






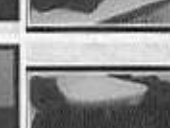
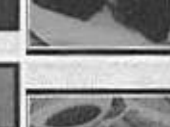

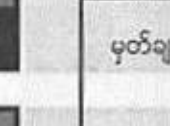





ဖွတ်ဖွတ်ရာရာ စားခြံနဲ့ ဟင်းလျာများ

 ရှောက်ရွက်လေးနှင့် ဂုံးချဉ်စပ်	10	 ဆီစိမ်းကြက်သားကြော်	26
 ပုစွန်နှင့် ဝှံ့ဇယောင်	12	 ဝက်သားကြက်ဥ အုန်းစိမ်းနုရည်	27
 ချဉ်စပ်အိပွေးဝက်ခြေထောက် ရနံ့ငံချက်လေး	14	 ငါးဥစပ်ဆီးစိမ်းအုပ်	28
 ငါးဂုတ်(ကုပ်)သားနှင့် ပဒဲကော စပါးလင်ချက်	16	 ဝက်သားအသား မဆလာချက်	30
 လှပန်တိုဟူး နှင့် Oyster & Tomato sauce	18	 တိုဟူးလေး လုပ် ကြရအောင်	32
 အမဲသားနပ် အိအိလေး	20	 တိုဟူးစပ်ဆီးအုပ်	33
 ဂြည်ကြီးငါး၊ ပုစွန် ချဉ်စပ်သုပ်	21	 ပုစွန်လှော် ငါးပိရည်စပ်စပ်ပွေး	34
 ဒံပေါက်	22	 မိုးပိသုပ် ရှားရှားဂိုဂို	35
 Kurma ခေါက်ဆွဲကြော်	24	 ပဲရာတ ဇီရာချက်နှင့် Sardine & Mint Salad	36

 ကြက်သားနှင့် ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်	37	 ပုစွန်ကြော်ချက်	38
 Park Chop ချိုစပ်ကြော်	39	 ငါးခြောက်အစပ် ဆကြပ်ကြော်	41
 ကြာစင်းထမင်းသုပ်နှင့် ဝက်သားလုံးကြော်	40	 ပုနီညှင်းချဉ် ငါးစပ်ဆီးလွတ်	42
 ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲနှင့် ထားဝယ်ငါးပိသုပ်	44	 ခရွပ်ရွက်သုပ်	46
 နာနတ်သီးချဉ်ပေါင်နှင့် နံနံပင်ထောင်းဟင်းရည်	47	 ထားဝယ်မှန်ဟင်းခါး	48

 ကြက်ဥ သီးစုံချဉ်ချဉ်	50	 ကြက်ဟာဆလာ ဒိန်ချဉ်ချက်	52
 နွားနို့ခဲ	54	 နွားနို့ခဲနှင့် ဒိန်ချဉ်ချက်	55
 သဘာဝဝက်သားချဉ်	56	 Nam powder ဝက်သားချဉ်	58
 ဝက်သားချဉ်သုပ်	59	 ပုစွန်အကောင်ချဉ်	60
 ဝက်ပုစွန်လုံး ဆီပြန်	62	 မွေမွေးမွေးကြက်ဥ အမွှေကြော်လေး	64

 ဝက်နားရွက်နှင့် ကြက်အသည်း ထောပတ်ကြော်	65	 Pork Stew With Baby Squid & Shitake Mushroom	66
 ပုစွန်ဆုပ်ကြော်	68	 ပုစွန်ဆုပ်နှင့် ချဉ်ချဉ်ကြော်	69
 ကြက်ပိပြားကြော်နှင့် ကြက်နားရွက်ဖိုအချိုချက်	72	 အရမ်းထေးကောင်း ဝမ်းကြော်သီးထောင်း	74
 သကြားချဉ်ထဲမှ ခေါက်လုံး လေးများ	76	 ဂုက်ပျောသီး ဆွမ်းမောင်း	78
 Apricot အုန်းနို့ ပါမုန့် ပုထင်း	79	 Korean Sweet Pancake	80
 တာရုတ် ကောက်ညှင်းကြော်	82	 Crispy Squid တာရုတ် ကောက်ညှင်းကြော်	84
 သကြားပြောင်းတိုဟူး	85	 ဝက်အချိုဥပနာနဲ့ သာဂုလုံးလေးများ	86
 ပြောင်းစား မုန့်ခတ်ထုပ်	88	 ခေါက်ပိ	90
 နှမ်းခြုံလှော် မလိုင်	92	 Heart Shaped Omelette	94
 ကွကာအုပ် ဆွမ်းမောင်း	93	 Sesame Balls	96
 တာရုတ် တိုဟူးပျော	98	 ရွှေကြည် ဆွမ်းမောင်း	100
 ဝက်အချိုဥပနာနဲ့ သာဂုလုံးလေးများ	102	 ဂုလေသီ	104

 ဝက်သားကြာခဲ ကြက်ဥပေါင်း	106	 ဝက်သား ထင်ပေါင်းကြော်	107
 Ras Malai	108	 မုန့် ကုလားမည်း	110
 ပေါင်းဖိုးထောင်းဖို ခလုံတို့ ခေါက်ပတ်	111	 ပုစွန်ကြော်နှင့် ပျားချည်အချဉ်	112
 ဝက်သားဟင်းထုပ်	114	 မုန့် ဆီကြော်	116
 အုန်းနို့ ကောက်ညှင်းထုပ်	118	 မလိုင်ခြုံခြုံ	120
 ခေါက်ပတ်	122	 ပဲကြော်မွှေလေး	124

မှတ်ချက် ။ ။ ထမင်းစားခွန်း ။ ခွန်း = စားပွဲတင်ခွန်း ။ ခွန်း = 1 tbsp = 15 ml
 လက်ကော်ရည်ခွန်း ။ ခွန်း = 1 tsp = 5 ml
 ဟင်းခပ်ခွန်းကြီး ။ ခွန်း = 6 tsp

အဆာပြေ မုန့်ဖိ သရေစာများ