

မြန်မာ့အစားအစာ

ငါးပိပျိုးစုံ

ချက်နည်းများ



ငါးငါးပီချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -



ငါးရံ (သို့) ငါးကြင်း	၂၀ ကျပ်သား
ရေချိုငါးပိကောင်းကောင်း	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ပိနံသီး	၅ ကျပ်သား
ဆီ	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
သရက်သီးစိမ်း (သို့)	လိုသလောက်
မရန်းသီးစိမ်း	လိုသလောက်

ပြုလုပ်ပုံ

- ရှေးဦးစွာ ငါးပိကို ရေနစ်ဆဖြင့် ကျိုထားပါ။ ငါးရဲ့ (သို့) ငါးကြင်းကို အတုံးသေးသေး တုံးထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- သရက်သီး (သို့) မရန်းသီးစိမ်းများကို ဓားဖြင့်ပေါက် ထားပါ။
- ဆီအိုးတည် ဆီကျက်လျှင် နန္ဒင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် နယ်ထားသော ငါးများ ထည့်မွှေပါ။
- သရက်သီးစိမ်းများ (သို့) မရန်းသီးစိမ်းများထည့်၊ ငရုတ် သီးစိမ်းများ သေးသေးလှီးဖြတ်၍ ထည့်မွှေပါ။
- ကျိုထားသော ငါးပိများထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်လေး ချက် လိုက်ပါ။



ပုစွန်ခြောက်ငါးပိရည်ဖျော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ရေကျိုငါးပိ	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ် သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ လုံး
ပီနံသီး	၃၀ တေး ငွ်
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်	၅ ကျပ် သား
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
နန္ဒင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

မြလှပုံ

- ရေကျိုငါးပိ တစ်ဆယ်သားကို ရေနစ်ဆဖြင့် ရောကျိုပါ။
- နန္ဒင်းမှုန့်ထည့်၍ ကျိုပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူပြီး ငါးပိကျက်လျှင် ချ၍ အအေးခံထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင်ထားပါ။
- ငရုတ်ဆုံထဲတွင် ပုစွန်ခြောက် ညက်အောင်ထောင်းပြီး ငဖျော်မည့်ပန်းကန်ထဲတွင် တစ်ပုံပုံထားပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။ တစ်ပုံ ပုံပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကို အနည်းငယ်လှော်၍ အညှာခြွေပြီး မညက်တညက်ထောင်းပါ။ တစ်ပုံ ပုံပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အအေးခံထားသော ငါးပိထည့်ပါ။
- ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်နှင့် နံနံပင်တို့ လှီးထည့်၍ မွှေပျော် လိုက်ပါ။ ရေခဲနွေးပူပူလေးသောက်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ငါးပိလိမ္မာချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ရေကျိုငါးပိ	၁၀ ကျပ်သာ
ပုစွန်ခြောက် (သို့)	၅ ကျပ်သာ
ငါးကျည်းခြောက်	
ငရုတ်သီးပွ	၂ ကျပ်သာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ပိနံသီး	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
နန္ဒင်း	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ရေကျိုငါးပိကို ကျိုထားပါ။ ငရုတ်သီးပွကို ငရုတ်ဆုံတွင် ထောင်းပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရော၍ ထောင်းပါ။
- ကျန်ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ငါးကျည်းခြောက်ထည့်လျှင်လည်း ငါးကျည်းခြောက်ကို အရိုးခွင်ထားပါ။
- ဆီအိုးတည်၍ ဆီပူလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို နီလာအောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ ထည့်ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက် (သို့) ငါးကျည်းခြောက်များ ထည့်၍ ကြက်သွန်ကြော်များပါ ထည့်၍ ကြော်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကျိုထားသော ရေကျိုငါးပိ ထည့်၍ချက်ပါ။
- အပျစ်အကျွကို မိမိနှစ်သက်သလို သုံးဆောင်ပါ။ အချဉ်အတွက် မရန်းသီးစိမ်း၊ သရက်သီးစိမ်း၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ထည့်ချက်၍ ရပါသည်။



ငါးပိရည်ရိုးရိုးဖျော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ရေကျိုငါးပိကောင်းကောင်း	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
နနွင်း	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးကျက်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ရေကျိုငါးပိကို ရေအနည်းငယ်ထည့်၊ နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ကျိုပါ။
- ကျိုပြီး ငါးပိများကို အရိုးစစ်၍ ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပြီး ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့် အနည်းငယ် ထည့်၍ ဖျော်စားပါ။
- အငန်လိုလျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။



ငါးငါးပိထောင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ရေကျိုငါးပိကောင်းကောင်း	၅ ကျပ်သား
ငှက်ပျောရွက်	၁ ရွက်
ဆီ	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ရေကျိုငါးပိကို ငှက်ပျောရွက်တွင် ထည့်၍ လှံအောင် ထုပ်ပါ။
- ပြီးလျှင် မီးခဲတွင် ဖုတ်ပါ။
- ငါးပိကျက်လောက်လျှင် ငရုတ်ဆုံထဲထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်၍ ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ဆီစိမ်းဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။
- ငရုတ်အကျက်မှုန့် မွှေးမွှေးလေး ထည့်ထောင်းလျှင် လည်း ကောင်းပါသည်။



မန်းကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

မန်းကျည်းသီးစိမ်း	၁၀ ကျပ်သား
မျှင်ငါးပိကောင်းကောင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးပွ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

မြို့လှုပ်ပုံ

- မန်ကျည်းသီးစိမ်းများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးထောင်းပါ။
- ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများ ထောင်းပါ။
- ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် နှနင်း၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ များ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ထောင်းထားသော ပုစွန်ခြောက်များထည့်ပါ။
- မန်ကျည်းသီးစိမ်း ထည့်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်ပါ။
- မျှင်ငါးပိကို ရေဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်း အတောင့်လိုက်ထည့်ဖွဲ့၍ ချက်ပါ။



ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ငါးပိချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၁ စည်း
မျှင်ငါးပိကောင်းကောင်း	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးပွ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
နှနင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရွက်များ သင်ထားပါ။
- မျှင်ငါးပိကို ရေဖျော်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကိုလည်း ရော၍ ထောင်း ထားပါ။
- ဆီပူအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် နုနွင်းထည့်၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီသတ်ပါ။
- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ထည့်ပါ။
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများတည့်၍ ဖွေပါ။
- ဖျော်ထားသော မျှင်ငါးပိကို ထည့်ချက်ပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နွမ်းလျှင် သုံးဆောင်၍ ရပါသည်။



ငှက်သားငံပြာရည်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ဝက်သား	အသားကောင်းကောင်း	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ		၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ		၃ လုံး
ငံပြာရည်ကောင်းကောင်း		၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပူတောင့်		၁၅ တောင့်
ဆီ		၅ ကျပ်သား
နုနွင်း		အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်		အနည်းငယ်
ဆား		အနည်းငယ်

မြို့လှုပ်ပုံ

- ဝက်သားများကို ရေစင်စွာဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် အတုံးသေးသေးတွေ တုံးထားပါ။
- ထို့နောက် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နာနာနယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးအပွတောင့်ကို ငရုတ်ဆုံတွင် မညက်တညက် ထောင်းပါ။
- ထိုအထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူပါ ထည့်ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ရှေးဦးစွာ ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ဝက်သားတုံးကလေးများ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ဝက်သားတုံးကလေးများ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဒယ်အိုး ထဲမှ ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးကို ပြန်တည်၍ မီးနည်းနည်းဖြင့် ကြက် သွန်နီ ထည့်ကြော်ပါ။
- ထို့နောက် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန် ဖြူတို့ပါ ရောထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ငရုတ်စိမ်းနုပျောက်လျှင် ငံပြာရည် အနည်းငယ် လောင်း ထည့်ပါ။

- ပြီးလျှင် ကြော်ထားသော ဝက်သားတုံးကလေးများ ထည့်ပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၍ အပေါ့အငန် မြည်းပါ။
- မစိုမခြောက်ကလေးချ၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးအရည်ထောင့် သုံးပါး။



ပြုလုပ်ပုံ

- ကြက်သားများကို ရေဆေးပြီး ဆားဖြင့်နယ်၍ ရေအနည်းငယ်ထည့် ပြုတ်ပါ။
- နူးလောက်လျှင် ချ၍ အသားများနှင်ပါ။ နှင်ထားစေကာ အသားများကို မွှေလေးဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ထိုအသားများကို ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား၊ နုနုင်းတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ပါး ပါးလှီးထားပါ။
- ထို့နောက် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်တည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို အလျင် ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆယ်ယူ၍ စစ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကိုလည်း ကြော်၍ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆီစစ်ထားပါ။
- ထို့နောက် နယ်ထားသော ကြက်သားများကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ ကြွပ်ကြွပ်ကလေးကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီဒယ်အိုးထဲသို့ ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ နှိမ့်နည်းနည်းဖြင့် ထည့်ကြော်ပါ။

ကြက်သားငံပြာရည်ကြော် (အခြောက်)

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ကြက်သား	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
နုနုင်း	အနည်းငယ်

- ငံပြာရည်ထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သားများ လောင်းထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ခွင်ပေါ်မှချ၍ အအေးခံပါ။
- အေးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကြော်များဖြင့် သမအောင် ရော၍ မွှေလိုက်ပါ။



တွေးသီးငါးပိချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

တွေးသီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးပွတောင့်	၁၀ တောင့်
ဆီ	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
နနွင်း	အနည်းငယ်
မျှင်ငါးပိ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ပုစွန်ဆိတ်	၅ ဂျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ခြေထုတ်ပုံ

- ရွေးသီးများကို အခွံသင်၍ ရေဆေးပြီး ပြုတ်ပါ။
- နူးလာလျှင် ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ယူလိုက်ပါ။
- ငရုတ်သီးပွနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီအိုးတည်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ပုစွန်ဆိတ်ကလေးများကိုလည်း မညက်တညက် ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- မျှင်ငါးပိကို ရေဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- ထိုနောက် ရွေးသီးများထည့်၍ မွှေကြော်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း အညှာခွေ၍ အုပ်လိုက်ပါ။



ရင်ကမ်းသီးငါးပိချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ရင်ကမ်းသီးအချို့	၁၀ လုံး
ပုစွန်လှော်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ လုံး
မျှင်ငါးပိ	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
နုနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

မြဲလှည့်ပုံ

- ရင်ကမ်းသီးများကို အသားများစွာ ယူထားပါ။
- ငရုတ်သီး လေးစိတ်ကွဲကို ကြက်သွန်ဖြူဖြင့် ထောင်းထားပါ။
- ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးနဲ့ပျောက်လျှင် မျှင်ငါးပိကို ရေဖျော်၍ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ရင်ကမ်းသီးများ ထည့်၍မွှေပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဆီပြန်လာလျှင် နာနာမွှေပေးပါ။ မွှေရင်းဖြင့် ခြောက်ခြောက်လာပါမည်။
- ရင်ကမ်းသီးငါးပိချက်သည် ခြောက်ခြောက်ကြော်ရပါသည်။
- ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း အတောင့်လိုက် အုပ်လိုက်ပါ။



ငါးခူငါးပိကောင်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငါးခူငါးပိကောင်	၃ ကောင်
ပုစွန်ခြောက်	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ငရုတ်သီးပွတောင့်	၁၀ တောင့်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်

ဒေါ်နိုး

မြို့လှစ်ပုံ

- ငါးခူငါးပိကောင်ကို ရေစင်စွာဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။
- ငရုတ်သီးပွတောင့်ကို ထောင်း၍ ကြက်သွန်ဖြူပါ ထည့် ထဲထားပါ။
- ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ငရုတ်သီးထည့်၍ ထောင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီအိုးထဲသို့ ငါးပိကောင်တုံးကလေးများ ထည့်၍ ကြော်ပါ။ နည်းနည်းမာမာလေး ဖြစ်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ကျန်ဆီအိုးထဲသို့ ငရုတ်သီး ထောင်းထားသည်များ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်နံ့ပျောက်လျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြော်ထားသော ငါးခူ ငါးပိကောင်တုံးလေးများထည့်၍ ကြော်ပါ။ ခြောက်လာလျှင် သုံးဆောင်၍ ရပါသည်။
- အအေးခံ၍ အပေါ်မှ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်နီ ကြော်များ အုပ်လိုက်ပါ။



ကကတစ်ငါးဆားနယ်ချက်

ပိဝင်သောပစ္စည်း -

ကကတစ်	၂၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး (ကိုင်းသီးပိုကောင်း)	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ငရုတ်ပွတောင့်	၆ တောင့်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်



ဗြူနိုက်

- ကကတစ်ကို ရေဆေးပြီး ဗိုက်ခွဲ အူများထုတ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဗိုက်ထဲသို့ ဆားများထည့်သိပ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်လုံးပေါ်လည်း ဆားနယ်ပါ။ ပါးဟက်ထဲလည်း ဆားထည့်ပါ။
- ထို့နောက် စဉ်းနှိတ်ဖြင့် ဖိပြီး အပေါ်မှ အလေးတစ်ခုခု ဖိထားလိုက်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ တစ်နေ့ကုန်အောင် ဖိသိပ်ထားလိုက်လျှင် ကကတစ်ငါးဆားနယ် နောက်နေ့ ဖြစ်သွားသည်။
- ထိုကကတစ်ငါးဆားနယ်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။
- ငရုတ်ပွတောင့်ကို ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ဆီအိုးတည်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးလှီး၍ အစေ့ညှစ်ထုတ်ပြီး ဆီသတ်အိုးထဲ ထည့်မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ငါးဆားနယ်တုံးကလေးများ ထည့်ပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ဆီကျန်ရေကျန်လေးတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နံနံပင်များ အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ဆတ်သားခြောက်ငါးပိကြော်

ခါဝင်သောပစ္စည်း -

ဆတ်သားခြောက်	၂၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
နနွင်း	အနည်းငယ်

မြုလုပ်ပုံ

- ဆတ်သားခြောက်များကို အနေတော် အတုံးကလေးများ တုံး၊ ရေဆေးပြီး ရေဖြင့်ထည့်၍ မြုတ်ပါ။
- အနေတော်လောက်တွင် ဆတ်သားတုံးကလေးများကို အသားနှစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားနှင့် နနွင်း အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ကြော်၍ စစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီအိုးထဲသို့ နယ်ထားသော ဆတ်သားပျား ထည့်၍ ကြပ်ကြပ်ကြော်ပါ။ ဆီစစ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲကို ထည့်၍ ဆီ သတ်ပါ။
- ထို့နောက် ကြော်ထားသော ဆတ်သားပျား ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ခြောက်လျှင် ချ၍ အအေးခံပါ။
- အေးလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့် ၍ သမအောင် မွေလိုက်ပါ။



ငါးမြေ့ထိုးကျပ်တိုက် ငါးပိကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငါးမြေ့ထိုးကျပ်တိုက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ လုံး
ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ	၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

မြို့လှုပ်ပုံ

- ဈေးမှ အရိုးရှင်ပြီးသား ငါးမြွေထိုးကျပ်တိုက်ကို ဝယ်ပါ။
- ငါးမြွေထိုးများကို ကတ်ကြေးဖြင့် အရွယ်တော် လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း လှီးထားပါ။
- ရှေးဦးစွာ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူများကို ကြော်၍ နီရောင်လာလျှင် ဆီစစ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ လှီးဖြတ်ထားသော ငါးမြွေထိုးများကို ထည့်၍ မီးနည်းနည်းဖြင့် ကြွပ်ရွာလာအောင် ကြော်ပါ။
- ကြော်ပြီးငါးမြွေထိုးများကို ဆီစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီအိုး အောက်ချ၍ ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲထည့်၍ ကြော်ပါ။ ငရုတ်သီးနံ့ပျောက်လျှင် ငါးမြွေထိုးများ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ဖိုပေါ် မီးနည်းနည်းဖြင့် ပြန်တင်ပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ ခွင်ပေါ်မှချ၍ အအေးခံပါ။
- အေးလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကြော်များဖြင့် ဧရာမွှေလိုက်ပါ။



အလှူငါးပိကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငရုတ်သီးအပူတောင်	၅၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	တစ်ပိဿာငါးဆယ်
ကြက်သွန်နီ	၂ ပိဿာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅၀ ကျပ်သား
မန်ကျည်းသီး	၃၀ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	လိုသလောက်
ငံပြာရည်	လိုသလောက်
နန္ဒင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	တစ်ပိဿာငါးဆယ်

ပြောရန်

- ရှေးဦးစွာ ငရုတ်သီးအပွတောင့်များကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ထောင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူများပါ ရောထည့်၍ ထောင်းထားပါ။
- ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများကို ဇလုံတစ်ခုထဲ ထည့်ထားပါ။
- ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်များကိုလည်း ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။
- မန်ကျည်းသီးကို ရေစိမ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နှုတ်အနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်နီ လှီးထားသည်များ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- မီးအေးအေးဖြင့် ပျော့အိလောအောင် အကြာကြီးကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများပါ ထည့်ကြော်ပါ။
- ငရုတ်သီးနဲ့ပျောက်လျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်၍ ကြော်ပါ။

- ပုစွန်ခြောက်နဲ့ပျောက်လျှင် မန်ကျည်းရည်ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ လိုသလောက် ထည့်၍ ခြောက်လာအောင် အကြာကြီးမွှေ၍ ကြော်ပါ။
- စေးစေးလေးနှင့် ခြောက်ခြောက်လေးကြော်ပါ။
- အလှူအတွက် အလွန်သင့်တော်သော ငါးပိကြော်တစ်ခွက် ဖြစ်ပါသည်။



ငါးခြောက် ငံပြာရည်ကြော် (အခြောက်)

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငါးရဲ့ခြောက် (သို့)	၁၀ ကျပ်သား
နှစ်သက်ရာငါးခြောက်	
ငရုတ်သီးပွ လေးစိတ်ကွဲ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ လုံး
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ငါးခြောက်များကို အရွယ်တော် အတုံးသေးသေ ဘုံးပြီး ရေဆေး၍ စစ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကို နီရောင်လာအောင် ကြော်၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ငါးရဲ့ခြောက်များကို ကြော်၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ဆီအိုးပြန်တည်ပြီး ငရုတ်သီးထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ငရုတ်သီး ကျက်လျှင် ကြော်ထားသော ငါးခြောက်များ ထည့်၍ ငံပြာရည် (သို့) ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပါ။
- အတန်ကြာမှ ချ၍ အအေးခံပြီး ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်၍ မွှေလိုက်ပါ။



ဘာလချောင်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငရုတ်သီးပွတောင့်	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
နန္ဒင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား

မြုလုတ်ပုံ

- ငရုတ်သီးအပွတောင့်များကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှစ်လုံး ထည့်၍ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ကျက်ကြက်သွန်ဖြူ ၃ လုံးကိုလည်း ကြော်ထားပါ။
- ပုစွန်ခြောက်ကို ညက်ညက်ထောင်းထားပါ။
- ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးများ ဆီသတ်ပါ။ ထိုထဲသို့ ငံပြာရည် အနည်းငယ် ထည့်၍ ခြောက်အောင် ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်များ ထည့်ပြီး အဆက်မပြတ် မွှေပေးပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်ပါ။
- ကြွပ်ကြွပ်လေးဖြစ်အောင် မပြတ်မွှေပေးပါ။
- အပေါ့ အငန်မြည်း၍ အအေးခံပါ။
- အေးလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များထည့်၍ မွှေပေးပါ။

၂၁၈

ဒေါ်မိုး

- ကြပ်ကြပ်ကလေးနှင့် အရသာရှိသော ဘာလခေါင်ကြော် ဖြစ်ပါသည်။
- အစပ်နည်း၍ ကလေးများ အလွန်ကြိုက်ပါသည်။



ငါးကျည်းကျပ်တိုက်ကြော်

ဒါဝင်သောပစ္စည်း -

ငါးကျည်းကျပ်တိုက်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွတောင့်	၁၀ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

လှုပ်ပုံ

- ငါးကျည်းများကို အလယ်ရိုးများ ထုတ်ပြီး ခပ်သေးသေး လှီးဖြတ်ထားပါ။ ရေမဆေးရပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးပွတောင့်ကို အခြောက်ထောင်းထားပါ။
- ငါးကျည်းကျပ်တိုက်များကို ဆီအိုးတွင် ကြွပ်ရွလာအောင် ကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆယ်ယူပါ။
- ဆီအိုးထဲသို့ ငရုတ်သီးများ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ငရုတ်နဲ့ပျောက်လျှင် ကြော်ထားသော ငါးများထည့်၍ ပြန်ကြော်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီ ထည့်ပါ။
- ကြွပ်ရွလာလျှင် ခွင်ပေါ်မှချ၍ အအေးခံပါ။
- အေးလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များဖြင့် သမအောင်ရော၍ မွှေလိုက်ပါ။



ငံပြာရည်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ငရုတ်သီး	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်ပုံ

- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင် လာအောင် ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးများ ထည့်ကြော် ပြီး ကြွပ်လာလျှင် ပုစွန်ခြောက်ထည့်၍ မွှေပါ။
- ထို့နောက် ငံပြာရည်ထည့်ပါ။
- နာနာမွှေပေးပါ။ ကျက်လောက်လျှင် ခွင်ပေါ်မှ ချ၍ အအေးခံပြီး ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်၍ မွှေလိုက်ပါ။



ငံပြာရည်ဖော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးလှော်မှုန့်	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး

ပြုလုပ်ပုံ

- ငံပြာရည်ကို ကျက်အောင်ကျိုပါ။
- ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်၍ကျိုပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်များ ထည့် ကျိုလိုက်ပါ။



မြုလုပ်ပုံ

- ငရုတ်သီးကို ထောင်းထားပါ။
- ဆိုထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ပါ ရောထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီး ဆီသတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးနံ့ပျောက်လျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်၍ မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ စလောင်းအုပ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ငံပြာရည်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ ထည့်၍ ဆက်ချက်ပါ။
- အရည်စပ်စပ်ကလေးနှင့် ပျော့ပျော့အိအိ ငံပြာရည်ချက် ဖြစ်လာပါမည်။

ငံပြာရည်ချက် (အစိုချက်)



ဝင်သောပစ္စည်း -

ငရုတ်သီးပွခြောက်	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ငါးပတ်ငါးပိကောင်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

ငါးပတ်ငါးပိကောင်	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးအပူတောင့်	၅ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	လိုသလောက်
ဆီ	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
နုနွင်း	အနည်းငယ်
နံနံပင်	အနည်းငယ်



ပြုလုပ်ပုံ

- ငါးပတ်ငါးပိကောင်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နုနွင်းဖြင့် နယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် နံနံပင်ကိုလည်း လှီးထားပါ။
- ငရုတ်သီး ထောင်းထားပါ။ ထိုအထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ရောထည့်ထောင်းထားပါ။
- ဆီအိုး တည်၍ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးဆီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နုနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ ဖွေပေးပါ။ နာနာပြုပြီးလျှင် ငါးပိကောင်များထည့်၍ ရေအနည်းငယ်ထည့် ချက်ပေးပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၍ ရေမပျစ်မကျလေးတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နံနံပင်များ အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



မျှင်ငါးပိထောင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း -

- | | |
|------------------------|-----------|
| မျှင်ငါးပိကောင်းကောင်း | ၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်အကျက်မှုန့် | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | အနည်းငယ် |
| ဆီ | အနည်းငယ် |



ပြုလုပ်ပုံ

- ရှေးဦးစွာ မျှင်ငါးပိများကို မီးနည်းနည်းဖြင့် ကင်ပါ။
- ကင်ပြီး မျှင်ငါးပိများကို ပန်းကန်ထဲထည့်၍ လက်ဖြင့် အသာခြေလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- ထို့နောက် ဆီဆမ်း၍ စားသုံးပါ။

