



WIN NAING

နှစ်လအတွင်း  
ဟင်းလျာမထပ်အောင်

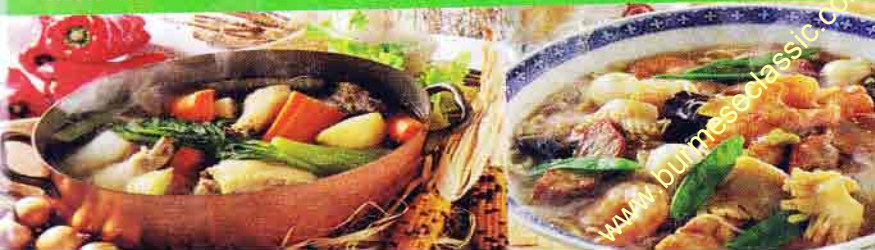
# ချက်နည်း

အသားဟင်း(၆၀)

အရန်ဟင်း(၆၀) အရည်သောက်(၆၀)

BURMESE CLASSIC

## မေသိင်္ဂီစိုး



www.burmeseclassic.com



**နှစ်လအတွင်း  
မင်းလှဗမာထပ်အောင်ချက်နည်း**

**မေသီဂီစိုး**



**အသားဟင်း(၆၀) အရန်ဟင်း(၆၀) အရည်သောက်(၆၀)**

**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

စာစုခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၀၆၀၁၁၁

မျက်နှာစာခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၂၈၅၁၁၀၀

အုပ်စု - ၅၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး - ၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

အစားဒီစိုင်း - ဝင်းနိုင် (A7)



အတွင်းဖလင် - A-7 Group (Asia Plaza)

ကွန်ပျူတာစာစီ - A-7 Group (Asia Plaza)

စီစဉ်သူ - မျိုးညွှန် (စိတ်ကြိုက်စာပေ)

ထုတ်ဝေသူ - ဦးချစ်ညွှန် (၁၄၀၀၄)။

စင်ရယ်နာစောစာပေ။

၂၀၁၈/၄-လမ်း၊ ပြိုင်ရမ်း

(က+ခ)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်။

မျက်နှာစာခွင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးအောင်မြင့်သိန်း (မြ-၀၆၃၆၄)

အင်ကြင်းမြိုင်ပုံနှိပ်ထိုက်

အမှတ် - ၁၄၇၊ သီရိကင်းသာလမ်း၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

စာအုပ်မျှပ် - ပန်းဝေဝေ

၆၄၁-၅

မေသီဂါရိုး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်းများ/ မေသီဂါရိုး- ရန်ကင်း

စင်ရယ်နာစောစာပေ၊ ၂၀၁၇။

၂၂၁-စာ ၊ ၁၀.၅x ၁၆.၅စင်တီ။

(၁) နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်းများ



ဗာတိကာ

◆ ကြက်သားဟင်းဆီပြန်ချက်နည်း	၁
ဘူးညွန့်ဟင်းခါး	၂
အညာပုန်းရည်ကြီးသုပ်	၃
◆ ကြက်အသည်းအမြစ် ဟင်းချက်နည်း	၅
ပဲပုစွန်သီးသုပ်	၆
မှန်လာပင်ပေါက်ချဉ်ရည်	၈
◆ ကြက်သားပင်စိမ်းချက်	၁၀
ငါးလေးချဉ်သုပ်	၁၁
ခဲသီးဟင်းချို	၁၂
◆ ကြက်ကင်နည်း	၁၄
ပြည်ကြီးငါးသုပ်	၁၅
ငါးနာနတ်သီးဟင်းချို	၁၆
◆ ကြက်သားဂေါ်ရင်ဂျီချက်	၁၈
ဆေးဘဲဥသုပ်	၁၉
ငရုတ်အချဉ်ဟင်း	၂၀
◆ ကြက်သားနှင့် အားလူးချက်နည်း	၂၂
ငံပြာရည်ချက်	၂၃
ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းချို	၂၄

◆ ကြက်သားဆီလည်ရေလည်	၂၆
ဘူးညွန့်ကြော်ချက်	၂၇
မုန့်ညင်းစိမ်းချဉ်ရည်	၂၈
◆ ကြက်သားမန်ကျည်းနှစ်ကြော်	၃၀
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်း	၃၁
ဘူးသီးဟင်းခါး	၃၃
◆ ကြက်ကောင်လုံးပေါင်းနည်း	၃၄
ခံတက်ချဉ်သုပ်	၃၅
ယိုးဒယားဟင်းချို	၃၆
◆ ကြက်မီးအုံး(မြန်မာနည်း)	၃၈
ပိနဲ့သီးဆီပြန်	၃၉
မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါး	၄၀
◆ ကြက်သားခြောက်စပ်	၄၂
ခဝဲသီးကြော်	၄၃
ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းဝါ	၄၄
◆ ကြက်တောင်ပံအစာသွတ်ဟင်း	၄၆
ငါးကလေးရနိုင်းသုပ်	၄၇
ဂေါ်ရခါးသီးချဉ်ရည်	၄၈
◆ မှိုနှင့်ကြက်သားကိုက်လန်အကြွပ်ကြော်	၅၀
သရက်ချဉ်သုပ်	၅၁
ကြာဇံဟင်းခါး	၅၂

◆ ကြက်သားအုန်းနို့ချက် ပန်းဂေါ်ဖီသုပ်	၅၄ ၅၅
ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်	၅၆
◆ ကြက်သားချိုချဉ်ကြော် ရေခူသုပ်	၅၈ ၅၉
ရှောက်ရွက်ဟင်းချို	၆၀
◆ ကြက်သားအုန်းသီးဆီပြန်ချက် အညာမန်ကျည်းသီးစိမ်းသုပ်	၆၂ ၆၃
မဲဇာလီဖူးဟင်းချို	၆၄
◆ ကြက်ချဉ်စပ် ဂေါ်ဖီသုပ်	၆၆ ၆၇
ဂျူးမြစ်ဟင်းချို	၆၈
◆ ကြက်အကြွပ်ကြော် ငါးဖယ်သုပ်	၇၀ ၇၁
အားလူးနှင့်ဂေါ်ဖီထုပ်ဟင်းချို	၇၃
◆ ကြက်သားရွှေဖရုံသီးချက် ပုစွန်မီးဖုတ်သုပ်	၇၅ ၇၆
ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းချို	၇၇
◆ ကြက်သား ရို့စ် ပုစွန်အစိမ်းသုပ်	၇၉ ၈၀
အားလူးချဉ်ရည်	၈၁

◆ ကြက်သီးစုံကြော်	၈၃
ဘဲသားသုပ်	၈၄
ကုလားပဲချဉ်ရည်ဟင်း	၈၅
◆ ကြက်သားကာလသားချက်နည်း	၈၈
မန်ကျည်းရွက်ငါးပိထောင်း	၈၉
မတ်ပဲဟင်းချို	၉၀
◆ ဝက်သားဆီပြန်	၉၂
ရှောက်သီးသုပ်	၉၃
ဒန့်သလွန်သီးချဉ်ရည်	၉၄
◆ ဝက်သားအချိုချက်	၉၆
မရမ်းသီးသုပ်	၉၇
သခွားသီးဟင်းချို	၉၈
◆ ဝက်သားမှိုပေါင်း	၁၀၀
ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်	၁၀၂
ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို	၁၀၃
◆ ဝက်သားနီချက်	၁၀၅
နှမ်းဖက်ချဉ်သုပ်	၁၀၆
ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို	၁၀၇
◆ ဝက်လျှာချက်နည်း	၁၀၉
မလွှာပွင့်သုပ်	၁၁၀
မျှစ်ချဉ်ဟင်း	၁၁၁


- ◆ ဝက်သားပုန်းရည်ကြီးချက်နည်း ၁၁၃
- ဘဲဥ ပဲကြာဇံသုပ် ၁၁၄
- ပိန်းရိုးဟင်းချို ၁၁၅
- ◆ ဝက်ပေါင်းခြောက်နှင့် အမဲသားလိပ်ကြော် ၁၁၇
- ဘဲခေါင်းသုပ် ၁၁၉
- ကြက်သားမြူစွမ်း ၁၂၀
- ◆ ဝက်နံရိုးကင်(ဗီယက်နမ်စတိုင်) ၁၂၂
- သရက်သီးသုပ် ၁၂၃
- ကဒတ်ဟင်းချို ၁၂၄
- ◆ ဝက်သားအားလူးချက် ၁၂၆
- ဇီးဖြူသီးထောင်းသုပ် ၁၂၇
- ပဲဟင်းချို ၁၂၈
- ◆ ဝက်သားဟင်းလေးအိုးချက် ၁၃၀
- ပုစွန်ခြောက်သုပ် ၁၃၁
- ဘူးသီးချဉ်ရည် ၁၃၂
- ◆ ဝက်သားတညင်းသီးချက် ၁၃၄
- ကညွတ်သုပ် ၁၃၅
- မုန်လာချဉ်ရည် ၁၃၆
- ◆ အမဲသားဆီပြန်ဟင်း ၁၃၈
- မို့အစိမ်းသုပ် ၁၃၉
- ပဲလင်းမြွေသီးဟင်းချို ၁၄၀



◆ အမဲသားအုန်းနို့ချက်	၁၄၂
မဲဇာလီဖူးသုပ်	၁၄၃
ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို	၁၄၄
◆ ကိတ်သားဆီပြန်	၁၄၆
ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ဘဲဥကြော်	၁၄၇
မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်	၁၄၈
◆ ဆိတ်နံရိုးချက်	၁၅၀
သင်္ဘောသီးသုပ်	၁၅၁
သစ်သီးစုံချဉ်ရည်	၁၅၂
◆ မြွေသားကြော်ချက်	၁၅၅
ငါးပိသုပ်	၁၅၆
ငါးပိုးမျှစ်စိမ်းတာလပေါ	၁၅၇
◆ 'ဘဲဥအသားလုံး	၁၅၉
ဆင်ခရမ်းချဉ်သီးဆီပြန်	၁၆၀
ရွှေဖရုံဟင်းချို	၁၆၁
◆ ဘဲသားဆီပြန်ချက်နည်း	၁၆၃
ပုစွန်အစိမ်းသုပ်	၁၆၄
ပဲကြီးဟင်းချို	၁၆၅
◆ တင်န်းသားဆီပြန်ချက်နည်း	၁၆၇
မုန်လာထုပ်ကြော်	၁၆၈
သင်္ဘောသီးချဉ်ရည်	၁၆၉

◆ ဘဲကောင်လုံးပေါင်းနည်း	၁၇၂
ပုစွန်ချဉ်သုပ်	၁၇၃
အင်ဥပြုတ်သုပ်ဟင်းချို	၁၇၄
◆ ပုစွန်နာနတ်ချက်	၁၇၆
ဂျူးမြစ်သုပ်	၁၇၇
ပိန်းဥဟင်းချို	၁၇၈
◆ ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်	၁၈၀
ပဲတီချဉ်သုပ်	၁၈၁
ရေစံရိုးကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ချဉ်ရည်	၁၈၂
◆ ပုစွန်ဆိတ်ကြက်ဥကြော်	၁၈၄
ကြက်သည်းမြစ်သုပ်	၁၈၅
ကယားဟင်းချို	၁၈၆
◆ ငါးတန်းဝမ်းပျဉ်းသားချက်	၁၈၈
ပဲတီချဉ်သုပ်	၁၈၉
မန်ကျည်းရွက်ဟင်းချို	၁၉၀
◆ ငါးပြေမအချဉ်ချက်နည်း	၁၉၂
မရန်းသီးထောင်း	၁၉၄
ပဲနီလေးဟင်းချို	၁၉၅
◆ ငါးပတ်မွှေချက်	၁၉၇
ပဲပြားသုပ်	၁၉၈
မန်ကျည်းသီး မနုတ်တာနီ	၂၀၀

◆ ကန်တိုပုစွန်လုံးချက်(တရုတ်)	၂၀၂
မြင်းခွာရွက်သုပ်	၂၀၃
ကြံမဆိုင်ဟင်းချို	၂၀၄
◆ ပြည်ကြီးငါးချဉ်စပ်	၂၀၆
ကြက်အရေခွံသုပ်	၂၀၇
ဆူးပုတ်ကလေးဟင်းချို	၂၀၉
◆ ငါးသေတ္တာနှစ်ချက်	၂၁၁
ဝဥသုပ်	၂၁၂
ပဲမနတ်တာနီ	၂၁၄
တွဲဖက်မစားသင့်သော မစားစာများ	၂၁၆

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁

### ကြက်သားဟင်းဆီပြန်ချက်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၃၀ သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၃ တောင့်
ကြက်သွန်အနီ	သင့်တော်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	သင့်တော်ရုံ
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်တော်ရုံ
ချင်း	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ဦးစွာ အနေတော်အတုံးများ လုပ်ပြီးနောက် ငံပြာရည်နှင့် ဆားများ အသားထဲသို့ စိမ့်ဝင်အောင် နယ်လိုက်ပါ။
- ၂။ ရေစိမ်ထားသော ငရုတ်သီး၊ လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆုံထဲတွင် ထည့်၍ ထောင်းလိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

၂  မေသီဂီဝိ:

၃။ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ထားသော ကြက်သားများကို ဆီပါထည့်၍ နောက်ထပ်တစ်ဖန်နယ်လိုက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်း: အဆင့်ဆင့်

၁။ နယ်ပြီးသောအခါတွင် မီးဖိုတွင်တင်၍ အဖုံးအုပ်ပြီးမှ တည်ထားပါ။ မီးကို အရှိန်ရအောင် ခပ်ပြင်းပြင်းထည့်၍ မွှေရပါတယ်။

၂။ ရေခန်းသွားသောအခါတွင် ကြက်ကို အနုအရင့်ကြည့်၍ ရေထပ်ထည့်ဖြည့်ပါ။


၃။ ကြက်သားနူး၍ ဆီပြန်လာပါတယ်။ ဟင်းအိုးချခါနီးတွင် မဆလာနှင့် ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ကို ရော၍ခပ်လိုက်ပါက ဟင်းမှာ ချိုမြ၍ မွှေးကြိုင်လာပါတယ်။



ဘူးညွန့် ဟင်းခါး

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘူးညွန့်ထွားထွား	၃ ညွန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၃

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘူးညွန့်အရင့်များကိုဖယ်၍ သင်ပြီး ရေဆေး၍ ဆန်ခါတွင် စစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ရေနို့ဆီဘူးနှစ်ဘူးခန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်
- ၂။ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်၍ တည်ပါ။
- ၃။ ဟင်းရည်ကျိုက်ကျိုက်ဆူလျှင် အရွက်၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊  
 ငရုတ်ကောင်း၊ ဆားထည့်ကာ အဖုံးဖုံး၍ချပါ။ အပေါ့အငန်မြည်း၍  
 ပူပူနွေးနွေးစားသုံးနိုင်ပါသည်။



အညာပုန်းရည်ကြီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| အညာပုန်းရည်ကြီး | ၁ ထုပ်   |
| ကြက်သွန်နီ      | ၂ လုံး   |
| ကြက်သွန်ဖြူ     | ၁ လုံး   |
| ဆီ၊ ဆား         | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့်   | အနည်းငယ် |



ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အရှည်လိုက်ပါးပါးလှီးထားပါ။

၃။ ပြီးလျှင် သုပ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ပုန်းရည်ကြီးများထည့်ပါ။


ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ သုပ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲရှိ ပုန်းရည်ကြီးထဲသို့ ကြက်သွန်နီနှင့်

ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်ပါ။

၂။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆီစိမ်းနှင့်ဆားတို့ကို ထည့်နယ်၍ သုပ်စားပါ။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း 

### ကြက်အသည်းအမြစ် ဟင်းချက်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်အသည်းအမြစ်	၂ ဖုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်အနီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်တော်ရုံ

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်အသည်းအမြစ်တို့ကို ပထမ မတုံးခင် ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ (အသည်းမှ သည်းခြေအိတ် မပေါက်ရအောင် ဆွဲထုတ်ပါ) ဆေးပြီးလျှင် အတုံးလေးများတုံးကာ ဆားနယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားဖြင့် ရိုက်ထားပြီး၊ ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ပြီးမှ ပါးပါးကလေးလှီးထားရပါသည်။



၆  မေသိင်္ဂါစိုး

၁။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ထက်ပိုင်းချိုးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ထူထူလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာပါက ငရုတ်သီးခြောက်ထက်ပိုင်းကျွေးများ ထည့်ပေးပါ။

၂။ ကြက်အသည်းအမြစ်ကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ အသည်းအမြစ်ကျက်ပါက ထူထူလှီးထားသော ကြက်နီကွင်းများ ထည့်ရပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကျက်လျှင် ချ၍စားနိုင်ပါတယ်။ မဆလောနဲ့ကလေးသင်းမှ ကြိုက်သည်ဆိုပါလျှင် ချခါနီးတွင် မဆလောအုပ်ပြီးမှ စားနိုင်ပါသည်။



ပဲပုစွန်သီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပုစွန်သီး

၃၀ ကျပ်သား

ဆီ


၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၃ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ ဥ

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း 

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
ပဲမှုန့်အကျက်	၁ ဇွန်း
မြေပဲ(ထောင်းပြီး)	၂ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ငံပြာရည်	သင့်တော်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဇက်ဆတ်သော ပဲပုစွန်သီး ၃၀ ကျပ်သားကို ရေနည်းနည်းဖြင့် ပျောအိနေအောင် ပြုတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီး အစေ့ထုတ်၍ ပါးပါးလှီးပြီး ထားပါ။
- ၄။ ပြုတ်ထားသော ပဲပုစွန်သီးများ၏ အကြောများ ထုတ်ယူပစ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပဲပုစွန်သီးထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ကြော်များကို ပဲပုစွန်သီးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဆီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ၄။ ၎င်းတို့ကို ရောထည့်ပြီး အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။



၈  မေသီဂီနီ:

### မုန်လာပင်ပေါက်ချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာပင်ပေါက်	၂ စည်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွှာ
ချင်း	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
မန်ကျည်းမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ရေ	ဟင်းချိုပန်းကန် ၃ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ထန်းလျက်	၂ လုံး
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်းပွ	၃ တောင့်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန်လာပင်ပေါက်ရွက်များကို ရေစင်စင်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေး၍ စိတ်ထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၉

၃။ မန်ကျည်းမှည့် ရေဆေးပြီး ရေနွေးဖြင့် ပွအောင်စိမ်ပါ။ အနှစ်ရည် ယူထားပါ။

၄။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ငရုတ်၊ ချင်းကိုထောင်းထားပါ။

ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် မုန်လာပင်ပေါက်၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ထန်းလျက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အားလုံးရော၍ နယ်ကာ မီးဖိုပေါ်တင်၍ လုံးချက် ချက်ပါ။

၂။ အရွက်များခွမ်းလာလျှင် ဟင်းချိုရည် ဟင်းချိုပန်းကန်သုံးလုံးထည့် ပြီး အဖုံးဖုံး၍ ချက်ထားပါ။

၃။ ဟင်းရည်ဆူလာလျှင် မန်ကျည်းနှစ်ကို ထည့်၍ ဟင်းရည်ဆူအောင် တည်ပါ။

၄။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ ဟင်းအိုးချခါနီးတွင် နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအပွ ခတ်၍ အဖုံးဖုံးပြီး အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချပါ။





### ကြက်သားပင်စိမ်းချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ပင်စိမ်း	အနေတော် ၂စည်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ ဖောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဟင်းရွက်ဆီ	၃ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သားကို အတုံးငယ်များတုံးထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၁

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီကျက်နေသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ထည့်မွှေပါ။ မကြာခင် ကြက်သာတုံးများကိုထည့်၍ မွှေးပေးပါ။
- ၂။ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားတို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ကြက်သား ကျက်သွားသည်အထိကြော်ပါ။
- ၃။ ကြက်သားနူးလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ပင်စိမ်းရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (ကျန်တစ်ခက်) ဖုံး၍ပြင်ဆင်စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ငါးလေးချဉ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငါးလေးချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နံနံပင်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါးလေးချဉ်ကို ထမင်းများခါချပါ။ အနေတော်လှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးပါ။

၁၂  မေသိဂီရိစိုး

၃။ နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ သုပ်မညှပ်နန်းကန်ထဲသို့ ငါးလေးချဉ်ထည့်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်ထည့်ပါ။

၃။ ဆီစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်၍ ရောနယ်အုပ်ပါ။

၄။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ စားနိုင်ပါသည်။



ခဲဝဲသီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ


ခဲဝဲသီး(အလတ်)	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဖြူ
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ခဲဝဲသီးကို အခွံသင့်၊ အတုံးလေးများတုံး၍ ရေဆေးထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၃

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးတွင် ဟင်းချိုရည်နို့ဆီဘူးနှစ်လုံးထည့်ပါ။
- ၂။ ဆူအောင် တည်ပါ။ ဟင်းရည်ဆူလျှင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ လေးစိတ် စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပါ။
- ၃။ ဆက်ပြီး ဆူအောင်တည်ထားပါ။ ဆားထည့်၊ ခဲသီးထည့်ပြီး ဆက်ဆူနေပါစေ။
- ၄။ ခဲသီးနူးလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ မချမီ နှမ်းဆီ ၂ စက်ခန့်ထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။








### ကြက်ကင်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

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

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်နုနုအကောင်ကို ဖင်ဖွင့်၍ အတွင်းမှကလီဇာများကို ထုတ်ပြီး စင်အောင်ဆေးပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ဒူးဆစ်ခြေထောက်များကို ဖြတ်ပစ်ပါ။
- ၂။ အကောင်လိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဘာမျှမလူးခင် ရှာလကာရည် ၂ ဇွန်းနှင့် နေရာအနှံ့သုတ်လိမ်းပြီး အတွင်းသို့စိမ့်ဝင်အောင် သုပ်နယ်ပေးပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၅

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ဆားသင့်ရုံ၊ နနွင်းအနည်းငယ်လူးပြီး မီးသွေးကောင်းကောင်း မီးဖိုတွင် တံစိုးထိုးကာ ကင်ပေးရမည်။
- ၂။ အကျက်ညီအောင် ကြက်ကို တဖြည်းဖြည်းခြင်းလှည့်ပေးရန် သတိထားပါ။
- ၃။ အနည်းငယ်နီလာလျှင် ထောပတ်ကို အဝတ်ဖတ်တစ်ခုနှင့် ကင်နေလျက် လှည့်ပေးနေစဉ် သုတ်ပေးပါ။
- ၄။ တချို့က ဆီထဲတွင် ငရုတ်ဆီထဲတွင် ငရုတ်ဆီ အနည်းငယ် ထည့်ထားသဖြင့် ကြက်ကင်မှာ ပိုမိုနီရဲ၍ အရောင်တက်လာပါသည်။ နီရဲ၍ ကြွလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချကာ စားသောက်နိုင်ပါသည်။



ပြည်ကြီးငါးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပြည်ကြီးငါး	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီးမာမာ	၃ လုံး
နံနံပင်၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	၁ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ချင်း	အနည်းငယ်

၁၆  မေသီဂီရီး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပြည်ကြီးငါးများကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ချင်းအနည်းငယ်ထည့်၍  
ဖြုတ်ပါ။
- ၂။ ဖြုတ်ပြီး ငါးများကို လှီးဖြုတ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ပါးပါးလှီးပါ။

ဖြုတ်လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ သုပ်မည့် ဇလုံထဲသို့ လှီးထားသော ပြည်ကြီးငါးများ ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်ပါ။
- ၃။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာသီးညှစ်၍ သုပ်ပါ။
- ၄။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းစားနိုင်ပါသည်။



ငါးနာနတ်သီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကကတစ်	၂၀ ကျပ်သား
နာနတ်သီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၇

ချင်း၊ဆား၊ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
မုန့်လာဥနီ	၁ လုံး
တရုတ်နံနံပင်	၁ ခက်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါးကိုအကြေးထိုး၊ ဗိုက်ခွဲသင့်သလို မွမ်းထားပါ။
- ၂။ အကောင်လိုက်ဆား၊ နန္ဒင်းနယ်ပြီး ပျော့ပျော့လေး ဆီနှင့်ကြော်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီနှင့်ချင်းတို့ကို ထောင်းထားပါ။
- ၄။ နာနတ်သီးမှည့်နှင့် မုန့်လာဥနီတို့ကို အတုံးကလေးများတုံးထားပြီး တရုတ်နံနံကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ဟင်းချိုတည်ထားပါ။
- ၂။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အပေါ်အင်န်မြည်းပါ။
- ၃။ ကြော်ထားသော ငါးကိုထည့်ပါ။
- ၄။ အတုံးကလေးများ တုံးထားသော နာနတ်သီးမှည့်၊ မုန့်လာဥနီနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော တရုတ်နံနံတို့ကို ထည့်၍ပူပူနွေးနွေးလှီးဆောင်ပါ။






### ကြက်သားဂေါ်ရင်ဂျီချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်ရင့်ရင့်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား
လေးညှင်းပွင့်	၃ ပွင့်
ငရုတ်ပွ	၃ ကျပ်သားထ
မဆလာ	သင့်တော်ရုံ
ငရုတ်ကောင်း	၃ မူးသား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
နွင်းဆား	သင့်ရုံ

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ကြီးကြီးတုံးပါ။ ဆားနှင့်နယ်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်၊ လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ညက်အောင် ရော၍ထောင်းပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၉

၃။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ လေးညင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊  
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီတို့ကို နနွင်းနည်းနည်းထည့်၍  
ကြက်သားတုံးနှင့် ရောနယ်ပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြက်သားကို လုံးချက်ပြီး ဟင်းနူးအောင် ရေထည့်၍တည်ပါ။

၂။ မဆလာအကုန်ထည့်ပါ။

၃။ ဟင်းနူးလျှင် မန်ကျည်းနှစ်ထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်ပြီးလျှင်  
အိုးချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



### ဆေးဘဲဥသုပ်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆေးဘဲဥ	၃ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
နှမ်း	အထုပ်သေးတစ်ထုပ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင်
သံပရာသီး	၁ ခြမ်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသာ
နံနံပင်	အနည်းသေးတစ်စည်း

၂၀  မေသီဂီရီး

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဆေးဘဲဥကို အခွံနွာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။

၂။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆေးဘဲဥထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်ပါ။

၂။ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆီနှင့် နှမ်းတို့ကို ရောထည့် သုပ်ပါ။


၃။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ငရုတ်အချဉ်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ခွက်
ချင်း	၁လက်မခွဲ
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	အသင့်အတင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၀

ပဲငါးပိ	အသင့်အတင့်
မန်ကျည်းရည်	အနည်းငယ်
ပဲခံပြာရည်၊ဆား	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်၊နံနံပင်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ထောင်းထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးစိမ်း အတောင့်လိုက်အညှာခြွေထားပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် နံနံပင်တို့ကို လှီးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ထောင်းထားပြီး သားကို ဆီမွေးသတ်ပါ။
- ၂။ နီလာလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်လိုက် အညှာခြွေထားပြီးသားကိုထည့်ပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပဲငါးပိကိုထည့်ပါ။
- ၄။ ပဲခံပြာရည်နှင့် ဆားခတ်ပါ။ မန်ကျည်းရည်လောင်းထည့်ပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်အုပ်၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။





၂၂  မေသိင်္ဂါစို:


### ကြက်သားနှင့် အာလူးချက်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သားနုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ငရုတ်သီးခြောက်	၆ကောင်
ချင်း	သင့်တော်ရုံ
သား၊ဟင်းခတ်မှုန့်၊ငရုတ်ကောင်း	သင့်တော်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို အရိုး၊ အသားပါ အလောတော်တုံးပြီး ဆား၊ ငှက်ဇက်၊  
ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  JR

၂။ အာလူးအခွံသင်ထားပြီးလျှင် ၄စိတ် စိတ်ထားရပါမည်။

၃။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ညက်အောင် ထောင်းထားရပါမည်။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အားလုံးအသင့်အနေအထားဖြစ်လျှင် ချက်မည့် အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ထောင်းထားသည့် အစားများကို ထည့်၍ဆီသတ်ထားပါ။

၂။ အနံ့သင်းလာ၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ကြက်သားတုံးများထည့်ပြီး ချက်ရပါတယ်။

၃။ အသားနူးလျှင် အာလူးစိတ်များထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ပြီးမှ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆက်ချက်ပါ။ အာလူးနူးလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ချကာ စားသောက်နိုင်ပါတယ်။



### ငံပြာရည်ချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငရုတ်သီးပွခြောက်

၅ ကျပ်သား

ပုစွန်ခြောက်

၁၀ ကျပ်သား

ငံပြာရည်

၁၀ ကျပ်သား

ဆီဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်

ကြက်သွန်နီ

၅ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ လုံး

၂၄  မေသီဂီဝိ:

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငရုတ်သီးကို ထောင်းထားပါ။
- ၂။ ထိုထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ပါ ရောထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ၃။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
- ၄။ ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီး ဆီသတ်ထားပါ။
- ၅။ ငရုတ်သီးနဲ့ပျောက်အောင် တည်ထားပါ။
- ၆။ ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များထည့်၍ မွေပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်၍ ဆက်ချက်ပါ။
- ၂။ အရည်စပ်စပ်ကလေးနှင့် ပျော့ပျော့အိအိငံပြာရည်ချက်ဖြစ်လာပါမည်။



ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ချဉ်ပေါင်ရွက်	၂ စည်း
ခရမ်းချဉ်သီး အသေး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ အလတ်	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဖြား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
ဆား	အနည်းငယ်

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၅

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ချဉ်ပေါင်ရွက်များကို အရွက်ကြမ်းများဖယ်၍ ခြွေကာ ရေစင်စင် ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို စိတ်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဟင်းချိုရည်နို့ဆီဘူး ၃ဘူးတွင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆား ထည့်၍ တည်ပါ။
- ၂။ ဟင်းရည်ဆူလာလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပါ။
- ၃။ ချဉ်ပေါင်ရွက်များနူးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ ချခါနီးတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၂၆  မေသိင်္ဂါစိုး


### ကြက်သားဆီလည်ရေလည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ပဲငံပြာရည်၊ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ပွ	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို သင့်တော်အောင် တုံးထားပါ။
- ၂။ တုံးထားသော ကြက်သားကို ငံပြာရည်၊ဆားတို့နှင့် နယ်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ပွတို့ကို ညှပ်အောင် ထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် တုံးထားသော ကြက်သားနှင့် ရောနယ်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၇

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ပွတို့နှင့် နယ်ထားသော ကြက်သားကို ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ လုံးပါ။
- ၂။ လုံးပြီးပါက ရေထည့်၍ ဟင်းနူးအောင် ထားပါ။
- ၃။ ဆီလည်ရေလည် ကျန်ချိန်တွင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဘူးညွန့်ကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘူးညွန့်	၂ စည်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆား	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘူးညွန့်များကို အရင့်များဖယ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ၃။ ဆီအိုးတည်ထားပါ။

၂၈  မေသီဂီရီး

ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီဆူအောင် တည်ထားသည်ကို ဆီဆူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူဓားပြား ရိုက်ပြီးသား ထည့်ပါ။
- ၂။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ၃။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အပေါ့အနပ်မြည်း၍ 'သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



မုန့်ညင်းစိမ်းချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန့်ညင်းစိမ်း	၂ စည်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွှာ
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ချင်း	၂ လွှာ
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက်
မန်ကျည်းမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ဟင်းချိုရည်	၃ ပန်းကန်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ထန်းလျက်	၂ လုံး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန့်ညင်းစိမ်းရွက်များကို အရွက်လိုက် ရေစင်စင် အထပ်ထပ်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။ တစ်လက်မခွဲလောက် ဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီး ရေဆေး၍ စိတ်ထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းမှည့် ရေဆေးပြီး ရေခွေးဖြင့် ပွအောင် စိမ်ပါ။ အနှစ်ရည်ယူထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်၊ ချင်းကိုထောင်းထားပါ။
- ၅။ ထန်းလျက်ကို ထောင်းထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့် အိုးတွင် မုန့်ညင်းစိမ်း၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ထန်းလျက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးအားလုံးရော၍ နယ်ကာ မီးဖိုပေါ်တင်၍ လုံးချက်ချက်ပါ။
- ၂။ အရွက်များ နွမ်းလာလျှင် ဟင်းချိုရည် ဟင်းချိုပန်းကန် ၃လုံး ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ ချက်ထားပါ။
- ၃။ ဟင်းရည်ဆူလာလျှင် မန်ကျည်းနှစ်ကိုထည့်၍ ဟင်းရည်ဆူအောင် တည်ပါ။
- ၄။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ ချပါ။






# ကြက်သားပန်ကျည်းနှစ်ကြော်

## ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၂၀ ကျပ်သား
မန်ကျည်းသီး	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ဇွန်း
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်(အနောက်)	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၁ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်သွန်နီမှုန့်	၁ ဇွန်း
ဆား	၂ ဇွန်း (အသေး)
သကြား	၁ ဇွန်း

## ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ၁လက်မအရွယ်တုံး၍ ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ မန်ကျည်းသီးအနှစ်ရအောင် ရေစိမ်ပြီး အနှစ်တိုက်ထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းနှစ်ရည်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီမှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၃၁

ကောင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် နှစ်၍စိမ်ပါ။ ဘညစိမ်ထားပြီး မနက်မှ ကြော်ရမည်။

၄။ ကြော်မည့်နေ့တွင် ထည့်မည်ပစ္စည်းစုံအောင် ပြင်ဆင်ပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီဒယ်အိုးတည်ပြီး မန်ကျည်းရည်စိမ်ထားသော ကြက်သားကို သူ့ချည်းသပ်သပ်ဆယ်၍ ကြော်ပါ။

၂။ ကြက်သားကြော်ပြီးမှ စောစောက မန်ကျည်းနှစ်ရည်ထဲသို့ ထည့်၍ နယ်ကာ မိနစ် ၂၀ခန့် ရေဖြင့် ပြန်ချက်လိုက်ပါ။

၃။ စားခါနီးလျှင် ကြက်သွန်ဗြိတ် (သို့မဟုတ်) နံနံပင်အုပ်ကာ စားသုံးနိုင် ပါသည်။



## ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်း

### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန့်ညင်း(အရိုးနုနု)

ဆီ

ဆန်လှော်မှုန့်

မျှင်ငါးပိ

ပြောင်းဖူး(အဖူးသေး)

၂ စည်း

၅ ကျပ်သား

၃ ကျပ်သား

လက်တစ်ဆစ်

၁ ဖူး

၃၂  မေသီဂီစိုး

ဟင်းခတ်မှုန့်  
ဆား

သင့်ရုံ  
သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန့်ညင်းကို အရင့်များဖယ်၍ လက်တစ်ဖဝါးခန့် အညွန့်များချိုး၍ ရေစင်အောက်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ပြောင်းဖူးအစေ့များခြွေ၍ ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးရှိပါက အောက်ဆင့်တွင် ရေထည့်၍ နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးအပေါ်ဆင့်တွင် လက်တစ်ဖဝါးခန့် မုန့်ညင်းအညွန့်များကို စီထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဆန်လှော်မှုန့် ဖြူးထည့်ပါ။
- ၃။ မျှင်ငါးပိလက်တစ်ဆစ်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ပြောင်းဖူးတချို့ တစ်ဝက်ကို ထည့်၍ ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပြီး အသာအယာဆုပ်နယ်ပေးပါ။
- ၄။ နယ်၍နဲ့ပြီဆိုပါက အပေါ်မှကျန်သော ပြောင်းဖူးများ ဖြူးထည့်ပါ။
- ၅။ ထို့နောက် အဖုံးအုပ်၍ တည်ထားပါ။
- ၆။ မုန့်ညင်းပေါင်းနူးလျှင် စားမည့်ပန်းကန်ထဲတွင် ဆီဆမ်းထည့်ပါ။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၃၃

### ဘူးသီးဟင်းခါး

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘူးသီး	၁ စိတ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငါးပိ	အနည်းငယ်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘူးသီးကိုအခွံခွာ၍ အနေတော်တုံးပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

#### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ၂။ ငါးပိနှင့်ရေအနေတော်ထည့်၍ ဆူအောင်ထည့်ပါ။
- ၃။ ဆူလျှင် ဘူးသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ ထည့်ပါ။
- ၄။ ဘူးသီးနူးအောင် အဖုံးအုပ်၍ တည်ထားပါ။ ကျက်လျှင် အပေါ့အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။





### ကြက်ကောင်လုံးပေါင်းနည်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်	၃ ပင်
သစ်အယ်သီးဆံ	စတီးဇွန်း ၃ဇွန်း
မြေပဲဆံ	စတီးဇွန်း ၃ဇွန်း
မှို၊ ပန်းခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်တော်ရုံ

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်နုနုတစ်ကောင်ကို ဝမ်းဗိုက် ရင်ညွန့်နေရာမှဖွင့်၍ အထဲမှ အူ၊ အသည်းများထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ၂။ သစ်အယ်သီးဆံ၊ မြေပဲဆံတို့ကို မညက်စာညက်ထောင်းပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ မှို၊ ပန်းခြောက်တို့ကို ရောပြီး ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်တို့ကို ဓားနှင့်စဉ်းကာ သမအောင်ရောမွှေထားပါ။

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၃၅

၄။ ဆီနှင့်အစာတို့ရောနယ်ကာ ကြက်ဝမ်းအတွင်းပြန်သွင်းထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အစာသွတ်ထားသော ကြက်ကို လှေ့ထဲထည့်ပြီးနောက် ရေခဲခဲ၊ ရေခဲခဲ၊ လှေ့ထဲ အိုးကြီးကြီးထဲထည့်ကာ လှေ့ထဲ ရေမဝင်အောင် ပေါင်းရပါသည်။

၂။ ကြက်သားနူးနပ်ပါကထုတ်၍ စားနိုင်ပါသည်။

၃။ ရေခဲခဲနှင့်သာ ကျက်အောင် ပေါင်းထားသဖြင့် အရသာထူးလို့ စားရသည်မှာ နူးမြည့်နေသဖြင့် ခံတွင်းတွေလွန်းသော အစာပင်ဖြစ်ပါသည်။




## ခံတက်ချဉ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခံတက်ချဉ်	၂ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၁ ဇွန်း
မျှင်ငါးပါးနမ်းလှော်	အနည်းငယ်
မြေပဲလှော်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ခံတက်ချဉ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။

၃၆  မေသီဂီရီး

၂။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

၃။ မျှင်ငါးပိကို မီးကင်ထားပါ။

၄။ ဆီချက်ချက်ထားပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ လှီးထားသော ခံတက်ချဉ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီးသားကို ထည့်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲလှော်မှုန့်၊ နှမ်းလှော်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် တို့ကို ထည့်ပါ။


၃။ မျှင်ငါးပိကင်နှင့် ဆီချက်တို့ထည့်၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။



### ယိုးဒယားဟင်းချို

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                |            |
|----------------|------------|
| ပုစွန်         | ၂၀ ကျပ်သား |
| မုန့်          | ၁၀ ကျပ်သား |
| စပါးလင်        | ၂ ပင်      |
| သံပရာရွက်      | ၄ ရွက်     |
| ပဒဲကော         | ၂ လက်မခန့် |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | ၁ ဇွန်     |

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၃၇

ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
နံနံပင်	ဆင့်ရုံ
ငံပြာရည်	၃ ဇွန်း
သံပရာရည်	၂ ဇွန်း
ငါး(သို့မဟုတ်)ကြက်ဖြုတ်ရည်	သင့်သလို

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါး(သို့မဟုတ်) ကြက်သားနှင့် ပုစွန်တို့ကို ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ မှို၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပဒဲကော၊ စပါးလင်၊ သံပရာရွက်နှင့် နံနံပင်တို့ကို ရေဆေးထားပါ။

ဖြုတ်လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ငါး(သို့မဟုတ်)ကြက်ဖြုတ်ရည်တို့ကို ဆူအောင်တည်ပါ။
- ၂။ ပဒဲကော၊ စပါးလင်နှင့် သံပရာရွက်တို့ကိုရောပြီး ၁၅မိနစ်ခန့်အထိ တည်ထားပါ။
- ၃။ ဖြုတ်ရည်ဟင်းအိုးထဲသို့ ပုစွန်၊မှို၊ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုရောပြီး ချက်ပါ။
- ၄။ သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကို ရောပါ။
- ၅။ ဟင်းရည် အပူစိအကျ အနေတော်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ အပေါ့အနံ့ မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ယိုးဒယားဟင်းချိုကို ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်သားတို့နှင့်လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်စာ တို့နှင့်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။







### ကြက်ပိုးအုံး ( ပြန်ဟနည်း )

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ဒိန်ချဉ်ကောင်းကောင်း	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ဆား	သင့်တော်ရုံ

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်နုနုတစ်ကောင်ကို ရင်ညွန့်မှခွဲ၍ အတွင်းမှ အူ၊ အသည်းတို့ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- ၂။ ကြက်ကို ဒိန်ချဉ်ကောင်းကောင်းနှင့် အသားထဲစိန်ဝင်အောင် နယ်ပြီး ဆားသင့်ရုံလူးပေးပါ။
- ၃။ ဝါးစိမ်းအချွန်ကို ကြက်ရင်သားမှာ ထိုးစိုက်ပြီး တစ်ဖက်ကို တွင်းကျယ်ကျယ်မြေမှ ကြက်နှင့် မြေကြီးမထိအောင် စိုက်လိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၃၉

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်အပေါ်တွင် သံပုံးသန့်သန့် တစ်လုံးမှောက်ပြီး မြေကြီးနှင့် သံပုံးထိရာနေရာကို နွားချေးဖြင့် မံထားပါ။
- ၂။ ကြက်ကို သံပုံးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ မြေကြီးနှင့်သော်လည်းကောင်း မထိစေရန် သတိထားရမည်။
- ၃။ လေလုံလျှင် ကောက်ရိုးများ၊ သို့မဟုတ် စပါးမှော်များကို သံပုံးပေါ်တွင် စုပုံပြီး မီးရှို့ပါ။ မီးအားနည်းသွားတိုင်း ထပ်ပုံ၍ပေးပါ။
- ၄။ ၄-၅ချီလောက် မီးရှို့ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် သံပုံးကို မ၊ဖယ်လိုက်ပါက အသားမြည့်အောင် နူးနေသည့် ကြက်သားမီးအုံကို စားရပေမည်။



ပိန္နဲသီးသိပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပိန္နဲသီးနုနု(အကင်း)	၁ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပုစွန်ခြောက်	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

၄၀  မေသီဂီရို:

ဟင်းခတ်မှုန့်

သင့်ရုံ

ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်

၁ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ပိန့်သီးကို အခွံခွာ၍ အနေတော်အတုံးကလေးများ တုံးထားပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ကို ရောထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီသတ်၍ ငရုတ်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ပိန့်သီးများထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ ထည့်ပါ။
- ၄။ နူး၍ဆီပြန်လာပါက အပေါ့အငန်မြည်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါး

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မြင်းခွာရွက်

၃ စည်း

ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိ

အနည်းငယ်

ကြက်သွန်နီ

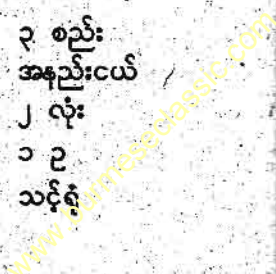
၂ လုံး


ကြက်သွန်ဖြူ

၁ ဥ

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်

သင့်ရုံ



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၄

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြင်းခွာရွက်ကို အရိုးများဖယ်၍ ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးထဲသို့ ငါးပိ၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ၂။ ရေကိုအနေတော်ထည့်၍ ဆူအောင် တည်ထားပါ။
- ၃။ ရေဆူလာလျှင် မြင်းခွာရွက်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဟင်းဆေးမှုန့်တို့ထည့်ပါ။ ခဏနေလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်သည်။





# ကြက်သားခြောက်စပ်


## ပါဝင်သော ဝတ္ထုများ

ကြက်သား	အသားချည်း	၂၀ သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား	
ငရုတ်ပွခြောက်	၃ တောင့်	
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွှာ	
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး	
ချင်း	၁ လက်မ	
ကြက်သွန်မြိတ်	၃ ပင်း	
ဝဲင်ပြာရည်ကြည်	၁ ဇွန်း	
ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်	
ကော်မှုန့်	၅ ကျပ်သား	

## ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို အတုံးကလေးများဖြစ်အောင် တုံးပါ။
- ၂။ ကော်မှုန့် ရည်ဖျော်၍ ကြက်သားနှင့်လူးပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၄၃

၃။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ပါရော၍ နယ်ပါ။

၄။ ငရုတ်ပွတောင့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းထားပါ။

၅။ ကြက်သွန်ခြိတ်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြက်သားကို အရောင်နီသည့်အထိကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။

၂။ ဆီအိုးထဲသို့ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆီထည့်၍ သတ်ပါ။

၃။ ဆီသတ်အိုးမွှေးလာလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သားထည့်၍ လုံးပါ။

၄။ အလုံးနာနာလုံးပြီးလျှင် ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ရောမွှေပါ။

၅။ ကြက်သားနုနပ်လျှင် ပြပေါ်မှချ၍ ကြက်သွန်ခြိတ်တင်ကာ စားနိုင်ပါသည်။



### ခဲဝဲသီးကြော်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခဲဝဲသီး	၆ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ



ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခဝဲသီးကို အနေတော်လှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ၄စိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ဆီထဲသို့ နန္ဒင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၃။ ပြီးနောက် ခဝဲသီးကိုထည့်ကြော်ပါ။
- ၄။ ခဝဲသီးနွမ်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများကိုထည့်ပါ။
- ၅။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူဓားပြားရိုက်ပြီးသားကို ထည့်ကာ အုပ်ထား၍ချပါ။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်ပါ။




ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းဝါ

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ချဉ်ပေါင်ရွက်
- ကြက်သွန်နီ
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ဆား၊နန္ဒင်း
- ဆီ

- ၃ စည်း
- ၂ လုံး
- ၃ ဇွာ
- အနည်းငယ်
- ၂ ကျပ်ခွဲသား

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၄၅

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြွေပြီး ရေစင်စင်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါး လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးထဲတွင် ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ နနွင်း ထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီနွမ်းလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ထည့်ပါ။
- ၃။ ရေကို ဟင်းချိုပန်းကန်လုံး နှစ်လုံးခွဲခန့်ထည့်၍ ဆူလျှင် ဆား ထည့်ပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပါ။ ဟင်းမှာအပ်ပျစ်ပျစ် အနေဖြစ်သည်။ ရေလိုလျှင် ဟင်းချိုရည်ထပ်၍ ထည့်ပါ။







### ကြက်တောင်ပံအာသွတ်ဟင်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်တောင်ပံ	၄ ခု
ကြက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ရွှေပဲသီး	၅ ကျပ်သား
မုန့်လာဥနီ	အနေတော် ၃ခု
ပန်းဂေါ်ဖီ	၅ ကျပ်သား
ပြောင်းဖူးနု	အနည်းငယ်
ခရုဆီ	ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဟင်းချက်မှုန့်	အနည်းငယ်
သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ တက်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ စဉ်းပြီးလျှင် ခရုဆီ၊ နှမ်းဆီ၊  
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်း ရောနယ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၄၇

- ၂။ ကြက်တောင်ပံကို အရိုးထုတ်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သားနှင့် အဆာပလာနယ်ထားတာတွေကို အရိုးထုတ်ထားသော တောင်ပံထဲသို့ အဆာသွတ်ပါ။
- ၄။ တောင်ပံကြက်သား အဆာသွတ်ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပေါင်းပါ။
- ၅။ ရွှေပဲသီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပြောင်းဖူးတို့ကို လှီးဖြတ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးထဲဆီသတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပါ။
- ၂။ လှီးဖြတ်ထားသော ရွှေပဲသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီတို့ကိုထည့်ပြီး ရေနည်းနည်းထည့်ပါ။
- ၃။ ခရုဆီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြားတို့ကို ထည့်ပြုအုပ်ထားပါ။ အိုးရေဆူလာပါက ပေါင်းထားသော ကြက်တောင်ပံအဆာသွတ်များပေါ်လောင်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ငါးကလေးရခိုင်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရခိုင်ငါးခြောက်ကလေး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ဆီစိမ်း	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

၄၈  မေသီဂီရီး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရခိုင်ငါးခြောက်ကလေးများကို ခေါင်းနှင့်ဝမ်းမိုက်သားများ ဖယ် ထုတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဆီအိုးထည့်၍ ဆီပူထိုးပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ သုပ်မည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ဆီပူထိုးထားသော ငါးခြောက်ကလေးများ ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီများထည့်ပါ။
- ၃။ ဟင်းခတ်မှုန့် ဆီစိမ်းဆမ်း၍ သုပ်ပါ။
- ၄။ ပေါ့လျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းစားနိုင်ပါသည်။



ဂေါ်ရခါးသီးချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ဂေါ်ရခါးသီး | ၃ လုံး    |
| ဆီ          | ၅ ကျပ်သား |
| မန်ကျည်းသီး | လက်ခဆုပ်  |
| ကြက်သွန်နီ  | ၂ လုံး    |

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၄၉

ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
နံနံပင်	၁ စည်း

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံခွာ၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး အနေတော်တုံးထားပါ။
- ၂။ မန်ကျည်းရည်ဖျော်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ရောထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဂေါ်ရခါးသီးများ ထည့်မွှေပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းရည်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်၍ ဆူသည်အထိတည်ပါ။
- ၄။ ဆူလျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီး အပေါ်အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



# ပျီနွင့် ကြက်သား ကိုက်လန် အကြွပ်ကြော်

## ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား(အရိုးမပါ)	၂၀ ကျပ်သား
မုန့်	၁၀ ကျပ်သား
တိုက်လန်	၁ စည်း
ဆီ	၃ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး (အလတ်စား)
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဇွာ
အရောင်တင်	အနည်းငယ်
ဆော့(စ်)	ဇွန်းကြီး ၃ဇွန်း

## ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ရေဆေး၍ အနေတော်တုံးထားပါ။ ဆားနည်းနည်း ထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၅၁

- ၄။ မှိုနှင့်ကိုက်လန်တို့ကို လှီးဖြတ်ရေဆေးပါ။
- ၅။ ဆီ၊ ဆား၊ ဆော့(စ်)တို့ကို အရန်သင့်ထားပါ။

### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး ကြက်သားများကို နီသည်အထိ ကြော်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ထားပါ။
- ၂။ ဆီပူဒယ်အိုးထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူအရောင်တင်တို့ကို ထည့်၍ဆီသတ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်မွှေးလာလျှင် ထိုကြက်သွန်ဆီသတ်အိုးထဲသို့ ကြော်ပြီး သား ကြက်သားများထည့်၍ မွှေးပေးပါ။ ကြက်သားနှင့် ကြက်သွန်ဆီသတ်အထက်အောက်နှုလျှင် မှိုနှင့် ကိုက်လန်ထည့်ပါ ဆားနှင့် ဆော့(စ်)တို့ကိုပါ ထည့်ပြီး မွှေးပါ။ နူးနပ်သွားအောင် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ကြော်ချက်ပါ။
- ၄။ အသားနူးနယ်ကာ အနံ့မွှေးလာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



## သရက်ချဉ်သုပ်

### ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သရက်ချဉ်  
 ကြက်သွန်နီ  
 ဆီ  
 နှမ်း

၁၀ ကျပ်သား  
 ၃ လုံး  
 အနည်းငယ်  
 အနည်းငယ်

၅၂.  မေသီဂီရီ:

ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊  
ဆား

အနည်းငယ်  
လိုအပ်မှထည့်ပါ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါး သုံးထားပါ။

၂။ သရက်ချဉ်ကိုရေဆေးပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ သရက်ချဉ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး စိမ်းထည့်ပါ။

၂။ ငြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား၊ နှမ်းနှင့် ဆီစိမ်းတို့ရောနယ်သုပ်စားပါ။



ကြာဇံဟင်းခါး

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲကြာဇံ

မိုးခြောက်

ပဲငံပြာရည်အကြည်

ကြက်သွန်နီအလတ်

ကြက်သွန်ဖြူ

ပဲပြား

ငရုတ်ကောင်း

ဆီ

ပဲပြားခြောက်

၁၂ ကျပ်ခွဲသား

၁ ကျပ်သား

၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)

၄ လုံး


၅\* မြာ

အတုံးဝက်

အနည်းငယ်

၂ ကျပ်ခွဲသား

၂ ပြား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၅၃

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြာဇံကို ရေစိမ်ပြီး ဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ မှိုခြောက်ကို ဆားရည်ပူတွင် စိမ်ပြီး ရေဆေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။  
မှိုခြောက်ပွလာသောအခါ ရေပြန်ဆေးပြီး ဆန်ခါဖြင့်စစ်ထားပါ။
- ၃။ ပဲပြားအခြောက်ကို ရေနွေးဖျော့ပြီး အဖတ်ကလေးများဖဲ့ထားပါ။  
ပဲပြားစားကို လေးထောင့်အတုံးကလေးများ တုံးပြီး ကြော်ထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြား  
ရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ဟင်းချိုရည် နို့ဆီဘူး ၅ဘူးခန့် ထည့်ပါ။
- ၂။ ဆူအောင်တည်၊ ဆူလျှင် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်၊ စိတ်ထားသော  
ကြက်သွန်နီ၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ၃။ ကြာဇံ၊ မှိုခြောက်၊ ပဲပြားခြောက်များ၊ ပဲပြားကြော်အတုံးများထည့်ပြီး  
ဆက်တည်ထားပါ။
- ၄။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်  
ကောင်းထောင်း၍ ခတ်ပါ။
- ၅။ ဓားသုံးသောအခါ ၎င်းအတိုင်းဖြစ်စေ၊ ငရုတ်သီးအကျက်မွန့်  
နံနံပင်ထည့်၊ သံပရာသီးစိတ်များကို ညှစ်၍ဖြစ်စေ သောက်နိုင်ပါ  
သည်။







### ကြက်သားအုန်းနို့ချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ


ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
အုန်းသီး	၁ လုံး၏ $\frac{2}{3}$
ချင်း	၁ တက်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
စပါးလင်	၂ ပင်
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နှင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ရေတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်း

#### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို ရေဆေး၍ အနေတော်အတုံးများတုံးထားပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ဆား၊ နှင်း၊ ငံပြာရည် နယ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်ဖောင်ချက်နည်း  ၅၅

၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ချင်း၊ စပါးလင်ကိုပါရောထောင်းပါ။

### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဒယ်အိုးတွင် ထောင်းပြီးသားများ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သားထည့်ပြီး မွှေပါ။

၂။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ၁၀မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်ထားပါ။

၃။ ညှစ်ထားသော အုန်းနို့ကိုထည့်၍ ဆီပြန်လာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



## ပန်းဂေါ်ဖီသုပ်

### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပန်းဂေါ်ဖီ	၁ ပွင့်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်
နှမ်းလှော်၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆီ	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပန်းဂေါ်ဖီကို မကျက်တကျက်ဖြုလုပ်ပြီး ရေအေးဖြင့် စိမ်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီကို လှီးထားပါ။

www.burmeseclassic.com

၅၆  မေသိင်္ဂါစိုး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပြီးလျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နှမ်းလှော်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်သုပ်စားပါ။
- ၃။ အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာသီးထည့်ပါ။




ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းရိုးနီ	၂ စည်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီး	လက်တစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
နံနံပင်	၁ စည်း

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကန်စွန်းရိုးနီကို အရင့်များဖယ်၍ အနုများ သင်ထားပါ။
- ၂။ မန်ကျည်းရေဖျော်ထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၅၇

၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ထည့်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ကန်စွန်းရွက်များ ထည့်မွှေပါ။

၃။ မန်ကျည်းရည်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ ပါထည့်ပါ။

၄။ ရေသင့်တော်ရုံထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။

၅။ ဆူလျှင် နံနံပင်ခတ်၍ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ရှာလကာရည်	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း
ပဲငံဖြာရည်	သင့်ရုံ
သကြား	ဇွန်းကြီး ၂ ဇွန်း
ဂုံမှုန့်	အနည်းငယ်
ချင်း	လက် ၁ဆစ်
တရုတ်နံနံ	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်လှီး၍ ကြက်သွန်ဖြူကိုလှီး၍ ထောင်းထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၅၉

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သားတုံးများကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ၂။ ငံပြာရည်ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ တည်ပါ။ ကြက်သားများကျက်လျှင် ရှာလကာရည်နှင့် သကြားထည့်လိုက်ပါ။
- ၃။ ဂုံမှုန့်အနည်းငယ် အရည်ဖျော်ပြီး ထည့်မွှေပါ။ ဟင်းကျက်လျှင် တရုတ်နံနံဖြူးချလိုက်ပါက စားချင့်စဖွယ် ကြက်သားချိုချင်ကြော်ကို အသင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ရှေ့ယုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရှေ့	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ပဲမှုန့်အကျက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သံပရာသီး	၁ လုံး
ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

၆၀  မေသိင်္ဂါစိုး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရေခူကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပြုတ်ပြီး ရေခူများကို ပါးပါးလှီးဖြတ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၄။ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်တစ်လုံးကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ပါးပါးလှီးထားသော ရေခူများထည့်ပါ။
- ၂။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်ရွက်တို့လည်း ထည့်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်၍ သံပရာသီးညှစ်ပါ။
- ၄။ ဆီချက်ထည့်၍ ရောသုပ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ သုပ်ပါ။



ရှောက်ရွက်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရှောက်ရွက်  
ပုစွန်

- ၁ စည်း
- ၁၀ ကျပ်သာ

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၆၁

ဆီ	၂ ကျပ်သား
မျှင်ငါးပိဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရှောက်ရွက်ကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ၃။ ပုစွန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီဖြင့် ပုစွန်ကို လုံးလိုက်ပါ။
- ၂။ ပုစွန်ကိုချေ၍ ငါးပိ၊ ဆားတို့ထည့်ပါ။
- ၃။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေဆူမှ လိုသလောက်ရေထပ်ဖြည့်ပါ။
- ၄။ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပါ။ ရေဆူလျှင် အပေါ်အင်္ကျီမြည်း၍ ပါးပါးလှီးထားသော ရှောက်ရွက်ကိုခတ်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။







# ကြက်သား အုန်းသီးဆီပြန်ချက်


## ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်	၁ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ချင်း၊နန္ဒင်း၊ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွ	၅ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
မဆလာ	၅ ကျပ်သား

## ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သားကိုတုံးပြီး ရေဆေး၍ ဆားနယ်ထားပါ။

၂။ အုန်းသီးခြမ်းကိုခြစ်၍ မဆလာတို့နှင့် ညက်အောင် တောင်းပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၆၃

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်ပွ၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။

၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီအိုးတည်ထားပါ။

၂။ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ မဆလာ၊ အုန်းသီးတို့ကို ရော၍ ဆီသတ်ပါ။

၃။ ကြက်သားဖတ်များတည့်ပြီး လုံးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



## အညာပန်ကျည်းသီးစိမ်းသုပ်

### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းသီးစိမ်းနုနု	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီ	အနည်းငယ်
မျှင်ငါးပိ	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ လုံး

၆၄  မေသီဂီတို:

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူပါ ထည့်ထောင်းပါ။
- ၃။ မျှင်ငါးပိကို ကင်၍ ထည့်ထောင်းပါ။
- ၄။ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ ဆက်ထောင်းပါ။

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ၎င်းတို့ကို ဆယ်ယူပြီး လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဆီစိမ်းတို့ဖြင့် ထည့်၍ သုပ်စားပါ။



မဲဇာလီဖူးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မဲဇာလီဖူး	၃ စည်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ပုစွန်ခြောက်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငါးသန်သေးနပ်	၁၀ ကျပ်သား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၆၅

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မဲဇလီဖူးကို ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ပုစွန်ခြောက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ရောထောင်းပါ။
- ၃။ ငါးသန်သေးနပ်ကို ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ထောင်းထားသည်များ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် မဲဇလီဖူးများထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ငါး၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆူသည်အထိတည်ပါ။
- ၄။ ရေဆူ၍ ကျက်ပြီးဆိုပါက အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။





# ကြက်ချဉ်စပ်


## ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ချင်း၊ ရှောက်သီး၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင်
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ငံပြာရည်၊ ကော်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

## ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သားကို သင့်တော်သလိုတုံးပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၆၇

၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

၄။ ကြက်သားတုံးလေးများကို ကြက်ဥ၊ ကော်မှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့နှင့် ရောနယ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီအိုးတည်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ငရုတ်သီးနှင့်ရော၍ ဆီသတ်ပါ။

၂။ ကြက်သားကိုကြော်၍ ဆီစစ်ထားပါ။

၃။ ဆီသတ်အိုးထဲသို့ ကြော်ပြီးသား ကြက်သားတို့ကို ထည့်ပါ။

၄။ ရှောက်ရည်ထည့်၍ တည်ထားပြီး နောက်ဆုံးတွင် ကော်ရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီးသောအခါ ကြက်ချဉ်စပ်ဟင်းကို ဓားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဂေါ်ဖီသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂေါ်ဖီအရွယ်တော်	၁ ခြမ်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
နှမ်းလှော်	အနည်းငယ်
မြေပဲလှော်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

၆၈  မေသီဂီရိ:

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပါ။
- ၃။ ပုစွန်ခြောက်၊ နှမ်း၊ မြေပဲတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နှမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်များထည့်၍ သုပ်စားပါ။



ဂျူးပြစ်ဟင်းချို


ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂျူးမြစ်	၂၀ ကျပ်သား
နှစ်သက်ရာငါးတစ်မျိုးမျိုး	၁၀ ကျပ်သား
ကျောက်ဖရုံသီး	၁ စိတ်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းမှည့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကျောက်ဖရုံသီးများကို သင့်သလို လှီးထားပါ။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၆၉

- ၂။ ဂျူးမြစ်ကို ရေဆေး၍ ၃ပိုင်းခန့်ပိုင်းထားပါ။
- ၃။ ငါးများကိုဆေး၍ ဆား၊ ငံဖြာရည်နယ်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- ၅။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေဖျော်၍ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ငါးများကို ထည့်၍ လုံးပါ။
- ၃။ ဆီပြန်လာလျှင် ဂျူးမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံသီးထည့်၍ အသီးအရွက်များ နွမ်းအောင် လုံးပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- ၅။ ဟင်းဆူလျှင်ချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။





၇၀  မေသီဂီရိ:

# ကြက်အကြွပ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်	၁ ကောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကရုဓေး၊ သစ်ကြံပိုး၊ လေးညှင်း	အနည်းငယ်စီ
ဖာလာ၊ ချင်း၊ နာနုတ်ပွင့်	အနည်းငယ်စီ
ကော်မှုန့်	၂ အောင်စ
သံပရာသီး	၁ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်တစ်ကောင်လုံးကို အရိုးကြေအောင် ဓားဖြားရိုက်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၇၁

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းစသည့် အမွှေးအကြိုင်များကို ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းစသည့်ထောင်းထားသည့် အမွှေးအကြိုင်ပစ္စည်းများကို ကြက်သားထဲတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။

၂။ ပေါင်းထားသည့် ကြက်သားကို အတုံးကလေးများတုံးပါ။

၃။ ကြက်သားတုံးများကို ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားဖြင့်နယ်ကာ ကော်ရည်လူး ပြီး ကြော်ပါ။

၄။ ကြက်သားတုံးကလေးများ အနီရောင်သန်းလာပါက သံပရာသီးစိတ်များထည့်၍ စားသုံးနိုင်သည်။



ငါးဖယ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငါးဖယ်	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ဂေါ်ဖီ	၁ စိတ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	၁ လုံး
ရှောက်ရွက်	အနည်းငယ်

၃၂  မေသိင်္ဂါစို:

ဆီ  
ငရုတ်သီးစိမ်း:

၅ ကျပ်သား  
အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ နာနာ နယ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် အနေတော်အတုံးပြားလေးများလုပ်ပြီး ဒယ်ဒိုးထဲရေအနည်း ငယ်ထည့်၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ကြော် ကြော်ပါ။
- ၃။ ကြော်ထားသော ငါးဖယ်များကို အတုံးသေးသေးတုံးထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီး ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သုပ်မည့်ဇလုံထဲသို့ အတုံးသေးသေးတုံးထားသော ငါးဖယ်များ ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ရှောက်ရွက်ထည့်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာသီးညှစ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက် တို့ ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- ၄။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၇၃

### အာလူးနှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ဂေါ်ဖီထုပ်	၂၀ ကျပ်သား
အာလူးအနေတော်	၄ လုံး
ထောပတ်	၃ ကျပ်သား
ဂျုံ(လှော်ပြီးသား)	စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
နွားနို့	၂၅ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်နည်း

- ၁။ ဂျုံကို မပျစ်မကျဉ်ဖျော်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို အခွံသင်၍ နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ အာလူးကို အခွံသင်၍ သေးသေးအတောင့်လေးများလှီး၍ ရေ ၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ်ပြီး စစ်ထားပါ။
- ၄။ နွားနို့ ၂၅ကျပ်သားကို ကျိုထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့် အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ ထည့်ပါ။
- ၂။ တစ်ချက်၊ နှစ်ချက် မွှေပြီ ဂေါ်ဖီနှင့် အာလူးထည့်ပါ။ ဆွေးလာလျှင် ဟင်းချိုရည်ထည့်၍ ခေတ္တတည်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

၇၄  မေသီဂီရီး

၃။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဂျုံရည်ကိုတဖြည်းဖြည်းလောင်းထည့်ပါ။  
ထည့်နေစဉ် ဂျုံများလုံးခဲမသွားစေရန် မွှေပေးနေရမည်။

၄။ ကျိုထားသော နွားနို့ကို ထည့်ပါ။ မီးအေးအေးဖြင့် ဆက်ဆူအောင်  
တည်ပါ။

၅။ ဆားဖြူး၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းကြိုက်လျှင်  
ဖြူးပါ။




### ကြက်သားရွှေဖရုံသီးချက်

ဖါဝင်လော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၃၀ ကျပ်သား
ရွှေဖရုံသီး	၁ စိတ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နန္ဒင်း	အနည်းငယ်
ချင်း	၁ တက်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ရေဆေး၍ အတုံးလတ်များတုံးပါ။ ဆား၊ နန္ဒင်းနယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကိုရော၍ ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ရွှေဖရုံသီးကိုရေဆေး၍ သင့်တင့်အောင်တုံးထားပါ။

၇၆  မေသီဂီစိုး

ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ထောင်းပြီးသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို အိုးထဲထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ကြက်သားများထည့်၍ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တည်ထားပါ။
- ၃။ ရွှေဖရုံသီးများ ထည့်ပါ။ ရေထည့်၍ ရွှေဖရုံသီးနှူးအောင်တည်ပြီး ဆီပြန်လျှင်ချ၍ စားနိုင်ပါသည်။



ပုစွန်မီးဖုတ်သုပ်


ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုစွန်တုပ်	၁၀ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
သံပရာသီး	၁ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နံနံပင်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပုစွန်များကိုရေဆေးပါ။ အခွံများ မခွာပစ်ရပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင်အကောင်လိုက် သံဆန်ခါဖြင့် မီးဖိုဖိုဖော်တင် ဖုတ်ပါ။
- ၃။ ဖုတ်ပြီး ပုစွန်များကို အခွံသင် အရွယ်တော်လှီးထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၇၇

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ အရွယ်တော်လှီးထားသော ပုစွန်များထည့်ပါ။
- ၂။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ သံပရာသီးညှစ်ထည့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် ထည့်၍သုပ်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၄။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ စားနိုင်ပါသည်။



ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ချဉ်ပေါင်ရွက်	၃ စည်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ခရမ်းသီး	၁ လုံး
မဆလာ	အထုပ်သေး ၁ထုပ်
စမြိတ်ရွက်၊ နံနံပင်	အနည်းငယ်
ဆီ၊ ဆား၊ နံနင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	၁ တင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုစားနှင့်လှီးပြီး ပြေညှိရာနာနယ်ပါ။ အဖက်ကို ညှစ်ယူထားပါ။



၇၈  မေသိင်္ဂါစိုး

၂။ ခရမ်းချဉ်သီး အစေ့ထုတ်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

၄။ ခရမ်းသီးကို လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နန္ဒင်း၊ ဆီ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို စုပေါင်း၍လုံးပါ။

၂။ ခန်းလျှင်ရေကိုသုံးပြီးဟင်းနှင့် အမျှထည့်၍ ၃ ပုံ ၂ ပုံကျန်အောင်ချက်ပါ။

၃။ မဆလာကို ခတ်ပြီး၊ စမြိတ်ရွက်၊ နံနံပင်တို့ကိုထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၇၉

### ကြက်သား ရိုစ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ရှာလကာရည်	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်၏ဖင်မှ ဝမ်းတွင်းသားများကို ထုတ်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို စင်းထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ စဉ်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောပတ်ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီး ဝမ်းတွင်းသို့သွင်းပြီး ထည့်ချုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

၈၀  မေသိင်္ဂါစိုး

- ၂။ ခြေထောက်နှင့် အတောင်တို့ကိုခေါက်ပြီး ကြက်တစ်ကောင်လုံးကို ထိုးဆွပြီး ရှာလကာရည်နှင့်ရောနယ်ပါ။
- ၃။ ထောပတ်နှင့်ဆီရောပြီးထည့်ထားသည့် အိုးထဲသို့ ကြက်သားကို ထည့်ပြီး နီလာအောင်ကြော်ပါ။
- ၃။ မကြာခဏရေဖျန်းပေးပါ။ မနူးသေးပါက ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၅။ ကြက်သားနူးလာလျှင် အဆင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။




### ပုစွန်အစိမ်းသုပ်

ပါဝင်သော ပုစွန်များ

ပုစွန်တုပ် (ခေါင်းမပါ)	၁၀ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
သံပရာသီး	၂ လုံး
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နံနံပင်	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပုစွန်တုပ်များကို အခွံသင်ပါ။ ထို့နောက် အတုံးကလေးများကုံးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၈၁

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ တုံးထားသော ပုစွန်အတုံးကလေးများကို လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ် တို့ဖြင့်သုပ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင်အပေါ်မှ နံနံပင်အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်သုပ်ပါက ပို၍စားကောင်းပါသည်။



အာလူးချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အာလူး	၅ လုံး
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းရည်၊ ငံပြာရည်၊	
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	အနည်းငယ်။

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ အာလူးကို အခွံခွာ၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။


၈၂  မေသိင်္ဂီစိုး

- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ထည့်ထောင်းထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းမှည့်ကို အရည်ဖျော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်ပါက ကြက်သွန်နှစ်မျိုးထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် အာလူးထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ မန်ကျည်းရည်နှင့် ရေသင့်တော်ရုံထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၄။ ကျက်လျှင် အပေါ်၊ အငန်ဖြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဖောင်းလျှာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၈၃

### ကြက်သီးဆုံကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဂေါ်ဖီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ	တစ်စိတ်စီ
မုန့်လာဥနီ	၂ တောင့်
မုန့်ညင်းထုပ်	၁၅ ကျပ်သား
ရွှေပဲသီး	၅ တောင့်
ဗိုလ်စားပဲ	၆ တောင့်
ကော်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	အနည်းငယ်စီ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား

၈၄  မေသိင်္ဂါစိုး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ အသီးအရွက်များကိုလှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေးပြီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီကို ၄ စိတ်ခွဲထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင်ထောင်းပြီးသား ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ၄ စိတ်ခွဲ၍ထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီကျက်လျှင် ကြက်သားထည့်ပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင်ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး လှီးထားသည့်အသီးအရွက်များကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ၅။ ကော်ရည်ထည့်၍ နှပ်ထားပြီးအားလုံးကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။




ဘဲသားသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘဲသားနုနု  
ကြက်သွန်နီ

၃၀ ကျပ်သား  
၅ လုံး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၈၅

ငရုတ်ဆီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊

ငံပြာရည်၊ ချင်း

အနည်းငယ်

ဖြင့်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘဲကိုရေစင်အောင်ဆေးပြီး အတုံးကြီးကြီးတုံးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ ဖြင့်နယ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင်ချင်းထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင်ဆယ်၍ အသားနှင်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဧလုံထဲသို့ အသားနှင်ထားသော ဘဲသားများထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်ဆီ၊ ငံပြာရည်များထည့်၍ သုပ်ပါ။
- ၃။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။
- ၄။ သံပရာရည်နှင့်လည်း သုပ်စား၍ရပါသည်။
- ၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ကုလားပဲချဉ်ရည်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ  
ဆီ

၁၀ ကျပ်သား  
၂ ကျပ်ခွဲသား



၈၆  မေသီဂီဝိဒိး


ကြက်သွန်နီ	၂ ၉
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ မြွှာ
ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အသင့်အတင့်
မဆလာ	အထုပ်သေး ၁ ထုပ်
မန်ကျည်းမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန်း
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	၂ ခက်
ချင်း	လက်သန်းတစ်ဆစ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကုလားပဲ(သို့မဟုတ်) ပဲစင်းငုံကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ပဲကိုနူးအောင် ပြုတ်ထားပါ။
- ၂။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေဋ္ဌေးထည့်၍ပွလာစေရန် စိပ်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးထောင်းထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုး၊တည်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ဆီသတ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ကိုလည်း ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပဲပြုတ်ရည်လောင်းထည့်ပါ။ ဆူလာသောအခါ မန်ကျည်းမှည့် အရည်ထည့်ပါ။

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၈၇

၃။ ရေစိုလျှင် ရေထည့်ပါ။ ဆားခတ်၍ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပါ။

၄။ မဆလာအုပ်ပြီး အဖုံးဖုံးထားပါ။

၅။ ပြီးလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။





### ကြက်သားကာလသားချက်နည်း


#### ပါဝင်သော ဝတ္ထုများ

ကြက်တစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၇ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၇ တောင်
ချင်း	လက် ၁ ဆစ်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်ကို မကြီးမငယ်ခုတ်ထစ်ထားပါ။
- ၂။ ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီစုပေါင်းပြီး ညက်အောင်ထောင်ပါ။
- ၃။ ကြက်အူများကိုအတွင်းအပြင်လှန်၍ ရေစင်စွာဆေးပြီး သုံးထည့်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၈၉

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ထည့်၍ နာနာနယ်ပြီးလုံးချက်ချက်ပါ။
- ၄။ ဆီပြန်အောင်မချက်ဘဲ ရေစပ်စပ်နှင့် ပူပူနွေးနွေးချ၍စားပါ။



မန်ကျည်းရွက်ငါးပိထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းရွက်နုနု	အနည်းငယ်
ဆီ၊ ဆား	အနည်းငယ်
မျှင်ငါးပိကောင်းကောင်း	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးပွတောင့်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းရွက်များကို ခြောက်သွေ့ရုံလေသလပ်ထားပါ။
- ၂။ မျှင်ငါးပိကို မီးကင်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးပွကို အိုးကင်းတိုက်ပါ။
- ၄။ ငရုတ်ဆုံတွင်ကြက်သွန်ဖြူ၊ မျှင်ငါးပိနှင့် မန်ကျည်းရွက်များကိုရောထောင်းထားပါ။

၉၀



မောင်ဂီနိုး

### ပြုလုပ်ရည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ မျှင်ငါးပိနှင့် မန်ကျည်းရွက်များထဲ သို့ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားတို့ကို အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၂။ ဆီဆမ်းပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။



### မတ်ပဲဟင်းချို


#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မတ်ပဲ	၁၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မတ်ပဲကို ခဲသလဲရွေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီနှင့် ပုစွန်ခြောက်တို့ကိုရောထောင်းထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၉၁

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင်ကြက်သွန်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ရေစိမ်ထားသော မတ်ပဲများ ထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ပါ ထည့်ပါ။
- ၄။ ရေအနေတော်ထည့်၍ မတ်ပဲနူးပြီး ရေဆူသည်အထိ အဖုံးအုပ်၍ တည်ထားပါ။
- ၅။ ကျက်လျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၉၂  မေသီဂီတိ:


### ဝက်သားဆီပြန်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ(အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
နနွင်း၊ ဆား	အနည်းငယ်
ပဲခဲပြာရည်	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်သားကို အရွယ်တော်တုံး၍ ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကိုရောထောင်းပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၉၃

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ဆားနယ်ထားသော ဝက်သားများကို ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူထောင်းပြီးသား၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကိုပါထည့်၍နယ်ပါ။
- ၂။ ထို့နောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပါ။
- ၃။ ဝက်သားနူးလျှင်ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။



ရှောက်သီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| ရှောက်သီးစိမ်းစိမ်း           | ၁ လုံး       |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့်            | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| မျှင်ဒီးပိ                    | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ                    | ၁၀ လုံး      |
| ငံပြာရည်                      | အနည်းငယ်     |
| ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် | အနည်းငယ်     |
| ပဲမှုန့်အကျက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း  | အနည်းငယ်     |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရှောက်သီးကို အခွံသင်၊ အမြွှာကလေးများပြုလုပ်ပြီး ဆားရည်ဖြင့် အနည်းငယ်စိမ်ပါ။



၉၄  မေသီဂီစိုး

၂။ မျှင်ငါးပိကို ကင်ထားပါ။

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်လေးများ လှီးထည့်ပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ထို့နောက်ရှောက်သီးအမြွှာကလေးများထည့်၊ မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက် မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။

၂။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့ ဖြင့်ရောနယ်သုပ်ပါ။

၃။ ရှောက်သီးသုပ်သည် စပ်မှစား၍ကောင်းပါသည်။



### ဒန့်သလွန်သီးချဉ်ရည်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဒန့်သလွန်သီး

ဆီ

မန်ကျည်းသီး

ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်

ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

၅ တောင့်

၅ ကျပ်သား


လက်တစ်ဆုပ်

သင့်ရုံ

အနည်းငယ်

၂ လုံး

၁ ၂

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၉၅

ခရမ်းချဉ်သီး

၃ လုံး

နံနံပင်

၁ စည်

ငြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဒန့်သလွန်သီးကို အနေတော်လှီးဖြတ်၍ ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အနေတော်လှီးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးနှစ်များ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဒန့်သလွန်သီးများ ထည့်မွှေပါ။
- ၄။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆူသည်အထိ တည်ပါ။
- ၅။ ဆူလျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီး အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### ဝက်သားအချိုချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သားသုံးထပ်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်	ကြော့ဖွန်း ၂ ဖွန်း
ရှာလကာရည်	ကြော့ဖွန်း ၁ ဖွန်း
ချင်း	သင့်ရုံ

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်သားများကို ရေဆေးပြီး အထူ လက် ၂ လုံးခန့်တုံးပါ။
- ၂။ ရှာလကာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကို သင့်ရုံရောပြီး ညက်အောင်လောင်းပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၉၇

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီထည့်၍အသားများကိုနယ်ကာ နူးလာအောင် ရေထည့်ပြီးချက်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီဥများကို လေးစိတ်စိတ်ထည့်ရပါမည်။



မရမ်းသီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မရမ်းသီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မြေပဲထောင်း	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ပုစွန်ခြောက်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပထမဦးစွာ မရမ်းသီးကို အစေ့များဖယ်၍ ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

၉၈  မေသိင်္ဂါစိုး

၄။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီကျက်ချက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ သုတ်စားမည့် ဖန်းကန်ထဲသို့ ပါးပါးလှီးထားသော မရမ်းသီး၊

ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထည့်ထားပါ။

၂။ ထို့နောက် မြေပဲထောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ကိုထည့်ပါ။

၃။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆီကျက်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။


၄။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်သည်။



သခွားသီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                         |              |
|-------------------------|--------------|
| သခွားသီး                | ၁ လုံး       |
| ဆီ                      | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်ဖြူ             | ၁ ဥ          |
| ကြက်သွန်နီ              | ၂ လုံး       |
| ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် | သင့်ရုံ      |
| ပုစွန်ခြောက်            | အနည်းငယ်     |

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၉၉

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ သခွားသီးကို အခွံခွာအစေ့ထုတ်၍ အနေတော်တုံးပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။

၂။ ပုစွန်ခြောက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ-နီများထည့်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျပ်လျှင် ကြက်သွန်နှစ်များထည့် ဆီသတ်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် သခွားသီးများထည့်မွှေပါ။

၃။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။

၄။ ဆူလာပါက အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၁၀၀  မေသီဂီရီး

### ဝက်သားပို့ပေါင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သား

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြွက်နားရွက်မှိုခြောက်

ပဲလိပ်ခြောက်

ချင်း

ဟင်းခတ်မှုန့်

ပဲပြာရည်အနောက်

၂၀ ကျပ်သား

၃ လုံး

၁ ဥ

၂ ကျပ်သား

၁ ချပ်

၁ လက်မခန့်

လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း  
ဝက်

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၀၁

ပဲခဲပြာရည်အကြည်

စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

ငရုတ်ကောင်း

၁၀ စေ့ခန့်

ဆီ

၅ ကျပ်သား

ဆား

သင့်ရုံ

### ပြင်ဆင်ပုံ


- ၁။ ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး တုံးထားပါ။
- ၂။ မှိုခြောက်များကို ဆားရေပူနှင့် စိမ်ထားပြီး ပွလာပါက ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။
- ၃။ ပဲလိပ်ခြောက်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းကို စားပြားရိုက်ပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီ ၁ ဇွန်းထည့်ပြီးပူလာလျှင် သကြားထည့်ပါ။ သကြားတူးလျှင် ဝက်သားတုံးများထည့်ကာတည်ပါ။ ဆီထွက်လာပါက ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ၂။ ပဲခဲပြာရည် ၂ မျိုးရောပြီး ဖျန်းထည့်။ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး ရေဆူအောင်တည်ပါ။
- ၃။ နူးလာသည်အထိရေထည့်၍ တည်ပါ။
- ၄။ အသားနူးလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ မှိုနှင့် ပဲလိပ်ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ နူးအောင်တည်ပါ။ နူးလျှင်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။





၁၀၂  မေသီဂီရိ:

### ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခရမ်းချဉ်သီး	၂၀ တျာ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဇွာ
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
ရေ	ဟင်းရည်သောက်ပန်းကန်လုံး
	၂ လုံး
နံနံပင်	၄ ညွန့်


#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် လေးစိတ်၊ စိတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်ကိုရော ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ရေကို ဆူအောင်တည်ထားပါ။

#### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးတွင်အမွှေးအကြိုင်နှင့် ဆီထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေပြီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၀၃

- ၂။ ဆူအောင်တည်ထားသော ရေထည့်ပြီးအဖုံးဖုံး၍ ဆက်ထည်ထားပါ။  
ဆူလာလျှင်အဖုံးဖွင့်ရေထည့်ပြန်ဖုံးထားပါ။
- ၃။ ပြန်ဆူလာလျှင် နံနံပင်အုပ်၍ အဖုံးဖုံးပြီးမီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။
- ၄။ ကြိုက်နှစ်သက်ပါက ငရုတ်သီးစိမ်းပါထည့်အုပ်၍ စားနိုင်ပါသည်။



### ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဒန့်သလွန်ရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ ဥကြီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ ဥ	၃ လုံး
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ တောင်
ဆီ	၃ စက်
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းချိုရည်	ဟင်းချိုပန်းကန်နှင့် ၃ လုံး

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို အကြမ်းများသင့်၍ ကျန်အရွက်များကို ရှောင်စင်  
ဆေးပြီး ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။


၁၀၄  မေသိင်္ဂီစိုး

- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို တူးအောင်မီးဖုတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ဟင်းချိုရည်ထည့်ပါ။
- ၂။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ထည့်ပါ။
- ၃။ အရည်ဆူလျှင် ဆားထည့်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်များကို ထည့်၊ ဆီသုံးစက် ပါထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားပါ။
- ၄။ ဓားပြားရိုက်ပြီးသော ကြက်သွန်ဖြူအုပ်၊ ငရုတ်သီးခြောက်အုပ်ကာ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ ချပါ။
- ၅။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။




နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၀၅

### ဝက်သားနီချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သားပေါင်သား	၃၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ တက်
ပဲငံပြာရည် (အနောက်)	၁ ဇွန်း (အကြီး)
ချင်း	၁ လက်မ
သကြား	အနည်းငယ်
ရှောက်ရည်	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး (အကြီး)
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဝက်ပေါင်သားကို အနောက်အရွယ်တုံးထားပါ။ ပြီးလျှင်  ပါ။

၁၀၆  မေသိင်္ဂီစိုး

- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ရှောက်ရည်ညှစ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး လှီးထားပါ။
- ၄။ ဝက်ပေါင်သားများကို ငံပြာရည်၊ ဆားတို့နှင့်နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။

### မြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ဆီပူအိုးထဲသို့ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး၊ ဆီသတ်ပါ။  
၎င်းအထဲသို့ ဖဲငံပြာရည်နယ်ထားသော ဝက်သားတုံးများထည့်မွှေပါ။  
ခရမ်းသီးထပ်ထည့်ပါ။
- ၂။ တစ်ဝက်ကြော်ထားသော ကြက်သွန်နီများထပ်ထည့်ပါ။
- ၃။ သကြားနှင့် ဖဲငံပြာရည်ကြောင့် ဝက်သားသည်အနီရောင်သန်းနေပြီး  
မွှေးရနံ့လည်း အလွန်သင်းပါသည်။ အနံ့မွှေးပြီးဝက်သားနူးလျှင်  
ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီ။



### နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

နှမ်းဖတ်ချဉ်	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	အနည်းငယ်

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၀၇

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်တို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ နှမ်းဖတ်ချဉ်ထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်တို့ကိုထည့်ပါ။
- ၃။ ထို့နောက်ဆီရွှဲဆမ်း၍ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားအနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်၍သုပ်စားနိုင်ပါသည်။



ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ဖစ္စည်းများ

ဒန့်သလွန်ရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ ၂ကြီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ ၂	၃ လုံး
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ တောင့်
ဆီ	၃ စက်
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းချိုရည်	ဟင်းချိုပန်းကန်နှင့် ၃ လုံး

၁၀၈  မေသီဂီတီး


ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဒန်သလွန်ရွက်ကို အကြမ်းများသင့်၍ ကျန်အရွက်များကို ရေစင်စင် ဆေးပြီး ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို တူးအောင်မီးဖုတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ဟင်းချိုရည်ထည့်ပါ။
- ၂။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ထည့်ပါ။
- ၃။ အရည်ဆူလျှင် ဆားထည့်၊ ဒန်သလွန်ရွက်များကို ထည့်၊ ဆီသုံးစက် ပါထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားပါ။
- ၄။ ဓားပြားရိုက်ပြီးသော ကြက်သွန်ဖြူအုပ်၊ ငရုတ်သီးခြောက်အုပ်ကာ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ ချပါ။
- ၅။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။



နှစ်လအတွင်း ဖင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၀၉

### ဝက်လျာချက်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်လျာ	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၆ တောင်
ဆီ၊ ငံပြာရည်၊ ချင်း	သင့်တော်ရုံထည့်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်လျာကိုပထမရေနွေးဖျောပြီး ဝက်လျာပေါ်ရှိဖြူမွှေးနေသည့်လျှာ အကြေးများကို ဓားပါးကလေးနှင့်ခြစ်ပစ်ရမည်။
- ၂။ အဖြူအမြွေးပါးလွှာ၍အတွင်းမှ နီရဲသောလျှာသားပေါ်လျှင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို အတုံးများတုံးပါ။
- ၃။ ဆား၊ ငံပြာရည်သင့်တော်ရုံထည့်၍နယ်ပါ။ ငရုတ်သီးအစေ့တူဖတ်ပစ် ပြီးကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ညက်နေ အောင်ထောင်း ပါ။



၁၁၀  မေသီဂီဝိုး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၍ ကျက်အောင်ချက်ပါ။
- ၂။ ဆီကျက်လျှင် အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။
- ၃။ အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ဝက်လျှာအတုံးကလေးများကိုထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိန်ထွက်ရည်လုံးရည်ခန်းလျှင် ရေကိုအတုံးမြှုပ်အောင်ထည့်ပြီး အသားနူးအောင်ချက်ပါ။ အသားနူး၍ဆီပြန်လျှင် ဖိုမှချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မလ္လပွင့်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မလ္လပွင့်	၁၀ ပွင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	(စတီဇွန်း) ၃ ဇွန်း
မြေပဲမှုန့်	(စတီဇွန်း) ၃ ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
နှမ်း	စတီဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၁၁

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မလွပွင့်ဝက်ဆံကိုဖယ်၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေဖွေးဖျောထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မလွပွင့်များကို ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီလှီးပြီးသားကိုထည့်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။
- ၄။ မြေပဲ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နှမ်း၊ ငပြာရည်တို့ကို ထည့်၍ရောနယ်သုပ်ပါ။
- ၅။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မျှစ်ချဉ်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| မျှစ်ချဉ်                    | ၂၀ ကျပ်သား           |
| ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်၊ ဆား | လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၁ ဇွန် |
| ထန်းလျက်                     | ၂ လုံး               |
| ဆီ                           | ၂ ကျပ်ခွဲသား         |

၁၁၂  မေသိင်္ဂါစိုဋ်

ကြက်သွန်နီ

၃ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၄ ဖြာ


ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မျှစ်ချဉ်ကို အနေတော်လှီးပါ။ ရေနစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ဆေးပြီး ရေစင်အောင်ညစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငရုတ်သီးညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးတွင် ဆီ၊ မျှစ်ချဉ်၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆား အားလုံးရော၍နယ်ပြီးတည်ပါ။
- ၂။ ရေကုန်လျှင် ဟင်းချိုရည် ဟင်းချိုပန်းကန်နှစ်လုံးခန့်ထည့်၍တည်ပါ။
- ၃။ ဟင်းရည်ဆက်၍ ဆူနေပါစေ။ ထန်းလျက်ထည့်ပါ။
- ၄။ မျှစ်ချဉ်ကျက်လျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပါ။ အချဉ်ပေါ့လျှင် ကျောက်သီး တစ်စိတ်အရည်ညစ်ထည့်၍ချပါ။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၁၃

### ဝက်သားပုန်းရည်ကြီးချက်နည်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ပုန်းရည်ကြီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံစီထည့်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်သားတုံးကို အတုံးလိုက်ရေဆေးပါ။ ဆေးပြီးလျှင် ၂ လက်မခန့် တုံး၍ဆားသင့်ရုံထည့်၍ နယ်ရမည်။
- ၂။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထားပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင်တုံးထားသော ဝက်သားတုံးများနှင့် နယ်ပေးရမည်။

www.burmeseclassic.com

၁၁၄  မေသီဂီရီး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ချက်မည့်အိုးကို ဆီထည့်၍ တည်ထားပါ။

၂။ ပြီးလျှင်ဆီနှင့် ဝက်သားတို့ကိုလုံးချက်ပါ။ အသားနူး၍ဆီပြန်လျှင်စားနိုင်ပါသည်။



ဘဲဥ ပဲကြာဇံသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

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


ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဘဲဥကိုပြုတ်၍ အခွံသင်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

၂။ ပဲကြာဇံကိုပြုတ်ပြီး ဆန်ခါဖြင့်စစ်ထားပါ။

၃။ အာလူးကိုလည်းပြုတ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။

၄။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ချက်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၁၅

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သုပ်မည့်ဇလုံထဲသို့ ပါးပါးလှီးထားသော ဘဲဥ၊ ပဲကြာ၊ အလူးတို့ကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ဆီချက်ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- ၃။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- ၄။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ စားနိုင်ပါသည်။



ပိန်းရိုးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပိန်းရိုး	တစ်စည်း
နှစ်သက်ရာငါး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငံပြာရည်၊ ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပိန်းရိုးများကို အခွံသင်၊ ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ငါးကိုခုတ်ထစ်၍ ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်၍ ပြုတ်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရုတ်ထည့်ပါ။

၁၁၆  မေသိင်္ဂါစိုး


ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ငါးပြုတ်အိုးထဲသို့ ဓားပြားရိတ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ပိန်းရိုးများ ထည့်ပါ။

၃။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၁၇

### ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် အမဲသားလိပ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| အမဲသား             | ၁၅ ကျပ်သား |
| ဝက်ပေါင်ခြောက်     | ၅ ကျပ်သား  |
| ကြက်ဥ              | ၂ လုံး     |
| ကြက်သွန်ဖြူ        | ၂ ကျပ်သား  |
| နံနံပင်            | ၅ ကျပ်သား  |
| ခရမ်းချဉ်သီး       | ၂ လုံး     |
| ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား | အနည်းငယ်   |
| ချင်း              | ၂ ကျပ်သား  |
| ဂျုံမှုန့်         | ၁ အောင်စ   |



၁၁၈  မေသိင်္ဂါစိုး


ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အမဲသားကိုအရွတ်အကြောများသန့်စင်၍ အရှည်လက်လေးလုံးခန့် အမျှင်များပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း တို့ နှင့်နယ်ထားပါ။
- ၂။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုလည်း လက်လေးလုံးခန့်အချောင်းများဖြစ် အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ပေါင်မှုန့်ကိုအမှုန့်ကလေးများပြုလုပ်၍ ဗန်းထဲ တွင်ထည့်ထားပါ။
- ၃။ ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားတို့ကို ပန်ကန်းလုံးတစ်ခု တွင် ထည့်၍ရောမွှေပါ။ ဝက်ပေါင်းခြောက်ကို အမဲသား အပြားပေါ် တွင်တင်၍ တစ်ဥချင်းစီပန်းကန်တွင်ထည့်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ဒယ်အိုးကိုမီးဖိုမှခဏ ချ၍လိပ်ထားသော အမဲသားလိပ်ကို ကြက်ဥ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဖျော်ထား သောဆော့စ်နှင့်နယ်၍ တစ်ခုချင်းထည့်ကြော်ပါ။
- ၂။ ပြီးမှဒယ်အိုးကိုမီးဖိုပေါ်သို့ပြန်တည်၍ ရွှေဝါရောင်သန်း လာ သည့်အထိကြော်ပါ။ ထို့နောက်တစ်ခုစီကို အလယ်မှပိုင်း၍ ပန်းကန် ဖြားထဲ ထည့်၍ နံနံပင်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပန်းကန်ပတ်ပတ် လည်တွင်စီ၍ အလှဆင်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၁၉

### ဘဲခေါင်းသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ


- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| ဘဲခေါင်း(လည်ချောင်းပါ)   | ၁၀ ခေါင်း |
| ကြက်သွန်နီ               | ၇ လုံး    |
| ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ |           |
| ငရုတ်ဆီ                  | အနည်းငယ်  |
| ငရုတ်သီစိမ်း၊ နနွင်း     | အနည်းငယ်  |

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘဲခေါင်းများကို အမွှေးစင်အောင်နုတ်ပြီး ရေဆေးပါ။
- ၂။ ချင်းနှင့် နနွင်း၊ အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ၃။ နူးလာလျှင် ဘဲခေါင်းကို လေးစိတ်စိတ်၊ လည်ချောင်းများကို အတုံးအတုံးလှီးပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီ ကွင်းကွင်းလှီးပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဇလုံထဲသို့လေးစိတ်စိတ်ထားသော ဘဲခေါင်း၊ အတုံးအတုံးလှီးထားသောလည်ချောင်းများထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ဆီတို့ဖြင့်သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

၁၂၀  မေသီဂီရီ:

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

၄။ အပေါ့၊ အနံ့မြည်း၍ စားနိုင်ပါသည်။



### ကြက်သားမြူစွမ်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သား(ပေါင်းပြီး)	၁ ပန်းကန်လုံး
မြူစွမ်း	၃ ခေါင်း
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မြူစွမ်း ၃-ခေါင်းကိုထက်ပိုင်းချိုး၍ ကြောပန်းကန်လုံးကြီးထဲတွင် ထည့်ပါ။

၂။ ကြက်သားကို အရည်ချန်၍ ပေါင်းထားပါ။

### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ မြူစွမ်းထည့်ထားသော ကြောပန်းကန်လုံးထဲသို့ ပေါင်ငြီးပူနေသော ကြက်သားပေါင်းနှင့် ပေါင်းရည်တို့ကိုရောထည့်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၂၁

၂။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို သင့်ရုံထည့်ပြီး  
ပူပူနွေးနွေးသောက်နိုင်ပါသည်။



၁၂၂  မေသီဂီရီး


### ဝက်နံရီးကင် (ဗီယက်နမ်စတိုင်)

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်နံရီး	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ဇွန်း
သကြား	၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)
ပျားရည်	၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)
ငံပြာရည်	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
စပါးလင်ရည်	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
နံနံပင်	အနည်းငယ်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်နံရီးများကို အနေတော်ခုတ်ပိုင်း လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ နံနံပင်ကို လှီးထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၂

၃။ လှီးထားသော နံရိုးများကို သကြား၊ ပျားရည်၊ ငံပြာရည်၊ စပါးလင်ရည်များနှင့်ရောနယ်ထားပါ။

၄။ ဝက်နံရိုးနှင့် အဆာပလာပစ္စည်းများကိုရောပြီး တစ်နာရီလောက် နှပ်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ပြီးလျှင်ဝက်နံရိုးများကို ဆီသုတ်လိမ်း၍ မီးဖိုပေါ်တွင် ၁၀ မိနစ် ခန့်ကင်ပါ။ မီးအေးအေးထားပါ။

၂။ လှည့်ပတ်ကင်ပြီးလျှင် နံနံပင်နှင့် စပါးလင်အုပ်ပြီး စားသုံးနိုင် ပါသည်။



### သရက်သီးသုပ်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| သရက်သီးစိမ်း               | ၁ လုံး              |
| ဂေါ်ဖီထုပ်                 | ၁ စိတ်              |
| ပဲကျက်မှုန့်               | ၁ ဇွန်း (စတီးဇွန်း) |
| မျှင်ငါးပိ၊ ငရုတ်သီးမှုန့် | အနည်းငယ်            |
| ဆီ                         | ၂ ကျပ်ခွဲသား        |
| ကြက်သွန်နီ                 | ၆ လုံး              |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့်         | (စတီးဇွန်း) ၃ ဇွန်း |

၁၂၄  မေသိင်္ဂီစိုး

ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်  
နံနံပင်

သင့်ရုံ  
အသေး ၁ စည်း

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ သရက်သီးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ခြစ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။
- ၂။ ဂေါ်ဖီနှင့် နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ချက်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ခြစ်ဖြင့်ခြစ်ထားသော သရက်သီးထည့်ပါ။
- ၂။ သရက်သီးထဲသို့ ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်ကျက်၊ မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ ထည့်ပြီးရောနယ်ပါ။
- ၃။ နံနံပင်ကိုအပေါ်မှဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။
- ၄။ အစပ်ကြိုက်သူများ ရေတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။




### ကဒတ်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကဒတ်(တစ်ပေခန့်)  
ပင်စိမ်း

၁ ချောင်း  
၁ ပင်

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၂၅

ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဖြာ
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကဒတ်ကို အခွံသင်ပြီးရေဆေးကာ အဝိုင်းလေးများလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးကို မီးကင်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်ဟင်းချိုပန်းကန်သုံးလုံးချိန်ထည့်ပါ။
- ၂။ ဓားပြားရိတ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီတို့ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။
- ၃။ ကျိုက်ကျိုက်ဆူလျှင် ကဒတ်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ။
- ၄။ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး မီးကင်ထားသော ငရုတ်သီးထည့်ကာ ပင်စိမ်းအုပ်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပါ။
- ၅။ ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။





၁၂၆  မေဆီဂီရီး

### ဝက်သားအာလူးချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်ပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုပ်ပွတောင့်	၆ တောင့်
အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
ပဲခံပြာရည်အကြည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

#### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဝက်သားကိုသန့်စင်ပြီး လက်တစ်လုံးခန့်စိတုံးပါ။ ပြီးလျှင် ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ အနောက်၊ ဆားတို့ဖြင့်လှော်ယူပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၂၇

- ၂။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ရောထောင်းပါ။
- ၃။ အာလူးအခွံသင်ပြီးရေဆေး၊ အနေတော်တုံးထားပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အာလူးကိုအပေါ် ရေတင်းအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ၂။ ဆီချက်ထဲသို့ထောင်းထားသည့် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ထည့်ပါ။
- ၃။ မွှေးလာလျှင် ဝက်သားထည့်လုံးပါ။ ဝက်သားနူးအောင် ရေထည့်တည်ပါ။
- ၄။ အာလူးထည့်ပြီး နူးအောင်တည်ပါ။



### ဆီးဖြူသီးထောင်းသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆီးဖြူသီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊	
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီစိမ်း	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆီးဖြူသီးများကို ရေဆေးပြီးအစေ့ထုတ်ပါ။

၁၂၈  မေသီဂီရိ:

၂။ အစေ့ထုတ်ထားသော ဆီးဖြူသီးများကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်၍ ထောင်းပါ။

ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီးဖြူသီးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ထောင်းပါ။

၂။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆားနှင့် ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်စီပါ ထည့်၍ ထောင်းပါ။

၃။ ထို့နောက် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ဆီစိမ်းဆမ်း၍ သုပ်စားပါ။



ပဲဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ

ဆီ

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆား၊ နုနင်းမှုန့်

ချင်း

၁၀ ကျပ်သား

စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း

၂ လုံး

၂ ဖြာ


အနည်းငယ်

တစ်လွှာ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကုလားပဲကို အမှိုက်များရွေး၊ ရေစင်စင်ဆေးပြီးထားပါ။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၂၉

၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းကိုထောင်းပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ပဲများကို ချက်မည့်အိုးတွင်ထည့်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ရေဟင်းချိုပန်းကန် သုံးလုံးထည့်ပါ။

၃။ နနွင်းထည့်ပြီး ပဲနူးသည်အထိတည်ပါ။ ရေလို့လျှင် ရေဆူထပ်ဖြည့်ပါ။

၄။ ပဲနူးလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီးထည့်ပါ။

၅။ ဆားထည့်၍ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ချပါ။ ပြီးလျှင် ပူပူနွေးနွေး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၃၀  မေထိဂီရိစိုး


### ဝက်သားဟင်းလေးအိုးချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
သရက်ချဉ်	၅ ကျပ်သား
ဆီးဖြူသီးခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ၂
ကြက်သွန်နီ	၅ ၂
ဆား၊ နန္ဒင်း၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ငါးမျှင်ငါးပိ	၁ ကျပ်သား

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အနေတော်အတုံးများ ဝှံ့ထားပါ။
- ၂။ ဝက်သားတုံးများကို ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူထောင်းမှုန့်ဖြင့် နယ်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၃၁

၃။ မျှင်ငါးပိကို မီးဖုတ်ထားပါ။

၄။ ဝက်သားများကို ဆီအိုးတွင် ထည့်ကြော်ဆယခတ်ထားပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသက်ပါ။ ဆီအိုးထဲသို့ ဝက်သားကြော် တုံးများထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ချက်ပါ။

၂။ ငါးပိထောင်းခတ်၍ စောစောကအနှစ်လုပ်ထားသော သရက်ချဉ်၊ ဆီးဖြူသီးတို့ကိုထည့်ပါ။ မီးတောက်ဖြင့်မချက်ဘဲ မီးကြီးခဲဖြင့် နှပ်ချက်ပါ။ သွားရည်ကျစရာကောင်းသော ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါ သည်။



### ပုစွန်ခြောက်ထုပ်

ပါဝင်သော ပုစွန်းများ

- |                |               |            |
|----------------|---------------|------------|
| ပုစွန်ခြောက်   | အချိုခြောက်   | ၁၀ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ     |               | ၅ လုံး     |
| ဟင်းခတ်မှုန့်၊ | ငရုတ်သီးစိမ်း | အနည်းငယ်   |
| သံပရာသီး       |               | ၁ လုံး     |

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပုစွန်ခြောက်များကို အနည်းငယ်ထုလိုက်ပါ။

၁၃၂  မေသီဂီနို:

- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ထုထားသော ပုစွန်ခြောက်များထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာသီး ညှစ်ထည့်။ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်သုပ်ပါ။
- ၃။ ပုစွန်ခြောက်ပေါ့လျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- ၄။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ စားနိုင်ပါသည်။



ဘူးသီးချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘူးသီး	၁ စိတ်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်၊ ဆား၊	
မန်ကျည်းမှည့်	အနည်းငယ်
နှစ်သက်ရာငါး	၅ ကျပ်သား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်ဖောင်ချက်နည်း  ၁၃၃

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဘူးသီးကို အခွံခွာ၍ ရေဆေး၊ အစိတ်ကလေးများစိတ်ပါ။

၂။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူတို့ကို ထောင်း၍ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ထည့်ပါ။

၂။ ငါးများဖြင့်ထည့်လုံးပါ။ ဆား၊ ငပြာရည်သင့်အောင်ထည့်ပါ။


၃။ ဆီပြန်လာလျှင် ဘူးသီးများ၊ မိမိလိုသလောက်ရေထည့်ပါ။

၄။ ဘူးသီးနွမ်းလျှင် အရည်ဖျော်ထားသော မန်ကျည်းမှည့်ထည့်ပါ။

၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။





၁၃၄  မေသီဂီစိုး

### ဝက်သားတည်းသီးချက်


#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
တည်းသီးပြုတ်ပြီးသား	၅လုံး
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	ကြော့စွန်း ၁ ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝက်သားအနေတော်အတုံးများ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ / ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်တို့ကို လျှော့ပြီးထောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဖင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၃၅

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ငရုတ်သီး ဆီသတ်ပါ။ ဝက်သားထည့်ပြီး အတန်ကြာအောင် မွှေပေးရမည်။ ဝက်သားနူးသည်အထိ ရေထည့်ပါ။
- ၂။ ဝက်သားနူးလျှင် ပြုတ်ပြီးသား စာညင်းသီးထည့်မွှေပါ။ ဒညင်းသီးကို ငှက်ခြမ်းထည့်ပါ။
- ၃။ ဆီပြန်လာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



### ကညွတ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကညွတ်	၃ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ပဲမှုန့်	ဖွန်းကြီး ၁ ဖွန်း
မန်ကျည်းသီး	လက်တစ်ဆုပ်
နှမ်းအထုပ်သေး	၁ ထုပ်
ကြက်သွန်ကြော်အထုပ်သေး	၁ ထုပ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ စာညွတ် ၃ စည်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

၁၃၆  မေသိင်္ဂါစို:

- ၂။ ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီးထားပါ။ ကျန်သည့် ၁ လုံး အားဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းသီးလက်တစ်ဆုပ်ကို အရည်ဖျော်ထားပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပါးပါးလှီးထားသော ကညွတ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်နှင့် မန်ကျည်းရည်တို့ထည့်၍ရောနယ်ပါ။
- ၃။ အစပ်ကြိုက်ပါက ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



## မုန့်လာဥချဉ်ရည်

### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန့်လာဥ အနေတော်	၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဖြစ်
ငရုတ်သီးတောင့်	၃ တောင့်
ဆီ	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
မန်ကျည်းမှည့်	ကွမ်းသီးလုံး ၁ နံ

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၃၇

ထန်းလျက်	၂ လုံး
ဆား၊ နှင်း	အနည်းငယ်
နံနံပင်	လေးငါးခက်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန်လာဥကို အခွံခွာ၍ ခတ်ရွေရွေ မထူမပါးလှီးပါ။ ရေဆေး၍ ဆန်ခါတွင်စစ်ထားပြီး မုန်လာဥမှ အရွက်အရိုးနုကိုပါ လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေဆေး၍ရေဆူဖြင့်ပွအောင် ဇလုံတစ်လုံးတွင် စိမ်ထားပါ။

### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် မုန်လာဥနှင့် အရွက်ထည့်ပါ။
- ၂။ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ၊ နှင်း၊ ဆားနှင့် ဆီပါထည့်ပြီး နာနာနယ်၍ ဆန်ဆေးရည်ထည့်ပြီး လုံးချက်ပါ။
- ၃။ မုန်လာဥများ နွမ်းပြီးရေခန်းလျှင် ဟင်းချိုရေဆူထည့်ပါ။
- ၄။ ရေပြန်ဆူလျှင် မန်ကျည်းရည်ထည့်၍ ဆက်တည်ထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပါ။
- ၅။ အဖုံးဖုံးပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၃၈  မေသီဂီစိုး


### အမဲသားဆီပြန်ဟင်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အမဲသား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ရှာလကာရည်	စားပွဲစွန်းကြီး ၁ စွန်း
ဆား၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံစီ

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အမဲသားကို အဆီ၊ အကြောများဖယ်ပါ။ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လက် ၂ လုံးခန့်တုံးပါ။ ရှာလကာရည်၊ စွန်းကြီး ၁ ဖွန်းနှင့် အသားထဲဝင်အောင်နယ်ပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ တို့ကို ထောင်းပါ။

နံစလအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၃၉

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အသင့်ပြင်ထားသည်များကို ရောပြီးလုံးပါ။
- ၂။ လုံးရည်ခန်းလျှင် အသားဖြုတ်ရုံ ရေထည့်ချက်ပါ။
- ၃။ အသားနူးအောင် ရေကိုလိုအပ်သလို ထည့်ပြီးချက်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် နပ်အောင်နပ်ရပါမည်။



ပိုအစိမ်းလုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မိုး	၂၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
သံပရာသီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ်	၃ ပင်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၇ တောင့်
ဆီ	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

၁၄၀  မေသီဂီရိ:

- ၂။ မှိုကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး သေးသေးလေးမွှေးထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ကြက်သွန်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ချက်ပြီး သုပ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် မှို၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- ၃။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် သံပရာသီးညှစ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပဲလင်းမြွေသီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲလင်းမြွေသီး	၁ တောင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ပုစွန်ခြောက်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

နှစ်လအတွင်း တင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၄၁

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲလင်းမြွေသီးကို အနေတော်လှီးပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ ဖြူနှင့် ပုစွန်ခြောက်တို့ကို ရောထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပဲလင်းမြွေသီးများ ထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်၍ ဆူအောင်ထည့်ပါ။
- ၄။ ဆူလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။





၁၄၂  မေသီဂီစိုး

### အမဲသားအုန်းနို့ချက်


ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အမဲသား	၄၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ချင်း	၁ လက်မ
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အမဲသားများကို အနေတော်အရွယ်တုံးပါ။ ဆားနှင့် ငံပြာရည်နယ်ထားပါ။
- ၂။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ အလွှာလေးများ ပါးပါးလွှာထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ၄စိတ် စိတ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၄၃

၃။ အုန်းနို့ညစ်ထားပါ။ ဦးရေသတ်သတ်၊ အရည်ကျသတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီစာတ်ပါ။ ဆီချက်အိုးထဲသို့ အမဲသားများထည့်၍ လုံးပါ။ လုံးပြီးလျှင် အုန်းနို့ရေကျများထည့်ပါ။

၂။ စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီများနှင့် ဖယ်ထားသော အုန်းနို့ဦးရေတို့ကို ထည့်ပါ။ ရေအနည်းအငယ်ထည့်ချက်ပါ။

၃။ အမဲသားနူးသည်အထိ ရေခန်းလိုက်ထပ်ထည့်လိုပ်လုပ်ရပါမည်။



### ပဲလီဖူးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မဲလီဖူးပြုတ်	၃ စည်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
မြေပဲမှုန့်	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
နှမ်း	၂ ဇွန်း
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

၁၄၄  မေသိင်္ဂါစို:

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မဲဇလီဖူးကို အစိမ်းရည်များ ထွက်လာသည်ထိပြုတ်ပြီး ရေအေးတွင် စိမ်ထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် မဲဇလီဖူးများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ချက် ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ မဲဇလီဖူးလှီးထားသည်များကို သုပ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ၎င်းထဲသို့ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ၃။ ထို့နောက် မြေပဲ၊ နှမ်း၊ င်ပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် သံပရာသီးလေး ညှစ်ထည့်ပါ။
- ၅။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |               |            |
|---------------|------------|
| ကျောက်ဖရုံသီး | ၁ စိတ်     |
| ကြက်သား       | ၁၀ ကျပ်သား |
| ငါးဖယ်        | ၅ ကျပ်သား  |

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၄၅

ငုံးဥ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန်လာဥနီ	၄ တောင့်
ချင်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ကုဆိုင်	၃ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သားကို အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ငါးဖယ်ကို အလုံးကလေးများလုံးပါ။
- ၂။ ငုံးဥဖြုတ်အခွံနှုတ်ထားပါ။
- ၃။ အသီးရွက်များကို အနေတော်လှီးဖြုတ်ထားပါ။
- ၄။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မညှိအိုးထဲသို့ အရိုးများထည့်၍ပြုတ်ပါ။
- ၂။ အရိုးပြုတ်အိုးထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းထည့်ပါ။
- ၃။ ဟင်းအိုးဆူလျှင် အသားများနှင့် အသီးအရွက်များ ထည့်ပါ။
- ၄။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၍ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပါ။
- ၅။ အားလုံးကျက်လျှင် ကုဆိုင်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။




၁၄၆  မေသီဂီစိုး

### ဆိတ်သားဆီပြန်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆိတ်ပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၃ ဇွန်း
ငရုတ်သီးပွ	၅ တောင့်
စပါးလင်	၂ ချောင်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	ကြွေဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	သင့်ရုံ
ရှောက်သီး	၁ ခြမ်း
မဆလာ အထုပ်သေး	၂ ထုပ်

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၄၇

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆိတ်သားကို သင့်အောင်တုံးပြီး ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့်နယ်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးပွ၊ ကြက်သွန်နီ/ ဖြူ၊ စပါးလင်၊ ချင်းတို့ကိုရောထောင်းပြီးထည့်ပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီး နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ နယ်ထားသော ဆိတ်သားထဲသို့ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်ပွ၊ ကြက်သွန်နီ/ ဖြူ၊ စပါးလင်၊ ချင်းတို့ကိုထည့်ပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ ရှောက်ရည်ထည့်ရောမွှေပါ။
- ၃။ ပြီးပါက ဆီထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ဆီပြန်လာသည်အထိချက်ပါ။
- ၄။ ဆိတ်သားနူးပြီး ဆီပြန်လျှင်မဆလာထည့်ပါ။



ခရမ်းသီးပိုးဖုတ်ဘဲဥကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                  |            |
|------------------|------------|
| ခရမ်းသီး (အကြီး) | ၁ လုံး     |
| ဆီ               | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဘဲဥ              | ၁ လုံး     |

၁၄၈  မေသီဂီရိ:

ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်                      သင့်ရုံ  
ကြက်သွန်ဖြူ                                      ၁ ၂

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပထမဦးစွာ ခရမ်းသီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး မီးဖုတ်ထားပါ။
- မီးဖုတ်ပြီးပါက အခွံများဖယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ခရမ်းသီးဖုတ်ပြီးသားကို ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပြီး ဆီသတ်ထားသည့်အထဲသို့ ထည့်မွှေပါ။
- ၂။ ဘဲဥထည့်ကြော်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ပါထည့်ကြော်ပါ။
- ၃။ ခဏကြာလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းရွက်	၂၀ ကျပ်သား
နှစ်သက်ရာငါးတစ်မျိုး	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	သင့်ရုံ

နစ်လအတွင်း ဖင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၄၉

ကြက်သွန်နီ/ ဖြူ  
ဆီ  
ဆား၊ င်ပြာရည်

သင့်ရုံ  
၂ ကျပ်ခွဲသား  
အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းရွက်များကို ရေစင်စင်ဆေး၍ ဆန်ခါဖြင့် စစ်ထားပါ။
- ၂။ ငါးများကို အတုံးကုလေးများတုံးပါ။
- ၃။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ/ ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ/ ဖြူ ဆီ တို့ကိုထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ငါးများ ထည့်၍လုံးပါ။
- ၃။ ငါးကျက်လျှင်မန်ကျည်းရွက်များထည့်ပါ။
- ၄။ ရေစိတ်ကြိုက်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။
- ၅။ ပူပူနွေးနွေးစားပါ။






၁၅၀  မေသိင်္ဂါစို:

### ဆိတ်နံရိုးချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆိတ်နံရိုး	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၈ တောင့်
ချင်း	လက် ၁ ဆစ်
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
မဆလား၊ နုနင်း	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၅၁

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆိတ်သားများကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အတုံးသေးသေးလေး တုံးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။  
ပြီးလျှင်ဆိတ်သားတုံးများနှင့် ရောနယ်ပါ။ ငံပြာရည် သင့်တင့်  
အောင် ထည့်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ဆီထည့်၍ ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး တည်ထားပါ။
- ၂။ ကုလားပဲကို ရေဆေး၍ပြုတ်ထားပါ။ ပဲနူးလျှင် ဆိတ်နံရိုးအိုးထဲသို့  
လောင်းထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်တည့်၍နံရိုးနူးအောင်ဆက်ထည့်  
ပါ။ နံရိုးနူးလျှင် မဆလာ (သို့) ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် အုပ်၍ချပါ။



သင်္ဘောသီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သင်္ဘောသီးအလုံးကြီးကြီး	၁ လုံး
ပဲမှုန့်	၃ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ

၁၅၂  မေသီဂီစိုး

မန်ကျည်းသီး၊ ဆား  
ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်  
တော်သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ သင်္ဘောသီးကို အခွံခွာ၍ ရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ထုံးအနည်းငယ်ဖြင့် ရေဆေးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ / ဖြူတို့ကိုရောပြီး ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သင်္ဘောသီးကိုရေစင်ကြယ်အောင် ညှစ်ပြီး၊ ပဲမှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် ရောကာသုပ်ပါ။
- ၂။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်၍ထည့်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးပြီးထည့်ပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



သစ်သီးစုံချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆီ  
ခရမ်းသီး

၂ ကျပ်ခွဲသား  
၁ လုံး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၅၃

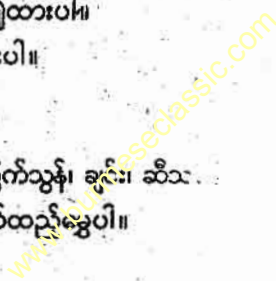
ဥဝါ	၁ လုံး
ရုံးပတီသီး	၂ တောင့်
ပဲတောင့်ရှည် (အသေး)	၁ စည်း
အာလူး (အသေး)	၄ လုံး
ဘူးသီး	တစ်စိတ်၏တစ်ဝက်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွှာ
ချင်း	လက် ၁ ဆစ်
ဆား၊ နနွင်း	အနည်းငယ်
ထန်းလျက်	၂ လုံး
မန်ကျည်းသီး	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	၃ ခက်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဥဝါ၊ အာလူး၊ ဘူးသီးအခွံသင်ရေဆေးပြီး တုံးထားပါ။ ပဲတောင့်ရှည်ကို ရေဆေးပြီး ဖြတ်ထားပါ။ ခရမ်းသီးကို ရေဆေးပြီး တုံးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီထောင်း၍ထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေစိမ်၍ အနှစ်ဖျော်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီအိုးတည့်၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း၊ ဆီသီး၊ ဤမွှေးလာလျှင် နနွင်း၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ထည့်မွှေပါ။



၁၅၄  မေသီဂီစိုး


၂။ ပြီးလျှင် အာလူး၊ ဥဝါနှင့် ဘူးသီးထည့်၍ မွေပါ။ ခေတ္တထားပြီး  
ဟင်းချိုရည်ထည့်ပါ။

၃။ အာလူးနူးလျှင် ရုံးပတီသီးမှလွဲ၍ ကျန်အသီးများထည့်ပါ။

၄။ ဆက်၍တည်ထားပါ။ ရေဆူလျှင် မန်ကျည်းမှည့်ရည်၊ ဆား၊  
ထန်းလျက်ထည့်၍ ဆက်တည်ထားပါ။

၅။ အပေါ့၊ အခန့်မြည်း၍ အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချခါနီးတွင် အတောင့်လိုက်  
ရေဆေးထားသော ရုံးမတီသီးများကို နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်းလှီး၍ ထည့်ပါ။  
မဆလာဖြူး ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးဖိုပေါ် မှချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၅၅


### မြွေသားကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

လင်းမြွေ	၁ ကောင်
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ လုံး
မဆလော	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ လင်းမြွေကို ခေါင်းဖြတ်ပစ်ပါ။ အူ၊ အသည်းများကို ထုတ်ပစ်ပါ။
- ၂။ ၎င်းတို့ကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။

၁၅၆  မေသိင်္ဂါစိုး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မြွေသားနှူးလာလျှင် အရှေ့ခွဲနွှာပါ။ အသားများကို ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ မဆလာတို့နှင့်ရော၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ၂။ ထောင်း၍ညက်လျှင် ငါးဖယ်ဆုပ်ကဲ့သို့ အလုံးကလေးများလုံးပါ
- ၃။ ၎င်းတို့ကို ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာသည့်အထိကြော်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ငါးပိသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မျှင်ငါးပိကောင်းကောင်း	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	၁ လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မျှင်ငါးပိကို မီးကင်ပါ။ တူးနေသော အမည်းများဖယ်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၅၇

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သုပ်မည့်ပန်းကန်တဲသို့ မီးကင်ထားသော ငါးပိများထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။
- ၃။ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ သံပရာသီးညှစ်ပြီးသုပ်ပါ။
- ၄။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဝါးပိုးမျှစ်စိမ်းတာလပေါ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝါးပိုးမျှစ်၏ထိပ်ပိုင်း	၁၀ ကျပ်သား
ပိနဲ့စေ့ (ပြုတ်ပြီး)	၁၀ စေ့
ရုံးပတီသီး	၄ တောင့်
ငရုတ်ရွက်	၄ ညွန့်
ဆူးပုပ်ရွက်	၅ ညွန့်
ပင်စိမ်းရွက်	၅ ညွန့်
ကုလားအော်သီး	၅ တောင့်
ဆား	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မျှစ်ကိုပါးပါးလှီး၍ ရေခေတ္တစိမ်ထားပါ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပထမရေတစ်ရေပြုတ်၍ ရေညွန်လိုက်ပါ။ မျှစ်အနံ့ကုန်သွားအောင် ပြုတ်ပါ။



၁၅၈  မေသီဂီစိုး

၂။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထားပါ။ ပိန္နဲစေ့ကို ထု၍ထားပါ။

၃။ ရုံးပတီသီး၊ ငရုတ်ရွက်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ကုလားအော်သီးတို့ကို ရေဆေးပြီးလှီးဖြတ်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် မျှစ်ထည့်ပါ။ ရေကိုမိမိချက်လိုသလောက် ထည့်ပါ။


၂။ ဆန်မှုန့်အစိမ်း နည်းနည်း၊ ရေဖျော်၍ ထည့်ပြုတ်ပါ။ မပြတ်မွှေပေးပါ။

၃။ ရေဆူလာလျှင် ဆားကိုလိုသလောက်ထည့်ပြီး ဆက်တည်ထားပါ။

၄။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ထု၍ထားသော ပိန္နဲစေ့ကိုထည့်ပါ။

၅။ စားခါနီးတွင် ဟင်းရွက်များထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဖင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၅၉


### ဘဲဥအသားလုံး

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘဲဥ	၄ လုံး
ပုစွန်	၁၅ ကျပ်သား
ကြော်နား (သို့) ဝက်သား	၁၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ခြိတ်	၂ ပင်
နှမ်းဆီ၊ ဆား	သင့်ရုံ
ပြောင်းပူးမှုန့်	စားပွဲခွန်း ၃ ခွန်း

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဘဲဥများကိုပြုတ်ပြီး အခွံနှုတ်ထားပါ။ ပုစွန်နှင့် ဆားများကို စဉ်းထားပါ။

၁၆၀  မေသိင်္ဂီရိုး

၂။ စဉ်းထားသော ပုစွန်နှင့်အသားများကို ပြောင်းဖူးမှုန့် ၁ ဇွန်း၊ ဆား၊  
ငရုတ်ကောင်း၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့်နယ်ပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ကျွန်ပြောင်းဖူးမှုန့်ကို ရေသင့်ရုံဖျော်၍ အခွံနှာထားသော ဘဲဥပေါ်  
တွင် သုတ်လိမ်းပါ။

၂။ နယ်ထားသော ပုစွန်နှင့် အသားများကို ပြောင်းဖူးမှုန့် သုတ်သိမ်း  
ထားသော ဘဲဥအပေါ်တွင်မံပါ။

၃။ အပူခဲဗန်းပေါ်တွင် ထည့်၍ ၃၅၀F တွင် မိနစ် (၂၀) (၃၀)ခန့်တွင်  
oven ထည့်ဖုတ်ပါ။ အသားပေါ်သို့မကြာမကြာဆီသုတ်ပါ။


၄။ ကျက်လျှင်ဘဲဥကို ဓားဖြင့်ထက်ခြမ်းခြမ်း၍စားသုံးပါ။



### ဆင်ခရမ်းချဉ်သီးဆီပြန်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆင်ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၆၁

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပထမဦးစွာ ဆင်ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော် လှီးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီတို့ ထည့်ထောင်း ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီသတ်၍ ငရုတ်နှစ်မျိုးထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင်ဆင်ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့ထည့်မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၃။ နူး၍ဆီပြန်လာပါက အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ရွှေဖရုံသီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရွှေဖရုံသီး	၁ စိတ်
ဆီ	၃ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊	
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

၁၆၂  မေသိင်္ဂါစိုး


ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရွှေဖရုံသီးကို အခွံခွာ၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော်တုံးထားပါ။
- ၂။ ပုစွန်ခြောက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ ထည့်ထောင်းပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင်ရွှေဖရုံသီးများထည့်မွှေပါ။ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနေတော်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆူအောင်တည်ထားပါ။
- ၃။ ရွှေဖရုံသီးနူး၍ ဆူလာပါက အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၆၃

### ဘဲသားဆီပြန်ချက်နည်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ဘဲသား            | ၅၀ ကျပ်သား        |
| ဆီ               | ၁၀ ကျပ်သား        |
| ကြက်သွန်နီ ၂ကြီး | ၆ လုံး            |
| ကြက်သွန်ဖြူ      | ၅ လုံး            |
| ချင်း            | လက်တစ်ဆစ်         |
| ငရုတ်သီး         | ၇ တောင့်          |
| ငံပြာရည်         | ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ပဲငံပြာရည်       | ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ဆား              | အနည်းငယ်          |

#### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဘဲသားကို သေးသေးတုံး၍ ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။

၁၆၄  မေသီဂီစိုး

၂။ ဆီ၊ ဆားနှင့် ငံပြာရည်နှစ်မျိုးတို့ကို ထည့်ပါ။ ဘဲသားကို နာနာနယ်ပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့် ၁၀

၁။ ရေမထည့်ဘဲ အဖုံးအုပ်၍ မီးဖိုတွင် တငွေ့ငွေ့တည်ထားပါ။ ရေခြောက်လျှင် အသားမြုပ်ရုံရေထည့်၍နှပ်ပါ။

၂။ ဘဲသားသည် အရေခန်း၍ ကျက်လောက်ခန့်ထင်လျှင် အသားနူးမနူး သိရအောင်မြည်း၍ထည့်ပါ။


၃။ အသားနူးမြည့်သောအခါ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ထောင်းပြီးသားတို့ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်လျှင်ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### ပုစွန်အစိမ်းသုပ်

#### ပါဝင်သော ပုစွန်များ

ပုစွန်တုပ် (ခေါင်းမပါ)	၁၀ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
သံပရာသီး	၂ လုံး
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
နံနံပင်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ်	၁ စည်း

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၆၅

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပုစွန်တုပ်များကို အခွံသင်ပါ။

၂။ ထို့နောက် သံပရာသီးညှစ်၍နယ်ပြီး နာရီဝက်စိမ်ထားပါ။

၃။ ပုစွန်များကို အတုံးသေးတုံးပြီး လှီးထားပါ။

၄။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ အတုံးသေးတုံးပြီးထားသော ပုစွန်များထည့်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်တို့ဖြင့်ထည့်၍သုပ်ပါ။

၃။ နံနံပင်အုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်သုပ်က ပို၍စားကောင်းပါသည်။



ပဲကြီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲကြီး

ဆား

ဆီ

နံနံပင်

ရေ

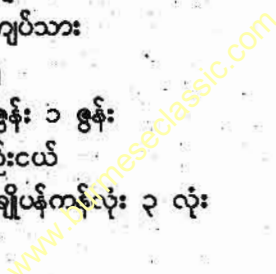
၂၀ ကျပ်သား

သင့်ရုံ

စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း

အနည်းငယ်

ဟင်းချိုပန်ကုန်သုံး ၃ လုံး





၁၆၆  မေသီဂီစိုး

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲကြီးကို ရေဆေးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


၁။ အိုးထဲတွင် ပဲကြီးကိုထည့်ပါ။ နန္ဒင်း၊ ဆီနှင့် ရေထည့်ပြီးအဖုံးအုပ်  
၍ မီးဖိုပေါ်တည်ပါ။

၂။ ဆူလျှင်အဖုံးဖွင့်ထားပါ။ ဆက်ဆူအောင်ထားပါ။

၃။ ပဲကြီးနူးလျှင် ဆားထည့်ပါ။ ရေလိုအပ်လျှင် ရေဆူနည်းနည်းထပ်  
ထည့်ပြီး ဆက်တည်ထားပါ။

၄။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၆၇

### ဘဲငန်းသားဆီပြန်ချက်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘဲငန်းသား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်တော်ရုံထည့်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘဲငန်းသားကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို အတုံးများတုံးထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် သင့်တော်ရုံနယ်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။

၁၆၈  မေသီဂီစိုး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် အိုးထဲဆီထည့်၍ ဆီကျက်အောင်ချက်ပါ။

၂။ ဆီကျက်ပါက ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ ကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။

၃။ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ဘဲငန်းသားများထည့်၍ ရွှေပေးရပါမည်။ လုံးရေခန်းပါက ရေကို အတုံးများမြုပ်ရုံထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးပြီး အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အပေါ့၊အငန်မြည်းပါ။ အလောတော် ဖြစ်ပါက မီးဖိုမှအိုးချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



မုန့်လာထုပ်ကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန့်လာထုပ်	၁ ထုပ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဦးစွာ မုန့်လာထုပ်ကို အနေတော်လှီးပြီး ရေဆေးလားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၆၉

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

၃။ ဆီအိုးကို တည်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီအိုး၊ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပြီးသားကို ဆီသတ်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် မုန့်လာထုပ်များထည့်ကြော်ပါ။

၃။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

၄။ ခဏအကြာ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### သင်္ဘောသီးချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သင်္ဘောသီး အနေတော်

၁ ခြမ်း

ခရမ်းချဉ်သီး

၃ လုံး

ကြက်သွန်နီ

၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၄ မြွှာ

ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်

လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၁

ဇွန်းမောက်ပေါက်



၁၇၀  မေသိင်္ဂါစိုး


- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ဆီ            | ၂ ကျပ်ခွဲသာ          |
| ချင်း         | ၂ လွှာ               |
| ဆား           | လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၁ ဇွန် |
| ထန်းလျက်      | ၂ လုံး               |
| မန်ကျည်းမှည့် | ကွမ်းသီးလုံးခန့်     |

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ သင်္ဘောသီးအခွံခွာ၍ ဘူးသီးစိတ်သကဲ့သို့ စိတ်ပါ။ တစ်စိတ်ချင်းကို မထူမပါးလှီးပါ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီးစစ်ထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ရော၍ ထောင်းထားပါ။
- ၄။ မန်ကျည်းမှည့်ကို အနှစ်ဖျော်၍ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ၊ ဆီသတ်ပါ။ နှင်းနည်းနည်းထည့်ပါ။
- ၂။ အနံ့မွှေးလာလျှင် လှီးထားသော သင်္ဘောသီးထည့်၍ လုံးပါ။
- ၃။ ရေခန်း၍ဆီပြန်လာလျှင် ဟင်းချိုရည်နို့ဆီဘူး ၂ ဘူးလောင်းထည့်ပါ။
- ၄။ ထန်းလျက်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ တည်ပါ။
- ၅။ သင်္ဘောသီးများနူးလျှင် မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်ထည့်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၇၁

၆။ ရေပြန်ဆူလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆားထည့်၍ အပျော့၊ အငန်မြည်း၍  
အနေတော်ဖြစ်လျှင် နံနံပင်၊ င်ရုတ်သီးစိမ်းနှစ်သက်သလိုအုပ်၍  
စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၇၂  မေသီဂီတိုဇ်း

### ဘဲကောင်လုံးပေါင်းနည်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘဲနုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
မိုခြောက်	၂ ကျပ်သား
စားမျောခြောက်	၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မြေပဲဆန် ကြော့ဇွန်း	၂ ဇွန်း
သစ်အယ်သီးဆီ	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူခြိတ်	၂ ပင်
ငရုတ်ကောင်း	၅ စေ့
လေးညှင်း	၅ ပွင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၇၃

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘဲ၏ဖင်ပိုင်းမှဖောက်၍ ဝမ်းတွင်းကလီစာများကို ထုတ်ယူပြီးရေစစ်အောင်ဆေးပါ။
- ၂။ သစ်အယ်သီးဆံ၊ မြေပဲဆံတို့ကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ မှိုခြောက်၊ စားမျှောခြောက်ရောပြီး ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်တို့ကို စားနှင့်စဉ်းကား သမအကောင်ရောမွှေထားပါ။ မွှေထားသော ပစ္စည်းများထဲသို့ ဆားသင့်ရုံထည့်၍ ဆီ ၅ ကျပ် သားနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့ကိုပါရောနှောပြီး နယ်ပေးပါ။
- ၄။ ဘဲ၏ဝမ်းအတွင်းသို့နယ်ပြီးသား အစာများကို ထည့်သိပ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အစာသတ်ထားသော ဘဲကို၊ ဇလုံထဲထည့်ပြီး နောက်ရေနွေးငွေ့လုံသောအိုးကြီးကြီးထဲထည့်ကာ ဇလုံထဲရေမဝင်အောင်ပေါင်းရပါသည်။
- ၂။ ဘဲသားနူးနပ်ပါက ထုတ်၍စားနိုင်ပါသည်။
- ၃။ ရေနွေးငွေ့နှင့်သာကျက်အောင်ပေါင်းထားသဖြင့် အရသာထူးလို့စားရသည်မှာ မှုမည့်နေသဖြင့် ခံတွင်းတွေ့လွန်းသော အစာပင်ဖြစ်ပါသည်။



ပုစွန်ချဉ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုစွန်ချဉ်  
ကြက်သွန်နီ

၁၀ ကျပ်သား  
၅ လုံး



၁၇၄  မေသိင်္ဂါစိုး

ဆီ

၁ ရုတ်သီးစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်  
နံနံပင်

၂ ကျပ်ခွဲသား

အနည်းငယ်  
၁ စည်း

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပုစွန်ချဉ်ကို ထမင်းများဖယ်ပစ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် အတုံးသေးသေးလှီးပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေး၊ ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။
- ၄။ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ အတုံးသေးသေးလှီးထားသော ပုစွန်ချဉ်များ ထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် စစ်ထားသော ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- ၃။ အရောင်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်လှော်မှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။




အင်ဥပြုတ်သုပ် ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အင်ဥ  
ကြက်သွန်နီ

နို့ဆီဘူး ၁လုံး  
၁ လုံး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၇၅

ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်  
သံပရာသီး  
ဆား

စတီးဇွန်း ၁ ဝက်  
၁ လုံး  
အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အင်ဥကို ရေစင်စင်ဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ဓားဖြင့်ပါးပါးလှီး၍ ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် မိမိလိုသလောက် ရေထည့်၍ တည်ပါ။ ဆူလျှင် လှီးထားသော အင်ဥများထည့်ပါ။
- ၂။ ရေပြန်ဆူလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဆားထည့်၍ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပါ။
- ၃။ စားခါနီးတွင် ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၄။ သံပရာသီး(သို့မဟုတ်) ရှောက်သီးညှစ်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။



၁၇၆  မေသီဂီစိုး


### ပုစွန်နာနတ်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |            |                  |
|------------|------------------|
| ပုစွန်     | ၁၀ သား           |
| ဆီ         | ၅ ကျပ်သား        |
| နာနတ်ကွင်း | ၁၀ ကွင်း         |
| သကြား၊ ဆား | အနည်းငယ်         |
| သံပရာရည်   | ဇွန်းငယ် ၂ ဇွန်း |

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပုစွန်ကို အခွံနွှာပြီး သန့်စင်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ၃။ နာနတ်ကွင်းကို လှီးဖြတ်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၇၇

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီချက်ထားသော အိပူအိုထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူစာညှိ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ဆားနယ်ထားသော ပုစွန်ထည့်ကြော်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၃။ နာနတ်သီး၊ သကြား၊ သံပရာနှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်မွှေပါ။
- ၄။ နာနတ်သီး နူးနပ်သွားလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဂျူးမြစ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

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

၁၇၈  မေသီဂီရီး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဂျူးမြစ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး မကျက်တကျက်ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် အနေတော် လှီးဖြတ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီဖြင့်ကြွပ်နေအောင်ကြော်ပါ။
- ၄။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငရက်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၅။ မြေပဲကိုညက်ညက်ကလေးထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အဆင့်သင့်ပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်းများကို အသုပ်သုပ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ရောထည့်၍ နယ်လိုက်ပါ။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ထည့်ပါ။
- ၂။ သက်သက်လွတ်သမားများ ငံပြာရည်နှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ဘဲ တေးထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- ၃။ အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာသီး သင့်တော်ရုံထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပိန်းဥဟင်းခါး

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |             |          |
|-------------|----------|
| ပိန်းဥ      | ၅ လုံး   |
| ငါးပိ       | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ ဥ      |

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၇၉

ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပိန်းဥကို အခွံနွှာပြီး ရေဆေး၍ အနေတော်တုံးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

### ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဒိုးထဲသို့ ငါးပိ၊ ဆား၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ၂။ ရေအနေတော်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။
- ၃။ ဆူလျှင် ပိန်းဥများထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး နူးအောင်တည်ပါ။
- ၄။ ငံပြာရည်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပါ။
- ၅။ နူးလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၁၈၀  မေသီဂီစိုး


### ပုဇွန်တုပ်ကြီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုဇွန်တုပ်ကြီး	၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွကောင့်	၅ တောင့်
ဆား၊ င်ပြာရည်	အနည်းငယ်
ဆီ	၁၀ သား

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပုဇွန်တုပ်ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်စိ၊ နှုတ်ခမ်းမွေးဖယ်ရှားပါ။ မစင်အိတ်ကို အိတ်လိုက်ပါအောင် ဦးခေါင်း ခွံမှအချွန်ဖြင့် ကော်ထုတ်လွှင့်ပစ်ပါ။ အဆစ်၊ အခွံများ၊ အခြားများ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၈၁

၂။ ပုစွန်တုပ်အသားများကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့်နယ်ထားပါ။

၃။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငရုတ်ပွတောင့်တို့ကို ထောင်းထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီချက်အိုးထဲတွင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ထောင်းပြီးသားများကို ဆီသတ်ပါ။

၂။ ဆား၊ ငံပြာရည်နယ်ပြီး အစိမ်းနှပ်ထားသော ပုစွန်သားများကို ဆီသတ်အိုးထဲထည့်၍ မွှပါ။ ပုစွန်သားများနီရဲလာလျှင် ကျက်ပါပြီ။



### ပဲတီချဉ်သုပ်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲတီချဉ်

၂၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၄ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ လုံး

ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်

ငံပြာရည်

သင့်တော်ရုံ

မြေပဲကြော် (ထောင်းပြီး)

အထုပ်သေး ၁ ထုပ်

ငရုတ်သီးစိမ်း

၇ တောင့်

နှမ်း

အထုပ်သေး ၁ ထုပ်



၁၈၂  မေသိင်္ဂါရိုး

ဖြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီ ၄ လုံးကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၍ ကြက်သွန်နီနှင့် ဆီချက်ချက်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ပဲတီချဉ်ထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဆီချက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မြေပဲနှင့် နှမ်းတို့ထည့်ပြီး ရောနယ်၍သုပ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ကြော်ကို အပေါ်မှဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။
- ၄။ အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။



ဇရစ်ရိုး-ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဇရစ်ရိုး	အသေး ၅ စည်း
ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	အစည်းကြီး ၂ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဖြာ

နှစ်လအတွင်း ဖောင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၈၃

ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား၊ နန္ဒင်း	အနည်းငယ်
အရောင်တင် ငရုတ်သီးမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်နှင့် တစ်ဝက်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဧရစ်ရိုးများကို အနေတော်ဖြတ်၊ အနည်းငယ်ထု၊ ရေစင်စင်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။
- ၂။ ကင်ပွန်းရွက်ကို ခြွေပြီး ရေစင်စင်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီတို့ကို ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးတည်၊ ဆီထည့်၍ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ၊ နန္ဒင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ မွှေးလာလျှင် ဧရစ်ရိုးထည့်၍ လုံးပါ။
- ၃။ ဟင်းချိုရည်ကို ဟင်းချိုပန်းကန် ငါးလုံးထည့်ပါ။
- ၄။ ဧရစ်ရိုးများနူးခါနီးတွင် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ဆားထည့်ပါ။
- ၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ပူပူနွေးနွေး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



၁၈၄  မေသိင်္ဂါစိုး

### ပုစ္ဆန်ဆိတ်ကြက်ဥကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုစ္ဆန်ဆိတ်	၂၀ သား
ကြက်ဥ	၅ လုံး
ကော်ရည်	၁ ဇွန်း
အရက်	၁ ဇွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	၂ ဇွန်း
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

### ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပုစ္ဆန်ကိုအခွံများသင်ပြီး အနေတော်လှီးထားပါ။ ၎င်းတို့ကို ကော်ရည်၊ အရက်၊ ဆားတို့ဖြင့်နယ်ထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၈၅

- ၂။ ကြက်ဥကို ဖောက်၍မွှေတံဖြင့်မွှေထားပါ။
- ၃။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ရောထောင်းထားပါ။

ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်


- ၁။ ဆီပူအိုးထဲတွင်ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီးသားတို့ကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ပုစွန်နှင့် ကြက်ဥတို့ကိုရောနှောမွှေပြီး ဆီချက်အိုးထဲထည့်ပါ။ ပဲငံပြာ ရည်လောင်းထည့်ပါ။
- ၃။ အရောင်နီလာသည်အထိကြော်ပေးပါ။ မတူးအောင်တစ်ဖက်တစ် ချက်လှန်ပေးပြီးဆယ်ယူပါ။



ကြက်အသည်းအပြစ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်အသည်းမြစ်	၃ စုံ
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ဂေါ်ဖီ	၁၀ သား
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ငရုတ်ဆီ	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်	အနည်းငယ်
နနွင်း	အနည်းငယ်

၁၈၆  မေသိင်္ဂီစိုး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်အသည်းနှင့် အမြစ်များကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ဆား၊ နုနှင့်မှုန့် ဖြင့်ပြုတ်ပါ။
- ၂။ အမြစ်ကို အရင်ပြုတ်ပါ။ အမြစ်နူးလောက်မှ အသည်းထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် သုပ်စားရန်အတွက်အတုံးသေးသေးလှီးပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီတို့ကို ရေဆေး၍ လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ထဲတွင် အတုံးသေးသေးလှီးထားသော ကြက်အသည်း၊ အမြစ်ကိုထည့်ပါ။
- ၂။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ဆီများထည့်၍သုပ်ပါ။
- ၃။ ရှောင်ရွက်အုပ်ပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ စားပိုကောင်းပါသည်။
- ၅။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ကယားဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရွှေဖရုံပွင့်  
ရွှေဖရုံညွန့်

၁၀ ပွင့်  
၁၀ ညွန့်

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၈၇

ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ရုံးပတီသီး	၃ တောင့်
မြန်မာပင်စိမ်း	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ငါးတစ်မျိုးမျိုး	၁၀ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရွှေဖရုံပွင့်၊ ရွှေဖရုံညွန့်တို့ကို လိုအပ်သလို ခွဲစိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ငါးများကို ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင်အရိုးများသင်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ထောင်းထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီ ဥကြီးများကို ပါးပါးလှီး၍ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မညှိအိုးတွင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် အရိုးသင်ထားသော ငါးများရော၍ ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ရွှေဖရုံညွန့်၊ ရွှေဖရုံပွင့်များထည့်ပါ။
- ၄။ ပင်စိမ်းရွက်အုပ်၍ချကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၁၈၈  မေသီဂီစိုး


### ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၂ တောင့်
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊	
နန္ဒင်းမှုန့်	သင့်ရုံစီထည်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နှစ်သက်သလိုတုံးပါ။
- ၂။ နန္ဒင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံစီထည့် နယ်ထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၈၉

၃။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကိုထောင်းထားပါ။

၄။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို အစေ့ထုတ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။

### ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပါက ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီချက်ပါ ညက်နေအောင်ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။

၂။ အနံ့သင်း၍ကျက်ပါက ပါးပါးလှီးထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်အတူ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပေးပါ။

၃။ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းခြောက်လာလျှင် ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားများထည့်ပါ။

၄။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်များခန်းပါက မမွှော့ဘဲဟိုဘက်သည်ဘက် လှန်ပေးပါ။

၅။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးကာချက်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### ပဲတီချဉ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲတီချဉ်

၂၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၄ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ လုံး



၁၉၀  မေသိင်္ဂါစိုး

ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်

ငံပြာရည်

သင့်တော်ရုံ

မြေပဲကြော် (ထောင်းပြီး)

အထုပ်သေး ၁ ထုပ်

ငရုတ်သီးစိမ်း

၇-အောင့်

နှမ်း

အထုပ်သေး ၁ ထုပ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲတီချဉ်သုပ်မပြုလုပ်မီ ကြက်သွန်နီ ၃ လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ကြော်ကို ချက်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပဲတီချဉ်ထဲသို့ ရေစင်စင်ဆေးထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ထို့နောက် ဆီချက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မြေပဲနှင့် နှမ်းတို့ကိုထည့် ပြီးရောနယ်သုပ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ကြော်ကိုအပေါ်မှ ဖြူး၍သုံးဆောင်ပါ။
- ၄။ အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။




မန်ကျည်းရွက်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်းကျည်းရွက်  
ခရမ်းချဉ်သီး

ပန်းကန်ပြားမောက်မောက်  
၂ လုံး

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၉၁

- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁ လုံး
- ဆား၊ နနွင်း အနည်းငယ်
- ဆီ ၁ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းရွက်ကို ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထည့် ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ဟင်းချိုရည် နို့ဆီဘူး ၂ ဘူးလောင်းထည့်ပြီး နနွင်းအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၃။ ရေဆူလာလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ဆားထည့်ပြီး အဖုံးခွေအုပ်ထားပါ။
- ၄။ ဆူလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အပေါ်၊ အင်္ကျီမြည်းပြီး ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။




၁၉၂  မေသိင်္ဂါစို:

### ငါးပြေပဒေချဉ်ချက်နည်း

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| ငါးပြေမ                   | ၂၅ ကျပ်သား        |
| ကြက်သွန်နီ                | ၅ ကျပ်သား         |
| ကြက်သွန်ဖြူ               | ၂ ကျပ်ခွဲသား      |
| ဆီ                        | ၁၀ ကျပ်သား        |
| ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်         | ၁၀ ကျပ်သား        |
| မန်ကျည်းသီးမှည့်          | ကွမ်းသီးလုံးခန့်  |
| မဆလာ                      | စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ငရုတ်သီးခြောက်            | ၁၀ တောင့်         |
| နံနံပင်                   | ၁ စည်း            |
| နုနွင်းမှုန့်၊ ချင်း၊ ဆား | သင့်ရုံစီထည့်     |
| ငံပြာရည်                  | သင့်ရုံစီထည့်     |

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၉၃

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါးပြေမကို ကြေးထိုး၊ အမြီးနှင့် ဆူးတောင်များဖြတ်ပစ်ရပါမည်။ ပါးဟက်ဖွဲ့၍ ဝမ်းဗိုက်ခွဲပြီး အူများကိုထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ၂။ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နန္ဒင်းမှုန့် သင့်ရုံထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။
- ၄။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၅။ မန်ကျည်းမှည့်များကို အရည်ဖျော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ညက်နေအောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ အနံ့သင်းလာ၍ ငရုတ်သီးကျက်ပါက ခရမ်းချဉ်သီးများနှင့် ငံပြာရည်သင့်ရုံထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်လာပါက ငါးပြေမများကိုထည့်ပါ။
- ၄။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းသော် မန်ကျည်းမှည့်အရည်ထည့်ပါ။
- ၅။ ရေလိုပါက ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပါ။
- ၆။ ငါးကျက်ပါက ဆီကျနံ၊ ရေကျနံအနေတွင် အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး မဆလာနှင့် နံနံပင်တို့အုပ်၍ချကာသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၁၉၄  မေသီဂီစိုး

### မရန်းသီးထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ


မရန်းသီးနုနု	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
မျှင်ငါးပိ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ပိန်သီး	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မရန်းသီးများကို ထက်ခြမ်းခွဲရေဆေးပြီး ဆန်ခါဖြင့် ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ မျှင်ငါးပိကို မီးကင်ထားပါ။
- ၃။ ပုစွန်ခြောက်ကို ထောင်းထားပါ။
- ၄။ မရန်းသီးကို ထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင်ပိန်သီးများကို ရောထောင်းပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် မျှင်ငါးပိများကို ထောင်းထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ထောင်းထားသော မရန်းသီး၊ မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ပိန်သီးတို့ကို ရောနယ်ပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၉၅

၂။ ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆားတို့ကို ရော၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။



### ပဲနီလေးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲနီလေး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ အလတ်	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	၁ လွှာ

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲနီလေးကို ခဲများဖယ်၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ချင်းကိုထောင်းထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်ချက်ပါ။


### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မည့်အိုးတွင် ပဲနီလေး၊ ရေဟင်းချိုပန်းကန် ၂ လုံးခွဲထည့်ပါ။

၁၉၆  မေသီဂီတီ:

- ၂။ ချင်း၊ နန္ဒင်၊ အနည်းငယ်ထည့်၍ နူးအောင်တည်ပါ။ နူးလျှင် ဆားထည့်၍ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပါ။
- ၃။ ဆက်၍ ဆူအောင်ထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီချက်များကို ဆူနေသော ဟင်းချိုတွင် လောင်း ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးဖိုပေါ်မှချပါ။
- ၅။ ထောပတ်အနံ့နှစ်သက်လိုလျှင် စားခါနီးတွင် ဟင်းချိုအိုးဆူအောင် ပြန်တည်ပြီး ထောပတ် ထမင်းစား ဇွန်းခန့်ထည့်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၉၇

### ငါးပတ်ပွေချက်

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငါးပတ်	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ချင်း	၁ လက်မ
ငရုတ်သီးတောင့်	၁၀ ဟောင့်
စပါးလင်	၂ ပင်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငါးပတ်အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပြီး ၂ ပိုင်း၊ ၃ ပိုင်းတုံးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးတောင့်ကို ထောင်းပြီး စပါးလင်ကိုလည်း စိတ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com



၁၉၈  မေသိင်္ဂီစိုး

၃။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီတို့ကိုလည်း ထောင်းထားပါ။

ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ထောင်းထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။  
ငါးပတ်တုံး ပြီးသားများကို ဆီသတ်အိုထဲထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်  
ချက်ပါ။
- ၂။ ငါးပတ်နူးလာလျှင် သံယောက်မဖြင့်အသားများကို ခြစ်ထုတ်လိုက်  
လျှင် အရိုးတခြား၊ အသားတခြားဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၃။ အရိုးများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။
- ၄။ အသားအကြေများပေါ်သို့ စပါးလင်အုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ပဲပြားသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပြား	၂ ပြား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဂေါ်ဖီ သို့မဟုတ်	၁၀ ကျပ်သား
သခွားသီး	၁ လုံး
နံနံပင်၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်(အကျက်)	အနည်းငယ်

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၁၉၉

မန်ကျည်းရည်  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်

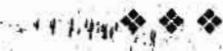
အနည်းငယ်  
အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲပြားကို နှစ်ပိုင်းပိုင်း၊ အစိတ်ကလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး အပေါ့အငန်နှင့် နနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီးရောနယ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဆီပူဖြင့် ကြပ်နေအောင်ကြော်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၄။ ဂေါ်ဖီ သို့မဟုတ် သခွားသီးတစ်လုံးကို ပါးပါးလှီး ရေစင်စင်ဆေးကာ ရေစစ်ထားပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပြီးလျှင် ပဲပြားကြော်ကို သင့်တော်ရုံလှီးဖြတ်၍ ဂေါ်ဖီ သို့မဟုတ် သခွားသီးထည့်ပါ။
- ၂။ ဆီချက်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မန်ကျည်းရည် တို့ကိုထည့်ပြီးရောနယ်၍သုပ်ပါ။
- ၃။ နံနံပင်ကို သင့်တော်ရုံဖြတ်၍ အပေါ်မှဖြူးလိုက်ပါ။
- ၄။ ထို့နောက် ဆီချက်ချက်ထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော် တို့ကိုလည်း ဖြူးပြီးသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



၂၀၀  မေသီဂီဝိ:


### မန်ကျည်းသီး မနတ်တာနီ

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၂ တောင့်
ကြက်သွန်နီ အလတ်	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဖြာ
မဆလာ	အထုပ်သေး ၁ ထုပ်
ဆား	အနည်းငယ်
ထန်းလျက်	၂ လုံး
ဆီ	စတီးဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ပျဉ်းတော်သိမ်	အသေး ၂ ခက်

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေဆေးပြီး ဟင်းချိုရည် ၂ ပန်းကန်ခွဲခန့် ဖျော်ပြီး စစ်ထား၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ခြွေပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးအတောင့်လိုက်ကြော်ပါ။
- ၄။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ထည့်၍ မွှေးလာသည်အထိဆီသတ်ထားပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၀၁

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ထန်းလျက်ကို ဆူအောင် တည်ထားပါ။
- ၂။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော မန်ကျည်းမှည့်ရည်တွင် ဆီသတ်ထားသော ကြက်သွန်၊ ကြော်ထားသော ငရုတ်သီး၊ ပျဉ်တော်သိမ်ရွက်ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးပြီးဆက်တည်ထားပါ။
- ၃။ ဆား၊ မဆလာ ထည့်ပါ။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး အဖုံးဖုံးကာ မီးဖိုပေါ်မှ ချပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။




၂၀၂  မေသီဂီစိုး

### ကန်တုံပုဂ္ဂိုလ်များ (တရုတ်)

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုစွန်တုပ်တစ်ကောင်	၂၅ ကျပ်သားခန့်
ချင်းထောင်းပြီးသား	၁ ဆစ်ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၁ ဥ
ဝက်သားစဉ်းပြီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ သကြား၊ ရေ	
ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ကော်ရည်၊ ပဲခဲပြာရည်	၁ ဇွန်း
ကြက်ဖြူရည်	၁ ဇွက်
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး)	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၂ ဥ

နှစ်လအံတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၀၃

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး အခွံထဲမှာပင် တစ်လက်မခန့်စီပိုင်းပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းထားပါ။
- ၂။ ဝက်သားကိုစဉ်းပြီး ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြက်ဥကို ခေါက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ၁ မိနစ်ကြော်၍ ဝက်သားထည့်ပြီး ၃မိနစ်ထပ်ကြော်ပါ။
- ၂။ ပုစွန်လုံးကိုထပ်ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ၁ မိနစ်ထပ်ကြော်ပါ။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ဆူအောင်တည်ထားပါ။
- ၃။ ပဲငံပြာရည်၊ ကော်ရည်၊ သကြား၊ ရေတို့ကို သီးသန့်ရော၍ ပုစွန်အိုးထဲသို့ထပ်ထည့်ပြီး စေးပျစ်လာသည့်အထိ မွှေပြီးချက်ပါ။
- ၄။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကိုထည့်၍ ကြက်ဥကိုမွှေပြီးထည့်ပါ။



ပြင်းခွာရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မြင်းခွာရွက်  
 ကြက်သွန်နီ  
 သံပရာသီး  
 ဟင်းခတ်မှုန့်

၃ စည်း  
 ၅ လုံး  
 ၁ လုံး  
 အနည်းငယ်

၂၀၄ ☀ မေသိင်္ဂါစို:

မြေပဲကြော် (ထောင်းပြီး)	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြင်းခွာရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၃။ ကျန်ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မြင်းခွာရွက်ထဲသို့ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ဆီချက်များကို မြင်းခွာရွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မြေပဲကြော်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပြီး ရောနယ်သုပ်ပါ။
- ၄။ သံပရာသီးညှစ်ပြီး ထည့်သုပ်ပါ။



ကြံမဆိုင်ဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြံမဆိုင်  
ဘဲ

၁၅ ကျပ်သား  
၃၀ ကျပ်သား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၀၅

ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	
သံပရာသီး	သင့်ရုံ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘဲကို ပေါင်းထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြံမဆိုင်ကို သင့်သလိုဖြတ်၍ ရေဆေးပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ချက်မညှိအိုးတွင် အရိုးကိုထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ၂။ အရိုးပြုတ်အိုးထဲသို့ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- ၃။ ပေါင်းထားသည့် ဘဲကို အတုံးကလေးတုံး၍ ကြံမဆိုင်နှင့်အတူ ရောထည့်ပါ။
- ၄။ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ ထည့်ပါ။
- ၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပြီးသုံးနှောပါ။





၂၀၆  မေသီဂီတိ:


### ပြည်ကြီးငါးချစ်စပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပြည်ကြီးငါး	၂ ကောင်	
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ခွက်	
ကြက်သွန်နီ	၁ ခွက်	
ကြက်သွန်ခြောက်	၂ ပင်	
သကြား	လက်ဖက်ရည်ခွက်	
ပဲပုပ်စေ့အစပ်	(စားပွဲတင်ခွက်)	၂ ခွက်ခွဲ
ဆီ	(စားပွဲတင်ခွက်)	၂ ခွက်ခွဲ
ဆား	(လက်ဖက်ရည်ခွက်)	၄ပုံ ၁ ပုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပြည်ကြီးငါးကို ခေါင်းဖြုတ်သန့်စင်ပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၀၇

၂။ အသားကို နနွင်းမကင်းပုံ ဓားနှင့်မွန်းပြီး ၁ လက်မခန့်အတုံးများ တုံးပါ။

၃။ ရှောက်သီးကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး တြိဂံပုံအသေးလေးများတုံးပါ။  
ကြက်သွန်နီ- ဖြူပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ၂ လက်မ အရှည်ခန့်လှီးပါ။

### ဖြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။ ပူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ/ ဖြူထည့်ပြီး ၁မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။

၂။ ပဲပုပ်စေ့ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ခန့်မွှေပါ။ ပြည်ကြီးငါးထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။

၃။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ရှောက်သီး၊ ဆားနှင့် သကြားထည့်၍ရောမွှေပြီး ကျက်လျှင်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



### ကြက်အရေခွံသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်အရေခွံ

၂၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၄ လုံး

ဂေါ်ဖီ

၁၀ သား

၂၀၈  မေသီဂီရိ:

ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	အနည်းငယ်
ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်
နနွင်း၊ ဆား	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်အရေခွံများကို အမွှေးစင်စွာနုတ်ပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ပြီးပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ကတ်ကြေးဖြင့် ခပ်သေးသေးညှပ်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပါးပါး လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ပန်းကန်ထဲတွင် ခပ်သေးသေးညှပ်ထားသော ကြက်အရေခွံများကို ထည့်ပါ။
- ၂။ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ရှောက်သီးညှစ်၍ညှပ်ပါ။
- ၃။ အပေါ်မှ ရှောက်ရွက်ပါးပါးလှီး၍အုပ်ပါ။
- ၄။ အစပ်အတွက် ငရုတ်သီးထည့်စားပါ။
- ၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ စားနိုင်ပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၀၉

### ဆူးပုပ်ကလေးဟင်းချို

#### ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆူးပုပ်ရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ ဥကြီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး	၃ လုံး
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ တောင့်
ဆီ	၃ စက်
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းချိုရည်	ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးနှင့် ၃လုံး

#### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆူးပုပ်ကလေးရွက် အကြမ်းများသင်၍ ကျန်အရွက်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို တူးအောင် မီးဖုတ်ထားပါ။

#### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အိုးတွင် ဟင်းချိုရည်နှင့်အတူ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ ထည့်၍ တည်ပါ။
- ၂။ အရည်ဆူလျှင်ဆားထည့်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ဆီ၃စက်ပါထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားရမည်။


၂၁၀  မေသီဂီစိုး

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးခြောက်အုပ်ကာ အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍  
မီးဖို ပေါ်မှချပါ။

၄။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၅။ ဆီသုံးစက်ခန့်ထည့်ခြင်းအားဖြင့် အရွက်များနူးညံ့၍ စားသည့်အခါ  
အရသာရှိပါသည်။



နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၁၁

### ငါးသေတ္တာနှုပ်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ငါးသေတ္တာဘူး       | ၂ဘူး (၂၀ သားခန့်) |
| ခရမ်းချဉ်သီး       | ၁၀ သား            |
| နံနံပင်            | ၁ စည်း            |
| ကြက်သွန်ဖြူ        | ၃ ဥ               |
| ကြက်သွန်နီ         | ၅ ကျပ်သား         |
| ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် | အနည်းငယ်          |
| ဆီ                 | ၅ ကျပ်သား         |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ငါးသေတ္တာဘူးကိုဖောက်၍ ငါးအကောင်များကိုယမ်းကုန်တစ်ခဲး သို့  
ဆင်သင့်ထည့်ထားပါ။

၂၁၂ ☀ မေသီဂီစိုး

၂။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း သေးသေးလှီးထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီရော၍ထောင်းပါ။

### ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၁။ ဆီချက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ ထောင်းပြီးသားများကိုထည့်၍ မွှေးလာအောင်ဆီသတ်ပါ။ ခဏကြာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်မွှေပါ။

၂။ ကြက်သွန်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှမ်းသွားလျှင် ငါးအသားများကို ထည့်ပြီး အတုံးမပျက်အောင်မွှေပါ။

၃။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ထားပြီး အိုးချခါနီးမှ နံနံပင်အုပ်၍ချပါ။



### ဝဉ္ဇာ

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဝဉ္ဇာ

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

ဟံင်းခတ်မှုန့်

ငံပြာရည်

ရှောက်ရွက်နုနု

၂၀ ကျပ်သား

၄ လုံး

၂ ဥ

အနည်းငယ်

သင့်ရုံ

၂ စည်း

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၃

ကြက်သွန်ကြော် (အထုပ်သေး)	၁ ထုပ်
နှမ်း (အထုပ်သေး)	၁ ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ


- ၁။ ဝဥကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ အနေတော်တုံးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီချက်ချက်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီနှင့် ရှောက်ရွက်နုကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ လှီးထားသော ဝဥထဲသို့ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ၂။ ထို့နောက် ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီးနယ်ပါ။
- ၃။ သံပရာသီးလေးညစ်၍ ထည့်သုပ်ပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။





၂၁၄  မေသီဂီရီး

### ပဲပနတ်တာနီ

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းမှည့်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ပဲစင်းငုံ (သို့မဟုတ်) ပဲနီလေး	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအတောင့်ရှည်	၆ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
ပျဉ်းတော်သိမ်	၃ ခက်
မဆလာ	အနည်းငယ်
ဟင်းချိုရည်	နို့ဆီဘူး ၄ လုံး
ထန်းလျက်	၂ လုံး

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ နုနင်း၊ ဆား၊ ငရုတ်သီး ၃ တောင့်၊ ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကိုပါးပါး လှီး၍ ထန်းလျက် ၂ လုံးနှင့် ရောပြုတ်ပါ။
- ၃။ ပဲကို နူးအိအောင် ပြုတ်ပြီးအရည်စစ်ယူပါ။
- ၄။ မန်ကျည်းမှည့်ပြုတ်ရည်ကို ဆန်ခါဖြင့် အနှစ်တိုက်ချပါ။
- ၅။ အရည်ရော၊ အနှစ်ပါ ပဲပြုတ်ရည်နှင့်ရောထားပါ။

www.burmeseclassic.com

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၁၅

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆီချက်ရန် ကျန်ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီးကြော်ရမည်။  
ကြပ်လျှင် ဆယ်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးခြောက် ၃ တောင့်ကိုကြော်ပြီး နီရဲလာလျှင် ဆယ်ထားပါ။
- ၃။ ဆီနည်းနည်းချန်ပြီး ပျဉ်းတော်သိမ်ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၄။ ဆီသတ်ပြီးသားထဲသို့ ပဲရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မဆလာ၊ မီးကင်ထား  
သော ငရုတ်သီးခြောက်၊ ရေထည့်ပြီးဆူအောင်တည်ပါ။
- ၅။ အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး ပူပူနွေးနွေးသောက်နိုင်ပါသည်။




၂၁၆  မေသိင်္ဂါစို:

တွဲဖက်ပစားသင့်သော အစားစာများ


(ဆန့်ကျင်ဘက်အစားအစာများ)

အောက်ပါသီးနှံများကို ရောနှောစားခြင်း၊ တစ်ခုပြီး၊ တစ်ခုဆက်၍  
စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။


- ၁။ နို့အေးချောင်းနှင့် ဝှေးသီး
- ၂။ ဖရုံသီးနှင့် ဘဲဥ
- ၃။ အာတာလွတ်နှင့် ဘဲဥ
- ၄။ နို့အေးချောင်းနှင့် သခွားသီး
- ၅။ ပဲမြစ်နှင့် ချောကလတ်
- ၆။ နွားနို့နှင့် ချိုချဉ်
- ၇။ ပဲငါးပိနှင့် ချိုချဉ်
- ၈။ အင်ဥနှင့် မျှစ်
- ၉။ တင်လဲနှင့် မတ်ပဲ
- ၁၀။ အမဲသားနှင့် ရှားစောင်းချဉ်
- ၁၁။ ဖားသားနှင့် မှို
- ၁၂။ သကြားနှင့် မင်းဝှတ်သီး
- ၁၃။ လယ်ပုစွန်ဂဏန်းနှင့် မှို
- ၁၄။ စောင်းလျားသီးနှင့် ရှောက်သီး
- ၁၅။ ဗျိုင်းအောက်နှင့် ဝက်ဆီ
- ၁၆။ ဖရုံသီးနှင့် ကျွဲနို့
- ၁၇။ လက်ဖက်နှင့် ကျွဲခေါင်းသီး။

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၁၇

- ၁၈။ ခံသီးနှင့် ကြက်ဥ
- ၁၉။ အင်ပူးအင်ဥနှင့် ကြက်သား
- ၂၀။ ကျွဲသားနှင့် ကြက်ဥ
- ၂၁။ နို့ချဉ်နှင့် ကျွဲသား
- ၂၂။ ဉာဏ်ရွက်နှင့် သေရည်
- ၂၃။ တမာရွက်နှင့် ကြက်ဥ
- ၂၄။ ဂစောင်းစူးနှင့် ဗယာကြော်
- ၂၅။ ပုစွန်ချဉ်နှင့် ကိုင်းဥ
- ၂၆။ ဥသျှစ်သီးနှင့် ပျားရည်
- ၂၇။ ကျွဲ၊ ဇွား၊ ဆိတ်နို့နှင့် အချဉ်
- ၂၈။ သံပရာသီးနှင့် ကျွဲခေါင်းသီး
- ၂၉။ ခရုနှင့် အမဲ
- ၃၀။ မဲဇလီပူးအရွက်နှင့် လက်ဖက်
- ၃၁။ စိန်နှင့် သံပရာ
- ၃၂။ ချင်းနှင့် သင်္ဘောရွက်ပွင့်
- ၃၃။ နမ်းနှင့် ကင်းပုံသီးရွက်
- ၃၄။ ရှိန်းခိုနှင့် ဒူးရင်းယို
- ၃၅။ နို့ချဉ်နှင့် ဝက်သား
- ၃၆။ ထန်းရည်ချိုနှင့် ဝက်သား
- ၃၇။ ပျားရည်နှင့် ရှားစောင်း
- ၃၈။ မျှစ်နှင့် တစောင်းစူး
- ၃၉။ ရိုးနီပလောပီနံနှင့် အချဉ်မျိုးစုံ
- ၄၀။ မန်ကျည်းသီးနှင့် ထနောင်းရွက်
- ၄၁။ ချင်းနှင့် ခိုသား

၂၁၈  မေသိင်္ဂီစိုး

- ၄၂။ ဆူးပန်းရွက်နှင့် ဆတ်သား
- ၄၃။ ချိုချည်မျိုးစုံနှင့် ပဲစိမ်းစာဥ
- ၄၄။ ငါးရုံနှင့် မြွေသား
- ၄၅။ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ခံသီး
- ၄၆။ ဒန့်သလွန်နှင့် ကလောဥ၊ အုန်းသီးဆံ
- ၄၇။ နို့ရည်နှင့် ပျားရည်
- ၄၈။ ပေရည်ပေသီးနှင့် ဝက်သား
- ၄၉။ စောင်းလျှားနှင့် သိုးသား
- ၅၀။ ဩစာသီးနှင့် ပျားရည်
- ၅၁။ ကြက်သားနှင့် နို့ချဉ်
- ၅၂။ မြေပဲဆန်နှင့် ကြက်ဟင်းခါး
- ၅၃။ ဘဲဥနှင့် ဗျိုင်းအောက်သား
- ၅၄။ ဖရုံယိုနှင့် ယုန်သား
- ၅၅။ ငုံးသားနှင့် ခိုသား
- ၅၆။ ကြက်သားနှင့် ကြောင်လျှာသီး
- ၅၇။ ဆိတ်သား၊ ဆတ်သားနှင့် ပဲဒလက်စေ့
- ၅၈။ ကြောင်လျှာသီးနှင့် စပါးကြီးမြွေ
- ၅၉။ ဘတ်စဟိုနှင့် သံပရာ
- ၆၀။ မုန်လာနှင့် မယ်ဒဲ
- ၆၁။ ဒေါင်းသားနှင့် ဝက်သား
- ၆၂။ အမ်ပီဆေးပြားနှင့် ကြက်ဥ
- ၆၃။ အောင်းသားနှင့် ပလောပီနဲ့ဥ
- ၆၄။ ဘူးသီးနှင့် ကျေးသား
- ၆၅။ နနွင်းမှုန့်နှင့် မိကျောင်းသား

နှစ်လအတွင်း ဟင်းလျာမထပ်အောင်ချက်နည်း  ၂၁၉

- ၆၆။ ပေါက်ရွက်နှင့် ယုန်သား
- ၆၇။ စောင်းလျှားသီးနှင့် ခိုသား
- ၆၈။ ကကတစ်နှင့် ကြာဟင်းရွက်
- ၆၉။ ထုံးနှင့် ပျားရည်
- ၇၀။ ဥသျှစ်သီးနှင့် ပျားရည်
- ၇၁။ သပြေသီးနှင့် ထန်းလျက်
- ၇၂။ နလင်ကျော်နှင့် ထန်းလျက်
- ၇၃။ ဆိုဒါနှင့် ကိုးပါးဆေး
- ၇၄။ ဘာမီတွန်နှင့် တစ်ပီအစိမ်းရောင်
- ၇၅။ ပီလောပိနဲ့နှင့် ပဲကြားလှော်
- ၇၆။ ပီလောပိနဲ့နှင့် မျှစ်ချဉ်
- ၇၇။ ဂျယ်လီနှင့် ကော်ဖီမစ်
- ၇၈။ ပီလောပိနဲ့နှင့် ဒေါင်းသား
- ၇၉။ ရေခဲမုန့်နှင့် ချင်းသုပ်
- ၈၀။ ရေငန်းသီးနှင့် ကောက်ညှင်း
- ၈၁။ ချောကလက်နှင့် စောင်းလျှားသီး
- ၈၂။ ကျွဲခေါင်းသီးနှင့် လက်ဖက်
- ၈၃။ ဒူးရင်းသီးနှင့် ရှိန်းခို
- ၈၄။ မင်းကွတ်သီးအစေးနှင့် သကြား
- ၈၅။ နို့အေးချောင်းနှင့် ပွေးသား
- ၈၆။ သေရည် (အရည်)နှင့် ဉာဏ်ရွက်
- ၈၇။ သေရည် (အရည်)နှင့် အေပီစီဆေးပြား
- ၈၈။ အာတာလွတ်နှင့် ငွေးသီး
- ၈၉။ ကျွဲသားနှင့် ဆိတ်သား

၂၂၀  မေသိင်္ဂီရိုး

- ၉၀။ ဖရုံသီးနှင့် ခိုသား
- ၉၁။ ပုစွန်ချည်နှင့် ကိုင်းဥ
- ၉၂။ အမဲသားနှင့် စောင်းလျှားသီး
- ၉၃။ အမဲသားနှင့် ခရု
- ၉၄။ မိုင်လိုနှင့် ပဲမြစ်
- ၉၅။ ကြာရိုးနှင့် ကျွဲသား
- ၉၆။ ကြာစွယ်နှင့် ကျွဲသား
- ၉၇။ ကြာစွယ်နှင့် ဝက်သား
- ၉၈။ ခိုသားနှင့် ချင်းစိမ်း
- ၉၉။ ခရမ်းပိန်းနှင့် နို့ရည်
- ၁၀၀။ ငရုတ်သီးနှင့် ခံသီး
- ၁၀၁။ စပါးကြီးမြွေသားနှင့် ကြောင်လျှာသီး
- ၁၀၂။ ပဲဒလက်နှင့် ဆိတ်သား
- ၁၀၃။ ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ကြွဲသား
- ၁၀၄။ သံပရာသီးနှင့် စိန်
- ၁၀၅။ သံပရာသီးနှင့် ဘတ်စပရို
- ၁၀၆။ ဘူးသီးနှင့် ကြေးသား
- ၁၀၇။ ငါးရဲသားနှင့် ပွေးသား
- ၁၀၈။ ဖောင်စီးကဏန်းနှင့် မှို
- ၁၀၉။ ထန်းလျက်နှင့် ဘာမိတွန်
- ၁၁၀။ နို့ဆီနှင့် ၂၇ ပါးဆေး
- ၁၁၁။ မျှစ်နှင့် အင်ဥ

