

မိသားစုနေ့စဉ်သုံး

ဖောင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး



<http://www.khtnetpc.webs.com>

(For Knowledge & Educational Purposes)

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

နှင့်

တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော

အစားအစာများ

ဖြန့်ချိရေး

ဒို့.ခေတ်စာပေ

အမှတ် ၄၀၊ ငွေလရောင်လမ်း၊ ဆရာစံတောင် (စံပြ)ရပ်ကွက်၊
(ဝတ္တလစ်) ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ကုလားဟင်း (အချဉ်)	၅
၂။	ကုလားပဲဟင်း (အချို)	၆
၃။	ကန်စွန်းရွက်ကြော်	၇
၄။	ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း	၈
၅။	ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း	၉
၆။	ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း	၁၀
၇။	ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်း	၁၁
၈။	ခရမ်းသီးနှပ်ဟင်း	၁၂
၉။	ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်	၁၃
၁၀။	ချဉ်ပေါင်နှင့် မျှစ်ကြော်	၁၄
၁၁။	ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော်	၁၅
၁၂။	ငါးကျည်းဆီပြန်ဟင်း	၁၆
၁၃။	ငါးသလောက်ပေါင်းဟင်း	၁၇
၁၄။	ငါးဖယ်ခြစ်ဆီပြန်	၁၉
၁၅။	ငါးဖယ်ခြစ်ရည်ချိုဟင်း	၂၀
၁၆။	ငါးရဲ့ဆန်လှော်ဟင်း	၂၁
၁၇။	ငါးကြင်းခေါင်းရည်ချို	၂၂
၁၈။	ငါးဘတ်သရက်သီးချက်ဟင်း	၂၃
၁၉။	ငါးကလေးအိုးကပ်ဟင်း (ငါးဘဲဖြူ)	၂၄
၂၀။	ငါးချဉ်ကြော် (ငါးကလေးချဉ်)	၂၅

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၁။	ငါးချဉ်သုပ် (ငါးကလေးချဉ်)	၂၆
၂၂။	ငါးငါးပိချက် (ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်) ဟင်း	၂၇
၂၃။	ငါးပိကြော် (အချို)	၂၉
၂၄။	ငါးကြော်နပ်ဟင်း	၃၀
၂၅။	ဆိတ်သားဟင်း	၃၁
၂၆။	ပုစွန်ဟင်း	၃၂
၂၇။	ပုစွန်တုပ်ဟင်း	၃၃
၂၈။	ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ ပဲသွေးကြော်	၃၄
၂၉။	ပဲစဉ်းငုံချဉ်ရည်ဟင်း (ချစ်တီးပဲဟင်း)	၃၅
၃၀။	ပုံလုံသီးအစာသွတ်ဟင်း	၃၆
၃၁။	ဘဲပေါင်းဟင်း	၃၇
၃၂။	ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း	၃၈
၃၃။	မရမ်းသီးငါးပိချက်	၃၉
၃၄။	မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက် (အရန်ဟင်း)	၄၀
၃၅။	မုန်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း	၄၁
၃၆။	မျှစ်ချဉ်နှင့် ဝက်သား	၄၂
၃၇။	ရဲယိုရွက်နှင့် ငါးခူစဉ်းကောကြော်	၄၄
၃၈။	ရှမ်းပဲပုပ်နှင့် မြေပဲအစပ်ကြော်	၄၅
၃၉။	ဝက်သားဟင်း (အချို)	၄၆
၄၀။	ဝက်သားဟင်း (အစပ်)	၄၇
၄၁။	တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော အစားအစာများ	၄၈

ကုလားဟင်း(အချဉ်)

ငါးခြောက်၊ အာလူး	၁၀ ကျပ်သားစီ
ဆီ	၂-ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ဥစီ
ဒန့်သလွန်သီး	၅-တောင့်
ခရမ်းသီး	၂-လုံး
ရုံးပတီသီး	၁၀-တောင့်
ငရုတ်သီး	၅-တောင့်
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၂-ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှန်	အနည်းငယ်စီ

ကုလားဟင်းအချဉ်ချက်နည်း

ငါးခြောက်ကို သင့်တော်အောင် အတုံးကလေးများ ပိုင်း
 ဖြတ်ပြီးနောက်ဆား၊ နနွင်းမှန်၊ ငံပြာရည်တို့ကို အနည်းငယ်စီ
 ထည့်ကာ နယ်ထားပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့်
 ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ငရုတ်ဆုံတွင် ထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်း
 ထားပါ။ ထို့နောက် မိမိချက်ပြုတ်လိုသော အိုးကို မီးဖိုပေါ်တွင်
 တင်ပြီး ဆီထည့်ကာ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊
 ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင်
 ဆား၊ နနွင်းမှန်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် ရောနယ်ထားသော ငါးခြောက်
 ကိုထည့်၍ မွှေပေးပါ။
 ထို့နောက် အခွံခွာပြီး စိတ်ထားသော အာလူး၊ မိမိ
 စိတ်ကြိုက် လှီးဖြတ်ထားသော ခရမ်းသီးနှင့် အကြေးသင်ကာ

ပိုင်းဖြတ်ထားသော ဒန့်သလွန်သီးတို့ကို ထည့်ပေးပါ။ ထို့နောက် မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေတွင်ထည့်၍ ဖျော်ပါ။ အဖတ်စစ်ထားသော မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို ဟင်းအိုးတွင် ထည့်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာလျှင် အသင့်လှီးဖြတ်ထားသော ရုံးပတီသီးကို ထည့်ပါ။

အပေါ့အငန်ကို လိုက်၍ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ကို လိုက်ပြီး ထည့်ပေးပါက အရသာကောင်းမွန်သော ကုလားဟင်း (အချဉ်) တစ်ခွက်ကို ရရှိပေသည်။

ကုလားပဲဟင်း (အချို)

ကုလားပဲ	၁၀-ကျပ်သား
ဆီ	၂-ကျပ်ခွဲသား
ငရုပ်သီးခြောက်	၃-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ဥစီ
ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှိုန့်	အနည်းငယ်
ပျဉ်းတော်သိမ်	၃-ညွန့်
ဆား၊ မဆာလာ	သင့်တော်ရုံစီ

ကုလားပဲဟင်း (အချို) ချက်နည်း

ကုလားပဲကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးနောက် အိုးတွင်ထည့်ပြီး မီးဖြင့်ပြုတ်ထားပါ။ ထိုပြုတ်ထားသော ကုလားပဲသည် နူးအိပြီး လာလျှင် ငရုတ်ဆုံတွင် ထည့်၍ ထောင်းပါ။ ထောင်းပြီး ပဲများကို ပဲပြုတ်ရည်တွင် ထည့်၍ ဆားခတ်ထားပါ။ ထို့နောက်

ငရုတ်သီးခြောက်၊ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ထောင်းပြီး
 နောက် အိုးတွင် နနွင်းမှန့် အနည်းငယ် ထည့်၍ ဆီသတ်ထားပါ။
 ထိုဆီသတ်ထားသော အိုးထဲသို့ ပဲပြုတ်ရည်ကို ထည့်ပါ။ ပျဉ်းတော်
 သိမ်ကို အရွက်ခြွေ၍ ထည့်ပါ။ အပေါ့ အငန်ကိုလိုက်၍ ဆား ၊
 ငံပြာရည်တို့ကို သင့်သလို ထည့်ပေးပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး
 မီးဖိုပေါ်မှ ချခါနီးတွင် မဆလောခတ်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူပွက်လာသော
 အခါမှ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ အရသာကောင်းမွန်သော
 ကုလားပဲဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ကန်စွန်ရွက်ကြော်

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ကန်စွန်ရွက် | ၂-စည်း |
| ဝက်သား | ၁၀-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥစီ |
| ပဲငံပြာရည် ၊ဆား၊နနွင်းမှန့် | အနည်းငယ်စီ |

ကန်စွန်ရွက်ကြော် ချည်နည်း

ဝက်သားကို သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊
 နနွင်းမှန့်တို့နှင့် ရောနယ်ကာ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ ရေဖြင့်
 ပြုတ်ထားပါ။ ထို့နောက် အသင့်ဖိုထားသော မီးဖိုပေါ်မှ မိမိ
 အသုံးပြုလိုသည့် ဒယ်အိုးကို တင်ပြီး အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်ပါ။
 ဆီကျက်လာသောအခါ အခွံနွာပြီး ပါးပါးလှီး၍ ထားသော

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပြီး ယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ပြုတ်ထားသော ဝက်သားကို အတုံးကလေးများလှီး၍ ဒယ်အိုး အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဖြင့် ဆိတ်ပြီး သန့်စင် ထားသော ကန်စွန်းရိုးကို အရင်ထည့်ပါ။ ခေတ္တကြာလာလျှင် ကန်စွန်းရွက်ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် အခွံနွာပြီး ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်၍ ခေတ္တ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ထိုအခါစားချင် သဖွယ် ကန်စွန်းရွက်ကြော်ကို ရရှိလေသည်။

ကန်စွန်းရွက်ချည်ရည်ဟင်း

- | | |
|------------------------------|-------------|
| ကန်စွန်းရွက် | ၂-စည်း |
| ငါးကျည်း | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥ |
| ဆီ၊ ငါးပိရည်ကျို၊ နနွင်းမှန် | အနည်းငယ်စီ |
| ဆား၊ ငံပြာရည် | သင့်တော်ရုံ |
| မန်ကျည်းသီးမှည့် | ၂-ကျပ်သား |

ကန်စွန်းရွက်ချည်ရည်ဟင်း ချက်နည်း

ငါးကျည်းများကို သန့်စင်ပြီး အတုံးကလေးများတုံးထား ပါ။ ထိုကနောက် ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့် နနွင်းမှန် တို့ကို အနည်းငယ်စီ ထည့်၍ ငါးကျည်းကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရေခန်းအောင် ပြုတ်ထားပါ။ ကန်စွန်းရွက်ကို မိမိစိတ်ကြိုက် လက်ဖြင့် မြွေပြီး

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၉

ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ထို့နောက် ချက်ပြုတ်လိုသော အိုးတွင် ထည့်၍ ကန်စွန်းရွက်များကို ကြေမွအောင် လက်ဖြင့် ချေပေးပါ။ ထိုကနောက် အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး နနွင်းမှန်၊ ဆားနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစိမ့်၍ ထားသော မန်ကျည်းသီးမှည့် အရည်များကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေခန်း အောင်ပြုတ်ထားသော ငါးကျည်းများအား အရိုးနွာ၍ အသားများကို ထည့်ပါ။ ငါးပိရည်ကျိုကို အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဟင်းအိုး ဆူပွက်လာသောအခါ မိမိသုံးဆောင်လိုသော ကန်စွန်းရွက် ချဉ်ရည်ဟင်း တစ်ခွက်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ကင်ပွန်းရွက် | ၃-စည် |
| ပုစွန်ခြောက် | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥ |
| ငါးပိရည်ကျို | သင့်တော်ရုံ |
| ဆီ၊နနွင်းမှန်၊ဆား | အနည်းငယ်စီ |
| ထမင်းရည် | ၂-ဘူး (နို့ဆီဘူး) |

ကင်းပွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း

ကင်ပွန်းရွက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးလျှင် ခြွေထားပါ။ မိမိချက်ပြုလိုသော အိုးထဲသို့ ခြွေထားသော ကင်ပွန်းရွက် များကို ထည့်ပါ။ ထို့ နောက် ပုစွန်ခြောက် ကို ထောင်းပြီးထည့်။

ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ နှင့် ငါးပိရည်ကျို တို့ကို ထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီကို လည်း ပါးပါး လှီးပြီး ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ကင်ပွန်းရွက်များ နွမ်းလာသောအခါ ထမင်းရည်ကို လောင်း ထည့်ပါ။ ထိုကနောက် ရေအနည်းငယ်လည်း ထည့်ပေးပါ။ ဟင်းအိုး ဆူပွက်လာသောအခါ မိမိစားသုံးလိုသော ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း တစ်ခွက်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း

ကြက်ဟင်းခါးသီး	အရွယ်တော် ၃-လုံး
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၂-ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၂-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၃-ဥစီ
ချင်း၊ စိမ်းစားငပိ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား	အနည်းငယ်စီ

ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်းချက်နည်း

ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို သင့်တော်သလို အတုံးလေးများ တုံး၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးပွ ခြောက်တို့ကို ရော၍ ညက်အောင် ထောင်းပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့် ဒယ်အိုးထဲသို့ ရေစစ်ထားသော ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ညက်အောင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးပွ၊ ဆီ၊ စိမ်းစားငပိ၊ ဆား၊

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၁

နနွင်းမှန်၊ ပုစွန်ခြောက်မှန်တို့ကို ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။ ရေအနည်း
ငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး မီးဖိုပေါ်သို့ တင်ထားပါ။ ရေခန်း၍
ဆီပြန်လာသောအခါ စားချင်စဖွယ် ကြက်ဟင်းခါးသီး ဟင်း
တစ်ခွက်ကို ရှိရှိပေမည်။

ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်း

ကြက်အသည်းမြစ်	၃-စုံ
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၅-တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၃-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ဥ
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ မဆလာ၊နနွင်း	အနည်းငယ်စီ

ကြက်အသည်းမြစ်ဟင်း ချက်နည်း

ကြက်သည်းမြစ်ကို တုံး၍ ရေစင်စင် ဆေးပြီး၊ ဆား၊
နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ မဆလာတို့နှင့် နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်
သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ အိုးထဲသို့
ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ငရုတ်သီးကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
ငရုတ်သီးနဲ့ ပျောက်လျှင် နယ်ထားသော ကြက်သည်း၊ကြက်မြစ်
များကို ထည့်၍ မွှေပါ။ နူးလောက်ရုံရေအသင့်အတင့်ထည့်ပြီး
အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် အဖုံးဖွင့်ကြည့်ပြီး
ဆီပြန်ပါက မဆလာထပ်၍ ဖြူးပေးပါ။ ထို့နောက် ဟင်းအိုးကို

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၂

မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ အရသာရှိသော ကြက်သည်း၊ ကြက်မြစ် ဟင်းကို ရရှိပါပြီ။ ထိုနည်းအတိုင်း ကြက်သားဟင်းကိုလည်း ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ခရမ်းသီးနှပ်ဟင်း

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ငရုတ်သီးပွ | ၂-တောင့် |
| ခရမ်းသီးအရွယ်တော် | ၃-လုံး |
| ပုစွန်ခြောက် | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ | ၃-မ္ဘာစီ |
| ချင်းတက်၊ စိမ်းစားငါးပိ | အနည်းငယ်စီ |
| ဆား၊ နနွင်းမှန် | သင့်တင့်ရုံ |

ခရမ်းသီးနှပ်ဟင်း ချက်နည်း

ခရမ်းသီးကို အညှာအနည်းငယ်ဖြတ်၍ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ခရမ်းသီးတစ်လုံးစီကို ခါးလယ်မှ ထက်ဝက်ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ပိုင်းဖြတ်ပြီးသော ခရမ်းသီးများကို ၄-စိတ်စိတ်ပါ။ ချင်းအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ကို ငရုတ်ဆုံတွင် ထည့်၍ ညက်အောင် ထောင်းပြီး စိမ်းစားငါးပိ အနည်းငယ်၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းမှန် အနည်းငယ်တို့ ရောနယ်၍ ၄-စိတ် စိတ်ထားသော ခရမ်းသီးများထဲသို့ အစာသွတ်ပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့် ဒယ်အိုး ထဲသို့ စီတန်း၍ ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၃

ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်သို့ တင်ထားပြီး အဖုံးပိတ်ထားပါ။ ထည့်ထားသော ရေခန်း၍ ဆီပြန်လာသောအခါ အရသာကောင်းမွန်သော ခရမ်းသီးနှပ် ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန်။ ။ အစာသွတ်ထားသော ခရမ်းသီးများကို နီးကြီးဖြင့် ခါးလယ်မှ တစ်ချက်၊ ထိပ်မှ တစ်ချက် ချည်ပေးရမည်။ သွတ်ထားသော အစာများ ထွက်မသွားစေရန်ဖြစ်သည်။

ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်

- | | |
|------------------------|--------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၂၀-ကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက် | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီး | ၄-တောင့် |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့် | ၅-တောင့် |
| ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နံနံပင် | အနည်းငယ်စီ |

ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက် ချက်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး များကို ရေစင်စင်ဆေး၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ပုစွန်ခြောက်ကို

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၄

ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်ရှိ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်၍ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးများကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးနံ့ ပျောက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ထည့်ပြီး ဆားနှင့် ငံပြာရည်ပါ ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် အဖုံးဖွင့်၍ ခရမ်းချဉ်သီးများ ကြေအောင် မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ ကြပြီး ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင်နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းများကို လှီး၍ ထည့်၍ မွှေပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် စား၍ အရသာရှိသော ဟင်းတစ်မျိုးကို ရရှိပါပြီ။

ချဉ်ပေါင်နှင့် မျှစ်ကြော်

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| ချဉ်ပေါင်ရွက် | ၅-စည်း |
| မျှစ် | ၁၀-ကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန် | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥ |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| စိမ်းစားငါးပိ | အနည်းငယ် |
| ငရုတ်သီးခြောက် | ၅-တောင့် |
| ဆား၊ နနွင်းမှုန်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း | အနည်းငယ်စီ |

ချဉ်ပေါင်နှင့် မျှစ်ကြော်ချက်နည်း

ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို လက်ဖြင့် ဆိတ်ခြွေပြီး ရေဖြင့် စင်အောင် ဆေးထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၅

အခွံနွာကာ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့် နနွင်းမှန်၊ အနည်းငယ်ကို ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်မှန်ကို ထည့်ပြီး၊ ရေဖြင့် အသင့်ဖျော်ထားသည့် စိမ်းစားငါးပိကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ရေစစ်ပြီး ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြုတ်ပြီး ခွဲစိတ်ထားသော မျှစ်ကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။

အပေါ့အငန်ကို လိုက်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ကို ထည့်ပေးပါ။ ဟင်းကျက်ခါနီးသောအခါ အညှာခြွေ၍ ရေဆေးထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းများကို လက်ဖြင့် ချိုးထည့်ပေးပါက ခံတွင်းတွေ့စေမည့် ချဉ်ပေါင်နှင့် မျှစ်ကြော်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော်

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ဂေါ်ဖီထုပ် | ၃၀-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ပုစွန်ခြောက်မှန် | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥ |
| ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှန် | အနည်းငယ်စီ |

ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော် ချက်နည်း

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို မိမိစိတ်ကြိုက် လှီးထားပြီး ရေဖြင့် သန့်စင်အောင်ဆေးကာ ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် မိမိကြော်လိုသော

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၆

ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်သို့ တင်ပြီး ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာသောအခါ နနွင်းမှန် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အခွံနွာပြီး ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ထည့်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်မှန်၊ ပဲငံပြာရည် နှင့် ဆားအနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပါ။ ထိုအခါ မိမိ စားသောက်လိုသော ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပေမည်။

ငါးကျည်းဆီပြန်ဟင်း

ငါးကျည်း	၃၀-ကျပ်သား
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ဥစီ
ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှန်၊ ဆား	အနည်းငယ်စီ
နံနံပင်	အနည်းငယ်

ငါးကျည်းဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း

ငါးကျည်းကို ခေါင်းဖြတ်၍ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အတုံးများကို တုံးပါ။ ထိုကနောက် ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့နှင့် ရောထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်၌ တင်ထားသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ နီ တို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီး

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၇

ကျက်လျှင် နယ်ထားသော ငါးများကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ရေအနည်း ငယ်ကို ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင် ထည့်ပြီးမှ ဟင်းအိုးချပါက အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော ငါးကျည်း ဆီပြန်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပေမည်။

ငါးသလောက်ပေါင်းဟင်း

ငါးသလောက်	၁-ပိဿာ
ရှောက်သီးရည်	၁-လုံး (အကြမ်း ပန်းကန်လုံး)
စပါးလင်	၅-ပင်
ငံပြာရည်	အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
ချင်း	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၅-ဥစီ
ဆား	သင့်တင့်ရုံ
ဆီ	၁၀-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်ပွ	၅-တောင့်
နွင်းမှန်	အနည်းငယ်

ငါးသလောက်ပေါင်းဟင်း ချက်နည်း

ငါးသလောက်ကို အကြေးခွံစင်အောင် ချွတ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက် ဖောက်၍ ဗိုက်ထဲမှ အညစ်အကြေးများကို ကုန်အောင်ထုပ်ပါ။

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ခေါင်းမှ ပါးဟက်ကို ထုပ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးကြောပါ။
 စင်အောင် ဆေးကြောထားသော ငါးသလောက်ကို မိမိ နှစ်သက်
 သလို အတုံးများ တုံး၍ သီးသန့် အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ထည့်ပြီး
 အသင့်ပြင်ဆင်ထားသော ရှောက်ရည်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှန်၊
 ဆား၊ အသင့်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ စပါးလင်
 တို့ကို ထည့်၍ သမအောင် ငါးသလောက်တုံးများကို ဆုပ်နယ်
 ပေးပါ။ ငါးသလောက်ပေါင်းမည့် ပေါင်းအိုးထဲသို့ စပါးလင်
 အရင့်များကို စီ၍ ခင်းထားပါ။ အိုးမကပ်စေရန်အတွက် ဖြစ်
 သည်။ ပေါင်းအိုးထဲသို့ နယ်ထားသော ငါးသလောက်တုံးများ
 ကို အစီအရင် စီထည့်ပါ။ အချဉ်ရည်များကို ပါ လောင်းထည့်ပါ။
 ငါးသလောက်အုံးများ မြုပ်သည်အထိ ရေထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍
 မီးဖိုပေါ်သို့ တင်ပြီး ပေါင်းပါ။ ရေခန်းသွားပါက ရေအနည်းငယ်
 ထပ်ထည့်ပေးပါ။ ငါးသလောက်အသားနှင့် အရိုးများပါ နူးလာ
 ပေမည်။ ငါးသလောက်အသားနှင့် အရိုးများနူးလာသောအခါ
 မီးဖိုပေါ်မှ ချထားပါ။

အသင့်စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ကြက်သွန်နီ၂-၅၂
 ကို အခွံသင်၍ သင့်တော်သလို အစိတ်ကလေးများ စိတ်၍
 ထားပါ။ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးကို မီးဖိုပေါ်တင်
 ထားသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကျက်
 လာလျှင် အစိတ်ကလေးများ စိတ်ထားသော ကြက်သွန်နီများကို
 ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်နီနူးလာလျှင် ငါးသလောက်ပေါင်း
 အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ အနံ့ အရသာနှင့်

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၁၉

ပြည့်စုံသော ငါးသလောက်ပေါင်း ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပေသည်။

ငါးဖယ်ခြစ်ဆီပြန်

ငါးဖယ်ခြစ်	၁၅-ကျပ်သား
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၂-ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၃-ဥစီ
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀-ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်းမှန်၊ နံနံပင်	အနည်းငယ်စီ
ငံပြာရည်	အနည်းငယ်

ငါးဖယ်ခြစ်ဆီပြန် ချက်နည်း

ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ထောင်းပါ။
 ထို့နောက် ငါးဖယ်ခြစ်ထဲသို့ ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးတို့ကို
 ထည့်ပြီး မာလာသည်အထိ ထောင်းပါ။ ချက်မည့် ဒယ်အိုးထဲသို့
 ဆီထည့်ပါ။ ထောင်းပြီးသော ငါးဖယ်ခြစ်များကို ငံပြာရည်နှင့်
 အနေတော် အပြားကလေးများ ဆုပ်ပြီး ဆီထဲသို့ ထည့်ပါ။
 ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်များ ကျက်လျှင်
 ဆယ်ယူထားပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်သီးနှင့် ဆားထည့်၍ ဆီ
 သတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို လှီး၍ ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၀

ခရမ်းချဉ်သီးများ နူးလျှင် ဆယ်ထားသော ငါးဖယ်ခြစ်များကို ထည့်၍ မွှေပြီး နံနံပင်အုပ်၍ အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ စား၍ အရသာရှိသော ငါးဖယ်ဆီပြန်ဟင်းကို ရရှိပါပြီ။

ငါးဖယ်ခြစ်ရည်ချိုဟင်း

ငါးဖယ်ခြစ်	၁၅-ကျပ်သား
ဆီ	၂-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၃-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ဥစီ
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ
နံနံပင်၊ ထမင်းရည်	။

ငါးဖယ်ခြစ်ရည်ချိုဟင်း ချက်နည်း

ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ထောင်းပါ။ ထို့နောက် ငါးဖယ်ခြစ်ထဲသို့ ဆား၊ နနွင်း ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး အနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီး မာလာသည်အထိထောင်းပါ။ ထောင်းထားသော ငါးဖယ်ခြစ်များကို ငံပြာရည်နှင့် ဆုပ်ပြီး အလုံးကလေးများ လုံးပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်သို့ တင်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ငရုတ်သီးကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးနံ့ ပျောက်လျှင် လုံးထားသော ငါးဖယ်လုံးကလေးများကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ထမင်းရည်နှင့် ရေအနည်းငယ်

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၁

ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် အဖုံး ဖွင့်ကြည့်၍ ဆူလျှင် နံနံပင် အုပ်ပြီး ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ စာ၍ အရသာရှိသော ငါးဖယ်ခြစ်ရည်ချိုဟင်းကို ရရှိပါပြီ။

ငါးရုံဆန်လှော်ဟင်း

ငါးရုံ	၃၀-ကျပ်သား
ဆီ	၅-တောင့်
ငရုတ်သီးပွ	၇-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၅-ဥစီ
စပါးလင်	၁-ပင်
ဆန်	လက်တစ်ဆုပ်
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း	အနည်းငယ်စီ

ငါးရုံဆန်လှော်ဟင်း ချက်နည်း

ငါးရုံလတ်လတ်တစ်ကောင်ကို အကောင်လိုက် ဓားနှောင့် နှင့်ထုပါ ။ ထုသည့်အခါ တစ်ကောင်လုံး နံ့အောင် ထုပါ။ (အသားမထွက်ပါစေနှင့်) အကြေးခွံများကို သန့်စင်အောင် ပြုပြီး ရေဆေးပါ။ ထို့နောက် ခေါင်းဖြတ်၊ ဗိုက်ခွဲပြီး ဗိုက်ထဲမှ အူများ ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်နှင့် နယ်ပါ။ ခွဲထားသော ဗိုက်ထဲသို့ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ အနည်းငယ် ထောင်းထားသော

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၂

ငရုတ်သီး အနည်းငယ် နှင့် စပါးလင် အရင်းကို ထု၍ ထည့်ပါ။
 ငါးခေါင်းကို ခွဲ၍ သန့် ရှင်းအောင် ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊
 ပဲခဲပြာရည်တို့ကို ငရုတ်သီး အနည်းငယ်နှင့် နယ်ပါ။ ငါးကို
 တစ်ဝက်ခေါက်၍ စပါးလင်နှင့်ချည်ပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ ဒယ်အိုးထဲသို့
 ဆီထည့်ပြီး ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
 ထိုကနောက် စပါးလင်နှင့် ချည်ထားသော ငါးနှင့် ငါးခေါင်းကို
 ထည့်၍ ကျက်အောင် ချက်ပါ။ ဆန်ကို ဒယ်အိုးဖုံး၌ အနီရောငစ်
 သန်းလာသည်အထိ လှော်ပါ။ လှော်ထားသော ဆန်ကို ရေ
 အနည်းငယ် ထည့်ထောင်းပါ။ ချက်မည့် ဒယ်အိုးထဲသို့ ထောင်းထား
 သော ဆန်နှင့် ချက်ထားသော ငါးကို ထည့်ပြီး ရေကို မြုပ်သည်အထိ
 ထည့်ပြီး ဆန်နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ ဆန်နူးလာလျှင် မြည်းကြည့်ပြီး
 အပေါ့အငန်လိုသလို ထည့်ပါ။ ထိုအခါ စာ၍ ကောင်းသော
 ငါးရုံ ဆန်လှော်ဟင်း တစ်ခွက်ကို ရရှိပါပြီ။

ငါးကြင်းခေါင်းရည်ချို

- | | |
|--------------------------------|------------|
| ငါးကြင်းခေါင်း | ၂-ခေါင်း |
| ငရုတ်သီးပွ | ၃-တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ | ၂-ဥစီ |
| ဆီ | ၃-ဇွန်း |
| ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း၊ နံနံပင် | အနည်းငယ်စီ |
| စပါးလင် | ၁-ပင် |

ငါးကြင်းခေါင်း ရည်ချို ချက်နည်း

ငါးကြင်းခေါင်းကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် သကြားတို့နှင့် နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ငရုတ်သီးထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ရေထည့်ပြီး ရေပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။ ဟင်းမြည်းကြည့်ပြီး အရသာတော်လျှင် နံနံပင်အုပ်၍ မီးဖိုပေါ်မှ အိုးကိုချပါ။ ထိုအခါ စား၍ အရသာ ရှိသော ငါးကြင်းခေါင်းရည်ချိုဟင်းကို ရရှိပါပြီ။ (မုန့်ဟင်းခါးဖတ်နှင့် တွဲ၍ စားလျှင်လည်း ကောင်းမွန်ပါသည်။)

ငါးဘတ်သရက်သီးချက်ဟင်း

- | | |
|-----------------------|------------|
| ငါးဘတ် | ၂၅-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပွ | ၅-တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁-ဥ |
| သရက်သီးအစိမ်း (အကြီး) | ၁-လုံး |
| ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် | အနည်းငယ်စီ |

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၄

ငါးဘတ်သရက်သီးချက်ဟင်း ချက်နည်း

ငါးဘတ်ကို အတုံးငယ်များ တုံး၍ ရေစင်စင် ဆေးပြီး
 ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊
 ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။ သရက်သီးကို
 ပါးပါးလှီးထားပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်၍ ဆီ
 ပူလာလျှင် ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးနံ့ပျောက်
 လျှင် နယ်ထားသော ငါးများကို ထည့်၍ မွှေပါ။ အချိန်အနည်းငယ်
 ကြာလျှင် လှီးထားသော သရက်သီးများကို ထည့်ပြီး ရေအသင့်
 အတင့် ထည့်၍ မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာ
 လျှင် အဖုံးဖွင့်ကြည့်၍ ဆီပြန်ပြီး သရက်သီးများနူးပြီဆိုပါက
 ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ ထမင်းမြိန်သော ငါးဘတ်
 သရက်သီးချက်ဟင်းကို ရရှိပါပြီ။

ငါးကလေးအိုးကပ်ဟင်း (ငါးဘဲဖြူ)

ငါးဘဲဖြူ	၂၅-ကျပ်သား
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၃-တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၂-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃-ဥ
ချင်း၊ စိမ်းစားငါးပိ	အနည်းငယ်စီ
ဟင်းခတ်မှုန်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန်	။
နံနံပင်၊ ပင်စိမ်းရွက်	။

ငါးကလေးအိုးကပ်ဟင်း (ငါးဘဲဖြူ) ချက်နည်း

ငါးကလေး (ငါးဘဲဖြူ) များကို အကြေးထိုး၊ ခေါင်းဖြုတ်ပြီး ဗိုက်ထဲမှ အညစ်အကြေးများကို ညှစ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ဇကာထဲထည့်၍ တိုက်ပါ။ အကြေးခွံများ ပြောင်သွားသောအခါ ရေစင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်ထားသော ငါးကလေးများကို စိမ်းစားငါးပိ၊ ဆား၊ နနွင်းမှန့်တို့ဖြင့် သမအောင် ရောနယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။ မိမိအသုံးပြုမည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်သို့တင်၍ အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီး ကျက်လာသောအခါ နယ်ထားသော ငါးကလေးများကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်လာလျှင် အပေါ်မှ နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်းရွက် မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးအုပ်ပေးပါ။ ထိုအခါ အလွန်ခံတွင်း တွေကစေမည့် ထမင်းမြိန်ဖွယ် ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပေသည်။

ငါးချဉ်ကြော် (ငါးကလေးချဉ်)

- | | |
|--------------------|------------|
| ငါးကလေးချဉ် | ၁၀-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ (၂ကြီး) | ၃-၂ |

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၆

ကြက်သွန်ဖြူ	၅-၉
ငရုတ်သီးစိမ်း	၇-တောင့်
ဆား၊ နနွင်းမှန်	အနည်းငယ်စီ
နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်းရွက်	အနည်းငယ်

ငါးချဉ်ကြော် (ငါးကလေးချဉ်) ချက်နည်း

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
 ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။ နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်းရွက်
 တို့ကို သင်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့်
 ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူ
 လာလျှင် နနွင်းမှန်၊ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် အသင့်
 လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့
 နူးလာလျှင် ငါးချဉ်၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ သမအောင်
 မွှေပေးပါ။ ခြောက်၍ ဆီပြန်လာလျှင် အသင့်ရေဆေးထားသော
 နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်းရွက်တို့အပေါ်မှ အုပ်ပေးပါ။ ထိုအခါ အလွန်
 ထမင်းမြိန်စေမည့် ငါးချဉ်ကြော် ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည်
 ဖြစ်ပေသည်။

ငါချဉ်သုပ် (ငါးကလေးချဉ်)

ပါဝင်ပစ္စည်းမှာ ငါးချဉ်ကြော်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။
 နနွင်းမှန် မထည့်ရပါ။

ငါးချဉ်သုပ်နည်း (ငါးကလေးချဉ်)

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း တို့ကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်းရွက် မိမိနှစ်သက်ရာကို သင်၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ပန်ကန်တစ်ခုတွင် ငါးချဉ် အသင့်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ရောထည့်ပါ။ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်လှီးထားသော နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်း ရွက်တစ်မျိုးမျိုးကို မိမိနှစ်သက်ရာထည့်၍ ထမင်းမြိန်ဖွယ် ဟင်းတစ်ခွက်အဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ပုစွန်ချဉ်ကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပုစွန်ချဉ်ကြော် (သို့) ပုစွန်ချဉ်သုပ်အဖြစ် မိမိနှစ်သက်သလို ပြုလုပ်၍ စားနိုင်ပါသည်။

ငါး ငါးပိချက် (ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်) ဟင်း

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| ငါးကြင်း (သို့) ငါးမြစ်ချင်း | ၂၅-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ | ၃-ဥစီ |
| စိမ်းစားငါးပိ | ၅-ကျပ်သား |
| မန်မကျည်းသီးမှည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း | ၂-ကျပ်ခွဲသားစီ |
| ဆား၊ နနွင်းမှုန့် | အနည်းငယ်စီ |
| ငရုတ်သီးပွ (အခြောက်) | ၅- တောင့် |

ငါး ငါးပိချက် (ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်) ဟင်း ချက်နည်း

ငါးကြင်း (သို့) ငါးမြစ်ချင်းကို အကြေးခွံပြောင်အောင် ခြစ်၍ ဂေ့စင်အောင်ဆေးပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် ရေအနည်းငယ်ထည့် ငါးကိုပြုတ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကိုရော၍ ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ငါးနူးလျှင် အအေးခံ၍ အသားနှောင်ပါ။ ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ပန်ကျည်းသီးမှည့် ထည့်၍ ရေအနည်း ငယ်နှင့်စိမ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် ဆီ ထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းမှန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အသင့် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ သင်းလာလျှင် စိမ်းစားငါးပိထည့်၍ မွှေပါ။ ၎င်းနောက် နှင်ထားသော ငါးများကို ထည့်၍ ကြေ အောင်မွှေပေးပါ။ ငါးများကြေ၍ ဆီပြန်လာလျှင် အသင့်လှီး ထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ဆား သင့်တင့်အောင် ထည့်၍ မွှေပါ။ ဟင်းပွက်ပွက် ဆူ၍ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် အရသာထူးကဲကောင်းမွန်သော ငါး ငါးပိချက် ချဉ်ငန်စပ် ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ တို့စရာနှစ်သက်သူများအတွက်လည်း မိမိနှစ်သက်ရာ အသီး အရွက်များဖြင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်လျှင် ခံတွင်းအလွန်မြိန်စေ ပါသည်။

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၂၉

ငါးပိကြော် (အချို)

စိမ်းစားငါးပိ	၅-ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှန်	၅-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (၂ကြီး)	၇-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၇-ကျပ်ခွဲသား
သကြား (ဟင်းခတ်ဖွန်း)	၁-ဖွန်း
နနွင်းမှန်	အနည်းငယ်

ငါးပိကြော် (အချို) ချက်နည်း

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။ မိမိအသုံးပြုမည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ဒယ်အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်၍ နနွင်းမှန် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အသင့် လှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကို ထည့်၍ ကြပ်အောင် ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကို စစ်၍ ဆယ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် စိမ်းစားငါးပိကို ထည့်၍ မွလာအောင် ကြော်ပေးပါ။ စိမ်းစားငါးပိ မွလာလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှန် ထည့်ပါ။ သကြားပါ ရောထည့်၍ သမအောင်မွေပေးပါ။ ငါးပိ ၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ ကျက်၍ အနံ့ မွှေးလာလျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ဦးစွာဖယ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကြော်ကို ဒယ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်၍ သမအောင် ရောမွေပါ။ ထိုအခါ

အနံ့ အရာသာ နှင့်ပြည့်စုံသော ငါးပိအချိုကြော် ဟင်းတစ်ခါက်ကို ရရှိပေမည်။

ငါးကြော်နှပ်ဟင်း

ငါးကြင်း (သို့) ငါးမြစ်ချင်း	၂၅-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (ဥကြီး)	၃-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅-ဥ
ဆီ	၇-ကျပ်သား
ချင်း၊ နနွင်း၊ ဆား၊ သကြား	အနည်းငယ်စီ
ပဲငံပြာရည် အကြည် (စတီးဇွန်း)	၁-ဇွန်းခွဲခန့်

ငါးကြော်နှပ်ဟင်း ချက်နည်း

မိမိနှစ်သက်ရာ ငါးကို အကြေးခွံချွတ်၍ ရေစင်အောင် ဆေး၍ သင့်တော်သလို အတုံးလေးများ တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ နနွင်း၊ မျက်နှာတို့နှင့် သမအောင် ဆုပ်နယ်ပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ဆုပ်နယ်ထားသော ငါးများကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ငါးများကျက်လျှင် ဆယ်၍ ဆီ စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွာ ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ချင်းကိုလည်း အခွံနွာ၍ အချောင်းလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ ဒယ်အိုးထဲသို့ အသင့်လှီးထား သော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ရောထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ အနံ့ မွှေးလာလျှင် ဆီစစ်ထားသော ငါးကြော်

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

များကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် ပဲခဲပြာရည် အကြည်ရည်ကို လောင်းထည့်၍ အထက်အောက်လှည့်ပေးပါ။ ထိုအခါ အနံ့အရသာ အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး ခံတွင်းမြိန်စေမည့် ငါးကြော်နှပ်ဟင်းတစ်ခွက် ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆိတ်သားဟင်း

- | | |
|-------------------------|------------|
| ဆိတ်သား | ၂၀-ကျပ်သား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီး | ၅-တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | ၅-ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂-ကျပ်သား |
| ဆား၊ မဆလာ၊ နနွင်းမှုန့် | အနည်းငယ်စီ |
| သံပရာသီး | ၁-လုံး |

ဆိတ်သားဟင်း ချက်နည်း

ဆိတ်သားများကို အနေတော် အတုံးငယ်များ တုံး၍ သံပရာသီးညှစ်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ထားပါ။ ထို့နောက်ရေစင် အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာ၊ အနည်းငယ်နှင့် နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်း၍ မီးဖိုပေါ် တင်ထားသော အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ကာ ဆီသတ်ပြီး ငရုတ်သီးနံ့ ပျောက်လျှင် နယ်ထားသော ဆိတ်သားများကို ထည့်ပါ။ ရေ အနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်လာအောင် ထားပါ။ ထို့နောက်

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

အသားနူးစေရန် ရေကို သင့်တင့်ရုံထပ်ထည့်၍ အဖုံး အုပ်ထားပါ။
အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် စား၍ အရသာကောင်းမွန်သော
ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပါသည်။ ထိုနည်းအတိုင်း
အမဲသားဟင်းကိုလည်း ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ပုစွန်ဟင်း

ပုစွန်	၃၀-ကျပ်သား
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၅-တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၃-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁-ဥ
ဆား၊ နနွင်းမှိုနီ	အနည်းငယ်စီ

ပုစွန်ဟင်းချက်နည်း

ပုစွန်များကို ရေစင်စင်ဆေး၍ အမြီး၊ ခေါင်း ချွတ်ပါ။
ထိုကနောက် ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊
ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်မှ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီ
ထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ငရုတ်သီးထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီး
နံ့ပျောက်လျှင် နယ်ထားသော ပုစွန်များကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ထိုအခါ
စား၍ အရသာရှိသော ပုစွန်ဟင်းကို ရရှိပါပြီ။

ပုစွန်တုပ်ဟင်း

ပုစွန်တုပ်	၂၅-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (ဥကြီး)	၅-လုံး
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ပုစွန်တုပ်ဟင်းချက်နည်း

ပုစွန်တုပ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးကြာပြီး အခွံသင်ပါ။ ပုစွန်တုပ်ခေါင်းထဲမှ အညစ်အကြေးများကို ကုန်အောင်ထုတ်ပါ။ သန့်ရှင်းထားသော ပုစွန်တုပ်များကို ဆားနှင့် နနွင်းတို့ကို ထည့်၍ နယ်ထားပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆီ ထည့်ပါ။ ဆီပူလာသောအခါ နယ်ထားသော ပုစွန်တုပ်များကို ထည့်၍ကြော်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးများကို အခွံသင်၍ အပိုင်းများ လှီးထားပါ။ ပုစွန်တုပ်မှ ပါလာသော ရေများခန်းလျှင် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို ပုစွန်တုပ်ကြော် ထားသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်၍ သမအောင် အထက်အောက် လှန်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီနူး၍ ဆီပြန်လာ လျှင် အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော ပုစွန်တုပ်ကြော်ဟင်းတစ်ခွက် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၃၄

ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ ပဲသွေးကြော်

ပဲပင်ပေါက်	၃၀-ကျပ်သား
ပဲပြား	၂-ခု
ပဲသွေး	၃-ခု
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁-လုံး
ပဲငံပြာရည်အပျစ်	အနည်းငယ်
ဆား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	အနည်းငယ်စီ

ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ ပဲသွေးကြော် ချက်နည်း

ပဲပင်ပေါက်များကို ရေသန့်စင်အောင် ဆေးပြီး အမြစ်များကိုခြွေထား၍ ရေစစ်ထားပါ။ ပဲပြားနှင့် ပဲသွေးများကိုလည်း မိမိစိတ်ကြိုက် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ မီးဖိုပေါ်ရှိ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် ပဲပြားများကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ပဲပြားကျက်လာပါက ဆယ်ယူပြီး ပဲသွေးများကို ကြော်ပါ။ ပဲသွေးကျက်လာပါက ဆယ်ယူပြီး အသင့်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပါ။ ထိုကနောက် ပဲပင်ပေါက်များကို ထည့်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည် ထည့်ပါ။ ပဲပင်ပေါက် ကျက်လာပါက ကြော်ထားသော ပဲပြားနှင့် ပဲသွေးများကို ထည့်ပါက ပဲပင်ပေါက် ၊ ပဲပြား၊ ပဲသွေး၊ ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိပါသည်။

ပဲစဉ်းငုံချဉ်ရည်ဟင်း (ချစ်တီးပဲဟင်း)

ပဲစဉ်းငုံ	၁၅-ကျပ်သား
ခရမ်းသီး	၁-လုံး
အာလူး	၁၅-ကျပ်သား
ပဲတောင့်ရှည်	၁-စည်း
ရုံးပတီသီး	၅-တောင့်
ငံပြာရည်	သင့်တော်ရုံ
မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ဆီ	၂-ကျပ်ခွဲသားစီ
ကြက်သွန်နီ (ဥကြီး)	၅-ဥ
ဖီယာ၊ ပျဉ်တော်သိမ်	အနည်းငယ်စီ
ဆား၊ နနွင်းမှန်	အနည်းငယ်စီ

ပဲစဉ်းငုံချဉ်ရည်ဟင်း (ချစ်တီးပဲဟင်း) ချက်နည်း

ပဲစဉ်းငုံကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အိုးတွင် ထည့်၍ မီးဖြင့် နူးအောင်ပြုတ်ထားပါ။ အခွံနွှာပြီး ရေစင်အောင်ဆေးထားသော အသီးအနှံများကို အနေတော် အတုံးလေးများ တုံးထား၍ ဆား၊ နနွင်းမှန်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် ရောနယ်ထားပါ။ ပြုတ်ပြီး ပဲအိုးထဲသို့ အသီးအနှံများကို ထည့်ပါ။ နူးလာသည်အထိ မီးဖိုပေါ်တွင် အိုးအဖုံးပိတ်၍ ခေတ္တတင်ထားပါ။ အသီးအနှံများနူးလာသော အခါ အသင့်ရေစိမ်ထားသော မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်ကို အိုးထဲ သို့လောင်းထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာသည်အထိတည်ထားပါ။

ထို့နောက် ဒယ်အိုးအလွတ်တစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ်တွင် တင်ပါ
 ဒယ်အိုး ပူလာသောအခါ ဆီထည့်၍ အသင့်လှီးထားသော
 ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဇီယာ၊ ပျဉ်တော်သိမ်တို့ကို ရောပြီး
 ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာသောအခါ မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ ပွက်ပွက်ဆူအောင်
 တည်ထားသော ပဲဟင်းအိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထိုအခါ
 အနံ့ အရသာ နှင့် ပြည့်စုံသော ပဲစဉ်းငုံ ချဉ်ရည်ဟင်းတစ်ခွက်ကို
 ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံလုံသီးအစာသွတ်ဟင်း

ပုံလုံသီး	၂-တောင့်
ငါးဖယ်ခြစ်၊ ဆီ	၁၀-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ (၂ကြီး)	၃-၂
ဆား၊ နနွင်းမှုန်၊ ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ

ပုံလုံသီးအစာသွတ်ဟင်း ချက်နည်း

ပုံလုံသီးများကို အပေါ်ယံ ခြစ်လိုက်ပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်
 သလို အတုံးများတုံး၍ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို
 နနွင်း၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ထောင်းထားသော
 ငါးဖယ်ခြစ်ကို တုံးထားသော ပုံလုံသီးများထဲသို့ သွတ်ပါ။
 အစာသွတ်ထားသော ပုံလုံသီးများကို ချက်မည့် ဒယ်အိုးထဲသို့
 စီ၍ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီများကို အခွံနွှာပြီးထောင်းပါ။ ထောင်း

ထားသော ကြက်သွန်များအား ဗုံလုံသီးများပေါ်သို့ ဖြူးပြို ဆီး၊
ဆား ၊ ငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပါ။ ရေကို ဗုံလုံသီးမြုပ်အောင်
ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်သို့ တင်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင်
မိမိစားသောက်လိုသော ဗုံလုံသီး အစာသွတ်ဟင်း တစ်ခွက်ကို
ရရှိပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အစာသွတ်ကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော ကြက်သား၊
ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သားတို့နှင့်လည်း
ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ပါသည်

ဘဲပေါင်းဟင်း

ဘဲသား	၅၀-ကျပ်သား
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	၇-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅-ဥ
သကြား (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း)	၄-ဖွန်း
ချင်း	၂-ကျပ်သား
ရှာလကာရည် (စတီးဖွန်း)	၂-ဖွန်း
မိုးပွင့်	၃-ပွင့်
တရုတ်မဆလာမွှေး	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းမှန်	။

ဘဲပေါင်းဟင်း ချက်နည်း

ဘဲသားများကို အတုံးအရွယ်တော်တုံး၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။
 ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဘဲသားများနှင့် နယ်ပါ။ ဆား၊
 သကြား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ရှာလကာရည်များပါ ထည့်ပြီး နယ်ပါ။
 ဆုံဆေးရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၍ အသားကို
 ဆုံဆေးရည်ခန်းသည်ထိ ဆီပြန်အောင်လုံးပါ။ ထိုနောက် အသား
 မြုပ်သည်ထိ ရေထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်
 ကြာလျှင် အဖုံးဖွင့်ကြည့်ပါက အသားလည်း နူး၊ ဆီပြန် ရေပြန်
 ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများကို အလုံးလိုက်
 ထည့်ပါ။ မှိုပွင့်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစင်အောင်
 ညှစ်၍ ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှန်နှင့် တရုတ်မဆလာ မွှေးကို
 ထည့်ပြီး အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ စား၍ အရသာရှိသော
 ဘဲပေါင်းဟင်းကို ရရှိပါပြီ။

ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း

- | | |
|------------------------------|--------------|
| ဘဲဥ | ၅-လုံး |
| ဆီ | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| မန်ကျည်းသီးမှည့် | ၂-ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပွ | ၅-တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ | ၂-ဥစီ |
| ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်း၊မဆလာ | အနည်းငယ်စီ |

ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း

ဘဲဥများကို ကျက်ရုံပြုတ်ပြီး အခွံခွာ၍ ခြမ်းထားပါ။
 ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ထောင်းပါ။ မီးဖို
 ပေါ်မှ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ဆား၊ နနွင်း၊
 ငရုတ်သီးကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြမ်းထားသော
 ဘဲဥကို ထည့်ပြီး ယောက်မဖြင့် လှန်ပေးပါ။ ထို့နောက် မန်ကျည်း
 သီးကို ရေဖျော်၍ ထည့်ပါ။ ဆူလာလှင် မဆူလာကို ဖြူးပါ။
 အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။ စာ၍
 ကောင်းသော ဟင်းတစ်မျိုးကို ရရှိပါပြီ။

မရမ်းသီးငါးပိချက်

မရမ်းသီး	၂၀-ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်၊ ဆီ	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၄-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၃-ဥစီ
ဆား၊ စိမ်းစားငါးပိ	အနည်းငယ်စီ

မရမ်းသီးငါးပိချက်

မရမ်းသီးများကို ဓားဖြင့် ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့များကို
 ထုတ်ပါ။ ထိုကနောက် ရေစင်စင်ဆေး၍ ပါးပါးလှီးပါ။ ပုစွန်ခြောက်၊
 ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုလည်း ထောင်းပါ။

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

မီးဖိုပေါ်တင်ထားသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးနှင့် ဆားကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန် ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးလျှင် လှီးထားသော မရမ်းသီးများကို ထည့်၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် စိမ်းစားငါးပိကို ရေနှင့်ဖျော်၍ ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ဆီပြန်လာပါလိမ့်မည်။ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချလိုက်ပါ။ ထိုအခါ အရသာရှိပြီး ထမင်းမြိန်စေသော ဟင်းတစ်ခွက်ကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက် (အရန်ဟင်း)

မန်ကျည်းသီးစိမ်း	၅-ကျပ်သား
ဆီ	၂-ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးပွ	၃-တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၂-ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁-ဥ
နနွင်းမှုန်၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း	အနည်းငယ်စီ
စိမ်းစားငါးပိ	အနည်းငယ်

မန်ကျည်းစီးစိမ်းငါးပိချက် (အရန်ဟင်း) ချက်နည်း

ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ထောင်း

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၄၁

ထားသော ငရုတ်သီးကို ထည့်ပါ။ နနွင်းမှုန်နှင့် ဆားတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်းသီးစိမ်းများကို ထည့်၍ မွှေပြီး စိမ်းစားငါးပိကို ရေနှင့်ဖျော်၍ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ထည့်၍ မွှေပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ဒယ်အိုးကိုချပါ။ ထိုအခါ စား၍ အရသာရှိသော မန်ကျည်းသီးစိမ်း ငါးပိချက်ကို ရရှိပါပြီ။

မုန်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း

ငါးကျည်း (သို့) ငါးခူး	၁၀-ကျပ်သား
ဆီ	၂-ကျပ်သား
မုန်လာဥ	၁-စည်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂-လုံး
ငရုတ်သီးပွ	၄-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၁-ဥစီ
ဆား၊ နနွင်းမှုန်၊ နံနံပင်	အနည်းငယ်စီ
မန်ကျည်းသီးမှည့်	အနည်းငယ်

မုန်လာဥချဉ်ဟင်းချက်နည်း

ငါးကျည်း(သို့) ငါးခူးကို ခေါင်းဖြတ်၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးများတုံးပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။ မုန်လာဥများကို အခွံနွှာ၍

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးပါ။ ထို နောက် ချက်မည့်အိုးထဲသို့ ငါးတုံး ကလေးများထည့်ပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ဆီ၊ ခရမ်း ချဉ်သီးကိုပါ ညှစ်ထည့်၍ နယ်ပါ။ ထို နောက် အိုးကို မီးဖိုပေါ် တင်၍ ငါးများကျက်လာအောင် တည်ပါ။ ငါးများကျက်ပါက ဆယ်ထားပြီး မုန်လာဥများကို ထည့်ပါ။ မုန်လာဥနူးရုံ ရေကို သင့်သလိုကြည့်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အချိန်အနည်းငယ် ကြာလျှင် အဖုံးဖွင့်ကြည့်ပြီး မုန်လာဥများ နူးလျှင် ဆယ်ထား သောငါးများကို ပြန်ရောပြီး မန်ကျည်းရည်ထည့်ပါ။ အဖုံး ကိုလည်း ပြန်၍ အုပ်ထားပါ။ အတန်ငယ်ကြာလျှင် အဖုံးဖွင့် ကြည့်ပြီး ဆူလျှင် နံနံပင် အုပ်ပါ။ ထိုကနောက် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထိုအခါ စား၍ အရသာရှိသော မုန်လာဥ ချည်ရည်ဟင်းကို ရရှိပါပြီ။

မျှစ်ချဉ်နှင့် ဝက်သား

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| မျှစ်ချဉ် | ၅၀-ကျပ်သား |
| ဝက်သား | ၂၅-ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပွ | ၅-တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ | ၂-ဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃-ဥ |
| ဆီ | ၂-ကျပ်ခွဲသား |
| ဆား၊ စိမ်းစားငါးပိ၊ နနွင်းမှုန် | အနည်းငယ်စီ |

မျှစ်ချဉ်နှင့်ဝက်သားချက်နည်း

မျှစ်ချဉ်ကို သင့်တော်သလို အတုံးလေးများတုံးပါ။
 ဝက်သားကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ အတုံးလေးများတုံးပြီး
 ဆား၊ နနွင်းမှန့် ထည့်၍ နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
 ကြက်သွန်နီတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့်
 ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်၍ ဆီပူ
 လာလျှင် အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
 ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ မွှေးလာလျှင်
 နယ်ထားသော ဝက်သားတုံးများကို ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။
 ဝက်သားအရောင် ပြောင်းလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ အတုံးလေး
 များ၊ တုံးထားသော မျှစ်ချဉ်ကို စိမ်းစားငါးပိထည့်၍ နယ်ပါ။
 မျှစ်ချဉ်များကို မြုပ်သည်အထိ ရေထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး
 ပြုတ်ပါ။ မျှစ်ချဉ်များ နူးလာလျှင် ဆီသတ်ထားသော ဝက်သား
 များကို ရောထည့်၍ မွှေပေးပါ။ အဖုံးဖုံး၍ ထပ်ပြီး တည်ထားပါ။
 ဝက်သားနူးအိလာသောအခါ အနံ့အရသာ ထူးကဲကောင်းမွန်သော
 မျှစ်ချဉ် နှင့် ဝက်သား ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ မျှစ်ချဉ်ကို ဝက်သားနည်းတူ၊ အမဲသား၊
 ကြက်သား ၊ ငါးကြင်း ၊ ငါးကြင်းခေါင်း စသည်
 တို့ဖြင့် မိမိ နှစ်သက်သလို ရော၍ ချက်ပြုတ်
 စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ရဲယိုရွက်နှင့် ငါးခုစဉ်းကောကြော်

ရဲယိုရွက်	အရွက် ၂၀- ခန့်.
ငါးခု	၂၀-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၃-တောင့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၂-ဥစီ
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ချင်း၊ ဆား၊ စိမ်းစားငါးပိ	အနည်းငယ်စီ
နနွင်းမှန်.	အနည်းငယ်

ရဲယိုရွက်နှင့် ငါးခုစဉ်းကောကြော် ချက်နည်း

ငါးခု ၂၀-ကျပ်သားကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော၍ အသားလွှာ ပါးလွှာထားသော အသားများကို နပ်နပ်စဉ်းပြီး ဆား၊ နနွင်းမှန် တို့ဖြင့် ရောနယ်ထားပါ။ ရဲယိုရွက်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး ပါးပါးလီးထားပါ။ ချင်း ၊ ဂေ့စိမ်ထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ချက်ပြုတ်မည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အိုးပူလာသောအခါ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ မွှေးလာသောအခါ စိမ်းစားငါးပိ အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် နပ်နပ်စဉ်းထားသော ငါးခုများကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံး

အုပ်ထားပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်လာလျှင် အသင့် လှီးထားသော
ရဲယိုရွက်ကို ရောထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ ထိုကနောက် ခေတ္တအဖုံးအုပ်
ထားပါ။ ခဏမျှ ကြာသောအခါ အလွန်အရသာကောင်းမွန်သော
ရဲယိုရွက်နှင့် ငါးစုစဉ်းကောကြော ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ရှမ်းပဲပုပ်နှင့် မြေပဲ အစပ်ကြော်

ရှမ်းပဲပုပ်ခြောက်	၁၀-ကျပ်သား
မြေပဲလှော်(အခွံချွတ်ပြီး)	၅-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၅-တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅-ကျပ်သား
ဆီ	၇-ကျပ်ခွဲသား
ဆား	အနည်းငယ်

ရှမ်းပဲပုပ်နှင့် မြေပဲ အစပ်ကြော်ချက်နည်း

ရှမ်းပဲပုပ်ခြောက်များကို ကတ်ကြေးဖြင့် အချောင်းလေးများ
ဖြစ်အောင် ညှပ်ပါ။ အခွံချွတ်ထားသော မြေပဲလှော်ကို ငရုတ်ဆုံ
ထဲတွင်ထည့်၍ မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးအပွခြောက်
နှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ရော၍ ညက်အောင် ထောင်းပါ။ မိမိအသုံး
ပြုမည့် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်ပါ။
ဆီကျက်လျှင် ညှပ်ထားသော ပဲပုပ်ချောင်းများကို ကြွပ်အောင်

နေ့စဉ်သုံး မိသားစု ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုး

၄၆

ကြော်ပါ။ ပဲပုပ်ချောင်းများ ကြပါလာလျှင် ဆီစစ်၍ ဆယ်ထားပါ။
 မီးဖိုပေါ်မှ ဒယ်အိုထဲသို့ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်နှင့်
 ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ထောင်း
 ထားသော မြေပဲကိုထည့်ပါ။ ဆားကို သင့်တင့်အောင် ထည့်၍
 သမအောင်မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုကို မီးဖိုပေါ်မှချ၍
 ဆီစစ်ထားသော ပဲပုပ်ချောင်းကြောက်ကို ရောထည့်ပြီး သမအောင်
 မွှေပါ။ ထိုအခါ အရသာထူးကဲကောင်းမွန်သော ရှမ်းပဲပုပ်နှင့်
 မြေပဲ အစပ်ကြော်ဟင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်သားဟင်း (အချို)

ဝက်သား	၃၀-သား
ဆီ	၅-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂-လုံး
ပဲခံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား	အနည်းငယ်စီ

ဝက်သားဟင်း (အချို) ချက်နည်း

ဝက်သားကို အရွယ်တော် အုံးကလေးများတုံး၍ ရေစင်
 စင်ဆေးပြီး ဆား၊ ပဲခံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်
 ထားသော အိုးထဲသို့ ဆီနှင့် သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ သကြား
 အညိုရောင်သန်းလာလျှင် ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်
 နယ်ထားသော ဝက်သားများကို ထည့်၍ မွှေပြီး ရေမြုပ်ရုံထည့်၍

အဖုံးအုပ်ကာ ထားပါ။ ဝက်သားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ စာ၍ အရသာရှိသော ဝက်သားဟင်းအချိုချက် ကိုရရှိပါပြီ။

ဝက်သားဟင်းအစပ်

- | | |
|-------------------------|------------|
| ဝက်သား | ၃၀-သား |
| ဆီ | ၅-ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးပွ | ၅-တောင့် |
| ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ | ၂-ဥစီ |
| နနွင်းမှန်၊ ဆား | အနည်းငယ်စီ |

ဝက်သားဟင်း (အစပ်) ချက်နည်း

ဝက်သားကို အရွယ်တော်တုံး၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်ထားသော အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီး အစိမ်းနံ့ ပျောက်လျှင် နယ်ထားသော ဝက်သားများကို ထည့်၍ မွှေပြီး ဝက်သားနူးလောက်ရုံ ရေကိုထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပါ။ ဝက်သားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချလိုက်ပါဒ ထိုအခါ စား၍ ကော်ငေးသော ဝက်သားဟင်း အစပ်ချက်ကို ရရှိ ပါပြီ။

တွဲဖက်မစားသင့်သော

အစားအစာများ

ကကတစ်နှင့် ကြာဟင်းရွက်၊ ထုံးနှင့် ပျားရည်၊ ဥသျှစ်သီးနှင့်ပျားရည်၊ သပြေသီးနှင့် တန်းလျက်၊ နုလင်ကျော်နှင့် ထန်းလျက်၊ ဆိုဒါနှင့် ၉-ပါးဆေး၊ ဘာမိတွန်နှင့် တစ်မီ (အစိမ်းကဒ်)၊ ပီလောပီနံ့ နှင့် ပဲကြားလှော်၊ ပီလောပီနံ့ နှင့် မျှစ်ချဉ်၊ ဂျယ်လီ နှင့် ကော်ဖီမစ်၊ ပီလောပီနံ့ နှင့် ဒေါင်းသား၊ ရေခဲမုန့်နှင့် ချင်းသုတ်၊ ရေငန်သီး နှင့် ကောက်ညှင်း၊ ချောကလက်နှင့် စောင်းလျားသီး၊ ကျွဲခေါင်းသီးနှင့် လက်ဖက်ဖူးရင်းသီးနှင့် ရှိန်းခို၊ မင်းကွတ်သီးအစေးနှင့် သကြား၊ နို့အေးချောင်းနှင့် ပွေးသား၊ သေရည် (အရက်) နှင့် ဉာဏ်ရွက်၊ သေရက် (အရက်)နှင့် အေပီစီဆေးပြား၊ အာတာလွတ်နှင့် ငွေးသီး၊ ကျွဲသားနှင့် ဆိတ်သား၊ ဖရုံသီးနှင့် ခိုသား၊ ပုစွန်ချဉ်နှင့် ကိုင်းဥ၊ အမဲသားနှင့် စောင်းလျားသီး၊ အမဲသားနှင့် ခရု၊ မိုင်လို နှင့် ပဲမြစ်၊ ကြာရိုးနှင့် ကျွဲသား၊ ကြာစွယ်နှင့် ကျွဲသား၊ ကြာစွယ်နှင့် ဝက်သား၊ ခိုသားနှင့် ချင်းစိမ်း၊ ခရမ်းပိန်းနှင့် နို့ရည်၊ ငရုတ်သီးနှင့် ခံသီး၊ စပါးကြီးမွေသားနှင့် ကြောင်လျှာသီး၊ ပဲဒလက် နှင့်ဆိတ်သား၊ ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ကြံ့သား၊ သံပရာသီးနှင့် စိန်၊ သံပရာသီးနှင့် ဘတ်စပရို၊ ဘူးသီးနှင့် ကျေးသား၊ ငါးရဲ့သားနှင့် ပွေးသား၊ ဖောင်စီးဂဏန်းနှင့် မှို၊ ထန်းလျက်နှင့် ဘာမိတွန်၊ နို့ဆီနှင့် ၂၇-ပါးဆေး၊ မျှစ်နှင့် အင်ဥ။ ၎င်းတို့ကို ရောစားမိလျှင် သေစေတတ်သည်။

