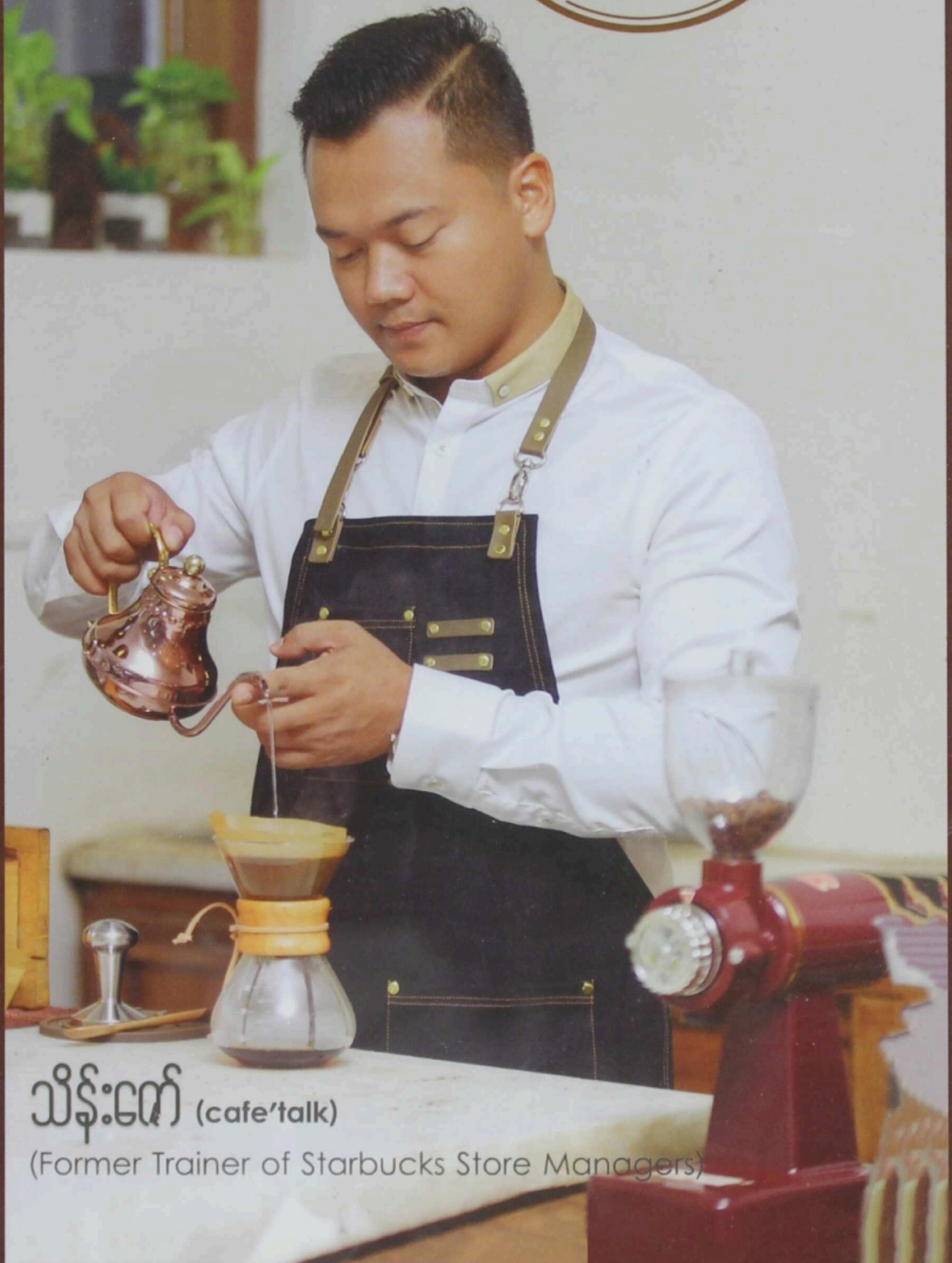


ကော့ဖီ အကြောင်းပြောမယ်



သိန်းဇော် (cafe'talk)

(Former Trainer of Starbucks Store Managers)

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အမည်-သိန်းဇော်၊ ဇာတိ-မကွေးတိုင်း၊ စလင်းမြို့၊ ငွေတောင်ရွာ။ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ ၁၃-၈-၂၀၁၃ မှ ၂၀၂၂၊ ဧပြီအထိ ကာတာနိုင်ငံ၊ ဒိုဟာမြို့ Alshaya ကုမ္ပဏီတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

Starbucks တွင် လုပ်ကိုင်ဖူးသော ရာထူးများ

- (၁) Barista
- (၂) Barista Trainer
- (၃) Supervisor
- (၄) Coffee Master
- (၅) Regional Barista Champion
- (၆) Assistant Manager
- (၇) Manager
- (၈) Trainer of Managers

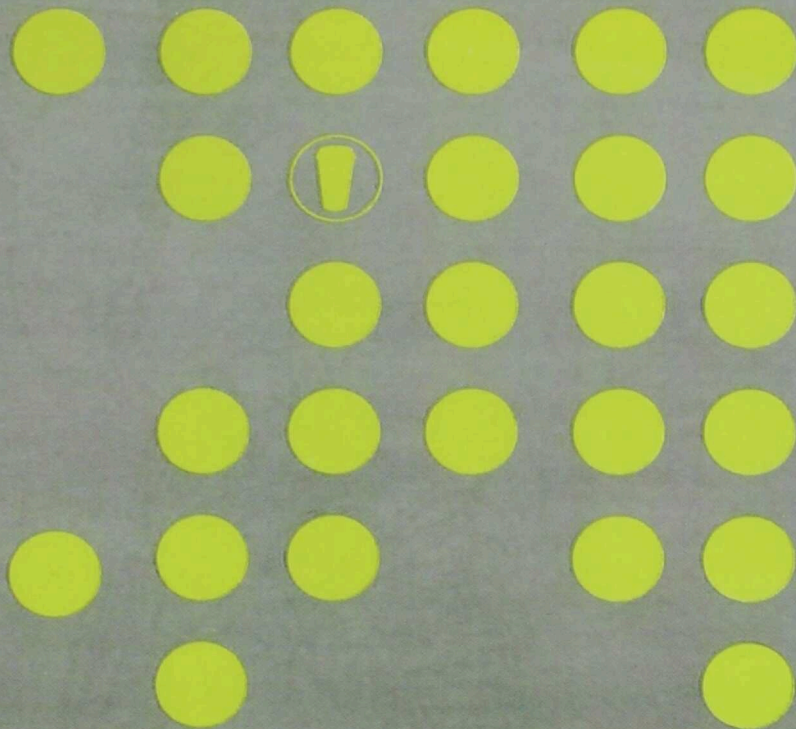
လက်ရှိတွင် ကော်ဖီအကြောင်းရေးသားခြင်း

Barista သင်တန်းများဖွင့်ခြင်း၊ ကော်ဖီဆိုင်ဖွင့်ရန် အတိုင်ပင်ခံ အကြံပေးခြင်းစသော ကော်ဖီနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

ရုံးလိပ်စာ - Email - cafetalk.22@gmail.com
 Website - www.facebook.com/cafetalkmyanmar
 Phone No. - 09888862930
 Address - No. (2/4) 7th Floor, Mau Pin St.,
 Sanchaung Township, Yangon.



Certified Barista



ဗာတီကာ

၁။	Core Coffee	၉
၂။	ကော်ဖီအမျိုးအစား နာမည်များ	၁၀
၁။	အက်စ်ပရက်ဆို (Espresso)	
၂။	လောင်းဂို (Lungo)	
၃။	ရစ်စ်ထရက်တို (Ristretto)	
၄။	မ-ကယာတို (Macchiato)	
၅။	ကွန်ပါးနား (Conpana)	
၆။	အမေရိကန်နို (Americano)	
၇။	ဖလက်ထ် ဝှိုက် (Flat White)	
၈။	မိုကာ (Mocha)	
၉။	ကပူချီနို (Cappuccino)	
၁၀။	လတ်တေး (Latte)	
၁၁။	ကော်ဖီ အဖိုဂါဒို (Coffee Affogato)	
၁၂။	ရက်အိုင်းစ် (Red Eyes)	
၁၃။	အိုင်းရစ်ရှ် ကော်ဖီ (Irish Coffee)	
၃။	ကော်ဖီ ရွေးချယ်ခြင်းအနုပညာ	၁၇
	- Instant Coffee (အသင့်ဖျော် ကော်ဖီ)	၁၈
	- Home Made Coffee (အိမ်မှာ ကော်ဖီ ဖျော်ခြင်း)	၁၉
၄။	ကော်ဖီသမိုင်း	၂၆
၅။	စိုက်ပျိုးတဲ့အဆင့်	၂၈
၆။	ကော်ဖီနှင့် အရိပ်ရသစ်ပင်	၃၀
၇။	ကော်ဖီပင်နှင့် အရိပ်ရပင် တွဲဖက်စိုက်ပျိုးရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ	၃၁
၈။	ကော်ဖီသီးခူးဆွတ်ခြင်း	၃၂
၉။	ရိတ်သိမ်းသည့်အဆင့်	၃၃
၁၀။	သန့်စင်သည့်အဆင့်	၃၅

၁၁။	Coffee Belt	၃၈
	- အာရှပစိဖိတ်ကော်ဖီ	
	- လက်တင်အမေရိကကော်ဖီ	
	- အာဖရိကကော်ဖီ	
၁၂။	Arabica and Robusta	၄၀
၁၃။	ကြောင်ကတိုးကော်ဖီနှင့် ဆင်ချေးကော်ဖီ	၄၃
၁၄။	အစေ့လှော်သည့်အဆင့်	၄၅
၁၅။	Single Original and Blend Coffee	၄၈
၁၆။	ကော်ဖီ၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုး	၅၀
၁၇။	Decaf (ကဖိန်းဓာတ်မပါတဲ့ ကော်ဖီ)	၅၃
	- Decaf Coffee ကောင်းကျိုးများ	
	- Decaf Coffee ဆိုးကျိုးများ	
၁၈။	Aged Coffee (နှစ်ချို့ကော်ဖီ)	၅၅
၁၉။	ကော်ဖီရဲ့ ခံစားမှုအစိတ်အပိုင်း သုံးခု	၅၇
၂၀။	ကော်ဖီသောက်နည်း	၆၁
၂၁။	ကော်ဖီထွက်ရာဒေသနှင့်အနံ့အရသာ	၆၄
၂၂။	ကော်ဖီဘာနဲ့ဖျော်မလဲ	၆၇
၂၃။	ကော်ဖီ ဖျော်စပ်ခြင်း	၇၀
၂၄။	Turkish Coffee(တူရကီ ကော်ဖီ)	၇၂
၂၅။	ကော်ဖီဆိုင် - (၁)	၇၄
၂၆။	ကော်ဖီဆိုင် - (၂)	၇၇
၂၇။	Barista - ၁ (ကော်ဖီဖျော် ဆရာ)	၇၉
၂၈။	Barista - ၂ (ကော်ဖီဖျော် ဆရာ)	၈၁
၂၉။	အိမ်မှာ ကော်ဖီဖျော်သောက်မယ် - (၁)	၈၄
၃၀။	အိမ်မှာ ကော်ဖီဖျော်သောက်မယ် - (၂)	၈၇
၃၁။	Starbucks -1	၉၂
၃၂။	Starbucks-2	၉၄
၃၃။	Starbucks-3	၉၆
၃၄။	Drip Coffeeဆိုတာ ဘာလဲ	၉၉
၃၅။	ကော်ဖီ ပြဇာတ်	၁၀၂
	- အခန်း (၁)	
	- အခန်း (၂)	
	- အခန်း (၃)	

စာရေးသူအမှာ

ကော်ဖီကို နှစ်သက်သူ၊ ကော်ဖီကို မြတ်နိုးသူ စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံး မင်္ဂလာပါ။

ယနေ့ ကမ္ဘာမှာ ကော်ဖီဟာ လူသားတွေအတွက် ရေပြီးရင် ဒုတိယမြောက်သောက်သုံးတဲ့ Second Drink ဖြစ်ပြီး စက်သုံးဆီပြီးလျှင် ဒုတိယမြောက် ကုန်သွယ်နေသော ရောင်းကုန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကော်ဖီလှိုင်းနှင့်အတူ မြန်မာမှာလည်း ကော်ဖီဟာ တစ်စတစ်စ တွင်ကျယ်လာတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ကော်ဖီဆိုင်တွေ၊ mobile café တွေ များပြားလာသလို Barista တွေအတွက် ကော်ဖီသင်တန်း တွေလည်း များပြားလာပါပြီ။

ကော်ဖီကို ဝါသနာပါသူတွေ၊ Barista သင်တန်းတက်ချင်တဲ့သူတွေ၊ ကော်ဖီဆိုင်ဖွင့်ထားသူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ကော်ဖီနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်လေ့လာသိရှိခဲ့တဲ့ အသိပညာအတတ်ပညာများ၊ Starbucks Coffee shop မှာရရှိခဲ့တဲ့ (၁၀) နှစ်တာ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ၊ သင်ဆရာမြင်ဆရာများဆီမှ လေ့လာဆည်းပူး ခဲ့ရသည်များနှင့် ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့သော စာအုပ်စာပေများမှ ကိုးကားချက်များကို ပြန်လည်မျှဝေပေးရန်အတွက် စာအုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ထက် ပို၍ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာများ ပိုမိုကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သော ဆရာများက မြင်တွေ့ခဲ့ပါလျှင် ဝေဖန်အကြံပြု ပေးနိုင်ပါကြောင်း ပြောကြားရင်း ကော်ဖီအကြောင်းတွေ ရေးဖြစ်အောင် တိုက်တွန်း အားပေးခဲ့ကြသော မိတ်ဆွေများ၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် အားပေးကူညီခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သိန်းဇော်

(Former Trainer of Starbucks Store Managers)

Core Coffee

မင်္ဂလာပါ ကော်ဖီချစ်သူများအတွက် ...

ကော်ဖီ ကောင်းကောင်းဆိုတာ ဘယ်လိုကော်ဖီမျိုးလဲ။

ဖျော်နည်းကောင်းကောင်းဆိုတာ ဘယ်လို ဖျော်နည်းမျိုးလဲ။

ကော်ဖီဆိုင်ကို သွားတဲ့အခါမှာရော ဘယ်လိုကော်ဖီမျိုးကို ရွေးချယ် သောက်သင့်လဲ။

အပေါ်ကမေးခွန်းတွေကို ကော်ဖီစိတ်ဝင်စားသူ၊ ကော်ဖီကိုချစ်သူတွေအတွက် ဗဟုသုတလေးတွေ မျှဝေ ပေးသွားပါမယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကော်ဖီကို အေဒီ ၈၀၀-၉၀၀ ခန့်မှာ အာဖရိကတိုက်၊ အီသီယိုးပီးယားနိုင်ငံက ခါဒီ (Kaldi) ဆိုတဲ့ ဆိတ်ကျောင်းသားလေးက စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ယနေ့ထက်တိုင် အသုံးပြုခဲ့ကြတာပါ။ အစပထမမှာတော့ ကော်ဖီအစေ့ကို အိုးကင်းထဲ ထည့်လှော်၊ ဆုံထဲထည့်ထောင်း အမှုန့်လုပ်ပြီး ရေနွေးနွေးဖျော် အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ခုချိန်မှာတော့ မိနစ်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာပင် ကော်ဖီကို ဖျော်ပေးနိုင်တဲ့စက်တွေ ပေါ်ခဲ့ပါပြီ။

အရင်ဆုံး ကော်ဖီကို ကိုယ်တိုင်ဖျော်နည်း မပြောပြခင် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့်ဖြစ်စေ၊ ကော်ဖီဆိုင်ကို ရောက်တဲ့အခါ ဘယ်လို ကော်ဖီကို ရွေးချယ် သောက်သင့်လဲဆိုတာ ရွေးချယ်တတ်အောင် အသုံးအများဆုံး ကော်ဖီ နာမည်တွေကို ပြောပြပေးပါမယ်။ ဆိုင်မှာ ရောင်းနေကြတဲ့ ကော်ဖီနာမည်တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်ပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ့်၊ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်မယ့်ကော်ဖီကို ရွေးချယ်သောက်သုံးပါ။ ခုပြောပြမယ့် ကော်ဖီနာမည်တွေကို ကော်ဖီဆိုင်လို့ နာမည်တပ်ထားတဲ့ ကော်ဖီဆိုင်တော်တော်များများမှာ ရနိုင်တဲ့ ကော်ဖီနာမည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဒေသအလိုက် တီထွင်ပြီး မှည့်ခေါ်ထားတဲ့ နာမည်တွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်)



ကော်ဖီအမျိုးအစားနာမည်များ

- ၁။ အက်စ်ပရက်ဆို (Espresso)
- ၂။ လောင်းဂို (Lungo)
- ၃။ ရစ်စ်ထရက်တို (Ristretto)
- ၄။ မ-ကယာတို (Macchiato)
- ၅။ ကွန်ပါးနား (Conpana)
- ၆။ အမေရိကာနို (Americano)
- ၇။ ဖလက်ထ် ဝိုက် (Flat White)
- ၈။ မိုကာ (Mocha)
- ၉။ ကပူချီနို (Cappuccino)
- ၁၀။ လတ်တေး (Latte)
- ၁၁။ ကော်ဖီ အဖိုဂါဒို (Coffee Affogato)
- ၁၂။ ရက်အိုင်းစ် (Red Eyes)
- ၁၃။ အိုင်းရစ်ရှ် ကော်ဖီ (Irish Coffee)

ဒါတွေကတော့ Espresso ကော်ဖီကို အခြေခံထားတဲ့ ကော်ဖီနာမည်တွေပါ။ ကော်ဖီဆိုင် တော်တော်များများမှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ Espresso ကိုအခြေမခံတဲ့ hand drip ကော်ဖီတွေကိုလည်း ဆိုင်တချို့မှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြုလုပ်ရတာ အချိန်ကြာတာနဲ့ ဈေးကြီးတာတွေကြောင့် ဆိုင်တိုင်းမှာတော့ မရရှိနိုင်ပါဘူး။ Espresso အခြေခံမဟုတ်ဘဲ လူအများစု သောက်သုံးလေ့ရှိတဲ့ ကော်ဖီတွေကတော့ V-60 ကော်ဖီ၊ Chemex ကော်ဖီ၊ Siphon ကော်ဖီ၊ Moka pot ကော်ဖီ၊ Turkish ကော်ဖီတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၁။ Espresso (အက်စ်ပရက်ဆို) ကော်ဖီဟာ ကော်ဖီတော်တော်များများရဲ့ ပင်မတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို အရင်းခံပြီးမှ ဖျော်စပ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အက်စပက်ဆို ဖြစ်ပေါ်လာပုံလေးကို ဗဟုသုတအဖြစ် ပြောပြပါမယ်။

Espresso ကိုတော့ ၁၉၀၁ မှာ အီတလီလူမျိုး စီးပွားရေးသမား Luigi Bezzera ဆိုသူက စတင် တီထွင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေအတွက် ကော်ဖီသောက်ဖို့ နားချိန်ပေးတဲ့အခါ ကော်ဖီဖျော်ရန်အတွက် အချိန်ကြာလွန်းတာကြောင့် ကော်ဖီကို အမြန်ဆုံးဖျော်ပေးနိုင်မယ့် စက်တစ်ခုကို တီထွင်လိုက်တာပါ။ ဒါကြောင့် သူ တီထွင်ခဲ့တဲ့ ကော်ဖီကို အီတလီဘာသာ နဲ့ Espresso လို့ ခေါ်ခဲ့ကြတာပါ။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ 'express' (အမြန်) ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ Espresso (အက်စ်ပရက်ဆို) မှာ single espresso နဲ့ double espresso လို့ ရှိပါတယ်။ single espresso ဟာ 1oz (29.5ml) နဲ့ ညီမျှပါတယ်။ အရက်ဆိုရင် တစ်ပက်နဲ့ ညီမျှပါတယ်။ Espresso ရဲ့ အရသာဟာ ပြင်းရှပြီး စေးပျစ်ပါတယ်။ အခါးဓာတ်ပြင်းထန်ပြီး နူးညံ့သော အချိုဓာတ်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။

Espresso ရဲ့ အရည်အသွေး

- ကွာလတီကောင်းတဲ့ Espresso (အက်စ်ပရက်ဆို) ကော်ဖီဆိုတာ အလွှာ သုံးလွှာရှိရပါတယ်။
- အပေါ်ဆုံးလွှာက Cream (မလိုင်သား) ပါ။
- ဒုတိယလွှာက Body (ကော်ဖီသား) ပါ။
- အောက်ဆုံးလွှာက Heart (အနှစ်) ပါ။
- အဲဒီ အလွှာ သုံးလွှာပါမှ အရည်အသွေးမြင့် Espresso (အက်စ်ပရက်ဆို) ကော်ဖီလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

သောက်သုံးသူအနေနဲ့ ဖန်ခွက်နဲ့ ထည့်ထားတာ မဟုတ်ရင်တော့ အလွှာတွေကို မြင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိမိကော်ဖီခွက်ရဲ့အပေါ်လွှာမှာ မလိုင်သားတွေ (Cream) ဝေနေတာ မြင်ရတယ်ဆိုရင် ကော်ဖီကောင်း တစ်ခွက်လို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်မှာယူထားတဲ့ Espresso ဟာ ရေလို ကျဲနေမယ် ဆိုရင်တော့ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ Espresso (အက်စ်ပရက်ဆို) လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။

Espresso (အက်စ်ပရက်ဆို) ကော်ဖီကို ကော်ဖီအပြင်း ကြိုက်သူတွေ၊ ညဘက်လုပ်စရာရှိလို့ မအိပ်ဘဲ နိုးနိုးကြားကြားရှိနေချင်သူတွေ၊ စာမေးပွဲအတွက် ညဘက်စာကျက်ရသူတွေ သောက်သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ကော်ဖီဆိုင်ရောက်လို့ Espresso မှာမယ်ဆိုရင် Single လား၊ Double လား မေးပါလိမ့်မယ်။

- (အရက်စကားနဲ့ ပြောရရင် တစ်ပက်လား၊ နှစ်ပက်လား ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ)
- Single မှာရင်တော့ 1oz (29.5ml) ရပါမယ်။
- Double မှာရင်တော့ 2oz (59ml) ရပါမယ်။

Espresso ကို စမ်းသောက်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ မနက်ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် အလုပ်နားရက်တွေမှာ စမ်းသောက် ကြည့်သင့်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ပြင်းထန်တဲ့ ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်မှုကြောင့် အဲဒီညဟာ အိပ်ပျော်ဖို့ အတော်လေး ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ကဖိန်းဓာတ်ကြိုက်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ Espresso ဟာ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်စရာ ကော်ဖီတစ်ခွက်ဖြစ်ပါတယ်။

လှော်ပြီးသား ကော်ဖီအစေ့ကို ဝယ်တဲ့အခါမှာ Espresso roast ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က Espresso machine မှာ အသုံးပြုရန်၊ Espresso ကော်ဖီအတွက် သင့်တော်အောင် လှော်ထားတဲ့ ကော်ဖီအစေ့ကို ပြောတာပါ။ ဒါပေမဲ့ Espresso machine မှာ Espresso roast ကိုမှ အသုံးပြုလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မည်သည့်ပုံစံဖြင့် လှော်ထားသည့် ကော်ဖီအစေ့ကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

Single Espresso မှာ ကော်ဖီမှုန့်ဟာ 7-10g ရရစ်ပါရှိပါတယ်။ Double espresso ဆိုရင် 14-20g ရရစ် ပါရှိပါတယ်။ ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်နှုန်းကတော့ Single espresso မှာ 60mg ပါဝင်ပါတယ်။ Double espresso မှာဆိုရင် 120 mg ပါဝင်ပါတယ်။ Decaf လို့ခေါ်တဲ့ ကဖိန်းဓာတ်နုတ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ မှာတော့ Decaf Single espresso မှာ 6 mg ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ Decaf double espresso မှာ ဆိုရင်တော့ 12mg ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်ပါတယ်။ ကဖိန်းပါဝင်နှုန်းဟာ ကော်ဖီပါဝင်နှုန်းအပေါ် မူတည်ပြီးဖြစ်စေ၊ ကော်ဖီအစေ့အပေါ် မူတည်ပြီးဖြစ်စေ အနည်းငယ် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

၂။ **Lungo ဆိုတာ** အီတလီဘာသာဖြစ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ‘Long’ (ရှည်ကြာခြင်း)ပါ။ အလွယ် တကူ Lungo လို့ ခေါ်ကြပေမယ့် သူ့ရဲ့နာမည်အပြည့်အစုံက Espresso Lungo ပါ။ တကယ်တော့ Lungo ဆိုတာ ပုံမှန် Espresso ထက် ရေပါဝင်မှု ပိုများသွားတာပါ။ ကော်ဖီဆိုတာ ၉၈%က ရေပါဝင်မှုနှုန်းပါ။ ပုံမှန် Espresso ကော်ဖီကို ရေပါဝင်မှု များများ (ပုံမှန်ထက်နှစ်ဆ)ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကော်ဖီကို Lungo Coffee လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပုံမှန် Espresso ကို ခပ်ပျော့ပျော့သောက်ချင်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ထားတာပါ။ ပုံမှန် Espresso မှာ Double espresso သည် 59ml ရှိပါတယ်။ Lungo espresso မှာ 118ml ရှိပါတယ်။ (MLက အတိအကျတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အသုံးပြုတဲ့ စက်အပေါ်မူတည်ပြီး အနည်းငယ် ကွာခြားနိုင်ပါတယ်)

Espresso Lungo ကိုပြုလုပ်ရန်အတွက် မိမိအသုံးပြုမည့် espresso machine မှာ Lungo program ပါရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Program ပါမှ Lungo ခလုတ်ကိုနှိပ်လိုက်မှ Lungo espresso ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြုလုပ်ပုံကတော့ espresso ပြုလုပ်နည်းအတိုင်း အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ espresso စက်တိုင်းမှာ တော့ Lungo program မပါဝင်ပါဘူး။ အဲလိုအခြေနေမှာ Manual ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။ အများစုကတော့ espresso ထဲကို ရေနွေးရောကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ပြင်ပ ရေနွေးမရောပါနဲ့။ စက်အသုံးပြုပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းရန်အတွက် ရေပူခလုတ်ကို နှိပ်ချရပါတယ်။ အဲဒီရေပူကိုပဲ အသုံးပြုပါ။

၃။ **Ristretto coffee (ရစ်ထရက်တို)** ဒီကော်ဖီကို Ristretto လို့ အလွယ်ခေါ်ပေမယ့် မူလနာမည် အရည်က Espresso Ristretto ပါ။ Ristretto ဆိုတာ အီတလီဘာသာဖြစ်ပြီး ‘Restrict’ (ကန့်သတ်မှု) ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ သူ့ကို ပုံမှန် Espresso ထက် ရေပါဝင်မှု ကန့်သတ်လျော့ချလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံမှန်ထက်တစ်ဝက်)။ ပုံမှန် Espresso coffee ထက် ပိုပြီး ပြင်းတဲ့ အရသာကို သောက်ချင်သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ထားတာပါ။ ပုံမှန် Double espresso က 59ml ဆိုရင် Ristretto Double Espresso က 29.5ml ပဲ ရှိပါတယ်။ Espresso Ristretto ကို ပြုလုပ်ရာမှာလည်း မိမိအသုံးပြုတဲ့ Espresso Machine မှာ Ristretto program ပါမှသာ အသုံးပြုလို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြုလုပ်နည်းကတော့ Espresso ပြုလုပ်နည်းအတိုင်း အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခလုတ်နှိပ်တဲ့အခါမှာ Ristretto ကို နှိပ်လိုက်ရုံပါပဲ။

Lungo ဆိုတာ ပုံမှန် espresso ထက် ရေပါဝင်မှုများတဲ့ ကော်ဖီဖြစ်ပြီး Ristretto ဆိုတာ ပုံမှန် Espresso ထက် ရေပါဝင်မှု နည်းတဲ့ ကော်ဖီပါ။ Ristretto, Espresso နဲ့ Lungo သုံးမျိုးလုံးဟာ Espresso ဆိုတဲ့ မူလ ကော်ဖီတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ ရေပါဝင်မှု များခြင်း၊ နည်းခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး နာမည်တွေ ကွဲသွား တာပါ။

ဥပမာ-

ကောင်မလေးတစ်ယောက်တည်းက
ဘောင်းဘီတိုတိုလေးဝတ်လာတဲ့ အခါရယ်၊
မတိုမရှည် ခူးဖုံး ဘောင်းဘီလေး ဝတ်လာတဲ့ အခါရယ်၊
ဘောင်းဘီရှည်လေး ဝတ်လာတဲ့ အခါရယ်နဲ့ ပုံတူပါတယ်။

ဘောင်းဘီတိုတိုလေး ဝတ်လာတာက Ristretto ။
မတိုမရှည် ခူးဖုံး ဘောင်းဘီလေး ဝတ်လာတာက Espresso ။
ဘောင်းဘီရှည်လေး ဝတ်လာတာက Lungo ပါ။
ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဝတ်လာလား၊
ဒီကောင်မလေးကတော့ ဒီကောင်မလေးပါပဲ။

အရသာ။ ဒါဆိုရင် မေးစရာ မေးခွန်းက Ristretto, Espresso နဲ့ Lungo သုံးမျိုးမှာ အရသာတွေက ဘယ်လို ကွာခြားလဲဆိုတာပါပဲ။ တကယ်တော့ ရေပါဝင်မှုများတဲ့ Lungo ဟာ အနည်းငယ်ပျော့ပြီး၊ ရေပါဝင်မှုနည်းတဲ့ Ristretto ဟာ အနည်းငယ် ပိုပြင်းတာက လွဲပြီး မူလအရသာဖြစ်တဲ့ နူးညံ့တဲ့ အချိုဓာတ်၊ ပြင်းရှတဲ့ အခါဓာတ် (Rich and caramelly) ကတော့ အတူတူပါပဲ။ မူလအရသာကတော့ ဘာမှ မပြောင်းလဲပါဘူး၊ အတူတူပါပဲ။

Espresso ရဲ့မူလ အီတလီမှာတော့ ဒီ Espresso သုံးမျိုးကို အချိန်ယူပြီး အရသာခံ မသောက်ကြပါဘူး။ ကော်ဖီကို မှာပြီးတာနဲ့ မော့သောက်ချလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ဖို့ ထွက်ခွာသွားကြပါတယ်။ တကယ်တော့ Espresso ကော်ဖီဆိုတာ အချိန်ယူသောက်လို့ကောင်းတဲ့ ကော်ဖီ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ ၁၀ စက္ကန့်ပဲ ရှိပါတယ်။ ၁၀ စက္ကန့်ကျော်သွားတာနဲ့ cream, body, heart ဆိုတဲ့ မူလအလွှာ သုံးခုက တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကော်ဖီက အညိုရောင်သမ်းလာပြီး ခါးသွားပါတယ်။

၁၀ စက္ကန့် ကျော်သွားရင် ဆက်မသောက်သင့်တော့တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အရသာ လျော့ကျသွားတာပါ။ မိတ်ဆွေအနေနဲ့လည်း Espresso ကို သောက်မယ်ဆိုရင် cream, body, heart ဆိုတဲ့အလွှာ သုံးလွှာရဲ့ အရသာကို သောက်သုံးချင်ရင် ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က အေးအေး ဆေးဆေးအချိန်ယူပြီး သောက်ချင်တာဆိုရင်လည်း ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်သက်သလို အချိန်ယူသောက်နိုင်ပါတယ်။ အလွှာသုံးလွှာ ပျောက်ကွယ်သွားရုံကလွဲပြီး အများကြီးတော့ ပြောင်းလဲ မသွားပါဘူး။

၄။ **Espresso Macchiato** ဆိုတာ မူလ Espresso ကော်ဖီကို steam လုပ်ထားတဲ့ နွားနို့ထဲက Foam (အမြှုပ်) သီးသန့်ယူပြီး ထည့်လိုက်တာပါ။ ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက နို့ကို ထည့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ Foam သီးသန့်ထည့်တာပါ။ စားပွဲတင်ဇွန်းနဲ့ နှစ်ဇွန်း သုံးဇွန်းဆို လုံလောက်ပါပြီ။ Macchiato ဆိုတာ အီတလီဘာသာဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို mark (အမှတ်အသား) ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ သတိထားရမှာကတော့

နို့အမြှုပ်ဟာ ပူဖောင်းတွေထနေတဲ့ အမြှုပ်မျိုး မဖြစ်ရပါဘူး။ နူးညံ့ ညက်ညောတဲ့ Micro-Foam ဖြစ်နေရပါတယ်။

၅။ Espresso Con panna (ကွန်ပါးနား) ဆိုတာ မူလ Espresso ကော်ဖီအပေါ်မှာ whipped cream ကို ထည့်လိုက်တာပါ။ တခြားသော နို့တွေ၊ သကြားတွေ ဘာမှ မပါ ပါဘူး။ ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ Espresso ကော်ဖီအပေါ်မှာ အေးပြီးချိန်မှာ whipped cream ကို ထည့်လိုက်ရင် Espresso Con panna လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Con panna ဆိုတာ အီတလီဘာသာဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို whipped cream လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

၆။ Americano coffee (အမေရိကန်/ ဘလက်ကော်ဖီ) ဆိုတာလည်း ထူးထူးဆန်းဆန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မူလ Espresso ကော်ဖီကို ရေနွေးရော လိုက်တာပါပဲ။ Double espresso ဆိုရင် ရေနွေးပျမ်းမျှ 12oz (354ml) ရောစပ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ မူလ Espresso ကို ရေနွေးအချိုးကျ ရောစပ်လိုက်ရင် Americano ကော်ဖီပါပဲ။ သူ့ကို black coffee လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ Americano ကော်ဖီ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကတော့ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလမှာ အီတလီစစ်မြေပြင်ရောက် အမေရိကန်စစ်သားတွေဟာ အီတလီရိုးရာ Espresso ကို ပြင်းလွန်းလို့ မသောက်နိုင်ကြပါဘူး။ ရေနွေးရောပြီး သောက်ကြပါတယ်။ အီတလီစစ်မြေပြင်ရောက် အမေရိကန်စစ်သားတွေ Espresso ကော်ဖီကို ရေနွေးရောပြီး စတင်သောက်သုံးခဲ့ရာမှ Americano ကော်ဖီ ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာပါ။ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပြီးစီးအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ရေနွေးနဲ့ မရောဖြစ်သေးရင် espresso ဟာ ၁၀ စက္ကန့်ကျော်သွားတာနဲ့ သူ့ရဲ့ ကွာလတီဟာ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းသွားပါတယ်။

၇။ Flat White (ဖလက် ဝိုက်ထ်) ကတော့ မူလ Espresso ကော်ဖီထဲမှာ steam milk ထည့်လိုက်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ flat white မှာ espresso ကို 2 shot (double espresso) ထည့်ရပါတယ်။ steam milk အနည်းငယ်ပါပါတယ်။ နို့နည်းနည်းနဲ့ ကော်ဖီများများပါတာကြောင့် မပြင်းလွန်း၊ မပျော့လွန်းတဲ့ အနေအထားပါ။ Flat white မှာ micro-foam လို့ခေါ်တဲ့ နူးညံ့ပြီး smooth ဖြစ်တဲ့ foam ပါပါတယ်။ အပြင်းမကြိုက်၊ အချို့မကြိုက်တဲ့ ကော်ဖီသောက်သုံးသူတွေအတွက် သင့်လျော်တဲ့ကော်ဖီတစ်ခွက်ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခုပြောချင်တာက နိုင်ငံတကာမှာ မည်သည့်ကော်ဖီပဲမှာမှာ သကြားကို ကော်ဖီဆိုင်က ထည့်မပေးပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်ရင် ကြိုက်သလောက် ကိုယ့်ဘာသာ condiment bar မှာ သွားပြီး ထည့်ရတာပါ။ ကျွမ်းကျင်ရင် ကျွမ်းကျင်သလို ပုံလှလှလေးတွေကို ပုံပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ကော်ဖီခွက်ထဲမှာ ပုံပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ကော်ဖီရဲ့ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။

ပုံဖော်တဲ့အခါ Free pour လို့ခေါ်တဲ့ မည်သည့်အကူအညီမှ မပါဘဲ နို့ကို လောင်းချရုံနဲ့ ပုံဖော်တဲ့နည်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။ တခြားသော ပြင်ပအရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ကော်ဖီခွက်ထဲမှာ ပုံဆွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကော်ဖီရဲ့ အရသာနဲ့ အရည်အသွေးကို ထိခိုက်စေတာကြောင့် customer အများစု မကြိုက်ပါဘူး။ သတိပြုရမှာက Flat white မှာ single espresso မသုံးပါဘူး။ Double espresso ကိုအသုံးပြုရပါတယ်။ နို့ကို အများကြီး ထည့်ရပါဘူး။ 200-250ml ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။

၈။ **Mocha (မိုကာ)** ဆိုတာ နို့ + ချောကလက် + ကော်ဖီကို ပြောတာပါ။ Espresso ကို ချောကလက် ဆော့စ်ထည့်ပြီး နို့နဲ့ရောထားတာပါ။ (Espresso + Chocolate + Steam Milk + Whipped Cream) ကော်ဖီခါးခါး မကြိုက်သူတွေ၊ ချောကလက်ကြိုက်သူတွေအတွက်တော့ အသင့်တော်ဆုံးကော်ဖီပါ။ မပြင်းဘဲ ချိုတဲ့အရသာကြောင့် မိန်းကလေးအများစု နှစ်သက်ကြပါတယ်။

ကော်ဖီအများစု နာမည်တွေရဲ့ မူလအစဟာ အီတလီကပါ။ ထူးထူးခြားခြား Mochaဆိုတဲ့နာမည်ကတော့ အရှေ့အလယ်ပိုင်း ယီမင်က စခဲ့တာပါ။ ၁၇ ရာစုလောက်မှာ ယီမင်နိုင်ငံရဲ့ Al Moka ဆိုတဲ့ ဆိပ်ကမ်းဟာ အလွန်စည်ကားပြီး ကမ္ဘာ့ရေလမ်းကြောင်း ကုန်သွယ်ရေးအတွက် အဓိက နေရာတစ်ခုအဖြစ်ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ကော်ဖီတွေကို အဲဒီဆိပ်ကမ်းမှာပဲ စတင်ကုန်သွယ်ခဲ့ကြတာပါ။ အဲဒီ Moka ဆိပ်ကမ်းကို အစွဲပြုပြီး ကော်ဖီ မိုကာလို့ ခေါ်ခဲ့ကြတာပါ။

၉။ **Cappuccino (ကပူချီနို)** ဆိုတာ ကော်ဖီရယ်၊ နို့ရယ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူက နို့ကို ရိုးရိုးမဟုတ်ဘဲ အမြှုပ်ကို ဦးစားပေးထားတာပါ။ (Espresso + Steam milk + Foam) ကော်ဖီ နဲ့ နို့က ၅၀% နှုန်း၊ Foam က ၅၀% နှုန်းပါ။ ကော်ဖီအပြင်းမကြိုက်သူတွေရယ်၊ ကော်ဖီကို တခြားအရသာ ရောတာ မကြိုက်သူတွေရယ် အတွက် သင့်တော်ပါတယ်။ သကြားမပါပါဘူး။ ကြိုက်ရင်တော့ ကိုယ့်ဘာသာ ထည့်ရပါတယ်။ ကော်ဖီမှာ နို့ကို cream အရသာနဲ့ သောက်သုံးရမှာပါ။ Cappuccinoရဲ့ မူလက အီတလီပါ။ အီတလီလို cappuccino ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်လို "little hood" (ခေါင်းဆောင်း အငယ်လေး) လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အီတလီ ဘုန်းတော်ကြီးတွေဆောင်းတဲ့ အညိုရောင်ဝတ်ရုံရှည်ကြီးတွေမှာ အပေါ်က ခေါင်းဆောင်းဟာ ပွပွကြီးပါ။ ခေါင်းနဲ့ ကွက်တိမဟုတ်ပါဘူး။ ဖောင်းပွပွနဲ့ ရှိနေတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်းနဲ့တူတာကြောင့် cappuccino လို့ ခေါ်ခဲ့တာပါ။

တကယ့် cappuccino ကလည်း အပေါ်မှာ ကော်ဖီနဲ့ foamနဲ့ ရောထားတဲ့ အညိုရောင်ပွပွ foam တွေ ရှိနေတာပါ။ cappuccino ရဲ့ အနှစ်သာရသည် အမြှုပ်ပါ။ ကော်ဖီနှင့် အမြှုပ်ရဲ့ အရသာကို ခံစားခြင်း ပါ။ cappuccino မှာ အမြှုပ်ကို ဦးစားပေးတာကြောင့် latte Art လို့ခေါ်တဲ့ ပုံဖော်ခြင်း ခက်ခဲပါတယ်။ ပုံလှလှလေးနဲ့ cappuccino လာချပေးရင် သေချာတာကတော့ အဲတာ cappuccino မဟုတ်ဘဲ Latte ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

၁၀။ **Latte (လတ်တေး)** ဆိုတာကလည်း ကော်ဖီနဲ့ နို့ပါပဲ။ (Espresso + Steam milk) Espresso ကော်ဖီကို steam milk ထည့်လိုက်ရုံနဲ့ ကော်ဖီလတ်တေး ဖြစ်သွားတာပါ။ ဒီနေရာမှာ Lattem foam အနည်းငယ်ပဲပါရပါတယ်။ ကော်ဖီ + milk 75% + foam 25% ပါ။ Latte နဲ့ cappuccino ဘာကွာခြားလဲ ဆိုရင် Foam ပါဝင်မှုနှုန်း ကွာခြားပါတယ်။ တခြားကွာခြားမှု ဘာမှမရှိပါဘူး။ ကော်ဖီကို နို့များများနဲ့ သောက်ရမှာပါ။ သကြားကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ option ပါ။ Latte ဆိုတာ အတိုကောက် ခေါ်တာပါ။ မူလ နာမည်က coffee latte ပါ။ Latte ဆိုတာ အီတလီဘာသာနဲ့ နို့ကို ပြောတာပါ။ Coffee latte (coffee + milk) ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ latte နဲ့ cappuccino နှစ်ခုဟာ လူသောက်အများဆုံး ကော်ဖီတွေ ဖြစ်ကြပြီး၊ လူသိအများဆုံး ကော်ဖီနာမည်တွေလည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကော်ဖီခွက်ထဲမှာ ပုံလှလှလေးတွေ ဖော်ခြင်းဟာ latteကော်ဖီမှာပဲ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် Latte Art လို့ ခေါ်တာပါ။ ကော်ဖီခွက်ထဲမှာ ပုံဖော်တဲ့အခါ အကောင်းဆုံးကတော့ free pour လို့ခေါ်တဲ့ မည်သည့် အထောက်အကူမှ မပါဝင်ဘဲ နို့ကို လောင်းချရုံနဲ့ ပုံဖော်တဲ့နည်းကိုသာ အသုံးပြုတာ အကောင်းဆုံးပါ။ တခြားသော သာမိုမီတာ၊ ပုံဆွဲတံစတဲ့အရာတွေနဲ့ ကော်ဖီခွက်ထဲမှာ ပုံဖော်ခြင်းဟာ အချိန်ကြာခြင်း၊ ကော်ဖီ နှင့် တခြားအရာဝတ္ထုတွေ ထိတွေ့ခြင်း စတာတွေကြောင့် ကော်ဖီရဲ့အရသာကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ သောက် သုံးသူ အများစုကလည်း မနှစ်သက်တတ်ကြပါဘူး။

၁၁။ **Coffee Affogato(ကော်ဖီ အဖိုဂါဒို)** သာမန်အားဖြင့် ကော်ဖီကို ရေခဲမုန့်နဲ့ ရောစပ်သောက်လို့ ရတယ်လို့ တွေးမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ Affogato ဆိုတာ အီတလီနိုင်ငံက စတင်ခဲ့တဲ့ ကော်ဖီပါ။ Vanilla ice-creamထဲကို ကော်ဖီထည့်၊ ချောကလက်အမှုန့် အပေါ်ကဖြူးပေးထားတာပါ။ အပူနဲ့အအေး၊ အချိန်အခါ ဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ခု ရောစပ်ထားတဲ့ အရသာတစ်ခုပါ။ တချို့ကတော့ ဒါဟာ သောက်စရာ (Beverage) လို့ သတ်မှတ်ပြီး၊ တချို့ကတော့ စားစရာအချို့ပွဲ(Dessert)တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။ သောက်သည်ဖြစ်စေ စားသည်ဖြစ်စေ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်ခုလုံးက အရသာ ခံစားကြရတာပါပဲ။

၁၂။ Red Eyes ကော်ဖီ အသုံးပြုရန်အတွက် Coffee Brewer လိုပါတယ်။ Brewer ဆိုတာ ကော်ဖီ မှုန့်ကို စက်ထဲထည့်ပြီး ကျိုချက်တာပါ။ တစ်ကိုယ်ရေစာ Black ကော်ဖီသောက်ရန်၊ ရုံးတွေမှာ black ကော်ဖီသောက်ရန် အသုံးပြုကြတာ များပါတယ်။ နိုင်ငံတကာကော်ဖီဆိုင်တွေမှာတော့ ‘Today Brew’ ဆိုပြီး ရောင်းပါတယ်။ အများကြီး brew သည်ဖြစ်စေ၊ နည်းနည်းလေး Brew သည်ဖြစ်စေ သူ့ရဲ့ မူလ သက်တမ်းဟာ တစ်နာရီအတွင်းသာ အကောင်းဆုံးပါ။ တစ်နာရီထက်ကျော်သွားရင် အပူချိန်ကျပြီး ခါးသွား ပါတယ်။

၁၃။ **Irish Coffee (အိုင်းရစ်ရှ် ကော်ဖီ)** ဝီစကီကော်ဖီ၊ သာမန်အားဖြင့် ကော်ဖီကို နို့ဖြစ်စေ၊ သကြားဖြစ်စေ၊ တခြားသော အရသာတစ်ခုခုဖြစ်စေ ရောစပ်သောက်ကြတာကို လူတိုင်းနီးပါးသိပေမယ့် ကော်ဖီကို အရက်နဲ့ ရောသောက်ရတာကိုတော့ လူတိုင်း နီးပါးသိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်နဲ့ ရောသောက် ရတဲ့ ကော်ဖီကို ပြောပြပါမယ်။ Irishကော်ဖီဆိုတာ အရက်နဲ့ကော်ဖီကို ပေါင်းစပ်တီထွင်ထားတဲ့ cocktail အမျိုးအစား ကော်ဖီပါ။ သကြား၊ ကော်ဖီ၊ ဝီစကီ၊ cream တို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ စုပေါင်းအရသာပါ။ အရက်ရော ကော်ဖီရောနှစ်မျိုးလုံး ကြိုက်တတ်သူတွေအတွက်တော့ တစ်ခုတည်းသော အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်စရာ တစ်ခုပါ။

ဒီလောက်ဆိုရင် ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ဝင်သွားတဲ့အခါ ဘယ်ကော်ဖီကိုသောက်ရမလဲ၊ ဘယ်ကော်ဖီက ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မလဲဆိုတာ ရွေးချယ်နိုင်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ကော်ဖီနာမည်တွေ အကြောင်းကိုတော့ ဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်ပါတော့မယ်။









ပိစင်သည့်ပစ္စည်း

Single Shot 7-10g

Double Shot 14 - 20g

Espresso

ပြုလုပ်နည်း

- ၁။ တိကျသော ကုန်ပြင်ဆင်ရန် ချိန်တွယ်ပါ။
 - ၂။ Espresso အဆင့်အမူနှင့် ကြိုတ်ခွဲပါ။
 - ၃။ Tamper နှင့်ပိပြီး စက်တွင်တပ်ပါ။
 - ၄။ ကျွန်ုပ်တို့ကော်ဖီသည် 23 မီလီလီတာ ကနေ 30 မီလီလီတာ အတွင်းရှိရပါမည်။
(အတိအကျသိလိုပါက ml အမှတ်အသားပါသော shot glass နှင့် ကော်ဖီကို ခံယူပါ။)
 - ၅။ 18 - 30 စက္ကန့်အတွင်း ကော်ဖီကျမှန်ပါစေ။
- မြေကျလာတဲ့ Espresso ဟာ Cream, Body, Heart အသွား (၃)ခုပါနေရင် အရည်အသွေးပြည့်စတဲ့ Perfect Espdresso ကိုရပါပြီ။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e_Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကော်ဖီကောင်းကောင်းဆိုတာ
ဘယ်လိုကော်ဖီမျိုးလဲ ?
ဖျော်နည်းကောင်းကောင်းဆိုတာ
ဘယ်လိုဖျော်နည်းမျိုးလဲ ?
ကော်ဖီဆိုင်ကို သွားတဲ့အခါမှာရော
ဘယ်လိုကော်ဖီမျိုးကို ရွေးချယ်သောက်သင့်လဲ ?

အပေါ်က မေးခွန်းတွေကို ကော်ဖီစိတ်ဝင်စားသူ
ကော်ဖီချစ်သူတွေ အတွက် ဗဟုသုတလေးတွေမျှ ပေးသွားပါမယ်။

