

ការបន្ថែមជាតិកាល់ស្យូម

កាល់ស្យូម៖

- កាល់ស្យូមមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ពង្រឹងឆ្អឹង និងធូញ
- ប្រភពនៃជាតិកាល់ស្យូមរួមមានទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ និងស្លឹកបៃតងងងឹត។

រូបមន្ត និងគន្លឹះអាហារសុខភាពសម្រាប់ម្តាយ

នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃមុខម្ហូបប្រពៃណីខ្មែរដែលអាចដាក់បញ្ចូលក្នុងនោះ។ របបអាហាររបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន។ រូបមន្តទាំងនេះសម្រាប់ទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម និងអាចជួយទ្រទ្រង់បាន។ សុខភាព និងអាហារូបត្ថម្ភក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ សូមចងចាំថាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សាអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលនោះ។ ការរៀបចំនិងការប្រើប្រាស់អាហារ។

1. អាម៉ុក (Amok trey - អាម៉ុក)៖

- អាម៉ុកជាម្ហូបប្រពៃណីខ្មែរដែលធ្វើជាចម្បងជាមួយត្រី។
- គ្រឿងផ្សំ៖ ត្រី (ត្រីគល់រាំង ឬប្រភេទផ្សេងៗ) ទឹកដោះគោដូង រមៀត ខ្លី ស្លឹកក្រៃ ទឹកត្រី ស្ករត្នោត ស្លឹកក្រៃ។
- **នីតិវិធី៖**
- កាត់ត្រីជាបំណែកៗ ហើយលាយជាមួយគ្រឿងទេស និងទឹកដោះគោដូង។ • រុំគ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងស្លឹកចេកនិងចំហាយទឹក។
- បម្រើជាមួយអង្ករផ្កាម្លិះ។

2. ឡុកឡាក់ (ប្រហិតសាច់គោ)៖

- សាឡាដសាច់គោនេះមានភាពស្រស់ស្រាយ និងពោរពេញដោយរសជាតិ។ • គ្រឿងផ្សំ៖ សាច់គោ ទឹកត្រី គល់ស្លឹកក្រៃ ស្លឹកដីអង្កាម។ ខ្ទឹមស ម្ទេស ទឹកកំបោរ ស្ករ។
- **នីតិវិធី៖**

- ស្វែរសាច់គោមួយភ្លែត ហើយកាត់ជាចំណិតស្មើៗ។
- លាយជាមួយទឹកត្រី ស្លឹកក្រៃ ខ្លឹមស និងស្ករ។
- បន្ថែម coriander ស្លឹក mint និងម្ទេសដើម្បីភ្ញួរសជាតិ។
- ស្រក់ទឹកកំបោរហើយបម្រើជាមួយបាយឬបាយ។

៣. ស៊ុបសំឡូត ម៉ាជូត្រយ (ស៊ុបត្រីជាមួយផ្លែឈើ)៖

- ស៊ុបនេះរួមបញ្ចូលគ្នានូវសជាតិផ្អែមនៃផ្លែឈើជាមួយត្រី។
- គ្រឿងផ្សំ៖ ត្រី ម្នាស់ អំពិលទុំ ស្លឹកក្រៃ ស្ករ ម្ទេស។ ទឹកត្រី។

• នីតិវិធី៖

- កាត់ត្រី និងម្នាស់ជាបំណែក។
- ចម្អិនត្រីជាមួយស្លឹកក្រៃ ខ្លឹម អំពិលទុំ ស្ករស និង ម្ទេស។ • បន្ថែមម្នាស់ និងទឹកត្រី។
- បម្រើជាមួយបាយ។

4. Sra maa (សាឡាត់បន្លែជាមួយសាច់មាន់)៖

- សាឡាត់ស្រាលនេះសំបូរទៅដោយបន្លែ និងប្រូតេអ៊ីន។
- គ្រឿងផ្សំ៖ សាច់មាន់ ត្រសក់ ប៉េងប៉ោះ ខ្លឹមបារាំង ខ្លឹមស ស្លឹកដីអង្កាម ទឹកត្រី។ ស្ករ ទឹកកំបោរ។

• នីតិវិធី៖

- ស្វែរមាន់ហើយកាត់វាជាច្រូត។
- កាត់បន្លែ និងលាយជាមួយសាច់មាន់។
- បន្ថែមទឹកត្រី ស្ករ និងទឹកកំបោរ។
- ប្រោះជាមួយស្លឹកដីអង្កាម និងបម្រើជាសាឡាត់ស្រស់។