

# Cooking Journal

Vee

# Louii Food Menu

Beef curry



Chicken and gourd



Fish head soup



Sweet pork curry



Cucumber salad



A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with fish head soup. The soup contains large pieces of fish, green onions, and a dark, textured ingredient like a mushroom or seaweed. A white ceramic spoon with blue decorative patterns is resting in the bowl. The bowl sits on a light-colored woven placemat. In the bottom left corner, a piece of ginger root is visible.

100% Organic

# Special Fish head Soup

# Instruction

၏။ ၁၆၅၈: ၁၂၃၄။ ၁၂၃၄: ၁၂၃၅။ ၁၂၃၅: ၁၂၃၆။

ဒုံးထဲမှာ ဆီအနည်းငယ် ပေါ်လိမ့်နေ၍ ပြက်ညျက်ဝင်စားတဲ့ ကြက်သွေ့ဖူး။ ဒိ  
ဂျင်း၊ စပ်း၊ လင်း၊ ဆီသံ့ပါ။

အင်တလ္လာ၏ ထုတေသနများ၊ ပည့်ဖို့ပါး၊ ပည့်ဖြီး၊ မီနဲ့ခက္ကလုံး၊ ပါး၊  
ရေဖွေး၊ နည်း၊ နည်း၊ ပည့်ဖို့ပါး

မျှစ်၊ ခရာစ်၊ ချုပ်သီး၊ ဦးစိုး၊ ပဲပြား၊ ပန်းနှင့် ထည့်ပါ။  
တုံးယူစ်၊ အနေစ်ထည့်ပါ။

# Ingredients



## Prepare Time



## Cook Time



# Beef Curry



# Beef Curry

## Ingredients

အမဲေသာ:  
ကြက်သွန်ဖြား  
ဂုံး:  
မဆောက်  
ဆာ:  
သခြား:  
ထာရောင်တင်ဖွှဲ့  
ရှာလကာရှည်  
ဆန္ဒ်:  
ကြက်သွန်ခြို့  
ဆီ  
သာစ်ပျော်:  
ပျော်:တော်သီမီ

## Instruction

- ရှုံး: ကြက်သွန်ဖြား၏ပို့ဆောင်ရေးပါ
- အမဲေသာ: ကိုဖို့ထဲထည့်ပါ
- ဆာ: အစာရောင်တင်ဖွှဲ့၊ မဆောက်၊ ရှာလကာရှည်
- ဆန္ဒ်: ကြက်သွန်၏ထည့်ပါ။
- ဆီအနှစ်: ထွေထည့်ဖြီး၊ ရောင်: ထားတာကို အရှည်ညွှန် + သုတေသနပျော်: ချောက်ထည့်ပါ။
- သမအောင်နယ်ပါ
- မီးဖွေ့ပြီးလုံးပါ။
- အရာသာဝင်ဖြီးဆုံးရေးမြတ်စောင်ထည့်ပါ
- မီးပြုံးပြုံးနဲ့ပျောက်ဖောင်တည်ပါ
- ရွှေ့က်ရုပ်ဆာဖူး: အုပ်ဖြီးမီးအော်အွေးနှင့်အော်တည်ပါ။
- ရောစ်: ရုပ်ရောထုတ်ထည့်ပါ
- ပျော်: တော်သီမီထည့်ဖြီး၊ ဆီပြန်တဲ့ အထိချက်လော်ပါ



Prepare Time



Cook Time

# Traditional Chicken Gourd Curry



## Ingredients

ကြက်သာ:

ဆား ၁၃။  
အချို့မျှနဲ့

ဆန်း  
ငံပြာရုည်

ကြက်သွန်ဖြူ။

ကြက်သွန်၏

ငရှုတိသီးမျှနဲ့

ဘူးသီး

စပါးလဲ

ငရှုတိသီး

ပင်စိမ့်

## Instruction

- ကြက်သာ: ၈၅ ဆား၊ အချို့မျှနဲ့၊ ဆန်းမျှနဲ့၊ ငံပြာရုည်နဲ့၊ ရယ်ဖြီးခက္နှုပ်ထားပါ
- ကြက်သွန်ဖြူ။နဲ့၊ ငရှုတိသီးမျှနဲ့တောင်းထားပါ
- အိုးထဲ ပေါ်အနှစ်းလှေ့ထည့်ဖြီးတောင်းထားတဲ့အနှစ်း၊ စပါးလဲနှစ်းထဲတောင်းထားတဲ့အနှစ်း၊ ငရှုတိသီးမျှနဲ့တောင်းထားတဲ့အနှစ်း
- ဆီသာတ်ထားတာနှစ်းလာရင်ကြက်သား၊ ထည့်ဖြီးဖွေပါ
- လုံးဖြီးရှင်ကြက်သား၊ ရှေ့ဖြော်တဲ့ထိထည့်ပါ
- အဖုံးအခုံးဖြီးကြက်သားနဲ့တဲ့ထိချက်ပါ
- ကြက်သားနဲ့ရှင်ဘူးသီးထည့်ပါ
- ဘူးသီးပါနဲ့ရှင်ငရှုတိသီး၊ ပင်စိမ့်ဟုတ်ပါ



# Sweet Pork Curry

## Ingredients

- ငက်သာ:
- ဂျင်:
- ပြန်သွေ့ဖြူး
- ပြန်သွာ့နှင့်
- အရာသာ မျှနှင့်
- အေား
- ပံ့ဖြာရည်
- ဆီ
- 
- ပြန်သွေ့နှင့်
- သံကြား
- ပဲ့ပဲ့ဖြာရည်အကြံ
- ငရှုခဲ့





## Instruction

- ဝက်သား: ကို အား: နဲ့ ထွေး: ကျွန်တဲ့ ထိ ပြောမြန်အင်ဆေးပါ
- ဝက်သား: ကို ပျော် + ပြောက်သွန်ဖြူ ထောင်းသား: တဲ့ အရရှိပြောက်သား: မျှနဲ့ အခရာသာ မျှနဲ့ အား: । ပြောရည်နဲ့ ဖိန့် ၃၀ နံပါတ်သား: ပါ
- ဝက်သား: ကို ထိနဲ့ ပြောမြန်အင် ပြောက်ဖြီ: ဖယ်သား: ပါ။
- မီထဲ ကို ပြောက်သွန် + သာ ပြေား: + ထောင်းသား: တဲ့ အန္တစ်ထဲ ပြောက်ဖြီ: မီသာတ်ပါ။
- ပဲ ပြောရည် အကျိုး ခေါ် မီထဲ ပြောက်ဖြီ: မီထဲ ခေါ်ပါ။
- ဝက်သား: ထဲ ပါ။
- ရေထဲ ပြောက်ဖြီ: မီ: ဒြေး: အေး နဲ့ ပေါင်းပါ



Prepare Time



Cook Time



## Ingredients

သုဒ္ဓါးထီး  
ငရှုတ်ပတီးစိမ့်  
ြာက်ဖွံ့ဖြိုး  
သံပရာထီး  
ငံပြောရည်  
ထား  
အရာသာနူး

## Instruction

- သုဒ္ဓါးထီးကို ထက်ခြော်၍ ခြေ၍ မြတ်ထားပါ
- ငရှုတ်ပတီးကို ပြု၍ /လျှော်ပြီး ထောင်းထားပါ
- ြာက်ဖွံ့ဖြိုးပါးပါးကို ထားပါ
- ပြုထားထားကုန် + ငံပြောရည် + ဆား + အရာသာနူး + သံပရာထီး ရွှေ့ယူ၍ ပါ



Prepare Time



Cook Time

**Make sure you have at  
least 2 meals a day baby!**

Bye, I love you ❤

