

# ဆူရှီပြခန်း

By Chef Linn



## ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ

- ဆူရှီသမိုင်းကြောင်း ..... 7
  - ဆူရှီစားသုံးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးများ ..... 9
  - ဆန်အကြောင်းသိကောင်းစရာ ..... 12
  - လှီးဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ..... 14
  - ဆူရှီပြုလုပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ ..... 17
  - ဆူရှီအမျိုးအစားများ ..... 18
  - ဆူရှီဗီနီကာ၊ ဆူရှီထမင်း၊ ကြက်ဥလိပ်၊ ..... 23
- အသုံးများသောဆော့စ်များနှင့် အလှဆင်ခြင်း၊
- Miscro Salad
- Maki Sushi ထမင်းလိပ်များ ..... 34