

အိတ်သေ့လကစ

ချက်နည်းပြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၄

အိတ်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်း

၁၀၀၀



BURMESE CLASSIC



ဒေါ်ရင်ရင်အေး (မိမိ) ပြုစုသည်



www.burmeseclassic.com

တော့စွဲပြုချက်အမှတ် (၂၂/၉၆) (၁)
 ဇာတ်အုပ်အမှတ် (၂၅/၉၆) (၁)

အကြိမ်

တော့စွဲအကြိမ်

၁၉၂၆-ခု၊ ဇန်နဝါရီလ



အုပ်ရေ

၁၀၀၀



တန်ဖိုး



အပုံးရိုက်

ခိုင်ရည်မွန်



စာအုပ်ချုပ်

ခေတ်မီ



ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ခင်ရီ၊ အောင်လံတော်စာပေ (၀၁၅၀၀)၊

အမှတ်-၄၁၊ ၁၁လမ်း၊ ရန်ကုန်။



အတွင်းသားပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်စင်၊ ခိုင်ရည်မွန် ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၀၄၂၂၉)၊

အမှတ် (၈၁)၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။



မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

အစဉ်: ၁

စာမျက်နှာ

ထမင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး	၁
ထမင်းရိုးရိုးချက်နည်း	၁
ခဲပေါက်ထမင်းချက်နည်း	၂
အုန်းထမင်းချက်နည်း	၄
တောပတ်ထမင်းချက်နည်း	၄
ပဲထမင်းချက်နည်း	၅
ဈားနို့ထမင်းချက်နည်း	၆
ဆီထမင်းချက်နည်း	၆
ရွှေထမင်းချက်နည်း	၇
ငွေထမင်းချက်နည်း	၇

အစဉ်: ၂

ကြက်သားဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး

ဆီပြန်ချက်နည်း	၈
ဆီလည်ရေလည်ချက်နည်း	၉
ကြက်သားဟင်းတစ်မျိုး ချက်နည်း	၉
ဏါရင်ဂျီချက်နည်း	၁၀
ကြက်သားကာလသားချက်နည်း	၁၀
ကြက်သားသီဟိုဠ်ချက်နည်း	၁၁
ကြက်သားဖြိတ်ချက်နည်း	၁၁
ကြက်စွပ်ပြုတ်ချက်နည်း	၁၂
ကြက်ကောင်လုံးချက်နည်း	၁၂

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

လက်ဝဲစာ

ကြက်သားကြာဆံချက်နည်း	၁၃
အမြစ်အသည်း ချက်နည်း	၁၄
လှော်ကပ်ကုန်းသောင်ကြီးကြော်ချက်နည်း	၁၄
ကြက်သားကင်	၁၅
ကြက်သားအသိမ့်ချက်	၁၆
ကြက်အုန်းနို့ချက်	၁၆
ကြက်သား (စတူး) ဖြုတ်	၁၆
ကြက်သားရိုက်	၁၇
ကြက်သားစပတ်ကြော်	၁၈
ကြက်သားကက်တလိပ်ကြော်	၁၈
ကြက်သားအစိမ်းကြော်	၁၉
မိုကြက်သားကြော်	၂၀
ကြက်သားလုံးကြော်	၂၀
ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်	၂၀
ကြက်သားသုပ်	၂၀

အစားအစာ အစားအစာ အစားအစာ

အမဲသားချက်နည်း အမျိုးမျိုး	၂၂
အမဲနှပ်နည်း	၂၂
အမဲအသည်းကြော်နည်း	၂၃
အမဲသားစဉ်းကောချက်နည်း	၂၃
အမဲသားငစသုပ်လုံးချက်နည်း	၂၄
အမဲဝမ်းတွင်းသား ချက်နည်း	၂၄
အမဲလျှာကင် ချက်နည်း	၂၅
အမဲသား အုန်းနို့ချက်နည်း	၂၆
အမဲသိပြန်ချက်နည်း	၂၆

လက်ဝဲစာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၈၄	အမဲသား စပတ်ကြော်နည်း	လက်ဝဲစာ	၂၇
၂၅	စပတ်ကြော် (တစ်မျိုး)	လက်ဝဲစာ	၂၇
၈၇	အမဲချဉ်ထည်နည်း	လက်ဝဲစာ	၂၈
၈၇	အမဲခြောက်လုပ်နည်း	လက်ဝဲစာ	၂၈
၈၇	အမဲခြောက်ချိုလုပ်နည်း	လက်ဝဲစာ	၂၈
၈၇	နွားကလေးသား (စတူးချက်နည်း)	လက်ဝဲစာ	၂၉
၉၃	အစားအစာ	လက်ဝဲစာ	၃၀
၉၃	ဝက်သားဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး	လက်ဝဲစာ	၃၀
၉၃	ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း	လက်ဝဲစာ	၃၀
၉၃	ဝက်သားနီချက်နည်း	လက်ဝဲစာ	၃၁
၉၃	ဝက်စဉ်းကြော်ချက်နည်း	လက်ဝဲစာ	၃၁
၉၃	ဝက်သားလုံးဟင်းချိုချက်နည်း	လက်ဝဲစာ	၃၁
၉၃	ဝက်သားပေါင်းချက်နည်း	လက်ဝဲစာ	၃၂
၉၃	ဝက်အူချောင်းကြော်	လက်ဝဲစာ	၃၃
၉၃	ဝက်အူချောင်းလုပ်နည်း	လက်ဝဲစာ	၃၃
၉၃	ဝက်ခေါင်းသုပ်	လက်ဝဲစာ	၃၄
၉၃	ဝက်သားခြောက်	လက်ဝဲစာ	၃၄
၉၃	ဝက်နံကင်	လက်ဝဲစာ	၃၄
၉၃	ဝက်အူမကြီး	လက်ဝဲစာ	၃၅
၉၃	ဝက်ပေါင်ခြောက်ဝက်သည်း	လက်ဝဲစာ	၃၅
၉၃	ဝက်အူချဉ်ဖူး	လက်ဝဲစာ	၃၆
၉၃	ဝက်သည်းနှင့်ပဲသီး	လက်ဝဲစာ	၃၆
၉၃	ဝက်သားစရစ်ကြော်	လက်ဝဲစာ	၃၇
၉၃	ဝက်သားချက်တစ်မျိုး	လက်ဝဲစာ	၃၇
၉၃	ဝက်သားအချဉ်ချက်	လက်ဝဲစာ	၃၈



အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ဝက်သားအချိုချက်	၃၈
ဝက်သားအတုံးလိုက်ပေါင်း	၃၉
ဝက်သားပေါင်း	၄၀
ဝက်နံရိုးဟင်းချို	၄၀
ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်	၄၁
ဝက်သားလိပ်ကြော်	၄၁
ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်	၄၂
ဝက်သားလုံးကြော်	၄၂
ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်	၄၂
ပွဲဝက်သားကြော်	၄၃
ဝက်သားအစိမ်းကြော်	၄၃
ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် ကြက်ဥကြော်	၄၄
ဝက်သားဘီစတီတ်	၄၄
ဝက်သားငါးပိကြော်	၄၅
ဝက်သားတောက်တောက်ကြော်	၄၅
ဝက်ခေါက်ကင်	၄၆
ဝက်နံရိုး	၄၆
ဝက်သည်းကင်	၄၇
ဝက်သားကင်	၄၇
ဝက်သားခြောက်လုပ်နည်း	၄၇
ဝက်သားခြောက်(အပြား)လုပ်နည်း	၄၈

အခန်း ၅

ဆိတ်သားချက်နည်းအမျိုးမျိုး	၄၉
ဆိတ်သားဆီပြန်ချက်	၄၉
ဆိတ်ကလီစာချက်	၅၀

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ဆိတ်သားရိုစ်	၅၀
ဆိတ်သားလုံး	၅၁
ဆိတ်နံရိုးချက်နည်း	၅၂
ဆိတ်သားစဉ်းကောချက်	၅၃
ဆိတ်သားကင်	၅၄

အခန်း ၆

မ်းဘဲသား ဆီပြန်ချက်	၅၅
တရုတ်ဆိုင်များတွင် ရောင်းသော ဘဲပေါင်း	၅၆
မ်းဘဲကောင်လုံးပေါင်း	၅၆
မ်းဘဲသား အဆီမိချက်	၅၆
မ်းဘဲကင်	၅၇

အခန်း ၇

သိုးသားချက်နည်း အမျိုးမျိုး	၅၈
သိုးသားဆီပြန်	၅၈
သိုးသားစဉ်းကောချက်	၅၉

အခန်း ၈

ါးဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး	၆၀
ငါးသလောက်ပေါင်း	၆၀
ငါးသလောက်ရေချို	၆၁
ငါးသလောက်ကြော်	၆၂
ငါးသလောက်ဆီပြန်ချက်	၆၂
ငါးမြင်းဆီပြန်	၆၃
ငါးမြင်းရင်း ဆီပြန်ချက် (လုံးချက်)	၆၃
ငါးကြင်းသား ဆီပြန်ချက်	၆၄



အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

မဲလီဖူးဟင်းချို	၉၃
ပိန်းရိုးဟင်းခါး	၉၃
ကဒတ်နှင့် ပိတ်စွယ်ဟင်းချို	၉၃
ဒန်သလွန်သီးဟင်းချို	၉၃
၁၂မျိုးဟင်းချို	၉၃
မျှစ်တာလပေါ	၉၅
ကညတ်နှင့် ကြက်သားချက်	၉၅

အခန်း ၁၅

ပဲဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး	၉၆
ကုလားပဲဟင်းချက်နည်း	၉၆
ပဲကုလားဟင်း	၉၇
မနုတ်နီတာပဲဟင်းချို	၉၈
ချစ်တီးကုလားပဲဟင်း	၉၈
ပဲကုလားချက် (တစ်မျိုး)	၉၉
ပဲနီလေးဟင်းချို	၁၀၀
ပဲကြီးဟင်းချို	၁၀၁

အခန်း ၁၆

အသုပ်အမျိုးမျိုး	၁၀၁
မန်ကျည်းရွက်သုပ်	၁၀၁
ခဲတတ်ချဉ်သုပ်	၁၀၂
သရက်ချဉ်သုပ်	၁၀၂
မရန်းချဉ်သီးသုပ်	၁၀၃
ကျောက်ပွင့်ကျောက်ချင်းသုပ်	၁၀၃
ထမင်းလက်သုပ်	၁၀၃
မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ်	၁၀၅

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်	၁၀၆
ပုစွန်ချဉ်သုပ်	၁၀၇
သဗ္ဗာသီးသုပ်	၁၀၇
ကြောင်သျှာသီးသုပ်	၁၀၇
သရက်သီးအစိမ်းသုပ်	၁၀၈
ရှောက်သီးသုပ်	၁၀၉
မရန်းသီးအစိမ်းသုပ်	၁၀၉
ပါဇွဲသုပ်	၁၁၀
ပုစွန်အစိမ်းသုပ်နည်း	၁၁၁
ငါးချဉ်သုပ်	၁၁၁
ဝမ်းတွင်းသားသုပ်များ	၁၁၂
အင်ဥသုပ်	၁၁၃
ပဲပုစွန်သီးသုပ်	၁၁၃
ဒန်ကျွဲရွက်သုပ်	၁၁၄
ပေါးလင်သုပ်	၁၁၅
ငှက်ပျောပွားအစိမ်းသုပ်	၁၁၆
ရှမ်းထမင်းသုပ်	၁၁၆
သဗ္ဗာသီးသုပ်	၁၁၇
သီးသီးသုပ်	၁၁၈
စရစ်သုပ်	၁၁၉
ဝက်ခေါင်းသုပ်	၁၁၉
ဝက်အူမကြီးသုပ်	၁၂၀
ကြက်သားသုပ်	၁၂၀
ဝမ်းဘဲသားသုပ်	၁၂၁
ဆိတ်နားရွက်သုပ်	၁၂၁

လူကြီးများ

အကြောင်းအရာအား

စာမျက်နှာ

၆၀၀	မန်းတီပီသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၂
၇၀၀	တို့ဟူးသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၃
၇၀၀	တရုတ်စံကားပွင့်သုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၃
၇၀၀	မုန်လာဥကြီးသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၄
၈၀၀	ခရမ်းသီးသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၄
၉၀၀	ဆီးသီးသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၅
၉၀၀	ဆင်မဝမ်းပျဉ်းရွက်သုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၅
၉၀၀	ကော်ပီသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၆
၉၀၀	အညာကုက္ကိုရွက်သုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၇
၉၀၀	ညောင်ချဉ်ပွားသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၇
၉၀၀	ပုစွန်တုပ်ကြီးသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၈
၉၀၀	သနပ်ခုံသုပ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၂၉
၉၀၀		ပဲခူးလူကြီးများ	

အခန်း ၁၇

အခါးချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၁၀	ကင်းပုံသီးချက်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၀
၁၁၀	တဖောင်းခါးချက်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၀
၁၁၀	ကြက်ဟင်းခါးသီးချက်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၁

အခန်း ၁၈

အချဉ်တည်နည်း အမျိုးမျိုး

၁၂၀	မျှစ်ချဉ်တည်နည်း	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၂
၁၃၀	သရက်ချဉ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၂
၁၃၀	မရန်းသီးချဉ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၃
၁၃၀	တညင်းသီးဆားရည်စိမ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၄
၁၃၀	ပဲစီးချဉ်လုပ်နည်း	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၄
၁၃၀	မုန်ညင်းရွက် အချဉ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၅

လူကြီးများ

အကြောင်းအရာအား

စာမျက်နှာ

၅၃၀	မုန်ညင်းရွက်အချဉ်တစ်မျိုး	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၅
၅၃၀	ခဲတက်ချဉ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၅
၅၃၀	တမာချဉ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၆
၅၃၀	နှမ်းဖတ်ချဉ်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၆
၅၃၀	သရက်သီး ကုလားတည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၆
၅၃၀	သရက်သီး ကုလားတည်တစ်မျိုး	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၇
၅၃၀	သံပရာသီးကုလားတည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၈
၅၃၀	သံပရာသီး ကုလားတည်တစ်မျိုး	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၈
၅၃၀		ပဲခူးလူကြီးများ	

အမန်း ၁၉

၅၃၀	ချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၉
၅၃၀	ငါးဖြင်းရင်းချဉ်ရည်ချက်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၃၉
၅၃၀	မန်းကျည်းရွက်ချဉ်ရည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၀
၅၃၀	ချဉ်ပေါင်နှင့် ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၀
၅၃၀	မုန်လာဥချဉ်ရည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၁
၅၃၀	ဘူးသီးကျောက်ဖရုံသီး ချဉ်ရည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၁
၅၃၀	ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၂
၅၃၀	ပုန်းရည်ကြီးနှင့် ဝက်သား	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၃
၅၃၀	ပုန်းရည်ကြီးနှင့် ငါးကြီးသား	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၃
၅၃၀	မျှစ်ချဉ်နှင့် ငါးကြီးသား	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၄
၅၃၀		ပဲခူးလူကြီးများ	

အခန်း ၂၀

၅၃၀	အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၆
၅၃၀	ကြော်ချက်နည်းအမျိုးမျိုး	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၆
၅၃၀	လိပ်သားချက်နည်း (အိတ်စင်းမကျည်)	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၆
၅၃၀	ကြောင်သားချက်နည်း	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၇
၅၃၀	မြေသားချက်နည်း	ပဲခူးလူကြီးများ	၁၄၇

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ကြက်သားကြော်	၁၄၉
ငါးရှည်ကျပ်တိုက်ကြော်	၁၅၀
စားသားကြော်	၁၅၁
ငါးရဲ့ခြောက်ကြော်	၁၅၁
ယုန်သားခြောက်ကြော်	၁၅၂
ငါးလိပ်ကျောက်ကြော်	၁၅၂
ခေါက်ဆွဲကြော်	၁၅၃
ဆန်ကြာဆဲ	၁၅၅
ကြက်ဥအကြော်ကြော်	၁၅၅
ကြက်ဥမကျက်တကျက်ကြော်	၁၅၅
ကြက်ဥမဆလာကြော်	၁၅၆
ကြက်ဥအပူကြော်	၁၅၆
ကြက်ဥကြော်နီးနီး	၁၅၇
ကြက်ဥအချိုကြော်	၁၅၇
ပြောင်းပိုးအစိမ်းကြော်	၁၅၇
ပဲရွှေသီးကြော်	၁၅၈
ပုစွန်တုပ်ဆန်လှော်ဟင်း	၁၅၉
ကဏန်းကြော်	၁၅၉
ကော်ပြန်ကြော်	၁၆၀
ပုစွန်လုံးကြော်	၁၆၁
အမဲကျောက်ကပ်ချက်နည်း	၁၆၁

အခန်း ၂၁

ငါးပိ၊ ငံပြာရည် ကြော်ချက်နည်း အမျိုးမျိုး	၁၆၃
ဘာလချောင်ကြော်	၁၆၃
ငါးပိလိမ္မာကြော်	၁၆၄

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ငါးပိလက်သုပ်	၁၆၅
ငါးပုပ်ခြောက်ကြော်	၁၆၅
ငါးပုပ်ခြောက်ကြော် အခြားတစ်နည်း	၁၆၆
ငါးစူ ငါးပိကြော်	၁၆၆
ငါးမြင်း၊ ငါးပိချက်	၁၆၇
ငါးစူး၊ ငါးပိသုပ်	၁၆၇
ငါး ငါးပိကြော်	၁၆၈
ငါးပိတစ်ကြော်	၁၆၈
ငံပြာရည်ချက်	၁၆၉
ပန်ထွေပျော်	၁၇၀
တရုတ်ပဲငါးပိကြော်	၁၇၁
မြန်မာငါးပိကြော်	၁၇၁
ငံပြာရည်ကြော်	၁၇၂
ငါးရဲ့ခြောက်ကြော်တစ်မျိုး	၁၇၃

အခန်း ၂၂

နိုင်းငံခြားဟင်း ချက်နည်းများ

ငါးစဉ်းကော (အမေရိကန်)	၁၇၄
ငါးကက်တလစ်ကြော် (တရုတ်)	၁၇၅
ငါးကြီးသားကြော်ချက် (ပြင်သစ်)	၁၇၅
ငါးထမင်း (စကင်ဒီနေးဗီးယား)	၁၇၆
ငါးကိတ်မှန်ကြော် (အမေရိကန်)	၁၇၆
ငါးဟင်း (ဩစတြီးယား)	၁၇၇
ငါးခေါင်းချက် (တရုတ်)	၁၇၇
ထမင်းကြော် (တရုတ်)	၁၇၈
ငါးပေါင်းချက် (စကင်ဒီနေးဗီးယား)	၁၇၉

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အခန်း ၂၃

ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ်ချက်နည်းပြုတ်နည်းများ	၂၀၈
ကညွတ်ရွက်ကြော် (မြန်မာ)	၂၀၈
ကညွတ်ထောပတ်ကြော် (ကနေဒါ)	၂၀၉
ကန်စွန်းရွက်ကြော် (မြန်မာ)	၂၀၉
ကန်စွန်းဥကရစ်ကြော် (အင်္ဂလိပ်)	၂၁၀
ကန်စွန်းဥထောင်း	၂၁၁
ကုလားပဲခြမ်း (ဒယ်လီကျက်)	၂၁၁
ကုလားပဲဟင်း (မွတ်စလင်ချက်)	၂၁၂
ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော် (တောင်အိန္ဒိယ)	၂၁၂
ကြက်ဟင်းခါးသီးကြွပ်ကြော် (မာရဝါရီ)	၂၁၃
ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ပဲစဉ်းငုံဟင်း (ကလယ်)	၂၁၄
ကြက်ဟင်းခါးသီးချိုချဉ်ချက် (အင်္ဂလိပ် အိန္ဒိယ)	၂၁၅
ကြက်ဟင်းခါးခိုး (ဘင်္ဂလားချက်)	၂၁၆
ကြက်ဟင်းခါး မဆလာချက် (ဂျာမနီ)	၂၁၆
ကြောင်လျှာသီး... န် (မြန်မာ)	၂၁၇
ကြောင်လျှာသီးဆီပြန် (မြန်မာ)	၂၁၈
ကြောင်လျှာသီးသုပ် (မြန်မာ)	၂၁၉
ကြက်သွန်သကြားလူး (အင်္ဂလိပ်)	၂၁၉
ကြက်သွန်ပိုလီ (ကိုလံဘို)	၂၂၀
ကြက်သွန်ချဉ် (ပြင်သစ်)	၂၂၀
ကြက်သွန်ချဉ် (ဂျာမနီ)	၂၂၁

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အခန်း ၂၄

မြန်မာ တရုတ်၊ ကုလားနှင့် နိုင်ငံခြား တိုင်းပြည်များမှ မုန့်လုပ်နည်း	
အမျိုးမျိုး	၂၂၂
ကြာဆဲကြီး ခေါက်ဆွဲချက်နည်း	၂၂၂
ဟင်္သာတ မုန့်ဟင်းခါးချက်နည်း	၂၂၄
သိမ်တွင်ချက်စားလိုသူများ အတွက်	
မုန့်ဟင်းခါးချက်နည်း	၂၂၅
မန္တလေးမုန့်တီဟင်းချက်နည်း	၂၂၆
ကြာဆဲဟင်းခါး	၂၂၇
ပုသိမ်ဟလဝါ	၂၂၈
ပုသိမ်ကောက်ညှင်းဟလဝါ	၂၂၉
ရွှေချည်ဟလဝါ	၂၃၀
ဟလဝါကြွပ်	၂၃၁
ဆပ်ဆန်ဆွမ်းမကင်း	၂၃၂
ပီလောပိန်ဆီပုလင်း	၂၃၃
ဆန်ဆွမ်းမကင်း (ခေါ်) ရွှေချို	၂၃၃
ပီလောပိန် ဆွမ်းမကင်း	၂၃၄
ရွှေချိုဆွမ်းမကင်း	၂၃၄
ဗျက်ဝါးရပ်တိုးမုန့်	၂၃၅
ကောဆီညှင်းဆွမ်းမကင်း	၂၃၆
ထမနဲ	၂၃၇
မုန့်ကပ်တုပ်	၂၃၈
နှင်းဖျစ်	၂၃၈
မလေး	၂၃၉
ကျောက်စင်ပုလိ	၂၄၀

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

မုန့်လက်ကောက်ကြော်	၂၄၀
ကောက်ညှင်းမုန့်လေပွေ	၂၄၁
ကောက်ညှင်းပေါင်း	၂၄၂
မုန့်လုံးကြီးကြော်	၂၄၂
ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်	၂၄၃
အောင်ဗလကြော်	၂၄၃
သာဂူစေ့ မုန့်ထုပ်ကြီး	၂၄၄
ခေါပုတ်	၂၄၅
ကောက်ညှင်းကင်	၂၄၆
မြေပဲယို	၂၄၆
ကောက်ညှင်းကျည်တောက်	၂၄၇
အုန်းကောက်ညှင်းကျည်တောက်	၂၄၇
စလူမုန့်	၂၄၈
တရုတ်မရွေး	၂၄၈
ပေါက်ပေါက်ဆုပ်	၂၄၉
အုန်းမုန့်ကူ	၂၄၉
မရွေးခွက်	၂၅၀
မြေပဲလိပ်	၂၅၁
မလိုင်ကရေကရာ	၂၅၁
ကရေကရာ	၂၅၂
ကျူမုန့်	၂၅၃
ချိုပါမုန့်	၂၅၃
မုန့်ကျပ်တိုက်	၂၅၄
မုန့်သိုင်းခြံ	၂၅၅
ခေါက်မုန့်	၂၅၅

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ရေမုန့်	၂၅၆
ပြန်ပေါင်း	၂၅၇
ဆပ်သွားဖူးမုန့်	၂၅၇
ငှက်ပျောသီးမုန့်ထုပ်	၂၅၈
ပြာရည်ထုပ်	၂၅၈
မုန့်နှပ်	၂၅၉
မုန့်ဆီကြော်	၂၅၉
မုန့်ကြာစေ့	၂၆၀
မုန့်လုံးရေပေါ်	၂၆၁
ထားဝယ်မုန့်	၂၆၁
ရိုးရိုးသာဂူ	၂၆၂
ပသုဗ္ဗသာဂူ	၂၆၂
မုန့်လုံးကြီး အုန်းနို့ဆမ်း	၂၆၃
သာဂူပြင်	၂၆၃
နံကထိ	၂၆၄
ကျောက်ကျော	၂၆၄
ငှက်ပျောသီးကောက်ညှင်းထုပ်	၂၆၅
သုံးထပ်ရွှေချို	၂၆၆
မုန့်ပါကူ	၂၆၆
မုန့်ဦးနှောက်	၂၆၇
မုန့်စိမ်းပေါင်း	၂၆၇
ထန်းသီးမုန့်	၂၆၈
မုန့်ကြီးလိမ်	၂၆၉
မုန့်ပေါင်း	၂၆၉
မုန့်ကျွဲသည်	၂၇၀

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

စားလှီးမှုန်	၂၇၃
မှန်စိုင်းတောင်	၂၇၁
မှန်ချိုကွင်း	၂၇၂
မှန်လင်မယား	၂၇၃
မှန်လက်ဆောင်း	၂၇၃
မှန်ပျားသလက်	၂၇၄
ရွှေဘိုမှန်ပျားသလက်	၂၇၅
အာပုံ	၂၇၆
တညင်းသီး အုန်းနို့ဆမ်း	၂၇၆
လမုန်	၂၇၇
ဆီကွေ့	၂၇၈
ပဲမှန်	၂၇၉
နီကြက်ဥပေါင်း	၂၈၀
ပေါက်စိ	၂၈၀
မှန်တွန်စာ	၂၈၁
ဒိုဆေးမှုန်	၂၈၁
ကော်ပြန်လိပ်	၂၈၂
နံကထိုင် (အချို)	၂၈၃
နံကထိုင် (အငန်)	၂၈၄
ချပတီ	၂၈၄
ပူရီမှန်	၂၈၅
ဂျလေဘီ	၂၈၆
စာကလေးချေးမှန်	၂၈၆
ကြာနာကြော်	၂၈၇
ကုလားပဲချောင်း	၂၈၇

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

မလိုင်လုံး	၂၈၈
မလိုင်ခဲ	၂၈၉
ဆင်ပိုင်မှန်	၂၈၉
အခန်း ၂၅	
ကိတ်၊ ပေါင်မှန်၊ ဘီစကွတ်မှန် အမျိုးမျိုး	၂၉၀
ရွှေချည်ကိတ်မှန်	၂၉၀
ရွှေချည်မှန်တစ်မျိုး	၂၉၁
အုန်းသီးကိတ်မှန်	၂၉၁
ပလိန်းကိတ်	၂၉၂
ပလိန်းကိတ်တစ်မျိုး	၂၉၂
အာလူးကိတ်	၂၉၂
အာလူးကိတ်တစ်မျိုး	၂၉၃
ဆန်ကိတ်မှန်	၂၉၄
အုန်းသီးကိတ်မှန်တစ်မျိုး	၂၉၅
ခရုစမတ်ကိတ်	၂၉၆
သစ်သီးကိတ်မှန်	၂၉၇
ပေါင်မှန်	၂၉၇
ပေါင်မှန် (တစ်နည်း)	၂၉၈
မေရီဘီစကွတ်မှန်	၂၉၈
နို့ဘီစကွတ်	၂၉၉
အုန်းသီးဘီစကွတ်	၂၉၉
သစ်သီးကိတ်မှန်တစ်မျိုး	၃၀၀
အုန်းသီးဘန်းမှန်	၃၀၀
ဘန်းမှန်ရိုးရိုး	၃၀၁
ချိုးစံလက်	၃၀

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ကြက်ခြေခတ်ဘန်းမှန်	၃၀၂
သံပရာဘန်းမှန်	၃၀၃
လိမ္မော်သီးကိတ်	၃၀၄
သစ်ကြဲပိုးကိတ်	၃၀၄
ပရုကိတ်	၃၀၅
မဒီနာကိတ်မှန်	၃၀၆

အခန်း ၂၆

ပူတင်းဖုတ်နည်း အမျိုးမျိုး	၃၀၇
ထေရောဗယ်ရီပူတင်း (ကနေဒါ)	၃၀၇
စပျစ်သီးခြောက်ပူတင်း (ကနေဒါ)	၃၀၇
ဆန်ပူတင်း (ကနေဒါ)	၃၀၈
ဆန်ပူတင်း (တစ်နည်း)	၃၀၉
ရွှေချိုနှင့် ချိုးစံပူတင်း	၃၀၉
ကက်ဘီနက်ပူတင်း (အနောက်တိုင်း)	၃၁၀
ပေါင်မှန်ထောပတ်ပူတင်း	၃၁၀
ယိုပေါင်မှန်ပူတင်း	၃၁၁
အချိုမပါသော ပူတင်း	၃၁၂
ငှက်ပျောသီးပူတင်း	၃၁၃
ပူတင်းအချို	၃၁၃
ကြက်ဥပူတင်း	၃၁၄

အခန်း ၂၇

တော်ပီအမျိုးမျိုး လုပ်နည်း	၃၁၅
ဆီးတော်ပီ	၃၁၅
ရှောက်တော်ပီ	၃၁၅

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အုန်းသီးတော်ပီ	၃၁၆
ထောပတ်တော်ပီ	၃၁၆
မလိုင်တော်ပီ	၃၁၇
နို့တော်ပီ	၃၁၇
နို့တော်ပီ (တစ်နည်း)	၃၁၈
သကြားညိုတော်ပီ	၃၁၈
ချောကလက်	၃၁၉
မှန်စပ်ဆေးဖော်နည်း	၃၁၉
ဂျုံတဆေး	၃၃၉
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၃၁၉

အခန်း ၂၈

ယိုအမျိုးမျိုးလုပ်နည်း	၃၂၁
မာလကာသီးယို	၃၂၁
မရန်းသီးယို	၃၂၁
လိမ္မော်သီးယို	၃၂၂
ဆီးယို	၃၂၂
သဖန်းယို	၃၂၂
ကတွတ်သီးယို	၃၂၃
ပိန္နဲသီးယို	၃၂၃
ဘင်္ဂလားဆီးသီးယို	၃၂၄
အုန်းသီးယို	၃၂၄
ခရမ်းချဉ်သီးယို	၃၂၄
သစ်အယ်သီးယို	၃၂၄
သပြေသီးယို	၃၂၆
နာနတ်ယို	၃၂၆

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

သင်္ဘောသီးယို	၃၂၆
သရက်သီးအစိမ်းယိုအကြွပ်	၃၂၇
သရက်ပျဉ်	၃၂၈
ပိန့်ပျဉ်	၃၂၈
သစ်သီးစုံဆူးပေါက်	၃၂၉
စေတရာဇယ်ရီယို	၃၂၉
မရန်းသီးအစိမ်းယို	၃၂၉
သရက်သီးအစိမ်းယို	၃၃၁
လိမ္မော်သီးအခွံခြောက်	၃၃၁
စရမ်းချဉ်သီးယိုခြောက်	၃၃၂
လိမ္မော်သီးယိုခြောက်	၃၃၃

အခန်း ၂၉

အဖျော်ယမကာလုပ်နည်း အမျိုးမျိုး	၃၃၄
သစ်သော့နှင့် သမန်းသီးဖျော်ရည်	၃၃၄
ကျင်ကျာဘီယာ	၃၃၅
လိမ္မော်ရည် (၁)	၃၃၅
လိမ္မော်ရည် (၂)	၃၃၆
ဝါရွန်းရှာလပတ်ရည်	၃၃၆
ပျားရည်ဖျော်ရည်	၃၃၇
ဇောက်ဖျော်ရည်	၃၃၇
လိမ္မော်ဖျော်ရည်	၃၃၈
သကြားယမကာ	၃၃၈

အခန်း ၃၀

အိမ်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုး ပြည့်စွက်ချက် ၃၃၉

အိုဇာတင်း ဘီစကွတ်လုပ်ငန်း	၃၄၀
ကိတ်မုန့်ဖုတ်နည်း	၃၄၁
ထောပတ်မုန့်လုပ်ငန်း	၃၄၂
ထောပတ်တစ်မျိုး (မာကျရင်း)လုပ်နည်း	၃၄၃
ပျစ်သီးခြောက်ပေါင်မုန့်ဖုတ်နည်း	၃၄၃
ဘဲသားမုန့်လုပ်ငန်း	၃၄၄
ကြက်ဥမုန့်ဖုတ်နည်း	၃၄၅
တရုတ်မုန့်ဖုတ်နည်း	၃၄၆
ရေခဲမုန့်လုပ်နည်း	၃၄၇
ဘဲဥအငန်စိပ်နည်း	၃၄၈
ဘဲဥအငန် (ဟိုတယ်သုံး)	၃၄၈
ကျောက်ဖရဲယို ပြုလုပ်နည်း	၃၄၉
လိမ္မော်ကျောက်ကျော့ ပြုလုပ်နည်း	၃၅၀
ရှလကာရည်လုပ်နည်း	၃၅၁
တရုတ်ပဲ ငံပြောရည်လုပ်နည်း(၁)	၃၅၁
ပဲငံပြောရည်လုပ်နည်း(၂)	၃၅၃
ပုဂံပုန်းရည်ကြီးလုပ်ငန်း	၃၅၃
သစ်သီးဆော့လုပ်ငန်း	၃၅၄
တရုတ်မရွေးလုပ်နည်း	၃၅၄

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ပဲခူးလှိုင်းမှန်	၃၅၅
လောမုန်	၃၅၆
ဘဲသားမှန်	၃၅၆
ဝက်သားနှင့် ပဲပင်ပေါက် အလိပ်ကြော်	၃၅၇
မြေပဲလိပ်	၃၅၈
ဖွဲနုမှန်	၃၅၉
ဝက်သားလမှန်	၃၅၉
မြီးရှေ့လုပ်နည်း	၃၅၉
ကော်မြီးရှေ့	၃၆၀
တိုဟူး	၃၆၁
တိုဟူးဖြူလုပ်နည်း	၃၆၂
တိုဟူးအင်္ကျီလုပ်နည်း	၃၆၂
နီကိုမှန်	၃၆၃
ကုလားမှန်ကြက်ဥ	၃၆၃
အုန်းသီးဒိန်ခဲမှန်	၃၆၃
တော်မီ	၃၆၄
ငှက်ပျောသီးယို	၃၆၅
သင်္ဘောသီးယို	၃၆၅
မာကျရင်းလုပ်နည်း	၃၆၅
ဂျင်ဂျာဗျစ်ချို	၃၆၅
နယူးစီးလန် ဒိန်လုပ်နည်း	၃၆၆
ဂျယ်လီလုပ်နည်း (စထရောဗယ်ရီ)	၃၆၆

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ပြောင်းဖူးဟလဝါ	၃၆၇
ငှက်ပျောသီးဟလဝါ	၃၆၇
မာလကာသီးဟလဝါ	၃၆၈
ကန်စွန်းဥ ဟလဝါ	၃၆၉
ကြက်သွန်ဖြူ မြေပဲဆားလှော်	၃၆၉
မဆလာဖော်စပ်နည်းများ	၃၇၀
နည်းအမှတ် (၁)	၃၇၀
နည်းအမှတ် (၂)	၃၇၁
နည်းအမှတ် (၃)	၃၇၁
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် သုံးရန် မဆလာဖော်စပ်နည်း	၃၇၀
သနပ်မဆလာ	၃၇၂
ဆော့စ်အမျိုးမျိုး	၃၇၃
ဆက်စအာဆော့စ်	၃၇၃
ငရုတ်သီးဆော့စ်	၃၇၄
စရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	၃၇၄
သစ်သော့သီးဆော့စ်	၃၇၅
မန်ကျည်းသီးဆော့စ်	၃၇၅
ဆော့စ်အဖြူ	၃၇၆
မန်ကျည်းသီးမှည့် ဆော့စ်တစ်မျိုး	၃၇၇
စရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	၃၇၈

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အစန်း ၃၁

အလှကုန်နှင့် အခြားလှသုံးကုန်ပစ္စည်း ၃၇၉

အမျိုးမျိုး လုပ်နည်းများ

ပြင်သစ်အလှရည်လုပ်ငန်း ၃၈၀

အသားလှရည် တစ်မျိုးလုပ်နည်း ၃၈၁

ပုလဲဖြူအလှရည် လုပ်နည်း ၃၈၁

နှင်းရည်အလှဆီ ဖော်စပ်နည်း ၃၈၂

အောက်ခံ သို့မဟုတ် အခြေခံမှုန့် ပြုလုပ်နည်း (နိုင်ငံခြား) ၃၈၂

အောက်ခံမှုန့် ပြုလုပ်နည်း (နိုင်ငံခြား) ၃၈၃

မျက်နှာချေလုပ်နည်း ၃၈၃

မျက်နှာလိမ်းပေါင်ခါမှုန့်လုပ်ငန်း ၃၈၄

ပြင်သစ်ပေါင်ခါ လုပ်နည်း ၃၈၄

မျက်နှာလိမ်းပေါင်ခါလုပ်နည်း ၃၈၄

ဝိုင်အိုလက် ကိုယ်လိမ်းပေါင်ခါလုပ်နည်း ၃၈၅

ကိုယ်လိမ်းပေါင်ခါ ၃၈၅

လစင်းခါ ရေမွှေး ၃၈၆

နှင်းပန်းရေမွှေး ၃၈၆

စိုးပွင့်အလှကရင် ၃၈၇

နှင်းဆီ ခေါင်းလိမ်းဆီမွှေး ၃၈၇

လစင်းခါခေါင်းလိမ်းဆီမွှေး ၃၈၈

ဝါးနီဆိုးဆေး ၃၈၈

ဆံပင်နှက် ဆိုးဆေးရည်လုပ်ငန်း (၁) ၃၈၉

ဆံပင်နှက် ဆိုးဆေးရည် လုပ်ငန်း (၂) ၃၈၉

ခေါင်းလိမ်းဆီမွှေး လုပ်နည်း ၃၈၉

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ခေါင်းလျှော်ရည်လုပ်ငန်း ၃၉၀

ခေါင်းလိမ်းဆီအတောင့် ၃၉၀

မင်မျိုးစုံ ဖော်စပ်လုပ်ကိုင်နည်းများ ၃၉၁

မင်မည်း ၃၉၁

မင်နက်ပြာရောင် ၃၉၂

မင်ပြာ ၃၉၂

မင်နီ ၃၉၃

မင်ခရမ်းရောင် ၃၉၃

မင်စိမ်း ၃၉၄

ရွှေမင် ၃၉၄

ငွေမင် ၃၉၄

ငွေမင် ၃၉၅

ဒိုဘီသုံးမင်ခဲ ၃၉၅

မင်ခဲ ၃၉၆

ဒိုဘီသုံးမင်နီ ၃၉၆

မြင်နိုင်စွမ်း မရှိသောမင် ၃၉၆

တံဆိပ်မင် ၃၉၇

ကော်မှုန့်လုပ်နည်း ၃၉၈

ကြာကြာခံကော်မွှေး ၃၉၈

ကော်ကပ်တစ်မျိုး ၃၉၉

ခွဲပြုသော ကော်တစ်မျိုး ၃၉၉

နှင်းသုံးကော် ၄၀၀



အခန်း ၁

အခန်း ၁

ထမင်းရက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ထမင်း ရိုးရိုးရက်နည်း

ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဆန်ပေါ် ရေလက်ငါးလုံး
စာမျှ ထည့်ပြီး တည်ပါ။ ဆူပွက်၍ အဆန်ကြေလျှင် ထမင်းရည်
ငွေ့ပြီး နှပ်ပါ။ အငွေ့ထောင်းထောင်းထလျှင် နှပ်ပြီဟု ယူဆ
နိုင်သည်။ ရေခန်း ချက်လိုသော် ဆန်ပေါ် ရေလက်နှစ်ဆစ်
ထည့်ရမည်။ ထမင်းရည် မငှ့ရ။ ရေခန်းလျှင် မီးငွေ့ ငွေ့နှင့်
နှပ်အောင် နှပ်ရမည်။

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ချက်နည်းပြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၂။ ဒံခေါက်ထမင်း ချက်နည်း

ဆန် (ကောင်းကောင်း)	တစ်ပြည်
ကြက်၊ အမဲ၊ ဆိတ်၊ သိုး (နှစ်သက်ရာ)	
	တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ပဲသီးစိမ်းဘူး	တစ်ဘူး
စပျစ်သီးခြောက်	ငါးကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဒိန်ချဉ်	လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်
လေးညှင်း	အပွင့်နှစ်ဆယ်
ကံ့ကုမံ	တစ်ပဲသား
သစ်ကြဲပိုး	တစ်ကျပ်သား
ဖာလာစေ့	တစ်ကျပ်သား
ကရဝေး	ဆယ်ရွက်
ချင်း	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
မဆလော	နှစ်ကျပ်သား
နှင်းရည်	တစ်ဖုလင်း
ဆား	(အတော်အသင့်)

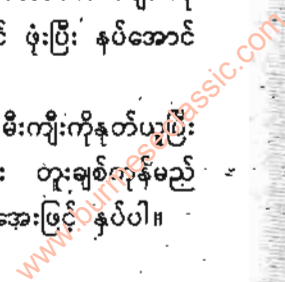
ကြက်သွန်နီများကို ပါးပါး လှီးပြီး ဆီ၊ ထောပတ်နှင့် နီလာအောင် ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ကြက်ကို လေးစိတ် စိတ်ပြီး မဆလောစစ်ထားသော ဆီနှင့် ရောနယ်ပါ။

ကုမံနှင့် နှင်းရည်ကို အရည်ညစ်ပြီး ဒိန်ချဉ်နှင့် ရော၍ ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားနှင့် ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် မဆလော နှစ်ကျပ်သားခန့် ထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ဆန်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး တောင်းတစ်လုံးတွင် စစ်ထားပါ။ နှင်းရည်နှင့် ကံ့ကုမံကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တွင် စိမ်ထားပါ။

ထမင်းချက်မည့် ကြေးအိုး (ဒန်အိုး)ဖြင့် ရေကို ဆူအောင် တည်။ ရေဆူသော် ဆေးထားသော ဆန်များကို ထည့်။ ဆန်များ အနည်းငယ် စင်းလာသောအခါ တောင်းတစ်လုံးဖြင့် ထမင်းရည် စစ်ပါ။ စစ်ပြီးသောအခါ ပြင်ဆင်ထားသော ကြက်သားများကို ထမင်းနှင့် တစ်လွှာစီ ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ မဆလောနှင့် ရောထားသော ကြက်သွန်ကြော်များကို ဖြူးပေးပါ။ ပဲသီးစိမ်း၊ စပျစ်သီး များလည်း ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သားစိမ်ထားသော ဒိန်ချဉ် ရည် ဖျန်းပေးပါ။ တစ်ခါ ထမင်းတစ်ထပ် ထပ်အုပ်။ ထမင်း တစ်ထပ်အုပ်ပြီးတိုင်း ပဲသီးစိမ်း၊ စပျစ်သီး၊ မဆလောနှင့် ရောထားသော ကြက်သွန်ကြော်၊ ဒိန်ချဉ်ရည်၊ ကံ့ကုမံနှင့် ဖျော်ထားသော နှင်းရည် စသည်တို့ကို ထပ်လောင်းပေးပါ။

ထမင်းထည့်၍ ကုန်လျှင် ချက်ပြီးဆီ၊ ထောပတ်ဆီများကို နှံ့အောင် လောင်းထည့်ပြီး အိုးဖုံးကို လုံအောင် ဖုံးပြီး နပ်အောင် နှပ်ပါလေ။

အငွေ့ထွက်လာသောအခါ အလယ်မှ မီးကျိုးကိုနှုတ်ယူပြီး အုတ်ခဲ ခံပါ။ မီးပြင်းလျှင် ကြက်သားများ တူးချစ်ကုန်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘေးမီးထည့်၊ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ပါ။



၃။ အုန်းထမင်း ချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	ငါးလုံး
ထောပတ်	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဆယ်သား

အုန်းသီးသုံးလုံးမှ ငါးလုံးကို အုန်းနို့ညစ်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလွှာထားပါ။ ဒန်အိုး (ဒယ်အိုး)ကို စင်ကြယ်စေပြီး ထောပတ်တစ်ဆယ်သား ထည့်ချက်။ ကျက်လျှင် လွှာထားသော ကြက်သွန်နီများကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီများ ကျက်လာသောအခါမှ ရှေ့ဆေးပြီးသား ဆန်ကို ခပ်၍ မွှေပေးပါ။ ဆားကိုမူ သင့်တင့်ရုံထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဆန်ပေါ်တွင် အုန်းနို့ လက်တစ်ဆစ် မြုပ်အောင် လောင်းထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ရမည်။

မီးအရှိန် မသေပါစေနှင့်။ ရေခန်းအောင် ချက်ရပါမည်။ ရေခန်းမှ အထက်အောက်လှန်ပေးရပါမည်။ အငွေ့ထွက်လာသော အခါ မီးအရှိန် လျှော့ပစ်ပါ။ အုတ်ခဲခဲ၍ ဆေးပတ်လည်မှ မီးကျိုးအနည်းငယ်နှင့်ပင် နပ်အောင် နှပ်ပါ။

၄။ ထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း

ထောပတ်	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးကျပ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ဆန်	တစ်ပြည်
ဆား	ရှစ်ဖဲသား

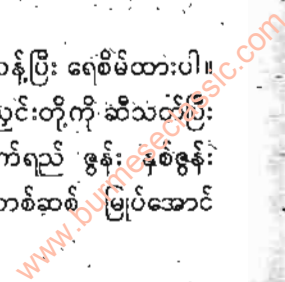
ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ထောပတ်နှင့်ဆီကို ကြေးအိုးတွင်ထည့်၍ ချက်ရပါမည်။ ကျက်သောအခါ လွှာထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန် နီလာမှ ဆန်ခပ်၍ မွှေပေးပါ။ ရေကို ဆန်လက်တစ်ဆစ် မြုပ်အောင် ထည့်ပါ။ ရေဆူလာသော်အခါ ဆားနှင့် မဆလာကို ထည့်၍ ခပ်ဖွဖွ နှံ့အောင် မွှေပါ။ မီးကို ခပ်မျှည်းမျှည်းသာ ထည့်ပါ။ အငွေ့ထွက်မှ ဖိုလယ် မီးကျိုးကိုထုတ်၊ အုတ်ခဲချပါ။

အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်လိုမှ ကရဝေး၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ လေးညင်း၊ ဖာလာစေ စသည် ထည့်နိုင်သည်။ ယင်းကို ထည့်မည်ဆိုက ကြက်သွန်ဆီသတ် ကျက်ခါနီးတွင် ထည့်ပါ။

၅။ ပဲထမင်းချက်နည်း

အောက်ပါပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါသည်။ ဆန်ကောင်းကောင်း နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး၊ ပဲနီလေး အကြမ်းပန်းကန် နှစ်လုံး၊ ဆီ သုံးကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီ ၂ကြီး ငါးဥ၊ ငင်းအဖြူ သုံးဥ၊ ကရဝေး ငါးရွက်၊ လေးညင်း ငါးပွင့်၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ်ခန့်။

ဦးစွာ ပဲနီလေးကို အမှိုက်သရိုက်ရှင်းသန့်ပြီး ရေစိမိထားပါ။ ကြက်သွန်နီ (ဖြူ)၊ ချင်း၊ ကရဝေးရွက်၊ လေးညင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး သထာလ ဆားထည့်ပါ။ (ဆားကို လက်ဖက်ရည် ဇွန်း နှစ်ဇွန်းထက် မပိုစေသင့်။) ထို့နောက် ရေလက်တစ်ဆစ် မြုပ်အောင်



ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း နပ်ပြီဆိုသောအခါမှ ရေစိမ့်ထားသော ပဲနီလေးကို ထည့်၊ မွှေ။ မီးခပ်ငွေ့ငွေ့ဖြင့် နှပ်ပါ။

၆။ နွားနို့ ထမင်းချက်နည်း

ဆန် လေးလုံး၊ သကြား ၂၅ ကျပ်သား၊ အုန်းသီး တစ်လုံး၊ နွားနို့ (ကျွဲနို့) ၅၀ ကျပ်သား စသည့်ပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါသည်။ ဆန်ကို စင်ကြယ်ပြီးသောအခါ ရေနှင့် ကျိုပါ။ နူးကြေလာပြီဆိုမှ နွားနို့ထည့်ရပါမည်။ ပျစ်လာလျှင် ခွင်ပေါ်မှ ချထား၍ ခြစ်ထားသော အုန်းသီး၊ သကြားနှင့် သမပါ။

၇။ ဆီထမင်း ချက်နည်း

ဆီနှစ်ဆယ်သား၊ ကောက်ညှင်းဆန်တစ်ပြည်၊ ကြက်သွန် ဥကြီး နှစ်ဆယ်သား၊ ဆား ငါးမူးသား စသည့် ပစ္စည်းများ ပါဝင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ပထမ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ကြက်သွန် ပါးပါးလှီးပြီး ဆီဖြင့် ကြော်ပါ။ အနီရောင်သမ်းလာသောအခါ သုံးပုံနှစ်ပုံကို ဆယ်ယူပြီး ကျန်တစ်ပုံတွင် အသင့် ဆေးကြောထားသောဆန်ကို ထည့်မွှေပါ။ တစ်မိနစ်ခန့်ကြာမှ ဆားထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေပါ။ ထို့နောက် ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး စလောင်း အုပ်ထားပါ။

ဆီထမင်းဖြစ်လုနီးတွင် အမာ အပျော့ စမ်းကြည့်ပါ။ အကယ်၍ မာနေသေးသည်ဟု အထင်ရှိလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်။ ရေခန်း၍ ချိုးကပ်စတွင် သံယောက်မဖြင့် အထက်အောက် လှန်လှောပါ။ ကျက်သော် ကြက်သွန်ဖြူး၍ စားသုံးရုံသာ။

(အရောင်အဆင်း ဖြစ်စေလိုလျှင် နနွင်းမှုန့် ထည့်ပါ။ မများပါစေနှင့်။ များလျှင် အနံ့ဆိုး နံစေမည် ဖြစ်သောကြောင့် အရသာ ပျက်သွားပေမည်။)

၈။ ရွှေထမင်း ချက်နည်း

ကောက်ညှင်းဆန်တစ်ပြည်ကို အပျော့အမာမျှတအောင် ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းထားရပါမည်။ ထန်းလျက် တစ်ပိဿာကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပြီး သန့်စင်သောအဝတ်ဖြင့် စစ်ထားရပါမည်။ ယင်းထန်းလျက်ရည်တွင် ကောက်ညှင်းပေါင်းကို ထည့်မွှေ၍ ဆီသုတ်ထားသော လင်ပန်းထံ လောင်းထည့်။ ညီညာအောင် ဖြန့်။ အေးသောအခါမှ လိုချင်သော ပုံစံကို ဓားဖြင့်လှီး။ အုန်းသီးမှုန့် ဖြူး။

၉။ ငွေထမင်းချက်နည်း

အထလံဖော်ပြပါ ရွှေထမင်း အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထန်းလျက်အစား သကြားကိုသုံးရပါမည်။ အချိုးအစား လည်း တူညီပါသည်။ ထန်းလျက်၊ သကြား ခွဲခြားပါမှ ရွှေထမင်း၊ ငွေထမင်း ကွဲပြားပါသည်။

အခန်း ၂

ကြက်သားဟင်း ချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ဆီပြန်ချက်နည်း

ကြက်သား	တစ်ပိဿာ
ဆီ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဆယ်သား
၎င်းအဖြူ	နှစ်ကျပ်သား
ဆား (ငံပြာရည်)	သင့်တင့်စုံ
ငရုတ် (သီးဝွ)	ရှစ်တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး လိုအပ်သလို တုံးတစ်၍ ဆား (ငံပြာရည်) ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)၊ ချင်းတို့ကို ရောထောင်းပါ။ ထို့နောက် ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားတုံးများနှင့် ဆီကို ပါ ထည့်၍ ပိုင်နိုင်စွာ နယ်ပါ။ အသေအချာ နယ်နိုင်လော့ ဟင်းပိုပျစ်လေ့ဖြစ်မည်။ (ဆုံဆေးရည်၊ လက်ဆေးရည်များ ထည့်သင့်သည်။) ထို့နောက် ဖိုပေါ်တင်၊ စလောင်းထုပ်၊

မီးအရှိန်ဖြင့် အတန်ကြာအောင် မွှေပေးပါ။ ရေခန်းသော အခါ ကြက် အနုအရင့် လိုက်၍ လိုအပ်သလို ရေထည့်သင့်က

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ထည့်ပါ။ ကြက်သားနူးလျှင် ဆီပြန်လာပြီဖြစ်သောကြောင့် ကြက်သား ဆီပြန်ဟင်း မည်တော့၏။

အမွှေးအကြိုင် နှစ်သက်သူများအတွက် မဆလော သင့်သလို ထည့်ချက်ပါလေ။

၂။ ဆီလည် ရေလည် ချက်နည်း

ကြက်တစ်ကောင်	၆၀ ကျပ်သားမှ ၈၀ ကျပ်သား	ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ		သုံးဥ
ကြက်သွန်နီ		တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီး		ရှစ်တောင့်
ဆီ		ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ဆား၊ ငံပြာရည်		အတန်အသင့်
ချင်း		လက်တစ်ဆစ်

ကြက်ကို လိုသလိုတုံးတစ်ပြီး ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ကြေညက်အောင် ထောင်းပြီး ဟင်းတုံးများနှင့် ရောနယ်ပါ။ အသေအချာနယ်ပါ။ နယ်ပြီး ဟင်းအိုးကို ဖုံးပါ။ ဟင်းဖတ်များ နူးနပ်ရန် ရေကို လိုအပ်သလိုထပ်ထည့်။ ဆီမပြန်မီ ခွင်ပေါ်မှ ချပါ။ ချိုဆိမ့်သော အရည်ကို ခပ်များများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

၃။ ကြက်သားဟင်းတစ်မျိုး ချက်နည်း

ဆီပြန်ဟင်းနှင့် များစွာ ဆင်ပါသည်။ ခြားနားသည်မှာ ကြက်သွန် ဆီသတ်ပြီးမှ ဟင်းတုံးများကို အိုးထဲထည့်မွှေရခြင်း ဖြစ်သည်။

၄။ ဂေါ်ရင်ဂျီ ချက်နည်း

ကြက်ရင်ရင့်	တစ်ကောင်	တစ်ပိဿာသုံးဆယ်အထက်
ကြက်သွန်နီ		တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ		သုံးကျပ်သား
ငရုတ်သီး		သုံးကျပ်သား
လေးညှင်း		ဆယ်ပွင့်
မဆလာ		နို့ဆီဘူးတစ်လုံး
ဆီ		နှစ်ဆယ်သား
ငရုတ်ကောင်း		ငါးဖူးသား
ဆား၊ နှင်း		သင့်ရုံ
မန်ကျည်းသီး		နှစ်ကျပ်သား

ကြက်ကို ခပ်ကြီးကြီး တုံးပြီး ဆားနယ်ထား။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ)၊ လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ရောထောင်း။ ဟင်းတုံးများနှင့်နယ်။ နှင်းအနည်းငယ်ထည့်၍ လုံးချက်ချက်။ ဟင်းနူးသောအခါ မဆလာထည့်။ မန်ကျည်းမှည့်ရည်ထည့်။

၅။ ကြက်သား ကာလှသား ချက်နည်း

ကြက်တစ်ကောင်	လေးဆယ်သားမှ	ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ		ငါးဥမှ ခြောက်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ		သုံးဥ
ဆီ		ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား
ချင်း		လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ်တောင့်		ခုနှစ်တောင့်

ကြက်ကို အလောတော်တုံးပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)၊ ငရုတ်တို့ကို ပေါင်း၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ဆီ၊ ဆားကို ဟင်းတုံးများနှင့် နာနာနယ်ပါ။ လုံးချက်ချက်ပြီး ဆီပြန်အောင် မထားဘဲ ရေစပ်စပ် ရှိနေပါစေ။

၆။ ကြက်သား သိဟိုဠ်ချက်နည်း

ကြက်ကြီးကြီး	ရှစ်ဆယ်သားမှ	တစ်ပိဿာခန့်
ကြက်သွန်နီ		ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ		သုံးဥ
အုန်းသီး		တစ်လုံး
ထောပတ်		ကြွေစွန်း နှစ်စွန်းခန့်

အုန်းနို့တွင် ကြက်သားကိုထည့်။ ကရုဇေး နှစ်ရွက်ခန့် သစ်ကြဲပိုးခေါက် လက်တဆစ်ခန့်နှင့်အတူ ခွဲထားသော ငရုတ် သီးနှင့် အထက်ပါ ပစ္စည်းများထည့်ပြီး နယ်၍ တည်ပါ။ နူးလျှင် သံပုရာသီးတစ်ခြမ်းကို အရည်ညှစ်ထည့်ပြီး ချပါ။

၇။ ကြက်သား မြိတ် ချက်နည်း

ကြက်တစ်ကောင်	ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီး	ခြောက်တောင့်
စိမ်းစားငါးပိ	ကြွေစွန်း တစ်စွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	လေးလုံး

ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
မန်ကျည်းရည်	ကြွေစွန်း သုံးစွန်း

ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ ငရုတ်၊ ချင်း စသည်တို့ကို ညက်အောင် ရောထောင်းပါ။ ဆီ၊ ငံပြာရည် စသည်ကို ဟင်းတုံးများနှင့် နယ်ပါ။ ဆီပြန်၍ အနှစ်ကျအောင် ချက်ပါလေ။

၈။ ကြက်စွပ်ပြုတ် ချက်နည်း

ကြက်တစ်ကောင်	သုံးဆယ်သားလောက်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်ကောင်း	ခြောက်စေ့

ကြက်သားကို သင့်တင့်ရုံတုံး။ ကြက်သွန်နီကို ခပ်ပါးပါး လှီး။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထုထောင်း၍ထည့်။ ရေကို အချို့ပန်းကန် နှစ်လုံးခန့်ထည့်ပြီး ဆားသင့်ရုံခတ်၍ပြုတ်ပါ။ ရေဆူလျှင် ငရုတ် ကောင်းနှင့် ချင်းအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ရေသုံးချိုး တစ်ချိုး အကျန်တွင် အိုးကိုချ။

၉။ ကြက်ကောင်လုံးချက်နည်း

ကြက်တစ်ကောင်	ငါးဆယ်သားခန့်
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	ငါးလုံးစီ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးပင်
မြေပဲဆန်	သုံးစွန်း (ကြွေစွန်း)

သစ်အယ်သီးဆန်	နှစ်စွန်း (ကြွေစွန်း)
မျှောခြောက် မှိုခြောက်	နှစ်ကျပ်သားစီ

ကြက်ကိုဖင်မှဖောက်ပြီး အူအသည်းများကို ထုတ်ယူပါ။ သစ်အယ်သီးဆန်နှင့် မြေပဲဆန်များကို မှကြောတကြော ထောင်း။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ မှိုခြောက်၊ မျှောခြောက် ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ဓားဖြင့်စဉ်း၍ ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး ဆီများများ ထည့်နယ်ပါ။ အဆိုပါ အဆာများကို ကြက်ဝမ်းထဲသိပ်ပြီး ကြက်ကို ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။ ရေခွေးအိုးတွင် ပန်းကန်ထည့်ပြီး ရေမဝင်အောင် အသားနူးသည်အထိ ပေါင်းပါ။

၁၀။ ကြက်သားကြာဆံချက်နည်း

ကြက်တစ်ကောင်	သုံးဆယ်သား
ကြာဆံ	ဆယ့်နှစ်ကျပ်သားခန့်
ကြက်သွန်နီ	လေးဥ (၂ကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ငရုတ်သီး	နှစ်တောင့်မှ သုံးတောင့်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ချင်း	နှစ်တက်
လေးညှင်း	သုံးပွင့်
ငံပြာရည်	တစ်စွန်း

ကြက်ကို ခပ်သေးသေးတုံးပါ။ ကြာဆံကို ရေမိထားပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင် ရောထောင်း။

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ဆား၊ ဆီ၊ လေးညှင်းထည့်ပြီး အသားတုံးများနှင့် ရောနယ်ပါ။ ရေကို အနည်းငယ်သာ ထည့်ရမည်။ အသားနူးအောင်ချက်ပြီး ရေစိမိထားသော ကြာဆံကိုထည့်။ အငန် အပေါ့ စိတ်တိုင်းကျ ချိန်ဆ၍ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ် ရှိပါစေ။

၁၁။ အမြစ်အသည်းချက်နည်း

အမြစ်-အသည်း	တစ်နံ
မုန်လာဥ	သုံးဥ
ချင်း	လေးလွှာ
ဆီ	ကြေစွန်းလေးစွန်း
ငရုတ်သီး	နှစ်တောင့်
ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)	သုံးဥစီ

အမြစ်အသည်းကို ခပ်သေးသေးတုံး။ မုန်လာဥနှင့် ကြက်သွန်နီကို အလွှာကြီးကြီးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကို အပိုင်းပိုင်းပြုလုပ်၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရောကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် အမြစ်အသည်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ထည့်ပါ။ ဆားကို ချိန်ဆ၍ ထည့်ပြီး အသည်းမာလာသော် မုန်လာဥနှင့် ချင်း ထည့်။ အဖုံးအုပ်ထား။ ငါးမိနစ်ခန့် ကြာအောင် ထည့်ထားရမည်။

၁၂။ ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ချက်နည်း

ကြက်	သုံးဆယ်သား
ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)	သုံးဥစီ
ဆီ	ကြေစွန်းခြောက်စွန်း
ငရုတ်သီး	ခြောက်တောင့်

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ပင်ဖြာရှည် (အပျစ်-အကျ)	တစ်စွန်းစီ
ချင်း	မန်ကျည်းစေ့ခန့်

ကြက်ကို အရိုးမပါစေဘဲ ခပ်သေးသေးတုံး။ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)ကို ခပ်ကြီးကြီးတုံးပါ။ ချင်းကို နုပ်နုပ်စဉ်း။ ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့် ကျက်အောင်ချက်ပြီး ငရုတ်သီးကို မည်းအောင် ကြော်၍ ဆယ်ထား။ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)နှင့် ချင်းတို့ကို ဆီသတ်။ ကျက်လျှင် ပင်ဖြာရှည်ထည့်။ အဖုံးအုပ်ထား။ ဆားကို မိမိစိတ်ကြိုက် မြည်းစမ်းခတ်။ အတန်ကြာလျှင် ငရုတ်လှော် ငါးတောင့်ကို ထည့်မွှေ။ ဆီပြန်အောင် ကြော်။

၁၃။ ကြက်သားကင်

ကြက်နုနု (လေးဆယ်သားမှ ငါးဆယ်သားခန့်)ကို အရေခွံ ဆုတ်၍ ဆားနယ်ပါ။ မဆလော၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ) များကို ထောင်း၍ ဆုပ်နယ်ပါ။ မီးကျိုးရဲရဲတွင် သံဆန်ခါတင်၍ အကောင်လိုက်ကင်ပါ။ အတုံးလေးများပြုလုပ်ပြီး တံစို့ထိုး၍လည်း ကင်နိုင်ပါသည်။

၁၄။ ကြက်သားအဆိမ့်ချက်

ကြက်နုနု	လေးဆယ်သားမှ	ငါးဆယ်သား
ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်		ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ		ဥကြီးလေးဥ
နွားနို့		ငါးဆယ်သား

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

အာလူး	ငါးလုံး
ဆား	သင့်တင့်ရုံ

ကြက်ကို ဖင်မှဖောက်ပြီး အူ အသည်းကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ဆားနယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆီဒယ်အိုးထဲထည့်၍ အကောင်လိုက် ကြော်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် နွားနို့လောင်းထည့်။ အာလူးကိုလည်း ထက်ခြမ်းခွဲထည့်။ နူးလောက်ပြီဆိုလျှင် အရည် မကျမပျစ်တွင် ချပါ။

၁၅။ ကြက်သားအုန်းနို့ချက်

ကြက်တစ်ကောင်	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
ကြက်သွန်နီ	ငါးလုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်လုံး
ဆား	သင့်တင့်ရုံ
ဆီ	ငါးကျပ်သား

ကြက်ကို ပေါင်းနှင့် ရင်အုပ် ဖျက်ပြီး ဆားနယ်ထား။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထုပြီး ကြက်သားထည့်ချက်ပါ။ အုန်းနို့များထည့်ပြီး အသားနူးအောင် ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။

၁၆။ ကြက်သား (စတူး) ပြုတ်

ကြက်တစ်ကောင်	ငါးဆယ်သား
ထောပတ်	တစ်အောင်စခွဲ

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

အဆီ	တစ်အောင်စ
ဂျုံမှုန့်	တစ်အောင်စခွဲ
ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)	နှစ်လုံးစီ
ရှာလကာရည်	တစ်စွန်း (စားပွဲစွန်း)
နွားနို့	တစ်ပန်းကန် (အချို့ပန်းကန်)
ဇာတိပွိုလ်သီးအစွဲ	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
အသားပြုတ်ရည်	တစ်ပိုင်

ကြက်ကို ဖင်မှ ဖောက်ပြီး အဆားအားလုံး ထုတ်ပစ်ပါ။ အသည်းနှင့် အမြစ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း။ ကြက်သွန်များကိုလည်း နုပ်နုပ်စဉ်းထည့်။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဇာတိပွိုလ်သီးမှုန့် များကို ရောထည့်ပြီး ဆီသတ်၍ နွမ်းအောင်မွှေပါ။ ယင်းအဆားများကို ကြက်ကောင်ထဲပြန်သွင်းပြီး ချုပ်၍ကြော်ပါ။ ဆီနှင့် ထောပတ်ရော၍ လှိမ့်ပေးပါ။ ကျက်လာပြီဆိုမှ အသားပြုတ်ရည်၊ ဂျုံမှုန့်နှင့် နွားနို့များထည့်။ မီးအေးအေးနှင့် ပြုတ်ပြီး နူးလျှင် ငရုတ်ကောင်း ဖုန်ဖြူးပါ။

၁၇။ ကြက်သားရိုစ်

ကြက်နုနု	ငါးဆယ်သား
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ထောပတ်	တစ်ဆယ်သား
ဆား	သင့်တင့်ရုံ
ရှာလတာရည်	နှစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)

ကြက်ကို ဖင်မှ ဖောက်ပြီး အရာအားလုံး ထုတ်ပစ်ပါ။
ကြက်သွန်ကို ထောပတ်နှင့် ဆီသတ်ပြီး ကြက်ကော်ထဲ ပြန်
သွတ်၍ ချုပ်ပါ။ အတောင်နှင့် ခြေထောက်ကိုခေါက်၍ နှီးကြိုးဖြင့်
ချည်တုပ်ပါ။ ကြက်ကို ခက်ရင်းနှင့် ထိုးဆွပြီး ဆား၊ ရှလကာရည်
တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆီနှင့် ထောပတ် ရော၍
ဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ကြက်ကို ကျက်အောင် ကြော်ပါ။ မကြာ
မကြာ ဂျေဖုန်း၍ စလောင်းအုပ်ထားပါ။ နူးလျှင် တော်ပြီ။

၁၈။ ကြက်သားပေတ်ကြော်

ကြက်	ငါးဆယ်သား
နံနံစေ့လှော်	တစ်စွန်း (စားပွဲစွန်း)
ဖီယာ	တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)
ငရုတ်သီး	ခုနစ်တောင့်

အရိုးမပါဘဲ အလောတော်တုံး၊ နံနံစေ့၊ ဖီယာ၊ မုန့်ညင်းစေ့၊
ငရုတ်သီးတို့ကို ထောင်းပြီး ရှလကာရည်နှင့် တစ်နာရီခန့် စိမ်။ ဆီ၊
သို့မဟုတ် ထောပတ် ငါးကျပ်သားတွင် ကြက်သွန် ပါးပါးလှီးကြော်
ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး သုံးလုံးလောက် လှီးထည့်ပြီး ဆား၊ မဆလော
သင့်ရုံထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ကြော်ပါ။

၁၉။ ကြက်သားကက်တလိပ်ကြော်

ကြက်	အစိတ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးလုံး

ဈာန်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ရင်းအဖြူ	နှစ်လုံး
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ခေါင်မုန့်ကြွပ်	နှစ်ပန်းကန့်
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ(အကာရည်)	နှစ်လုံး
နို့	လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန့်

ငံပြာရည်နှင့် ထည့်ပြုတ်ပြီး စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ)
ကိုလည်း စဉ်းထည့်ပါ။ စဉ်းသောအသားကို နွားနို့၊ မုန့်ကြွပ်မှုန့်နှင့်
ရောနယ်ပြီး လိုသောပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းမုန့်များကို ကြက်ဥ(ဘဲဥ)
အကာရည်တွင်နှစ်၍ မုန့်ကြွပ်များလူးပါ။ စိမ်လိုက် လူးလိုက်
လုပ်ပါ။ သုံးကြိမ်ခန့် လူးပြီး ဆီများများနှင့် ကြော်ပါ။

၂၀။ ကြက်သားအစိမ်းကြော်

ကြက်သား	တစ်ဆယ်သား
အသည်းအမြစ်	တစ်စုံ
ကြက်သွန်နီ	ငါးလုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးလုံး
ပဲသီးတောင့်	ငါးတောင့်
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ဂေါ်ဖီ	သုံးစွက်
ပန်းမုန့်လာ	အထုပ်တစ်ဝက်
မုန့်လာဥ	နှစ်ဥ
မုန့်ညင်း	တစ်ပင်
ပဲငံပြာရည်	တစ်စွန်း

အသား၊ အသည်း၊ အမြစ်များကို ပါးပါးလှီး။ ပဲသီး၊ ဂေါ်ဖိ၊ ပန်းမုန်လာ၊ မုန်လာဥ၊ မုန်ညင်းရွက်များကို စိတ်ကြိုက်လှီးထား။ ကြက်သွန်ဖြူနီ ဆီသတ်ပြီး အသားများထည့်ကြော်။ အတန်ကြာမှ ပဲသီး စသည်တို့ကို ထည့်။ အသားကျက်လျှင် ပဲငံပြာရည် ခတ်။

၂၁။ နို့ကြက်သားကြော်

ကောက်ရိုးနို့	နှစ်ဆယ်သား
ကြက်သား	တစ်ဆယ်သား
ဆီ	ရှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူနီ	သုံးလုံးစီ
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်

နို့ကို အလျားလိုက် ပါးပါးလှီးပြီး ရေစစ်ထား။ အသားကို လည်း ပါးပါးလှီး။ ကြက်သွန်ဖြူ ကို ထု၍ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ် ထားသော ဒယ်အိုးထဲထည့်ကြော်။ အသားနူးလျှင် ပဲငံပြာရည် ချိန်ဆထည့်။ ထို့နောက် ရေစစ်ထားသော နို့ကိုထည့်။ စလောင်း အုပ်ထား။ ဆီပြန်လျှင် တော်ပြီ။

၂၂။ ကြက်သားလုံးကြော်

ကြက်အသားချည်း တစ်ဆယ်သားခန့်ကို စဉ်းကောပြုလုပ် ပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်။ ဂျုံမှုန့်သုံးဇွန်း၊ အစိမ်းမှုန့် သုံးဇွန်းခန့်ကို ကြက်ဥ(၁၅) တစ်လုံးရောခေါက်ပါ။ ထို့နောက် စဉ်းဖြိုး ကြက်သား နှင့် သမအောင် မွှေ။ ဆီများများကို တစ်ဇွန်းစီ ထည့်၍ကြော်။ ကျက်လျှင် အိုးချပြီး သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။

၂၃။ ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်

ကြက်သွန်ဖြူ(၅)နီ)ကို ဆီသတ်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော အသားများ ထည့်ကြော်။ ပဲငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်။ စလောင်း အုပ်ထား။ ဟင်းနူးလျှင် ရှလကာရည် ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း ထည့်မွှေပါ။ အရည်ပျစ်လိုလျှင် ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် ရေဖျော်ထည့်ပါ။ တရုတ် နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်များ ထည့်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

၂၄။ ကြက်သားသုပ်

ကြက်တစ်ကောင်	ငါးဆယ်သားမှခြောက်ဆယ်သား
ဆီ	သုံးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ(၃ကြီး)
၎င်းအဖြူ	နှစ်ဥ
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

အတွင်းမှ အရာများကို ထုတ်ပြီး အကောင်လိုက်ပြုတ်ပါ။ အသည်းနှင့်အမြစ်ကိုလည်း ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် အသားများ နွင်ပြီး ငံပြာရည်နှင့်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ(၅)နီ) တစ်ဝက်စီကို ဆီချက်၍ ကျန်တစ်ဝက်ကို ရေစစ်ထား။ နွင်ပြီး ကြက်သားထဲသို့ ဆီချက်လောင်းထည့်ပြီး ရေစစ်ထားသော ကြက်သွန်များထည့်သုပ် ပါ။ အချဉ်အစပ်လိုလျှင် သံပရာရည် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် စသည်ထည့်။ အပြုတ်ရည်ကို အငန်အပေါ် မြည်းပြီး ဟင်းချိုရွက်တစ်ခုခု ထည့်နတ် လျှင် ဟင်းချိုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

* * *

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

၂၂

အခန်း ၃

အမဲသားချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ အမဲနပ်နည်း

အမဲသား	ငါးဆယ်သား
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ရှလကာရည်	နှစ်ဇွန်း
ငရုတ်သီး	ရှစ်တောင်
ချင်း	နှစ်တက်
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ

အမဲသားကို ခပ်ကြီးကြီးတုံး။ ဆီ၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နှင့် ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ရောထောင်းပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့်နှပ်ပါ။ ပထမ တစ်ရေအခန်းတွင် အပေါ့အငန်မြည်း။ ဒုတိယရေခန်းခါနီးတွင် အသားနူးမနူး စမ်းသပ်ပါ။ နူးလျှင် ကရဝေး သုံးလေးရွက်၊ သစ်ကြဲပိုး သုံးလေးခေါက်၊ လေးညှင်း လေးငါးပွင့်၊ ငရုတ်ကောင်း သုံးလေးစေ့ ထည့်၍ ဆီပြန်အောင်နှပ်ပါ။

ချက်နည်းပြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၃

၂။ အမဲအသည်းကြော်နည်း

အမဲအသည်း	အစိတ်သား
ဆီ	လေးကျပ်သား
ကြက်သွန်(ဖြူနီ)	သုံးဥစီ
ချင်း	ခြောက်လွှာ
ငရုတ်သီး	လေးတောင်

အသည်းကို ခပ်ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်လှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၍ ထုပါ။ ငရုတ်သီးကို ဓားဖြင့် အပိုင်းပိုင်းဖြတ်။ ချင်းကို နပ်နပ်စဉ်း။ ဆီ (ဒယ်အိုးဖြင့်) ကျက်အောင်ချက်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးကို နီအောင်ကြော်ပြီး အသည်းကို ဆားနယ်၍ထည့်။ အကွင်းလိုက်လှီးထားသည့် ကြက်သွန်နီနှင့်ချင်းကို ထည့်မွှေ။ မီးငွေ့ငွေ့ထိုးပြီး အပုံးအုပ်ထား။ အသည်းမာလာပြီး ဆီစစ်သွားသောအခါ အပေါ့အငန်မြည်း၍ ဆီပြန်လျှင် ပြီးပြီ။

၃။ အမဲသား စဉ်းကောချက်နည်း

အမဲသား	အစိတ်သား
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	ခြောက်ဥစီ
ငရုတ်သီး	ငါးတောင်
ဆီ	ငါးကျပ်သား

အမဲ(အသားချည်း)ကို နပ်နေအောင်စဉ်းပါ။ မဆလာ ကြော့ဇွန်းတစ်ဝက်နှင့် ပဲငံပြာရည် ကြော့ဇွန်းတစ်ဝက်၊ မြန်မာ ငံပြာရည် ကြော့ဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ကို ထောင်းပြီး ဆီနှင့်ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ ရောနှောနယ်။ နနင်းထည့်လိုလျှင် မန်ကျည်းစေ့

ခန့် ထည့်နိုင်သည်။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ချက်ပါ။ ဆီပြန်ကြိုက်လျှင် ဖြစ်စေ၊ ရေကျန်ကြိုက်လျှင် ဖြစ်စေ မိမိစိတ်တိုင်းကျ အယေ အငန်မြည်း၍ ချက်ပါလေ။

၄။ အမဲသား ငဆုပ်လုံးချက်နည်း

အမဲသား	အစိတ်သား
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	ငါးဥစိ
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီး	ငါးတောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
မှန်ကြပ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်
ပဲငံပြာရည်	ကြေစွန်းတစ်ဝက်
မဆလာ	ကြေစွန်းတစ်ဝက်

အမဲသားကို ညက်မွနေအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သွန်၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ မဆလာတို့ကို ရောထောင်း။ ယင်းတို့ အားလုံးကို လုံးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်နယ်ပါ။ သံပုရာသီး လုံးလောက် ပြုလုပ်ပြီး ဆီနှင့်ကြော်၍ ရေအနည်းငယ်နှင့် ဆီပြန်ချက်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပြီး ထည့်နိုင်သည်။

၅။ အမဲဝမ်းတွင်းသားချက်နည်း

အမဲ(အသည်း၊ နှလုံး၊ သရက်ရွက်၊ ကျောက်ကပ်)	တစ်ခုစီ
ဆောင်းထပ်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
တူးရွင်းတိုင်ကြော	တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်	ငါးတောင့်

ဆီ
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)
ချင်း

တစ်ဆယ်သား
ခြောက်ဥစိ
လက်တစ်ဆစ်

အရာတစ်ခုစီကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။ ပြီး တုံးပါ။ ထို့နောက် ဆီနှင့် နာနာကြော်ပါ။ ဝမ်းတွင်းသားများမှ ထွက်လာသော အရည်များ ရပ်ဆိုင်းသွားသောအခါမှ ရေလောင်းပြီးသကာလ ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို ထောင်းထည့်ပါ။ ပထမ တစ်ရေခန်းလျှင် ဆားလှော်ကို ရေဖျော်ခပ်ပါ။ မနူးမချင်း ရေနွေးထပ်ထည့်။ နူးပြီဆိုမှ အမွှေးအကြိုင်များထည့်။

၆။ အမဲလျှာကင်ချက်နည်း

နွားလျှာ
ငရုတ်သီး
ချင်း
ကြက်သွန်(ဖြူနီ)

တစ်ခု
သုံးတောင့်
လက်တစ်ဆစ်
လေးဥစိ

နွားလျှာကို ရေနွေးဖြောပြီး ဓားဖြင့် ခြစ်ပါ။ ပြီး ဓားမွန်း၍ တံစို့ထိုး ဆားလူးပြီး မီးကင်ပါ။ အရည်မကျတော့ဘဲ အနံ့သင်းလာ လျှင် တံစို့မှ ချွတ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဒယ်အိုးဖြင့် ဆီချက်ပြီး ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)၊ ချင်းတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ နွားလျှာ ဖြင့် ရောကြော်ပါ။

ခေါ်ရင်ရင်အေး

၇။ အမဲသား အုန်းနို့ချက်နည်း

အမဲသား	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	သုံးလုံး
ငရုတ်သီး	ရှစ်တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၂ကြီးရှစ်၂
၎င်းအဖြူ	ငါး၂

အုန်းသီးများကို အုန်းနို့ညစ်၍ ပထမအရည်ကို သီးသန့်ထားပါ။ ကျန်အုန်းနို့များကိုလည်း ခွဲခြားထားပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ)၊ ချင်း၊ ငရုတ်တို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး အသားတုံးနှင့်ရော။ ဆားနည်းနည်းထည့်၍ ခပ်နာနာနုပုပ်ပါ။ ပထမအုန်းနို့ကိုချန်၊ ကျန်သောအုန်းနို့အားလုံးကိုထည့်။ မီးမျှဦးမျှဦးထည့်ပေးပါ။ အသားကျက်သော် ဆားမြည်းကြည့်။ အသားလည်းနူး။ အရည်လည်းခန်းပြီဆိုမှ ချန်ထားသော ပထမအုန်းနို့ကို ထပ်လောင်း။ ယင်းအရည်ခန်းလျှင် ချ။

၈။ အမဲထီပြန် ချက်နည်း

အမဲ(ပေါင်သား)	တစ်ပိဿာ
ဆီ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ကျပ်သား
၎င်းအနီ	တစ်ဆယ်သား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ် (သီးပွ)	ခုနစ်တောင့်
ဆားနှင့် ငံပြာရည်	သင့်တော်ရုံ

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

အမဲသားကို လိက်သုံးသစ်လောက်လှီးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နာနာနယ်ပါ။ (ရှုလကာရည်ထည့်လျှင် အသားနူးမြန်သည်။) ငရုတ်၊ ချင်း ကြက်သွန်တို့ကို ရောထောင်းပြီး ဟင်းတုံးများနှင့် နယ်၍ လုံးချက်ပါ။ ပထမရော ဒုတိယရော စသည်ဖြင့် အသားနူးသည်အထိ ထပ်ထည့်။ အသားနူးလျှင် မီးကျိုးနှင့် အတန်ကြာအောင် နှပ်ထားပါ။

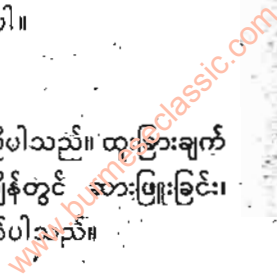
၉။ အမဲသားပပတ်ကြော်နည်း

အမဲသား	တစ်ပိဿာ
နံနံစေ့လှော်	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
ဇီယာ	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
ငရုတ်သီး	ရှစ်တောင့်
နနင်း	သင့်တင့်ရုံ
မုန်ညင်းစေ့	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း

ဦးစွာ နံနံစေ့လှော်၊ ဇီယာ၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ မုန်ညင်းစေ့တို့ကို ထောင်း၍ ရှုလကာရည်နှင့် ရောနယ်ပြီး အတန်ကြာ စိမ်ထားပါ။ ထောပတ်လေးအောင်စကို ဒယ်အိုးမှာ ထည့်ပြီး အသားတုံးများကို ကြော်ပါ။ ရေအကြမ်းပန်းကန် လေးလုံးခန့်ထည့်၊ မန်ကျည်းနှစ်လေးစွန်းခန့်ထည့်၍ ရေခန်းအောင် ကြော်ပါ။

၁၀။ ပပတ်ကြော် (တစ်မျိုး)

အထက်ပါနည်းနှင့် အတော်ပင် ဟူညီပါသည်။ ထူးခြားချက် နှစ်ခုမှာ အသားများ မကျက်တကျက်အချိန်တွင် ဆားဖြူးခြင်း၊ ရေတစ်ဝက်မျှ လျှော့ထည့်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။



ခေါ်ရင်ရင်အေး

၁၁။ အမဲချည်ထည့်နည်း

အမဲသား တစ်ပိဿာ
ဆား နှစ်ကျပ်ခွဲသား

အမဲသားကို လိုအပ်သည့်အရွယ်အစားလှီးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ထမင်းမာမာ နို့ဆီဘူးတစ်လုံးချက်၍ အအေးခံထားပါ။ ထို့နောက် ဆား၊ အမဲသားတို့နှင့် နယ်ပြီး အိုးတစ်အိုးတွင် သိပ်၍ထည့်ပါ။ ဆားငန်လျှင် ကြာရှည်ခံပါသည်။

၁၂။ အမဲမြောက်လုပ်နည်း

အမဲသား တစ်ပိဿာ
ဆား သင့်ရုံ

အမဲသားများကို အတုံးလိုက် ရေစင်စင်ဆေး၍ အရှည် မြောင်းကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဆားနယ်ပြီး ခေတ္တကြာလျှင် နေပူပူတွင် အလျဉ်းသင့်သလို လှန်းပါ။

၁၃။ အမဲမြောက်ချိုလုပ်နည်း

အမဲသား တစ်ပိဿာ
ဆား သင့်တော်ရုံ
သကြား ကြေစွန်းသုံးစွန်း
မဆလား သင့်တော်ရုံ

အသားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အမြောင်းကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ဆား၊ သကြား၊ မဆလားတို့ကို ရောနယ်ပါ။ တောအရက် အနည်းငယ်ထည့်နိုင်လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ အရည်စစ်ပြီဆိုမှ နေပူပူမှာ လှန်းပါ။

၁၄။ နွားကလေးသား (စတူး)မျက်နည်း

နွားကလေးသား	သုံးပေါင်
ထောပတ်	တစ်အောင်စခွဲ
ဂျုံဖုန်	တစ်အောင်စခွဲ
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း
ဇာတိပျိုလ်သီးအခွံ	အနည်းငယ်
အသားပြုတ်ရည်	တစ်ပိုင့်
အသားကင်များမှရသောဆီ	တစ်အောင်စ
မို့ (ရှိလျှင်)	ခြောက်ပွင့်
ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း	သင့်တင့်ရုံ

အသားများကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလွှာ၍ ဆားထည့် နယ်။ ဇာတိပျိုလ်သီးမုန့်ဖြူးပြီး အသားများကို လိပ်ပါ။ နီးကြီးဖြင့် ချည်နှောင်ပါ။ အသားကင်များမှရသော ဆီကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ အသားလိပ်များ နီရဲအောင် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ယူထား။ ဖင်း အသားကြော်ကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ အသားပြုတ်ရည်နှင့် ကြက် သွန်ဥတစ်ဥ၊ မုန့်လာနှစ်ဥ၊ မို့များ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများ ရော ထည့်ပြီး ဆူအောင် နှစ်နာရီခန့် စလောင်းအုပ်၍ တည်ပါ။ အသား များ နူးပြီဆိုလျှင် ထောပတ်ကို ဆီဖြစ်အောင်တည်၍ ဂျုံဖုန်များ ထည့်မွှေပါ။ နီရောင်လာသောအခါမှ ယခင်ပြုတ်ထားသော အရည်များထည့်ပြီး ဆူလာသည့်အထိ မွှေပေးပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့် ကြာမှ သံပရာရည်ညစ်ထည့်။ အပေါ်အငန်မြည်း။

* * *

အခန်း ၄

ဝက်သားဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း

- | | |
|------------------|----------------|
| ဝက်သားသုံးထပ်သား | တစ်ပိသား |
| ပဲငံပြာရည် | နှစ်စွန်း |
| သရက်သီးခြောက် | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးတောင့် | နှစ်ကျပ်သား |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |

ဝက်သားကို သုံးလက်မခန့်တုံးပြီး ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဆားနယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်တောင့်၊ ချင်းတို့ကို ရောထောင်းပါ။ ဟင်းတုံးများနှင့် နယ်ပါ။ ဆီနှင့် ပဲပြာရည်လည်း ရောထည့်၍ နယ်ပါ။

ခပ်နာနာနယ်ပြီးသောအခါ ရေမြုပ်ရုံထည့်၍ တည်ပါ။ ရေစိမ်ထားသော သရက်သီးခြောက် နူးလျှင် မဲညက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထက်ခြမ်းမြောင်း၍ အခွံသင်ထားပါ။ ဟင်းဖက်နူးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်၍ မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ကြာကြာ တည်ထားပါ။ အပေါ်အငန် မြည်းစမ်းပြီး ဆီပြန်အောင် ချက်ပါလေ။

၂။ ဝက်သားနီချက် ချက်နည်း

- | | |
|-----------------|----------------|
| ဝက်ပေါင်သား | အစိတ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ငါးဥစိ |
| ငရုတ်သီး | ငါးတောင့် |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| ဆီ | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ပဲငံပြာရည် | တစ်စွန်း |

တုံးပြီးသော ဝက်သားကို ဆား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့်နယ်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်။ ငရုတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကို ရောထောင်းပြီး ဆီသတ်၍ ဝက်သားပြုတ်များကိုထည့်မွှေ၊ ဆီပြန်လျှင် ချပါလေ။

၃။ ဝက်စဉ်းကြော်ချက်နည်း

ဝက်သားအခေါက်ကို ဖယ်ရှားပြီး အဆီနှင့် အသားကို သေးသေးတုံး၊ ဆားအနည်းငယ်နှင့် နယ်။ ပန်းကန်လုံးထဲ တဲဥ ဖောက်ထည့်ပြီး နာနာခေါက်။ ဂျုံမှုန့်များ ထည့်မွှေ။ ကော်ရည်ကဲ့သို့ ပျစ်လာလျှင် ဝက်သားတုံးများကို နည်းနည်းချင်းထည့်ကြော်။ နီလာလျှင် ကျက်ပြီး။

၄။ ဝက်သားလုံးဟင်းချိုချက်နည်း

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ဝက်သား | အစိတ်သား |
| ပဲငံပြာရည် | ကြော်စွန်းတစ်စွန်း |
| ဘဲဥ | တစ်လုံး |
| မိုးခြောက်ပန်းခြောက် | နှစ်ကျပ်သား |
| ကြက်သွန် (ဖြူနီ) | သုံးဥစိ |
| မြူစွမ် | နှစ်ခေါင်း |

အသားချည်းသက်သက် ဝက်သားကို နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဘဲဥတို့နှင့် ထည့်နယ်၍ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ရေကို အကြမ်းပန်းကန် ခြောက်လုံးခန့် ထည့်ကျို၊ ရေဆူလျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်၊ ဝက်သားတုံး များ ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် မြူစွမ်းထည့်၊ အချိုမှုန့်ထည့်။ အပေါ့အဝန် မှန်းဆ၍ ရေခွေးထပ်ရော။

၅။ ဝက်သားပေါင်းချက်နည်း

ဝက်သား	အစိတ်သား
ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)	သုံးဥစီ
ဘဲဥ	နှစ်လုံး
ပဲငံပြာရည်	ကြွေစွန်းတစ်စွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
မှန်ကြွပ်အမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး

ဝက်သားကိုနုပ်အောင်စဉ်းပါ။ အသားနှင့် ကြက်သွန် ညက် လျှင် မှန်ကြွပ်မှုန့်၊ ဘဲဥ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်၊ ပေါင်းရုံးပြီး နာနာနယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး ရှိမည်ဆိုက သုံးလုံးလောက် အစေ့ညှစ်ထည့်။ ဆီသုတ်ထားသော ဇလုံစောက်ထဲမှာဖြစ်စေ၊ လက်ဖက်ရည်ချိုင့်ထဲမှာဖြစ်စေ ထည့်ပါ။ 'နယ်ပြီးသား ဝက်သား များကိုလည်း ထည့်ပါ။ ပေါင်းရန် ထည့်ထားသော ပန်းကန် (ဝါ) ချိုင့်နှင့် အဖုံးအုပ်လိုက်သောအခါ လွတ်ကင်းမည့် ဒန်အိုးကြီး တစ်လုံးတွင် ရေအလောတော်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်။ အသား ပန်းကန်ထဲသို့ ရေမဝင်အောင် ရေကိုချိန်ဆထည့်။ ရေခွေးဆူလျှင်

အသားပန်းကန်ကို ရေခွေးအိုး အလယ်ကောင်တွင်ထည့်၍ ဒန်အိုး ဖုံးပြီးနောက် ကျက်အောင် ပေါင်းပါ။ အသားကျက်သောအခါ အောက်သို့ချ၍ အအေးခံပြီးမှ စားသုံးပါ။ ပိုမိုအရသာရှိမည်။

၆။ ဝက်အူချောင်းကြော်

ဆီနှစ်စွန်း၊ ရေနစ်စွန်းကို ဒယ်အိုးဖြင့်ချက်၊ ဆူလျှင် ဝက်အူ ချောင်းကို အချောင်းလိုက်ထည့်။ ရေခန်းလျှင် ကျက်ပြီ။ ရေမထည့်ဘဲ ဆီနှင့်ကြော်လျှင် ဝက်အူချောင်းကျွံသွားပြီး အဆီထွက်လာတတ်သည်။

၇။ ဝက်အူချောင်းလုပ်နည်း

ဝက်သား	တစ်ပိဿာ
သကြား	စုနစ်ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	နှစ်စွန်း
အရက်	ကြွေစွန်း ငါးစွန်း
ယမ်းစိမ်းမှုန့်	သုံးမူးသား
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ပထမ ဆိတ်အူကိုရှာပါ။ ယင်းကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ လေဖြင့်မှုတ်၍ ဖောင်းစေပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ သို့မဟုတ် ဆားများများနယ်၍ လုံအောင် သိမ်းဆည်းထားပါ။ ထို့နောက် တော်သား 'အသားချည်း'ကို နုပ်အောင်စဉ်းပြီး ဆား၊ သကြား၊ ယမ်းစိမ်း၊ အရက်၊ ပဲငံပြာရည်များကို ရောထည့်၊ ခပ်နာနာနယ်။ သီးသန့်ကတော့ တစ်ခုပြုလုပ်ထားရှိရပါမည်။ ဆိတ်အူကို ကတော့သရိုးတွင်စွပ်ပြီး ဝက်သားစဉ်းတော့များ ထို့ ကတော့မှ နည်းနည်းချင်းသွင်း၊ အချောင်းမာလာသောအခါ

လို့အပ်သလို ဆစ်ပိုင်း၍ ကြီးဖြင့်ချည်ပါ။ သုံးရက်လောက် နေပူလှန်းပါ။ ကြော်စားပါ။

၈။ ဝက်ခေါင်းသုပ်

ဝက်ခေါင်းကို ရေခွေးပြောပြီး ဓားနှင့်ခြစ်ပါ။ နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်းပြုလုပ်၍ ရေများများနှင့်ပြုတ်ပါ။ နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ရေများသွန်ပစ်၊ အအေးခံ၍ အသားများကို လှုပ်ခါချပါ။ ယင်းအသားများကို ကြက်သွန်(ဖြူနီ)၊ ချင်းအနည်းငယ် ရောထောင်း၊ ငံပြာရည် အနည်းထည့်၍ အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာရည် ညှစ်ထည့်။

၉။ ဝက်သားခြောက်

ဝက်သား 'ငါးဆယ်သား'ကို လက်သည်းကွင်းမျှ အရှည်လိုက်လှီး၊ ခပ်ဖန့်ဖန့်ရှိအောင် ပြုလုပ်ပြီးမှ ယမ်းစိမ်းသုံးပဲသား၊ သကြားလေးစွန်း၊ ဆားနှစ်စွန်း၊ အရက်၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်တို့နှင့် နယ်ပေးပါ။ တံစို့ထိုး၊ နောက်ပြီး ကြော်စားပါ။

၁၀။ ဝက်နံကင်

ဝက်နံသားကို ဓားနှင့်မွန်း၍ တစ်ပေပတ်လည်ခန့် ပြုလုပ်ထားပါ။ အိုးတုပ်တစ်လုံးတွင် မီးကျိုးများထည့်ပြီး ဝက်နံသားကို သံချိုတ်ဖြင့်ချိတ်၍ မီးအိုးထဲမှာ ဆွဲထားပါ။ အောက်တွင် မီးကျိုးခဲများ မထားရ၊ ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် ရှိရမည်။ မီးအိုးကို သံပြားဖြင့် ပိတ်ရမည်။ ကျက်လောက်ပြီထင်မှ ဖွင့်၍ အသားများနီရဲပြီး ဆီဥလေးများ သီးနေလျှင် အပြင်ထုတ်၊ အအေးခံပြီး စိတ်ကြိုက် သုပ်စားပါ။

၁၁။ ဝက်အူမကြီး

ဝက်အူမကြီး	အစိတ်သား
ကြက်သွန် (နီ၊ဖြူ)	သုံးဥစိ
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ပေါင်မုန့်ကြပ်မုန့်	သုံးစွန်း

အူမကြီးကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ဆားနယ်၍ ပြုတ်ပြီး ဝန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ထား၊ မုန့်ကြပ်ထဲတွင် နို့သုံးစွန်းခန့် ခေါက်ထည့်၊ အူမကြီးနှင့်မွှေ၊ ကြက်သွန်ကို ဆီချက်ပြီး အူမကြီးကိုကြော်၊ အတန်ကြာမှ အူမကြီးကို ခပ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ အအေးခံ၍ ရေတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူးပါ။

၁၂။ ဝက်ပေါင်ခြောက် ဝက်သည်း

ဝက်အသည်း	ဆယ့်သုံးကျပ်သား
ဝက်ပေါင်ခြောက်	ခြောက်ကျပ်သား
ဖျံဖျံ	စွန်းကြီး တစ်စွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်စွန်း နှစ်စွန်း

ရေ၊ ရေခွေးတို့ဖြင့် ဝက်သည်းကိုဆေး၊ ခပ်ပါးပါးလှီး၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုလည်း ခပ်သေးသေးလှီး၊ ဝက်သည်းကို ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့်ရောနှယ်ထားရမည်။ ဆီချက်၍ ထျက်လျှင် လှီးပြီးသား ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို ထည့်ကြော်၊ ကျက်လျှင် ပန်းကန်ပြားထဲ ဆယ်ထည့်ထား၊ နောက်တစ်ဖန် ဝက်သားကို ကြော်၊ ကျက်လျှင် ဝက်ပေါင်ခြောက် ပန်းကန်ထဲ ရောထည့်ထား၊ ဖျံဖျံနည်းနည်းကို ရေခွေးပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး အိုးထဲမှ ထိကျန်ထဲ

ပေါင်းထည့်၊ အရည်အတော်ပျစ်လျှင် အသံည်းကြော်ပန်းကန်ထဲ သွန်လောင်းပါ။

၁၃။ ဝက်အူချဉ်ဖူး

ဝက်အူချဉ်ဖူး	အစိတ်သား
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	သုံးဥစီ
ငရုတ်	သုံးတောင်
ပဲငံပြာရည်	တစ်စွန်း
ဂျုံဖုန်	နှစ်စွန်း

ရေဆေးပြီး အတုံးလေးများတုံးပါ။ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်(ဖြူနီ) များကိုထောင်းထား။ တုံးပြီးအသားထဲ ဆီရွဲ၍ ထည့်။ အားလုံးရောနယ်။ ဆီပြန်အောင်ချက်ပါလေ။

၁၄။ ဝက်သည်းနှင့်ပဲသီး

ဝက်သည်း	ဆယ့်သုံးကျပ်သား
ပဲသီးတောင်	အစိတ်သား
ကြက်သွန်(နီ၊ဖြူ)	နှစ်ဥစီ

ဝက်သည်းကို အတုံးသေးအောင်လှီး၊ ပဲသီးကို တစ်လက်မ ခန့်စီ လှီးဖြတ်။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းကြီးကြီးလှီး။ ကြက်သွန် ဖြူကို အခွံခွင်ပြီး ပါးပါးလှီးထား။ ကြက်သွန်ဆီသတ်ပြီး ဝက်သည်းကိုထည့်။ ဆားကို သင့်ရုံမျှထည့်ပြီး ကျက်အောင် ကြော်ပါ။ ဝက်သည်းကျက်သော် ပဲသီးထည့်မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထား။ ပဲသီး မကျက်တကျက်တွင် သုံးဆောင်ပါ။

၁၅။ ဝက်သားရေစကြော်

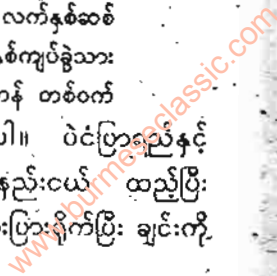
ရေစ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဝက်သား	အစိတ်သား
ကြက်သွန်နီ	ဥကြီးသုံးဥ
ငရုတ်သီး	တစ်တောင်မှ နှစ်တောင်
ပဲငံပြာရည်	ကြွေစွန်းတစ်စွန်း

ဝက်သားကို အတုံးသေးများပြုလုပ်ပါ။ ရေစကို တစ်လက်မ ခွဲခန့်စီ အရှည်ဖြတ်ပါ။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)တို့ကို နုပ်နေအောင် စဉ်းထား။ ဝက်သားကို ဆား၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နာနာနယ်၊ ကြက်သွန်ကို ဆီသတ်ပြီး ဝက်သားထည့်၍ ရေခွေးအနည်းငယ် လောင်းကာ အဖုံးအုပ်ချက်။ နူးလျှင် ရေစထည့်။ ငရုတ်သီးတောင် များကို နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်း ဖြတ်ထည့်၊ ရေစများကျပြီး ဆီပြန်လာလျှင် ကျက်ပြီး။

၁၆။ ဝက်သားချက်တစ်မျိုး

ဝက်ပေါင်သား	တစ်ပိသား
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးဥ
ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ချင်း	လက်နှစ်ဆစ်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
သကြား	အချို့ပန်းကန် တစ်ဝက်

ဝက်သားကို အတုံးကြီးကြီး လှီးပါ။ ပဲငံပြာရည်နှင့် မြန်မာငံပြာရည်ရောပြီး ရှလကာရည် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင့်၍ ဓားပြားရိုက်ပြီး ချင်းကို



ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။ ဆီအနည်းငယ်နှင့် သကြားကို လှော်ပါ။ ညိုရောင်သမ်းလာသောအခါ ဝက်သားထည့်၍လုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းထည့်ပါ။ အားလုံး သမသွားသောအခါ ရေ အလောတော်ထည့်၊ အသားနူးအောင် ချက်ပါ။

၁၇။ ဝက်သားအချဉ်ချက်

ဝက်ပေါင်သား	တစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ချင်း	နှစ်ဆ
ငရုတ်သီး	ငါးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ပဲငံပြာရည်	ကြေစွန်းသုံးစွန်း
မဆလား	အနည်းငယ်
သရက်သီးခြောက်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

ဝက်သားကိုအတုံးကြီးကြီးတုံး။ ချင်း၊ ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ)၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည် ချိန်ဆထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆီသတ်၍ ဝက်သားထည့် လုံး၊ အသားနူးလျှင် မဆလားနှင့် သရက်သီးခြောက်ထည့်။

၁၈။ ဝက်သားအချိုချက်

ဝက်သုံးထပ်သား	တစ်ပိဿာ
ရှလကာရည်	ကြေစွန်း နှစ်စွန်း

ပဲငံပြာရည်အပျစ်	ကြေစွန်းလေးစွန်း
ကြက်သွန်နီ	အစိတ်သား
ရင်းအဖြူ	ငါးကျပ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ချင်း	နှစ်ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	ကြေစွန်းလေးစွန်း

ဝက်သားကို လက်နှစ်သစ်ခန့်တုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဝက် ကို ချင်းနှင့်ရောထောင်း၊ ဆီ၊ ရှလကာရည်၊ ပဲငံပြာရည်တို့နှင့် အသားကိုနယ်ပါ။ နူးသောအခါ ကျန် ကြက်သွန်ဖြူများ အခွံသင်၍ ထုထည့်၊ ကြက်သွန်နီကိုမူ လေးစိတ်ခွဲ၍ထည့်ပါ။

၁၉။ ဝက်သားအတုံးလိုက်ပေါင်း

ဝက်သုံးထပ်သား	ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)	သုံးဥစီ
ပဲငံပြာရည်	ကြေစွန်းကြီးတစ်စွန်း
ရှလကာရည်	စွန်းဝက်
ဆီ	တစ်ကျပ်ခွဲသား

ဝက်သားကို ရေစစ်ပြီး ပဲငံပြာရည်၊ ရှလကာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီး များကို ထက်ခြမ်း ခွဲထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်မှ ဝက်သား၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)တို့ကို လှော်တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။ ထိုလှော်ကို ဆန်ခါ ခဲထားသော ပွက်ပွက်ဆူနေသည့် ရေနွေးသံဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ အဖုံးပိတ်ပြီး ပေါင်းပါ။ အသား နူးသောအခါ မိမိစိတ်ကြိုက် အတုံးများကိုတုံး၍ စားပါ။

၂၀။ ဝက်သားပေါင်း

ဝက်သား	အစိတ်သား
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	သုံးဥစီ
မုန့်ကြုပ်အမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း
ဘဲဥ	နှစ်လုံး
ငံပြာရည်အချို	နှစ်စွန်း
ပဲစိမ်းစားဥ	နှစ်လုံး
ဆား	အနည်းငယ်

အသားကိုနုပိအောင်စဉ်း၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကိုလည်း နုပိအောင်စဉ်း၊ ဘဲဥနှစ်လုံးကို ခေါက်ခြေထားပါ။ ပြီးလျှင် စဉ်းကောထားသည့် အသား၊ ကြက်သွန် စသည်တို့ကို ဆားနှင့်ငံပြာရည်ထည့်၍ နှံ့အောင်နယ်ပါ။ ဆီ တစ်စွန်းထည့်ပြီး ပန်းကန်စောက်တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။

ယင်းပန်းကန်အား ဒန်အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ပေါင်းရပါမည်။ ဦးစွာ ဒန်အိုးတစ်လုံးတွင် ရေတစ်ဝက် ထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်၊ ဆူသောအခါ ပန်းကန်ကို အဖုံးဖုံးပြီး ထည့်ထားပါ။ ဒန်အိုးကိုလည်း ဖုံးပါ။ လေးလံသောအရာတစ်ခုကို ဖိထားပါ။ အသားကျက်သောအခါ အအေးခံပြီး စားသုံးပါ။

၂၁။ ဝက်နံရိုးဟင်းချို

ဝက်နံရိုး	တစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ပဲငံပြာရည် (အချိုရည်)	သင့်ရုံ

ဝက်နံရိုးများကို အလောတော်တုံးပြီး ပြုတ်ပါ။ ထလာသော အမြှုပ်များကို ခပ်ထုတ်ပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) ထည့်ပြုတ်ပါ။ နူးလောက်သောအခါ အိုးကိုချ၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ တရုတ် ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်များခပ်ပါ။

၂၂။ ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်

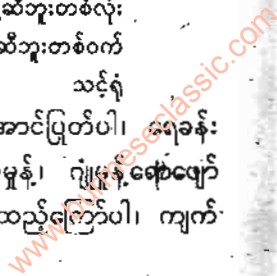
ဝက်ခြေ	တစ်ချောင်း
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ပဲငံပြာရည် (အချို)	သင့်ရုံ

ဝက်ရှေ့ခြေသည် နောက်ခြေထက် အသား ပိုပါသည်။ ပထမဝက်ခြေကို လေးပိုင်းငါးပိုင်း ပိုင်းရပါမည်။ ပြီးမှ ငံပြာရည် နယ်ပြီး ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ နူးသောအခါ အရိုးကို ထုတ်ပစ်ပြီး အရိုးရော အသားရော ပြန်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန် နှစ်မျိုးလုံးထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်၍ စားသုံးပါ။

၂၃။ ဝက်သားလိပ်ကြော်

ဝက်ပေါင်သား	ငါးဆယ်သား
ပဲမှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်လုံး
ဂျုံမှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံ

အသားများကို ပဲငံပြာရည်နှင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ရေခန်း လျှင် ဆယ်ယူပြီး အရှည်လိုက်တုံးပါ။ ပဲမှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်ရောစပ်ချော် ထားသော မုန့်ရည်တွင်နှစ်၍ ဆီများများ ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်



လျှင် ချ၍ ပါးပါးလှီးပါ။ ကော်ရည်၊ ငရုတ်ဆီတို့ဖြင့် လိုက်ဖက် ပါသည်။

၂၄။ ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်

အသားချည်း သုံးကျပ်သားခန့်ကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီ ငါးဥကိုလည်း အဝိုင်းလိုက်လှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဥကိုလည်း စားပြားရိုက်၊ အခွံသင်ထားပါ။ ချဉ်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့်လှီး၊ သကြား ကြေစွန်းနှစ်စွန်းခန့်နှင့် ရှလကာရည် နှစ်စွန်းကို အသင့် ထားပါ။ ကြက်သွန်များ ဆီသတ်၍ အသားထည့်ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာ ရည် ချိန်ဆထည့်ပြီး အိုးပုံးထားပါ။ ဟင်းနူးလျှင် သကြားနှင့် ရှလကာရည် ထည့်မွှေ။

၂၅။ ဝက်သားလုံးကြော်

အသားတစ်ဆယ်သားကို စဉ်းကော ပြုလုပ်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပြီး ဂျုံမှုန့်စားပွဲစွန်းကြီး သုံးစွန်း၊ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့် သုံးစွန်းကို ကြက်ဥ(ဝါ)ဘဲဥ တစ်လုံးထည့်ခေါက်ပါ။ အသားများနှင့် သမအောင် မွှေပါ။ ဆီများများတွင် တစ်စွန်းစီထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ပက်ပက်တွင် ထည့်၍ အချဉ်ရည်ဖျန်း စားသုံးပါ။

၂၆။ ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

ဆီကို နှစ်စွန်းခန့်လျှော့ထည့်ရသည်ကလွဲ၍ ကြက်သား ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ကဏ္ဍ (စာမျက်နှာ ၆၃)နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂၇။ မှို-ဝက်သားကြော်

ဤနည်းမှာလည်း မှို-ကြက်သားကြော်(စာမျက်နှာ ၆၉)နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခြားနားမှုမရှိပါ။

၂၈။ ဝက်သားအစိမ်းကြော်

ဝက်ကလီစာ	တစ်စုံ
ဝက်အသား	တစ်ဆယ်သား
ပဲသီးတောင့်	ငါးတောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
မှန်လာဥဝါ	နှစ်ဥ
မှန်ညင်း	တစ်ပင်
ပန်းမှန်လာ	ထုပ်ဝက်
ဂေါ်ဖီ	သုံးရွက်
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ပဲငံပြာရည်	သင့်တင့်ရုံ

အသားနှင့် ကလီစာများကို ပါးပါးလှီး၊ အခြားအသီး အပွင့်များကို သင့်တော်သလိုလှီးဖြတ်ပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) တို့ကို ဆီသတ်ပြီး အသား၊ အသည်းများ ထည့်ကြော်ပါ။ အသီး အပွင့်များကိုလည်း ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်လည်း ထည့်မွှေပါ။ အသားကျက်လျှင်တော်ပြီ။

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

၂၉။ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်ကြက်ဥကြော်

ဝက်ပေါင်ခြောက်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်ဥ	ခုနစ်လုံး
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ရေဆေးထားသော ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင်ကြော်၍ ကျက်လျှင်ဆယ်ပြီး ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆီဒယ်အိုးတွင်ကြက်ဥတစ်လုံးစီဖောက်ထည့်၊ မကျက်တာကျက်ကြော်ပါ။ ဆားနည်းနည်းဖြူးပါ။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကြော် ပန်းကန်တွင် ကြက်ဥကြော်များထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူးပါ။

၃၀။ ဝက်သား ဘိစတိတ်

ဝက်ပေါင်သား	ငါးဆယ်သား
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်	လက်ဖက်ရည်နှစ်ပန်းကန်
ကြက်သွန်နီ	ဆယ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	လေးဥ
ဘဲဥ	နှစ်လုံး

ဝက်သားကို ပါးပါးလွှာပြီး ဓားနှောင်နှင့်ထုပါ။ ဆားအနေတော် ဖြူးပေးပါ။ ခေါက်ထားသော ဘဲဥရည်ထဲတွင် အသားများနှစ်ပြီး ဂျုံမှုန့်များ ဖြူးပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူး၍ ဆီဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင်

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ဆယ်၍ ပန်းကန်ပြားပက်ထဲ ထည့်ထားပါ။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် ထုထားသော ကြက်သွန်ဖြူများကို ဆီဒယ်အိုးထဲထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် အသားပန်းကန်ထဲထည့်ထား။ ပြုတ်ထားသည့် အာလူးများကို အလျားလိုက်ခြမ်း၍ နီရောင်လာအောင်ကြော်ပြီး ထပ်ထည့်ပါ။ ကျန်သောဆီထဲတွင် ဂျုံမှုန့်လောင်းပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ် ရှိသော အခါ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဟင်းတုံးများပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။

၃၁။ ဝက်သား ငါးပိကြော်

ဝက်သား	အစိတ်သား
တရုတ်ပဲငါးပိ	ကြွေစွန်းနှစ်စွန်း
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဆီ	ရှစ်ကျပ်သား

ဝက်သားများကို နုပ်နုပ်ပါအောင်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ(နီ)တို့ကိုလည်း စဉ်းထားပါ။ ထို့နောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်များကို ဆီသတ်ပါ။ ဝက်သားများ ထည့်မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ပဲငါးပိထည့်၍ ဆီပြန်သည်ထိ ကြော်ပါ။

၃၂။ ဝက်သားတောက်တောက်ကြော်

ဝက်ပေါင်သား	ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	ရှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	လေးဥ

တရုတ်ငံပြာရည် လေးစွန်း
 ငရုတ်ကောင်းမွန်၊ ဆား သင့်ရွှံ့
 ဝက်သားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့်
 အဆင်သင့်စဉ်းထားသော ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကို ရောနယ်ပါ
 ကြက်ဥနှစ်လုံးကိုခေါက်ပြီး ရောနယ်၍ ဆီသို့မဟုတ် ဝက်ဆီနှင့်
 ကြော်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမွန်ဖြူးပါ။

၃၃။ ဝက်ခေါက်ကင်

ဝက်နံဆေးသား ငါးဆယ်သား
 ဆား အနည်းငယ်
 ဝက်နံသားနုကို အရိုးများထုတ်ပစ်ပြီး ဓားနှင့်မွှန်း၍
 ဆားသင့်ရုံမျှ နယ်ထားပြီးလျှင် သံစည်ပိုင်းပြတ်တွင် သံချိတ်နှင့်
 ချိတ်ဆွဲ၍ မီးရုံတွင်ကင်ပါ။ ချိတ်ဆွဲထားသော ဝက်သား
 တည့်တည့်တွင် မီးကျိုးများ မရှိစေရ။ ဘေးပတ်လည်တွင်သာ
 ရှိရမည်။ အဖုံးဖုံး၍ကင်ပါ။

ကျက်လောက်ပြီထင်လျှင် အဖုံးဖွင့်ကြည့်။ အခေါက်များ
 ကြွပ်လျှင် ထုတ်ယူပြီး ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်
 ထည့်၍ ငရုတ်သီး အနည်းငယ်ထည့်။

၃၄။ ဝက်နံရိုး

ဝက်ဘေးသားမှ ခွာယူထားသော နံရိုးများကိုလည်း ဆား
 သင့်ရုံနယ်၊ အထက်ကညွှန်းခဲ့သလို ချိတ်နှင့် ချိတ်ဆွဲ၍ သံစည်ပိုင်း
 ပြတ်တွင် ကင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၃၅။ ဝက်သည်းကင်

ဝက်အသည်း အစိတ်သား
 ဝက်ဆီတုံး တစ်ဆယ်သား
 ဆား အနည်းငယ်

ဝက်သည်းများကို အလျားလိုက် လက်သုံးသစ်ခန့်တုံး၍
 အလယ်မှဖောက်ပြီး ဝက်ဆီတုံးအရှည်လေးများ သွပ်ပါ။ ပြီး...
 သံတံစို့ထိုး၍ စည်ပိုင်းပြတ်တွင် ဝက်ခေါက်ကင်သလို ကင်ပါ။
 ကြွပ်လာသောအခါ ပါးပါးလှီးပြီး ကြက်သွန်နီ ဥကြီးများဖြင့်ကပ်၍
 စားသုံးလေ့ရှိကြ၏။

၃၆။ ဝက်သားကင်

ဝက်သား အစိတ်သားကို ရေဆေးပြီး ဆားနယ်၍ သံတံစို့
 နှင့် သီး သံချိတ်နှင့်ချိတ်ပြီး ဝက်ခေါက်လို ကင်ပါ။ နီရဲလာသော
 အခါ ပါးပါးလှီး၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

၃၇။ ဝက်သားခြောက်လုပ်နည်း

ဝက်(သုံးထပ်သား) တစ်ပိဿာ
 ငံပြာရည်(အနောက်) ကြေစွန်းနှစ်စွန်း
 ပဲငံပြာရည် (အကြည်) ကြေစွန်းသုံးစွန်း
 သကြား အချို့ပန်းကန်တစ်ဝက်
 အရက် တစ်ဂလင်း
 ယမ်းစိမ်း အနည်းငယ်

အသားများကိုရေဆေးပြီး ရေစစ်၍ အရှည်လိုက် ကြက်
 သည့် ပမာဏကိုတုံးပါ။ ရေစစ်သွားသောအခါ ပဲငံပြာရည်နှင့်

နယ်ပါ။ ထို့နောက် အရက်၊ ယမ်းစိမ်း၊ သကြားများ ထည့်နယ်ပြီး
ခေတ္တထားပါ။ အတန်ကြာမှ တစ်ဖက်ထိပ်မှ အပေါက်ငယ်များ
ပြုလုပ်၍ ကြီးချည်ပြီး သုံးလေးနေ့လှန်းပါ။ စားသုံးလိုသောအခါမှ
ရေနွေးတွင် ခေတ္တနှစ်၍ ပါးပါးလှီးကြော်ပါ။

၃၈။ ဝက်သားခြောက် (အပြား) လုပ်နည်း

- | | |
|------------------|----------------------|
| ဝက်ပေါင်သား | တစ်ပိသား |
| သကြား | အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး |
| ယမ်းစိမ်း | အနည်းငယ် |
| ဆား | သင့်ရုံ |
| အရက်ကောင်းကောင်း | လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန် |

ဝက်သားကို အလွှာကလေးများရအောင် လွှာပါ။ ဆား၊
သကြား၊ ယမ်းစိမ်းနှင့် အရက်တို့ကို ရောနယ်ပြီး ခေတ္တ ထားပါ။
အတန်ကြာမှ ဝါးဆန်ခါအခုံးများကို မှောက်၍ ဝက်သားလွှာ
ကလေးများကို မျှတအောင်ဆက်စပ်၍ နေပူလှန်းပါ။ နေပူလျှင်
တစ်နေ့သာ လှန်းရပါမည်။ ဆန်ခါမှခွာယူ၍ အပေါက်ငယ်များ
ပြုလုပ်ပြီး ကြီးချည်၍ လှန်းပါ။ သုံးလေးနေ့ ရရှိလျှင် တော်ပါပြီ။
ဆီနှင့်ကြော်ပါ။

အခန်း ၅

ဆိတ်သားချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ဆိတ်သား ဆီပြန်ချက်

- | | |
|-------------|-------------------|
| ဆိတ်သား | ငါးဆယ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ချင်း | တစ်ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ငါးကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပု | ငါးတောင့် |
| ဆား | သင့်ရုံ |
| ငံပြာရည် | သင့်ရုံ |
| ပဲငံပြာရည် | ကြွေစွန်းတစ်စွန်း |
| မဆလာ | ကြွေစွန်းတစ်စွန်း |
| နနွင်း | အနည်းငယ် |

ဆိတ်သားကို အတုံးကြီးအလိုက်ဆေးပြီး ကြိုက်ရာအနေ
တုံး၊ ဆား ငံပြာရည် အသားထဲဝင်အောင်ဆုပ်ပြီး နယ်ထား။
ထောင်းပြီးကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် တစ်ဖန် ရောနယ်ပါ။
ပြီးလျှင် အိုးတွင်ဆီထည့်၍ မီးပေါ်တွင်တည်၊ ဆီကျက်လျှင် ဆိတ်
သားကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ရေကိုအနည်းငယ် ဆိတ်သား နူးသည်
အထိ ထည့်၊ ဆိတ်သား နူးလျှင် မဆလာထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို
ဖိုထိုးမှချပါ။

၂။ ဆိတ်ကလီစာချက်

ဆိတ်ကလီစာ	ငါးဆယ်သား
ဆီ	ဆယ်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	၅၈၂
ကြက်သွန်ဖြူ	လေး၂
ငရုတ်သီး	၅၈တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကရဝေးရွက်	ငါးရွက်
မြန်မာပြောရည်	နှစ်စွန်း
နွင်း	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	ငါးစေ့

ဆိတ်ကလီစာကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အနေတော်အတုံးများ တုံးထားပါ။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) ချင်း၊ ငရုတ်၊ ငံပြာရည်၊ နွင်းတို့နှင့် ဆိတ်ကလီစာကိုရောပြီး ဆုပ်၍နယ်ထား။ ဆီကျက်နှင့် ယင်းနယ်ထားပြီး ဆိတ်ကလီစာတို့ကို ထည့်၍ ဆီသုတ်၊ ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းစေတို့ကိုပါ ထည့်ပြီးနပ်။ ဆိတ်ကလီစာများ မာလာလျှင် ရေအနေတော်ခန့် မှန်းထည့်ပြီး နူးအောင်တည်။

၃။ ဆိတ်သားရိုစ်

ဆိတ်သား (ပေါင်သား)	အဆိတ်သား
ထောပတ်	မှနှစ်ကျပ်သား
ဆီ	မှနှစ်ကျပ်ခွဲသား

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ဆား
၅လတာရည်
ဆက်ဖက်ရည်စွန်း
နှစ်စွန်း

ဆိတ်သားကို အတုံးလိုက် ခက်ရင်းနှင့် နူးအောင်ထိုးပြီး ဆား၊ ၅လတာရည်တို့ဖြင့် နာနာနယ်၍ထား။ ဆီကိုဒယ်အိုးတွင် ထည့်ပြီးတည်။ ဆီပူလျှင် ထောပတ်ပါ ထည့်ပြီး ဆိတ်သားကို နီလာအောင် ထားရမည်။ ဆိတ်သား ဒယ်အိုးထဲ ထည့်ပြီး ခေတ္တကြာလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပြီး နူးသည်အထိ တည်ထားရမည်။

၄။ ဆိတ်သားလုံး

ဆိတ်သား	ငါးဆယ်သား
ဆီ	ဆယ်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါး၂
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါး၅
ငရုတ်သီး	၅၈တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
မြန်မာပြောရည်	နှစ်စွန်း
မမလတ်	ကြွေစွန်းတစ်စွန်း
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
မှန်ကြွပ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး

ဆိတ်သားကောင်းကောင်းကို ညက်အောင် နယ်နပ်၍ ထောပတ်၊ ပြီးလျှင် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊

ချင်း၊ ကြက်သွန်တို့နှင့် တစ်ဖန်ရောပြီး ထောင်းပါ။ သမပြီး အသားများညက်လောက်လျှင် မုန့်ကြွပ်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား သင့်တော်ရုံတို့ဖြင့် ရောပြီးနယ်၍ အလုံးကလေးများလုပ်။

ဆီကို ကျက်အောင်ချက်၍ ကြက်သွန်နီ အနည်းငယ်ခန့် ပါးပါးလှီးဆီသတ်ပြီး ဆိတ်သားလုံးကလေးများကို ထည့်ကြော်ပါ။ အရည်နှင့်စားလိုလျှင် ရေထည့်၍၊ အနှစ်ရအောင် ခရမ်းချဉ်သီး လေးငါးလုံးခန့်ကို ခြေပြီး ထည့်နိုင်သည်။

၅။ ဆိတ်နီရိုးချက်နည်း

ဆိတ်နီရိုး	ငါးဆယ်သား
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ကုလားပဲ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးဥ
ငရုတ်သီး	ရှစ်တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်
မြန်မာငံပြာရည်	နှစ်ခွက်
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
နနင်း	အနည်းငယ်

ဆိတ်နီရိုးများကို အတုံးသေးသေးတုံး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နှင့်ညက်အောင်ထောင်းထားသော ကြက်သွန် ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ဆီပါတစ်ပါတည်းထည့်၍ တည်း ဆီ

ကျက်လောက်လျှင် ရေမြုပ်လောက်အောင် ထားပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် တည်း။ ဆိတ်နီရိုးများ နူးလောက်လျှင် နူးနပ်အောင်ပြုတ်ထားပြီးသော ပဲများကိုထည့်၍ ရေအနေတောင်လောင်းပြီး ဆူအောင်တည်း။ ချခါနီး လျှင် မဆလာအုတ်ပြီးချပါ။ မဆလာမအုပ်ချင်လျှင်လည်း ပျဉ်း တော်သိမ်ရွက် အုပ်နိုင်သည်။

၆။ ဆိတ်သားစဉ်းကောချက်

ဆိတ်သား	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
အာလူးကြီး	သုံးလုံး
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးဥ
ထောပတ်	ကြေစွန်းနှစ်ခွက်
ဆား	သင့်တော်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
ကရဝေးရွက်	သုံးရွက်
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်

အာလူးကိုနူးအောင်ပြုတ်၍ ညက်အောင်ထောင်း၊ ဆိတ် သားကို ညက်အောင်စဉ်းကောပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် ရော နယ်ထား။

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီ၊ ထောပတ်တို့နှင့်ရော၍ ကြက်သွန်များနီလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် စဉ်းကော ထားသော ဆိတ်သားနှင့် ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့်

အာလူးထောင်းပြီးသားတို့ကို ထည့်ပြီး မွေပေး။ ဆိတ်သားတွင်ရှိ ရေခန်းလျှင် ရေမွှေးအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပြီး နူးသည်အထိ တည်ပါ။

၇။ ဆိတ်သားကင်

- ဆိတ်သားအသား
- ကောင်းကောင်းလေး နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ဆား သင့်တော်စွာ
- ငရုတ်သီးပု နှစ်တောင့်
- မဆလာ (ကြေစွန်းကြီး) နှစ်စွန်း
- ချင်း လက်တစ်ဆစ်
- ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ

ဆိတ်သားကို အနေတော် အတုံးကလေးများ တုံးပြီး ဆား၊ မဆလာနှင့်ညက်အောင် ထောင်းထားသော (ကြက်သွန် နီ၊ ဖြူ) ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောပြီး ဆုပ်နယ်ပါ။

ပြီးလျှင် သံတံစို့တွင် သိပြီး မီးကျိုးရဲရဲတွင် ကျက်အောင် ကင်ပါ။

အခန်း ၆

ဝမ်းဘဲသား ဆီပြန်ချက်

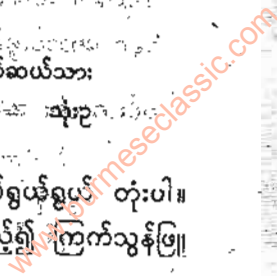
- ဝမ်းဘဲတစ်ကောင် တစ်ပိဿာ
- ဆီ ခုနစ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ တစ်ဆယ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ကျပ်သား
- ချင်း လက်နှစ်ဆစ်
- ငရုတ်သီး ရှစ်တောင့်
- မဆလာ စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း

ဘဲကို အမွှေးစင်အောင်နုတ်၍ အကောင်လိုက် ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ အရိုးနှင့်အသား မျှတုံးပြီး ဆား၊ ငပြာရည် သင့်ရုံနယ်ထား။ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ ငရုတ်တို့ကို ရောထောင်းပြီး ဆီနှင့် အသား ထည့်နယ်ပါ။ လုံးချက်ချက်၊ ရေခန်းလျှင် အသားနူးစေရန် ဆောက်တစ်ခါ ရေထပ်ထည့်၊ ဆီပြန်လာခါနီးတွင် မဆလာထည့်ပါ။

ထရုတ်ဆိုင်များတွင် ရောင်းသော ဘဲပေါင်း

- ဘဲတစ်ကောင် ရှစ်ဆယ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ

ဘဲကို ရင်ခွဲ၍ အရိုး အသားမျှပြီး ခပ်ရွယ်ရွယ် တုံးပါ။ အနံ့ရှင်းသော နို့ဆီဘူးများတွင် တစ်တုံးစီထည့်၍ ကြက်သွန်ဖြူ



ဒေါ်ရင်ရင်အေး

နည်းနည်းစီ မျှထည့်ထားပါ။ တစ်ဖန် အလယ်တွင် ကတ်ပြားခံထားသော ရေထည့်ထားသည့် ရေနီဆီဖုံးထဲတွင် ကတ်ပြားပေါ်မှ စီထည့်ပြီး ဖိုပေါ်တင်၍ ပေါင်းပါ။ အသား နူးသောအခါ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူးပါ။

ဝမ်းဘဲကောင်လုံးပေါင်း

ဝမ်းဘဲတစ်ကောင်	ရှစ်ဆယ်သား
မို့ခြောက်	နှစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြိတ်	တစ်ပင်
တရုတ်နံနံ	တစ်ပင်

ဘဲကို အူအသည်းထုတ်၊ ခါးလယ်မှနေ၍ နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။ မြန်မာင်ပြာရည်၊ တရုတ်င်ပြာရည် ရောနယ်ထား၊ ပေါင်းချောင်တစ်ခုကို ရေသန့်သန့်ထည့်တည်။ အသည်းအမြစ်၊ မို့၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကို အဆာသွတ်ထားသော ဘဲနှစ်ခြမ်းနှင့် ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ နူးလျှင်ချ၍ အောက်ခံအိုးရှိ အရည်များ လောင်းထည့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပါ။

ဝမ်းဘဲသား အဆီမိချက်

ဝမ်းဘဲတစ်ကောင်	ခုနစ်ဆယ်သား
နွားနို့	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	နှစ်လုံး

ချက်နည်းပြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

သကြား	တစ်စွန်း
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ပဲင်ပြာရည်	နှစ်စွန်း
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဘဲကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရင်ခွဲပြီး အူအသည်းထုတ်ပစ်၊ အရိုးအသားမျှအောင် အခြမ်းလိုက် ကန့်လန့်တုံး၍ ပဲင်ပြာရည် ဆား သင့်ရုံထည့်နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် အသင့်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ တို့ကို ရော၍ ဆီသတ်ပါ။ အသားများတွင် ထည့်မွှေပါ။ ပြီး သကြား၊ နွားနို့နှင့် အုန်းနို့ ညှစ်ထားသော အရည်ကျများကို ထည့်၍ နူးအောင် ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် ကျန် ကြက်သွန်နီဥများကို လေးစိတ် စိတ်ထည့်။ ဟင်းနူးသောအခါ ရေမထည့်ဘဲ အုန်းနို့ များ ထည့်ပါ။

ဝမ်းဘဲကင်

ဘဲတစ်ကောင်	ခုနစ်ဆယ်သား
ပဲငါးပိ	ကြေစွန်း နှစ်စွန်း
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
သကြား	အနည်းငယ်

အိုရင်ရင်အေး

ဘာကို ဖင်ဘက်မှဖောက်၍ အူ အသည်းများ ထည့်ပါ။
 ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်နှင့် ပဲငါးပိကို ဘီစမ်းထိ ထည့်ပါ။
 ဖောက်ထားသောနေရာကို သံတံစိုထိုး၍ ပိတ်ပါ။ အရောင် ရစေရန်
 ငရုတ်ဆီ အနည်းငယ်ကို ဘဲကိုယ်ပေါ် သုတ်လိမ်းပါ။ ဘွဲ့မေးစေကို
 သံချိတ်ငယ်တစ်ခုဖြင့် ချိတ်ထားပါ။ ကင်ရန် မီးဖိုမှာ သံစည်ပိုင်း
 တစ်ခု ရှာ၍ လုပ်ရပါမည်။ ၎င်းစည်ပိုင်းအတွင်းသို့ မီးကျိုးခဲ
 ကောင်းကောင်း ထည့်ပါ။ အရှိန်ရလာသောအခါ မီးကျိုးများကို
 ဆေးပတ်လည်တွင်သာ ရှိစေပြီး ဘဲကိုစည်ပိုင်းအလယ်တည့်တည့်
 မှနေ၍ သံချောင်းတစ်ချောင်းကို ကန့်လန့်တင်ပြီး ဘဲကောင်ဆွဲ
 ထားသော သံချိတ်ကို ချိတ်၍ သံပြားတစ်ချပ်လုံး အုပ်ကင်ပါ။
 ကျက်သောအခါ ဝမ်းထဲတွင် ထည့်ထားသော ပဲရည်များကို ဆမ်း
 စားနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၇

သိုးသား ချက်နည်း အမျိုးမျိုး

သိုးသား ဆီပြန်

- အိုး (ပေါင်သား)
- ဆီ
- ကြက်သွန်နီ

- တစ်ပိဿာ
- ဆယ့်ငါးကျစ်တေး
- တစ်ဆယ်သား

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

- ကြက်သွန်ဖြူ
- ချင်း
- ငရုတ် (သီးပွ)
- မဆလာ
- ဆား၊ ငပြာရည်

- နှစ်ကျပ်သား
- နှစ်ကျပ်သား
- ရှစ်တောင်
- တစ်စွန်း
- သင့်တော်ရုံ

ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အဆီများလှီးပစ်ပါ။ အလောတော်
 တုံးပါ။ ငပြာရည်၊ ဆားတို့နှင့် နာနာနယ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်
 (ဖြူနီ)၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ထည့်နယ်ပါ။ နောက် ဆီအိုးတည်၍
 ပူလာလျှင် အသားတုံးများ ဆီသတ်ပါ။ အသားနူးလျှင် မဆလာ
 ထည့်ပါ။

သိုးသား ဓဉ်းကောချက်

- သိုးသား
- ကြက်သွန် (ဖြူနီ)
- ငရုတ်သီး
- ဆား
- မဆလာ
- မြန်မာငပြာရည်
- ဆီ
- ချင်း

- အစိတ်သား
- ခြောက်စွဲစိ
- ငါးတောင်
- အနည်းငယ်
- တစ်စွန်း
- နှစ်စွန်း
- ရှစ်ကျပ်သား
- လှက်တစ်ဆစ်

အရွတ်၊ အဆီ၊ အကြောများ ဖယ်ရှားပြီး အသားချည်း
 စင်းကော ပြုလုပ်ပါ။ ဆား သင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီး စသည်များကို

ထောင်း၍ ရောနယ်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် ချက်၊ ကျက်လျှင် မဆလာအုပ်ပါ။

အခန်း ၈

ငါးဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ငါးသလောက်ပေါင်း

ငါးသလောက်	ငါးဆယ်သား
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	ဆယ့်ငါးလုံး
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ်ကောင်းနှင့်လေးညှင်း	သုံးပွင့်စီ
ငံပြာရည်	သုံးစွန်း
ရှလကာရည်	သုံးစွန်း
ငရုတ်သီးပု	ခုနစ်တောင်

ငါးသလောက်ကို ကြိုက်ရာ အနေ တုံးပြီး ညက်အောင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငံပြာရည်၊ ရှလကာ

ရည်တို့နှင့် ဆုပ်ပြီး နယ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုမူ အစေ့များ ညှစ်ပြီး စားဖြင့် ပါးပါးလှီးပြီး ငါးနှင့် ရောနယ်ပါ။

အိုးငယ်၊ သို့မဟုတ် ချိုင့်တစ်ခုခုတွင် နယ်ပြီး ငါးကို ထည့်၊ ဆီနှင့်တကွ ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ အိုးကြီးကြီးတစ်ခုတွင် ထည့်၊ ယင်းအိုးကြီးကြီး တစ်ခုတွင် ရေထည့်ပြီး မီးဖိုတွင် တည်ပါ။ ငါးသလောက်၏ အရိုးများ နူးသည့်အခါ ချပြီး သုံးဆောင်နိုင် ပါပြီ။ ရှလကာရည်အစား အရိုးကို ပျော့ပျောင်း နူးလွယ်စေသော ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်တို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ ငါးသလောက် ရေချို

ငါးသလောက်	ငါးဆယ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ငရုတ်သီးပု	သုံးတောင်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ခရမ်းချဉ်သီး	ခြောက်လုံး
ငံပြာရည်နှင့် ဆား	သင့်တော်ရုံ
နံနံပင်	အနည်းငယ်
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်

ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ)၊ ချင်း၊ ငရုတ်တို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီးနောက် ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် နူးပိထား သော ငါးများကို အိုးထဲထည့်ပြီး လုံးဝပေး။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း

အစေ့ညစ်ပြီး ခြေထည်၊ အရည်စစ်လျှင် ငါးများ မြုပ်လောက်အောင် ရေထည့်ပါ။ ငါးများ နူး၍ ကြိုက်နှစ်သက်သော အရည်ကျန်လျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးကို ဖိပေါ်မှချပါ။

၃။ ငါးသလောက်ကြော်

ငါးသလောက်	ငါးဆယ်သား
ဂျူမှုန့်	အကြမ်းပန်းကန် နှစ်လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ငါးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် နာနာနယ်ပြီး ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားသော ဂျူမှုန့်ရည်တွင် ငါးများ နှစ်ပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး နီလာအောင်ကြော်ပါ။

၄။ ငါးသလောက်ဆီပြန်ချက်

ငါးသလောက် (အဖို)	တစ်ကောင်
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီး	ရှစ်တောင်
ဆား၊ ငပြာရည်	သင့်တော်ရုံ

ငါးကို အကြေးထိုး၍ ရေဆေးပါ။ အလောတော် တုံးတစ် ပြီး ဆား၊ ငပြာရည် ဝင်အောင်နယ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန် ဂျော ထောင်းပြီး ဆီနှင့်နယ်၍ ချက်ပါ။ (ငါးသလောက်တွင် အဖိုက အမထက် ပို၍ အရသာရှိပါသည်။)

၅။ ငါးမြင်းဆီပြန်

ငါးမြင်း	သုံးဆယ်သား
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	ခုနစ်လုံး
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးဥ
ချင်း	လက်တစ်စိတ်
ငရုတ်သီး	ငါးတောင့်
မြန်မာငပြာရည်	သုံးစွန်း
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ငါးမြင်းသားကို ကြိုက်ရာ အနေတိုးပြီး ဆား၊ ငပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် နယ်ပြီးထား။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (နီ၊ဖြူ)၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်၍ လုံးပေး။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းလျှင် ငါးများကို ထည့်ပြီး လုံးပေး။ အရည်စစ်လျှင် ငါးမြုပ်ရုံ ရေထည့်ပြီးတည့် ဆီပြန်လျှင် ချာ နံနံပင်ကြိုက်လျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီးချ။

၆။ ငါးမြင်းရင်းဆီပြန်ချက် (လုံးချက်)

ငါးမြင်းရင်း (ဝမ်းစိုက်သား)	တစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်ဖြူ	ခုနစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီး	ရှစ်တောင်

ဆီ
ဆား၊ ငံပြာရည်
ချင်း

ဆယ့်ငါးကျပ်သား
သင့်တင့်ရုံ
နှစ်ကျပ်သား

ရေဆေး၍ သင့်တော်ရုံ အတုံးများ တုံးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်
ဝင်အောင် နာနာနယ်ပါ။ နယ်ပြီးလျှင် ရောထောင်းထားသော
ကြက်သွန် စသည်တို့ကို ရောထည့်ပြီး လုံးပါ။ ဆီပြန်လာလျှင်
ရေထပ်ထည့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဆီပြန်လာအောင် ချက်ပါ။

၇။ ငါးကြင်းသား ဆီပြန်ချက်

ငါးကြင်း
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ငရုတ်သီး
ဆီ
ချင်း
ဆား၊ ငံပြာရည်

တစ်ပိသား
တစ်ဆယ်သား
နှစ်ကျပ်သား
ရှစ်တောင့်
ဆယ့်ငါးကျပ်သား
နှစ်ကျပ်သား
သင့်သလို

အကြေးထိုး၍ ရေဆေးပါ။ ခုတ်သားဖြစ်လျှင် အလောတော်
ထပ်တုံးပါ။ ငံပြာရည်ဝင်အောင် နာနာနယ်ပါ။ ငါးပိရည်ချို
နှစ်စွန်းခန့်ထည့်ပါ။ နယ်ထားပြီးသော ငါးတုံးများကို ရော
ထောင်းထားသော ကြက်သွန်၊ ချင်း စသည်တို့နှင့် ထပ်နယ်ပါ။
ဆီကိုပါ တစ်ပါတည်းထည့်ပြီး လုံးချက်ချက်ပါ။ ဆီပြန်အောင်
ချက်ပါ။

၈။ ငါးကြင်းသား စတုံးချက်

ငါးကြင်းသား
ထောမတ်
ဂျုံမှုန့်
ရှာလကာရည်
ခရမ်းချဉ်သီး

ငါးဆယ်သား
စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
လေးစွန်း
ဆယ်လုံး

ငါးကြင်းကို အသားချည်း လှီးယူပြီး အရိုးများကို ရေ
အနည်းငယ်နှင့် ပြုတ်၊ ယင်းငါးရိုးပြုတ်ရည်နှင့်ပင် ငါးကြင်းသား
များကို နုံးရုံမျှပြုတ်၊ ပြီးနောက် ဒယ်အိုးတွင် ထောမတ်၊ ဂျုံမှုန့်၊
ရှာလကာရည်တို့နှင့်အတူ အစေ့နှင်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသော
ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်၍ ငါးပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်
တစ်လုံးစာလောက် ထည့်ပြီး နာနာမွှေပေး၊ ဆူလာလျှင် ငါးကြင်း
အသားများကို ထည့်ပြီးချက်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ခန့်ထည့်လျှင်
ပိုမိုအရသာတွေ့မည်။ ငရုတ်ကောင်း ကြိုက်လျှင် ငရုတ်ကောင်း
နှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

၉။ ငါးဖယ်ရေချိုချက်

ငါးဖယ်
ကြက်သွန်ဖြူ
ငရုတ်သီး
ကြက်သွန်နီ
ဆီ

တစ်ပိသား
နှစ်ကျပ်သား
ရှစ်တောင့်
တစ်ဆယ်သား
ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

ငါးဖယ်
တစ်ပိသား
နှစ်ကျပ်သား
ရှစ်တောင့်
တစ်ဆယ်သား
ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

ချင်း
ဆား၊ ငံပြာရည်

နှစ်ကျပ်သား
သင့်သလို

ငါးများကို အကြေးထိုးပစ်ပါ။ ထိုနောက် ဇက်နားမှ နေ၍ အမြီးဖျားအထိ ဓားဦးနှင့် ထိုးခွဲလိုက်ပါ။ ခွဲပြီး ငါးများကို ဦးခေါင်းနှင့် အရေပြားကို ကိုင်၍ ဆွဲလိုက်လျှင် အသားအရိုး တခြားစီ ဖြစ်သွားမည်။ အသားများကို သံစွန်းဖြင့် ခြစ်ယူပြီး ဆား အနည်းငယ် ထည့်ထောင်းပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ ငရုတ် အနည်းငယ်စီ ထည့်ထောင်းလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ထောင်းပြီး ငါးများကို အကြေးချွတ်ထားသော အရေပြားများဖြင့် ထုပ်ပါ။ ထုပ်ပြီး ငါးများကို ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ကြက်သွန်များနှင့် နယ်၍ ဆီလည်၊ ရေလည် ချက်ပါ။

၁၀။ ငါးဖယ်လက်ကြားယိုချက်

မြန်ပြီးငါးဖယ်
ဆီ
ချင်း
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ငရုတ်သီး

တစ်ပိဿာ
နှစ်ဆယ်သား
နှစ်ကျပ်သား
တစ်ဆယ်သား
နှစ်ကျပ်သား
ခုနစ်တောင်

ခြစ်ပြီး ငါးဖယ်သားများကို ဆား၊ ငံပြာရည်သင့်ရုံထည့်ပြီး နာနာနယ်ပါ။ ဆီချက်ထားသော သံဒယ်အိုးတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်

ထားသော အိုးထဲသို့ ငါးဖယ်များကို ငံပြာရည် လက်တွင်ကိုင် လျက် လက်ထဲထည့်ပြီး ညှစ်ထုတ်ပါ။ လက်ကြားများမှ ငါးဖယ် ချင်း ယိုထွက်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ ကျလာပါလိမ့်မည်။ ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။

၁၁။ ငါးဖယ်ဆုပ်ကြော်

ငါးဖယ်ခြစ်
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ငရုတ်သီး
ချင်း
မဆလား
မုန့်ကြွပ်မှုန့်

သုံးဆယ်သား
ငါးဥ
ငါးဥ
လေးတောင်
လက်တစ်ဆစ်
စွန်းငယ်တစ်စွန်း
အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး

ငါးဖယ်ခြစ်ကို ညက်အောင်ထောင်းထားသော ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ ချင်း၊ ငရုတ်တို့နှင့်ရောပြီး ထောင်းပါ။ ပြီးနောက် ထုတ်တွင်ဆီသုတ်ပြီး မဆလားနှင့် နာနာနယ်ပြီး မုန့်ကြွပ်မှုန့်တွင် ထိုးမိပြီး နီအောင်ကြော်ပါ။

အရည် အနှစ်တို့နှင့် စားချင်လျှင် ငရုတ်သီး ဆီသတ်၍ အရမ်းချည်သီးနှင့် တစ်ဖန် ပြန်ချက်နိုင်သည်။

၁၂။ ငါးစု၊ ငါးမြေထိုးချက်

ငါးစု (၀၁) ငါးမြေထိုး
ငရုတ်သီး

တစ်ပိဿာ
ဆယ်တောင်

ချင်း
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ဆီ
မဆလာ

နှစ်ကျပ်သား
တစ်ဆယ်ကျပ်သား
နှစ်ကျပ်သား
ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း

ငါးရူ (ဝါ) ငါးမြေထိုးကို ပထမမီးမြှိုက်ပါ။ ကျက်လျှင် ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ဝမ်းတွင်းသားများကို ခွဲထုတ်ပါ။ လက်နှစ်သစ်ခန့် အတုံးတုံးပြီး ဆားနယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဆီဒယ်အိုးတည်ပြီး ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ငါးတုံးများ ထည့်မွှေပါ။ ငါးမြုပ်ရုံ ရေထည့်ချက်ပါ။ နောက် မဆလာထည့်ပါ။ ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။ အချဉ်နှစ်သက်လျှင် မန်ကျည်းမှည့်ရက် အနည်းငယ်လောင်း။

၁၃။ ငါးရုံကြော်ချက်

ငါးရုံ
ဆီ
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ငရုတ်သီး
ချင်း
ခရမ်းချဉ်သီး
ငံပြာရည်
ပဲငံပြာရည်အကြည်

ငါးဆယ်သား
တစ်ဆယ်သား
ငါးဥ
ငါးဥ
ခြောက်တောင့်
လက်တစ်ဆစ်
ခုနစ်လုံး
နှစ်ဇွန်း
တစ်ဇွန်း

နို့

ငရုတ်ကောင်းနှင့် လေးညှင်း
နံနံပင် (သို့မဟုတ်) ရှမ်းနံနံ

လေးပွင့်စိ
ကြိုက်သလောက်

ပထမ ငါးရုံ အကောင်ကြီးကြီးကို အကွင်းလိုက်ပါးပါး လှီးပြီး နီရောင်သမ်းသည်အထိ ကြော်လိုက်ပါ။

ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပထမ နီအောင်ကြော်။ နီလာလျှင် ညက်အောင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နှင့် အစေ့ညစ်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ် သီးတို့ကို ထည့်ပြီး ယောက်မနှင့် ခြေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နှမ်း၍ ကြေလျှင် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့ကို ထည့်ပြီး လုံးပေး။ ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီး ချနိုင်ပါသည်။

၁၄။ ငါးပတ်မွှေ

ငါးပတ်
ဆီ
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ခရမ်းချဉ်သီး
ငံပြာရည်
ဆား
ငရုတ်ကောင်းနှင့် လေးညှင်း

ငါးဆယ်သား
တစ်ဆယ်သား
ငါးဥ
ငါးဥ
ခုနစ်လုံး
နှစ်ဇွန်း
သင့်တော်ရုံ
သုံးပွင့်စိ

ငါးပတ်ကို ရေနည်းနည်းကလေးနှင့် နူးရုံ ရေခန်းပြုတ်ပြီး နို့ချားကို ထွင်ပစ်လိုက်ပါ။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော

ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ ငရုတ်တို့ကို ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးများကို အစေ့ညစ်၍ ခြေထည့်ပြီး နွမ်းကြေအောင် မွှေပါ။ ပြီးနောက် အရိုးထွင်ပြီး ငါးပတ်နှင့် ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ လေးညှင်းတို့ကို ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် ဆက်မွှေပါ။

၁၅။ ငါးရှဉ့်ချက်နည်း

- | | |
|----------------|-------------|
| ငါးရှဉ့် (အနီ) | ငါးဆယ်သား |
| ငရုတ်သီး | ရှဉ့်တောင့် |
| မဆလာ | တစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်နီ | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ကျပ်သား |
| ချင်း | နှစ်ကျပ်သား |

ငါးရှဉ့်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ကျပ်တိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေပြန်ဆေး၍ အလောတော် တုံးပါ။ ဆီဒယ်အိုးထဲတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ)၊ ချင်း စသည်တို့ကို ဆီသတ်လိုက်ပြီး ငါးရှဉ့်တုံးများကို ထည့်ချက်ပါ။ မဆလာထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာအောင် ချက်ပါ။ အနီအခြောက် မိမိစိတ်ကြိုက် ချက်နိုင်သည်။

၁၆။ ငါးပေါင်းထုပ်

- | | |
|--|-----------|
| (ငါးဖယ်ခြစ်၊ ငါးကြင်းသား၊ ငါးရုံ၊ ငါးမြင်းရင်း စသည်) | |
| ရရာငါး | ငါးဆယ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |

- | | |
|-------------|-----------|
| ငရုတ်သီး | ဆယ်တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | ဆယ်ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ခြောက်ဥ |
| အုန်းသီး | နှစ်လုံး |
| ဆား | အနည်းငယ် |

ပထမ အုန်းသီးကို အုန်းနို့ညစ်ပါ။ ဆီငါးကျပ်သားခန့် ထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ် ကျိုထားပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကိုလည်း ထောင်းပြီး ဆား သင့်ရုံခတ်၍ ကျန် ဆီငါးကျပ်သားဖြင့် နယ်ထားပါ။

ထို့နောက် ရဲယိုရွက် မနမရင့် အရွက်ကောင်းကောင်းများ နှင့် အင်ဖက်၊ တောင်စွန်ဖက်များ၊ ငှက်ပျောဖက်များနှင့် စပ်ထိုးချန် ဝါးချောင်းကလေးများ ရှာထားပါ။

ငါးဖယ်ခြစ်ဆိုလျှင် ငါးဖယ်ကို ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ ထည့်၍ လက်နှင့်ဆုပ်နယ်လျှင် လက်ကြားများမှ ငါးဖယ်တုံး ကလေးများ ရပါလိမ့်မည်။ ယင်းတို့ကို ဆီနှင့်နယ်ထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များနှင့် ရောနယ်ထားပြီး တောင်စွန်ဖက်၊ အင်ဖက်များတွင် ပထမ ငှက်ပျောရွက်များ ခင်းထားပါ။ နောက် ရဲယိုရွက်နှစ်ရွက်ခန့် ခင်းပါ။ ပြီးမှ ချက်ပြီး အုန်းနို့ ပျစ်ပျစ် တစ်စွန်း လောင်းထည့်ပြီး ငါးထည့်၍ မုန့်ဖက်ထုပ်များ ထုပ်သကဲ့သို့ ထုပ်ပြီး တဲစပ်ထိုးထားပါ။ အထုပ်များ အသင့်ဖြစ်လျှင် ပေါင်းချောင်အိုးတွင် အထုပ်များအား ထောင်စီထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ တျက် မကျက် အပေါ်ယံမှ ငါးတစ်ထုပ်ကို မြေကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါသည်။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ ထမင်းနှင့် စားသော်

ဟင်းအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သရေ စာအဖြစ် လည်းကောင်း စားနိုင်သည်။ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ပေါင်းလျှင် ကျက်ပါသည်။

ငါးကြင်း၊ ငါးရုံး၊ ငါးမြင်းသားများ ဆိုလျှင် လက် တစ်လုံးခန့် အုန်းသီးကဲ့သို့ လှီးပြီး ဆား သင့်ရုံခတ်၍ နယ်ပါ။ နယ်ပြီးလျှင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နှစ်များဖြင့် ထပ်နယ်ပါ။ အထက်ပါ ငါးဖယ်ပေါင်းတွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အုန်းနို့များ ထွက်မကျစေရ။ ပေါင်းမည့်အိုးတွင် စို၍ ထောင်ထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။

အခန်း ၉

ပုစွန်တုပ် ချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ပုစွန်တုပ်ကြော်

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ပုစွန်တုပ် (အသားချည်း) | အစိတ်သား |
| ဂျုံမှုန့် | အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | စွန်းငယ်တစ်စွန်း |
| ကြက်ဥ | နှစ်လုံး |

ချက်နည်းပြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

မကြီး မငယ် ပုစွန်တုပ်ကောင်များ ရွေး၍ အသားချည်း အစိတ်သားကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆား အတော်အသင့် ထည့် နယ်ထားပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို အရည်ပျစ်ပျစ် ပျော်၍ ပုစွန်အကောင် လိုက်နှစ်၍ ဆယ်ထားပါ။ ကြက်ဥအကာရည်များကို ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပြီး နာနာခေါက်ပါ။ ကော်ရည် နှစ်ထားသော ပုစွန်များကို ကြက်ဥအကာရည်ထဲတွင် စိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီပူထဲထည့်၍ နီရဲလာအောင် ကြော်ပါလေ။

၂။ ပုစွန်ချက်နည်း

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ပုစွန် | ငါးဆယ်သား |
| ကြက်ဥ | လေးလုံး |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | စွန်းငယ်တစ်စွန်း |
| ဂျုံမှုန့် | စွန်းငယ်သုံးစွန်း |
| နွားနို့ | အကြမ်းပန်းကန်လေးလုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ခြောက်လုံး |
| ကြက်သွန် (ဖျူးနီ) | ခြောက်ဥစိ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

ပုစွန်ကို ဆားနယ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးဖုတ်၍ အခွံ နှာပစ်ပါ။ ကြက်သွန်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ကြော်ပါ။ ခပ်နာနာခြေပေးရပါမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်လျှင် နွားနို့ကိုလောင်းထည့်၊ ဆူအောင်ကျိုပါ။ ရေဆူသောအခါ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်ဥ၊ ဂျုံမှုန့်များကို ဖောက်ထည့်။ ပုစွန်ထည့်ပြီး မီးငြေ့ငြေ့နှင့် ကြော်ပါ။ အရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် စားသုံးသော် ကောင်း၏။

၃။ ပုစွန်ပေါင်းနည်း

ပုစွန်အသား
 ကြက်သွန်ဖြူ
 ကြက်သွန်နီ
 ဆီ
 မြန်မာငံပြာရည်
 ပဲငံပြာရည်
 ငရုတ်ကောင်းမှုန့်
 ဓရမ်းချဉ်သီး
 ဘဲဥ

ငါးဆယ်သား
 သုံးဥ
 ခြောက်ဥ
 ဆယ်စွန်း
 နှစ်စွန်း
 တစ်စွန်း
 တစ်စွန်း
 ဆယ်လုံး
 လေးလုံး

ပုစွန်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းကောပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) ဓရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုလည်း စဉ်းကော ပြုလုပ်ပါ။ ဘဲဥများကို နာနာခေါက်ထား။

အဆိုပါ ပစ္စည်းများကို လှေ့တစ်လုံးထဲထည့်၊ ဆားခတ်ပြီး နာနာနယ်ပေး။ ပန်းကန်တစ်ခုနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဇောက်နက်သော ချိုင့် ငယ်တစ်လုံးနှင့်ဖြစ်စေ ထည့်၍ ရေခွေးငွေ့နှင့်ပေါင်းပါ။

၄။ ပုစွန်ခနီတုပ်ကြော်

ပုစွန်
 ချင်း
 ဘဲဥ
 ကြက်သွန်ဖြူ
 ကြက်သွန်နီ

အစိတ်သား
 ရှစ်လွှာ
 သုံးလုံး
 သုံးဥ
 နှစ်ဥ

ပုစွန်လတ်လတ်ကို စဉ်းကောကြော်၊ ကျက်လျှင်ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ခုထဲထည့်ထားပါ။ ဘဲဥများ ဖောက်၍ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး နာနာခေါက်ရမည်။ ဒယ်အိုးပက်တွင် ဘဲဥအယုက် ပါးပါးဖြစ်အောင် ကိုင်တွယ်ရနိုင်ရုံသာ ကြော်ပေးပါ။ ယင်းဘဲဥ အယုက်များထဲတွင် ကြော်ထားသည့် ပုစွန်စဉ်းကောများကို ထည့်၍ အထုပ်ကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းအထုပ်ကလေးများကို ဆီပူတွင် ထည့်၍ ပုံမပျက်အောင် ခေတ္တမျှသာ ကြော်ပါ။

အခန်း ၁၀

အာလူးချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ အာလူးကက်တလစ်

အာလူး
 ဆိတ်သား
 ငရုတ်သီး
 ကြက်သွန်နီ
 မဆလာ
 မုန့်ကြပ်မှုန့်
 ကြက်သွန်ဖြူ

ငါးဆယ်သား
 ဆယ်ငါးကျပ်သား
 ခြောက်တောင်
 ရှစ်ဥ
 တစ်စွန်း
 လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးလုံး
 လေးဥ

ဦးစွာ အာလူးကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆိတ်သားတို့ စဉ်းကော ပြုလုပ်၍ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)၊ ငရုတ်သီး၊ မဆလာ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်

တို့နှင့် နယ်ပြူး ဆီကို ကျက်အောင်ကြော်၍ ပန်းကန်တစ်ခုနှင့် ခပ်ထားပါ။

အာလူးများကိုခြေပြီး ငရုတ်ဆုံနှင့် ညက်အောင်ထောင်းရမည်။ ထောင်းနေစဉ် နွားနို့တစ်ဇွန်း၊ သို့မဟုတ် နွားနို့အနည်းငယ်ကို ရေပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ ထည့်ထောင်းသင့်သည်။ သို့မှသာ အာလူးပိုပြီး စေးထန်းလာ၍ ကြော်သောအခါ မပေါက်ကွဲဘဲ ရှိချိမ့်မည်။

အာလူးများတုံးပြီးသောအခါ အလောတော် အလုံးများ ပြုလုပ်၍ ထိုအလုံးများထဲတွင် စောစောကပြောထားသော ဆိတ်သားများကို အဆာသွတ်သွင်းပါ။ မကပ်မငြိအောင် မုန့်ကြွပ်မှုန့်များကို ကိုင်တွယ်ရပါသည်။ ကြော်ရာတွင် ဆီများများ မထည့်ရ။ အာလူးပေါက်ကွဲပြီး အဆာများထွက်ကုန်တတ်သည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် လေးငါးလုံးသာ ထည့်ကြော်ရမည်။ တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး မထိကပ်စေရ။ ဟိုဘက်သည်ဘက် လှန်လှော၍ ကြော်ရပါသည်။

၂။ အာလူးကြော်တစ်မျိုး

အာလူးများကို အခွံခွာ၍ လေးစိတ် စိတ်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်နှင့် နယ်မေးပါ။ ဒယ်အိုးဖြင့် ဆီခပ်များများထည့်ချက်ပါ။ ကျက်သောအခါ အာလူးစိတ်များကို ထည့်ကြော်ပါ။ နူးသည်နပ်သည်ထိ ကြော်ပါ။

၃။ အာလူးကြွပ်ကြော်

အာလူးများကိုသန့်စင်၍ အခွံခွာပါ။ အလျားလိုက်အတူအပါး ညီအောင် ကွင်းလှီးပြီး ရေအေးအေးတွင် စိမ်ပါ။ အတော်ကြာအောင် (တစ်နာရီခန့်) စိမ်သင့်သည်။ အကြောင်းမှာ အာလူးအတွင်း၌

အရသာပျက်စီးတတ်သော အရည်များ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရေစိမ်မှသာ အစပ်ရည်များထွက်ပြီး အရသာပိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။

အချိန်တန်ရောက်သောအခါ ရေမှ ဆယ်ယူ၍ ဆန်ခါဖြင့် ထည့်ပြီး နေရောင်တွင် ဖြန့်ထား။ ရေများကုန်ခန်း၍ သွေ့ခြောက်လာလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီများများနှင့် ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်အောင် ကြော်ပြီးသောအခါ ဆီစစ်၍ သတင်းစာစက္ကူ သန့်သန့်ပေါ်တွင် တင်ပါ။ သို့မှ စက္ကူက ဆီကိုစုပ်ပြီး သန့်ရှင်းပေးမည်။ ကြာရှည်ထား၍ စားသုံးလိုပါက ဖန်ဘူးထဲတွင် ထည့်၍ လေလုံအောင် ပိတ်ထားရပါမည်။ ဆားဖြူး၍ စားသုံးရပါသည်။

၄။ အာလူး အကြေကြော်

အာလူး	အစိတ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
မဆလာ	ဇွန်းဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးဥ

ရေနည်းနည်းထည့်၍ အာလူးကို နူးအောင် ပြုတ်ရမည်။ ပြုတ်ပြီး ခြေမှုထားပါ။ ကြက်သွန်နီမျိုးစလုံးကို ခပ်ပါးပါးဖြူး၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များကို နီရောင်သမ်းလာလျှင် အာလူးများ ထည့်ကြော်ပါ။ ဆားနှင့် မဆလာတို့ကိုလည်း ထည့်၍ နာနာမွှေပေး။ ကြေသည်ထက်ကြေအောင် ဖိ၍ ဖိ၍ ခြေပေးရမည်။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ခပ်ပါးပါးလေးဖြန့်၍ ကပ်ထားပြီး ချိုးဖြစ်အောင်တည်ပါ။ အောက်ဘက်မှ အနီရောင် ချိုးရပြီထင်လျှင် တစ်ဖက်သို့ လှန်လိုက်။ ချိုးနှစ်ဖက်ရ အာလူးကြော်ပါပေ။

၅။ အာလူးအချဉ်ကြော်

အာလူး	နှစ်ဆယ်သား
ဝက်သား	အစိတ်သား
မြန်မာင်ပြာရည်	တစ်စွန်း
ပဲင်ပြာရည်	တစ်စွန်း
ငရုတ်သီး	ငါးတောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်ဖြူ	လေးဥ
ကြက်သွန်နီ	ခြောက်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်ဆယ်သား

အားလုံးကို အခွံခွာပြီး အလောတော်စိတ်လှီးထားရမည်။ ဝက်သားကို ပါးပါးလှီးပြီး ငပြာရည်နှစ်မျိုးနှင့် ဆားထည့်၍နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နှစ်မျိုးကိုလည်း အကွင်းလိုက် လှီးထားပါ။ ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့်ချက်၍ အသားနှင့် အာလူးထည့်ကြော်ပါ။ အသားကျက်သော် ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်၊ ချခါနီးတွင် ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့ကို အုပ်၍ချ။

၆။ အာလူးပြုတ်ကြော်

အာလူး	သုံးဆယ်သား
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ချင်း	လေးလွှာ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ခြောက်စွန်း
ပဲင်ပြာရည်	တစ်စွန်းခွဲ
ခရမ်းချဉ်သီး	ငါးလုံး
ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)	ငါးဥစီ

အာလူးကို အခွံခွာ၍ စိတ်ပါ။ ကြက်သွန်များကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ကျက်လျှင် အာလူး၊ ပုစွန်ခြောက် စသော အရာများထည့်၍ ဆား၊ ငပြာရည် သင့်ရုံခပ်လျက် မီးငွေ့ငွေ့ဖြင့်ချက်ပါ။ အာလူးနပ်ပြီး ဆီပြန်ပြီးဆိုမှ မဆလောအနည်း အကျဉ်းအုပ်ပြီး အိုးချ။

၇။ အာလူးအချဉ်ချက်

အာလူး	အစိတ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	ဆယ်လုံး
ငါးပုပ်ခြောက်	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီး	ငါးတောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်(နီ၊ဖြူ)	ငါးဥစီ
ဆီ	ငါးကျပ်သား

အရွယ်တော်အာလူးကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ထို့ထက်ကြီးလျှင် ငါးစိတ် စိတ်။ သေးလျှင် သုံးစိတ် စိတ်။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင့်ပြီး ဆီသတ်။ ဆီကျက်လျှင် ငါးပုပ်ခြောက် ထည့်ကြော်။ အာလူးများကိုလည်း ကျက်အောင်ထည့်ကြော်။ ခရမ်းသီးကို လက်ဖြင့်ဖျစ်ခြေ၍ ဟင်းအိုးထဲထည့်။ ရေသင့်ရုံလောင်းပြီး ပျော့နေအောင်ချက်။ အာလူးနပ်သော် မန်ကျည်းမှည့်ရည် သင့်ရုံဖျန်းပြီး အငန်အပေါ့မြည်း၍ ဆားထည့်။ အရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် စားသုံးသင့်သည်။

* * *

အခန်း ၁၁

ဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ မုန်လာဥချက်ရည်

မုန်လာဥ	ခြောက်ဥ
ငါးရုံ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီး	ခြောက်တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ခရမ်းချဉ်သီး	ခြောက်လုံး
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်(ဖြူနီ)	ငါးဥစီ

ဦးစွာ မုန်လာဥကို ပါးပါးလှီး၍ ငါးရုံကို အကွင်းလိုက်တစ်။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)ချင်း၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ညက်အောင်ထောင်း။ ဆီ၊ ဆား၊ င်ပြာရည် စသည့်ထည့်ပြီး နာနာနယ်၍ လုံးပေးပါ။ မကျက်တကျက်အချိန်တွင် မုန်ကျည်းရည် ပန်းကန်တစ်လုံးထည့်ပါ။ (ပန်းကန်တစ်လုံးဟု ဆိုရာတွင် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်မဟုတ်။ ချဉ်လွန်း၊ မချဉ်လွန်း၊ မိမိစိတ်ကြိုက် ချိန်ဆထည့်ရမည်) နံနံပင်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် များ မိမိလိုသလို ထည့်နိုင်ပါသည်။

၂။ မုန်လာဥဆီပြန်ချက်

မုန်လာဥ	၅စုံဥ
ကြက်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆီ	ခုနစ်ကျပ်သား
မြန်မာငံပြာရည်	သုံးစွန်း(ကြေစွန်း)
ပဲငံပြာရည်	တစ်စွန်း(ကြေစွန်း)
ခရမ်းချဉ်သီး	ခြောက်လုံး
ကြက်သွန်(ဖြူနီ)	ခြောက်ဥစီ

မုန်လာဥမှာ နုလျှင်ပိုကောင်းသည်။ အမွှေးအမှင် စသည် တို့ကို ဓားနှင့်ခြစ်ပစ်ပါ။ လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ဥရည်လွန်းလျှင် အလယ်မှ ဖိုင်းပါ။ ကြက်သားကို ခပ်သေးသေးလှီး၍ ကြက်သွန်နှစ်မျိုးစလုံးကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကိုလည်း ခပ်သေးသေး လှီးပါ။ မုန်လာဥနှင့် ကြက်သားများကို ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်စသော ပစ္စည်းများထည့်လျက် ခပ်နာနာ နယ်ပါ။ ရေမြုပ် အောင်ထည့်ပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ချက်ပါလေ။

ရေခန်း၍ မုန်လာဥများ နူးလောက်သောအခါ အလေးအပေါ့ ခြည်း၍ ဆီပြန်လျှင် တော်ပြီ။

ကြက်သားမှမဟုတ်၊ အခြားအသားများ၊ ပုစွန်ခြောက်များ နှင့်လည်း ချက်နိုင်သည်။

၃။ မုန်လာဥကြော်နည်း

မုန်လာဥခပ်နုနု ငါးဥကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဘဲဥသုံးလုံးကိုလည်း ပန်းကန်ထဲထည့်၍ ခေါက်ထားပါ။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ) သုံးဥစီကိုလည်း ဝါးပါးလှီးထားပါ။ ဆီငါးကျပ်သားကို ဒယ်အိုးဖြင့် ကျက်အောင် ချက်၍ ကြက်သွန်များထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် မုန်လာဥ ကြော်ကို အဖုံးအုပ်ဆိုင်းထား၊ ဓာတ်အောင်ကြာသော် မှုေပေးပြီး

ဆားသင့်ရုံ မှန်းဆထည့်။ အယုတ်ကလေးများ ဖြစ်အောင် ဒယ်အိုးတွင် ဖြန့်ကပ်ပေးရမည်။ အထက်၊ အောက် လှန်ပေးပါ။

၄။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော်နည်း

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| ဂေါ်ဖီထုပ် | ငါးဆယ်သား |
| ပုစွန်တုပ် | နှစ်ဆယ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ဆယ်ဥစီ |
| ပဲငံပြာရည် | ကြွေစွန်းလေးစွန်း |
| သကြား | လက်ဖက်ရည်စွန်း နှစ်စွန်း |

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို လက်တစ်ကွင်းခန့် လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီငါးဥ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များ အတန်ငယ်နှုတ်လျှင် ပုစွန် ထည့်ကြော်ပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် လှီးထားသည့် ဂေါ်ဖီများ ထည့်မွှေပါ။ သကြားနှင့် ပဲငံပြာရည်တို့ကိုလည်း ထည့်ပါ။ မြန်မာ ဝဲပြာရည် ကြွေစွန်းတစ်စွန်းထည့်၍ ဆားမြည်းကြည့်ပါ။ ကျန်နေဆေးသော ကြက်သွန်များနှင့် ချင်းအနည်းငယ်ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ဂေါ်ဖီများညှိုးနွမ်းလာလျှင် ထည့်ခတ်၍မွှေပြီး အောက်သို့ချပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပူပူနွေးနွေးတွင် သုံးဆောင်သင့်သည်။

၅။ ဂေါ်ဖီပန်းနပ်နည်း

- | | |
|-----------------|------------|
| ဂေါ်ဖီပန်း | တစ်ပွင့် |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ငါးဥစီ |
| ငါးသေတ္တာ | ငါးကောင် |

- | | |
|----------------|------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ခြောက်လုံး |
| မြန်မာငံပြာရည် | နှစ်စွန်း |
| ပဲငံပြာရည်ကြည် | တစ်စွန်း |

ဂေါ်ဖီပန်းကို လက်လေးသစ်ခန့် လှီးရပါမည်။ ကြက်သွန်များ ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။ နီရောင်သမီးလာလျှင် ငါးသေတ္တာ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဝဲပြာရည် နှစ်မျိုးစလုံး ထည့်ချက်ပါ။ ညှိုးနွမ်းလာလျှင် ဂေါ်ဖီပန်းများထည့်၍ ခပ်ဖွဖွ မွှေပေးပါ။ အဖုံးအုပ်ဆိုင်ထားရပါမည်။ တစ်အောင်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးအရှိန် လျှော့၍ နှပ်ပါ။ ဂေါ်ဖီပန်းများကို ခပ်ရွရွ အထက်အောင်လှန်ပေး။ အပေါ်အငန်မြည်းကြည့်ပြီး ဂေါ်ဖီပန်းများပျော့အိနေအောင်၊ ဆီပြန်အောင်နှပ်ပါ။ ချတော့မည်ဆိုလျှင် နံနံပင် အုပ်ပါ။

၆။ ဂေါ်ဖီပန်းကြော်နည်း

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ဂေါ်ဖီပန်း | တစ်ပွင့် |
| ဝက်သား | ဆယ်ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ငါးလုံး |
| သကြား | လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း |
| ပဲငံပြာရည် | တစ်စွန်းသာသာ |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | လေးဥစီ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

ဝက်သားကို အလောတော်တုံးပြီး ဂေါ်ဖီပန်းကို ခပ်သေးသေးလှီးပါ။ ကြက်သွန်များကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်းထားပါ။ ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ် စိတ်ထားရမည်။

ကြက်သွန်(ဖြူနီ)၊ ချင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ဝက်သားထည့်၊ ငံပြာရည် နှစ်မျိုးနှင့် သကြားခတ်ပြီ စလောင်းအုပ်ထားပါ။ ဝက်သားနပ်လျှင် ဂေါ်ဖီပန်းထည့်မွှေပါ။ ဆားအပေါ်အငန် မြည်းကြည့်ပြီး အရည်ခြောက်သည်ဟုထင်ပါက ရေအနည်းငယ် (နှစ်ခွန်းခန့်) ထပ်ထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီပန်း အနူးလွန်အောင် မကြော်ပါနှင့်၊ ခပ်နွမ်းနွမ်းတွင်ချပါ။

* * *

အခန်း ၁၂

ခရမ်းသီး ချက်နည်းများ

၁။ ခရမ်းသီးအခြောက်ကြော်

- | | |
|------------------|--------------------------|
| ခရမ်းရည်သီး | ငါးလုံး |
| ဂျုံမှုန့် | ငါးစွန်း |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်ဥ | နှစ်လုံး |
| မုန့်ကြွပ်မှုန့် | လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး |

ခရမ်းသီးကို ငါးမျိုးပြားခန့် အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ဆားထည့်ပါ။ နယ်ပါ။ ဆားရည်စိမ့်ဝင်အောင် ဆယ့်ငါးမိနစ် စိမ်ပါ။ စိမ်ပြီး ဆားရည်ကို စစ်ပစ်၍ ရေခြောက်အောင်ထားပါ။ ကြက်ဥများကို ပန်းကန်တွင် ထည့်ခေါက်ပြီး ခရမ်းသီးများနှင့် နယ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်များကို ရေပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ကြက်ဥနယ်ထားသည့်

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ခရမ်းသီးများကို နှစ်ပေးပါ။ မုန့်ကြွပ်မှုန့်များကို မန်းကန်ပြားထဲတွင် ပြန်ခင်း၍ ခရမ်းသီးတုံးများကို လှူးပေးပါ။ လှူးပြီးသောအခါ ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ကြော်ပါ။

၂။ ခရမ်းသီးကြော်တစ်မျိုး

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ခရမ်းသီး | ခြောက်လုံး |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ခြောက်ဥစီ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| မြန်မာငံပြာရည် | နှစ်စွန်း |
| ပဲငံပြာရည် | နှစ်စွန်း |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြွေစွန်းလေးစွန်း |

ခရမ်းသီးနုကို တမူးထူခန့်လှီးပြီး လေးစိတ်၊ စိတ်ပါ။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)များကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းကောပြုလုပ်ပါ။ ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့်ချက်၍ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)၊ ချင်း၊ ခရမ်းသီးလွှာ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် စသောအရာများအားလုံး ထည့်ကြော်ပါ။ အတန်ကြာအောင် စလောင်းအုပ်ထား၊ ခရမ်းသီး ပျော့အံ့ နူးနပ်လာပြီဆိုလျှင် ဆားမြည်းကြည့်ပါ။ ဆီပြန်အောင် ကြော်ပါ။

၃။ ရိုးရိုးခရမ်းသီးကြော်

- | | |
|-----------------|------------|
| ခရမ်းသီး | ငါးလုံး |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ငါးဥစီ |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

ခရမ်းသီး ငါးလုံးကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ပျောအိနေအောင် ပြုတ်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် ပြာပူနှင့် ဖုတ်ပါ။ အခွံနွာပစ်ပြီး တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိုးဆွခြေမွေးပါ။ ကြက်သွန်များကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းသီးများ ထည့်ကြော်ပါ။ ဆားကို လိုအပ်သလောက် ထည့်ပြီး ချင်းကိုလည်း ကြော်ညက်အောင် ထောင်းထည့်ပါ။ နံနံပင်ကို နှစ်သက်ပါကလည်း လှီးထည့်နိုင်ပါသည်။

၄။ ခရမ်းသီးနပ်နည်း

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ခရမ်းသီး | ဆယ်လုံး |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက် | ငါးကျပ်သား |
| ပဲပြာရည် | ကြေစွန်းတစ်စွန်း |
| စိမ်းစားငါးပိ | လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ငါးဥစိ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ခြောက်လုံး |
| ငရုတ်သီး | ငါးတောင့် |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

ခရမ်းသီးကို လေးစိတ်၊ စိတ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)နှစ်ဥစိကို ပါးပါးလှီးပြီး ကျန်ကြက်သွန်များကို ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ဆီကို ကျက်အောင်ချက်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်များကို နီရဲလာအောင် ကြော်ရပေမည်။ ပြီး ငရုတ်သီးစသည် ထောင်းထားသော အရာများကို ရောနှော၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ညစ်ထည့်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်၊ စိမ်းစားငါးပိ၊ ပဲပြာရည်အားလုံး ထည့်မွှေပါ။

ခရမ်းသီးများကို ဆီထည့်ပြီး ရေမြုပ်ရုံထည့်၍ အဖုံးအုပ်ကာ မီးငွေ့ငွေ့ ဖြင့်ချက်ပါ။ ရေတစ်ဝက်ခန်း၍ ခရမ်းသီး ပျောပျောင်းလာပြီဆိုလျှင် အပေါ်အငန် မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။ ဆားခပ်လေးလေးနှင့် ဆိုလျှင်ပိုမိုအရသာရှိပေသည်။ ဆီပြန်အောင် အနှစ်ကျအောင်ချက်ပါ။

* * *

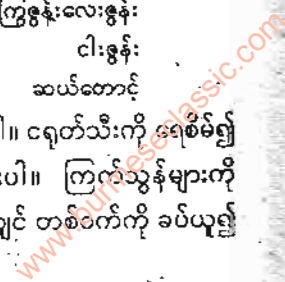
အခန်း ၁၃

ခရမ်းချဉ်သီး ချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိကြော်

- | | |
|--------------------|------------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ငါးဆယ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ခြောက်ဥစိ |
| စိမ်းစားငါးပိ | ကြေစွန်းလေးစွန်း |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ငါးစွန်း |
| ငရုတ်သီး | ဆယ်တောင့် |

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များကို အစေ့ညစ်ပါ။ ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်၍ အစေ့ကြေသည်အထိ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်များကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရဲအောင်ကြော်ပါ။ နီရဲလာလျှင် တစ်ဝက်ကို ခပ်ယူ၍



ပန်းကန်တွင် ထည့်ထားပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်သီးထောင်း စိမ်းစား ငါးပိများ ထည့်ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကို အကုန်ထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ကြော်ပါ။ ဆီပူကြောင့် ခရမ်းချဉ်သီး အခွံလေးများ လိပ်လာပြီး အနည်းငယ်ချိုးကပ်စပြုပြီးဆိုမှ ဒယ်အိုး ကိုချ။

စားခါနီးတွင် စောစောက ခွဲယူထားသော ကြက်သွန်ကြော် များကို ထည့်မွှေပါလေ။

၂။ ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ်

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ဆယ်လုံး |
| ထောပတ် | နှစ်စွန်း |
| ဂျုံမှုန့် | သုံးစွန်း |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | စွန်းငယ်တစ်စွန်း |
| နွားနို့ | လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | နှစ်ဥ |

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ထောပတ်နှင့် နီရဲလာအောင် ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးရည် ထပ်လောင်းပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း ချိန်ဆထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ကျိုရမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးများ နူးလာပြီ ဆိုတော့မှ ခက်ရင်း စသည်နှင့် ထိုးဆွခြေမှုပြီး အရည်စစ်ယူပါ။

ယင်းခရမ်းချဉ်သီးရည်ကို အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ဂျုံမှုန့် နွားနို့များနှင့် ရောနှောမွှေနှောက်ပါ။ ထို့နောက် ဖိပေါ်ပြန်တင်ပြီး ဆူလာအောင် ကျိုချက်ပါ။

၃။ ခရမ်းချဉ်သီးအဆာသွတ်

- | | |
|------------------|---------------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | အလုံးနှစ်ဆယ် |
| ဆိတ်သား | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | လေးဥစီ |
| ငရုတ်သီး | လေးထောင့် |
| မုန့်ကြုပ်မှုန့် | အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက် |
| ချင်း | ရှစ်လွှာ |

ခရမ်းချဉ်သီးလတ်လတ် (မပျော့လွန်း၊ မမာလွန်း)ကို ရွေး၍ ခေါင်းပိုင်းမှ ဓားဖြင့်လှီးပစ်ပြီး အစေ့များကိုကော်ထုတ်ပစ်ပါ။

ဆိတ်သားကို စဉ်းကောပြုလုပ်ပြီး ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီး၊ မဆလာ၊ မုန့်ကြုပ်မှုန့် စသည်တို့ ရောနှောလျက်ဆားအလောတော် ခတ်၍ ထောင်းကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထဲ ယင်းအသားကြော်များကို တယုတယ သွတ်သွင်းရပါမည်။ ပြီးလျှင် ဖွင့်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး အပိုင်းများကို ပြန်၍ ဖုံးပါ။ နိုင်မြဲစေရန် နီးစငယ်လေးများဖြင့် အထက်အောက်ထိုး၍တည်းပေးထားရမည်။

ခရမ်းချဉ်သီးများကို ထမင်းပန်းကန်တစ်ခုထဲစီထည့်ပါ။ အိုး ကျယ်ကျယ်တွင် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးခံ၍ ခရမ်းချဉ်သီးပန်းကန် ထည့်ပါ။ အိုး ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခဲခွေးငွေ့ဖြင့် နူးအောင်ပေါင်းပါ။

၄။ ခရမ်းချဉ်သီး တရုတ်ကြော်

- | | |
|-----------------|------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | သုံးဆယ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ဆယ်ဥစီ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

တရုတ်ပဲငါးပိ
ဝက်ဆီ

ငါးစွန်း(ကြွေစွန်း)
တစ်ဆယ်သား

ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လေးစိတ်၊ စိတ်ပါ။

ကြက်သွန်(ဖြူနီ)များကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီနှင့်ရဲအောင်ကြော်ပါ။
ကြက်သွန်များ နီရလာပြီဆိုမှ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ကြော်ရမည်။
ထို့နောက် ပဲငါးပိကိုထည့်မွှေ။ ချဉ်ကိုလည်း ထောင်းခတ်၊ ဆန္ဒ
ရှိပါက နံနံပင်ထည့်ခတ်နိုင်ပါသည်။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ မြန်မာ
ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် တော်ပြီ။

၅။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ခရမ်းချဉ်သီး
ကြက်သွန်(ဖြူနီ)
ငရုတ်သီးမှုန့်
ပဲငံပြာရည်
ဆီ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
နံနံပင်

ခြောက်လုံး
လေးဥစီ
တစ်စွန်း(ကြွေစွန်း)
တစ်စွန်း(ကြွေစွန်း)
နှစ်စွန်း(ကြွေစွန်း)
သုံးစွန်း(ကြွေစွန်း)
လိုသမျှ

ခရမ်းချဉ်သီးကို နပ်အောင်မီးအုံးပါ။ သို့မဟုတ်လျှင်
ရေနည်းနည်းဖြင့်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်နီကို
လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုမူ အခွဲသင့်၍ ညက်အောင်ထောင်းရ
မည်။ ၎င်းအထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ထောင်းပါ။

အညှလုံးရောနှောကြေညက်လျှင် ပန်းကန်ပြားကြီးထဲသို့
ယူထည့်ပြီးလျှင် ငရုတ်သီး၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ နံနံပင်
စသော အရာများကို ရောနှော၍ မွှေပါ။

ဆားနှင့်ငရုတ်သီးကို မိမိတို့ဆန္ဒအရ နှစ်သက်သလို သုံးစွဲ
ပါ။ ဆီမူ နှမ်းဆီစစ်စစ်ဆိုပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

၆။ ခရမ်းချဉ်သီး အင်္ဂလိပ်ကြော်

ခရမ်းချဉ်သီး
ထောပတ်
ဂျုံမှုန့်
သကြား
ခွားနီ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

ဆယ်လုံး
လေးစွန်း(စွန်းကြီး)
ငါးစွန်း(စွန်းငယ်)
နှစ်စွန်း(စွန်းကြီး)
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
အနည်းငယ်

ခရမ်းချဉ်သီး(အလုံးကြီး)များကို ပြာပူပူတွင် အုံထား။ နူးလျှင်
အခွဲခွာပစ်ပါ။ ယင်းခရမ်းချဉ်သီးကို ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်
နှစ်လုံးနှင့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆန်ခါနှင့်စစ်ပြီး အရည်ကို
ယူထားပါ။ ကျန်ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဂျုံမှုန့်သုံးစွန်းနှင့်ရောပြီး ထောပတ်
ထည့်၍ ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်း၍ အနံ့သင်းလာပြီဆိုလျှင် ဆား၊
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ခတ်၍ ပန်းကန်ထဲသို့ ဆယ်ထည့်။ ဒယ်အိုးထဲတွင်
ထောပတ်ဆီများ ကျန်ပေဦးမည်။ ယင်းအထဲသို့ ခွားနီ၊ ဂျုံမှုန့်
ရော၍ ပျော်ထည့်ပါ။

မဆွက သီးသန့်ယူထားသော ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း
လောင်းထည့်ပါ။ အရည်ပျစ်လာလျှင် တော်ပြီ။



အခန်း ၁၄

ဟင်းချိုချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ဟင်းချိုချက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးစုံအောင် ရေးစရာ မလိုဟု ထင်သည်။ မြန်မာလူမျိုးများ ထမင်းဝိုင်းတွင် ဟင်းချို တစ်ခွက် ပါလေ့ရှိစမြဲပင်။ ဟင်းချိုချက်နည်းကိုလည်း မြန်မာ အိမ်ရှင်မများ သိကြစမြဲပင်။

အိုးတွင် ရေကြိုက်သလောက်ထည့်ပြီး မီးပိုပေါ်တည်။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)ငံပြာရည်၊ ငါးနှင့် ပုစွန် တစ်ခုခုခတ်၊ အချိုမှုန့် ကြိုက်နှစ်သက်သလိုခပ်၊ ဆူလျှင် ဟင်းချိုခတ်စရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များဖြစ်သော ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပိန်းဥ၊ မျောက်ဥ၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ပိုးစာရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ပဲရွက်၊ မန်ကျည်း ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် စသည် စသည်တို့ကို ခတ်နိုင်သည်။

ဟင်းချိုခတ်ရာတွင် အချိုလည်း ငါး၊ ပုစွန်တို့ကို အစိမ်းပင် ခတ်ကြသည်။ အချိုလည်း ငါးကိုကင်၍လည်းကောင်း၊ ပုစွန်ကို လှော်၍လည်းကောင်း ဟင်းချိုခတ်ကြသည်။

ယခုအထက်ပါ ဟင်းချိုချက်နည်း ရိုးရိုးနှင့် ထူးခြားသော ဟင်းချိုချက်နည်းများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ မဲလီပူးဟင်းချို

မဲလီပူးများကို အခါးခတ်ကုန်စင်အောင် နှစ်ရေသုံးရေခန့် ပြုတ်ပြီး အထက်ပါ ဟင်းချိုချက်နည်းအတိုင်း ချက်လေ။

၂။ ပိန်းရိုင်းဟင်းခါး

ပိန်းရိုင်းမဟုတ်သော၊ မယားသော ပိန်းရိုင်းကို အမြှေးသင်ပြီး ဟင်းချိုအိုးဆူလျှင် ခတ်၊ ချလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် သင့်တော်ရုံခတ်။

၃။ ကဒတ်နှင့် ပိတ်စွယ်ဟင်းချို

ကဒတ်ကို ဓားနှင့် အမွှေးအမှင်တို့ကို ခြစ်ပစ်ပြီး ပါးပါးလှီး၍ ခတ်နိုင်သည်။ ပိတ်စွယ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ထိုနည်းအတိုင်း ခတ်နိုင်သည်။

ဝုံမင်းကို ဟင်းချိုချက်လိုသော် ထုရိုက်ပြီး အပြာရည်များကုန်စင် အောင် ရေစိမ်ထားပြီးမှ ခတ်ပါ။

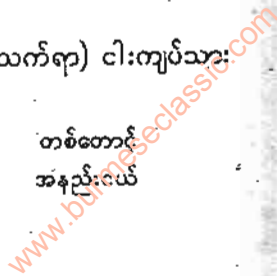
၄။ ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချို

ဒန့်သလွန်သီးကို မီးအုံးပြီး အသားများကို ဇွန်းနှင့်ခြစ်ပါ။ ဟင်းချိုအိုးဆူလျှင်ခပ်။

၅။ ၁၂မျိုးဟင်းချို

ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ဝက်သား(နှစ်သက်ရာ) ငါးကျပ်သား ဘဲ၊ ကြက်၊ အမြစ်အသည်းတစ်စုံ။

ခဲသီး
ပဲပင်ဓါတ်
တစ်တောင့်
အနည်းငယ်



ဂေါ်ဖီထုပ်လှီးပြီး	အနည်းငယ်
လှီးပြီး ပန်းဂေါ်ဖီ	အနည်းငယ်
ပဲသီးတောင့်	နှစ်တောင့်
ရေစိမ်ပြီးမို့ခြောက်	ငါးပွင့်
ရေစိမ်ပြီး ပဲပြားခြောက်	တစ်ပြား
တရုတ်နံနံ	တစ်ပင်
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	တစ်ပင်
ပဲငံပြာရည်အချို	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်လုံး
ဆီ(ကြေစွန်းကြီး)	နှစ်စွန်း
အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားသော ငါးဖယ်လုံး	ဆယ်လုံး
ပါးပါးလှီးဝက်သည်း	ဆယ်ခု
ပါးပါးလှီး ဝက်ကျောက်ကပ်	ဆယ်ခု
ပါးပါးလှီးဝက်ဝမ်းချင်း	ဆယ်ခု
ကြက်သွန်နီဥကြီး	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက် အခွံခွာ)	တစ်ဥ
ဝမ်းဘဲဥ	နှစ်လုံး

ဝက်သည်းနှင့် အထက်ပါ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အသား တစ်ခုခုကို ပါးပါးလှီးပြီး ပဲငံပြာရည်အကြည်နှင့်နယ်ထား။ ကြက် သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ဝက်သည်းနှင့်လှီးပြီးသား အသားတို့ကို လုံးပေးပါ။ ပြီးနောက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ပြီး သမအောင်လုံးပေးပြီး ရေသင့်တော်ရုံထည့်ပါ။ ရေဆူလာလျှင် ငါးဖယ် လုံးများထည့်။ ဟင်းချိုအိုးကို ဖိပေါ်မှချခါနီးသော် ဘဲဥနှစ်လုံးကို ဖောက်ပြီးထည့်၍ ခဏကြာလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပါ။

၆။ မျှစ်တာလပေါ့

ငါး သို့မဟုတ် ပုစွန်	ငါးကျပ်သား
မျှစ်စိမ်း	ငါးဆယ်သား
ဆန်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံး
မိုးမျှော်ငရုတ်သီး	အတောင့်၂၀ခန့်

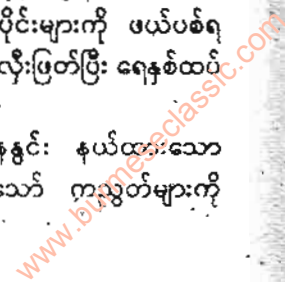
မျှစ်ကို ဓားဖြင့် သေးသေးအရွယ်ပေါက်ပြီး ရေစိမ်ထားရမည်။ ဆန်ကို အနီရောင်သမ်းအောင်လှော်ပြီး မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)ကို ထောင်းပြီး ဆီသတ်၍ ငါး၊ သို့မဟုတ် ပုစွန်ကို ထည့်လုံးပေးပါ။ ပြီးနောက် ဆန်လှော်မှုန့်များကိုထည့်ပြီး ရေခွေး၊ ရေအေး သင့်တော်ရုံထည့်။ ငရုတ်မိုးမျှော်ကိုလည်းထည့်။ အပေါ်အင်န် အနေတော်ကို မြန်မာင်ပြာရည် ခန့်မှန်းထည့်။ အချိုမှုန့်ခတ်လျှင် ပိုမိုအရသာရှိသည်။ တာလပေါ့ ဖြစ်မည်။

၇။ ကညွတ်နှင့် ကြက်သားချက်

ကညွတ်	ငါးဆယ်သား
ကြက်သား	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
မြန်မာင်ပြာရည်	သုံးစွန်း
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်သား

ကညွတ်ကို ဓားပြားရိုက်ပြီး အဖျားပိုင်းများကို ဖယ်ပစ်ရ မည်။ (ခါးသက်သက်ရှိသည်။) လိုသလောက်လှီးဖြတ်ပြီး ရေနှစ်ထပ် လောက် ဆေးပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီသတ်ပြီး ဆား၊ နှနင်း နယ်ထားသော ကြက်သားကို ထည့်ပြီးလုံးပါ။ ခဏကြာသော် ကညွတ်များကို



ထည့်ပြီးလုံးပါ။ ကညွတ်နှမ်းလာလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ငရုတ်သီးကြိုက်သူများအဖို့ အချိုမချက်ဘဲ ငရုတ်သီး အနည်းငယ် အရောင်ရရှိလောက်ထည့်ပြီး ချက်နိုင် သည်။

အခန်း ၁၅

ပဲဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ကုလားပဲဟင်းချက်နည်း

- | | |
|-------------|--------------------|
| ကုလားပဲ | နှစ်ဆယ်သား |
| ဆိတ်သား | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ငါးဥ |
| ငရုတ်သီး | ခြောက်တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| မဆလာ | ကြေစွန်းတစ်စွန်း |

ကုလားပဲကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ရပါ မည်။ ကုလားပဲပြုတ်ရာတွင် ရေအများကြီး ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်း နှင့် ပြုတ်လျှင် အနူးကြာသည်။ ရေကို ကုလားပဲပေါ် လက်သုံးသစ်

လောက် ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ ဆူလာလျှင် အဖုံးခဏဖွင့်၊ ပြီးသော် အဖုံးပြန်အုပ်ပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့်ထား။ ရေခန်းလျှင် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ပြန်တည်။ ပဲနူးနပ်လျှင် ချထား။

ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)၊ ချင်းတို့ကို နီလာအောင် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် ဆိတ်သားများကို ထည့်လုံးပေး၊ အရည်စစ်သွားလျှင် ဆိတ်သားမြုပ်ရုံလောက် ရေ ထည့်ပါ။ ဆိတ်သားများနူးလျှင် ပြုတ်ပြီးပဲများကို လောင်းထည့်ပါ။ ဟင်းအိုးကို ဖိုပေါ်မှချခါနီး မဆလာအုပ်၍ချ။ မဆလာ မအုပ်ချင်လျှင် ပျဉ်းတော်သိမ်လည်း အုပ်နိုင်သည်။

ဆိတ်သားအစား ဆိတ်နံပတ်ရိုး ရင်ဒူးရိုးများကိုလည်း ချက်နိုင်သည်။

၂။ ပဲကုလားဟင်း

- | | | |
|---------------|---------------------|--------------------------|
| ကုလားပဲ | သို့မဟုတ် ပဲစင်းငုံ | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | | နှစ်ဥ |
| ချင်း | | လက်တစ်ဆစ် |
| မဆလာ | | စားပွဲစွန်းကြီး တစ်စွန်း |
| မန်ကျည်းမှည့် | | တစ်ကျပ်သား |
| ပျဉ်းတော်သိမ် | | တစ်ခက် |

ကုလားပဲ သို့မဟုတ် ပဲစင်းငုံကို ပြုတ်ပြီး ထောင်းထား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆီသတ်

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ပြီးသော် ပျဉ်းတော်သိမ်ကိုပါထည့်။ ပြီးနောက် ထောင်းပြီး ပဲနှင့် ပဲရည်များကို လောင်းထည့်ပြီး ဆား သင့်တော်ရုံခတ်ပါ။ အချိုမှုန့် သုံးလျှင် ပိုအရသာရှိသည်။ ချခါနီး မန်ကျည်းမှည့်ရည် အနေတော် လောင်း။

မှတ်ချက်။ ။ ကုလားပဲဟင်းများကို ချက်ရာတွင် မြန်မာင်ပြာရည် ကို သုံးလေ့မရှိ။ ဆားနှင့်အချိုမှုန့်ကို တွဲ၍သုံးလျှင် ဟင်းချိုပြီး အရသာရှိသည်။

၃။ မနုတ်တာနီ ပဲဟင်းချို

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ကုလားပဲ သို့မဟုတ် ပဲစင်းငုံ | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးတောင့် | လေးတောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ |
| မဆလားအစပ် | တစ်ထုပ် |
| ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် | နှစ်ခက် |
| ဆား | သင့်တော်ရုံ |

ငရုတ်၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)တို့ကို ဆီသတ်။ ပျဉ်းတော်သိမ် ကိုထည့်။ ပြုတ်ထားပြီး ပဲတို့ကိုလောင်းထည့်။ ဆားသင့်တော်ရုံခတ်ပြီး မန်ကျည်းမှည့်ရည် သင့်တော်ရုံလောင်းပါ။ ချခါနီး မဆလားအုပ်ပြီး ချပါ။

၄။ ချစ်တီးကုလားပဲဟင်း

- | | |
|-----------|--------------------|
| ပဲစင်းငုံ | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |

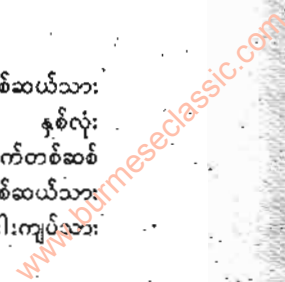
ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| ခရမ်းသီးအရှည် | သုံးလုံး |
| ရုံးပတီသီး | သုံးတောင့် |
| ပဲသီး | ဆယ်တောင့် |
| ငရုတ်သီး | လေးတောင့် |
| အာလူး | သုံးလုံး |
| ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် | တစ်ခက် |
| ကြက်သွန်နီ | နှစ်ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဥ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| ဖိယာ | အနည်းငယ် |
| မန်ကျည်းသီးမှည့် | သင့်ရုံ |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| ပဲစင်းငုံကို | ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ပြီး ကြော် |

အောင်ခြေထား။
ညက်အောင်ထောင်းထားလော့ ငရုတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)၊ ပျဉ်းတော်သိမ်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် အသင့် လှီးထားသော ပဲသီးများကို ထည့်ပြီးလုံးပေး။ ဟင်းသီးများနွမ်းလျှင် ပဲရည်များ ထည့်၍ မဆလားခတ်ပါ။ ဆားသင့်တော်ရုံထည့်။ အချိုမှုန့်ခတ်လျှင် အရသာရှိသည်။

ပဲကုလားချက်(တစ်မျိုး)

- | | |
|--------------|------------|
| ပဲစင်းငုံ | နှစ်ဆယ်သား |
| ခရမ်းသီးရှည် | နှစ်လုံး |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | တစ်ဆယ်သား |
| မ | ငါးကျပ်သား |



ဒေါ်ရင်ရင်အေး

မဆလော
ပျဉ်းတော်သိမ်
ဇီယာ
ကြက်သွန်ဖြူ
ကရဝေးရွက်
ငရုတ်သီးပု
ကြက်သွန်နီ

ကြွေစွန်းထစ်စွန်း
တစ်ခက်
တစ်ကျပ်သား
သုံးဥ
ငါးရွက်
ငါးတောင့်
သုံးဥ

ပဲစင်းငုံကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆားအသင့်အတင့်ထည့် ခရမ်းသီးရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို နူးအောင် တစ်ပါတည်းပြုတ်ရမည်။ နူးလျှင် ယောက်မနှင့် ကြော်အောင်မွှေ။

ညက်အောင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ချင်း၊ ဇီယာ၊ ကြက်သွန်ဖြူ(ဖြူနီ)တို့ကို ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ကရဝေးရွက်တို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် ပဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်ရည်တို့ကို လောင်း ထည့်။ ဆားသင့်တော်ရုံခတ်။ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်လျှင် ပိုအရသာ ရှိသည်။ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော ပဲဟင်းချက်နည်း တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၈။ ပဲနီလေးဟင်းချို

ပဲနီလေး
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ဆား
ဆီ
အချိုမှုန့်
ပဲနီလေးကို မနူးတနူးပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး

တစ်ဆယ်သား
သုံးဥ
နှစ်ဥ
သင့်တော်ရုံ
နှစ်ကျပ်ခွဲသား
အနည်းငယ်

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

နီလာအောင် ဆီနှင့်ကြော်၊ ပြီးနောက် ပဲနီလေးပြုတ်ထည့်၊ ရေသင့် တော်ရုံထည့်ပြီး ဆားခတ်၊ ဆုလာလျှင်ချ။

၉။ ပဲကြီးဟင်းချို

ပဲကြီး
ဆီ
ဆူးပုပ်ရွက်
ဆား
ကြက်သွန်နီ

နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
နှစ်ကျပ်ခွဲသား
တစ်စည်း
သင့်ရုံ
သုံးဥ

ပဲကြီးကို ရေစိမ်ပြီး အခွဲချွတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး နနွင်းနှင့်တကွ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် ပဲကြီးကိုထည့်ပြီး ပဲကြီးမြုပ်ရုံ ရေထည့်။ ပဲကြီးနူးလျှင် အပျစ်အကျ အနေတော် ရေထည့်။ ရေဆူ လျှင် ဆူးပုပ်ရွက်ခတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို ဖိုပေါ်မှချလေ။

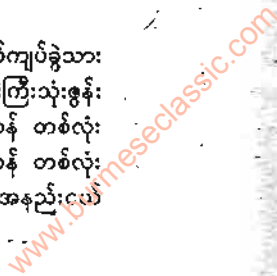
အခန်း ၁၆

အသုပ်အမျိုးမျိုး

၁။ မန်ကျည်းရွက်သုပ်

မန်ကျည်းရွက်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
မြေပဲလှော်ထောင်း
နှမ်း
ဆား

ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြွေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး
အနည်းငယ်



ကြက်သွန်နီဥကြီး
နှမ်းဆီ

သုံးဥ
နှစ်ကျပ်ခွဲသား

မန်ကျည်းရွက်များကို ပထမသင်ပြီး ရေစင်စွာ ဆေး၍ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထား။

ကြက်သွန် ဥကြီးများကို ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး မန်ကျည်းရွက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲမှုန့်၊ နှမ်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ဆား သင့်ရုံ ထည့်ပြီး ဆီစိမ်းလောင်း သုပ်ပါလေ။

၂။ ခံတက်ချဉ်သုပ်

ခံတက်ချဉ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
မျှင်ငါးပိကင်
ကြက်သွန်နီဥကြီး
ကြက်သွန်ဖြူ
မြေပဲလှော်အမှုန့်
ငရုတ်သီးမှုန့်

နှစ်စည်း
ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
အနည်းငယ်
သုံးဥ
တစ်ဥ
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
အနည်းငယ်

ခံတက်ချဉ်များကို အစည်းလိုက် ပါးပါးလှီးထား။ ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နှစ်ဥနှင့် မြေပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မျှင်ငါးပိကင်ထည့်၍သုပ်ပါ။ အချိုမှုန့် သင့်တော်ရုံ ထည့်လျှင် ပိုအရသာ ထူးမည်။

၃။ သရက်ချဉ်သုပ်

ပိုးတီလှီးထားသော သရက်ချဉ်များကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်လောင်း၍ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးကာ သုပ်စားနိုင်သည်။

၄။ မရန်းချဉ်သီးသုပ်

မရန်းသီးချဉ်သုပ်ရာတွင် အထက်ပါ နည်းများအတိုင်းနှင့် မထူးပါ။ ဆီချက်ပြီး ပုစွန်ခြောက်နှင့် သုပ်နိုင်သည်။

၅။ ကျောက်ပွင့်ကျောက်ချင်းသုပ်

ကျောက်ချင်း၊ ကျောက်ပွင့်အခြောက် ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှစ်စွန်း
ကုလားပဲမှုန့် ကြွေစွန်းကြီးသုံးစွန်း

ကျောက်ပွင့်ကျောက်ချင်း ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ရေစင်ကြယ်စွာ အထုပ်ထုပ်ဆေး၍ အမှိုက်များကင်းစင်အောင်လုပ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ အသုံးပြုမည်ဆိုက ညဦးမှစ၍ ရေစိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင် အမှိုက်သရိုက်များ ဖယ်ရှားပြီး ရေအထုပ်ထုပ်ဆေးပါ။ ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ကြက်သွန်စိမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်များရော၍ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)၊ ဆီချက်ဆမ်းပြီး သုပ်ပါလေ။ အချဉ်ကို ရှောက်၊ သံပရာ၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်များအနက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ထည့်နိုင်ပါသည်။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကြိုက်က ထည့်စားနိုင်သည်။

၆။ ထမင်းလက်သုပ်

ဆန်ကောင်းကောင်း နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး
ဆီ လေးဆယ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး

ကုလားပဲမှုန့်
 ငရုတ်သီးပွ
 ငံပြာရည်
 ကြက်သွန်နီဥကြီး
 ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး
 ကြက်သွန်ဖြူ
 အာလူး
 ဘဲဥ
 ပြုတ်ပြီး ပဲကြာဆံ
 မုန့်ဟင်းခါးအဖြူ
 ခေါက်ဆွဲပြုတ်
 ကျောက်ပွင့်
 မန်ကျည်းမှည့်
 မရန်းသီးချဉ်)
 တောခွေးသီးချဉ်)
 ခံသီးချဉ်) ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ၂၅ ကျပ်သား
 သရက်ချဉ်)
 ရေခွေးမြောထားသော ပဲပင်ပေါက်

နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး
 ငါးတောင့်
 သုံးဆယ်သား
 အစိတ်သား
 ငါးကျပ်သား
 ငါးဥ
 နှစ်ဆယ်သား
 ငါးလုံး
 အစိတ်သား
 သုံးဆယ်သား
 လေးဆယ်သား
 တစ်ဆယ်ကျပ်သား
 ငါးကျပ်သား
 ငါးဆယ်သား

ဆန်နို့ဆီဘူးနှစ်လုံးချက်ကို ငရုတ်ပုငါးတောင့် ညက်စွာ ထောင်း၍ ဆီငါးကျပ်ခွဲသားခန့်ဖြင့် ဆီသတ်ထားသော ငရုတ်သီးဖြင့် နှံ့အောင်နယ်ထား။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ မုန့်ဟင်းခါးအဖြူ၊ ပဲကြာဆံပြုတ်၊ အခွံသင်ထားသော အာလူးပြုတ်၊ ကျောက်ပွင့်၊ ရေခွေးမြောပြီး ပဲပင်ပေါက်တို့ကို အသင့်ပြင်ထား။

ကြက်သွန်နီ ဥကြီး နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကိုလည်း ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ရေစစ်ထားပါ။

ဘဲဥငါးလုံးကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သမအောင်ခေါက်ပြီး ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် အိုးကို ဆီသုတ်ရုံသုတ်၍ ခေါက်ပြီး ဘဲဥကြွေခွန်းတစ်ခွန်းစီထည့်၍ ဖြန့်ပြီး ပါးလွှာသော ဘဲဥကြော် အပြားကလေးများ လုပ်ရမည်။ ပြီးလျှင် လိပ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။

ဆီနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ကြက်သွန်ဖြူဥ ငါးဥနှင့် ကြက်သွန်နီဥကြီး ငါးဥတို့အား ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ရမည်။

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်တို့ကိုလည်း အပါးတွင် အသင့်ပြင် ထားပါ။

မန်ကျည်းမှည့် ငါးကျပ်သားကိုလည်း ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ပန်းကန်တစ်ခုတွင် ရေစိမ့်ထား။

ထမင်းသုပ် ပြင်သောအခါ အထက်ပါ စီစဉ်ထားသော ပစ္စည်းမျိုးစုံကို အနည်းငယ်စီထည့်ပြီး ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ မန်ကျည်းရည် ကြိုက်သလောက် ထည့်စားပါ။

အခွံခွာထားသော ကြက်သွန်ဖြူဥ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အချဉ်စာစပ်ချနှင့် လုပ်စားရန် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ်

မုန့်ဟင်းခါးအဖြူ	ငါးဆယ်သား
ကုလားပဲမှုန့် (အကျက်)	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ ဥကြီး	ခုနစ်
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ

ဆီ
 နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်
 ကျိုပြီးငံပြာရည်
 ငရုတ်သီးပွ
 မုန့်ဟင်းခါး လက်သုပ်ကို သုပ်ရာတွင် လိုသလောက် စားမည့် ပန်းကန်တွင် မုန့်ထည့်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် သင့်ရုံထည့်။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီဥကြီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်တို့ကို အနည်းငယ်စီ ထပ်ထည့်၍ ငရုတ်သီးပွ သုံးတောင့်ဖြင့် ငရုတ်ဆီချက်ထားသော ဆီချက်ကို လောင်းထည့်ပြီး သုပ်စားနိုင် ပါသည်။ ငရုတ်သီးထည့်ပြီး ဆီမသတ်မီ ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင်ချက်ပြီး သီးခြားပန်းကန်တစ်ခုတွင် ထည့်ပြီးထားရန် လိုသည်။

၀၂။ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်

မှည့်နေသော ခရမ်းချဉ်သီး
 နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်
 ဆား
 ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
 ကုလားပဲမှုန့်
 ဆီ
 တစ်ပိဿာ
 အနည်းငယ်
 သင့်ရုံ
 ကြွေစွန်းကြီး သုံးစွန်း
 ကြွေစွန်းကြီး သုံးစွန်း
 နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ခရမ်းချဉ်သီး မှည့်များကို အကွင်းလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ဒေါင်လိုက်သော်လည်းကောင်း ကြိုက်သလိုလှီးပါ။ ဆားသင့်ရုံဖြူး၍ ပါးပါးလှီးထားသော နံနံပင် ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်ထည့်၍ ဆီစိမ်းဆမ်းပြီး သုပ်စားနိုင်သည်။

၀၃။ ပုစွန်ချဉ်သုပ်

ကြက်သွန်ဥ ကြီးကြီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးစစ်ထား။ ပင်စိမ်းရွက်ဆီစိမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (ကြိုက်လျှင်) ထည့်ပြီးသုပ်နိုင်သည်။

၁၀။ သခွားသီးသုပ်

ရေသွန်းသခွားသီး
 ပုစွန်ခြောက်
 ကြက်သွန်နီဥကြီး
 ငံပြာရည်
 ဆီ
 တစ်လုံး
 နှစ်ကျပ်သား
 သုံးဥ
 အနည်းငယ်
 နှစ်ကျပ်ခွဲသား

သခွားသီးကို အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲ၍ သခွားခြစ်ဖြင့် ကုန်အောင်ခြစ်ပူပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက် ထောင်းထည့်။ ငံပြာရည်ချက်ပြီးကို လောင်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီး နှစ်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး ထည့်ပါ။ ကျန် ကြက်သွန်ဥကြီး တစ်ဥကို ဆီချက်ချက်ပြီး လောင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် ကြိုက်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။ အချဉ်အတွက် ရှောက်ရည်၊ ဆံပရာရည်များကို ညှစ်ထည့်နိုင်ပါသည်။

၁၁။ ကြောင်လျှာသီးသုပ်

ကြောင်လျှာသီး မနုမရင်
 ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
 ပဲမှုန့်
 ကြက်သွန်နီဥကြီး
 နှစ်တောင့်
 ကြွေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
 ကြွေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
 သုံးဥ

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ကြက်သွန်ဖြူ
ချက်ပြီးငံပြာရည်
ဆီ

သုံးဥ
အနည်းငယ်
နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ကြောင်လျှာသီးများကို ဓားနှင့်ခြစ်ခွာပြီး ဓားနှင့်ပါးပါးလှီး၍
ဆားနှင့်နယ်ဆေးပါ။ ရေနစ်ထပ် သုံးထပ်ဆေးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။
သုပ်လိုသောအခါ ရေစိမ်ထားသော ကြောင်လျှာသီးများကို
ဆုပ်နယ်၍ ရေညစ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊
ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဥကြီးနှစ်ဥအား ပါးပါးလှီး၍ ကြောင်လျှာသီးနှင့်
ရောထည့်ပြီးလျှင် ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) တစ်ဥစီနှင့် ချက်ထားသော
ဆီချက်လောင်း၍ သုပ်နိုင်သည်။

၁၂။ သရက်သီး အစိမ်းသုပ်

သရက်သီး
ပဲမှုန့် (လှော်ပြီး)
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
ကြက်သွန်နီဥကြီး
ငံပြာရည်
ဆီ

နှစ်လုံး
ကြေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
ကြေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
ခြောက်ဥ
အနည်းငယ်
ငါးကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ

နှစ်ဥ

သရက်သီးများကို အခွံခွာပြီး ရေဆေးပါ။ သင်္ဘောခြစ်နှင့်
ခြစ်ပါ။ ဓားနှင့်ပေါက်ပြီး ပါးပါးလှီးလျှင်လည်း ရပါသည်။

ကြက်သွန်ဥ လေးဥကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဆယ်ပြီးရေစိမ်ထားပါ။
ကျန်ကြက်သွန်နှစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့အား ဆီဒယ်အိုးတွင်
နီရောင်လာအောင်ဆီချက်ပြီး သရက်သီး၊ ကြက်သွန်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ပဲမှုန့် စသည်တို့ကို ငံပြာရည်၊ သို့မဟုတ် ဆားသင့်ရုံနယ်၍
သုပ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်နိုင်သည်။

၁၃။ ရှောက်သီးသုပ်

ရှောက်သီး
ကြက်သွန်ဖြူ
ငံပြာရည်
ဆီ

တစ်လုံး
တစ်ဥ
သင့်ရုံ
နှစ်ကျပ်ခွဲသား

မျှင်ငါးပိ

အနည်းငယ်

ကြက်သွန်နီဥကြီး

သုံးဥ

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

ကြေစွန်းကြီးတစ်စွန်း

ပထမ မျှင်ငါးပိကို ယောက်မတွင်ကပ်၍ကင်ထားပါ။ နောက်
ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်ဥ
တစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ထားပါ။

နောက်ဆုံး ရှောက်သီးကို အလုံးလိုက်ခွဲ၍ အခွံသင်ပစ်ပါ။
ပြီးလျှင် အမြွှာကလေးများ ရအောင်လုပ်၊ ရေထဲထည့်ပါ။ ရှောက်သီး
နှစ်ပြီးလျှင် ကင်ပြီး မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်နှင့်
ကြက်သွန်များရော၍ ဆီချက်ဆမ်းပြီး သုပ်စားပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများဖို့
ပိန်သီး ဆယ်တောင့်ခန့် ထောင်းထည့်ပြီး သုပ်ပါ။

၁၄။ မရန်းသီး အစိမ်းသုပ်

မရန်းသီးအစိမ်း
ကြက်သွန်ဥကြီး

နှစ်ဆယ့်ငါးလုံး
လေးဥ

ငံပြာရည်
ကြက်သွန်ဖြူ
မျှင်ငါးပိကင်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

သင့်တော်ရုံ
တစ်ဥ
အနည်းငယ်
ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း

အစေ့မယုက်သေးသော မရန်းသီးများကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ အစေ့ထုတ် ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထား။ ကြက်သွန်ဥကြီး သုံးဥကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထား။ ကျန်ကြက်သွန်နီတစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဒယ်အိုးတွင် နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် မရန်းသီး၊ ကြက်သွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ မျှင်ငါးပိတို့ကိုထည့်၍ ဆီချက်လောင်းပြီးနယ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြူးပါ။ မျှင်ငါးပိ မထည့်ဘဲလည်း သုပ်စားနိုင်သည်။

၁၅။ ပါစွဲသုပ်

ဝါစွဲ
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ
ရှားဖြူသီး
မန်ကျည်းသီးစိမ်း
နံနံပင်
ကြက်သွန်မြိတ်
ဆီ
ငရုတ်သီးပွ

နှစ်ကျပ်ခွဲသား
သုံးဥ
ငါးဥ
နီဆီဘူးတစ်ဝက်
နီဆီဘူးတစ်ဝက်
နှစ်ကျပ်ခွဲသား
နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ငါးကျပ်သား
ခုနစ်တောင့်

ပါစွဲဆိုသည်မှာ ငါးတောင်ဇင်းခေါ်သော ငါးငယ်ကလေး များအား ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ရေစစ်ထားပြီး ဆားနယ်၍ စဉ့်အိုးများ၊ ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်များတွင် သုံးလခန့် သိုလှောင်ထားသော ငါး ဆားနယ်ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစွာ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ညက်စွာ ထောင်း၍ ဆီသတ်လိုက်ပါ။ အစေ့ထုတ်ပြီး ညက်စွာထောင်းထားသော ရှားဖြူသီး၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်းထောင်းတို့ကို ရောထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ နံ့သွားလျှင် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို အရွယ်တော် ဖြတ်၍ အုပ်လိုက်ပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်များ နွမ်းလာသောအခါ ဝါစွဲငါးကို အရည်ပါထည့်၍ ခဏမျှ မွှေပါ။

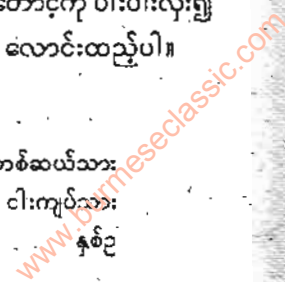
၁၆။ ပုစွန် အစိမ်းသုပ်နည်း

ပုစွန်ကို အစိမ်းလည်း သုပ်စားလေ့ရှိကြပါသည်။ ရိုးရိုး အသုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ရှားဖြူ၊ မန်ကျည်းသီး စိမ်းများကို ဆီသတ်ရန်မလိုတော့ပါ။ အစိမ်းလိုက်သာထည့်ပါ။

ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ)ကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ပါ။ ၎င်းအထဲကို ဝဲသီးစိမ်းတောင့်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်သုပ်ပါလေ။ ဆီကိုလည်း အစိမ်းလိုက် လောင်းထည့်ပါ။

၁၇။ ငါးချဉ်သုပ်

ငါးချဉ်
ဆီ
ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး
တစ်ဆယ်သား
ငါးကျပ်သား
နှစ်ဥ



၁၁၂

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ကြက်သွန်နီဥကြီး	လေးဥ
ကြက်သွန်မြိတ်	လေးကျပ်သား
ပီနံသီး (ကာလီသီး)	အတောင်နှစ်ဆယ်
နံနံပင်	လေးကျပ်သား

ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံသင်ထားပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ဖြတ်ပိုင်းထားပါ။

ငါးချဉ်သုပ်လိုသောအခါ ငါးချဉ်နှင့် ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ) ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်များကို ဆီစိမ်းဆမ်း၍ ရောနယ်ပြီး သုပ်စားလေ့ရှိကြပါသည်။ ပီနံသီးများကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်လည်း ဖြူးပါ။

၁၈။ ဝမ်းတွင်းသားသုပ်များ

ကြက်၊ဘဲ ဝမ်းတွင်းသားများ၊ ငါးမြင်းရင်းအူ၊ ငါးပတ်အူများ၊ ဝက်အူမကြီး၊ ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း၊ အမဲဝမ်းတွင်းသားမျိုးစုံ၊ ဆိတ်ဝမ်းတွင်းသားမျိုးစုံတို့ကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ငပြာရည် ဆီချက်လောင်း၍ သုပ်စားနိုင်ကြပါသည်။

အချဉ်အတွက် ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ရှာလကာရည် စသည် နှစ်သက်ရာ ချဉ်ရည်ထည့်၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြစ်စေ၊ ငရုတ်ဆီဖြစ်စေ လောင်း၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

၁၉။ အင်ဥသုပ်

အင်ဥ	နို့ဆီဘူးငါးလုံး
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
ပဲမှုန့်	နှစ်စွန်း
ငပြာရည်	သင့်ရုံ

အင်ဥများကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ အင်ဥများ ကျက်သောအခါ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီချက်၍ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)များ နီရောင် သမ်းလာအောင်ကြော်ထားပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်နှင့် ငပြာရည် များကို သင့်ရုံထည့်၍ အင်ဥများကို ရောနယ်ပါ။ အချဉ် နှစ်သက်လျှင် သံပရာရည် (သို့မဟုတ်) ရှောက်ရည်ထည့်သုပ်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်၍လည်း စားနိုင်ပါသည်။

၂၀။ ပဲပုစွန်သီးသုပ်

ပဲပုစွန်သီး	အစိတ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
မြေပဲလှော်မှုန့်	ကြေစွန်းကြီး လေးစွန်း
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ငပြာရည်	သင့်ရုံ
နှမ်းလှော်	လက်ဖက်ရည်အချိပန်းကန်တစ်လုံး

ပဲပုစွန်သီးများကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆန်ခါနှင့် ဆယ်ယူထားပြီး ဘေးမှအကြောများကို သုတ်သင်၍ ကြိုက်နှစ်သက် သလို အရွယ်အစား လှီးထားပါ။

ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ပြီး အသင့်ခပ်ထားပါ။ ပဲသီးများထဲသို့ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက် မှုန့်၊ မြေပဲလှော်မှုန့် စသည်တို့ကို ထည့်၍နယ်ပြီး ဆီချက် လောင်းထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် နှမ်းလှော်များ သမအောင်ထည့်၍ ပွဲပြင်နိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ကြော်များကို အပေါ်မှ ဖြူးထည့်ပါ။ ငံပြာရည်အစား ဆားနှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၂၁။ ဒန့်ကျွဲရွက်သုပ်

ဒန့်ကျွဲရွက်	လက်နှစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
မြေပဲမှုန့်	ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
ပဲမှုန့်	တစ်စွန်း
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ

ဒန့်ကျွဲရွက်များကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။ ပြုတ်ပါ။ နူးသောအခါ ဆန်ခါနှင့်ထည့်၍ ရေစစ်ပြီး ပါးပါးလှီး၊ ရေလက်ဆုပ်၍ ညှစ်ပစ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ နှစ်ဥကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တစ်ဥစီကို ဆီချက်၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် လှီးထားသော ဒန့်ကျွဲရွက်များကို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ဝဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် ရောနယ်၍ ဆီချက်လောင်းပြီး သံပရာရည်ညှစ်၍ စားပါ။ မန်ကျည်းရည်နှင့်လည်း သုပ်၍ စားနိုင်သည်။

၂၂။ စပါးလင်သုပ်

စပါးလင်	လက်တစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
ပဲမှုန့်	ကြွေစွန်းကြီးတစ်စွန်း
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

စပါးလင်များကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အဖတ်ရင့်များကို ညှစ်ပစ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တစ်ဥစီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက် ချက်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်သောအခါ လှီးထားသည့် စပါးလင်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ကို ဆီချက်လောင်း၍ နယ်ပါ။ အညှစ်အတွက် သံပရာသီးတစ်ခြမ်း ညှစ်ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြူး၍ ကြက်သွန် ကြော်များအုပ်ပြီး သုပ်စားပါ။

၂၃။ ငှက်ပျောဖူးအစိမ်းသုပ်

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ငှက်ပျောဖူး | တစ်ဖူး |
| ကြက်သွန်နီ | လေးဥ |
| ဆီ | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| ပဲမှုန့် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| ငံပြာရည် | သင့်ရုံ |

ရခိုင်ငှက်ပျောဖူးကို အရှင့်ဖတ်များခွာပစ်ပါ။ အဖတ်နကလေးများအား ပါးပါးလှီး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ အဖန်ရည်များ ကုန်လောက်သောအခါ ဆယ်ယူ၍ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်ဥကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်လျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်၊ ငှက်ပျောဖူးနှင့် အသင့်ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်တို့ကို ရောထည့်၍ ဆီချက်လောင်းပြီး သုပ်စားပါ။ သံပုရာသီးတစ်ခြမ်းကို ညှစ်ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုပ်စားနိုင်၏။

၂၄။ ရှမ်းထမင်းသုပ်

- | | |
|--|-----------------|
| ဆန် | လေးလုံး |
| ငါးဖိန်း (သို့မဟုတ်) ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်း | သုံးကောင် |
| ပဲမှုန့် | နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး |
| ဆီ | နှစ်ဆယ်သား |

ကြက်သွန်နီ	ရှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	ခြောက်ဥ
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ဆန်ကောင်းကောင်းကို ခပ်ပျော့ပျော့ချက်ထား၊ ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်ထားသော ငါးများကို အရိုးသင်၍ အသားထုတ်ထား။ ထမင်းလိုသလောက်ယူ၍ ဗျပ်သံလင်ပန်းတွင် အရိုးသင်ပြီး ငါးအနည်းငယ်ထည့်။ ငံပြာရည်လောင်း။ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) ချက်ထားသော ဆီချက်လောင်း၍ ခပ်နနာနာနယ်ပါ။ ထမင်းလုံးပျောက်သွားသောအခါ ဂျူးမြစ်နှင့်ကပ်၍ စားလေ့ရှိသည်။

၂၅။ သင်္ဘောသီးသုပ်

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| သင်္ဘောသီးစိမ်း | နှစ်လုံး |
| ဆီ | သုံးကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| ပဲမှုန့် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| ငံပြာရည် | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဥ |
| ပိနဲသီး | ဆယ်တောင့် |
| မန်ကျည်းမှည့် | တစ်ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | သုံးဥ |

သခွဲသင်ပြီး သင်္ဘောသီးစိမ်းနှစ်လုံးကို ရေစင်စွာဆေး၍ သင်္ဘောခြစ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။ ခြစ်ပြီးလျှင် အစေးများ ကုန်စေရန် ရေထပ်ဆေးပါဦး။

ကြက်သွန်နီ ဥကြီးနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်နီတစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥအား ဆီနှင့်နီအောင် ချက်ထားပါ။ ငပြာရည်လည်း ချက်ထားရန်လိုသည်။

ပြီးနောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်တို့နှင့်အားလုံးရောနယ်၍ သုပ်စားပါ။ ပိနံသီးကို ထောင်း၍လည်း ထည့်နိုင်သည်။ ပါးပါး လှီးထည့်လည်း ဖြစ်သည်။

မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည် သင့်ရုံထည့်၍ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်များ ထည့်နိုင်သည်။ ငါးပိရည်ကျို အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

သဘောသီးသုပ်ရာတွင် ပုစွန်တုပ်ကြီးထောင်း၍ သော်လည်း ကောင်း၊ ငါးစူး၊ ငါးရဲ့သင်းအုံတို့ကို မီးဖုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်အစား ထည့်၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။ အရသာတစ်မျိုး ထူးပါလိမ့်မည်။

၂၆။ သီးသီးသုပ်

သီးသီးမှည့်တမှည့်	လေးလုံး
ချင်း	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	ငါးကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဦးစွာ ချင်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

သီးသီးအားလုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ဇွန်းနှင့်ခြစ်ပြီး ပန်းကန် တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။

ဆားသင့်ရုံခတ်၍ ငရုတ်သီးမှုန့်များနှင့် ရောနယ်ပါ။

၂၇။ ဇရစ်သုပ်

ဇရစ်ရိုး	လေးစည်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းကြီးလေးစွန်း
မန်ကျည်းမှည့်	အနည်းငယ်
ဆီ	သုံးကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဇရစ်ရိုးများကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ မန်ကျည်းမှည့်ရည် ထည့်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆယ်ထားပြီး ပါးပါးလှီး၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်အစိမ်း၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် ရော၍သုပ်စားပါ။

၂၈။ ဝက်ခေါင်းသုပ်

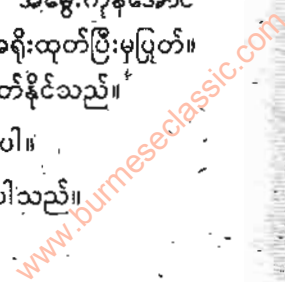
ဝက်ခေါင်းမနုမရင့်	တစ်လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	အစိတ်သား
ဆီ	ဆယ်ငါးကျပ်သား
ငရုတ်ဆီ	တစ်ပုံလင်း
ပဲငပြာရည်	သင့်ရုံ

ဝက်ခေါင်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အမွေးကုန်အောင် နှင့်ခြစ်ပါ။ ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ ဝက်ခေါင်းကို အရိုးထုတ်ပြီးမှပြုတ်။

အရိုးများကိုလည်း ဟင်းချိုစေရန်ထည့်ပြုတ်နိုင်သည်။

ဝက်ခေါင်းနူးလျှင် ဆယ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။

ဝက်လျှာကိုလည်း သီးခြားသုပ်စားနိုင်ပါသည်။



လှီးပြီး ဝက်သားများကို ငရုတ်ဆီထည့်၍ ပဲငံပြာရည်လောင်း၊
ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ) နှင့် ချက်ထားသော ဆီချက်ဆမ်း၍
သုပ်စားနိုင်သည်။ ရှောက်ရည် (သံပရာရည်) ညှစ်ထည့်ပါ။

၂၉။ ဝက်အူမကြီးသုပ်

ဝက်အူမကြီးကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပြုတ်ပြီး
ပါးပါးလှီးကာ အထက်ပါနည်းအတိုင်း သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

၃၀။ ကြက်သားသုပ်

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	ငါးဆယ်သား
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ

ကြက်ကိုရေဆေး၍ အသားများထုတ်ပြီး အကောင်လိုက်
ပြုတ်ပါ။ အသည်း၊ အမြစ်နှင့် အူတို့ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်လုပ်၍
ထည့်ပြုတ်။ ကြက်နှုတ်သီး၊ ခြေသည်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

ကြက်သားနူးလျှင် ဆယ်ယူ၍ အသားများကိုနှင်ပါ။
လိုအပ်သလို အတုံးငယ်များပြုလုပ်၍ ဈာန်ပြုတ် ပဲငံပြာရည်နှင့်နယ်ထားပါ။
ကြက်သွန်နီတစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၍
ဆီချက်ထားပါ။

ကျန်ကြက်သွန်ဥများကို ပါးပါးလှီး၊ ရေစင်အောင်ဆေး။

ကြက်သားသုပ်လိုလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်
စိမ်းနှင့် ကြက်သားတုံးများကို ရော၍ ဆီချက်လောင်းထည့်၍သုပ်ပါ။
အမြစ် အသည်းကိုလည်း ထည့်သုပ်နိုင်သည်။

အချဉ်ပါလိုလျှင် ရှောက်ရည် (သံပရာရည်) ညှစ်ထည့်။
အစပ်ပါလိုလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပါ။

ကြက်ပြုတ်ရည်များကို အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်ပြီး ခွေးတောက်
ရွက် ပါးပါးလှီး၍ ခတ်သောက်ပါ။ ဟင်းချိုကောင်း တစ်ခွက်
ဖြစ်ပါသည်။

၃၁။ ဝမ်းဘဲသားသုပ်

ဝမ်းဘဲတစ်ကောင်	ခုနစ်ဆယ်သားခန့်
တရုတ်ငံပြာရည် (အချို အပျစ်)	အနည်းငယ်စီ

အူ၊ အသည်း၊ အမြစ်များ ထုတ်ထားသော ဝမ်းဘဲကို
နူးအောင်ပြုတ်၊ နူးလျှင်ဆယ်ထား၊ အေးခါမှ အလောတော်တုံး၍
ပဲငံပြာရည်လောင်းပြီး အချိုသက်သက်စားနိုင်ပါသည်။

၃၂။ ဆိတ်နားရွက်သုပ်

ဆိတ်နားရွက်	ငါးစုံ
ကြက်သွန်နီ	ခြောက်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ဆား(သို့မဟုတ်) ငံပြာရည်	သင့်နဲ့



ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ဆိတ်နားရွက်များကို ရေခွေးပြော၊ အမွှေးများသန့်စင်ပါ။
နားထဲရှိ အညစ်အကြေးများကိုလည်း ထုတ်ပစ်ပါ။ ရေအထပ်ထပ်
ဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆန်ခါတွင်
ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးမှ ပါးပါးလှီး၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့် နယ်ပါ။

ကြက်သွန် (ဖြူနီ) နှစ်ဥစီကို ပါးပါးလှီး၊ နီရောင်သမ်းအောင်
ကြော်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်နီ လေးဥကို ပါးပါးလှီးရေဆေးပြီး
စစ်ထားပါ။ အသုပ် သုပ်လိုသည့်အခါ အားလုံးရော၍ ဆီချက်
လောင်းသုပ်ပါ။

၃၃။ ပန်းဂေါ်ဖီသုပ်

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ပန်းဂေါ်ဖီ | နှစ်ထုပ် |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဥ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| နှမ်းလှော် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| ဆား၊ ငံပြာရည် | အနည်းငယ် |
| ဆီ | သုံးကျပ်သား |

ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပါ။
ပန်းဂေါ်ဖီကို ခပ်သေးသေးလှီး၊ မကျက်တကျက် ပြုတ်ပြီးလျှင်
ဆယ်ယူ၍ ဆန်ခါနှင့်ရေစစ်ထားပါ။

ကျန်ကြက်သွန်နီ ဥကြီးတစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများကို ပါးပါး
လှီးပြီး နီရဲလာအောင် ဆီနှင့်ချက်၊ အားလုံးရောသုပ်ပါ။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၃၄။ တို့ဟူးသုပ်

- | | |
|-------------|-------------|
| တို့ဟူး | အစိတ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်နီ | တစ်ဥ |
| ငရုတ်ဆီ | သုံးကျပ်သား |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

တို့ဟူးကို ပါးပါးလှီး၍ ချက်ပြီး ငံပြာရည်နှင့်လောင်း၊
ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ချင်းရည်များ ဆမ်းပါ။ ကြက်သွန်
နီကို ပါးပါးလှီး၊ နီလာအောင်ကြော်၍ ဖြူးစားပါ။ အသင့်ချက်
ထားသော ငရုတ်ဆီကိုလောင်းပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်လိုပါက
ထပ်ထည့်နိုင် ပါသည်။ မန်ကျည်းမှည့်ရည်လည်း ထည့်ပါ။

၃၅။ တရုတ်စံကားပွင့်သုပ်

- | | |
|--------------------|----------------------|
| တရုတ်စံကားပွင့် | တစ်ရာငါးဆယ်ခန့် |
| နှမ်းလှော် | အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး |
| မြေပဲလှော်မှုန့် | အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး |
| ကျလားပဲမှုန့် | အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဥ |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| သံပရာသီး | တစ်လုံး |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းလေးစွန်း |

တရုတ်စံကားပွင့်များကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နှစ်ရေလောက်
ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ရေညစ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို
ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကျန်ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တစ်ဥစီကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
ပြီးလျှင် လှီးထားသော တရုတ်စံကားပွင့်များနှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
နှမ်းလှော်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ကုလားပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်ရော၍ သုပ်ပါ။
သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်လည်း ထည့်နိုင်သည်။

၃၆။ မုန်လာဥကြီးသုပ်

- | | |
|--------------------|---------------------|
| မုန်လာဥကြီး | ငါးဥ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | စားပွဲစွန်းငါးစွန်း |
| ပဲမှုန့် | စားပွဲစွန်းငါးစွန်း |
| ကြက်သွန်နီ | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဥ |
| ဆီ | သုံးကျပ်သား |
| ငံပြာရည် | သင့်တော်ရုံ |

မုန်လာဥကြီးကို အခွံခြစ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပါးပါး
ရုပ်ရုပ်လှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ နှာရီဝက်ခန့် ရေညှစ်၍ စစ်ထားပါ။
ငင်းနောက် ကြက်သွန်ဥကြီးကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို
ဆီချက်ထားပြီး အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပါက ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်၊
ငံပြာရည်ရောထည့်၍ သုပ်ပါ။ သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။

၃၇။ ဓရမ်းသီးသုပ်

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| ဓရမ်းသီး | သုံးလုံး |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | သုံးလုံး |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| နှမ်းလှော် | လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး |
| နှမ်းဆီ | သုံးကျပ်သား |

ဓရမ်းသီး အပွသုံးလုံးကို မီးအုံးပါ။ နူးနပ်သောအခါဖိုမှ
ဆယ်ယူ၍ အခွံများကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ဇွန်းနှင့်ခေါက်၍ ခြေပါ။
ကြက်သွန်နီဥကြီး သုံးဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်ကြယ်အောင်
ဆေး၍ စစ်ထည့်ပါ။ ဆားသင့်တော်ရုံ ခတ်၍ ဆီစိမ်းဆမ်းပြီး
နှမ်းလှော်ဖြူးပါ။

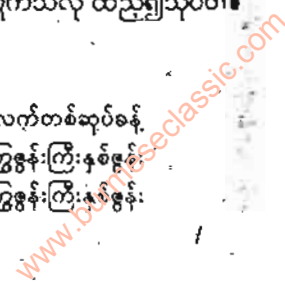
၃၈။ ဆီးသီးသုပ်

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ဆီးသီးခြောက် | နို့ဆီဘူးတစ်လုံး |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းကြီးသုံးစွန်း |
| ပဲမှုန့် | ကြေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | လေးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ |
| ငံပြာရည် | အနည်းငယ် |
| ဆီ | သုံးကျပ်သား |

ဆီးသီးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၊ အဖျေကွဲအောင်ထုပြီး
ပန်းကန်ပြား တစ်ချပ်တွင်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်ဥနှင့်
ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ထားပါ။
ဆီးသီးမှုန့်ထဲသို့ ချက်ပြီးသား ငံပြာရည်ထည့်။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
ပဲမှုန့်တို့ကို ဆီချက်လောင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ကြိုက်သလို ထည့်၍သုပ်ပါ။

၃၉။ ဆင်မဝမ်းပျဉ်းရွက်သုပ်

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ဆင်မဝမ်းပျဉ်းရွက် | လက်တစ်ဆုပ်ခန့် |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း |
| ပဲမှုန့် | ကြေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း |



ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ကြက်သွန်နီဥကြီး
ကြက်သွန်ဖြူ
ဆီ

လေးဥ
နှစ်ဥ
သုံးကျပ်သား

ဆင်မဝမ်းပျဉ်းရွက်များကို ရေဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်။ ကျက်လျှင်ဆယ်ယူ၍ ရေစစ်ထားပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ရောပြီး ငံပြာရည်နှင့် ဆီချက်လောင်း၍သုပ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းများကိုလည်း လှီးထည့်ပါ။ မြေပဲလှော်ထောင်းများ ထည့်၍လည်း သုပ်နိုင်ပါသည်။

၄၀။ ဂေါ်ဖီသုပ်

ဂေါ်ဖီ
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး
ဆီ
ဆား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
နှမ်းလှော်
မြေပဲလှော်မှုန့်

တစ်ထုပ်
နှစ်ဥ
တစ်ဥ
သုံးကျပ်သား
သင့်တော်ရုံ
ကြွေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
အနည်းငယ်
အနည်းငယ်

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အရွက်များခြေ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကိုလည်း လှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။ အသင့်ဖြစ်သောအခါ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ နှမ်းလှော်တို့နှင့်ရောနယ်၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ချက်ထားသော ဆီချက်လောင်းပါလေ။

မျက်နှာညှိုးဖြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၄၀။ အညာကုက္ကိုရွက်သုပ်

အညာကုက္ကို
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
ကုလားပဲမှုန့်
မြေပဲလှော်မှုန့်
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ
ဆား

တစ်ဆယ်သားခန့်
ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
ကြွေစွန်းကြီးတစ်စွန်း
ကြွေစွန်းကြီးတစ်စွန်း
တစ်ဥ
နှစ်ဥ
သင့်တော်ရုံ

အညာကုက္ကိုရွက်များကို စင်အောင်ဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်ခါနှင့်ရေစစ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) တို့ကို ကျက်အောင်ကြော်ပြီး ခပ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် လှီးဆားသော ကုက္ကိုရွက်များတွင် ဆား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ မြေပဲလှော်မှုန့်များထည့်၊ ဆီဆမ်း၍သုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်များ ဖြူးပါ။

၄၂။ ညောင်ချဉ်ဖူးသုပ်

ညောင်ချဉ်ဖူး
ကုလားပဲမှုန့်လှော်
မြေပဲလှော်မှုန့်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ

လက်သုံးဆုပ်
ကြွေစွန်းကြီးတစ်စွန်း
ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
ကြွေစွန်းကြီးနှစ်စွန်း
နှစ်ဥ
သုံးဥ

ညောင်ချဉ်ဖူးများကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ 'ရေစစ်၍ ပါးပါး လှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန် (ဖြူနီ)နှင့် ဆီချက်ပါ။ နီရောင် လာလျှင် ခပ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ပါးပါးလှီးထားသော ညောင်ချဉ်ပူများကို ဆားအလောတော်ထည့်ပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်များနှင့် ရောနယ်၍သုပ်ပါ။ ဆီချက်လောင်းပြီး ကြက်သွန်ကြော်များ ပြုပါ။

၄၃။ ပုစွန်တုပ်ကြီးသုပ်

- | | |
|------------------------------|-----------|
| မီးဖုတ်ထားသော ပုစွန်တုပ်ကြီး | ဆယ်ကောင် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | လေးပင် |
| နံနံပင် | ဆယ်ပင် |
| ကြက်သွန်နီ၂ကြီး | ခြောက်၉ |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ငံပြာရည် | အနည်းငယ် |
| ရှောက်သီး-သံပရာသီး | အနည်းငယ် |
| မန်ကျည်းမှည့် | အနည်းငယ် |

ပုစွန်တုပ်ကြီးကို ရေစင်စွာဆေးပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်နီ၂ကြီးနှစ်၉ကို ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေး၍ ဆယ်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်၂ကြီး တစ်၉နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီဒယ်အိုးတွင် ထည့်ပြီး နီလာအောင် ဆီချက်ထားပါ။

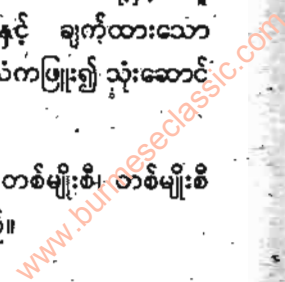
စားခါနီးတွင် လှီးထားသော ပုစွန်၊ ကြက်သွန်၉များကိုရော၍ ငံပြာရည်နှင့်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီချက်လောင်း၍ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ဖြင့် သုပ်စားပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများအတွက် ပိန်သီး (ကာလီသီး) ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။

၄၄။ သနပ်စုံသုပ်

- | | |
|------------------------|----------------|
| မျှစ် | သုံးချောင်း |
| ချဉ်ပေါင်ကြီးရွက် | တစ်စည် |
| ကြက်သွန်မြိတ် (၃နှင့်) | တစ်စည် |
| ကျူးမြစ် | နှစ်မြစ် |
| ပဲသီးတောင့် | တစ်စည် |
| ရုံးပတီသီး | ငါးတောင့် |
| ပဲတီချဉ် | ငါးကျပ်သားခန့် |
| ပဲကြီးပြုတ် | ငါးကျပ်သားခန့် |
| နှမ်းလှော် | နီဆီဘူးတစ်ဝက် |
| စရစ်ရိုး | တစ်စည် |
| ကြက်သွန်နီ | နှစ်၉ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်၉ |
| ဆား | အနည်းငယ် |

မျှစ်၊ ကျူးမြစ်နှင့် ပဲသီးတောင့်တို့ကို နူးအောင်ပြုတ်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြီးပြုတ်သည့်အခါ ရုံးပတီသီးကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ စရစ်ရိုးနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်နုကလေးများကိုလည်း ရောပြုတ်နိုင်ပါသည်။ ပြုတ်ထားသော ပစ္စည်းအသီးသီးကို ပါးပါးလှီး၍ တစ်ပုံစီ ဆားနယ်ထားပြီး ဝဲကြီးပြုတ်ကိုလည်း လက်နှင့်ခြေပြီး ဆားခတ်ထားပါ။ ယင်းတို့နှင့်အတူ ပဲတီချဉ်ကိုပါထည့်ပြီး ကြက်သွန် (ဖြူနီ)နှင့် ချက်ထားသော ဆီချက်လောင်းပြီးလျှင် နှမ်းလှော်များ အပေါ်ယံကပြုး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ အထက်ပါ ဟင်းရွက်များကို တစ်မျိုးစီ၊ တစ်မျိုးစီ သနပ်လုပ်စားလျှင် ရပါသည်။



အခန်း ၁၇

အခါချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ကင်းပုံသီးချက်

ကင်းပုံသီး	အလုံးသုံးဆယ်ခန့်
ငရုတ်သီး	လေးစောင်
ပုစွန်ခြောက်	သုံးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်

ကင်းပုံသီးများကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ဆားနှင့်နယ်ဆေးပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆေးပစ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ(ဖြူနီ) ငရုတ်များကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များထည့်။ ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။

၂။ တဖောင်းခါးချက်

တဖောင်းခါး	အစိတ်သား
ပုစွန်ခြောက်	နှစ်ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	လေးစောင်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	သုံးဥ

၃။ ကြက်ဟင်းခါးသီးချက်

ကြက်ဟင်းခါးသီးကြီးကြီး	ငါးလုံး
ကြက်သွန်နီဥကြီး	လေးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ပုစွန်ခြောက်	သုံးကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	လေးစောင်
ဆီ	ရှစ်ကျပ်သား

ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)နှင့် ငရုတ်သီးများကို ညက်အောင်ထောင်း။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်ထောင်း။ ဆားသင့်ရုံထည့်။ ဆီအနည်းငယ်ထည့် နယ်ပြီးထားပါ။ ကြက်ဟင်းခါးစေ့များကိုလည်း ထောင်း၍ ထည့်နိုင် သည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို လေးစိတ်စိတ်၍ အစေ့များထုတ်ပါ။ အစေ့များနေရာတွင် ဆီနှင့်နယ်ထားသော ပုစွန်ခြောက်၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ကိုကို သိပ်ပြီး ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ထည့်ချက်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးများ နူး၍ ဆီပြန်လာသောအခါ ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။ တေးမချစ်စေရန် အိုးကိုလှုပ်ပေးပါ။

အခန်း ၁၈

အချဉ်တည်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ မျှစ်ချဉ်တည်နည်း

မျှစ်စိမ်းများကို မထူမပါးလှီး၍ ထမင်း၊ ဆားနှင့်နယ်ပြီး ခြင်းတောင်းတစ်ခုတွင် ဖက်ခင်း၍ သိပ်ထားပါ။ လေးငါးရက်ကြာလျှင် ချဉ်လာပါလိမ့်မည်။

မျှစ်စိမ်း ပူးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ဖက်ခင်းထားသော ခြင်းကြားများတွင် စီထည့်၍ မြေကြီးထဲတွင် မြှုပ်ထားပါက လေးငါးရက်ကြာလျှင် ကောင်းမွန်သော မျှစ်ချဉ်တစ်မျိုး ရပါလိမ့်မည်။

ငါးပိုးမျှစ်များကို ပါးပါးလှီး၍ ရေလေးငါးရက်စိမ်လျှင် မျှစ်ချဉ်တစ်မျိုး ရပါလိမ့်မည်။ ရေလဲပေးရပါသည်။

၂။ သရက်ချဉ်

သရက်သီးများကို ဓားနှင့်ပေါက်၍ဖြစ်စေ၊ အလုံးလိုက်ဖြစ်စေ ပိုးတီလှီး၍ဖြစ်စေ အချဉ်တည်နိုင်သည်။

ဓားပေါက်အချဉ် တည်မည်ဆိုပါက ဆားနှင့်နယ်၍ စဉ့်အိုးတွင်သိပ်ပြီး ကုပ်နှိပ်ထားပါ။ အသုံးပြုရန် စဉ့်အိုးမှ ယူသည့်အခါ လက်သန့်ရပါမည်။ သို့မဟုတ် သရက်ချဉ်များ ရိုကုန်လိမ့်မည်။

အလုံးလိုက် သရက်သီးများကို အချဉ်တည်လျှင် ဆားသင့်ရုံ ထည့်နယ်ပြီး အိုးသိပ်ပါ။ ဆားကိုရေနှင့်ကျို၍ လုံးဝအေးနေသောအခါမှ ကုပ်နှိပ်ထားသော အပေါ်မှ ရေမြှုပ်အောင် လောင်းထည့်ရမည်။ အရေမြှုပ်လျှင် ရိုကုန်မည် ဖြစ်သည်။

၃။ မရန်းသီးချဉ်

မရန်းသီး	တစ်ပိဿာ
ဆား	ဆယ့်ငါးကျပ်သား

အနာအဆာကင်းသော မရန်းသီးများကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားရမည်။ ရေစစ်လျှင်မရန်းသီးများကို ဆားတစ်ဆယ်သားနှင့်နယ်၍ ခြင်းတွင်သိပ်ထားပြီး အပေါ်ယံမှ ကုပ်နှိပ်ထားရမည်။ နှစ်ရက်သုံးရက်ကြာလျှင် ကျန်ဆားငါးကျပ်သားကို အရည်ကျို၍ အေးသောအခါ အထက်ဖြင့် စစ်ပြီးလောင်းထည့်ပါ။ မရန်းသီးများ ရေမြှုပ်အောင်စိမ်ရန် လိုပါသည်။

တောခွေးသီး၊ ခံသီး၊ ဆီးဖြူသီး စသည်တို့ကိုလည်း မရန်းသီးချဉ်တည်သကဲ့သို့ တည်နိုင်ပါသည်။

အထက်ပါအချဉ်များကို သုံးစွဲရာတွင် ဇွန်းသန့်၊ သန့်နှင့်ယူရန် လိုသည်။ မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် နှိုက်မိလျှင်လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ဇွန်းများဖြင့် ခပ်မိလျှင်လည်းကောင်း အချဉ်များ မှုတ်စီး၍ ရိုကုန်တတ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရန် အထူးဂရုပြုပါ။

၄။ တည်းသီး ဆားရည်စိမ်

တည်းသီးဆားရည်စိမ်ကို စိမ်ရာတွင် အိမ်တွင် စားသုံးရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ ရောင်းချရန်ဖြစ်ဖြစ် ဆားအပေါ့အငန် အချိုးအစားတည့်ရန် အရေးကြီးသည်။

တည်းသီး ပြည်တောင်းနှင့် တစ်ပြည်မောက်မောက်ကို ဆားနို့ဆီဘူးတစ်ဘူး ထည့်ရသည်။

တည်းသီးကို ညကတည်းက ရေမြုပ်အောင်စိမ်ထားရမည်။ နောက်နေ့တွင် ဆန်ဆေးရေကိုခံထားပြီး အနည်ထိုင်အောင်ထားပါ။ နံနက်ကတည်းက တည်းသီးများကို ဆားဖြင့်နံ့အောင်နယ်ပြီးထား။ ညနေတွင် စဉ့်အိုးကို စင်အောင်ဆေးပြီး နယ်ထားသော တည်းသီး များကို ထည့်ပြီးနောက် ဆန်ဆေးရေကြည် (အနယ်မပါစေနှင့်) ကို တည်းသီးများ မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ကြမ်းကြမ်းကို အပေါ်မှအုပ်ထားပါ။ ချဉ်လာသောအခါ ကြွပ်ပြီး အကောင်းဆုံး တည်းသီးဆားစိမ် ဖြစ်လာမည်။

၅။ ပဲတီချဉ်လုပ်နည်း

ပဲနောက်၊ ပဲတီစိမ်း	တစ်ပြည်
ဆား	သင့်ရုံ

ပဲများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ တစ်ညစိမ်ထားပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ကောက်ရိုးခင်းထားသည့်တောင်းများ၌ ထည့်၍ အပင်ဖောက်ရမည်။ အပင်ပေါက်ကလေးများရသောအခါ ဆားသင့်ရုံ ထည့်၍ စဉ့်အိုးတွင်ထည့်ပါ။ ပဲတီချဉ်ဖြစ်လိမ့်မည်။

၆။ မုန့်ညင်းရွက်အချဉ်

မုန့်ညင်းစိမ်း သို့မဟုတ် အဖြူတို့ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ နေပူတွင် အနည်းငယ်ခွမ်းသွားအောင် လှန်းထားရမည်။

အနည်းငယ်ခွမ်းသွားလျှင် ဆားနှင့်နယ်၍ အရည်ညစ်ပစ်ပြီး အိုးသန့်သန့်တစ်လုံးတွင် သိပ်ထားပါ။ တစ်လခန့်ကြာလျှင် မုန့်ညင်းရွက် အချဉ်ဖြစ်ပြီ။

၇။ မုန့်ညင်းရွက် အချဉ်တစ်မျိုး

မုန့်ညင်းစိမ်း၊ သို့မဟုတ် အဖြူများကို အပင်လိုက်ရေဆေး၍ ရေစစ်ပြီး နေပူတွင် အရွက်ခွမ်းသည်အထိ နေလှန်းရမည်။ ပြီးနောက် မုန့်ညင်းရွက်များကို ဆားနှင့်ထမင်းမာမာချက်ထည့်ပြီး အိုးသန့်သန့် တွင် သိပ်ထားရမည်။ ဆားရည်အေးအေးကိုလည်း အနည်းငယ် ဆောင်းထည့်ရန်မမေ့နှင့်။ အရောင်လှစေရန် အချို့နွမ်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်၍ စိမ်ကြသည်။

၈။ ခံတက်ချဉ်

ခံတက်ရွက်များကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး သင့်တော်သော အရွယ်အစား စည်းနောင်ထား၍ ထမင်းမာမာနှင့် ဆားသင့်တော်အောင် ထည့်၍ စဉ့်အိုးတွင် သိပ်ထားပါ။ ချဉ်လာပါလိမ့်မည်။

၉။ တမာချဉ်

အညာတမာနုနု အပူးကလေးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ဆီးသီးနှင့်ပြုတ်ရမည်။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ အချဉ်တည်ပါ။ နှစ်ရက်ခန့်ကြာလျှင် တမာချဉ်ဖြစ်လာပေမည်။

၁၀။ နှမ်းပတ်ချဉ်

နှမ်းပတ်ကို ရေတစ်ထပ်ဆေးလိုက်ပြီး ရေ သန့်သန့်နှင့် စိမ်ထားရပါမည်။ ပွလာသည့်ခါ ဆားဖြင့်နယ်၍ မုန့်နှစ်များရေစစ်သလို ရေစစ်ထားပါ။ မုန့်အိတ်ပေါ်က ရေလောင်းပေးလျှင် နှစ်ရက် သုံးရက်ကြာက နှမ်းပတ်ချဉ်ဖြစ်လာပါမည်။

၁၁။ သရက်သီး ကုလားတည်

သရက်သီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ လေးစိတ်သော်လည်းကောင်း၊ ထက်ပိုင်းသော်လည်းကောင်း ဖြုတ်ပြီး ရေစင်ကြယ်စွာ အထပ်ထပ် ဆေး၍ တစ်ညစားနပ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ နေထုတ်လှန်းပါ။ နေသုံးရက်ခန့် လှန်းပြီးလျှင် နှမ်းပတ်စေရန် သရက်သီးခြောက်များကို ရှလကာရည်စိမ်ပါ။ တစ်ညခန့်စိမ်ကာ ရှလကာရည်များ သရက်သီး ခြောက်ထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆီငါးဆယ်သားခန့်တွင် ချင်းကိုဆီသတ်၍ အအေးခံ ထားရမည်။ ပြီးနောက် ရှလကာရည် စိမ်ထားသော သရက်သီး ခြောက်များကို မဆလာနှင့်နယ်၍ လိုရာပုလင်းများတွင် ထည့်ကာ

ဆီချက်များ လောင်းထည့်ရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး နှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ကိုလည်း အခွံသင်ပြီး ထည့်ထားပါ။

(မရန်းသီးများကိုလည်း ထက်ခြမ်းခွဲ အစေ့ထုတ်ပြီး အထက်ပါ အတိုင်း မရန်းသီးကုလားတည် လုပ်နိုင်ပါသည်။)

၁၂။ သရက်သီး ကုလားတည်တစ်မျိုး

သရက်သီး	အလုံးသုံးဆယ်
ငရုတ်သီး	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
မုန့်ညင်းစေ့	ငါးကျပ်သား

သရက်သီးများကို လေးစိတ်စိတ်ပြီး ဆားနယ်ကာ သုံးလေး ရက်ကြာ နေလှန်းပါ။

ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းထားသော ဆီနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားတွင် ကျက်အောင်ကြော်ပါ။ ပြီးနောက် သရက်သီးကိုထည့်ပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်တည်ပါ။ နောက် ရှလကာရည် လက်ဖက်ရည် အချို့ပန်းကန် တစ်လုံးနှင့် သကြားစားပွဲခွန်းကြီး လေးခွန်းထည့်ပြီး နောက်ထပ်ဆယ်မိနစ်လောက် တည်ပါဦး။ ပြီးလျှင် အအေးခံ၍ လိုရာဖန်ဘူး ဖန်ပုလင်းများတွင် ထည့်ထားပါ။ မညက် တညက် ထောင်းထားသော မုန့်ညင်းစေ့နှင့် မဆလာတို့လည်း ထည့်ရမည်။

၁၃။ သံပရာသီးကုလားတည်

သံပရာသီး	နှစ်ဆယ့်ငါးလုံး
မုန့်ညင်းစေ့	တစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဆယ်သား
သကြား	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
ဆား	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
စိယာ	တစ်ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	တစ်ကျပ်သား
နနွင်း	တစ်ကျပ်သား

ရှလကာရည် လက်ဖက်ရည်အချို့ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်
 ကြက်သွန်ဖြူ၊ စိယာ၊ နနွင်းနှင့် ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို
 ရောပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ မုန့်ညင်းစေ့ကို မှညက်တညက်
 ထောင်းထည့်ရမည်။ ဆီငါးဆယ်သားတွင် ကျက်အောင်ကြော်ပါ။
 ကျက်သောအခါတွင် သံပရာသီး၊ ရှလကာရည်နှင့် သကြားတို့ကို
 ထည့်၍ နောက်ဆယ်မိနစ်ခန့် ထပ်၍တည်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့်
 ထပ်တည်ပြီးသော် ချ၍ ဖန်ဘူးထည့်ထားနိုင်သည်။

၁၄။ သံပရာသီး ကုလားတည်တစ်မျိုး

သံပရာသီး နှစ်ဆယ့်ငါးလုံးခန့်ကို လေးစိတ်ခွဲ၍ ဆားနှင့်နယ်ပြီး
 ထည့်စရာတစ်ခုခုတွင်ထည့်ပြီး နေဆက်လှန်းပါ။ နေသုံးလေးနေရလျှင်
 အထက်ပါအတိုင်း မဆလား၊ ဆီချက်တို့နှင့်ရော၍ လိုရာပုလင်း
 များတွင် သိုမှီးထားနိုင်ပါသည်။

အခန်း ၁၉

ချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ငါးမြင်းရင်း ချဉ်ရည်ချက်

ငါးမြင်းရင်းဆူဆူ	ဆယ်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးခြောက်	သုံးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	ဆယ်လုံး
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား၊ ငပြာရည်	အနည်းငယ်

ငါးမြင်းရင်း ဆူဆူကို အနေတော် အတုံးများ တုံးပြီး ဆား၊
 ငပြာရည်၊ ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)၊ ငရုတ်ထောင်းပြီး သားများနှင့်
 ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးထည့်၍ လုံးချက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ
 နွမ်းလာလျှင် ရေကိုကြိုက်သလောက်ထည့်။

၂။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်

မန်ကျည်းရွက်	တစ်ဆယ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်သီးပွ	သုံးတောင့်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြေစွန်းကြီးလေးစွန်း

မန်ကျည်းရွက်များကိုသင်ပြီး ရေစင်ကြယ်စွာဆေးထားပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်၍ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်ပြီးလျှင် မန်ကျည်းရွက်ထည့်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး အပေါ့အငန် မြည်း၍ချပြီး အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်လျှင် ပိုမိုဟင်းချိုမည်။

၃။ ချဉ်ပေါင်နှင့် ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်

ကင်ပွန်းရွက်များ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်များကိုလည်း အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ချက်စားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ချဉ်ပေါင်ရွက် ချက်ရာတွင် အရွက်များ ကြေမွသွားသည်အထိ မွေရန်လိုပါသည်။ သို့မဟုတ် ဓားဖြင့် ပါးပါးသေးသေးလှီးပစ်လျှင် ကြေလွယ်သည်။

အထက်ပါ ချဉ်ရည်ဟင်းများ ချက်ရာတွင် ပုစွန်ဆိတ်လှော်များ၊ ငါးများ၊ ငါးကျည်းခြောက်များနှင့်လည်း ချက်စားနိုင်သည်။ ချဉ်ရည်ဟင်းများ ချက်ပါလျှင် ချက်ပြီး ငါးပိရည်ကျို ကြေစွန်းကြီး တစ်စွန်းခန့် ခတ်ချက်ပါက အချဉ်အနည်းငယ်ပြေပြီး ပိုမိုလည်း အရသာရှိသည်။

၄။ မုန့်လာဥချဉ်ရည်

မုန့်လာဥကြီး	ခြောက်ဥ
ငါး	တစ်ဆယ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	နှစ်လုံး
ငရုတ်သီးပွ	သုံးတောင့်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
မန်ကျည်းမှည့်	သင့်ရုံ
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်

ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ စသည်ဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးများကို အနေတော်အတုံးများ တုံးပြီး ရေဆေး၍ ဆားနယ်ထားပါ။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငါးတုံးများကို ဆီနှင့်လုံးပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များကိုလှီးပြီး မုန့်လာဥများကို ရေဆေး၍ ထည့်လုံးပါ။ အနည်းငယ် နွမ်းလာသောအခါ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်များ လောင်းချက်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဖိုပေါ်မှချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ကြပါသည်။

၅။ ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး ချဉ်ရည်

ဘူးသီး	သို့မဟုတ် ကျောက်ဖရုံသီးစိတ်	နှစ်စိတ်
ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ (ရရာ)		တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီး		သုံးတောင့်

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	သုံးလုံး
မန်ကျည်းမှည့်	သင့်ရုံ
ဆား၊ င်ပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ဘူးသီးစိတ်များကိုအခွံခွာ၍ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆားနယ်ထားသော ငါးတုံးများနှင့် ရောနယ်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး မန်ကျည်းမှည့်ရည် လောင်းပြီးချက်ပါ။

၆။ ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်

ခရမ်းချဉ်သီး	ဆယ့်ငါးလုံး
ငါးရုံ	တစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီးတောင့်	သုံးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ

ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီများနှင့် ဆားနယ်ထားသော ငါးများကို ရောနယ်ပြီး လှီးချက်ပါ။ နောက် ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်၍ အတန်ကြာလျှင် ရေသင့်တော်လောက်အောင် ထည့်ချက်ပါလေ။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၇။ ပုံးရည်ကြီးနှင့် ဝက်သား

ဝက်သား	ငါးဆယ်သား
ပုံးရည်ကြီး	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီး	သုံးတောင့်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ပဲငံပြာရည်အကြည်	အနည်းငယ်

ဝက်သားများကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အရွယ်တုံးပါ။

အညက် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ)၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့်ဆီ၊ ဝက်သားများကို ထည့်လှီးပြီးတည်ပါ။ ဝက်သား နူးလောက်အောင် ရေထည့်တည်ပါ။ ဝက်သားများ နူးလောက်လျှင် ပုံးရည်ကြီး တစ်ယန်းကန်ကို ထည့်၍မွေပါ။ ပဲငံပြာရည် သင့်တော်အောင်ခတ်ပါ။ အရည်ကိုမှ မိမိနှစ်သက်သလောက် ခန့်မှန်း ထည့်နိုင်သည်။

၈။ ပုံးရည်ကြီးနှင့် ငါးကြီးသား

ငါးတန်သား	သို့မဟုတ်	
ငါးမြင်းရင်းခမ်းစိုက်သား	ဆူဆူ	ငါးဆယ်သား
ပုံးရည်ကြီး		လက်ဖက်ရည်တပန်းကန်



ငရုတ်သီး	သုံးထောင့်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ငါးကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပြီး စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ဆားနယ်ပြီး ထား။ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် စသည်ဖြင့် ရောနယ်ပြီးချက်ပါ။ ဟင်းတုံးများနူးနပ်လောက်အောင် ရေထည့်ပါ။ ငါးကျက်လောက်သည့်အချိန်တွင် ပုံးရည်ကြီး ရောထည့်၍ မွေပေး၊ အရည်မပျစ်မကျချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

၉။ မျှစ်ချဉ်နှင့် ငါးကြီးသား

မျှစ်ချဉ်	အစိတ်သား
ငါးတန်သားဆူဆူ	နှစ်ဆယ်သား
ငရုတ်သီး	လေးထောင့်
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	ငါးကျပ်သား

မျှစ်ချဉ်များကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး အနေတော်လှီးထားပါ။ ငါးများကို ဆီငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ဖြင့်လုံးပြီး မျှစ်ချဉ်များကို ထည့်ချက်ပါ။

မှတ်ချက်။ မြန်မာများသည် ဟင်းချက်ရာတွင် ငံပြာရည်ကိုသာ ဟင်းချိုဖို့ အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ တရုတ်လူမျိုးတို့ကမူ အာဂျီနိုမိုတို အချိုမှုန့်ကို အသုံးပြုနေခဲ့သည်မှာ ကြာပြီ။ ယခုမြန်မာများလည်း အချိုမှုန့်သည် ဟင်းချိုရေး၊ အရသာရှိရေးအတွက် ထိရောက်သော အရသာဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာကြပေပြီ။ ထို့ကြောင့် ငါးသားပဲချက်ချက်၊ ချဉ်နေသည့် ဟင်းပဲချက်ချက် အချိုမှုန့်ကို သုံးကာ ဟင်းပိုမိုအရသာရှိ၏။



အခန်း ၂၀

အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကြော်နည်းချက်နည်း အမျိုးမျိုး

ယခုဖော်ပြမည်မှာ ရှေးအခန်းများ၌ ချန်ထားရစ်ခဲ့ကြသော အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်နည်း ချက်နည်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

၁။ လိပ်သားချက်နည်း (လိင်စင်းကျော)

လိပ်သားကို စားသူနည်းသော်လည်း လိပ်သားသည် အရသာ ရှိသော အသားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နည်းမသိလျှင် ဘယ်ကစကိုင်ပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရမည် ဆိုသည်ကိုပင် စဉ်းစားမရအောင် ရှိမည်။

လိပ်ကျောက်ကုန်းကို တက်နင်းထားလျှင် ခေါင်းသည် ပြူထွက် လာမည်။ ခေါင်းပြူထွက်လာသည်နှင့် လိပ်ခေါင်းကို ဖြတ်ပစ် ရပေမည်။ ခေါင်းဖြတ်ပြီး လိပ်သေသွားတော့မှ လိပ်၏ ခြေတို့လက်တို့ အပြင်ထွက်လာသည်။ ထိုအခါ ဓားထက်ထက်နှင့် လိပ်၏ဝမ်းဖိုက်မှ အခွံဘေးကို ကပ်ပြီးကွင်းလှီးရသည်။ အခွံနှင့်အသား တခြားစီဖြစ်သွား သောအခါ လိပ်သားကို အနေတော် တုံးပါ။

တုံးထားသော လိပ်သားကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့်အတူ နှနင်း ခပ်များများကလေးထည့်ပြီး နယ်ပါ။

အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး(ကြိုက်နှစ်သက် သလောက်) ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီခုနစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်ထည့်ပြီး နီလာအောင် ဆီသတ်။ ပြီးနောက် လိပ်သားများကို ထည့်လုံးပေး။ ခဏကြာလျှင် လိပ်သားများ မြုပ်ရ ရေထည့်ပြီး နူးသည်အထိ တည်ပါ။ ချခါနီး မဆလား၊ ပင်စိမ်း၊ ချမ်းနံနံ တစ်ခုခုအုပ်ပြီး ချနိုင်သည်။

လိပ်သားကိုထုတ်ယူရာတွင် မီးတွင် လိပ်ကိုသေသည်အထိ ထည့်ပြီးဖုတ်၍ ထက်ပါ နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဆောက်လိပ်ကိုမူ အထက်ပါအတိုင်း ခေါင်းဖြတ်၍ လည်းကောင်း၊ မီးဖုတ်၍လည်းကောင်း သတ်ပြီနောက် အခွံဘေးကို ထုခွဲ၍ အသားကို ဆွဲထုတ်ယူရသည်။ ချက်နည်းမှာမူ အတူတူပင်။

၂။ ကြောင်သားချက်နည်း

ကြောင်သားသည်လည်း လူစားနည်းသော အသား ဖြစ်သော်လည်း အရသာရှိသော စားကောင်းသည့် အသားဖြစ်သည်။

ကြောင်မြီးကို ကြိုးနှင့်ချည်ပြီး တန်းတစ်ခုခုတွင် ဆွဲထားပြီး အမြီးကို ဓားထက်ထက်နှင့်ပတ်ပြီး ရစ်လှီးရမည်။ ပြီးနောက် ကြောင်သားရေကို အမွှေးနှင့် အသားမထိအောင် တရွေ့ရွေ့ ခေါင်းပိုင်း အက်သို့ လိပ်လိပ်သွားရမည်။ ကြောင်မွှေးနှင့် ကြောင်သားထိလျှင်

လည်းကောင်း အထူးသဖြင့် ဟင်းအိုးထဲတွင် ကြောင်မွေးဝင်လျှင် လည်းကောင်း ညီနွဲ့မပျောက်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြောင်ရေ ဆုတ်ရာတွင် အထူးသတိပြုရန် လိုသည်။

အရေဆုတ်ပြီးနောက် ကြောင် ခြေလက်ထိပ်ပိုင်းနှင့် ခေါင်း တို့ကိုပယ်ပြီးကျန်သည်တို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို တုံးပြီး ဆား နနွင်းနှင့်နယ်ထား။

ပြီးနောက် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး အသားများကို ထည့်လုံးပေး။ နောက် ရေစစ်လျှင် ရေထပ်ထည့်ပြီး နူးအောင်ချက်၍ ဟင်းအိုးချခါနီး စပါးလင်တစ်ခက်လောက် ထုထောင်းပြီးထည့်ပါ။ အရသာထူးသော ဟင်းဖြစ်ပေမည်။

မှတ်ချက်

ကြောင်သည်ကို မထည့်ချက်ပါနှင့်၊ ဟင်းလည်း ညှိသည်။ အချမ်းဒဏ်ကိုလည်း မခံနိုင်ဟု ယူဆကြသည်။ အကယ်၍ ကြောင် သည်းကို ထည့်ချက်လိုလျှင် ကျောကုန်းပိုင်းတွင်ရှိသော ပိုက်ကွန်နှင့် တူသည့် ဆီကွန်ချာကို ဓားနှင့်ကော်ယူပြီး ဒယ်အိုးတွင် ဆီကပ်နှင့် ကြော်ပါ။ အဆီထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဆီကွန်ချာကို ဆယ်ထုတ်ပြီး ကြောင်သည်ကို ထည့်ကြော်။ ကြော်ပြီးမှ ဟင်းအိုးတွင် ထည့်ချက်ပါ။ ဟင်းညှိခြင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

၃။ မြွေသားချက်နည်း

မြွေတိုင်းစားရသည်။ အချို့မြွေပွေး၊ မြွေဟောက်များကိုလည်း စားကြသည်။ မြွေသားသည်လည်း အရသာရှိသော အသားဖြစ်ပါ သည်။ အဆိပ်ရှိသည်။

မြွေကို အဆိပ်ရှိသည့် ဦးခေါင်းနောက် ပယ်မှ ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ကြောင်သားရေ ဆုတ်သကဲ့သို့ အရေခွံကို အမြီးပိုင်းသို့ ဆွဲချွတ်ချပါ။ အပြီးပိုင်း စအိုနားရောက်လျှင် အရေခွံကို ဆက်လက်၍ အောက်သို့ချွတ်ချရန် မဖြစ်တော့ပါ။ ထိုနေရာမှ ဓားနှင့် ဖြတ်ပစ် လိုက်ရမည်။

အရေဆုတ်ပြီး မြွေကို ရေနည်းနည်းနှင့် နူးရုံပြုတ်လိုက်ရမည်။ ဖျစ်ခွဲခွဲ အဖြူရည်များ ထွက်လာမည်။ ပြီးနောက် အရိုးတခြား အသားတခြား ထွင်ပစ်ရမည်။

ဆီငါးကျပ်သားခန့်တွင် ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ) ချင်းတို့ကို နီအောင် ဆီသတ်ပြီး ထွင်ထားသော မြွေသားများကို နူးပြီးရေစစ်၍ ဆီပြန် သည်ထိ ကြော်ပါ။ စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ချခါနီးတွင်ထည့်လျှင် မွှေးကြိုင်ပြီး အရသာထူးသော မြွေသားကြော် ဖြစ်ပေသည်။

၄။ ကြွက်သားကြော်

လယ်ကြွက်ကို ဦးခေါင်းဖြတ်၊ အရေဆုတ်ပြီး ရင်ခွဲ၍ ရေ နီအောင်ဆေးပြီး နနွင်း၊ ဆားနှင့်နယ်၍ မီးကျိုးခဲတွင် ခြောက်အောင် ထင်၍ အတုံးသေးသေးတုံးပါ။

ပြီးနောက် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး တုံးထားသော ကြက်သားများကို ဆီပြန်ပြီး ခြောက်အောင် ကြော်ပါ။ အလွန်အရသာရှိသည့် ဖာင်းတစ်ခွက်ဖြစ်မည်။

၅။ ငါးရှဉ့်ကျပ်တိုက်ကြော်

ကျပ်တိုက်ပြီး ငါးရှဉ့်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးပု	လေးတောင့်
ကြက်သွန်နီ	လေးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	ငါးလုံး
ဆီ	တစ်ဆယ့်သား

ငါးရှဉ့်ကျပ်တိုက်များကို ရေနွေးဖြောပြီး အသားများကို သင်ယူပါ။ အချို့လည်း ငရုတ်ဆုံနှင့် ထောင်းကြသည်။ မထောင်းလျှင်လည်း ရသည်။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်တည်ပြီး ငါးရှဉ့်ကျပ်တိုက်များကို ခြောက်အောင် ကြော်ပစ်ရမည်။ ခြောက်လျှင် အပေါ်သို့ အသာဖယ်ထားပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို နီအောင်ဆီသတ်၍ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ခြေပြီး ဆီပြန်အောင်တည်ရမည်။ ဆီပြန်သော် စောစောက အပေါ်သို့ဖယ်ထားသော ငါးရှဉ့်များကို ထည့်ပြီးလုံးပေး၊ ခရမ်းချဉ်သီး

အစား ခွေးသီး၊ ဖန်ခါးသီးတို့ကိုလည်း ထည့်နိုင်သည်။ အရသာရှိသော ဖာင်းကောင်း တစ်ခွက်ဖြစ်သည်။

၆။ ဖားသားကြော်

ကျပ်တိုက်ပြီး ဖားသား	ငါးဆယ်သား
ဆီ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီးပု	ခြောက်တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	လေးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ
မဆဲလာ	သင့်ရုံ

ဖားကျပ်တိုက်ကို ရေနွေးဖြောပြီး အရိုးများကို ထွင်ပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဓားနှင့် အရိုးရောအသားပါ နုပ်နုပ်စဉ်းပစ်နိုင်သည်။

အသင့်ထောင်းပြီးသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ(ဖြူ၊ နီ)၊ ချင်းတို့ကို နီလာအောင်ဆီသတ်ပြီး ဖားသားများကို ထည့်ကြော်ပါ။ အနည်းငယ် ကြွပ်လာလျှင် ဆား၊ အပေါ့အငန်မြည်းပြီးချ။ အသားတုံးများကို စားလိုလျှင် အရေဆုတ်ပစ်၍ ငရုတ်ဆုံနှင့် ထောင်းပြီး ကြော်နိုင်သည်။

၇။ ငါးရဲ့ခြောက်ကြော်

ငါးရဲ့ခြောက်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဥကြီး	ငါးဥ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား

ငါးရံခြောက်ကိုနူးအောင်ပြုတ်၍ ထောင်းပါ။ ဆီ ဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်နီဥကြီးနွမ်းရုံ ဆီသတ်၍ ထောင်းထားသော ငါးခြောက်များ ထည့်ပြီး ဆီပြန်၍ ကြွပ်လာသည့်တိုင်အောင် မွေပေးပါ။

အသားများသော မည်သည့် ငါးခြောက်မျိုးကိုမဆို ပြုတ်၍ ကြော်စားနိုင်ပါသည်။

ဆူးပုပ်ရွက်ခတ်သော ပဲကြီးဟင်းချိုကလေးနှင့်ဆိုလျှင် အလွန် ပန်ရပါသည်။

၈။ ယုန်သားခြောက်ကြော်

ကျပ်တိုက်ထားသောယုန်	တစ်ကောင်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ

ယုန်ကျပ်တိုက်ကို အနေတော် အတုံးများတုံးပြီး ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ နူးအောင် ရေခန်းပြုတ်ပါ။ ပြီးနောက် ငရုတ်ဆုံတွင်ထည့်ပြီး မညက်တညက် ထောင်းထား။

ညက်အောင်ထောင်းထားသော ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ယုန်သားများကိုထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဆီပြန်ပြီး အသားများ ခြေခက်သွားလျှင်ချ။

၉။ ငါးလိပ်ကျောက်ကြော်

ကျပ်တိုက်ထားသော ငါးလိပ်ကျောက်	၁ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
-------------------------------	----------------------

ဆီ	ဆယ်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးခြောက်	သုံးတောင့်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ

ကျပ်တိုက်ထားသော ငါးလိပ်ကျောက်များကို ဆေး၍ပြုတ်ပါ။ အနည်းငယ် နူးသောအခါ အသားကိုထွင်၍ ဓားဖြင့် နုပ်နုပ်စနွမ်းပါ။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များကို ဆီဒယ်အိုးတွင် ဆီသတ်၍ ငါးလိပ်ကျောက်ပြုတ်များကိုထည့်ကြော်။ ဆီပြန်၍ကြွပ်လာက ဖိုပေါ်မှချပါ။

၁၀။ ခေါက်ဆွဲကြော်

ခေါက်ဆွဲခြောက်	တစ်ထုပ်
ကြက်(သို့မဟုတ်)ဝက်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သည်း၊ ကြက်မြစ်	တစ်စုံ
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
လှီးပြီး ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥ	အနည်းငယ်စီ
ရေစိမ်းပြီးဖို့ခြောက်	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည် (အပျစ်၊ အကျ)	အနည်းငယ်
ဝမ်းဘဲဥ	သုံးလုံး
တရုတ်နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မုန်ညင်းဖြူရွက်	သုံးပင်စီ

ပဲတီပင်ပေါက်
ခဲဝဲသီး

ငါးကျပ်သား
တစ်တောင်

ရေခဲနွေးကို ဆူအောင်တည်ပြီး ခေါက်ဆွဲခြောက် ဖြည့်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနူးနပ်လောက်လျှင် ဆန်ခါတစ်ခုထဲသို့ လောင်းထည့် လိုက်ပြီး ရေအေးထပ်လောင်း၍ အအေးခံထား။ ရေစစ်လျှင် ခေါက်ဆွဲများမကပ်ရန် ဆီအနည်းငယ်နှင့် ဆွပေးရမည်။

ကြက်သွန်(ဖြူ၊ နီ) ဆီသတ်ပါ။ စဉ်းကောထားသော ကြက်သားများ၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်မြစ်၊ ကြက်သည်းများ ထည့်ကြော်ရမည်။ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပြီး အသားနူးနပ်စေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ စလောင်းအုပ်ထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်၊ ပါးပါး လှီးထားသော ခဲဝဲသီး၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မုန့်ညင်းရွက်၊ မှိုခြောက်များကို ထည့်ပါ။ အသားနူးလောက်လျှင် ခေါက်ဆွဲ လိုသလောက် ထည့်ကြော်လေ။ ပဲငံပြာရည်ထပ်ထည့်ပါ။ အထက် အောက် လှန်ရန်လိုသည်။ အနည်းငယ် ကြွပ်လာသောအခါ ခေါက်ဆွဲများကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၍ကြော်ပြီး အသားများကို အပေါ်ယံမှမျှထည့်ပါ။ ဘဲဥသုံးလုံးခန့်ကို ခေါက်၍ကြော်ပြီး အသားပေါ်မှ ဖုံးအုပ်၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူးစားပါလေ။

ပုစွန်၊ ဝက်သား၊ ဝက်သည်း၊ ဝက်ကျောက်ကပ်၊ ဘဲသား စသည်တို့ဖြင့်လည်း ခေါက်ဆွဲကို ကြော်စားနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ဆန်ကြာဆံ

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆန်ကြာဆံကိုလည်း ကြော်စားနိုင်ပါ သည်။ ဆန်ကြာဆံအား ရေခဲနွေးအိုးဆူဆူတွင် ခေတ္တနှစ်ပြီး ပြန်ဆယ်၍ ထည့်ကြော်ရပါသည်။

၁၂။ ကြက်ဥအကြေကြော်

လတ်ဆတ်သော ကြက်ဥ	လေးလုံး
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ဆား	အနည်းငယ်

ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ပါးပါးလှီးပြီး နာနာခေါက်ထားသော ကြက်ဥပန်းကန်ထဲထည့်၍ ဆားသင့်ရုံခတ်ပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင် ထည့်ကြော်လေ။ ကြက်သွန်နီအောင် ဆီသတ်၍လည်း ကြော်နိုင်သည်။

၁၃။ ကြက်ဥ မကျက်တကျက်ကြော်

လတ်ဆတ်သော ကြက်ဥ	လေးလုံး
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဒယ်အိုးတွင် ဆီတစ်ဇွန်လောက်ထည့်၍ ကြက်ဥတစ်လုံးစီ ဖောက်ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ဆားအနည်းငယ် ဖြူးပေးပါ။ ကြက်ဥ အကာများ ကြွပ်လောက်သောအခါ ချ၍ ပုပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင် ပါသည်။

၁၄။ ကြက်ဥမဆလာကြော်

လတ်ဆတ်သော ကြက်ဥ	သုံးလုံး
ကြက်သွန်နီ	နှစ်လုံး
ပိန်သီး	ငါးစောင်
မဆလာ	အနည်းငယ်

ကြက်ဥသုံးလုံးကို ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ဖောက်ထည့်ပြီး ဆားထည့်၍ နာနာခေါက်ထား။ ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းထားပြီး ကြက်ဥနှင့် ရေမွှေးထားပါ။ ပြီးနောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် ထည့်ကြော်။ အောက်ဖက်မှ ကျက်လောက်၍ နီလာသောအခါ သံယောက်မဖြင့် တစ်ဖက်သို့ ပြန်လှန်ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြား ပက်ပက်တွင်ထည့်၍ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ဓားဖြင့်လှီးပြီး သုံးဆောင် နိုင်သည်။

၁၅။ ကြက်ဥအပူကြော်

လတ်ဆတ်သော ကြက်ဥ	သုံးလုံး
ဆား	အနည်းငယ်
နွားနို့	(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်) ထစ်ဝက်

ကြက်ဥသုံးလုံးကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ နာနာ ခေါက် ထားပြီး နွားနို့ထပ်ထည့်၍ တစ်ဖန်ထပ်ခေါက်ပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီကျက်လောက်လျှင် ထည့်ကြော်ပါ။ ဖောင်းကြွ လာပါလိမ့်မည်။ ပူပူနွေးနွေး ပန်းကန်ပက်ပက်တွင် ထည့်၍ ပွဲပြင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ဝမ်းဘဲဥများကိုလည်း အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ကြော်နိုင်ပါသည်။

၁၆။ ကြက်ဥကြော်ရိုးရိုး

ကြက်ဥ	သုံးလုံး
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်စီ

ကြက်ဥများကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲသို့ ဖောက်ထည့်ပြီး ဆားသင့်ရုံနှင့် နာနာခေါက်ထားပါ။ ဆီပူလာသောအခါ ခေါက်ထား သော ကြက်ဥများကို လောင်းထည့်ပြီးကြော်ပါ။ အောက်ဘက်မှ ကြွပ်လာသောအခါ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးလိုက်ပြီး ခဏကြာလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ ဖိုပေါ်မှချလိုက်ပါ။

၁၇။ ကြက်ဥအချိုကြော်

ကြက်ဥ	သုံးလုံး
နွားနို့ (စားပွဲစွန်းကြီး)	တစ်စွန်း
ထောပတ် (ကြော့စွန်း)	လေးစွန်း
သကြား (လက်ဖက်ရည်စွန်း)	တစ်စွန်း
ဆား	အနည်းငယ်

ကြက်ဥများကို ပထမ နာနာခေါက်ပြီး တစ်ဖန်ဆားနှင့် နို့ထည့်ခေါက်ပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ကိုထည့်၍ တည်ပြီး ခဏကြာလျှင် နီလာသောအခါ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပါ။

၁၈။ ပြောင်းဖူးအစိမ်းကြော်

ပြောင်းဖူးမနုမရင့်	ဆယ်ဖူး
ဆား	သင့်တော်ရုံ



ဆီ ငါးကျပ်ခွဲသား
 ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ
 ပြောင်းဖူးနုနုဆယ်ဖူးကို အမွှေးအမှင်များ ဖယ်ရှားပစ်ပြီးလျှင်
 ဓားထက်ထက်နှင့် ပါးပါးလှီး၍ ငရုတ်ဆုံတွင် ထည့်ထောင်းရမည်။
 ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်နီဥကြီး နှစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၍
 ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီဥလျှင် ထောင်းပြီး ပြောင်းဖူးများကို
 ရေထည့်၍မွှေပါ။ နုနင်းနှင့် အချိုမှုန့်ထည့်လျှင် အရောင်လှပြီး
 အရသာပိုရှိမည်။ အပေါ့အငန်ကိုမူ နှစ်သက်သလို ဆားခတ်နိုင်သည်။

၁၉။ ပဲရွှေသီးကြော်

ပုစွန်တုပ်၊ ကြက်သား(ကြိုက်ရာ)	တစ်ဆယ်သား
မေဖြူပဲရွှေသီး	နှစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ပုစွန်တုပ်၊ ကြက်သား ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ပါးပါးလှီး
 ဆားနယ်ထားရမည်။
 ပဲရွှေသီးများကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေဆေး၍
 စစ်ထားပါ။
 ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်(ဖြူ၊နီ) ဆီသတ်၍ ကြက်သားပုစွန်
 စသည်တို့ကို ဦးစွာထည့်ပြီး ပဲသီးများကို ထပ်မံထည့်၍ အပေါ့အငန်ကို
 ဓားအနေတော်ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၂၀။ ပုစွန်တုပ်ဆန်လှော်ဟင်း

ပုစွန်တုပ်	ငါးဆယ်သား
ဆန်လှော်မှုန့်ကြမ်းကြမ်း	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံး
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ်သီး	သုံးတောင့်

ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းများကို
 ပုစွန်တုပ်များနှင့် ရောနယ်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ နောက် ဆန်လှော်မှုန့်
 များထည့်ပြီး ရေထည့်ကျိုပါ။ ဆန်လှော်မှုန့် ပွလာ၍ ကျက်လောက်
 သောအခါ အပေါ့အငန်မြည်း၍ ငံပြာရည် သင့်ရုံခတ်။ ငရုတ်ကောင်း
 မှုန့်ကို ဟင်းပုတုန်းခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၂၁။ ကထန်းကြော်

ကထန်းအမ	ငါးကောင်
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	ခြောက်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ဝက်သား၊ ကြက်သား(ကြိုက်ရာ)	တစ်ဆယ်သား
ဂျုံမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်
ဘဲဥ (အကာ)	တစ်လုံး

ဝက်သား၊ ကြက်သား ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ချဉ်းကောထားပါ။

ကံဏန်းများကို ရေခဲနှင့်ပြုတ်ပြီး အသားများကို ထွင်ထားရမည်။ အဆီများကို ရော၍စဉ်းကောပါ။ ပြီးနောက် ကြက်သွန်(ဖြူနီ) တို့ကိုလည်း ခပ်ကြမ်းကြမ်းတုံး၍ ရောပြီး သင့်ရုံ ပဲငံပြာရည် ထည့်၍ အားလုံးနဲ့ အောင်နယ်ပြီးလျှင် ကံဏန်းအခွံများတွင် ပြန်ထည့်ရမည်။ ကံဏန်းတွင် ထည့်ထားသော အသားများပေါ်သို့ ဘဲဥအကာရည် အနည်းငယ်စီ လောင်းပြီး ဂျုံမှုန့်နှင့် နို့အောင်ဖြူးပြီးနောက် ဆီအိုးတွင် ထည့်ကြော်ရမည်။

၂၂။ ကော်ပြန့်ကြော်

ခေါက်ဆွဲတုပ်သောဂျုံအပြား	
(အလျားလေးလက်မ၊ အနံသုံးလက်မ)	ဆယ်ခု
ဝက်သွားအသားကောင်းကောင်း	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ပဲစိမ်းစားဥ	တစ်ဥ
ပဲငံပြာရည်	သင့်တော်ရုံ
ကြိတ်ထားသောပေါင်မုန့်ကြွပ်	နှစ်ပန်းကန်
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ (အကာရည်)	နှစ်လုံး
နို့	လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်

အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အသား တစ်ခုခုကို ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်၍ ပြုတ်ပြီး စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့ကိုလည်း စဉ်းကောထည့်။ စဉ်းထားသော ကြက်သွန်များကို ဂျှိုထားသော နွားနို့တစ်ပန်းကန်၊ မုန့်ကြွပ်မှုန့် တစ်ပန်းကန်တို့နှင့်

ရောနယ်ပြီး အလိုရှိသော ပုံစံများ ပြုလုပ်ထားရမည်။ ခက်ရင်းနှင့် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အကာရည်တွင် တစ်ခုစီနှစ်ပြီး မုန့်ကြွပ်မှုန့်များလူးပါ။ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ဤသို့ပြုလုပ်ပြီး ဆီများများနှင့် ကြော်ရမည်။

၂၃။ ပုစွန်လုံးကြော်

ပုစွန်တုပ်အသား	အစိတ်သား
ဂျုံမှုန့်	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ကုလားပဲမှုန့်	
	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ (ရရာ)	နှစ်လုံး
ဆား	အနေတော်

ပုစွန်တုပ်များကို ထက်ဝက် အနေတော်ပိုင်း၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြင့် နယ်၍ထားပါ။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ပဲမှုန့်တို့ကို နို့တစ်ပန်းကန်နှင့်ရော၍ ကြက်ဥ အကာရည်များဖြင့် သမအောင် ကော်ရည်ပြုလုပ်ရမည်။ ပြီးနောက် ပုစွန်များကို ကော်ရည်တွင်နှစ်၍ ဆီများများနှင့် ကြော်ပါ။

၂၄။ အမဲကျောက်ကပ်ချက်နည်း

အမဲကျောက်ကပ်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ

ကြက်သွန်ဖြူ
ချင်း
မဆလာ
ငရုတ်သီးပု

နှစ်ဥ
လက်တစ်ဆစ်
ကြေစွန်းတစ်စွန်း
သုံးတောင့်

အမဲကျောက်ကပ်သည် အမဲအသားထက်လည်းကောင်း၊ အသည်းထက်လည်းကောင်း၊ နှလုံးထက်လည်းကောင်း စားသောက်ရာ၌ အရသာပိုရှိသည်။ အမဲအသည်းနှလုံးတို့ထက်လည်း ဈေးပေါပေသည်။ လူနာများနှင့်လည်း အထူးသင့်လျော်၏။ သို့ရာတွင် မညှိအောင် ချက်တတ်ရန်မူ လိုသည်။

အမဲကျောက်ကပ်ကို ဓားဖြင့်ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်လျှင် အလယ်တွင် အဆီခဲကို တွေ့ရပေမည်။ ယင်းအဆီခဲကို ကွင်းပြီးလှီးပစ်ရမည်။ ယင်းအဆီခဲကို ဟင်းတွင်ထည့်ချက်လျှင် ညှိသည်။ အဆီခဲဖယ်ပြီးသော ကျောက်ကပ်ကို အနေတော် အတုံးကလေးများ တုံးပြီး နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆားတို့နှင့်နယ်ပါ။ ပြီးနောက် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (ဖြူ၊ နီ) ချင်းနှင့် တစ်ဖန်ရောပြီး နယ်ပါ။

အိုးတွင် ဆီထည့်၍တည်ပြီး ကြက်သွန်နီတစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင် ဆီသတ်ပြီးနောက် နယ်ထားသော အမဲကျောက်ကပ်များကို ထည့်ချက်ပါ။ ရေထည့်စရာမလို၊ ဆီပြန်လျှင် မဆလာအုပ်၍ချ၊ ရှမ်းနံနံ ကြိုက်လျှင် ရှမ်းနံနံအုပ်ပြီးချ။ အရသာထူးသော ဟင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။



အခန်း ၂၁

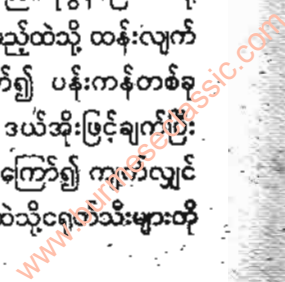
ငါးပိ၊ ငံပြာရည်ကြော် ချက်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ဘာလချောင်ကြော်

စိမ်းစားငါးပိ
ပုစွန်ခြောက်
ကြက်သွန်ဖြူ
ဆီ
ထန်းလျက်(သကြား)
မန်ကျည်းမှည့်ရည်
ကြက်ဥ
ကြက်သွန်နီ

တစ်ဆယ်သား
အစိတ်သား
တစ်ဆယ်သား
လေးဆယ်သား
နှစ်ကျပ်သား
အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ငါးလုံး
ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းသော ငါးပိ ဖြစ်ရပါမည်။ ပုစွန်ခြောက်ကို ကြော်ညက်အောင် ထောင်းထားရမည်။ မန်ကျည်းမှည့်ထဲသို့ ထန်းလျက်တို့ ခြေ၍ဖျော်ထားပါ။ ကြက်ဥများကို ဖောက်၍ ပန်းကန်တစ်ခုထဲတွင်ထည့်ပြီး နာနာခေါက်ပေးပါ။ ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့်ချက်ပြီး ခြီးထားသော ကြက်သွန်များကို နီရဲလာအောင်ကြော်၍ ကျက်လျှင် ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ဆယ်ထည့်ထား၊ ယင်းဆီချက်ထဲသို့ငရုတ်သီးများထိုး



ထည့်ကြော်ပါ။ တစ်အောင်ကြာလျှင် စိမ်းစားငါးပိ၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်၊ ကြက်ဥခေါက်ပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များအားလုံး ထည့်ကြော်၊ ရေခန်း၍ ဆီပြန်သည့်တိုင်အောင် တည်ပါ။

၂။ ငါးပိလိမ္မာကြော်

- | | |
|--------------------|----------------|
| ငါးပိရည်ကျို | ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | သုံးကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | သုံးကျပ်သား |
| မန်ကျည်းမှည့်ရည် | ငါးစွန်း |
| ငရုတ်သီး | ခြောက်တောင် |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | သုံးဥစီ |
| ချင်းမှုန့် | စွန်းငယ်တစ်ဝက် |
| နံနံပင် | သင့်တင့်ရုံ |

နနွင်း အနည်းငယ်ထည့်၍ ငါးပိကို ပျစ်အောင်ကျိုပြီး အရိုးမပါအောင် စစ်ယူပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကိုလည်း ပျစ်နေအောင် ဖျော်ရမည်။ နှုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းစသည် အားလုံး ရောထောင်း၊ ညက်လျှင် ပန်းကန်တစ်လုံးနှင့် ခပ်ထားပါ။ ယင်းတို့ကို ဆီချက်၍ ကြော်ရမည်။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ငါးပိရည်နှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် တို့ကို ရော၍ ထည့်မွှေပါ။

မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို မိမိတို့ စိတ်ကြိုက်ထည့်နိုင်သည်။ နံနံပင် အနည်းငယ်ကို ဖြတ်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။

၃။ ငါးပိလက်သုပ်

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ငါးပိဖုတ် | ရှောက်ချိုသီးလုံးခန့် |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | နှစ်ဥစီ |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | လေးတောင် |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | စွန်းတစ်ဝက် |
| သံပရာသီး | တစ်လုံး |

အကောင်းစား စိမ်းစားငါးပိကို မီးကင်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အကွင်းလိုက်လှီး။ ကြက်သွန်(ဖြူနီ)များကိုလည်း ပါးပါးလှီးထား။ ယင်းအရာအားလုံးကို ချင်းမှုန့်နှင့် မရောနှောမီအောင် နယ်ပါ။ သံပရာသီးကို အရည်ညစ်၍ မိမိစိတ်ကြိုက်ထည့်။

၄။ ငါးပုပ်ခြောက်ကြော်

- | | |
|--------------------|---------------|
| ငါးပုပ်ခြောက် | နှစ်ဆယ်သား |
| ဆီ | အစိတ်သား |
| ငရုတ်သီး | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်(ဖြူနီ) | ငါးကျပ်သားစီ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ခြောက်ကျပ်သား |

ငါးပုပ်ခြောက်ကို ခပ်လွှာလွှာအတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ငရုတ်သီးကို ညက်နေအောင်ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နှစ်မျိုးစလုံး ထိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ဆီဖြင့် နီရဲအောင် ကြော်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ထင်းဆီပူထဲသို့ ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီးများကို ထည့်ကြော်ပါ။ တစ်အောင်ကြာမှ ငါးပုပ်ခြောက်များကို ထည့်မွှေရမည်။

ငါးပုပ်ခြောက်နီလာမှ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များထည့်ပါ။ ဆီနည်းသည်ဟု အထင်ရှိလျှင် အနည်းငယ်ထပ်ထည့်။ ချချိန်တန်ပြီဟု ယူဆလျှင် မဆွေက ဆယ်ယူထားသော ကြက်သွန်ကြော်များကို ထည့်မွှေပြီးမှချ။

၅။ ငါးပုပ်ခြောက်ကြော် အခြားတစ်နည်း

ငါးပုပ်ခြောက်ကို အထက်ပါအချိန်အဆအတိုင်း အတုံးကလေးများ တုံးပြီး ငရုတ်ဆုံတွင်ထည့်၍ ထောင်းပါ။ ပြီးနောက် ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြွပ်အောင်ကြော်၍ဆယ်ထား။ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (၅၂၊နီ)ကို ဆီအိုးတွင်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ နီလာလျှင် ငါးပုပ်ခြောက်နှင့် ပုစွန်ခြောက်ကိုထည့်ပြီး ဆက်ကြော် နီလာလျှင် ဆယ်ထားသောကြက်သွန်ကြော်များနှင့် သမပြီး သုံးဆောင်ပါ။ အရသာရှိသော ငါးပုပ်ခြောက်ကြော် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

၆။ ငါးစုငါးပိကြော်

- | | |
|--------------------|--------------|
| ငါးစုငါးပိ | အစိတ်သား |
| ဆီ | အစိတ်သား |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | အစိတ်သား |
| ငရုတ်သီး | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ခုနစ်ကျပ်သား |

ငါးပိကောင်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လက်တစ်လုံးခန့် လှီးပါ။ ငရုတ်သီးကို ညှက်နေအောင်ထောင်း။ ကြက်သွန်များကိုလည်း ပါးပါးလှီးထား။ ဒယ်အိုးဖြင့် ဆီကို ကျက်အောင်ချက်၍ ကြက်သွန်

များကို ကြွပ်အောင်ထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားရမည်။ ယင်းဆီချက် ထဲတွင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီးများကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ငါးပိတစ်များ ထည့်မွှေပါ။ ငါးပိတစ်များ မာလာလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်ပြီး ကြွပ်အောင်ကြော်ရမည်။ ချသင့်ပြီဟုယူဆလျှင် ကြက်သွန် ကြော်များ ထည့်မွှေပြီးမှချ။

၇။ ငါးမြင်းငါးပိချက်

- | | |
|-------------------|------------|
| ငါးမြင်းငါးပိ | တစ်ဆယ်သား |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| ငရုတ်သီး | ဆယ်တောင့် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ဆယ်လုံး |
| ဆီ | ငါးကျပ်သား |
| နံနံပင် | သင့်ရုံ |
| ကြက်သွန်(အဖြူအနီ) | ဆယ်ဥစုံ |

ငါးပိကောင်များကို အလောတော်တုံးပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းတို့ကို ညှက်အောင်ထောင်းပါ။ ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့် ကျက်အောင် ချက်၍ ထောင်းထားသောအရာများ နီရဲလာအောင် ဆီသတ်ပါ။ ပြီး ငါးတစ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်မွှေပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်လာမှ နံနံပင်အုပ်ပြီးချ။

၈။ ငါးစုငါးပိသုပ်

- | | |
|--------------------|------------------|
| ကင်ပြီး ငါးစုငါးပိ | လေးကောင် |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | ကြေစွန်းလေးစွန်း |
| ကြက်သွန်နီ | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ |

သံပရာသီး
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်

တစ်လုံး
အနည်းငယ်

ကြက်သွန်(ဖြူနီ)တို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ငါးခူငါးပိ ကောင်ကင်ကို အရိုးတွင်၍ ခြေထားပါ။ ပြီးနောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၍ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၉။ ငါး ငါးပိကြော်

ရေချိုငါးပိ
ငရုတ်သီးပု
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ချင်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
ဆီ
ခရမ်းချဉ်သီး

တစ်ဆယ်သား
ဆယ်တောင့်
သုံးဥ
နှစ်ဥ
လက်တစ်ဆစ်
ကြွေစွန်းကြီးငါးစွန်း
တစ်ဆယ်သား
လေးလုံး

ငါးပိကို နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) ချင်းတို့ကို ဆီသတ်၍ ထည့်ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ပါးပါးလှီးပြီးထည့်။

၁၀။ ငါးပိတစ်ကြော်

ငါးမြင်းရင်း၊ ငါးပတ်ငါးပိ
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ

တစ်ဆယ်သား
နှစ်ဥ
သုံးဥ

ငရုတ်သီးတောင့်
ချင်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
ဆီ
ခရမ်းချဉ်သီး

ဆယ်တောင့်
လက်တစ်ဆစ်
ကြွေစွန်းကြီးငါးစွန်း
တစ်ဆယ်သား
သုံးလုံး

ငါးမြင်းရင်း ငါးပိတစ်များကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ အနေတော်တုံးထားပြီး ရေစစ်ထားရမည်။

ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူတို့ကို နီရောင်လာအောင် ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ချင်းကို ငရုတ်သီးနှင့် ရောထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၍ ငါးပိတစ်များနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပါ။ နောက်ဆုံး ကြက်သွန်(ဖြူနီ) ကြော်တို့ကို နှံ့စပ်အောင် ရောမွှေပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၁၁။ ငံပြာရည်ချက်

ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ပုစွန်ခြောက်
ငံပြာရည်
ငရုတ်သီးခြောက်
စပါးလင်

သုံးဥ
နှစ်ဥ
သုံကျပ်သား
စုနစ်ကျပ်သား
နှစ်ကျပ်သား
တစ်ပင်

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်နီတစ်ဥတို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပြီး ကျန်ကြက်သွန် (ဖြူနီ)နှင့် ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို

ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက်ထောင်းထားရမည်။
ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်(ဖြူနီ)ကို နီရောင်လာအောင်ကြော်၍
ဆယ်ထားပါ။ ပြီးနောက် ကျန်ကြက်သွန်(ဖြူနီ)နှင့် ငရုတ်တို့ကို
ဆီသတ်ပါ။ အတန်ငယ်ကြွပ်လာသောအခါ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များကို
ထည့်မွှေရမည်။ ပုစွန်ခြောက်များ ကြွပ်လာလျှင် ငပြာရည် လောင်း
ထည့်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ငပြာရည်ချက် အငန်ပေါစေရန်
ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ချက်ပါ။ စပါးလင်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပြီး
ထည့်။ ရေဆူလာလျှင်ချ၍ ကြော်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်ပြီး
သုံးဆောင်ပါ။

၁၂။ ပန်ထွေပျော်

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ငါးလုံး |
| ဆား၊ ငပြာရည်(ကြိုက်ရာ) | သင့်တော်ရုံ |
| ဆီ | ကြွေဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် | နှစ်ဇွန်း |
| နံနံပင် ကြက်သွန်မြိတ် | သင့်တော်ရုံ |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း |
| ကြက်သွန်နီ | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | တစ်ဥ |

ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ဆား၊ သို့မဟုတ်
ငပြာရည်သင့်ရုံနှင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးများကို
မီးအုံးပါ။

ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် နံနံပင်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍

ကြက်သွန်ဖြူဥကိုလည်း အခွဲသင်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရောထောင်းပါ။
ညက်လျှင် ပန်းကန်တစ်ခုတွင် အားလုံးထည့်၍ ဆီဆမ်းသုံးဆောင်ပါ။
သက်သတ်လွတ်စားလိုလျှင် ငပြာရည် ပုစွန်ခြောက်အစား အာဂျီနိုမိုတို
အချိုမှုန့်နှင့် ဆားကိုသုံးပါ။

၁၃။ တရုတ်ပဲငါးပိကြော်

- | | |
|---------------------|------------|
| တရုတ်ပဲငါးပိ (အငန်) | ငါးကျပ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ငရုတ်သီးပု | ငါးတောင့် |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | ငါးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | နှစ်ဥ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ငါးလုံး |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |

ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်
သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို နီလာအောင် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးနောက် ခရမ်း
ချဉ်သီးကို အစေ့များညစ်ထုတ်ပြီး ခြေထည့်၍ မွှေပေး။ ခရမ်းချဉ်သီးများ
နှမ်းသွားသောအခါ ပဲငါးပိကိုထည့်ပြီး ဆီပြန်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

၁။ မြန်မာငါးပိကြော်

- | | |
|-------------|-------------|
| မြန်မာငါးပိ | တစ်ဆယ်သား |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ဆား | သင့်တော်ရုံ |
| ငရုတ်သီး | ဆယ်လောက် |

ဒေါ်ရင်ရင်အေး

ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	ငါးလုံး

ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို နီလာအောင် ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီး၍ နွမ်းအောင်ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းလျှင် ပဲငါးပိနှင့်ဆား သင့်တော်ရုံကိုထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ဆက်တည်ပါ။ အချိုမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်မည်ဆိုက ပိုမိုအရသာရှိမည်။

၁၅။ ငံပြာရည်ကြော်

ငံပြာရည်	တစ်ဆယ်သား
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ငရုတ်သီး	ဆယ်တောင့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်

ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဒယ်အိုးတွင် နီလာအောင်ကြော်ပြီး ခပ်ထားပါ။ ပြီးနောက် ညက်အောင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များလည်း ထည့်ပါ။ ခဏကြာလျှင် ငံပြာရည်ကို

လောင်း၍ ဆီပြန်လျှင်ချ။ စပါးလင်ကြိုက်လျှင် စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်နိုင်သည်။

၁၆။ ငါးရဲ့ခြောက်ကြော်တစ်မျိုး

ငါးရဲ့ခြောက်အသားချည်း	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ငံပြာရည်	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး နီလာအောင်ကြော်၍ ခပ်ထားပါ။ ငါးရဲ့ခြောက်ကို ရေဆေး၍ အတုံးသေးကလေးများဖြစ်အောင် စဉ်းထားပါ။ နောက်ပြီး ကြွပ်လာအောင်ကြော်ပါ။ ငါးရဲ့ခြောက်များ ကြွပ်လျှင် ဆီထဲမှ ဘေးသို့ အသာဖယ်ထားပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို နီလာအောင်ကြော်။ နီလာလျှင် ဖယ်ထားသော ငါးရဲ့ခြောက်များနှင့် လုံး၍ ငံပြာရည်လောင်းပြီး ခဏကြာလျှင်ချ။ နီအောင်ကြော်ထားသော ကြက်သွန်များနှင့် ရောပြီးမွှေလိုက်ပါ။

* * * *

အခန်း ၂၂

နိုင်ငံခြား ဟင်းချက်နည်းများ

၁။ ငါးစဉ်းကော (အမေရိကန်)

ငါးကြီးသား	တစ်ပေါင်
ထောပတ်	တစ်အောင်စ
အာလူးပြုတ်	တစ်ပေါင်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် အမွှေးအကြိုင်ရွက်များ	သင့်ရုံ

ငါးကိုခပ်နုနု (စဉ်းကော) ပြုလုပ်ပါ။ ပြုတ်ထားသည့် အာလူးများကိုလည်း ထောင်းထားပါ။ ယင်းငါးနှင့် အာလူးထောင်း တို့ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆားသင့်တင့်ရုံ ထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပါ။ ထောပတ်ကို လက်ကိုင် ဒယ်အိုးပြားနှင့် ချက်ပါ။ ချက်ပြီးလျှင် ငါးနှင့်အာလူး ထည့်ကြော်ပါ။ အပြားချပ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ဟိုဘက် သည်ဘက် လှန်ပေးပါ။ ကျက်လှပြီဆိုမှ (ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် စသည့်) အမွှေးအကြိုင်များ ခတ်ပါ။

၂။ ငါးကက်တလစ်ကြော် (တရုတ်)

ငါးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ကျောရိုးကို ထုတ်ပစ်ပါ။ အသားကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား စသည်တို့ကို ရေဖျော်ထားပါ။ ကော်ရည်ကဲ့သို့ ပျစ်ချွဲနေသင့်သည်။ မဆွက လှီးထားသော ငါးအလုံးပါးပါး ကလေးများကို ကော်ရည်ထဲသို့ တစ်လုံးစီ နှစ်ပါး ဆီများများနှင့် ကြော်ပါ။ ငါးကြော်နှင့် လိုက်ဖက်သော ဆော့စ်အချဉ်များနှင့် တို့လူး၍ စားလျှင် အလွန်အရသာ ရှိပေသည်။

၃။ ငါးကြီးသားကြော်ချက် (ပြင်သစ်)

ငါးကြီးသားတစ်ပေါင်	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ တစ်အောင်စ	ထောပတ်တစ်အောင်စ
အာလူး တစ်ပေါင်	ဂေါ်ပိရွက်နု သင့်ရုံ

ငါးရွေး၊ ငါးမြင်းစသည့် ငါးကြီးသားများကို အလောတော် တုံးပါ။ အာလူးကိုလည်း အခွံခွာ၍ လှပသော အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုမူ မပါး မထူ လှီးထားရမည်။ ယင်းအရာများကို ထောပတ် သင့်ရုံ ထည့်ပြီး ငရုတ် ကောင်းမှုန့် ဆားတို့နှင့်ရောနယ်၍ မီးအရှိန် ပျော့ပျော့နှင့် စလောင်းဖုံး၍ ချက်မှ အာလူးများ အနပ်မြန်မည်။ အကယ်၍ အာလူးမနပ်ခဲ့ ဆီခန်းသွားခဲ့သော် ရေကို မထည့်မှတ် ထောပတ်အနည်းငယ်တို့သာ ထည့်ပါ။

အာလူးနပ်လျှင် ကျက်ပါပြီ။
အိုးထဲမှ ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်ပြီး အပူငွေ့ရှိနေစဉ်
ဂေါ်ဖိရွက်နုကို ပါးပါးလှီး၍ဖြူးပါ။

၄။ ငါးထမင်း (စကင်ဒီနေဗီးယား)

ဆန်တစ်လုံးချက် ထမင်းကို အအေးခံထားပါ။ ငါးကို
သေးသေးမျှင်မျှင် လှီးထားပါ။

ယင်းတို့ကို ဧလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ကြက်ဥ နှစ်လုံး
ဖောက်ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ် ထည့် သမအောင် နယ်ပါ။
ထို့နောက် ဒယ်အိုးကို ဆီသုတ်ပြီး ထမင်းများ ထည့်ပါ။ ဖက်
(သို့မဟုတ်) အဖုံးကို ထောပတ်သုတ်ပြီး အုပ်ဖုံးထားပါ။ မီးများများ
မထည့်ရပါ။ မီးကျိုးခဲနှင့်သာ နပ်အောင် နပ်ပါ။

၅။ ငါးကိတ်မုန့်ကြော် (အမေရိကန်)

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ငါးကြီးသား တစ်ပေါင် | ကြက်ဥနှစ်လုံး |
| ကြက်သွန်နီလေးဥ | ထောပတ်သုံးအောင်စ |
| မုန့်ကြော်မှုန့်သုံးအောင်စ | ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ |
| | အသင့်ရှိထားရမည် |

ဦးစွာ ငါးကို နပ်နေအောင်စဉ်းပါ။ စဉ်းပြီး ထောပတ်
အနည်းငယ်ရော၍ အိုးပူတိုက်ထားပါ။ မိမိစိတ်ကြိုက် ဟင်းသီး
ဟင်းရွက် တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြက်သွန်နီကို လှီးပြီး ငါးနှင့် ရောနှော
နယ်ပါ။

မုန့်ကြော်မှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ထောပတ် တစ်စွန်းခန့်ကို ရောပြီး
ဖန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပါ။ ခေါက်ပါ။ ပျစ်ချွဲ နေရမည်။ အဆိုပါ
အရည်ကို ငါးအသားပေါ်လောင်း၍ ဆားအသင့်အတင့် ထည့်ပြီး
နယ်ပါ။ နယ်သား ရသောအခါ အဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး
ထောပတ်ဆီနှင့် နီရဲလာအောင် ကြော်ပါ။

၆။ ငါးဟင်း (သြစတြီးယား)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ငါးတစ်ကောင် | ထောပတ် သုံးအောင်စ |
| ကြက်သွန် ငါးလုံး | အာလူး ၁ ပေါင်ခွဲ |
| ငရုတ်သီးမှုန့်များ | သင့်ရုံ ရှိနေပါစေ |

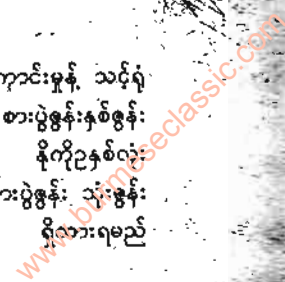
ငါးတစ်ကောင်ကို လိုအပ်သလို မွန်းပြီး ဆားနယ်ပါ။
ငရုတ်မှုန့်လည်း ထည့်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍
ထောပတ်နှင့် ကျက်အောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားပါ။

အာလူးအခွံခွာ၊ ပါးပါးလှီး၊ ငါးနှင့်ရော၍ ရေနည်းနည်းဖြင့်
ချက်၊ ငါးနှင့် အာလူးနပ်မှ ကြက်သွန်နီကြော်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်
ကြော်ထည့်ပြီး တစ်အောင့်ကြာလျှင် တော်ပြီ။

၇။ ငါးခေါင်းချက် (တရုတ်)

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| ငါးကြီးခေါင်းတစ်လုံး | ငရုတ်ကောင်းမှုန့် သင့်ရုံ |
| ဝက်ဆီ နှစ်အောင်စ | ဂျပကာရည် စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း |
| ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ် | နီကိုဥနှစ်လုံး |
| ဆား သင့်ရုံ | ပဲငါးပိ စားပွဲစွန်း သုံးစွန်း |
| | ရှိထားရမည် |

ငါးကြီးခေါင်းတစ်လုံး ငရုတ်ကောင်းမှုန့် သင့်ရုံ
ဝက်ဆီ နှစ်အောင်စ ဂျပကာရည် စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ် နီကိုဥနှစ်လုံး
ဆား သင့်ရုံ ပဲငါးပိ စားပွဲစွန်း သုံးစွန်း
ရှိထားရမည်



ခေါင်းသာပါသော (ငါးဆယ်သားခန့်ရှိ) ငါးကြီးခေါင်း တစ်လုံးကို ပြုတ်ရမည်။ ပြုတ်ရာတွင် ဆား၊ ရှလကာရည်၊ ငရုတ် ကောင်းမှုန့်များ သင့်ရုံထည့်ရမည်။ နာရီဝက်နီးပါး ပြုတ်ပါ။

နီကိုဥ လိုသလောက်ကို နပ်နပ်ပါးပါးစဉ်းပြီး ဝက်ဆီ နှင့်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး ပြုတ်ထားသော ငါးခေါင်းနှင့် ရောနှောပါ။ ငါးပြုတ်ရည်ကို ဟင်းအိုးထဲ မထည့်ပါနှင့်။ ဂျုံမှုန့်နည်းနည်းကို ရေနည်းနည်းနှင့် ဖျော်ပြီး အိုးထဲထည့်ပါ။ ပဲငါးပိကိုလည်း ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်နှင့် ချက်ပါ။

၈။ ထမင်းကြော် (တရုတ်)

- ဝက်ဆီ
- ပဲပြားခြောက်
- မိုးခြောက်၊ ပန်းခြောက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်
- ပုစွန်ကြော်
- ကြက်ဥ
- ကြက်သွန်
- ဝက်အူချောင်းများပါဝင်မည်

ပုစွန်ကို ဝက်ဆီနည်းနည်းနှင့် ကျက်သည်ဆိုရုံ ကြော် ထားပါ။ ထမင်း နို့ဆီဘူး တစ်လုံးကိုလည်း ချက်ထားပါ။ မှို ခြောက် ပန်းခြောက်၊ ဝက်အူချောင်း၊ ပဲပြားနှင့် ကြက်သွန်များကို လည်း အသင့်လှီးထားပါ။

ပထမ ဝက်အူချောင်းကို ဝက်ဆီနှင့် ကြော်ပါ။ ပြီးမှ အခြား ပစ္စည်းအားလုံး ထည့်မွှေပါ။ ထမင်းကိုမူ အခြားအရာများ ထည့်ပြီး တစ်အောင်ကြာမှ ထည့်ပါ။ ထမင်း ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့်ကြာမှ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဥတို့ ထည့်ကြော်ပါ။

၉။ ငါးပေါင်းချက် (စကင်ဒီနေဗီးယား)

အရိုးမပါသော ငါးအစိတ်သားခန့်ကို ထောပတ်နှင့် ရော၍ အစေးပေါက်အောင် ထောင်း၍ နယ်ထားပါ။ ကြက်ဥ လေးလုံး၏ အကာရည်ကို သီးသန့်ထား။ ဆားတစ်ဇွန်း၊ ငရုတ်ကောင်း ဇွန်းဝက်၊ ဂျုံမှုန့်သုံးဇွန်းတို့နှင့် ကြက်ဥအနှစ်ကို ကြေမှုအောင် ရောနှောခေါက် ပါ။ ထောင်းထားသည့် ငါးနှင့် နို့ချဉ်လေးဇွန်းတို့ကို အားလုံး လောင်းထည့်ပြီး အတော်ကြာကြာ (တစ်နာရီခန့်) မွှေပါ။

ထို့နောက် ချိုင့်ငယ်တစ်လုံးကို ထောပတ်သုတ်၍ ထည့်ပြီး ပေါင်မုန့် ခြေပြီးသားနှင့် ကြက်ဥ အကာရည်တို့ကို အပေါ်မှ လောင်းထည့်ပါ။ ဖက် (သို့မဟုတ်) စက္ကူကို ဆီသုတ်၍ ဖုံးအုပ်ပြီး အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ နပ်အောင် ပေါင်းပါ။

၁၀။ ငါးကြော်ချက် (အိတလီ)

ငါးကို အတုံးသေးသေးတုံးပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တို့နှင့် နယ်ထားရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူ ငါးလုံးလောက်ကို ပါးပါးလှီး ဆီသတ်ပါ။ နီရောင်လာသော် ခရမ်းချဉ်သီး ငါးလုံးကို ထည့်ရမည်။ မိနစ်နှစ်သက်သည့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် တစ်ခုခုကိုလည်း လက် တစ်ဆုပ်ခန့်မျှ လှီးထည့်ပါ။ ကြော်ပါ။

ကျက်လျှင် ငါးများ ထည့်မွှေပါ။ ငါးများ မကြေအောင် ညင်ညင်သာသာ မွှေပါ။ နူးလျှင် တော်ပြီ။

၁၁။ ငါးကြော်နည်း (ဂျာမနီ)

ငါးသလောက် (သို့မဟုတ်) ငါးကြင်း ခပ်ရွယ်ရွယ်ကို ဗိုက်ခွဲ၍ မွန်းပြီး နွားနို့နှင့်ရေ ရောစပ်၍ မိနစ်တစ်ရာကျော် ကြာအောင် စိမ်ပါ။ စိမ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ကြက်ဥကိုဖောက်၍ ဂျုံမှုန့်ရောပြီး အရည်ပျစ်ပျစ်ဖော်ပါ။ ယင်းအရည်ထဲသို့ ငါးကိုစိမ်နှစ်ပြီး ဆီအတော်များများ ထည့်၍ ကြော်ပါ။

၁၂။ ငါးပြုတ်ကြော် (အမေရိကန်)

ငါးကို ဝမ်းခွဲပြီး အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်ပါ။ လက်တစ် လုံးခြားခန့် ဓားဖြင့်မွန်းပြီး ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း မှုန့်တို့နှင့်နယ်ပါ။ နွားနို့ ငါးကျပ်သား လောင်းထည့်၍ နာရီဝက်ခန့်မျှ မီးငွေ့ငွေ့နှင့်နှပ်ပါ။ နူးလျှင် တော်ပြီ။

၁၃။ ငါးဟင်း (ဟန်ဂေရီ)

မိမိနှစ်သက်သည့် ငါးတစ်မျိုးမျိုးကို ခေါင်းဖြတ်ပစ်ပြီး ရေဆေး၍ အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဟင်းမွှေးမဆလား ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ရှလကာရည်များ ချိန်ဆပြီးထည့်ပါ။ ဟင်းတုံး မြုပ်အောင်ရေထည့်၊ ရေခန်းအောင်ပြုတ်၊ ရေခန်းလျှင် ခွင်ပေါ်မှချပြီး ကြက်သွန် အလောတော်လှီးထည့်ပါ။

ဆီနှင့်ထောပတ်မဟိသဖြင့် ကြာရှည်ခံပါသည်။

၁၄။ ငါးချိုချဉ် (တရုတ်)

ငါးကြီးသား	တစ်ပေါင်
သနပ်ချို	နှစ်စွန်း
ရှလကာရည်	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
ကြက်သွန်	နှစ်ဥ
သကြား	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
မန်ကျည်းဆော့	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
ဆီ	တစ်အောင်စ
ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ

ငါးရိုးများကို ထုတ်ပါ။ ၎င်းအရိုးများကို အိုးတစ်လုံးတွင် ကြက်သွန်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့နှင့်ရော၍ ရေပိုင်ဝက်ခန့်ထည့် ထည့်ပါ။ ရေပွက်လာပြီး။ (၁၈-မိနစ်ခန့်) နူးမြည့်သွားအောင်ကျိပြီး အရိုးများကို ဆယ်ယူ၍ပစ်ပါ။

အရိုးထုတ်ထားသည့် ငါးကို အရွယ်တော်တုံး၍ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ငါးမှရသော အနှစ်များနှင့် ပျစ်လာအောင် ဆော့၍ ထပ်ထပ်ကလေး နေအောင် မီးအေးအေးဖြင့် မပြတ်မွေပါ။ ငါးကို သနပ်ချိုကိုထည့်ပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့်မျှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ခွတ်ပါ။

၁၅။ ငါးဆားနယ်ကြော် (အိတလီ)

ငါးဆားနယ်ကို ရေစိမ့်၊ စိမ်ပြီး ခပ်သေးသေးအတုံးများ နှစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ငါးဆားနယ်ကို ကြော်ပါ။
 တစ်အောင်ကြာလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူလှီးပြီးသား
 များ ထည့်ပါ။ မီးအရှိန်ကောင်းရမည်။ မကြေမွအောင်
 ဖြည်းဖြည်းမွှေပါ။ အဝါရောင်သမ်းလာပြီဆိုတော့မှ ချပါ။
 သံပရာသီးစသော ချဉ်ရည်များဖျန်း၍ စားသုံးကြသည်။

၁၆။ ငါးဆားနယ်နှင့်ကြက်ဥ (ပြင်သစ်)

ငါးဆားနယ်အစိတ်သားခန့်ကို ရေဆေးပြီး အတုံးလေးများ
 ပြုလုပ်ပါ။ ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့်ချက်ပြီး ကြက်ဥသုံးလုံး ခေါက်ထည့်ပြီး
 ကြော်ပါ။ ကျက်လုနီးပြီဆိုတော့မှ ငါးဆားနယ်တုံးလေးများထည့်ပါ။
 မွှေပါ။

ငါးဆားနယ်ကျက်ပြီဟု ယူဆလျှင် သံပရာသီးတစ်ခြမ်းကို
 အရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းငယ်လည်း ထည့်ပါ။

၁၇။ ငါးချက်နည်း (ဂရိ)

ငါးကြီးသား	ကြက်သွန်နီ
ဝက်ဆီ	မုန့်လာဥ
အာလူး	ခရမ်းချဉ်သီး

ငါးကြီးသားကို ရေဆေး၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များနှင့်
 နယ်ထူး။ အာလူး၊ ကြက်သွန်၊ မုန့်လာဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို
 လည်း လှီးပြီးရေဆေးထားပါ။

ဝက်ဆီကို အိုးတစ်လုံးနှင့်တည်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် အသီးအရွက်ကြော်များကို
 ဘေးပတ်လည်မှ ဝိုင်း၍ ငါးတုံးကို အလယ်ကောင်က ထားရမည်။
 ငါးမြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး နာရီဝက်ခန့် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့်ချက်ပါ။

၁၈။ ငါးသလောက်ကြော် (ဟော်လန်)

ငါးကို ဝမ်းခွဲ ဓားနှင့်မွန်းပြီး ရေဆေးပါ။ ဆား၊ ငရုတ်
 ကောင်းမှုန့်ထည့်၍ ငါးကိုနယ်ရမည်။ ၎င်းနောက် ဂျုံမှုန့်ထဲတွင်
 ထည့်လှိမ့်ပြီး ဟိုဘက်သည်ဘက် နီလာအောင် ဆီနှင့် ကြော်ပါ။

နီကိုဥကို အလှောတော်လှီး၍ ဆီ၊ ဆား၊ သကြား၊ ဂျုံမှုန့်
 တို့ကို ခန့်မွန်း၍ထည့်ပြီး ရေနည်းနည်းနှင့် ကြော်ချက် ချက်ပါ။
 ဤနည်းမှာ ဟော်လန်ပြည်၌ ပေးပန်းစားသော ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။

၁၉။ ငါးသေတ္တာချက် (အိန္ဒိယ)

ငါးသေတ္တာကိုဖောက်၊ အရည်များကို သီးသန့်ခွဲခြား ထားပါ။
 ထိုအရည်ထဲသို့ မဆလာကောင်းကောင်း သင့်ရုံနှင့် ရေအနည်း
 ငယ်စွက်၍ ဆားအတန်ငယ်ခတ်လျက် တခြား သတ်သတ်ချက်ရမည်။
 ငါးအကောင်များကို ဒယ်အိုးဖြင့်ပူရတည်၍ ချထားပါ။

စားတော့မည်ဆိုမှ ထမင်းဝန်းကန်၌ ငါးအကောင်ကို ထည့်၍
 အပေါ်၌ ဟင်းရည်ကို လောင်း၍စားပါ။

၂၀။ ငါးဆားနယ်ချက် (အနောက်အိန္ဒိယ)

ငါးဆားနယ်ကို ရေစိမ်ပါ။ အတုံးလေးများတုံးတစ်ပါ။ မုန့်လာဥကိုလည်း (လေးထောင့်) အတုံးလေးများတုံးပါ။ ယင်း မုန့်လာဥတုံးလေးများကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ မုန့်လာဥမကျက်တကျက်တွင် ငါးတုံးများ ထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။ မာတောင့်လာအောင် ရေအနည်းငယ် လောင်းပြီးချက်ပါ။ အိုးချ တော့မည်ဆိုမှ ဟင်းမွှေးအောင် မဆလာထည့်ပါ။

၂၁။ အမဲသားနပ် (ရုရှား)

အမဲသား	မုန့်ညင်းဖြူ
အာလူး	မုန့်လာဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	မဆလာ
ထောပတ်	ငရုတ်ကောင်းတို့ ပါရှိရမည်

အမဲသား လေးဆယ်သားကို အတုံးကြီးကြီး တုံးပါ။ ထိုအတုံးကို ထုရိုက်ပြီးနောက် လေးလက်မခန့် အတုံးလေးများကို တုံးထားပါ။ ၎င်းအတုံးများကို ဂျုံမှုန့်ထဲသို့ ထည့်၍ လှိမ်ပြီး အိုးခင်းပူထဲတွင် အပူတိုက်ရမည်။ ဂျုံမှုန့်များ ကျက်လျှင် ထောပတ်သင့်ရုံထည့်၍ မွှေပါ။

အာလူး အခွံနုပြီး လေးစိတ် စိတ်ထည့်ရမည်။ မုန့်ညင်းဖြူနှင့် မုန့်လာဥကိုလည်း လှီးထည့်ပါ။ ကျန်အရာအားလုံးကိုလည်း လှိမ်သလိုထည့်ပြီး မီးကျိုးဖြင့်နှပ်ပါ။ (ရေများများ ထည့်ရ)။

၂၂။ ဘဲသားပြတ်နည်း (တရုတ်)

ဘဲတစ်ကောင်	ဟင်းရွက်ဆီ
မုန့်ညင်းဥ	ဗွားနို့
ရှလကာရည်	ငရုတ်ကောင်းမှုန့်
ကြက်သွန်ဥ	သနပ်

ဘဲကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် ခပ်နာနာ နယ်ပါ။ ဟင်းရွက်ဆီကို အိုးပူပူတွင် ထည့်ပြီး ရေနည်းနည်းနှင့် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရာတွင် ရေမများစေနှင့်၊ မီးမပြင်းစေနှင့်။

ဗွားနို့၊ မုန့်ညင်းဥ၊ ရှလကာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်တို့ကို သီးခြား၍ အိုးတစ်လုံးဖြင့် ချက်ပြီး ဘဲပြုတ်သားကို သေးသေးတုံးပြီး ရောစားနိုင်သည်။

၂၃။ အမဲနပ် (ဂျာမနီ)

အမဲသား (အသားချည်း) အစိတ်သားခန့်ကို ကြီးဖြင့် တင်းအောင် စည်းနှောင်ထားပါ။ ထောပတ်၊ ဆီနှင့် ကြက်သွန်ဥ လှိမ်သမျှကို အိုးတစ်လုံးထဲလှိမ်ထည့်ပါ။ ယင်းအရာများအပေါ်မှ အသားတုံးကိုတင်၍ ထည့်ပါ။ ဘီယာနှင့်ရေကို ဆတူရော၍ အမြှုပ်ထအောင် တည်ပါ။ ပဲင်ပြာရည် တစ်ဇွန်း၊ ရှလကာရည် တစ်ဇွန်း ထည့်ပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းများကိုလည်း သင့်ရုံ ချိန်ဆထည့်ပါ။

အသားနပ်ခါနီးမှ လေးညှင်း သုံးပွင့်နှင့် ကရဝေး ခြောက်ရွက် ခန့် ထည့်ပါ။ နှပ်ရာတွင် မီးငွေ့ငွေ့နှင့် နှပ်ရမည်။ သုံးနာရီခန့်မျှ ကြာနိုင်သည်။

၂၄။ အမဲသားနှပ် (သစ်ကြေးလျှ)

- | | |
|------------|------------|
| အမဲသား | မုန့်လာဥ |
| ကြက်သွန်နီ | ဂျုံမှုန့် |
| ငရုတ်သီး | ဂ္ဂလကာရည် |
| သစ်ကြဲပိုး | နီကိုဥ |

အမဲသားကို ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ကြက်သွန် မုန့်လာဥ စသည်တို့ကို ဓားနှင့် သင့်တော်ရုံလှီးပါ။ အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရေတစ်ပုံလင်းနှင့် ဆား၊ ဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်း ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ၎င်းရေပူပူကို အမဲသားတုံးပေါ်တွင် လောင်းထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး အေးသောနေရာတွင် လေးရက်ခန့်မျှ ကြာအောင်ထားပါ။

လေးရက်ပြည့်၍ ချက်တော့မည်ဆိုလျှင် ကြက်သွန်နှစ်ဥ ကို လှီး၍ ထောပတ်နည်းနည်းနှင့် ဆီသတ်ပါ။ ၎င်းနောက် အမဲသားတုံးကို ထည့်ကြော်ပါ။ ခဏကြာလျှင် အမဲသား စိမ့်ထားသော အရည်များ ထည့်ပြီး တစ်နာရီခွဲကြာအောင် မီးငွေ့ငွေ့နှင့် နှပ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ နှစ်ဇွန်းကိုလည်း နွားနို့နှင့် အရည်ဖျော်၍ ထည့်ရမည်။ နပ်အောင် နှပ်ပါ။

၂၅။ အမဲသားစဉ်းကော (စပိန်)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| အမဲသား | တစ်ခေါင် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ပေါင်ဝက် |
| ကြက်သွန်နီ | ပေါင်ဝက် |
| ငရုတ်သီးတောင့် ပွကြီး | သုံးတောင့် |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | ဇွန်းငယ်တစ်ဇွန်း |

အမဲသားကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများနှင့် နာနာနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ကိုလှီး၍ ထောပတ်နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် အမဲသားများကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး များကို လေးစိတ် စိတ်၍ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီး သုံးတောင့်ကို အပိုင်း ပိုင်းဖြတ်၍ထည့်။ မီးငွေ့ငွေ့နှင့် အဖုံးအုပ်၍ နူးအောင်ချက်ပါ။ ပေါင်မုန့်နှင့်ဖြစ်စေ ထမင်းနှင့်ဖြစ်စေ တွဲဖက် စားသုံး နိုင်ပါသည်။

၂၆။ အမဲသားချက် (ချက်ကိုစလိုဗီးယား)

အမဲသား တစ်ပေါင်ခန့်ကို ထုထောင်း၍ ဆီ၊ ဆားနှင့် နယ်ပြီး ဂျုံမှုန့်ဖြူးထားပါ။ အတုံး ခပ်ကြီးကြီး တုံးရပါမည်။ ကြက်သွန်ဥ၊ မုန့်လာဥဝါတို့ကို အနည်းငယ်စီ လှီး၍ ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ လေးညှင်းသုံးပွင့် ကရဝေးရွက် သုံးရွက်တို့ကို ထည့်။ ခဏကြာလျှင် အမဲသားကို ထည့်။ ၁၀ မိနစ် ကြာအောင် ကြော်ပြီး ရေနွေးမြုပ်အောင် လောင်းထည့်ပါ။ နူးမြည့်သည်တိုင်အောင် နှပ်ပါ။ အမဲသားအိုးကို မီးပေါ်တွင် တင်ထားစဉ် အောက်ပါ အချဉ်တို့ကို စီစဉ်ထားရပါမည်။

ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေနှင့်ဖျော်။ သံပရာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား စသည်တို့ကို သင့်တော်ရုံထည့်၍ အိုးတစ်လုံးနှင့် ချက်၍ထားပါလေ။

အဲသားနူးနပ်လျှင် ပန်းကန်တွင် ထည့်၍ ၎င်းဟင်းပူပူတွင် အဆိုပါ အချဉ်ချက်ကို လောင်း၍ စားပါ။

၂၇။ ဝက်ခေါင်းချက်နည်း (ဂရိ)

ဝက်ခေါင်းတစ်ခြမ်းကို နှစ်နာရီခန့်ကြာအောင် ဆားရည် စိမ်ရမည်။ ပြီးမှ ရေစင်အောင်ဆေး၍ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥ လှီးထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရေကို ဝက်ခေါင်းမြုပ်ရုံ ထည့်ရမည်။ ဆူလာလျှင် ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထည့်ပါ။

နူးသော၊ နပ်သောအခါ အရိုးများကို ထုတ်ပစ်ပြီး အသားများကို ယူပါ။ ပါးပါးလှီးပြီး ဟင်းအိုးထဲ ပြန်ထည့်ပါ။ သံပရာသီး နှစ်လုံးကို အရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ ကရဝေးရွက် သုံးရွက်လည်း ထည့်ပါ။ ခုနစ်မိနစ်ခန့် ပြန်တည်ပြီးသော် ရှုလကာရည်၊ ငရုတ်သီးဆော့စ်တို့နှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်သည်။

၂၈။ ဝက်သားနှင့် ကြက်ဥ (တရုတ်)

ဝက်ပေါင်သား အဝက်သားကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များနှင့် နယ်ပါ။ ကြက်ဥလေးလုံးကိုလည်း အသင့်ပြုတ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ လှီးထားသော ဝက်သားများကို ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥကိုလည်း လှီး၍ ထည့်ပါ။

ပွဲငံပြာရည်၊ ဂျုံမှုန့်နှင့် ကြက်ဥပြုတ်အလုံးလိုက်တို့ကိုလည်း ခန့်မှန်း ချိန်ဆ၍ ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ ရေနည်းနည်းနှင့်မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့်မျှချက်ပါ။ ကြက်ဥများကျက်လျှင် ချပါ။

၂၉။ ကြက်သားချက် (တရုတ်)

ကြက်သား	ငါးဆယ်သား
ပဲငံပြာရည်	လေးစွန်း
မို့ခြောက်ပန်းခြောက်	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	ငါးဥ
ဂျုံမှုန့်	သုံးစွန်း
ဗာဒံစေ့	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	တစ်စွန်း

ဦးစွာ ဗာဒံစေ့ကိုပြုတ်ရမည်။ ရေဆူဆူတွင် ငါးမိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ အခွံများကျွတ်လျှင် ရေဆေးပြီးစစ်၍ ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ခြောက်လျှင် ကျက်အောင်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

မို့ခြောက်နှင့်ကြက်သွန်နီကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ငရုတ်ကောင်း ဆားတို့နှင့် ကြက်သားတို့နယ်ပြီး ဆီအနည်းငယ်နှင့် ကြော်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ကိုရေဖျော်ပြီး လောင်းထည့်ပါ။ ဆယ့်ငါးမိနစ်ချက်ပြီး ချခါနီးမှ ဗာဒံစေ့ကြော် ထည့်ပါ။

၃၀။ ဝက်သားချက် (ပောက်လန်)

ဝက်သားကို အတုံးရှည်ရှည်လှီးပါ။ ရေစစ်ထားပြီးနောက် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များနှင့် နယ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်အနည်းငယ်ထည့်၍ ဝက်သားကို ကြော်ရမည်။ တစ်အောင်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ထားရမည်။ မီးငွေ့ငွေ့နှင့် နူးမြည့်အောင် နှပ်ပါ။ ကျက်ခါနီး၌ ကြက်သွန်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကို သင့်ရုံ ချိန်ဆထည့်ပါ။

၃၁။ ကြက်သားလုံး (ရုရှား)

ကြက်သား (အသားချည်း) ကို နုပ်နေအောင် စဉ်းပါ။ ကြက်ဥသုံးလုံး၊ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆားတို့ကို ချင့်ထည့်ပြီး ဂျုံမှုန့်ကို နို့နှင့်ဖျော်ထည့်ပါ။ သမအောင်နယ်ပါ။ နယ်ပြီး အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ အာလူးကြော်နှင့် လိုက်ဖက်လှသည်။

၃၂။ အမဲသည်းချက်နည်း (ပြင်သစ်)

အမဲသည်းကို လက်မဝက်ခန့်လှီးပြီး ထောပတ်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ဆီနှင့်ဖြစ်စေ နီအောင် ကြော်ပါ။ ၎င်းကြော်ပြီးသားကို ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ်၊ ဆီ၊ အရက်ဖြူ တစ်ပန်းကန်၊ ဆား၊ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်ကောင်း စသည်တို့ကို ထည့်။ မီးငွေ့ငွေ့ဖြင့် နာရီဝက်ခန့် ကြာအောင် ချက်ပါလေ။

၃၃။ အမဲစဉ်းကော (အမေရိကန်)

အမဲသားကို တစ်ပန်းကန်လောက်ရအောင် စဉ်းကောပြုပါ။ အာလူးကိုလည်း တစ်ပန်းကန်ခွဲလောက် ရအောင် စဉ်းပါ။

လှီးပြီးသား ကော်ဖီထုပ်အနည်းငယ်၊ ဆား သင့်တော်ရုံ နှင့် ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ နွားနို့ အနည်းငယ် လောင်းပြီး နယ်ပါ။

ဟင်းအိုးတွင် ဆီချက်ပါ။ ကျက်လျှင် ဟင်းများ ပြန်ထည့်ပါ။ မီးငွေ့ငွေ့ဖြင့် တစ်နာရီနီးပါး ထည့်ရမည်။ လှန်လှောခြင်း၊ မွှေပေးခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ အောက်ဘက်မှ အသားများ ညိုရောင် သမ်းလာလျှင် ကျက်ပြီ။

၃၄။ အမဲသည်းကြော် (အိတလီ)

အမဲသည်း အစိတ်သားခန့်ကို အတုံးသေးသေး၊ ရှည်ရှည် ပါးပါးလှီး၍ ဂျုံမှုန့်နှင့်ဖြူးပါ။ ဆီများထည့်ကြော်ရမည်။ ၎င်းအကြော်ကို သံပရာသီး၊ ရှောက်၊ နံနံရွက် စသည်တို့နှင့် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ရောစပ်ပြီး ၎င်းအကြော်နှင့် စားပါ။ သို့မဟုတ် ခါးက မိမိကြိုက်ရာ ဆော့စ်နှင့် ဟိုစားပါ။

၃၅။ ဝက်နံရိုးချက် (စကင်ဒီနေဗီးယား)

အသားမပြတ်စေအောင် ဝက်ရိုးကို ထုထောင်း၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များနှင့် နယ်ပါ။ ပန်းသီးငါးလုံးကို အခွံနုပြီး အလျားလိုက် သေးသေးလှီးရမည်။ ဆီးသီး ဆယ်လုံးကို တစ်ညလုံး ရေစိမ်ထားရမည်။ ၎င်းအရာများကို ဝက်နံရိုးထဲ ပြည့်ထည့်ပြီး



ဝက်နံရိုးကို လိပ်ပါ။ ကြိုးသုံးချက်စည်းပါ။ ထို့နောက် ရေမြုပ်အောင် လောင်းပြီးပြုတ်ပါ။ ရေခန်း၍ နူးလျှင် ပန်းကန်ထဲဆယ်ထည့်ပြီး ကြိုး ဖြေပစ်ပါ။ အရိုး၏ ဘေးပတ်လည်မှ ပန်းသီး၊ ဆီးသီးများ ထည့်၍ စားသုံးပါ။

၃၆။ ဝက်သားကြော် (ဟန်ဂေရီ)

ဝက်သားကို ခပ်နုပုံနုပုံ စဉ်းရမည်။ ပြီး ရေစိုသော အဝတ်တွင် ထုပ်၍ တုတ်တစ်ချောင်းနှင့် နာနာထုရိုက်၍ ပေးရမည်။ ၎င်းနောက် ဆားနှင့်နယ်၍ ဂျုံမှုန့်တွင် လူးပြီး ကျက်အောင် ကြော်ရမည်။ ပြီးလျှင် ဆယ်ယူထားရမည်။

ကြက်သွန် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ကြော် ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်၊ ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ အုပ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနူးမှ ဝက်သား ထည့်ပါ။ အာလူးကိုလည်း အလျားလိုက် သေးသေးလှီး၍ နူးသည့်အထိ နှပ်ပါလေ။

၃၇။ အမဲသားပြုတ်ကြော် (အမေရိကန်)

အမဲသားကို ကြီးကြီးတုံးပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား တို့နှင့် နယ်ပါ။ ဝက်အူချောင်း သုံးချောင်းကိုလည်း လှီးတစ်၍ ဆီနှင့် ကြော်ပါ။ ထို့နောက် အမဲသားကို ထည့်ပြီး ရေမြုပ်အောင် လောင်း၍ နှပ်ပါ။ ရေခန်းခါနီး မကြာ မကြာ မွှေပေးပါ။ သို့မှ မတူးမချစ်ဘဲ ရှိမည်။ အသားများနူးလျှင် ချပါ။

၃၈။ ဝက်သားနှင့် ဆီးသီးချက် (တရုတ်)

ဝက်သား	ငါးဆယ်သား
ဆီးသီး	ငါးကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	လေးစွန်း
ဂျုံမှုန့်	နှစ်စွန်း
သကြား	နှစ်စွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	ခြောက်ဥ
မို့ခြောက်	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ဝက်အူချောင်း	လေးချောင်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆီးသီးကို တစ်ရက်စိမ်ထားပါ။ ဝက်သားကို ပါးပါးလှီး၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ဆယ်ထားပြီး ဝက်သားကို ကြော်ရမည်။ ဝက်သားကျက်လျှင် ဝက်အူချောင်းနှင့် မို့ခြောက် လှီးပြီးသားကို ရော၍ကြော်ပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ ဆီးသီး၊ သကြားတို့ကို ထည့်ပါ။ ရေအလောတော်နှင့် ပဲငံပြာရည်ကို ထည့်ချက်ပါ။ နာရီဝက်နီးပါးခန့် ကြာလျှင် ကျက်ပြီ။

၃၉။ အမဲသားကင် (ရုရှား)

သိုး၊ နွား စသည့် အမဲတစ်ကောင်၏ လက်ဖြင့်ဘား (ငါးဆယ်သား)ကို အတုံးကြီးကြီး တုံးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရော၍ ဆားနယ်ပါ။ ထို့နောက် တံစိုထိုး၍ကင်ပါ။ ဆီ အနည်းငယ်

(တစ်အောင်စ)တွင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော အဝတ်တစ်ခုကို နှစ်ပါး။ ယင်းအဝတ်ဖြင့် အသားများကို အထက်အောက်လှန်ပြီး မကြာမကြာ သုတ်ပေးပါ။ နာရီဝက်နီးပါး ကြာလျှင် ကျက်ပါသည်။

၄၀။ ဝက်အူချောင်းနှင့် အရက်မွှေး

ဝက်အူချောင်းများကို စလုထဲထွင် ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးလောင်းချပြီး ရေခြောက်အောင် စစ်၍ ထားပါ။ ခြောက်လျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကရဝေးရွက်၊ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ ဆား အနည်းငယ်တို့နှင့် ရောပြီး ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ။

နီကြင်လာလျှင် အရက်တစ်ခွက်ထည့်၍ မီးပြင်းပြင်းထိုးပေးပါ။ အတော်အသင့် နီသွားလျှင် ဝက်အူချောင်းများကို ဖုံးမိရုံ အရက်အနည်းငယ် ထပ်လောင်းထည့်ပြီး ဆယ်မိနစ်ခန့် မီးအေးအေးဖြင့် ကျို၍ချပါ။

၄၁။ အသားမုန့် (အမေရိကန်)

စည်သွတ် အမဲသားတုံးများ၏ အလယ်သားများကို လှီးထုတ်ပါ။ ယင်းအသားခေါင်းတွင်းသို့ မိမိ ဆန့်ရှိုရာ အဆာ (ဌာပနာ)ကို ထည့်၍ ဖိပေးပါ။ ထို့နောက် မုန့်ကြွပ်မှုန့်များဖြင့် အုံ၍ ခေါက်ဖျော်ထားသော ကြက်ဥရည်ထဲတွင် နှစ်ပါး။ တစ်ဖန် မုန့်ကြွပ်မှုန့်ဖြူးပြီး မိနစ်လေးဆယ်ကြာအောင် မီးပူပူတွင် ဖုတ်ပါ။ အထက်အောင် လှန်ပေးပါ။

၄၂။ အမဲစဉ်းကော (ပြင်သစ်)

စဉ်းကောထားသော အမဲစဉ်းကောများကို ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင်ဆယ်ပြီး အေးမသွားအောင် အုပ်ထားပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းများဖြင့် ဆော့စ် ပြုလုပ်၍ စဉ်းကောပေါ် အုပ်ပြီး စားသုံးပါ။

နည်း-၁။ ။ စလုတစ်ခုတွင် ကြက်ဥတစ်လုံးမှ အနှစ်၊ ဇူလကာရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံထည့်၍ နာနာခေါက်ပါ။ ထောပတ်ခံထားသည့် ဒယ်အိုးထဲတွင် တဖြည်းဖြည်းချင်း လောင်းထည့်ပါ။ ပျစ်လာအောင် မီးအေးအေးဖြင့် ကျိုပါ။ လုံးဝ မပွက်ပါစေနင့်။

နည်း-၂။ ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ထောပတ်ထည့်ပြီး မလိုင်စားပွဲစွန်းတစ်စွန်းနှင့် ရှောက်သီးတစ်လုံးမှ အရည်ကို ညှစ်ထည့်ပါ။ စတူးချစ်ရအောင် မီးနွေးနွေးပေါ်တင်၍ ပျစ်လာအောင် မွှေပေးပါ။ ဤဆော့စ်နှစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အမဲစဉ်းကောပေါ်တွင် အုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၄၃။ ကြက်ရင်အုပ်သားလိပ် (ရုရှား)

နသော၊ ဝသော ကြက်တစ်ကောင်၏ ရင်အုပ်ကိုဖြုတ်၍ အလွှာပါးပါး သုံးလေးလွှာလောက်ရအောင်လွှာပါ။ အကျက်ပြုတ်ပြီး ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍တစ်ခြမ်းစီကို အထက်ပါကြက်ရင်အုပ်အလွှာတစ်လွှာစီပေါ်တွင်တင်ပြီး မုန့်ကြွပ်မှုန့် နုနုလေးများဖြူး၍ အသားလွှာကို လိပ်ပါ။ အလိပ်မပြေအောင် အုပ်ချည်ဖြင့် ချည်ထားပါ။

အသားလိပ်များကို မုန့်ကြွပ်မှုန့်ဖြူးပြီး ထောပတ်
လေးအောင်စဖြင့် အညိုရောင်သမ်းလာအောင် ကြော်ပါ။

၄၄။ ကြက်သားထမင်းကြော် (တရုတ်)

ထမင်း	နှစ်ပန်းကန်
မိုးခြောက်	သုံးအောင်စ
ချက်ပြီးကြက်သား	နှစ်ပန်းကန်
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	နှစ်ဥ
ဆီ	နှစ်အောင်စ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်တော်ရုံ
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ကြက်သွန်ဖြူကိုလှီး၍ နီရဲလာအောင်ကြော်ပြီး - ဆယ်ယူ
ထားရမည်။ မိုးခြောက်များကိုလည်း ခပ်မြွာမြွာလှီးထားပါ။ ထိုနည်း
တူစွာ ကြက်ဥနှစ်လုံးကိုလည်း ဖောက်၍ခေါက်ထားပါ။

ချက်ပြီးသား ကြက်သားများကို ပါးပါးလှီးရပါမည်။ မိုးခြောက်၊
ကြက်သားနှင့် အေးနေသော ထမင်းတို့ကိုရော၍ ဒယ်အိုးတွင်
ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေကာ ဆယ်ဝါးမိနစ်မျှ ကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ်
ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်းတို့ကို အလောတော် မှန်းဆထည့်ပါ။ ကြက်ဥ
ရည်ကိုလည်း လောင်းထည့်ပါ။

၄၅။ ချိုးသားကင်နည်း

ချိုးသားကို အမွေးနုတ်၍ ဝမ်းထဲမှ အရာအားလုံးကို
ထုတ်ပစ်ပါ။ အသည်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ဝမ်းထဲပြန်ထည့်ပါ။

ချိုးတစ်ကောင်လုံးကို ဆားနဲ့အောင်နယ်ပါ။ နယ်ပြီးလျှင် တံစို့သွင်း၍
မီးကျိုးရဲရဲတွင် ကင်ပါ။

အရည်စက်များ မကျတော့ဘဲ အနည်းငယ် ခြောက်လာပြီ
ဆိုလျှင် ထောပတ်လူးပေးပါ။ ထောပတ်ကုန်သွားလိုက် ထပ်ပြီး
လူးပေးလိုက် ပြုလုပ်ပါ။ လေးခါလောက် လူးပေးပြီးလျှင် အနံ့
သင်းလာ၍ ကျက်လျှင် စားသုံးရန်တည်း။

၄၆။ ချိုးသား ကြော်နည်း

ချိုးကို ကိုယ်ခန္ဓာပွဲစည်းပုံအလိုက် တုံးပါ။ ခပ်ကြီးကြီးသာ
တုံးသင့်ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးကို လှီးပြီးစိတ်ပါ။
ကြက်သွန်နီနှစ်လုံးကိုလည်း အကွင်းလိုက် လှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ
ကိုမူ ထုရိုက်၍ အလွှာကိုပင် ထည့်ပါ။

ချိုးသားကိုဆားနယ်ပြီး ဆီပုနှင့် အသားဖန်ဖန်ဖြစ်အောင်
ကြော်ပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်း စသည်တို့ ထည့်၍
ဆီပြန်အောင် ကြော်ပါ။

၄၇။ နိသားဆီပြန်ချက်

နီ	တစ်ကောင်
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း။ လေးညှင်း	သုံးပွင့်စိ
ခရမ်းချဉ်သီး	လေးလုံး
ကြက်သွန် (ဖြူနီ)	သုံးဥစိ
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်
မှန်ကြွပ်မှုန့်	သုံးဥစိ

ခိုသားကို အလောတော် တုံးတစ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီကို စဉ်းကောပါ။ ခရမ်းချဉ် သီးကို အစေ့ထုတ်၍ အသားကိုယူပါ။ ခိုသားကို ဖော်ပြထားသည့် ပစ္စည်းအားလုံးနှင့် ဆားသင့်ရုံ ထည့်နယ်ပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့် ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။

၄၈။ မျောက်သားကြော်နည်း

စားလေ့စားထမရှိကြပါ။ သို့ရာတွင် အလွန်စားကောင်းသော အသားတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

- | | |
|------------------|---------------------------|
| မျောက်သား | အစိတ်သား |
| ဆီ | ခုနစ်ကျပ်သား |
| ချင်း | ခြောက်လွှာ |
| ငရုတ်သီး | ငါးတောင့် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | လေးလုံး |
| ကြက်သွန် (ဖြူနီ) | ငါးဥစိ |
| မဆလာ | တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း) |

အတုံးကလေးများတုံး၍ ဆားနယ်ထားပါ ကြက်သွန်နီကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကို ညက်တညက်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးကို ဓားဖြင့်လေးပိုင်းပိုင်း၍ ခရမ်းချဉ်သီးများကိုလည်း လေးငါးစိတ်၊ စိတ်ပါ။ ဆီကို ဒယ်အိုးနှင့်ချက်၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းထောင်းပြီးသားကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးများကိုလည်း ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်ခါနီးတွင် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုထည့်ကြော်ပါ။ အသားချက်ခါနီး လျှင် မဆလာအုပ်ပါ။ ချက်နေစဉ် စလောင်းအုပ်ထားသင့်သည်။

၄၉။ ငါးသလဲထိုးပေါင်း (အိတလီ)

ဒယ်အိုးတွင် သံလွင်ဆီ စားပွဲစွန်း လေး၊ ငါးစွန်းစာမျှ ဖိုပေါ်တည်။ ပုလာလျှင် လှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂေါ်ဖီရွက်တို့ကို နုပ်နုပ်လှီး၍ ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ညိုလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး လှီးပြီးသား သုံးလေးလုံးကို ထည့်၍ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တို့ကို ဖြူးထည့်ပါ။ ငါးမိနစ်ခန့် တဖြည်းဖြည်း ပွက်စေပြီးလျှင် ဆန်ခါတစ်ခုနှင့် အနှစ်ကိုတိုက်ချရပါမည်။

ပြီးနောက် ငါးသလဲထိုးများကို ထိုအနှစ်တွင် ထည့်၍ နူးလာအောင်ချက်ပါ။ ငါးများကို အနှစ်ပုံးမိစေရန် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် လှန်ပေးရမည်။ ထို့နောက် အနှစ်ပုံးနေသော ငါးများကို နုပ်နုပ် လှီးထားသော ဂေါ်ဖီထုပ်ရွက်များအုပ်၍ သုံးဆောင်လေ။

၅၀။ ပုစွန်တုပ်ကြော် (ဂရိ)

ပုစွန်တုပ်များကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အခွံမပါဘဲနှင့် မီးနွေးနွေးမှာ အိုးကင်းပူကပ်ပြီးနောက် အိုးထဲမှဆယ်ယူ၍ အခွံခွာ ထားရမည်။

ကြက်သွန်နီဥကို အကွင်းလိုက်လှီးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ခပ်သေးသေးလှီးပါ။ ၎င်းတို့ကို ဒယ်ပြားတွင် ထောပတ်အနည်းငယ်နှင့် ကြော်ရမည်။ ၎င်းနောက် ပုစွန်တုပ် အခွံခွာပြီးသားကို ဆားသင့်ရုံ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကို ထည့်၍ ရေနည်းနည်းဖြင့် မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် ချက်ရမည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ နံနံရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ် စသည်တို့ကို နှပ်နှပ်လှီးပြီး ဟင်းပေါ်မှဖြူး၍ စားရန်ဖြစ်သည်။

၅၁။ ခရုကြော် (အမေရိကန်)

ခရုခွံကို ထုခြေပြီး အထဲမှ အသားများကို ထုတ်ယူထားရမည်။

ကြက်ဥ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး အရည်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ရမည်။ ၎င်းအထဲသို့ ခရုသားများကို နှစ်ပြီးနောက် ဆီများများ နှင့်ကြော်ပါ။ ၎င်းအကြော်ကို ခရမ်းချဉ်သီး ဆော့စ်နှင့် တို့၍ စားလေ့ရှိသည်။

၅၂။ ကြက်သားကြော် (တရုတ်)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ကြက်ငယ် | တစ်ကောင် |
| ကြက်သွန်နီ | နှစ်ဥ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ပေါင်ဝက် |
| ကြက်ဥ | တစ်လုံး |
| ဂျုံမှုန့် | စားပွဲစွန်း တစ်စွန်း |
| ဆီ | တစ်အောင်စ |
| မုန့်ကြွပ်မှုန့် | စားပွဲစွန်း နှစ်စွန်း |
| ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း | သင့်တင့်ရုံ |

ကြက်ကို တုံးတစ်၍ ရေဆေး၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဂျုံမှုန့်တို့ကို ရောနှော၍ နှာနှာနယ်ပေးပါ။ ကြက်ဥကို နှာနှာခေါက်ပြီး ကြက်သားတုံးများကို ကြက်ဥရည်ထဲမှာ နှစ်ပေးရမည်။ မုန့်ကြွပ်မှုန့်

ပေါ်ထွင့် ကြက်သားတုံးများကို လှိမ့်၍ပေးပါ။ ၎င်းနောက် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ကြက်သားတုံးများ နီလာအောင် ကြော်ရမည်။

ကြက်သွန်ကို လှီး၍ ကြော်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပေါင်ဝက်ကို ရေခွေးဆူဆူတွင် ရေစိမ်ထားပြီး အပေါ်အခွံများကို ခွာ၍ပစ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်၊ စိတ်၍ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ ယခင်ကြက်သားပေါ်တွင် လောင်း၍ချက်လေ့။

၅၃။ အသည်းကြော် (အမေရိကန်)

- | | |
|------------------------|-------------|
| အသည်း | တစ်ပေါင် |
| ကြက်သွန်နီ | သုံးဥ |
| ဆလတ် | သုံးရွက် |
| ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | သင့်တင့်ရုံ |

အသည်းတစ်ပေါင်ကို တစ်လက်မ ပတ်လည်ခန့်လှီးပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူး၍ နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆလတ်ရွက် တို့ကိုလည်း နုနယ်စွာလှီးရမည်။ ၎င်းကြက်သွန်၊ ဆလတ်လှီးသားများကို အသည်းတုံးများ အပေါ်တွင် အဖုံးအုပ်၍ နှစ်နာရီကြာအောင် ထားရမည်။

နှစ်နာရီစေလျှင် ကြက်သွန်၊ ဆလတ်ဖတ်များကို အကုန် ဖယ်ပစ်၍ အသည်းများ ခပ်ဖန့်ဖန့်ရှိအောင် ဆီပူတွင် တစ်မိနစ်မျှ ကြော်ပါ။

၅၄။ ဟန်ဂေရီအမဲသားကြော်

အမဲသားပြတ်
ဆီ
ကြက်သွန်ဥ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား

တစ်ပေါင်ခွဲ
နှစ်အောင်စ
တစ်ဥ
သင့်တင့်ရုံ

အကြော၊ အရိုး၊ အဆီကင်းစင်သော အမဲသားကို သစ်သား
တုတ်ဖြင့် အသာအယာထုနှက်၍ ပျော့ပျောင်းလာသောအခါ ရေ
အနည်းငယ်နှင့်ပြုတ်ပါ။ ၎င်းအမဲသားပြုတ်ကို လက်မဝက်ခန့် အတုံး
ကလေးများလှီးပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် နယ်ထားရမည်။

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး နီလာအောင် ကြော်ပါ။
၎င်းကြက်သွန်ကြော်ကို ခပ်ယူ၍ လေလုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ဆားနယ်ထားသော အမဲသားများကို ဆီပူတွင် ဟိုဘက်
သည်ဘက် လှန်လှော၍ ကြော်ပေး။ ကျက်သောအခါ ပန်းကန်
တွင် ထည့်၍ စောစောက ကြက်သွန်ကြော်များကို အသားပေါ်တွင်
ဖုံးအုပ်ပြီး သုံးဆောင်ရမည်။

၅၅။ ယုန်သားကြော် (စပိန်)

ယုန်သား
ခရမ်းချဉ်သီး
ကြက်သွန်နီ
ဝက်သားခြောက်
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

တစ်ပေါင်
နှစ်လုံး
နှစ်ဥ
လေးအောင်စ
သင့်တင့်ရုံ

ယုန်သားကို အရွယ်သင့်တော်၍ အတုံးကလေးများ တုံးထား
ပါ။ ဝက်သားခြောက်ကိုလည်း အဆီနည်းသည်ကို အတုံးများ
ပြုလုပ်ထားရမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်များကို ပါးပါးလှီး၍
နီလာအောင် ကြော်ပြီးနောက် ပန်းကန်တွင် ခပ်ယူထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီချက်၍ ယုန်သားတုံးများကို နီလာသည်
အထိ ကြော်ရမည်။ ယုန်သားနီလာလျှင် ဝက်သားခြောက်၊ ကြက်သွန်၊
ခရမ်းချဉ်သီး ကြော်ပြီးသားတို့ကို အကုန်ရော၍ ထည့် ဆက်
ကြော်ပါ။

ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကိုလည်း သင့်အောင်ထည့်၍
မွှေပြီးနောက် ဒယ်အိုးကို အပုံးအုပ်၍ထား။ မီးငွေ့ငွေ့နှင့်
အသားနူးမြည့်အောင် ချက်ပါ။

၅၆။ ကြက်သားကင် (တရုတ်)

ကြက်ငယ်
ဝက်သားကျပ်တင်
မို့ခြောက်
ကြက်သွန်ဖြိတ်
ကြက်သွန်နီ
သကြား
ဝါဆတ်စတာဆော့စ်

တစ်ကောင်
လေးအောင်စ
နှစ်အောင်စ
နှစ်အောင်စ
နှစ်ဥ
လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
စားပြဲခွန်းတစ်ခွန်း

ဂျုံမှုန့်
ကြက်ဥ

တစ်စွန်း
တစ်လုံး

ဝက်သားကျပ်တင်၊ မြိုခြောက် ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်
မြိတ်တို့ကို သေးသေးလှီး၍ သကြားနှင့်နယ်ပြီး ဆီနှင့်ကြော်ရမည်။
နီတစ်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥတို့ကိုလည်း ၎င်းအကြော်တွင် ထည့်၍မွှေလျက်
အရည်ခြောက်အောင်ကြော်ပြီးချပါ။ ထိုအကြော်များကို ကြက်ငယ်၏
ဝမ်းတွင်းသို့ အဆာအဖြစ် သွင်းရမည်။

ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းများကို ကြက်ငယ်၏အပြင်ဘက်မှ
သုတ်ပေးပါ။ ယင်းကြက်ကို ပန်းကန်တွင်ထည့်ပြီး ပေါင်းစီးဖိုတွင်
နှစ်နာရီကြာအောင်သွင်းပြီး မီးကင်ပါ။

၅၇။ ဝက်သားချက် (ဟန်ဂေရီ)

အရိုးနှင့် အသားတွဲနေသော
ဝက်သားတစ် ငါးအောင်စခန့်
ဝက်ဆီ သို့မဟုတ် ဆီ
အာလူး
ကြက်သွန်နီ
ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်
သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီး
အရောင်မှုန့်
ဆားနှင့် ဂျုံမှုန့်

နှစ်တုံး
နှစ်အောင်စ
တစ်ပေါင်ခွဲ
လေးအောင်စ
စားပွဲစွန်းသုံးစွန်း
နှစ်လုံး
စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
သင့်ရုံ

အသားတုံး (အရိုးနှင့်) များကို စားဖြင့်ခြစ်ပြီး ဟု သို့
မဟုတ် သစ်သား တလိမ့်ဖြင့် ထုပြီးလျှင် ဆားနယ်၍ ဂျုံမှုန့်နှင့်
လူး၊ ဆီပူတွင် ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။

ခဏကြာလျှင် အသားကြော်များကို ဆယ်ယူထားပြီး
ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင်ကြော်ပါ။ နောက်
အရောင်တင်မှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရေတစ်ခွက်ခွဲလောက် ထည့်ကာ
ဆယ်ယူထားသော အသားတုံးများကို ပြန်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး
နူးလာအောင်ချက်ပါ။ အာလူးကို အခွံနွာ၍ အမြောင့်ကလေးများ
လှီးထည့်ကာ အားလုံးမြုပ်လောက်ရုံ ရေထည့်လျက် နူးအောင်တည်ပါ။

၅၈။ အမဲသားနှင့် မှိုဟင်း (ဟန်ဂေရီ)

လေးအောင်စခန့်ရှိ အမဲသား
မှို
ဝက်ဆီ
ဆား
ကြက်သွန်နီ
ခရမ်းချဉ်သီး
အရောင်တင်မှုန့်
ငရုတ်ကောင်း
မှန်လာဥဝါ

လေးခု
လေးအောင်စ
နှစ်အောင်စ
သင့်ရုံ
ငါးအောင်စ
သုံးလုံး
စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
သင့်ရုံ
သင့်ရုံ

အမဲနံသားကို တူဖြင့်ထု၍ နှညက်အောင်ပြုတ်ရမည်။ အကြော၊ အရိုး၊ အမျှင်များကင်းစင်အောင် ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးနောက် ဆားနှင့် နယ်ပြီး ညိုသည်အထိ အထက်အောင် လှန်၍ကြော်။

မို့နှင့် ကြက်သွန်တို့ကို ပါးပါးလှီးထား၊ ဆီအိုးတွင်းမှ အမဲသားများကို ဆယ်၍ မို့နှင့်ကြက်သွန်တို့ကို ထည့်ပြီး အရောင် တင်မှုန့်ဖြူးပါ။ ပြီးနောက် ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီး၍ အမဲသားနှင့် အတူ အိုးထဲထည့်။

အသားများမြုပ်ရုံ ရေထည့်ပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မုန်လာဥ တို့အပေါ်မှ အုပ်ထည့်ပြီး နူးအောင် တည်ပါ။

၅၉။ ခိုပေါင်းနည်း

ခို	နှစ်ကောင်
ဆီ	တစ်ဆယ်ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း၊ ငလေးညှင်း	သုံးပွင့်စီ
မဆလော	လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်း
ကြက်သွန်နီ	လေးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	လေးဥ
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ဆယ်ကျပ်သား

ခိုနှစ်ကောင်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အတုံးကလေး တုံးပါ။ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်

ထောင်းထား။ ခိုသားကို ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်၊ မဆလော အစရှိသည်တို့နှင့် ရော၍ နာနာဆုပ်နယ်ပါ။

ဂျုံမှုန့် နှစ်ဆယ်သားကို ရေနည်းနည်းနှင့်ထည့်ပြီး နယ်လျက် အပြားပါးပါး ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်း ဂျုံပြားကြီးထဲသို့ ခိုသားအားလုံးကို ထည့်၍ထုပ်ပါ။ ခိုသားထုပ်ကို ပန်းကန်စောက်ထဲသို့ ဖြစ်စေ၊ ချိုင့်တစ်ခုခုထဲသို့ ဖြစ်စေ မပေါက်ကွဲစေရအောင် အသာယူ၍ထည့်။

ခိုသားထည့်ထားသော ပန်းကန်ချိုင့်ပေါ်မှ အဝတ်ပါးပါးဖြင့် အုပ်၍ စည်းထားပါ။ ဒန်အိုးကြီးကြီးတွင် ခိုသားထည့်ထားသော ဇွက်ကို သုံးပုံတစ်ပုံကို မြုပ်လောက်ရုံ ရေထည့်၍ ရေထဲတွင် ခိုသားပန်းကန်ထည့်ပြီး ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းရမည်။



အခန်း ၂၃

ကညွတ်သက်သတ်လွတ် ချက်နည်းပြတ်နည်းများ

၁။ ကညွတ်ရွက်ကြော် (မြန်မာ)

ကညွတ်	နှစ်စည်း
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ပဲငံပြာရည်	သုင့်တော်ရုံ
ဆီ	ငါးကျပ်သွား
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်

ကညွတ်တံအရင့်များကို ပယ်ပြီး အနေတော် လှီးဖြတ်ထား။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်၍ ကညွတ်ကို ထည့်။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ပဲငံပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့်ကိုလည်း ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထား။ ရေခန်းလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၍ အုပ်ပေးပြီး အဖုံးအုပ်ထား။ ခဏကြာလျှင် ချပါ။

၂။ ကညွတ်ထောပတ်ကြော် (ကနေဒါ)

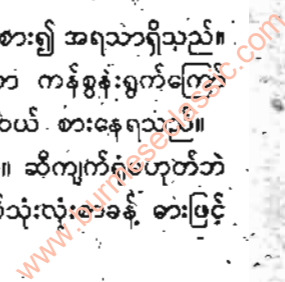
ကညွတ်	တစ်စည်း
ထောပတ်	စားပွဲစွန်း တစ်စွန်း
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ

ကညွတ်၏ ရင့်သောအပိုင်းများကိုဖယ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေး၍ အိုးတစ်ခုတွင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီးပြုတ်။ နူးလျှင် ရေစစ်ပစ်။ ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ကိုချက်ပြီး ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ရမည်။ ကြက်သွန်နွမ်းလျှင် ကညွတ်များကို ထည့်၍မွှေး။ အတန်ကြာလျှင် ချ။

၃။ ကန်စွန်းရွက်ကြော် (မြန်မာ)

ကန်စွန်းရွက်	တစ်စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	သုံးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ကန်စွန်းရွက်သည် ကြော်တတ်လျှင် စား၍ အရသာရှိသည်။ ဟိုတယ်များတွင် အသားမပါဘဲ ကြော်သော ကန်စွန်းရွက်ကြော် တစ်စည်းကို တစ်ကျပ် နှစ်ကျပ်အထိ ပေးဝယ် စားနေရသည်။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီကို ပူအောင်တည်ပါ။ ဆီကျက်ရုံမဟုတ်ဘဲ အလွန်ပူရန်လိုသည်။ ကန်စွန်းရွက်ကို လက်သုံးလုံးစားခန့် ဓားဖြင့်



လှိုင်းဖြတ်ပြီး ရှေ့စစ်ထားပါ။ ဆီအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ (စားပြားရိုက်ပြီး)နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်း (ထက်ခြမ်းခွဲလျက်)တို့ကို ထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ကန်စွန်းရွက်များ ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ သင်းစေရန် ခေတ္တအဖုံးအုပ်။ ပြီးနောက် အထက်အောက်လှန်ပေး။ အချိုမှုန့်နှင့် ဆားကိုဖြူးပြီး အထက်အောက် မပြတ်လှန်ပေးနေရမည်။ ကန်စွန်းရွက် များ နူးရုံရှိသည်နှင့် ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ဟိုဟယ်များတွင် ကန်စွန်းရွက် ကြော်ရာ၌ အချိုရည် ထည့်သည်။ ထိုအချိုရည်ကို တရုတ်တန်းတွင် ဝယ်၍ရ၏။ တစ်ပုလင်း တစ်ဆယ်ခန့် ပေးရသည်။ ကြော်ရာ၌လည်း ရိုးရိုးဆီကို မသုံးဘဲ ဝက်ဆီကို သုံးသည်။

၄။ ကန်စွန်းဥကရစ်ကြော် (အင်္ဂလိပ်)

- | | |
|---------------|------------------------|
| ကန်စွန်းဥ | တစ်ဆယ်သားခန့် |
| ကုလားပဲမှုန့် | စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |
| ဂျှုမှုန့် | စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း |
| နို့ကျက် | စားပွဲစွန်းခြောက်စွန်း |
| စားဆိုဒါ | အနည်းငယ် |
| ဆား | သင့်ရုံ |

အထက်ပါ ပစ္စည်းများကိုမုန့်နှစ်ဖြစ်အောင် နယ်ပါ။ ကန်စွန်းဥကို အခွံခြစ်ပြီး ပါးပါးဝိုင်းဝိုင်းလှီး၍ အထက်က မုန့်နှစ်တွင် နှစ်ပြီး နီလာအေစင် ကြော်ရမည်။

၅။ ကန်စွန်းဥထောင်း (အမေရိကန်)

- | | |
|-----------|------------------------|
| ကန်စွန်းဥ | လေးဥ |
| နို့ | လက်ဖက်ရည်စွန်းလေးစွန်း |
| ထောပတ် | စားပွဲစွန်း နှစ်စွန်း |
| ဆား | သင့်ရုံ |

ကန်စွန်းဥကိုပြုတ်၍ ထောင်းရမည်။ ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ကို ထည့်ပြီး ခဏကြာသော် နို့နှင့် ထောင်းထားသော ကန်စွန်းဥတို့ကို ထည့်မွေ၍ ဆားသင့်ရုံခတ်ပါ။

၆။ ကုလားပဲခြမ်း (ဒယ်လီချက်)

- | | |
|------------------|------------------------|
| ကုလားပဲခြမ်း | နှစ်ဆယ်နှစ်ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပုခြောက် | သုံးထောင့် |
| ကရဝေးရွက် | နှစ်ရွက် |
| ဖာလာဓေ | အနည်းငယ် |
| ဂရမ်းမဆလာ | လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း |
| ထောပတ် | နှစ်ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | လေးဥ |
| လေးညှင်းပွင့် | သုံးပွင့် |
| သစ်ကြဲပိုး | လက်နှစ်သစ်ခန့် |

ထောပတ်ကိုချက်ပြီး ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်
များနှင့် မဆလောကိုထည့်ပြီး မွှေပါ။ ခဏကြာလျှင် ကုလားပဲကို
ထည့်၍မွှေပြီး ရေနူးရုံထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထား။ ကြက်သွန်နီကို
လေးစိတ်ခွဲထည့်။ ဆားနှင့်နနွင်းကိုလည်း ခတ်၊ ပဲများနူး၍ အရည်
အနေတော်ရှိလျှင် ဂရမ်မဆလောကိုခတ်၍ချ။

၇။ ကုလားပဲဟင်း (ဖွတ်ခလင်ချက်)

ကုလားပဲခြစ်	ထစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ထောပတ်	စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
ကရတေးရွက်	သုံးရွက်
သစ်ကြဲပိုး	လက်နှစ်လုံးစနီ
လေးညှင်းပွင့်	သုံးပွင့်

ကြက်သွန်နှင့် ထောပတ်ကလွဲ၍ ကျန်ပစ္စည်းများကိုရော
၍ပြုတ်ပါ။ ပဲနူးလျှင် ထောပတ်ကိုချက်ပြီး ကြက်သွန်နီကို ပါးပါး
လှီးလျက် ဆီသတ်ပြီး ပဲပြုတ်ရည်များကိုထည့်၍ ဆားသင့်ရုံ
ခတ်ပြီးချ။

၈။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော် (တောင်အိန်ယ)

ကြက်ဟင်းခါးသီး	အလုံးကြီးကြီး	နှစ်လုံး
ဆီ		ငါးကျပ်သား
မုန့်ညှင်းစေ့	လက်ဖက်ရည်စွန်း	တစ်စွန်း

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခွံခြစ်ပြီး အကွင်းလိုက် လှီး ရေဆေး၍
ဒယ်အိုးတွင် ခြောက်ပြီး တင်းလာအောင် မီးငွေ့ငွေ့နှင့် လှော်ပါ။
ဆီကိုချက်၍ မုန့်ညှင်းစေ့ ထည့်ပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုထည့်။
ဆားသင့်တော်ရုံခတ်ပြီး ကြပ်အောင်ကြော်ပါ။

၉။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကြပ်ကြော် (မာရဝါရီ)

ကြက်ဟင်းခါးသီး	နှစ်လုံး
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
နံနံစေ့	လက်ဖက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်းသုံးစွန်း
ထန်းလျက်	လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်ဝက်
ကုလားပဲမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်း သုံးစွန်း
စိယာစေ့မှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်း သုံးစွန်း
နနွင်း	လက်ဖက်ရည် တစ်စွန်း

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ဆားနှင့် သုံးလေး
ကြိမ် ဆေးရမည်။ အိုးတွင်ဆီကိုချက်၍ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို
ထည့်။ ပြီးနောက် အခြားပစ္စည်းများကိုလည်း ထည့်၍မွှေပြီး အဖုံး
အုပ်ထား။ ဆား သင့်ရုံခတ်ပြီး မကြာမကြာလှည်း မွှေပေးရမည်။
မိုးနီနီ အနည်းငယ်ကို ရေနင့်ဖျော်၍ထည့်၊ နီ၍ကြပ်လာလျှင် ချပါ။

၁၀။ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ပဲစင်းငုံဟင်း (ကလယ်)

ပဲစင်းငုံ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်ဟင်းခါးသီး	သုံးလုံး
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ငရုတ်သီးပုခြောက်	ငါးတောင့်
ဆီ	နှစ်ကျပ်သား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	တစ်ခက်
ဇီယာစေ့	လက်ဖက်ရည်ခွက် နှစ်ခွက်
နံနံစေ့	စားပွဲခွက် တစ်ခွက်
မုန့်ညင်းစေ့	လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်
မန်ကျည်းရည်	အနည်းငယ်
နွင်းနှင့် ရှိန်းနီ	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ

ညကတည်းက ပဲစင်းငုံကို ရေဆေးပြီးစိမ်ထား။ နူးအောင် ပြုတ်။ နူးလျှင် အဖတ်များကို ခြေ။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၏ ဘိုများကို ဓားဖြင့်ခြစ်ပစ်ရမည်။ ပြီးနောက် ပါးပါးလှီးပြီး ဆန်ဆေးရေတွင် စိမ်ထားပြီးလျှင် ရော၍ ပဲအိုးထဲထည့်ပါ။ ဇီယာစေ့ နံနံစေ့တို့ကို ထောင်း၍ လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ် စိတ်၍ လည်းကောင်း၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို ခြေ၍လည်းကောင်း ဟင်းအိုး ထဲထည့်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးများ နူးလောက်လျှင် အနေတော်ခပ်ပြီး မန်ကျည်းရည် လောင်းထည့်။

အခြား အိုးတစ်ခုတွင် ဆီ ထည့်ပြီး မုန့်ညင်းစေ့နှင့် ငရုတ် ခြောက်ကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ နွင်းနှင့် ရှိန်းခိုလည်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲဟင်းရည်များကို လောင်းထည့်ပြီး စလောင်းအုပ်၍ ခေတ္တတည်ထားပါ။ ဟင်းအိုးကို ဖိုပေါ်မှ ချတော့မည်ဆိုလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို လောင်းပြီးထည့်။

၁၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ချိုချည်ချက် (အင်္ဂလိပ် အိန္ဒိယ)

ကြက်ဟင်းခါးသီး	အလုံးကြီးကြီး	ခြောက်လုံး
ကြက်သွန်ဥကြီး		ခြောက်ဥ
ငရုတ်သီးပုခြောက်		လေးတောင့်
ဇီယာ		စားပွဲခွက် တစ်ခွက်
သကြား		အနည်းငယ်
မုန့်ညင်းစေ့		စားပွဲခွက် တစ်ခွက်
နွင်းမုန့်		အနည်းငယ်
ရှလကာရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	နှစ်လုံးခွဲ
ဆီ		တစ်ဆယ်သား

ကြက်ဟင်းခါးသီး ဘိုများကို ဓားဖြင့်ခြစ်ပစ်ပြီး အလျားလိုက် ခွဲ၍ အစေ့များကို ထုတ်ပစ်ပြီး ဆားနယ်ကာ တစ်ညထားရမည်။ နောက်နေ့တွင် နာရီဝက်ခန့်ကြာပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီးသုံးလုံးကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပြီးဖယ်ထား။ ပြီးနောက် ဇီယာ၊ မုန့်ညင်းစေ့ စသည်တို့ကို ထောင်းပြီး မဆလာနှင့်ရော၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးများကိုထည့်။ ရှလကာရည် လက်ဖက် ရည်ပန်းကန် တစ်ဝက်ပါထည့်၍တည်။ ဆုလျှင် ကျွန်ကြက်သွန်ဥ နီဥကို ပါးပါးလှီး၍ ရှလကာရည်ပါထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် တည်ပါ။

၁၂။ ကြက်ဟင်းခါးသီး (ဘင်္ဂလားချက်)

ကြက်ဟင်းခါးသီး	ငါးလုံး
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	ခြောက်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသာ
စိယာစေ့	စားပွဲစွန်း တစ်စွန်း
မှန်ညင်းစေ့	စားပွဲစွန်း တစ်စွန်း
ရှလကာရည်	လက်မက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံးခွဲ
ငရုတ်သီး	လေးတောင့်

ကြက်ဟင်းခါးသီးဘို့များကို ခြစ်ပစ်ပြီး အလျားလိုက်ခွဲ၍ အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ။ ဆားနှင့်နယ်၍ တစ်ညသိပ်ထား။ ပြီးနောက် နာရီဝက်ခန့်ပြုတ်ပြီး အရည်စစ်ပြီး ပါးပါးလှီး၍ထား။ ငရုတ်သီးကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး ရှလကာရည်လောင်း။ ပြီးနောက် ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုထည့်။ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) များကိုထည့် ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် အရည်ခန်းသည်အထိ ချက်ပါ။

၁၃။ ကြက်ဟင်းခါးသီး မဆလာချက် (ဂျာရှစ်)

ကြက်ဟင်းခါးသီး	ငါးလုံး
ထောပတ်	ကြွေစွန်း နှစ်စွန်း
ဂရမ်မဆလာ	အနည်းငယ်
ကုလားပဲမှုန့်	ကြွေစွန်း သုံးစွန်း
သံပရာရည်	အနည်းငယ်
ဆား၊ နှင်း၊ ရှိန်းနီ	အနည်းငယ်စီ

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခွံခြစ်၍ အံကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီး။ ဆားနှင့်နာနာနယ်ပြီး ညှစ်ပစ်ပါ။ အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်ပြီး စိယာအနည်းငယ်ကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီးများကိုထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ကုလားပဲမှုန့်ကို အရည်ဖျော်ပြီး လောင်း၍မွှေပေး။ နူးလျှင် သံပရာရည်လောင်း။ အရည်ခန်းလျှင် ဂရမ်မဆလာခတ်ပြီး ချ။

၁၄။ ကြောင်လျှာသီးချက် (မြန်မာ)

ကြောင်လျှာသီးနု	သုံးတောင့်
ငရုတ်သီးခြောက်	လေးတောင့်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	သုံးလုံး
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသာ
ပဲငါးပိ	ကြွေစွန်းသုံးစွန်း

ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆားနယ်၍ ဆန်ဆေးရည်တွင် နာရီဝက်ခန့် စိမ်ထားပြီး အရည်ညှစ်ပစ်ပါ။ ညက်အောင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် (ဖြူနီ) တို့နှင့် ပဲငါးပိ၊ ဆီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးပြီး တို့ကို သမအောင်နယ်၍ မီးဖိုပေါ်တည်ပြီး စလောင်းအုပ်ထား။ ခဲကကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်။ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး ဆား၊ သို့မဟုတ် ပဲငံပြာရည်ခတ်၍

ဆီပြန်အောင်တည်း။ ချခါနီး ကြက်သွန်မြိတ် နံနံပင်တို့ကို လှီး၍
ဖြူးပါ။

၁၅။ ကြောင်လျှာသီးဆီပြန် (မြန်မာ)

ကြောင်လျှာသီး	တစ်တောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ရေမီးချဉ်သီး	လေးလုံး
ဆီ	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
မြေပဲဆန်	စားပွဲစွန်း နှစ်စွန်း
ငရုတ်သီးပု	ခြောက်တောင်

ငရုတ်သီးနှင့် ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ညက်လျှင် မြေပဲဆန်
အစိမ်းကို ထည့်ထောင်း။ မညက်တညက်ရှိလျှင် ကြက်သွန်နီကိုပါ
ထည့်ထောင်း။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ချက်။ ကျက်လျှင် ထောင်းထားသော
အရာများကိုထည့်ကြော်။ ကြောင်လျှာသီးကို မီးကင်၍ ပါးပါး
လှီးထည့်။ ဆားသင့်ရုံခတ်၍ ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီးတည်ပါ။ ရေခန်းလျှင်
ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်း၍ ထည့်ရမည်။

ကြောင်လျှာသီးကို မီးမကင်ဘဲ ပါးပါးလှီး၍ ဆားနှင့်နယ်ပြီး
အခါးရည်များထွက်အောင် ညှစ်ပစ်၍လည်း ချက်နိုင်သည်။

၁၆။ ကြောင်လျှာသီးသုပ် (မြန်မာ)

ကြောင်လျှာသီး	ကျောက်ပွင့်	ကြက်နားရွက်
ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်	ဆီချက်	ပဲင်ပြာရည်
မြေပဲလှော်	သံပရာရည်	ဆား

ကြောင်လျှာသီးကို အခွံခြစ်ပစ်ပြီး ပါးပါးလှီး၍ ဆားနယ်ပြီး
နာရီဝက်ကြာအောင် ဆန်ဆေးရည်တွင် စိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက်
နာနာနယ်ပစ်ရမည်။ ကျောက်ပွင့် သို့မဟုတ် ကြက်နားရွက်ကို
ရေစိမ်၍ ပွလာသောအခါ ပါးပါးလှီးပါ။ မြေပဲလှော်ကို မညက်
တညက် ထောင်း၍ထည့်။ ဆား၊ ပဲင်ပြာရည်၊ ဆီချက်၊ သံပရာရည်
စသည်တို့ကို သင့်လျော်သလောက်ထည့်ပြီး သုပ်ပါ။

၁၇။ ကြက်သွန်သကြားလူး (အင်္ဂလိပ်)

ကြက်သွန်ဥငယ်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
သကြား	နှစ်ကျပ်သား
ထောပတ်	ငါးကျပ်သား

ကြက်သွန်ဥငယ်များကို အခွံခွာ၍ပြုတ်၊ ကျက်လျှင် ရေစစ်ပါ။
ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ထိုကြက်သွန်များကို ထည့်ပါ။
အညိုရောင်လာလျှင် သကြားဖြူးပြီး အဖုံးအုပ်ထား။ မိနစ်အနည်းငယ်
ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်သည်။

၁၀။ ကြက်သွန်ပိုလီ (ကိုလံဘို)

ကြက်သွန်နီ၊	ဂျုံမှုန့်၊	ကုလားပဲမှုန့်၊
စားဆော်ဒါ	ထောပတ်	ကြက်သွန် (နီ၊ဖြူ)
ရိန်းနီ	နနွင်း	အုန်းနို့ပျစ်
ငရုတ်သီးမှုန့်	ဆား	

ဂျုံမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ဆားနှင့် စားဆော်ဒါ အနည်းငယ် တို့ကို ပျစ်နေအောင်နယ်ပြီး ကြက်သွန်နီကို အကွင်းအကွင်း လှီး၍ နှစ်။ ပြီးနောက် တခြားနေအောင် ကြော်ထား။

ထောပတ်ကိုချက်၍ ကြက်သွန် (ဖြူ၊နီ)၊ ရိန်းနီ၊ နနွင်း ထည့်။ နီလာလျှင် အုန်းနို့ပျစ်ကိုလောင်းထည့်။ မဆလာနှင့်ဆားခတ်။ အစာနံကြာလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သွန်များကိုထည့်ပြီး စလောင်း ဖွင့်ထား။ ရေခန်းလျှင်ချ။

၁၅။ ကြက်သွန်ချဉ် (ပြင်သစ်)

ကြက်သွန်ဥငယ်ကလေး	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လေးလုံး
ငရုတ်ကောင်းစေ့	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
လေးညှင်းပွင့်	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
ရှလကာရည်	စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း

ကြက်သွန်ဥကလေးများကို အခွံသင်ပြီး ဆားရည်တွင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီကြာ စိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက် ရေကိုသွန်ပြီး

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ကြက်သွန်ကို ပုလင်းထဲထည့်။ ငရုတ်ကောင်း လေးညှင်းတို့ကို ရှလကာရည်နှင့် ကျိုပြီး ပုလင်းထဲလောင်းထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထား။ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ကြာမှ သုံးဆောင်ပါ။

၂၀။ ကြက်သွန်ချဉ် (ဂျာမန်)

ကြက်သွန်နီ	ရှလကာရည်	ဆား
ငရုတ်သီးစိမ်း	ငရုတ်ကောင်းစေ့	

အရွယ်ညီ ကြက်သွန်နီဥများကို အခွံသင်ပြီး ဓားနယ်၍ တစ်ညသိပ်ထားပြီး နောက်နေ့တွင် ရေစစ်၍ စဉ့်အိုးတွင် ထည့်ရမည်။

ကြက်သွန်မြုပ်အောင် ရှလကာရည် လောင်းထား။ ရှလကာ ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးခန့်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း နှစ်တောင်နှင့် ငရုတ်ကောင်း သုံးစေ့နှုန်းထည့်၍ ကျို။ ဆုလျှင် ကြက်သွန်များကိုထည့်ထားသည့် စဉ့်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထား။ အေးလျှင် လေလုံအောင် ပိတ်ထားပါ။

အခန်း ၂၄

မြန်မာ၊ တရုတ်၊ ကုသောနှင့် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည် များမှ မှန်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ ကြာဆဲကြီးခေါက်ဆွဲချက်နည်း

ခေါက်ဆွဲပြုတ်	အချိန်တစ်ဆယ်
ဆန်ခေါက်ဆွဲအခြောက်	ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သား	လေးပိဿာ
ငါးဖယ်ခြစ်	ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်ဥကြီး	နှစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား
ငံပြာရည်အချို့	တစ်ပိဿာ
ငံပြာရည်အငန်	ငါးဆယ်သား
ကုလားပဲမှုန့် (လှော်ပြီး)	နှိဆီဘူးဆယ်လုံး
အုန်းသီး	ဆယ်လုံး
ငရုတ်သီးမှုန့် (အရောင်တင်မှုန့်)	ငါးကျပ်သား
ဘဲဥ	သုံးဆယ်လုံး
ဆီ	တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား

ကြက်သားကို ရင်အုပ်တခြား ပေါင်တခြားတုံးပြီး ငါးဖယ်ခြစ်ကို အပြားလုပ်၍ ငံပြာရည်နှင့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သားကို အရိုးထွင်ပြီး အသားတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး ငါးဖယ်ခြစ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။

အုန်းသီးများကို အုန်းနို့ညှစ်ပြီး ပထမရည်ကို ယူထား။ နောက်ညှစ်သည့် အုန်းနို့ရည်များကို တခြားထား။ ဘဲဥ သုံးဆယ်လုံးကိုလည်း ပြုတ်၍ စိမ်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဥကြီး တစ်ပိဿာကို အခွံသင်ပြီး ပါးပါးလှီး ထား။ ကျန်ငါးဆယ်သားကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပြီး လေလုံ အောင်ထား။ ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက် ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပြီး လေလုံအောင်ထား။ ကြက်သွန်ကြော်ပြီး ဆီအိုးတွင် ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သားတုံးကလေး များကို ထည့်ကြော်၊ အတန်ကြာလျှင် ပဲမှုန့်ရည် ဖျော်ထားပြီး ကြက်အားနှင့် အုန်းနို့ရည်များကို ထည့်မွှေ၊ မတူးချစ်စေရန် သတ်ပြု။ ရေဆူလာသောအခါ ကြက်သွန်ကြော်ကို ထည့်မွှေ၊ ကျို ထားသော အုန်းနို့များ ဘဲဥစိတ်များလည်း ထည့်မွှေပါ။ ပရိသတ် ၇၂-ယောက်မှ ၁၀၀-အထိ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ အိမ်မှာ ချက်စားသော အချိန်အဆကို ခန့်မှန်း ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

၂။ ဟင်္သာတ မုန့်ဟင်းခါးချက်နည်း

မုန့်	ဆယ်ပိဿာ
ငါးစု	တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား
ငါးမြင်း	ငါးဆယ်သား
ငါးသလောက်	။
ငါးကြင်း	။
ငါးဖယ်	။
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	နှစ်ကျပ်သား
ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်	ငါးဆယ်သား
ဆီ	တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား
ငံပြာရည်အချို့	၁ တစ်ပိဿာ
ငံပြာရည်အငန်	ငါးဆယ်သား
ပဲမှုန့်နှင့် ဆန်မှုန့်အကျက်	နို့ဆီဘူးသုံးလုံး

ငါးများကို အကြေးအညှိရှင်းလင်းပြီး ဆေးကြောထားပါ။ ဆေးကြောပြီး ငံပြာရည် တစ်ပိဿာလောက် ထည့်ပြီး (ရေမထည့်ရ) ငါးများကို ထည့်ပြုတ်။ ငါးဖယ်ကိုလည်း ဖွန်းနှင့်ခြစ်၍ အပြားလုပ်ပြီး ထည့်ပြုတ်ရမည်။

ပြီးနောက် ငါးများကို အရိုးစင်အောင် သင်ပါ။ အသားများကို မကြေအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။ ပဲမှုန့်နှင့် ဆန်မှုန့်ကို ရေပျော်ထား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းထား၊ ကြက်သွန်နီ တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သားကို

ပါးပါးလှီး၍ နီအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား။ ဆီအိုးထဲသို့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်။ ပြီးနောက် ပဲမှုန့်ရည်၊ ဆန်မှုန့်ရည်နှင့် ငါးပြုတ်ရည်တို့ကို လောင်းထည့်ပြီး မပြုတ်မွေ့လေ။ ဆုလာသောအခါ လေးစိတ်၊ စိတ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူကြီး တစ်ပိဿာကိုထည့်။ ငှက်ပျောအူကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေသုံးလေးထပ် ဆေး၍ ထည့်။ ဟင်းအိုးဆုလာသောအခါ သင်ထားသော ငါးများ၊ ငါးဖယ်ပြား ပါးပါးလှီးထားသည်များ ထည့်လိုက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်း နှစ်ကျပ်သားကိုကြော်ပြီး အမှုန့်စေ့စောင်း၍ ဟင်းအိုးထဲထည့်။

၃။ အိမ်တွင်ချက်စားလိုသူများအတွက် မုန့်ဟင်းခါးချက်နည်း

ကြိုက်နှစ်သက်ရာငါး	သုံးဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ချင်း	တစ်ကျပ်သား
စပါးလင်	သုံးခက်
ဆန်လှော်မှုန့်၊ ကုလားပဲမှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်စီ
ငရုတ်မှုန့် (အရောင်)	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	။
ဆီ	နှစ်ဆယ်သား

ချက်နည်းမှာ အထက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၄။ မန္တလေး မုန့်တီဟင်းချက်နည်း

ကြက်သား	လေးပိဿာ
ဆီ	နှစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	နှစ်ကျပ်သား
ငံပြာရည်အချို	ငါးဆယ်သား
ငံပြာရည်အငန်	ငါးဆယ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	ငါးကျပ်သား
ကုလားပဲမှုန့် (အကျက်)	တစ်ကျပ်သား
ကြာဆံကြီးအခြောက်	ငါးပိဿာ
ပဲတီပင်ပေါက်	တစ်ပိဿာ
ဆီကြောနှင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးမှုန့်	ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ကြာဆံကြီး အခြောက်ကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ရေစစ် ထားပါ။
 ကြက်သားကို ရင်အုပ်၊ ပေါင်သားမပျက်ကိုင်ပြီး ငံပြာရည်
 ဖြင့်ပြုတ်ရမည်။ ကြက်သွန်နီ ငါးဆယ်သားကို ပါးပါးလှီး၍ နီအောင်
 ကြော်ထား။ ဆီကျက်ကို ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြင့် ငရုတ်ဆီ ချက်ထားပြီး
 ခပ်ထား။ ငံပြာရည်ကိုလည်း ချက်ထား။
 ကြက်ပြုတ်ရည်များကို ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်ပြီး
 ဟင်းချိုချက်ရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူ အခွဲသင်ပြီးသားကို ဟင်းချိုထဲ
 ထည့်။

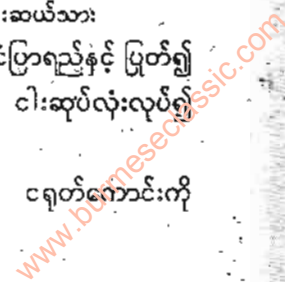
ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ပဲပင်ပေါက်များကို ရေနွေးဖြောထား။ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊
 ကြက်သွန်ဖြူများကိုလည်း ပါးပါးလှီးထား။
 စားလိုသောအခါ ကြာဆံကြီးပန်းကန်ကိုပြင်သော် မြှာထား
 သော ကြက်သား၊ ငံပြာရည်၊ ပဲတီပင်ပေါက်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်ဆီလောင်း
 သုတ်ပါ။ အချဉ်ကြိုက်က သံပရာ၊ ရှောက်ကို သုံးနိုင်သည်။

၅။ ကြာဆံဟင်းခါး

ကြက်သား	လေးပိဿာ
ငါးဖယ်ခြစ်	ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်ကောင်း	နှစ်ကျပ်သား
ဆီ	ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီးပု (အရောင်တင်မှုန့်)	ငါးကျပ်သား
ငံပြာရည်အချို	တစ်ပိဿာ
ငံပြာရည်အငန်	ငါးဆယ်သား
ကြာဆံ (ပဲကြာဆံ)	ရှစ်ပိဿာ
မိုးခြောက်	ငါးဆယ်သား

ကြက်သားများကို အသားမပျက်တုံးပြီး ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်၍
 အောင်လိုက် မြှာထားပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်ကိုလည်း ငါးဆုပ်လုံးလုပ်၍
 ကြက်သားနှင့် ရောပြုတ်ပါ။
 မိုးခြောက်နှင့် ကြာဆံကို ရေစိမ်ထား။ ငရုတ်ကောင်းကို
 နှုတ်ထောင်းထား။



ကြက်သွန်နီ ငါးဆယ်သားနှင့် ငရုတ်မှုန့်ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်ပြုတ်ရည်များကိုထည့်ရမည်။ ဆူလာသောအခါ ငါးဖယ် ငါးဆုပ်လုံး၊ ကြက်ဓား၊ မှိုခြောက်တို့ကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကြာဆံကိုမူ လက်လေးလုံးခန့် ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပြီး ထည့်၊ ငရုတ်ကောင်း မှုန့်လည်းခတ်။ ကြာဆံဟင်းခါးဖြစ်ပြီ။

မှတ်ချက်။ ။ အိမ်တွင် စားရန်အတွက်မူ ပါသောအမည်များကို ချိန်ဆ၍ ထည့်ပြီး အထက်ပါအတိုင်းချက်။

၆။ ပုသိမ်ဟလဝါ

- ငကျဆန် နို့ဆီဘူးသုံးလုံး
- သကြား နှစ်ပိဿာ
- အုန်းသီး နှစ်လုံး
- နွားနို့ ငါးဆယ်သား
- ထောပတ် ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ဆီ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ဘိန်းစေ့ ။
- ကြက်ဥ တစ်လုံး

ဆန်ကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ညကစိမ်ထားရမည်။ နံနက်တွင် ဆန်ကို ရေစစ်ပြီး တစ်ထပ်ဆေး။ ဆေးပြီး ထောင်းချင်ထောင်း မထောင်းချင် ကြိတ်ဆုံနှင့်ကြိတ်။ ကြိတ်ပြီးသား ဆန်ကို ရေနို့ဆီဘူး လေးလုံးနှင့် ဖျော်ရမည်။

အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေနို့ဆီဘူး ဆယ်ဘူးစာလောက် ထည့်ပြီး ကျိုရမည်။ ရေနွေးဆူက သကြားများကိုထည့်။ နို့လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံး၊ သို့မဟုတ် ကြက်ဥ ရရာ တစ်လုံး၏ အကာကို ရေနို့ဆီဘူး တစ်ဘူးစာနှင့် နာနာခေါက်ပေးပြီး သကြားအိုးထဲထည့်ပါ။ အမြှုပ်များ တက်လာက အမြှုပ်ကုန်အောင် ခပ်ထုတ်ပစ်။ အမြှုပ်ကုန်သော် ချ၍ အဝတ်ပါးနှင့်စစ်ထား။ စစ်ပြီးသော် ဒယ်အိုး တစ်လုံးဖြင့် သကြားရည်ကို ပြန်ကျိုပါ။ ဆူလာသောအခါ ဆန်မှုန့် ရည်ကို အခဲမပါစေပဲ လောင်းထည့်ပြီး မပြတ်မွှေပေးရမည်။

မုန့်ရည် အတော်ပျစ်လာသောအခါ အုန်းသီးနှစ်လုံးကို ညှစ်ထားသော အုန်းနို့နှင့်နွားနို့ ငါးဆယ်သားကို ထည့်ပြီး ဆက် မွှေပေးပါ။ မုန့်အတော်နီလာလျှင် အမှိုက်သလဲ ကင်းစင်သော ဘိန်းစေ့ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ထည့်မွှေ။ ပြီးနောက် ထောပတ် နှင့် ဆီကို တဖြည်းချည်းချင်း လောင်းထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။

မွှေရင်းမွှေရင်း မာလိုက်လာမည်။ ယောက်မနှင့် ထိုးကော် ကြည့်သော် ပြတ်၍ပါလာလျှင် ဒယ်အိုးကို ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ မုန့် အထိုးကြာလျှင် အမာလွန်သွားပေလိမ့်မည်။ ဆီသုတ်ထားသော အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။

၇။ ပုသိမ် ကောက်ညှင်း ဟလဝါ

- ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်း တစ်ပြည်
- ဆန်ကြမ်း နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး

သကြား	တစ်ပိဿာ	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
အုန်းသီး		နှစ်လုံး
ဆီ		လေးဆယ်သား
ထောပတ်		ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ဘိန်းစေ့		နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ကောက်ညင်းဆန်ကို တစ်ညစိမ်ပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ မုန့်အိတ်ဖြင့် ရေစစ်ထားရမည်။ လုပ်နည်း လုပ်ဟန်မှာ အထက်ပါ ပုသိမ်ဟလဝါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၈။ ရွှေချည်ဟလဝါ

ရွှေချည်မှုန့်		နှစ်ပိဿာ
သကြား		နှစ်ပိဿာ
ဗာဒံစေ့ (အခွံရွတ်ပြီး)		ငါးဆယ်သား
ထောပတ်		တစ်ပိဿာ
ကံ့ကုမံ		အနည်းငယ်
အခွံခွာဖာလာစေ့		သုံးဆယ်စေ့
နှင်းရည်	လက်ဖက်ရည်အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး	
အုန်းသီး		သုံးလုံး
နွားနို့		ငါးဆယ်သား

ရွှေချည်ကို ညကစိမ်ထားရမည်။ နံနက်တွင် ပြန်စစ်ပြီး အုန်းနို့ညစ်သလို အနှစ်မကုန်မချင်း ညှစ်ယူရမည်။ စစ်ပြီး သကြားရည် ညှစ်ပြီး အုန်းနို့နှင့် ရွှေချည်နှစ်များကို ရောကျိုပါ။ ကံ့ကုမံနှင့်

ဗာဒံစေ့များကို ဆေးပြီးသော ဖာလာစေ့၊ ကံ့ကုမံနှင့် ဗာဒံစေ့ များကို ထည့်ကျိုပါ။ မုန့်တော်တော် ပျစ်လာသောအခါ ထောပတ် လောင်းပြီးမွှေ။ မပြတ် မွှေရမည်။ ရေခန်းသောအခါ ချ၍ ထောပတ်၊ ဆီသုတ်ထားသော အိုးခွက်တွင် ထည့်၍ အအေးခံပါ။

၉။ ဟာလဝါကြွပ်

ကောက်ညင်းဆန်ရိုးရိုး	သို့မဟုတ် ငရိတ်	တစ်ပြည်
ရွှေချီမှုန့်	လက်ဖက်ရည်အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး	
သကြား		တစ်ပိဿာငါးဆယ်သား
အုန်းသီး		သုံးလုံး
နွားနို့စစ်စစ်		ငါးဆယ်သား
ထောပတ်		တစ်ပိဿာနှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
နှင်းရည်		ကြွေစွန်းကြီးသုံးစွန်း
ဗာဒံစေ့ (အခွံရွတ်ပြီး)		နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ကောက်ညင်းဆန်ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး အုန်းနို့၊ ရွှေချည် မုန့်ဖြင့်ရော၍ ဖျော်ထား။ သကြားကိုအရည်ကျိုပြီးစစ်။ နောက် အုန်းနို့၊ ရွှေချည်တို့နှင့်ရော၍မွှေ။ နွားနို့ကိုလည်း လောင်းထည့်။ အမွှေမရပ်ရန်လိုသည်။ မုန့်ရည် အတော်ပျစ်လာသောအခါ နှင်းရည်၊ ဗာဒံစေ့များကို ရော၍ထည့်ပြီးကျို။ ခဲ၈ကြာ၍ မုန့်ရည် အတော် ပျစ်လာသောအခါ ထောပတ် လောင်းထည့်ပြီး ကြွပ်လာအောင် ဆက်၍မွှေ။ ကြွပ်လာသော် ဆီ သုတ်ထားသော အိုးခွက်များတွင် ထည့်၍ အအေးခံပါ။ မအေးမီ လိုရာပုံကို လှီးယူပါ။

၁၀။ ဆပ်ဆန်ဆွန်းမကင်း

ဆပ်ဆန်	ဆယ်နှစ်လုံး
သကြား	ခြောက်ဆယ်သား
သာဂူစေ့အသေး	လေးဆယ်သား
ဘဲဥ	ရှစ်လုံး
အုန်းသီး	ငါးလုံး
နွားနို့	သုံးဆယ်သား
ဆီ	။
ထောပတ်	အစိတ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ဘိန်းစေ့	ငါးကျပ်သား

ဆပ်ဆန်များကို အဖျင်းအမှော် မပါအောင် စကောနှင့် ပြာပစ်ပြီးလျှင် သာဂူစေ့နှင့်ရော၍ ရေဆေးပါ။ သုံးလေးထပ်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။

အုန်းနို့ကို ညှစ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ဆီဒယ်အိုးတည့်၍ ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နာနာခေါက်ထားသော သာဘဲဥရည်၊ ဆပ်ဆန်၊ သာဂူ၊ သကြား၊ နွားနို့နှင့် အုန်းနို့တို့ကို ရောမွှေထည့်ပါ။ ဆားကို အုန်းနို့ညှစ်စဉ်က ထည့်၍ညှစ်ပါ။ မုန့်များနပ်၍ ရေခန်းသွားသောအခါ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်အိုးများတွင် လောင်းထည့်၍ အထက်မီး အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ရပါသည်။ မုန့်မဖုတ်ဘိ ဘိန်းစေ့များ ဖြူးပါ။

နီရောင်လာသောအခါ ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပြီး ကြိုတ်နှစ်သက်သလို ဓားဖြင့်လှီး၍စားပါ။ မီးထည့်ရာတွင် အပေါ်မီးများများထည့်၍ အောက်မီး အေးအေးဖြင့် ဖုတ်ပါ။

၁၁။ ပီလောပီနံ ဆီထမင်း

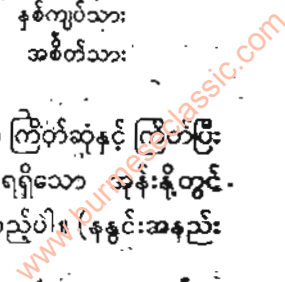
ပီလောပီနံ	တစ်ပိဿာ
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆီ	အစိတ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပီလောပီနံများကို အခွံသင့်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ရေဆေးပြီး ခြစ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။ ခြစ်ပြီး ဆား၊ သိကြားထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီချက်ပါ။ ကျက်လျှင် ပီလောပီနံများ ထည့်မွှေပါ။ ဆီနှင့်သမပြီဆိုမှ စလောင်းအုပ်၍နှပ်ပါ။ ချိုးအနည်းငယ် ကပ်လာလျှင် အခြားတစ်ဖက်သို့ လှည့်ပေးပါ။

၁၂။ ဆန်ဆွန်းမကင်း (ခေါ်) ရွှေရီ

ဆန်	နို့ဆီဘူးလေးလုံး
အုန်းသီး	သုံးလုံး
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ဘိန်းစေ့	နှစ်ကျပ်သား
ဆီ	အစိတ်သား

ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပါ။ နောက်နေ့မှ ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ အုန်းသီးများကို ခြစ်ပါ။ ရရှိသော အုန်းနို့တွင် ဆန်နှစ်များ ထည့်ဖျော်ပါ။ ဆားကို ချိန်ဆံထည့်ပါ။ (နနွင်းအနည်း



ငယ် ထည့်ပါက အရောင်လှပါသည်။ ဆီချက်ထားသော အိုးတွင် ထည့်ကြော်ပါ။

မုန့်နှစ်ကျက်ပြီး ရေခန်းပြိုဆိုမှ ဖုတ်မည့်အိုးတွင် ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ကိုညှိပါ။ ဘိန်းစေ့များ ဖြူးပါ။ အထက်မီးရော အောက်မီး ပါ သုံးရပါမည်။

၁၃။ ပီလောပီနံ ဆန္ဒင်းမကင်း

ပီလောပီနံ	သုံးပိဿာ
ဆီ	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆား	အပူပိုင်း
သကြား	ရှစ်ဆယ်သား

ပီလောပီနံများကို အခွံခွာပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီး ခြစ် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်ခြစ်၍ ဆား၊ သကြားတို့နှင့်နယ်ပါ။ မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် ဆီသတ်ပြီး ကျက်လေလျှင် ပီလောပီနံများ ထည့်မွှေပါ။ ရေခန်း သော် မျက်နှာပြင်ကို ညှိပြီး အပေါ်မီး တင်၍ဖုတ်ပါ။ ကောင်းသည့် ထက် ကောင်းလိုလျှင် အုန်းနို့ညှစ်၍ ပျစ်အောင် ကျိုထည့်ပါ။

၁၄။ ရွှေချိုဆန္ဒင်းမကင်း

ရွှေချိုကောင်းကောင်း	တစ်ပိဿာ
သကြား	တစ်ပိဿာငါးဆယ်
ထောပတ်	ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
အုန်းသီး	ငါးလုံး

ကြက်ဥ	ရှစ်လုံး
မုန့်စားထောပတ်	ပေါင်တစ်စိတ်
ဗွားနို့	ငါးဆယ်သား
စပျစ်သီး	ငါးကျပ်သား
ဗာဒံစေ့	"
ဘိန်းစေ့	နှစ်ကျပ်သား

ရွှေချိုကို အမှိုက်များကင်းစင်အောင် ဆန်ခါနှင့် ဖြာပြီး ဒယ်အိုးတွင် နီရောင်လာအောင် လှော်၍ ဆယ်ယူပြီး အအေး ခံထားပါ။ ကြက်ဥများကို အကာတခြား၊ အနှစ်တခြား ခွဲခြား၍ ခေါက်ထားပါ။ အုန်းသီးများကိုလည်း အုန်းနို့ညှစ်ထားပါ။ ဗွားနို့၊ ရွှေချို၊ ကြက်ဥတို့ကို သကြားပါထည့်၍ ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။ ထို့နောက် ဆီချက်ပါ။ ယင်းဆီချက်ထဲသို့ ဖျော်ထားသော အရည်များထည့်မွှေပါ။ ရေခန်းလျှင် စပျစ်သီး၊ ဗာဒံစေ့များထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၍ ခေတ္တချထားပါ။ ထို့နောက် ဖုတ်မည့် ဆန္ဒင်းမကင်း အိုးထဲထည့်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်ကို ညှိညှိပြီး ဘိန်းစေ့များဖြူးပါ။ ထောပတ်များ လောင်းပါ။ အပေါ်မီးရှိန်ရှိန်ထည့်ပြီး အောက်မီး အနည်းငယ်ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ အပေါ်ဘက်မှ နီရောင်သမ့် လာလျှင် မီးများ ဖယ်ပစ်ပါ။

၁၅။ မျက်ပါးရပ် ထိုးမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	လှစ်ပြည်
သကြား	တစ်ပိဿာအစိတ်

ဆီ	ရှစ်ဆယ်သား
ထောပတ်	အစိတ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သစ်ကြားသီး	နှစ်ဆယ်သား
စပျစ်ယို	ရှစ်ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ရေခွေး နှင့် သမ၍ ပျော့ပျောင်းသည်အထိ နယ်ပါ။ သံဒယ်အိုးတွင် ဆီနှင့် ထောပတ် ရောချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် သံဒယ်အိုးတွင် ဆီ သုံးဆယ်သားခန့် ချန်ထားခဲ့ပါ။ ၎င်းနောက် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များထည့်၍ သံယောက်မနှင့်မွှေပါ။ ဆီပျောက်သွားလျှင် ကျန်ဆီများကို တစ်ဆယ်သားခန့်ထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် ပိပေးပါ။ ဆီများကုန်သည့်အခါ သကြားအနည်းငယ်စီ ထည့်ပေးပါ။ သကြားများ အပွင့် ပျောက်လျှင် ဗာဒံစေ့၊ သစ်ကြားစေ့နှင့် စပျစ်သီးများပါ ထည့်ထိုးပါ။ မုန့်အနောက်လောက်လျှင် ဆီသုတ်ထားသော အိုးခွက်၊ ဇလုံတို့တွင်ထည့်ပါ။ ပို၍အရသာရှိရန် အုန်းသီးသုံးလုံးခန့်ကို အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်ညှစ်ယူပြီး ရေခွေးအစား အုန်းနို့ထည့်ပါ။

၁၆။ ကောက်ညှင်း ဆန္ဒမ်းမကင်း

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
သကြား	ရှစ်ဆယ်သား
ဆီ	ဆယ်ငါးကျပ်သား
ထောပတ်	ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား

ကောက်ညှင်းကို ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းထားပါ။ အုန်းသီး များကို ခြစ်၍ ညှစ်ပြီး သကြားနှင့် ရောကျိုပါ။ ကောက်ညှင်း ပေါင်းနှင့်နယ်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ ချိန်ဆခပ်ပါ။ ထိုနောက် ဆန္ဒမ်း မကင်းအိုးတွင်ထည့်ပြီး လက်နှင့်ဖိပါ။ ချက်ထားသော ဆီနှင့် ထောပတ် ငှုလောင်းပြီး အောက်မီး အထက်မီးဖြင့် ဖုတ်ပါ။

၁၇။ ထမနဲ

ကောက်ညှင်းဆန်	လေးပြည်
ဆီ	တစ်ပိဿာ
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
ဆား	ငါးကျပ်သား
ချင်း	ငါးကျပ်သား
မြေပဲအခွံချွတ် (လှော်ပြီး)	နို့ဆီဘူးခြောက်လုံး
နှမ်းလှော်	နို့ဆီဘူးငါးလုံး

မိုးပြဲဒယ်တွင် ဆီထည့်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် ချင်းကို ဦးစွာ ထည့်ပါ။ ချင်းအတော် နှမ်းသွားသောအခါ ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်ပါ။ ဆားကိုလည်း ထည့်မွှေပါ။ သမသွား သောအခါ ရေအေးကို ဆန်အထက် လက်လှေးလုံးခန့်ရှိအောင် ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးထားပါ။ ဆန်မနပ်သေးလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ နူးအောင်ချက်ပါ။ ရေခန်း၍ ဂှောက်ညှင်း နပ်လောက်လျှင် ပိုပေါ်မှချပြီး ယောက်မနှစ်လက်ဖြင့် ကောက်ညှင်းများ ကြေမွ အောင် ကြိတ်ပါ။

ကောက်ညှင်းများ ကြေညက်လျှင် မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ် ထိုးထားသော အုန်းသီးများကို ဆီကျက်ချိန်တွင် အနည်းငယ် နီရောင်လာအောင် ကြော်၍ ဆယ်ထားပြီး ထည့်ပါ။

၁၀။ မုန့်ဖက်ထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန် သန့်သန့်	တစ်ပြည်
သကြား	သုံးဆယ်သား
ဆီ	အနည်းငယ်
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ကောက်ညှင်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့မှ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပြီး မုန့်နှစ်များ ရအောင် အိတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ ငှက်ပျောဖက်များကို အလောတော် ပြုလုပ်ပြီး ဆီသုတ်ထားပါ။

မုန့်နှစ်များကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ပြီး အလုံးများ ပြုလုပ်၍ အုန်းသီး၊ သကြားရောထားသည့် အဆာများ ထည့်ပါ။ ငှက်ပျောရွက်တွင် အောက်ကား အပေါ်ရှူး သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ပြီး ပေါင်းပါ။

၁၁။ နှမ်းပျစ်

နှမ်းလှော်	နို့ဆီဘူးငါးလုံး
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆား	သင့်တင့်ရုံ

ဦးစွာ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင်ကျိပ်ပါ။ ပေါ်တက် လာသော အမြှုပ်များကိုဖယ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် နှမ်းလှော်များထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပြီး ဆီသုတ်ထားသောခွက်တွင်ထည့်၍ သစ်သား တလိမ့်တုံးဖြင့် လှိမ့်ပေးပါ။ လက်ညှိုးခန်း အထူများဖြစ်လာလျှင် လှိမ့်အပ်သောပုံစံကို ဓားဖြင့်လှီးထားပါ။ အေးပြီဆိုမှ လက်ဖြင့် ချိုးယူ စားသုံးပါ။ တလိမ့်တုံးကို ဂျုံမှုန့်ဖြူးလျှင် မကပ်ပါ။

၂၀။ မရွေး

ကောက်ညှင်း	တစ်ပြည်
ကြံသကာ၊ ထန်းလျက် ကြိုက်ရာ	သုံးဆယ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ပေါင်းချောင် နှင့် ပေါင်း၊ ပေါင်းပြီး ကောက်ညှင်းများကို ရေထပ်ဆေးပြီး ခြောက်အောင် နေလှန်းပါ။

ငင်းကောက်ညှင်းခြောက်များကို သဲပူ၊ သို့မဟုတ် ဆီပူဖြင့် ပွလာအောင်ဖောက်ပါ။ ထို့နောက် ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ နှစ်သက် ရာကို ညောင်စေးကျအောင်ကျိပ်၍ ဖောက်ထားသော ကောက်ညှင်းများ ရောစပ်ပြီး ထည့်စရာတစ်ခုခုတွင် ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ လေးသော အရာဖြင့် ဖိထားပါ။ ငင်းနောက် ကြိုက်နှစ်သက်သလို ဓားဖြင့်လှီး၍ စားပါ။

၂၁။ ကျောက်ဖရုံသီး

ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံး
သကြား

တစ်ပိဿာ
တစ်ပိဿာအစိတ်

ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံသင်၍ အူတိုင်များ ထုတ်ပစ်ပါ။
လက်နှစ်ဆစ်ခန့် အတုံးများကို လှီး၍ ထုံးရည်တွင် တစ်ညစိမ်
ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ဆယ်ယူ၍ ရေကောင်းရေသန့်ဖြင့်
ထပ်ဆေးပါ။ ဆေးပြီး ဆန်ခါနှင့်ရေစစ်ထားပါ။ သကြားရည်ကျို၍
ပျစ်လာခါမှ ကျောက်ဖရုံသီးစိမ်းများကိုထည့်မွှေပါ။ မှန်ရောင်ကျ
လျှင် ဆယ်ယူ၍ အအေးခံထားပါ။

၂၂။ မုန့်လက်ကောက်ကြော်

ကောက်ညှင်းဆန်
စားဆီဒါ
ဆီ
ငစိန်ဆန်ကြမ်း
ဆား
ထန်းလျက်
မကျက်ဆကျက်ပြုတ်ထားသော ကုလားပဲခြမ်း

တစ်ပြည်
လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်
ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
နှိုဆီဘူးနှစ်လုံး
သင့်ရုံ
ခြောက်ဆယ်သား
(လက်ဖက်ရည်အချို့ပန်းကန်နှစ်လုံး)

ဦးစွာ ကောက်ညှင်းဆန်၊ ဆန်ကြမ်းများကို ကြိတ်ပြီး
မုန့်အိတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။ မုန့်ရည် စစ်သောအခါ စားဆီဒါ ဆားသင့်ရုံနှင့်

ကုလားပဲခြမ်းများ ထည့်၍နယ်ပါ။ မုန့်အစေးပေါက်လာသော အခါ
လက်ဖြင့် အရည်လိုက်တုံး၍ အကွင်းကလေးများ ပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။
မုန့်များ ကျက်သည့်အခါ ဆယ်ယူ၍ စစ်ထားပါ။

အဝတ်နှင့် စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်ကို ညောင်စေး
ကျအောင်ကျိုပြီး ဆားသင့်ရုံခတ်ပါ။ အေးလာသောအခါ မုန့်များထဲသို့
လောင်းထည့်ပြီး အတန်ကြာ စိမ်ထား၍ မုန့်ဖြူနှင့်တို့ပြီး
သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၂၃။ ကောက်ညှင်း မုန့်လေပွေ

ကောက်ညှင်းဆန်
ထန်းလျက်
ဆား

ခြောက်လုံး
နှစ်ဆယ်သား
သင့်တင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပေါင်းချောင်
နှင့် ပေါင်းပါ။ ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ကျိုပြီး
စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် နာနာရောနယ်ပါ။
နယ်သားရသောအခါ ဆီအနည်းငယ် သုတ်လိမ်း၍ ပါးပါး
အဝိုင်းကလေးများဖြစ်အောင် လှိမ့်ပေးပါ။ နေပူပူတွင် တစ်ချိတ်စိ
ဖြန့်လှန်းပါ။ ခပ်ထန်းထန်းဖြစ်လာမှ ထပ်၍ ထားပြီး ထုပ်ထားပါ။
ဆိုနောက် မီးတောက်တွင် ဝါးညှပ်နှစ်ခုနှင့် ကင်ရပါမည့်အထိ
ဆောင်း၍ ကြပ်လာလိမ့်မည်။

၂၄ ကောက်ညှင်းပေါင်း

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ပဲလွန်း	နှိုဆီဘူးနှစ်ဘူး
နှမ်းလော်	နှိုဆီဘူးတစ်ဝက်
ဆား	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ဆေးပြီးစိမ်ထားပါ။
ပဲလွန်းကိုလည်း မနပ်ဗာနပ် ပြုတ်ထားပါ။

ကောက်ညှင်း ပေါင်းလိုသောအခါ ပေါင်းချောင် အောက်ခံ အိုးတွင် ရေပွန်မွက်ဆူနေပါစေ။ အိုးနှစ်လုံးအကြားတွင် ရေခွေးငွေ့ မထွက်စေရန် အဝတ်ကို ရေဆွတ်ထားရပါသည်။ ဆူနေသောအိုးထဲသို့ ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ပြုတ်ထားသောပဲများ ရော ထည့်၍ နပ်သည်အထိပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်း နပ်မနပ်ကို ကြည့်ကာ သိနိုင်သည်။ မနပ်သေးလျှင် ရေဖျန်း၍ ပြန်နှပ်ပါ။

အသား၊ ငါး အကြော်အလှော်များနှင့် တွဲဖက် စားသုံးလျှင် ကောင်းမွန်ပါသည်။

၂၅။ မုန့်လုံးကြီးစကြာ

ကောက်ညှင်း	တစ်ပြည်
ငစိန်ဆန်	နှိုဆီဘူးနှစ်လုံး
ထန်းလျက်၊ သကြား (ကြိုက်နှစ်သက်ရာ)	မြောက်ဆယ်သား
	ငါးဆယ်သား
မြေပဲဆီ	နှစ်လုံး
အုန်းသီး	

ကောက်ညှင်းကို ကြိတ်၍ရသော စစ်ထားသော မုန့်နှစ် များကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ထားပါ။

မုန့်ထဲတွင် ဌာပနာရန်အတွက် အုန်းသီးကိုခွဲ၍ အရှည်လိုက် ရအောင်ယူပြီး စစ်ထားသော သကားရည်နှင့်ရော၍ ယိုထိုးပါ။ ၎င်းအုန်းယိုများကို မုန့်နှစ်တွင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်၍ ဌာပနာထည့်ပြီးမှ ကြော်ရပါသည်။

၂၆။ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်

ထမင်းကြော် ကြော်နည်းမှာ ဆီဒယ်အိုးတွင် ဆီသင့်တင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ အနည်းငယ် ဆီသတ်ပြီး စားတော်ပဲပြုတ် ထည့်ကြော်ပါ။ ဆားသင့်တင့်ရုံခတ်ပြီး ထမင်းကြမ်းကို ဖြစ်စေ၊ ထမင်းပူကိုဖြစ်စေ ထည့်ကြော်ပါ။ နံနက်စောစော လက်ဖက်ရည် ကြမ်းနှင့် လိုက်ဖက်ပါသည်။

၂၇။ အောင်ဗလကြော်

ကောက်ညှင်းဆန်	နှိုဆီဘူးလေးလုံး
ဆန်ကြမ်း	နှိုဆီဘူးတစ်လုံး
မြေပဲဆီ	အစိတ်သား
သကြား	နှစ်ဆယ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစိမ်ပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံ တွင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ကို မုန့်အိတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ ရေစစ်သွားသော အခါ အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။

ကုလားပဲခြမ်းများထည့်လိုက် မကျက်တကျက် ပြုတ်ထည့်ပါ။ ထည့်က ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။ ၎င်းနောက် မုန့်ပြားများ ပြုလုပ်၍ကြော်ပါ။ ကျက်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ စစ်ထားပါ။

စစ်ပြီးသော သကြားရည်ကို ညောင်စေးကျအောင်ကျို၍ အအေးခံပြီး အောင်ဗလကြော်များကို သကြားရည်တွင် နှစ်၍ ဆယ်ယူပြီး ထားပါ။ သကြားများ ခြောက်သွေ့ သွားသောအခါမှ စားသုံးပါ။

၂၀။ သာဂုဇေမုန့်ထုပ်ကြီး

သာဂုဇေ	နှစ်ပိဿာ
သကြား	တစ်ပိဿာ
အုန်းသီး	သုံးလုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား

ဦးစွာ သာဂုဇေကို ရေနစ်ထုပ် သုံးထပ်ဆေးပါ။ ပြီး လျှင် ဆန်ဆေးပလုံးဖြင့် စစ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အဝတ်နှင့် ရေစစ်ထားပါ။

အုန်းသီးများကိုလည်း ထက်ဝက် ခွဲလိုက်ပါ။ ခွဲထားသော ခြစ်ပြီး အုန်းသီးမှာ သကြားနှင့်ရောရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန် ထက်ဝက်တွင် ဆားသင့်ရုံ ခတ်၍ အုန်းဆီချက်ပါ။ ၎င်းအုန်းသီးကို ပန်းကန် တစ်လုံးတွင် ထည့်၍ ထားပါ။

၎င်းနောက် အင်ဖက်၊ တောင်စွန်ဖက် ရှာတစ်ထပ် အပေါ်တွင် ငှက်ပျောရွက် တစ်ရွက် ထပ်ခင်းပါ။ ၎င်းငှက်ပျောရွက်တွင် အုန်းဆီ

စံစေ၊ ဆီပြစ်စေ၊ အနည်းငယ် သုတ်လိမ်းပြီးလျှင် ရေစစ်ထားသော ကဂူများကို သင့်တော်သလောက်ယူ၍ အသုံးပြုပါ။ အလယ်တွင် ပိုးဖတ်များပမာ တွင်းကလေးပြုလုပ်ပြီ သကြားနှင့် ရောနယ်ထား သာ အုန်းသီးအဆာများ သုတ်၍ အပေါ်မှ ပြန်ပိတ်ပါ။ အုန်းသီးအနှစ် ဝစ်ဇွန်းကို ထိုမုန့်ပေါ်လောင်းပြီး မုန့်ဖက်ထုပ်ကဲ့သို့ ထုပ်ပြီး ဘည့်ပေါင်းပါ။ တစ်နာရီခွဲလောက် ပေါင်းလျှင် နပ်ပါသည်။

၃။ ဓေါပုတ်

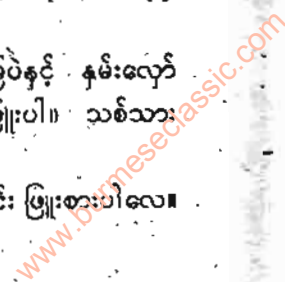
ကောက်ညှင်း	တစ်ပြည်
ဆီ	အစိတ်သား
နှမ်းလှော်	နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး
လှော်ပြီး မြေပဲအခွံရွတ်	"
ဆား	သင့်ရုံ
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ပေါင်း ချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်သောအခါ ဆုံတွင် ထည့်၍ ထောင်းပါ။ ဆုံမကပ်စေရန် ဆီအနည်းငယ်သုတ်ပြီးမှ ထောင်းပါ။

ကောက်ညှင်းများညက်၍ အစေ့ပျောက်လျှင် ဆီသုတ်ထား သော သံလင်ပန်းတွင် ညီအောင်ဖြန့်ပါ။ ဆီနှင့် ကိုင်ပါ။ သို့မှ သက်မကပ်ဘဲရှိမည်။

မညက်တညက် ထောင်းထားသော မြေပဲနှင့် နှမ်းလှော် တို့ကို ကောက်ညှင်း မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြူးပါ။ သစ်သား တလိမ့်လို့မိပေးလျှင် မြုပ်သွားပါလိမ့်မည်။

ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်နှင့် နှမ်းထောင်း ဖြူးစားပါလေ။



၃၀။ ကောက်ညှင်းကင်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ဦးစွာ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရှေးဆေး။ ရေစိမ့်ထားပြီး ပေါင်းချောင်နှင့်နပ်အောင်ပေါင်း။ ကောက်ညှင်းများ နပ်လျှင် အုန်းသီးမှုန့်များနှင့် ဆားသင့်ရုံထည့်၍ သမအောင် ရောစပ်ပါ။ မွှေနှောကပ်ပါ။

ပြီးလျှင် ငှက်ပျောဖက်တွင် လိုသလိုထုပ်၍ ဝါးညှပ်တွင် ညှပ်၍ မီးကျိုးတွင် ပြန်ကင်ပါ။ အပေါ်ယံထုပ်ထားသော ဖက်များ အနည်းငယ် ကျွမ်းလာသည်အထိ ကင်ရပါသည်။ သို့မှ ကောက်ညှင်း နပ်မည်ဖြစ်သည်။

၃၁။ မြေပဲယို

မြေပဲလှော် (အစွဲရွတ်)	ငါးပြည်
ပဲကြား	တစ်ပိဿာအစိတ်
ကပ်စေးနဲ	သုံးဆယ်သား

သကြားရည်ကျို၍ စစ်ဖစ်ပြီး ထပ်မံ၍ ဖျောင်းစေးကျအောင် ကျိုပါ။ မြေပဲလှောင်းထည့်ပါ။ နဲ့အောင်မွှေပါ။ လက်တစ်လုံးခန့် အထူရှိအောင် ဂျုံမှုန့်နှင့် နှမ်းလှော် ပြူးထားသော ပျဉ်ပြားပေါ်သို့ လောင်းချပြီး သစ်သားတလိမ့်နှင့် လှိမ့်ပေးပြီးလျှင် မအေးမီ လိုရာပုံစံကို ဓားနှင့်လှီးထားပါ။ တလိမ့်တုံးမကပ်စေရန် ဂျုံမှုန့်

သုတ်လိမ်း ပေးပါ။ လုံးဝ အေးသောအခါ ချိုးယူပြီး လိုရာပုလင်း ဖန်ဘူးများတွင် ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။

၃၂။ ကောက်ညှင်းကျည်တောက်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး တစ်ညစိမ့်ထားပါ။ တင်းဝါးကို တစ်ဖက်ပိတ်ဖြတ်ပြီး ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်များကိုထည့်၍ ရေအပြည့် ထည့်ထားပါ။ ဖုတ်ရာ တွင် မြေကြီးကို မီးဖိုသဖွယ် အလျားလိုက် တူးပြီး ဝါးတန်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ကောက်ညှင်းထည့်ထားသော ဝါးများကို ထောင်ဖုတ်ရပါမည်။ ကောက်ညှင်းနပ်ပြီဆိုမှ ထိပ်ဝ များကို ကောက်ရိုးများ လိမ်ကျစ်၍ ဆိုပိတ်ပါ။

အတူးအချစ် မဖြစ်စေရန် ဖုတ်နေစဉ် ပုတ်ဘက်သည်ဘက် လှည့်ပေးပါ။ ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ ကျက်သောအခါ အပေါ်ယံမြွေများကို လွှာပစ်ပါ။ သို့မှ အတွင်း ကောက်ညှင်းသား ဖြူဖြူပွေးပွေးကို စားသုံးနိုင်မည်။

၃၃။ အုန်းကောက်ညှင်းကျည်တောက်

ထန်းသီး	တစ်လုံး
ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
တင်းဝါး	တစ်လုံး
ကောက်ရိုး	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

အထက်ပါအတိုင်း ကောက်ညှင်းဆန်များကို စီစဉ်ထားပါ။ အချို့မှာ အုန်းသီးအဖတ်များ မထည့်ဘဲ အုန်းနို့ ညှစ်၍ ရေအစား ထည့်ပြီး ဖုတ်ကြသည်။ တချို့ခြစ်ပြီး အုန်းသီးမှုန့်များနှင့် ကောက်ညှင်းဆန် ရောနေ၍ ရေထည့်ပြီး တင်းဝါးတွင်ထည့်၍ ဖုတ်ကြသည်။

၃၄။ စလူမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ငစိန်ဆန်	နို့ဆီဘူး နှစ်လုံး
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး မုန့်အိတ်ဖြင့် စစ်ပါ။ ရေစစ်သွားလျှင် ကြွက်မြီးတန်းအောင်ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်ရည်နှင့် ရောနယ်ထားပါ။ ထို့နောက် စလူရွက်များကို ရေဆေးပြီး အဝတ်နှင့်သုတ်၍ ဆီအနည်းငယ်လိမ်းကျကာ ထန်းလျက်နှင့် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များကိုထုပ်ပါ။ ပေါင်းအိုးနှင့် ထည့်ပေါင်းပါ။ မုန့်များကျက်ပြီဆိုလျှင် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်များဖြူး၍ စားသုံးပါ။

၃၅။ တရုတ်မရွေး

သကြား	တစ်ပိဿာ	ငါးဆယ်
ကပ်စေးနဲ	အစိတ်သား	
ကောက်ညှင်းဆန်	လေးပြည်	

ယင်းမုန့်ကို ပြုလုပ်ရာတွင် ကောက်ညှင်းဆန်မှ ဖြစ်သည် မဟုတ်။ ဆန်ကြမ်းနှင့်လည်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကောက်ညှင်း

ဆိုလျှင် ပေါင်းရမည်။ ဆန်ဆိုလျှင် ထမင်းဖြစ်အောင်ချက်ရမည်။ ၎င်းတို့အား ရေအေးနှင့်ထပ်ဆေး ဖြန့်ပြီး ခြောက်အောင် နေလှန်းပါ။ ယင်းဆန်ကြမ်းများကို ဆီပူနှင့်ဖြစ်စေ၊ သံပူနှင့်ဖြစ်စေ ဖောက်ပါ။ ထို့နောက် ကပ်စေးနဲနှင့် သကြားကို စေးထန်းအောင်ကျိုပြီး ဖောက်ထားသော ဆန်များကို ထည့်မွှေပါ။ သစ်သားတလိမ့်ဟုံးဖြင့် ဂျုံမှုန့်ဖြူး၍ လှိမ့်ပြီး အလိုရှိသော အတုံးကို ဓားဖြင့် လှီးယူပါ။

၃၆။ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်

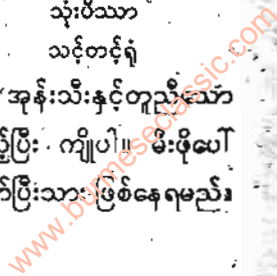
ကောက်ညှင်းစပါး	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	အစိတ်သား

ကောက်ညှင်းစပါးကို ရေစိမ်၍ စစ်ထားပါ။ စစ်သွားသော အခါ သံပူတွင်ထည့်လှော်ပါ။ လှော်ပြီးက ဆန်ခါနှင့်ပြာပါ။ ညောင်စေးကျအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်၊ သကြားရည် တို့ဖြင့် ဆုပ်ပါ။ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်များ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

၃၇။ အုန်းမုန့်ကူ

အုန်းသီး	သုံးလုံး
သကြား	သုံးပိဿာ
ဆား	သင့်တင့်ရုံ

အုန်းသီးကို အသင့်ခြစ်ထားပါ။ အုန်းသီးနှင့်တူညီသော သကြားအလေးချိန်ကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ မီးဖိုပေါ် မတင်မီကတည်းက သကြားများ အရည်ဖျော်ပြီးသား ဖြစ်နေရမည်။



သကြားရည်ဆူလာလျှင် အုန်းသီးများ ထည့်ခတ်၊ နာနာမွှေပေး။ အုန်းသီးများပွလာလျှင် ဖိပေါ်မှ ချပြီး ဆီသုတ်ထားသော ပျဉ်ပြားပေါ် လောင်းထည့်၍ အအေးခံပါ။ မိမိလိုသောပုံစံကို မအေးမိ လှီးထားရမည်။

၃၀။ မရွေးရွက်

ကောက်ညှင်းဆန်
ထန်းလျက်
ဆီ

တစ်ပြည်
ငါးဆယ်သား

ပထမ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး လေးနာရီခန့် ရေစိမ်ပါ။ ပြီးမှ ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ကျက်သောအခါ ကောက်ညှင်းများကို အပိုင်းပုံစံကလေးများရအောင် ပုံချပါ။ မကပ်အောင် အောက်ဘက်မှ ဆီသုတ်၍ ဖြန့်ပါ။ ပုံစံကလေးများဖယ်လိုက်လျှင် ကောက်ညှင်းချပ်ကလေးများ ရပါမည်။ ယင်းတို့ကို နေပူလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် ဆီဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ မုန့်များ ရွတ်ကပ်လာပါလိမ့်မည်။ ဆီပေါ်သို့ ပေါ်လာသောအခါ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပါ။ ၎င်းနောက် အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် ကြိုက်သလိုဆမ်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၃၅။ မြေပဲလိပ်

မြေပဲ
သကြား

တစ်ပြည်
အစိတ်သား

သကြားကို အရည်ကျိုပါ။ စစ်ပစ်ပါ။ တစ်ဖန် ထုပ်ကျိုပြီး မြေပဲကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ထည့်မွှေပါ။ မြေပဲယို ညှောင်စေးကျလာချိန်တွင် လိုအပ်သလောက် ယူကာ ဂျုံမှုန့်၊ ဖြူးထားသော ခုံပေါ်သို့ တလိမ့်တုံးဖြင့် အနည်းငယ် လှိမ့်ပေးပါ။ အလျားရှက်ထွက်လာပြီး အဖြူရောင် သမ်းလာသည့်တိုင်အောင် လက်ဖြင့် ဆွပေးပါ။ လိုအပ်သော အထူအပါးရရှိလျှင် ဓားဖြင့် လှီးပါ။ စားပါ။

၄၀။ မလိုင်ကရောရာ

သကြား
အုန်းသီး
ပေါက်ပေါက်မှုန့်
သကြားမှုန့်
မလိုင်

လေးဆယ်သား
တစ်ပိသား
တစ်ပိသား
ငါးဆယ်သား
အနည်းငယ်

အိုးသန့်သန့်နှင့် နွားနို့စစ်စစ်ကို မီးအေးအေးဖြင့် ကျိုပါ။ မလိုင်တက်လာလိမ့်မည်။ အတော်ကြာအောင် ကျိုမိလျှင် မလိုင်ချပ်ကြီး နွားနို့ပေါ် တက်နေမည်။ အချပ်လိုက် ဆယ်ယူ၍ သံဒယ်အိုးတွင် ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနှင့် ခြောက်သွားလေအောင် ခယ်အိုးပူကပ်ပါ။ ရေခန်းသော် အသာချထားပါ။

ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများကို သကြားနှင့် နယ်ထားပါ။ ထို့နောက် သကြားမှုန့်နှင့် ပေါက်ပေါက်မှုန့်များကို သမအောင် ရောပါ။ သမသွားလျှင် ပန်းကန် တစ်ချပ်တွင် ထည့်၍ ခပ်ထူထူဖြစ်အောင် လက်ဖြင့် ဖိသိပ်ပါ။

ထို့နောက် သကြားနှင့်နယ်ထားသော အုန်းသီး တစ်ထပ် ထည့်ပါ။ ထိုအုန်းသီးပေါ်တွင် ဒယ်အိုးပူ ကပ်ထားသော မလိုင်ကို (အပြားလိုက်ဖြစ်စေ၊ အပိုင်း ပြုလုပ်၍ဖြစ်စေ) ထည့်ပါ။ ယင်း မလိုင်များပေါ်မှ တစ်ဖန် သကြားနှင့် နယ်ထားသော အုန်းသီးများ ထပ်ထည့်ပြီးလျှင် သကြားနှင့် နယ်ထားပါ။

ပေါက်ပေါက်မှုန့်များ တစ်ထပ်ထည့်ပြီးသည့်အခါ လေးလံ သော အရာများဖြင့် ဖိထားပါ။ နေ့ဝက်ခန့်မျှ ဖိထားရမည်။ အမွှေး အကြိုင် အလိုရှိလျှင် နံ့သာဆီ အနံ့များ ထည့်၍ ပြုလုပ်ပါ။

၄၁။ ကရောကရာ

ကောက်ညှင်းစပါး	တစ်ပြည်
သကာရည်	အစိတ်သား

ကောက်ညှင်းစပါးကို ရေစိမ်ပြီး စစ်ထားရမည်။ ရေစစ်ပြီး ဆိုမှ သံပူတွင် ထည့်လှော်ပါ။ ပေါက်ပေါက် ဖောက်သည် မည်ပါ ၏။ ယင်းပေါက်ပေါက်ဖောက်ထားသော ကောက်ညှင်းစပါးများကို ဆန်ခါနှင့်ပြာပါ။ ပြီးလျှင် အမှုန့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အမှုန့်ဖြစ် သောအခါ သကာရည်နှင့် ရောနယ်ပြီး အပြားပိုင်းကလေးများ

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ပြုလုပ်၍ စားပါ။ နယ်ပြီး မုန့်များထဲသို့ အုန်းသီး၊ သကြားစသည် နယ်၍ ဌာပနာထည့်နိုင်သည်။ သကြားရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်၊ ထန်းလျက်ရည် ခပ်ပျစ်ပျစ်တို့နှင့်လည်း ရောနယ်နိုင် သည်။

၄၂။ ကျူမုန့်

ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
ဆား	သင့်တော်ရုံ
ကျူဝါး	အနည်းငယ်

ဆန်ကြမ်းကို ရေစစ်အောင်ဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံ၌ ကြိတ်ပြီး ရေစစ်သွားလျှင် မုန့်နှစ်များကို ပိတ်ပါးဖြင့် စစ်ပါ။ ကျိုထားသော ထန်းလျက်နှင့်ရော၍ ကျူဝါးများတွင်သွတ်ပြီး ရေနွေးအိုးတွင် ထည့် ပြုတ်ပါ။

ထန်းလျက်မှမဟုတ် သကြားနှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၄၃။ ချိုပါမုန့်

ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
ဆီ	လေးဆယ်သား
စားဆိုဒါ	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဆန်ကို ရေစစ်အောင်ဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက် နေ့မှ မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ထန်းလျက်ကိုလည်း ခပ်ပျစ်ပျစ်ကျို၍ အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်ထားပါ။ ယင်းထန်းလျက်ရည်

နှင့် မုန့်ညက်ကိုရော၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖောက်ပါ။ စားဆိုဒါထည့်၍ မုန့်ရည်ကို ပုံးထားပါ။

ထို့နောက် ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီများများထည့်၍ ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းစီ ခပ်လောင်းပြီး တစ်ချပ်စီ ကြော်ပါ။ မုန့်အလယ် ကျက်စေရန် ကြော်သည့် ဝါးတံဖြင့် အပေါက်ဖောက်ပေးပါ။ ကြွပ် ကြွပ်ရွရွကလေး ဖြစ်လာအောင် ကြော်ပါ။

၄၄။ မုန့်ကျပ်တိုက်

ကောက်ညှင်း	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဦးစွာ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစိမ်ထားပြီးမှ မုန့်ကြိတ်ဆုံ၌ ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီး မုန့်ရည်များကို မုန့်အိတ်တွင် စစ်ထားပြီးမှ အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။

ငှက်ပျောရွက်များကိုလည်း ရေစင်စွာအေး၍ အဝတ်နှင့် သုတ်ထားပါ။ နယ်ထားသောမုန့်ညက်များကို အချောင်းများဖြစ် အောင် ပြုလုပ်၍ ငှက်ပျောရွက်တို့နှင့် ပတ်ထားပြီး မီးဖိုပေါ်တင် ထားသော သံပြား ပူပူပေါ်တင်၍ ကျပ်တိုက်ပေးပါ။ မကြာခဏ အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ ငှက်ပျောရွက်များခြောက်၍ မီးအနည်း ငယ် ကျွမ်းလျှင် မုန့်များ နပ်နေပါပြီ။ နပ်ပြီးမုန့်များကို အပေါ်ယံရှိ ငှက်ပျောရွက်များဖယ်ရှား၍ ပန်းကန်ပြား ပက်ပက်တွင် အသင့်ပြင် ထားပါ။

ထို့နောက် အစေးကျအောင် ကျို၍စစ်ထားသော ထန်းလျက် ရည်နှင့်တို့၍ စားသုံးနိုင်သည်။ ထန်းလျက်ကျိုစဉ် ဆား သင့်တော်ရုံ ခတ်ပါ။

၄၅။ မုန့်သိုင်းဖြူ

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
ဘဲဥ	ရှစ်လုံး
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
သကြား	ငါးဆယ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အတော်ကြာအောင် (တစ်နာရီခန့်) ရေစိမ်၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်များကို ပိတ်ပါးဖြင့်စစ်ပါ။ စစ်ပြီးဆိုမှ ဟင်းမုန့်နှစ် များကိုနယ်ပြီး သကြား၊ ဆားနှင့် ဘဲဥများ ရောစပ်ကာ သမအောင် မွေ့ပါ။ မုန့်ရည်မပျစ်မကျွဲ ရှိသင့်ပါသည်။ မုန့်ရည်အသင့်ဖြစ်လျှင် ဒယ်အိုးကို ဆီသုတ်ပါ။ ပူလာမှ မုန့်ရည်လောင်း၍ ညှိပေးပါ။ မုန့်ရည် တင်းလာသောအခါ အုန်းသီး၊ သကြားစသည့် အဆာများ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အိုးပေါ်တွင် အတန်ကြာဆက်ထားပါ။

၄၆။ ခေါက်မုန့်

ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး



ဆား
စားဆိုဒါ (လက်ဖက်ရည်စွန်း)

သင့်ရုံ
နှစ်စွန်း

ပထမ ဆန်ကိုဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်အိတ်ဖြင့် ရေစစ်ထားပြီးလျှင် စစ်သောအခါ ယင်းမုန့် နှစ်ရည်ကို ဆားနှင့် စားဆိုဒါ သင့်ရုံထည့်၍ မပျစ်မကျ မုန့်ရည်စပ်ပါ။

သံဒယ်အိုးပက်ကလေးများတွင် ဆီဖတ်သုတ်ပြီး မုန့်ရည်ကို လောင်းထည့်ပြီးဖြန့်ပါ။ ၎င်းမုန့်ပြန့်ပေါ်တွင် ညောင်စေးကျ အောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး စလောင်းအုပ်ပါ။ မုန့်ကျက်လောက်သောအခါ ခြစ်ထားသော အုန်း သီးများဖြူး၍ ပြန်ခေါက်ပြီး စားသုံးပါ။

၄၇။ ရေမုန့်

ဆန်ကြမ်းသန့်သန့် တစ်ပြည်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပြီး မုန့်ရည်များ ဖြစ်လာလျှင် ဖျင်အိတ်ဖြင့် စစ်ပါ။ ယင်းမုန့်နှစ်ကို ရေဖြင့် ခပ်ကျကျ ကလေး ဖျော်ပါ။ ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီသုတ်ပြီးမှ ထိုမုန့်ရည် ကို ဇွန်းဖြင့် ဖြန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲပြုတ်နှင့် ပါးပါးလှီးထား သော နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်ပါ။ ဆီနိုင်နိုင်ထပ်လောင်းပြီး ကြော်ပါ။

မုန့်နှစ်ရည် သုံးဇွန်းခန့်ကို မုန့်တစ်ချပ် ပြုလုပ်ရပါမည်။ မုန့်တစ်ချပ်လျှင် ပဲပြုတ်လုံးရေ နှစ်ဆယ့်မျှထည့်ပါ။

၄၈။ ပြန်ပေါင်း

ကောက်ညှင်းဆန်
ဆား
အုန်းသီး
တစ်ပြည်
သင့်ရုံ
ထစ်လုံး

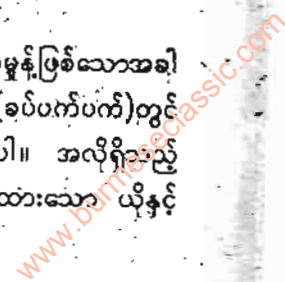
ကောက်ညှင်းဆန်များကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပေါင်းချောင် နှင့် ပေါင်းပါ။ ကျက်သောအခါ လင်ပန်းတစ်ခုထဲသို့ မှောက်ချ ထားပါ။ ကောက်ညှင်းများ အိုးတွင် ကပ်မကျန်စေရန် ပေါင်းချောင် ဖင်ဘက်တွင် စလောင်းဖုံးပေးပါ။

၎င်းကောက်ညှင်းများတွင် ခြစ်ပြီးသား အုန်းသီးများနှင့် ဆားကို သမသွားအောင် ရောစပ်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်၍ တစ်ဖန် ပြန်ပေါင်းပါ။

၄၉။ ဆပ်သွားဖူးမုန့်

ဆန်ကြမ်း
သကြား
ကောက်ညှင်းဆန်
အုန်းသီး
နို့ဆီဘူးလေးလုံး
အစိတ်သား
နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
တစ်လုံး

ဆန်ကိုရေစိမ်ပြီး လက်ဆုံနှင့်ထောင်း၊ အမှုန့်ဖြစ်သောအခါ ဆန်ခါနှင့်ချပါ။ ဆီဝနေသော သံဒယ်အိုး (ခပ်ပက်ပက်) တွင် ဆန်မှုန့်များကို ဆန်ခါနှင့် အိုးပေါ်တွင်ဖြန့်ချပါ။ အလိုရှိသည့် အထူရလျှင် ယင်းမုန့်ထဲသို့ သကြား ရောကျိုထားသော ယိုနှင့်



ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများ ထည့်ပြီး ဘေးနှစ်ဖက်ကို ခေါက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူပြီး အအေးခံစားပါ။

၅၀။ ငှက်ပျောသီးမုန့်ထုပ်

- | | |
|-------------------|---------|
| ရနိုင်ငှက်ပျောသီး | နှစ်ဖိး |
| ဆန်ကြမ်း | တစ်ပြည် |
| ဆား | သင့်ရုံ |
| အုန်းသီး | တစ်လုံး |

ဆန်ကြမ်းကိုထောင်းပြီး ငှက်ပျောသီးများနှင့် ခပ်နာနာ နယ်ပါ။ ဆားအလောတော်ခတ်ပါ။ မုန့်နှစ်များ သမသွားလျှင် ငှက်ပျောဖက်များနှင့်ထုပ်၍ ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ မုန့်ကျက်၍ အေးမှ အုန်းသီးများဖြူးပါ။ အချို့နှစ်သက်လျှင် ငှက်ပျောသီးနှင့် ဆန်မှုန့် နယ်သောအခါ သကြားထည့်ပါ။

၅၁။ ပြာရည်ထုပ်

- | | |
|------------|---------------------------|
| ကောက်ညှင်း | တစ်ပြည် |
| ပြာရည် | တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း) |

ကောက်ညှင်းကို စင်အောင်ဆေးပါ။ ပြာရည်ထည့်ပြီး ချေထည့်စိမ်ထား။ ရေအထပ်ထပ်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။ မုန့်ထုပ်သောအခါ ကြိရွက်ဖြင့် ထုပ်ပါ။ ကောက်ညှင်းထုပ် ပြုတ်သလို ပြုတ်ပါ။

၅၂။ မုန့်နှပ်

- | | |
|----------|-------------------|
| ဆန်ကြမ်း | နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး |
| ထန်းလျက် | အစိတ်သား |
| ဆီ | တစ်ကျပ်သား |
| ဆား | သင့်တော်ရုံ |

ဆန်ကို ဆန်ခါဖြင့်ပြာပါ။ ဖွဲများ ကင်းစင်ပါစေ။ ယင်းဆန်များကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး နီလာအောင် လှော်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ ငရုတ်ဆုံဖြင့် ထောင်းပါ။ သိပ်ညက်ရန် မလိုပါ။ ထန်းလျက်ကို ရေနှင့်ရောကျိုပြီး စစ်ထားပါ။ စစ်ပြီး တစ်ဖန် ထပ်ကျို။ ဆုလာသောအခါ ဆား၊ ဆန်မှုန့် သင့်တင့်ရုံနှင့် နှစ်ပါ။ ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပြီးကျိုပါ။ အိုးမကပ်ပါစေနှင့်။

၅၃။ မုန့်ဆီကြော်

- | | |
|------------|--------------------------|
| ကောက်ညှင်း | တစ်ပြည် |
| ဆန်ကြမ်း | နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး |
| ဆီ | ငါးဆယ်သား |
| ထန်းလျက် | ။ |
| နှမ်းလှော် | နို့ဆီဘူးတစ်လုံး |
| အုန်းသီး | တစ်ခြမ်း |
| ဆား | သင့်တင့်ရုံ |
| စားဆီခါ | (လက်ဖက်ရည်စွန်း)တစ်စွန်း |

ဆန်ကြမ်းနှင့် ကောက်ညှင်းဆန်များကို ရေစိမ်ပြီး မုန့်ကြော်ဆုံ ရောကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီး မုန့်ရည်များကို မုန့်အိတ်ဖြင့်



ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဆိုဒါ၊ ဆား၊ ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်များဖြင့် မုန့်ရည် ရောမွှေပါ။ သမပြီ ဆိုလျှင် မုန့်ရည်ကို အဖုံးဖုံးထားပါ။

ထို့နောက် သံဒယ်အိုးအပက်တွင် ဆီများများထည့်တည်ပါ။ ဆီကျက်မှ မုန့်ရည်ကိုထည့်မွှေပါ။ နှမ်း၊ အုန်းသီးများ ဖြူးထားပါ။ ကြွပ်လာသောအခါ ဆီစစ်ယူပြီး အချပ်လိုက် ဖြစ်စေ၊ ခေါက်၍ဖြစ်စေ ပြင်ဆင် စားသုံးပါ။

၅၄။ မုန့်ကြာစေ့

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဆန်ကြမ်းနှင့် ကောက်ညှင်းဆန်ရော၍ တစ်ညရေစိမ်ပါ။ နောက်နေ့မှ မုန့်ကြိတ်ဆုံ၌ကြိတ်ပြီး မုန့်ရည်များကို အိတ်ဖြင့် စစ်ပါ။ မုန့်နှစ်ကို အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး ရေဆူတွင် ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် မုန့်လုံးကလေးများ ရေပေါ် ပေါ်လာမည်။ ထိုအခါ ဆယ်ယူပြီး ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။

ထန်းလျက်ကို မကျဲမပျစ်ကျိုပြီး အဝတ်ဖြင့် စစ်ပါ။ ထို့နောက် ကျက်ပြီးသားမုန့်လုံးကလေးများနှင့် ခေတ္တရောကျို ပြီး အုန်းသီးဖြူးပါ။ ဤကား မုန့်ကြာစေ့ မည်၏။

၅၅။ မုန့်လုံးရေပေါ်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ထန်းလျက်	အစိတ်သား
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဆန်ကြမ်းနှင့် ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရောပြီး ရေစင်စင်ဆေးပါ။ တစ်ညရေစိမ်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံ၌ကြိတ်ပြီး မုန့်ရည်ကို မုန့်အိတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် အစေးပေါက်အောင် နှပ်ပါ။ ထန်းလျက်ကို အစိတ်ကလေးများ စိတ်ပြီး မုန့်ထဲတွင်ထည့်၍ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းအလုံးကလေးများကို ရေဆူတွင်ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင်ပေါ်လာမည်။ ထိုအခါ ဆယ်ယူပြီး အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၍ စားသုံးပါ။

၅၆။ ထားဝယ်မှုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်
ဆား	

ဆန်များကို မုန့်လုံးရေပေါ် ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း စီစဉ်ပါ။
မုန့်များကို သင့်တင့်ရုံအရွယ် အလုံးများ ပြုလုပ်ပြီး သကြားနှင့်
အုန်းသီးရောပြီး ဗွာပနာပါ။ ဆီအနည်းငယ် လူး၍ ပြန်လုံးပါ။
- နှင်းမကင်း ဖုတ်သောအိုးတွင် ထည့်ပြီး သကာလ အောက်မီး
အထက်မီးဖြင့် ဖုတ်ပါ။ အထက်မီးများများ ထည့်ပြီး အောက်မီးကို
နည်းနည်းထည့်ပါ။

၅၇။ ရိုးရိုးသာဂူ

- | | |
|----------|-----------|
| သာဂူစေ့ | ငါးဆယ်သား |
| အုန်းသီး | နှစ်လုံး |
| သကြား | လေးဆယ်သား |
| ဆား | သင့်ရုံ |

သာဂူကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဆူပွက်နေသော ရေ နွေးအိုးထဲ
ထည့်ကျိပါ။ သကြားကိုလည်း ပိတ်ပါးဖြင့် စစ်ပြီးမှ ရေနည်းနည်းဖြင့်
ကျိပါ။ အုန်းသီးများကိုလည်း ခြစ်၍ ထည့်ကျိရမည်။ ဆားအနည်းငယ်
ထည့်ပါ။

- သကြားသုံးလျှင် သကြားသာဂူ။
ထန်းလျက်သုံးလျှင် ထန်းလျက်သာဂူ။

၅၈။ ပသျှူး သာဂူ

ရိုးရိုးသာဂူလိုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခြားနားသော အချက်
များမှာ သကြားကို တစ်ဆပိုထည့်ပါ။ ကန်စွန်းဥဖြစ်စေ၊ အာလူး

ဖြစ်စေ မိမိနှစ်သက်သော အရာတစ်ခုခုကို မကျက် တကျက်
ပြုတ်ပြီး အခွံသင့်၍ ပါးပါးလှီးရမည်။ အုန်းသီးမုန့်နှင့် တစ်ချိန်တည်း
ထည့်ခတ်ရမည်။

၅၉။ မုန့်လုံးကြီးအုန်းနို့ဆမ်း

ကောက်ညှင်းဆန် တစ်ပြည်နှင့် ငစိန်ဆန် နို့ဆီဘူး နှစ်
လုံးကိုရော၍ ရေစိမ်ပါ။ ဆယ်နာရီစိမ်ရမည်။ ပြီးမှ မုန့်ကြိတ်ဆုံ
တွင် ကြိတ်ပြီး ပိတ်ထူအိတ်ဖြင့် စစ်ပါ။

မုန့်နှစ်ကို ကြက်ဥလုံးခန့်လုံး၍ ရေဆူထုတွင် ပြုတ်ပါ။
ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် အုန်းသီး
နှစ်လုံးကို ခြစ်၍ အရည်ညှစ်ထားပါ။ အုန်းနို့ရည်နှင့် သကြား ၄၀
သားကို ရောကျိပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်လုံးများကို ထိုအရည်ထဲ ထည့်စိမ်ပါ။
စားသုံးလိုသောအခါ မိမိလိုရာ ပုံစံကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်၍
အုန်းနို့ဆမ်းပါ။

၆၀။ သာဂူပြင်

- | | |
|----------|------------|
| သာဂူစေ့ | ငါးဆယ်သား |
| သကြား | သုံးဆယ်သား |
| အုန်းသီး | တစ်လုံး |
| ဆား | အနည်းငယ် |

သကြားကို ဆူအောင်ကျိပါ။ သာဂူစေ့များကို ရေဆေး၍
သကြားရည်ထဲ ထည့်ပါ။ ဆား အနည်းငယ်လည်း ထည့်ရမည်။

သာဂူစေ့များ မျက်ကွင်းပျောက်သော် အိုးကိုချ၍ လင်ပန်းထဲထည့်ပါ။ အပြင်လိုက် ဖြစ်နေပေမည်။ အေးသွားခါမှ ကျိုထားသော အုန်းနို့တွင် သကြားထည့်ပါ။

နွားနို့စိမ်း စသည် ထည့်နိုင်၏။

၆၁။ နံကထိ

ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့် သကြားရည် ရောပျော်၍ သောက်ရသည့် ဗုန်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်ဟု အကြမ်းအားဖြင့် ဆိုနိုင်ပါသည်။ တောရွာငယ်လေးများတွင် ဤအတိုင်းပင် အလှူအတန်း ပြုလုပ်သည့် အခါတွင် ကျွေးမွေးစဉ်ခံလေ့ ရှိကြသည်။

လူနည်းစုအတွက် ကောင်းကောင်းပြုလုပ် စားသောက် မည်ဆိုပါမျှ သာဂူစေ့၊ ကျောက်ကျော၊ မုန့်လက်ဆောင်း အဖတ်များ ရောနှော နိုင်ပါသည်။ ထိုထက် တတ်နိုင်မည်ဆိုက အုန်းနို့ ခူးရင်းသီး စသည်များ ထည့်စိမ်း၍ စားသောက်နိုင်ပေသည်။

၆၂။ ကျောက်ကျော

ကျောက်ကျော	တစ်ကျပ်သား
သကြား	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	ငါးလုံး
ဆား	သင့်တင့်ရုံ

ကျောက်ကျောများကို ရေစိမ်းပြီး ဖြူဖွေးလာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဖြူလာလျှင် စစ်ထားသည့် သကြားရည်အိုး ဆူဆူတွင် ထည့်

ကျိုပါ။ ကျောက်ကျောများ ကြေမွသောအခါမှ လင်ပန်းထဲ ထည့်၍ အအေးခံထားပါ။ အေးသွားလျှင် အုန်းနို့နှင့် ကျောက်ကျော တစ်ထပ်စီ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရချိန်မည်။ သည့်ဇွော့မှ မိမိလိုသလို လှီးစိတ်၍ စားပါလေ။

၆၃။ ငှက်ပျောသီး ကောက်ညှင်းထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန် တစ်ပြည်ကို ရခိုင်ငှက်ပျောသီး နှစ်ပိးခန့် သုံးရပါမည်။ ဦးစွာ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ပွလာအောင် ရေစိမ်ပါ။ ဆယ်နာရီ ကျော်ကျော်မျှ စိမ်ရမည်။ ထို့နောက် ရေစစ်ထားပါ။

ငှက်ပျောဖက်ကို အလောတော် ဆုတ်ဖြူ ဖြတ်ပိုင်း၍ ကောက်ညှင်းဖျား ဖြန့်ထည့်ပါ။ ကောက်ညှင်းများပေါ်မှ ငှက်ပျောသီးကို အလျားလိုက် နှစ်ခြမ်းခွဲ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဖက်ကို ပတ်ပြီး ကြိုးဖြင့် တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် တင်းရစ်အောင် ချည်တုပ်၍ အိုးထဲထည့်ပါ။ ရေကို အထုပ်မြုပ်အောင် ထည့်ရပါမည်။ တစ်ရေခန်းသော် နောက်တစ်ရေ ထပ်ထည့်။ သည်လိုဖြင့် သုံးရေလေးရေ စသည် မနပ်မချင်း ပြုတ်ရမည်။ ကျက်ပြု၊ နပ်ပြုဆိုမှ ဆယ်ယူ၍ အအေးခံပြီး ဖက်ကိုခွာပစ်ပါ။ လှီး၍ ပိုင်း၍ သကြားနှင့် လည်းကောင်း၊ အုန်းသီးမှုန့် ဖြူး၍သော် လည်းကောင်း စားလေ့ ရှိသည်။

ငှက်ပျောဖက်မှ မဟုတ်ပါ။ ကြိစ္စကံ၊ ထန်းရွက်၊ အင်ဖက် စသည်တို့နှင့်လည်း ထုပ်နိုင်ပါသည်။

၆၄။ သုံးထပ်ရွှေချို

ကျောက်ကျောက်ကို ရေစိမ်ပြီး ဖြူအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ရေဆူဆူတွင် ထည့်ကျိုပါ။ ပြီး သာဂူစေ့ကို ကျိုပါ။ သာဂူစေ့များ မပျောက်တပျောက်တွင် အုန်းနို့ထည့်ကျိုပါ။ ကျိုရာတွင် ပေါ့ပေါ့ တန်တန် ကျိုရသည်မဟုတ်။ မပြတ်မလပ်မွှေ၍ ကျိုရ မည်ဖြစ်သည်။ ပျစ်လာလေ အားစိုက်ရလေဖြစ်သည်။

ကျိုသောယောက်မကို မြှောက်ကြည့်ပါ။ မုန့်ရည်များ ခဲပျစ်၍ အောက်သို့မကျတော့မှ အိုးချပါ။ အေးလေ ခဲလေပင်။ အုန်းနို့ သာဂူ၊ ကျောက်ကျောက်များ တစ်ထပ်စီ ဖြစ်နေပေမည်။

၆၅။ မုန့်ပါကူ

ဆန်	နို့ဆီဘူးလေးလုံး
သကြား	သုံးဆယ်သား
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထုံးရည်နှင့် စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံဖြင့် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည် ဖြစ်လာလျှင် ရေ အနည်းငယ်စစ်၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ကျိုရမည်။ မရပ်မနား မွှေပေးပါ။ ရေကုန်၍ မုန့်များ အနည်းငယ် ခဲပျစ်လာမှ ဆီသုတ် ထားသော လင်ပန်းထဲသို့ ထည့်သွင်းပါ။ အအေးခံပါ။

ပြီးမှ လိုအပ်သလိုတုံးတစ်၍ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ချက် ထားသော အုန်းနို့၊ စစ်ထားသော သကြားရည်တို့နှင့် ရော၍ စားနိုင်သည်။

၆၆။ မုန့်ဦးနှောက်

ဆန်နို့ဆီဘူးလေးလုံးခန့်ကို ရေစိမ်ပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပါ။ အရည်များဖြစ်လာသောအခါ မုန့်အိတ်တွင်ထည့်ပြီး ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ငှက်ပျောဖက်ထဲထည့် ထုပ်ပြီး ပေါင်းအိုးနှင့် ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် အအေးခံပြီး ဖက်များ ခွာပစ်ပါ။ သကြား၊ အုန်းသီးမှုန့်များဖြူး၍ စားသုံးပါ။

ထို့ထက် ပို၍ကောင်းစေလိုပါက မုန့်နှစ်နယ်စဉ် အုန်းနို့ ပျစ်ပျစ် ရော၍နယ်ပါ။

၆၇။ မုန့်စိမ်းပေါင်း

ငစိန်ဆန်	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
ပဲလွန်း	နို့ဆီဘူး တစ်လုံး
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ရေစိမ်ပြီးသောဆန်ကို ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး ဆန်ရည်ကို မုန့်အိတ်ဖြင့် စစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် မုန့်နှစ်များကို ပေါင်းပါ။ အနည်းငယ်ကျက်လျှင် မုန့်သားများကို လက်ဆုံထဲထည့် ထောင်းရ မည်။ ညက်လျှင် ဆန်ခါချပြီး အဖြူသားအတွက် အနည်းငယ်ချန်၊ ကျန်မုန့်များကို ခပ်ထန်းထန်း ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် ပိုင်ပိုင်နယ်ပါ။ ကျန်ရှိသော မုန့်မှုန့်များကို ပြုတ်၍ ပဲစေ့များနှင့် တစ်ဖန် ပြန်နယ်ပါ။

မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းမည့် မြေအိုးကို သီးသန့်ဝယ်ရပါမည်။
ယင်းအိုးတွင် ကတ်ပြားခဲပြီး ပိတ်ပါးခင်း၍ ထန်းလျက်နှင့်နယ်
ထားသော မုန့်နှစ်များ ခပ်ရွှေဖြူထားရမည်။ ထိုအပေါ်မှ ပဲနှင့်
နယ်ထားသည့် အဖြူမုန့်နှစ်ကိုထည့်။ ထိုအပေါ်မှတစ်ဖန် ထန်း
လျက်နှင့် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်ကိုထည့်ပြီး ပေါင်းရမည်။

ထိုမုန့်ကိုစားပြီးလျှင် တော်တော်နှင့် ထမင်းမဆာတော့ပါ။
မရှိဆင်းရဲသား အလုပ်ကြမ်းသမားများအတွက် အထူးအကျိုး
သက်ရောက်မှုရှိသော မြန်မာ့ကိတ်မုန့်တစ်မျိုးပါပေ။

၆၈။ ထန်းသီးမုန့်

ငစိန်ဆန်တစ်ပြည်ကို ရေစိမ်ပြီး ထောင်းရမည်။ ညက်
လျှင် ဆန်ခါချပါ။ ယင်းဆန်မှုန့်ထဲသို့ ထန်းသီးမုန့်သုံးလုံးကို
အခွံခွာပြီး အနှစ်ကိုဆန်ခါနှင့်တိုက်ချပါ။ ထိုနောက် သကြား
ရှစ်ဆယ်သားနှင့် စားဆီဒါသုံးစွန်းကို သမအောင်ရောနယ်ရမည်။
နယ်ထားသည့်မုန့်များကို ပွတက်လာစေရန် လေးနာရီခန့်မျှ အဝတ်
ပါးပါး ဖုံးထားရမည်။

မုန့်ပေါင်းတော့မည်ဆိုက ရေခွေးအိုးတွင် ဆန်ခါတင်၍
ပိတ်ပါးခင်းပြီး မုန့်နှစ်များ လောင်းထည့်ပါ။ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့်
စလောင်းအုပ်ပြီး ပေါင်းရမည်။ နပ်လျှင် လိုအပ်သော ပုံစံလှီးပြီး
အုန်းသီးမှုန့်ဖြူးပါ။

သကြားမသုံးမူဘဲ ထန်းလျက်ကို သုံးလျှင်လည်း ဖြစ်ပါ
သည်။

၆၉။ မုန့်ကြီးလိမ်

ကောက်ညှင်းဆန်
ငစိန်ဆန်
သကြား
ဆား
မြေပဲဆီ

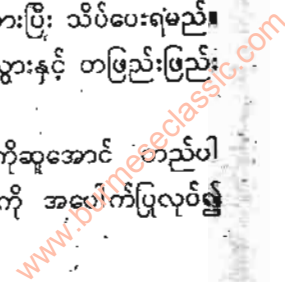
လေးလုံး
နို့ဆီဘူး တစ်လုံး
သုံးဆယ်သား
သင့်ရုံ
အစိတ်သား

အောင်ဗလမုန့် ကြော်ဘိသကဲ့သို့ သကြား၊ မုန့်နှစ်များကို
စိမ်ပါ။ ကုလားပဲမထည့်ပါနှင့်။ မုန့်လုပ်သောအခါ အရှည်လိုက်
ဆွဲဆန် ပြုလုပ်ပြီး ကြီးလိမ်သည့်ပမာ လိမ်၍ ကြော်သည်သာ
ခြားနားမှု ရှိပေသည်။ သကြားရည်စိမ်ပြီး ဖြန့်ထားရမည်။ သကြားရည်
ခြောက်လျှင် စားသုံးမြဲ။

၇၀။ မုန့်ပေါင်း

ဦးစွာငစိန်ဆန်ကြမ်း (တစ်ပြည်)ကို ရေစိမ်ထားပါ။ ပွလာလျှင်
ရေစစ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းရမည်။ အမှုန့်ရသော် သံလှေတစ်ခုထဲထည့်၍
ရေအနည်းငယ် ဖျန်းပက်ပါ။ ပထမ ပျော့ပျော့၊ ဒုတိယ မပျော့တပျော့၊
တတိယ မာမာ။ ယင်းသို့ သုံးမျိုး သုံးစားထားပြီး သိပ်ပေးရမည်။
မုန့်လုပ်လိုသောအခါ ခုံးခွဲ (ခေါ်) ယောက်သွားနှင့် တဖြည်းဖြည်း
ခြစ်ယူ အသုံးပြုရမည်။

ထမင်းချက်သည့် မြေအိုးဖြင့် ရေကိုဆူအောင် တည်ပါ
လေ။ ယင်းအိုးပေါ်တွင် စလောင်းတစ်ချပ်ကို အပေါက်ပြုလုပ်၍



ပက်ပက်ပုံးထားရမည်။ ရေနွေးငွေ့ မထွက်ရ။ မုန့်ညက်ကို ရေ ဆွတ်၍ ပွဲလျက်ပမာ အံ့ထားပါ။

ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော အဝတ်စတစ်စကို စလောင်း ပေါ်တွင် ခင်းပြီး ယောက်သွားနှင့် ခြစ်ထားသော မုန့်နှစ်များကို ထည့်၊ အပေါ်ယံမှ ပဲပြုတ်ဖြူးပေါင်းပါ။ မုန့်နပ်လျှင် နှမ်းဆီ၊ နှမ်းထောင်းဖြူး၍ စားသုံးနိုင်သည်။ အချို့ကို နှစ်ခြိုက်ပါကလည်း သကြားဖြူးပါ။

၇၁။ မုန့်ကျွဲသည်း

ဆန်	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	ငါးဆယ်သား
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
ထုံး	အနည်းငယ်

ဆန်ကို ထုံးရည်ဖြင့် တစ်ညစိမ်ပါ။ နောက်နေ့မှ မုန့် ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်၍ အရည်ကို အိတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် ထန်းလျက်ရည်နှင့် ထည့်ကျိုရမည်။ မရပ်မနား မွေပေးရမည်။ မုန့်ခဲလာလေ အားစိုက်၍ မွေပေးရလေ ဖြစ်သည်။ မုန့်ခဲလာပြီ ဆိုတော့မှ ဆီသုတ်ထားသည့် လင်ပန်းထဲ လောင်းထည့်ပါ။ မုန့်အေးလျှင် စိတ်ကြိုက်တုံး၍ ပိုင်း၍ အုန်းသီးမုန့် ဖြူးစားပါ။

တုန့်တုန့်ယင်ယင် ပြောင်ပြောင်လက်လက်ရှိသောကြောင့် ကျွဲ၏ အသည်းနှင့် သဏ္ဍာန် တူလှစွာ၏။ ယင်းကြောင့်ပင် 'မုန့်ကျွဲသည်း' ခေါ်သည်ထင်။

၇၂။ ဓားလှီးမုန့်

ဂျုံ	တစ်ပိဿာ
သကြား	အစိတ်သား
စားဆိုဒါ	တစ်စွန်း
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဂျုံများကို စုပုံပြီး အလယ်တွင် ချိုင့်ခွက် ပြုလုပ်၍ ရေ အနည်းငယ်နှင့် စားဆိုဒါ ထည့်နယ်ပါ။ နယ်သားကျလျှင် တစ်လက်မခန့်ထူအောင် သစ်သားတလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ပေးရမည်။ ရွှေကြည် သဏ္ဍာန်လှီး၍ အပေါ်ယံမှ ဓားနှင့်ခွဲပြီး ဆီများများနှင့် ထည့် ကြော်ပါ။ နီရောင်လာသော် ဆီကို စစ်ပစ်ပါ။

၇၃။ မုန့်ဗိုင်းတောင့်

ငစိန်ဆန်	တစ်ပြည်
ပဲလွန်း	နီဆီဘူးနှစ်လုံး
ထုံး	နှစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်
နှမ်းလှော်	နီဆီဘူးတစ်လုံး
ဆား	သုံးကျပ်သား

ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင် ရေဆေးပြီး ထုံးရည် တစ်ည စိမ်ရမည်။ နောက်မှ မုန့်ကြိတ်ဆုံ၌ ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် အနည်းငယ်နယ်ပြီး အလုံးပြုလုပ်၍ ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ အနည်းငယ်ကျက်လျှင် မုန့်နှစ်ကို ပြန်သောင်းပါ။ မုန့်

အချို့ကိုမူ ပဲလွန်းပြုတ်များ နယ်ပြီး ပြားပြားဝိုင်းဝိုင်း ပြုလုပ်၍ ပဲမုန့်များရအောင် ကျက်သည်အထိ ပေါင်းပါ။ ထို့နောက် စားနှင့် ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြန်ပေါင်း၍ ထောင်းထားသော မုန့်နှစ် အဖြူများကို အနည်းငယ် ထပ်မံနယ်ပြီး မုန့်ကလေးများ ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ မုန့်နှစ်အချို့ကိုမူ ခေါင်းပြီးသည့်ဘီး (အသစ်စက်စက်) ဖြင့် အရာထင်အောင် ပွတ်တိုက်ချပါ။ ယင်းမုန့်များကို ပေါင်းချောင်တွင် ရွရွထည့်၍ ပေါင်းပါ။

အရာအားလုံး အဆင်သင့် ဖြစ်လေလျှင် ဆားနှင့် ရော် ထောင်းထားသော နှမ်းထောင်း၊ ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်များ ထည့်၍ နှမ်းဆီ (သို့မဟုတ်) ပဲဆီဆမ်းပြီး စားသုံးပါလေ။

၇၄။ မုန့်ချိုကွင်း

- | | |
|---------------|-------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | တစ်ပြည် |
| ငစိန်ဆန် | နို့ထိဘူးနှစ်လုံး |
| ထန်းလျက် | ခုနစ်ဆယ်သား |
| စားဆိုဒါ | တစ်ဇွန်း |

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရောပြီး ရေစိမ်ပါ။ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်သော အခါမှ ဆားနှင့် ဆိုဒါ ချိန်ထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ရမည်။

ထို့နောက် ဒယ်အိုးတွင် ဆီများများထည့်ပါ။ အပေါက် ပါသော အုန်းသီးခွံ အပေါ်ပိုင်းကို လက်ဖြင့်ပိတ်၍ ခပ်ယူပြီး ဦးစွာ

အဝိုင်းဖြစ်အောင် အပေါက်ဖွင့်ပြီး ပေါင်းထည့်ပါ။ အဝိုင်းဖြစ်လျှင် အလယ်တွင် ကြက်ခြေစက်သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်၍ ကြော်ရမည်။

ထန်းလျက်ရည်ကို သန့်ရှင်းအောင်စစ်ပြီး ညှောင်စေး ကျအောင် ကျိပါ။ မုန့်အေးသောအခါ အဆိုပါ ထန်းလျက်ရည်ထဲ ထည့်စိမ်ပါ။

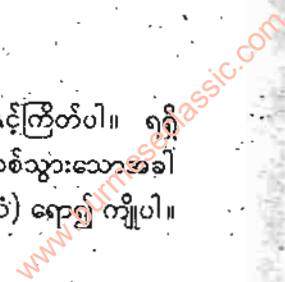
၇၅။ မုန့်လင်မယား

- | | |
|----------|----------------------------|
| ဆန်ကြမ်း | တစ်ပြည် |
| စားဆိုဒါ | နှစ်ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) |
| ဆား | သင့်ရုံ |

ဆန်နှစ်များကို အုရည်ဖျော်ထားပါ။ ယင်းမုန့် ပြုလုပ်သည့် သံဒယ်အိုးကလေးများ အဆင်သင့် ဝယ်ထားရမည်။ အိုးကို ဖိုပေါ်တွင် တည်၍ မုန့်ခွက်ပုံစံလေးထဲသို့ ဆီသုတ်ပြီး မုန့်နှစ် နှစ်ဇွန်းစီ ထည့်ပါ။ နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။ ဆီ အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ပြီး စလောင်းအုပ်၍ တည်ပါ။ မုန့်ကျက်လျှင် နှမ်းထောင်းဖြူးပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်အစား အုန်းသီးမှုန့်၊ သကြားထည့်၍လည်း စားနိုင်သည်။

၇၆။ မုန့်လက်ဆောင်း

ဆန်ကြမ်း (နှစ်ပြည်)ကို မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့်ကြိတ်ပါ။ ရရှိသော အရည်ကို မုန့်အိတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ ရေစစ်သွားသောအခါ အနာနယ်ပါ။ ထို့နောက် ထုံးရည်ကြည် (နှစ်ဂါလံ) ရော၍ ကျိပါ။



ပျစ်လာသောအခါ မုန့်လက်ဆောင်း လုပ်သည့် သံဆန်ခါထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး လေးလံသောအရာဖြင့် ဖိပေးလျှင် မုန့်လက်ဆောင်းအဖတ်များ (သံဆန်ခါအောက်မှ ခံထားသော) ရေအေးထဲသို့ ကျလာပါလိမ့်မည်။ ကျလာသော မုန့်ဖတ်များကို ရေစစ်ယူပါ။ အရောင်စိမ်းလိုလျှင် ကွမ်းမွှေးရွက် နှစ်ရွက်၊ သုံးရွက်ခန့် ထည့်ကျိပါ။

ယင်း မုန့်လက်ဆောင်း အဖတ်များကို ဆားအတော် အသင့် ခံတ်၍ကျိပြီး ကျိုစစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် ရောစပ်၍ စားသုံးပါ။ အုန်းသီးမှုန့်များလည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

၇၇။ မုန့်ပျားသလက်

- | | |
|----------|----------------------------|
| ငစ်နံဆန် | တစ်ပြည် |
| ထန်းလျက် | ငါးဆယ်သား |
| ဆီ | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| စားဆိုဒါ | နှစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း) |
| ဆား | သင့်တော်ရုံ |

ဆန်ကို ရေစင်စုဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး မုန့်အိတ်ဖြင့် မုန့်နှစ်များကို ရေစစ်ထားပါ။

မုန့်အဖြူရည်နှင့် မုန့်အချိုရည်လုပ်ရပါမည်။ မုန့်အဖြူအတွက် မုန့်နှစ်၊ ရေ၊ ဆား သင့်တော်ရုံနှင့် ဆိုဒါမှုန့်တို့ကို စုပေါင်း၍ ချပ်ပျစ်ရစ်ကလေး သမအောင် ခေါက်ထားရမည်။

မုန့်အချိုရည်အတွက်မူ မုန့်နှစ်အချို့နှင့် ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျိထားသည့် ထန်းလျက်ရည်နှင့် သမအောင် ခေါက်ထားရမည်။

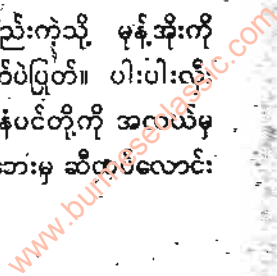
အသင့်ပြင်ပြီးသောအခါ မုန့်အိုးကို ဖိပေါ်တင်ပါ။ ပူလာသောအခါ ဆီဆွတ်ထားသည့် အဝတ်ဖြင့် မုန့်အိုးကို သုတ်ပေးပြီး မုန့်အဖြူရည် ကြေးစွန်းကြီးတစ်စွန်း လောင်းထည့်။ ပြီးနောက် အချိုရည်နှင့် ဖောက်ထားသော မုန့်ရည် ကြေးစွန်းကြီး နှစ်စွန်း လောင်းထည့်ပြီး စလောင်းအုပ်၍ထားပါ။ မုန့်နှစ်ကျင်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး သံယောက်မဖြင့် ကော်ယူရသည်။

၇၈။ ရွှေဘို မုန့်ပျားသလက်

- | | |
|----------------|----------------------------|
| ဆန်ကြမ်း | တစ်ပြည် |
| စားဆိုဒါ | (လက်ဖက်ရည်စွန်း) နှစ်စွန်း |
| ဆား | သင့်ရုံ |
| ဆီ | ငါးဆယ်သား |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| နံနံပင် | တစ်ဆယ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ငါးလုံး |
| စားတော်ပဲပြုတ် | ငါးဆယ်သား |

ဆန်ကို မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး မုန့်နှစ်ဖြူအောင် မုန့်အိတ်ဖြင့် စစ်ထားပါ။

အထက်ပါ မုန့်ပျားသလက် လုပ်နည်းကဲ့သို့ မုန့်အိုးကို ပြင်ထားပြီး မုန့်ရည်လောင်းထည့်၊ စားတော်ပဲပြုတ်၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံပင်တို့ကို အလယ်မှ ထည့်။ မုန့်အနည်းငယ် ကျက်လောက်လျှင် ဆားမှ ဆီထပ်လောင်းပြီး ကြော်ပါ။ စလောင်းပုံး၍ထား။



၇၉။ အာပုံ

ဆန်ကြမ်း
ဆား
စားဆိုဒါ

နို့ဆီဘူးလေးလုံး
သင့်ရုံ
တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)

ထုံးစံအတိုင်း မုန့်နှစ်များရအောင် ဆန်ကို မုန့်ကြိတ် ဆုံတွင် ကြိတ်ပြီး မုန့်အိတ်ဖြင့် ရေစစ်ထား။ ရေစစ်ပြီးလျှင် မုန့်နှစ်ကို စားဆိုဒါထည့်၍ အစေးပေါက်အောင် နယ်ပြီး ပိတ်ပါးဖြင့် အုပ်ထားရမည်။ နှစ်နာရီခန့်ကြာလျှင် မုန့်နှစ်များကို ရေဖြင့် ကျကျဖောက်ထားရသည်။

အာပုံပူတ်သော သံဒယ်အိုးအစောက်ကလေးကို မီးသွေးမီးဖိုတွင်တည်။ အိုးပူလာလျှင် ဆီဆွတ်ထားသော အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပြီး မုန့်ရည်ကိုလောင်းထည့်၍ မုန့်အိုးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ပြီး လှည့်ပေးရသည်။ မုန့်အိုးနှင့် အနေတော် မြေအိုးကလေးများတွင် မီးကျိုးခဲများထည့်၍ အပေါ်မှ တင်ထားပါ။ မုန့်ကျက်သော အခါ သကြား၊ အုန်းသီးခြစ်တို့နှင့် ဖြူး၍စားလေ့ရှိသည်။

၈၀။ တညင်းသီး အုန်းနို့ဆမ်း

တညင်းသီးအလုံး
အုန်းသီး
ဆား
နှမ်းလှော်

ငါးဆယ်
တစ်လုံး
အနေတော်
နှစ်ကျပ်သား

ရေအလော့တော်ထည့်၍ တညင်းသီးများကို ပြုတ်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်လည်း ထည့်ပါ။ အခွံကျွတ်ချိန်တွင် တညင်းသီးများကိုဆယ်ယူပြီး အခွံများခွာပစ်ပါ။ ခွာပြီးလျှင် အသားလုံးများရေးအခွံများပါ အိုးထဲပြန်ထည့်ပြီး နှပ်ပါ။ နူးလျှင်တညင်းသီး အသားများကိုဆယ်ယူ၍ ပြားသွားအောင် ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။ အုန်းသီးတစ်လုံးကို အုန်းနို့ညှစ်ပြီး ဆားထည့်ချက်ပါ။ ကျန်အုန်းသီးတစ်လုံးကို ခြစ်ရုံခြစ်ထားပါ။ ထောင်းထားသော တညင်းသီးများကို အုန်းနို့ ဆီဆမ်းပြီး နှမ်းနှင့် အုန်းမှုန့်ဖြူး၍ စားပါ။

၈၁။ လမုန့်

ဂျုံ
ပဲနီလေး
သကြား
ဝက်ဆီ
နှစ်ပိသား
ငါးဆယ်သား
လေးဆယ့်သား
ဆယ့်ငါးကျပ်သား

သကြားနှင့် ဆား သင့်ရုံထည့်၍ စားဆိုဒါ လက်ဖက်ရည် သုံးစွန်းလောက်ထည့်ပြီး ဂျုံများကို နယ်ထားပါ။

ပြုတ်ထားသော ပဲနှစ်များကို ကျန်သကြားများထည့်၍ ယိုကဲ့သို့ကျိုပြီး အအေးခံထားပါ။ ထိုနောက် မုန့်နှစ်များကို ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရွယ်အစားအလိုက် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် မုန့်များကို ပြား၍ အလယ်တွင် အသာသွတ်ပြီး ပြန်ပိတ်ပါ။ မုန့်ဖုတ်မည့် ဗန်းများပေါ်သို့ ပိတ်သည့်ဘက်ကို အောက်မှထား၍ တင်ပြီး ဖိုတွင်ထည့်၍ ဖုတ်ရပါမည်။

လမုန့်များအား နှစ်မျိုးနှစ်စား ပြုလုပ်လေ့ ရှိပါသည်။ မလိုင်ပါသော လမုန့် ပြုလုပ်လိုပါက ကြက်ဥ အကာနှင့် သကြား တို့ကို ရောခေါက်၍ အဆာသွတ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သကြားကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ထည့်ပါ။

၈၂။ အိကျွ

ကောက်ညှင်းဆန်
ဆန်ကြမ်း
သကြား

လေးလုံး
နို့ဆီဘူတစ်ဝက်
ငါးဆယ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းရော၍စိမ်ပါ။ ၎င်းနောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်၍ မုန့်အိတ်နှင့် ရေစစ် ထားပါ။ သကြား၊ သို့မဟုတ် ကြံသကာကို ရေပျော်ရုံကျိုပါ။ အဝတ်ဖြင့် စစ်ပစ်ပါ။ နောက် ညောင်စေး မကျတကျ ကျို၍ အအေးခံထားပါ။ သကြား ရည်များ လုံးဝ အေးသောအခါ ဆန်နှစ်ကိုယူ၍ သကြားရည်နှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်အောင် ရောနယ်ပါ။ ယိုဘူးအရွယ် ပုံစံခွက်များတွင် သုတ်၍ ထည့်ပါ။ ပုံစံခွက်များ မပြည့်တပြည့် လောင်းထည့်၍ ကတ်ပြားခံပြီး ရေနွေးအိုးဖြင့် ပေါင်းပါ။ ငါးနာရီခန့် ပေါင်းလျှင် ကျက်ပါသည်။

ကျက်လျှင် ဓားနှင့် ပါးပါးလှီး၍ စားနိုင်ပါသည်။ ရက်ကြာ၍ အနည်းငယ် မာလာလျှင် ဓားနှင့်လှီး၍ ဆီပူထိုးစားနိုင်ပါသည်။

၈၃။ ပဲမုန့်
ပဲနီလေး
သကြား
ဂျုံမှုန့်
ဝက်ဆီ

ငါးဆယ်သား
လေးဆယ်သား
တစ်ပိဿာငါးဆယ်
ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ပထမ ပဲနီလေးကို နူးအောင် ပြုတ်ရပါမည်။ နူးနပ်လျှင် အရာတစ်ခုဖြင့် ခြေမှု၍ ပဲနှစ်များကို ပိတ်စိမ်းပါးနှင့် ရေစစ်ပစ်ပါ။ ယင်းပဲနှစ်များကို သကြားရည်နှင့် ရော၍ ကျိုရပါမည်။ ရေခန်းလျှင် အိုးကို ခွင်ပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။

ထို့နောက် ဂျုံတစ်ပိဿာကို စားဆီဒါနှင့် ဆား အနည်းငယ်၊ သကြားငါးကျပ်သားခန့် ထည့်၍ ရေနှင့်စေးပိုင်နေအောင် နယ်ပါ။ ကျန်နေသေးသည့် ဂျုံငါးဆယ်သားကိုလည်း ဝက်ဆီ ဆား၊ ရေ အတော်အသင့် ထည့်၍နယ်ထားပါ။ သို့ကလျှင် ဂျုံ နှစ်မျိုး နှစ်စား နယ်ပြီးသောအခါ ရေနှင့် နယ်ထားသော နှစ်ဆကို အောက်ဘက်ကထား၍ ဝက်ဆီနှင့် နယ်ထားသော ဂျုံတစ်ဆကို အထက်မှတင်ပြီး သစ်သားတလိမ့်ဖြင့်ဖိပါ။ ထို့နောက် အရှည်လိုက် လှိမ့်ပါ။ လှိမ့်၍ ပြားချပ်နေသော ဂျုံများကို သစ်သားတလိမ့်ဖြင့် လိပ်ယူပြီး ရှည်သထက်ရှည်အောင် ထပ်လှိမ့်ပါ။ အကြိမ် ပေါင်းများစွာ လှိမ့်ပေးမှသာလျှင် မုန့်ထပ်ကလေးများများ ရလာမည်။

ယင်းသို့ အကြိမ်ကြိမ်လှိမ့်ပြီးသောအခါ မုန့်ခွက်ကလေး များဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ပဲကို အဆာသွတ်ပါ။ ပြန်ပိတ်ပါ။

ပိတ်သည့်ဘက်ကို အောက်ဘက်မှထား၍ မုန့်ဖုတ်ဗန်းပေါ်တင်ပါ။ နံပြားဖုတ်သောဖိုပေါ်တွင် မုန့်ဗန်းကိုတင်၍ ဖုတ်ရပါမည်။ မတူးမချစ်စိစားသုံးပါ။

၈၄။ နို့ကြက်ဥပေါင်း

ကြက်ဥ	ခုနစ်လုံး
သကြား	တစ်ဆယ်သား
နွားနို့	တစ်ပိဿာ
ဂျုံမှုန့်	ငါးဆယ်သား

ကြက်ဥများကို ခပ်နာနာခေါက်ပါ။ နွားနို့နှင့်သကြား ရောပါ။ သကြားကြေအောင် ထပ်ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို အနည်းငယ်ဖြူထည့်ပြီး ခေါက်ပါ။ ထောပတ်ကို ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းခန့် ထည့်မွှေပေး ထို့နောက် ခပ်စောက်စောက် ပန်းကန်လုံးကလေးများနှင့် ထည့်ပြီး ရေခဲအိုးထဲ ကတ်ပြားခံပြီး ပေါင်းပါ။

၈၅။ ပေါက်စိ

ဂျုံမှုန့်	ငါးဆယ်သား
ကြက်ဥ	ခြောက်လုံး
ဘေးကင်ပေါင်ဒါ	နှစ်ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ကျိုပြီးနွားနို့စစ်စစ်	နှစ်လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

ဂျုံမှုန့်ကို ဘေးကင်ပေါင်ဒါနှင့် ရောစပ်၍ သမသွား အောင် ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ ခေါက်ထားသည့် ဘဲဥ၊ ကြက်ဥတို့နှင့် ဂျုံ အလျဉ်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ နယ်သားကျသောအခါ ပိတ်ပါ။

ရေဆွတ်၍ ခေတ္တမျှအုပ်ထားပါ။

ပေါက်စိလုပ်ရာတွင် ပဲပြုတ်နှင့်သကြား ရောကျိုထားသော ပဲယိုထည့်၍ဖြစ်စေ၊ အုန်းသီးနှင့် နှမ်းတို့ကို ရောစပ်ထားသော ယိုနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဘဲဥ၊ ဝက်သား၊ ဝက်သည်း၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဌာပနာ၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ကြသည်။

၈၆။ မုန့်တွန့်စာ

ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
သကြား	အစိတ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ဆန်ကို ရေဆေးပါ။ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ ရေစစ် ထားပါ။ မုန့်ရည်စစ်သွားသောအခါ မုန့်နှစ်များကို နယ်ပါ။ ယင်းမုန့်နှစ်ကို ပေါင်းချောင်တွင်ထည့်၍ မကျက်တကျက် ပေါင်းပါ။

ဆန်နှစ် အတန်ငယ်ကျက်သောအခါ ဆယ်ယူပြီး တစ်ဖန် လက်ဆုံတွင် ပြန်ထောင်းပါ။ ထို့နောက် မုန့်ညှစ်ခွက်တွင် ထည့်၍ ရေခဲအိုးထိပ်တွင် စည်းထားသော ပိတ်ပါးပေါ်သို့ ညှစ်ချပြီး စလောင်းအုပ်၍ ပေါင်းပါ။ မုန့်ကျက်လျှင် ခြစ်ထားသော အုန်းသီး မုန့်နှင့် သကြားဖြူး၍ စားပါ။

၈၇။ ဒိုဆေးမှုန့်

ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
သား	ဆင့်ရှ
မတ်ပဲ	နို့ဆီကူးနှစ်လုံး

ရေစိမ့်ပြီးသော ဆန်ကြမ်းကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရမည်။ မတ်ပဲကိုလည်း ရေစိမ့်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ယင်းနှစ်မျိုးစလုံးကိုရော၍ ရေနှင့်ပျော်ပါ။ ယင်းသို့ ပျော်ရာတွင် မကျစေရပျစ်နေရပါမည်။ မိနစ်တစ်ရာခန့်ကြာမှ လက်ဆုံတွင်ထည့်ပြီး ကျည်ပွေ့ဖြင့် ခပ်နာနာမွှေပေးရပါမည်။ ချင်းတစ်တက် ထောင်းထည့်နိုင်သည်။ သို့မှ အနံ့သင်းကြိုင်နေမည်။

ထို့နောက် ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီသုတ်ပြီး မုန့်နှစ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ဖြန့်ပေးပါ။ မုန့်နပ်ပြီဆိုလျှင် တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပြီး ဆီဖတ်ရိုက်ပါ။

အသားဟင်း၊ သကြား၊ အုန်းသီးမှုန့် စသည်တို့နှင့် တွဲဖက်စားသုံးကြသည်။

၈၈။ ကော်ပြန့်လိပ်

ဂျုံအလျှင်နှင့် ဂျုံမှုန့်များကို ရေရောစပ်၍နယ်ပါ။ တစ်ညထားရမည်။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်နှစ်စက်ခန့် ထည့်၍ နှစ်ဖက်အောင်ထပ်နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးအပြားကို မီးဖိုပေါ်၌ တင်ပါ။ ပူလာသောအခါ မုန့်နှစ်ကို လက်ဖြင့် များများယူ၍ ဒယ်အိုးပေါ်အလိုရှိသလောက် လှိမ့်ယူပါ။ ချက်ချင်း မုန့်နှစ်ကို ပြန့်၍ယူလိုက်သောအခါ ဂျုံနှစ်များ ဒယ်အိုးတွင် ကပ်၍ကျန်ခဲ့လိမ့်မည်။ မကြာမီ ဒယ်အိုးတွင် ကပ်၍နေသော ဂျုံများမှ ပါးလွှာသော မုန့်ချပ်ငယ်များ ရလိမ့်မည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အဆာများကို ထည့်လိပ်လျှင် ကော်ပြန့်လိပ် ဖြစ်ပါသည်။

ကဏန်းနှစ်ကောင်ကိုပြုတ်၍ အသားများထွင်ပါ။ ပါးပါးလှီးပါ။ ဝက်ခေါက်များကိုလည်း နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။

မုန့်လာဥ၊ ပဲစိမ်းစားဥနှင့် မုန့်လာဥတို့ကို အခွံခြစ်၍ လှီးထားပါ။ ထို့နောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ အသင့်လှီးထားသော အရာများ ထည့်ကြော်ပါလေ။ တရုတ်ငံပြာရည်နှင့် ဆား ချိန်ဆခတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ပူပူနွေးနွေး တည်ထားပါ။

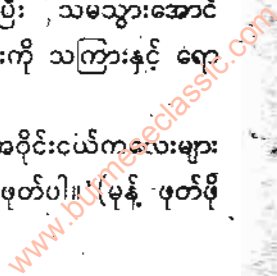
ထို့နောက် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ကော်ပြန့်ချပ်များကို ဆလတ်ရွက်အရင်ခင်းပါ။ ပြီးမှ အချိုရည်နှင့် ငရုတ်ဆီတစ်ဇွန်းစီ ထည့်ပြီး အဆာများသင့်ရုံထည့်၍ ဘေးနှစ်ဖက် အနားများကို အတွင်းသို့ခေါက်လိပ်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ ဆလတ်ရွက်တို့နှင့် တွဲဖက်စားရပါသည်။ ငရုတ်ဆီ၊ အချိုရည်နှင့် တို့စားလျှင် ကောင်းမွန်ပါသည်။

၈၉။ နံကတိုင် (အချို)

ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်ခွဲ
သကြား	ပေါင်ဝက်
ဘေးကင်ပေါင်ဒါ	တစ်စွန်းခွဲ
ထောပတ်	တစ်ပေါင်

ဂျုံမှုန့်ကို ဘေးကင်ပေါင်ဒါနှင့်ရောပြီး သမသွားအောင် ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ ယင်းဂျုံမှုန့်များကို သကြားနှင့် ရောနယ်ပါ။

မုန့်များ အသင့်ဖြစ်သောအခါ အဝိုင်းငယ်ကလေးများ ပြုလုပ်၍ မုန့်ဖုတ်သောသံပြားပေါ်တွင် တင်ဖုတ်ပါ။ (မုန့် ဖုတ်ဖို



မရှိခဲ့သော် ကြေးဆွမ်းမကင်းအိုးနှင့် ဖုတ်နိုင်ပါသည်) အဖုံး
ဖုံးထားပါ။ မီးကိုချိန်ဆရန်မှာ အောက်တွင် ပြာပူခံ၍ အထက်မီး
ကို များများထည့်ပေးရမည်။ မုန့်များ ကြွတက်လာသောအခါ
ကျက်ပြီဟု ယူဆနိုင်သည်။

၉၀။ နံကထိုင် (အငန်)

ထော့မုတ်	တစ်ပေါင်
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်ခွဲ
ဆာကင်ပေါင်ဒါ	တစ်စွန်းခွဲ
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ဘောထင်ပေါင်ဒါကို ဂျုံမှုန့်နှင့်ရောပါ။ သမသွားအောင်
ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ ထို့နောက် မုန့်လုပ်မည့် ခုံပေါ်တွင်
ဂျုံများကို စုပုံထားပါ။ ယင်းဂျုံများကို ရေအနည်းငယ် ထည့်၍
ထောပတ်နှင့်နယ်ပါ။ သမပြီဆိုမှ မုန့်များကို အပြားကလေးများ
ပြုလုပ်ပါ။ မုန့်ဖုတ် သံပြားပေါ်တွင် တင်၍ ဖိုထဲသွင်းပြီး ဖုတ်ပါ။

၉၁။ ချပါတီ

အာတာဂျုံကြမ်း	တစ်ပိဿာ
ဆား	သင့်တော်ရုံ
သကြား	စားပွဲစွန်းသုံးစွန်း

သကြား၊ ဆားနှင့် ဂျုံကြမ်းတို့ကို ရေနှင့်ရောနယ်ပါ။ အေး
ပေါက်လာသောအခါ ရေဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍

တစ်နာရီခန့်ထားပါ။ ထို့နောက် ဂျုံနှစ်များကို အလုံးငယ်များ
ပြုလုပ်၍ အဝတ်အုပ်ထားပါ။

မုန့်လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ဂျုံမှုန့်၊ ပြူးထားသော သစ်သား
ခုံပေါ်တွင် ဂျုံလုံးကလေးများ တစ်လုံးစီ တင်ပါ။ အပြားဖြစ်
အောင် လှိုမိပေးပါ။ ဒယ်အိုးအပြားတွင် မုန့်ပြားများတင်၍
အပူတိုက်ရပါသည်။ မကြာမကြာ လှန်ပေးပါ။ မုန့်များ နပ်လောက်
သောအခါ ဆယ်ယူ၍ ထောပတ် ဆမ်းပေးပါ။ အချို့မှာ သံဒယ်အိုး
အသစ်ကို မှောက်၍ မီးပေါ်တင်၊ ဒယ်အိုးဖင်တွင်ကပ်ပြီး မီးပူတိုက်၍
ပြုလုပ်ကြသည်။

ချပါတီမုန့်ကို ဆိတ်သား၊ သိုးသား၊ ကြက်သားဟင်း
များဖြင့်လည်း တွဲဖက်၍ စားသုံးလေ့ ရှိကြပါသည်။

၉၂။ ပူရီမုန့်

ဂျုံမှုန့်	တစ်ပိဿာ
ဒိန်ချဉ်	လက်ဖက်ရည်စွန်းလေးစွန်း
ဆား	သင့်တော်ရုံ
ထောပတ်	တစ်ပိဿာ

ဒိန်ချဉ်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆား ထိုသုံးမျိုးကို ရောနယ်ပါ။ ယင်း
အထဲသို့ ထောပတ် သုံးဆယ်သားခန့် ထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံကို
သင့်တင့်ရုံသာ ထည့်ပါ။ မုန့်နယ်သားရသော် မိနစ် ခြောက်လယ်ကြာမျှ
အဝတ်ဖြင့် အုပ်ထားရမည်။

သံဒယ်အိုး (ခပ်စောက်စောက်)တွင် မုန့်များကို အပြား
ကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ကြော်ပါ။ ဟိုဘက်သည်ဘက်
လှန်လှောပေးရပါမည်။ အသားဟင်းများနှင့် ဖြစ်စေ၊ သစ်သီး
ဘာဂျီနှင့် ဖြစ်စေ တွဲဖက်စားသုံးကြသည်။

၉၃။ ဂျလေဘီ

ဂျူတဆေး	အနည်းငယ်
ဂျူမှုန့် (အန)	တစ်ပေါင်ခွဲ
သကြား	နှစ်ဆယ်သား
ဆီ	သုံးဆယ်သား

ဂျူမှုန့် ကောင်းကောင်းသန့်သန့်ကို ဂျူတဆေးအနည်းငယ်
ထည့်နယ်ပါ။ အရည် ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေး ဖြစ်အောင် ရေနှင့် စပ်၍
ဖျော်ရပါမည်။

မုန့်လုပ်လိုလျှင် ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီများများ ထည့်ပြီး
ကျက်အောင် တည်ထားပါ။ မုန့်နှစ်များကို အောက်တွင် အပေါက်
ဖောက်ထားသော နို့ဆီဘူးနှင့်ခပ်ပြီး မြန်မာ မုန့်ချိုသွင်း လုပ်သလို
အောက်ဘက်အပေါက်မှ မုန့်အပိုင်းများဖြစ်အောင် ကြော်ရမည်။
ကျက်လျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။ သကြားရည် ပျစ်ပျစ်ကျို၍
ယင်းသကြားရည်ထဲသို့ မုန့်များ စိမ့်ထားပါ။

၉၄။ စာကလေးချေးမုန့်

ကုလားပဲမှုန့်	ငါးဆယ်သား
ဆီ	အစိတ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ကုလားပဲမှုန့်ကို ဆားရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ခပ်ပျော့ပျော့
ဖြစ်လာသောအခါ ညှပ်ခွက်တွင် ထည့်ပြီး ဆီအိုးပူပူတွင် ထည့်ကြော်
ရပါမည်။ နီရောင် လာသောအခါ ဆယ်ယူပြီး သကာလ ဆီရေ
ကို စစ်ပစ်ပါ။

၉၅။ ကြာနာကြော်

ကုလားပဲစေ့	တစ်ပိဿာ
မဆလာ	စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်

အခွဲပါသော ကုလားပဲလုံးများကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍
ရေစိမ့်ထားပါ။ ကုလားပဲများ နူး၍ ပွလာသောအခါမှ
ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တင်ပြီး ကျောက်တလိမ့်ဖြင့် အပြားငယ်များဖြစ်
အောင် လှိမ့်ပေးပါ။ ကုလားပဲ အပြားကလေးများရသောအခါ
ဆား၊ မဆလာ၊ ငရုတ်သီးမှုန့် စသည်တို့ဖြင့် နှံအောင်နယ်၍
ဒယ်အိုးပြားပေါ်တွင် ကြွပ်လာသည်အထိ အိုးပူတိုက်ပါ။

၉၆။ ကုလားပဲချောင်း

ကုလားပဲမှုန့်	ငါးဆယ်သား
ဆီ	အစိတ်သား
သကြား	ဆယ်ငါးကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ကုလားပဲမှုန့် အစိမ်းကို ဆားနယ်ပါ။ နယ်၍ မုန့်သား ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်လာသောအခါ ညှစ်ခွက် (နန်းကြီးကြီး)တွင် ထည့်ညှစ်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ဆီစစ်ထားပါ။ အေးသွားမှ ကျိုထားသော သကြားရည် (ခပ်ပျစ်ပျစ်) ဖျန်းပေးပါ။ သကြားရည် ခြောက်လျှင် ပဲချောင်းများတွင် ဖြူဖွေးစွာဖြင့် ကပ်နေပေမည်။

ယင်းမုန့်ကို သကြားနှင့်မှမဟုတ်ပါ။ ထန်းလျက်၊ ကြံသံကာ တို့နှင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၉၇။ မလိုင်လုံး

နွားနို့ သုံးပိဿာ
သကြား တစ်ပိဿာ
ရွှေချည် (လက်ဖက်ရည် အချိပ်နံ့ကန်ငါးလုံး)

နွားနို့ (၀၁) ကျွဲနို့စစ်စစ်ကို အဝတ်နှင့်စစ်၍ ကျိုပါ။ နွားနို့ ပျစ်စေရန် သံပုရာရည်အနည်းငယ် ထည့်၍ ခဲယူပါ။ ၎င်းနို့ခဲ များကို အဝတ်နှင့်ရေစစ်ထားပါ။ နို့ခဲများသာ ကျန်သောအခါ ရွှေချည်ထည့်၍နယ်ပါ။ မုန့်အစေးပေါက်လာလျှင် အလောတော် အလုံးကလေးများ လုံး၍ကျိုပြီး စစ်ထားသော သကြားရည်ဆူဆူတွင် ထည့်ကျိုပါ။ မုန့်ကျက်လောက်လျှင် ချထား၍ အအေးခံထားပါ။

ထောပတ်ကောင်းကောင်းနှင့် နီရောင်လာအောင် ကြော် ပြီး သကြားရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်တွင် စိမ်ထားလျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

၉၈။ မလိုင်ခဲ

သကြား တစ်ပိဿာငါးဆယ်
နွားနို့ သုံးပိဿာ

ဦးစွာ နွားနို့ကို အဝတ်ပါးပါးဖြင့်စစ်ပါ။ စစ်ပြီးပျစ် လာအောင်ကျိုပါ။ ပျစ်လာလျှင် သကြားများထည့်ကျိုပါ။ မပြတ် မလုပ်ကို မွှေပေးနေရပါမည်။ မလိုင်များခဲလောက်ပြီဟု ယူဆလျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ ထောပတ်သုတ်ထားသော ခွက်များထဲသို့ လောင်း ထည့်ပါ။ မိမိ လိုအပ်လှည့်ပုံစံကို လှီးယူပါ။

၉၉။ ဆင်မိုင်မုန့်

ဆင်မိုင် တစ်ပိဿာငါးဆယ်
အုန်းသီး ခြောက်လုံး
ဗာဒံစေ့ လေးဆယ်သား
နွားနို့ နှစ်ပိဿာ
စပျစ်သီး တစ်ပိဿာငါးဆယ်
ဆား သင့်ရုံ

အုန်းနို့၊ နွားနို့များကို ရောကျိုပါ။ ဆုလာသောအခါ သကြား ကို ထည့်ကျိုပါ။ ဗာဒံစေ့များလည်း ထည့်ပါ။ ထိုနောက် ဆင်မိုင် များ ထည့်ပါ။ အတန်ကြာသောအခါမှ စပျစ်သီးများထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။

အခန်း ၂၅

ကိုင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ဘီစကွတ်မုန့်

ပုတင်းပုတ်နည်း အမျိုးမျိုး

၁။ ရွှေချည်ကိတ်မုန့်

- | | |
|-------------|----------------------|
| ထောပတ် | သုံးဆယ်သား |
| ရွှေချည် | နှစ်ဆယ်သား |
| ကြက်ဥ | ရှစ်လုံး |
| သကြားမှုန့် | နှစ်ဆယ်သား |
| ကရဝေးသီး | လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် |

ဦးစွာ သကြားမှုန့်နှင့် ထောပတ်ကို ရောမွှေပါ။ ၎င်း နောက် ကြက်ဥအနှစ်များကို တစ်လုံးစီထည့်၍ ခေါက်ပြီး ရွှေချည်များကို အနည်းငယ်စီထည့်ပါ။ ရွှေချည် ပွလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဥအကာများကို နာနာခေါက်၍ ကရဝေးသီးများ ထည့်ပြီး အားလုံးရောစပ်ပါ။ သမသွားသောအခါ မုန့်ဖုတ်ခွက် တွင် ထည့်၍ဖုတ်ပါ။

၂။ ရွှေချည်မုန့်တစ်မျိုး

- | | |
|-----------|------------------------|
| ရွှေချည် | လေးဆယ်သား |
| ကြက်ဥ | လေးလုံး |
| အုန်းနို့ | (အချိုပန်းကန်) တစ်လုံး |
| ထောပတ် | ငါးဆယ်သား |
| သကြား | လေးဆယ်သား |

ပထမ ကြက်ဥအကာကိုနာနာခေါက်ထားပါ။ ထို့နောက် အုန်းနို့၊ ရွှေချည်နှင့် ကြက်ဥနှစ်များကို ရောစပ်၍ မွှေပြီးမှ ကြက်ဥအကာခေါက်ထားသော အရည်များကို လောင်းထည့်ပြီး ထပ်နယ်ပါ။ မုန့်အသားကျသောအခါ ၎င်း မုန့်ညက်များကို အလိမ် ကလေးများပြုလုပ်၍ ထောပတ်အိုးတွင်ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင် လာလျှင် ချ၍ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

သကြားများကို ပေါက်စေးကျအောင်ကျိုပါ။ ပေါက် စေးကျလာသောအခါမှကြော်ပြီး မုန့်အလိမ်ကလေးများကို သကြား အိုးတွင်ထည့်၍ သကြားများ ခြောက်အောင် တည်ရပါမည်။

၃။ အုန်းသီးကိတ်မုန့်

- | | |
|----------|----------------|
| အုန်းသီး | တစ်လုံး |
| ကြက်ဥ | ခြောက်လုံး |
| သကြား | သုံးဆယ့်သား |
| ရွှေချည် | ဆယ့်ငါးကျပ်သား |

သကြားကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်ဥအနှစ်နှင့် ခေါက်ပါ။ ရွှေချည် တစ်ဇွန်းစီထည့်ပါ။ ပြီးနောက် အုန်းသီးတစ်လုံးကို ခြစ်ပြီး

ခေါက်ပါ။ အားလုံးသမသွားသောအခါ မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် ထည့်၍ဖုတ်ပါ။ တစ်နာရီခွဲခန့် ဖုတ်ရပါမည်။

၄။ ပလိန်းကိတ်

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ထောပတ် | တစ်ပေါင် |
| သကြား | တစ်ပေါင် |
| ခွားနို့ | အချို့ပန်းကန်နှစ်လုံး |
| ဘေကင်ပေါင်ဒါ | လက်ဖက်ရည်ခွန်းနှစ်ခွန်း |
| ဂျုံဖုတ် | တစ်ပေါင် |
| စပျစ်သီးခြောက် | တစ်ပေါင်ခွဲ |
| ကြက်ဥ | ရှစ်လုံး |

သကြားကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ထောပတ်ထည့်ခေါက်ပါ။ ထိုနောက် ကြက်ဥကို သီးခြားခေါက်ပြီး ထောပတ်၊ သကြားနှင့် ရောနှောခေါက်ပါဦး။ ခွားနို့ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံဖုတ်နှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါကို သံဆန်ခါနှင့်ချ၍ သမအောင်ရောပြီး ထည့်မွှေပါ။ စပျစ်သီးများကိုလည်း နည်းနည်းစိထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

၅။ ပလိန်းကိတ်တစ်မျိုး

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ဂျုံ | တစ်ပေါင် |
| သကြား | အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး |
| ထောပတ် | ပေါင်တစ်စိတ် |
| ဘေကင်ပေါင်ဒါ | လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းခွဲ |
| ကြက်ဥ | သုံးလုံး |

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ကရဝေးသီး | ပေါင်တစ်စိတ် |
| ခွားနို့ | အချို့ပန်းကန်နှစ်လုံး |
| စပျစ်သီးခြောက် | ပေါင်တစ်စိတ် |

ဦးစွာ ဘေကင်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံဖုတ်ကိုရော၍ သံဆန်ခါဖြင့် ချပါ။ ထောပတ်နှင့် သကြားကိုလည်း ထည့်နယ်ပါ။ ကရဝေးသီးများကိုလည်း ထည့်ပါ။

၎င်းနောက် ခွားနို့ကို ကြက်ဥများနှင့် ရော၍ နာနာ ခေါက်ပါ။ ဂျုံဖုတ်နှင့်ရော၍ ထပ်ခေါက်ပါဦး။ အားလုံး သမသွားသောအခါ စပျစ်သီးခြောက်များ ထည့်မွှေပြီး ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။ တစ်နာရီခွဲ နှစ်နာရီ ကြာပေးမည်။

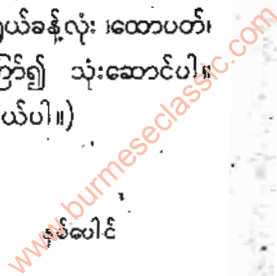
၆။ အာလူးကိတ်

- | | |
|-------|------------------------|
| အာလူး | တစ်ပေါင် |
| ဂျုံ | တစ်ပေါင် |
| ဆား | လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း |

ပထမ အာလူးများကို ပြုတ်ပါ။ နူးနပ်လောက်သော အခါ ဂျုံဖုတ်နှင့် ဆားတို့ ရောနယ်ပြီး သစ်ကြားသီးအရွယ်ခန့်လုံး ထောပတ်၊ သို့မဟုတ် ဆီဖြင့် နီရောင်လာအောင် ကြော်၍ သုံးဆောင်ပါ။ (မုန့်နယ်စဉ် ခွားနို့ အနည်းငယ် ထည့်၍ နယ်ပါ။)

၇။ အာလူးကိတ်တစ်မျိုး

- | | |
|---------------|----------|
| အာလူးဂုံမုန့် | တစ်ပေါင် |
|---------------|----------|



ကြက်ဥ	လေးလုံး
ထောပတ်	တစ်ပေါင်
သကြားမှုန့်	။
သံပရာအနံ့ (အဆီ)	ဆယ်စက်

ဦးစွာ ထောပတ်ကို မလိုင်ဖြစ်လာအောင် ခေါက်ပေး ပါ။
 ထို့နောက် ဂျုံမှုန့်၊ သကြား၊ ကြက်ဥနှင့် သံပရာနံ့တို့ကို ရော၍
 ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့် သမအောင် နာနာမွှေပေးပါ။ အားလုံး အသင့်
 ဖြစ်လျှင် ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင် ထည့်၍ ဆယ်
 ငါးမိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။ ကြက်ဥကို သီးခြားခေါက်၍ ထည့်ပါ။
 (ကာစီသကြား မရပါလျှင် သကြားရိုးရိုးကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍
 ထည့်နိုင်ပါသည်။)

၈။ ဆန်ကိတ်မုန့်

ဆန်မှုန့်	ပေါင်ဝက်
ဂျုံမှုန့်	။
ကြက်ဥ	သုံးလုံး
ကာစီသကြား (သကြားမှုန့်)	ခြောက်အောင်စ
ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
နွားနို့	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်သုံးလုံး
သံပရာနံ့ (အဆီ)	ဆယ့်နှစ်စက်

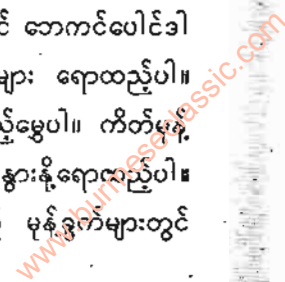
ဦးစွာ ဆန်မှုန့်နှင့် ဂျုံမှုန့်ကိုရော၍ ဆန်ခါနှင့် စက္ကူတစ်ရွက်
 ပေါ်တွင် ချထားပါ။ ၎င်းနောက် ခွက်တစ်ခုတွင် နွားနို့နှင့် သကြား

ရောမွှေပါ။ ရောမွှေစဉ် သံပရာနံ့ကို ထည့်ပါ။ ကြက်ဥများကို
 လည်း တစ်လုံးစီဖောက်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံမှုန့်များ
 ဖြူးထည့်၍ မွှေပါ။ နွားနို့ အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါ။ မုန့်
 နှစ်များအားလုံး သမသွားလျှင် ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်
 တွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။ အလောတော် ကိတ်မုန့်နှစ်လုံး ရရှိပေမည်။

၉။ အုန်းသီးကိတ်မုန့် တစ်မျိုး

ထောပတ်	ဆယ်နှစ်အောင်စ
ကာစီသကြား	တစ်ပေါင်
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
အုန်းသီးခြောက်မှုန့်	ပေါင်ဝက်
ဘာကင်ပေါင်ဒါ	တစ်အောင်စ
ကြက်ဥ	လေးလုံး
နွားနို့	အနည်းငယ်
သံပရာနံ့	ဆယ်နှစ်စက်ခန့်

ဦးစွာ ထောပတ်နှင့် သကြားကို ရောမွှေပါ။ ထို့နောက်
 ကြက်ဥတစ်လုံးစီ ဖောက်ထည့်၍မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဘာကင်ပေါင်ဒါ
 နှင့် ဂျုံမှုန့်ရော၍ ဆန်ခါချထားသော ဂျုံမှုန့်များ ရောထည့်ပါ။
 အုန်းသီးနှင့် အနံ့ကိုလည်း တစ်ပါတည်း ထည့်မွှေပါ။ ကိတ်မုန့်
 ဖုတ်နိုင်လောက်သည့် အနေအထားရအောင် နွားနို့ရောထည့်ပါ။
 သမအောင်မွှေပါ။ ပြီးမှ ဆီသုတ်ထားသည့် မုန့်ခွက်များတွင်



ထည့်ဖုတ်ပါ။ ကိတ်မုန့်များအပေါ်ယံတွင် ချောကလက် သကြား ပန်းလှုပ်၍ တင်နိုင်သည်။ တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီသိ ကြာပါမည်။

၁၀။ ခရစ္စမတ်ကိတ်

ထောပတ်	တစ်ပေါင်
ဆုလတန်နာ စပျစ်ခြောက်	၂
ကာစီ သကြားမှုန့်	၂
ကာရင့် စပျစ်ခြောက်	၂
လိမ္မော်ခွံယိုခြောက်	ဆယ်အောင်စ
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
ကြက်ဥ	ရှစ်လုံး
ဘောကင်ပေါင်ခါ	လက်ဖက်ရည်ခွက် သုံးခွက်
နွားနို့	နှစ်ပိုင်

ဘောကင်ပေါင်ခါနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို ဆန်ခါနှင့် သုံးလေးခါရော၍ ချပါ။ ထို့နောက် သကြားနှင့် ထောပတ်ကို ရော၍ နာနာမွှေပြီး ကြက်ဥတစ်လုံးစီ ခွဲထည့်ပါ။ နာနာမွှေပါ။ ထို့နောက် စပျစ်သီး ခြောက်များနှင့် လိမ္မော်ခွံ ယိုခြောက်များ ထည့်မွှေပါ။ ကိတ်မုန့်ဖုတ်၍ ရနိုင်လောက်သည့် အခြေ ရောက်အောင် နွားနို့ထည့်မွှေပြီး ကိတ်မုန့်တစ်လုံးတည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်လုံးတွဲဖြစ်စေ ဖုတ်နိုင်ပါသည်။ ရှစ်ပေါင်မျှရှိသော ကိတ်မုန့်တစ်လုံး ရပါမည်။

၁၁။ သစ်သီးကိတ်မုန့်

ထောပတ်	ဆယ်အောင်စ
ကရဝေးသီး	ဆယ်အောင်စ
ကြက်ဥ	ငါးလုံး
ကာစီသကြား	ဆယ်အောင်စ
ဇာတိပွိုလ်သီးအကာမှုန့်	အနည်းငယ်
ဇာတိပွိုလ်သီးအဆန်မှုန့်	အနည်းငယ်

ထောပတ်နှင့် သကြားကို ရော၍ခေါက်ပါ။ ကြက်ဥကို လည်း တစ်လုံးဖောက်ထည့်၍ ခေါက်ပါ။ ထို့နောက် ဂျုံမှုန့်များ ဖြူးထည့်ပြီး (ကိတ်မုန့်ဖုတ်နိုင်လောက်သည့်) အရည် ပျစ်ပျစ် ရအောင် နွားနို့ ရောထည့်ပါ။ မွှေပါ။ သစ်စေ့များကိုလည်း ထည့်ပြီး ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင်ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ ဗာဒံစေ့၊ စပျစ်သီးခြောက်များ ထည့်၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ တစ်နာရီခန့် ကြာပါလိမ့်မည်။

၁၂။ ပေါင်မုန့်

ဂျုံ နှစ်ပေါင်၊ နွားနို့ အချို့ပန်းကန် နှစ်လုံး၊ ဆားနှင့် သကြား လက်ဖက်ရည်ခွက်၊ နှစ်ခွက်စီ၊ ကြက်ဥနှစ်လုံး၊ ယင်း ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောနှော၍နယ်ပါ။ သာမညနယ်ရုံဖြင့် မရပါ။ ခပ်နာနာ သမအောင် ရောနယ်ရပါမည်။ နယ်၍ အစေးပေါက်လာ သောအခါမှ ထောပတ် သုတ်ထားသည့် မုန့်ခွက်များတွင် ထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။

၁၃။ ပေါင်မုန့် (တစ်နည်း)

မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ	တစ်အောင်စ
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
နို့	တစ်ပိုင်
ဆား	အနည်းငယ်

ဆားများကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဂျုံမှုန့်နှင့် ဆောက်ပေါင်ဒါကို ရောနယ်ပြီး အလယ်ဗဟိုတွင် တွင်းကလေး ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုတွင်းခွက်ကလေးထဲတွင် နွားနို့ကို လောင်းထည့်ပါ။ ယင်းသို့ လောင်းထည့်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဆောတလျှင် နယ်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် မိမိလိုအပ်သည့် အရွယ်အစားကို ပြုလုပ်၍ ဖိုထဲထည့်၍ ဖုတ်ပါ။

၁၄။ မေရီဘီစကွတ်မုန့်

ဂျုံမှုန့်	ဆယ်အောင်စ
သကြား	လေးအောင်စ
ကြက်ဥ အကာချည်း	နှစ်လုံး
ထောပတ်	တစ်အောင်စခွဲ

ကြက်ဥအကာရည်ကို နွားနို့နှင့်ရောခေါက်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်ပစ္စည်းများ ရောထည့်ရပါမည်။ အားလုံး သမသွားလေမှ ပုံစံခွက်ကလေးများဖြင့် ဖြတ်ပြီး မုန့်ဖုတ်သော သံပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ ရှစ်မိနစ်နီးပါး ဖုတ်ရပါမည်။

၁၅။ နို့ဘီစကွတ်

ဂျုံမှုန့်	ငါးအောင်စ
ကြက်ဥ	တစ်လုံး
ထောပတ်	တစ်အောင်စ
ဆား	သင့်ရုံ
နွားနို့	တစ်ပန်းကန် (အချို့ပန်းကန်)

နွားနို့ကို ကြက်ဥအကာရည်နှင့်ရောခေါက်ရမည်။ ဆားကိုချိန်ဆ၍ထည့်ပါ။ ယင်းမုန့်များကို အပြားကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ပုံစံခွက်ကလေးများဖြင့် ဖြတ်ရပါမည်။ ထို့နောက် မုန့်ဖုတ်သံပြားပေါ်သို့တင်ပြီး ဖုတ်ရုံသာ။

၁၆။ အုန်းသီးဘီစကွတ်

သကြားမှုန့်	ဆယ်နှစ်အောင်စ
အုန်းသီးမှုန့်ခြောက်	ရှစ်အောင်စ
ကြက်ဥ	သုံးလုံး(အကာရည်ချည်း)

ကြက်ဥအကာရည်ထဲသို့ သကြားမှုန့်(၀၁)ကာစီသကြားနှင့် အုန်းသီးမှုန့်များ ရောထည့်ပါ။ အလုံးစုံ ရောနှောသမသွားသောအခါ သုံးထောင့်ညီ ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်၍ ဆီစိမ့်စက္ကူပေါ်သို့တင်ပြီး မုန့်ဖုတ်မည့် သံပြားပေါ်တင်ပါ။ မုန့်ဆယ်ရှစ်ခုလောက်ရမည်။ မိနစ် နှစ်ဆယ်လောက် ဖုတ်ရမည်။

၁၇။ သစ်သီးကိတ်မုန့်တစ်မျိုး

ဂျုံမှုန့်	တစ်ပေါင်
လိမ္မော်ခွံယိုခြောက်	ပေါင်ဝက်
သရက်သီးခြောက်	တစ်ပေါင်
ထောပတ်	တစ်ပေါင်
ဗာဒံစေ့	ပေါင်ဝက်
ဇာတီပျိုလ်သီးအဆန်	တစ်လုံး
ကြက်ဥ	ငါးလုံး
ရှောက်ဆီ	ဆယ်စက်
ကာစီသကြား	တစ်ပေါင်
နွားနို့	အနည်းငယ်

ထောပတ်နှင့်သကြား၊ ဂျုံတို့ကိုရောမွေပါ။ ကြက်ဥ တစ်လုံးစီ ထည့်မွေပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံမှုန့်များ ပြည်းပြည်းချင်းထည့်၍ သမအောင် မွေပေးပါ။ သစ်သီးများကိုလည်း သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ထည့်မွေပါ။ ထို့နောက် အနံ့ထည့်၍မွေပါ။ အားလုံးသမသွားသော အခါ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်များတွင် ထည့်၍ ဖုတ်ပါလေ။ နို့ အနည်းငယ်လည်း ထည့်နိုင်သည်။

၁၈။ အုန်းသီးဘုန်းမုန့်

အုန်းသီးခြောက်မှုန့်	နှစ်လုံး (အချို့ပန်းကန်)
သကြားမှုန့်	နှစ်ဆယ်သား
ဂျုံမှုန့် (အနံ့)	အစိတ်သား

ဂျုံစေး	ခြောက်ကျပ်သား
နွားနို့	တစ်လုံး (အချို့ပန်းကန်)
ထောပတ်	တစ်ခွန်း (စားပွဲခွန်း)

ယင်းပစ္စည်းအားလုံးကို ရောနယ်ပါ။ မည်ကာမတ္တနယ်ရုံ မရ။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နယ်ရမည်။ နယ်သားကျပြီဆိုတော့မှ မိမိ စိတ်ကြိုက် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်ဥအကာရည်ကို အပေါ်ယံမှ သုတ်နိုင်သည်။ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ဖုတ်ရပါမည်။

၁၉။ ဘုန်းမုန့်ရိုးရိုး

ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
သကြား	ရှစ်အောင်စ
တဆေး	တစ်အောင်စ
နွားနို့	ပိုင်ဝက်
ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
နို့ချဉ်	တစ်ပိုင်

ဂျုံများကို အင်တုံတစ်ခုတွင်ထည့်၍ သကြားရောပါ။ ဂျုံ အလယ်တွင် တွင်းကလေးလုပ်ပြီး တဆေးနှင့် နွားနို့ပူကို လောင်းထည့်ပါ။ ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေးဖြစ်အောင် ဂျုံနှင့် ရောပြီး ပူနွေးသောနေရာတွင် အဝတ်အုပ်ထားရမည်။ မုန့်ပွလာသော ဝါစာနာရီခွဲခန့် ထားပါ။ ထောပတ်ကို ပျော်ရုံလေး ပြုလုပ်၍ လောင်းထည့်ပြီး နို့ချဉ်လောင်း၍ နယ်ပါ။ မုန့်နယ်သားကျသော အခါ ကြက်ဥလုံးမျှ အလုံးများ ပြုလုပ်၍ မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင်

သုံးလက်မခန့်စီခွာ၍ စီထားပြီး ပွဲနွေးသောနေရာတွင် မုန့်နှစ်ဆခန့် ပွလာအောင်ထားပါ။

မုန့်များပွလာသောအခါတွင် မုန့်ဖိုတွင်ထည့်၍ ဆယ့်ငါး မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။

၂၀။ ချိုးစိလက်

ဒိန်ခဲ (ခေါ်) ချိုးစိ	တစ်ပေါင်
ထောပတ်	တစ်ပေါင်
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	လက်ပက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
ဂျုံမှုန့်	သုံးပေါင်

ဒိန်ခဲ (ခေါ်) ချိုးစိကို အတုံးကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထို့နောက် ဘောကင်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို သမအောင်ရောနယ်ရမည်။ ပြီးလျှင် မုန့်လုပ်စားပွဲပေါ်တွင် ပြားအောင်ပြုလုပ်၍ ပုံစံခွက်ကလေးများဖြင့် ဖြတ်ယူပြီး ဆီ သုတ်ထားသည့် မုန့်ဗန်းပေါ်တွင် တင်ပြီးဖုတ်ပါ။

အချိုလိုလျှင် သကြား အစိတ်သားခန့်ရောပြီး ဖုတ်ပါ။

၂၁။ ကြက်ခြေခတ်ဘန်းမုန့်

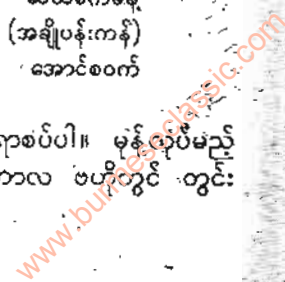
ဂျုံမှုန့်	သုံးပေါင်
သကြား	တစ်ပေါင်
တဆေး	တစ်အောင်စ
နို့	တစ်ပိုင့်
စပျစ်သီးခြောက်	တစ်ပေါင်ခွဲ
ထောပတ်	တစ်ပေါင်
ဆေး	အနည်းငယ်

ဦးစွာ ဂျုံ စပျစ်သီးခြောက်များကို ရောပါ။ ၎င်းမုန့် မုန့်အလယ်တွင် တွင်းတစ်ခုပြုလုပ်၍ တဆေးနှင့် နွားနို့ နွေးနွေး လောင်းထည့်ပါ။ ဘေးနားရှိ ဂျုံအနည်းငယ် လောင်းပြီး မီးအနီးတွင် အဖုံးဖုံး၍ အနည်းငယ်ပွလာသည်အထိ ထားပါ။ ၎င်းနောက် ထောပတ်ကို အရည်ပျော်အောင် လုပ်၍ လောင်းထည့်ပါ။ ဆား ကိုလည်းထည့်ပါ။ ပြီး ဂျုံများ အားလုံးသမအောင် ရောနယ်ရပါမည်။ လိုအပ်လျှင် နွားနို့ နွေးနွေး ထည့်နယ်ပါ။ မုန့်နယ်သားကျလျှင် အဝတ်အုပ်၍ နာရီဝက်ခန့် အုပ်ထားပါ။ မုန့်များပွလာသော အခါ အလုံးများပြုလုပ်၍ မုန့်ဖုတ်သော သံပြားပေါ်တွင် တန်းစီ၍ ဖုတ်ပါ။ မုန့်တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး သုံးလက်မခန့် ကွာနေသင့်သည်။ သို့မှ မုန့်များပွလာဖို့ နေရာရှိပါမည်။ မုန့်မဖုတ်မီ မုန့်များ အပေါ်မှနေ၍ ဓားအနှောင့်နှင့် ကြက်ခြေခတ် အမှတ်အသားပြုလုပ်၍ ဖုတ်ပါ။ မိနစ်နှစ်ဆယ်ကြာအောင် ဖုတ်ရပါမည်။

၂၂။ သံပရာဘန်းမုန့်

ဂျုံမှုန့်	တစ်ပေါင်ခွဲ
ထောပတ်	ပေါင်ဝယ်
ကြက်ဥ	သုံးလုံး
သကြားမှုန့်	တစ်ပေါင်
သံပရာနို့	ဆယ်စက်ခန့်
နွားနို့	နှစ်ပန်းကန် (အချိုပန်းကန်)
အမိနီးယား	အောင်စဝက်

ပထမ နွားနို့နှင့် အမိနီးယား ရောစပ်ပါ။ မုန့်လုပ်မည့် သစ်သားခုံပေါ်တွင် ဂျုံများကို စုပုံပြီးသကာလ ဗဟိုတွင် တွင်း



ကလေး ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် ထောပတ်၊ သကြားနှင့် သံပရာနဲ့ တို့ကိုထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥနှင့် အမိနီးယား နှင့် ဖျော်ထားသော နွားနို့ကို ရေထည့်ပြီး မုန့်များကို ထပ်နယ် ရမည်။ နယ်သားကျလျှင် လေးအောင်စခန့်ရှိ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး သကြားမှုန့်နှင့်လူးပါ။ ပြီး ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ခွက်တွင် ထည့်၍ ဖုတ်ရမည်။

၂၃။ လိမ္မော်သီးကိတ်

- | | |
|------------------|---------------------|
| လိမ္မော်သီး | သုံးလုံး |
| သံပရာသီး | နှစ်လုံး |
| ပြောင်းဆန်မှုန့် | သုံးစွန်း |
| သကြား | အချို့ပန်းကန်တစ်ဝက် |
| ကြက်ဥ | သုံးလုံး |
| ရေအေး | လေးပိုင် |

သံပရာသီးနှင့် လိမ္မော်သီးများကို အရည်ညှစ်ပါ။ အဖတ် များကိုလည်း ဆန်ခါဖြင့်တိုက်ယူပါ။ ပြီး အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၍ သကြား ပြောင်းမှုန့် ရေအေးတို့ဖြင့်ရောပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ မိနစ် နှစ်ဆယ်နီးပါး မွှေပေးရမည်။ ပြီးမှ မီးဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။ ကြက်ဥများ၏ အကာရည်များကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲထည့် ခေါက်ပါ။ ခေါက်ပြီး မုန့်ရည်နှင့်ရောပါ။ ခပ်နာနာခေါက် ပေးရမည်။ ထို့နောက် ထောပတ်သုတ် ခွက်တွင်ထည့်။ အထက်မီး အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ရပါသည်။

၂၄။ သစ်ကြဲပိုးကိတ်

- | | |
|------------------|-----------------------|
| သစ်ကြဲပိုးမှုန့် | တစ်စွန်း (ခွန်းငယ်) |
| ဂျုံမှုန့် | ရှစ်စွန်း (ကြေးစွန်း) |
| သစ်ကြားဆန် | တစ်စွန်း |

- | | |
|----------|-------------|
| နှမ်းဆီ | နှစ်စွန်း |
| တဆေး | နှစ်စွန်း |
| နွားနို့ | ခြောက်စွန်း |

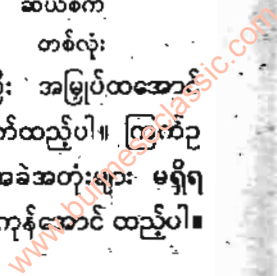
သကြား၊ ဂျုံမှုန့်၊ တဆေး၊ ယင်းသုံးမျိုးကို လေ့တွင် ပထမ ရောနှောပါ။ ထို့နောက် နွားနို့ကို လောင်း၍ ပျစ်ခွဲအောင် ခပ်နာနာ မွှေပေးရမည်။ အရည်နည်းသည်ဟုထင်လျှင် ရေဖြစ်စေ၊ နို့ဖြစ်စေ လွယ်ကူရာကို အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ပြီး နောက်ဆုံး၌ အရည်ပျော်လျှင် နှမ်းဆီကို လောင်း၍မွှေပါ။

မုန့်ဖုတ်မည့်ခွက်တွင် ထောပတ်သုတ်ပါ။ မုန့်ရည်ကိုထည့် ပါ။ အပေါ်ယံမှ သကြားအနည်းငယ်နှင့် သစ်ကြဲပိုးမှုန့်များကို ဖြူး၍ မီးဖိုတွင် ဖုတ်ရပါမည်။

၂၅။ ဖရက်ကိတ်

- | | |
|-------------------|------------|
| ဂျုံမှုန့် | တစ်ပေါင် |
| လိမ္မော်ခွံခြောက် | " |
| ဓယုန်သီးခြောက် | " |
| တခဲဓေ | ရှစ်အောင်စ |
| ကြက်ဥ | လေးလုံး |
| ရှောက်ဆီ | ဆယ်စက် |
| ဇာတိပျိုလ်သီး | တစ်လုံး |

ထောပတ်ကို လေ့တစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး အမြှုပ်ထအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ကြက်ဥများကိုလည်း ဖောက်ထည့်ပါ။ ကြက်ဥ တုန်သော် ဂျုံမှုန့်ကို အနည်းငယ်စီထည့်၍ အခဲအတုံးများ မရှိရ လေအောင် မွှေနှောပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် ဂျုံမှုန့်ကုန်အောင် ထည့်ပါ။



ဇာတိပျိုလ်သီးကို အမှုန်ညက်ညက် ထောင်းထားရမည်။
ဗာဒံစေ့ကို အမြေးဖတ်များ စင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်၍ လှီးထား
ရမည်။ ယင်းအရာများကို မုန့်ရည်ထဲထည့်ပါ။ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်
ခွံယို၊ ရှောက်ဆီ စသည်တို့ကိုလည်း အားလုံးထည့်ပါ။ မွှေပါ။
ထို့နောက် ပုံစံခွက်တွင် ထောပတ်သုတ်ပြီး စက္ကူခင်း၍ လောင်း
ထည့်ပါ။ အထက်မီး အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ရမည်။

၂၆။ မဒီနာကိတ်မုန့်

- | | |
|------------|---------------------|
| ထောပတ် | ဆယ်အောင်စ |
| သကြား | " |
| ဂျုံမှုန့် | သုံးအောင်စ |
| ကြက်ဥ | ရှစ်လုံး |
| သံပရာသီး | တစ်ဝက် |
| သံပရာခွံ | နှစ်လုံးစာ |
| တဆေး | တစ်စွန်း (စွန်းငယ်) |

ထောပတ်နှင့်သကြားကို ဇလုံတွင်ထည့်၍ ပျစ်ချွဲအောင်
မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဥများကို ခေါက်၍ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
သံပရာသီးနှစ်လုံးကို အခွံများကို ညက်အောင် ကြိတ်ထားရမည်။
သံပရာခွံမှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ တဆေးတို့ကိုလည်း ဇလုံတွင်ထည့်၍ နာနာ
မွှေပေးရမည်။ ကိတ်မုန့်ဖုတ်သောခွက်တွင် ဆီသုတ်ပြီး စက္ကူခင်း
၍ မုန့်ရည်များကို လောင်းထည့်ပါ။ သံပရာသီးတစ်ဝက်ကို
အစိတ်ငယ်လေးများပြုလုပ်ပြီး မုန့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်တင်၍ မီးဖို
တွင် ဖုတ်ပါ။

အခန်း (၂၆)

ပူတင်းဖုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ စထရောဗယ်ရီပူတင်း (ကနေဒါ)

- | | |
|------------------|---------------------------|
| ဂျုံမှုန့် | ငါးကျပ်သား |
| ထောပတ် | တစ်ဆယ်သား |
| စထရောဗယ်ရီယို | နှစ်စွန်း (စားပွဲစွန်း) |
| သကြား | နှစ်ကျပ်သား |
| မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ | တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း) |

ထောပတ်ကိုနာနာခေါက်ပြီး သကြားကိုလောင်းထည့်။ မုန့်
ဖုတ်ပေါင်ဒါကိုထည့်ပြီး နာနာထပ်ခေါက်ပေး။ ထိုသို့ခေါက်နေစဉ်
ဂျုံမှုန့်နုကို အနည်းငယ်စီထည့်၍ ထည့်၍ရောခေါက်ပေး။ ပြီးနောက်
စထရောဗယ်ရီယိုကိုထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပေးပြီး ဇလုံသို့မဟုတ်
ခွက်တစ်ခုထဲထည့်၍ လေးနာရီကြာအောင် ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းပါ။

၂။ စပျစ်သီးခြောက်ပူတင်း (ကနေဒါ)

- | | |
|------------------------|---------------|
| စပျစ်သီး | နှစ်ကျပ်သား |
| သကြား | တစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ပေါင်မုန့်ခြောက်မှုန့် | ငါးကျပ်သား |
| ထောပတ် | နှစ်ကျပ်သား |
| နို့ | သုံးဆယ်သား |



စပျစ်သီးကိုဆေး၍ တောက်တောက်စဉ်းပြီး ပေါင်မုန့်ခြောက် မှုန့်နှင့် သကြားကိုရော၊ ထောပတ်ကို နာနာခေါက်၍ ထည့်ပြီး နို့နှင့် ပျစ်နေအောင်နယ်လျက် အိုးတစ်ခုတွင် ထည့်ကာ တစ်နာရီခွဲ ကြာခန့်မျှတည်။

၃။ ဆန်ပူတင်း (ကနေဒါ)

- ဆန် တစ်ဆယ်သား
- ထောပတ် တစ်ကျပ်သား
- ချိမ်း ငါးကျပ်သား
- နို့ နှစ်လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
- မုန့်ညင်းစေ့ထောင်းပြီး နှစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)
- ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်

ဆန်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ရေများများနှင့်ပြုတ်၊ တစ်ဝက်ခန့် ကျက်လျှင် ရေငုံ့ပစ်ပြီး နို့ကိုလောင်းထည့်၍ ပြန်ပြုတ်၊ နို့ခန်းလျှင် ထမင်းနပ်စေရမည်။ ပျစ်ခွဲချွဲမရှိစေရ။ မီးငွေ့ငွေ့နှင့်နှပ်ပါ။ ပြီးနောက် ချိမ်းနှစ်ကျပ်သားကို ညက်အောင်ထည့်၍ မွှေပေး။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း မှုန့်နှင့် မုန့်ညင်းစေ့ကို ထောင်းပြီးခတ်။

ထို့နောက် ပူတင်းဖုတ်မည့်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်၊ ကျန်သော ချိမ်းကို ကြေအောင်မွှေ၍ အပေါ်မှဖြူးပြီး အပေါ်မှထောပတ်ခဲများကို ခပ်ကျဲကျဲတင်ပြီးလျှင် ပေါင်းဖိုထဲသို့ထည့်၊ ညှိလာအောင်ပုတ်။

၄။ ဆန်ပူတင်း (တစ်နည်း)

- ဆန် သုံးစွန်း (စားပွဲစွန်းကြီး)
- နွားနို့ တစ်ပိုင်
- သကြား နှစ်စွန်း
- ဇာတိပျိုလ်သီးအမှုန့် အနည်းငယ်
- ဆား အနည်းငယ်

ဆန်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး မုန့်ဖုတ်မည့်ခွက်တွင် ဆီသုတ် ၍ ထည့်ပါ။ နွားနို့၊ သကြားနှင့်ဆားများ သင့်တော်ရုံ ရောထည့်ပြီး ဇာတိပျိုလ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ဖုတ်ပါလေ။ နှစ်နာရီ နီးပါး ဖုတ်မှ ကျက်ပါလိမ့်မည်။

၅။ ရွှေချိုနှင့်ချိမ်းပူတင်း

- ရွှေချို စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
- ထောပတ် နှစ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ သုံး၂
- ချိမ်း ငါးကျပ်သား
- နို့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
- ပေါင်မုန့်ခြောက်မှုန့် သင့်တော်ရုံ

နို့ကိုချက်၍လျှင် ရွှေချိုကိုထည့်။ ဆယ့်ငါး မိနစ် တိုင်တိုင် မပြတ်မွှေပေး။ ပြီးနောက် ကြက်သွန်နီကို နှပ်နှပ်စဉ်းပြီးထည့်။ ချိမ်းကိုလည်း ညက်အောင်မွှေပြီးထည့်။

ပူတင်းဖုတ်မည့်အိုး၊ သို့မဟုတ် ဘူးတွင် ထောပတ်ကိုလူးပြီး အထက်ပါပစ္စည်းများ ကျိုထည့်၊ အပေါ်မှ ပေါင်မုန့်ခြောက်မှုန့် ဖြူးလျက် ညှိလာအောင် ဖုတ်ရမည်။

၆။ ကက်ဘီနက်ပူတင်း (အနောက်တိုင်း)

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ဆန် | ငါးကျပ်သား |
| ဗာဒံစေ့ | ငါးကျပ်သား |
| ထောပတ် | ငါးကျပ်သား |
| စပျစ်သီးခြောက် | ငါးကျပ်သား |
| လိမ္မော်ခွံ | တစ်ကျပ်သား |
| နို့ | လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံး |

ဆန်ကိုဆေး၍ နို့နှင့်အတူ မီးထည့်ပြီး မီးပျော့ပျော့တွင် ချက်၊ ကျက်လျှင် ဗာဒံစေ့ကို ပါးပါးလှီး၍လည်းကောင်း၊ လိမ္မော်ခွံကို သေးနပ်စွာစဉ်း၍လည်းကောင်း ထည့်၊ ထောပတ်နှင့်စပျစ်သီးခြောက် များကိုလည်း ထည့်ပြီး ကောင်းစွာမွှေ၊ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ထားရမည်။ ပြီးနောက် ထောပတ်လူးထားသော ပူတင်းဖုတ်မည့် ဘူးထဲသို့ ပေါင်းထည့်၊ ထောပတ်သုတ်၍ထားသော စက္ကူကို အပေါ်မှဖုံးလျက် နှစ်နာရီကြာမျှ ပေါင်းပါ။

၇။ ပေါင်မုန့် ထောပတ်ပူတင်း

- | | |
|--------------------------|----------|
| ထောပတ်သုတ်ပြီးပေါင်မုန့် | ငါးချပ် |
| နွားနို့ | တစ်ပိုင် |

- | | |
|----------------|------------------|
| ကြက်ဥ | နှစ်လုံး |
| သကြား | ကြေစွန်းတစ်စွန်း |
| စပျစ်သီးခြောက် | ကြေစွန်းတစ်စွန်း |

ပေါင်မုန့်များကို လေးစိတ်စိတ်ပြီး ဆီသုတ်ထားသည့် မုန့်ဖုတ် ခွက်တွင် ထည့်ပါ။ ပေါင်မုန့်ချပ်များပေါ်သို့ စပျစ်သီးခြောက်များ ဖြူးပေး။

ကြက်သွန်ဥနှင့် သကြားကို နာနာခေါက်ပြီး နွားနို့ရောထည့်၍ သမအောင်မွှေပြီးလျှင် ပေါင်မုန့်များပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပြီး တစ်နာရီ ကြာထား။ ပေါင်မုန့်များထဲသို့ နွားနို့စိမ့်ဝင်သွားလျှင် တစ်နာရီကြာ အောင် ဖုတ်ပါ။

၈။ ယိုပေါင်မုန့်ပူတင်း

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| နို့ | နှစ်ပိုင် |
| ကြက်ဥ | လေးလုံး |
| သကြား | စားပွဲစွန်းဆယ်စွန်း |
| စထရောဗယ်ရီယို | စားပွဲစွန်းဆယ်စွန်း |
| ပေါင်မုန့်ပိုင်းများ | လေးလုံး (အချိပန်းကန်) |
| ထောပတ် | နှစ်အောင်စ |

ရှေးဦးစွာ နို့ကိုကျိုပါ။ နွားနို့ထဲသို့ ဆားသင့်တော်ရုံခတ်။ ပေါင်မုန့် အစအနများနှင့် မွှေပါ။ သမသွားသောအခါ အတ္တချ၍ အအေးခံ ထားပါ။ အေးလာသောအခါ အသင့်ခေါက်ထားသော

ကြက်ဥအနှစ်များ လောင်းထည့်ပါ။ ၎င်းမုန့်နှစ်များကို ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ် ခွက်သို့ လောင်းထည့်ပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်ဖုတ်ပါ။

မုန့်ကျက်သောအခါ ယိုများကို မုန့်ပေါ်မှဖြန့်၍ ထည့်ပါ။ ယိုပေါ်တွင် တစ်ဖန်သီးခြားခေါက်ထားသော ကြက်ဥအကာရည်များ လောင်းပြီး သကြားဖြူး၍ တစ်ဖန်ဖြန့်ဖုတ်ပါ။ နီရောင်လာမှ ချ၍ စားပါ။

၉။ အချိုမပါသော ပူတင်း

ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
နွားနို့	တစ်ပိဋ်
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲခွန်းလေးခွန်း
ထောပတ်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ပထမဂျုံနှင့် ဆားအနည်းငယ်ကို ခွက်တစ်ခုတွင်ထည့်ပြီး စပုတ်တွင် တွင်းကလေးပြုလုပ်ပါ။ ယင်းတွင်းကလေးထဲသို့ ကြက်ဥများ ဖောက်ထည့်ပါ။ ဂျုံနှင့်သမအောင် မွှေပါ။ မုန့်များပျစ်လာရန် နွားနို့ကို ခပ်ဖြည်းဖြည်း ဆယ်မိနစ်လောက်မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ကျန်ရှိ နေသေးသည့် နွားနို့ကို လောင်းထည့်ပြီး တစ်နာရီ ကျော်ခန့် အဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ထို့နောက် မုန့်ဖုတ်မည့်ခွက်တွင် ထောပတ်အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပြီး ဖိုပေါ်တင်၍ ပူအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ထောပတ်အိုး မီးဖိုပေါ်မှာရှိစဉ် မုန့်ရည်ကိုထပ်မံမွှေပါ။ ပြီးမှ ထောပတ်အိုးထဲ

လောင်းထည့်ပါ။ နာရီဝက်ကြာအောင် ဖုတ်ပါ။ သကြားနှင့် တွဲဖက်စားသုံးပါ။

၁၀။ ငှက်ပျောသီးပူတင်း

ငှက်ပျောသီး	လေးလုံး
သကြား	ရှစ်အောင်စ
ဂျုံ	ရှစ်အောင်စ
မုန့်စားထောပတ်	နှစ်အောင်စ
နွားနို့	အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး
ကြက်ဥ	လေးလုံး

ဦးစွာ ထောပတ်နှင့်သကြားကို သမအောင်ခေါက်ပါ။ ကြက်ဥလေးလုံး၏ အနှစ်ကိုလည်း တစ်လုံးစီထည့်၍ခေါက်ပြီး ဂျုံမှုန့် ထည့်ပါ။ မွှေပါ။ ထို့နောက် နို့သို့မဟုတ် မလိုင်များထည့်ပါ။ ပါးပါး လှီးထားသော ငှက်ပျောသီးများ ထည့်ပါ။ ကြက်ဥအကာများ သီးခြား ပွလာအောင်ခေါက်၍ လောင်းထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ပူတင်း ဖုတ်မည့် ဆီသုတ်ထားသော ခွက်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။ ပေါင်းလိုက် လည်း ပေါင်းနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ပူတင်းအချို

ဂျုံ	ငါးအောင်စ
သကြား	လေးအောင်စ
ကြက်ဥ	သုံးလုံး
ထောပတ်	သုံးအောင်စ

နွားနို့
မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ

သုံးလုံး (အချိုပန်းကန်)
တစ်ခွန်း (လက်ဖက်ရည်ခွန်း)

ပထမထောပတ်နှင့် သကြားကို သမအောင်ရောခေါက်ပါ။

ကြက်ဥများလည်း ဖောက်ထည့်၍ ရောခေါက်ပါ။ မညှာမတာ ခေါက်ပြီး သောအခါ ဘေကင်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို အနည်းငယ်စီ လောင်း ထည့်ပါ။ မုန့်ညက်ကို ဖွန်းနှင့်ခပ်၍ မှောက်ချလိုက်သည့်အခါ လွယ်ကူစွာ ကျသွားသည်အထိ နွားနို့ကို ထည့်ပေးပါ။

မုန့်ညက်ကိုဆီသုတ်ထားသော ခွက်တွင်ထည့်ပြီး တစ်နာရီ ကြာမျှ ပေါင်းပါ။ ယိုတစ်ခုခုနှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်သည့် မုန့်ပါပေ။

၁၂။ ကြက်ဥပူတင်း

ကြက်ဥ

ဆယ်လုံး

နွားနို့

သုံးဆယ်သား

သကြား လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်

တစ်လုံး

ဂျုံမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်

တစ်လုံး

ကြက်ဥကို နာနာခေါက်ပြီး နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံတို့နှင့်ရော၍ သမအောင်မွေပါ။

ပြီးလျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးများတွင် ထည့်ပြီး တရုတ်ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်းရမည်။



အခန်း (၂၇)

တော်ပီအမျိုးမျိုးလုပ်နည်း

၁။ ဆီးတော်ပီ

ဆီးမှုန့်

တစ်ပြည်

သကြား (သို့မဟုတ်) ထန်းလျက်

ခုနှစ်ဆယ်သား

ထောပတ်

သုံးခွန်း (ကြွေခွန်း)

ဆား

အနည်းငယ်

သကြား သို့မဟုတ် ထန်းလျက်ကို ညှောင်းစေးကျအောင် ကျိုပါ။ ညှောင်စေးကျလျှင် ဆားနှင့်ဆီးမှုန့်ကို ရောထည့်ပြီး ဆက်မွေ။ ပျစ်လာသောအခါ ထောပတ်သုတ်ထားသည့် လင်ပန်းပေါ်သို့သွန်ထည့် လိုက်ပါ။ အနည်းငယ်အေးသွားလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံစံပြုလုပ် နိုင်ပေသည်။

၂။ ရှောက်တော်ပီ

သကြား

နှစ်ဆယ်ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

ရေ

နို့ဆီဘူးလေးပုံတစ်ပုံ

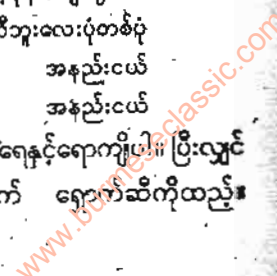
ကရင်းအော့ဖ်တာတာ

အနည်းငယ်

ရှောက်ဆီ

အနည်းငယ်

သကြားများ အရည်ပျော်သည်အထိ ရေနှင့်ရောကျိုပါ။ ပြီးလျှင် ကရင်းအော့ဖ်တာတာကိုထည့်။ ပြီးနောက် ရှောက်ဆီကိုထည့်။



ခဲလောက်လျင်ချပြီး သံဖြူခွက်များတွင်ထည့်၍ အအေးခံပါ။ အေးလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံစံကိုလှီးဖြတ်ပါ။

၃။ အုန်းသီးတော်ပီ

အုန်းသီးအခြစ်ခြောက်	ခုနစ်ကျပ်သား
သကြားမှုန့် (ကက်စတယ်သကြား)	ဆယ်ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
သကြား	နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
ဂလူးကိုစ်	ခုနစ်ကျပ်သား
ရေ	နို့ဆီဘူးတစ်လုံး
အမွှေးနံ့	သင့်ရုံ

သကြားနှင့် ဂလူးကိုစ်ကို ရေနှင့်ပျော်ပြီး ကျိုပါ။ ပြီးနောက် ဖိုပေါ်မှချ၍ အုန်းသီးခြစ်များ ထည့်ပြီးမွှေ။ သမသွားလျှင် ဖိုပေါ်ပြန်တင်။ ခဲလောက်လျှင် ထောပတ်သုတ်ထားသော သံဖြူခွက် များတွင်ထည့်၍ အအေးခံပါ။ မအေးမီ လိုရာပုံကို ဓားဖြင့်လှီး။ အေးသွားမှ လက်ဖြင့်ချိုးရမည်။

၄။ ထောပတ်တော်ပီ

ထောပတ်	ဆုံးကျပ်ခွဲသား
သကြားညို	လေးဆယ်ကျပ်သား
ကရင်းအောဖ်တာတာ	လက်ဖက်ရည်စွန်း စွန်းတစ်ဝက်
ရေအေး	အချိုပန်းကန် တစ်လုံးခွဲ
ရှောက်ဆီအနံ့ကြိုက်ရာ	နှစ်စက်

အထက်ပါပစ္စည်းတို့ကို ဆယ်မိနစ်ခန့်မမွှေဘဲ ကြွပ်လာအောင် ကျိုရမည်။ ချခါနီးတွင် ဗာဒံစေ့ အနည်းငယ်လှီး၍ ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ မအေးမီ လိုရာပုံလှီးပါ။

၅။ မလိုင်တော်ပီ

မလိုင်	နှစ်ပန်းကန် (အချိုပန်းကန်)
ထောပတ်	ဆုံးကျပ်သား
ကက်စတယ်သကြားမှုန့်	နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား

မလိုင်နှင့်သကြားကို သံဒယ်တွင် ရောကျို။ ခဏကြာလျှင် ထောပတ်သုတ်ထားသော သံဖြူခွက်များတွင်ထည့်ပြီး အအေးခံ။ မအေးမီ ဓားနှင့်လှီး၍ အေးမှ လက်ဖြင့် ချိုးယူပါ။

၆။ နို့တော်ပီ

ဇွားနို့	ငါးဆယ်သား
ကက်စတယ်သကြားမှုန့်	ငါးဆယ်သား
မလိုင်ပါဆော့နို့ဆီ	တစ်ဘူး
ထောပတ်	ခုနစ်ကျပ်သား
ဗနီလာအနံ့	တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)

နို့နှင့်သကြားကို သံဒယ်အိုးတွင် သကြားရည်ပျော်သည့်တိုင် ကျိုပြီးနောက် နို့ဆီနှင့်ထောပတ်ကိုလည်း ထည့်၍မွှေပေး။ ချခါနီးတွင် ဗနီလာအနံ့ကိုထည့်၍ ထောပတ်သုတ်ထားသော ခွက်ကလေးများ ထည့်ပြီး အအေးခံ။ မအေးမီ ဓားဖြင့်လှီးပါ။

၇။ နို့တော်မီ (တစ်နည်း)

ရေမရောသောနို့	နှစ်လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	ငါးဆယ်သား
ထောပတ်	ခုနစ်ကျပ်သား
ဗနီလာအနံ့	ဆယ်စက်ခန့်

သကြားနှင့်နို့ကို ရောပြီး သကြားအရည်ပျော်အောင် ကျို။ နို့ဆီဘူး သကြားအရည်ပျော်သောအခါ ထောပတ်ကိုထည့်ပြီး တစ်နာရီခန့် ဆက်၍ကျို။ ပျစ်၍ခဲလှလျှင် ထောပတ်သုတ်ထားသော သံဖြူခွက်များထဲထည့်ပြီး အအေးခံ၊ မအေးမီ လိုရာအနေလှီး၍ အေးလျှင် လက်ဖြင့်ချိုးယူပါ။

၈။ သကြားညိုတော်မီ

သကြားညို	ငါးဆယ်သား
ထောပတ်	လေးကျပ်သား
ရေ	ပန်းကန်တစ်ဝက် (အချိုပန်းကန်)
ရှောက်ရည်	ပန်းကန်တစ်ဝက် (အချိုပန်းကန်)

ရှောက်ရည်နှင့် သကြားကိုရောပြီးကျိုပါ။ ရေခန်းလှလျှင် ထောပတ်လောင်းထည့်ပြီး ဆက်၍ကျို။ ပျစ်ခဲ၍ ကြပ်ဆပ်ဆပ်ရှိလျှင် အအေးခံပါ။ လိုရာပုံလှီးပြီး လက်ဖြင့်ချိုးယူရမည်။

၉။ ချောကလက်

ကိုကိုးထောပတ်	ဆယ်ငါးကျပ်သား
ကိုကိုးမှုန့်	နှစ်ဆယ်သား
ဗနီလာအနံ့	ခုနစ်ကျပ်သား
သကြားမှုန့်	ခုနစ်ကျပ်သား

သကြားမှုန့်နှင့် ကိုကိုးမှုန့်များကို သမသွားအောင်မွှေထား။ ကိုကိုးထောပတ်ကို အရည်ပျော်အောင် ရေနွေးနှင့်ကျိုပြီးနောက် သမအောင်ရောထားသော သကြားမှုန့်နှင့် ကိုကိုးမှုန့်များနှင့် ဗနီလာအနံ့ကို ထည့်ပြီးမွှေပါ။ အတန်ကြာလျှင် ချောကလက်ပြုလုပ်သော သံဖြူခွက်များတွင်ထည့်ပြီး အအေးခံ။

မုန့်စပ်ဆေး ဖော်နည်း

ဂျုံတဆေး။ ။ ။ ဂျုံကောင်းကောင်းကို ရေကျက်အေးဖြင့်စပ်၍ ကော်ရည် ဖျော်ထားပြီး ပုလင်းသန့်သန့်ထဲ ထည့်ပြီး ဖျော့ပိတ်ထားပါ။ လေးရက်၊ ငါးရက်ကြာလျှင် တဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ဘာကင်ပေါင်ဒါ။ ။ ဆိုဒါကာဘိုနိတ် လေးအောင်စ၊ တဘုတာရစ် အက်ဆစ် သုံးအောင်စ၊ ဆန်မှုန့်လေးအောင်စ တို့ကို ရောနှောပြီး ဆန်ခါစိပ်ဖြင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ သမအောင်

လုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပုလင်းတစ်လုံးကို ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပြီး ထည့်ပါ။ လေမဝင်စေနှင့်။

မှတ်ချက်။ ။ ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် မုန့်ဖုတ်နည်းများတွင် အင်္ဂလိပ်အချိန်အတွယ် ပေါင်၊ အောင်စတို့ ရောပါ သွား၍ တစ်ဖက်ပါအချိန်အတွယ် ရှင်းလင်းချက်ကို ဖော်ပြလိုက်ရ ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်အလေးချိန်

- တစ်ပေါင်
- တစ်အောင်စ
- လေးအောင်စ
- တစ်ပိုင့်

မြန်မာအလေးချိန်

- နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
- နှစ်ကျပ်မတ်တင်းသား
- ခုနစ်ကျပ်သား
- နှိထိဘူးတစ်ဘူးအပြည့်

အခန်း (၂၈)

ပင့်အမျိုးမျိုးလုပ်နည်း

၁။ မာလကာသီးယို

- မာလကာသီးအနှစ်
- သကြား
- အချဉ်ခဲ
- ဆား

- ငါးဆယ်သား
- ငါးဆယ်သား
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်

မာလကာသီးကို လေးစိတ်၊ စိတ်ပြီးလျှင် နူးအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ နူးလျှင် ဆန်ခါနှင့်တိုက်ချပါ။ အစေ့နှင့်အခွဲများကိုဖယ်ပြီး အနှစ်ကိုသာ ယူရပါမည်။ ယင်းအနှစ်များကို ကျို၍စစ်ထားသော သကြားရည် ထဲတွင် အချဉ်ခဲ (တာတာရစ်အက်ဆစ်) အနည်းငယ်ထည့်၍ ညောင်စေး ကျအောင်ကျိပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် အအေးခံပြီး လေလှဲသောပုလင်း ထဲ ထည့်ထားရမည်။

၂။ မရန်းသီးပင့်

- မရန်းသီးအနှစ်
- သကြား
- ဆား

- အစိတ်သား
- ငါးဆယ်သား
- အနည်းငယ်

မရန်းသီးအမှည့်ကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပြီး အခွံသင့်၍ အနှစ်ကို ဆန်ခါနှင့်တိုက်ယူပါ။ စစ်ထားသော သကြားရည်ထဲတွင် မရန်းသီး အနှစ်များကိုထည့်၍ ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပြီး အအေးခံထား ရပါမည်။

၃။ လိမ္မော်သီးယို

အခွံသင် အစေ့ဖယ်ထားပြီးသော လိမ္မော်သီး အသားများကို ကျို၍ စစ်ထားသော သကြားရည်ထဲထည့်၍ ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျ အောင် ကျိုပြီးလျှင် ပုလင်းတစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပြီး လေလုံအောင်ထား ရပါမည်။

၄။ ဆီးယို

ဆီးသီးအနှစ်	ငါးဆယ်သား
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ဆီးသီးကို ရေစိမ်ပြီး အခွံချွတ်ပါ။ အနှစ်ကို ဆန်ခါနှင့်တိုက် ယူပါ။ ဆားကိုကျို၍ စစ်ပြီး သကြားရည်ထဲထည့်၍ ညောင်စေး ကျအောင် ကျိုပါ။ ပြီး အအေးခံ၍ ပုလင်းထဲ ထည့်ထားရပါမည်။

၅။ သဖန်းယို

ရေသဖန်းသီးအနှစ်	ငါးဆယ်သား
-----------------	-----------

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
အချဉ်ခဲ	အနည်းငယ်

ရေသဖန်းသီးအမှည့်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး အချဉ်ခဲနှင့် အတူ ပြုတ်ပါ။ နူးလာသောအခါ ဆန်ခါနှင့်အနှစ်ချ၍ ကျိုပါ။ ပြီး နောက် စစ်ထားသော သကြားရည်ထဲထည့်ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျ လျှင် ချပြီး အအေးခံထားပါ။

၆။ ကတုတ်သီးယို

ကတုတ်သီးအနှစ်	ငါးဆယ်သား
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ကတုတ်သီးအမှည့်ကို ရေစင်ကြယ်အောင်ဆေးရပါမည်။ အပေါ်အခွံများကို ဖယ်ပစ်ပြီး အနှစ်ကို ဆန်ခါနှင့်တိုက်ချပါ။ ယင်း အနှစ်ကို ကျိုထားသည့် သကြားရည်ထဲထည့်ပြီး အစေး ပေါက်အောင် ကျိုရမည်။ ပြီးလျှင် အအေးခံ၍ ပုလင်းတစ်ခုထဲ ထည့်သုံးရပါမည်။

၇။ ပိန္နဲသီးယို

ပိန္နဲသီးဆိမ်ပျောကို ဆန်ခါနှင့်တိုက်ယူ ရပါမည်။ ခုနစ်ထယ် ငါးကျပ်သားခန့် ရရှိလျှင် ကျိုပြီးစစ်ထားသော သကြားငါးဆယ်သား အရည်ထဲထည့်မွှေပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံပါ။

ဖန်ဘူးဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ထားနိုင်သည်။ ကျိုစဉ် ဓားအနည်းငယ် ထည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

၈။ ဘင်္ဂလားဆီးသီးယို

ဆီးသီးကို ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး နူးအောင်ကျိုပါ။ နူးလျှင် အဖတ်များကို ဆယ်ယူ၍ ကျိုထားသော သကြားရည်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ဆီးသီးငါးဆယ်သားဆိုလျှင် သကြားငါးဆယ်သား ထည့်ရပါလိမ့်မည်။

သကြားရည်ကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ သကြားတစ်ပေါင်လျှင် ဘဲဥတစ်လုံးကျ နာနာခေါက်၍ သကြားရည်ထဲတွင် ထည့်၍မွှေပါ။ ထိုအခါ အညစ်အကြေးများ သည် အပေါ်သို့ အကုန်တက်၍ လာမည်။ ထိုအညစ်အကြေးများကို ကုန်အောင်ခပ်ယူပစ်ပါ။ ကြည်လင်သော သကြားရည်ဖြစ်သောအခါ ဆီးသီးများကို သကြားရည်ထဲသို့ ထည့်၍ နာနာမွှေပြီး ကျိုပါ။

ညောင်စေးကျခါနီးတွင် 'တင်ချာကိုချိန်အယ်လီ' အနည်းငယ် ထည့်မွှေပြီး ညောင်စေးကျလျှင် ချပါ။ လေလုံသော ဖန်ပုလင်းတွင် သွင်းထားရမည်။

၉။ အုန်းသီးယို

အုန်းသီးဆန်ရင့်ရင့်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းခြစ်ယူပါ။ အုန်းသီး အစိတ်သားဆိုလျှင် သကြားအစိတ်သားထည့်ရပါမည်။ သကြားကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ကျိုပါ။ သကြားပွင့်များ ကြေပြီး ဆူလာသော် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးဆန်ကိုထည့်ပြီး ခပ်နာနာမွှေပါ။

ထေ့စိတ်သုတ်ထားသော သစ်သားလင်ပန်းထဲသို့ နှင်းရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ယိုများကိုလည်း လောင်းထည့်ပါ။ ပူပူနွေးနွေး မှာပင် လိုသောပုံစံကို လှီးဖြတ်ပါ။

၁၀။ ခရမ်းချဉ်သီးယို

ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်	ရှစ်ဆယ်သား
သကြား	ခြောက်ဆယ်သား

ခရမ်းချဉ်သီးများကို ရေနွေးနှင့် ခေတ္တမျှပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူပြီး အခွံသင်ပစ်ပါ။ အခွံသင်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးများအား အလယ်မှ ဓားနှင့်ခွဲပြီး အစေ့များထုတ်ပစ်ပါ။ ဆန်ခါနှင့်တိုက်ယူလျှင် အနှစ်များရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအနှစ်များကို ကျိုထားသော စစ်ပြီး သကြားရည်နှင့် ရောကျိုပါ။ (ဓားအနည်းငယ် ထည့်ရပါမည်။)

၁၁။ သစ်အယ်သီးယို

သစ်အယ်သီးအဆန်များ ရေနွေးအိုးဆူထဲတွင် ငါးမိနစ်မျှ ပြုတ်ပါ။ အပေါ်ယံ အမြှေးအဖတ်ကလေးများကို ခွာပစ်ပါ။ ထို့နောက် နူးနပ်သည့်တိုင်အောင် တစ်ဖန်ထပ်ပြုတ်ရမည်။ သစ်အယ်သီးဆန် နူးနပ်လျှင် ယင်းအဆန်နို့ဆီ ဘူးငါးလုံးကို ရေကျက်အေး နို့ဆီဘူး ခြောက်လုံး၊ သံပရာရည် ကြော့စွန်းသုံးစွန်း ထည့်မွှေရမည်။ ၎င်းအရည် 'ဆဲသို့ သစ်အယ်သီးဆန်များ ထည့်ပြီး အအေးခံထားရမည်။

၁၂။ သပြေသီးယို

သပြေသီးအနှစ်
သကြား
ဆား

ငါးဆယ်သား
ငါးဆယ်သား
အနည်းငယ်

အစေ့ထုတ်ပြီးသား သပြေသီးငါးဆယ်သားကို ကျို၍စစ်ထား
သော သကြားရည်တွင် ထည့်ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် အအေးခံ
ထားရမည်။ ကြိုက်သလို သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၁၃။ နာနတ်ယို

နာနတ်သီးအတွင်းမှ အူများကို လှီးထုတ်ပါ။ အစေ့ကလေး
များကိုလည်း ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ နနယ်သော အစိတ်မြွှာဖြစ်အောင်
သင်္ဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ယူ ရမည်။ ၎င်းနာနတ်သီးစိတ် တစ်ပိဿာလျှင်
သကြားတစ်ပိဿာ သုံးဆယ်သားထည့်၍ ရေအေးခပ်ပျစ်ပျစ် လောင်း
ပြီးနောက် မီးဖိုတွင်ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ညောင်စေးကျလာလျှင်
မီးဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားရမည်။

၁၄။ သင်္ဘောသီးယို

သင်္ဘောသီးအနှစ်
သကြား
ဆား

ရှစ်ဆယ်သား
ခြောက်ဆယ်သား
အနည်းငယ်

ကျိုပြီးစစ်ထားသော သကြားရည်တွင် အခွံသင်အစေ့ထုတ်
ပြီး သင်္ဘောသီးအနှစ်များ ထည့်ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် ချ၍
အအေးခံ ထားပါ။ ပုလင်းထဲထည့်၍ဖြစ်စေ၊ ဖန်ဘူးထဲထည့်၍
ဖြစ်စေ သိုမှီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၁၅။ သရက်သီးအစိမ်းယိုအကြွပ်

သရက်သီး
သကြား
ဆား
ထုံး
ကျောက်ချဉ်

အလုံးငါးဆယ်
တစ်ပိဿာငါးဆယ်
သင့်ရုံ
နှစ်ကျပ်သား
အနည်းငယ်

အသားကောင်းကောင်း သရက်သီးများကို ရေစင်ကြယ်စွာ
ဆေးပြီး အခွံသင်ပါ။ အခွံသင်ပြီးလျှင် တစ်ခါထပ်၍ ရေဆေးပါ။
ပြီးနောက် သခွားခြစ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဓားနှင့်ပေါက်၍ဖြစ်စေ၊ သရက်သီး
များကိုပြုလုပ်၍ ထုံးရည်တွင် ကျောက်ချဉ် အနည်းငယ်ထည့်၍
တစ်ညစိမ် ထားပါ။ နောက်နေ့၌ ရေသန့်သန့်ဖြင့် နှစ်ထပ်
သုံးထပ်ဆေးပြီး ဆန်ခါနှင့်ရေစစ်ထားပါ။

ရေစစ်သွားသောအခါ သကြားတစ်ထပ် သရက်သီးတစ်ထပ်
ထည့်၍ကျိုပါ။ ရေခန်းပြီး သကြားပေါက်စေးကျသောအခါ အအေး
ခံပါ။

၁၆။ သရက်ပျဉ်

သရက်သီးအနှစ်
သကြား
ဆား

တစ်ပိဿာ
ငါးဆယ်သား
သန့်ရုံ

သရက်သီးမှည့်များကို ရေစစ်အောင်ဆေး၍ အခွံသင်ပစ်ပါ။ ပြီးမှ ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ယူပါ။ အနှစ်ရသောအခါ ဆား၊ သကြားနှင့် ရောကျိပါ။ သကြားပျော်၍ ညောင်စေးမကျတကျတွင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ ၎င်းအရည်များကို ဆီသုတ်ထားသော အင်ဖက်၊ တောင်စွန်ဖက်များပေါ်ဖြန့်၍ နေပူ လှန်းပါ။ နှစ်ရက်သုံးရက်လှန်းပြီး ဖက်များခွာယူ၍ သကြားဖြူးပြီး သန့်စင်သောအိုးများတွင် သိပ်ထားနိုင်ပါသည်။

၁၇။ ပိန့်ပျဉ်

ပိန့်သီးအိမ်ပျော
သကြား

တစ်လုံး
ငါးဆယ်သား

ပိန့်သီးများကို အမြွှာလိုက်ထုတ်ယူ၍ ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ယူပါ။ ထိုအနှစ်များကို သကြားနှင့်ရော၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး မွေပေးပါ။ သကြားများ အရည်ပျော်၍ ညောင်စေးမကျတကျတွင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ဖက်များပေါ်တွင်ဖြန့်၍ နေလှန်းပါ။ နှစ်နေ့သုံးနေရလျှင် သကြားဖြူး၍ သိပ်ထားပါ။ အသုံးပြုလိုသည့်အခါ ကတ်ကြေးနှင့် ညှပ်ယူနိုင်ပါသည်။

၁၈။ သစ်သီးစုံဆူးပေါက်

ကုလားပဲစေ့လှော်
သကြား

လေးဆယ်သား
ခြောက်ဆယ်သား

သကြားကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ကျိပါ။ သကြားဆတ်လို ဖြစ်အောင် ကျိပြီး ကုလားပဲစေ့များကို ထည့်မွှေ၍ ချပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားတွင် တစ်ခုစီဖြစ်အောင် ခပ်ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ တစ်လုံးနှင့်တစ်လုံး မထီပါစေနှင့်။

ကုလားပဲမှမဟုတ်၊ မည်သည့် သစ်သီးစုံမဆို ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁၉။ စထရောဗယ်ရီယို

စထရောဗယ်ရီသီးမှည့်မှည့်
သကြား
ဆား

ငါးဆယ်သား
ငါးဆယ်သား
အနည်းငယ်

သကြားကိုကျိ၍ ထားပါ။ ယင်းသကြားရည်တွင် စထရောဗယ်ရီ သီးများအား အညှာများ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ခြေ၍ ထည့်ထိုးပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် အအေးခံပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၂၀။ မရန်းသီးအစိမ်းယို

မရန်းသီးစိမ်း
သကြား

အလုံးနှစ်ရာ
တစ်ပိဿာငါးဆယ်

ထုံး	နှစ်ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

မရန်းသီးအစေ့ မယုတ်တယုတ်ကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဓားထက်ထက်ဖြင့် မရန်းသီးတစ်ဝက်ခန့် လှီးဖြတ်၍ အစေ့များကို ထုတ်ပစ်ပါ။

အစေ့ထုတ်ပြီး မရန်းသီးများကို အလုံးမယုတ် ကြေးအပ်နှင့်အောင် ဖောက်ပေးပြီး၊ ဆားရည်တွင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ဆယ်ယူ၍ ရေသန့်သန့်နှင့် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ ထပ်စိမ်ပါ။ မကြာခဏ ရေလဲပေးပါ။

ဤသို့ ရေစိမ်ပြီး ဆယ်ယူ၍ ဆန်ခါနှင့်စစ်ထားပါ။ သကြား ထည့်ရန်မှာ မရန်းသီး အချိန်နှစ်ဆကို သကြားတစ်ဆ ထည့်ရပါမည်။

သကြားရည်စစ်၍ အအေးခံပြီး မရန်းသီးများကို ထည့်၍ တစ်ညသိပ်ထားပါ။ နံနက်ကျမှ မရန်းသီးများကို ဆယ်ယူ၍ သကြားရည်ကို ပြန်ကျိုပါ။ အမြှုပ်များကို ခပ်ပစ်ပါ။ သကြားရည် ဆူလာလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံပြီး မရန်းသီးများကို ထည့်၍ တစ်ည ထပ်စိမ်ရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ နှစ်ကြိမ်မျှ စိမ်ပြီးနောက် နောက်တစ်နေ့ သကြားရည်ကို ညောင်စေးမကျတကျ ကျို၍ မရန်းသီးများကို ထည့်မွှေပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် အအေးခံပြီး လိုရာ ပုလင်းများတွင် ထည့်၍ စားသုံးနိုင်သည်။

၂၁။ သရက်သီးစိမ်းယို

သရက်သီးစိမ်း	အလုံးငါးဆယ်
သကြား	တစ်ပိဿာငါးဆယ်
ထုံး	နှစ်ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

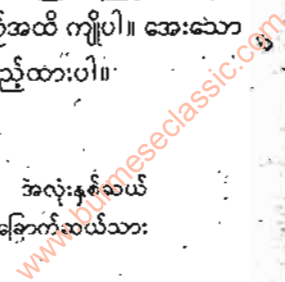
အစေ့မယုတ်သေးသော သရက်သီးစိမ်းများကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ ၎င်းသရက်သီးများကို ကြေးအပ်ဖြင့် ဖောက်ပေးပြီး ထုံးရည်စိမ်ပါ။ ဆယ်နှစ်နာရီခန့် စိမ်ရမည်။ ၎င်းနောက် ဆယ်ယူပြီး ရေသန့်သန့်နှင့် ဆယ်နှစ်နာရီ ထပ်စိမ်ပါ။ ရေမကြာခဏ လဲပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ ရေစိမ်ပြီးသရက်သီးများကို ဆယ်ယူ၍ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ သကြားထည့်ရန်မှာ သရက်သီးနှစ်ဆ၊ သကြားတစ်ဆ ဖြစ်ပါသည်။

သကြားများကို အရည်ကျိုပြီး စစ်ထားသော သရက်သီးများကို ထည့်စိမ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ သရက်သီးများကို ဆယ်ယူပြီး သကြားရည်ကို ထပ်ပြီးကျိုပါ။ အမြှုပ်များကို ခပ်ပစ်ပါ။ သကြား ရည်အေးသွားသောအခါ သရက်သီးများပေါ် ထပ်လောင်း၍ တစ်ညစိမ်ပါဦး။

ဤသို့ နှစ်ကြိမ်မျှ စိမ်ပြီးသောအခါ သကြားရည်နှင့် သရက်သီးများ ဖိုပေါ်ပြန်တင်၍ ညောင်စေးကျသည်အထိ ကျိုပါ။ အေးသောအခါ လိုရာဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက်များတွင် ထည့်ထားပါ။

၂၂။ လိမ္မော်သီးအခွံခြောက်

လိမ္မော်သီး	အလုံးနှစ်ဆယ်
သကြား	ခြောက်ဆယ်သား



လိမ္မော်သီး အလုံးနှစ်ဆယ်မှ အခွဲများကို ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆယ်ယူပြီး ရေအေးတွင် ပြန်စိမ်ထားပါ။ အကာအမျှင်များ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

သကြားကို ပျစ်ခဲနေအောင် ကျိုပြီး လိမ္မော်ခွဲများကို ရေညစ် ထည့်ပါ။ မှန်ရောင် သကြားလိုဖြစ်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။ အအေးခံပါ။ ပြီး မိမိအလိုကျ လှီးပိုင်း၍ ဖန်ဘူး၊ ဖန်ခွက် များ ထဲထည့်ထားပါ။

၂၃။ ခရမ်းချဉ်သီးယိုခြောက်

ခရမ်းသီးအမှည့်	ငါးဆယ်သား
သကြား	လေးဆယ်သား

ခရမ်းချဉ်သီးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အဝတ်နှင့်သုတ်ပါ။ ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးများကို လေးစိတ် စိတ်ပါ။ အပေါ်ယံတွင်သာ စိတ်ရပါမည်။ အပြတ်စိတ်ရန် မလိုပါ။ ဤသို့စိတ်ပြီးလျှင် အစေ့များ ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ အစေ့များကို ကုန်စင်အောင်ထုတ်ပြီး ကျောက်ချဉ် ရည်တွင် လေးနာရီခန့်စိမ်ပါ။ စိမ်ပြီးဆန်ခါတွင်တင်၍ ရေစစ် ထားပါ။ သကြားကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ကျိုပါ။ သကြားများ ဆူလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဆယ်မိနစ်ခန့်ကျိုပြီး ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဆယ်မထားရပါ။ သကြား ရည်တွင်သာ စိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ ခရမ်းချဉ် သီးဖတ်များကို ဆယ်ယူ ထားပြီးလျှင် သကြားရည်ကို ပြန်ကျိုပါ။ ဆူလာသောအခါ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ပြန်ထည့်၍ ဆယ်မိနစ်ခန့်ကျိုပါ။ ဤကဲ့သို့

သုံးကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆုံး အကြိမ်ကျမှ သကြားရည် ပျစ်လာ အောင်ကျိ၍ အအေးခံ ထားပါ။

၂၄။ လိမ္မော်သီးယိုခြောက်

လိမ္မော်သီး	တစ်လုံး
သကြား	တစ်ဆယ်သား

လိမ္မော်သီးကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ အဝတ်နှင့်ပွတ်တိုက် ရပါသည်။ ထို့နောက် ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်၊ အရည်ညစ်ယူပြီး သကြားငါးကျပ်သားနှင့် ထိုအရည်ကိုရောကျိပါ။ ဆူလျှင် လိမ္မော်သီး ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့်ကြာအောင် ကျိုပြီး ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် လိမ္မော်သီးကို ဆယ်ယူ ထားပြီး သကြားရည် ပြန်ကျိုပါ။ ဆူလာသောအခါ လိမ္မော်သီး ပြန်ထည့်၍ ငါးမိနစ်ခန့် ကျိပါဦး။ ဤကဲ့သို့ သုံးကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆုံးအကြိမ်တွင် သကြားကို ပေါက်စေးကျအောင်ကျိ၍ ဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံထားပါ။

* * *

အခန်း (၂၉)

အဖျော်ယမကာလုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

အိမ်တွင်သောက်သုံးရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အိမ်တွင်း စီးပွားရေး လုပ်ငန်းအတွက်လည်းကောင်း၊ ယမကာအမျိုးမျိုး ပြုလုပ် နည်းကို သိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

၁။ သစ်သောနှင့် သဖန်းသီးဖျော်ရည်

သစ်သောသီး	တစ်ပေါင်
သဖန်းသီး	ပေါင်အစိတ်
သကြား	သုံးအောင်စ
အခွံခွာ၍စိတ်ထားသော ရှောက်သီးစိတ်	အနည်းငယ်
ရေခဲအုအု	ငါးဆယ်သား

သစ်သီးများကို အခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ပြီးနောက် ရေခဲအုအု ဆူဆူထဲထည့်ပြီး ၁၅မိနစ်ခန့်တည်ထားပါ။ ပြီးနောက် အရည်ကိုစစ်ယူ ပြီးရှောက်သို့မဟုတ် သံပရာရည်အနည်းငယ်နှင့် သကြားကိုထည့်ပြီး ၁၀မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ပါ။ ပြီးနောက် အအေးခဲပြီး သောက်နိုင်ပါ သည်။

၂။ ဂျင်ဂျာဘီယာ

သကြားခဲ	တစ်ပေါင်
ချင်း	တစ်အောင်စ
ရေ	တစ်ပီသားငါးဆယ်
တဆေး	အောင်စဝက်
ရှောက်သီး	တစ်လုံး

ရေတစ်ပီသားခန့်ထည့်ပြီး ချင်း၊ သကြားခဲတို့ကို ပြုတ်ပါ။ ကရားကြီးတစ်ခုထဲသို့ ရေငါးဆယ်ကျပ်သားခန့်နှင့် ကရင်းအော့ပတာ တာကိုထည့်။ ပြီးလျှင် ချင်းနှင့်သကြားပြုတ်ရည်ကို ပေါင်းထည့်ပါ။ ရှောက်သီးကို အရည်ညှစ်၍ထည့်။ တဆေးနှင့်ရောမွှေပါ။ ပြီးနောက် နောက်နေ့အထိ အအေးခဲထားရမည်။ မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ တက်လာ သော အမြှုပ်များကိုခပ်ယူပြီး ပုလင်းတွင်ထည့်ထား၍ အလိုရှိက သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၃။ လီမွှော်ရည် (၁)

လီမွှော်သီး	လေးလုံး
သကြားခဲ	ပေါင်တစ်စိတ်
ရေ	အနည်းငယ်
ဆိုဒါရည်	တစ်ပီသားငါးဆယ်
ရေခဲ	အနည်းငယ်

လီမွှော်သီးကို အခွံသင်၍ အမှေးမျှင်များကိုဆွဲထုတ်ပါ။ အရည်ညှစ်ပါ။ ပြီးနောက် ကရားတစ်ခုထဲသို့ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေခဲနှင့်ပိုင် (နို့ဆီဘူးနှစ်ဘူးအပြည့်) နှင့်သကြားကိုလည်းထည့်။

လိမ္မော်ရည်ညှစ်ပြီးသားကိုလည်း ကရားထဲသို့ထည့်၍ အအေးခံပါ။
သောက်ခါနီးတွင် မွှေးပြီးဆိုဒါရည်သုံးဆကို ကရားထဲမှ လိမ္မော်ရည်
တစ်ဆရောပြီး ရေခဲထည့်၍သောက်ပါ။

၄။ လိမ္မော်ရည် (၂)

- | | |
|-------------|-----------|
| လိမ္မော်သီး | လေးလုံး |
| ရှောက်သီး | နှစ်လုံး |
| သကြားခဲ | နှစ်ပေါင် |
| ရေမွှေးဆူဆူ | တစ်ပိဿာ |

လိမ္မော်သီးနှင့် ရှောက်သီးကို အခွံခွာပြီး အရည်ညှစ်ပါ။

ကရားကြီးတစ်ခုထဲသို့ သကြားကိုထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူနေသော
ရေမွှေးကိုလောင်းထည့်ပါ။ လိမ္မော်ရည်၊ ရှောက်ရည်တို့ကိုလည်း
ထည့်ပြီးမွှေး။ ပြီးနောက် အအေးခံထား။ သောက်ခါနီးလျှင် ခလောက်
ပေးရမည်။

၅။ ပါရုန်း ရှာလပတ်ရည်

- | | |
|---------------------|--------------|
| ကက်စတယ်သကြားမှုန့် | ပေါင်ဝက် |
| ဆိုဒါဘိုင်ကာဘိုနိတ် | ပေါင်တစ်စိတ် |
| တာတာရစ်အက်ဆစ် | ပေါင်တစ်စိတ် |
| ရှောက်ရည် | အနည်းငယ် |

ကက်စတယ်ဆိုဒါ၊ ဆိုဒါဘိုင်ကာဘိုနိတ်တို့ကို ဆန်ခါ
တိုက်ချပြီး တာတာရစ်အက်ဆစ်နှင့်ရော၍ ကောင်းစွာသမအောင်
မွှေးပါ။ ပြီးနောက် ရှောက်ဆီအစစ် အနည်းငယ်ထည့်။ ပြီး ပုလင်း
တင်ထည့်၍ လေလုံစွာထားပါ။

၆။ ပျားရည်ဖျော်ရည်

- | | |
|-----------|----------------|
| ပျားရည် | နှစ်ခွက်အပြည့် |
| ရှောက်သီး | သုံးလုံး |

ရှောက်သီးသုံးလုံးကို ညှစ်၍ရသောအရည်ကို ကရားကြီး
တစ်ခုအတွင်းသို့ထည့်၍ ရေသင့်ရုံရောပြီး ပျားရည်ကိုလည်း
ထည့်၍မွှေးပါ။ ပြီးနောက် အေးသောနေရာတွင် ထားပါ။ သောက်သုံး
လိုသောအခါ အသင့်ပြင်ပြီးသား ပျားရည်နှင့် အခြားသစ်သီးရည်
များကို ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ခန့် ထည့်ဖျော်၍ ကျန်ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ကို
ဆိုဒါရည်ဖြင့်ဖြည့်ပြီး သောက်သုံးပါ။

၇။ ရှောက်ဖျော်ရည်

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| သကြားခဲ | သုံးပေါင် |
| ရေမွှေးဆူဆူ | နှစ်ပိဿာ |
| ရှောက်သီး | လေးလုံးသို့မဟုတ်ငါးလုံး |
| သံပရာသို့မဟုတ် ရှောက်ဆီ | လေးအောင်စ |

သကြားခဲကို ကရား သို့မဟုတ် ချိုင့်ကြီးတစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး
ရေမွှေးဆူဆူကို လောင်းထည့်ပါ။ ရှောက်သီးများကို အခွံပါးခွာပြီး
ယင်းခွာပြီးအခွံများကို သကြားရည်ထဲသို့ထည့်ပါ။ ရေမွှေးအနည်းငယ်
ထဲသို့ ရှောက်သီး သို့မဟုတ် သံပရာဆီကိုထည့်ပြီး သမစေ၍ ကရားထဲ
သို့ထည့်ပါ။ ရှောက်သီးများကို အရည်ညှစ်ပြီး ကရားထဲရောထည့်။
ပြီးနောက် စစ်စရာတစ်ခုခုဖြင့် စစ်ပြီး ပုလင်းထဲသို့ထည့်၍ ချော့ဆိုဖြင့်
လုံစွာဆိုထားပါ။

၈။ လိမ္မော်ဖျော်ရည်

လိမ္မော်သီး

သုံးလုံး

ကက်စတယ်သကြား

တစ်ပေါင်

လိမ္မော်သီးနှစ်လုံးကို အခွံပါးပါး လွှာလွှာကလေး ဓားဖြင့် လှီးခွာပါ။ ပြီးနောက် လိမ္မော်သီးသုံးလုံးကို အရည်ညှစ်ယူပြီး လိမ္မော်သီးနှစ်လုံးမှ လှီးယူရရှိသော အခွံများကိုရော၍ မီးငွေ့ငွေ့လေးဖြင့် နှာရိတ်ကြာမျှ အပူပေးပါ။ အမြှုပ်များကို ဆယ်ယူပစ်ပါ။ ပြီးနောက် စစ်ပြီး အအေးခံ၍ ပုလင်းထဲထည့်ပြီး လေလုံအောင် ဘူးဆို့ဆို့ ထားပါ။

၉။ သကြားယမကာ

သကြား

နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး

ရေ

နို့ဆီဘူးနှစ်လုံး

ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုးလုပ်ရာ၌ အသုံးပြုသော သကြားယမကာ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါအတိုင်း သကြားတစ်ဆကို ရေနစ်ဆရောပြီး ဆယ်မိနစ် ခုန့်ကျိပါ။ အမြှုပ်များကို ခပ်ထုတ်ပစ်ရမည်။ ပြီးနောက် အအေးခံ၍ ပုလင်းထဲထည့်ပြီး လေလုံအောင်ထားပါ။

* * *

အခန်း (၃၀)

အိမ်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး

ပြည့်စွက်ချက်

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် အခန်းများ၌ပါရှိသော နည်းများသည် အိမ်တွင်းစားသုံးရန်အတွက်နှင့် စီးပွားရေးအတွက် အသုံးချနိုင်သော နည်းများဖြစ်ပါသည်။ ချက်နည်း၊ ပြတ်နည်း၊ အကြော်အလှော်အသုပ်၊ အချဉ်တည်နည်း၊ အဖျော်ယမကာ ပြုလုပ်ငန်း တွင်ပါရှိသော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအမည်များ၏ အချိန်အဆကို မိမိတို့ အလိုရှိသလောက် အတိုးအနုတ်ပြုလုပ် နိုင်ပေသည်။

ယခုပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ကျန်ရစ်ခဲ့သော အိမ်တွင်းစားသုံး မှုနှင့် အိမ်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် နည်းများကို ထပ်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

စာဖတ်သူများသို့ တင်ပြလိုသည့် နည်းနာများ၊ တစ်နည်း အားဖြင့် စာဖတ်သူများအနေနှင့် အသုံးချနိုင်မည့် နည်းများကို စေ့ငံစုံလင်အောင် တင်ပြလိုသည့် စိတ်စေတနာက တစ်ဖက်၊ ဖော်ပြ နိုင်သည့် စာမျက်နှာအတိုင်းအဆ အကန့်အသတ်က တစ်ဖက်ဖြစ်နေ ပါသဖြင့် အခန်းတစ်ခုတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည့် နည်းနှင့် ချန်ထား ရစ်ခဲ့ရမည့် နည်းတို့ကို တွက်ချက် ချိန်ဆနေရပါမည် အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်နေခဲ့ရပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို စာဖတ်သူများ လက်ခံ၍

ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်သည့် အခွင့်အရေးရမည်ဆိုက အထက်ပါအခက်အခဲနှင့် လစ်ဗာင်းချက် ကလေးများကို ပြင်ဆင် ဖြည့်စွက် နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယတွဲထွက်သည့်အခါတွင် စာမျက်နှာ အခက်အခဲကြောင့် ချန်လှပ်ထားခဲ့သည့် အခြားအခြားသော ချက်နည်းပြုတ်နည်း အမျိုးမျိုး နှင့် အိမ်တွင်းစီးပွားရေး လုပ်ငန်းများကို ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြ သွားပါမည်။

၁။ အိုဗာတင်း ဘီစကုတ်လုပ်ငန်း

ဂျီ.	နှစ်ဆယ့်ငါးပေါင်
သကြား	သုံးပိဿာ
မာဂျရင်း	ပေါင်ဝက်
အမိုးနီးယား	ခုနစ်အောင်စ
အိုဗာတင်းမှုန့်	နှစ်ပေါင်
ဆား	တစ်အောင်စ
စားဆိုးဆေး	အနည်းငယ်
ထောပတ် (အမွှေးဆီ)	အနည်းငယ်
မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ	အနည်းငယ်
ရေ	နှစ်ခွက် (တစ်ပေါင်နီမှုန့်ဘူးဖြင့်)

မာဂျရင်း၊ အိုဗာတင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ဂျီ၊ ဆားများအားလုံးကို ရောနှောပြီး မုန့်နယ်စက်ထဲ ထည့်နယ်ရပါမည်။ အကယ်၍ မုန့်နယ် စက် မရှိလျှင် အရေအတွက်ကို အညီအမျှလျှော့ပစ်ပြီး ဒယ်အိ ထဲသို့ထည့်ပြီး လက်ဖြင့်နယ်ပါ။

အမိုးနီးယားကို ရေဖျော်၍ ထည့်ရပါမည်။ အရောင်ဆိုးဆေး ကိုလည်း ရေအနည်းငယ်ဖျော်ထည့်ပါ။ အားလုံး သမသွားအောင် နယ်ပေးရပါမည်။ ထို့နောက် မုန့်ကြိတ်စက်၊ သို့မဟုတ် တလိမ့်တုံး ဖြင့် အထူအပါးညီအောင် ကြိတ်ရမည်။

ညက်အောင်ကြိတ်ပြီးသောအခါ စားပွဲပေါ်တင်ပြီး လိုအပ် သော ပုံစံကို ပြုလုပ်ပါ။ အရွယ်အစားကို ဖန်တီးပါ။ ပို့သော ဘေးအသား များကို ကြိတ်စက်ထဲ ပြန်ထည့်ကြိတ်ရပါမည်။

မိမိလိုသလို စိတ်တိုင်းကျမွမ်းမံခြယ်သပြီးပြီဆိုမှ မုန့်များကို သံဆန်ခါဇန်းပေါ်တင်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ရပါမည်။ အနံ့ အသက် ကို ခန့်မှန်း၍ ကျက်မကျက် သိနိုင်ပါသည်။ ကျက်ပြီ။ အနံ့သင်းလာပြီ ဆိုလျှင် ဖိုမှထုတ်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် ထည့်၍ အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

၂။ ကိတ်မုန့်ဖုတ်နည်း

သကြား	လေးဆယ်သား
ဂျီ	ငါးဆယ်သား
ဘဲဥ	ဆယ်လုံး
မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ	တစ်စွန်း
ထောပတ်	သုံးစွန်း
မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါနှင့်	မိမိနှစ်သက်ရာ အမွှေးအကြိုင်
	ရနံ့များ

ဦးစွာ သကြား၊ ဘဲဥနှင့်ထောပတ်ကို ရော၍ သန့်ရှင်းသော သံပုံးတစ်လုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေနှောကပ်ပါ။ ခေါက်ပါ။

အနည်းငယ်ပွလာပြီဆိုလျှင် ဂျုံကို နည်းနည်းချင်း ဖြည်းဖြည်း ထည့်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါလည်းထည့်ပါ။

ထို့နောက်ပုံစံခွက် (အရှည်)ကိုစက္ကူခံပြီး ထောပတ်သုတ်ထား ရပါမည်။ ယင်းပုံစံခွက်ထဲသို့ မုန့်ရည်များ (သုံးပုံတစ်ပုံ) လောင်းထည့် ပါ။ ပုံစံခွက်ကို သံဗန်းပေါ်တင်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ရပါမည်။

မုန့်ဖုတ်ရာတွင် အပေါ်မီး အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ရပေမည်။ ယင်းမီးနှစ်မျိုးလုံး အရှိန်ပြင်းစေရပါမည်။ မုန့်များ နီရောင်သမ်းလာ၍ အနံ့သင်းလာလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် လိုအပ် သလို ရောင်းချစားသုံး နိုင်ပါပြီ။

၃။ ထောပတ်မုန့်လုပ်ငန်း

ဂျုံ	ဆယ်လုံး (နီဆီဘူး)
သကြား	ခုနစ်လုံး (နီဆီဘူး)
ထောပတ်	သုံးဆယ်သား
မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ	သုံးစွန်း
အမိုးနီးယား	ရှစ်စွန်း (စွန်းသေး)
ရေအနည်းငယ်နှင့်	ထောပတ်အခွေးဆီ

ဂျုံကို သန့်ရှင်းသော စားပွဲပေါ်တွင်စုပုံပြီး အလယ်ဗဟိုတွင် ချိုင့်ခွက်ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းချိုင့်ခွက်ထဲသို့ ဘဲဥများဖောက်ထည့်ရပါမည်။ သကြားများ ထောပတ်များလည်း ထည့်ပါ။ အမိုးနီးယားကို ရောဖျော်ပြီးထည့်ပါ။ အားလုံးသမအောင် မွှေပါ။ ဂျုံကို တဖြည်းဖြည်း ထည့်ပြီးမှ မွှေပါ။

မွှေသားရပြီဆိုမှ မိမိစိတ်ကြိုက် အရွယ်အစား (အလုံးဖြစ်စေ အပြားဖြစ်စေ) ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပုလင်းသေးတစ်လုံးကို ထောပတ် သုတ်ပြီး ဗဟိုသို့ဖိချရပါမည်။ ပုံစံပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်သော မုန့်များကို သံဗန်းပေါ်တင်ပါ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မထိကပ်စေရပါ။ မုန့်များကို ခေါက်မွှေထားသည့် ဘဲဥရည် သုတ်ပေးရမည်။ ဤသို့ သုတ်လိမ်း ရာတွင် စုတ်တံကို အသုံးပြုသင့်သည်။

အပေါ်မီး, အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ရပါမည်။ အပေါ်မီးကို ခပ်ပြင်းပြင်းထား၍ အောက်မီးကို လျှော့ထားပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ကျက်ပြီဟု ယူဆနိုင်ပေသည်။

၄။ ထောပတ်တစ်မျိုး (မာဂျရင်း)လုပ်နည်း

အမဲဆီ	အစိတ်သား
နွားနို့	အစိတ်သား
ဟင်းရွက်ဆီ	တစ်ပိဿာ
ဆား	အနည်းငယ်

အဆိုပါ ပစ္စည်းအားလုံးကို ရော၍ သမအောင်မွှေပြီး ကျိုရ ပါမည်။ ကျိုရာတွင် ကြေးအိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဒန်အိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထည့်ကျိုရ ပါမည်။ မီးကို အရှိန်မပြင်းပါစေနှင့်။ မကြာခဏ မွှေပေးရပါမည်။

၅။ စပျစ်သီးခြောက် ပေါင်မုန့်ဖုတ်နည်း

သကြား	ရှစ်အောင်စ
ထောပတ်	ရှစ်အောင်စ

ဂျုံ	ဆယ်လေးအောင်စ
စပျစ်သီးခြောက်	ငါးအောင်စ
သီးစုံခြောက်	နှစ်အောင်စ
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
အမိုးနီးယား	သုံးစွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)
မြေပဲမှုန့်၊ ဆီမွှေး၊ ဆား၊ နွားနို့	အနည်းငယ်စီ

ဦးစွာ ဂျုံ၊ ဆားနှင့် အမိုးနီးယားများကို ရောပြီး သကာလ သမသွားအောင် နယ်ရမည်။ ထို့နောက် သကြား၊ ထောပတ်၊ စပျစ်ခြောက်နှင့် ခြစ်ထားသော သီးစုံခြောက်တို့ကို ထပ်ရောပြီး ထပ်နယ်ပါ။ ဆီမွှေး၊ နွားနို့၊ မြေပဲမှုန့်နှင့် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥကိုလည်း ထည့်ပါ။ နယ်ပါ။

နယ်သားရပြီဆိုမှ မုန့်ကို လိုအပ်သောအရွယ်အစား ပြုလုပ်ပါ။ သံဗန်းပေါ်တင်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ရပါမည်။ နီရောင်သမ်းလာ၍ အနံ့သင်းလာပြီဆိုလျှင် ဖိုမှချပါ။

၆။ ဘဲသားမုန့်လုပ်ငန်း

ဘဲသား	သုံးဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	အစိတ်သား
ဂျုံမှုန့်	တစ်ပိသား
ဆီ	အစိတ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်တင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်စီ

ဘဲပေါင်သား (အသားချည်း)ကို နပ်နေအောင်စဉ်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆားနယ်၍ ဆီဖြင့် နူးအောင်လုံးပါ။

ဂျုံမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် စေးပိုင်နေအောင် နယ်ထားရပါမည်။

နူးနေပြီဖြစ်သော ဘဲသားထဲသို့ ကြက်သွန်နီများကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများကိုပါ ထည့်၍ ဒယ်အိုးဖြင့်လုံးပါ။ ကြက်သွန်နီ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ခွင်ပေါ်မှချပြီး အအေးခံထားပါ။

ထို့နောက် နယ်ထားသောဂျုံကို မိမိစိတ်ကြိုက် ပမာဏ အလုံးများ လုံးရပါမည်။ ထိုဂျုံလုံးများထဲသို့ ဘဲသားများထည့်သွတ်ပြီး အနားများကို လိပ်ပေးပါ။

မုန့်ကိုကိုင်လျှင် ဂျုံမှုန့်ကို အသုံးပြုပါ။ သို့မှသာ လက်ကို မကပ်ဘဲ ရှိချိမ့်မည်။

ဆီကို ဒယ်အိုးဖြင့်တည်၍ မုန့်ကလေးများကို ထည့်ကြော်ရမည်။ နီရောင်လာသော် ကျက်ပြီတည်း။

၇။ ကြက်ဥမုန့်ဖုတ်နည်း

ဂျုံ၊ သကြား	ငါးဆယ်သားစီ
ဘဲဥ	ဆယ့်ငါးလုံး
အရောင်ဆေး (အဝါ)	အနည်းငယ်
ထောပတ်	အနည်းငယ်

ဦးစွာဘဲဥများကို ဇလုံတစ်ခုထဲ ဖောက်ထည့်၊ သကြားများကို လည်း ရောထည့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် သွပ်နန်းကြီးချည်ထားသော တုတ်ဖြင့် ခပ်နာနာခေါက်မွှေ ပေးရပါမည်။ ခပ်ကြာကြာ ခေါက်မိသော အခါ သကြားများ အရည်ပျော်ပြီး ဘဲဥများလည်း သုံးဆခန့်မျှ ပွတိုးလာပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့ ပွလာသောအခါ ဂျုံကို ဆန်ခါနှင့်ချပြီး ရောပါ။ ဂျုံထည့်ရာတွင် များများစားစား မြန်မြန် မထည့်ပါနှင့်။ နည်းနည်းချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ထည့်မွှေရမည်။ ပြီးလျှင် ထောပတ်သုတ်ထားသော ပုံစံခွက်ထဲ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

အထက်မီးအောက်မီး ပုံတံပါ။ ဖုတ်ရာတွင် မီးများ ခပ်ပြင်းပြင်း ရှိနေစေရမည်။ အနံ့သင်းလာလျှင် မုန့်ကျက်ပြီဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

၈။ တရုတ်မုန့်ဖုတ်နည်း

ဂျုံ	တစ်ပိဿာ
ဝက်သား	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆီ	အစိတ်သား
အမိုးနီးယား	နှစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)

ဦးစွာ ဝက်သားကို ပါးပါးလှီးရမည်။ လှီးပြီးသော် ဆီထည့်၍ လှမ်းပါ။ ဂျုံနှင့်သကြားကို ရေထည့်နယ်ပြီး အမိုးနီးယားလည်း ထည့်ပါ။ နယ်ပြီးသော ဂျုံများကို ပုံစံခွက်ထဲထည့်ပြီး အလယ်ကိုချိုင့် ခွက်ပြုလုပ်၍ ဝက်သားကို ဌာပနာပြုလုပ်ပါ။ ပြီးနောက် မုန့်ကို

သံပြားပေါ်တင်၍ မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ပါ။ အနံ့ထွက်လာလျှင် ဖိုထဲမှ ထုတ်ယူပါလေ။

၉။ ရေခဲမုန့်လုပ်နည်း

ဒိန်ချဉ်	ငါးလုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
နွားနို့	ငါးလုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
ကြက်ဥအနှစ်	ခြောက်လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
သကြားရည်	တစ်လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
နှစ်သက်ရာ	အမွှေးနဲ့တစ်ခုခု (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

ပထမ နွားနို့ကို ကျက်အောင်ကျိုရမည်။ ထို့နောက် အိုးတစ်လုံး ထဲတွင် ကြက်ဥအနှစ်နှင့်သကြားကို ရောခေါက်ပါ။ ခေါက်ပြီးသော အခါ နွားနို့နှင့်ရောပြီး တစ်ပန်ပြန်ကျိုရပါမည်။ ကျိုရာတွင် အဆက်မပြတ် မွှေပေးရပါသည်။ ဆူကျက်အောင် ကျိုရန်မလိုပါ။ ဇွန်းတွင်ခပ်ထန်းထန်း ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပြီး ဒိန်ချဉ်နှင့် အမွှေးနဲ့တစ်ခုခု ထည့်မွှေပါ။ အနည်းငယ်အေးသောအခါမှ ရေခဲမုန့် ပုံးထဲထည့်ရပါမည်။

ထိုရေခဲမုန့်ပုံးကို အဖုံးလုံးအောင်ပိတ်ပြီး သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော စည်ထဲသို့ထည့်ပါ။ ဘေးပတ်ပတ်လည်တွင် ရေခဲတုံးကလေးများ ဝန်းရံထည့်ပါ။ ရေခဲသုံးလက်မထည့်တိုင်း ဆားကို တစ်လက်မခန့် ထည့်ရပါမည်။ ယင်းသို့ ရေခဲတစ်ထပ် ဆားတစ်ထပ် ထည့်၍ ရေခဲမုန့်ပုံး၏ အဖုံးနားရောက်ရန် နှစ်လက်မခန့်အလိုတွင်

ရပ်ပါ။ အဖုံးထိအောင်ထည့်လျှင် မုန့်ပုံးထဲသို့ ရေများဝင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်ပုံးကို ဟိုဘက်သည်ဘက် လှည့်ပေးရမည်။ နာရီဝက်ခန့် လှည့်ပြီးလျှင် ပို၍ပို၍ မြန်မြန်ကလေး လှည့်ပေးရပါမည်။

ရေခဲမုန့်အဖြစ် ခဲသွားပြီဆိုလေမှ သစ်သားစည်အောက်ဘက်မှ အပေါက်ဆိုထားသော အဆိုကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ရေခဲမှ အရည်ပျော်များ အပြင်သို့ ထွက်သွားချေမည်။ ထို့နောက်ရေခဲနှင့် ဆားပြန်ထည့်ပြီး စုံစွတ်သော အဝတ်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။

၁၀။ ဘဲဥအငန်စိမ့်နည်း

ကောက်ရိုးပြာ ခုနစ်ဆ၊ ရွှံ့ဝါ သုံးဆ၊ ဆားနှစ်ဆယ့်သားနှင့် အရက်ကိုရောနှော၍ နယ်ထားရပါမည်။

ဘဲဥတစ်လုံးကို အဆိုပါရွှံ့ဖြင့် ပုံးအပ်မိအောင် လုံးရပါမည်။ လုံးပြီးသည့် ဘဲဥများကို ထိပ်အကြီးဘက်ကို အပေါ်ထောင်၍ မြေအိုးထဲ စီထည့်ရပါမည်။

ဆယ့်ငါးရက်ခန့်ကြာလျှင် စားသုံးနိုင်သည်။

၁၁။ ဘဲဥအငန် (ဟိုတယ်သုံး)

ဘဲဥ	အလုံးငါးဆယ်
ဆား	သုံးကျပ်သား
လက်ဖက်ခြောက်အကြမ်း	ငါးကျပ်သား
ထုံး	နှစ်ပုန်းကန် (ပန်းကန်လုံးအကြီး)
ထင်းပြာ	သုံးပန်းကန် (ပန်းကန်လုံးအကြီး)

ဦးစွာ လက်ဖက်ခြောက်ကို ပျစ်အောင်ကျိပါ။ ကျိုပြီးလျှင် လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

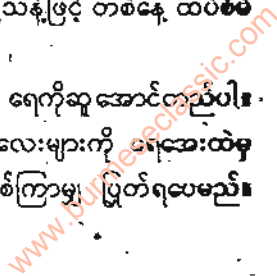
ထို့နောက် ထင်းပြာ၊ ဆားနှင့်ထုံးရောပြီး အလုံးငါးဆယ်ခန့် ရအောင်လုံးပါ။ ဘဲဥအလုံးငါးဆယ်ကို ထိုပြာနှင့် အပေါ်ယံအုပ်ပြီး လုံး၍ ထင်းပြာများခင်းထားသော မြေအိုးထဲသို့ စီထည့်ရပါမည်။ ၎င်းအား ထိကိုင်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။ တစ်လခန့်ကြာသော ထုတ်ယူသုံးစွဲပါ။

၁၂။ ကျောက်ဖရုံယိုပြုလုပ်နည်း

ကျောက်ဖရုံသီး	တစ်လုံး၊ တစ်ပိဿာခန့်
သကြား	တစ်ပိဿာ
ထုံး	နှိုဆီဘူးတစ်လုံး

ဦးစွာကျောက်ဖရုံသီးကို အမြောင်းကလေးများ ခွဲစိတ်ပြုလုပ်ပါ။ ထုံးကိုသံပုံးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ဖျော်ပါ။ ကျောက်ဖရုံသီးအစိတ်ကလေးများကို ယင်းထုံးရည်ထဲ ထည့်စိမ်ရမည်။ ဆယ့်ငါးနာရီကြာမျှ စိမ်သင့်သည်။ ပြီးလျှင် ထုံးရည်ကိုသွန်ပစ်ပြီး ကျောက်ဖရုံသီးစိတ်ကလေးများကို ဆယ်ယူ၍ ရေသန့်သန့်ဖြင့် တစ်နေ့ ထပ်စိမ်ရမည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေကိုဆူအောင်တည်ပါ။ ရေဆူလျှင် စိမ်ထားသော ဖရုံသီးစိတ်ကလေးများကို ရေအေးထဲမှ ရေနှေးထဲသို့ ထည့်၍ပြုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ကြာမျှ ပြုတ်ရပေမည်။ ထို့နောက် ဆန်ခါဖြင့် ရေစစ်ရမည်။



အခြားအိုးတစ်လုံးဖြင့် သကြားကိုထည့်ပါ။ အရည်ပျော် သွားအောင် မီးဖိုပေါ်တင်၍ တည်ရမည်။ သကြားအရည်ပျော်လေလျှင် ဖရုံသီးစိတ်များကို သကြားရည်အိုးထဲ ထည့်ပါ။ မီးကို အရှိန်ပြင်းစွာ ထိုးပေးရမည်။ သို့ဖြင့် ကျောက်ဖရုံသီးစိတ်များမှ ထွက်လာသော အရည်များ ကုန်စင်သွားပြီး သကြားရည်လည်း တဖြည်းဖြည်း ပျစ်လာပေမည်။ သည်အခါတွင်မှ မီးအရှိန် လျှော့ပစ်လိုက်ပါ။

သကြားများ အပွင့်ကလေးများ ဖြစ်လာပြီဆိုမှ လင်ဗန်းတစ်ခု ထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။

၁၃။ လိမ္မော်ကျောက်ကျော ပြုလုပ်နည်း

ရေ	လေးစွက် (မတ်ခွက်)
လိမ္မော်သီး	ရှစ်လုံး
သကြားရည်	နှစ်စွက်
အမွှေးနံ့သာများ	

ပထမ ရေနုသကြားရည်ကို ရောမွှေပါ။ (သကြားရည် ဆိုသည်မှာ ရေတစ်ဆ သကြားလေးဆကို ဆယ်မိနစ်မျှ ကျိုချက် ထားသော သကြားရည်ဖြစ်သည်။) ရေနုသကြား သမသွားသောအခါ ဆယ်မိနစ်မျှ ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် လိမ္မော်သီးများမှ အရည်များကို ညှစ်၍ထည့်ရပါမည်။ အမွှေးရနံ့များ ထည့်လိုပါကလည်း တစ်ခါတည်း ထည့်ပါ။ မထည့်လိုက မထည့်ပါနှင့်။ ၎င်းကို ခွက်တစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး ရေခဲနှင့် ဆားတွင်စိမ်လျှင် ခဲသွားလိမ့်မည်။

အခြား ရှောက်၊ ချယ်ရီ၊ သရက်၊ ပန်းသီး စသည်များကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

၁၄။ ရှုလကာရည်လုပ်နည်း

အက်ဆစ်တစ်အက်ဆစ် (Acetic Acid)	တစ်ပိဿာ
ထန်းလျက်ပျော	နှစ်ပိဿာ
မုန့်လုပ်တဆေးရည်ပုလင်းကြီး	တစ်ပုလင်း
ရေသန့်သန့်	ရေခဲဆီပုံးငါးပုံး

အထက်ပါအရာများကို အားလုံးရောနှော၍ စဉ်အိုးသို့မဟုတ် စည်ပိုင်းကြီးတွင် ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေရမည်။ ပြီးနောက် နေရောင် ရသော နေရာတွင် တစ်လကြာခန့်ထားပါ။ မွှေရန်မလို။ ပြီးနောက် စစ်ယူ ရမည်။ သကြားနို့ဆီဘူး ဘူးဝက်ခန့်ကို ကျွမ်းအောင် လှော်၍ ရေနို့ဆီဘူး နှစ်ဘူးခန့်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်။ ဆူလျှင် စစ်ယူပြီး အထက်ပါ စစ်ပြီး ရှုလကာရည်တွင်ရော၍ မှိုင်းခံစက္ကူ အဝတ်ခင်းပြီး တစ်ဖန်စစ်ပါ။ ပြီးနောက် ပုလင်းနှင့်ထည့်။ (ရောင်းတမ်း အနေဖြင့် သုံးနိုင်သည်။)

၁၅။ တရုတ်ပင်ပြာရည်လုပ်နည်း (၁)

ပဲပိစပ်	တစ်ပိဿာ
သကြား	တစ်ဆယ်သား
ထားပတ်	ကြွေခွန်းတစ်ခွန်း
ဆား	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ရေ	တစ်ပိဿာ

ပဲပိစပ်တစ်ပိဿာကို ပဲငံပြာရည်ချက်သော် ပဲငံပြာရည် အကောင်းစား လေးပိဿာရသည်။

ပဲပိစပ်ကို ပွလာအောင် ရေစိမ်ပါ။ ပူလာသော် နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ဖျာပေါ်တွင် ဖန်အောင် နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့်ထားရမည်။ အရည်စစ်၍ ဖန်သွားလျှင် စဉ်အိုးတစ်ခုတွင် သုံးရက်မှလေးရက်ထိ သိပ်ထားပါ။ မှိုတက်လာမည်။ မှိုကိုပါရော၍ ရေဆားတို့ကို အထက်ပါ အချိန်အဆအတိုင်းထည့်ပြီး ပဲနှင့် နာနာနယ်ပါ။

ထိုသို့နယ်၍ရသော ပျစ်နေသည့် ပဲရည်များကို စဉ်အိုးတွင် ထည့်ပြီး လေလုံအောင်ပိတ်၍ အချဉ်ပေါက်သည့်တိုင်အောင် ထားပါ။

အချဉ်ပေါက်လျှင် အခြားစဉ်အိုးတစ်ခုတွင် ပဲရည်တစ်ဆတွင် ရေခွေးနှစ်ဆရောပြီး ယောက်မဖြင့် မွှေပေးပြီး အိမ်အပြင်တစ်နေရာရာတွင် ထားလိုက်ပါ။ သုံးလံမှခြောက်လအထိ ထားရသည်။ ပြီးနောက် အပေါ်အင်္ကျီဖြင့်ကြည့်။ အင်္ကျီပေါ်၍ ငန်စေချင်လျှင် ဆားထပ်ခတ်ပြီး သမအောင်မွှေ၍ လေးရက်မှငါးရက်အထိထားပါ။ ပြီးနောက်စစ်၍ယူ။ အကောင်းဆုံး ပဲငံပြာရည်ရမည်။

ပဲငံပြာရည်ပြုလုပ်ရာတွင် ကြာကြာထားလေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ အရောင်အနေနှင့် နက်ညိုရောင်သမ်းအောင် အလိုရှိက ထောပတ်တစ်ဇွန်းကို သံဒယ်တွင်ထည့်ပြီး သကြားတစ်ဆယ်သားကို ကျွမ်းအောင်လှော်ပါ။ ကျွမ်းသော် ရေခွေးတစ်ခွက်လောင်းထည့်ပြီး ဆူပွက်သာသည်အထိ ဆက်၍တည်ပြီးနောက် အအေးခံထားပြီး ပုလင်းတစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။ ပဲငံပြာရည် နက်ညိုရောင်သမ်းစေရန် လိုအပ်သည်အခါ ဇွန်းနှင့်တစ်ဇွန်းလောက် ထည့်လိုက်လျှင် နက်ညို

ရောင်သမ်းသွားပေမည်။

၁၆။ ပဲငံပြာရည်လုပ်နည်း (၂)

ပဲပုပ်ပဲ	တစ်ပိဿာ
ရေ	လေးပိဿာ
ဆား	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ပဲပုပ်ပဲကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဒယ်နှင့်နူးမြည့်သည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ရေခန်း၍နူးလျှင် ဖျာတွင်ခင်းပြီး အအေးခံရမည်။ ပြီးနောက် လက်ကိုပဲများမကပ်ရုံ ဂျုံမှုန့်ကြမ်းကို လက်တွင်ကိုင်ပြီး ပဲများကို နှံ့အောင် နယ်ပစ်ပြီး အခြောက်လှန်းထားပါ။

ပဲများခြောက်သောအခါ ကျိုချက်ပြီး အအေးခံထားသော ရေသုံးဆယ်သားလောက်နှင့် ပဲများကို အရည်ဖျော်ပြီး စဉ်အိုးတွင်စိမ်ပြီး တစ်နေရာရာတွင် အချဉ်ပေါက်သည့်တိုင်ထားပါ။ မကြာခဏ မွှေပေးရပါမည်။ ခန်းသွားသောရေအတွက် ရေကိုကျိုချက်ပြီး ထပ်ထည့်ပေးရမည်။ မကြာခဏမွှေပေးရန် အရေးကြီး၏။ အမွှေနည်းလျှင် ရက်ကြာပြီး ပဲငံပြာရည်မကျ ဖြစ်နေမည်။ တစ်နေ့လျှင် အဖျင်းဆုံး တစ်ခါလောက် မွှေပေးနိုင်မည်ဆိုက လုံလောက်ပါပြီ။ ပဲများအားလုံး ကြေ၍ အချဉ်ပေါက်လျှင် ပဲငံပြာရည်ဖြစ်ပြီ။ စစ်၍ယူပါလေ။

၁၇။ ပုဂံပုံးရည်ကြီးလုပ်နည်း

ပဲပိစပ်	နို့ဆီဘူးလေးလုံး
ဆား	နှစ်ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပဲပိစပ်နှင့်ဆားကိုရော၍ ပြုတ်ပြီးအရည်ကိုစစ်ယူပါ။ ပဲကို ထပ်တလဲလဲပြုတ်ပြီး အရည်ကိုစစ်ယူရမည်။ အရည်များကို စဉ်အိုး တစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး သုံးရက်ကြာခန့် နေပူ လှန်းပေးပါ။ အမြုပ်ထ၍ အချဉ်ပေါက်လာလျှင် မီးပြင်းပြင်းနှင့် ပျစ်အောင်တည့်ပြီး သုံးရက် ကြာ နေပူပန်းပါ။ ပုံးရည်ကြီးကို အိုးလိုက်လည်းကောင်း၊ စည်သွတ်၍ လည်းကောင်း၊ ချိန်တွယ်၍လည်းကောင်း ရောင်းနိုင်သည်။

၁၈။ သစ်သီးဆော့လုပ်ငန်း

- ကြိုက်နှစ်သက်ရာသစ်သီး တစ်ပန်းကန် (လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်)
- သကြား တစ်ပန်းကန် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
- ပြောင်းဖူးမှုန့် တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)
- အာဒါလွတ်မှုန့် တစ်စွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)
- ရှောက်ရည် သုံးစွန်း (လက်ဖက်ရည်စွန်း)

အထက်ပါအရာများကို အိုးတစ်ခုတွင် ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ထည့်ပြီး ဆူအောင်ကျိုပါ။ ချခါနီးတွင် ဆား အနည်းငယ်နှင့် ရှောက်ရည်တို့ကိုထည့်၍ အအေးခဲပြီး၊ ပုလင်းများ တွင်ထည့်၍ ရောင်းနိုင်သည်။

၁၉။ တရုတ်မရွေးလုပ်နည်း

- ဂျုံ တစ်ပိဿာ
- သကြား ကိုးဆယ်သား
- ကပ်စေးနဲ့ ရှစ်ဆယ်သား

ဂျုံကိုရေနှင့်နယ်ကာ ပါးနိုင်သမျှပါးအောင် စားပွဲပေါ်မှာ ဆီသုတ်၍တင်ပြီး သစ်သားလုံးချောချောဖြင့် ကြိတ်ပါ။ သစ်သား မရှိက ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် အားစိုက်ကြိတ်။ ပါးပါးလေးဖြစ်လာလျှင် လှီးပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မကပ်စေရန် မုန့်ပြားပေါ်မှာ လက်နှင့်ဆီ အနည်းငယ်သုတ်ပြီး ဆန်ကြမ်းမုန့်ညက်ဖြူး၍ ဓားနှင့်မျှင်မျှင် ပါးပါးလေးများရအောင် လှီးပါ။ ထိုသို့လှီးပြီးသားများကို ဆီကျက် အောင်ချက်ပြီး ရွှအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးသား များကို ဆန်ခါတစ်ခု ထဲမှာထည့်ပြီး အအေးခဲ ဆီစစ်ထားရပါမည်။ သကြား ၉၀- ကျပ်သားကိုရေနှင့်ထည့်ကျိုပါ။ သကြားအရည်ပျော် လောက်သော အခါ ကပ်စေးနဲ့ ၈၀-သားပါထည့်ပြီး ညောင်စေးကျ အောင်ကျို၍ အိုးကိုအောက်သို့ချပြီး မုန့်ကြွပ်ကြော်များ ထည့်၍မွေ။ သူမလျှင် ဆီသုတ်ထားသော စားပွဲပေါ်တင်ပြီး အထူအပါး အနေ အထားကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို ပျဉ်ပြားတစ်ချပ်နှင့် ဖိညှိပါ။ အေးသောအခါ လှော်ပြီးထောင်းထားသည့် ဆန်ကြမ်းမုန့်ညက်၊ သို့မဟုတ် ကောက်ညှင်းမုန့်ညက်များ အပေါ်မှဖြူးပြီး ကြိုက်နှစ်သက် သည့် အရွယ်အစား ဓားနှင့်လှီးပါ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မကပ်အောင် စက္ကူခဲထပ်ထားပါလေ။

၂၀။ ပဲဓားလှီးမုန့်

- ဂျုံ တစ်ပိဿာ
- သကြား ငါးဆယ်သား
- ဆီ နှစ်ဆယ်သား

ပဲစာဥပဲ
ထန်းလျက်
အမိုးနီးယား

တစ်ခွက်
ငါးကျပ်သား
ငါးဆယ်ကျပ်သား

ပဲစာဥပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ရုန်အိတ်အကျအပါးဖြင့် အိတ်လုပ်ပြီး အထဲထည့်ညှစ်။ အနှစ်ကို ထန်းလျက်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ဆီဆယ့် ငါးကျပ်သားပါ ထည့်၍ကျိုပြီးလျှင် ရေခန်းကချထားပါ။ သကြားကို ရေနှင့် အရည်ဖျော်ပြီး ဂျုံနှင့်နယ်ပါ။ အတော်နယ်ပြီးသောအခါ ဆီနှင့် အမိုးနီးယား ထည့်နယ်ပြီး ပဲယိုအလယ်မှာ ထည့်၍ သွပ်ကန်တွင်းမှာ ထည့်ပြီးဖုတ်။ အနံ့မွှေးသောအခါ ချပြီး ဓားနှင့် နှစ်သက်သည့် အရွယ်အစားကို လှီးယူပါ။

၂၁။ ဇလမုန့်

ဇလမုန့်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဂျုံ၊ သကြား၊ ဆီ၊ ပဲများအပြင် အုန်းသီးခြစ်ပြီး စသည့် ကြိုက်နှစ်သက်သလို အဆာများထည့်ပြီး ပုံစံခွက်ဝိုင်းများထဲတွင် ထည့်၍ ဖုတ်ရပါသည်။ မလိုင်ကြိုက်လျှင် မလိုင်နှင့်သကြားထည့်ပါ။

၂၂။ ဘဲသားမုန့်

ဘဲသားရင်အုပ်
ကြက်သွန်နီ
ကြက်သွန်ဖြူ
ဂေါ်ဖီထုပ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

တစ်ခြမ်း
ဆယ်ဥ
ငါးဥ
တစ်ခြမ်း
လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်

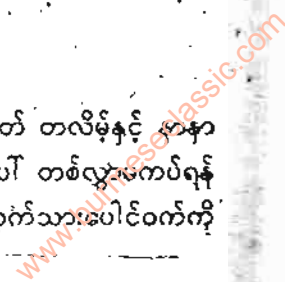
ဆား
ပဲငံပြာရည်အချို
ဟင်းချိုမှုန့်
ဂျုံမှုန့်
ဆီ

လက်ဖက်ရည်စွန်းဝက်
လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
လက်ဖက်ရည်စွန်းဝက်
ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
နှစ်ဆယ်သား

ဘဲသားကို နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ဆားနယ်၍ ဆီ၊ ရေအနည်းငယ်နှင့် နူးအောင်လုံးထားပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်စာ ချန်လှပ်၍ ကျန်ဂျုံမှုန့်ကို စေးအောင်နယ်ပြီး အလုံးလုံးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်တို့ကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ဘဲသားကို အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် စသည်တို့နှင့်ရောမွှေပြီး ဂေါ်ဖီထုပ်အဖတ်နှစ်လုံးလှည့်၍ မီးပေါ်မှချ၍ အအေးခံပါ။ ယင်းအဆာကို လုံးထားသော ဂျုံထဲသို့ထည့်၍ လုံးအောင်ပိတ်။ အနားတွန်ပြီး ဂျုံမှုန့်ချက်ထားသော ပန်းကန်ထဲမှာ ဖြန့်၍ဖြူးပါ။ အရွယ်ညီညီလှလှ ပြုလုပ်ပြီးကြော်ပါ။ နီလာလျှင်ချပါ။ ကော်ရည်တွင် လည်းကောင်း၊ ကော်မှုန့်တွင်လည်းကောင်း ကြက်ဥ ဘဲဥ ခေါက်ထားသည့်အထဲတွင်လည်းကောင်း နှစ်ပြီးမှ ကြော်မည်ဆိုကလည်း ကြော်နိုင်သည်။

၂၃။ ဝက်သားနှင့်ပဲပင်ပေါက်အလိပ်ကြော်

ဂျုံကို ပါးနေအောင် ပုလင်း၊ သို့မဟုတ် တလိမ့်နှင့် နာနာ လှိမ့်၍ လေးထောင့်ဖြတ်ထားပါ။ တစ်လွှာပေါ် တစ်လွှာဖောက်ရန် မနယ်သေးသော ဂျုံမှုန့်ဖြူးပေးရမည်။ ဝက်သားပေါင်ဝက်ကို



နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်တစ်ပေါင်ခွဲကို စင်ကြယ်အောင် ရေဆေး
အမြစ်ဖြတ်ပါ။ ချင်းအနည်းငယ်ထောင်း။ ပဲငံပြာရည်အနောက်
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်းမှလေးဖွန်း၊ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်၊
ဆားအနည်းငယ်၊ ဝက်ဆီ တစ်ပန်းကန်၊ ဝက်သား စဉ်းပြီးသားနှင့်
ချင်း၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ ဆီသတ် ရမည်။ ဝက်သားနူးလျှင်
ပဲပင်ပေါက်ထည့်ပြီး ပဲပင်ပေါက်မနွမ်းခင်ချပါ။ ချခါနီး ပဲငံပြာရည်
မြည်းပြီး ထည့်ပါ။ အေးသောအခါ ဖွန်းတစ်ဖွန်းဖြင့် လှိမ့်ထားသော
ဂျုံပြားတွင်ထည့်၍ လှိမ့်ပြီး အဆာမဲထွက်အောင် ခေါက်၍ ကြွပ်
အောင် ကြော်ရမည်။

ငရုတ်ဆီချဉ်တို့စားပါ။ သို့မဟုတ် အံကွင်းလိုက်လှီး၍
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဖြင့် သုပ်စားနိုင်သည်။

၂၄။ မြေပဲလိပ်

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ကုလားပဲမှုန့် | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| နွားနို့ | တစ်ပန်းကန် |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| မြေပဲထောင်းပြီးသား | တစ်ပန်းကန် |

အထက်ပါအရာများကို ရောနယ်၍ ထောပတ်သုတ်ထားသော
မုန့်ဖုတ်သည် သံစည်ဘူးတွင်ထည့်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ဖုတ်၍ အအေးခဲပြီး
နှစ်သက်သလို လှီးပြီး စက္ကူရောင်စုံနှင့်ထုပ်၍ ရောင်းနိုင်ပါသည်။

၂၅။ ဖွဲနုမုန့်

- ဖွဲနုသန့်သန့်ကို လှော်နဲ့ရအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- | | |
|-------------|--------------------|
| ဖွဲနု | တစ်ပိသား |
| သကြား | ငါးဆယ်သား |
| ဆီ | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| အမိုးနီးယား | ငါးကျပ်သား |
| နွားနို့ | တစ်ပန်းကန် |
| ဆီ | တစ်ဆယ်သား |

အားလုံးကိုရောနယ်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဘူးထဲတွင် ထည့်ပြီးဖုတ်ပါ။
ပြီးနောက် အအေးခဲထားပါ။ အေးလျှင် ကြိုက်သလိုလှီး၍ စက္ကူပါးဖြင့်
ထုပ်ပါ။

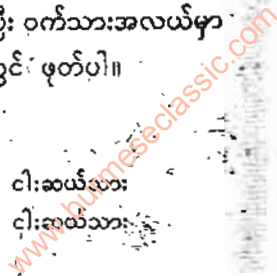
၂၆။ ဝက်သား လ၊မုန့်

- | | |
|-------------|--------------------|
| ဝက်သား | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဂျုံ | တစ်ပိသား |
| သကြား | ငါးဆယ်သား |
| အမိုးနီးယား | ငါးကျပ်သား |

ဝက်သားကို ငလေးထောင့်ပါးပါး လှီးထားပါ။ ဂျုံနှင့်သကြားကို
ရေနှင့်နယ်၍ ခဏကြာလျှင် ဆီဖြင့်ရောနယ်ပြီး ဝက်သားအလယ်မှာ
ဌာပနာထည့်လျက် ပုံစံခွက်ဖြင့် သွပ်ကန့်တွင် ဖုတ်ပါ။

၂၇။ ငြီးရှေ့လုပ်နည်း

- | | |
|------------------|-----------|
| ဝက်သားသုံးထပ်သား | ငါးဆယ်သား |
| ဆန်ကြာဆဲအလတ်စား | ငါးဆယ်သား |



ဂျိုမုန့်

အဝက်သား

ကော်မုန့်

အဝက်သား

ပဲငံပြာရည်အကြည်

တစ်ပန်းကန်

ပဲပင်ပေါက်

တစ်ပိဿာ

ကြာမဆိုင်

သုံးပင်

တရုတ်ပဲငါးပိ

ငါးကျပ်သား

ဝက်ဆီသို့မဟုတ် ပဲဆီ

အဝက်သား

ချဉ်ဇော်ကား

တစ်ပန်းကန်

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆယ်ဥ

ချင်း

တစ်တက်

ဆန်ကြာဆံ အလတ်စားကို ရေငနွေးဆူဆူတွင် ပြုတ်ပါ။ အလယ်ဝတ်ဆံနပ်လျှင် ဆယ်၍ ဆန်ကာစစ်ဖြင့်ဆယ်ပြီး ဆန်ကာခုံးဖြင့် စစ်ရပါမည်။

ဝက်သားနူးအောင် ပြုတ်ထားပါ။ တရုတ်နံနံထည့်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်ပြုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငါးဥနှင့်ချင်းကို ဓားပြားရိုက်၍ ဟင်းချိုတွင် ထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပါ။

ဝက်သားတချို့ကို အတုံးအတုံးလှီး၍ ဂျိုမုန့်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆုပ်ပြီး ဝက်ဆီတွင် ဝက်စာဥကြော်လှုပ်၍ ကိုက်ထားရမည်။ ကြာမဆိုင်ကို သေးသေးနပ်နပ် လှီးပြီး တရုတ်ပဲငါးပိ ဖြင့် နယ်ပါ။

ပန်းကန်စောက်တွင် မုန့်ဖတ်၊ ပဲပင်ပေါက်ပြုတ်အနည်းငယ်၊ ဝက်စာဥကြောက်ကိုက်ပြီး အနည်းငယ်၊ ကြာမဆိုင်နှင့် ပဲငါးပိအနည်းငယ်စီထည့်၍ ဝက်သားပြုတ်ဖတ်နှင့် ဝက်သားပြုတ်အရည်ထည့်ပြီး စားသောက်ရပါမည်။

၂၀။ ကော်မြီးရေ

ဘဲသား၊ သို့မဟုတ် ကြက်သုံးကို အသားများသေးသေးနပ်နပ်ကို ချင်းကြက်သွန်(ဖြူနီ)ကို ဆီသတ်ပြီးသော် ကြက်သားကိုထည့်ပြီး ကော်ရည်ပါထည့်ပါ။ အရောင်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်အရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ကြာသော် ကော်ရည်ဖျော်ထည့်ပါ။

အရိုးများကိုပြုတ်၍ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ တရုတ်နံနံပင်ပဲပင်ပေါက်ထည့်၍ ဟင်းချိုပြုလုပ်ရမည်။ ပြုတ်ထားသော ဆန်ကြာဆံအလတ်စားကို အထက်ပါအနည်းအတိုင်း ပန်းကန်တွင်ထည့်ပြီး ချက်ထားသော ကြက်သားဟင်းဖတ် တစ်စွန်းထည့်၍ အရည်ဖြင့် ရောစားရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂၉။ တိုဟူး

ပဲချဉ်ပေါင်သို့မဟုတ် ကုလားပဲရရာကို ပွအောင်ရေစိမ်ပြီးထားပါ။ ပွလာသောအခါ ကြိတ်ဆွဲနှင့်ကြိတ်၍ ပဲတစ်ပြည်၊ ရေငါးပြည်ခန့်ကို ပိတ်နှင့်စစ်ပြီး အိတ်ထဲ၌ ကျန်သည့် အကြမ်းဖတ်များအပေါ်၌ ရေကြည်ကို သွန်ပစ်ပါ။ ပဲသန့်သွားသောအခါ ဆားသုံးကျပ်သားခန့်ထည့်၍ မီးပြင်းပြင်းနှင့် မတူအောင်ကျိုပါ။ လင်ပန်းမှာ အဝတ်ဖြူကို ရေလျှော်၍ စစ်အောင်ညှစ်ပြီး ခံထားရမည်။ ပဲနပ်၍ ခဲလာသောအခါ တျိုပြီးသားပဲကို ထည့်ပြီးလျှင် ညီအောင်ညှိပါ။ အေးလာလျှင် လိုသလောက်ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ကြော်နှင့် ထည့်သုပ်စားနိုင်၊ ရောင်းချနိုင်ပါသည်။

၃၀။ တိုဟူးဖြူလုပ်နည်း

ပဲပုပ်စေ့ကို နေလှန်းပြီး အခွံချွတ်၍ ရေတွင်တစ်ညစိမ်ထားရမည်။ ရေစိမ်ပြီးလျှင် ကြိတ်ဆုံနှင့်ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်၍ရသော ပဲဖတ်များကို အဝတ်ဖြင့်ညှစ်ပြီး ရေစစ်ပစ်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ကျိုပါ။ ပျစ်ခဲလာလျှင် ပဲဖတ်ပေါ်တွင် ဆန်ခါဖြင့်ဖိပါ။ ထွက်လာသောအရည်များကို ခပ်ထုတ်ပစ်ရမည်။ ကျန်သော ပဲဖတ်များကို ဇလားတွင်ထည့်၍ အဝတ်ဖြင့်ခင်းပြီး လေးလံသောကျောက်ဖြင့်ဖိထားပါ။ တစ်ညဖိထားပြီးလျှင် နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင် စားသုံးနိုင်သည်။

၃၁။ တိုဟူးအင်နီလုပ်နည်း

တိုဟူးအဖြူကို ရေစစ်သွားအောင် နေလှန်းရပါမည်။ ရေစစ်လျှင် တိုဟူးဖြူကို ကောက်ရိုးအုပ်၍ မှိုတက်လာအောင် နှစ်ရက်သုံးရက် နေပူထဲထားပါ။ တက်လာသော မှိုများကို ဓားဖြင့် ခြစ်၍ နေပူလှန်းထားပြီးမှ ထည့်ပါ။ ချက်ထားသော ဆားရည်ကို အအေးခံ၍ ဆားရည်နှင့် နေထပ်လှန်းထားသော တိုဟူးရောပြီး စဉ့်အိုးငယ်တွင်ထည့်ပါ။ ချင်းကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ အရောင်တင် ငရုတ်မှုန့် အနေတော်ထည့်ပါ။ သီဟရာဇာသီး ထောင်းထည့်။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ထားသော တိုဟူးကို 'တိုဟူးအင်နီ' ဟု ခေါ်၍ ဆောင်းတွင်း တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။

၃၂။ နိုကိုမုန့်

နိုကိုဥ	ပေါင်ဝက်
ခွားနို့	တစ်ပန်းကန် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
သကြား	အစိတ်သား

မုန့်ပုတ်ဆိုဒါ လက်ဖက်ရည်ခွန်းဝက်၊ ဟင်းချက်ထောပတ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဝက်နှင့် နိုကိုဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ခွားနို့ဖြင့် နူးလာအောင်ပြုတ်ပါ။ မီးအေးအေးသုံးပါ။ သစ်ကြားစေ့၊ သကြားကို ရော၍ ပျစ်လာအောင်မွှေပါ။ ပျစ်လာသောအခါ ထောပတ်နှင့် မုန့်ပုတ် ဆိုဒါထည့်ပါ။ ခဏကြာသောအခါ လင်ပန်းပေါ်အအေးခံ၍ လှီးပါ။

၃၃။ ကုလားမုန့်ကြက်ဥ

ဂျုံမှုန့်နှင့်ခွားနို့ ရော၍နယ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ခြောက်ပန်းကန်၊ ခွားနို့ နှစ်ပန်းကန်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ နာနာနယ်ပါ။ နယ်ပြီးသော အခါ ဆီပူပူတွင် အခွေပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးသောအခါ လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်ကျိုထားသော သကြားရည် လောင်းထည့်ပါလေ။

၃၄။ အုန်းသီးဒိန်ခဲမုန့်

မုန့်နယ်ပြီး	ငါးအောင်စ
မာဂျရင်	နှစ်အောင်စခွ
သကြား	နှစ်အောင်စခွ
ဂျုံမှုန့်ရိုးရိုး	နှစ်အောင်စခွ

မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ခွန်းဝက်
ကြက်ဥ	တစ်လုံး
အုန်းသီးခြစ်ပြီး	နှစ်အောင်စ
ယို	အနည်းငယ်
နားနို့	အနည်းငယ်
ဒိန်ခဲ	တစ်အောင်စ

နယ်ပြီးသောမုန့်ပေါ်တွင် ယိုအနည်းငယ် ထည့်လိုမိပါ။ သကြားနှင့် မာဂျရင်းကိုရော၍ ခေါက်ပါ။ ကြေညက်သောအခါ ကြက်ဥခေါက်ပြီးသား ထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်၊ ဒိန်ခဲ၊ အုန်းသီးနှင့် နို့အနည်းငယ်ထည့်၍ ထပ်ပြီးမွှေပါ။ ဆယ့်ငါးမိနစ် မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် ဖုတ်ရပါမည်။

၃၅။ တော်ပီ

သီးမုန့်	တစ်ပြည်
သကြား	ငါးဆယ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ထောပတ်	နှစ်ခွန်း

ဆားနှင့်သီးမုန့်ရော၍ သကြားကိုညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ ညောင်စေးတမျှ ပျစ်လာလျှင် ထောပတ်ထည့်၍ မွှေပါ။ လင်ပန်းပေါ် သို့ ထောပတ်သုတ်၍ လောင်းချပြီး အအေးခံထားပါ။ လိုအပ်သလို ပြုလုပ်သုံးဆောင်နိုင်သည်။

၃၆။ ငှက်ပျောသီးယို

ငှက်ပျောသီး အလုံးသုံးဆယ်ကို အခွံခွာပါ။ အုန်းသီးတစ်ခြမ်း ကိုလည်း ခြစ်ထားပါ။ အုန်းသီးခြစ်ပြီးသော် ညစ်၍ ပထမအရည်ကို အုန်းနို့ဆီချက်ထားပါ။ နောက်ထပ်ရသော အုန်းနို့ရည်များကို ငှက်ပျော သီးနှင့်သကြား ငါးခွန်းထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ရော၍ကျိုပါ။ အုန်းနို့ ဆီရောင်ထလာလျှင် အအေးခံထားပါ။ ထိုနောက် ပထမချက်ထား သော အုန်းနို့ဆီသုတ်၍ ထားပါ။

၃၇။ သင်္ဘောသီးယို

သင်္ဘောသီး ခပ်ကြီးကြီးတစ်လုံးကိုခြစ်၍ ထုံးအနည်းငယ်ဖြင့် ရေစိမ်ပါ။ တစ်နာရီကြာမျှ စိမ်ပြီးလျှင် ဆယ်၍ဆန်ခါဖြင့် စစ်ထားပါ။ သင်္ဘောသီးနှင့် သကြားဆတူ ချိန်ဆ၍ ရောပြီး အိုးနှင့်ကျိုပါ။ သကြား ညောင်စေးကျလျှင် မီးပေါ်မှချ၍ အအေးခံပါ။

၃၈။ မာဂျရင်းလုပ်နည်း

အမဲဆီ	တစ်ပန်းကန်
နားနို့	တစ်ပန်းကန်
ဟင်းမုက်ဆီ	ငါးပန်းကန်
ဆား	တစ်ခွန်း

အားလုံးရော၍ ကျိုရပါမည်။

၃၉။ ဂျင်ဂျာဗျစ်ချို

ရှောက်သီး	နှစ်ဆယ်လုံး
ချင်း	အောင်စ

သကြား

ဆယ်နှစ်အောင်စံ

ရေခွေး

ဆယ်ဂါလံ

နာရီဝက်ကြာမျှ ရောကျပြီး အအေးခံထားပါ။ ရိုးစိတ်ဆေးလေးပုံတစ်ပုံနှင့်ရော၍ စိမ်ထားရပါမည်။ အနံ့ရလာသောအခါမှ ပုလင်းထဲသွတ်ပါ။

၄၀။ နယူးစီလန် ဒီနိုလုပ်နည်း

နိုလေးပန်းကန်ကျပြီး ၂၄နာရီကြာအောင် ထားပါ။ မလိုင်ကို ကော်ယူပစ်ရမည်။ နောက်တစ်ဖန် ထပ်ကျပြီးလျှင် သံပရာသီးတစ်စိတ် ညှစ်၍ မွှေပေးပါ။ ၁၀မိနစ်ကြာသော် မီးဖိုမှချ၍ အပတ်စစ်ယူပါ။ အအေးခံပြီး မလိုင်နှင့်ရော၍ ဆားခတ်ရပါမည်။

၄၁။ ဂျယ်လီလုပ်နည်း (စထရောဗယ်ရီ)

စထရောဗယ်ရီ

ငါးပေါင်

သကြား

သုံးပေါင်ခွဲ

ရေ

ပိုင်ဝက်

စထရောဗယ်ရီ လတ်လတ်ကို အညှာချွတ်ပစ်ရမည်။ သစ်သီးကို အသာအယာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ပထမအလုံးကို မီးပေါ်တင်၍ ချောလာ သောအခါ အရည်ကို သကြားနှင့်ရောကျစဉ် နှင်းသီး အနီရွက်ဖြစ်စေ၊ ပူဒီနာရွက်ဖြစ်စေ အဝတ်နှင့်ထုပ်၍ထည့်ပါ။ အနံ့မွှေးလာသောအခါ အထုပ်ကိုဆယ်ပစ်၍ လင်ပန်းပေါ် ထောပတ် သုတ်ပြီး ပြန်၍အအေးခံပါ။ မမာခင် မိမိလိုအပ်သလို မွှမ်းမံ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၄၂။ ပြောင်းဖူးဟာလဝါ

ပြောင်းဖူးမှုန့်

တစ်ပိဿာ

သကြား

တစ်ပိဿာ

အုန်းသီး (အုန်းနို့ညှစ်ရမည်)

ငါးဆယ်ကျပ်သား

မြေပဲမှုန့်

ငါးဆယ်ကျပ်သား

နွားနို့

ငါးဆယ်ကျပ်သား

ကြက်ဥ

လေးလုံး

အထက်ပါ အရာအားလုံးရောပြီး ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို မှုန့်မှုန့်ညက် အောင်ထောင်းပါ။ ပြီးနောက် အိုးကြီးတစ်လုံးနှင့်ထည့်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပြီးလျှင် ပျစ်သည့်တိုင်အောင် အသာအယာ မပြတ်မွှေပေးရမည်။ နှင်းရည်အစား ဗာဒ်ဆီ ၃-၄စက်လောက်ထည့်လျှင် အနံ့သာ၍ ကောင်းပါမည်။ ကောင်းစွာပျစ်လာသောအခါ ထောပတ် ငါးဆယ်သားကို တဖြည်းဖြည်းထည့်။ ထောပတ်စိမ်းနဲ့ နဲ့လျှင် ဗာဒ်သီးခြမ်းပြီးသား ၄၀သားလောက် ထည့်။ ဖာလာစေ့ အနည်းငယ်ထည့်၍ ကောင်းကောင်း နပ်လျှင် မီးပေါ်မှချပြီး ထောပတ် သုတ်ထားသော လင်ပန်းတွင်ထည့်ပါ။

၄၃။ ငှက်ပျောသီးဟာလဝါ

ငှက်ပျောသီးရင့်ရင့်

တစ်ပိး

သကြား

ခုနစ်ဆယ်သား

ရွှေရီ

နှစ်ဆယ်သား

ထောပတ်

ငါးဆယ်သား

ဗာဒ်စေ့

အနည်းငယ်

ငှက်ပျောသီးရင်ရင် တစ်ဖီးကို နှစ်နာရီခန့် ကြာသည်အထိ ကျက်အောင်ပေါင်းပြီး အခွံနွာ၍ ပါးပါးလှီးရမည်။ ပြီးနောက် ခက်ရင်းနှင့်ကြောအောင် ခြေပါ။ သကြားကို ရေသင့်တော်ရုံထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ဆုလျှင် ရွှေချိုနှင့်ထောပတ်ကိုထည့်ပြီး ရွှေချိုကျက်သည် တိုင် မပြတ်မွေပေးနေပါ။

ရွှေချိုကျက်၍ ပျစ်ခဲလာလျှင် ဗာဒံစေ့ကို ထည့်ပြီး ဖိုပေါ်မှချပါ။ ဗာဒံစေ့အစား သစ်ကြားသီး၊ မြေပဲလှော်စသည် တို့ကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။

၄၄။ မာလကာသီးဟာလဝါ

မာလကာသီးမှည့်	တစ်ပိဿာ
ရွှေချို	နှစ်ဆယ်သား
ထောပတ်	ငါးဆယ်သား
သကြား	ငါးဆယ်သား
နှင်းရည်	အနည်းငယ်
ဗာဒံစေ့အစိမ်း	နှစ်ဆယ်သား

မာလကာသီးကို ရေအနည်းငယ်နှင့် နူးပျောအောင် ပြုတ်၍ ဆန်ခါနှင့်အနှစ်တိုက်ချရမည်။ ကျန်သော မာလကာသီးပြုတ်ရည်တွင် ရွှေချိုသကြားနှင့် နှင်းရည်အနည်းငယ်ကိုထည့်၍ ပျစ်သည်တိုင် အောင်ကျိုပါ။ ပျစ်သောအခါ ထောပတ် ငါးဆယ်သားကို တဖြည်းဖြည်း လောင်းထည့်ပြီး နပ်အောင်ကျိုပါ။ ချခါနီးလျှင် ဗာဒံစေ့များ ကိုထည့်၊ ရွှေချိုနပ်၍ လက်တွင်မကပ်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။

၄၅။ ကန်စွန်းဥဟာလဝါ

ကန်စွန်းဥ	တစ်ပိဿာငါးဆယ်
သကြား	ခုနစ်ဆယ်ငါးကျပ်သား
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
ရွှေချို	လေးဆယ်သား
သန့်ကြဲပိုးခေါက်	နှစ်ခေါက်ခန့်

ကန်စွန်းဥများကို ပေါင်း၍ဖြစ်စေ၊ မီးအုံး၍ဖြစ်စေ၊ ကျက်အောင် ပြုပြီး ထက်ခြမ်းခွဲ၍ အသားကို စွန်းဖြင့်ခြစ်ယူ ရမည်။ ပြီးနောက် ကြောအောင်ခြေထားပါ။

အုန်းသီးနှစ်လုံးကို အုန်းနို့ညစ်ပြီး ယင်းအုန်းနို့တွင် သကြားကို ထည့်၍ ဖျော်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ရွှေချိုလေးဆယ်သားနှင့် သစ်ကြဲပိုး ခေါက်တို့ကို ထည့်၍ကျိုပါ။ မပြတ်မွေပေးရမည်။ ရွှေချိုကျက်ခါ နီးသောအခါ ခြေထားသော ကန်စွန်းဥနှစ်များကို ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေ၍ မီးငွေ့ငွေ့နှင့် နပ်ထားပါ။ နပ်လျှင် ချ၍ အအေးခံပါ။

၄၆။ ကြက်သွန်ဖြူ မြေပဲဆားလှော်

မြေပဲဆန်အလုံးလှလှည့်ညီ	တစ်ပိဿာ
ဆား	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	ငါးကျပ်သား
ချင်း	လက်သုံးဆစ်

ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင်၍ ချင်းနှင့်ရောပြီး ညက်အောင် ထောင်းပါ။ အိုးတစ်ခုတွင်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ဆား တို့ကိုထည့်၍ မြေပဲဆန်ကိုပါထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့် မနူးတနူး

ပြုတ်ပါ။ ပြီးနောက် ဆန်ခါတစ်ခုတွင် လောင်းထည့်ပြီး ရေစစ်၍ နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။

မြေပဲဆန်များခြောက်လျှင် ဒယ်အိုးတွင်ဆားနို့ဆီဘူး ခြောက်လုံးခန့်ထည့်၍လှော်။ ဆားပူလာလျှင် မြေပဲများပါ ထည့်၍လှော်။ မြေပဲများကျက်၍ ကြွပ်ခါနီးလျှင် ချ၍ ဆန်ခါဖြင့် ဆားများကိုဖယ်ပစ်ပါ။

အချို့လည်း ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆားတို့နှင့် မြေပဲကို တစ်ညစိမ့်၍ အခြောက်လှန်းပြီး လှော်ကြသည်။ သို့ရာတွင် အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်နည်းက အနံ့အရသာ ကောင်းမွန်ပေသည်။

မဆာလာဖော်စပ်နည်းများ

၄၇။ နည်းအမှတ် (၁)

- | | |
|-------------|-------------|
| ကရဝေး | နှစ်ကျပ်သား |
| နံနံစေ့ | နှစ်ကျပ်သား |
| သစ်ကြဲပိုး | တစ်ကျပ်သား |
| ငရုတ်ကောင်း | ရှစ်ပဲ |
| ပဲနံ့သာစေ့ | ရှစ်ပဲ |
| လေးညှင်း | ရှစ်ပဲ |

ယင်းတို့အားလုံးကိုရော၍ အမှုန့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ အမှုန့်ဖြစ်သောအခါ ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ လေလုံအောင်ထားပါ။ ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လိုသလို ချိန်ဆ ထည့်ရပါမည်။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၄၈။ နည်း အမှတ် (၂)

- | | |
|--------------|----------------|
| နံနံစေ့ | အစိတ်သား |
| ငရုတ်ကောင်း | တစ်ဆယ်သား |
| နွင်း | တစ်ဆယ်သား |
| သစ်ကြဲပိုး | တစ်ကျပ်သား |
| ကရဝေး | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| မုန်ညှင်းစေ့ | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီး | နှစ်ကျပ်ခွဲသား |
| ဖီယာ | နှစ်ကျပ်သား |

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ မည်သည့် ဟင်းလျာမျိုးတွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄၉။ နည်းအမှတ် (၃)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ငရုတ်ကောင်း၊ ဖီယာ | ခြောက်ကျပ်သားစီ |
| ကရဝေး၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ဟလာစေ့ | နှစ်ကျပ်သားစီ |
| နံနံစေ့ | အစိတ်သား |
| လေးညှင်း | ရှစ်ပဲ |
| ဘီနံ့စေ့ | ငါးကျပ်သား |

အားလုံးကို ညှက်အောင်ထောင်း၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် လေလုံသော ပုလင်းတစ်ခုထဲထည့်ထားပါ။ ဟင်းချက်သောအခါမှ ထုတ်ယူ သုံးစွဲပါ။

၅၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင်သုံးရန် မဆာလာဖော်စပ်နည်း

- | | |
|----------------|------------|
| နံနံစေ့ | တစ်ဆယ်သား |
| ငရုတ်သီးခြောက် | လေးကျပ်သား |



ငရုတ်ကောင်

လေးကျပ်သား

စိယာ

နှစ်ကျပ်သား

ကရဝေး

တစ်ကျပ်သား

အားလုံးရောပြီး အမှုန်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ လုံခြုံစွာ ထားရှိရမည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်ပြုတ်သည်အခါ အနည်းငယ် မျှသာ ထည့်ခတ်သော်ငြားလည်း ဆလွန် အနံ့မွှေးကြိုင်လှပေသည်။

၅၁။ သနပ်မဆာလာ

ငရုတ်သီး

သုံးဆယ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ချင်း

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

မုန့်ညှစ်စေ

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

စိယာ

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ပဲနံ့သာစေ

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ကရဝေးရွက်

ငါးကျပ်သား

အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

မရမ်းသီး၊ ခရမ်းသီး၊ သရက်စသော အသီးအရွက်များကို သနပ်ပြုလုပ်သောအခါ သင့်တော်ရုံထည့်ပါ။

မဆလာထဲ လေမဝင်စေရန် အထူးသတိပြုပါ။ လေဝင်လျှင် အနံ့များ ပြယ်သွားတတ်ပါသည်။

ဆော့ပဲအမျိုးမျိုး

၅၂။ ဆက်စအာဆော့ပဲ

ရှလကာရည်ပုလင်းကြီး

တစ်လုံး

သကြား

နှစ်ကျပ်သား

သစ်ကြဲပိုး

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

လေးညှင်း

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ဖာလာစေ

နှစ်ကျပ်သား

ချင်းခြောက်

နှစ်ကျပ်သား

ငရုတ်ကောင်

နှစ်ကျပ်သား

ငရုတ်သီး

သုံးကျပ်သား

ပူဒီနာရွက်

နှစ်ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

နှစ်ခွက်

ကြက်သွန်ဖြူ

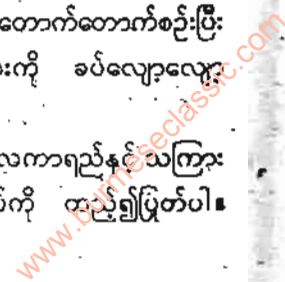
လေးခွက်

ဝိုင်အရက်

နှစ်ဖန်ခွက်

ငရုတ်သီးခြောက်များကို ကြွပ်နေအောင် အိုးကင်းပူတွင် လှော်ပါ။ ၎င်းငရုတ်သီး လှော်များနှင့်တကွ သစ်ကြဲပိုး လေးညှင်းစ ရှိသည့် အမွှေးအကြိုင်များကို ညက်အောင်ရော၍ ထောင်းရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီနှင့် ပူဒီနာရွက်များကို ဓားနှင့်တောက်တောက်စဉ်းပြီး ပိတ်စကျတစ်ခုတွင် ၎င်းအမွှေးအကြိုင်များကို ခပ်လျော့လျော့ ထုပ်ထားရမည်။

စင်ကြယ်သော အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရှလကာရည်နှင့်သကြား နှစ်ကျပ်သားကိုထည့်ပြီး အမွှေးအကြိုင်ထုပ်ကို ထည့်၍ပြုတ်ပါ။



မီးပိုပေါ်တွင် မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့်ဆူစေပြီး အောက်သို့ချရမည်။ အေးသော အခါ အရက်နှစ်ဖန်ခွက်ရော၍ ပုလင်းမှာသွင်းပါ။ ကြာကြာအထား ခံသည်။

အညှီရောင်ဖြစ်စေလိုလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထောပတ်တစ်ဖွန်း နှင့် သကြားငါးဆယ်ကျပ်သားလောက် ထည့်ကြော်ပါ။ အရည်ပျော် ကာ မည်းနက်၍လာလျှင် ရေတစ်ခွက်လောက်ထည့်၍ အောက်သို့ချပြီး အအေးခံလေ။ ယင်းအရည်သည်တိုင်ရုံ ဆော့မှာ ခတ်ပါက အညှီရောင် အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားမည်။

၅၃။ ငရုတ်သီးဆော့စ်

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ငရုတ်သီးမှည့် | ငါးကျပ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ရှလကာရည် | နှစ်ပုလင်း |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခွဲ |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | ငါးဥ |
| မဆလာ | ကြေစွန်းလေးစွန်း |
| သကြား | ကြေစွန်းငါးစွန်း |
| ဂျုံဖုန် | ကြေစွန်းသုံးစွန်း |
| ဆား | ကြေစွန်းသုံးစွန်း |

နီရဲသော ငရုတ်သီးမှည့် အတောင်ကြီးကြီးများ ဖြစ်စေရမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးမှာလည်း မှည့်ပွမ်း၍ အသားပေါ်ရပါမည်။ ယင်းနှစ်မျိုး တို့ကို ဓားနှင့်စဉ်းကော၍ အိုးသန့်သန့်တစ်လုံးတွင် အထက်ပါပစ္စည်း မျိုးစုံတို့ကိုရောထည့်ကာ မီးငွေ့ငွေ့ဖြင့် တစ်နာရီကြာအောင် ပြုတ်ပါ။

မီးတောက်မပြင်းစေရန် သတိပြုရမည်။ တစ်နာရီကြာလျှင် မီးဖိုမှ ချ၍ အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် အဝတ်ပါးနှင့်စစ်ယူပြီး ပုလင်းထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ရက်၊လ ကြာမြင့်သည့်တိုင်အောင် မှီမတက်ဘဲ လတ်ဆတ်နေပါမည်။

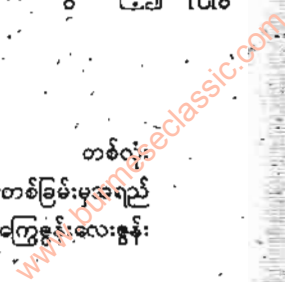
၅၄။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်

- | | |
|-----------------|------------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | လေးပေါင် |
| မုန့်ညင်းဖေ | ကြေစွန်းတစ်စွန်း |
| ရှလကာရည် | တစ်ပိဋ် |
| မဆလာ | စွန်းငယ်တစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်နီဥကြီး | နှစ်ဥ |
| လေးညှင်းပွင့် | ငါးပွင့် |
| သကြားညို | နှစ်အောင်စ |

ခရမ်းသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆားသင့်တော်ရုံဖြူး၍ ကြေစေလှ တွင်ထည့်ကာ နှစ်ရက်မျှထားပါ။ ထို့နောက် ဆားရည်ကိုစစ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေနွေးအနည်းငယ် နှင့် ငါးမိနစ်ကြာအောင်ပြုတ်ပြီး စစ်ယူ၍ ရှလကာရည်များကို ထောင်း၍ထည့်ပါ။ မုန့်ညင်းဖေကိုလည်း ကြိုတ်၍ထည့်ပါ။ ရေဆူ အောင်ကျိုပြီးနောက် ပုလင်းတွင်ထည့်၍ လုံခြုံစွာ ပိတ်ထား။

၅၅။ သစ်သော့သီးဆော့စ်

- | | |
|------------|------------------|
| သစ်သော့သီး | တစ်လုံး |
| သံပရာသီး | တစ်ခြမ်းမှရေရည် |
| ထောပတ် | ကြေစွန်းလေးစွန်း |



သကြား
 ငရုတ်ကောင်းမှုနဲ့
 သစ်သော့သီးကို အခွံခွံပြီး ပါးပါးလှီး၍ ရေမြှုပ်ရုံမျှလောင်း၍
 နူးမြည့်အောင်ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းလျှင် အသီးများကို ခြေ၍ပေးရမည်။
 ၎င်းအထဲသို့ ထောပတ် သကြားအစရှိသည့် အထက်ပါပစ္စည်းများနှင့်
 ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပေး။ ဝက်သား၊ ငန်းသား စသည်တို့နှင့်
 စားသုံး၍ ကောင်းသော ဆော့စ်ဖြစ်သည်။

၅၆။ မန်ကျည်းသီးဆော့စ်

မန်ကျည်းသီး	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ချင်း	ခွန်းငယ်တစ်ဝက်
သကြား	ခွန်းငယ်တစ်ခွန်း
ငရုတ်ကောင်း	စားပွဲခွန်းတစ်ခွန်း
ဆား	တစ်ခွန်း

သန့်ရှင်းသော မန်ကျည်းသီးများကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်
 ရေသုံးလုံးထည့်၍ နူးမြည့်အောင် ကျိုရမည်။ ၎င်းအထဲသို့ အထက်က
 ပစ္စည်းများပါ တစ်ခါတည်း ရောနှော၍ကျို။ မန်ကျည်း သီးနူးလျှင်
 အထက်နှင့်စစ်၍ ပုလင်းတွင်ထည့်ပါ။ ဝက်သားနှင့် စားသုံးရန်
 ကောင်းသောဆော့စ်ဖြစ်သည်။

၅၇။ ဆော့စ်အပြု

နွားနို့အချို့ပန်းကန်	တစ်လုံးခွဲ
ထောပတ်	ကြေခွန်းနှစ်ခွန်း
ဂျုံမှုန့်	ကြေခွန်းနှစ်ခွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ခွန်းငယ်တစ်ဝက်

ထောပတ်ကို ပူအောင်ချက်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ဂျုံမှုန့်၊
 ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ နွားနို့ပူကို လောင်း၍မွှေပေးပါ။ ပြီးနောက်
 ချပြီး လိုသလို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၅၈။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ဆော့စ်တစ်မျိုး

မန်ကျည်းသီးမှည့်	ငါးဆယ်သား
ငရုတ်သီးမှည့်အစုံ	ငါးကျပ်သား
သရက်သီးခြောက်	ဆယ်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
သကြား	ဆယ်နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်ကောင်း	နှစ်ကျပ်သား
ဆား	ခုနစ်ကျပ်သား
ရှလကာရည်	တစ်ပုလင်း
ဖီယာ	တစ်ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး

အစေ့လုံးဝမပါသော မန်ကျည်းမှည့်၊ သရက်သီးခြောက်၊
 ငရုတ်ကောင်း၊ ဖီယာတို့ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ထားရမည်။

သကြား၊ ဆား၊ ရှလကာရည်၊ ပဲငံပြာရည်ကို စုပေါင်း၍
 အိုးတစ်အိုးတွင် ဆူအောင်ကျိုပါ။ ရေဆူလာလျှင် ကြိတ်၍ထားသော
 ပစ္စည်းများကို အကုန်ထည့်ပြီး ဆယ်လေးမိနစ်ကြာအောင် မီးဖိုပေါ်တွင်
 မွှေပေး၍ အောက်သို့ချ အအေးခံပါ။ အရည်ခပ်နွေးနွေးရှိလျှင် အရှက်
 ကောင်းကောင်း အကြမ်းပန်းကန်နှင့် တစ်လုံးထည့်ပြီး သမုစေကာ
 ပုလင်းတွင် ထည့်သွင်းထားပါ။

၅၉။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စံ

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်
ကြက်သွန်နီ
ဝေသာပတ်
သကြား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

ငါးလုံး
တစ်ဥ
ကြော်ဖွန်းတစ်စွန်း
စွန်းငယ်တစ်စွန်း
စွန်းငယ်တစ်ဝက်

ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဥတို့ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ပျောအိ
နေအောင် ပြုတ်ရမည်။ ပြီးနောက် ဆန်ခါနှင့်တိုက်၍ အနှစ်များကို
ယူထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်များထဲတွင် ထော်ပတ်၊ သကြား၊
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆားသင့်တင့်ရုံခတ်၍ ခဏမျှ ပြန်ကျိုပြီး
အောက်သို့ ချပါ။ သားငါး၊ ပုစွန်အကြော်အလှော်တို့နှင့် စားသောက်
ရန် အကောင်းဆုံး ဆော့စံဖြစ်ပါသည်။

* * *

အခန်း(၃၁)

အလှူကုန်နှင့် အခြားလှူသုံးကုန်ပစ္စည်း၊
အမျိုးမျိုးလုပ်နည်းများ

အိမ်တွင်းစီးပွားရေးလုပ်ငန်းအနေနှင့် အသုံးပြုနိုင်သော ဤ
အခန်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဤအခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီး
သည်မှာ အချိန်အဆပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာအချိန်အတွယ် အချိန်အဆ
နှင့် နိုင်ငံခြားအချိန်အတွယ် အချိန်အဆကို သိထားရန် လိုသည်
ဖြစ်၍ အောက်တွင် အချိန်အဆကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားပါသည်။

၁ခြစ်	တစ်ပေါင်၏ ရှစ်ပုံတစ်ပုံ
၁မိနစ်	အစက်တစ်စက်
၁ဂရိမ်	စပါးတစ်စေ့
လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း	စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
နှစ်ပိုင့်	တစ်ကွတ်
လက်ဖက်ရည်လေးပန်းကန်	တစ်ကွတ်
တစ်ပိုင့်	နို့သိဘူးတစ်ဘူး
လေးအောင်စ	မြန်မာခုနစ်ကျပ်သား
တစ်ပေါင်	နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
အရည်ခုနစ်အောင်စခွဲ	လက်ဖက်ရည်အချို့
	ပန်းကန်တစ်လုံး

ရင်ရင်အေး

၁။ ပြင်သစ်အလှရည်လုပ်နည်း

အလှရည်သည် အမျိုးသမီးများ အသုံးများသည့် အလှကုန် ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အသားကို နူးညံ့ချောမွေ့စေပြီး နေလောင်ခြင်း ဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

- ပိုတက်စီယံကာဘိုနိတ် (Potassium Carbonate) သုံးဆ
- ဂရေစလင် သုံးဆ
- ဘောရစ်အက်စစ် (Boric Acid) သုံးဆ
- အရက်ပြန် (အနံ့ထုတ်ပြီး) ခြောက်ဆ
- စံပယ်ဆီမွှေး ငါးဆ
- နှင်းပန်းဆီမွှေး ငါးဆ
- မိုးရေ တစ်ရာခြောက်ဆယ်ဆ

ပိုတက်စီယံကာဘိုနိတ်ကို မိုးရေအနည်းငယ်တွင် ထည့် ဖျော်ပါ။ ပြီးနောက် ဘောရစ်အက်စစ်ကိုလည်း ဂရေစလင်တွင် ရောနှောပါ။ ပြီးလျှင် မိုးရေနှင့် ပိုတက်စီယံကာဘိုနိတ် ဖျော်ရည်ထဲသို့ အရက်ပြန်ကို ထည့်ပြီးဖျော်။ ဂရေစလင်နှင့်ရောထားသည့် ဘောရစ် အက်စစ်ပါထည့်လိုက်ပြီး သမအောင်မွှေပေး။ ပြီးနောက် မိုးရေ အားလုံးကို ထည့်ပြီးမွှေပေး၍ စံပယ်ဆီမွှေးနှင့် နှင်းပန်းဆီမွှေးတို့ကိုပါ ထည့်မွှေပါ။ ပြီးတွင် ပုလင်းတွင်ထည့်ပြီး လေလုံအောင်ထားပါ။

၂။ အသားလှရည်တစ်မျိုးလုပ်နည်း

- ကြက်ဥအကာ ငါးရာဆ
- အရက်ပြန် နှစ်ဆယ့်ငါးဆ

မျက်နှာညှိုးပြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

- ဂရေစလင် ငါးဆယ်ဆ
- ရှောက်ဆီ နှစ်ဆ
- ရေမွှေးရွက်ဆီ နှစ်ဆ
- သိုင်းပန်းအဆီ (Thyme) နှစ်ဆ

အထက်ပါ အရာအားလုံးကို ဖန်ပုလင်းကြီး တစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး ရောနှော၍သမပြီး ထားလိုက်ပါ။ သုံးရက်ခန့်ကြာလျှင် အနည်ထိုင်ပြီး အကြည်ရည်ကို တွေ့ရမည်။ ထိုအကြည်ရည်ကို ပုလင်းများတွင်ထည့်၍ ရောင်းချနိုင်သည်။

၃။ ပုလဲဖြူအလှရည်လုပ်နည်း

- နှင်းရည် နှစ်ကွတ်
- လိမ္မော်စိမ်းရည် နှစ်ကွတ်
- အောက်ခံ ဘစ်မတ်သ်ဆာလ်ဖိုက် (Basic Bismuth Sulphide) တစ်ပေါင်နှစ်အောင်စ

အထက်ပါအရာများကို ရောနှောပြီး သမအောင်မွှေပါ။ အသား အရေကို လှစေနိုင်သည့် အသားလှရည်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

၄။ အသားလှရည်တစ်မျိုးလုပ်နည်း

- ဂရေစလင် တစ်ရာဆ
- ဘောရစ်အက်စစ် (Boric acid) ဆယ့်ငါးဆ
- တင်ချာတွန်ကာ (Tincture de tonkey) ဆယ်ဆ
- နှင်းဆီပန်းဆီ နှစ်ပုံတစ်ပုံဆ
- ၉၀ရာခိုင်နှုန်းရှိအရက်ပြန် သုံးဆယ်ဆ
- မိုးရေ တစ်ထောင်ဆ

ဘောရစ်အက်စစ်ကို ဂရေစလင်နှင့် အရည်ဖျော်ပါ။ ပြီးနောက် နှင်းဆီပန်းဆီကို အရက်ပြန်ဖြင့်ရောပြီး သမစေပါ။ ပြီးလျှင် နှင်းဆီ ပန်းဆီနှင့်ရောထားသည့် အရက်ပြန်များကို ဂရေစလင်နှင့်ဖျော်ထား သော ဘောရစ်အက်စစ်ထဲထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် မိုးရေကို ဖြည်းဖြည်း ချင်းထည့်ပြီး မွှေပါ။

နေလောင်ခြင်းနှင့် ဆောင်းတွင်း၌ အသားပပ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်သော အသားလှေ့ရည်ဖြစ်သည်။

၅။ နှင်းရည်အလှဆီဖော်စပ်နည်း

ဂရေစလင်းအလှဆီ	နှစ်အောင်စ
နှင်းရည်	တစ်ပေါင်လေးအောင်စ
ကန့်စစ် (Pure Sulphur)	လေးခြစ်

အထက်ပါပစ္စည်းများကို စုပေါင်းပြီး သမစေ၍ ပုလင်းတစ်ခု တွင် ထည့်ထားပါ။ အသားအရေအေးပြီး နူးညံ့စေသည့် အလှေ့ရည်တစ်မျိုးဖြစ်၏။

၆။ အောက်ခံသို့မဟုတ် အခြေခံမှုန့်ပြုလုပ်နည်း (နိုင်ငံခြား)

အိုင်းရင်းအမြစ် (Iris)	နှစ်ရာဆ
စန္ဒကူးမှုန့်	တစ်ရာဆ
ရေမွှေးပင်ရွက်	တစ်ရာဆ
နှင်းဆီပွင့်ပတ်	ခြောက်ရာဆ
နှင်းဆီ ဆီမွှေး	နှစ်ဆ
ကျောက်ပန်းခက်အဆီ	သုံးဆ

အထက်ပါပစ္စည်းများကို ညက်အောင် အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး အောက်ခံမှုန့်အဖြစ် သုံးသော် မွှေးထုံသင်းသော အကောင်းစား အောက်ခံမှုန့်ဖြစ်မည်။

မှတ်ချက်။ ။ မြန်မာပြည်၌မူ အောက်ခံမှုန့်ကို ပြုလုပ်ရာတွင် သနပ်ခါးအမြစ်ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ကျောက်ဆည်တောင်မှ ရရှိသည့် ကျောက်ဖြူမှုန့်ကိုဖြစ်စေ အသုံးပြုကြသည်။

၇။ အောက်ခံမှုန့်ပြုလုပ်နည်း (နိုင်ငံခြား)

ရေမွှေးပင်ရွက်	တစ်ဆ
နှင်းဆီပွင့်	ငါးဆ
စန္ဒကူးမှုန့်	တစ်ဆ
အိုင်းရင်းအမြစ် (Iris)	၏နှစ်ဆ

အထက်ပါ ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ညက်အောင် အမှုန့်ပြုလုပ်ရပေမည်။

၈။ မျက်နှာချေလုပ်နည်း

သွပ်ဆား (Zinc Oxide)	တစ်အောင်စ
ပြင်သစ်မြေဖြူ	လေးအောင်စ
ရှောက်ဆီမွှေး	ခုနစ်စက်
ရှောက်ဆီပွင့်ဆီမွှေး	ငါးစက်

အထက်ပါပစ္စည်းအားလုံးကို စုပေါင်းသမပြီး ဆန်ခါးပိပ်စိပ်နှင့် သုံးကြိမ်လေးကြိမ်ချ။ နုညက်သော် မျက်နှာချေမှုန့်များကို နုညည်။

၉။ မျက်နှာလိမ်းပေါင်ဒါမှုန့်လုပ်ငန်း

ဘောရစ်အက်စစ် (Boric Acid)	လေးကျပ်သား
ပြင်သစ်မြေဖြူ	ဆယ့်ငါးကျပ်ခွဲသား
ဆန်မှုန့်	တစ်ပိဿာငါးဆယ်

အလိုရှိသော အနံ့အတွက် ကြိုက်နှစ်ရာရေမွှေးနှင့် ပြင်သစ်မြေဖြူကို သမအောင်မွှေးပေးပါ။ ပြီးနောက် ဘောရစ်အက်စစ်နှင့် ဆန်မှုန့်ကိုပါထည့်ပြီး သမအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ပြီးလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဘူးအမျိုးမျိုးတွင်ထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁၀။ ပြင်သစ်ပေါင်ဒါလုပ်ငန်း

ပြင်သစ်ကျောက်ဖြူမှုန့်	တစ်ဆ
နှင်းဆီ ဆီမွှေး	တစ်ဆ
ရေမွှေးရွက်ဆီ (Geranium Oil)	တစ်ဆ

ပြင်သစ်ကျောက်ဖြူမှုန့်ကို ညက်မှုန့်အောင်ကြိတ်ပြီး ခြောက်သွေ့နေအောင် ထားရမည်။ ခြောက်သွေ့လျှင် ဆန်ခါဖြင့် စစ်ချပါ။ ပြီးနောက် ဆီမွှေးများထည့်၍ သမအောင်မွှေးပေးရသည်။

၁၁။ မျက်နှာလိမ်းပေါင်ဒါလုပ်ငန်း

ပြင်သစ်ကျောက်ဖြူမှုန့်	နှစ်အောင်စ
ကာမိုင်းကြက်သွေးနီရည်	ဆယ့်ငါးစက်
နှင်းဆီဆီမွှေး	ငါးစက်

ပြင်သစ်ကျောက်ဖြူမှုန့်ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီးနောက် ကာမိုင်းကြက်သွေးနီရည်နှင့် နှင်းဆီမွှေးတို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ အောင်

ရောပြီး ထောင်းရမည်။ မြန်မြန်ထည့်လှည့်လျှင် အစိုင်အခဲများ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ပြီးနောက် ဆန်ခါစိပ်တွင် ယင်းထောင်းပြီးအမှုန့်များကို စစ်ချပါ။ ဆန်ခါတွင်ကျန်နေသော အမှုန့်ကြမ်းများကို ဆက်သက်ထောင်းပြီး တစ်ခါ ဆန်ခါဖြင့်စစ်ချ။ ဤသို့အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ထောင်းပြီး အမှုန့်များကုန်သွားသည့်အခါတွင် မိမိနှစ်သက်သလို ဘူးများတွင်ထည့်ပြီး ရောင်းချနိုင်ပါပြီ။

၁၂။ ဝိုင်အိုလက် ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါလုပ်ငန်း

အိုင်းရစ်မြစ်	လေးအောင်စ
အနံ့မွှေးကြိုင်သည့်သစ်ကြံပိုးမျိုး	တစ်အောင်စ
စံပယ်ဆီ	အောင်စဝက်

အိုင်းရင်းမြစ်နှင့် သစ်ကြံပိုးအမွှေးကို ညက်အောင်ထောင်းပြီးနောက် စံပယ်ဆီနှော၍ ထပ်ထောင်းပြီး ဆန်ခါစိပ်ဖြင့် အထပ်ထပ် စစ်ချပါ။

၁၃။ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါ

ဤနည်းသည် မြန်မာနည်းဖြစ်သည်။ သနပ်ခါးအမြစ်မှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ကျောက်ဆည်တောင်မှရရှိသော ကျောက်ဖြူမှုန့်ကိုဖြစ်စေ အသုံးပြု၍ ပြုလုပ်သော ပေါင်ဒါလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

အမြစ်မှုန့်	ဆယ့်လေးအောင်စ
သစ်ကြံပိုးမွှေးမှုန့်	အောင်စဝက်

ကံကော်ဝတ်ဆံ့မှုန့်	တစ်အောင်စ
စံပယ်ပန်းခြောက်မှုန့်	တစ်အောင်စ

အထက်ပါအရာအားလုံးကို စုပေါင်း၍ ညက်မှုန့်အောင် ထောင်းရမည်။ ပြီးနောက် ဆန်ခါစိပ်ဖြင့် အထပ်ထပ်စစ်ချပါ။

၁၄။ လဗင်းဒါရေမွှေး

လဗင်းဒါရေမွှေးရွက်ပွင့်	သုံးအောင်စ
ရွှေလိမ္မော်ဆီမွှေး	၅၈ခြစ်
ငါးကြီးအန်ဖတ်မွှေး	၅၈ခြစ်
အရက်ပြန်စစ်စစ်	လေးပိုင်

လဗင်းဒါရေမွှေး ပွင့်ရွက်များကို ပေါင်းတင်၍ အဆီထုတ်ယူ ရမည်။ ပြီးနောက် ငါးကြီးအန်ဖတ်မွှေးဖြစ်စေ၊ စက္ကနူးမှုန့်ဖြစ်စေ၊ ကတိုးဥမှုန့် ဖြစ်စေ ရရာတစ်ခုခုဖြင့် ရောနှောပြီး ရွှေလိမ္မော်ဆီမွှေးနှင့် သမစေပါ။ ရက်သတ္တပတ်ငါးပတ်ကြာလျှင် ပုလင်းတွင်ထည့်၍ ရောင်းချနိုင်ပေပြီ။

၁၅။ နှင်းပန်းရေမွှေး

စံပယ်ဆီ	တစ်အောင်စ
လိမ္မော်ဆီပွင့်	တစ်အောင်စ
နှင်းရည်	တစ်အောင်စ
နှင်းပန်းအရက်ပြန်	တစ်အောင်စ
နှင်းဆီပွင့်ဆီ	နှစ်အောင်စ
သစ်ကြံပိုးဆီ	၅၈အောင်စ
နှင်းဆီရိုင်းဆီ	နှစ်အောင်စ
ဗာဒံခါးဆီ	နှစ်စက်

ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းအားလုံးကို စုပေါင်းရောနှောပြီး လှုပ်ပေး၍ ရက်သတ္တပတ် အတန်ကြာထားပါ။ ပြီးနောက် ပုလင်းသို့ထည့်ပါ။

၁၆။ နိုးပွင့်အလှကရင်

ကျောက်ချဉ်အဖြူမှုန့်	ဆယ်ခြစ်
ကြက်ဥ (အကာထုတ်ရန်)	နှစ်လုံး
ဘောရစ်အက်စစ်	သုံးခြစ်
တင်ချာအော့ဖ်ဘင်စ်ရိတ်	လေးဆယ်စက်
တရုသီးဆီမွှေး	လေးဆယ်စက်
မြူစီလေ့ဂျီအော့ဖ်အကေးရှား	ငါးစက်
အမာလန် (သန့်သန့်)	တော်သင့်ရုံ
ဆီမွှေး	တော်သင့်ရုံ

ကျောက်ချဉ်မှုန့်ကို ဘောရစ်အက်စစ်တွင် အရည်ပျော်စေပါ။ ပြီးနောက် တရုသီးဆီနှင့် မြူစီလေ့ ဂျီအော့ဖ်အကေးရှားကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေးပေး။ အမိလန်ကိုပါထည့်ပြီး ပျစ်လာအောင် နာနာခေါက် ပေးပါ။ ပြီးနောက် အရက်ပြန်အနည်းငယ်တွင် ဆီမွှေးကိုလည်း ရေပျော် စေ၍ စောစောကပျစ်လာအောင် ခေါက်ထားသည့် အရာများထဲသို့ တဖြည်းဖြည်းထည့်၍ ခေါက်ပေး။ ပြီးနောက် သင့်လျော်သလို ဘူးများ သို့ထည့်ပြီး ရောင်းချနိုင်ပါသည်။

၁၇။ နှင်းဆီခေါင်းလိမ်းဆီမွှေး

သံလွင်ဆီ	ငါးဆယ်ကျပ်သား
ထုပြီးဘင်နိုင်း	နှစ်အောင်စ
နှင်းပန်းအဆီ	သုံးဆယ်စက်
ရိုစီဂျီရေနီယံ	သုံးဆယ်စက်

လေ့တစ်ခုတွင် ဘင်ချိုင်နှင့် သံလွင်ဆီကို သုံးနာရီကြာမျှ စိမ်ထားရမည်။ ပြီးနောက် နှင်းဆီပန်းအဆီနှင့် ရှိစိရီရေနိယံတို့ကို ရောထည့်ပြီး သမအောင်ပြုပါ။ သံလွင်ဆီအစား အုန်းဆီစစ်စစ်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၈။ လှပင်းဒါခေါင်းလိမ်းဆီမွှေး

ရိုစံမေရီဆီမွှေး	တစ်ခြမ်း
ကန်သရိုက်တင်ချာ	လေးတစ်ခြမ်း
လှပင်းဒါအရက်	ဆယ့်နှစ်အောင်စ

အထက်ပါအရာများကို ဖန်ဘူးတစ်ခုတွင်ထည့်၍ ဖန်ချောင်းဖြင့် မွှေပေးလျှင် ခေါင်းလိမ်းဆီမွှေး ပျစ်ပျစ်ကို ရရှိမည်။ အသုံးပြုလျှင် ရေနှင့်ရော၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁၉။ ပါးနီဆိုးဆေး

ကာမိုင်းကြက်သွေးနီမှုန့်	လေးဆယ်ဂရမ်
အမိုးနီးယားအရည်	လေးဆယ်စက်
နှင်းဆီပန်းရည်	တစ်အောင်စနှင့်လေးခြမ်း
နှင်းဆီမွှေး	နှစ်-နှစ်ပိုင်းတစ်ပိုင်းခြမ်း

ကာမိုင်းကြက်သွေးနီမှုန့်ကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီး အမိုးနီးယားရည် ရော၍ သမအောင်ကြိတ်ပါ။ ပြီးနောက် နှင်းဆီပန်းရည်နှင့် နှင်းဆီမွှေးများကိုပါ ထည့်၍ ထပ်ပြီး သမအောင်ကြိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်သက်ရာပုံ ပြုလုပ်ပြီး ပုံလတ်စတစ်ဘူးများတွင် ထည့်ရောင်းနိုင်ပါသည်။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၀။ ဆံပင်နက်ဆိုးဆေးရည်လုပ်ငန်း (၁)

ဟိုက်ဒရိုဆာလ်ဖိတ်အော့ဖ်အမိုးနီးယား	တစ်အောင်စ
ပိုတက်ချ်ရည်	သုံးခြမ်း
မိုးရေ	ဓာတ်အောင်စ

ဟိုက်ဒရိုဆာလ်ဖိတ်အော့ဖ်အမိုးနီးယားနှင့် ပိုတက်ချ်ရည်များကို အထက်ပါ အချိန်အဆအတိုင်း ချိန်တွယ်ပြီး ဖန်ခွက်ကြီးတစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး ဖန်ချောင်းဖြင့် မွှေရပေးရမည်။ ခဏမျှမွှေပေးပြီးနောက် မိုးရေကိုရောပါ။ ပြီးလျှင် ပုလင်းများတွင်ထည့်ပြီး ရောင်းချနိုင်သည်။

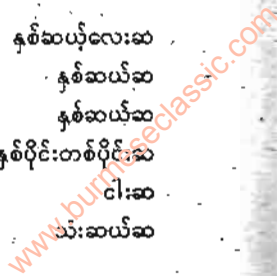
၂၁။ ဆံပင်နက်ဆိုးဆေးရည်လုပ်နည်း (၂)

ဆေးလ်ဗားနိုက်ထရိတ်	သုံးခြမ်း
မိုးရေ	နှစ်အောင်စ

အထက်ပါ ဖော်ပြခဲ့သည့် နည်း (၁)အတိုင်းပင် ဖော်ပြထားသည့် အမျိုးအဆအတိုင်း ချိန်တွယ်၍ ဆေးလ်ဗားနိုက်ထရိတ်ကို မိုးရေတွင်ထည့်ပြီး အရည်ပျော်စေပါ။

၂၂။ ခေါင်းလိမ်းဆီမွှေးလုပ်နည်း

ဝါဂွမ်းစေ့ဆီ	နှစ်ဆယ့်လေးဆ
မုန့်ညင်းဆီ	နှစ်ဆယ်ဆ
သံလွင်ဆီ	နှစ်ဆယ်ဆ
ကော့စတစ်ဆီဒါ	ကိုးနှစ်ပိုင်းတစ်ပိုင်းဆ
အရက်ပြန်	ငါးဆ
ရေ	သုံးဆယ်ဆ



ဝါဂွမ်းစေ့ဆီ၊ မုန့်ညင်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ရေတို့ကို စုပေါင်းရော
နှော၍ အပူ ရှိန် ၁၅၈ဒီဂရီရှိမီးတွင် ကျိုရမည်။ ပြီးနောက် ကောစတစ်
ဆိုဒါနှင့် အရက်ပြန်ကိုထည့်ပြီး နွေပေး။ အအေးခဲပြီး ပုလင်းများတွင်
ထည့်၍ ရောင်းချနိုင်ပြီ။

၂၃။ ခေါင်းလျှော်ရည်လုပ်ငန်း

ကြက်ဥ (အကာချည်းယူ ရမည်)	နှစ်လုံး
အမိုးနီးယား (၈၀က်သာ)	သုံးဆ
အရက်ပြန်	လေးဆ
အော်ဒီကလုံးရေမွှေး	သုံးပိုင်းတစ်ပိုင်းဆ
ရေ	ငါးအောင်စ

ကြက်ဥအကာကိုယူ၍ နာနာခေါက်ပြီး အထက်ပါပစ္စည်း
များနှင့်ရောပြီး သမအောင်ရောမွှေပါ။

၂၄။ ခေါင်းလိမ်းဆီအတောင့်

ဝက်ဆီသန့်သန့်	ဆယ်ဆ
ဖယောင်းဖြူ	တစ်ဆ
ဖယောင်းဆီ (Paraffin)	ခုနစ်ဆ
နှင်းဆီပန်းဆီ	တစ်ဆ
လိမ္မော်ပန်းဆီ	လေးဆ

ဝက်ဆီအိုးထဲသို့ ဖယောင်းကိုထည့်၍ အရည်ပျော်အောင်
မီးပေါ်တင်ပါ။ အရည်ပျော်ပါက မီးပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။
ဖယောင်းအနည်းငယ် အေးလာသည့်အခါတွင် ဆီမွှေးများကိုထည့်၍
မွှေပေး။ ပြီးနောက် စက္ကူဘူးများသို့ အတောင့်ဖြစ်အောင် ထည့်သွင်းပြီး
ရောင်းချနိုင်သည်။

မင်မျိုးစုံဖော်စပ်လုပ်ကိုင်နည်းများ

ယခုရေးသားဖော်ပြမည့် မင်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ဖော်စပ်နည်း
များသည် လွယ်ကူသောနည်းများ ဖြစ်ရုံသာမက အချိန်လည်းမကုန်၊
လူလည်းမပင်ပန်းသော နည်းများဖြစ်ပေသည်။

မိမိအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် မဟုတ်ဘဲ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း
တစ်ခုအဖြစ်လည်း လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

မည်သူပင်ဖြစ်စေကာမူ သိသင့်သိထိုက်သော နားလည်သင့်
နားလည်ထိုက်သော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆသောကြောင့်
ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂၅။ မင်မည်း

တမာစေးအာရဘစ်ကော်	ဆယ်ပုံ
ပဉ္စကာနီသီးအမှုန့်	ဆယ်ရှစ်ပုံ
လေးညှင်းပွင့်	တစ်ပုံ
သံဆား	သုံးဂရမ်

ဖော်ပြပါ အရာအားလုံးကို ရောနှောစုပေါင်း၍ ကြေညက်
သမသွားအောင် ကြိတ်ရပါမည်။

အပြားဖြစ်စေ၊ အလုံးဖြစ်စေ မိမိဆန္ဒရှိသည့်အလျောက်
လေးပုံပြုလုပ်ထားနိုင်ပေသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အရည်ပြုလုပ်မည်
ဆိုပါက ယင်းမင်တစ်ဆကို မိုးရေအဆတစ်ရာထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ပြီး
လျှင် မြေအိုးထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ ကြွေအိုးထဲတွင်ဖြစ်စေ ရက်ပေါင်းနှစ်ဆယ်
မျှကြာအောင် ထည့်ထားရပါသည်။

မထည့်မီ မိမိအသုံးပြုမည့် အိုးကိုစင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင်
ဆေးကြောသုတ်သင်ရပေမည်။

လေမဝင်နိုင်အောင် ထားရှိရပေမည်။ အကယ်၍ လေဝင်သွား ခဲ့သော် မင်သည် အစေးအနှစ်ဖြစ်မလာမှဘဲ ကျတောက်တောက် ဖြစ်သွားပြီး မင်စွဲမကောင်းဘဲ ရှိချိန်မည်။

၂၆။ မင်နက်ပြာရောင်

မဲနယ်	သုံးဆယ်ငါးဂရိန်
လေးညှင်း	သုံးဆယ်ငါးဂရိန်
သံဆား	ရှစ်ဒရမ်
ပဉ္စကာနီသီး	နှစ်လေးပိုင်းတစ်ပိုင်းအောင်စ
ရေအေး	၂၅အောင်စ

ဦးစွာ လေးညှင်းနှင့် ပဉ္စကာနီသီးတို့ကို ထု၍ ခြေမှုပါ။ ကြေပြညက်ပြီဆိုတော့မှ ရေအေးတွင်စိမ်ပါ။ ဆယ့်ငါးရက်ဆယ့်ခြောက် ရက်ကြာမျှ စိမ်ရပေမည်။ စိမ်ထားစဉ် ကာလအတွင်း မကြာခဏ ဆိုသလို မွေ့၍နောက်၍ ပေးရပါမည်။ ဆယ့်ငါးရက်ကြာ စိမ်ပြီးသော အခါ ပိတ်ပါးတစ်ခုဖြင့် စစ်ပါ။ ပိတ်ပါးသည် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ပိတ်ပါးဖြစ်ရမည်။ စစ်ပြီးသောအခါ သံဆားထည့်ပါ။ ထည့်ပြီးလျှင် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်စစ်ပါဦး။ စစ်ပြီးသောအခါမှ မဲနယ်ထည့်ရပါမည်။ မဲနယ်ထည့်ပြီး ခုနစ်ရက်ရှစ်ရက်ခန့် ထပ်စိမ်ပါ။ မကြာမကြာလည်း လှုပ်၍မွေ့၍ ပေးပါ။ ကိုးရက်ခန့်စိမ်ရက်ရလျှင် မင်အဖြစ်အသုံးပြု နိုင်ပြီ။

၂၇။ မင်ပြာ

ကော်	နှစ်ဆ
မဲနယ်	လေးဆ
ရေ	အဆနှစ်ဆယ်

ပထမ တော်ကို ရေနှင့်ဖျော်ပါ။ သမသွားအောင်မွှေပါ။ နောက်ပါ။ ပြီးလျှင် မဲနယ်ထည့်ရမည်။ မဲနယ်ထည့်သောအခါတွင် လည်း မွေ့ပါနောက်ပါ။ မင်အခြေအနေကို ချိန်ဆပြီးသကာလ လိုအပ်မည်ထင်လျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။

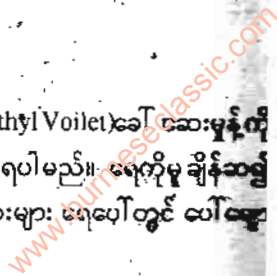
၂၈။ မင်နီ

ကျောက်ချဉ်	တစ်ဆ
သင်္ဘောစာသစ်သားမှုန့်	လေးဆ
ကော်	တစ်ဆ
ရေ	အဆနှစ်ဆယ်

ဦးစွာ သစ်သားမှုန့်ကို ရေတွင်ပြုတ်ရပေမည်။ သစ်သားမှုန့်များ ပွ၍ နူးကြေလာလျှင် မွေ့နောက်ပေးပါ။ ထို့နောက် အရာတစ်ခုခုဖြင့် ရေကိုစစ်ယူရပါမည်။ စစ်ထားသောအရည်ထဲသို့ ကျောက်ချဉ်နှင့် ကော်ရည်ကိုထည့်ပါ။ ယင်းမင်သည် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ညိုရောင်သမ်းသွားတတ်သည့်သဘောရှိသည်။ ဤသို့မဖြစ်ရလေအောင် သစ်သားမှုန့်ကိုပြုတ်နေစဉ် တာတာရစ် ငရဲမီး (Tartaric Acid) အနည်းငယ်မျှကို မကြာခဏ ထည့်ပေးရန် လိုပါသည်။ ယင်းသို့ ထည့်ရာတွင် အနီရောင်ပိုပြင်လာပြီဆိုမှ ရပါမည်။

၂၉။ မင်ခရမ်းရောင်

ဦးစွာ မီသိုင်လ်ဗွိုင်အိုလက် (Methyl Voilet) ဆေးမှုန့်ကို အရက်ပြန် (Spirit)နှင့်ရောနှော၍ ဖျော်ရပါမည်။ ရေကိုမှ ချိန်ဆ၍ ထည့်ရပေမည်။ ဤတွင် ဆေးမှုန့်ကလေးများ ရေပေါ်တွင် ပေါ်နေ



နေတတ်သည်။ ယင်းသို့ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ခပ်နာနာ မွေ့နှောက်ပေးပါ။
ထို့နောက် ပျစ်ခွဲခြုံငုံလာစေရန် ကော်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ခရမ်းရောင်
အဆင်အသွေးရှိသော မင်ပါပေ။

၃၀။ မင်စိမ်း

တာတာရစ်အက်စစ်	တစ်ဆ
ဒုဏ္ဍာ	နှစ်ဆ
ရေ	ရှစ်ဆ

တိုတိုရှင်းရှင်းနှင့် လိုရင်းရေးရမည်ဆိုလျှင် အထက်ပါအရာ
အားလုံးကို ရောနှောမွေ့နှောက်၍ ကျိုရပါမည်။ ထို့နောက် ပိတ်ပါးပါး
ဖြင့် စစ်ယူပါ။ အစိမ်းရောင်ရှိသောမင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၃၁။ ရွှေမင်

ကော် (ဂမ်းအာရာဗစ်)	တစ်ပုံ
ရွှေမှုန့် (မိုးစိတ်ဂိုးလ်)	နှစ်ပုံ

ထိုနှစ်မျိုးကိုရော၍ ပွတ်ပစ်ပါ။ ကောင်းမည်ထင်သော အခြေ
အနေသို့ ရောက်သည်တိုင်အောင် ပွတ်ရပါမည်။ လွယ်ကူ လှစွာ သော
ရွှေမင်လုပ်နည်းပင်။

၃၂။ ငွေမင်

ကော်ရည်အချွဲအကျို	တစ်အောင်စ
အရက်ပြန်ဆီ	လေးဆယ့်ငါးအောင်စ
ငွေမှုန့်	သုံးခြိမ်
အိုနိုက်သွပ်မှုန့်	ဂရိမ်သုံးဆယ်

၃၂။ ငွေမင်

ကော်ရည်အချွဲအကျို	တစ်အောင်စ
အရက်ပြန်ဆီ	လေးဆယ့်ငါးအောင်စ
ငွေမှုန့်	သုံးခြိမ်
အိုနိုက်သွပ်မှုန့်	ဂရိမ်သုံးဆယ်

မည်သို့မည်ပုံ စပ်ရသနည်းဟူမူ ဦးစွာ သွပ်မှုန့်နှင့် ကော်ကိုနှည့်
လာအောင် ပွတ်တိုက်ရပါမည်။ ထို့နောက် အရက်ပြန်ဆီကို လောင်း
ထည့်ရပါမည်။ အရက်ပြန်ဆီ လောင်းထည့်ပြီး ခေတ္တကြာလျှင် ရေကို
နှစ်အောင်စခန့် ချင့်မှန်းပြီး ထည့်ပါ။ ပြောင်လက်တောက်ပသော
ငွေမင်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



၃၃။ ဒိုဘီသုံးမင်စဲ

ကာဘိုနိတ်ဆိုဒါ နှစ်ဆယ့်နှစ်ဆကို ရေအဆခြောက်ဆယ်
တွင် ထည့်၍ ဖျော်ပါ။ မွေ့နှောက်ပါ။
တစ်ဖန်ဂမ်းအရာဗစ်(ခေါ်) ကော်ရည်အဆနှစ်ဆယ်ကို
ရေအဆကိုးဆယ်တွင် ထည့်၍ဖျော်ပါ။ မွေ့နှောက်ပါ။

ယင်းနှစ်မျိုးစလုံးကို သမအောင်ရောပြီးသောအခါ ဆေးလတံး
နိုက်ထရိတ် ဆယ့်နှစ်ဆ၊ ဇဝက်သာရည် လေးဆယ့်ငါးဆနှင့် ကော်စား
ဆာလဖိတ် သုံးဆယ့်ငါးဆတို့ကို တစ်မျိုးတစ်မျိုး ထပ်မံ ရောနှော၍
ဖျော်ရပေမည်။

၃၉၆

ရင်ရင်အေး

၃၄။ မင်ခဲ

ရိုးရိုးမင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ အရည်ကို တဖြည်းဖြည်း ခန်းခြောက်စေပြီးသောအခါ ခဲလာအောင်ပြုလုပ် ထားရမည်။ ခဲလာ သောအခါ မိမိလိုအပ်သလို အတုံးငယ်လေးများကို ရေတွင်ပြန်ဖျော် ပါလျှင် မင်ပြန်ဖြစ်ပါသည်။

၃၅။ ဒိုဘီသုံးမင်နီ

ဟသံပဒါး
ယံမကီဆား

တစ်ကျပ်သား
လေးပဲသား



ထိုနှစ်မျိုးကို လိုအပ်သလောက်ရောနှောပါ။ ရောသည့်အခါ ပျစ်နေရပေမည်။ အနီမဟုတ်ဘဲ အခြားရောင်ကို အလိုရှိခဲ့သော် ဟသံပဒါးအစား မိမိလိုသောအရောင်ကို ထည့်သုံးရုံသာရှိသည်။ ဆိုကြပါစို့၊ အပြာကိုလိုချင်သော် အပြာနွယ်သကီဆေးမှုန့် ထည့်ပါ။

၃၆။ မြင်နိုင်စွမ်းမရှိသောမင်

မည်သည့်လျှို့ဝှက်ကိစ္စများတွင်မဆို လွန်စွာမှအသုံးဝင်လှသော မင်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိရေးလိုသော စာကို ရိုးရိုးစက္ကူပေါ်တွင် ထိုမင်ဖြင့်ရေးပါ။ မင်များခြောက်သွားလျှင် စာလုံးများလည်း အလိုအလျောက် ပျောက် သွားပေတော့သည်။ ဒိဗ္ဗစက္ကူရှိသူများမှလွဲ၍ အအယ်သို့သော လူသားမှ ဖတ်နိုင်စွမ်း မြင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပေ။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

၃၉၇

ထဲသို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် နိုက်ထရစ်အက်စစ် (ခေါ်) ငရဲမီးကို ယူပြီးလျှင် ယင်းတစ်ဆကို ရေငါးဆနှင့်ရောပါ။ ရောပြီးလျှင် ဇက်ဖာထည့်ထားသော ပုလင်းထဲသို့ ထည့်ရပေမည်။

ထည့်ပြီးသောအခါ ခပ်နွေးနွေးနေရာတွင် ဆယ့်နာရီကျော် ကျော် ထားရှိရမည်။ ဤသို့ထားခြင်းဖြင့် ပုလင်းထဲရှိအရည်များ အပေါ်ယံတွင် ကြည်စိမ့်နေသော အရည်ကို သီးသန့်တွေ့ရပေ လိမ့်မည်။

ထိုအရည်ကြည်ကို တယုတယ သေချာစွာသန့်ယူပြီး မဆွက ဆိုခဲ့ဘိသို့ နိုက်ဆရိတ် ငရဲမီးနှင့်ရေကို ရောနှောမွှေနှောက်ပြီး ပုလင်းထဲ ထည့်ရမည်။ ဆယ့်နှစ်နာရီထိ ထားရှိရမည်။ ယင်းသို့ဖြင့် ပုလင်းထဲမှ အရည်များကို ရေကြည်များဖြစ်အောင် ထပ်ဖန်တလဲလဲ လုပ်ယူရမည်။

ယင်းအရည်ကြည်များထဲသို့ ဆားကိုတစ်အောင်စခန့်ထည့်၍ ဖျော်သော် မမြင်နိုင်သော မင်ကိုရရှိပါလေ၏။

ဇက်ဖာကို အရောင်တင်ဆေး ရောင်းသောဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားဆေးများကိုမူ ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

၃၇။ တံဆိပ်မင်

များသောအားဖြင့် တံဆိပ်မင်ဆိုသည်မှာ ရေနနှင့်ဖျော်စပ်ထား သော ပန်းဆီမျိုးပင် ဖြစ်ချေသည်။

အချဉ်ရည်ဂရိစရင်ပါလေသည်။ အိယိုးဆင်း၌မူ အချဉ်မထည့်ရပေ။ အခြားအရောင်တို့၌သာ ထည့်သုံးရမည်။

၃၈။ ကော်မှုန့်လုပ်နည်း

ကော့စတစ်ဆိုဒါသို့မဟုတ် ကော့စတစ်ပိုတက်တို့နှင့် ဂျုံမှုန့် ဖြစ်စေ၊ သာဂူမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ဆန်မှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ပြောင်းမှုန့်များကို ဖြစ်စေ ရောစပ်ခြင်းဖြင့် ကော်မှုန့်ကို ရရှိနိုင်သည်။

အထက်ပါ ဆန်မှုန့်၊ ပြောင်းမှုန့်အစရှိသည်တို့ကို ကော့စတစ် ဆိုဒါနှင့်ဖြစ်စေ၊ ကော့စတစ်ပိုတက်နှင့်ဖြစ်စေ ရောပြီးသမစေ၍ ရေနှင့်စိမ်လျှင် ကော်ရည်ဖြစ်သွားပေမည်။

၃၉။ ကြာကြာစံကော်မွေ

ဂျုံမှုန့် ၄	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ရေ	ငါးဆယ်ကျပ်သား
နိုက်ထရစ်အက်စစ်	တစ်ကျပ်သား
ဘော်ရစ်အက်စစ်ခေါ်လက်ချားလှော်	လေးပဲသား
လေးညှင်းဆီ	နှစ်ဆယ်စက်

ဂျုံမှုန့်၊ လက်ချားလှော်နှင့်ရေတို့ကိုရော၍ ဖျော်ပြီး အဝတ်ပါးနှင့်စစ်ရမည်။ ပြီးနောက် နိုက်ထရစ်အက်စစ်ကို ထည့်ပါ။ အခြားအိုးတစ်ခုတွင် ရေထည့်၍ကျိုပြီး၊ ဆူလျှင် အထက်ပါ နိုက်ထရစ်အက်စစ်ရောထားသော ကော်တို့ပါထည့်၍ ပျစ်ချဲ့လာသည့်တိုင် ကျိုရမည်။ မပြတ်လည်းမွေပေးနေရမည်။ ကော်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်လောက်လျှင် အအေးခံပါ။ မအေးမီ လေးညှင်းဆီကို ထည့်ရမည်။



၄၀။ ကော်ကပ်တစ်မျိုး

ကျွဲကော်	လေးကျပ်သား
ကာဘော်လစ်အက်စစ်	နှစ်ဆယ်စက်
ကော်မှုန့်	သုံးဆယ်သား

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ကျွဲကော်ကောင်း လေးကျပ်သား၊ ရေအေး နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားနှင့် အရည်ပျော်သည့်တိုင်အောင် ဆယ့်ငါးနာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက် ကျွဲကော်နှင့် ကျွဲကော်ရည်တို့ကို မီးနွေးနွေးနှင့် ကြည်လင်လာသည့်တိုင် မီးပေါ်မှာတည်ထားပါ။ ဆူလျှင် ဆူပွက်နေသော ရေခြောက်ဆယ့်ငါးကျပ်သားနှင့်ရော၊ အခြားသော အိုးတစ်လုံးတွင် ကော်မှုန့်တစ်ဆယ်ကျပ်သားကို ရေနစ်ဆယ်ကျပ်သားနှင့်ရော၍ မွေ။ ကြေ၍သမလျှင် ကျိုထားသော ကျွဲကော်ရည်ကို လောင်းထည့်ပြီး နဲ့အောင် မွေပေးပါ။ ပြီးနောက် အအေးခံ၍ ထားပါ။ အေးသောအခါ ကာဘော်လစ်အက်စစ် (Carbolic Acid) အစက်နှစ်ဆယ်ရော၍ ထည့်။

ဤနည်းသည် စီးပွားဖြစ် လုပ်ကိုင်နိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။ အချိန်အခါ အချိုးအဆကိုမူ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကိုက်ညီပါစေ။

၄၁။ စွဲမြဲသောကော်တစ်မျိုး

ဂျုံသုတ်ခေါ် ကျောက်ကျော	နှစ်ဆ
အာဒါလွတ်မှုန့်	တစ်ဆယ့်ဆ
အရက်ပြန်	ရှစ်ဆ
ရေ	ရှစ်ဆယ်ဆ

(တစ်ကျပ်သားစီဖြစ်စေ၊ နှစ်ကျပ်သားစီဖြစ်စေ) အထက်ပါ အချိန် အဆများအတိုင်း ရေနှင့်အာဒါလွတ်မှုန့်တို့ ဖြစ်အောင်မွေရမည်။ ကျောက်ကျောကိုမူ ညလုံးတည်းက စိမ်ထားပါ။

