

2023

حلال چینی کھانوں کی تراکیب / Chinese Halal Food Recipes

وجی۔ احمد صدیقی

China Study Center, Institute of Business Administration Karachi, Pakistan

Follow this and additional works at: <https://ir.iba.edu.pk/csc-research-reports>



Part of the **Food Studies Commons**, and the **Social and Cultural Anthropology Commons**

حلال چینی کھانوں کی تراکیب

پیش لفظ

حلال چینی کھانوں کی تراکیب کے تراجم پر مبنی اس کتاب کو آپ کے سامنے لانے میں ہائر ایجوکیشن کمیشن (ایچ ای سی) جس عزم اور جذبے سے مالی اور انتظامی طور پر مدد دی ہے، اس پر ہم ان کے شکر گزار ہیں۔ یقیناً چین کے ساتھ تعلیمی اور ثقافتی روابط اور تعاون میں ہائر ایجوکیشن کمیشن کا کردار نمایاں اور قابل فخر ہے۔

میں ایچ ای سی کے چیئرمین عزت مآب ڈاکٹر مختار احمد اور ایچ ای سی کے معزز ممبر لیفٹیننٹ جنرل (ر) محمد اصغر کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں، کہ ان کی دور اندیش قیادت اور مخلصانہ اور بے لوث تعاون نے اس منصوبے کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کیا۔ دو قدیم تہذیبوں کی ثقافتوں کو فروغ دینے کے لیے ان کی لگن متاثر کن اور انمول ہے۔

میں ایچ ای سی (سی پی ای سی) کے ڈائریکٹر جنرل ڈاکٹر صفدر علی شاہ اور ایچ ای سی (سی پی ای سی) کی ڈپٹی ڈائریکٹر آنسہ صائمہ اصغر کا بھی تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں، کہ انہوں نے اس منصوبے کو مزید تقویت بخشی اور اس کی تکمیل میں سہولت فراہم کی۔

میں کتاب کے مترجم جناب وجیہ احمد صدیقی کا شکریہ ادا کرتا ہوں جن کی انتھک کوششوں نے حلال چینی کھانوں کی تراکیب کو اردو کے قالب میں ڈھالا۔ اس کام میں آپ کی مہارت اور لگن انتہائی قابل تعریف ہے۔ ان کے ساتھ ساتھ ہم چائنا اسٹڈی سنٹر کے معاون تحقیق جناب انس ڈھر کے شکر گزار ہیں کہ انہوں نے ہر مرحلے پر کتاب کی تیاری میں نہایت دل جمعی کے ساتھ اپنا کردار ادا کیا جس کے نتیجے میں کتاب کی بروقت اشاعت ممکن ہو سکی۔

قارئین کا خصوصی طور پر شکریہ کہ انہوں نے چین کی ثقافت اور غذائی تہذیب سے آگہی کے لیے اس کتاب کا انتخاب کیا۔ چین آج کی دنیا میں ابھرتی ہوئی اقتصادی قوت ہے، تاریخی طور پر جس کا نہایت قدیم تہذیبی، ادبی اور ثقافتی پس منظر ہے۔ یہ کتاب باہمی تعاون کے جذبے اور ثقافتی تبادلے کی پائیدار اہمیت کا ثبوت ہے۔ چیئرمین ہائر ایجوکیشن کمیشن، ڈاکٹر مختار احمد، ممبر لیفٹیننٹ جنرل محمد اصغر، ڈائریکٹر ڈاکٹر صفدر علی شاہ، ڈپٹی ڈائریکٹر آنسہ صائمہ اصغر، کے ساتھ ساتھ اپنے باصلاحیت مترجمین اور اپنے باذوق قارئین کا، میں اس پروجیکٹ کو حقیقت بنانے پر تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں۔

مخلص،

ڈاکٹر ناصر افغان

ڈائریکٹر چائنا اسٹڈی سینٹر

انسٹی ٹیوٹ آف بزنس ایڈمنسٹریشن (آئی بی آے)

کراچی

فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
۱	خشک سیب (صدفی مچھلی) کے ساتھ ابلے ہوئے انڈے	۳
۲	ٹماٹر کے ساتھ تلے ہوئے انڈے	۵
۳	چائنیز اینیر فرائیر سیسم بالز (تل کے کوفتے)	۷
۴	ہیک چینی لیمب پین فرائیڈ بنس کی آسان ترکیب	۱۰
۵	ہانگ کانگ اسٹائل ساتے بیف نوڈلز	۱۳
۶	اینر فرائیر چینی سبزیوں کے بن	۱۵
۷	چینی سبزیوں کے توے میں تلے ہوئے بن	۱۸
۸	چائنیز اینر فرائیر سیسم بالز	۲۱
۹	اینر فرائیر چکن کٹسو کری	۲۵
۱۰	ہانگ کانگ اسٹائل ساتے بیف نوڈلز	۲۷
۱۱	گارلیک کلم میسو نوڈل سوپ	۳۰
۱۲	تندور میں سینکا ہوا لیمن گراس سمندری باس (مچھلی)	۳۲
۱۳	تھانی ریڈ کری بیکٹ چکن ونگز	۳۴
۱۴	چینی روسٹ ڈک (بطخ) نوڈل سوپ	۳۶
۱۵	کرسپی ٹوفو اور کم چی اسٹر فرائی	۳۸
۱۶	اسپانسی جنجر ایگ فرائیڈ رائس	۴۰
۱۷	ٹام یم فش	۴۲
۱۸	سپیم کم چی فرائیڈ رائس	۴۴
۱۹	ہانگ کانگ اسٹریٹ فوڈ اسٹائل کری فش بالز	۴۶
۲۰	ادرک لمسن سی فوڈ اسٹر فرائی	۴۸

خشک سیپ (صدفی مچھلی) کے ساتھ ابلے ہوئے انڈے	
تیاری کا وقت	۲۰ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۰ منٹ
اجزاء	انڈے ۲ ۱ ٹکڑا خشک سکیپ۔ سیپ (صدفی مچھلی) نیم گرم درجہ حرارت پر آدھا کپ پانی ایک چٹکی نمک سجاوٹ کے لیے کٹی ہوئی سبز پیاز۔ پیش کرنے کے لیے ہلکی سویا ساس
ہدایات	خشک سیپ تقریباً ۲۰-۳۰ منٹ تک پانی میں بھگو دیں اور وہ اتنے نرم ہو جائیں کہ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں انڈوں کو پھینٹیں اور چٹکی بھر نمک کے ساتھ ملا دیں۔ کٹے ہوئے سیپ کے علاوہ تمام بھگونے والا پانی شامل کریں۔ سیٹ ہونے تک ۱۰ منٹ تک تیز آنچ پر بھاپ لیں۔ بری پیاز اور سویا ساس کے چھڑکاؤ سے سجاوٹ اور ذائقے دار بنائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

یاد رکھیں :

خشک سیپ کو پانی میں بھگوتے وقت خیال رکھیں کہ ، خشک سیپ کو بھگونے کے لیے استعمال ہونے والے پانی کو نہ پھینکیں۔ خشک سیپ پانی میں ایک الگ ذائقہ چھوڑتے ہیں اور ذائقہ بڑھانے کے لیے اس پانی کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا انڈے تیار ہیں یا نہیں، بس پیالے/برتن کو ہلکے سے ہلائیں اور انڈوں کو جیلی/کسٹرڈ کی طرح ہلکے سے ہلنا چاہیے۔ اگر انڈے اب بھی مائع حالت میں ہیں تو اسے مزید چند منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔

بھاپ لینے کے پورے عمل کے دوران، ڈھکن کو اکثر اٹھانے سے گریز کریں کیونکہ اس سے انڈے ایک جیسے نہیں پکتے ہیں۔ عام طور پر، انڈے تقریباً دس منٹ میں تیار ہو جاتے ہیں، اس لیے کوشش کریں کہ درمیان میں ڈھکن اٹھا کر نہ دیکھیں۔



ٹماٹر کے ساتھ تیلے ہوئے انڈے	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۰ منٹ
اجزاء دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل تین جوئے لہسن باریک کٹا ہوا چار درمیانے ٹماٹر چار حصوں میں کٹے ہوئے دو کھانے کے چمچ کیچپ آدھا چائے کا چمچ چینی چوتھائی کپ پانی چوتھائی چائے کا چمچ نمک سجاوٹ کے لیے ہری پیاز تین انڈے آدھا چائے کا چمچ نمک آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ آدھا چمچ تل کا تیل	
ہدایات انڈوں کو نمک، سفید مرچ اور تل کے تیل کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں۔ تیز آنچ پر کڑاہی میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ جب تیل دھواں دینے لگے تو انڈا ڈال دیں۔ انڈے کو چلانے سے پہلے انڈے کو ۲۰-۳۰ سیکنڈ تک بیٹھنے دیں۔ ایک بار جب انڈے سیٹ ہو جائیں تو انہیں کڑاہی سے نکال دیں۔ ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک طرف رکھ دیں۔ اگر ضرورت ہو تو اسی کڑاہی میں ایک اور کھانے کا چمچ تیل گرم کریں۔ لہسن شامل کریں اور سنہرا، اور خوشبودار ہونے تک ۱-۲ منٹ تک بھونیں۔ ٹماٹر شامل کریں۔ ۲-۳ منٹ تک بھونیں اور پھر نمک کے ساتھ سبزن کریں۔ پانی ڈالیں، پھر کیچپ ڈالیں اور مزید ۲-۳ منٹ تک بھونیں یہاں تک کہ ٹماٹر پھٹنے لگیں۔ چینی کے چھینٹے میں ہلائیں۔ پکے ہوئے انڈوں کو یکجا ہونے تک چلائیں۔ ہری پیاز سے سجائیں اور فوری پیش کریں۔	

یاد رکھیں:

ٹماٹروں کو چوتھائی ٹکڑوں میں کاٹتے وقت ان کے ڈنٹھل کو ہٹا دیں۔

ہم انڈوں کو تیز آنچ پر کیوں پکا رہے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو پھولا ہوا بنایا جاسکے۔ جب کڑاہی اور تیل کافی گرم ہو جائیں تو انڈے ڈالتے ہی فوراً پھولنا شروع ہو جاتے ہیں۔

انڈے سیٹ ہونے کے بعد انڈوں کو ایک طرف رکھنے کے لیے کڑاہی سے ہٹا دیں۔ زیادہ نہ پکائیں کیونکہ ہم اسے ٹماٹروں کے ساتھ مزید پکانے کے لیے دوبارہ کڑاہی میں ڈالیں گے۔

کیچپ اور چینی کا اضافہ ٹماٹروں کی مٹھاس کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ اگر آپ کے ٹماٹر قدرتی طور پر کافی میٹھے نہیں ہیں (یعنی اگر ٹماٹروں کا موسم نہیں ہے)، تو آپ کو ذائقوں کو درست کرنے کے لیے ایک اضافی چٹکی چینی کی ضرورت پڑ سکتی ہے - حسب ذائقہ چینی ڈالیں -



چائنیز اینر فراینر سیسم بالز (تل کے کوفتے)	
تیاری کا وقت	۴۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۸ منٹ
سامان اینر فریئر (مائیکرو ویو) مکسنگ باؤل اجزاء ایک سو اسی گرام چپچا چاول کا آٹا آدھا کپ سفید چینی چوتھائی کپ ابلتا پانی چوتھائی کپ نیم گرم پانی آدھا کپ سفید تل کے بیج نباتاتی تیل کالے تل بھرنے کے لیے چوتھائی کپ سیاہ تل پاؤڈر سات چمچ شہد	
ہدایات آٹا بنانا ایک بڑے مکسنگ پیالے میں ساٹھ گرام چپچا چاول کا آٹا (گلوٹینیس رائس فلور) اور سفید چینی ملا دیں۔ ابلتے ہوئے پانی کے ساتھ ملائیں جب تک کہ یہ ایک دوسرے میں مل نہ جائیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے تک ۵ منٹ تک انتظار کریں۔ باقی چپچا چاول کے آٹے اور چوتھائی کپ نیم گرم پانی میں گوندھ لیں۔ ایک وقت میں ایک چمچ، ہموار آٹا بنانے کے لیے اگر ضرورت ہو تو مزید پانی ڈالیں۔ چوتھائی کپ نیم گرم پانی ڈھانپیں اور تیس منٹ انتظار کریں۔ کالے تل کا پیسٹ بنانا اس دوران، سیاہ تل کے پاؤڈر اور شہد کو ملا کر سیاہ تل کا پیسٹ بنائیں جب تک کہ یہ گاڑھا پیسٹ نہ بن جائے۔ اختیاری: کالے تل کے پیسٹ کو ۱۲ حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو ایک چھوٹی گول گیند میں رول کریں۔ تل کی گیندوں کو جمع کرنا آٹے کو بارہ برابر حصوں میں تقسیم کریں۔ ہر حصے کو گول گیند میں رول کریں۔ آٹے کی گیند کو ہلکا سا چپٹا کریں۔ انگلیوں سے، کناروں کو چٹکی لگا کر تھوڑا سا سوراخ بنائیں۔ آٹے کے بیج میں تقریباً آدھا چمچ کالے تل کا پیسٹ (یا کالے تل کے پیسٹ کی گیند ڈالیں) اسکوپ کریں پھر آٹے کو سیل کرنے کے لیے کناروں کو جمع کریں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے گیند کو اپنی ہتھیلیوں میں رول کریں کہ یہ گول اور ہموار ہے۔ اگر کوئی شکاف نظر آئے تو اسے ہموار کرنے کے لیے تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ باقی آٹے کے لئے دہرائیں ایک پیالے میں سفید تل رکھیں۔ اپنی انگلیوں کو ہلکا سا گیلا کریں اور اسے آٹے کی گیند پر ڈبو دیں۔ ہر آٹے کی گیند کو سفید تل کے ساتھ مکمل طور پر کوٹ کریں۔ پانی کا تھوڑا سا ڈب تل کو آٹے پر چپکنے میں مدد کرتا ہے۔	

تل کی گیندوں کو پکانا

ایئر فرایئر کو پہلے سے گرم کریں۔ ایئر فرایئر ٹوکری پر تیل کی ایک تہ لگائیں۔ اس میں تل کے گولے رکھیں۔ زیادہ گولے نہ لگائیں اور ہر گولے کے درمیان تھوڑی سی جگہ چھوڑ دیں کیونکہ وہ کھانا پکانے کے عمل کے دوران قدرے پھیل جائیں گی۔ اگر ضروری ہو تو درمیان میں پکائیں۔ تل کی گیندوں کو پندرہ منٹ تک پکائیں۔ ٹوکری کو تھوڑا سا ہلائیں اور ان پر تیل کی ایک اور تہ کو مختصر طور پر لگائیں۔ ایئر فرایئر کے درجہ حرارت کو ۱۶۰ ڈگری سے شروع کریں اور دو سو ڈگری سینٹی گریڈ تک کر دیں۔ مزید تین منٹ تک پکائیں جب تک کہ تل کی گیندیں سنہری ہو جائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

یاد رکھیں :

آٹا تیار کرتے وقت، یہ ضروری ہے کہ آپ ابلتے ہوئے پانی سے شروع کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گرم پانی کھانا پکانے کے عمل کے دوران چپکنے والے آٹے کو پھیلاتا ہے اور اسے چبانے والی ساخت دیتا ہے۔ بصورت دیگر، آٹا کافی سخت ہو جائے گا اور کھانا پکانے کے عمل کے دوران پھٹ بھی سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بغیر بھنے ہوئے سفید تل کا استعمال کر رہے ہیں تاکہ آپ کو جلے ہوئے بیجوں کی بجائے سنہری تل مل جائے۔ تل کے بیجوں کو آٹے سے چپکنے میں مدد کرنے کے لیے، اپنی انگلیوں کو گولوں پر پھیرنے سے پہلے تھوڑا سا گیلا کریں۔

گولوں کو مکمل طور پر تل کے بیجوں سے بھر دیں۔ کھانا پکانے کے عمل کے دوران آٹا پھیل جائے گا اور درمیان میں کچھ جگہ چھوڑ دے گا۔

زیادہ تر ایئر فرایئر کی ترکیبوں کے مطابق، کھانا پکانا شروع کرنے سے پہلے ایئر فرایئر کو چند منٹ کے لیے پہلے سے گرم کریں۔

کھانا پکانے سے پہلے ایئر فرایئر کی باسکٹ اور تل کے کوفتوں میں ہمیشہ تیل لگائیں۔

اگر ایئر فرایئر کا ابتدائی درجہ حرارت بہت زیادہ ہے، تو اس سے آٹا پھٹ سکتا ہے۔ جب کہ اگر یہ بہت کم ہے، تو یہ گیلا ہو جائے گا۔

تل کے گولے یا کوفتے تازہ تازہ پیش کیے جاتے ہیں۔

آپ رات سے پہلے تل کے کوفتوں کو تیار کر سکتے ہیں، انہیں ایئر ٹائٹ کنٹینر میں فریز کر سکتے ہیں، اور اگلے دن براہ راست فریز کوفتوں کو پکا سکتے ہیں۔

کسی بھی بچ جانے والی تل کی گیندوں کو ایئر ٹائٹ کنٹینر میں تین دن تک رکھیں۔ کھانے سے پہلے ایئر فرایئر میں دوبارہ گرم کریں کیونکہ ٹھنڈا ہونے کے بعد آٹا سخت ہو جائے گا۔



ہیک چینی لیمب پین فرائیڈ بنس کی آسان ترکیب	
تیاری کا وقت ۲۰ منٹ	
کھانا پکانے کا وقت ۱۰ منٹ	
	سامان پیسٹری کٹر / بڑی کوکی کٹر ڈھکن کے ساتھ ایک بڑا پین اجزاء دو سو گرام فروزن پیزا آٹا گلا ہوا ہے۔ چھڑکنے کے لیے آٹا دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل چوتھائی کپ پانی مٹن بھرنے کے لیے چوتھائی کلو قیمہ ایک کھانے کا چمچ نمک ایک کھانے کا چمچ سفید مرچ ایک کھانے کا چمچ زیرہ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ کٹی سرخ مرچ ایک چوتھائی مٹن کا شوربہ جس میں بوٹیاں چورہ کی گئی ہوں ایک کھانے کا چمچ ہلکاسویا ساس ایک کھانے کا چمچ سیاہ سویا سوس آدھا چمچ تل کا تیل ٹاپنگ کے لیے ۷۵ گرام کٹی ہوئی سبز پیاز ٹاپنگ کے لیے مزید ایک چمچ سفید تل کے بیج
	ہدایات مٹن بھرنے والے تمام اجزاء کو یکجا ہونے تک مکس کریں۔ آدھے گھنٹے کے لیے میرینیٹ ہونے دیں۔ اس دوران، آٹے کی کچھ مقدار کو میز کی سطح پر ہلکے سے پھیلائیں اور پگھلے ہوئے پیزا کے آٹے کو ایک پتلی تہ میں رول کریں۔ پیسٹری کٹر یا بڑے گول کوکی کٹر کا استعمال کرتے ہوئے، پیزا کے آٹے کو گولائی میں کاٹ لیں۔ باقی آٹے کو ایک ساتھ گوندھیں اور یہ عمل اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ سارا آٹا ختم نہ ہو جائے۔ ہر آٹے کے دائرے کے بیچ میں تقریباً ایک کھانے کا چمچ میرینیٹ شدہ قیمہ ڈالیں۔ تمام اطراف کو جوڑیں اور ہر ایک بن کو بند کرنے کے لیے اوپر کو موڑ دیں۔ درمیانی اونچی آنچ پر ایک بڑے پین میں تیل گرم کریں۔ بن کو پین میں ایک تہ میں رکھیں۔ تقریباً پانچ منٹ تک بھونیں یہاں تک کہ نیچے گولڈن براؤن ہو جائے۔ آنچ کو قدرے نیچے درمیانیے درجے پر کر دیں۔ پانی میں ڈالیں اور پین کو ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ دس منٹ تک پکائیں جب تک کہ پانی مکمل طور پر بخارات نہ بن جائے اور بن پک جائیں۔ بری پیاز اور تل کے بیجوں سے گارنش کریں اور فوراً پیش کریں۔

باد رکھیں

مٹن کے مسالے کے ساتھ چیزوں کو تھوڑا سا تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس ڈش کو اپنے ذائقے کے مطابق بنانے کے لیے مختلف مصالحوں کا استعمال ہوسکتا ہے۔ میرینٹنگ لازمی نہیں ہے لیکن کر لیں تو بہتر ہے۔

پیش کرنے کے لیے:

پین میں تلے ہوئے یہ بن مرچ کے تیل یا سیاہ سرکہ کے ساتھ پیش کرنے کے لیے بہترین ہیں۔



ہانگ کانگ اسٹائل ساتے بیف نوڈلز	
تیاری کا وقت	۳۰ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۵ منٹ
اجزاء سو گرام گائے کے گوشت کے ٹکڑے ایک کھانے کا چمچ کوکنگ آئل تین جوئے لہسن باریک کٹا ہوا آدھی پیاز باریک کٹی ہوئی چار کھانے کے چمچ سٹے ساس ایک چائے کا چمچ مونگ پھلی کا مکھن ایک چائے کا چمچ اویسٹر سوس ایک کھانے کا چمچ ڈارک سویا سوس چوتھائی کپ پانی ایک ہنڈل رائس ورمیسیلی نوڈلز * بیس منٹ تک پانی میں بھگو کر نرم ہونے تک ایک کپ چکن کا شوربہ۔ گارنش کے لیے کٹی ہوئی بری پیاز گائے کے گوشت کے لیے آدھا چائے کا چمچ نمک آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ ایک چائے کا چمچ سفید شکر کارن اسٹارچ ایک چائے کا چمچ ایک کھانے کا چمچ ہلکی سویا ساس ایک چائے کا چمچ تل کا تیل ہدایات گائے کے گوشت کو تمام اجزاء کے ساتھ مکس کریں۔ ۳۰ منٹ سے ۱ گھنٹے تک میرینیٹ کریں۔ درمیانی اونچی آنچ پر ایک کڑاہی میں کھانا پکانے کا تیل گرم کریں۔ میرینیٹ شدہ بیف سلائسز کو براؤن ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی سے ہٹا کر ایک طرف رکھ دیں۔ اسی کڑاہی میں، ضرورت پڑنے پر مزید تیل ڈالیں اور درمیانی آنچ پر کر دیں، لہسن کو سنہری اور خوشبودار ہونے تک ۱-۲ منٹ تک پکائیں۔ اس میں کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور سنہری ہونے اور نرم ہونے تک ۵ منٹ تک پکائیں۔ ساتے ساس، مونگ پھلی کا مکھن، اویسٹر ساس اور ڈارک سویا ساس کو ایک ساتھ ملا دیں۔ کڑاہی میں ڈالیں اور تقریباً ۲ منٹ تک بھونیں۔ پانی میں ہلائیں اور تھوڑا سا کم ہونے تک ۵ منٹ تکابلیں دیں۔ اگر یہ کسی بھی وقت بہت خشک ہو جائے تو مزید پانی (ایک وقت میں ۱-۲ چمچ) شامل کریں۔ گائے کے گوشت کو کڑاہی میں واپس ڈالیں اور یکجا ہونے تک چند منٹ تک بھونیں۔ گرمی سے ہٹا دیں۔ چکن کا شوربہ بنا کر اپنے نوڈلز تیار کریں۔ ابال لائیں اور نرم ہوئے چاول کے ورمیسیلی نوڈلز ڈالیں۔ متبادل طور پر، اگر فوری نوڈلز استعمال کر رہے ہیں، تو اپنے نوڈلز کو پیکج کی ہدایات کے مطابق پکائیں۔ نوڈل سوپ پر ساتے بیف مکسچر کو اوپر رکھیں۔ اسے تھوڑا سا ہلائیں، بری پیاز سے گارنش کریں اور فوراً سرو کریں۔	

یاد رکھیں

*چاول کے ورمیسیلی نوڈلز اور چکن کے شوربے کو فوری نوڈلز کے پیکٹ کے ساتھ تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ انسٹنٹ نوڈلز عام طور پر ہانگ کانگ طرز کے ریستوراں میں استعمال ہوتے ہیں۔



ایئر فرائر چینی سبزیوں کے بن	
تیاری کا وقت	۷۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۰ منٹ
جزاء آٹے کے لیے پچاسی ملی لیٹر گرم پانی ایک چائے کا چمچ تیار شدہ خمیر دو پچاس گرام سادہ آٹا ایک چائے کا چمچ چینی بھرنے کے لیے ۳۰ گرام باریک کٹے ہوئے خشک شیٹیک مشروم کو گرم پانی میں تیس منٹ تک بھگودیں ، ایک چائے کا چمچ لہسن کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ ادراک کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ زیرہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ نمک کالی مرچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ کٹی سرخ مرچ سو گرام چائینیز چنے گٹے ہوئے سو گرام کٹی ہوئی گندنا پیاز دو کھانے کے چمچ ہوسین ساس دو چمچ ہلکی سویا ساس برش کرنے کے لیے ایک چمچ تل کا تیل اور مزید سجاوٹ اور پیش کرنے کے لیے ، کٹی ہوئی ہری پیاز - پیش کرنے کے لیے مرچ کا تیل، چائینیز سیاہ سرکہ	



ہدایات
آٹا بنانا

آٹے کے تمام اجزاء کو مکس کریں اور ہموار آٹے میں گوندھ لیں۔ اگر بہت چپچپا ہو تو ضرورت کے مطابق مزید آٹا شامل کریں یا اگر بہت خشک ہو تو مزید پانی ڈالیں۔
آٹے کو ہلکے تیل والے پیالے میں رکھیں۔ تولیے سے ڈھانپیں اور تقریباً ایک گھنٹے کے لیے گرم جگہ پر پھولنے دیں جب تک کہ سائز میں دوگنا نہ ہو جائے۔

بھرائی

بھرنے والے تمام اجزاء کو اچھی طرح سے یکجا ہونے تک مکس کریں۔

بن جمع کرنا

آٹے کی سطح پر، ابھرے ہوئے آٹے کو ایک دو بار مزید گوندھیں اور ایک بڑی گیند کی شکل دیں۔
آٹے کو یکساں طور پر ۱۶ حصوں میں تقسیم کریں۔ یہ اندازہ کر لیں کہ ہر حصے کا وزن تقریباً ۲۰-۲۵ گرام ہے۔ انہیں ایک گیند کی شکل میں رول کریں اور پھر انہیں بیلن کے ساتھ دائرے کے روٹی کی شکل میں چپٹا کریں۔
روٹی کے بیچ میں تقریباً ڈیڑھ چائے کے چمچ فلنگ رکھیں۔ پیڑے کو درمیان سے اوپر اٹھائیں اور اس میں پلیٹیں ڈالیں، جب تک وہ مخصوص شکل نہ اختیار کر لے پیڑے کو موڑتے رہیں۔

ایئر فریئر میں بن کو پکانا

ایئر فریئر کو پر پہلے سے گرم کریں۔ ایئر فریئر ٹوکری کے نیچے تیل کے تیل سے برش کریں۔ سبزیوں کے بن کو ٹوکری میں رکھیں اور ان میں سے ہر ایک کو تیل کے تیل سے برش کریں۔ ۵ منٹ تک پکائیں۔

بن پر تیل کے تیل کی ایک اور تہ لگائیں اور مزید ۵ منٹ تک سنہری اور کرسپی ہونے تک پکائیں۔ چینی سیاہ سرکہ اور/یا مرچ کے تیل کے ساتھ فوری طور پر پیش کریں۔

یاد رکھیں

اس ترکیب کی مقدار سے ۱۶ بن بنتے ہیں

سبزیوں کی بھرائی میں آپ اپنی پسند کی کسی بھی سبزی کو استعمال کر سکتے ہیں۔



چینی سبزیوں کے توے میں تلے ہوئے بن

تیاری کا وقت	۹۰ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۰ منٹ
اجزاء آٹے کے لیے بچاسی ملی لیٹر گرم پانی ایک چائے کا چمچ فوری خمیر دو پچاس گرام سادہ آٹا اور تھوڑا سا چھڑکنے کے لیے ایک چائے کا چمچ چینی بھرنے کے لیے باریک کٹے ہوئے ۳۰ گرام خشک شیشیک مشروم کو گرم پانی میں تیس منٹ تک بھگو کر گیلا کریں، ایک چائے کا چمچ لہسن کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ ادراک کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ زیرہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ نمک کالی مرچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی سرخ مرچ ایک بیس گرام چائینیز چائیز (لہسنی ساگ) کٹے ہوئے۔ ایک بیس گرام بری پیاز کٹی ہوئی دو چمچ جانوروں کی چربی (مرضی)۔ دو چمچ ہلکی سویا ساس دو چمچ تیل کا تیل بن کو پکانے کے لیے، گارنش کریں اور سرو کریں۔ دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل چوتھائی کپ پانی تیل کے بیج (مرضی)، ذائقے کے لیے بری پیاز، کٹی ہوئی، ذائقے کے لیے مرچ کا تیل (مرضی)، پیش کرنے کے لیے چینی سیاہ سرکہ (مرضی)، پیش کرنے کے لیے	



ہدایات
آٹا بنانا

ایک بڑے پیالے میں، تمام آٹے کے اجزاء کو ملا دیں۔ ہموار آٹا بنانے کے لیے گوندھ لیں۔ اگر بہت چپچپا ہو تو اس کے مطابق مزید آٹا شامل کریں یا اگر بہت خشک ہو تو مزید پانی ڈالیں۔
آٹے کو ہلکے تیل والے پیالے میں رکھیں، تولیہ سے ڈھانپیں اور اسے کم از کم ایک گھنٹے کے لیے گرم جگہ پر پھولنے دیں جب تک کہ سائز میں دگنا نہ ہو جائے۔

فلنگ بنانا

بھرنے والے تمام اجزاء کو ایک ساتھ ملائیں۔

بن کو جمع کرنا

آٹے کی سطح پر، ابھرے ہوئے آٹے کو ایک دو بار مزید گوندھیں اور ایک بڑی گیند کی شکل دیں۔
آٹے کو یکساں طور پر ۱۶ حصوں میں تقسیم کریں۔ ہر حصے کا وزن تقریباً ۲۰-۲۵ گرام ہے۔ انہیں ایک گیند کی شکل میں رول کریں اور پھر انہیں بیلن کے ساتھ روٹی کی شکل میں بیلیں
روٹی کے بیچ میں تقریباً ۱ ۱/۲ چائے کے چمچ فلینگ رکھیں۔ پیڑے کو درمیان سے اوپر اٹھائیں اور اس میں پلیٹیں ڈالیں، جب تک وہ مخصوص شکل نہ اختیار کر لے پیڑے کو موڑتے رہیں۔

بن کو پکانا

درمیانی اونچی آنچ پر ایک بڑے توے میں تیل گرم کریں۔ بن کو توے میں رکھیں اور ۳-۴ منٹ تک پکنے دیں جب تک کہ نیچے کا رنگ سنہری نہ ہو جائے۔
توے میں پانی کا ایک چھینٹا ڈالیں اور جلدی سے ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ درمیانی آنچ پر روکیں اور پانی کو بھاپ آنے دیں بن کو ۵-۶ منٹ تک پکائیں۔
اگر آپ چاہیں تو ٹل اور ہری پیاز سے گارنش کریں۔ ٹپنگ کے لیے کچھ مرچ کے تیل یا چینی سیاہ سرکہ کے ساتھ فوری طور پر پیش کریں۔

یاد رکھیں

اس ترکیب کی مقدار سے ۱۶ بن بنتے ہیں



چائیز ایئر فرایئر سیسم بالز کی ترکیب	
تیارى کا وقت	۴۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۸ منٹ
اجزاء	 ایک سو اسی گرام چپچیا چاول کا آٹا تین چوتھائی کپ سفید شکر چوتھائی کپ ابلتا پانی چوتھائی کپ نیم گرم پانی آدھا کپ سفید تیل کے بیج نباتاتی تیل کالے تیل بھرنے کے لیے تین چوتھائی کپ سیاہ تیل پاؤڈر سات چمچ شہد

ہدایات
آٹا بنانا

ایک بڑے مکسنگ پیالے میں، ساٹھ گرام جلاٹینی چاول کا آٹا اور سفید چینی کو ملا دیں۔ ابلتے ہوئے پانی کے ساتھ مل کر مکس کریں جب تک کہ مل نہ جائیں۔
تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے تک پانچ منٹ آرام کرنے دیں۔ باقی چپکنے والے چاول کے آٹے اور چوتھائی کپ نیم گرم پانی میں گوندھ لیں۔ اگر ضرورت ہو تو مزید پانی ڈالیں، ایک وقت میں ایک چمچ ڈالیں پھر اسے ڈھانپیں اور تیس منٹ انتظار کریں۔

کالے تل کا پیسٹ بنانا

اس دوران، سیاہ تل کے پاؤڈر اور شہد کو ملا کر سیاہ تل کا پیسٹ بنائیں جب تک کہ یہ گاڑھا پیسٹ نہ بن جائے۔

تل کی گیندوں کو جمع کرنا

آٹے کو گیارہ برابر حصوں میں تقسیم کریں۔ ہر حصے کو گول گیند میں رول کریں۔
آٹے کی گیند کو ہلکا سا چپٹا کریں۔ اپنی انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے، کناروں کو چٹکی لگا کر تھوڑا سا گڑھا بنائیں۔
آٹے کے بیچ میں تقریباً آدھا چمچ کالے تل کا پیسٹ (یا کالے تل کے پیسٹ کی گیند ڈالیں) اسکوپ کریں پھر آٹے کو سیل کرنے کے لیے کناروں کو جمع کریں۔
اس بات کو یقینی بنانے کے لیے گیند کو اپنی ہتھیلیوں میں رول کریں کہ یہ گول اور ہموار ہے۔ اگر کوئی شگاف نظر آئے تو اسے ہموار کرنے کے لیے تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ باقی آٹا کے لئے دہرائیں
ایک اتھلے پیالے میں سفید تل رکھیں۔ اپنی انگلیوں کو ہلکا سا گیلا کریں اور اسے آٹے کی گیند پر ڈبو دیں۔ ہر آٹے کی گیند کو سفید تل کے ساتھ مکمل طور پر کوٹ کریں۔ پانی کا تھوڑا سا ڈب تل کو آٹے پر چپکنے میں مدد کرتا ہے۔

ایئر فرایئر کے ساتھ تل کی گیندوں کو پکانا

ایئر فرایئر کو ایک سو ساٹھ ڈگری سینٹی گریڈ پر پہلے سے گرم کریں۔
ایئر فرایئر ٹوکری پر تیل کی ایک تہہ برش کریں۔ اس میں تل کی گیندیں رکھیں، ایک ساتھ بہت زیادہ نہ رکھیں اور ہر گیند کے درمیان تھوڑی سی جگہ چھوڑ دیں کیونکہ وہ کھانا پکانے کے عمل کے دوران قدرے پھیل جائیں گی۔ اگر ضروری ہو تو درمیان میں پکائیں۔

نباتاتی تیل

تل کی گیندوں کو پندرہ منٹ تک پکائیں۔ ٹوکری کو تھوڑا سا ہلائیں اور ان پر تیل کی ایک اور تہہ کو مختصر طور پر برش کریں۔

ایئر فرایئر کا درجہ حرارت دو سو ڈگری سینٹی گریڈ تک کر دیں۔ مزید تین منٹ تک پکائیں جب تک کہ تل کی گیندیں سنہری ہو جائیں۔ گرم گرم سرو کریں۔

یاد رکھیں

آٹا تیار کرتے وقت، یہ ضروری ہے کہ آپ ابلتے ہوئے پانی سے شروع کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گرم پانی کھانا پکانے کے عمل کے دوران چپکنے والے آٹے کو پھیلاتا ہے اور

بصورت دیگر، آٹا کافی سخت ہو جائے گا اور یہ کھانا پکانے کے عمل کے دوران پھٹ بھی سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بغیر بھنے ہوئے سفید تل کا استعمال کر رہے ہیں تاکہ آپ کو جلے ہوئے بیجوں کی بجائے سنہری تل مل جائے۔

تل کے بیجوں کو آٹے سے چپکنے میں مدد کرنے کے لیے، اپنی انگلیوں کو گیندوں کے اوپر تھوڑا سا گیلا کر کے اندر گھمائیں۔

گیندوں کو تل کے بیجوں سے مکمل طور پر کوٹ کریں - کھانا پکانے کے عمل کے دوران آٹا پھیل جائے گا اور درمیان میں کچھ خلا بڑھ جائے گا۔
زیادہ تر ایئر فرایئر کی ترکیبوں کے مطابق، کھانا پکانا شروع کرنے سے پہلے ایئر فرایئر کو چند منٹ کے لیے پہلے سے گرم کریں۔
کھانا پکانے سے پہلے ایئر فرایئر کی ٹوکری اور تل کی گیندوں میں ہمیشہ تیل لگائیں۔ تل کی گیندیں تازہ ہونے پر پیش کی جاتی ہیں۔
آپ رات سے پہلے تل کی گیندوں کو تیار کر سکتے ہیں، انہیں ایئر ٹائٹ کنٹینر میں فریز کر سکتے ہیں، اور اگلے دن براہ راست فریز سے پکا سکتے ہیں۔
بچ جانے والی تل کی گیندوں کو ایئر ٹائٹ کنٹینر میں ۳ دن تک محفوظ کریں۔ کھانے سے پہلے ایئر فرایئر میں دوبارہ گرم کریں کیونکہ ٹھنڈا ہونے کے بعد آٹا سخت ہو جائے گا۔



ایئر فرایئر چکن کٹسو کری کی آسان ترکیب

تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۰ منٹ
اجزاء	 دو بون لیس چکن ران یا سینے کے فائٹس دو انڈے پھینٹے ہوئے۔ آدھا کپ سادہ آٹا ایک کپ پان کو بریڈ کریمس ایک چائے کا چمچ نمک کالی مرچ ایک چائے کا چمچ توگراشی/مرچ پاؤڈر (مرضی) برش کے لیے سبزیوں کا تیل جاپانی چاول (پکے ہوئے) پیش کرنے کے لیے جاپانی سالن کے لیے دو کھانے کے چمچ سبزیوں کا تیل ایک درمیانی پیاز ایک سو پچاس گرام گاجر دو سو گرام آلو کے کیوب تین جاپانی کری بلاکس پانچ سو ملی لیٹر پانی چوتھائی کپ چکن شوربہ

ہدایات

ایئر فرایئر کو پہلے سے گرم کریں۔

نمک اور کالی مرچ کے ساتھ چکن ران فلیٹس کو سیزن کریں۔

آٹا، پھینٹے ہوئے انڈے، اور پانکو کو الگ الگ پیالوں میں رکھیں۔ پانکو میں ایک چٹکی نمک اور کالی مرچ (اور اگر استعمال ہو تو توگراشی/مرچ پاؤڈر) میں ملائیں۔

چکن کو آٹے سے کوٹ کریں، پھر اسے پھینٹے ہوئے انڈوں میں بھگو دیں، اور آخر میں اسے پانکو کی تہہ دیں۔

ایئر فرایئر ٹوکری پر تیل برش کریں۔ بریڈ شدہ چکن کو ٹوکری میں رکھیں اور چکن کو تیل سے برش کریں۔ ایئر فرایئر میں زیادہ بوٹیاں نہ ڈالیں اور اگر ضرورت ہو تو درمیان میں پکائیں۔ سات منٹ کے لیے ایئر فرائی کریں۔

چکن کو پلٹائیں اور اگر ضرورت ہو تو مزید تیل سے برش کریں۔ مزید ۶ منٹ تک پکائیں جب تک کہ چکن سنہری اور کرسپی نہ ہو جائے۔

جاپانی سالن بنانا

درمیانی آنچ پر ایک بڑے برتن میں تیل گرم کریں۔ پیاز کو نرم ہونے تک تقریباً چار منٹ تک پکائیں۔

گاجر اور آلو میں شامل کریں۔ نمک، کالی مرچ، اور مرچ پاؤڈر کے ساتھ موسم (اگر استعمال ہو)۔ مزید پانچ منٹ تک بھونیں۔

چکن کے شوربے، میں سالن کے بلاکس اس وقت تک ہلاتے رہیں جب تک کہ سالن کے ٹکڑے تحلیل نہ ہو جائیں اور ابال نہ آجائیں۔ بیس منٹ تک ڈھانپیں اور ابالیں یہاں تک کہ سبزیوں نرم ہو جائیں اور سالن کی چٹنی گاڑھی ہو جائے۔

کڑھی کی چٹنی کو پکے ہوئے چاولوں پر ڈالیں اور چکن کٹسو کے ساتھ اوپر رکھیں۔ فوراً سرو کریں۔

یاد رکھیں :



ہانگ کانگ اسٹائل ساتے بیف نوڈلز	
۳۰ منٹ	تیاری کا وقت
۱۵ منٹ	کھانا پکانے کا وقت
	اجزاء سو گرام گائے کے گوشت کے ٹکڑے ایک کھانے کا چمچ کوکنگ آئل تین جوے لہسن باریک کٹا ہوا آدھی پیاز باریک کٹی ہوئی چار کھانے کے چمچ سنے ساس ایک چائے کا چمچ پی نٹ پٹر Peanut Butter ایک چائے کا چمچ اویسٹر سوس ایک کھانے کا چمچ ڈارک سویا سوس چوتھائی کپ پانی ایک ہنڈل رائس ورمیسیلی نوڈلز * نرم ہونے تک بیس منٹ تک پانی میں بھگو کر رکھیں ایک کپ چکن کا شوربہ * گارنش کے لیے کٹی ہوئی ہری پیاز گائے کے گوشت کے مسالے کے لیے آدھا چائے کا چمچ نمک آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ ایک چائے کا چمچ سفید شکر کارن اسٹارچ ایک چائے کا چمچ ایک کھانے کا چمچ ہلکی سویا ساس ایک چائے کا چمچ تل کا تیل

ہدایات
 گائے کے گوشت کو میرینیڈ کے تمام اجزاء کے ساتھ مکس کریں۔ تیس منٹ سے ایک گھنٹے تک میرینیڈ کریں۔
 درمیانی اونچی آنچ پر ایک پین/وووک میں کھانا پکانے کا تیل گرم کریں۔ میرینیڈ شدہ بیف سلائسز کو براؤن ہونے تک پکائیں۔
 پین/وووک سے ہٹا کر ایک طرف رکھ دیں۔
 اسی پین/وووک میں، ضرورت پڑنے پر مزید تیل ڈالیں اور درمیانی آنچ پر نیچے کر دیں، لہسن کو سنہری اور خوشبودار ہونے تک دو منٹ تک پکائیں۔
 اس میں کٹی ہوئی پیاز ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ سنہری اور نرم ہونے لگے۔
 ساتے ساس، مونگ پھلی کا مکھن، اویسٹر ساس اور ڈارک سویا ساس کو ایک ساتھ ملا دیں۔ پین/وووک میں ڈالیں اور تقریباً دو منٹ تک بھونیں۔
 پانی میں ہلائیں اور تھوڑا سا کم ہونے تک پانچ منٹ تک بلبلا ہونے دیں۔ اگر یہ کسی بھی وقت بہت خشک ہو جائے تو مزید پانی ڈالیں۔
 گائے کے گوشت کو پین/وووک میں واپس ڈالیں اور یکجا ہونے تک چند منٹ تک بھونیں پھر آنچ کم کر دیں۔
 چکن بوٹلن سے چکن کا شوربہ بنا کر اپنے نوڈلز تیار کریں۔ ابال لائیں اور نرم ہوئے چاول کے ورمیسیلی نوڈلز ڈالیں۔ متبادل طور پر، اگر انسٹنٹ نوڈلز استعمال کر رہے ہیں، تو اپنے نوڈلز کو پیکج کی ہدایات کے مطابق پکائیں۔
 ساتے بیف مکسچر کو نوڈل سوپ پر اوپر رکھیں۔ اسے تھوڑا سا ہلائیں، ہری پیاز سے گارنش کریں اور فوراً سرو کریں۔

یاد رکھیں

*چاول کے ورمیسیلی نوڈلز اور چکن کے شوربے کو انسٹنٹ نوڈلز کے پیکٹ کے ساتھ تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ نیسن انسٹنٹ نوڈلز عام طور پر ہانگ کانگ طرز کے ریستوراں میں استعمال ہوتے ہیں۔



گارلیک کلم میسو نوڈل سوپ	
تیارى کا وقت	۳۰ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۰ منٹ
اجزاء	 چار جوے لہسن کٹا ہوا دو شالوٹس (سوسن پیاز) باریک کٹے ہوئے دو کھانے کے چمچ سفید میسو پیسٹ پانچ سو گرام تازہ کلمز (سیپ) ایک کپ چکن شوربہ آدھا کپ فش سٹاک (مرضی)، چکن کے شوربے کے برابر حجم کے ساتھ تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ دو بندلز رائس نوڈلز / رامین ایک کھانے کا چمچ مکھن ایک چائے کا چمچ گٹی سرخ مرچ ہری پیاز کے ڈنٹھل تین عدد لال مرچیں (اختیاری) کٹی ہوئی، گارنش کے لیے
ہدایات	کلیمز کو دھو کر انہیں تیس منٹ تک پانی میں بھیگا رہنے دیں۔ اس سے کلیموں میں سے گندگی اور ریت نکل جاتی ہے۔ جب یہ صاف ہوجائیں تو انہیں ایک اور پیالے میں صاف پانی کے اندر رکھیں۔ ایک بڑے برتن میں، درمیانی اونچی آنچ پر مکھن پگھلائیں۔ لہسن اور مرچ کے ٹکڑوں کو خوشبودار ہونے تک دو منٹ تک بھونیں۔ کٹے ہوئے چھلکے شامل کریں اور نرم ہونے تک پانچ منٹ تک پکائیں۔ سفید مسو پیسٹ میں ہلائیں اور کلیمز میں ملا کر اچھالیں۔ چکن کے شوربے اور مچھلی کے شوربے دونوں میں شامل کریں۔ تین منٹ تک ڈھانپیں اور ابالیں یہاں تک کہ کلیم کھل جائیں۔ آنچ سے ہٹا دیں اور اسکیلینز میں اچھالیں کریں۔ کلیم سوپ کو پکے ہوئے نوڈلز کے اوپر ڈالیں اور مزید اسکیلینز اور سرخ مرچوں سے گارنش کریں (اگر استعمال کریں)۔ فوراً سرو کریں۔

یاد رکھیں

کھانا پکانے کے بعد بند رہنے والے کسی بھی کلم کو نہ استعمال کریں اور ضائع نہ کریں۔

سفید مسو پیسٹ اس ترکیب کے لیے براؤن مسو سے زیادہ موزوں ہے۔ سفید مسو پیسٹ ذائقے میں زیادہ ہلکا ہوتا ہے، جو کلیموں کی نازک مٹھاس کے ساتھ ان کے ذائقے کو زیادہ بڑھا تا ہے۔

مچھلی کا ایک ٹکڑا سوپ میں مچھلی کے جوہر کو شامل کرتا ہے اور اضافی پانچواں ذائقہ دیتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کو مچھلی پسند نہیں ہے تو آپ صرف چکن کے شوربے کے ساتھ استعمال کرسکتے ہیں۔ بس مچھلی کو چکن کے شوربے سے بدل دیں۔

کلیم کافی تیزی سے پکتے ہیں اور جب زیادہ پکایا جائے تو وہ تھوڑا سا ربڑ بن سکتا ہے۔ جب وہ اپنے خول کو مکمل طور پر کھول دیتے ہیں تو وہ پک جاتے ہیں۔



تندور میں سینکا ہوا لیمن گراس سمندری باس (مچھلی)	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۰ منٹ
اجزاء	 ایک چائے کا چمچ نمک ایک انڈر اسی جی سی باس دو ڈنٹھل لیمن گراس باریک کٹی ہوئی ایک چائے کا چمچ سرخ کٹی مرچ تین جوے لہسن کٹا ہوا دس گرام ادراک کٹی ہوئی ایک کھانے کا چمچ براؤن شوگر ایک کھانے کا چمچ فش سوس ایک کھانے کا چمچ چونے کا رس ایک کھانے کا چمچ کوکنگ آئل دس گرام تازہ دھنیا کے پتے اور ڈنٹھل کافر چونے کے پتے کے پانچ ٹکڑے گارنش کے لیے تازہ مرچیں۔
ہدایات سمندری باس فلٹس پر نمک رگڑیں۔ فلٹس، جلد کی طرف نیچے، ایک قطار والی بیکنگ ٹرے پر رکھیں۔ باقی تمام اجزاء کو مکس کریں اور مچھلی کے فلیٹ پر یکساں طور پر ڈال دیں۔ ایک طرف رکھ دیں اور دس منٹ تک میرینیٹ ہونے دیں۔ دریں اثنا، پہلے سے گرم تندور بیکنگ ٹرے کو اوون کے درمیانی ریک میں رکھیں اور بیس منٹ تک اس وقت تک بیک کریں جب تک کہ مچھلی پک نہ جائے۔ فوراً سرو کریں	

یاد رکھیں

سمندری باس کو سفید مچھلی کی دیگر اقسام جیسے کوڈ وغیرہ کے ساتھ تبدیل کر سکتے ہیں۔
تازہ ادراک اور لہسن کے استعمال کی انتہائی سفارش کی جاتی ہے تاکہ بہترین ذائقے سامنے آئیں۔
اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے پکانے سے پہلے لیمن گراس کی سخت بیرونی تہوں کو کاٹ کر ہٹا دیا ہے۔
اگر وقت اجازت دے تو، سمندری باس کے فلٹس کو اجزاء میں دس منٹ کے لیے میرینیٹ کرنے دیں۔ اس سے ذائقوں کو نکلنے کی اجازت ملے گی لیکن زیادہ میرینیٹ نہیں ہوگی جہاں تیزاب مچھلی کی ساخت کو بدل سکتا ہے۔ اگر پوری مچھلی کا استعمال کرتے ہیں تو، تقریباً ۳۰ منٹ کے لئے تھوڑی دیر تک میرینیٹ کریں۔
یہ ضروری نہیں ہے لیکن اگر آپ کے پاس مارٹر اور موسل ہے، تو آپ اجزاء کو مزید باریک پیسٹ بنا کر سمندری باس پر رگڑ سکتے ہیں۔



تھائی ریڈ کری بیکنڈ چکن ونگز	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۴۰ منٹ
اجزاء	آدھا کلو چکن ونگز میرینیڈ دو کھانے کے چمچ تھائی ریڈ کری پیسٹ چھ کافر چونے کے پتے کچلے۔ ایک چائے کا چمچ نمک ایک چائے کا چمچ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ ادراک کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ لہسن کا پیسٹ آدھا چمچ براؤن شوگر دو کھانے کے چمچ چونے کا رس ایک چائے کا چمچ فش سوس ایک کھانے کا چمچ گھی گارنش دھنیا کے تازہ پتے کٹے ہوئے۔ لال مرچ چونے کا زیسٹ
ہدایات میرینیڈ کے تمام اجزاء کو ملا دیں۔ اس میں چکن کے ونگز کو تقریباً چار گھنٹے کے لیے میرینیڈ کریں۔ پہلے سے گرم تندور کسی بھی اضافی میرینیڈ کو ہلا دیں اور میرینیڈ شدہ چکن کے ونگز کو ایک قطار والی بیکنگ ٹرے پر رکھیں۔ تیس منٹ تک بیک کریں۔ آنچ کو بڑھا دیں۔ کسی بھی بقیہ میرینیڈ کے ساتھ پنکھوں کو برش کریں اور مزید دس منٹ تک بیک کریں۔ تازہ دھنیا کے پتوں، کٹی لال مرچوں اور چونے کے زیسٹ سے گارنش کریں۔ فوراً سرو کریں۔	

یاد رکھیں تیاری کے وقت میں چکن کو میرینیڈ کرنے کا وقت شامل نہیں ہوتا ہے۔
اگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو چکن کو کم از کم تیس منٹ تک میرینیڈ ہونے دیں۔ آپ اسے راتوں رات میرینیڈ کرنے کے لیے رکھ سکتے ہیں لیکن اسے ایک دن سے زیادہ نہ چھوڑیں کیونکہ تیزابیت والے اجزا گوشت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور اس کے نتیجے میں گوشت موٹا ہو جاتا ہے۔
ونگز کے سائز کے ساتھ کھانا پکانے کا وقت تھوڑا سا مختلف ہو سکتا ہے۔



چینی روست ڈک (بطخ) نوڈل سوپ	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۰ منٹ
	اجزاء بطخ کے شوربے کے لیے آدھا کلو بطخ کی ہڈیاں اور گوشت لیٹر پانی ۴ دو بادیاں کے پھول ایک پیاز چوتھائی تین لونگ لہسن ہلکا توڑا پندرہ گرام تازہ ادراک کو کاٹ کر کچل لیں۔ تین کھانے کے چمچ ہلکی سویا ساس نوڈلز اور ٹاپنگس اپنی پسند کے نوڈلز پکائیں ۔ پاک چوئی یا اپنی پسند کی اہلی ہوئی سبزیاں ۔ روست بطخ بری پیاز پیاز (مرضی) مرچ کا تیل (مرضی)
	ہدایات ۔ روست بطخ کو پانی کے ساتھ ایک بڑے برتن میں رکھیں۔ ایک ابال لے لیں اس میں پیاز، ادراک، لہسن اور بادیاں کا پھول شامل کریں۔ درمیانی آنچ پر پکائیں، ڈھانپیں اور کم از کم چار گھنٹے تک پکنے دیں۔ زیادہ چکنائی کو دور کرنے کے لیے چیک کرتے رہیں اور کبھی کبھار ہلاتے رہیں۔ کسی بھی ٹھوس کو دور کرنے کے لیے شوربے کو چھان لیں۔ مائع کو برتن میں واپس کریں اور سویا ساس کے ساتھ سیزن کریں۔ مزید تیس منٹ تک پکنے دیں۔ پکی ہوئی نوڈلز کو سرونگ پیالوں میں رکھیں، جس میں سب سے اوپر پکی ہوئی پاک چوئی، دوبارہ گرم کی گئی روست ڈک اور کوئی دوسری ٹاپنگز جو آپ چاہتے ہیں۔ بطخ کے شوربے کو ہر سرونگ پیالے میں یکساں طور پر تقسیم کریں۔ بری پیاز سے گارنش کریں اور اوپر تھوڑا سا مرچ کا تیل ڈالیں۔ فوراً سرو کریں۔

یاد رکھیں :

آپ ہڈیوں کو جتنا دیر پکائیں گے، اتنا ہی ذائقہ آپ کو ملے گا۔
بہترین نتائج کے لیے، ایک اینٹر فراینر میں روست ڈک کو دوبارہ گرم کریں۔
نوڈلز منتخب کریں : انڈے کے نوڈلز، چاول کے ورمیسیلی، چاول کے نوڈلز، لا میاں
سبزیاں منتخب کریں : برٹش پاک چوئی، چینی بوک چوئی، کائی لان چوئی سم، چینی ناپا گوبھی



کرسپی ٹوفو اور کم چی اسٹر فرائی	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۰ منٹ
 اجزاء دو شالوٹس (پیاز) کٹے ہوئے کٹی ہوئی تین سلاسیں ٹرکی تقریباً کٹی ہوئی ایک سو ساٹھ گرام کم چی (جوس کے ساتھ) دو کھانے کے چمچ لہسن مرچ کی چٹنی۔ دو اسپرنگ پیاز کٹے ہوئے دو کھانے کے چمچ سبزیوں کا تیل کرسپی ٹوفو کے لیے تین سو گرام فرم ٹوفو کیوب کارن فلور آدھا کپ ایک چائے کا چمچ لہسن پاؤڈر ایک چائے کا چمچ پیپرکا ایک چائے کا چمچ زیرہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ نمک آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ	
ہدایات تمام مسالا کارن فلور کے ساتھ ملا دیں۔ مکسچر میں ٹوفو کیوبز کو بھگو دیں اور لت پت کر دیں۔ ایک بڑے پین میں سبزیوں کے تیل کو درمیانی اونچی آنچ پر گرم کریں۔ تقریباً تین منٹ ٹوفو کیوبز کو کرسپی اور سنہری ہونے تک پکائیں، اسی پین میں اگر ضرورت ہو تو مزید تیل ڈالیں۔ ٹرکی ریشرز کو چند منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ وہ گڑگڑا ہونے لگے۔ کٹے ہوئے سلوٹس میں شامل کریں۔ نرم ہونے تک چند منٹ تک پکائیں۔ کم چی میں اس کے جوس کے ساتھ ٹاس کریں۔ مرچ لہسن کی چٹنی شامل کریں، پانچ منٹ تک بھونیں۔ اگر یہ بہت خشک ہو جائے تو ایک کھانے کا چمچ پانی ڈالیں۔ کرسپی ٹوفو کیوبز ہری پیاز میں شامل کریں۔ اچھی طرح مکس کرنے کے لیے ٹاس کریں۔ فوراً سرو کریں۔	

یاد رکھیں "

اس ترکیب کے لیے فرم ٹوفو (یا اضافی فرم) استعمال کریں۔ نرم یا درمیانیہ درجے کا ٹوفو اس موقع پر بہت آسانی سے ٹوٹ جاتا ہے اور بہت زیادہ پانی چھوڑ دیتا ہے۔
 کارن فلور کرسپی کوٹنگ اور سنہری رنگ بنانے میں مدد کرتا ہے۔ بلا جھجھک اپنے ذائقہ کے لیے مسالا تبدیل کریں۔
 کورین کھانوں میں سور کے گوشت کے پیٹ کے عام استعمال کو بدلنے کے لیے ترکی ریشرز کا استعمال کیا گیا ہے۔
 کورین گوجو جنگ کے ساتھ مرچ لہسن کی چٹنی کو بلا جھجھک تبدیل کریں۔
 یہ کرسپی ٹوفو اور کم چی اسٹر فرائی جیسمن چاول کے ساتھ پیش کرنے کے لیے بہترین ہے۔



اسپائسی جنجر ایگ فرائیڈ رائس	
تیاری کا وقت	۲۰ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۰ منٹ
اجزاء	دو انڈے پھیٹے ہوئے۔ ایک چائے کا چمچ ادراک کا پیسٹ ایک کپ پکا ہوا بجا ہوا چاول ٹھنڈا۔ ایک کپ مختلف سبزیاں ایک چائے کا چمچ گٹی مرچ بریانی مسالہ ایک عدد سویا ساس ایک کھانے کا چمچ ایک چمچ سرکہ نمک اور کالی مرچ ایک چائے کا چمچ مرچ پاؤڈر دو کھانے کے چمچ سبزیوں کا تیل
ہدایات	تیز آنچ پر کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ انڈے شامل کریں اور تیس سیکنڈ سے ایک منٹ تک پکائیں جب تک کہ یہ دہی میں پک نہ جائے۔ ادراک کے پیسٹ اور گٹی مرچ میں ہلائیں، اور اس وقت تک پکائیں جب تک کہ اس کی کچی بو ختم نہ ہو جائے۔ مختلف سبزیاں ڈالیں، تقریباً پانچ منٹ تک بھونیں۔ پکے ہوئے چاولوں میں ڈالیں۔ نمک اور کالی مرچ کے ساتھ سبزیں کریں۔ بریانی مسالہ پاؤڈر اور مرچ پاؤڈر میں ہلائیں۔ سرکہ اور سویا ساس شامل کریں۔ یکساں ہونے تک بھونیں۔ فوراً سرو کریں



ٹام یم فش	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۰ منٹ
اجزاء تین سو گرام سالمن فلٹس دو ڈنٹھل لیمن گراس (صرف سفید حصہ) کٹے ہوئے آدھی بڑی سرخ پیاز کٹی ہوئی ایک جوالہسن کٹا ہوا ایک انچ ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ دو کھانے کے چمچ ٹام یم پیسٹ Kaffir Lime Leaves کالے لیموں کے پتے چار ٹکڑے ایک کپ پانی آدھا چائے کا چمچ مچھلی کی چٹنی گارنش کے لیے کٹی ہوئی ہری پیاز - ایک چمچ سبزی / سورج مکھی کا تیل	
	
ہدایات درمیانی اونچی آنچ پر ایک پین/ووک میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کریں۔ ادرک، لہسن اور لیمن گراس کو ایک منٹ تک بھونیں جب تک کہ خوشبو نہ آجائے۔ اس میں کٹی ہوئی پیاز ڈالیں، نرم ہونے تک پانچ منٹ تک بھونیں۔ ٹام یم پیسٹ اور کالے لیموں کے پتوں میں ہلائیں۔ تقریباً پانچ منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ رنگ گہرا ہونے لگے۔ (مچھلی کی چٹنی کے ساتھ اپنے ذائقے کے مطابق بنائیں۔) سالمن فلٹس میں شامل کریں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ وہ چٹنی میں اچھی طرح لٹھڑے ہوئے ہیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں، ڈھانپیں اور دس منٹ تک ابالیں جب تک کہ سالمن پک نہ جائے۔ ہری پیاز میں اور مزید دو منٹ تک پکنے دیں جب تک کہ ہری پیاز مرجھا نہ جائیں۔ اگر آپ چاہیں تو مزید ہری پیاز سے گارنش کریں اور فوری سرو کریں۔	

یاد رکھیں

آپ سی باس وغیرہ کی پسند کے ساتھ سالمن فلٹس کی جگہ لے سکتے ہیں۔
 آپ اپنی چٹنی کا ذائقہ کیسے چاہتے ہیں پانی کی مقدار کو اس کے مطابق ایڈجسٹ کریں۔
 آدھا کپ استعمال کر کے شروع کریں اور اگر آپ چاہیں تو آہستہ آہستہ مزید شامل کریں۔



سپیٹ کم چی فرائیڈ رائس	
تیارى كا وقت	۱۵ منٹ
كھانا پكانے كا وقت	۱۵ منٹ
	اجزاء دو كپ ٹھنڈا بجا ہوا چاول دو كھانے كے چمچ كیو پائی میو دو كھانے كے چمچ كوكنگ ائل تینجوے لہسن باریك كٹا ہوا ایك چائے كا چمچ ادرك كا پیسٹ ایك كپ كم چی جوس كو نچوڑ كر جوس كو پكانے كے لیے محفوظ كر لیں۔ ایك كپ مختلف سبزیاء دو كھانے كے چمچ لہسن مرچ كی *چٹنی/گوچو جنگ/سریراچہ ایك كھانے كا چمچ ڈارك سویا سوس ایك سو ستر گرام پسندے/لنچن میٹ بوٹیاں آدھا چمچ تل كا تیل آدھا چائے كا چمچ نمك حسب ذائقہ
ہدایات ایك بڑے پیالے میں کیو پی میو كو چاول كے ساتھ ملا دیں۔ تیز آنچ پر كڑاہی میں تیل گرم کریں۔ لہسن شامل کریں اور خوشبودار ہونے تك ایک منٹ تك بھونیں۔ ادرك كا پیسٹ شامل کریں۔ ایک اور منٹ تك پكنے دیں۔ کیم چی میں شامل کریں اور ۳ منٹ تك بھونیں جب تك کہ یہ کیریملائز اور خوشبودار ہونے لگے۔ لہسن مرچ كی چٹنی/گوچو جنگ/سریراچہ میں ہلائیں۔ پھر مختلف سبزیاء اور كٹے ہوئے پسندے میں شامل کریں۔ مزید ۳-۵ منٹ كے لیے بھونیں۔ چاول میں شامل کریں۔ یکساں طور پر مكس ہونے تك بھونتے رہیں۔ كم چی جوس، سویا ساس میں ہلائیں۔ بھونیں اور اچھالیں یہاں تك کہ ہر چیز یکساں طور پر ہوجائے۔ اپنی پسند كی ٹاپنگز شامل کریں اور فوری سرو کریں۔	

باد رکھیں

كم چی كے جوس كو نچوڑ كر، آپ سبزیوں كی کیریملائزیشن كے ذریعے اپنے كم چی فرائیڈ رائس كے ذائقوں كو بڑھا سكتے ہیں۔

بچے ہوئے كم چی جوس كو كھانا پكانے كے عمل میں تھوڑی دیر بعد ذائقہ كے طور پر شامل كیا جاتا ہے۔

گوچو جنگ عام طور پر كم چی فرائیڈ رائس بنانے كے لیے استعمال ہوتا ہے۔ حلال كے متبادل كے لیے لہسن مرچ كی چٹنی یا سریراچہ كام كرے گا۔

آپ حلال سپر مارکیٹوں پر دستیاب حلال چکن/ٹرکی سپیٹ تلاش كر سكتے ہیں۔

چاول كے ساتھ کیو پی میو كو پہلے سے ملانے سے چاول كے دانے تلے ہوئے چاولوں كے لیے الگ كرنے میں مدد ملتی ہے۔



ہانگ کانگ اسٹریٹ فوڈ اسٹائل کری فشن بالز	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۲۵ منٹ
اجزاء دو سو گرام فروزن فشن بالز آدھی بڑی سرخ پیاز بہت باریک کٹی ہوئی ہے۔ ایک چائے کا چمچ لہسن کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ ادراک کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ گٹھی ہوئی سرخ مرچ تین کھانے کے چمچ کری پاؤڈر دو کھانے کے چمچ بوزین ساس دو کھانے کے چمچ اویسٹر سوس ایک کھانے کا چمچ چینی ایک چائے کا چمچ نمک ایک کپ پانی دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل گارنش کے لیے کٹے ہوئے اسکیلینز	
ہدایات ایک بڑے پین میں، کھانا پکانے کے تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ پیاز کو نرم ہونے تک پانچ منٹ تک پکائیں۔ لہسن کا پیسٹ، ادراک کا پیسٹ، اور گٹھی لال مرچ شامل کریں۔ مزید پانچ منٹ تک بھونیں۔ کری پاؤڈر، بوزین ساس اور اویسٹر ساس میں ہلائیں۔ نمک اور چینی کے ساتھ موسم۔ ایک ابال لے لیں۔ مچھلی کی بالز کوٹاس کریں۔ چند منٹ تک بھونیں۔ پھر آدھا کپ پانی میں ہلائیں اور دس منٹ تک ابالیں یہاں تک کہ کم ہو جائے اور تیل الگ ہونے لگے۔ اگر یہ بہت خشک ہو جائے اور اپنی مطلوبہ مستقل مزاجی تک پہنچ جائے تو اس کے مطابق بقیہ پانی کو تھوڑا سا شامل کریں۔ استعمال کرنے پر اسکیلینز سے گارنش کریں اور فوراً سرو کریں۔	

یاد رکھیں :

یہ مکمل طور پر آپ پر منحصر ہے کہ پہلے منجمد مچھلی کی بالز کو پگھلانا ہے یا نہیں۔ اگر آپ مچھلی کی بالز کو براہ راست منجمد سے پکائیں تو یہ نسخہ ٹھیک کام کرتا ہے۔
میں نے تلی ہوئی مچھلی کی بالز (پیلے رنگ کی) استعمال کیں، لیکن ابلی ہوئی (سفید) بھی ٹھیک ہیں۔
اپنے ذائقے کے مطابق پانی کی مقدار کو ایڈجسٹ کریں۔ یہ نسخہ ایک ذائقے دار گاڑھی چٹنی بناتا ہے۔ اگر آپ اسے زیادہ مائع ہونے کو ترجیح دیتے ہیں تو مزید پانی شامل کریں۔



فوری تیار ادراک لہسن سی فوڈ ۱ سٹر فرائی	
تیاری کا وقت	۵ منٹ
کھانا پکانے کا وقت	۱۵ منٹ
 اجزاء چوتھائی کلو منجمد مخلوط سمندری غذا پگھلا کر ڈیفروسٹ کریں۔ ایک کھانے کا چمچ کوکنگ آئل ۱۵ گرام ادراک کٹی ہوئی تین جوے لہسن باریک کٹا ہوا سویا ساس ایک کھانے کا چمچ پانچ ڈنٹھل کٹی ہوئی ہری پیاز نمک حسب ذائقہ	
ہدایات تیز آنچ پر کڑاہی میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ جب تیل دھواں دینے لگے تو ادراک اور لہسن ڈال دیں۔ خوشبودار ہونے تک دو منٹ تک بھونیں۔ پھر، سمندری غذا میں شامل کریں۔ پانچ منٹ کے لیے بھونیں۔ سویا ساس کے ساتھ موسم تقریباً دو منٹ تک بھونیں۔ اگر اب بھی ذائقہ کی ضرورت ہو تو حسب ذائقہ نمک شامل کریں۔ کٹی ہوئی ہری پیاز کو اس وقت تک الٹ پلٹ کریں جب تک کہ وہ مرجھانا شروع نہ کر دیں۔ فوراً سرو کریں۔	

یاد رکھیں :

اگر م آپ منجمد سمندری غذا کا استعمال کرتے ہیں، تو کھانا پکانے سے پہلے اسے پگھلانا اور ڈیفروسٹ کرنا بہتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ منجمد سمندری غذا اگر براہ راست منجمد سے پکائی جائے تو یہ فرائی میں بہت زیادہ پانی چھوڑتی ہے۔ ایک بہت ہی گرم کڑاہی میں اچھی طرح بھونا جاتا ہے۔ یہ واقعی ادراک اور لہسن سے خوشبو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ بہترین ذائقوں کو لانے کے لیے یہ اشیا تازہ استعمال کریں۔
ہری پیاز کے دو حصے ہیں - سفید اور سبز حصے۔ ہم مختلف استعمال کے لیے اسے دو حصوں میں تقسیم کرنے کے بجائے اس کے پورے حصے کو استعمال کرتے ہیں۔ بس سروں اور جڑوں کو کاٹ دیں اور پھر سفید اور سبز دونوں کاٹ لیں۔



Disclaimer: The content presented in this book has been translated from the below provided source. We wish to clarify that the original content is not created by the China Study Center IBA Karachi; instead, it has been adapted and translated from pre-existing sources. Our role in this work is solely to render the content accessible to a wider audience through translation.

Source: <https://www.etfoodvoyage.com/tag/halal-chinese-recipes/>

Published By

China Study Center

Institute of Business Administration Karachi, Pakistan

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means without the written approval from the China Study Center IBA Karachi.

Copyright © (2023) by China Study Center Institute of Business Administration, Karachi

Price: Rs. 500/-

