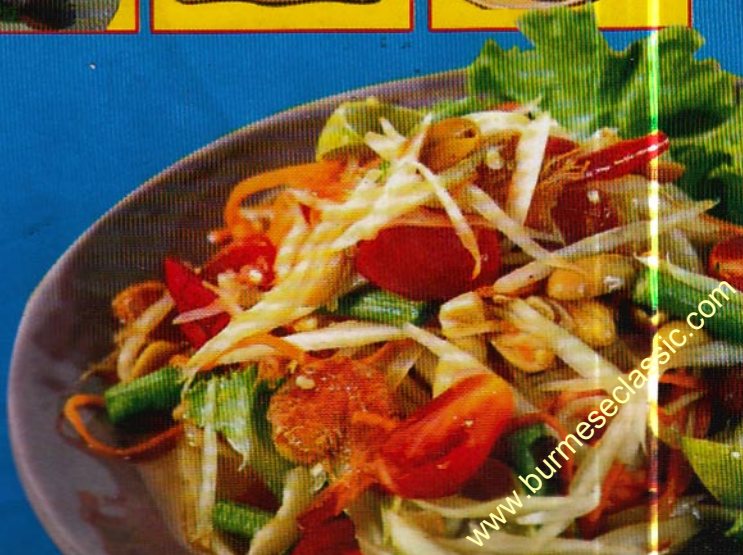
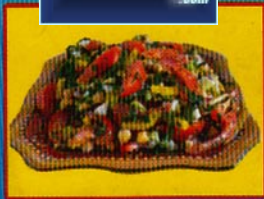


မြန်မာ့ရိုးရာ  
အသုတ်စုံ  
မြေလတ်နည်းများ

BURMESE  
CLASSIC  
COM



အသံတံ နှင့် ဝါးပိချက်နည်း

### မြီးရှည်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

မြီးရှည် (မုန့်တီနန်းသတ်)	၁ ပိသော
ဝက်သုံးဆပ်သား၊ ဝက်ရိုး	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကော်မှုန့်	၃ ဇွန်း
ဆီ	၃၀ ကျပ်သား
ပဲငါးပိ	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ တျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	၃ ဇွန်း
ပဲပြာရည်	လိုသလောက်
ဟင်းခတ်မှုန့်	လိုသလောက်
ပဲပင်ပေါက်	လိုသလောက်
တရုတ်နံနံ	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်



အိမ်

အသုဘနှင့် ငါးပိချက်နည်း

ပြုလုပ်ပုံ

- အသားများကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်၍ နူးအောင် ပြုတ်ပါ။
- နူးအိတ်လာလျှင် ဆယ်၍ အဖျင်သေးသေးနှင့်ပြီး အရိုးကို ဆက်ပြုတ်ပါ။
- မုန့်ကို ရေခွေးဆူဆူလောင်း၍ ဆန်ခါစစ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်၍ ချက်ထားပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို တစ်မျိုးစီဖြင့် ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- ငရုတ်သီးခြောက်ကို ဆီဖြင့်ကြော်၍ ညှိရောင်ပြေးလာလျှင် ဆယ်ယူပြီး အအေးခံကာ ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ပဲပင်ပေါက်ကို ရေခွေးဖျော၍ အရည်စစ်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေခွေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။
- မုန့်ညင်းချင်း၊ ကြက်သွန်ခြိတ်၊ တရုတ်နနံပင်တို့ကို ထည့်ပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြား ခပ်ကြီးကြီးတွင် မုန့်တီကိုထည့်ပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။



- အသားဖတ်များကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပါ။
- ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ ကော်ရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ တားတံပဲငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူရည်၊ ချင်း၊ တရုတ်နနံပင်၊ ကြက်သွန်ခြိတ်၊ ငရုတ်သီးအပွကြော်ထောင်း၊ မုန့်ညင်းချင်း လှီးထားသည်တို့ကို လိုသလောက်ထည့်ပြီးသုံးဆောင်ပါ။
- ပြီးရည်စားသုံးရန် အရိုးဟင်းချိုထဲသို့ ငရုတ်ကောင်းလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြာရိုက်နှင့် ပဲပင်ပေါက်တို့ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ခေါင်း

အသံပုံသုတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁၀ ကျပ်သား
ညှပ်ခေါက်ဆွဲ	၁၀ ကျပ်သား
ပဲကြာဆဲ	၅ ကျပ်သား
ဆန်ကြာဆဲ	၁၀ ကျပ်သား
မုန့်ပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ထမင်း	အချို့ပန်းကန်တစ်ထုံး
အာလူး	၃ လုံး
သဘောသီးစိမ်းခြစ်ပြီး	အနည်းငယ်
ပဲပြား	တစ်ခု
တို့ဖူး	၁ တုံး
ပဲပင်ပေါက်	၁၀ ကျပ်သား



အသံပုံနှင့် ငါးပိလျက်နည်း

ဂေါ်ဖိ	၁၀ ကျပ်သား
ပဲမှုန့် (အကျက်)	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	လိုသလောက်
မန်ကျည်းသီး	လိုသလောက်
ငရုတ်ကျက်မှုန့်	လိုသလောက်
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည် (ကျိုပြီး)	၁၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်ပုံ

- ရှေးဦးစွာ ပဲကြာဆဲဖြုတ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။
- အာလူးဖြုတ် အခွံသင်ပြီး အတုံးသေးသေး လှီးထားပါ။
- ဆန်ကြာဆဲကိုလည်း ခရုနွေးနှင့်ဖျောထားပြီး စစ်ထားပါ။
- ထမင်းတို့ ငရုတ်ဆီနှင့် နယ်၍ လုံးထားပါ။
- ပဲပြားကို ဆီနှင့်ကြော်ပြီး လှီးထားပါ။
- ပဲပင်ပေါက် ရေနွေးနှင့် ဖျော်၍ စစ်ထားပါ။
- ဂေါ်ဖိပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။



အိမ်

- သဘောသီးစိမ်းကို ခြစ်နှင့်ခြစ်ပြီး ရေစိမ်ပါ။
- ထိုနောက် ပန်းကြိုးကြီးထဲသို့ ဂျုံခေါက်ဆွဲ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ ပဲကြာဆဲ၊ မုန့်ဖတ်၊ ထမင်း၊ အာလူး၊ သဘောသီးစိမ်း ခြစ်၊ ပဲပြား၊ တို့ဖူး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီများ တစ်ပုံစီပုံ၍ ထည့်ထားပါ။
- ဆီချက် ချက်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် တစ်ဝှဲပြင်စာအတွက် အထက်ပါပစ္စည်းများကို အနည်းငယ်စီယူထည့်ပါ။
- ထိုထဲသို့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်တို့ထည့်ပါ။
- အပေါ်မှ ဆီချက်ဆမ်း၍ သုပ်စားပါ။
- အစပ်စားလိုလျှင် ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- ဘူးသီးဟင်းခါးနှင့် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။



အသုပ်နှင့် ငါးပိချက်နည်း

တို့ဟူးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

တို့ဟူး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
မန်ကျည်းသီး	အနည်းငယ်
ရှောက်ရွက်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ပဲမှုန့် (အကျက်)	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

ဖြုတ်ပုံ

- တို့ဟူးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ထိုနောက် လှီးထားသော ကြက် သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ရှောက်ရွက်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းရည်နှင့် ချက်တို့ ထည့်၍ သုပ်စားပါ။
- အစပ်စားလိုလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်ပါ။



မှန်တီသုတ် (မြန်မာ)

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- မှန်တီနန်းသေး
- ကြက်သွန်နီ
- ပဲမှုန့်
- ဟင်းခတ်မှုန့်
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
- ဆီ
- မန်ကျည်းရည်
- ငရုတ်သီးမှုန့်
- ငံပြာရည်

- ၂၀ ကျပ်သား
- ၂ လုံး
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- ၅ ကျပ်သား
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- မှန်တီဖတ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီပါးပါး လှီးထည့်။
- ပဲမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မန်ကျည်းရည်၊ ငံပြာရည်နှင့် ဆီချက်တို့ ထည့်နယ်၍သုပ်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် တွဲဖက်စားသုံးပါ။



မှန်တီသုတ် (ရခိုင်)

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- မှန်တီနန်းသေး
- ကြက်သွန်နီ
- ပဲမှုန့်
- ဟင်းခတ်မှုန့်
- ငံပြာရည်
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
- ဆီ
- မန်ကျည်းရည်
- ငရုတ်သီးစိမ်း
- နံနံပင်

- ၂၀ ကျပ်သား
- ၂ လုံး
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

ခေါ်ပိုး

အသွင်ပုံနှင့် ငါးစိချက်နည်း

ပြုလုပ်ပုံ

- ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထောင်းပြီး ရေခဲခွေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။
- မုန့်တီနန်းသေးထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်ပါ။
- ထောင်းထားသော ငရုတ်ရည် အနည်းငယ်ထည့်၊ ဆီချက်ထည့်၍ သုပ်စားပါ။
- နံနံပင်အုပ်ပါ။
- စပ်စပ်ကလေးနှင့် စားကောင်းပါသည်။



သင်္ဘောသီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- သင်္ဘောသီး
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
- ပဲမှုန့် (အကျက်)
- ငံပြာရည်
- မန်ကျည်းသီး
- ကြက်သွန်နီ
- ဆီ

- ၁ လုံး
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- ၃ လုံး
- ၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်ပုံ

- သင်္ဘောသီးကို အခွံသစ်၊ ရေခဲခွေးပြီး သင်္ဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ထုံးရေကြည်တွင် တစ်နာရီခန့်စိမ်၍ ရေညှိထားပါ။
- သင်္ဘောသီးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ မန်ကျည်းရည်၊ ပဲမှုန့်ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်သုပ်ပါ။



ခေါင်း

ရှောက်သီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- ရှောက်သီးစိမ်းစိမ်း ၁ လုံး
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- မျှင်ငါးပိ နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်နီ ၁၀ လုံး
- ငံပြာရည် အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်
- ပဲမှုန့်အကျက် အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း အနည်းငယ်

အသုပ်စုံ နှင့် ငါးပိချက်နည်း

မြေလုပ်စုံ

- ရှောက်သီးကို အခွံသင်း အမြွှာကလေးများလုပ်ပြီး ဆေးရည်ဖြင့် အနည်းငယ်စိမ်ပါ။
- မျှင်ငါးပိကို ကင်ထားပါ။
- ထိုနောက် ရှောက်သီးအမြွှာကလေးများထည့် မျှင်ငါးပိ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ် တို့ဖြင့်ရောနယ်သုပ်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းတောင်လေးများ လှီးထည့်ပါ။
- ရှောက်သီးသုပ်သည် စပ်မှ စား၍ကောင်းပါသည်။
- ကြာဆံဟင်းခါးနှင့် လိုက်ဖက်သည်။



အိမ်နီး

ဂေါ်ဖီသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဂေါ်ဖီအရွယ်တော်  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
ကြက်သွန်နီ  
နှမ်းလှော်  
မြေပဲလှော်  
ငံပြာရည်  
ဟင်းခတ်မှုန့်  
ဆီ

တစ်ခြမ်း  
၅ ကျပ်သား  
၅ လုံး  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီ ပါးပါး လှီးပါ။
- ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နှမ်း၊ ထောင်းထားသော မြေပဲများထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်များ ထည့်၍ သုပ်စားပါ။



အသုပ်စုံနှင့် ငါးပိရက်နည်း

ပန်းဂေါ်ဖီသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ပန်းဂေါ်ဖီ  
ကြက်သွန်နီ  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်  
နှမ်းလှော်  
ငံပြာရည်  
ဟင်းခတ်မှုန့်  
ဆီ

၁ ပွင့်  
၃ လုံး  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ပန်းဂေါ်ဖီကို မကျက်တကျက်ပြုတ်ပြီးလျှင် ရေအေးနှင့် စိမ်ပါ။
- ပြီးလျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နှမ်းလှော်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် ရောနှယ် သုပ်စားပါ။
- အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာသီးထည့်ပါ။



### မဲပြားသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- မဲပြား
- ကြက်သွန်နီ
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ဂေါ်ဖိ သို့မဟုတ်
- သခွားသီး
- နံနံပင်
- ငံပြာရည်
- ဟင်းခတ်မှုန့်
- ပဲမှုန့် (အကျက်)
- မန်ကျည်းရည်
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

- ၂ ပြား
- ၃ လုံး
- ၂ ဥ
- ၁၀ ကျပ်သား
- ၁ လုံး
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

### ခြံလှုပ်ပုံ

- မဲပြားကို နှစ်ပိုင်းပိုင်း၊ အစိတ်ကလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး အပေါ်အငန်နှင့် နုနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီပူဖြင့် ကြပ်နေအောင်ကြော်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ဂေါ်ဖိ သို့မဟုတ် သခွားသီးတစ်လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်စင်ဆေးကာ ရေစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် မဲပြားကြော်ကို သင့်တော်ရုံ လှီးဖြတ်၍ ဂေါ်ဖိ သို့မဟုတ် သခွားသီးထည့်၊ ဆီချက်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မန်ကျည်းရည်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- နံနံပင်ကို သင့်တော်ရုံဖြတ်၍ အပေါ်မှ ဖြူးလိုက်ပါ။
- ထိုနောက် ဆီချက် ချက်ထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်တို့ကိုလည်း ဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ သို့မဟုတ် ငရုတ်သီစိမ်းထည့်၍ စားသောက်နိုင်ပါသည်။



### ဘဲဥပြုတ်သုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဘဲဥ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

#### ပြုလုပ်ပုံ

- ဘဲဥကို ပြုတ်၍ အခွံသင်ပါ။
- ပြီးလျှင် အစိတ်ကလေးများ စိတ်ပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆား ထည့်၍ ဆီစိမ်းဆမ်းပြီး ဖွဖွသုပ်စားပါ။

### ဘဲဥပဲကြာဆံသုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဘဲဥ	၂ လုံး
ပဲကြာဆံ	၁၀ ကျပ်သား
အာလူး	၂ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး

#### ပြုလုပ်ပုံ

- ဘဲဥကို ပြုတ်၍ အခွံသင်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ပဲကြာဆံကို ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါဖြင့် စစ်ထားပါ။
- အာလူးကိုလည်း ပြုတ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- အားလုံးရောထည့်ပြီး ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား အနည်းငယ်နှင့် ဆီချက်တို့ထည့်၍ သုပ်စားပါ။ ကလေးများ အလွန်နှစ်သက်ပါသည်။

### ပဲပြုတ်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ပဲပြုတ်

၁၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၃ လုံး

ဆား

အနည်းငယ်

ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်

ဆီ

အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- ပဲပြုတ်ထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီထည့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ကို ဆီနှင့်နယ်၍ သုပ်စားပါ။

### ပဲကတ္တီပါသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ပဲကတ္တီပါပြုတ်

၁၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၃ လုံး

ဆား

အနည်းငယ်

ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်

ဆီ

အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- ပဲကတ္တီပါပြုတ်ပြီးသားကို ပန်းကန်တွင်ထည့်ပါ။ (အစိမ်ဆိုပါက ဆားရည်ဖြင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ)
- ကြက်သွန်နီ သုံးလုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။
- ထို့နောက် ပဲကတ္တီပါထဲသို့ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ဆီရွှေ့ဆစ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား သင့်တော်ရုံထည့်ပြီး ရေနယ်သုပ်ပါ။ အချဉ်ကြိုက်သူများ သံပရာသီး အနည်းငယ်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် အလွန်လွယ်ကူပြီး အချိန်ကုန်သက်သာစေသော ဟင်းတစ်မျိုးအဖြစ် ဆားသုံးနိုင်ပါသည်။



### ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးထောင်းသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

သင်္ဘောသီးစိမ်း	၁ လုံး
မြေပဲ	၁ ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်အကောင်	၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၄ လုံး
ပဲသီး	အနည်းငယ်
ကန်စွန်းရွက်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပြောရည်	အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- သင်္ဘောသီးကို ရေဆေး၍ ခြစ်ထားပါ။
- ထုံးရည်ဖြင့် အနည်းငယ်စိမ်ပါ။
- ထို့နောက် ငရုတ်ဆုံထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထန်းလျက်၊ မြေပဲ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ ရောထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ပြီးလျှင် သင်္ဘောသီးခြစ်ပြီးသား ရောထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ထိုအထဲသို့ ငပြောရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် သံပရာသီးကို ညှစ်၍ထည့်ပါ။ ဖွဖွလေး ရေ ထောင်းပါ။
- ပဲသီးစိမ်း၊ ကန်စွန်း၊ ရွက်တိုဖြင့်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### အဘိုးကြီးလက်ဖက်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

လက်ဖက်ရွက်နု

၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ကြော်

၁၀ ကျပ်သား

နှမ်းလှော်

၅ ကျပ်သား

မြေပဲ

၅ ကျပ်သား

ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်

ဆား

အနည်းငယ်

သံပရာသီး

၁ လုံး

ပုစွန်ခြောက်(အကောင်)

၅ ကျပ်သား

ဆီ

၅ ကျပ်သား

### ပြုလုပ်ပုံ

- ရှေးဦးစွာ လက်ဖက်ကို သံပရာသီးရည်၊ ဆားတို့ဖြင့် နာနာနယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အရည်များ စင်အောင်ညှစ်ထုတ်ပါ။
- ရလာသော လက်ဖက်များကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ထိုထဲသို့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၊ ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်များကို ထည့်၍ မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- ထောင်းပြီးသားများ ဆယ်ယူပြီး ဆီဖြင့်စိမ်ပါ။
- ပြီးနောက် ပြင်မည့်ပန်းကန်ထဲသို့ လက်ဖက် တစ်ပုံ၊ ကြက်သွန်ကြော်တစ်ပုံ၊ နှမ်းလှော်တစ်ပုံ၊ မြေပဲတစ်ပုံစီ ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် သုံးဆောင်၍ရပါပြီ။ အသက်ကြီးသူများ တဖြည်းဖြည်း နှင့် အလွန်ကြိုက်သောလက်ဖက် ဖြစ်ပါသည်။



မိတ်ဆုံလက်ဖက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း - ၄

- လက်ဖက်သားနုနု ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ကြော် ၅ ကျပ်သား
- ကုလားပဲခြမ်းကြော် ၅ ကျပ်သား
- ပဲခြမ်းကြီးကြော် ၅ ကျပ်သား
- မြေပဲ ၅ ကျပ်သား
- နှမ်း နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ပုစွန်ခြောက်(အကောင်) ၂၀ ကျပ်သားခန့်
- ခရမ်းချဉ်သီး (အစိမ်းပိုကောင်း) ၃ လုံး
- သံပရာသီး ၁ လုံး
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ဆား အနည်းငယ်
- ငံပြာရည် အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်
- ဂေါ်ဖီ အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- လက်ဖက်အသားကို သံပရာရည်၊ ဆားတို့ဖြင့် နယ်ပြီး ညှစ်ထုတ်ပါ။
  - ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီစိမ်ထားပါ။
  - ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပြီး လှီးထားပါ။
  - ပြီးလျှင် လှီးထားသော ဂေါ်ဖီ၊ ဆီစိမ်ထားသော လက်ဖက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ပဲခြမ်းကြော်များ၊ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်သုပ်ပါ။
  - ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ သုပ်ပါ။
  - ဆီလိုလျှင် ဆီအနည်းငယ်ထပ်ထည့်ပါ။
- အပေါင်းအသင်း၊ ဆွေမျိုးများဆုံလျှင် သုပ်၍စားပါက အလွန်ခံတွင်းတွေ့စေပါသည်။



### မိုးကျလက်ဖက်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- ဒန်ကွဲရွက်ပြုတ်ပြီးသား - ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ကြော် - ၅ ကျပ်သား
- နှမ်းလှော် - ၅ ကျပ်သား
- ပဲခြမ်းကြော် - ၅ ကျပ်သား
- ပဲကြီးကြော် - ၅ ကျပ်သား
- မြေပဲလှော် - ၅ ကျပ်သား
- ဆီ - ၅ ကျပ်သား
- ဆား - အနည်းငယ်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၂ လုံး
- သံပရာသီး - ၁ လုံး

### ပြုလုပ်ပုံ

- ဒန်ကွဲရွက်ကို မန်ကျည်းသီးနှစ်ဖြင့် နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးထားပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်း၊ ပဲခြမ်း၊ ပဲကြီး၊ မြေပဲ လှော်တို့ဖြင့် ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီး၍ သုပ်ပါ။
- ထိုနောက် ဆီဆမ်း၊ ဆားထည့်ပြီး သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်သူများ ရေတ်သီးစိမ်းထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါ သည်။





### လက်ဖက်သုပ် (အလှူ)

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| လက်ဖက်သားနုနု    | ၅၀ ကျပ်သား  |
| ကြက်သွန်ကြော်    | ၅၀ ကျပ်သား  |
| နမ်းလှော်        | ၅၀ ကျပ်သား  |
| ပဲခြမ်းကြော်     | ၅၀ ကျပ်သား  |
| ပဲကြီးခြမ်းကြော် | ၅၀ ကျပ်သား  |
| မြေပဲ            | ၅၀ ကျပ်သား  |
| ဆီ               | ၅၀ ကျပ်သား  |
| ဆား              | သင့်တော်ရုံ |
| ဟင်းခတ်မှုန့်    | သင့်တော်ရုံ |
| ပုစွန်ခြောက်     | ၃၀ ကျပ်သား  |
| သံပရာသီး         | ၁၀ လုံး     |

### ပြုလုပ်ပုံ

- လက်ဖက်များကို ဆား၊ သံပရာသီးများဖြင့် နာနာနယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အရည်ညှစ်ထုတ်ပါ။
- ထို့နောက် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ ထည့်ပြီး ဆီခွဲဖြင့် စိမ်ထားပါ။
- တစ်ပွဲစာပြင်မည့်ပန်းကန်ထဲသို့ လက်ဖက်သားတစ်ပုံ၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲ၊ ပဲခြမ်းကြော်များ တစ်ပုံစီထည့်ပါ။
- ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း တစ်ပုံပုံပါ။
- ပြီးလျှင် ဧည့်သည်မိန်းမများသို့ အသင့်ချပေးနိုင်ပါသည်။



### ဆေးဘဲဥသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဆေးဘဲဥ	၃ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
နှမ်း	အထုပ်သေးတစ်ထုပ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	ခြောက်တောင်
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
နံနံပင်	အစည်းသေးတစ်စည်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

### ပြုထုပ်ပုံ

- ဆေးဘဲဥကို အခွံနွာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆီနှင့် နှမ်းစို့ကို ရောထည့်သုပ်ပါ။
- ပြီးလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### ပဲကြီးလှော်သုပ်

ငါဝင်သောပစ္စည်း -

ပဲကြီးလှော်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
သံပရာသီး	၁ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- ပဲကြီးလှော်များကို အဝတ်သန့်သန့်ထဲထည့်၍ စည်းပြီး အပေါ်မှ လှိုင့်နယ်ပေးပါ။
- အခွံများ ကျွတ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အခွံများ မှုတ်ထုတ်၍ အသားများယူပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား၊ ဆီနှင့် သံပရာရည်ညှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်စားလိုလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း လှီးထည့်ပါ။



### ပဲခြမ်းကြော်သုပ်

ငါဝင်သောပစ္စည်း -

ပဲခြမ်းကြော်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- ပဲခြမ်းကြော်ထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား၊ ဆီတို့ဖြင့် ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာသီးညှစ်ထည့်ပါ။



### ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| ခရမ်းချဉ်သီး (အစိမ်းပိုကောင်း) | ၅ လုံး    |
| ကြက်သွန်နီ                     | ၃ လုံး    |
| မြေပဲ                          | ၅ ကျပ်သား |
| ဟင်းခတ်မှုန့်                  | အနည်းငယ်  |
| ဆား                            | အနည်းငယ်  |
| နံနံပင်                        | အနည်းငယ်  |
| ငရုတ်သီးစိမ်း                  | အနည်းငယ်  |
| ဆီ                             | အနည်းငယ်  |

### ပြုလုပ်ပုံ

- ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပြီး လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။
- မြေပဲကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
- နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း လှီးထားပါ။
- ဆီချက် ချက်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် အားလုံးရောပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်၍ သုပ်စားပါ။



### ကျောက်ပွင့်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ကျောက်ပွင့်   | ၂ ပွင့်   |
| ပုစွန်ခြောက်  | ၂၀ ကောင်  |
| ပဲမှုန့်အကျက် | အနည်းငယ်  |
| ဆီ            | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ    | ၄ လုံး    |
| သံပရာသီး      | တစ်ခြမ်း  |
| ငံပြာရည်      | အနည်းငယ်  |
| နံနံပင်       | အနည်းငယ်  |

### ပြုလုပ်ပုံ

- ကျောက်ပွင့်ကို ရေစိမ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေးပါ။
- ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်၊ နံနံပင်များထည့်။ ဆီချက်ထည့်၍ သုပ်စားပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းလှီး၍ ထည့်သုပ်ပါ။
- သံပရာသီး ညှစ်ထည့်ပါ။





### ပဲခောင်းလျားသီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ပဲခောင်းလျားသီးနု	၁၀ တောင်
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
မြေပဲ	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
နမ်းလှော်	အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- ပဲခောင်းလျားသီးများကို ရေခဲနွေးဖြင့် ခထပြုတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ရေအေးထဲသို့ မြန်မြန်ထည့်စိမ်းလိုက်ပုံ၊
- သို့မှသာ ပဲသီးများသည် စိမ်းစိမ်းကြွပ်ကြွပ်လေး လှပါသည်။
- ပဲသီးများကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပါ။
- ထိုထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီများထည့်၊ နင်းခတ်မှုန့်ထည့်၊ ထောင်းထားသော မြေပဲထည့်၊ ငရုတ်သီးဆီချက်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်၍ သုပ်စားပါ။

### ခရမ်းသီးသုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ခရမ်းသီးနုနု	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
နမ်းလှော်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်

#### ပြုလုပ်ပုံ

- ခရမ်းသီးများကို သံဆန်ခါဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အခွံများ အသာအယာ ခွာထုတ်ပါ။ အထဲမှ အသားများကို ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။
- ထို့နောက် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားနှင့် ဆီစိမ်းတို့ဖြင့် ရောနယ်၍ သုပ်စားပါ။
- အပေါ်မှ နမ်းလှော်ကလေး ဖြူးထည့်ပါ။



### ကြောင်လျှာသီးသုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ကြောင်လျှာသီး မနုမရင့်	၁ တောင်
သံပရာသီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်
မြေပဲလှော်	၅ ကျပ်သား
ပဲပြာရည် (သို့) ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်

#### ပြုလုပ်ပုံ

- ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါးလှီး ဆားဖြင့်နယ်ပြီး ရေစိမ်ပါ။ မာလာလျှင် ဆုပ်၍ အရည်ညှစ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေ တစ်ထပ် ထပ်ဆေးပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ဝဲပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- မြေပဲထောင်းအပေါ်မှ ဖြူး၍ ထည့်စားပါ။



### ရေစိမ်းသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ရေစိမ်း	၁၅ ပင်ခန့်
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
မန်ကျည်းမှည့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ငံဖြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်နည်း

- ရေစိမ်းများကို ရေဆေးပြီး မန်ကျည်းမှည့် ထည့်၍ မြှုပ်ပါ။ နူးလောက်လျှင် ဆယ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်၍ သုပ်စားပါ။



### ပဲတီချဉ်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ပဲတီချဉ်	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငံဖြာရည်	သင့်တော်ရုံ
မြေပဲကြော် (ထောင်းပြီး)	အထုပ်သေးတစ်ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၇ စတာင့်
နမ်း	အထုပ်သေး တစ်ထုပ်

### ပြုလုပ်နည်း

- ပဲတီချဉ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ သုံးလုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်စင်ဆေး၍ ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ပဲတီချဉ်ထဲသို့ ဆီချက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံဖြာရည်၊ မြေပဲနှင့် နမ်းတို့ကို ထည့်ပြီး ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို အပေါ်မှ ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။



### ဝါးပိုးမျှစ်သုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဝါးပိုးမျှစ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
နှမ်း	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ကြော်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီချက်	အနည်းငယ်

#### မြေထုတ်ပုံ

- မျှစ်ကို ရေဆေးပြီး ပြုတ်ပါ။
- ထိုနောက် ဆန်ခါနှင့်စစ်ပြီး မညှက်တညက် ထောင်းလိုက်ပါ။
- ထောင်းထားသော မျှစ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ လှီးထည့်၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သံပရာသီးညှစ်၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် ရောနှယ်သုပ်စားပါ။
- မြည်းကြည့်ပြီးမှ ဆားကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။
- မျှစ်သည် အငန်ဓာတ်ပါ၍ ငန်တတ်ပါသည်။

### တရုတ်စကားပွင့်သုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

တရုတ်စကားပွင့်	၁၀ ပွင့်
နှမ်း	အနည်းငယ်
မြေပဲ	အနည်းငယ်
ပဲမှုန့်အကျက်	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
မန်ကျည်းသီး	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်





### မြို့လှုပ်ပုံ

- တရုတ်စကားပွင့်များကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နူးအောင် မြှုတ်ပါ။
- နူးလာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီ နှစ်လုံးကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။
- ကြက်သွန်နီ နှစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥကို ဆီချက် ချက်ပါ။
- ပြီးလျှင် လှီးပြီးသား တရုတ်စကားပွင့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ မြေပဲ၊ နှမ်းတို့ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် မန်ကျည်းရည်ထည့်၍ ရောနယ်သုပ်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင် ပါသည်။



### ဂျူးမြစ်သုပ်

#### ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဂျူးမြစ်	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်အကျက်	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၄ ဇွန်း
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
မြေပဲကြော်	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
နံနံပင်	အနည်းငယ်



မြို့လှုပ်ပုံ

- ဂျူးမြစ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး မကျက်တကျက် ပြုတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အနေတော်လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီဖြင့် ကြော်ငြောအောင် ကြော်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- မြေပဲကို ညက်ညက်ကလေးထောင်းပါ။
- ၎င်းတို့ကို အသုပ်လုပ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ရော ထည့်၍ နယ်လိုက်ပါ။ အပေါ့ အငန်မြည်းပြီး ထည့်ပါ။
- သက်သတ်လွတ်သမားများ ငံပြာရည်နှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် မထည့်ဘဲ ဆားထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာသီး သင့်တော်ရုံထည့်၍ သုံး ဆောင်ပါ။

