




ဗြိတိသျှန် အာရှ ဝက်စတင် အစားအသောက်များ

	ကြေးအိုးဆီချက်	6		ဝက်နံနီး ဝိနိုသီး နှင့် ဆူးပုတ် ခြေပဲထောင်း အရည်ဆမ်း	26
	ပုစိန် ကြက်ချဉ်စပ်	8		ငါး ကြက်သွန်ဖြူ အစပ်ကြော်	28
	ဝက်နံနီး ငရုတ်ကောင်း အရည်ဆမ်း	10		ထောပတ် ထမင်း	30
	အုန်းနို့ ကြက်ဥကြော် ဂကန်း ချဉ်စပ် အစာသွပ်	12		ကုလားခဲဟင်း ကုလားချက်	32
	ကန်စွန်းရွက် ဖြည့်ကြီးငါးသုပ်	14		ငါးခြောက်ကြော် နှင့် ပုစွန်ခြောက် အနစ်ချက်	34
	ပုစွန်ဆိတ် စပ်ဆီးအုပ်	16		အလေးနှင့် ဗီတို သရက်ချဉ်	36
	သရက်သီး အစိမ်းသနပ် နှင့် ဝက်သား အိအိလေး	18		ခြေပဲ နှမ်းထောင်း သရက်ချဉ် အဆီခဲသုပ်	38
	သရက်သီး အစိမ်းသနပ် စပ်စပ်လေး	20		ပုစပ်ချဉ်ဖွေး သရက်သီးစိမ်း ကြက်တောင်ပံ အရည်ဆမ်း	39
	ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥ နှင့် ပုစွန်ခြောက် အစပ်ချက်	22		လွယ်လွယ်ကူကူ ဓမ္မဏာသုပ်	40
	ငနီတူ နှင့် စပါးလင်ထောင်း ချောက်ရွက် အစပ်သုပ်	24		ရုနံတိုဟူး၊ ဝက် နှင့် ပျို ခရုထီ အစပ်ကြော်	42

	ဆိမ့်ဖြိုး ဓမ္မာတို ပဲပုပ် ခြေပဲချက်	44		အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	62
	ကြက်သားမွှေ အစပ်ကြော်	46		ကန်စွန်းပျို အစပ် အရည်ဆမ်း	64
	ကြက်ဗြူး မွတ် အခေါက်ကင်	48		ဖက်ထုပ်ဆီချက်	66
	ပဲပြောက် နှင့် ပဲပြောက်ပြန်ပေါင်း ဖုပုလေး	50		အမဲသား အစပ်ကြော် ကြော်ကြော်လေး	68
	ပုစွန် နှင့် ငှက်ပတဲသီး ဖာဆလာချက်	52		နန်းလတ်သုပ်	70
	အာပြုခြောက်ကြော် မွှေလေး	54		ပုစွန်ခလုတ် နှင့် ကြာခဲ ချဉ်စပ်သုပ်	72
	ပုနံညင်းချဉ်	56		စပ်ဆီး(ငရုတ်သီး) စိမ်းလွတ်	74
	ပဲပုပ်၊ ကြက်အသည်း နှင့် ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	58		အိုးကင်းပုတိုက် ဝက်သား ဆီချက် ခေါက်ဆွဲ နှင့် ဝက်သားသုပ်	76
	တိုဟူး ပဲပုပ် ထမင်းသုပ်	60		မြိတ်ကပ်ကြေးကိုက်	78
	ဝက်သား အချိုချက် အိအိလေး	61		ပုစွန် နှင့် ခရမ်းကစော့သီး ငါးပိထောင်း ချဉ်စပ်	80

Food Friends သူငယ်ချင်း ၏ စားပြန် လက်ရာလေးများ

	ပူရီ စီးမာလာ (Ei Chow - Part of my life)	82
	Ice cream layer cake စီးမာလာ (Ei Chow - Part of my life)	85
	ဆိတ်သားပေါင်း စီးမာလာ (Ei Chow - Part of my life)	87

အားလုံးအတွက် ခွင့်ပြု အာရုံစိုက်ရမည့် အစားအသောက်များ

	ဆီကြာကွေး	90		ပုစွန် cheese နှင့် ခွေကြည် muffins	100
	သုံးထပ်ဝက် နှင့် ပျို ဟင်းထုပ်	92		အုန်းသီးပါပုနံ၊ ပဲပါပုနံ	102
	Ghee (Clarified Butter)	94		Buttermilk	105
	မေးဆိုး (မလိုင်)	96		အာလူးစမုဆာ စပ်စပ်ဖွေးဖွေး	106
	Creamy Cheese White Chocolate Ice Cream	98		Creamy Coconut Mango Ice Cream	109
	Coconut Custard (အုန်းနို့ပူတင်း)	99		လျှာရင်းလျှာဖျား စိမ့်အောင် ကောင်းတဲ့ ခွေးရင်းသီး ဆွမ်းမကင်း	110

	ထန်းသီးဆုန်	112		ပိန်းဥ ဆန်ပုနံပေါင်း	128
	သကြား မုန့်ဖတ်ထုပ်	114		ရောင်စုံ ဆန်ပုနံပေါင်း (ဆန်ကိုက်)	130
	ဝက်သား ကောက်ညင်းထုပ်	116		Tapioca Steamed Layer Cake	132
	သိုးဒယား ခြောက်ဖူးကြော်	118		စားလို့ကောင်းတဲ့ Doughnut လေး	134
	အုန်းနို့ပါပုနံ ပူတင်း	120		Golden Syrup	138
	ခိနိုချဉ် (yogurt)	122		ခိုထီပုနံ (Caramel Slice)	140
	Cream Cheese	124		ဝက်ပေါင်ခြောက်	143
	အိဗြူး ဆိမ့်တို Mini Cheesecakes	126			

မှတ်ချက် ။ ။ ထမင်းစားခွန်း ၁ ခွန်း = စားပွဲတင်ခွန်း ၁ ခွန်း = 1 tbsp = 15 ml  
 လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း = 1 tsp = 5 ml  
 ဟင်းခပ်ခွန်းကြီး ၁ ခွန်း = 6 tbsp