

ခေတ်သစ်

တရုတ်ဟင်းချက်နည်း

နန်းဒီဝိုင်

BURMESE CLASSIC



ဝက်သားတုတ်ထိုးပြုလုပ်နည်းအသွေးပါဝင်သည်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၃၀၇၀၃၀၇
စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၅၇၁၀၆၁၂

၂၀၀၇ခုနှစ်၊ ဧပြီလ

ပထမအကြိမ်

တန်ဖိုး - ၂၅၀ကျပ်

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀အုပ်



ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်မိုးကေခိုင် (ခို့တေးသံစာပေ)

ရေနံသာကျေးရွာ၊ ပုလဲမြို့ (၃)

မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဆန်းနိုင် (မြ-၀၂၂၀၉)

စိုးမိုးမိတ်ဆက် ပုံနှိပ်တိုက်

၂၆၄/၂၆၈၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

စံလှ စာပေတိုက်

အမှတ် - ၁၈၀၊ ၂၉-လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁ - ၂၄၆၆၂၁

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

- စာရေးသူ၏အမှာ ၁
- ငါးကိုအိုးမကပ်အောင် ကြော်နည်း ၃
- ကန်စွန်းရွက်မမည်းအောင် ကြော်နည်း ၄

ပုစွန်



- ပုစွန်ကြော် ၇
- ပုစွန်တို့ဟူး-မြေအိုး ၁၀
- ပုစွန်အဏ္ဍဝါဟင်း ၁၄
- ပုစွန်ဖက်ထုပ်ပေါင်း ၁၇
- ပုစွန် အာလူးကော်ပြန့်ကြော် ၁၉
- ပုစွန်ချိုချဉ်ကြော် ၂၂
- ပုစွန်ခေါက်ဆွဲကြော် ၂၅
- ပုစွန်ကြာစံကြော် ၂၈
- ပုစွန်တုပ်ခေါက်ဆွဲပြုတ် ၃၁

- ပုစွန်ကင်သုပ် ၃၄
- ပုစွန်အစိမ်းသုင် ၃၆
- ပုစွန်လုံးကော်ရည်ဟင်း ၃၈

ကြက်

- ကြက်ကုန်းဘောင် ၄၃
- ကြက်ချိုချဉ် ၄၆
- ကြက်ချဉ်စပ် ၄၉
- ကြက်သားလုံးကြော် ၅၂
- ကြက်သားကြော် ၅၄
- ကြက် ပဲပြား မြေအိုး ၅၆
- ကြက်တောင်ပံ ခရဆီ ၅၉
- ကြက်တောင်ပံကြော် ၆၂
- ကြက်သားကော်ပြန့် ၆၅
- ကြက်ပေါင်း ၆၈
- ကြက်ပဲငါးပိ ၇၄
- ကြက်သားဖက်ထုပ်ကြော် ၇၂

- ကြက်ထမင်းကြော် ၇၄
- ကြက်သားမုန့်နှစ်ကြော် ၇၇
- ပြည်လုံးချမ်းသာ ၇၉

ဝက်

- ဝက်ကုန်းဘောင် ၈၅
- ဝက်ချိုချဉ် ၈၈
- ဝက်ပဲငါးပိ ၉၁
- ဝက်လက်စတူး ၉၃
- ဝက်ဆာတေး ၉၅
- ဝက်နံရိုးကြော် ၉၇
- ဝက်နံရိုးပေါင်း ၉၉
- ဝက်နံရိုး ကြံမဆိုင် ၁၀၁
- ဝက်သားလုံးကြော် ၁၀၃
- ဝက်သား ခေါက်ဆွဲကြော် ၁၀၅
- ဝက်သားတုတ်သိုး ၁၀၇
- ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ် ၁၁၄

- ဝက်သားကြက်ဥပေါင်း ၁၁၆
- ဝက်သားကြေးအိုးပြုတ် ၁၁၈
- ဝက်သားလုံး ချိုချဉ် ၁၂၂

ငါး

- ငါးကောင်လုံး ချိုချဉ်ကြော် ၁၂၇
- ငါးဆားငန်စေ့ပေါင်း ၁၃၁
- ငါးကောင်လုံးကင် ၁၃၃
- ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော် ၁၃၅
- ပြည်ကြီးငါးခ ရှဆီ ၁၃၇
- ပြည်ကြီးငါး ကိုက်လန် ၁၄၀

ဘဲ

- ဘဲပေါင်းကိုက်လန် ၁၄၅
- ဘဲပဒေသာဟင်း ၁၄၈
- နာနတ်သီး ဘဲကော်ရည်ဟင်း ၁၅၁
- ဘဲသားကြီးမဆိုင် ၁၅၄

အမဲသား

- အမဲသားနှင့် ကြံပေါင်းဟင်း ၁၅၉
- အမဲသား ကော်ရည်မြေအိုး ၁၆၂
- အမဲတရုတ်နပ် ၁၆၅

ဂဏန်း

- ဂဏန်းလက်မ ကော်ရည် ၁၆၉
- ဂဏန်းအစပ်ချက် ၁၇၂

အသီးအဂွက်

- ကန်စွန်းပလိန်းကြော် ၁၇၇
- မှိုကန်စွန်းကြော် ၁၇၉
- ကိုက်လန်ခရုဆီ ၁၈၁
- ပန်းစိမ်းနှင့် ဘဲဥကြော် ၁၈၃

ဟင်းချို

- ၁၂ မျိုး ဟင်းချို ၁၈၇

- ဝက်ပဒေသာ ဟင်းချို ၁၉၀
- ငါးခေါင်းဟင်းချို ၁၉၃
- တုံယွမ်ဟင်းချို ၁၉၆
- ဂဏန်းကော်ရည်ဟင်းချို ၁၉၉
- ဝက်နံရိုး ဆွန်တံဟင်းချို ၂၀၁

စာရေးသူ၏ အမှာ

ဤခေတ်သစ်တရုတ်ဟင်းလျာချက်နည်းသည် အလွန် အသုံးဝင်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်လေသည်။ ယခု ခေတ် အချိန်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ၌ စားသောက်မှုသည် အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာပေသည်။ တရုတ်ဟင်းလျာတွင် အလွန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများသည် စတိုးဆိုင်ကြီးများတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ၍ ရရှိနေပေပြီ။ ဥပမာ- ခရုဆီတို့ကဲ့ သို့သော ပစ္စည်းများသည် စတိုးဆိုင်ကြီးများတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနေသောအချိန်အခါတွင် မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျ ချက်ပြုတ်စားသင့်ပေသည်။ မိသားစု မိတ်ဆုံစားပွဲလေးကို ကိုယ့် ခြံကိုယ့်ဝင်းထဲတွင် တစ်ယောက်တစ်လက် ချက်ပြုတ်၍ စားသုံး ရာတွင် ဤစာအုပ်တစ်အုပ်ကိုင်ထားရုံဖြင့် ကုန်ကျစရိတ် သက် သာပြီး အရသာရှိလှသော ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းများကို သုံးဆောင်ကြရမည်မှာ ဧကန်မလွဲ ဖြစ်ပေမည်။

ထို့အတူ ဟင်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ရန်မှာ ကျွမ်းကျင်မှု ပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်။ ဟင်းချက်ပညာနှင့်ပတ်သက်လျှင်

J

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

လည်း နည်းစနစ်များသိရှိထားရန်လည်း လိုအပ်လှပါသည်။
ယခုစာအုပ်တွင် အလွန်သိသင့်သော နည်းစနစ်နှစ်မျိုးကို ထည့်
သွင်းဖော်ပြလိုပါသည်။

ပထမတစ်နည်းမှာ ငါးကို အိုးမကပ်အောင် ကြော်နည်း
နှင့် ဒုတိယတစ်နည်းမှာ ကန်စွန်းရွက်ကြော်ကို အရောင်မမည်း
အောင် ကြော်နည်းဖြစ်သည်။

စာရေးသူ ငယ်စဉ်က စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်လိုက်ရ
ပါသည်။ စာအုပ်ထဲတွင်ရေးထားသည်မှာ ငါးကြော်လျှင် အိုး
မကပ်အောင် မည်သို့ကြော်ရမည်ဟု ဖတ်လိုက်ရပါသည်။ ၎င်း
စာအုပ် ဖတ်ပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ ယခုအချိန်ထိ ငါးကြော်လျှင်
လုံးဝမကပ်တော့ပါ။ အလွန်တန်ဖိုးရှိသော စာအုပ်တစ်အုပ်
ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်နာမည်မမှတ်မိသဖြင့် ထိုနည်းကို စာအုပ်
တော်တော်များများတွင် ရှာကြသော်လည်း မတွေ့ရှိရပါ။ အပေါင်း
အသင်း၊ ဆွေမျိုးများသည် ကျွန်ုပ် ငါးကြော်လျှင် မကပ်သော
ကြောင့် စိတ်ဝင်စားစွာ မေးကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤ
တန်ဖိုးရှိသောနည်းကို ဆင့်ပွား ဖြန့်ချိလိုက်ပါသည်။

ငါးကို အိုးမကပ်အောင်ကြော်နည်း

ငါးကို အိုးမကပ်အောင်ကြော်ရန်မှာ-

- (၁) မီးဖိုပေါ်တွင် ဒယ်အိုးဖင်ထူထူ တင်ပါ။
- (၂) ဒယ်အိုးအငွေ့ တထောင်းထောင်း ထလာသည်အထိ တည်ပါ။
- (၃) ဒယ်အိုးအငွေ့ တထောင်းထောင်းထလာမှသာ ဆီကိုချက် ချင်း လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- (၄) ဆီအငွေ့တထောင်းထောင်းထလာအောင် တည်ပါ။
- (၅) ထိုအခါမှသာ ကြော်မည့်ငါးကို ဆီအိုးထဲသို့ အသာအယာ ထည့်လိုက်ပါ။ သေသေချာချာမလုပ်တတ်လျှင် ဆီအိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ခေတ္တချပြီး ငါးကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်း ပြန်တင်ပြီးကြော်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် မထည့်တတ်လျှင် မီး ထတောက်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မကျွမ်းကျင်သေး လျှင် အိုးကိုအောက်သို့ချပြီးမှ ငါးထည့်လျှင် ပိုပြီး အန္တရာယ် ကင်းပါမည်။
- (၆) ထိုကဲ့သို့ထည့်၍ ကြော်ပြီး ခဏနေလျှင် သေချားကို အကြော်တံလေး (သို့) ခက်ရင်းလေးဖြင့် အနည်းငယ်စီ

ထိုးကြည့်ပါ။ အလွယ်တကူ လန်သွားလျှင် ငါးတစ်ဖက် ကျက်ပါပြီ။ အခြားတစ်ဖက်သို့ လှန်၍ ဆက်ကြော်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ကြော်လျှင် ငါးလုံးဝ အိုးမကပ်ပါ။

ကန်စွန်းရွက် မမည်းအောင်ကြော်နည်း

- (၁) ကန်စွန်းရွက် ခြွေပြီးပြီးချင်း ဆားရေအေးတွင် စိမ်ထားပါ။
- (၂) ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ဆီထဲသို့ ဆားအနည်းငယ် ကို အရင်ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ကန်စွန်းရွက်ဆက်၍ ကြော်ပါ။

ပုံစံ

ပုစွန်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ခေါင်းမပါသောပုစွန်	-	၃၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	-	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ လုံး
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
အကြော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်ကိုရေဆေးပြီး အခွံသင်ပါ။
- ပုစွန်အမြီးပိုင်းကလေးကို မသင်ဘဲ ချန်ထားပါ။
- ပုစွန်ကျောပိုင်းကလေးကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် အသာအယာ မြောင်းပါ။
- ကျောမှထွက်လာသော ချေးချောင်းများကို ဖယ်ပစ်ပါ။
- ချေးချောင်းဖယ်ပြီး အနည်းငယ်ထပ်၍ အရှည်လိုက်ခွဲ လိုက်ပါ။
- လက်ဖြင့် အသာအယာ ဖြန့်လိုက်လျှင် အမြီးကလေးနှင့် လှလှပပ အသည်းပုံစံကလေး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။
- ပုစွန်ကိုင်၍ ပြီးပါပြီ။
- ဂျင်း(ချင်း)အနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရောထောင်း ပြီး အရည်ညှစ်ထားပါ။
- ဘဲဥနှစ်လုံးကို နာနာမွှေပါ။
- အကြော်မှုန့်ကို ဘဲဥရည်ထဲသို့ထည့်၍ ကြေအောင်မွှေပေးပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားအနည်းငယ်၊ အရည်ညှစ် ထားသောချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူအရည်များ အနည်းငယ် ထည့်၍ အသားထဲဝင်အောင် ဖွဖွလေးနယ်ပါ။
- ပုစွန်ပုံမပျက်ပါစေနှင့်။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ပုစွန်များ တစ်ကောင်ချင်းဆီကို အမြီးကလေးမှ အသာကိုင်၍ မုန့်နှစ်ရည်ထဲသို့ နှစ်လိုက်ပါ။
- ချက်ချင်း ဆီပူအိုးထဲသို့ ထည့်၍ကြော်ပါ။
- တစ်ကောင်ချင်း စီထည့်၍ ကြော်ပါ။
- နီရောင်သဲနုံးလာလျှင် ပန်းကန်ထဲတွင် လှပစွာစီရိ၍ပြင်ဆင်ပါ။
- လှပစွာ ပုံဖော်ထားသော မုန့်လာဥနီနှင့် နံနံပင်ကလေးဖြင့် အလှဆင်လိုက်ပါ။

ပုစွန် - တို့ဟူး မြေအိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ရေချိုပုစွန် အရွယ်တော်	-	၁၀ ကောင်
ဂျပန်တို့ဟူး(စတိုးဆိုင်တွင်ရ)	-	၄ ထုပ်
မို့ကြီးခြောက်	-	၆ ပွင့်
ကောက်ရိုးမို့(အလုံး)	-	၁၀ သား
ငုံးဥ	-	၁၀ လုံး
ပြောင်းဖူး(ဘေဘီကွန်း)	-	၁၅ တောင့်
ကြက်သွန်မြိတ်	-	၅ ချောင်း
ခရမ်းချဉ်းသီးဆော့	-	အနည်းငယ်
ခရဆီ	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ကိုယ်လုံးပိုင်းမှ အခွံများကို အရင်သင်ပါ။
- ဦးခေါင်းအခွံကို လှန်၍ ချွတ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပုစွန်ကို လက်ထဲ အသာအယာကိုင်၍ ပက်လက် လှန်လိုက်ပါ။
- ပုစွန်လက်များကို အရင်းပိုင်းနားထိကပ်၍ ကတ်ကြေးဖြင့် ညှစ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် အခွံမာများကို အကျီချွတ်သလို လက်ဖြင့် အသာ အယာ ခွဲချလိုက်ပါ။
- ထိုသို့လုပ်လိုက်လျှင် ပုစွန်သည် အကောင်ပုံလည်းမပျက်ဘဲ ဦးခေါင်းမှ လက်များထိ တွယ်ကပ်နေသော အခွံကြမ်းကြီးလည်း မရှိတော့ပါ။
- ထို့နောက် ကျောကုန်းရှိချေးချောင်းကို ဓားဖြင့်လှီး၍ထုတ်ပါ။
- ရလာသော ပုစွန်များကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် အသာအယာ နယ်ထားပါ။
- မှိုကြီးခြောက်ကို ရေစိမိထားပါ။

- ကောက်ရိုးမှိုကို သဲများစင်အောင်လုပ်ထားပါ။
- ငုံးဥကို ပြုတ်၍ အခွံခွာထားပါ။
- ပြောင်းဖူးကို ရေဆေးပြီး အရှည်လိုက်ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်သုံးဆစ်လောက်လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ဂျင်း(ချင်း) ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကော်မှုန့် အရည်ဖျော်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့၊ သကြား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ကို ရေကျက်အေးဖြင့် ဖျော်ထားပါ။
- ဂျပန်တို့ဟူး တစ်တောင့်စီကို (၆)ပိုင်းလောက်စီ ရအောင် ထက်ပိုင်းဖြတ် အတုံး တုံးပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- မီးဖိုပေါ်တွင် ဆီပူအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် အတုံး တုံးထားသော ဂျပန်တို့ဟူးများကို တစ်ခုချင်းစီ၍ထည့်ပါ။
- မီးနည်းနည်းဖြင့် အပေါ်ယံတင်းအောင်အပြန်အလှန်ကြော်ပါ။
- ကြော်ပြီး တို့ဟူးများကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ထည့်၍ထားပါ။
- ထို့နောက် ၎င်းဆီပူအိုးကို ပြန်တင်ပါ။ ထိုထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်း(ချင်း) ဓားပြားရိုက်ထားသည်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- နည်းနည်း အရောင်ရလာလျှင် နယ်ထားသော ပုစွန်များထည့်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ စလောင်းဖြင့် ခေတ္တအုပ်ထားပါ။
- ပုစွန်ကျက်လောက်လျှင်မှ ရေစိမ်ထားသော မှိုကြီးခြောက်ကို အရွယ်တော်လှီးဖြတ်၍ထည့်ပါ။
- အဖုံးပြန်အုပ်ပါ။
- ကောက်ရိုးမှို၊ ၎င်းဥနှင့်ပြောင်းဖူးများကိုလည်း ထည့်၍မွှေပါ။
- အစိမ်းနဲ့ ပျောက်လောက်လျှင် ချူဆီအုပ်ပါ။
- အရည်ဖျော်ထားသော ကော်မှုန့်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့တို့ကို ထည့်၍မွှေပါ။
- ကြော်ထားသော ဂျပန်တို့ဟူးများ ထည့်ပါ။
- နောက်ဆုံးတွင် လှီးဖြတ်ထားသော ကြက်သွန်မြိတ်များနှင့် အပေါ့အငန်မြည်း၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။
- အလွန်တော်ဝင်သော ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

ပုစွန်အက္ခရာဝါဟန်း

ပါဝင်သောပုစွန်များ

ရေချိုပုစွန်(သို့)ပုစွန်ကျား	-	၁၀	ကောင်
ပြည်ကြီးငါး	-	၁၀	ကောင်
ဂဏန်းလက်မ	-	၁၀	ချောင်း
ပင်လယ်ဝုံး(ရလျှင်)	-	၂၀	ကောင်
ကြက်သား(အသားစားကြက်နုနု)	-	၃၀	ကျပ်သား
ဝုံးဥ	-	၁၀	လုံး
ငါးဖယ်လုံး	-	၂၅	လုံး
မုန်လာဥနီ	-	၃	၃
ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်	-		တစ်ခြမ်း
ရွှေပဲသီး	-	၅	ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၂	လုံး
ကြက်သွန်မိတ်	-	၃	ပင်
ဂျင်း(ချင်း)	-		အနည်းငယ်
ဆား	-		အနည်းငယ်
သကြား	-		အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-		အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-		အနည်းငယ်
ဆီ	-		အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို အမြီးပိုင်းလေးသာ ချန်၍ အခွံသင်ပါ။
- ပြည်ကြီးငါး သန့်စင်ပြီး အပွင့်ပုံဖော်ထားပါ။
- ဂဏန်းလက်မပြုတ်ပြီး အခွံခွာထားပါ။
- ဂုံးကိုလည်း သန့်စင်ပြီးပြုတ်ထားပါ။
- ကြက်သားကို အတုံးသေးသေးတုံးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် နယ်ထားပါ။
- ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥပြုတ်ပြီး ငုံးဥအခွံသင်ထားပါ။
- မုန့်လာဥနီ၊ ပန်းပွင့်နှင့် ရွှေပဲသီးများ လှီးထားပါ။
- ဂျင်း(ချင်း) ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေကျကျဖျော်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီထည့်ပြီး ဂျင်း(ချင်း)ဆီထည့်ပါ။
- ကြက်သား ထည့်၍ လုံးပါ။
- ပြည်ကြီးငါးနှင့် ဂုံးကိုလည်း ထည့်၍ကြော်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်တည်ပါ။
- ခေတ္တ တည်ပြီးလျှင် ပုစွန်၊ ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥများထည့်ပါ။
- ကျက်လျှင် မုန်လာဥနီ၊ ပန်းပွင့်နှင့် ရွှေပဲသီးများ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် နှင့် သကြားတို့ လိုသလိုထည့်ပါ။
- ကော်ရည်လောင်းထည့်ပြီး မပျစ်မကျတွင် ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်လိုက်ပါ။

ပုစွန်ဖက်ထုပ်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပုစွန်ကျော - ၃၀ ကျပ်သား
- ဖက်ထုပ်ရွက် - လိုသလောက်
- ငါးဖယ် - ငါးကျပ်သား
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- တရုတ်ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၅ ချောင်း

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်ကျော့များကို အခွံအားလုံးကျွတ်အောင်သင်လိုက်ပါ။
- ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ငါးဖယ်ကို နာနာနယ်၍ ထားပါ။
- နယ်ထားသော ပုစွန်ကို ထောင်းပါ။
- ပုစွန်ညက်လျှင် ငါးဖယ်ထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ထိုထဲသို့ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်၍ ဆက်ထောင်းပါ။
- ထောင်းပြီးသားများကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲထည့်၍ ကော်မှုန့် ဖြင့်နယ်ပါ။
- တစ်ခုချင်းစီ ထုပ်ရပါမည်။
- လေးလက်မလောက်ရှိသော ဖက်ထုပ်ရွက်များကို တစ်ရွက်စီ လက်ဖဝါး ပေါ်တင်၍ ကော်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားသော အစားများကို သင့်တော်သလောက် ယူ၍ ထည့်ပါ။
- အဝတ်သုပ်ကလေးပုံစံ တစ်ခုချင်းစီ ထုပ်၍ ပေါင်းမည့် ပေါင်းအိုးထဲတွင် စီ၍ထည့်ပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ် လက်လေးဆစ်ခန့်ဖြတ်၍အုပ်ပါ။
- မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ပေါင်းလိုက်လျှင် သုံးဆောင်ရန်ချပါသည်။

ပုစွန်-အာလူး ကော်ပြန်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပုစွန်ကျော့ - ၃၀ ကျပ်သား
- အာလူးအလုံးကြီးကြီး - ၁၅ လုံး
- ငါးဖယ် - ၅ ကျပ်သား
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သွားကြားထိုးတံအသစ် - လိုသလောက်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်ကျော့များကို အခွံအားလုံး ကျွတ်အောင်သင်ပါ။
- သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ပါ။
- ငရုတ်ဆုံတွင် ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်ထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ပုစွန်များထည့်၍ ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- ညက်လျှင် ငါးဖယ်များထည့်၍ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ပြီးလျှင် ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ထည့်၍ ကော်မှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပြီး နာနာနယ်ပါ။
- အာလူးကို အခွံသင်ပါ။
- အခွံသင်ပြီး အာလူးများကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် အာလူးခွာသော ခွာတံဖြင့် အာလူးကြော် ကြော် သလိုမျိုး အာလူးများကို ပါးပါးနှင့် အရွယ်ကြီးကြီး ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- လှီးဖြတ်ထားသော အာလူးတစ်ရွက်စီကို ယူပါ။
- ထိုထဲသို့ နယ်ထားသော အစာများကို အလိပ်ကလေးလိပ်ရန် ရှည်ရှည်လေးပုံချပါ။

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

- ပြီးလျှင် ထိုအာလူးရွက်ကလေးကို ပတ်လိုက်ပါ။
- ပတ်လိုက်ပြီးသား အသင့်အနေအထား အလိပ်ကလေးများကို သွားကြားထိုးတံဖြင့် တစ်ဖက်ပေါက် ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ထိုးထားလိုက်ပါ။
- ဤကဲ့သို့ တစ်ခုချင်းစီလုပ်၍ စီထားပါ။
- သွားကြားထိုးတံ ထိုးထားသော အာလူးကော်ပြန် အစိမ်းကလေးတွေ ဖြစ်နေပါမည်။

မျက်ပြုတ်နည်း

- မီးအေးအေးပေါ်တွင် ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် အဆင်သင့်လုပ်ထားသော သွားကြားထိုးတံ တန်းလန်းလေးတွေနှင့် ပုစွန်အာလူးကော်ပြန်ကလေးများကို ထည့်၍ ကြော်လိုက်ပါ။
- အပေါ်ပတ်ထားသော အာလူးရွက်ကလေးများ နီရောင်လာလျှင် ကျက်ပါပြီ။
- နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ကလေးများဖြင့် အလှဆင်၍ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့နှင့် တို့၍စားလျှင် စားပြီးရင်းစားချင်ဖြစ်လာပါမည်။

ပုစွန်ချိုချည်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပုစွန်အရွယ်တော် - ၂၀ ကောင်
- ဘဲဥ - ၂ လုံး
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- အကြော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ခရမ်းချည်သီးဆော့(စ်) - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဗြိတ် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ - ၄ လုံး

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို အခွံသင်ပါ။
- ကျောက်ခွံ၌ ချေးချောင်းများထုတ်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းဆတ်မှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်ဖြင့်နယ်ထားပါ။
- ဘဲဥကို ကြော်အောင်ခေါက်ပါ။
- အကြော်မှုန့်ထည့်၍ ညက်အောင် နာနာမွှေပေးပါ။
- ထိုထဲသို့ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းဆတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်လေး မွှေထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေဖျော်ထားပါ။
- ထိုထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်) ထည့်ဖျော်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ဂျင်း(ချင်း)ကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်ခြိတ်ကိုလည်း လက်လေးဆစ်လောက် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

နန်းအိခိုင်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ပုစွန်များ တစ်ကောင်ချင်းစီယူ၍ ဘဲဥနှင့် ဖျော်ထားသော မုန့်နှစ်တွင် ထည့်၍ တစ်ကောင်ချင်းစီကြော်ပါ။
- နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ဆီအိုးပြန်တည်၍ ဆီ အနည်းငယ်ဖြင့် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ လေးစိတ်စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် ဓားပြားရိုက်ထားသော ဂျင်း(ချင်း)များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)နှင့် ဖျော်ထားသော ကော်ရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်ပါ။ အနေတော်လျှင် ပုစွန်များကို ထည့်၍မွှေပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်ကလေး အုပ်လိုက်လျှင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါသည်။

ပုစွန်ခေါက်ဆွဲကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ပုစွန်အရွယ်တော်(ခေါင်းမပါ)	-	၁၅ ကောင်
ဘဲဥ	-	၃ လုံး
ခေါက်ဆွဲ	-	၃၀ ကျပ်သား
ဘိုပဲသီး(သို့)ပဲတောင့်ရှည်	-	၁၅/၁၀ တောင့်
မုန်လာဥနီ	-	တစ်ဆယ်သား
ခရုဆီ	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ပဲခံပြာရည်အနောက်	-	အနည်းငယ်
ပဲခံပြာရည်အကြည်	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို ရေဆေးပါ။
- အခွံသင်၍ ရေစစ်ပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ဘဲဥကိုလည်း နာနာခေါက်ထားပါ။
- ဘိုပဲသီး (သို့) ပဲတောင့်ရှည်များကို ခပ်ပါးပါး စွေစွေလှီးထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး အချောင်းကလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။
- ခေါက်ဆွဲကို မွှပြီး ပဲခဲပြာရည်အနောက်ဖြင့် နှံ့အောင် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ရေကျက်နွေး ဖန်ငယ်ထဲသို့ ဆား၊ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ခရုဆီ၊ ပဲခဲပြာရည် အကြည်တို့ကို ရော၍ ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက် သွန်ဖြူဆီသတ်ပါ။
- နယ်ထားသော ပုစွန်များထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ပုစွန်ကျက်လျှင် မုန်လာဥနီနှင့် ပဲသီးများထည့်၍ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ခေါက်ထားသော ဘဲဥကိုထည့်ပြီး အဆက်မပြတ် မွှေပေးပါ။
- ထို့နောက် ခေါက်ဆွဲထည့်ပါ။ ဖျော်ထားသော ဟင်းခတ်မှုန့်များထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့် ခေတ္တအုပ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ဂေါ်ပြားနှစ်ချောင်းဖြင့် နှံစပ်အောင် မွှေပေးပါ။
- အပေါ်အငန် မြည်း၍ တရုတ်နံနံကြိုက်လျှင် အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပုစွန်ကြာဇံကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပုစွန်အရွယ်တော်(ခေါင်းမပါ) - ၁၅ ကောင်
- ဘဲဥ - ၃ လုံး
- ကြာဇံ - ၂၀ ကျပ်သား
- ဘိုပဲသီး(သို့)ပဲတောင့်ရှည် - ၁၅/၁၀ တောင့်
- မုန်လာဥနီ - တစ်ဆယ်သား
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်

၉

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြာဇံကို ရေအေးဖြင့် စိမ်ထားပါ။
- ပုစွန်များကို ရေဆေးပြီး အခွံသင်၍ ရေစစ်ထားပါ။
- ဘဲဥကိုလည်း နာနာခေါက်ထားပါ။
- ဘိုပဲသီး (သို့) ပဲတောင့်ရှည်ကို ခပ်ပါးပါးစွေစွေ လှီးထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး ပါးပါးရှည်ရှည်လေး လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ရေကျက်နွေး ပန်းကန်ထဲသို့ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ခရုသီး၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်တို့ကို ထည့်၍ ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- နယ်ထားသော ပုစွန်များထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ပုစွန်ကျက်လျှင် မုန်လာဥနီနှင့် ပဲသီးများထည့်၍မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ခေါက်ထားသော ဘဲဥများထည့်၍ အဆက်မပြတ် မွှေပြီးလျှင် ရေစိမ်ထားသော ကြာဖံများထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ခရုဆီနှင့် ဖျော်ထားသော အရည်များထည့်ပြီး ပီးအေးအေးဖြင့် ခေတ္တအုပ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ဂေါ်ပြားနှစ်ချောင်းဖြင့် နှံစပ်အောင်မွှေပြီး အပျော့အမာ လိုသလောက်ကြည့်ပါ။
- ကြာဖံအနည်းငယ်ယူ၍ မြည်းကြည့်ပါ။
- အနေတော်လျှင် တရုတ်နံနံ ကြိုက်သူများ ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပုစွန်တုပ် ခေါက်ဆွဲပြုတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|---------------------|---|------------|
| ပုစွန်တုပ်အရွယ်တော် | - | ၁၀ ကောင် |
| ဂျုံခေါက်ဆွဲ | - | ၂၀ ကျပ်သား |
| ဘဲဥ | - | ၂ လုံး |
| မုန်လာဥနီ | - | ၂ လုံး |
| ဂေါ်ဖိပန်းပွင့် | - | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | အနည်းငယ် |
| တရုတ်နံနံ | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်တုပ်များကို အခွံမသင်ဘဲ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် ပုစွန်တုပ်၏ ဦးခေါင်းခွံ အမာနှင့် အမွှေးရှည်ကို နှော၍ ကတ်ကြေးဖြင့် တုံးတိတ်လိုက်ပါ။
- ပုစွန်အားလုံးကို ယခုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားလိုက်ပါ။
- ဘဲဥကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲသို့ ထည့်၍ ကြေအောင် ခေါက်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို လိုသလို လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကိုလည်း လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- တရုတ်နံနံကိုလည်း လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်များကို အိုးတစ်အိုးထဲ ထည့်၍ ရေအနည်းငယ်ဖြင့် နီရောင်လာသည်ထိ ပြုတ်ပါ။
- ပုစွန်များ ကျက်လောက်လျှင် ခေါက်ထားသော ဘဲဥကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။
- ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် မုန့်လာဥနီနှင့် ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ရေနည်းလျှင် လိုသလောက် ရေနည်းနည်း ထပ်ထည့်ပါ။
- ခေါက်ဆွဲကိုလည်း ထည့်ပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန်ပြည့်၍ တရုတ်နံနံအုပ်ပြီး ငရုတ်ကောင်း ကြိုက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပုစွန်ကင်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပုစွန်တုပ်ကြီးကြီး - ၅ ကောင်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၆ လုံး
- သံပရာသီး - လိုသလောက်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အနည်းငယ်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို အခွံမသင်ဘဲ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ဆေးပြီးသား ပုစွန်များကို မီးဖိုပေါ်တွင် ဆန်ခါတင်၍ကင်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကိုလည်း လှီးပြီး ရေဆေးဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း လှီးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကင်ထားသော ပုစွန်များကို အခွံခွာ၍ အရွယ်တော် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- သုပ်မည့် ပန်းကန်ထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် အခွံခွာလှီးထားသော ပုစွန်များထည့်ပါ။
- ၎င်းအပေါ်မှ သံပရာသီး ညှစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့် နှင့် ဆား လိုသလောက် ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- အပေါ့အငန်မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပုစွန်အစိမ်းသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပုစွန်ထုပ်ကြီးကြီး - ၅ ကောင်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၆ လုံး
- သံပရာသီး - ၅ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အနည်းငယ်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ထို့နောက် အခွံများ သင်ပစ်ပါ။
- အခွံသင်ထားသော ပုစွန်များကို ကျောလယ်မှခွဲ တောက်လျှောက် ခွဲလိုက်ပါ။
- ဂျိုး(ကြေး)ချောင်းများကို ထုတ်ပစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် သံပရာသီး (၄)လုံးကို အရည်ညှစ်၍ အခွံသင်ထားသော ပုစွန်များကို သံပရာရည်ဖြင့် နာနာနယ်ထားပြီး စိမ်ထားပါ။
- ဆားအနည်းငယ်လည်း ထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- ၎င်းကို တစ်နာရီခန့်ထားရပါမည်။
ထိုအချိန်မှာကြောင့် ပုစွန်များအနံ့ပျောက်၍ ကျက်သလို ဖြစ်သွားပါမည်။
- ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လှီးထားပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နံနံပင်လည်း လှီးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- သံပရာရည်ဖြင့် နှပ်ထားသော ပုစွန်များ တစ်နာရီကျော်ကျော် ကြာလျှင် သုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။
- ထိုပုစွန်များကို လှီးဖြတ်၍ ပြင်ဆင်ပါ။
- သုပ်မည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများနှင့် ထည့်၍ ပုစွန်ကင်သုပ်အတိုင်း သုပ်၍စားပါ။

ပုစွန်လုံး ကော်ရည်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ပုစွန်တုတ်(သို့)ပုစွန်ကျော့ကြီးကြီး	-	၃၀	ကျပ်သား
ငါးဖယ်ခြစ်ပြီး	-		ငါးကျပ်သား
ကော်မှုန့်	-		အနည်းငယ်
မုန့်လာဥနီ	-	၃	၂
ဘောဘီကွန်း	-	၁၀	ခု
ကြက်သွန်ခြိတ်	-		အနည်းငယ်
ခရုဆီ	-		အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-		အနည်းငယ်
ဆား	-		အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	-		အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	-		အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-		အနည်းငယ်
ဆီ	-		အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပုစွန်များကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် အခွံများ စင်အောင် ချွတ်လိုက်ပါ။
- အခွံချွတ်ပြီးသား ပုစွန်များကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ နယ်ပါ။
- နယ်ထားသော ပုစွန်များကို ကြိတ်စက် (သို့) ငရုတ်ဆုံဖြင့် ထည့်၍ ကြိတ်လိုက်ပါ။
- ငါးဖယ်ကို နာနာနယ်ပါ။
- ကော်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ ကြိတ်ထားသော ပုစွန်များဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- ထိုအထဲသို့လည်း ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီ ထပ်ထည့်၍ နာနာ ထပ်နယ်ပါ။
- နယ်ပြီးသား ပုစွန်များကို လက်တွင်ရေဆွတ်၍ ပုစွန်လုံးကလေး များ လုံးထားပါ။
- မုန့်လာဥနီကို အမြောင်းသေးသေးများအဖြစ် လှီးထားပါ။
- ဘေဘီကွန်းကို အလျားလိုက် ပိုင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်သုံးဆစ်ခန့် ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ဂျင်း(ချင်း)ကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေအေးဖြင့် ကျဲကျဲဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရှေးဦးစွာ ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် နယ်၍ လုံးထားသော ပုစွန်လုံးများကို တစ်လုံးချင်း အသာအယာထည့်၍ ကြော်ပါ။
- နီရောင်သန်းလာလျှင် ပုစွန်လုံးကျက်ပါပြီ။
- ကျက်လာသော ပုစွန်လုံးများကို ဆယ်၍ထားပါ။
- ၎င်းဆီထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ဂျင်း(ချင်း)ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ထည့်ပါ။
- လေးစိတ် စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ ခရဆီအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- မုန်လာဥနီနှင့် ဘောဘီကွန်းတို့ကို ထည့်၍မွှေပါ။
- ရေခွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးခဏအုပ်ထားပါ။
- အကြာကြီးအုပ်လျှင် အသီးအနှံများ ပျော်သွားတတ်ပါသည်။
- ထိုအထဲသို့ ကြော်ထားသော ပုစွန်လုံးများထည့်၍ မွှေပါ။
- ဆား၊ သကြားနှင့် ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်၍ မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ဖျော်ထားသော ကော်မှုန့်များထည့်၍ အဖုံးခေတ္တအုပ်ပါ။
- အပေါ့အငန် မြည်း၍ အရည်အပျစ်အကျ အနေတော်လျှင် ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကန်

ကြက်ကုန်းဘောင်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်သားအရိုးလွတ် - ၂၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးအပွတောင့် - ၆ တောင့်
- မုန်လာဥနီ - ၄ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၆ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- အတုံးသေးသေးတုံးပါ။ ပြီးလျှင် သကြားအနည်းငယ်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည် အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- မုန့်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး အရွယ်တော် အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။
- ထိုအတုံးကလေးများကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲသို့ ခေတ္တ ခဏ ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပြန်ဆယ်ယူပြီး ရေအေးထဲတွင်စိမ်ထားပါ။ သို့မှ သာ ကြက်ကုန်းဘောင်ထဲမှ မုန့်လာဥနီကလေးများသည် ကြွပ်ကြွပ်နှင့် စားလို့ကောင်းပါသည်။
- ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ချင်းကို အခွံမခွာဘဲ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဓားပြားရိုက် ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ် လက်နှစ်ဆစ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ငရုတ်အပွတောင်ကို ဖုန်များသုတ်ထားပါ။ (ရေမသေးရပါ။)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်အပွတောင့်များ ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။
- ငရုတ်ပွများ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- လက်ကျန်ဆီထဲသို့ ကြက်သားအတုံးကလေးများကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ကြက်သားအတုံးကလေးများ ကျက်လောက်လျှင် ဆယ်ယူထားပါ။
- ကျန်သော ဆီအိုးထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ဂျင်း(ချင်း) နှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- လေးစိတ် စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီထည့်၍ မွှေပါ။
- ခရုဆီ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ကြော်ထားသော ကြက်သားတုံးများနှင့် မုန်လာ ဥနီများထည့်၍ မွှေပါ။
- အပေါ့အငန် မြည်းပါ။
- လိုလျှင် လိုသလို အပေါ့အငန်ထည့်၍ ငရုတ်သီးအပွတောင့် နှင့် ကြက်သွန်ဗြိတ်များထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ချိုချဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ကြက်ရင်အုပ်ပိုင်းအသား(အရိုးလွတ်)-	၂၀	ကျပ်သား
ပန်းဂေါ်ဖီ	-	၁ ပွင့် (သေး)
မုန်လာဥနီ	-	၂ ခု
ခရမ်းချဉ်သီး	-	၂ လုံး
နတ်နတ်သီး	-	၁ စိတ်
ကြက်သွန်နီ	-	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၂ လုံး
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- အတုံးသေးသေးများတုံးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား အနည်းငယ်စီထည့်၍ နာနာနယ်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေအေးနှင့် မပျစ်မကျဲ ဖျော်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အခွံသင်၍ အရှည်လိုက်လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ချိုချဉ်ရည်အတွက် ဖျော်ရန်မှာ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)ကို ရေခွေးခွေးလေးဖြင့် ဖျော်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ သကြားအနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်ထဲတွင် ဖျော်ထားပါ။
- နာနတ်သီးကို အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း:

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ကြက်သားတုံးကလေးများကို တစ်တုံးစီကိုင်၍ ကော်မှုန့်ထဲသို့ လူးလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပြန်ဆည်၍ ဆီအိုးထဲသို့ တစ်တုံးချင်းစီကြော်ပါ။
- ကြက်သားတုံးကလေးများ နီလာလျှင် ဆယ်ယူထားပါ။
- ပြီးလျှင် ကျန်သောဆီထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။
- ထို့နောက် ထိုကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကိုပြန်ဆယ်ယူ၍ ဖယ်ထားလိုက်ပါ။
- ဆီအိုးထဲသို့ မုန့်လာဥနီနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီတို့ထည့်မွှေပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားသည်များထည့်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဖျော်ထားသော ချိုချဉ်ရည်ထည့်ပါ။
- ကြော်ထားသော ကြက်သားတုံးကလေးများ ထည့်၍မွှေပါ။
- နာနတ်သီး ထည့်ပါ။
- ဖျော်ထားသော ကော်ရည်ကျဲကဲ အနည်းငယ်ထည့်၍ ပျော်မကျဲအရည်တွင် အပေါ့အငန် မြည်း၍ လိုရာထည့်ပြီး အနေတော်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ချဉ်စပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်ရင်အုပ်ပိုင်းအသားသက်သက် - ၂၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးအပွတောင့် - ၅ တောင့်
- ငရုတ်သီးအစပ်အရှည်တောင့် - ၁၅ တောင့်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်နီဥကြီး - ၃ လုံး
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးလေးများ လှီး ဖြတ်ထားပါ။ (သို့) ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းထားပါ။
- ပြီးနောက် ကြက်သားများကို ဆား၊ ဟင်းချက်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီး အပူတောင့်နှင့် အရှည်တောင့်ကို လေးစိတ်ကွဲ ကြိတ်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို အကွင်းလိုက် လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီဥကြီးကို နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။
- ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်း ခြမ်းပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီပူလာလျှင် ကြက်သားများကို ထည့်၍ ကြော်လိုက်ပါ။
- တစ်ချက် နှစ်ချက်မွှေပြီး အပေါ်ယံ တင်းလာလျှင် ဆယ်ယူ ထားပါ။
- ကျန်သောဆီထဲသို့ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးများ ထည့်မွှေပါ။
- ငရုတ်သီးနံ့ပျောက်လျှင် နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော ကြက်သွန်နီများထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ကွင်းကွင်းလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ကြော်ထားသော ကြက်သားများထည့်၍ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်မွှေ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သားလုံးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|-----------------|---|------------|
| ကြက်ရင်အုပ်အသား | - | ၃၀ ကျပ်သား |
| ငါးဖယ်ခြစ်ပြီး | - | ၅ ကျပ်သား |
| ကော်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ဆီ | - | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ (သို့) အသားကြိတ်စက် ရှိလျှင် ကြိတ်ပါ။
- ကြိတ်ထားသော အသားများကို ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူပါ ထည့်၍နယ်ပါ။
- ငါးဖယ်ခြစ်ကို နာနာနယ်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သားနှင့် ငါးဖယ်ခြစ်များရောပြီး ကော်မှုန့် ထည့်ကာ နယ်ပေးပါ။
- နယ်ပြီးသားများကို အနေတော် အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီပူအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် လုံးထားသော ကြက်သားလုံးလေးများထည့်၍ ပြင်ဆင်သုံးဆောင်ပါ။
- မုန့်လာဥနီ ပန်းပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်လေးဖြင့် ပန်းကန်ကို အေးသွ ဆင်လိုက်ပါ။

ကြက်သားကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|--------------------------|---|------------|
| ကြက်ပေါင်နုနု (သို့)အသား | - | ၃၀ ကျပ်သား |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ဆီ | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားများကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် ဓား ထက်ထက်ဖြင့် အသာအယာမွန်းပါ။
- မွန်းပြီးသား ကြက်သားများကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် အသားထဲဝင် အောင်နယ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သားများကို လက်ဆေးရည်လေး အနည်းငယ်မျှဖြင့် ပြုတ်ပါ။
- အရည်ခန်းသွားလျှင် ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပါ။
- ထို့နောက်ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် အသာအယာ ဆုပ်နယ်ပါ။
- မီးပြင်းပြင်းတွင် ဆီပူအိုးတည်ပါ။
- ဆီအငွေ့ ထောင်းထောင်းဖြစ်နေလျှင် မီးအသာလျှော့ချလိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သားများကို တစ်တုံးချင်းစီထည့်ကြော်ပါ။
- ဆီအရမ်းကျက်နေသဖြင့် ကြက်သားတုံးထည့်လိုက်လျှင် ချက်ချင်း အပေါ်ယံနီလာသည်။
- တစ်ဖက်စီ လှန်လိုက်ပါ။
- နှစ်ဖက်စလုံး အနီရောင်ဖြစ်လာလျှင် ကျက်ပါ။

ကြက် ပဲပြား မြေအိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်ရင်အုပ်ပိုင်းအသား - ၃၀ ကျပ်သား
- ဂျပန်တို့ဟူး(စတိုးဆိုင်တွင်ရ) - ၅ ထုပ်
- မိုးကြီးခြောက် - ၆ ပွင့်
- ပြောင်းဖူး - ၂ ထုပ်
- မုန့်လာဥနီ - ၃ ဥ
- ခရဆီ - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးရွယ်ရွယ်တုံးပါ။
- ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည် အနောက်ရည် အနည်းငယ်စီထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- ဂျပန်တို့ဟူးကို ထက်ပိုင်းအတုံးကလေးများ ပိုင်းထားပါ။
- မှိုကြီးခြောက်ကို ရေတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်စိမ်ပြီး အရှည်လိုက် လေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ပြောင်းဖူးကို အရှည်လိုက် နှစ်ခြမ်းခွဲထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အမြောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။
- ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို နှစ်လက်မခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီပူအိုးတည်ပါ။
- ထက်ပိုင်းကလေးများ ဖြတ်ထားသော ဂျပန်တို့ဖူးများကို တစ်တုံးချင်း ကိုင်၍ ဆီပူအိုးထဲထည့်၍ ကြော်ပါ။
- တို့ဟူးကလေးများ အပေါ်ယံကြွပ်ပြီး နီရောင်လာလျှင် ဆီစစ်၍ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်ထားပါ။
- နယ်ထားသော ကြက်သားများကိုလည်း ၎င်းဆီအိုးထဲသို့

www.burmeseclassic.com

အပေါ်ယံတင်းရုံမျှဖြင့် ကြော်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူထားပါ။

- ရေခွေးပူပူထဲသို့ မုန်လာဥနီကို ထည့်၍ မွှေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်း ဆယ်ယူ၍ ရေစိမ်ပါ။
- ဆီအိုးကို မီးဖိုပေါ် ပြန်တင်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်တွင် ဓားပြား ရိုက်ထားသော ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုထည့်၍ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ခရုဆီထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ကြော်ထားသော ကြက်သားများထည့်၍ 'မွှေပါ။
- လှီးဖြတ်ထားသော မှိုကြီးခြောက်ထည့်ပါက ရေခွေးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အပုံးအုပ်၍ ခဏတည်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မုန်လာဥနီနှင့် ပြောင်းဖူးများ ထည့်၍ မွှေပါ။
- ထိုအထဲသို့ သကြား၊ ဆားနှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်စီကို ထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန်ကို မြည်းကြည့်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူ၍ အရည်များအနေတော်လျှင် ကြော်ထားသော ဂျပန်တို့ဟူးများထည့်ပြီး အသာအယာ မွှေလိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- အလွန်စားကောင်းသောတရုတ်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်တောင်ပံခရုဆီ

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်တောင်ပံ(အသားစားကြက်ပိုကောင်း)- ၁၅ ခု
- ကောက်ရိုးမှို(အလုံးကလေးများပိုကောင်း)- ၁၀ ကျပ်သား
- ခရုဆီ - ဇွန်းကြီး(၂)ဇွန်း
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ ဥ
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ပင်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်တောင်ပံများကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဓားဖြင့် တစ်ချက်၊ နှစ်ချက် ဖြင့် ဖြတ်လိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်တောင်ပံများကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားဖြင့် ရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို နှစ်လက်မခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- မှိုကိုလည်း သန့်စင်ထားပါ။
- ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ခရဆီကို ရေခွေးခွေးလေး အနည်းငယ်ထည့်၍ ဖျော်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကော်ဖီဖွန်းနှစ်ဖွန်းခန့်ကို ရေကျကျ ဖျော်ထားပါ။

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ပထမဦးစွာ ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ နယ်ထားသော ကြက်တောင်ပံများ ထည့်၍ အသာအယာ မွေပေးပါ။
- ထို့နောက် ရေခဲအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ကြက်တောင်ပံများ ကျက်လောက်လျှင် အဖုံးဖွင့်၍ မှိုလုံးကလေးများ ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ရေခဲအဖုံးဖြင့် ဖျော်ထားသော ခရုဆီထည့်၍ အဖုံးပြန်အုပ်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး လေးစိတ် စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီ ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီ ထည့်၍ အပေါ်အငန် မြည်းကြည့်ပါ။
- အနေတော်လျှင် ဖျော်ထားသော ကော်မှုန့် အရည်ကျကျ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်များအုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်တောင်ပံကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ကြက်တောင်ပံ(အသားစားကြက်)	-	၁၀ ခု
အကြော်မှုန့်	-	ဟင်းခတ်စွန်း(၂)စွန်း
သံပရာသီး	-	၁ လုံး
ဆီ	-	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	-	၁ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
နံနံပင်	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်တောင်ပံများကို ရေဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- သံပရာသီးကို အကွင်းအကွင်းလေးများ လှီးထားပါ။
- အကြော်မှုန့်ကို ရေထည့်ဖျော်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ ဘဲဥအကာရည်ကိုပါ ထည့်၍ နာနာ မွှေထားပါ။
- ခပ်ကျဲကျဲလေး ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ကြက်တောင်ပံများကို တစ်ချောင်းချင်းစီယူပါ။
- ထို့နောက် ဖျော်ထားသော အကြော်မှုန့်ထဲသို့ အသာအယာနှစ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပြန်ဆယ်ယူ၍ ဆီပူအိုးထဲ အသာအယာလေး လျှော့ထည့်လိုက်ပါ။
- အပေါ်ယံ နီရောင်လာလျှင် တစ်ဖက်သို့ လှန်ပါ။
- အပေါ်အောက် အရောင်ညီသွားလျှင် ကျက်ပါပြီ။
- ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပန်းကန်ပြား လှလှထဲတွင် ကြော်ပြီးသား ကြက်တောင်ပံများကို လှပစွာ စီထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် လှီးထားသော သံပရာသီးကလေးများကို ဘေးမှ ဝိုင်း၍ ပြင်ဆင်ပါ။
- ကြက်တောင်ပံကြော်လေးများအပေါ်တွင် နံနံပင်ကလေးများကို အပင်လိုက်အတိုင်း လှပစွာ အုပ်လိုက်ပါ။
- ကြက်တောင်ပံကြော်များကို သံပရာသီးညှစ်၍ သုံးလောင်းလျှင် အလွန် အရသာရှိလှပါသည်။

ကြက်သားကော်ပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|-------------------|---|------------|
| ကြက်သားရင်အုံအသား | - | ၁၀ ကျပ်သား |
| မုန်လာဥနီ | - | ၅ ခု |
| ဂေါ်ဖီ | - | ၁ စိတ် |
| ဆီ | - | ၁၀ ကျပ်သား |
| ကော်ပြန်ရွက် | - | လိုသလောက် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး စဉ့်တီတုံးပေါ်တွင် ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းပါ။
- မုန့်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး အချောင်း သေးသေးနုတ်နုတ် ကလေးများအဖြစ် လှီးထားပါ။
- ဂေါ်ဖီကိုလည်း ခပ်သေးသေးလှီးထားပါ။
- စဉ်းထားသော ကြက်သားများကို ဆား၊ သကြား၊ ဟင်း ခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီပူအိုးတည်ပါ။
- ဆီနည်းနည်းသာထည့်ပါ။
- ရေနည်းနည်း နယ်ထားသော ကြက်သားများကို ထည့်၍ ခဏပြုတ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ထိုကြက်သားများကို ဗန်းတစ်ခုထဲထည့်၍ အအေး ခံလိုက်ပါ။

နန်းအိခိုင်

- ထို့နောက် အအေးခံထားသော ကြက်သားထဲသို့ လှီးထားသော မုန်လာဥနီနှင့်ဂေါ်ဖီများကို ထည့်၍ ဖွဖွနယ်ပါ။
- လိုသလောက် အရွယ်တော် ကော်ပြန်ရွက်ခင်းပါ။
- ခင်းထားသော ကော်ပြန်ရွက်ထဲသို့ နယ်ထားသော အစာများကို အရှည်လိုက် အသာအယာ စီလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကော်ပြန်ရွက်ဖြင့် လိပ်လိုက်ပါ။
- အထက်အောက် ပိတ်လိုက်ပါ။
- ဤကဲ့သို့ ကော်ပြန်လိပ်ကလေးများ လိပ်လိပ်ပြီးစီထားပါ။
- ဆီအိုး တည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် တစ်လိပ်ချင်းစီ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- နီရောင်လာလျှင် သုံးဆောင်၍ ရပါပြီ။
- ပြင်ဆင်ပုံမှာ ပန်းကန်ပြားလှလှထဲတွင် ကော်ပြန်လိပ်များ စီ၍ လှပစွာထည့်ပါ။
- ပန်းကန်နှုတ်ခမ်းပေါ်တွင် နံနံပင် လှလှလေးများ ပန်းပွင့်ဖော်ထားသော မုန်လာဥနီများဖြင့် အလှဆင်လိုက်ပါ။

ကြက်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်သားနုနု(ရင်အုပ်ပိုင်းပိုကောင်း) - ၃၀ ကျပ်သား
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်

နန်းအိခိုင်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပါ။
- ပဲခဲပြာရည် အကြည်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် နာနာနယ်ထားပါ။
- ချင်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နာနာနယ်ထားသော ကြက်သားများကို ပန်းကန်တစ်ခု (သို့) စတီးအိုးသေးသေးထဲသို့ အသာအယာစီထည့်ပါ။
- အပေါ်မှ ချင်းအုပ်ပါ။
- ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူအုပ်ပါ။
- ထို့နောက် ပေါင်းအိုးထဲထည့်၍ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် ပေါင်းပေးပါ။
- အလွန်အရသာရှိသော ကြက်ပေါင်းတစ်ပွဲ ဖြစ်လာပါမည်။

ကြက်ပဲငါးပိ

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ကြက်သားအသားချည်းသက်သက် -	၂၀ ကျပ်သား
တရုတ်ပဲငါးပိ(အချို)	- စတီးဇွန်း ၄ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	- ၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	- ၁ ဥ
ဂျင်း(ချင်း)	- အနည်းငယ်
ဆီ	- အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	- အနည်းငယ်
သကြား	- အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြိုတ်	- ၂ ပင်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားများကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် အတုံး ခပ်ကြီးကြီး စဉ်းထားပါ။
- ကြက်သားများကို သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဆားဖြင့် မနယ်သေးပါ။ ပဲငါးပိသည် အိုင်နံ ဓာတ်ပါတတ်သဖြင့် လိုမှသာ ဆားထည့်ရပါမည်။
- ကြက်သွန်နီကိုလည်း ပါးပါးလှီးပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။
- ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို နှစ်လက်မခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။
- ထို့နောက် နယ်ထားသော ကြက်သားများထည့်၍ အသား ကျက်ရုံချက်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ပဲငါးပိထည့်ပါ။
- နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော ကြက်သွန်နီများထည့်ပါ။
- သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ရေစပ်စပ်ဖြင့် ချပါ။
- ချခါနီးတွင် ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်လိုက်ပါ။

ကြက်သားဖက်ထုပ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်သားနုနုအသား - ၂၀ ကျပ်သား
- ငါးဖယ် - ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ လုံး
- ခရဆီ - အနည်းငယ်
- ဖက်ထုပ်ရွက် - အနည်းငယ်
- ဘဲဥ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - ကြော်ရန်လိုသလောက်

နန်းအိခိုင်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်ဖြင့် ထည့်၍နယ်ပါ။
- ငါးဖယ်ထည့်၍ ဖက်ထုပ်ရွက်ကို သုံးမြှောင့်ခေါက်လိုက်ပါ။
- ဤကဲ့သို့ တစ်ခုချင်းစီပြုလုပ်၍ စီထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကို ဖက်ထုပ်မြုပ်သည်အထိ ထည့်ရပါမည်။
- ဆီကျက်လျှင် တစ်ခုချင်းစီယူ၍ ထည့်ကြော်ပါ။
- နီရောင်သန်းလာလျှင် ကြွပ်ကြွပ်ကလေးဖြင့် သုံးဆောင် နိုင်ပါသည်။
- ဤကဲ့သို့ ပုစွန်ဖက်ထုပ်၊ ဝက်သားဖက်ထုပ်များလည်းပြု လုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကြက်ထမင်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ကြက်သားနုနုအသား	-	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်အသည်းအမြစ်	-	၂ တွဲ
ထမင်း(ငုံ့ချက်ပိုကောင်း)	-	၂ လုံး
ဘဲဥ	-	၂ လုံး
မုန့်လာဥနီ	-	၃ လုံး
ပဲသီး(ပဲတောင့်ရှည် (သို့) ရွှေပဲသီး)-		၁၀ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ ဥ
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
တရုတ်မဆလာ	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်အနောက်	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားကို အတုံးသေးသေးလေးများတုံး၍ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သည်း၊ ကြက်မြစ်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပန်းပွင့်ဖော် လှီးထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အတုံးသေးသေးလေးများ တုံးထားပါ။
- ပဲသီးကိုလည်း ထက်ပိုင်းဖြတ် အတုံးကလေးများ လှီးထားပါ။
- ဘဲဥကို ခေါက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ထမင်းကို ပဲခံပြာရည်အနောက်ဖြင့် နယ်ထားပါ။

၂ ကြံပြုတ်နည်း

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်
သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။

နယ်ထားသော ကြက်သားများထည့်လုံးပါ။

ကြက်သည်းကြက်မြစ်များပါထည့်၍ ချက်ပါ။

ကြက်သားများ ကျက်လျှင် လှီးထားသော မုန်လာဥနီနှင့်
ပဲသီးများထည့်၍ မွှေရုံ မွှေလိုက်ပါ။

အကြာကြီးမချက်ရပါ။ မုန်လာဥနှင့် ပဲသီးများ နွမ်းနေလျှင်
ထမင်းကြော်စား၍ မကောင်းပါ။

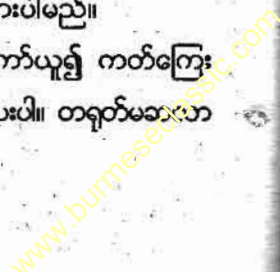
ထို့နောက် ထမင်းများထည့်၍ မွှေပါ။

ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် လိုသလိုထည့်၍ မြည်းကြည့်ပါ။

ခေါက်ထားသော ဘဲဥကို ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲသို့ ဆီအနည်း
ငယ်ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းပေါ်တွင် ဒယ်အိုးအနံ့ လှည့်ပတ်
လိုက်ပါ။

ပါးပါးလေးနှင့်ကြော်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါမည်။

ထိုအပြားလေးကို အသာအယာ ကော်ယူ၍ ကတ်ကြေး
ဖြင့် ညှပ်ပြီး ထမင်းကြော်ပေါ်မှ အုပ်ပေးပါ။ တရုတ်မဆား
အနည်းငယ်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။



ကြက်သားမုန့်နှစ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကြက်သား(အသားစားကြက်) - ၅၀ ကျပ်သား
- အကြော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- မုန့်ကြော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - ၂၀ ကျပ်သား
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဘဲဥ - ၂ လုံး

ပြင်ဆင်နည်း

- ကြက်သားများကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- ပြီးလျှင် ပေါင်အချောင်းလိုက် တုံးပါ။ တခြား အသားကို လည်း အတုံးတုံးပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် နယ်ထားပါ။
- အကြော်မှုန့်ကို ရေဖြင့်ဖျော်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ ဘဲဥကိုလည်းထည့်၍ ကြော်နေအောင် ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ကြက်သားတုံးများကို ဘဲဥနှစ်ထဲသို့ ထည့်စိမ်ပြီး ချက်ချင်း မုန့်ကြပ်မှုန့်ကို လူးလိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ဆီအိုးထဲသို့ တစ်ခုချင်းစီ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- နီရောင်သန်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။

ပြည်လုံးချမ်းသာ

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ကြက်သား(အရိုးမပါ)	-	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်အသည်းအမြစ်	-	၂ စုံ
ဝက်အူမကြီး	-	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်(ခေါင်းမပါ)	-	၁၀ ကောင်
ပြည်ကြီးငါး	-	၁၀ ကောင်
ငါးဖယ်လုံး	-	၁၀ လုံး
ငုံးဥ	-	၁၀ လုံး
ကောက်ရိုးမှိုအလုံး	-	၁၅ လုံး
မုန်လာဥနီ	-	၁ တောင့်
ပန်းဂေါ်ဖီ	-	တစ်စိတ်(အပွင့်သေး)
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်ကြည်/နောက်	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ခရဆီ	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

ပြင်ဆင်နည်း

- ငုံးဥကို ပြုတ်ပြီး အခွံခွာထားပါ။
- ငက်အူမကြီးကို ပြုတ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် သေးသေးလှီးထားပါ။
- အသည်းကိုလွှာပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ အမြစ်ကို ပန်းပွင့်ပုံဖော်၍ လှီးပြီး ဝက်အူမကြီးနှင့်ရော၍ ပြုတ်ထားပါ။
- ပြည်ကြီးငါးကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး ပန်းပွင့်ပုံဖော်၍ ပြုတ်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကိုလည်း ပန်းပွင့်ပုံလှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကိုလည်း ရေဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီဒယ်အိုးထည့်၍ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- ဝက်အူမကြီး၊ အသည်းအမြစ်နှင့် ကြက်သားတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ နူးလောက်အောင် အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- နူးလျှင် ပြည်ကြီးငါး၊ ငါးဖယ်လုံး၊ ငုံးဥတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။
- ပဲခဲပြာရည်အနောက်နှင့် အကြည်တို့ထည့်၍မွှေပါ။
- ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြား၊ ဆားတို့ကို ထည့်၍မွှေပါ။
- ခရဆီလောင်းပါ။
- ပြီးလျှင် အသီးအရွက်များထည့်၍ မွှေပေးပါ။
- အားလုံးစုံအောင်ထည့်ပြီးလျှင် ကော်ရည်ကိုလောင်းထည့်ပါ။
- အူပေါ့အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

၈၃

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

ဝက်

ဝက်ကုန်းဘောင်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဝက်သား(အသားချည်းသက်သက်) -	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	- ၂ ဥ
မုန်လာဥနီ	- ၃ လုံး
ပန်းဂေါ်ဖီ	- ၂ ပွင့်
ငရုတ်ပွတောင့်	- ၅ တောင့်
ကော်မှုန့်	- အနည်းငယ်
ခရုဆီ	- အနည်းငယ်
ဆီ	- အနည်းငယ်
ဆား	- အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	- အနည်းငယ်
သကြား	- အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	- အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	- အနည်းငယ်
ပဲခံပြာရည်အနောက်/ကြည်	- အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြိတ်	- အနည်းငယ်
ဆီ	- အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးလေးများ တုံးထားပါ။ တုံးပြီးသား ဝက်သားများကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အနောက်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အတုံးကလေးများ လှီးထားပါ။
- ပန်းဂေါ်ဖီကို လှီးထားပါ။
- ငရုတ်ပွတောင့်ကို ဖုန်သုတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပေးပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ဝက်သားတုံးကလေးများကို တစ်တုံးချင်းစီယူ၍ ကော်မှုန့်တွင်နှစ်ပြီး ကြော်လိုက်ပါ။
- ကြော်ပြီးသား ဝက်သားတုံးကလေးများကို ဆီစစ်ထားပါ။
- ဆီအိုးထဲသို့ ငရုတ်ပွတောင့်ကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် စစ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ဆီအိုးပြန်တည်ပြီး ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဆီ သတ်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ ခရုဆီထည့်၍ မွှေပါ။
- မုန်လာဥနီနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီများထည့်၍ မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ကြော်ထားသော ဝက်သားများနှင့် ကြက်သွန်နီ တို့ကို ထည့်၍မွှေပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားအနည်းငယ်စီထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်တွင် အပေါ့အငန်မြည်းပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်များ အုပ်လိုက်ပါ။
- အပေါ်မှ ငရုတ်ပွတောင့် အုပ်လိုက်ပါ။

ဝက်ချိုချဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဝက်သား(အသားချည်းသက်သက်)	-	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	-	၂ လုံး
မုန်လာဥနီ	-	၂ ခု
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးတုံးပါ။
- ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- မုန့်လာဥနီကို အတုံး တုံးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)ကို ရေခွေးခွေးဖြင့် ခပ်ကျဲကျဲဖျော်ထားပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်တစ်ဝက်ကို အရည်ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ဝက်သားတုံးများကို ကော်မှုန့်လူးပြီးကြော်ပါ။
- ကြော်ပြီး ဝက်သားများကို ဆီစစ်ထားပါ။
- ကျန် ဆီထဲသို့ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများဆီသတ်ပါ။
- မုန်လာဥနီများထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကိုလည်း ထည့်၍မွှေပါ။
- ထို့နောက် ဝက်သားများထည့်၍ မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)ထည့်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပါ။
- အားလုံးကျက်လျှင် ကော်ရည်ကျဲကျဲထည့်၍ လိုသလောက် အပျစ်အကျဲတွင် ချပါ။

ဝက်ပဲငါးပိ

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | | |
|------------------------|---|----|----------|
| ဝက်သားအသားကောင်းကောင်း | - | ၁၅ | ကျပ်သား |
| တရုတ်ပဲငါးပိ(အချို) | - | ၅ | ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | - | ၂ | လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | ၁ | လုံး |
| သကြား | - | | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | | အနည်းငယ် |
| ဆီ | - | | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး ခပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်းပါ။
- စဉ်းပြီးသား ဝက်သားများကို သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ (ပဲငါးပိသည်ငန်တတ်၍ ဆားလုံးဝ မသုံးရပါ။) လိုမှထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ပါ။
- ထို့နောက် နယ်ထားသော ဝက်သားများ ထည့်၍ ချက်ပါ။
- မွေပေးပါ။
- ရေနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ရေခန်း၍ ဆီပြန်သံကြားလျှင် ပဲငါးပိကို ထည့်၍ မွေပါ။
- လှီးထားသော ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။
- သကြားအနည်း ငယ်ထည့်ပါ။ အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်ပါ။
- အနေတော်လျှင် ရေစပ်စပ်ဖြင့်ချ၍ သုံးဆောင်ပါက (ပဲငါးပိ ချက်လျှင် ဆားကို လိုမှထည့်ပါ။)

ဝက်လက်စတူး

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်လက်ကောင်းကောင်း(အပေါ်ဆစ်) - ၂ ပိုင်း
- ကိုရီးယားမုန့်ညင်း - ၁၀ ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်လက်ကို အမွေးစင်အောင် နုတ်ပြီး ရေဆေးပါ။ ရေဆေးပြီး ဝက်လက်များကို ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကိုရီးယားမုန်ညင်းကို (၃)ပိုင်းလောက်စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ချင်းကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးကပ်လောက်သာ သုံးရပါမည်။
- ဆီအိုးတည်၍ ကျက်လျှင် ချင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ချင်းနဲ့မွေးလာလျှင် ဝက်လက်များကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။
- ဟိုဘက် ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။
- ပြီးလျှင် ရေမြှုပ်အောင်ထည့်၍ ဆက်တည်ပါ။
- မီးသွေးမီးဖိုဖြင့်သာ ကောင်းပါသည်။
- ပေါင်းအိုးဖြင့်တည်လျှင် ပိုကောင်းသည်။
- ရေကုန်လျှင် ထပ်ထည့်၍ နူးမြည့်လာအောင်တည်ရပါမည်။
- ဝက်လက်များ နူးပျော်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ကိုရီးယား မုန်ညင်းများ ထည့်ပါ။
- ဆီပြန်အောင်တည်ပါ။
- မုန်ညင်းခွမ်းလောက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်သာတေး

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်သားကောင်းကောင်း - ၁၅ ကျပ်သား
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဒိန်ချဉ် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ထောပတ်ဆီ - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- လတ်လက်ဆတ်ဆတ် ဝက်သားများကို ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။
- အကင်ကင်စာ အနေတော် အတုံးကလေးများ လှီးပါ။
- ဒိန်ချဉ်ဖြင့် နာနာနယ်ပြီး (၃)နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။
- ကင်ခါနီး (၃)နာရီလောက် အလိုခန့်တွင် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- နယ်ပြီးသားများကို အကင်တုတ်တွင် ထိုးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- မီးသွေးမီးဖိုတွင် တုတ်ထိုးထားသော ဝက်သားများကို မီးအေးအေးဖြင့် ကင်ပါ။
- ထောပတ်ဆီသုတ်၍ တစ်ဖက်စီလှန်ပြီး ကင်ပေးပါ။
- နှစ်သက်ရာ အချဉ်ဖြင့်သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်နံရိုးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်နံရိုး - ၂၀ ကျပ်သား
- ဘဲဥ - ၁ လုံး
- အကြော်မှုန့် - ၁ ထုပ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်နံရိုးများကို ရေဆေးပါ။ ထို့နောက် ဆား၊ ပဲငံပြာရည် အနောက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြား အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- အကြော်မှုန့်ကိုရေဖြင့်ဖျော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဘဲဥထည့်၍ ဆက်ဖျော်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ဖျော်ပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ဝက်နံရိုးများကို တစ်တုံးချင်း စီယူ၍ ဖျော်ထားသော အကြော်မှုန့်ထဲသို့ နှစ်ပြီး ဆီအိုးထဲ ထည့်၍ကြော်ပါ။
- ခေတ္တအဖုံးအုပ်ပါ။
- နီရောင်သန်းလာလျှင် ကျက်ပါပြီ။

ဝက်နံရိုးပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်နံရိုးခုခု - ၃၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ လုံး
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ၂ ပင်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်နံရိုးများကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နယ်ထားသော ဝက်သားများကို ဇလုံတစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး ပေါင်းအိုးဖြင့်ပေါင်းပါ။
- တစ်နာရီခန့်ပေါင်းလျှင် နူးအိသွားပါမည်။
- ထိုအခါမှ ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်လိုက်ပါ။

ဝက်နံရိုး ကြံမဆိုင်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | | |
|---------------|---|----|----------|
| ဝက်နံရိုး | - | ၃၀ | ကျပ်သား |
| ကြံမဆိုင် | - | ၁၅ | ကျပ်သား |
| ဂျင်း(ချင်း) | - | | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | ၁ | လုံး |

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်နံရိုးများ ရေဆေးပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ကြံမဆိုင်ကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့် ဖြတ်ပိုင်းထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နယ်ထားသော ဝက်နံရိုးများကို အိုးတစ်ခုထဲ ထည့်ပါ။
- ချင်းထည့်၍ ရေမြုပ်အောင် ထည့်ပါ။
- မီးသွေးဖြင့် နူးအောင် ပြုတ်ပါ။
- နူးလောက်လျှင် ကြံမဆိုင်ထည့်၍ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်သားလုံးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်သား(အသားကောင်းကောင်း) - ၂၀ ကျပ်သား
- ငါးဖယ် - ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ လုံး
- ဆား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဂျုံမှုန့် - အနည်းငယ်
- ပဲခဲပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားများကို ရေဆေးပြီး နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- စက်ရှိလျှင် စက်ဖြင့်ကြိတ်ပါ။
- ငါးဖယ်ကို စေးနေအောင် နာနာနယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဝက်သားနှင့် ငါးဖယ်များရော၍နယ်ပါ။
- ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများထည့်၍နယ်ပါ။
- နယ်ပြီးလျှင် အလုံးကလေးများပြုလုပ်၍ ဆီအိုးထဲထည့်၍ ကြော်ပါ။
- နီရောင်လာလျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်သား ခေါက်ဆွဲကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|----------------------------|---|------------|
| ခေါက်ဆွဲ | - | ၃၀ ကျပ်သား |
| ဝက်သား | - | ၂၀ ကျပ်သား |
| ဘဲဥ | - | ၂ လုံး |
| ဘိုစားပဲ(သို့)ပဲတောင့်ရှည် | - | ၅ ကျပ်သား |
| မုန့်လာဥနီ | - | ၃ လုံး |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ပဲငံပြာရည်အနောက် | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားများကို အတုံးသေးသေးတုံးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ဘဲဥကိုလည်း ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်၍ ဖျော်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အတုံးအတုံးလေးများ လှီးထားပါ။
- ပဲသီးကိုလည်း အတုံးအတုံးလေးများ လှီးထားပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ပဲခံပြာရည်တို့ကို ရေခွေးခွေးဖြင့် အနည်းငယ် ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ဝက်သားများထည့်၍ကြော်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဝက်သားနူးစေရန် အဖုံးအုပ်၍ တည်ပါ။
- ဝက်သားများ နူးလောက်လျှင် မုန်လာဥနီနှင့် ပဲသီးများ ထည့်၍ မွှေပါ။
- ထို့နောက် ဖျော်ထားသော ဘဲဥများထည့်၍ မွှေပေးပါ။
- ပြီးလျှင် ခေါက်ဆွဲထည့်ပါ။ ဖျော်ထားသော ပဲခံပြာရည်ကို ထည့်၍ သမအောင်မွှေ၍ ကြော်ပါ။
- ခေါက်ဆွဲကျက်လောက်လျှင် အပေါ့အငန်မည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အရသာရှိသော ခေါက်ဆွဲကြော်တစ်ပွဲ ဖြစ်လာပါမည်။

ဝက်သားတုတ်ထိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဝက်လျာ	-	၁ လုံး
ဝက်အချင်း	-	၂၅ ကျပ်သား
အူမကြီး	-	၂၅ ကျပ်သား
နုလုံး	-	၁၅ ကျပ်သား
အဆုတ်	-	၁၅ ကျပ်သား
အဆီပိတ်ဆူ	-	၅၀ ကျပ်သား
ဝက်ခေါင်း	-	၂၅ ကျပ်သား
ဝက်အူချို	-	၁၅ ကျပ်သား
ဂျင်း(ချင်း)	-	လိုသလောက်
ထုံး(ဆေးရန်)	-	လိုသလောက်
မန်ကျည်းသီး(ဆေးရန်)	-	လိုသလောက်
ပဲငံပြာရည်အနောက်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
မာလကာရွက်	-	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ပထမဦးစွာ ဝက်လျှာကို ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။
- ရေနွေး ပွက်ပွက်ဆူလည် အိုးထဲသို့ ဝက်လျှာကို ထည့်၍ စိမ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပြန်ဆယ်ယူ၍ ဓားပြားဖြင့် ဝက်လျှာကို လျှင်မြန်စွာ ခြစ်ချလိုက်ပါ။
- ဝက်လျှာပေါ်တွင်ရှိသော အပေါ့ယံ အကြမ်းဖတ်နှင့် အညင် အကြေးများ ကွာကျသွားပါမည်။
- ခြစ်ပြီးသား ဝက်လျှာကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရှည် လိုက် ထက်ခြမ်း ခြမ်းထားလိုက်ပါ။
- ထိုအခါ ဝက်သားတုတ်ထိုးအတွက် ဝက်လျှာ အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။
- ဆန်ခါထဲတွင် စစ်ထားပါ။
- ဝက်အချင်း - အချင်းကတော့ ဘာမှလုပ်စရာမလိုပါ ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။
- ဝက်အူမကြီး - ဝက်အူမကြီးလုပ်ရန်မှာ ဝက်အူမကြီးက ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါ။

- ပြီးလျှင် မီးပြင်းပြင်းပေါ်တွင် ဖင်ထူသော ဒယ်အိုးကို တင်ပါ။
- ဒယ်အိုးအငွေ့ထောင်းထောင်းနှင့် အရမ်းကျက်နေသော အချိန်တွင် ပြောင်းပြန်လှန်ထားသော ဝက်အူမကြီးကို ထည့်၍ အိုးကပ်လိုက်ပါ။
- သစ်သားယောက်မဖြင့် နှံစပ်အောင် လိုက်ထိုးပေးပါ။
- နေရာနှံ့အောင် အိုးကပ်လုပ်ပြီးလျှင် ဓားဖြင့် အညစ်အကြေး များကို ခြစ်ချပါ။
- အူမကြီး မျက်နှာပြင် ကြမ်းကြမ်းဖြစ်အောင် ရေစင်အောင် ရေများများဖြင့်ဆေးလိုက်ပါ။
- အားလုံးစင်သွားလျှင် နှစ်ပိုင်း ပိုင်းပြီး တုတ်ထိုးအတွက် အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ။
- ဝက်နှလုံး-နှလုံးကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းလိုက်ပါ။
- အတွင်းနှင့်အပြင်ကို ရေစင်အောင် ဆေးလိုက်ပါ။
- အဆုတ်- အဆုတ်ကို ဓားနှောင့်ဖြင့် နေရာအနှံ့ ထုလိုက်ပါ။
- အတွင်းမှ ထွက်လာသော အချွဲအပျစ်များကို စင်အောင် ရေများများနဲ့ဆေးကာ လက်ဖြင့်ဆုပ်၍ ညှစ်ဆေးပါ။

- အချွဲအပြစ်များ ကင်းစင်သွားလျှင် အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။
- အဆီပိတ်အူ- ဝက်သားတုတ်ထိုးတွင် စား၍ အကောင်းဆုံးနှင့် အလုပ်အရှုပ်ဆုံး အရာဖြစ်သည်။
- ဈေးမှ ဝယ်လာသော အူများကို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ပါ။
- အူ၏ အပြင်သား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၎င်းအပြင်သားတွင် အဆီခဲများနှင့် အညစ်အကြေးများ ရှိပါသည်။
- + အဆီခဲများကို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။
- အပြင်သား အဆီခဲများ ကင်းစင်သွားလျှင် အတွင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်လိုက်ပါ။
- ၎င်းအတွင်းသားတွင် အချွဲအကျိများကို ပထမဦးစွာ ထုံးဖြင့် နယ်ပါ။
- နယ်ပြီးလျှင် ရေများများဖြင့် ဆေးချပါ။
- ဤကဲ့သို့ သုံးလေးကြိမ်လောက် ဆေးပေးပါ။
- ပြီးနောက် ဆား၊ မန်ကျည်းနှစ်ရည်ဖြင့် နာနာနယ်၍ ထပ်ဆေးရပြန်ပါသည်။
- အနံ့များ ကင်းစင်သွားအောင် ဆေးကြောပစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် မာလကာရွက်ကိုခြေပြီး နယ်၍ ရေဆေးပါ။

- အထပ်ထပ် ရေဆေးပြီးလျှင် အနံ့များကင်းစင်သွားပါမည်။
- သန့်ရှင်းသွားသော အဆိပ်ပိတ်အူများကို အပြင်ဘက်သို့ ပြန်လှန်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် အရှည်တစ်ချောင်းကိုခေါက်ပြီး တူဖြင့် ထိုးထိုး ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ကျန်ရှည်နေသောအချင်းကို ပြောင်းပြန် ပြန်စွပ်လိုက်ပါ။
- ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်လိုက်လျှင် ဝက်သားတုတ်ထိုးဆိုင်မှ အဆိပ်ပိတ်အူကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။
- အဆိပ်ပိတ်အူ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။
- ဝက်ခေါင်းလုပ်ရန်မှာ အမွှေးများ စင်အောင်နုတ်ပါ။
- အမွှေးစင်လျှင် ရေဆေးပြီး နှစ်ပိုင်း ပိုင်းထားပါ။
- ဝက်အူချို-ဝက်အူချိုကို ရေဆေးရန်သာလိုပါသည်။
- အူချိုကို ရေဖွဖွဆေးပြီးထားပါ။
- ချင်းကို ထောင်းထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- မီးဖိုပေါ်တွင် အိုးကြီးကြီးတစ်လုံး တည်ပါ။
- ထိုအိုးထဲသို့ ဆီအနည်းငယ်လေးသာ ထည့်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ထောင်းထားသော ချင်းနှင့် တရုတ်မဆလားထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- အနံ့မွှေးလာလျှင် အဆီပိတ်အူနှင့် အူချို တို့မှလွဲ၍ ကျန်အရာများကိုထည့်ပါ။
- သကြား အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အနောက် ထည့်၍မွှေပေးပါ။
- အရောင်ရဲရဲကြိုက်လျှင် ပဲခံပြာရည်ပိုထည့်ပါ။
- ရေထည့်ပြီးပြီးချင်း ဝက်အူချိုနှင့် အဆီပိတ်အူများကို အလယ်တွင် နည်းနည်းဖြိုပြီး အသာအယာထည့်ပေးပါ။
- ထိုကဲ့သို့ လုပ်ခြင်းသည် အူချိုအတွင်းမှ အနှစ်များ ထွက်မသွားစေရန်နှင့် သွပ်ထားသော အဆီပိတ်အူများ ပြေထွက်မသွားစေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ထို့နောက် ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး မီးသွေးဖိုဖြင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။

နန်းအိခိုင်

- အထက်အောက် အသာအယာ လှန်ပေးပါ။
- စားချွန်လေးဖြင့် အသာအယာ ထိုးကြည့်ပါ။
- နူးလောက်လျှင် ဝက်သားတုတ်ထိုး လိုသလို သုံးဆောင်၍ ရပါပြီ။
- ဝက်သားတုတ်ထိုးနှင့် စားရန်အတွက် အချဉ်စပ်နည်းမှ ငရုတ်ဆီအချဉ်ကို ရေခွေးခွေးဖြင့် ဖျော်ပါ။
- ထန်းလျက်ရည်၊ ဆား၊ သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ ဖျော်ပါ။
- ၎င်းအထဲသို့ ကော်မှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေခွေးဖြင့် ကျက် ကျို၍ သမအောင် ရောမွှေပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်ထောင်းထည့်ပါ။
- မွှေးမွှေးလေးနှင့်တုတ်ထိုးဆိုင်ကဲ့သို့ စီးစီးလေးဖြစ်နေပါ မည်။

ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်လက်ကောင်းကောင်း - ၂ ချောင်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ လုံး
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်လက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- အမွှေးများ စင်ကြယ်အောင် နုတ်ပါ။
- ရေဆေးပြီး ဝက်လက်များကို လိုသလောက် အကွင်းလိုက် အတုံး တုံးပါ။
- တုံးပြီးသား ဝက်သားများကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နှံ့စပ်အောင် နယ်ပါ။
- ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို ခပ်သေးသေးလှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- မီးသွေးဖိုပေါ်တွင် အိုးတင်၍ ဆီအနည်းငယ်သာထည့်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် နယ်ထားသော ဝက်သားများကို ထည့်၍ ရေ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။
- ရေခန်းလျှင် အသားမြုပ်အောင် ရေထပ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။
- ရေခန်း၍ မနူးသေးလျှင် ရေထပ်ထည့်ပြုတ်ပါ။
- နူးလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ လိုသည်များထည့်ပါ။
- စားမည့် ပန်းကန်တွင် ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ပြီး အပေါ်မှ စွပ်ပြုတ်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်သားကြက်ဥပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်သားကောင်းကောင်းနုနု - ၂၀ ကျပ်သား
- ကြက်ဥ - ၃ လုံး
- သကြား၊ ဆေး - အနည်းငယ်

နန်းအိခိုင်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားများကို စဉ်းတီတုံးပေါ်တွင် နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ကြက်ဥကို ညက်နေအောင် ခေါက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားများနှင့် ကြက်ဥများကို သကြား၊ ဆား ထည့်၍ နာနာနယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပေါင်းမည့်ခွက်ထဲတွင် ထည့်၍ ရေခွေးအိုးထဲတွင် ထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။
- မိနစ် (၂၀)ခန့်တွင် ကျက်လောက်ပါပြီ။

ဝက်သား ကြေးအိုးပြုတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဝက်အရိုး	-	၅၀	ကျပ်သား
ဝက်သား(အသား)	-	၅၀	ကျပ်သား
ငါးဖယ်ခြင်	-	၂၀	ကျပ်သား
ငုံးဥ	-	၂၀	လုံး
ဝက်အူချို(မထည့်လျှင်လည်းရ)	-	၂၀	ကျပ်သား
ဝက်အချင်း(မထည့်လျှင်လည်းရ)	-	၁၅	ကျပ်သား
ဝက်အသည်း(မထည့်လျှင်လည်းရ)	-	၁၀	ကျပ်သား
ဝက်ဦးနှောက်(မထည့်လျှင်လည်းရ)	-	၂	လုံး
ကြေးအိုးကြာဇံ	-	၅၀	ကျပ်သား
မုန့်ညင်းဖြူ	-	၅၀	ကျပ်သား
ကွံဆိုင်	-	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်ဥ	-	၁၀	လုံး
ကော်မှုန့်	-		အနည်းငယ်
ပဲခဲပြာရည်အနောက်	-		အနည်းငယ်
ဆား	-		အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-		အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	-		အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-		အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ရှေးဦးစွာ ဝက်အရိုးများကို သန့်စင်ပြီး ချင်းထည့်၍ ပြုတ်ထားပါ။
- ဝက်အသားကို ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ် (သို့) စဉ့်တီတုံးပေါ်တင်၍ နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ငါးဖယ်ကိုလည်း စေးနေအောင် နယ်ပါ။ စဉ်းပြီးသား ဝက်သားများကို ငါးဖယ်ခြစ်ထည့်၍ နာနာနယ်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၍ နယ်ပါ။ ကော်မှုန့်ထည့်၍ နယ်ပါ။
- ငုံးဥကို ပြုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။
- ဝက်အသည်းကို လှီးပြီး ကြက်ဥနှင့် နယ်ထားပါ။
- ဝက်အူချိုနှင့် ဝက်အချင်းကို ပြုတ်ထားပြီး အရွယ်တော် လှီးထားပါ။ အရိုးပြုတ်အိုးထဲ ထည့်ပြုတ်၍ ရပါသည်။
- ကြာဇံကို ရေစိမ်ထားပါ။
- မုန်ညင်းဖြူ လက်နှစ်ဆစ်ခန့် လှီးထားပါ။
- ဝက်ဦးနှောက်ကို အပေါ်မှ အကြောများ စင်ကြယ်အောင် ခွာထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- တစ်ပွဲသာပြုတ်မည့် အိုးထဲသို့ ဝက်ရိုးပြုတ်ရည်တစ်ပွဲစာ ခန့် ထည့်ပါ။
- ဒီးပြင်းပြင်းနှင့် တည်ရပါသည်။
- ဂက်(စ်)မီးဖိုနှင့် ပို၍ သင့်တော်သည်။
- အရိုးပြုတ်ရည်ပွက်ပွက်ဆူလျှင် နယ်ထားသော အသားများကို အလုံးကလေးများပြုလုပ်၍ ထည့်ပါ။
- ကြေးအိုးဆိုင်ကဲ့သို့ ဇွန်းနှင့် အရွယ်တော် အတုံးကလေးများထည့်လျှင်လည်း ရပါသည်။
- အသားကျက်လောက်လျှင် အူချို၊ အချင်း၊ ငုံးဥများထည့်ပါ။
- အဖုံးအုပ်ပြီး ခေတ္တတည်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြာဇံ ထည့်ပါ။
- ကြာဇံကို လိုသလောက် နူးသည်အထိပြုတ်ပါ။
- ကြာဇံ အနူးကို လက်ကလေးဖြင့်စမ်း၍ ကြည့်ပါ။
- ကြာဇံနူးလျှင် မုန့်ညင်းဖြူ ထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ဝက်အသည်းနှင့် ဝက်ဦးနှောက်ကို အသာအယာ ထည့်လိုက်ပါ။

- ဆီမွှေး နည်းနည်းထည့်ပါ။
- ကြက်ဥကြိုက်လျှင် ကြက်ဥအလုံးလိုက် ဖောက်၍ထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန်မြည်း၍ ဆားနှင့် ဟင်းခတ်မှုန့် လိုသလောက် ထည့်ပါ။
- စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အပေါ်မှ ကွဲဆိုင် အုပ်လိုက်ပါ။
- ငရုတ်ကောင်းကြိုက်လျှင် ထည့်၍သုံးဆောင်ပါ။
- ချဉ်စပ်ကြေးအိုး အတွက် သံပရာသီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ခြမ်းခွဲထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်သားလုံးချိုချဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဝက်သားနုအသား	-	၃၀ ကျပ်သား
ငါးဖယ်	-	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ရခါးသီး	-	၁ လုံး
ခက်ဖိပန်းပွင့် အပွင့်သေး	-	တစ်ခြမ်း
မုန်လာဥနီ	-	၂ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	-	၃ လုံး
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားများကို ကြိတ်စက်တွင် ထည့်၍ကြိတ်ပါ။
သို့မဟုတ် နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ငါးဖယ်များကို စေးအောင် နယ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ညက်ညက်ထောင်း၍ ဝက်သားထဲ ထည့်ပါ။
- ငါးဖယ်များ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား
အနည်းငယ်တို့လည်း ထည့်၍နယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အလုံးကလေးများ လုံးထားလိုက်ပါ။
- ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံခွာပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ပန်းပွင့်ကိုလည်း ခပ်သေးသေးလှီးထားပါ။
- မုန်လာဥကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)ကို သကြား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့်
ရေကျက်အေး အနည်းငယ်စီထည့်၍ ဖျော်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။ ချင်း ဓားပြားရိုက်
ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို အရည်ကျဲကျဲ ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- လုံးထားသော ဝက်သားလုံးများကို ဆီပူအိုးထဲ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ကြော်ပြီး ဝက်သားများကို ဆီစစ်ထားပါ။
- ကျန်နေသော ဆီအနည်းငယ်တွင် ချင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ထိုအထဲသို့ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းပွင့်နှင့် ဂေါ်ရခါးသီးများထည့်၍ မွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ဖျော်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးဆော့(စ်)ထည့်ပါ။
- ခေတ္တမျှထားပြီးလျှင် ကော်ရည်ထည့်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် လက်ကလေးဖြင့်တို့ပြီး အပေါ့အငန် မြည်းလိုက်ပါ။
- လိုအပ်လျှင် ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထပ်ထည့်ပါ။
- အနေတော်လျှင် ကြော်ထားသောဝက်သားများကိုထည့်၍ ချက်လိုက်ပါ။
- မပျစ်မကျဲတွင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

၄၂

ငါးကောင်လုံး ချိုချဉ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ကကတစ်ငါးကြီးကြီး	-	၁ ကောင်
အကြော်မှုန့်	-	၁ ထုပ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
မုန်လာဥနီ	-	၂ လုံး
ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်	-	၅ ကျပ်သား
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ခရမ်းခဲဥသီးချဉ်	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	၃၀ ကျပ်သားခန့်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကကတစ်ငါး လတ်လတ်တစ်ကောင်ကို အကြေးခွံများ စင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ငါးကို ရေဆေးပြီး ကျောရိုး အတိုင်း အရှည်လိုက် လွှာလိုက်ပါ။
- လွှာပြီးသား ငါးကို ဆာဗာဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား အနည်းငယ်တို့ဖြင့်နယ်ပါ။
- မုန်လာဥနီကို ပန်းပွင့်ဖော်လှီးထားပါ။
- ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်ကိုလည်း အနေတော်လှီးဖြတ်ထားပါ။
- အကြော်မှုန့်ကို ရေဖြင့် ဖျော်ထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ကို ရေခွေးခွေးဖြင့် ဖျော်ထားပါ။
- ထိုအထဲသို့ သကြားအနည်းငယ် ထည့်ဖျော်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကိုလည်း ရေအေးဖြင့် ကျဲကျဲဖျော်ထားပါ။
- ချင်းကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

နန်းအိခိုင်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရှေးဦးစွာ မီးဖိုပေါ်တွင် ဖင်ထူထူဒယ်အိုးတင်ပါ။
- ဒယ်အိုး အငွေ့ထောင်းထောင်းထလာလျှင် ဆီအားလုံး ထည့်လိုက်ပါ။
- ဆီများ အငွေ့တထောင်းထောင်း ထလာလျှင် ငါးကို အကြော်မှုန့်ဖျော်ထားသော အရည်ထဲသို့ နှစ်လိုက်ပါ။
- နှစ်ပြီး ငါးကို ချက်ချင်း ဆီအိုးထဲထည့်ကြော်လိုက်ပါ။
- တစ်ဖက်ကျက်လျှင် တစ်ဖက်စီ လှန်၍ကြော်ပါ။
- ငါးနှစ်ဖက်စလုံး ကျက်လျှင် ဆယ်၍ ပြင်မည့် ပန်းကန်ကြီး ကြီးတွင် အဆင်သင့်ထည့်ထားပါ။
- ငါးကြော်ထားသော ဆီအိုးကို ပြန်တင်၍ ဆီများ ခပ်ထုတ် ထားပါ။
- တစ်ဖွန်းစာလောက်သာ ချန်ထားပါ။
- ကျန်သော ဆီထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ချင်းကို ဆီ သတ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် မုန့်လာဥနီနှင့် ပန်းပွင့်များထည့်၍ ငွေ့ပါ။

- ရေ (သို့) အရိုးပြုတ် ရည်အနည်းငယ်ထည့်၍ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။
- ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည် လောင်းထည့်ပါ။
- သကြားထည့်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန် အနေတော်လောက်လျှင် ကော်မှုန့်ရည်ကို ထည့်၍မွှေပေးပါ။
- လိုသလောက် အရည်ရလျှင် ကြော်ထားသော ငါးအပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- အပေါ်မှ ကြက်သွန်ခြိတ်ကလေးအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဆားငန်စေ့ ငါးပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|-----------------|---|------------|
| ကကတစ်ငါး | - | ၁ ကောင် |
| ဆားငန်စေ့ | - | ၂၀ လုံး |
| ဂေါ်ဖိပန်းပွင့် | - | ၁၀ ကျပ်သား |
| မုန်လာဥနီ | - | ၂ ဥ |
| ဂျင်း(ချင်း) | - | ၁ တက် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်္ဂတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ကကတစ်ကို အကြေးခွဲများသင်ပစ်ပါ။ ရေဆေးပြီး အမွှန်းမွှန်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားတို့ကို နယ်ပေးပါ။
- မုန်လာဥနီကို အမြောင်းသေးသေးများ လှီးထားပါ။
- ပန်းပွင့်ကိုလည်း အရွယ်တော် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ချင်းကိုလည်း အမြောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးပုံသဏ္ဍာန် ခွက်ကလေးရှိလျှင် ယင်းခွက်ကလေးဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
- မရှိလျှင် စတီးအိုး (သို့) စတီးခွက်ကလေးဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
- ယင်းခွက်ထဲသို့ ငါးကို အသာအယာထည့်ပါ။
- ငါးပေါ် ဆားငန်စေ့နှင့် ချင်းအုပ်လိုက်ပါ။
- ၎င်းအပေါ်မှ မုန်လာဥနီနှင့် ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်များ ဖြူးအုပ်လိုက်ပါ။
- အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ပေါင်းအိုးထဲထည့်၍ ပေါင်းပါ။
- မိနစ် (၂၀)ခန့်ပေါင်းပြီး ဖွင့်၍ မြည်းကြည့်ပါ။
- အရိုးပြုတ်ရည်ဖြင့် အရည်သောက်သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထု၍ ထည့်ပါ။

ငါးကောင်လုံးကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကကတစ်ငါး(သို့)တီလားပီးယားငါး - ၂ ကောင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ရှမ်းနံနံ - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ထောပတ်ဆီ - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ငါးကို အကြေးခွံများ သင်လိုက်ပါ။ ပါးဟက်များ ထုတ်ပစ်ပါ။
- ဗိုက်ဖောက်ပြီး အူများဆွဲထုတ်ပါ။
- အတွင်းပိုင်းကို ရေစင်အောင် ဆေးလိုက်ပါ။
- ငါးတစ်ကောင်လုံး သန့်စင်ပြီးလျှင် ရေစစ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှမ်းနံနံနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းများကို ရော၍ ထောင်းထားပါ။ ထောင်းပြီးသားများကို ငါးဗိုက်ထဲ သွတ်၍ထားပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များကို ငါး၏ ကိုယ်တွင် နှံ့အောင် ဆုပ်နယ်ပေးပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- မီးသွေးမီးဖိုပေါ်တွင် အဖွင့်အပိတ်ပါ နှစ်ဖက်ပေါက် သံဆန်ခါကြားတွင် ငါးကိုညှပ်ပြီး ကင်ပါ။
- ထောပတ်ဆီလေး ဆွတ်ဆွတ်ပြီး တစ်ဖက်တစ်ဖက် လှန်၍ ကင်ပေးပါ။
- အလွန်မွှေးပြီး အရသာရှိလှသော ငါးကင်တစ်ကောင်ဖြစ်လာပါမည်။

ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ငါးရှဉ့်အသားသက်သက် - ၂၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်ခြောက်အတောင့်ရှည် - ၂ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်

၁၃၆

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

ပြင်ဆင်နည်း

- အရိုးမပါသော ငါးရှဉ့်ကျပ်တိုက်ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို အရည်ဖျော်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးခြောက်ကို ကြိတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းအနည်းငယ် ထောင်းထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နယ်ထားသော ငါးရှဉ့်များကို ကော်မှုန့်ထဲ နှစ်၍ တစ်ခုချင်းစီ ထည့်၍ကြော်ပါ။
- ကြော်ပြီး ငါးများကို ဆီစစ်ထားပါ။
- ဆီအနည်းငယ် လက်ကျန်တွင် ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ရောထောင်းထားသည်များကို ဆီသတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ကြော်ထားသော ငါးကိုထည့်၍ ကြော်ပါ။
- အပေါ့အငန်ပြည်းပြီး ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပြည်ကြီးငါး ခရုဆီ

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | |
|------------------|------------------|
| ပြည်ကြီးငါး | - ၄၀ ကျပ်သား |
| မုန်လာဥနီ | - ၃ လုံး |
| ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် | - ၁၀ ကျပ်သားခန့် |
| ပြောင်းဖူး | - ၂ ထုပ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - ၂ ပင် |
| ကြက်သွန်နီ/ဖြူ | - ၁ လုံး |
| ခရုဆီ | - အနည်းငယ် |
| ဂျင်း(ချင်း) | - အနည်းငယ် |
| ဆား | - အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - အနည်းငယ် |
| သကြား | - အနည်းငယ် |
| ကော်မှုန့် | - အနည်းငယ် |
| ပဲငံပြာရည်အနောက် | - အနည်းငယ် |
| ဆီ | - အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- ပြည်ကြီးငါးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- လှပအောင် ဘေးလေးများကို မွန်း၍လှီးပါ။
- ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို ပန်းပွင့်ပုံလှီးထားပါ။
- ပန်းပွင့်ကိုလည်း လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ပြောင်းဖူးလေးများကိုလည်း လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ခြိတ် လက်နှစ်ဆစ်ခန့် လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေကျဲကျဲ ဖျော်ထားပါ။

နန်းအိခိုင်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ချင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ဆီ သတ်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ပြည်ကြီးငါးများထည့်ပါ။
- ခရုဆီ လောင်းထည့်ပါ။ ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားထည့်ပြီးတည်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလျှင် လှီးထားသော မုန့်လာဥနီ၊ ပန်းပွင့်နှင့် ပြောင်းဖူးများ ထည့်ပါ။
- ပဲခံပြာရည်အနောက် အနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံး ခေတ္တအုပ် တည်ပါ။
- ဆူလာလျှင် ကော်ရည်လောင်းထည့်ပါ။
- မပျစ်မကျ အနေတော်လျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ ကြက် သွန်မြိတ် အုပ်လိုက်ပါ။

ပြည်ကြီးငါး ကိုက်လန်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ပြည်ကြီးငါး - ၂၀ ကျပ်သား
- ကိုက်လန်အဖူးပိုကောင်း - ၁၀ ကျပ်သား
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ပဲခဲပြာရည်နောက်/ကြည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ လုံး

ပြင်ဆင်နည်း

- ပြည်ကြီးငါးကိုရေဆေးပြီး အပွင့်ကလေးဖြစ်အောင်မွန်းလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် အနည်းငယ် ပြုတ်ထားပါ။
- ကိုက်လန်ကို ရေဆေးပါ။
- ထို့နောက် ရေခဲခွေးဆူကုတွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကိုက်လန်ကို ရေခဲခွေးဖျောလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ရေအေး ဖလုံထဲသို့ ချက်ချင်း နှစ်ချလိုက်ပါ။
- ကိုက်လန်စိမ်းစိမ်းလေးနှင့် ကြပ်ကြပ်လေး ဖြစ်သွားမည်။
- ပြီးလျှင် ရေစစ်ထားပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။
- ပြည်ကြီးငါးထည့်၍ မွှေပါ။
- သကြား၊ ဆားနှင့် ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ခေတ္တ ပြန်အုပ်၍တည်ပါ။
- ခရုဆီနှင့် ပဲခဲပြာရည်များ လိုသလောက်ထည့်ပါ။
- အားလုံးစုံလျှင် အရည်ကျဲကျဲကလေးနှင့် အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်ပါ။
- အားလုံး အနေတော်လျှင် ကိုက်လန်အုပ်လိုက်ပါ။ ဖိုပေါ်ခေတ္တ ထားပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

နန်းတီခိုင်

၁၆၃

အ

ဘဲပေါင်းကိုက်လန်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဘဲနုနု - ၅၀ ကျပ်သား
- ကိုက်လန် - ၂၀ ကျပ်သား
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြည်ရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- မိုးကြိုးခြောက် - ၆ ပွင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဘဲသားများ ရေဆေးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား၊ ပဲခဲပြာရည်အနောက်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကိုက်လန်ကို လိုသလောက် အပိုင်းလှီးဖြတ်၍ ရေနွေးဆူ ဆူတွင် ဆားထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ချက်ချင်းပြန်ဆယ်၍ ရေအေးတွင် စိမ်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆန်ခါဖြင့်စစ်ထားပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နယ်ထားသော ဘဲသားများကို ပေါင်းအိုး တစ်ခုထဲတွင် ထည့်၍ မိနစ် ၄၀ ခန့်ပေါင်းပါ။
- ဆီအိုးတည် ဆီကျက်လျှင် ချင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြား ရိုက်ထားသည်များကို ဆီသတ်ပါ။
- ခရုဆီ လောင်းထည့်ပါ။
- ပြုတ်ထားသော ကိုက်လန်များ ထည့်ပါ။
- ဆားအနည်းငယ်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်စီ ထည့်ပါ။
- အနေတော်လျှင် အိုးချပါ။
- ဘဲပေါင်းကိုက်လန်ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပန်းကန်ထဲသို့ ပေါင်း ထားသောဘဲသားများ လှပစွာ စီ၍ထည့်ပါ။
- အပေါ်မှ ချက်ထားသော ကိုက်လန်ကို အုပ်လိုက်ပါ။
- အလွန်စားကောင်းသော ဟင်းတစ်မယ်ရပါပြီ။

ဘဲပဒေသာဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဘဲကင်(ဆိုင်မှဝယ်၍) - တစ်ခြမ်း
- ကြက်သည်းကြက်မြစ် - ၁ စုံ
- ပြည်ကြီးငါး - ၁၀ ကျပ်သား
- ပုစွန် - ၁၀ ကောင်
- ဝက်အချင်း - ၁၀ ကျပ်သား
- ဝက်လျှာ - ၁၀ ကျပ်သား
- မှိုကြီးခြောက် - ၁၀ ပွင့်
- ကောက်ရိုးမှိုအလုံးသေး - ၁၀ လုံး
- ပြောင်းဖူး ဘေဘီကွန်း - ၁၀ ထုပ်
- ဂေါ်ဖိပန်းပွင့် - ၁၀ ကျပ်သား
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဘဲကင်ကို အတုံး တုံးထားပါ။ ပန်းကန်ထဲတွင် ပြင်ထားပါ။
- ကြက်သည်းကြက်မြစ် ပန်းပွင့်ပုံဖော်၍ ပြုတ်ထားပါ။
- ပြည်ကြီးငါးကိုလည်း ပန်းပွင့်ပုံဖော်၍ ပြုတ်ထားပါ။
- ပုစွန်အခွံသင်၍ အပြီးကိုင်းကလေးသာထားပါ။
- ဝက်အချင်းနှင့် ဝက်လျှာကို ပြုတ်ထားပါ။
- မှိုကြီးခြောက်ကို ရေစိမ်၍ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ကောက်ရိုးမှို၊ ပြောင်းဖူးနှင့် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်များကိုလည်း လိုသလို လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကိုလည်း အရည်ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ချင်းထည့်၍မွှေပါ။
- ပုစွန်များထည့်၍ မွှေပါ။
- ပုစွန်ကျက်လောက်လျှင် ပြုတ်ထားသော ကြက်သည်း ကြက်မြစ်၊ ပြည်ကြီးငါး၊ ဝက်အချင်းနှင့် ဝက်လျှာတို့ကို လိုသလို အတုံးကလေးများတုံးပြီး ထည့်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားအနည်းငယ်စီ ထည့်၍ ရေခွေးအနည်းငယ်ဖြင့် အဖုံးအုပ်ပြီး ခေတ္တတည်ထားပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မှိုကြီးခြောက်ထည့်ပါ။
- အဖုံးအုပ်၍ ပြန်တည်ပါ။ အားလုံး နူးလောက်လျှင် ခရုဆီ၊ ကောက်ရိုးမှို၊ ပြောင်းဖူးနှင့် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်များထည့်ပါ။
- အဖုံးပြန်အုပ် ပြန်တည်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ကော်ရည်အုပ် လိုက်ပါ။
- အားလုံး အနေတော်လျှင် ဘဲကင်ထည့်ထားသော ပန်းကန် ထဲသို့ အရည်ပျစ်ပျစ်ကလေး လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- အလွန်အရသာရှိသော ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

နာနတ်သီးဘဲကော်ရည်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဘဲနုနု	-	၅၀ ကျပ်သား
မိုးကြိုးခြောက်	-	၁၀ ပွင့်
နာနတ်သီး	-	၁/၂ လုံး
ကြက်ဥ	-	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	-	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ်	-	၃ ပင်
ပဲငံပြာရည်အနှောက်/ကြည်	-	အနည်းငယ်
ခရုဆီ	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဘဲသားကို အရိုးများထုတ်ပြီး အသားများကို ခပ်ပါးပါး လှီးဖြတ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြားတို့ ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်ဥခေါက်ပြီး ဘဲသားထဲထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို အရည်ဖျော်ထားပါ။
- နာနတ်သီးကို လှပအောင် အတုံးကလေးများ လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်နှစ်ဆန့်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- မှိုကြီးခြောက်ကို ရေစိမ်၍ ပွလာလျှင် လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဒယ်အိုးကျက်လျှင် ဆီထည့်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ကြက်ဥနှင့် နယ်ထားသော ဘဲသားကို ကော်မှုန့်ထဲသို့ တစ်ခုချင်းစီ နှစ်၍ ဒယ်အိုးထဲ ထည့်ကြော်ပါ။
- နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ကျန်သောဆီ အနည်းငယ်ဖြင့် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။
- ပိုကြီးခြောက်၊ ကြက်သွန်နီနှင့် နာနတ်သီးများ ထည့်၍ မွှေပါ။
- ခရဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ ထည့်၍ မြည်းကြည့်ပါ။
- အနေတော်လျှင် ကြော်ထားသော ဘဲသားများ ထည့်၍ မွှေပါ။
- ကျက်လျှင် ကော်ရည်ကျဲကျဲထည့်ပါ။
- ကော်ရည်ကျက်လျှင် ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဘဲသားကြိမ်ဆိုင်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဘဲ - ၅၀ ကျပ်သား
- ကြိမ်ဆိုင် - ၂၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ လုံး
- ကြက်သွန်နီ - ၂ လုံး
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဘဲသားများကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြံမဆိုင်ကို တစ်လက်မအရွယ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီနည်းနည်းဖြင့် ဆီအိုးတည်၍ ချင်းကိုဆီသတ်ပါ။
- နယ်ထားသော ဘဲသားများထည့်၍ လုံးပါ။
- ဘဲသားခြောက်သွားလျှင် ရေမြှုပ်အောင်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- မီးသွေးဖိုဖြင့် နူးအောင် အကြာကြီးပြုတ်ထားပါ။
- နူးလျှင် ကြံမဆိုင်ထည့်၍ အပေါ့အငန်ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူပါထည့်၍ ပြန်တည်ပါ။
- ကျက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

၁၅၆

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

နန်းတီခိုင်

၁၅၇

အမဲသား

၁၅၇

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

အမဲသားနှင့် ကြံပေါင်းဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- | | | |
|--------------------------|---|------------|
| အမဲသား(လိုင်းသား) | - | ၆၀ ကျပ်သား |
| ကြံ (၁ ပေခန့်) | - | ၂ ချောင်း |
| ကြက်သွန်နီ | - | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | ၂ ဥ |
| မုန်လာဥနီ | - | ၃ ဥ |
| ဂေါ်ဖိပန်းပွင့် | - | ၂ ပွင့် |
| ရျင်း(ချင်း) | - | အနည်းငယ် |
| ရှာလကာရည်(သို့)ရှောက်ရည် | - | အနည်းငယ် |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

- အမဲသားကို ရေဆေးပြီး အတုံးကြီးကြီး တုံးပါ။
- ရေစစ်လျှင် ရှာလကာရည်ဖြင့် နာနာနယ်ပြီးစိပ်ထားပါ။
- ၃ နာရီခန့် နှပ်ထားပြီးလျှင် သကြား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ် မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- ကြံကို အခွံခွာ၍ (၂)လက်မခန့် အပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ဖြတ်ပြီးအပိုင်းကို လေးစိတ် ပြန်စိတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။
- ချင်းကိုလည်း ထောင်းထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို လှပအောင် အပွင့်ပုံဖော်ထားပါ။
- ပန်းပွင့်ကိုလည်း လိုသလို လှီးဖြတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပေါင်းအိုးထဲသို့ အောက်ခြေတွင် လှီးဖြတ်ထားသော ကြံချောင်းလေးများကို သံဆန်ခါကွက် လေးထောင့်ပုံ စီရိလိုက်ပါ။
- ၎င်းအပေါ်မှ အမဲသားများကို စိ၍ တင်လိုက်ပါ။
- အမဲသားပေါ်မှ ကျန်သော ကြံချောင်းကလေးများ ထပ်၍ အုပ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြံမြုပ်သည်အထိ ရေထည့်ပါ။
- အဖုံးအုပ်၍ တစ်နာရီခန့် ပေါင်းပါ။
- မုန်လာဥနီနှင့် ပန်းပွင့်တို့ကို ရေခွေးဖျောထားပါ။
- ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲသို့ ကြံများ အောက်ခံပြီး ပေါင်းထားသော အမဲသားများကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ပန်းကန်ဘေး ပတ်လည်တွင် မုန်လာဥနီနှင့် ပန်းပွင့်တို့ကို လှပစွာ စီရိ၍ သုံးဆောင်ပါ။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကြိုက်လျှင် ဟင်းပေါ်တွင်ဖြူး၍ ပြင်ဆင်ပါ။
- အမဲသား နူးနူးချိုချိုကလေးနှင့် မုန်လာဥ၊ ပန်းပွင့်တို့ တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်လျှင် အလွန်အရသာရှိလှပါသည်။

အမဲသား ကော်ရည်မြေအိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်း

အမဲသား(လှိုင်းသား)	-	၅၀ ကျပ်သား
မိုက်ကြီးခြောက်	-	၁၀ ပွင့်
ကောက်ရိုးမို(အလုံး)	-	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥအကာ	-	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၂ လုံး
ဆား	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ပဲခဲပြာရည်အနောက်/ ကြည်	-	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	-	အနည်းငယ်
ရှာလကာရည်	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ပိုင်	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- အမဲသားကို ရေဆေးပြီးဆန်ခါဖြင့်ရေစစ်ပါ။
- ရေစစ်လျှင် ရှာလကာရည်ဖြင့် နာနာနယ်၍ (၂)နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။
- မှိုကြီးခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပါ။
- ကောက်ရိုးမှိုကို သန့်စင်ထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေကျက်အေးဖြင့်ဖျော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဘဲဥ အကာထည့်၍ မွှေတံဖြင့် နာနာမွှေပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ချင်းကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နှပ်ထားသော အမဲသားများကို ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်စီ ထည့်၍နယ်ပါ။
- ဆီအိုး တည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော အမဲသား များကို တစ်ခုချင်းဖိယူ၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ပါ။
- ကြော်ပြီးအမဲသားများကို ဆယ်ယူထားပါ။
- ကျန်သော ဆီအနည်းငယ်တွင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။
- ၎င်းထဲသို့ ပို့ကြီးခြောက်နှင့် ကောက်ရိုးပိုများထည့်၍ ရေခွေး အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ကာ ခေတ္တတည်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ကြော်ထားသော အမဲသားများ ထည့်၍ ချက်ပါ။
- ကျက်လျှင် ကော်ရည် အနည်းငယ်နှင့် ဝိုင်အနည်းငယ် ထည့်ပြီး အရည်စပ်စပ်ကလေးတွင် ငရုတ်ကောင်းခတ်ကာ အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

အမဲတရုတ်နှပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- အမဲသားလှိုင်းသား - ၅၀ ကျပ်သား
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အနောက် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- အမဲသားများကို သန့်စင်ပြီး အတုံး တုံးပါ။
- ရှာလကာ ရည်ဖြင့် (၂)နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည် အနောက်တို့ဖြင့် နာနာနယ်ထားပါ။
- ချင်းကို ညက်ညက်ထောင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- မီးသွေးဖိုပေါ်တွင် ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ချင်းထောင်း ထားသည်များကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ချင်း နီရောင်သန်းလာလျှင် နယ်ထားသော အမဲသားများ ထည့်၍ ခြောက်နေအောင် မွှေပါ။
- အမဲသားထဲမှ အရည်များခြောက်သွားလျှင် ရေမြုပ်အောင် ထည့်ပြီး (၂)နာရီခန့်ချက်ပါ။ ရေခန်းလျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။
- နူး၊ မနူးကို ခက်ရင်းကလေးထိုးပြီး စမ်းသပ်ပါ။
- နူးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီများ အုပ်လိုက်ပါ။
- အလွန်အရသာရှိသော အမဲနှပ်တစ်ပွဲ ဖြစ်လာမည်။

နန်းတီခိုင်

၁၆၇

ဂဏန်း

၁၆၈

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

ဂဏန်းလက်မကော်ရည်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဂဏန်းလက်မ(လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အရှင်)-၂၀ ချောင်း

ဝက်သား - ၁၅ ကျပ်သား

ငါးဖယ်ခြစ် - ၅ ကျပ်သား

ပြောင်းဖူး - ၂ ထုပ်

မုန်လာဥနီ - ၂ ဥ

ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်

သကြား - အနည်းငယ်

ဆား - အနည်းငယ်

ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ခရုဆီ - အနည်းငယ်

ကျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်

ငါဆင်နည်း

ဂဏန်းလက်မများကို ပြုတ်ပြီး အသာအယာထု၍ အခွံ
များဖယ်ပြီး လက်မအချွန်တံလေးဖြင့် တန်းလန်းထားပါ။
ဝက်သားကို ကြိတ်စက်ဖြင့်ကြိတ်ပါ။ သို့မဟုတ် နပ်နပ်
စဉ်းပါ။

ဝက်သားနှင့် ငါးဖယ်ကို ရော၍ နာနာနယ်ပါ။

စေးပိုင်သွားအောင်နယ်ပါ။

၎င်းအထဲသို့ ဆား၊ ကော်မှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားများ
လိုသလောက်ထည့်၍ နယ်ပါ။

မုန်လာဥနီကို အခွံသင်၍ ပန်းပွင့်ပုံ လှီးထားပါ။

ပြောင်းဖူးကိုလည်း လှပစွာ လှီးထားပါ။

ကော်မှုန့်ကို ခပ်ကျဲကျဲ တစ်ပန်းကန်ဖျော်ထားပါ။

ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဂဏန်းချောင်းကလေးများပေါ်သို့ နယ်ထားသောဝက်သား
များကို အုံလိုက်ပါ။ လက်မအရိုးကလေး တန်းလန်းဖြင့်
ဘေးပတ်လည် အုံလိုက်ပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ချင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ခရုဆီထည့်၍ မုန့်လာဥနီနှင့် ပြောင်းဖူးများ ထည့်၍ချက်ပါ။
 ရေခွေးအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၎င်းအထဲသို့ ဂဏန်းလက်မအချောင်းကလေးများကို တစ်ခု
 ချင်းစီ အသာအယာထည့်၍ ချက်ပါ။
- ခုတ်။ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြားအနည်းငယ် စီထည့်ပါ။
- အားလုံးပြီးလျှင် ကော်ရည်ထည့်ပါ။
- လိုသလောက် အရည်တွင် အပေါ့အငန် မြည်း၍ သုံး
 ဆောင်ပါ။

ဂဏန်းအစပ်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဂဏန်းအရှင်	-	၄ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	-	၃ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီး	-	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ လုံး
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
မဆလာ	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
နံနံပင်	-	အနည်းငယ်
မန်ကျည်းသီး	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ငရုတ်ပွ လေးစိတ်ကွဲ	-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဂဏန်းများကို အပေါ်ခွဲ ခွာလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် နှစ်ခြမ်းခြမ်းပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။
- ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- မန်ကျည်းသီး အရည်ဖျော်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ချင်းကိုဆီသတ်ပါ။
- ၎င်းအထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးများထည့်၍ မွှေပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။
- ရေခွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်တည်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ဂဏန်းများထည့်၍ချက်ပါ။
- ရေ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြန်တည်ပါ။
- မန်ကျည်းမှည့်ရည်ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ ဆက်တည်ပါ။
- အနှစ်ပျစ်ပျစ်ကလေးတွင် မဆလာနှင့် နံနံပင်များအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း ဓားပြားရိုက်၍ထည့်ပါ။

အသီးအရွက်

ကန်စွန်းပလိန်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- တရုတ်ကန်စွန်း - ၂ စည်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ ဥ
- ဆား - အနည်းငယ်
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကန်စွန်းရွက်ကို အရွက်ကြမ်းများ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ခြေထားပါ။ ခြေပြီး ကန်စွန်းရွက်များကို ဆားရေတွင် စိမ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ဆီအိုးထဲသို့ ပထမဦးစွာ ဆားအနည်းငယ် ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။
- သို့မှသာ ကန်စွန်းရွက်သည် ကြွပ်ကြွပ်ကလေးဖြင့် အရောင်မမည်းတော့ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားသည်များ ရော၍ မွှေပါ။
- ကန်စွန်းရွက်ကို ထည့်၍ကြော်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ခရုဆီတို့ ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- လိုသလောက် အရည်တွင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်နှင့် မွှေးမွှေးလေးအတွက် ငရုတ်သီးစိမ်း ဓားပြားရိုက်၍ ထည့်ပါ။

ပို့ကန်စွန်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- တရုတ်ကန်စွန်း - ၂ စည်း
- ကောက်ရိုးမှုန့်(အလုံးပိုကောင်း) - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁ ဥ
- ဆား - အနည်းငယ်
- ခရဆီ - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကန်စွန်းရွက်ကို အရိုးနှင့် အရွက်များ သတ်သတ်စီ ခြေထားပါ။
- ခြေပြီး ကန်စွန်းနုများကို ဆားရေတွင် စိမ်ထားပါ။
- မှိုလုံးကလေးများကို အညစ်အကြေးသန့်စင်ပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးထဲတွင် ဆီကျက်လျှင် ဆားအနည်းငယ် ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် မှိုထည့်ပါ။
- ခရုဆီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ကာ ခေတ္တတည်ပါ။
- ခဏကြာလျှင် အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး ကန်စွန်းရွက် ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ခေတ္တမျှအရိုးကြော်ပြီးလျှင် အရွက်ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- အရည်ကလေးတွင် အပေါ့အနေ လိုသလောက်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- အစပ်အတွက် ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ခြမ်းလှီး၍ ထည့်ပါ။

ကိုက်လန်ခရုဆီ

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ကိုက်လန်အဖူးကလေးများပိုကောင်း- ၁၀ ကျပ်သား
- ခရုဆီ - လိုသလောက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ လုံး
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ကိုက်လန်အဖူးကလေးများနှင့် အရွက်ကလေးများကို လှပစွာ ညီညီလှီးဖြတ်ပါ။ အရင့်များဖယ်ပစ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ညက်ညက်ထောင်းထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရေခွေးအိုးတည်၍ ရေခွေးပွက်ပွက်ဆူလျှင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်လိုက်ပါ။
- ဆားပျော်လျှင် ကိုက်လန်များထည့်၍ ရေခွေးဖျောလိုက်ပါ။
- ရေခွေးထဲမှ ချက်ချင်းဆယ်ယူပြီး ရေအေးဖလုံထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။
- သို့မှသာ ကိုက်လန်သည် စိမ်းစိမ်းလေးနှင့် ကြွပ်ကြွပ်ကလေးဖြစ်နေပေမည်။
- ဆီအိုးတည်၍ ဆီအနည်းငယ်သာ ထည့်ပါ။
- ၎င်းအထဲသို့ ခရုဆီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားသည်များထည့်၍ အရည်ကလေးနှင့် ချက်ပါ။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သကြား အနည်းငယ်စီထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန်မြည်း၍ ကိုက်လန်များထည့်ကာ အသာအယာလှန်၍ နှံစပ်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ပန်းစိမ်းနှင့် ဘဲဥကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဂေါ်ဖီပန်းစိမ်း

- ၁ ပွင့်

ဘဲဥ

- ၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

- ၁ လုံး

ဆား

- အနည်းငယ်

ဟင်းခတ်မှုန့်

- အနည်းငယ်

ဆီ

- အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဂေါ်ဖိပန်းစိမ်းများကို အရွယ်တော် လှီးဖြတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ရေဆေး၍ ဆန်ခါဖြင့် စစ်ထားပါ။
- ဘဲဥကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ နာနာမွှေပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် မွှေထားသော ဘဲဥတစ်ဝက် ထည့်၍ကြော်ပါ။
- နာနာမွှေပါ။
- ကြေသွားစေရန် ဖြစ်သည်။
- ပြီးလျှင် လှီးထားသော ဂေါ်ဖိပန်းများ ထည့်၍ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူများထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ဘဲဥများထည့်၍ နာနာမွှေ၍ ကြော်ပါ။
- အဆက်မပြတ် မွှေနေပါ။
- ရေ လုံးဝမထည့်ရပါ။
- ဆီပြန်ခြောက်ခြောက်ကလေးဖြစ်သွားလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းချို

၁၈

ခေတ်သစ် တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁၂ မျိုးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်သား - ၁၀ ကျပ်သား
- ဝက်ရိုး(အရိုးပြုတ်ရည်လုပ်ရန်) - ၅၀ ကျပ်သား
- ကြက်သည်းကြက်မြစ် - ၂ ခုံ
- ငါးဖယ်လုံး - ၁၅ လုံး
- ငုံးဥ - ၁၅ လုံး
- မုန်လာဥနီ - ၂ ဥ
- ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်အပွင့်သေး - ၁ ပွင့်
- ဘိုစားပဲ - ၁၀ ကျပ်သား
- မုန်ညင်းဖြူ - ၁၀ ကျပ်သား
- မို - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ ဥ
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- တရုတ်နံနံ - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်သားများကို ရေဆေးပြီး အတုံးကလေးများ တုံး။
- ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် နယ်ထားပါ။
- ဝက်ရိုးကို အရိုးပြုတ်ရည်ဖြစ်အောင် အကြာကြီး ပြုတ်ထားပါ။
- ချင်းထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သည်းကြက်မြစ်ကိုလည်း ပြုတ်ပြီး ပန်းပွင့်ပုံဖော်ထားပါ။
- ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥများကို ပြုတ်ထားပါ။
- မုန့်လာဥနီကို ပန်းပွင့်ပုံလှီးထားပါ။
- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကိုလည်း လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ဘိုစားပဲကို ဘေးမှ အကြောများဖယ်ပြီး (၂)ပိုင်း လှီးထားပါ။
- မှိုကို သန့်စင်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- အရိုးပြုတ်ရင်းကို အရည်များသာယူပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆက်ပြုတ်ပါ။
- ၎င်းအထဲသို့ နယ်ထားသော ဝက်သားကိုဆီသတ်၍ ဆီစစ်ပြီးထည့်ပါ။ ကြက်သည်းကြက်မြစ်များထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥများထည့်ပါ။
- မုန့်ညင်းဖြူ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ရွှေပဲသီးနှင့် ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်များ ထည့်ပါ။
- မှိုများထည့်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ အပေါ့အငန်အတွက် ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားတို့ကိုထည့်ပါ။
- တရုတ်နံနံ အုပ်လိုက်လျှင် ၁၂ မျိုးဟင်းချိုတစ်ခွက် ရပါပြီ။
- ငရုတ်ကောင်းကြိုက်လျှင် ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်ပဒေသာ ဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- အရိုးပြုတ်ရည်အတွက်ဝက်ရိုး - ၅၀ ကျပ်သား
- ဝက်အချင်း - ၁၀ ကျပ်သား
- ဝက်လျှာ - ၁၀ ကျပ်သား
- ဝက်အူချို - ၁၀ ကျပ်သား
- ဝက်အသည်း - ၁၀ ကျပ်သား
- ငါးဖယ်လုံး - ၁၅ လုံး
- ငုံးဥ - ၁၅ လုံး
- ပြောင်းဖူး - ၂ ထုပ်
- မုန့်လာဥနီ - ၂ လုံး
- ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်အပွင့်သေး - ၁ ပွင့်
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်ရိုးများတွင် ချင်း ဓားပြားရိုက်ထည့်ပြီး မီးသွေးဖိုဖြင့် (၂) နာရီခန့် ပြုတ်ထားပါ။
- ဝက်အချင်းကို ရေဆေးပြီး သန့်စင်ထားပါ။
- ဝက်အူချိုကိုလည်း ရေဆေးပြီး သန့်စင်ထားပါ။
- ဝက်လျှာကို ရေနွေးဖျော၍ အပေါ်အကြမ်းများ ခြစ်ချပြီး အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။
- ဝက်အသည်းကိုလည်း အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။
- ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥပြုတ်ထားပါ။
- ပြောင်းဖူးနှင့် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်လှီးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်ရိုးပြုတ်ရည်ထဲသို့ ဝက်အချင်းနှင့် အူချိုများ ထည့်၍ ပြုတ်ပြီး အနည်းငယ် တောင့်သွားလျှင် ပြန်ဆယ်ယူပြီး အတုံးကလေးများ တုံးလိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပြန်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ဝက်လျာများလည်း ထည့်၍ပြုတ်ပါ။
- အဖုံးအုပ်ပြီး နူးသည်အထိ ပြုတ်ပါ။
- နူးလျှင် ဝက်အသားထည့်ပါ။
- အသီးအရွက်များ စုံလင်အောင် ထည့်ပါ။
- ငါးဖယ်လုံးနှင့် ငုံးဥများလည်း ထည့်ပြီး အပေါ့အငန်အတွက် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ လိုသလို ထည့်ပါ။
- သောက်ခါနီးတွင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ထည့်လိုက်ပါ။

ငါးခေါင်းဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ငါးတန်ခေါင်း	-	၅၀ ကျပ်သား
မျှစ်ချဉ်	-	၁၀ ကျပ်သား
ပဲပြား	-	၁ တုံး
ငုံးဥ	-	၁၀ လုံး
ငါးဖယ်လုံး	-	၁၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	-	၃ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ်	-	၂ ပင်
စပါးလင်	-	၂ ပင်
မိုလုံး	-	၁၀ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဂျင်း(ချင်း)	-	အနည်းငယ်
ရှောက်ရည်	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
အရိုးပြုတ်ရည်	-	လိုသလောက်

ပြင်ဆင်နည်း

- ငါးခေါင်းကို သန့်စင်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ရေစစ်လျှင် အတုံးခပ်ကြီးကြီး အတုံးများတုံးထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- မျှစ်ချဉ်ကို လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ပဲပြားကိုလည်း လိုသလို တုံးထားပါ။
- ငုံးဥကို ပြုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။
- စပါးလင်ကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့်လှီးဖြတ်ပြီး ထုထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ် လက်နှစ်ဆစ်ခန့် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- မှိုကိုလည်း သန့်စင်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်ရန်

- ဆီအိုးထဲတွင် ငါးခေါင်းကိုကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ကျန်သောဆီတွင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်လည်းထည့်၍ အနံ့ပျောက်သည် အထိမွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ငါးခေါင်းထည့်မွှေပါ။
- စပါးလင် တည်ပါ။
- ဆီအနည်းငယ်ပြန်လာလျှင် အရိုးပြုတ်ရည်ထည့်၍ ပွက် ပွက်ဆူအောင် ထည့်ပါ။
- ငုံးဥ၊ ပဲပြား၊ ငါးဖယ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ မှိုများထည့်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ရှောက်ရည်ထည့်ကာ အပေါ့ အငန် မြည်း၍ ကြက်သွန်ဖြူတံခတ်ပြီး တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။

တုံယွမ်ဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဝက်ရိုး(အရိုးပြုတ်ရည်ပြုတ်ရန်) - ၅၀ ကျပ်သား
- ပုစွန်(အရွယ်တော်) - ၂၀ ကောင်
- ကြက်သား - ၁၀ ကျပ်သား
- ပြည်ကြီးငါး - ၁၀ ကျပ်သား
- မုန့် - ၁၀ ကျပ်သား
- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် - ၁၀ ကျပ်သား
- ပြောင်းဖူး - ၂ ထုပ်
- ကြက်သွန်နီ - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၂ လုံး
- ဂျင်း(ချင်း) - ၁ တက်
- ပတ်ကောမြစ် - ၂ တက်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- တုံယွမ်ဟင်းခတ်ဆီ(စတိုးဆိုင်တွင်ရ) - ၂ ထုပ်
- အုန်းသီးရည် - နို့ဆီဘူး ၂ ဘူးခန့်
- ငါးဖယ်ခြစ် - ၁၀ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်ရိုးကို ချင်းစားပြားရိုက်ပြီး ၂ နာရီခန့် အရိုးပြုတ်ရည် ပြုတ်ထားပါ။
- ပုစွန်ကို အခွံသင်၍ အမြီးပိုင်းကလေးသာ ချန်ထားပါ။
- ကြက်သားကို အတုံး တုံးထားပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ဖြင့် နယ်ပါ။
- ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်ပြီး ပန်းပွင့်ပုံဖော်ထားပါ။
- မှိုကိုလည်း သန့်စင်ထားပါ။
- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် လှီးထားပါ။
- ပြောင်းဖူးကိုလည်း လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ စားပြားရိုက်ထားပါ။
- ပတဲကောမြစ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ၂ လက်မခန့်လှီး ဖြတ်၍ ထုခြေထားပါ။
- ငါးဖယ်ခြစ်ကို အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- အရိုးပြုတ်ရည်အိုးကို မီးပြင်းပြင်းတွင် တည်ထားပါ။
- နောက် မီးဖိုတစ်ဖိုပေါ်တွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီအိုး တည်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနှင့် ပတဲကောများထည့် ၍ ဆီသတ်ပါ။
- ကြက်သားများထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ပြည်ကြီးငါးနှင့် ဖို၊ ပုစွန်၊ ငါးဖယ်ခြစ်အလုံးကလေးများ ထည့်၍ လုံးပါ။
- အသီးအရွက်များထည့်ပါ။
- အစိမ်းနဲ့ပျောက်လျှင် အရိုးပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့ လောင်း ထည့်လိုက်ပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အုန်းရည်ထည့်ပါ။
- တုံယွမ်ဟင်းခတ်ဆီကို ထည့်ပါ။
- အချဉ်လိုလျှင် သံပရာသီး ထပ်ထည့်၍ရပါသည်။
- အစပ်လိုလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ခြမ်းခွဲ၍ထည့်ပါ။

ဂဏန်းကော်ရည် ဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဂဏန်းအရှင်(အကြီး) - ၁၀ ကောင်
- ပြောင်းဖူးပြုတ်ပြီး - ၂ ဖူး
- ကော်မှုန့် - ၅ ကျပ်သား
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဂဏန်းများကို ရွှံ့များစင်အောင်ဆေးပါ။
- ပြုတ်ပြီးပြောင်းဖူးများကို အဖူးလိုက်ကိုင်ပြီး ဓားဖြင့် အပေါ်ယံ လှီးထားပါ။
- ကော်မှုန့်ကို တည်မည့်အိုးထဲထည့်ပြီး အရည်ဖျော်ထားပါ။




ချက်ပြုတ်နည်း

- ဂဏန်းများကိုပြုတ်ပြီး အသားချည်းပဲဖြစ်အောင် နှင်ပါ။
- မီးဖိုပေါ်တွင် ကော်ရည်အိုးတည်၍ ကြိုပါ။
- ကော်ရည်ကို ကျဲကျဲသာ ဖျော်ရပါမည်။
- ပွက်ပွက်ဆူလျှင် နှင်ထားသော ဂဏန်းသားများနှင့် ပြောင်းဖူးများထည့်၍ ကျိုပါ။
- သကြား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်နံရိုး ဆွန်တံဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ဝက်နံရိုး		-	၅၀ ကျပ်သား
ဆွန်တံ		-	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း		-	အနည်းငယ်
နံနံဝင်		-	အနည်းငယ်
ဆား		-	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်		-	အနည်းငယ်
ကျင်း(ချင်း)		-	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်နည်း

- ဝက်နံရိုးများကို ရေဆေး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များနယ်ထားပါ။
- ဆွန်တံကို ရေဆေးထားပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နံနံပင် လှီးထားပါ။

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်နံရိုးများကို မီးသွေးဖိုပေါ်တွင် ချင်းထည့်၍ နူးအောင် ပြုတ်ပါ။
- နူးလောက်လျှင် ဆွန်တံထည့်ပါ။
- ထပ်၍ ပြုတ်ပါ။
- အပေါ့အငန်မြည်းပါ။
- စားခါနီးတွင် ပန်းကန်ထဲ၌ ငရုတ်သီး စိမ်းထည့်။
- နံနံပင်ထည့်၍ အပေါ့မှ ဟင်းချိုလောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- အချဉ်ကြိုက်လျှင် ဆွန်တံပိုထည့်ပါ။

