

အလှူငွေဆုံး  
မုန့်ကုတ်ရည်း  
အပျိုးပျိုး



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

(For Knowledge and Educational Purposes)

မာတိကာ

၁။ မိသားစုစား မုန့်ဟင်းခါး	၁
၂။ ဒုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၂
၄။ ရနိုင်းမုန့်တီ (လျှာပူ အာပူ)	၄
၆။ မုန့်လေးမုန့်တီ နန်းကြီးခေါက်ဆွဲ	၆
၇။ မြီးရည်	၇
၈။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (ပွဲ ၂၀ အတွက်)	၉
၉။ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ	၁၀
၁၀။ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ	၁၁
၁၁။ မုန့်လက်ဆောင်း	၁၂
၁၂။ ကောက်ညှင်းပေါင်း	၁၂
၁၃။ ပြာရည်ထုပ်	၁၃
၁၄။ ပူတင်း	၁၃
၁၅။ မုန့်ဖက်ထုပ်	၁၄
၁၆။ မုန့်ပိုင်းတောင်	၁၅
၁၇။ မုန့်ဦးနှောက်	၁၆
၁၈။ ဝက်သားပေါင်း	၁၇
၁၉။ ငှက်ပျောသီးပေါင်း	၁၈
၂၀။ ငါးပေါင်းအချို့	၁၉
၂၁။ ကြက်ဥပေါင်း	၂၀
၂၂။ မုန့်စိမ်းပေါင်း	၂၀
၂၃။ ရွှေချိုကိတ်မုန့်	၂၁
၂၄။ ရွှေချိုဆွမ်းမကင်း	၂၂
၂၅။ ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်	၂၃
၂၆။ ပေါင်မုန့်ထောပတ်ပူတင်း	၂၄
၂၇။ ပလိန်းကိတ်	၂၅
၂၈။ ဒုန်းသီးဘီစကွတ်	၂၅
၂၉။ ပဲပင်ပေါက် ပုစွန်ခွက်ကြော်	၂၆
၃၀။ စမုဆာကြော်	၂၇
၃၁။ မုန့်ဆီကြော်	၂၉
၃၂။ အကြော်လုပ်ရန် မုန့်နှစ်စပ်နည်း	၃၀

မာတိကာ

၃၃။ ကြက်သွန်ငပေါင်းကြော်	၃၀
၃၄။ ပုစွန်ငပေါင်းကြော်	၃၁
၃၅။ ပုရစ်ကြော်	၃၁
၃၆။ ကော်ပြန် ကြော်	၃၂
၃၇။ အသားကတ်တလိပ်ကြော်	၃၃
၃၈။ ပူရီမုန့်	၃၄
၃၉။ ရှာပါတီ	၃၄
၄၀။ ဓါဇာမုန့်	၃၅
၄၁။ ဝေပိတ်စီ	၃၅
၄၂။ ကော်ပြန်လိပ် (အသား)	၃၆
၄၃။ အီကြာကွေး	၃၈
၄၄။ ပဲပိတ်စီ	၃၉
၄၅။ ဂျုံနယ်ခြင်း	၄၀
၄၆။ လမုန့်	၄၀
၄၇။ ဘဲသားမုန့်	၄၁
၄၈။ ဓားလှီးမုန့်	၄၃
၄၉။ ဝက်သားလိပ်ကြော်	၄၅
၅၀။ နို့ကြက်ဥပေါင်း	၄၅
၅၁။ ကော်ကြော်	၄၆
၅၂။ နှမ်းမုန့်	၄၇
၅၃။ ကောက်ညှင်းဆီထမင်း	၄၈

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

မိသားစုစား မုန့်ဟင်းခါး

(မုန့် ၃ ပိဿာအတွက်)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ငါးခု                  | ၃၅ ကျပ်သား      |
| ငံပြာရည်               | ၁၅ ကျပ်သား      |
| ကြက်သွန်နီ             | ၂၅ ကျပ်သား      |
| ကြက်သွန်ဖြူ            | ၁ ကျပ်သား       |
| ချင်း                  | ၁ ကျပ်သား       |
| ဆန်လှော်မှုန့်         | နို့ဆီဘူးတစ်ဝက် |
| လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့် | နို့ဆီဘူးတစ်ဝက် |
| ငရုတ်သီးအပွ            | သင့်ရုံ         |
| ငရုတ်ကောင်း            | သင့်ရုံ         |
| ဆီ                     | ၂၀ ကျပ်သား      |
| နံနင်းမှုန့်           | အနည်းငယ်        |

၂

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ငါးကို ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်၊ အရိုးထွင်ထား။ ချင်းညက် အောင်ထောင်း။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်း။ ငရုတ်သီးရေစိမ်၍ ညက်အောင်ထောင်း။

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး။ ဆီ ၂၀ ကျပ်သားနှင့် နီရောင် လာအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ကျန်သောဆီနှင့် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့်များကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးထောင်း ပြီးသား ထည့်မွှေပေးပါ။ မွှေးလာသည့်အခါ အရိုးထွင်ထား သည့် ပြုတ်ပြီးငါးခုများ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေ ၂ ဂါလန် ဖျော်ထားသော ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်အရည်များထည့် ပြီး ရေခန့်မှန်း၍ထည့်ပါ။ စားခါနီးလျှင် ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ငှက်ပျောအူ၊ ဘဲဥ ထည့်လိုလျှင် ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမီးကင် အမှုန့်ထောင်းခတ်ပါ။

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

(ခေါက်ဆွဲ ၁၀ ပိဿာ၊ လူ ၁၀၀ ကျွေးရန်)

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| ကြက်သား၊ ပုစွန်ထုပ် | ၄ ပိဿာ        |
| (ကြိုက်နှစ်သက်ရာ)   |               |
| ငါးဖယ်ခြစ်          | ၅၀ ကျပ်သား    |
| ကြက်သွန်ဥကြီး       | ၂ ပိဿာ ၅၀ သား |
| ငံပြာရည်အချို       | ၁ ပိဿာ        |
| ငံပြာရည်အငန်        | ၅၀ ကျပ်သား    |

ပုဂံလုပ်ငန်းများစုံ

လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့်	နို့ဆီဗူး ၁၀ လုံး
အုန်းသီး	၁၅ လုံး
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၃၀ လုံး
သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ သား

ကြက်သားကို ရင်အုပ်အလိုက်၊ ပေါင်အလိုက် အတုံးကြီးကြီးတုံးပြီး ငံပြာရည်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်များကိုလည်း အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဖြစ်စေ၊ အပြားလိုက်ဖြစ်စေ ထည့်၍ပြုလုပ်ထားပါ။ နောက်ကြက်သားများကို အရိုးတခြား၊ အသားတခြား ခွာပြီး အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ ငါးဖယ်ပြားများကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

အုန်းသီး ၁၅ လုံးခြစ်၍ ပထမဦးရည်ကို ညှစ်ယူပြီး သော်တော်ပျစ်လာအောင် ကျိုထားပါ။ ကျန်အုန်းသီးများကို အရည်ရှိသမျှ အညှစ်ယူပြီး သီးခြားထားပါ။ ဘဲဥ ၃၀ ကိုလည်း ပြုတ်၍ စိတ်ထားပါ။ ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက် ၇၅ ကျပ်သားကိုလည်း ကြွပ်အောင် ဆီနှင့်ကြော်ထားပြီး လေလုံပုံးများ၊ ပုလင်းများတွင် ထည့်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီးတစ်ပိဿာကို အခွံသင်၊ ရေဆေး အစိမ်းထည့်စားရန် ပါးပါးလှီးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန် တစ်ပိဿာ ၅၀ အား ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင် ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးက

ဆီစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ကြော်သော ဆီအိုးတွင် ငရုတ်မှုန့်ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သားတုံးကလေးများ ထည့်ကြော်ပါ။ အတန် ကြာလျှင် ရေဖျော်ထားသော ပဲမှုန့်နှင့် အုန်းနို့ရည်များကို ထည့်မွှေပါ။ ဟင်းအိုးမဆူမီအချိန်အတွင်း အမွှေမရပ်ရပါ။

ဟင်းအိုးသည် ဆူလာသောအခါ ကြော်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်ကို ခြေမွှေထားပါ။ ရေ ၄ ဂါလံဝင်ပုံး လေးပုံးခန့်ရ အောင်ချက်ပါ။ ရေကျက်လျှင် ကျွေးနိုင်ပါပြီ။ သံပရာသီးစိတ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငံပြာရည်ချက်ပြီး၊ ကြက်သွန်စိမ်းလှီးပြီးတို့ကို ပန်းကန်တစ်ချပ်စီနှင့် ထည့်၍ထားပါ။ ကြိုက်သလိုထည့်၍ စားရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ရခိုင်မုန့်တီ (လျှာပူ အာပူ)**

မုန့်ဟင်းခါး	၁ ပိဿာ
ငါးရွှေ၊ ငါးရံ၊ ငါးကြင်း	၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၂ ကျပ်သား
နံနံပင်	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ငါးပိ	၃ ကျပ်သား
ပတဲကောဥ	၁ ဥ
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ရှည်	၅ ကျပ်သား

မုန်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ငါးရွှေ သို့မဟုတ် (ရရာငါး) ကို အရေခွံဆုပ်၊ ရေဆေး၍ အရွယ်သင့်တုံးပြီးလျှင် ပုစွန်ငါးပိ၊ ဆား၊ သင့်ရုံခတ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ငါး နူးလာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ အဝတ်နှင့်စစ်ယူပါ။ ရေစစ်ထားသောအခါ အရိုးများဖယ်ရှားပြီး ငါးပြုတ်ရည်တွင် ပြန်ထည့်ထားပါ။ နွင်ထားသော ငါးများကို အနည်းငယ် ခြေမွ၍ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် နံနံပင် သင့်ရုံထည့်၍ ဆီနည်းနည်းနှင့် အမှုန့်ဖြစ်အောင် လှော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက် ချက်ထားပါ။ ငါးပြုတ်ရည်တွင် ပတ်ကောဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း ခတ်ထားပါ။

ငရုတ်ပွကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး အနှစ်ရအောင်ချက်ပါ။ ထို့နောက် မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပုစွန်ငါးပိနှင့် ဆားရောကျိုထားသော အငန်တစ်ပန်းကန်၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကာလီသီးစပ်စပ် မညက်တညက် ထောင်းပြီး ရေစိမ်၍ထားပါ။

မုန်ပြင်လိုသော် ပန်းကန်ဇော်တစ်ခုတွင် မုန်သင့်ရုံထည့်ပါ။ အငန်ရည် ငံပြာရည်လည်း ပါသည်။ ငါးမှုန့်၊ နံနံပင်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်ရည်ထည့်၍ ဆီချက်လောင်းပြီး ပတ်ကော ဟင်းချိုရည်ဆမ်း၍ သောက်ကြပါသည်။ လျှာပူအာပူ အပူကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးများများ ထည့်စားပါ။ အသုပ်အဖြစ်သုပ်၍ ပတ်ကောဟင်းချိုနှင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးမှုန့်၊ ပဲမှုန့် စသည်တို့ကို မုန်နှင့် တွဲရုံသာ ထည့်ပါ။



**မန္တလေးမုန့်တီ နန်းကြီးခေါက်ဆွဲ**

ကြက်သား	၄ ပိဿာ
ဆီ	၂ ပိဿာ
ငရုတ်ကောင်း	၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ပိဿာ
ငံပြာရည် အချိုအငန်	၅ ကျပ်သား
ကုလားပဲမှုန့် (အကျက်)	၂၀ ကျပ်သား
ကြာဇံကြီးခြောက်	၅ ပိဿာ
ပဲတီပင်ပေါက်	၁ ပိဿာ

ငရုတ်သီးမှုန့်(ဆီကြော်) ၁၂ ခွဲသား၊ ကြက်သားများကို ရင်အုပ်၊ ပေါင်သားများကို ရေဆေး၍ ကျက်အောင် ငံပြာရည် ဖြင့်ပြုတ်ထားပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ၅၀ သားကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပါ။ ကြော်ပြီးဆီ ကို ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်၍ဆီချက်ပါ။ ငံပြာရည်ကိုလည်း ချက်ထားပါ။

အောက်အရပ်ခေါ် ကြာဇံကြီး၊ အထက်အရပ်ခေါ် မုန့်တီများ အခြောက်ဖြစ်ပါက နူးအောင်ပြုတ်၍ ရေစစ်ထား ပါ။ အချိုအရပ်များတွင် မုန့်အစိမ်းများ ရနိုင်ပါသည်။ မုန့်စိမ်း ဆိုသည်မှာ မုန့်ဟင်းခါး၊ နန်းကြီး ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

ကြက်ပြုတ်ရည်များကို ငါးခုပြုတ်ရည်နှင့်ရော၍ ကြော် ထားသည့် ကြက်သွန်ကြော်များထည့်၍ ဟင်းချိုချက်ရပါ

### မုန်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

မည်။ ကြက်သွန်ဖြူအခွံသင်ပြီးများကို ဟင်းထဲသို့ထည့်ပါ။ ပဲတီပင်ပေါက်များကို ရေနွေးဖျောထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်များကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပြီးလျှင် ရေစစ်၍ ဖြန့်ထားပါ။ စားလိုသောအခါ ကြာဇံကြီး တစ်ပန်းကန်ပြင်လျှင် နှင်ထားသော ကြက်သားအနည်းငယ် ထည့်ကျိုထားသော ငံပြာရည်သင့်ရုံ၊ ရေနွေးဖျောထားသော ပဲတီပင်၊ ပဲမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း သုံးဇွန်းခန့်ကို ငရုတ်ဆီ လောင်း၍သုတ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများအဖို့ ဆီနှင့်ကြော်ထားသော ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

### မြီးရှည်

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| မြီးရှည် (မုန့်တီနန်းလတ်) | ၁ ပိဿာ              |
| ဝက်သုံးထပ်သား၊ ဝက်ရိုး    | ၅၀ သား              |
| (သို့မဟုတ်) ကြက်သား       |                     |
| ကော်မှုန့်                | စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း |
| ဆီ                        | ၂၀ သား              |
| ပဲငါးပိ                   | အချိုပန်းကန်တစ်လုံး |
| ငရုတ်သီးပွခြောက်          | ၁၀ သား              |

ကြက်သွန်နီ ၁၀ သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ကျပ်သား၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ပဲပင်ပေါက်၊ တရုတ်နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း။

အသားများကို ဆားနယ်၍ နူးအောင်ပြုတ်၊ နူးအိလျှင် ဆယ်၍ အမျှင်သေးသေးထွင်ထား။ အရိုးကို ဆက်ပြုတ်။ မုန့်ကို ရေနွေးဆူဆူလောင်း၍ ဆန်ခါနှင့်စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်၍ ချက်ထားပါ။ အဖြူထည်ကြိုက်လျှင် အရောင်တင်မှုန့် မထည့်ပါနှင့်။

ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ရေသင့်ရုံ ထည့်၍ထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ဆီဖြင့်ကြော်၍ ညိုရောင်ပြေးလာလျှင် ဆယ်ပြီး အအေးခံပြီး ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျော၍ အရည်စစ်ထားပါ။ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံကို ရိတ်ရိတ်လှီးထားပါ။

စားပွဲပြင်ရန် ပန်းကန်ဇောက်တွင် မုန့်တီထည့်ပါ။ အသားဖတ်ထည့်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ ကော်ရည်၊ အချိုမှုန့်၊ တရုတ်ပဲငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူရည်၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးပွကြော်ထောင်း၊ မုန့်ညှင်းချဉ်လှီးထားသည်တို့ကို ထည့်၍ စားနိုင်ပါပြီ။

မီးရှည်နှင့်စားရန် အရိုးဟင်းချိုကို ငရုတ်ကောင်းလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပဲပင်ပေါက်ခတ်ကာ သောက်နိုင်ပါသည်။

မုန်လုပ်ငန်းများ

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (ပွဲ ၂၀ အတွက်)

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၁ စည်:
ကြက်(သို့)ဝက်သား	၄၀ သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
မြေပဲ၊ နှမ်း (လှော်ပြီး)	၁၅ ကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်

ကြက်(သို့)ဝက်သားများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။  
 ကြက်သွန်ဖြူ-နီထောင်း ဆီသတ်၍ နီရောင်သန်းလာလျှင်  
 အရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပါ။ အစိမ်းနဲ့ပျောက်လျှင် လှီးထားသော  
 အသားများကို အချိုမှုန့်ထည့်၍ ချက်ထားပါ။

ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ရေ ၂ နာရီခန့်စိမ်ပြီး ရေစစ်ပြီး  
 လျှင် ပြုတ်ပါ။ မြေပဲလှော် လေးစိတ်ကွဲအောင် ထောင်းထား  
 ပါ။ ခေါက်ဆွဲတစ်ပွဲစာထည့်ပြီး ချက်ထားသော အသားဟင်း  
 ထည့်၍ မြေပဲနှင့် နှမ်းလှော်ထည့်၍ စားပါ။

မုန်ညှင်းချဉ်၊ မုန်လာဥချဉ် စသော နှစ်သက်ရာအချဉ်  
 တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

**ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ**

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ကြက်သား	၅၀ သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
မုန့်ကြွပ်	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
အရောင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပဲမှုန့်အကျက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ သား

အုန်းသီးဦးရည်ယူ၊ နှောင်းရေနှစ်ခွက်နှင့် ပျစ်အောင် ကျို၊ ကြက်သားနူးရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးထွင်၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီထောင်း၊ ဆီသတ်။ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်စိမ်းနဲ့ ပျောက်လျှင် ကြက်သားထည့်မွှေ။ အုန်းနို့ရည်များထည့်။ အပေါ့အငန်ထည့်၊ ဆီကျန်ရေကျန် ချက်ထား။ ပန်းကန်တွင် ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သားအုန်းနို့ဟင်းဆမ်း၊ မုန့်ကြွပ်ဖြူး၊ ငရုတ်သီးခြောက် မညက်တညက်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ စားပြားရိုက်၍ ဆီနှင့်ကြော်ထား။ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်နီဥကြီး ပါးပါးလှီးထားသည်ကို ထည့်လိုပါက ထည့်၍ ကြက်ရိုးဟင်းချို ကြက်သွန်မြိတ်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၁

### ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၂၅ ကျပ်သား
ဘဲသား	၁၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင်
ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ဘဲသား ၁၅ ကျပ်သားကို ရေများများနှင့် ချင်း အနည်းငယ် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဘဲသားနူးလျှင် ဆယ်ပြီး အသားချည်း နှင်ယူထားပါ။ အရိုးကို ဘဲသားပြုတ် ညံထဲ ပြန်ထည့်ပြုတ်ထားရမည်။ အသားကို စဉ်းထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီကျက်ပါက ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၊ အခွံသင်ထားသည်တို့ကို ထည့်ဆီချက်ချက်ပါ။

စားတော့မည်ဆိုလျှင် ခေါက်ဆွဲကို ရေနွေးပူပူထဲသို့ ခေါက်ဆွဲပျော့အောင် ခဏစိမ်ရမည်။ ခေါက်ဆွဲကျက်လျှင် အရည်စစ်ဆန်ခါနှင့် ဆယ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်လုံးထဲသို့ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်အပျစ်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်မျှသာထည့်။ တူတစ်စုံနှင့် နှံ့အောင်မွှေးပေးပါ။ အားလုံးနှံ့စပ်ပါက စားပွဲပြင်မည့် ကြော့ပန်းကန်လုံးတွင် ခေါက်ဆွဲတို့ကိုမျှ၍ သင့်တင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ယင်းအပေါ်က ဘဲသားစဉ်းကောများနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကြော်များ ဖြူးပေးပါ။ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲကို ဟင်းချိုရည်၊ ကြက်သွန်ချဉ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းချဉ်တို့နှင့် တွဲဖက်စားနိုင်ပါသည်။

**မုန့်လက်ဆောင်း** (ထန်းလျက်ရည် မုန့်လက်ဆောင်း)

- မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်                    တစ်ပြည်
- ထန်းလျက်                                ၅၀ သား
- ဆား                                         သင့်ရုံ
- အုန်းသီး                                 တစ်ခြမ်း

ဦးစွာ ထန်းလျက်ရည်ထည့်မည့် အိုးသစ်ကို ဖယောင်း မီးသင်းထားပါ။ ထန်းလျက် ၅၀ ကျပ်သားကို ခပ်ကျဲကျဲကျို၍ စစ်ယူပြီး မီးသင်းထားသောအိုးတွင် ထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ မုန့်လက်ဆောင်းရိုးရိုး သောက်လိုသူတိုင်းအဖို့ ထန်းလျက်ရည်နှင့် သောက်ကြသည်။ ခြစ်ပြီး အုန်းသီးမှုန့် ထည့်၍ သောက်လေ့ရှိကြသည်။

**ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း**

- ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း    ၁ ပြည်
- အုန်းသီး                                    ၂ လုံး
- ဆီ    ၅ ကျပ်သား
- သကြား                                      ၁၀ ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်သန့်သန့်ကို ရေဆေး၍ တစ်ညသိပ် စိမ်ထားပါ။ (ရေကို ၁၀နာရီစိမ်ထားလျှင် ရပါသည်။) ၎င်း နောက် ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်၍ ဦးရည် ဖျန်း၊ အုန်းသီးဖတ်များထည့်၊ သကြားထည့်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ပေါင်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချနိုင်ပါပြီ။

မုန့်ထုပ်နှစ်မျိုးစုံ

၁၃

### ပြာရည်ထုပ်

- ကောက်ညှင်း ၁ ပြည်
- ပြာရည် ၁ ဇွန်

ကောက်ညှင်းများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ပြာရည် ထည့်ပြီး ရေတစ်ည စိမ်ထားပါ။ ရေအထပ်ထပ်ဆေး၍ စစ်ထားပါ။ မုန့်ထုပ်သောအခါ ကြံရွက်များဖြင့် ထုပ်ရပါ သည်။ ကောက်ညှင်းထုပ်ပြုတ်သကဲ့သို့ ပြုတ်ပါ။ ၎င်းပြာရည် ထုပ်များ အတွင်းသို့ ဝက်သားထည့်၍လည်း ထုပ်စားလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဝက်သားများကို ငံပြာရည်နှင့်နယ်၍ထည့်ပါ။

### ပူတင်း

- ကြက်ဥ ၂၀ လုံး
- နို့ဆီ ၁ လုံး
- နို့စိမ်း ၁ လုံး
- နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သား
- ရေ ၂၅ ကျပ်သား
- သကြား ၁၀ သား
- သကြားတူးရေ ၅ ကျပ်သား
- ဗီလာ လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၁ ဇွန်

အိုးသန့်တွင် ရေ ၂၅ ကျပ်သား၊ နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သား၊ နို့စိမ်းတစ်လုံး ထည့်ကြိုပါ။ ဆူလာသောအခါ နို့ဆီတစ်ဘူး ဖောက်ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာသောအခါ ဖိုပေါ်မှချပြီး



ကောင်းစွာ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ သကြားတို့ဖြင့် ရောစပ်နိုင်သည်။ ကြက်ဥ၊ သကြား အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး သကြားကြေ၍ ကြက်ဥ ပွလာသည်အထိ ခေါက်ရမည်။ ကြက်ဥပွလာသောအခါ ဗလီသာအနံ့ တစ်ခွန်းထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကျိုထားသောနို့ဖြင့် ရောစပ်ပါ။

ပုံစံ-

ဖုတ်မည့်ခွက်ငယ်တွင် စင်ကြယ်အောင်လုပ်၍ သကြား အနည်းငယ်စီ ခံပါ။ ပူတင်းရေ လောင်းထည့်ပါ။ ခွက်ပြည့် ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။

ဖုတ်ခြင်း

ပုံစံပြုလုပ်ထားသော ခွက်ငယ်ကလေးများကို အောက် ဗန်းတွင် ရေခဲ၍ အပူချိန် ၂၅၀ ဒီဂရီရှိ ဖိုထဲထည့်ဖုတ်ပါ။ မိနစ် ၂၀ ကြာပါမည်။

### မှန်ပက်ထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	အနည်းငယ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်စွာဆေး၍ တစ်ည စိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ မှန်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ရန် အိတ်နှင့်ထည့်၍ ဖိထားပါ။

### မုန့်လုပ်နည်းပျို့ကဏ္ဍ

ငှက်ပျောဖက်များကို အရွယ်တော်ပြုလုပ်၍ ရေဆေးပြီး အဝတ်နှင့်စင်ကြယ်အောင် သုတ်ထားပါ။ မုန့်နှစ်များ ရေစစ်သောအခါ ထုပ်၍ လက်နှင့်နယ်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ငှက်ပျောရွက်ပေါ်တွင် အစာများထည့်ပြီးလျှင် အောက်ကားအပေါ်၌ လေးထောင့်ထုပ်ပြီး တံစပ်ထိုး၍ ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ နပ်လျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

### မုန့်ပိုင်းတောင့်

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ငစိန်ဆန်   | ၁ ပြည်          |
| ထုံး       | ၂ ကျပ်သား       |
| ပဲလွမ်း    | နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး |
| အုန်းသီး   | ၂ လုံး          |
| နှမ်းလှော် | နို့ဆီဘူး ၁ ဘူး |
| ဆား        | ၂ ကျပ်ခွဲသား    |

ဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထုံးရည်တစ်ည စိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သောအခါ အနည်းငယ် နယ်၍လုံးပြီးလျှင် ပေါင်းချောင်ဖြင့်ပေါင်းပါ။ အတန်ငယ်ကျက်သောအခါ မုန့်နှစ်ကို ပြန်ထောင်းပါ။ မုန့်အချို့ကို ပဲလွမ်းပြုတ်များနှင့် ရောနယ်၍ အပြားဝိုင်းကလေးများပြုလုပ်၍ ပဲမှုန့်ရအောင် အကျက်ပေါင်းပါ။ ငှင်းနောက် ဓားပါးပါးနှင့် လှီးထားပါ။ ယခင် ပြန်ပေါင်း၍ ထောင်းထားသော မုန့်နှစ်ဖြူများကို အနည်းငယ်

ထပ်နယ်ပြီး လက်သန်သန်ဖြင့် မုန့်တောင့်ကလေးများရအောင် ပွတ်ချပါ။ မုန့်နှစ်အချို့ကို ဘီးအသစ်စက်စက်တွင် တင်၍ ဘီးအသွားကလေးများထင်အောင် ပွတ်တိုက်၍ ချပါ။ ဘီးရာ ထင်သော မုန့်မင်းကလေးများ ရပါမည်။ ၎င်းမုန့်များကို ပေါင်းချောင်တွင် ခပ်ရွှေထည့်၍ နပ်အောင်ပေါင်းပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ဆားနှင့်ရောထောင်းထားသော နှမ်းထောင်း၊ အသင့်ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်များ ထည့်၍ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။ လက်မဝင်စေလိုလျှင် မုန့်ဖြူကို အပြားဝိုင်းကလေးများပြုလုပ်ပြီး ပေါင်းပါ။ နှပ်က ဓားနှင့်လှီးယူပါ။

မုန့်ဦးနှောက်

ငစိန်ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူး ၄ ဘူး
အုန်းသီး	၁ လုံး
သာကူစေ့	၁၀ ကျပ်သား
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး အဝတ်နှင့် ရေစင်အောင် ဖိထားပါ။ ရေစင်လောက်သောအခါ အနည်းငယ် နယ်ပေးပါ။ နယ်သားရလျှင် ဆီသုတ်ထားသော ၎င်းပျောဖက်တွင် ထုပ်၍ ပေါင်းအိုးနှင့်ပေါင်းပါ။ မုန့်များကျက်လောက်

မုန့်ထုပ်ထွင်းပျဉ်

လျှင် ဆယ်ယူ၍ အအေးခံထားပါ။ အေးလာသောအခါ သကြား၊ အုန်းသီးမှုန့်များ ဖြူးစားပါ။ သို့မဟုတ် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးကို အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် ညှစ် ပူပြီးလျှင် အဆီဖြစ်အောင် ကျို၍ မုန့်ထုပ်တွင်ဆမ်းပြီး သကြားဖြူးသုံးဆောင်ပါ။

သို့မဟုတ် မုန့်နှစ်နယ်စဉ် အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် အနည်းငယ် ထည့်နယ်ပြီးလျှင် ရပ်ပြီး အုန်းသီးနှင့်သကြား တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အရသာ ပိုရှိပါသည်။

ဝက်သားပေါင်း

ဝက်သား(အသားကောင်းကောင်း)	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန့်ကြွပ်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ	၂ လုံး
ပဲငံပြာရည်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပဲစိမ်းစားဥ	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (လက်ဖက်ရည်)	၁ ဇွန်း

ဝက်သားကို နုပ်နုပ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ပဲစိမ်းစားဥတို့ကိုလည်း နုပ်နုပ်ပါအောင်စဉ်းပါ။ ဘဲဥနှစ်လုံးကိုလည်း ခက်ရင်းနှင့် ခေါက်ထားပါ။ (ဇွန်းနှင့်လည်း ခေါက်နိုင်ပါသည်။) ပြီးလျှင် စဉ်းကောထားသော အသား၊ ကြက်သွန်အစရှိသည်တို့ကို ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည်ထည့်၍ နှံ့စပ်အောင်

နယ်ပါ။ ဆီ (ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း) ကိုလည်း ထည့်နယ်ပြီး ပန်းကန်စောက်(သို့မဟုတ်)ချိုင့်တစ်ခုခုတွင် ထည့်ပါ။

ပထမ ဒန်အိုးတစ်လုံးတွင် ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်၊ ရေခွေး ဆူလာသောအခါ အသားပန်းကန် (သို့မဟုတ်) ချိုင့်အဖုံးဖုံးပြီး ဒန်အိုးထဲထည့်ပါ။ ဒန်အိုးအဖုံးကို ဖုံးပြီး အဖုံးပေါ်မှ လေးလံသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဖိထားပါ။ အသားထဲ ရေမဝင်စေရန် လိုပါသည်။ အသားကျက်လောက်သောအခါ အောက်သို့ချ၍ အအေးခံထားပါ။

ပေါင်းချောင်အိုးတွင် ပန်းကန်(သို့မဟုတ်)သတ္တုချိုင့်ကို ထည့်ပေါင်းလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။(အခြားအသားမျိုးစုံကိုလည်း ဝက်သားပေါင်းကဲ့သို့ပင် ပေါင်းစားနိုင်ပါသည်။)

ငှက်ပျောသီးပေါင်း

- ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ၂ ဖိး
- ကင်းပွန်းရွက်ကြမ်း ၂ စည်
- အုန်းသီး ၁ လုံး
- နှမ်း နို့ဆီဘူး တစ်ဝက်
- ဆား သင့်ရုံ

ငှက်ပျောသီးများကို အခွံမခွင်ဘဲ ကင်းပွန်းရွက်များနှင့် ရော၍ ပေါင်းချောင်အိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ ကျက်လောက်လျှင် အခွံခွင်၍ ဓားနှင့်ပါးပါးလှီးပြီး ဖြစ်ထားသော အုန်းသီး၊ နှမ်းလှော်၊ ဆားဖြူး၍ နှမ်းဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၃၉

### ငါးပေါင်းအချို့

ငါးကြင်း၊ ငါးမြင်းရင်း၊ ငါးရံ	
ငါးဖယ်နှင့် အရိုးနည်းသော ပင်လယ်ငါး	
တစ်မျိုးမျိုး	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဥကြီး	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန့်ကြွပ်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဘဲဥ (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ငါးများကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ လက်၃-၄ သစ်တုံး ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ကျက်ရုံပေါင်းပါ။ ကျက်လောက်လျှင် အအေးခံ၍ အရိုးများ ကုန်စင်အောင်သင်ပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီးနှင့် ဥဖြူအား လေးထောင့်အတုံးကလေးများ တုံးပြီး ဆား၊ ဆီ၊ မုန့်ကြွပ်မှုန့်၊ ဘဲဥတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ နယ်ပြီး အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ငှက်ပျောရွက်ခင်းပြီး အင်ဖက်၊ တောင်စဉ်ဖက်တို့နှင့်ထုပ်၍ တံစပ်ထိုးပြီး ပေါင်းချောင်နှင့် ထပ်ပေါင်းပါ။ ပန်းကန်၊ ချိုင့် စသည်တို့တွင်ထည့်၍လည်း ပေါင်းနိုင်ပါသည်။

### ကြက်ဥပေါင်း

- ကြက်ဥ ၆ လုံး
- နွားနို့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၂ လုံး
- ဆား သင့်ရုံ
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်

ကြက်ဥ ၆ လုံးကိုဖောက်၍ နာနာခေါက်ပါ။ ဆား၊ နွားနို့၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပြီး သမအောင်မွေ၍ ပန်းကန်တစ်လုံး သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးငယ်တစ်လုံးတွင် ထည့်၍ အဖုံးပိတ်ပြီး ရေနှေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းပါ။

အချိုစားလိုလျှင် သကြားအချို့ ကြိုက်သလောက်ထည့်၍ ပေါင်းပါ။ အချိုပေါင်းလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ရန် မလိုပါ။ ဆားလျှော့ထည့်ပါ။ သို့မှသာ အချိုအရသာ ပေါ်ပါမည်။ နွားနို့အစား ရေထည့်၍လည်း ပေါင်း၍ရပါသည်။

### မုန့်စိမ်းပေါင်း

- ငစိန်ဆန်ကြမ်း ၁ ပြည်
- ထန်းလျက် ၅၀ သား
- အုန်းသီး ၁ လုံး
- ပဲလွမ်း နို့ဆီဘူးတစ်လုံး

ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ကို အဝတ်နှင့်စစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားသောအခါ မုန့်နှစ်ကို ပေါင်းပါ။ မုန့်သား အနည်းငယ်ကျက်လျှင် လက်ဆုံ

မုန်လုပ်နည်းများ

တွင်ထည့်၍ ထောင်းရပါမည်။ ၎င်းမုန်ညက်များကို ဆန်ခါချပြီးနောက် အဖြူသားအတွက် အနည်းငယ်ခွဲယူပြီး ကျန်မုန်သားများကို ပေါက်စေးကျလှနီး ကျိုချက်ထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့်နယ်ပါ။ (သကြားနှင့်လုပ်လျှင် သကြားရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် နယ်ပါ။) အဖြူအတွက် ချန်ထားသော မုန်နှစ်ကို ပြုတ်ပြီး ပဲစေ့များထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။

မုန်စိမ်းပေါင်း ပေါင်းသောမြေအိုးများ သီးခြားဝယ်၍ ရပါသည်။ ၎င်းအိုးတွင် ကပ်ပြားခံ၍ ပိတ်စိမ်းပါးခင်းပြီးလျှင် ဦးစွာ ထန်းလျက်နှင့်နယ်ထားသော မုန်နှစ်များ ဆန်ခါနှင့်ချ၍ ခပ်ရွရွဖြူးထည့်ပါ။ ၎င်းမုန်နှစ်ပေါ်မှ တဖန် ပဲနှင့်ပြုတ်ထားသော မုန်နှစ်ကို ထပ်ထည့်ပါ။ ကျန်ထန်းလျက်နှင့် နယ်ထားသော မုန်နှစ်ကို မုန်ဖြူပေါ်မှ ထပ်ထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ မုန်ကျက်သောအခါ အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ရွှေချိုကိတ်မုန့်

- ထောပတ် ၂၀ ကျပ်သား
  - သကြား ၅၀ ကျပ်သား
  - ကြက်ဥ ၆ လုံး
  - ရွှေချို ၅၀ ကျပ်သား
  - ကရဝေးသီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- သကြားမှုန့်နှင့် ထောပတ်ကို ရောမွှေပါ။ ကြက်ဥအနှစ်နှင့် အကာ တခြားစီ သီးခြားခေါက်ထားပါ။ ခေါက်ပြီး ကြက်ဥ



နှင့် ရွှေချိုများ အနည်းငယ်စီ ဖြူးထား၍ ရွှေချိုများ ပွလာ သည်အထိ မွေပေးပါ။ နာနာခေါက်ထားသော ကြက်ဥအကာ များ ရောမွေပါ။ ကရဝေးသီးများ ထည့်မွေပြီး မုန့်ဖုတ်ခွက်၌ ထည့်ဖုတ်ပါ။

**ရွှေချို ဆနွင်းဖက်:**

- ရွှေချို ၅၀ သား
- သကြား ၆၀ သား
- ထောပတ် ၁၅ ကျပ်သား
- အုန်းသီး ၄ လုံး
- ဘိန်းစေ့ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်

ရွှေချိုကို အပိုက်များ ကင်းစင်အောင်ပြုလုပ်၍ နီရောင်သန်း အောင် လှော်ပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်၍ ဦးရည်ကို ညှစ်ယူပြီး ဖယ်ထားပါ။ ကျန်အုန်းဖတ်များကို အုန်းနို့ရည် နို့ဆီဘူးဖြင့် ၁၀ ဘူးရသည်အထိ ညှစ်ယူထားပါ။ သို့မဟုတ် လှော်ထား သော ရွှေချိုကို နို့ဆီဘူးဖြင့် ခြင်တွယ်ပါ။ ဥပမာ ရွှေချို ၂ ဘူးရှိလျှင် အုန်းနို့ရည် ၆ ဘူးထည့်ရန် လိုသည်။ ရွှေချိုနှင့် အုန်းနို့ရည်အချိုးမှာ ရွှေချိုတစ်ဆ၊ အုန်းနို့ရည် သုံးဆ ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်မွေမည့်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ချက်ပြီး လှော်ထား သော ရွှေချိုနှင့်သကြားကို ထည့်၍မွေပါ။ နီရောင်သန်းလာ လျှင် ညှစ်ယူထားသော အုန်းနို့ရည်များကို ထည့်ပြီး အဆက်

### မုန့်ရည်ဖျော်

R

မပြတ်မွေပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်ပြီး မုန့်သားလည်လာကာ  
 မုန့်အိုးထဲတွင် မုန့်မကပ်သည့်အခြေ၌ ဝိုပေါ်ကရ၍ မုန့်ဖုတ်မည့်  
 အိုးထဲ လောင်းထည့်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်ညီအောင် ညှိပြီး  
 ဖယ်ထားသော ဦးရည်ဖျန်း၊ ဘိန်းရေဖြူးထားသော အပေါ်မီး  
 တင်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်းလာသည်အထိ အပေါ်မီး  
 ကင်ပါ။ အောက်မီးပေးရန် မလိုပါ။

### ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| ငစိန်ဆန်   | ၁ ပြည်                 |
| ထန်းလျက်   | ၅၀ သား                 |
| ဆီ         | ၂ ကျပ်ခွဲသား           |
| အုန်းသီး   | ၁ ခြမ်း                |
| နှမ်းလှော် | နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်        |
| ဆား        | သင့်ရုံ                |
| စားဆော်ဒါ  | လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း |
| ထမင်းကြမ်း | လက်တွင်း တစ်ဆုပ်       |

ဦးစွာ ငစိန်ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ၃ နာရီခန့်  
 ရေစိမ်ထားပါ။ နောက်မုန့်ကြိတ်တွင် ထမင်းကြမ်း လက်တွင်း  
 တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ် ကြိတ်ထားပြီး ညသိပ်ထား  
 ပါ။ ထန်းလျက်ကို ကြွက်ပြီးတန်းအောင် ကျို၍ အဝတ်နှင့်  
 စစ်ပြီး ညသိပ်ထားသော မုန့်နှစ်တွင် ဆော်ဒါရော၍ နာနာမွေ  
 ပါ။ ဆား သင့်ရုံထည့်ပါ။ အုန်းသီးကို ရေပေါ်နှင့်ထိုးပါ။

မုန့်ဖုတ်လိုသောအခါ ဆနွင်းမကင်းအိုးတွင် ဆီသုတ်၍  
 ဖိုပေါ်တွင်ထည့်ပြီး အိုးပူလာက မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်ပါ။  
 အပေါ်ယံမှ နှမ်းနှင့်အုန်းသီးများ ဖြူးထည့်ပြီး အထက်မီး၊  
 အောက်မီးနှင့်ဖုတ်ပါ။ အောက်မီးနည်း၍ အထက်မီး ပြင်းပါ  
 စေ။ မုန့်ကျက်လောက်သောအခါ အပေါ်မှ ဆီနည်းနည်း  
 အဝတ်ဖတ်ကလေးနှင့် ရိုက်ပေးပါ။

**ပေါင်မုန့်ထောပတ်ပူတင်း**

ထောပတ်သုတ်ထားသောပေါင်မုန့် ၆ ချပ်

နွားနို့ တစ်ပိုင်

ကြက်ဥ ၂ လုံး

သကြား ကြော့ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း

စပျစ်သီးခြောက် ကြော့ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း

ပေါင်မုန့်များကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဆီသုတ်  
 ထားသော မုန့်ခွက်ကို အောက်ကခံထည့်ပါ။ မုန့်တစ်ချပ်  
 ထည့်လျှင် စပျစ်သီးခြောက် တစ်ခါထည့်ပါ။

ကြက်ဥနှင့်သကြားကိုခေါက်၍ နွားနို့လောင်းထည့်ပါ။  
 ပေါင်မုန့်များပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပြီး တစ်နာရီခန့်ထားပါ။  
 နွားနို့များ ပေါင်မုန့်များထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားသောအခါ တစ်နာရီ  
 ခန့် ဖိုတွင်ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။

မုန်လုပ်နည်းများစုံ

၂

**ပလိန်းကိတ်**

ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
သကြား	ပေါင်ဝက်
နွားနို့	အချိုပန်းကန်တစ်လုံး
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၁ ဇွန်
ဂျုံမှုန့်	ပေါင်ဝက်
စပျစ်ခြောက်	ပေါင်တစ်စိတ်
ကြက်ဥ	လေးလုံး

သကြားကို အမှုန့်ပြုပြီး ထောပတ်တွင်ထည့်၍ခေါက်ပါ။  
 ၎င်းနောက် ကြက်ဥကို သီးခြားခေါက်ပြီးလျှင် ယခင်ခေါက်  
 ထားသော ထောပတ်၊ သကြားနှင့်ရောခေါက်ပါ။ ပြီး နွားနို့  
 ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်နှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါကို ရော၍  
 ဆန်ခါချပစ်ပါ။ သမသွားလျှင် ရောထည့်ပြီး ဖွေပါ။  
 နောက်ဆုံး စပျစ်သီးခြောက်များထည့်ပြီး ဆီသုတ်ထားသော  
 မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

**အုန်းသီးဘိစကွတ်**

ကာစီသကြား	၁၀ အောင်စ
ကြက်ဥ	၂ လုံးအကာရည်
အုန်းသီးခြောက်မှုန့်	၆ အောင်စ

ကြက်ဥအကာများကို နာနာခေါက်ပါ။ သကြားနှင့်  
 အုန်းသီးခြောက်များ လောင်းထည့်ပါ။ ငြိမ်ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်

၍ ဆီစိမ်စက္ကူပေါ်တွင်တင်၍ မုန့်ဖုတ်သံပြားပေါ် တင်ဖုတ်ပါ။  
မုန့်ဆယ့်ငါးခုခန့် ရပါမည်။ ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့် ကြာပါမည်။

### ပဲပင်ပေါက် ပုစွန်ခွက်ကြော်

ပဲပင်ပေါက်	၅၀ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်	၇၅ ကျပ်သား
ဆန်မှုန့်	၁၅ ကျပ်သား
ကောက်ညှင်းမှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ပုစွန်ဆိတ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂၅ ကျပ်သား

ပဲပင်ပေါက် ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ပုစွန်ဆိတ်များကို လည်း ရေဆေး၍ နှာမောင်းကို ကပ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်လှီးပြီး လျှင် ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ဆားတို့ကို အရည်မပျစ်မကျ ဖျော်ထားပြီးလျှင် ပုစွန်၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နှင့် ပဲပင်ပေါက်တို့ကို ရောနယ်ထားပါ။ စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ မုန့်ကြော်လိုသောအခါ ဆီဒယ်အိုးကိုပူအောင်တည်၍ အကြော်ကြော်မည့်ယောက်ခွက်ကို ဆီပူတွင် ခေတ္တနှစ်ထားပြီး ပူလာသောအခါ ၎င်းခွက်ထဲသို့ ပဲပင်ပေါက် ပုစွန်ဆိတ်များထည့်၍ ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ သုပ်စားလိုက စားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပုစွန်ခွက်ကြော်အတိုင်း စားနိုင်သည်။

မုန်လုပ်ရည်မျိုးစုံ

၂၇

စပူဆာကြော်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်: ၃ ဇွန်:
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်: ၅ ဇွန်:
ဆိတ်သား/ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်စိမ်း	၁၀ တောင့်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂၅ ကျပ်သား
နံနံပင်၊ ပူဒီနာ	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်မြိတ်၊	
ပျဉ်းတော်သိမ်	သင့်ရုံ
မဆလာ	သင့်ရုံ
ဆီ	၁ ပိဿာ

ဂျုံမှုန့်များ ခုံပေါ်တင်၍ အလယ်တွင် ဆား၊ သကြား ထည့်ပြီးလျှင် ရေထည့်၍နယ်ပါ။ ဂျုံများ အစေးပေါက်သော အခါ အဝတ်ပါးတစ်ခုကို ရေစွတ်၍ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ အချိန် ၂ နာရီခန့်ကြာသောအခါ ရေဖတ်အုပ်ထားသော ဂျုံများကို အလုံးကလေးများ အရွယ်တော်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းဂျုံများအားလုံး လုံးပြီးသောအခါ တစ်လုံးစီယူ၍ သစ်သားတုလိမ့်ဖြင့် အပြား ပြုလုပ်ပါ။ အတန်ပြားလာသောအခါ တစ်ချပ်စီ ဆီသုတ်၍ (၈) ချပ်၊ (၁၀) ချပ်ခန့်ထပ်ပါ။ ၎င်းအထပ်များကို တုလိမ့်ဖြင့် ဖိ၍ ပါးပါးရအောင် လှီးပေးပါ။ ၎င်းနောက် သံဒယ်အိုးအပြား ကို ပူအောင်တည်၍ ယခင်ထပ်ထားသော မုန့်ပြားထပ်ကို

တင်လိုက်ပါ။ အထက်အောက် လှန်ပေးရပါသည်။ မုန့်များ ပွလာသောအခါ တစ်ချပ်စီလွှာယူပါ။ ၎င်းမုန့်ချပ်ကို အအေးခံထားပါ။

၎င်းမုန့်ချပ်များ အေးလာသောအခါ တစ်ချပ်စီ ပြန်ထပ်ပါ။ ထပ်ပြီးလျှင် ဘေးသားများကို ဓားနှင့်လှီးထားပြီးလျှင် အလျား ၆ လက်မ၊ အနံ ၄ လက်မခန့် အချပ်ငယ်များရအောင် ဓားနှင့်လှီးထားပါ။ လှီးထားသော မုန့်များကို အဝတ်နှင့် အုပ်ထားပါ။ မုန့်လုပ်လိုသောအခါ တစ်ချပ်စီယူ၍ ပြုလုပ်ပါလေ။ ဌာပနာထည့်တန်အတွက် ဆိတ်သားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ သို့မဟုတ် အသားကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားသင့်ရုံနယ်၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ အသားကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အသင့်လှီးထားသော ပူဒီနာ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်၊ ကြက်သွန်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ မဆလာဖြူးပါ။ ၎င်းမဆလာများ သမသွားသောအခါ ဂျုံအခွံများနှင့် ကတော့ထိုးထုပ်၍ ဆီများများတွင် ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာ၍ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွရှိလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပြီးမှ သုံးဆောင်ပါ။ အာလူးများ အတုံးငယ်ကလေးများပြုလုပ်၍ အစာသွင်းထည့်နိုင်ပါသည်။ အမဲသား၊ ကြက်သားတို့နှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

### မုန့်ဆီကြော်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	၂ လုံး
ထန်းလျက်	၄၀ သား
ဆီ	၄၀ သား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
နှမ်းလှော်	နို့ဆီ ၁ ဘူး
စားဆော်ဒါ	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် မုန့်အိတ်တွင် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် အစေးပေါက်အောင်နယ်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြွက်မီးတန်းအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်ဖြင့် ရောစပ်ပါ။ ဆား သင့်ရုံနှင့် စားဆော်ဒါထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးရမည်။ မုန့်ရည် မပျစ်မကျဲကို အသာအဖုံးဖုံးထားပါ။

၎င်းနောက် ဒယ်အိုးအက် (ကုလားများ ပလာတာလုပ်သော ဒယ်အိုးများ ဖြစ်ပါသည်။) ဆီများထည့်၍တည်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ မုန့်ရည်ကိုမွှေ၍ ဒယ်အိုးထဲ လောင်းထည့်ပြီး ကြော်ရပါသည်။ ၎င်းမုန့်ရည်ထဲသို့ နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ်ထိုးထားသော အုန်းသီးများကို ဖြူးထည့်ပေးပါ။ မုန့်ကြွပ်လာသောအခါ တုတ်တံနှင့်ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပါ။



### အကြော်လုပ်ရန် မုန့်နှစ်စပ်နည်း

ဆန်မှုန့်နှစ်ဆ၊ ကောက်ညှင်းတစ်ဆ၊ စားဆော်ဒါ အနည်း  
 ငယ်၊ ဆား၊ ရေတို့ဖြင့် မုန့်နှစ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပါ။ ဆန်မှုန့်ကို  
 ပွစေရန် ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီးပျော်ပျော် တစ်လုံးနှစ်လုံးခန့်  
 ထည့်နယ်ပါ။ တချို့ ငှက်ပျောသီးအစား ရွှေချီထည့်ကြပါ  
 သည်။ အနံ့ကောင်းစေရန် ချင်းကို ညက်စွာထောင်းပြီး ထည့်  
 ပါသည်။ ဆီအိုးတည်ပြီး အရောင်လှစေရန် ကွမ်းရွက်ကို  
 ဆီသတ်ပြီး နွမ်းလာလျှင် ပြန်ဆယ်ထားပါ။

### ကြက်သွန်ငပေါင်းကြော်

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ကြက်သွန်နီ၂ကြီး    | ၁ ပိဿာ           |
| ဆီ                 | ၁ ပိဿာ ၅၀ သား    |
| ဆန်ကြမ်းမှုန့်     | နို့ဆီဘူး ၄ လုံး |
| ကောက်ညှင်းမှုန့်   | နို့ဆီဘူး ၂ လုံး |
| စားဆော်ဒါ          | သင့်ရုံ          |
| ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး | ၂ လုံး           |

ကြက်သွန်နီ၂ကြီးများကို အခွံနှင့်ပြီး ရေဆေးပါ။ ပါးပါး  
 လှီးပြီးလျှင် ဆန်ခါတွင် ဖြန့်ထားပါ။ ဆန်နှစ် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်  
 ၍ ကြက်သွန်များ ထည့်နယ်ပြီးကြော်ပါ။ စားဆော်ဒါမထည့်  
 ဘဲ ငှက်ပျောသီး ထည့်နယ်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပုစွန်ဆိတ်များ

၃၀

### ပုစွန်ပေါင်းကြော်

ပုစွန်ဆိတ်အရွယ်တော်	၁ ပိဿာ
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ဆန်ကြမ်းမှုန့်	နို့ဆီဘူး ၄ လုံး
ကောက်ညှင်းမှုန့်	နို့ဆီဘူး ၂ လုံး
စားဆော်ဒါ	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး	၂ လုံး

ဆန်နှစ်ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ ရေအထပ်ထပ် ဆေးထားသော ပုစွန်ဆိတ်များထည့်ပါ။ သမသွားသောအခါ ကြေဇွန်းတစ်ဇွန်းစီ ခပ်၍ ဒယ်ပက်ပက်တွင် ကြော်ပါ။

သို့မဟုတ် ဘူးသီးကြော်ကြော်သကဲ့သို့ ဆန်နှစ်နှင့် ပုစွန်များ ရောနယ်ပြီး ဒယ်အိုးစောက်စောက်တွင်လည်း နီရောင်လာအောင် ကြော်စားနိုင်ပါသည်။

### ပုရစ်ကြော်

ပုရစ်	အကောင် ၂၀၀
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပုရစ်များကို ဦးစွာ အတောင်၊ နှုတ်သီးနှင့် ခြေထောက်များကို အဆစ်မှ ဖြတ်ပစ်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများကို ထောင်းထားပါ။ ၎င်းနောက် ပုရစ်၏ဖင်ဘက်မှ ချေးများကို

လက်နှင့် ဖျစ်ညှစ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကုပ်မှနေ၍ ဝါးတုတ်ချွန် ကလေးနှင့် ချေးများကို ကော်ပစ်ပါ။ အားလုံး ပြီးစီးသော အခါ ရေထဲထည့်၍ ခပ်ရွရွဆေးပြီး ရေစစ်ပါ။

ရေစစ်သောအခါ ဆား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့်နယ် ပါ။ ဝမ်းတွင်းသို့ သွတ်လိုကလည်းသွတ်ပါ။ အားလုံး အဆင် သင့်ဖြစ်သောအခါ ကြော်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ၎င်းနောက် အိုးပူပူတွင် ပုရစ်များကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ ကျက်သောအခါ ဆယ်၍စားနိုင်ပါသည်။

### ကော်ပြန်ကြော်

ကြိုက်နှစ်သက်ရာအသား	၂၅ ကျပ်သား
ဆန်ကြမ်းမှုန့်	နို့ဆီဘူး ၇ လုံး
ဂျုံမှုန့်အနု	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	သင့်ရုံ
မဆလာ	သင့်ရုံ
စားဆော်ဒါ	အနည်းငယ်

ဆန်ကြမ်းကို ဂျုံနှင့်ရောစပ်၍ ဆား သင့်ရုံ။ စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်ထည့်၍ မုန့်ရည် မပျစ်မကျ ဖျော်ထားပါ။ အပေါ်ခွဲ မုန့်ပြားလုပ်လိုသောအခါ ဆီသုတ်ထားသော အိုးပက်ပက် တွင် ရေမုန့်လုပ်သကဲ့သို့ ပါးပါးဖြန့်ပေးပါ။ အဖုံးဖုံးပါ။ မုန့်ရည်ကျက်လောက်သောအခါ သံယောက်မဖြင့် ကော်ယူ၍

မုန့်လုပ်နည်းပျို့စုံ

၃၃

သပ်ထားပါ။ စဉ်းကောထားသော အသား၊ စဉ်းကောထားသော ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့တွင် ဆား၊ မဆလာ သင့်ရုံထည့်၍ ဆီသတ်ထားပါ။

### အသားကတ်တလိပ်ကြော်

အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ/ဖြူ	၃ ဥ
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
ကြိတ်ထားသောပေါင်မုန့်ကြွပ်	ပန်းကန် ၂ လုံး
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ (အကာရည်)	၂ လုံး
နို့ (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)	၁ လုံး

အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား ကြိုက်ရာကို ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်ပြီး စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကိုလည်း စဉ်းထည့်ပါ။ မဆလာ ထည့်လိုပါကထည့်ပါ။ စဉ်းထားသော အသားများ၊ ကြက်သွန်များကို ကျိုထားသော နွားနို့၊ မုန့်ကြွပ် မုန့်တို့နှင့်ရောပြီး အလိုရှိသောပုံစံများ ပြုလုပ်ထားပါ။ မုန့်များကို တစ်ခုစီ ခက်ရင်းနှင့် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အကာရည်တွင်နှစ်၍ မုန့်ကြွပ်များလူးပါ။ တစ်ခါ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစိမ်လျှင် တစ်ခါ မုန့်ကြွပ်များလူးပါ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လူးပြီးလျှင် ဆီများနှင့်ကြော်ပေးပါလေ။ ကျိုထားသော ဟင်းရည်တွင် ကော်မှုန့် သို့မဟုတ် ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် ထည့်၍ အရည်ပျစ်ပျစ်ပြုလုပ်ပြီး ကတ်တလိပ်ပေါ်တွင် ဆမ်းစားပါ။

**ပုစိမုန့်**

- ဂျုံမှုန့် ၅၀ သား
- ထောပတ် ၅၀ သား
- ဒိန်ချဉ် လက်ဖက်စားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား၊ သကြား သင့်ရုံ

ဂျုံ၊ ဆား၊ ဒိန်ချဉ်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ ထောပတ် ၁၅ ကျပ်သားခန့် ထည့်နယ်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ မုန့်နယ်သား ကျလျှင် တစ်နာရီခန့် အဝတ်ရေစိုနှင့် ဖုံးထားပါ။ မုန့်လုပ်လို လျှင် မုန့်ပြားကလေးများပြုလုပ်၍ ထောပတ်ဆီတွင်ကြော်ပါ။

**ချာပါတီ**

- ဂျုံမှုန့်ကြမ်း (အာတာ) ၁ ပိဿာ
- ဆား သင့်ရုံ
- သကြား စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ထောပတ် (ဂီး) ၂၀ ကျပ်သား

ဆား၊ သကြားနှင့် ဂျုံများကို အစေးပေါက်လာအောင် ရေနှင့်နယ်ပါ။ ရေစွတ်ပြီး ညှစ်ထားသောအဝတ်နှင့် တစ်နာရီ ခန့် အုပ်ထားပါ။ မုန့်များကို အလုံးများပြုလုပ်၍ အဝတ်နှင့် ထပ်အုပ်ထားပါ။ မုန့်လုပ်လိုသောအခါ ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် မုန့်များပြား၍ အိုးပူကပ်ပါ။ မုန့်နပ်လောက်သောအခါ ဆယ်ယူ ၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဂီးထောပတ် ရွဲရွဲဆမ်း ပေးပါ။ အသားဟင်း၊ သကြားနှင့်လည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

မုန်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၃၅

ခါဂျာမုန့်

- ဂျုံ ၁ ပိဿာ
- ဆား ၁ ကျပ်သား
- ရေ ၄၀ သား
- ဆီ ၁ ပိဿာ ၅၀ သား
- သကြား ၆၀ သား

ဂျုံကို ဆန်ခါချ။ ၇၀ ကျပ်သားကို ဆားထည့်။ ကန်ထဲ ရေထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံစေးလာအောင်နယ်ပါ။ အဝတ်အုပ်၍ နှပ်ထားပါ။ ကျန်ဂျုံ ၃၀ သားကို ဇလုံတွင်ထည့်၍ ဆီနှင့်သမအောင် မွှေထားပါ။ နှပ်ထားသောဂျုံကို ပါးလွှာသွားသည်အထိ ဒလိမ့်ဖြင့်ပြားပါ။ လိုအပ်သော အပြားရလျှင် ဆီကို ၎င်းအပေါ်လောင်းချပါ။ ညီအောင်ညှိပေးပါ။ ဂျုံပြား၏ရှေ့နှင့်နောက်တွင် ဆီမသုတ်ရပါ။ လိပ်ယူပါ။ ၎င်းဂျုံလိပ်ကို သုံးလက်မအပြား ဖြတ်ပါ။ အဝတ်အုပ်၍ နှပ်ထားပါ။

သကြားကို ညောင်စေးမကျတကျ ကျိုပါ။ ဖိုပေါ်မှချပါ။ အအေးခံထားပါ။

ပေါက်စိ

- ဂျုံနု ၅၀ သား
- ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ ၆ လုံး
- ဘေကင်ပေါင်ဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကျိုပြီးနွားနို့စစ်စစ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၂လုံး

ဂျုံမှုန့်ကို ဘေကင်ပေါင်ဒါနှင့်ရောစပ်၍ သမသွား  
အောင် ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ ခေါက်ပြီး ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ  
တို့နှင့် ဂျုံအချဉ်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ နွားနို့ထည့်နယ်ပါ။ နယ်  
သားကျသောအခါ ပိတ်ပါးကို ရေစွတ်၍ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။

ပေါက်စီလုပ်ရာတွင် ပဲပြုတ်နှင့်သကြား ရောကျိုထား  
သော ပဲယိုထည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ အုန်းသီးနှင့်နှမ်းတို့ကို  
ရောစပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဝက်သည်း၊ ဝက်သား၊ ဘဲဥ  
ဆားစိမ်း၊ ကြက်သွန် စသောဟင်းလျာများ ထည့်၍သော်  
လည်းကောင်း ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

အစာသွတ်ပြီးသော ပေါက်စီများအား အောက်ဘက်မှ  
စက္ကူကလေးများ ကပ်ပေးရန်လိုပါသည်။ ပေါက်စီပေါင်းသည့်  
အခါ ဝါးဖြင့်လုပ်ထားသော ပေါင်းအိုးများဖြင့် အောက်ခံ  
ငယ်အိုးပေါ်တွင် ထည့်၍ပေါင်းရပါသည်။ ပေါင်းအိုးများ  
မတင်မီအချိန်ကပင် ရေနွေးပွက်ဆူနေရမည်ကို သတိပြုပါ။  
ကျက်လောက်မှ ပေါင်းအိုးကိုဖွင့်ပါ။ မကျက်မီ ဖွင့်မိပါက  
မုန့်မပွဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။

**ကော်ပြန်လိပ်**

ဂျုံမှုန့်	ရှစ်အောင်စ
ကဏန်း	နှစ်ကောင်
ဝက်ခေါက်	၅၀ သား
ပဲပင်ပေါက်	၅၀ သား

မုန်လုပ်ရည်မျိုးစုံ

ပဲစိမ်းစားဥ	၅၀ သား
မုန်လာဥ	၅၀ သား
ဆလတ်ရွက်	သင့်ရုံ
မုန်လာဥဝါ	နှစ်စည်း
အချိုရည်နှင့် ငရုတ်ဆီ	သင့်ရုံ

ဂျုံများကို ဂျုံအချဉ်နှင့်ရောစပ်၍ နယ်ရသ်။ တစ်ည သိပ်ထားရသည်။ ပြီးလျှင် ပျားရည်နှစ်စက်ခန့်ထည့်၍ နှံ့စပ်အောင် ထပ်နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးအပြားကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ပူလာသောအခါ မုန်နှစ်ကို လက်ဖြင့်များများယူ၍ ဒယ်အိုးအပေါ် အလိုရှိသလောက် လှိမ့်ရမည်။ ချက်ချင်း မုန်နှစ်များ ပြန်ယူလိုက်သောအခါ ဂျုံနှစ်အချို့ ဒယ်အိုးတွင်ကပ်၍ ကျန်ရစ်လိမ့်မည်။ မကြာမီ ဒယ်အိုးတွင် ကပ်နေသော ဂျုံမှုန့်များမှာ ပါးလွှာသော မုန်ချပ်ကလေးများ ရပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါ အဆာများ ထည့်လိပ်လျှင် ကော်ပြန်လိပ် ဖြစ်ပါသည်။

ကော်ပြန်လိပ်ထဲသို့ထည့်၍ အဆာလုပ်ရန် ကဏန်းနှစ်ကောင်ပြုတ်၍ အသားများထွင်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ဝက်ခေါက်များကို နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။ ပဲစိမ်းစားဥနှင့် မုန်လာဥဝါ တို့အား အခွံခြစ်ပြီးလျှင် ဂျစ်ထိုးသကဲ့သို့ လှီးထားပါ။ နောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ အသင့်လှီးထားသော ပစ္စည်းများကို ထည့်ကြော်ထားပါ။ တရုတ်ငံပြာရည်နှင့် ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး ဖိုပေါ်တွင် ပူပူနွေးနွေး ထည့်ထားပါ။



ငှင်းနောက် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ကော်ပြန်ချပ်များတွင် ဆလပ်ရွက်တစ်ရွက် ပထမခင်းပါ။ နောက်အချိုရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်ဆီထည့်ပါ။ အဆာများထည့်ပါ။ အားလုံးစုံလျှင် ဘေးနှစ်ဖက်မှ အတွင်းသို့ အနည်းငယ်ခေါက်ထားပြီး ကျန်ဘေးတစ်ဖက်မှစ၍ အလိပ်ဖြစ်အောင်လိပ်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ နံနံပင်တို့နှင့် တွဲဖက်၍သုံးဆောင်ပါ။

### အိကြာကွေး

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ဂျုံမှုန့်      | ၁ ပိဿာ    |
| အာမိုးနီးယား    | ၅ ကျပ်သား |
| ဆား             | သင့်ရုံ   |
| ဝက်ဆီချက်ပြီးဆီ | များများ  |
| သကြား           | သင့်ရုံ   |

ဂျုံမှုန့်ကို ဆန်ခါချပါ။ သကြား၊ ဆား၊ အာမိုးနီးယားတို့ ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပြီး ရေနည်းနည်းချင်း ထည့်နယ်ပါ။ နယ်သားကျလျှင် လုံးကာ အဝတ်ရေစိုဖြင့် အုပ်၍ နှပ်ထားပါ။ ၃ နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။ အပြား ခဲတစ်လုံးမျှ အထူ၊ အနံ ၅ လက်မခန့်ရှိ အရှည်ပြားရအောင် ဒလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ထားသည့် ဂျုံမှုန့်များကို လက်နှစ်လုံးခန့်လှီးပြီး သံပြားဖြင့် ပြတ်လှနီးပါး ဖိဖြတ်ပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဝက်ဆီထည့်၊ ကျက်လျှင် မုန့်နှစ်နှစ်ခု လုံးပူးကိုင်ကာ ဆွဲဆန့်ကြော်ပါ။ ဝါးတုတ်တံနှစ်ချောင်းဖြင့် တူကဲ့သို့ကိုင်ကာ လှန်ပေးရမည်။ နီရဲအောင်ကြော်ပါ။

မုန်လုပ်နည်းမျိုး

၃၉

ပဲပေါက်စီ

ဂျ	၁ ပိဿာ
ဂျံချဉ်	၂၀ သား
သကြား	၃၀ သား
စားဆော်ဒါ	အနည်းငယ်
ရေ	၅၀ သား
ပဲ	၃၀ သား
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီ	၁ ပိဿာ

ဂျုံဆန်ခါစစ်ပြီး ကန်ကလေးလုပ်၊ ကန်ထဲ သကြား ၃ ကျပ်သား၊ ဆား ၁ ကျပ်သား၊ စားဆော်ဒါ ၂ ဇွန်း၊ ဂျုံချဉ် ၂၀ သားနှင့် ရေ ၅၀ ကျပ်သားခန့် နယ်ပါ။ ဂျုံလုံး ပြောင်ချောလာပြီး စေးလာသောအခါ ၁ နာရီခန့် အဝတ်အုပ်၍ အပွခံပါ။ အပွခံသော ဂျုံလုံးမှ ၄ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်ယူပြီး လက်ဝါးပေါ်တွင်လုံး၍ အပွခံထားပေးပါ။ (အစာသွင်းနိုင်ပြီ)

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်၍ အသားအစား ပဲယို ထည့်ပါ။

ပဲယိုလုပ်နည်း

ပဲလွမ်း (သို့) ကုလားပဲ ၅၀ ကျပ်သားကို ရေဆေး၊ စင်ကြယ်အောင်လုပ်။ နူးအောင် ဆားသင့်ရုံထည့်ပြုတ်။ ပဲနူး အိလာသောအခါ အအေးခံပြီး ၃ လိုမှိတ်တုံးဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ဆန်ခါ

ဖြင့် စစ်ချပါ။ ရလာသော ပဲနှစ်တို့ကို သကြား ၃၀ ကျပ်သား၊ ဆီ ၅ ကျပ်သားထည့်၍ ယိုထိုးပါ။ ရေကုန်၍ ပဲယိုလုံးလို့ ရသည်အထိ ကျိုပါ။

**ဂျုံနယ်ခြင်း**

ဂျုံကို (၂)နည်း နယ်ရပါမည်။ ဆန်ခါချထားသော ဂျုံ ၇၅ ကျပ်သားကို စားပွဲပေါ်တွင် ကန်ကလေးလုပ်ပါ။ ကန်ကလေးထဲသို့ ဆား ၁ ကျပ်သား၊ ကြက်ဥ ၂ လုံး၊ သကြား ၅ ကျပ်သားထည့်၍ သကြားခဲကြေသည်အထိ မွှေပါ။ သကြားခဲကြေသောအခါ ဆီ ၂၀ သား၊ ရေ ၂၀ သားထည့်၍ ဂျုံကို တစ်ထစ်ယူပြီး နယ်ပါ။ အားလုံး သမသွားသောအခါ ဂျုံလုံးကို လက်ဖောင့်ဖြင့် လှိမ်ပြီး ဂျုံလုံးပြောင်ချောလာသည်အထိ နယ်ပါ။ ရေဂျုံရပါမည်။ နှပ်ထားပါ။

**လမုန့်**

- |              |            |
|--------------|------------|
| ဂျုံ         | ၁ ပိဿာ     |
| ပဲစအူ        | ၁ ခွက်     |
| ဝက်ဆီ (ဆီ)   | ၂၅ ကျပ်သား |
| သကြား        | ၇၅ ကျပ်သား |
| အာမိုးနီးယား | ၅ ကျပ်သား  |
| ဆား          | သင့်ရုံ    |

ဂျုံများကို ဝက်ဆီ၊ သကြား၊ ဆား၊ အာမိုးနီးယားများ

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ထည့်၍နယ်၊ ရေ အနည်းငယ်ထည့်နယ်ပါ။ အထက်ပါနည်း အတိုင်းပဲ ယိုစီစဉ်ထားပါ။

မုန့်နယ်သားကျလျှင် သင့်တော်မည့် အလုံးကလေးများ လုပ်ပါ။ အနည်းငယ်ပြား၍ ခွက်ကလေးများလုပ်ပြီး ပဲအစာ သွတ်ပါ။ ပြန်ပိတ်ပါ။ ပိတ်သည့်ဘက်တွင် စက္ကူအောက်မှ ခံ၍ မုန့်ဖုတ်ဗန်းများပေါ် တင်ဖုတ်ပါ။

လမုန့်အား နှစ်မျိုးနှစ်စား ပြုလုပ်လေ့ရှိရာ မလိုင်ပါ သော လမုန့်ပြုလုပ်လိုလျှင် သကြားမှုန့် နှစ်ပန်းကန်ကို ကြက်ဥတစ်လုံး၏အကာနှင့် ရောခေါက်ပါ။ ရေအေး လက်ဖက် ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့် ထည့်ပါ။ ဗနီလာ၊ နံ့သာပုဆီ၊ လိမ္မော်၊ စတော်ဘယ်ရီနဲ့များ ကြိုက်ရာအနံ့ အနည်းငယ် ထည့်ခေါက် ပါ။ အနံ့မထည့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ချက်ချင်း စားလိုသူများ အဖို့ ရေအေးအစား နွားနို့ပျစ်ပျစ် ထည့်လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် မုန့်စားထောပတ် ထည့်လုပ်ပါ။

ဘဲသားမုန့်

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| ဘဲသားရင်အုပ်သား   | ၅၀ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ        | ၁၅ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ       | ၅ ကျပ်သား  |
| ဂေါ်ဖီထုပ်        | ၂၀ သား     |
| ဆား               | သင့်ရုံ    |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | သင့်ရုံ    |

အချိုမှုန့်	ဇွန်း(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ပဲငံပြာရည်အချို	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဂျုံ	၁ ပိဿာ
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
ရေ	၅၀ သား

ဘဲသားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကိုလည်း အခွံနှာ၍ ကည့်စဉ်းပါ။ စဉ်းထားသော အသားများကို ဆီ သတ်ပါ။ နူးစေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်လုံးပါ။ ဆား၊ ငံပြာ ရည်နှင့် အချိုမှုန့်များ ထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီကို နပ်နပ်စဉ်းထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီနွမ်းလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။

ဂျုံမှုန့် ၇၅ ကျပ်သားကို မုန့်လုပ်ခုံပေါ်တင်၍ အလယ်မှ တွင်းကလေးလုပ်ထားပါ။ သကြား ၁၀ သား။ ဆား ၁ကျပ် သား၊ ကြက်ဥ ၄ လုံး ထည့်ရောမွှေ။ သမသွားလျှင် ဆီ ၂၀ ကျပ်သား၊ ရေ ၂၀ ကျပ်သား ထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံလုံးပြောင် ချောလာသည်အထိ နယ်ပါ။ နှပ်ထားပါ။ ကျန်ဂျုံ ၂၅ ကျပ် သားကို မုန့်လုပ်ခုံပေါ်တွင် ကန်လုပ်။ ဆီ ၂၀ ကျပ်သား ထည့်။ သမအောင်နယ်ပါ။

နှပ်ထားသော ဂျုံကို ၁ လက်မ အလုံးရအောင် လှိမ့်ပြီး ၁ လက်မခန့်ရအောင်ဖြတ်၍ အဝတ်ဖြင့် ဖုံးထားပါ။ ဆီနှင့် နယ်ထားသော ဂျုံကိုလည်း လက်ညှိုးခန့်ရအောင် လှိမ့်ပြီး လက်မဝက်ခန့် ဖြန့်ထားပါ။ ၎င်းဂျုံနှစ်မျိုးစလုံးကို အပြား ကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဆီနှင့်နယ်ထားသော ဂျုံကို အပေါ်မှ

မုန်လုပ်ငန်းများ

တင်၍ လက်ဖြင့်ပြားပေးပါ။ ၎င်းဂျုံပြားကလေးကို လှိမ့်ပါ။ အဝတ်နှင့်ဖုံးထားပါ။ အစာသွတ်လိုသောအခါ ၎င်းဂျုံကလေးများကို တဖန် အပြားပြုလုပ်၍ အစာများ ဌာပနာပြီး ခေါက်ချိုး ချိုးလိုက်လျှင် လခြမ်းသဖွယ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အနားမှနေ၍ အသာဖိပြီး လိပ်ယူပါက ဘီးကလေးသဏ္ဍာန် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ မုန်များ အသင့်ပြုပြီးသောအခါ ဆီသုတ် ဗန်းများတွင် စီထည့်၍ မီးချိန် ၄၂၅ ဒီဂရီ(ဖ)တွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြာအောင် ဖုတ်ပါ။

စားလှီးမုန်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
သကြား	၄၀ သား
ထန်းလျက်	၂ ပိဿာ
ဆီ	၅၀ သား
ကြက်ဥ	၈ လုံး
အမွှေးနဲ့	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
အာမိုးနီးယား	၆ ဇွန်း
ကောက်ညှင်းမှုန့်	၁ ပိဿာ
မြေပဲလှော်	၂၀ သား
နှမ်းလှော်	၁၀ သား
ကပ်စေးနဲ့	၁၀ သား
ဆန်မှုန့်ကျက်	၂ ပိဿာ

ဦးစွာ ထန်းလျက်နှင့်သကြားရည်ကျို။ အအေးခံထား။ အမှိုက်ကင်းအောင် ဆန်ခါနှင့်စစ်။ သံပုရာပိုင်းဒယ်အိုးထဲသို့ ကြက်ဥနှင့် ကပ်စေးနှံထည့်ပါ။ ကပ်စေးနှံကြေလျှင် အာမိုး နီးယား ထည့်နယ်။ ကျိုထားသော သကြား၊ ထန်းလျက် ရည် ၄၀ ကျပ်သားနှင့် ဆီ ၁၀ ကျပ်သား ထည့်မွှေ။ သမ သွားလျှင် ဂျုံထည့်၍ ဂျုံစေးလာသည်အထိ နယ်ပါ။ မုန့် အခေါ်ခွဲ ရပါပြီ။

ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ဆားတို့ကိုရော၍ ဆန်ခါ ချ။ သံပုရာပိုင်း ဒယ်အိုးထဲ ထည့်မွှေထားပါ။ ပြီးလျှင် ထန်းလျက်၊ သကြားရည် ထည့်မွှေ။ အမွှေးနံ့ မြေပဲလှော်တို့ ကိုထည့်၍ စေးလာသည်အထိနယ်ပါ။ ထိုအခါ အတွင်းစာ ရပါပြီ။

၁၈ လက်မ၊ ၁၂ လက်မ၊ ၂ လက်မ မုန့်ဗန်း ၃ ချပ် ဆီပါးပါး သုတ်ထားပါ။ အပေါ်ခွံကို ဂျုံဖြူး၍ စားပွဲပေါ် တင်ပြီး ပါးပါးရသည်အထိ ဒလိုမှုံဖြင့် လှိမ့်ပါ။ ၁၈ လက်မ၊ ၁၂ လက်မအရွယ် ၆ ချပ်ဖြတ်ထားပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ဗန်းတွင် ပထမအချပ် ခင်းထားပါ။

အတွင်းစာ ပြုလုပ်ထားသော မုန့်နှစ်ကို ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကို ၁ လက်မထူရအောင် ဒလိုမှုံဖြင့်လှိမ့်ပါ။ ၁၆ လက်မ၊ ၁၂ လက်မဖြတ်ပြီး ခင်းထားသော မုန့်ချက်ပေါ်တင်ပါ။ ယခင် ဖြတ်ထားသော ပထမချပ်တစ်ချပ်ကို အပေါ်မှ ထပ်အုပ်ပါ။ ထပ်မအုပ်မီ ကြက်ဥရည် သုတ်လိမ်းပေးပါ။

မုန်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ညီညာ၍ လှပစေရန် အပေါ်မှ ခက်ရင်းနှင့် အပေါက်ကလေးများ ဖောက်ပေးပါ။ နှမ်းလှော်ဖြူးပါ။ ဖုတ်နိုင်ပါပြီ။ အပူချိန် ၄၀၀ ဒီဂရီ(ဖ)ဖိုထဲတွင် ၁၅ မိနစ်ကြာ ထည့်ဖုတ်ပါ။ ဓားဖြင့် လှီးပါ။

ဝက်သားလိပ်ကြော်

- ဝက်ဝမ်းတွင်းဆီပြင် ၅၀ ကျပ်သား
- ဝက်သားပေါင်သား ၇၅ ကျပ်သား
- ပဲခဲပြာရည် သင့်ရုံ
- ဂျုံ(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်) ၂ လုံး

ဝက်သားများကို ပဲခဲပြာရည်နှင့် အတန်ငယ်ကျက်အောင် ပြုတ်ပါ။ ကျက်လောက်သောအခါ ဆယ်ယူ၍ အရှည်လိုက် အသားများကို လှီးထားပါ။

၎င်းဝက်သားများကို ဝက်ဝမ်းတွင်းဆီပြင်များနှင့် လိပ်၍ ဂျုံရည်တွင်နှစ်ပြီး ဆီများများနှင့်ကြော်ပါ။ ဆော့စ်အမျိုးမျိုးနှင့် တို့စားနိုင်ပါသည်။

နို့ကြက်ဥပေါင်း

- ကြက်ဥ ၁၀ လုံး
- သကြား ၁၅ ကျပ်သား
- နွားနို့ ၁ ပိဿာ



ဂျုံမှုန့်

မုန့်စားထောပတ်

၅ ကျပ်သား

စားပွဲစွန်း ၂ ဇွန်း

ကြက်ဥများကို နာနာခေါက်၍ သကြား၊ ဗူးနို့နှင့် သကြားကြေအောင် ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို အနည်းငယ်စီ ဖြူး ထည့်ပြီး အတုံးအခဲ မကြေအောင်မွှေပါ။ ထောပတ်စွန်းကြီး ၂ ဇွန်း ထည့်ပါ။ ပန်းကန်ဇောက်ကလေးများတွင်ထည့်၍ ရေနွေးအိုးတွင် ကပ်ပြားခံပေါင်းပါ။

### ကော်ကြော်

ကော်မှုန့်

ဝက်သားကောင်းကောင်း

ဘဲဥ

ဆား

၂၅ ကျပ်သား

၂၀ ကျပ်သား

၂ လုံး

သင့်ရုံ

ဝက်သားများကို အတုံးသေးသေးလှီးထားပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ဆီနှင့် လှိုမ့်ထားပါ။

ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီသင့်ရုံထည့်၍ ကော်မှုန့်များကို ဖျော်ထားသော ကော်ရည်ကြော့စွန်းကြီး ၄ ဇွန်းခန့်ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အတန်ကျက်လျှင် ဝက်သား၊ ကြက်သွန်များရော၍ သံယောက်မဖြင့် ဖိနှိပ်၍ကြော်ပါ။ ဘဲဥများကိုလည်း ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ ခေါက်ထားပါ။ ကော်ကြော်ပေါ်တွင် ဘဲဥအနည်းငယ် ဖြန့်ထည့်၍ကြော်ပါ။ ဘဲဥ ကျက်သောအခါ

မုန်လုပ်ရည်မျိုးစုံ

ကော်ရည်ထဲသို့ဝင်အောင် သံယောက်မနှင့် ဖိပေးပါ။ အစာ  
များအားလုံး ကော်ရည်ထဲသို့ဝင်အောင် ဖိနှိပ်၍ ကြော်ရပါ  
မည်။ အားလုံးကျက်သည့်အခါ ဆယ်ယူ၍သုံးဆောင်ပါ။

နှမ်းမနဲ

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| ကောက်ညှင်းကောင်းကောင်း   | ၄ ပြည်          |
| ဆီ                       | ၁ ပိဿာ          |
| လှော်ပြီး မြေပဲအခွံချွတ် | နို့ဆီဘူး ၆ ဘူး |
| နှမ်း                    | နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး |
| အုန်းသီး                 | ၂ လုံး          |
| ချင်း                    | ၅ ကျပ်သား       |
| ဆား                      | သင့်ရုံ         |

မိုးပြဲဒယ်တွင် ဆီထည့်၍ ကျက်သောအခါ ချင်းကို  
ဦးစွာထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ချင်းအတော်နှမ်းသွားသောအခါ  
ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်ပါ။ ဆားကိုလည်း  
တစ်ပါတည်း ထည့်မွှေပါ။ အတန်ငယ် သမသွားသောအခါ  
ရေနွေးကို ဆန်အထက် လက်လေးလုံးခန့်ရှိအောင် ထည့်ပြီး  
စလောင်းဖုံး ဖုံးထားပါ။ ရေနွေး တစ်အိုးကိုလည်း ဆူနေ  
အောင် တည်ထားရန်လိုပါသည်။ ဆန်အနပ်လိုသေးလျှင် ရေနွေး  
လိုသလောက် မှန်းဆ၍ထည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရေခန်း၍  
ကောက်ညှင်းနပ်လောက်လျှင် ဖိပေါ်မှချပြီး ယောက်မနှစ်လက်  
ဖြင့် ကောက်ညှင်းများကြေမွအောင် အလယ်မှလူတစ်ယောက်

က ကြိတ်၍ ပေးရပါမည်။ ကြေညက်သောအခါ မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် ရေပေါ်တင်ထားသော အုန်းသီးများကို အစိမ်းလိုက် ထည့်တတ်ကြပါသည်။ အချို့ကမူ ဆီကျက်ချိန်တွင် အုန်းသီး များကို နီရောင်သန်းလာအောင်ကြော်ပြီး ထည့်တတ်ကြ ပါသည်။ နှစ်သက်သလို အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ကောက်ညှင်းဆီထမင်း**

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆီ	၁၀ သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ဆေး ပလုံးနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့် ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေမြှုပ်အောင်ထည့်ကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်းသော်လည်း ကောက်ညှင်းမနပ်သေးလျှင် ရေနွေး ထပ်ဖျန်း၍ အထက်အောက်လှန်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ဒယ်အိုးကို တစောင်းလုပ်၍ ပတ်ပတ် လည်လည်ပါ။ ချိုးရအောင်နှပ်ပါ။ ချိုးရလျှင် သံယောက်မဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက် ထိုးကော်၍ လှန်ပြီး ပြန်နှပ်ပါ။