မင်္ဂလာပါ ခင်ဗျာ။

ကျွန်တော်ကတော့ Forever Group MRTV-4 နှင့် Channel 7 တို့ရဲ့အစီအစဉ်တင်ဆက်သူ အံ့ဝင့်ထွဋ်ရွှေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုတော့ အများအားဖြင့် ဟင်းချက်ရအောင်နဲ့ ကျန်တဲ့ဟင်းချက်အစီအစဉ် တော်တော်များများမှာ သိကြတာဖြစ်တဲ့အတွက် ချစ်တဲ့ခင်တဲ့လူတွေက ကျွန်တော့်ကို ကိုကွက်တီဆိုပြီးတော့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီစာအုပ်လေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဒီစာအုပ်ကို ၂၀၁၉ ခုနှစ်ထဲက စတင်ပြီး စီစဉ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဘယ်လိုစတိုင်လ်၊ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလေးတွေ သွားကြမလဲလို့ တွေးရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ ရိုးရှင်းလွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတွေကို အဓိကတင်ဆက်ပေးချင်တဲ့အတွက် ဒီ Stir-Fry Method ကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အစက ကျွန်တော်တို့ ၂၀၂၀ မှာ ထွက်နိုင်ဖို့ကို ကြိုးစားစီစဉ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါအခြေအနေတွေဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ စာအုပ်ထွက်ဖို့ အဆင်မပြေတာလေးတွေ ဖြစ်လာခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ပြန်တိုင်ပင်ခဲ့ကြပြီး အခု ၂၀၂၂ နှစ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ထုတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လွယ်ကူရမယ်၊ မြန်ဆန်ရမယ် အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်စာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပရိသတ်တွေအနေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ချက်လို့ရအောင် ဒီ Stir-Fry ဟင်းလျာတွေကို ရွေးချယ်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်ဟင်းလျာတွေကို ဘောင်ခတ်ထားတာမျိုး မရှိတဲ့အတွက် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်သလို အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ် စာ၊ အသီးအနှံ၊ အသီးအရွက်တွေကို စိတ်ကြိုက်ပြောင်းလဲ ချက်ပြုတ်လို့ရသလို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အရသာမျိုးလည်း ပြောင်းလဲချက်ပြုတ်လို့ရပြီး ရုံးသမားတွေ ထမင်းချိုင့်ပြင်ဖို့အတွက်ရော၊ ကလေးတွေ ထမင်းဘူးထည့်ဖို့အတွက်ရော၊ နောက်တစ်ခုက ဗိုက်ဆာတဲ့အခါမှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ချက်စားလို့ရမယ့် နည်းလမ်းလေးတွေကို ရွေးချယ်ပေးထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီဟင်းလျာတွေဟာ လွယ်ကူတယ်၊ ရိုးရှင်းတယ်၊ အချိန်ကုန်လည်း သက်သာစေတဲ့အတွက် ပရိသတ်ကြီး ကြိုက်နှစ်သက်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးက ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ပထမဦးဆုံးနဲ့ အမှတ်တရအဖြစ်ဆုံး စာအုပ်လေးဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် အများကြီး ကြိုးစားအားစိုက်ပြင်ဆင်ထားတာဖြစ်လို့ အားပေးကြပါဦးလို့ ပြောကြားရင်း နောက်ထက်လည်း ဒီထက်မက အကောင်းဆုံးတွေကို ကြိုးစားတင်ဆက်ပေးသွားပါဦးမယ် ခင်ဗျာ။

✦ Classic Stir-Fry ✦

၁။ ကြက်ကုန်းဘောင်ကြီးကြော် - ၁၀
၂။ ခေါက်ဆွဲကြော် - ၁၂
၃။ ဝက်သားချိုချဉ်ကြော် - ၁၄
၄။ ဝက်သားသီးရွက်စုံထမင်းပေါင်း - ၁၆
၅။ မှိုကန်စွန်းချဉ်စပ် - ၁၈
၆။ ပဲပြားခြောက်စပ် - ၂၀
၇။ ငါးကြွပ်ချဉ်စပ်ဟင်း - ၂၂
၈။ ထမင်းကြော် (Chinese Style) - ၂၄
၉။ ဝက်သားစဉ်းကောပင်စိမ်း - ၂၆
၁၀။ အသီးအရွက်စုံကြော် - ၂၈
၁၁။ ဆန်ပြားခေါက်ဆွဲကြော် (ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်) - ၃၀

✦ Variety Stir-Fry ✦

၁၂။ အာလူးကြွပ်ပဲငါးပိချဉ်စပ်ဟင်း - ၃၂
၁၃။ American Fried Rice with Condiments - ၃၂
၁၄။ ကြက်ကြွပ်လီမွန်ဆော့စ် - ၃၄
၁၅။ ပြည်ကြီးငါးမာလာဟင်းလျာ - ၃၄
၁၆။ ကြက်တုံးကြွပ်ချဉ်စပ်ဟင်းလျာ - ၃၆
၁၇။ ငါးကြွပ် Sweet Chilli Sauce ဟင်းလျာ - ၃၈
၁၈။ ဝက်သားနှင့် ကြံမဆိုင်ထမင်းကြော် - ၄၀
၁၉။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့် မှိုအစပ်ဟင်း - ၄၂
၂၀။ ကြက်သားတောက်တောက်ကြော် - ၄၄
၂၁။ ပုစွန်ကညွှတ်ခရုဆီဟင်းလျာ - ၄၄
၂၂။ ပသျှူးထမင်းကြော် - ၄၆
၂၃။ တိုဟူးနှင့် မှိုအစပ်ကြော် - ၄၆
၂၄။ ကြက်သားနှင့် လက်ဖက်ချဉ်စပ်နှပ် ဟင်းလျာ - ၄၈
၂၅။ ကင်းမွန်ပင်စိမ်းဟင်းလျာ - ၅၀
၂၆။ ဝက်သားပဲငါးပိထမင်းကြော် - ၅၂
၂၇။ ဂေါ်ရခါးသီးချိုစပ်ကြော် - ၅၄
၂၈။ ဝက်သားစဉ်းကောတိုဟူးချဉ်စပ်ဟင်းလျာ - ၅၆
၂၉။ ကဏန်းသားလုံးခြောက်စပ်ဟင်း - ၅၆
၃၀။ ပုစွန်လက်ဖက်ထမင်းကြော် - ၅၈
၃၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီးအစပ်ကြော် - ၅၈
၃၂။ ဝက်စဉ်းကောပုံလုံသီးခရုဆီဟင်း - ၆၀
၃၃။ ကင်းမွန်ကင်မ်ချီဟင်းလျာ - ၆၂
၃၄။ ဝက်ပင်စိမ်းထမင်းကြော် - ၆၄
၃၅။ ပဲတောင့်ရှည်ပုစွန်ခြောက်ကြော် - ၆၆
၃၆။ ကန်စွန်းဥအစပ်ကြော် - ၆၈
၃၇။ သက်သတ်လွတ် ပဲသီးနှင့် ပဲပြားချိုစပ်ကြော် - ၆၈
၃၈။ ပြောင်းဖူးကြော် - ၇၀
၃၉။ ဂေါ်ဖီအစပ်ကြော် - ၇၀
၄၀။ ဝက်စဉ်းကောပန်းငရုတ်ပွအစပ်ဟင်း - ၇၂
၄၁။ ကြက်သားမဆလာခေါက်ဆွဲကြော် - ၇၄
၄၂။ ကြက်သားနှင့် သရက်သီးသနပ်ထမင်းကြော် - ၇၆
၄၃။ ဘဲဥဆူးပုပ်ရွက်မွှေကြော် - ၇၈
၄၄။ ဝက်သားစဉ်းကောဟင်း - ၈၀
၄၅။ ပဲကြာဆံကြော် - ၈၂
၄၆။ ကင်မ်ချီထမင်းကြော် - ၈၄
၄၇။ မှိုစပ်ဟင်းလျာ - ၈၆
၄၈။ ဝက်သားစဉ်းကောနှင့် ဗိုလ်စားပဲခရုဆီဟင်းလျာ - ၈၈
၄၉။ ကြက်သားခရုဆီချိုစပ်ဟင်း - ၈၈
၅၀။ ပဲပြားချဉ်စပ်ဟင်းလျာ - ၉၀
၅၁။ မုန်လာဥဖြူနှင့် ဝက်အူချောင်းခရုဆီဟင်းလျာ - ၉၀
၅၂။ အမဲစဉ်းကော ပန်းငရုတ်ပွ အစပ်ဟင်း - ၉၂
၅၃။ ကြက်သားနှင့် ပဲငါးပိခေါက်ဆွဲကြော် - ၉၄
၅၄။ ဝက်သုံးထပ်သားနှင့် ပန်းငရုတ်ပွဟင်းလျာ - ၉၆
၅၅။ ပဲပြားနှင့် ဝက်အူချောင်းခရုဆီဟင်း - ၉၈
၅၆။ ဝက်နံရိုးကြွပ်ပဲငါးပိဟင်းလျာ - ၁၀၀
၅၇။ ကြက်သားနှင့် ငါးပိမြေအိုးဟင်းလျာ - ၁၀၂
၅၈။ ဝက်သားနှင့် ဂေါ်ရခါးသီးအစပ်ကြော် - ၁၀၄
၅၉။ ကြက်သားနှင့် ပန်းငရုတ်ပွအချိုချက် - ၁၀၆
၆၀။ ဝက်သားစဉ်းကောနှင့် ကြံမဆိုင်ဟင်းလျာ - ၁၀၈
၆၁။ ကြက်သား၊ မုန်ညင်းနှင့် ပဲငါးပိဟင်းလျာ - ၁၀၈
၆၂။ ဝက်သားနှင့် ပိန်းဥခရုဆီဟင်းလျာ - ၁၁၀
၆၃။ သီဟိုဠ်စေ့ မဆလာမွှေးကြွပ်ကြော် - ၁၁၀