြေပုံ ဒေသများ ၏ တရုတ်



ဂုံးကောင်၊ ဂုံးများ ပေါများသည်။ ဒီ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကြွယ်ဝမှု သည် ကန်တိုချက်ပြုတ်ခြင်းကို အများဆုံးဖြစ်စေသည်။ စွယ်စုံနှင့် အမျိုးမျိုး ၏ တရုတ် အစားအစာများ။

ကန်တို အစားအသောက် သည် မဟုတ်ဘူး အလွန် နှစ်ချို့။ အစား၊ a လိုက်ဖက်ညီသောရောစပ်ခြင်း။ ၏ မတူဘူး။ အရသာများ သည် ရှာသည်။ မှီ အမိန့် ရန် ယူလာပါ။ ထွက် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ၏ အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ သို့သော် ကျ လုပ်တာ ဆိုလိုတာ အဲဒါ အဲဒါ မကြာခဏ အားကိုးတယ်။ အပေါ်သို့ လတ်ဆတ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ နှင့် ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ရရှိနိုင်

နှင့် အစားထိုးမှုများ ရှိသည် ရန် ဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ အဆိုပါ ရလဒ်များ နိုင်သည် အရသာ ဆီးသီး သို့ပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျွမ်းကျင် မှာ အားလုံး တရုတ် အချက်အပြုတ် နည်းစနစ်များ။

ကန်တိုဟင်းချက်တာတွေ သူတို့မှာ အကျွမ်းကျင်ဆုံး သူတို့တုန်းက မွေကြော်ပန်းကန်များ။ အနီ ပြုတ် ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု အရှေ့ အလှူငွေ ရန် တရုတ် အစာအိမ်ဆိုင်ရာ၊ ဒါပေမယ့် တောင်ပိုင်း မွေကြော် ဟင်းလျာများ စိုးစံ အဓိပတိ

တနိုင်ငံလုံး။ သူတို့ရဲ့ "ဝိုးရနံ့" a သက်တမ်း အသုံးပြုခဲ့ ရန် ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ အနံ့ မွေကြော်အတွက် နှစ်လို့ဖွယ်ကောင်းသည် ။ ဟင်းလျာများ။

သည် မယှဉ်နိုင်။ မှိန်မှိန် sum - ပူသည်။ မြင်း ဟင်း ၏ pastry ကိစ္စများ ၏အရောအနှောနှင့်အတူ ကျပ် ဝက်သားစသည့် အရသာ ၊ အမဲသား သို့မဟုတ် ပင်လယ်စာ၊ မျှစ် (သို့) မှိုကို ပေါင်း၊ ကြော်ထားသည်။ သို့မဟုတ် အကြော်-ဟူသည် နောက်တစ်ခု ကန်တို အထူးပြု။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြတယ်။ ၏ သင်တန်း၊ ဒင်ဆမ်း အခြားသော ဒေသဆိုင်ရာ အစားအစာများ ၊ ဒါပေမယ့် မရှိ နိုင်သည် ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ

ကန်တို ဘို့

Ch'ung-ch'ing  
 KWEICHOW  
 Kuei-yang  
 Kun-ming  
 ချန်ချန်  
 ဟူနန်  
 နန်ချန်း  
 Chinhua  
 Shaohsing  
 KINGSI  
 FUKIEN  
 Fu-chou  
 Hsia-ယောက်ျား (Amoy)  
 Tai-peí

အနောက်/ဆီးချမ်  
 တောင်ပိုင်း/ခရိုင်  
 မြောက်ပိုင်း/ပီကင်း  
 အရှေ့ပိုင်း/ရှန်ဟိုင်း

မျိုးစုံ။ အကြောင်းမူကား ၊ အချိန်၊ အလုပ်သမားနှင့်  
 အထူးကျွမ်းကျင်မှု ခေါ်တယ်။  
 ဒင်ဆမ်းလုပ်ဖို့အတွက် ၊ ၎င်းတို့သည်  
 ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော  
 ဆက်ဆံမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အိမ်မှာထက်  
 စားသောက်ဆိုင်တွေ ပိုများတယ်။

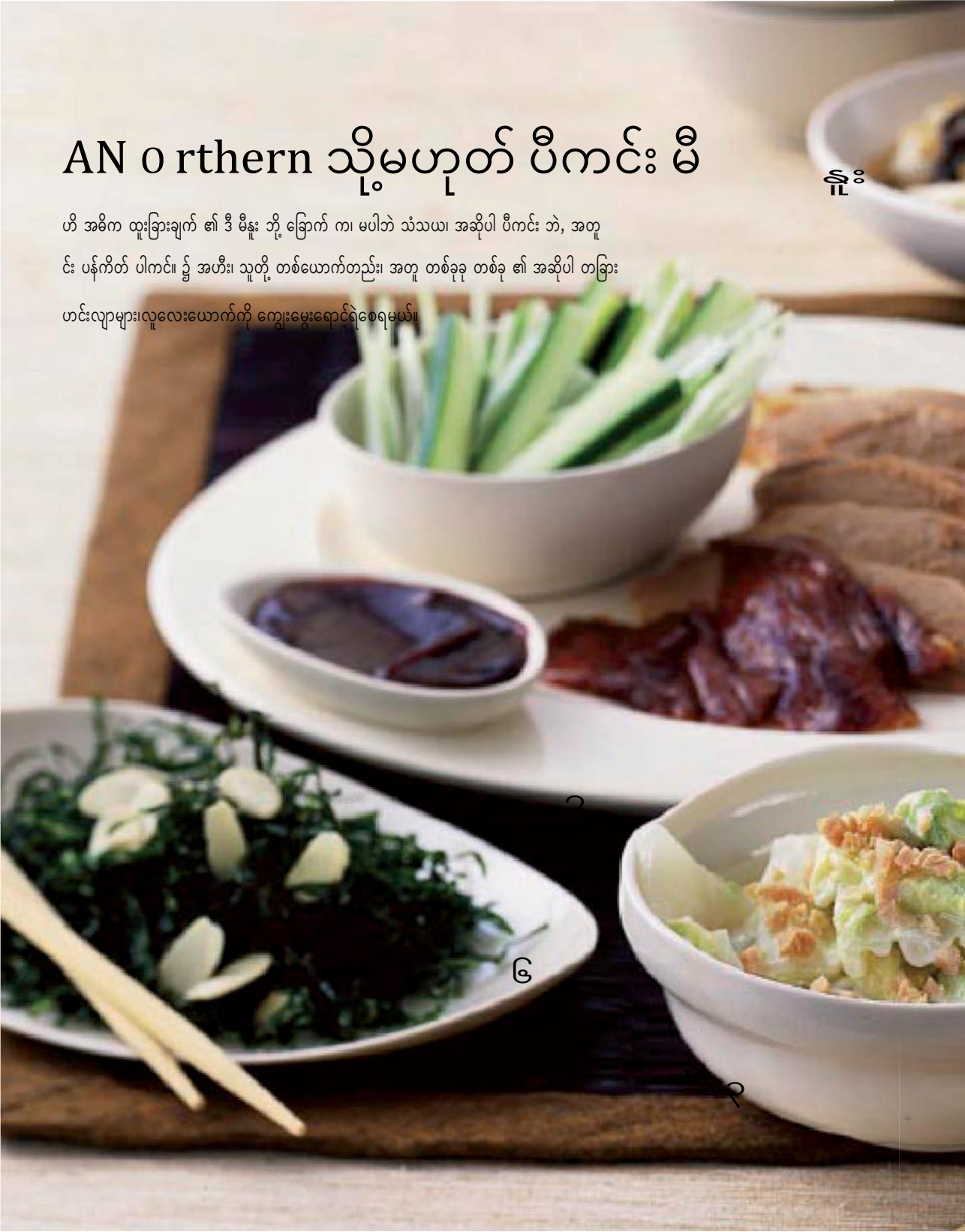
ယူနန်  
 KWANGSI  
 နန်နင်း ကန်  
 KWANGTUNG  
 တန် ထိုင်ဝမ်  
 ဟောင်ကောင် KONG



# ANOTHER သို့မဟုတ် ပီကင်း မိ

ရှု

ဟိ အဓိက ထူးခြားချက် ၏ ဒီ မိန်း ဘို့ ခြောက် က၊ မပါဘဲ သံသယ၊ အဆိုပါ ပီကင်း ဘဲ၊ အတူ  
င်း ပန်ကိတ် ပါကင်း။ ဌ အဟီး၊ သူတို့ တစ်ယောက်တည်း၊ အတူ တစ်ခုခု တစ်ခု ၏ အဆိုပါ တခြား  
ဟင်းလျာများ၊ လူလေးယောက်ကို ကျွေးမွေးရောင့်ရဲစေရမယ်။



၆

၃



# သော့

## – မုန့်ဒရင်း pancakes

(ကြည့် စာမျက်နှာများ ၂၀၀-၁)

## ၇ ပီကင်း ဘဲ

နုတယ်။ ဘဲ တာဝန်ထမ်းဆောင်၊ အစဉ်အလာ၊

ထုပ်ပိုးထားသည်။ ဌှိ a မုန့်ဒရင်း ပန်ကိတ်

အတူ ဟောင်ဆင် ငံပြာရည် နှင့်

ကြက်သွန်နီ

(ကြည့် စာမျက်နှာများ ၁၉၈-၉)

## ၆ “ပင်လယ်ရေမှော်”

အကြော် ဂေါ်ဖီထုပ် အစိမ်းရောင်

အလှဆင် အတူ သကြား နှင့်

ဗာဒံစေ့ (ကြည့် စာမျက်နှာ

၂၀၄)။

## “ ငါး ဌှိ a ဝိုင် ငံပြာရည်

သိမ်မွေ့သောအရသာ ပန်းကန် အတူ ကြည့်

အဖြူ ငါး နှင့် တိမ်တိုက် နား ဌှိ a

ဝိုင် ငံပြာရည် (ကြည့် စာမျက်နှာ

၂၀၃)။

## ! ချဉ်သည်။ ဂေါ်ဖီထုပ် ပီကင်း စတိုင်

အစုပ် ပန်းကန် တာဝန်ထမ်းဆောင် အေး အဖြစ်

တစ်ခု မြင်း d'oeuvre သို့မဟုတ် ဖွတ်

ပန်းကန်(ကြည့် စာမျက်နှာ

၂၀၂)။

## ၃ တရုတ် တရုတ်နံနံ

ဂေါ်ဖီထုပ်၌ မုန့် ငံပြာရည်

တစ်ခု ပုံမှန်မဟုတ်သော ပန်းကန်၊

တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အနည်းငယ်

တရုတ် ချက်ပြုတ်နည်းများ သုံးပြီး  
နို့ထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ကြည့်  
စာမျက်နှာ ၂၀၅)။



# Peking Duck

## INGREDIENTS

- 2 tablespoons honey
- 1 cup hot water
- 1 plump oven-ready duck  
4½ to 5 pounds (2 to 2.25 kg)
- 6 cups boiling water
- 12 scallions, white parts only
- 1 large cucumber, cut into  
matchstick-sized pieces
- hoisin sauce or sweet bean sauce
- 25 to 30 Mandarin pancakes  
(see page 200)

**SERVES** 4 as main course,  
6 to 7 with 3 or 4 other dishes

ဒီ နာမည်ကြီး ပန်းကန် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ရန် ဥရောပ နှင့် အမေရိက

ကာလအတွင်း အဆိုပါ နက် တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ၁၉ ရက်နေ့ ရာစု တစ်ခု

အရင်းအမြစ် ပေးသည်။ a အတိအကျ ရက်စွဲ ၏ ၁၈၇၅။ ၌ အဆိုပါ

ကောင်းစွာတည်၏။ စားသောက်ဆိုင်များ ၌ ပီကင်း၊ အဆိုပါ ဘဲ အသုံးပြုခဲ့

ဖြစ်ကြပါသည်။ ထမြောက်သည်။ ဘို့ အဆိုပါ အမြန် ရည်ရွယ်ချက် ၏ ဖြစ်ခြင်း။ လှော်

၌ a အထူး တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ မီးဖို။ ရှေ့နောက်၊ ဒီ ဘဲ နိုင်သည် ဖြစ် လုပ်ထားတဲ့၊

အဖြစ် ၌ ဒီ ဟင်းချက်နည်း၊ ၌ a ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်း၊

အတူ သိသိသာသာ ကောင်းတယ် ရလဒ်များ။ ဟိ ဘဲ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အရမ်း ပြတ်သား၊

အတူ a ကြယ်ဝသော မှောငှမိုကျသောအနီရောင် အရေပြား၊ အဆိုပါ အသား စုံလင်စွာ

ချက်ပြုတ် နှင့် အရည်ရွမ်းသော။ အစဉ်အလာ၊ အားလုံးအတွက် အဆိုပါ အရေပြား

ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထမင်းစားပြီး အတူ အဆိုပါ pancakes။ ဟိ အသား၊ ဖြတ် တက် ၌ အဆိုပါ

မီးဖိုချောင် နှင့် မွေ့ကြော်

ပဲပင်ပေါက်နှင့်အတူ ဒုတိယသင်တန်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ဒီရက်ပိုင်းမှာ

ရောပီကင်း နှင့် အဆိုပါ အနောက်၊ အဆိုပါ အသား သည် ထွင်းထု ရန် ဖြစ်

တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ အဆိုပါ အရေပြား။

**1** အရည်ပျော် အဆိုပါ ပျားရည် ၌ အဆိုပါ ပူတယ်။ ရေ ၌ a ခွက် သို့မဟုတ် အိုး စောင့်ရှောက်ပါ။ နွေး။

**2** တင်ပါ။ အဆိုပါ ဘဲ ၌ a colander ။ ဆူပူ၊ အဲဒါ အတူ အဆိုပါ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ထံမှ a ရေနွေးအိုး၊ အလှည့် ကျော်လွန် အများအပြား ကြိမ် ရန် သေချာပါစေ။ ပင် ဆူပွက်ခြင်း။ ဟိ အရေပြား ကျုံ့သွားသည်။ မှာ တခါ၊ ဖြစ်လာခြင်း။ တောက်ပြောင် သုတ် off ပိုလျှံ ရေ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။

**3** လောင်း အဆိုပါ ပျားရည် အရောအနှော အားလုံး ကျော်လွန် အဆိုပါ အရေပြား၊

အပါအဝင် အဆိုပါ အတောင်ပံ၊ လည်ပင်း နှင့် အမြီး။ ပြန်လာ အဆိုပါ အရည် ရန် အဆိုပါ ခွက် နှင့် ထပ်လုပ်ပါ။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် တခါ နောက်ထပ်။ ရန် သေချာပါစေ။ပင် ဖြန့်ဖြူးရေး၊ နှစ် a ဖြီး ထဲသို့ အဆိုပါ အရည် နှင့် လိမ်းကျံပါ။ ကျော်လွန် နည်းသော ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ အစက်အပြောက် အဖြစ် ကောင်းပြီ

4 ဆွဲထား အဆိုပါ ဘဲ on ဖြစ်ဖြစ်၊ a အထူး တရုတ် ၃-ခြေတံ ဘဲ ချိတ် သို့မဟုတ် on သားသတ်သမား၏ “S” အသားချိတ် ၂ ခု၊ တစ်ခုစီသည် ပန်းအဆစ်နှင့် တောင်ပံကို လုံခြုံစေပါသည်။ အရေပြားခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ 10 မှ 24 နာရီအထိ လေပြင်းနေရာတွင် ထားပါ။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေါက် အဆိုပါ အရေပြား။

5 နေရာ အဆိုပါ ဘဲ ရင်သား ဖွတ် တက် on a ဝါယာကြိုး တစ်ပွဲ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ မီးဖို အတူ

a ဒယ်အိုး ၏ ပူတယ်။ ရေ အောက်မှာ ရန် ဖမ်း အဆိုပါ ချက်ပြုတ် ဖျော်ရည်များ အကင် ၌ a preheatedမီးဖို မှာ 350° F (180° C) ဘို့ ၂၀ မိနစ်၊ အဆိုပါ အဆုံး ၏ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ အရေပြား ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် လှည့် ရွှေ အညိုရောင်။ အတူ a သစ်သား ဇွန်း သို့မဟုတ် spatula ကျင်းပသည်။ ၌ တစ်ခု လက် နှင့် နောက်တစ်ခု ဇွန်း ထား အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ဂလိုင်း၊ အလှည့် အဆိုပါ ဘဲ ကျော်လွန် နှင့် ကင် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် ဘို့ ၂၅ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ အလှည့် ကျော်လွန် တခါ နောက်ထပ်၊ ရင်သား ဖွတ် တက် တဖန်၊ နှင့် ကင် ဘို့ နောက်တစ်ခု ၂၀ မိနစ်များ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ အရေပြား သည် ဖြစ်လာခြင်း။ ရယ် မှော့ဥမိုကျသော a အနီရောင်၊ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ ရန် 325° F (160° C)၊ အကယ်၍ ရယ် ဖွေးဖွေး၊ မြင့် ရန် 375° F (190° C) ဘို့ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ





ကြော်ချိန်။ မလုပ် ပါနှင့် ကြော်နေစဉ်အတွင်း အရေပြားကို ပွတ်ပေးပါ။ စိမ့်ထွက်မယ့် အဆီတွေက အသားအရောင်နဲ့ ကြပ်ဆတ်မှုကို ပျက်ဆီးစေတယ်။ မီးဖိုမှဖယ်ထုတ် ပါ။ ထား on a ဝါယာကြိုး တစ်ပွဲ ရန် အေးတယ်။ ဘို့ a အနည်းငယ် မိနစ်များ မိ ထွင်းထု။

6 စဉ်တွင် ဘဲကင် ၊ ကြက်သွန်နီများကို ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းများ ဖြတ်ပါ။ အပိုင်းတစ်ခုစီကို အလျားလိုက် အမြောင်းလေးဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ပန်းကန် ၁ လုံး (သို့) ၂ လုံးစီ စီစဉ်ပါ။ စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ သခွားသီး on ၁ သို့မဟုတ် ၂ ဟင်းလျာများ။

7 Hoisin (သို့) ပဲငံပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း သို့မဟုတ် ၂ ဇွန်းကို ပန်းကန်ပြား တစ်ခုစီထဲသို့ ထည့်ပါ။ ဘို့ လူတစ်ဦးစီ။ ပန်းကန်ပြားတစ်လုံးကို လူ ၂ ယောက် မျှဝေသုံးဆောင်နိုင်သည် နှစ်သက်လျှင်။

8 Mandarin pancakes ကို 10 မိနစ်လောက် ရေခဲခွေးခွေးနဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေး ကျွေးပါ ။ ပန်းကန်များ။ ယူလာပါ။ ရန် အဆိုပါ စားပွဲ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဘဲ သည် ဖြစ်ခြင်း။ ထွင်းထု။

9 ရုံ မိ ထွင်းထု၊ လောင်း အားလုံး အဆိုပါ ဖျော်ရည် ၌ အဆိုပါ ကလိုင် ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ။ အရေပြားကို ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) စတုရန်းမိုင်ခန့် သို့မဟုတ် အနီးစပ်ဆုံး အရွယ်အစား ပုံသဏ္ဍာန်ပုံသဏ္ဍာန်များအဖြစ် ထွင်းထုပါ။ အသားကို အလားတူပုံစံဖြင့် ထွင်းပါ။ အရေပြား နဲ့ နေရာပေးပါ။ အသား on နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်များ။

10 ရန် စားသည်၊ ထား a ပန်ကိတ် on a ပန်းကန် (အစား ထက် ၌ a ပန်းကန်လုံး) လိမ်းကျံပါ။ အချို့အပေါ် ငံပြာရည် နှင့် ထိပ်တန်း အတူ ၁ သို့မဟုတ် ၂ အပိုင်းပိုင်း ၏ အရေပြား၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် အတူ အသား။ သခွားသီး ၁ လုံး (သို့) ၂ ဗွာ နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များကို လိပ်ပြီး မစားမီ ထည့်ပါ။

**ကွဲပြားမှု-** ကန်တံဘဲကင်။ အဆင့် ၁ မှ ၄ ကို လိုက်နာပါ။ အထက်တွင် (မီးဖို ချိန်ကို ၆ နာရီမှ ၁၀ နာရီအထိ) တိုစေနိုင်သည်။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း နှင့် Mei-kuei-lu လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျင် အားလုံး ကျော်လွန် နှင့် ၌ အဆိုပါ

ကလိုင် ၏ အဆိုပါ ဘဲ။ အကင် အဖြစ် အဆင့် 5 တွင်။ ပဲခဲပြာရည်အထူးကြီးဖြင့်  
ချက်ကျွေးပါ။



# Mandarin Pancakes

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) all-purpose flour
- 1 1/2 cups boiling water
- 1 tablespoon cold water
- little extra flour
- 2 teaspoons sesame oil

SERVES 6 with Peking duck

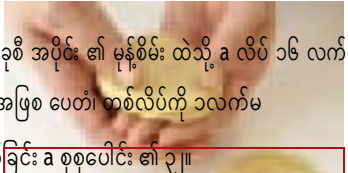
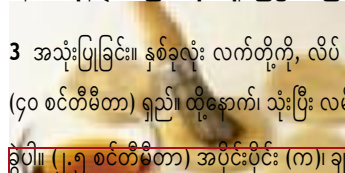
မန်ဒရင်း pancakes ဖြစ်ကြပါသည်။ a လုပ်ရမယ်။ အတူ ပီကင်း ဘဲ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ အစဉ်အလာလည်းရှိသည်။ တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ ဟင်းလျာများ အဲဒီလို အဖြစ် မူရှူး ဝက် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၁၄၀)။ ဟိ မြောက်ပိုင်း တရုတ် ကြိုက်တယ်။ ဒါတွေ pancakes ရန် ဖြစ် အနည်းငယ် on အဆိုပါ ကြည့် ဘေးထွက်; မုန့်စိမ်းထဲကို ရေအေးနည်းနည်းထည့်တာက လှည့်ကွက်ပါပဲ။

1 ဂျုံမုန့်ကို ရောမွှေထားသော ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ရောလိုက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလောင်း၊ သစ်သားဇွန်း သို့မဟုတ် တူချောင်းတစ်ချောင်းဖြင့် ရော မွှေပြီး ကောင်းစွာမွှေပါ။ ပြီးရင် ရေအေးနဲ့ မွှေပေးပါ။ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာနဲ့အမျှ အရောအနှောကို မုန့်ညက်တစ်ခုအဖြစ် ရောပြီး ပန်းကန်လုံးထဲမှာဖြစ်ဖြစ် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ဘုတ်ပြားပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် ပါးပါးလှီးထားပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ် မျက်နှာပြင် သို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်များ သို့မဟုတ် သည်အထိ ပျော့ပျောင်း နှင့် ချောမွေ့ ခွင့်ပြုပါ။ ပန်းကန်လုံးထဲမှာ မိနစ် 20 မှ 30 လောက်ကြာအောင် အဝတ်နဲ့အုပ်ထားပါ။

2 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း ရန် a ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထွန်းကားသည်။ ဘုတ်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် အလုပ် မျက်နှာပြင်။ ဝေ ထဲသို့

2 အပိုင်းများကို ညီတူညီမျှ ခေါက်ပြီး အကြိမ်အနည်းငယ်၊ တစ်ဖန်ပြန်ချောမွှေသည်အထိ။ တတ်နိုင်သမျှ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် မုန့်ညက် အနည်းငယ်ထပ်သုံးပါ သို့မဟုတ် ပန်ကိတ်မုန့်များသည် အရသာရှိမည်ဖြစ်သည်။

3 အသုံးပြုခြင်း။ နှစ်ခုလုံး လက်တို့ကို၊ လိပ် တစ်ခုစီ အပိုင်း ၏ မုန့်စိမ်း ထဲသို့ a လိပ် ၁၆ လက်မ (၄၀ စင်တီမီတာ) ရှည်၊ ထို့နောက်၊ သုံးပြီး လမ်းပြအဖြစ် ပေတံ၊ တစ်လိပ်ကို ၁လက်မ ခွဲပါ။ (၂.၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း (က)၊ ချမှတ်ခြင်း a စုစုပေါင်း ၏ ၃၂။

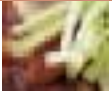


a

b







4 တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ လက်ဖောင့်ပေါ်မတ်တပ်ရပ်ပြီး အနည်းငယ်ပိုင်းထားပါ။ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း၊ ထို့နောက် ပြား အတူ အဆိုပါ တခြား လက် (ခ)၊ ထဲသို့ a စက်ဝိုင်း ၏ အကြောင်း ၂ ရန် ၂<sup>၁</sup> / ၂ လက်မ (၅ ရန် ၆ စင်တီမီတာ) အချင်း။

5 စုတ်တံသုံးပြီး (၁၆) နှမ်းဆီ (၈) နှင့် အပိုင်းပိုင်းတစ်ဝက်၏ မျက်နှာပြင်ကို ဆေးပါ။ နေရာ အဆိုပါ ကျန် အပိုင်းပိုင်း ၀၈ အဆိုပါ ဆီလိမ်းသည်။ မျက်နှာပြင်များ (ဃ)၊ ချမှတ်ခြင်း ၁၆ အတွဲများ စက်ဝိုင်းတစ်စုံစီကို တတ်နိုင်သမျှ အညီအမျှပုံဖော်ပါ။

6 ပျော့ပျောင်းသော လိပ်တံကို အသုံးပြု၍ အတွဲတစ်တွဲစီကို ပါးပါးလေး ၆ လုံးခန့် ပန်ကိတ်များအဖြစ် လှိမ့်ပေးပါ။ ရန် ၆<sup>၁</sup> / ၂ လက်မ (၁၅ ရန် ၁၆ စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း (င)။ ရန် သေချာပါစေ။ ပင် အထူနှင့် အပိုင်း၊ စက်ဝိုင်းများကို မကြာခဏ လှည့်ကာ ၎င်းတို့ကိုလည်း လှည့်ပေးသည်။

7 အုန်းဆီအပူ၊ လေးလံသော ဒယ်အိုးပြား သို့မဟုတ် ဒယ်ပြားကို အလယ်အလတ်မှ အနိမ့်အပူဖြင့် ကြော်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ကိတ်မုန့် ၁ စုံ ထည့်ပြီး ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် အညှိဖျော့ဖျော့အစက်များ ပေါ်လာသည်အထိ (စ)။ တစ်ဖက်ကို လှန်ပြီးကြော်ပါ။ ၁ မိနစ်လောက်ကြာရင် မျက်နှာပြင်တွေ ဖောင်းလာမယ် ပြီးကြောင်း ညွှန်ပြသည်။

8 ဖယ်ရှားပါ။ ဒယ်ထဲမှ၊ ပူနေတုန်းမှာ ပန်ကိတ် ၂ ခုကို လက်ချောင်း (၅) နဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ထားကာ အခြောက် မဖြစ်အောင် အဝတ်ဖြင့် အုပ်ထားပါ ။ အားလုံးပြီးသည်အထိ ပြန်လုပ်ပါ။

9 ရေခဲခဲပွေ့ ပန်ကိတ်အားလုံး (၂ သုတ်၊ လိုအပ်ပါက) wok သို့မဟုတ် ရေခဲခဲပွေ့ဖြင့် မကျွေးမီ 5 မိနစ်မှ 10 မိနစ်ခန့် (စာမျက်နှာ 43 ကိုကြည့်ပါ)။



e



f





# ဂေါ်ဖီချဉ် ပီကင်းစတိုင်

## INGREDIENTS

- 2 pounds (900 grams) white cabbage, quartered and cored
- 2 tablespoons salt
- 1/2 to 3/4 inch (1 to 2 centimeters) fresh ginger root, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 5 tablespoons sugar
- 2 1/2 tablespoons peanut or corn oil
- 2 1/2 tablespoons sesame oil
- 3 dried red chilies, seeded and chopped
- 1 teaspoon Szechwan peppercorns
- 5 tablespoons rice vinegar

SERVES 6 TO 8

ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ အေး အဖြစ် တစ်ခု မြင်း d'oevre သုပ် သို့မဟုတ် ဖွတ် ပန်းကန်၊ ဒီ ပန်းကန် စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ ဌ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်လောက်ထားပါ။ Szechwan peppercorns စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

1 ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာမှာဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ ချေဖျက်ပါ။ စားတစ်ချောင်း။ အလွန်ကြီးမားသော ရောစပ်ထားသော ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။

2 ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ရောနှော။ ရအောင် ရပ်ပါ။ မှာ အခန်း အပူချိန် ၂ သို့မဟုတ် 3 နာရီ၊ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ပါလိမ့်မယ်။ ကျဆင်းခြင်း။ ဌ အစုလိုက်၊ ရှိခြင်း။ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ အချို့၏ င်း ရေ ပါဝင်မှု။ ယူ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်တစ်ဆုပ်စာ၊ လက်နှစ်ဖက်လုံးကိုသုံးပြီး၊ ပိုနေတဲ့ ရေကို ညှစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စို့စွတ်သော။ အပြောင်းအရွေ့ရန် a သန့်ရှင်း ဇလုံ။

3 နေရာ အဆိုပါ ဂျင်း ဌ a စည်း on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ဌ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ ဇလုံ။

4 ဖြန်း on အဆိုပါ သကြား၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် ထား အဲဒါ ကျော်လွန် အဆိုပါ ဂျင်း။

5 မြေပဲဆီနှင့် နှမ်းဆီတို့ကို ဒယ်အိုးသေးသေးတစ်လုံးတွင် အပူပေးကာ မီးခိုးငွေ့များသည်အထိ အပူပေးပါ။ မြင့်တက် အပူမှဖယ်ပြီး ငရုတ်သီးနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပါ။ အရောအနှောကို လောင်း ကျော်လွန် အဆိုပါ ဂျင်း ပထမ နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင် ဂေါ်ဖီထုပ် ဌ အဆိုပါ ဇလုံ။ အရသာရှိသောဆီသည် ဂျင်းကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပြုတ်စေသည်။ အရသာကိုတိုးမြှင့်။

6 ရှာလကာရည်ကို ထည့်ပြီး မွှေပါ။ မစားမီ ၂ နာရီ သို့မဟုတ် ၃ နာရီခန့် အခန်းအပူချိန်တွင် ထားပေးပါ ။



# Fish in Wine Sauce

ဒီ သည် a ပီကင်းစတိုင် ငါး ပန်းကန် ဘယ်ဟာ သည် အရမ်း သိမ်မွေ့သော ၌ အရသာ နှင့် အသွင်အပြင်။ ငါးကိုဖြည့်စွက်ရန် တိမ်နားများကို အသုံးပြုခြင်းသည် ရိုးရာဖြစ်သည်။

1 လက်သုံး ငါးခြောက်။ တစ်ဖက်စီကို အလျားလိုက် အလျားလိုက် တစ်ဝက်စီ လှီးဖြတ်ပြီး တစ်ဝက်စီကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာဖြစ်အောင် လှီးဖြတ် ပါ။ အကြောင်း ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ ဆား, သကြား, ငရုတ်ကောင်း ကြက်ဥ နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့် ရောပြီး ငါးကို ရောပါ။ ငါးကို ကောင်းစွာအုပ်ထားပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၁ နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်, ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ဝိုင် နှင့် စတော့။

4 ရေဆင်း အဆိုပါ ပိုလျှံ ရေ ထဲမှ အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။

5 wok သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 200 မှ 225 °F (90 to 110 °F) ခန့်တွင် အပူပေးပါ။ သို့မဟုတ် ပူရုံမျှသာ။ ငါးကို ညင်သာစွာ ထည့်ပြီး ထားလိုက်ပါ။ "ဆီသွားပါ" ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်၊ အပိုင်းပိုင်းခွဲရန် 2 သို့မဟုတ် 3 ကြိမ်မွှေပါ။ ငါး အလှည့် ဒီလိုပါပဲ။ အလှည့် off အဆိုပါ အပူ နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း၊ အပိုင်းအစများ မပြိုကွဲစေရန် ညင်သာစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ချန် ထားသော ကွန်တိန်နာထဲသို့ ဆီလောင်းထည့်ပါ။ ၂ သို့မဟုတ် ၃ ဇွန်း ၌ အဆိုပါ wok

6 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထို့နောက်မွှေပေးပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် မွှေပေးပါ။ အဆိုပါ တိမ်တိုက် နား။ မွှေပါ။ a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ကြိမ် ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူအောင်တည်ပါ။ ထို့နောက် ငါးကို အိုးထဲပြန်ထည့်ကာ ငံပြာရည် ပူလာသည်အထိ ညင်သာစွာ ချက်ပေးပါ။ ပူနွေးသောအစေခံပန်းကန်သို့လွှဲပြောင်း။ ချက်ခြင်းအစေခံပါ။

## INGREDIENTS

1 to 1½ pounds (450 to 675 grams) lemon sole, Dover sole or flounder fillet, skinned  
2 tablespoons cloud ears, reconstituted (see page 33)  
peanut or corn oil for deep-frying  
4 cloves garlic, peeled and chopped fine  
½ inch (1 centimeter) fresh ginger root, peeled and chopped fine

### For the marinade

½ teaspoon salt  
¼ teaspoon sugar  
6 turns white pepper mill  
1 egg white, beaten with 1 tablespoon cornstarch until well blended

### For the sauce

¾ to 1 teaspoon salt  
1 tablespoon cornstarch  
½ cup Shaohsing wine or semisweet white wine  
½ cup clear stock

**SERVES 4** with 2 other dishes



## “Seaweed”

### INGREDIENTS

1 pound (450 grams) cabbage greens, washed and dried  
peanut or corn oil for deep-frying  
1/4 teaspoon salt  
2 teaspoon caster sugar  
1 ounce (25 grams) blanched, flaked almonds

SERVES 6

ဒီ မြောက်ပိုင်း ပန်းကန် အသုံးပြုသည်။ a အထူး ကြင်နာပါ။ ၏ ပင်လယ်ရေမှော်၊ ဘယ်ဟာ သည် မဟုတ်ဘူး တခြားနေရာမှာ ရနိုင်ပါတယ် ။ သို့သော်၊ အဆိုပါ အဆင်ပြေအောင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခဲ့ အောက်တွင် လုပ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လိုချင်သော အရသာရလဒ်။

1 အစိမ်းရင့်ရောင်မှ ကြမ်းတမ်းသ ရိုးတံများကို ဖယ်ရှားပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ တစ်ထည် ချင်းအိပ်ပါ။ ကြီးမားသော ဒယ်အိုး ရန် ခြောက်သွေ့နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

2 ခေါက် ၆ သို့မဟုတ် ၇ အရွက်၊ သို့မဟုတ် သို့သော်လည်း အများကြီး သင် နိုင်သည် ကိုင်တွယ် မှာ a အချိန်၊ ထဲသို့ a သပ်ရပ်သော လိပ်နှင့် ချွန်ထက်သောစားကိုအသုံးပြု၍ အပါးလွှာဆုံးသော ချည်မျှင်ကဲ့သို့ အမြောင်းများအဖြစ် အကန့်လိုက်ဖြတ်ပါ။ Lay ထွက် ၌ အဆိုပါ ဒယ်အိုး တဖန် ရန် လေး ဘို့ အဆိုပါ ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် မှာ ဒီ ဇာတ်ခုံ၊ အလိုရှိသော ပြတ်သားမှုကို ရရှိရန် ပိုမို လွယ်ကူသည်။ သူတို့ရဲ့ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း အရောင်မပျောက် ဘဲနဲ့ အကြော်။ (သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် ပြင်ဆင် တက် ရန် ဒီ အမှတ် ၆ ရန် ၈ နာရီ ရှေ့။)

3 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူပေးပါ။ ဆီ ရန် a အပူချိန် ၏ 400° F (200° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၌ ၄၀ စက္ကန့်။ တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီစိမ်းကို ညင်ညင်သာသာနဲ့ ၂ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် ကြွပ်လာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ၎င်းတို့သည် အနည်းငယ်ပိုနက်သော အစိမ်းရင့်ရောင်သို့ ပြောင်းသွားလိမ့်မည်။ လက်ဇကာ သို့မဟုတ် ဖောက်ထားသော ဇွန်းကြီးဖြင့် ဖယ်ရှားပြီး စက္ကူသုတ်ပုဝါပေါ်တွင် ရေဆေးပါ။ အကြွင်းအကျန်ကို ကြော်ပါ။

4 အအေးခံပြီး ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။ ဆားတို့နဲ့ ဖြန်းပြီး သေချာမွှေပါ။ သကြားတို့ဖြင့် ဖြူးပြီး သေချာစွာ ရောမွှေပါ။ ဗာဒီစေ့တို့ဖြင့် အလှဆင်ပါ ။

5 အစေ့ မှာ အခန်း အပူချိန် ၏ "ပင်လယ်မှော်" ပါလိမ့်မယ်။ နေပါ။ ပြတ်သား ညတွင်းချင်း လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရေခဲသေတ္တာ။

# တရုတ် တရုတ်နံနံ Cream Sauce တွင်ဂေါ်ဖီထုပ်

အစဉ်အလာအားဖြင့် တရုတ်လူမျိုးများသည် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုကြောင်း လူသိများသောအချက်ဖြစ်သည်။ သူတို့ချက်ပြုတ်ရာမှာ သို့သော် မြောက်ပိုင်းမှ ခေတ်မီသော ဤဂန္ထဝင်ဟင်းလျာတွင် နှင့် အရှေ့နယ်မြေများ၊ a သေးငယ်သည်။ ပမာဏ ၏ ဖြစ်ဖြစ်၊ အငွေ့ပျံသွားသည်။ နို့ သို့မဟုတ် ခရင်မ်ကို အသုံးပြုသည်။ ပီကင်းနှင့် ရှန်ဟိုင်း၊ အငွေ့ပြန်ထားသောနို့ကို အသုံးပြု သော်လည်း ၊ အလင်း မုန့် သည် ရုံ အဖြစ် ကောင်းတယ်

1 ပစ်ပယ် အဆိုပါ ခက်တယ်။ အပြင်ဘက် အရွက် ၏ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ်။ ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ကျန် အရွက်၊ ဖြတ် တစ်ခုစီ အရှည်တစ်ခု၊ ပြီးလျှင် 2 1 / 2 လောက် အမြောင်းလေးတွေ လှီးထားပါ။ လက်မ (၆ စင်တီမီတာ) ရှည်သည်။

2 ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ရေ 5 ခွက်ကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း နှင့် ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းထည့်ပါ။ (ဒါမှ ဂေါ်ဖီကို တောက်ပြောင်စေမှာပါ။) ထည့်ပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပြုတ် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ ထို့နောက် လောင်း အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ထဲသို့ a colander ။ အောက်တွင် ပြန်လည်စတင်ပါ။ အေး ပြေး ရေ နှင့် ထားပါတော့ မြောင်း သည်အထိ အားလုံး အဆိုပါ ပိုလျှံ ရေ ရှိသည်။ ပြေး ထွက်

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငါပြာရည် : အလူးမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း 2 ဇွန်းကို အရည်ဖျော်ပြီး ကျန်ကို မွှေပေးပါ။ နို့ သို့မဟုတ် ခရင်မ်ကို ရောမွှေပြီး ကျန်ဆားကို ထည့်ပါ။

4 အိုးတစ်လုံးကို အလယ်အလတ်အပူထက် တော်ရုံတန်ရုံ ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ကျန်ဆီထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ထည့်မွှေပြီး အိုးတစ်လုံးနဲ့ လှန်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် သတ္တု spatula သည်အထိ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပူ၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး

ရန် မီးရှို့ အဲဒါ။	ပူ
တွန်း	ဇွန်း
ဂေါ်ဖီထုပ် ရန်	သော



အဆိုပါ နှစ်ဖက်	
<b>INGREDIENTS</b>	အ
၁) အဆိုပါ	
1 1/2 to 4 1/4 pounds (675 to 790 grams)	၈၀
Chinese celery cabbage	
1 3/4 teaspoons salt	ခံ
4 tablespoons peanut or corn oil	၅
4 ounce (25 grams) cooked ham, Chihuahua	၇
or Virginia, chopped	
<b>For the sauce</b>	နံ
3 tablespoons potato flour	က
1/3 cup clear stock	
5/8 cup evaporated milk or light cream	န
<b>SERVES 6</b>	။

ဆော်စ်ကို	6 စီစ
wok	ည်ပါ
အလယ်ဗဟို	။
သို့	အ
လောင်းထ	ဆို
ည့်ပါ။	ပါ
ငါပြာရည်ကို	ဂေါ်
အဆက်မပြ	ဖီ
တ်	ထု
မွှေပေးပါ။	ပ်
သည်အထိ	ဆွဲ
အဲဒါ ထူလာ	ဆော
ခေါက် ညှိ	င်မှု
အဆိုပါ	ရှိရှိ
ဂေါ်ဖီထုပ်။	ဖြ
အပြောင်းအ	နံ
ရွှေ့ရန် a	နံ
	အ
	ဆို
	ပါ

ခုတ်တယ်။ ဝက်ပေါင်ခြောက် on ထိပ်တန်း နှင့် အစေခံ။

**ကွဲပြားမှု-** ခရင်မ်ဆောင်တွင် ပန်းဂေါ်ဖီ ။ ပန်းဂေါ်ဖီ 2 ကိုသုံးပါ; ပန်းပွင့်များကိုခုတ်  
ဖြတ် ကိုက်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း နှင့် ထမင်းချက် ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း  
အဖြစ် အဆိုပါ တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်။



# တစ်ခု အရှေ့ သို့မဟုတ် ရှန်ဟိုင်း မိနူး

ဒီ မိနူး ဘို့ရှစ် ထင်ဟပ်သည်။ အဆိုပါ ဟင်းလျာများ ၏ အဆိုပါ နှစ်ခု အရှေ့ အစာအိမ်ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်များ-  
Kiangsu နှင့် Chekiang အကြား သူတို့ကို၊ သူတို့ ကြား ၏ အများအပြား ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး  
ထုတ်ကုန်များ ဌ တရုတ်- Chinhua ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ Shaohsing ဝိုင်နှင့် Chinkiang ရှာလကာရည်။  
ဤမိနူးတွင်အလှဆင်ခြင်းနှင့်ညှိသိမ်မွေ့သော ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျှမျှတတ အားဖြင့်  
နောက်ထပ် မြေကြီးအောက် ဟင်းလျာများ။

“

၆

!





# သော

## - Fu-yung ကြက်ဥ ချပ်

နုတယ်။ အပိုင်းပိုင်း ၏ ကြက်ဥ

တာဝန်ထမ်းဆောင်

၌ a အာဟာရ နှင့် အရသာရှိတဲ့ စတော့

(ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၀၀)။

## 7 အရသာရှိသော

**ဝက်သားနှင့်အတူနှင့်နီဟင်းချို**

ဟင်းချို ဝက်သားနှင့်အတူ

cellophane ခေါက်ဆွဲ နှင့် ကြပ်ကြပ်

အနီရောင်- in-snow အဖြစ်

အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းများ (စာမျက်နှာ

208 ကိုကြည့်ပါ။)

## 6 Yangchow ထမင်းကြော်

ကြော် ဆန် ချက်ပြုတ် အတူ

ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ပုစွန်၊

ပဲစေ့များ နှင့် ကြက်သွန်နီ၊

အလှဆင် အတူ strips တွေ ၏ ကြက်ဥ

(ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၁၃)။

## “ဆေးလိပ်သောက်”

**ငါးရှန်ဟိုင်းစတိုင်** အအေး ပန်းကန်၊

marinated၊ ကြော် ပြီးတော့

မတ်စောက်သည်။ ၌ a တင်းမာသော

ငံပြာရည် (ကြည့်ပါ။) စာမျက်နှာ

၂၀၉။

## ! ရတနာရှစ်ပါး ပဲ ဒိန် ချဉ် ပန်းကန်

၏ သန့်စင်ထားသည်။ တိုဟူး

အရသာ ကြက်သား၊

ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ မြို့ နှင့်

အခွံမာသီး (ကြည့်ပါ။)

စာမျက်နှာ ၂၁၂။

## ၃ အရည်ကြည်သကြားဝက်၏ hock

နူးညံ့ အသား ပန်းကန်၊ အမွှေးအကြိုင်

ဂျင်း ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ပိုင်၊

တာဝန်ထမ်းဆောင် တကိုယ်လုံး (ကြည့်

စာမျက်နှာ ၂၁၁)။



# ဝက်သားနှင့် နှင်းနီ ဟင်းချို

## INGREDIENTS

- 2 ounces (55 grams) cellophane noodles
- 4 ounces (115 grams) lean pork
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 4 to 6 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 1 small can red-in-snow or
- 7 ounces (200 grams), chopped

### For the marinade

- 2 teaspoons thin soy sauce
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 4 to 6 turns white pepper mill
- 1 1/2 teaspoons potato flour
- 1 tablespoon water
- 1 or 2 teaspoons sesame oil

SERVES 5 OR 6

ပြတ်သားသော၊ ချဉ် နှင်းနီ (တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ ချဉ် ဂေါ်ဖီထုပ် on အဆိုပါ နိုင်သည်) သူ့အလိုလိုငန် မေမယ့် ၊ ဤ ဟင်း ၏ အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများကို အရသာရှိစေခြင်း ၊ တကယ်အရသာရှိတဲ့ ဟင်းချိုချက်လုပ်တယ်။

1 ကတ်ကြေးတစ်စုံဖြင့် cellophane ခေါက်ဆွဲကို အတိုအရှည် ၃ လက်မ (၇.၅ စင်တီမီတာ) ခန့်၊ ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ကိုင်တွယ်ရလွယ်ကူစေရန်။ ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေ ၃ ခွက်ခန့်တွင် မိနစ် ၃၀ ခန့် စိမ်ထားပါ။ ရေဆင်း။

2 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် အပိုင်းပိုင်း (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၆)။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ပဲင်ပြာရည်၊ သကြား၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ အလူးမှုန့်နှင့် ရေတို့ကို ဝက်သားထဲသို့ ထည့်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ နှမ်းဆီ ရော မွှေပါ။

4 ဒယ်အိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ရေ ၄ ခွက်ကို ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် cellophane ခေါက်ဆွဲထည့်ပါ။ နှင်းနီကိုလောင်းပြီး ပြန်သွားပါ။ ရန် a နူးညံ့သော ဆူအောင်တည်ပါ။

5 ဒယ်အိုးထဲ ဝက်သားထည့်၊ တူချောင်းတစ်စုံ သို့မဟုတ် ခက်ရင်းကို အသုံးပြု၍ အမြှောင်းများကို ပိုင်းခြားပါ။ ဝက်သားပြုတ်ပြီး အရောင်မှိန်သွားသည်အထိ တည်ထားပါ။ ဒီ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ယူ နောက်ထပ် ထက် ၁ မိနစ်။ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သို့ လွဲပြောင်း ပါ။ a နွေး ဟင်းချို tureen နှင့် အစေခံ။



# “ဆေးလိပ်သောက်” ငါးရှန်ဟိုင်း စတိုင်

4 တင်ပါ။ အဆိုပါ ငါး  
on a ဝါယာကြိုး  
တစ်ပွဲ ရှန် မြောင်း  
ဘို့ အများအပြား  
မိနစ်များ မီ  
နက်ရှိုင်း  
သောကြော။

၄၉တစ်Nခေ  
တစ်ငါ အမ်ငN  
U R ငဝငါPငင

ရှန်ဟိုင်းနဲ့ မြောက်ပိုင်း စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ အအေးကြိုက်တဲ့ စတင်သူပါ။ “ဆေးလိပ်”  
ငါး ရှိသည်။ အမြဲတမ်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ လူသိများသည်။ အားဖြင့် ဒီ လှောင်ပြောင်  
ခေါင်းစဉ်၊ ဘို့ အဆိုပါ ငါး သည် မဟုတ်ဘူး ဆေးလိပ်သောက်သော်လည်း၊  
marinated၊ ထို့နောက် အကြော် နှင့် မတ်စောက်သည်။ ဤ a အမွှေးအကြိုင်  
ငံပြာရည် အတူ အထူးရှုလကာရည်။

1 လက်သုံး အဆိုပါ ငါး ခြောက်သွေ့အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုပါ။ ပီယ အဆိုပါ အသား  
၌ အများအပြား နေရာများ marinade ၏စုပ်ယူမှုပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်ခက်ရင်း ဖြင့် ၊  
ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ပါ။

2 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ - ကြက်သွန်ဖြူကိုနှိပ်၍ ၊ မှအရည်ညှစ် ခုတ်တယ်။ ဂျင်း  
ပေါ်သို့ အဆိုပါ ငါး နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ ပျော့ဖတ်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲစိပ် ငံပြာရည်  
နှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ။ အလှည့် အဆိုပါ ငါး ကျော်လွန် အများအပြား ကြိမ် ဒါကြောင့်  
အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင့် coated အဆိုပါ marinade ။ ရအောင် marinate  
ဘို့ နာရီ၊ အလှည့် အဆိုပါ ငါး ကျော်လွန် ထံမှ အချိန် နှင့်အမျှ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် : ရေ ၊ စမုန်နက် ၊ သစ်ကြံပိုးခေါက် ၊ လိမ္မော်ခွံ ၊  
ငရုတ်ကောင်း၊ ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ရောနယ်ပါ။  
ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မီးလျှော့ပြီး ဆူအောင်တည်ထားပါ။ အသားလေး၊ 25 သို့မဟုတ် 30  
မိနစ်၊ လျှော့ချရန်  
အဆိုပါ အရည် ရှန် အကြောင်း ၁ ၁/၂ ခွက်များ။ ဖိထားပါ။ အရည် ထဲသို့ a ဇလုံ နှင့် ပစ်ပယ်  
အဆိုပါ အစိုင်အခဲများ။ အရည်ကို ဒယ်အိုးထဲပြန်ထည့်ပြီး ရှာလကာရည်နဲ့ သကြားထည့်ပါ။  
ငါးကို ကြော်ပြီး တစ်ဖက်ကို ချန်ထားပါ ။

4 slices fresh ginger root, 2 mm  
(2 millimeters) thick  
3 tablespoons Chinkiang or  
red wine vinegar  
4 or 5 tablespoons sugar



SERVES 8

၂၀၉

- 5 တစ်ဝက်လောက်က wok သို့မဟုတ် နက်နဲသောကြော်ကို ဆီဖြည့်ပါ။ 400° F (200° C) အပူချိန် (သို့) စက္ကန့် 40 အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး အညိုရောင်အထိ အပူပေးပါ။ ငါးတစ်ဝက်ကို ဂရုတစိုက်ထည့်ကာ အညိုရောင်နှင့် ကြည်လာသည်အထိ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြော်ပါ။ လက်ကော သို့မဟုတ် အပေါက်ဖောက်ထားသော disc ဖြင့် ဖယ်ရှားပြီး စက္ကူသုတ်ပုဝါပေါ်တွင် ရေဆေးပါ။ ဖြင့် ပြန်လုပ်ပါ ။ အနားယူပါ။ ၎် အဆိုပါ ငါး။
- 6 ယူလာပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရန် a ပြုတ်၊ မွေသည်။ ရန် ပျော် အဆိုပါ သကြား ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငါး ကို ပွက်ပွက်ဆူနေသောအရည်ကို အုပ်ပြီး ၃ မိနစ် သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်၊ ကြီးမားသောစွန်းကို အသုံးပြု၊ ငါးကို ပန်းကန်ကြီးတစ်ခုသို့ လွှဲပါ။
- 7 ငံပြာရည် ပျစ်လာသည်အထိ ငံပြာရည် အနှစ်လျော့သွားသည်အထိ ဆက်ပြုတ်ပါ။ ငါးအပေါ်ကိုလောင်းပါ။ အအေးခံပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ နာရီအနည်းငယ်ကြာအောင် သို့မဟုတ် ညအိပ်ခါနီး တွင်ထားပါ ။ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ အေး။



# Fu-yung Egg Slices

*Fu-yung* သည် တရုတ် ဘို့ ကြာပန်း ဌာ ကဗျာ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ ရန် ဖော်ပြပါ။

အဆိုပါ လှတယ်။ မျက်နှာ a လူငယ် မိန်းမ၊ နှင့် အဲဒါ သည် တကယ်ပါပဲ a

လျှောက်ပတ်သည်။ နာမဝိသေသန ဘို့ ဒီ အရှေ့ ပန်းကန်။

## INGREDIENTS

1/3 cup (frozen small peas  
1 or 2 medium red tomatoes  
6 large egg whites  
3/4 teaspoon salt  
2 teaspoons cornstarch  
peanut or corn oil for deep-frying  
1 1/2 tablespoons potato flour  
2 1/2 cups clear stock  
1 ounce (25 grams) ham, Chihuahua or  
Virginia is best, chopped fine

SERVES 4 with 3 other dishes

1 ရေနွေးတည်ပါ။ အဆိုပါ ပဲစေ့များ ဌာ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ဘို့ ၂ သို့မဟုတ် ၃ မိနစ်များ။ ရေဆင်း။

2 ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ပန်းကန်လုံးထဲတွင် ၁ မိနစ်

သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ အခွံ အရေပြား။ အစေ့ကို အလျားလိုက်

တစ်ဝက်စီထားပါ။ တစ်ဝက်စီကို အလျားလိုက် ၄ မှ ၆ ပိုင်းအထိ လှီးဖြတ်ပါ။

3 ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ ကြက်ဥ လူဖြူများ ပေါ့ပေါ့တန်တန်၊ 1/2 ထည့်ပါ။ ။

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် အဆိုပါ ပြောင်းဖူး မှုန့်ကို

တစ်သားတည်းဖြစ်သည်အထိ မွေပါ။ ပူဖောင်းတွေများလွန်းရင် သူတို့ကို ဖယ်လိုက်ပါ။

4 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ သည်အထိ

အနိုင်နိုင် ပူ အကြောင်း ၂၁၀ 225° F (100 မှ 110° C) အထိ ။ ကြက်ဥဖြူရေပြီး

တစ်ကြိမ်လျှင် စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်၊ နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ မျက်နှာပြင်ဆီသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း

ရောက်လာသည်။ ဖောက်ထားသော ဇွန်းဖြင့် တပြိုင်နက် မြောက်ကာ ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။

အရောအနှောအားလုံးကို အသုံးပြုပြီးသည်အထိ ထပ်ခါထပ်ခါ၊ ဆီအရမ်းမပူစေရန် အပူကို

အမြဲချိန်ညှိပေးခြင်းဖြင့် ကြက်ဥ၏ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုကို ထိန်းထားနိုင်စေရန်။

5 အာလူးမှုန့် ၁ ဇွန်း (သို့) စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်ကို အရည်ဖျော်၊ ထို့နောက်

ကောင်းစွာ ရောမွေပါ။ ထဲသို့ အဆိုပါ ကျန် စတော့။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန်

ဆားငန်။

6 ဟင်းရည်ကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ကာ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြုတ်၊ ထူလာသည်နှင့်အမျှ မွေပေးပါ။

ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲစေ့ ထမင်းချက် ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်၊ သည်အထိ ပူ၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။

အဆိုပါ ခရမ်းချဉ်သီး။ ကဲ ထည့်ပါ။ fu -yung ကြက်ဥ ချပ် နှင့် ထမင်းချက် ဘို့ a အနည်းငယ်

နောက်ထပ် စက္ကန့်၊ သည်အထိ ပိုက်လိုင်း ပူတယ်။ ဖယ်ရှားပါ။ မှ အပူ နှင့် ညင်သာစွာ ကြီး

အားလုံး အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရန် a နွေး နက်နဲသည်။ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။

7 စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ပဲစေ့များ နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ဆွဲဆောင်မှု ရန် ပေးပါ။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အမြင်အာရုံ အကျိုးသက်ရောက်မှု။ ဖြန်း on အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက် နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။



# Crystal Sugar Pig's Hock

အရှေ့တရုတ် ထမင်းချက် အထူးပြု ဌာ ဟင်းလျာများ အဲဒီလို အဖြစ် ဒီ ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ ဝက်ခေါက် အဖြစ် အသားက အရမ်းနူးညံ့တာမို့ တူချောင်းတစ်ရံ (သို့မဟုတ် ဇွန်းခရင်း)၊ သည် လိုအပ်သော ရန် ချိုး အဲဒါ တက်

1 ဝက်ခြံ၏အရေပြားပေါ်ရှိ မည်သည့်ဆံပင်ကိုမဆို ဆွတ်ပါ။ အရေပြားအနူးညံ့ဆုံးနေရာ၊ ဖြတ်သွား၊ အရှည်တလျှောက်၊ အရိုး၊ စောင့်ရှောက်ရန်ကူညီပေးသည်။ hock ၌ ပုံသဏ္ဍာန် နှင့် ရန် စုပ်ယူ အဆိုပါ ငံပြာရည် ပိုကောင်းပါတယ်။ အဖြစ် အဲဒါ ထမင်းချက်။

2 ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံး သို့မဟုတ် မီးမလောင်နိုင်သော အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ထည့်ပြီး ရေအေးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ရေကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပါ။ အသာလေး၊ ၄ မိနစ် သို့မဟုတ် ၅ မိနစ်၊ ဒါမှ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ အစွန်းအထင်းတွေ စုစည်းလာမယ်။ ရေကို လောင်းချပြီး လိုအပ်ပါက အရေပြားကို အညစ်အကြေး ကင်းစင်အောင် ဆေးကြောပါ။

3 ပြန်လာ ဟင်းအိုး သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံးတွင် ဟင်းချက်ပါ။ (ဖြစ်နိုင်လျှင်၊ ဝက်ခေါက်ကို အိုးထဲမကပ်စေရန် ပါးလွှာသော ဝါးဖျာပေါ်တွင် တင်ပါ။)

4 ထည့်ပါ။ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ အိုးထဲသို့ စပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ သကြား၊ လောင်း ၌ ၃ ၁ / ၂ ရေဇွက်၊ ယူလာပါ။ a ပြတ်၊ လျှော့ချပါ။ အပူ နှင့် ပြုတ်၊ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖုံးအုပ်၊ ဘို့ ၁ နာရီ၊ ဖြေလျော့ခြင်း။ အဆိုပါ အရေပြား ထံမှ အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ အိုး ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း တစ်ကြိမ် ။

5 အလှည့် အဆိုပါ ဝက် ကျော်လွန်၊ စစ်ဆေးခြင်း။ အဆိုပါ ရေ အဆင့် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သည် အကြောင်း ဝက်သားတက်လမ်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံ။ အဖုံးကို အစားထိုးပြီး နောက်ထပ် 1 1 / 4 အတွက် ဆက်လက်ချက်ပြုတ်ပါ။ 1 1 / 2 နှစ် ဝက်သားကို အိုးထဲမကပ်အောင် သေချာအောင် ဝက်သားကို ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် ရွှေ့ပါ။ ဖျော်ရည်ကို 8 အောင်စ (225 ဂရမ်) သို့မဟုတ် အနည်းငယ်လျော့ သင့်သည် ။

6 ငံပြာရည်ကို လျှော့ချရန် အပူကို မြှင့်ပြီး ပြုတ်သည်အထိ သို့မဟုတ် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ထားပါ။ အဲဒါ သည် အထူ နှင့် ရတဲ့အရာတွေ၊ အဆက်မပြတ်

## INGREDIENTS

- 1 pig's hock, about 3 to 3 1/2 pounds (1.3 to 1.6 kilograms)
- 4 thickish slices fresh ginger root, peeled
- 2 or 3 scallions, halved
- 6 tablespoons thick soy sauce
- 3 tablespoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 ounce (25 grams) Demerara or granulated sugar

SERVES 6 with 2 other dishes



ဇွန်း အဲဒါ ကျော်လွန် အဆိုပါ ဝက် အတူ a ရှည် ဇွန်း။

7 ဟော့ကို ပူနွေးသော ဟင်းလျာတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ဖယ်ထားပါ။ လောင်း အဆိုပါ ငံပြာရည် ကျော်လွန် အဆိုပါ ဝက်။



# Eight-treasure Bean Curd

## INGREDIENTS

- 4 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted (see page 33)
- 2 cakes bean curd, drained
- 3 egg whites
- $\frac{3}{4}$  to 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon solid lard
- $1\frac{1}{2}$  tablespoons potato flour
- 2 tablespoons heavy cream
- $\frac{3}{4}$  cup prime stock (see page 242)
- 2 tablespoons melted lard or 3 tablespoons peanut or corn oil
- $\frac{1}{2}$  cup cooked chicken breast, chopped fine
- $\frac{1}{4}$  cup blanched walnuts, chopped fine
- $\frac{1}{4}$  cup blanched almonds, chopped fine
- $\frac{1}{3}$  cup ham, chopped fine, Chinhua or Virginia is best
- 2 teaspoons melted chicken fat or sesame oil

SERVES 6 with 3 or 4 other dishes

၁၈ ရာစု ကဗျာဆရာနှင့် အရာရှိ၊ Yuan Mei သည် *Sui-yüan* ဟူသော

အချက်အပြုတ်စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ *ချက်ပြုတ်နည်းများ*၊ a ထူးခြားသော

အမွေအနှစ် ၏ သူ့ကြိမ် ထံမှ a တရုတ် လူ ၏ စာတွေ။ "Prefect Wang's Eight-

treasure Bean Curd" ဟုခေါ်သော ဟင်းချက်နည်းတွင်၊ Yuan Mei သည် Imperial

မီးဖိုချောင်မှ ဟင်းလျာ၏ မူလအစကို ခြေရာခံပုံကို အတိုချုံးဖော်ပြခဲ့သည်။ ဒီဟင်းမှာ

လျှို့ဝှက်ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ အများကြီးပါဝင်ပြီး ပါးစပ်ထဲမှာ အရည်ပျော်နေချိန် ၊ ပေးပါ။ ရုံ

အဆိုပါ သဲလွန်စ ၏ a အမိုက်စား ကိုက်တယ်။

1 မှီထဲက ပိုနေတဲ့ရေကို ညှစ်ထုတ်ပြီး စိုစွတ်နေအောင်ထားပါ။ လှီးဖြတ်ပါ။

2 ရောမွှေပါ။ သို့မဟုတ် တိုဟူးကို ထောင်းပါ။ သန့်စင်သော ချောလေး ပိုချောသည် ။

အသွင်အပြင် ၏ အဆိုပါ ချက်ပြုတ် ပန်းကန်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော

ဇလုံ။

3 ထည့်ပါ။ တစ်ဝက် အဆိုပါ ကြက်ဥ လူဖြူများ နှင့် အဆိုပါ ဆားငန် ရန် အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး နှင့် ရိုက်တယ်။ သည်အထိ

ကောင်းပြီ ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ထည့်ပါ။ ကျန်ကြက်ဥအဖြူ၊ အဆိုပါ ဝက်ဆီအခဲ၊ အာလူး

မုန့်ညက်နှင့် လေးလံ မုန့်။ ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ အရောအနှော သည်အထိ တောင့်တင်းသော၊

အဆိုပါ အသံအတိုးအကျယ် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် တိုးလာသည်။ မွှေပါ။ ၌ တစ်ဝက်

အဆိုပါ စတော့။

4 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။

အရည်ကျိုထားသော ဝက်ဆီ (သို့) ဆီထည့်ကာ လှည့်ပတ်ပေးပါ။ တိုဟူးအရောအနှော

နှင့် လက်ကျန်ကို လောင်းထည့်ပါ။

တပြိုင်နက်တည်း ထဲသို့ အဆိုပါ wok မွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ wok ကြီး သို့မဟုတ် a

ကြီးမားသော သစ်သား ဇွန်း အကြောင်း ၁ မိနစ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ အရောအနှော

အလှည့် ဆင်စွယ် ၌ အရောင်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ အကယ်၍

အရောအနှောသည်အညိုရောင်ဖြစ်လာသည်။ မှို့၊ ကြက်သား၊ သစ်ကြားသီး၊ ဗာဒံစေ့နှင့်  
ဝက်ပေါင်ခြောက်တို့ကို ရောမွှေပါ။ ကောင်းစွာရောစပ်ပြီးပါက ပွက်ပွက်ဆူလာသည်အထိ  
ရောစပ်ပြီး ရောမွှေလိုက်ပါ ။ a နွေး နက်နဲသည်။ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ဇလုံ။

5 ကြက်ဆီ (သို့) နှမ်းဆီထည့်ကာ မစားမီ အပေါ်မှ ဖြန့်ထားသော  
ကျန်ဝက်ပေါင်ခြောက်များဖြင့် အလှဆင်ပါ။



# Yangchow Fried Rice

ဒီ ပန်းကန် ရှိကြတယ်လို့ ဌ် Yangchow ဌ် အရှေ့ တရုတ်၊ ဒါပေမယ့် ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် a အကြိုက်ဆုံး အဆိုပါ ကန်တုံ၊ ရယ်။ ဌ် အဟီး၊ အဲဒါ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး လူသိများသည်။ နှင့် နာမည်ကြီးထမင်း တရုတ်ပြည်တွင်းရော အပြင်မှာပါ ဟင်းလျာများ။ ပုစွန် သို့မဟုတ် ပုစွန်သေးသေးများကို အမြဲ အသုံးပြုသည်။ တောင်ပိုင်း၊ char-siu သို့မဟုတ် Cantonese ဝက်သားကင် (စာမျက်နှာ 138 ကိုကြည့်ပါ) ဝက်ပေါင်ခြောက်အစား အသုံးပြုသည်။

1 အေးခဲထားသောပုစွန်များကိုအသုံးပြုပါက၊ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် defrost ။ Devein the prawns (စာမျက်နှာ 38 ကိုကြည့်ပါ) နှင့် ဖြတ် ထဲသို့ 3/4 လက်မ (၂ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း။ လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ရောမွေ့ပါ။ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ကြက်ဥ အပြုအင်္ဂါ 1/2 teaspoon salt 1 1/2 teaspoons cornstarch 1/2 egg white  
မွေ့ပါ။ ထဲသို့ အဆိုပါ ပုစွန်၊ ချက်ခြင်း။ သေချာတယ်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အညီအမျှ coated ။ ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်၊ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ။ a အနည်းဆုံး ၏ ၃ နာရီ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း

3 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီကို လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပြီး အရောင်ပြောင်းသည်နှင့် ပုစွန်များကို ထောင်းထားပါ။ သူတို့ကို သပ်သပ်၊ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့် မွှေပြီး ဆမ်းပါ ။ ၃၀ ရန် ၄၅ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ နီးပါး ချက်ပြုတ် နှင့် အလှည့် ပန်းရောင်။ ရေပက် ဌ် ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊ အပြင်းအထန်သေ သွားတာ နဲ့ ဖယ်ရှားပါ။ ပုစွန်တို့ကို ဘေးဖယ်ထားပါ။ အိုးကို ရေဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။

4 ကြက်ဥကို ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနဲ့ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ညက်အောင်မွေ့ပါ။ ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးကို မီးအသင့်အတင့်ပူလာသည်အထိ အပူပေးပြီး ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းထည့်ကာ မွေ့ပေးပါ။ ရန် ကာဗာ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး မျက်နှာပြင်။

## INGREDIENTS

- 8 ounces (225 grams) fresh or frozen raw peeled prawns
- 8 tablespoons peanut or corn oil
- 2 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 large eggs
- salt
- about 1 3/4 pounds or 5 to 6 cups boiled rice cooked at least 3 or 4 hours in advance (see page 170)
- 8 ounces (225 grams) frozen peas
- 4 scallions, cut into thin rounds, white and green parts separated
- 8 ounces (225 grams) cooked ham, diced
- 1 1/2 tablespoons thick soy sauce
- 2 or 3 tablespoons clear stock

## For the marinade

- 1/2 teaspoon salt
- 1 1/2 teaspoons cornstarch
- 1/2 egg white

SERVES 4 as a main course

5 လောင်း၌ တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ အရိုက်ခံရ ကြက်ဥ နှင့် ထိပ်ဖျား အဆိုပါ ဒယ်အိုး ရန် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဆိုပါ ကြက်ဥ အညီ အမျှ အဆိုပါ အနားများ ဘယ်တော့လဲ ကြည့်၊ အလှည့် အဆိုပါ ခရက်ပီ ကျော်လွန် နှင့် အကြော် အဆိုပါ တခြား ဖွတ် ဘို့ a စက္ကန့်အနည်းငယ် ခရက်ပီကို ပန်းကန်ပြားတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

6 ဆန်စပါးကို တတ်နိုင်သမျှ ခွဲထားပါ။ ပဲစေ့များကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ဆားငံရည်တွင် ၃ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

7 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ဆီ ဝေ့ ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ရောမွှေပါ။ လက်ကျန်ကြက်ဥကို လောင်းထည့်၊ ပြီးလျှင် ထမင်းအားလုံးကို ချက်ခြင်းထည့်ပါ။ ကြက်ဥရည်ယိုနေသည့် ဝက်အူချောင်း သို့မဟုတ် သံပရိုသီးကို ပန်းကန်ပြားအောက်ဘက်သို့ ပွတ်ဆွဲပါ။ ထမင်းလှန်၊ မည်သည့်အဖုများကိုမဆိုခွဲခြား။

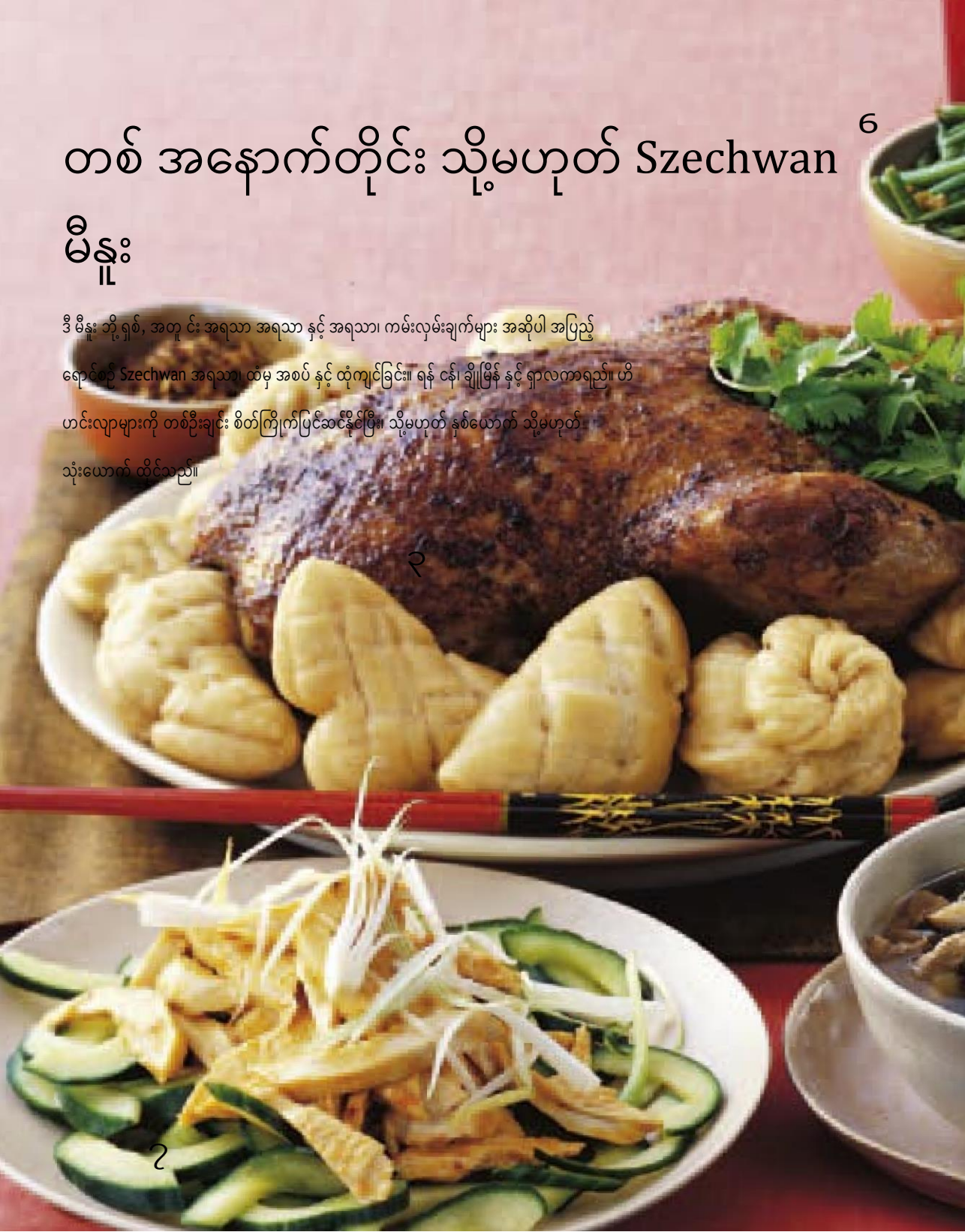
8 ဘယ်တော့လဲ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပူ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ မွှေ ထိုနောက် အဆိုပါ ပဲစေ့၊ မွှေ နှင့် ထိုနောက် ပုဇွန်။ ဆဲတယ်။ မွှေ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် စတော့။

9 နောက်ဆုံး၊ ထား ၌ တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ ကြက်ဥ strips တွေ နှင့် အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ လင်ပန်း နှင့် စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ကျန် ကြက်ဥ strips တွေ on ထိပ်တန်း ဘို့ အလှဆင်။

# တစ် အနောက်တိုင်း သို့မဟုတ် Szechwan <sup>6</sup>

## မိန်း

ဒီမိန်း ဘိုရှစ်၊ အတူ င်း အရသာ အရသာ နှင့် အရသာ၊ ကမ်းလှမ်းချက်များ အဆိုပါ အပြည့် ရောင်စဉ် Szechwan အရသာ၊ ထံမှ အစပ် နှင့် ထုံကျင်ခြင်း။ ရန် ငန်၊ ချိုမြိန် နှင့် ရှာလကာရည်။ ဟိ ဟင်းလျာများကို တစ်ဦးချင်း စိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်နိုင်ပြီး၊ သို့မဟုတ် နှစ်ယောက် သို့မဟုတ် သုံးယောက် ထိုင်သည်။







# သော

**1 ငွေချည်ပေါင်မုန့်** မုန့်ပေါင်း၊ အမြဲတမ်းတာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ မွေးကြိုင်သည်။ နှင့် crispy ဘဲ (စာမျက်နှာ 222-3 ကိုကြည့်ပါ)။

**2 ကြာပန်း အရွက် ပေါင်မုန့်** ပေါင်းလိုက် ပေါင်မုန့် ဘိုးမွေးကြိုင်သည်။ နှင့် crispy ဘဲ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၂၁-၂)။

**3 မွေးကြိုင်သည်။ နှင့် crispy ဘဲ** မြိန်ရည် နှင့် ပေါင်း မီ ဖြစ်ခြင်း။ အကြော်၊ အဆိုပါ အသား ခွံ ဒီ ပန်းကန် ရိုးရှင်းစွာ အရည်ပျော် off အဆိုပါ အရိုး (ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၁၆)။

**4 ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်** ပူပူနွေးနွေး ဟင်းချို၊ အတူ ဝက်သား၊ မှို နှင့် ပဲ တိုဟူး (ကြည့်ပါ။ စာမျက်နှာများ ၂၁၈-၁၉)။

**5 ငါး မွေး ဖျက်စီး ဝက်သားကို နှပ်** နှပ်စဉ်းပါ။ လှီးဖြတ်ပါ။ ဝက် ပေါင်းစပ် ငရုတ်သီးငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ နှင့် (စာမျက်နှာ 219 ကိုကြည့်ပါ)။

**6 အခြောက်ကြော် လေးရာသီ ပဲ** အရသာ ပူတယ်။ သို့မဟုတ် အေး၊ ဒီ ပန်းကန် ပေါင်းစပ် အကြော် ပဲ အတူ

a တင်းမာသော အနံ့အရသာ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၂၀)။

**7 Pang pang ကြက်သား** ငရုတ်ကောင်းပူပူ အအေးကို တည်ခင်းပါ။ သနားသီး နှင့် ကြက်သွန်နီ တို့ဖြင့် (စာမျက်နှာ ၂၁၇ ကိုကြည့်ပါ)။



# Fragrant and Crispy Duck

## INGREDIENTS

1 oven-ready duck, 4 to 5 pounds  
(1.8 to 2.25 kilograms)  
2 tablespoons thin soy sauce  
2 to 3 tablespoons all-purpose flour  
peanut or corn oil for deep-frying  
12 lotus leaf buns (see page 221)  
ground roasted Szechwan peppercorns  
and salt (see page 46, omitting the  
five-spice powder)

### For the marinade

2 tablespoons Shaohsing wine or  
medium-dry sherry  
1 tablespoon salt  
scant 1 teaspoon five-spice powder  
4 slices fresh ginger root, peeled  
3 scallions, halved

SERVES 6 with 3 other dishes

ရွှေညိုရောင်အထိ ကြော်ထားပေမယ့် အသားက အရမ်းနူးညံ့ပါတယ်။ အဲဒါ

လာပါသည်။ ကွာ ထံမှ အဆိုပါ အရိုးများ သက်သက် အတူ အဆိုပါ

ကူညီကြပါ ၏ a တူချောင်းတစ်စုံ။ ပြီးတော့ အဲဒီ Szechwan duck ရဲ့

လျှို့ဝှက်ချက် ရှိတယ်။

**1 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade:** ပွတ်ပေးပါ။ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ၊

ဆားငန် နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့် ဝါးခိုကို ဘဲအရေခွံနှင့် အတွင်းပိုင်းအနံ့ လိမ်းပေးပါ။ ဂျင်း

နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပါ။ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ကလိုင်။ ရအောင် marinate ဘို့

မှာ အနည်းဆုံး ၆ နာရီ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း

**2** တင်ပါ။ အဆိုပါ ဘဲ ဌှံ a အပူခံ ဇလုံ သို့မဟုတ် ပန်းကန် အတူ ထမြောက်သည်။ နှစ်ဖက်။ ရေခွေးငွေ့

၌

<sup>3/4</sup> အတွက် wok သို့မဟုတ် steamer ၂ နာရီအထိ (စာမျက်နှာ ၄၃ ကိုကြည့်ပါ)။ အဆီနဲ့

ဖျော်ရည်တွေ တော်တော်များတယ်။ ပန်းကန်ထဲမှာစုဆောင်းလိမ့်မယ်။ (ဖျော်ရည်၊

အဆီတွေကို ဖြတ်ပြီးရင် ၊ အရသာရှိသော စတော့အဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။)

**3** ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ဘဲ ထံမှ အဆိုပါ ဇလုံ နှင့် ရပ်ပါ။ အဲဒါ on a တစ်ပွဲ ရန်

ထားပါတော့ အရာအားလုံး ဖျော်ရည်တွေ ကုန်သွားတယ်။ ဘဲသားကို

အခြားပန်းကန်တစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားပါ သို့မဟုတ် မိနစ် 30 သို့မဟုတ်

ထိုထက်ပို၍ အခြောက်ခံထားပါ။ ဤအဆင့်တွင် ဘဲတစ်ကောင်လုံးကို

ထိန်းသိမ်းထားရန် ဂရုပြုရပါမည် ။

**4** ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အားလုံး အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ ထံမှ အဆိုပါ ကလိုင်။

**5** ပြီး အဆိုပါ ဘဲ အရေပြား အတူ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။ ဖုန်မှုန့် အားလုံး ကျော်လွန် အတူ

မုန့်ညက်။

**6** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a

အပူချိန် ၏ 375° F (190° C)၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင်



၌ ၅၀ စက္ကန့်။ နေရာ ဘဲ သားကို ဆီထဲတွင် ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့် အပူအနိမ့်မှ အလယ်အလတ် ကြော်ပါ။

အတူ a သစ်သား ဇွန်း သို့မဟုတ် spatula ကျင်းပသည်။ ၌ တစ်ခု လက် နှင့် နောက်တစ်ခု အပေါက်ထဲမှာ ထည့် ၊ ဘဲသားကို လှန်ပြီး အခြားတစ်ဖက်ကို ကြော်ပါ။ နောက်ထပ် ၂ မိနစ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကို စုစုပေါင်း ၈ မိနစ်၊ ပြီးနောက် အရေပြားသည် ရွှေအိုရောင်ဖြစ်ရမည်။ စက္ကူသုတ်ပုဝါများပေါ်တွင်ရေဆေးပါ။

**7** ရေနွေးငွေ့ အဆိုပါ ကြာပန်း အရွက် ပေါင်မုန့် ဘို့ အကြောင်း ၅ မိနစ်များ သို့မဟုတ် သည်အထိ ပူတယ်။

**8** ဘဲသားကို ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ချထားပြီး မုန့်ထုပ်များကို ဝိုင်းထားပေးပါ။ ခက်ရင်း၊ ဓား သို့မဟုတ် တူချောင်းတစ်စုံဖြင့် စားပွဲတွင် ကျွေးပါ။

ဟိ အရေပြား ၏ အဆိုပါ ဘဲ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ဒါကြောင့် ပြတ်သား နှင့် အဆိုပါ အသား ဒါကြောင့် နူးညံ့သည်။ အဲဒါ

ခြေးချောင်းများမှ ဖိအားဖြင့် အရိုးများမှ အလွယ်တကူ ထွက်သွားကြသည်။

ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နှင့် ဆားတို့ကို ရောနယ်ပြီး မုန့်များ နှင့် တွဲစားပါ။ ငွေချည်ပေါင် မုန့် လည်း သွား ကောင်းပြီ အတူ အဆိုပါ ဘဲ။



# Pang Pang Chicken

စိတ်ဝင်စားစရာမှာ၊ ဤဟင်းသည် ပူစပ်စပ်ပူစပ်စပ်နှင့်

ဆန်းကြယ်သောအရသာမှမဟုတ်ဘဲ ၎င်း၏အမည်ကို ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်သင်းလုံး၊ အဖြစ် တန်ခိုး ဖြစ် မျှော်လင့်ထားသည့်၊ ဒါပေမယ့် ထံမှ အဆိုပါ သစ်သား

တုတ် ( pang in Mandarin) အမျှင်များကို ပြေလျော့စေရန်အတွက် ကြက်သားကို

ညက်အောင်ရိုက်ရန် အသုံးပြုသည်။ ရန် အများကြီး လူတွေ့၊ ဒီ Szechwan ပန်းကန် ဌ

လည်း လူသိများသည်။ အဖြစ် ဘွန် ဘွန် ကြက်သား။

1 သခွားသီးကို အလျားလိုက် ဖြတ်ပြီး အလယ်ဗဟိုရှိ အစေ့အဆံများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

သခွားသီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

2 ဖြန်း သခွားသီးအပေါ်မှာ ဆားနဲ့ရောမွှေပါ။ ရေတွေ စိ မ့်ထွက်နိုင်အောင် ဖယ်ထားပါ ။

3 စတော့ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ကြက်သားကိုထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် (သို့) ပြုတ်သည်အထိတည်ပါ။ ကြက်ရင်အုံကို ဖယ်ပြီး ချန်ထားပါ။ အေးဖို့။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု မွှေပါ။ အဆိုပါ နှမ်း ငါးပိ၊ ဌ အဆိုပါ အိုး၊ ထို့နောက် ထား ဌ a ပန်းကန်လုံး နှင့် မွှေပေးပါ။ ဌ အဆိုပါ ပဲစပ် ငံပြာရည်၊ ရှုလကာရည်၊ သကြား၊ ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ၊ ငရုတ်ကောင်း နှင့် နှမ်း ဆီ

5 လှေ့ဝေတ အဆိုပါ သခွားသီး ဌ အေး ရေ ရန် ပစ်ပယ် အဲဒါ ၏ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ထို့နောက်ညစ် ထွက် ပိုလျှံသော ရေ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ဆွဲဆောင်မှုရှိရှိ စီပါ။

6 ကြက်ရင်သားများကို ကိုင်တွယ်ရလောက်အောင် အေးသွားသောအခါ အမျှင်များကို ပြေလျော့စေရန် သစ်သားလိုမ့်တံဖြင့် အရေခွံပေါ်တွင် ညက်ညက် ပွတ်ပေးပါ။ အရေပြားကို အခွံခွာပြီး အသားများကို လက်ချောင်းများဖြင့် ရှည်လျားသော အမြောင်းများအဖြစ် ဖြုပါ။ အသားအရေကို ကြိုက်တယ်ဆိုရင် ရှည်လျားသော အမြောင်းများ ဖြစ်အောင်ဖြတ်ပါ။ အဖြစ် ကောင်းပြီ စီစဉ်ပါ။ သူတို့ကို ဌ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ ပန်းကန်။

7 နေရာ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ on ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ကြက်သား။

## INGREDIENTS

- 10 ounces (280 grams) cucumber, peeled
- 1 teaspoon salt
- 2 cups clear stock or water
- 2 chicken breasts, 1 pound to 1 pound 2 ounces (450 to 500 grams) boned, but with skin left on
- 8 scallions, white parts only, cut into silken threads (see page 34)

### For the dressing

- 4 teaspoons sesame paste
- 2 tablespoons thin soy sauce
- 1 teaspoon rice or white wine vinegar
- 1 1/2 teaspoons sugar
- 4 teaspoons hot chili oil with flakes (see page 240)
- 1/2 teaspoon ground roasted Szechwan peppercorns (see page 17)
- 1 teaspoon sesame oil

SERVES 4 OR 5 as first course

၈ စားရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများပေါ်တွင် ရောမွှေထားသော  
အရောအနှောကို ရောမွှေလိုက်ပါ။ ။ ရန် အင်္ကျီ အစေခံ အေး။

**မှတ်ချက်-** ဒီဟင်းကို နာရီပေါင်းများစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပြီး အအေးခန်း၊  
တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည်အထိ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ။ ဝတ်ထား ပေမယ့်  
နောက်နေ့အထိတော့ တော်တော်လေးကို ကောင်းပါတယ်။ ။ မလွဲမရှောင်သာ ဖြစ်လာသည်။ ။ a  
နည်းနည်း ရေစို။



# Hot and Sour Soup

## INGREDIENTS

4 ounces (115 grams) lean pork  
 6 dried Chinese mushrooms,  
 reconstituted (see page 33)  
 1/2 ounce (15 grams) cloud ears,  
 reconstituted (see page 33)  
 1 ounce (25 grams) golden needles,  
 reconstituted (see page 33)  
 2 cakes bean curd, drained  
 2 tablespoons potato flour  
 4 tablespoons water  
 5 cups prime or clear stock  
 (see page 242)  
 1 1/2 teaspoons salt  
 3/4 teaspoon sugar  
 1 tablespoon thin soy sauce  
 1 tablespoon thick soy sauce  
 2 eggs, lightly beaten with  
 2 teaspoons oil and pinch salt  
 1 or 2 ounces (25 or 55 grams) fresh  
 coriander leaves, torn into pieces  
 3 or 4 tablespoons rice or  
 white wine vinegar  
 1 to 1 1/2 teaspoons ground  
 black pepper  
 dashes of sesame oil (optional)

## For the marinade

1/8 teaspoon salt  
 1 teaspoon thick soy sauce  
 3 turns black pepper mill  
 1 teaspoon Shaohsing wine or  
 medium-dry sherry  
 1 teaspoon potato flour  
 1 or 2 tablespoons water  
 1 teaspoon sesame oil

SERVES 6 TO 8

အညော်၊ ငရုတ်ကောင်းပူပူ၊ ကောက်ညှင်းအနည်းငယ် သမအောင်၊ ဤ Szechwan နှင့် ပီကင်း တောင်သူလယ်သမား ဟင်းချို အံ့ဩစရာများ အဆိုပါ အခေါင် အတူ ၎င်း အရသာ နှင့် အရသာများ အခုခေတ်စားနေတယ်။ အနောက်တိုင်းသားတို့က အထူးပါဝင်ပစ္စည်း- လတ်ဆတ်သောကြက်သား သို့မဟုတ် ဘဲ၏သွေးဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ ဝန်ခံရမယ်၊ သို့သော် အဲဒါမရှိရင် ငါတော်တော်ပျော်တယ်။ အမှန်တော့၊ တရုတ်ပြင်ပ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ဒီဟင်းရည်ကို သွေးမပါဘဲ အမြဲလုပ်တယ်။

**1** လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ မီးခြစ်တုတ်အရွယ် strips တွေ။ တင်ပါ။ ဌှိ a ဇလုံ။

**2 marinade ကိုပြင်ဆင်ပါ** ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီတို့ကို ဝက်သားထဲသို့ ထည့်ပါ။ အာလူးမှုန့်ကို ဖြန်းပြီး အခွံခွာဖို့ ရေထဲမှာ မွေပေးပါ။ အသား၊ ၁၅ မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ကြာအောင် နှပ်ထားပါ။ နှမ်းဆီ ရောမွှေပါ။

**3** ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှို၊ တိမ်တိုက် နား ရွှေ ဆေးထိုးအပ်သော်လည်း စိုစွတ်နေပါစေ။ မှိုများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အပါးလွှာဆုံး လှီးဖြတ်ထားပါ။ တိမ်နားများကို အရွယ်တူ အပိုင်းအစများအဖြစ် ခွဲပါ သို့မဟုတ် ဖြတ်ပါ။ ရွှေ ဆေးထိုးအပ်ကို ဖြတ်ပါ။ ထဲသို့ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းမျှ

**4** လှီးပါ။ အဆိုပါ ပဲ တိုဟူး ကိတ်မှုန့် ထဲသို့ 1/4 လက်မ (၅ မီလီမီတာ) အထူ အပိုင်းပိုင်း နှင့် ဂရုတစိုက် လှီးပါ။ တဖန် ထဲသို့ strips တွေ ၁ အားဖြင့် ၁/၄ လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ အားဖြင့် ၅ မီလီမီတာ)။

**5** ဌှိ a သေးငယ်သည်။ ဇလုံ၊ ပျော် အဆိုပါ အာလူး မုန့်ညက် ဌှိ အဆိုပါ ရေ။

**6** ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးထဲတွင် မှို၊ တိမ်နားရွက်နှင့် ရွှေဆေးထိုးအပ်များကို ထည့်ကာ ဆား၊ သကြားနှင့် ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် သမအောင် မွှေပါ။ ပြုတ်ပြီး ဝက်သားထည့်၊ တူချောင်း သို့မဟုတ် ခက်ရင်းခွတစ်ခုဖြင့် ပိုင်းခြားပါ။ ပြီးရင် တိုဟူးထည့်၊ အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် အဆိုပါ ဟင်းချို ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း မွှေပေးပါ။ ဌှိ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။

ပျော်ဝင်အလူးမုန့်ညက်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ပြုတ်ပါ။

7 ဖြည်းဖြည်း လောင်း ဌ အဆိုပါ အရိုက်ခံရ ကြက်ဥ မှတဆင့် အဆိုပါ ကွာဟချက် ၏ a တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ

သို့မဟုတ် လမ်းဆုံလမ်းခွဲ၏နောက်ဘက်၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် စက်ဝိုင်းပုံစံ လှုပ်ရှားနေသော ချောင်း သို့မဟုတ် ခက်ရင်းကို ရွှေ့ပါ။ အပူမှဖယ်ပြီး ၄၅ စက္ကန့်ကြာအောင် အဖုံးအုပ်ထားပါ ။  
ကြက်ဥ ရန် သတ်မှတ် ဌ နူးညံ့သည်။ flakes။

8 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ နံနံ နှင့် မွေပေးပါ။ ရန် ရောနှော။

9 မွေ့ပါ။ ဌ အဆိုပါ ရှုလကာရည် နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ အနက်ရောင် ငရုတ်ကောင်း ဘို့ ဟင်းခတ်အနှစ်။



၁၀ ပူပူနွေးနွေး ချက်ကျွေးပါ။ နှမ်းဆီအကွာအဝေးကို မွှေ ဆန္ဒရှိလျှင် အမှုတော်မဆောင်မီ၊ ပူပြင်း ပြီး အညော် ကြိုက်တဲ့သူတွေအတွက် ရှာလကာရည်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းနက်ကို စားပွဲပေါ်တင်လိုက်ပါ။ ။

**မှတ်ချက်-** လက်ကျန်ဟင်းရည်ကို ပြန်နွေးလိုရတယ်၊ ဒါပေမယ့် ထက်မြက်တဲ့အရသာကို သက်တမ်းတိုးဖို့အတွက် ရှာလကာရည်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ် ထပ် ထည့်ရပါမယ်။

# ငါးအမွှေးအကြိုင်များကို လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဝက်

နောက်တစ်မျိုး Szechwan ပန်းကန်၊ ဘယ်ဟာ အသုံးပြုသည်။ အဆိုပါ အထူး ငါး မွှေး ငံပြာရည် (ကြည့် တွဲချက်နံပါတ် ၃၃) ဖြစ်သည်။

1 လှီးပါ။ အဆိုပါ ဝက် ထဲသို့ threadlike strips တွေ အကြောင်း ၂ ရန် ၂<sup>၁</sup> / ၂ လက်မ (၅ ရန် ၆ စင်တီမီတာ) ရှည်သည်။ နှင့် ၁ / ၁၆ လက်မ (အကြောင်း ၁ မီလီမီတာ) အထူ တင်ပါ။ ဤ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ဆားထည့်၊ အာလူးမှုန့် နှင့် ရေကို အသားများဆီသို့။ အင်္ကျီကို မွှေပေးပါ။ မိနစ် 20 မှ 30 အထိ နှပ်ထားပါ။ ဆီကို ရောမွှေပါ။

3 တိမ်တိုက်တွေကို ဖြတ်၊ သစ်အယ်သီးနှင့် မျှစ်များကို ကျဉ်းမြောင်းသော အမြောင်းများ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် : အရည်ဖျော်ထားသော အာလူးမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည် နှင့် ရောမွှေပါ။ သကြား ဘယ်တော့လဲ အဆင်သင့် ရန် ထမင်းချက်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။

5 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဖြူးပြီး ချက်ခြင်း အရောင်ပြောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဂျင်းနှင့်

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) lean loin pork or fresh ham
- 1/2 ounce (15 grams) cloud ears,
- 6 water chestnuts, peeled fresh or drained canned
- 2 or 3 ounces (55 or 85 grams) canned bamboo shoots
- 4 or 5 scallions, cut into small rounds, white and green parts separated
- 5 or 6 tablespoons peanut or corn oil
- 5 or 6 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1/4 inch (5 millimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 1 or 2 tablespoons Szechwan chili paste (see page 240)
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 or 3 teaspoons rice or white wine vinegar

## For the marinade

- 1/4 teaspoon salt
- 1 teaspoon potato flour
- 1 tablespoon water
- 1 teaspoon peanut or corn oil
- 1 teaspoon sesame oil

## For the sauce

- 3/4 teaspoon potato flour dissolved in 4 tablespoons clear stock or water
- 1 1/2 teaspoons thin soy sauce
- 1 1/2 teaspoons sugar

SERVES 4 with 2 other dishes

ကြက်သွန်ဖြူဖြူတို့ကို ထည့်ပါ။ အကြိမ်အနည်းငယ်မွှေပေးပါ။ ငရုတ်သီးကို မျှော်ပြီး ဝက်သား၊ တိမ်နားရွက်၊ သစ်အယ်သီးနှင့် မျှစ်တို့ကို ထည့်ပါ။ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို wok ၏အောက်ခြေသို့ရွှေ့ လှန်ပြီး ၁ မိနစ်၊ ဝက်သားကိုခွဲထုတ်ပါ ။ ရေပက် ၌ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok၊ မွှေသည်။ အဖြစ် မူး ဝေသည်။ 1 1 / 2 ခန့် ဆက်လက်မွှေပေးပါ။ ဝက်သားဖြူသွားသည်အထိ သို့မဟုတ် 2 မိနစ်ကြာအောင်တည်ပါ။ နို့အောင်မွှေထားသော ငံပြာရည်များ ထူလာလျှင် မွှေပါ။

6 အပူမှဖယ်၊ ရှာလကာရည်ထည့်ကာ ကောင်းစွာရောမွှေပါ။  
ပူနွေးသောပန်းကန်ပေါ်တွင်တင်ပြီး ချက်ချင်းအစေခံ။



# အခြောက်ကြော် လေးရာသီ ပဲများ

## INGREDIENTS

- 2 tablespoons dried shrimp, rinsed
- 1 ounce (25 grams) Szechwan preserved vegetable, rinsed
- peanut or corn oil for deep-frying
- 1 to 1 1/4 pounds (450 to 560 grams) green beans, topped and tailed
- 3 or 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1/2 inch (1 centimeter) fresh ginger root, peeled and chopped fine
- 1/2 teaspoon salt
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 2 teaspoons sugar
- 2 tablespoons shrimp water
- 2 teaspoons rice or white wine vinegar
- 1 teaspoon sesame oil
- 2 scallions, cut into small rounds

SERVES 4 TO 6 with 2 or 3 other dishes

တစ် ပုံမှန် Szechwan ပန်းကန် ဌ် အဲဒါ အဲဒါ ပါရှိသည်။ a မျိုးစုံ ၏ အရသာ ရန် အံ့ဩစရာ အာ ခေါင်။ ရှေးရိုးစဉ်လာ မွေကြော်၊ ဒီမှာ ကုလားပဲကို အမြန်ကြော်တယ်။

1 ပုစွန်ကို အဖုံးအုပ်ဖို့ လုံလုံလောက်လောက် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေထဲမှာ ၁၅ မိနစ်လောက် စိမ်ထားလိုက်ပါ။ ရေဆင်း၊ စိမ်ထားသောအရည်ကို သိုလှောင်ထားပါ။ မီးခြစ်ဆံ့အရွယ်အစားကို လှီးဖြတ်ပါ (စာမျက်နှာ ၃၇ ကိုကြည့်ပါ)။

2 ရှောက်သီးကို လက်ဖြင့် ခြစ်ပါ (အစားအစာ ပရိဆက်ဆာနှင့် အလုပ်မလုပ်ပါ) ထဲသို့ အပိုင်းပိုင်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အရွယ်အစား အဖြစ် အဆိုပါ ပုစွန်။

3 တစ်ဝက် wok သို့မဟုတ် deep fryer ကို ဆီဖြည့်ပါ။ အပူချိန် 375° F (190° C) သို့ အပူပေးပြီး စက္ကန့် 50 အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး ညိုလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ပဲစေ့များကို ထည့်ကြော်ပါ။ အကြောင်း ၄ သို့မဟုတ် ၅ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ သူတို့ ရှုံ့။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a ကြီးမားသော လက်စစ်စက် နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ လောင်း အားလုံး ဒါပေမယ့် ၂ သို့မဟုတ် ၃ ဇွန်း ၏ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ နှင့် ကယ်တင်ပါ။ အဲဒါ ဘို့ အနာဂတ် အသုံးပြု။

4 မီးခိုးများတက်လာသည်အထိ ဆီပြန်အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပြီး ဂျင်းထည့်ကာ နှစ်ကြိမ် မွေပေးပါ။ ပုစွန်ကိုထည့်ပြီး အဆက်မပြတ်မွေပေးပါ။ အနံ့တွေ တက်လာတာနဲ့အမျှ ရှောက်သီးကိုထည့်ကာ နှပ်ထားကာ ဆက်လက်မွေပေးပါ။ အဆိုပါ အပူ အကယ်၍ သူတို့ ခုန် အကြောင်း ရယ် အများကြီး။

5 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ သကြား နှင့် ပုစွန် ရေ။ ပြန်လာ အဆိုပါ ပဲ ရန် wok ။ ထပ်ပြီး အပူထပ်ပေးပြီး၊ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ကို wok



၏  
အော  
က်  
ခြေ  
သို့  
ရွှေ  
၊  
  
ရေ  
စု  
ပ်  
ပြီး  
သ  
ည်  
အ  
ထိ  
  
ပဲ  
များ  
ကို  
လှ  
န့်  
ပြီး  
  
ဆ  
မ်း  
ပေး  
ပါ  
။

6 ရှာလကာရည် နှင့် နှမ်းဆီ ဖြန်းပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ကာ တစ်လုံး သို့  
လွှဲပြောင်းပါ။ နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။

**မှတ်ချက်-** ဒီဟင်းရဲ့အရသာက မတ်တပ်ရပ်လိုက်ရင် ပိုကောင်းလာတဲ့အတွက်၊  
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ် အများအပြား နာရီ သို့မဟုတ် ပင် a နေ့ ၅ ကြိုတင် နှင့်  
ထို့နောက် အပူ တက် ရုံ

မီ ထမ်းဆောင်ခြင်း။ အကယ်လို့ ဟိုမှာ သည် တစ်ခုခု ဝဲ ကျော်လွန်, အဆိုပါ ပဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း  
အရသာ ထမ်းစားပြီး အေး။



# ဘန်း တွဲပါ

ဒါကြောင့် ခေါ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ဆင်တူသည်။ ကြာပန်း အရွက် နှင့် ငွေ ချည်မျှင်များ၊ ဒါတွေ buns တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ စံ ပါကင် ရန် အဆိုပါ Szechwan မွေးကြိုင်သည်။ နှင့် crispy ဘဲ။

## ကြာပန်း အရွက် ပေါင်မုန့်များ

- 1 တင်ပါ။ ဇလုံသေးသေးတစ်လုံးထဲတွင် တဆေးခြောက်နှင့် သကြား၊ ရေထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဝင် ထားလိုက်ပါ ။ a နွေး နေရာ သည်အထိ အဆိုပါ တဆေး အမြှုပ်ထများ on အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။
- 2 ဂျုံမှုန့်ကို ရောမွှေထားသော ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ရောလိုက်ပါ။ ဝက်ဆီထဲမှာ ပွတ်ပေးပါ။ တဆေးရည်ကို ရောမွှေပြီး ဂျုံမှုန့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ 1 မိနစ် သို့မဟုတ် 2 မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ မုန့်စိမ်းချောမွေ့သည်အထိ။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကာဗာ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း အတူ a စိုစွတ်ခြင်း။ အထည် သို့မဟုတ် ကာဗာ အဆိုပါ ဇလုံ အတူ ပလပ်စတစ် ခြုံ။ နွေးထွေးသောနေရာတွင် အနည်းဆုံး ၁ နာရီခန့် ထားပေးပါ။ သို့မှသာ မုန့်စိမ်းသည် အရွယ်အစား နှစ်ဆကျော် တိုးလာမည်ဖြစ်သည်။
- 3 တက်လာသော မုန့်ညက်ကို နူးနူးညံ့ညံ့ ပျဉ်ပြားပေါ်တွင် စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာ မွှေပါ။ ချောမ သည်အထိ ။ အညီအမျှ ၂ ပိုင်းခွဲပါ။
- 4 အတူ နှစ်ခုလုံး လက်တို့ကို၊ လိပ် တစ်ခုစီ အပိုင်း ထဲသို့ a cylindrical လိပ် ၁၂ လက်မ (၃၀ စင်တီမီတာ) ရှည်။ အသုံးပြုခြင်း။ a ပေတံ အဖြစ် a လမ်းညွှန်၊ ၈၀ ထဲသို့ ၁၂ တန်းတူ အပိုင်းပိုင်း။
- 5 တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်၊ လက်ဖဲနောင်ပေါ် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ အနည်းငယ် ဝိုင်း off အဆိုပါ မုန့်စိမ်း အတူ အဆိုပါ တခြား လက်၊ ထို့နောက် ပြား အဲဒါ။
- 6 အသုံးပြုခြင်း။ a ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထွန်းကားသည်။ လူးလိမ့် တံ၊ လိပ် တစ်ခုစီ ထဲသို့ a စက်ဝိုင်း ၂ လက်မ

**INGREDIENTS**

- 1/2 teaspoon dried yeast
- 1 teaspoon sugar
- 3/4 cup tepid water
- 2 1/2 cups all-purpose flour
- 2 tablespoons lard
- little extra flour
- 1 tablespoon peanut or corn oil

**MAKES 24 BUNS**

(၅ စင်တီမီတာ) ၌ အချင်း, ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ အနားများ အနည်းငယ် ပိုပါးတယ်။ ထက် အဆိုပါ ဗဟို။

7 အတူ တစ်ခု လက်ညှိုး၊ လိမ်းကျံပါ။ a နည်းနည်း ဆီ on တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ

မျက်နှာပြင် ၏ တစ်ခုစီ စက်ဝိုင်း။ ခေါက် အဆိုပါ တခြား တစ်ဝက် ကျော်လွန် ရန်

ပုံစံ a စက်ဝိုင်းခြမ်း (က)။





8 အသုံးပြုခြင်း။ တစ်ခု unserrated စားပွဲ ဓား၊ လုပ်ပါ။ a ကြက်ခြေခတ် ပုံစံ on စက်ဝိုင်းခြမ်း တစ်ခုစီ (ခ)။ ထို့နောက် အသုံးပြု အဆိုပါ တုံးတယ်။ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ဓား၊ လုပ် ၂ အမှတ်အသားများ၊ ၁ / ၂ လက်မ (၁) စင်တီမီတာ၊ အစွန်းတလျှောက် (ဂ)။

9 အာကာသ အဆိုပါ ပေါင်မုန့် ထွက် ဌ တစ်ခု အလွှာ on a အရမ်း စိုစွတ်သော အထည် on a ရေခဲခဲ တစ်ပွဲ။ အိုး သို့မဟုတ် ရေခဲခဲဖြင့် ၁၂ မိနစ်ခန့် အပူပေးပြီး ရေခဲခဲ (စာမျက်နှာ ၄၃ ကိုကြည့်ပါ)။ ဖယ်ရှားပါ။ ထံမှ အဆိုပါ အပူ။

10 မုန့်များကို ဝါယာကြိုးတစ်ခုသို့ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာ လွှဲပြောင်းပါ။ ထို့နောက် ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် ထည့်ပြီး ကျွေးပါ။

# ငွေ ချည် ပေါင်မုန့်များ

## INGREDIENTS

- 3/4 teaspoon dried yeast
- 2 teaspoons sugar
- 1 cup tepid water
- 3 3/4 cups all-purpose flour
- 3 1/2 ounces (100 grams) lard little extra flour
- 2 1/2 tablespoons sugar

MAKES ABOUT 18 TO 20 BUNS

1 ပန်းကန်လုံးသေးသေးတစ်လုံးထဲမှာ တဆေးခြောက်နံ့သကြားကိုထည့်၊ ရေထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ထားခဲ့ပါ။ ဌ a နွေး နေရာ သည်အထိ အဆိုပါ တဆေး အမြှုပ်ထများ on အဆိုပါ မျက်နှာပြင်။

2 ဂျုံမုန့်ကို ရောမွှေထားသော ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ ရောလိုက်ပါ။ ဝက်ဆီ ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်းကို လက်ချောင်းထိပ်များဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။ တဆေးရည်ကို ရောမွှေပြီး ဂျုံမုန့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ညင်သာစွာ မွှေပေးပါ။

၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ သည်အထိ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း သည် ချောမွေ့ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကာဗာ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း အတွဲ a စုံစုတ်ခြင်း။ အထည် သို့မဟုတ် ပန်းကန်လုံးကို ပလပ်စတစ်ထုပ်ပိုးပြီး ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အနည်းဆုံး နွေးထွေးသောနေရာတွင် ရပ်တည်ပါ။ ၁ နာရီ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ မုန့်စိမ်း ပါလိမ့်မယ်။ မြင့်တက် ရန် နောက်ထပ် ထက် နှစ်ဆ ဌ အရွယ်အစား။

3 မုန့် အဆိုပါ ကျန် ဝက်ဆီ နှင့် သကြား သည်အထိ ကောင်းပြီ ရောစပ်ထားသည်။

4 နူးအီလာသည်အထိ မုန့်ညက်ပြားပေါ်တွင် စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် မွှေပေးပါ ။

5 မုန့်ညက်ကို ပါးပါးလေးဖြင့် လှိမ့်ထားသော pin ဖြင့် ပါးလွှာသော စက်ဝိုင်းပုံ သို့မဟုတ် အလျားလိုက် အလွှာ 20 လက်မ (50 စင်တီမီတာ) အကွာတွင် လှိမ့်ပေးပါ။

ကျယ်ပြန့်သောစားကို အသုံးပြု၍ သကြားနှင့် ဝက်ဆီအရောအနှောဖြင့် အညီအမျှ ဖြန့်ပါ။ စာရွက်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ခေါက်ပါ။

၃လက်မ (၇.၅ စင်တီမီတာ) ကြားကာလများ။ လှီးပါ။ crosswise ထဲသို့ ပိန်တယ်။ "ငွေ" ချည်များ အကြောင်း  
၁/၈ လက်မ (၃ မီလီမီတာ) ကျယ်ပြန့်သည်။ (က)။

6 ငွေကြိုး ၇ ကြိုး သို့မဟုတ် ၈ ကြိုးကို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး၊ လက်နှစ်ဖက်လုံးကိုသုံးပြီး၊ သူတို့ကို ဆွဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြတ်ပြီး ထဲသို့ a ကြိုး ၁၂ လက်မ (၃၀ စင်တီမီတာ) ရှည် (ခ)။



7 Lay အဆိုပါ ကြိုး on အဆိုပါ ထွန်းကားသည်။ ဘုတ်၊ အလှည့် တစ်ခု အဆုံး ကွာ ထံမှ သင် (၈)၊ နှင့် ခရပတ်မျှော်စင်ဖြစ်အောင် တစ်ဖက်စွန်းသို့ လှိမ့်ကာ၊ အောက်ခြေသည် အချင်း ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) ခန့်ရှိသည်။ အားလုံးပြီးသည်အထိ ပြန်လုပ်ပါ။

8 အာကာသ သူတို့ကို ထွက် ခွဲ တစ်ခု အလွှာ on a အရမ်း စိုစွတ်သော အထည် on a ရေနွေးငွေ့ တစ်ပွဲ (ယ)။ အိုး သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ဖြင့် အပူချိန်မြင့်မြင့်ဖြင့် ၁၅ မိနစ်ကြာ ရေနွေးငွေ့ (စာမျက်နှာ 43 ကိုကြည့်ပါ)။ မုန့်များကို ဝါယာကြိုးစင်တစ်ခုသို့ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာ လွှဲပြောင်းပြီးနောက် ပူနွေးသောပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင် ထည့်ပြီး ကျွေးပါ။

# တစ် တောင်ပိုင်း သို့မဟုတ် ကန်တုံ မိနူး

ကန်တုံ နှင့် ဖူကီနီးစ် ဟင်းလျာ နှစ်မျိုးမှာ တောင်ပိုင်းဒေသ၏ ထူးခြားသော ကိုယ်စား လှယ်များ၊ အထူးပြု ခြံ့ ပင်လယ်စာ။ ထို့ကြောင့် ဒီ အများစုဖြစ်သည်။ ပင်လယ်စာ မိနူး ဘိုးရှစ်။ သို့သော်၊ အဲဒါတွေ နည်းသော မြတ်နိုးတယ် ၏ ပင်လယ်စာ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ထက် လုံလောက်သော ဂန္ထဝင် အသား နှင့် ကြက် ဟင်းပွဲများ မှ အဆိုပါ တောင် ထံမှ ဘယ်ဟာ ရန် ရွေးချယ်ပါ။

၆

၅

၄







ကညွတ် ၃

၁

## သော

### 1 ကညွတ် အတူ ဂဏန်းသား

ချိုမြိန်သောအရသာ ပေါင်းစပ် ၏ ကြည်  
နှင့် နူးညံ့သည်။ ဂဏန်းသား  
(ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၂၆)။

### 2 အနီရောင် ပဲ လှူမိုက်

သန့်စင်သော ၏ အနီရောင် ပဲ နှင့် ဆန်၊  
ရိုးရာ တာဝန်ထမ်းဆောင် ပူတယ်။  
(ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၃၁)။

### 3 မွေကြော်

အသားလွှာ အမဲသား

အတူ သရက်သီး

ရောင်စုံ ပန်းကန် ပေါင်းစပ်ခြင်း။ ချိုမြိန်  
နှင့် စူးရှသော အရသာ (ကြည့် စာမျက်နှာ  
၂၂၉)။

### 4 အခြောက်ကြော် ပုစွန်

ပုစွန် ပေါ့ပေါ့တန်တန် ကြော် ဌှိ a  
တင်းဗာသော

ငံပြာရည် ၏ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး  
နှင့် ပဲပိစပ် ငံပြာရည် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၃၀)။

### 5 ရွှေပုစွန်ဘောလုံး နှင့်

ပုစွန်လုံးကြော် အသား နှင့် ရေ  
သစ်အယ်သီး

အတူ a crunchy မုန့် coating

(စာမျက်နှာ 227 ကိုကြည့်ပါ)။

### 6 ရိုးရင်းစွာ

အကြည်ရေနွေးထားသောပင်လယ်

ဟ်ဘော့ ပေါင်း၊ ထို့နောက် အတူ  
တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့်  
ဆီ လောင်း on ထိပ်တန်း (ကြည့်



စာမျက်နှာ ၂၇။



# Asparagus with Crabmeat

## INGREDIENTS

- 1 1/2 pounds (675 grams) asparagus, cleaned and trimmed
- 5 tablespoons peanut or corn oil
- 4 thin slices fresh ginger root, peeled
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1/2 teaspoon salt
- 1/3 cup prime stock (see page 242)
- 1 or 2 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 1/4 inch (5 millimeters) fresh ginger root, peeled and cut into silken threads (see page 35)
- 2 or 3 scallions, white parts only, cut into small rounds
- 8 ounces (225 grams) cooked crabmeat

### For the sauce

- 3/4 teaspoon potato flour
- 5 tablespoons clear stock or water
- 2 tablespoons oyster sauce
- salt to taste

**SERVES 6** with 3 or 4 other dishes

ကဏန်း ထပ်လောင်းသည်။ ပြေတယ်။ ထက် နှောင့်ယှက်သည်။ ထံမှ အဆိုပါ သဘာဝ ချိုမြိန်ခြင်း ကညွတ်, နှင့် အဆိုပါ မြင်ကွင်း ၏ အဆိုပါ အဖြူအနီ အသား on a အိပ်ရာ အစိမ်းရောင် ပြုလုပ်သည်။ ဒီ ပန်းကန် အထူးသဖြင့် နှစ်သက်စရာ။

**1** ဖြတ် အဆိုပါ ကညွတ် ထဲသို့ အပိုင်းများ၊ အဆိုပါ အကြံပေးချက်များ အကြောင်း ၂ ၁ / ၄ လက်မ (၅.၅ စင်တီမီတာ) အရှည်၊ အကြွင်း 1 1/4 လက်မ (၃ စင်တီမီတာ) ရှည်သည်။

**2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည်:** အလူးမှုန့်၊ စတော့ သို့မဟုတ် ရေ၊ ကမာ ကို ရောမွေ့ပါ။ ငံပြာရည် နှင့် ဆားငန်။

**3** အပူ မီးခိုးတွေ တက်လာတဲ့အထိ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ မွေ့ပါ။ ဆီ ၃ ဇွန်း ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဝှေ့တဲ့ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂျင်း နှင့် ထားပါတော့ အဲဒါ အအေးမ ဘို့ a အနည်းငယ် စက္ကန့်။ ကညွတ်ကို ထည့် ကာ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့်လှန်လိုက်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ

ပူ၊ ရေပက် ၅ ၁ / ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok အပြင်းအထန်သေသွားတဲ့အခါ၊ အပူလျော့၊ ဆားနှင့်စတော့ရှယ်ယာထည့်ပါ။ ဆူအောင်တည်၊ ကညွတ်နူးပါက အဖုံးအုပ်ပြီး ၄ မိနစ် သို့မဟုတ် ၅ မိနစ်ခန့် အမြန်တည်ထားပါ။ အလတ်စားလျှင် ၆ မိနစ် သို့မဟုတ် ၇ မိနစ်၊ ပိုထူလျှင် ကြာကြာထားပါ။ ကညွတ်ဖြစ်သင့် သည်။ နူးညံ့သည်။ ဒါပေမယ့် ပြတ်သား။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် စောင့်ရှောက် နွေး။

**4** ရေဆေးပါ။ နှင့် ခြောက်သွေ့ အဆိုပါ wok ပြန်နွေးပါ။ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။

ကျန်ဆီများကို လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ မွေ့ ပြီး အမွှေးအကြိုင်တွေ ထွက်လာအောင် မွေ့ပေးပါ။ ဂဏန်းသားကို ထည့်ပြီး ရောမွေ့ပေးပါ။ မကြာမီ အရမ်းပူတဲ့အတွက် လက်ကျန်ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီကို ဖြန်းပေးပါ။ ကောင်းစွာမွေ့ထားသော

ငံပြာရည်ကို လောင်းထည်ပြီး ထူလာလျှင် ဆက်လက်မွှေပေးပါ။ ကညွတ်ကိုဖယ်ပြီး  
စွန်းဖြင့်အုပ်ထားပါ။ အစေခံ ချက်ချင်း။



# Golden Prawn Balls

ရွှေသည်။ ရန် အဆိုပါ ကိုက်၊ အဆိုပါ ပုစွန် ငါးပိ အတွင်းပိုင်း ဒါတွေ အကြော် ဘောလုံးများ သည် ကြည် ဒါပေမယ့် texture အတွက်နူးညံ့။ ယင်းကိုရရှိရန် ဆားနှင့် ကြက်ဥအဖြူတို့သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

1 ဟိ မုန့် သည် အကောင်းဆုံး အကယ်၍ ဝဲ ထွက် ဘို့၂ သို့မဟုတ် ၃ နာရီ။ အန်စာတုံးထဲသို့ သေးငယ်သည်။ cubes, အကြောင်း ၁ / ၄ လက်မ (၅ မီလီမီတာ) စတုရန်း။

2 ခုတ်ထစ် အဆင်ပြေပါတယ်။ သို့မဟုတ် mince အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး။

3 ခုတ်ထစ် အဆင်ပြေပါတယ်။ သို့မဟုတ် mince အဆိုပါ fatback တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော နက်နဲသည့် ခဲလှော်

4 အခွံ နှင့် devein အဆိုပါ ပုစွန် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၃၈)။

5 နှိပ်စက်သည်။ အဆိုပါ ပုစွန် အတူ အဆိုပါ ပြားချပ် ဖွတ် ၏ a ခုတ်ထစ် နှင့် ထို့နောက် ခုတ် 100 လောက် ကြိမ်။ တနည်းအားဖြင့် ကြမ်းတယ်။ mince ။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် အဆိုပါ ဇလုံ အတူ အဆိုပါ ဝက်။

6 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် သကြား ရန် အဆိုပါ ပုစွန်။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် မွှေပေးပါ။ အားကြိုးမာန်တက် ဘို့၁ မိနစ်။

7 မွှေပါ။ ဤ အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး။

8 ကြက်ဥအဖြူကို ထည့်ပြီး 1 မိနစ် သို့မဟုတ် 2 မိနစ်လောက် ထပ်မွှေပေးပါ။ ဒီ ပေးသည်။ အဆိုပါ ငါးပိ a ကြည် elastic အသွင်အပြင်။

9 မိနစ် 30 ခန့် အအေးခံထားပါ။ ငါးပိကို ကောင်းကောင်း ကြိုပြီး ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါတယ်။ ၏ အချိန် နှင့် ဘယ်ဘက်၊ မြှုပ် ဤ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ သည်အထိ အဆင်သင့် ဘို့ အသုံးပြု။

10 ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဆိုပါ မုန့် တုံးများ on a သန့်ရှင်း ဒယ်အိုး။

## INGREDIENTS

- 6 to 8 slices white bread, crusts removed
- 6 water chestnuts, fresh peeled or canned, drained
- 2 ounces (55 grams) fatback
- 1 pound (450 grams) medium raw prawns without heads about 12 ounces (350 grams), shelled
- peanut or corn oil for deep-frying

### For the marinade

- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 egg white, lightly beaten

SERVES 4 as a starter;

MAKES ABOUT 24 BALLS

**11** လိပ် အကြောင်း ၁ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ငါးပိ အကြား သင်၏ လက်ဖဝါး ထဲသို့ a ဘောလုံး ပြီးတော့ လိပ် အဲဒါ on အဆိုပါ မုန့် တုံးများ သည်အထိ နောက်ထပ် သို့မဟုတ် နည်းသော ဖုံးထားသည်။ သတ်မှတ် ဘေးနား။ သည်အထိ ပြန်လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ငါးပိ သည် အသုံးပြုခွဲ တက်

**12** တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် a နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏ 350° F (180° C)၊ သို့မဟုတ် စက္ကန့် 60 အတွင်း ပေါင်မုန့်တုံးတစ်တုံး အညှိရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ။ ဘောလုံးထည့်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် 8 သို့မဟုတ် 10 သို့မဟုတ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် မျှောနိုင်ပြီး 2 မိနစ် သို့မဟုတ် 3 မိနစ်အထိ ကြော် ပါ ပေါင်မုန့်တုံးများသည် ရွှေရောင်ရှိသည်။ ငပိကို အခုချက်ချင်းပြုတ်ရမယ်။ ဖယ်ရှားပါ။ အတူ a လက် စစ်အောင် သို့မဟုတ် ဖောက်ထွင်းခံရ ဇွန်း နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားတစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပြီး ချက်ချင်းကျွေးပါ။



# Clear-steamed Sea Bass

## INGREDIENTS

- 1 sea bass, 1½ to 2½ pounds  
(675 grams to 1.15 kilograms),  
cleaned with head left on
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- ½ to ¾ inch (1 to 2 centimeters) fresh  
ginger root, peeled and cut into silken  
threads (see page 35)
- 5 to 7 scallions cut into 2-inch  
(5-centimeter) sections and then  
silken threads (see page 34), green  
and white parts separated
- 4 or 5 tablespoons peanut or corn oil
- 2 or 3 tablespoons thin soy sauce

**SERVEs** 2 as a main course;  
4 to 6 with 2 or 3 other dishes

ပင်လယ်ဘေးနှင့် အစင်းဘေး သည် တရုတ်လူမျိုးများအတွက် ရေပန်းအစားဆိုးငါးဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဥရောပနှင့်နေထိုင်သည်။ အမေရိက။ အံ့ဩစရာမဟုတ်။ သူတို့အကြော်ကျွေးပါ။

**1** လက်သုံး အဆိုပါ ငါး ခြောက်သွေ့ လုပ်ပါ။ ၂ သို့မဟုတ် ၃ ထောင့်ဖြတ် မျဉ်းစောင်းများ on နှစ်ခုလုံး နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ ငါး။ Lay အပူခံပြီး အနည်းငယ် မြှင့်ထားသော ပန်းကန်ပေါ်တွင် တင်ပါ။ သင့် wok သို့မဟုတ် steamer လျှင် သည် ပြေတယ်။ အသေး၊ အဆိုပါ ငါး နိုင်သည် ဖြစ် ထက်ဝက်။

**2** ရေနွေးငွေ့၌ a wok သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ ဘို့အကြောင်း ၈ မိနစ်များ၊ သည်အထိ အဆိုပါ ငါး သည် ချက်ပြုတ် နှင့် အဆိုပါ အသား flakes အလွယ်တကူ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၃)။ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ဖုံး၊ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါအပူ သို့မဟုတ် အလှည့် အဲဒါ off အကယ်လို့ ရယ် အများကြီး ရေ ထံမှ အဆိုပါ ရေနွေးငွေ့ ရှိသည်။ စုဆောင်းခဲ့သည်။ on အဆိုပါ ပန်းကန်၊ အသုံးပြု စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ရန် စုပ်ယူ အချို့ ၏ အဲဒါ။

**3** ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် သကြား ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဆိုပါ ဂျင်း၊ ထို့နောက် အဆိုပါ အစိမ်း၊ နှင့် နောက်ဆုံးတော့အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ on အဆိုပါ ငါး။

**4** အပူ အဆိုပါ ဆီ ၌ သေးငယ်သည်။ ဟင်းရည် ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် လောင်း အဲဒါ၊ နည်းနည်း အားဖြင့် နည်းနည်း၊ ကျော်လွန် အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ နှင့် ဂျင်း။ ဟိ ပူလောင်သော ဆီ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ထမင်းချက် သူတို့ကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်း အဆိုပါ အရသာ။

**5** ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ပန်းကန် ထံမှ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် ရေနွေးငွေ့ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့်အစေခံ ချက်ချင်း။

# မွေ့ကြော် အသားလွှာ ၏ အမဲသားအတူ သရက်သီး



ခေတ်မီဆန်းသစ်သော ဤဟင်းလျာသည် တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းတွင်  
အထူးရေပန်းစားသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ သရက်သီး ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန် နှစ်သက်သည်။  
ဟိ ပေါင်းစပ် ၏ အဆိုပါ ပြတ်သားမှု ၏  
ဂျင်း၊ သရက်သီးရဲ့ သဘာဝ ချိုမြိန်မှုနဲ့ အရသာရှိတဲ့ ငံပြာရည်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဆိုပါ  
အမဲသား တစ်ခု ဆန်းကြယ်သည်။ အဆိုပြုချက် ရန် အဆိုပါ အာခေါင်။

1 ဖြတ် အဆိုပါ အသားလွှာ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ စပါး ထဲသို့ အတုံးအခဲ ချွတ်၊ အကြောင်း ၂ လက်မ  
(၅ စင်တီမီတာ) ရှည် နှင့် ၁/၂ လက်မ (၁ စင်တီမီတာ) အထူ ရိုက်တယ်။ အဆိုပါ အမဲသား strips  
တွေ အတူ အဆိုပါ ကျယ်ပြန့် ဖွတ် ၏ ခုတ်ထစ် ရန် ဖြည့် အဆိုပါ အမှုင်များ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a  
ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade: ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်, သကြား, ပဲစိပ် ငံပြာရည်၊  
ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် ငရုတ်ကောင်း ရန် အဆိုပါ အမဲသား။ ဖြန်း အတူ အဆိုပါ အာလူး ဂျုံမှုန့်၊  
ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ၊ ၁ ဇွန်း မှာ အချိန်, နှင့် မွေပေးပါ။ အားကြိုးမာန်တက် ရန် အင်္ကျီ အဆိုပါ  
အပိုင်းပိုင်း ကောင်းပြီ ရအောင် marinate ဌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။

3 အခွံ အဆိုပါ သရက်သီး, လှီးပါ။ အဆိုပါ အသား ထံမှ အဆိုပါ ကျောက် နှင့် ထို့နောက် ဖြတ် ထဲသို့ strips တွေ။

4 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွေပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး ဂျုံမှုန့်၊ ကမာ  
ငံပြာရည်၊ ပဲစိပ် ငံပြာရည်နှင့် ရေ ၅ a ခွက် နှင့် ထား ဘေးနား။

5 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏  
350° F (180° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ၅ ၆၀ စက္ကန့်။ ထိပ်ဖျား

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) beef fillet, trimmed
- 1 large mango, not too ripe
- peanut or corn oil for deep-frying
- 4 cloves garlic, peeled and chopped fine
- 4 scallions, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections, white and green parts separated
- 3/4 inch (2 centimeters) fresh ginger root, cut into silken threads (see page 35)
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

## For the marinade

- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 1 teaspoon thick soy sauce
- 1 teaspoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 4 turns black pepper mill
- 1 1/2 teaspoons potato flour
- 2 tablespoons water

## For the sauce

- 1/2 teaspoon potato flour
- 2 teaspoons oyster sauce
- 1 teaspoon thin soy sauce
- 3 tablespoons water

SERVEs 4 with 2 other dishes

အဆိုပါ အမဲသား ထဲသို့ အဆိုပါ ဆီ နှင့် သုံးပြီး a ရှည် တွဲ ၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a သစ်သား ဇွန်း၊ မွှေပေးပါ။ ညင်သာစွာ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အားလုံး အဆိုပါ အပိုင်းပိုင်း “သွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ” ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ ရန် ရှိသည် သူတို့ရဲ့ ဖျော်ရည်များ အလုပ်ပိတ် ဌှို။ အပြောင်းအရွှေ့ သူတို့ကို မှာ တခါ ရန် a နွေး ပန်းကန် အတူ a ကြီးမားသော လက် စစ်အောင်

6 ဗလာ အားလုံး ဒါပေမယ့် ၃ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ ကွန်တိန်နာတစ်လုံးနှင့် အရံ အခြားအသုံးပြုမှု။

7 မီးခိုးများတက်လာသည်အထိ ဆီကို အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ပြန်အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဖြူး ပြီး အရောင်ပြောင်းသွားအောင် ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီဖြူများကို ထည့်မွှေပြီး ဂျင်းထည့်ပါ။ ကဲ အမဲသားကို wok သို့ပြန်၍ wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့်လှန်ပြီးဆမ်းပါ။ စက္ကန့် 30 ခန့်။ ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီကို wok ၏ဘေးတဝိုက်တွင် ဖြန်းပေးပါ။ အကယ်လို့ မင်းရဲ့ အမဲသားကို ပြင်ပြီးပြီ မကြိုက်ရင် ပြုတ်ပြီးရင် ဖယ်လိုက်ပါ ။ ကြိုက်ရင် သင်၏ အမဲသား ကောင်းပြီ ပြီးပြီ ထားခဲ့ပါ။ ရန် ထမင်းချက် a နည်းနည်း ကြာကြာ၊ မွှေသည်။ သည်အထိ ပြီးပြီ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ နွေး။

8 ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်ထည့်ကာ လှည့်ပတ်ကာ သရက်သီးထည့်ပါ။ ကာဗာ နှင့် အကြော် ကျော်လွန် a နူးညံ့သော အပူ ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ်။

9 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် ရန် အဆိုပါ wok ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ ထူလာသည်။ နှင့် ပူဖောင်း၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ။ ဆွဲဆောင်မှု စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ သရက်သီး၊ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီ နှင့် ငံပြာရည်အတူ အဆိုပါ အမဲသား။ အစေခံ ချက်ချင်း။





# Dry-fried Prawns

ဒီ ပန်းကန် အစဉ်အလာ ခေါ်ဆိုမှုများ ဘို့ ကြီးမားသော ပုစွန်၊ ဒါပေမယ့် ငါ

ရှိသည် အဆင်ပြေအောင် အဲဒါရန် အလတ်စား မထင်ပါနဲ့။

## INGREDIENTS

1½ pounds (675 grams) fresh or frozen medium raw prawns in the shell, without heads  
 ¾ teaspoon sea salt  
 peanut or corn oil  
 4 cloves garlic, peeled and chopped fine  
 ½ to ¾ inch (1 to 2 centimeters) fresh ginger root, peeled and chopped fine  
 2 fresh green chilies, seeded and chopped  
 4 large scallions, cut into small rounds, white and green parts separated

### For the sauce

1/8 teaspoon potato flour  
 2 tablespoons thin soy sauce  
 2 teaspoons sugar  
 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 1 tablespoon ketchup

SERVEs 6 TO 8 with 3 or 4 other dishes

1 အကယ်လို့ အေးခဲ ပုစွန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ့ နှင်းခဲ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်။

ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ အခွံများ ကောင်းပြီ နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ခြေထောက်များ။ Devein

အကယ်၍ နှစ်မြိုက်သော၊ သို့ပေမယ့် ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး ထိခိုက်မှု ဌ် မဟုတ်ဘူး

လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၉၉)။ လက်သုံး ခြောက်သွေ့ အတူ စက္ကူ

မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ။

2 ဖြန်း အတူ အဆိုပါ ဆားငန် နှင့် ရောနှော ကောင်းပြီ ရအောင် ရပ်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၂၀ မိနစ်များ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ င်ပြာရည် ရောမွေပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး ဂျုံမှုန့်၊ ပဲပိစပ်

ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် ketchup ။

4 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ ရန် a အပူချိန် ၏

350° F (180° C) သို့မဟုတ် သည်အထိ a တုံး ၏ သိုးသိုး မုန့် အညိုရောင် ဌ် ၆၀ စက္ကန့်။

ထိပ်ဖျား ဌ် အားလုံး အဆိုပါ ပုစွန်၊ "သို့ သွားမှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ" အတွက် အကြောင်း ၃၀

စက္ကန့်၊ ရွှေ့လျား သူတို့ကို ညင်သာစွာ အတူ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရှည် ဝါး လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် a

သစ်သား ဇွန်း။ အလှည့် off အဆိုပါ အပူ၊ ဖယ်ရှားပါ။ ချက်ချင်း အတူ a ကြီးမားသော လက်

စစ်အောင် နှင့် မြောင်း on စက္ကူ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ ဟိ ပုစွန်၊ ယခု ပန်းရောင်၊ ပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ် နီးပါး ချက်ပြုတ်။

5 ဗလာ အားလုံး ဒါပေမယ့် ၂ သို့မဟုတ် ၃ ဇွန်း ၏ ဆီ ထဲသို့ နောက်တစ်ခု ကွန်တိန်နာ

နှင့် စောင့်ရှောက်ဘို့ အနာဂတ် အသုံးပြု။

6 ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ဌ် a wok သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ

ကြက်သွန်ဖြူ၊ မွေပေးပါ။ a စုံတွဲ ၏ ကြိမ်၊ ထို့နောက် အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွေ ထို့နောက် အဆိုပါ

ငရုတ်သီး၊ မွေ နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် မွေပေးပါ။ a အနည်းငယ်

နောက်ထပ် ကြိမ်။ ပြန်လာ အဆိုပါ ပုစွန် ရန် အဆိုပါ wok နှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် သူတို့ကို

ထွက် ထဲသို့ a တစ်ခုတည်း အလွှာ၊ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် sauté အဆိုပါ ပုစွန် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ ခွင့်ပြုခြင်း။ သူတို့ကို စုပ်ယူ အဆိုပါ အနံ့၏ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်း။ အလှည့် သူတို့ကို ကျော်လွန် နှင့် sauté ဘို့ နောက်တစ်ခု ၃၀ စက္ကန့်၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် မီးရှို့ သူတို့ကို။

7 ပုစွန်များပေါ်တွင် ကောင်းစွာမွှေးထားသော ဆော့စ်ကို လောင်းချပါ။ သင်ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း လှည့်၍လှန်ပါ။ ပုစွန်များကို wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဖြင့် ငံပြာရည အများစု ရသည်အထိ တည်ပါ။ စုပ်ယူထားသည်။ အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်နီများကို ထည့်ကာ ပူနွေးသော ပန်းကန်ပြားထဲသို့ လွှဲပြောင်းပါ။ နှင့် အစေခံ ချက်ချင်း။

8 ရန် စားသည်၊ ကောက် တက် တစ်ခု ပုစွန် အတူ a တွဲ ၏ မီးချောင်း၊ ကိုက်တယ်။ ထဲသို့ အဲဒါ နှင့် အခွံအဲဒါ အတူ သင်၏ ရှေ့သွားများ စဉ်တွင် အရသာ အဆိုပါ ငံပြာရည် on အဆိုပါ အခွံ။ သေသေသပ်သပ် တံတွေးထွေးအဆိုပါ အခွံ ပေါ်သို့ a ဖွတ် ပန်းကန် နှင့် စားသည် အဆိုပါ ပုစွန် အသား ၌ အဆိုပါ ပုံမှန် နည်းလမ်း။ အကယ်လို့ သင် လိုချင်တယ်။ တစ်ခု ပိုလွယ်လိုက်တာ နည်းလမ်း ၏ စားသောက်ခြင်း။ အဆိုပါ ပုစွန်၊ c1 အကြံပြုသည်။ သင် အသုံးပြု သင်၏ လက်ချောင်းများ။



# Red Bean Fool

အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ တရုတ် စိတ်ကြိုက် ရန် အစေခံ a အချိပွဲ ပြီးနောက် တစ်ခုစီ အစား; အသီး သည် တာဝန်ထမ်းဆောင် အစား သို့သော်၊ ဒီ ဈေးမကြီးဘူး။ ပူတင်း သည် အရမ်း နာမည်ကြီး အတူအဆိုပါ ကန်တို၊ အဲဒါ ရှိသည်။ a အထူ ညီညွတ်မှု နှင့် သည် မဟုတ်ဘူး အလွန်အကျွံ ချိုမြိန်။ သူတို့ အစေခံ အဲဒါ ပူ၊ မပါဘဲ မုန့်။

1 စိမ်းပါ။ အဆိုပါ ပဲ နှင့် ဆန် ဘို့ တစ်ဝက် a နေ့ သို့မဟုတ် ညတွင်းချင်း ၌ ၅ ခွက်များ ၏ အေး ရေ။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး မြောင်း။ (ဒါ အဆင့် မေ ဖြစ် ချန်လှုပ်။)

2 တင်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ, ဆန် နှင့် အခွံ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဟင်းရည်၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် အဆိုပါ ကျန် အေး ရေ။ အကယ်လို့ အဆင့် ၁ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ချန်လှုပ်, ထည့်ပါ။ အားလုံး အဆိုပါ အေး ရေ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ (အကယ်၍ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ သည် လောင်း on အဆိုပါ အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ အရသာ ခါးတယ်။) အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ, ကာဗာ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ ၂ နာရီ၊ မွေ့သည်။ ရံဖန်ရံခါ နှင့် စစ်ဆေးခြင်း။ အဆိုပါ water အဆင့် သူ အသံအတိုးအကျယ် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် လျော့ချ ရန် ၄ ရန် ၄ ၁/၂ ခွက်များ ဘို့ အဆိုပါ မှန်ကန်သော ညီညွတ်မှု-gluey-with ရေ ရုံ ခြုံ အဆိုပါ ပဲ။

3 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ သကြား နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ သည်အထိ လုံးဝ ဖျက်သိမ်း။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ်အဆိုပါ အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ၊ ထားခဲ့ပါ။ လှန် ရန် အေးတယ်။

4 အရည်ပျော်ပါ။ အဆိုပါ ပဲ အရောအနှော။ အေးဆေး အဆိုပါ လူမိုက် ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။ အစေခံ၊ အတူ မုန့်မှာ အဆိုပါ စားပွဲ။

**မှတ်ချက်** - ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြိုက်တယ်။ a နောက်ထပ် အသံထွက် အရသာ ၏ အဆိုပါ အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ၊ အဲဒါ နိုင်သည်ဖြစ် အရည်အတွက် အတူ အဆိုပါ ချက်ပြုတ် အနီရောင် ပဲ။ ထို့အတူ ကြိုးစားပါ။ အဆိုပါ လူမိုက် တာဝန်ထမ်းဆောင် ပူတယ်။ အတူ မုန့်။

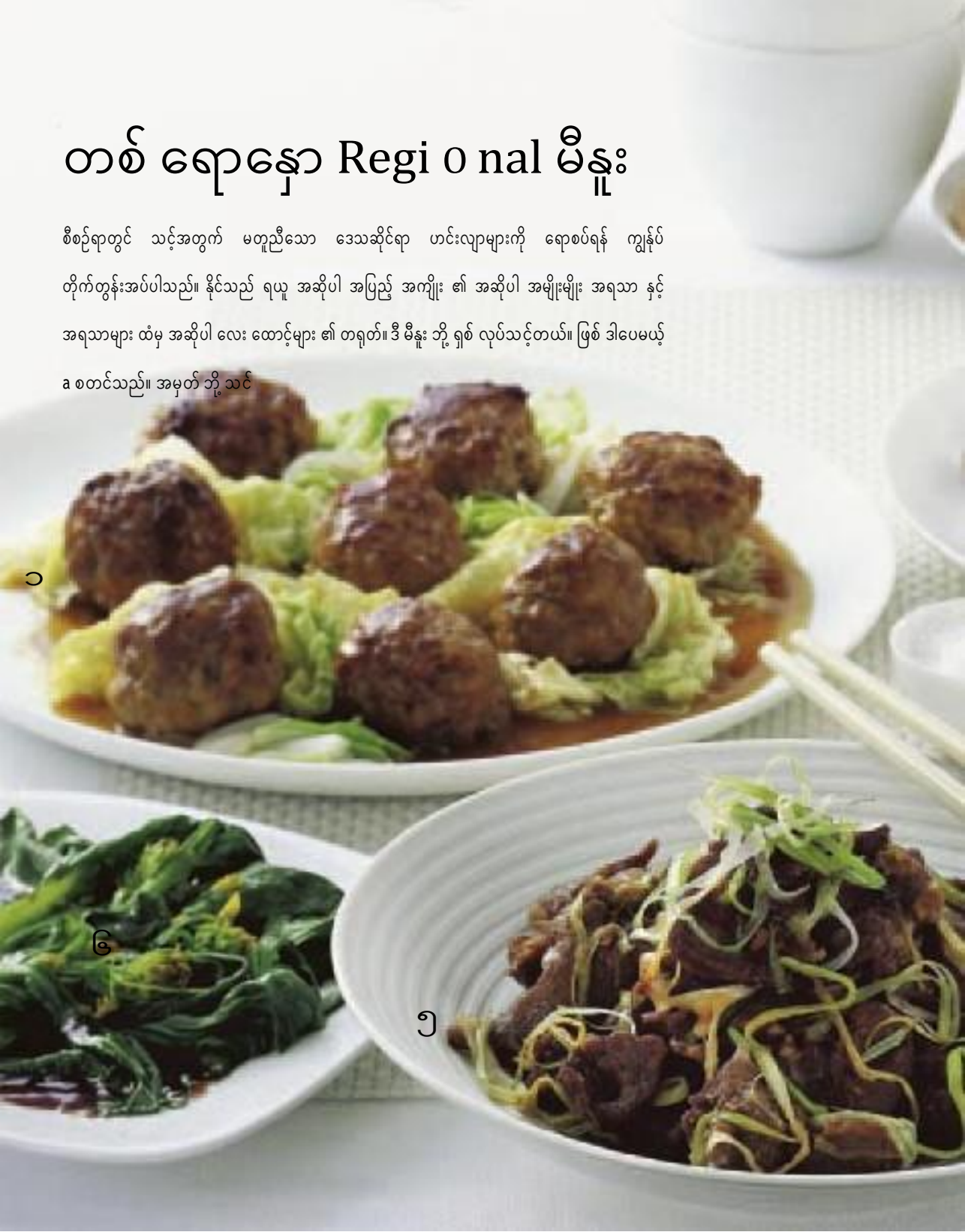
## INGREDIENTS

8 ounces (225 grams) red beans (azuki beans), washed and drained  
4 teaspoons glutinous rice, washed and drained  
6 cups cold water  
1 piece dried tangerine peel, washed  
3 teaspoons peanut or corn oil  
1 cup sugar  
heavy cream to serve (optional)

SERVES 6

# တစ် ရော့နော Regi 0 nal မိနူး

စီစဉ်ရာတွင် သင့်အတွက် မတူညီသော ဒေသဆိုင်ရာ ဟင်းလျာများကို ရောစပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ နိုင်သည် ရယူ အဆိုပါ အပြည့် အကျိုး ဧါ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး အရသာ နှင့် အရသာများ ထံမှ အဆိုပါ လေး ထောင့်များ ဧါ တရုတ်။ ဒီ မိနူး ဘို့ ရှစ် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ဒါပေမယ့် a စတင်သည်။ အမှတ် ဘို့ သင်





၂

၄

၃

## သော့

### ၁ ခြင်္သေ့ ခေါင်း

ဝက်သားလုံးအသားလုံး နှိမ်

အားဖြင့် ပြတ်သား ဂေါ်ဖီထုပ်

နှင့် ရေသစ်အယ်သီး (ကြည့်

စာမျက်နှာ ၂၃၆)။

### ၂ ရတနာရှစ်ပါး ဆန် ပူတင်း

အလှဆင် အချိုပွဲ ပေါင်းစပ်ခြင်း။

ဆန်ပြုတ်နှင့် သစ်သီး

ခြောက်များ အချိုရည်တို့ဖြင့်

တည်ခင်းသည်။ (ကြည့်

စာမျက်နှာများ ၂၃၈-၉)။

### ၃ Yu-ling ရဲ့ ပူတယ်။

နှင့် ထုံကျင်ခြင်း။

ကြက်သား

တစ်ခု ဆန်းကြယ်သည်။ ပန်းကန်၊

ဆင်းသက်လာသည်။ င်း အပူ ထံမှ

ငရုတ်သီး နှင့် Szechwan

ငရုတ်ကောင်း (ကြည့် စာမျက်နှာ

၂၃၄)။

### ၄ ကမာခြောက်နှင့်

ဆံပင်

ပင်လယ်ရေမှော်

တစ်ခု ပုံမှန်မဟုတ်သော အသစ်

တစ်နှစ် ပန်းကန် ပေါင်းစပ်ခြင်း။

မွှေကြော် ဝက်၊ ကမာကောင်

နှင့် မှို အတူ ပင်လယ်ရေမှော်

(ကြည့် စာမျက်နှာများ ၂၃၇-၈)။

**5 စက္ကပါးပါး သိုး အတူ ကြက်သွန်နီ**

နတယ်။ အပိုင်းပိုင်း ၏ သိုး မွေကြော်  
အတူ များနေပြီ။ ၏ ကြက်သွန်နီ  
မှန်သည်။ ဒီလိုလုပ်ပါ။ တစ်ခု ၏  
ပီကင်းက အများဆုံးပါ။ နာမည်ကြီး  
ဟင်းပွဲများ (ကြည့်ရှုပါ။ စာမျက်နှာ  
၂၃၅)။

**6 ပါလာတယ်။ ပြုတ်**

**ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ** တရုတ်  
ပန်းပွင့် ၏ ဖီထုပ်၊ အတိုချုံးပြုတ် နှင့်  
တာဝန်ထမ်းဆောင် အတူ ကမာ  
င်ပြာရည် (ကြည့် စာမျက်နှာ ၂၃၅)။





# Yu-ling ရဲ့ ဇာတ်နှင့် ထုံကျင်ခြင်း။ ကြက်သား

## INGREDIENTS

2 chicken breasts, about 1 pound 2 ounces to 1 pound 4 ounces (500 or 550 grams), skinned and boned

peanut or corn oil

1 teaspoon Szechwan peppercorns

2 large cloves garlic, peeled and sliced

4 thin slices fresh ginger

1 large scallion, cut into 1½-inch (3.5-centimeter) sections

2 or 3 fresh green chilies, each about 3 inches (7.5 centimeters) long, seeded and sliced diagonally into long strips

1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry

¼ teaspoon salt

¼ to ½ teaspoon sugar

½ teaspoon ground roasted Szechwan peppercorns

½ teaspoon cornstarch dissolved in 2 tablespoons water

1 teaspoon sesame oil

### For the marinade

½ teaspoon salt

6 turns white pepper mill

1 teaspoon cornstarch

½ egg white, lightly beaten

**SERVES 4** with 2 other dishes

ချင်း Yu-ling၊ ငါ့ မန်ဒရင်း ဆရာမ နှင့် သူငယ်ချင်း၊ သူကိုယ်တိုင် တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ထမင်းချက် ၏ မြောက်ပိုင်း ဟင်းလျာ၊ ရှိသည်။ လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အများကြီး အကျိုးစီးပွား နှင့် သတင်းအချက်အလက် ရန် ဒီ စာအုပ်သူမ ရှိသည်။ ကြင်နာစွာ ပေးသည် ငါ့ကို ဒီ ဟင်းချက်နည်း။

1 ဖြတ် အဆိုပါ ကြက်သား ထဲသို့ ကြီးမားသော တုံးများ။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ကြက်ဥ အဖြူရန် အဆိုပါ ကြက်သား။ မွေပါ။ ၌ အဆိုပါ အတူတူပါ။ ဦးတည်ချက် သည်အထိ ကောင်းပြီ coated ။ ရအောင် marinate ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။

3 တစ်ဝက် ဖြည့်စွက် a wok သို့မဟုတ် နက်နဲသည်။ အကြော် အတူ ဆီ အပူ သည်အထိ အဲဒါ သည် ရုံ ပူတယ်။ (အကြောင်း 225 °F [110 °C])။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား ရန် “သွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီ” ဘို့ အကြောင်း ၆၀ ရန် ၇၅ စက္ကန့်ပိုင်း။ အပိုင်းအစများကို ရှည်လျားသော သံချောင်းတစ်စုံဖြင့် ပိုင်းခြားပါ။ တစ်ခုနဲ့ ဖြတ်ပါ။ လက်ကိုစစ်အောင် (သို့) ဖောက်ထားသော ဇွန်းကြီး ဖြင့် အနီးတွင်ထားပါ။ ကြက်တွေလုပ်လှည့် အဖြူ။ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နီးပါး ချက်ပြုတ်။

4 ဗလာ အားလုံး ဒါပေမယ့် ၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ ထဲသို့ a ကွန်တိန်နာ နှင့် ကယ်တင်ပါ။ ဘို့ တခြားအသုံးပြုသည်။ ပြန်နွေးပါ။ အဆိုပါ ဆီ ကျော်လွန် အလယ်အလတ် အပူ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ Szechwan ငရုတ်ကောင်း နှင့် အကြော် ဘို့ အကြောင်း ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် သည်အထိ သူတို့ ရှိသည် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ သူတို့ရဲ့ အနံ့ နှင့် လှည့် မှော့သုမိကျသော အညိုရောင်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ်။

5  
ထ  
ည့်  
ပါ  
။  
အ  
ဆို  
ပါ  
ကြ  
က်  
သွ  
န်  
ဖြူ  
,  
ဂျ  
င်း  
နှ  
င်း  
ကြ  
က်  
သွ  
န်  
စေ  
နှ  
င်း  
အ

ကြော် ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ အဆိုပါ အနားများဖြစ်ကြပါသည်။  
အညိုရောင် နှင့် သူတို့ရဲ့ အနံ့ ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ်။

6 အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ငရုတ်သီး။ မွှေပါ။ နှင့် အလှည့် ဘို့  
အကြောင်း ၁ မိနစ် ရန် လွတ်ပေးရန်သူတို့ရဲ့ ငရုတ်ကောင်း ပူတယ်။ အရသာ၊ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။  
မဟုတ်ဘူး ရန် မီးရှို့ သူတို့ကို။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a သေးငယ်သည်။ ပန်းကန် နှင့်  
စောင့်ရှောက် အနီးနား။

7 အလှည့် တက် အဆိုပါ အပူ။ ပြန်လာ အဆိုပါ ကြက်သား ရန် အဆိုပါ wok နှင့်  
မွှေပေးပါ။ နှင့် အလှည့် ခွဲ မြန်သည်။ ဆက်ခံ ဘို့ အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ သို့မဟုတ်  
သည်အထိ ပူတယ်။ ရေပက် ခွဲ အဆိုပါ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ်  
၏ အဆိုပါ wok၊ မွှေသည်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အဖြစ် အဲဒါ မျက်မှန်များ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ  
ဆားငန် နှင့် သကြား နှင့် ဖြန်း on အဆိုပါ မြေပြင် ငရုတ်ကောင်း။ လှည့်စားသည်။ ခွဲ အဆိုပါ  
ကောင်းကောင်းမွှေ၊ ဖျက်သိမ်း ပြောင်းဖူးမှုနှင့် ဆက်လက် ရန် မွှေပေးပါ။ အဖြစ် အဲဒါ  
ထူလာသည်။ ပြန်လာ အဆိုပါ ငရုတ်သီး ရန် အဆိုပါ wok နှင့် မွှေပေးပါ။ ရန် ရောနှော ဘို့  
အကြောင်း နောက်တစ်ခု ၁၀ စက္ကန့်။ ဖြန်း on အဆိုပါ နှမ်းဆီ၊ ထို့နောက် လွှဲပြောင်း ရန် a နွေး  
ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ အစေခံ ချက်ချင်း။





# စက္ကူပါးပါး သိုး အတူ Scallions

ဒီ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ နာမည်ကြီး ပီကင်း တင်းလျာများ။ ဟိ ကြက်သွန်နီ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု မရှိမဖြစ်ပါဝင်ပစ္စည်း၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ထည့်ပါ။ ဒါကြောင့် အများကြီး အရသာ ရန် အဆိုပါ သိုး၊ မဟုတ်ဘူး ရန် ဖော်ပြခြင်း။ တိုးလာသည်။ အဆိုပါ ခြံ့ငုံ မွှေးရနံ့ ၏ အဆိုပါ ပန်းကန်။

1 သိုးသားကို စက္ကူပါးပါးလေးများ လှီးထားပါ (အသားကို ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ခင် အအေးခံထားပါ။ ဘို့ 1 သို့မဟုတ် 2 နာရီလုပ်ရန် လှီးဖြတ်ခြင်း။ ပိုလွယ်လိုက်တာ)။ လက်သုံး အခြောက်၊ အကယ်၍ လိုအပ်သော။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ။

2 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ marinade ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီ ရန် အဆိုပါ သိုး။ရအောင် marinate ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ မိနစ်များ။

3 ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ငံပြာရည် ရောမွှေပါ။ အတူ အဆိုပါ ဆားငန်၊ သကြား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီနှင့် ဆီ ၁ သေးငယ်သည်။ ဇလုံ နှင့် ထား ဘေးနား။

4 အပူ a wok ကျော်လွန် မြင့်မားသော အပူ သည်အထိ မီးခိုး မြင့်တက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ဝေ့ဝဲ အဲဒါ ပတ်ပတ်လည်။ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထားပါတော့ အဲဒါ အအေးမိ နှင့် ယူ on အရောင်။ တင်ပါ။ ၅ အဆိုပါ သိုး နှင့် လျှော့ အဆိုပါ wok ကြိုး သို့မဟုတ် သတ္တု spatula ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ wok၊ အလှည့် နှင့် ဘေးဖယ် ဘို့ ၂၀ ရန် ၃၀ စက္ကန့် သို့မဟုတ် သည်အထိ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ချက်ပြုတ်။ လောင်း ၅ အဆိုပါ ငံပြာရည်၊ မွှေပါ။ ရန် ဒီလိုလုပ်နှင့် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီ၊ လှန်ပါ။ နှင့် ဘေးဖယ် သည်အထိ အဆိုပါ သိုး သည် ချက်ပြုတ် နှင့် အဆိုပါ အရောအနှော ရှိသည်။ စုပ်ယူသည်။ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ငံပြာရည်။ ဟိ ပန်းကန် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အနည်းငယ် ခြောက်သွေ့ ၅ အသွင်အပြင်။

5 ဖယ်ရှားပါ။ ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် နှင့် ဖြန်း အတူ နှမ်း ဆီ ရန် မြင့်တင်ရန်အဆိုပါ အရသာ။ အစေခံ ချက်ချင်း။

**INGREDIENTS**

12 ounces (350 grams) lamb loin, trimmed  
 3 or 4 tablespoons peanut or corn oil  
 2 cloves garlic, peeled and sliced thin  
 8 ounces (225 grams) scallions, sliced into long slivers  
 dashes of sesame oil to taste

**For the marinade**

2 teaspoons thin soy sauce  
 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry

**For the sauce**

1/4 teaspoon salt  
 1/2 teaspoon sugar  
 2 teaspoons thick soy sauce  
 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry  
 1 teaspoon sesame oil

**SERVEs 4** with 2 other dishes

# ရိုးရိုး ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပြုတ်

စိမ်းလန်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါများသော တောင်ဘက် တွင် ပွက်ပွက်ဆူသည်။ မွေကြော်ကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်နည်းမှာ လူကြိုက်များသည် ။ တရုတ်ပန်းပွင့်ဂေါ်ဖီထုပ် နှင့် ဘရိုကိုလီ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင့်လျော်သည်။

1 ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ရေ ၅ ခွက်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။ နှင့် ၁ ၁/၂ ဇွန်း ၏ အဆိုပါ ဆီ

2 နေရာ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ၌ အဆိုပါ ရေ နှင့် ပြန်လာ ရန် a ပြုတ်။ ပြုတ် ဘို့ အကြောင်း ၃၀ ရန် ၆၀ စက္ကန့်။ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် နူးညံ့သည်။ ဒါပေမယ့် ဆဲ ရှိသည် a ကိုက်တယ်။ ရေဆင်း ကောင်းပြီ ၌ a colander ။

3 အပြောင်းအရွှေ့ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ရန် a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန်။ လောင်း အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ဆီကျော်လွန် အဲဒါ အညီအမျှ နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ ကမာ သို့မဟုတ် ပဲပိစပ် ငံပြာရည်။ အစေခံ ပူတယ်။

## INGREDIENTS

- 1 teaspoon salt
- 4 tablespoons peanut or corn oil
- 1 pound (450 grams) Chinese flower cabbage, trimmed
- 2 tablespoons oyster sauce or 1 1/2 tablespoons soy sauce

SERVES 6 with 3 other dishes



# Lion's Head

## INGREDIENTS

- 1 pound (450 grams) Chinese celery cabbage
- 8 water chestnuts, fresh peeled or canned drained
- 1 pound (450 grams) pork, about 2 to 3 ounces (55 to 85 grams) of which is fat
- scant 3 tablespoons water
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons thick soy sauce
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 1 teaspoon brown sugar
- 1 tablespoon cornstarch
- 3 tablespoons peanut or corn oil
- 1 cup clear stock
- 2 or 3 teaspoons potato flour

SERVEs 6 with 3 other dishes

ပြည်နယ် ၊ Yangchow မှအစပြုသည်။ အသီးအသီးလို့ပဲ ခေါ်တယ်။ ဝက် အသား ကိတ်မုန့် သည် ယူဆသည်။ ရန် ဆင်တူသည်။ a ခြင်္သေ့ ခေါင်း၊ နှင့် အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် ၎င်း လည်ဆံ

1 ဖြတ် တစ်ခုစီ ဂေါ်ဖီထုပ် အရွက် crosswise ထဲသို့ ၂ လက်မ (၅ စင်တီမီတာ) အပိုင်းပိုင်း၊ ခွဲထုတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အညှာ ထံမှ အဆိုပါ အရွက် ထိပ်တန်း အပိုင်းပိုင်း။

2 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။

3 ခုတ်ထစ် အဆိုပါ ဝက် အားဖြင့် လက် သို့မဟုတ် mince ကြမ်းသည်။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော ဇလုံ၊ မွေ့ပါ။ ဤ အဆိုပါ ရေ၊ ၁ ဇွန်း မှာ a အချိန်၊ နှင့် ဆက်လက် ရန် မွေ့ပေးပါ။ ဤ အဆိုပါ အတူတူပါ။ ဦးတည်ချက်ဘို့ ၁ သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ ချောမွေ့ နှင့် နီးပါး ကျောက်ကျော။ ကောက် တက် အဆိုပါ ဝက် အရောအနှော နှင့် ပစ် အဲဒါ ကျော ထဲသို့ အဆိုပါ ဇလုံ အကြောင်း ၂၀ ရန် ၃၀ ကြိမ်။ ဒီ မွေ့သည်။ နှင့် ပစ်ခြင်း။ လုပ်ဆောင်ချက် ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ဝက် အလင်း နှင့် နှ၊ ထုတ်လုပ်သည်။ အဆိုပါ အလိုရှိသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ်။

4 ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆားငန်၊ ပဲဝိစပ် ငံပြာရည်၊ ဝိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့် သကြား နှင့် ရောနှော ကောင်းပြီ မွေ့ပါ။ ဤ အဆိုပါ ရေ သစ်အယ်သီး။ ဝေ အဆိုပါ အရောအနှော ထဲသို့ ၄ တန်းတူ အပိုင်းများ၊ ပုံသဏ္ဍာန် သူတို့ကိုထဲသို့ အထူ ပတ်ပတ်လည် ကိတ်မုန့် - တစ်ခုစီ a ခြင်္သေ့ ခေါင်း။

5 ရောမွေ့ပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ရေ ထဲသို့ a ပိန်တယ်။ ငါးပိ ဤ a slope-sided ပန်းကန်။ လိပ် အဆိုပါ ခြင်္သေ့ ခေါင်းတွေ ဤ အဆိုပါ ငါးပိ ရန် အင်္ကျီ အားလုံး ကျော်လွန်။

6 အိုးတစ်လုံးကို အလယ်အလတ်အပူဖြင့် အပူပေးပါ။ ဆီထည့် ပြီး မီးခိုးတွေ တက်လာရင် ဆီသတ်ပါ။ ခြင်္သေ့ခေါင်းများတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် ၂ လုံးခန့် ၂ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် သည်အထိ ရွှေ ဤ အရောင်။ အပြောင်းအရွှေ့ ရန် a ပန်းကန်၊ ထွက်ခွာ အဆိုပါ ဆီ ဤ အဆိုပါ wok

**7** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အညှာ အပိုင်းပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် နှင့် ဆီပူနှင့်ကြော်သည် ဘို့အကြောင်း ၃၀ စက္ကန့်၊ ထို့နောက် ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အရွက် အပိုင်းပိုင်း နှင့် ဆက်လက် ရန် ဆီပူနှင့်ကြော်သည် ဘို့ နောက်တစ်ခု မိနစ် ရန် ထမင်းချက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း နှင့် လျှော့ချပါ။ သူတို့ရဲ့ အစုလိုက်။

**8** အပြောင်းအရွှေ့တစ်ဝက် ၏ ဒီ ဂေါ်ဖီထုပ် ရန် လိုင်း အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ a ကြီးမားသော မီးခံ သို့မဟုတ် မီးဖိုခံ ပန်းကန်လုံး။ နေရာ အဆိုပါ ခြင်္သေ့ ခေါင်းတွေ on ထိပ်တန်း၊ ထို့နောက် ကာဗာ သူတို့ကို အတူအဆိုပါ ကျန် ဂေါ်ဖီထုပ်, ထပ်လောင်း အဆိုပါ ဆီ ထံမှ အဆိုပါ wok အဖြစ် ကောင်းပြီ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ စတော့။

**9** ရန် ထမင်းချက်၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ ယူလာပါ။ အဆိုပါ ပန်းကန်လုံး ရန် a ပြုတ် on ထိပ်တန်း ၏ a မီးဖို။ အောက်ပိုင်းအဆိုပါ အပူ နှင့် ပြုတ်၊ မြုပ်၊ ဘို့ ၂ နာရီ၊ ဒီ ရိုးရာ နည်းလမ်း ထုတ်လုပ်သည်။

အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရလဒ်။ သို့မဟုတ် ထမင်းချက် ၌ a preheated မီးဖို မှာ 350 ° F (180 ° C) ဘို့ ၂၀ မိနစ်များ၊ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ ရန် 325 ° F (160 ° C) နှင့် ဆက်လက် ရန် ထမင်းချက် ဘို့ a နောက်ထပ် ၂ နာရီ။

**10** ရန် အစေခံ၊ စီစဉ်ပါ။ အဆိုပါ ဂေါ်ဖီထုပ် အောက်မှာ နှင့် ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အသား ကိတ်မုန့် on ခြင်္သေ့ခေါင်းနှင့် လည်ဆံကို ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေရန်အတွက် ပူနွေးသောပန်းကန်ပြား ။ ငံပြာရည်ကို ထူအောင်ထားပါ။ အတူ အဆိုပါ အာလူး မုန့်ညက် ရောနှော အတူ a နည်းနည်း ရေ နှင့် လောင်း ကျော်လွန် အဆိုပါ အသား။

# ကမာခြောက် နှင့်

## ဆံပင်

### ပင်လယ်ရေမှော်



ဟိ တရုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း မြတ်နိုးတယ် ၏ puns, နှင့် အဆိုပါ တရုတ် ဘာသာစကား ချေးတယ်။ ကိုယ်တိုင် အထူးသဖြင့် ရန် ကစားပါ။ on စကားတွေ၊ ဘို့ အဲဒါ သည် အရမ်း ကြွယ်ဝသော ၌ အသံများ။ မန်ဒရင်း၊ အဆိုပါ တရားဝင်ဘာသာစကား၊ ရှိသည်။ လေး အသံများ ရန် တစ်ခုစီ အသံ; ကန်တုံ၊ အဆိုပါ ဘာသာစကား ဖရန်ကာ ၌ အဆိုပါ တောင်၊ ရှိသည်။ မှာ အနည်းဆုံး ခုနှစ်။ ဒီ မကြာခဏ ခွင့်ပြုသည်။ နှစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် ပင် သုံး၊ အဓိပ္ပာယ်များ ရန်

a သက်တမ်း၊ တစ်ခုစီ အတူ a အနည်းငယ် မတူဘူး။ အသံထွက်။ ဒီ ပန်းကန်၊ ချစ်သော ၏ အဆိုပါ ကန်တုံ၊ a ဂန္ထဝင် ဥပမာ ၏ ဒီ အမှတ်။ အခြောက်ခံပါ။ ကမာ နှင့် ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော် အသံနှင့်တူသည်။ တရုတ် အသစ် နှစ်တာ နှုတ်ဆက်ခြင်း- “ကောင်းတယ်။ အကျင့်နှင့် ချမ်းသာခြင်း” သို့မဟုတ် “ကောင်းသောလုပ်ငန်းနှင့် ချမ်းသာခြင်း” ဒီအကြောင်းကြောင့် တောင်ပိုင်းက တရုတ်တွေက လုပ်တယ်။ သေချာတယ်။ သူတို့ စားသည် ဒီ ပန်းကန် ကာလအတွင်း အဆိုပါ ပထမ နှစ်ပတ် ၏ အဆိုပါ တရုတ် နှစ်သစ်၊ ဘယ်တော့လဲ အများကြီး အစားအသောက် နှင့် အများကြီး မတူဘူး။ ဟင်းလျာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လောင်တယ်။

#### INGREDIENTs

- 24 dried oysters
- 1/2 ounce (15 grams) hair seaweed
- 16 medium dried Chinese mushrooms, reconstituted in 1 1/2 cups boiling water (see page 33)
- 12 ounces (350 grams) roast pork belly (see page 146)
- 2 or 3 tablespoons peanut or corn oil
- 1 or 2 cloves garlic, peeled and cut diagonally into thin slices
- 4 to 6 thin slices fresh ginger root, peeled
- 6 scallions, white parts only, cut into 1-inch (2.5-centimeter) sections
- 1 tablespoon Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 cups liquid, made up of oyster water, mushroom water and clear stock
- 2 tablespoons oyster sauce
- 1 tablespoon thin soy sauce
- 1/2 teaspoon sugar
- 2 tablespoons potato flour, dissolved in 1/2 cup water

#### For curing hair seaweed

- 2 cups water
- 2 thickish slices fresh ginger root, peeled
- 2 teaspoons Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 teaspoons peanut or corn oil

SERVES 8 with 4 or 5 other dishes

1 လှူပူဝေတ အဆိုပါ အခြောက် ကမာကောင် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း။  
ညင်သာစွာ အတူ အဆိုပါ လက်ချောင်းများ ရန် ရယူ ပစ်ပယ်၏ တစ်ခုခု အညစ်အကြေး

တင်ပါ။ ထဲသို့ a ဇလုံ နှင့် လောင်း ကျော်လွန် သူတို့ကို လုံလောက်ပါတယ်။ ပွက်ပွက်ဆူ ရေ ရန် ရုံ ကာဗာ။ စိမ်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၃ သို့မဟုတ် ၄ နာရီ သို့မဟုတ် ပင် ညတွင်းချင်း၊ သည်အထိ အတော်လေး ပျော့ပျောင်း။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ ခက်တယ်။ ကြွက်သားများ။ အရံ စိမ် အရည်။

2 ပင်လယ်ရေမှော်အမွှေးအမျှင်များကို ရေအေး သို့မဟုတ် ကြက်သီးနွေးရေများစိမ်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့်၊ ဒါမှ အဆင်ပြေလာမယ်။ ပြီးလျှင် ရေများစွာဖြင့် ညှစ်ပြီး ဆေးချပါ။ တစ်ခွန်း အဲဒါ ကျော်လွန်၊ ဖယ်ရှားခြင်း။ အညစ်အကြေး နှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း။ အဆိုပါ အဆင်ပြေပါတယ်။ သဲ အဲဒါ အခြေချသည်။

မှာ အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ ဇလုံ။

3 ထွက်တယ်။ အဆိုပါ ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော် တင်ပါ။ အဆိုပါ ရေ၊ ဂျင်း ချပ်၊ ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ နှင့်ဆီ ဌ် a wok နှင့် ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ရေမြုပ် အဆိုပါ ပင်လယ်ရေမှော် နှင့် ပြုတ် ဘို့ အကြောင်း

၅ မိနစ်များ။ ရေဆင်း မှတဆင့် a အဆင်ပြေပါတယ်။ ဆန်ခါ၊ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ ဂျင်း။

4 ရေဆင်း နှင့် ညှစ် ထွက် ပိုလျှံ ရေ ထံမှ အဆိုပါ မှီ၊ ဒါပေမယ့် ထားခဲ့ပါ။ စိုစွတ်သော။ အရံ အဆိုပါ စိမ် အရည်။

5 ဖြတ် အဆိုပါ ဝက် ဝမ်း ထဲသို့ ထောင့်မှန်စတုဂံ အပိုင်းပိုင်း ၏ နောက်ထပ် သို့မဟုတ် နည်းသော အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အရွယ်အစားအဖြစ် အဆိုပါ အခြောက် ကမာကောင်။

6 မီးခိုးများ တက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်အိုးကို အပူပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး လှည့်ပတ်ပေးပါ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မွှေ ထို့နောက် အဆိုပါ ဂျင်း၊ မွှေ နှင့် အဆိုပါ အဖြူ ကြက်သွန်နီ နှင့် မွှေပေးပါ။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝက်သား၊ ကမာကောင် နှင့် မှီတို့ကို မွှေထားသော wok scoop သို့မဟုတ် metal spatula ဆီသို့ wok အောက်ခြေကို လှည့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် အလွန်ပူလာသည်အထိ ညင်သာစွာ ဆမ်းပေးပါ။ ရေပက် ပါ။ အဆိုပါ ပိုင် သို့မဟုတ် ရှယ်ရီ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ wok ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ပူလောင်သော သေတယ်။ ဆင်း။



ထည့်ပါ။ အဆိုပါ အရည်၊ ကမာ ငံပြာရည်၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် နှင့် သကြား ယူလာပါ။  
ရန် a ပြုတ်၊ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ မြန်၊ မြုပ်၊ ဘို့၊  
အကြောင်း ၃၀ ရန် ၄၅ မိနစ်များ။

7 လုပ်ပါ။ a ကောင်းပြီ ဌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ wok  
အကြောင်းအရာများ၊ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပင်လယ်ရေမှော် နှင့် ဆက်လက် ရန်  
ဆူအောင်တည်ပါ။ မြန်သည်။ ဘို့ နောက်တစ်ခု ၁၅ မိနစ်များ။ ထည့်ပါ။  
နောက်ထပ် အရည်အကယ်၍ လိုအပ်သည် - at အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ  
ချက်ပြုတ် အချိန် ဟိုမှာ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အကြောင်း ၃/၄ ရန် ၁ ခွက် ၏  
အရည် ဆဲ စုပ်ယူခြင်းမရှိ။

8 မထွက် အဆိုပါ အရည် ဌ အဆိုပါ wok၊ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ဝက်၊ ကမာကောင် နှင့်  
မို့နှင့် စီစဉ်ပါ။ သူတို့ကို ဆွဲဆောင်မှု on a နွေး ထမ်းဆောင်ခြင်း။ ပန်းကန် သို့မဟုတ် ဌ a  
လှေ။ နေရာ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး စည်း ၏ ပင်လယ်ရေမှော် on ထိပ်တန်း ဌ အဆိုပါ  
ဗဟို ဒါကြောင့် အဲဒါ သင်၏ မိသားစု သို့မဟုတ် ညွှန်သည်များ အသိအမှတ်ပြုပါ။  
အဆိုပါ သင်္ကေတ နှုတ်ဆက်ခြင်း။ ၏ ချမ်းသာမှု ချက်ချင်း။

9 ပြန်လာ အဆိုပါ အရည် ဌ အဆိုပါ wok ရန် တကျီကျီ အမှတ်။ ရောမွေပါ။ ဌ  
လုံလောက်ပါတယ်။ ကောင်းပြီ- မွေသည်။ ဖျက်သိမ်း အာလူး မုန့်ညက် ရန် ထူ အဆိုပါ  
ငံပြာရည် လုံလောက်သော ရန် အကျီ အဆိုပါ ကျော၏ a ဇွန်း။ လောင်း ကျော်လွန်  
အဆိုပါ ပါဝင်ပစ္စည်းများ နှင့် အစေခံ ပူတယ်။

# ရတနာရှစ်ပါး ထမင်း ပူတင်း

### INGREDIENTS

- 12 ounces (350 grams) white glutinous rice
- 2 cups water
- 6 dried Chinese red dates
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 10 ounces (280 grams) canned red bean paste
- 2 tablespoons peanut or corn oil
- 1/4 cup lard
- 3 tablespoons sugar

ဒီ မြောက်ပိုင်း ပူတင်း သည် တာဝန်ထမ်းဆောင် အချိန်မရွေး၊ နောက်ထပ် အထူးသဖြင့်  
ကာလအတွင်း တရုတ် နှစ်သစ်။ “ရတနာရှစ်ပါး” ဟူသည် a အကိုးအကား ရန် အဆိုပါ

ရှစ် ရတနာများ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဲဒါ ကိုယ်ရံတော် နှင့် ကြွယ်ဝသည်။ တစ်ဦး၏ ဘဝ။ ဘို့  
အလှဆင်ခြင်း။ အဆိုပါ ပူတင်း၊ အခွဲမာသီး သို့မဟုတ် တခြား အခြောက် သစ်သီးများ  
နိုင်သည် ဖြစ် အစားထိုးခဲ့သည်။

**1** ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ကောက်ညှင်း ဆန် ၃ သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ  
အဆိုပါ ရေ သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ နို့ရည်။ ရေဆင်း နှင့် ထား ထဲသို့ a မုန့်ဖုတ် ဒယ်အိုး  
သို့မဟုတ် a အပူခံ ပန်းကန်။ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ။ ရေနွေးငွေ့၌ a wok သို့မဟုတ်  
ရေနွေးငွေ့ ဘို့ အကြောင်း ၂၅ မိနစ်များ (ကြည့် စာမျက်နှာ ၄၃)။

**2** ဗကသ၊ စိမ်ပါ။ အဆိုပါ ရက်စွဲများ ၌ ပူတယ်။ ရေ ဘို့ ၁၅ မိနစ်များ၊ ထို့နောက်  
အပေါက် ဖွင့်သည်။ နှင့် ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ တွင်း၊ ထွက်ခွာ အဆိုပါ ရက်စွဲများ  
တကိုယ်လုံး။

**3** ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ အနီရောင် ပဲ ကူးထည့်ပါ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ မုန့်ညက် ရန် အဆိုပါ ပဲ  
ငါးပိ နှင့် ရောစပ်ပါ။ ကောင်းပြီ အပူ a wok သို့မဟုတ် အကြော် ဒယ်အိုး ကျော်လွန်  
အလယ်အလတ် အပူ ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆီ နှင့် ထို့နောက် အဆိုပါ ပဲ ငါးပိ။ ထမင်းချက် ဘို့  
အကြောင်း ၅ မိနစ်များ၊ အလှည့် နှင့် မွေ့သည်။ အားလုံး အဆိုပါ အချိန် ရန် တားဆီးအဲဒါ ထံမှ  
ကပ်ခြင်း။ ဒီ ထူလာသည်။ အဲဒါ လုံလုံလောက်လောက် ရန် စောင့်ရှောက် အဲဒါ ထံမှ  
ပေါက်ကြားခြင်း။ မှတဆင့် အဆိုပါဆန် ကာလအတွင်း ရေနွေးငွေ့။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ထားခဲ့ပါ။ ရန်  
အေးတယ်။

**4** ကောင်းပြီ။ အမဲဆီ a ၄-ခွက် ဖန် အပူခံ ပန်းကန်၊ အတူ အချို့ ၏ အဆိုပါ ဝက်ဆီ။

**5** ရောမွှေပါ။ အဆိုပါ ကျန် ဝက်ဆီ နှင့် အဆိုပါ သကြား ထဲသို့ အဆိုပါ ချက်ပြုတ် ဆန်





**6** ပုံစံ ပန်းကန်အောက်ခြေတွင် သစ်သီးခြောက်များဖြင့် အလှဆင်ထားသော ပုံစံ။  
 တင်ပါ။ အဆိုပါ ချယ်ရီ ခွံ အဆိုပါ ဗဟို။ လုပ်ပါ။ a လက်စွပ် ၏ ၆ ကြိမ်များ ပတ်ပတ်လည်  
 အဲဒါ အတူ အဆိုပါ လိမ္မော်သီးအခွံ။ လုပ်ပါ။ ၆ လိုင်းတွေ၊ တလှည့်စီ ရွှေ နှင့် အနက်ရောင် ပျဉ်  
 ရန် သွား တက် အဆိုပါ နှစ်ဖက် ၏ အဆိုပါ ဇလုံ အကြား အဆိုပါ လိမ္မော်သီး အခွံ။ နေရာ ၁  
 အနီရောင် ရက်စွဲ အကြား အဆိုပါ လိုင်းများ ၏ ပျဉ်။

**7** ညင်သာစွာ ဖိထားပါ။ // ဆန်အထူအပါး အောက်ခြေနှင့်နှစ်ဖက်တွင် ၏ အဆိုပါ ဇလုံ ရန်  
 ကာဗာ အဆိုပါ အခြောက် သစ်သီးများ မပါဘဲ စိတ်အနှောက်အယှက် အဆိုပါ ပုံစံ တင်ပါ။  
 အဆိုပါ အနီရောင် ပဲ ငါးပိ ခွံ အဆိုပါ ဗဟို။ ကာဗာ အတူ အဆိုပါ ကျန် ဆန်၊ နှိပ်ခြင်း။ ဆင်း  
 ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ မျက်နှာပြင် ပြားချပ် နှင့် ပင်။ ဟိုမှာ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အကြောင်း ၁  
 လက်မ (၂.၅ စင်တီမီတာ) အကြား အဆိုပါ ဆန် အဆင့် နှင့် အဆိုပါ နှုတ်ခမ်းသား ၏ အဆိုပါ  
 ဇလုံ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ဆန် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပြည့်လျှံဘယ်တော့လဲ ပေါင်း

**8** တင်ပါ။ အဆိုပါ ဇလုံ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် ရေခဲခွေးခွေး နှင့် ရေခဲခွေးခွေး  
 ဘို့ အကြောင်း ၁ ၁/၄ နာရီ ၅ စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ ရေ အဆင့် အခါအားလျော်စွာ၊  
 ထပ်လောင်း နောက်ထပ် အကယ်၍ လိုအပ်သော။

**9** အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ မီ အဆိုပါ ဆန် ပူတင်း သည် အဆင်သင့်၊ ပြင်ဆင်ပါ။ အဆိုပါ ရည်။ အကယ်လို့  
 အဆိုပါ ရိုးရာ ရည် သည် အသုံးပြုခွဲ၊ ထား အဆိုပါ သကြား နှင့် ရေ ခွံ a ဟင်းရည် နှင့်  
 ဖြည်းဖြည်းချင်း ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ သကြား သည် လုံးဝ ဖျက်သိမ်း၊  
 လှည့်ကွက် ခွံ အဆိုပါ ဖျက်သိမ်း ပြောင်းဖူးမှန်၊ မွေ့သည်။ အဖြစ် အဆိုပါ အရောအနှော  
 ထူလာသည်။ လောင်း ထဲသို့ a နွေး ဇလုံ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ယူလာပါ။ အဆိုပါ မေပယ် ရည် ရန်  
 a ပြုတ် နှင့် လောင်း ထဲသို့ a နွေး ဇလုံ။ ဒီ ရည် အဖြည့် အဆိုပါ ပူတင်း ကောင်းပြီ၊ ခွံ နှစ်ခုလုံး  
 အရသာ နှင့် အရောင်။

**10** ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ဇလုံ ထဲမှ အဆိုပါ wok သို့မဟုတ် ရေခဲခွေးခွေး နှင့် ပြောင်းပြန်  
 အဆိုပါ ပူတင်း ပေါ်သို့ a နွေး ပန်းကန်၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ အလှဆင် ပုံစံ သည် on  
 ထိပ်တန်း။ ဟိ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ  
 မျက်နှာသုတ်ပုဝါရည်အလယ်မှာ ဇလုံကို ထားရမယ် ။ ပန်းကန်ပြားကို ပန်းကန်ပြားဖြင့်

ဖုံးအုပ်ထားပါ။ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ပန်းကန်လုံးနှင့် ပန်းကန်ပြားကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်  
ကောက်ယူပြီး ဇောက်ထိုးလှန်ပါ။ ညင်သာစွာ ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ ဇလုံ အဖြစ် အဆိုပါ ဆန်  
ပူတင် စာရွက်များ ပေါ်သို့ အဆိုပါ ပန်းကန်။

**11** လောင်း အဆိုပါ ရည် ကျော်လွန် အဲဒါ နှင့် အစေခံ ပူတယ်။



## SPECIAL RECIPES

# Szechwan ငရုတ်သီး ငါးပိ

### INGREDIENTS

dried red chilies  
ground yellow bean sauce

1 ကြိတ် လုံလောက်ပါတယ်။ အနီရောင် ငရုတ်သီး ၅ a အစားအသောက် ပရိုဆက်ဆာ သို့မဟုတ် အသုံးပြု a ငရုတ်ဆုံ နှင့် ကျည်ပွေ။

2 ၅ a ဇလုံ၊ ရောနှော အဆိုပါ ငရုတ်သီး နှင့် အဆိုပါ အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၅ အဆိုပါ အချိုးအစား၏ ၁ ဇွန်း မြေပြင် ငရုတ်သီး ရန် ၂ ဇွန်း မြေပြင် အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည်။

(တိုင်းရင်းသားများ ၏ Szechwan ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး သံသယ ရှာပါ။ ဒီ အချိုးအစား ရယ် နူးညံ့သိမ်မွေ့ နှင့် လူတွေ အသုံးမပြုသော ရန် အစပ အစားအစာများ ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ အဲဒါ နီးပါး ရယ် ပူတယ်။ သုံးပါ။ သင်၏ တရားစီရင်ခြင်း။ ရန် ဝတ်စုံ သင်၏ကိုယ်ပိုင် အရသာ။) ဟိ ငရုတ်သီး ငါးပိ ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက် ဘို့ လများ ၅ a ပုလင်း သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၅ a အေးတယ်။ နေရာ။

# ဇဝတ ငရုတ်သီး ဆီ

### INGREDIENTS

12 dried red chilies, each about 3 inches (7.5 centimeters) long, or 24 small ones  
1 cup peanut or corn oil

ဒီ သည် တစ်ခါတစ်ရံ ရောင်းတယ်။ ၅ a ပုလင်း အဖြစ် ငရုတ်သီး ဆီ၊ ဒါပေမယ့် ငါ ပိုကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ အရသာ ၏ ဒီအိမ်လုပ် ဗားရှင်း။

1 အပေါက်များ ဖွင့်သည်။ အဆိုပါ အခြောက် ငရုတ်သီး။ ဖယ်ရှားပါ။ နှင့် ပစ်ပယ် အဆိုပါ အစေ့များ။ ခုတ်ထစ် ထဲသို့ flakes နှင့် ထား ထဲသို့ a ဖန် ပုလင်း။

2 အပူ အဆိုပါ ဆီ ၅ a ဟင်းရည် သည်အထိ အဲဒါ ဆေးလိပ်သောက်သည်။ ဖယ်ရှားပါ။ မှာ တခါ ထံမှ အဆိုပါ အပူရအောင် အေးတယ်။ ဘို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်များ။

3 လောင်း ထဲသို့ အဆိုပါ ပုလင်း။ ဟိ ငရုတ်သီး flakes ပါလိမ့်မယ်။ မြင့်တက် ရန် အဆိုပါ

မျက်နှာပြင် ဒါပေမယ့် ပါလိမ့်မယ်။ နစ် ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ တဖြည်းဖြည်း။ ဟိ ဆီ  
ဖြစ်လာသည်။ အစပ် ပူတယ်။ နီးပါး ချက်ချင်း။ ဒါပေမယ့် ပါလိမ့်မယ်။ဖြစ်လာသည်  
နောက်ထပ် ဒါကြောင့် ဤ a အနည်းငယ် နေ့ရက်များ အချိန်။ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့  
လများ ဤ a အေးတယ်။ နေရာ။

# Sweet Bean Sauce I

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon water
- 9 tablespoons sugar
- 9 tablespoons ground yellow bean sauce
- 1 tablespoon peanut or corn oil

1 တင်ပါ။ အဆိုပါ ရေ၊ သကြား၊ အဝါရောင် ဝဲ ငံပြာရည် နှင့် ဆီ ၌ a wok သို့မဟုတ် ဟင်းရည်။ အပူ ကျော်လွန် နိမ့် အပူ ဘို့ ၃ သို့မဟုတ် ၄ မိနစ်များ၊ သို့မဟုတ် သည်အထိ အဆိုပါ သကြား ရှိသည်။ လုံးဝ ဖျက်သိမ်း၊ မွှေသည်။ အားလုံး အဆိုပါ အချိန် ရန် ရောနှော ထဲသို့ a ချောမွေ့ ငံပြာရည်။

2 ရအောင် အေးပြီး မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင် အခန်းအပူချိန်။

## Flavoring

အရသာအိုးတည်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဟင်းချက်နည်းကတော့ လူကြိုက်များပါတယ်။

တရုတ်တိုင်းတွင် ဒေသ ယင်းမှာ အသား၊ ကြက် သို့မဟုတ် offal သည် ချက်ပြုတ် နှင့် ထို့နောက် မတ်စောက်သည်။ ၌ a အထူး ပြင်ဆင် ငံပြာရည်။ ဟိ စိတ်ကူး သည် အဲဒါ အဆိုပါ အရသာ ၏ အဆိုပါ ငံပြာရည် ပါလိမ့်မယ်။ စိမ့်ဝင် အဆိုပါ အသား၊ နှင့် အဆိုပါ ငံပြာရည် ပါလိမ့်မယ်။ ၌ အလှည့် ဖြစ် ကြွယ်ဝသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အရသာ ၏ အဆိုပါ အသား နှင့် င်း အဆီ။ ဟိ နံ့သာမျိုး အသုံးပြုခံ ၌ အဆိုပါ ငံပြာရည် ကွဲပြားသည်။ ထံမှ ဧရိယာ ရန် ဧရိယာ နှင့် ထံမှ ထမင်းချက် ရန် ထမင်းချက်၊ အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ အများဆုံး မကြာခဏ အသုံးပြုခံ ကြယ်ပွင့်များ စမုန်စပါး၊ szechwan ငရုတ်ကောင်း၊ စမုန်နက် အစေ့များ၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ဂျင်း နှင့် နွယ်ချို။ ၌ တရုတ်၊ အရသာ-potting နံ့သာမျိုး ဖြစ်ကြပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဝယ်သည်။ အသင့်သုံး ထံမှ တစ်ခု ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ဆေးဆိုင်၊

## INGREDIENTS FOR THE SAUCE

- 4 ounces (115 grams) mixed flavor-potting spices or 12 whole star anise
- ½ ounce (15 grams) cinnamon
- 1 cardamom (*t'sao kuo*)
- 1 teaspoon cloves
- 3 tablespoons fennel seeds
- 4 tablespoons Szechwan peppercorns
- ½ ounce (5 grams) licorice
- 1 ounce (25 grams) dried ginger root
- 10 to 11 cups water
- 2 ounces (55 grams) fresh ginger root, unpeeled and bruised
- 2 or 3 large pieces preserved tangerine peel
- 2 tablespoons sea salt
- 2 cups thick soy sauce
- ¼ cup thin soy sauce
- 5 ounces (140 grams) Demerara or granulated sugar
- 6 ounces (175 grams) Shaohsing wine or medium-dry sherry
- 2 tablespoons mei-kuei-lu wine or gin

ကြိုအရာများ အရောအနှောများ၊ တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ “ရောစပ်ထားသော

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ” ယခုအခါ တင်ပို့လျက်ရှိပါသည်။ ရောင်းတယ်။ ၌တရုတ် ရှေးဆိုင်၊ ၌ ဒီ ဟင်းချက်နည်း ငါ ရှိသည် လည်း ထပ်ပြောသည်။ ထိန်းသိမ်းထားသည်။

အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ။ ဟိ အရသာအိုး ငံပြာရည်၊ အကယ်၍ စနစ်တကျ

သိမ်းဆည်းထားသည်။ နှင့် အခါအားလျော်စွာ ပြန်အပူပေး။

လုပ်သင့်တယ်။ နောက်ဆုံး အကန့်အသတ်မရှိ တကယ်ပါပဲ၊ အများကြီး မိသားစုများ

မာန သူတို့ကိုယ်သူတို့ စာစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ငံပြာရည် ဘို့

လများဆိုလျှင်၊ မဟုတ်ဘူး နှစ်များ!

**1** တင်ပါ။ အဆိုပါ ရောနှော နံ့သာမျိုး ၌ a အိတ် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ၃ အလွှာများ ၏ cheesecloth သို့မဟုတ် muslinနှင့် ချည် အဆိုပါ အဖွင့် အတူ ဝါဂွမ်း သို့မဟုတ် ကြိုးတစ်ချောင်း။ တင်ပါ။ ထဲသို့ a ကြီးမားသော နက်နဲသည်။ စတော့အိတ်။

**2** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ရေ၊ လတ်ဆတ်သော ဂျင်း နှင့် အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ။ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ နှင့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဘို့ အကြောင်း ၁၅ မိနစ်များ၊ ရန် လွတ်ပေးရန် အဆိုပါ အနံ့ အရသာများ

**3** ထည့်ပါ။ အဆိုပါ ပင်လယ် ဆား၊ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ သကြား နှင့် ဝိုင် သို့မဟုတ် ဂျယ်ရီ၊ ဆက်နေသည်။ ရန် ဆူအောင်တည်ပါ။ သည်အထိ အဆိုပါ သကြား ရှိသည်။ လုံးဝ ဖျက်သိမ်း။ စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ အရသာ ၏ အဆိုပါ ငံပြာရည် အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အတော်လေး အငန်အဆီမဲ့ နှင့် အနံ့။ အဲဒါ သည် ယခု အဆင်သင့် ဘို့ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရန် ဖြစ် ချက်ပြုတ် ၌ အဲဒါ။

# စတော့

## INGREDIENTS

### PRIME STOCK

1½ pounds (675 grams) chicken thighs, drumsticks and necks

1½ pounds (675 grams) mostly lean pork, without rind

1½ pounds (675 grams) ham or mild gammon, without rind

### MAKES 6 CUPS

### CLEAR STOCK

leftover ingredients from prime stock salt to taste

### MAKE ABOUT 3½ CUPS

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး နည်းလမ်းများ ၏ ချမှတ်ခြင်း စတော့၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ တရုတ် ယုံကြည် အဲဒါ အဆိုပါ

အများဆုံး မျှမျှတတ ရလဒ် လာပါသည်။ ထံမှ a ရှည် တကျီကျီ ၏ ကြက်သား, ဝက် နှင့်

ဝက်ပေါင်ခြောက်။ပဲပြား ဖြစ်ခဲ့သည်။ အစဉ်အလာ ပါဝင်ပြီး၊ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့

အဲဒါ သည် ယခု ဒါကြောင့် ဈေးကြီး၊ အများဆုံး လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်းအရာ ရန်

ဆေးပေးသည်။ အတူ အဲဒါ။ ဌ အဆိုပါ တရုတ် မီးဖိုချောင်၊ a ထူးခြားချက်

သည် လုပ်ထားတယ်။ အကြား အဆိုပါ ပထမ အသားပေး ၏ ဒီ တကျီကျီ၊ ခေါ်တယ်။

“ဝန်ကြီးချုပ် စတော့” နှင့်အဆိုပါ ဒုတိယ အသားပေး, “ရှင်းပါတယ်။ သို့မဟုတ်

အလယ်တန်း စတော့။”

တစ် မေးခွန်း မကြာခဏ ထမြောက်သည်။ သည် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင်

လုပ်သင့်တယ်။ အသုံးပြု စတော့ တုံးများ။ အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အပူတပြင်း၊

အားဖြင့် အားလုံး ဆိုလိုသည်။ အသုံးပြု သူတို့ကို၊ ဒါပေမယ့် ငါ အကြံပြုသည်။ သုံးပြီး

သူတို့ကို အားလုံးအတွက်၌ တစ်ခု အရေးပေါ်။ စတော့ စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ ၌

အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ တက် ရန် a တစ်ပတ် ဒါပေမယ့် ပါလိမ့်မယ်။ စက္ကန့်တိုင်း

ပွက်ပွက်ဆူလာပါက ကြာရှည်ထားပါ။ နေ။

## စတော့ရှယ်ယာ-

1 တင်ပါ။ အဆိုပါ ကြက်သား, ဝက် နှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက် သို့မဟုတ် ဂမ်မွန် ထဲသို့ a

နက်ခဲ့သည်။ စတော့အိတ် သို့မဟုတ် ဟင်းရည်နှင့် ထည့်ပါ။ ၁၀ ခွက်များ ၏ ရေ။ ယူလာပါ။

ရန် a ပြုတ် နှင့် အကြမ်းဖျင်း off အဆိုပါ ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ မျက်နှာပြင်များ သည်အထိ

အဆိုပါ ရေ သည် ရှင်းလင်းသော။

2 တစ်ဝက်တစ်ပျက် ကာဗာ အတူ a အဖုံး အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အပူ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ a

မြန်သည်။ ဆူအောင်တည်ပါ။ နှင့် ထမင်းချက် ၃ နာရီခန့်။ အရည်ကို ၆ ခွက်လောက် လျှော့သင့်တယ်။ ချုပ် စတော့။ လောင်း မှတဆင့် a ဆန်ခါ၊ ထဲသို့ a သိုလှောင်မှု ကွန်တိန်နာ။ ရေခဲသေတ္တာ။

**မှတ်ချက်- စတော့** အိုးထဲရှိ အသားများသည် ကြည်လင်နေပါက သို့မဟုတ် စားသုံးရန်လုံလောက်သော အရသာရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းစတော့ကို မဖွဲ့ရပါ။ ကြက်သား (သို့) ဝက်သားကို ပဲခံပြာရည်ပါးပါးနှင့် နှပ်ထားပါ။ စားသည် အဆိုပါ ဝက်ပေါင်ခြောက် အဖြစ် အဲဒါ သည်

**ရှင်းလင်းသော စတော့-**

**1** အားဖြည့်ပါ။ အဆိုပါ စတော့အိတ် သို့မဟုတ် ဟင်းရည် အတူ ၆ ရန် ၈ ခွက်များ ၏ ရေ၊ ယူလာပါ။ ရန် a ပြုတ်၊ လျှော့ချပါ။ အဆိုပါ အပူ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ a မြန်သည်။ ဆူအောင်တည်ပါ။ နှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းချက်ပြုတ် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ၁ ၁/၂ ရန် ၂ နာရီ ၅၊ လျှော့ချခြင်း။ အဆိုပါ အရည် ရန် ၃ ရန် ၄ ခွက် s. T သူ့ သည် အဆိုပါ ရှင်းလင်းသော သို့မဟုတ် အလယ်တန်း စတော့။

**2** လောင်း မှတဆင့် a ဆန်ခါ၊ ထဲသို့ a သိုလှောင်မှု ကွန်တိန်နာ။ ပစ်ပယ် အဆိုပါ အသား။ ရာသီအတူ ဆားငန် ရန် အရသာ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ ဤ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

**V အသွင်ပြောင်း- A** ခြား အင်း ၏ ချမှတ်ခြင်း ချုပ် နှင့် ရှင်းလင်းသော စတော့ သည် ရန် အသုံးပြု အကြောင်း 4 1/2 ပေါင် (၂ ကီလိုဂရမ်) ၏ ဝက် သို့မဟုတ် ဝက်ပေါင်ခြောက် အရိုးများ၊ နှမြော့တယ်။ နံရိုး၊ ကြက်သား သို့မဟုတ် ဘဲ အသေကောင်၊ giblets နှင့် ရိုးတံ ထံမှ အခြောက် တရုတ် မှို့။ ဆူအောင်တည်ပါ။ သူတို့ကို ဤ အကြောင်း ၁၄ ခွက်များ၏ ရေ၊ လျှော့ချခြင်း။ အဆိုပါ အရည် ရန် အကြောင်း ၉ ခွက်များ ဘို့ ချုပ် စတော့။ ထည့်ပါ။ ရေ တဖန် ရန်လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် သို့မဟုတ် နည်းသော အဆိုပါ အတူတူပါ။ ပမာဏ ဘို့ ရှင်းလင်းသော သို့မဟုတ် အလယ်တန်း စတော့။





# GLOSSARY

## ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ

### ဝါး အညွန့် (*Dendrocalamus*

*လာတီပန်း*) ဟိ လူငယ် အညွန့် ၏ အများအပြား မျိုးစိတ် ၏ ဝါး စိုက်ပျိုးသည်။ ဘိုး စားသုံးမှု ၌ တရုတ်၊ အဲဒါတွေ ရရှိနိုင် ထံမှ နိုဝင်ဘာလ ရန် ဇန်နဝါရီလ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ ဆောင်းရာသီ အညွန့် နှင့် အဲဒါတွေ ရရှိနိုင် ထံမှ ဇန်နဝါရီလ ရန် ပြီလ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ နွေဦး အညွန့်။ လတ်ဆတ်တယ်။ မျှစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံးအတွက် ရံဖန်ရံခါ ရရှိနိုင် ၌ အဆိုပါအနောက်; ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရနိုင်၊ သို့သော်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ စည်သွတ်မျှစ်များကို အတုံးများ သို့မဟုတ် အချပ်များသုတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ဆေးကြောပါ။ မီ အသုံးပြု အကယ်လို့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အားလုံး အသုံးပြုခံ မှာ တစ်ကြိမ်၊ အကြွင်း အခြားကွန်တိန်နာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည်၊ ဖုံးထားသည်။ အထူ ရေ နှင့် အအေးခန်း။ အကယ်လို့ အဆိုပါရေ သည် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ တိုင်း တခြား နေ့ သူတို့ စောင့်ရှောက် ကောင်းပြီ ဘို့ ၂ ရန် ၃ ရက်သတ္တပတ်။

**ပဲပင်ပေါက် (*Phaseolus aureus*)**၊ မတ်ပဲစေ့အစေ့ ငယ်များမှ အပေါက်များ ၊ အကြောင်း ၂ ရန် ၄ လက်မ (၇.၅ ရန် ၁၀ စင်တီမီတာ) ရှည်။ ဘယ်တွေလဲ ရွေးချယ်ခြင်း။ ဒါတွေ အပင်ပေါက်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြင့်မားသော ၌ ပရိုတင်း၊ ကြည့် ဘို့ အဲဒါတွေ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဖြူ နှင့် ပုံ နှင့် ကိုရှောင်ကြဉ် တစ်ခုခု အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထောင့်ထောင့် နှင့် အဝါရောင်။ သို့ပေမယ့် ပဲ အပေါက်များ နိုင်သည်ဖြစ် ထမင်းစားပြီး ကုန်ကြမ်း ၌ အသုပ်၊ အဆိုပါ တရုတ် ပိုကြိုက်တယ်။ စားသည် သူတို့ကို အနည်းငယ် ချက်ပြုတ် ဒါပေမယ့် ထိန်းသိမ်းခြင်း။ သူတို့ရဲ့ အလင်း နှင့် ပြတ်သား အရည်အသွေးတွေ။ လတ်ဆတ်တယ်။ ပဲ အပေါက်များ နိုင်သည် ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ အအေးခန်း ၌ a ပလပ်စတစ် အိတ် ဘို့တက် ရန် ၃ နေ့ရက်များ။ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ဝယ် စည်သွတ်ဘူး ပဲ အပေါက်များ; သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ a ရွဲ အစုလိုက်အပြုံလိုက်။

**တရုတ် ဘရိုကိုလီ (*ဘရာစီကာ* *alboglabra*)**၊ တရုတ် ကိုက်လန်၊ တရုတ် ဘရိုကိုလီ သည် ခြွေးထားသည်။ အားဖြင့် ၎င်း ဘဲဥပုံပုံသဏ္ဍာန် အရွက်၊ ဘယ်ဟာ ရှိသည် a အပြာရောင် အစိမ်းရောင် တောက်ပ၊ နှင့် အဆိုပါ အဖြူ ပန်းပွင့် ၌ အဆိုပါအလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ အပင်။ ဟိ အညှာ သည် ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ

a ပလပ်စတစ် အိတ် ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

**တရုတ်ပန်းပွင့်ဂေါ်ဖီထုပ် (Brassica**

**parachinensis) ၊ choi-sum** ဒါက  
ဟင်းသီးဟင်းရွက် သည် ခွဲခြားထားသည်။  
အားဖြင့် င်း အဝါရောင် ပန်းပွင့် နှင့်

ရှည် ဖွဲ့ ၏ အကြောင်း ၆ ရန် ၈ လက်မ (၁၅ ရန်  
၂၀၀၀တီမီတာ)။ အဲဒါ ရှိသည်။ a မသိမသာ အရသာနှင့်  
သည် အရမ်းကောင်းတယ်။ အကြိုက်ဆုံး ၏  
အဆိုပါ တရုတ်တောင်ပိုင်း၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်  
ဖြစ်ဖြစ်၊ မွေ့ကြော် သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းစွာ ပြုတ်၊  
အဆိုပါ ဖွဲ့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အခွံခွာ။ အဲဒါ  
စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ  
ဘို့ အကြောင်း ၃ ရက်။

၏ ဘရိုကိုလီ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အရသာ သည် နောက်ထပ်  
အသံထွက်အမှတ်တရ ၏ ကညွတ်။ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ၌  
အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ အကြောင်း ၃ နေ့ရက်များ။

**တရုတ် ဂေါ်ဖီထုပ် (Brassica chinensis) ၊**

**တရုတ်ဂေါ်ဖီဖြူ၊ ဘောက်ချို၊ ဘိုင်စိုင်** အထူ

အသားဖြူသည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်  
အထူ နူးညံ့သည်။ မှောငုမြိကျသော အစိမ်းရောင် အရွက်။ အဲဒါ  
သည် အလားတူ၌ အသွင်အပြင် ရန် ဆွစ် တွေ့ရပုံ၊ ဒါပေမယ့်  
အဲဒါ သည် ပိုချိုတယ်။ နှင့် အရည်ရွှမ်းသော။

**တရုတ်နံနံပင် ဂေါ်ဖီထုပ် (Brassica pekinensis) ၊**

**Tientsin ဂေါ်ဖီထုပ်, ပီကင်း ဂေါ်ဖီထုပ်, တရုတ်**

**အရွက်၊ ထပ်ဖြစ် nga baak** တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖြူဖွေးသော  
ရိုးတံများ၏ ဦးခေါင်း တိုးချဲ့ထဲသို့ အဝါရောင် ရှုံ့ အရွက်။ဒီ  
မြောက်ပိုင်း တရုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သည် နာမည်ကြီး တို့တွင်  
အများဆုံး တရုတ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ င်း ချိုမြိန်၊  
နူးညံ့သိမ်မွေ့ အရသာ နှင့် င်း စွယ်စုံရ- အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် မွေ-  
ကြော်၊ ပြုတ် နှင့် ထား ထဲသို့ ဟင်းချိုများ။ ၌ လတ်တလော နှစ်၊ အဲဒါ  
ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် နာမည်ကြီး ၌ အဆိုပါ အနောက်  
ဒါကြောင့် စုပါမားကတ်တွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ ရွေးပါ။ ကြည်  
ခေါင်းတွေ နှင့် ကြည့်ပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ အရွက် ဖြစ်ကြပါသည်။  
မဟုတ်ဘူး ရှုံ့။ အကယ်လို့ အအေးခန်း၊ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။  
ဘို့ အကြောင်း ၂ ရန် ၃ ရက်သတ္တပတ်။

**တရုတ်ငရုတ်ကောင်း (Allium tuberosum) အလားတူ ရန်**

ငရုတ်သီး ၌ အသွင်အပြင်၊ သူတို့ဖြစ်ကြတယ်။ သို့သော်၊  
ပိုမှောင်တယ်။ အစိမ်းရောင် ၌ အရောင်၊ နောက်ထပ် အသားမျှင်၌  
texture, ပိုအားကောင်း ၌ အရသာ နှင့် ရှိသည် ပြား၊ မဟုတ်ဘူး  
tubular, အရွက်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင် အားလုံးအတွက်  
၌ တရုတ် စုပါမားကတ်များ နှင့် စောင့်ရှောက် ကောင်းပြီ ၌

**Ginkgo nuts (Ginkgo biloba) ၊ ငွေ**

**တရုတ်ဇီးသီး** ဟိ ginkgo သစ်ပင် ဖြစ်ခဲ့သည်။

မူလက a ဓမ္မ တရုတ် သစ်ပင်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ  
ယခု ကြီးထွားလာသည်။၌ ဂျပန် နှင့် တခြား  
အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ။  
ဟိ အခွံမာသီး၊ တွင်း ၏ အဆိုပါ ginkgo သစ်သီး။  
ရှိသည် ရန် ဖြစ် အက်ကွဲသည်။ နှင့် အခွံခွာ။ ကံ၊  
အဆိုပါအသား အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ  
အဝါနုရောင်ရှိသော အခွံ ထင်ရသည်။ ရန်  
ခြောက်သွေ့ တက် အလွယ်တကျ အဆိုပါ ရလဒ်  
အဲဒါ တင်ပို့ခဲ့သည်။ အခွံမာသီး ဖြစ်ကြပါသည်။  
မကြာခဏ ပုပ် နှင့် ခက်တယ်။ အတွင်းပိုင်း၊ အဲဒါ  
သည်ထို့ကြောင့် အကြံပြုလိုပါတယ်။ ရန်  
အသုံးပြု စည်သူတ်ဘူး ginkgoအခွံမာသီး။  
နူးညံ့သိမ်မွေ့ နှင့် နု၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ a  
အကြိုက်ဆုံး သက်သတ်လွတ်စားသူများ တစ်ခုခု  
လက်ကျန် အခွံမာသီး လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်  
လွှဲပြောင်း ရန် a ကွန်တိန်နာ၊ ဖုံးအုပ်ထားသည်။  
ရေနှင့်ရေခဲသေတ္တာထဲမှာထည့်ပါ။

**ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော် (ဘော်ဂျီယာ**

**fuscopurpurea) နွားမ ဆိပင်**

**ပင်လယ်ရေမှော်၊ fa-t'sai** အနက်ရောင်၊ ဆိပင်တူ

ရေညှိ၊ ဒီ ထုတ်ကုန် ၏ အဆိုပါ မျှော်လင့်ချက် နှင့်

Shensi ပြည်နယ်များ သည် ရောင်းတယ်။ ဤ a

အခြောက်

ပုံစံ နှင့် လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

အားဖြင့် စိမ်း၊ လုံးဝ အရသာမရှိသော

တစ်ယောက်တည်း စုပ်သည်။ တခြား အရသာများ နှင့်

ထောက်ပံ့ a ချော နှင့် ကောင်ရေ အသွင်အပြင်။

သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဤ a ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ၊

အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ အကန့်အသတ်မရှိ

**မုန်ညင်းစိမ်း (Brassica juncea) ၊**

**မုန်ညင်း ဂေါ်ဖီထုပ်၊ gaai-choi** တို့မှာ

ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး မျိုးကွဲများ ၏

မုန်ညင်း အစိမ်းရောင် နှင့်အချို့သော၊ သူတို့ရဲ့ခါး

တင်းမာသော အရသာ ရှိတယ်၊ နောက်ထပ်

သင့်လျော်သည်။ ဘို့ ချဉ်သည်။ ထက်

ချက်ပြုတ်။



တစ် ဘုံ မျိုးစုံ၊ ဘယ်သူလဲ။ အစိမ်းရောင် ရိုးတံတို့ချဲ့ထဲသို့ တစ်ခုတည်း၊ ကြီးမားသည်။ ဘဲဥပုံ၊ နံရိုး အရွက်၊ ရှိသည်။ a ထူးခြားသော အရသာ ဘယ်တော့လဲ ရိုးရှင်းစွာ ပြုတ် သို့မဟုတ် ထား ထဲသို့ ဟင်းချို။  
အဲဒါ သည် အားလုံးအတွက် ရောင်းတယ်။ ၌ တရုတ် စူပါမားကတ်များရှေးပါ။ ကြည် အစိမ်းရောင် အပင်များ နှင့် ကိုရှောင်ကြဉ် အဲဒါတွေ အတူ ထောင့်ထောင့် အပိရောင် အရွက်။ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ကောင်းပြီ ဘို့ a အနည်းငယ် နေ့ရက်များ ၌ a ပလပ်စတစ် အိတ် ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

**နှင်းနီ (ဘရာစီကာ juncea var multiceps) , ချဉ် ဂေါ်ဖီထုပ် A**

အနီရောင်- အမြစ်တွယ်ထားသည်။ မျိုးစုံ ၏ မှန်ညှင်း အပင် ကြီးထွားလာသည်။ ၌ Chekiang ပြည်နယ် ဘယ်ဟာ၊ ဖြစ်ခြင်း။ အရမ်း ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ရန် အေး၊ နိုင်သည် ဖြစ် မြင်သည်။ အညှောက်ပေါက်သည်။တက် မှတဆင့် အဆိုပါ နွေဦး နှင်းများ၊ ထို့ကြောင့် အဆိုပါနာမည်။ ဒီ ပြတ်သား အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သည် ဖြတ်နှင့် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ၌ ဆားငန်။ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၌ ပူးများ နှင့် စိမ် ၌ ဆားရည်။ အဲဒါ သည် အများအားဖြင့် အသုံးပြုခံ အဖြစ် တစ်ခု ပါကင် ရန် ဝက် သို့မဟုတ် ၌ ဟင်းချို။

**သကြား ပဲစေ့၊ နှင်း ပဲစေ့၊ mange**

**ရွှေကြို (ပီဆပ် sativum) အစိမ်းနု**  
ပဲစေ့များ ပါဝင်သော ပြား၊ အနိုင်နိုင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ပဲစေ့များ။ တန်ဖိုးထားတယ်။ ဘို့ သူတို့ရဲ့ ပြတ်သား အသွင်အပြင် နှင့် ချိုမြိန်၊ မသိမသာ အရသာ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကောင်းဆုံး မွေ့ကြော်။ ဘယ်တော့လဲ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ကြည့် ဘို့ အဆိုပါ ပြား၊ နူးညံ့သည်။ အစိမ်းရောင် မထင်ပါနဲ့။ အကယ်လို့ အအေးခန်း ၌ a ပလပ်စတစ် အိတ်၊ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက် ဘို့ နောက်ထပ် ထက် ၁ တစ်ပတ်။

**Szechwan ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (Brassica juncea var tsasai) ၊**

cha-t'sai, ja-choi လုပ်ထားတာ ထံမှ အဆိုပါ ရောင်ရမ်းခြင်း။ nodules များပေါ်မည်။ မှန်ညှင်းမျိုးစိတ်တစ်ခု၏ပင် စည်အပင် ကြီးထွားလာသည်။ ၌ szechwan ပြည်နယ်၊ ဘယ်ဟာ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ၌ ဆား၊ ဖိ ရန် ညှစ် ထွက် အများကြီး ၏ သူတို့ရဲ့ အရည် အကြောင်းအရာ နှင့် ထိုနောက် ချဉ် အတူ a အဆင်ပြေပါတယ်။ အနီရောင် ငရုတ်သီး အမှုန့်။ဟိ ငရုတ်သီး ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် ဆေးကြောပါ။ off မိ အသုံးပြု၊ အစပ ပူတယ်။ နှင့် ငန်၊ အဲဒါ ပေးသည်။ နှစ်ခုလုံး a ပြတ်သား အသွင်အပြင် နှင့် a ငရုတ်ကောင်း အရသာ ရန် တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ရောင်းတယ်။ ၌ သံဘူးများ၊ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ a ရှည် အချိန် အကယ်၍ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း။

**ပိန်းဥ (ကိုလိုကာစီယာ ရှေးဟောင်းပစ္စည်း) အမြစ်**

ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဲဒါ၊ ရှိမရှိ၊ အသေး၊ ကြိုက်တယ်။ အလူး၊ သို့မဟုတ် ရှည် နှင့် အဆီ ကြိုက်တယ်။ yams, has မှာဇုမိုကျသော အညိုရောင် အရေပြား၊ မကြာခဏ အတူ မြေကြီးဖုံးလွှမ်းထားသည်။ အမြစ် ဆံပင်နှင့် a မီးခိုးရောင် သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင် အသား။ ဘယ်တော့လဲ ရွေးချယ်ခြင်း၊ စာနယ်ဇင်း အဆိုပါ အရေပြား ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဲဒါ သည် ကြည်၊ ပြေတယ်။ ထက် ပျော့ပျောင်း၊ ပုပ် သို့မဟုတ် အခြောက် တက် ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ် သည် ရှဲ့ အဲဒါ သည် မကြာခဏ ချက်ပြုတ် အတူဘဲ သို့မဟုတ် ဖက်တီး ဝက်။ ပိန်းဥ စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ ၌ a အေးတယ်။ နေရာ ဘို့ နောက်ထပ် ထက် a တစ်ပတ်။

**ရေ သစ်အယ်သီး (Eleocharis tuberosa) လတ်ဆတ်တယ်။**  
ရေ သစ်အယ်သီး ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သစ်ကြားသီးအရွယ်

မီးသီးများ၏ a အနည် စိုက်ပျိုးသည်။ ၌ ရွံ့ ကောက်စိုက်  
လယ်ကွင်းများ သို့မဟုတ် ၌ ဗွက် ကန်များ အမျှ a ရလဒ်,

သူတို့ရဲ့ မဟော်ဂနီရောင်  
အရေပြား သည် မကြာခဏ  
ဖုံးကွယ်ထားသည်။ အတူ ရွံ့၊  
ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့လဲ  
ဆေးကြော နှင့် အခွံခွာ အသား  
သည် အရမ်းဖြူတယ်။ ပြတ်သား  
နှင့် သိမ်မွေ့စွာ ချိုမြိန်၊ သူတို့  
နိုင်သည် ဖြစ် ထမင်းစားပြီး  
ကုန်ကြမ်း။  
စည်သွတ်ဘူး ရေ သစ်အယ်သီး၊  
သို့ပေမယ့် နည်းသော ပြတ်သားနှင့်  
ချိုမြိန်၊ ပါလိမ့်မယ်။ ပေး a crunchy  
အသွင်အပြင်  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်  
အသားဟင်းများဆီသို့။  
လတ်ဆတ်မှုကိုနှိပ်ပါ။  
သစ်အယ်သီး မဟုတ်ကြောင်း  
သေချာအောင် ပုပ်သည် သို့မဟုတ်  
ခန်းခြောက်သည်။ ထဲမှာ  
သိမ်းထားလို့ရတယ်။ ရေခဲသေတ္တာ  
တစ်ပတ်အထိ။ စည်သွတ်ဘူးတွေ  
နောက်ဆုံး တက် ရန် ၁ တစ်ပတ်  
အကယ်၍ ဖုံးထားသည်။ အတူ  
ရေ။

**ဆောင်းဖရဲသီး (Benincasa  
hispidia)** ဖယောင်း ဘူးသီး  
အတူ a အဖြူ ပျော့ဖတ်၊ အဲဒါ  
နိုင်သည် အလေးချိန်ထံမှ a  
အနည်းငယ် အလေးချိန်ပေါင်  
တက် ရန် ၁၀၀ အလေးချိန်ပေါင်  
(၄၅ ကီလိုဂရမ်); အဲဒါ သည်

မကြာခဏ ဖြတ် တက် နှင့် ရောင်းတယ်။ အားဖြင့်  
ကိုယ်အလေးချိန် ၌ သပ်သပ်ရပ်ရပ်။ ဘယ်တော့လဲ  
ဝယ်ယူခြင်း။ a သပ်၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ  
အဆိုပါ ပျော့ဖတ် ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး အခြောက်  
တက် သို့မဟုတ် လှည့် အဝါရောင်။ ဟီ အသား၊  
ဘယ်ဟာ ဘယ်တော့လဲ ချက်ပြုတ် သည် နီးပါး  
ပွင့်လင်းမှု သည် မကြာခဏ အသုံးပြုခွဲ  
၌ ဟင်းချို အတူ ဝက်သား၊ ကြက်သား သို့မဟုတ်  
ဘဲ။ တစ် တကိုယ်လုံးဆောင်းရာသီ သခွားမသီး  
စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ ၂ ရန် ၃ လများ ၌ a  
အေးတယ်။ နေရာ; a သပ် စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့  
တက် ရန် a တစ်ပတ်အကယ်၍ အအေးခန်း ၌ a  
ပလပ်စတစ် အိတ်။

---

**လူငယ် ပြောင်းဖူး (Ceylan melon)** နှု၊ အသေးစား  
ပြောင်းဖူး on အဆိုပါ မြေဟောက်၊  
များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။  
၌ ဗူးများ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထား ထဲသို့  
သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာများ သို့မဟုတ် အသုံးပြုခွဲ  
အဖြစ် တစ်ခု ပါဝင်ပစ္စည်း အတူ အသား။

# ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် နို့သာမျိုး

## Cassia (*Cinnamomum Cassia*) ၊ တရုတ်

သစ်ကြဲပိုးခေါက် အခြောက်ခံပါ။ အခေါက် ၏ အဆိုပါ မဲဇလီဖူး သစ်ပင်။

အရသာအတွက် မာစတာဆော့စ်တွင် အသုံးပြုသည်။ potting

၏ပါဝင်ပစ္စည်းများထဲမှတစ်ခုဖြစ်သည်။

ငါးဟင်းခတ်မှုန့်။ သစ်ကြဲပိုးခေါက်ချောင်းများ

လုပ်နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ အဖြစ် တစ်ခု

အခြားရွေးချယ်စရာ။

## ငရုတ်သီးအနီခြောက် (*Capsicum*

*frutescens*) ငရုတ်သီး ကြက် သွေးရောင်

အနီရောင်၊ မကြာခဏ ရိုးရှင်းစွာ ခေါ်တယ်။

အခြောက် ငရုတ်သီး၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောင်းတယ်။

၌ နှစ်ခု အရွယ်အစားများ အသေး၊ တက် ရန် ၁<sup>၂</sup>၊

လက်မ (၃.၅ စင်တီမီတာ) ရှည် နှင့် ကြီးမားသော၊

အကြောင်း ၃

လက်မ (၇.၅ စင်တီမီတာ) သို့မဟုတ် ကြာကြာ။

မရှိမဖြစ် ပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်း ၌ szechwan/ ဟူနန်

ဟင်းလျာ၊ သူတို့ပေး မီးတောက် အစပဲ။ ဘို့ အဆိုပါ

ပြန်၊ အဲဒါ သည် ဖြစ်ကောင်း အကြံပြုလိုပါတယ်။ ရန်

ဖယ်ရှားပါ။ အဆိုပါ အစေ့များ ပြီးနောက် အဖြူ

အတွင်းပိုင်း နံရံများသည် ငရုတ်သီး၏

အပူဆုံးအပိုင်းဖြစ်သောကြောင့် ၊ သူတို့ စောင့်ရှောက်

အကန့်အသတ်မရှိ ၌ a ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ။

## နံနံ (*Coriandrum sativum*) ၊ တရုတ်

parsley, cilantro လတ်ဆတ်သော၊

အစိမ်းရောင် ပျိုးပင် အတူ a ရှည် အညှာ

အကိုင်းအခက် ထဲသို့ ပြား၊ ခြစ်ရာ အရွက်၊

များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ အားဖြင့် အဆိုပါ

စည်း။

အညှာ၊ အက်စစ်ဓာတ် နှင့် အနံ့၊ သည် အသုံးပြုခွဲ

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊

အထူးသဖြင့် ၌ မြောက်ပိုင်း တရုတ်။ အဲဒါ

ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့လတ်ဆတ်သော ဘို့ တက် ရန်

a တစ်ပတ် အကယ်၍ အအေးခန်း ၌ တစ်ခု

ဖွင့်သည်။ ပလပ်စတစ် အိတ်။

## ငါးအမွှေးအကြိုင် အမှုန့် ရွှေ အညိုရောင်

အမှုန့်၊ ပါဝင်သော ၏ ငါး နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ခြောက်

မြေပြင် နို့သာမျိုးနှင့်အတူ a နွယ်ချိုကဲ့သို့ အရသာ။

ဟိ လေး အခြေခံ နို့သာမျိုး များမှာ- ကြယ်ပွင့်

ကုလား၊ မဲဇလီဖူး သို့မဟုတ် တရုတ်

သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ လေးညှင်းပွင့် နှင့် စမုန်နက်

အစေ့များ။ ဟိ အကြွင်း ဖြစ်ကြပါသည်။

မကြာခဏ

szechwan ငရုတ်ကောင်း နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဂျင်း နှင့် ဖာလာ။ ငါးအမွှေးအကြိုင် အမှုန့်သည် အများအားဖြင့် အသုံးပြုခံ ခွဲ marinades ဘို့ အသား၊ ကြက် သို့မဟုတ် ငါး၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် အသုံးပြုခံ အတွေးနဲ့ အဲဒါ သည် ရောင်းတယ်။ ခွဲ သေးငယ်သည်။ packages များ နှင့် သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။ အ ကန့် အသတ်မရှိ ပုလင်းဖုံး။

**အရသာ-အိုးထမင်း ရောနှော နံ့သာမျိုး**  
တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ ရောနှော နံ့သာမျိုး။ ဒါတွေ အဆင်သင့်ရောနှော packages များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောင်းတယ်။ ခွဲ တရုတ် စတိုးဆိုင်များ အထူးသဖြင့် ဘို့ အသုံးပြု ခွဲ အရသာအိုး။ အသီးသီး packet ပါရှိသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး အများအားဖြင့် အသုံးပြုခံ နံ့သာမျိုး ခွဲ အရသာ- အိုးခွက် ကြယ်ပွင့် ကုလားပဲ။  
szechwan ငရုတ်ကောင်း(ဖာဂါရာ)၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ဂျင်း၊ စမုန်နက် အစေ့များ၊ လေးညှင်းပွင့်၊ နွယ်ချို နှင့် ဖာလာ။

**ကြက်သွန်ဖြူ (အယ်လီယမ် sativum)** ဟိ မီးသီး ၏ a နှစ်ရှည်ပင်။ ဂျင်း အမြစ်နဲ့ ကြက်သွန်နီတို့လိုအဲဒါ သည် မရှိမဖြစ် ခွဲ တရုတ် ချက်ပြုတ်။

**ဂျင်း အမှုန့်** အခြောက်ခံပါ။ ဂျင်း အမြစ် မြေပြင် အမှုန့်ထဲသို့။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်သုံး၍ မရပါ။ဖြစ် အစားထိုးအဖြစ်အသုံးပြုသည်။ လတ်ဆတ်သောဂျင်းအမြစ်အတွက်။

**ဂျင်း အမြစ်၊ လတ်ဆတ်သော (ငင်ဂျီဘာ အရာရှီ)**  
ဟိ ဖုထစ်၊ အဝါရောင် အစိမ်းရောင် အမြစ် အညှာ ၏

အဆိုပါ ဂျင်း အပင်။ အစပ် ပူတယ်။ ခွဲ မြည်းကြည့် သည် အသုံးပြုခံ ရန် ဝေး အရသာ နှင့် ရန် တန်ပြန် အဆင်အထူးသဖြင့် အနံ့ ငါးဖမ်းခြင်း ကြိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် scallions, it သည် တစ်ခု မရှိမဖြစ် ပါဝင်ပစ္စည်း ခွဲ တရုတ် ဟင်းချက်၊ ချိန်းတွေ့ ကျော ရန် အဆိုပါ ဟန် ကြိမ်။ ရွေးပါ။ ကြည့် ဂျင်း အတူ ချောမွေ့ အဖြေပြား။ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ အကယ်၍ အအေးခန်း ခွဲ a ဖောက်ထွင်းခံရ ပလပ်စတစ် အိတ်။

**မြေပြင် လှော် Szechwan peppercorns szechwan peppercorns** လှော် ခွဲ a ခြောက်သွေ့ wok နှင့် ထို့နောက် မြေပြင် တက် ထဲသို့ a အမှုန့်။ အသုံးပြုခံ ရန် ထည့်ပါ။ အနံ့ ရန် တခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ မှာ အိမ်။

**ကြက်သွန်နီ (အယ်လီယမ် cepa) ၊ နွေဦး ကြက်သွန်နီ**  
တစ် လူငယ် ကြက်သွန်နီ အတူ a ရှည်လျားသော၊ အဖြူမီးသီး ထိပ်ဆုံး အတူ tubular အစိမ်းရောင် အရွက်။ “အဖြူ” ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ ခိုင်မာတယ်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တယ်။ အဖြူ အပိုင်း ဘယ်ဟာ ပြုလုပ်သည်။ တက် အများဆုံး ၏ ကြက်သွန်နီ၊ “အစိမ်းရောင်” သည် အရွက်များကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဟိ အမြစ်များ တွဲထားသည်။ ရန် အဆိုပါ အဖြူ အဆုံး လုပ်ရမယ်။ဖြစ် ခုတ်တယ်။ off နှင့် လွင့်ပစ်သည်။ မိ အသုံးပြု။ ဟန်ခေတ်ကို ပြန်ပြောင်း ၊ ကြက်သွန်မြိတ် ပုံစံ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ သုံး အခြေခံ အရသာ ခွဲ တရုတ် ချက်ပြုတ်၊ အဆိုပါ တခြား နှစ်ခု ဖြစ်ကြပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်း။ သူတို့  
စောင့်ရှောက် လတ်ဆတ်သော၌  
အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ a အနည်းငယ်  
နေ့ရက်များ။

**ကြက်သွန်ဖြူ (အယ်လီယမ် ascalonicum)**

အသေးစားကြည် ကြက်သွန်နီ အတူ a ပိုပျော့  
အရသာ ထက် စပိန် ကြက်သွန်နီ။

**ကြယ်ပွင့် စမုန်နက် (အီလီယမ် verum)**

ပုံသဏ္ဍာန် a ကြယ်ပွင့် အတူ ရှစ် အပိုင်းများ၊ နှင့်  
နီသော အညိုရောင်၌ အရောင်၊ ဒီ ခက်တယ်။  
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သည် တွင်ကျယ်စွာ

အသုံးပြုခွဲ အသား နှင့်  
ကြက်သားများကို အရသာရှိစေရန်  
တရုတ်ချက်ပြုတ်နည်း၊ အဲဒါ ရှိသည်။  
a ထူးခြားသော နွယ်ချို အရသာ နှင့်  
အနံ့။ အဖုံးဖုံးထားသော ဘူးထဲတွင်  
အကန့်အသတ်မရှိ သိမ်းဆည်းထားသည်  
။

**Szechwan ငရုတ်ကောင်း  
(Xanthoxylum piperitum)**

သေးငယ်သော နီညိုရောင်  
ငရုတ်ကောင်းမူန့်ဘယ်ဟာ ရှိသည် a  
ပိုအားကောင်းတယ်။ အနံ့ ထက်

အနက်ရောင် ငရုတ်ကောင်း နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်  
a ထုံကျင်ခြင်း။ ပြေတယ်။ ထက် a မီးလောင်ရာ  
အကျိုးသက်ရောက်မှု။ ရရှိနိုင်ပါသည်။ နှစ်ခုလုံး  
တကိုယ်လုံးနှင့် မျိုးစေ့။ ဟို မျိုးစေ့ မျိုးစ ရှိသည်။ a  
ပိုကောင်းပါတယ်။ အနံ့ နှင့် အရသာ။

**နှမ်းဖြူစေ့ (Sesamum indicum)၊ နှမ်းပင်မှ**

သေးငယ်သော အစေ့များ၊ သူတို့  
အဖုံးဖုံးထားသောပုံးထဲတွင်  
အချိန်အကြာကြီးထားပါ။ (ကြည့် လည်း နှမ်း ဆီ နှင့်  
နှမ်း ကူးထည့်ပါ။)

# ကောက်နှံများ၊ အစေ့အဆန်များ နှင့် N o o dles

**Buckwheat ခေါက်ဆွဲ** အရမ်း ပိန်၊  
အဝါနုရောင် ရောင်စုံ ခေါက်ဆွဲ strips တွေ  
လုပ်ထားတယ်။ ၎င်း buckwheat မုန့်ညက် နှင့် ဂျုံ  
မုန့်ညက် အတူ ရေ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ a  
အရမ်းကောင်းတယ်။ အကြိုက်ဆုံး ၎င်း အဆိုပါ  
မြောက်ပိုင်း တရုတ် နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်  
အဖြစ် ခြောက်သွေ့ ခေါက်ဆွဲ ၌ အချို့တရုတ်  
နှင့် ဂျပန် စတိုးဆိုင်များ

**Cellophane ခေါက်ဆွဲတို့ဖြစ်ပါသည်။**

**ကြာနံ၊ ပဲ ချည်** လုပ်ထားတာ ထံမှ မြေပြင်  
မတ်ပဲ ပဲ၊ ဒါတွေ ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။  
များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ ၌ a အတွဲ  
ချည်ထားသည်။ အားဖြင့် a ပိန်တယ်။ ချည်။ ဝီရီနှင့်  
ခက်တယ်။ ၌ သူတို့ရဲ့ ခြောက်သွေ့ ပြည်နယ်၊ သူတို့  
ရှိသည် ရန် ဖြစ် စိမ်း ၌ ရေ နှင့် ထို့နောက် အရင်က

ရေညှစ်တယ်။ အသုံးပြု၊  
ဒါမဟုတ်ဘူး။ အများကြီး အဖြစ်  
ဆန်ရေ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။  
ထမင်းစားပြီး အဖြစ် a  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဘယ်ဟာ

စုပ်သည်။ အရသာ ထံမှ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်  
ထောက်ပံ့ a ရော အသွင်အပြင်၊ သူတို့အကန့်အသတ်မရှိ  
ထားရှိပါ။ အေးတဲ့နေရာ။

**ကြက်ဥခေါက်ဆွဲကို လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ်**

**အခြောက်** ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥ နှင့်  
ရေ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ  
ရည်ရွယ်ချက်အားလုံး တရုတ် ခေါက်ဆွဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။  
များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ ၌ နှစ်ခု အကျယ်များ ပိန်တယ်။  
ချည်ကဲ့သို့ နှင့် ကျယ်ပြန့် ချွတ် လတ်ဆတ် ပျော့ပျောင်းသည်။  
ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောင်းတယ်။ ၌ ပလပ်စတစ်  
အိတ်များ၊ ခြောက်သွေ့ ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောင်းတယ်။  
၌ ချုံ၊ ပတ်ပတ်လည် (မကြာခဏ ခေါ်တယ်။ ခေါက်ဆွဲ ကိတ်မုန့်၊  
နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြိုချက်ထားသည်။ အားဖြင့်  
ရေနွေးငွေ့၊ လတ်ဆတ်တယ်။ ခေါက်ဆွဲ ကိတ်မုန့် စောင့်ရှောက်  
ကောင်းပြီ ၌ a အလုပ်ပိတ် အိတ်



၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ တက် ရန် a တစ်ပတ် သို့မဟုတ် သူတို့

ထုပ်ထားရင် အေးသွားနိုင်ပါတယ်။  
တစ်ဦးချင်း အခြောက်ခံပါ။ ခေါက်ဆွဲ  
စောင့်ရှောက် ဘို့ လများ၌ a  
ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း။ ကြက်ဥ  
ခေါက်ဆွဲ၊ တော်ရုံ လုပ်ထားတယ်။မှာ  
အိမ်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝယ်သည်။ ၌  
တရုတ် ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်များ ခေါက်ဆွဲ  
ထံမှ တခြား နိုင်ငံတွေ နိုင်သည်ဖြစ်  
အသုံးပြုခံ အဖြစ် a အစားထိုး; အဆိုပါ  
အားလုံးအတွက် ကွာခြားချက်သည်  
အဲဒါ တရုတ် ခေါက်ဆွဲ  
ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် elastic  
၌ အသွင်အပြင်။

**စပါးရှည် ဆန် (အိုရီဇာ sativa**

*spp.*) ဤရွယ်စုံရဆန်များသည်  
အဖြူရောင်အစေ့များဖြစ်သည်။  
စပါးခွံ နှင့် ပွတ် အဲဒါ သည်  
လူသိများသည်။ အဲဒါ အဆိုပါတရုတ်  
ကြီးထွားလာသည်။ နှင့် စားခဲ့ ဒီ ဆန်  
အဖြစ် စောစော အဖြစ်အဆိုပါ 12  
ရက်နေ့ ရာစု နှစ် ၌ အဆိုပါ Chou  
မင်းဆက်၊ နှင့် တကယ်ပါပဲ၊ အဲဒါ  
ကျန်နေပါသည်။ အဆိုပါ ဆန်ရေ  
အစားအသောက်



ဘို့ အဆိုပါ တရုတ် ဒီနေ့ ထမင်း  
စောင့်ရှောက်သည်။ လ များအတွင်း a  
ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ။

**ထမင်း ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း တုတ်များ** ဝီရီ အဖြူ

ခေါက်ဆွဲ လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ဆန် မုန့်ညက်။  
သို့ပေမယ့် သွယ် လွန်း၊ သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး  
ကြည့် အလင်းဝင်သော၊ ကြိုက်တယ်။ cellophane  
ခေါက်ဆွဲ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရောင်းတယ်။  
အခြောက်၊ ခွဲ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ခေါက်  
အစုအဝေးများ နှင့် စောင့်ရှောက် ဘို့ လများ ဌာ a  
ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း။ သာ a အကျဉ်း စိမ် နှင့်  
ချက်ပြုတ် အချိန် ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုအပ်သည်။

**မြစ် ဆန် ခေါက်ဆွဲ** လုပ်ထားတာ ထံမှ ဆန်  
မြေပြင်အတူ ရေ ပေါင်းပါ။ ဌာ ပိန်တယ်။ စာရွက်များ၊  
rolle w w cut up into strips about  
၁/၂ inch

(၁ စင်တီမီတာ) ကျယ်ကျယ်၊ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။  
ရောင်းတယ်။ နှစ်ခုလုံး ခြောက်သွေ့ လတ်ဆတ်သော။  
ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ပြုတ်ရပါမယ်။ နှင့် ညှစ်သည်။ မီ  
အသုံးပြု။ ရှိငြားအံ့ အဆိုပါ အဟီး  
အခြောက်မျိုးကဲ့သို့ တစ်လအတွင်း  
ကြာရှည်မည်၊ ဖုံးထားသည်။ အိုး၊ အဆိုပါ  
လတ်ဆတ်သော မထင်ပါနဲ့။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားဖြင့်  
အဝေး အထူးသဖြင့် အထက်တန်း ဘို့ မွေကြော်။  
သို့သော်၊ သူတို့ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် အသုံးပြုခုံ အတွင်း  
၁ သို့မဟုတ် ၂ နေ့ရက်များ ပြီးနောက်  
ဝယ်သည်ဖြစ်စေ ဆုံးရှုံးမည်။ သူတို့ရဲ့ နူးညံ့မှု  
အရည်အသွေး။

**နွေဦး လိပ် ထုပ်ပိုး** နှစ်ယောက် အမျိုးအစားများ  
ကန်တုံ၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချော၊  
ကြိုက်တယ်။ ခေါက်ဆွဲ မုန့် စိမ်းနှင့် ရှန်ဟိုင်း၊  
ကြိုက်တယ်။ ဆန် စက္ကူ။ ရောင်းတယ်။ အေးခဲ၊ သူတို့  
ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွယ်တကူ ဆွဲ ဖြ ဘယ်တော့လဲ  
defrosted ။ ဟီ ရှန်ဟိုင်း အမျိုးအစား သည်  
အသုံးပြုခုံ ဌာ ဒီ စာအုပ်

**Tientsin fen ပိုင်** ခြောက်သွေ့၊ ပွင့်လင်း၊  
ကြပ်ဆတ် ပတ်ပတ်လည် စာရွက်များအကြောင်း၊  
၉ လက်မ (၂၃ စင်တီမီတာ) ဌာ အချင်း၊  
လုပ်ထားသည်။ ထံမှ မြေပြင် မတ်ပဲ ဝဲ။  
ဘယ်တော့လဲ စိမ် ဌာ ပွတ်ပွတ်ဆူ ရေ၊ သူတို့  
ရှိသည် a ချော အသွင်အပြင်နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။  
ထမင်းစားပြီး အဖြစ် a လက်ဝါးကပ်တိုင်  
အကြား ဆန် ခေါက်ဆွဲ နှင့် cellophane  
ခေါက်ဆွဲ။ သူတို့ စောင့်ရှောက် ဘို့ a ရှည် အချိန်  
ဌာ a အေးတယ်။ နေရာ။

**ဦးဒေါင် ခေါက်ဆွဲ** ဆင်စွယ်ရောင် ခေါက်ဆွဲ  
strips တွေ အကြောင်း ၁/၈ လက်မ (၂ မီလီမီတာ)  
အီး ၊ လုပ်ထားတယ်။ ဂျုံ၊ မုန့်ညက် နှင့် ရေ၊ ဒါတွေ  
ဂျပန် နှင့် ကိုးရီးယား ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ကြပါသည်။  
အလားတူ ဌာ အသွင်အပြင် ရန် မြောက်ပိုင်း တရုတ်  
ခေါက်ဆွဲ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင်အဖြစ်  
ခြောက်သွေ့ ခေါက်ဆွဲ ဌာ အရှေ့တိုင်း  
စတိုးဆိုင်များ

**ကောက်ညှင်းဖြူ (Oryza sativa) spp.)**

ရှည်သည်ထက် ပုံသဏ္ဍာန်ပိုမိုပိုင်းဝန်းသည်။ စပါး  
ဆန်၊ အဖြူ ကောက်ညှင်း ဆန် သည် စေးကပ်ခြင်း။  
ဘယ်တော့လဲ ပြုတ်။ အဲဒါ သည် ထမင်းစားပြီး  
အားဖြင့် အဆိုပါ တရုတ် နှစ်ခုလုံးအဖြစ်  
အရသာတစ်ခု ပန်းကန် (ကြည့် ကောက်ညှင်းပေါင်း  
ဆန်) နှင့် အဖြစ် a ပူတင်း (ကြည့် ရတနာရှစ်ပါး  
ဆန် ပူတင်း)၊ အဲဒါ သည် လည်း အသုံးပြုခုံ အဖြစ်  
a stuffing (ကြည့် ဘဲ ကျပ် အတူ ကောက်ညှင်း  
ဆန်) အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ လများ ဌာ a  
ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ။

**ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး** လုပ်ထားတာ ၎င်း အဆိုပါ  
အတူတူပါပဲ။ မုန့်စိမ်း အဖြစ် ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ  
(ဂျုံ၊ ဂျုံ၊ မုန့်၊ ကြက်ဥ နှင့် ရေ) နှင့် ရောင်းတယ်။ ဌာ  
၃ လက်မ (၇.၅ စင်တီမီတာ) ရင်ပြင်များ သူတို့  
ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး များသောအားဖြင့်  
လုပ်ထားတယ်။ မှာ အိမ် ဒါပေမယ့်  
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝယ်သည်။ လတ်ဆတ်သော ထံမှ  
တရုတ် စတိုးဆိုင်များ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ် အေးခဲ

**ရီ ခေါက်ဆွဲ၊ yifu ခေါက်ဆွဲ** ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ  
ယက် ထဲသို့ a ပတ်ပတ်လည် ကိတ်မုန့်၊ ပြီးပြီး၊ ကြော်  
လိုက်တာ ရောင်းတယ်။ ဌာ တရုတ် စတိုးဆိုင်များ  
သူတို့ စောင့်ရှောက် ကောင်းပြီဌာ a အေးတယ်။  
နေရာ ဘို့ အကြောင်း ၂ ရက်တာထွပ်ပတ်။ အကယ်လို  
ဝဲ ရယ် ရှည်လျားသော၊ သူတို့ မေ ဖြစ်လာသည်  
ရွံ့စေသော။

# အခြောက်ခံပါ။ ထုတ်ကုန်များ

## Abalone (*Haliotis tuberculata*)

ဘို့ အများဆုံး လူတွေ ဒီ အခွံ ခရု သည် ရရှိနိုင် အားလုံးအတွက် နှ့် စည်သွတ်ဘူး ပုံစံ၊ အတူင်း ဆင်စွယ်ရောင် အသား ပြီးပြီ။ ချက်ပြုတ်။ ပင် ဒါကြောင့်၊ အဲဒါ သည် အရသာ ထမင်းစားပြီး အေး သို့မဟုတ် ပူတစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် အတူ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ အကယ်လို့ ထမင်းစားပြီးပူ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ချက်ပြုတ် အရမ်း အတိုချိုး၊ **overcooking** ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အဲဒါ ရော်ဘာ။ ဟီ ဖျော်ရည် နှ့် အဆိုပါ နိုင်သည် သည် အဖိုးတန် အဖြစ် **a** အခြေခံ ဘို့ ငံပြာရည်များ သို့မဟုတ် ဟင်းချိုများ။

## ကျောက်ကျော ဆောင်ရွက်ပြီး gelatin

ဖြည့် ထံမှ အခြောက် ပင်လယ်ရေမှော်၊ အဲဒါ သည် များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ နှ့် အစုအဝေးများ ၏ ရည်လျားသော၊ ကျဉ်းသော **strips** တွေ။ အသုံးပြုခွဲ အဖြစ် **a** ပိုထူသော၊ အဲဒါ သည် အလွန်အမင်း အပူ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ နှင့် နိုင်သည် အားလုံးအတွက် ဖြစ် ဖျက်သိမ်းဖြည်းဖြည်းချင်း နှ့် ပွက်ပွက်ဆူ ရေ။ စတိုးဆိုင် နှ့် **a** အလိုပိတ်ပလပ်စတစ် အိတ် နှ့် **a** အေးတယ်။ နေရာ၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး နှ့် အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

## ငှက်များ အသိုက် အသိုက် လုပ်ထားတယ်။

အားဖြင့် မျိုး၏ အဆိုပါ မျိုးစု *Collocalia* ဘယ်ဟာ အသက်ရှင် **on** အဆိုပါ ချောက်ကမ်းပါး ၏ အဆိုပါ အရှေ့တောင်ဘက် အာရှ ကျွန်းများဘာလဲ ပြုလုပ်သည်။ ဒါတွေ အသိုက် ထူးခြားသော သည် အဲဒါ အဆိုပါ ငှက်များ လိုင်း သူတို့ကို အတူ **a** ကျောက်ကျော အရောအနှော ၏ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည်။ ပင်လယ်ရေမှော်၊ ဘယ်ဟာ မာကျောသည်။ ရန် ပုံစံ **a** ပွင့်လင်းသည်။ အလွှာ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အဆင့်များ ၏ ငှက်များ အသိုက် ဒါပေမယ့် ကတည်းက တကိုယ်လုံး အသိုက်ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန်အမင်း ဈေးကြီးတယ်။ နှင့် မရှိသလောက် ရရှိနိုင်၍ အဆိုပါ အနောက်၊ အဲဒါ သည် အားလုံး မှန်တယ် ရန် အသုံးပြု အဆိုပါ ကျိုး မထင်ပါနဲ့။ ဟီ ပိုဖြူတယ်။ အဆိုပါ အရောင် နှင့် အဆိုပါ ပိုနည်း အမှန်အမှားများ ၏ အမွှေး ဟိုမှာ ဖြစ်ကြတယ်။ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ အဆိုပါ အသိုက်။ ရောင်းတယ်။ နှ့် တရုတ် စတိုးဆိုင်များ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ကြိုတင်စီမံပြီး၊ ဒါကြောင့် အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး အလုပ် သည် မဟုတ်ဘူး ရယ် ပင်ပန်းသော။

## တရုတ် မှိုနက် (*Lentinus edodes*)

နှစ်မျိုးလုံးထည့်သော စားသုံးနိုင်သော သစ်ပင်မှို အရသာ နှင့် အသွင်အပြင် ရန် **a** ပန်းကန်။ သူတို့ ကျွဲပြားသည်။ နှ့်

အရည်အသွေး၊ အရွယ်အစား နှင့် ဈေးနှုန်း။ ဟီ အကောင်းဆုံး နှင့် အများဆုံး ဈေးကြီးတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ပန်း မှို ( *shou ku* နှ့် ကန်တုံ၊ *ku ku* နှ့် မန်ဒရင်း)။ ဒါတွေ ရှိသည် ပန်း ပုံစံများ **on** အဆိုပါ မျက်နှာပြင် ၏ အဆိုပါ ဦးထုပ်များ၊ ဘယ်ဟာ **curl** အောက်မှာ။ ဒုတိယ နှ့် အရည်အသွေး ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မှို ဘယ်သူလဲ။ အတော်လေးထူတယ်။ ဦးထုပ်များ လည်း **curl** အနည်းငယ် အတွင်း တစ်လျှောက် အဆိုပါ အနားများ ဟီ အနိမ့်ဆုံး အရည်အသွေးပြည့်မီသော မှိုများဖြစ်သည်။ ပိန်တယ်။ ပြားချပ် ဦးထုပ်များ။ အများအားဖြင့် ရရှိနိုင် နှ့် တရုတ်စတိုးဆိုင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ **packages** များ ၏ ရောနှော အရည်အသွေး နှင့် အရွယ်အစားများ သူတို့ စောင့်ရှောက် ဘို့ **a** ရည် အချိန်နှ့် **a** ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ။

**တရုတ် ဝက်အူချောင်း** လေလှန်း ဝက်၊ သို့မဟုတ် ဝက် နှင့် ဘဲ-အသည်း ဝက်အူချောင်း။ များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ နှ့် အတွဲများ အကြောင်း ၆ လက်မ (၁၅ စင်တီမီတာ) ရှည်။ ဟီ ဝက် ဝက်အူချောင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့် ပန်းရောင် အတူ အဖြူ ဝက် အဆီ ပြသခြင်း။

မှတဆင့် အဆိုပါ ပိုက်၊ အဆိုပါ အသည်း

ဝက်အူချောင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်

မှာလူမိုကျသော အညိုရောင်။ နှစ်ခုလုံး

အမျိုးအစားများ လုပ်ရမယ်။ဖြစ် ချက်ပြုတ် မီ

စားသောက်ခြင်း။ ဤ a ဖုံးထားသည်။ အိုး၊သူတို့

ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက် ဘိုး လများ ဌ အဆိုပါ

ရေခဲသေတ္တာ။

**မိုးတိမ် နား (ဆီးလမ်းကြောင်း**

**အော်ရိုကျူလာ)ပြည်ကြီး** သစ်ပင် မှို

ကြီးထွားလာသည်။ ဌ ကြီးမားသော

ပမာဏ ဌ အဆိုပါ အနောက်တိုင်း

ပြည်နယ်များ ၏ szechwan၊ ဟူနန် နှင့်

ယူနန်ပြည်နယ်။ ပိန်တယ်။

နှင့် ကြပ်ဆတ် ဘယ်တော့လဲ အခြောက်၊ သူတို့

ချဲ့ထွင်ပါ။ ရန် ပုံစံအထူ အညိုရောင် ပြုတ်

ဘယ်တော့လဲ စိမ်း ဘိုး အကြောင်း နှစ်ဆယ်

မိနစ်များ။ နောက်ထပ် သိမ်မွေ့သော နှင့်

သန့်စင်ပြီး ထက် သစ်သား နား၊ သူတို့

ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခုံ

ဌ မွေ့ကြော် ဟင်းလျာများ ရန် စုပ်ယူ အရသာများ

ထံမှ တခြား ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ နှင့်၊

အထက် အားလုံး၊ ရန် ပေး၊ ရွဲ့ ဒါပေမယ့် crunchy

အသွင်အပြင်။ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်ကောင်းပြီ

ဆေးကြောပါ။ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ သဲ၊ နှင့် အဆိုပါ

ခက်တယ်။ အဖုများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်

ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ အကယ်၍ လိုအပ်သော။

စတိုးဆိုင် ဌ a ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ။

**ပြောင်းဖူးမှုန့်** အနု၊ အဖြူ ဓာတ်ဖြည် ထံမှ

ပြောင်းဖူး၊ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခုံ

ရန် ထူ ငံပြာရည်များ နှင့် marinades ။

**ခရင်မ် အုန်းသီး** Milky အဖြူ ဌ

အရောင် နှင့် အစိုင်အခဲ ဌ ပုံစံ၊

ကြိုက်တယ်။ a ဘား ၏ ဆပ်ပြာ၊

စုစည်းထားသည်။ အုန်းသီး နို့ နိုင်သည်

ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။

ဌ ရေခဲသေတ္တာက လပေါင်းများစွာ။

**အခြောက်ခံပါ။ အနီရောင်**

**ရက်စွဲများ (ဇီဖူ ဂျူဗား)**

အခြောက်ခံပါ။ အနီရောင် သစ်သီးများ

၏ အဆိုပါ ဂျူဘီ သစ်ပင်။ သူတို့ရှိသည်

a ချိုမြိန်၊ သုတ်သင်နှင့်တူသည်။

အရသာ။

**ပြည်ကြီး ရေခဲ (ရှိုပီလီမာ**

**esculenta)**အသားရောင် ဌ အရောင်

နှင့် ရော်ဘာ၊ ရေခဲ သည်ရောင်းတယ်။ ဌ

ပတ်ပတ်လည် စာရွက်များ အကြောင်း

၁၅ ရန် ၁၆ လက်မ(၃၈ ရန် ၄၀

စင်တီမီတာ) ဌ အချင်း၊ အခြောက်၊

ခေါက် နှင့် ထုပ်ပိုးထားသည်။ ဌ a

ပလပ်စတစ် အိတ် အတူ ကြီးမားသော

အစေ့အဆန်များ ၏ ဆားငန် အကြား

အဆိုပါ ခြုံ၊ ဟီ ဆားငန် လုပ်ရမယ်။

ဖြစ် ယိမ်းယိုင် off နှင့် အဆိုပါ ရေခဲ

စိမ်း ဌ ရေ ဘိုး ရန် ၃ နေ့ရက်များ မီ

အသုံးပြု၊ ရေခဲ ပြီးပြီ။ ဖြတ် တက် ဌ

strips တွေ သည် လည်း ရနိုင်၊

ဒါပေမယ့် နည်းသော စီးပွားရေး ရန် ဝယ်

ရေခဲ စောင့်ရှောက် အကန့်အသတ်မရှိ ဌ a အလုပ်ပိတ်

အိတ်။

**ရွှေဆေးထိုးအုပ် (Hemerocallis fulva) iTiger-lily**

**buds** ကျား-လီလီ၏ ဘူးသီးခြောက်ပန်း၊ ဘယ်ဘာကြီးထွားလာသည်။ ၌ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ၌ မြောက်ပိုင်း တရုတ်၊ အများအားဖြင့် အကြောင်း ၌ လက်မ (၇.၅ စင်တီမီတာ) ရှည်ကြတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်။ ရွှေ ဆေးထိုးအုပ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ သူတို့ရဲ့ အရောင် နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်။ သူတို့ စုပ်ယူ အဆိုပါ အရသာ ၏ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချက်ပြုတ် အတူ နှင့် လည်း ပေး a မသိမသာ ပေါ့ပါးမှု ၏ အသွင်အပြင်။ သူတို့ စောင့်ရှောက် အကန့်အသတ်မရှိ အကယ်၍ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း သို့မဟုတ် ၌ a အလုံပိတ် ပလပ်စတစ် အိတ်။

**ကမာ (Crassostrea nobis)** အညို။ ထောင့်မှန်စတုဂံ နှင့် အတော်လေး ကြည့် ရန် အဆိုပါ ထိ၊ ဒါတွေ ကမာကောင် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆား နှင့် အခြောက် ၌ အဆိုပါ နေ စဉ်းစားသည်။ တစ်ခု epicurean ခဲဖွယ်စားဖွယ်၊ သူတို့ ထည့်ပါ။ a "မီးခိုး" အရသာ ရန် အသားနှင့် ဖြူစင်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဈေးကြီးသည်။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး မှီတက်သည်။ ဘယ်တော့လဲ သင် ဝယ် သူတို့ကို။ အကယ်လို့ အအေးခန်း သူတို့ စောင့်ရှောက် ဘို့ a ရှည် အချိန်။

**အာလူးမှုန့်** ဂျုံမှုန့်ကို ရောနယ်ပါ။ အာလူး။ အမျှ a ထူခြင်း။ အေးဂျင့်၊ အဲဒါ သည် နောက်ထပ် ကျောက်ကျော ထက် ပြောင်းဖူးမှုန့် နှင့် ပေးသည်။ a နောက်ထပ် မသိမသာ နှင့် တောက်ပသော ပြီးအောင် ရန် a င်ပြာရည်။ ၌ ထူခြင်း။ အဆိုပါ အတူတူပါ။ ပမာဏ ၏ အရည်၊ အသုံးပြု အကြောင်း သုံးပုံနှစ်ပုံ အဆိုပါ ပမာဏ ၏ အာလူးမှုန့်ညက် အဖြစ် သင် ပါ ပြောင်းဖူးမှုန့်။ ပဲစင်းငုံ နှင့် မြားပစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း နာမည်ကြီး ထူခြင်း။ အေးဂျင့်များ။

**ကျောက် သကြား၊ ပုံဆောင်ခဲ သကြား ဒီ**  
ပုံဆောင်ခဲ၊ ဖွေးဖွေး ဥသဖွယ်ရောင် ကြ သကြား လာပါသည်။ ၌ အဖုများ နှင့် ရှိသည်။ a "သန့်ရှင်း" အရသာ။ Demerara သကြား လာပါသည်။ အနီးစပ်ဆုံး ရန် အဲဒါ ၌ အရသာ ဒါပေမယ့် အဖြူ granulated သကြား နိုင်သည် လည်း ဖြစ် အသုံးပြုခံ အဖြစ် a အစားထိုး အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ အကန့်အသတ်မရှိ ၌ a ခြောက်သွေ့ ကွန်တိန်နာ။

**ဂုံးကောင် (ပျော်စရာ pleuronectes)** ရွှေ နှင့် ပိုင်း၊ အဆိုပါ ကြီးမားသော မထင်ပါနဲ့။ အလေးချိန် အကြား ၁/၃ ရန် ၁/၂ အောင်စ (၈ ရန် ၁၅ g rams) တစ်ခုချင်း၊ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဖြူ ဂုံးကောင် အဲဒါ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အခြောက် ၌ အဆိုပါ နေ မွေးရာပါ ချိုမြိန်၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ ရန် ထည့်ပါ။ a ချိုမြိန် အရသာ ရန်

တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း အသုံးပြုခံ အဖြစ် အဆိုပါအဓိက ပါဝင်ပစ္စည်း ၌ ခေတ်မီသည်။ ဟင်းလျာများ အဲဒီလို အဖြစ် အခြောက်ခံပါ။ ဂုံးကောင် ဟင်းချို (ကြည့် စာမျက်နှာ ၆၇)။ သူတို့ စောင့်ရှောက် ဘို့ a ရှည် အချိန် ၌ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း ၌ a အေးတယ်။ နေရာ။

**ငါးမန်းရဲ့ ဆူးတောင်** ပျောက်ကင်းအောင် နေလှန်းပါ။ ဆူးတောင် ၏ တစ်ခု ၏ အများအပြား မျိုးစိတ် ၏ ငါးမန်း။ အများကြီးပဲ။ နိုင်ငံတွေ ၌ အာရှ၊ ဥရောပ နှင့် တောင် အမေရိက ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငါးမန်း ဆူးတောင်၊ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ ထုတ်ကုန် ထံမှ မနီလာ၊ "မနီလာအဝါရောင်" သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အဲဒီလို ဆူးတောင်များ ဖြစ်ကြတယ်၊ သို့သော်၊ အလွန်အမင်း ဈေးကြီးတယ်။ နှင့် ယူ အကြောင်း လေး နေ့ရက်များ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဟီ ဆူးတောင် အသုံးပြုခံ ၌ ဒီ စာအုပ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပြီးပြီဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆောင်ရွက်ပြီး၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ချက်ပြုတ် နှင့် အခြောက် တဖန်၊ နှင့် အဲဒါ ပါဝင်ပါသည်။ ၏ အဆိုပါ အရိုးနု အတူ အချို့ "ဆူး ဆေးထိုးအုပ်များ။" ငါးမန်း ဆူးတောင် ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး အရသာ၊ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့လဲ ပေါင်းစပ် အတူ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ၌ a ချုပ် စတော့၊ အဲဒါ သည် မပါဘဲ သက်တူရွယ်တူ။ တရုတ်တွေက အရမ်း လေးစားတယ်။ အာဟာရပြည့်ဝသော ငါးမန်း ဆူးတောင်၊ ရှိမရှိ။

ဟင်းချို သို့မဟုတ်  
အနီရောင်ပြုတ်ထားသော  
ပန်းကန်ထဲတွင် **gastronomy**  
၏အထွတ်အထိပ် ။ စတိုးဆိုင် တစ်၌  
ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း ၌ အေးတယ်။  
နေရာ။

---

**ပုစွန်** အသေး၊ အခွံ ပုစွန် ၏ အမျိုးမျိုး  
အရွယ်အစားများ၊ ဆား နှင့် အခြောက် ၌  
အဆိုပါ နေ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ  
အဖြစ် a ဟင်းခတ်အနှစ် ဘို့  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အသား နှင့်  
ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း မကြာခဏအသုံးပြုခံ  
၌ stuffings။ ရှေးပါ။ အဲဒါတွေ အတူ  
a လတ်ဆတ်သော၊ ပန်းရောင် အရောင်။ ရန်  
စတိုးဆိုင်၊ ထား ၌ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း ၌  
a အေးတယ်။ နေရာ။

---

**ကောက်ရိုးမို့ (Volvariella volvacea)**

**ကောက်ရိုး မို့** သေးငယ်သည်။ မို့ အတူ cone-  
shaped အနက်ရောင်ဦးထုပ်များ၊ စိုက်ပျိုးသည်။  
on ဆန် ကောက်ရိုး ၌ ကောက်စိုက်  
လယ်ကွင်းများ။ ဟီ စည်သွတ်ဘူး ထုတ်ကုန်အများစု  
ထံမှ ထိုင်ဝမ်၊ သည် နာမည်ကြီး ဒါပေမယ့်  
လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ညှစ်သည်။ နှင့် ဆေးကြောပါ။  
မီ အသုံးပြု၊ သူတို့ ထည့်ပါ။ အသွင်အပြင်  
နောက်ထပ် ထက် အရသာ ရန် တခြား  
ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ (အခြောက် ကောက်ရိုး မို့ အတူ  
သူတို့ရဲ့ ပိုအားကောင်းတယ်။ အနံ့ ဖြစ်ကြပါသည်။  
အသုံးပြုခံ ရန် ချေးပါ။ အရသာ

ရန် လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် ခြံ ဟင်းချိုများ။ စတိုးဆိုင်၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

**အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ** မှောငှမိကျသော အညိုရောင်၊ ခက်တယ်။ နှင့် ကြပ်ဆတ် အခြောက် အခွံ ၏ လိမ္မော်သီး၊ မကြာခဏ အသုံးပြုခွဲကြယ်ပဲမျိုးစေ့နှင့် ပေါင်းစပ်ထားသည်။ szechwan ငရုတ်ကောင်း။ ရောင်းတယ်။ ၌ အထုပ်များ၊ စောင့်ရှောက်သည်။ အကန့်အသတ်မရှိ a အေးတဲ့နေရာ။

**ရေ သစ်အယ်သီး မုန့်ညက်** မုန့်ညက် အတူ a မီးခိုးရောင် ရောင်စုံ၊ မြေပြင် ထံမှ ရေ သစ်အယ်သီး၊ သုံးတယ် ။ အဖြစ် a ပိုထူသော ၌ သေချာပါတယ်။အရသာ နှင့် ချိုမြိန် ဟင်းလျာများ ဘယ်တော့လဲ a အလင်း သိမ်မွေ့သည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု သည် ခေါ်တယ်။ ဘို့။

**သစ်သား နား ( ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုလီထရစ်ချာ )**  
ကြိုက်တယ်။ တိမ်တိုက် နား၊ ဒါတွေ စားသုံးနိုင်သော မှို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

စိုက်ပျိုးသည်။ ၌ ကြီးမားသော ပမာဏ ၌ အနောက်တိုင်းတရုတ်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုကြီးတယ်။ ၌ အရွယ်အစား ထက် တိမ်တိုက် နားရွက်ကြမ်း ၌ texture, မကြာခဏ အနက်ရောင် on အဆိုပါ မျက်နှာပြင် နှင့် အဖြူ အောက်၊ နှင့် လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ချက်ပြုတ် ဘို့ a ကြာကြာ ကာလ ၏ အချိန်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခွဲ နောက်ထပ် ၌ ဟင်းချိုများ ထက် ၌ မွေ့ကြော် ဟင်းလျာများ။ စတိုးဆိုင် ၌ a ဖုံးထားသည်။ ကွန်တိန်နာ။

# ပဲ နှင့် ပဲ ထုတ်ကုန်များ

**ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ," အနီရောင် ချဉ်သည်။**  
အုတ် အနီရောင် ၌ အရောင်၊ အရမ်း ခိုင်မာတယ်။ နှင့် ဒိန်ခဲ ၌ အရသာ၊ ဒီ အမျိုးအစား ၏ ပဲ တိုဟူး သည် ချဉ်သည်။အတူ ဆားငန်, အနီရောင် ဆန် နှင့် ဆန် ဝိုင်။ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ ဘို့ အနံ့အရသာ အသား၊ ကြက် နှင့် သက်သတ်လွတ် ဟင်းလျာများ နှင့် သည် များသောအားဖြင့် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ အိုးများ သို့မဟုတ် မြေထည် အိုးများ ၌ ၁- ရန် ၂ လက်မ (၂.၅- ရန် ၅ စင်တီမီတာ) စတုရန်း ကိတ်မုန့်၊ ပြီးနောက် a ပုလင်း ရှိသည်။ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ပဲ ဒိန်ခဲ "ဒိန်ခဲ" စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ လများ အကယ်၍ အအေးခန်း။

**ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ," အဖြူ ချဉ်သည်။**  
ဆင်စွယ် ၌ အရောင် ၁လက်မဖြင့် ရောင်းချပေးပါသည်။ (၂.၅ စင်တီမီတာ) ကိတ်မုန့်၊ ဒီ ချဉ်သည်။ ပဲတိုဟူး မကြာခဏ ရှိသည်။ ငရုတ်သီး ထပ်ပြောသည်။ ရန် အဲဒါ။ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ ရန်အရသာ သေချာပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သို့မဟုတ် သည် တာဝန်ထမ်းဆောင် အဖြစ် a ဖွတ် ပန်းကန် အတူ ဆန် သို့မဟုတ် ထမင်းရည်။ အဲဒါ သည် ရောင်းတယ်။ ၌ အိုးများနှင့် သိမ်းဆည်းသည်။ လများ အအေးခန်းထားလျှင်။

**ပဲ ဒိန်ချဉ်၊ လတ်ဆတ်သော** အဖြူရောင်၊ ထုတ်ကုန် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ မြေပြင်

ပဲပိစပ် နှင့် အသုံးပြုခွဲ အကျယ်တဝင့် ၌ တရုတ် ချက်ပြုတ်ခြင်း - ၎င်း၏ အခန်းကဏ္ဍ သည် ညီမျှသည်။ ရန် အဲဒါ ၏ နို့ထွက် ထုတ်ကုန်များ ၌ အနောက်တိုင်း ဟင်းလျာ။ ပဲ တိုဟူး သည် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှပဲပိစပ် ဘယ်ဟာ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ မြေပြင် အတူ ရေ ထို့နောက် တင်းမာ မှတဆင့် a အထည်။ ဟီ ရလဒ် "နို့" ဟူသည် ယူဆောင်လာသည်။ ရန် a ပြုတ် မီ ဂျစ်ပဆမ် သည် ထပ်ပြောသည်။ ရန် သတ်မှတ် အဲဒါ ထဲသို့ a တိုဟူး။ ဟီ တိုဟူး သည် ထို့နောက် ထား ထဲသို့ သေတ္တာများ နှင့် အလေး ဖြစ်ကြပါသည်။ လျှောက်ထားသည်။ ရန် ညှစ် ထွက် အဆိုပါ ကျန် whey။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် လက်တွေ့ကျသော ရန် လုပ်ပါ။ မှာ အိမ်၊ ပဲ တိုဟူး သည် များသောအားဖြင့် ရောင်းတယ်။၌ တရုတ် စတိုးဆိုင်များ ၌ ကိတ်မုန့် အကြောင်း ၁ လက်မ

(၂.၅ စင်တီမီတာ) အထူ နှင့် ၂ ၁/၂ လက်မ (၆ စင်တီမီတာ) စတုရန်း။ ပဲ တိုဟူး စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ 3 ရက်အထိရေထားလျှင် ဤ ဘယ်ဟာ အဲဒါ ရပ်တည်သည်။ သည် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ တိုင်း နေ။

**ပဲ တိုဟူး၊ puffed** လတ်ဆတ်တယ်။ ပဲ တိုဟူး တုံးများ၊ အကြော် သည်အထိ ရွှေ ဥ အရောင် နှင့် လေကောင်းလေသန့် အတွင်းပိုင်း။ သူတို့ စောင့်ရှောက် ကောင်းပြီ ဥ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့ အကြောင်း a တစ်ပတ်။

**ပဲ တိုဟူး အခင်း** ပါးပါး၊ အခြောက်ခံပါ။ ပဲ တိုဟူး အိပ်ယာခင်းများ၊ အကြောင်း ၆ အားဖြင့် ၁၈ လက်မ (၁၅ ရန် ၄၆ စင်တီမီတာ) ရောင်းချခဲ့သည်။ အတူ အကြောင်း သုံးပုံတစ်ပုံ ၏ သူတို့ရဲ့အရှည် ခေါက် in. to လုပ်ပါ။ သူတို့ကို pliable လည်းကောင်း စိမ်ပါ။ သူတို့ကို သို့မဟုတ် မှုတ် သူတို့ကို အတူ ရေ။ စတိုးဆိုင် သူတို့ကို ဥ a အေး၊ ခြောက်သွေ့ နေရာ။

**အနက်ရောင် ပဲ, ချဉ်သည်။** တကိုယ်လုံး ပဲပိစပ် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဥ ဆားငန် နှင့် ဂျင်း။ သို့ပေမယ့် ညော် ဥ အရသာ၊ ဘယ်တော့လဲ ပေါင်းစပ် အတူ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချက်ပြုတ် ဥ ဆီ ချေးကြတယ်။ a အရသာရှိသော အရသာ ရန် တစ်ခုခု တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ အချို့ အနက်ရောင် ပဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ စည်သွတ်ဘူး ဥ ဆားရည်အိုင် အဆိုပါ အခြောက် မထင်ပါနဲ့။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားဖြင့် အေး အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သူတို့ စောင့်ရှောက် ဘို့ လမု အကယ်၍ သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဥ a အေး၊ ခြောက်သွေ့ နေရာ။

**ပဲငံပြာရည် (မြေမှုန့်)**အခွံမာသီး အညိုရောင် သန့်စင်သော ၏ ချဉ်သည်။ အဝါရောင် ပဲပိစပ်၊ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆားငန် နှင့် ရေ။ အများအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ ဥ ဗူးများ

တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ “ကြေမွသွားတယ်။ အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည်” သို့မဟုတ် “မြေပြင် အဝါရောင်ပဲ ငံပြာရည်” ဒီ သည် a အဓိက ဟင်းခတ်အနှစ်၌ တရုတ် ချက်ပြုတ် ၏ အားလုံး ဒေသများ

တခါ ဖွင့်လှစ်, စတိုးဆိုင် ၌ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ။

**ပဲနီ (Phaseolus angularis) ၊ azuki ပဲ**

ဇာတိ ရန် တရုတ်၊ ဒါပေမယ့် ယခု လည်း ကြီးထွားလာသည်။ ဥ အမေရိက နှင့် ဥရောပ၊ ဒါတွေ သေးငယ်သည်။ အနီရောင် ပဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အစေ့များ ၏ အဆိုပါ အပင် ဗီနာ ကျီးကန်း . ဥ တရုတ် ဟင်းလျာ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထမင်းစားပြီး အများအားဖြင့် အဖြစ် a အချို့ပဲ။

**အနီရောင် ပဲ** နီညိုရောင် ထူထူထဲထဲ ။ ငါးပိ လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ သန့်စင်သော၊ အချို့ အနီရောင် ပဲ သို့မဟုတ် azuki ပဲ; a အရမ်း နာမည်ကြီး ဖြည့်စွက်ဘို့ ချိုမြိန် ဟင်းလျာများ။

**ပဲပုပ် ငါးပိ၊ ပူတယ်။** အရမ်း ပူတယ်။ နှင့် အစပ် ငါးပိ ၏ ပဲပိစပ် ကြေမှု အတူ ငရုတ်သီး၊ သကြား နှင့် ဆားငန်; တစ်ခု မရှိမဖြစ် ပါဝင်ပစ္စည်း ဘို့ ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ szechwan နှစ်ကြိမ်ချက်ပြုတ် ဝက် (ကြည့် p.127)။ အများအားဖြင့်ရောင်းတယ်။ ဥ အိုးများ၊ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ a ရှည် အချိန်။

**ချိုမြိန် ပဲ ငံပြာရည်** လုပ်ထားတာ ၏ ကြေမှု အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည် အချို့ အတူ သကြားဒီ သည် အဆိုပါ ရိုးရာ နှစ် ငံပြာရည် ဘို့ အဆိုပါ နာမည်ကြီး ပီကင်း ဘဲ, သို့ပေမယ့် အဆိုပါ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင် ဟောင်ဆင် ငံပြာရည် သည် နောက်ထပ် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုခံ ဥ အဆိုပါ အနောက်။



---

**Szechwan ငရုတ်သီး ငါးပိ၊ ငရုတ်သီး**

**ငါးပိ** ပူတယ်။ ငါးပိ ၏ အခြောက်

အနီရောင် ငရုတ်သီး ငရုတ်ကောင်း နှင့်

မြေပြင်အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည်။ အဲဒါ ပုံစံများ

အဆိုပါ အခြေခံ ၏ အဆိုပါနာမည်ကြီး

szechwan ငါး မွှေး ငံပြာရည်။ ဘယ်တော့လဲ

တားဆီးရန် ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပါ။  
အခြောက်ခံပြီး သိမ်းထားလိုက်ပါ။  
ဖုံးထားသည်။ အိုး၊ အဲဒါ  
စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ လများ ဌ် a  
အေးတယ်။ နေရာ။

# ငံပြာရည်

**ငရုတ်သီး ငံပြာရည်** လိမ္မော်ရောင် အနီရောင်  
ဆော့စ်သည် လုပ်ထားတယ်။ ၎င်း ကြေမှု  
လတ်ဆတ်သော ငရုတ်သီး ငရုတ်ကောင်း၊  
ရှုလကာရည်၊ ဆားငန် နှင့် ဇီးသီး။ အဲဒါ သည်  
အသုံးပြုခွဲ နှစ်ခုလုံး  
အဖြစ် a အစပ် ပူတယ်။ ဟင်းခတ်အနှစ်

နှင့် အဖြစ် a နှစ်ဘို့ ပြတ်သား  
အစားအသောက်။ စတိုးဆိုင် ဌ် a အေးတယ်။  
နေရာ။

**ငါး ငံပြာရည်** ရွှေ အညိုရောင်၊ ပွင့်လင်းသည်။  
ငံပြာရည် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ငါး၊ ဆားငန် နှင့်  
ရေ။

အဲဒါ ထပ်လောင်းသည်။ နောက်ထပ် မွှေးရနံ့ နှင့်  
အရသာ ရန် တခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ်

ငံပြာရည်များ ထက် a ရှုရှိုက်ပါ။ ၎င်း အဲဒါ  
တစ်ယောက်တည်း တန်ခိုး အကြံပြုသည်။  
သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဌ် a အေးတယ်။ နေရာ၊  
အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ ဘို့ a ရှည်လျားသော၊  
ရှည် အချိန်။

## ဟိုင်ဆင် ငံပြာရည်

နီညိုရောင်နှင့် အထူ ချိုမြိန်  
မရှိသေး အနည်းငယ် ပူ၊ ဒီ  
ငံပြာရည် သည်  
လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ပဲပိစပ်၊ ဂျုံ၊  
ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊  
ရှာလကာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ။  
ငရုတ်သီး နှင့် နှမ်း ဆီ အဲဒါ

သည်  
ဟင်းချက်ရာတွင်လည်းကော  
င်း၊ marinating ။ အဲဒါ  
စောင့်ရှောက်သည်။ ဌ် a  
ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း  
ဘို့ a ရှည် အချိန် နှင့်၊  
အကယ်၍ အအေးခန်း၊

ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက်  
အကန့်အသတ်မရှိ

## ကမာ ငံပြာရည် အညိုရောင်

အညိုရောင် ငံပြာရည် သည်  
လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ကမာ  
ဖျော်ရည်၊ ဂျုံ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ပြောင်းမှုန့်၊  
နှင့် ကောက်ညှင်း ဆန်ဆား နှင့်  
သကြား မဟုတ်ဘူးလား။  
အဖြစ် ခိုင်မာတယ်။ အဖြစ်  
ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ချိုမြိန် နှင့်  
“အသား” အရသာ အဲဒါ  
ချေးတယ်။ ရန် တခြား

# အဆီများ နှင့်

# အဆီ

**ကြက်သားဆီ** ဖြည်းဖြည်းချင်း  
ဖြန့်ဆိုပါ။ အကြော် အဆိုပါ အစိုင်အခဲ  
အဆီ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ ထံမှ  
အမြီးနှင့်အခြားအစိတ်အပိုင်းများအနီး  
ကြက်သား၊ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ  
အားဖြင့် အဆိုပါ တရုတ် ဘို့ မွှေကြော်  
သေချာပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
ရန် မြှင့်တင်ရန် သူတို့ရဲ့ အရသာ။

### အဝါရောင် ပဲ ခွံ ဆား ငံပြာရည်

တကိုယ်လုံး အဝါရောင် ပဲပိစပ် ချဉ်သည်။ အတူ ဆားငန်၊ ဂျုံ၊ မုန့်ညက် နှင့် သကြား သို့ပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အဖြစ် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုခံ အဖြစ် ချဉ်သည်။ အနက်ရောင် ပဲ၊

ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ရှိမရှိ၊ အဖြစ် အပိုင်း ၏ a ငံပြာရည် အရောအနှော သို့မဟုတ် အဖြစ် a နှစ် ဘို့ အသား၊ ကြက် နှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ a အထူး အကြိုက်ဆုံး အတူအဆိုပါ ကန်တုံ။ ပုလင်း ကမာ ငံပြာရည် နိုင်သည် ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဤ a အေးတယ်။ နေရာ၊ စည်သွတ်ဘူး ကမာ ငံပြာရည်၊ တခါ ဖွင့်လှစ်၊ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် လွှဲပြောင်း ရန် a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း သို့မဟုတ် ပုလင်း။

**နှမ်း ငံပြာရည်နှမ်း ငါးပိ** အထူ၊ အနံ့ ငါးပိ ၏ အမှုန်အမွှား နှမ်း အစေ့များ။ ဟီ ငါးပိ ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပေါင်းစပ်ထားသည်။ အတူ အဆိုပါ ဆီ ခြုံ၊ အဲဒါ နှင့် ထို့နောက် ပါးပါး အတူ ဆီ သို့မဟုတ် ရေ မီ အသုံးပြု။ တာဟီနီငါးပိကို အသုံး မပြု သင့်ပါ။ အစားထိုး၊ ပြေ၊ အသုံးပြု မြေပဲ ထောပတ်၊ ဘယ်ဟာ ရှိသည်။ a အလားတူ မွေးရန်။

**မျှင်ငပိ၊ ပုစွန်ငံပြာရည် Made** ထံမှ မြေပြင် ပုစွန် ချဉ်သည်။ ဤ ဆားရည်၊ ဒီ ငါးပိ သည် ရရှိနိုင် ခဲ့ နှစ်ခု ပုံစံများ - a ပန်းရောင် သန့်စင်သော နှင့် a နောက်ထပ် အစိုင်အခဲ၊ အနည်းငယ် ပိုငန်တယ်။ paté ဟီ သန့်စင်သော ပုံစံ သည် အသုံးပြုခံ ခဲ့ ဒီစာအုပ် နှစ်ခုလုံး အမျိုးအစားများ ရှိသည် ရန် ဖြစ် မေးမှိန် အတူ ရေ မီ ဖြစ်ခြင်း။ အရမ်းသုံးတယ်။ မကြာခဏ ရန် မြှင့်တင်ရန် အဆိုပါ အရသာ ၏ ဖြူစင်သည်။ ပင်လယ်စာ၊ အဖြစ် ရေဘဝဲ။ အများအားဖြင့် ရောင်းတယ်။ ဤ a အိုး၊ အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ နီးပါး အကန့်အသတ်မရှိ ခွံ a အေးတယ်။ နေရာ။

**ပြောင်းဖူး ဆီ** အလင်း၊ အနံ့မရှိ၊ polyunsaturated ဆီ ဆောင်ရွက်ပြီး ထံမှ ပြောင်းဖူး။ ပင် သို့သော်လည်း အဲဒါ ချို့တဲ့ အဆိုပါ အထူး အမိုက်စား အရသာ ၏ မြေပဲ ဆီ၊ အဲဒါ သည် a အရမ်း ကျေနပ်စရာ အစားထိုး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ သည် နည်းသော ဈေးကြီးတယ်။ နှင့် နောက်ထပ် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်

၎င်းတို့ကိုလည်း ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ချက်ပြုတ် အသား သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ ရောင်းတယ်။ ဤ သံဘူးများသူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အအေးခန်း ခွံ a ဖုံးထားသည်။ ပုလင်း တခါ ဖွင့်လှစ်။

**ပဲငံပြာရည် အချဉ်ဖောက်ထားသော** ပဲပိစပ် မှ ပြုလုပ်သည်။ အတူ ဂျုံ၊ သို့မဟုတ် မုယောစပါး၊ ဆားငန်၊ သကြား နှင့် တဆေး၊ ဒီဆော့စဟာ ရှေးအကျဆုံးတွေထဲက တစ်ခုပါ။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ခွံ တရုတ် အချက်အပြုတ်။ အဲဒါ သည် မှာ တခါ အဆိုပါ အများဆုံး အခြေခံ နှင့် အဆိုပါ အများဆုံး စွယ်စုံ ဟင်းရည် ဘို့ အားလုံး တရုတ် ဟင်းလျာများ၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် အဆိုပါ ဒေသဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုများ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အဓိက အမျိုးအစားများ ၏ ပဲပိစပ် ငံပြာရည် အဆိုပါ အထူ၊ လည်းခေါ်တယ်။ အမှောင်နှင့် အဆိုပါ ပိန်တယ်၊ ခေါ်တယ်။ အလင်း။ နှစ်ခုလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။

အသုံးပြုခံ ခွံ အထွေထွေ ဟင်းချက်၊ ဘို့ marinating နှင့် အဖြစ် dips အရမ်း မကြာခဏ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ အတူ အတူ ဆားငန်။ အဲဒါ သည် အဆိုပါ အမှတ်အသား ၏ ထမင်းချက်ကောင်းသူ မည်မျှ သိနိုင်မည်နည်း။ ၏ တစ်ခုစီ ရန် သုံး၊ ဤသို့ဖြင့် အောင်မြင်မှုအဆိုပါ အရသာ အဆုံး ရလဒ်။

**အထူ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်** သည် ပိုထူ ခွံ ညီညွတ်မှု ထက် ပိန်တယ်။ ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ပိုနက်

အညိုရောင် ၌ အရောင် နှင့် ပိုချိုတယ်။ ၌  
အရသာ။ ကတည်းက အဲဒါ ပေးသည်။ a နီသော  
အညိုရောင် အသွေးအရောင် ရန် အစားအသောက်၊  
အဲဒါ သည် အဆိုပါ မြင်သာထင်သာ ငံပြာရည် ၌  
အနီအနမ်း ဟင်းလျာများ နှင့် ၌ အရသာအိုး။  
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၎င်း ၎င်း ချိုမြိန်မှု၊ အဲဒါ သည်  
နှစ်ခြိုက်သည်။ အားဖြင့် အများကြီး အဖြစ်  
နှစ်မြုပ်မှာ စားပွဲ။

**ပိန်တယ်။ ဝဲပိစပ် ငံပြာရည်** ကို သမအောင် ပါးပါး၊  
ပေါ့ပါး အညိုရောင် ၌ အရောင် နှင့် ပိုငန့်တယ်။ ၌  
အရသာ။

**ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ၊ ငရုတ်သီး ငရုတ်ကောင်း ဆီ**  
လွယ်လွယ်လေးပါ။ လုပ်ထားတယ်။ အားဖြင့်  
မတ်စောက်ခြင်း။ အခြောက် အနီရောင် ငရုတ်သီး  
flakes ၌ ပူတယ်။ ဆီ (ကြည့် p.240) ဒီ ဆီ သည်  
အသုံးပြုခံရန် ထည့်ပါ။ အပို အစပ် ရန်  
အစားအသောက်။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ဝယ်သည်။ ၌  
ပုလင်းများ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အိမ်လုပ် ထုတ်ကုန်  
သည် ယေဘုယျအားဖြင့် သာလွန်သည်။

**ဝက်ဆီ** အဆီ ပြန်ဆိုသည်။ ထံမှ ဝက်၊ ဒီ အသုံးပြုခံရန် ဖြစ် စဉ်းစားသည်။ အဆိုပါ မင်းမျိုးမင်းနွယ် အဆီ ဘို့အရသာကြောင့် တရုတ်မှာ ချက်စားတယ်။နှင့် ကြယ်ဝမှု အဲဒါ ထပ်ပြောသည်။ ရန် အစားအသောက်။ ပင် ဒီနွေ ထမင်းချက်စာအုပ်များ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဤ တရုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ ဘို့ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ ဝက်ဆီ နှင့် မွေကြော် နှင့် အကြော်။ သို့သော်၊ ဝက်ဆီ သည် လေးလံ နှင့် မြင့်မားသော နှင့် ပြည့်နှက် အဆီနှင့် အများဆုံး တရုတ်လူမျိုးတွေက နွေစဉ်သုံးလေ့မရှိပါဘူး။ အိမ် ချက်ပြုတ်၊ သူတို့ အသုံးပြု မြေပဲ ဆီ၊ ပြောင်းဖူး ဆီ သို့မဟုတ် တခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီများ အစား ဝက်ဆီ စောင့်ရှောက်သည်။ ကောင်းပြီ ဤ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာဘို့ အများအပြား လများ။

**မြေပဲ ဆီ၊ မြေပဲ ဆီ** မိ အဆိုပါ နီဒါန်း ၏ မြေပဲ၊ သို့မဟုတ် မြေပဲ၊ ရန် တရုတ် ထံမှ အမေရိက နှင့် အဆိုပါ ၁၆ ရက်နေ့ ရာစု၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီများ၊ နှင့် အထူးသဖြင့် မုဒိန်းစေ့ ဆီ၊ ခဲကြသည့်အများအားဖြင့် အသုံးပြုခံ ဘို့ ချက်ပြုတ်။ ကတည်းက အဆိုပါ အကြိတ်အနယ်စိုက်ပျိုးမှု ၏ မြေပဲ နှင့် မဖြစ်ဘူး။ ရာစုနှစ်များ၊ မြေပဲ ဆီ ၎င်း ကြယ်ဝသော နှင့် အမိခံစား အရသာ၊ အရေးကြီးဆုံး ဟင်းချက်ဆီ ဖြစ်လာတယ် ။ တရုတ်မှာ၊ ပြောင်းဆီသည် ပို၍ လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သည် ။ နှင့် နည်းသော ဈေးကြီးတယ်။ ဤ တခြား အစိတ်အပိုင်းများ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ၊ နိုင်ငံသည် ဖြစ် အသုံးပြုခံ အဖြစ် a ကျေနပ်စရာ အစားထိုး (ဘို့ ကြော်၊ သို့သော်၊ တခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီများ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အညီအမျှ ကောင်းပြီ။)

**နှမ်း ဆီ၊ နှမ်း မျိုးစေ့ ဆီ** ထုထည်၊ မွေးကြိုင်ပြီး အလင်း အညိုရောင် နှင့် အရောင် ဒီ ဆီ သည် ဖိထားသည်။ ထံမှ လှော် နှမ်းဖြူစေ့။ ယင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အတော်လေး များပါသည်။ cold-pressed Middle နဲ့ မတူဘူး။ အရှေ့ နှမ်း ဆီ၊ ဘယ်ဟာ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အသုံးပြုခံ အဖြစ် a အစားထိုး တရုတ် နှမ်း ဆီ သည် မဟုတ်ဘူး အသုံးပြုခံ ဘို့ အထွေထွေ ချက်ပြုတ်၊ ပြေ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ ၎င်း ကောင်းကင်ဘုံ အနံ့၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို marinating ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည် ။ သို့မဟုတ် အစာပေါ်တွင် ဖြန့်ရန် အဲဒါ သည် တာဝန်ထမ်းဆောင် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက် အကန့်အသတ်မရှိ နှင့် a အေးတယ်။ နေရာ။

# ဝိုင် နှင့် ရှာလကာရည်

**Chinkiang ရှာလကာရည်** အထူး မှော့ဗျမိကျသော အညိုရောင် ထုတ်ကုန် ၏ Chinkiang နှင့် Chekiang ပြည်နယ်၊ ၎င်းတွင် ရှာလကာရည်ပါဝင်မှုနည်းပြီး a အထူး မွေးရန် နှင့် အရသာ။ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခံ နှင့် ချက်ပြုတ် သို့မဟုတ် အဖြစ် a နှစ်။ အဲဒါ လာပါသည်။ ဤ ပုလင်းများ နှင့်စောင့်ရှောက်သည်။ အကန့်အသတ်မရှိ နှင့် a အေးတယ်။ နေရာ။ အကယ်လို့ အနီရောင် ဝိုင်

ရှာလကာရည် သည် အသုံးပြုခံ အဖြစ် a အစားထိုး၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသုံးပြု နည်းသော ၏ အဲဒါ သို့မဟုတ် ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် သကြား **Kao-liang အရက်** တစ် ရှင်းလင်းသော စိတ်ဝိညာဉ် လုပ်ထားတယ်။ ထံမှ ပြောင်းဖူး ( ကိုးလှို နှင့် တရုတ်) ကြီးထွားလာသည်။ နှင့် ရှေ့မြောက်

တရုတ်။ ဒီ အရမ်း ခိုင်မာတယ်။ အရက်၊ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ တရုတ် သောက် အတူ အစားအသောက်၊ သည် ထုတ်လုပ်သည်။ ဤ အဆိုပါ ရေဆေး တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဤ ဟာဘင် နှင့် ၂၀၂၀။ ဗောဒ်ကာအရက် နိုင်ငံသည် ဖြစ် အသုံးပြုခံ အဖြစ် a အစားထိုး **Mei-kuei-lu ဝိုင်** လုပ်ထားတာ ထံမှ Kao-liang စိတ်ဝိညာဉ် နှင့် အဆိုပါ ပန်းပွင့်များ ၏ a အထူး မျိုးစိတ် ၏ နှမ်းဆီ၊ ဒီ သည် a အရမ်း ခိုင်မာတယ်။ အရက် အတူ

a ထူးခြားသော အနံ့။ အဲဒါ သည် အသုံးပြုခွဲ ခွဲ အဆိုပါ သခင် ငံပြာရည် ဘို့ အရသာအို၊ နှင့် သည် အသုံးပြုခွဲ ရန်

ထည့်ပါ။ မွှေးရနံ့ ရန် marinades ။ ဂျင် သို့မဟုတ် ဗောဒ်ကာအရက်နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ အဖြစ် a အစားထိုး

ရှလကာရည်; အဲဒါ စောင့်ရှောက်သည်။ အကန့်အသတ်မရှိ သို့ပါ။ ciderသို့မဟုတ် အဖြူ ဝိုင် ရှလကာရည် အဖြစ် a အစားထိုး

**Moutai စပျစ်ရည် ကို**

ဤဝိညာဉ်ထုတ်လုပ်မှု 1704 ဟုခေါ်သောမြို့ငယ်လေးတွင်စတင်ခဲ့သည်။ Moutai ၌ Kweichow ပြည်နယ်၊ အနောက်တိုင်း တရုတ်။ လုပ်ထားတာ ထံမှ ဂျုံ နှင့် ဂျုံ။ အဲဒါ သည် အဖြစ် အများကြီး ဒါတွေ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အဖြစ် အဆိုပါ ဤစိတ်ဓာတ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော ဒေသန္တရစိုမိစမ်းရေထူးခြားသော ပန်းစည်း။ အဲဒါ သည် မူး ၌ သေးငယ်သည်။ ပမာဏ အတူ အစားအသောက်။

**အနီရောင် ရှလကာရည်** အနီရောင် ၌ အရောင် ဒီ ရှလကာရည် သည် နိမ့် သည်။ ၌ ရှလကာရည် အကြောင်းအရာ။ အဲဒါ သည် များသောအားဖြင့် အသုံးပြုခွဲအဖြစ် a နှစ် ရန် သွား အတူ ကြော် ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ငါးမန်းဆူးတောင် ဟင်းချို ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ တရုတ် ယုံကြည် အဲဒါ အဲဒါပြုလုပ်သည်။ ဒါတွေ အစားအစာများ နောက်ထပ် အလွယ်တကူ အစာချေနိုင်သော။

**ဆန်ရှလကာရည်ကို** အရောင်အသွေး

ကြည်လင်စွာနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ချက်ပြုတ် သို့မဟုတ် ချဉ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဒီ ရှလကာရည်သည် မဟုတ်ပါ အဖြစ် ထက်ထက် မဟုတ်ပါ။ အဖြစ် သော် အဖြစ် malt

**Shaohsing စပျစ်ရည်ကို**

မြို့အမည်ပေးထားသည်။ အရှေ့ဘက် Chekiang ပြည်နယ်၊ အဝါရောင် ဝိုင်, အတူ င်း ရွှေ တောက်ပါ၊ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အသက်အကြီးဆုံး ဝိုင် အမြဲတမ်း ထုတ်လုပ်သည်။ ၌ တရုတ်၊မှစော် ကောက်ညှင်း ဆန် တဆေးနှင့်၊ ဒီ ဝိုင် အကြွေး င်း ကျော်ကြားမှု အဖြစ် အများကြီး ရန် ဒါတွေ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အဖြစ် ရန် အဆိုပါ ရေ ထံမှ အဆိုပါ Chien ရေကန်။ အကြား ၁၅ နှင့် ၂၀ သက်သေ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ Shaohsing ဝိုင်တံဆိပ်ပေါင်းများစွာ၊ ကွဲပြားသည်။ ၌ အသက် နှင့် အရည်အသွေး, သို့ပေမယ့် အဆိုပါ တစ်ခု အများဆုံး အများအားဖြင့် ရရှိနိုင် ၌ တရုတ် စတိုးဆိုင်များ နိုင်ငံခြားမှာ သည် တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ ရိုးရှင်းစွာ shaohsing ဝိုင်။ ဟိ တရုတ် သောက် အဲဒါ နွေး၊ အတူ အစားအသောက်၊ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ အရသာ အများကြီး ပိုကောင်းပါတယ်။ အဲဒါ နည်းလမ်း။ အဲဒါ သည်လည်း အသုံးပြုခွဲ ၌ သေးငယ်သည်။ ပမာဏ ၌ marinades နှင့် ၌ ဟင်းချက်၊ ရန် မြှင်တင်ရန် အဆိုပါ အရသာ နှင့် အဆိုပါ အရသာ ၏ အဆိုပါ အစားအသောက်။ အလယ်အလတ်ခြောက် ရှယ်ရီ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ အဖြစ် a အစားထိုး

# အညွှန်း

စာမျက်နှာ နံပါတ်များ ၌ စာလုံးစောင်း ကိုးကား ရန် အဆိုပါ သရုပ်ဖော်ပုံများ။

## တစ်

ပြော။ ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆၊ ၂၇  
အတူ တရုတ် မှို့၊ စဥ်း၊ စဥ်းကျောက်ကျော။

၂၁၊ ၂၄၊ ၂၅

ဗာဒံသီး၊ ဗာဒံသီး ပဲ တိုဟူး၊ ၁၈၈၊ ၁၈၉

"ပင်လယ်ရေမှော်" 204၊ ၁၉၆

သနပ်ခါး တောင်တက်ခြင်း။ a သစ်ပင် ၁၄၄

ချည်ဆွဲပန်းသီး၊ 190-2; ၁၉၀-၂၈၊ ၁၉၀-၂၉ အမဲသား ၌

ကမာ ငံပြာရည်၊ ၁၃၂

အတူ ဂဏန်းသား၊ ၂၂၊ ၂၃

azuki ပဲ၊ ကြည့် အနီရောင် ပဲ

## ခ

ဝါး အညွှန်း ၁၅၊ ၂၄၊ ၂၅

ကျစ်၊ ၁၅၃

ဖြတ်ခြင်း၊ ၃၂

အခြောက် ဂုံးကောင် ဟင်းချို၊ ၅၉

ပြုတ်ခြောက်၊ နှင့် တရုတ် မှို့၊ ၁၅၁၊ Lohan ရဲ့ပီတီ၊

၁၆၆

စက္ကူထုပ် ကြက်သား၊ ၁၀၆၊ ၁၀၇

အနီအနမ်း

ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသောအသား

ဓာတ်တစ်မျိုး၊ ၁၅၇

ကျပ် တရုတ် မှို့၊ ၁၅၄; ၁၅၅၊ ၁၅၆ ထုပ်ပိုး

ပြတ်သား ဟင်းချို၊ ၆၈၊ ၆၉

ဝါး မီးသင်္ဘော၊ ၂၈၊ 30; ၂၈

ရွှေကြိုးများဆွဲငှက်ပျောသီး 190-2; ၁၉၀-၂၈၊ ၁၉၀-၂၉

ဗာဒံသီး၊ ၁၈၈၊ ၁၈၉

"ဒိန်ခဲ"၊ ၂၅၊ ၂၄၊ ၂၅

"ဒိန်ခဲ" ငံပြာရည်၊ ၁၆၉

ပဲ ပြင်းပြင်းကြော် တိုဟူး ၌ မြေသား အိုး၊ 162-3

အမဲကြော် ငါးဟင်းခတ် လိပ်ဖျား၊ ၅၆-

၇; ၅၆ ရတနာရုပ်ပါး၊ ၂၁၊ ၂၂၊ ၂၀၇

စိမ်းထား၊ ၂၅၊ ၂၄၊ ၂၅

လတ်ဆတ်သော၊ ၂၅၊ ၂၄၊ ၂၄

ပီပီ တိုဟူး၊ 158-9;

၁၅၈ Pock-ma ပဲ

တိုဟူး၊ ၁၅၉ ပွပွ၊ ၂၅

၂၄၊ ၂၄

puffs၊ ၁၆၃

အိပ်ယာခင်း

များ၊ ၂၅

၂၄၊ ၂၄ ၌ a

ရိုးရှင်းသော

ငံပြာရည်၊

၁၆၈ ဟင်းချို။

၆၆

ဟင်းချို အတူ ငါး စတော့၊ စု

ပဲပဲ အကြော် ငံပြာရည် အတူ ခေါက်ဆွဲ

၁၈၆ အနီရောင်၊ ၌ ပန်ကိတ်၊ ၁၉၂-၃;

၁၉၃

ပဲ ထုတ်ကုန်များ၊ ၂၄၊ ၂၄၊ ၂၄-၅

ပဲ အပင်ပေါက် 243; ၁၃

မျက်နှာနှစ်ထပ်

အညှိရောင် ခေါက်ဆွဲ

အတူ ဝက်၊ ၁၈၂-၃

သက်တံ သုပ်၊ 160; ၁၆၀

မွှေကြော်၊ ၁၆၄

ဝက်သားကွဲဖြင့် မွှေကြော် 124; ၁၅၅ ပဲ ချည်၊ ကြည့်ပါ။

cellophane ခေါက်ဆွဲ ပဲ၊ ၂၄-၅၊ ၂၄၊ ၂၄-၅

ကြည့်ပါ။ လည်း တစ်ဦးချင်း အမျိုးအစားများ ၏ ပဲ

အမဲသား ကျစ်သည်။ အတူ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ၁၂၈၊ ကန်တုံ

မီး အိုး၊ ၇၄-၆; ၇၅ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၆; ၃၆-၇

အခြောက်ကြော်၊ ၁၃၄-၅

ကြော် ဆန်၊ ၁၇၄

အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း အမဲသား ၌ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊

၁၂၉ ၌ ကမာ ငံပြာရည်၊ ၁၃၂

အတူ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ အစွဲပူလိမ့်သီး အိုး၊ 142; ၁၄၃

ကျေးတော ပေါင်း အမဲသား၊ ၁၂၆

မွှေကြော် တရုတ် ဘရိုက်လီ အတူ၊ ၁၄၇ မွှေကြော်

အသားလွှာ အတူ သရက်သီး၊ ၂၂၊ ၂၃

မွှေကြော်၊ အတူ ချဉ် မုန့်သင်း အစိမ်း၊ ၁၄၁ ငှက်များ အသိုက်၊ ၂၂၊ ၂၄၊ ၂၄

၂၂

ဟင်းချို၊ ၇၁

အနက်ရောင် ပဲ (အချဉ်ဖောက်)၊ ၂၅၊ ၂၄၊ ၂၅

အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း အမဲသား ၌ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်

၁၂၉ ပေါင်း ပုရန် ၌ ရောနှော ပဲ ငံပြာရည်၊ 80; ၈၁ ပေါင်း

ထရောက်ရေချိုငါး အတူ၊ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ၉၈

မွှေကြော် ခရု ၌ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၉၃ မိုးမာ ကြက်သား ၌

အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၁၁၂; ၁၁၃

ပြုတ် ခြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်၊ ၁၇၆-၇; ၁၇၇ ပြုတ် ဆန်၊ ၁၇၀

ကျစ်သည်။ ဝါး အညွှန်း၊ ၁၅၃ ကျစ်သည်။ အမဲသား အတူ

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ၁၂၈

ကျစ်သည်။ ငါး Hunan-Szechwan စတိုင်၊ စစ်ဘရိုက်လီ၊

တရုတ်၊ ၂၄၃

ဖြတ်ခြင်း၊ ၃၂

ကောက်ညှင်းထုပ် ဘဲ ၁၄၁-၅ အမဲသားနှင့် တရုတ်ဘရိုက်လီ

မွှေကြော် ၁၄၇ မွှေကြော်နှင့် တရုတ် မှို့ ၁၆၅

buckwheat ခေါက်ဆွဲ၊ ၁၉၊ ၂၄၊ ၂၄

ပေါင်မုန့်များကြားပန်း သစ်ရွက်၊ ၂၁၅၊ ၂၂၁-၂၊ ၂၁၄၊ ၂၂၁

ငွေ ချည်၊ ၂၁၅၊ ၂၂၁၊ ၂၁၄၊ ၂၂၁

ဝ

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ၁၃၊ ၂၄၃၊ ၁၃

ကြည့်ပါ။ လည်း တရုတ် တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ တရုတ်

ပန်းပွင့် ဂေါ်ဖီထုပ်၊

တရုတ်ဂေါ်ဖီဖြူ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ချည်၊ ကြည့်ပါ။

နှင်းနီဂေါ်ဖီထုပ်၊ အစိမ်းရောင်၊ ၁၉၇၊ ၂၀၄၊ ၁၉၆

ကန်တုံ မီး အိုး၊ ၇၄-၆၊ ၇၇

ကန်တုံ ကင် ဝက်သား

၁၃၈ ကန်တုံ ဝမ်တန်

ဟင်းချို၊ ၇၀ ကာရာမဲလ်

ပန်းသီး သို့မဟုတ်

ငှက်ပျောသီး ဆွဲ

ရွှေ ချည်မျှင်များ၊

၁၉၀-၂၊ ၁၉၀-၂

မုန့်လာဥနီ၊ ၃၃

ဖြတ်ခြင်း၊ ၃၃

သက်တံ

သုပ်၊ ၁၆၀၊ ၁၆၁

အထူး နွေဦး

လိပ်များ၊ ၅၄-၅၊

၇၄

သီဟိုဠ်စေ့ အခွံမာသီး ကြက်သား စဉ် ဌ

ဟောင်ဆင် ငံပြာရည်၊ ၁၁၁မဲဇလီဖူး၊ ၁၇၊

၂၄၄၊ ၁၇

ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ၃၂

တရုတ်နံနံ၊ ၃၂

တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြည့်ပါ။ တရုတ်

တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်cellophane ခေါက်ဆွဲ

၁၉၊ ၂၄၅၊ ၁၉

သနပ်ခါး

တောင်တက်ခြင်း။ a

သစ်ပင် ၁၄၄

မွန်ဂိုလီးယား သိုး မီး

အိုး၊ ၇၆-၇

ကောက်နံနံများ၊ ၁၈၊ ၂၄၅၊ ၁၈-၁၉

char-siu (ကန်တုံလူမျိုး ကင်

ဝက်သား) ၁၃၈ သစ်အယ်သီး

အနီရောင်-ပြုတ် ကြက်သား အထူး

၁၀၉သစ်အယ်သီး၊ ရေ၊ မြင်ရေ

သစ်အယ်သီး ကြက်သား ကန်တုံ

မီး အိုး၊ ၇၄-၆၊ ၇၇

ကြက်သား ကတ္တီပါ၊ ၇၁၊ ၇၃

ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၇၊ ၃၉၊ ၃၇၊ ၃၉

နဂါး ပုံသန်း နှင့် မီးနှစ် ကခုန်ခြင်း၊ ၁၀၅စဉ် ဌ

ဟောင်ဆင် ငံပြာရည်၊ ၁၁၁

ကွန် Pao ကြက်သား 102၊ ၁၀၃

ဆလတ်ထုပ် ကြက်သား ၁၁၀-၁၁ပန်

ပန် ကြက်သား ၂၁၇

စက္ကူထုပ်ကြက်သား ၁၀၆ ၁၀၇

အနီနှမ်း၊ အထူး သစ်အယ်သီး၊ ၁၀၉

ငါးမန်း ဆူးတောင် ဟင်းချို၊ ၇၂

ဖျက်စီး ကြက်သား အထူး Tientsin fen ပိုင်၊ ၄၄၊ ၄၅

ပဲပိစပ် ငံပြာရည် ကြက်သား၊ ၁၂၁

မွေ့ကြော်၊ အထူး သကြား ပဲစေ့၊ ၁၀၄

စတော့၊ ၂၄၂

ပြောင်းဖူးအချို ဟင်းချို၊ ၇၈

မိုးမခ ကြက်သား ဌ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၁၁၂၊

၁၁၃ဆောင်းရာသီ သခွားမသီး နှင့် ကြက်သား ကတ္တီပါ

ဟင်းချို၊ ၇၉

Yu-ling ရဲ့ ပူတယ်။ နှင့် ထုံကျင်ခြင်း။

ကြက်သား၊ ၂၃၄၅ ယူနန်ပြည်နယ် ရေနေ့ငွေ

အိုး၊ ၁၂၂၊ ၁၃

ကြက်သား အဆီ၊ ၂၇

ကြက်သား အသည်း။

ကြော်ထားသော၊ ၁၁၇ငရုတ်သီး၊ ၁၆၊

၂၄၄၊ ၁၇

ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ၊ ၂၇၊ ၂၄၀၊ ၂၄၉၊ ၂၇

Szechwan ငရုတ်သီး ငါးပိ၊ ၂၅၊ ၂၄၀၊ ၂၄၈၊ ၂၅

Yu-ling ရဲ့ ပူတယ်။ နှင့် ထုံကျင်ခြင်း။ ကြက်သား၊

၁၀၇၊ ၁၀၉ငရုတ်သီး ဆီ၊ ကြည့် ပူတယ်။ ငရုတ်သီး ဆီ

ငရုတ်သီး ငါးပိ၊ Szechwan၊ ကြည့်ပါ။ Szechwan

ငရုတ်သီး ငါးပိငရုတ်သီး ငံပြာရည်၊ ၂၆



တရုတ် တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ် 13, 243; ၁၃  
ပြုတ် မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်၊ ၁၇၆-၇၊ ၁၇၇  
ကန်တုံ မီး အိုး 74-6; ၇၅  
၌ မုန့် ငါပြာရည်၊ ၁၉၇၊ 205; ၁၉၇  
ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၂; ၃၃  
မွန်ဂိုလီးယား သိုး မီး အိုး၊ ၇၆-၇  
ကြော်ထားသည်၊ မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ် 177-8;  
၁၇၇မွေကြော်၊ အတူ အခြောက် ပုစွန်၊ ၉၄; ၉၅

တရုတ် ငရုတ်သီး၊ ၁၃၊ ၂၄၃; ၁၃  
ပေါက်တတ်ကရ ကြက်ဥ အတူ၊  
၁၀၈

တရုတ် ပန်းပွင့် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ၁၂၊ ၂၄၃; ၁၂လွင်ပြင်  
ပြုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၂၃၅

တရုတ် အရွက်၊ ကြည့်ပါ။ တရုတ် တရုတ်နံနံ  
ဂေါ်ဖီထုပ်တရုတ် မှို့ ကြည့်ပါ။ မှို့ တရုတ် နံနံပင်၊  
၁၆၊ ၂၄၄; ၁၆

တရုတ် အဖြူ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ၁၃၊ ၂၄၃; ၁၃  
ချဉ် ဂေါ်ဖီထုပ် ပီကင်း စတိုင်လ်၊ ၁၉၇၊ 202; ၁၉၇

Chinkiang ရှာလကာရည်၊ 27, 250;

၂၇ငရုတ်သီး၊ ကြည့်ပါ။ တရုတ်

ငရုတ်သီး

ခွဲဆမ်း၊ ကြည့်ပါ။ တရုတ် ပန်းပွင့် ဂေါ်ဖီထုပ်  
မီးချောင်း၊ ၂၈၊ ၄၂; ၂၈၊ ၄၂

cilantro၊ ကြည့်ပါ။ နံနံ

သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ၁၆၊ ၂၄၄; ၁၇

ခရု၊ မွေကြော် ၌ အနက်ရောင် ပဲ ငါပြာရည်၊ ၉၃

clear-steed ပင်လယ် ဘော့စ်၊ ၂၅၅၊ ၂၅၈; ၂၅၅

ခုတ်ထွင်း၊ ၃၀-၁; ၃၁

တိမ်တိုက် နား (မှို့)၊ ၂၀၊ ၂၄၇; ၂၀

ရတနာရှစ်ပါး သက်သတ်လွတ် စုဝေးမှု၊ ၁၄၈; ၁၄၈။  
shu ဝက်သား၊ ၁၄၀

ကျေးတော ပေါင်း အမဲသား၊ ၁၂၆

အုန်းသီး၊ ၂၀၊ ၂၄၇; ၂၀

အကြော် နို့၊ ၆၀

နံနံ၊ ၁၆၊ ၂၄၄; ၁၆  
ပြောင်းဖူး ဆီ၊ ၂၇၊ ၂၄၉; ၂၇  
ပြောင်းဖူး oil အဆိုပါ ကိုင်း၊ ၁၅၊ ၂၄၄; ၁၅  
ရတနာရှစ်ပါး သက်သတ်လွတ်

အစုအဝေး၊ ၁၄၈; ၁၄၉  
ပြောင်းဖူးမွန့်၊ ၂၁၊ ၂၄၇; ၂၁  
နွားမ ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော်၊ ကြည့်ပါ။  
ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော်ကဏန်းအသား

ကညွတ် အတူ၊ ၂၂၆  
အကြော် နို့၊ ၆၀  
အခြောက်လှန်း ရီ ခေါက်ဆွဲ

180; ၁၈၁ ကျပ် ဂဏန်း  
ခြေသည်း၊ ၆၂; ၆၃ ဝမ်တန်  
ထုပ်ပိုး ပြတ်သား ဟင်းချို၊ ၆၈;  
၆၉

မုန့် ငါပြာရည်၊ ၁၉၇၊

၂၀၅ ပြတ်သား

မွေကြော် ပုစွန်၊ ၄၇

ပုံဆောင်ခဲ သကြား ဝက် ဟော့၊

၂၀၇၊ ၂၀၁; ၂၀၇သခွားသီး

စားသုံးနိုင်သော ရေခူ အတူ၊ ၄၈; ၄၉

ပန် ပန် ကြက်သား၊ ၂၅၅၊ ၂၅၇; ၂၅၇

သက်တံ သုပ်ဝင်၊ ၁၆၁

ဖျက်စီး ကြက်သား အတူ Tientsin fen ပိုင်၊

၄၄; ၄၅

ဖြတ်တောက်ခြင်း- ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ၃၀-၁

အသား 36-8; ၃၆-၈

ကြက်၊ ၃၉ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၃၂-၃; ၃၂-၃

### ဃ

ရက်စွဲများ၊ အခြောက် အနီရောင်၊ 21၊ 247; ၂၁  
ရတနာရှစ်ပါး ဆန် ပူတင်း၊ ၂၃၈-၉

အကြော် ပဲ တိုဟူး ၌ မြေသား အိုး၊ ၁၆၂-၃

ခေါက်ဆွဲနှင့် ပဲပင်ငါပြာရည်၊ ၁၈၆-၇ deep-fried fish & w dth ချို မြိန် ဃ  
ဒါဆို နှင့် r sau ce၊ ၈၈-၉၀; 89 အမဲကြော် ငါးဟင်းခတ် လိပ်များ၊ ၅၆-၇;

၅၆၊ ၁၉၅

အကြော် နို့၊ ၆၀

အကြော် မီးနှစ်အမြီး ပုစွန်၊ ၅၈; ၅၉ အကြော် ဝမ်တန်များ၊ ၅၂-

၃; ၂၂-၃

ကြော်၊ ၄၂; ၄၂

အချိုပွဲ၊ ၁၈၈-၉၃; ၁၈၉-၁၉၃

မျက်နှာနှစ်ထပ် အညိုရောင် ခေါက်ဆွဲ အတူ ဝက်၊ ၁၈၂-၃နဂါး ပျံသန်း နှင့်

မီးနှစ် ကခုန်ခြင်း၊ ၁၀၅

အခြောက် ထုတ်ကုန်များ၊ ၂၀-၃၊ ၂၄၆-၈; ၂၀-၃ အခြောက်လှန်း

ဝါး အညွန့် နှင့် တရုတ်

မှို့၊ ၁၅၁

အခြောက်လှန်း ရီ ခေါက်ဆွဲ၊ ၁၈၀; ၁၈၁ အခြောက်ကြော်

အမဲသား၊ ၁၃၄-၅

အခြောက်ကြော် လေးရာသီ ပဲ၊ ၂၅၅၊ ၂၅၀; ၂၅၇

အခြောက်ကြော် ပုစွန်၊ ၂၅၅၊ ၂၃၀; ၂၄၄

ဘဲ ခုတ်ထစ်၊ ၃၉; ၃၉

မွေး နှင့် ကြွပ်၊ ၂၅၅၊ ၂၁၆; ၂၁၄

ပီကင်း၊ ၁၉၇၊ ၁၉၈-၉၊ ၁၉၆

ဆေးလိပ်သောက်သည်။ ဘဲ၊ Szechwan ပုံစံ၊ ၁၁၆ ကျပ်

အတူ ကောက်ညှင်း ဆန်၊ ၁၁၄-၁၅

ကျပ် အတူ များပြားလှသည်။ ဟင်းရည်၊ ၁၁၈-၂၀; ၁၁၉ ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး

ပြတ်သား ဟင်းချို၊ 68; ၆၉

dumplings : b o d l e w North Erndumplings : ၁၇၆-၇ ;

### C

177 ကြော်ပါ။ မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်၊ ၁၇၇-၈; ၁၇၇

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ 19, 245; ၁၉ ကန်တုံ မီး

အိုး၊ ၇၄-၆; ၇၅

မျက်နှာနှစ်ထပ် အညိုရောင် ခေါက်ဆွဲ အတူ ဝက်သား ၁၈၅-၃

ထန် ခေါက်ဆွဲ အတူ ဂျင်း နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ၁၈၇

ခရမ်းသီး၊ ငါး မွှေး ၁၅၀ ကြက်ဥ ကြက်ဥ

ဟင်းချို၊ ၆၆

Fu-yung ချပ်၊ ၂၀၇၊ ၂၁၀; ၂၀၆

မုရွှါး ဝက်၊ ၁၄၀

ပေါက်တတ်ကရ ကြက်ဥ အတူ တရုတ် ငရုတ်သီး ၁၀၀၈

Whampoa မွှေကြော် ကြက်ဥ၊ ၁၂၀

ရတနာရှစ်ပါး ပဲ တိုဟူး၊ ၂၀၇၊ ၂၁၂; ၂၀၇

ရတနာရှစ်ပါး ဆန် ပူတင်း၊ 233၊ 238-9; ၂၃၂ ရတနာရှစ်ပါး

သက်သတ်လွတ် စုဝေးမှု၊ ၁၄၈; ၁၄၉ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ၂၈

၃၁

# F

ငါး ပဲ တိုဟူး ဟင်းချို အတူ ငါး

စတော့၊ ၈၃ ကျစ်သည်။ ငါး

Hunan-Szechwan စတိုင်၊

၈၆ အကြော် ငါး အတူ ချိုမြိန်

နှင့် အချဉ် ငံပြာရည်၊

၈၈-၉၀; ၈၉

ငါး ၌ ၁ ဝိုင် ငံပြာရည်၊

၁၉၇၊ 203; ၁၉၇

ကြော်ထားသည်။

မြောက်အတ္တလန္တိတ်

ငါးသလောက်တစ်မျိုး၊

၈၇

“ဆေးလိပ်သောက်တယ်”

ရှန်ဟိုင်း စတိုင်လ်၊ ၂၀၇၊

၂၀၉; ၂၀၆ ပေါင်း

ထရောက်ရေချိုငါး အတူ

အနက်ရောင် ပဲ နှင့်

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ၉၈

မွှေကြော်

ငါး အသားလွှာ၊

၈၂-၃ ငါး မွှေး

ခရမ်းသီး ၁၅၀

ငါး မွှေး ဖျက်စီး ဝက်၊ ၂၁၅၊ ၂၁၉; ၂၁၅

ငါး ငံပြာရည်၊ ၂၆၊ ၂၄၉၊ ၂၆

ငါးဟင်းခတ် အမှုန့်၊ ၁၇၂၊ ၂၄၄; ၁၇

အကြော်၊ လိပ်များ၊ ၅၆-၇; ၅၆

အရသာအိုး၊ ၂၄၁

အရသာအိုး ရောနှော

နံ့သာမျိုး၊ ၂၄၅ ယန်း မှို

၂၀

မွှေး နှင့် crispy ဘဲ၊ ၂၁၅၊ ၂၁၆;

၂၁၄ ပြင်သစ် ပဲ အခြောက်ကြော်

လေးရာသီ

ပဲ၊ ၂၂၀; ၂၁၅

ကြော် ဆန်၊ ၁၇၂၊ ၂၀၇၊ ၂၁၃; ၁၇၃; ၂၀၆

Fu-yung ကြက်ဥ ချပ်၊ ၂၀၇၊ ၂၁၀; ၂၀၆

# ဆ

ကြက်သွန်ဖြူ 16, 245; ၁၆

ကျစ်သည်။ အမဲသား

အတူ၊ 128

ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၅

ပေါင်း ထရောက်ရေချိုငါး အတူ အနက်ရောင် ပဲ

နှင့် ၉၈ ဂျင်း၊ ၁၇၂၊ ၂၄၅; ၁၇

ဖြတ်ခြင်း၊ ၃၅

ဂျင်း၊ မြေပြင်၊ ၂၄၅; ၁၇

ကျောက်ပုစွန် အတူ နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ၉၆-၈; ၉၇

ကြော်ထားသည်။

မြောက်အတ္တလန္တိတ်ငါးသလောက်တစ်မျိုး၊ ၈၇

ငါးမန်း ဆူးတောင် ဟင်းချို၊ ၇၂-၃

ဟင်းချို အတူ ဝက် နှင့် သစ်သား နား၊ ၆၄; ၆၅

ထန် ခေါက်ဆွဲ အတူ နှင့် ကြက်သွန်နီ၊ ၁၈၇

Ginkgo အခွံဗာသီး၊ ၁၅၂၊ ၂၄၄; ၁၅

ရတနာရှစ်ပါး သက်သတ်လွတ် အစုအဝေး၊

၁၄၈; ၁၄၉

Lohan ရဲ့ ပီတီ၊ ၁၆၆; ၁၆၇

ဂျုံမွန်စသည်မှ ကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ရသော အသားဓာတ်တစ်မျိုး၊ ၁၅၆-၇; ၁၅၆

Lohan ရဲ့ ပီတီ၊ ၁၆၆; ၁၆၇

အနီနုမ်း၊ ၁၅၇

ကောက်ညှင်း ထမင်း

ထမင်းကောက်ညှင်းရွှေ ဆေးထိုးအပ်၊

၂၁၊ ၂၄၇; ၂၁

မုရွှါး ဝက်၊ ၁၄၀

ကျေးတော ပေါင်း အမဲသား ၁၂၆

ရွှေ ပုစွန် ဘောလုံးများ၊ ၂၂၅၊ ၂၂၇; ၂၂၅

အစေ့အဆန်များ၊ ၁၈၊ ၂၄၅-၆; ၁၈  
အစိမ်းရောင် ငရုတ်ကောင်း အမဲသား၊ ၅၅ အနက်ရောင် ပဲ  
ငံပြာရည်၊ ၁၂၉၊ ၁၁၁ (လှော်သည်။ ဆန်) ၉၀-၁

ခ

ဆံပင် ပင်လယ်ရေမှော်၊ ၁၅၊ ၂၄၃; ၁၅  
အခြောက် ကမာကောင် နှင့်၊ ၂၃၃၊ ၂၃၇; ၂၃၇  
Lohan ရဲ့ ပီတီ၊ ၁၆၆; ၁၆၇  
halibut- ပဲ တိုဟူး၊ ဟင်းချို အတူ ငါး စတော့၊ ၈၃  
မွေ့ကြော် ငါး အသားလွှာ၊ ၈၂-၃  
ဝက်ပေါင်ခြောက်: ကြက်သား ယူနန်တွင် ရေခဲခွေး  
အိုး၊ ၁၂၂; ၁၂၃၊ ၁၂၄၊ ၂၄၅  
Yangchow ကြော် ဆန်၊ ၂၀၇၊ ၂၁၃; ၂၀၆  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၁၆၊ ၂၄၄-၅; ၁၆  
ဟောင်ဆင် ငံပြာရည် 26,  
249; ၂၄၅ ကြက်သား စဉ့် ဌာ၊  
၁၁၁

ဖျားရည်: char-siu (ကန်တိုလူမျိုး ကင် ဝက်သား) ၁၃၈  
မြင်း d'oeuvres၊ ၄၄-၆၃; ၄၅၊ ၄၉၊ ၅၁၊ ၅၂-၃၊  
၅၅၊ ၅၆၊ ၅၉၊ ၆၃  
ပူတယ်၊ နှင့် အချဉ် ဟင်းချို၊ ၂၁၅၊ ၂၁၈; ၂၁၄  
ပူတယ်၊ ငရုတ်သီး ဆီ၊ ၂၇၊ ၂၄၀၊ ၂၄၉; ၂၇

ည

ရေခဲ ဓားသုံးနိုင်သော၊ ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄၇; ၂၃  
အတူ သခွားသီး၊ ၄၈; ၄၉

K

Kao-liang အရက်၊ ၂၇၊ 250; ၂၇၈  
Pao ကြက်သား၊ ၁၀၂; ၁၀၃

ခွ

သိုး: မွန်ဂိုလီးယား မီး အိုး၊ ၇၆-၇  
စက္ကူပါးပါး၊ အတူ ကြက်သွန်နီ၊ ၂၃၃၊ ၂၃၅; ၂၃၃  
ဝက်ဆီ၊ ၂၇၊ 250; ၂၇  
ဆလတ်ထုပ် ကြက်သား၊ ၁၁၀-၁၁  
ခြင်္သေ့ ခေါင်း၊ ၂၃၃၊ ၂၃၆; ၂၃၇  
အသည်း (ကြက်သား)

ကြော်ထားသော၊  
၁၁၈; ၁၁၉  
ကျောက်ပုစွန် အတူ ဂျင်း နှင့်  
ကြက်သွန်နီ၊ ၉၆-၈; ၉၇၊ Lohan ရဲ့  
ပီတီ၊ ၁၆၆; ၁၆၇  
စပါးရှည် ဆန်၊ ၁၈၊  
၂၄၅-၆; ၁၈ ကြာပန်း  
အရွက် ပေါင်မုန့်၊ 221-  
2; ၂၂၁ lychees:  
ဗားဒီး ပဲ တိုဟူး၊ ၁၈၈;  
၁၈၉

အမ်

ခြောက်အတူလွန်တိတ်ငါးသလောက်စ  
ပျိုး၊ ကြော်ထားသော၊ ၈၇  
မန်ဒရင်း: pancakes, 197, 200-1;  
၁၉၇၊ ၂၀၀-၁ သရက်သီး: မွေ့ကြော်  
အသားလွှာ ၏ အမဲသား အတူ၊ ၂၅၊  
၂၅၉; ၂၄၄ အသား၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊  
၃၆-၉; ၃၆-၉  
အသားတစ်မျိုးချင်း  
စီ ကိုလည်း ကြည့်ပါ။  
Mei-kuei-lu ဝိုင်၊ ၂၇၊  
250; ၂၇ သခွားမသီး၊  
ဆောင်း၊ ကြည့်ပါ။  
ဆောင်းရာသီ  
သခွားမသီး

နို့ အကြော်၊ ၆၀  
ရောနှော နံ့သာမျိုး၊ ၁၇; ၁၇  
အရသာအိုး ၂၄၁ လုံး၊ ၂၄၅ မွန်ဂိုလီးယား သိုး မီး အိုး၊ ၇၆-  
၇ Moutai ဝိုင်၊ ၂၇၊ 250; ၂၇  
မူရှူး ဝက်၊ ၁၄၀  
မတ်ပဲ ပဲ၊ ကြည့်ပါ။ ပဲ အပေါက်များ၊ ၂၀၊ ၂၄၆-၇; ၂၀  
ပဲပြား အတူ တရုတ် မှို၊ ၈၄; ၈၅ ကျစ်သည်။ ဝါး အညွန့်၊ ၁၅၃  
ကြက်သား ယူနန်တွင် ရေခဲခွေး အိုး၊ ၁၂၂; ၁၂၃ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၂; ၃၂  
အခြောက်လှန်း ဝါး အညွန့် အတူ၊ ၁၅၁ ဆလတ်ထုပ် ကြက်သား၊  
၁၁၀-၁၁  
Lohan ရဲ့ ပီတီ၊ ၁၆၆; ၁၆၇  
စက္ကူထုပ် ကြက်သား၊ ၁၀၆; ၁၀၇  
သက်တံ သုပ်၊ 160; ၁၆၁ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ၃၃  
အနီအနမ်း  
ဂျုံမုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသော အသားဓာတ်တစ်မျိုး၊ ၁၅၇  
မွေ့ကြော် ဘရိုကိုလီ နှင့် တရုတ်၊ ၁၆၅ ကျပ် တရုတ်၊ 154; ၁၅၅  
ကောက်ရိုးမိုး ကိုလည်း ကြည့်ပါ။ မုန့်ညင်း ဂေါ်ဖီထုပ်၊  
ကြည့်ပါ။ မုန့်ညင်း အစိမ်းရောင်မုန့်ညင်း အစိမ်း၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၂၄၄; ၂၇

၁၃  
ချဉ်၊ 15; ၁၅  
မွေ့ကြော် အမဲသား အတူ ချဉ်၊ ၁၄၀  
N  
ခေါက်ဆွဲ၊ ၁၈-၁၉၊ ၂၄၅-၆; ၁၉  
အကြော် ပဲ ငါးပိ ငံပြာရည် အတူ၊ ၁၈၅; ၁၈၆ မွန်ဂိုလီးယား သိုး မီး အိုး၊  
၇၆-၇  
ကြည့်ပါ။ လည်း: buckwheat ခေါက်ဆွဲ; cellophane ခေါက်ဆွဲ;  
ကြက်ဥ ခေါက်ဆွဲ; ဆန် ခေါက်ဆွဲ; မြစ် ဆန် ခေါက်ဆွဲ; Tientsin fen  
ပိုင်း;  
ဦးဒေါင် ခေါက်ဆွဲ; ရီ ခေါက်ဆွဲ

အိ

ဆီ ၂၇၊ ၂၄၉-၅၀; ၂၇  
ပူတယ်၊ ငရုတ်သီး ဆီ၊ ၂၇၊ ၂၄၀၊ ၂၄၉; ၂၇  
ကမာ ငံပြာရည်၊ ၂၆၊ ၂၄၉; ၂၆  
အမဲသား ချို ၁၃၂  
မွေ့ကြော် ဂုံးကောင် ဌာ၊ 100-1 ကမာ၊ အခြောက်၊ ၂၂-၃; ၂၉;

၂၃

နှင့် ဆံပင် ပင်လယ်ရေဖျော်၊ ၂၃၁၊ ၂၃၇၊ ၂၃၇၊ ၂၃၇

**P**

ပန်ကီတံများ မန်ဒရင်း၊ ၁၉၇၊ ၂၀၀-၁; ၁၉၇၊ ၂၀၀-၁  
ပန် ငါးပိ၊ 192-3; ၁၉၃ ပန် ကြက်သား၊ ၂၁၅၊ ၂၁၇

၂၃၇

ကြက်သွန်နီနှင့် စက္ကူပါးပါးသိုးသငယ်၊ ၂၃၃၊ ၂၃၅; ၂၃၃

စက္ကူထုပ် ကြက်သား၊ ၁၀၆; ၁၀၇

နံနံပင်၊ တရုတ်၊ ၁၆၊ ၂၄၄; ၁၆

မြေပဲ ဆီ၊ ၂၇၊ 250; ၂၇

မြေပဲ ကွန် Pao

ကြက်သား၊ ၁၀၅; ၁၀၇

ပုလဲရောင် ဝက်

ဘောလုံးများ၊ ၁၃၆;

၃၇

ပဲစေ့ တိုဟူး

ဟင်းချို၊

၆၆

Yangch

ow

ကြော်

ဆန်၊

၂၁၃

*ကြည့်ပါ*

။ လည်း

သကြား

ပဲစေ့

များ

ပီကင်း ဂေါ်ဖီထုပ်၊ *ကြည့်ပါ။*

တရုတ် တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်ပီကင်း

ဘဲ၊ ၁၉၇၊ ၁၉၈-၉; ၁၉၆

ငရုတ်ကောင်း၊ Szechwan၊ ၁၆-

၁၇၊ ၂၄၅; ၁၇ ငရုတ်သီး

ငရုတ်ကောင်းစိမ်း အမဲသား black

bean ထဲမှာ ငံပြုရည်၊ ၁၂၉

ကြော်ထားသည်။

ကျပ် ငရုတ်ကောင်း

၁၅၂ ဖီးနစ်အမြီး ပုစွန်၊

အကြော်၊ ၅၈; ၅၉၈၊

pa ပဲ တိုဟူး၊ ၁၅၈-၉;

၁၅၈

ချဉ် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ *ကြည့်ပါ။* နှင်းနီ

ချဉ် ဂေါ်ဖီထုပ် ပီကင်း စတိုင်လ်၊

၁၉၇၊ 202; ၁၉၇ချဉ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကန်တုံ

စတိုင်လ်၊ ၅၇

လွင်ပြင် ပြုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၂၃၁၊ ၂၃၅;

၂၃၃လွင်ပြင် ကြော် ဆန်၊ ၁၅၅; ၁၇၇

Pock-ma ပဲ တိုဟူး၊ ၁၅၉

ဝက်၊ သနပ်ခါး တောင်တက်ခြင်း။ a သစ်ပင်၊ ၁၄၄

ပြုတ် မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်၊ ၁၇၆-၇; ၁၇၇

char-siu (ကန်တုံလူမျိုး ကင် ဝက်သား) ၁၃၈

ပုံဆောင်ခဲ သကြား ဝက် ဟော့၊ ၂၀၇၊ ၂၁၁;

၂၀၇

ဖြတ်ခြင်း၊ ၃၇

အကြော် ပဲငါးပိ ငံပြုရည် အတူ ခေါက်ဆွဲ၊ ၁၈၆-၇

အကြော် ငါးဟင်းခတ် လိပ်များ၊ ၅၆-၇; ၅၆

မျက်နှာနှစ်ထပ် အညှိရောင် ခေါက်ဆွဲ အတူ၊ ၁၈၂-၃

အခြောက် ကမာကောင် နှင့် ဆံပင် ပင်လယ်ရေဖျော်၊

၂၃၃၊

၂၃၇-၈; ၂၃၇

ငါး မွှေး ဖျက်စီး ဝက်၊ ၂၁၅၊ ၂၁၉; ၂၁၅၇၆ ဟင်းချို

အတူ နှင့် သစ်သား နား၊ ၆၄; ၆၅ ခြင်္သေ့ ခေါင်း၊

၂၃၃၊ ၂၃၆; ၂၃၇

မူရှူး ဝက်၊ ၁၄၀

ပုလဲရောင် ဝက် ဘောလုံး၊ 136;

၁၃၇Pock-ma ပဲ တိုဟူး၊ ၁၅၉

နှင်းနီ ဟင်းချို နှင့်အတူ၊ 207၊ 208; ၂၀၇ကင်

ဝက် ဝမ်း၊ ၁၄၆

ကြော်ထားသည်။ မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်၊ ၁၇၇-၈; ၁၇၇

ကြော်ထားသည်။ ကျပ် ငရုတ်ကောင်း၊ ၁၅၂

စင်္ကာပူ ကြော် ဆန် တုတ်၊ ၁၈၄; ၁၈၅

အထူး နွေဦး လိပ်များ၊ ၅၄-၅; ၅၅

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်-ဆား spareribs၊

၄၆

မွှေးကြော်၊ အတူ နှင်းနီ၊ ၁၃၅

Szechwan ရှောက်သီးနှင့် မွှေးကြော် ၁၃၉မွှေးကြော် ပဲ

အပေါက်များ အတူ ဖျက်စီး

ဝက်၊ ၁၂၄; ၁၅၅

မွှေးကြော် ကောက်ညှင်း ဆန်၊ ၁၇၁

စတော့၊ ၂၅၂

ကျပ် တရုတ် မှို 154; ၁၅၅ချိုမြိန် နှင့် အချဉ်

ဝက်၊ ၁၃၀; ၁၃၁

နှစ်ကြိမ်ချက်ပြုတ် ဝက်၊ ၁၂၇  
 အပြုစေရင်ဖြတ် ဝက်၊ ၁၃၃  
 Yin-Yang ဆန်း ၁၇၅  
 အလူး ဂျုံမှုန့်၊ ၂၁၊ ၂၄၇၊ ၂၁  
 ပုစွန် ကန်တုံ မီး အိုး၊ ၇၄-၆၊ ၇၅အကြော်  
 ဖိနပ်အမြီး ပုစွန်၊ ၅၈၊ ၅၉အကြော်  
 ဝမ်းတန်များ၊ ၅၂-၃၊ ၅၂-၃  
 လှည့်စားခြင်း၊ ၂၈  
 နဂါး ပုံသန်း နှင့် ဖိနပ် ကချန်ခြင်း၊ ၁၀၅  
 အခြောက်ကြော်၊ ၂၅၅၊ ၂၃၀၊ ၂၂၄  
 ရွှေ ပုစွန် ဘောလုံးများ၊ ၂၅၅၊ ၂၂၇၊ ၂၂၅  
 mining၊ ၃၈  
 ဟင်းခတ်ဆား စုစု  
 ပေါင်း ပုစွန် ခွံ ရောနှော ပဲ ငံပြာရည်၊ 80၊ 80  
 မွှေကြော်၊ ခွံ ခရမ်းချဉ်သီး ငံပြာရည်၊ ၁၀၁  
 ကျပ် ဝဏန်း ခြေသည်း၊ ၆၂၊ ၆၃  
 ထုပ်ပိုးထားသည်။ ခွံ ဆန် စက္ကူ၊ ၆၁  
 Yangchow ကြော် ဆန်း၊ ၂၀၇၊ ၂၁၃၊ ၂၀၆  
*ကြည့်ပါ။ လည်းပုစွန်*

R

မုန်လာဥ ဖြူရုံ  
 သက်တံ သုပ်၊ 160၊ ၁၆၁  
 ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ၃၃  
 အနီရောင် ပဲ ငါးပိ၊ ၂၅၊ ၂၄၈၊ ၂၅  
 ပန်ကိတ်၊ ၁၉၂-၃၊ ၁၉၃  
 အနီရောင် ပဲ (အဇူကီး ပဲ)၊ ၂၅၊ ၂၄၈၊ ၂၅  
 လှမိုက်၊ ၂၅၅၊ ၂၃၀၊ ၂၂၄  
 အနီအနမ်း ကြက်သား အတူ သစ်အယ်သီး၊  
 ၁၀၉အနီအနမ်း  
 ဂျုံမှုန့်စသည်မှကစီဓာတ်ထုတ်ခြင်းဖြင့်ရသော  
 အသားဓာတ်တစ်မျိုး၊ ၁၅၇  
 အနီအနမ်း ခွား လျှာ၊ ၁၄၅၊ ၁၄၆၊ ၁၄၇  
 ၁၅၊ ၂၄၄၊ ၁၅  
 ဟင်းချို အတူ ဝက်သား 207, 208;  
 ၂၀၆မွှေကြော် ဝက် အတူ၊ ၁၃၅

အနီရောင် ရှလကာရည်၊ ၂၇၊ 250၊ ၂၇  
 ဆန်း၊ ၁၈၊ ၂၄၅-၆၊ ၁၈  
 အမဲသား ကြော် ဆန်း၊  
 ၁၇၄ပြုတ်၊ ၁၇၀  
 လွင်ပြင် ကြော် ဆန်း၊ ၁၇၂၊ ၁၇၃  
 ပူလောင်သော ဆန် အတူ ပုစွန် နှင့်  
 ခရမ်းချဉ်သီးငံပြာရည်၊ ၉၀-၁  
 Yangchow ကြော် ဆန်း၊ ၂၀၇၊ ၂၁၃၊ ၂၀၆  
 Yin-Yang ဆန်း၊ ၁၇၅  
 ဆန်ကောက်ညှင်း ၁၈၊ ၂၄၆  
 ၁၈ ဘဲ ကျပ် အတူ၊  
 ၁၁၄-၁၅  
 ရတာနာရစ်ပါး ဆန် ပူတင်း၊ 233၊ 238-9၊ ၂၃၂  
 ပုလဲရောင် ဝက် ဘောလုံးများ၊ ၁၃၆၊ ၁၃၇  
 အနီရောင် ပဲ လှမိုက်၊ ၂၅၅၊ ၂၃၀၊ ၂၂၄  
 မွှေကြော်၊ ၁၇၁  
 ဆန် ခေါက်ဆွဲ၊ ၁၈၊ ၂၄၆၊ ၁၈  
 ဆန် စက္ကူ၊ ပုစွန် ထုပ်ပိုးထားသည်။ ခွံ၊ ၆၁

ဆန် တုတ်၊ ၂၄၆  
 စင်္ကာပူ အကြော်၊ ၁၈၄၊ ၁၈၅  
 ဆန်ရှာလကာရည် 27, 250; ၂၇မြစ် ဆန်  
 ခေါက်ဆွဲ၊ ၂၄၆ ကင် ဝက် ဝမ်း၊ ၁၄၆ ရောခဲ  
 သကြား၊ ၂၁၊ ၂၄၇၊ ၂၁  
 ပုံဆောင်ခဲ သကြား ဝက် ဟော့၊ ၂၀၇၊ ၂၁၁၊ ၂၀၇  
 လိပ် ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၃၊ ၃၃ ကျေးတော  
 ပေါင်း အမဲသား၊ ၁၂၆

၄

ဆားငန်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ၄၆  
 ငံပြာရည်၊ ၂၆၊ ၂၆  
 ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ"၊ ၁၆၉  
 အနက်ရောင် ပဲ၊ ၈၀၊ ၁၁၂၊ ၁၂၉၊ ၉၃၊ ၈၁၊ ၁၁၃  
 မုန့်၊ ၁၉၇၊ 205၊ ၁၉၇  
 အရသာအိုး၊ ၂၄၁  
 ချိုမြိန် နှင့် အချဉ်၊ ၅၂-၃၊ ၈၈-၉၀၊ ၁၃၀၊ ၅၂-၃၊ ၈၉  
 ချိုမြိန် ပဲ၊ ၂၆၊ ၂၄၀၊ ၂၄၈၊ ၂၆  
 ခရမ်းချဉ်သီး၊ ၉၀-၁၊ ၁၀၁  
 ဝက်အူရောင်း၊ အခြောက်၊ ၂၅၊ ၂၄၆-၇၊ ၂၂  
 စက္ကူထုပ် ကြက်သား၊ ၁၀၆၊ ၁၀၇မွှေကြော် ကောက်ညှင်း  
 ဆန်း၊ ၁၇၁  
 ကြော်ထားသည်။ ကြက်သား အသည်း၊ ၁၁၇  
 ကြော်ထားသည်။  
 မြောက်အတ္တလန္တိတ်တိုင်းသလောက်တစ်မျိုး၊ ၈၇  
 ကြော်ထားသည်။ မြောက်ပိုင်း ဖက်ထုပ်၊ ၁၇၇-၈၊ ၁၇၇ကြော်ထားသည်။  
 ကျပ် ငရုတ်ကောင်း၊ ၁၅၅  
 ကြက်သွန်နီ၊ ၁၆၊ ၂၄၅၊ ၁၆  
 ကိတ်မုန့်၊ ၁၇၈-၉၊ ၁၇၉  
 ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၃၄၊ ၃၄  
 ကျောက်ပုစွန် အတူ ဂျင်း နှင့် ၉၆-၈၊ ၉၇ စက္ကူပါးပါး သိုး အတူ၊  
 ၂၃၃၊ ၂၃၅၊ ၂၃၆ကြော်ထားသည်။ ကြက်သား အသည်း၊ ၁၁၇  
 ထန် ခေါက်ဆွဲ အတူ ဂျင်း နှင့်၊ ၁၈၇ရုံးကောင် (အခြောက်)၊ ၂၅-၃၊ ၂၄၇၊  
 ၂၃  
 ဟင်းချို၊ ၆၇  
 ရုံးကောင် (လတ်ဆတ်)၊ ကန်တုံ မီး အိုး၊ ၇၄-၆၊ ၇၅ပေါင်း ခွံ အဆိုပါ အနံ့၊

50; ၅၁

မွေကြော်၊ ခွံ ကမာ ငံပြာရည်၊ 100-1 ပေါက်တတ်ကရ  
ကြက်ဥ အတူ တရုတ် ငရုတ်သီး၊ ၁၀၈ပင်လယ် ဘေ့စ်

အကြည်ရေနေ့၊ ၂၂၅၊ ၂၂၈၊ ၂၂၅

ပင်လယ်စာ၊ ကြည့်ပါ။ တစ်ဦးချင်း အမျိုးအစားများ ၏  
ပင်လယ်စာ နှင့် ငါး

"ပင်လယ်ရေမှော်" ၁၉၇၊ 204; ၁၉၆

နှမ်း ဆီ၊ ၂၇၊ 250; ၂၇

နှမ်း ငါးပိ၊ ၂၆၊ ၂၄၉; ၂၆

နှမ်း အစေ့များ၊ ၁၇၊ ၂၄၅၊ ၂၄၉; ၁၇

ကြက်သွန်နီ၊ ၁၆၊ ၂၄၅; ၁၆

Shaohsing ပိုင်၊ ၂၇၊ 250; ၂၇

ငါးမန်း ဆူးတောင်၊ ၂၂-၃၊ ၂၄၇; ၂၃

ဟင်းချို၊ ၇၂-၃

ဖျက်စီး ကြက်သား အတူ Tientsin fen ပိုင်၊ ၄၄; ၄၅

ပုစွန် (အခြောက်)၊ ၂၂-၃; ၂၃

မွေကြော် တရုတ် တရုတ်နံနံ

ဂေါ်ဖီထုပ် အတူ၊ ၉၄; ၉၅ပုစွန်

(လတ်ဆတ်): ပြတ်သား မွေကြော် ပုစွန်၊

၄၇

စင်္ကာပူ ကြော် ဆန် တုတ်၊

၁၈၄; ၁၈၅ ပူလောင်သော

ဆန် အတူ ခရမ်းချဉ်သီး

ငံပြာရည် နှင့်၊ ၉၀-၁အထူး

နွေဦး လိပ်များ၊ 54-5; ၅၅

ကြ

ညှပ်ပါ

လည်း

ပုစွန်

ပုစွန်

ခေါက်

ဆွဲ၊ ၁၉

ပုစွန်

ငါးပိ၊

၂၆၊

၂၄၉;

၂၆

မွေ

ကြော်

ရေဘ

ဝဲ၌၊

၉၂

ငွေ တရုတ်စီးသီး၊ ကြည့်ပါ။ ginkgo အခွံမာသီး

ငွေ ချည် ပေါင်မုန့်၊ ၂၁၅၊ ၂၂-၃; ၂၁၄၊ ၂၂၃

စင်္ကာပူ ကြော် ဆန် တုတ် ၁၈၄ ချောင်၊ ၁၈၅

ပူလောင်သော ဆန် အတူ ပုစွန် နှင့်

ခရမ်းချဉ်သီး ငံပြာရည်၊ ၉၀-၁

ဆေးလိပ်သောက်သည်။ ဘဲ၊ Szechwan

စတိုင်လ်၊ ၁၁၆

"ဆေးလိပ်" ငါး ရှန်ဟိုင်၊ စတိုင်၊

207, 209; ၂၀၆နှင့် ပဲစေ့၊

ကြည့်ပါ။ သကြား ပဲစေ့များ

မိနပ်အောက်ခံအသား: ကန်တုံ မီး အိုး၊ ၇၄-

၆; ၇၅ဟင်းချို: ပဲ တိုဟူး၊ ၆၆

ပဲ တိုဟူး အတူ ငါး စတော့၊ စာပုဂံများ

အသိုက်၊ ၇၁

ကန်တုံ မီး အိုး၊ 74-6; ၇၅ကန်တုံ

ဝမ်တန်၊ ၇၀-၁

အခြောက် ဂုံးကောင်၊ ၆၇

ကြက်ဥ တစ်စက်၊ ၆၆

ဂျင်၊ အတူ ဝက် နှင့် သစ်သား နား၊ ၆၄; ၆၅

ပူတယ်။ နှင့် အချဉ်၊ ၂၅၊ ၂၁၈; ၂၁၄

နှင်းနီ အတူ ဝက်၊ ၂၀၇၊ 208; ၂၀၇

ငါးမန်း တောင်၊ ၇၂-၃

ပြောင်းဖူးအချို၊ ၇၈

ဆောင်းရာသီ သားမသီး နှင့် ကြက်သား ကတ္တီပါ။

၇၉ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး ကြွပ်၊ ၆8; ၆၉

ပဲပုပ် ငါးပိ၊ ၂၅၊ ၂၄၈; ၂၅

ပဲပိစပ်၊ ၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆၊ ၂၄၈၊ ၂၄၉

ပဲပိစပ် ငံပြာရည်၊ ၂၆; ၂၆

ပဲပိစပ် ငံပြာရည် ကြက်သား

၁၂၁ အထူး နွေဦး လိပ်များ၊ ၅၄-

၅; ၅၅ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်-

ဆား ပုစွန်၊ ၉၉

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်-ဆား spararibts၊ ၄၆

နံ့သာမျိုး၊ ၁၆-၁၇၊ ၂၄၄-၅; ၁၆-၁၇

ဟင်းနွယ်ရွက်: ကန်တုံ မီး အိုး၊ ၇၄-၆; ၇၅

မွေကြော်၊ ခွံ ပဲ တိုဟူး "ဒိန်ခဲ" ငံပြာရည်၊ ၁၆၉နေ့ဦး

အစိမ်းရောင်၊ "ပင်လယ်ရေမှော်" 197၊ 204; ၁၉၆

နွေဦး ကြက်သွန်နီ၊ ကြည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ

နွေဦး လိပ် ထုပ်ပိုး၊ ၁၈၊ ၂၄၆; ၁၈

နွေဦး လိပ်များ၊ ၅၄-၅၊ ၅၅

ရေဘဲ: မွေကြော် ခွံ ပုစွန် ငါးပိ၊ ၉၂

ကြယ်ပွင့် ကုလားပဲ၊ ၁၆၊ ၁၇; ၂၄၅; ၁၇

ပဲပိစပ် ငံပြာရည် ကြက်သား၊ ၁၂၁

ပေါင်း ပုစွန် ချောနော့ ပဲ ငံပြာရည်၊ 80; စာပေါင်း ဂုံးကောင်

ခွံ အဆိုပါ အခွံ၊ 50; ၅၁

ပေါင်း ထရောက်ရေချိုငါး အတူ အနက်ရောင် ပဲ နှင့်  
 ကြက်သွန်ဖြူ ၉၈မီးသင်္ဘော၊ ကြည့်ပါ။ ဝါး မီးသင်္ဘော  
 ရေနေ့ငွေ ၃၀၊ ၄၃; ၃၀၊ ၄၄  
 မွေကြော် ပဲ အပင်ပေါက်၊ ၁၆၄  
 ခြစ်ထားသောဝက်သားနှင့် ပဲပင်ပေါက်ကြော် 124; ၁၂၅  
 မွေကြော် အမဲသား အတူ ချဉ် မုန့်ညင်း အစိမ်း၊ ၁၄၁  
 မွေကြော် ဘရိုကိုလီ နှင့် တရုတ် မှို ၁၆၅ မွေကြော်  
 ကြက်သား အတူ သကြား၊ ပဲစေ့၊ ၁၀၄  
 မွေကြော် တရုတ် ဘရိုကိုလီ အတူ အမဲသား၊ ၁၄၇  
 တရုတ်နံနံ ပင် ဂေါ်ဖီ ကြော် အတူ အခြောက်  
 ပုစွန်၊ ၉၄; ၉၅  
 ပဲငံပြာရည်ဖြင့် ဂုံးကြော် ၉၃ သရက်သီးနှင့်  
 အမဲသားလွှာကြော် ၂၂၉ မွေကြော် ငါး  
 အသားလွှာ၊ ၈၂-၃  
 မွေကြော် ကောက်ညင်း ဆန်၊ ၁၇၁  
 နှင်းနီနှင့် ဝက်သားမွေကြော် ၁၃၅ ဝက်သား  
 မွေကြော် Szechwan နှင့်  
 ထိန်းသိမ်းထားသည်။  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၁၃၉  
 မွေကြော် ပုစွန် ၁ ခရမ်းချဉ်သီး ငံပြာရည်၊ ၁၀၁  
 မွေကြော် ဂုံးကောင် ၌ ကမာ ငံပြာရည် 100-1  
 တိုဟူး "ဒိန်ခဲ" ဆော့စ်တွင် ဟင်း နု နွယ်ကြော် ၁၆၉မွေကြော်  
 ရေဘဲ ၌ ပုစွန် ငါးပိ၊ ၉၅  
 မွေကြော်၊ ၄၀-၁; ၄၀-၂  
 စတော့၊ ၂၄၂  
 ကောက်ရိုး၊ မှို၊ ၂၀၊ ၂၄၇-၈; ၂၀  
 ရတနာရစ်ပါး သက်သတ်လွတ် စုဝေးမှု၊ ၁၄၈; ၁၄၉  
 ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး ပြတ်သား ဟင်းချို၊ ၆၈; ၆၉  
 ကြည့်ပါ။ လည်း မှို  
 ကျပ် တရုတ် မှို၊ ၁၅၄; ၁၅၅ကျပ် ဂဏန်း  
 ခြေသည်။ ၆၂; ၆၃  
 သကြား၊ ကျောက်၊ ၂၁၊ ၂၄၇; ၂၁  
 သကြား သို့မဟုတ် နှင်း ပဲစေ့၊ ၁၃၊  
 ၂၄၃; ၁၃အထူး နွေဦး လိပ်များ။

54-5; ၅၅  
 မွေကြော်  
 ကြက်သား  
 အတူ၊ ၉၈; ၉၉  
 မွေကြော် ငါး  
 အသားလွှာ၊ ၈၂-  
 ၃  
 ချိုမြိန် နှင့် အချဉ် ဝက်၊  
 ၁၃၀; ၁၃၁ ချိုမြိန် နှင့်  
 အချဉ် ငံပြာရည်၊ ၈၈-  
 ၉၀၊ ၁၃၀  
 ချိုမြိန် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၂၆၊ ၂၄၀၊ ၂၄၈; ၂၆  
 ပြောင်းဖူးအချို၊ ဟင်းချို၊ ၇၈  
 Szechwan ငရုတ်သီး ငါးပိ၊ ၂၅၊ ၂၄၀၊  
 ၂၄၈; ၂၅

ကျစ်သည်။ ငါး Hunan-Szechwan စတိုင်း၊ ၈၆Szechwan  
 ငရုတ်ကောင်။ ၁၆-၁၇၊ ၂၄၅; ၁၇  
 Szechwan ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၁၅၊ ၂၄၄; ၁၅  
 ဆလတ်ထုပ် ကြက်သား၊ ၁၁၀-၁၁မွေကြော် ဝက် အတူ၊ ၁၃၉

**T**  
 အခွံပွလိမ္မော်သီး အခွံ (အခြောက်)၊ ၂၁၊ ၂၄၈; ၂၁အမဲသား အတူ  
 ထိန်းသိမ်းထားသော၊ ၁၄၂; ၁၄၃  
 ပိန်ညှာ၊ ၁၄၊ ၂၄၄; ၁၄  
 နည်းစနစ်များ၊ ၂၂-၄၃; ၂၂-၄၄  
 ဖြတ်တောက်ခြင်း။ အသား၊ ၃၆-၉; ၃၆-၉  
 ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၃၂-၃၅; ၃၂-၃၅  
 ကြော်၊ ၄၂; ၄၂  
 လှည့်စားခြင်း။ ပုစွန်၊ ၃၃; ၃၃  
 ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း။ မှို၊ ၃၈; ၃၈  
 ရေနေ့ငွေ၊ ၄၃; ၄၃  
 မွေကြော်၊ ၄၀-၂; ၄၀-၂  
 Tientsin ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြည့်ပါ။ တရုတ် တရုတ်နံနံ ဂေါ်ဖီထုပ်Tientsin fen  
 ပိုင် (ခေါက်ဆွဲ)၊ ၁၉၊ ၂၄၆; ၁၉  
 ဖျက်စီး ကြက်သား အတူ၊ 50; ၅၁  
 ခရမ်းချဉ်သီး ပူလောင်သော ဆန် အတူ ပုစွန် နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးငံပြာရည်၊  
 ၉၀-၁  
 မွေကြော် ပုစွန် ၁ ခရမ်းချဉ်သီး ငံပြာရည်၊ ၁၀၁Yin-Yang ဆန်၊  
 ၁၇၅  
 လျှာ- အနီအနမ်း နွား လျှာ၊ ၁၄၅  
 ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်နီနှင့် ခေါက်ဆွဲခြောက် ၁၈၇ အကြည်ကြာစံ၊ cellophane  
 ခေါက်ဆွဲကို ကြည့်ပါ ။ ပဲအနက်ရောင်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပေါင်းထားသော  
 ငါးကြီး ၉၈နစ်ကြိမ်ချက်ပြုတ် ဝက်၊ ၁၂၇  
**U**  
 ဦးခေါင် ခေါက်ဆွဲ၊ ၁၉၊ ၂၄၆; ၁၉  
**V**  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ၁၂-၁၅၊ ၂၄၃-၄; ၁၂-၁၅  
 ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ၃၂-၅; ၃၂-၅  
 ချဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကန်တုံ စတိုင်လ်၊ ၅၇လွင်ပြင် ပြုတ်၊ 233,  
 235; ၂၃၃  
 ကြည့်ပါ။ လည်း တစ်ဦးချင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ကြာဇံ၊ ပွင့်လင်းမျှ ကြည့်ပါ။ cellophane ခေါက်ဆွဲ  
ရှာလကရည်၊ ၂၇၊ 250; ၂၇

### 3 ဗလျူ

ရေ သစ်အယ်သီး၊ ဂျုံ၊ ၂၁; ၂၁

ရေ သစ်အယ်သီး၊ ၁၄၊ ၂၄၄; ၁၄

အကြော် ငါးဟင်းခတ် လိပ်များ၊ 56-7; ၅၆

ရွှေ ပုစွန် ဘောလုံးများ၊ ၂၅၊ ၂၇; ၂၅

ကျပ် တရုတ် မှို၊ ၁၅၄; ၁၅၅

Whampoa မွေကြော် ကြက်ဥ၊

၁၂၀ ပုံ။

ပျံ့မွန်စသည်မှ ကစီဇာတ်ထုတ်ခြေ

င်းဖြင့်ရသော အသားဓာတ်တစ်

မျိုး၊ ၁၅၆-၇; ၁၅၆

အဖြူရောင်ဖြတ် ဝက်၊ ၁၃၃

မိုးမခ ကြက်သား၊ ၅ အနက်ရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၁၁၂;

၁၃၀ ဝိုင်၊ ၂၇၊ 250; ၂၇

ငါး၊ ၅ a ဝိုင် ငံပြာရည်၊ ၁၉၇၊ 203; ၁၉၇

ဆောင်းရေသီ သခွားမသီး၊ ၂၄၊ ၂၄၄; ၂၄

နှင့် ကြက်သား ကတ္တီပါ

ဟင်းချို၊ ၇၉ woks၊ ၂၈၊ ၂၈-၉

ကြော် 42; ၄၃

ပြတ်ခြင်း၊ ၄၃

မွေကြော်၊ ၄၀-၂; ၄၀-၂

ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး၊ ၁၈၊ ၂၄၆; ၁၈

ကန်တုံ ဟင်းချို၊ ၇၀-၁

ကြော် 52-3; ၅၂-၃

ဝမ်တန် ထုပ်ပိုး ပြတ်သား ဟင်းချို၊ ၆၈;

မိသစ်သား နား (မှို)၊ ၂၀၊ ၂၄၈; ၂၀

ဂျင်း ဟင်းချို အတူ ဝက် နှင့်၊ ၆၄; ၆၅

### Y

Yangchow ကြော် ဆန်း၊ ၂၀၇၊ ၂၁၃; ၂၀၆

အဝါရောင် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၂၅၊ ၂၆၊ ၂၄၈; ၂၅၊ ၂၆

ချိုမြိန် ပဲ ငံပြာရည်၊ ၂၆၊ ၂၄၀၊ ၂၄၈; ၂၆

Szechwan ငရုတ်သီး ငါးပိ၊ ၂၅၊ ၂၄၀၊ ၂၄၈; ၂၅

အဝါရောင် ပဲ၊ ၂၅၊ ၂၄၈; ၂၅

ကြေမွန် ၅ a ငံပြာရည်၊ ၂၅၊ ၂၄၈; 25 ;

ပေါင်း ပုစွန် ၅ ရောနှော ပဲ

ငံပြာရည်၊ 80; ကအဝါရောင် ပဲ ၅

ဆား ငံပြာရည်၊ 25, 249; ၂၅

ရီ ခေါက်ဆွဲ၊ ၂၄၆; ၁၉

ပြတ်ခြောက်၊ ၁၈၀; ၁၈၁

Yin-Yang ဆန်း၊ ၁၇၅



# အသိအမှတ်ပြုချက်များ

ဘို့ သူတို့ရဲ့ ကူညီကြပါ on အဆိုပါ ၂၀၀၆ ထုတ်ဝေမှု ၏ ဒီ စာအုပ်၊ ဒေါလင် Kindersley ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အဆိုပါ အိမ်စီးပွားရေးပညာရှင်များ လေီဇာ ပုတ်ခတ်၊ အင်ဂျလာ Boggiano နှင့် Linda Tubby; ဟယ်လင် Trent ဘို့ သူမ အလုပ် on စတိုင်ခြင်း။ အဆိုပါ အသစ်ဓာတ်ပုံပညာ၊ ပေါလ် Banville ဘို့ သူ့ ပုံဥပမာ နှင့် အလမီ နှင့် ဒန်းနစ် ကော့သည်။ ဘို့ သူတို့ရဲ့ ကြင်နာပါ။ ခွင့်ပြုချက် ရန် မျိုးပွား အဆိုပါ ပုံ on စာမျက်နှာ ၈။

ဒေါလင် Kindersley ပါ လည်း ကြိုက်တယ်။ ရန် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ on အဆိုပါ မူရင်းထုတ်ဝေမှု ၏ ဒီ စာအုပ်- အဆိုပါ အယ်ဒီတာ ဖီယိုနာ MacIntyre၊ အဆိုပါ အနုပညာ အယ်ဒီတာ တရားစွဲ ထပ်တိုက် နှင့် အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အယ်ဒီတာ အေမီ ကာရိုး။ ကျေးဇူးပါ။ လည်း သွား ရန် ဘာဘရာ Croxford ဘို့ ကနဦး အလုပ် on အဆိုပါ ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ ချင်း Yu-ling နှင့် ချာလင် Stolper ဘို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ယ်-ကရီယာ ဌိ ဓာတ်ပုံပြပွဲ အစည်းအဝေးများ၊ ချင်း Hsueh-lien နှင့် Kuo Kang ချန် ဘို့ သူတို့ရဲ့ အနုပညာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အဆိုပါ stylist တစ်ပြား Markham နှင့် ပေါလ် ဝီလျံဘို့ ဓာတ်ပုံပညာ။

ငါ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အဆိုပါ လိုက်နာပါ။ ဘို့ အားပေးစကား နှင့် ကူညီသည်။ ငါ့ကို စတင်သည်။ on အချက်အပြုတ် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်- ဂျီအန် Collingwood-Anstey၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဘရိုင်ယန်၊ Pamela Harlech၊ နန်စီ Royal၊ Alice Tessier နှင့် ကယ်ရီလိုင်း Waldegrave။ ကျေးဇူးပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လည်း ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် လူ့ဒါန်းခဲ့သည်။ စိတ်ကူးများ နှင့် ပစ္စည်းများနှင့် ရန် အဲဒါတွေ အတူ ဘယ်သူလဲ။ ငါ ရှိသည် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အမျိုးမျိုး ရှုထောင့် ၏ အဆိုပါ စာအုပ်- လန် ဒေးဗစ်ဆန်၊ Hilda ဟို၊ ကက်သရင်း ဟွမ်၊ Kester Kong၊ မေ Kong၊ Charlene Stolper။

ဒါကြောင့် ရန်အောင်ရင်ခွင်၊ Agnes တန်၊ စားဖိုမှူး မြည် Yi-ling နှင့် စားဖိုမှူး ဝူး Kwun ငါ နံနက် အထူးသဖြင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ရန် ချင်း Yu-ling ဘို့ မျှဝေခြင်း။ အတူ ငါ့ကို သူမ ဗဟုသုတ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု on ပီကင်း နှင့် Szechwan ချက်ပြုတ်။ နောက်ဆုံး၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အနည်းဆုံး၊ ငါ ဆန္ဒ ရန် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အဆိုပါ အယ်ဒီတာများ၊ ဘာဘရာ Crawford နှင့် ဖီယိုနာ MacIntyre နှင့် အဆိုပါ ဒီဇိုင်းဆွဲ ဆူး အထပ်တိုက်၊ သူတို့ရဲ့ အယ်ဒီတာ့အဘော် နှင့် အနုပညာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဌိ ပုံသဏ္ဍာန် အဆိုပါ စာအုပ်

Yan-kit So ၁၉၈၄

# THE စာရေးသူ

ယံ-ကရိယာ ဒါကြောင့် (၁၉၃၃-၂၀၀၁)၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a  
 လူသိများသည်။ တရုတ် အချက်အပြုတ် ကျွမ်းကျင်သူ  
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အောင်မြင်စွာ သရုပ်ပြခဲ့သည်။ သူမ အထူး  
 နည်းပညာများ နှင့် ချက်ပြုတ်နည်းများ မှာ ဦးဆောင် လန်ဒန်  
 အချက်အပြုတ် ကျောင်းတွေ အပါအဝင် Leith ရဲ့ ကျောင်း ၏  
 အစားအသောက်နှင့် ပိုင်။ မွေးတယ်။ ၌ ချုံရှုန်၊ တရုတ်၊  
 ထမြောက်သည်။ နှင့် ပညာတတ် ၌ ဟောင် ကောင်၊ နှင့် နောက်ပိုင်း  
 ၌ လန်ဒန်၊ ယံ-ကရိယာ သုံးစွဲခဲ့သည်။ အချို့ အချိန် ၌ အိန္ဒိယ နှင့်  
 အဆိုပါ ယူအက်စ်အေ၊ ဒါပေမယ့် ဘို့ အများဆုံး ၏ သူမ ဘဝ  
 နေထိုင်ခဲ့သည်။ ၌ လန်ဒန်။

ယံ-ကရိယာ ဒါကြောင့် သည် အဆိုပါ စာရေးသူ ၏  
 မြောက်မြားစွာ စာအုပ်များ နှင့် ဆောင်းပါးများ on တရုတ်  
 ဟင်းလျာ နှင့် သူမ လူ့ဒါန်းခဲ့သည်။ ချက်ပြုတ်နည်းများ နှင့်  
 အင်္ဂါရပ်များ on ဒေသဆိုင်ရာ ချက်ပြုတ် ရန် သီဟ  
 သယ်ဆောင်သူ မီးဖိုချောင် ။ သူမ ကျင်းပသည်။ a Ph.D ၌  
 သမိုင်း ထံမှ အဆိုပါ တက္ကသိုလ် ၏ လန်ဒန် နှင့် ဘာသာပြန်  
 အများအပြားတရုတ် တိုတို ပုံပြင်များ ဘို့ ထုတ်ဝေမှု အားဖြင့်  
 အဆိုပါ တရုတ် တက္ကသိုလ်၏ ဟောင် ကောင်။