ဒီ တအုပ်မှာ မတင်တင်ဦးရဲ့လက်ရာ၊ Master Chef Myanmar Season 1 Winner တစ်ယောက်ရဲ့ လက်ရာတွေကို တွေ့ရမှာပါ။ သာမန်မြန်မာဟင်းချက်စာအုပ်တွေနဲ့ ဘာတွေကွာခြားသလဲဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေက အရမ်းလှတယ်။ အဓိကက ဘာလဲဆိုတော့ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ အဓိကပစ္စည်းတွေ၊ ပံ့ပိုးပစ္စည်းတွေကို နောက်ထပ်တစ်ဆင့် မတင်တင်ဦးရဲ့လက်စွမ်း၊ ပီတိ၊ သတ္တိနှင့် ယုံကြည်ခြင်းတွေနဲ့ ရေးလိုက်တဲ့ Recipes တွေဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ဟာ မြန်မာ့ဟင်းချက်လောကမှာဆိုရင် မှတ်တမ်းတင်နိုင်တဲ့ စာအုပ်ဖြစ်လာမယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မတင်တင်ဦးကလည်း Master Chef Myanmar Season 1 Winner ဖြစ်တာကြောင့် သာမာန်ရိုးကျအမျိုးသမီးတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီဟင်းပွဲတွေကို ချက်နိုင်ဖို့အရေးကြီးဆုံးနဲ့ သတ္တိ၊ ပီတိ၊ တီထွင်ကြံဆမှု၊ ပါရမီရှိတဲ့ စားဖိုမှူး တစ်ယောက်လို့ ထင်မှတ်လို့ရပါတယ်။

ဦးရဲထွဋ်ဝင်း (ခ) ဦးရှာဝီ
Master Chef Myanmar Judge

မင်္ဂလာပါရှင်...

ကျွန်မကတော့ မတင်တင်ဦးပါ။ အစားအစာတွေကို ချက်ပြုပေးရတာ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်နေတတ်သူ တစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်မရဲ့ဝါသနာကြီးမှုကြောင့် အခုတော့ *Master Chef Myanmar Season 1 Winner* မတင်တင်ဦးဆိုပြီး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဖေဖေ့ရဲ့ပြောဆိုဆုံးမမှုတွေက ဘဝမှာ အမြဲကို သတိတရနဲ့ အမှတ်ရှိနေစေခဲ့ရပါတယ်။ ဒီ Winner ဆုမှာလည်း ဖေဖေ့ရဲ့အငွေ့အသက်တွေ အများကြီး ပါဝင်နေပါတယ်။ စိတ်မကောင်းစရာတစ်ခုကတော့ ဒီနေ့ ဒီစာအုပ်လေး ထုတ်ဝေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့ဖေဖေ အနားမှာမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေပဲ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရပါစေ၊ ဖေဖေ့ရဲ့ ပြောဆိုဆုံးမခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေက အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ခွန်အားတွေ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ ဒီစာအုပ်လေးကို ထုတ်ဝေဖို့ဖြစ်လာရတာ ကလည်း ကျွန်မ ဆုရပြီးနောက်ပိုင်း ချက်ပြုတ်ရေး အစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်ရိုက်ကူးရင်း *Food Magazine* ရဲ့ စတင်တည်ထောင်သူ ကိုသုတနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးတော့ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာလေးတွေကို ချက်တတ်တဲ့သူရော၊ မချက်တတ်တဲ့သူတွေပါ အလွယ်တကူ လိုက်ချက်နိုင်ပြီး ကျန်းမာလှပတဲ့ ဘဝတွေကို ပိုင်ဆိုင်ကြဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ချက်ပြုတ်နည်းတွေကလည်း ပရိသတ်တွေအတွက် ရိုးအီသွားတာမျိုး မရှိစေဘဲ စာအုပ်လှန်လိုက်တိုင်း အမြဲအလွယ်တကူ ချက်နိုင်မယ့် ဟင်းမျိုးတွေကို တွေ့ရမှာပါနော်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းကို အနုပညာတစ်ရပ်လို့ တင်စားမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မကတော့ ဒီအနုပညာကို အမြဲခုံမင်နေရှင်သူတစ်ယောက်ပါပဲ။

တင်တင်ဦး

မတင်တင်ဦးရဲ့ အချက်အပြုတ်ဘဝအစ

အချက်အပြုတ်လောကကို ဘယ်လိုရောက်လာလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့အဘိုးတွေ လက်ထက်ကတည်းက မိတ်ဆွေမိသားစုဆိုပြီး စားသောက်ဆိုင်ကြီးရှိတယ်။ မိသားစု အကုန်လုံးက နေ့စဉ်မီးဖိုချောင်ထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်ဆုံးရတယ်။ အဲဒီကနေမှ ဒီအစားအသောက် အချက်အပြုတ်ကို ဝါသနာပါလာတာပါ။

၂၀၀၇ ခုနှစ်လောက်က စင်ကာပူကို ကျွန်မရဲ့ ကလေး နှစ်ယောက်နဲ့အတူ ကျွန်မအမျိုးသားဆီ လိုက်သွားပါတယ်။ စင်ကာပူရောက်တော့ အမျိုးသားတစ်ယောက်တည်းရဲ့လုပ်စာနဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်နဲ့ အဆင်မပြေတော့ ကျွန်မပါ အလုပ်ထွက်လုပ်ရပါတယ်။ အလုပ်ထွက်လုပ်တဲ့ အခါမှာလည်း ကျွန်မက ဒီအချက်အပြုတ် အစားအသောက်ပဲ ဝါသနာပါတဲ့အတွက် အခြား ဘာအလုပ်မှမလုပ်ချင်ဘူး။ ဒီတော့ Kitchen တွေပဲ အလုပ်ရဖို့ စုံစမ်းတယ်။ Kitchen တွေ လျှောက်လို့မရခင် အချိန်အတွင်းမှာလည်း မြန်မာပြည်က အလုပ်သမားတွေ စားဖို့အတွက် ချက်ပေးတယ်၊ အဲဒီနောက် Kitchen အင်တာဗျူးတဲ့အခါ သူဌေးက "ရှေ့မှာ စားပွဲထိုးလုပ်ပေးပါလား။ စားပွဲထိုး လစာက ပိုရမယ်၊ မီးဖိုချောင်လစာနဲ့ မတူဘူး" လို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ချက်ပြုတ်တာ ဝါသနာပါတဲ့သူဆိုတော့ "ရတယ်၊ ပိုက်ဆံနည်းရင် နည်းပါစေ၊ နောက်ဖေးမီးဖိုချောင်မှာပဲ လုပ်မယ်" ဆိုပြီး ဂျပန်ဆိုင်လေးမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ဖြစ်တယ်။ စပြီးလုပ်တော့ ကျွန်မက ဘာသင်တန်းမှ မတက်ခဲ့ဖူးဘူး။ အချက်အပြုတ်နဲ့ ဘာလက်မှတ်မှလည်း မရှိဘူး။ ကျွန်မက မိသားစုလုပ်ကိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးပဲ ရှိတယ်။ ဝါသနာပါတဲ့အတွက်ကြောင့် အစားအသောက်ဆိုင်တွေ၊ YouTube တွေကြည့်ပြီး လုပ်ချင်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့အခါမှာ အလုပ်မှာ ကျွန်မရခဲ့တဲ့နေရာက ပန်းကန်ဆေးကနေ စပြီး လုပ်ခဲ့ရတာပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဝါသနာပါတာက တစ်ခု၊ သူတို့တစ်တွေ ချက်ပြုတ်တာတွေကိုပဲ အမြဲကြည့်နေရတယ်။ သူတို့တစ်တွေ မှားတာတွေရင် ကိုယ်က ဝင်လုပ်ချင်တယ်၊ ပြောချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အနေအထားက ဝင်ပြောလို့မရဘူးလေ၊ အဲဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ကျတော့ ဆိုင်မှာ စားတဲ့သူတွေ အရမ်းများလို့ တန်ပူရာကြော်တာကို ဝင်လုပ်မိရော။ အဲဒီလိုဝင်လုပ်မိတဲ့အခါကျတော့ တန်ပူရာဆိုင် ခေါင်းဆောင်က "နင် ဘာကိစ္စနဲ့ ဝင်လုပ်တာလဲ" တဲ့၊ အဲဒီမှာ အကြီးဆုံး စားဖိုမှူးက ကျွန်မ လုပ်နေတာတွေသွားတော့ ဆူတာပေါ့၊ "နင်က ပန်းကန်ဆေးတဲ့ နေရာကလေး၊ ဒီမှာ လာပြီးတော့ လုပ်ခွင့်မရှိဘူး" တဲ့၊ ကျွန်မကလည်း မြန်မာလူမျိုးဆိုတော့ အမြင်မတော်ရင် မနေတတ်ဘူး။ သူတို့တစ်တွေက အလုပ်တွေ တအားများနေလို့ မနိုင်လို့ ကိုယ်က ဝင်ကူလိုက်တာ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာ ကျွန်မကြော်တဲ့ တန်ပူရာကြော်လေးကို ကြည့်ပြီး သဘောကျလို့ ဒီ Kitchen ထဲကို စပြီး ဝင်စေခဲ့တာပေါ့နော်။

ပန်းကန်ဆေးဘဝမှာ တတ်သိပညာ မနေသာ

ကျွန်မ စပြီးလုပ်တဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပေးမကိုင်ဘူး။ သူတို့က ဘာမှမလုပ်တတ်ဘဲ ဝင်လုပ်မှာ စိုးတာလည်း ပါမှာပေါ့။ နောက်ပြီး သူတို့ချက်တာတွေ မှားကုန်မှာ စိုးတာလည်း ပါတယ်။ ဒီတော့ မလုပ်ခိုင်းဘူး၊ ပေးမကိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ တစ်နေ့ လက်တွေ့ကြော်ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ တန်ပူရာ ဒန်ကြီး တစ်ဒန်းဆိုတာ သူတို့က ၁၅ ခုလောက်ပဲ ကြော်တယ်၊ အဲဒီအချိန် စားတဲ့သူ တအားများနေတဲ့အခါမှာ ကျွန်မက အခု ၃၀ လောက် ကြော်ပြလိုက်တယ်။ အမှန်မှာတော့ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ်လုပ်တတ်တာလေးကို လုပ်ပြတာပါ၊ သူတို့ကို ပညာပြချင်တဲ့ ဆိုတဲ့ သဘောလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အတိုင်း၊ လုပ်တတ်တဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်သွားတာပါ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဘေးနားကနေ ကြည့်နေတဲ့ ဆရာက "နင် ဒီလိုလုပ်တတ်တဲ့အနေအထားမှာ ပန်းကန်ဆေးတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။ Kitchen ထဲမှာ နင်လုပ်ချင်ရင်တော့ နေရာပေးမယ်" ဆိုပြီးတော့ Kitchen ထဲ ရောက်သွားတာပါ။

မိဘက စားဖိုမှူးဖြစ်မှာကို အားမပေးဘူး

အဖေက မီးဖိုချောင်ထဲ လုံးဝမပေးဝင်နိုင်ဘူး။ ဥပမာ - ကျွန်မတို့ဆိုင်က အလုပ်သမားတွေ ကြက်တောင်ပံအရိုးထုတ်နေတာ မြင်ရင် လုပ်ချင်တယ်၊ အဲဒီလိုမျိုး လိုက်လုပ်ချင်တဲ့အခါ ဝင်ပြီး လုပ်မိတယ်။ ဒီတော့ အဖေက ဘာပြောလည်းဆိုရင် "နင် နောက်ဖေး မီးဖိုချောင်မှာ ဝင်လုပ်လို့ တွေ့ရင် အရိုက်ခံရမယ်" တဲ့၊ ကျွန်မကလည်း ဝင်တယ်၊ တွေ့တယ်၊ ထိတဲ့အခါရောကို ပြီး အရိုက်ခံတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကိုယ်က ဒီအချက်အပြုတ်ကို ဝါသနာကြီးတာကိုး။ မိဘကတော့ မလုပ်စေချင်ဘူး၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် သူတို့တစ်တွေမှာ ပညာတတ်မပါဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မကို ပညာတတ်ဖြစ်စေချင်တယ်၊ သူတို့ ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ကျွန်မက ဘွဲ့ရအောင် လုပ်ပေးတယ်၊ အိမ်ထောင်ကျတယ်၊ စင်ကာပူရောက်မှ ဒီအချက်အပြုတ်ပိုးက ပြန်ဝင်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ စင်ကာပူမှာ အလုပ်လုပ်ရင်း TV ကြည့်လိုက်ရင် Master Chef U.S.A အစီအစဉ်က အမြဲတမ်းလာတယ်၊ သဘောကျတော့ အမြဲတမ်း ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ကူးနဲ့ ဝင်ပြီး ချက်နေမိတယ်။

ခေါင်းမာတဲ့ စနေသမီး Master Chef Myanmar Season 1 Winner ဖြစ်လာတဲ့အခါ

အချက်အပြုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မိဘတွေကတော့ အားမပေးပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ငယ်ငယ်ကတည်းက ခေါင်းမာတယ်၊ ကျွန်မလုပ်ချင်တာဆိုရင် မရမက ဇွတ်လုပ်တတ်တယ်။ ဘာကိုမှ မကြည့်ဘူး။ နည်းနည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ပြောရမလားပဲ၊ မိဘတွေကလည်း သိတယ်လေ၊ စနေသမီး ခေါင်းမာတယ် ဆိုပြီးတော့ ဘာမှမပြောဘဲ လွှတ်ထားလိုက်တာပါ။ အခုလို Master Chef Myanmar Season 1 Winner ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်မရဲ့အဖေမရှိတော့တာကတော့ ဝမ်းအနည်းဆုံးပါပဲ။ တော်တော်လေးလည်း စိတ်မကောင်းဘူး။ ကျွန်မ ချက်တတ်ပြုတ်တတ် လာတာရော၊ ဝါသနာပါလာတာရောက အဖေ့ကို ကြည့်ပြီး ဖြစ်လာတာလေ။ အခုလိုအချိန်မှာ အဖေ့ကို အနားမှာ ရှိစေချင်တယ်၊ အခုလိုအချိန်မှာ အဖေမရှိတဲ့တစ်ချက်က ကျွန်မကို တော်တော် စိတ်မကောင်း ဝမ်းနည်းစေတယ်၊ အရမ်းလည်း သတိရတယ်။

Master Chef Myanmar Season 1 Winner ပြိုင်ပွဲ ဝင်ပြိုင်ဖြစ်ခဲ့ပုံ

ဒီပြိုင်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်ဖြစ်တာက ကျွန်မ မြန်မာပြည် ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း စီးပွားရေးလေးလုပ်မယ်ဆိုပြီး ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ထဲက ကင်တင်းမှာ စားသောက်ဆိုင်လေး တစ်ဆိုင် စလုပ်တယ်၊ အဲဒီမှာ တစ်နှစ်လုပ်ပြီးတဲ့ အခါမှာ လှိုင်သာယာ အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်ထဲမှာ နောက်ထပ် ဆိုင်လေးတစ်ဆိုင် ထပ်ဖွင့်တယ်။ ၂ ဆိုင်စလုံးက အလုပ်အရမ်းများလာတဲ့အခါကျတော့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်က ဆိုင်ကို မောင်လေးကိုပေးပြီး ကျွန်မရဲ့ အမျိုးသားနဲ့ ကျွန်မက အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်က ဆိုင်မှာ လုပ်နေတယ်။ အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်က ပြိုင်ပွဲနဲ့စာရင် တော်တော်လေး ဝေးတယ်၊ အဲဒီမှာ TV မှာ ကိုကောင်းထက်ဇော် ကြော်ငြာတာ တွေ့တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က နေ့တိုင်း ကျောင်းထဲမှာ အလုပ်က မပြတ်လုပ်နေရတာဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ ပြိုင်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးပဲ ရှိတယ်။ နောက်ပိုင်း Master Chef Myanmar ဒိုင်တွေရဲ့ တစ်ယောက်ချင်းစီ ပြောတဲ့ စကားတွေ ကြားလာတော့ နည်းနည်းစိတ်ဝင်စားလာတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ စကားလေးတွေက ကိုယ့်အတွက် ဝင်ပြိုင်ဖို့ အင်အားလေးတွေ ဖြစ်သွားတာပေါ့နော်။ ပထမတော့ အိမ်က လူတွေက ပြိုင်ပွဲစည်းကမ်းချက်တွေ ကြည့်ပြီး သိပ်သဘောမတူဘူးပေါ့နော်၊ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ လောလောဆယ်လည်း စားသောက်ဆိုင်လေးမှာ လုပ်နေရတာဆိုတော့၊ ဆိုင်ကလည်း ကျောင်းသားတွေကို ရောင်းနေရတော့ အလုပ်များတယ်လေ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအမျိုးသားက ကျွန်မဝါသနာကို သိတော့ ပြိုင်ပွဲရောက်တဲ့အချိန်မှာ သူက ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်ဖောင်လေးကို ယူလာပြီး "မင်းပြိုင်ချင်တာ သွားပြိုင်" ဆိုပြီး အဲဒီလျှောက်လွှာလေးပေးတယ်။ ဒါနဲ့ဖြည့်ပြီးတော့ တင်ဖြစ်တာပေါ့နော်၊ ဖြစ်ချင်တော့ လျှောက်လွှာတင်ပြီးနောက် တစ်ရက်မှာ ဖုန်းက ပျက်သွားတယ်။ ၅ ရက်လောက် ပျက်သွားတယ်။ အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်မှာဆိုတော့ သွားပြင်ဖို့ကလည်း ဝေးတယ်၊ ဒီတော့ ပြင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မက်ဆေ့ချ်ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ Master Chef Myanmar ကပါ။ ပြန်ခေါ်ပေးပါဆိုတော့ ပြန်ခေါ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီမှာ သူတို့က "အစ်မကို ခေါ်ထားတာ ၄၊ ၅ ရက်လောက်ရှိပြီ။ ခေါ်လို့မရလို့ Cancel လုပ်လိုက်ပြီ" တဲ့။ ကိုယ်ကလည်း စိတ်ထဲ မကောင်းဖြစ်သွားတာပေါ့။ နောက်တော့ သူတို့ ပြန်ဆက်သွယ်တယ်။ "အစ်မက တကယ်ပြိုင်ချင်တာလား" တဲ့၊ ကျွန်မက "တကယ်ပြိုင်ချင်တာပေါ့" လို့ပြောတော့ "ဒါဆို မနက်ဖြန်မှာ လူတွေ့စစ်ဆေးဖို့ရှိတယ်၊ အစ်မ ချက်ချင်းလာခဲ့ပါ" ဆိုတော့ နောက်နေ့မှာ ဈေးထဲသွားပြီး ဈေးခြင်းတောင်းထဲ တွေ့ရာပစ္စည်းကောက်ထည့်ပြီး ပြိုင်ခဲ့တာပါ။ လူတွေ့မှာ ကသဘောင်းငါးကို ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ချက်ပြခဲ့တယ်၊ ဒိုင် သုံးယောက်စလုံးရဲ့ Comment ကောင်းကောင်းလေးတွေ ရခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက် အယောက် ၂၀ ထဲ ပါသွားတာပေါ့နော်။

အရာရာတိုင်းကို သူများနဲ့မပြိုင်ဘူး

ကျွန်မက အရာရာတိုင်းကို သူများနဲ့မပြိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ပြိုင်တယ်။ ငါ တစ်နေ့လုပ်တဲ့အလုပ်က မနက်ဖြန်ကျရင် ဒီထက်ကောင်းအောင် ပိုလုပ်နိုင်ရမယ်၊ အခုပြိုင်ပွဲဝင်တော့ ကလေးတွေအကုန်လုံးက အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းဆင်း၊ ကျောင်းဆင်းလေးတွေဖြစ်နေပြီး ကိုယ့်ကျတော့ ဘာသင်တန်းမှမတက်ခဲ့ရတော့ စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးပေါ့လေ။ ဥပမာပြောရရင် သူတို့က ဘွဲ့ရပြီးသား။ ကိုယ်က ၁၀ တန်း မအောင်တဲ့လူလို အနေအထားမျိုး ဖြစ်သွားတာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ပြောင်းပစ်လိုက်တယ်၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုပဲ ကြည့်တယ်၊ ဘယ်သူနဲ့မှ မပြိုင်တော့ဘူး။ ကြိုးတန်းပေါ် လမ်းလျှောက်နေတဲ့သူလို ဘေးကို မကြည့်ဘူး။ ရှေ့တည့်တည့်ပဲ ကြည့်တယ်၊ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ နေရာကို ဦးတည်ပြီး သွားမယ်လို့ပဲ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်၊ ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်မှာလည်း ဘယ်သူက ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်လဲ၊ ဘာလဲဆိုတာမျိုး မကြည့်မိဘူး။

မတင်တင်ဦး ခံယူထားတဲ့ စားဖိုမှူးတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ထား

ကျွန်မကို ချစ်တဲ့သူ၊ မုန်းတဲ့သူ၊ အမြင်ကတ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို လူတွေက ကိုယ်လုပ်တဲ့ အစားအစာလေးကို သူတို့ စားလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်က ပြောင်းလဲသွားတယ်၊ ကျွန်မမှာ ချစ်တဲ့သူ၊ မုန်းတဲ့ ဘယ်သူကိုမဆို ကိုယ့်အစားအသောက် ချက်ကျွေးရတဲ့ နေရာမှာ မခွဲခြားဘူး။ စားဖိုမှူးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လိုစိတ်ထားသင့်သလဲ ဆိုရင် ကိုယ်ချက်ကျွေးတဲ့ အစားအသောက်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စားတယ်၊ မိသားစုကိုလည်း ကျွေးမယ်၊ ကိုယ်ကျွေးတဲ့အစားအသောက်က ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်လည်း ရတယ်၊ ကိုယ်ချက်ကျွေးတဲ့ ဟင်းပွဲက အခြားသူအတွက် အန္တရာယ် မဖြစ်စေရဘူးပေါ့နော်။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ်ချက်ကျွေးမယ့် အစားအသောက်က မြင်လိုက်တာနဲ့ လှလှပပလေး ဖြစ်နေပြီး အမြင်နဲ့တင် စားချင်စဖွယ် ဖြစ်နေစေရမယ်၊ ဦးရဲထွဋ်ဝင်း ပြောသလိုဆိုရင် အချစ်က လိမ်လို့ရတယ်၊ အစားအသောက်ကိုတော့ လိမ်လို့မရဘူးပေါ့။

ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက် စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချနည်း

ပြိုင်ပွဲမှာတော့ စိတ်ဖိစီးမှုရှိတာပေါ့လေ။ နောက်နေ့မှာ ဘယ်လို ပြိုင်ရမယ်မှန်း မသိဘူးလေ၊ ဒီတော့ ကျွန်မက ဘာနဲ့လျှော့ချလည်း ဆိုတော့ တစ်ချိန်လုံး ဖုန်းနဲ့ Master Chef အစီအစဉ်တွေ လိုက်ကြည့်တယ်။ ဟင်းချက်နည်း အစီအစဉ်လေးတွေ လိုက်ကြည့်တယ်။ အဲဒါတွေ လိုက်ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ စိတ်ဖိစီးလို့ ဖိစီးမှန်းတောင် မသိဘူး၊ အဲဒါလေးတွေ ကြည့်တာကလည်း ပြိုင်ပွဲမှာ ကိုယ့်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ရှေ့ဆက်လှုပ်ရှားမှု

ဒီပြိုင်ပွဲပြီးတော့ ကျွန်မမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒါက ထုတ်ကုန်လေးတစ်ခု ထုတ်ချင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တတ်တာလေးနဲ့ အများဘယ်လိုအဆင်ပြေနိုင်မလဲ၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲနဲ့ နည်းနည်းထူးခြားတဲ့ အရာမျိုးလေးတွေထုတ်ဖို့ အမြဲစဉ်းစားတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ စင်ကာပူမှာ စားဖူးတဲ့ အာလူးကြော်၊ ဆားဘဲဥနဲ့ကြော်တဲ့ အငန် အဆိမ့်လေးကို စားမိတဲ့အခါမှာ ဒါလေးကြော်ကြည့်ရင် ကောင်းမယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ကြော်ကြည့်တယ်၊ မျိုးစုံအခါခါကြော်ကြည့်ရင်း နောက်ဆုံးအဆင်ပြေသွားတဲ့အခါ အခု Winner ဖြစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအာလူးကြော် လေးကိုထုတ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဆိုင် သီးသန့်တော့လုပ်ဖြစ်မယ်။ အခု လောလောဆယ်တော့ ဒိုင်ထဲက ဦးရဲထွဋ်ဝင်းရဲ့ဆိုင်မှာ မြန်မာအစားအသောက်ကောင်းတာလေးဖွင့်ပြီး လုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒိုင်လူကြီးတွေအပေါ်အမြင်

ဒိုင်လူကြီး ၃ ယောက်စလုံးကတော့ တစ်ယောက် တစ်မျိုးစီ ခွန်အားတွေ ပေးပါတယ်၊ Chef မီရဲ့ (ယခု ကွယ်လွန်) ဆိုရင် သဘောကောင်းတယ်၊ အရမ်းလည်း ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်။ ဦးရဲနဲ့ မဖြူဆိုရင်လည်း သူတို့ Comment တွေကို ကိုယ်က ကြောက်တယ်။ မဖြူဆိုရင် သူပြောတဲ့ စကားတွေက ဥပမာ - ကိုယ်လမ်းကြောင်း နည်းနည်းလွဲနေမယ်ဆိုရင် သူပြောတဲ့စကားက နည်းနည်း Hit ပေးတဲ့သဘောမျိုးလေးတွေ ရှိတယ်။ ဦးရဲကျတော့ သူက Idea လေးတွေ ပေးတာပေါ့နော်။ ဥပမာ - ဒုတိယ အကြော်ပြိုင်ပွဲမှာ တန်ပူရာကြော်ရင် အရက်ထည့်သုံးလို့ သူပြောခဲ့တယ်၊ ဒါကို နောက်ထပ် တန်ပူရာ ပြိုင်ပွဲကျ သူပြောတဲ့ဟာကို အစ်မပြန်သုံးခဲ့တယ်။ ကျွန်မကတော့ မဖြူတို့၊ ဦးရဲတို့ပြောတဲ့ စကားတွေဆိုရင် အစ်မခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်းရှိနေပါတယ်၊ သူတို့ပြောတဲ့ စကားလေးတွေက ကိုယ့်အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေပါတယ်။

Master Chef Myanmar Season 1 Winner ဖြစ်လာတဲ့အပေါ် ပြောချင်တဲ့စကား

ကျွန်မ Winner ရသွားတဲ့အပေါ် ဘာပြောချင်လဲဆိုရင် အဓိက ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အရာကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ လုပ်စေချင်ပါတယ်၊ ကျွန်မ ဆိုရင် အခုအသက် ၄၃ နှစ် ရှိပါပြီ။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ထကြိုးစားလို့ရှိရင် ဘယ်သူမဆိုပြောမှာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေတာပါ၊ ကျွန်မရဲ့အဖေပြောသလို စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ငါးမန်းတစ်ကောင် ထည့်ထားဆိုပြီးတော့လေ၊ သူပြောတဲ့ပုံပြင်လေးပြောပြရရင် ဂျပန်တွေက ငါးအစိမ်းစားတယ်လေ၊ ဒီတော့ အခြားနိုင်ငံက ပင်လယ်ငါးဖမ်းသင်္ဘောဆီကနေပြီး ဝယ်ရတယ်၊ သယ်ရတယ်၊ သယ်ရတဲ့အခါ ကျတော့ ငါးတွေက လမ်းမှာတင် သေဆုံးသွားတယ်၊ မသေအောင် ရေကန်နဲ့ထားပြီး သယ်လည်း စားကြည့်တော့ ဂျပန်တွေက အရသာက မကောင်းဘူးဆိုပြီး ပြောတယ်၊ ဒီတော့ သယ်တဲ့ သူက နောက်တစ်ခေါက် ဘယ်လိုသယ်လဲဆိုရင် ငါးတွေ သယ်တဲ့ကန်ဘေးမှာပဲ ငါးမန်း တစ်ကောင်ကို မြင်အောင် ထည့်ထားတယ်၊ အဲဒီမှာ ငါးမန်းစားမှာစိုးလို့ တခြားငါးတွေက ပြေးလွှားနေရတယ်၊ အဲဒီအသားကို ဂျပန်တွေကို ရောင်းတော့မှ အကြိုက်တွေ့သွားတယ်၊ အဲဒီလိုပါပဲ။ ကျွန်မကလည်း အမြဲတမ်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယှဉ်ပြိုင်ကြိုးစားနေပါတယ်၊ ပြောချင်တာက ငါ အသက်ကြီးပြီ၊ ဘာမှမလုပ်နိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ စိတ်မထားဖို့ ပြောချင်ပါတယ်၊ ကျွန်မဆိုရင် ဘယ်အရာမဆို ငါလုပ်နိုင်ရမယ်၊ ဖြစ်တာမဖြစ်တာကို စိတ်မပူနဲ့၊ အဓိကက ကိုယ်လုပ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကိုပဲ မွေးမြူပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

* * *

CONTENTS

တင်တင်ဦးရဲ့ ဟင်းလက်ရာ

ငါး/ပုစွန် (6 Recipes)

- ငါးပန်းပွင့်ကြော်နှင့် မန်ကျည်းအနှစ်ဆမ်း - 10
- ငါးရံ့ကွင်းချဉ်ရည်ဆီပြန် - 12
- ငါးဖယ်နှင့် ခရုပ်ရွက် - 14
- ငါးကျည်းကြော် ငါးပိရည် - 16
- ကဏန်းချက် - 18
- ခဝဲသီး ပုစွန်အဆာသွတ် - 20

သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ (6 Recipes)

- သခွားသီးအချဉ်ဟင်းရည် - 22
- ခရမ်းသီးနှင့် ပဲပြားကြော်နှပ် - 24
- ပိန္နဲသီးအစပ်ချက် - 26
- ငှက်ပျောဖူးကြော်ချက် - 28
- အာလူးအစပ်ကြော် - 30
- သုံးကာလလာသက်သတ်လွတ် - 32

အသုပ် (5 Recipes)

- မန်ကျည်းရွက် လက်ဖက်သုပ် - 34
- မျှစ်နှစပါးလင်သုပ် - 36
- အာလူးမြင်းခွာရွက်သုပ် - 38
- နံ့သုပ် - 40
- ကင်းမွန်အစပ်သုပ် - 42

အသား (13 Recipes)

- အမဲသားအာလူးအုန်းနို့ချက် - 44
- အမဲမွကြော်ပြန်ချက် - 46
- ဆိတ်သားလုံးချဉ်စပ် - 48
- အမဲသားနှင့် ကုလားပဲနှပ် - 50
- ဆိတ်သားဒိန်ချဉ်ချက် - 52
- အမဲစဉ်းကောကြော် - 54
- ကြက်သားလိပ်နှင့် ပုံးရည်ကြီးအနှစ်ချက် - 56
- ကြက်ကင်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးချက် - 58
- ကြက်သားနှင့် သစ်တိုသီးချက် - 60
- ဝက်နံရိုးကင်ပြန်ချက် - 62
- ပိန်းဥနှင့် ဝက်အချင်းတိုင် အချိုချက် - 64
- ခရမ်းသီး ဝက်သားအဆာသွတ် - 66
- ဝက်သားနှင့် နှမ်းဖတ်ချဉ် - 68

ဟင်းရည် (5 Recipes)

- ဖရုံသီးဟင်းရည် - 70
- ဝက်နံရိုးကြာစွယ်ဟင်းချို - 72
- ကြက်ခြေထောက်စွန်တန်ဟင်းချို - 74
- ခရစ်ရိုးနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ချဉ်ရည် - 76
- ကျူးမြစ်အချဉ်ဟင်းရည် - 78

CONTENTS

Bonus Recipes (28 Recipes)

- ကြက်သားလုံးအုန်းနို့ဟင်း - 80
- ကြက်သားနှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ် - 82
- ပုစွန်ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ချက် - 84
- ပုစွန်ခေါက်ဆွဲဟင်းရည် - 86
- ပုံးရည်ကြီးခေါက်ဆွဲ - 88
- ပုစွန်ခွက်ကြော်သုပ် - 90
- အင်ဒိုနီးရှားကြက်ကြော် - 92
- သီးစုံဝက်သားချဉ်ရည်ဟင်း - 94
- ပုစွန်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ (Lar Sar) - 96
- ဖက်ထုပ်ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ - 98
- ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ (Lor Mee) - 100
- ငါးချိုချဉ်ကြော် - 102
- ငါးခူရင်းသီးဟင်းရည် - 103
- ရေညှိကော်ပြန့်လိပ် - 104
- ကြက်သားဒိန်နှပ် - 105
- ကြက်သားဆွမ်းမွှေးရွက်ကြော် - 106
- ပုစွန်အစိမ်းရောင်အနှစ်ချက် - 107
- အင်ဖို Pan Cake - 108
- နှမ်းဖတ်ချဉ်ခေါက်ဆွဲ - 109
- ကြက်သားလိပ်ကြော် - 110
- ဝက်သားအချဉ်နှပ် - 111
- ပုစွန်တန်ပူရာကြော် - 112
- မြေပဲထောပတ်ယိုနှင့် ကာရားယို - 113
- ငါးဆန်ပေါ့ - 114
- ပုစွန်မီးဖုတ် ရှောက်သီးသုပ် - 115
- မုန့်လက်ဆောင်း - 116
- မုန့်ရောင်စုံအုန်းနို့ဆမ်း - 117
- အုန်းယို မုန့်လုံးရေပေါ် - 118
- Index - 119