

# မာတိကာ

## contents

နိဒါန်း 10  
 လိုအပ်သောကိရိယာတန်ဆာပလာများ 14

ဆူဂိုအစားအစာမှာပါဝင်သောပစ္စည်းများ 18

လတ်ဆတ်တဲ့ငါး  
 လှတိုင်းနှစ်ခြိုက်ကြတဲ့ အမျိုးအစားများ  
 ပုစွန်  
 ငါးညို  
 ငါးရေခဲ  
 ပြည့်စုံတဲ့ငါး  
 သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
 အခြားလိုအပ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းအချို့

အခြေခံပြုလုပ်နည်းပညာများ 30

ဆူဂိုထပ်ဆင့်ချက်ပြုတ်နည်း  
 အပူပေးခြင်းပြီးသားငါးကို အစားအစာရိုက်လှိုင်းဖြတ်ပြင်ဆင်နည်း  
 ပုစွန်များကို ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်နည်း  
 ဖက်ကရယ်ငါးကို မွှေးဖွံ့ပြင်ဆင်နည်း  
 ကြက်ဥလိပ်ကြော်ပြုလုပ်နည်း  
 တွဲဖက် သုံးစားရတဲ့ ချင်းသနပ်ပြုလုပ်နည်း

ဆူဂိုအတွက် လှပအောင်ပြင်ဆင်ရသော အဆင်တန်ဆာများ 42

ဆာဂိုပိ 48

ရိုးရှင်းတဲ့ ဆာဂိုပိပြုလုပ်နည်း  
 တူနာနှင့် ရေညှိလိပ်နည်း  
 ဖါးရွာသေးထယ်သော ဆူဂိုလိပ်ပြုလုပ်နည်း ၅၅  
 သေးထယ်သော သွားသီး ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 သေးထယ်သော ဆယ်လ်မွန်ငါး ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 သေးထယ်သော ကြက်ဥဆူဂိုလိပ်နည်း  
 မုန့်ဟော့သနပ် ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 ကညွတ်နဲ့ ဝါသောဘီပါဝင်တဲ့ ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 ဂျပန်နေ့လယ်စာ ထောင်းဘူး  
 မုန့်ဟော့နဲ့ ဆူဂိုလိပ်နည်း

ထူသော ဆူဂိုလိပ်ပြုလုပ်နည်း 67

ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် ထောပတ်သီးပါဝင်သော ဆူဂိုလိပ်အထူးပြုလုပ်နည်း  
 တူနာငါးနှင့် ဆလတ်ရွက်ပါဝင်သော ဆူဂိုလိပ်ပြုလုပ်နည်း  
 မုန့်ဟော့သနပ်နှင့် သွားသီးပါဝင်သော ဆူဂို  
 သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် ဆူဂိုလိပ်  
 ထုထဲသော ကယ်လီဖိုးနီးယားဆူဂိုလိပ်  
 အကြော်ခဲနှင့် ကြော်ထားသော ပုစွန်ပါဆူဂိုလိပ်  
 ကြက်ဥခဲပါကြော်နှင့် သွားသီးပါဝင်သော ဆူဂိုလိပ်

အတွင်းအပြင်ဆူဂိုလိပ်နည်း 81  
 ကယ်လီဖိုးနီးယား အတွင်းအပြင် ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 ငါးရှည်နှင့် သွားသီးပါဝင်သော အတွင်းအပြင် ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် ထောပတ်သီးပါဝင်သော အတွင်းအပြင်ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် အတွင်းအပြင် ဆူဂိုလိပ်နည်း

လက်ဖြင့်လိပ်ရသော ဆူဂိုလိပ် 93

လက်ဖြင့်လိပ်ရသော တူနာငါးနှင့် သွားသီးပါ ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 လက်ဖြင့်လိပ်ရသော ကယ်လီဖိုးနီးယား ဆူဂိုလိပ်  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ရသော စာမိပုဂ္ဂဟင်သီးဟင်ရွက် ဆူဂိုလိပ်နည်း  
 ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် သွားသီးပါဝင်သော ဆူဂိုလိပ်  
 လက်ဖြင့်လိပ်ရသော ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် ထောပတ်သီးပါ ဆူဂိုလိပ်  
 သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် ဆူဂိုလိပ်

လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ပုံစံတိုင်းနိုင်သော ဆူဂိုလိပ်အမျိုးမျိုး 107

လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ရတဲ့ ဆယ်လ်မွန်ငါးလိပ်  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ရတဲ့ ကြက်ဥလိပ်ကြော် ဆူဂိုလိပ်  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်သော တူနာငါးပါ ဆူဂို  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်သော ပုစွန်ပါဆူဂိုလိပ်  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ပြည့်စုံပြီး ချင်း ဆူဂိုလိပ်  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ပုံစံတိုင်းနိုင်သော ဆူဂိုလိပ်  
 လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ပုံစံတိုင်းနိုင်သော ကညွတ်နဲ့ ဆူဂို  
 တိုက်သင်္ဘော သတ္တုနှင့် ဆူဂိုလိပ်  
 တိုက်သင်္ဘောပုံသဏ္ဍာန် ကကန်းသားပါ ဆူဂို

အမျိုးအစားစုံလင်စွာပါဝင်သည့် ဆူဂိုစားစရာ 127

ပန်းကန်ဆုံဆုံဖြင့်ဆင်သုံးသော နိုင်တဲ့ တိုက်စာစာတိုင်းလ် ဆူဂို  
 သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် အမျိုးအစားစုံ ပါဝင်သော ဆူဂို

ပုံစံသွင်းခွက်နှင့် ပြုလုပ်ရသော ဆူဂို 133  
 ပုံစံခွက်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော အရသာရှိဖက်ကရယ်ငါးဆူဂို  
 ပုံစံခွက်ဖြင့် ပြုလုပ်သော ဆယ်လ်မွန်ငါးပါဆူဂို  
 ပုံစံခွက်ဖြင့် ပြုလုပ်သော ငါးရှည်ဆူဂို

အသာသွတ်ထည့်သည့် ဆူဂို 141

အသာသွတ်ထည့်ပြီး ပြုလုပ်ရသော ဆူဂို  
 ပြည့်စုံပြီး ချင်းတို အသာသွတ်ထားတဲ့ ဆူဂို  
 ကြက်ဥလိပ်ကြော်တို အသာသွတ်ပြုလုပ်တဲ့ ဆူဂို

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြီးပြည့်စုံစေမည့် ဂျပန်ရိုးရာ

ဟင်းချိုအမျိုးမျိုး 151

ပုစွန်ငါးစင်တဲ့ ဟင်းချိုရည်ကျ  
 တိုထုထိုင်သော ဝီဆိုဟင်ရည်  
 ငါးဖြူအသား ပါဝင်သော ဟင်းရည်ကျ

ဆူဂိုနှင့် ပတ်သက်သော သိပ္ပံပညာရပ်

ဓလေ့ထုံးတမ်းများ 158

ဆူဂိုနှင့် အတူတွဲဖက်တည်ခင်းနိုင်သော

အဖျော်ယမကာများ 160

ဆူဂိုပြုလုပ်ရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သော

အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနည်း 162