

စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤစာအုပ်သည် တရုတ် (တိုင်ပေ)မှ စားထောက်ကြီး၏ အမြည်းလက်ရာများကို စုစည်းရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းက . . .

“တရုတ်(တိုင်ပေ)ဟာနယ်မြေသေးသေးလေးဖြစ်ပေမဲ့ အကောင်းဆုံးအစားအစာတွေရဲ့ စုစည်းရာဖြစ်ပါတယ်” ဟု ဆိုသည်။ သူ့အညွှန်းကို တိုက်ရိုက်ဆိုရလျှင် . . .

“တရုတ်ပြည်မကြီးရဲ့ အစားအစာတွေအားလုံးကို ရရှိသလို နိုင်ငံခြားအစားအစာတွေအတွက်လည်း အေးအေးပေးပေးပါ။ မိတ်ဆွေ မြည်းချင်တာ မြည်းလို့ရပါတယ်” ဟု ဆိုသည်။

ထမင်း၊ ဟင်းနှင့်ပဲမြည်းမြည်း၊ ယမကာတစ်စုံတစ်ရာနှင့်ပဲ မြည်းမြည်း။ ဤအမြည်းများကား မပြင်ဆင် မပြုလုပ်မီကတည်းက ချမ်းမြေ့စရာ ကောင်းပါသည် ဟု ၎င်းက ဆိုပါသည်။

အမြည်းကို လမ်းဘေးမှဝယ်စားခြင်းထက် မိမိအိမ်တွင် စီစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းက ပို၍အရသာရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အချိန်မဆို ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီး မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့စားစရာ အဆာပြေစာလည်း ဖြစ်ပါသေးသည်။

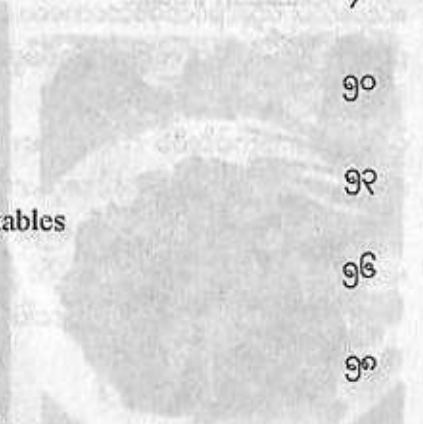
ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်၍ အိမ်ရှင်မများ အမြည်းကောင်းကလေးတွေ ဖန်တီးနိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

မာတိကာ

အမြည်းအမည်	စာမျက်နှာ
၁။ ကဏန်းလက်မကြော်	၁၀
Fry Crab Feet	
၂။ ငါးဆန်ပြုတ်	၁၄
Fish Congee	
၃။ ခရုသနပ်	၁၅
Pickled Shell	
၄။ ကြက်သားလိပ်	၁၉
Chicken Wrapper	
၅။ ဝက်ကျောက်ကပ်ကြော်	၂၁
Fry Pig's Kidneys	
၆။ ကြက်စတူးကြော်	၂၄
Stew Chicken with Sesame Oil	
၇။ ကင်းမွန်မြေအိုး	၂၅
Calamari Potage	



၈။ ပုစွန်ပဲပြားလိပ်ကြော်	၂၉
Shrimp Wrapper	
၉။ သိုးသားအကြွပ်ကြော်	၃၀
Fry Lamb	
၁၀။ ပင်လယ်စာဆန်ပြုတ်	၃၄
Seafood Congee	
၁၁။ ကောက်ညှင်းဝက်အူချောင်း	၃၅
Glutinous Rice Intestine	
၁၂။ ဝက်အူချောင်းကမာခေါက်ဆွဲ	၃၉
Noodles Threads with Oyster and Pork Intestine	
၁၃။ ဘဲပေါင်းကျူးမြစ်	၄၀
Stew Duck Seasoned with herbs	
၁၄။ ငါးမြေအိုး	၄၃
Fresh Fish Potage	
၁၅။ ကမာကြော်	၄၆
Fry Oyster	
၁၆။ မုန့်လာဥကိတ်	၄၈
Radish Cake	
၁၇။ ပုစွန်ဆားနယ်ကြော်	၅၀
Fried Salty Shrimp	
၁၈။ ဘဲဟင်းရွက်ဆားစိပ်	၅၃
Duck with Pickled Vegetables	
၁၉။ ကြက်ဆီထမင်း	၅၆
Chicken Rice	
၂၀။ ပြည်ကြီးငါးမြေအိုး	၅၈
Squid Potage	



၂၁။ ကြက်တောင်ပံ၊ ကြက်ခြေထောက်နှင့် အချဉ်ရည်အမြည်း	၆၀
Dished (Pickled)	
၂၂။ နာနတ်၊ ဘူးခါး၊ ကြက်စတူး	၆၃
Stew Chicken with Pineapple and Bitter Gourd	
၂၃။ ဝက်သွေးစွပ်ပြုတ်	၆၅
Pig Blood Soup	
၂၄။ ဝက်သွေးခဲကိတ်	၆၇
Pig Blood Cake	
၂၅။ ပဲသွေးဖက်ထုပ်ပေါင်း	၆၉
Steamed Dumpling with Red Bean Smashed	
၂၆။ ငါးကလေးမြေအိုး	၇၂
Small Fish Potage	
၂၇။ အသားစဉ်းကောထမင်းသုပ်	၇၅
Minced Meat Rice	
၂၈။ ဂေါ်ဖီထုပ်သနပ်	၇၇
Pickled Cabbage	
၂၉။ ဖျစ်ခြောက်ကြော်	၇၉
Dried Bamboo Spro Shredded	
၃၀။ ကော်ရည်မြေအိုး	၈၀
De - Ba Chou	
၃၁။ အသားဖက်ထုပ်လုံး	၈၄
Round Dumpling with Meat	
၃၂။ ဆန်ခေါက်ဆွဲကြော်	၈၅
Fry Rice Noodles	

၃၃။ အသားလုံးဟင်းချို	၈၉
Meatball Soup	
၃၄။ သိုးသားစွပ်	၉၀
Lamb Soup	
၃၅။ ခရုပတ်ကြော်	၉၃
Fry Spiral Shell	
၃၆။ တန်ဆိုင်ခေါက်ဆွဲ	၉၆
Tan Tsai Noodles	
၃၇။ ဖက်ထုပ်အဆာသွတ်ဟင်းချို	၉၈
Stuffed - Dumpling Soup	
၃၈။ ကဏန်းကြက်ဥကြော်	၁၀၀
Fry Egg with Crab	
၃၉။ ငါးပန်းတောင်မြေအိုး	၁၀၃
Shark's Fin Potage	

