

ကိုရီးယားအစားအစာ ချက်နည်းများ



BURMESE CLASSIC .COM



နန်းအိခိုင်

ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

နန်းအိခိုင်



စာရေးသူ၏ ဆန္ဒမွန်

ယနေ့ခေတ်ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကိုရီးယားရိုးရာသည် အတော်ပင် ပျံ့နှံ့နေမိပြီဖြစ်သည်။ ကိုရီးယားတို့၏ ရိုးရာအစားအသောက်သာမက အနုပညာများသည်လည်း ကမ္ဘာအနှံ့ပျံ့နှံ့သွားသည်။ စားချင်စဖွယ် ကိုရီးယားဟင်းလျာများကိုလည်း စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့် အမေရိကားသို့ ရောက်ရှိနေပြီး ကိုရီးယားစားသောက်ဆိုင်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော အစ်မတစ်ဦးကဲ့သို့ အလွန်ချစ်ခင်လေးစားရပါသော အသိတစ်ယောက်ကို သတိရမိလျှက် အကူအညီတောင်းမိသည်။ သူ၏ကျွမ်းကျင်စွာ ချက်ပြုတ်တတ်သော ကိုရီးယားအစားအစာများကို မြန်မာမှုမြန်မာအကြိုက်ဖြစ်အောင် ဆီလျော်စွာဖြင့် ဤကိုရီးယားချက်နည်းစာအုပ်ကိုပြုစုလိုက်ပါသည်။ ကိုရီးယားထမင်းလိပ်(ဆူရှီ) ကိုလည်း တိကျသေချာစွာ လိုအပ်သောပစ္စည်းများဖြင့် စရိတ်စကခံကာ

နန်းအိခိုင်

၂

စာရေးသူအား ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သင်ပေးသွားခဲ့ပါသည်။
 ယျှတွင်မူ ကိုရီးယားထမင်းလိပ်(ဆူရီ)ကို ကျွမ်းကျင်စွာဖြင့်
 ဆိုင်တည်ထားနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သော ကျွန်ုပ်အမကိုလည်း ဤစာအုပ်
 ဖြင့်ပင် ဂါရဝပြုပါသည်။ ဤစာအုပ်ဖြင့် တပျော်တပါး ချက်
 ပြုတ်စားနိုင်ရုံတင်မက စီးပွားဖြစ်အတွက်ပါ အဆင်ပြေနိုင်
 ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ကျန်းမာရေး
 နှင့်ညီညွတ်စေရန် ဟင်းချိုမှုန့်မသုံးပါ။ ကိုရီးယား လူမျိုးတို့သည်
 ဟင်းချိုမှုန့်ကို အလွန်ကြောက်ပါသည်။ ဟင်းချိုမှုန့်အစား
 သကြား(သို့) ကြက်သားမှုန့်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ
 ကြက်သားမှုန့်သည် အင်ဓါတ်ရှိသောကြောင့် ကြက်သားမှုန့်ထဲ
 လျှင် ဆားလျော့ထဲရပါမည်။



ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

၃

ကိုရီးယား ထမင်းလိပ် (ဆူရီ) လိပ်နည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ (၁၀ လိပ်စာ)

- ရှမ်းဆန်
- ၃ပူး (နို့ဆီဗူး)
- ဂဏန်းချောင်း(စတိုးဆိုင်တွင်ရ)
- ၁ထုတ်
- ရေညိုချပ် (၁၀)ချပ် (စတိုးဆိုင်တွင်ရ)
- ၁ထုတ်
- မုန်လာဥနီ (အလုံးလှလှ)
- ၄ လုံး
- သခွါးသီး (အလုံးလှလှ)
- ၂ လုံး
- သကြား
- အနည်းငယ်

ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

- ဆား - အနည်းငယ်
- မရိုးနီး(စ်) (စတိုးဆိုင်တွင်ရ) - ၁လုံး
(ပုလင်းသေး)
- ထမင်းလိပ်ရန်ဝါးယင်းလိပ် - ၁ လိပ်
(စတိုးဆိုင်တွင်ရ)
- တို့စားရန် ဆော့(စ်) - အနည်းငယ်

ကိုရီးယားဆူရီကို စနစ်တကျလိပ်ကြစို့-

- ရှမ်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး ထမင်းပေါင်းအိုးဖြင့် တည်ရပါမည်။
ငဲ့ချက်၍ မရပါ။ ပေါင်းအိုးမရှိလျှင် ရေခန်းချက်ထားပါ။
- သခွါးသီးကို အရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အလယ်မှ
အစေ့များ၊ အမျှင်များကို ခြစ်ထုတ်ပြစ်ပါ။ ပြီးလျှင်
ထက်ခြမ်းခွဲထားသော သခွါးသီးကို ၎င်းအတိုင်းအရှည်
လိုက် အမြောင်းသေးလေးများ ထပ်လှီးပါ။ သခွါးသီး
တစ်ခြမ်းဆိုလျှင် ၇-ချောင်းလောက်ရအောင်လှီးပါ။



နန်းအိခိုင်

ထို့နောက် ရေခဲရေထဲတွင် ခဏစိမ်(၁၅မိနစ်လောက်)
ထားပြီး ပြန်ဆယ်ဇကာနှင့် ဆစ်ထားပါ။ အဲဒါမှ ကြပ်ကြပ်
ကလေးနှင့် စားကောင်းပါသည်။

မုန်လာဥနီများကိုလည်း အခွံသင်ပါ။ ပြီးလျှင် အရှည်လိုက်
ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ ထို့နောက် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေဇွေး
ထဲသို့ နှစ်မိနစ်ခန့် ပြုတ်လိုက်ပါ။ ချက်ခြင်းဆယ်ပြီး
ရေခဲရေထဲသို့ထည့်စိမ်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ပြန်ဆယ်
ပြီး အရှည်လိုက်အချောင်းသေးလေးများ အဖြစ်သို့ လှီးပါ။
မုန်လာဥနီလေးများလည်း ကြပ်ကြပ်လေး ဖြစ်နေပါလိမ့်
မည်။

- ဂဏန်းချောင်းများကို အပေါ်မှ ပလပ်စတစ်များ ခွါချ
လိုက်ပြီး အထဲမှ အရည်များ လက်ဖြင့်ညှစ်ထုတ်ပါ။ ပြီးမှ
ထက်ပိုင်း ၂ပိုင်းလောက် ပိုင်းပါ။ ဂဏန်းချောင်းများ
အားလုံးကို ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထို့နောက် ဇလုံတစ်ခု

ထဲသို့ ဂဏန်းချောင်းများထဲပြီး အမျှင်လေးတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ အားလုံးလုပ်ပြီးသွားလျှင် ၎င်းအထဲသို့ ဆား အနည်းငယ် နှင့်မရိုးနီး(စ်)များ လိုသလောက် ထဲ့၍နယ်ပါ။ အချိုအတွက် သကြားကို မိမိနှစ်သက်ရာ အချိုအတိုင်း ထည့်ပါ။ အားလုံးကို စိမ့်ညက်ညက် ကြေအောင်နယ်ပေးပါ။

ရှမ်းဆန်ကျက်လျှင် ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ထမင်းအားလုံးကို သွန်ထဲလိုက်ပါ။ အပေါ်မှ မရိုးနီး(စ်)ဆမ်းပါ။ သကြား အနည်းငယ်ထည့်ပြီး စီးနေအောင် နယ်ပါ။

ရှမ်းဆန်ထမင်းလည်းအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး အထဲတွင် ထည့်ရန် ပစ္စည်းများလည်း အဆင်သင့် ဖြစ်သွားလျှင် ဆူရို စတင်၍ လိပ်ပါတော့မည်။

ဝါးယင်းလိပ်ကလေးကို ခင်းပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ရေညှိလိပ်ကို ဖြန့်၍ ခင်းလိုက်ပါ။ အရှည်လိုက် ထမင်းများစီ၍ထည့်ပါ။ ထမင်းအပေါ်အလယ်နေရာမှ ဂဏန်းချောင်းနယ်ထား

သည်များ ထပ်ခင်းပါ။ ပြီးမှ မုန်လာဥနီနှင့် သခွါးသီးများ အရှည်လိုက်ထည့်ပြီး လိပ်ရပါမည်။

လိပ်ပြီးဆူရိုလိပ်များကို ဒါးထက်ထက်ဖြင့် လိုသလောက် အဝိုင်းတုံးလေးများ ဖြတ်ဝိုင်းပြီး လှီးဖြတ်ပါ။ အလွန် အရသာကောင်းသော စားပြီးရင်း စားချင်သောဆူရို (ကိုရီးယားထမင်းလိပ်) ကလေးများ ရပြီပေါ့.....



ကိုရီးယား ကင်ချီ ဖြုလုပ်နည်းများ

၁။ မုန်ညင်းဖြူကင်ချီ

ပါဝင်အပစ္စည်းများ

- မုန်ညင်းဖြူ - ၃ ပင်
- မုန်လာဥနီ - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ၅ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ(ဥတလုံးပိုကောင်း) - ၁၀ လုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်

- ငြုတ်သီးအနှစ်တိုက် - ၃ ဇွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ဈေးမှဝယ်လာသော မုန်ညင်းဖြူများကို တစ်လွှာချင်း ခွာလိုက်ပါ။ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ကောထဲထည့်၍ နေခဏပြထားပါ။ ဆားရေကိုလည်းကြိုပြီး အအေးခံထားပါ။ ကြက်သွန်နီ လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြိတ်ထားပါ။ မုန်လာဥနီကို အခွံသင်၊ ကုတ်ဖြင့်ခြစ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဂျင်းကိုလည်း ထောင်းထားပါ။ နေခဏပြပြီးသော မုန်ညင်းဖြူများကို ဆားရေတွင် နာရီအတန် ကြာခန့် စိမ်ထားပါ။ ငြုတ်သီးနှစ်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်းထောင်းထားသည်များထဲ့ပါ။ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ် နှင့် ရှာလကာရည်တို့ကို ထဲ့မွှေ၍ ဆော့(စ်) လုပ်ထားပါ။

ပြီးမှ ဆားရေစိမ်ထားသော မုန့်ညင်းဖြူများကို ဆားရေများ ခါချလိုက်ပြီး ခင်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဖြန့်ခင်းထားသော မုန့်ညင်းဖြူရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက် သွန်မြိတ်တို့ကို စီရိစွာခင်းလိုက်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ စပ်ထား သောဆော့(စ်)များ လိုက်၍ဖြန်းပေးပါ။ ပြီးမှ မုန့်ညင်းဖြူ ရွက်များကို လိပ်လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်ခုပြီးတစ်ခုလုပ်ပြီး နှပ်မည့်အိုးထဲသို့ အစီအရိကလေး ထဲ၍ သိပ်လိုက်ပါ။ နောက်နှစ်ရက် သုံးရက်ခန့်တွင် မုန့်ညင်းဖြူကင်ချီအား သုံးဆောင်၍ ရပါပြီ။



၂။ဂေါ်ဖီထုပ်ကင်ချီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဂေါ်ဖီထုပ်အထုပ်သေး - ၁ ထုပ်
- မုန့်လာဥနီ - ၁၀ ဥ
- သခွါးသီး - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၁၀ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၁၀ လုံး
- ဂျင်း - အနည်းငယ်

- ငြုပ်သီးအနှစ် - ၁၀ ဇွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်

- သခွါးသီးကို အရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အထဲမှအစေ့များ ထုတ်ပြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် အခုံးပုံ ဖြတ်ပိုင်းလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးထားပြီး ဆားရေတွင်စိမ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အခွံ သင်ပြီး အရှည်လိုက်ခြမ်းလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အခုံးပုံ ဖြတ်ပိုင်း ကလေးများ လှီးလိုက်ပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့်စီ လှီးဖြတ်ပြီး ဆားရေနွေးနွေးတွင် စိမ်ထားပါ။ အိလာလျှင် ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း လက်နှစ် ဆစ်ခန့် ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ကို ရှစ်စိပ်လောက်စီ လှီးပြီးထားပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးရော၍မွှေလိုက်ပါ။ ငြုပ်သီး အနှစ်၊ ထောင်းထားသောဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဆား၊

သကြား၊ ရှာလကာရည်တို့ကိုရော၍ဖျော်ပြီး လိုက်ဖြန်းပြီး သစ်သားယောက်မဖြင့် နှံ့အောင်မွှေပေးပါ။ သမသွားလျှင် အချဉ်တည်မည့်အိုး သို့မဟုတ် ဗူးထဲသို့ သိပ်ထဲရပါမည်။ နောက် ၃ ရက်ခန့်တွင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃၁ ဖဲပြားကင်ချီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပဲပြား - ၅ တုံး
- ပဲပင်ပေါက် - ၂၀ ကျပ်သား
- မျှစ်ချဉ် - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ခြိတ် - ၅ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ(ဥတစ်လုံး) - ၂၀ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၅ လုံး
- ငြုပ်သီးအနှစ်(အစပ်) - ၁၀ ဇွန်

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- နှမ်း - အနည်းငယ်

ရှေးဦးစွာ ပဲပြားများကို လက်မဝက်ခန့်နှင့် တစ်လက်မခန့် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်များကို ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆားရေတွင် စိမ်ပါ။ ခဏကြာလျှင် ဇကာဖြင့် စစ်၍ထားပါ။ မျှစ်ချဉ်ကို အမျှင်ကလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ် (အစပ်)ထဲသို့ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များ ထဲ့ပါ။ ဆားနှင့်သကြား အနည်းငယ်ထဲ့၍ ဆော့(စ်)လုပ်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်၊မျှစ်ချဉ်၊ ကြက်သွန်ခြိတ် တို့ထဲသို့ ဆော့(စ်)များ လောင်းထဲ့ပြီး ယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် သိပ်မည့်ဘူးထဲသို့

ဆော့(စ်)နှင့် နယ်ပြီးသား အနည်းငယ်ကို အရင်ဖြန့်ခင်းပါ။
 ၎င်းအပေါ်မှ နယ်ထားသောအရာများ ထပ်ခင်းပါ။ ပြီးလျှင်
 ပဲပြားထပ်၍စီပါ။ ဤကဲ့သို့ အထပ်ကလေးများကို ကုန်
 သည်အထိ ပြုလုပ်ပြီး လေလုံစွာသိပ်ထားပါ။ ၃-၄ ရက်
 ခန့်တွင် အပေါ်မှ နှမ်းမညက်တညက်ထောင်း၍ ဖြူးပြီး
 သုံးဆောင်ပါ။



၄။ မုန်လာဥကင်ချီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- မုန်လာဥအဖြူ - ၁၀ ဥ
- မုန်လာဥအနီ - ၅ ဥ
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဥတစ်လုံး) - ၁၀ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၅ လုံး
- ငြုပ်သီးအနှစ် - ၁၀ ဇွန်း

ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်

- မုန်လာဥဖြူများကို အခွံသင်ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင်လက်နှစ်ဆစ်ခန့် အရှည်လိုက် အတုံးလေးများတုံးပြီး နေခဏပြထားပါ။ မုန်လာဥနီကို အဝိုင်းကလေးများစွာ လှီးထားပါ။ နေပြပြီးသော မုန်လာဥဖြူများကို ဆားရေနွေးနွေးတွင် စိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ရှစ်စိတ်လောက် စိပ်ထားပါ။ ဂျင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။ ကျန် ကြက်သွန်ဖြူကို ထက်ခြမ်းခြမ်းထားပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်တွင် ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များ ထဲ့ပါ။ ပြီးလျှင် သကြားနှင့်ဆား အနည်းငယ်၊ ရှာလကာရည် လိုသလောက်ထဲ့ပြီး ဆော့(စ်)

နန်းအိခိုင်

ပြုလုပ်ပါ။ မုန်လာဥအဖြူ၊ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် စိပ်ထားသော ကြက်သွန်နီ များထဲသို့ ဖျော်ထားသော ဆော့(စ်) များထဲ့၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် ထဲမည့်ဘူးထဲတွင် ၃ ရက်ခန့် သိပ်ထားပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အသားကင်၊ နံရိုးပေါင်းတို့နှင့် တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိသည်။



၅။ မုန့်ညှင်းစိမ်းကင်ချီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- မုန့်ညှင်းစိမ်း - ၁၀ ပင်
- သခွါးသီး - ၂ လုံး
- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် - ၁ ပွင့်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၁၀ ချောင်း
- ကြက်သွန်နီ - ၅ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၀ လုံး

- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်သီးအနှစ် - ၁၀ ဇွန်း

- မုန့်ညှင်းစိမ်းများကို ရေဆေးပါ။ ရေစင်အောင် ဆေးထားသော မုန့်ညှင်းစိမ်းများကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့် လှီးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ခပ်နွေးနွေး ဆားရေထဲတွင် စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဇကာနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်၁ဆစ်ခန့် ဖြတ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အပိုင်းကလေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။ သခွါးသီးကိုလည်း အတုံး သေးလေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ရှစ်စိတ်စိတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကိုလည်း လိုသလောက်လှီးဖြတ်ထားပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ သကြား၊

ဆားအနည်းငယ်နှင့်ရှာလကာရည်တို့ကို လိုသလောက်ထဲပြီး ဆော့(စ်)ဖျော် ထားပါ။ စစ်ထားသော မုန့်ညှင်းစိမ်းများ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ပေါ်သို့ ဆော့(စ်) ဖြူး၍ ယောက်မဖြင့် နှံ့အောင် ဓွေပေးပါ။ သိပ်မည့်ဘူး ထဲသို့ထဲပြီး ၂ ရက် ၃ ရက်ခန့်တွင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဤကင်ချိုကို ထမင်းနှင့်နယ်စားလျှင် အလွန်အရသာရှိ ပါသည်။



ပုစွန်ပဲလိပ်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြားခေါင်းပြုတ် - ၂၀ ကောင်
- ပဲလိပ် - ၂ ချပ်
- မုန့်လာဥနီ - ၂ ချောင်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ပင်
- တရုတ်နံနံ - ၂ ပင်
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - အနည်းငယ်

- သကြား
- ပြောင်းကော်မှုန့်
- ဝိုင်
- ငြုပ်ကောင်း
- ခရုဆီ
- ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး
- ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး အခွံသင်ပါ။ ဂျီးချောင်းများကို ကျောမှခွဲ၍ ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်ခုထဲ ထဲ၍ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့်နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ ပဲလိပ်ကို ရေစိမ်ပြီး အရှည်လိုက်အမြောင်းကလေးများ ညှပ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကိုလည်း အခွံသင်ပြီး အမြောင်းလိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံတို့ ကိုလည်း ဝိုင်းဖြတ်ထားပါ။ နှပ်ထားသော ပုစွန်များကို ကော်မှုန့်လူးပြီး ဆီထဲတွင် နှစ်ကြော်လိုက်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး

- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

စစ်ထားပါ။ ဆီများလျှင်ခပ်ထားပြီး ကျန်ဆီထဲသို့ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားသည်များ ထဲပါ။ ထို့နောက် ခရုဆီထဲ၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထဲပြီးမွှေပါ။ ပဲလိပ်များလည်း ထဲ၍မွှေပါ။ ထိုအထဲသို့ ရေခွေးလေးနံနံထဲပြီး စလောင်းဖုံးဖြင့် ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ ပဲလိပ်များကျက်လောက်လျှင် ပုစွန်များ ထဲ၍ အသာအယာ မွှေပေးပါ။ အပေါ့အဝန်အနေတော်ဖြစ် လျှင် ဝိုင်အနည်းငယ်လောင်းပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် တရုတ် နံနံများ အပေါ်မှ အုပ်ပေးလိုက်ပါ။



ပုစွန်ရေညှိ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ၂၀ ကောင်
- ရေညှိချပ် - ၅ ချပ်
- ကော်မှုန့် - အနဲငယ်
- ဘဲဥ - ၂ လုံး
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

- ဆီ - ၁၀ ကျပ်သား
- မုန့်လာဥနီ - ၅ လုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်

ပုစွန်ကြားများကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် အခွံသင်လိုက်ပါ။ ကျောမှ ဂျိုးချောင်းများဖယ်ပါ။ အခွံသင်ချိန်တွင် အမိုးကလေးများ ချန်ခဲ့ပါ။ အခွံသင်ပြီးပုစွန်များကို ငြုပ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားသည်များကို အရည်ညှစ်၍ ထဲ့လိုက်ပါ။ ဤသို့ ပုစွန်များကိုနှပ်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ထဲသို့ ရေအနည်းငယ်နှင့် ဘဲဥအကာရည်တို့ထဲ့၍ နာနာမွှေပါ။ ရေညှိချပ်ကို ပုစွန်တွင်ပတ်ရန် အရွယ်တိုင်းပြီး လိုသလောက် ကတ်ကျေးဖြင့်ဖြတ်ထားပါ။ နယ်ထားသော ပုစွန်များကို တစ်ကောင်စီယူပြီး မုန့်နှစ်ထဲထဲ့လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ဆယ်ပါ။

ရေညှိချပ်ကိုလည်း တစ်ချပ်ချင်းစီယူပြီး မုန့်နှစ်ထဲသို့ နှစ်လိုက်ပါ။ ပြန်ဆယ်ပြီး မုန့်နှစ်ပုစွန်ကို ပတ်လိုက်ပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလျှင် ရေညှိဖြင့်ပတ် ထားသောပုစွန်များကို တစ်ခုချင်းစီထဲ၍ နှစ်လိုက်ပါ။ ရေညှိကြွပ်လောက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ပုဂံတွင် လှပစွာပြင်ပါ။ ကိုရီးယားမုန့်လာဥနီကို ပန်းပွင့်ပုံကလေးဖြင့် လှပစွာ ပုဂံဘေးတစ်ဝိုက်တွင် ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။ ကိုရီးယားငံပြာရည်ဖြင့် တို့စားရပါသည်။



ပုစွန်ပဲခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ (၁ ပွဲစာ)

- ပုစွန်ကြား - ၁၀ ကောင်
- ကြက်သားလုံး(စတိုးဆိုင်တွင်ရ) - ၅ လုံး
- ပဲခေါက်ဆွဲ - ၁ ပွဲစာ
- ဘိုစားပဲ - ၁၅ ခု
- မုန့်လာဥနီ - ၁ ခု
- မုန့်ညှင်းရွက် - ၁ ပင်

- ပဲခဲပြာရည်ကြည် - အနည်းငယ်
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ဂျင်း - ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ ဥ

- ပုစွန်ကို အခွံသင်လိုက်ပါ။ အခွံသစ်ပြီးပုစွန်များကို ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့်နယ်ထားပါ။ ကြက်သားလုံးကို ၂ပိုင်း လောက်စီ ပိုင်းထားပါ။ ပဲခေါက်ဆွဲကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး ရေအေးတွင်ပြန်စိမ်ထားပါ။ ဘိုစားပဲပြား ၁ တောင်ကို စွေစွေလေးများ ၂ ပိုင်းလောက် လှီးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို

အပိုင်းပုံကလေးများ လှီးထားပါ။ မုန့်ညှင်းရွက်ကို ၁ လက်မခန့်စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း လက် ၂ဆစ်ခန့်စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ဂျင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ထုထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလာလျှင်ဂျင်း နှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထား သည်များထည့်ပါ။ ပြီးမှ ပုစွန်နှင့်ထဲ ကြော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနှင့် ကြက်သား လုံးတို့ကိုထဲပါ။ ပြီးလျှင် ပဲခေါက်ဆွဲကို ဆယ်ပြီးထဲပါ။ စလောင်းဖြင့် အုပ်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် ခေတ္တထည့်ထားပါ။ အပေါ်အောက် မွေပေး ပါ။ ချခါနီးတွင် ကော်မှုန့်အနည်းငယ်ရေဖျော်ပြီး ထဲမွှေပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငြုပ်ကောင်းမှုန့်လေး နဲနဲအုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ပုစွန်ချဉ်စင်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ၁၀ ကောင်
- ပဲပြား - ၂ တုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ပင်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၃ လုံး
- မုန့်လာဥဖြူ - ၁ ဥ
- ငြုပ်သီးအနှစ်(အစပ်) - ၂ ဇွန်း

- ပဲငံပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း
 - သကြား - အနည်းငယ်
 - ဆား - အနည်းငယ်
 - ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
 - ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ပုစွန်များကို အခွံသင်ပြီး ငြုပ်ကောင်း၊ ဆား၊ သကြား တို့ဖြင့်နယ်ပါ။ ပဲပြားကို အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်မဝက်ခန့်လောက်စီ လှီးဖြတ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပြုတ်ပြီး အနှစ်တိုက်ထားပါ။ မုန့်လာဥဖြူများကို အခွံသင်ပြီး လက်မအရွယ်အစားလောက် ကလေးများ လှီးဖြတ်ပြီး ရေခွေးတွင်စိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ များထဲ့ပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်တို့ကို ထဲ့၍မွှေပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ထဲ့ပါ။ ပဲပြားနှင့်

ပုစွန်များထဲ၍ချက်ပါ။ ရေနွေးအနည်းငယ်ထဲပြီး စလောင်းဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်သံကြားလျှင် ရေနင့်စိမ်ထားသော မုန်လာဥ ထဲပါ။ အနည်းငယ် ထပ်ချက်ပါ။ ကျက်လောက်လျှင် အပေါ့အင်မြည်း၍ ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်လိုက်ပါ။



ပုစွန်ကျောက်ပွင့်ကင်ချီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ၁၀ ကောင်
- ကျောက်ပွင့် - ၂ ပွင့်
- ကင်ချီ - လိုသလောက်
- ဝဲအနှစ် - ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- ဆီ - ၂ ဇွန်း

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပုစွန်ကြားကို ရေဆေးပြီး အခွံသင်ပါ။ ကြောမှကျေး
ချောင်းများ ခွဲ၍ထုတ်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို ရေအေးဖြင့်စိမ်
ထားပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ခါစားစာလေးများအဖြစ် ချွေထားပါ။
ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်စိပ်ထားပါ။ ပဲအနှစ်ကို ရေနွေးခပ်
အေးအေးဖြင့် ပြစ်ပြစ်ဖျော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထား
ပါ။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ပါ။ ၎င်းထဲသို့
ပုစွန်ကို အရင်ထည့်ပါ။ နူးလောက်ရုံရေထဲပြီး အဖုံးအုပ်တည်
ပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် ကင်ချီထဲပါ။ ကျောက်ပွင့် များပါထဲပါ။
ကြက်သွန်နီ လေးစိပ်စိပ်၍ ထဲပါ။ ပြီးလျှင် ရေဖျော်ထားသော
ပဲအနှစ်ကို လောင်းထဲလိုက်ပါ။ သကြား၊ ဆားနှင့် ငြုပ်ကောင်း
မှုန့်တို့ လိုသလောက်ထဲပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ကင်ချီအစပ်ဖြင့်
ပြုလုပ်ရပါမည်။ အပေါ်မှ နှမ်းဆီလေး အနည်းငယ်ဖြူး၍
သုံးဆောင်ပါ။

ပုစွန်သီးနံကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ၁၀ ကောင်
- ကန်စွန်းဥ - ၁ ဥ
- ပိန်းဥ - ၁ ဥ
- ဘိုစားပဲ - ၁၀ ခု
- ပန်းစိမ်းပွင့် - ၁ ပွင့်
- မုန့်လာဥနီ - ၁ ဥ
- ပဲခံပြာရည်ကြည် - ၂ ဇွန်း

- ခရုဆီ - ၂ ဖွန်း
- နှမ်းဆီ - ၂ ဖွန်း
- ပုစွန်ကြားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နှပ်ထားပါ။ ကန်စွန်းဥကို အခွံသင်ပြီး အစိတ်ကလေးများ စိပ်ထားပါ။ ပိန်းဥကိုလည်း အခွံသင်ပြီး စိတ်ထားပါ။ ဘိုစားပဲ ကို အပြားအတိုင်းထားပါ။ ပန်းပွင့်ကိုချွေထားပါ။ မုန်လာဥနီ ကို အရှည်လိုက်လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ကို ထောင်းထဲ့ပါ။ ထို့နောက် ကန်စွန်းဥကို အရင်ထဲ့ပြီး ရေနွေး ထဲ့ကာ စလောင်းအုပ်ပါ။ ကန်စွန်းဥ နူးလောက်လျှင် ပိန်းဥထဲ့ ပါ။ ပိန်းဥနူးလျှင် ပုစွန်များထဲ့၍မွေပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် ကျန်အသီးအနှံများထဲ့ပါ။ ထိုအထဲသို့ ပဲခံပြာရည် ခရုဆီနှင့် သကြား၊ ဆား၊ တို့ကို လိုသလောက်ထဲ့မွေပါ။ အပေါ့အင် အနေတော်လျှင် နှမ်းဆီလေးလောင်းလိုက်ပါ။

ပုစွန်-ပင်လယ်ငါးအစပ်ရက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ၁၀ ကောင်
- ပြည်ကြီးငါး(ခခါစားအတုံး) - ၂၅ တုံး
- ဂုံး - ၂၅ ကောင်
- ခရု - ၂၅ ကောင်
- ငြုပ်ပွထောင့် - ၅ တောင့်
- ပဲပြား - ၂ ပြား

- ငြုပ်သီးအနှစ်(အစပ်) - ၁၀ ဇွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ကြက်သွန်နီ - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၅ လုံး
- ဝိုင် - ၁ ဇွန်း
- ဆီ - ၂ ဇွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်

- ပုစွန်ကြားကို အခွံသင်ပြီး ရေဆေးထားပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး တစ်ခါစားစာ အတုံးကလေးများတုံးထားပါ။ ဂုံးနှင့် ခရုများကို ပေါင်းအိုးဖြင့် ပေါင်းပြီး ရေနွေးဖြင့် ပြန်ဆေးကာ ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ငြုပ်ပွတောင့်

ကိုလေးစိပ်စိတ်ထားပါ။ ပဲပြားကိုလည်း အနေတော် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း နုတ်နုတ်စင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အကွင်းကလေးများလှီးထားပါ။ ဟင်းချက်ရန်မှာ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများဆီသတ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ငြုပ်သီးအနှစ်ထဲပါ။ ဆားနှင့် သကြားများထဲပါ။ ပြည်ကြီးငါးထဲ၍ ရေနွေးဖြင့် ခဏတည်ပါ။ ပြည်ကြီးငါးနူးလောက်လျှင် ပုစွန်ထဲပါ။ ပေါင်းထားသော ဂုံးနှင့်ခရုများထဲမွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထဲပါ။ ပဲပြားများလည်းထဲ၍ မီးဖိုပေါ်တွင် ခဏတည်ပါ။ ဝိုင်ထဲပါ။ ကျက်လျှင် အပေါ်အငန်မြည်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်ထဲမွှေပါ။ အပေါ်မှ ငြုပ်ကောင်းဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။



ဝက်ဌာပနာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝက်လှိုင်းသား - ၅၀ ကျပ်သား (အချပ်လိုက်)
- မုန့်လာဥနီ(ကုတ်ဖြင့်ခြစ်) - ၆ လုံး
- ပဲပင်ပေါက် - ၁၀ ကျပ်သား
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ခု
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - အနည်းငယ်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- နှမ်း - အနည်းငယ်

- ဝက်လှိုင်းသားကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး လက်ဖဝါးတစ်ပြား စာလောက်အရွယ်များ တုံးလိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားသည်များကို အချဉ်ရည် ဖျော်ပါ။ ၎င်းအချဉ်ရေတစ်ဝက်ဖြင့် ဝက်သားများကို နာနာ နယ်ပါ။ နယ်ပြီး ၁ နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးတွင် ထဲပြီး နူးလောက်အောင်ပေါင်းပါ။ မုန့်လာဥနီကို ကုတ်ဖြင့် အမြောင်းသေးသေးလေးများ အဖြစ်သို့ ခြစ်ပြီး ဆားရေနွေး တွင် စိမ်ထားပါ။ ပြီးမှ ရေအေးထဲသို့ ထဲလိုက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက် များကိုလည်း အဲဒီနည်းအတိုင်း လုပ်ထားပါ။ အချဉ်ရေတစ် ဝက်ဖြင့် ပဲပင်ပေါက်နှင့်မုန့်လာဥနီများကို ရောနယ်ထားပါ။

နှမ်းကို အရင်ထောင်းပါ။ နှမ်းမညက်တညက်တွင် နံနံပင်ထဲ ထောင်းပါ။ ရောနယ်ထားသော မုန့်လာဥနီများထဲသို့ နှမ်းနှင့် နံနံပင်ထောင်းထားသည်များ ထဲနယ်ပါ။ ပေါင်းထားသော ဝက်သားများကို တစ်ချပ်ချင်းယူပြီး အပေါ်တစ်ခြမ်း အောက် တစ်ခြမ်းဖြစ်သွားအောင် ခါးထက်ထက်ဖြင့် အလယ်မှ ခွဲလိုက် ပါ။ ၎င်းအထဲသို့ နယ်ထားသော အရွက်များ ဌာပနာ၍ ထဲလိုက် ပါ။ ဤအတိုင်း ကျန်ဝက်သားများကို ဆက်၍ လုပ်ပါ။ ခါးနှင့် ခရမ်းဖြင့် ဥရောပစတိုင် စားရသောအစာ ဖြစ်ပါသည်။ ပုဂံ ပေါ်တွင် ဆလပ်ရွက်ခင်းပြီး ၎င်းကို အပေါ်မှတင်၍ ပြင်ဆင် လိုက်ပါ။



ဝက်သားမွှေရိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အသားကောင်းကောင်း
- ၂၀ ကျပ်သား
- ဘဲဥ (သို့) ကြက်ဥ
- ၅ လုံး
- ကြက်သွန်နီ
- ၃ လုံး
- ငြုပ်ကောင်း
- အနည်းငယ်
- ဆား
- အနည်းငယ်
- သကြား
- အနည်းငယ်

- ဆီ - အနည်းငယ်
 - ဆလပ်ရွက် - အနည်းငယ်
 - ဝက်သားကိုရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ဘဲဥကို ကြေအောင်ခေါက်ထားပါ။ ဆီနဲ့နဲတွင် နုတ်နုတ်စင်းထားသော ဝက်သားများနှင့် ကြက်သွန်နီများ ထဲ့၍ ကြော်ပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ငြုပ်ကောင်းတို့ကို ရောမွှေပါ။ နူးလောက်အောင် ရေနွေးနဲနဲ ထည့်ပြီး စလောင်းပြန်အုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်၍ ခြောက်ခြောက်ကလေးချက်ထားပါ။ ဆီမခြောက်လျှင် ဇကာနှင့် စစ်ထားပါ။ နောက်ထပ် ဒယ်အိုးဖင်ထူထူတစ်ခုထဲကို မီးပြင်းပြင်းဖြင့်တည်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်ထဲ့ပြီး ဆီကျက်လျှင် ခေါက်ထားသော ဘဲဥများကိုထဲ့၍ ဒယ်အိုးကို နှံ့သွားအောင်ရမ်းလိုက်ပါ။ ထိုအခါ ဘဲဥကြော်အရွက်လိုက် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပထမဦးစွာ ဆလပ်ရွက်

တစ်ရွက်ကိုခင်းလိုက်ပါ။ ၎င်းအပေါ်တွင် ကြော်ထားသော ဘဲဥခေါက်ကို လိုသလောက်လိပ်၍ ရအောင်ထပ်ခင်းပါ။ ထိုဘဲဥအပေါ်မှ ဝက်သားများလိပ်ရန် အနေအထားအတိုင်း ခင်းလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဆလပ်ရွက်၊ ဘဲဥနှင့် အသားများကို အသာအယာလိပ်လိုက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း တလိပ်ပြီး တစ်လိပ်ဖြင့် ပုဂံထဲတွင်စီ၍ ပြင်ဆင်ရပါမည်။ တစ်လုပ်စာ ဖြတ်ပိုင်းကလေးများကို ဒါးထက်ထက်ဖြင့် ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါ။



ဝက်မင်ဒါလူး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားလှိုင်းသား
- မုန်လာဥဖြူ
- ဇီယာမှုန့်
- နံနံမှုန့်
- မုန်ညှင်းမှုန့်
- ကရဝေးရွက်
- ၅၀ ကျပ်သား
- ၅ ဥ
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

- ဂျင်း
- ဆား
- ရှာလကာရည်
- ဝိုင်
- သကြား
- ကြက်သွန်နီ
- ကြက်သွန်ဖြူ
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- ၅ လုံး
- ၃ လုံး

ဝက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ၂ လက်မပတ်လည် လောက်အတုံးများတုံးထားပါ။ မုန်လာဥဖြူကို ၁ လက်မ လောက်စီ အတုံးကလေးများတုံးထားပါ။ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ကြက်သွန်နီကို နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ အိုးတစ်ခုထဲသို့ တုံးထားသောဝက်သားများထဲပါ။ ရှာလကာရည်အတန်ငယ်၊ သကြားနှင့်ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် ရှေးဦးစွာ နာနာနယ်၍ နှပ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ထောင်းထားသောဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်

ကြက်သွန်နီ တို့ကိုထုံးပါ။ ရောနယ်ထားသော ဇီယာ၊ နံနံမှုန့်နှင့် မုန့်ညှင်းစေ့အမှုန့်များကိုလည်း ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင်အဖုံးအုပ်ကာ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တစ်ညသိပ်ခန့်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် ဆီအိုးတည်ပြီး နယ်ထားသောဝက်သားများထဲပြီး မီးအေးအေးဖြင့် အသားနူးသည်အထိ ချက်ပြုတ်ရပါမည်။ နူးလျှင် မုန့်လာဥဖြူများထဲပြီး ခေတ္တမျှပြန်တည်လိုက်ပါ။ မုန့်လာဥနူးလောက်လျှင် သုံးဆောင်နိုင် ပါသည်။



ဝက်လက်မုန့်ညှင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်လက်အပေါ်အသားပိုင်း
- ၂ ပိုင်း
- မြိုကြီးခြောက်
- ၁၀ ပွင့်
- ကိုရီးယားမုန့်ညှင်း
- ၁၀ ပင်
- ဂျင်း
- ၁ တက်
- ပဲခံပြာရည်
- အနည်းငယ်
- သကြား
- အနည်းငယ်

- ဆား - အနည်းငယ်
 - ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
 - ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
 - ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ

- ဝက်လက်များကို အမွှေးများစင်အောင်ပြုလုပ်ပြီး အပေါ်အခေါက်များကို အညစ်အကြေးများစင်သွားစေရန် ဒါးဖြင့် ခြစ်ထုတ်ပြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ ဆား၊ အနည်းငယ်ဖြင့်နယ်ထားပါ။ မှိုကြီးခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပါ။ ကိုရီးယားမုန့်ညှင်းကို ရေဆေးပြီး ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ မီးသွေးဖိုဖြင့်တည်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ မီးဖိုပေါ်တွင်အိုးတင်ပါ။ အိုးကျက်လျှင် အောက်ကို ခဏချပြီး သကြားအနည်းငယ်ထဲလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သကြားများ နီရောင်လာ အောင်မွှေးပေးပါ။ ဝက်လက်များထဲပြီး ခြောက်ပြီး ရဲနေအောင် အဆက်မပြတ်မွှေးပေးပါ။ ထို့နောက်ဂျင်းထဲပြီး

ရေအသား မြှုပ်အောင်ထဲ၍တည်ပါ။ ၁ နာရီလောက် နူးအိနေအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမရေခန်းသွားလျှင် ထပ်ထဲပြီး ၂ ရည်ခန်း လောက်လျှင် မှိုကြီးခြောက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုထဲပါ။ ရေနဲ့နဲ့ အကျန်တွင် ဟင်းကျက်ပါပြီ။ ကိုရီးယားမုန့်ညှင်းကိုအပေါ်မှ အုပ်ပြီး ခဏမျှ ပြန်တည်လိုက်ပါ။ မုန့်ညှင်းစိမ်းစိမ်းလေးနှင့် နူးလောက်လျှင် ငြုပ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များ အုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ဝက်ကြောချဉ်စပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ကြောအခြောက် - ၁၀ ကျပ်သား
- မျစ်ချဉ် - ၅ ကျပ်သား
- ငြုပ်သီးအနှစ် - ၅ ဇွန်း
- ပဲပြား - ၂ တုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- သကြား - အနည်းငယ်

- ပဲခဲပြာရည် - အနည်းငယ်
 - ဆား - အနည်းငယ်
 - ဂျင်း - အနည်းငယ်
 - ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
 - ဝိုင် - အနည်းငယ်
- ဝက်ကြောများကို ရေနွေးတွင်ဖြုတ်ပြီး ရေအေးတွင် စိမ်ထားပါ။ စိမ်ပြီးသား ဝက်ကြောများကို လိုသလောက် အပိုင်းဖြတ်ကလေးများ ပိုင်းထားပါ။ ပဲပြားကို အတုံး ကလေးများတုံးထားပါ။ မျစ်ချဉ်ကို အရှည်လိုက်လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ၁ လက်မခန့်စီပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထဲပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်ထဲပါ။ ငြုပ်သီးကျက် လောက်လျှင် ပဲခဲပြာရည်၊ သကြားနှင့် ဆားထဲမွှေပါ။ ထို့နောက် ဝက်ကြောများထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်လိုက်ပါ။ ဝက်ကြော

များကျက်လောက်လျှင် မျှစ်ချစ်ထဲပါ။ ပဲပြားများ လည်းထဲ၍
အသာအယာမွေပေးပါ။ အရသာမြည်းကြည့်ပြီး ချခါနီးတွင်
ဝိုင်အရက်အနည်းငယ်ထဲပြီး ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်လိုက်ပါ။



ဝက်သားနှင့်ကနကမာတန်ပူရာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားအသား
- ကနကမာ
- ဝံ့မှုန့်
- အဲဥ(သို့)ကြက်ဥ
- ငြုပ်ကောင်း
- ဆား
- ၀၅ ကျပ်သား
- ၂၀ ကောင်
- ၃ ဇွန်း
- ၂ လုံး
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

- မုန့်လာဥနီ - ၂ ဥ
- ထောပတ် - ၃ ဇွန်း
- ပဲခဲပြာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်

- ဝက်သားများကို ရေဆေးပြီး တစ်ခါစားစာ အသားလွှာ တုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ကနုကမာကိုလည်း စင်ကြယ်စွာ လုပ်ထားပါ။ ဝက်သားနှင့် ကနုကမာများကို ငြုပ်ကောင်း၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဘဲဥကို အကာထုတ်ပြီး ဂျုံမှုန့်တွင်ထဲပြီး ရေနှင့် ခပ်ပြစ်ပြစ် ဖျော်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ထောပတ်များ ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဝက်သားများ တစ်လွှာချင်းစီ ယူပြီး မုန့်နှစ်တွင်စိမ်ပါ။ ပြီမှ ဆီတွင် နစ်အောင်ကြော်ပါ။ ဝက်သားအားလုံးကြော်ပြီးလျှင် ကနုကမာများထဲ၍ ဝက်သား

နန်းအိခိုင်

အတိုင်းကြော်ပါ။ မုန့်လာဥနီကို ပန်းပွင့်ပုံလေးဖော်ပြီး ပုဂံပြား တွင် ဘေးပတ်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ အလယ်တွင်ဝက်သားနှင့် ကနုကမာများကို တစ်ခြမ်းစီထဲပါ။



ဝက်နံရိုး ရွှေပယုချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နံရိုးကောင်းကောင်း - ၃၀ ကျပ်သား
- ရွှေဖရုံသီး - ၃၀ ကျပ်သား
- ပဲပင်ပေါက် - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ ဥ
- သကြား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

- ပဲခံပြာရည် - အနည်းငယ်
 - ဆီ - အနည်းငယ်
 - ဝက်နံရိုးများကိုရေဆေးပြီး သကြား၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ ငြုပ်ကောင်းတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးဖြင့် မိနစ် ၂၀ခန့် ပေါင်းလိုက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖြင့် ပြုတ်ပြီး ဇကာနှင့်စစ်ထားပါ။ ရွှေဖရုံသီးကို အတုံးများ တုံးထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလဲ ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ လေးစိပ်စိပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထုထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီထဲပါ။ ရွှေဖရုံသီးများထဲပြီး ရေနွေးအနည်းငယ်ထဲ၍ ရွှေဖရုံသီး ကျက်အောင်လုပ်ပါ။ ရွှေဖရုံသီးနူးလောက်လျှင် ပေါင်းထားသော ဝက်နံရိုးများ ထည့်ပါ။ သကြားအနည်းငယ်နှင့်ဆား ထပ်ထဲပြီး အပေါ်အင် မြီးကြည့်ပါ။ ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပုဂံပြားထဲတွင် အောက်မှပြုတ် ထားသော ပဲပင်ပေါက်များ ခံလိုက်ပါ။ အပေါ်မှချက်ပြီးသား များတင်၍ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

ဝက်သားနှင့် ရေမုန်ညှင်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားသုံးထပ်သား
- ရေမုန်ညှင်း
- ခရုဆီ
- နှမ်းဆီ
- သကြား
- ဆား
- ၁၅ ကျပ်သား
- ၂ စီး
- အနည်းငယ်
- ၂ ဇွန်း
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

- ငြုပ်ကောင်း
- အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ၂ ဥ
- ပဲခံပြာရည်အကြည်
- အနည်းငယ်
- ဝက်သားသုံးထပ်သားများကို ရေဆေးပြီး အတုံးကလေးများအဖြစ် တုံးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ သကြား၊ နှင့် ငြုပ်ကောင်းများဖြင့် နယ်ပါ။ ထို့နောက် အိုးထဲတွင် ရေအနည်းငယ်ထဲ၌ ဝက်ခေါက်နူးသည်အထိ ပြုတ်လိုက်ပါ။ ရေမုန်ညှင်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဝါနေသော အရွက်များ၌လျှင် ဖယ်လိုက်ပါ။ ရင့်သည့်အပိုင်းများ ဖယ်လိုက်ပါ။ ကျန်အပိုင်းများကို ဂုလက်မဖြတ်ပိုင်း လောက်စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ နှမ်းဆီအိုးထဲသို့ ခရုဆီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ များထဲ၌မေ့ပါ။ ပြုတ်ထားသော ဝက်သားများထဲပါ။ အပေါ်မှပဲခံပြာရည်လောင်းလိုက်ပါ။ သကြားနှင့်ဆား လိုသလောက်ထဲပါ။ အပေါ်အင်မြီး၌ အနေတော်လျှင် အရည်အနှစ်ကလေးထားပြီး

ရေမုန်ညှင်းထဲ လိုက်ပါ။ အထက်အောက် အသာအယာ
မွှေလိုက်ပါ။ မွှေပြီးပြီးချင်း အိုးချ၍ သုံးဆောင်ပါ။ ရေမုန်ညှင်း
သည် အရမ်းနု၍ ကြာကြာထားလျှင် ပျော့ပြဲတတ်ပါသည်။



ဝက်လျှာနှင့် ကညွတ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်လျှာ
- ကိုရီးယားကညွတ်
- ခရုဆီ
- သကြား
- ဆား
- ဝိုင်
- ၁ လုံး
- ၁၅ ပင်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

- ဆီ - ၂ ဇွန်း
 - နှမ်းဆီ - ၂ ဇွန်း
 - ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
 - ဂျင်း - အနည်းငယ်
- ဝက်လျှာကို ရေနွေးပူပူတွင်ထဲပြီး အပေါ်မှအခွံကြမ်းများကို ဒါးဖြင့် ခြစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ ရေဆေးပြီးဝက်လျှာများကို သကြား၊ ဆား၊ ထောင်းထားသောဂျင်းတို့ဖြင့် နယ်ပြီးပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြုတ်ပြီးဝက်လျှာနူးလောက်လျှင် ထက်ပိုင်းကလေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကိုရီးယားကညွတ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရင်းမှ ရင့်သည့်နေရာများ ချိုးချလိုက်ပြီး အပေါ်ပိုင်းအဖူး ကလေးများသာချန်ထားပါ။ ရေနွေးပူပူတွင် ကိုရီးယား ကညွတ်ကိုထဲပြီး ၂မိနစ်ခန့်ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားရေအေး ထဲသို့ထည့်စိမ်လိုက်ပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထဲပါ။



နှင်းဆီနှင့်ခရုဆီများထဲပါ။ ပြီးလျှင်ကညွတ်များထဲပြီး ရေနွေးထဲကာ ခဏအဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် သကြားနှင့် ဆားအနည်းငယ်စီထဲ၍ လှီးထားသောဝက်လျှာများ ထဲမွှေပါ။ အပေါ်မှ ပိုင်အနည်းငယ်လောင်းလိုက်ပါ။



ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုက်လန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ပေါင်ခြောက် - ၁၀ ကျပ်သား
- ကိုက်လန် - ၃ စီး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်



- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း
- ဂျင်း - ၁ တက်
- ဆီ - ၂ ဇွန်း

- ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို တစ်ခါစားစာ အရွက်ကလေးများ ဖြတ်လိုက်ပါ။ ကိုက်လန်ကို အရင့်များဖယ်ပြီး အပေါ်အခွံ မာများကို ဒါးဖြင့်လှီးဖြတ်ထုတ်ပါ။ အလယ်နုသောအချောင်း များသာကျန်ခဲ့ပါမည်။ အညွန့်ကလေးများကိုလည်း ပုံမပျက် ထားပါ။ သန့်စင်ပြီးကိုက်လန်များကို သကြားနှင့်ဆား ထဲ့ထားသောရေခွေးပူပူတွင် ၂ မိနစ်ခန့်မျှစိမ်ပြီး ရေအေးထဲသို့ ပြောင်းထဲ့ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင်ပြီး ထုခြေထားပါ။ ဂျင်းကိုလည်း ဒါးပြားရိုက်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ဝက်ပေါင်ခြောက်များထဲ့ပြီး ရေခွေး အနည်းငယ်ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် တည်ပေးပါ။ ထို့နောက် သန့်စင်ထားသော ကိုက်လန်များ ထည့်လိုက်ပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို လိုသလောက် ထဲ့ပြီး အပေါ့ အင်မြီးလိုက်ပါ။ ခေတ္တတည်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဝက်သံနှင့် ပန်းစိမ်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သည်း - ၂၀ ကျပ်သား
- ပန်းစိမ်းအပွင့်ကြီး - ၁ ပွင့်
- ဘဲဥ (သို့) ကြက်ဥ - ၃ လုံး
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - ၄ ဇွန်း

- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
 - ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
 - ပဲခဲပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း
- ဝက်သည်းများကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပဲခဲပြာရည် ဆား၊ သကြား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်တို့ဖြင့် ဖွဖွနယ်ပါ။ ဘဲဥ (သို့) ကြက်ဥများကို ခေါက်ပြီး ဝက်သည်းများ စိမ်ထားပါ။ ပန်းစိမ်းကို အပွင့်ကလေးများ ခြွေထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီးကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ ထို့နောက် ပန်းစိမ်းများကိုထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားတို့ထဲ၍ မွှေပါ။ ပန်းစိမ်းများ ကျက်လောက်လျှင် ဝက်သည်းများကိုထဲ၍ မွှေပါ။ အကြာကြီး မတည်ရပါ။ ကြာလေ အသည်းကမာလေဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆီပြန်အောင် အသာအယာမွှေပြီး အသင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဝက်သားလုံးပြုတ်ပွ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားအသားကောင်းကောင်း - ၂၀ ကျပ်သား
- ဘဲဥ - ၂ လုံး
- ငြုပ်စိမ်းပွ - ၁၀ တောင်
- ဆလပ်ရွက် - ၅ ပင်
- မုန့်လာဥနီ - ၄ ဥ
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည် - ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ကော်မှုန့် - ၁ ဇွန်း

- ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး ဆစ်နီတုံးပေါ်တွင် နုတ်နုတ်ပါ အောင်စဉ်းပါ။ သို့မဟုတ် ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ပါရော၍ ကြိတ်ပါ။ မုန့်လာဥနီ တစ်ဝက်ကို အမြှောင်းကလေးများဖြစ်အောင် ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ငြုပ်စိမ်းပွများကို အညှာဘက်မှနေ၍ အညှာဖယ်ပြီး အပေါက်ကလေးဖောက် ထားပါ။ ဘဲဥကို အနှစ်ဖယ်ပြီး အကာတွင် ကော်မှုန့်ထဲ ဖျော်ပါ။ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားတို့ထည့်ဖျော်ပါ။ ပဲခံပြာရည်

အနည်းငယ်ထုပ်ပါ။ ပြီးလျှင်ကြိတ်ထားသော ဝက်သားများနှင့် နုတ်နုတ်စင်းထားသော မုန်လာဥနီများ ရောထူပြီး နာနာ နယ်ပါ။ ဘဲဥအကာဖျော်ရည်များ ထဲ့၍ နယ်ပါ။နယ်ပြီးဝက် သားများကို အပေါက် ဖောက်ထားသော ငြုပ်သီးစိမ်းများထဲသို့ ဖြေးဖြေးချင်း အစာသွတ်ပါ။ အားလုံးသွတ်ပြီးသွားလျှင် ပေါင်း အိုးဇကာ ထဲသို့စိ၍ထည့်ပါ။ ပြီးမှ ရေနွေးနွေးဖြင့် ၁၅မိနစ်ခန့် ပေါင်းပေးပါ။ ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပုံရိပ်ပြားတွင် ဆလပ်ရွက်ခင်းပါ။ အပေါ်မှ ပေါင်းထားသည် များထဲ၍စိပါ။ ပြီးလျှင်အပေါ်မှခြစ် ထားသော မုန်လာဥနီများ ဖြူးလိုက်ပါ။ ကိုရီးယားလူမျိုးများ အလွန်နှစ်သက်သော ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။



အမဲပေါင်းကြက်သွန်မြိတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-----------------------|--------------|
| - အမဲသား (မိုးခိုသား) | - ၃၀ ကျပ်သား |
| - ကြက်သွန်မြိတ် | - ၂၀ ပင် |
| - မုန်လာဥနီ | - ၃ ဥ |
| - ပဲင်ပြာရည်ကြည် | - ၂ ဇွန်း |
| သကြား | - အနည်းငယ် |
| ရှာလကာရည် | - ၂ ဇွန်း |

- ဆား - အနည်းငယ်
- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ရှယ်ရီပိုင် - ၂ ဇွန်း

အမဲသားကိုရေဆေးပြီး လိုသလောက်အရွယ်တော် အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ရှာလကာရည်၊ ဂျင်းထောင်းထားသည်တို့ဖြင့် နယ်၍နှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ၃ လက္ခလောက်စီ ဖြတ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို ခြစ်ဖြင့် အချောင်းကလေးများ ဖြစ်အောင် ခြစ်ထားပါ။ ပေါင်းအိုးထဲသို့ အမဲသားများစီ၍ ထဲ့ပါ။ အပေါ်မှမုန့်လာဥနီနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များ အစီအရီ ဖြန့်ခင်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးအုပ်ပြီး ၂၅ မိနစ်ခန့် ပေါင်းလိုက်ပါ။ အမဲသားနူးသွားလျှင် ဝိုင်အနည်းငယ်အပေါ်မှဖျန်းပေးလိုက်ပါ။ ငြုပ်ကောင်းလေး ဖြူ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အမဲပေါင်းမရိုးနီး(၆)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား (မိုးခိုသား) - ၃၀ ကျပ်သား
- မရိုးနီး - ၅ ဇွန်း
- မုန့်လာဥနီ - ၅ ခု
- သခွားသီး - ၁ လုံး
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်

- ဂျင်း - ၁ တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ခု
- ရှာလကာရည် - ၂ ဇွန်း

အမဲသားများကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အရွတ်များ ဖယ်ရှား ခြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် အရွယ်တော်အတုံးကလေးများတုံးပြီး ရှာလကာရည်နှင့် သကြားထုနယ်ပါ။ ၁ နာရီခန့်နှပ်ထားပါ။ နှပ်ပြီးလျှင် ဂျင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များထဲ၍ နယ်ပါ။ ဆားနှင့်ငြုပ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်စီထဲ၍ နာနာနယ်ပါ။ ထို့နောက် ပေါင်းအိုးဖြင့်နှူးလောက်သည်အထိ ပေါင်းပါ။ မုန်လာဥနီကို အခွံသင်ပါ။ ကုတ်ဖြင့် အမြောင်း ကလေးများ ဖြစ်အောင် ခြစ်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူထဲတွင် ၂မိနစ်ခန့် ထားပြီး ရေအေးအေးထဲတွင် ခေတ္တမျှစိမ်ထားပါ။ ရေအေး စိမ်ပြီးသား များကို ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားလျှင် မုန်လာဥထဲသို့ မရိုးနီး(စ်)များထဲပါ။ ၎င်းထဲသို့ သကြား

အနည်းငယ်ထဲ၊ ဆားအနည်းငယ်ထဲပြီး ရောနယ်ထားပါ။ သခွါးသီးကို ပုဂံပြားဘေးပတ်လည်တွင် အလှဆင်ရန် အဝိုင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ အမဲသားများနှူးလျှင် ပုဂံပြားထဲသို့ အမဲသားကို တစ်ခြမ်းကပ်ထဲပါ။ ဘေးနားတွင် မုန်လာဥနှင့် မရိုးနီး(စ်)နယ်ထားသည်များ တစ်ပုံပုံပါ။ ထို့နောက် ဘေးပတ်လည်တွင် သခွါးသီး ဝိုင်းကလေး များစီလိုက်ပါ။ အမဲသားတတုံးစားလိုက် မုန်လာဥ မရိုးနီး(စ်) နယ်ထားသည်များ ခပ်စားလိုက်နှင့် အလွန်အရသာကောင်း သော ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။



အမဲသားပဲခေါက်ဆွဲ (၂ ဖွဲ့စာ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား - ၁၅ ကျပ်သား
- အမဲအသဲ - ၁၀ ကျပ်သား
- ငုံးဥ - ၁၀ လုံး
- ပဲခေါက်ဆွဲ - ၂ ပုဂံစာ
- မုန့်ညင်းစိမ်း - ၂ ပင်

- ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည် - ၂ နွန်း

အမဲသားများ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးသေးသေးလေးများတုံးပါ။ အမဲအသဲကိုလည်း အရိအရွဲများစင်အောင်ဆေးထားပြီး အတုံးငယ်များတုံးထားပါ။ ငုံးဥကို ပြုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။ ပဲခေါက်ဆွဲကို ရေစိမ်းထားပါ။ မုန့်ညင်းစိမ်းကို ၂လက်မအရွယ် လှီးဖြတ်ရေဆေးထားပါ။ အမဲသားကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ အမဲသားများနူးလျှင် ပဲခံပြာရည်အနည်းငယ်လောင်းထဲ့ပါ။ ရေနွေးအနည်းငယ်ထဲ့ပြီးထပ်ပြုတ်ပါ။ ရေပွက်ပွက်ဆူလျှင် ပဲခေါက်ဆွဲများထည့်ပါ။ ပဲခေါက်ဆွဲ

နူးခါနီးတွင် အမဲအသဲများ၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် မုန့်ညှင်းစိမ်းများထဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ငုံးဥထဲပြီး ငြုပ်ကောင်းမှုန့်လေးဖြူပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ အမဲအသဲများကို စောလျှင်စွာ ထဲလျှင် အသဲများမာသွား၍ စားမကောင်း တတ်ပါ။



အမဲအသဲ နှင့် မုန့်ညှင်းရွက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲအသဲ
- ကြက်ဥ
- မုန့်ညှင်းရွက်
- ငြုပ်စိမ်းတောင့်
- ခရုဆီ
- ပဲခဲပြာရည်
- ၂၀ ကျပ်သား
- ၂ လုံး
- ၃ စီး
- ၅ တောင့်
- ၁ ဇွန်း
- ၂ ဇွန်း

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ဆီ - ၂ ဇွန်း
- ငြုပ်တောင့် - အနည်းငယ်

အမဲအသဲများကို ရေဆေးပြီး ငြုပ်ကောင်း၊ ဆား၊ သကြား တို့ဖြင့်နယ်ပါ။ ကြက်ဥကို နာနာခေါက်ပြီး အမဲအသဲများ ထည့်၍စိမ်ထားပါ။ မုန့်ညှင်းရွက်ကို ဝလက်မစီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ငြုပ်စိမ်းတောင့်ကို ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထုထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူများထဲ လိုက်ပါ။ အမဲအသဲကို ထဲ့၍ကြော်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်ချက်ပြီး မုန့်ညှင်းရွက်များထဲပါ။ အပေါ်မှ ပဲငံပြာရည်လောင်း၍ အသာအယာမွှေပေးပါ။ ပြီးမှငြုပ်စိမ်းတောင့်များ အုပ်လိုက်ပါ။ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်ကြိုက်လျှင် အပေါ်မှဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

အမဲသားနို့ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား - ၃၀ ကျပ်သား
- ကြက်ဥ - ၂ လုံး
- နို့ကြီးခြောက် - ၅ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

- ပဲခဲပြာရည်ကြည် - ၂ ဇွန်း
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ရယ်ရီပိုင် - ၂ ဇွန်း
- ပြောင်းကော်မှုန့် - ၁ ဇွန်း
- ဆီ - ၂ ဇွန်း
- ဂျင်း - အနည်းငယ်

အမဲသားကို ပါးပါးလွှာလွှာလှီးပြီး ရေဆေးကာ ကောနှင့် စစ်ထားပါ။ မှိုကြီးခြောက်ကို ရေနွေးတွင် ၁ နာရီခန့်စိမ်ပြီး အညှာတံဖယ်ပါ။ ထို့နောက် အရည်လိုက်လှီးထားပါ။ ပဲခဲပြာရည်အကြည်၊ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥအကာနှင့် သကြား၊ ဆားတို့ကို သမအောင်မွှေပါ။ ၎င်းအထဲသို့ အမဲသားထဲပြီး နှစ်နာရီခန့်စိမ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်းထောင်းထားသည်များထဲပါ။ အမဲသားထဲပြီး ကြော်ပါ။ ရေနွေးအနည်းငယ်ထဲပြီး အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ အမဲသား နူးလျှင် မှိုကြီးခြောက်ကို ထည့်မွှေပါ။ ရွှေရောင်သန်း

နန်းအိခိုင်

သည်အထိ ကြော်မွှေပါ။ ကျက်လောက်လျှင် ဝိုင်အနည်းငယ် အပေါ်မှ လောင်းထဲလိုက်ပါက ရနံ့မွှေးကြိုင်လှသော အမဲသားဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်လာပါမည်။



ဆေးမြစ်စုံအဖုံ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသားပေါင်သား
- ကိုရီးယားဆေးမြစ်စုံ
- ဆန်အရက်
- တရုတ်ပိုင်
- သကြား
- ဆား
- ဂျင်း
- ၅၀ ကျပ်သား
- ၁ ထုတ်
- ၃ ဇွန်း
- ၂ ဇွန်း
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- ၁ တက်

အမဲသားကို ရေဆေးပြီး အတုံးကြီးကြီးတုံးပါ။ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားသည်များဖြင့် နာနာနယ်ပါ။ ဆန်အရက်နှင့် တရုတ်ပိုင်ပါထဲနယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၆နာရီထားပါ။ ပေါင်းအိုးတည်ပြီး ဆေးမြစ်စုံများ အောက်မှ ခံလိုက်ပါ။ အမဲသားများ အပေါ်မှစီပါ။ ကျန်ဆေးမြစ်စုံများကို အပေါ်မှ ထပ်၍အုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ၂ နာရီ လောက်ပေါင်းပေးပါ။ ဆေးမြစ်၏အာနိသင်များ အမဲသား ထဲရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အသင့်စားဆော့(စ်) နှင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ပါက နေမကောင်းသူများနှင့် အရက် နာကျသူများနှင့် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။



ကြက်ပဲပြား

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သားအသား - ၂၀ ကျပ်သား
- ပဲပြား - ၃ တုံး
- ကိုရီးယားမုန့်ညှင်း - ၁၀ ပင်
- ဆီ - ၂ ဇွန်း
- ပဲခံပြာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

- ငြုပ်သီးအနှစ် - အနည်းငယ်
- ခိုင် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်

ကြက်သားများကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။ ဆား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကိုရီးယားမုန့်ညှင်းကို ရေဆေးပြီး ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။ ပဲပြားများကို အနှစ်တိုက်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပြီးမှ ကြက်သားများကို ထဲ၍ နီလာအောင် ကြော်ပါ။ ကြက်သားများကျက်လျှင် စစ်၍ ထားပြီး ကျန်ဆီတွင် ငြုပ်သီးအနှစ်ထဲပါ။ ထို့နောက် ပဲပြားများထဲ၍ ပဲနံပျောက် အောင်ချက်ပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ် စီထည့်၍ ကြော်ထားသော ကြက်သားများ ထဲမွေပါ။ ပြင်ဆင် ရန်မှာ ပုဂံအောက်တွင် ကိုရီးယားမုန့်ညှင်း များခင်းလိုက်ပါ။

အပေါ်မှ ချက်ထားသော ကြက်ပဲပြား များကို ခင်းလိုက်ပါ။
ပိုသော ကိုရီးယားမုန့်ညှင်းများကို ပုဂံဘေး ပတ်လည်တွင်
အရှည်လိုက်ဝိုင်း၍ စီလိုက်ပါ။



ကြက်တောင်ပံ မျှစ်ချဉ်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်တောင်ပံ
- မျှစ်ချဉ်
- မုန့်လာဥနီ
- ငြုပ်သီးအနှစ်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့်
- ဆီ
- ကြက်သားမှုန့်
- ၁၅ ချောင်း
- ၃၀ ကျပ်သား
- ၃ ခု
- ၃ ဇွန်း
- ၂ ဇွန်း
- ၂ ဇွန်း
- ၂ ဇွန်း

- ကြက်သွန်မြိတ် - ၃ ပင်
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ ဥ

ကြက်တောင်ပံများကို ၂ ပိုင်းစီပိုင်းထားပါ။ မျှစ်ချဉ်ကို သေးသေးရှည်ရှည် လှီးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အကွင်းလိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့်စီ ဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို နုတ်နုတ်စင်း ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ များဆီသတ်ပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်ထဲ၍ ဓမ္မပါ။ ငြုပ်သီးနံ့ ပျောက်လျှင် မျှစ်ချဉ်များ ထဲ့ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထဲ့ပြီး အဖုံးအုပ် တည်ထားပါ။ မျှစ်များ အိသွားလျှင် ကြက်သား များထဲ့ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ချက်ပါ။ ကြက်သားနူးပြီး မျှစ်ချဉ် လည်းအိလျှင် ကြက်သားမှုန့်အနဲငယ် ထည့်ကာ အပေါ် အင်မြည်းပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

သုံးမျိုးပတ်လည်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား(အသား) - ၁၅ ကျပ်သား
- ရေခူ - ၁၅ ကျပ်သား
- ကျောက်ပွင့် - ၂ ပွင့်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၃ လုံး
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ - ၅ လုံး

- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- နှမ်း - ၂ ဇွန်း
- ရှာလကာရည် - ၃ ဇွန်း
- ဂျင်း - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ကြက်သားများ ရေဆေးပြီး ပေါင်းအိုးတွင် နူးအောင်ပေါင်းလိုက်ပါ။ ရေခူကို ရေစိမ်ပြီးပြုတ်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို ရေအေးဖြင့် စိမ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးဖြတ်ထားပါ။ နံနံပင်ကို အမြစ်ချွေပြီး သန့်စင်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပြီး ရှာလကာရည်ထဲသို့ထဲ့ပါ။ သကြား၊ ဆား၊ အနည်းငယ် စီထဲ့၍ ဆော့(စ်)ပြုလုပ်ထားပါ။ ပြုတ်ထားသောရေခူများကို အမြောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။

ကျောက်ပွင့်ကို ခြွေထားပါ။ ပေါင်းပြီး ကြက်သားများကို အရွယ်ခပ်ကြီးကြီးလောက်မျှင်ပါ။ မျှင်ပြီးကြက်သားများကို ဇလုံတစ်ခုတွင်ထဲ့ပြီး ဖျော်ထားသော ဆော့(စ်)ဖြင့် လောင်းပါ။ ပြီးလျှင် အသာအယာမွှေပြီး နှပ်ထားပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်တစ်ဝက်ကို ယူပြီး ရေခူကို စပ်ထားသော ဆော့(စ်)ထဲ၍ သုတ်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို လည်း ဤနည်းအတိုင်းသုပ်ပါ။ ပုဂံပြားတစ်ခုတွင် နှပ်ထားသော ကြက်သားတစ်ပုံ၊ သုပ်ထားသောရေခူနှင့် ကျောက်ပွင့် တို့ကို တစ်ပုံစီပုံပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ နှမ်းများဖြူး၍ နံနံပင် အပင်လိုက်အုပ်လိုက်ပါ။



ကြက် ပတ်လယ်စာ ပထော

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်သား (အသား) - ၁၀ ကျပ်သား
- ပြည်ကြီးငါး - ၁၀ ကျပ်သား
- ခုံး - ၂၀ ကောင်
- ဂဏန်း - ၂ ကောင်
- အသဲအမြစ် - ၂ စုံ
- ပုစွန် - ၁၅ ကောင်

- သိဟိုစေ့ - ၅ ကျပ်သား
- ပဲစိမ်းစေ့ - ၅ ကျပ်သား
- စပျစ်သီးခြောက် - ၅ ကျပ်သား
- နို့ - ၁ ဘူး
- မဆလာ - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်း - ၂ ဇွန်း
- ဆီ - ၂ ဇွန်း
- ထောပတ်ဆီ - ၂ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည် - ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး

ကြက်သားများကို ရေဆေးပြီး ပဲငံပြာရည်၊ ငြုပ်ကောင်း၊ ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်

အောင် ပြုလုပ်ပြီး ခပ်သေးသေးတုံးထားပါ။ ဂုံးကို ပေါင်းအိုး
 ဖြင့်ပြုတ်ပြီး နူးလျှင်ရေစစ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို အခွံသင်ပြီး
 အမြီးပိုင်းကလေးသာ ချန်ထားပါ။ အသဲအမြစ်ကို ရေဆေးပြီး
 သေးသေးလှီးဖြတ်ထားပါ။ ဂဏန်းကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပါ။
 ပြီးလျှင် အသားနှှင်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်၃ဆစ်ခန့်
 ဖြတ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ
 များထဲ၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားနှင့်ကြက်မြစ်ထဲ၍ လုံးပါ။
 ကြက်သားနူးလောက်လျှင် ပြည်ကြီးငါးနှင့် ပြုတ်ထားသော
 ဂုံးများထဲပါ။ နူးလောက်လျှင် ပုစွန်များထဲ၍ မွှေပါ။ အပေါ်မှ
 ထောပတ်ဆီအုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပဲစိမ်းစေ့နှင့်မို့ ထဲပါ။ ပြီးလျှင်
 အပေါ်အင်အတွက် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် သကြားတို့ကိုထဲပါ။
 စားရန်အနေတော်လျှင် မဆလာ သီဟိုစေ့နှင့် စပျစ်သီးခြောက်
 ဂဏန်းများထဲ၍ မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့်တို့၍ စားပါ။
 ဤကဲ့သို့ ကြက်အစား ဝက် (သို့မဟုတ်) ပင်လယ်စာချည်း
 သက်သက်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သားလုံးရေညှိ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------------|--------------|
| - ကြက်သား (အသား) | - ၁၅ ကျပ်သား |
| - ဘဲဥ | - ၂ လုံး |
| - ရေညှိရွက် | - ၁၀ ရွက် |
| - ကော်မှုန့် | - ၅ ဇွန်း |
| - ပြောင်းဖူး (ပြုတ်ပြီး) | - ၁ ဖူး |
| - မုန်လာဥနီ | - ၂ ဥ |

- သကြား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆလပ်ရွက် - ၂ ပင်
- ဆီ - ၂ ဇွန်း

ရေဆေးပြီးကြက်သားများကို ကြိတ်စက်တွင် ထဲ့၍ကြိတ်ပါ။
 ကြိတ်စက်မရှိပါက ဆစ်နီတုံးပေါ်တင်ပြီး ဒါးဖြင့်နုတ်နုတ်စင်းပါ။
 ပြောင်းဖူးကိုချွေပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ မုန့်လာဥနီကိုလည်း
 အခွံသင်ပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ကြိတ်ထားသော
 ကြက်သားနှင့် နုတ်နုတ်စင်းထားသော ပြောင်းဖူး၊ မုန့်လာဥနီ
 တို့ကိုရော၍နယ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဘဲဥဖောက်ထဲ့ပါ။ သကြား၊
 ဆား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ကော်မှုန့်တို့ထဲ့ပြီး နာနာနယ်ပါ။
 နယ်ပြီးအသားများကို ရေညှိရွက်များဖြင့် တစ်ခါစားလောက်ခုံ
 အချောင်းကလေးများအဖြစ် ပတ်လိုက်ပါ။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု

ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးထဲသို့ စီထဲပါ။ ၁၅မိနစ်
 ခန့်ပေါင်းလျှင် အလွန်အရသာရှိသော ကြက်သားရေညှိလုံးက
 လေးများ ဖြစ်လာပါမည်။ တည်ခင်းရန်မှာ ဆလပ်ရွက်ကို
 ပုဂံတွင်ခင်းပြီး အပေါ်မှ ကြက်သားတုံးလေးများ စီလိုက်ပါ။



ကြက် ၃ ချိုး ချိုချစ်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်အသား - ၂၀ ကျပ်သား
- ကြက်အမြစ် - ၄ ခု
- ကြက်အသဲ - ၁၀ ခု
- အရက် - ၂ ဇွန်း
- ငြုပ်စိမ်းအပူ - ၃ တောင့်
- နာနတ်သီး - တစ်ခြမ်း

- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ချင်း - ၁ တောင့်
- ငြုပ်သီးလေးစိပ်ကွဲ - ၁ ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၃ လုံး
- သကြား - ၁ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ရှာလံကာရည် - အနည်းငယ်
- နှမ်းဆီ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - ၂ ဇွန်း

ကြက်သားများကို အရွယ်တော် အလွှာတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ကြက်အမြစ်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အမြောင်း ပုံဖော်ထားပါ။ ကြက်သားများနှင့် ကြက်မြစ်များကို သကြားနှင့် အရက်စိမ်ထားပါ။ မိနစ်(၂၀)ခန့်စိမ်ထားပါ။ အသဲကိုလည်း

သည်ခြေအိတ်ဖယ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်
 မြိတ်ကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့် ဖြတ်ထားပါ။ နာနတ်သီးကို အခွံ
 သင်ပြီး တစ်ခါစားစာ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဂျင်း
 မါးပြားရိုက်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိပ်စိပ်ထားပါ။
 ဒယ်အိုးတင်ပြီး အိုးကျက်လျှင် ဆီထဲပါ။ ဂျင်း၊ ငြုပ်သီး၊
 ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များ ထဲပါ။ ထို့နောက် အရက်
 ဖြင့်စိမ်ထားသော ကြက်သားနှင့်ကြက်မြစ်များထဲပါ။ နူး
 လောက်အောင် ရေနွေးအနည်းငယ်ထဲ့၍ ချက်ပါ။ အမြစ်များ
 နူးလျှင် အသဲထဲပါ။ ငြုပ်သီးစိမ်းဖွ၊ နာနတ်သီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး
 များထဲပါ။ ဆား၊ သကြားနှင့် ရှာလကာရည်အနည်း
 ငယ်တို့ထဲ့ပြီး အရသာကောင်းမွန်လျှင် ကော်မှုန့်အရည်ဖျော်
 လောင်းထဲ့ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်လိုက်ပါ။



ရနံ့ဓမ္မာ ကြက်ဝရတ်ရှည်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------------|--------------|
| - ကြက်သားအသား | - ၃၀ ကျပ်သား |
| - ငြုပ်သီးအစပ်ပွရှည်ခြောက် | - ၂၀ တောင့် |
| - ဂျင်း | - ၁ တက် |
| - ပဲခံပြာရည်အနောက် | - ၂ ဇွန်း |
| - ကြက်သွန်မြိတ် | - ၂ ပင် |
| - ဆား | - အနည်းငယ် |
| - ငြိမ်ကောင်းမှုန့် | - အနည်းငယ် |

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - ၁ ဇွန်း

ကြက်သားများကို ရေဆေးပြီး ဂျင်း၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အနောက် တို့ဖြင့်နယ်ထားပါ။ ငြုပ်သီးကို ကတ်ကြေးဖြင့် ၃ပိုင်းလောက် အစွေဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ၂ လက်မခန့် ဖြတ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ငြုပ်သီးများကိုထဲ၍ နီရောင်လာပြီး တူးနဲ့ထွက်လာအောင် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သားများကို ထဲ၍ ကြော်ပါ။ ကြက်သားနီရောင်လာလျှင် ပဲခဲပြာရည်အနောက် ထပ်ထဲပါ။ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ဆားများထဲ၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် ကြော်ထားသော ငြုပ်သီးများထဲ၍ အသာအယာ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်ထဲ၍ သုံးဆောင်ပါ။ ငြုပ်သီးတူးနဲ့လေးဖြင့် မွှေးနေသော ကြက်သားဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုရီးယားလူမျိုးများ အလွန်နှစ်သက်ပါသည်။

ကြက်သားထမင်းလုတ် (တီမင်ပတ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား (အသား) - ၁၀ ကျပ်သား
- ထမင်း - ၁ လုံးချက်
- ကြက်ဥ - ၁ လုံး
- မုန့်လာဥနီ - ၁ ဥ
- မုန့်လာဥဖြူ - ၁ ဥ
- တရုတ်ပဲငုပ် - ၂ ဇွန်း

- သကြား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- နှမ်းဆီ - ၂ ဇွန်း
- ကင်ချို - လိုသလောက်
- နှမ်း - အနည်းငယ်

ထမင်းကို ချက်ထားပါ။ ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အလွှာလိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ တရုတ်ပဲငပိ၊ သကြား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်များဖြင့် နယ်ပြီး ပေါင်းထားပါ။ ကြက်ဥကို မကျက်တကျက် ကြော်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို ရေဆေးပြီး အမြှောင်းကလေးများဖြစ်အောင် ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ပြီး ဆားရေစိမ် ထားပါ။ မုန့်လာဥဖြူကိုလည်း ၎င်းအတိုင်း လုပ်ထားပါ။

သုပ်စားမည့် ပုဂံထဲသို့ ထမင်းများထဲ့ပါ။ အပေါ်မှ ပေါင်းထားသော ကြက်သားများထဲ့ပါ။ မုန့်လာဥနီနှင့်

မုန့်လာဥဖြူများထဲ့ပါ။ ကင်ချိုထဲ့ပါ။ နှမ်းနှင့် နှမ်းဆီလေးဖြူးပြီး နယ်လိုက်ပါ။ အပေါ်အင်အရသာလိုလျှင် လိုသောအရသာ များထဲ့ပါ။ အပေါ်မှ ကြော်ထားသော ကြက်ဥမကျက်တကျက် ကိုအုပ်လိုက်ပါ။ အစပ်လိုလျှင် ငြုပ်သီးစိမ်းနှင့် တို့၍စားပါ။



ဝါး အချိုနှင့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးပါးနီ - ၁ ကောင်
- ကိုရီးယားမုန်ညှင်း - ၅ ပင်
- မုန်လာဥနီ - ၃ ဥ
- ဆန်အရက် - ၂ ဇွန်း
- ရှာလကာရည် - ၂ ဇွန်း
- ဂျင်း - ၁ တက်

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း
- ဆီ - ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ကြက်သွန်နီ - ၂ ဥ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - ၁ ဇွန်း

ငါးပါးနီကို အကျည်းခွံသင်ပြီး အကောင်လိုက် ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်များလည်းဖောက်ပြီး စင်ကြယ်စွာ ဆေးထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ သကြား၊ ငြုပ်ကောင်း မှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်၊ ဆန်အရက်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကိုရီးယားမုန်ညှင်းကို ရေဆေးပြီး ရေနွေးပူပူထဲသို့ နှစ်ပြီး ရေအေးတွင် စိမ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ မုန်လာဥနီကို ရေဆေးပြီး

အမြောင်းပုံကုတ်ဖြင့် ခြစ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင်
 ငါးထဲ၍ ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် အခြားတစ်ဖက်သို့ လှန်၍
 ကြော်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် ငါးကိုဖယ်ပြီး ဆီများလျှင်
 ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ကျန်ဆီထဲသို့ ဂျင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ။
 ကြက်သွန်နီထောင်းထားသည်များ ထဲ၍မွှေပါ။ မုန်လာဥနီ
 ထဲပါ။ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို သင့်တော်ရုံထဲပါ။
 ပြောင်းကော်မှုန့်ကို ရေဖျော်ပြီး လောင်းထဲပါ။ ခပ်ပြစ်ပြစ်
 ရှိလျှင် အပေါ်အင်မြည်း၍ အနေတော်လျှင် ကြော်ထားသော
 ငါးပေါ်သို့ လောင်း၍ထဲလိုက်ပါ။ ဘေးတစ်ဖက်စီတွင်
 ကိုရီးယားမုန်ညှင်းကိုစီ၍ စားပွဲပြင်ပါ။



မရိုးနီး ဝါးနပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးကြင်း (သို့မဟုတ်) အသားများများငါး - ၂၀ကျပ်သား
- မရိုးနီး(စ်) - ၅ ဇွန်း
- အားလူး - ၅ လုံး
- မုန်လာဥနီ - ၃ လုံး
- ဆလပ်ရွက် - ၅ ပင်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ဂျင်း - ၁ တက်
- ကင်ချီ - လိုသလောက်

ငါးကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဂျင်းကို ခါးပြားရိုက်ပြီး ငါးနှင့်ဖွဖွနယ်ပါ။ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး ပေါင်းအိုးထဲထဲ၍ ငါးများကို ပေါင်းလိုက်ပါ။ ပေါင်းပြီးသားငါး များကို အရိုးနှင်ပြီး ချေထားပါ။ အာလူးကိုပြုတ်ပြီး အခွံ သင်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ ပြုတ်ထားသောအာလူးများကို စိစိညက်ညက် ကြေအောင်ချေ ပေးပါ။ မုန့်လာဥနီကို ရေနွေးဖျောပြီး ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ငါး၊ မုန့်လာဥနီ၊ အာလူး၊ မရိုးနီး(စ်)၊ သကြား၊ ဆားများကို သမအောင်ရော၍မွှေပါ။ အရသာမြည်းကြည့်ပါ။ အချို၊ အပေါ့အင်၊ အစိမ့်တို့ အစဉ်ပြေလျှင် တည်ခင်းနိုင်ပါပြီ။ ပုဂံပြားတစ်ခုထဲတွင် ဆလပ်ရွက်များကို အရင်ခင်းလိုက်ပါ။

အပေါ်မှ မရိုးနီး(စ်)ငါးနယ်ကို လှပအောင် ပုံပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ် ၁ လက်မခန့်စီ အုပ်လိုက်ပါ။ စားရန်မှာ ဆလပ်ရွက်ထဲသို့ တစ်ခါစားစာ မရိုးနီး(စ်)ငါးနယ်ကို ဖွန်းလေး ဖြင့် ပုံလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆလပ်ရွက်ကလေးဖြင့် ထုတ်ပြီး ပါးစပ်ထဲထဲလိုက်ပါ။ အအီပြေရန် ကင်ချီလေးနှင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပင်လယ်စာ ဂျင်စင်း

ပါဝင်အပူပိုင်းများ

- ဂျင်စင်းမြစ် - ၃ ပင်
- ပုစွန် - ၈၀ ကောင်
- ကနုကမာ - ၁၀ ကျပ်သား
- ပြည်ကြီးငါး - ၁၀ ကောင်
- ကြက်ရိုးပြုတ်ရည် - ပုဂံလုံး၅လုံးစာ
- မှိုကြီးခြောက် - ၁၀ ပင်

- မုန့်လာဥဖြူ - ၃ ဥ
- ပဲလိပ် - ၁ ချပ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၃ ပင်
- ဂျင်း - ၁ တက်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- နှမ်းဆီ - ၂ ဇွန်း

ဂျင်စင်းမြစ်ကို ရေဆေးထားပါ။ ပုစွန်ကို အခွံသင်ပြီး သကြား၊ ဆားနယ်ထားပါ။ ကနုကမာနှင့် ပြည်ကြီးငါးကို ပြုတ်ထားပါ။ မှိုကြီးခြောက်ကို (၂၀)မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ ပဲလိပ်ကိုလည်း (၂၀)မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ပြီး အမြောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ ဂျင်းဒါးပြားရိုက်ထားပါ။ မုန့်လာဥဖြူများကို အခွံ သင်ပြီး အတုံးကလေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်

ထဲသို့ ကမာနှင့်ပြည်ကြီးငါးများ ထဲ့၍ပြုတ်ပါ။ ၎င်းအထဲသို့ မှိုကြီးခြောက် နှင့် ပဲလိပ်ထဲ့ပါ။ မုန့်လာဥဖြူနှင့် ဂျင်းတို့ပါထဲ့ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ပုစွန်များထဲ့ပါ။ အရသာအတွက် ဆား၊ သကြား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့် ခပ်ပါ။ ဟင်းအိုးချခါနီးတွင် နှမ်းဆီ လေးအပေါ်မှ ထဲ့လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်ပိုင်း ဖြတ်ပြီးအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ကင်းမွန် တစာသွပ်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကင်းမွန် - ၁၀ ကောင်
- ဝက်သား (သို့) ကြက်သား - ၁၀ ကျပ်သား
- မုန့်လာဥနီ - ၂ ဥ
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ပင်
- ပဲသီး(သို့) စိမ်းသောအသီးတစ်မျိုး - ၅ ခု
- တရုတ်နံနံ - ၁ စီး

- ကြက်သွန်နီ - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ကင်းမွန်များကို အတွင်းသား အရိအရွဲများ သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။ အပြင်အရောင်များလည်း စင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကင်းမွန်၏ခေါင်းများကို အသာအယာချွေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သန့်စင်ထားပါ။ ဝက်သားများကို ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ မုန်လာဥနီများကိုလည်း ရော၍ နုတ်နုတ်စင်းပါ။ ကြက်သွန် မြိတ်များကို သေးသေးလေးများ ဖြစ်အောင် ကတ်ကြေးဖြင့် ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ နုတ်နုတ်စင်းထားသော ဝက်သားထဲသို့ ကော်မှုန့်ထဲ၍ နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ကြက်သွန်နီများကို

လည်း နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ကင်းမွန်များကို တစ်ကောင်ချင်းစီ ယူပြီး အလယ်ဝမ်းဗိုက်တွင်းသို့ ကော်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားသော ဝက်သားများထဲ၍ အစာသွတ်လိုက်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ကောင်ချင်းစီ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ခရုဆီနှင့်နမ်းဆီထဲပါ။ ဆီကျက်လျှင် နုတ်နုတ်စင်းထားသော ကြက်သွန်များထဲပါ။ ကြက်သွန်ကျက်လျှင် အစာသွတ်ထားသော ကင်းမွန်များကို အသာအယာထုလိုက်ပါ။ ရေနွေးအနည်းငယ်ထဲ၍ ချက်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် တရုတ်နံနံလေးအုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ဂဏန်းလား ဝန်ပူးဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဂဏန်းကြီး - ၃ ကောင်
- ဂျပန်တို့ဖူး (စတိုးဆိုင်တွင်ရ) - ၃ ထုတ်
- မှိုကြီးခြောက် - ၆ ပွင့်
- မုန်လာဥနီ - ၂ ဥ
- ကော်မှုန့် - ၂ ဖွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်

- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - ၅ ဖွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ

ဂဏန်းများကို ရေဆေးပြီး ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြုတ်ပြီး ဂဏန်းများကို အသားလွှာလိုက်ပါ။ ဂျပန်တို့ဖူးကို ထက်ပိုင်းဖြတ် အပိုင်းကလေးများ လှီးပါ။ ပြီးနောက် ဆီအိုးတည်ပြီး ကြော်လိုက်ပါ။ တို့ဖူးကလေးများ အပေါ်ယံတင်းပြီး မာသွားလျှင် တစ်ဖက်သို့ လှန်၍ ထပ်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး တို့ဖူးများကို ဆီစစ်ထားပါ။ မှိုကြီးခြောက်ကို မိနစ် (၃၀)ခန့် ရေစိမ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။ မုန်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး ပိုင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေနင့်ဖျော် ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ နုတ်နုတ်စင်းပြီး ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကျက်လျှင် မှိုကြီးခြောက်ထဲပါ။ သကြား၊ ဆား၊

အနည်းငယ်ထဲ့ပါ။ ပြီးလျှင် ဖျော်ထားသော ကော်မှုန့်
လောင်းထဲ့ပါ။ အပေါ်အင်မြည်းပါ။ ချကာနီးတွင် ဂဏန်း
နှင့်ဂျပန်တို့ဖူးများ ထဲ့ပြီး အိုးကိုအသာအယာ လှုပ်ပေးပါ။
သကြားဖြင့် ချိုချိုလေးချက်ရပါသည်။ အနှစ်ကလေးနှင့်
ကလေးများအတွက် အလွန်ပင်နှစ်သက်စရာ ဟင်းတစ်ခွက်
ပင် ဖြစ်ပါ တော့သည်။



ငါးပေါင်းလျှင်စင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးကြင်း(သို့)အသားများ ငါး
- ၃၀ ကျပ်သား
- လျှင်စင်းမြစ်
- ၃ မြစ်
- နှမ်းဆီ
- ၂ ဇွန်း
- ဆား
- အနည်းငယ်
- သကြား
- အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည်
- ၂ ဇွန်း

- ကိုရီးယားမုန့်ညှင်း - ၅ ပင်
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- နှမ်း - ၂ ဇွန်း

ငါးများကို အရိုးထုတ်ပြီး အသားလွှာပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဂျင်စင်းမြစ်ကို ရေဆေးပြီး အချောင်းကလေးများ ပိုင်းပါ။ ပေါင်းအိုးထဲတွင် ဝါးခြမ်းပြားများ ခံလိုက်ပါ။ အပေါ်မှ ငါးများနှင့် ဂျင်စင်း တစ်ထပ်စီထုပ်ပါ။ အပေါ်မှ နှမ်းဆီအနည်းငယ် ထဲ့၍ ပေါင်းပါ။ မိနစ်(၃၀)ခန့် ရေနှေးနှင့် ပေါင်းပေးပါ။ ပေါင်းပြီးကျက်လျှင် ကိုရီးယားမုန့်ညှင်းကို ရေနှေးဖျောပြီး အုပ်ပါ။ အပေါ်မှ နှမ်းလေးဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။ ဆလပ်ရွက်ကလေးဖြင့် ထုတ်ကာလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အချို့ ကိုရီးယားများသည် စိတ်ကြည်လင်ထက်မြက်စေရန် ငါးပေါင်းဂျင်စင်းကို တစ်ပါတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

ငါးမုတ်မုန့်လာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးမုတ်ကြီးကြီး - ၃ ကောင်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၃ ပင်
- မုန့်လာ၂ဖြူ - ၅ ဥ
- ငြုပ်သီးအနှစ် - ၃ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

ကိုရီးယားအစားအစာချက်နည်းများ

၁၃၀

- ပဲခဲပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း
- ဆီ - ၃ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ကြက်သွန်နီ - ၁ ဥ
- ဂျင်း - ၁လက်မအရွယ်၁တုံး
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၄ လုံး

ငါးမုတ်များကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ငြုပ်ကောင်း သကြားတို့ဖြင့် နယ်၍နှပ်ထားပါ။ မုန်လာဥဖြူကို အခွံသင်ပြီး လက် ၂ဆစ်ခန့် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲသို့ မုန်လာဥကိုထဲ၍ ၁မိနစ်ခန့် ထားပြီး ပြန်ဆယ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ငါးမုတ်များကို ထဲ၍ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးငါးမုတ်များကို စားမည့်ပုဂံထဲတွင် အဆင်သင့်ပြင်ရန် ထဲထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်းထားသည်များ ဆီသတ် လိုက်ပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်ထဲ၍

နန်းအိခိုင်

၁၃၁

မွှေပါ။ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ထဲမွှေပါ။ ခရမ်းချဉ် သီးကို လေးစိပ်စိပ်၍ ထဲပါ။ မုန်လာဥများထဲပါ။ အနှစ်ဖြစ် သွားလျှင် ကြက်သွန်မြိတ် ထဲလိုက်ပါ။ အပေါ့အင် အနေတော် ဖြစ်လျှင် ပုဂံထဲထဲထားသောငါးပေါ်သို့ လောင်း၍ ထဲလိုက်ပါ။



ဆန်လုံးညို နှင့် ငါးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး(အသားများငါး) - ၃၀ ကျပ်သား
- ပုစွန် - ၁၅ ကောင်
- ဆန်လုံးညို - နို့ဆီဗူး(တစ်ဝက်)
- မုန်လာဥဖြူ - ၃ ဥ
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၃ ပင်
- ပဲခဲပြာရည်ကြည် - ၂ ဇွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငြုပ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဂျင်း - ၁ တက်
- နှမ်းဆီ - ၂ ဇွန်း

ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဇကာဖြင့်စစ်ထားပါ။ ငါးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးတုံး၍ ဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး အခွံသင်ထားပါ။ မုန်လာဥဖြူကို အခွံသင်ပြီး လက်၂ဆစ်ခန့် အတုံး လေးများတုံးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။ မီးဖိုပေါ်သို့ အိုးတင်ပြီး အိုးခြောက်လျှင် ဆန်များထဲ၍ မီးအေးအေးဖြင့် လှော်ပေးပါ။ ဆန်များ နီရောင်လာလျှင် ခေတ္တချထားပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံး တင်ပြီး နှမ်းဆီထဲပါ။ ထူထားသောဂျင်းထဲ၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်နှင့် ငါးများထဲ၍ လုံးလိုက်ပါ။ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆားနှင့် သကြားများ ထဲပါ။ ရေနွေးထဲ၍ ခေတ္တ တည်လိုက်ပါ။ ငါးနှင့်ပုစွန်များ ခြောက်လျှင် ဆန်လှော်ထားသော အိုးထဲသို့ ထဲလိုက်ပါ။ ရေနွေးထဲပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆန်အပျော့ ဆန်ပြုတ် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငြုပ်ကောင်း များ အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။ အရည်ကျကျလေး ချက်ရသော ဟင်းဖြစ်ပါသည်။

သစ်အယ်သီးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးအသားများများ - ၂၀ ကျပ်သား
- ပုစွန် - ၁၀ ကောင်
- သစ်အယ်သီး - ၁ ဗူး
- ပဲပြား - ၃ တုံး
- မှိုကြီးခြောက် - ၅ ပွင့်
- ဇရစ်ရိုး - ၅ ပင်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်
- ဂျင်း - ၁ တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ကြက်သွန်နီ - ၂ ဥ
- ငြုပ်သီးအနှစ် - ၂ ဇွန်း
- ငြုပ်သီးအနီတောင့် - ၄ တောင့်

- ဆား - အနည်းငယ်
- ကြက်သားမှုန့် - ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၃ ပင်

ငါးများကိုရေဆေးပါ။ အရိုးမပါစေရ။ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နှပ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို အခွံသင်ပါ။ အမြီးပိုင်းကလေးသာ ချန်ထားပါ။ မှိုကြီးခြောက်ကို ရေနွေးဆူဆူတွင် မိနစ် ၂၀ခန့် စိမ်ပါ။ ပွလာလျှင် အညှာကို ညှပ်ထုတ်လိုက်ပြီး ကျန်အပိုင်း ကို ၃ပိုင်းလောက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ပဲပြားကို အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဇရစ်ရိုးကို အရင့်ဖယ်ပြီး အနုပိုင်းများကို ဒါးဖြင့်အသာအယာထုပြီး ဆားရေတွင်စိမ်ထားပါ။ အိုးတည်ပြီး မီးအေးအေးတွင် ငြုပ်သီးအနှစ်ကို ထဲ့ပါ။ ငြုပ်သီးအနှစ်ကျက်လောက်လျှင် ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထု၍ ထဲ့ပါ။ ပုစွန်နှင့်ငါးများထဲ့၍ အသာအယာ မွေ့ပါ။ မှိုကြီးခြောက်၊ သစ်အယ်သီး၊ ပဲပြား၊ ဇရစ်ရိုးများ အစီအစဉ်

လိုက်ထဲ့ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ် စိပ်၍ထဲ့ပါ။ ငြုပ်သီး အနီတောင့်ကလေးများကို ခပ်စွေစွေလေး လှီးပြီးထဲ့ပါ။ ချခါနီးတွင် ကြက်သွန်မြိတ် ပိုင်းဖြတ်ပြီး အုပ်လိုက်ပါ။



ပုလဲလယ်စာတင်းရို

ပါဝင်အပူပိုင်းများ

- ပယ်လယ်ရုံး - ၂၀ ကောင်
- ပယ်လယ်ခရု - ၂၀ ကောင်
- ပြည်ကြီးငါး - ၁၀ ကောင်
- ဂဏန်း - ၃ ကောင်
- ပုစွန် - ၁၀ ကောင်
- မုန်လာဥဖြူ - ၄ ဥ
- မုန်လာဥနီ - ၂ ဥ
- ဝှံ့ - ၁ ဖူး
- ကိုရီးယားမုန်ညှင်း - ၅ ပင်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်
- ဂျင်း - ၁ တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ

- ဒျိုလီဆော့(စ်) (သို့)ငြုပ်သီးအနှစ် - ၂ ဇွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၃ လုံး
- ကြက်သားမှုန့် - လိုသလောက်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်

ရုံးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အမဲချောင်းများကို ဓါးဖြင့် လှီးထုတ်လိုက်ပါ။ ခရုကိုလည်း အခွံသင်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို ရေဆေးပြီး တစ်ခါစားစာ အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ပြီးနောက် အပြားလိုက် ဇကာ ကွက်ကလေးများကဲ့သို့ မွန်းလိုက်ပါ။ ဂဏန်းကို အခွံသင်ပြီး ၂ပိုင်း ပိုင်းပါ။ ပုစွန်ကိုလည်း အခွံသင်ပြီး အမြီးပိုင်းက လေးကို ချန်ထားလိုက်ပါ။ မုန်လာဥဖြူကို အရှည်လိုက်အ တုံးကလေးများတုံးပါ။ မုန်လာဥနီကို အဝိုင်းကလေးများ အဖြစ်လှီးထားပါ။ ကိုရီးယားမုန်ညှင်းကို အရွက်ရင့်များ ဖယ်ပြီး အပင်လိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင်

အရိုးပြုတ်ရည်အိုး တင်ပြီး ငြုပ်သီးအနှစ်နှင့် ဂျင်းကို ဓါးပြား ရိုက်၍ ထဲ့လိုက်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ရုံးကိုအရင်ဆုံးထည့်ပါ။ ခပ်နာနာပြုတ်ပါ။ ရုံးနူးလောက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထူ၍ ထဲ့ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ခရု ပြည်ကြီးငါး နှင့် ဂဏန်း များထဲ့ပါ။ မှိုနှင့်မုန်လာဥများထဲ့ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိပ်စိပ်၍ထဲ့ပါ။ အရသာအတွက် အရိုးပြုတ်ရည်နှင့် ကြက်သားမှုန့်ကို လိုသလိုထဲ့ပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်များကို ထဲ့လိုက်ပါ။ စားခါနီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့်ငြုပ်ကောင်း အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ဝက်သားလုံးကင်ချိုဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားကောင်းကောင်းအသား - ၂၀ ကျပ်သား
- မှိုခြောက် - ၁၀ ပွင့်
- ပိန်းဥ (အလုံးကြီး) - ၂ လုံး
- ကင်ချို - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ပင်
- ဂျင်း - ၁ တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ကြက်သွန်နီ - ၂ ဥ
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၁ ဇွန်း
- ငြုပ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး စက်ဖြင့်ကြိတ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) နုတ်နုတ်စင်းပါ။ စင်းပြီးဝက်သားများကို ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်၊ ကော်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပြီး အလုံးကလေးများ လုပ်ထားပါ။ လုံးထားသောဝက်သားများကို အရိုးပြုတ်ရည်ထဲ ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ဝက်သားလုံးများ ဆယ်ထားပါ။ ဟင်းချိုထဲသို့ ဂျင်းကိုခါးပြားရိုက်ပြီး ထဲ့ထားပါ။ မှိုခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပြီး ပွလာလျှင် ခပ်သေးသေးလှီးဖြတ်ထားပါ။ ပိန်းဥကိုပြုတ်ပြီး လိုသလိုလှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော အရိုးပြုတ်ရည်ထဲသို့ မှိုခြောက်၊ ပိန်းဥနှင့် ကင်ချိုများထဲ၍ပြုတ်ပါ။ နူးလောက်လျှင် ဆယ်ထားသော ဝက်သားလုံးများ ပြန်ထဲ့ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထုထားသည်များနှင့် ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်စိပ်ပြီးထဲ့ပါ။ ဆူလာလျှင် အပေါ့အင်မြီးပြီး ငြုပ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ရေညှိကတ္တီပါဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ရေညှိရွက် - ၁၀ ရွက်
- ရွှေဖယုသီး - ၁ စိပ်
- မှိုကြီးခြောက် - ၁၀ ပွင့်
- ပြောင်းဖူး (ပြုတ်ပြီး) - ၂ ဖူး
- ကော်မှုန့် - ၂၀ ကျပ်သား
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ချယ်ရီရိုင် - ၂ ဖွန်း

ရွှေဖယုသီးကို အခွံသင်ပြီး ပေါင်းအိုးဖြင့် နူးအိအောင် ပေါင်းထားပါ။ မှိုကြီးခြောက် ရေစိမ်ပြီး ပွလာလျှင် အမြောင်း လိုက်ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ထားပါ။ ပြုတ်ပြီးပြောင်းဖူးများကို အစေ့ချွေထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေသန့်ဖြင့်ဖျော်ပါ။ ဖျော်ပြီး ကော်မှုန့်ကို အိုးထဲထဲ၍ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး အဆက်မပြတ်

မွှေပေးပါ။ ကော်မှုန့်ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ပြောင်းဖူးများထဲပါ။ ပေါင်းထားသော ရွှေဖယုသီးများကို ခြေ၍ထဲပါ။ မှိုကြီးခြောက် ထဲပါ။ ထဲလည်းထဲမယ်။ အဆက်မပြတ်လည်း မွှေပေးနေ မယ်။ အပြစ်အကျကိုကြည့်ပါ။ ဟင်းချိုအဖြစ် သောက်သုံး လောက်သောအနေတွင် အပေါ့အင်အတွက် ဆားနှင့် သကြား ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေညှိရွက်နှင့် ချယ်ရီရိုင်ထဲ၍ သောက်သုံး နိုင်ပါသည်။



အမဲလုံးခေါက်ဆွဲဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသားကောင်းကောင်း
- ကိုရီးယားပဲခေါက်ဆွဲ
- ကော်မှုန့်
- မုန့်လာဥနီ
- ကြက်သွန်မြိတ်
- ကြက်ဥ
- ဂျင်း
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ပဲခဲပြာရည်ကြည်
- ဆား
- ဟင်းချက်ဝိုင်
- ငြုပ်ကောင်း
- အရိုးပြုတ်ရည်
- ၂၀ ကျပ်သား
- ၁၅ ကျပ်သား
- ၂ ဇွန်း
- ၄ ဥ
- ၃ ပင်
- ၅ လုံး
- ၁ တက်
- ၂ ဥ
- ၂ ဇွန်း
- အနည်းငယ်
- ၂ ဇွန်း
- အနည်းငယ်
- လိုသလောက်

အမဲသားရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ စက်ဖြင့်ကြိတ်လည်း ရပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဥကို ထောင်းပြီး အမဲသားထဲရော၍ နယ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခဲပြာရည်တို့ဖြင့်နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီ ၂ ဥကိုယူပြီး အခွံသင်ပါ။ ပြီးလျှင် သေးသေးလေးများဖြစ်အောင် နုတ်နုတ်စင်းပါ။ နှပ်ထားသော အမဲသားထဲသို့ ရော၍နယ်ပါ။ ကော်မှုန့်နီထဲနယ်ပြီး အမဲလုံး ကလေးများလုပ်ထားပါ။ ကျန်မုန့်လာဥနီကို အမြောင်းကလေး များဖြစ်အောင် ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ ကြက်ဥကို အနှစ်ဖယ်ပြီး အကာချည်းသက်သက် လုပ်ထားပါ။ ကိုရီးယားခေါက်ဆွဲကို နာရီဝက်ခန့်ရေတွင် စိမ်ထားပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်ကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အမဲလုံးများထဲပါ။ ခေါက်ဆွဲလည်း ထဲ၍ပြုတ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနှင့်အမဲလုံးများ နူးလောက်လျှင် မုန့် လာဥနီနှင့် ကြက်ဥများထဲပါ။ ကြက်ဥထဲရာတွင် အပေါ်မှ အမျှင်က လေးများဖြစ်အောင် ဖြေးဖြေးချင်းလောင်းထဲပါ။ အရသာအတွက် ဆား၊ သကြား၊ ပဲခဲပြာရည်တို့ထဲပါ။ ချခါနီးတွင် ဟင်းချက်ဝိုင်၊ ငြုပ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များ လှီး၍ အုပ်လိုက်ပါ။ အလွန်အရ သာရှိသောအမဲလုံးပဲခေါက်ဆွဲ ဟင်းချိုတစ်ခွက်ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

မုန့်ညှင်းပြုလုပ်ခြင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား (သို့) ကြက်သား
- ငါးဖယ်လုံး
- မှိုအလုံး
- ငုံးဥ (သို့) ကြက်ဥ
- ပဲကြာဇံ
- မုန့်ညှင်းဖြူ
- မှိုခြောက်
- ကော်မှုန့်
- ကြက်သားမှုန့်
- အရိုးပြုတ်ရည်
- ဆား
- ဂျင်း
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်မြိတ်
- ၁၀ ကျပ်သား
- ၂၀ လုံး
- ၂၀ လုံး
- ၁၀ လုံး/ ၂ လုံး
- ၅ ကျပ်သား
- ၂ ပင်
- ၁၀ ပွင့်
- ၁ ဇွန်း
- ၁ ဇွန်း
- လိုသလောက်
- အနည်းငယ်
- ၁လက်မဝတက်
- ၂ ဥ
- ၃ ပင်



ဝက်သားများ ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးတုံးပါ။ ကြက်သားမှုန့်ဖြင့်နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ မှိုကို သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။ ပဲကြာဇံကို ရေစိမ်ထားပါ။ ငုံးဥကို ပြုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။ ကြက်ဥထဲလျှင် အစိမ်းလိုက်ဖောက်ထဲရပါမည်။ မှိုခြောက်ရေစိမ်ပြီး ပွလာလျှင်အမြောင်းညှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ဂျင်း ထုထားပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်ထဲသို့ ဝက်သားများထဲပါ။ ငါးဖယ်လုံး ထဲပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မှိုနှင့်မှိုခြောက်များထဲပါ။ အပေါ့အင်အတွက် ဆားနှင့်ကြက်သားမှုန့်ထဲပါ။ အရသာမြီးကြည့်ပါ။ အနေတော်လျှင် ငုံးဥနှင့် ပဲကြာဇံများထဲ၍ချက်ပါ။ ပြီးမှမုန့်ညှင်းဖြူထဲပါ။ ကြက်ဥထဲလျှင် ကြက်ဥအလုံးကို ကိုင်ပြီး ဒါးဖြင့်ခွဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက်အသာအယာအိုးထဲသို့ လောင်းထဲလိုက်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငြုပ်ကောင်းများအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ဝုံးချဉ်စပ်ဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝုံး - ၃၀ ကောင်
- ပုဇွန် - ၁၀ ကောင်
- ပြောင်းဖူး(ဘေဘီကွန်း) - ၁၀ ဖူး
- ချဉ်စပ်ထုပ် - ၁ ထုပ်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်
- ကြက်သားမှုန့် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၃ ပင်
- ရှမ်းနံနံ - ၃ ပင်
- ဂျင်း - ၁လက်မအရွယ်၁တက်
- ဆီ - ၁ ဇွန်း



ဝုံးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အိုးထဲသို့ထဲ၍ ပြုတ်ပါ။ ခဏ
 နေလျှင် ဝုံးခွံကလေးများ ဟလာလိမ့်မည်။ ဟလာသောဝုံးခွံ
 ထဲမှ ဝုံးများကို အသာအယာထုတ်လိုက်ပါ။ ပုဂံ တစ်ခုထဲသို့

ထဲထားလိုက်ပါ။ ပုဇွန်ကို အခွံသင်ပြီး ချေးချောင်းများ ထုတ်
 လိုက်ပါ။ အမြီးခွံကလေးများ ချန်ထားပါ။ မှိုကိုဆေးပြီး
 ထက်ပိုင်းပိုင်းထားပါ။ ပြောင်းဖူးကို အရှည်လိုက်လှီးဖြတ်
 ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ထက်ပိုင်းဖြတ်ကလေးများ လှီး
 ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီထဲပါ။ ဆီကျက်လျှင် ထုထားသော
 ဂျင်းကို ထဲပါ။ ဝုံးများဆီသတ်ပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့
 ဆီသတ်ထားသော ဝုံးများထဲပါ။ ပြောင်းဖူးနှင့်မှိုများလည်း
 ထဲပါ။ ပြီးလျှင် ခဏကြာအောင် မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပါ။
 အပေါ့အင်အတွက် ကြက်သားမှုန့်ထဲပါ။ ချဉ်စပ်ထုပ် ဖောက်ထဲ
 ပြီး အနေတော်လျှင် ရှမ်းနံနံနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များအုပ်
 လိုက်ပါ။



ဝက်နံရိုးဟင်းချို

ပါဝင်အသားပစ္စည်းများ

- ဝက်နံရိုး - ၃၀ ကျပ်သား
- မုန့်ညှင်းရွက် - ၂ ပင်
- မုန့်လာဥဖြူ - ၃ ဥ
- ဂျင်း - ၁လက် ၁တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - ၂ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- တရုတ်နံနံ - ၂ ပင်

ဝက်နံရိုးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ ပဲခံပြာရည် နယ်ထားပါ။ မုန့်ညှင်းရွက်ကို လက် ၂ဆစ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။ မုန့်လာဥဖြူကို အခွံသင်ပြီး လက် ၂ဆစ်ခန့် အတုံးကလေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဂျင်း ဒါးပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို

အခွံသင်ပြီး ထက်ခြမ်းကလေးများ ခြမ်းထားပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် အိုးတင်ပြီး သကြားအနည်းငယ်ထည့်လှော်ပါ။ အရောင်ညိုလာလျှင် ဝက်နံရိုးများ ထည့်မွှေပါ။ ဝက်နံရိုးနူးစေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဝက်နံရိုးမနူးလျှင် ရေထပ် ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ဝက်နံရိုးများနူးသွားလျှင် မုန့်လာဥဖြူ ထည့်ပါ။ မုန့်လာဥနူးအောင် တည်ပါ။ အပေါ်အင်အတွက် ကြက်သားမှုန့်ထည့်ပါ။ အနေတော်လျှင် မုန့်ညှင်းရွက်နှင့် တရုတ်နံနံအုပ်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူများထည့်ပြီး နူးအိအောင်တည်ပါ။ ငြုပ်ကောင်းကြိုက်လျှင် ငြုပ်ကောင်းထဲ၌ သုံးဆောင်ပါ။

