



ခံတွင်းမြိန်စေရာ သက်သတ်လွတ် ချက်ပြုတ်နည်းများ



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၃၂၄၁၁၀
- မျက်နှာပုံနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၆၆၀၁၁၁
- ထုတ်ဝေသည့်ကာလ - ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
- ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်
- မျက်နှာပုံရိုက် - မိုးကျော်ပုံနှိပ်တိုက်
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်မိမိလှိုင်
(မိုးကျော်ပုံနှိပ်တိုက်)
- ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်မိမိလှိုင်
- အမှတ် ၁၂၉/၂
မီးဒုန်းလမ်းသွယ် (၄)
သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖုန်း - ၇၀၄၂၉၇
၃၈၉၅၅၈
- တန်ဖိုး - ၄၀၀ ကျပ်



၆၄၁.၅

မခိုင်

ခံတွင်းမြိန်စရာ သတ်သက်လွတ်ချက်ပြုတ်နည်းများ/မခိုင်။-ရန်ကုန်၊

မိုးကျော်စာပေ၊ ၂၀၁၁။

၁၆၂-စာ၊ ၉ x ၁၄.၂ စင်တီ။

(၁) ခံတွင်းမြိန်စရာ သတ်သက်လွတ်ချက်ပြုတ်နည်းများ။



ခံတွင်းမြန်မာ့ သက်သတ်လွတ်

မခိုင်

မာပီက

၁။ ကန်စွန်းရွက်ကြော်	၁
၂။ ကန်စွန်းဥ အာလူးကတ်တလိပ်ကြော်	၂
၃။ ကန်စွန်းရွက်ပြုတ် ကော်ရည်ဆမ်း	၃
၄။ ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်	၄
၅။ ကန်စွန်းရွက်နဲ့ဘူးသီးကြော်	၅
၆။ ကိုက်လံနှင့် ဂေါ်ဖိပန်းကြော်	၆
၇။ ပြောင်းဖူးကြော်	၇
၈။ အာလူးပူရီဟင်း	၈
၉။ ကုလားပဲနှင့် အာလူးဆီပြန်	၉
၁၀။ ကြာဆံကြော်	၁၀
၁၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်	၁၁
၁၂။ ကင်မွန်းသီးဆီပြန်	၁၂
၁၃။ ရွှေဖရုံသီးဆီပြန်	၁၃
၁၄။ ကြောင်လျှာသီးလက်သုပ်	၁၄
၁၅။ ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို	၁၅

၁၆။ အင်ဥဆီပြန်	၁၅
၁၇။ မှိုနှပ်ချက်	၁၆
၁၈။ မုန့်လာဥဆီပြန်	၁၇
၁၉။ ခဝဲသီးဆီပြန်	၁၈
၂၀။ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်	၁၉
၂၁။ ကြွက်နားရွက်သုပ်	၂၀
၂၂။ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ ပဲသွေးကြော်	၂၁
၂၃။ ပဲကြာဆန်ဆီပြန်ချက်	၂၂
၂၄။ ဂေါ်ရခါးသီးချဉ်ရည်ဟင်း	၂၃
၂၅။ ဂျူးမြစ်အချဉ်သုပ်	၂၄
၂၆။ ခရမ်းကြွပ်သီးအစာသွတ်ကြော်	၂၄
၂၇။ ရုံးပတီသီး	၂၆
၂၈။ ပဲစင်းငုံချဉ်ရည်ဟင်း	၂၇
၂၉။ ငရံ့ပတူချဉ်ရည်ဟင်း	၂၈
၃၀။ ခဝဲသီးကြော်	၂၉
၃၁။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း	၃၀
၃၂။ ရှမ်းပဲပုတ်နှင့် မြေပဲအစပ်ကြော်	၃၁
၃၃။ ဆီးဖြူသီးကြော်ချက်	၃၂
၃၄။ မျှစ်ဖူးနှပ်ချက်	၃၃
၃၅။ တညင်းသီးဆီပြန်	၃၄
၃၆။ တဖောင်းချဉ်စပ်	၃၅
၃၇။ ခေါက်ဆွဲကြော်	၃၆
၃၈။ ဒန့်သလွန်သီးဟင်း	၃၇

၃၉။ ဒိန်ခဲချက်	၃၀
၄၀။ ပဲပြား၊ ကြံမဆိုင်ကြော်	၃၉
၄၁။ ဂေါ်ရခါးသီးကြော်	၄၀
၄၂။ ဂေါ်ဖီကြော်	၄၀
၄၃။ နီကိုဥဆီပြန်	၄၁
၄၄။ အာလူးအကြေကြော်	၄၂
၄၅။ သီးစုံအစိမ်းကြော်	၄၃
၄၆။ ပဲပြားအစာသိပ်ကြော်	၄၄
၄၇။ ခရမ်းသီးဖုတ်သုပ်	၄၅
၄၈။ ဂျူးမြစ်ထောင်း	၄၆
၄၉။ ငှက်ဖျောဖူးသုပ်	၄၇
၅၀။ တို့ဟူးသုပ်	၄၈
၅၁။ ငရုတ်အချဉ်ဟင်း	၄၉
၅၂။ ပဲစင်းငုံဆီပြန်	၅၀
၅၃။ မုန်လာဥဆီပြန်	၅၁
၅၄။ ပဲကြီးနှပ်	၅၁
၅၅။ ပဲလင်းမြွေသီးဆီပြန်	၅၂
၅၆။ ပန်းမုန်လာဆီပြန်	၅၃
၅၇။ ပန်းသေးခေါက်ဆွဲဟင်း	၅၄
၅၈။ ပုန်းရည်နှင့်မို့ဟင်း	၅၅
၅၉။ ပဲခြမ်းကြော်သုပ်	၅၆
၆၀။ ပိန္နဲသီးဆီပြန်	၅၇
၆၁။ မရမ်းသီးအစိမ်းသုပ်	၅၈

၆၂။ ဆီးဖြူသီးသနပ်	၅၉
၆၃။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်	၆၀
၆၄။ ပုန်းရည်ဟင်း	၆၁
၆၅။ ပဲငါးပိချက်	၆၂
၆၆။ မြေပဲငါးပိ	၆၃
၆၇။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သနပ်	၆၄
၆၈။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းချက်	၆၅
၆၉။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ဆုပ်	၆၆
၇၀။ ပိန်းဥဆီပြန်	၆၇
၇၁။ ပဲတီချဉ်ကြော်	၆၇
၇၂။ ပဲတောင့်ရှည်သီးဆီပြန်	၆၈
၇၃။ သခွားသီးကြော်ချက်	၆၉
၇၄။ ဗယာကြော်ဆုပ်	၇၀
၇၅။ ဘူးသီးနှပ်	၇၁
၇၆။ ပဲပြားဆုပ်	၇၂
၇၇။ ရှောက်သီးဆုပ်	၇၃
၇၈။ အညာ ငရုတ်သီးထောင်း	၇၄
၇၉။ ဆော့စ်ကောင်းကောင်း	၇၄
၈၀။ ဘူးသီးကြော်ဆုပ်	၇၅
၈၁။ ပဲဟင်း	၇၆
၈၂။ ဗိုလ်စားပဲဆီပြန်	၇၇
၈၃။ ဘူးသီးဆီပြန်	၇၈
၈၄။ မတ်ပဲဟင်းချို	၇၉

၈၅။	ပဲတောင့်ရှည်သုပ်	၈၀
၈၆။	မုန်ညင်းရွက်ကြော်	၈၁
၈၇။	မန်ကျည်းသီးထောင်း	၈၁
၈၈။	မရမ်းသီးထောင်း	၈၂
၈၉။	မုန်လာထုပ်ဆီပြန်	၈၃
၉၀။	မဲဇလီဖူးပြုတ်သုပ်	၈၄
၉၁။	အသားတုကြော်ချက်	၈၅
၉၂။	မာလာဖူးကြော်	၈၆
၉၃။	မုန်လာထုပ်ကြော်ချက်	၈၆
၉၄။	မုန်လာဥအစိမ်းသုပ်	၈၇
၉၅။	မုန်လာရွက်ဟင်း	၈၈
၉၆။	မုန်လာဥနှင့် အရွက်ကြော်	၈၉
၉၇။	ငှက်ပျောပင်သုပ်	၉၀
၉၈။	မြိတ်ကြက်သွန်နီသနပ်	၉၁
၉၉။	မန်ကျည်းရွက်သုပ်	၉၂
၁၀၀။	မို့ချက်	၉၃
၁၀၁။	မုန်လာဥအနီကြော်ချက်	၉၄
၁၀၂။	ဟင်းနုနွယ်ကြော်သုပ်	၉၄
၁၀၃။	သင်္ဘောသီးသုပ်	၉၅
၁၀၄။	ကုလားပဲဟင်းရှည်	၉၆
၁၀၅။	ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကြော်	၉၇
၁၀၆။	ပဲပြား ကြံမဆိုင်	၉၈
၁၀၇။	ညောင်ချဉ်နှင့်ပဲပုတ်ကြော်	၉၉

၁၀၈။ ကိုးကန့်အလူးထောင်း	၁၀၀
၁၀၉။ ကျွဲကောသီးသုပ်	၁၀၁
၁၁၀။ ပဲနီလေးအလူးရောမွှေကြော်	၁၀၂
၁၁၁။ ပြောင်းစေ့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော	၁၀၃
၁၁၂။ ပဲငါးပိ ခရမ်းချဉ်ချက်	၁၀၄
၁၁၃။ ပဲပြားသုပ်တစ်နည်း	၁၀၅
၁၁၄။ ပဲပြားအစာသွတ်ကြော်	၁၀၆
၁၁၅။ တို့ဟူးနှင့် အရွက်ကြော်	၁၀၇
၁၁၆။ မုန့်ညင်းပေါင်း	၁၀၈
၁၁၇။ သရက်သီးထောင်း	၁၀၉
၁၁၈။ ခရမ်းချဉ်းသီးပန်ထွေဖျော်	၁၁၀
၁၁၉။ သရက်သီးကြော်	၁၁၁
၁၂၀။ ဆလတ်ရိုးသုပ်	၁၁၂
၁၂၁။ သရက်သီးသုပ်	၁၁၃
၁၂၂။ ပဲပြားနှင့်မို့ကြော်	၁၁၄
၁၂၃။ ခရမ်းကြီးသီးမီးအုံးဖုတ်	၁၁၅
၁၂၄။ မုန့်လာဥနီဆလတ်	၁၁၆
၁၂၅။ ရွှေဖရုံပွင့်ဟင်းချို	၁၁၇
၁၂၆။ ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်	၁၁၈
၁၂၇။ မှိုအစိမ်းသုပ်	၁၁၉
၁၂၈။ မျှစ်ကြော်	၁၂၀
၁၂၉။ ပဲစင်းငုံအရည်သောက်ဟင်း	၁၂၁
၁၃၀။ ခရမ်းသီးနပ်	၁၂၂

၁၃၁။	မြို့စွမ်းဟင်းချို	၁၂၂
၁၃၂။	မြေဥချက်	၁၂၃
၁၃၃။	ဝှေးသီးပဲငါးပိကြော်	၁၂၄
၁၃၄။	မျှစ်နှင့်ပဲပြုတ်ကြော်	၁၂၅
၁၃၅။	စွန်တန်ဟင်းရည်	၁၂၆
၁၃၆။	ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်	၁၂၇
၁၃၇။	မျှစ်ချဉ်ကြော်ချက်	၁၂၈
၁၃၈။	မန်ကျည်းသီးစိမ်းထောင်းကြော်	၁၂၉
၁၃၉။	မြင်းခွာရွက်သုပ်	၁၃၀
၁၄၀။	ပုန်းရည်ကြီးသုပ်	၁၃၁
၁၄၁။	မုန်လာဥချည်ရည်ဟင်း	၁၃၂
၁၄၂။	ရုံးပတီသီးဆီပြန်	၁၃၃
၁၄၃။	မဲလီဖူးသုပ်	၁၃၄
၁၄၄။	ရှောက်သီးသုပ်	၁၃၅
၁၄၅။	လက်ဖက်သုပ်	၁၃၆
၁၄၆။	ပဲပင်ပေါက်ချဉ်စပ်ကြော်	၁၃၇
၁၄၇။	မြင်းခွာရွက်ဟင်းချို	၁၃၇
၁၄၈။	ငရုတ်သီးမြေပဲထောင်းကြော်	၁၃၈
၁၄၉။	ပဲကြီးနှပ်	၁၃၉
၁၅၀။	ကုလားပဲအာလူးဆီပြန်	၁၄၀
၁၅၁။	ကင်မွန်သီးဆီပြန်	၁၄၂
၁၅၂။	မို့နှပ်ချက်	၁၄၃
၁၅၃။	ကြွက်နားရွက်သုပ်	၁၄၄

၁၅၄။ ကညွတ်သုပ်	၁၄၅
၁၅၅။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း	၁၄၆
၁၅၆။ ခဝဲသီးငရုတ်ပွချက်	၁၄၇
၁၅၇။ ဂျူးမြစ်ထောင်း	၁၄၈
၁၅၈။ ဝွေးသီးငါးပိချက်	၁၄၉
၁၅၉။ ငှက်ပျောဖူးသုပ်	၁၅၀
၁၆၀။ စားတော်ပဲပြုတ်ကြော်	၁၅၁
၁၆၁။ ဆလတ်ရွက်သုပ်	၁၅၂
၁၆၂။ မီးဖြူသီးချက်	၁၅၃
၁၆၃။ တရုတ်စံကားလက်သုပ်	၁၅၄
၁၆၄။ ထမင်းချဉ်သုပ်	၁၅၅
၁၆၅။ ပဲပြားချက်	၁၅၆
၁၆၆။ ပဲကြီးနှပ်	၁၅၇
၁၆၇။ ပဲပုတ်ထောင်း	၁၅၈
၁၆၈။ ပဲလင်းမြွေသီးဆီပြန်	၁၅၉
၁၆၉။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သုပ်	၁၆၀
၁၇၀။ ရုံးပတီသီးကြော်	၁၆၁

ကန်စွန်းရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းရွက်(အနေတော်)

၂ စည်း

ဆီ

၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ (၂ကြီး)

၅ မြွှာ

ဆား၊ သကြား

အနည်းငယ်စီ

ငရုပ်ပွတောင့်

၂ တောင့်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကန်စွန်းရွက် အရိုးအရင်းများကိုဖယ်ပြီး အခက်လိုက် ရေဆေးပါ။ ရေဆေးပြီး အရွက်ခြွေပါ။ အရိုးနုများကို တစ်လက်မခန့်လှီးဖြတ်ပြီး ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။
- ၂။ ငရုပ်ပွတောင့် (အခြောက်)ကို (ဝါ) (ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်) ဓားပြားရိုက်၍ ဆီသက်ထားပါ။

စဉ်

၂

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီဒယ်အိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးတောင့်ထည့်ကြော်၊ ကြပ်လျှင် ဆယ်ထားပါ။ ထိုအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပြီး တစ်ချက်နှစ်ချက်မွှေပြီး ကန်စွန်းရိုးကို အရင်ထည့်ပါ။ ဓဏနေမှ အရွက်ရင့်များထည့်ပြီး ဆား၊ သကြားတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ၁ မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီး ဆီသတ်ထားပြီးသားကိုထည့်ပါ။ နှုတ်အောင် မွှေပြီး မီးဖိုပေါ်မှချကာ သုံးဆောင်ပါ။ မီးပြင်းပြင်းနှင့်ကြော်မှ ကန်စွန်းရွက် အစိမ်းရောင်မပျောက်ဘဲ လှပမည်။



ကန်စွန်းဥ အာလူးကတ်တလိပ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းဥ

အာလူး

ဆား၊ မဆလာ

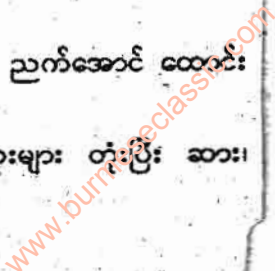
၂ ပိဿာ

၅၀ ကျပ်သား

သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကန်စွန်းဥများကိုပေါင်းပြီး အခွံနှုတ် ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ဆား သင့်ရုံထည့်နယ်ပါ။
- ၂။ အာလူးကို လေးထောင့်တုံးကလေးများ တုံးပြီး ဆား၊ မဆလာနှင့်နယ်ပါ။



၃

စံတွင်းမြို့နယ် သက်သတ်ထွတ်

၃။ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၃ ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥကိုလည်း
ခပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်းပြီး ဆီအနည်းငယ်နှင့် ကြော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကန်စွန်းဥထောင်းပြီးသားကို အိုးကလေးသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်
၍ အာလူးဋ္ဌာပနာထည့်ပြီး ပြန်ပိတ်ပါ။ ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ်စီ
အပေါ်မှဖြူး၍ ကြော်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ကန်စွန်းရွက်ဖြုတ် ကော်ရည်ဆမ်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ကန်စွန်းရွက်
- သကြား၊ ဆား
- ငရုတ်သီးခြောက် (အပူမျိုး)
- ကြက်သွန်-ဖြူ/နီ
- ကော်မှုန့်
- ထန်းလျက်
- မန်ကျည်းနှစ်ရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ၁ လက်မခန့် လှီးဖြတ်ထားသည့် ကန်စွန်းရွက်များကို
သကြားအနည်းငယ်ထည့်ထားသော ရေဆူအိုးတွင် ထည့်
ပြုတ်ပါ။ နွမ်းပုံရလျှင် ရေအေးဖြင့်စိမ်ထားပါ။ ရေအေး
၃ ကြိမ်လဲပေးပါ။

နိဂုံး

၄

၂။ ငရုပ်သီးခြောက် ကြော်ထားပါ။

၃။ မြေပဲလှော်ပြီး ထောင်းထားပါ။

၄။ ကော်မှုန့်၊ ထန်းလျက်၊ ဆားကို မန်ကျည်းသီး အနှစ်ရည် ကျကျနှင့်ဖျော်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။

၅။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ ကြမ်းကြမ်းစဉ်းပြီး ဆီချက် ချက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကန်စွန်းရွက်ကိုဆည်ပြီး ရေညစ်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပါ။ ငရုပ်သီးကြော် ခြေထည့်ပြီး မြေပဲထောင်းဖြူးပြီး ကော်ရည်ကို လိုသလောက်ဆမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ကြက်သွန်ကြော် များများထည့်ပါ။



ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းရွက်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

ဆီ၊ ဆား

ခရမ်းချဉ်သီး

ပဲငံပြာရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကန်စွန်းရွက် အရိုးရင့်များကိုဖယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေဆေး၍ အရွက်ခြွေပါ။ အရိုးနုများကို ၁ လက်မခန့်လှီးပြီးထက်ခြမ်း ခွဲထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ လှီးပါ။

၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကို သင့်အောင်လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကန်စွန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆား စသည်တို့ကို လုံးချက်ပါ။ အနည်းငယ်ကြာလျှင် ရေထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲခဲပြာရည်အကြည် အနောက်တို့ကိုခတ်ပါ။ ရေစပ်စပ်နှင့်ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ကန်စွန်းရွက်နဲ့တူးသီးကြော်

ဝါခင်ဇော ပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းရွက်

တူးသီးနု

ခရမ်းချဉ်သီး

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား

ပြင်ဆင်ပုံ

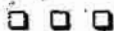
၁။ ကန်စွန်းရွက်နုကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။

၂။ ဘူးသီးနှုကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကိုဆီသတ်၍ ခရမ်းချဉ်သီးများများနှင့် ကြော်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးများများနှင့် ကြော်ထားသည့် အိုးထဲသို့ ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးသီးတို့ကိုထည့်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနပ်ပြီး ရေစပ်စပ်ထွက်လာပါက ပဲငံပြာ ရည်နှင့် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်လို့ရ ပါသည်။ ကောက်ရိုးမို့ရပါက ရော၍ချက်လျှင် ပို၍အရသာ ရှိပါသည်။



ကိုက်လံနှင့် ဂေါ်ဖိပန်းကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်

ကိုက်လံ

ကြက်သွန်ဖြူ

သကြား

ဆီ

ဆား

အပွင့်၏တစ်ဝက်

အပင်ကြီးတစ်ပင်

၄ မြှာ

လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း

စတီးစွန်း ၁ စွန်း

လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်

၇

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကိုက်လံကို ရေဆေး၊ အရိုးမှအမျှင်ကြမ်းများခွာပြီး အရွက်
အရိုးတို့ကို အနေတော်လှီးထားပါ။

၂။ ပန်းဂေါ်ဖီကို တစ်ဝက်စီဖြတ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေးကာ အနေ
တော် လှီးပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ
ဆီသတ်ပြီး ကိုက်လံ၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ သကြားနှင့် ဆားဖြူးထည့်ကာ
သမအောင် ပြန်မွှေပါ။ လိုအပ်လျှင် ရေတစ်ဇွန်းလောက်ဆမ်း
ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ပူပူနွေးနွေး စားပါ။



ပြောင်းပူးကြော်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပြောင်းပူး	၆ ပူး
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နို့မှုန့်	စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
ရေ	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၅ လုံး

မနိင်

၀

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပြောင်းဖူး ရေဆေးပြီး ဓားပါးပါးထက်ထက်ဖြင့် ပါးပါးလွှာ
၍လှီးပြီး ဆုံတွင် မညှက်တညက် ထောင်းပါ။
- ၂။ နို့မှုန့်ကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်ရေနှင့်ဖျော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးမှ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။
 မွှေးလာလျှင် ပြောင်းဖူး၊ နုနွင်းထည့်၍ သမအောင်မွှေ၊ သကြား
 ဆားထည့် သမအောင် ထပ်မွှေပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပြီး အထက်
 အောက် လှန်ပေးပါ။ ရေခန်းစပြုလျှင် နွားနို့ထည့်၊ အဖုံးဖွင့်
 ထား၍ ဆီပြန်လာအောင်နှင့် မကပ်ရန် အိုးကို တစ်ဖက်လှည့်
 လှည့်ပေးပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ပူပူနွေးနွေးစားရန်ပြင်ပါ။



အာလူးပူရီဟင်း

ပါဝင်စေ့ ပစ္စည်းများ

အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ မြှာ
ထန်းလျက်	၁ လုံး
မန်ကျည်းသီးအနှစ်	၁ ကျပ်ခွဲသား
ဖီရာမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက်
မဆာ ၂၁ကောင်၊ ကောင်း	လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ ခွက်

၉

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပျဉ်းတော်သိမ်
ဆီ

၂ ခက်
၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အာလူးအခွံနွှာ သင့်အောင်တုံးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။
- ၂။ မန်ကျည်းသီး ရေဆေးပြီး ရေဆူဆူဖြင့်ပွအောင်စိမ်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ နနွင်း၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ဇီရာမှုန့်တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် သမအောင်မွှေ၊ အာလူးထည့်ဖုံးထားပါ။ ရေခန်းစပြုလျှင် ဆူပြီးသောရေ လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်စာခန့်ထည့်၊ ထန်းလျက်ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးကာ အာလူးနူးသည့်တိုင်အောင် ရေလိုပါက ရေဆူထပ်ထည့်ရပါမည်။ အာလူးနူးလျှင် မန်ကျည်းသင့်ရုံ၊ ဆား၊ မဆလာ၊ ဇီရာမှုန့် ကျန်တစ်ဝက်ဖြူး၍ အဖုံးဖုံးထားပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ဟင်းမှာ ခပ်သွက်သွက် မပျစ်မကျဖြစ်ပြီး အဝါဖျော့ရောင်ဖြစ်ရပါမည်။



ကုလားပဲနှင့် အာလူးဆီပြန်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ
အာလူး

မခိုင်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

ငရုတ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီး

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကုလားပဲနှင့် အာလူးကို နပ်အောင် ရေခန်းပြုတ်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဥကို လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ/ဖြူနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ပြုတ်ထားသော ပဲ၊ ငရုတ်သီး၊ ခံား၊ နှင်းတို့ ထည့်မွှေပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်လေးစိတ်ထည့်မွှေပြီး အာလူးပြုတ်ထည့်ပါ။ အာလူးပြုတ်ကို လှီးပြီးထည့်ရမည်။ အုန်းနို့နှင့် မဆလာထည့်ပြီး အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။



ကြာဆံကြော်

၁။ သော့ ပစ္စည်းများ

ကြာဆံ

ကြက်သွန်နီ

ငရုတ်ကြက်သွန်ဖြူ

တရုတ်နံနံ

ပဲငံပြာရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြာဆံကို ရေခွေးနှင့်စိမ်ထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်၊ အိုးထဲသို့ ပန်းမုန်လာ၊ နို့ကိုဥ၊ မုန်လာထုပ်တို့ လှီးထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြာဆံ၊ ပဲတီပင်၊ တရုတ်နံနံ၊ တရုတ်ကြက်သွန်ဖြူမိတ်တို့ အုပ်ထည့်ပါ။ ပဲငံပြာ ရည်နှင့် ဆားသင့်အောင်ခတ်ပြီး ကြော်ပါ။ ဆီများများမထည့်ပါနှင့်၊ နပ်လျှင် ချပြီးသုံးသော်လည်း။



ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်ဟင်းခါးသီး	၄ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	ကြေစွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အနေတော်တုံး၍ ဆားနှင့်နယ်ပြီး ရေဆေးပါ။

ခန့်

၁၂

၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီထည့်၍
ရောထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးနှင့်ထည့်၍ ဆီ
သတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီး အတုံးများထည့်ကြော်
ပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီး
နူးလျှင် အပေါ့အငန် သင့်အောင်လုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ကင်မွန်းသီးဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကင်မွန်းသီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	ကြေဖွန်း ၁ ဖွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

နိဆင်ပုံ

- ၁။ ကင်မွန်းသီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ရေစင်အောင်လေးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ရောထောင်း
ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ငရုတ်နှစ်များထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
ပြီးလျှင် ကင်မွန်းသီးထည့်မွှေပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့် သင့်ရုံထည့်၍
အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကင်မွန်းသီးနူးပြီး ဆီပြန်လာပါက စားသုံး
ရန် အဆင်သင့်ပါပြီ။



ရွှေပရုံသီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|------------------|---------------|
| ရွှေပရုံသီး | တစ်ခြမ်း |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးပွခြောက် | ၅ တောင့် |
| ဆီ | ၁၀ ကျပ်သား |
| ချင်း | လက် ၂ ဆစ်ခန့် |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရွှေပရုံသီး အခွံသင့်၍လည်းကောင်း၊ မသင်ဘဲသော်လည်း
ကောင်း ရေဆေး၍ သင့်တော်သော အရွယ်များတုံးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးပွခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်းတို့ကိုရော၍
ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ရော၍ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးပွ
ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင်

မနိင်

၁၄

ရွှေဖရုံသီးအတုံးများကို ထည့်၍ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာအောင် လုံးချက်၊ချက်ပါ။



ကြောင်လျှာသီးလက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြောင်လျှာသီး

မိုးခြောက်

ကျောက်ခတ်

မြေပဲထောင်း

ပဲကျက်မှုန့်

ပဲငံပြာရည်

ဆီချက်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါးနုနုကျအောင် လှီးထားပါ။

ဆားနယ်ပြီး ၅ မိနစ် ရေစိမ်ထားပါ။

၂။ သံပရာရည် သို့မဟုတ် မန်ကျည်းရည် ဖျော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီချက်ထဲသို့ လှီးပြီးထားသော ကြောင်လျှာသီး၊ မိုးခြောက်၊ ကျောက်ခတ်၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ မြေပဲထောင်း၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်တို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် သံပရာရည်၊ သို့မဟုတ် မန်ကျည်းရည် သင့်ရုံထည့်ပြီး နယ်ပါ။



www.burmeseclassic.com

ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲနီ

ကျောက်ဖရုံသီး

ကြက်သွန်ဖြူ

ပဲငံပြာရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲနီကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျို၍ ပဲဖတ်ကိုစစ်ယူပါ။

၂။ ကျောက်ဖရုံသီးကို သင့်အောင်တုံးထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ၁လုံး၊ (ဝါ) ၂ လုံးခန့် ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

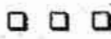
ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ရေကို မီးဖိုဖော်မှာတည်ပြီး ပဲငါးပိထောင်းထည့်ပါ။

ထို့နောက် ကျောက်ဖရုံသီး အတုံးကလေးများထည့်ပါ။ နူးလျှင်

ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာ

ရည်တို့ သင့်အောင်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



အင်ဥဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အင်ဥ

ကြက်သွန်နီ

နို့ဆီဘူး ၄ လုံး

၂ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ

၃၂

ဆီ

၇ ကျပ်ခွဲသား

ဆား၊ အချိုမှုန့်

သင့်ရုံ

နနင်း

အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ အင်ဥများကို သဲနှင့် အညစ်စင်အောင် ရေနွေးဖြင့်ဆေးပါ။

ပြီးလျှင် ရေတစ်ခါ ထပ်ဆေးပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ အင်ဥကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပြီး အင်ဥ၊ ဆားထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေမြုပ်ရုံထည့်တည်ပါ။ ရေဆူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူအုပ်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။

□ □ □

မို့နှပ်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မို့

၁၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၁၂

ငရုတ်သီးစိမ်း

၆ တောင့်

ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်

အနည်းငယ်

ဆီ

၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မှိုကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော် လှီးဖြတ်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့် ရောထောင်းပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီချက်အိုးကျက်လျှင် ငရုတ်နှစ်များထည့် ဆီသတ်ပါ။
 ထို့နောက် မှိုများထည့်ပါ။ မွှေပေးပြီး ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီး
 စိမ်းနှင့် ရေအနည်းငယ်ရော၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူးလျှင်
 အပေါ့အငန် သင့်အောင်လုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



မုန့်လာဥဆီပြန်

ဝါခင်သော ပစ္စည်းများ

မုန့်လာဥကြီး	၈ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီးအကြီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ပဲခဲပြာရည်	စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန့်လာဥကို အခွံခြစ်ပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးထောင်းပါ။

၃။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

မုန်လာဥကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း စသည်တို့နှင့် ရော၍နာနာနှယ်ပါ။ ထောင်းပြီးထားသည့် ငရုတ်သီးအနှစ်များကို ဆီသတ်ပြီး နယ်ထားသော မုန်လာဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည်တို့ကို ရေမြုပ်အောင်ထည့်၍ မီးငွေ့ငွေ့နှင့်တည့်ပါ။ ရေခမ်း၍ မုန်လာဥနူးလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ခဲသီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခဲသီး

ကြက်သွန်နီ

နနွင်း၊ မဆလာ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပါ။

၃။ ခဲသီးကို အခွံခြစ်ပြီး သင့်အောင်လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ထဲသို့ နနွင်း၊ ဆားတို့ထည့်အမွှေပါ။ နီရောင်လာလျှင် လှီးထားသော ခဲသီးထည့်။ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီးသား ထည့်ပါ။ မီးရှိန်အနည်းငယ်နှင့်ဆီပြန်ချက်ပါ။



ခရမ်းချဉ်သီးကြော်

ဝါဝင်ဓသာ ပစ္စည်းများ

ခရမ်းချဉ်သီး	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ကျပ်ခွဲသား
ငရုပ်ပွအတောင့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
သကြား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုပ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ကြက်သွန်မြိတ်	၃ ပင်
နံနံပင်	၆ ပင်
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ခရမ်းချဉ်သီး ရေဆေးပြီး မထူးမပါးလှီး။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ရေဆေးပြီး ဖြတ်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းထောင်းပြီးပားထည့်၊ နနွင်းဟည့်ပါ။ ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးများကြေပြီး ဆီပြန်လျှင် ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားထည့်

မနိင်

၂၀

သမအောင်မွှေ၊ အပေါ့အငန် သင့်အောင်လုပ်ပြီး ဖြတ်ထားသော
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်လိုက်ပါ။



ကြွက်နားရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြွက်နားရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ရှောက်ရွက်	၁ စည်း
သံပရာသီး	၁ ခြမ်း
ငရုပ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြွက်နားရွက်ကို ၃ ကြိမ်လောက် ရေဆေးပြီးပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံး ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ချက်ပါ။ နောက်
တစ်လုံးကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်တို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးထားသော ကြွက်နားရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊
ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး သမအောင်
ရောသုပ်ပါ။ နောက်ပြီးမှ သံပရာသီးညှစ်ထည့်ပြီး သုပ်စားပါ။



www.burmeseclassic.com

၂၁

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ ပဲသွေးကြော်

ခါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပင်ပေါက်	၃၀ ကျပ်သား
ပဲပြား	၂ ခု
ပဲသွေး	၃ ခု
ကြက်သွန်နီ	၁ လုံး
ပဲငံပြာရည်အပျစ်	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေသန့်စင်အောင်ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။
- ၂။ ပဲပြားနှင့် ပဲသွေးကိုစိတ်ကြိုက်အတုံးကလေးများတုံးထားပါ။
- ၃။ ပဲပြားကို ကျက်လာအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ပဲသွေးကိုလည်း ကျက်အောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပြီး ပဲပြား၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲသွေး၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ကြော်ပါ။ ဓား သင်ရုံ ထည့်ကြော်ပါ။



မနိင်

၂၂

ပဲကြာဆန်ဆီပြန်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲကြာဆန်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	၃ ၂
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ၂
ငရုတ်ပွခြောက်	၄ ထောင့်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲကြာဆန်များကို ရေစိမ်၍ အရွယ်တော်ဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးပွ၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ပွထောင်းပြီးသားကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီးလျှင် ပဲကြာဆန်ထည့်ပြီးချက်ပါ။ ပဲင်ပြာ ရည်၊ ဆား။ အချိုမှုန့် သင့်အောင်ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။ မှီခြောက်ပန်းခြောက် ထည့်လိုကထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်စပ် ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ဂေါ်ရခါးသီးချဉ်ရည်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ဂေါ်ရခါးသီး
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ငရုတ်သီးခြောက်
- ချင်း၊ ဆား
- ပဲငံပြာရည်
- ခရမ်းချဉ်သီး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဂေါ်ရခါးသီးအခွံသင်၊ အစေးများကိုပွတ်ပြီး သင့်လျော်အောင် လှီးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ထောင်းထားပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည် သင့်ရုံပျော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောင်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်ပွ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ဂေါ်ရခါးသီးထည့်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည် သင့်ရုံစပ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ရေလိုအပ်သလောက်သာထည့်၊ ရေဆူလျှင် မန်ကျည်းရည်ကို သင့်အောင် ထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံမိတ်အုပ်၍ချပါ။ မဆလာခတ် လိုလျှင်ခတ်ပါ။



ဂျူးမြစ်အရည်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂျူးမြစ်

ကြက်သွန်ဥနီ

ငရုတ်သီးစိမ်း

ရှာလကာရည် (၀၁) သံပရာရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဂျူးမြစ်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး သေးသေးလှီးပါ။

၂။ ကြက်သွန်ပါးပါးလှီးပါ။

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးပြီးသား ဂျူးမြစ်ထဲသို့ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှာလကာရည်၊ ဆားထည့်ပြီး သုပ်ကာသုံးဆောင်ပါ။



စရမ်းကြုပ်သီးအစာသွတ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

စရမ်းကြုပ်သီးကြီးကြီး

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

ပဲဖြား

၂ လုံး

၂ လုံး

၂ မြွှာ

တစ်တုံး၊ တစ်ခက်

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်သီးစိမ်း

၁ တောင်

မုန့်ကြွပ်မုန့်

စားပွဲစွန်း ၂ စွန်း

ကော်မှုန့်

စားပွဲစွန်း ၁ စွန်း

ငရုတ်ကောင်း၊

သကြား၊ ဆား၊

နည်းနည်းစီ

ဆီ

၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ခရမ်းကြွပ်သီး အလုံးလိုက်ရေဆေး၊ ထိပ်မှ အညှာထိ ထက်ခြမ်း ညီညီခြမ်း၊ အခါးအရသာကုန်အောင် ရေစိမ်ထားပါ။ သတ္တုအိုးတွင် အခြမ်းများမှောက်ပြီး မြုပ်ရုံထည့်၊ မီးရှိန်ကောင်းကောင်းဖြင့် ဆူအောင်တည်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ဆန်ခါပေါ် ပုံမပျက်အောင်ဆယ်တင်ပြီး ရေစစ်၊ ရေစစ်လျှင် ခရမ်းကြွပ်သီးဘေးသား နည်းနည်းချန်ပြီး အလယ်သားကို ကြော်ရည်သုတ်စွန်းဖြင့် သေသေသပ်သပ် ကော်ယူထားပါ။

၂။ ကော်ရည် မပျစ်မကျ ဖျော်ထားပါ။

၃။ ပဲပြား မထူမပါးလှီး၊ သေးသေးနုတ်နုတ်ဖြစ်အောင်လှီးပါ။

၄။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို နုတ်နုတ်စဉ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးတွင် ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ထည့်မွှေ၊ ခေတ္တမွှေပြီး ပဲပြားထည့်၊ ပဲပြားအပေါ်ကြောတင်းလျှင် ခရမ်း

ကြွပ်သီး အသားထည့်ပြီးမွှေ၊ ကော်ရည်ထည့်၊ သကြား၊ ငရုတ်
 ကောင်း၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။
 အေးလျှင် ခရမ်းကြွပ်သီး အခွံခွက်ထဲသို့ အစာထည့်၊ ဇွန်းဖင်
 ဖြင့် နှုတ်ခမ်းသားများညီအောင်ညှိ၊ ခရမ်းကြွပ်သီးမျက်နှာပြင်
 ကို မပျစ်မကျဖျော်ထားသော ကော်ရည်ဖြင့်သုတ်ပြီး မုန့်ကြွပ်
 မုန့်ဖြူးပါ။ မျက်နှာပြင်ကို ဓားအပါးဖြင့် ဖော့ဖော့ရိုက်ပေးရ
 ပါမည်။

ဒယ်အိုးပြားထဲ ဆီ ၁ ဇွန်းထည့်၊ ဆီကျက်လျှင်
 ခရမ်းကြွပ်သီးခြမ်းကို မှောက်ထည့်၊ မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်း
 လာအောင်ကြော်ပါ။ မီးအေးအေဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခြမ်း
 သာကြော်ပါ။



ရုံးပတီသီး

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရုံးပတီသီး	၁၀ တောင်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ မြွှာ
နီ	၃ ကျပ်သား
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ဆား၊ မဆလာ	သင့်ရုံစီ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ရုံးပတီသီးရေဆေး၊ အညှာမပြတ်အောင် ထက်ခြမ်းခွဲ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတောင်း၊ နနွင်း၊ သကြား၊ ဆား၊ ဆီ ထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ခြမ်းထားသော ရုံးပတီသီးများတွင် သမအောင်နယ် ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ/နီ စသည်တို့ကိုထည့်ပြီး ချက်မည့် အိုးတွင်စီထည့်၊ ပိုနေသော ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို အပေါ်တွင် ဖြူးပါ။ မဆလာထည့်၊ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်နှပ် ချက်။ ရုံးပတီသီးနူးလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။



ပဲစဉ်းငုံချဉ်ရည်ဟင်း

ငါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲစဉ်းငုံ	၁၅ ကျပ်သား
အာလူး	၁၅ ကျပ်သား
ခရမ်းသီး	၁ လုံး
ပဲတောင့်ရှည်	၁ စည်း
ရုံးပတီသီး	၅ တောင့်
မန်ကျည်းသီးမှည့်/ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

မခိုင်

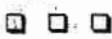
၂၀

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲစဉ်းငုံကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နူးအောင်ပြုတ်ထားပါ။
- ၂။ အခွံနွား၊ ရေစင်အောင်ဆေးထားသော အသီးအနှံများကို နုနွင်း၊ ဆားနှင့်ရောနယ်ပြီး ပဲပြုတ်ထားသော အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပဲပြုတ်အိုးကို အဖုံးပိတ်ထားပါ။
- ၃။ ပဲပြုတ်အိုးထဲရှိ အသီးအနှံများ နူးလာလျှင် ရေစိမ်ထားသော မန်းကျည်းမှည့်ရည်ကို အိုးထဲလောင်းပြီး ပွက်ပွက် ဆူလာသည်အထိ တည်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီချက်ထားသည့် ဒယ်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ဖျဉ်းဘော်သိမ်၊ ဇီယာတို့ ရောဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ပဲဟင်းအိုးထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်လျှင် အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော ပဲစဉ်းငုံချဉ်ရည်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပါသည်။



ပရံ့ပတူချဉ်ရည်ဟင်း

၁။ ဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ပရံ့ပတူရွက်
- ပြာရည်
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

၂၉

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပဲငါးပိ

မန်ကျည်းမှည့်ရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ခရမ်းချဉ်သီး သင့်အောင်လှီးထားပါ။

၂။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေဖျော်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်မိတ်၊ နံနံပင်တို့ကို ရေဆေးပြီး သင့်အောင်လှီး
ဖြတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငရုပတူရွက်ကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ပဲ
ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့နှင့် လှူးချက်ပါ။ ပဲငါးပိအနည်း
ငယ်ထည့်ပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ
ခတ်၊ ကျက်လျှင် ကြက်သွန်မိတ်၊ နံနံပင်အုပ်၍ချပါ။

□ □ □

ခဲသီးကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခဲသီး

၃ တောင်

ခရမ်းချဉ်သီး

၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

နီ ၃၃/ဖြူ ၃ ၃

ဆီ

၂ ကျွတ်ခွက်

www.burmeseclassic.com

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခဲသီးကို အနေတော် လှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကို သင့်အောင်လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

နွှင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခဲသီးများကို ရောကြော်ပါ။ ခဲသီးနွမ်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်ပါ။ ဆားသင့်အောင်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထည့်၍ ချကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
မြေပဲလှော်	၁ ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင့်
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းချဉ်သီး ရှေ့ဆေးပြီး စီးဖုတ်ထားပါ။
- ၂။ မြေပဲလှော်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ထောင်းထားသည့် အထဲသို့ မီးဖုတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးတည့်ထောင်းပါ။ အပေါ် အငန်သင့်အောင်လုပ်ပြီး ဟင်းခတ်မှုန့်ထူပါ။



ရှမ်းပဲပုပ်နှင့် မြေပဲအစပ်ကြော်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------------|------------|
| ရှမ်းပဲပုပ်ခြောက် | ၁၀ ကျပ်သား |
| မြေပဲလှော် (အခွံချွတ်ပြီး) | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပွခြောက် | ၅ တောင့် |
| ဆီ | ၁၀ ကျပ်သား |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရှမ်းပဲပုပ်ခြောက်များကို ကတ်ကြေးဖြင့် အချောင်းကလေး များဖြစ်အောင်ညှပ်ပြီး ဆီချက်အိုးထဲထည့်ပြီး ကြွပ်အောက်ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ဆပ်၍ဆီစစ်ထားပါ။
- ၂။ အခွံချွတ်ထားသော မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်ထောင်ပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးပွခြောက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုရှော့၍ ညှပ်အောင်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငရုတ်နှင့်ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို ဆီသတ်၊ ကြွပ်လာလျှင် ထောင်းထားသော မြေပဲကိုထည့်ပါ။ ဆားသင့်အောင် ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ ဆီစစ်ထားသော ပဲပုပ်ချောင်းကြော်ကိုထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ထိုအခါ အရသာထူးကဲသော ရှမ်းပဲပုပ် အစပ်ကြော် ဟင်းတစ်ခွက် ရရှိပါမည်။



ဆီးဖြူသီးကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆီးဖြူသီး

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ/ချင်း

ငရုတ်သီးခြောက်

ပဲငံပြာရည်

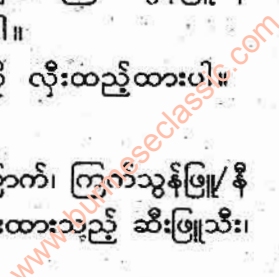
ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ငရုတ်သီးခြောက် ခပ်များများ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ တို့ကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။

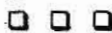
၂။ ဆီးဖြူသီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို လှီးထည့်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် လှီးထားသည့် ဆီးဖြူသီး၊



ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် ခရမ်းသီးနှင့် ပဲငါးပိ
အနည်းငယ်ထည့်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မျှစ်ပူးနှပ်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| မျှစ်နုနု (ပြုတ်ပြီးအချောင်း) | ၂၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်ခြောက်အပွ | ၅ တောင် |
| ကြက်သွန်ဖြူ/နီ | ဖြူ ၃-၃၊ နီ ၃-၃ |
| သကြား၊ ဆား | သင့်ရုံ |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| နနွင်း | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မျှစ်ပြုတ်ကို အဖူးလိုက် ပုံမပျက်အောင်ခြစ်၊ ထပ်ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်ပွထောင်းပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အိုးထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်ပွထောင်းပြီးသား
ထည့်၊ နနွင်း၊ ဆား၊ သကြား သင့်ရုံထည့်၍ မျှစ်အရသာ
ပုံပျက်ခြင်းမရှိအောင် လက်နှင့်ဖွဖုနယ်ပါ။ ရေဖြုတ်ရုံထည့်ရန်
ပါ။ မနားသေးလျှင် ဆူပြီးသောရေကိုထည့်ပါ။ ဆီဖြုတ်

စနိုင်း

၃၄

ဆီပြန်ရေကျန်ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။ ပင်စိမ်းအုပ်ပြီးလည်း စားနိုင်ပါသည်။ မျှစ်အဖူးများ ပုံမပျက်အောင် ဟင်းအိုးကိုလှုပ်၍ ချက်ပါ။



တညင်းသီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------|-----------|
| တညင်းသီး | ၂၅ လုံး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| နနွင်း၊ ဆား | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ သုံးကြိမ် ရေလဲ၍ပြုတ်ထားသော တညင်းသီးများကို အခွံခွာ၍ ထက်ခြမ်းခွဲပြီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အိုးထဲတွင် တညင်းသီး ထက်ခြမ်းခွဲပြီးသားများကိုထည့်ဆီတည့်၊ ဆား၊ နနွင်း သင့်ရုံစီထည့်၊ ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍တည့်။ ရေခန်းလျှင် ရေဆူထပ်တည့်ပြီး နူးသည့်အထိ နှပ်ထားပါ။



www.burmeseclassic.com

တဖောင်းချဉ်စပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

တဖောင်းခါးသီး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဖွာ
ငရုတ်သီးမှုန့်၊ နနွင်း	အနည်းငယ်စီ
ဆား၊ သကြား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ တဖောင်းခါးသီးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ဓားပြားရိုက်၊ ဆားနှင့်ခပ်ဖွဖွနယ်၍ ရေဆေးစစ်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ရောထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ချက်မည့်အိုးတွင် ရေဆေး၍စစ်ထားသော တဖောင်းခါးသီး ဆားနယ်ပြီးသား၊ ရေဆေးပြီးသားကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ကို အပေါ်တွင်ထည့်၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ဆီ၊ ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံးထည့် အဖုံးဖုံးပြီးတည်။ မတူးကပ်အောင် အိုးကို မကြာခဏလှုပ်ပေးပါ။ ရေခန်း၍ မနူးသေးလျှင် ရေဆူနည်းနည်းထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူး၍ ဆီပြန်သျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ခေါက်ဆွဲကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခေါက်ဆွဲ	၅၀ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၃၀ ကျပ်သား
မုန့်လာဥနီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
သခွားသီး	၁ လုံး
ငရုတ်ဆီ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်စီ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥနီနှင့် သခွားသီးတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ မကျေတကျေ ထောင်းပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ခေါက်ဆွဲ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥနီ တို့ကို ရောကြော်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို သင့်အောင်ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ ခေါက်ဆွဲကြော်ကို အအေးခံပြီး ပါးပါးလှီးထားသော သခွားသီးထည့်ပါ။ အချဉ်ရေကို လိုသလောက် ဆမ်း၍သုံးစေနိုင်ပါ။



ဒန့်သလွန်သီးဟင်း

ပါဝင်သော ဝစ္စည်းများ

ဒန့်သလွန်သီး

အာလူး

နံနံစေ့

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ/ချင်း

ငရုတ်သီးခြောက်

နှမ်းဆီ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဒန့်သလွန်သီး အခွံခွစ်ပြီး လက်လေးသစ်ခန့်လှီး၍ထားပါ။

၂။ နံနံစေ့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ထောင်းထားပါ။

၄။ အာလူး အနည်းငယ် လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အိုးထဲတွင် နှမ်းဆီကျက်လျှင် ထောင်းထားသောအရာများနှင့် နနင်း၊ ဆားထည့်မွှေပါ။ အန်ရောင်ထွက်လာလျှင် လှီးပြီးထားသော ဒန့်သလွန်သီးထည့်ပါ။ အာလူးအနည်းငယ်၊ မဆလာအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ကောင်းစွာမွှေပြီး ရေထည့်၊ ဟင်းရေခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်လျှင် ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။

ဒိန်ခဲဈာန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဒိန်ခဲ(ချိုးစိ)

ခရမ်းချဉ်သီး

ငရုတ်သီးခြောက်

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ

ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံမြိတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၂။ ဒိန်ခဲ (ချိုးစိ)ကို နှစ်ပုံပုံပါ။ ၁ ပုံကို ပါးပါးလှီးပြီး တစ်ပုံထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ဒိန်ခဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများများ၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ကိုပါရောပြီးလုံးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေ၍ ဆီပြန်လျှင် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် နံနံမြိတ်တို့ကို အပေါ်ကအုပ်၊ နွမ်းလျှင် ချ၍သုံးဆောင်ပါ။



ပဲပြား၊ ကြိမ်ဆိုင်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြိမ်ဆိုင်	၅ ပင်
ပဲပြားတုံး	၁ တုံးခွဲ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ မွှာ
ချင်း	၃ လွှာ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြိမ်ဆိုင်ကို အပင်လိုက်ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ရိုးစီဖဲ့၍ သေးသေးလှီးထားပါ။
- ၂။ ပဲပြားတုံးကို ရေဆေးပြီး သေးသေးလှီးပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၊ ချင်းကိုရေဆေးပြီး သေးသေးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ပဲပြားထည့်၊ တစ်ဖက်ကျက်မှ တစ်ဖက်လှန်ပေးပြီး ကျက်လျှင်ဆယ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီတစ်ဝက်ခန့်ချန်ပြီး ချင်းဆီသတ်၊ ကြွပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ နွမ်းလာလျှင် ကြိမ်ဆိုင်ထည့်ကြော်၊ ဆီပြန်လာလျှင် ကြော်ထားသော ပဲပြားတုံးကလေးများထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဟင်းချိုရည် တစ်ဖွန်းဆမ်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၊ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ အပေါ်အင်္ဂါသင့်အောင်လုပ်ပြီး မီးဖိုမှချကာ သုံးဆောင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

ဂေါ်ရခါးသီးကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂေါ်ရခါးသီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဂေါ်ရခါးသီး အခွံနွှာ၊ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂေါ်ရခါးသီး၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ကြော်၊ နူးလျှင် အပေါ့အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။



ဂေါ်ဖိကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂေါ်ဖိ	၁ စိတ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဂေါ်ဖီကို ရေဆေးပြီး အနေတော်လှီးထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်အိုးထဲသို့ ဂေါ်ဖီများထည့်ကြော်ပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့် သင့်အောင်ထည့်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်း၍ သင့်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။



နို့ကိုဥဆီပြန်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

နို့ကိုဥ

အာလူး

ထောပတ် (ဝါ) နှမ်းဆီ

မတ်ပဲ၊ ကုလားပဲခြမ်း

ခရမ်းချဉ်သီး

ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ နို့ကိုဥကို အခွံသင်ပြီး သင့်လျော်အောင်တုံးထားပါ။ အာလူး အနည်းငယ်ကို လှီးထားပါ။

၂။ ခရမ်းချဉ်သီး လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောပတ် သို့မဟုတ် နှမ်းဆီချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့ထည့်ပါ။ အနည်းငယ်ကြာလျှင် မတ်ပဲ၊ အခွံချွတ်နှင့် ကုလားပဲခြမ်းတို့ထည့်၊ နီရောင်ပြောင်းလျှင် နီကိုဥ၊ အာလူးထည့်မွှေပေးပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာ၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ အဖုံးအုပ်၍ အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေထည့်၍ဆီပြန်ချက်ပါ။

အာလူးအကြေကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အာလူး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ
သကြား	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အာလူးနူးအောင်ပြုတ်၊ အခွံနှာပြီး ညက်အောင်ထောင်း၊ ဆား၊ သကြားဖြူး မြည်းကြည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ နနွင်းအနည်းငယ်နှင့်ကြော်ပြီး ဆယ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်ထဲသို့ အာလူးထောင်းပြီးသားထည့်၊ ဇွန်းပြားဖြင့်ဖိ၍ပြားပါ။ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ လှန်ပေးပါ။ အပြားမကြိုက်

လျှင် အာလူးအရှုပ်ကိုထိုးဆွ၍ အဖတ်အဖတ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး
ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွာလာပါက ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပြီး အပေါ်မှ
ကြက်သွန်ကြော်ဖြူးပါ။



သီးစုံအစိမ်းကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂေါ်ရခါးသီး	၁ လုံး
ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်	တစ်ဝက်
ဥဝါ	၁ ဥ
ရွှေပဲသီး	၁၀ ဥ
ဆီကျက်	၅ ကျပ်သား
မြေပဲ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဖြူ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြေပဲရေဆူစိမ်ပြီး အခွံနှာ၍ နူးရုံပြုတ်ပါ။
- ၂။ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ဥဝါတို့ကို အံစာတုံးပုံ လှီးထားပါ။ ပန်းပွင့်
အနေတော်လှီး ရွှေပဲသီးကို ထက်ဝက်ပိုင်းထား။ ဥဝါနှင့်
ဂေါ်ရခါးသီးကို ရေဆူတွင်ထည့်ပြီး ဆယ်၍ ခန်းခါနှင့်စစ်
ထားပါ။

၃။ တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် အရိုးကို အနေတော်လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီသတ်၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ဥဝါထည့် သမအောင်မွှေ၊ ဂေါ်ဖိပန်းထည့်၊ သကြားဆားထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၊ ငရုတ်သီးထည့်၊ မြေပဲပြုတ်ထည့် သမအောင် အသာအယာမွှေပြီး ဖိုမှချပါ။ ကြိုက်လျှင် ကော်ရည် ကျဲကျဲဖျော်လောင်းထည့်၊ ကျက်လျှင် ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။ မြေပဲပြုတ်ရည် ထည့်ချက်ပါ။



ပဲပြားအစာသိပ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------|------------|
| ပဲပြား | ၁ တုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ မြွှာ |
| ဥဝါ | ၁ လက်မခန့် |
| ဗိုလ်စားပဲ | ၂ တောင့် |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲပြားကို ထောင့်တန်းလှီးထား။ အတွင်းသားကို ဇွန်ဖြင့် ကော်ထား။

၂။ ပဲပြားအတွင်းသားများကို ကြေအောင်ချေထားပါ။

၃။ ဥဝါ၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ချင်းတို့ကို သေးသေးနုတ်နုတ် စဉ်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီ စတီးဇွန်းတစ်ဝက်ခန့်ကို ကျက်အောင်ချက်၊ ဆီကျက်လျှင် လှီးထားသော အစာများကိုကြော်ပါ။ အေးလျှင် ပဲပြားတွင် အစာသိပ်၊ အပေါ်ယံကို ကော်မှုန့်ဖြူးပြီးလိမ်းပေးပါ။ သို့မဟုတ်က ကော်မှုန့်ကို ရေပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ဆမ်းပေး။ ဆီများများဖြင့် အစာသိပ်ထားသော ပဲပြားကိုကြော်ပြီး ချဉ်ငန်စပ်ဖြင့် တို့စားပါ။



ခရမ်းသီးဖုတ်သုပ်

ခါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|------------------|---------------------|
| ခရမ်းသီးကြီးကြီး | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ၂ကြီး | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃ မြွှာ |
| နှမ်း | စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| နှမ်းဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်၍ အသားထွင်ပြီး ပန်းကန်တွင်ထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရှက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မီးဖုတ်ထားသော ခရမ်းသီးကို ခက်ရင်းဖြင့် အမြောင်းလိုက်ခြစ်ပါ။ လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ နှမ်းဆီ၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး ခက်ရင်းဖြင့်ပင် သမအောင်ဖွဖုနယ်ပေးပါ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ဂျူးမြစ်ထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂျူးမြစ်	၁၀ ကျပ်
မြေပဲလှော်	၁ ထုပ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဂျူးမြစ်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲလှော်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပိုင်းဖြတ်ထားသော ဂျူးမြစ်ကိုထောင်းပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲလှော်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထောင်းနှင့် ရောမွှေပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၊ ဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ငှက်ပျောဖူးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငှက်ပျောဖူး	၁ ဖူး
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပဲမှုန့်	စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်
မန်ကျည်းသီး	လက်တစ်ဆုပ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငှက်ပျောဖူး အရင့်ဖတ်များကိုပြုတ်ပါ။ ပြီးပါက အနုဖတ်ကလေးများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကျန်သည့် ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကိုလှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ရောဆီသပ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငှက်ပျောဖူးလှီးထားသည့်အထဲသို့ ဆီကျက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မန်ကျည်းသီးသော်လည်းကောင်း ထည့်၍ရောနယ်ပါ။



တို့ဟူးဆုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

တို့ဟူး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
မန်ကျည်းသီး	လက်တစ်ဆုပ်
ရှောက်ရွက်	၁ စည်း
ပဲမှုန့်(အကျက်)	စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့်၊ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်ဆီ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ တို့ဟူးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကို ဆီကျက်လုပ်ထားပါ။
- ၃။ ရှောက်ရွက်ကို ပါးပါးလှီးထား၊ မန်ကျည်းရည် ဖျော်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးပြီးသား တို့ဟူးထဲသို့ မန်ကျည်းရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ဆီချက်ထည့်ပြီးသုပ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ငရုတ်အချဉ်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ငရုတ်သီးခြောက်
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ပဲငါးပိ
- ပဲငံပြာရည်
- မန်ကျည်းရည်
- ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံမြိတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကိုထောင်း၍ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များကို အတောင့်လိုက် အညှာထိလှီးပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်သီးခြောက်ဆီကျက်ထဲသို့ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ထည့်ပါ။ ပဲငါးပိနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားထည့်ပြီး မန်ကျည်းရည်လောင်း ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံမြိတ်အုပ်၍ သုံးစောင်ပါ။



ပဲစင်းငုံဆီပြန်

ပါစင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲစင်းငုံ

ကြက်သွန်ဖြူ

ချင်း

ကြက်သွန်နီ

ဆီ

၅ ကျပ်သား

၂ မြွှာ

အနည်းငယ်

၁ လုံး

၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲစင်းငုံရေဆေး အမှိုက်ရွေးပြီး နူးအိလာအောင် ရေခမ်း ပြုတ်။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီ ခပ်ကြမ်းကြမ်း လှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီချက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ အနည်းငယ်ကြာ လျှင် ကြက်သွန်နီထည့်၊ နနွင်းထည့်၊ ကြက်သွန်မွှေးလာလျှင် ပြုတ်ထားသည့် ပဲထည့်၊ ဆားထည့်ပြီး အသာမွှေပါ။ ဆီပြန်လာ လျှင် ချ၍သုံးဆောင်ပါ။



၅၁ စံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်
မုန်လာဥဆီပြန်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာဥနု	၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ မြွှာ
ထန်းလျက်	၁ လုံး
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
နနွင်း	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန်လာဥရေဆေးပြီး အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးမှ ငရုတ်သီးအနံ့ပျောက်လျှင် မုန်လာဥ၊ ထန်းလျက်၊ ဆားထည့်ပြီးလုံးပါ။ ဟင်းချိုပန်းကန်တစ်လုံးနှင့် ရေတစ်ဝက်ထည့်။ ရေဆူပြီး မုန်လာဥနူးလျှင် အပေါ့အငန် မြည်း၊ ဆီပြန်လျှင်ချပါ။



ပဲကြီးနှပ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲကြီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

မနိင်

၅၂

ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆူးပုပ်ရွက်	၁ စည်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲကြီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်အိုးထဲသို့ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်း ထည့်ပါ။ ပဲကြီးထည့်၊ ဆားနှင့်ဟင်းခတ်မှုန့် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခမ်း၍ ဆီပြန်လာပါက ဆူးပုပ်ရွက်အုပ်၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။



ပဲလင်းမြေသီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲလင်းမြေသီး	၁ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	၁ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကပ်သား

www.burmeseclassic.com

၅၃

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲလင်းမြွေသီးကို အနေတော်လှီးဖြတ်၍ ရေဆေးပါ။

၂။ ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ငရုတ်သီးနှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီးလျှင် ပဲလင်းမြွေသီးများ ထည့်မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။



ပန်းမုန်လာစိပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပန်းမုန်လာပွင့်

ထောပတ်

ကုလားပဲခြမ်း

မတ်ပဲအခွံချွတ်

မုန်ညင်းစေ့

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပန်းမုန်လာအပွင့်နှင့် အရွက်များကို သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောပတ်ကိုချက်ပြီး မုန့်ညင်းစေ့၊ ကုလားပဲခြမ်း၊ မတ်ပဲ
အခွံချွတ်တို့ကို ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ပန်းမုန့်လာလှီး
ပြီးသားကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ နနွင်း သင့်အောင်စပ်၍ မွှေပေးပါ။
ရေအနည်းငယ်လောင်း၊ ရေခန်းလျှင် မဆလာခပ်ပြီး ဆီပြန်လာ
အောင်ချက်ပါ။



မန်သေးခေါက်ဆွဲဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲခြမ်း

အုန်းနို့

ငရုတ်သီးခြောက်

ဖာလာစေ့၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်

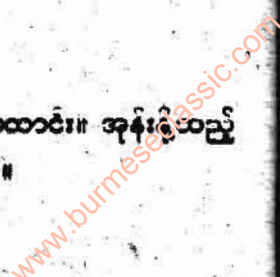
ကြက်သွန်နီ

ပဲငံပြာရည်၊ တရုတ်ပဲဝါ

ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကုလားပဲခြမ်းကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီးထောင်း။ အုန်းနို့ထည့်
ပြီးထောင်း။ ပဲနှင့်ရော၍ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီး ညက်ညက်ထောင်းပါ။



၃။ ဖာလာ၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်တို့ကို သင့်ရုံထောင်းပါ။

၄။ တရုတ်ပဲဝါကို ပါးပါးလှီးပြီး မခြစ်အောင် ကျက်ရုံကြော်ထား။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ထောင်းပြီးသား ငရုတ်သီး၊ ဖာလာစေ့တို့ကို ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ထောင်းပြီးသား ကုလားပဲနှင့် အုန်းနို့ရည်စိမ်ထားသော အရာတို့ကိုထည့်ပါ။ ကရဝေးရွက်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အခြား အသင့်ရှိသောအရာများကိုထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီဥတံစံလုံးကို လေးစိတ်စိတ်၍ထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ခတ်၊ ရေသင့်အောင်ထည့်၊ ကျက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပုန်းရည်နှင့်မို့ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ပုန်းရည်
- မို့
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ဆီ၊ ဆား

ခနိင်

၅၆

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားပါ။
- ၃။ မှိုရေဆေး လှီးပြီး နနွင်း၊ ဆားတို့နှင့်ရောနယ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ မွှေးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်။ အတန်ကြာလျှင် မှိုလှီးပြီး ဆားနယ်ထားသောအရာကိုထည့်။ ထို့နောက် ပုန်းရည်ကို မှိုနှင့် သင့်အောင် ခန့်မှန်း၍ထည့်၊ ဆီပြန်ချက်ပါ။ ကြက်သွန်နီများ များထည့်ပေးပါ။ ကောက်ရိုးမှိုသုံးလျှင် အဖူးကိုချက်ပါ။ မှို အုန်းနက်ဖြစ်လျှင် အဖူးကိုဖြစ်စေ၊ အပွင့်ကိုဖြစ်စေ ချက်ပါ။



ပဲခြမ်းကြော်သုပ်

ပါဝင်သော ပဲစွန်းများ

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ပဲခြမ်းကြော် (အထုပ်လတ်) | ၁ ထုပ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၁ လုံး |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၅ တောင့် |
| သံပရာသီး | ၁ လုံး |

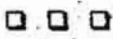
www.burmeseclassic.com

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီ ၃ လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပဲခြမ်းကြော်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီ၊ ဆား၊ မဆလာ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ရောထည့် နယ်သုပ်ပါ။ ပဲခြမ်းကြော်သုပ်ထဲသို့ သံပရာသီးအရည်ညှစ်ထည့်ပါ။



ပိန္နဲသီးဏီပြန်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------|-----------|
| ပိန္နဲသီးနု(အကင်း) | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ဥ |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် | |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | သင့်ရုံစီ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပိန္နဲသီးကို အခွံခွာ၍ အနေတော် အတုံးကလေးများအတုံးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ရောထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးဆီကျက်လျှင် ငရုတ်နှစ်ထောင်းပြီးသား ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပိန္နဲသီးထည့်မွှေ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် သင့်အောင် ထည့်ပါ။ နူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍သုံးဆောင်ပါ။



မရမ်းသီးအစိမ်းသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မရမ်းသီးအစိမ်း	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်	၁ ဇွန်း
မြေပဲမှုန့်	၂ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၂ ရွက်
ပဲမှုန့်အကျက်	၁ ကျပ်သား
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မရမ်းသီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အစေ့ထုတ် ပါးပါးလှီးထား။ ဂေါ်ဖီရွက်ကို အလယ်ရိုးထုတ်ပြီး ရေဆေး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးရေဆေး စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြော်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင်ဆင့်

လေ့ထဲတွင် မရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်နီ အဆာပလာများ နှင့် မရမ်းသီးပါးပါး၊ ဆီကျက်ဆမ်းပြီး သမအောင်နယ်။ အသုပ်ပေါ်သို့ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးလှော်ထောင်း ကို ဘေးတွင်ပုံပေးပါ။



ဆီးဖြူသီးသနပ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆီးဖြူသီး အလုံးကြီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	၁ ၂
ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာကြီး	၁ မြွှာ
နှမ်းလှော်	၁ ဇွန်း
ဆား၊ သကြား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆီးဖြူသီး နူးအိအောင်ပြုတ်၊ ပြုတ်ရည်ကိုသွန်ပါ။ ၄/၅ ကြိမ် ရေဆေးပြီး ရေစစ်လျှင် အစေ့ထုတ်၍ထောင်းပါ။
- ၂။ နှမ်းကို ဆန်ကောတွင်ထည့် ပုလင်းဖြင့် ကြိတ်ချေထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီကြော်၊ ဆီကျက် ၂ ဇွန်းခပ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောင်းထားသော ဆီးဖြူသီးထဲသို့ ဆား၊ သကြား၊ ဆီကျက် ၁ ဇွန်းတို့ကိုရောထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ဆုံမှထုတ်ယူပြီး အလုံးလေးများလုပ်၊ ၎င်းတို့အပေါ်သို့ ဆီနဲ့အောင်ဆမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်ဖြူးပြီး ပြုပြင်ပေးပါ။



ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၃ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ မြွှာ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ထန်းလျက်	၁ လုံး
မြေပဲမှုန့်	၂ ဇွန်း
အရောင်တင်မှုန့်	၁ ဇွန်း
နနွင်း	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ရေဆေးပြီး ချွေထားပါ။ မိုးမျှော်ငရုတ် သီးလေးတောင့်ကို ပိုင်းချိုးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ၁ ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ထန်းလျက်

တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကျန် ကြက်သွန်နီတစ်ဥ
ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင်
ထည့်၊ နနွင်းထည့် မွှေးလာအောင်ကြော်။ မြေပဲဆန်ထည့်၊
သမအောင်မွှေပြီး ၁ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။ သမ
အောင်မွှေပြီး ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ထည့် သမအောင်မွှေပြီးကြော်။
၂ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်မိုးမျှော်အုပ်၍ သမ
အောင်မွှေပြီး ဖိုပေါ်မှချပါ။



ပုန်းရည်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ပုန်းရည်
- ကန်စွန်းရွက်
- ခရမ်းသီး
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ပဲငံပြာရည်
- ပဲငါးပိ
- မို့အစို (သို့မဟုတ်) အခြောက်

မနဲင်

၆၂

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းသီးကို အဖန်ရည်ထွက်အောင် ဆန်ဆေးရည်နှင့် ဆေးပါ။
- ၂။ လက်ပန်ခေါင်းကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လက်ပန်ခေါင်းပြုတ်ဖတ်အိုးထဲသို့ ကန်စွန်းရွက်၊ ခရမ်းသီး၊ သနပ်ဥ၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ မှီထည့်ပါ။ ထို့နောက် ပုန်းရည်သင့်အောင်ထည့်။ ဆား၊ ဆီ၊ ပဲခဲပြာရည်၊ နနွင်း၊ ပဲငါးပိတို့ကို သင့်ရုံထည့်ပြီးလုံးပါ။ နူးနပ်လျှင် ရေနည်းနည်း ထည့်။ ထို့နောက် ခရမ်းသီးဆေးပြီးသားကိုထည့်ပါ။ ကောင်းစွာကြိုပြီး ဟင်းရည်ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။



ပဲငါးပိဇွတ်

ပါဝင်ဓာတ် ပစ္စည်းများ

- ပဲငါးပိ
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ငရုတ်သီးထောင်း
- ဆင်ခရမ်းချဉ်သီး
- တရုတ်ခရမ်းချဉ်သီး
- မန်ကျည်းသီး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲငါးပိကို အရည်စစ်ပြီး ထောင်းပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို နီရောင်လာအောင် ကြော်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပဲငါးပိထောင်းထဲသို့ ငရုတ်သီးထောင်းနှင့် ကြက်သွန်
 ကြော်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဆင်ခဲရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်ခဲရမ်းချဉ်
 သီးတို့ လှီးထည့်ပြီး မန်ကျည်းရည် သင့်အောင်လောင်းပါ။
 နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့အုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မြေပဲငါးပိ

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

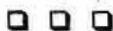
- မြေပဲလှော်
- ပဲငံပြာရည်အကြည်
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ငရုတ်သီးစိမ်း
- သကြား၊ ထန်းလျက်
- သံပရာရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြေပဲလှော်ကို စေးညက်နေအောင်ထောင်းပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်း။
- ၃။ ထန်းလျက်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မြေပဲလှော်ထောင်းကို ပဲငံပြာရည် အကြည်ရည်တွင် ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထည့်၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ သကြား၊ ထန်းလျက်ထောင်းထည့်၊ သံပရာ ရည်ညှစ်ထည့်၊ သမအောင်မွှေပေးပါ။



ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သနပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပေါက်ပန်းဖြူရွက်

ဆီ

သကြား၊ ဆား

နှမ်းလှော်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကို ရေဆေး၍ ရေဆူတွင် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး ရေအေးတွင်စိမ်ထားပါ။ အေးလျှင် သေးသေးလှီးထားပါ။

၂။ နှမ်းလှော်ကို ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

သေးသေးလှီးထားသော ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကို ရေညှစ်ပြီး ၎င်းပေါ်သို့ ဆီကျက်၊ သကြား၊ ဆားထည့်၍ ရွှေကလေး နယ်ပါ။ နှမ်းလှော်ဖြူး၊ သမအောင်နယ်ပြီး ပြင်ပါ။



၆၅

ခံတွင်းမြိန်ဇရာ သက်သတ်လွတ်

မန်ကျည်းသီးစိမ်းချက်

ပါဠိဝေသာ ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းသီးစိမ်း

ထန်းလျက်၊ ဆား

ငရုတ်သီးစိမ်း

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းတောင့်ကို ရေစပ်စပ်နှင့်ပြုတ်။ နူးလာလျှင် အအေးခံပြီး အေးလျှင် လက်ဖြင့်ချေ၍ အနှစ်ရည်ကို စစ်ယူထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ထောင်းထားပါ။

၃။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းပြုတ်ရည်ထဲသို့ ထန်းလျက်၊ ဆား၊ အခါမှန်တို့ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကျိုပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း ဓားဖြင့် ရိုက်ထည့်ပြီး ဖိုမှချ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီထောင်းကို ဆီသက်ပြီး ၎င်း ဆီသတ်ထဲသို့ မန်ကျည်းသီးစိမ်းပြုတ်လောင်းထည့်၊ ထန်းလျက် (ဝါ) သကြားအနည်း ဝါထည့်။ ချခါနီး ငရုတ်သီးစိမ်း ဝါရိုက်ထည့်ပါ။



မခိုင်

ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပေါက်ပန်းဖြူရွက်နုနု	၅ ခက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
မြေပဲလှော်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သံပရာသီး	၁ လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကိုပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် အရွက်များကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီ တစ်လုံးကို ပါးပါးလှီး ဆီချက်ပါ။
- ၃။ မြေပဲကို မဲညက်တညက်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးထားသော ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီကျက်၊ မြေပဲထောင်း၊ နှမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ရောနယ်၍သုပ်ပါ။ သံသရာသီးညှစ်ထည့်ပါ။ အစပ် ကြိုက်က ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။



www.burmeseclassic.com

၆၇

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပိန်းဥဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပိန်းဥ	၆ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	၁ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပိန်းဥကိုပြုတ်၍ အခွံနွှာပြီး ရေစင်စင်ဆေးပါ။

၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကိုထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်ထဲသို့ ငရုတ်နှစ်ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပိန်းဥထည့်မွှေပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပဲတီချဉ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ပဲတီချဉ်
- ပဲငံပြာရည်
- ငရုတ်သီးခြောက်

မနိင်

၆၈

ချင်း၊ နန္ဒင်း
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်
ဆလတ်ရွက်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီးပြီးကြော်ပါ။ ရောင်လာလျှင် ပဲတီချဉ်ထည့်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ကို ခြမ်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကြော်ထဲသို့ ပဲတီချဉ်ထည့်ပြီး ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ နန္ဒင်းတို့ထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ခြမ်းများထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၊ ကျက်လျှင် ဆလတ်ရွက် ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။



ပဲတောင့်ရှည်သီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲတောင့်ရှည်

အာလူး

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ

ပဲငံပြာရည်

မဆလာ

၆၉

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲတောင့်ရှည်နှင့် အာလူးတို့ကို သင့်လျော်အောင်လှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီးကြော်။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးခြောက် စသည်တို့ကို နီလာအောင်ကြော်ပြီး လှီးထားသော ပဲတောင့်ရှည်၊ အာလူးတို့ကို ထည့်ပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကိုထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပြီး အဖုံးဖုံးထားပါ။ အတန်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။



သစ္စာသီးကြော်ချက်

ပါဓိမ်သော ပစ္စည်းများ

- သစ္စာသီး
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ဟင်္သာစက်မှုန့်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ သစ္စာသီးရေဆေးပြီး အစွဲသင်၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အငယ်အူထုတ်၊ စောင်းစောင်း၊ မထူမပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီထည့် ဆီသတ်၊ အနံ့မွှေး
လာလျှင် လှီးထားသော သခွားသီးထည့်၊ ဖောင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား
သင့်ရုံထည့်၊ ၃ မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်ထားပါ။ သခွားသီးနှူးလျှင်
အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ချပါ။



ဗယာကြော်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဗယာကြော်	၁၀ ခု
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁ ခြမ်း
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
မန်ကျည်းသီး	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးအစိမ်း	
(သို့) အကျက်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်/ထား	အနည်းငယ်

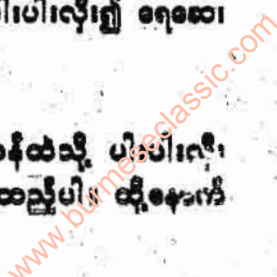
ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဗယာကြော်ကို လက်ဖြင့်ချေပြီး ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။

၂။ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ပါးပါးလို၍ ချေဆေး
ပြီး စစ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

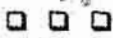
ဗယာကြော်ချေထားသော ပန်းကန်ထဲသို့ ပါးပါးလို
ထားသော ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက်



၇၁

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

မန်ကျည်းသီးရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်
ပြီး နဲ့အောင်နယ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။ အနံ့မွှေးလိုလျှင် ပူစိန်
ခပ်ပါးပါး လှီးထည့်ပါ။



ဘူးသီးနှပ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | | |
|----------------------|---|---------|
| ဘူးသီး | ၁ | စိတ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ | လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ | ဥ |
| ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် | ၁ | ဖွန်း |
| နံနံပင် | ၁ | စည် |
| ဆီ | ၅ | ကျပ်သား |

ပြင်ဆင်ရန်

- ၁။ ဘူးသီးအစွဲစွာ၊ အနေတော်တုံးပြီး ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ တို့ထောင်းပါ။

ဖြုလုပ်နည်း၊ အဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အို၊ ထဲသို့ ငရုတ်နစ်များထည့်ဆီသတ်ပါ။ ပြီး
လျှင် ဘူးသီးများထည့်မွှေပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ။
ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အပူအုပ်ထားပါ။ အပေါ်အနေပြည့်ပြီး
သုံးဆောင်ပါ။



ပဲပြားသုတ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပြား (တောင်ကွမ်း)

ဆီ

ကြက်သွန်ဖြူကြီး

သခွားသီး

ပဲငံပြာရည်

သံပရာရည်

ကြက်သွန်နီကြော်

ငရုတ်သီးမှုန့်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲပြား (တောင်ကွမ်း)ကို လေးစိတ်စိတ်ပြီး ကြော်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ပါးပါးလှီးပါ။ သခွားသီးကို သင့်လျော်စွာ လှီးထားပါ။

၃။ ကြက်နားရွက်၊ မှိုခြောက်တို့ကို ရေစိမ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပဲပြားကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူလှီးပြီးသား၊ သခွားသီးတို့ထဲ သို့ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီကျက်၊ ကြက်သွန်နီကြော်၊ သံပရာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပြီးသုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်နားရွက်၊ မှိုခြောက် တို့ထည့်သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ရှောက်သီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရှောက်သီး

ဆီချက်

ပဲမှုန့်အကျက်

ကြက်သွန်နီ

ငရုတ်သီးစိမ်း

သကြား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ရှောက်သီးကို အရေအိတ်လေးများမှာပြီး ဆားရေစိမ်ထား။

၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေး၊ ရေစစ်ထားပါ။

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးထား။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ရှောက်သီးကို ရေထဲမှဆယ်ပြီး ရေနည်းနည်းညှစ်ထုတ်။

ကြက်သွန်နီ၊ ပဲမှုန့်၊ သကြား၊ ဆီချက်ထည့်၊ ဆားထည့်ပြီး

သမအောင်မွှေပါ။ ဖွဖွလေးနယ်ပါ။ လှီးပြီးထားသော ငရုတ်သီး

စိမ်းထည့်ပါ။



အညာ ရှေ့သီးထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------------|-----------|
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး | ၆ လုံး |
| နံနံပင် | ၅ ပင် |
| သကြား၊ ဆား | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ နံနံပင်ကို သန့်စင်ပြီး ရေဆေးစစ်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး သီတဖြင့်ကင်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကင်ထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ နံနံပင်ထည့်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ပါရောပြီးထောင်းပါ။ ထို့နောက် ဆီအနည်းငယ်ဆမ်းပါ။



ဆော့စ်ကောင်းကောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------|--------------|
| ကြော်လှော် | ၅ ကျပ်သား |
| နီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | အမြွှာ ၂၀ |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၁၀ တောင် |

၇၅

ခံတွင်းမြို့နံ့စရာ သက်သတ်လွတ်

ကမာဆော့စ်
ဆား၊ သကြား
ဗီနီဂါရည်

လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်
အနည်းငယ်
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြေပဲလှော် ၅ ကျပ်သားကို ညက်ညက်ထောင်းပါ။
- ၂။ နှမ်းကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူများကို ညက်ညက်ထောင်းပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောင်းထားသော ပစ္စည်းအားလုံးနှင့် ကမာဆော့စ်
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်၊ ဗီနီဂါရည် လက်ဖက်ရည်ပန်း
ကန်လုံးတစ်ဝက်၊ ဆား၊ သကြားတို့ သင့်အောင်ထည့်ပြီး
မပျစ်မကျဖျော်လိုက်လျှင် စားလို့ကောင်းသောဆော့စ် ရပါသည်။



ဘူးသီးကြော်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဘူးသီးကြော်
ဂေါ်ဖီထုပ်
ကြက်သွန်နီ
မန်ကျည်းသီး

၁၀ ခု
၁ ခြမ်း
၅ လုံး
လက်ဖက်ရည်ဆုပ်



ငရုတ်သီးစိမ်း
ဆလတ်ရွက်

၁၀ တောင်
အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘူးသီးကြော်ကို ကတ်ကြေးဖြင့် အနေတော်ညှပ်ပါ။
- ၂။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းရည်ဖျော်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ညှပ်ထားသော ဘူးသီးကြော်ပန်းကန်ထဲသို့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။ မန်ကျည်းရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးပြီးသားထည့်။ အားလုံးထည့်ပြီး သမအောင်မွှေနယ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ပဲဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ပဲတစ်မျိုးမျိုး
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီ
- ချင်း၊ နန္ဒင်း
- ဟရဝေးရွက်၊ သစ်ကြံပိုး
- လေးညှင်းပွင့်
- ငရုတ်မှုန့်၊ ထောပတ်
- ဇီရာ

၇၇.

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ နှစ်သက်ရာပဲကို ရေဆေး၍ ဆား၊ နနွင်း၊ ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကြံပိုး၊ လေးညှင်းပွင့်အနည်းငယ်၊ ငရုတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။

၂။ ထောပတ်ကိုချက်၍ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ချင်းတို့ကို နီလာအောင်ကြော်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထောပတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီကျက်ထဲသို့ ပဲပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ပြီးလျှင် ဇီရာအနည်းငယ်ကိုလှော်၍ ချေထည့်ပါ။ အတန်ကြာမှချပါ။



ဗိုလ်စားပဲဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဗိုလ်စားပဲ

ကြက်သွန်နီ

နနွင်း၊ မဆလာ၊ ဆား

ကြက်သွန်ဖြူ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။

၂။ ဗိုလ်စားပဲ ရေဆေး၊ သင့်အောင်လှီးပါ။

မနိင်

၇၀

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီးဆီသတ်အိုးထဲသို့ နနွင်း၊ ဆား၊ မဆလာ၊
ဗိုလ်စားပဲလှီးပြီးထည့်။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း
ပြီးထည့်။ မီးရှိုက်အနည်းငယ်နှင့် ဆီပြန်ချက်ပါ။



ဘူးသီးဆီပြန်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ဘူးသီး
- ပဲငံပြာရည်
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီ
- ငရုတ်သီးခြောက်
- ချင်း
- ကြက်သွန်မြိတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဘူးသီးအခွံသင်၍ လက်တစ်လုံးခန့်လှီးပါ။ ပဲငံပြာရည်နှင့်
ရောနယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ချင်းတို့ကို ညက်
အောင်ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီသတ်အိုးထဲသို့ လှီးထားသော ဘူးသီးထည့်။ ဆား
နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးထားပါ။ ရေမထည့်ပါနှင့်
ဆီပြန်အောင်ချက်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ ချပါ။



www.burmeseclassic.com

မတ်ပဲဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မတ်ပဲ

ဆီ

ပဲငံပြာရည်

ကြက်သွန်နီ/ဖြူနီ

ခရမ်းချဉ်းသီး

ကရဝေးရွက်၊ ဇီရာ

ငရုတ်ကောင်း

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မတ်ပဲစိမ်းကို တစ်ညရေစိမိပြီး အခွံကိုပွတ်၍ပစ်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်း၊ ခရမ်းချဉ်းသီး၊ ဆီတို့ကိုရော၍ မီးဖိုပေါ်တည်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

တည်ထားသော ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်းသီး စသည့် အိုးထဲသို့ ဆီစိမ်းနဲ့ပျောက်လျှင် မတ်ပဲထည့်၊ ရေကိုလိုသလောက် ထည့်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကရဝေးရွက်၊ ဇီရာထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပဲတောင့်ရှည်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ပဲတောင့်ရှည် | ၂ စည် |
| ကြက်သွန်ကြော်ဆီကျက် | ၃ ဇွန်း |
| သကြား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် |
| ရှောက်သီး | လက်နှစ်လုံးခန့်တစ်စိတ် |
| နှမ်းလှော် | ၃ ဇွန်း |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ အိုးထဲ ရေထည့်၊ မီးပူပေး၊ ဆူလာလျှင် ပဲတောင့်ရှည်ထည့် တစ်ဖက်ကျက်စပြုလျှင် တစ်ဖက်သို့လှန်ပေး၊ အကျက်ညီက ရေအေးတွင်စိမ်။ ၂ ကြိမ်ရေလဲပေး။ ဆယ်ပြီး ဆန်ကာနှင့်ရေစစ်ထားပါ။ ပဲတောင့်ရှည်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့်လှီးပြီး ဇလုံတွင်ထည့်။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဇလုံထဲရှိ ပဲတောင့်ရှည်လှီးပြီးသားပေါ်သို့ ဆီကျက်၊ သကြား၊ ဆား သင့်အောင်ထည့်၊ ရှောက်ရည်ညှစ်၍ ထပ်ပြီးသုပ်၊ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး နှမ်းဖြူးလိုက်ပါ။



မုန်ညင်းရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်ညင်းဖြူ	၄ စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၅ မြွှာ
ဆား၊ သကြား	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန်ညင်းဖြူကို အရွယ်တော် ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူများ မညက်တညက်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီပူအိုးထဲ ကြက်သွန်သည် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှမ်းလျှင် မုန်ညင်းရွက်များ၊ သကြား၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး သမ အောင်မွှေပေးပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ၃ မိနစ်ခန့်ကြော်ပြီးလျှင် အရွက်များ အနည်းငယ် နှမ်းသွားပါက အရသာမြည်းပြီးချပါ။



မန်ကျည်းသီးစောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းသီးစိမ်း	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

မနိင်

၈၂

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို အပေါ်ခွံများခြစ်၍ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ဆားထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့် ထောင်းပါ။

၂။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ကိုထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မန်ကျည်းသီးစိမ်းထောင်းထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး စိမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်ထောင်းကို ထည့်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ပန်းကန်ထဲထည့်၍ ဆီဆမ်းလိုက်ပါ။



မရမ်းသီးထောင်း

ပါစင်သော မစုည်းများ

မရမ်းသီး

ငရုတ်သီးခြောက်

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ

ချင်း

နနပင်၊ ဓား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို မီးကင်၍ ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီထောင်းပါ။

၃။ မရမ်းသီးကို ပါးပါးလှီးထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငရုတ်သီးခြောက်ထောင်းထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်းတို့ထည့်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် မရမ်းသီးပါးပါးလေးများထည့်၊ ဆားထည့်ပြီးထောင်းပါ။ နံနံပင်ထည့်ပြီး ဆီဆမ်းပါ။



မုန်လာထုပ်ဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာထုပ်

ခရမ်းချဉ်သီး

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ

ပဲငံပြာရည်

ငရုတ်သီးစိမ်း

ဆီ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်လာထုပ်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးသေးသေးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် မုန်လာထုပ်လှီးထားသော အရာများစော၍ သမအောင်နယ်ပြီး မီးဖိုပေါ်တည့်ပါ။ အတန်ငယ်ကြွေးသော် ရေ အနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ပြီးသုံးဆောင်ပါ။



မဲလေဖူးပြုတ်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- မဲလေဖူးပြုတ်
- ကြက်သွန်နီ/နို့
- မြေပဲလှော်၊ နှမ်း
- သကြား
- ဆီ၊ မြေပဲ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မဲလေဖူးပြုတ်ဝယ်ပြီး သန့်စင်ပါ။ တစ်ဖန် ပြန်ပြီး ရေ ၂ ကြိမ်မျှ လဲ၍ပြုတ်ပါ။ ရေသွန်ပြီး ဆန်ကာတွင် ရေစစ်ထား။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီကျက်ချက်ပါ။
- ၃။ မြေပဲ မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မဲလေဖူးများကို ရေစင်စင်ညစ်၊ လက်ဖြင့် အနည်းငယ် ဈေပေ။ ဆီကျက်၊ မြေပဲလှော်၊ နှမ်း၊ သကြား၊ ဆားထည့်ပြီး သုပ်၊ ဆားအပေါ်အငန်မြည်း၍ အပေါ်မှ ကြက်သွန်ကြော်အဖက် ထည့်ပေးပါ။



အသားတုကြော်ချက်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

အသားတု	၁၀ ကျပ်စား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ မြွှာ
ဆား၊ သကြား	အနည်းငယ်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
နံနံပင်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အသားတုကို ရေနွေးဖြင့် ၂၀ မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ ပွလာပြီး ရေနွေးအေးသွားလျှင် အသားတုမှ ညစ်သောအရည်များကို လက်ဖြင့် ညစ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေအေးနှင့် ၂ ခါလောက် ညစ်၍ဆေးပြီး နှစ်ခြမ်း ခြမ်းထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီအကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များ ရွှေဝါရောင်သန်းလာလျှင် အသားတုအခြမ်းများ၊ သကြား၊ ဆား သင့်အောင်ထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ရေနို့ဆီအူး တစ်ဘူးခန့်ထည့်ပြီး ချက်ပါ။ ဟင်းရည်ပွက်၊ အသားတုကျက် သွားလျှင် ဆီကျန်ရေကျန်ထားပြီး နံနံပင်အုပ်ခပ်လိုက်ပါ။



မာလာဖူးကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------|------------|
| မာလာဖူး | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ ဥ |
| ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မာလာဖူးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မာလာဖူး၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ကြော်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး သင့်လျှင် ချပါ။



မုန်လာထုပ်ကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------|-----------|
| မုန်လာထုပ် | ၁ ထုပ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ ဥ |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်လာထုပ်ကို အနေတော်လှီးပြီး ရေဆေးထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ဆီသတ်ပါ။
ပြီးလျှင် မုန်လာထုပ်လှီးပြီးသား ထည့်ကြော်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်
မှုန့်၊ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ခက်ကြာလျှင်
အပေါ့အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မုန်လာဥအစိမ်းသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာဥ	၁ စည်
ရှာလကာရည်	၃ ဇွန်
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
နှမ်း	၂ ဇွန်
ထောင်းပြီးမြေပဲ	၃ ဇွန်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	၁ စည်

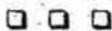
ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်လာဥအဖြူကို အခွံခွာ ပါးပါးလှီးပြီး ရှာလကာရည်ဖြင့်
နာရီဝက်ခန့် စိမ်ထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါး
လှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကို ဆီကျက် ချက်ပြီးထားပါ။
ရှာလကာရည်စိမ်ထားသော မုန်လာဥကိုစစ်ယူပြီး ကြက်သွန်နီ၊
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင် လှီးထားသည်တို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်
မြေပဲမှုန့်၊ နှမ်းဆီကျက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်သုပ်ပါ။ သံပရာသီး
ညှစ်ထည့်ပါ။



မုန်လာရွက်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာရွက်

အာလူး

မတ်ပဲ (အခွံချွတ်)

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ

ငရုတ်သီးခြောက်

ဇီရာ

မဆလာ၊ နန္ဒင်း

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်လာရွက်ကို ရေနွေးဖျော၊ ကောင်းစွာညှစ်ပြီး လေးငယ်
စွာ လှီးထားပါ။

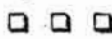
၈၉

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

၂။ အာလူးအနည်းငယ်ကို အခွံသင်၍ သင့်အောင်လှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်၍ မတ်ပဲ (အခွံချွတ်)၊ ဇီရာ၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ နနွင်း၊ ဆားထည့်မွှေပါ။ နီရောင်လာ
လျှင် မုန်လာရွက်၊ အာလူးထည့်ပြီးမွှေပါ။ အတန်ငယ်ကြာလျှင်
ရေအနည်းငယ်ထည့်၊ မဆလာခတ်ပြီး ရေခန်းချက်သုံးဆောင်ပါ။



မုန်လာဥနှင့် အရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- မုန်လာဥနှင့်အရွက်
- အာလူး
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ငရုတ်ခြောက်
- ချင်း၊ နနွင်း၊ မဆလာ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အာလူး၊ မုန်လာရွက်နှင့် ဥတို့ကိုပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင်
အာလူးကို အခွံခွာ၍ လက်ဖြင့်အနည်းငယ် ချောပေးပါ။
- ၂။ မုန်လာဥနှင့် အရွက်ပြုတ်ကို ရေကောင်းစွာညှစ်ပြီး သေး
ငယ်စွာလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်၍ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ချင်းတို့ကို နီရောင်လာအောင်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် နနွင်း၊ ချင်း၊ မဆလာခတ်။ မုန်လာဥနှင့်အရွက်၊ အာလူးတို့ကိုထည့်၍ ကောင်းစွာချမွှေပြီး သင့်တော်လျှင် ချ၍သုံးဆောင်ပါ။



ငှက်ပျောပင်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ငှက်ပျောပင် (အနုပိုင်း)	လက် ၂ ဆုပ်
မရမ်းပြားခြောက်	၄ ပြား
မြေပဲဆံမှုန့်	၁ ဇွန်း
ပဲမှုန့်အကျက်	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြက်သွန်နီတစ်ဥကို ရေဆေးပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ငှက်ပျောပင် အနုပိုင်းကို အခွံနွာ၍ ပါးပါးလှီးပြီး ဆားရည်စိမ်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ဆယ်၍ အရည်ကုန်အောင်ညှစ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ညှစ်ထားသော ငှက်ပျောပင်အပိုင်းများ၊ မရမ်းပြားခြောက်ကို ရေထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၍ သမအောင်နယ်။

၉၁

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

နယ်ပြီးလျှင် မြေပဲဆံ့မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်
သကြား၊ ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး နာနာနယ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။



မြိတ်ကြက်သွန်နီသနပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်နီဥလတ်	၃၀ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီးခြောက်	၆ တောင့်
မြိတ်ရှာလကာရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်
ဆီ	၇ ကျပ်သား
နှမ်းလှော်	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ သကြား	လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်စီ
နနွင်း	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်၊ နနွင်းထည့်၊ ရေနည်းနည်း
ထည့်၊ ကျက်ရုံပြုတ်ပြီး အရည်သွန်ပါ။ ၎င်းပြုတ်အုံးထဲသို့
မြိတ်ရှာလကာရည်လောင်းထည့်ပြီး နူးအောင်ထပ်ပြုတ်
ဆန်ခါပေါ်လောင်းချပြီ ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးဆေးပြီး
ညက်ညက်ထောင်းပါ။

မနိင်

၉၂

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်ထဲသို့ ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင်တို့ကို ကြွပ်လာသည်ထိ ကြော်ပါ။ ဇလုံတစ်ခုတွင် ကြက်သွန်ဖတ်များ၊ ငရုတ်သီး ဆီကျက်အားလုံးထည့်၊ နှမ်းလှော်၊ သကြား၊ ဆား ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မန်ကျည်းရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ပဲမှုန့်အကျက်	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မန်ကျည်းရွက်အနုများကို အရိုးသင်၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မန်ကျည်းရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ဆီထည့်ပြီး သမအောင်ရောနယ်ပါ။



www.burmeseclassic.com

မိုးချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မိုး	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးအစိမ်း	၆ တောင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မိုးကို အနေတော်ပိုင်းဖြတ်၍ ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်တို့ကို ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ငရုတ်နှစ်များထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
 ပြီးလျှင် မိုးထည့်မွှေပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား သင့်ရုံထည့်၊
 ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူးလျှင် အပေါ်အငန်
 မြည်းကြည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မုန်လာဥအနီကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာဥအနီ

မုန်လာထုပ်

ပဲပြားအဝါ

ပဲငံပြာရည်

တရုတ်နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်လာဥအနီ ပါးပါးလှီးပါ။ မုန်လာထုပ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။

၂။ ပဲပြားအဝါ ကြေအောင်ချေပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီသတ်ပြီး မုန်လာထုပ်၊ မုန်လာဥနီ ထည့်ပါ။ ပဲပြားအဝါကို ကောင်းစွာချေထည့်၊ ပဲငံပြာရည်လောင်း တရုတ်နံနံနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။



ဟင်းနုနွယ်ကြော်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သင်ပြီးဟင်းနုနွယ်

အရွက်နှင့်အရိုး

၁၀ ကျပ်သား

၉၅

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ကြက်သွန်နီ

၁ ၂

သကြား၊ ဆား

လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်စီ

ဆီ

၁ ခွန်း

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဟင်းနုနွယ်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အရိုးကိုထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီထည့်ဆီသတ်ပါ။ ဟင်း
နုနွယ်အရိုးထည့်၊ အနည်းငယ် နွမ်းလာလျှင် အရွက်ထည့်၊
သမအောင်မွှေ၊ သကြား၊ ဆားထည့်ပြီး ခေတ္တဖုံးထားပါ။
ကျက်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ ကြက်သွန် ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်ထည့်
၍သုပ်စားပါ။



သင်္ဘောသီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သင်္ဘောသီးအစိမ်း

ကြက်သွန်နီ

သကြား၊ ဆား

မြေပဲမှုန့်

ငရုတ်သီးစိမ်း/ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်

မန်ကျည်းမှည့်ရည်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ သင်္ဘောသီးအစိမ်းကို အခွံနွာ ရေဆေးပြီးခြစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီကျက်ချက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

သင်္ဘောသီးခြစ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီဆီကျက်၊ ဆား၊ သကြား၊ မြေပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်ထည့်ထားပြီး သုပ်စားပါ။



ကုလားပဲဟင်းရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆား၊ သကြား	အနည်းငယ်စီ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကုလားပဲကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- ကုလားပဲနူးလျှင် ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်း၊ ရေနင့်ပြန်ဖျော်၍ ဟင်းရည်ချက်မည့်အိုးထဲ ပြန်ထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကုလားပဲရည်အိုးထဲသို့ ရေ သင့်တင့်အောင်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ဟင်းရည်ဆူပွက်လာလျှင် သကြား၊

www.burmeseclassic.com

ဆားအနည်းငယ်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်များထည့်လိုက်လျှင် ဆီချက်နဲ့သင်းနေသော ကုလားပဲဟင်းရည် ချိုဆီမ့်ဟင်း ရပါပြီ။



ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဟင်းနုနွယ်ရွက်	၃ စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၅ မြွှာ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သကြား၊ ဆား	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်များနှင့်ပြီး ရေဆေး၍ ရေစစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူများကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီပူအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူထည့် ဆီသတ်၊ မွှေးလာလျှင် ဟင်းနုနွယ်ရွက်ထည့်၊ ပြီးလျှင် အချိုအငန်များပါ ထည့်၍ နဲ့စပ်အောင်မွှေပြီး ခဏဖုံးအုပ်ထားပါ။ ခဏနေပြီး အရွက်များ အနည်းငယ်နွမ်းသွားလျှင် အရသာမြည်း၍ အရွက်များ ခပ်စိမ်းစိမ်းကြော်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ထိုအခါ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့သင်းတဲ့ ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကြော်တစ်ခွက် ရပါပြီ။



ပဲပြား ကြိမ်ဆိုင်

ပါဝင်သော ဝတ္ထုဦးများ

ပဲပြား	၁ တုံး
ကြိမ်ဆိုင်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၂ကြီး	၁ လုံး
ခရမ်းချဉ်သီး	၁ လုံး
ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၃ မြွှာ၊ ချင်း လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ်သီးစိမ်းရှည်	၅ တောင့်
ပဲပြားရည်အကြည်/ အနောက်၊ သံပရာရည်	ဇွန်းတစ်ဝက်

ပြင်ဆင်ပုံ

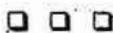
- ၁။ ပဲပြားကိုရေဆေးပြီး ပဲပြားတစ်တုံးကို ၃၂ စိတ်ခန့် ရှေ့အောင် တုံးပါ။
- ၂။ ကြိမ်ဆိုင်ကို တစ်ပင်ချင်း သန့်ရှင်းအောင်ရေဆေးပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးကိုအတုံးကလေးတွေလှီးထားပါ။
- ၄။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပဲပြားတုံးကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး အပေါ်ကြော
မာလာအောင်ကြော်ပါ။ ပဲပြားကိုဆယ်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ
ထည့်ပြီးဆီသတ်၊ မွှေးလာလျှင် ကြိမ်ဆိုင်လက်တစ်လုံးလောက်

www.burmeseclassic.com

လှီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီလှီးထားတာတွေနဲ့ရော
 ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ ပဲငံပြာ
 ရည်အကြည်/အနောက်၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သံပရာ
 ရည်ထည့်ပြီးလျှင် ပဲပြားတုံးတွေထည့်ပါ။ ရေခွေးလက်ဖက်ရည်
 ပန်းကန်တစ်လုံးစာလောက်ထည့်ပြီး ကြိမ်ဆိုင်နူးသွားအောင်
 အဖုံးဖုံးထားပါ။ ကြိမ်ဆိုင်နူးလျှင် ရေဖျော်ထားသော ကော်
 ရည်ကို အနည်းငယ်စေးလာအောင်ထည့်ပါ။ ကြိမ်ဆိုင်နှင့် ပဲပြား
 နည်းနည်း စေးကပ်လာလျှင် ဖိုပေါ်မှချပါ။ တရုတ်မဆလာ၊
 ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်ပြီး ချပါ။



ညောင်ချဉ်နှင့်ပဲပုတ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ညောင်ချဉ်ရွက်	၁၅ ကျပ်သား
ရှမ်းပဲပုတ်	၁ ချပ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ မြွှာ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
မြေပဲဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲပုတ်ကို အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဖဲ့ထားပါ။

၂။ ငရုတ်သီးစိမ်း ခွဲခြမ်းခြမ်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီပူအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်များ၊ ပဲပုတ်အမွှာများ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းခွဲခြမ်းတို့ ကိုထည့်ပါ။ ပဲပုတ်ဝါလာလျှင် ညောင်ချဉ်ရွက်ထည့်ပြီး သမ အောင်မွှေပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီလည်ရေလည်နေချိန် တွင် ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား စသည်တို့ထည့်ပြီး ရေခန်းစပြုလျှင် စားသုံးလို့ရပါပြီ။



ကိုးကန့်အာလူးထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပြုတ်ထားသည့်အာလူး	၃ လုံး
မုန်လာဥအမျှင်	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၁ ခြမ်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ မြွှာ
ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ/နီ	အနည်းငယ်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ အာလူးပြုတ်၍ အခွံနွှာပြီး ထောင်းထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးထဲရှိ ဆီကျက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ် သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အာလူးထောင်းပြီး သားထည့်၊ မုန်လာဥအမျှင်များထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး အားစိုက်၍ အာလူးကြေညက်သည်အထိ အားလုံးသမအောင် ဖွေပါ။ ကြေညက်ပြီး သမသွားလျှင် ပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်ကာ အစပ်ကြိုက်လျှင် အပေါ်ယံမှ ငရုတ်သီး၊ ဆီကျက်ဆီအနည်း ငယ်ဆမ်း၍ စားသုံးပါ။



ကျွဲကောသီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------|----------------|
| ကျွဲကောသီး | ၄ မြွှာ |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ ကျပ်သား |
| စပါးလင် | အချောင်းတစ်ဝက် |
| ရှောက်ရွက် | ၂ ရွက် |
| ပိုးငရုတ်နီ | ၂ တောင့် |
| မြေပဲမှုန့် | ၁ ဇွန်း |
| သကြား | ၂ ဇွန်း |
| သံပရာသီး | ၂ လုံး |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကျွဲကောသီး အသားနှုတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

၃။ စပါးလင် နုတ်နုတ်အစောင်းလှီး။

၄။ သံပရာသီး အရည်ညှစ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲသို့ အသားနှုတ်ထားသော ကျွဲကောသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နုတ်နုတ်လှီးထားသော စပါးလင်ထည့်၊ သံပရာရည်ထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။



ပဲနီလေး အာလူးရောမွှေကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

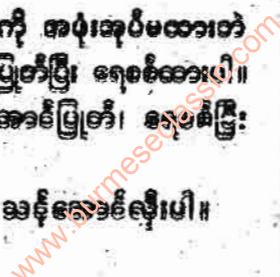
ပဲနီလေး	၅၀၀	ဂရမ်
အာလူး	၂၀၀	ဂရမ်
ပဲသီးစိမ်းအစေ့	၃၀၀	ဂရမ်
မုန်လာဥနီ	၃၅၀	ဂရမ်
ကြက်သွန်နီ	၄၀၀	ဂရမ်
ပေါင်မုန့်ကြပ်အမုန့်	၅၀၀	ဂရမ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲနီလေးကို ရေဆူမှာထည့်ပြီး အိုကို အပူအပူပိမထားဘဲ ၁၀ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် နူးတဲ့အထိပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၂။ အာလူး၊ ပဲသီးစိမ်းကိုလည်း နူးအောင်ပြုတ်၊ ရေပစ်ပြီး ရေစစ်ထား။

၃။ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥနီတို့ကို ဆင့်လှေခွင်ပေးပါ။



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးဖြတ်ထားတဲ့ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ပေါင်မုန့် ကြပ်အမှုန့်တစ်ဝက်ကို ချောထားတဲ့ အာလူး၊ ပဲနီလေးရောထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပြီးရင် အတုံးလေး ၁၂ တုံးရအောင် လုပ်ပါ။

ကျန်ရှိနေသည့် မုန့်ကြပ်အမှုန့်တစ်ဝက်ကို အာလူးတုံးတွေ ပေါ်ကပ်သွားအောင် ဖြူးပါ။ ဒယ်အိုးထဲရှိ ဆီကျက်ထဲသို့ အာလူးတုံးတွေရဲ့ မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်စလုံး အညိုရောင်သန်းလာအောင် ကြော်ပေးရပါမည်။



ပြောင်းစေ့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော

ဝါဝင်စေသော မစ့နည်းများ

ပန်းငရုတ်	၁ တောင်
ကျောက်ဖရုံသီး	၁၅၀ ဂရမ်
ပြောင်၊စေ့	၃၃၀ ဂရမ်
အာလူး	၄၀၀ ဂရမ်
ဆန်စေ့ပုံအီဇာလီ	၁ ဇွန်
ခေါက်ဆွဲခြောက်	၂ ဇွန်

မြိန်ဆီမုံ

- ၁။ ပန်းငရုတ်ကို နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။
- ၂။ ကျောက်ဖရုံသီး၊ လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီသုတ်ထားတဲ့ ဒယ်အိုးထဲမှာ ပန်းငရုတ်ထည့်ပြီး
 ၃ မိနစ်လောက်မွှေပါ။ မွှေပြီး လှီးထားသော ကျောက်ဖရုံသီး
 နှင့် ပြောင်းစေ့ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်လောက်မွှေပါ။ ထို့နောက်
 အာလူးထည့်ပြီး အသီးတွေ ပျော့သွားတဲ့အထိ ချက်ပါ။ ဒယ်
 အိုးတစ်လုံး ရေကိုဆူအောင်တည်ပြီး ဆန်စေ့ပုံ အီတလီခေါက်ဆွဲ
 ၂ ဇွန်းကို ပျော့အောင်ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်ပြီးသား
 ခေါက်ဆွဲခြောက်ထဲသို့ ချက်ထားတဲ့ အသီးဟင်းထည့်မွှေပြီး
 သုံးဆောင်ပါ။



ပဲငါးပိ ဓရမ်းချဉ်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲငါးပိ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
မြေပဲလှော်ထောင်း	၃ ဇွန်း
အရောင်တင်မှုန့်	၁ ဇွန်း
ဓရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၁၅ ကျပ်သား
သကြား၊ ဆား	အနည်းငယ်စီ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲငါးပိကို ငရုတ်ဆုံတွင် မညက်တညက်လှောင်းပါ။
- ၂။ ဓရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးပါ။

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ကို အညှာခြွေပါ။

၄။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ အရောင်တင်မှုန့် ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ အရောင်ထောင်းထားသည်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ပဲငါးပိထည့်ကြော်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို သင့်ရုံထည့်ပါ။ အရည် များခန်းအောင်ကြော်ပါ။ မြေပဲလှော်ထောင်းမှုန့်ကိုထည့်ပြီး ဆီ ပြန်လာသည်အထိကြော်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များထည့်ပြီး သမအောင်မွှေးပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ပဲပြားသုပ်တစ်နည်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------|--------------|
| ပဲပြား | ၂ တုံး |
| ဂေါ်ဖီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ ဥ |
| မြေပဲမှုန့် | ၁ ဇွန်း |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ရှောက်သီး | တစ်စိတ် |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲပြားကို အလယ်ပိုင်းမှ ပိုင်း၍ အတုံးကြီးပိုက်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီတို့ကိုလှီးကာ ရေစစ်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်နီ ၁ ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီကျက် ချက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပန်းကန်ထဲတွင် လှီးထားသော ပဲပြားထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ လှီးထားသော ဂေါ်ဖီထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားထည့်၊ ဆီချက်ထည့်ပြီး ရှောက်သီးညစ်ထည့်ပြီးသုပ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်သုံးဆောင်ပါ။



ပဲပြားအစာသွတ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------|---------------|
| ပဲပြား | ၂ တုံး |
| ခရိုင်စားပဲသီး | ၁ တောင့် |
| မုန့်လာဥနီ | ၁ တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | ၁ ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ ဥ |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ်ခန့် |
| မက်မှုန့် | အနည်းငယ် |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |

းကို ထောင့်ဖြတ်လှီး၍ ပဲပြားတုံး၏အတွင်းသားကို နှိုးဖြင့်ကော်ယူပြီး ချိုင့်ခွက်ဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါ။ ပဲပြားအတွင်းသားများကို ချေထားပါ။

၂။ မုန်လာဥနီ၊ ဘိုစားပဲ၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို နုတ်
နုတ်စဉ်းပြီး ပဲပြားအတွင်းသား ချေပြီးသားနှင့်ရောထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ လှီးထားသည့် အရာအားလုံးထည့်
ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံ၍ ပဲပြားတုံး ချိုင့်ခွက်နေရာ၌
သိပ်ထည့်ပြီး အပေါ်မှ ကော်မှုန့်ရည်ဖျော်၍ဆမ်းကာ ဆီတွင်
ပဲပြားအစာသွပ်တုံးများကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် အချဉ်
ရည်ဖြင့် တို့စားပါ။



တို့ဟူးနဲ့အရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------|----------------|
| ဆန်ခေါက်ဆွဲ | ၁၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း |
| တို့ဟူး | ၁၀ ကျပ်သား |
| မုန်လာဥနီ | ၂ ဥ |
| ငရုတ်သီး | ၁ တောင့် |
| ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း | ၁၅ ကျပ်သားခန့် |
| ပြောင်းဖူးမှုန့် | ၁ ဇွန်း |
| သကြား | ၁ ဇွန်း |
| ခရုဆီ | အနည်းငယ် |
| ပဲငံပြာရည်(အကြည်) | အနည်းငယ် |

မနိင်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ တို့ဟူးကို အတုံးလေးလုပ်ပြီး ကြော်ထားပါ။
- ၂။ မုန်လာဥနီ ပါးပါးလှီးပါ။
- ၃။ ဆန်ခေါက်ဆွဲကို ရေခွေးပူပူထဲမှာ ကျက်သွားအောင်ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ မုန်လာဥနီ၊ တို့ဟူး၊ ငရုတ်သီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းတို့ကို ရောကြော်လိုက်ပါ။ ကျက်လျှင် သကြား၊ ပြောင်းဖူးမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ခရုဆီထည့်ပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာအောင် ရောမွှေပါ။ ထို့နောက် ဆန်ခေါက်ဆွဲထည့်မွှေပါ။



မုန်ညင်းပေါင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| မုန်ညင်း (အဝါရောင်ပွင့်ပါ) | ၃ စည် |
| ဆန် (သို့) ဆန်ကွဲ | နို့ဆီဘူး၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ |
| ပဲပုပ် | ၁ ချပ် |
| ကြက်သွန် | ၄ မြွှာ |
| ဆား၊နနွင်း | အနည်းငယ် |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်ညင်းရွက်များနှင့် အပွင့်များကိုသင်ပြီး ရေဆေး၍ ဆန်ခါထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးထဲထည့်၍လှော်ပါ။ အဝါရောင်သန်းလာသည်ထိ လှော်ပါ။

၃။ ပဲပုပ်ကို မီးကင်၍ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆန်လှော်ထားသော ဒယ်အိုးထဲသို့ မုန်ညင်း၊ ပဲပုပ်၊ ချင်း၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်း၊ ဆီထည့်၍ သမအောင်နယ်ပေးပါ။ နယ်ပြီးလျှင် ပေါင်းမည့် စတီးခွက်၊ ဒန်ချိုင့်၊ ကြော့ရည်သုတ် ဇလုံတစ်ခုခုအတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ ဒန်အိုးတစ်လုံးအတွင်းသို့ ရေတစ်ဝက်မရှိတရှိထည့်၍ ပေါင်းမည့် အရာများထည့်ထားသော ဇလုံကိုထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံး၍ အပေါ်မှ အလေးတစ်ခုဖိထားပါ။ အပေါ်မှ ထပ်မံ၍ ရေထည့်ထားသော အိုးကို အဖုံးဖုံး၍တည်ပါ။ မိနစ် ၃၀ ခန့်ကြာအောင် တည်ရပါမည်။



သရက်သီးထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သရက်သီးစိမ်း

ငါးပိစိမ်းစား

၁ လုံး

ကွမ်းသီးလုံးခန့်

ကြက်သွန်နီ	၁ ၉
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ၉
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ သရက်သီးစိမ်းကို အခွံနွှာပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ငါးပိစိမ်းစားကို ယောက်မတွင်ကပ်ပြီး မီးကင်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ပါးပါးလှီးပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်း အညှာခြွေကာ လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ငရုတ်ဆုံတွင် သရက်သီးများထည့်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်သီးစိမ်း ထည့်ထောင်းပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် နှမ်းဆီမွှေးမွှေးဆမ်းပါ။



ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေပျော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၁ ၉
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ၉
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်ကျက်မှုန့်	အနည်းငယ်
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်(အကြည်)	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ မပြုတ်ချင်လျှင် မီးအုံပါ။ ပြုတ်ထားလျှင် နူးသွားပါက ရေသွန်ပြီးအအေးခံပါ။ အေးလျှင် အခွံနုပြီး ဆန့်ခါစိပ်စိပ်ဖြင့် အနှစ်တိုက်ရမည်။
- ၂။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အနှစ်တိုက်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးထဲသို့ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည် သင့်ရုံထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်ပြီး ဆီစိမ်းထည့်ပါ။ နံနံပင်ကြိုက်လျှင်ထည့်ပါ။



သရက်သီးကြော်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

သရက်သီးစိမ်း	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
မြေပဲလှော်မှုန့်	၁ ဇွန်း
နှမ်းလှော်	၁ ဇွန်း

ဟင်းခတ်မှုန့်
နနွင်း၊ ဆား
ဆီ

သင့်ရုံ
အနည်းငယ်
၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ သရက်သီးများကို အခွံခွာပြီး အမျှင်ကလေးများရအောင် လှီးပါ။ အချဉ်ရည်များကို လက်ဖြင့်ဆုပ်ညှစ်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် နနွင်းထည့်၊ သရက်သီးထည့်၊ သမအောင်မွှေပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၊ ချဉ်စူးစူးမဖြစ်အောင် မြေပဲမှုန့်ဖြူး ထည့်ကြော်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် နှမ်းလှော်မှုန့်ထည့်ကာ သုံးဆောင်ပါ။



ဆလတ်ရိုးအသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆလတ်ရိုး

နှစ်ချောင်း

မုန်လာဥနီ

၁ ဥ

မြေပဲထောင်း

၁ ဇွန်း

ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်

၁ ဇွန်း

ပဲမှုန့်အကျက်

၁ ဇွန်း

သံပရာရည်

၁ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ဆလပ်ရိုးနဲ့ မုန်လာဥနီကို အမျှင်ပါးပါးလေးတွေလှီးပြီး ကြပ်သွားအောင် ဇလုံတစ်ခုထဲမှာရေထည့်၍ စိမ်ထားပါ။ ခဏကြာလျှင် ရေကုန်အောင်စစ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲထည့် ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပန်းကန်ပြားထဲရှိ ဆလပ်ရိုးနှင့် မုန်လာဥနီပေါ်သို့ မြေပဲထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ သံပရာ ရည်တို့ကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ထိုအခါ အရသာခပ်ဆိမ့် ဆိမ့်နှင့် ခံတွင်းမြိန်စေမည့် ဆလပ်ရိုးသုပ်ကို ရရှိပါမည်။



သရက်သီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-----------------------|--------------|
| သရက်သီးအစိမ်း (အရင့်) | ၅ လုံး |
| မြေပဲလှော်မှုန့် | ၃ ဇွန်း |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ ဥ |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ သရက်သီးစိမ်းများကို အစွဲနွှာ၍ သင်္ဘောပြင်ပြင်ဖြင့်ဖြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် သရက်သီးများကို အရည်ညှစ်ပြီး ဖြန့်ထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီချက်ကိုခတ် ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

သရက်သီးညှစ်ပြီးသားများကို ပန်းကန်ပြားမှာထည့်ပြီး မြေပဲလှော်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ကာ လက်ကိုစင် ကြယ်စွာဆေးပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ အရသာမြည်းကြည့်ပြီး လိုအပ်သည်တို့ထည့်ပါ။ နယ်လျှင် လက်အိတ်စွပ်ပါ။



ပဲပြားနှင့်မို့ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------|-------------|
| ပဲပြား | ၂ ချပ် |
| ကောက်ရိုးမို့ | ၁၀ ကျပ်သား |
| တရုတ်နံနံပင် | ၂ ညွန့် |
| ကော်မှုန့် | စွန်းတစ်ဝက် |
| ချင်း | လက်တစ်ဆစ် |
| ဆီ | ၂ စွန်း |

မြစ်ဆင်ပုံ

- ၁။ မို့ကို သံခင်းအောင်ရေဆေး၍ အနေအော်လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ အရုတ်နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ပဲပြားကို အနေအော်တုံးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ချင်းကို အနံ့မွှေးအောင်ဆီသတ်ပါ။
ပြီးလျှင် ပဲပြားအနေတော်တုံးများကို ထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင်
မို့ထည့်၍ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားတို့ကို ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ မို့များ
ကျက်လျှင် ကော်ရည်ဖျော်၍ အပေါ်မှဖြန်းပါ။ ကော်ရည်ကျ
လာလျှင် အပေါ်အင်္ဂါမြည်း၍ ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။



ခရမ်းကြီးသီးမီးအုံးပုတ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------|--------------|
| ခရမ်းကြီးသီး | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ ဥ |
| ပဲဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| နံနံပင် | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းသီး အလုံးကြီးကို အညှာပက်ကနေစပြီး ပုတ်လိုက်
ပါ။ လုံးဝ လှည့်မပေးပါနှင့်။ ထိပ်ဖက်ကို အသာလေးဖိ
ကြည့်ပါ။ အိဝင်သွားလျှင် မီးဖိုထဲကထုတ်ပြီး ပန်းကန်ပြား
ထဲထည့်ပါ။ အအေးခံပြီးထားလျှင် ခရမ်းကြီးသီးထဲက
အံ့ဆီတွေထွက်လာပါလိမ့်မည်။ အဲသည့် ဆီကို ထည့်ဒုပုံ
လို့ရပါစာယ့်။ နှာအေးတဲ့ ခရမ်းကြီးသီးကို စွန်းနဲ့ပေါက်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပါ။ ရေအေးစစ်ထားပါ။ နံနံပင်
ရေအေးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဇွန်းနဲ့ခေါက်ထားတဲ့ ခရမ်းကြီးသီးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ပါးပါး ရေဆေးပြီးသားကိုထည့်ခေါက်ပါ။ ပဲဆီ၊ ဆား ထည့်မွှေ ပါ။ နံနံပင်ထည့်သုပ်ပါ။ ပဲဆီကို ဖြည်းဖြည်းချင်းထည့်ပြီး ဇွန်းနဲ့နာနာခေါက်သုပ်ပါ။ ဆိမ့်ပြီး မွှေးသောအရသာရှိပါသည်။



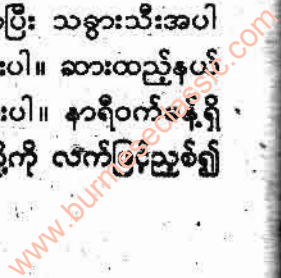
မုန်လာဥနီဆလတ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------|----------|
| မုန်လာဥနီဥကြီး | ၁ ဥ |
| သခွားသီး | ၁ လုံး |
| မုန်လာဥဖြူ | တစ်ဝက် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း |
| ငရုတ်ပွအနီ | ၁ တောင့် |
| ရှာလကာရည် | ၃ ဇွန်း |
| သကြား | ၁ ဇွန်း |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မုန်လာဥနီနှင့် မုန်လာဥဖြူကို အခွံခွာပြီး သခွားသီးအပါ အဝင် အရှည်လိုက် အတုံးလေးများတုံးပါ။ ဆားထည့်နယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ နာရီဝက်ခန့်ထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ရှိ လျှင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှထုတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို လက်ဖြင့်ညှစ်၍ အရည်စစ်ပါ။



၁၁၇

ခံတွင်းမြန်မာ သက်သတ်လွတ်

၂။ ငရုတ်ပွသီးကို အရှည်လိုက်လှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အရှည်စစ်ပြီးထားသော မုန်လာဥနီနှင့် မုန်လာဥဖြူကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲထည့်ပြီး လှီးထားသော ငရုတ်သီး၊ ရှာလကာ ရည်နှင့် သကြားထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။



ရွှေဖရုံပွင့်ဟင်းချို

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------|----------|
| ရွှေဖရုံပွင့် | ၁၀ ပွင့် |
| ရွှေဖရုံညွန့် | ၁ စည်း |
| ပင်စိမ်း | ၁ စည်း |
| ပိန်နံသီး | ၅ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ/နီ | အနည်းငယ် |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ရွှေဖရုံပွင့်များ၏ ပွင့်ချပ်များကို အနေတော်အရွယ်သင်ပြီး ဖရုံညွန့်ကိုလည်း အရိုးများသင်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ရေနွေးအိုးဆူဆူတွင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နား ပြားရိုက်ပြီးသားထည့်ပါ။ ဆား သင့်ရုံထည့်ပါ။ ပိန်နံသီးခတ်ပါ။ ထို့နောက် ရွှေဖရုံပွင့်၊ ဖရုံညွန့်တို့ကိုခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



www.burmeseclassic.com

ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခရမ်းချဉ်သီး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွှာ
အရောင်တင်မှုန့်	၁ ဇွန်း
ဆီ	၁ ဇွန်း
နံနံပင်	၄ ညွန့်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းချဉ်သီး ချောဆေး၊ လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ရောထောင်းပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ရောထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင်ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ အချိုမှုန့်၊ ဆားထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ရေဆူထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ ဆက်တည်ထားပါ။ ဆူလာလျှင် အဖုံးဖွင့်၊ ရေဆူထည့် ပြန်ဖုံးထားပါ။ ပြန်ဆူလာလျှင် နံနံပင်အုပ်၍ အဖုံးဖုံးပြီး မီးဖိုပေါ်မှချကာ သုံးစေနိုင်ပါ။



၁၁၉

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

မို့အစိမ်းသုပ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မို့	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ လုံး
သံပရာသီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်ခြိတ်	၃ ပင်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ဆီ	၃ ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မို့ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး သေးသေးလေးမွှထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီကျက်ချက်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ခြိတ်တို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မို့ထဲသို့ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ခြိတ်ထည့်ပါ။ ဆီကျက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားထည့်ပြီးမွှပါ။ မွှပြီးလျှင် သံပရာသီးညှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



မျှစ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-----------------------|------------|
| မျှစ် | ၁၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| နနွင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့် | သင့်ရုံ |
| ဆား | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မျှစ်ကိုပြုတ်၍ ရေစိမ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးနှင့် နနွင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မျှစ်ကို ရေညှစ်ပြီး သင့်အောင်လှီးဖြတ် ပြီးထည့်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို အနည်းငယ်ထည့်ကာ ရွှေပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပဲစင်းငုံအရည်သောက်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|------------|------------|
| ပဲစင်းငုံ | ၁၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ ဥ |

၁၂၁

ခံတွင်းမြို့နံ့စရာ သက်သတ်ထွတ်

ဆီ

၃ ကျပ်သားခန့်

ဆား၊ သကြား

အနည်းငယ်

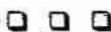
ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲစင်းငုံနှင့် ရေနို့ဆီဘူး ၅ လုံးခန့်ထည့်ပြီး ပဲများကိုနူးအိ
လာအောင်ပြုတ်ပါ။ ပဲနူးလျှင် ဆယ်ပြီးရေစစ်ကာ ကြေ
ညက်အောင်ထောင်းပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြေညက်အောင်ထောင်းထားသော ပဲများကို ဟင်းရည်
အိုးထဲထည့်ပြီး အချို၊ အငန်ခတ်၍ အရသာမြည့်ပါ။ အရသာ
အနေတော်လျှင် ချက်ထားသော ကြက်သွန်နီဆီချက်များကို
ဟင်းရည်အိုးထဲ ဖြူးလိုက်ပါ။



ခရမ်းသီးနှပ်

ပါစင်ခသာ ပစ္စည်းများ

ခရမ်းသီး

၄ လုံး

ကြက်သွန်နီ

၇ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၁၅ မြွှာ

သကြား၊ ဆား၊ နနွင်း

အနည်းငယ်စီ

ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်

၁ ဇွန်း

ဆီ

၁၀ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ခရမ်းသီးကို အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ၄ စိပ် စိပ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်ညက်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီပူအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူကိုဆီသတ်ပါ။
 ကြက်သွန်များနွမ်းသွားလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်၊ နနွင်း၊ ဆား၊
 သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ငရုတ်သီး
 အစိမ်းနုပျောက်လျှင် လေးစိတ်ခွဲထားသော ခရမ်းသီးများထည့်
 မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်နှပ်ထားပါ။
 ခရမ်းသီးများ နူးအိဆီပြန်လာလျှင် သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။



မြေစွမ်းဟင်းချို

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- မြေစွမ်း
- ပဲပြားအမာ
- ပဲဝါ
- ကြက်သွန်နီ/ဖြူ
- ကြက်နားရွက်၊ ပဲတီ
- ပျိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်
- ဆီ
- ခဲပဲသီး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြူ့စွမ်းကို အငန်ကုန်အောင် ရေနှေးဖြင့်ပြုတ်ပါ။
- ၂။ ပဲပြားအမာကိုလှီးပြီး ခပ်ထပ်ထပ်လှီး၍ ဆီနှင့်တောင်အောင်ကြော်ပါ။
- ၃။ ပဲဝါပြုတ်ပြီး အရည်ကြည်ကိုယူထားပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြွက်နားရွက်၊ ပဲတီ၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်တို့ကို ရေဆေး၍ ကြော်ထားသော ပဲပြားနှင့် မြူ့စွမ်းတို့ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ကြက်သွန်နီ လေးစိပ်စိပ်ထည့်ပါ။ ခဲသီးတစ်လုံးလှီးထည့်ပါ။ အနည်းငယ်နွမ်းလျှင် ပဲဝါပြုတ်ရည်လောင်းထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားခတ်ပါ။ ဆူအောင်ကျိုပြီး ချခါနီးလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မြေဥချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- မြေဥ
- ကြက်သွန်နီ
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ဆား၊ နနွင်း

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြေဥမှ သဲများစင်အောင် ကောင်းကောင်းဆေးပါ။ တစ်ဝက်ကိုထောင်း၊ ကျန်တစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ အနည်းငယ်ကိုထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ကြက်သွန်နီထည့်၍လုံးပါ။ အတန်ငယ်ကြာလျှင် မြေဥထောင်းနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော မြေဥတို့ထည့်မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ရွေးသီးပဲငါးပိကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------|--------------|
| ရွေးချိုသီးအမှည့် | ၅ လုံး |
| မြေပဲဆန်အစိမ်း | ၃ ဇွန်း |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၁၀ တောင် |
| ပဲငါးပိ | ၁ ဇွန်း |
| နှမ်းလှော် | ၂ ဇွန်း |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| သကြား၊ ဆား | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဝှေးသီးကို အခွံနှာရေဆေး၊ ပါးပါးသေးသေးလှီးထားပါ။
သကြား၊ နနွင်းဖြူးထား၊ မြေပဲဆန်ကို ရေဆူဆူတွင်စိမ်
၍ အခွံချွတ်ပြီး ညက်ညက်ထောင်းထားပါ။
- ၂။ ပဲငါးပိကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်စက်ပိုင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်၊ မြေပဲထည့်ကြော်၊ မြေပဲကျက်ခါနီးလျှင်
ပဲငါးပိထည့်ကြော်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ဝှေးသီးထည့်၊ အသီးပျေ
လာသည်အထိကြော်၊ နို့အောင်မွှေးပေးပါ။ မီးကောင်းကောင်းနှု
ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းအုပ်၊ တစ်ချက်နှစ်ချက်မွှေပါ
နမ်းထည့် သမအောင်မွှေပြီး ဖိုပေါ်မှချပါ။



မျှစ်နှင့်ပဲပြုတ်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မျှစ်	၁၅ ကျပ်သား
ပဲပြုတ်	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်း	၈နည်းငယ်

ခန့်

၁၂၆

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မျှစ်ပုပြုတ်ပြီး ရေစိမ်ထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ၊ နနွင်း ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မျှစ်ထည့်ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ပဲပြုတ်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ ထည့်ကြော်ပါ။ ခဏကြာလျှင် အပေါ့ အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။



စွန်တန်ဟင်းရည်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

စွန်တန်	သံပရာသီးလုံးခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ မြွှာ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
သကြား၊ ဆား	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။

၂။ ချင်းကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဟင်းရည်ချက်မည့်အိုးထဲတွင် စွန်တန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးထက်ခြမ်းများကို ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ဟင်းရည်ပွက်လျှင်ချပြီး ပူပူလေး သုံးဆောင်ပါ။



ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ချဉ်ပေါင်ရွက် (မနုမရင့်)	၄ စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ၂ကြီး	၁၅ ဖြာ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၅ တောင်
ဆား၊ သကြား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြွေပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်ဟညက်ထောင်းပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီပူအိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်များထည့်ပြီး သမအောင်ဆူ

ပေးပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်များ နူးအိပြီး အစိမ်းနဲ့ပျောက်အောင်ကြော်
ပါ။ ကျက်သွားလျှင် အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း
များ ထည့်မွှေပါ။



မျှစ်ချဉ်ကြော်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- မျှစ်ချဉ်
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီ
- ငရုတ်သီးခြောက်
- ခဲသီး၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်
- ပဲငံပြာရည်
- ဆီ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မျှစ်ချဉ်ကို အမျှင်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကြက်သွန်ဆီချက်အိုးထဲသို့ မျှစ်ချဉ်၊ ခဲသီး၊ မှိုခြောက်
ပန်းခြောက် ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားခတ်ပါ။ ရှေးခန်း
သွားလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ ချင်းတို့ကိုအုပ်၍ချပါ။



မန်ကျည်းသီးစိမ်းထောင်းကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မန်ကျည်းသီးစိမ်း

၅ ကျပ်သား

ဆီ

၅ ကျပ်သား

မြေပဲလှော်(ထောင်းပြီး)

လက်ဖက်ရည်ကြမ်း

ပန်းကန် ၁လုံးနှင့်တစ်ဝက်

ကြက်သွန်နီ

၄ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ ဥ

အရောင်တင်မှုန့်

၁ ကျပ်သား

ငရုတ်သီးမိုးမျှော်

၁၀ တောင့်

သကြား

၁ ဇွန်း

ဆား

၁ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ပုံ

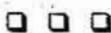
၁။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို အခွံပါးပါးခြစ်၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ကာ ဆုံတွင် ညက်ညက်ထောင်းပြီး ခတ်ထား။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကိုထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးမိုးမျှော်ကို အညှာခြွေထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်ပါသတ်ပါ။ မြေပဲဆန်ထောင်းထည့်၊ သကြားထည့် မန်ကျည်းသီးထောင်း

ထည့်၊ သမအောင်မွေ၊ ဆားရေစျော်ထည့်၊ ဆီပြန်လာလျှင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ငရုတ်သီးမိုးမွှော်အုပ်ချပါ။



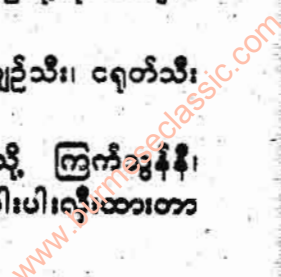
မြင်းခွာရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မြင်းခွာရွက်	၃ စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ/နီ	၅ လုံး/ ၁ ဥ
ဂေါ်ဖီ	၁ စိတ်
သံပရာသီး	၁ လုံး
မြေပဲကြော်ထောင်းပြီး	၂ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မြင်းခွာရွက်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီနှစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥတို့ကို ဆီကျက်ချက်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ ၃ လုံးနှင့် ဂေါ်ဖီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၄။ ပါးပါးလှီးထားသော မြင်းခွာရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးထားတာတွေထည့်ပါ။



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

မြင်းခွာရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ စိမ်းပါးပါးလှီးထားတာတွေထဲသို့ ဆီချက်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ မြေပဲကြော် စတာတွေထည့်ပြီး ရောနယ်၍သုပ်ပါ။ သံပရာသီး ညှစ်ထည့်ပါ။



ပုန်းရည်ကြီးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပုန်းရည်ကြီး	၅ ထုပ်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆား၊ သကြား	အနည်းငယ်
ပဲဆီမွှေး	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပုန်းကန်တစ်ခုထဲတွင် ပုန်းရည်ကြီး၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သကြား၊ ဆားနှင့် ပဲဆီတို့ကိုထည့်ပြီး ဇွန်းဖြင့် သမအောင်မွှေပေးရပါမည်။ အရသာမြည်းပြီး လိုအပ်သည့်တို့ ထပ်ထည့်၍ ဇွန်းဖြင့်သမအောင် မွှေပေးရပါမည်။



မုန်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မုန်လာဥ	၁ စည်း
မြေပဲ	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၅ မြွှာ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	၂ ဇွန်း
မဲန်ကျည်းမှည့်ရေ	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး
နံနံပင်	အနည်းငယ်
ဆီ	၃ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မုန်လာဥအရွက်ခြေ၍ ၂ ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေဆေးပါ။ မုန်လာဥကို အခွံခွာပြီး အကွင်းလှီးပြီး ရေဆေးပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူများကို ထုထောင်းထားပါ။ နံနံပင်အနည်းငယ် ရေဆေးပြီး လှီးဖြတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီပူအိုးထဲတွင် ကြက်သွန်အနှစ်များ၊ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များနွမ်းလျှင် မြေပဲမှုန့်ထည့်မွှေပါ။ မုန်လာဥ၊ မဲန်ကျည်းမှည့်ရေ၊ အချို၊ အငန်နှင့် ရေနို့ဆီ

၁၃၃

ခံတွင်းမြဲနဲ့စရာ သက်သတ်လွတ်

ဘူး ၅ လုံးခန့်ထည့်ပြီး မုန်လာဥနှူးသည်အထိ တည်ပေးရပါမည်။ ဟင်းရည်ဆူလာပြီး မုန်လာဥနှူးလာလျှင် အချို၊ အငန် မြည်း၍ နံနံပင်လေးဖြူးလိုက်ပါ။



ရုံးပတီသီးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ရုံးပတီသီး	၁၅ တောင့်
မုန်ညင်းစေ့	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	သင့်ရုံ
နနွင်း၊ ဆား၊ ချင်း	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဆီ/သံပရာသီး	၅ ကျပ်သား/ ၁ လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ချင်းတို့ကိုထောင်းပါ။

၂။ ရုံးပတီသီးရေဆေး၍ တစ်လက်မခန့်စီ လှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ထောင်းပြီးသားကို ထည့်ပါ။ မုန်ညင်းစေ့အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရုံးပတီသီးထည့်ပါ။

ကောင်းစွာမွေ့၍ ရေအနည်းငယ်လောင်းထည့်ပါ။ သံပရာရည်
ညှစ်ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။



မဲဇေလီဖူးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မဲဇေလီဖူးပြုတ်	၃ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မြေပဲကြော်ထောင်းပြီး	၃ ဇွန်း
နှမ်း	၃ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	သင့်ရုံ
သံပရာသီး	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မဲဇေလီဖူးကို အစိမ်းရည်များထွက်လာသည်အထိ ပြုတ်ပြီး
ရေအေးတွင်စိမ်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ရေညှစ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အိုးထဲသို့ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီချက်ချက်ပါ။ ထို့နောက် မဲဇေလီဖူးထဲသို့

www.burmeseclassic.com

၁၃၅

စံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ဆီချက်၊ မြေပဲထောင်းပြီးသား နှမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး သမအောင်ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် သံပရာသီးညှစ်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ရှောက်သီးသုပ်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------|--------------|
| ရှောက်သီး | ၁ လုံး |
| ပဲမှုန့်အကျက် | အနည်းငယ် |
| ဆီ | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ဂေါ်ဖီ | ၁ ခြမ်း |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၆ တောင့် |
| မြေပဲထောင်း | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ရှောက်သီးကို အခွံခွာ၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ဂေါ်ဖီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပါးပါးလှီးထားသော ရှောက်သီးထဲသို့ ဂေါ်ဖီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ မြေပဲထောင်းဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆီချက်ထည့်၍ရောနယ်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။



လက်ဖက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

လက်ဖက်သား	၁၀ ကျပ်သား
နှမ်းလှော်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပဲခြမ်းကြော်	၅ ကျပ်သား
ပဲကြီးကြော်	၅ ကျပ်သား
မြေပဲ	၅ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
သံပရာသီး	၁ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ဂေါ်ဖီ	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ လက်ဖက်သားကိုရေဆေးပြီး အခါးရည်ကုန်အောင် ညှစ်ထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားထည့်နယ်ပြီး ဆီရွဲရွဲဆမ်းပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်၊ ဂေါ်ဖီ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လက်ဖက်ထဲသို့ ပဲကြီး၊ မြေပဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ နှမ်း၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး ဆီရွဲရွဲထည့်နယ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ် သီးစိမ်းလှီးထည့်ပြီး သံပရာသီးညှစ်ထည့်ပါ။ တညင်းသီးကြိုက်လျှင် တညင်းသီးပြုတ်ကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။



၁၃၇

ခံတွင်းမြို့နံ့စရာ သက်သတ်လွတ်

ပဲပင်ပေါက်ချဉ်စပ်ကြော်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပင်ပေါက်	၂၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်	၅ ကျပ်သား
ရှောက်သီး	၁ စိတ်
သကြား၊ ဆား	အနည်းငယ်
နံနံပင်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေခွေးနှင့်ကျက်ရုံလေး ဖျောထားပါ။
- ၂။ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ကျက်ရုံ ရေခွေးဖျောထားသည့် ပဲပင်ပေါက်များ၊ မြေပဲလှော် မညက်တညက်ထောင်းသည်တို့ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် သကြား၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး ရှောက်သီးအရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေနယ်ပါ။



မြင်းခွာရွက်ဟင်းချို

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မြင်းခွာရွက်	၂ စည်
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်

ကြက်သွန်ဖြူ
သကြား၊ ဆား

၁၀ မြွ
အနည်းငယ်

မြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။

၂။ မြင်းခွာရွက်ကို ရေဆေးပြီး အနေတော်လှီးဖြတ်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရေသင့်တင့်ရုံထည့်ပြီး အဆာပလာများဖြစ်သော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အချိုအငန်အားလုံးထည့်ပြီး ဟင်းရည်ဆူပွက်တဲ့အထိတည်ပါ။ ဟင်းရည်ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အရသာမြည်းကြည့်ပါ။ အနေတော်ဖြစ်ပါက မြင်းခွာရွက်များထည့်ကာ မီးဖိုပေါ်မှချလိုက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နှစ်သက်လျှင် သင့်ရုံထည့်ပါ။



ငရုတ်သီး မြေပဲထောင်းကြော်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မြေပဲလှော်

၁၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ ကျပ်ခွဲသား

ကြက်သွန်နီ

၅ လုံး

ငရုတ်ကြမ်းမှုန့်

၂ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

၁၃၉

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ဆီ

၁၅ ကျပ်သား

သကြား၊ ဆား

သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ မြေပဲလှော်ကို အခွံနွှာပြီး ဗန်းတွင်ထည့်၍လှိမ့်။ မညက် တညက်လုပ်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး။

၃။ ဆီချက်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ကြော်၊ နီဝါရောင်သန်း လျှင် ဆန်ခါဖြင့် ဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ ကြော်ပါ။ နီဝါရောင်သန်းလျှင် ဆယ်၍ဆီစစ်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီချက်အနည်းငယ်ဖြင့် ငရုတ်သီးကြမ်းမှုန့်ကို ရွလာ အောင် လှိမ့်ပါ။ ထို့နောက် မြေပဲ၊ မညက်တညက် ထည့်မွှေ၊ ရွလာအောင် စက်လှိမ့်ပါ။ ပြီးလျှင် သကြား၊ ဆားတို့ထည့်ကာ သမအောင် ဆက်မွှေပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ၅ မိနစ်ကြာလျှင် အထက်အောက်လှန်၍ ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်မွှေပါ။

□ □ □

ပဲကြီးနှပ်

ပါဝင်ဓာတ် ပစ္စည်းများ

ပဲကြီး (စိမ်းစိမ်းနုနု)
(အခွံမပါ)

၂၀ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ	၅ မြွေ
ကြက်သွန်နီ	၃ ၂
သကြား၊ ဆား၊ နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပဲကြီးရေဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီချက်အိုးထဲသို့ နနွင်း၊ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။

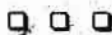
ကြက်သွန်များ ရွှေဝါရောင်သန်းလျှင် ဆယ်ထားပါ။ ကျန်ဆီထဲ

တွင် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်

နှမ်းလျှင် ပဲကြီး၊ ဆား၊ သကြားတို့ထည့် သမအောင်မွှေပါ။

မီးအေးအေးဖြင့်နှပ်ပါ။ ပဲကြီးများနှူးအိလာလျှင် ပန်းကန်ထဲထည့်

ကြက်သွန်နီကြော်များ အပေါ်မှဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ကုလားပဲအာလူးဆီပြန်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား
အာလူး	၃ လုံး

ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ လုံး
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	ကြေဖွန်း ၁ ဖွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကုလားပဲကို ရေစိမ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ထားပါ။
- ၂။ အာလူးကို အခွံခွာ၍ အနေတော်တုံးထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ထည့်၍ ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အောင်ချက်ပြီး ထောင်းထားသော ငရုတ်နှစ်များကို ထည့်၍ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် အာလူးထည့်ဖွေပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အာလူးနူးလာလျှင် ပြုတ်ထားသော ကုလားပဲများထည့်ဖွေပါ။ ဆီပြန်ပါက အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ကင်မွန်သီးဆီပြန်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကင်မွန်သီး	၁၀ လုံး
ဆီ	* ၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	ကြေစွန်း ၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ကင်မွန်သီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ထည့်၍ ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်အောင်ချက်ပြီး ငရုတ်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကင်မွန်သီးများထည့်၍မွှေပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်၍ထည့်ပါ။ ကင်မွန်သီးနူးခါနီးတွင် ပူစွန်ခြောက်ထည့်ပါ။ ဆီပြန်ပါက အပေါ်အင်္ကျီမြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



www.burmeseclassic.com

မိုးနှုပ်ချက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

မိုး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင့်
ပဲခဲပြာရည်	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ မိုးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အနေတော်ပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီထည့်၍ ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ထားပါ။ ထို့နောက် မိုးများထည့်၍မွှေပါ။ ပဲခဲပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူးလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးတောင်နိုင်စေသည်။

ကြွက်နားရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ကြွက်နားရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ရှောက်ရွက်	၁ စည်
ဟင်းခတ်မှုန့်	ဖွန်းသေးတစ်ဖွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
သံပရာသီး	၁ ခြမ်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကြွက်နားရွက်ကို ရေစင်စင်ဆေးကာ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကျန်တစ်လုံးကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၄။ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ပါးပါးလှီးပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထို့နောက် လှီးထားသော ကြွက်နားရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီပါးပါး၊ ရှောက်ရွက်တို့ကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားတို့ကို လိုအပ်သလိုထည့်ပြီး သမအောင်ရောသုပ်ပါ။ သံပရာသီးလေးပါညှစ်ပြီး သုံးလောင်ပါ။



ကညွတ်သုပ်

ဝါဝင်ဇော ပစ္စည်းများ

ကညွတ်	၃ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ပဲမှုန့်	ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
မန်ကျည်းသီး	လက်တစ်ဆုပ်
နှမ်း(အထုပ်သေး)	တစ်ထုပ်
ကြက်သွန်ကြော်(အထုပ်သေး)	တစ်ထုပ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	သင့်ရုံ

ဖြင့်ဆင်ပုံ

- ၁။ ကညွတ် သုံးစည်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ နှစ်လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီးထားပါ။
- ၃။ ကျန်သည့် ကြက်သွန်နီအား ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- ၄။ မန်ကျည်းသီး လက်တစ်ဆုပ်ကို အရည်ဖျော်ထားပါ။
- ၅။ ငရုတ်သီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပါးပါးလှီးထားသော ကညွတ်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ဆား၊ ပဲမှုန့်

ခန့်

၁၄၆

နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်နှင့် မန်ကျည်းရည်တို့ကိုထည့်၍ ရော
နယ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးပြီးသားအားထည့်၍သုံးဆောင်
နိုင်ပါသည်။



ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ပါဠိသော ပစ္စည်းများ

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်	၁ ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပထမဦးစွာ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ မီးဖုတ်
ထားပါ။
- ၂။ ၎င်းနောက် မြေပဲလှော်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့
ကို ထည့်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၎င်းထောင်းထားသည့်ထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ထောင်း
ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်း၍
သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ခဲသီးရေတ်ပွဗျက်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ခဲသီး	၄ လုံး
ငရုတ်ပွ	၃ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ခဲသီးကို အခွံနွှာ၍ အနေတော်လှီးဖြတ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်ပွကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ရောထောင်းထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခဲသီးနှင့် ငရုတ်ပွများထည့်၍

စနစ်

၁၄၈

ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားတို့ပါထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူးလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင် ပါသည်။



ဂျူးမြစ်ထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဂျူးမြစ်	၁၀ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်(သေး)	၁ ထုပ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ဂျူးမြစ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ၂။ ထို့နောက် မြေပဲလှော်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ ကို ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ဂျူးမြစ်ထည့်ထောင်းထားပါ။
- ၄။ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ဆားထည့်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထည့်ထောင်းထားသော ဂျူးမြစ်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့်

၁၄၉

ခံတွင်းမြန်ရာ သက်သတ်ထွတ်

ဆားများကို ပန်ကန်ထဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဓွေးသီးငါးပိရက်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဓွေးသီး	၁၀ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်	ကြော့ဇွန်းတစ်ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ဓွေးသီးကို ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် ဓွေးသီးကို အခွံနှင့်အစေ့များဖယ်၍ ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ ထည့် ထောင်းထားပါ။၏

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်ပြီးလျှင် ဆီကျက်ပါက ငရုတ်နှစ်များကို ထည့်၍ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ဓွေးသီးများ

ထည့်မွေပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခမ်း၍ ဆီပြန်လာပါက အပေါ်အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ငှက်ပျောဖူးသုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------|-------------------|
| ငှက်ပျောဖူး | ၁ ဖူး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၄ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ဥ |
| မြေပဲမှုန့် | အနည်းငယ် |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| ပဲမှုန့် | စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | အနည်းငယ် |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | အနည်းငယ် |
| မန်ကျည်းသီး | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ငှက်ပျောဖူး အရင့်ဖတ်များကိုခွာ၍ပြုတ်ထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် အနုဖတ်ကလေးများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုရော၍ ဆီချက်ချက်ထားပါ။

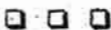
၁၅၁

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

၄။ ကျန်သည့် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၄က်ပျောဖူးလှီးထားသည့်ထဲသို့ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲမှုန့်၊ မြေပဲတို့ကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မန်ကျည်းရည်တို့ကိုထည့်ပြီး ရောနယ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



စားတော်ပဲပြုတ်ကြော်

ခါစင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------|------------|
| စားတော်ပဲပြုတ် | ၁၅ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| နနွင်းမှုန့် | အနည်းငယ် |
| ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် | သင့်ရုံ |

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပါ။
- ၂။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် နနွင်းထည့်၍ ဆီသတ်ထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

၎င်းဆီသတ်ထားသည့်ထဲသို့ ပဲပြုတ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားတို့ထည့်ကြော်ပါ။



ဆလတ်ရွက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ဆလတ်ရွက်	၂ စည်
မြေပဲမှုန့်	အနည်းငယ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပဲမှုန့်	ဇွန်းငယ်တစ်ဇွန်း
ဆား	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သံပရာသီး	တစ်စိတ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆလတ်ရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေစင်စင်ဆေး၍ လှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ဖြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ဆလတ်ရွက်ကိုထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ခရမ်းချဉ်သီး၊ မြေပဲတို့ကိုထည့်ပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ဆား၊ ပဲမှုန့်တို့ထည့်ပါ။ သံပရာသီးစိတ်ကလေးထည့်ကာ နယ်

၁၅၃

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ပေးပါ။ အပေါ့အငန် လိုသလောက်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဆီးဖြူသီးချက်

ဝါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------|-----------|
| ဆီးဖြူသီး | ၁၀ လုံး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ ဥ |
| ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် | ၁ ဇွန်း |
| ဟင်းခတ်မှုန့် | အနည်းငယ် |

ငြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဆီးဖြူသီးကို ရေဆေးထားပါ။
- ၂။ ပြီးလျှင် အစေ့များထုတ်ထားပြီး ထောင်းထားပါ။
- ၃။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ထည့်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးများထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီးဖြူသီးများထည့်ပေးပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့်

ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်ပါက အိုးချ၍ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



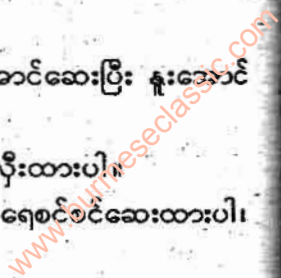
တရုတ်စကားလက်သုပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်း

တရုတ်စကားပွင့်	၁၅ ကျပ်သား
နှမ်း(အထုပ်သေး)	၁ ထုပ်
မြေပဲ(အထုပ်သေး)	၁ ထုပ်
ပဲမှုန့်(အကျက်)	စတီးဇွန်း တစ်ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
မန်းကျည်းသီး	လက်တစ်ဆုပ်
ဆား	သင့်ရုံ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ တရုတ်စကားပွင့်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နူးအောင် ပြုတ်ထားပါ။
- ၂။ နူးလာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီနှစ်လုံးကိုပါးပါးလှီး၍ ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။



၁၅၅

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

၄။ ကြက်သွန်နီ နှစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥကို ဆီချက် ချက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးပြီးသား တရုတ်စံကားပွင့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ ချက်၊ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ ပဲမှုန့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်းရည်နှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပြီး ရောသုပ်ကာ နယ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ထမင်းချဉ်သုပ်

ဝါဝင်သောပစ္စည်း

ထမင်းအကြမ်း

ဆီ

ကြက်သွန်နီ

မြေပဲမှုန့်

ခရမ်းချဉ်သီး

ငရုတ်သီးစိမ်း

ဟင်းခတ်မှုန့်

ဆား

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆန် ၂လုံး

၁၀ ကျပ်သား

၃ လုံး

အနည်းငယ်

၁၀ ကျပ်သား

၁၀ ကျပ်သား

သင့်ရုံ

အနည်းငယ်

အနည်းငယ်

မခိုင်

၁၅၆

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ချက်ပါ။

၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေနွေးဖျော၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထမင်းကို ဆီချက်တစ်ဝက်ခန့်ထည့်၍ ခရမ်းချဉ်သီးဖြင့် နာနာနယ်ပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်နှင့် မြေပဲမှုန့်တို့ ထည့်ပြီးနယ်ပါ။ အားလုံးပြီးသွားလျှင် သုပ်စားလိုသော ပန်းကန် ထဲသို့ နယ်ပြီထမင်းချဉ်ကို ဆီရွဲဆမ်းပြီးသုံးဆောင်ပါ။ ကြက် သွန်မြိတ်ကိုလည်း ထည့်စားနိုင်ပါသည်။



ပဲပြားချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပဲပြား

၂ တုံး

ဆီ

၅ ကျပ်သား

ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်

ကြော်ငွန်းတစ်ခွန်း

ကြက်သွန်နီ

၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ

၁ ဥ

ဟင်းခတ်မှုန့်

သင့်ရုံ

ဆား

သင့်ရုံ

တရုတ်နံနံ

၁ စည်း

ခရမ်းချဉ်သီး

၂ လုံး

www.burmeseclassic.com

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ပဲပြားကိုရေဆေးပြီး အနေတော်တုံးထားပါ။
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ပြီးလျှင် ပဲပြားကို ကြော်ထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ထည့်ထောင်းပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်ပြီးလျှင် ဆီကျက်ပါက ငရုတ်နှစ်များကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ ကျေသည်ထိမွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကျေလျှင် ကြော်ထားသော ပဲပြားကို ထည့်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တရုတ်နံနံခပ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပဲကြီးနပ်

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------|------------|
| ပဲကြီး | ၁၀ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ ဥ |

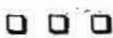
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ဆူးပုပ်ရွက်	၁ စည်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ဦးစွာ ပဲကြီးကို ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ကို ရောထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နှစ်များကိုဆီသတ်ပါ။ နနွင်း အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပဲကြီးထည့်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်လာပါက ဆူးပုပ်ရွက်အုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပဲပုပ်ထောင်း

ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

ပဲပုပ်	၅ ချပ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

၂၅၉

စံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ဆီ

၅ ကျပ်သား

ပြင်ဆင်ရုံ

၁။ ပထမဦးစွာ ပဲပုပ်ကို မီးကင်ထားပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို အရင်ထောင်းပါ။

၃။ ပြီးလျှင် ပဲပုပ်ထောင်းထည့်ထားပါ။

ဖျံလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပဲပုပ်ထောင်းထည့်ထားပြီးသားထဲသို့ ဆား၊ဟင်းခတ်မှုန့်
နှို့ထည့်ပါ။ ညက်လျှင် ဆီဆမ်း၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။

□ □ □

ပဲလင်းမြေသီးဆီပြန်

ဒီစင်စသာ ပစ္စည်းများ

ပဲလင်းမြေသီး

ဆီ

ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်

ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်ဖြူ

ဆား

ဟင်းခတ်မှုန့်

၁ တောင်

၁၀ ကျပ်သား

၁ ဇွန်

၂ လုံး

၁ ၂

သင့်ရုံ

သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ပထမဦးစွာ ပဲလင်းမြွေသီးကို အနေတော်လှီးဖြတ်၍ ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။

၂။ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ/ဖြူတို့ကို ထည့်ထောင်းထားပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်နှစ်များထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲလင်းမြွေသီးများထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နူး၍ ဆီပြန်လာပါက အိုးချ၍ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်း

ပေါက်ပန်းဖြူအရွက်နု	၅ ခက်
ကြက်သွန်နီ	၃ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆား	သင့်ရုံ
မြေပဲလှော်	၂ ကျပ်ခွဲသား
နှမ်း	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

၁၆၁

ခံတွင်းမြိန်စရာ သက်သတ်လွတ်

ဟင်းခတ်မှုန့်
သံပရာသီး

အနည်းငယ်
၁ လုံး

ပြင်ဆင်ပုံ

- ၁။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များကို ရေဖြင့်ပြုတ်ပါ။
- ၂။ နူးလာသောအခါတွင် အရွက်များကိုခြွေ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို ဆီချက်ချက်ပါ။
- ၄။ ကျန်သည့် ကြက်သွန်နီ ၂ လုံးကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။
- ၅။ မြေပဲကို မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပါ။

ဖြူထုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

လှီးထားသော ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်၊ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ဆားနှင့် သံပရာသီးညှစ်ထည့်၍ သုပ်စားနိုင်ပါသည်။



ရုံးပတီသီးကြော်

ဝါဝင်သောဝတ္ထုများ

ရုံးပတီသီး
ဆီ

၁၅ တောင့်
၅ ကျပ်သား

မနိင်

၁၆

ကြက်သွန်ဖြူ
ဟင်းခတ်မှုန့်
ဆား

၂ ဥ
သင့်ရုံ
သင့်ရုံ

ပြင်ဆင်ပုံ

၁။ ရုံးပတ်သီးကို ဖင်များဖယ်၍ အနေတော်လှီးပြီး ရေဆေးပါ။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပြီးသားထည့်ကြော်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး အဖုံခဏအုပ်ထားပါ။ ကျက်လျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

