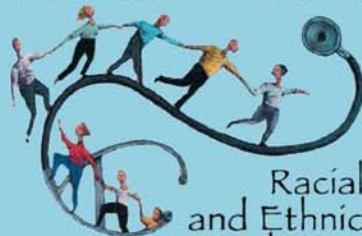


វិធីធ្វើម្ហូបអាស៊ីដែលល្អចំពោះសុខភាព

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

KHMER

វិធីធ្វើម្ហូបអាស៊ីដែលល្អចំពោះសុខភាព

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

KHMER

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សូមថ្លែងអំណរគុណជាអនេកប្បការ ចំពោះសមាជិកសហគមន៍, បុគ្គលិក ICHS ទាំងអតីត និង បច្ចុប្បន្ន និង អ្នកផ្សេងៗទៀតដែលបានចូលរួមនៅក្នុងច្បាប់បោះពុម្ពផ្សាយលើកទីនេះ។ យើងក៏សូម អភ័យទោសដោយស្មោះត្រង់ផងដែរចំពោះអ្នកផ្សេងទៀតដែលមិនត្រូវបានរាយឈ្មោះនៅទីនេះ។

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle -King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle -King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, *“Authentic Recipes from the Philippines” by Reynaldo G. Alejandro*
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
Steven Van
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

អំពីអ្នកផ្តល់ការបំរើសេវាសុខភាព



REACH

បេសកកម្មរបស់ក្រុមចម្រុះ REACH គឺដើម្បីកាត់បន្ថយភាពផ្សេងគ្នានៃសុខភាព ជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលសហគមន៍ចម្រុះបានជួបប្រទះ។ តាមរយៈភាពជាដៃគូដ៏រឹងមាំ យើងនឹងគាំទ្រការផ្តល់អំណាចនៃបុគ្គលម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍ជាច្រើន ហើយនិងបង្កើតនិរន្តរភាពរយៈពេលវែងសំរាប់ ការបង្ការនិងទប់ស្កាត់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយប្រើប្រាស់នូវរាល់ធនធានសមស្របរបស់សហគមន៍នៅក្នុង King County នេះ។



ICHS

ICHS គឺជាមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពមិនគិតប្រយោជន៍មួយ ដែលមានផ្តល់ជូននូវសេវាថែទាំសុខភាព, សេវាថែទាំមាត់ធ្មេញ, សេវាឌីសថស្ត, សេវាព្យាបាលដោយប្រើមូលវិទ្យាសាស្ត្រ និង សេវាអប់រំ សុខភាពដែលមាន តម្លៃសមរម្យជូនដល់ប្រជាជននាសហគមន៍អាស៊ី និង អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក។

រាល់ព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ សុទ្ធតែត្រឹមត្រូវ និង ពេញលក្ខណៈទាំងអស់។ រាល់កូនតម្រាមូប និង សេចក្តីណែនាំទាំងឡាយ ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយគ្មានការធានាឡើយ។ ការខំប្រឹងជាច្រើន ត្រូវបាន ធ្វើឡើងដើម្បីស្វែងរក និង សុំសេចក្តីអនុញ្ញាតិពីម្ចាស់កម្មសិទ្ធិនៃអត្ថបទ ដែលបានប្រើនៅក្នុង សៀវភៅនេះ។ សេវាសុខភាពសហគមន៍អន្តរជាតិ និង សាធារណៈរបស់ Seattle-King County សូមមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះរាល់ការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះឡើយ។

ACKNOWLEDGEMENTS

Thank you to the many community members, ICHS current and former staff, and others who have contributed their time, skills, and/or recipes to the development of this first edition of “Healthy Asian Recipes.” Sincerest apologies to those not listed.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
Steven Van
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

ABOUT THE PROVIDERS



REACH

The mission of the REACH Coalition is to reduce diabetes health disparities experienced by communities of color. Through strong partnerships, the eCoalition supports the empowerment of individuals, families, and communities, and creates sustainable long-term approaches to prevention and control of diabetes by utilizing all appropriate community resources in King County.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

ICHS is a nonprofit health care center offering affordable medical, dental, pharmacy, acupuncture, and health education services primarily to Seattle and King County’s Asian and Pacific Islander communities.

The information contained in this book is accurate and complete to the best of our knowledge. All recipes and recommendations are made without guarantees. Every effort has been made to trace the ownership of all copyrighted material in this book and to obtain permission for its use. Seattle-King County Public Health and International Community Health Services disclaim all liabilities in connection with the use of the information contained within.



មាតិកា

អ្វីដែលអ្នកគួរដឹងអំពីរោគទឹកនោមផ្អែម. 9

ម្ហូបចាប់ផ្តើម និង ម្ហូបអម 25

គ្រឿងក្លែង 51

បង្អែម 87

ព័ត៌មាន និង ធនធាននានា (ជាភាសាអង់គ្លេស). 99

TABLE OF CONTENTS

What You Should Know About Diabetes.....	17
Starters & Sides.....	26
Entrees.....	52
Desserts.....	88
Other Information and Resources.....	99

អ្វីដែលអ្នកគួរដឹងអំពីរោគទឹកនោមផ្អែម

រោគទឹកនោមផ្អែមជាអ្វី

រោគទឹកនោមផ្អែម គឺជាសភាពមួយដែលរាងកាយរបស់យើងមិនបានផលិត ឬ ប្រើប្រាស់ អាំងស៊ុយលីន (Insulin) ត្រឹមអាំងស៊ុយលីន មាននាទីជួយរាងកាយយើងក្នុងការប្រើប្រាស់ជាតិស្ករដើម្បីទាញយកថាមពល។ នៅពេលដែលយើងមានរោគទឹកនោមផ្អែមរាងកាយយើង នឹងមិនអាចប្រើប្រាស់ជាតិស្ករនេះ បាន ដែលជាហេតុនាំឲ្យជាតិស្ករសល់ក្នុងសរសៃឈាមយើងមានបមាណខ្ពស់រហើយ ធ្វើឲ្យរាងកាយយើងខិតខំប្រើជាតិស្ករទាំងនោះតាមរយៈការផលិតអាំងស៊ុយលីនរហូតដល់ចុងក្រោយរាងកាយយើងផលិតវាដែល បានទៀត។

ការតាមដានបរិមាណជាតិស្ករក្នុងឈាម

ដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមគួរតែតាមដានមើលបរិមាណជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះដើម្បីឲ្យកេមនុស្សយល់ឲ្យកាន់ តែច្បាស់អំពីការទប់ទល់រោគនេះតាមរយៈការហាត់ប្រាណនិងការបរិភោគអាហារសុខភាព។ វាក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរក្នុងការ ត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករដើម្បីទប់ស្កាត់ការឡើងជាតិស្ករខ្ពស់ពេក (hyperglycemia) ។ ការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំនេះនឹងជួយដល់លោកអ្នក ក្នុងការពិភាក្សានិងរៀបចំគំរោងថែរក្សាខ្លួនជាមួយនឹងលោកគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ដើម្បីដឹងពីវិធីតាមដានបរិមាណជាតិស្ករនេះអ្នកត្រូវ ជួបជាមួយនឹងអ្នកអប់រំខាងរោគទឹកនោមផ្អែមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ អ្នកអ្វីដែលកំពុងតែទទួលការបំប៉នជាតិអាំងស៊ុយលីនបន្ថែមគួរ ត្រួតពិនិត្យមើលឲ្យបានពី៤លើកក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដើម្បីកំណត់បានថាអ្នកត្រូវពិនិត្យញឹកញាប់ត្រូវតែប្រើក្បាជាមួយគ្រូ ពេទ្យឬអ្នកជំនាញខាងរោគទឹកនោមផ្អែមឲ្យបានល្អ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបានទាមទារឲ្យពិនិត្យប៉ុណ្ណាអ្នកជាច្រើនដង នាពេលចាប់ផ្តើម ដំបូងហើយបន្តបន្តិចម្តងៗនាពេលក្រោយមក។

ជាតិស្ករទាប ឬ ជាតិស្ករខ្ពស់ក្នុងឈាម (Hypoglycemia and Hyperglycemia)

ហៃដ្យូស៊ីសេមា (Hypoglycemia) មានន័យថាបរិមាណជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមអ្នកមាន ទាបពេកគឺមានតិចជាង ៧០ ។ រោគសញ្ញារបស់ ហៃដ្យូស៊ីសេមាមានការញ័រដៃជើងការវិលមុខចេះតែឃ្មានចេះតែបែកញើសមានអារម្មណ៍ជ្រួលច្រាលក្នុងចិត្តនិងអាចឈានដល់ ការស្រវាំង ភ្នែកផងដែរ។ ទាំងនេះអាចជាលទ្ធផលមកពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំអាំងស៊ុយលីនច្រើនពេកការបរិភោគអាហារតិចពេកឬ ក៏មានលំហាត់ប្រាណច្រើនពេក។ ហៃដ្យូស៊ីសេមាជាធម្មតាតែងតែវិវត្តជាប់ៗគ្នា។ តែបើទុកមិនបានព្យាបាលត្រឹមត្រូវវាអាចដល់ការបាត់បង់ អាំងស៊ុយលីនហួសហេតុ (Insulin Shock) ក៏បាន។ នៅមុនពេលចាប់ព្យាបាលបញ្ហានេះអ្នកគួរតែពិនិត្យឈាមឲ្យបាន ត្រឹមត្រូវ។ បើសិនជាបរិមាណជាតិស្ករមានប្រមាណ ៧០ ឬតិចជាងនេះអ្នកត្រូវអនុវត្តតាមកូន១៥:១៥។ កូននេះមានន័យថាអ្នកត្រូវបរិភោគ ជាតិកាបូហៃដ្រេត (carbohydrate) (ឧទាហរណ៍ដូចជាបាយប្លន់ប៉ុង) ១៥ក្រាមហើយចាំ១៥នាទីរួចហើយពិនិត្យឈាមរកជាតិស្ករហើយ ក្រោយមកអនុវត្តដដែលរហូតដល់បរិមាណជាតិស្ករកើនដល់លើស៨០ ។ កាបូហៃដ្រេត ១៥ក្រាមអាចនឹងយកបានដោយការបរិ ភោគ ទឹកផ្លែឈើឬស្លដាក់កន្លះកែវគ្រាប់គ្នាយក្នុងស្រទាប់គ្រាប់ឬ ទឹកដោះ គោគ្មានជាតិខ្លាញ់មួយពែងតែ។

ហៃភីហ្គីសេមា (Hyperglycemia)

មានន័យថាបរិមាណជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកមានខ្ពស់ពេក។ រោគសញ្ញារបស់វាមានការនោមជាញឹកញយស្រេកទឹកឯងឯងយឺតយ៉ាវ ក្បាលនិងឃ្មានជាខ្លាំង។ ហៃភីហ្គីសេមាគឺជាលទ្ធផលនៃការបរិភោគអាហារច្រើនពេកការប្រើប្រាស់ថ្នាំទឹកនោមផ្អែមអាំងស៊ុយលីន តិចពេកមានជំងឺឬអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ។ បើសិនជាជាតិស្ករនៅក្នុងខ្លួនអ្នកមានច្រើនអ្នកគួរតែទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យឬ ឆ្លុបលោកអ្នកឲ្យបានរួសរាន់។ ប្រសិនបើវាមិនត្រូវបានព្យាបាលត្រឹមត្រូវទេនោះវាអាចនឹងបង្កឲ្យមានការរលត់ស្មារតីឬក៏ដល់ស្លាប់។ បើសិនជាបរិមាណជាតិស្ករនៅតែមានបរិមាណខ្ពស់ជាច្រើនថ្ងៃអ្នកគួរតែប្រើក្បាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពអ្នកជា បន្ទាន់។ មនុស្សចាស់ជាអ្នកប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាប៉ះពាល់នេះខ្លាំងជាងគេ។

ជំងឺ និង រោគព្រួយបារម្ភ

ជំងឺ អាចបង្កឲ្យជាតិស្ករមានបរិមាណខ្ពស់ឬទាបខុសពីធម្មតា។ បើសិនជាអ្នកឈឺអ្នកគួរតែពិនិត្យរកជាតិស្ករក្នុងឈាមហើយជួបជាមួយពេទ្យរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញយ។ បើសិនជាមានក្អួតឬក៏ហូបអាហារឬទឹកលែងបានអ្នកត្រូវទៅរកពេទ្យជាបន្ទាន់។ ហាមឈប់លេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមដោយគ្មានការប្រឹក្សាជាមួយពេទ្យមុន។ ការភ័យក្នុងអារម្មណ៍ក៏អាចជួយបង្កើនជាតិ ស្ករក្នុងឈាមបានដែរ ហើយជាធម្មតាការទប់ទល់ស្រ្តូសតែងត្រូវបានគេមិនរើរល់ថាជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលរោគទឹកនោមផ្អែម។ ការភ័យក្នុងអារម្មណ៍អាចត្រូវបានបង្កឡើងដោយបញ្ហាគ្រួសារការងារ បញ្ហាលុយកាក់អារម្មណ៍ឯកសេចក្តីស្លាប់ឬក៏ការលែងលះ និងបំណាស់ប្តូរផ្សេងទៀតក្នុងជីវិត។ ការបរិភោគអាហារល្អៗនិងហាត់ប្រាណបានគ្រប់គ្រាន់ក៏ជួយបន្ថយការភ័យក្នុងអារម្មណ៍ផងដែរ សំរាប់មនុស្សដែលមិនអាចទប់ទល់ការភ័យក្នុងអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនបាន។ ការបាក់ទឹកចិត្ត គឺសំបូរនៅក្នុងចំណោមអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាងក្នុងចំណោមមនុស្សធម្មតា។ ការបាក់ទឹកចិត្តឬក៏មិនសូវរីករាយអាចគិតបានថាជាផ្នែកមួយធម្មតានៅក្នុងជីវិតប៉ុន្តែបើវានៅតែបន្តជ្រៀតជ្រែកជាមួយនឹងការរស់នៅរបស់អ្នកជាមួយគ្រួសារការងារនិងមិត្តភក្តិអ្នកត្រូវស្វែងរកជំនួយ។

ការរស់នៅជាមួយរោគទឹកនោមផ្អែម៖ អាហារ និង សកម្មភាពរាងកាយ

ការទទួលទានអាហារបានល្អការហាត់ប្រាណនិងការគ្រប់គ្រងរក្សាទំងន់មានសារសំខាន់ជាច្រើនក្នុងការទប់ទល់រោគទឹកនោមផ្អែម។ ការគ្រប់គ្រងទំងន់និងទទួលទានបានល្អនឹងជួយអ្នកក្នុងការទប់ទល់ស្រ្តូស(ជាតិខ្លាញ់ធាត់ក្នុងឈាម)និងបន្ទាបសំពាធឈាម។

ការទទួលទានដើម្បីសុខភាព

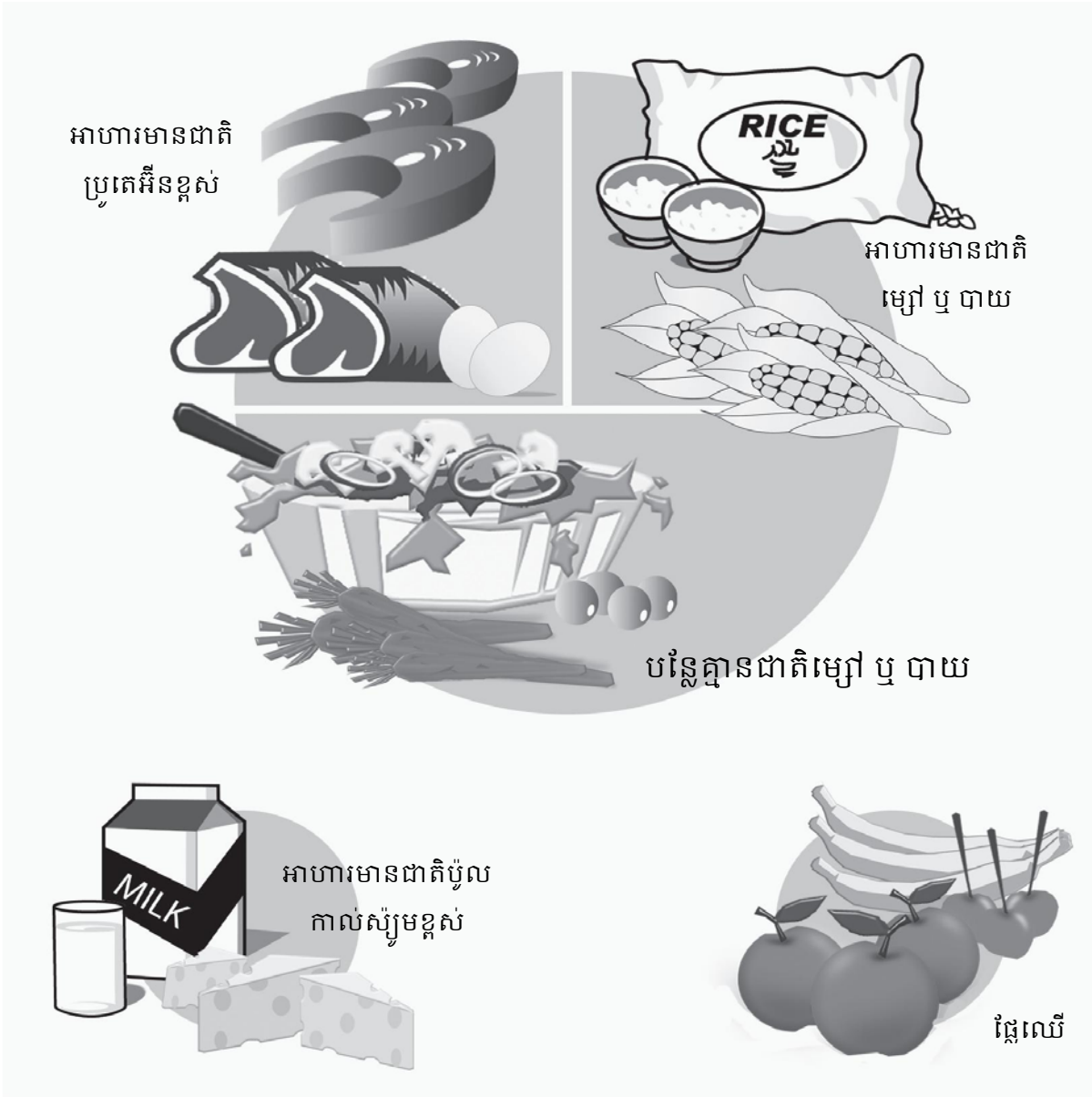
សេចក្តីណែនាំសំខាន់ៗសំរាប់ការទទួលទានល្អរួមមាន៖

- ទទួលទានអាហារដែលមានលក្ខណៈចម្រុះប្រភេទអាហារជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីធានាបានថាអ្នកទទួលបាន នូវវីតាមីន និង ជាតិវ៉ែសំខាន់ៗគ្រប់គ្រាន់។
- ទទួលទានឲ្យបានយ៉ាងហោចបីដងក្នុង១ថ្ងៃ
- ទទួលទានឲ្យបានបរិមាណប្រហែលគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- ខិតខំហូបកុំឲ្យខាន។ ការខានទទួលទានអាហារ អាចនាំឲ្យមានការហូបច្រើនជ្រុលនា ពេលក្រោយ។ ការខាន ទទួលទានអាហារ ក៏អាចនាំបង្កឲ្យមានបញ្ហាជាតិស្ករក្នុងឈាម ទាបផងដែរ។
- បើសិនជាអ្នកចង់បញ្ចុះទំងន់ អ្នកអាចបន្ថយបរិមាណ ឬ ចំណែកអាហាររបស់អ្នកបាន។
- ហូបអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និង សណ្តែក។
- ប្រើប្រាស់ជាតិខ្លាញ់ ស្ករ ឬអំបិលបន្ថែមឲ្យតិចជាងមុន។

អាហារដែលមានជាតិកាបូហែនខ្ពស់ និង ជាតិស្ករផ្សេងទៀត មានឥទ្ធិពលខ្លាំងបំផុតទៅលើបរិមាណជាតិស្ករក្នុងឈាម របស់អ្នក។ ចូរព្យាយាមកំណត់បរិមាណកាបូហែនខ្ពស់ដែលអ្នកបរិភោគ នៅរៀងរាល់ពេលទទួលទាន។ បរិមាណកាបូហែនខ្ពស់ពី ៤៥ ទៅ ៦០ ក្រាមក្នុងអាហារមួយពេល គឺជាបរិមាណល្អដែលអ្នកគួរចាប់ផ្តើមជាមួយ។ បាយ ឬ មីមួយកូនបាន ផ្លែដំឡូងជ្វា ឬ ដំឡូងបារាំងមួយ ឬក៏ត្រាវឆ្អិនមួយកូនបានចម្លើយ។

វិធីសាស្ត្រចានសំប៉ែតដើម្បីសុខភាពល្អ

ចូរសាកល្បងបរិភោគដោយប្រើ "វិធីសាស្ត្រចានសំប៉ែតដើម្បីសុខភាពល្អ" និង "វិធីសាស្ត្រចានចង្កុះដើម្បីសុខភាពល្អ" ដើម្បីធ្វើឲ្យការទទួលបានរបស់អ្នកមានគុណភាព។



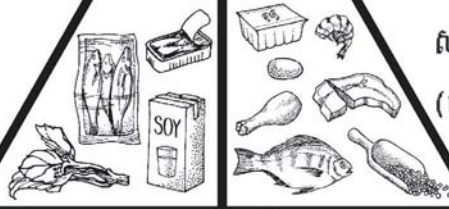
ខ្លាញ់ បង្កែម និងគ្រឿងស្រវឹង
(កុំសូវប្រើញឹកញាប់ពេក)

បង្កែម



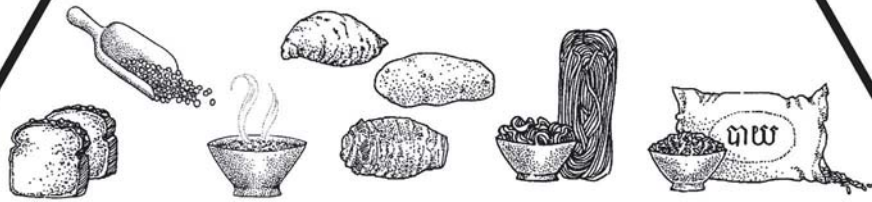
ទឹកដោះគោ/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម
(បរិភោគ ពីរ-បី ថ្ងៃ)

សាច់/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន
(បរិភោគ ពីរ-បី ថ្ងៃ)



បន្លែ
(បរិភោគ បី-បួន ថ្ងៃ)

ផ្លែឈើ
(បរិភោគ ពីរ-បួន ថ្ងៃ)



ធញ្ញជាតិ សណ្តែក និងបន្លែមានជាតិម្សៅ
(បរិភោគប្រាំមួយថ្ងៃ ឬច្រើនជាង)

<http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabetescambodian.pdf>

ខ្លាញ់ បង្កែម និងគ្រឿងស្រវឹង
(កុំសូវប្រើញឹកញាប់ពេក)

ខ្លាញ់

ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
ប្រេងធ្វើពីបន្លែ បី ឬបីធ្វើពីប្រេងបន្លែ
- មួយស្លាបប្រាបាយ
ផ្លែធុង ឬក្រែម មួយស្លាបប្រាបាយ

ផ្លែឈើ

(បរិភោគ ពីរ-បួន ថ្ងៃ)
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
ផ្លែឈើស្រស់តូច មួយ
ទឹកផ្លែឈើកំប៉ុង កន្លះបែង
ទឹកផ្លែឈើ កន្លះបែង
ឌីជឺត មួយកូនចានក្រឡម

ទឹកដោះគោ/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម
(បរិភោគ ពីរ-បី ថ្ងៃ)

ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
ទឹកសណ្តែកសៀងដែលមានជាតិ - កាល់ស្យូមច្រើន
មួយកូនចានក្រឡម
ត្រីងៀត មួយភាគបួននៃកូនចានក្រឡម
ស្លឹកបន្លែស្រស់ៗ ពីរកូនចានក្រឡម

សាច់/ម្ហូបផ្សេងៗទៀត ដែលសំបូរជាតិប្រូតេអ៊ីន
(បរិភោគ ពីរ-បី ថ្ងៃ)

ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
សាច់គោឆ្អិនដែលគ្មានខ្លាញ់ សាច់សត្វស្អាប
សាច់ត្រី ត្រី ឬខ្យងខ្មៅត្រី ពីរ-បីមោន
តៅហ្វូរីងៗ បីមោន
ពងមាន់ មួយ
សណ្តែកសៀង កន្លះកូនចានក្រឡម

បន្លែ

(បរិភោគ បី-បួន ថ្ងៃ)
ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
បន្លែឆៅ មួយកូនចានក្រឡម
បន្លែឆ្អិន កន្លះកូនចានក្រឡម

បង្កែម

ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
ទឹកដោះគោខាប់បង្កែម មួយស្លាបប្រាបាយ
ចំណិតម្ហូប ពីរស្លាបប្រាបាយ
នំបុកឃីតូចៗ ពីរ
បង្កែម ឬកាណ័មពី កន្លះកូនចានក្រឡម

ធញ្ញជាតិ សណ្តែក និងបន្លែមានជាតិម្សៅ
(បរិភោគប្រាំមួយថ្ងៃ ឬច្រើនជាង)

ការបរិភោគមួយថ្ងៃ អាចមានចំនួន :
បាយ មួយភាគបីនៃកូនចានក្រឡម
ជំនួងផ្តុម ឬជំនួងថ្លា មួយភាគបី
- នៃកូនចានក្រឡម
ត្រាវគ្គិន កន្លះកូនចានក្រឡម
ពងមាន់ឆ្អិន ឬកុយទាវ
កន្លះកូនចានក្រឡម
ជំនួងបារាំងធុនមធ្យម មួយកំណាត់
នំប៉ុង មួយបន្ទះ
បបរ មួយកូនចានក្រឡម
សណ្តែកឆ្អិន កន្លះកូនចានក្រឡម

អាហារមានជាតិសាច់ខ្ពស់

រួមមានសាច់គោ ជ្រូក មាន់ ត្រី សណ្តែក បន្លែអន្លក់ ស៊ីតពង តៅហ្វី និង សណ្តែកដី។ ចូរចំអិនអាហារ តាមវិធីដែលប្រើ ខ្លាញ់តិច ដូចជា ចំហុយ ឆ្អែត ឆា អាំង ឬ ដុត។ បើសិនអាហារមានខ្លាញ់ច្រើន ចូរកាត់វាចោល។ សណ្តែក និង បន្លែអន្លក់ ជាអាហារដែលមាន ជាតិខ្លាញ់ទាប តែសំបូរទៅដោយជាតិសរសៃខ្ពស់ ដែលអាចប្រើជំនួសអាហារសាច់ ដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនបាន។ ចូរហូបដោយ មានកំណត់ចំពោះអាហារមានខ្លាញ់ច្រើនដូចជា សាច់ក្រក មាន់ចៀន និង អាហារដូចជាងាវ បង្កា បង្កង។ ធ្វើការដាំស្លដោយប្រើជា តិខ្លាញ់តិច។ ចូរប្រើប្រេងអូលីវសំរាប់ ការចំអិនដែលប្រើ កំដៅទាប និង ប្រេងខាណូឡាសំរាប់ការចៀនឆាដែលប្រើកំដៅខ្លាំង។

អាហារមានជាតិកាល់ស្យូមខ្ពស់

ទឹកដោះគោ ឬ ចៀមដែលមានខ្លាញ់ទាប ឬ គ្មានខ្លាញ់ ទឹកដោះគោដូ និង ហ្វ្រូម៉ា។ អាហារ ដែលមិនមានជាតិទឹកដោះ តែដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូមដែរនោះរួមមាន ស្ពៃផ្កាខៀវ តៅហ្វីរឹង ដែលមានផ្ទុកជាតិកាល់ស្យូម(សូមអានផ្លាកសញ្ញា), ទឹកសណ្តែក ឬ ទឹកអង្ករ និង អាហារ បៃតងដូចជា ស្ពៃ ខាត់ណា និង ត្រីដៀត។

អាហារមានជាតិម្សៅ

មានឥទ្ធិពលខ្លាំងជាងគេមកលើជាតិស្ករក្នុងឈាម។ អាហារទាំងនេះ រួមមានបាយ មី ឬ គុយទាវ នំប៉័ង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និង បន្លែដែលមានជាតិម្សៅដូចជា ដំឡូងបារាំង ត្រាវ ដំឡូងជ្វា ពោត និង សណ្តែក។ ចូរជ្រើសរើសនំប៉័ង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬ មីគុយទាវ ដែលធ្វើពីគ្រាប់ស្រូវ ឬ ធញ្ញជាតិ ដែលមានរូបរាងពេញលក្ខណៈ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅ បាន។ ចូរកុំបរិភោគអាហារមានជាតិខ្លាញ់ និង ស្ករខ្ពស់ដូចជា នំពីម្សៅ នំប៊ីស្ក្រីត ដំឡូងបារាំងបំពងជាញឹកញយពេក។

អាហារជាតិប្រេង ឬ ខ្លាញ់ដែលល្អសំរាប់សុខភាព

រួមមានប្រេងអូលីវ ប្រេងកាណូឡា ឬ ប្រេងសណ្តែក។ ពួកប្រភេទប្រេងទាំងនេះ តាមពិតអាច ជួយការពារបេះដូងអ្នក និង ជួយលើកកម្ពស់សារជាតិខ្លាញ់ល្អៗ (good cholesterol or HDL) របស់អ្នក។ ប៉ុន្តែចូរចាំថា ខ្លាញ់ និង ប្រេង មានជាតិកាឡូរីខ្ពស់។ ដូច្នេះ អ្នកក៏គួរតែប្រើវាក្នុង កំរិតកំណត់មួយផងដែរ។

បន្លែគ្មានជាតិម្សៅ

មានជាតិម្សៅ និង ស្ករទាប។ ចូរទទួលទានបន្លែទាំងនេះឲ្យបានចំរុះដូចជាស្ពៃផ្កាខៀវ ឬ បន្លែខៀវរងទៀតៗ។ ចូរចំហុយ ឬ ឆា ដើម្បីរក្សាបរិមាណវីតាមីននៅក្នុងអាហារនោះ។ ចូរប្រើប្រេងតិចផងដែរ។

អំបិល និង អាហារប្រៃ

អាចជួយបង្កើនសំពាធឈាមរបស់អ្នក។ ប្រេងសណ្តែកសៀង ប្រេងខ្យង ឬ ក៏ទឹកត្រី (patis) មានជាតិប្រៃខ្ពស់ ណាស់។ ចូរខិតខំបន្ថយការប្រើប្រាស់ជាតិទាំងនេះបន្តិចម្តងៗ តែខិតខំ បង្កើនបរិមាណអាហារមិនសូវប្រៃផ្សេងទៀត ដូចជា ខ្នី ក្រូចឆ្មារ។ល។

ជាតិស្ករ

បើចង់ដឹងច្បាស់ថាអ្នកគួរតែទទួលទានស្ករក្នុងពេលដែលលោកអ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែមបានឬទេនោះ អ្នកត្រូវ ពិភាក្សាជាមួយពេទ្យរបស់អ្នកជាមុនសិន។

ជីវិតរស់នៅបែបសកម្ម

ការណែនាំសំខាន់ៗសំរាប់ការហាត់ប្រាណដ៏មានសុវត្ថិភាពនោះ រួមមាន៖

- ចាប់ផ្តើមដោយចលនាយឺតៗ រួចហើយចាប់ផ្តើមបង្កើនកំរិតថាមពលរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនដែលបានហាត់ប្រាណពីមុនមក។
- ដាក់គោលដៅហាត់ឲ្យបានយ៉ាងហោច៣០នាទីក្នុង១ថ្ងៃ។ អ្នកអាចឈានដល់គោលដៅ នេះបាន ដោយការហាត់១០នាទី ហើយសំរាក រួចហើយចាំហាត់តទៅទៀត ។
- បង្កបរិយាកាសរីករាយក្នុងពេលហាត់ប្រាណ ដោយការដើរ ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកគ្រួសារ។
- ធ្វើឲ្យការហាត់ប្រាណក្លាយជាសកម្មភាពទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។
- ធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ហើយអាចធ្វើបាន។
- ការដើរ ជាលំហាត់ប្រាណមួយបែបដែលគ្រប់គ្នាអាចធ្វើបាន។
- ពេលដែលល្អសំរាប់ហាត់ប្រាណ គឺ ១ ទៅ ២ម៉ោងក្រោយការទទួលទានអាហារ។ ចូរពិនិត្យជាតិស្កររបស់អ្នកសិន មុននឹងចាប់ផ្តើម។

សេចក្តីណែនាំផ្នែកសញ្ញាព័ត៌មានអំពីជីវជាតិសម្រាប់រោគទឹកនោមផ្អែម

បរិមាណទទួលទាន

ព័ត៌មានអំពីជីវជាតិនៅលើផ្នែកសញ្ញានេះ ឆ្លុះបញ្ចាំង ពីបរិមាណដែលត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងផ្នែក បរិមាណ ទទួល ទាន។ បរិមាណដែលអ្នកជ្រើស រើសដើម្បីទទួលទាន អាចនឹងធំ ឬក៏តូចជាងនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលទាន 2 ដងលើសពីបរិមាណដែលបានចុះអ្នកត្រូវបង្កើនបរិមាណជីវជាតិ និងកាឡូរី 2 ដងដែរ។ តែបើអ្នកទទួលទានបានតែពាក់កណ្តាលនៃបរិមាណដែលបានបង្ហាញចូរអ្នកកាត់បន្ថយបរិមាណជីវជាតិ និងកាឡូរីពាក់កណ្តាលដូចគ្នាដែរ។

កាឡូរី (ជាតិធាតុ)

បរិមាណកាឡូរី(ជាតិធាតុ)ដែលអ្នកត្រូវការទទួលទានគឺយោងទៅតាមអាយុ, ទំងន់និងកំរិតសកម្មភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែខិតខំបញ្ចុះ គីឡូ ឬថែរក្សាទំងន់អ្នកអាចប្រើព័ត៌មានអំពីកាឡូរីដើម្បីប្រៀបធៀបផលិតផលស្រដៀងគ្នាហើយពីកាឡូរីដើម្បីប្រៀបធៀបផលិតផលស្រដៀងគ្នាហើយរើសយកអាហារណាដែលមានជាតិកាឡូរីតិចជាង បាន។

កាឡូរីជាតិខ្លាញ់

ចូរអ្នកជ្រើសរើសអាហារណាដែលមានភាពខុសគ្នាខ្ពស់រវាងចំនួនកាឡូរីសរុប និង ចំនួនកាឡូរីដែលបានមកពី ជាតិខ្លាញ់។

ជាតិខ្លាញ់សរុប

ចំនួននេះ ប្រាប់អ្នកអំពីបរិមាណជាតិខ្លាញ់ដែលមាននៅក្នុងការទទួលទាននីមួយៗ។ វារួមមានជាតិខ្លាញ់ដែលល្អ និងមិនល្អសំរាប់អ្នក។ ជាតិខ្លាញ់ តែងមានជាតិកាឡូរីច្រើនជាងជាតិប្រូតេអ៊ីន (ជាតិសាច់) វីតាមីន ឬ គ្រូមីន។ បើសិនជាអ្នកកំពុងតែខិតខំបញ្ចុះ ឬ រក្សាទំងន់ ចូរអ្នករើសយកអាហារដែលមាន ជាតិខ្លាញ់ តិចជាងបានហើយ។ ជាតិខ្លាញ់សើម និង ជាតិខ្លាញ់ Trans បង្កើនបរិមាណកូលេស្តេរ៉ូល (ជាតិខ្លាញ់) ក្នុងឈាមអ្នក។ មនុស្សភាគច្រើនគួរតែកំណត់បរិមាណខ្លាញ់ប្រភេទទាំងនេះ ឲ្យបានទាបជាង 20 ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។

កាបូអ៊ីដ្រាតសរុប(ជាតិម្សៅសរុប)

កាបូអ៊ីដ្រាត មានឥទ្ធិពលខ្លាំងបំផុតទៅលើជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក។ ចូរអ្នកមេត្តាពិនិត្យមើលចំនួនក្រាមរបស់កាបូអ៊ីដ្រាតសរុបជាជាងចំនួនក្រាមរបស់ជាតិស្ករ។ កាបូអ៊ីដ្រាតសរុប មានរួមបញ្ចូលនូវជាតិស្ករ, ជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតសំប្រា និង ជាតិសរសៃ។ មនុស្សភាគច្រើន គួរតែ គ្រោងអោយមានកាបូអ៊ីដ្រាតពី 45 ទៅ 60 ក្រាម ក្នុងអាហារមួយពេល។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមើលតែទៅលើចំនួនជាតិស្ករលោកអ្នកអាចនឹងចុងបញ្ចប់មិនបានបញ្ចូលនូវអាហារល្អៗចំពោះសុខភាព ដូចជា ផ្លែឈើ និង ទឹកដោះ គោក្នុងការបរិភោគដោយសារ រតែពួកវាមានជាតិស្ករខ្ពស់។ អ្នកក៏អាចនឹងទទួលបានច្រើនប្រុលនូវអាហារដូចជាអាហារដែលមាន ធាតុជាតិ និង គ្រាប់ធញ្ញជាតិដែលគ្មានជាតិស្ករ ឬ ស្ករធម្មជាតិ ប៉ុន្តែបែរជាសំបូរ ទៅដោយជាតិម្សៅទៅវិញ។

ព័ត៌មានអំពីជីវជាតិ			
1 ដុំ (206 ក្រាម)			
បរិមាណទទួលទាន			
កាឡូរី 216		កាឡូរីពីខ្លាញ់ 89	
% នៃតំលៃទទួលទានប្រចាំថ្ងៃ*			
ជាតិធាតុសរុប 10 ក្រ.		15%	
ជាតិធាតុសើម 2 ក្រ.		10%	
កូលេស្តេរ៉ូល 169 ម.ក្រ.		55%	
សូដៀម 1059 ម.ក្រ.		45%	
ជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតសរុប 7 ក្រ.		2%	
ជាតិសរសៃក្នុងអាហារ 0 ក្រ.		0%	
ស្ករ 0 ក្រ.			
ប្រូតេអ៊ីន 25 ក្រ.			
វីតាមីន A	20%	វីតាមីន C	55%
ខាស់សៀម	4%	ដែក	10%
*ភាគរយនៃតំលៃទទួលទានប្រចាំថ្ងៃគឺពឹងផ្អែកលើការទទួលទានអាហារ 2000 កាឡូរី។ តំលៃប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក អាចនឹងខ្ពស់ ឬ ទាបជាង ដោយយោងទៅលើតម្រូវការកាឡូរីរបស់អ្នក។			

ជាតិសរសៃ (FIBER)

ជាតិសរសៃ គឺជាផ្នែកមួយនៃអាហារបែបរុក្ខជាតិដែលមិនត្រូវបានក្រពះកិនរំលាយ។ មនុស្សភាគច្រើន ត្រូវការវាប្រមាណពី 25 ទៅ 30ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ។ អាហារដែលមានជាតិសរសៃយ៉ាងហោច 5ក្រាម ក្នុងពេលទទួលបានម្តង ជាប្រភពដ៏ល្អមួយ។ ប្រសិនបើ អាហារណាមួយ មានប្រមាណ5ក្រាម ឬក៏ លើសពីនេះក្នុងពេលទទួលបានម្តងអ្នកអាចធ្វើការដកចំនួន វាចេញពីចំនួន ក្រាម សរុបរបស់ម្សៅបាន។

ជាតិស្ករ (ជាតិប្រៃ)

ជាតិប្រៃ មិនមានផលប៉ះពាល់ដល់បរិមាណជាតិស្ករក្នុងឈាមទេ តែអាចប៉ះពាល់ដល់សំពាធឈាម បាន។ មនុស្សភាគច្រើន គួរតែទទួលបានវាប្រមាណ2400 មីលីក្រាម ឬក៏តិចជាងនេះក្នុងថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំពាធឈាមខ្ពស់ វាអាចនឹងជាជំនួយមួយមិនខានបើទទួលបានវារឹតតិច។

ភាគរយនៃតំលៃទទួលបានប្រចាំថ្ងៃបង្ហាញថា

បរិមាណជីវជាតិនៅក្នុងរាល់ការទទួលបានម្តងៗចូលសមជាមួយនឹងបរិមាណអាហារមធ្យមចំនួន 2000 កាឡូរីក្នុងថ្ងៃយ៉ាងដូចម្តេច។ អាហារមួយអាចត្រូវបានចាត់ទុកថាជាប្រភពជីវជាតិដ៏ល្អបាន បើសិនជាវា ផ្តល់តំលៃភាគរយនេះពី10% ទៅ 19%នៃ DV។ វានឹងជា ប្រភពដ៏ល្អមែនទែន បើសិនជាវា ផ្តល់ឲ្យ20% ឬ ក៏ច្រើនជាងនេះ។ ដើម្បីទទួលបានអាហារដែលមានផលល្អដល់សុខភាពជាងនេះ ចូរអ្នកជ្រើស រើសអាហារណាដែលមាន ភាគរយនៃចំនួនទទួលបានប្រចាំថ្ងៃ ទាបចំពោះខ្លាញ់ ខ្លាញ់សើម កូលេស្តេរ៉ូល និង ស្ករ។ អាហារដែលមានភាគរយជីវជាតិមួយប្រហែល 5 ភាគរយ ឬ ទាបជាងនេះ អាចត្រូវបានចាត់ទុកបានថាមានជីវជាតិ នោះទាប។ ក្រោយពេលមួយថ្ងៃកន្លងផុតទៅ ចូរអ្នកបំប្លែងបរិមាណភាគរយជាតិសរសៃ , វីតាមីន និងជាតិវីឡូបាន 100 ភាគរយនៃចំនួនទទួលបានប្រចាំថ្ងៃ ។

រង្វាស់បែបអាមេរិកាំង	រង្វាស់ស្មើគ្នាបែបម៉ែត្រ
១/៤ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	១.២៥ មីលីលីត្រ (CC)
១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	២.៥ មីលីលីត្រ (CC)
១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ	៥ មីលីលីត្រ (CC)
១ ស្លាបព្រាកាហ្វេ (៣ស្លាបព្រាកាហ្វេ)	១៥ មីលីលីត្រ (CC)
១/៤ ពែង	៦០ មីលីលីត្រ (CC)
១/៣ ពែង	៧៥ មីលីលីត្រ (CC)
១/២ ពែង	១២៥ មីលីលីត្រ (CC)
៣/៤ ពែង	១៧៥ មីលីលីត្រ (CC)
១ ពែង (១៦ ស្លាបព្រាកាហ្វេ)	២៤០ មីលីលីត្រ (CC)

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT DIABETES

What is Diabetes?

Diabetes is a condition where the body does not produce or properly use insulin. Insulin helps the body use sugar (glucose) for energy. When you have diabetes, your body is unable to use this sugar and so it stays in the blood stream. As a result, your body has high levels of sugar.

Blood Sugar Monitoring

People with diabetes should check their blood sugar at home to help them understand how to control diabetes through exercise and healthy eating. It is important to check blood sugars to prevent either too high (hyperglycemia) or too low (hypoglycemia) blood sugars. Knowing your blood sugar will also help you to discuss your diabetes with your doctor and plan your care. An HbA1c test every three months is not a substitute for checking blood sugars at home.

Hypoglycemia and Hyperglycemia

Hypoglycemia means that your blood sugar is too low. Symptoms of hypoglycemia are shakiness, dizziness, hunger, sweating, irritability, anxiousness, and even blurred vision. It may result from too much medication or insulin, too little food, or too much exercise. Before treating what you think is low blood sugar, you should always test your blood. If your blood sugar is 70 or below, you should follow the 5:15 rule: eat about 15 grams of carbohydrate, wait 15 minutes, test your blood sugar, and then repeat until your blood sugar is above 80. Fifteen grams of carbohydrate is found in a half glass of juice or regular soda, 3 glucose tablets, or a cup of nonfat cow's milk.

Hyperglycemia means that your blood sugar is too high. The symptoms of hyperglycemia are frequent urination, extreme thirst, sleepiness, headache, and hunger. Hyperglycemia is usually the result of too much food, too little insulin or other diabetes medication, illness, or stress. If your blood sugar remains very high for several days, call your doctor or nurse.

Illness and Stress

Illness can cause blood sugars to be abnormally high or low. If you are ill, it is important to check blood sugars more often and call your doctor. If you are



vomiting and unable to keep food or fluids down, you should contact your provider immediately. Do not quit taking your diabetes medications without talking to your doctor first.

Stress can also raise blood sugar. Stress can be caused by family problems, work, money difficulties, loneliness, death or divorce, and other major life changes. Eating a healthy diet and getting plenty of exercise can help relieve stress. Depression is more common in people with diabetes than in the general population. Depression and sadness can be normal parts of life, but if it continues and interferes with your ability to interact with family, work, and friends, it is important to seek help.

Living with Diabetes: Food and Physical Activity

Healthy eating, exercise, and weight management are important ways to control your diabetes. Managing your weight and eating right will also help you control your cholesterol (blood fats) and lower your blood pressure.

Eating for Health

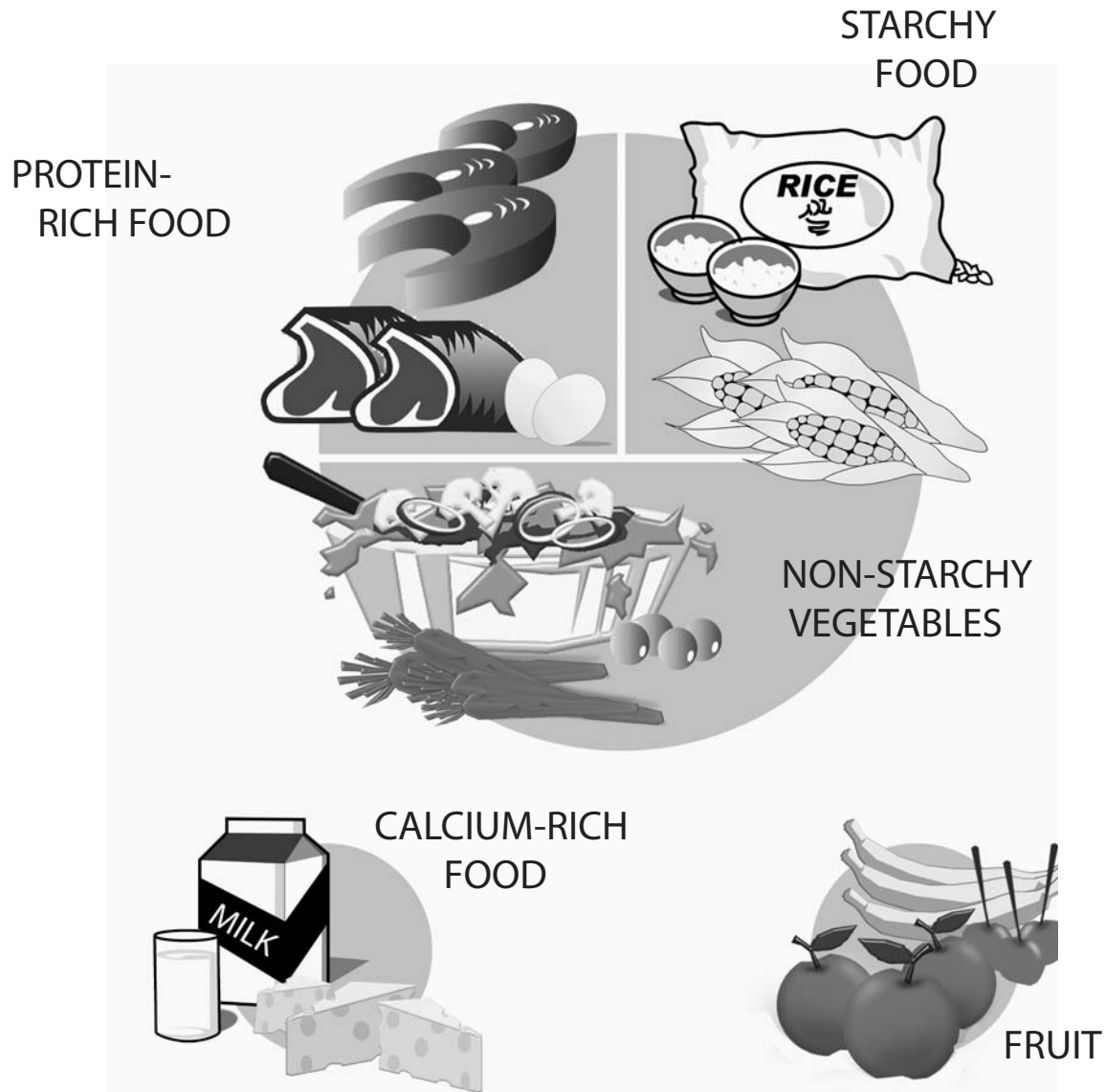
Basic guidelines for healthy eating include:

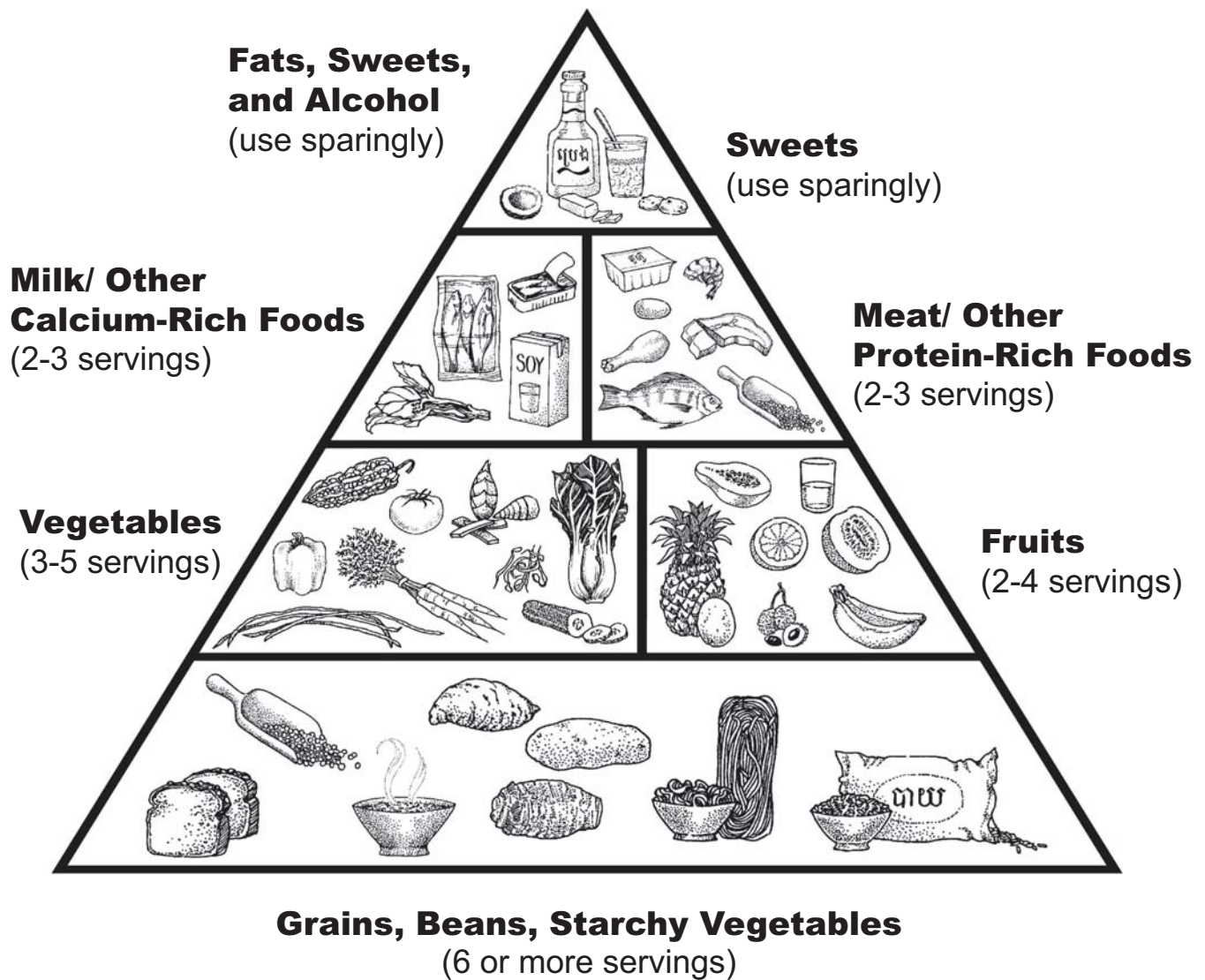
- Eat a variety of foods from the different food groups every day to make sure you are getting the vitamins and minerals you need for health.
- Eat at least 3 times each day.
- Eat about the same amount of food each day.
- Eat at about the same time every day.
- Try not to skip meals or snacks. Skipping meals may lead to overeating later. Skipping meals may also lead to low blood sugars.
- If you want to lose weight, cut down on the amount of food or your portion size.
- Eat high-fiber foods, such as fruits, vegetables, grains, and beans.
- Use less added fat, sugar, and salt.

Foods that contain carbohydrate and other sugars have the greatest effect on your blood sugar. Control how much carbohydrate you eat at each meal. One cup of rice or noodles, a small potato or sweet potato, or 1 cup of cooked taro is a good serve sizing size for most people.



Try eating using the
“Healthy Plate Method”
to balance your food intake.





<http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabetescambodian.pdf>

FATS - A serving can be:

1 tsp. vegetable oil, butter, or margarine
1 tbsp. coconut milk or cream

FRUIT - A serving can be:

1 small fresh fruit
1/2 cup canned fruit in juice
1/2 cup fruit juice
1 cup melon

MILK/OTHER CALCIUM-RICH FOODS - A serving can be:

1 cup calcium-fortified soymilk
1/4 c dried fish
2 cups leafy greens

MEAT/OTHER PROTEIN-RICH FOODS - A serving can be:

2-3 oz. cooked lean beef, poultry, pork, fish or shellfish
3 oz. firm tofu
1 egg
1/2 cup soy beans

VEGETABLES - A serving can be:

1 cup raw vegetables
1/2 cup cooked vegetables

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES - A serving can be:

1/3 cup cooked rice
1/2 medium potato
1/3 cup of sweet potato or yam
1 slice of bread
1/3 cup cooked taro

SWEETS - A serving can be:

1 tbsp. sweetened condensed milk
2 tbsp. shredded coconut
2 small cookies
1/2 cup ice cream



Protein-rich foods include beef, pork, chicken, and fish, beans and legumes, eggs, tofu, and nuts. Cook meats in low fat ways: steam, grill, stir-fry, roast, broil, or bake meats. Trim excess fat before eating. Beans and legumes are low in fat and high in fiber and are good substitutes for higher fat meat products. Limit high fat meats such as sausage, fried chicken and shellfish. Cook with small amounts of fat. Use olive oil for low-heat cooking and canola oil for higher heat stir-frying.

Calcium-rich foods include low fat or non-fat cow's and goat's milk, yogurt, and cheese. Non-dairy sources of calcium include broccoli, firm tofu that has been calcium-set (read the label), fortified soy and rice milk, and leafy greens such as collards, bok choy, kale, and chard, and dried fish.

Starchy foods have the greatest impact on blood sugars. They include rice, noodles, bread, cereals, and starchy vegetables such as potatoes, yams, sweet potatoes, corn and beans. Choose whole grain bread, cereals, and noodles when possible. Eat high fat and sugar foods such as pastries, biscuits, chips and other fried snacks less often.

Healthy fats and oils include olive, canola, and peanut oil. These fats are actually protective for your heart and help raise your "good" cholesterol, or HDL. But fats and oils are high in calories and so it is a good idea to limit the amount you use in and on foods.

Non-starchy vegetables such as broccoli, carrots, bok choy, and other greens are low in carbohydrate and sugars. Eat a variety of these vegetables. Steam or stir-fry to retain vitamins. Use small amounts of oil.

Salt and salty foods can raise blood pressure. Soy, oyster, and fish sauces (patis) are very high in sodium. Try to slowly decrease the amount you use to prepare and season food. Increase the amount of other non-salty seasonings you use such as ginger, lemon.

Whether or not you can drink alcohol safely with your diabetes is an important matter to discuss with your doctor.



An active lifestyle can help you control your diabetes. Follow these basic guidelines for safe exercise:

- Start slowly and build up your energy level, especially if you have not exercised much in the past.
- Aim for at least 30 minutes of exercise each day. You can meet this goal by exercising in 10-minute blocks of time if you need to.
- Make exercise enjoyable by walking with a friend or family member.
- Make exercise a part of your daily routine
- Do what you are able and what you enjoy
- Walking is one form of exercise that almost everyone can do.
- The best time to exercise is 1-2 hours after a meal. Check your blood sugar before you begin.



Diabetes Nutrition Facts Label Guide

Serving Size

The nutrition information on the label reflects the amount of food shown in the serving size. The amount that you choose to eat may be larger or smaller than this serving. If you eat double the serving size listed, you will need to double the nutrient and calories. If you half the size shown, cut the nutrient and calorie information in half.

Calories

The amount of calories you need to eat depends on your age, weight, and activity level. If you are trying to lose weight or maintain your weight, you can use the calorie information to compare similar products and choose the one with fewer calories.

Calories from Fat

Choose foods with a greater difference between the total number of calories and the number of calories from fat.

Total Fat

This number tells you how much fat is in each serving. It includes fat that is good for you and other not so healthy fats. Fat has more calories than protein or carbohydrate. If you are trying to lose or maintain weight, choose foods with less fat. Saturated and *trans* fats raise blood cholesterol. Most people should limit these types of fat to less than 20 grams a day.

Total Carbohydrate

Carbohydrates have the greatest effect on blood sugar. Look at the grams of total carbohydrate, rather than the grams of sugar. Total carbohydrate includes sugar, complex carbohydrate, and fiber. Most people should plan for about 45-60 grams

NUTRITION FACTS			
Serving size 1 piece (206g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 216	Cal. from Fat 89		
% Daily Value*			
Total Fat 10g			15%
Saturated Fat 2g			10%
Cholesterol 169mg			55%
Sodium 1059mg			45%
Total Carbohydrate 7g			2%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 0g			
Protein 25g			
Vitamin A 20%		Vitamin C 55%	
Calcium 4%		Iron 10%	
*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			



of carbohydrate per meal. If you only look at the sugar number, you may end up excluding healthy foods such as fruit and milk because they are high in sugar. You might also overeat foods such as cereal and grains that have no added or natural sugar, but do have a lot of carbohydrate.

Fiber

Fiber is the part of plant foods that is not digested. Most people need 25-30 grams daily. Foods that have at least 5 grams of fiber per serving are good sources. If a food has 5 grams or more per serving, you can subtract it from the total grams of carbohydrate.

Sodium

Sodium does not affect blood sugar levels, but it can affect blood pressure. Most people should eat 2400mg or less each day. If you have high blood pressure, it may be helpful to eat less.

Percent Daily Values (% DV)

It shows how the amounts of nutrients in each serving fits into an average diet of 2000 calories per day. A food is a good source of a nutrient if one serving provides 10-19% of the DV. It is a very good source if it provides 20% or more. To eat healthier foods, choose foods with a low %DV for fat, saturated fat, cholesterol, and sodium. Foods with 5% or less of a nutrient are considered low in that nutrient. Over a day, aim for 100% DV for fiber, vitamins, and minerals.

CONVERSION CHART	
U.S.	Metric
1/4 teaspoon (tsp)	1 1/4 ml (cc)
1/2 tsp	2 1/2 ml (cc)
1 tsp	5 ml (cc)
1 tablespoon (tbsp)	15 ml (cc)
1/4 cup	60 ml (cc)
1/3 cup	75 ml (cc)
1/2 cup	125 ml (cc)
3/4 cup	175 ml (cc)
1 cup	240 ml (cc)



ម្ហូបចាប់ផ្ដើម និង ម្ហូបអម

មាតិកា

ញ៉ាំសាច់គោ.	27
ញ៉ាំម្រះ.	29
ស៊ីបមាន់ជាមួយល្អៅ.	31
បបរអង្ករសាច់មាន់.	33
ញ៉ាំសាច់មាន់.	37
ញ៉ាំស្វាយខ្ចី.	39
នំចាក់ចុលស្លឹកខ្ចីម (នំ Pa Jun).	41
ស៊ីបសារាយសមុទ្រ (Miyok Guk).	43
សម្លម្លូរ ស៊ីនីហ្គ៉ាង (Sinigang).	45
ម្ហូបអមបន្លែផ្លែ (Shigumchi Namul).	47
ស៊ីបរ៉ែនតុន.	49

STARTERS & SIDES

TABLE OF CONTENTS

Beef Salad	28
Bitter Melon Salad	30
Chicken and Pumpkin Soup	32
Chicken Rice Porridge	34
Chicken Salad	38
Green Mango Salad	40
Green Onion Pancakes (Pa Jun)	42
Seaweed Soup (Miyok Guk)	44
Sour Soup (Sinigang)	46
Spinach Side Dish (Shigumchi Namul)	48
Won Ton Soup	50

ញាំសាច់គោ (រៀតណាម)

សំរាប់មនុស្ស 5នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- សាច់គោច្រឡក ហាន់ហើយស្មើៗ កន្លះដោន
- ខ្ទឹមស ហាន់ស្រេច កន្លះពែង
- ស្ករគ្រាប់ៗ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកត្រី 3ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ពៃស លាង និងហាន់ហើយ 1ដោន
- ជីអង្កាម ហាន់ហើយស្រស់ៗ 1/4 ពែង
- ប្រេងអូលីវ ឬ ប្រេងកាណូឡា 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ក្រូចឆ្មារធំ 1/4 ផ្លែ

វិធីធ្វើ:

នៅក្នុងខ្ទះមិនស្អិតមួយ ចូរអ្នកកំដៅប្រេងឆ្នាំ បន្ទាប់មក ដាក់សាច់គោដែលហាន់ហើយចូលដើម្បី ចៀននៅក្នុង ប្រេងឆ្នាំរហូតទាល់តែឆ្អិន ដោយប្រើរយៈពេលប្រមាណ៣នាទី និង ក្រោមកំដៅល្មម។ ក្រោយមក កូរស្ករ ប្រមាណកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ និង ទឹកត្រីស្លាបព្រាកាហ្វេពីលើសាច់គោ ដោយចំអិនវាប្រមាណនាទី ទើបដាក់ខ្ទះចុះពីចង្កាន។

បន្ទាប់មកដាក់ស្ពៃស និង ជីអង្កាមលាយគ្នានៅក្នុងចានគោមមួយ រួចហើយច្របាច់ក្រូចឆ្មារដាក់ ហើយកូរ វាជាមួយនឹងស្ករដែលនៅសល់។ បន្ទាប់មក ដាក់សាច់គោ និង ទឹកត្រីដែលនៅសល់២ស្លាបព្រាកាហ្វេ ទៀតចូល ហើយជ្រុំវាលាយគ្នារហូតចូលជាតិ។ បន្ទាប់ពីនោះ អ្នកក៏អាចទទួលទានបានហើយ។

BEEF SALAD – Vietnamese



Serves 5

Ingredients:

- ½ pound round steak beef, *sliced thin*
- ½ cup white onion, *chopped*
- 1 teaspoon granulated sugar
- 3 teaspoon fish sauce
- 1 pound iceberg lettuce or cabbage, *cleaned and chopped*
- ¼ cup fresh mint leaves, *chopped*
- 2 teaspoon olive/canola oil
- ¼ large lemon

Directions:

In non-stick pan, heat oil. Sauté sliced beef in oil until cooked, approximately 3 minutes on medium heat.

Stir ½ teaspoon sugar and 1 teaspoon fish sauce into beef – let cook for 1 minute then remove pan from stove.

Put chopped lettuce (or cabbage) and mint in mixing bowl – squeeze in juice from lemon and stir in remaining sugar.

Add beef and remaining 2 teaspoons fish sauce – mix and serve.

Nutrition Information:

122 calories, 10 grams protein, 8.5 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 5 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 27 mg cholesterol, 323 mg sodium.



ញាំម្រះ (ហ្វឺលីពីន)

សំរាប់មនុស្ស4នាក់



ម្រះតូចៗ 4ផ្លែ (ប្រមាណ12អោនស៍ ឬ 350 ក្រ.) ដែលហាន់ និង យកគ្រាប់ចេញហើយ
 អំបិល 1ស្លាបព្រាបាយ
 ខ្លឹមសាឡុត ហាន់ស្រាប់ 5ទង
 កូនបង្កាផ្កាប់ (Bagoong Alamang) 1ស្លាបព្រាបាយ
 ប៉េងប៉ោះទំហំមធ្យមហាន់ហើយ 2 ផ្លែ
 ម្ទេសអាចម៍សត្វពណ៌ក្រហមហាន់ហើយ (មិនបាច់ហាន់ក៏បាន) 5ផ្លែ
 ទឹកក្រូចពោធិសាត់មួយ (ឬក៏ទឹកក្រូចឆ្មារស្រស់) 1ស្លាបព្រាបាយ

វិធីធ្វើ:

រោយអំបិលលើម្រះបន្តិច រួចហើយដាក់វានៅក្នុងកន្លែងប្រមាណ30នាទី ដើម្បីឲ្យវាស្រស់ទឹក។ លាងជាតិអំបិល
 ឲ្យអស់ ហើយត្រដុសចំណិតម្រះជាមួយនឹងកន្សែងក្រដាសដើម្បីជូតឲ្យអស់ជាតិសំណើម។
 លាងអោយបានស្អាត2រឺទៅ3លើកដើម្បីកាត់បន្ថយជាតិអំបិល។
 នៅក្នុងបានគោមមួយ សូមគ្រលែងចំណិតម្រះនោះ ជាមួយនឹងគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗទៀត ហើយទុកវាចោល
 ប្រមាណ10នាទីដើម្បីឲ្យវាចូលជាតិ។ បន្ទាប់ពីនោះ លោកអ្នកក៏ទទួលបានបានស្រេច។

កំណត់ចំណាំ: ម្រះ អាចត្រូវបានដាវបាននៅផ្នែកបន្លែស្រស់នៅក្នុងហាងទំនិញអាស៊ី។
 Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com

BITTER MELON SALAD – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 4 small bitter melons (about 12 oz./350 g), *seeded and sliced*
- 1 tablespoon salt
- 5 shallots, *sliced*
- 1 tablespoon fermented baby shrimp ("bagoong alamang")
- 2 medium tomatoes, *sliced*
- 5 red bird's eye chilies, *sliced (optional)*
- 1 tablespoon lime juice (or fresh lime or lemon juice)

Directions:

Sprinkle bitter melon with salt and drain in colander for 30 minutes. Rinse off salt and pat melon slices with paper towels to remove excess moisture. Rinse very well several times to reduce amount of sodium.

In large mixing bowl, toss melon slices with remaining ingredients. Let mixture stand for 10 minutes to bring out flavors, then serve.

NOTES: Bitter melon can be purchased in fresh produce section of Asian grocery stores.

Adapted with permission from "*Authentic Recipes from the Philippines*" by Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

40 calories, 1.5 grams protein, 9 grams carbohydrates,
2.4 grams fiber.



ស៊ីបមាន់ជាមួយល្អៅ (ហ្វីលីពីន)

សំរាប់មនុស្ស៥នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ប្រេងបន្លែ ២ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្ទឹមសចព្រាំង 1/3 ពែង
- ទ្រូងមាន់គ្មានស្បែក និងឆ្អឹង ១ដោន
- ទឹក ពី៣ទៅ៤ពែង
- ប៉េងប៉ោះទំហំល្មម ហាន់ស្រេច ២ផ្លែ
- ល្អៅបក និង ពុះហើយ ៤ពែង
- ទងត្រួយល្អៅ (ស្លឹក) ឬ ស្លឹកផ្ទី ៦សន្លឹក
- ខ្លឹះដូងរាវៗ ឬ ទឹកដោះគោគ្មានជាតិខ្លាញ់ កន្លះពែង
- ម្ទេសល្អោក ១
- ទឹកក្រូចឆ្មារ ៣ ស្លាបព្រា
- អំបិល ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ

លាងទងត្រួយល្អៅ រួចហើយហាន់វាជាដុំតូចៗ ទំហំប្រមាណអីញ។
 បន្ទាប់មក ឆាខ្ទឹមសនៅក្នុងខ្លាញ់។
 កាត់សាច់មាន់ជាដុំតូចៗទំហំប្រមាណអីញ រួចហើយដាក់ខ្ទឹមសលាយ ហើយចំអិនវាប្រមាណ១០នាទី
 ដោយមិនបាច់គ្របវាឡើយ។ ក្រោយមក ដាក់ទឹក, ទឹកក្រូចឆ្មារ និង អំបិលចូល។ ទុកវារហូតទាល់តែវាពុះ
 ទើបបន្ថយកំដៅ ហើយចំអិនវាប្រមាណ១៥នាទីទៀត តែគ្របឲ្យជិតនៅលើកនេះ។

បន្ទាប់មក ថែមប៉េងប៉ោះ, ល្អៅ, ម្ទេសល្អោក, ត្រួយល្អៅ, ខ្លឹះដូង ឬ ទឹកដោះគោគ្មានខ្លាញ់ចូល។
 នៅពេលដែលវាពុះ ទើបដាក់វាចុះពីភ្លើង។ លោកអ្នក គួរទទួលទានអាហារនេះទាន់ក្តៅៗ។

CHICKEN AND PUMPKIN SOUP – *Filipino*



Serves 5

Ingredients:

2 tablespoons canola oil
1/3 cup chopped onions
1 pound skinless, boneless, chicken breasts
3 - 4 cups water
2 medium tomatoes, *chopped*
4 cups sliced and peeled pumpkin
6 pumpkin tips (leaves), or spinach
1/2 cup light coconut milk + 1/2 cup nonfat milk
1 green pepper, *sliced*
3 tablespoons lemon juice
salt, *to taste*

Directions:

Wash pumpkin tips, chop into 1-inch pieces.

Saute onion in oil. Cut chicken into 1-inch pieces and add to onion. Cook about 10 minutes, uncovered. Add water, lemon juice and salt. Bring to boil, then lower heat and cook 15 minutes, covered.

Add tomatoes, pumpkin, green pepper and pumpkin tips. Cook 5 more minutes.

Add coconut milk/nonfat milk mixture. When mixture comes to a boil, remove from heat. Serve hot.

Nutrition Information:

298 calories, 31 grams protein, 13 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 14 grams total fat, 6 grams saturated fat, 77 mg cholesterol, 298 mg sodium.



COOKING TIP! To reduce fat even further, use “light” coconut milk or omit and use only nonfat milk.



បឋមអង្គរសាច់មាន់ (រៀនណាម)



សំរាប់មនុស្ស10នាក់

2ពែង= សំរាប់មនុស្សម្នាក់

គ្រឿងផ្សំ:

មាន់នៅទាំងមូល ដែលបានកាត់ជាដុំហើយ 1 (ឬក៏ប្រើទ្រូងមាន់ទាំងមូល2)

ខ្លឹមស បក និង ហាន់ហើយធំមួយ កន្លះផ្លែ

អង្ករគ្រាប់វែង 1ពែង

អំបិលប្រលាក់ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ (កុំប្រើប៊ីចេង)

អំបិល 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ស្ករ 3ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ទឹកត្រី កន្លះពែង

ប្រេងអូលីវ ឬ ប្រេងកាណូឡា 2ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ខ្លឹមក្រហមក្រៀម ហាន់ហើយ 1/4ពែង (អាចរកបាននៅផ្នែកគ្រឿងទេស)

វិធីធ្វើស៊ុប:

- ដាក់សាច់មាន់ និង ខ្លឹមហាន់ហើយនៅក្នុងឆ្នាំងស៊ុបធំមួយ ហើយដាក់ទឹក 12ពែងចូលរហូតដល់វាលេច។ អ្នក អាចត្រូវការទឹកច្រើនជាងនេះ ដើម្បីពន្លេចសាច់មាន់។
- ដាំវារហូតទាល់តែពុះ រួចហើយក៏បន្ថយកំដៅ ហើយរំងាស់ និង គ្របវាចោល។
- បើសិនជាអ្នកប្រើតែទ្រូងមាន់ អ្នកអាចរំងាស់ត្រឹមកន្លះម៉ោងបានហើយ ទើបដកមាន់ពីស៊ុប។ រក្សាទឹកស៊ុប ទុកឲ្យបានស្រួលបូល។
- បើសិនជាអ្នកប្រើមាន់ទាំងមូល ចូរដកទ្រូងមាន់ចេញពីស៊ុបទៅទុកម្តុំ ក្រោយរយៈពេលកន្លះម៉ោង។ ទុកបំណែកមាន់ដែលនៅសល់រំងាស់ចោលឲ្យបានពីកន្លះម៉ោង ទៅ45នាទីទៀត។
- បើសិនជាមានពុះ ឬ ខ្លាញ់មាន់អណ្តែតឡើង ចូរដួសវាចោល។
- បិទភ្លើង រួចហើយយកចំណែកមាន់ដែលនៅសល់ទុក។

វិធីធ្វើសំរាប់សាច់មាន់:

- ប្រសិនបើប្រើតែទ្រូងមាន់ ចូរអ្នកទុកវាឲ្យត្រជាក់ ទើបបកស្បែកបោះចោល។ បន្ទាប់មក ក៏ចាប់ផ្តើមបេះសាច់ទ្រូង។

CHICKEN RICE PORRIDGE – Vietnamese



10 servings
2 cups = 1 serving

Ingredients:

- 1 whole uncooked chicken *cut up in pieces (or use 2 whole chicken breasts)*
- ½ large white onion, *peeled and chopped*
- 1 cup uncooked long grain white rice
- 1 teaspoon seasoning salt *without MSG*
- 1 teaspoon salt
- 3 teaspoon sugar
- ½ cup fish sauce
- 2 teaspoons olive or canola oil
- ¼ cup chopped dry onion (*found in spice section*)

Direction for broth:

Place chicken and chopped onion in large stock pot. Add 12 cups water to cover: (may need to add more water to cover the chicken). Bring to a boil, reduce heat to simmer and cover pot.

If only using chicken breast, let simmer ½ hour then remove chicken and save broth.

If using whole chicken, remove breast after ½ hour and set aside. Leave remaining chicken to simmer another ½ hour to 45 minutes. If foam or fat float to top of broth, skim and remove. Turn off heat, remove remaining chicken pieces and save broth.

Directions for chicken:

After allowing chicken to cool, peel skin off and throw away. Shred chicken meat.

Pour 2 teaspoons oil in non-stick pan and heat until begins to smoke. Add ¼ cup chopped dry onion and stir-fry until golden. Stir often - do not allow to burn.

Mix in shredded chicken, seasoning salt and 1 teaspoon sugar. Stir-fry about 3-5 minutes.





- ប្រសិនបើប្រើមាន់ទាំងមូល ចូរអ្នកទុកវាឲ្យត្រជាក់ ទើបបកស្បែកវាបោះចោល។ បន្ទាប់មក ក៏ចាប់ផ្តើម បេះសាច់មាន់។
- កំដៅខ្លះមិនស្អិតមួយ ហើយដាក់ប្រេងឆា 2ស្លាបព្រាកាហ្វេចូល។ កំដៅវារហូតដល់ហុយផ្សែង ទើបថែម ខ្លឹមក្រហមក្រៀម1/4ពែង និង ចៀនវារហូតទាល់តែឡើងពណ៌មាស។ ចូរឧស្សាហ៍កូរវា ដើម្បីកុំឲ្យខ្លោច។
- ដាក់សាច់មាន់ដែលបានបេះចូល ជាមួយនឹងអំបិលប្រលាក់
- ស្ករស្លាបព្រាកាហ្វេ ឆាចូលគ្នាប្រមាណពី 3ទៅ5នាទី។

វិធីធ្វើសំរាប់ការដាំបបរ:

- ដាំទឹក9ពែងនៅក្នុងឆ្នាំងមួយរហូតទាល់តែពុះ(ឆ្នាំងមិនស្អិតធំមួយ រឹតតែល្អ)។ រួចហើយ ក៏ដាក់អង្ករ និង អំបិលចូល ហើយកូរឲ្យសព្វ។
- បន្ថយកំដៅឲ្យមកនៅល្មម ឬ ទាបល្មម ហើយរំដាស់វាចោល។ ចូរឧស្សាហ៍ពិនិត្យ និង កូរវាឲ្យ បានញាយ។ ជួនកាល អង្ករអាចនឹងស្អិតជាប់នៅបាតឆ្នាំង។ នៅពេលដែលអង្ករឆ្អិន វានឹងខាប់ទៅៗ មិនខាន។ ចូរអ្នករំដាស់វាប្រមាណ45នាទី រហូតទាល់តែវាក្លាយជាស៊ុបខាប់មួយ។
- ថែមស៊ុបមាន់ចូល។ បើសិនជាអ្នកចូលចិត្តស៊ុបខាប់ ចូរប្រើទឹកស៊ុបមាន់តិច។
- បន្ថែមកំដៅដើម្បីឲ្យវាពុះម្តងទៀត។
- ចាក់ទឹកត្រីចូល កូរជាមួយនឹងស្ករ2ស្លាបព្រាកាហ្វេ និង ល្បាយសាច់មាន់ និង ខ្លឹមដែលលាយមុននេះ។

នៅពេលទទួលទាន បើសិនជាចង់ អ្នកក៏អាចដាក់ម្រេចផងដែរ។ ប្រសិនបើចូលចិត្ត អ្នកក៏អាចដាក់ស្លឹកខ្លឹម ដែលជញ្ជ្រាំរួច និង ជីវ៉ាន់ស៊ុយផងដែរ។



Directions for the rice porridge:

Bring 9 cups water to boil in large pot (non stick works best). Add uncooked rice, salt and stir.

Reduce heat to medium or medium low and simmer. Check and stir frequently - rice thickens as it cooks and may stick to pan bottom.

Simmer about 45 minutes until it's the consistency of thick soup.

Add reserved chicken broth to rice soup. If you want thicker soup, use less broth. Increase heat to bring back to a boil.

Stir in fish sauce, 2 teaspoons sugar and mixture of chicken and onion.

Serving suggestion: May season to taste with black pepper. If desired, garnish with chopped green onion and cilantro.

Nutrition Information:

211 calories, 12 grams protein, 18 grams carbohydrates, 9.3 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 52 mg cholesterol, 326 mg sodium.



ញាំសាច់មាន់ (រៀតណាម)

សំរាប់មនុស្ស 10 នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ទ្រូងមាន់គ្មានស្បែក 1 ជោន
- ស្បែកខៀវ 1 ជោនកន្លះ ទៅ 2 ជោន
- ខ្ទឹមក្រហមក្រៀម ហាន់ស្រេច 1/4 ពែង
- ជីវ៉ាន់ស៊ុយ ហាន់ហើយស្រស់ៗ កន្លះពែង
- ក្រូចឆ្មារធំ 1 ផ្លែ
- ស្ករ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេកន្លះ
- អំបិលប្រលាក់ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ (កុំប្រើបីចេង)
- អំបិល 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងអូលីវ ឬ ប្រេងកាណូឡា 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចខ្មៅ

វិធីធ្វើ:

ដាក់ទ្រូងមាន់នៅក្នុងខ្ទះមួយ រួចហើយដាក់ទឹកនៅក្នុងខ្ទះនោះរហូតដល់លេចទ្រូងមាន់។ ដាំទឹកនោះរហូតទាល់តែពុះ ទើបចាក់ផ្អែមបេះសាច់មាន់។

លាងសំអាត និង កាត់ស្បែកជាចំណិតតូចៗ ទទឹងប្រហែលកន្លះអ៊ីញ។ បន្ទាប់មក ដាក់ស្បែកនោះនៅក្នុង បានមួយហើយកូរវាជាមួយនឹងអំបិល និង ទឹកក្រូចឆ្មារ ហើយទុកចោល 10 នាទីដើម្បីឲ្យវាចូលជាតិ។

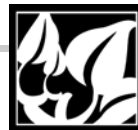
ក្នុងពេលនោះដែរ ចូរអ្នកកំដៅប្រេងនៅក្នុងខ្ទះមួយ ហើយដាក់ខ្ទឹមក្រហមដែលបានហាន់ចូល រួចនាំរហូតទាល់តែវាឡើងពណ៌មាស។ ចូរអ្នកកូរវារហូត ធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យខ្លោច។ ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យខ្លោច អ្នកក៏អាចដកខ្ទះចេញពីចង្ក្រាននៅពេលនោះក៏បានដែរ។

នៅពេលដែលខ្ទឹមឡើងពណ៌មាសហើយ ចូរដាក់សាច់មាន់ដែលបេះហើយចូលហើយកូរវាលាយជាមួយនឹង ស្ករស្លាបព្រាកាហ្វេ អំបិល និង ម្រេច លាយគ្នាឲ្យបានសព្វ។ ទុកវាចោលក្រោមកំដៅទាប ប្រមាណ 5 នាទី។

ចូរអ្នករលាស់ទឹកឲ្យអស់ពីស្បែក។ នៅក្នុងបានគោមមួយ លាយស្បែក ស្ករកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ សាច់មាន់ដែលបានលាយមុនហ្នឹង និង ជីវ៉ាន់ស៊ុយចូល។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ អ្នកក៏អាចលីងគ្រាប់ល្ង/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេនៅក្នុងខ្ទះ ហើយលាយវាជាមួយនឹងញាំនេះមុនពេលទទួលទានផងដែរ។

CHICKEN SALAD – Vietnamese



Serves 10

Ingredients:

- 1 pound skinless chicken breast
- 1½ - 2 pounds green cabbage
- ¼ cup dry onion, *chopped*
- ½ cup chopped fresh cilantro or Chinese parsley
- 1 large lemon, *juiced*
- 1½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon seasoning salt *without MSG*
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoon olive or canola oil
- ground black pepper

Directions:

Put chicken breast into pan, cover with water and bring to a boil. When finished cooking, allow to cool, then shred breast meat.

Clean and cut cabbage into strips ½ inch wide and put in large mixing bowl. Stir in regular salt, lemon juice and let sit 10 minutes for flavors to blend.

Meanwhile, in non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté until golden, stirring continuously to prevent burning. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning.

Once onions have turned golden, stir in shredded chicken, 1 teaspoon sugar, seasoning salt and a sprinkle of black pepper. Mix evenly and let sit 5 minutes over low heat.

Squeeze any excess water out of cabbage.

In large mixing bowl, mix together cabbage, ½ teaspoon sugar, chicken mixture and chopped cilantro.

If desired, roast ¼ cup sesame seeds in non-stick pan and mix into salad immediately before serving.

Nutrition Information:

100 calories, 12.5 grams protein, 10 grams carbohydrates, 3.5 grams total fat, < 1 gram saturated fat, 26 mg cholesterol, 169 mg sodium.



ញាំស្វាយខ្ចី (កម្ពុជា)

សំរាប់មនុស្ស៦នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ម្ទេសឆា ចំនួន១ស្លាបព្រាបាយ
- ប៊ីរសណែ្តកដី (Coconut Butter) ចំនួន១ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកត្រី ចំនួន១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកក្រូចឆ្មារច្របាច់ ចំនួន១ផ្លែ
- ម្សៅត្រី ឬក៏ ម្សៅបង្ហា ចំនួន១ស្លាបព្រាបាយ
- ស្វាយខ្ចីមួយ ដែលត្រូវបានបកនិង កាត់តាមបណ្តោយស្តើងៗ
- ប៉េងប៉ោះខ្ចី ឬ ប៉េងប៉ោះក្រហមរឹង ដែលត្រូវបានហាន់ជាចំរៀកស្តើង ចំនួន១ផ្លែ
- ស្លឹកខ្ចឹមសាឡុតចំនួន២ ដែលត្រូវបានហាន់ស្តើងៗ
- ត្រសក់ខ្លួត ចំនួន១ និង
- អំបិល ម្រេច សំរាប់រសជាតិ។

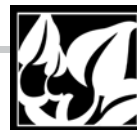
ការតុបតែង:

- ស្លឹកខ្ចឹមដែលហាន់ហើយ ១ដើម
- ម្ទេសប្លោកហាវីដែលត្រូវបានកាត់ទង យកគ្រាប់ចេញ និង ហាន់ហើយ ចំនួន១
- ស្លឹកម្រះព្រៅដែលហាន់ហើយ ១

លាយម្ទេសឆា ប៊ីរសណែ្តកដី ទឹកត្រី ទឹកក្រូចឆ្មារ និង ម្សៅត្រីចូលគ្នា រួចហើយ ចម្រុះជាមួយនឹងស្វាយ ប៉េងប៉ោះ ស្លឹកខ្ចឹមសាឡុត និង ត្រសក់ រួចហើយថែមអំបិល និង ម្រេចដើម្បីយករសជាតិ។

ចូរអ្នកតុបតែងលំអញ្ញានេះ ជាមួយនឹងស្លឹកខ្ចឹម ម្រេច និង ស្លឹកម្រះព្រៅ។ បន្ទាប់ពីនោះ អ្នកក៏អាចពិសារបាន ហើយ។

GREEN MANGO SALAD – *Cambodian*



Serves 6

Ingredients:

- 1 tablespoon chili paste
- 1 tablespoon chunky peanut butter
- 1 teaspoon fish sauce
- 1 whole lime, *juiced*
- 1 tablespoon fish powder (*or dried shrimp powder*)
- 1 green mango, *peeled and julienned*
- 1 green tomato (or firm, unripe red tomato), *sliced into thin wedges*
- 2 shallots, *sliced thin*
- 1 English cucumber, *sliced thin*
- salt and pepper *to taste*

Garnish:

- 1 stalk green onion, *chopped*
- 1 whole red bell pepper, *stemmed, seeded and finely chopped*
- fresh basil (or mint), *chopped*

Directions:

Combine chili paste, peanut butter, fish sauce, lime juice and fish powder. Toss with mango, tomato, shallots and cucumber. Add salt and pepper to taste.

Garnish with the green onion, peppers and basil. Serve.

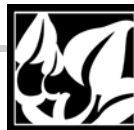
Nutrition Information:

62 calories, 2 grams protein, 12 grams carbohydrates, 2.3 grams fiber, 1.6 grams total fat, 409 mg sodium.



នំចាក់ចុលស្លឹកខ្ចឹម (នំ Pa Jun) (កូរ៉េ)

សំរាប់ធ្វើនំ 6



គ្រឿងផ្សំ:

- រនោងមូល កាត់ជាបន្ទះស្តើងវែងៗ ចំនួន $2\frac{3}{4}$ ពែង
- ស្លឹកខ្ចឹម 5 ពុះតាមបណ្តោយជាសរសៃស្តើងៗប្រវែងប្រហែល 2 អីញ
- គូឆាយ ពុះជាសរសៃស្តើងៗប្រវែង 2 អីញ 1 ពែងកន្លះ
- ម្សៅពណ៌ស មិនមានជ្រលក់ពណ៌ 2 ពែងកន្លះ
- ពងមាន់ស 2
- អំបិល និង ម្រេច ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ
- ទឹក 3 ពែង
- ម្ទេសល្អិតហ៊ីរ ពុះស្រេច 1 ផ្លែ
- ប្រេង 1 ស្លាបព្រាបាយ

ទឹកជ្រលក់:

- ទឹកស៊ីអ៊ីវ មានជាតិអំបិលទាប 3 ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកខ្មៅ 1 ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកក្រូចឆ្មារច្របាច់ (ឬទឹកម្កាស់) 1 ផ្លែ

វិធីធ្វើ:

ដាក់ស្លឹកខ្ចឹម រនោងមូល គូឆាយ និង ម្សៅនៅក្នុងចានគោមធំមួយ រួចហើយថែមពងស អំបិល និង ម្រេចចូល ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ។ បន្ទាប់មក ដាក់ទឹកចូលលាយ។ វាយ ឬ កូរវាឲ្យសព្វ។ បើសិនជាអ្នកចូលចិត្ត អ្នកក៏អាច ថែមម្ទេសហ៊ីរចូលផងដែរ។

នៅក្នុងខ្លះមិនស្អិតធំមួយ ដាក់ខ្លាញ់ចូលហើយបើកកំដៅឲ្យខ្ពស់។ ដាក់គ្រឿងដែលបានកូរមុនហ្នឹងចូល ហើយក្រលែងវាឲ្យពេញខ្លះ ឲ្យបានអង្កត់ផ្ចិតប្រមាណ 8 អីញ។ ក្រោយមក បន្ថយកំដៅឲ្យមកនៅល្មម។ ចៀនវា មួយចំហៀងម្តង ដោយចៀនម្តងៗប្រមាណនោទឹកន្លះ រហូតទាល់តែវាឡើងពណ៌ត្នោត។

ដើម្បីធ្វើទឹកជ្រលក់ លាយទឹកស៊ីអ៊ីវ ទឹកខ្មៅ និងទឹកក្រូចឆ្មារនៅក្នុងចានគោមមួយ។

ហាន់នំនេះ ជាចំណិត ឬ ដុំៗ ហើយទទួលទានជាមួយនឹងទឹកជ្រលក់។

GREEN ONION PANCAKES (Pa Jun) – Korean



Makes 6 pancakes

Ingredients:

2¾ cup zucchini, julienned (*cut into long, even strips*)
5 stalks green onion, *cut lengthwise into 2-inch strips*
1½ cups Chinese or garlic chives, *cut into 2-inch strips*
2½ cups unbleached white flour
2 egg whites
salt and pepper *to taste*
3 cups water
1 jalapeno pepper, *chopped (optional)*
1 tablespoon oil

Dipping Sauce:

3 tablespoons low sodium soy sauce
1 tablespoon vinegar
1 lemon, *juiced* (or pineapple juice)

Directions:

Add green onion, zucchini, Chinese chives and flour in large bowl. Add egg whites, salt and pepper to taste. Add water and mix. The mixture should be consistency of pancake batter. Add jalapeno, if desired.

In large nonstick pan, add oil and heat on high. Add batter to spread into 8-inch diameter pancakes. Lower temperature to medium high and cook 1½ minutes on each side or until golden brown.

Dipping sauce: mix light soy sauce, vinegar and lemon juice in bowl.

Slice pancakes into wedges and serve with sauce.

Nutrition Information:

258 calories, 10 grams protein, 47 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 3.5 grams total fat, <1 gram saturated fat, 325 mg sodium



ស៊ុបសារាយសមុទ្រ (Miyok Guk) (កូរ៉េ)

សំរាប់មនុស្ស 5នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- សារាយ (Miyok)* ដែលត្រូវបានត្រាំទឹក និង បង្ហូរទឹកចេញហើយ ចំនួន2ពែង
- មេស៊ុប 3 ពែង (សូមអានខាងក្រោម)
- ខ្លឹមស ហាន់ហើយ 2ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំបិល 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងល្ង 2ស្លាបព្រាកាហ្វេ

*ចូរប្រើសារាយKelp ឬ សារាយវាកាមេ Wakame

វិធីធ្វើ:

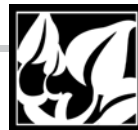
មេស៊ុប អាចត្រូវធ្វើពីសាច់គោ ។ សំរាប់មេស៊ុបត្រី Anchovy សូមអ្នកមេត្តាដាក់ត្រីAnchovy ក្រៀមប្រមាណ4ទៅ5ដុំទៅក្នុងទឹក3ពែង រួចហើយដាំវារហូតទាល់ពុះ។ សំរាប់មេស៊ុបសាច់គោ ចំអិនសាច់គោ ប្រមាណ 1/4ដោន នៅក្នុងខ្លះឆាមួយរហូតដល់ឆ្អិនល្អ រួចហើយទើបថែមទឹក3ពែងចូល ហើយដាំវារហូតទាល់តែពុះ។

ដាក់ប្រេងល្ង ចៀនជាមួយនឹងសារាយ និង ខ្លឹមសនៅក្នុងខ្លះឆាមួយ។ នៅពេលដែលសារាយចាប់ផ្តើមឆ្អិន ហើយឮសូរសម្លេង ទើបដាក់គ្រឿងដែលបានចៀននេះ ចូលទៅក្នុងមេស៊ុប។ បន្ទាប់មក ថែមទឹកស៊ីអ៊ីវ និង អំបិលចូល ហើយក៏កំដៅស៊ុបនេះ រហូតទាល់តែពុះ។ ពេលនោះ គ្របវា ហើយបន្ថយកំដៅ និង រំងាស់វាចោលប្រមាណ 15 ទៅ20នាទី។

គន្លឹះសំរាប់ការចំអិន:

នៅពេលទិញសារាយសមុទ្រ ចូលមើលសេចក្តីណែនាំនៅលើកញ្ចប់ឲ្យបានច្បាស់លាស់ថា សារាយនេះ ត្រូវការត្រាំទឹកយូរប៉ុណ្ណា។

SEAWEED SOUP (Miyok Guk) – Korean



Serves 5

Ingredients:

- 2 cups seaweed (miyok)*, soaked and drained
- 3 cups soup stock (see below)
- 2 teaspoons garlic, chopped
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ¼ teaspoon salt
- 2 teaspoons sesame oil

*use kelp or wakame seaweed.

Directions:

Soup stock can be made from lean beef, such as flank steak. Cook ¼ pound beef in frying pan until well done; add 3 cups water and bring to a boil.

Put sesame oil in pan and add seaweed and garlic. When seaweed sizzles, put pan contents in soup stock. Add soy sauce, salt and heat on high until boils.

Cover, turn down heat and simmer about 15-20 minutes.

Nutrition Information:

67 calories, 5 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3.6 grams total fat, 1 gram saturated fat, 243 mg sodium.



COOKING TIP! When buying the seaweed, look on package for directions on how long to soak the seaweed.



សម្លម្លូរ ស៊ីនីហ្គាំង (Sinigang Sour Soup) (ហ្វីលីពីន)

សំរាប់មនុស្ស4នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

ប៉េងប៉ោះទំហំល្មមពុះជា4ដុំ ចំនួន5ផ្លែ

ខ្ទឹបក និង ហាន់ហើយ ទំហំ2អីញ

សាច់ត្រីសាល់ម៉ុនសុទ្ធ (salmon fillet) អត់ស្បែកហើយនៅ ដែលត្រូវបានហាន់ជាដុំតូចៗទំហំអីញ

1ដោន

ទឹក 6ពែង

ស្ពៃក្តោប ហាន់ជាដុំតូចៗទំហំអីញ ចំនួន3ពែង

ស៊ីបអំពិលម៉ត់ ចំនួន 2ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ទឹកក្រូចឆ្មារ 3ស្លាបព្រាបាយ

ទឹកត្រី 1ស្លាបព្រាបាយ

វិធីធ្វើ:

ដាំទឹក, ខ្ទឹ និងប៉េងប៉ោះនៅក្នុងកូនឆ្នាំងមួយរហូតទាល់តែពុះ រួចហើយរំងាស់វាចោល3នាទី ទើបថែមស៊ីបដុំ

ទឹកក្រូចឆ្មារ និង ត្រីសាល់ម៉ុនចូល។ រំងាស់ដោយមិនបាច់គ្របប្រមាណ5នាទី រហូតទាល់តែសាច់ត្រីឆ្អិន។

បិទភ្លើង រួចហើយថែមទឹកត្រី ហើយគ្របវាទុកប្រមាណ2-3 នាទីដើម្បីវាចូលជាតិ។ ម្ហូបនេះ

អាចត្រូវបានហូបលេងតែឯង ឬ ជាមួយបាយអង្ករសំរូបក៏បាន។

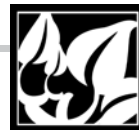
កំណត់ចំណាំ:

ស៊ីបអំពិលម៉ត់ និង ទឹកត្រី អាចរកបាននៅតាមហាងទំនិញអាស៊ីនានា នៅក្នុងផ្នែកគ្រឿងទេស និង គ្រឿងលាយសម្ល។

អ្នកក៏អាចជំនួសត្រីសាល់ម៉ុនដោយបង្កង ឬ អាហារសមុទ្រផ្សេងទៀតក៏បានដែរ។ ជាងនេះទៅទៀត

អ្នកក៏អាចជំនួសស្ពៃក្តោបដោយស្ពៃផ្លែឆ្នាំងបានដែរ ដោយបង់វានៅពេលក្រោយគេ ជាមួយនឹងទឹកត្រី រួចហើយ គ្របវាឲ្យជិតដើម្បីឲ្យផ្លែវាចំហុយ។

SOUR SOUP (Sinigang) – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 5 medium tomatoes, *quartered*
- 2 inches of ginger, *peeled and sliced*
- 1 pound skinned, uncooked, salmon fillet, *sliced into 1-inch cubes*
- 6 cups water
- 3 cups Nappa cabbage, *sliced into 1-inch pieces*
- 2 teaspoons tamarind soup base
- 3 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon patis or nuoc nam (*both are fish sauce*)

Directions:

In large saucepan, bring water, ginger and tomatoes to boil: simmer 3 minutes.

Add tamarind soup base, lemon juice and salmon. Simmer uncovered 5 minutes until salmon is cooked. Turn off heat.

Add patis, cover pot and let sit 2-3 minutes for flavors to mingle.

Serve alone or with brown rice.

NOTES: Tamarind soup base comes in a packet. Along with patis and nuoc nam fish sauce, it can be found in Asian grocery stores in soup mix or spice sections.

Prawns or other seafood may be substituted for salmon.

Spinach may be substituted for nappa cabbage. Add at end of cooking time with patis. Cover pot to allow spinach to steam.

Nutrition Information:

206 calories, 25 grams protein, 9 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 62 mg cholesterol, 420 mg sodium.





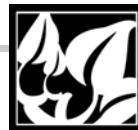
គ្រឿងផ្សំ:

- ផ្លែឆ្នាំង(Spinach) 1 ផោន
- ទឹក ៨ ពែង
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- គ្រាប់ល្ង ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងល្ង ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្លឹកខ្ចីមហាន់ហើយ៣ស្លាបព្រា

វិធីធ្វើ:

លាងផ្លែឆ្នាំងបានស្អាត។ ដាំទឹក៨ពែងឲ្យបានពុះ រួចហើយក៏បង់ផ្លែចូល។ ប្រមាណ៥វិនាទីក្រោយមក យកផ្លែដែលបានស្រុះនោះចេញ ហើយបើកទឹកដាក់ពីលើផ្លែស្រុះនោះ ដើម្បីឲ្យវាត្រជាក់។ លាងហើយ ទើបរលាស់វាឲ្យអស់ជាតិទឹក។ បន្ទាប់ពីនោះ ថែមគ្រឿងផ្សំដែលនៅសល់ពីលើផ្លែនៅក្នុងបានគោមមួយ ហើយលាយវាឲ្យចូលជាតិសព្វ។ ក្នុងការលាយនេះ ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រើដៃដើម្បីលាយ វានឹងរិតតែល្អ មិនខាន។ តែប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ប្រលាក់ដៃដោយផ្ទាល់ អ្នកអាចប្រើស្រោមដៃបាន។

SPINACH SIDE DISH (Shigumchi Namul) – Korean



Serves 6

Ingredients:

- 1 pound spinach
- 8 cups water
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon sesame seeds
- 2 teaspoon sesame oil
- 3 tablespoons green onion, *chopped*

Directions:

While bringing 8 cups water to a boil, wash spinach and add to water when it boils.

After 5 seconds, take out spinach and cool under cold running water. Squeeze moisture out and put in bowl.

Add remaining ingredients to spinach and thoroughly mix together - using your hand is best (wear plastic gloves if you do not want to directly handle the food).

Nutrition Information:

45 calories, 2.6 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, <1 gram saturated fat, 187 mg sodium.



ស៊ីបរ៉ុនតុន (ចិន)



សំរាប់ការធ្វើរ៉ុនតុន 24នំ សំរាប់មនុស្ស6នាក់

គ្រឿងផ្សំ:

- កូនស្ពៃចង្កឹះ(Baby Bok Choy) រឺហៅថាស្ពៃចង្កឹះសៀងហៃ ចំនួន៤ពែង (រឺ២៣ចំ)
- សាច់ទ្រូងមាន់ រឺមាន់បារាំងអោយបាន ១/៤ផោន រឺ ១ពែង
- ម្សៅបន្ទះស្តើងៗ ឬនគ្រាប់សំរាប់ខ្ទប់នំរ៉ុនតុន ចំនួន១ប្រអប់ រឺប្រមាណ៥០បន្ទះ
- អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងល្ង ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្រេចស ១/៤ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ពងទា រឺមាន់ដោយយកតែផ្នែកសចំនួន១
- ម្សៅពោត ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស៊ីបមាន់ដែលគ្មានជាតិខ្លាញ់ ២កំប៉ុង(រឺប្រមាណ១៤អោនស៍)
- ផ្សិតហាន់ស្រេច១ពែង
- គូឆាយ៣ស្លាបព្រាបាយ

វិធីធ្វើ:

ស្វែងរកស្ពៃចង្កឹះរយៈពេល៥នាទី រហូតដល់វាទន់ល្មម រួចហើយសំរិតទឹកចេញ។ បន្ទាប់មកយកវាទៅដាក់នៅក្នុងទឹកត្រជាក់ដើម្បីបន្ទាបកំដៅ រួចហើយរលាស់វាឲ្យអស់ជាតិទឹក។ ប្រលាក់គ្រឿងសាច់មាន់ (ឬសាច់មាន់បារាំង) ជាមួយអំបិល ប្រេងល្ង ម្រេចស ពងស និង ម្សៅពោត។ បន្ទាប់មកក៏ហាន់ស្ពៃចង្កឹះរបស់យើងដាក់ចូលលាយជាមួយនឹងសាច់មាន់។

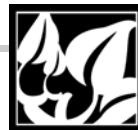
យកគ្រឿងដែលបានលាយនោះមកប្រើសំរាប់ធ្វើរ៉ុនតុន ដោយដាក់វាក្នុងស្លាបព្រាកាហ្វេមួយនៅកណ្តាលបន្ទះម្សៅខ្ទប់នំរ៉ុនតុន។ បន្តក៏ទឹកជាយវាតិច រួចហើយក៏បត់ម្សៅឲ្យចេញជារៀងត្រឹមកោណ រួចហើយចុចជាយវា ដើម្បីបិទផ្លិត។

យកស៊ីបមាន់មកស្ទោរជាមួយផ្សិត។ ដល់ពេលវាពុះ ដាក់រ៉ុនតុនចូល ដោយទុកឲ្យវាពុះចោលរយៈពេលប្រមាណ៥ ទៅ ៦នាទី រហូតទាល់តែរ៉ុនតុនឆ្អិន ហើយអណ្តែតឡើង។ រោយស្លឹកគូឆាយពីលើវាដើម្បីចាប់ផ្តើមទទួលទាន។

អ្នកអាចកាត់បន្ថយសូដ្យូមដោយប្រើទឹកសាច់រំងាស់កំប៉ុង និងបរិមាណទឹកដែលស្មើសំរាប់ធ្វើអោយវាក្នុង មុខម្ហូបនេះ។

ជាតិសរសៃ 1.9ក្រាម សូដ្យូម 869មីលីក្រាម

WON TON SOUP – *Chinese*



Makes 24 Won Tons

Serves 6

Ingredients:

- 4 cups (or 2 bunches) baby bok choy, also called Shanghai bok choy or Chinese greens
- ¼ pound (or 1 cup) ground chicken breast or turkey
- 1 package thin, square won ton wrappers (*about 50 wrappers*)
- 1 teaspoon sesame oil
- ¼ teaspoon white pepper
- 1 egg white
- 1 teaspoon cornstarch
- 2 (14-oz.) cans low sodium, fat free chicken broth
- 1 cup mushrooms, *sliced*
- 3 tablespoons green onions, or Chinese chives

Directions:

Boil bok choy 5 minutes or until soft. Drain, put in cold water to cool and then squeeze out excess water.

Marinate ground chicken (or turkey) with sesame oil, white pepper, egg white and cornstarch.

Finely chop bok choy and stir into chicken (or turkey) mixture for won ton filling.

Place teaspoon of filling mixture in middle of won ton square. Moisten outside edges and fold over into a triangle. Press edges together to seal.

Bring chicken broth to a boil with mushrooms. Put won tons in boiling broth. Boil continuously for 5-6 minutes until won tons are done, or when they float to top. Sprinkle green onions (or Chinese chives) on top for each serving.

Reduce sodium by using 1 can broth and equal amount of water for liquid.

Nutrition Information:

389 calories, 29 grams protein, 42 grams carbohydrates, 1.9 grams fiber, 10.8 grams total fat, 2.7 grams saturated fat, 63.5 mg cholesterol, 869 mg sodium.



គ្រឿងភ្លេម

មាតិកា

ទឹកកាវីស្លឹកគ្រៃ	53
គុយទាវឆ្ងវហ្វូនសាច់គោ	55
បីបីមបាប (ឆាបាយជាមួយបន្លែគ្រប់មុខ) (Bi Bim Bap)	59
សាច់គោបែបកម្ពុជា	63
មាន់អាដូបូ	65
មាន់អាំងបែបកូរ៉េ (Tak Bulgogi)	67
មីសាច់ជ្រូកចង្រ្កាំ ជាមួយនិងផ្សិត	69
ឆាសណែកសៀងជាមួយបន្លែ និង ខ្នី	73
មាន់ចំហុយជាមួយផ្សិតខ្មៅ	75
ស៊ុតចំហុយជាមួយនិងលាសសមុទ្រ	77
ត្រីចំហុយ	79
គុយទាវតៅហ៊ី	81
តៅហ៊ី ជាមួយផ្សិត	85

ENTREES

TABLE OF CONTENTS

Basic Lemon Grass Curry Sauce.....	54
Beef Chow Fun.....	56
Mixed Vegetables over Rice (Bi Bim Bap).....	60
Cambogee Beef	64
Chicken Adobo	66
Korean Style Grilled Chicken (Tak Bulgogi).....	68
Minced Pork and Mushroom Noodles.....	70
Soybean Stir-fry with Vegetables and Ginger.....	74
Steamed Chicken with Black Mushrooms	76
Steamed Eggs with Scallops	78
Steamed Fish	80
Tofu Noodles.....	82
Tofu with Mushrooms.....	86

ទឹកការីស្លឹកត្រៃ (កម្ពុជា)

សំរាប់មនុស្ស៨នាក់ (1នាក់ 1ពែងកន្លះ)



គ្រឿងផ្សំ:

- គល់ស្លឹកត្រៃ ចំនួន1/3ពែង ដោយយកតែផ្នែកពណ៌សនៃដើម
- ខ្លឹមសដែលបានបកហើយ ចំនួន4ដុំ
- ខ្លាយក្រៀម ចំនួន1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ល្បៀតបុក ចំនួន1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្ទេសល្អោកដែលត្រូវបានយកទងនិងគ្រាប់ចេញហើយ ចំនួន1
- ស្លឹកខ្លឹមសាឡុត (Shallot) ចំនួន3
- ទឹកខ្លឹះដូងរាវ ចំនួន3ពែងកន្លះ
- ស្លឹកក្រូចឆ្មារ ចំនួន3សន្លឹក
- អំបិល ឬ កាពិ ចំនួន1ចើប

កិនប្រោះគល់ស្លឹកត្រៃ ខ្លឹមស ខ្លាយ ល្បៀត ម្ទេសល្អោក និង ខ្លឹមសាឡុតជាមួយគ្នា។

ដាំខ្លឹះដូងរាវត្រូវ រួចហើយបង់គ្រឿងផ្សំដែលបានកិនរួច ស្លឹកក្រូចឆ្មារ និងដាក់អំបិលចូល។
 ដាំវាឲ្យពុះស្រួលបូល ហើយក៏កូរឲ្យបាន5នាទី។ បន្ថយកំដៅឲ្យទាប ទុករំងាស់វាចោល
 រួចហើយកូរវាមួយសន្ទុះម្តងៗឲ្យបានប្រមាណ3០ នាទី ឬរហូតទាល់តែស្លឹកក្រូចទន់
 ហើយទឹកជ្រលក់នេះ ចេញពណ៌ក្រៃម។ សូមដកស្លឹកក្រូចឆ្មារចេញមុនពេលទទួលបាន។

ដើម្បីរៀបចំជាមួយចំណែក ចាក់ទឹកការីនេះកន្លះពែងទៅក្នុងកូនខ្លះនាវាកម្រិត ហើយថែមសាច់ ឬ បន្លែកន្លះពែងចូល រួចទុកវាឲ្យពុះល្មម សិមចំអិនវាតាមកំរិតដែលចង់បាន។

សំរាប់ខ្លាយក្រៀម យើងអាចរកបានជាវាងចំណិតស្ងួត ក្នុងផ្នែកគ្រឿងទេសស្ងួត
 នៃបណ្តាហាងលក់អាហារអាស៊ីនានា។
 វាមានរូបសំគាល់ខាងក្រៅជារូបខ្លឹមសស្រស់រួមជាមួយស្រែករលោងមានក្រៃម។

BASIC LEMON GRASS CURRY SAUCE – *Cambodian*



Serves 8 (1/2-cup servings)

Ingredients:

- 1/3 cup lemon grass, sliced using only white portion of stalk*
- 4 cloves garlic, peeled*
- 1 teaspoon galangal*, dried*
- 1 teaspoon ground turmeric*
- 1 jalapeno chili, stemmed and seeded*
- 3 shallots*
- 3 1/2 cups light coconut milk*
- 3 lime leaves*
- 1 pinch salt or shrimp paste*

Directions:

Puree lemon grass, garlic, galangal, turmeric, jalapenos and shallots.

Bring coconut milk to a boil and add pureed ingredients, lime leaves and salt. Boil gently, stirring constantly, for about 5 minutes.

Reduce heat to low and simmer, stirring often, for about 30 minutes, or until lime leaves are tender and sauce is creamy. Remove lime leaves before serving.

To prepare one portion, pour 1/2 cup of this curry sauce into shallow pan or wok. Add 1/2 cup meat or vegetables, bring to medium boil and cook to desired degree.

*Galangal can usually be found sliced and dried in dried spice section of Asian grocery stores. It has appearance of fresh ginger with creamy smooth skin.

To greatly reduce saturated and total fat, substitute coconut milk with mixture of 2% cow's milk and coconut extract, using 1/4 teaspoon extract for each 1/2 cup milk.

Nutrition Information:

121 calories, 2.3 grams protein, 2.4 grams carbohydrates, 21 grams total fat, 13.4 grams saturated fat, 366 mg sodium.



គុយទាវឆ្ងវហ្វូនសាច់គោ(ចិន)

សំរាប់មនុស្ស 3នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- គុយទាវឆ្ងវហ្វូន ហាន់ជាសរសៃៗទំហំប្រមាណ1/4 អីញ ដាច់ៗគ្នា ចំនួន1ដោន (4ពែង)
- សាច់គោច្រឡក ហាន់ស្តើងៗស្រេច ចំនួន 1ពែងកន្លះ
- កូនស្តែចភ្លឹះសៀងហៃ (Bok Choy) ហាន់ស្រាប់ ចំនួន2ដើម
- ទឹកស៊ីអ៊ីវ មានជាតិអំបិលទាប 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករ កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅពោត 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្រាមីរីន កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- សណែកខ្មៅដែលបានបិទផ្តាប់ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ខ្លឹមសចព្រាស្រេច 2ដុំ
- អំបិល 1ស្លាបព្រាកាហ្វេកន្លះ
- ទឹក 3ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងបន្លែ 3ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ទឹកស្រូបទី១:

- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករ 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹក កន្លះពែង

ទឹកស្រូបទី២:

- ម្សៅពោត 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹក 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ

វិធីធ្វើ:

ហាន់សាច់គោស្តើងដាក់ទៅក្នុងចានគោមមួយ រួចហើយដាក់វាត្រាំប្រលាក់វាជាមួយនឹងទឹកស៊ីអ៊ីវ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ ស្ករ1ស្លាបព្រាកាហ្វេ ម្សៅពោត1ស្លាបព្រាកាហ្វេ និង ស្រាមីរីនកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ។

BEEF CHOW FUN – *Chinese*



Serves 3

Ingredients:

- 1 pound (or 4 cups) chow fun (fresh rice noodles), *sliced into ¼-inch strips and separated*
- 1½ cups flank steak, *sliced thin*
- 2 baby bok choy, *sliced*
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon cornstarch
- ½ teaspoon mirin*
- 1 teaspoon Chinese fermented black beans
- 2 cloves garlic, *minced*
- 1½ teaspoon salt
- 3 tablespoons water
- 3 teaspoons canola oil

Sauce 1:

- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- ½ cup water

Sauce 2:

- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 tablespoon water

Directions:

In bowl, marinate sliced beef 30 minutes in 1 teaspoon low sodium soy sauce, ½ teaspoon sugar, 1 teaspoon cornstarch and ½ teaspoon mirin.

Wash fermented black beans in hot water and drain. In separate bowl, mash black beans and garlic together.

Mix all ingredients for Sauce 1 in bowl.

Mix all ingredients for Sauce 2 in separate bowl.

Set aside.





លាងសណ្តែកខ្មៅដែលបានបិទផ្លាស់ក្នុងទឹកក្តៅ ហើយសំរោះទឹកវាឲ្យបានស្អាត។ បន្ទាប់មក បុកសណ្តែកខ្មៅ និង ខ្លឹមសច្ចុលគ្នាក្នុងចានមួយ។

លាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់របស់ទឹកស្រូបទី១ នៅក្នុងចានមួយ។

លាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់របស់ទឹកស្រូបទី២ នៅក្នុងចានមួយផ្សេងទៀត។

រួចហើយទុកវាម៉្លោះ។

ដាក់លាយអំបិល $1/4$ ស្លាបព្រាកាហ្វេជាមួយនឹងគុយទាវ។ បន្ទាប់មក ដាក់ប្រេងកាណូឡា ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ ស្ពៃចង្កឹះ អំបិល $1/4$ ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹក២ស្លាបព្រាកាហ្វេក្នុងខ្លះមិនស្អិតដែលមានកំដៅខ្លាំងល្មម។

ដាក់វារំលីងបែបនេះរយៈពេល១នាទី ហើយគ្របវានាទីទៀត ទើបយកវាទៅទុកម៉្លោះសិនជាមួយសាច់គោដែរ។

ដាក់ខ្លះនៅលើកំដៅខ្លាំងទៀត ដោយថែមប្រេងបន្លែស្លាបព្រាកាហ្វេ ទឹក១ស្លាបព្រាកាហ្វេ

រួចហើយចាប់ឆាវជាមួយនឹងគុយទាវរហូតទាល់តែវាទន់ល្មម។ ក្រោយមក ក៏យកវាទុកម៉្លោះទៀត។

ដាក់ខ្លះនៅលើកំដៅខ្លាំងទៀត ដោយថែមប្រេងបន្លែស្លាបព្រាកាហ្វេ និង សណ្តែកខ្មៅ និង

ខ្លឹមសដែល យើងបានលាយមុននឹងចូល។ ចៀនវាប្រមាណពី៣០វិនាទី ទៅ១នាទី

រហូតដល់អ្នកចាប់ផ្តើមជំក្លិន ហើយក៏ថែមស្ពៃចង្កឹះ និង សាច់គោលាយចូលទៅ។

ថែមទឹកស្រូបទាំងពីរយ៉ាងនោះ ហើយចុងក្រោយក៏ដាក់គុយទាវចូលទៅ។

តុបតែងវាបន្តិចបន្តួចជាមួយនឹងស្លឹកគុយឆាយ ប្រសិនបើអ្នកចង់។

*មីរិនៈ ស្រាអង្ករតាមរដូវរបស់ជនជាតិជប៉ុន ដែលអាចប្រើជំនួសស្រាសរីស្ងួត រឺស្រាសស្ងួត

គន្លឹះសំរាប់ការចម្អិនល្អៗ៖

អ្នកក៏អាចប្រើទ្រូងមាន់ ឬក៏អាហារសមុទ្រជំនួសសាច់គោក៏បានដែរ។

ជាតិសរសៃ ២ក្រាម កូលេស្តេរ៉ូល ៣៨មីលីក្រាម សូដ្យូម ៧៩២មីលីក្រាម



In nonstick pan or wok on medium high heat, add 1 teaspoon canola oil, bok choy, ¼ teaspoon salt and 2 tablespoons water. Sauté about 1 minute, then cover for 1 minute. Set aside with beef.

Put pan or wok on high heat, add 1 teaspoon canola oil, noodles, 1 tablespoon water, ¼ teaspoon salt and sauté until noodles are limp; then set aside.

Put pan or wok on high heat and add 1 teaspoon canola oil and black bean garlic mixture. Sauté for about 30 seconds to 1 minute until you can smell mixture. Mix in bok choy and beef, then both sauces. Finally, add noodles back in and mix.

Garnish with green onions, if desired.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, can substitute with dry sherry or dry white wine.

Nutrition Information:

380 calories, 18 grams protein, 28 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 38 mg cholesterol, 792 mg sodium.



COOKING TIP! You can substitute chicken breast or seafood for beef.



បីបីមបាប (ឆាបាយជាមួយបន្លែគ្រប់មុខ) (Bi Bim Bap) (កូរ៉េ)

សំរាប់មនុស្ស 6នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

អង្ករសំរូបគ្រាប់ខ្លីនៅ ចំនួន2ពែង
ទឹក 3ពែងកន្លះ

សណ្តែកកបណ្តុះ 1ពែង
ប្រេងល្ង 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ស្លឹកខ្ចីម ហាន់ហើយ 1១ង
អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
ម្រេចដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ

សណ្តែកកបណ្តុះ 3ពែង
ប្រេងល្ង 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
ម្រេចដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ

រនោងមូល ហាន់ហើយ 2ពែង
ប្រេងល្ង 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ម្រេចដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ

ត្រសក់ខ្លួត ហាន់ហើយស្តើងៗ 4ពែង
អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
ស្លឹកខ្ចីមហាន់ស្រេច 1ពែង
ម្សៅម្ទេសក្រហម 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
សណ្តែកផ្កាប៉ក្តៅៗ 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ប្រេងល្ង 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
ម្រេចដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ
ស្ករកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ

ផ្លី (នៅពេលឆ្អិន សល់2ពែង) 10 អាសស៍
ប្រេងល្ង 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ

MIXED VEGETABLES OVER RICE (Bi Bim Bap) – Korean



Serves 6

Ingredients:

2 cups short grain brown rice, *uncooked*
3½ cups water

1 cup mung bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
1 stalk green onion, *finely diced*
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

3 cups bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

2 cups zucchini, *sliced*
¼ teaspoon sesame seed oil

4 cups English or Korean cucumber, *sliced thin*
½ teaspoon salt
1 stalk green onion, *sliced*
¼ teaspoon red pepper powder or cayenne powder
¼ teaspoon hot bean paste
¼ teaspoon sesame seed oil
pepper *to taste*
½ teaspoon sugar

10 ounces spinach (*when cooked, makes 2 cups*)
¼ teaspoon sesame seed oil,
¼ teaspoon salt
1 stalk of green onion, *sliced*
pepper *to taste*

1 cup beef (flank steak), *sliced thin*
½ tablespoon low sodium soy sauce
½ teaspoon sugar
¼ teaspoon sesame oil
pepper *to taste*





អំបិល 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
 ស្លឹកខ្លឹមហាន់ហើយ 1ទង
 ម្រេចដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ

សាច់គោ (សាច់ច្រឡក) ហាន់ស្តើងៗ 1ពែង
 ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
 ស្ករ កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
 ប្រេងល្ង 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
 ម្រេចដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ

វិធីធ្វើ:

ចំអិនអង្ករសំរួប ជាមួយនឹងទឹក៣ពែងកន្លះ នៅក្នុងកូនឆ្នាំងមួយ រួចទុកទាល់តែវាពុះ។ បន្ទាប់មក បន្ថយវាទៅកំដៅទាបបំផុត រួចហើយគ្របវាដោយស្រទាប់ប្រមាណ៤៥នាទី ទើបបិទវា ហើយកូរថ្មមៗ និង បន្ទាប់មកទុកវាចោល១០នាទីទៀត។

ដាក់សណ្តែកបណ្តុះចូលនៅក្នុងទឹកកំពុងពុះប្រមាណ ២ទៅ៣នាទី ទើបបង្ហូរទឹកចេញ ហើយរលាស់ សណ្តែកឲ្យអស់ជាតិទឹក។ បន្ទាប់មក យកសណ្តែកនោះ ទៅទុកក្នុងចាន ជាមួយនិងអំបិល ម្រេច និង ប្រេង។ លាយវាឲ្យសព្វ រួចហើយទុកម៉្លោះ។

ដាក់សណ្តែកបណ្តុះចូលនៅក្នុងទឹកកំពុងពុះប្រមាណ ៣ទៅ៥នាទី ទើបបង្ហូរទឹកចេញ។ បន្ទាប់មក ថែមប្រេងល្ង អំបិល ម្រេច និង ស្លឹកខ្លឹមចូលជាមួយនិងសណ្តែកបណ្តុះនោះ រួចហើយយកវាទុកម៉្លោះ។

ដាក់ផ្លីចូលនៅក្នុងទឹកកំពុងពុះប្រមាណ ពី៣០វិនាទីទៅ១នាទី និង រលាស់ទឹកចេញឲ្យអស់។ កាត់ផ្លី ហើយថែមចំណិតស្លឹកខ្លឹម ម្រេច និង អំបិលចូល។ បន្ទាប់មក យកវាទុកម៉្លោះ។

កាត់ត្រសក់ រួចហើយថែមអំបិល ស្លឹកខ្លឹម ម្សៅម្ទេស សណ្តែកផ្កាប់ ម្រេងល្ង ម្រេច និង ស្ករចូល។ រួចហើយ យកវាទុកម៉្លោះសិន។

ឆារនោងមូល ដោយថែមប្រេងល្ង អំបិល និង ម្រេចលាយជាមួយ។ រួចហើយ យកវាទុកម៉្លោះ។
 ហាន់សាច់គោជាដុំតូចៗប្រមាណ១/៤អីញ រួចហើយឆាវា ជាមួយទឹកស៊ីអ៊ីវ ស្ករ ប្រេងល្ង និង ម្រេច។
 (អ្នកក៏អាចឲ្យអ្នកកាប់សាច់ ហាន់ឲ្យស្រាប់ក៏បាន ឬក៏ទិញសាច់ហាន់ស្រាប់សំរាប់ធ្វើស្វីតីយ៉ាគី។)
 ដួសបាយដាក់ក្នុងចានសំប៉ែត ឬ ចានគោមធំមួយ ដោយតំរៀបសណ្តែកបណ្តុះ ផ្លី ត្រសក់ រនោងមូល និង សាច់គោនៅពីលើ។ សំរាប់ការតុបតែង អ្នកក៏អាចថែមសណ្តែកផ្កាប់ស្លាបព្រាកាហ្វេផងដែរ។



Directions:

In 3½ cups water, bring brown rice to a boil. Turn heat to lowest setting, cover and simmer 45 minutes. Turn off heat, stir lightly and let stand covered for 10 minutes.

Put bean sprouts in boiling water for 2-3 minutes. Drain and squeeze bean sprouts dry. Put into bowl with salt, pepper and oil. Mix and set aside.

Put mung bean sprouts in boiling water for 3-5 minutes and drain. Add sesame oil, salt, pepper and green onion to mung bean sprouts. Mix and set aside.

Put spinach in boiling water for 30 seconds to 1 minute. Squeeze out excess water and cut. Add green onion, ¼ teaspoon sesame oil, pepper and salt. Mix and set aside.

Cut cucumber, add salt, green onion, red pepper powder, hot bean paste, sesame oil, pepper and sugar. Mix and set aside.

Sauté zucchini, add sesame seed oil, salt and pepper. Mix and set aside.

Slice beef into ¼ inch strips, sauté with low sodium soy sauce, sugar, sesame oil and pepper. (A butcher can do this or buy beef sliced for sukiyaki)

Put rice on bottom of large plate or bowl. Arrange bean sprouts, mung bean sprouts, spinach, cucumber and zucchini with beef on top. Garnish with 1 tablespoon red bean paste.

Nutrition Information:

219 calories, 17 grams protein, 26 grams carbohydrates, 4.3 gram fiber, 6.8 grams total fat, 1.8 grams saturated fat, 19 mg cholesterol, 612 mg sodium.



សាច់គោបែបកម្ពុជា (កម្ពុជា)

សំរាប់មនុស្ស៨នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

សាច់គោហាន់ចំណិតស្តើង ចំនួន១ដោន

ទឹកសំរាប់ប្រលាក់សាច់:

- ម្ទេសប្លោកពណ៌ក្រហមដែលគ្មានទង ចំនួន២
- គល់ស្លឹកគ្រៃដែលបានហាន់ស្តើង ចំនួន១/៤ ពែង
- ស្លឹកក្រូចសើច ចំនួន៦សន្លឹក (ឬក៏សំបកក្រូចមួយ)
- ខ្លឹមស ចំនួន៤ដុំ
- ខ្លាយ ចំនួន១ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកខ្យង ចំនួនកន្លះពែង
- ស្ករ ចំនួន២ស្លាបព្រាបាយ
- អំបិល ចំនួន១ចិប
- ទឹក ចំនួនកន្លះពែង

ហាន់សាច់គោជាចំណិតតូចៗស្តើងៗ រួចហើយដោតវាជាចង្កាក់ៗ។

បុក ឬ កិនម្ទេសប្លោក ស្លឹកគ្រៃ ស្លឹកក្រូចសើច ខ្លឹមស និង ខ្លាយជាមួយគ្នា។ លាយគ្រឿងដែលកិនហើយនេះ ជាមួយនឹងគ្រឿងប្រឡាក់សាច់ដែលនៅសល់ផ្សេងទៀត។ ដាក់គ្រឿង ទាំងនេះនៅក្នុងកូនឆ្នាំង ហើយដាំវាឲ្យពុះបានរយៈពេល១នាទី រួចហើយដកពីភ្លើងទុកឲ្យត្រជាក់។ ចូរអ្នកភ្ជក់សាកមើលថាតើផ្អែមឬនៅ។ ជាធម្មតា វាគួរតែមានជាតិផ្អែម ប៉ុន្តែមិនផ្អែមលប់ពេកទេ។

ត្រាំប្រលាក់សាច់គោដាក់ក្នុងទូរទឹកកកឲ្យបានរយៈពេលយ៉ាងហោច៤ម៉ោង។

ចាប់អាំងសាច់ចង្កាក់នៅលើធូងក្តៅៗរហូតដល់ពេលឆ្អិនពេញចិត្ត ដោយដាក់សាច់ឲ្យបានយ៉ាងហោច 4អ៊ីញ (inch) ពីកំដៅដើម្បីកុំឲ្យជាតិស្ករខ្លោច ។

ការណែនាំសំរាប់ការទទួលទាន: មុននឹងចំអិនអ្នកគួរតែដោតម្តាស់ស្រស់មួយដុំតូចនៅចុងចង្កាក់នីមួយៗ។ អ្នកអាចបរិភោគសាច់អាំងនេះជាមួយនឹងញាំស្វាយខ្លី និងបាយចំហុយបាន។

កំណត់ចំណាំ: ចូរប្រើគ្បាល និង អង្រែដើម្បីលាយគ្រឿងផ្សំ។ តែបើអ្នកគ្មាន អ្នកអាចប្រើប្រដាប់កិនបាន។

~0 កូលេស្តេរ៉ូល 1.6ក្រាម សូដ្យូម 424មីលីក្រាម

CAMBOGEE BEEF – *Cambodian*



Serves 8

Ingredients:

1 pound beef, *sliced thin*

Marinade:

2 red jalapenos, stems removed

¼ cup lemongrass, *sliced thin*

6 kaffir lime leaves (or peel of 1 lime)

4 cloves garlic

1 teaspoon galangal

½ cup oyster sauce

2 tablespoons sugar

1 pinch salt

½ cup water

Directions:

Cut beef into thin slices and thread onto skewers.

Mash or blend together jalapeno, lemongrass, lime leaves, garlic and galangal. Combine this mixture with remaining marinade ingredients. Place in saucepan, and bring to a boil for 1 minute. Remove from heat and let cool. Taste for sweetness: it should be present but not dominant.

Marinate beef in refrigerator for at least 1 hour.

Grill skewers over hot coals until done to preference, keeping beef at least 4 inches from heat to prevent sugar from burning.

Serving suggestion: Before grilling, stick chunk of fresh pineapple on end of each skewer. Serve with Green Mango Salad and steamed rice.

NOTES : Mortar and pestle or blender can be used to combine ingredients.

Nutrition Information:

109 calories, 12.2 grams protein, 6 grams carbohydrate, 3.9 grams total fat, ~0 grams saturated fat, 1.6 grams cholesterol, 424 mg sodium.



មាន់អាដូប (ហ្វីលីពីន)

សំរាប់មនុស្ស៦នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ទ្រូងមាន់ដែលគ្មានស្បែក ឆ្អឹង និងត្រូវបានចៀរខ្លាញ់ហើយ ចំនួន៣
- ខ្ទឹមបុកហើយ 7ដុំ
- ប្រេងកាណូឡា 1ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប កន្លះពែង
- ទឹកខ្មៅបារាំង 1ពែងកន្លះ
- ម្រេចគ្រាប់ 1ស្លាបព្រាបាយ
- ស្លឹកបេយ (Bay Leaves) 4សន្លឹក
- ម្ទេសល្អិតហាវែពណ៍ក្រហមហាន់ស្រេច 1ផ្លែ
- ពងមាន់ស្មៅរឹង ៣គ្រាប់

កំដៅខ្លះដែលមិនស្អិតជាប់ រួចហើយចាក់ប្រេងកាណូឡា និង ខ្ទឹមសច្ចុល ហើយនាំវាប្រមាណ៣០វិនាទី ទើបថែមក្លៅ និង ទ្រូងមាន់ចូល ហើយចៀនវាទាល់តែឡើងពណ៌ត្នោតទាំងសងខាង។ នេះជាធម្មតា ត្រូវចំណាយពេលប្រមាណ១៥នាទីសំរាប់ការចៀនចំហៀង។

បន្ទាប់មកថែមទឹកស៊ីអ៊ីវ ទឹកខ្មៅ ម្រេចគ្រាប់ និង ស្លឹកបេយចូលទៅជាមួយនឹងសាច់មាន់។ ទុកឲ្យទឹកវាពុះ ហើយរំងាស់វាប្រមាណ១៥នាទី ឬរហូតទាល់តែមាន់ឆ្អិនសព្វ។

បើអ្នកចូលចិត្ត អ្នកក៏អាចថែមពងមាន់ស្មៅរឹង និង ម្ទេសល្អិតពណ៌ក្រហមហាន់ស្រេចចូលទៅ នៅប្រមាណ៥នាទី មុនឆ្អិនក៏បានដែរ។

លោកអ្នក គួរពិសារម្ហូបនេះជាមួយបាយអង្ករសំរូប។

បាយអង្ករសំរូប ផ្តល់ប្រមាណ២១៥កាឡូរី, កាបូហែខ្រែត ៤៥ក្រាម និង ជាតិសរសៃ៣ក្រាម នៅក្នុងរាល់ការ ទទួលទាន១ពែង។ បើសិនជាអ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែម អ្នកនឹងត្រូវដាក់កំរិតបរិមាណសំរាប់ទទួលទាន ឲ្យនៅត្រឹមតែ១ពែងមិនខាន។

ប្រេងបន្លែ ជាប្រេងដែលមានផលល្អសំរាប់បេះដូង ហើយអាចប្រើសំរាប់កំដៅខ្ពស់ជាងប្រេងអូលីវ។ ចូរប្រើប្រេងកាណូឡាជំនួសឲ្យប្រេងបន្លែផ្សេងៗទៀត។

CHICKEN ADOBO – Filipino



Serves 6

Ingredients:

- 3 skinless, boneless, chicken breasts, *excess fat trimmed off*
- 7 garlic cloves, *crushed*
- 1 tablespoon canola oil
- ½ cup low sodium soy sauce
- 1½ cups white vinegar
- 1 tablespoon peppercorn
- 4 bay leaves
- 1 sliced red bell pepper (*optional*)
- 3 hard boiled eggs (*optional*)

Directions:

Heat nonstick pan, add canola oil and garlic. Stir-fry for 30 seconds. Add chicken thighs and breasts and brown about 1 minute on each side.

Add soy sauce, vinegar, peppercorn and bay leaves to chicken. Bring sauce to a boil and simmer about 15 minutes or until chicken is cooked through.

Optional: Add chopped hard boiled eggs and sliced red bell pepper during last 5 minutes of cooking.

Serve with enriched brown rice.

Brown rice provides approximately 215 calories, 45 grams carbohydrates and 3 grams fiber in each 1-cup serving. If you have diabete, limit serving size to 1 cup.

Canola oil is a heart healthy fat and can be heated to higher temperatures than olive oil. Use canola oil instead of shortening and other vegetable oils.

Nutrition Information:

216 calories, 25 grams protein, 7 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 2 grams saturated fats, 169 mg cholesterol, 1059 mg sodium.



ម៉ាន់អាំងបែបកូរ៉េ (Tak Bulgogi) (កូរ៉េ)

សំរាប់មនុស្ស 8នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- គ្រាប់ល្ង 1/4ពែង
- ប្រេងពោត 1/4ពែង
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 1/4ពែង
- ខ្ទឹមបារាំងតូចៗ ហាន់ស្រេច 1
- ខ្ទឹមសដុំ 1ចំណិត
- ម្រេច 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ខ្ទឹមបុក 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទ្រូងម៉ាន់ហាន់ស្រាប់ 2ដោន

វិធីធ្វើ:

នៅក្នុងបានរាក់សំរាប់ដុតសាច់មួយ សូមអ្នកលាយគ្រឿងផ្សំមុខដំបូងសំរាប់ធ្វើជាគ្រឿងប្រលាក់។ បន្ទាប់មកដាក់សាច់ម៉ាន់ចូលទៅក្នុងបានគ្រឿងប្រលាក់នោះ ដោយធានាឲ្យបានថាសាច់នោះ ត្រូវបានរុំជាមួយនឹងគ្រឿងប្រលាក់ឲ្យបានជិតល្អ។ គ្របវា ហើយដាក់ទុកក្នុងទូរទឹកកករយៈពេល៣ម៉ោង ដោយឧស្សាហ៍មកត្រលប់វាយ៉ាងហោចឲ្យបានម្តង។ ក្រោយមក ចូរអ្នកដាក់វាអាំងលើធុងកំដៅតិចៗដោយត្រឡប់វាចុះឡើងឲ្យបានញយ។

គន្លឹះ ល្អៗ៖

ដើម្បីសុខភាពល្អ សូមអ្នកមេត្តា ប្រើទឹកស៊ីអ៊ីវតិច ហើយចៀរខ្លាញ់ចោលឲ្យអស់ រួចហើយដាក់គ្រាំប្រលាក់វាចោលយប់។

ដាក់សាច់ម៉ាន់ និងគ្រាំប្រលាក់គ្រឿងវានៅក្នុងស្បោងមានរូតមួយ។

ព័ត៌មានចំណីអាហាររួមជាមួយនិងគ្រឿងផ្សំ

KOREAN STYLE GRILLED CHICKEN (Tak Bulgogi) – Korean



Serves 8

Ingredients:

- 1/4 cup sesame seeds
- 1/4 cup corn oil
- 1/4 cup low sodium soy sauce
- 1 small onion, *sliced*
- 1 clove garlic, *crushed*
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 2 pounds chicken breast, *sliced*

Directions:

In shallow baking dish, stir together first 7 ingredients for marinade.

Add chicken to baking dish, making sure it's well coated with marinade. Cover and refrigerate 3 hours, turning chicken over at least once.

Grill over low coals or pre-heated hot skillet, turning and basting frequently until done.

Helpful Hints!

Even healthier: Use less soy sauce and trim off all fat. Marinate overnight!

Put chicken and marinade in plastic bag while marinating - it will help with turning the chicken and clean-up.

Nutrition Information with marinade:

159 calories, 14 grams protein, 3 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1 gram saturated fat, 32 mg cholesterol, 304 mg sodium



មីសាច់ជ្រូកចម្រៀម ជាមួយនិងផ្សិត(ចិន)

សំរាប់មនុស្ស4នាក់



គ្រឿងផ្សំ៖

មីវ៉ែមីន* ឆ្លិនស្រាប់ 7 ពែង

ផ្សិតខ្មៅគ្រឿមដែលត្រូវបានគ្រាំទឹក និងហាន់ហើយ 1 ពែង

ទឹកដែលបានប្រើគ្រាំផ្សិត 1 ពែង

ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ប្រេងល្ង 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ទឹកប្រេងខ្យងរសជាតិផ្សិត 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ម្សៅពោត 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ស្ករ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ប្រេងបន្លែ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ

ទឹក កន្លះពែង

ខ្លឹមស ហាន់ជាពាក់កណ្តាលៗ 1 ដុំធំ

សាច់ជ្រូកបុកមិនទាន់ប្រលាក់ (អាចជំនួសដោយទ្រូងមាន់បុក ឬក៏សាច់មាន់បារាំងបាន)

ចំនួន 2/3 ជោន

ទឹកសំរាប់ប្រលាក់គ្រឿង៖

ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ប្រេងបន្លែ 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ម្សៅពោតកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ

ស្ករ 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ

គ្រាំផ្សិតចោលយប់ ហើយរក្សាទឹកនោះទុក។

ចំអិនមីវ៉ែមីន (wor mein noodles) ដោយប្រើទឹក 4 ក្បាត (quarts) ដាំពុះនៅក្នុងឆ្នាំងធំមួយ។ នៅពេលទឹកពុះ ដាក់មីវ៉ែមីនចូល ហើយទុកវាឲ្យពុះម្តងទៀត។ ចំអិនវាហូតទាល់សរសៃមីទន់ ហើយស្ងួតល្មម។ ជាទូទៅ វាត្រូវការប្រមាណពី 5 ទៅ 8 នាទី។ បន្ទាប់មកយកមីទៅលាងក្នុងទឹកត្រជាក់រហូតដល់វាត្រជាក់ ល្មម រួចបោះទឹកចោល។

MINCED PORK WITH MUSHROOM NOODLE – Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 7 cups cooked wor mein noodle*
- 1 cup dry black or shitake mushrooms, *soaked and sliced*
- 1 cup soaking water from mushrooms
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon canola oil
- ½ teaspoon salt
- ½ cup water
- 1 large clove garlic, *sliced in half*
- ⅔ pound (or 1½ cups) unseasoned ground meat (chicken breast ,turkey or pork**)

Marinade Sauce:

- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon canola oil
- ½ teaspoon cornstarch
- ¼ teaspoon sugar

Directions:

Soak mushrooms overnight and save water.

In large pot bring 4 quarts water to a rolling boil. Add wor mein noodles and bring back to a boil. Cook until noodles are soft but slight chewy, about 5-8 minutes. If making ahead, rinse well in cold water until cool. Drain, set aside and keep warm.

Mix ground meat and marinade sauce. Heat oil in pan, add garlic, meat and sauté on high heat until cooked. Set aside.

On medium heat, sauté mushrooms in water from soaking, add ½ teaspoon salt and 1 teaspoon canola oil and cover. Bring to a boil for 2 minutes. Add ½ cup water, 1 teaspoon low sodium soy sauce, 1 teaspoon sugar, 1 teaspoon sesame oil and 1 teaspoon cornstarch.





ទុកវាម៉ុំ ហើយធ្វើម៉េចឲ្យរក្សាបានកំដៅអ៊ិនៗដដែល។

លាយសាច់ជ្រូកជាមួយនឹងទឹកប្រលាក់គ្រឿង។ កំដៅប្រេងនៅក្នុងខ្លះ ហើយបង់ខ្លឹមស និងសាច់ចូល រួចហើយ ក៏ឆាវជាមួយគ្នាដោយប្រើកំដៅខ្លាំងរហូតទាល់តែវាឆ្អិន។ ឆ្អិនហើយ ចាក់វាទុកម៉ុំ។

ដោយប្រើកំដៅល្មម ឆាឡិត ជាមួយនឹងទឹកដែលបានប្រើសំរាប់ត្រាំ អំបិលកន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ ប្រេងបន្លែ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ ហើយគ្របវាឲ្យជិត ដោយទុកឲ្យវាពុះចោល 2នាទី រួចហើយថែមទឹកកន្លះពែង ទឹកស៊ីអ៊ីវ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ ស្ករ1ស្លាបព្រាកាហ្វេ ប្រេងល្ង1ស្លាបព្រាកាហ្វេ និង ម្សៅពោត1ស្លាបព្រាកាហ្វេ ។

ទុកឲ្យវាពុះទៀត សឹមថែមសាច់ជ្រូក និង ប្រេងខ្យងចូល។ ឆាវចូលគ្នា រួចហើយចាក់ទឹកសំរាប់ស្រូបនៅពី លើមី។

* មីវ៉ែមិន គឺជាមីសំប៉ែតធ្វើអំពីស្រូវសាលី។ វាមានរូបរាងដូចមី Fettucine ដែរ តែមិនអាចយកមីនេះមកជំនួស បានទេ។ មីយីហោម៉ាកកុលាប (Rose) ដែលផលិតដោយក្រុមហ៊ុនមួយនៅSeattle មានធ្វើមីនេះដែរ ដែលលោកអ្នកអាចរកដាវបានតាមហាងលក់ទំនិញអាស៊ីទាំងឡាយ។

**ដើម្បីកាត់បន្ថយការឡើង ជាតិធាតុទាំងស្រុងវិបានមកសត្វ ត្រូវប្រើមាន់បារាំងជំនួសអោយសាច់ជ្រូកវិញ។ នៅពេលប្រើសាច់ជ្រូក វាមាន សំរាប់បំប្លែងមនុស្សម្នាក់ ក្នុងការបន្ថែមពីលើការវិភាគសារធាតុទ្រទ្រង់រាង កាយដែលលើស។ កូលេស្តេរ៉ូល 42មីលីក្រាម សូដ្យូម 681មីលីក្រាម



Bring back to a boil. Add meat and vegetarian oyster sauce. Sauté together. Pour sauce on top of noodles.

* Wor mein noodles are flat wheat noodles. They look like fettuccine noodles, which CANNOT be used as a substitute.

** To reduce calories, saturated and total fat, use ground turkey or chicken in place of ground pork. Using ground pork adds 60 calories, 3 grams saturated fat and 7 grams total fat more per serving to the following nutritional analysis.

Nutrition Information with marinade:

405 calories, 18 grams protein, 60 grams carbohydrates, 9.4 grams total fat, 1.7 grams saturated fat, 42 mg cholesterol, 681 mg sodium.



ឆាសណែកសៀងជាមួយបន្លែ និង ខ្លឹម(ចិន)

សំរាប់មនុស្ស 6នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ការ៉ុតហាន់ស្រាប់ ចំនួន3ផ្លែ
- ផ្សិតហាន់ស្រាប់ ចំនួន2ពែង
- ស្ពៃប្រូកូលី (Broccoli) ហាន់ស្រាប់ ចំនួន5ពែង
- សណែកសៀងស្រស់ ឬ សណែកបារាំង (កក ឬ បកហើយ) ចំនួន1ដោន
- ខ្លឹមសចព្រា ចំនួន3ដុំ
- ខ្លឹមហាន់ស្រាប់ ចំនួន1ស្លាបព្រាបាយ
- ប្រេងឆា ចំនួន1ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប ចំនួន2ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកផ្សិត (ឬទឹកខ្យងបែបបូស) 1ស្លាបព្រាបាយ

វិធីធ្វើ:

កំដៅប្រេងនៅក្នុងខ្លះឆាមួយ រួចហើយដាក់ខ្លឹម និង ខ្លឹមដែលបានហាន់ហើយ ចំនួនពាក់កណ្តាលចូល។ បន្ទាប់មកក៏កូរឆាវរយៈពេល20វិនាទី រួចហើយក៏ថែមការ៉ុតចូល ដោយទុករយៈពេលពី3 ទៅ5នាទី ទើបចាក់វាចេញទុកម្តុំ។ ក្រោយមកក៏ចាក់ស្ពៃប្រូកូលី និងផ្សិតចូល រួចចំអិនវាវាតទាល់តែទន់ល្អ រួចហើយក៏ថែមសណែកសៀង និង ការ៉ុតចូល។ បន្ទាប់ពីនោះក៏ដាក់គ្រឿងផ្សំដូចជាស៊ីអ៊ីវ ខ្លឹមដែលនៅសល់ និង ទឹកផ្សិត ឬ ទឹកខ្យងចូល។

គន្លឹះសំរាប់ការចំអិន:

សណែកសៀងស្រស់ៗ និង សណែកបារាំង ជួយបន្ថែមជាតិប្រូតេអ៊ីន និង ជាតិសរសៃជាច្រើនទៅក្នុងអាហារយើង។

ជាតិសរសៃ 10.5ក្រាម សូដ្យូម 110មីលីក្រាម

SOYBEAN STIR-FRY WITH VEGETABLES AND GINGER – *Chinese*



Serves 6

Ingredients:

- 3 carrots, *sliced*
- 2 cups mushrooms, *sliced*
- 5 cups broccoli, *sliced*
- 1 pound fresh soy beans or edamame (*frozen, shelled*)
- 3 cloves garlic, *minced*
- 1 tablespoon ginger, *chopped*
- 1 tablespoon oil
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon mushroom sauce (or vegetarian oyster sauce)

Directions:

Heat oil in wok. Add garlic, half of ginger and stir-fry for 20 seconds. Add carrots and cook 3-5 minutes. Remove from pan and set aside.

Add broccoli and mushrooms to wok. Cook until tender. Add soybeans and return carrot mixture to wok.

Season with low sodium soy sauce, remaining ginger and mushroom or vegetarian oyster sauce.

Nutrition Information:

379 calories, 31 grams protein, 32 grams carbohydrates, 10.5 gram fiber, 18 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 110 sodium.



COOKING TIP! Fresh soybeans or edamame add protein and fiber to any diet!



មាន់ចំហុយជាមួយផ្សិតខ្មៅ(ចិន)

សំរាប់មនុស្ស ៨នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ទ្រូងមាន់ដែលបកស្បែក និង ហូតឆ្អឹងហើយ 1 ជោន (ឬ2ពែង)
- ប្រេងល្ង ចំនួន 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ
- ម្រេចស កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្ករ 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ស្រាមីរិន (ស្រាអង្ករជប៉ុនមួយប្រភេទ តែអ្នកក៏អាចប្រើជំនួសស្រាសបានដែរ) 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកស៊ីអ៊ីវដែលមានជាតិអំបិលទាប 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងបន្លែ 2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ខ្លីហាន់ស្រេច (អាចថែមទៀតបាន) 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ម្សៅពោត 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ផ្សិតខ្មៅក្រៀម ឬ ផ្សិតស៊ីតាកេ (Shiitake Mushroom) 1 ពែង

វិធីធ្វើ:

ត្រាំផ្សិតក្នុងទឹកក្តៅយប់ៗ កាត់ខ្លាញ់មាន់ ហើយពន្លះសាច់វាចេញ។
 ប្រលាក់គ្រឿងវាជាមួយនឹងប្រេងល្ង ម្រេចស ស្ករ អំបិល ស្រាមីរិន ទឹកស៊ីអ៊ីវ ម្សៅពោត និងប្រេងបន្លែ។
 បន្ទាប់មកហាន់ ឬ ឈូសខ្លីឲ្យបានល្អ រួចហើយដាក់វាលាយជាមួយនឹងសាច់មាន់ដែលបានប្រលាក់។
 ច្របាច់ទឹកឲ្យអស់ពីផ្សិត រួចហើយហាន់វាស្តើងៗលាយនឹងសាច់មាន់។ បន្ទាប់មកដាក់គ្រឿងដែលយើងបាន
 លាយពីមុននេះចូលទៅក្នុងបានមួយដែលមិនស្រូបកំដៅ រួចហើយដាក់វាចំហុយលើធ្នើរមួយពីលើទឹកពុះ
 ហើយគ្របឲ្យជិត។
 ដាក់វាចំហុយប្រមាណ15នាទី រួចហើយក៏អាចទទួលទានជាមួយបាយអង្ករសំរូបបាន។

គន្លឹះសំរាប់ការចម្អិន

ចៀរខ្លាញ់ពីមាន់ឲ្យអស់។ ចូរអ្នកប្រើតែទ្រូងមាន់ណាដែលមានខ្លាញ់តិច ជាជាងប្រើភ្លៅ។
 *មីរិន: ស្រាអង្ករតាមរដូវរបស់ជនជាតិជប៉ុន ដែលអាចប្រើជំនួសស្រាសរឺស្លាសស្លូត រឺស្រាសស្លូត
 ~0 ជាតិសរសៃ 3.5ក្រាម សូដ្យូម 82មីលីក្រាម
 សំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ប្រសិនបើជូនជាមួយនិងអង្ករសម្រូបឆ្អិន1ពែង

STEAMED CHICKEN WITH BLACK MUSHROOMS – Chinese



Serves 8

Ingredients:

- 1 pound (or 2 cups) skinless, boneless chicken breast
- ¼ teaspoon sesame oil *to taste*
- ½ teaspoon white pepper
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- 1 teaspoon mirin*
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 2 teaspoons canola oil
- 1 tablespoon ginger, *sliced (add more ginger, if desired)*
- 1 teaspoon of cornstarch
- 1 cup dry black mushroom or dry shitake mushrooms

Directions:

Soak mushrooms overnight in hot water.

Trim off excess fat then slice chicken. Marinate in sesame oil, white pepper, sugar, salt, mirin, low sodium soy sauce, cornstarch and canola oil.

Finely slice or grate ginger. Add to chicken, mix.

Squeeze water from mushrooms. Slice thin and mix with chicken.

Put in covered heatproof dish, place on rack over boiling water and steam on high for 15 minutes. Serve with brown rice.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, dry sherry or dry white wine can substitute.

Nutrition Information:

96 calories, 13.4 grams protein, 2.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, ~0 mg saturated fat, 13 mg cholesterol, 82 mg sodium.

For each serving: If served with 1 cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat



COOKING TIP! Trim all fat from chicken. Use chicken breast which has less fat than chicken thigh.



ស៊ុតចំហុយជាមួយនឹងលាសសមុទ្រ (ចិន)

សំរាប់មនុស្ស 4នាក់



គ្រឿងផ្សំ

- លាសក្រៀមដែលបានត្រាំទឹក និង បកស្រួលបូលហើយ 1/3 ពែង
- ពងមាន់ឬ ទា 2គ្រាប់
- ផ្នែកពណ៌សនៃស៊ុត 2គ្រាប់
- អំបិល កន្លះស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ប្រេងបន្លែ 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ទឹកដោះគោគ្មានជាតិខ្លាញ់ 1 ពែង (ឬក៏ស៊ុបមាន់មានជាតិអំបិល 1% ឬ ទាប)
- ទឹកដែលប្រើត្រាំលាស កន្លះពែង

វិធីធ្វើ

ត្រាំលាសក្រៀម ក្នុងទឹកឲ្យបានយប់ ឬក៏យ៉ាងហោចឲ្យបានម៉ោងៗ ចូររក្សាទឹកនោះសំរាប់ការដាំស្លុតទៀត។ លាយស៊ុតទាំងមូល ជាមួយនឹងផ្នែកពណ៌សនៃស៊ុត ជាមួយអំបិល និង ប្រេងបន្លែ។ វាយវាឲ្យចូលគ្នាឲ្យសព្វ នៅក្នុងបានគោមធំមួយ។

រួចហើយថែមលាស, ទឹកដែលបានប្រើត្រាំលាស និង ទឹកដោះគោចូលទៅក្នុងបានមួយដូចគ្នា ដោយដាក់បន្ថែមនូវស៊ុតដែលយើងបានវាយមុននឹងចូល រួចហើយចាក់វាចូលទៅក្នុងបាន ឬ បានគោមមួយទៀតដែលមិនកាន់កំដៅ។

ដាក់បាននោះនៅលើធ្នើរចំហុយមួយដែលមានទឹកពុះនៅពីក្រោមនៅក្នុងឡាំងស៊ីង ឬ ក៏ប្រដាប់ចំហុយមួយ។ បិទរួចហើយ ដាក់ចំហុយវាប្រមាណ 10 ទៅ 15 នាទីរហូតទាល់តែវាឡើងខ្លាំង ហើយប្រេះសាច់ពងមាន់រហូតដល់វាឆ្អិន។

កូលេស្តេរ៉ូល 110 មីលីក្រាម សូដ្យូម 393មីលីក្រាម

STEAMED EGGS WITH SCALLOPS – *Chinese*



Serves 4

Ingredients:

- 1/3 cup dry scallops, soaked and finely shredded*
- 2 whole eggs*
- 2 egg whites*
- 1/2 teaspoon salt*
- 1 teaspoon canola oil*
- 1 cup fat free milk*
- 1/2 cup water saved from soaking scallops*

Directions:

Soak dry scallops overnight, or at least an hour, and save water to use in recipe.

In large bowl, beat together well whole eggs, egg whites, salt and canola oil.

Add scallops, water from soaking scallops and milk to egg mixture and mix well. Pour into heatproof bowl or dish.

Put dish on rack over boiling water in steamer or wok. Cover and steam on medium high heat for 10-15 minutes until consistency of custard and utensil comes out clean after piercing middle of egg mixture.

Nutrition Information:

89 calories, 8 grams protein, 4 grams carbohydrates, 4.5 grams total fat, 1 gram saturated fat, 110 mg cholesterol, 393 mg sodium.



ត្រីចំហុយ (ហ្វីលីពីន)

សំរាប់មនុស្ស 6នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- ត្រីទាំងមូលដែលបានសំអាតហើយ (ដូចជាត្រីទីឡាព្យ៉ា, ត្រីsnapper ឬក៏ ត្រីសុងហ៊ី) ចំនួន2ដោន
- អំបិល 1/4ស្លាបព្រាកាហ្វេ
- ក្រូចឆ្មារ កន្លះផ្លែ
- ទឹកសំរាប់ចំហុយ
- ខ្លីទំហំ 1អ៊ីញ 1ដុំ
- ស្លឹកខ្លឹម 3ទង
- ទឹកស៊ីអ៊ីវមានជាតិអំបិលទាប 1/4 ពែង
- ប្រេងល្ង 1ស្លាបព្រាបាយ

វិធីធ្វើ:

ប្រលាក់ខាងក្នុងខ្លួនត្រីជាមួយអំបិលតិចៗ រួចហើយញាត់ចំណិតខ្លីចូលទៅក្នុងខ្លួនវា។ រួចហើយដាក់ត្រីនៅលើក្រដាសខ្ទប់អាណូយមីញ៉ូម ឬ សន្លឹកទីតានីញ៉ូមសន្លឹក ដែលមានទំហំធំល្មមអាចបត់ជាយបានដើម្បីកុំឲ្យទឹកចេញពីខ្លួនត្រីហៀរចេញពេលចំហុយ។

ច្របាច់ក្រូចឆ្មារលើខ្លួនត្រី រួចហើយដាក់ត្រីដែលបានរុំនោះនៅលើធ្នើរឆ្នាំងចំហុយឬ ឡាំងស៊ីងដោយដាក់ទឹកនៅបាតវាឲ្យបានជំរៅប្រហែល 1អ៊ីញ។ គ្របឆ្នាំងចំហុយឲ្យជិត រួចហើយចាប់រាប់នាទីនៅពេលដែលទឹកពុះ។ ចំហុយវាប្រមាណ10 ទៅ15នាទីដោយឧស្សាហ៍បើកមើលក្រែងលោត្រីឆ្អិនជ្រុល។

នៅពេលដែលប្រើសមចាក់ត្រីទៅឃើញថាវាឆ្អិនហើយ ចូរអ្នកយកត្រីចេញពីក្នុងឆ្នាំងចំហុយដាក់លើចានទាបមួយ ដោយទុកទឹកចំហុយម៉ុស៊ិន។

បកហើយហាន់ខ្លីទៅជាដុំតូចៗ ប្រមាណបណ្តោយកន្លះអ៊ីញ។ ហាន់ស្លឹកខ្លឹមស្តើងៗ រួចហើយ យកខ្លី និងស្លឹកខ្លឹមដែលបានហាន់នោះ ទៅរោយតុបតែងពីលើត្រី។

នៅក្នុងកូនឆ្នាំងមួយផ្សេងទៀត សូមអ្នកយកទឹកត្រីចំហុយមុនហ្នឹង ទឹកស៊ីអ៊ីវ និង ប្រេងល្ងមកកំដៅជាមួយគ្នា រួចហើយចាក់វាពីលើត្រីដែលបានរៀបដាក់បានហើយមុនហ្នឹង។

ម្ហូបនេះ គួរត្រូវបានទទួលទានក្តៅៗ។

STEAMED FISH – Filipino



Serves 6

Ingredients:

- 2 pounds (or 1 medium-sized) fish (tilapia, snapper, snapper or cod),
whole, *cleaned*
- ¼ teaspoon salt
- ½ lemon
- Water for steaming
- 1-inch piece of ginger
- 3 stalks green onions
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil

Directions:

Lightly salt fish cavity. Place ginger slices in cavity.

To catch juices while steaming, place fish on sheet of aluminum foil (or ti leaves large enough to curl up about 1-inch all around sides of fish). Squeeze lemon over fish.

Place fish on top of steamer rack. Add water to about 1-inch deep in bottom of steamer, cover and start timing when water begins to boil. Steam 10-15 minutes, checking to make sure fish does not overcook.

When fork-tender, remove fish from steamer and lay on serving platter. Set aside liquid.

Peel and slice ginger into very thin strips, about ½-inch long. Thinly slice green onions. Garnish top of fish with ginger and green onions.

In small saucepan, heat together liquid from steamed fish, soy sauce and sesame oil. Pour over garnished fish.

Serve hot.

Nutrition Information:

206 calories, 30 grams protein, 2 grams carbohydrates, 8 grams total fat, 2 grams saturated fat, 74 mg cholesterol, 596 mg sodium.



គុយទាវតៅហ្វី (រៀនណាម)

សំរាប់មនុស្ស 5 ទៅ 7នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- តៅហ្វីចៀន 2ដោន (រឹង ឬក៏តៅហ្វីស្រស់ធម្មតា)
- សណ្តែកដី កន្លះពែង
- គុយទាវសរសៃតូចឆ្អិនហើយ 10ពែង
- សណ្តែកបណ្តុះលាងហើយ កន្លះដោន
- សាឡាត់ លាង និង ហាន់ហើយ 1ដោន
- ជីវ៉ាន់ស៊ុយ ហាន់ហើយ កន្លះពែង
- ខ្លឹមក្រហមក្រៀមហាន់ហើយ 1/4ពែង
- ប្រេងអូលីវ ឬ ប្រេងកាណូឡា 1ស្លាបព្រាបាយ

គ្រឿងផ្សំសំរាប់ទឹកត្រី:

- ទឹកត្រី 2ស្លាបព្រាបាយ
- ភេសជ្ជៈ សេវីន-អាច់ (7-up™) ដែលគ្មានជាតិស្ករ
- ម្ទេសប្លោកក្រហមតូចៗ 2ផ្លែ
- ខ្លឹមសបកហើយ 4ដុំ
- ក្រូចឆ្មារធំមួយ កន្លះផ្លែ

វិធីធ្វើ:

ហាន់តៅហ្វីចៀន ឲ្យបានទំហំទទឹងប្រមាណកន្លះអ៊ីញ និង បណ្តោយ 2អ៊ីញ។ ចូរអ្នកកំដៅប្រេងនៅក្នុងខ្ទះមិនស្អិតមួយ រួចហើយកូរជាមួយនឹងខ្លឹមក្រហមដែលបានហាន់ហើយឆាវរហូត ទាល់តែឡើងពណ៌មាស។ ចូរអ្នកកូររាវរហូត ធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យខ្លោច។ ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យខ្លោច អ្នកក៏អាចដកខ្ទះចេញពីចង្ក្រាននៅពេលនោះក៏បានដែរ។ រំពេចនោះផងដែរ ចូរអ្នកបង់តៅហ្វីហាន់មុនហ្នឹងចូល ហើយឆាក្រោមកំដៅទាបប្រមាណ5នាទី។

លីងសណ្តែកដីនៅក្នុងចង្ក្រាន ឬ ចង្ក្រានអូរិនរហូតទាល់តែវាឡើងពណ៌មាស រួចហើយ កិនវាដោយប្រើដៃ គ្យាល់បុក ឬ ប្រដាប់កិន។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រដាប់កិន ចូរកុំកិនវាជ្រុលពេក ក្រែងលោវាឆ្ងាយទៅជា ប៊ីរសណ្តែកដី។ បន្ទាប់ពីនេះ សូមយកវាទុកម៉្លះ។

TOFU NOODLES – Vietnamese



Serves 5-7

Ingredients:

2 pounds fried tofu (firm or Chinese-style fresh tofu)
1/2 cup peanuts
10 cups cooked, thin rice noodle (or vermicelli noodle)
1/2 pound bean sprout, *cleaned*
1 pound romaine heart, *cleaned and chopped*
1/2 cup cilantro or Chinese parsley, *chopped*
1/4 cup dry onion, *chopped*
1 tablespoon olive/canola oil

Ingredients for sauce:

2 Tablespoons fish sauce
1 can Diet 7-Up™
2 small, red jalapeno peppers
4 cloves garlic, *peeled*
1/2 large lemon, *juiced*

Directions:

Slice fried tofu into pieces 1/2 inch wide and 2 inches long.

In non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté, stirring continuously until golden. Do not burn. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning. Immediately stir in shredded tofu – let sit on low heat for 5 minutes.

Roast peanuts in pan or oven until golden. Coarsely grind peanuts - if using food processor, do not over process or they will turn into peanut butter. Set aside.

Directions for sauce:

Slice jalapeno pepper. If you want sauce to be hot, do not remove seeds. Removing seeds reduces spiciness of sauce. Grind jalapeno and peeled garlic into paste using mortar and pestle, blender or food processor.

In bowl, mix together fish sauce, Diet 7-Up™, ground jalapeno and garlic, then lemon juice.





វិធីធ្វើទឹកត្រី:

ចូរអ្នកហាន់ម្ទេសប្លោក។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បានទឹកត្រីហ៊ីវ ចូរអ្នកកុំយកគ្រាប់ចេញអី។ ការឆ្កិះយក គ្រាប់ចេញនឹងធ្វើអោយទឹកត្រីលែងស្ងួតហ៊ីវ។ ចូរអ្នកកុំដាក់ម្ទេសប្លោកនិងខ្លឹមសដែលបានបកចូលក្នុង ប្រដាប់កិន ហើយកិនរហូតទាល់តែម៉ត់។ នៅក្នុងបានមួយ សូមអ្នកលាយទឹកត្រីភេសជ្ជៈ សេវិន-អាប័ (7-up™) ដែលគ្មានជាតិស្ករ ម្ទេសប្លោកនិងខ្លឹមសដែលបានកឹមមុនហ្នឹង និងប្រូប៊ីយ៉ូតូល គ្នាអោយបានសព្វ។

វិធីរៀបទទួលទាន:

នៅក្នុងបានគោមធំមួយ ដាក់គុយទាវ២ពែងមួយចំហៀងបាន (សំរាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមមេត្តាបន្ថយ បរិមាណគុយទាវ)។ ដាក់សណ្តែកបណ្តុះ និង សាឡាត់ទៅផ្នែកមួយចំហៀងទៀតនៃបាន (ចូរបង្កើន បរិមាណនេះឲ្យបានច្រើនសំរាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម)។ រួចហើយដាក់តៅហ្វីលីសាឡាត់ និង គុយទាវ។ បន្ទាប់មក រោយសណ្តែកដីបុកស្លាបព្រាកាហ្វេពីលើ ហើយក៏ដាក់ដីវ៉ាន់ស៊ុយនៅពីលើគេបង្អស់។ ចុងក្រោយ ក៏ថែមទឹកត្រីដើម្បីយករសជាតិ (សំរាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ចូរកុំដាក់ទឹកត្រីច្រើនពេក)។



Directions for serving:

In large bowl, put 2 cups cooked noodles to one side of bowl (for diabetics, reduce noodles).

Put bean-sprouts and romaine hearts to other side of bowl (increase amount for diabetics).

Put tofu on top of lettuce and noodles.

Sprinkle on 1 teaspoon ground, roasted peanuts. Add cilantro on top of everything. Add sauce to taste (for diabetics, use less sauce).

Nutrition Information:

381 calories, 34 grams protein, 17 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 24 grams total fat, 3.3 grams saturated fat, 500 mg sodium.



តៅហ្វី ជាមួយផ្សិត (ចិន)

សំរាប់មនុស្ស៤នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- តៅហ្វីរឹងរបៀបចិន ដែលហាន់ជាគុបទំហំប្រមាណអីញ ចំនួន10អោនស៍
- ផ្សិតចំបើង ឬ ក៏ផ្សិតឡេវ ចំនួន1កំប៉ុង (ប្រមាណ15អោនស៍)
- ប្រេងកាណូឡា 1ស្លាបព្រាតាហ្វេ
- អំបិល កន្លះស្លាបព្រាតាហ្វេ
- ទឹក 1ស្លាបព្រាបាយ
- គុយឆាយ 4ស្លាបព្រាបាយ (មិនដាក់ក៏បាន)

ទឹកស្រូប:

- ទឹកប្រេងខ្យងរសជាតិផ្សិតបែបអ្នកបួស 1ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកស៊ីអ៊ីរមានជាតិសូឌ្យូមតិច (low sodium) 1ស្លាបព្រាតាហ្វេ
- ម្សៅពោត 1ស្លាបព្រាតាហ្វេ
- ស្ករ 1/4ស្លាបព្រាតាហ្វេ

វិធីធ្វើ:

ទឹកស្រូប:

លាយប្រេងខ្យង ទឹកស៊ីអ៊ីរ ម្សៅពោត និង ស្ករជាមួយគ្នា។

នៅក្នុងខ្លះក្តៅដែលមិនស្អិតមួយ កំដៅខ្លាញ់រហូតទាល់តែចេញផ្សែង។ បន្ទាប់មក ដាក់អំបិល តៅហ្វី ផ្សិតចូល ហើយឆាវាចូលគ្នា។ គ្របវាទុករយៈពេល 2 ទៅ3នាទី រួចហើយក៏ថែមទឹកស្រូបចូល រួចកូរវា និង ថែមទឹកចូលបន្តិច។ បើសិនជាចូលចិត្ត អ្នកក៏អាចថែមគុយឆាយចូលបន្តិចផងដែរ។

អ្នកគួរទទួលទានវាជាមួយនឹងបាយអង្ករសំរូប។

ជាតិសរសៃ 2ក្រាម សូដ្យូម 373មីលីក្រាម

សំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ប្រសិនបើជូនជាមួយនិងអង្ករសម្របឆ្អិនរំពេង

TOFU WITH MUSHROOMS – Chinese



Serves 4

Ingredients:

10 ounces tofu, firm or Chinese style, *cut into 1-inch cubes*
1 (15-oz) can straw mushrooms or sliced white button mushrooms
1 teaspoon canola oil
½ teaspoon salt
1 tablespoon water
4 tablespoons Chinese chives (*optional*)

Sauce:

1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
1 teaspoon low sodium soy sauce
1 teaspoon cornstarch
¼ teaspoon sugar

Sauce:

Mix oyster sauce, low sodium soy sauce, cornstarch and sugar.

Directions:

In hot, nonstick sauté pan or wok, heat oil until begins to smoke. Stir-fry tofu, mushrooms, and salt together. Cover for 2-3 minutes. Add sauce, stir and add water. Add Chinese chives (*optional*).

Serve with brown rice.

Nutrition Information:

130 calories, 12 grams protein, 5 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 373 mg sodium.

For each serving: If served with 1 cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat.



បង្ហែម

មាតិកា

នំខាស់ស្តីដ (Custard) ពងទា ឬមាន់.....	89
ស្វាយខ្ចីក្រឡុក.....	91
ទឹកល្អុង.....	93
បង្ហែមសណ្តែកក្រហម (Juk)	95
បង្ហែមត្រជាក់សណ្តែកក្រហម (Patbingsu)	97

DESSERTS

TABLE OF CONTENTS

Egg Custard.....	90
Green Mango Shake	92
Papaya Sherbet	94
Red Bean Dessert (Juk).....	96
Red Bean Ice Dessert (Patbingsu).....	98

នំខាស់ស្តីដ (Custard) ពងទា ឬមាន់ (ចិន)

សំរាប់ធ្វើនំថាត (tart) ទំហំ3អ៊ីញ ចំនួន15



គ្រឿងផ្សំ:

- ទឹកកំពុងពុះ 1ពែងកន្លះ
- ស្ករស្លែនដា (ជាតិដែលប្រើជំនួសស្ករ) កន្លះពែង
- ស៊ុតដែលវាយហើយស្រាប់ ចំនួន2គ្រាប់
- ផ្នែកពណ៌សនៃស៊ុតដែលវាយស្រាប់ ចំនួន3គ្រាប់
- វ៉ានីឡា 1ស្លាបព្រាកាហ្វេ

វិធីធ្វើ:

កំដៅចង្ក្រានអូរិនឲ្យបានដល់ 350 ហ្វារិនហៃត៍ជាមុនសិន។
 លាយស្ករនិងទឹកកំពុងពុះរហូតដល់វាលាយអស់ រួចហើយទុកវាឲ្យត្រជាក់ម្តុំសិន។ បន្ទាប់មក ថែមស៊ុត និង
 ផ្នែកពណ៌សដែលវាយហើយស្រេចចូលទៅក្នុងទឹកស្ករដែលត្រជាក់ រួចហើយកូរវាឲ្យរលាយចូលគ្នាសព្វ។
 ចាក់គ្រឿងដែលបានលាយនេះចូលទៅក្នុងចានដែលមិនកាន់កំដៅមួយ។

ដាក់នំខាស់ស្តីដជាមួយខ្លាញ់បន្តិច (យកល្អបំផុតគឺត្រូវប្រើទឹកព្រូសចំអិនអារហារ ដូចជាជាម (PAM™).
 ចូលទៅក្នុងខ្ទះមួយទំហំ9x9។ ដាក់នំខាស់ស្តីដអាចដុតក្នុងឆ្នាំងចំហុយបាន។ ដាក់ខ្ទះនំខាស់ស្តីដចូលទៅ
 ក្នុងខ្ទះមួយទៀតដែលធំល្មមអាចដាក់វាបាន

រួចហើយដុតវាក្នុងចង្ក្រានអូរិន ប្រមាណ 40នាទី រហូតដល់វាឡើងរឹង ហើយឆ្អិន។

គន្លឹះសំរាប់ការចំអិន:

អ្នកក៏អាចដាក់នំខាស់ស្តីដពងមាន់នេះ ក្នុងសំបកដាក់នំថាតដែលគេធ្វើលក់ស្រាប់ផងដែរ។

ព័ត៌មានទ្រទ្រង់រាងកាយមិននិយាយរួមបញ្ចូលនិងសំបកដាក់នំថាត
 កូលេស្តេរ៉ូល 28មីលីក្រាម សូដ្យូម 20មីលីក្រាម

EGG CUSTARD – Chinese



Makes 15, 3-inch tarts

Ingredients:

- 1½ cup boiling water
- ½ cup Splenda™ (sugar substitute)
- 2 whole eggs, beaten
- 3 egg whites, beaten
- 1 teaspoon vanilla

Directions:

Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit.

Mix sugar substitute into boiling water until dissolved. Set aside to cool.

Add beaten eggs and egg whites to cooled sugar solution, stir until blended.

Put custard in lightly greased 9x9 pan (best to use cooking spray, e.g., PAM™). The custard can be baked in bain marie. Put pan of custard into another pan big enough to hold it and at least enough water to go half way up side of the custard pan. The water must be hot.

Bake 40 minutes until firm and cooked.

Nutrition information does not include tart shells:

14 calories, 1.5 grams protein, .7 grams total fat, 28 mg cholesterol, 20 mg sodium.



COOKING TIP! You can put the egg custard in pre-made, uncooked tart shells.



ស្វាយខ្ចីក្រឡុក (ហ្វឺលីពីន)

សំរាប់មនុស្ស4នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

ស្ករ 1/4 ពែង (50 ក្រាម) (ឬទឹកឃ្មុំប្រមាណ4ស្លាបព្រាបាយ)

ទឹកក្តៅ កន្លះពែង (125ម.ល.)

ស្វាយខ្ចី បក, ចោះ និងកាត់ជាដុំៗហើយ ចំនួន2

ទឹកកកឈូស 2ពែង

វិធីធ្វើ:

រំលាយស្ករ (ឬទឹកឃ្មុំ) ក្នុងទឹកក្តៅ ហើយទុកវាម៉្លុំ។

កិនស្វាយជាមួយនឹងទឹកស្អី និង ទឹកកកឈូសនៅក្នុងប្រដាប់កិន ដោយប្រើល្បឿនមធ្យម រួចហើយបង្កើនល្បឿនបន្តិចម្តងៗរហូតដល់វាឡើងដូចក្រែម ហើយទឹកកកត្រូវបានកិនម៉ត់ល្អ។ បន្ទាប់ពីនោះ អ្នកអាចបរិភោគបានភ្លាមៗ។

ឬក៏វិធីមួយទៀតដែលប្រើស្ករស្ពែនជាតិចជាង គឺទឹកក្រឡុកស្វាយស្រស់។

គ្រឿងផ្សំ:

ស្វាយទុំ 2

ទឹកកកឈូស 3ពែង

ស្ករ (មិនបាច់ក៏បាន)

Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com

GREEN MANGO SHAKE – *Filipino*



Serves 4

Ingredients:

- 1/4 cup (50 g) sugar
- 1/2 cup (125 ml) hot water
- 2 unripe mangoes, *peeled, pitted and cubed*
- 2 cups ice, *crushed*

Directions:

Dissolve the sugar in hot water to make a syrup and set aside.

Blend mangoes with syrup and crushed ice in blender at medium speed.

Gradually increase speed until mixture is creamy and ice is finely ground. Serve immediately.

Use Splenda™ instead of sugar to further reduce carbohydrate content.

An alternative (less sugary) drink is the **Fresh Mango Shake:**

- 2 ripe mangoes
- 3 cups crushed ice
- sugar (optional) or Splenda™ to taste

67 calories, 17.5 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber.

Adapted with permission from “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

116 calories, 30 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber,
< 3 mg sodium.



ទឹកល្អុង (រៀតណាម)

សំរាប់មនុស្ស 4 នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

- សាច់ល្អុងទុំ 1 ពែងកន្លះ
- ទឹកក្រូចឆ្មារ 3 ស្លាបព្រាបាយ
- ទឹកទៀបបារាំង ឬ ទឹកក្រូច កន្លះពែង
- ទឹកដោះគោគ្មានជាតិធាតុ 1 ពែងកន្លះ
- ស្ករស្លែនដា Splenda™ 1 ពែង

វិធីធ្វើ:

ច្របាច់សាច់ល្អុងនៅក្នុងប្រដាប់ច្រោះមួយ ទើបថែមទឹកផ្លែឈើផ្សេងទៀតចូល។
រំលាយស្ករស្លែនដានៅក្នុងទឹកដោះគោ ហើយថែមល្អុងទឹកផ្លែឈើដែលលាយមុនហ្នឹងចូលបន្តិចម្តងៗ
ជាមួយនឹងទឹកដោះគោនោះ។ បន្ទាប់មក ចាក់វាចូលទៅក្នុងខ្លះមួយ ហើយទុកឲ្យវាកក ដោយឧស្សាហ៍មក កូរវា
រៀងរាល់កន្លះម៉ោងម្តង។

អ្នកក៏អាចប្រើស្វាយជំនូសល្អុងផងដែរនៅក្នុងមុខម្ហូបនេះ។ បើសិនជាធ្វើពីស្វាយ ម្ហូបនេះ នឹងផ្តល់ជូនលោក អ្នក
នូវបរិមាណកាឡូរី និង កាបូហ្វែត 2 ដងច្រើនជាងបរិមាណដែលការបរិភោគអាហារនេះពែង។

PAPAYA SHERBET – Vietnamese



Serves 4

Ingredients:

- 1½ cups ripe papaya pulp
- 3 tablespoons lemon juice
- ½ cup soursop juice or orange juice
- 1½ cups nonfat milk
- 1 cup Splenda™

Directions:

Press papaya pulp through coarse sieve and add fruit juices.

Dissolve Splenda™ in milk and gradually add mixture.

Pour into pan and freeze, stirring every half hour during process.

Mango can be substituted for papaya and provides about twice the calories and carbohydrates per 1-cup serving.

Nutrition Information:

75 calories, 4 grams protein, 15 grams carbohydrates, 0 grams total fat, 2 mg cholesterol, 51 mg sodium



បង្កែមសណ្តែកក្រហម (ចិន)

សំរាប់មនុស្ស៦នាក់



គ្រឿងផ្សំ៖

សណ្តែកក្រហម ក្រៀម (សណ្តែក azuki) 2 ពែង

សំបកក្រូចឃ្មុំក្រៀម (មិនបាច់ក៏បាន) ដុំ

ទឹក 10 ពែង

ស្ករស្ពែនដា (ជាតិដែលប្រើជំនួសស្ករ) 1 ពែង

វិធីធ្វើ៖

ត្រាំសណ្តែកក្រហមក្នុងទឹកត្រជាក់រយៈពេលម៉ោង ១ រួចហើយសំរិតទឹកចេញ

ដាក់សណ្តែកក្រហម សំបកក្រូចឃ្មុំក្រៀម និង ទឹក 10 ពែងនៅក្នុងកូនឆ្នាំងមួយ រួចហើយដាំវាឲ្យពុះ។

ដាក់ចំអិនវាចោល ក្នុងកំដៅល្មមរយៈពេលពីម៉ោងកន្លះទៅ 2 ម៉ោង រហូតដល់វាទន់។

រួចហើយ ថែមស្ករស្ពែនដាចូលបន្តិច។

អ្នកអាចទទួលបានទាំងក្តៅ និង ត្រជាក់។ អ្នកក៏អាចកិនចម្រោះសណ្តែកក្រហមដែលបានស្ងោររួចនៅក្នុងប្រដាប់កិនក៏បានដែរ ដើម្បីឲ្យវាទន់ល្អ។

របៀបចំអិនបែបទៀត៖ ដោយការប្រើឆ្នាំងដី

ដាក់សណ្តែក សំបកក្រូចឃ្មុំ និងទឹកត្រជាក់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំងដីនោះ។ ដាក់វាលើភ្លើងក្តៅតិចៗរយៈពេលយប់ៗ ចូរឧស្សាហ៍ត្រួតពិនិត្យវាផងថាឆ្អិនល្អឬនៅ។ បើវាឡើងខាប់ពេក ចូរអ្នកថែមទឹកក្តៅបន្តិចទៅ។ នៅពេលដែលវាវាល្មមតាមដែលអ្នកចង់បានហើយ ថែមស្ករស្ពែនដា ឬ អ្វីដែលអាចជំនួសស្ករបានចូលទៅ។ ហាមប្រើស្ករ ឬ គ្រឿងជំនួសស្ករចូលមុនគេឲ្យសោះ។

កំនត់ចំណាំ៖ សណ្តែកក្រហមក្រៀម អាចរកជាវបាននៅតាមហាងទំនិញអាស៊ីនានានៅក្នុងផ្នែកសណ្តែកក្រៀម។

RED BEAN DESSERT (Juk) – Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 2 cups dry red beans (or azuki beans)
- 1 small piece of dry tangerine peel (*optional*)
- 10 cups water
- 1 cup Splenda™ (*sugar substitute*)

Directions:

Soak dry red beans in cold water for an hour; drain.

Put red beans, dry tangerine peel and 10 cups water in saucepan. Bring to a boil. Cook on medium heat for about 1½ to 2 hours until beans are tender.

Add sugar substitute.

Serve hot or cold. Cooked beans can also be pureed in blender or food processor for smoother consistency.

Alternate cooking method: Put beans, tangerine peel and cold water in crock pot. Cook on low heat overnight. Test beans to be sure they are done.

If consistency is too thick, add a little hot water to achieve desired consistency. Add Splenda™ or sugar substitute.

DO NOT add Splenda™ or sugar substitute at beginning.

NOTES: Dry red beans or azuki beans can be found in Asian grocery or herb stores in dried bean section.

Nutrition Information:

217 calories, 13 grams protein, 54 grams carbohydrates, 8.4 grams fiber



បង្កើតគ្រាប់សណ្តែកក្រហម (Patbingsu) (កូរ៉េ)

សំរាប់មនុស្សម្នាក់



គ្រឿងផ្សំ:

ទឹកកកឈូស 1 ពែង

សណ្តែកក្រហម (កំប៉ុង) 1/4 ពែង

ផ្លែឈើស្រស់លាយនិង ហាន់ដុំៗហើយគ្រប់មុខ 1/3 ពែង

ទឹកដោះគោគ្មានជាតិខ្លាញ់ 3 ស្លាបព្រាបាយ

ជាតិផ្អែមដែលអាចប្រើជំនួសស្ករបាន ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ (មិនបាច់ក៏បាន)

វិធីធ្វើ:

ហាន់ផ្លែឈើលាយគ្នាជាដុំៗ (មានដូចជាម្នាស់ ផ្លែ (peach) ឪឡឹក ទំពាំងបាយជូរ ស្ករថ្ងៃ (strawberry) ប៊ូប៊ែរី (blueberry) និង រ៉ាស្ត្រប៊ែរី (raspberry)។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានផ្លែឈើស្រស់ អ្នកអាចប្រើផ្លែឈើក្លាស្ស៊ែបាន។ ដាក់ទឹកកកឈូសនៅក្នុងបានមួយ រួចហើយ ថែមសណ្តែកក្រហមពីលើ។ បន្ទាប់មក ថែមទឹកដោះគោ ហើយយកផ្លែឈើដែលយើងលាយមុនហ្នឹង មកដាក់ពីលើសណ្តែកក្រហមទៀត។ បើសិនជាសណ្តែកក្រហម មិនទាន់ផ្អែមទេ អ្នកអាចរោយជាតិផ្អែមជំនួសស្ករពីលើក៏បាន។

នៅពេលទទួលបាន សូមមេត្តាកូរលាយវា ដើម្បីឲ្យគ្រឿងផ្សំចូលគ្នា។

RED BEAN ICE DESSERT (Patbingsu) – Korean



Serves 1

Ingredients:

- 1 cup ice, *shaved or crushed*
- 1/4 cup red beans (*canned*)
- 1/3 cup mixed fresh fruit, *diced*
- 3 tablespoons non-fat milk
- sugar substitute *to taste, optional*

Directions:

Dice assortment of fruit (i.e. pineapple, peach, watermelon, grapes, strawberries, blueberries, raspberries). Frozen fruit can be used if fresh fruit isn't available.

Put ice in bowl and add red beans on top. Pour milk over. then put mixed fruit on top. If red beans aren't already sweetened, sprinkle sugar substitute on top. Serve.

To eat, mix so ice combines with all ingredients.

Nutrition Information:

114 calories, 5.5 grams protein, 5 grams dietary fiber, less than 1 gram fat, 248 mg sodium.



COOKING TIP! Reduce sodium to less than 10 mg per serving by thoroughly rinsing canned beans with water.



អំពីអ្នកផ្គត់ផ្គង់

Resources



Steps to Manage Your Diabetes
www.aapcho.org

Ethnomed, Harborview Hospital
<http://ethnomed.org>

Diabetes Prevention Program
www.preventdiabetes.com

National Diabetes Education Program
<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/asianamerican/index.html>

Selected Patient Information Resources in Asian Languages (SPIRAL)
www.library.tufts.edu/hsl/spiral/



កម្មវិធី ICHS REACH មានផ្តល់ជូននូវថ្នាក់អប់រំជាលក្ខណៈបុគ្គលនិងសហគមន៍ និង ក្រុមបុគ្គលិក ជំនួយអំពីការរស់នៅល្អ ជាមួយនឹងរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 និង វិធីសាស្ត្រដើម្បីគាំទ្រអ្នកដទៃទៀត ដែលកំពុងតែរស់នៅជាមួយនឹងរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 នេះ នៅក្នុងសហគមន៍អាស៊ី និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកនានា។ សកម្មភាពរបស់ REACH ត្រូវបានផ្តោតជាសំខាន់ទៅលើសហគមន៍ចិន (ចិនកាតាំង/កុកដឺ), សហគមន៍ហ្វីលីពីន

The ICHS REACH Diabetes Program provides individual and community education classes and support groups about living well with Type II diabetes and ways to support others living with Type II diabetes in Asian and Pacific Islander communities. REACH Activities are focused on the Chinese (Cantonese/Mandarin), Filipino (Tagalog/English), Native Hawaiian, Khmer (Cambodian), Korean, Samoan, and Vietnamese communities.

ចេតនាសំខាន់របស់កម្មវិធីទឹកនោមផ្អែម ICHS គឺដើម្បីប្រមូលផ្តុំនូវរាល់ក្បួនធ្វើម្ហូបបន្លែម និង/ឬ ដើម្បីអភិវឌ្ឍនូវឧបករណ៍អប់រំសំខាន់ៗនានារបស់ជាតិសាសន៍ផ្សេងៗ ដើម្បីជួយដល់អ្នកទាំងឡាយណាដែលកំពុងតែរស់នៅជាមួយរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ហើយនិងដើម្បីជួយបង្កើននូវការយល់ដឹងអំពីវិធីសាស្ត្រគាំទ្រអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ដែលកំពុងតែជួបប្រទះរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ជូនដល់សមាជិកគ្រួសារ សមាជិកសហគមន៍ អ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងៗទៀត។

The intent of the ICHS Diabetes Program is to collect more recipes and/or to develop ethnically specific educational tools to aid individuals living with Type II diabetes, as well as to raise awareness of family members, community members, service providers, and others on ways we can support our loved ones living with Type II diabetes.

សូមលោក លោកស្រី មេត្តាអភ័យទោសចំពោះការបង្ហាញមានចំនួនកំនត់នូវក្បួនតម្រាធ្វើម្ហូបអាស៊ី ទាំងឡាយនៅក្នុងច្បាប់បោះពុម្ពផ្សាយនៃសៀវភៅ “វិធីធ្វើម្ហូបអាស៊ីដែលល្អចំពោះសុខភាព” លើកនេះ។ យើង សូមស្វាគមន៍ និងផ្តល់តម្លៃដល់រាល់គំនិត, មតិស្នើសុំ និង ការស្នើបញ្ចូលក្បួនធ្វើម្ហូបដែលល្អ ចំពោះសុខភាពនានាជានិច្ច។

Comments, suggestions, and **healthy recipe submissions** are welcomed and appreciated.

វិធីធ្វើម្ហូបអាស៊ីដែលល្អចំពោះសុខភាព HEALTHY ASIAN RECIPES



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

REACH



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

206.788.3646 | www.ichs.com
206.296.7621 | www.metrokc.gov/health/REACH



This project is funded by the Centers for Disease Control and Prevention, Grant #U50/CCU022163-01. Additional funding for this project provided by International Community Health Services. Available in alternate formats.