



Notes from Chef Syl Lwin (Foods Garden)

Each of Myanmar dessert has such a history behind. Taste super and fulfill your desire of sweetest whenever you eat. I am a chef so in my life I have a big goal. Internationally I want Myanmar dessert to be well known. Nowadays young generation they love Myanmar dessert but the new generation think making Myanmar dessert it a hard work. On the other hand surprisingly to know that some of young generation are learning a new easy way to make Myanmar dessert. Making dessert might be easy but presenting Myanmar dessert in a sweet and attractive way is very hard. For my traditional dessert I don't want to have such a boundary but I like to make it more healthy way and easy for everyone to make. You can follow the same recipe from this book but you can add on a bit of your own touch and treat yourself or family. I had created many various wonderful and delicious sweet desserts just like my name Foods Garden. I created most of the dessert in this book with Tea Pot evaporated milk and condense milk my trusted brand and taste perfect. When you are eating deliciously sweet dessert you will want to share with your sweet heart for sure or when you are making luxurious gorgeous dessert you will remember your family. I hope when you make all the dessert from this book you can have a twist of your own creation and add on a few of your own flavor and make it with your family. Happy gather making these wonderful sweet dessert with your love one and have most memorable day to talk about.

Creating great food isn't good enough need to know what you are eating is how much nutrition fact in the food, which you need to know. That why I would like to thank you to Ma May Pwint Phyu for taking her busy time to do nutrition calculation for every recipes for me for this book.

Sylwin Foodsgarden (facebook) Sylwin Foodsgarden (facebook)



May Pwint Phyu (Nutritionist)

May Pwint Phyu graduated a Master Degree specialised in Food Engineering and Bioprocess Technology at Asian Institute of Technology (AIT) in 2015. Moreover, she also gained a Post Graduate Diploma in Analytical Chemistry at Birkbeck College, University of London, England. The master degree research was about the development of nutritional ingredients in application of functional bakery products for human.

For her working experience, she used to work as a Food safety Specialist at United Nation Industrial Development Organization (UNIDO). The main duty was focussed on local food manufacturing industries to meet with a standard quality and safety in food processing.

Currently, she is working as a Food Safety Expert for Sanitary Phytosanitary Measure and National Residue Monitoring Plan (NRMP) for Myanmar Honey Sector.

Ma May Pwint Phyu is a nutritionist and a food engineer. She has a Master's degree in Food Engineering and Bioprocess Technology from the Asian Institute of Technology (AIT) in Thailand. She also has a Postgraduate Diploma in Analytical Chemistry from Birkbeck College, University of London, England. Her research was on the development of nutritional ingredients for functional bakery products. She worked as a Food Safety Specialist at the United Nations Industrial Development Organization (UNIDO) and is currently a Food Safety Expert for Sanitary Phytosanitary Measure and National Residue Monitoring Plan (NRMP) for the Myanmar Honey Sector.

Contents

Table listing 36 recipes with page numbers: 8. ဒါနီနီပုလင်း, 10. မုန့်လိပ်ပြာ, 12. မုန့်လုံးကြီးစကြာ, 14. အလွယ်အပြန် ထမင်း, 16. ကောက်ညှင်းကျည်တောက်, 18. မုန့်လက်ကောက်, 20. မုန့်ဦးခနောက်, 22. ထန်းသီးမုန့်, 24. မုန့်လက်ဆောင်း, 26. ပြာရည်ထုပ်, 28. သာဂုအုန်းမေ့လုံး, 30. သာဂုမုန့်ဖက်ထုပ်, 32. ရွှေကြည်ထမင်းမကင်း, 34. မုန့်ကျွဲသည်း, 36. ငှက်ပျောသီး ထမင်းမကင်း

Contents

Table listing 14 recipes with page numbers: 38. ကောက်လှိုင်းတီမုန့်, 40. ရိုးရာမုန့်လုံးရေပေါ်, 42. ရွှေရင်ခေး, 46. ကောက်ညှင်းရွှေကြည်, 48. မုန့်စိမ်းပေါင်း, 50. အုန်းသီးမုန့်ဖက်ထုပ်, 52. မုန့်ကြာစရာ, 54. ကောက်ညှင်းငှက်ပျောထုပ်, 56. ကောက်ညှင်းပေါင်း, 58. မြန်မာလက်ဖက်ရည်, 60. ကျောက်ကျော နို့စိမ်းလက်ဖက်ရည်, 62. နို့ထိ နို့စိမ်းနှင့် ထောပတ်သီးမင်္ဂလာ, 64. နို့ထိ နို့စိမ်း ကောက်ခဲအေး, 66. နို့ထိ အောင်ပဲညိုအရောင် ကျောက်ကျော, 68. မုန့်ခေါ်ပြင်လိပ်



- ၁။ ဒါနီနီပုလင်း (သို့) ထန်းလျက်၊ ရေ ၁၅၀ မီလီလီတာနှင့် နို့စိမ်း ၁၅၀ မီလီလီတာ ထည့်ပြီး မီးအေးတော်ဖြင့် ကြည့်ကာ (သို့) ထန်းလျက်ကို အရည်ပျော်အထိ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုချိတ်ပြီး အေးအေးအေးအေးပါ။
၂။ ထန်းမုန့် ထန်းလျက်ရည်၊ ထား၊ ကာဘိုနိုက်စော်အိ၊ ဘောက်ပေါင်းအိနှင့် ထောပတ်စီတို့ကို ထည့်၍ သမအောင် ချောပြီး ဝ နာရီခန့် နှစ်ထားပါ။
၃။ မကပ်သည့် အယ်အိုပြားလေးကို အပူပေးပြီး ထောပတ်အနည်းငယ်ဖြင့် အိုးကို လှမ်းပေးပါ။
၄။ ချောထားသော မုန့်နှစ်ကို သမအောင်ချောပြီး ဝ နာရီခန့် ခြစ်တစ်ခွက် ခပ်ထည့်ပါ။
၅။ မုန့်နှစ် ပူစိုဖောင်းအမြင့်ပေးပြီး ဝ နာရီခန့် ခြစ်တစ်ခွက် ခပ်ထည့်ပါ။
၆။ မီးဖိုချိတ်မှ ချပြီး ခနူးခနူးအောင်ထား၍ ကျန်မုန့်နှစ်များကို ၎င်းနည်းအတိုင်း ထောက်လှုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပူပူခနူးခနူး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မှတ်စုတ် - မီးသွေးမီးဖြင့် အပေါ် မီးဖျားဖျား၊ အောက်မီးနည်းနည်းနဲ့ ဖုတ်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ အပေါ် မီးကို အနီးအနားအပြင် တစ်ခုအပေါ်မှာ တင်ပြီး အသုံးပြုရပါမည်။

Bein Mont/Myanmar Pancake
Myanmar Pancake also known as Bein Mont is chewy, fluffy, crispy, nutty, light and complex at the same time. The sweet version rice flour pancake topped with white poppy seeds, silvered almond and fresh coconut slices. An exotic take on your regular breakfast pancake. Myanmar style pancakes are made with rice flour and jaggery which means they are suitable for those following a gluten free and refined sugar free diet.

ဒါနီနီပုလင်း

ဒါနီနီပုလင်းကို နိုင်ငံပြားသားတွေ အဖော်အရေရေလျှင် မြန်မာ ပုလင်းပုလင်း၊ ဒါနီနီပုလင်း နည်းနည်းပါးရတယ်။ ပူအိအိ လေးခနဲပြီး အပေါ်လျှာက ကြပ်ဆတ်လေးနဲ့ အစေ့အဆန်များများနှင့် ပေါင်းပြီး စားသုံးရလှပေပါတယ်။ ဒါနီနီပုလင်းကို ဆန်မုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ပြီး မုန့်အပေါ်မှာ ဒါနီနီပုလင်း၊ တစ်ခွက်နှင့် အုန်းသီးအဖတ်ကြီးတွေ ဖြူးထားပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ ဒါနီနီပုလင်း သင့်ရဲ့မုန့်မနက်စာ ဖြစ်သွားစေရမယ်။ မြန်မာတိုင်းလုံး ဒါနီနီပုလင်း ဆန်မုန့်နှင့် ထန်းလျက်တို့ဖြင့် လုပ်ထားတာကြောင့် ကာဗိုနိုက်နှင့် သကြား ရှောင်နေကြတဲ့သူများအတွက် အလွန်အဆင်ပြေပေပါတယ်။

- ဝါဝင်ပစ္စည်းများ
• ဆန်မုန့် - ၂၅၀ ဂရမ်
• ရေ - ၁၅၀ မီလီလီတာ
• နို့ထိ - ၅၀ ဂရမ်
• နို့စိမ်း - ၁၅၀ မီလီလီတာ
• ကြည့်ကာ (သို့) ထန်းလျက် - ၁၀၀ ဂရမ်
• ကာဘိုနိုက်စော်အိ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁/၄ ဇွန်း
• ဘောက်ပေါင်းအိ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၀/၂ ဇွန်း
• ထောပတ်ရည် - ၃၀ ဂရမ်
• အုန်းသီး - ၂၀ ဂရမ် (အပြားပါးပါးလေးများဖြစ်ထားပါ)
• ဒါနီနီပုလင်း - ၅ ဇွန်း
• ထား - အနည်းငယ်
• ထောပတ် - ၅ ဇွန်း (အိုးသုတ်ရန်)

- Ingredients
• Rice flour - 250 g
• Water - 150 ml
• Condense milk - 5 tablespoon
• Evaporated milk - 150 ml
• Palm or Jaggery - 100 g
• Carbonate of soda - 1/4 teaspoon
• Baking powder - 1 1/2 teaspoon
• Butter melted - 30 g
• Fresh coconut (grated small slices) - 20 g
Method (can also use oven or charcoal to bake)
1. In a pot add jaggery or palm, 150 ml water and evaporated milk 150 ml heat over a medium heat, once all the jaggery or palm dissolved, turn heat off, set aside to cool.
2. Put flour, baking powder and pinch of salt in a medium sized bowl or in the bowl of a food processor and pulse a couple of times to blend in all the dry ingredients.
3. Heat non stick small pan and grease the remaining butter to a pan.
4. Pour a ladle of bein mont mixture into the hot pan and cook for a few minutes with double oven or until golden.
5. When bubbles appear on the top sprinkle over a teaspoon of the poppy seed & fresh coconut slices to bane mont before flipping over and cooking for a while longer on the other side until golden brown.
6. Remove bein mont from the heat and keep warm whilst you make the rest. Eat warm is the best taste.

Noted - If using charcoal or oven baking better result. If using charcoal use an old pot lid and put heat up charcoal all over the lid and cover up bein mont pan on the top.
* Total calories for this recipe: 2.2664 kcal