

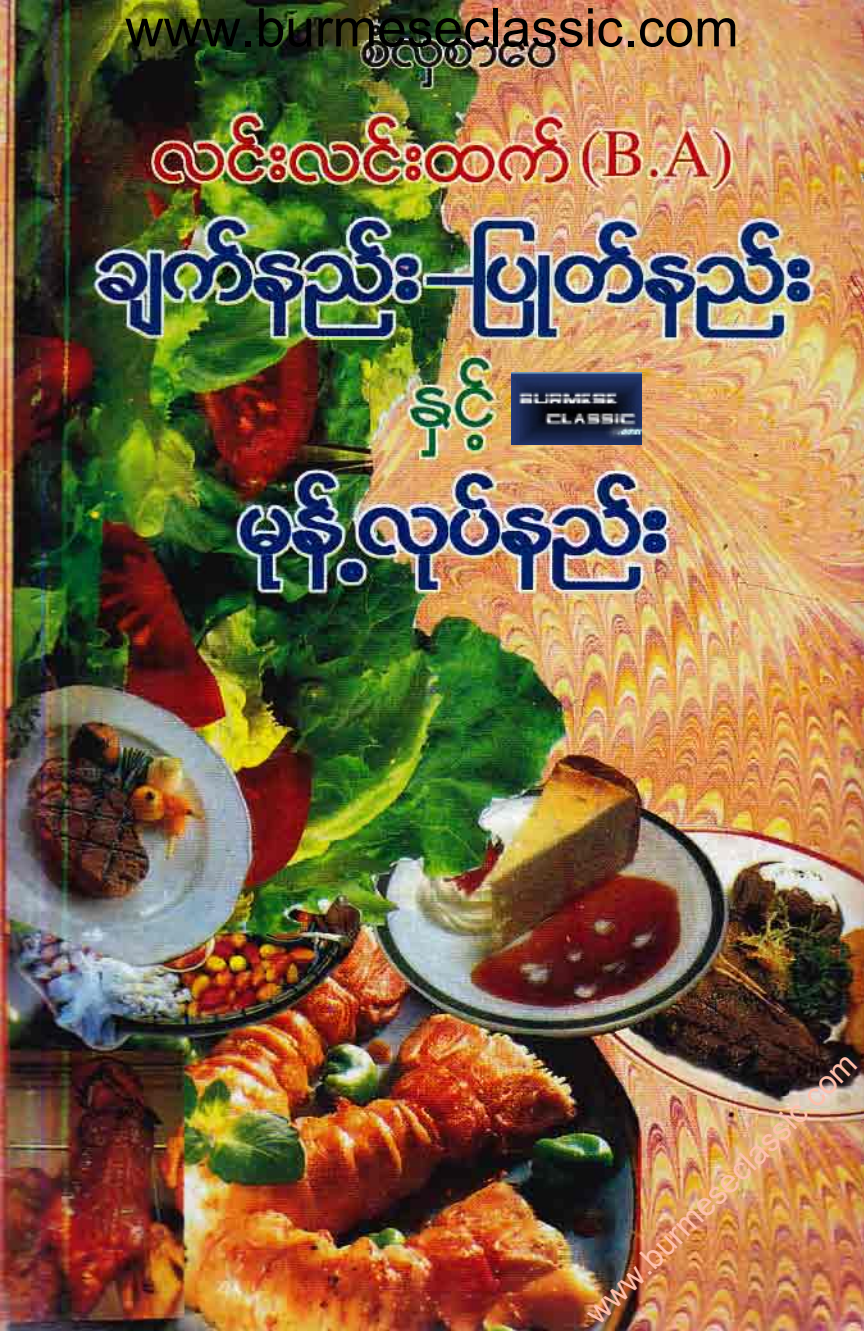
လင်းလင်းထက် (B.A)

ချက်နည်း-ပြုတ်နည်း

နှင့်

BURMESE CLASSIC

မုန့်လုပ်နည်း



အများနှင့်မတူ တမူထူးခြားသော ချက်နည်း ပြုတ်နည်းနှင့်
ချက်ပုံပြုတ်ပုံ နည်းမျိုးစုံကို ပြည့်စုံစွာ ညွှန်းဆိုဖော်ပြထားသည့်
အပြင်...

မုန့်လုပ်နည်းနှင့် မုန့်မျိုးစုံ လုပ်နည်းများကို စနစ်တကျ
စားသုံးလို့ ရသည့် အပြင်...

စီးပွားဖြစ် လုပ်ကိုင်လိုသူများအတွက်...

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်



မုန့်လုပ်နည်းများ

လင်းလင်းထက် (ဘီ အေ)

ပြုစုသည်



ဇွန်.အီ.အေ.နှင့်မူပိုင်

စံလှစာပေတိုက်

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

(ဖုန်း- ၂၄၆၆၂၁)

* စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်- ၄၅၅/၉၈(၇)

* မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်- ၃၉၇/၉၈(၈)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၁၉၉၈ - ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ (၂၀၀၈)

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်မြမြကြွေ၊ ခံလှစာပေတိုက် (မြ-၀၁၃၆၄)

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



ပုံနှိပ်သူ

ဦးဆန်းနိုင်၊ စိုးမိုးမိတ်ဆက် ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၂၂၀၉)

အမှတ် ၁၄၆၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

ခံလှစာပေတိုက်

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ဖုန်း-၂၄၆၆၂၁)



စာရေးသူ၏အမှာ

ယခုခေတ်တွင် ကုန်ဈေးနှုန်းများ အလွန်ကြီး မားနေသည့် အချိန် ဖြစ်သည့်အလျောက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်စားသောက် ရာတွင်လည်း အလေအလွင့် ဝါရှိ အပိုကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ အရသာ ရှိရှိ စားသောက်နိုင်ရန်အတွက် ဤစာအုပ်ကို လက်တွေ့ကျကျ ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မိမိ မိသားစု၏ ဝင်ငွေထွက်ငွေ ညီမျှစေရန် သော်လည်းကောင်း၊ အပိုကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေရန် သော်လည်းကောင်း၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ ညီမျှစေခြင်းသည် မီးဖိုချောင်မှ အဓိကကျပေသည်။

'ဥစ္စာဖြို မီးဖိုမှ' ဟု ဆိုသည့်စကားပုံအတိုင်း မီးဖိုချောင်မှ အပိုလစ်ဟင်းမှု မရှိစေရန် ဤစာအုပ်ကို လက်တွေ့ကျကျ အသုံးပြု ဖူးသေသူသာလျှင်ဤစာအုပ်၏ အရေးပါပုံကို သိရှိနားလည်နေမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်၏ ထူးခြားချက်မှာ အသာ၊ ငါး၊ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်တို့ကို ဝယ်ယူရာတွင် မည်သို့ရွေးချယ်ဆင့်သည်ကိုလည်း ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ဖော်ပြထားပေသည်။

အသားငါးများ ဝယ်ယူခြင်း

ကြက်သား၊ တဲသား၊ ဆိတ်သားတို့ ဝယ်ရာတွင် အရေပါး များဖောင်းနေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ရင်အုပ်သားများ ဖောင်းနေ လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရေထိုးထားသော အသားများ ဖြစ်ပေ သည်။

ဆိတ်သား၊ အမဲသားများ မလတ်ဆတ်ပါက ညို၍သော် လည်းကောင်း၊ ဖြူဖပ် ဖြူရော်ဖြစ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အနံ့များ ညို၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။ လတ်ဆတ်သော အသား များသည် ပန်းရောင်ရှိ၍ အညိုနံ့ကင်းလျက်ရှိပေသည်။

မလတ်ဆတ်သော ပုစွန်များမှာ အနီရောင်ဖြစ်ခြင်း၊ အနံ့ ထက်ခြင်း၊ အခွံများခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

လတ်ဆတ်သော ပုစွန်မှာ အခွံကြည်၍ အစိမ်းရောင် သန်း ငတ်ပါသည်။

ငါးများ မလတ်ဆတ်ပါက ပါးဟက်များ ညိုနေခြင်း၊ အ သားများ ပျော့၍နေခြင်း၊ အနံ့များ ထွက်နေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

လတ်ဆတ်သောငါးများမှာ ပါးဟက်နီခြင်း၊ အကြေးခွံ များခြင်း၊ အရောင်တောက်၍ အသားမှာနေ ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူခြင်း

မဆတ်လတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ အနီတံများ နွဲ့ပဲ့နေခြင်း၊ အရွက်များ ပိးပေါက်နေခြင်း၊ ခြေအသွယ် နေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဘူးသီးများသည် အူချောင်၍ အခွံမာနေပါက မကောင်း ပေ။ ခရမ်းသီးများသည် အခွံမာတင်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ အခွံရဲ့၍သော်လည်းကောင်း၊ အညှာများ ခြောက်၍သော်လည်း ကောင်း မလတ်ဆတ်ပေ။

ဤစာအုပ်သည် ဟင်းလျာချက်နည်းပြုတ် နည်းမျိုးစုံများ အပြင် ဟင်းဝယ်နည်းများ၊ မုန့်လုပ်နည်းများကိုလည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းဆိုရာတွင် မြန်မာမှုချက်နည်း၊ တရုတ် ချက်နည်း၊ အနောက်တိုင်းချက်နည်း ပြုတ်နည်း၊ သက်သတ်လွတ် ချက်နည်းများကိုပါ ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

ဤစာအုပ်၏ ပြုစုထားပုံမှာ ကြက်သားဟင်းချက်နည်း ပြုတ်နည်းမှာပင် မြန်မာ၊ တရုတ်၊ အနောက်တိုင်း ချက်နည်းများကိုပါ တစ်ပါတည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

နောက်တစ်ချက်မှာကတော့ ဤစာအုပ်သည် ဟင်းလျာနှင့် မတ်သက်သော ချက်နည်း ပြုတ်နည်းများ ကိုတော့ အပြည့်အစုံ အစုံအလင် ထည့်သွင်းဖော်ပြ ထားပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် တွင် မုန့်လုပ်နည်းများသည် အမှန်တ



ကလံ ပြုလုပ်အသုံးပြုနိုင်သော မုန့်လုပ်နည်းများကို ဖော်ပြထားပေ
သည်။

ဤစာအုပ်သည် အခြားချက်နည်းပြုတ်နည်း စာအုပ်များ
ထက်ပါးသော်လည်း အလွန်ပြည့်စုံသော စာအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

ယခုခေတ်တွင် အစစအရာရာ ရှားပါးနေသောခေတ်
ဖြစ်သည့်အလျောက် ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များကို
အခိုးကျကျနှင့် ကုန်ကျစရိတ် အသက်သာဆုံး ဖြစ်အောင် စီမံထား
သည်စာအုပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဟင်းလျာ အတွက်
ကုန်ကျစရိတ် အသက် သာဆုံးဖြစ်ပြီး ဤစာအုပ်မှလည်း သင့်အား
ထူးထူးခြားခြား ဟင်းလျာများ နှင့် ထူးထူးခြားခြား အရသာများကို
ပေးဆပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

စာရေးသူ

မာတိကာ

စဉ်	အမျိုးအမည်	စာမျက်နှာ
	ထမင်းချက်နည်း	
(က)	(၇)ယောက်စာထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ပုံ ထမင်းခိုင်း၏ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစမ်းများ	
၁။	ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (ဒန်အိုးဖြင့်)	
၂။	ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (Rice Cooker)	
၃။	ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးဖြင့်)	
၄။	အလှူထမင်းချက်နည်း	
	(က) ဒန်အိုးကြီးများနှင့်ချက်နည်း	
	(ခ) ကြေးအိုးကြီးများနှင့်ချက်နည်း	
	(ဂ) မိုးပြဒယ်ကြီးများနှင့်ချက်နည်း	
၅။	အုန်းထောပတ်ထမင်း	
၆။	ပဲထမင်းချက်နည်း	
၇။	ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း	၁၁
၈။	ဒန်ပေါက်ထမင်းချက်နည်း	၁၂
၉။	ဝက်သားထမင်းချက်	၁၄
၁၀။	ရုမ်းထမင်းချက်	၁၅

၃။ ကြက်သားဟင်းချက်နည်း

၁။	ကြက်သားဟင်းချက်နည်း	၁၇
၂။	ကြက်သားဆီပြန် (မွန်ချက်)	၁၈
၃။	ကြက်သားမဆလာချက်	၁၉
၄။	ကြက်သားရခိုင်အိုးကြီးချက်နည်း	၂၀
၅။	ကြက်သားဆီပြန်ခရမ်းချဉ်အနှစ်ချက်	၂၁
၆။	ကြက်သားပဲဆီပြန်	၂၂
၇။	ကြက်သားဂေါ်ရင်ရီချက်	၂၂
၈။	ကြက်သားအာလူးဆီပြန်	၂၃
၉။	ကြက်သားကာလသားချက်	၂၄
၁၀။	ကြက်သားဘူးသီးနုချက်	၂၅
၁၁။	ကြက်သားရွှေဖရုံသီးချက်နည်း	၂၅
၁၂။	ကြက်သားအုန်းနို့ချက်နည်း	၂၆
၁၃။	နွားနို့ထောပတ်ထမင်းအတွက်ကြက်သားဆီပြန်	၂၆
၁၄။	ဝါစေ့ပင်ပေါက်ကြက်သားဟင်း(အညာချက်)	၂၈
၁၅။	ကြက်ကင်နည်း	၂၉
၁၆။	ကြက်သားကြော်ပေါင်း(အလှူချက်)	၃၀
၁၇။	ကြက်မီးအုံး (မြန်မာနည်း)	၃၁
၁၈။	ကြက်သားနှင့်အာလူးချက်နည်း	၃၂
၁၉။	ကြက်သားမြူစွမ်း	၃၃
၂၀။	ကြက်သားစွပ်ပြတ်	၃၄
၂၁။	ကြက်သားခပတ်	၃၅
၂၂။	ကြက်သားပြုတ်ကြော်	၃၆

၂၃။	ကြက်သားအစပ်ကြော်	၃၇
၂၄။	ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်းချက်နည်း	၃၈
၂၅။	ကြက်သားကြော့ဟင်းခါး	၃၈

၄။ ဝက်သားအကြောင်း

ဝက်သားအကြောင်း	၄၀
----------------	----

ဝက်သားဟင်းချက်နည်း

၁။	ဝက်သားငရုပ်သီး	၄၃
၂။	ဝက်သားဖောင်းလေး(အညာချက်)	၄၃
၃။	ဝက်သား တညင်းသီးဆီပြန်	၄၅
၄။	ဝက်သားအာလူးချက်	၄၅
၅။	ဝက်သားပုန်းရည်ကြီး	၄၆
၆။	ဝက်ဦးနှောက်ဘဲဥပေါင်း	၄၇
၇။	ဝက်သားမှိုပေါင်း	၄၈
၈။	ဝက်သားမျှစ်ပေါင်း	၄၉
၉။	ဝက်ကလီစာချက်	၅၀
၁၀။	ဝက်နံရိုးနှင့်ပဲ	၅၀
၁၁။	ဝက်နံရိုးနှင့်ပိနွဲကင်းဟင်း	၅၁
၁၂။	ဝက်သားအချိုချက်	၅၂
၁၃။	ဝက်ခြေထောက်စွတ်ပြုတ်	၅၃
၁၄။	ဝက်သားပေါင်း	၅၄
၁၅။	ဝက်သားဘီစတိတ်	၅၅
၁၆။	ဝက်သားခြောက်ပြုလုပ်နည်း	၅၆
၁၇။	ဝက်သားတုတ်ထိုးရောင်းစားနည်း	၅၆

၅။ ဘဲသားချက်နည်း

၁။	ဘဲသားဆီပြန်	၅၇
၂။	ပိကင်းဘဲအကြွတ်ကြော်	၅၈
၃။	ဘဲအစာသွတ်ပေါင်း	၅၉
၄။	ဘဲကင်	၆၀
	ဘဲသားကြံ့မဆိုင်	၆၀
၆။	ဘဲပေါင်းအသားစုံကော်ရည်ဆမ်း	၆၁
၇။	ပက်လည်ကြော်	၆၂

၆။ ဆိတ်သားချက်နည်း

၁။	ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်း	၆၄
၂။	ဆိတ်သားလုံးဟင်း	၆၅
၃။	ဆိတ်ကလီစာဆီပြန်	၆၆
၄။	ဆိတ်ခေါင်းဟင်း	၆၇
၅။	ဆိတ်သားရိုးစုံ	၆၈
၆။	ဆိတ်ဦးနှောက်ကြော်	၆၉
၇။	ဆိတ်ကလီစာ ဟင်းချက်နည်း	၇၀
၈။	ဆိတ်သားစင်းကောချက်နည်း	၇၁
၉။	ဆိတ်နံရိုးချက်နည်း	၇၂
၁၀။	ဆိတ်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်	၇၃
၁၁။	ဆိတ်သားခြောက်	၇၄
၁၂။	ဆိတ်ပေးနှုတ်ကြော်	၇၄
၁၃။	ဆိတ်သားကြော်	၇၅

၇။ အမဲသားချက်နည်း

အမဲသားတိုနေရာအစိတ်အပိုင်းများ

၇၇

အမဲသားချက်နည်း

၁။	အမဲသားဆီပြန်	၇၉
၂။	အမဲနုပိ	၈၁
၃။	အမဲသား စင်းကောချက်	၈၁
၄။	အမဲသားပြုတ်ကြော်	၈၂
၅။	အမဲသားအုန်းနို့ချက်နည်း	၈၃
၆။	အမဲလျှာချက်နည်း	၈၄
	အမဲအူချက်နည်း	၈၅

ငါးချက်နည်း

၁။	ငါးရဲ့ချက်နည်း	၈၆
၂။	ငါးရဲ့ရဲယိုရွက်ချက်	၈၆
၃။	ငါးရဲ့သားပေါက်ချက်	၈၇
၄။	ငါးရဲ့ချက်နည်း	၈၇
၅။	ငါးရဲ့ခြောက်ပြုလုပ်နည်း	၈၈
၆။	ငါးရဲ့အူဆီပြန်ချက်နည်း	၈၉
၇။	ငါးရဲ့ဆန်ပြုတ်နည်း	၉၀

ငါးစူချက်နည်း

၁။	ငါးစူစဉ်းကောချက်နည်း	၉၀
၂။	ငါးစူဆီပြန်ချက်နည်း	၉၂
၃။	ငါးစူငါးဆုတ်ချက်နည်း	၉၃
၄။	ငါးဆန်လှော်ဟင်း	၉၄
၅။	ငါးစူငါးပိကြော်	၉၅

ငါးပြေမ

၁။	ငါးပြေမဆီပြန်အချိုချက်နည်း	၉၆
၂။	ငါးပြေမရေချို (မြန်မာ)	၉၇
၃။	ငါးပြေမရေချို (ကရင်)	၉၈
၄။	ငါးပြေမအချဉ်ချက်နည်း	၉၉

ငါးဓာန်

၁။	ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားချက်နည်း	၁၀၀
----	----------------------------	-----

ငါးဖယ်ချက်နည်း

၁။	ငါးဖယ်ဆီပြန်ချက်	၁၀၁
၂။	ငါးဖယ်ခြစ်ကြော်ချက်	၁၀၃
၃။	ငါးဖယ်အုန်းနို့ချက်(အဆီမဲ့)	၁၀၄

ငါးသလောက်ချက်နည်း

၁။	ငါးသလောက်ဆီပြန်	၁၀၅
၂။	ငါးသလောက်ပေါင်းနည်း	၁၀၆

ပုစွန်ချက်နည်း

၁။	ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်ချက်	၁၀၇
၂။	ပုစွန်ကျော့ (သို့) ဘော့ချိတ်အစပ်ဆီပြန်	၁၀၈
၃။	ပုစွန်ထုပ်ကြော်	၁၀၉
၄။	ပုစွန်ငါးဆုတ်လုံးဟင်း	၁၁၀
၅။	ပုစွန်ပေါင်းနည်း	၁၁၁
၆။	ပုစွန်ဂဏန်းဟင်း	၁၁၂
၇။	ဂဏန်းဟင်း	၁၁၃
၈။	ဂဏန်းလက်မကြော်	၁၁၃
၉။	ဂဏန်းပေါင်းကြော်	၁၁၄
၁၀။	ဂဏန်းအသားသုတ်	၁၁၅
၁၁။	ဂဏန်းလုံးကြော်	၁၁၆

ငါး တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁။	ဝက်သားအစိမ်းကြော်	၁၁၈
၂။	ဝက်သားလုံးကြော်	၁၁၉
၃။	ဝက်သားလုံးကြော် (နောက်တစ်နည်း)	၁၁၉
၄။	ဝက်နံနိုးပေါင်းနည်း	၁၂၀
၅။	ဝက်သား(၁၂)မျိုးဟင်းချို	၁၂၁
၆။	ဝက်သားလိပ်ကြော်	၁၂၃
၇။	ကျန်မဆိုင်ဟင်းချို	၁၂၃
၈။	တောက်တောက်ကြော်	၁၂၄
၉။	ပြည်လုံးချမ်းသာ	၁၂၅

၁၀၁။	ဖင်လယ်မျောနှင့်ဝက်ခြေထောက်ပေါင်း	၁၂၆
	ယိုးဒယားဟင်းချို	၁၂၈
၁၁။	ဝက်သားပေါင်းကော်ရည်ဆမ်း	၁၂၉
၁၂။	ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်	၁၃၀
၁၃။	ဝက်သားလိပ်အစာသိပ်ကြော်	၁၃၂
၁၄။	ဝက်နံရိုးအကြွတ်ကြော်	၁၃၃
၁၅။	ဝက်ဦးနှောက်ဂဏန်းကော်ရည်	၁၃၃
၁၆။	ဝက်ဦးနှောက်ဟင်းချို	၁၃၄
၁၇။	ကြက်တစ်ကောင်လုံးပေါင်းနည်း	၁၃၅
၁၈။	ကြက်ချိုချဉ်ကြော်	၁၃၇
၁၉။	ကြက်သားအစိမ်းကြော်	၁၃၈
၂၀။	ကြက်သားတုန်းဘောင်ကြီးကြော်	၁၃၉
၂၁။	ကြက်သားလုံးကြော်	၁၄၀
၂၂။	ကြက်သားစတူးပြုတ်	၁၄၀
၂၃။	ကြက်သားစက္ကူထုတ်ကြော်	၁၄၂
၂၄။	ကြက်ရေခွံပုစွန်အစာသိပ်ကြော်- ဂဏန်းကော်ရည်ဆမ်း	၁၄၄
၂၅။	ကြက်သားအကြွတ်ကြော်- သံပရာကော်ရည်ဆမ်း	၁၄၅
၂၆။	ကြက်သားအကြွတ်ကြော်	၁၄၅
၂၇။	ကြက်သားပုစွန်ပေါင်း	၁၄၆
၂၈။	ကြက်သားစတူး	၁၄၇
၂၉။	ကြက်သားရုံစုံ	၁၄၈

၃၀။	ကြက်ကလေးဟင်းချို	၁၄၈
၃၁။	ဒဂိုးပုံကြက်သားကင်	၁၄၉
၃၂။	ငါးကောင်လိုက်ချိုချဉ်	၁၅၁
၃၃။	ငါးချိုချဉ်ကြော်	၁၅၂
၃၄။	ငါးအသားထပ်အကြွတ်ကြော်	၁၅၄
၃၅။	ငါးအကောင်လိုက်ပေါင်း	၁၅၅
၃၆။	ငါးခန်းတောင်ကြက်သားကော်ရည်	၁၅၆
၃၇။	ငါးခေါင်းဟင်းချို	၁၅၇
၃၈။	ပုစွန်ပေါင်းအကြွတ်ကြော်	၁၅၈
၃၉။	ပုစွန်လိပ်ကြော်	၁၅၉
၄၀။	အသားစုံကြက်ဥခေါက်ဆွဲကြော်	၁၆၁
၄၁။	အိုင်းရစ်စလူး	၁၆၂
၄၂။	ငါးကြင်းသားစလူး	၁၆၂
၄၃။	ဆိတ်သားရုံစုံ	၁၆၃
၄၄။	ဘုံတေရုံစုံ	၁၆၄
၄၅။	ချက်ကင်းဆင်းခွက်စုံ	၁၆၄
၄၆။	ကြက်ဥညှပ်ပေါင်မုန့်	၁၆၅
၄၇။	နွားမြီးစွပ်	၁၆၆
၄၈။	အာလူးဟင်းချို	၁၆၇
၄၉။	အသားစုံကင်ကြော်	၁၆၈
၅၀။	ငါးစုံကင်ကြော်	၁၆၈
၅၁။	Hot Pot (Fire Pot)	၁၆၉

အသုပ်အမျိုးမျိုး

၁။ သရက်သီးအစိမ်းသည်	၁၇၂
၂။ မရန်းသီးအစိမ်းသည်	၁၇၂
၃။ ရှောက်သီးသည်	၁၇၃
၄။ ခံတက်ချဉ်သည်၊ ဟင်းကလာချဉ်သည်၊ မုန့်လာချဉ်သည်	၁၇၄
၅။ သရက်ချဉ်သည်	၁၇၄
၆။ သခွားသီးသည်(သခွားချဉ်သည်)	၁၇၅
၇။ ငှက်ပျောဖူးသည်(အစိမ်း)	၁၇၆
၈။ ခရမ်းသီးသည်	၁၇၆

ငါးပိချက်နည်း

၁။ ငါးပိရေချိုဖျော်နည်း	၁၇၇
၂။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက်	၁၇၈
၃။ ကင်းပွန်ချဉ်ရွက်ငါးချက်	၁၇၉
၄။ ငွှေးသီးငါးပိချက်	၁၈၀
၅။ ငံပြာရည်ချက်	၁၈၀
၆။ ငံပြာရည်ကြော်	၁၈၁
၇။ ငံပြာရည်ဖျော်	၁၈၂
၈။ ငါးဖယ်အောင်းငါးပိကောင်ကြော်	၁၈၂
၉။ ငရုတ်သီးထောင်း	၁၈၃

အရည်သောက်ဟင်းချက်နည်း

၁။ ပဲဟင်းချက်နည်းများ	၁၈၃
၂။ ပဲစင်းငုံ	၁၈၄
၃။ ကုလားပဲဟင်း(အချို)	၁၈၅
၄။ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး	၁၈၅
၅။ မုန့်တ်တာနီဟင်းချို	၁၈၆

အချဉ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁။ မုန့်လာဥချဉ်ရည်	၁၈၇
၂။ ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးချဉ်ရည်	၁၈၇
၃။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်	၁၈၈
၄။ ဝက်သားနှင့်မျှစ်ချဉ်	၁၈၉
၅။ ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည်	၁၈၉
၆။ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်	၁၉၀

သက်သတ်လွတ်ချက်နည်း

၁။ သီးစုံခံပေါက်	၁၉၁
၂။ ထမင်းအချိုချက်နည်း	၁၉၃
၃။ နွားနို့ထမင်းချက်နည်း	၁၉၄
၄။ ဆီထမင်းလုပ်နည်း	၁၉၄

စီပြန်ချက်နည်း

၁။	အာလူးဆီပြန်	၁၉၅
၂။	ရွှေဖရုံသီးဆီပြန်	၁၉၆
၃။	မို့ဆီပြန်ဟင်း	၁၉၆
၄။	တရုတ်ပဲပြားဆီပြန်	၁၉၇
၅။	နို့ကိုဥဆီပြန်ချက်	၁၉၇
၆။	အာလူးကြော်	၁၉၈
၇။	တညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း	၁၉၉
၈။	မုံနံလာဥဆီပြန်	၁၉၉
၉။	ပဲကြာဆံဆီချက်	၂၀၀
၁၀။	ခရမ်းသီးကြော်	၂၀၁
၁၁။	ခဲဝဲသီးကြော်	၂၀၁
၁၂။	ကန်စွန်းဥအာလူးကက်သလိတ်ကြော်	၂၀၂
၁၃။	ကော်ဖီပန်းနှပ်နည်း	၂၀၃

မုန့်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

အိမ်ရှင်မသိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ



ထမင်းစားပွဲ ပြင်ဆင်နည်း

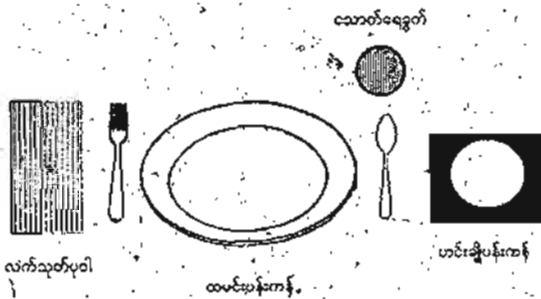
ထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲပြင်ဆင်ခြင်း အတတ်ပညာများကိုလည်း အချက်အပြုတ်ပညာကဲ့သို့ တတ်ထားရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထမင်းပွဲ၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲများကို ပြင်ဆင်ထားရာတွင် မြင်ရုံဖြင့် စားချင်သောက်ချင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ကာ အမြင်လှရန်လိုအပ်လေသည်။

ထမင်းစားပွဲ ပြင်ဆင်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို သတိထား၍ ပြုလုပ်ရမည်။

- (၁) စားပွဲပေါ်တွင် ပစ္စည်းများ ရှုပ်ထွေးမနေစေရ။
- (၂) စားပွဲပေါ်တွင် ပန်းအိုးထားမည့်ဆိုပါက မျက်နှာမတွယ်စေရန် ပန်းအိုးနိမ့်နိမ့်မျိုးကို သုံးရ၏။
- (၃) စားပွဲနှင့် စားပွဲခင်းများ သန့်ရှင်းရမည်။
- (၄) ပူသောဟင်းခွက်များအတွက် အောက်ခံအပူခံပြားများ လိုအပ်ပေသည်။
- (၅) စားသောက်မည့်သူတစ်ဦးစီအတွက် အောက်ပါပန်းကန်

ခွတ်များ လိုအပ်ပေသည်။

- (က) ထမင်းစားပန်းကန်ပြား - ၁ ချပ်
- (ခ) ဇွန်း၊ ခက်ရင်း - ၁ စုံ
- (ဂ) လက်သုတ်ပုဝါ - ၁ ထည်
- (ဃ) ဖန်ခွက် - ၁ လုံး
- (င) ဟင်းရည်သောက်ပန်းကန်
နှင့်အောက်ခံပန်းကန်ပြား - ၁ စုံ
- (စ) ဟင်းရည်သောက်ကြွေဇွန်း - ၁ ချောင်း



ပုံ(၁)

(၆) အထက်ဖော်ပြပါ အသုံးအဆောင်များကို ပုံ (၁)တွင် ပြုထားသည့်အတိုင်းစီ၍ စားပါ။ လူတစ်ယောက်အတွက် ၂ နေ့ခန့် နေရာရလျှင် ကောင်းမည်။ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ ခက်

ရင်း စသည်ပစ္စည်း အားလုံးကို စားပွဲအစွန်းမှ ၁ လက်မ အကွာတွင် ထားရမည်။

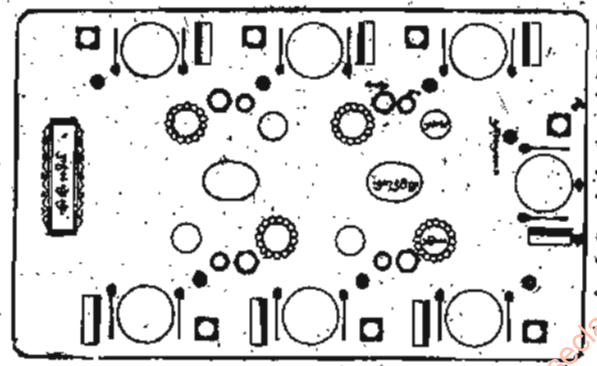
လက်ဖြင့် စားသောက်ပါက ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးကို ထမင်းပန်းကန်၏ လက်ဝဲဘက်တွင် နေရာချထားမှ အလိုက်သင့်မည်။

(၇) ထမင်းအုပ်၊ ရေတကောင်း စသည်တို့ကို ထားရန်အတွက် ထမင်းစားပွဲအနီးတွင် စားပွဲအသေးတစ်လုံးနှင့် ထားရမည်။

မှတ်ချက် ။ ဇွန်းခွရင်းမသုံးပါက အထက်ပါစားပွဲအသေးတွင် လက်ဆေးရည်၊ ဆုပ်ပြာခွက် ပြင်ထားရမည်။

(၈) ဟင်းပန်းကန်ထားပုံထားနည်းမှာ အောက်ပါပုံ (၂)တွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

(၉) သောက်စာထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ပုံ

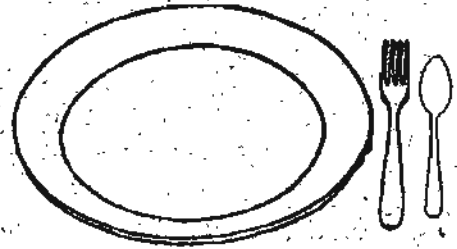


- (က)ဟင်းပန်းကန်များကို ၄-ယောက် တစ်ဝိုင်းစာ ပြင်နိုင်သည်။
- (ခ) ၇-ယောက်စာအတွက်မူ ၂-ဝိုင်း ပြင်ရ၏။ ထိပ်ဘက် ၃-ယောက်တစ်ဝိုင်းနှင့် ကျန် ၄-ယောက်တစ်ဝိုင်းဖြစ်၏။
- (ဂ) တစ်ဝိုင်းစာအတွက် ဆီပြန်ဟင်း ၁-ပန်းကန် ပြင်ပါ။
- (ဃ) အကြော် နှစ်ပန်းကန် ပြင်ပါ။
- (င) ငါးပိ၊ တို့စရာ နှစ်ပန်းကန် ပြင်ပါ။
- (စ) ဟင်းချို (အရည်သောက်ဟင်း)ပန်းကန်လုံးကို စားခါးနီးမှ ပူပူနွေးနွေးထည့်ယူလာပြီး ဇွန်းနားတွင် ပုံ-၁ ဌ် ပြထားသည့်အတိုင်း အောက်ခံပန်းကန်ပြားဖြင့် ထားပါ။ ပန်းကန်လုံးတွင်ဟင်းရည်ကို လက်တစ်လုံးလျော့လျော့ထည့်ပေးပါ။
- (ဆ) ထမင်းမစားမီ သောက်ရေဖန်ခွက်တွင် ရေဖြည့်ထားပါ။ ရေကို အပြည့်မထည့်ရပါ။

ထမင်းခိုင်း၏ ယဉ်ကျေးမှုစေလှထုံးစံများ

- ၁။ ထမင်းစတင်မစားမီ လက်သုတ်ပဝါကို ယူပြီး ပေါင်ပေါ်ဖြန့်ခင်းနိုင်သည်။
- ၂။ ဇွန်းခရင်းကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်ညှိုးသည် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းရိုးတပ် တစ်စက်ကျော်တွင်ရှိပြီး လက်မသည် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းတံ၏ တစ်ဝက်၌ရှိကာ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းအရိုး၏ လက်ဖဝါးနှင့် ထိနေရသည်။

- ၃။ ဇွန်းဖြင့် ဟင်းခတ်ရာတွင် ဟင်းခပ်ဇွန်းကို သုံးရ၏။ စာမည့် ဇွန်းကို မသုံးရ။
- ၄။ ဇွန်းတွင် ထမင်းနှင့်ဟင်းပြည့်ရုံသာ ခပ်ယူပြီး ခက်ရင်းဖြင့် အနားသတ်ပြီးလျှင် ဇွန်းတွင်းရှိအစားအစာအားလုံးကို ပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်ကာ နတ်ခမ်းဖြင့် ဖိပြီးမှ ဇွန်းကို နုတ်ရ၏။
- ၅။ ထမင်းစားပြီးပါက ဇွန်းနှင့်ခက်ရင်းကို ပန်းကန်တစ်နေရာတွင်ယူ၍ ညီညီညာညာ ယှဉ်၍ ကပ်ထားပါ။ (ပုံ - ၃)

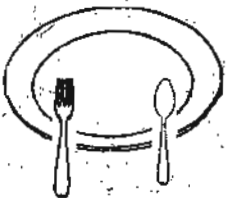


ပုံ - ၃

၆။ စား၍ မပြီးသေးပါက ဇွန်းနှင့်ခက်ရင်းကို ခပ်ခွာခွာထားရမည်။ (ပုံ - ၄)



လတ်သုတ်ပုဝါ



ထမင်းပန်းကန်



ထင်းချိုပန်းကန်

ပုံ - ၄



ထမင်းချက်နည်း

၁။ ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (ခန့်အိုးဖြင့်)

ဆန်ကို ရေနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။ ခန့်အိုးထဲရှိ ဆန်မျက်နှာပြင်ကို ညှိပါ။ ဆန်အထက် ရေလက်နှစ်သစ်ခန့် ထည့်၍ တည်ပါ။ ဆုံလာသည့်အခါ အဖုံးကိုဖွင့်ပါ။ မျက်နှာပြင်အန့် ရေဆူပွတ်လာလျှင် ယောက်မဖြင့် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ အလယ်က မီးကို နည်းနည်းလျှော့ပါ။ အဖုံးပြန်ဖုံးပါ။ ရေခန်းစမြဲလျှင် အထက်

အောက် လှန်ပေးပါ။ ဆန်အနေတော်ဖြစ်လျှင် အောက်မီးများ နုတ်၍ ခန့်အိုးဖုံးပေါ် မီးခဲများတင်၍ နှပ်ပါ။ ဆန်သားမှာနေလျှင် အနည်းငယ် မျက်နှာပြင်န့်အောင် ဖြန့်ပြီးနှပ်ပေးပါ။



၂။ ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (Rice Cooker)

ထမင်းရေခန်းကို မီးသွေးမီးဖို၊ ထင်းမီးဖိုနှင့် ချက်ပါက ထမင်းအနေတော်ဖြစ်စေရန် ဂရုစိုက် ပြုလုပ်နေရသည်။ လုပ်ငန်းသင်ရသော အိမ်ရှင်မများအဖို့ အလုပ်ရှုပ်ထွေးတတ်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီးဖိုနှင့် ချက်ပါကလည်း အနှစ်မညီတတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဝိတာမင်တီဓာတ် မဆုံးရှုံးစေရန် ထမင်းရေခန်း စားသုံးလိုသူများအဖို့ ဆောင်ထား သင့်ပါသည်။

ဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး အိုးထဲတွင် ဆန်မျက်နှာပြင်ကို ညှိပါ။ ဆန်အထက် လက်နှစ်သစ်ခန့် ရေထည့်ပါ။ ဆုံလာသည့်အခါ တစ်ချက်နှစ်ချက် မွေပေးပါ။ လျှပ်စစ်အိုးဖြင့် ချက်သဖြင့် ရေခန်း၍ ထမင်းနပ်လျှင် အလိုအလျောက် ခလုတ်ပိတ်သွားသဖြင့် အိမ်ရှင်မများအဖို့ အချိန်ကုန်သက်သာစေပါသည်။



၁ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

၃၊ မင်းခရုခန်းချက်နည်း(နှစ်ထပ်ခါင်းအိုးဖြင့်)

ဆန်နှစ်ဘူးကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ပေါင်းအိုး၊ အပေါ်ဆင့်တွင် ထည့်၍ ရေနှစ်ဘူးထည့်ပါ။ အောက်ခံအိုးတွင် ရေထည့်ပါ။ မီးတောင်းကောင်းဖြင့်ထည့်ပါ။ မိနစ် ၄၀-ခန့် ကြာသည်အထိ ထည့်ထားပါ။



၄၊ အလှူထမင်းချက်နည်း

(က) ခန့်အိုးကြီးများနှင့် ချက်နည်း

ခန့်အိုးကြီးများနှင့် ချက်ရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ ချက်နည်းအတိုင်း ထမင်းရည်ငဲ့၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရေခန်းသော်လည်းကောင်း ချက်ရပါသည်။

(ခ) ကြေးအိုးကြီးများနှင့်ချက်နည်း

ကြေးအိုးကြီးများနှင့်ချက်ရာတွင် ပထမဆန်ဆေးပြီး ရေထည့်ပါ။ ရေခန်းကို ကြေးအိုးကြီးတွင် ဆူအောင်တည်ပြီး ဆန်များကို အိုးနှင့်အတန်ခပ်ပြီး ချက်ရပါသည်။ တစ်ခါနှစ်ခါ မွေပေးပါ။ ဆန်နှစ်လောက်သောအခါတွင် ထမင်းအိုးကြီးများအား ဝါးညှပ်ဖြင့် ချည်၍ချက်၊ နောက်သန့်စင်စွာဆေးထားသော ဂုန်နီအိတ်ပါးကို အိုးနှုတ်ခမ်းပေါ်တွင် ခိုင်စွာချလျှံ၍ သစ်သားခုံများပေါ်သို့ မှောက်ချလိုက်ပါ။ ထမင်းရည်ဖစ်ကောက်လျှင် ကြေးအိုးဖင်နှင့် အတော်အသင့်ဖြုတ်ထားသည့် မြေတွင်းတွင် ရေလောင်းထည့်ပြီး ကြေးအိုး

ဖင်ကိုချ၍ နှပ်ပါ။ သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားသော ဂုန်နီအိတ်များ ဖုံးအုပ်၍ နှပ်ထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ထမင်းနှစ်ကြောင်းတွေ့ရှိ နိုင်ပါသည်။ ချိုးမကပ်ပါ။

(၁) မိုးခြံဖယ်ကြီးများဖြင့်ချက်နည်း

ပထမသံဒယ်အိုးကြီး တစ်ဝက်ခန့်ကို ရေထည့်၍ ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေဆူလာသောအခါ အသင့်ဆေး၍စိမ်ထားသော ဆန် တစ်စိတ်(၄)ပြည်ကို ထည့်လိုက်ပါ။ တစ်ခါနှစ်ခါ မွေပေးပါ။ ဆန်သင့်တော်သလောက် ထည့်ပါ။ အခြေတွင် ဒယ်အိုးထဲသို့ (ပလုံး)ခေါ် ဝါးဆန်ခါများနှစ်၍ ရေများကို ခပ်ပစ်ပါ။ ရေခန်းသွားလျှင် အလယ်မီးကိုနှုတ်၍ ဘေးမီးများဖြင့်နှပ်ပါ။ ဒယ်အိုးအပေါ်တွင် ငှက်ပျောဖက်များအုပ်ပြီး သန့်ရှင်းစွာ ဆေးထားသော ဂုန်နီအိတ်များကို လှန်ကြည့်ပါက နှပ်ပြီး ထမင်းကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။



၅၊ ထုန်းထောပတ်ထမင်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	၄ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
သကြား	ထမင်းစားစွန်းတစ်စွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	အနည်းငယ်

ဆန်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေကိုစစ်ထားပါ။ ဆန်ကို အိုးထဲ ထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ညှိပါ။ အုန်းနို့ ညှစ်ထားပါ။ ပြီးနောက် အုန်းနို့၊ ထောပတ်၊ သကြား၊ ဆီ၊ ဆား တို့ထည့်ပါ။ ဆန်အထက် ရေလက်နှစ် သစ်ခန့်သာ ရှိပါစေ။ ဆူသည်နှင့် အဖုံးဖွင့်၍ အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ ဝေမကျရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အလယ်မီးနုတ်၍ ဘေးမီးဖြင့် တည်ပါ။ ထမင်းအကျက်ညီ၍ ရေကုန်စေရန် အိုးကို တစ်ဖက် တောင်းပြီး တည်ပါ။ ရေခန်းသွားလျှင် အောက်မီးကိုနုတ်၍ အပေါ်မီး ဖြင့် တည်ပါ။



၆။ ပဲထမင်းချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
ပဲနီးလေး၊ ကုလားပဲ၊ ပဲစဉ်းငုံ	နို့ဆီဘူး ၂ဘူး
(ရရာ)	
ဆား	သင့်ရဲ့
ထောပတ်(သို့ မဟုတ်)ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
ဖာလာစေ့	၁၀ စေ့
ကြက်သွန်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
လေညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
သစ်ကြံပိုးခေါက်	၄ လက်မခန့်

ပဲနီလေးကိုချက်လျှင် ကျောက်ခဲနှင့် သလဲများကို စင်ကြယ်

အောင် ရွေးချယ်၍ ရေစိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ လေးညှင်း သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ ကရဝေးရွက်နှင့် ဖာလာစေ့များကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ဆေးပြီး ရေစစ်ထားသည့် ဆန်များကိုထည့်မွှေပါ။ ဆားသင့်ရုံခတ်ပါ။ ရေကို လက်နှစ်ဆစ်မြှုပ်အောင် လောင်းထည့်ပါ။ ရေဆူလာသောအခါ ရေဆေးထားသော ပဲနီကလေးများကို ထည့်၍ မွှေပြီး ချက်ပါ။ အုန်းထမင်းချက်သကဲ့သို့ အလယ်မီးနုတ်ပြီး ဘေးမီး ဖြင့် နှပ်ပါ။ ကုလားပဲနှင့် ပဲစဉ်းငုံများချက်လျှင် ပဲများကို ရေတစ်ည စိမ်ပြီးမှ ထည့်ချက်ပါ။



၇။ ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
သစ်ကြံပိုးခေါက်	၅ မူးသား
ဖာလာစေ့	၁၀ စေ့ခန့်
လေးညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
ဆား	၅ မူးသား
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်

ဆန်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ထောပတ်ကို ကြက် သွန်နီ လေးစိတ်ခွဲ၊ ဖာလာစေ့၊ ကရဝေးရွက်၊ လေးညှင်း၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ဆေးပြီးသောဆန်ကို ထည့်ပါ။

၁၂ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

အသင့်ကျိုးပြီးသောရေခန်းကို ဆန်အထက် လက်နှစ်လုံးခန့် တက်လာအောင်ထည့်ပါ။ ဆားပါ ထည့်ချက်ပါ။ ရေခန်းလာသောအခါ မီးဖြင့် နှပ်ပါ။ အလယ်မီးနုတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ ဘေးမီးဖြင့် နှပ်ရမည်။



၈။ ဝံပေါက်ထမင်းချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
ကြက်သား၊ ဆိတ်သား	၁ပိဿာ ၅၀ကျပ်သား
ထောပတ်	၂၀ သား
ဒိန်ချဉ် (လက်ဖက်ပန်းကန်)	၁ ပန်းကန်
ကြက်သွန်နီ	၄၀ သား
ဆီ	၂၀ သား
စပျစ်သီးခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း	သင့်ရဲ့
ဆား	သင့်ရဲ့
ပဲသီးစိမ်းဘူး	၁ ဘူး
ဝုံကမန်	၁ ပဲသား
လေးညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
သီဟိုဠေ	၁၀ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုး၊ ဖာလာစေ့	၁ ကျပ်သားစီ
နှင်းရည်	၁ ပုလင်း

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ ❖ ၁၃

ကြက်သားနှင့်ချက်လိုလျှင် ၅၀ကျပ်သား ၆၀ကျပ်သား အကောင်ကိုသာ ဝယ်ပါ။ ကြက်သားကို အကောင်လိုက် ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ဓားထက်ထက်ဖြင့် ကျောမှနေ၍ ခုတ်လိုက်ရင် ကြက်တစ်ကောင် နှစ်ပိုင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ခါးမှနေ၍ ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်လျှင် ကြက်တစ်ကောင် လေးတုံးရမည်။ ကြက်သားတုံးများကို ဆားနယ်ပါ။

ရေစင်ကြယ်စွာဆေးထားသောဆန်ကို ရေဆူဖြင့် ဆန်များထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆန်များအနည်းငယ် စင်းလာသောအခါ တောင်းတစ်လုံးထဲသို့ သွန်၍ ထမင်းရည်ကို စစ်ပါ။

ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ညှော်အောင် ထောင်းပြီး ရေညစ်ယူထားသော အရည်ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ မဆလာတစ်ကျပ်သားခန့်ဖြင့် ၎င်းကြက်သားများကို ဆုပ်နယ်ပြီး အိုးတစ်လုံးတွင် သိပ်ထားပါ။ ဝုံကမန်နှင့် နှင်းရည်ကိုလည်း လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တွင် စိမ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆီ၊ ထောပတ်တို့နှင့် နီရောင်လာအောင် ကြော်၍ စစ်ထားပါ။

ထမင်းရည် စစ်လောက်သောအခါ ကြက်သားများကို ချက်မည့် အိုးအောက်ဘက်မှ ဖြန့်စီထားပါ။ ရေစစ်ထားသော ထမင်းပေါ်မှ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်၊ မဆလာ၊ ပဲသီးစိမ်း၊ စပျစ်သီး၊ သီဟိုဠေ၊ ကြက်သားစိမ်ထားသော ဒိန်ချဉ်ရည်၊ ဝုံကမန်နှင့် နှင်းရည်ဖျော်ထားသောအရည် အနည်းငယ် ဖျန်းပေးပါ။ နောက်ထမင်းအထပ်ထပ်ထည့်ပြီး အထက်ပါ အစာပလာများအတိုင်း ထပ်မံ

၁၄ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ထည့်ပါ။ ထမင်းကျန်သေးလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။ အပေါ်မှ ဆီနှင့် ထောပတ်များကို နှံ့အောင်လောင်းထည့်ပြီး အိုးကို အဖုံးကိုလှဲအောင် ပိတ်၍ နှုပ်ပါ။ အငွေ့ထွက်လာသော အခါ အလယ်ပိးနုတ်၍ ဘေးမီးဖြင့် နှုပ်ပါ။

ဆိတ်သားဖြင့်ချက်လျှင် ဆိတ်သားကို ဒိန်ချဉ် ပိုထည့်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့် နယ်ထားရမည်။ ကျန်ချက်နည်းမှ ကြက်သားနှင့်ချက်သကဲ့သို့ ချက်နိုင်ပါသည်။



ဝက်သားထမင်းချဉ်

ရှမ်းဆန်ကောင်းကောင်း	၄လုံး
ယမ်းစိမ်း	၁ကျပ်သား
ဝက်သား(အခေါက်မပါ)	၄၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရဲ့
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား

ရှမ်းဆန်ကောင်းကောင်းကို အနေတော်ချက်၍ အအေးခဲ ထားပါ။ ဝက်သားကို စဉ်းကောပြီး ဆား၊ ယမ်းစိမ်းထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ငှက်ပျောဖက်ကိုနေပြုပြီး အနည်းငယ်နွမ်းလျှင် ငှက်ပျောဖက်ခင်း၍ ထမင်းလက် နှစ်ဆုပ်စာခန့် ဖြန့်ခင်းပြီးအပေါ်မှ ယမ်းစိမ်းဖြင့် နယ်ထားသော အသားကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် လှဲအောင် ထုပ်ပြီး ကောက်ညှင်းထုပ် ထုပ်သကဲ့သို့ စီးပါ။ ထမင်းနှင့် အသား ကုန်သည်

အထိထုပ်ပါ။ အထုပ်များကို သင့်ရာနေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြီး ပူသော ရာသီတွင် နှစ်ရက်ခန့်၊ အေးသောရာသီတွင် ၃-၄ရက်ခန့်ထားပါ။

၎င်းရက်လောက်ထားပြီးလျှင် ထမင်းရော အသားဟင်းပါ ချဉ်လှာပါလိမ့်မယ်။ ထမင်းထုပ်များကို ပေါင်းအိုးတွင် အထုပ်လိုက် ထည့်၍ ပေါင်းပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို မွှေးလာသည်အထိ ဆီချက် ချက်ပါ။ ပေါင်းထားသောဝက်သားချဉ် ထမင်းထုပ်ကိုဖြေ၍ ဖက်ပါ ပန်ကန်ပြားတွင် ထည့်၍ အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက် ဆမ်း၍၊ ဂျုံမြစ်၊ ငရုတ်သီးတောင့်နှင့် အကြော်တို့ဖြင့် စားလျှင် အလွန်အရသာရှိပါသည်။

ရှမ်းဆန် အပယ်ရခက်လျှင် ရိုးရိုးဆန် လေးလုံးခန့်တွင် ကောက်ညှင်းဆန် လက်တစ်ဆုပ်ခန့် ထည့်၍ချက်ပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း လုပ်နိုင်ပါသည်။



ရှမ်းထမင်းချဉ်

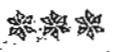
ဆန်ကောင်းကောင်း	၄ဘူး
ခရမ်းချဉ်သီး	၃၀ ကျပ်သား
ကောက်ညှင်းဆန်	လက်တစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား
ငါးကြင်း၊ ငါးရဲ့(ရရာတစ်မျိုး)	၃၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ထမင်းကို ခပ်လျော့လျော့ ချက်ထားပါ။ ငါးများကို ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်၍ အရိုးထွင်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ချက်၍ အဖတ် များကို ဆယ်ထားပါ။ ဆီအနည်းငယ်နှင့် ငါးများကို မွှေးလာအောင် လှော်ပါ။

အအေးခံထားသောထမင်းတွင် အချိုမှုန့်၊ ငါးမှုန့်တို့ဖြင့်ရော၍ ထမင်းလုံး ကြေသွားသည်အထိ လက်ဖနောင့်ကလေးဖြင့် ဖိကာ နယ်ပါ။ ထည့်ထားသော အချိုမှုန့်၊ ငါးတို့ကို သမသွားလျှင် ငါး ထမင်းဖြစ်ပြီ ဖြစ်၍ ထမင်းများကို လက်သီးဆုပ်ခန့် အလုံးများ လုံးထားပါ။

ခရမ်းချဉ်များကို အစေ့ထုတ်၍ ဆားသင့်ရုံ၊ ဆီသင့်ရုံ ထည့်၍ ကျိုပါ။ ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များကို ထမင်း၊ ငါး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ပထမ ထမင်းလုံးကဲ့သို့ လက်သီးဆုပ်ခန့် အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။ ထမင်းပန်ကန်တွင် ခရမ်းချဉ်သီး နယ်ထားသော ထမင်းတစ်လုံး၊ ငါးဖြင့်နယ်ထားသော ထမင်းတစ်လုံးစီ ထည့်၍ အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီချက်တို့ကို ဖြူးပေးပါ။ ၎င်းထမင်းကို သားရေပွဲကြော်၊ တို့ဟူးကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ် အခြောက်ထောင့်တို့ဖြင့် စားလျှင် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။



ကြက်သားဟင်းချက်နည်းများ

၁။ ကြက်သားဟင်းချက်နည်း

ကြက်သား	၅၀ သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	စားပွဲခွန်းတစ်ခွန်းခွဲ
ကြက်သွန်ဥကြီး	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဂျင်း၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ပိုင်ပိုင်နယ်ပါ။ ဂျင်းတို့ ညက်စွာထောင်း၍ ကြက်သားတုံးများနှင့် ဆုပ်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်တို့ကို ညက်စွာ ထောင်းထားပါ။

အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ပူလာလျှင်ဆီထည့်၊ ဆီကျက် လောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို မွှေး ကြိုင်လာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။

ကြက်သားတည်မွှေပါ။ အသားမှ အရည်ကုန်သည်အထိ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသားမြုပ်ရုံ ရေထည့်တည်ပါ။ ဆီပြန်ပါက ကြက်သား နူးမနူးကို ကြည့်ပြီး ရေထပ်ထည့်ရန် လိုအပ်ပါက ထပ်ထည့်ပါ။



၂။ ကြက်သားဆီပြန် (မွန်ချက်)

ကြက်သား	၆၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
စပါးလင်	၃ ပင်
ဆား	၁ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ (ကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ (ကြီး)
ချင်း	လက်မဝက်အတုံး
နန္ဒင်း	လက်ဖက်ခွန်းတစ်ဝက်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ကျပ်သား
(ရေဆူ အဆင်သင့်ထား)	

ကြက်သားကို အမွှေးသန့်စင်ပြီး ရေအမြန်ဆေး၍ ၂ လက်မခန့် အတုံးငယ်များ တုံးပါ။ နန္ဒင်း၊ ဆားတစ်ဝက်ဖြင့် ဆုပ်နယ်ထားပါ။ ချင်းဖတ်ပါထည့်ပြီး တစ်ပြန်ဆုပ်နယ်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ငရုတ်သီးကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ စပါးလင်ကို အရွက်ရင့် ခြွေပြီး အရင်းပိုင်း ၃ လက်မခန့် ဖြတ်၍ ထူထားပါ။ အိုးကို ဖိုပေါ် တည်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်၊ ဆီကျက်လျှင် စပါးလင် ဆီသတ် ပါ။ မွှေးလာလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး အနုမွှေးလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ကြက်သားထည့်ပါ။ ဆီ နှင့်ကြက်သား သမသွားအောင် အသာအယာမွှေပေးပါ။ မီးမှန်မှန် နှင့် ကြက်သားမှထွက်လာသော ရေကုန်အောင်လုံးပါ။ ဤသို့အား ဖြင့် ကြက်သားအသားကျစ်လာပြီး ဆီပြန်လာလျှင် ရေပူကို ကြက် သားမြှုပ်၍ လောင်းထည့်ပါ။ လက်ကျန်ဆားထည့်၊ အဖုံးဖုံးပြီး ဆက်

တည်ပါ။ ကြက်သားနူးလာလျှင် ရေလက်ကျန်ကြည့်ပြီး ရေဆူကို လိုသလောက် ထပ်ထည့်ပါ။ ပြန်ဆူလာသောအခါ အပေါ်အငန် မြည်းပြီး ဖိုပေါ်မှချပါ။ လိုအပ်ပါက အချို့မှုန့် ထည့်ပါ။



၃။ ကြက်သားမဆလာချက်

ကြက်သား	၅၀သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄၂
ဆား၊ နန္ဒင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
(တရဝေးရွက်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်)	အနည်းငယ်
မဆလာ	စားပွဲခွန်း ၂ ခွန်း

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်တုံးပါ။ ကြက်သားတုံး များကို ဂျင်း၊ နန္ဒင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ဆုပ်နယ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကျန် ကြက်သွန်ဖြူ တို့ဖြင့် ရောထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးကိုတည်၍ ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို နီလာသည်အထိ ကြော်၍ ဆယ် ထားပါ။ ၎င်းဆီထဲတွင် တရဝေးရွက်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်တို့ တို့ ဖွေးလာသည်အထိ ဆီသတ်၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် တို့ ထည့်ပြီး နွမ်းလာလျှင် ကြက်သားထည့်လုံးပါ။ အဖုံးဖုံးထားပါ။

ကြက်သားမှထွက်သော အရည်ကို ကုန်အောင်လုံး၍ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များကို ထည့်ပါ။ အသားနူးစေရန် ရေကို ထည့်ပေးပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ကျွန်မဆလောတစ်ဝက် ထပ်အုပ်ပေးပါ။



၄။ ကြက်သားရခိုင်အိုးကြီးချက်

ကြက်ဆီ	၂ ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	၄၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်ချင်း	၅ တောင့်
မဆလောမွှေး	၂ ကျပ်သား
ကရဝေးရွက်	၆ ရွက်
ငရုတ်ကောင်း	၁ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း
ဒိန်ချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
သစ်ကြဲပိုး (လက်မခန့်)	၂ ခေါက်
ဖာလာ	၅ ဖေ

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး ကြီးကြီးတုံးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဒိန်ချဉ်ဖြင့်နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ကရဝေးရွက် ညက်အောင်ထောင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတစ်ဝက် ထည့်ထောင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊

ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။

ဆီအိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်၊ ချင်းတို့ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားကို မဆလောတစ်ဝက်၊ ထောင်းထားသော ကရဝေးရွက်များဖြင့် နယ်ပြီးထည့်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ဖာလာ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ရေဆေးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီအလုံးသေးက အလုံးလိုက်၊ ကြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းထည့်၊ အားလုံးရောမွှေပြီး အုပ်ထားပါ။

ပထမရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် နောက်ရေတစ်ရေ ရေမြှုပ်ရုံ ထပ်ထည့်၊ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်နီများ နူးအိပြီး အနှစ်ဖြစ်သည် အထိ ထားပါ။ အိုးကို လှုပ်ပေးပါ။ ကြက်ဆီပြန်ခါနီး ကျွန်မဆလော အုပ်ပြီး ဆီပြန်လျှင် ချပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ကြက်သားနူးက ရေနည်းနည်းသာ ထည့်ပါ။ ကြက်သားရင့်လျှင် ရေပိုထည့်ရပါမည်။



၅။ ကြက်သားဆီပြန် ခရမ်းချဉ် အနှစ်ချက်

ကြက်သားမဆလောချက်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပိုလာသည်က ခရမ်းချဉ်အနှစ် ဖြစ်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀ ကျပ်သားကို ရေနည်းနည်းနှင့် နူးအောင်ပြုတ်၍ အခွံနွှာပြီး ဆန်ခါဖြင့် အနှစ်တိုက်ချထားပါ။ ကြက်သားမဆလောချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်မထည့်မီ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကို ထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့် ထားပြီး ကြက်သွန်ကြော်၊ သကြား၊ ဆားထည့်ပြီး ရေဆူလောင်းထည့်၍ အဖုံ

ဖုံးပြီး ဆက်ချက်သွားပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ဒိန်ချဉ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်ထည့်ချက်သော ဟင်းအတွက် ရေဆူလျော့ပါ။ အပူအရှိန် ကြိုက်သူများအတွက် ချင်းပိုထည့်ပါ။



၆။ ကြက်သားပဲဆီပြန်

ကြက်သားမဆလာချက်နည်းတွင် ပဲထည့်ချက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပဲ (၁၀)ကျပ်သားကို ခဲနှင့် ပိုးပေါက်များ ရွေးပြီး သန့်စင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေသန့်သန့်ကို ပဲမြုပ်ရုံထည့်၍ နာရီခန့် စိမ်ထားပြီး ၎င်းပဲစိမ်ရေနှင့်ပင် ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းပြီး ပဲနု လျှင် ကြက်သားဆီပြန်ထဲသို့ ထည့်ချက်ပါ။

ပဲကြက်သားဟင်းအတွက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ လျှော့ ထည့်ရမည်။ ကြက်သွန်ကြော်မပါဘဲ ကြက်သွန်နီ-ဖြူကို ထောင်းပြီ ချက်နိုင်ပါသည်။



၇။ ကြက်သားဂေါ်ရင်ရီချက်

ကြက်ရင်ရင်တစ်ကောင်	၁ ပိဿာ	၂၅ ကျပ်သားမု	၁
		၁ ပိဿာခွဲ	
ကြက်သွန်နီ		၁၅ ကျပ်သား	

ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင်	၂ ကျပ်သား
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
ဖာလာ	၅ ကျပ်သား
ကရဝေး	၁၀ ခွက်
ဇီရာ	၁ ကျပ်သား
မန်ကျည်းမှည့်	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	၁ စားပွဲဇွန်း
နနွင်း	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခွဲ

ကြက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခပ်ကြီးကြီး တုံးပါ။ ငရုတ်သီး လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကရဝေးခွက်၊ ဇီရာအားလုံး ရောထောင်း ပြီး ကြက်သားကို ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ နနွင်းပါထည့် ဆီပါထည့်ပြီး နာနာနယ်၍ လုံးချက်ပါ။ ကြက်နူးခါနီးထိ ရေဆူကို ၃-၄ ခါ ထည့် ပေးပါ။ နူးခါနီးတွင်မှ မဆလာထည့် မန်ကျည်းမှည့် အနှစ်ဖျော်ထည့် ဆီကျန်ရေကျန် ထားချက်ပါ။ ပူ၊ စပ်၊ အရောင်လှပြီး မွှေးကြိုင်သော ဂေါ်ရင်ကျီ ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ရပါမည်။

၈။ ကြက်သား အာလူးဆီပြန်

ကြက်သားမဆလာချက်အတိုင်း ဖြစ်သည်။ အာလူးအဖိုးကို အခွံနွှာပြီး ဆားရည်တွင် မိနစ် ၂၀ ခန့် စိမ်ထားပါ။ ကြက်သားဆီ

၂၄ ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ

ပြန်လာလျှင် အာလူးထည့်၊ ရေဆူကို အာလူးနူးရန် ခန့်မှန်းထည့်၊ ရေခန်းပြီး အာလူးနူးလာလျှင် ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွန်နီကြော် ထည့်ပြီး ရေဆူအနည်းငယ်ထပ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ထားပါ။ ရေပြန်ဆူလာလျှင် မဆလာအုပ်၍ အဖုံးဖုံး၍ ဖိုပေါ်မချပါ။ (အာလူးထည့်ချက်သောဟင်းအတွက် ဆားပိုခတ်ရပါသည်။)



၉။ ကြက်သား ကာလသားချက်

ကြက်သားမြီးကောင်ပေါက် ၅၀ကျပ်သားတစ်ကောင်၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးအတောင့်ရှည်၊ ဆား၊ ငပြာရည်၊ နနွင်း သင့်ရုံ

ကြက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အကောင်လိုက် ရေဆေးပြီး လျှင် သင့်တော်သော အရွယ်အစား တုံးထားပါ။ ရေထပ်ဆေးရန် ဓလိုတော့ဘဲ ဆား၊ ငပြာရည် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးကို မညက် တညက် ထောင်းထားပါ။ ကြက် သွန်ဖြူနီ၊ ဂျင်းတို့ကို ထည့်ထောင်း ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားအိုးထဲကို ထည့်ပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီပါထည့်၍ ခပ်ကြာကြာလေး နယ်ပေးပါ။ နယ်သားကျလျှင် လက်ဆေးရေအနေတော် လောင်းထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကိုအဖုံးဖုံး၍ ချက်ပါ။ ရေစပ်စပ်တွင် ချစားပါ။



၁၀။ ကြက်သား ဘူးသီးရေချက်

ကြက်နုနု	၅၀ ကျပ်သား
ဘူးသီးရေ	၁ လုံး
ဆား၊ နနွင်း၊ ငပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး အရောင်တင်	စားပွဲစွန်း ၁ စွန်းခွဲ
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ

ဘူးသီးရေကို အခွဲများခွာ၍ ရေစပ်စပ်ဆေးပြီး အတုံးလေးများ ကုံးပါ။ ကြက်ကိုလည်း အနေတော်ကလေးများတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငပြာရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီနယ်ပါ။ လှီးထားသော ဘူးသီးများ၊ ဆီ တို့ပါ တစ်ပါတည်း ထည့်နယ်ပါ။ လက်ဆေးရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ရေထည့်စရာမလိုပါ။ ဘူးသီးနှင့် ကြက်သားမှထွက်သော အရည်များဖြင့်သာ ချက်ပါ။ အနေတော်မှ ချ၍ စားပါ။



၁၁။ ကြက်သား ရွှေပရုံသီးချက်နည်း

ကြက်သားဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်းအတိုင်း ကြက်သားကို တုံးပါ။ ကြက်သားနှင့် ဆီ သမလာလျှင် စိတ်ထားသော ရွှေပရုံသီးထည့်ပါ။ ရေထည့်ပါ။ ရွှေပရုံသီးချက်မှာ ဂျင်းပါ ပါကပိုကောင်းသဖြင့် ဂျင်း အနည်းငယ် ပိုထည့်ပြီး ချက်ပါ။

၂၆ * လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

၁၂ ကြက်သားအုန်းနို့ဗျက်နည်း

- ကြက်သား ၅၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၁၀ ကျပ်သား
- အုန်းရင့်ရင့် ၁ လုံး
- ဆား၊ ဝဲပြာရည် သင့်ရုံ
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ ဥ

အုန်းသီးကို အုန်းနို့ ညှစ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး နီလာအောင်ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ထောင်းပြီး ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားဖြင့် နယ်ပါ။ ဆီအိုးထဲတွင် ကြက်သားများ ထည့်ပြီး အသားမှအရည်များ ခန်းသွားအောင် လှီးထားပါ။ ကြက်သားများ ဆီပြန်လာလျှင် အသင့်ညှစ်ထားသော အုန်းနို့နှင့် ကြက်သွန်ကြော်များထည့်၍ ဆီပြန်လာသည်အထိ ချက်ပါ။



၁၃၊ နွားနို့ထောင့်ထမင်းအတွက် ကြက်သားဆီပြန်

- ကြက်သား ၈၀ ကျပ်သား
- ဆီ ၁၂ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၃၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ကျပ်သား
- ချင်း ၂ ကျပ်သား
- အာလူး ၂ ကျပ်သား

- ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် ၁ ကျပ်ခွဲသား
 - ဆား ၁ ကျပ်သား
 - မဆလာ ၁ ကျပ်ခွဲသား
 - ပူဒီနာ ၂၀ ခက်
 - ဒိန်ချဉ် ၂ ကျပ်ခွဲသား
 - သကြား ငါးမူးသား
- (ခရမ်းချဉ်သီး ၂၀ကျပ်သားကို အနှစ်လုပ်ထား)

အာလူး ၄ စိတ် စိတ်၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ဆီအိုးတည်၊ အာလူးကြော်ပြီး ဆယ်ထား။ ကြက်သွန်နီ အကြွပ်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းထား။ ချင်းကိုညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြက်သားတုံးများကို ချင်းရေဖြင့်နယ်၊ ချင်းဖတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို ဆီသတ်၊ ကြက်သားတုံးထည့်၍ ဆီနှင့် သမအောင်လိုမိပါ။ ကြက်သားအသားကျစ်လာလျှင် ဒိန်ချဉ်ထည့်ပါ။ နှုတ်စင်အောင်မွှေပြီး အဖုံးဖုံး၍ ခေတ္တထားပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြူးထည့်ပါ။ နှုတ်စင်အောင် မွှေပါ။ ဆားနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်ထည့်ပါ။ သကြားထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ရေပြန်ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်နီကြော်ကို မဆလာနှင့်နယ်ပြီး ဖြူးထည့်၊ ရေဆူလိုသလောက်ထည့်ပြီး ဆက်တည်ထား။ ပြန်ဆူပွက်လာသောအခါ ကြော်ထားသော အာလူးထည့်၊ ပူဒီနာရွက်အုပ်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။



၀၄၂ ဝါစေ့ပင်ပေါက်ကြက်သားဟင်း (အညာချက်)

- ဝါစေ့နို့ဆီဘူး ၃ လုံး
- ကြက်ဆီ ၂၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး ၃ လုံး
- ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့် သင့်ရုံ
- ငရုတ်သီးအပူတောင့် ၅ တောင့်

ဝါစေ့ပင်ပေါက်ပြုလုပ်နည်း ။ ။ ဝါစေ့ကိုရေစိမ်၊ ၃ နာရီလောက်ကြာက ဆယ်၍ ဆန်ခါတွင် ဖြန့်ထားပြီး အဝတ်ကြမ်းနှင့် အုပ်၍ တစ်နေ့ ၄-၅ ကြိမ် ရေလောင်းပါ။ အစို့လေးများ လက်နှစ်လုံးခန့်ရလာပါက အခွံကို ညှစ်ပစ်ပါ။

ဟင်းချက်နည်း ။ ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်းထားပါ။ ကြက်သားကို အစိမ်းလိုက်ချက်လိုပါက အလောတော်တုံးပါ။ (ကြော်ပြီး ချက်လိုက် ရင်အုပ်ကိုကြော်ပြီး အမွှာခပ်ထူထူ ဖွဲ့ထားပါ။) ထောင်း ထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့် ရောပြီး လုံးချက်ပါ။ အသားစိမ်းနှင့်ချက်ပါက အသားကို ပထမလုံးချက်ပြီး ပထမရေခန်း၍ အသားများ နူးယောင်ရှိ မရှိ ကြည့်ပါ။ နည်းနည်းနူးပါက ဝါစေ့ပင်ပေါက်များ ထည့်ရောမွှေ၊ ဝါစေ့ကျက်ရုံ ရေစပ်စပ်ကြိုက်က ရောသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်စားလိုက် ရေမြှုပ်ရုံထည့်ပါ။ (မျှင်ငါးပိကင်သုပ်၊ သံပရာရည်ညှစ်နှင့် ဘူးရွက်ဟင်းတို့နှင့် လိုက်ဖက်ပါသည်။)



၀၄၅ ကြက်ကင်နည်း

- ကြက်နုနုတစ်ကောင် ၃၀ ကျပ်သား
- ဆီသန့်သန့်(ထောပတ်) ၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်းကြီး)
- ရှာလကာရည်(ဒိန်ချဉ်) ၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်းကြီး)
- ဆား၊ နနွင်း သင့်တော်ရုံ

ကြက်နုကို အကောင်လိုက် ဖင်ဖွင့်၍ အတွင်းမှ ကလီစာများကို ထုတ်ပြီး စင်အောင်ဆေးပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ဒူးဆစ်အောက်ခြေထောက်များကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ အကောင်လိုက် ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ဘာမျှမလူးခင် ရှာလကာရည် (ဒိန်ချဉ်) ၂ ဇွန်း နှင့် နေရာအနှံ့ သုတ်လိမ်းပြီး အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်အောင် ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ (၂) ဇွန်းစာ ကုန်လျှင် ဆားသင့်ရုံထည့်၊ နနွင်းအနည်းငယ် လှူးပြီး (လျှပ်စစ်မီးဒို) မီးသွေးကောင်း၊ မီးဖိုတွင် တံစို့ထိုးကာ ကင်ပေးရသည်။ အကျက်ညီအောင်ကြက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ပေးရန် သတိပြုရပါသည်။ အနည်းငယ် နီလာလျှင် ဆီ(ထောပတ်)ကို အဝတ်ဖတ်တစ်ခုနှင့် ကင်နေပြီး လှည့်ပေးနေစဉ် သုတ်ပေးပါ။

တချို့က ဆီထဲတွင် ငရုတ်သီးအနည်းငယ် ထည့်ထားသဖြင့် ကြက်ကင်မှာ ပိုမိုနီရဲ၍ အရောင်လှသည်။ နီရဲ၍ ကြွပ်ရွလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချကာ စားသောက်နိုင်ပါ သည်။

အရက်နှင့်မြည်းပါက အလွန်လိုက်ဖက်သော စားသောက်ဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။



၁၆။ ကြက်သားကြော်ပေါင်း (အလှူချက်)

ကြက်သား	၈၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ကျပ်သား
မဆလား	၂ ကျပ်သား
နနွင်း	၅ မူးသား
ချင်း	၂ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	၅ မူးသား
ပဲခံပြာရည်	၂ ကျပ်သား
ဆား	၁ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား (ကြော်ရန်အတွက် အပါအဝင်)
အာလူး	၁ ပိဿာ

အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ရေးဆေးပြီး လေးစိတ်စိပ်ထား၊ ကြက်သွန်နီ တစ်ဆယ်သားကို ပါးပါးလှီးထား၊ ချင်းကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ခပ်ထား၊ ကျန်ကြက်သွန်နီကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ခပ်ထား၊ ကြက်သားကို ၂၅ တုံးခန့်တုံး၍ နနွင်းဆားတစ်ဝက်၊ အချိုမှုန့်တစ်ဝက်နှင့် နယ်ထား၊ ဆီအိုးတည့်၊ အာလူးကို နီဝါရောင်ရသည်အထိ ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို အကြွပ်ကြော်ပြီး ဆယ်၍ မဆလားနှင့် ရောနယ်ထား၊ ကြက်သားကို ဆီတွင် ကြွပ်ရွလာအောင် ကြော်ပြီးဆယ်ထား၊ ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၁၀ သားခန့်သာ ချန်ပြီး ကြက်သွန်နီ-ဖြူနှင့် ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ ချက်မည့်အိုးတွင် ကြက်သားကို စီထည့်၊ အာလူးကြော်ကို ကြက်သားပေါ်စီထည့်၊ မဆလားနယ်ထားသော ကြက်သွန်နီကြော်ဖြူးထည့်၊ ဆီသတ်ထားသော

အမွှေးအကြိုင်လောင်းထည့်၊ ပဲခံပြာရည်၊ လက်ကျန်ဆား၊ အချိုမှုန့် ထည့်၊ ရေဆူဆူ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောင်းထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးညီညီဖြင့် တည်ထား၊ မကြာခဏ အိုးကို လှုပ်ပေး ဆူပွက်လာလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အသားကို ခက်ရင်းနှင့်အသာအယာ ထိုးကြည့်၊ နူးလျှင် မီးလျှော့ပြီး ဆီပြန်လာအောင် တည်ထား၊ ကြက်သားမနူးသေးလျှင် ရေဆူနည်းနည်း ထပ်ထည့်ပြီး နူးသည်အထိ ဆက်တည်ပါ။ မီးမပြင်းရပါ။



၁၇။ ကြက်မီးဖို (မြန်မာ့နည်း)

ဤအစားအစာကို ယခု ဟိုတယ်တိုင်းမှာ မရနိုင်ပါ။ အထူး စပါယ်ရှယ်၊ ချက်ရသော် ဟင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ အချက်အပြုတ် ဝါသနာပါ၍ အကောင်းစားချင်သူတွေ စုပြီး မိမိတို့ဘာသာ မီးဖိုစားခြင်းသာ များပါသည်။

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ဒိန်ချဉ်ကောင်းကောင်း	အကြမ်းပန်ကန်တစ်လုံး
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ကြက်နုနုတစ်ကောင်ကို ရင်ညွန့်မှခွဲ၍ အတွင်းမှ အူအသည်းတို့ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ကြက်ကို ဒိန်ချဉ် ကောင်းကောင်းနှင့် အသားထဲ စိမ့်ဝင်သွားအောင်နယ်ပြီး ဆားသင့်လှ လူးပေးပါ။ ဝါးအစိမ်းအချွန်ကို ကြက်ရင်သားမှာ ထိုးစိုက်ပြီး တစ်ဖက်ကို တွင်းကျယ်ကျယ်မြေမှ ကြက်နှင့်မြေကြီးမထိအောင် စိုက်လိုက်ပါ။

ယင်းကြက်အပေါ်တွင် သံပုံးသန့်သန့်တစ်လုံး မှောက်ပြီး မြေကြီးနှင့် သံပုံးထိနေရာသို့ နွားချေးဖြင့် ဖိထားရပါသည်။ ကြက်ကို သံပုံးနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ မြေကြီးနှင့်သော်လည်းကောင်း မထိစေရန် သတိထားရပါသည်။

လေလုံလျှင် ကောက်ခိုးများ (သို့မဟုတ်) စပါးမှော်များကို သံပုံးပေါ်တွင် စုပုံပြီး မီးရှို့ပါ။ မီးအားနည်းသွားတိုင်း ထပ်ပုံ၍ ပေးပါ။ ၄-၅ ချီလောက် ရှို့ပြီး အအေးခံထားရပါသည်။ အေးလျှင် သံပုံးမလုံလျှင် မီးခိုးစော်နံတတ်သဖြင့် သံပုံးကောင်းကောင်းနှင့်သာ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ နူးမြည့်နေသဖြင့် စား၍ ကောင်းလှပါသည်။



၁၈။ ကြက်သားနှင့်အာလူးချက်နည်း

ကြက်သားနုနုတစ်ကောင်	၅၀-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၄-၉
ဂျင်း၊ ဆား	သင့်တော်ရုံ
အားလူး	၂၅-ကျပ်သား
ဆီ	၁၀-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၆-တောင်

ကြက်သားကို အရိုးရှော၊ အသားပါ အနေတော်တုံးပါ။ ဆွေးနယ်ပါ။ အားလူးကို အခွံသင်ထားပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ အားလူးပြီးလျှင် အိုးတွင် ဆီထည့်၍ အစာများထည့် ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလာ၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ကြက်သားတုံးများ ထည့်ပြီး ချက်ပါ။ အသားနူးလျှင် အာလူး ထည့်မွှေပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့် အဖုံးအုပ်၍ချက်ပါ။ အားလူး နူး၍ အနေတော်ရင် စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သားနှင့် အာလူးဟင်းမှာ မြန်မာပါးစပ်တွင် စားနေကျ ဖြစ်၍ အလွန်စားကောင်းသည့်ဟင်း ဖြစ်ပါသည်။



၁၉။ ကြက်သားမြူစွမ်

ကြက်သားပေါင်းပြီး	တစ်ပန်းကန်လုံးစာ
မြူစွမ်	၃-ခေါက်(၃-တုံး)
အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်တော်ရုံစီထည့်

မြူစွမ် ၃ခေါင်းကို ထက်ပိုင်းချိုးပြီး ဟင်းချို အလယ်ထည့်၍ ကြော့ပန်းကန်လုံးကြီးထဲ ထည့်ပါ။ ပူနေပြီး အသင့်ပေါင်းထားသည့် ကြက်သားပေါင်းအားလုံး လောင်းချပြီး အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း အနေတော်ထည့်ပြီး စားသောက်နိုင်ပါသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်လျှင် တရုတ်နံနံ အနည်းငယ် ထည့်သောက်နိုင်ပါသည်။



၂၀၁ ကြက်စွပ်ပြုတ်

၂၁ ကြက်သားစပတ်

ကြက်နုနု	၂၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်စီ
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ လုံး
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဇီယာ၊ မုန့်ညင်းစေ့	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆား	သင့်တော်ရုံ
ဆီထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
နံနံစေ့လှော်	စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	၄ လုံး
ငရုတ်သီးတောင့်	၇ တောင့်

ကြက်ကို သင့်ရုံအတိုင်းကလေးများ တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ ထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို စားပြားဖြင့် ရိုက်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်၍ အနံ့သင်းလာပါက ကြက်သားထည့်ပြီး အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် ခန်းအောင် ထားပါ။ ခန်းလျှင် ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် အရည်ခန်းပါက ချ၍ ငရုတ်ကောင်း၊ အချိုမှုန့် ထည့်ကာ ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်၊ ကြက်ဥမကျက်တကျက်ကြော် တို့နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

နံနံစေ့၊ ဇီယာတို့ကို ထောင်းပြီး ရှာလကာရည်တွင် တစ်နာရီ ခန့် စိမ်ထားပါ။ ကြက်သားကို အရိုးမပါအောင်ထွင်ပြီး အသားကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဆား၊ ရှာလကာရည် တို့နှင့် ကြက်သားကို နယ်ထားရ သည်။ ကြက်သွန်နီကို ထူထူလှီးထားပါ။

အသားညှပ်မှုန့်၊ စာလပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်း၊ ဂျင်(မ်) တို့နှင့် လည်း ကြက်စွပ်ပြုတ်နှင့် တွဲဖက်စားနိုင်သည်။ မြန်မာတို့အနေနှင့် နေမကောင်းပါက နှစ်လင်္ကာအချိန်များမှာ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ကို စားသုံးစားပါသည်။

အားလုံးပြီးလျှင်ဆီ၊ ထောပတ်ကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ကြော် သားထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးထည့်ကာ ဆီပြန်လျှင် အသားနူး အောင် ကြော်ပါ။

အသားနူးခါနီးတွင် ကြက်သွန်နီ လှီးပြီးသားများ ထည့်ပါ။ အသားနူး၍ကျက်လျှင် မဆလားဖြူးပြီး ပလာတာ၊ နံပြား၊ ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီ၊ အားလူးပူရီ စသည်တို့ နှင့်တွဲဖက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂၂။ ကြက်သားမြုတ်ကြော်

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ပျင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
တရုတ်ပဲငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်တော်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ လုံး

ကြက်သားကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပါ။ ဆားသင့်တော်ရုံ နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားဖြင့်ရိုက် ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလျှင် ကြက်သားတုံးများ ထည့်ပြီး ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းအောင် ချက်ပါ။ ခန်းလျှင် ရေကို အတုံးမြုတ်အောင်ထည့်ပြီး နူးနပ်သည်ထိနှပ်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသားတုံးများ နီလာအောင်ဆက်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ချပါ။

ကြက်သားပြုတ်ကြော်မှာ အသားများနှင့်ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်ညင်း၊ မုန့်လာဥများနှင့်ကြော်ချက် စားနိုင်ပါတယ်။ ထောင်း၍သုံးပြီးလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂၃။ ကြက်သားအစပ်ကြော်

ကြက်သားရင်အုံသား	၂ ခြမ်း
ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ	၅ ကျပ်သားစီ
နံနံပင်	၂ ပင်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးအခြောက်ထောင့်(အရှည်)	၁၀ ထောင့်

ကြက်ရင်အုံခြမ်းကို ကြက်သားပြုတ်ကြော်လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီကို စဉ်းကောလုပ်ပြီး ငရုတ်သီးနှင့် ရောကြော်ပါ။ အနံ့သင်းပြီး ငရုတ်သီးကျက်ပါက ကြက်သားပြုတ်ကြော်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ချထားပါ။ ကြက်သားကို ကန့်လန့်လက် တစ်လုံးခန့် အထူခုတ်ပါ။ ရင်အုံသား ၂-ခြမ်းကို ပန်းကန်တွင်ယှဉ်ထည့်ပါ။ ဘေးမှ နံနံပင်များ ခင်းပြီးအသားတုံးများပေါ်တွင် ငရုတ်သီးဆီသတ်အားလုံး လောင်းချ လိုက်ပါ။ ကြက်သားတုံးများကို စားသောအခါ စပ်သောအရသာနှင့် ကြက်သား၏ အရသာခံစားနိုင်သဖြင့် ထမင်းကို မြိန်စေပါသည်။



၃၆ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

၂၄။ ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်းချက်နည်း

ကြက်အသည်းအမြစ်	၂ ခွံ
ဂျင်း၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံစီ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	၂ မျိုးဆီလျှင်
ဥစီး	၂ မျိုး
ငှေ့တ်သီးအခြောက်	၅ တောင့်

ကြက်အသည်းအမြစ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ သည်းခြေကို မပေါက်အောင် ဆေးပါ။ အတုံးလေးများ တုံး၍ ဆားနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ထက်ပိုင်းချိုးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ငရုတ်သီးခြောက် ထက်ပိုင်းချိုးထည့်ပါ။ ကြက်အသည်းအမြစ် ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲခဲပြာရည် ထည့်ပါ။ ကျက်ပါက ကြက်သွန်နီအကွင်းများ ထည့်ရပါသည်။ ကျက်လျှင် စားနိုင်ပါသည်။ မဆလာနဲ့သင်းမှ ကြိုက်လျှင်ချခါနီး ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။

၂၅။ ကြက်သားကြာဆံဟင်းခါး

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၃ တောင့်
ငံဖြူရည်၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်မျှ
ပဲကြာဆံ	၂၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်တော်ရုံစီ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ပဲပြားလိပ်	အနည်းငယ်မျှ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ လုံး
ဂျင်း၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်	အနည်းငယ်မျှ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၁၀ လုံး

ကြက်သားကို အရိုး၊ အသား အလောတော်တုံးပါ။ ဆား၊ ငံဖြူရည် သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၊ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ကြက်သားတုံးများထည့်ပြီး နူးအောင် အဖုံးဖုံး၍ ချက်ပါ။

ပဲကြာဆံ၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်တို့ကို ပွအောင် ရေစိမ်ထားပါ။ အသားနူးလျှင် နူးနေသည့်ကြာဆံကို တိုတိုဖြတ်ပြီး ဟင်းအိုးတွင်ခတ်ပါ။ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်တို့ကို သမအောင် ခရဆေးပြီး ဟင်းအိုးတွင် ထည့်ပါ။ ရေကိုချိန်ဆပြီး လိသလောက် ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးပြီး ဆက်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် အပေါ်အင်္ကျီမြည်းပြီး အရည်အနေအထားတွင် ချ၍ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သားကြာဆံဟင်းခါးကို ၎င်းသက်သက်ချည်း စားသောက်လေ့ရှိပါတယ်။ ကြက်သား ကြာဆံဟင်းခါးတွင် သံပရာရည်ကလေး ညှစ်ပြီးသောက်ပါက ချွေးကလေးတစို့စို့နှင့် အလွန် သောက်ကောင်းပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်ပါက ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကလေးများ ဖြူးပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။



ဝက်သားများအကြောင်း

ဝက်တစ်ကောင်းလုံး၏ နေရာတိုင်းတွင်ရှိနေသော အသားများသည် အလွန်နူးညံ့၍ ပျော့ပျောင်းနေတတ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုကြသည့်အခါတွင် မူအမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ အဆီအနည်းအများနေရာကို လိုက်၍ ခွဲခြားပြီး အသုံးပြုကြလေ့ရှိပါသည်။ ဝက်သားသည် နဂိုမူလကပင် နနယ်သော အသားမျိုးများဖြစ်သဖြင့် ကြာရှည်ချက်ပြုတ်ချိန် မလိုအပ်ပါ။ အဆီနှင့်အသားရောနှောထားသော သုံးထပ်သားကို ပြုတ်ပေးပါက သင့်တော်ပါသည်။ ဝက်သားသည် ကြာရှည်ချက်ပြုတ်ရန် မလိုဟုဆိုသောလည်း အသားတွင်း၌ ကပ်ပါးပိုးများ ပျောက်ကွယ်သည့်တိုင်အောင် ချက်ပြုတ်ပေးရပါမည်။

- ၁။ ဝက်ခေါင်းသား
- ၂။ ဝက်ကျောသား
- ၃။ ဝက်နံရိုးသားလွှာ
- ၄။ ဝက်ပေါင်သား / ဝက်တင်ပါးသား
- ၅။ ဝက်သုံးထပ်သား
- ၆။ ဝက်ပုခုံးသား

ဝက်ခေါင်း၊ ဝက်နားရွက်၊ ဝက်လျှာ

ဝက်ခေါင်းနှင့် ဝက်နားရွက်တို့ကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ခြစ်ပစ်ပါ။ မရလျှင် ရေနွေးဖျောပြီး ထပ်ခြစ်ပါ။ အရိအခွံနှင့် အမြှေးအမျှင်များအားလုံး သန့်စင်ပြီးလျှင် ပြုတ်ပါ။ ဝက်လျှာဆိုလည်း ရေနွေးဖျောပြီး ဓားထက်ထက်ဖြင့် ခြစ်ပစ်ပါ။ အပေါ်မှ

- ၁။ ဝက်ခေါင်းသား
- ၂။ ဝက်ကျောသား
- ၃။ ဝက်နံရိုးသားလွှာ
- ၄။ ဝက်ပေါင်သား / ဝက်တင်ပါးသား
- ၅။ ဝက်သုံးထပ်သား
- ၆။ ဝက်ပုခုံးသား



ဝက်သားအကြောင်း

၉၂ လင်းလင်းထက်(တီ အေ)

အဖြူအမြေးပါးများအားလုံးကို ခြစ်ပစ်ပြီး ရေဆေးရန်ပြုတ်ပါ။ ဝက်သားတုတ်ဆိုးလုပ်စားရန် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ဝက်လျှာကို ဟင်းချက်စားကြပါသည်။

ဝက်ကျောသားနှင့် အတွင်းကျောရိုးသား

ဝက်ကျောသားသည် ကောင်းမွန်သည့်နေရာမှ အသားများကို ကြော်၍ စားကြသည်။ ရေလုံပြုတ်ချက်၍လည်း သင့်ပါသည်။

ဝက်ကျောရိုးသားအလွှာကိုလည်း ကြော်၍ဖြစ်စေ၊ ကင်၍ဖြစ်စေ၊ ကြော်ချက်ချက်၍ဖြစ်စေ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဝက်နံရိုးသားလွှာ

ဝက်သား၏ ဟော့ပျောင်းနူးညံ့ဆုံးသောနေရာမှာ ဝက်နံရိုးသားလွှာဖြစ်ပါသည်။ အဆီနည်းသောကြောင့် ကြော်စားလျှင် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။

ဝက်ပေါင်သား၊ တင်ပါးသား

တင်ပါးသားသည် အဆီနည်း၍ အရသာကောင်းသော အသားဖြစ်၍ ကြော်ခြင်း၊ ကင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပေါင်သား၏ အပြင်သားဖြစ်၍ နှပ်နှပ်စဉ်း၍ ချက်ပါက ပို၍ ကောင်းပါသည်။

သုံးထပ်သား

အဆီနှင့်အသား တစ်ထပ်စီဖြစ်သောကြောင့် ရေလုံပြုတ်ချက်ခြင်းသည် အထူးကောင်းပါသည်။



ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ ❖ ၄၃

ဝက်သားဟင်းချက်နည်း

၁။ ဝက်သားငရုတ်သီး

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပူ	၅ တောင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား

ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ရောထောင်းပါ။ ဝက်သားကို အတုံးကလေးများ တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည် တို့နှင့် နယ်ပါ။ ထောင်းပြီးသာ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့နှင့် ရောစပ်၍ ဆီ လက်ဆေးရေ အနည်းငယ် ထည့်၍ လုံးပါ။ ရေခန်းလျှင် ဝက်သား မြုပ်ရုံ ရေထည့် တည်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍စားနိုင်ပါသည်။



၂။ ဝက်သားဟင်းလေး (အညာချက်)

ဝက်သားအထပ်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဝက်သားပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား
သရက်ပြားခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီးဖြူသီးခြောက်	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၁၅ တောင့်
ချင်း	၁ ကျပ်သား
နနွင်း	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ စားပွဲတစ်ဖွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၂ စားပွဲတစ်ဖွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်

ဝက်ခေါက်ကို စင်အောင်ခြစ်၊ အမွှေးနှုတ်ပြီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ တစ်လက်မပတ်လည်ခန့် အတုံးညီညီ တုံးထား၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းနှင့် နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်များဖြင့် ရောနယ်ထားပါ။

သရက်သီးနှင့် ဆီးဖြူသီးရခြောက်များ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ရေစပ်စပ်နှင့် ပြုတ်ပါ။ နူးပါက မညက်တညက်ထောင်းပြီး ရောနယ်ပါ။ ဆီ၊ ဆားထည့် နယ်ပါ။ ကျန်အားလုံး သမအောင်နယ်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်၍ တည်၊ ဆီပြန်၍ မနူးသေးပါက ရေနွေးအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပါ။ မီးနည်းနည်းဖြင့် နှပ်ပါက နူးအိလာပါမည်။ ချခါနီးမှ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီး အုပ်ပါ။



၃။ ဝက်သားတညင်းသီးဆီပြန်

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရဲ့
တညင်းသီး	၂၀ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား

တညင်းသီးကိုပြုတ်၍ အနည်းငယ်ပြားအောင် ထုထားပါ။ ဝက်သားကို ဝက်သား၊ ငရုတ်သီး၊ ချက်နည်းအတိုင်း ချက်၍ အသားနူးခါနီး တညင်းသီး များကိုထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် မီးဖိုမှ ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၄။ ဝက်သားအာလူးချက်

ဝက်ပေါင်သား	၁ ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၁၀ တောင့်
အာလူး	၅၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၄ စားပွဲဖွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ စားပွဲဖွန်း

၄၆ ❀ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	၂ ကျပ်သား

ဝက်သားကို စင်စင်ဆေးပြီး လက်တစ်လုံးခန့်စီ တုံးပြီး၊ ဆား၊ ဝဲင်ပြာရည်အကြည့်၊ အနောက် ရောနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်အဖြူ အနီကို ငရုတ်သီးနှင့် ရောထောင်းထား၊ အာလူးအခွံသင် အနေ တော်တုံးပြီး ရေဆေးထားပါ။

ဆီအိုးတည်ပြီး အာလူးကို အပေါ်ရေဘင်းရုံကြော်ပြီး ဆယ်ထား ပါ။ ၎င်းဆီထဲသို့ ထောင်းထားသော ငရုတ်ကြက်သွန်ထည့်၊ မွှေးလာ မှ ဝက်သားထည့်လုံးပါ။ ရေဆူမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး မီးမှန်မှန်ဖြင့် တည်ထားပါ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် အသားနူးမနူး စမ်းကြည့် ပါ။ အာလူးထည့် ရေဆူနည်းနည်းထပ်ထည့်၊ အာလူးနူးလျှင် ဖိုပေါ် မှ ချပါ။ မဆလာနံကြိုက်ပါက မဆလာအုပ်၍ ဖိုပေါ်မှချပါ။ (ဆီ ၅ ကျပ်သားထည့်လျှင် ရပါသည်။)



၅၁ ဝက်သားပုန်းရည်ကြီး

ဝက်သား	၅၀ သား
ဆား၊ ဝဲင်ပြာရည်	သင့်ရုံ
ပုန်းရည်ကြီး	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ပူတောင့်	၄ တောင့်
ဆီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးတုံးပါ။ ဆား၊ ဝဲင်ပြာ ရည်နယ်၍ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ပုန်းရည် ကြီးနှင့် ဆီတို့ပါထည့်၍နယ်ပါ။ ရေအသားမြုပ်ရုံထည့်၍ တည်ပါတ ရေထပ်ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၆၆ ဝက်ဦးနှောက်ဘဲဥပေါင်း

ဘဲဥ	၄ လုံး
ဝက်ဦးနှောက်	၂ ခု
ဆား	သင့်ရုံ

ဝက်ဦးနှောက်ကို အပေါ်အကြောအမျှင်များ ကုန်အောင် ဇာဝ နာနှင့် ဆွဲထုတ် သန့်စင်ထား။ ဘဲဥကို သမအောင်ရိုက်ပြီး ဆားထည့် ဝက်ဦးနှောက်ကို ပန်းကန်တွင်ထည့်၊ ဘဲဥအရည်လောင်းထည့်၊ အပေါ်တွင် မှိုခြောက်ကို ရေဆေးပြီး ၄ စိတ်စိတ်၍ တင်ပြီးပေါင်းပါ။ (တစ်နာရီခန့်) ငရုတ်ကောင်းဖြူနိုင်သည်။



၄။ ဝက်သားမို့စပါင်း

ဝက်သား	၂၀ ကျပ်သား
(အခေါက်မပါသောပေါင်သား)	
ကြက်နားရွက်မို့ခြောက်	၂ ကျပ်သား
ပဲလိပ်ခြောက်	၁ ချပ်
အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ချင်း	လက်မခန့် ၁ တုံး
ကြက်သွန်ဖြူမှုန့်	၁ ၂
ကြက်သွန်နီအလုံးသေး	၁၀ လုံး
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၂ စားပွဲဇွန်း
ပဲငံပြာအနောက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ငရုတ်ကောင်း	၁၀ စေ့ခန့်
ဆား	သင့်ရုံ
သကြားနှင့်ဆီ	၁ စားပွဲဇွန်းဆီ
ပဲလိပ်ကြော်ရန်အတွက်ဆီ	၅ ကျပ်သားခန့်

ဝက်သားကို သန့်စင်ပြီး ၈ တုံးတုံးထား။ မို့ခြောက်ကို ဆားရေပူနှင့်စိမ်ထား။ ပူလာလျှင် ရေသန့်သန့်ဖြင့်ဆေးပြီး ဆန်ခါပေါ် ရေစစ်ထား။ ပဲလိပ်ခြောက်ကို ဆီနှင့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထား။ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပြီး ရေဆေးထား။ အိုးတည်။ ဆီ ၁ ဇွန်းထည့်၊ ဆီပူလျှင် သကြားထည့်။ သကြားတူးလျှင် ဝက်သားတုံးများထည့်။ သမအောင်မွှေ၊ ရေခန်းပြီး ဆီထွက်လာလျှင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်။ သမအောင်မွှေ၊ ပဲငံပြာရည် ၂ မျိုးရောစပ်ပြီး ဖြန်းထည့်။ သမအောင်မွှေ၊ အချိုမှုန့်ဖြူးထည့်။ ရေဆူမြုပ်

အောင်ထည့်။ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ထား။ ရေခန်းလျှင် အသားမနူးတရေဆူလိုအပ်လောက် ထပ်ထည့်။ အဖုံးဖုံးထား။ အသားနူးစပြုလျှင် မှီ၊ ပဲလိပ်နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်။ ရေဆူနည်းနည်းထားပြီး နူးအောင်ပြန်တည်ထားပါ။ အပျောအငန်မြည်းကြည့်။ ဆားကို လိုအပ်သလောက်သာ ထည့်ပါ။ နူးလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ရေစစ်စစ်ကြိုက်ပါက ရေဆူလိုသလောက် ထည့်ပြီး ဆူလာသောအခါ ဖိုပေါ်မှချပါ။



၅။ ဝက်သားမျှစ်စပါင်း

ဝက်သား (လက်မောင်းသား)	၅၀ သား
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဝါးပိုးမျှစ်ပြုတ်ပြီး	၅၀ သား
ဆီ	၁၀ သား
မုန့်ညင်းချဉ်	၁၅ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ဂျင်၊ ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ၂

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဂျင်းတို့ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီသတ်ပြီး ဝက်သားထည့်ပါ။ အသားမှ အရေခန်းလျှင် လှီးထားသော မျှစ်ပြုတ်၊ မုန့်ညင်းချဉ်၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်၍ သမအောင်လုံးပါ။ ရေထည့်ပြီး အသားနူးသည်အထိ တည်ပါ။ နူးလေကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။



၉။ ဝက်ကလီစာချက်

ဝက်အသည်းနှလုံး၊	
ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ဂျင်း၊ နန္ဒင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၅ တောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

အဆုတ်ကိုရေတွင်ဆေးပြီး ရေဆူတွင် ခဏပြုတ်ထားပြီး အမြှုပ်များ ထွက်လာလိမ့်မည်။ အမြှုပ်များကို ညှစ်ပစ်ပြီး ရေထပ်ဆေး၍ အနေတော် လှီးထားပါ။ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အူချိုတို့ကို အနေတော်တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်းတို့ဖြင့် ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် ဆားနယ်ထားသော အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ အူချိုတို့ကို ထည့်၍လုံးပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍ စားသောက်နိုင်ပါသည်။



၁၀။ ဝက်နံရိုးနှင့်ပဲ

ဝက်နံရိုး	၅၀ သား
နန္ဒင်း၊ ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကုလားပဲ	၂၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ

ဝက်နံရိုးကို အနေတော်အတုံးကလေးတုံးပြီး ပဲကို ခဲ၊ သလဲများ သန့်စင်၍ ရေးသေးထားပါ။

ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို နောထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အရောင်လှအောင် နန္ဒင်းမုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ဆားနယ်ထားသော ဝက်နံရိုးနှင့် ပဲကို ထည့်လုံးပြီးနောက် ဝက်နံရိုးနှင့် ပဲများနူးအောင် ရေများများလေး ထည့်၍ တည်ပါ။ ပဲအလုံးမပျက်ပီးဝေနှင့် အရည်ဆမ်းစားရသောဟင်းဖြစ်၍ အရည်စပ်စပ်ကလေးတွင် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ စားသုံး၍ ရပါသည်။



၁၁။ ဝက်နံရိုးနှင့် ပိန္နဲကင်းဟင်း

ဝက်နံရိုး	၅၀ သား
ငရုတ်ကောင်း	၅ စေ့
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆား၊ နန္ဒင်း၊ အူချိုမုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ငရုတ်ပွ	၅ တောင့်
ထွာဆိုင်ခန့်ရှိ ပိန္နဲသီးနု	၁ လုံး

ပိန္နဲသီးကို အခွံသင်အရွယ်တော်တုံးပါ။ ဝက်နံရိုးကို ရေဆေးပြီး တုံး၍ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ထောင်းထားသောငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီတို့ဖြင့် ဝက်နံရိုးနှင့် ပိန္နဲသီးကို ရောနယ်ပါ။ ဆီ၊ နနွင်းအားလုံးထည့်ပြီးလုံးချက် ချက်ပါ။ ပိန္နဲသီး နူးလျှင် ငရုတ်ကောင်းထည့်ပါ။ အရည်စပ်စပ်ကလေးချပြီး စားသောက်နိုင်ပါသည်။



၁၂။ ဝက်သားအချိုချက်

ဝက်သားသုံးထပ်သား	၅၀ - ကျပ်ဆား
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ပဲငံပြာရည်	၁-၅ နန်း
ကြက်သွန်နီ	၁၀ - ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅-၂
သကြား	လက်ဖက်ရည်၅နန်းတစ်၅နန်းခွဲ

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အထူ နှစ်လက်မ၊ အရှည် လက်လေး သစ်ခန့် အတုံးလှလှ လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို ထက်ခြမ်းခြမ်းထားပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများနှင့် ညက်စွာ

ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ချက်မည့်အိုးကိုတင်၍ ဝက်သားကို သကြားထည့်ပြီး နီလာအောင် လှော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်များကို ထည့်၍ အရည်ကို အသား မြှုပ်အောင် ထည့်ပြီး တည်ပါ။ အသားနူးခါနီးတွင် ကျန်သောကြက်သွန်နီကို အဖတ်များစွာ၍ ထည့်ပါ။ ဝက်သားနူးပြီး လိုသလောက်ရေအကျန် တွင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။



၁၃။ ဝက်ခြေထောက်စွပ်ခြတ်

ဝက်လက် (ဝက်ခြေထောက်)	၂ ချောင်း
ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံစီထည့်
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

ဝက်လက်ကို ဓားထက်ထက်နှင့် အကွင်းလိုက်ရအောင် ခုတ်ပါ။ အမွှေးများ ပြောင်အောင် နုတ်ပစ်ပါ။ ခွာကိုရေနွေးဖျော၍ ဓားနှောင့်နှင့် ရိုက်ခွာရမည်။ ပြုတ်မည့်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ဝက်ခြေထောက် တုံးများထည့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားတို့ သင့်ရုံစီထည့်ပြီး ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ နူးလာလျှင် ဝက်ခြေထောက်များကို ပြန်ဆယ်ပြီး အရိုးရင့်များကို ထုတ်ရမည်။

အရိုးရော အသားပါ ပြန်ဖြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည် အတော်ခန်းလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ ခတ်၍ စားသောက်

◆ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ ◆ ၁၇၅

နိုင်ပါသည်။ အသားကို တူဖြင့်ညှပ်ပြီး ချဉ်ငန်စပ် ငရုတ်ဆီတို့ဖြင့် တို့၍စားရင်း ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်ရည် ချိုချိုပူပူကို သောက်နိုင် သဖြင့် အရသာကောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရေဆူအိုးတွင် ထည့်ပါ။ အသားထည့်ထားသော ချိုင့်ထဲသို့ ရေခဝင် စေရန် အပေါ်မှလေးသော အရာတစ်ခုဖိထားပါ။ ကျက်လျှင် စားသုံး နိုင်ပါသည်။



၁၄။ ဝက်သားပေါင်း

၁၅။ ဝက်သားဘီစက်တ်

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၀ သား
ကော်မုန့်	စားပွဲငွန်း ၂ ငွန်း
ဆီ	စားပွဲငွန်း ၂ ငွန်း
ဘဲဥ	နှစ်လုံး
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
အချိုမုန့်	သင့်ရုံ

ဝက်သားပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား
အာလူး	၅ လုံး
ပဲငံပြာရည်အချို	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
အချိုမုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၁ လုံး
ဂျုံမုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဥကြီး	၅ လုံး

ဝက်သားကို နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဂေါ်ဖီ တို့ကို နှပ်နှပ် စဉ်းပါ။ ဘဲဥနှစ်လုံးကို ပွအောင်ခေါက်၍ စဉ်းထားသော ကြက်သွန် ပေါ်တွင် ဂျုံမုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ ငပြာရည်၊ အချိုမုန့်တို့နှင့် သမအောင် နယ်ပါ။ ဆီနှစ်ငွန်းကို ထည့်၍ လှေတစ်ခုတွင်ထည့် ပေါင်းအိုးတွင် ပေါင်းပါ။

ဝက်သားကို စင်အောင် အဝတ်စိုဖြင့်သုတ်ပြီး လက်တစ်လုံးခန့် စီ ပါးပါးလွှာထားပါ။ အသားလွှာများကို ထုပ်ပါ။ ဆားသင့်ရုံဖြူးပါ။ ခေါက်ထားသော ဘဲဥကို ဂျုံမုန့် ဖြူးပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းမုန့်ဖြူး၍ ဆီဒယ်အိုးတွင်ထည့် ကြော်ပါ။ အသားကို စူးဖြင့်ထိုး၍လှန်ပါ။ ကျက်လျှင် ပန်းကန်ပြားထဲ ဆယ်ထည့်ပါ။ အာလူးများကိုလည်း

ပေါင်းအိုးဖြင့် မပေါင်းလိုကလည်း ဒန်အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေတစ် ဝက်ခန့်ထည့် ဆူအောင်တည်ပါ။ ချိုင့်တစ်ခုနှင့် အသားကိုထည့်၍

အမြောင်းလိုက် ရှည်ရှည်လှီးပြီး ကြော်ထား။ ဝက်သားကြော်နှင့် အားလူးကြော်များကို ပန်းကန်တွင် လှပစွာစီထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက် လှီးပါ။ ဆီကျန်တွင် ဓားပြားခိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထည့်ကြော်၊ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက် ထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထည့်ပါ။ ကျန်ကျိုမှုန့်ကို ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် ရော၍ အကြမ်းပန်းကန်လုံးခန့် ထည့်ဖျော်ပြီး ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ တူးလာပါက ပန်းကန်ထဲလောင်းထည့်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။



၁၆။ ဝက်သားခြောက် ပြုလုပ်နည်း

ဝက်သား ၅၀ ကျပ်သားကို လက်ကွင်းမျှ အရှည်လိုက်လှီး၊ ခပ်ပြန်ပြန် ရှိ အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ ယမ်းစိမ်း သုံးပဲသား၊ သကြားလေးစွန်း၊ ဆားနှစ်စွန်း၊ အရက်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်မျှ တို့နှင့် နယ်ပေးပြီးနောက် ကြော်လျှင် တံစို့ထိုးတံချောင်းဖြင့် ထိုးပြီး စားနိုင်ပါသည်။

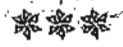


၁၇။ ဝက်သားတုတ်ထိုး ဧရာဝတီစားနည်း

- | | |
|----------------------------|------------|
| ဝက်သား | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဝက်အသည်း | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် | သင့်ရဲ့ |
| ဝက်အူမကြီး | ၁၀ ကျပ်သား |

ရန်တုန်မြို့အနံ့ ဝယ်စားနိုင်သည့် စားစရာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ရောင်းသည့် လူလည်းကိုက်၊ ဝယ်စားသည့် လူလည်း အရသာရှိသည့် သရေစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဝက်သား၊ ဝက်အသည်း၊ ဝက်အူမကြီးတို့ကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ကောင်းကောင်း၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် သေချာစွာနယ်ပါ။

ပထမလုံးရည် ခန်းအောင် တည်ပါ။ ပြီးလျှင် နူးနေအောင် ပြုတ်ကြော်လုပ်ပါ။ အရည်ပျစ်ပျစ် ချန်ထားပါ။ အားလုံးကျက်ပါက အတုံးငယ်များတုံးပြီး တုတ်ချောင်းကလေးများထိုး၍ စားနိုင်ပါသည်။ ဟင်းအရည်ကလေးနှင့် တို့ပြီးစားလျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။



ဘဲသားချက်နည်း

၁။ ဘဲသားခြောက်

- | | |
|-------------|---------|
| ဘဲသား | ၅၀ သား |
| ငရုတ်ပူ | ၅ တောင် |
| ဆီ | ၁၀ သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၁၀ သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ ၂ |

ဘဲသားကို အတုံးလေးများတုံး၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ငံပြာရည် သင့်ရဲ့ခတ်ပါ။

၅၀ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ဆီကိုထည့်ပြီးလျှင် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်၍ ဘဲသားထည့်လုံးပါ။ အသားထဲမှ အရည်များခန်းလျှင် ရေသင့်ရုံ ထည့်ချက်ပါ။ မဆလာ မကြိုက်ရင် စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီး၍ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ ဖြင့် ရောထောင်းပြီး ဆီသတ်၍ ချက်လျှင် ကောင်းပါသည်။



၂။ ပိကင်းအကြွပ်ကြော်

ဘဲဆူဆူ
ပဲငံပြာရည်အနောက်
ဆီ
ချင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား

၆၀ သား
တစ်ဖွန်း
၃၀ သား
သင့်ရုံ

ရေဆူဆူတွင် ဘဲသားကို မိနစ် ၃၀ခန့် ပြုတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ဒယ်အိုးထည့်၍ ဆီပူလျှင် ဘဲသားများထည့်၍ ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃။ ဆဲအစာသွေထီပေါင်း

ဘဲသား	တစ်ကောင် ၇၀ သားခန့်
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
မို့ခြောက်	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ဖွန်း
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ပန်းခြောက်	၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

မြေပဲပြုတ်အခွံခွာပြီး နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး

ဘဲသားကို ရုပ်အုပ်အပေါ်ရိုးနားမှခွဲ၍ အသည်းအ မြစ်ထုတ်ပြီး ခံရစ်ပါ။ မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်များကို ဆေးကြော၍ ရေစက်ပြီး ဘဲအသည်းအမြစ် အတုံးလေးများလှီးပါ။ ပဲလိပ်၊ မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်ကိုလည်း လှီးထားပါ။ ချင်းကို ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆေးပြားရိုက်၍ ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဘဲသားခိုက်ထဲသို့ ၎င်းအစာများသွတ်၍ ခွဲထားသော နေရာမှ အစ်ချည်ဖြင့် ချုပ်ပါ။ ဘဲသားကို ပဲငံပြာရည်အကြည် တစ်ဖွန်းနှင့် ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် နှံအောင်နယ်ပြီး ပေါင်းအိုးဖြင့် ထည့်ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် မြိန်ရက်စွာ စားသောက်နိုင်ပါသည်။



၄။ တဲကင်

ဘဲတစ်ကောင်	၇၀ ကျပ်သားခန့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ရှာလကာရည်	၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၂ ဇွန်း
သကြား	၁ ဇွန်း
တရုတ်ပဲငံအချိုအငန်	၁ ဇွန်းစိ

ဘဲသားကို ရင်အုပ်အပေါ်ရိုးနားခွဲ၍ ကလီစာများ ထုတ်ပါ။ ရေသန့်စင်စွာ ဆေး၍ ရေစစ်ပြီး ရှာလကာရည်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် အသားထဲ စိမ့်ဝင်အောင် ဆုပ်နယ်ပေးရပါသည်။ ဝမ်းဘဲ၏ဗိုက်ထဲသို့ တရုတ်ပဲငံအချိုနှင့် အငန်၊ ချင်း ဓားပြားရိုက်ပြီးသားထည့်၍ ပြန်ချက်ပါ။ ဘဲ၏ လည်ပင်းတွင် သံချိတ် ချိတ်ပြီး စည်စိုင်းမီးဖိုတွင် ထည့်ကင်ပါ။



၅။ ဘဲသားကြံမဆိုင်

ဘဲသား	၁၅ ကျပ်သား
ကြံမဆိုင်	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ဇွန်း
သကြား	။
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

ကြက်သွန်နီ

ဘဲသားကို အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ခွဲ၍ ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်ကို ဆီသတ်ပြီး ဘဲသားအတုံးကလေးများ ထည့်ပြီး သကြား ထည့်လှော်ပါ။ ဘဲမှထွက်သော အရည်များ ခန့်၍ အနံ့ သင်းလာလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ဘဲသားနူးလျှင် အသင့်လှီးဖြတ်ထားသော ကြံမဆိုင်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆီမြန်လာလျှင် ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၆။ ဘဲမင်းအသားစုံကော်ရည်ဆမ်း

ဘဲတစ်ကောင်	၇၀ ကျပ်သား
ငါးဖယ်လုံး	၁၀ လုံး
ပုစွန်ဆပ်ထုပ်	၁၀ ကောင်
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ပြည်ကြီးမျှော	၃ ကောင်
ပန်းဂေါ်ဖီ	တစ်ခြမ်း
ကြက်အသည်းအမြစ်	၂ ဖုံ
ရွှေပဲသီး	၅ ကျပ်သား
ကော်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဖွဲ့
ဆီ	၂ ဇွန်း



၆။ လင်းလင်းထက်(ဘဲ အေ)

ပဲခဲပြာရည်အနောက်
မုန်လာဥနီ

သင့်ရုံ
၃၂

ဘဲကို ဘဲပေါင်းနည်းအတိုင်းပေါင်းပါ။ ကြက်မြစ်ကို ပန်းပွင့်ပုံ
ဖော်ပြီး လှီးထားပါ။ ကြက်သည်းကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်အသည်း
အမြစ်၊ ငါးဖယ်လုံး၊ ပုစွန်တို့ကို ရေဆူဆူတွင်ထည့် ခေတ္တတည်
ထားပါ။ ပြည်ကြီးမျောကိုလည်း ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။

ဆီအိုးတွင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက် ဆီသတ်ပြီး ကြက်
အသည်းအမြစ်၊ ငါးဖယ်၊ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးမျောတို့ကို ထည့်ပါ။
အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ လှီးထားတဲ့
မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ပဲသီး ထည့်၍ မွှေပြီး ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။
ဘဲပေါင်းမှထွက်သောအရည်ကို ကော်မှုန့်ဖြင့် ဖျော်ပြီးထည့်ပါ။
အသီးအရွက် နွမ်းရုံလောက်ရှိလျှင် ဘဲပေါင်းကို ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။
အပေါ်မှ ကြော်ထားသောအသားစုံ ဟင်းရွက်ကြော်ကို လောင်း
ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် ဓားသုံးနိုင်ပါသည်။



၇။ ပတ်လည်ကြော်

ဘဲသားရင်အုပ်
ဆီ

ကြက်သွန်ဖြူကြီး
အသည်းအမြစ်
ကြက်သွန်နီဥကြီး

၁ ခု
၁ ဇွန်း
၂ ဥ
၁ စုံ
၂ ဥ

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန်လုပ်နည်းများ ❖ 3၁

အူ

၁ စုံ

ခရမ်းချဉ်သီး

၂ လုံး

ချင်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်
ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်၊ အချိုမှုန့်

အနည်းငယ်
သင့်ရုံ

ဘဲရင်အုပ်ကို အသားများထွင်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ အသည်းအမြစ်
တစ်စုံကိုလည်း လှီးပါ။ အူကိုလည်း သန့်စင်ပြီး တစ်လက်မဖြတ်ပါ။
ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီဥကြီးကို အကွင်းလိုက် လှီးထားပါ။
ချင်းကို ပါးပါးလွှာပါ။

ဆီဒယ်အိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ချင်းလွှာများထည့်၊ ကြက်သွန်
ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ အနံ့မွှေးလာလျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲရည်ဖြင့်
နယ်ထားသော ဘဲသားအသည်းအမြစ်ဆီများ ထည့်ကြော်ပါ။ နူးစေ
ရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်၊ ခေတ္တအုပ်ပါ။ ဆီမပြန်တပြန်တွင် ခရမ်း
ချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်များထည့်၊ ဆီမပြန်ခင် ငရုတ်ကောင်
မှုန့်များ ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဆိတ်သားချက်နည်း

၀၁. ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်း

ဆိတ်သား	၂၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငရုတ်သီးပွ	၄ တောင့်
ရှာလကာရည်	လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း
ချင်း၊ နနွင်း၊ ဆား၊ မဆလာ	သဇုံရုံ

ဆိတ်သားကို လုံးပြီးရေဆေးပါ။ ချင်းရေ နှင့်နယ်ပါ။ ရှာလကာရည်ပါထည့်ပြီး နှပ်ထားပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို မွှေးကြိုင်သည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ဆိတ်သားကိုထည့်၍ အသားမှ အရည်ကုန်သည်အထိ အဖုံးအုပ်၍ တည်ပါ။ ရေခန်းလျှင် အသားမြုပ်ရုံ ရေထည့်၍ တည်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသားမနွေးသေးက ရေထပ်၍ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာအုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။



၂။ ဆိတ်သားလုံးဟင်း

ဆိတ်သား	၂၀ သား
ငရုတ်ကောင်း	တစ်ခွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဇီယာ	လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
သစ်ကြဲပိုး	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကရဝေးရွက်	၂ ရွက်
ငရုတ်သီးပွ	၄ တောင့်
ဆား၊ နနွင်း၊ ချင်း၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	၁ လုံး
မဆလာ	၁ ခွန်း

ဆိတ်သားများကိုနှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ သံပရာရည်နှင့် နာနာနယ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဝှင်း၊ ဇီယာ၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ငရုတ်ကောင်း အားလုံးထောင်းပါ။ စဉ်းထားသော အသားနှင့် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် နည်းနည်း၊ မဆလာ နည်းနည်းတို့ဖြင့် ရောနယ်ပြီး အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ၎င်းအသားလုံး ကလေးများအား အနည်းငယ် အသားတင်းရုံကြော်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ကရဝေး ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင် များထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနည်းငယ်ကြော်ထားသော ဆိတ်သားလုံးကလေးများ ထည့်၍ မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပါ။ ဆိတ်သား

လင်းလင်းလျှင် မဆလာဖြူ၍ ဆီကျွန်ရေကျွန် မီးဖိုမှ ချပါ။ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃။ ဆိတ်ကလီစာဆီပြန်

ဆိတ်ကလီစာ	၅၀ သား
ချင်း ၂နွင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅၀ သား
ဇီယာ၊ ဖာလာ	စားပွဲခွန်းတစ်ခွန်းစီ
ငရုတ်သီးပွ	၅ တောင်
ကရဝေး	၃ ရွက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား

အဆုတ်ကိုသန့်စင်၍ နရဆူတွင် ဆားအနည်းငယ် ဆုပ်နယ်ပါ။ အဆုတ်မှ အမြှုပ်များ ထွက်လာမည်။ အမြှုပ်ကုန်သည်အထိ ဆေးပြီးကြိုက်နှစ်သက်သလို တုံးပါ။ ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကို အတွင်းလှန်ပြီး အရိအရွဲများ ခွာထုတ်ပြီး အနံ့ကုန်အောင် မန်ကျည်းမှည့် ဆားတို့ဖြင့် ပွတ်ဆေးပါ။ သန့်စင်သောအခါ အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ကျန်နှလုံး၊ သရက်ရွက်၊ အသည်းတို့ကို သင့်တော်သော အရွယ်များ တုံးထားပါ။

ဆိတ်ကလီစာများကို ချင်း၊ ငပြာရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကိုလည်း သပ်သပ်ဆားနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ တစ်ဝက်ကို

ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင်ကြော်၍ စပ်ထားပါ။ ၎င်းဆီထဲတွင် ကရဝေးရွက်ကို ဆီသတ်၍ အနံ့မွှေးလာသောအခါ လောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကိုထည့်၍ သမအောင်မွှေးပေးပါ။ ရေလုံးဝမထည့်ပါနှင့်။ ဆယ်မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ပုဆိုးကြမ်းကို ဓားဖြင့် ထိုးကြည့်ပါ။ နူးလောက်သည့်အနေအထားရှိလျှင် ဆားနယ်ထားသော ကလီစာများကို ထည့်မွှေးပြီး ရေခွေးအချို့ တစ်ပန်းကန်လုံးခန့် ထည့်ပါ။ မကြာမကြာ အဖုံးဖွင့်၍ မွှေးပေးပါ။ ဆီပြန်လျှင် မဆလာအုပ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ကြိုက်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။



၄။ ဆိတ်ခေါင်းဟင်း

ဆိတ်ခေါင်း	၁ ခေါင်း
ဆီ	၁၀ သား
ငရုတ်ပွ	၅ တောင်
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ဆား၊ ငပြာရည်၊ အချို့ပုန့်	သင့်ရုံ
မုန့်ညင်းစေ့၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	၂ ခက်
နံနံစေ့၊ ဇီယာ၊ ဖာလာ	သင့်ရုံ

ဆိတ်ခေါင်းကို ဝယ်လျှင် တွမ်းကျင်သော အရောင်းဆိုင်တွင်

၆၀ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

သာ ခုတ်ပါ။ ခုတ်ရာတွင် နားရွက်နှင့် လျှာကို မခုတ်ခိုင်းပါနှင့်။
သီးသန့် သန့်စင်ရန် လိုအပ်သဖြင့် လျှာကို မလှီးခင် ရေခန်းဖြောင့်
အပေါ်ယံလွှာကို ခြစ်ပစ်ပါ။ ရေသန့် ချုပ်ပြီး သန့်စင်အောင် ဆေး၍
အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဆိတ်နားရွက်အတွင်းရှိ အညစ်အကြေး
များကို သန့်စင်အောင်ဆေး၍ အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဆိတ်ဦး
နှောက်ကို ရေခန်းဖြောင့် သီးသန့်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ
နီ၊ နံနံစေ့၊ ဝိယာ၊ ဖာလာ၊ မုန့်ညင်းစေ့ တို့ကို ရောထောင်းပါ။
ဆေးပြီးသားဆိတ်ခေါင်းကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နှင်း၊ ဝဲပြာရည် တို့ဖြင့်
နယ်ပါ။

ဆီဖိုးအည်၍ ပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်
နှင့် အမွှေးအကြိုင်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ဆိတ်ခေါင်းများကို ကြက်သွန်
ဆီသတ်၍ ထည့်လုံးပါ။ မဆလာတစ်ဝက် ငရုတ်ကောင်းများ
ထည့်၍မွှေပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် အပေါ်အငန်မြည်း၍ ကျန်မဆလာ
နှင့် ပျဉ်းတော်သိပ်ရွက်ထည့်၍ မီးဖိုမှူပါ။ ဆိတ်ခေါင်းဟင်း အရေ
ရွဲ၍ ဆမ်းစားရသော ဟင်းဖြစ်၍ ရေနည်းလျှင် ရေအနေထပ် ထည့်
၍ အရေစပ်စပ်ချ၍ စားသုံးပါ။



၅၁. ဆိတ်သားရိုစ်

ဆိတ်သားကောင်းကောင်း ၂၀ ကျပ်သား
ဆား၊ နှင်း၊ ထောပတ် သင့်ရုံ
၅ ကျပ်သား

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ ❖ ၆၁

ပိန်ချဉ် ၁
ဆီ ၁
အကြမ်းပန်းကန် ၁၀ လုံး
၅ ကျပ်သား

ဆိတ်သားကို နှစ်တုံးတုံးပါ။ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အတုံးတို့
ခရင်းနှင့် ထိုးပါ။ ဆား၊ ပိန်ချဉ်ကို အသားထဲ ဝင်အောင်နယ်ပါ။
တစ်နာရီခန့် နှပ်ပါ။

ဒယ်ဖိုးတွင်ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ထောပတ်ကို ထည့်၍
ဆိတ်သားတုံးကို ထည့်ပြီး နီလာအောင် ကြော်ပါ။ အကျက်ညီစေရန်
အကြာခဏ လှန်ပေးရသည်။ အသားတုံးနီလာလျှင် ရေခန်း
လောင်း ထည့်ပြီး အသား နူးသည် အထိတည်ပါ။ အသားနူးလျှင်
ဆီနှင့် ကြပ်နေအောင် လှိမ့်ပေးပါ။



၆၂. ဆိတ်ဦးနှောက်ကြော်

ဆိတ်ဦးနှောက် ၃ မြူစာ
ဆား၊ အချိုမှုန့် ၄ သင့်ရုံ
ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်၊ စားပွဲစွန်း ၂ စွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ ၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်နေအောင် ထောင်းပြီး ကြက်ဥ ခေါက်
ထားသည့် အရည်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဂျုံမှုန့် ထည့်မွှေပါ။ ဆိတ်ဦး

၇၀ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

နောက်ကို ရေခွေးပြောပြီး ရေအေးထဲချလိုက်ပါ။ အေးလျှင် ဆယ်၍
၂ လက်မခန့် အတုံးများ တုံးပါ။

ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၊ မီးကောင်းကောင်းနှင့် ချက်ပါ။ ဆီကျက်
လျှင် ဦးနှောက်တုံး တစ်တုံးစီကို ကြက်သွန်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဖျော်ရည်နှင့်
လူးပြီးကြော်ပါ။ အပေါ်ယံကြော နီရဲလာလျှင် ချပြီး ဆီစစ်ပါ။
ဆိတ်ဦးနှောက်ကြော်ကို အပေါ်မှ မဆလာဖြူ၍ လည်းကောင်း၊
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဖြူ၍လည်းကောင်း၊ ချဉ်ငန်စပ်တို့နှင့် တို့စားနိုင်
ပါသည်။ ထမင်းပေါင်မုန့်၊ အသားညှပ် ပေါင်မုန့်များနှင့် လည်း
တွဲဖက်စားနိုင်သည်။



၄။ ဆိတ်ကလီစာဟင်းချက်နည်း

ဆိတ်ကလီစာ	၅၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၈ ဥ
နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ကရဝေးရွက်	၅ ရွက်
ဆီ	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၈ တောင့်

ဆိတ်ကလီစာကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အတုံးများ တုံးပါ။
ညက်အောင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ ❖ ၇-

ငံပြာရည်၊ နနွင်း တို့နှင့် ဆိတ်ကလီစာ ကို ရောပြီးဆုပ်နယ်ပါ။
ဆီကျက်နှင့် ယင်းဆိတ်ကလီစာကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။

ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ထည့်ပြီး နှပ်ပါ။ ဆိတ်ကလီ
စာများ မာလာလျှင် ရေအေးနုတော် ခန့်မုန့် ထည့်ပြီး နူးအောင်
တည်ပါ။ နူးလာလျှင် စားနိုင်ပါသည်။



၆။ ဆိတ်သားစဉ်းကောချက်နည်း

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
အားလူး ၂ကြီး	၅ လုံး
ကရဝေးရွက်	၃ ရွက်
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	၅ ဥစီ

အားလူးကို နူးအောင်ပြုတ်၍ ညက်အောင် ထောင်း၊ ဆိတ်သား
ညက်အောင် စဉ်းကောပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့် တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။
ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီ၊ ထောပတ်တို့နှင့်ရော၍ ကြက်သွန်
နီလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။

စဉ်းကောထားသော ဆိတ်သားနှင့် ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း
မှုန့်တို့နှင့် အားလူးထောင်းပြီးသားကို ထည့်ပြီးမူလာပါ။ ဆိတ်သား

၇.၂ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

အတွင်းရှိ ရေခန်းလျှင် ရေခန်းအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နူးသည်အထိ ချက်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။



၉။ ဆိတ်နန်းချက်နည်း

- ဆိတ်နန်း ၅၀ ကျပ်သား
- ချင်း၊ အချိုမှုန့်၊ မဆလာ သင့်ရုံ
- ကုလားပဲ ၁၀ ကျပ်သား
- ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ
- ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်သီး ၈ တောင့်
- ကြက်သွန်နီ-ဖြူ ၅ ဥစီ

ဆိတ်နန်း၊ ဓာတုံးသေးသေးစားပါ။ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ဆီပါတစ်ပါတည်း ထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ရေမြှုပ်လောက်အောင်ထားပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် တည်ပါ။

ဆိတ်နန်းများ နူးလောက်လျှင် နူးနပ်အောင် မြှုပ်ထားပါ။ ပဲများထည့်၍ ရေအနေတော်လောင်းပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ချခဲနီးလျှင် မဆလာမအုပ်ပြီး ချပါ။ ယျဉ်းတော်သိမ့်ရွက် အုပ်၍ လည်း ချက်နိုင်ပါသည်။



၁၀။ ဆိတ်ခြေထောက်ခွင်ပြုတ်

- ဆိတ်ခြေထောက် ၄ ချောင်း
- ငံပြာရည်၊ ရေတ်ကောင်းမှုန့် သင့်ရုံ
- ကြက်သွန်နီ-ဖြူ ၃ ဥစီ
- အချိုမှုန့်၊ ချင်း၊ ဆား သင့်ရုံ
- ကုလားပဲ နို့ဆီတူးဝတ်ခန်းထည့်

ဆိတ်ခြေထောက်ကိုအကယ်၍ ဆိုင်ကခုတ်မပေးခဲ့သော် အဖွေးမီးရှို့၊ ဓားနှင့်ခြစ်၊ ခွာကိုရေခန်းဖြောပြီး ဓားနှောင့်ထုဖြုတ်အားလုံးစင်လျှင် တုံးထစ်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသစ်ပြီး ဓားဖြင့် ရိုက်ထားရမည်။

ကုလားပဲကို ရေစိမ်ထား၊ ဆီအိုးကျက်လျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ဆီထပ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဆိတ်ခြေထောက်ထည့်ပါ။ ကုလားပဲ ရေစိမ်များ ထပ်ထည့်ပါ။ ဓမ္မပေးပါ။ ရေများများထည့်ပါ။ ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့် အဖုံးအုပ်ကာ မီးအားပျော့ပျော့နှင့်ချက်ချင်း၊ ဟင်းအရည် အတော်ခန်းလျှင် ဖွေးပေးပါ။ မိမိလိုချင်သော အနေအထားအထိ ချက်ပြီး အသားအားလုံး နူးလျှင် အပေါ်အခန်း မြည်း၍ ချပြီးစားနိုင်ပါသည်။



❖ လင်းလင်းထက်(တီ အေ)

၁၁။ ဆိတ်သားခြောက်

ဆိတ်သား	၅၀ ကျပ်သား
ခံား	သင့်ရုံ
ထန်းလျက်ရည်	တစ်ပက်

ဆိတ်သားမှ အကြော၊ အဆီများ ဖယ်ပစ်၍ထား။ အနံ့လက် သန်းလောက် အလျား လက်မလောက်အရွယ် လှီးပါ။ ဆား၊ အရက် တို့ကိုရောနယ်။ ၁-နာရီခန့်စိမ့်ပြီးလျှင် နေဖြင့် အခြောက်လှန်းပါ။ ၃-၄ရက်လောက် ခြောက်အောင်လှန်းရမည်။

ဆိတ်သားခြောက် အချို့လှန်းလိုပါက အသားကို ဆားနယ်စဉ် သကြား တစ်ခွန်းထည့်နယ်။ ရိုးရိုးဆိတ်သားခြောက် အတိုင်းလှန်း။ အရက်ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် ဆိတ်သားခြောက်ကြော် လေးများ အမြည်းအဖြစ် ရောင်းချနိုင်ပါသည်။



၁၂။ ဆိတ်ဝှေးစုကြော်

ဆိတ်ဝှေးစု	၄ လုံး
ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ မဆလာ	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲခွန်း ၂ ခွန်း
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မှန်လုပ်နည်းများ ❖ ၇၅

ဆိတ်ဝှေးစုကို ရေနှေးဖြော၊ တစ်လုံးကို လေးစိတ်စိတ် ကြက်ဥ ကို ဖွားဖွားပါအောင်ခေါက်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီးသား အချို့ မှုန့်တို့ နှံ့အောင်မွှေပေး။ ဆီအိုးကျက်လျှင် ဆိတ်ဝှေးစု အလုံး များကို ကြက်ဥဖျော်ရည်တွင် လူး၍ထည့်ကြော်ပါ။ နိရံလျှင် ချစားနိုင်ပြီး ချဉ်ငန်စပ်ဖြင့် တို့စားလျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။

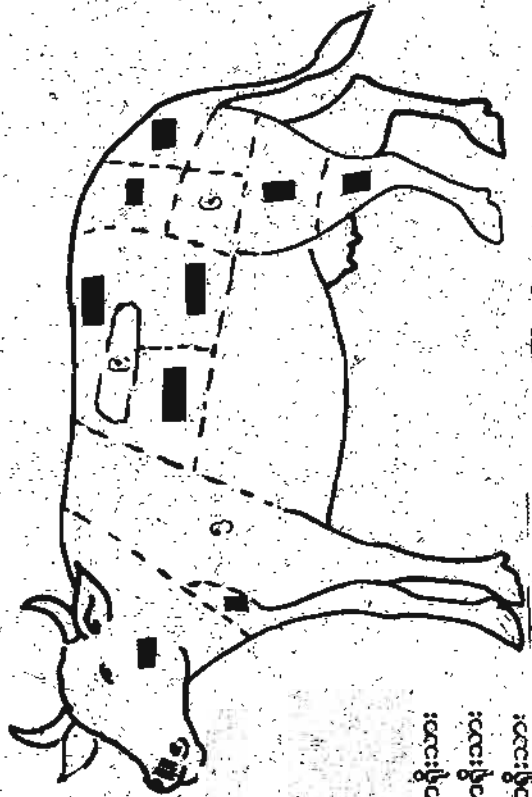


၁၃။ ဆတ်သားကြော်

ဆတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ နန္ဒင်း၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ဆတ်သားကို သင့်ရုံတုံးပြီး ဆား၊ နန္ဒင်း၊ အချိုမှုန့်တို့ နှင့် နယ် ထား။ ဆီအိုးကျက်လျှင် ဆတ်သားများထည့် ညှိကြပ်ရွာလာသည် အထိကြော်။ အသားကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး စားနိုင်ပါသည်။ ဆတ်သားကို လက်ဖက်ရည် ကြမ်းနှင့်လည်းကောင်း၊ ထန်းရည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အရက်ဖြင့်လည်းကောင်း အမြည်းအဖြစ် စားပါက အလွန်လိုက်မက်၍ စားကောင်းပါသည်။





အမဲသားအကြောင်း

- ၁။ လည်ပင်းသား
- ၂။ ရင်အုပ်သား
- ၃။ ခြေထောက်သား
- ၄။ ခြေသလုံးသား
- ၅။ ပခုံးသား
- ၆။ ခေါင်းသား
- ၇။ တင်ရိုးသား
- ၈။ တင်ပါးသား
- ၉။ နံရိုးကြွက်သားလွှာ
- ၁၀။ အောက်အတွင်းကျောရိုးသား
- ၁၁။ အထက်အတွင်းကျောရိုးသား
- ၁၂။ ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အမဲသား၏ နေရာအစိတ်အပိုင်းများ
 ၁။ လည်ပင်းသား

လည်ပင်းသားများသည် မာကျောနေသဖြင့် နှပ်
 နှပ်စဉ်း၍ ချက်မှသာ စိုကောင်းပါသည်။

၂။ ရင်အုပ်သား

ရင်အုပ်သားသည် ပို၍ မာပါသည်။ အရသာမှာ
 အလွန်ကောင်းသဖြင့် အပြုတ်(သို့)အသားနှပ်နှပ်စဉ်းခြင်းမျိုး ပြုလုပ်
 ပါက အထူးကောင်းပါသည်။ အဆီပါသောနေရာမှ အသားထ
 ပိုကောင်းသဖြင့် ၎င်းကို အသားချစ်ပြုလုပ်ရန် ပိုကောင်းပါသည်။

၃။ ခြေထောက်သား

ခြေထောက်ရှိအသားများကို စွပ်ပြုတ်ရည် ချက်
 ပြုတ်ခြင်း(သို့) နှပ်နှပ်စဉ်း၍ ချက်ပါက သင့်လျော်ပါသည်။

၄။ ခြေသလုံးသား

ခြေသလုံးသားသည် ကျစ်လျစ်မာကျောသဖြင့်
 ရေလုံပြုတ်ရာတွင် အချိန်ကြာကြာဆွဲ၍ ပေါင်းပြုတ်ရပါသည်။
 ဟင်းရည်အမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်ပါသည်။

၅။ ပခုံးသား

ပခုံးသားသည် အကြောအဖျင် အနည်းငယ်ပါရှိ
 သည့်အတွက် အကင်၊ အဖုတ်၊ အချက်အပြုတ် နှင့် နှပ်နှပ်စဉ်း၍

၇၈ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ချက်ပြုတ်ရန် ကောင်းမွန်ပါသည်။

၆။ ဧပါင်သား

ပေါင်သား၏အရသာမှာ အလွန်ကောင်းသဖြင့် ကြော်ခြင်း၊ ဖုတ်ထိုးကင်ခြင်း၊ ဆန်ခါပေါ်တင် ဖုတ်ခြင်းအတွက် ကောင်းပါသည်။ အသားကို နူးညံ့စေရန် အသားစိမ်ရန် စပ်လုပ် ထား အရည်များ နှင့် ပထမ စိမ်ထားရပါသည်။

၇။ တင်ရိုးသား

တင်ရိုးသားသည် တင်ပါးရိုးအစွန်အဖျား၏ နေရာမှ အသားဖြစ်ပြီး တင်သားကဲ့သို့ အရသာရှိပါ သည်။

၈။ တင်ဝါးသား

တင်ပါးသားသည် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သဖြင့် စား သုံးသည့်အခါ အရသာ ပိုရှိပါသည်။

၉။ နံရိုးကြွက်သားလွှာ

နံရိုးကြွက်သားလွှာသည် အဆီနှင့် အသားရော နှောနှော၍ ကြိုက်နှစ်သက်သလို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

၁၀။ အောက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အောက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားသည် အသားရှိသော နေရာနည်းပါသည်။

၁၁။ အထက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အထက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားသည် အသားပိုမိုထူထပ်ပြီး အဆီနည်းပါသည်။

၁၂။ ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားတွင် ကြိုးထုံး တစ်ချောင်းပုံသဏ္ဍာန်မျိုးဖြစ်ပြီး နွားတစ်ကောင်တွင် ၎င်းအချောင်း မျိုးနှစ်ချောင်းပါရှိပြီး အလွန်အဆင့်မြင့် နူးညံ့သော အသား မျိုးဖြစ်သဖြင့် စားသုံးသည့်အခါတွင် အလွန်အရသာရှိပါသည်။



အမဲသားချက်နည်း

၁။ အမဲသားဆီပြန်

အမဲသားပေါင်သား

၇၆ သား

ဂျင်း၊ ဆား၊ င်ပြာရည်

သင့်ရုံ

ဆီ

၇ ကျပ်ခွဲသား

ရှာလကာရည်

စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

ကြက်သွန်နီ

၅ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

၃ ဥ

ငရုတ်ပွ

၅ ထောင့်

အမဲသားကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နှစ်သက်သလို တုံးပါ။
ရှာလကာရည်နှင့် အသားထဲဝင်အောင် ဆုပ်ပေးပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊
သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ထောင်းထားသော ဂျင်း၊ ငရုတ်၊
ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်၍ အမဲသားများထည့်ပါ။ အသားမှပါ
သော ရေကုန်လျှင် အသားမြှုပ်ရုံ ရေထည့်ပါ။ ဆီပြန်၍မနူးသေး
လျှင် ရေထည့်၍ အသားနူးသည်အထိ တည်ပါ။ အသား နူး၍
ဆီပြန်လျှင် မဆလော၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်များ အုပ်ပါ။



၂။ အမဲနှင့်

အမဲသား	၂၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ နနွင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား

အမဲသားများကို အနေတော် အတုံးလှီး၍ ရှာလကာရည်ဖြင့်
အသားထဲ စိမ့်ဝင်အောင်နယ်ပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ
နယ်ပြီး တစ်နာရီခန့် ကြာအောင် ထားပါ။

ဆီအိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင် တစ်ဝက်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ
ပါးပါးကို ကြော်၍ ဇယ်ထားပြီး ဆီထဲတွင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နီ
တို့ကို အနံ့မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ အသားမှ ရေကုန်သည်

အထိ လုံး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အသားတုံး မြှုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး
မီးမျှင်းမျှင်းဖြင့် နှပ်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် မဆလော အုပ်
ပါ။ ပြီးလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃။ အမဲသားစဉ်းကောချက်

အမဲသား	၂၀ သား
ဆီ	၁၀ သား
ငရုတ်ပွတောင့်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ဂျင်း၊ မဆလော၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံ

အမဲသားကို ဓားဖြင့် နှပ်နှပ်ပါအောင်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်နီ
တစ်ဝက်ကို အကွင်းလိုက် ခပ်ထူထူ လှီးထားပါ။ ဒယ်အိုးတည်၍
ဆီပြန်လျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နီ၊ ချင်းတို့ကို
ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဆား၊ မဆလော နယ်ထားသော
အမဲသား စဉ်းကော ထည့်ပါ။ ရေခွေးပန်းကန်တစ်လုံးခန့် ထည့်၍
တည်ပါ။ ရေခန်းခါနီးတွင် အကွင်းလိုက်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ
များထည့်၍ ဆီပြန်လျှင် ချပါ။ အနှစ်များများ ကြိုက်လျှင် ခရမ်း
ချဉ်သီး အကွင်းလိုက်လှီး၍ ထည့်နိုင်ပါသည်။



၄၉။ အမဲသားပြုတ်ကြော်

၅၁။ အမဲသားအုန်းနို့ချက်နည်း

အမဲသား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
သကြား	၂ ဇွန်းမောက်မောက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
တရုတ်ငံပြာရည်	
အနောက်လက်ဖက်ရည်	ပန်းကန်းလုံးအသေးလေး တစ်ဝက်ခန့်
ချင်း၊ ဆား	အနည်းငယ် သင်ရုံစီ

အမဲသား	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၇ တောင့်
အုန်းသီး	၃ လုံး
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၇ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

အမဲသားကို အတုံး အရွယ်ကြီးကြီးတုံးပြီး ချင်း၊ ဆီ၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား တို့ဖြင့် ရောပြီး နယ်ပါ။ ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပါ။ ရေခန်း၍ နူးလျှင် အမဲသားတုံးကို ဆယ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ အိုးထဲ၌ ကျန်ရှိသော ဆီနှင့် ပြန်ကြော်ပါ။

အမဲသားကောင်းကောင်းကို အနေတော်တုံးပါ။ အုန်းသီး ၃လုံးကို အုန်းနို့ညှစ်၊ ပထမ အရည်ကို သီးသန့်ခွဲထားပါ။ ကျန်သော အုန်းနို့များလည်း ခွဲထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်း တို့ကို ညက်ညက်ကြောအောင် ထောင်းထား၍ အမဲသားတွင် ထည့်၊ ပဲငံပြာရည်များလည်း ထည့်၍ ဆားအနည်းငယ် ပက်ကာ နာနာ နယ်ပေးပါ။

နီ၍ကြွပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက်လှီးပြီး အချဉ်ရည် (သို့မဟုတ်) ငရုတ်ဆီ ချဉ်ရည်နှင့် အမဲသားတို့ကို စားနိုင်ပါသည်။

နယ်သားရလျှင် ပထမ အုန်းနို့ကို ချန်ထား၍ ကျန်သောအုန်းနို့ များကို လောင်းပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပါ။ မီးကိုမျှင်းမျှင်း ထိုးပေးပါ။ အသားကျက်လောက်လျှင် စားမြည်းကြည့်ပါ။ အရည်ခန်း၍ အသားနူးမြည့်လျှင် သီးသန့်ခွဲထားသော ပထမအုန်းနို့ကိုထပ်၍ လောင်းပေးပါ။ ရေခန်းလျှင် အကောင်းဆုံးအရသာကို တွေ့နိုင်ပါသည်။



၆။ အမဲလျှာချက်နည်း

- အမဲလျှာ ၂၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား
- ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်သီးခြောက် ၅ တောင့်
- ချင်း၊ စပါးလင် အနည်းငယ်စီ

အမဲလျှာကို ရေခွေးကလေး နှစ်ပြော၍ အပေါ်ယံ အရိအရွဲများကို ဓားပါးပါးကလေးနှင့် ခြစ်ပစ်ရမည်။ ဆားနှင့် ပက်၍နယ်ပြီး ရေများများနှင့် ဆေးပစ်ပါ။ စင်ကြယ်ပြီးလျှင် ကြိုက်သလိုတုံးပါ။ အမဲလျှာ အတုံးများကို ငံပြာရည် သင့်ရုံစီထည့်၍ နယ်ထားရမည်။ ငရုတ် သီး၊ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို လှီးဖြတ်၍ ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။

အာလုံးညက်လျှင် တစ်ဝက်ကို အမဲလျှာအတုံးများနှင့် နယ်လိုက်ပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ရန် ချန်ထားပါ။ အသင့်ဖြစ်လျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ချန်ထားတဲ့ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန် ထောင်းပြီးသားကို ထည့်ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလာပြီး နီလာလျှင် အမဲလျှာအတုံးများ ထည့်ပြီးစေပါ။ လျှာအတုံးများထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် လုံးရည် ခန်းလျှင် ရေခွေးအနည်းငယ် ထည့်၊ အဖုံးလှန်ပြီးနောက် အသားနူးအောင်ချက်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် အပေါ်အငန် မြည်းပြီး အနေတော်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ နူးညံ့လွန်းသဖြင့် အလွန်စားကောင်းပါသည်။

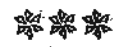
၇။ အမဲအူချက်နည်း

- အမဲအူအနု၊ ပုဆိုးကြမ်း ၅၀ ကျပ်သား
- ထပ်တစ်ရပ်၊ အသေးအူနု ၂ ပင်
- စပါးလင် ၂ ခက်
- ပျဉ်းတော်သိမ်

အမဲအူများကို ရေစင်ကြယ်အောင် အထပ်ထပ်ဆေးပြီး သင့်တော်သော အနေအထား အတုံးကလေးများကို လှီးပါ။

အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော အူတုံးကလေးများကို ထည့်လုံးပါ။ ရေမြှုပ်အောင်ထည့် ချက်ပါ။

စပါးလင်ကို ထုရိုက်ပြီး ပျဉ်းတော်သိမ်များကို ထည့်ချက်ပါ။ အမဲအူ နူးလောက်လျှင်ဟင်းရည် အတန်ချန်၍ ဖိုပေါ်မှ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်မှ ကောင်းပါသည်။



ငါးချက်နည်း

၁။ ငါးရဲ့ချက်နည်း

ငါးရဲ့တစ်ကောင် ၅၀ သား

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆီ၊ ဆား၊
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ပွဲ သင့်ရုံ

ငါးရဲ့ကို အကြေးမထိုးဘဲ အရှေ့ဘက်ပါ။ ကျောရိုးမှနေ၍ ဓားနှင့် လှီးပြီး အလယ်ရိုးကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ပါးပါးလှီးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်တော်ရုံ နယ်ထားပါ။

ငါးမိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဆီဒယ်အိုးတည်၍ အသင့်ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ချင်း၊ နနွင်းတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ပါးပါးလှီး ထားသောငါးများ ထည့်မွှေပြီး ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် ဓားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂။ ငါးရဲ့ရေယိုရွက်ချက်

ငါးရဲ့တစ်ကောင် ၅၀ သားခန့်

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆီ၊ ဆား၊
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီး သင့်ရုံ

ငါးရဲ့ ဆီပြန်ချက်သကဲ့သို့ ချက်၍ ဆီပြန်ရေကျန် အချိန်တွင်

ပါးပါးလှီးထားသော ရေယိုရွက်များကို ထည့်၍ စလောင်းဖုံးပြီး ချက်ပါ။ ဆီပြန်၍ ရေယိုရွက်များ နွမ်းမှ ချ၍သုံးဆောင်ပါ။



၃။ ငါးရဲ့သားပေါက်ချက်

ငါးရဲ့သားပေါက် ၂၅ ကျပ်သား

ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့်
မြန်မာပင်စိမ်း ကြိုက်သလောက်

ငါးများအား စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ဆီပြန်ချက်ပါ။ ဘိုးချခါနီး တွင် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် မြန်မာပင်စိမ်းရွက်များ အုပ်ပါ။ အနေတော်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၄။ ငါးရဲ့ချက်နည်း

ငါးရဲ့ ၅၀ ကျပ်သား

ဆီ ၁၅ ကျပ်သား
နံနံပင် လိုသလိုထည့်

ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ
ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်း ၆ ပွင့်ဆီ

ကြက်သွန်ဖြူ ၄၉
ငံပြာရည် ၃ ဇွန်း(လေးဇွန်း)

၈၈ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘိ အေ)

ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀ တောင်
ဝဲင်ပြာရည်အကြည်	၂ ဖွန်း (ဖတီးဖွန်း)
ခရမ်းချဉ်သီး	၈ လုံး
ချင်း	အနည်းငယ်

ငါးရဲ့ကိုလှပစွာ အကွင်းလိုက်လှီး၍ နီလာအောင် ကြော်ရမည်။
 ကြတ်သွန်ဖြူနီတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင် ကြော်ပြီးနောက်
 နီလာသောအခါကျလျှင် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊
 ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြတ်သွန်နှင့် အစေ့ညှစ်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး
 တို့ထည့်၍ ယောက်မနှင့် ခြေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ နွမ်းလောက်
 ချိန်တွင် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့ကို ထည့်ကာ လုံး
 ခပ်တယ်။ ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင်အုပ်ကာ ချ၍ စားနိုင်ပါသည်။



၅။ ငါးရဲ့ခြောက်ပြုလုပ်နည်း

ငါးရဲ့ခြောက်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ငါးများကို ရှေးဦးစွာ အကြေးခွဲ
 ထိုးပါ။ အကြေးခွဲထိုးပြီး ဧရာ အသည်းနုတ်၍ ခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်
 ထိုက်ပါ။ ခေါင်းပိုင်းမှ အမြီးဖျားအထိ ကျောရိုးနေရာမှနေ၍ ဓားဖြင့်
 အရှည်လိုက်လှီးပါ။ အတွင်းပိုင်း ကျောရိုးနားမှ ပြန်ကပ်လှီးပါ။ ငါး
 ခြောက်၏ အပြင်ဆုံးမြောင်းတစ်ခု ဖြစ်သွားရလိမ့်မည်။ ကျန်အ
 သားများကိုလည်း ငါး၏ကိုယ်လုံးအလိုက် ချိန်ဆ၍ ဆက်
 ချတ်ခွဲပေးပါ။ အလယ်ဝမ်းဗိုက်သားနေရာတွင် အခေါက်လေး
 ပြုလုပ်ပါ။ ခွဲပြီးသွားလျှင် ဆားအနည်းငယ်နယ်၍ လေးရက်ခန့်

နေလှန်းလိုက်ပါ။ ဖုတ်စား ချက်စားနိုင်သော ဆားပေါ့ ငါးရဲ့ခြောက်
 တစ်ပြားကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



၆။ ငါးရဲ့အူဆီပြန်ချက်နည်း

ငါးရဲ့အူဆီပြန်ဟင်းသည် မြန်မာဟင်းလျာတွင် နာမည်ကြီး
 လှပါသည်။ ငါးရဲ့အူကို သုံးလေးရက် ဆက်စားလျှင် ဖင်မှပင် အူဆီ
 ထိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ငါးရဲ့အူလျှင် ပို၍ပင် ဆိုးပါသည်။

ငါးရဲ့အူ	၂၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ချင်း	သင့်ရုံစီထည့်
ကြတ်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	၁ စည်း
ကြတ်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ငရုတ်သီးခြောက်	၄ တောင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ငါးရဲ့အူကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နှင်းမှုန့်၊
 ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။ ဒန်အိုးထဲ ဆီထည့်၍ ဆီချက်ပါ။ ချင်း၊
 ငရုတ်သီး၊ ကြတ်သွန်နီ-ဖြူ ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍
 ငရုတ်သီးကျက်လာလျှင် ငါးရဲ့အူ ထည့်ပေးပါ။

အရသာထိန်းသည့်အနေဖြင့် မန်ကျည်းမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့်
 အစေ့အဖတ်များပေါအောင်ဖယ်ပြီး ရေ စင်အောင် ဆေးကာ ထည့်

၉၀ ❖ လင်းသင်းထက်(ဘိ အေ)

ပါ။ ရေနည်းနည်းနှင့်လည်း ဖျော်ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပြီး အဖုံးအုပ်ချက်ပါ။ ဆီပြန်ခါနီးတွင် နံနံပင်အုပ်၍ ဆီပြန်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

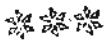


၈၉ ငါးရဲ့ဆန်ဖြုတ်နည်း

ငါးရဲ့ဆန်ဖြုတ်သည် အစာကြေလွယ်၍ လူမမာများ၊ ကလေးသူငယ်များ အထူးပင် သင့်လျော်ပါသည်။ မြို့ကြီးများတွင် တခမ်းတနားပင် ရောင်းချပါသည်။ လူမမာစာဟု အများက သတ်မှတ်သဖြင့် ဖော်ပြပေးပါသည်။

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ငါးရဲ့ | ၂၅ ကျပ်သား |
| အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း | သင့်တော်ရုံ |
| မဲင်ပြာရည် | ၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း) |
| ကြက်သွန်ဖြူမြိတ် | အနည်းငယ် |
| ချင်း | ၁ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း) |

ငါးရဲ့ကို အကြေးထိုး၊ ဆီသုတ်ပြီး အလယ်ရိုးမှ အသားနှစ်ဖက် လွှာယူပါ။ အသားကိုအစိမ်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။ ပန်းကန်လုံးတွင် အသားစိမ်းလိုက်များထည့်ပြီး ဆန်ဖြုတ်ပူပူ လောင်းထည့်ပါ။ မဲင်ပြာရည်၊ ဂျင်း ထောင်း၍ အရည်ပါစေ၊ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း ထည့်ပါ။ အပူအစပ်ကြိုက်ပါက ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ ဆောက်နိုင်ပါသည်။



ငါးစူချက်နည်း

၀၁ ငါးစူစဉ်းကောချက်နည်း

- | | |
|---|----------------|
| ငါးစူ | ၂၅ ကျပ်သား |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ်လောက် |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ဆီ | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ရဲယိုရွက်၊ နန္ဒင်းမှုန့် | သင့်ရုံစီထည့် |

ငါးစူကို အရွဲများကုန်စင်ခေါင်ဆေးပြီး အလယ်ရိုးမှ ကပ်၍ လွှာပါ။ အသားလွှာများကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းကောလုပ်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နန္ဒင်းမှုန့် သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့ ထည့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ငါးများ ထည့် လုံး ပြီး ရေအနည်းငယ်ဖြင့် အဖုံးဖုံးပြီး ချက်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် ရဲယိုရွက်ကို ထည့်မွှေပေး၊ အရွက်နှမ်း၍ ဆီပြန်လျှင် အပေါ်အာဇာန် ဖြည်းပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂။ ငါးခူဆီပြန်ချက်နည်း

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ငါးခူ | ၂၅ ကျပ်သား |
| နန္ဒင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဂျင်း | သင့်ရုံစီထည့် |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးပွ | ၆ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၁၀ ကျပ်သား |

ငါးခူ၏အရိစ္ဆာများ ထင်းပြားနှင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ ခေါင်းဖြတ်ပြီး အူများထုတ်၊ အကောင်သေးပါက နှစ်ပိုင်း ပိုင်းပြီး အကောင်ကြီးပါက သုံးပိုင်း ပိုင်းပါ။ အားလုံးပြီမှ နန္ဒင်းမုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံစီထည့်နယ် ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့် ဆီကျက်ပါက ငါးခူအသားတုံးများ ထည့်၍ နီလာအောင် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် စစ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းကာ ဒယ်အိုးထဲ ဆီအကျန်နှင့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် အသင့်အစေ့ထုတ်ပြီးလျှင်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းလျှင် ငါးခူကြော် ထည့်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ချကာ သုံးဆောင်ပါ။ ငါးစိအတိုင်း မချက်သဖြင့် ငါးညှိနံ့ကင်းပါသည်။ အညာဒေသများ၌ ငါးစိုနံ့ကိုကြော်ပြီး ချက်စားလေ့ရှိသည်။ ငါးခူဆီပြန်ဟင်းသည် အညာတလူများအကြိုက်ဆုံးပါ။



၃။ ငါးခူငါးဆုပ်ချက်နည်း

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| ငါးခူအကောင်းကြီး | ၂၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၁၀ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၇ ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးပွ | ၆ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ ကျပ်သား |
| ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နန္ဒင်းမုန့် | သင့်ရုံစီထည့် |

ငါးခူကိုပြာနှင့်တိုက် အချွဲများကုန်အောင် လုပ်ပါ။ ခေါင်းကိုဖြတ်ပစ်ပါ။ အူများထုတ်ပစ်ပြီး အလယ်ရိုးမကြီးနားမှ ကပ်၍ အသားများလွှာယူပါ။ ငါးလွှာကို စဉ်းကော လုပ်ပါ။ နှပ်နှပ်ပါအောင် စဉ်းပြီး နန္ဒင်းမုန့်၊ ဆား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူ အစဉ်အတိုင်း ညက်အောင် ထောင်းပါ။ တစ်ဝက်ခန့် ဆီသတ်၍ ခပ်ယူပြီး ကျန်တစ်ဝက်နှင့် ငါးခူ စဉ်းကော ထည့်ထောင်းပါ။

နံ့စပ်၍ အသားများ အစေးပေါက်လာသောအခါမှ အလော်တော် အဆုပ်များ ဆုပ်ပါ။ ဆီထည့်၍ ကြော်ပါ။ နီရဲလာမှ ဆယ်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကျန်နှင့် စောစောကခပ်ထားသည့် ငရုတ်သီးထောင်းပြီးသားများကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်ပါက အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီး ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်မွှေပေးပါ။ ငံပြာရည် သင့်တော်ရုံ ထည့်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်ပါက ငါးခူငါးဆုပ်လုံးကြော်များ ထည့်ပါ။ မွှေပေးပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့် အဖုံးဖုံးကာချက်ပါ။ ဆီထည့်

၉၄ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ရေကျန်ဖြစ်လျှင် အပေါ်အငန် မြည်း ပဲငံပြာရည်ခတ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။ ဆီပြန်စားလိုပါက ခြောက်အောင်ထား ပြီးစားပါ။

အချဉ်ကလေးနှင့် စားချင်ပါရင် ခရမ်းချဉ်သီးအစား မန်ကျည်းမှည့်ကို ကွမ်းသီးလုံးခန့် အရည်ဖျော်၍ ထည့်စားနိုင်ပါသည်။ နံနံပင်ကြိုက်ပါက နံနံပင် (သို့မဟုတ်) ရှမ်းနံနံပင် ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။



၅။ ငါးဆန်လှော်ထင်း

ငါးခူ	၂၅ ကျပ်သား
ဆန်	၁ တူး
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ချင်း	လက်နှစ်ဆစ်
ပင်စိမ်း	၁ စည်း
ငရုတ်ကောင်း	၁၀ ဝေ
ဆား-နနွင်း-ငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ

ငါးခူကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။ ဆန်ကို ရဲနေအောင်လှော်ပြီး ရေလောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ပြီး ထောင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း အားလုံးရောထောင်းပါ။ ငါး၊ ဆန်လှော်တစ်ဝက်၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း အားလုံးရောထောင်းပြီး ဆားထည့်နယ်၍ အလုံးငယ်များ လုံးထားပါ။

ရေနွေးတည်၍ ဆူလျှင် ကျန်ဆန်လှော်တစ်ဝက် ဖျော်ထည့်၊ ငါးဆုပ်လုံးထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းထောင်းထည့်၊ ပင်စိမ်းအုပ်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။ (အပျစ်အကျ ကြိုက်သလို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)



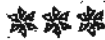
၅။ ငါးခူငါးပိကြော်

ငါးခူငါးပိကောင်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား၊ နနွင်းမုန့်	အနည်းငယ်သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၂ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်ခန့်

ငါးခူငါးပိကောင်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လက်လေးလုံးခန့် အတုံးလေးများ တုံးပါ။ နနွင်းမုန့် အနည်းငယ်နှင့် နယ်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီချက်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသည့်ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ နီလာအောင် ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးမှကျန်သည့် ဆီဖြင့်ညက်အောင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးခြောက်၊ ချင်း တို့ကို ဆီသတ်ပါ။

ငရုတ်သီးကျက်ပါက မညက်တညက် ထောင်းထားသည့် ပုစွန်

ခြောက်မူန့် ထည့်ပေးပါ။ ငါးခူ၊ ငါးပိကောင် အတုံးလေးများ ထည့်ကြော်ပါ။ ခပ်ကြွပ်ကြွပ်ဖြစ်လျှင် ကြော်ထားသည့် ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်မွှေကာ ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ပေါ့လျှင် ဆားထည့်။



ငါးပြေမ

၁။ ငါးပြေမဆီပြန်အချို့ချက်နည်း

ငါးပြေမ	၂၅ ကျပ်သား
နနွင်း၊ ဆား၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
နံနံပင်	၁ စည်း
ငရုတ်သီးအပွ	၅ တောင်

ငါးပြေမကို အကြေးထိုးပါ။ စင်လျှင် ဆူးတောင်ကို ခုတ်ပါ။ ဂါးဟက်ဖဲ၊ အမြီး ခုတ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်ခွဲ၍ အူများ ဘုတ်ပါ။ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ နနွင်းမူန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ ထည့်နယ်ပါ။

ညက်နေအောင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကျက်၍ အနံ့သင်းလာ

လျှင် ငါးပြေမ အကောင်လိုက် ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် ခန်းပါက ဆုံးဆေးရည်၊ လက်ဆေးရည် သင့်ရုံထည့် အဖုံးအုပ်၍ ချတ်ပါ။ အရည်ခန်းခါနီးတွင် အပေါ်အငန်မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပြီး အရည်နှင့် စားလိုပါ ဆီပြန်၍ လာသည့်အချိန်တွင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၂။ ငါးပြေမရေချို (ဖြန်မာ)

ငါးပြေမ	၃၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးအပွ	၃ တောင်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင်
စပါးလင်	၂ ပင်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
နံနံပင်	တစ်စည်း
ငံပြာရည်-ဆား	သင့်ရုံ

ငါးပြေမကို ကိုင်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး။ ဆား-ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီနှင့် ငရုတ်သီးတို့ ထောင်းပြီးထည့်၊ ဆီထည့်၍ ထပ်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ဆေးရည် နည်းနည်းထည့်ပြီး တည်ပါ။ အိုးကို အသာလှုပ်ပေးပါ။ ငါးအသား

၉၈ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အော)

တင်လာလျှင် ရေဆူကိုမြှုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြန်ဆူလာလျှင် အပေါ်အ
ငန်မြည်း၍ ဖိပေါ်မှ ချပါ။ (စပါးလင်ကို အပင်လိုက်ထု၍ ထုံးထည့်
လည်း ရပါသည်။)



၃။ ငါးပြေမစေ့စို (ကရင်)

- ငါးပြေမ ၂၀ ကျပ်သား
- ရွတ်သီးတောင့် ၃ တောင့်
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့် (စပ်စပ်)
- ငရုတ်ကောင်း ၅ ဖေ
- ကြက်သွန်နီ ၂ လတ် ၁ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ တစ်လုံး ၃ လုံး
- ဆား-ငံပြာရည် သင့်ရုံ
- ဆီ ၁ စားပွဲခွက်

ငါးပြေမကို အူထုတ်၊ ခေါင်းဖြတ်၊ အကြေးထိုးပြီး ဆား-ငံပြာရည်
နှင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးဖိကင်ပြီး ရောထောင်း၊
ရောနယ်၊ ဆီထည့်ပြီး တည်ပါ။ ရေဆူကို မြှုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြန်
ဆူလာလျှင် ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းအုပ်ပြီး သုံး
ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ချောင်းအလွန်ဆိုးသူများ ၎င်းဟင်းကို ပုပူစပ်စပ်ခွေးတောက်
ရွက်ခပ်ပြီး စားက ပျောက်ကင်းကြပါသည်။ ငါးကို ဖုတ်ပြီးချက်လည်း
ရသည်။)

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မှန်လုပ်နည်းများ ❖ ၉၉

၄။ ငါးပြေမအချဉ်ချက်နည်း

- ငါးပြေမ ၂၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၁၀ သား
- မဆလာ ၁ ဇွန်း
- နံနံပင် ၁ စည်း
- ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား
- မန်ကျည်းသီးမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် ၁၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးခြောက် ၁၀ တောင့်
- နွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ချင်း၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ

ငါးပြေမကိုအကြေးထိုး၊ အမြီးနှင့် ဆူးတောင်များ ဖြတ်ပါ။ ပါး
ဟက်ဖဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ခွဲအူများထုတ်ပစ်ပါ။ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဆား၊
ငံပြာရည်၊ နွင်းမှုန့်၊ သင့်ရုံထည့်ပြီးနယ်ပါ။ ညက်နေအောင် ထောင်း
ထားသည့်ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလာ၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များနှင့်
ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းခြောက်လာပါက
ငါးပြေမများထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းသော် မန်ကျည်း
မှည့်များ အရည်ဖျော် ထည့်ပါ။ ရေလိုက ဆုံးဆေးရည် ထပ်ထည့်
အဖုံးအုပ်ကာ ချက်ပါ။

ငါးကျက်ပါက ဆီကျန်ရေကျန်အနေတွင် အပေါ်အငန် မြည်းပြီး
ဆေလာနှင့် နံနံပင်အုပ်၍ ချကာသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးပြေမငါး

အဆိမ့်အလေးတွင် ငရုတ်သီး စပ်စပ်ချဉ်ချဉ် အရသာကြောင့် တစ်ဖို့ပင် စားကောင်းပါသည်။



ငါးတန်

၁။ ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားချက်နည်း

ငါးတန် ဝမ်းပျဉ်းသား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်ပွခြောက်	၅ တောင်
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံထည့်

ငါးတန် ဝမ်းပျဉ်းသားကို ရေစင်ဆောင်ဆေးပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို တုံးပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့် နယ်ပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲ ဆီထည့်ချက်၊ ဆီကျက်ပါက ညက်နေအောင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ကျက်ပါက အစေ့ထုတ်၍ ပါးပါး လှီးထားသည့် အရမ်းချဉ်သီးနှင့်အတူ ငံပြာရည်အနည်းငယ် ထည့်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ နွမ်းခြောက်လာလျှင် ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားများ ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ရည်များခန်းပါကမပွေ့ဘဲ ဟိုဘက်

ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးကာချက်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။ ဆူသဖြင့် အလွန်စားကောင်းပါသည်။ ငါးတန်ကို မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကလေး ထည့်ကာ အချဉ်ချက် စားလေ့ရှိသည်။ ငါးတန်သားကိုလည်း ၎င်းအတိုင်း ချက်စားနိုင်ပါသည်။



ငါးဖယ်ချက်နည်း

၁။ ငါးဖယ်ဆီပြန်ချက်

ခြစ်ပြီးငါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ချင်း	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၆ တောင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၅ ကျပ်သား

ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသားကိုဝယ်ပါ။ အကယ်၍ ခြစ်ပြီးသား မရပါက မိမိကိုယ်တိုင် အောက်ပါအတိုင်း ခြစ်ယူနိုင် ပါသည်။

ငါးဖယ်လတ်လတ်ကို ပထမဦးခေါင်း ကုပ်ဝိုင်းနားမှ နေ၍ စားဦးဖြင့် ထိုးခွဲလိုက်ပြီး အမြီးအထိ ခွဲပြီးသား ဦးခေါင်းဘက်မှ လက်ဖြင့်ကိုင်၍ ကျန်လက်တစ်ဖက်က စားဦးဖြင့် စနဲ့သည့်နေရာမှ

အရေခွံကို ကိုင်ခွာလိုက်လျှင် အသားသီးခြားစိ ဖြစ်သွားပါသည်။

အသားများကို သံစွန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ငါးသည်များ သွေးထားသည့် ယောက်သွားခွက်ကလေးဖြင့် သော်လည်းကောင်း ပါးပါးချင်း ခြစ် ယူပါက လိုသော ငါးဖယ်ခြစ်သားကို ရပါသည်။

ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ တို့ကို ညက်အောင် ထောင်း ပါ။ ညက်လျှင် တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ရန်အတွက် ဖယ်ထားပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ငါးဖယ်သားနှင့် ဆားသင့်ရုံထည့် ဆက်ထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်နှင့် ငရုတ်သီး၊ ကြက် သွန် ထောင်းပြီးသားနှင့် သမသွား ဝည့်ပြင် ငါးဖယ်သားများ စေးလာလျှင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို အရွယ်ထား၍ ဆုပ်ပါ။ အားလုံးပြီးပါက ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် စောစောက ဖယ်ထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက် သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထည့်၍ ဆီသတ်ရမည်။

အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်လျှင် အစေ့ညစ်ပြီး ပါးပါးလှီး ထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးများနှင့် ငပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ် သီးတို့ နွမ်းခြောက်လာလျှင် ငါးဆုပ်လုံးတို့ ထည့်ပါ။ ငရုတ်ဆုံဆေး ရည် အနည်းငယ်ဖျန်း၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အပေါ်အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးကိုစားလျှင် အရိုးစူး မှာကို မစားရိမိရသဖြင့် အရိုးကြောက်သူများအတွက် အထူးစား ကောင်းသည့် ဟင်းလျာဖြစ်ပါသည်။



၂။ ငါးဖယ်ခြစ်ကြော်ချက်

ငါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား
ချင်း၊ ဆား၊ ငပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၁၀ ကျပ်သား
နံနံပင်	တစ်စည်း
ကြက်သွန်နီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ညက်အောင် ထောင်းပါ။ တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ရန် ဖယ်ထားပြီး ငါးဖယ်ခြစ်နှင့် ဆား သင့်တော်ရုံထည့်၍ ငါးဖယ်ခြစ်သားများ စေးလာသည်အထိ ထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို မိမိကြိုက်သည့် အရွယ်အစား အတိုင်း လုံး၍ နီရဲလာအောင် ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ပါ။

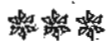
ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကျန်နှင့် စောစောက ချန်ထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး လုံးထည့်၊ ငပြာရည်ပါ ထည့်မွှေ ထေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်လျှင် ကြော်ပြီး ငါးဖယ်ဆုပ်များ ထည့်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့် အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ။ အိုးချခါနီးမှ နံနံပင် အုပ်ပါ။ အရည်များကြိုက်ပါက ဆီကျန် ရေကျန် ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဆီပြန်မှစားလိုပါက ဆီပြန်စားနိုင်ပါသည်။



၃။ ငါးဖယ်အုန်းနို့ချက်(အဆီမဲ့)

ငါးဖယ်ခြစ်	၅၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ချင်း	သင့်တော်ရုံ
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥစီ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ငါးဖယ်ခြစ်များကို ဆားသင့်ရုံနယ်ပြီး စေးပိုင်အောင် ထောင်းထားပါ။ အဆုတ်အလုံး လုံးထားပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီကျက်က ညက်နေအောင်ထောင်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ဆီထက်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ငါးဖယ်ခြစ် အဆုတ်များ ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် ခန်းလာလျှင် ညှစ်ထားသော အုန်းနို့ ပျစ်ပျစ်လောင်းထည့် ချက်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် အုန်းဆီနံ့သင်းပြီး စား၍ အလွန်ကောင်းသောဟင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို အပြားလိုက် ကြော်ပြီးမှ (ကတ်ကြေးပုံစံအတိုင်း) ဓားထက်ထက်ဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလိုတုံးပြီး အုန်းနို့နှင့်ချက်ပြီး စားကြပါတယ်။ အသားစိမ်းနှင့် ချက်သည်ထက် ပို၍ကောင်းပါတယ်။



ငါးသလောက်ချက်နည်း

၁။ ငါးသလောက်ဆီပြန်

ငါးသလောက်	၅၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း	သင့်တော်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
နံနံပင်	တစ်စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၆ တောင်

ငါးသလောက်ကို အကြေးထိုး၊ သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက်လှီးပါ။ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည် တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ညှစ်ထုတ်ပြီး လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ညက်နေအောင် ထောင်းပါ။ ချက်မည့် အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီး ဆီထက်ပါ။ အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်လျှင် ငါးခတ်ကွင်းသားများ ထည့်ပါ။

လုံးရည်ခန်းပါက ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီးချက်ပါ။ ဆီပြန်ပါက အပေါ်အဝန် မြည်းပြီး နံနံပင်အုပ်၍ ချပါ။ အရိုးများသည်မှအပ စား၍ ကောင်းပါတယ်။ အရိုးစားရခြင်းကို ကြောက်သွားအတွက် သတိထားစားပါ။



၂။ ငါးသလောက်ပေါင်းနည်း

ငါးသလောက်	၅၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ရှာလကာရည်	အကြမ်းပန်ကန်ထစ်လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား

ငါးသလောက် အကြေးထိုးပြီး ရေဆေးပါ။ ဝိုက်ခွဲ၍ အူများ ထုတ်ပစ်ပါ။ အတွင်းအပြင်ကို ရေအေးနှင့်ဖွားဖွား ပါအောင် ဆေးပါ။ စားနှင့် ငါးသလောက်ကို မွန်းပြီး ၂ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ နနွင်းမှုန့်တို့နှင့် နယ်ပြီး တစ်နာရီလောက် စိမ်ထား ရမယ်။ ငရုတ်သီးကြိုက်ပါက ထည့်ပါ။ စပါးလင်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ ညက်နေအောင် ထောင်းပါ။

ငါးသလောက်ပေါင်းကို မိသားစုစားရုံလောက် ပေါင်းလျှင် ကြံဖတ်၊ ဝါးကပ်တို့မခံဘဲ ပေါင်း၊ ရေကို ဂရုစိုက်ထည့်ပေးပါ။ မတူး နိုင်ပါ။ ဆီပြန်သဖြင့် စားရန်ပိုကောင်းပါတယ်။ အများစာပေါင်းပါက ကြံဖတ်ခံပါ။ ပေါင်းအိုးထဲတွင် ငါးသလောက်တုံးများကို ဆီ၊ စပါးလင်း၊ ချင်း ထောင်းပြီး ဆားထည့်ပါ။ ရေကို အလုံးများ မြှုပ် ထည့်ပြီး မီးသွေးမီးဖိုနှင့် ပေါင်းပါ။ ပထမ အရည်ခန်းလျှင် နောက် တစ်ရေ ထည့်ပေါင်းပါ။ ငါးသလောက်အရိုးများ မတူးအောင် ပေါင်းပါ။ အရိုးများ နူးမြည့်လာလျှင် ချ၍သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များကြိုက်ပါက ထည့်ပေါင်းပါ။ သိုးလွယ်တတ် သည်ကို သတိထားပါ။ ငါးသလောက်ပေါင်းကို ငံပြာရည်ချက်၊ မယ် လေဟင်းချို၊ ပဲတီချဉ်သုပ် တို့နှင့် တွဲစားပါ။ ခဲတွင်းတွေ့လှပါကယ်။ သုပ်၍ လည်းကောင်း၊ ထမင်းသုပ်ထဲထည့် သုပ်၍လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး စားနိုင်တယ်။ အရိုးကြောက်သူများအဖို့ ငါးသလောက် ပေါင်း အရိုးနူးနူးကို စားသုံးနိုင်ပါတယ်။



ပုစွန်ချက်နည်း

၁။ ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်ချက်

ပုစွန်ထုပ်	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ငရုတ်ပွခြောက်	၆ တောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား

ပုစွန်ထုပ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဦးခေါင်းခွံကို ဦးဆက်မှ ထုတ်ခွာ ဦးခေါင်းခွံမှ အချွန်ဖြင့် ခေါင်းထိပ်မှ မစင်အိတ်ကို ကော် ထုတ်ပါ။ အိတ်လိုက်ပါအောင် ကော်ယူပါ။ အိတ်ပေါက်လျှင် သဲမှုန့် ချွန်စင်များ ရေထပ်ပြန် ဆေးလျှင် အဆီများပါကုန်တတ်သည်။ ခြံထက် မျက်စိ၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးတို့ ဖယ်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှ အဆီပေါ်မှ

အခွဲများဖြုတ်ပါ။ အမြီးခွဲပယ်ရာတွင် အမြီးပါတစ်ပါထည်း ပါပါစေ။ ပုစွန်ထုပ်ခေါင်းမှအဆီကို သက်သတ်ဖယ် ချန်ထားပါ။

ပုစွန်ထုပ်အသားကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နယ်ထားပြီး ဆီကျက် ပါက နန္ဒင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်၊ အနံ့သင်း၍ ကျက်လျှင် ပုစွန် ထုပ်ကြီးများထည့်ချက်ပါ။ ပုစွန်ထုပ်ကြီးများ ကွေးလာလျှင် စောစော ကဖယ်ထားသည့် ပုစွန်ဆီများထည့် ဆီပြန်လျှင်ချ၍ စားနိုင် ပါသည်။



၂။ ပုစွန်ကျော့ (သို့) တော့ချိတ်အစေ့ဆီဖြန်

- | | |
|-------------------|------------|
| ပုစွန်ကျော့ | ၂၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးအပွတောင့် | ၅ တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | ၁ လုံး |
| အဖြူ | ၁ လုံး |
| ပင်စိမ်း | ၂ ပင် |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၅ တောင့် |
| ဆား၊ နန္ဒင်း | အနည်းငယ်စီ |

သန့်စင်ပြီး ပုစွန်ကို အမြီးခေါင်းဆိတ်ပြီး ဆား၊ နန္ဒင်းဖြင့် နယ် ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ရေဆေးထားပါ။

ဆီအိုးတည်၍ ကျက်လျှင် ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင်ကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာမှ ပုစွန်ထည့်ပွေ့ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ပိုင်း ချိုးထည့်၊ ပင်စိမ်းအရွက်ခြွေထည့်၊ မွေ့ပြီးချပါ။ ဟင်းကောင်းတစ် ခွက် ဖြစ်ပါသည်။



၃။ ပုစွန်ထုပ်ကြော်

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ပုစွန်ထုပ်(အသားချည်း) | ၂၅ ကျပ်သား |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| ဂျုံမှုန့် | အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံး |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ကြက်ဥ (သို့)ဘဲဥ | ၂ လုံး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |

မကြီးမငယ် ပုစွန်ကောင်များရွေး၍ အသားချည်း အစိတ်သား ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆားအတော်အသင့် ထည့်နယ်ထားပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို အရည်လျှစ်လျှစ်ဖျော်၍ ပုစွန်အကောင်လိုက်နှစ်ပြီး ဆယ် ထားပါ။ ကြက်ဥမရှိလျှင် ဘဲဥအတာရည်များ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး နှာနှာခေါက်ပါ။ ကော်ရည်နှစ်ထားသော ပုစွန်များကို ကြက်ဥ အကာရည် ထဲတွင်စိမ်ပြီး ဆီပူထဲထည့်၍ နီရဲလာအောင် ကြော်ရပါ သည်။



၄၊ ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံးဟင်း

ပုစွန်ကျော (ဘော့ချိတ်)	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ၉
ကြက်သွန်နီ	၉ ကြီးတစ်ဥ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ကျပ်သား
စပါးလင်	၁ ပင်
ဆန်မှုန့်	၂ ကျပ်သား
ဖျင်ငါးပိ၊ အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစီ
နနွင်း	နည်းနည်း
ဆား	၁ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	၁ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီး	၂ ကျပ်သား
မဆလာ	၁ ကျပ်သား
ဆီ (ဟင်းချက်ရန်)	၂ ကျပ်ခွဲသား
(ကြော်ရန်အတွက် ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား)	

ပုစွန်ကို ခေါင်းမြီးခြွေပြီး ရေဆေး၍ စစ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ ညက်အောင်ထောင်း၊ စပါးလင် အရင်းပိုင်းကို ပါးပါး လှီးပြီး ထည့်ထောင်း၊ ၎င်းတို့ကို ဆုံမှခပ်ပြီး ပုစွန်ကို ထည့်ထောင်း၊ မညက်တညက်ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင် တစ်ဝက်ကို ရောပြီး သမအောင်ပြန်ထောင်း၊ ဆား၊ ဆန်မှုန့်၊ ဖျင်ငါးပိတစ်ဝက် နနွင်း ထည့်၍ သမအောင်နယ်၊ လက်ကိုဆီကိုင်ပြီး အလုံး ၂၀ခန့် ဆုပ်လုံးပြီး ပြားပြားလေးလုပ်ထား၊ ဆီအိုးတည်၊ ဆီပူလျှင် တစ်ကြိမ်တွင် ၅ လုံးခန့် ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွှေ၍ နီဝါရောင်ရလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်

ထား၊ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား ထည့်၍တည်၊ ချက်ထားသော အမွှေးအကြိုင် ထည့် ဆီသတ်၊ ကြွပ်ရွှေလာလျှင် ငါးဆုပ်လုံးများစီထည့်၊ ကျန်ဖျင်ငါးပိကို ရေနည်းနည်းဖျော်ထည့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ မန်ကျည်းရည်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထည့်၊ ရေဆူနည်းနည်း ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆူပွက်လာသောအခါ အဖုံးဖွင့်၍ အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်၊ မဆလာမအုပ်၍ ဖိပေါ်မှချပါ။

ပုစွန်အစား ငါးခူ၊ ပင်လယ်ငါးတို့ကို အသားလွှာယူပါးပါးလှီးပြီး ညက်အောင်ထောင်း၍ ငါးဆုပ်ပြုလုပ်ချက်စားနိုင်ပါသည်။



၅၊ ပုစွန်ပေါင်းနည်း

ပုစွန်(အသား)	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၉ ၉
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃၉
ဘဲဥ (ဓရိလျှင်) ကြက်ဥ	၄ လုံး

ပုစွန်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်းကောပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း စဉ်းကော ပြုလုပ်ပါ။ ဘဲဥ (ဆီမဟုတ်) ကြက်ဥတို့ကို နာနာခေါက်ထားပါ။ ပစွည်းများကို ထည့်ထည့် ဆားခတ်ပြီး နာနာနယ်ပေးပါ။ ပန်းကန်တစ်ခုနှင့် ခြစ်စေ၊ လောက်နက်သော ချိုင့်ငယ်တစ်လုံးနှင့်ဖြစ်စေ ထည့်၍

၁၁၂ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘဲ အေ)

ရေခဲနွေးငွေ့နှင့် ပေါင်းရပါသည်။



၆။ ပုစွန် ဝဏန်းဟင်း

ပုစွန်ကျား (ပုစွန်မြီးနီ၊ ပုစွန်ထုပ်)	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၄ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပဲခဲပြာရည်	၂ စားပွဲခွန်း
ဆား	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ခွန်း
မန်ကျည်းမှည့်	၁ စားပွဲခွန်း
နနွင်း	အနည်းငယ်
ချင်း	လက်မခန့်
ငရုတ်သီးအခြောက်	၆ တောင်

ပုစွန်ခေါင်းပိုင်းကို မျက်စိအထိဖြတ်၍ ချေးအိတ်ကို ကော်ထုတ် ကိုယ်ပိုင်အခွံကို အမြီးချန်ပြီး ခွာလိုက်၊ ဆား၊ နနွင်းဖြင့် နယ်ထား ချင်းကို ပါးပါးသေးသေးလှီးထား၊ ကြက်သွန်ဖြူခဲပြာရည်ရိုက်ထား၊ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထား၊ ငရုတ်သီးတောင်ကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့ထုတ်ထား။

ဆီအိုးတည်၊ ငရုတ်သီးတောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ချင်းထည့်၊ ဆီသတ်၊ ပုစွန်ထည့်၊ ပဲခဲပြာရည်ထည့်၊ ပုစွန်ကို ဆီနှင့် သမအောင် အသာအယာမွှေပေး၊ ရေဆူနည်းနည်းထည့်ပြီး

ခေတ္တအုပ်ထား၊ ဆီပြန်လာလျှင် မန်ကျည်းရည် ခပ်ပျော်ပျော်ကြော်ပြီး (မိမိလိုချင်သော အရည်ကို မှန်းပြီး မန်ကျည်းရည် ကြော်ပါ။) မန်ကျည်းရည်အားလုံး မထည့်ဘဲ မြည်းကြည့်ပြီး လိုသလောက်ထည့် အဖူးအုပ်ထား၊ ပြန်ဆူလာလျှင် ငရုတ်သီးကြော်အုပ်၍ ဖိုပေါ်မချုပ်။ (ဤဟင်းသည် အရည်ဆမ်းစားရသော ဟင်းဖြစ်ပါသည်။) အချို့မှန် သို့မဟုတ် သကြားကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။



၇။ ဝဏန်းဟင်း

ပုစွန်ဝဏန်းဟင်းကဲ့သို့ ချက်ရမည်။ ဝဏန်းကို အခွံခွာပြီး ပိုင်းပိုင်းရမည်။ တစ်ပိုင်းစီကို တစ်ခါရှပ်၍ ၂ ခြမ်းလွှာပါ။ သို့မှသာ စားသောအခါ ဝဏန်းအသားထုတ်ရလွယ်ကူပါမည်။ လက်မနှင့် ခြေချောင်းများကို စားနှောင့်ဖြင့် အနည်းငယ်အက်အောင် ထုပေး ထားရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပြီးမှ ပုစွန် ဝဏန်းဟင်းအတိုင်း ချက်ပါ။



၈။ ဝဏန်းလက်မကြော်

ဝဏန်းလက်မ	၂၀ ခု
ဆား၊ အချို့မှန်	သင့်ရုံ
ဘဲခဲ	၂ လုံး
ပျံ့မှန်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

ကျွန်အောင် ပြုတ်ထားသည့် ဂဏန်းလက်မများကို ပြုတ်ပါ။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ညှပ်ပါသော လက်မကြီး၏ ညှပ်အရင်းရှိ အခွံကို ညှပ် တစ်ဖက်ချန်၍ ထုခွဲပါ။ အခွံများ ပယ်လိုက်လျှင် ညှပ်တစ်ဖက် နှင့် လက်မသားချည်း ကျန်မည်။ ဘဲဥနှစ်လုံးကို ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် တို့ကို ထည့်မွှေ၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီများထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ဂဏန်းလက်မများကို ဘဲဥနှင့် ဂျုံဖျော်ထားသည့် အကာရည်တွင် ဂဏန်းလက်မ တစ်ခုချင်းလူး၍ ထည့်ကြော်ပါ။ နီရဲလာလျှင် ဆယ် ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ဂဏန်းလက်မကြော်တို့ကို စားရသည်မှာ နူးညံ့၍ အရသာရှိပါသည်။



၉။ ဂဏန်းပေါင်းကြော်

- ဂဏန်း(အမ) ၆ ကောင်
- ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ
- ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား
- ချင်း လက်တစ်ဆစ်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်ခွဲသား

ဂဏန်းများကို အကောင်လိုက်ပြုတ်ပါ။ ဂဏန်းအခွံကို နီလာ လျှင် ဆယ်ပြီး အအေးခံပါ။ ဗိုက်မပွင့်၍ အသားများ၊ အဆီများ ထုတ်ယူရမည်။ လက်မထဲမှ အသားကိုလည်း ထုတ်၍ ဂဏန်းသား များကို စဉ်းကောလုပ်ပါ။ သိပ်မညက်ပါစေနှင့်။ ဂဏန်းသားနှင့်အတူ

အရိုးလွတ် ကြက်သား၊ ဘဲသားထည့်စဉ်းလျှင် ကောင်းပါသည်။

အသင့်ဖြစ်ပါက ခေါက်ထားသည့်ဖောက်ရန် ဘဲဥ အရည်နှင့် အသားစဉ်းကောထဲသို့ မညက်တညက် စဉ်းထားသည့် ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်။ အချိုမှုန့်ကို ရောနယ်ပါ။ ဇောက်နက်သည့် ဇလုံတစ်လုံးကို အတွင်းပိုင်း ဆီသုတ်ပြီး အသားများထည့်၊ ယင်းအ သားများပေါ်တွင် ဆီလက်ကျန်ကိုနဲ့အောင်ဆမ်း။ ပေါင်းချောင်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ရေနှေးအိုးနှင့်ဖြစ်စေ ပေါင်းရမည်။ ရေမဝင်စေနှင့်၊ ကျက်လျှင် စားနိုင်ပါသည်။



၁၀။ ဂဏန်းအသားသုပ်

- ဂဏန်း (အမ) ၄ ကောင်
- ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၄ တောင့်
- ကြက်သွန်နီ ၁၀ ကျပ်သား
- ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် သင့်ရုံ
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- သံပရာသီး ၂ လုံး

ဂဏန်း ၄-ကောင်ပြုတ်၊ ကျက်လျှင်ဆယ်ယူပြီး အသားများကို ထုတ်ယူလက်မနှစ်ဖက်မှ အသားများလည်း ထုတ်ယူ၍ ကြက်သွန်နီ ဝါးပါးလုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူများဖြင့် ကြက်သွန်နီတစ်ဝက် ရောထောင်း ပြီး ဆီချက်ပါ။ နီရဲလာလျှင်ချ၍ ကြက်သွန်ကြော်များကို ဆယ်ယူပြီး



အအေးခံထား၊ အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် ဂဏန်းသားများကို ပါးပါးလှီး ကြက်သွန်နီ လှီးပြီးသားများနှင့် ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် ထည့်ပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ပါးပါးလှီးထည့်၍ နယ်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ရွှေလေးများ အုပ်၍ စားနိုင်ပါသည်။ (သံပရာရည်ညှစ်၍ စားနိုင်ပါသည်။)



၁၁၈ ဂဏန်းလုံးစကြာ

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| ဂဏန်းကြီးကြီး | ၄ ကောင် |
| ဆား၊ အချိုမှုန့် | သင့်ရဲ့ |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ ကျပ်သား |
| ပဲစိမ်းစားဥ | ၈ ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ဂျုံမှုန့်၊ အကြမ်းလက်ဖက်ရည်ပန်းကန် | ၁ လုံး |
| ဝက်သား | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဘဥ | ၁ လုံး |
| ဆီ | ၁၅ ကျပ်သား |

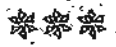


ဂဏန်းကို ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ဂဏန်းများ အခွံနီ၍ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး အကောင်လိုက် အအေးခံထားရမည်။ အခွံခွာ၍ အသီးများ နွှာထုတ်ပါ။ နံဘေးရှိ ဖော့များ ဖယ်ပစ်ပါ။ အဆီခဲများ သတ်သတ်ဖယ်ပါ။ သန့်သန့် ထားပါ။ ဝက်သား (အခေါက်မပါဘဲ) စဉ်

ကော လုပ်ပါ။ ညက်နေအောင် စဉ်းကောလုပ်စဉ်မှာ ဂဏန်းသားများ ထည့်ပြီး စဉ်းကောလုပ်ပါ။

စဉ်းကောပြီးသား အသားနှစ်မျိုးကို ဆားသင့်ရုံထည့်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့် နယ်ထားရမည်။ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို နပ်နပ်ပါအောင်စဉ်းပြီး အသားများ ထုတ်ပြီး သည့် ဂဏန်းအခွံများထဲတွင် မျှ၍ ထည့်ပါ။-ပြီးမှ အသားနှစ်မျိုး စဉ်းကောများ ထည့်ပါ။ ပြည့်လာလျှင်နာနာခေါက်ထားသည့် ဘဥ အကာရည် အနည်းငယ်စီမျှ ဆမ်းပေးပါ။ ယင်းဘဥ အကာရည်ပေါ် မှ ဂျုံမှုန့်များ ဖြူးပေးထားရမည်။

ဒယ်အိုးတွင်ဆီများများထည့်၍ ဆီများကျက်လျှင် ဂဏန်းခွံကို ပတ်လက်လှန်၍ထည့်ပါ။ သံဒယ်ဖြင့် ဆီပူကို ကော်ကော်တင်၍ အသားကို မှောက်ကြော်ရမည်။ နှစ်ဖက်စလုံး နီရဲ၍ကျက်လျှင် ဂဏန်းလုံးကြော်ကို ချပြီး ချဉ်ငန်စပ် ကြက်သွန်ခြိတ်တို့နှင့် တွဲ၍ စားနိုင် ပါသည်။



တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁။ ဝက်သားအစိမ်းကြော်

ဝက်ကလီစာ	တစ်စုံ
မုန့်ညင်း	တစ်ပင်
ဝက်အသား	၁၀ ကျပ်သား
ပဲသီးတောင်	၅ တောင်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဂေါ်ဖီ၊ ဆား၊ ဖဲင်ပြာရည်	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန့်လာဥဝါ	၂ ဥ
ပန်းမုန့်လာ	တစ်ခြမ်း

အသားနှင့်ကလီစာများကို ပါးပါးလှီး၊ အခြား အသီး အပွင့်များကို သင့်တော်သလို လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး အသား၊ အသည့်များ၊ အသီးအပွင့်များကို ထည့်ကြော်ရမည်။ ပဲင်ပြာရည်လည်း ထည့်မွေပေးပါ။ အသားကြွပ်လျှင် သုံးဆောင်စားနိုင်ပါသည်။



၂။ ဝက်သားလုံးကြော်

အသား ၁၀ကျပ်သားကို စဉ်းကောပြုလုပ်ပါ။ ဆား သင့်တော်နဲ့ ထည့်ပြီး ဂျုံမှုန့်၊ ယောက်ဖွန်းကြီး ၃-ဖွန်း ထည့်ပါ။ ကုလားပဲအစိမ်မှုန့် ၁-ဖွန်းကို ကြက်ဥဖြစ်စေ၊ ဘဲဥတစ်လုံးဖြစ်စေ ထည့်ခေါက်ပါ။ အသားများနှင့် သမင်အောင် မွေပေးပါ။ ဆီများများနှင့် တစ်ဖွန်းထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ အချဉ်ရည်ဖျန်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃။ ဝက်သားလုံးကြော် (နောက်တစ်နည်း)

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်တော်ရုံထည့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မုန့်ကြွပ်မှုန့် (ဂျုံမှုန့်)	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး

ဝက်သားကို အခေါက်လှီးထုတ်လိုက်ပါ။ အသားနှင့် အဆီတောက်တောက် စဉ်းကောလုပ်ပါ။ ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ရမယ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင် ထောင်းရမယ်။ ဘဲဥကို ခေါက်ထရမယ်။ ဘဲဥခေါက်ထားတဲ့ အရည်နဲ့ ဝက်သား စဉ်းကော ရောပါ။ အသားများလုံးရအောင် မုန့်ကြွပ်မှုန့်ကို လိုအပ်သလို ထည့်လှီး၍ ရလျှင် အလုံးလေးများ လုံးထားပါ။



ခယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး အသားလုံးများ ထည့်ကြော်ပါ။ အသားနီလာလျှင် ချ၍စားနိုင်ပါတယ်။ စားပွဲပြင်မယ်ဆိုရင် ပန်းကန်ပြားတွင် ဝက်သားလုံးကြော်ထည့်ပြီး ဘေးတစ်ဝိုက်မှာ နံနံပင်များဖြန့်ခင်းပါ။ သံပရာခြမ်းကလေးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၄-စိတ်ခြမ်းများ သမအောင်ထားပါက စားသုံးသူများ မစားဘဲ မနေနိုင်အောင် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါတယ်။

ဝက်သားလုံးကြော်ကို ငရုတ်သီး(သို့မဟုတ်)ချဉ်ငန်စပ်တို့နှင့် တို့စားပါက ဆွေမျိုးပင် မေ့လောက်အောင် ကောင်းပါတယ်။ အရက်နှင့် မြည်းပါကလည်း လိုက်ဖက်လှသဖြင့် အရက်သောက်သူများ၏ အသည်းစွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။



၄။ ဝက်နံရိုးစပါင်းရည်

ဝက်နံရိုးနု	၅၀ သား
ငံပြာရည်၊ ချင်း	အနည်းငယ်စီထည့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သားစီ
ကော်ရည်	စားပွဲစွန်း တစ်စွန်း

ဝက်နံရိုးနုနုကလေးများကို တစ်လက်မခန့် အတုံး လေးတုံးပြီး ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူတို့ကို စဉ်းတောလုပ်ပါ။ ဝက်နံရိုး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ ငံပြာရည်တို့ကို ရောနှောပြီး နယ်ရပါတယ်။

လုံလေးများတွင်ထည့်ပြီး ရေခွေးဝေ့ ကောင်းစွာရသည့် ပေါက်စီပေါင်းသည့် ပေါင်းတိုးတွင်ထည့်ပေါင်းပါ။ အသားရော အနို့ပါနှူးလျှင် ကျက်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့ တရုတ် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များက ငရုတ်ဆီနှင့် တို့စားနိုင်အောင် စီစဉ်ရောင်းချနေပါသည်။



၅။ ဝက်သား(၁၂)မျိုးဟင်းချို

ဝက်သား	၅ ကျပ်သား
ဝက်အူမကြီး	၅ ကျပ်သား
ဝက်အသည်း	၅ ကျပ်သား
ဝက်ကျောက်ကပ်	၅ ကျပ်သား
ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း	၅ ကျပ်သား
ကြက်အသည်းအမြစ်	၁ စုံ
ကြက်သွန်မြိတ်နီ၊ ဖြူ	၂ ပင်
တဲဥ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ ၂ကြီး	၃ ဥ
ဂေါ်ဖီထုပ်	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီပွင့်	၁ ပွင့်
တရုတ်နံနံ	၂ ပင်
ကြက်သွန်ဖြူ ၂	၅ ကျပ်သား
မုန့်လာဥနီ	၂ ဥ
ပဲသီးတောင့်	၄ တောင့်

၁၂၂ ❀ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံထည့်
ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံထည့်
ရေစိမ်းပြီး-မို့ခြောက်၊	
ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်ဆား	အနည်းငယ်ထည့်

ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသားကို သင့်ရုံထည့်ပြီး ဂေါ်လီခန့် အလုံးလေးများ လုံးထားပါ။ ဝက်သား၊ အူမကြီး ဝက်အသည်း၊ ဝက်ကျောက်ကပ်၊ ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း လှီးပြီး ပဲငံပြာရည်နှင့်နယ်ပါ။ ကြက်အသည်းအမြစ်ကို မီးပါးလှီးပြီး ဆားနယ်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များလည်း အသင့်လှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေးကာ စစ်ထားပါ။ ဟင်းချိုချက်မည့် အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ဖြူတိုနှင့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဝက်အသည်း၊ ဝက်အူမကြီး၊ ဝက်သား၊ ကျောက်ကပ်၊ ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း၊ ကြက်အသည်းအမြစ် ထည့်ပြီး လုံးပါ။ အသားထဲမှ စိန်ထွက်ရည် လုံးရည်ခန်းလျှင် ရေနွေးထည့်ပြုတ်ပါ။ အသားနူးလာလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ရမယ်။

တစ်ခါပြန်ဆွပါက အသင့်လုံးထားသည့် ငါးဖယ်ဆုပ်လုံးများ ထည့်ပါ။ ချခါနီးတွင် ဘဲဥသုံးလုံးကို ဖောက်ထည့်ပါ။ ခအကြာလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး ချ၍စားသောက်သောအခါ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ခပ်သောက်ပါက အလွန်ချိုသော ဟင်းချိုအရသာ ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။



၆၊ ဝက်သားလိပ်ကြော်

ဝက်သားပေါင်သား	၁ ပိဿာ
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်ထည့်
ပျံ့မှုန့်	နို့ဆီသူးတစ်လုံး
ဆီ	၅၀ ကျပ်သား

ဝက်သားများကို ပဲငံပြာရည်ဖြင့် ပထမ နူးအောင် ပြုတ်ပြီး ရေခန်းသွားလျှင် ဆယ်ယူ၍ အချပ်လိုက်လှီးပြီး ကျှနှင့် ပဲမှုန့်ရော ဖျော်ထားသော မုန့်နှစ်တွင်နှစ်ပြီး ဆီဖြင့် ကြော်လိုက်ပြီး နီလာမှသာ ချ၍ စားဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ စားနိုင်ပါသည်။



၇။ ကျန်မဆိုင်ဟင်းချို

ကျန်မဆိုင် ၁၅ ကျပ်သားကို အရွက်များ ဖယ်လိုက် ပါ။ အရိုးကိုအန်စာလုံးအရွယ်လှီး၊ ရေနွေးဖျောပြီး၊ ဆယ် ထားပါ။

ဝက်သား ၁၅ကျပ်သားကိုရေဆူတွင်ထည့်၊ ၁၀ မိနစ် ဆယ်ပြီး ကျန်မဆိုင်အတုံးအရွယ် လှီးပါ။ ချင်း ၁ ကျပ် သားကို ပါးပါးလှီးထား ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ဥကို ဓားပြားဖြင့် ရိုက်ထား။

ဆား	လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဖွန်းဆစ်ဝက်
အရိုးပြုတ်အချိုရည်	၄၅ ကျပ်သား

ဒယ်အိုးတည်၊ ဆီထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ။ ချင်ဆီသတ်၊ အချိုထည့်၊ အဖူးအုပ်ထား။ ဆူလာလျှင် ဝက်သားနှင့် ကျန်မဆိုင်ထည့်၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်ထည့်၊ ဆူးပွက်နေအောင် တည်ထား။ စားခါနီး ပူပူနွေးနွေး ပြင်ပေး။



၈။ တောက်တောက်ကြော်

ဝက်သား(အဆီလွတ်) ၂၆ ကျပ်သားကို သန့်စင်ပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ၊ ဓားပြားရိုက်ပြီး ထော်မှုန့် ၁ စားပွဲနွန်း၊ ဘဲဥတစ်လုံး ထည့်ပြီးသမအောင် နယ်၍ ပဲခဲပြာရည် ၁ လက်ဖက်ရည်နွန်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်ဆား လက်ဖက်ရည်နွန်း တစ်ဝက်စီထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

ဒယ်အိုးတည်ပြီး ဆီ ၂၀ ကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူလာလျှင် ဝက်သားကို ၃ လက်မအံ့ချင်း အပြားဝိုင်းလုပ်ပြီး ဆီထဲလျှော့ချပြီး ကြော်ပါ။ နီဝါ သန်းလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထား။ (၁၅ ပြားဝိုင်းရမည်။)

မုန့်လာဥနီ ဝိုင်စားပဲ၊ ဂေါ်ဖီပန်း စုစုံပေါင်း ၁၀ ကျပ်သားခန့်ကို ရေဆေးပြီး စိတ်ကြိုက်ပုံလုံး၍ ရေဆူတွင် ဖျော့ပြီး ရေအေးခေတ္တစိမ်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတည်၍ ဆီ ၁ စားပွဲနွန်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ဖြည်းသီးဟင်းရွက် အချိုရည် ၁ ပန်းကန်လုံး ပဲခဲပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့် လက်ဖက်

ရည်နွန်း တစ်ဝက်ပေးပါ။ ဆား ၄ ပိုင်း ၁ပိုင်း လက်ဖက်ရည်နွန်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေးပေးပါ။ ရေဆူလာလျှင်ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲနွန်းကို ရေဖျော်ပြီးထည့်၍ သမအောင်မွှေး၊ ရေဆူလာလျှင် ဝက်သားအပြားကြော်ပေါ် ဆမ်းပြီးလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၉။ ဗြည်လုံးရမ်းသာ

အသည်းအမြစ်	၂ စုံ
ငါးဖယ်လုံး (ပြုတ်ပြီး)	၁၅ လုံး
ငုံးဥ (ပြုတ်ပြီး)	၂၅ လုံး
ဝက်အူမကြီး (ပြုတ်ပြီး)	၁၅ တုံး
ဝက်နှလုံး (ပြုတ်ပြီး)	၁၅ တုံး
မို့ (ကောက်ရိုးမို့)	၁၀ ကျပ်သား (မထည့်လဲရ)
မုန့်လာဥနီ	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီပန်း	၁၀ ကျပ်သား
ဝိုင်စားပဲ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်နွန်း
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	
ပဲခဲပြာရည်အနောက်	၁ လက်ဖက်ရည်နွန်းစီ
ကော်မှုန့်	
ဆား	လက်ဖက်ရည်နွန်းတစ်ဝက်
အရိုးပြုတ်အချိုရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး
ဆီ	၂ စားပွဲနွန်း

အသည်းကိုလွှာပြီး ပါးပါးလှီး အမြစ်ကို ပန်းပွင့်ဖော် လှီး၊ ရေဆူတွင်ကျက်ရုံပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကြိုက်နှစ်သက်သလိုလှီးထား၊ မှိုကို ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးတည်၊ ဆီထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီမွှေး သတ်ပြီး အသည်း၊ ဝက်အူမ၊ နှလုံးတို့ကို ထည့်၍ သမအောင်မွှေး ပဲငံပြာရည် အကြည့်-အနောက်ထည့်၊ အရွက် များထည့်၊ သမအောင်မွှေးပြီး ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်၊ အချိုရည်လောင်းထည့်၊ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေဖျော်ပြီး ထည့် ဆူလာလျှင် ငါးဖယ်လုံးနှင့်ငုံးဥထည့်၊ ဆူအောင်တည်ပြီး ပန်းကန်လုံးကြီးကြီးဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၁၆။ ပင်လယ်မျှောနှင့် ပင်ခြေထောက်ပေါင်း

ရေစိမ်ပြီးသားပင်လယ်မျှော ၂၀ ကျပ်သားကို အောက်ပါအ တိုင်းပြုတ်ပါ။ အိုးတည်၍ ဆီ ၁ စားပွဲဇွန်း၊ ချင်း ၂ ဖတ် ဓားပြားရိုက်၊ အရက် ၁ စားပွဲ ဓားဇွန်း၊ ကြက်သွန်မြိတ် အရင်းပိုင်း ၂ ပိုင်းထည့်ပြီး ဆီဆုတ်ပါ။ မျှောကို ၎င်းဆီနှင့် လှိမ့်၍ရေ ၅၀ ကျပ်သားထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၊ ၁၅ မိနစ်ပြုတ်ပါ။ အချိန်စေ့လျှင် ရေသွန်၍ မျှောကို (၂ x ၁ x လေးပိုင်းတစ်ပိုင်း) လက်မအရွယ် ပါးပါးလွှာ လှီးပြီး အိုးထဲထည့်၊ ရေဆူထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ပြုတ်တည်၍ ဆူလျှင် ဆယ် ထား။

ဝက်ခြေထောက် တစ်ချောင်း ၆၀ ကျပ်သားကို အနေတော် အတုံးခုတ်ပြီး ငံပြာရည်အနောက်ဖြင့် နို့စပ် အောင်လူး၍ ဆီပူတွင် နီရဲပြီး အသား ကျစ်လာသည်အထိ လှိမ့်ပါ။ ထို့နောက် ပြုတ်မည့် အိုးထဲသို့ ဝက်ခြေထောက် ကိုခပ်ထည့်ပါ။ သစ်ကြံပိုး ၁ ခေါက်၊ ဖာလာ ၂ စေ့၊ ပတ် ကော့ (ပန်းပွင့်) ၁ ပွင့်၊ အချိုမှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည် ဇွန်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ထည့်၊ ရေမြှုပ် အောင် ထည့်ပြီး ၃ နာရီကြာ ပြုတ်ထားပါ။ (မုတ္တူးမခြစ်ရန် သတိ ပြုပါ)

ဝက်ခြေထောက်အရည်ကို ငှဲ့ယူပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၊ ဖိုပေါ် တည်၊ ဆူလာလျှင် ပင်လယ်မျှောထည့်၊ အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ အနောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ် ဝက်ထည့်၊ ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းကို ရေနည်း နည်း နှင့် ဖျော်ပြီးလောင်းထည့်၊ သမအောင်မွှေး၊ ဝက်ခြေ ထောက်ကို ပန်းကန်တွင်ထည့်၊ ၎င်းကော်ရည်ဆမ်း၊ တရုတ်ပေါင်း မှုန့်ရံပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပင်လယ်မျှောအစား မှို ခြောက်နှင့် မှိုခြောက်ကို ရေစိမ်၊ ပွလာလျှင်ရေစင်စင်ဆေးပြီး ၄ စိတ် လှီးပြုတ်ပြီး ဝက်ခြေ ထောက်နှင့်အတူ ရောပြုတ်ထားရမည်။



လင်းလင်းထက်(ဘီ)အေ

ကျန်မဆိုင် ၅ ကျပ်သားကို ရေဆူဆူဖြင့် ဆေးပြီး အရိုးကို အန်စာတုံးပုံလှီးထားပါ။ (အရွက်မထည့်ရပါ။)

အဆီလွတ် ဝက်သား ၁၀ ကျပ်သားအတုံးကို ရေဆူ တွင် ခေတ္တ (၅ မိနစ်) ထည့်ပြုတ်ပြီးဆယ်ပြီး အန်စာတုံး ပုံ လှီးထားပါ။

ပဲပြားတစ်တုံးကို အန်စာတုံးပုံ လှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး ၃ လုံးကို တစ်လုံးလျှင် ၄ စိတ်စိတ်ထားပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင်ကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြမ်းကြမ်းလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၄ လုံးကို အရင်းပိုင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

စပါးလင်တစ်ပင်၏ အရင်းပိုင်းကို ဓားပြားရိုက်ပါ။

အိုးတည်ပြီး ဆီ ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်ထည့်ပြီး ပူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီး ဆီမွှေးသတ်၊ ဝက်သားတုံးလေး များထည့် သမအောင်မွှေးပြီး အချိုရည် ၄၀ ကျပ်သား လောင်းထည့်ပါ။ စပါးလင်ထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပြီး ပွက်ပွက်ဆူ လာလျှင် ကျန်မဆိုင် ပဲပြားထည့် ဆက်ဆူနေပါစေ။ စားခါနီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း သံဝရာရည် ဆမ်းထည့်ပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၁။ ဝက်သားပေါင်း ကော်ရည်ဆမ်း

- ဝက်သားသုံးထပ်သား ၃၀ ကျပ်သား
- ပဲပြာရည်အကြည် ၃ စားပွဲခွက်
- သကြား ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
- အချိုမှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်
- ချင်း ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်
- ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
- တရုတ်ကန်စွန်းရွက် ၂ စည်း

ဝက်သားကို သန့်စင်ကာ ရေအေးဖြင့် မိနစ် ၂၀ ခန့်စိမ်ထားပါ။ ရေစစ်ပြီး အထူလက်မခန့် အရည်လှီးပြီး ပဲပြာရည်၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်များဖြင့်နယ်၍ ၎င်းကို ဇလုံတစ် ခုတွင် အခေါက်ကို အောက်ဘက်မှ ထားပြီးစီထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ချင်းကို ထုတင်၍ ၁ နာရီခွဲကြာအောင် အပေါက်ပါသော ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။

ဝက်သားပေါင်းမှ အချိုရည်များ ငှဲ့ယူထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်ဖြူနုစဉ်ကို ဓားပြားရိုက်ဆီသတ်ပြီး မွှေးလာသောအခါ အနေတော် လှီးဖြတ်ထားသော ကန်းစွန်းရွက်ကို အစိမ်းရောင်မ ပျက်အောင် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ကြော်၍ ဆားအနည်းငယ် ဖြူးထည့်ပါ။

ပွဲပြင်သောအခါ ဘဲဥပန်းကန်းတွင် ကန်းစွန်းရွက် ကြော်ကို ခင်းပြီးအပေါ်မှ ဝက်သားပေါင်းဇလုံကို မှောက်ချလိုက်ပြီး လှပစွာ တင်ထားပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ကော်ရည် ဆမ်းရမည်။

ကော်ရည်လုပ်ရန်မှာ ငှဲ့ယူထားသော အချိုရည်ကို ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်နှင့် ရောဖျော်ပြီး ဒယ်အိုးတွင်

၁၃၀ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

တည်ရမည်။ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရသောအခါ ချ၍ ဝက်သားပေါင်းပေါ်မှ ဆမ်းရမည်။



၁၂။ ဝက်သား ချိုချဉ်စကြာ

ဝက်သား (အဆီလွတ်)	၃၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	တစ်ဝက်
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်
ကော်မှုန့်	၃ စားပွဲခွက်နှင့် တစ်ဝက်
တရုတ်မဆလာ	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ခွက်
ဆား/အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်စီ
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ရွှေပဲသီး	၉ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ချင်းနု	လက်မခန့်
ရှလကာရည်	၃ စားပွဲခွက်
ရေ	၃ စားပွဲခွက်
သကြား	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
ပဲခဲပြာရည်အနောက်	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်
ဆီ	၄ စားပွဲခွက်

ဝက်သားကို ရေဆူတွင် ၁၀ မိနစ်ထည့်ပြီး ပြန်ဆယ်ကာ ငါးမူးထူ အရွပ်လိုက်လှီးပြီး လက်မဝက်ပတ်လည် အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။ ၎င်းအသားနှင့် ဘဲဥ၊ ပဲ ငံပြာရည်အကြည်၊ ကော်မှုန့် ၃ စားပွဲခွက်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်၍ ဆီအိုးတည်။ ဆီပူတွင်အသားတုံးလေးများထည့်ပြီး ကြွပ်အောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ၄ စိတ်စိတ်၊ ရွှေပဲသီးထက်ဝက် ပိုင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၄ စိတ်စိတ် ငရုတ်သီးစိမ်း ၂ ပိုင်း ပိုင်း၊ ချင်းကို လွှာထား၊ ရှလကာရည် ၃ ခွက်၊ ရေ ၃ ခွက်၊ သကြားရောဖျော်၊ ပဲခဲပြာရည် ၁ ခွက်ထည့်မွှေထားပါ။

ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်ကို ရေနည်းနည်းနှင့် ဖျော်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတည်ပြီး ဆီ ၁ စားပွဲခွက်ထည့်၍ ပူအောင်လုပ်ပါ။ အသီးအရွက်များ၊ ဆားထည့်ပြီး မီးကောင်းကောင်းနှင့်ကြော်ပါ။ ဖျော်ထားသော ရှလကာရည်ထည့်ပြီး သမအောင်ကြော်ပါ။ ကော်ရည်ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပြီး ခေတ္တထားပါ။ ရေဆူလာလျှင် ကြော်ထားသော ဝက်သားတုံးများထည့်ပြီး သမအောင်မွှေကာ ပန်းကန်ပြားပေါ်ပြင်၍ စားသုံးနိုင် ပါသည်။

(အသည်းအမြစ်၊ အူမကြီး၊ ပုခွန်တို့ဖြင့်လည်း ကြော်နိုင်သည်)



၁၃၂။ ဝက်သားလိပ်အစာသိပ်ကြော်

- ဝက်သား (လှိုင်းသား) ၃၀ ကျပ်သား
- ချင်း ၁ လက်မ
- ပဲငံပြာရည်အကြည် ၃ ထမင်းစားဇွန်း
- ငရုပ်သီး ၄ တောင့် (အစေ့ထုတ် ပြီးအရှည်လိုက်လှီးထား)
- ဥဝါ အခွံသင်ပြီး သေးသေးစိတ်ထား
- မိုးခြောက်(ရေစိမ်ပြီးစိတ်ထား) ၃ ပွင့်
- ဆီ ၄ ထမင်းစားဇွန်း

ဝက်သားကို သန့်စင်ကာ အပြားလိုက် သုံးလွှာလေးလွှာ ရှပ်လှီးပြီး ငံပြာရည်၊ ချင်းရည်ဖြင့် နယ်ကာ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် နှပ်ထား၍ လှီး စိတ်ထားသော ဥဝါ၊ ငရုပ်သီး၊ မိုး စသည်တို့ကို ဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။

ဝက်သားပြားကို ပြုန်ခင်းပြီး အပေါ်မှ ဥဝါ၊ မိုး၊ ငရုပ်သီးစိမ်းတို့ကို ထားလိပ်ပါ။ သွားကြားထိုးတံဖြင့် ထိုးထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ထမင်းဇွန်း ၄ ဇွန်းကိုချက်ပြီး ဝက်သားလိပ်များ ကြော်ပါ။ နီရောင်သန်းလာလျှင် ရေအနည်း ငယ်ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ် တည်ပါ။ ရေခန်းလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ခေတ္တမျှ ရေခြောက်၍ ဆီပြန်လာအောင် လှိမ့်ပေးပြီးမှ ချပါ။ သွားကြားထိုးတံ ကို ဖယ်ပြီး နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်း သင့်သလိုပိုင်းပါ။

ပွဲပြင်သောအခါ ပန်းကန်တွင် ဆလတ်ရွက် နှစ်ရွက်ကို လှေအောင်ခင်းပြီးဝက်သားလိပ်ကို တင်ပါ။ လှီးထားသည့် ဘက်ကို

အပေါ်ထောင်ထားမှသာ အတွင်းအစားများကို လှပစွာ မြင်ရပါမည်။



၁၃၃။ ဝက်နံရိုးအကြွပ်ကြော်

ဝက်နံရိုးနု ၃၀ ကျပ်သားကို ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ လက် ၂ ဆစ်ခန့် အတုံးလေးများခုတ်ပြီး တရုတ်မဆဲလာ ၄ ပုံ ၁ ပုံ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ အရက် ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်၊ သမအောင်ဆုပ်နယ်ပြီး ပဲငံပြာရည်အကြည် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်၊ အချိုမှုန့် နှင့် ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စီထည့်၍ သမအောင်နယ်ပြီး ခေတ္တနှပ်ထား (၁၅ မိနစ်)။

၎င်း ဝက်နံရိုးတုံးများထဲသို့ ဘဲဥတစ်လုံးဖောက်ထည့်ပြီး သမအောင်နယ်၍ ကော်မှုန့် ၆ စားပွဲဇွန်း ပြုထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

ဆီအိုးတည်၊ ဆီပူလျှင် တစ်တုံးစီထည့် ပြီး ကြွပ်အောင်ကြော်၊ ဆီစစ်ပြီးပန်းကန်ပြားပေါ် ပြင်ပေး၊ နံနံပင် ဘေးတွင်ရံ၍ လှပအောင်ပြင်ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၅၂။ ဝက်ဦးနှောက် ကကန်းကော်ရည်

ဝက်ဦးနှောက် ၄ စုံကို ရေစိမ်ပြီးသွားထိုးတံဖြင့် အကြောအနီလေးများကို လှိမ့်ထုတ်ပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ ချင်းပါးပါး

၁၃၄ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

လေး လွှာလုံးပြီး တစ်ခုစီကို ဦးနှောက်တစ်ခုစီပေါ်တင် ဆားနှင့် အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဝက်စီကို ဖြူးပေးပါ။ ၎င်းပန်းကန်ကို ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ ပေါင်းထားပါ။

ကဏန်းကောင်၏ အသားထုတ်ထား၍ အချိုရည် ၁ ပန်းကန်လုံးထည့်ပါ။ အချိုမှုန့်နှင့် ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ထည့်၍ ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲဇွန်းကို ရေပျစ်ပျစ် ဖျော်ပြီး အချိုရည် ဆူဆူထဲထည့်ပြီး သမအောင်မွေ၍ ကော်ရည်ချက်ပါ။ ဘဲ ၂ လုံး၏ အကာကို ယူပြီး ဆူနေသောအချိုရည်ထဲသို့ ထည့် ပြီး သမအောင်မွေ၊ ကဏန်းသားထည့်ပါ။

ပေါင်းအိုးမှ ဝက်ဦးနှောက်ကို ထုတ်၊ တစ်ခုလျှင် ၂ ခြမ်းခြမ်းပြီးဘဲ ၂ပုံ ပန်းကန်ပြားကြီးတွင် လှပစွာပြင်ပြီး ကဏန်းအသား ကော်ရည်ကို အပေါ်မှဆမ်းပြီး လှပအောင် ပြင်ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၆။ ဝက်ဦးနှောက်ဟင်းချို

ဦးနှောက်	၂ စုံ
ငုံးဥ	၂၄ လုံး
ဟင်းချိုရည်	၄ ပန်းကန်လုံး
မိုးခြောက်	၆ ပွင့်
ဗိုလ်စားပဲ	၂ တောင်
ဥနီ	၁ လုံး

ဦးနှောက်ကို ရေစိမ်ပြီး အကြောလေးများကို သွား ထိုးထုနှင့် လှိမ့်ထုတ်ပါ။ ရေစစ်ထားပြီး ငုံးဥကို ရေမြုပ်အောင် ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ (ဆူလျှင်အဖုံးဖွင့်ထား၊ ဆူပြီး ၄ မိနစ်တွင် ဖိုပေါ်မှချ၊ ရေအေးစိမ့်ထား၊ (ဆူပြီး ၄ မိနစ်ထက်ပိုမထားရပါ။) အေးလျှင် အခွံနွှာထား၊ မှီ ခြောက်ကို ရေဆေးပြီးလျှင် ၄ စိတ်စိတ်၊ ငယ်လျှင် ၂ စိတ်စိတ်၊ အနေတော်ကို မစိတ်ရပါ။ ပန်းကန်တွင်ထည့်ပြီး အချိုရည်နည်းနည်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းထည့်ပြီး ဘဲ မိနစ်ခန့်ပေါင်းထားပါ။ ဗိုလ်စားပဲနှင့် ဥနီကို လှပစွာ လှီးပြီး ရေဆူနှင့် ပြုတ်ထားပြီး ဆယ်၍ ရေစိမ်ထားပါ။ အချိုရည်အိုးကိုဖိုပေါ်တည်၊ ဆူလျှင်ဆား၊ အချိုမှုန့်ခတ်။ ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးကြီးတွင်ဦးနှောက်ကို လေးစိတ်စိတ်ထည့်၍ ဘေးတွင် ငုံးဥများရံထား၊ အချိုရည်လောင်း ထည့်၊ ဗိုလ်စားပဲ ၃ ဖတ်၊ ဥနီ ၃ ဖတ်ကို အပေါ်တွင်တင်ပြီးစား သုံးနိုင်ပါသည်။



၁၇။ ကြက်တစ်ကောင်လုံးပေါင်းနည်း

ကြက်နုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်	၃၅ ပင်
မြေပဲဆန်	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
မှို၊ ပန်းခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ခွက်
ကြက်သွန်အဖြူ	၅ ခွက်

သစ်အယ်သီးဆံ
ဆီ
ဆား

စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
၂ ကျပ်ခွဲသား
သင့်တော်ရုံ

ပထမ ကြက်နုရုတစ်ကောင်ကို ဝမ်းဗိုက် ရင်ညွန့် နေရာမှ ဖွင့်၍
ထဲမှ အူ၊ အသည်းများ ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
သစ်အယ်သီးဆံ၊ မြေပဲဆံ တို့ကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မှိုပန်းခြောက် တို့ကိုရောပြီးနောက်
ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်ကို ဓားနှင့်စဉ်းကာ သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။

ဆီနှင့်အစာတို့ရောနယ်ကာ ကြက်ဝမ်းအတွင်း ပြန်သွင်းပြီး
အစာသွတ်ရာမှာ ထချို့တရုတ် ဟိုတယ်ကြီးများတွင် ကောက်ညှင်း
ဆန်၊ တရုတ်ဆေးမြစ်တို့ ရောနှော၍ ကြက်ဝမ်းအတွင်းသို့ ပြန်သွင်း
ဒီးချစ်ကာ ပေါင်းတတ်ကြပါသည်။

ဈေးလည်းအလွန်ကြီးပါသည်။ အားအလွန်ရှိပါသည်။ တချို့သူ
များကတော့ ကြက်မြစ်၊ ကြက်သည်းနှင့် ကြက်ဥတို့ကို အစာအဖြစ်
ပြန်သွင်းတတ်ကြသည်။ အစာသွင်းထားသော ကြက်ကို ဇလုံ
(ပန်းကန်)ထဲထည့်ပြီး ရေနွေးငွေ့လုံသော အိုးကြီးထဲထည့်၍ ဇလုံ
(ပန်းကန်)ထဲ ရေမဝင်အောင် ပေါင်းပါ။ ကြက်သားနူးနပ်ပါက ထုတ်
၍ စားနိုင်ပါသည်။

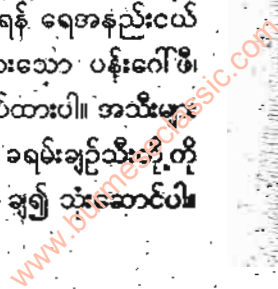
ရေနွေးငွေ့နှင့်သာ ကျက်အောင် ပေါင်းထားသဖြင့် အရသာ
ထူး၍ စားရသည်။ နူးမြည့်နေသဖြင့် ခဲတွင်းခဲတွဲလွန်းသော အစာ
ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူမမာများပင် အထူးနှစ်သက်ပါသည်။



၁၀၊ ကြက်ချိုချဉ်ကြော်

ကြက်သား	၂၀ သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
မုန့်လာဥနီ	၂ ဥ
ပန်းဂေါ်ဖီ	၁ ခြမ်း
ဂျင်း	၄ လွှာ
ရှာလကာရည်	၃ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ပဲငံပြာရည်အကြည်အနောက်	သင့်ရုံ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး

ကြက်သားအတုံးလေးများကို လှီးထားပါ။ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန့်လာဥ
အဝါ၊ ကြက်သွန်နီတို့လည်း အတုံးကလေးများ လှီးထားပြီး
ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဂျုံအနည်းငယ်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို
အရည်မပျစ်မကျ ဖျော်ထားပြီး ပဲငံပြာရည်အနောက်ကို အရောင်လှ
စေရန် ထည့်ပါ။ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုလည်း ဓားပြားရိုက်၍
ဆီသတ်ပြီး ထားပါ။ ကြက်သားတုံးများ နူးစေရန် ရေအနည်းငယ်
ထည့်၍ ဖုံးထားပါ။ ရေခန်းခါနီးတွင် တုံးထားသော ပန်းဂေါ်ဖီ၊
ကြက်သွန်နီ၊ မုန့်လာဥအဝါကို ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အသီးများ
နူးလောက်လျှင် ဖျော်ထားသော ချိုချဉ်ရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို
ထည့်၍ ဖွေပေးပါ။ အရည်မပျစ်မကျအနေတွင် ချ၍ သီးဆောင်ပါ။



၁၉။ ကြက်သားအစိမ်းကြော်

ကြက်အသည်းအမြစ်	တစ်စုံ
ကြက်သား	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဂေါ်ဖီ	လေးငါးရွက်
မုန့်လာဥဝါ	၁ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပန်းမုန့်လာ	တစ်ခြမ်း
မုန့်ညင်း	၁ ပင်
ပဲသီးတောင့်	၇ တောင့်
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်

အသည်းအမြစ်နှင့် ကြက်သားတို့ကို ခပ်ပါးပါးကလေး လှီးထားပြီးလျှင် ပန်းမုန့်လာ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲသီးတောင့်၊ မုန့်လာဥဝါ၊ မုန့်ညင်းရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တို့ကိုပါ ကောင်းအောင်ကြည့်၍ အဆင်သင့် လှီးထားရပါသည်။

ခယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်၍ အသင့်လှီးထားသော အသားများကို ထည့်၍ ကြော်လိုက်ပြီး မိနစ် ၂၀ခန့် ကြာသောအခါ လှီးထားသော အသီးအရွက်များနှင့်အတူ ပဲငံပြာရည်ကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ မကြာမီပင် ကြက်သားအစိမ်းကြော်များ ရပါသည်။



၂၀။ ကြက်သား ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

ကြက်သား	၂၀သား(အရိုးလွတ်)
ငရုတ်သီးပွတောင့်	ငါးတောင့်
ပဲငံပြာရည်အကြည်အနောက်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ဂျင်း	၅ လွှာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကို ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားသည်။ ငရုတ်သီးပွတောင့်ကို ဖုတ်ပြီး သုတ်ပါ။ အညှာချွတ်ပြီး ဆီတွင် ကြော်အောင်ကြော်ပါ။ ငရုတ်တောင့်များကို ဆယ်ထားပြီးမှ နှင်းလွှာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရှိက်၍ ဆီထဲတွင်ထည့် ဆီသုတ်ပါ။ ပြီးနောက် ကြက်သားကို ထည့်၍ လုံးပါ။ ကြက်ကို နူးစေရန် အနည်းငယ် ထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားရမည်။ ကြက်သွန်နီဥကြီးကို အတုံးကလေးများတုံး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အတုံး တလေးများထည့်ပြီး ခြက်သွန်နီ အနည်းငယ် နွမ်းလျှင် ကြော်ထားသော ငရုတ်သီးတောင့်များ ထည့်မွှေ၍ ချပြီး စား၍ရပါသည်။



၂၁။ ကြက်သားလုံးကြော်

ကြက်သား(အသားသက်သက်)	၃၀ သား
ဘဲဥ	တစ်လုံး
ဂျင်း၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅-၂
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ကော်မှုန့်	စားပွဲခွန်း ၅-ခွန်း

ကြက်သားအသားကို ညက်ညက်ပါအောင်စဉ်းကော် ကော်ပြီး အသားကြိတ် စက်ချိလျှင် ကြိတ်ပါ။ ဘဲဥကို နာနာခေါက်ပြီး ပွလွာလွှာ လှော် ဂျုံမှုန့်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ အသင့်အနေအထားဖြစ်လျှင် အလုံးကလေးများလုံးပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ကြော်ပါ။ နီလာသောအခါ မုန့်ကန်ပြားတွင် ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။ သံပရာသီးခြမ်းကလေးများ ညစ်စားပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။



၂၂။ ကြက်သားစတုံးပြုတ်

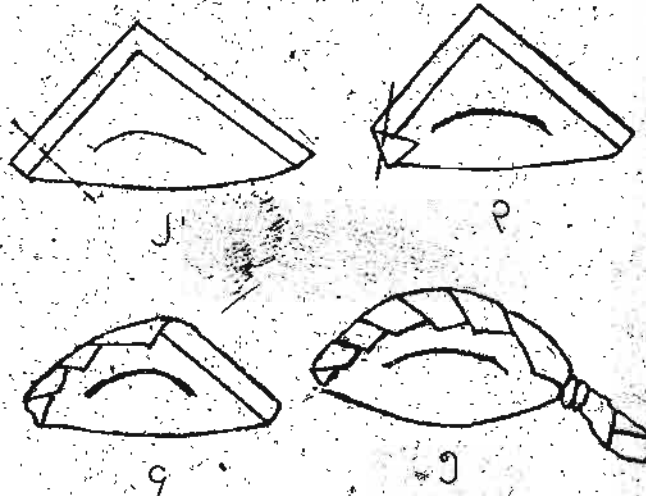
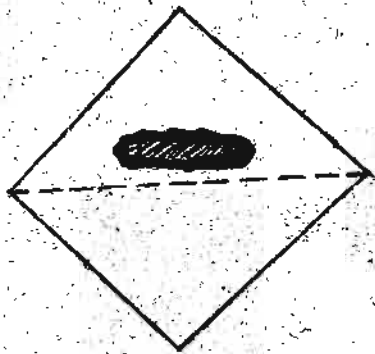
ကြက်ပုခနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၇ ကျပ်ခွဲသား
နွားနို့ လက်ဖက်ရည်အချိုပန်းကန်	၂ လုံးစာ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အသားပြုတ်ရည်	(တစ်မျိုးမျိုး)

အချိုပန်းကန်	၂ လုံးစာ
ဂျုံမှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂ လုံး
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်တော်ရုံ
ရှာလကာရည်	စားပွဲခွန်း တစ်ခွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ လုံး
ဇာတိပျိုလ်သီးအခွံ	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ကြက်ကို ရင်အောက်ထိပ်မှစွင့်ပြီး အတွင်းမှကလီစာများ ထုတ်ပစ်ပါ။ စင်အောင်ဆေးပြီး ခက်ရင်းနှင့် ထိုးပါ။ ရှာလကာရည်နှင့် အထွင်းသို့ စိမ့်အောင်နယ်ပါ။ ဆားကို သင့်ရုံလောက်သာ လူးနယ်ပါ။ ကြက်အတွင်းမှရ အသည်းအမြစ်ကို စဉ်းကောလုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ကိုလည်း နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဇာတိပျိုလ်သီး အခွံမှုန့်တို့နှင့် ဆီသတ်ပြီး နွမ်းအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးအစားများကို ကြက်ကောင်၏ဝမ်းထဲသို့ပြန်သွင်းကာ ပြန်ချုပ်ထားပါ။ ထောပတ် တိုလိမ်းပြီး ကြက်ကို ကြော်ပါ။ ကျက်ပြီးဆိုလျှင် ကြော်သည့်အထဲသို့ ဂျုံမှုန့် အသားပြုတ်ရည်နှင့် နွားနို့ထည့်ကာ မီးမျှင်းမျှင်းကလေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။ နွားအိလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ပြုပြီးပေါင်မုန့်အသားသွတ်များနှင့် စားသောက်နိုင်ပါသည်။



၂၃။ ကြက်သားစက္ကူထုပ်ကြော်



ကြက်သားစက္ကူထုပ်နည်း အဆင့်ဆင့်ပြပုံ

ကြက်တစ်ကောင်	၆၀ ကျပ်သား
ဝက်အူချောင်း	၄ ချောင်း (သို့)
ကြက်သည်း	၄ ခွ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
အရက်	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
သကြား	နည်းနည်း
ချင်း	၂ လွှာ
ကြက်သွန်မြိတ်	တစ်ပင်
နံနံပင်	၅ ပင်
တရုတ်မဆလား	နည်းနည်း
ထုပ်ရန်စက္ကူ (၄" x ၄")	၂၄ ရွက်

ကြက်ကို အရိုးထုတ်ပြီး အသားကို အကျယ် ၁ လက်မ အရှည် ၂ လက်မ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဝက်အူချောင်း သို့မဟုတ် ကြက်သားတုံး အရေအတွက် အသည်းတို့လည်း ကြက်အတိုင်း တုံးပါ။ ပြီးနောက် ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ အရက်၊ သကြား၊ ချင်းရည်၊ တရုတ်မဆလား၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ နှပ်နှပ်စဉ်း ရောနယ်ကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားရပါမည်။

စက္ကူအလယ်တွင် ဆီနည်းနည်းသုတ်ပြီး ကြက်သားတုံးတစ်တုံး နှင့် ဝက်အူချောင်း (သို့) ကြက်အသည်းတစ်တုံးတင်ပြီး ဆီပူသည် ကြော်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ကျက်လျှင်ဆီစစ်ပြီး ပုဂံထဲတွင် ပြင်ပေးပါ။

၂၄။ ကြက်ရေခွံ - ပုစွန်အသားအကြည်
ဂဏန်းကော်ရည်ဆမ်း

ကြက်ရင်အုပ်အသား	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သားအရေခွံ(၁ လက်မခွဲပတ်လည်)	၂၄ ခု
ဂဏန်းတစ်ကောင်၏အသား/	
ပုစွန်အသား	၂၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	လေးပုံသုံးပုံလက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ကော်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
အရိုးပြုတ်အချိုရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းတန်လုံး တစ်ဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ (ဆီသတ်ရန်)

ပုစွန်ကို ကျောမှခွဲ၍ ပြားအောင်ရိုက်၍ ညက်ပါက စဉ်း။ အချိုမှုန့်၊ ဆား ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်အရေခွံကို တစ်ခုစီစင်းပြီး ကော် မှုန့်နည်းနည်း ဖြူးထားပါ။ ပုစွန်ကို လုံး၍ ကြက်အရေခွံပေါ်ထင်ပြီး ကော်မှုန့်ဖြူး၍ ဖိသိပ်ရမည်။

ဆီပူပူတွင် တစ်ခုစီထည့်ကြော်ပါ။ နီဝါရောင်ရလျှင် ဆယ်ပြီး ပြင်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပြီး ဂဏန်းသားနှင့် အဆီတုံးအချိုရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား ထည့်ပါ။ ဆူလျှင် ကော်မှုန့်ဖြူး၍ ပုစွန်ခွက်ကြော်ပေါ် လောင်းထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂၅။ ကြက်သားအကြွပ်ကြော် - သံပရာကော်ရည်ဆမ်း

သံပရာကော်ရည်လုပ်နည်း

ရှာလကာရည်	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
အရိုးပြုတ် အချိုရည်	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
သံပရာရည်	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
ကော်မှုန့်	လျှက်ရည် ၁ ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်အနောက်	လျှက်ရည် ၁ ဇွန်း
အားလုံးရောပြီး ဖျော်ထားပါ။	

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီ ၁ဇွန်းစာ ထည့်ပြီး အရည်များအားလုံး လောင်းထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် ကြက်သားကြော်ပေါ် ဆမ်းပြီး အာလူးအကြွပ်ကြော်ကို ဝိုင်းပြီး ထည့်ပေးပါ။



၂၆။ ကြက်သားအကြွပ်ကြော်

ကြက်သား ၆၅ ကျပ်သားကို အရိုးထုတ်၍ အသားလွှာလှီးထားပြီး ဘဲဥတစ်ဝက်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ပဲခဲပြာရည်အကြည်၊ ဆား နှ့် အောင်နယ်ထားပါ။ ကော်မှုန့် နည်းနည်းဖြူး၍ သမအောင်နယ်ပြီး ခေတ္တနှုပ်ထားပေးပါ။

အသားပြားများကို ကော်မှုန့်အခြောက်တွင် ဖိသိပ်၍ ဆီပူပူတွင် ကြွပ်ခွဲအောင်ကြော်ပြီး အနေတော်အတုံးကလေးများ တုံး၍ သံပရာ ကော်ရည်ဆမ်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂၅၁ ကြက်သားပုစွန်ခေါင်း

ပုစွန်အသား ၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သား တစ်ကောင်၏ အရေခွံ

ပုစွန်ကို ကျောရိုးခွဲ၍ ဓားပြားရိုက်ပြီး ညက်ညက်စဉ်းထားပါ။ ပြီးနောက် အချိုမှုန့်၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပေးပါ။

ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ကြက်အရေခွံကို ဖြန့်ခင်း၍ ကော်မှုန့် နည်းနည်းဖြူးလိုက်ပြီး ပုစွန်အသားကို တင်လိုက်ပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ် တွင် ဂဏန်းဆီတုံးလေးများ ဖြူး၍ ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်ပြီး မီးပြင်း ပြင်းဖြင့် ၁၅ မိနစ်ကြာ မောင်းပါ။ ကျွက်လျှင် ၂ လက်မအရွယ် အတုံးကလေးများ ခုတ်ပြီး ပန်းကန်ပြားပေါ်စီ၍ တင်ထားပါ။

ခရုဆီ၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခပ်ပြာရည်၊ အချိုရည်၊ ကော်မှုန့် နည်းနည်း ဆီထည့်၍ ဆူလျှင် နှမ်းနက်ဆီဖြန်းထည့်ပြီး အရည်ကို ပုစွန်တုံးက လေးများပေါ် ဆမ်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂၀၁ ကြက်သားစတုံး

ကြက်တစ်ကောင်	၅၀ သား
ရွာလကာရည်	စားပွဲငွန်း တစ်လွန်း
ထောပတ်	နှစ်အောင်စခွဲ
ဆား	သင့်ရုံ
ဇာတိပျိုလ်သီးအမှုန့်	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်	နှစ်အောင်စခွဲ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူနီ	နှစ်ဥစီ
နွားနို့	လက်ဖက်ရည်မန်းကန်တစ်လုံး
အသားပြုတ်ရည်	တစ်ပိဇ်

ကြက်ကို ဖင်မှဖောက်၍ အူ၊ အသည်းများ ထုတ်ပါ။ ကြက်မြစ် ကြက်သည်းများ သန့်စင်ပြီး နှစ်နှစ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ ကိုလည်း ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းထားပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဇာ တိပျိုလ်သီးမှုန့်တို့ ရောထည့်၍ ဆီအနည်းငယ်နှင့် နှမ်းသွားရုံ လုပ် ထားပါ။

ရင်းအစာများကို ကြက်ဝမ်းတွင်းသို့ ပြန်သွတ်ချုပ်ပါ။ ကြက်ကို နီအောင် ထောပတ်တို့နှင့် လိမ့်ပေးပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ နွားနို့၊ အသားပြုတ် ရေကိုထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။ အသားနူးချိန်တွင် ပူပူနွေး နွေး ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူး၍စားပါ။



၂၉။ ကြက်သားရိုက်

ကြက်နုနု	၅၀ သား တစ်ကောင်
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆီ၊ ထောပတ်	၁၀ သားစိ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ရှာလကာရည်	ကြေးဇွန်းတစ်ဇွန်း

ကြက်ကိုဖင်မှဖောက် အူ အသည်းတို့ ထုတ်ယူပါ။ ကြက်သွန်ဥ ကြီး၊ ကြက်အသည်းတို့ ခုတ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်း၍ ထောပတ် အနည်းငယ်နှင့် နွမ်းရုံကြော်ပြီး ဝမ်းတွင်းသို့ထည့် ပြန်ချုပ်ပါ။ ကြက်ကောင်ကို ခက်ရင်းနှင့်ထိုးဆွပြီး ရှာလကာရည်ဖြင့် နယ်ထားသော ကြက်အကောင်ထည့်၍ နီအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ် မကြာခဏ ရေပက်ဖျန်းပေးပါ။ အနူးလိုလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ် ထားပါ။ အသားနူး၍ သင့်တော်သော အချိန်တွင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။



၃၆။ ကြက်ကလေးဟင်းချို

ကြက်(တစ်ကောင်)	၄၀ သား
ဇာတိပျိုလ်သီးအကာ	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၂ ဥစီ
ဆား	သင့်ရုံ

ရေ
တရုတ်နံနံ
အချိုပန်းကန် ၂ လုံး
အနည်းငယ်

ကြက်ကို အရိုးနှင့် အသားထွင်၍ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ အရိုးများကို ကြက်သွန်နီနှင့် ဇာတိပျိုလ်သီးအခွံ ကိုထည့်၍ ၃ နာရီကြာအောင် ပြုတ်ပါ။ တက်လာသော အမြှုပ်ကို စစ်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရေမှ အရိုးများ ဆယ်၍ လှီးထားသော အသားတုံးများထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၃၇။ ခရီးပုံကြက်သားကင်

ဝက်သား (အဆီလွတ်)	၂၀ ကျပ်သား
ဝက်ဆီတုံး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်အသည်း	၄ ခု
နံနံပင်	၅ ပင်
ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင်
အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
တရုတ်မဆလား	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း ဇွန်း
ဆား	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၁ စားပွဲဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်းတစ်ဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ

ဝက်အူချောင်း

၄ ချောင်း

ကြက်အသည်းကို ရေဆူတွင် ခေတ္တပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
 အေးလျှင် ပါးပါးလွှာလွှာလှီးထားပြီး ဝက်ဆီနှင့် ဝက်သားကို ဒီဇီပုံ
 (အချင်း ၁ လေးပိုင်း တစ်ပိုင်း လက်မ) လှီးထားပါ။ ဝက်အူချောင်းကို
 ရေဆေးနှင့် ခေတ္တစိမ်၍ ရေသွန်၍စစ်ပြီး ပါးပါးလှီးပြီး နှပ်နှပ်
 စဉ်းထားသော နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ခြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အချိုမှုန့်၊
 တရုတ်မဆလား၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဝက်အူချောင်း
 ထည့်မွှေပြီး သီတံတွင် ဝက်ဆီ၊ ဝက်သားအသည်း၊ ဝက်အူချောင်း
 ချောင်းစီထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်ထပ်ပြီး တစ်ထပ်စီသွားပြီး မီးကျိုးခဲ
 ကောင်းကောင်းတွင် ကင်ပါ။ (တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကပ်နေအောင်
 သိရမည်။ ထပ် ၂ ဖက်တွင် ဝက်ခေါက်လွှာဖြင့် ပိတ်၍ထား။)
 မီးကျိုးခဲကောင်းကောင်းတွင် သီတံကို လှည့်၍ ကင်ပါ။ မကျက်မီ
 ရေကျမည်။ ကျက်လျှင် အသားကျွလာမည်။ ထိုအခါ ဆီများ
 ထွက်လာပြီး မီးကျိုးခဲပေါ် ဆီကျ၍ မီးတောက်တတ်သည်။ ကင်တံကို
 ဆီမကျအောင် လှည့်လှည့်ပေးပါ။ ဘေးသားများ နုလောင်ကျွမ်း
 လာသည်အထိ ဆက်ကင်ပါ။ အကျက်ညီအောင် ကင်ပါ။

ကျက်လျှင် အပေါ်ဆုံး ဝက်ခေါက်လွှာကို ခွာပစ်လိုက်ပါ။
 သို့နောက် အထပ် ၄ ထပ်စီခွာပြီး ပန်းကန်ပြား တွင် လှပစွာစီ
 ပွင့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃၈၄ ငါးကောင်လိုက်ချိုချဉ်

ငါးပါးနီ	၆၅ ကျပ်သား
(ငါးမြစ်ချင်း/ငါးကြင်း/ငါးမုတ်)	
ဆီ	၆၀ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
တရုတ်မဆလား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ပိုင်း
	၁ ပိုင်း
ဘဲဥ	တစ်လုံး
ကော်မှုန့်	၃-၄ ဇွန်း

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၆၀ ကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူလာလျှင် ငါး
 အကောင်လိုက်ထည့်၊ တစ်ဖက်ကြွပ်ရွလာမှ တစ်ဖက်လှည့်ပါ။
 နှစ်ဖက်စလုံး ကြွပ်ရွလာလျှင်ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

ရှလကာရည်ချိုချဉ်စပ်နည်း

ရှလကာရည်	၃ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
သကြား	၃ စားပွဲဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ တစ်ဝက်
ငရုတ်	၁ စားပွဲဇွန်း
တို့ကို ရောပြီး ဖျော်ထားပါ။	



ချီချစ်ရည်လုပ်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး မှည့်မှည့်နှစ်လုံး၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို အကွင်း လိုက်ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ခြောက်တောင့်ကို စောင်းစောင်းလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥကို စားပြားရိုက်၊ ဒယ်အိုးထည့်၊ ဆီ ၁ စားပွဲခွန်းထည့်၊ ဆီပူလျှင်ကြက်သွန်ဖြူ ဆီမွှေးသတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ သမအောင်မွေ၊ စစ်ထားသော ရှလကာရည်ချီချစ် လောင်းထည့်၊ ဆူလာလျှင် ကော်မှုန့် ၂ စားပွဲခွန်းကို ရေနည်းနည်းနှင့်ဖျော်ပြီး လောင်း ထည့်၊ သမအောင်မွေပေး၊ ပြန်ဆူလာလျှင် ငါးကြော်ကို ပန်းကန်တွင် ထည့်၊ ချီချစ်ရေကို ငါးကြော်ပေါ်လောင်းပြီး ပြင်ပေး၊ ဘေးပတ် လည်တွင် နံနံပင်လေးများရံထားပြီး ကြက်သွန်မြိတ် ၂ ပင်၏ အရင်း ပိုင်းကို အပွင့်ဖော်ပြီး လှပစွာပြင်ဆင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၃၃။ ငါးချီချစ်ကြော်

- ငါးသားလွှာ ၃၀ ကျပ်သား
- သဲဥ ၁ လုံး
- အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
- ပဲငံပြာရည်အကြည်-အနောက် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွန်း
- ကော်မှုန့်လူးရန် ၁၀ ကျပ်သား
- ရေဆူ ၃ စားပွဲခွန်း
- သကြား ၃ စားပွဲခွန်း

ဆား	စားပွဲခွန်းတစ်ဝက်
ချင်းအနု	၃ တက်
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်

ငါးအသားလွှာကို ၃ ပိုင်းပိုင်း၊ တစ်ပိုင်းစီကို ၆ လွှာခန့် ရှပ်ပြီးလွှာချ၊ ဘဲဥအကာ တစ်ဝက်၊ အချိုမှုန့် ၂ ပဲငံပြာရည် အကြည်တို့နှင့် ငါးအသားလွှာကိုရောပြီးနယ်ပါ။ ကော်မှုန့်တွင် တစ်လွှာစီ နှစ်ဖက်စလုံးသိပ်ထား၊ ဆီအိုးတည်၍ ဆီများများထည့်ပါ။ ဆီပူလျှင် တစ်လွှာစီ ထည့်ကြော်ပြီး နီရောင်သန်းလျှင်ဆယ်ထားပါ။

ချီချစ်ရည်လုပ်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း နှစ်စုံစဉ်း၍ ချဉ်နုကို လွှာထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီ ၂ ခွန်း၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ဆား ထည့်၊ သကြားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ပါ။ ထည့်ပြီး သမအောင်မွေ၍ ရှလကာရည်ထည့်ပါ။ ပြန်၍ ဆူလာလျှင် ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲခွန်းကို ရေ ၃ စားပွဲခွန်းနှင့် ဖျော်ပြီး လောင်းထည့် ပါ။ သမအောင်မွေပြီး မပျစ်မကျ အရည်ရလျှင် ငါးအလွှာပေါ် လောင်းပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၄၀။ ငါးအသားထပ် အကြွပ်ကြော်

ငါးရဲ့(ငါးပါးနီ/ငါးမြင်း)

အသားလွှာ ၂၅ ကျပ်သား

ဝက်အူချောင်း ၂ ချောင်း

ဝက်ဆီတုံး ၁၅ ကျပ်သား

ကော်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား

ပဲခဲပြာရည်အကြည် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်

အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်

ဘဲဥ ၃ လုံး

ဘဲဥအကာ ၄ လုံး

တရုတ်မဆလာ ၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ခွက်

ငါးအသားလွှာကို အရှည် ၂ လက်မ၊ အကျယ် ၁ လက်မ၊ အထူလက်မဝက်၊ အလွှာ ၂၄ လွှာ လှီးထားပြီး ဝက်အူချောင်းကို ၂၄ လွှာလှီးထားပါ။ ဝက်ဆီတုံးကို လွှာပြီး ငါးအသားအရွယ်အတိုင်း ၂၄ လွှာ လုပ်ထားပါ။

တရုတ်မဆလာ၊ ကော်မှုန့် ၂ လက်ဖက်ရည်ခွက်၊ ပဲခဲပြာရည်၊ အချိုမှုန့် ဘဲဥတစ်လုံးကို ရောမွှေပြီး ငါးအသားနှင့် ဝက်ဆီတုံးများကို သမအောင်လှီးထားပါ။ ဝက်ဆီပြားပေါ်တွင် ဝက်အူချောင်း တစ်ပြားတင်၊ ၎င်းအပေါ်တွင် ငါးအသားလွှာထပ်ပြီး ကော်မှုန့်တွင် ခဲပိုမပျက် လှူးသိပ်ပြီး ဝန်းတွင်စီထည့်ထားပါ။(စတုရန်းပုံ ဖြစ်နေပါမည်။)

မုန့်နှစ်ဖြူလုပ်နည်း

ကော်မှုန့်၊ စားပွဲခွက် ၂ ခွက်၊ ရေနှင့်ဖျော်ပြီး ရေကြည် တိုသွန်လိုက်ပါ။ ဘဲဥအကာ ၄ လုံးနှင့် သမအောင် ရောမွှေထားပါ။

၎င်းမုန့်နှစ်ရည်ထဲသို့ ငါးအသားထပ်ကို နှစ်ပြီး ဆီပူပူတွင် ကည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်လှပစွာ ပြင်နိုင်ပါသည်။



၄၁။ ငါးအကောင်လိုက်ပေါင်း

ငါးပါးနီ (ကကတစ်) တစ်ကောင် ၄၀ကျပ်သား

ပဲခဲပြာရည်အကြည် ၂ ထမင်းစားခွက်

ချင်း ၁ လက်မ

ဆား ၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ခွက်

ကြက်သွန်ဖြူ ၄ ဥ

ကြက်သွန်ခြိတ် ၂ ပင် (၁ လက်မ အရှည်ဖြတ်ထား)

မိုး၊ ဝါးပိုးမျှစ်ပြုတ်၊ ဥနီ အနည်ငယ်စီကို

လွှာထား။

ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွက်

ငါးကိုသန့်စင်ပါ။ နှစ်ဖက်လုံးသုံးချက်စီ မွမ်းထား၊ ဆားပဲခဲပြာရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ချင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ထုပြီး ငါးအပေါ်နှင့် ဝမ်းခိုက်တွင်ထည့်ထား ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးတွင်ပန်းကန်ပြားတင်၍

၎င်း ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ငါးကိုထည့်၊ ငါးသေးပတ်လည်နှင့် အပေါ်တွင်မို့၊ မျှစ်၊ ဥနီကိုဆီထည့် ပြီးရေခွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရာတွင် ပေါက်စီပေါင်း သော ဝါးပေါင်းဖိုးရေခွေးငွေ့ဖြင့်ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရာ တွင် ပေါက်စီပေါင်သော ဝါးပေါင်းဖိုးဖြင့်သော လည်းကောင်း၊ ဒန်အိုးကျယ်ကျယ်တွင် အုတ်ခဲသန့် သန့်ခဲပြီး ၎င်းအပေါ်မှ ငါးပေါင်းပန်းကန်ကိုတင်ပြီး မီနစ် ၂၀ခန့် ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် ငါးပေါင်းပန်းကန်မှ အချိုရည်များ ဝှဲယူပြီး ဒယ်အိုးတည်၊ အချိုရည်ထည့်၊ ကော်မှုန့်ကို ရေအနည်ငယ်ဖြင့် ရောဖျော်ပြီးထည့်ပါ။ ရေဆူပြီး အနည်းငယ်ပျစ်လာသောအခါ ငါပေါင်းပေါ် လောင်းချပါ။ အပေါ် မှ ကြက်သွန်မြိတ်များဖြူးပြီး ပူပူနွေးနွေးစားသုံးနိုင်ပါသည်။



၄၂။ ငါးမန်းတောင်ကြက်သားကော်ရည်

ဒယ်အိုးတွင် ဆီနည်းနည်းထည့်ပြီး ချင်းနပ်နပ်စဉ်း၍ ဆီသတ်ပြီး အရက်နည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ငါးမန်းတောင် ၅ ကျပ်သားကို ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာအောင်ပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။

ကြက်သားကိုသေးသေးရှည်ရှည် အချောင်းလေးများ လှီးပြီး ကော်မှုန့်ဖြင့်နယ်၍ ရေခွေးဆူဆူတွင်ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး ရေအေးခေတ္တစီမံပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၁ စားပွဲခွန်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ငါးမန်းတောင်၊ ကြက်သားနှင့် အချိုမှုန့် ဆား ၁

လက်ဖက်ရည်ခွန်း၊ ခရဆီ ၁ စားပွဲခွန်း၊ အချိုရည် ၄ ပန်းကန်လုံး ကောက်မှုန့် ၂ လက်ဖက်ရည်ခွန်းကို ထည့်၍ ရေပြစ်ပြစ်ဖျော်ပြီး မအောင်မွေ၍မီးကောင်းကောင်းနှင့် ဆူလာအောင် ထည့်ထားပါ ဆူလာလျှင် ပန်းကန်လုံးနှင့်ပြင်ပြီး စားသုံးနိုင် ပါသည်။



၄၃။ ငါးခေါင်းဟင်းခါ့

ငါးမြင်း(ငါးတန်)ခေါင်း	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သည်းမြစ်	၁ စုံ
(လှီးပြီး ရေဆူတွင်ပြုတ်၍ ဆယ်ထား)	
ကြက်သားလွှာ (ဝက်သား)	၅ လွှာ
ငုံးဥပြုတ်	၅ လုံး
ငါးဖယ်လုံးပြုတ်	၅ လုံး
အဘိုးကြီးနားရွက်မိုးခြောက်	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း
	ကျပ်သား
ဝါးပိုးမျှစ်ပြုတ်	၅ လွှာ (အတုံးတုံးထား)
ပဲပြား	၁ တုံး
စပါးလင်	၁ ပင်(ဓားပြားရိုက်ထား)
ချင်း	၁ ကျပ်သား (ဓားပြားရိုက်ထား)
ဝက်အူမကြီး	၆ တုံး (ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထား)

ငရုတ်သီးခြောက် ၅ တောင့် နွေးဖျော့၍ ထောင်းပြီး လျှော်ခွန်းနှင့် ကြော်ပြီးငရုတ်ဆီလုပ်ထားပါ။

ငါးခေါင်းကို သန်စင်ပြီး ဆီနှင့်ကျော်၍ဆယ်ထား။ အချိုရည် ၄၀ ကျပ်သားကို ဆူအောင်တည်ပြီး ငါးခေါင်းထည့်၊ ချင်းနှင့်စပါး လင်ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် အခြားအစားအစာ များထည့်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစီထည့်၊ ဝဲင်ပြာရည် အကြည်နှင့် ငရုတ်ဆီ ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ စုပ်အင်တုံနှင့် ပြင်ပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။



၄၄။ ပုစွန်ပေါင်းအကြွပ်ကြော်

ပုစွန်တုပ် (အသား)	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သားရေခွံ	၂ ပန်းကန်ပြားစာ
ဆား	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ဂျုံပောက်လုပ်နည်း

ဂျုံမှုန့် ၂ စားပွဲဇွန်း၊ ဘောက်ပေါင်ဒါ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ ရေနည်းနည်းနှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ကော်မှုန့် ၂ စားပွဲဇွန်း၊ ဂျုံမှုန့် ၈ စားပွဲ ဇွန်း၊ ဆော်ဒါ လက်ဖက် ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ရေအနည်း ငယ်၊ ဆီ ၂ စားပွဲဇွန်း ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ (တစ်နာရီကျော် ဖောက်ထား။)

ပုစွန်တုပ်အသားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေစစ်အောင် အဝတ် ဖြင့်သုတ်ပါ ကျောခြမ်းမှ ခွဲပြီး ဓားပြားဖြင့် နာနာရိုက် ညက်နေ

အောင်စဉ်းပြီး ဆား ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဝက်ထည့်ပြီး တစ်ဖက်တည်း မွှေပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ကြက်အရေခွံကို ဖြန့်ခင်း၊ ကော်မှုန့်ဖြူး၊ စဉ်းထားသော ပုစွန်အသားကို ဖြန့်ထည့်၊ လက်ရေဆွတ်ပြီး မျက်နှာပြင် ချောအောင်လှမ်း၊ အောက်ခံ ရေဆူအိုးပေါ် ပေါင်းအိုးတင်၊ ပန်းကန်ပြား ထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ပေါင်း။ (မီးကောင်းရမည်။)

မှတ်ချက် ။ ။ ပထမပန်းကန်ပြား ကျက်လျှင် ငှက် ယပန်းကန်ပြားကို ထည့်ပေါင်း၊ ၂ ပေါင်းစာအတွက် ဖြစ်သည်။

ကျက်လျှင် ပန်းကန်ပြားကို လူထုတ်၊ ဇေးလျှင် ဇေး ဖြင့် လေးမြှောင်းလုံး၊ တစ်မြှောင်းစီကို မုန့်နှစ်ရည်တွင် နှစ်၍ ဆီပူပူတွင် တစ်ခုစီ ထည့်ကြော်ပါ။ နီဝါရောင် ရလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထား တစ်လက်မစီ ပြန်တုံးပြီး ပဲနံ့ကန်ပြားပေါ်တင်၊ ဆေးတွင် ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ် သီးဝိုင်းလေးများဖြင့် ရံပြီး ပြင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၄၅။ ပုစွန်လိပ်ကြော်

ပုစွန်တုပ်	၂၄ ကောင်၏ အသား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
တရုတ်မဆလာ	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း
	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ပဲခဲပြာရည်အကြည်
ချင်း
ကော်မှုန့် (လူးရန်)
ဘဲဥ

လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
၁ လက်မခန့်
၁၀ ကျပ်သား
၁ လုံး

ပုစွန်တုပ်ကိုကျောမုခွဲပြီး ဓားပြားဖြင့် ပြားသွားအောင်ရှိုက်ပါ။
ငင်းတို့ကို ဘဲဥ၊ ဆား၊ တရုတ်မဆလား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်အကြည်၊
ချင်းနပ်နပ်စဉ်း ထည့်၍ ရောနယ်ပြီး တစ်ကောင်ချင်း လိပ်လိုက်ပါ။
လက်ဖြင့်ဆုပ်၊ ကော်မှုန့် လူးသိပ်ထားပြီး ဆီပူတွင် ထည့်ကြော်၍
ဆယ်ထားပါ။ မုန် လာဥနီ ၅ ကျပ်သား၊ ရွှေပဲသီး ၅ ကျပ်သား၊
ဂေါ်ဖီပန်း ၁၀ ကျပ်သားတို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှီးပြီး ရေဆူ
ဆူတွင် ခေတ္တပြုတ်ပြီး ဆယ်၍ ရေအေးစိမ်ထားပါ။ ချက်ခါနီး
ဆယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၁ ခွန်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ
ဓားပြားရိုက် ဆီသတ်ပြီး စစ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
ထည့်ကြော်၊ ပဲခဲပြာရည် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွန်း၊ ခရဆီ ၁ စားပွဲခွန်း၊
အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ် ဝက်၊ ရေ ၄ စားပွဲခွန်းထည့်၊
သမအောင်မွေကြော်၍ ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ခွန်းကို ရေနည်း
နည်းနှင့် ဖျော်ပြီးလောင်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြိုတ်ကို သေးသေးလှီးပြီး
အုပ်လိုက်ပါ။ နှမ်းဆီနည်း နည်းဆမ်းပြီး ဖိုပေါ်မှချပြီး ဟင်းရွက်
ကော်ရည်ကို ပန်းကန် ပြားတွင်ထည့်၍ ငင်းအပေါ် ပုစွန်လိပ်ကြော်
စီထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပုစွန်လိပ် အကြွပ်ကြော်ကို ပန်းကန် ပြားတွင်
ပြုတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြိုတ်၊ ဆလတ်ရွက်တို့ဖြင့်
တော်မူ ဝိုင်းရံ၍ အခြောက်အကြွပ်ကြော်အဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၄၆၊ အသားစုံကြက်ဥခေါက်ဆွဲကြော်

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်
ကြက်သား/ဝက်သား/ပုစွန်
ပန်းဂေါ်ဖီ
ရွှေပဲသီး
ဂေါ်ဖီထုပ်

၂ ခွေ
၁၅ ကျပ်သား

၅ ကျပ်သားစီကို သေးသေးလှီးထား

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ အကြွပ်ခွေကို ရေဆူဆူတွင် ၅ မိနစ်ထည့်
ပြုတ်ပြီးဆယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ အသားကို သေးသေးလှီး၊ ဒယ်အိုး
တွင် ဆီထည့်၍ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြား ရိုက်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပြီး
အသားထည့်၊ ပဲခဲပြာရည် အကြည်အနောက်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား ၁
လက်ဖက်ရည်ခွန်းစီထည့် ပြီးလို့မှ၍ ရေဆူနည်းနည်းထည့်၍
အဖုံးဖုံးထား၊ ရေခန်းလျှင် သေးသေးလှီးထည့်ပြီး ဟင်းရွက်များထည့်
ပါ။ အချိုရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်ထည့်ပြီး ဟင်းရွက်
ခွမ်းရန် အုပ်ထားပါ။ ရေဆူလာလျှင် ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်
ရည်ခွန်းကို ရေနည်းနည်းဖြင့်ဖျော်ပြီး လောင်းထည့်၍ သမအောင်
မွေပေးပါ။ ပြန်ဆူလာလျှင် ခေါက်ဆွဲပေါ် လောင်းပြီးစားသုံးနိုင်ပါ
သည်။

၄၇။ ခရိုင်ရစ်စလူး

ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ သိုးသား	၁ ပေါင်
အာလူး	၂ လုံး
နွားနို့ (အချို့ပန်းကန်)	၁ လုံး
မုန့်လာဥဝါ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ဂျုံမှုန့်၊ စားပွဲဇွန်း	၁ ဇွန်း
ထောပတ်	၁ ဇွန်း

အသားများကို သေးသေးတုံးပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များကို ရော အသားမြှုပ်ရုံ ရေထည့်ပြုတ်ပါ။ အသားနူးလျှင်အာလူး၊ ကြက် သွန်နီ၊ မုန့်လာဥဝါကို ပါးပါးလှီးထည့်ပြုတ်ပါ။ ထောပတ် ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်း ထည့်ပါ။ ဂျုံမှုန့် ထည့်မွှေပါ။ နွားနို့ ထည့်ကျိုပါ။



၄၈။ ငါးကြင်းသားစလူး

ငါးကြင်းသား	၂၅ ကျပ်သား
ရှာလကာရည်	ကြေးဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ထောပတ်	ကြေးဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး

အချို့မှုန့်
ဆား

ကြေးဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
သင့်ရုံ

ငါးကို အရိုးနှင့် အသားလွှာ၍ အခွံကိုပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရေထဲကို အသားများ ၅မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဧရာများထုတ်၊ ဆုန်ခါနှင့်တိုက်ပြီး အရည်ကိုဖယ်ထားပါ။ ထော ပတ်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ရှာလကာရည်၊ ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ငါးပြုတ်ရည် ထည့်၍ မီးဖိုမှာပြုတ်ပါ။ ဆူလာလျှင် ယခင်က ဆယ်ယူထား သာ ငါးပြုတ်များထည့်ပါ။ အတော်လေးကြာလျှင် ချ၍စားသုံးပါ။



၄၉။ ဆိတ်သားရုံစိ

ဆိတ်သား	၁ ပေါင်
ဆီ၊ ထောပတ်	၅ ကျပ်သားစိ
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆိတ်သားကို အတုံးလိုက် ရေဆေးပြီး ခက်ရင်းဖြင့် နှံ့အောင် နှိပ်ဆွပါ။ ဆား၊ ရှာလကာရည် နာနာနယ်ပြီး ခေတ္တထားပါ။ ဆီအိုး နှင့် ဆီနှင့်ထောပတ် ရောစပ်ထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် အသားများကို အောင်ကြော်ပါ။ အသားအနူးလိုလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ လျှင် ချ၍နှစ်သက်ရာ ဆော့တစ်မျိုးမျိုးနှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၅၀။ ဆုံအေရီစ်

ပေါင်မုန့်	၁ လုံး (တစ်ပေါင်)
သကြား	စားပွဲခွန်း ၂ ခွန်း
ခွားနို့	အချို့ပန်းကန် ၁ လုံး
ကြက်ဥ	၄ လုံး

ကြက်ဥ၊ သကြား၊ ခွားနို့၊ ဆားအနည်းငယ်ကို ခက်ရင်းဖြင့် မှနေအောင် ခေါက်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကို တစ်ချပ်ချင်း၎င်း ကြက်ဥအရည် တွင်နှစ်၍ ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက် မနီသေးခင် တစ်ဖက်လှန် ဖေးပါ။ နှစ်ဖက်စလုံးနီလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆီစစ်ပါ။ ပေါင်မုန့် ကြော်တွင် ဆီများများဖြင့် မျက်နှာပြင်ညီသော ဖယ်အိုးတွင် ထည့် ကြော်ပါ။ အကျက်ညီပါသည်။



၅၁။ ဈာန်ကင်းဆင်းခွက်စ်

(ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့်)	
လေးထောင့်ပေါင်မုန့်	၁ လုံး
မာဂျရင်းထောပတ်	၂ ပေါင်ခွဲ
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သား	၄၀ သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကို ရှိစလုပ်ပြီး အသားများခွာ၍ အသားကြိတ် ထားပါ။ သို့မဟုတ် ဘေးဖြင့် တောက်တောက်စဉ်းပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နှင့် ဆားအနည်းငယ်ကို ကြက်သားနှင့်ရောမွှေထားပါ။

ပေါင်မုန့်ကို အထူးအပါးညီအောင်လှီး၍ တစ်ချပ်စီတွင် ထောပတ်မနည်း မများသုတ်ပြီး အလယ်တွင်စဉ်းထားသော ကြက်သားများကို ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်ကြားတွင် ညှပ်ပါ။ မာနေသော ဘေးအသားများကို လှီးပစ်ပါ။ အလယ်မှ ကြက်ခြေခတ် လှီးဖြတ်ပြီး တစ်ခုချင်း လှုပ်အောင်ထည့်၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။



၅၂။ ကြက်ဥညှပ်ပေါင်မုန့်

လေးထောင့်ပေါင်မုန့်	၁ လုံး
ကြက်ဥ(ပြုတ်ပြီး)	၁၀ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
မာဂျရင်းထောပတ်	၂ ပေါင်ခွဲ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ

ကြက်ဥပြုတ်များအားအခွဲခွာ၍ အနှစ်နှင့်အကာတို့ တစ်သားတည်း ဖြစ်စေရန် တောက်တောက်စဉ်းပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများဖြင့် ရောမွှေထားပါ။

ပေါင်မုန့်ကို အထူးအပါးညီအောင်လှီး၍ တစ်ချပ်စီတွင် ထောပတ်ပါးပါး သုတ်ပါ။ ထောပတ်သုတ်ပြီးသော ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်

ကြားတွင် ကြက်ဥဖြတ် (စဉ်းပြီး) ကို ညှပ်ပေးပါ။ အလယ်မှ ဓားဖြင့် သို့မဖြစ်၍ ပန်းကန်တွင် ပြင်ကျွေးပါ။



၅၃။ နွားမြီးထွတ်

နွားမြီး(အရေခွံခွာ)	၁ ချောင်း
ကရဝေရွက်	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
အရိုးပြုတ်ရေ	အချို့ပန်းကန် ၅ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅၉
သကြား	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
မုန့်လာဥနီ	၃၉
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

သကြားကိုလှော်ပါ။ ဂျုံကိုလှော်၍ ရေဖျော်ထားပါ။ နွားမြီးအား သုံးပိုင်းခန့်ဖြတ်ပြီး မီးကြီးခဲပေါ်တွင် သံဆန်ခါတင်၍ အနံ့သင်းလာ အောင်ဖုတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ၅ လုံးကိုထက်ပိုင်းဖြတ် မီးဖုတ်ပါ။ ဖုတ်ပြီး သော နွားအမြီးအား အအေးခဲပြီး အသားများ ခွာထားပါ။ ဓားဖြင့် အနည်းငယ် စဉ်းပါ။ ဆီကို အိုးဖြင့်တည်၍ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ကရဝေရွက် နှပ်နှပ်စဉ်းထား ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီများ နီလာလျှင် ထောပတ်နှင့် နွားမြီးအသားတို့ ထည့်မွှေပါ။ မီးဖုတ်

ထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်ကို ထည့်ပါ။

၎င်းဟင်းရည် ဆူပွက်လာပါက ဖျော်ထားသော ဂျုံလှော်ရေနှင့် သကြားလှော်ကို ထည့်ပါ။ အပျစ်အကျအပေါ့ အငန်ခြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၅၄။ အာလူးဟင်းချို

အာလူး	၅ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
အရိုးပြုတ်ရေ	အချို့ပန်းကန် ၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂၉
ဂျုံလှော်ရည်	စားပွဲခွန်း ၂ ခွန်း

အာလူးကို အခွံသစ်၍ အချောင်းလိုက် သေးသေးကလေး လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီနှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ထောပတ်ကို ကြက်သွန်နီဖြင့် ဆီသတ်ပြီး အာလူးလှီးပြီးသားများ ထည့်သုံးပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်များ ထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် ဂျုံဖျော်ရည်ကို ထည့်၍ အပေါ့အငန် အပျစ်အကျ နှစ်သက်သလောက် ကြည့်၍ ထည့်ပါ။



၁၂။ အသားစုံကင်ကြော်

ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား	၃ လွှာစီ
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ကြက်သည်း	၂ စုံ
အသားစိမ်းဆော့	၁ ဇွန်း
ထောပတ်	၂ ဇွန်း
တိုမက်တိုဆော့ (ခရမ်းချဉ်သီးဆော့)	၂ ဇွန်း

အသားလွှာများအားအသားစိမ်းဆော့ဖြင့် နယ်ကာ ဒယ်အိုးတွင် မီးသင်းနဲ့ ထွက်အောင် လှော်ပါ။ ထောပတ် ၁ ဇွန်းထည့်ပြီး ၎င်းအသားများကိုကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ ဆမ်း၍ ခပ်ခြောက်ခြောက်အနေအထားမျိုးဖြစ်သည်အထိ ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြင်မည့် ပန်းကန်တွင် လှပစွာ စီထည့်ပါ။ ကျန်ထောပတ်ဖြင့် ကြက်ဥကို မကျက်တကျက်ကြော် ၎င်းအသားပေါ်မှတင်ပါ။ ဆော့တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ လှပစွာလှီး၍ ပန်းကန်ကို ပြင်ပါ။



၅၅။ ငါးစုံကင်ကြော်

ငါးရဲ့	၁ ကွင်း
ပုစွန်ထုပ်	၂ ကောင်
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကင်းမွန်	၃ ကောင်
အာလူး	၃ လုံး

အာလူးများကို အခွံသင့်၍ အချောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ ၎င်းကောင်း အာလူးချောင်းများအား ဆီဖြင့် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ထားပါ။ ပြီးလျှင်ဆယ်၍ ဆီစစ် ထားပါ။

ပုစွန်ထုပ်ကို အမြီးချန်ပြီး အခွံခွါ၍ထားပါ။ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကင်းမွန်တို့ အသားစိမ်းဆော့ဖြင့်နယ်၍ မီးသင်းနဲ့ ထွက်အောင်လှော်ပါ။ ဆီအနည်းငယ် ဖျန်းပေးပါ။ ဆယ်၍ ပန်းကန်တွင် ပြင်ပြီး အာလူးချောင်းကြော်များအား ဘေးတွင် ရံပေးပါ။ သံပရာသီးစိမ်းများကို လည်း အရွယ်တော် အတုံးကလေးများလှီး၍ ပန်းကန်ပေါ်တွင် လှပစွာပြင်ပေးပါ။



၅၆။ Hot Pot (Fire Pot)

(မိသားစုမိတ်ဆုံစားပွဲတစ်မျိုးဖြစ်သည်)

Hot Pot ခေါ် အလယ်မီးပြောင်းပါသော ပြုတ်အိုးဖြင့် ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်အရာများ

- ၁။ ဝက်နံရိုး၊ ကြက်ရိုးပြုတ်ရည် အိုးဖြင့်တစ်အိုး လုပ်ထားရမည်။
- ၂။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာအသားကို တစ်လုပ်စာ ပါးပါးလွှာလှီးပြီးပန်းကန်ပြားတွင် လှပစွာထပ်စီပြီး မစားမီ ငရုခဲသေတ္တာတွင်ထည့်ထားပါ။

၁၇၀ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘိ အေ)

- ၃။ ငါးရုံကို အရေခွဲခွာပြီး အသားလွှာထုတ်၊ တစ်လုပ်စာ ပါးပါးလွှာပြီး ပန်းကန်ပြားတွင် လှပစွာ ထပ်စီပြီးမစားမီ ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ထား။
- ၄။ ပုစွန်ကို ခေါင်းခြေပြီး အခွဲခွာ၊ ကျောရိုးကို ခွဲပြီး ချေးကြော ထုတ်၊ ရေစင်စင်ဆေး၊ ပန်းကန်ပြားတွင် လှပစွာစီထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။
- ၅။ ကဏန်းလက်မကို ရေစင်စင်ဆေး၍ စားရလွယ် အောင်ထု ပြီး ပန်းကန်နှင့် လှပစွာပြင်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထား ပါ။
- ၆။ ဝက်သားလုံးပြုတ်၊ ငါးဖယ်လုံးပြုတ်၊ ငုံးဥပြုတ် တို့ကို ပန်းကန်ဖြင့် ပြင်ထားပါ။
- ၇။ ပန်းဂေါ်ဖီကို တစ်ကိုက်စာအရွယ် ဖြတ်၍ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ၈။ ဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်ကို နှစ်လက်မ x တစ်လက်မ အရွယ် ဖြတ်ပြီးရေဆေး ရေစစ်ထားပါ။
- ၉။ မုန့်ညှင်းထုပ်အရွက်ကို တစ်ကိုက်စာအရွယ် လှီးထားပါ။
- ၁၀။ တန်အိုးအရွက်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေ စစ်ထားပါ။
- ၁၁။ ကန်ဖွန်းရွက်အညွန့်လေးများကို ရေဆေးထားပါ။
- ၁၂။ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။
- ၁၃။ ပဲကြာဆံကို ရေဆူဖျောပြီး ကတ်ကြေးဖြင့် ကိုက် ဖြတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ၁၄။ ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်ခေါက်ဆွဲ ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ၁၅။ ပဲခံပြာရည်အကဲ့ပန်းကန်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဘူး၊ ချိုချဉ်

စပ်အရည် ပန်းကန်တို့ အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။
 မီးသွေးမီးဖိုဖြင့် မီးမွှေးထား၊ မီးသွေးတုံးကလေးများနှင့် မီးညှပ်ကို အဆင်သင့်ပြင်ထား၊ စားတော့မည်ဆိုလျှင် ပြင်ဆင်ထားသောအထား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း၊ ဥ၊ ငါးဆုပ်လုံး၊ ဝက်သားလုံး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် ကြာဆံခေါက်ဆွဲပန်းကန်တို့ကို စားပွဲပေါ်တွင်လှပစွာ ပြင်ဆင်ထား၊ ထည့်စားရန် ပန်းကန်လုံးနှင့်ဖွန်း၊ တူတို့ ကိုပြင်ဆင်ထား၊ ပြောင်းအိုးထဲသို့ မီးကျိခဲထည့်၊ မီးသွေးခဲ ထပ်ထည့်။

ပြုတ်အိုးပတ်လည်ကို အချိုရည် မူပူလောင်းထည့်၊ အဖုံးအုပ်ထား၊ အချိုရည် ဆူလာလျှင် အဖုံးဖွင့်၊ ခိမိကြိုက် နှစ် သက်ရာ အသားကိုထည့်၊ အသားကျက်လျှင် ဆယ် လိုက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထည့် ဆယ်လိုက်၊ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ဆူလျှင်ဆယ်ပြီး အချိုရည်ကို ဖွန်းဖြင့်ခပ်ထည့်၊ ပဲခံပြာ ရည်လိုသလောက် လောင်းထည့်ပြီး ချိုချဉ်စပ်နှင့် တွဖက် စား။

ကြက်သွန်ထည့်ချင်ပါက ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး ပြီး ရေဆူလောင်း၍ရေစစ်ပြီး ပန်းကန်ဖြင့် ပြင်ထားနိုင် သည်။ စားနေစဉ် သီးခြားတည်ထားသော အချိုရည်အိုး သည် ဆူနေရမည်။ ကြက်အချိုရည်ကို မပြတ်မလပ် ထပ်ဖြည့်ပေး နေရမည်။ မီးပြောင်းအိုးလည်း လိုအပ်သလို မီးသွေးခဲ အသစ်ထပ်ဖြည့်သွားရမည်။

ဤစားသောက်ပွဲကို ဆောင်းရာသီ၌ မြက်ခင်းပြင်တွင် တည်ခင်းစားသောက်ကြပါသည်။ မိုးရာသီတွင် အိမ်တွင်း၌ စားသောက်ကြပါသည်။

အသုပ်အစိမ်းမျိုး

၁။ အရက်သီးအစိမ်းသုပ်

သရက်သီးအစိမ်း

နှစ်လုံး

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီ၊ ပဲကျက်မှုန့်၊
မြေပဲကျက်မှုန့် ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ
ငံပြာရည်

သရက်သီးများကို အခွံခွာ၍ ရေဆေးပြီး စိန်ခလုတ်ဖြင့် ခြစ်ပါ။
စားနှင့်ပေါက်ပြီး ပါးပါးလှီးလျှင်လည်း ရပါသည်။ လှီးပြီး လက်နှင့်
ဆုပ်၍ အရေညှစ်ပါ။

ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ
တစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့အား ဆီဖယ်အိုးတစ်လုံးတွင် နီလာ
အောင်ချက်ပြီးလျှင် သရက်သီး၊ ကြက်သွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်၊
စသည်တို့ကို ငံပြာရည်(သို့)ဆား သင့်ရုံနယ်၍ သုပ်စားပါ။ အစပ်
ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးအစိမ်းခြောက်မှုန့် ထည့်စားနိုင်ပါသည်။



၂။ မရမ်းသီးအစိမ်းသုပ်

မရမ်းသီးအစိမ်း

တစ်ဆယ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ
ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မျှင်ငါးပိ

အစေ့မယှက်သေးသော မရမ်းသီးများကို ထက်ခြင်းခွဲပြီး အစေ့
ထုတ်၍ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ပါးပါးလှီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်
နီတစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီအိုးတွင် နီလာအောင် ချက်ထား
ပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သောအခါ မရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်၊ ပုစွန်
ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ မျှင်ငါးပိတို့ ထည့်၍ ဆီချက်လောင်းပြီးနယ်ပါ။
အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း အကျက်မှုန့် ထည့်ပါ။



၃။ ရှောက်သီးသုပ်

ရှောက်သီး

တစ်လုံး

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

ကြေးဝွန်းကြီးတစ်ဝွန်း

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆီ

မျှင်ငါးပိငံပြာရည်

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး စစ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့်
ဖြူများကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင်ဆီချက်ပါ။ မျှင်ငါးပိ
ကပ်ထားပါ။

ရှောက်သီးကို အလုံးလိုက်ခွဲစိတ်ပြီး အခွံသင်ပစ်ပါ။ ရှောက်သီး
အပွားကလေးများရအောင်နှင့် ရေထဲထည့်ပါ။ ရေထဲတွင် ဆားအ
နည်းငယ်ထည့်ရန်၊ ရှောက်သီးနှင့်ပြီးလျှင် ကင်ပြီး မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်
ခြောက်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နှင့် လှီးပြီး ကြက်သွန်များ ရော၍

ဆီချက်ဆမ်းပြီး သုပ်စားပါ။ ရောက်သီးသုပ်မှာ ခပ်စပ်စပ်မှ ကောင်းပါသည်။ ကြာဇာဟင်းခါးနှင့်ဆီလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။



၄။ ဇာဏ်ချဉ်သုပ်၊ ဟင်းကလာချဉ်သုပ်၊ မုန့်လာချဉ်သုပ်

ခံတက်ချဉ်၊ ဟင်းကလာချဉ်၊ မုန့်လာချဉ် နှစ်သက်ရာတစ်မျိုးမျိုး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မျှင်ငါးပိ၊ မြေပဲလှော်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ ငရုတ်သီးမှုန့်

ခံတက်ချဉ်၊ ဟင်းကလာချဉ်၊ မုန့်လာချဉ် နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကြီးတစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နှင့် မြေပဲအကျတ်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငါးပိရည်ကျို အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သုပ်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းပါမှ ပိုကောင်းပါသည်။



၅။ သရက်ချဉ်သုပ်

သရက်ချဉ်များကို ရေဆေးပြီး လက်နှင့်ညှစ်၍ ရေ စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ နှမ်းလှော်၊ မြေပဲမှုန့်တို့ဖြင့် ရောသုပ်စားပါ။



၆။ သခွားသီးသုင်(သခွားချဉ်သုပ်)

သခွားသီးကြီး	၁ လုံး
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်၊ ငါးပိ၊ မြေပဲလှော်	
မြန်မာပင်စိမ်းရွက်	အနည်းငယ်စီ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ပင်နံသီး(ကာလီသီး) ကုလားအော်သီး	
မီးဖုတ်(ကြိုက်သလောက်)	
ရောက်သီး၊ သံပရာသီး	

သခွားသီးထက်ခြမ်းခွဲ၍ သခွားခြစ်ဖြင့် ကုန်အောင်ခြစ်ယူပြီး ပန်းကန်ကြီးတစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက် ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူများကို ပါးပါးလှီး ထည့်ပါ။ ပင်နံသီးကို ပါးပါးလှီး ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ကုလားအော်သီး မီးဖုတ် ထည့်လျှင် ကြိုက်သူများအန့် အရသာထူးခြား သွားပါသည်။ ပုစွန်ခြောက်အစား ဝါးကျည်း၊ ငါးနု၊ ငါးကြင်းသားတို့ကို ဆီပြန်ချက် အဖိုးနှင့်ပြီးထည့် သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

မြေပဲလှော် မညက်တညက်ထောင်း၊ မြန်မာပင်စိမ်းရွက်၊ ရှမ်းနံနံတို့ကိုလှီးထည့်၊ ငါးပိရည်ကျိုကို ထည့်လျှစ် ထည့်ပါ။ သခွားသီးစေ့ရင့်ရင့်ကို ကြပ်ကြပ်လှော်၍ ထောင်းထည့်နိုင်ပါသည်။



၃။ ငှက်ပျောဖူးသုခိ (အစိမ်း)

ငှက်ပျောဖူး ၁ ဖူး
ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
ပဲကျက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်။

ရခိုင်ငှက်ပျောဖူး၏ အရင့်ဖတ်များကို ခွာပစ်၍ အဖတ်၊
ကလေးများအား ပါးပါးလှီး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ အဖန်ရည်များ က
လောက်သောအခါ ဆယ်၍ ဆန်ခါနှင့် ရေစိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ
နီ ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ငှက်ပျောဖူးနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည်
ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်ကို ရောထည့်၍ ဆီချက် ထောင်းပြီး သုပ်စားပုံ
အချဉ်အခွက် မန်ကျည်းရည်ကိုသုံးကာ ပိုကောင်းပါသည်။

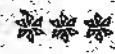


၈။ ခရမ်းသီးသုပ်

ခရမ်းသီးအလုံးကြီးကြီး ၂ လုံး
ဆီ ၈ ဖွန်း
ဆာ၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ
နှမ်းလှော်၊ မြေပဲလှော် ၂ ဖွန်းစိ

ခရမ်းသီးကိုမီးဖုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်
ပါးပါးလှီးထားပါ။ သုပ်စားလိုသောအချိန်တွင် ခရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်

နီ၊ နှမ်းလှော်၊ မြေပဲလှော် မညက်စာညက်ထောင်။ ဆာ၊ အချိုမှုန့်နှင့်
ဆီစိမ်းတို့ ထည့်၍ ရောနယ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ငါးပိချက်နည်း

၁။ ငါးပိရေချိုပျော်နည်း

ငါးငါးပိ ၅ ကျပ်သား
နွင်း သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးစိမ်း(သို့) ငရုတ်သီးမှုန့်လှော်
ငါးပနော် (ငါးရုံသင်းအုံ) ၁ ကောင်

ရေချိုငါးပိတစ်ဆ ရေနှစ်ဆနှင့် နွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။
ဆွပွတ်ပြီး တစ်ဝက်ခန်းသည်အထိ ကျိုပါ။

ငါးပနော်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး မီးဖုတ်လိုက်ပါ။ ကျက်
သောအခါ ဆယ်ယူပြီး အရေခွံများခွာပြီး အရိုးထုတ်ပစ်၍ ငရုတ်
ဆုံတွင် ထည့်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် (သို့မဟုတ်) ပင်နံ့သီးကို
စလောင်းဖုံးတွင် မီးခံထည့်၍ မီးသင်းပြီးလျှင် အညှာများ ခြွေပစ်၍
ထည့်ထောင်းပါ။ ပန်းကန်တွင် ကျိုထားသော ငါးပိရည် လောင်း
ထည့်ပါ။

ငရုတ်သီးခြောက်ကိုထောင်းပြီး ဆီနှင့်ကြော်ပြီး ဖျော်လျှင်
ကောင်းပါသည်။

တချို့ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ ကြိုက်သူများကို ကြက်သွန်ဖြူ လေးဖွာ လောက်ထည့်၍ထောင်းပါ။

ဆင်ခရမ်းသီးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ကိုလည်းကောင်း မီးအုံးပြီး ထောင်းထည့်၍လည်း ဖျော်နိုင်ပါသည်။

အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာအရည်၊ ရှောင်ရည်၊ မန်ကျည်းသီး၊ ကြက်ဆူအမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၂။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိဗျက်

- | | |
|---------------------|----------------|
| မန်ကျည်းသီးစိမ်း | ၁၀ သား |
| မျှင်ငါးပိ | သင့်ရုံ |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကျိုပြီးငါးငါးပိရည် | လက်ဖက်ရည် |
| | ပန်းဇာန်တစ်ဝက် |

ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ပုစွန်ခြောက်

နနွင်းငရုတ်သီးပွဲ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း
မန်ကျည်းသီးစိမ်းများကို ဧရတွင် နာနာပွတ်တိုက် ဆေးပြီး ထောင်းထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင် ထောင်း ထားပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင်ဆီသတ်ပါ။ မညက်ထည့် ထောင်းထား သော ပုစွန်ခြောက်များ ထည့်မွှေပါ။ မန်ကျည်းသီးများ ထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံခတ်ပါ။

ငင်းနောက် ငါးပိရေချိုနှင့် မျှင်ငါးပိကို ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း သုံးထည့်ပါ။



၃။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ငါးဗျတ်

- | | |
|------------------|--------------|
| ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် | ၂ စည်း |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |

မျှင်ငါးပိ၊ ငါးပိရေချို၊ ဆား
ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
နနွင်းငရုတ်သီးပွဲ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း

ကင်ပွန်းရွက်များကို ရေဖောဖောနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး အရွက်များ သင်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးများကို ထောင်း ထားပါ။

ဆီပူအိုးတွင်ထောင်းပြီး ငရုတ်ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်၍ ဆီ သတ်ပါ။ နနွင်းသင့်ရုံခတ်၍ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ရောထည့်ပါ။ ငရုတ် သီးစိမ်းများကို ထက်ခြမ်းခွဲထည့်ပါ။ ကင်ပွန်းရွက်များနှင့်လျှင် ကျိုပြီး ငါးပိရည်၊ မျှင်ငါးပိ ထောင်းပါ။



၄၇. ငွေးသီးငါးပိဇ္ဇက်

- ငွေးချဉ်သီး ၂၀ လုံး
- ငရုတ်သီးပူတောင့် ၅ တောင့်
- ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူနီ သင့်ရုံ
- ငရုတ်သီးတောင့် ၁၀ တောင့်
- ငါး(သို့) ပုစွန်ဆိတ်၊ ဆား၊ နန္ဒင်း သင့်ရုံ

ငွေးသီးများကို အခွံခွာ၍ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင်အနှစ်များ ဆန်ခါနှင့် တိုက်ယူပါ။

ဆီဖိုးတွင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ တို့ ဆီသတ်ပါ။ အဖိုးမပါသော ငါး (သို့) ပုစွန်ဆိတ်များကို ထည့်ပါ။ မျှင်ငါးပိကို ရေရှောထည့်ပါ။



၅၅. ငံပြာရည်ဈာန်

- ငရုတ်သီးခြောက် ၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား
- ပုစွန်ခြောက် ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူနီ သင့်ရုံ
- ငံပြာရည် ၅ ကျပ်သား

ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်စာညက်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနှင့်

ကြက်သွန်ဖြူနီတစ်ဥကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးခြောက်ထောင်းပါ။ ဆီဖိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ပါးပါး လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်တို့ ကိုဆီသတ်ပါ။ အာဂန်ငယ် ကျက်လာသောအခါ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကိုထည့်ပေးပါ။

ပုစွန်ခြောက်များကျက်လာသောအခါ ငံပြာရည်ချက် အငန်မျှ ရေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်ချက်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ချ၍ ကြော် ထားသော ကြက်သွန်ဖြူနီများထည့်ပါ။ အစုပ်ကြောက်ပါက ငရုတ် သီးလျှောထည့်ပါ။



၆၆. ငံပြာရည်ကြော်

- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီး ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်
- ပန်းကန်ဝက် ပန်းကန်ဝက်

ကြက်သွန်ဖြူနီဖြူတို့ ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင် ကြော်ပြီး ခပ်ထား ပါ။ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးထည့် ကြော်ပြီး ကြွပ်လာ သောအခါ ပုစွန်ခြောက် ထည့်၍မွှေပါ။ ငံပြာရည်လောင်း၍ အနည်းငယ် ခြောက်သောအခါ မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံပြီး ကြော်ထား သော ကြက်သွန်ဖြူနီ ထည့်မွှေပါ။



၇။ ငံပြာရည်ချော်

ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးလှော်မှုန့်၊ ငံပြာရည်ကို တို့ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ လောင်းထည့်နိုင်ပါသည်။



၈။ ငါးဖယ်အောင်းငါးပိကောင်

ငါးဖယ်အောင်းငါးပိကောင်	၂၀သား
နန္ဒင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀တောင်

ငါးဖယ်အောင်းကို ရေစင်စင် အတွင်းအပြင် ဆေး၍ နန္ဒင်းနှင့် နယ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်ပါက ငရုတ်သီး တောင့်ကို အတောင့်လိုက်ထည့် ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်ပါ။ ငါးဖယ်အောင်းကို အကောင်လိုက် ထည့်ပါ။

တစ်ဖက်ဝါလာပါက တစ်ဖက်လှည့်ပြီး နှစ်ဖက်စလုံး ကြွပ်လာ ကဆယ်ပါ။

ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ဝဲကုလားဟင်းတို့နှင့်စားပါက အလွန် ထမင်း မြိန်ပါသည်။



၉။ ငရုတ်သီးထောင်း

လှော်ပြီးငရုတ်သီးမှုန့်	၂ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂၉
ဆား၊ ဆီ	အနည်းငယ်စီ

ငရုတ်သီးများကို ဝါးတွင် ကြွပ်အောင်ကပ်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် အညှာခြွေ၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဆားသင့်၍ ထည့်၍ ထောင်းပြီး ဆီခွဲ၍ ဆမ်းစားပါ။



အရည်သောက်ဟင်းဈက်နည်း

၁။ ဝဲဟင်းဈက်နည်းများ

ပဲကြီး	နို့ဆီဘူး ၃ ဘူး
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်နဲ့
ဆူးပုပ်ရွက်နု	၁ စည်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂၉

ပဲကြီးနို့ဆီဘူး ၃ဘူးကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ် ထားပါ။ ရေနွေးနှင့်စိမ်ထားလျှင် အပူမြိန်ပါသည်။

၁၀၄ * လင်းလင်းထက်(ဘိ အေ)

နောက်နေ့ အခွဲချွတ်ပါ။ ဝယ်ကိုးတွင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီနွမ်းရုံ ဆီသတ်ပါ။ ဆား၊ ငပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ စားခါနီး ဆူးပုပ်ရွက် ခတ်ပါ။



၂။ ပဲစင်းငုံ

ပဲစင်းငုံ	၂၀ သား
ဆား၊ ငပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ

ပဲစင်းငုံချက်လိုလျှင် အခွဲနှင့်အမှိုက်သရိုက်များ ကင်းစင်အောင် ဆန်ခါနှင့်ပြာပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ရေတစ်ခါရိုခန့် စိပ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်ဥနှင့် အဖြူတစ်ဥ၊ ချင်းတို့ ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။

ရေစိပ်ထားသော ပဲများကို အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ နူးအောင် ချွတ်ထားပါ။ ပဲများနူးလျှင် အသင့်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ နှင်းတို့ကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် မဲများကိုထည့်၍ မွှပါ။ ပဲပြုတ်များကို အရည်ပါ လောင်းထည့် ပြီးချက်ပါ။



၃။ ကုလားပဲတင်း(ခေစိန်)

ကုလားပဲခြမ်း	၂၀ သား
ငပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ချင်း	သင့်ရုံ

ကုလားပဲတင်းချို ချက်လိုလျှင် အခွဲ၊ အမှိုက်သရိုက်များ ပထမ သန့်စင်ပါ။ ရေတစ်ထပ်ဆေး၍ ရေစိပ်ထားပါ။ တစ်နာရီကြာလျှင် အိုးတစ်လုံးတွင် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးပြီးပဲများကို ထောင်းသော် အခြမ်းမပျက်၍သော် ချက်စားနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီ-နီ တစ်ဥစီ နှင့် ချင်းထောင်းပြီးသားများကို နီလာအောင်ဆီသတ်ပါ။ ပဲများကို ထည့်၍ အပေါ်အနေခြည်းပါ။ စားသုံးပါ။



၄။ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး

ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး	၁၀ သား
ဆား၊ ငပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ချင်း	သင့်ရုံ

ကြက်သွန်နီ-နီ ချင်းညက်အောင် ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ နွမ်းလျှင် ရေစင်စွာ ဆေးထားသော ပဲနီလေးများ ထည့်လုံးပါ။ သမသားလျှင် ရေသင့်ရုံ ထည့်ချက်ပါ။ ဆား၊ ငပြာရည် အနေတော်ခတ်၍ ဆူးဆောင်ပါ။ ပဲဝါလေးကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း ချက်နိုင်ပါသည်။

၁၈၆ * လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)



၅၄ မုန်တောင့်ဟင်းချို

- မန်ကျည်းမှည့်
 - ငရုတ်သီးတောင့်
 - ကြက်သွန်နီ-ဖြူ မဆလာ
 - ပျဉ်းတော်သိမ်
 - ကုလားပဲ၊ ပဲစင်းငုံပြုတ်ရည်
 - ဆီ၊ ဆား၊ ငါးရေစေ့
- ၅ ကျပ်သား
 - ၃ တောင့်
 - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်

ဆီဒယ်အိုးတွင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ထည့်ပါ။ ပဲပြုတ်ရည် လောင်းထည့်ပြီး မဆလာခတ် မန်ကျည်းမှည့်ရည် လောင်းထားပြီး အပေါ်အငန် မြည်း၍ ဆားခတ်ပါ။ အချိုချိန်းခို အနည်းငယ်ခတ်သည်။ ဟင်းချိုကဲ့သို့ အရည်ကျကျ ရှိပါသည်။



အချဉ်ဟင်းချက်စုည်း

၁၁ မုန်လာဥချဉ်ရည်

- မုန်လာဥကြီး
 - ငရုတ်သီးပွ
 - ဆီ
 - မန်ကျည်းမှည့်
 - ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆား၊ ဝဲပြာရည်
 - ငါးတစ်မျိုးမျိုး
 - (ငါးရဲ့၊ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း)
- ၅ ဥ
 - ၃ တောင့်
 - ၂ ကျပ်ခွဲသား
 - သင့်ရုံ
 - သင့်ရုံ
 - ၁၀ သား

ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုးမျိုးကို အရွယ်တော် အတုံးများ ဘူးပြီး ရေဆေး၍ ဆားနယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူများထောင်း၍ ငါးတုံးလေးများကို ဆီနှင့်လုံးပါ။ လှီးပြီး မုန်လာဥများကို ရေဆေး၍ ထည့်လုံးပါ။ အနည်းငယ် နွမ်းလာသောအခါ မန်ကျည်းမှည့်ရည် ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် နံနံပင် အုပ်ပါ။



၂၂ ဗူးသီး၊ ကျောက်ပရံသီး၊ ချဉ်ရည်ဟင်း

- ဗူးသီး(သို့) ကျောက်ပရံသီး
 - ဝဲပြာရည်
 - ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ
- ၁ စိတ်
 - သင့်ရုံ
 - သင့်ရုံ

- မန်ကျည်းမှည့် ❀
- ခရမ်းချဉ်သီး ❀
- ဆီ၊ ဆား ❀
- နွစ်သက်ရာငါး ၅ ကျပ်သား

ကျောက်ဖရုံသီး(သို့) ပူးသီးစိတ်များကိုအခွဲခွာ၍ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆားနယ်ထားသော ငါးလုံးများဖြင့် ရောနယ်ပြီးလုံးပါ။ ပူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးများ ထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းသီးမှည့်ထည့်ပါက ပူးသီးနှင့် ငါးလုံးပြီး ပူးသီးနွမ်းမှ ချဉ်ရည်ဖျော်ထည့်ပါ။



၃။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်

- မန်ကျည်းရွက်နု ၂၀ သား
- ကြိုက်နွစ်သက်ရာ ငါးတစ်မိဗူး ၁၀ သား
- ငရုတ်သီးပွ၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ
- ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်

မန်ကျည်းရွက်နုများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ ထောင်းပြီးလုံးပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို အရွက်များ နူးကြောသွားအောင်မွှေပြီးမှ ငါးများ ထည့်ပါ။ ပျစ်ပျစ်ကြိုက်လျှင် ရေနည်းနည်း၊ ကျော့ကြိုက်လျှင် ရေများများထည့်ပါ။ မျှင်ငါးပိ ထည့်ချက်မှ ချဉ်ပေါင်ဟင်းမှာ ပို၍အရသာရှိပါသည်။



၄။ ဝက်သားနှင့်မျှင်ချဉ်

- ပျဉ်းမနားမျှင်ချဉ် ၅၀ သား
- ဝက်သား ၅၀ သား

ငရုတ်ပွ၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ
ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရဲ့

မျှင်ချဉ်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး အရှည်လိုက် ဝိတ်ထားပါ။ ဝက်သားကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ အတုံးခပ်ကြီးကြီးတုံး၍ ဆားနယ်ပါ။

ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ ထောင်း၍ ဆီ၊ ဝက်သား၊ မျှင်ချဉ်တို့ ရောနယ်၍ လုံးပါ။ ဆီစိမ်းနဲ့ပျောက်လျှင် ရေထည့်ပါ။ နွစ်ရေ သုံးရေခန်းမှ မျှင်ချဉ်တုံးများ နူးပါမည်။ ငရုတ်သီးဆားထောင်းဖြင့် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။



၅။ ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည်

- ဂျူးမြစ် ၂၀ သား
- ကျောက်ဖရုံသီး လက်နွစ်လုံးခန့် တစ်စိတ်
- နွစ်သက်ရာငါး ၂၀ သား
- ကြက်သွန်ဖြူ-နီ သင့်ရဲ့
- ဆား
- ငံပြာရည်

ခရမ်းချဉ်သီး(သို့) မန်ကျည်းသီးမှည့်

ငါးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထောင်းထား သော ငရုတ်ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ပိုင်နိုင်စွာနယ်၍လုံးပါ။

ဂျူမြစ်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ဥပိုင်း၊ ငှပိုင်း၊ ဖိုင်းထားပါ။ ကျောက်ဖရုံသီးကို လှီးထားပါ။ ငါးဆီပြန်လျှင် ဂျူမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံသီးများထည့်၍လုံးပါ။ အသီးအရွက်များ နွမ်းလျှင် မန်ကျည်းသီးအရည်ဖျော်၍ ထည့်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးအချဉ်နှင့်ချက်လိုလျှင် ဂျူမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံသီးများကို ငါးနှင့် ချောစဉ်ကပင် ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်လုံးပါ။ အသီးအရွက်နွမ်းမှ ရေထည့်ပါ။



၆။ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်

ကန်စွန်းရွှန်းနီး
ငရုတ်
ဆီ
နှစ်သက်ရာငါး
ဆား
ငံပြာရည်
ကြက်သွန်ဖြူနီ

၂ စည်း
သင့်ရုံ
။
၁၀ သား
သင့်ရုံ
။
။

ကန်စွန်းရွက်ကိုသင်၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ငါးကို ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နယ်၍ လုံးပါ။ ငါးဆီပြန်လျှင် ကန်စွန်းရွက် များထည့်လုံးပါ။ ကန်စွန်းရွက်နွမ်းကြေလျှင် မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်ထည့်ပါ။ ရွှောက်သီးရည် ထည့်ချက်ပါကလည်း ကောင်းပါသည်။



သက်သတ်လွတ်ချက်နည်း

၁။ ဆီးနှစ်မေါက်

ဆန်	တစ်ပြည်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဆယ့်ငါးကျပ်သား
ပဲစိမ်းစားဥ	တစ်စည်း
ပဲသီးတောင့်	တစ်စည်း
နီကိုဥ	တစ်စည်း
ပန်းမုန့်လာ	တစ်ပွင့်
မုန့်လာဥဝါ	တစ်စည်း
နှင်းရည်(ပုလင်းငယ်)	တစ်ပုလင်း
ဆား	တစ်ကျပ်သား
မဆလာ	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူနီ	တစ်ကျပ်သား
ချင်း	။
ဖာလာစေ့	။

ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
သစ်ကြဲပိုး	တစ်ကျပ်သား
လေးညှင်းပွင့်	၂၀ ပွင့်
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ပဲသီးစိမ်းဘူး	နှစ်ဘူး
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
စပျစ်သီးခြောက်	၅ ကျပ်သား

အသီးအနှံများ အခွံသင့်ရေဆေးပြီး ကြိုက်သလို အတုံးလေးများ လှီးပါ။ ပန်းပွင့်များကိုလည်း အမြှာလိုက်ပြုလုပ်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူအရည်၊ မဆလာ၊ ဆား၊ စသည်တို့ဖြင့် အဆင်သင့်နယ်ထားပါ။

ပထမ ဆီနှင့်ထောပတ်ရည်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ကြော် နီလာအောင်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပါ။ ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးထားသော ဆန်တစ်ပြည်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ယောက်မနှင့် မွှေပြီး ရေလက်နှစ်ဆစ်ခန့် တက်အောင် လောင်းထည့်ပြီး ထောပတ်ထမင်းချက်သကဲ့သို့ ချက်ပါ။ ရေဆူလာသော် အဖွေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းသီးများကို ရောထည့်လိုက်ပြီး တစ်ချက်နှစ်ချက်မွှေပေးပါ။ ရေခန်းလျှင် မီးအေးအေးဖြင့်နှပ်ပါ။ အရသာထူးသည် သစ်သီးဒံပေါက်ရပါလိမ့်မည်။ ထမင်းပြင်သောအခါ ကြက်သွန်ကြော်ဖြူး၍ ပြင်ပါ။



၂။ ထမင်းအမျိုးမျိုးနည်း

၀ ကျွဲဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
လေးညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
ထောပတ်	၃၀ ကျပ်သား
စပျစ်သီး	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃၀ ကျပ်သား
ဟင်္သာစေ့၊ ကြာစေ့	၅ ကျပ်သားစီ
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
သစ်ကြားသီး၊ ခြေပိဆန်	၅ ကျပ်သားစီ
ကောက်ညှင်းဆန်	လက်တွင်းတစ်ဆုပ်
ဖာလာစေ့	၁၀ စေ့
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
သစ်ကြဲပိုး	နှစ်လက်မခန့်

ဆန်ကို ရေဆေး၊ ရေစိမ်း၊ ရေစစ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ နီအောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ယူဆီစစ်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်ဆီတွင် ဘရဝေး၊ ဖာလာ၊ လေးညှင်း၊ သစ်ကြဲပိုးထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ရေစစ်ထားသော ဆန်များကိုထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ ခတ်ပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ကိုလည်း ရေဆေးထည့်ပါ။ ထောပတ်ထမင်း ချက်သကဲ့သို့ ချက်ယူပါ။ သစ်စေ့များကိုလည်း ရေအတန်ဆူချိန်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကြော်များ ထည့်ချက်ပါ။ အရောင်လိုလျှင် နှင်းနည်းနည်း ထည့်ပါ။ ဖီးကြမ်း ငှက်ပျောကြော်၊ သရက်သီးမှုန့်၊ နှာနတ်သီးစိတ်စို့နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၃။ နွားနို့ထမင်းဈက်နည်း

ဆန်	နို့ဆီဘူးလေးလုံး
သကြား	၅ ကျပ်သား
နွားနို့ကျွဲနို့(ရရာ)	၅၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ဆန်ကို ရေစင်စွာဆေး၍ ရေနှင့်ကျိုပါ။ ဖျစ်လာလျှင်ချထား၍ ခြစ်ပြီး အုန်းသီး၊ သကြားတို့နှင့် ပူပူငနွေးငနွေးသုံးဆောင်ပါ။

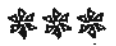


၄။ ဆီထမင်းလုပ်နည်း

ဆီ	၂၀ သား
ဆား	၅ မူးသား
ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂၀ သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ကြက်သွန်နီ ပါးပါး လှီးပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင် နီလာအောင်ကြော် သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် ဆယ်ထားပါ။ ကျန်တစ်ပုံတွင် အဆင်သင့်ဆေးထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ကို ထည့်မွှေပါ။ ဆားထည့်ပါ။ အရောင်လိုလျှင် နန္ဒင်းအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ နို့အောင်မွှေပြီး ရေမြုပ်အောင်ထည့် အိုးကိုစလောင်းဖူး၍ တည်ပါ။

ဆီထမင်း နုပ်မနုပ် စမ်းစမ်းကြည့်ပါ။ မာနေသေးလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ချင့်ချိန်ထည့်ပါ။ ရေခန်း၍ အောက်ဘက်မှ ချိုးကပ်ပြုလျှင် သံယောက်မဖြင့် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ ချိုးနှစ်ဖက်စလုံးရမှ ချစားပါ။ သရက်သီးမှည့်နှင့် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။



ဆီပြန်ဈက်နည်း

၁။ အားလူးဆီပြန်

အားလူး(ပြုတ်ပြီး)	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	၃ တောင်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ။

အားလူးပြုတ်များအား အခွံနှင်၍ အလုံးလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ထက်ခြမ်း လေးစိတ်သော်လည်းကောင်း ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ငရုတ်၊ ချင်းတို့ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး အားလူးများ ထည့်ချက်ပါ။ ဆီပြန်မှုချစားပါ။ အားလူးများကိုဆီတွင် နီအောင်ကြော်ပြီးမှ

၁၉၆ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

ချက်လျှင်လည်းကောင်းပါသည်။ (ဖုန်းနံ့ထည့်ချက်လျှင်ကောင်း၏)



၂။ ရွှေဖရုံသီးဆီပြန်

ရွှေဖရုံသီး	တစ်ခြမ်း
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	လက်နှစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်သီးပွ	၅ တောင်

ရွှေဖရုံသီးများ အခွံသင်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အခွံမသင်ဘဲ သော်လည်းကောင်း ရေဆေး၍ သင့်တော်သော အရွယ်များတုံးပါ။ အသင့် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ ဆား ရောနယ်ပြီး ဆီပြန်လုံးချက်စားပါ။



၃။ ဖျံဆီပြန်ဟင်း

တောင်ပို့မို့၊ ငှက်စို့မို့	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ ခု

ဖျံများကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ထားပါ။ ဆား၊ ဆီလောင်းပြီး ကြက်သွန်များ ရောထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ပါ။



၄။ တရုတ်ပဲပြားဆီပြန်

တရုတ်ပဲပြား	တစ်ဒါဇင်
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၅ ခု
ငရုတ်ပွ	၃ တောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆီ	ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

တရုတ်ပဲပြားကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှီး၍ ဆီတွင်ကြော်ပါ။ ပဲပြားအတုံးကလေးများ အတန်တောင့်လာပါက ဆယ်ယူဆီဆတ် ထားပါ။ ၎င်းဆီတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ ကျွတ်စေရန် ရေဖျန်းပြီး ငယ်ထည့်၍ ချက်ပါ။ ရေဆူလာမှ ပဲပြားများ ထည့်ချက်ပါ။ ဆီပြန်မှ ချစားပါ။



၅။ နီကိုဥဆီပြန်ချက်

နို့ကိုဥ	ဆယ်ဥ
ဆား	သင့်နို့
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	၃ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ဆီ	ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

နို့ကိုဥကို အခွံနှင့်ကြိုက်သလို သုံးပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ များထည့်နယ်ပြီး လုံးချက်ချက်ပါ။



၆။ အေးလုံးကြော်

အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
မဆလာ	၁ ထုပ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

အာလူးကို အခွံခွာ၍ လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ဦးစွာ ဆီချက်၍ အာလူးများကိုထည့်ကြော်ပါ။ ရေမထည့်ရ။ အာလူးများ နူးလာသည်အထိ ကြော်ပြီး အာလူးနူးလာလျှင် မဆလာအုပ်ပြီး ချရပါသည်။



၇။ တညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း

တညင်းသီးအလုံး	၅၀ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်
အုန်းသီးအရင့်	၂ လုံး

တညင်းသီးများကို အိုးတစ်လုံးတွင် ရေအနေတော်ခန့် ထည့်ပြီး နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ တညင်းသီးများနူးလျှင် အခွံခွာပါ။ တစ်ခြမ်း ပြစ်အောင်လုပ်ပြီး ဆုံတွင်ထည့်၍ ပြားအောင်ထောင်းပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် တညင်းသီးကို ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ အုန်းနို့ဆမ်း၍ သော်လည်းကောင်း(သို့မဟုတ်) တညင်းသီးအုန်းနှင့်ဆားတို့ရော၍ လိုသလိုထမင်းဖြင့် သက်သတ်လွတ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၈။ မုန့်လာဥဆီပြန်

မုန့်လာဥကြီး	၈ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချို့မုန့်	အနည်းငယ်ထည့်
ကြက်သွန်နီအလတ်အရွယ်	၅ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီးအကြီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီဖြူ	၄ ဥ
ပဲင်ပြာရည်စတီးဂွန်း	ခွဲခွဲနွန်း

မုန်လာဥကို အခွံခြစ်ပြီးလေးစိတ်စိတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကို ကြက်
သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးပါ။
မုန်လာဥကို ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီစသည်
အားလုံးနှင့်ရော၍ နာနာနယ်ပေးပါ။ ခေ့ပြုပ်အောင်ထည့် မီးငွေ့ငွေ့
နှင့်ချက်ပါ။ ရေခန်း၍ မုန်လာဥနူးလျှင် အပေါ့အင်န်မြည်း၍ ချပြီး
သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၉။ ပဲကြာဆံဆီရက်

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| ပဲကြာဆံ | ၂၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၇ ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ၂ကြီး | ၃ ဥ |
| ငရုတ်ပွခြောက် | ၄ တောင် |
| ချင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် | အနည်းငယ်စီ |
| ကြက်သွန်ဖြူ အလတ်အရွယ် | ၂ ဥ |

ပဲကြာဆံများကို ရေစိမ်၍ အရွယ်တော်အချိုးအတိုင်း ဖြတ်ထား
ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်းတို့ထောင်း၍
ဆီသတ်ပြီး ပဲကြာဆံများ ထည့်၍ချက်ပါ။ ပဲငံပြာရည် ဆားအနေ
တော်ခတ်၍ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။ မှိုခြောက် ပန်းခြောက်
များထည့်ပါက ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များ ဖြူ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၁၀။ ခရမ်းသီးကြော်

- | | |
|------------------|---------------------|
| ခရမ်းသီး | ၅ လုံး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ ဥ |
| ပဲငံပြာရည် | စတီးဂွန်း သုံးဂွန်း |
| ဆား၊ အချိုမှုန့် | အနည်းငယ် |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ်ခန့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | သုံးဥ |

ခရမ်းချဉ်သီး နုနုနှင့် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြက်သွန်နီကို
စားပြား ရိုက်ခွာပါ။ ချင်းကိုထောင်း၊ ကျန်ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့
ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းသီး ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ပေါ့လျှင် ဆားအ
နည်းငယ်နှင့် အချိုမှုန့်ထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနူးအိပြီး ဆီပြန်လျှင် ချ၍
သုံးဆောင်ပါ။



၁၁။ ခဲဝဲသီးကြော်

- | | |
|-------------------|---------------|
| ခဲဝဲသီး | နှစ်တောင် |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် | နှစ်လုံး |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ-နီ | သုံးဥပျစ်ထည့် |

ခဝဲသီးကို အနေတော်လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပါ။ ခရင်
ချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီထဲ
နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားဖြင့်ရိုက်
အုပ်တာချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၁၂။ ကန်စွန်းဥ အာလူးကတ်သလိတ်ကြော်

- | | |
|------------|------------|
| ကန်စွန်းဥ | တစ်ပိဿာ |
| မဆလား၊ ဆား | သင့်ရုံ |
| အာလူး | ၂၅ ကျပ်သား |

ကန်စွန်းဥများကို ပေါင်း၍ အခွံလွှာထားပါ။ ညက်အောင် ဆာ
ဖြင့် သင့်ရုံ ထည့်နယ်ပါ။ အာလူးကိုလေးတောင်တုံးလေးများ တုံးပြု
မဆလား၊ ဆားတို့နှင့်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ
တစ်ဥခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းထည့် ဆီအနည်းငယ်မျှနှင့် ကြော်ပြု
ငှာပနာထည့်။ ကန်စွန်းဥများကို အိုးပုတ်ကလေးများ သဏ္ဍာန်
ပြုလုပ်၍ အထူးငှာပနာထည့်ပြီး ပြန်ပိတ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်
အပေါ်ယံမှ ဖြူး၍ ကြော်ရပါသည်။



၀၃။ ဂေါ်ဖိပန်းနှစ်နည်း

- | | |
|----------------|------------------------|
| ဂေါ်ဖိပန်း | တစ်ပွင့် |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၅ လုံး |
| အချိုမှုန့် | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်နီ-ဖြူ | သုံး ဥစီ |
| ပဲငံပြာရည် | စတီးဂွန်းနှစ်ဂွန်းသာသာ |



မုန့်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ အသံစာမုန့်တင်းခါးချက်နည်း

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| ငါးဥ | ၁ ပိဿာ ၅၀ သား |
| ဆီ | ၁ ပိဿာ ၅၀ သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ ပိဿာ ၅၀ သား |
| ကုလားပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့် (လှော်ပြီး) | နို့ဆီဘူးဂလုံးစီ |
| ငါးသလောက် | ၅၀ သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း | ၅ င ၂၀ သား |
| ငါးဖယ် | ၅၀ သား |
| ငရုပ်ကောင်း | ၂ ကျပ်သား |
| ငံပြာရည် | ၁ ပိဿာ |

အရောင်တင်မှုန့်၊
ငံပြာရည်အင်္ဂ

၅ ကျပ်သား
၅၀ သား

ငါးကြွင်းအား သုံးပိုင်းခန့် တုံးထားပြီး ရေသန့်သန့် ဆေးထားပါ။ ငါးသလောက်ကို အကြေးထိုး၊ ဝမ်းတွင်းသားခုတ်၊ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ဓားထက်ထက်နှင့် ပါးနိုင်သမျှပါးအောင် အလယ်ရိုးအထိ ဖွန်းထားပါ။ ငါးခူကိုင်ရာတွင်သေးဆုံးတောင်များ ဖယ်ရှားပစ်ပြီးလျှင် အရေခွံအပေါ်ယံအမည်းအညိုများ ပျောက်စေ၍ ဖြူဖွေးလာပါလိမ့်မည်။ (အလှူအတွက် ငါးခူများကို ကိုင်တွယ်ရလျှင် ငါးများအား အင်တုံ၊ ဇလုံတစ်ခုခုတွင် ထည့်ပြီး မီးဖိုပြာ အနည်းငယ်ထည့်၍ ရေနွေးထည့်ပြီးလျှင် ယောက်မတစ်ခုနှင့်မွှေပါ။ ၎င်းတော်နဲ့စပ်လျှင် ရေဆေးလိုက်ပါက အပေါ်ယံ အညိုအမည်းများ ပျောက်၍ ဖြူဖွေးလာမည်) ငါးဖယ်များကို ဇွန်းနှင့်ခြစ်ပြီး ဆား အနည်းငယ် ထည့်၍ ထောင်းထားပါ။

ငါးများအဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့် ရေမထည့်ဘဲ ငံပြာရည် အချို့အင်္ဂစပ်၍ တစ်ပိဿာထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာလျှင် ငါးဖယ်ခြစ်များ အပြားကြီးများ ပါးပါးလုပ်ထည့်ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်အရိုးများ ထည့်ပြုတ်လျှင် အချိန်ပို၍ ရနိုင်ပါသည်။

မုန့်ဟင်းခါးမချက်မီ ငါးများကို အရိုးသင်ပါ။ ငါးသလောက် အရိုးသင်ရာတွင် ဝမ်းဗိုက်ရိုးများ အသာဆွဲပစ်ပါလိမ့်မည်။ အခြား အရိုးများ ဓားနှင့် ပါးပါးလှီးပြီး ဖယ်ပစ်ရန်မလိုပါ။ ငါးများ အရိုးကြီးကြီးကလေးများ အနေအထားသင်ပါ။ ငါးဖယ်များ မုန့်ဟင်းခါးတွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ငါးဖယ်ရိုးများနှင့် ငါးခူအရိုးများ ငရုတ်ဆုံတူ

ထည့်ထောင်း၍ ရေအချို့ စစ်ယူပါ။ အချို့ရည် ကုန်မှ အရိုးများ လွှင့်ပစ်ပါ။

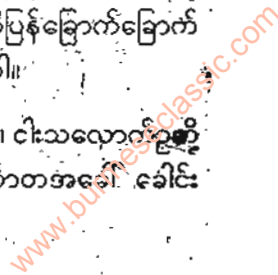
ကြက်သွန်နီတစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သားခန့် ပါးပါးလှီး နီအောင် ကြော်၍ ဆယ်ယူဆီစစ်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ညက်အောင် ထောင်းပြီး ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ရေဖျော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ကြော် ကြော်ထားသော ဆီဒယ်အိုးကို ပြန်တည်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ထောင်းထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်မှုန့်ရော ဆီသတ်ပါ။ ငါးပြုတ်ရည်လောင်းထည့် မပြတ်မွှေပေးရန်လိုပါသည်။ မတူးမကင် ရှိမည်။

ဟင်းအိုးဆူလျှင် အမြဲမွှေရန် မလိုတော့ပါ။ ငါးများထည့် ငါးဖယ်များကို ဓားနှင့် ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ဟင်းအိုးကျက်လျှင် အလယ်မီးကိုနုတ်၊ ဘေးမီးဖြင့်တည်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းလှော်၍ အမှုန့်လုပ်ပြီး ထည့်မွှေပါ။ ဆူလျှင် ကျက်ပါပြီ။ (မုန့် ၁၀၊ ပရိသတ် ၅၀ခန့်ကျေး။)

ဟင်္သာတမုန့်ဟင်းခါး ထူးခြားချက်မှာ နံနံပင်၊ ဂေါ်ဖီ ပါးပါး လှီးပြီး ရော၍ ထည့်စားခြင်း။

ကြက်သားကို အသားစဉ်းကော၍ ဆီပြန်ချက်။ ငါးဖယ်ကို ထည့် ဟင်းထဲ ထည့်မချက်ဘဲ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီပြန်ခြောက်ခြောက် ချက်ပါ။ ငါးသလောက်ဥများကို လည်းကြော်ပါ။

မုန့်ပြင်လျှင် ကြက်သားဟင်း၊ ငါးဖယ်ဟင်း၊ ငါးသလောက်ဥစို့ အပေါ်ယံမှ အနည်းငယ်စီ ထည့်ပြင်ပါ။ ဟင်္သာတအခေါ် ခေါင်း



ဆောင်ဟု ခေါ်ပါသည်။ မုန့်ကောင်းသည်ထက် ကောင်းစေရ၊ အပိုထပ်ဆောင်းထည့် စားခြင်းကြောင့်ဖြစ် ပါသည်။



၂။ မုန့်ဟင်းစားချက်နည်း (ထန်ပိသားအတွက်)

ကြိုက်နှစ်သက်ရာငါး	သုံးဆယ်သား
ချင်း	တစ်ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၀ သား
ငရုတ်မှုန့် (အရောင်တင်)	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	၂၀ သား
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ သား
ဆန်လှော်မှုန့်၊ ပဲကျက်မှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်စီ

ချက်နည်းမှာ အထက်ပါ အိုးကြီးအထိုင်း ဖြစ်ပါသည်။



၃။ မိသားစုစားမုန့်ဟင်းစား (မုန့် ၃ ပိသားအတွက်)

ငါးခူ	၃၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆန်လှော်မှုန့်

လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့်

ငရုတ်သီးအပွ၊ ငရုတ်ကောင်း

ဆီ

ချင်း၊ စပါးလင်

(နှစ်မျိုးမပါလျှင် တစ်မျိုး)

အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်

နှစ်ကျပ်ခွဲသား

နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်ခန့်

သင့်ရုံ

၂၀ ကျပ်သား

သင့်ရုံထည့်

အနည်းငယ်

ငါးကို ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်၊ အရိုးထွင်ထား၊ ချင်း ညက်အောင် ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်း၊ ငရုတ်ပွရည်စိမ်၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ဆီ ၂၀ ကျပ်သား နှင့် နီလာအောင် ကြော်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ကျန်သော ဆီနှင့်ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့်များကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးထောင်းပြီး သား ထည့်မွှေပါ။ မွှေးလာသည်အခါ အရိုးထွင်ထားသည့် ပြုတ်ပြီး ငါးခူများ ထည့်ဆီသတ်ပါ။

ရေ ၂ ဂါလံဖျော်ထားသော ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်အရည်များထည့်ပြီး ရေခန့်မှန်း ချုံထည့်ပါ။ စားကာနီးလျှင် ကြက်သွန်နီ မကြီးမသေး အရွယ်အစား (အလတ်) ငှက်ပျောအူ၊ ဘဲဥထည့်လို့လျှင် ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်း မီးလှော်အမှုန့် ထောင်းခတ်ရပါသည်။



၄။ ရန်ကုန်စုန့်တင်းခါး(မုန့်အချိန် ၁၀)

- ငါးခူ ငါးကျည်း ၂ ပိဿာ
- စပါးလင် ၁၀ ပင်
- ဆီ ၁ ပိဿာ
- ငံပြာရည်အချို ။
- ချင်း ။
- ရှောက်သီး၊ နံနံပင်၊ နန္ဒင်း၊ အချိုမုန့်၊
- ငရုတ်သီးအကျက်မုန့်
- ဘဲဥ ၂၀ လုံး
- အုန်းသီး ၂ လုံး
- မြေပဲဆန်အစိမ်း(ကြိုက်ထည့်ပါ) ၃၀ သား
- ရွှေချိုမုန့် ၂၀ သား
- ဆန်လှော်မုန့် ၂၀ သား
- ကြက်သွန်နီ ၂ ပိဿာ
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂၀ သား
- ငှက်ပျောအူတိုင်(ရခိုင်ငှက်ပျော) တစ်ပင်
- အကြမ်းဖတ်များ ခွာထားပါ။
- ငရုတ်သီးအခြောက် ၁၀ သား

ငါးကျည်း၊ ငါးခူကို မီးဖိုမှပြာထည့်၊ ရေနွေး အနည်းငယ်ထည့်၍ ယောက်မဖြင့် နှာနှာမွှေပေးပါ။ ရေစိမ်ဆေး၊ အူအသည်းနုတ် ရေထပ်ဆေးပါ။

စပါးလင်အဖျားပိုင်းများကို အောက်မှာခံ၍ အပေါ်မှ ငါးဖျား

ထည့်၊ ငံပြာရည် တစ်ဝက်ထည့်ပြုတ်၊ နူးလျှင်အသားထွင်း၊ အချိုနှင့် စပါးလင်များကို ရေစစ်ယူ၊ ငါးရိုးထပ်ထောင်း အရောစလှထားပါ။

အုန်းသီးကို အရည်ညှစ်၊ ဆီပြန်လုနီးပါး ဖြစ်အောင် ချက်ထားပါ။ ဘဲဥပြုတ် ပြီးသား၊ ကြက်သွန်နီငါးဆယ်သား ပါးပါးလှီးထား၊ ကျန်ကြက်သွန်များ အလုံးကြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းထား၊ ငှက်ပျောအူ ပါးပါးလှီး၊ ရေစိမ်ထား၊ ရေနှစ်ခါသုံးခါလဲပေး။ ဆား၊ နန္ဒင်းထည့်၊ ငှက်ပျောအူတိုင်ကို ရေပွက်ပွက်ဆူသည်အထိပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထား၊ ဘဲဥကို အပ်ချည်ကြိုးနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အရွယ်လှစ်ထား၊ ဓားနှင့်လှီးကလည်း ရပါသည်။ ဆန်နှစ်နှင့် ရွှေချည်ကိုလည်း အနံ့သင်းအောင် ပြန်လှော်ထားပါ။

ဟင်းချက်မည့် အိုးတွင် ဆီအကုန်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ယားသည်ကို ကြော်၊ နီရောင်သန်းလျှင် နန္ဒင်းထည့်၍ ဆယ်ထား၊ အေးလျှင် လေလုံသည့်ဘူးထဲ ထည့်ထားပါ။

ကြက်သွန်ကြော်၍ ကျန်သောဆီတွင် ထောင်းထားသော ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူညှစ်၍ ဆီဆတ်၊ အနံ့မွှေးလာလျှင် ငရုတ်သီး ထည့် ဆီချက်၊ ငရုတ်စိမ်းနံ့ပျောက်လျှင် အရိုးထွင်ထားသော ငါး ထည့်မွှေ၊ အုန်းနီ ထည့်မွှေ၊ မွှေးလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။

ခဲခဲစေရန် အရည်ဖျော်ထားသော ဆန်မုန့်၊ ရွှေချည်မုန့်၊ ရေ ငါးပြုတ်ရည်များ ထည့်ပါ။

ရေလေးဂါလံ တစ်ပုံးခွဲခန့်ထည့်၍ နှာနှာမွှေပေးပါ။

ဟင်းအိုးမဆူမီ အမွှေမရပ်ပါနှင့်။

ဆုလာလျှင် ကြက်သွန်ဥများ၊ ငှက်ပျောအူများ ထည့်ပါ။ အချို၊ အပေါအခန့် သင့်သလိုပြင်ပါ။

ကျွေးကာနီးမှ စိတ်ထားသောဘဲဥများကို ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ အုန်းနို့အနံ့ပေါ်စေရန် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် မထည့်ပါနှင့်။



၅။ ဧရောင်းတမ်းမုန့်ဟင်းခါး (မုန့်အချိန် ၁၀ ပီသောအတွက်)

- ငါးခွါ ငါးကျည်း ၇၅ ကျပ်သား
- ငံပြာရည် ၁ ပီသော ၅၀ ကျပ်သား
- ဆန်မှုန့် နို့ဆီဘူး ၅ ဘူး
- ကုလားပဲခြမ်း ၁ ပီသော ၅၀ ကျပ်သား
- မြေပဲဆန်အစိမ်း နို့ဆီဘူး ၄ ဘူး
- ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း ၅ ကျပ်သားစီ
- ငရုတ်စောင်းစေ့ ၂ ကျပ်သား
- ဆီ ၃၀ ကျပ်သား
- အချိုမှုန့် စတီးဂွန်း ၂ ဂွန်း

ငါးကို ငံပြာရည်နှင့်ဖြုတ်ပါ။ ကုလားပဲကို သီးခြားဖြုတ်၍ လျှင် ကြေညက်အောင် ဆန်ခါတိုက်ပေးပါ။ ငရုတ်မှုန့် (အရောင် တင်) ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်နှင့် ငရုတ်ကို ရအောင်ချက်ပါ။

မြေပဲဆန်ကို ညက်အောင် အသင့်ထောင်းထားပါ။ စပါးလင် ပါးပါးလှီး၍ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရောပြီးထောင်းပါ။

ငါးဖြုတ်ကို အရိုးထွင် ဆန်မှုန့်များ အရည်ဖျော်၍ကျိပါ။ ကုလားပဲအနှစ် အရည်များထည့်ပါ။

မြေပဲဆန်အမှုန့်ထည့်ပါ။ ပွတ်ပွတ်ဆုလာလျှင် စပါးလင် ကြက် သွန်ဖြူ၊ ချင်း ထောင်းပြီးသားများကို အစိမ်းလိုက်ထည့်ပါ။ ရေတစ်ပုံးခွဲခန့်ထည့်ပါ။

ငရုတ်ဆီကို ရောင်းကာနီးမှ ဂွန်းနှင့် သုံးဂွန်းခန့် ဟင်းအိုးထဲ ထည့်ပါ။

ရောင်းနေစဉ် ငရုတ်ဆီအရောင်မရှိလျှင် စတီးဂွန်းနှင့် သုံးဂွန်း ဓာခန့် ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။

ဆီမကုန်ဘဲ အရောင်လှပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဥ အနေတော် အရွယ်အစား ကို အခွံခွာပြီး အသင့်ထားပါ။ အကုန်မထည့်ပါနှင့်။

ဓားသုံးသူ များမည့်အချိန် လိုသလောက်ထည့်ပါ ကြက်သွန် ကုန်မှ ထပ်ထည့်ပါ။

တစ်ခါတည်းထည့်လျှင် နူး၍ ဖျော်ကုန်တတ်ပါသည်။



၆။ နာမည်ရစရာင်းတမ်းအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

- ခေါက်ဆွဲ ၁၀ ပိဿာအတွက်
- ကြက်တလေး ၅၀ သား
- အုန်းသီး ၃ လုံး
- ဆီ ၂၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ ပိဿာ
- ကုလားပဲမှုန့် ၆ ဆီဘူး ၇ ဘူး
- ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား
- ငံပြာရည် ၁ ပိဿာ

အုန်းသီးခြစ်၍ ဦးရေကိုယူပါ။ အုန်းဖတ်များမှ အရည်ရသမျှ ညှစ်ယူထားပါ။ ကြက်သားကို အရွယ်တော်အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုအောင်ကြော်ပြီး ဆီသတ်ထားပါ။ ကုလားပဲမှုန့်ကို ရေနှင့်အစိုင်အခဲမရှိအောင် ဖျော်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် ဆီသတ်ထား အိုးတွင်လောင်းထည့်။ ညှစ်ထားသော အုန်းနို့များထည့်ပါ။ ရေဆူသော အခါ ကြက်သားတုံးကလေးများထည့်ပါ။ ကြော်ထားကြက်သွန်ကြော်များ ခြေမဲ့၍ ထည့်ပါ။ အုန်းနို့ရည်လောင်းထည့်ပါ။

ဘဲဥ ကြိုက်နှစ်သက်သူအားရောင်းရင် အလှူလိုက်ပြုတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်စိမ်း၊ အကြော်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မုန့်ကြပ်ကြော်တို့ဖြင့် ပွဲပြင်၍ ရောင်းပါ။



၇။ ရောင်းတန်းအုန်းနို့ (အပေါစား)

- ခေါက်ဆွဲ ၁၀ ပိဿာအတွက်
- ကြက်သား ၂၀ သား
- ကြက်သွန်ဥကြီး ၅၀ သား
- ကုလားပဲ(သို့မဟုတ်)ပဲမှုန့်စိမ်း ၁ ပိဿာ ၅၀ သား
- အုန်းသီး ၁ လုံး
- ငံပြာရည် ၁ ပိဿာ
- ဘဲသွေးခဲ ၂၀ ဆယ်သား
- ဆီ ၁၅ ကျပ်သား
- ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး ၂၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား

ကြက်သားများ အတုံးကလေးတုံးပါ။ ဘဲသွေးများလည်း လေးစိတ်စိတ်ပါ။

အုန်းသီးကို အရည်ရသမျှညှစ်ယူပြီး ပဲများ နူးအောင်ပြုတ်၊ ဆန်ခါတိုက်ထားပါ။ ဆီအိုးတွင် ငရုတ်မှုန့် ထောင်းထား။ ကြက်သွန်နီ ၁၀ သားကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီအိုးထဲကိုအနှစ်တိုက်ထား ပဲရည်များ ထည့်ပါ။ အုန်းနို့ရည်လောင်းထည့်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ကြက်သား၊ ဘဲသားများထည့်ချက်ပါ။

ကျန်ကြက်သွန် ၄၀ သားကို ပါးပါလီး၍ အစိမ်းလိုက်ထည့်ပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ပြုတ်များ ထည့်၍ ပွဲပြင်နိုင်ပါသည်။



၀၊ ခေါက်ဆွဲဆုပ်

ပြုတ်ပြီးလျှင်ခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၀တီးဝွန်း ၄ဝွန်း
ပဲမှုန့်(အကျက်)	၀တီးဝွန်း ၄ဝွန်းမောက်မောက်
ဆီချက်	၀၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်(အကျက်)	သင့်ရုံ
ဆား၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး	သင့်သလိုထည့်သုံး

ပြုတ်ပြီး လျှင်ခေါက်ဆွဲများကို ကြာညိုအနည်းငယ်ဖျန်း၍ ဆီချက်အနည်းငယ်နှင့် ဒယ်တီးတွင် လှိမ့်ထားပါ။ သုပ်စားလိုသော် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ချက်ပြီးငံပြာရည်တို့နှင့်ရောစပ်၍ ဆီချက်လောင်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုပ်စားပါ။ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်လိုကထည့်ပါ။ ဟင်းချို ချိုချိုကလေးတွင် ပဲပင်ပေါက်သော်လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်စိမ်း ပါးပါးလှီး၍ ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးအနည်းငယ်စီ ခတ်၍သော်လည်းကောင်း တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၉၊ မန္တလေးနန်းကြီးသုပ် (ခေါက်ဆွဲနန်းပြား)

လျှင်ခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ	၅၀သား
အုန်း		၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ	
ကြက်သား		၅၀ သား

ဆီ	၂၀ သား
မုန့်ကြပ်	၅၀ သား (ကြော်ထားပါ)
အချိုမှုန့်	စားပွဲဝွန်းတစ်ဝွန်း
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်	၅ ကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား

အုန်းသီးဦးရေကိုယူ နှောင်းရေခွက်နှင့် ပျစ်ဖောက်ကျို ကြက်သားနူးရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးနှင့်၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ ထောင်းထားပြီး ဆီသတ်၍ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့် ထည့်၊ ငရုတ်စိမ်းနုပျောက်လျှင် ကြက်သားထည့်ပွေ၊ အုန်းနို့ရည်များထည့်ပါ။ အပေါ့အငန်လိုသလိုထည့်၊ ဆီကျန်ရေကျန် ချက်ထား။ ပန်းကန်တွင် ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သားအုန်းနို့ဟင်းဆမ်း၊ မုန့်ကြပ်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးခြောက် မညက်တညက် ထောင်း၊ ကြက် သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီနှင့်ကြော်ထား။ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်ဥကြီး ပါးပါးလှီးပြီးထည့်ပါ။ ကြက်ရိုးဟင်းချို ကြတ်သွန် ဖြူခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



၁၀၊ နီကောင်မန်းတို့

မုန့်တီ(နန်းကြီးလုံး)	၅၀ သား
မန်ကျည်းသီး	၀ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ငါးကျည်း	၁၀ သား



၂၀၆ ❖ လင်းလင်းထက်(ဘီ အေ)

နံနံပင်	သင့်ရဲ့
စပါးလင်	၄ ပင်
ငရုတ်ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ သား
အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရဲ့
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား

မုန့်ကို ရေခဲနွေး ဆူဆူလောင်း၊ ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။ ငါးကို စပါးလင်ထု စည်းပြီး ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်၊ အရိုးထွင် ကြက်သွန်ဖြူနီ တို့ ဆီသတ်။ ငါးထည့်၊ ငါးပြုတ်ရည်နှင့် ရေမတ်ခွက် ၁၀ခွက်ခန့် သည့်။ ဆူလျှင် ငရုတ်ကောင်းမီးသင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ လောင်းထည့်ပါ။

ငရုတ်သီးတောင့် မညက်တညက်ထောင်း ကြပ်အောင် ဆီနှင့် ကြော်၊ မုန့်ထဲသို့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နံနံပင်၊ မန်ကျည်းရည်နှင့် ဟင်းရည်ဆမ်း၍ ငရုတ်သီး မုန့်ကြော်နှင့် စားပါ။



၁၁။ ရှမ်းထမင်းချဉ်သို့ပီ

ဆန်ကောင်းကောင်း	၅ ဘူး
ဂျူးမြစ်	၁၀ သား
ဆီ	၂၀ သား
ငါးဖိန်း (သို့) ငါးရဲ့	၃၀ သား
ပဲပုပ်	၄ ချပ်

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ ❖ ၂၁၇

ခရမ်းချဉ်သီး ၄၀ သား

ကြက်သွန်နီ ၂၀ သား၊ အဖြူ ၁၀ သား၊ အရောင်တင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ရည် ထမင်းခပ်စင်းစင်းချက်ပါ။ အအေးခံ ထားပါ။

ငါးကို ဆားနယ်ပြုတ်၍ အရိုးထွင်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ရေဆေး၍ ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ပါ။

ပဲပုပ်ကို မီးကင်၍ အမှုန့်ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ ဆီချက် ချက်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ ရော၍ ဆီသတ်ပြီး အနှစ်တိုက်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အရိုးထုတ်ထားသော ငါးကို ထည့်ဆွပါ။

အအေးခံထားသောထမင်း လောင်းထည့်ပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့်ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ စေးပိုင်လာသည်အထိ နယ်ပါ။

နှစ်သက်သည့်အရွယ် အလုံးများလုံး၍ ပဲပုပ်မှုန့်ဖြူးပါ။ အပေါ်ဆီချက် ဆမ်းပါ။

ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့်ဆား၊ ပြုတ်ရည် ဟင်းခါးချက်၍ စားသောက်ပါ။



၁၂။ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ

ထုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
အချိုမှုန့်	စားပွဲခွန်းတစ်ခွန်း
ကြက်သား	၅၀ သား
အရောင်တင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၂၀ သား
အုန်းသီး	၅ လုံး
ပဲမှုန့်အကျက်	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ
မုန့်ကြွပ်	၅ ကျပ်သား(လှော်ထားပါ)

အုန်းသီးဦးရေယူ၊ နှောင်းရေနှစ်ခွက်နှင့် ပျစ်အောင်ကျို၊ ကြက်သားနူးရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးထွင်၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ နယ်ထား၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီထောင်း ဆီသတ်။ နီလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်စိမ်းနဲ့ပျောက်လျှင် ကြက်သား ထည့်မွှေ၊ အုန်းနီရည်ထည့်၊ အပေါ်အငန်ထည့်၊ ဆီကျန်ရေကျန်ချက်ထား။ ပန်းကန်တွင် ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သား အုန်းနီဟင်းဆမ်း၊ မုန့်ကြွပ်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးခြောက် မညက်တညက်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီနှင့်ကြော်ထား၊ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်နီဥကြီးပါးပါးလှီးထားသည်တို့ကို ထည့်လိုကထည့်၍ ကြက်ရိုးဟင်းချို ကြက်သွန်မြိတ်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



၁၃။ ရွှေကြည်စနွင်းမကင်း

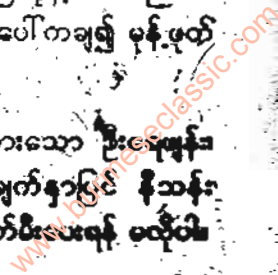
ရွှေကြည်	၂၀ သား
အုန်းသီး	၄ လုံး
သကြား	၆၀ သား
ဘိန်းစေ့	၂ ကျပ်ခွဲသား
ထောပတ်	၁၅ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ဝတ်

ရွှေကြည်ကို အမှိုက်များ ကင်းစင်အောင်ပြုတ်၍ နီအောင်လှော်ပါ။

အုန်းသီးကိုခြစ်၍ ရေကိုညှစ်ယူပြီး ဖယ်ထား ကျန်မုန့်ဖတ်များကို အုန်းနီရည် နီဆီဘူးဖြင့် ၁၀ဘူး ရသည်ထိညှစ်ပါ။ လှော်ထား ရွှေကြည်ကို နီဆီဘူးဖြင့် ခြင်တွယ်ပါ။ ရွှေကြည် ၂ဘူးရှိလျှင် အုန်းနီရည် ၆ဘူးထည့်ရန် လိုသည်။ ရွှေကြည်နှင့် အုန်းနီရည် အချိုးမှာ ရွှေကြည်တစ်ဆ အုန်းနီရည်သုံးဆ ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်မွှေမည့်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ချက်ပြီး လှော်ထားသော ရွှေကြည်နှင့် သကြားကို ထည့်မွှေပါ။ နီလာလျှင် အုန်းနီရည်များ ထည့် အဆက်မပြတ် မွှေပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်ပြီး မုန့်သားလည်လာကာ မုန့်အိုးတွင် မုန့်မကပ်သည့် အခြေ၌ ဖိပေါ်ကချ၍ မုန့်ဖတ်မည့် အိုးထဲလောင်းထည့်ပါ။

မုန့်မျက်နှာပြင်ညီအောင်ညှိပြီး ဖယ်ထားသော ဦးပျော့နီဘိန်းစေ့ဖြူပြီးအပေါ်မှ မီးကင်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင် နီသန်းလာသည်အထိ အပေါ်မီးတင်ပါ။ မုန့်အောက်မီးပေးရန် လိုပါ။



၁၄၉၊ ငှက်ပျောသီးဆွမ်းမကင်း(ငှက်ပျောသီးမုန့်)

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်	၁၆ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
အုန်းသီး	တစ်ခြမ်း
အရောင်မှုန့်	အနည်းငယ်
သကြား	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂ ကျပ်သား

ငှက်ပျောသီး အလုံးလိုက် ရေဆေးအခွံခွာပြီး ကြော်အောင်ခြေပါ။ အုန်းသီးခြစ်ပြီး ဦးရေညှစ်ထား။ ငှက်ပျောသီးကြော်လျှင် အုန်းဖတ်ထည့်၊ သကြားထည့်၊ ဂျုံမှုန့်ဆန်ခါချထည့်၊ ထောပတ် တစ်ဝက်ထည့်၊ အရောင်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ဖျော်ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။

ဖုတ်မည်အိုးကို ကျန်ထောပတ်ဖြင့် သူတ်ပြီးနယ်ထားသော ငှက်ပျောသီး ထည့်ပါ။

မျက်နှာပြင်ကို ဖယ်ထားပြီး ဦးရည်နှင့် ညီအောင်ဖိနှိပ်ညှိပြီး အပေါ်မီးအင်ပါ။

အောက်မီးနည်းနည်းထားပါ။ မွေပြီးအပေါ်ယံ တင်းလာလျှင် ကျန်ထောပတ်ကိုသူတ်ပါ။ အပေါ်မီး ဆက်တင်ပါ။ မျက်နှာပြင်နီအောင် မီးကို ရွှေ့ပေးပါ။ အအေးခံပြီးမှလှီးပါ။



၁၅၀၊ သီးစုံကျောက်ကျော

ကျောက်ကျော	တစ်ထုပ်
အုန်း	၄ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်
သကြား	၆၀ ကျပ်သား
ရှောက်ချိုသီး၊ သင်္ဘောသီး	အနည်းငယ်
နာနတ်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး	
သီးမွှေးငှက်ပျော	

အုန်းသီးဦးရေယူ ကျန်ရေ မတ်ခွက်၁၄ခွက်၊ သကြား ဆားထည့် ကျို၊ အရည်စစ်၊ နောက်ကျောက်ကျော ထည့်ကျိုပါ။

ခဲလောက်သည့်အချိန်တွင်အုန်းသီးဦးရေတစ်ဝက်ထည့်ကျို။ ဗန်းထဲလောင်း ထည့်၊ နောက်တစ်ဝက်ထဲသို့ ဦးရည်ပြန်ထည့်ကျို။ အရောင်ဆိုးလိုက ဆိုးပါ။

ပထမလောင်းထားသော ဗန်းထဲအနေတော်လှီးထား၊ နာနတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် စတော်ဘယ်ရီအလုံးလေးများ ဖြူးထည့်ပါ။

စုတိယ ကျိုထားကျောက်ကျောရည်ကို ဗန်းထဲလောင်းထည့်၊ အအေးခံထားပါ။

(သစ်သီးစုံအပြင် စပျစ်ခြောက်၊ သီဟိုဠ်စေ့ခြောက်၊ ခြေပဲများ ထည့်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။



၂၂၂ ❖ လယ်လင်းထက်(ဘီ အေ)

၁၆၁။ မျက်ပါးရစ်ထိုးမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ဆီ	၈၀ သား
ထောပတ်	၂၀ သား
စပျစ်ယို	၇ ကျပ်သား
သကြားသီး	၂၀ သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ညက်အောင်ထောင်း ရေခွေးနှင့် နယ်သား ရအောင် ပျောပျောင်းသည်အထိ နယ်ပါ။

သံဒယ်အိုးနှင့် ထောပတ်ရောချက်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ ဒယ်အိုးတွင် ဆီသုံးကျပ်သားခန့် ချက်ထားခဲ့ပါ။

နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် ယောက် မနှင့်မွှေပါ။ ကျန်ဆီများကို တစ်ကျပ်သားခန့် ဆီထည့်၍ ဆီပျောက် အောင် ထိုးပေးပါ။

ဆီများအားလုံး ကုန်သည့်အခါ သကြားအနည်းငယ်စီထည့် သကြားပွင့်များပျောက်၍ မုန့်နှစ်နှင့် သမသည်အထိထိုးပေးပါ။

အုန်းသီး၊ ဗာဒံစေ့၊ သကြားသီးနှင့်စပျစ်သီးများထည့်ပါ။ မုန့် အနေတော်လျှင် ဆီသုတ်ထားသော အိုးခွက်လှေတို့တွင် ထည့်ပါ။ ပို၍ အရသာရှိစေရန် အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်ညှစ်ယူပြီး ရေခွေးအစား အုန်းနို့ပူ ထည့်နယ်ပါ။



၁၅၅။ နှမ်းမုန့်

ကောက်ညှင်းကောင်းကောင်း	၄ ပြည်
နှမ်း	နို့ဆီဘူး
ဆီ	၁ ပိဿာ
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	၅ ကျပ်သား
လှော်ပြီးမြေပဲအခွံချွတ်	နို့ဆီဘူး ၆ ဘူး
အုန်း	၂ လုံး

ဖိုးယုံဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ကျက်လျှင် ချင်းကို ဦးစွာထည့် ဆီ သတ်ပါ။ ချင်းနှမ်းသောအခါ ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန် ထည့်ပါ။ သမသွားသောအခါ ရေခွေးကို ဆန်အထက်လက်လေးလုံး ခန့်ရှိအောင်ထည့်ပြီး စလောင်းဖုံးပုံးပါ။ ရေခွေးတစ်ဘူးကိုလည်း ဆူနေအောင်တည်ထားရန် လိုသည်။ ဆန်အနပ်လိုသေးလျှင် ရေ ခွေးလိုသလောက်မုန့်ဆ၍ထည့်ရန်ဖြစ်သည်။ ရေခန်း၍ ကောက် ညှင်းနပ်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး ယောက်မနှစ်လက်ဖြင့် ကောက်ညှင်း များကြေမွအောင်အလယ်မှ လူတစ်ယောက်က ကြိတ်၍ပေးရသည်။

ကောက်ညှင်းများကြေညက်သောအခါ မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ် တင်ထားသောအုန်းသီးများကို အစိမ်းလိုက်ထည့်တတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ ဆီကျက်ချိန်တွင် အုန်းသီးများကို နီလာအောင်ကြော်ပြီး ထည့်တတ်ကြပါသည်။ နှစ်သက်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



၁၆။ မုန့်ဖက်ထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဖုန်းသီး	၁ လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်
သကြား	၂၅ ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ဆေးလှေနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်ရွလာလျှင် ကြက်သွန်ကြော်ဆယ်ပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ထည့် ဆားနှင့် ထောင်းထားသော ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များပါ ထည့်၍ မြှုပ်အောင်ထည့်ကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်းသော်လည်း ကောက်ညှင်းမနပ်သေးလျှင် ရေနွေးထုပ်ဖုန်း၍ အထက်အောက် လှန်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ဒယ်အိုးတိုစာစောင်းလုပ်၍ ပတ်ပတ်လည်လှည့်ပါ။ ချိုးရအောင်နှပ်ပါ။ ချိုးရလျှင် သံယောက်မဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက်ထိုးကော်၍ လှန်ပြီး ပြန်နှပ်ပါ။



၁၇။ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း

ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း	၁ ပြည်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဖုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၁၀ သား

ကောက်ညှင်းဆန်သန့်သန့်ကို ရေဆေး၍ တစ်ညသိပ်စိမ် ထားပါ။ (၁၀မိနစ်ခန့်ထားပါ) ၎င်းနောက်ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ဖုန်းသီးကိုခြစ်၍ ဦးရေဖုန်း ဖုန်းသီးဖတ်များထည့်၊ သကြားထည့်ပြီးနယ်ပါ။ ပြီးလျှင်ပေါင်းပါ။ ၁၅မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချနိုင်ပါသည်။



၁၈။ မုဆိပ်ဟာလခါ

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်နို့ဆီဘူး	၂ ဘူး
ဖုန်းသီး	၁၄ လုံး
ကြံသကာ(သို့)သကြား	၁ ပိဿာ
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဘိန်းရေနို့ဆီဘူး	၂ ဘူး

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကိုရော၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ် အရည်စစ် ထားပြီး မုန့်ကိုခဲထားပါ။ ကြံသကာကို အရည်ကျို၍ စစ်ထားပါ။ အုန်းသီးကို အုန်းနို့ ရည်ညှစ်ထားပါ။ ကြိတ်ထားသော မုန့်များကို ကြံသကာရည်၊ အုန်းနို့ရည်များကို ထည့်ဖျော်ပါ။ မိုးပျံဒယ်ကြီးတွင် ဆီ ၂၅ ကျပ်သားထည့်ဖျော်ထား၊ မုန့်ရည်များကို ထည့်ဆီယောက်မဖြင့် နာနာထိုးမွှေပါ။ မီးကိုနွေးနွေးထားပါ။ မုန့်များကျက်၍ ရေကုန်သောအခါ ထောပတ်ကို နည်းနည်းထည့် ထိုးပါ။ အပေါ်သို့ လုံး၍တက်လာသော် ဘိန်းစေ့များထည့်ပါ။

ဘိန်းစေ့များကိုမထည့်မီ လင်ဝန်းတွင် ထည့်၍အမှုန့်များကို ပြာထုတ်ပါ။ ဘိန်းစေ့များကောင်းစွာနဲ့အောင် ထိုး၍ ကျန်သော ထောပတ်ကိုအပေါ်မှ လောင်း၍ ထည့်ပါ။ အေးသောအခါမှ ဓားဖြင့်လှီးရပါသည်။



ခဏကောက်ညှင်းရွှေကြည်

- ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
- အုန်းသီး ၆ လုံး
- သကြား ၇၀ ကျပ်သား
- ဆား သင့်ရုံထည့်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေ ၆ နာရီခန့်စိမ်ပြီး ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် အအေးခံထားပါ။ အုန်းသီးများခြစ်၍ အုန်းနို့ဦးရည်ကို နို့ဆီဘူး ထစ်ဘူးရအောင် ခပ်ပျစ်ပျစ်ညှစ်ယူပါ။ ကျန်အုန်းနို့ရည်များကို

ညှစ်ပြီး သကြား၊ ဆားများဖျော်၍ အမြှုပ်များသည်အထိ ကျို၍ ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်ကောက်ညှင်းပေါင်းပြီး ထည့်၍ ရေခန်း အောင် မပြတ်မွှေပေးရမယ်။ ရေနည်းလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ဆနွင်းမကင်းမုန့်ဖုတ် အိုးတွင်ပြောင်းထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ညီ အောင်ဖိ၍ ညှိပေးရမယ်။ မျက်နှာပြင်ညီလျှင် အုန်းနို့ရည်ပျစ်လွင် တို့ ဖျန်း၍ အပေါ်မီးတင်၍ဖုတ်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်အနီ ရောင်သန်းလာလျှင် အပေါ်မီးဖယ်၍ အအေးခံထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှီး၍ စားနိုင်ပါတယ်။ မုန့်အိုးတွင် အောက်မီး လုံးဝပေးရန် မလိုတော့ပါ။



၂၀၁ ဆီထမင်း

- ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
- ဆီ ၂၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၂ မကြီးမသေးအရွယ် ၂၀ ကျပ်သား
- ပုစွန်ခြောက် ၅ ကျပ်သား
- ဆား၊ နနွင်း ငါးမူးသားသာသာစီ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို စင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုး တွင် ဆီထည့်၍တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းနှင့်ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့် ကြော်ပါ။ တြုပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဆယ်ပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။

၂၂၀ ♦ လင်းလင်းထက်(ဘိ အေ)

ပြီးလျှင် ကောက်ညှင်းထည့်၊ ဆားနှင့် ထောင်းပြီးသား ပုစွန်
ခြောက်မှုန့်များ ထည့်၍ ရေမြှုပ်အောင်ထည့်ကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
ရေခန်းသော် ကောက်ညှင်းမနပ်သေးလျှင် ရေခန်းထပ်ဖျန်း၍
အထက်အောက် လှန်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ချက်ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်
လျှင် ဝယ်အိုးကိုတစောင်းလိပ်၍ ပတ်ပတ်လည်အိုးပါရအောင် နှပ်
ပါ။ အိုးကပ်ရလျှင် သံယောက်မဖြင့် ဟိုဘက်ဒီဘက် ထိုးကော်၍ လှန်
ပြီး ပြန်နှပ်ပါ။

နပ်လျှင်ချ၍ ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ အပေါ်မှ ချိုးကပ်ပေါ်လာ
လျှင် ကြက်သွန်နီကြော် ပြုကာ စားနိုင်ပါတယ်။ ပုန့်စွန်ခြောက်
မထည့်လည်း စား၍ကောင်းသော မြန်မာ့ဆီထမင်းပြုလုပ်နည်း
ဖြစ်ပါသည်။



၂၂၁ ♦ ဆန်ကြမ်းတိန်းမုန့်

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ငစိန်ဆန် | ၁ ပြည် |
| ထန်းလျက် | ၅၀ သား |
| ထမင်းကြမ်း | လက်တစ်ဆုပ် |
| စားဆော်ဒါ | စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်းသာသာ |
| မြေပဲ၊ နှမ်းကြော် | ၅ ကျပ်သားစီ |
| အုန်းသီး | ၁ ခြမ်း |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသာ |
| ဆား | သင့်ရုံထည့် |

ငစိန်ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ၃နာရီခန့် ရေစိမ်ထားပါ။
နုန့်ကြိတ်ရာတွင် ထမင်းကြမ်းလက်တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ခပ်ပုစွန်
ပုစွန် ကြိတ်ပြီး ညှပ်ထားပါ။ ထန်းလျက်ကို ကြက်မြီးတန်းအောင်
ကျိတ်၍ အဝတ်နှင့်စစ်ပြီး ညှပ်ထားသော မုန့်နှစ်တွင် ဆော်ဒါရော
၍ နာနာမွှေပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။

အုန်းသီးခွဲချွတ်ပြီး ခြစ်နှင့်ထိုးပါ။ မုန့်ဖုတ်လိုသော ဆီနှင့်
မကင်းအိုးတွင် ဆီသုတ်၍ မီးဖိုပေါ်တည်ပြီး အိုးပူလာက မုန့်နှစ်ရည်
လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ အုန်းသီးများ ဖြူထည့်ပြီး
အထက်မီးအောက်မီးနှင့်ဖုတ်ပါ။ အောက်မီးနည်း၍ အထက်မီးပြင်း
ပါက မုန့်ကျက်လောက်သောအခါ အပေါ်မှ ဆီအနည်းငယ်ကို
အဝတ်ဖတ်ကလေးနှင့် ရိုက်ပေးပါ။

တချို့က နှမ်းအစား ဘိန်းစေ့များထည့်၍ ဖုတ်ပါသည်။
ထန်းလျက်အစား သကြားနှင့် ဖုတ်လျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။



၂၂၂ ♦ ကောက်ညှင်းဆိန်းမုန့်

- | | |
|---------------------|-------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | ၁ ပြည် |
| ဆန်ကြမ်း(နို့ဆီဘူး) | ၁ လုံး |
| ထန်းလျက် | ၅၅ ကျပ်သား |
| အုန်းသီး | ၁ ခြမ်း |
| ပဲဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| မြေပဲ၊ နှမ်းလျော် | ၅ ကျပ်သားစီ |

စားဆော်ခါ	ဝတီးခွန်း ၃ ခွန်းသာသာ
ထမင်းကြော်	လက်တစ်ဆုပ်
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ငစိန်ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်စွာဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ရာတွင် ထမင်းကြမ်းလက်တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ခပ်ပျစ် ပျစ်ကြိတ်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်ခါနီးတွင် မုန့်နှစ်ရည်နှင့် ကြက်ဗြဲတန်းအောင် ကျိထားသော ထန်းလျက်ရည်၊ စားဆီခါတို့နှင့် သမအောင် နာနာစွေထားပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ အုန်းသီးခွံချွတ် ခြစ်ထိုးထားပါ။

မုန့်ဖုတ်လိုလျှင် နှင်းမကင်းဖုတ်သောအိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆီသုတ်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် မုန့်နှစ်ရည်လောင်းထည့်၍ အပေါ်မှ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ဘိန်းစေ့၊ အုန်းသီးများဖြူ၍ ဖုတ်ပါ။ မုန့်ကျက်လောက် သောအခါ အပေါ်ယံမှဆီဖတ်ရိုက်ပေးပါ။

ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပုံစံကိုလှီး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထန်းလျက်အစား သကြားနှင့်ဖုတ်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



၂၄။ ကောက်ညှင်းကျည်ကောက်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
တင်းဝါး	တစ်လုံး
ကောက်မိုး	အနည်းငယ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ တစ်ည ရေစိမ်ထားပြီး ရေစစ်ပါ။ တင်းဝါးများကို တစ်ဖက်ပိတ် ဖြတ်ထားပြီး ဆယ်ယူထား သော ကောက်ညှင်းဆန်များကို ထည့်၍ ရေအပြည့် တည်ထားပြီး ဖုတ်၍ရပါသည်။

ဖုတ်လိုသောအခါ အလယ်တွင် မြေကြီးကို မီးလင်းဖိုသဖွယ် အရှည်ကိုက် တူးပြီး ဝါးတန်းတစ်တန်းတွင် တစ်ဖက်တစ်ချက် ကောက်ညှင်းထည့်ထားသော ဝါးများထောင်၍ ဖုတ်ရပါတယ်။

ကောက်ညှင်းများ နပ်လောက်လျှင် ထိပ်ဝများကို ကောက်ရိုး များဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားလိုက်ပါ။ ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ မတူး ဝခြစ်စေရန် ဖုတ်နေစဉ် လှည့်ပေးပါ။

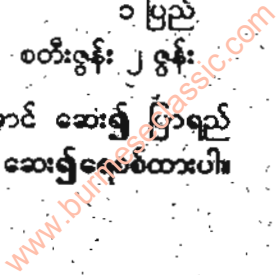
ကျက်သောအခါအပေါ်ယံရှိ အမြွှေးများကို ဓားနှင့် ပါးပါးလွှာ ပစ်ရပါမယ်။ ဖြူဖွေးသော ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ ရပါ တယ်။ ကောက်ညှင်း အဖြူအချိတ် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုး တစ်ပိုင်းစီ ထည့်၍ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



၂၅။ ပြာရည်ထုပ်

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ပြာရည်	ဝတီးခွန်း ၂ ခွန်း

ကောက်ညှင်းများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ပြာရည် ထည့်ပြီး ရေတစ်ညစိမ်ပါ။ ရေအထပ်ထပ် ဆေး၍ ရေစစ်ထားပါ။



မုန့်ထုပ်သောအခါ ကြံရွက်များဖြင့် ထုပ်ရပါမည်။

ကောက်ညှင်းထုပ် ပြုတ်သကဲ့သို့ပြုတ်ပါ။ ၎င်းပြာရည်ထုပ်များ အတွင်းသို့ ဝက်သားဌာပနာ၍လဲ ထုပ်ထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဝက်သားများကို ပဲခဲပြာရည်နှင့် နယ်၍ ထည့်ရပါသည်။



၂၆။ ငှက်ပျောသီး ကောက်ညှင်းထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၂ ဖိ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး စိမ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းထုပ် ရာတွင် ထန်းရွက်၊ ပေရွက်၊ ကြံရွက်၊ ဖလူရွက်၊ ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက်တို့နှင့် ထုပ်နိုင်ပါသည်။

ရေစစ်ပြီး ဆန်ကို ဖက်များတွင်ထည့်၍ ငှက်ပျောသီး အလယ်ထည့်ပါ။ ဆန်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နီးကြီးများဖြင့် ခပ်တင်းတင် ထုပ်နှောင်၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြုတ်ပါ။

အင်ဖက်နှင့်ထုပ်လို့လျှင် အင်ဖက်များကို သန့်ရှင်းစေပြီး ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ငှက်ပျောသီးကို ရောနယ်ပြီး ထုပ်သကဲ့သို့ ကြီးနှင့် တင်းတင်းချည်နှောင်၍ ပြုတ်အိုးတွင် ရေမြုပ်အောင် ထည့်ပြုတ်ပါ။

နှစ်ရောင်းရေပြုတ်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ အပြုတ်နာလေ

ကောင်းလေ။ ကျက်၍ အေးသောအခါ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ ခြစ်ပြီး အုန်းသီးများ ပြုစားပါက ကောင်းပါသည်။ အချိုကြိုက်သူများ သကြားပြုစားပါ။

(ကောက်ညှင်းထုပ် ပြုတ်ရာတွင် အပြုတ်နာလေကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။) ကောက်ညှင်းထုပ်ရိုးရိုးများကို ဆန်သက်သက်သော် လည်းကောင်း၊ ပဲလွန်းစေ့များကို ပြုတ်၍ ကောက်ညှင်းနှင့် ရော၍ သော်လည်းကောင်း၊ အထက်ဖော်ပြပါဖက်များတွင် ထပ်ပြီး ပြုတ်စား နိုင်ပါသည်။



၂၇။ မုန့်လက်ကောက်ကြော်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ဆန်ကြမ်း(နို့ဆီဘူး)	၃ ဘူး သာသာ
စားဆော်ဒါ	စတီးငွန်း နှစ်ငွန်း
ဆား	သင့်တော်ရုံ
မြေပဲ(သို့) နှမ်းဆီ	၇၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၆၀ ကျပ်သား

မကျက်တကျက်ပြုတ်ထားသော ကုလားပဲခြမ်း လက်ဖက်ရည် အချို့ ပန်းကန် လုံး ၂ လုံး။

ရှေးဦးစွာကောက်ညှင်းဆန် ဆန်ကြမ်းများကို ရေစင်ကြယ်စေ ဆေး၊ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ရောကြိတ်။ မုန့်အိတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။



ရေစစ်သွားသောအခါ စားဆော်၍ ဆားသင့်ရုံနှင့် ကုလားပဲ
ခြမ်းများ ထည့်၍နယ်ပါ။ မုန့်အစေးပေါက်လာသောအခါ လက်ဖြင့်
အရှည်လိုက်လုံး၍ လက်ကောက်သဏ္ဍာန် အကွင်းကလေးများ
ပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။

မုန့်များကျက်သောအခါ နယ်ယူ၍စစ်ထားပါ။ ပိတ်စနှင့် စစ်
ထားသော ထန်းလျက်ရည်ကို မကျေစေဘဲ အနေတော်ပျစ်အောင်
ကျိပါ။

အချို့လေးရန်အတွက် ဆားသင့်ရုံခတ်၍ကျိပြီးလျှင် အေးလာ
သောအခါတွင် မုန့်လက်ကောက်များထဲသို့လောင်း ထည့်ပြီး
အတန်ကြာစိမ်ထား၍ မုန့်ဖြူနှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၂၀။ မုန့်လုံးကြီးအုန်းနို့ဆမ်း

- | | |
|---------------|-------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | တစ်ပြည် |
| ငစိန်ဆန်ကြမ်း | နို့ဆီဘူး |
| သကြား | ၄၀ ကျပ်သား |
| အုန်းသီး | ၂ လုံး |
| ဆား | သင့်တော်ရုံ |

မုန့်လုံးရေပေါ်ကို အလုံးကြီးကြီးလုပ်၍ ကျက်လျှင် ပျစ်နေ
အောင် တို့ထားသောသကြား ရောထည့်ထားသည့် အုန်းနို့ထဲတွင်
ထည့်ပြီး စိမ်၍ထားရပါတယ်။

မုန့်လုံးကြီးကို သကြားအစာသွတ်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။
(အခြားတစ်နည်း) မုန့်လုံးများကို မပြုတ်ဘဲ နနွင်းမကင်း ဘီးများ
တွင် ဆီအနည်းငယ်ဆွတ်၍ အစိအရိထည့်ပြီး အထက်မီး အောက်
မီးဖြင့် ဖုတ်ရပါတယ်။

အောက်မီးနည်းနည်းထည့်၍ အထက်မီးပြင်းပြင်းထည့်ပြီး
သကြားအုန်းရည် ဆမ်း၍စားရပါတယ်။

ခက်ရင်းနှင့်စားရန် မုန့်ထုပ်ကြီးကို ကတ်ကြေးနှင့်ညှပ်ပြီးမု
အုန်းနို့ဆမ်း၍ စားရပါသည်။



၂၁။ မုန့်ကြီးလိမ်

- | | |
|---------------|------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | တစ်ပြည် |
| ဆန်ကြမ်း | နို့ဆီဘူးနှစ်ဘူး |
| မြေပဲဆီ | ၅၀ ကျပ်သား |
| သကြား | ၅၀ ကျပ်သား |
| ဆား | အနည်းငယ်ထည့် |

မုန့်ကြီးလိမ်ကိုပြုလုပ်သောနည်းသည် မုန့်လက်ကောက်ကို
ပြုလုပ်သော နည်းနှင့် တူပါသည်။ အစဉ်အလာအားဖြင့်
ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းတို့ကို ရောစပ်၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး
၁ နာရီခန့် စိမ်ထားရမယ်။

၎င်းနောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားရမယ်။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ မုန့်နှစ်ကိုနယ်ပေးရမယ်။ မုန့်အစေးပေါက်လာသောအခါ မုန့်လက်ကောက်ကို ပြုလုပ်သကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အလျားရှည်လုပ်၍လုံးလာ ရန်ပွတ်ရမယ်။

၎င်းနောက် လို့အပ်သောအလျားကိုရလျှင် အစွန်းနှစ်စတို မုန့်လက်ကောက်များလို ဆက်ကြရပါမယ်။

မုန့်လက်ကောက်ကဲ့သို့ အတွင်းမဟုတ်ဘဲ မုန့်ကို အလျားကပ်၍ လိမ်လို့က်ရမယ်။ ပြီးလျှင်ဆီကြော်အိုးတွင် ထည့်၍ကြော်ရမယ်။

မုန့်ကျက်လျှင် ချ၍အအေးခံထားရမယ်။ မုန့်ကို အအေးခံနေစဉ် သကြားကို ကျီချက်ရမယ်။ သကြားရည်ပျစ်စေး ကျလာသောအခါ ဆိုလိုသောသဘောမှာ သကြားရည် အဖြူရောင်ပြောင်းလာသောအခါ အအေးခံပြီးမုန့်များကို သကြားအိုးတွင်ထည့်၍ ယောက်မနှစ် ခဲ့ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သံချောင်း၊ ဝါ၊ သံချွန်နှစ်ခုဖြင့် မွှေနှောက်လှန်လှောပေးရမယ်။

အေးလာသောအခါ သကြားရည်တို့သည် မုန့်တွင်ကပ်၍ သကြားပွင့်ငယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။ သကြားမပွင့်လျှင် သကြားပေါက်စေးမကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်မည်ကို သတိပြုရမယ်။ လက်တွေ့အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်မိလျှင် သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု သက်ဝင်ယုံကြည်ပြုလုပ်ထားနိုင်ပါသည်။



၃၀။ မုန့်ထိကြော်

တောက်ညှင်း	၀ ခြည်
ငစိန်(နို့ဆီဘူး)	၂ လုံး
ထန်းလျက်	၄၅ ကျပ်သား
မြေပဲဆီ	၄၀ သား
အုန်းဆီ	၀ ခြမ်း
နှမ်းလျော်(နို့ဆီဘူး)	၁ လုံး
စားဆော်ဒါ (စတီးဇွန်း)	၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံထည့်

အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ မုန့်နှစ်များရအောင်ပြုပြင်ပါ။ ၎င်းနောက် ပျစ်နေအောင်အလောတော် ကျီထားသော ထန်းလျက်နှင့် ရောစပ်ပါ။

ဆားသင့်ရုံနှင့် စားဆော်ဒါထည့်ပြီးသမအောင်မွှေပေးရမည်။

မုန့်ရည်မပျစ်မကျဲကို အသာဖုံးဖုံးထားပါ။

သံဒယ်အိုးဗျက်ကျယ် (ပလာတာလုပ်သော ဒယ်အိုးပိုမို ဖြစ်အပ်)

မြေပဲဆီများများထည့်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါမုန့်ရည်ကို မွှေစပ်၍ ဒယ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ကြော်ရပါတယ်။

၎င်းမုန့်ရည်ထဲသို့ နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ်ထိုးထားသော အုန်းသီးများ ထည့်ပေးပါ။

၂၃၈ * လင်းလင်းထက်(ဘိ အေ)

မုန့်ကြုပ်လာသောအခါ သံချောင်းတံ(သို့) ဝါးချောင်း တံချွန်နှင့် ဆယ်ယူ၍စစ်ပါ။

ဆီစစ်သွားသောအခါ အချပ်လိုက်သော်လည်းကောင်း၊ လေးခေါက်ခေါက်၍သော်လည်း ပွဲပြင်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၃၁။ ကယားပြည်နယ်ခေါပုတ်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
နှမ်း(နီဆီဘူး)	၁ လုံး
ထန်းလျက်	၁၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ခပ်ပျော့ပျော့ ပေါင်းပြီး ချထားပါ။ နှမ်းလှော်ကို ဆားပေါ့ပေါ့ထည့်၍ ထောင်းပါ။

ထန်းလျက်ရည်ကိုလည်း ပျစ်စေးကျအောင်ကျို၍ စစ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းအေးသွားသောအခါ ညက်အောင်ထားပါ။

ကောင်းစွာညက်လျှင် အဆုပ်လေးများ ဆုပ်၍ ထန်းလျက်ရည် နှင့်တို့၍ သုံးဆောင်ပေးရန်ကြပါသည်။



ချက်နည်းပြတ်နည်းနှင့်မုန့်လုပ်နည်းများ * ၂၃၉

၃၂။ မုန့်ဦးစနောက်

စိန်ဆန်(နီဆီဘူး)	၄ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
သာကူစေ့	၁၀ ကျပ်သား
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ဆန်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပါ။ အိတ်ထဲ ထည့်၍ ရေစစ်ပါ။ စစ်ပြီးလျှင် အနည်းငယ်နယ်ပေးပါ။

ပြီးလျှင်ငှက်ဖျောဖက် သကြားဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် အုန်းသီးခြစ်၍ အုန်းနီယူပြီး အဆီချက်ပါ။ ၎င်းအုန်းဆီလောင်းပြီး သကြားဖြူစားပါ။

သို့မဟုတ် အုန်းနီပျစ်ပျစ်ထည့်နယ်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းသော် မုန့်ထုပ်များကိုချက်ပြီး အုန်းနီနှင့်သကြား တွဲဖက်၍ စားလျှင် ပို၍အရသာရှိပါသည်။



၃၃။ မုန့်ဦးသည်း

စိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ ထား
ထုံး	၅ မတ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး

ဆန်ကိုရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထုံးရည်စိမ်ပါ။

နောက်တစ်နေ့တွင် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ မုန့်ဖိတ်ဖြင့် ရေစစ်ပါ။ ရေအတန် စစ်သွားသောအခါ စစ်ထားသော ထန်းရည် ထည့်ကျပါ။

မုန့်ကျိနေစဉ် အမွေမရပ်ပါနှင့်။ မုန့်ခဲလောက်သည့်အချိန်တွင် ဆီသုတ်ထားသောလင်ပန်းထဲသို့ လောင်းထည့်၍ ဖာဖေးခံထားပါ။

မုန့်ဖေးသွားသောအခါ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ဓားနှင့်လှီး၍ အသင့်ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမုန့်များဖြူး၍ သုံးဆောင်ကြပါသည်။



၃၄၁ ထန်းသီးမုန့်

- ငစိန်ဆန် ၁ ပြည်
- ထန်းသီးမုန့်ကြီးကြီး ၆ လုံး
- စားဆော်ဒါ(စတီးဇွန်း) ၄ ဇွန်း
- သကြား ၆၀ ကျပ်သား
- အုန်းသီး ၂ လုံး
- ဆား သင့်ရုံထည့်

ဆန်ကိုရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထောင်းပါ။ ဆန်ခါချပေးပါ။

၎င်းအမုန့်ထဲသို့ ထန်းသီးမုန့်များ အခွဲခွဲ၍ အနှစ်ကို ဆန်ခါ နှင့် တိုက်ချပါ။

၎င်းနောက် သကြား၊ စားဆော်ဒါတို့ ရောထည့်၍ သမအောင် နယ်ပေးပါ။ နယ်ပြီးလျှင် မုန့်များဝှလောစေရန် လေးနာရီခန့် ပိတ်စ နှင့်ဖုံးထားပါ။

မုန့်ပေါင်းလိုသောအခါ ရေနွေးအိုးတွင် စလောင်းဖုံးပြီး နာရီဝက်ခန့် ပေါင်းပါ။ မုန့်နှပ်သောအခါ ကြိုက်သလို ဓားနှင့်လှီး၍ ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများဖြူး၍ သုံးဆောင်ကြပါသည်။

သကြားအစား ထန်းလျက်နှင့်လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။



အိမ်ရှင်မ သိမုတ်ပွယ်ရာအချက်များ

အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကောင်း-မကောင်း၊ ဓဇ္ဈးနည်း

အမဲသားမှာနွားသိုးသားသည် ညက်၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နွားပိန်၏အသားသည် အနီပြောင်ရောင်ရှိ၏။ ဆူဖြိုးသော နွား၏ အသားသည် အဝါရောင်မကျတကျ ခပ်ဖြူဖြူရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ အမဲ သားကိုမြင်ခြင်းအားဖြင့် နွားပိန်သား၊ နွားဝသားဆိုသည့်ကို သိနိုင် သည့်အတိုင်း နွားပိန်သားမှာ မကောင်းသောကြောင့် ၎င်းအသားကို အဝယ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်နိုင်လေသည်။ ဝက်သားကောင်းလျှင် အ ခေါက်ပါးပါးရှိ၍ ချောချောမွတ်ပွတ်ရှိသည်။

အမဲသား ကောင်း-မကောင်းရွေးနည်း

အမဲသားကို မဝယ်ခင် ကောင်းသည် မကောင်းသည်ကို ရွေးသည်အခါ အမဲသားကို လက်မနှင့်နှိပ်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့နှိပ်လိုက်သည်အခါ အမဲသားသည် ပြန်ကြွထလာလျှင် ၎င်းအမဲသားသည် ရူး၍ကောင်း၏။

မုန့်၊ ကြက်ဥ လတ်-မလတ် ကြည့်နည်း

တဲဉ် ကြက်ဥအစိမ်းများကို ဝယ်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည် လတ်သည် မလတ်သည်ကိုသိလိုမှ ရေအစိတ်သားဝင် ရေခွက် ဇောက်နက်နက်တွင် ထည့်ပြီး ၎င်းရေထဲသို့ ဆားသုံးကျပ်ခွဲသားလောက် ဖျော်ပြီးလျှင် ဥများကိုချပါ။ လတ်သောဥသည် ရေအောက်တွင် ကပ်နေလိမ့်မည်။ နည်းနည်းမလတ်သောဥသည် အောက်သို့လည်း မကပ်၊ အပေါ်သို့လည်း မတက်ရှိလိမ့်မည်။ မလတ်သောဥမှာ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ဝေါ့လိမ့်မည်။

နွားနို့ ရေရော-မရော ကြည့်နည်း

နွားနို့တွင် ရေရောမရော သိလိုလျှင်ရေစုပ်နိုင်သော စက္ကူပေါ်မှာ နို့စက်ချ၍ကြည့်၊ ရေရောလျှင် အားလုံးပျံ့သွား၏။ နို့စစ်လျှင် စက္ကူပေါ်တွင် တင်လျက် နေ၏။

သံဘူးဖြင့် ထည့်ရောင်းသော သစ်သီး ကောင်းသည်

မကောင်းသည်ကို သိရန်နည်း

သံဘူးနှင့်ထည့်၍ရောင်းသော သစ်သီးကိုဝယ်သည်အခါ အတွင်း၌ရှိသည့် သစ်သီးသည် ကောင်းစွာရှိသည်မရှိသည်ကိုသိရန် ထိုသံဘူး၏ အဖုံးနှင့် အောက်ပိုင်း ၂ ပိုင်းကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကုန်းထွက်နေလျှင် မကောင်းပါ။

ထို့နောက် ဘူးကိုဖွင့်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းသစ်သီးကို ဖန်ဘူးတွင်ဖြစ်စေ၊ ကြောလှေတွင်ဖြစ်စေ ပြောင်း၍ ထည့်ပါ။ သံပြွားတွင် မထားပါနှင့်။

စားကောင်းသောမိုးဖြင့်အဆိပ်ပြန်သောမိုး

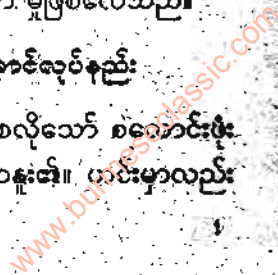
စားကောင်းသောမိုးနှင့် မစားကောင်းသောမိုးသည် ရွေးချယ်နည်းမှာ . . .

မိုးကို စားနှင့်ဖြတ်လျှင် ပြာလာသောမိုးသည် တောက်တတ်သော မိုးဖြစ်၍ ပြုလာသောမိုးသည် စားရအောင်ဖြစ်သည်။

အခြားနည်းတစ်မျိုးမှာ ၎င်းမိုးပေါ်သို့ ဆားရည်သေချာစွာ ဝင်အောင်ဖျန်းလျှင် နက်သောမိုးသည် စားကောင်းသောမိုးဖြစ်၍ ဝါလာသောမိုးမှာ အဆိပ်ကောက်တတ်သော မိုးဖြစ်လေသည်။

အမဲသား၊ ဝက်သား အမြန်နူးအောင်လုပ်နည်း

အမဲသား၊ ဝက်သားတို့ကို အမြန်နူးစေလိုသော် စကောင်းဖိုးအတွင်းက ရှိန်းခိုကပ်ပြီး ချက်ပါကလျှင်စွာနူး၏။ ဝါးမှာလည်း



အနံ့ မယုတ်စေတတ်။

အသားများကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ မြန်မြန်နူးစေအောင်လုပ်နည်း

ကြက်ရင်ရင့်ကိုဖြစ်စေ၊ အမဲသား ဆိတ်သားမာမာကိုဖြစ်စေ နူးအောင် ပြုတ်သည့်အခါ ၎င်းပြုတ်သော အိုးထဲသို့ စားဆော်ဒါမှုန့်၊ အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်လျှင် မြန်မြန်နူးလိမ့်မည်။ မီးကိုလည်း တစ်ခါတည်း ပြင်းပြင်းကြီး မထိုးရ။ ရေတဖြည်းဖြည်း ဆူလာအောင် မီးကို ညီညီထိုးရမည်။

အတုတ်လွန်သောဘဲဥ၊ ကြက်ဥကို စားကောင်းအောင် လုပ်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ရေခဲနူးနှင့် ပြုတ်သည့်အခါ အပြုတ် လွန် သော်စား၍ မကောင်းပါ။ အပြုတ်လွန်ခဲ့လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ထိုဥကို ပြုတ်သောအိုးကို အမြန်ချ၍ ရေပူကိုသွန်ပြီး ၎င်းအိုးထဲသို့ ရေအေး များများကို တစ်ခါတည်း လောင်းထည့်လိုက်ပါလေ။ ထိုသို့ အပူမှ အအေးသို့ ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားခြင်းသည် အကျက်လွန်၍ နေသောဥအသားကို ဖျော့ဖျောင်းအောင် ဖြစ်စေလိမ့်မည်။

ဥများကို စားကောင်းအောင်ပြုတ်သောနည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ ပြုတ်နည်းတွင် နည်းကောင်း ၂ မျိုးရှိ၏။ ပထမ နည်းကား အိုးထဲတွင် ရေအေးထည့်၊ ၎င်းရေအေးထဲသို့ ဥကိုထည့်၊ ထိုနောက်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာတင်၍ ရေဆူအောင် မီးကို မှန်မှန် ထိုး၍ ပေးလေ။ ရေဆူသည့်အခါ အိုးကိုချပါ။

ဒုတိယနည်းကား ကြောကရားအတွင်းသို့ ဆူနေသော ရေခဲနူးကို လောင်း၍ထည့်၊ ရေခဲနူးကရားမွှေးလာလျှင် ရေခဲနူးကို သွန်လိုက်ပါ။ ၎င်းကရားအတွင်းသို့ ပြုတ်လိုသောဥကို ထည့်ပြီးလျှင် ရေခဲနူးပူတို ကရားတွင်းသို့ တစ်ဖန်လောင်း။ ထို့နောက် ကရားကိုနွေးအောင် အဝတ်နှင့်ပတ်၍ထား။ ၁၅မိနစ်ကြာလျှင် ဥများ ကိုထုတ်ယူပါ။

အဆိုပါနည်းအတိုင်းပြုလုပ်လျှင် ဥများသည် အကျက်မလွန်၊ သင့်လျော်ရှိ၍ အရသာရှိလိမ့်မည်။

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို အမြန်ကြေလွယ်အောင်စေ၏နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကိုဖောက်၍ ခေါက်သောအခါ အလျင်အမြန် နှင့် ကောင်းမွန်စွာရစေလိုမှ ထိုဥကိုဖောက်၍ ထည့်သော ပန်းကန် ပြား၊ ပန်းကန်လုံးများကို ပထမကောင်းစွာ သွေ့ခြောက် နေစေရ မည်။ ကောင်းစွာမခြောက်သွေ့ဘဲ ရေရှိခဲ့လျှင် လွယ်လင့်တကူနှင့် ခေါက်၍မကြေပေ။

ဥအတွက် ရေမဝင်အောင် ပြုတ်နည်း

ကွဲအက်နေသော ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ရေခဲနူးအိုးတွင် ပြုတ် သည့်အခါ ၎င်းတို့အတွင်းသို့ ရေဝင်၍ မကောင်းဖြစ်တတ်သဖြင့် ၎င်းဥမျိုးကို မပြုတ်ခင် စက္ကူပါးပါးနှင့် ဖုံးပိတ်ပြီးမှ ပြုတ်ပါလေ။ ထိုကဲ့သို့ဖုံးပိတ်၍ ရေခဲနူးအိုးအတွင်းသို့ ထည့်လိုက် သည့်အခါ စက္ကူသည် ရေထဲ၍ ဥကိုကောင်းစွာ ကပ်နေသော ကြောင့် အကွဲအကက်ကြောင်းကို ကောင်းစွာပိတ်ဆို့သဖြင့် ဥအတွင်းသို့ ရေမဝင်နိုင်ဘဲ ကောင်းစွာ ပြုတ်၍ရလေသည်။

သခွားသီးကို တာရှည်ခံအောင် လုပ်နည်း

သခွားသီးကို ဓားနှင့်လှီးသည့်အခါ အခွံထူသောဘက်ကစ၍ လှီးပါ။ အခွံပါး သောဘက်ကလှီးလျှင် ခါးသောအရသာရှိသည်။

သခွားသီးတစ်လုံးကို တစ်ခါတည်းကုန်အောင် မသုံးလိုလျှင် ထက်ခြမ်းမခွဲပါနှင့်။ ခါးလယ်ကဖြစ်စေ၊ တော့နုနေရာကဖြစ်စေ လိုသလောက် ဓားနှင့်ဖြတ်တောက်ပြီးလျှင် ကုန်သောအပိုင်းကို နောင်ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်စေရန် ရေရှိသော ပန်းကန်လုံးထဲတွင် ဓားနှင့်ဖြတ်ပြီးသည့်အပိုင်းကို အောက်ကထား၍ ထောင်ထားပါ။ ကြာရှည်ခံပါသည်။

သံပရာသီးကို တာရှည်ခံအောင်ထားနည်း

ရက်ကြာရှည်စွာ သံပရာသီးများ မပုပ်အောင် ထားလိုပါလျှင် ပန်းကန်ပြား ပတ်ပတ်ထဲတွင် သံပရာသီးများကို ထည့်၍ ဖန်ခွက်နှင့် အုပ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးမလိုခင် ဖန်ခွက်ကို မဖွင့်ပါနှင့်။ ဖွင့်ခဲ့လျှင် သံပရာသီးများကို လေသလပ် သဖြင့် ပုပ်၍လာလိမ့်မည်။

သံပရာသီးခွဲပြီးသားကို တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း

ရှောက်သီး၊ သံပရာသီးများကိုခွဲ၍ သုံးစွဲသည့်အခါ အကုန်မသုံး နိုင်၍ တစ်ပိုင်းတစ်ခြမ်း ကျန်ရှိနေသော် ၎င်းအပိုင်းများကို မပုပ် အောင်ထားရန်နည်းမှာ ၎င်းအပိုင်းများကို ပန်းကန်ပြားတွင် မှောက် ၍ ထည့်ပြီးနောက် ပန်းကန်ပြား အပေါ်က ဖန်ခွက်တစ်ခုနှင့် အုပ်ထားပါ။

သရက်သီးမှည့်တို့ကို တာရှည်ခံအောင်လုပ်သောနည်း

သရက်သီးမှည့်တို့ကို နှစ်ပတ်လည်အောင် ခံစေလိုသော် ရေလုံ မုန့်အိမ်အတွင်းထည့်သွင်းပြီး ရေတွင်းထဲချထားပါ။ အလိုရှိ သောအခါ ဆယ်၍ကြည့်ပါက ပကတိ မူလအရသာကို ပင်ရှိသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် မပုပ်သိုးအောင်ထားနည်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မပုပ်မသိုးရအောင် ကောင်းမွန်စွာ ထားလိုပါလျှင် တစ်ခုပေါ်တွင်တစ်ခုကိုထပ်၍ သိုသိပ်ပြီး ဖုံးမထား ပါနှင့်။ ရေအနည်းငယ် ဆွတ် ဖျန်းပြီး ထောင်းထားပါ။

သံပရာသီးအရည် များများရအောင်ညှစ်နည်း

သံပရာသီးကို အရည်များစွာ ထွက်အောင်လုပ်နည်းမှာ မညှစ် ခင် သံပရာသီးကို မီးကင်ပါ။ ပူ၍လာသောအခါ ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ညှစ်လိုက်လျှင် သံပရာရည်သည် မီးမကင်ဘဲ ညှစ်သည်ထက် တိုး၍ လာပါလိမ့်မည်။

ဆားကိုမခိုအောင်ထားနည်း

မီးရာသီ ထိုင်းမှိုင်းသည့်အခါတွင်ဆားသည် ငိုတတ်သဖြင့် ၎င်းကဲ့သို့ မဖြစ်ရအောင်လုပ်ရန်နည်းမှာ ခြောက်သွေ့သော ဆား သည် အချိန် ၇ကျပ်သားမျှရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ ၎င်းဆားထဲသို့ ပြောင်းဆန်မှုန့်ကို လက်ဖက်ရည် ဇွန်းကလေးနှင့် တစ်ဇွန်းထည့်၍ ကောင်းစွာ မွှေထားရမည်။ ဆားများလျှင် များသည့်အတိုင်း နည်း လျှင်နည်းသည့်အလိုက် ပြောင်းဆန်မှုန့်များကို ထည့်၍ ဖျောရမည်။



စည်သွတ်ဘူးများသတ်ထားရန်

ငါးသေတ္တာမှစ၍ စည်သွတ်ဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော အမဲသား၊ ငါးတို့ကို ၎င်းသံစည်သွတ်ဘူးကို ဖောက်ထားပြီးသည့်နောက် ၎င်းဘူးထဲတွင် ချန်ထားပါလျှင် သံဘူးကထွက်သော သံချေးများနှင့် အလေထိခိုက်၍ ၎င်းသံဘူးတွင် ချန်ထားသောအစာကို အဆိပ် အထောက်ဖြစ်စေတတ်သည်။

နွားနို့အား မလှိုင်မတက်အောင်ကျိုချက်နည်း

နို့တိုက်ချက်ပြီးလျှင် အေးသွားသောအခါ အပေါ်၌ မလှိုင်ဖတ် တစ်လွှာမည်း၊ ၎င်းမလှိုင်ဖတ်ကို ထုတ်ယူစားသောက်သည်ရှိသော် ဘျန်သောနို့သည် အရသာပေါ့လောက်အောင် နွားနို့၏ အနှစ်အ ထောင်းတို့သည် ယုတ်လျော့သွားချေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မလှိုင်ဖတ် တစ်လွှာအောင်လုပ်နည်းမှာ . . .

နွားနို့အစိတ်သားကို ကျိုချက်၍ ဆွဲနေသည့်အခါ နွားနို့ဖိမ်းကို ဟင်းသောက် ဝှန်းကြီးနှင့် ၂ ဝှန်းထည့်၍ တစ်မိနစ်ခန့် ဓမ္မပါလေ။ ထိုချက်သောနွားနို့များလျှင် များသည့်အလိုက် နည်းလျှင် နည်း သည့်အလိုက် အစိတ်သားကို ဟင်းသောက်ဝှန်းကြီး ၂ ဝှန်းကျ တွက် ၍ထည့်ပါ။

နွားနို့အားမချဉ်အောင်ကျိုချက်နည်း

နွားနို့ကို ရုတ်တရက်မအား၍ မကျိုချက်လိုသေးလျှင် ထိုနို့ ထည့်မချဉ်ဘဲ အတော်ကြာရှည်ခံစေရန် လည်ပင်းရှည်သော ရေခဲ ခွက်၊ ပုလင်းစသည်များတွင် ၎င်းနို့ကိုမထည့်ဘဲ ဇောက်တိမ်တိမ်

ရှိသော ခွက်တွင်းထည့်ထားပါလေ။

နို့ချဉ်ကို ဒိန်ခဲဖြန့်အောင်လုပ်နည်း

နို့များချဉ်လာလျှင် အသီးမကျဘူးထင်၍ အလဟဿ လွင့်မ ဝစ်ပါနှင့်။ ထိုချဉ်သောနို့ကို အဝတ်ပါးကလေးနှင့် ၂၄ နာရီလောက် ခစ်၍ထားပြီးလျှင် လေ့တစ်ခုတွင် ထည့်၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ရောနှောလျှင် အရွယ်ရှိသော ဒိန်ခဲဖြစ်လာလိမ့်မည်။

သရက်သီးသနပ်(ကုလားတယ်)များကို တောင်းစွာ ထားသို့နည်း

သရက်သီးသနပ်၊ မရန်းသီးသနပ်များကို ကြွေရည်သုတ်လေ့၊ ဒန်ခွတ်တို့တွင် ထည့်မထားပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သနပ် ထွင်ပါရှိသော ရှာလကာရှည်နှင့် အရောင်တင်ဆီပါလျှင် ဓာတ် ကြောင်းလဲ၍ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထထတ်စတစ်အဖုံးပါသော ပုလင်းနှင့်သာ ထည့်ပါ။

သရက်သီးသနပ်(ကုလားတယ်) များကို ခိုမတတ်အောင်ထားနည်း

သရက်သီးသနပ်၊ ပုပ်ရာသီးသနပ်တို့သည် ရက်ကြာကြာ ထား သော် အပေါ်လံအရည်ကုန်း၍ မှိုတက်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းသနပ်များ ထည့်ထားစော ပုလင်းပေါ်တွင် နှုတ်ပြင်စေ အထုပ်ကလေးတစ်ထုပ် တင်ထားပါ။ မည်မျှ ကြာရှည် နှာ ထားစေကာမူ မှိုမတတ်ပေ။



ဆီပူစေခင်းအောင်ကြော်လှော်နည်း

ဒယ်အိုးတွင် ဆီကိုချက်ပြီးနောက် ငါးစသည်များကို ကြော်လှော်သောအခါ ဆီစက်တို့သည် စင်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်ရအောင် ငါးစသည်တို့ကို မထည့်ခင် ဆီကျက်သည့်အခါ ပေါင်မုန့်အကာသား အနည်းငယ်ကို ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ ပထမ ထည့်ပါလေ။

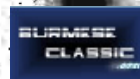
ကြက်သွန်နီအခွံစွာသည့်အခါ မမွန့်အောင်လုပ်နည်း

ကြက်သွန်နီများကို အခွံစွာသည့်အခါ မွန့်တတ်ပါသည်။ မမွန့်ရန်နည်းမှာ မိမိခွာလိုသော ကြက်သွန်နီများကို ရေရေလှဲတစ်ခုထဲသို့ ထည့်၍ ၎င်းရေထဲတွင် နွှာပါ။ မွန့်ခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပါလိမ့်မည်။

လှီးပြီးကြက်သွန်များ ကြာရှည်ထားပြီးနောက် မသုံးသင့်ကြောင်း

စားနှင့်လှီးထားသော ကြက်သွန်များသည် မသန်ရှင်းသော အနံ့အသက်များကို စုပ်ယူတတ်သည့်အတွက် ညစ်ညမ်းပေကျန်ရစ်သော နေရာများတွင်ကြက်သွန် လှီးပြီးထားများ ပြန်ကြွထားလျှင် နံ့စော်ခြင်းကင်းလိမ့်မည်။

ထိုသို့ မကောင်းသော အနံ့အသက်ကို စုပ်ယူတတ်သော ဘတ္တီရီးယားကြောင့်စားသုံးရန် ကြက်သွန်ကို စားနှင့် လှီးဖြတ်ပြီးလျှင် ဦးချင်း စားသုံးရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ချက်ချင်းမသုံးစွဲနိုင်၍ ထာရှည်စားရလျှင် ၎င်းကြက်သွန်ကို ပစ်လိုက်ပါ။ မသုံးပါနှင့်။



ကြက်သွန်နီ၏ အခွံကို အဆုံးရှုံးသောနည်း

ဟင်းချက်သည်အခါ ကြက်သွန်နီများကို အခွံသင့်၍ ထည့်ကြသည့်အတိုင်း ကြက်သွန်နီမှ ခွာပစ်သောအခွံများကို ရုတ်တလေသည်။ ၎င်းအခွံများသည် အသုံးမတည့်ဟု မထင်ပါနှင့်။ စွပ်ပြတ်ဟင်းများကို ချက်သည့်အခါ ဟင်းရည် အရောင်သည် ပြုနေ၍ မလှလျှင် ထိုကြက်သွန်နီ၏ အခွံများကို ထည့်၍ ကြိုပါလေ။ ဟင်းအရောင် အလွန်လှ၍ လာစေမည်။

ဂျုံမှုန့်ကို ပုံး၍ထားသင့်သည့်အကြောင်း

ဂျုံမှုန့်သည် အနံ့အသက်ဟူသမျှကို စုပ်ယူတတ်သဖြင့် ၎င်းမှုန့်ကို မကောင်းသောအနံ့ အသက်မှကင်းလွတ်ရန် ပုလင်းတွင် သေချာစွာထည့်၍ အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ထားပါ။

ထင်းရေစို၍ မီးမွှေးမရလျှင် မီးမွှေးရသောနည်း

တစ်ခါတစ်ရံ မိုးဥတုကာလမှာ အိမ်၌ ထမင်းဟင်းချက်ရသော မီးမွှေးဖြစ်စေ၊ ထင်းဖြစ်စေ စွတ်စို၍နေသဖြင့် မီးမွှေး၍မရပါလျှင် အခြောက်လှန်း၍ထားသော ခြောက်သွေ့သည့် အာလူးအခွံများနှင့် မီးမွှေးပါလျှင် လွယ်လင့်တကူ မီးတောက်ပါလိမ့်မည်။

မီးသွေးကို မီးကောင်းတောင်းတောက်၍ မီးခိုး အထွက်နည်းအောင်လုပ်နည်း

မီးသွေးကို အသုံးပြုသည့်အခါ မီးကောင်းကောင်းလောင်၍ မီးခိုးအထွက်နည်းအောင်လုပ်နည်းမှာ ၎င်းမီးခိုးများ အပေါ်သို့ သား

ခပ်များများ ရောစပ်ထားသည့်ရေအနည်းငယ်ကို ဖျန်းပေးရမည်။

သားလှီးဓားခါ၊ လက်ကိုင်ရိုးကို တာရှည်ခိုင်ရန်လုပ်နည်း

သားလှီးဓားခါ၊ လက်ကိုင်ရိုးကို ကောင်းမွန်တာရှည်စွာကိုင်လိုမှု မားကို ရေခွေးပူတွင်မနှစ်ပါနှင့်။ ထိုကဲ့သို့ နှစ်လျှင် လက်ကိုင်ရိုးသည် ချောင်ထွက်၍ မကြာခင် ပျက်လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဓားကိုင်ရိုးကို ရေမ စိုရအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ရေခွက်တွင် ဓားကိုချလိုမှု ဓားသွားကိုသာ စိုက်၍ ဓားရိုးကိုရေနှင့် လွတ်အောင်ထားပါ။

ဟင်းချိုဆားငန်လျှင် ဆားမငန်အောင်လုပ်နည်း

ဟင်းချို၊ စွပ်ပြုတ်တို့သည် ဆားငန်လွန်အားကြီးလျှင် အာလူး အစိမ်းကို ဓားနှင့်လှီး၍ အစိတ် အနည်းငယ်ကို စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်းချိုထဲ ထည့်ပြီးနောက် မီးပေါ်တွင် တင်၍ ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင် ကျိပါ။ ၎င်းနောက် အာလူးဖတ်များကို ဆယ်ယူပါ။ ၎င်းအာလူးဖတ် သည် ဆားကိုစုပ်ယူသဖြင့် ဆားငန်ခြင်း ပျောက်ပါလိမ့်မည်။

ဒယ်အိုးအတွင်း မီးလောင်လျှင် မီးငြိမ်းစေသောနည်း

ဒယ်အိုးတွင် ငါးများကိုကြော်နေစဉ်အခါ ဆီကိုမီးဟပ်၍ မီးလျှံတောက်လျှင် ရေမလောင်းလိုက်ပါနှင့်။ ရေလောင်းလျှင် တိုး၍ တောက်လာပါလိမ့်မည်။ ဂျုံမှုန့်တစ်ဆုပ်လောက်ကို ဆီထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါလျှင် မီးတောက်ငြိမ်းပါလိမ့်မည်။ ဂျုံမှုန့် မရှိလျှင် မြေမှုန့်ကိုထည့်လိုက်ပါ။



ငွေဖွန်းကို သတိပြုရန်

ငွေဖွန်းနှင့်ဟင်းချိုမခပ်ပါနှင့်။ ခပ်လျှင် ငွေဖွန်းမည်းနက်တတ် သည်။

သားလှီးဓားကို ပြောင်စေအောင်တိုက်နည်း

သားလှီးဓားများသည် အကွက်အစင်းထင်၍ ညစ်ညမ်းပေကာ လျှော်ရုံသောအခါ ၎င်းတို့ကို ပြောင်အောင်တိုက်ရန်လွယ်သော နည်းတစ်နည်းမှာ အုတ်ခဲကို အမှုန့်လုပ်၍ ၎င်းအုတ်ခဲမှုန့်ကို အာလူးစိမ်းထက်ခြမ်းကွဲတွင် ကပ်အောင်ထို့ပြီးလျှင် ထိုအာလူး ခြမ်းနှင့် ဓားကို တိုက်ပါလေ။

ဒယ်အိုးကို ကြာရှည်စေအောင် သုံးစွဲနည်း

ဒယ်အိုးကို တာရှည်ကောင်းမွန်စွာသုံးစွဲလိုမှု သားငါးများကို ဆီ ထောပတ် စသည်တို့ဖြင့် ၎င်းဒယ်အိုးထဲတွင် ကြော်လှော်ပြီးသည့် တာလ ဒယ်အိုးကို ပစ်မထားဘဲဒယ်အိုးတွင် ကပ်လျက်ရှိသော ဆီ ထောပတ်များကို စက္ကူပျော့ပျော့ပါးပါးနှင့် ပွတ်သပ်ပစ်ပြီးလျှင် ဆော်ဒါမှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေအနည်းငယ် ရောနှောပြီး မီးပေါ် တွင် ခန်းအောင် တင်ကျိုသော်ဒယ်အိုးသည် ဆီချေးများမှ တင်း လွတ်လျက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ရှိလိမ့်မည်။

မသုံးသောနားကို သံချေးမတက်အောင် ပြုလုပ်နည်း

အသုံးမပြုသော ဓားများကို သံချေးမတက်စေလိုမူ ၎င်းတို့ကို ကောင်းစွာ တိုက်ချွတ်ပြီးနောက် သေတ္တာတစ်လုံးတွင် ခြောက်သွေ့သော လွှစာများထည့်၍ ၎င်းလွှစာတွင် ဓားများကိုထည့်ထားပါလေ။

(ချက်နည်းပြုတ်နည်းမှန်လုပ်နည်းများ ဤတွင်ပြီးဆုံး၏)

