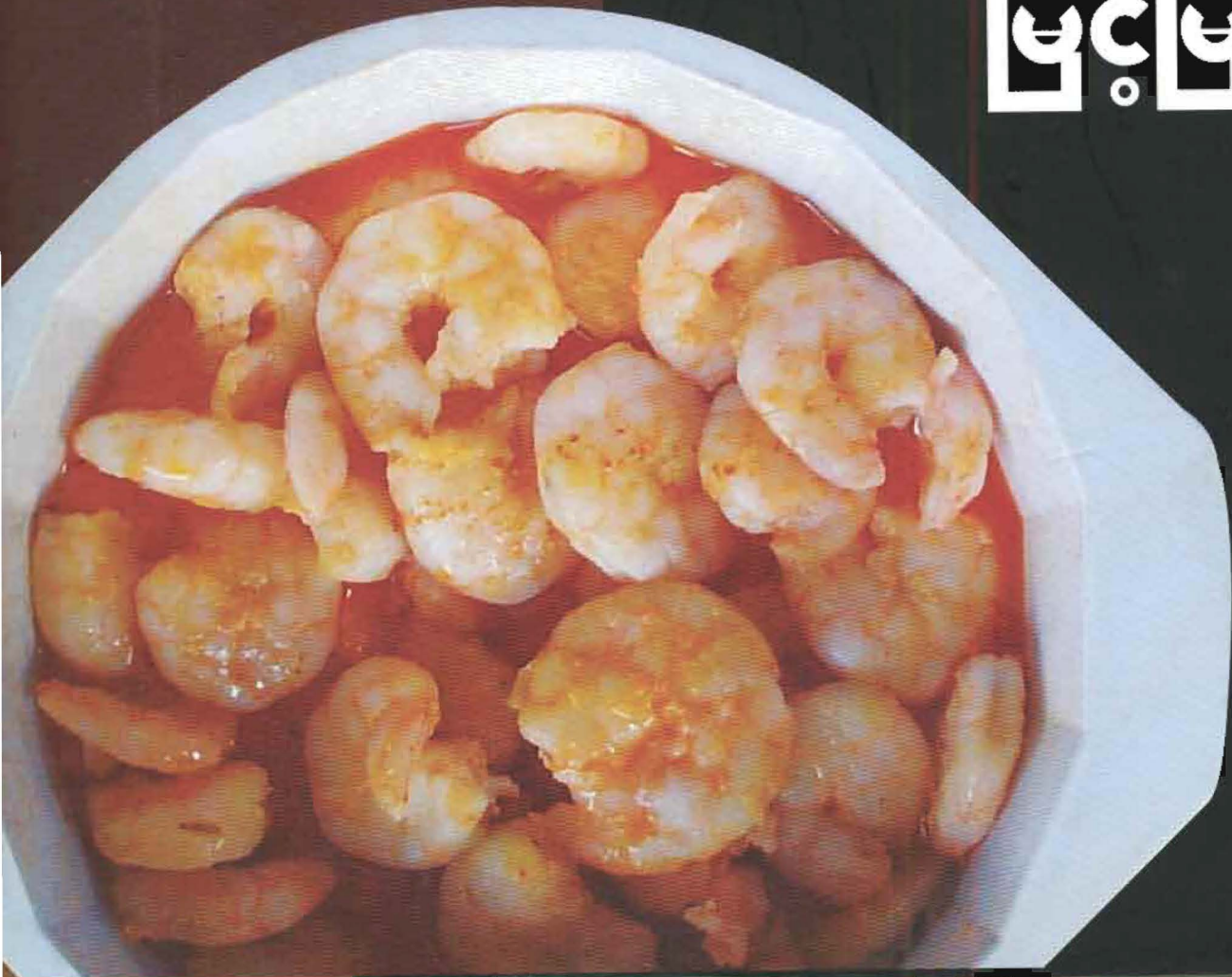


မိုင်ခရိုဝေ့စ်နှင့် ချက်နည်းများ

ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ခင်



စာအုပ်စာရင်း

ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ခင်

မိုင်ခရိုဝေ့ပ်နှင့်ချက်နည်းများ



စာအုပ်စာရင်း

မ ဝ တီ က ဝ

■ အမှာ --- ၉

- 1**
- ကန်စွန်းစိပြန်
- | | | |
|------------------------|-----|----|
| ကြက်သားဟင်း (၁) | --- | ၂၂ |
| ကြက်သားဟင်း (၂) | --- | ၂၃ |
| ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီး | --- | ၂၄ |
| ကြက်သား(ကဘတ်)ချက် | --- | ၂၅ |
| ကြက်သားတောက်တောက်ကြော် | --- | ၂၆ |



- 3**
- ပုစွန်ဆီပြန်
- | | | |
|--------------------|-----|----|
| ပုစွန်ဆီပြန် | --- | ၄၆ |
| ပုစွန်ငရုတ်သီးချက် | --- | ၄၈ |
| ပုစွန်သုပ် | --- | ၄၉ |



- 4**
- ကင်းမွန်ဟင်းများ
- | | | |
|------------------------------------|-----|----|
| ကင်းမွန်၊ ကန်စွန်းရွက်ချိုချဉ်သုပ် | --- | ၄၁ |
| ကင်းမွန်အချိုချက် | --- | ၄၂ |
| ကင်းမွန် ကောက်ညှင်းအစာသွတ် | --- | ၄၃ |
| ကင်းမွန်ဟင်း | --- | ၄၄ |



- 2**
- ငါးဟင်းများ
- | | | | | | |
|--------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|
| ငါးရေချို (ဆီပြန်ရေပြန်) | --- | ၂၇ | ငါးကြင်းမြို့ပေါင်း | --- | ၃၅ |
| ငါးကလေးဆီပြန် | --- | ၂၈ | ငါးချိုချဉ်ချက် | --- | ၃၆ |
| ငါးပဲငါးပိပေါင်း (နှပ်) | --- | ၃၀ | ငါးခေါင်းဟင်း | --- | ၃၇ |
| ငါးမန်ကျည်းသီးပဆာချက် | --- | ၃၂ | ငါးခြောက်ချက် | --- | ၃၈ |
| ငါးပွေချက် | --- | ၃၃ | ငါးကင်သုပ် | --- | ၃၉ |
| ငါးပေါင်း (၂) | --- | ၃၄ | ငါးအထုပ် ဟင်း | --- | ၄၀ |

- 5**
- ကြက်ဥဟင်းများ
- | | | |
|---------------------------|-----|----|
| ကြက်ဥအစာသွတ်ကြော် | --- | ၅၁ |
| ငုံးဥဟင်း | --- | ၅၂ |
| ကြက်ဥဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော် | --- | ၅၄ |
| ကြက်ဥကြော် | --- | ၅၅ |



- 6**
- ပဲပြားဟင်းများ
- | | | |
|-------------------------------------|-----|----|
| ပဲပြားပဲငါးပီချက် | --- | ၄၆ |
| ပဲပြားပန်းငရုတ် (ငရုတ်ချို)ချက် | --- | ၆၀ |
| ပဲပြားကြမ်းဆိုင် (မဲ့ညှင်းချဉ်)ချက် | --- | ၆၂ |

7

- ပဲလိပ်ပြာနပ် (အိုးကပ်) --- ၆၁
- ပဲအစပ်ချက် --- ၆၆
- ပဲငါးပိချက် --- ၆၇
- ပဲဟင်းချို (ပဲအရည်သောက်) --- ၆၈

8

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းများ

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| အစိမ်းကြော် --- ၆၉ | ပြောင်းဖူးကြော် --- ၇၂ |
| ကန်စွန်းရွက်ချိုချဉ်သုပ် --- ၇၀ | ပျမ်း ပဲပြုတ်ကြော် --- ၇၃ |
| ခရမ်းချဉ်သီးချက် --- ၇၁ | ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချိုချဉ်ကြော် --- ၇၅ |
| (အညာစပ်ချဉ်ချက်) | ခရမ်းသီးဖိပုတ်သုပ် --- ၇၄ |
| ခရမ်းသီးချက် --- ၇၂ | ကင်းပုံသီးချက် --- ၇၅ |
| ခရမ်းသီးအခြောက်ချက် --- ၇၃ | ပုန်ညှင်းစိုပေါင်း --- ၇၆ |
| ခရမ်းသီးအစာသွတ် --- ၆၄ | ပန်းငရုတ်အစာသွတ် --- ၇၈ |
| ပုံပတီသီးအစာသွတ်နပ် --- ၇၄ | ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်ချက် --- ၈၀ |
| ခဲသီးနပ် --- ၇၀ | ရွှင်ပေါင်ကြော် --- ၈၁ |
| ရွှေပရုံသီးချက် --- ၇၉ | ရွှေသီးငါးပိချက် --- ၈၂ |
| ရွှေပရုံသီးကြက်ဥကြော် --- ၈၀ | ပန်းဖုန်လာသနပ် --- ၈၃ |
| အာလူးဟင်း --- ၈၀ | ဂျုံပြုတ်သနပ် --- ၈၄ |

9

- ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည် --- ၉၅
- ဘူးသီးချဉ်ရည် --- ၉၆



10

မန်ကျည်းဖူး
ငါးခြောက်ဖုတ်ဟင်းချို --- ၁၀၉

11



- အထူးထမင်းများ
- သီးစုံထောပတ်ထမင်း --- ၉၉
- ကြက်ဆီထမင်း --- ၁၀၀
- ငါးခရမ်းချဉ်သီးထမင်းဆိပ် --- ၁၀၁
- ငါးချဉ်ထမင်းချဉ် --- ၁၀၂
- ဆီထမင်း --- ၁၀၃
- အုန်းကောက်ညှင်း (ပြန်ပေါင်း) --- ၁၀၄
- ဒေါက်ဆွဲကြော် --- ၁၀၆
- ထမင်းကြော် --- ၁၀၈

12

- ပဲပြားပျော့အချို --- ၁၁၀
- ငှက်ပျော့သီးပူတင်း --- ၁၁၂
- ပေါင်မုန့် (အထပ်လိုက်)ပူတင်း --- ၁၁၃
- ပေါင်မုန့်ပူတင်း --- ၁၁၄
- သရက်သီးဂျယ်လီ --- ၁၁၆
- ကောက်ညှင်း နှုတ်ဖက် --- ၁၁၈
- ကန်စွန်းဥယို --- ၁၁၉

13



- ပဲငါးပိမြီးရည် (သက်သတ်လွတ်) --- ၅၈
- ထမင်းပေါင်း (အထူးအမြန်) --- ၁၂၀
- ငါးလုံး/ပြားချက် --- ၁၂၂
- ပဲပြား ပဲငါးပိ ခရမ်းချဉ်သီးချက် --- ၁၂၃
- ဝက်သားလုံးကုန်းဘောင်ကြီး --- ၁၂၄
- 14 အခြား အထူးအမြန်ဟင်းများ --- ၁၂၆
- 15 သက်သတ်လွတ်ဟင်းများ --- ၁၂၇
- 16 အစားအသောက်လမ်းညွှန် --- ၁၂၈

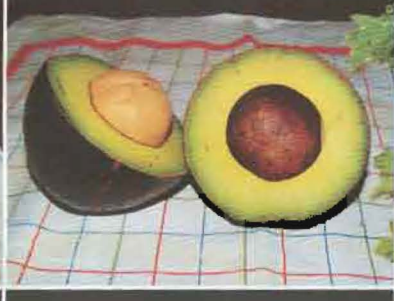
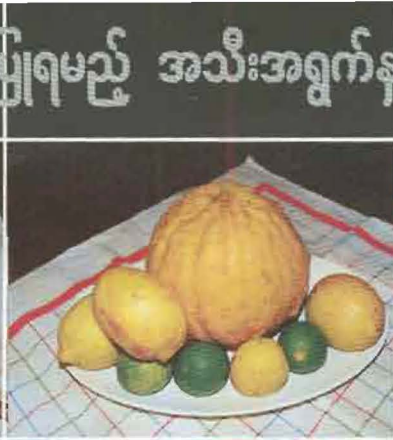
မိုင်ခရိုဝေ့ပ်နှင့်ချက်ရာတွင်
အသုံးပြုရမည့်
ပစ္စည်းများ



မိုင်ခရိုဝေ့ပ်နှင့်ချက်ရာတွင်
အသုံးပြုရမည့်
ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ



မိုင်ခရီဝေဝ်နှင့်ချက်ရာတွင်အသုံးပြုရမည့် အသီးအရွက်နှင့် အမွှေးအကြိုင်များ



မိုင်ခရီဝေပ်နှင့်ချက်ရာတွင်အသုံးပြုရမည့် အသီးအရွက်နှင့်အမွှေးအကြိုင်များ



မိုင်ခရိုဝေ့စ်နှင့်ချက်နည်းများ အမှာ

အစာဟာ လူ့လောက လူ့တစ်သက်မှာ အရေးကြီးဆုံးသော လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အစာဆိုတာက အသက်နဲ့ တစ်ပါတည်း ပါလာတဲ့ အဖြစ်တစ်ခု မဟုတ်လား။ အာဟာရသက်သက်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ရုံမကသေးဘူး လူ့ရဲ့စိတ်ဖြေဖျော်စရာတွေထဲမှာ အစာလည်းပါပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍကပါတာလည်း အစာပဲ။ ဒါကြောင့် အစာဟာ စိတ္တသုခကိုပေးနိုင်တဲ့ ဘဝရဲ့ ချမ်းသာမှုတစ်ပါးပဲ။ အစားအစာဆိုတာကလည်း နေရာဒေသအလိုက် ကွဲပြားခြားနားတတ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ဒေသမှာရတဲ့ ပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာ မူတည်နေလို့ပါ။ သူ့စိမ်းတွေက ဒီအစာကို စားမိပြန်တော့ စွဲသွားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကလည်း သူတစ်ပါးအစာပေါ်မှာ ဒီလိုပဲ စွဲသွားပြီး လက်ခံလာတာတွေရှိတယ်။ အခုလို ဂလိုဘယ်လိုင်ဇေးရှင်းခေတ်မှာ ဒီအဖြစ်ဟာ ပိုထင်ရှားလာပါတယ်။ အစားအသောက်မှာလည်း ကမ္ဘာတစ်ပိုင်းနဲ့တစ်ပိုင်း ဖလှယ်နေကြတာပဲ။

မြန်မာ့အစာဟာ အခြားမိရိုးဖလာချက်နည်းများလို့ပဲ ချက်ရတာလက်ဝင်ပြီး ပဇီပဇာတွေများတာကြောင့် အချိန်ယူပါတယ်။ အခုခေတ်လို အလုပ်က တစ်ဖက်၊ အိမ်ဖော်ကလည်းရှားဆီလျှင်တော့ ဒီအချိန်ကုန်တဲ့ ထမင်းဟင်းတွေကိုချက်ဖို့ရာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အချိန်သက်သာစေရေးအတွက် ချက်နည်းကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံ အပြောင်းအလဲရင်လည်း လုပ်ရတယ်။ အခြားနည်းတွေလည်း ရှာရတယ်။ အချိန်ကုန်သက်သာ၊ လူပင်ပန်းသက်သာပြီး အများထောက်ခံမှုကိုရထားတာကတော့ မိုင်ခရိုဝေ့စ် (Microwave -MW) နဲ့ ချက်တဲ့နည်းပဲ။ ဒါကြောင့် မိုင်ခရိုဝေ့စ်ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ အိမ်ရှင်မတွေနဲ့ လက်သစ်အိမ်ရှင်ထီးတွေပါ အားကိုးနေရတာ။ သူ့ကြောင့် အိမ်ရှင်မရဲ့ တာဝန် ဝန်ထုပ်ဝန်ထည်ဟာ အများကြီး သက်သာသွားတယ်လို့ လေ့လာစူးစမ်းသူတွေက တွေ့ထားတယ်။

နေ့စဉ် ထမင်းဟင်းချက်ရတဲ့ တာဝန်ကလည်း မသေးပါဘူး။ အချိန်ကို ရေလိုသုံးနိုင်တဲ့အချိန် (နောက်မကြာခင်မှာ ရေလည်း အရင်တုန်းကလို ရေလိုသုံးနိုင်ကြတော့မှာမဟုတ်တော့ဘူး) တုန်းက ချက်ပြုတ်တာဟာ တစ်နေ့လုံးလောက်ကုန်ပါစေ အရေးမကြီးဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် အခုလို အချိန်တွေဘယ်ပျောက်ကုန်မှန်းမသိလို့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို ၂၄ နာရီအတွင်းမှာပြီးဖို့ ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်တဲ့ အခါကာလမှာတော့ ချက်ရသူတွေဟာ အချိန်ကိုလုပြီးရှာ၊ လုပြီးလုပ်နေကြရတယ်။ အချိန်ကုန်နည်းတဲ့နည်းတွေကို အမြဲတမ်းတီထွင်ကြဆဲ နေကြရတယ်။ အိမ်ရှင်မဆိုပေမယ့် တစ်ဖက်က အလုပ်လုပ်နေရတဲ့အုပ်စုက တိုးပွားလာပါပြီ။ နောက်လည်း ဆက်လက်တိုးပွားဦးမှာပဲ။ အားလုံး မဖြစ်အဖြစ် ကိုယ်အားကိုးကွဲရတော့မှာ။ ဒါကြောင့် အချိန်ကုန်သက်သာပြီး လူမပင်ပန်းတဲ့ချက်နည်းဟာ သူတို့တစ်တွေအတွက် ကြီးမားတဲ့ဆုလာဘ်ကြီးပဲ။ ဒီမှာ မိုင်ခရိုဝေ့စ်ကအများကြီး အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ မိုင်ခရိုဝေ့စ်ရဲ့အကြီးဆုံးသော သာရည်က-

* အချိန်ကုန်သက်သာခြင်းပဲ။

အခြားသာရည်တွေကတော့ -

- လျှပ်စစ်အားကုန်သက်သာတယ် (energy efficient)
- ချက်ပြုတ်ရတာ သန့်ရှင်းတယ်
- မိုင်ခရိုဝေ့ကနေ စားပွဲကို တိုက်ရိုက်ယူသွားနိုင်တာမို့ အချိန်မကုန်ဘူး။ ဆေးရုံ ကြောရတာသက်သာတယ်။
- ဆီကုန်သက်သာတယ်။ ဆီစား လျော့သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် မိုင်ခရိုဝေ့ဟာ ဟင်းချက်ဖို့ မကောင်းပါဘူး။ ဟင်းနွေးဖို့အတွက်သာ ကောင်းကောင်းအသုံးဝင်တာ။ ဒါကြောင့် မြန်မာတွေ မိုင်ခရိုဝေ့ကို နွေးဖို့ရာအတွက်ပဲ သုံးကြတာ။ မြန်မာဟင်း ချက်လို့မရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမားရိုးကျ ချက်နည်းကတော့ အကောင်းဆုံးပါ။ အနံ့အရသာ ကွာပါတယ်။ အခြားချက်နည်းတွေက သူ့ကိုမမီပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချိန်နဲ့ လုပ်အား ချွေတာရမယ့်အခါမျိုးမှာတော့ မိုင်ခရိုဝေ့ကိုပဲ အားကိုးရတော့မယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ တင်ပြထားတာတွေကတော့ မြန်မာ့အစဉ်အလာ ချက်နည်းတွေက အများစုပါ။ တချို့ကတော့ ခေတ်အလိုက်၊ အခြေအနေအလိုက် အလျဉ်းသင့်ပြီး ကောင်းမယ်ထင်တာတွေကို ဖန်တီးပြီး တင်ပြထားပါတယ်။ အချို့ကျတော့လည်း နိုင်ငံခြားအစာတွေကို မြန်မာ့ခံတွင်းနဲ့တွေ့လောက်မယ်ထင်တဲ့ အပြုအပြင်ကလေးတွေနဲ့ တီထွင်ထားတာပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့ စမ်းသပ်ပြီး နှစ်သက်တဲ့ ဟင်းလျာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်ပါ ချက်နည်းအားလုံးဟာ မြန်မာမှာရတဲ့ ပစ္စည်းများနဲ့ချက်ပြီး ဒီမှာပဲ စမ်းသပ်ပြီးသားနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အချိန်မပေးနိုင်ဆုံးဖြစ်တဲ့လူတွေ လွယ်လင့်တကူနဲ့ စားချင်တဲ့အစာတွေကို ချက်နိုင်အောင်ပါ။ သမားရိုးကျဆန်တဲ့နည်းနဲ့ တကယ့်အမြန်နည်းလို့ဆိုရမယ့်နည်းတွေကိုလည်း တင်ပြထားပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင် ပါတယ်။ မြန်ကောင်းသက်သာဆိုတာကို ဦးတည်ပေးမယ့် အချိန်ကုန်သက်သာတာကိုတော့ ဦးစားအလေးသာထားပါတယ်။

မိုင်ခရိုဝေ့နဲ့ချက်တဲ့အခါမှာ တွေ့ရတဲ့အခက်အခဲကလေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုတာ အခြား အလွယ်နည်းနဲ့ ဖြတ်လမ်းတွေကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

အာဟာရအာနိသင်နဲ့ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုတဲ့အချက်တွေကိုလည်း နေရာအလိုက် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ကျွန်မမှာ ကြားဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ သင်ဆရာတွေရှိပါတယ်။ ဒီဆရာတွေဆီကရထားတဲ့ နည်းစုံကို စမ်းသပ်လေ့လာ၊ လိုအပ် လျှင်လည်း ပြုပြင်လိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးလို့တွေ့ထားတဲ့နည်းတွေကို တင်ပြထားတာပါ။

ဒီဆရာတွေအားလုံးကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။ ။

မြင့်မြင့်ခင်

မေ ၂၀၀၂၊ ရန်ကုန်

ဒီစာအုပ်မှာ သုံးထားတဲ့ အခေါ်အဝေါ်များ

- အလေးချိန်အားလုံးအတွက် ကျပ်/ပိဿာကို သုံးပါတယ်။
- ခွက်လို့ ဆိုရာမှာ ၂၅၀ မီလီလီတာ (မလ)ရှိတဲ့ ခွက်ပါ။ [ကော်ဖီပန်းကန် အကြီးစား အပြည့်လောက်နဲ့ ညီမျှပါတယ် ။]
- မိုင်ခရီဝေ့စ်ပါဝါမှာ အခုအသုံးများတဲ့ စက်တွေမှာပါတဲ့ ၁၀-၁၀၀% ကို သုံးပါတယ်။ အမြင့်၊ အလယ်၊ အနိမ့် ဆိုလျှင်တော့ အမြင့် ၇၀-၁၀၀%၊ အလယ် ၄၀-၇၀%၊ အနိမ့် ၁၀-၄၀% လောက် ရှိပါမယ်။
- စားပွဲဇွန်း / ဇွန်းကြီး ဆိုသည်မှာ ခက်ရင်း-ဇွန်း မှ ဇွန်းကို ဆိုလိုပါတယ်။
- ဇွန်းသေးဆိုတာက လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ဖြစ်ပါတယ်။
- တရုတ်ငံပြာရည်/ခရုဆီလို့ (/) မျဉ်းစောင်းခံပြီးပြီးပြထားလျှင် တရုတ်ငံပြာရည် သို့မဟုတ် ခရုဆီလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ကြိုက်ရာ၊ ရှိရာကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

အခြေခံအစာအာဟာရများအကြောင်း

အစာမှာ အခြေခံအားဖြင့် သုံးမျိုးသုံးစား ရှိပါတယ်။

- (၁) အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) (Protein)
- (၂) ဆန်၊ ဂျုံတို့မှာပါတဲ့ ကစီဓာတ် (ကာဘိုဟိုင်းဒရိတ်) (carbohydrate)
- (၃) အဆီ (fat) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ဗီတာမင်သတ္တုဓာတ်နဲ့ အစာထဲမှာပါရုံလောက်သာပါပေမယ့် အလွန်တရာမှ အရေးကြီးတဲ့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ဓာတ် (micronutrient)(အနည်းလို) တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ခေတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်ရေး မဖြစ်ရေးမှာ ဒီပစ္စည်းတွေရဲ့ အရေးပါပုံကို အခု နောက်ဘက်ပိုင်းမှာ ပိုမိုသိရှိလာကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လုံးတီးဆန်တို့လို သိပ်မဖွတ်မချွတ်ရသေးတဲ့ ဆန်တို့ ဂျုံတို့ အလားတူ ကောက်နံ့စပါးနဲ့ ပြောင်းတို့မှာ ပါတယ်။

နောက် အရေးကြီးတာကတော့ ဖိုင်ဘာ (dietary fiber)လို့ ခေါ်တဲ့ အမျှင်ဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ် အဖြစ်များတဲ့ရောဂါတွေကာကွယ်ရေးမှာ သူ့ကို စားပေးဖို့က သိပ်အရေးပါတယ်ဆိုတာ တွေ့ထားရတယ်။ နောက်ဆုံး မပြောမဖြစ်တဲ့ အစာအာဟာရရဲ့ အစိတ်အပိုင်းကတော့ အခုလူပြောများနေတဲ့၊ အလွန်တရာမှ အစွမ်းထက်ပါတယ် ဆိုတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့် (antioxidant)တွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ အထက်ကဆိုခဲ့တဲ့ ဗီတာမင်သတ္တုဓာတ်တွေမှာ ပါနိုင်ပေမယ့် အများဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှအပ အခြားအစားအစာတွေမှာ မပါပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သစ်သီးဝလံ)ဟာ မစားမဖြစ် စားပေးရမယ့်အစာ ဖြစ်နေတယ်။ နေ့တိုင်း မပြတ်မလပ် စားပေးကြပါ။

အထူးအားပေးရမှာတွေကတော့ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အဝါရောင်၊ ရွှေရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ အမျိုးမျိုးအရောင်စုံစားပေးလျှင် ပိုအကျိုးရှိပါတယ်။

ဆီကတော့ နည်းနည်းစားနိုင်လေကောင်းလေလို့ ဆိုရမယ့်အစာပါ။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အချို့သော ကင်ဆာများကိုပေးနိုင်ပြီး ဆီးချိုရှိသူများကို အထူးဆိုးကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ ၀ သူတွေနဲ့လည်း မတည့်ပါဘူး။ အဆိုးဆုံး အဆီကတော့ တိရစ္ဆာန် (သားကြီးသား) က ရတဲ့အဆီ (saturated fat) ပဲ။ ဒါက စားအုန်းဆီမှာလည်း ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စားအုန်းဆီကိုတော့ ရှောင်ရလိမ့်မယ်။ အကောင်းဆုံး အဆီကတော့ (mono-unsaturated oilဖြစ်တဲ့) ပဲဆီပဲ။

ဆားကလည်း လျှော့စားလေကောင်းလေဆိုတဲ့ နောက်အစာတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ မြန်မာတို့ရဲ့အကြိုက် ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်ဆိုတာကလည်း ဆားကဲတဲ့ အစာတွေ။ ဒါတွေကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရှိသူတွေကတော့ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ဝီရိယစိုက်ပြီး ရှောင်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

အခြားသိစရာများ

- * စက်ကိုဝယ်စဉ်က ပေးလိုက်တဲ့ လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ကောင်းကောင်းသိမ်းထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေရေလည်လည် နားလည်တဲ့အထိ ဖတ်ပါ။ စက်အကြောင်းမို့ နားလည်ရ ခက်လျှင် အခြားတစ်ယောက်ကို ဖတ်ခိုင်းပြီးရှင်းပြပါစေ။ စိတ်ထဲမရှင်းဘဲ ကိုယ့်ထင်ကြေးနဲ့တော့ မစမ်းပါနဲ့။ တင်ပြ၊ ရှင်းပြထားတဲ့အချက်တွေကို တစ်သေမတိမ်း လိုက်နာပါ။ ဒါဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လမ်းညွှန် မှာပါတဲ့ အခြားသတိပေးထားတာနဲ့ စစ်စရာတွေကို လည်း စစ်ကြည့်ပါ။ လမ်းညွှန်ကို ကိုယ်နားမလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ရေးထားတာမျိုးကို မဝယ်ပါနဲ့။
- * လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအတက်အကျရှိလျှင် စက်နာပါတယ်။ အသုံးပြုရာမှာလည်း ထိထိရောက်ရောက်မရှိဘူး။ မီးအား မြင့်စက်နဲ့ မီးကိုတင်ထားသည့်တိုင် မိုင်ခရီဇစ်ကိုသုံး နေလျှင် မီးအားပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ အတက်အကျမရှိအောင် စီစဉ်ပေးပါ။
- * စာအုပ်ထဲမှာ ချက်ရမယ့်အချိန်ကာလ ပေးထားပေးမယ့် မီးအားနည်းလျှင် ချက်ချိန် နည်းနည်းပို ရလိမ့်မယ်။ ဒါ ကြောင့် အချိန်အတိအကျပြောဖို့ရာ ခက်ပါတယ်။ ဥပမာ

ဟင်းတစ်မျိုးမှာ ချက်ချိန် ၈ မိနစ်လို့ ပြောထားပေးမယ့် မီးအားနည်းလျှင် ၈ မိနစ်နဲ့ နူးချင်မှနူးမယ်။ ဒီလိုအခါ ကျလျှင် အချိန်ကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးရမယ်။ ဒီလိုပဲ စာအုပ်ထဲမှာပေးထားတဲ့ ပမာဏထက်များပြီး ချက်လို လျှင် (အစိတ်သားမဟုတ်ဘဲ ငါးဆယ်သားဆိုပါတော့) ပါသင့်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ၂ ဆတိုးပေးရုံမကသေးဘူး ချက်တဲ့ အချိန်ကိုလည်း ၂ ဆ မဟုတ်ပေမယ့် တိုးတော့ ပေးရ မယ်။ စက်က ဝပ်(wattage)နည်းလျှင် အချိန်ပို ပေးနိုင် တယ်။ (ဒီစာအုပ်ထဲက ချက်စရာအားလုံးကတော့ ၁၀၀၀ ဝပ်ကို သုံးထားပါတယ်)။

- * မိုင်ခရီဇစ်နဲ့ အောင်မြင်စွာချက်နိုင်ဖို့အရေးမှာ သုံးစွဲတဲ့ ခွက်၊ အိုး စတာတို့ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ချက်ရမှာကို လိုက်ပြီး သင့်တော်တာတွေ ရှိရပါမယ်။ ဆိုက်မျိုးစုံနဲ့ ဇောက်အနက်မျိုးစုံရှိတဲ့ မိုင်ခရီဇစ်သုံး ခွက်ယောက်အစုံ ရှိလျှင် အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒီမှာတော့ အကုန်အစုံရဖို့ မလွယ် ပါဘူး။ ရှိထိုက်တာတွေကို ပြောရမယ်ဆိုလျှင်တော့ -
 - ဇောက်နည်းနည်းနက်ပြီး အဖုံးအလုံရှိတဲ့ခွက် ဆိုက် မျိုးစုံ၊
 - ထမင်းချက်လို့ရတဲ့ (steamer)လို့ ခေါ်တဲ့ ဇောက် နက်နက် အဖုံးပါတဲ့အိုး၊
 - ပန်းကန်ပြား၊
 - အရည် စတာတွေ မစဉ်အောင် ဖုံးရတဲ့ အုပ်ဆောင်း (splatter screen) စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ် ခွက်အမျိုးစားကိုသုံးနိုင်ပြီး ဘယ်ဟာမသုံးနိုင်ဆိုတာ လည်း သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အရမ်းမသုံး ပါနဲ့၊ မစမ်းချင်ပါနဲ့။ လမ်းညွှန်စာအုပ်မှာ အတိအကျ ရေးထားပါတယ်။ ကောင်းကောင်းဖတ်ပြီး မှတ်ထား ပါ။ အစမှာဆို သုံးနိုင်တာတွေရဲ့စာရင်းကို စာရွက်မှာ

ရေးချထားပြီး မြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ ကပ်ထားပါ။
ဒီမှာပစ္စည်းတွေမရတော့ ရရာကို လှည့်သုံးရမှာဆိုတော့ အချို့သုံးနိုင်တာကို ဖော်ပြပါမယ်။

- ဖန်ပန်းကန်/ခွက်ကို ခေတ္တခဏဆို သုံးနိုင်ပါတယ်။
၁ မိနစ်ထက်တော့ မပိုရ။ ဖန်ဘူး၊ ဖန်ပုလင်းကိုတော့ မသုံးပါနဲ့။ အက်တတ်၊ ကွဲတတ်တယ်။
- ကြော့ပန်းကန် (ရိုးရိုးအိမ်သုံးပန်းကန်)ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ရွှေရစ် ငွေရစ်ပါတာတွေနဲ့ ရွှေ/ငွေရည် သုတ်ထားတာတွေကိုတော့ မသုံးနိုင်ပါ။ အဲဒီနေရာတွေက မီး ထ တောက်နိုင်တယ်။
- ပိုင်ရက်စ် (pyrex)ကိုတော့ ကောင်းကောင်းသုံးနိုင်ပါတယ်။
- ပလတ်စတစ်ဘူး/ခွက်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ဒါတွေကိုပဲ များများသုံးရတော့မှာပဲ။
- စက္ကူ၊ စက္ကူအိတ်လည်းသုံးနိုင်တယ်။ ကြာကြာတော့ မထားနိုင်ပါ။ မီးထတောက်မှာ စိုးရတယ်။
- ကြပ်ကြပ်အိတ် သုံးနိုင်ပါတယ်။
- (cling film) လို့ခေါ်တဲ့ ပါးပါးပျော့ပျော့ အလိပ်နဲ့ လာတဲ့ ပလတ်စတစ် တစ်မျိုးဟာလည်း သုံးလို့ရတယ်။ အဖုံးမရှိလျှင် ခွက်ကို ၎င်းပစ္စည်းနဲ့ဖုံးနိုင်တယ်။ ရှိလျှင် အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ပစ္စည်းပါ။

အရင်ပေါ်စ စက်တွေမှာ မိုင်ခရိုဝေ့ဗ်မှ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဟာ လူကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်တယ်ဆိုပြီး ကြောက်ကြသေးတယ်။ နောက်ဘက်ပိုင်းမှာတော့ စက်တွေက လုံတာကြောင့် ဘာမှယိုစိမ့်ပြီး ထွက်မလာဘူး။ စိတ်ချရပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် အခု နောက်တက်လာတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ မိုင်ခရိုဝေ့ဗ်ထဲမှာ ပလတ်စတစ်ကိုသုံးလျှင်၊ အထူးသဖြင့် ဆီပါလျှင် ဓာတ်ပြုပြီးတော့ အဆိပ်ဖြစ်သတဲ့ (ကင်ဆာအားပေးဖြစ်တဲ့ ဒိုင်အောက်ဆင်တဲ့)။

ဒီမှာကလည်း ပလတ်စတစ်ပဲသုံးမှာ ဆိုတော့ အခက်ကြီးဖြစ်နိုင်တယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ပလတ်စတစ်ခွက်ကို ရှောင်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပိုင်ရက်စ်ပဲ။ (ချော့ကြီးတယ်။ ဝယ်လို့လည်း မရဘူး) ကြော့ပန်းကန်ကိုသာ များများ သုံးရတော့မှာပဲ။ သိပ်အကြာကြီးတော့ မထားနဲ့။ ဖန်ပန်းကန်လည်းရပါတယ်။ ကော်နင်းဝဲ (Corning ware) လို့ခေါ်တဲ့ (ဖန်နဲ့တူတဲ့) ခွက်ယောက်တွေလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

* ဒီချက်နည်းတွေမှာ ရေထည့်တာကို အထူးသတိထားရပါတယ်။ ချက်တဲ့အခါမှာ အငွေ့က မလစ်သလောက်ပဲ ဆိုတော့ ရေက မခန်းလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ရေကိုမပိုမလိုအတိအကျထည့်မှဖြစ်မယ်။ စိတ်မချလျှင် ရေကို နည်းနည်းလျှော့ထည့်ပြီး လိုမှ ထပ်ထည့်တာကောင်းပါတယ်။ အဖုံးပိတ်တယ် မပိတ်ဘူးဆိုတာကလည်း ဒီ ရေနဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ အဖုံးအလုံပိတ်ထားလျှင်ရေက မခန်းသလောက်ပဲ။ အဖုံးဖွင့်ထားလျှင်ဖွင့်သလောက် ရေနည်းနည်းတော့ လျော့မယ်။ အဖုံးအုပ်ထားလျှင် ရေ ဘေးကိုမစဉ်ဘူး။ အုပ်ဆောင်းအုပ်တဲ့သဘောကတော့ ခွက်ထဲကရေ ဘေးကို မစဉ်စေလိုလို့ပဲ။ ချက်တဲ့ခွက်ထဲမှာ ရေနည်းနည်းများမယ်။ ပါဝါမြင့်မြင့်နဲ့လည်း ချက်မယ်ဆိုလျှင် အုပ်ဆောင်းအုပ်ရလိမ့်မယ်။

* မိုင်ခရိုဝေ့ဗ်နဲ့ချက်တာဟာ ချက်ချိန်လည်းနည်းတယ်။ အိုးထဲကအရာတွေကလည်း တစ်နေရာတည်းမှာ နေနေကြတာ၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘူး။ ကျက်တဲ့နေရာမှာလည်း အလယ်နဲ့ဘေး နည်းနည်းကွာတယ်။ ဒါကြောင့် ချက်နေတဲ့အချိန်မှာ အထက်အောက် လှန်တာတို့၊ နေရာရွှေ့ပေးတာတို့၊ မွှေတာတို့ လုပ်ရတာ။ ဒါမှလည်း အငွေ့နည်းနည်းလစ်သွားပြီး အမွှေးအကြိုင် စတာတွေကလည်း

သမသွားမယ်။ ချက်ချိန်မကြာတာမို့ မချက်ခင် ဆားနဲ့ အခြားအနံ့အရသာတွေ အသား စတာထဲဝင်သွားအောင် နယ်ထားပြီး နှပ်ထားရတယ်။ ဒီလိုပဲ ချက်ပြီးတဲ့အခါကျ တော့လည်း အနံ့အရသာတွေ အသား စတာတွေထဲ စိမ့် ဝင်သွားဖို့ အချိန်ပေးဖို့အတွက် ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှ စားရတယ်။ ချက်ချင်းမစားပါနဲ့။ မိုင်ခရီဂရုတ်ဟင်း အား လုံးဟာ ချက်ပြီး တစ်အောင်လောက်ကြာမှစားတာ အ ကောင်းဆုံးပဲ။ ဟင်းအနေအထားနဲ့ အရသာ ပိုကောင်း သွားတယ်။ နာရီပေါင်းများစွာကြာ ညသိပ်ထားပြီး စား တာတော့ သိပ်မကောင်းဘူး။ အရောင်အဆင်းလည်းမတူ တော့ဘူး။ အရသာလည်းကွာတယ်။ တချို့ဟင်းတွေက တစ်နပ်စာ တစ်ခါချက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။

* အချို့သော မိုင်ခရီဂရုတ်မှာ အနှေးချက် (slow cook) ဆိုတာပါတယ်။ ဒါဟာ နူးအောင်မြည့်အောင် ချက်ရတာ တွေအတွက် တကယ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန် အကြာကြီး ချက်ရပါတယ်။ မီးအားကမမှန်၊ ကြားမှာ လည်းပျက်နိုင်သေးတယ်ဆိုရင်တော့ ချက်ရတာ သိပ် မအောင်မြင်ဘူး။ စက်လည်းနာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါကို လောလောဆယ်ဆယ်မှာတော့ မသုံးတာ အကောင်းဆုံး ပါပဲ။ ပေါင်းချက် (steam cook) ကတော့ သုံးလို့ရပါ တယ်။ နောက်ပေါ်တဲ့ မိုင်ခရီဂရုတ်တွေမှာ (grill) ပါလို့ ကင်တာ၊ ဖုတ်တာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

* အသားငါး ရွေးရာမှာတော့ ဒီကအသားတွေက မာပြီး မနူးလွယ်ဘူး။ ချက်လိုက်လျှင်လည်း အသား (အထူး သဖြင့် အမဲသား၊ ဝက်သား) က ရှူတွန့်ပြီး ငယ်သွားလိုက် တာ ထက်ဝက်လောက်ပဲကျန်တယ်။

ငါးမှာတော့ မြန်မာတွေက ပင်လယ်ငါး စားလေ့စားထမရှိ ဘူး။ ညှိတယ်ဆိုပြီးမကြိုက်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပင်လယ်ငါးတွေက

အင်မတန်မှ စားပေးထိုက်တဲ့အစာပါ။ ကျန်းမာရေးအားပေးတဲ့ အစာစစ်စစ်ပါ။ တစ်ပတ်မှာ ငါး ၄-၅ နပ် စားပေးတဲ့သူဟာ အသားအမြဲစားသူတွေထက် နှလုံးရောဂါဖြစ်တာ နည်းတယ်။ အခြားရောဂါတွေကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပြန် တယ်။ အကြောင်းကတော့ ငါးမှာ (Omega 3 fatty acid) အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်ဆစ် ပါလို့ပဲ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါတစ်မျိုး (Rheumatoid Arthritis) နဲ့ ပန်းနာရောဂါမှာလည်း အထူး ကောင်းကျိုးပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်(မကြိုက်တဲ့သူတွေ)သည်းခံ ပြီး ငါးကိုစားပေးပါလို့အဆိုပြုချင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဈေးလည်း ချိုပါတယ်။ မြန်မာကြိုက်တဲ့ရေချိုငါးတွေက ဒီကောင်းကျိုးပြုတဲ့ ဖက်တီးအက်ဆစ် မပါချင်ဘူး။ မြန်မာစားတဲ့ ငါးတွေထဲမှာ ဆီ များတဲ့ (ဆူတဲ့)ငါးတွေကတော့ ငါးသလောက်၊ ငါးကြင်း၊ ငါး မြင်း၊ ငါးပတ်၊ ငါးတန်၊ ငါးထွေ တို့ဖြစ်တယ်။ မြန်မာတွေ အခု စားလာပြီဖြစ်တဲ့ ငါးမုတ်၊ ငါးရွှေ၊ ငါးလင်ပန်း၊ ငါးပါးနီ၊ ပလာတူး၊ ငါးခွေးလျှာ တို့က ပင်လယ်ငါးတွေဖြစ်တယ်။ တနင်္သာရီတိုင်းမှာ ရတဲ့ ငါးကွမ်းရုပ်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ငါးမဲလုံး တို့ဟာလည်း စားလို့ အကျိုးရှိတဲ့ငါးတွေပါ။ အရသာလည်း ကောင်းပါတယ်။ ငါးမဲလုံး (tuna) ဆို နိုင်ငံခြားမှာ အလွန်ဈေးကြီးတဲ့ ငါးပါ။ ဒါကြောင့် ဒီမှာ များများစားစားရအောင် ဖြန့်ပေးပြီး လူတွေစားတတ်အောင် လုပ်ပေးရလိမ့်မယ်။

ပင်လယ်ငါး အညှီနံ့ပျောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ ငါးရေဆေးပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရှလကာရည်နည်းနည်း ထည့်နယ်နိုင်တယ်။ မဟုတ်ရင် သံပရာသီးညှစ်နိုင်တယ်။ ပင် လယ်ငါးများများစားတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာသုံးတဲ့ အမွှေးအကြိုင်တွေ ဖြစ်တဲ့ ပတဲကော၊ စပါးလင်၊ ပင်စိမ်း၊ ရှောက်ရွက်တို့ကို သုံး ကြည့်ပါ။ ငါးကို ငါးပိနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပေးလျှင်လည်း ပင်လယ် ငါးအနံ့တော့ သက်သာတယ်။

* လွယ်လင့်တကူနဲ့ မြန်မြန်ဟင်းဖြစ်တာကို စားသုံးလိုလျှင်

စည်သွတ်ဘူးတွေကို သုံးကြရတယ်။ ဒါတွေက လတ်လတ်လောလော ချက်စားတာလောက်တော့ မကောင်းတာ အမှန်ပဲ။ ခံစားရတဲ့ အရသာမှာရော ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကကြည့်လျှင်ရောပဲ။ ဒီတော့ ဒါတွေကို မတတ်သာ မရှောင်သာမှသုံးပါ။

* ဘူးဖြစ်ဖြစ်၊ ရောင်းတမ်း ဘာပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီပစ္စည်းတွေ ပေါ်မှာ ရေးထားတာတွေကို သေချာဖတ်ပြီးလေ့လာတဲ့ အကျင့် လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့က ဘာမှတောင် မရေးထားဘူး။ ဒါမျိုးကိုတော့ ဖြစ်နိုင်လျှင်မဝယ်ပါနဲ့။ ဂရုစိုက်ကြည့်ရမှာကတော့ နောက်ဆုံးသုံးနိုင်တဲ့ ရက်စွဲ (ရက်လွန်ဟုတ်မဟုတ်) ကယ်လိုရီ (calorie) ဘယ်လောက်ပါတယ် (အထူးသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့နေသူတွေအတွက်) ဆား၊ ဆီ ဘယ်လောက်ပါတယ်ဆိုတာနဲ့ ဆီက ဘာဆီလဲ၊ တာရှည်ခံအတွက်နဲ့ အရောင်အတွက် အပိုထည့်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ (preservative, coloring matter and other additives) ဘာတွေလဲဆိုတာကို ကြည့်ပါ။ တချို့ ကုန်ပစ္စည်းတွေမှာ (no preservative, no additives, no MSG, no added salt, low salt) လို့ရေးထားတယ်။ ဒါတွေကတော့ ကောင်းတာတွေပါ။ ဒါမျိုးတွေကို ဝယ်သင့်ပါတယ်။ (MSG) က ဟင်းချိုမှုန့် (အာဂျီနိုမိုတို)ကို ခေါ်တာပါ။ ဒါကတော့ ဆိုဒီယံ (ဆားဓာတ်)အလွန်များတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှောင်ထိုက်တယ်။



အကျိုးများအသုံးဝင်တဲ့ အသင့်ပြင်ထားစရာများ

မိုင်ခရိုဝေ့ဖ်နဲ့ချက်ရတဲ့ ထူးကဲတဲ့သာရည်ကတော့ အချိန်ကုန်သက်သာခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ သူ့ရေပန်းစားတဲ့ အဓိကအချက်ကလည်း ဒါကြောင့်ပဲ။ လက်ဝင် အချိန်ပေးရလှတဲ့ သမားရိုးကျချက်နည်းတွေကို အချိန်ကုန်တာနဲ့ လူပင်ပန်းသက်သာအောင် လုပ်ပေးရတာဟာ ကမ္ဘာရှိ အစားအစာအားလုံးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲအောင် ဖန်တီးနေတာပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း လမ်းတိုတွေ ဖြတ်လမ်းတွေကို ဘယ်မှာမဆိုတီထွင်နေကြတာ။ သိပ္ပံနည်းပညာဘက်ကလည်းတိုးတက်လာတော့ ဒါတွေကိုလက်တွေ့မှာ အသုံးချလိုက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာ့အစားအစာကို မိုင်ခရိုဝေ့ဖ်နဲ့ ချက်မယ်ဆိုလျှင် ပိုလွယ်ပိုမြန်ပြီး မြန်မာ့အစားအစာရဲ့ အနံ့အရသာလည်း မပျောက်ပျက်အောင် ဟင်းတွေမချက်ခင် အသင့်ပြင်ထားစရာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ဘယ်လောက်အသုံးဝင်တယ်ဆိုတာ နောင်လက်တွေ့ချက်ကြည့်တဲ့အခါ ပေါ်လွင်လာပါလိမ့်မယ်။

ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်

မြန်မာဟင်းချက်ရာမှာ ဆီသတ်ရတာဟာ လက်ဝင်ပြီး အချိန်ကြာတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ချက်တဲ့အခါကျတော့မှ ဆီသတ်မနေဘဲ အသင့်ပြင်ထားနိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ခါတိုင်းသုံးနေကျ အချိုးအတိုင်းထောင်းပြီး ဆီများများနဲ့ ကြော်ပါ။ ကောင်းကောင်းကျက်ရပါမယ်။ ကြွပ်ရုံလောက်ဆို တော်ပါပြီ။ မတူးပါစေနဲ့။ အေးလျှင် ပုလင်းမှာထည့်ပြီး အပြင်မှာပဲ ထားနိုင်ပါတယ်။ ၃-၄ ပတ်မက ခံပါတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း အခုရလာပြီဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်အခြောက်ကို ဆီအေးအေးနဲ့ ကြွပ်တဲ့အထိကြော်ပါ။ ဟင်းအနှစ်လိုတဲ့အခါ ချေပြီးသုံးနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ငရုတ်အစိမ်းမှုန့် (အရောင်တင်မှုန့်) နှင်း၊ ကိုယ်သုံးနေကျ အမွှေးအကြိုင်အားလုံးကိုထောင်းပြီး ဆီများများနဲ့ချက်ထားပါ။ ဒါကတော့ ဟင်းချက်ရာမှာ ဘာမှထပ်ထည့်စရာမလိုအောင် လုပ်တာပါ။ အထူးလွယ်ကူပြီး အချိန်သက်သာတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သမားရိုးကျနည်းနဲ့ ပိုပြီးနီးစပ်တဲ့ ချက်နည်းလည်းရှိပါတယ်။ (ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို စင်းပြီးထောင်းပြီး ဆီသတ်တဲ့နည်း။ ဒီမှာလည်း ကြက်သွန်နီကို လှီး/စင်းမယ့်အစား သင်္ဘောခြစ်နဲ့ ခြစ်နိုင်ပါတယ်။) ဒီနည်းကိုလည်း ဟင်းချက်နည်းတွေမှာ တင်ပြထားပါတယ်။ ကြိုက်ရာကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်နီဆီချက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်

ဒါတွေဟာလည်း အထူးအသုံးဝင်တာတွေပါ။ ချက်ပြီး သတ်သတ်စီ ပုလင်းနဲ့ထည့်ထားပါ။ အသုပ် စတာတွေမှာပဲ သုံးသုံး၊ ဟင်းအနှစ်အတွက် ခြေပြီး ထည့်ရပါတယ်။ ဆီကို များများထည့်ထားပါ။ ဟင်းတွေမှာ ဆီလိုလျှင်လည်း ဒီဆီကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

ငရုတ်ဆီ

ငရုတ်သီး အစိမ်းမှုန့် (အရောင်တင်မှုန့်)ကို ရေနည်းနည်းနဲ့ ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။ ဆီကျက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မီးပိတ်ပြီး

ဖျော်ပြီးသားငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ အရောင်ထွက်လာပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ပျောက်ရပါမယ်။ မတူးပါစေနဲ့။ အကျက်လိုရင် မီးအေးအေးထားပြီး ခဏလောက်ထပ်ချက်နိုင်ပါတယ်။ အရောင်လှပြီး အလွန်အသုံးကျပါတယ်။ ဆီလိုလျှင် အရောင်လိုလျှင် သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆီချက်အားလုံးဟာ ဘူးနဲ့ထည့်ထားပြီး သုံးတဲ့အခါမှာ ဇွန်းခြောက်ခြောက်သန့်သန့်ပဲသုံးမယ်ဆိုလျှင် အကြာကြီးခံပါတယ်။

ပဲမျိုးစုံ

ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး၊ ပဲလွန်း၊ ပဲလိပ်ပြာ၊ ထောပတ်ပဲ၊ ပဲကြီး၊ မောင်မခေါ်ပဲစတဲ့ ပဲအခြောက်တွေအားလုံးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ရေစိမ်းပြီး နူးတဲ့အထိပြုတ်ထားပြီးခဲထားပါ။ လိုတဲ့အခါမှာထုတ်သုံးပါ။ ပဲအစိမ်းကို မိုင်ခရိုဝေ့စ်နဲ့ ချက်ဖို့မလွယ်ပါ။ ဝေတတ်လိုပါ။ ပြုတ်ပြီးသားကိုသုံးတော့ အချိန်ကုန်သက်သာပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ပဲဟာ လူနဲ့အင်မတန်တည့်တဲ့ ကျန်းမာရေး အားပေးအစာပါ။ ဖိုင်ဘာလည်း ပါတယ်။ ပရိုတင်းလည်းပါတယ်။ အထူးဂရုစိုက်ပြီး တစ်ပတ်မှာ ၃ ကြိမ်လောက်စားရမယ့်အစာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အသင့်ပြင်ထားဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။

အသီးအရွက်များ

ပဲလိပ် အချို့အသီးအရွက်တွေကို ပြုတ်ထားလို့ရပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ရဲယိုရွက်တွေကို နည်းနည်းပြုတ်ပြီး ခဲထားလို့ ရပါတယ်။ တာရှည်လည်းခံတယ်။ သိမ်းရတာလည်း နေရာမယူဘူး။ ရာသီမဟုတ်ဘဲ လိုတဲ့အခါမှာလည်းသုံးနိုင်တယ်။ မိုင်ခရိုဝေ့စ်နဲ့ပဲ ပြုတ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အရွက်တွေကို ရေကောင်းကောင်းဆေး၊ လက်ကျန်ရေနဲ့ပဲ အိုးနက်နက်ထဲမှာထည့်ပြီး ၄-၅ မိနစ် ၁၀၀% မှာထားပါ။ အေးလျှင် ရေနည်းနည်းစစ်ပြီး ခဲထားလိုက်ပါ။ ဒီလိုပဲ မန်ကျည်းသီးစိမ်းပေါ်တဲ့အခါမှာ ပြုတ်ပြီး အနှစ်

လုပ်ထားပြီး ခဲထားနိုင်ပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်

ခရမ်းချဉ်သီးဟာ အထူးအားပေးပြီး စားထိုက်တဲ့အစာပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး လှိုင်လှိုင်ပေါ်တဲ့အခါမှာ များများဝယ်ပြီးအနှစ်လုပ်ပြီး ခဲထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေဆေး၊ ခက်ရင်း ဓားဦးနဲ့ထိုးပြီး (ရေမပါဘဲ) အိုးကြီးကြီးမှာထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအလုံး အကြီးအသေးလိုက်ပြီး ၁၀၀% မှာ ၈-၁၀ မိနစ်ထားပါ။ အေးလျှင် အခွံခွာပြီး အနှစ်တိုက်ယူပါ။ အချို့ကို အခွံသာခွာပြီး အလုံးလိုက်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ခဲထားလိုက်ပါ။ လိုလျှင်လိုသလို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီခရမ်းချဉ်သီးနှစ်ကိုပဲ ကြိုက်သလို ဆီပြန်ချက်ထားလျှင် နောင်အခါမှာ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းတွေမှာ လွယ်လင့်တကူ အနှစ်များအောင်လုပ်လိုလျှင်ဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ အထူးအသုံးကျပါတယ်။

မဆလာ

ဇီရာစေ့ ၁ ဆ၊ နံနံစေ့ ၂ ဆကို မွှေးတဲ့အထိလှော်ပြီး အမှုန့်ကြိတ်ထားလျှင် အင်မတန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ မဆလာ ပြင်းပြင်းမသုံးလိုလျှင် ဒါနဲ့ပဲပြီးနိုင်ပါတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပြင်ထားတာမို့ အနံ့ကောင်းပြီး သန့်ရှင်းတယ်။ သတ်သတ်စိဖြစ်ဖြစ်၊ ရောပြီးဖြစ်ဖြစ် ထားနိုင်ပါတယ်။ မဆလာ အစားထိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ် (သို့) မဆလာကိုလျှော့နိုင်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းရေး

မိုင်ခရိုဝေ့စ်ကို သုံးပြီးတိုင်းသန့်စင်ရပါလိမ့်မယ်။ အနည်းဆုံး တံခါးကို ၄-၅-၁၀ မိနစ် ဖွင့်ထားပါ။ ကြာကြာချက်လေ ဒီလို လေသလပ်ထားဖို့ လိုလေပဲ။ အနံ့အသက်ပြင်းတာတွေ ချက်ထားလျှင်လည်း ဖွင့်ထားဖို့လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်

မိုးတွင်းလို အလွန်စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းတဲ့ရာသီမှာ မိုင်ခရိုဇေ့စ်ကို ခြောက်အောင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မဟုတ်လျှင် အစိုဓာတ် တွေ စက်ထဲဝင်ပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ခလုတ်တွေပါတဲ့နေရာ (panel)ထဲက အမြွေးပါး (membrane) က ချွတ်ယွင်းသွားတတ် လို့ လဲပေးရတတ်တယ်။ သံချေးလည်းတက်နိုင်တယ်။ သံချေး မတက်အောင် သုံးပြီးတိုင်း အဝတ်ခြောက်ခြောက်သန့်သန့်နဲ့ အတွင်းကို သုတ်ပေးပါ။ တံခါးအတွင်းကိုလည်း မချန်ခဲ့ပါနဲ့။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ရာကတော့ ဆပ်ပြာတို့ အခြားသန့်ရှင်းရေး အရည်များ မသုံးပါနဲ့။ အတွင်းအပြင် အဝတ်နဲ့ပဲသုတ်ပေးပါ။ ရေလည်း သိပ်မစိုပါစေနဲ့။ ကောင်းတဲ့နည်းတစ်မျိုးကတော့ အဝတ် သန့်သန့် (လက်သုတ်ပဝါ)ကို ရေစွတ်တယ်ဆိုရုံလောက်စွတ်ပြီး မိုင်ခရိုဇေ့စ်မှာ ပါဝါ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၂၀-၃၀ လောက်ထားပါ။ အဲဒီအဝတ်နဲ့ မိုင်ခရိုဇေ့စ်အတွင်း အားလုံးကိုသုတ်ပါ။ တော်ရုံ တန်ရုံ ဆီကိုလည်းချွတ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကောင်းကောင်း ခြောက်တဲ့အထိ တံခါးဖွင့်ထားပါ။

အထူးဂရုပြုရမှာကတော့ အလယ်က ဆုံလည် ဖန်ပန်းကန် ပြားပဲ။ ကွဲသွားလျှင် လဲဖို့ခက်တာမို့ အကိုင်အတွယ် အထူးသတိ ထားပါ။

အနံ့ပျောက်အောင်

မြန်မာဟင်းချက်တာဟာ အနံ့ အတော်ဆိုးပြင်းတာကြောင့် စက်ထဲမှာ အနံ့စွဲကျန်တတ်တယ်။ အဲဒါကို သက်သာအောင် မတ်ခွက်လို ခွက်ထဲမှာ ရေ ၃/၄ ပုံလောက် ထည့်ပြီး သံပရာသီး

တစ်ခြမ်းလောက် ညှစ်ထည့်ပါ။ သံပရာခွံကိုလည်း ထည့်လိုက် ပါ။ ပြီးလျှင် ပါဝါ ၁၀၀% နဲ့ ၂-၃ မိနစ် ရေဆူတဲ့အထိထားပါ။ နောက်တံခါးကို အကုန်ဖွင့်လိုက်ပြီး ခွက်ထဲကရေ အေးတဲ့အထိ ထားပါ။

အစွန်းချွတ်ရန်

မြန်မာဟင်းတွေက အိုးခွက်ပန်းပန်တွေကို စွန်းတတ်ပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် နန္ဒင်းဟာ စွန်းလွယ်ပြီး ချွတ်ရခက်ပါတယ်။ မိုင်ခရိုဇေ့စ်အိုးခွက်ပန်းကန်များကလည်း အစွန်းအထင်း သိပ်မခံ ပါ။ ပထမလုပ်ရမှာက အစွန်းကိုတာရှည်မထားဘဲ ချက်ချင်းပဲ ဆေးပစ် ချွတ်ပစ်ရပါမယ်။ ချွတ်ဖို့ရာ အကောင်းဆုံးကတော့ စား ဆော်ဒါ (Bicarbonate of Soda)ပဲ။ စွန်းတဲ့နေရာမှာ ဆော်ဒါမှုန့် ကိုဖြူးပြီး လက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ အဝတ်စနဲ့ဖြစ်စေ ရေပါလေဟန်လောက် နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ပြီး ရေဆေးပစ်ပါ။ မရသေးလျှင် ဆော်ဒါ ရေကို စွန်းနေတဲ့နေရာမြုပ်တဲ့အထိထည့်ပြီး ခပ်ကြာကြာ ညသိပ် ဖြစ်စေထားပါ။ နောက်မှ ဆေးပစ်ပါ။

မိုင်ခရိုဇေ့စ်သုံးခါစမှာ လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ထပ်ခါတလဲ သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်တဲ့အထိ ဖတ်ဖို့ ထပ်ပြီး သတိပေးပါရစေ။ အတိအကျလိုက်နာပါ။ အထူးသဖြင့် သုံးတဲ့ခွက်တွေဟာ မိုင်ခရိုဇေ့စ်နဲ့ သင့်တော်မသင့်တော်ဆိုတာ မသိလျှင် မသုံးပါနဲ့။ သုံးနိုင်တာတွေ လမ်းညွှန်မှာ ပေးထားပါ တယ်။

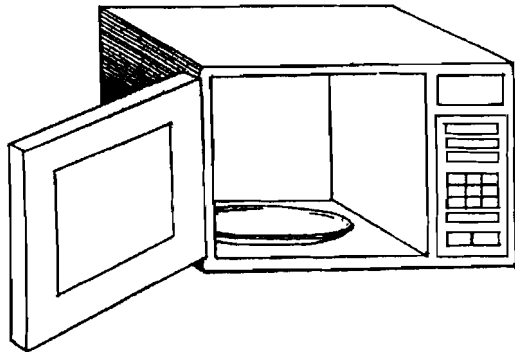


အမဲသား/ဝက်သားဟင်းများ

ဒီဟင်းတွေ ဒီမှာချက်ကြည့်တော့ ပြဿနာနည်းနည်း တွေပါတယ်။ ဒီက အသားတွေက မာတာကြောင့် ချက်ရတာ အဆမတန် ကြာပါတယ်။ မီးအားကလည်း တစဉ်တစိုက် ညှိမျှတဲ့အားရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ၁၀-၁၂ မိနစ်နဲ့ ပြီးရမှာကို မိနစ် ၂၀-၂၅ ကြာတာတောင် သိပ်မနူးချင်ဘူး။ ချက်ပြီးလျှင်လည်း အသားတုံးတွေက ကျွဲသွားလိုက်တာ ထက်ဝက်တောင် မကျန်ချင်ဘူး။ မိုင်ခရိုဝေ့ဗ်နဲ့ချက်တဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်က အချိန်ကုန်သက်သာ လှပင်ပန်းသက်သာဖို့ဆိုတော့ ဒီလိုလက်ဝင်အချိန်ကြာနေမယ်ဆိုလျှင် သမားရိုးကျအတိုင်းပဲ ချက်တော့မှာပေါ့။ အရသာတောင်ပိုလေးသေးတယ်။ တကယ်ကောင်းပြီး နူးလွယ်နပ်လွယ်တဲ့ အသားမျိုးမရခင်တော့ ဒီအသားတွေကို မိုင်ခရိုဝေ့ဗ်နဲ့ မချက်ပါနဲ့လား။ စူပါမားကတ်တွေကရတဲ့ အသားတွေနဲ့ စမ်းကြည့်လျှင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကရတာနဲ့ စမ်းချင်သူတွေအတွက် အောက်ပါနည်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ နည်းကတော့ ကြက်သားချက်တဲ့ နည်းကို ပုံစံအဖြစ်ထားနိုင်ပါတယ်။ (ကြက်သားအောက်မှာ ကြည့်ပါ)

အမဲသား ဆီပြန်ဟင်း

အမဲသား	● ၃၀ ကျပ်သား
ရှလကာရည်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
အသင့်ပြင်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ/နီကြော်	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီးမောက်မောက်)
ဆီ	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ဆီ (ကြိုက်မှ)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ချင်း (ပါးပါးလှီးပြီး)	● ၃-၄ ဖတ်



အသားကို ရေဆေး ရေစစ်ပြီး ကြိုက်သလိုတုံးပါ။ ချင်း၊ ရှလကာရည်ထည့်၊ ခက်ရင်း (ဖူး)နဲ့ အနံ့ထိုးပြီး အပြင်မှာ ၃-၄ နာရီ လောက်ထားပါ။ မဟုတ်ရင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ညသိပ်ထားပါ။ ချက်မယ့်အခါကျတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ဆီ(သုံးက)နဲ့ နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကြော်ကို နည်းနည်းထည့်ပြီး ငရုတ်မှုန့်နဲ့အတူ အမဲသားထဲ ထည့်နယ်ပြီးလျှင် ချက်နိုင်ပါပြီ။

အဖုံးအလုံအုပ်ပြီး ပါဝါ ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ပြီး အထက်အောက်လှန်၊ မွှေပြီး ရေကို အသားအထက် တစ်လက်မအထိထည့်ပြီး ပါဝါ ၆၀ နဲ့ ၁၀ မိနစ်ချက်ပါ။ တစ်ခါ ဖွင့်ပြီး ဆားအပေါ်အငန်မြည်းပြီး ရေကို အသားကောင်းကောင်း မြုပ်အောင် ထည့်ပါ။ ပြီး ဆက်ပြီး ၆ မိနစ် ပါဝါ ၆၀% နဲ့ပဲ ထားပါ။ ၃ မိနစ် တစ်ခါလောက် အိုးကိုဖွင့်ပြီး ရေနဲ့အသားနူးမနူး ဆီပြန်မပြန် စစ်ပါ။ လိုတဲ့အခြေရလျှင် ပိတ်နိုင်ပါပြီ။ ပေါင်းမိနစ် ၂၀ လောက်ကြာတတ်ပါတယ်။ အပြင်မှာ ၁၅ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှစားပါ။

ဒါဟာ အခြေခံနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်တာတွေက- အာလူးနဲ့ ရောနိုင်ပါတယ်။ အာလူးကို ကြိုက်သလိုတုံးပြီး ရေ ဇွန်းကြီး ၃-၄ ဇွန်းနဲ့ ပါဝါ ၁၀၀% နဲ့ ၃-၄ မိနစ်ထားပါ။ ပြီး အသားဟင်းထဲမှာ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆီ (ဆီချက်)နဲ့ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ဖို့ လိုမယ်။ ဒီလိုပဲပြုတ်ပြီး ကုလားပဲ ပဲစိမ်းလုံး(ဘူးမှ)နဲ့လည်း ရောနိုင်ပါတယ်။

- * သုံးနေကျ မဆလာဇွန်းကြီး ၂-၃ ဇွန်းလောက်ကို အသား၊ ကြက်သွန်ကြော် စတာတွေထည့်တဲ့အခါမှာထည့်ရင် မဆလာဟင်းဖြစ်ပါမယ်။ ငံပြာရည်နဲ့ ဆားကို မထည့်ဘဲ သရက်သီးအစိမ်းသနပ် ဇွန်းကြီး ၂-၃ ဇွန်းထည့်နိုင်ပါတယ်။
- * အသားကိုနယ်စဉ် ရှလကာရည်ကိုလျှော့ပြီး ဒိန်ချဉ် ဇွန်းကြီး ၂ ဇွန်းလောက် ထည့်လျှင် အနုစိပိုများပြီး အရသာကောင်းပါတယ်။

(Tip) တစ်ပိ

မိုင်ခရိုဝေ့ကိုသုံးပြီးတိုင်း တံခါးကိုခဏလောက်ဖွင့်ထားပါ။ အစိုဓာတ်နဲ့ အနံ့အသက်ထွက်သွားဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကဘတ် (Kebab) များ

အသား	● အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ကြက်သည်း၊ ငါး (ကြိုက်ရာ)
သုံးနေကျ မဆလာ	● (အသင့်လျော်ပြီးသား နံနံစေ့နဲ့ ဇီရာမှုန့်ရှိလျှင် သုံးပါ)
ဆီ၊ ဆား၊ ချင်း	●
ကြက်သွန်ဖြူ	● ဥကြီး
ငရုတ်သီး	● (စိမ်း)
ပန်းငရုတ်	● (ငရုတ်ချို) အစိမ်း/ အနီ
သံပရာသီး	● ၁ လုံး

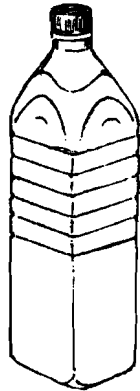
အသားကို ၂ လက်မလောက် (သို့) ကြိုက်ရာအရွယ်တုံးပါ။ သိပ်မကြီးပါစေနဲ့။ ညီညီတုံးပါ။ မဆလာကို လိုမယ်ထင်သလောက် ထုတ်ထားပါ။ ချင်းကို ပါးပါးလှီး ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း မထူမပါးလှီး၊ ငရုတ်စိမ်းအတောင့်လိုက်နဲ့ ပန်းငရုတ်ကိုတော့ သင့်တော်သလို လှီးထားပါ။ ရေကောင်းကောင်းခြောက်နေတဲ့ အသားကို ဆား၊ မဆလာနဲ့နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်-နာရီဝက်ထားပါ။ သီတံ အဆင်သင့်ထားပါ။ ကြိုက်တဲ့ သီတံကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွားကြားထိုးတံတုတ်တုတ် ခပ်ရှည်ရှည်ကတော့ တစ်ခါစား အတွက် အလောတော်ဖြစ်တယ်။

အသားတုံးကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူအဖတ်နဲ့ ပန်းငရုတ်နဲ့ တစ်လှည့်စီထိုးသိပါ။ ပန်းငရုတ်မရလျှင် ကြက်သွန်နီ ဥကြီးကြီးကို လေးစိတ်စိတ် တစ်ဖတ်စီလွှာပြီး သုံး နိုင်ပါတယ်။ သီးပြီးသားတွေပေါ် သံပရာရည်နည်းနည်းညှစ်ပေးပါ။ ဆီစွတ်ရုံလောက် သာ စွတ်ထားတဲ့ ပန်းကန်ပြားပေါ်စီထားပြီး ပါဝါ ၁၀၀%မှာ ကြက်သား ကြက်သည်း နဲ့ ငါးဆို ၂ မိနစ်ခွဲထားပါ။ တစ်ဖက်လှန်ပြီးနောက် ၂ မိနစ်ခွဲထားပါ။ အမဲသား၊ ဝက်သားဆိုလျှင် ပိုထားရလိမ့်မယ်။

- * မှို၊ ဘူးသီးနုနု၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ အာလူး အလုံးသေးသေးဝိုင်းဝိုင်း စတာတွေလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- * စားခါနီးမှာ မီးဖို (Grill)မှာ ကင်ပေးနိုင်လျှင် ပိုမွှေးပြီး အရသာပိုပါတယ်။

ကြက်သားဟင်း (၁)

ကြက်သား	● ၂၅ ကျပ်သား
ပြင်ပြီးသားကြက်သွန်ကြော်	● ၂ ဇွန်း (အကြီးမောက်မောက်)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
နနွင်းမှုန့်	● ၁ ဇွန်းသေးရှပ်ရှပ်
ငရုတ်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) ပိုနိုင်တယ်
ဇီရာနဲ့ နံနံစေ့မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
သုံးနေကျ မဆလော	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ကရဝေးရွက်	● ၂-၃ ရွက်
ဆီ	● ၅ ဇွန်း (အကြီး)
ရေ	● ၄-၆ ဇွန်း (အကြီး)



ကြက်သားကိုရေဆေးပြီး ကောင်းကောင်းစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ဆီ၊ မဆလော၊ ဇီရာမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့ နယ်ပြီး ၁၀-၁၅ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေ၊ ဆီနဲ့ ကရဝေးရွက်ထည့်ပြီး ပါဝါ ၁၀၀% မှာ အဖုံးအုပ်ပြီး ၄ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ပြီး ရေလိုမလို အပေါ့အငန် စစ်ပါ။ အထက်အောက်လှန်မွှေပြီး ၁၀၀% မှာပဲ နောက် ၄ မိနစ်ထပ်ထားပါ။ နောက်ဆုံးဖွင့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ရေများတယ်ထင်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ၁ မိနစ်ထပ်ထားပါ။

မစားခင် အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပါ။

- * ငံပြာရည်သုံးတဲ့ ဟင်းလျာများမှာ ဆားထည့်တာကိုသတိထားပါ။ ငံပြာရည်က ငန်နေလျှင် ဆားလျှော့ဖို့လိုလိမ့်မယ်။
- * ချက်ချိန်ကလည်း မွှေးမြူးရေးကြက်ဆို အထက်ကအချိန်ထက် တစ်မိနစ်လောက် လျှော့နိုင်ပေမယ့် အိမ်ကြက်ဆိုလျှင် အချိန်နည်းနည်း ပိုရလိမ့်မယ်။
- * ဒီဟင်းမှာလည်း ပြုတ်ပြီးအာလူး၊ ကုလားပဲရောနိုင်ပါတယ်။

(Tip) တစ်ပုံ

မိုင်ခရီဝေ့စ်နဲ့ချက်စဉ် ရေကျက်အေး အဆင်သင့်ထားပါ။ ရေလိုတဲ့အခါမှာ ချက်ချင်းသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေနွေးလည်း ထားပါ။

ကြက်သားဟင်း (၂)

ကြက်သား	● ၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	● ၂-၃ ဥ (အကြီး) (၁ ခွက်လောက်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၅-၆ တက် (အကြီး)
ငရုတ်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) ပိုနိုင်တယ်
နနွင်း	● ၁ ဇွန်း (အသေးရှုပ်ရှုပ်)
ချင်း	● ၁ လက်မ ပတ်လည်လောက်
စပါးလင် အရင်းပိုင်း	● ၃ လက်မလောက် (ကြိုက်မှထည့်ပါ)
မြန်မာင်ပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ	● ၅ ဇွန်း (အကြီး)
ဇာ	● ၅-၆ ဇွန်း (အကြီး)

ကြက်သားကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်နဲ့ နယ်ပြီး ၁၀-၁၅ မိနစ်လောက်ထားပါ။ အချိန်မရလို့ ကြာကြာမထားနိုင်လျှင်လည်း ဖြစ်ပေမယ့် ကြာကြာထားမှ ဆားဝင်ပြီး အရသာရှိပါတယ်။ မိုင်ခရိုဝေ့စ်နဲ့ချက်လျှင် ချက်ချိန်က နည်းလေတော့ ဆားနဲ့ အမွှေး အနံ့တွေ သိပ်မဝင်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ / နီ၊ ချင်း၊ စပါးလင် (သုံးက)ကို ထောင်းပါ။ ဒါတွေကို ခွက်ငယ် မှာ ဆီနဲ့ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၅၀ ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကြက်သွန်တွေ သိပ်မကျက် သေးရင် နောက်ထပ် ၂၀ စက္ကန့်လောက်ထားပါ။ မတူးပါစေနဲ့။ သိပ်မလိုက ထပ် မချက်တာ ကောင်းပါတယ်။ ချက်ချိန် လျှော့/တိုးလုပ်ရတာက ကြက်သွန် စတာတွေမှာ ရော့ယလောက်ပါတယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ခက်လို့ပါ။

ချက်ပြီးကြက်သွန်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားကို ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာရော၊ ငပြာရည် ထည့်ပြီး သမအောင် ခပ်ကြာကြာမွှေးပေးပါ။ ရေထည့်ပြီးနောက် အဖုံးဖုံးပြီး ၁၀၀% မှာ ၄ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေးပြီး ဆားလိုသလိုပြုပြင်ပြီးနောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ ၄ မိနစ် ထားပါ။ ရေကများမယ် ဆီပြန်ပြန်လိုချင်တယ်ဆိုရင် အဖုံးကို တစ်ဝက်တစ်ပျက် ဖွင့် ထားပါ။

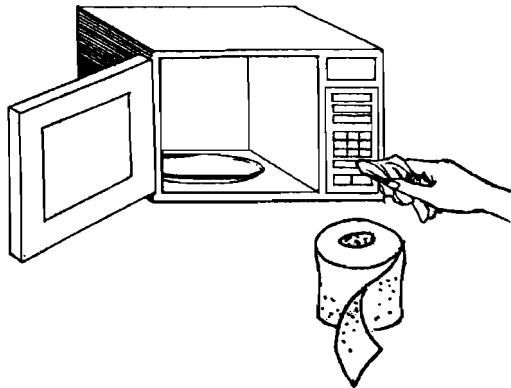
အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီး စားနိုင်ပါပြီ။

အပြောင်းအလဲများ

အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း ၄-၅ တောင့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ၂-၃ တက်လောက် ကို မညက်တညက်ထောင်းပြီး ပထမဖွင့်ကြည့်တဲ့အဆင့်မှာ ထည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အထက်ကအတိုင်း ဆက်ချက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူအုပ်ချိန်မှာပဲ (ကြိုက်လျှင်) ဥဝါ၊ ဂေါ်ရခါးသီးသေးသေးတုံးပြီး ထည့်နိုင်ပါတယ်။ စပ်ပြီးချိုတာမို့ တစ်မျိုး စား ကောင်းပါတယ်။

ကြက်သား ကုန်းဘောင်ကြီး

ကြက်သား (အသား)	● ၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	● ၃ ဥ (အကြီး)၊ သေးလျှင် ၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄ တက် (အကြီး)
တရုတ်ပြာရည်/ခရုဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
တရုတ်မဆလာ	● ဇွန်းဖျားလောက် (မထည့်လည်းရ)
ငရုတ်သီးခြောက်ကင်/ကြော်ဆီ	● ၆-၇ တောင့် ဆီ ● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ဆား	● ကြိုက်သလောက်



ငရုတ်သီးတောင့်မှာ အခုရတဲ့ အတောင့်လိုက်ကင်ပြီးသား/ကြော်ပြီးသား အထုပ်ကလေးတွေကို ဝယ်ပါ။

ကြက်သားကို ၁ လက်မပတ်လည် (သို့) ခပ်ရှည်ရှည်တုံးပါ။ ရေဆေးပြီး ခြောက်တဲ့အထိ စစ်ထားပါ။ ခြောက်ဖို့ရာ အရေးကြီးတာကြောင့် ကောင်းကောင်းခြောက်အောင် စက္ကူနဲ့သုတ်ပါ။ ဆားနယ်လိုက်ပါ။ ဆီ၊ တရုတ်ပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ တရုတ်မဆလာ(သုံးမယ်ဆိုလျှင်)ရောမွှေပြီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်၊ တစ်ပိုင်းပြန်ပိုင်း၊ အဖတ်တွေလွှာ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက် ၂-၃ ပိုင်းလောက် ပိုင်းပြီးထားပါ။ ချက်မယ့်ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ အလယ်မှာ ကြက်သားနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ ရောထားပြီးသားကို ခပ်ပါးပါးဖြန့်ထားပါ။ ဒါရဲ့ဘေးမှာ ဆီခပ်ရွဲသူတ်ပြီးသား ငရုတ်သီးခြောက်အတောင့်တွေကိုပတ်လည်ပိုင်းထားပေးပါ။ အုပ်ဆောင်းအုပ်ပြီး ပါဝါ ၁၀၀%နဲ့ ၄ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ပြီး ရေနဲ့ အပေါ့အငန်ကိုကြည့်ပြီး အထက်အောက်လှန် အားလုံးသမအောင်ရောမွှေပြီး အုပ်ဆောင်းမအုပ်ဘဲ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။ ရေများနေသေးလျှင် အဖုံးဖွင့်လျက်ပဲ နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ကြိုက်လျှင် ကြက်သွန်မိတ်၊ နံနံ အပေါ်ကအုပ်နိုင်ပါတယ်။

အပြင်မှာထုတ်ပြီး ၁၀ မိနစ်လောက်ဆို စားနိုင်ပါပြီ။
 * ငရုတ်သီးတောင့်မရှိလျှင် ကျက်ကျက်ကြော်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးခြောက် ၄ စိတ်ကွဲကို ကြိုက်သလိုထည့်နိုင်ပါတယ်။
 ဒီဟင်းကို ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ အသင့်လုံးပြီးငါးလုံးနဲ့လည်း ချက်လို့ရပါတယ်။

(Tip) တစ်ပိ

စက္ကူလိပ်အကြမ်းစားကို အဆင်သင့်ထားပါ။ ပေရေတာဖွဲ့ကို သုတ်ဖို့နဲ့ ခလုတ်တွေနှိပ်လျှင် မပေအောင်အတွက် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ခလုတ်နှိပ်ဖို့အတွက်ကတော့ အဝတ်စငယ်ငယ်တစ်စ သပ်သပ်ချုပ်ထားလျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ကြက်သား (ကဘတ်) ချက်

ကြက်သား	● ၂၀-၂၅ ကျပ်သား
မဆလာ (သုံးနေကျ)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်	● ၄-၅-၆ တောင့် (အနိတစ်တောင့်လောက်ပါပါစေ)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ/မာဂျရင်း	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်နီ	● ၂-၃ ဥ (အကြီး)

ကြက်သားကို တစ်လက်မအရွယ်သာသာလောက်တုံးပါ။ တကယ်ခြောက်အောင် ရေစစ်ထားပါ။ မခြောက်သေးလျှင် စက္ကူနဲ့ ခြောက်အောင်သုတ်ပေးပါ။ ဆားနဲ့နယ်ပါ။ မဆလာ (ဒါအစား ဇီရာမှုန့်နဲ့ နံနံစေ့မှုန့်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်) တစ်ဝက်ကို အသားထဲ ထည့်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို အရှည်လိုက် (အသုပ်အတွက် လှီးသလို) ခပ်ပါးပါးလှီး ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို မထူမပါးလှီး အစေ့တွေကိုဖယ်ပြီး ကြက်သွန်နဲ့ရောလိုက်ပါ။ အဲဒီပေါ်မှာ ကျန်တဲ့ မဆလာမှုန့်တစ်ဝက်ကို ဖြူးပြီးမွှေပါ။ ဆီ/မာဂျရင်းထည့်ရောမွှေ အလုံအုပ်ပြီး ပါဝါ ၁၀၀%နဲ့ ၂ မိနစ်ချက်ပါ။ ဒီအထဲကို ကြက်သားကိုထည့်ပြီး ကောင်းကောင်းမွှေပြီး နောက်ထပ် ၅ မိနစ်အဖုံးဖွင့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲချက်ပါ။ ကြားမှာ တစ်ခါလောက် ခွက်ကိုလှုပ် အသားတုံးတွေကို ရောမွှေပေးပါ။ ကြိုက်က ပူစီနံ ၄-၅ ရွက် အပေါ်မှာအုပ်ပြီး အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားရင် စားနိုင်ပါပြီ။

* ဒီဟင်းကို အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝက်သား၊ ငါးလုံးနဲ့လည်း ချက်လို့ရပါတယ်။

ကြက်သား တောက်တောက်ကြော်

ကြက်သားစဉ်းပြီး	● ၁ ခွက် (၂၅၀ မလ)
ကြက်ဥ	● ၂ လုံး
ကော်မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
တရုတ် ငံပြာရည်/ခရဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဥဝါ	
(ခါဂျက်)ချောင်းကလေးများ	● ၃ ခွက်
ဘိုစားပဲ ပါးပါးလှီးထား	● ၃ ခွက်
ရှေ့	● ၆ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်မြိတ်	● ၃-၄ ပင်
ငရုတ်ကောင်းစေ့	● ၄-၆ စေ့
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အသေး)



ကြက်ရင်အုံ ၁ အုံလောက်ကို ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၄-၅ စေ့လောက်နဲ့ ရေမပါဘဲ ခွက်ထဲမှာ ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ်ခွဲလောက် ချက်ပါ။ ကျက်ရုံလောက်ရှိတဲ့ အသားများကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ(တစ်ခွက်လောက် ရရပါမယ်)။ စဉ်းထားတဲ့ အသားထဲကို ခရဆီ/ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ကော်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ရေထည့်ပြီး သမအောင် ခပ်ရွရွမွှေပေးပါ။ နည်းနည်းခဲနေသေးလျှင် ရေ ၂ ဇွန်းကြီးလောက် ထပ်ထည့်ပါ။

ကြက်သွန်မြိတ်ကို အရင်းပိုင်းရော ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်ဥကို ကောင်းကောင်းပွလာတဲ့အထိ နာနာခေါက်ပါ။ ၂ မျိုးစလုံးကိုပြင်ပြီး ကြက်သားနဲ့ အသာအယာ ရောလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားအလယ်မှာ လောင်းထည့်ပါ။ ဝိုင်းတဲ့အနေအထား ရအောင်ပြုပြင်ပေးပါ။ လှီးထားတဲ့ ခါဂျက်နဲ့ ဘိုစားပဲကို အသားရဲ့အပြင်ဘက် ပန်းကန်ပြားအနားဘက်မှာ ထားပါ။ အုပ်ဆောင်းအုပ်ပြီး ၁၀၀% မှာ ၁၅ မိနစ် ထားပါ။ အုပ်ဆောင်းကိုဖွင့် ရေအနေအထား စတာတွေကိုစစ်ပြီး ရေများတယ်ထင်လျှင် နောက်ထပ် မိနစ်ဝက်လောက် အဖုံးဖွင့်လျက်ထားပါ။ ဘေးက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ကြက်သားအပေါ်ဗဟိုမှာ ပြောင်းထားပါ။ ကြက်ဥနဲ့ ကြက်သားတွေဟာ စက်ရပ်ပြီး အပူကရှိနေသေးလို့ ဆက်ချက်နေမှာဆိုတော့ ကြက်ဥကတော့ မကျက်မှာ မပူရပါ။ ကြိုက်ရင်တော့ တရုတ်နံနံ အပေါ်က ဖြူးနိုင်ပါတယ်။

အဖုံးမဖွင့်ဘဲထားပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာမှစားပါ။ အေးလာလျှင် ပိုခဲသွားတာမို့ ကိုင်လို့တွယ်လို့ ကောင်းပါတယ်။

ပုလင်းထဲက ချိုချင်ဆော့စံမဟုတ်လည်း ကိုယ်တိုင်လုပ်တဲ့ အချဉ်ရည်နဲ့ စားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတိုင်းလည်း ကောင်းပါတယ်။

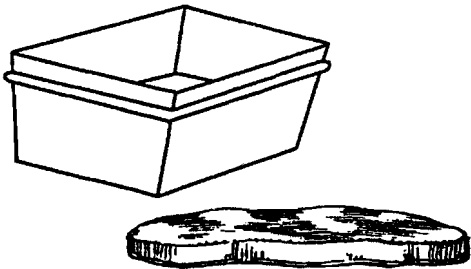
မှတ်ချက် ။ ဒီဟင်းနဲ့ အထက်က ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ချက်ရာမှာ ပန်းကန်ပြားဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကြွေပန်းကန်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ရွှေ/ငွေဆေးကွပ်ထားတာမျိုး မပါပါစေနဲ့။

(Tip) တစ်ပိတ်

ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံ တာရှည်ခံနိုင်ရန် ရေဆေး၊ နွမ်းနေလျှင် ရေထောင်ပေးပြီး ရေခြောက်တဲ့အထိ ထားပါ။ သေသေချာချာ ခြောက်တော့ ဘူး/ပုလင်းထဲမှာ အလုံပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားလျှင် အကြာကြီးခံပါတယ်။ လိုတဲ့အခါမှာသုံးနိုင်ပါတယ်။

ငါးရေချို (ဆီပြန်ရေကျန်)

ငါး	● ၂၀-၂၅ ကျပ်သားလောက် (ငါးခုတ်သားအကောင်းဆုံး)
ကြက်သွန်နီ	● ၂ ဥ (အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄ တက် (အကြီး)
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ကြိုက်သလောက်
ဆီ	● ၃၂ ဇွန်း (အကြီး)
နနွင်း	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ငရုတ်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) အစပ်ကြိုက်ရင်ပိုနိုင်
ချင်း	● တစ်လက်မ၊ လက်မဝက်အထူ
စပါးလင်အရင်းပိုင်	● ၄ လက်မလောက်
နံနံပင်/ ရှမ်းနံနံ	● ၅-၆ ပင်၊ ၄-၅ ရွက်ကြိုက်သလို
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၃-၅ တောင့်
ရေ	●



ချက်နေကျဖြစ်တဲ့ ငါးကြင်း၊ ငါးမြင်း၊ ငါးခူ၊ ငါးရုံအပြင် အသားများ/ ထူတဲ့ ပင်လယ်ငါးကိုလည်း သုံးကြည့်ပါ။ ပင်လယ်ငါးက ကောင်းတဲ့ဆီဖြစ်တဲ့ အိုမီဂါ-၃ အဆီပါလို့ ကျန်းမာရေးအားပေးဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ ခိုလက်စကြောကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်။ ပင်လယ်ငါးနဲ့ ကိုမကြိုက်လျှင် ပါးပါးလှီးပြီးသား ပတ်ကော ၃-၄ ဖတ်ကို ထည့်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုပဲ နံနံအစား ပင်စိမ်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

ငါးကိုကြီးကြီးတုံး ငံပြာရည်၊ နနွင်းနဲ့ နယ်ထားပါ။

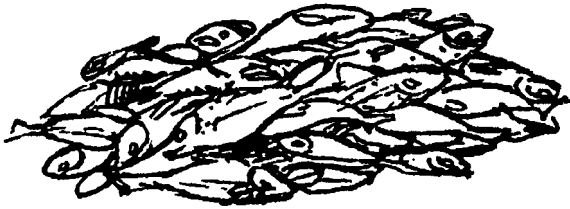
စဉ်းပြီး(သို့)ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ/နီနဲ့ ငရုတ်မလာမှုန့်ကို ဆီနဲ့ရောပြီး ခွက်ငယ်ထဲမှာ ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကြက်သွန်အကျက်လိုတယ်ထင်လျှင် နောက်ထပ် ၁၀-၂၀ စက္ကန့် ထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ နယ်ထားတဲ့ ငါးနဲ့ရော၊ ငါးတုံးတွေ မြုပ်တဲ့အထိရေထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ် အဖုံးအုပ်ပြီး ထားပါ။ ဖွင့်ရေ၊ ဆား စစ်/မြည်းကြည့်ပြီး တော်သင့်သလို ပြုပြင်ပေးပါ။ ငါးတုံးတွေကိုလည်း အထက်အောက်လှန်၊ ခွက်ကိုလည်း ဒီဘက်စောင်း ဟိုဘက်စောင်းလုပ်ပေးပြီး ရှမ်းနံနံ သုံးက ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။ တစ်ခါဖွင့်ပြီး ခွက်ကိုလှုပ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ထည့်၊ ရေများလျှင်အဖုံးဖွင့် မများလျှင် တစ်ဝက်လောက်ပဲဖွင့်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်လောက် ကြိုက်တဲ့ရေအနေအထားအထိချက်ပါ။ နောက်ဆုံး နံနံပင်ကို ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ပေါင်း ချက်ချိန် ၉-၁၀ မိနစ်။ အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်ထားပါ။ ဒီနည်းကိုပဲသုံးပြီး ငါးနဲ့ မရမ်းသီးခြောက်နဲ့ ချက်နိုင်ပါတယ်။ ထည့်တဲ့အခါမှာ အချဉ် (မရမ်းပြား) ကြိုက်သလောက်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြုတ်ပြီးသား သပြေသီးကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

(Tip) တစ်ပိ

မိုင်ခရိုဝေ့စ်မှာ ပလတ်စတစ်ခွက်သုံးလို့ရပေမယ့် အဖုံးကို တော့ သတိထားပါ။ အချို့အဖုံးတွေက အပူမခံလို့ လိမ်ရဲ့ သွားနိုင်ပါတယ်။

ငါးကလေးဆီပြန်

ငါး	● ၂၀ ကျပ်သားလောက် (ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးသန်ချိတ်၊ ငါးနုသန်း အကောင်သေး)
ငံပြာရည်	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြော်ပြီးကြက်သွန်ဖြူ/နီ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
နနွင်း	● ၃ ဇွန်း (အသေး)
ဆား	● ကြိုက်သလောက်
ဇရ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
နံနံပင် (သို့) ပင်စိမ်း	● ၅-၆ ပင်၊ ၃-၄ ပင်



ဒီဟင်းအတွက် သုံးနိုင်တဲ့ငါးတွေကတော့ ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးသံချိတ်၊ ငါးနုသန်း အသေးတို့ဖြစ်တယ်။ ငါးဗျက်လို့ခေါ်တဲ့ ငါးလုံးလုံးရှည်ရှည်ကို သုံးလျှင်တော့ အချွဲများတာမို့ ဒါကိုစင်အောင် မန်ကျည်း၊ ရှုလကာ စတဲ့ အချဉ်ရည်နဲ့ဆေးပါ။ မဟုတ်ရင် ပြာနဲ့ တိုက်ပါ။ စားလို့တော့ ကောင်းပါတယ်။

ငါးကိုကိုင်၊ ဆေးပြီး ငရုတ်မှုန့်၊ နနွင်းနဲ့ ဆုပ်နယ်ပါ။ ပြီး ကျန်တာအားလုံးနဲ့ရောပြီး ကောင်းကောင်းမွှေပါ။ ၁၀-၁၅ မိနစ် လောက်ထားပါ။ ၁၀၀% နဲ့အဖုံး ဖုံးပြီး ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ ငံပြာရည်နဲ့ ရေထည့်၊ ပြီး ငါးကို အသာအယာလှန်ပေးပါ။ မကြေပါစေနဲ့။ ပင်စိမ်းသုံးလျှင် ထည့်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ၂ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ ထပ်ထားပါ။ ရေများတယ်ထင်လျှင် အဖုံးဖွင့်ထားပါ။ ခြောက်လျှင် အဖုံးအုပ်ပါ။ ချက်ချင်း နံနံပင်အုပ်ပါ။ ဆီပြန်ခြောက်ခြောက်လိုချင်လျှင် ဆီပိုထည့်ပြီး အချိန် ၁ မိနစ်လောက် ပိုထားပါ။ ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာမှ စားပါ။

- * ဒီဟင်းမှာ ဆီးဖြူသီးထည့်ရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးကို အစေ့ဖယ်နည်းနည်းထုပြီး ငါးနဲ့အတူထည့်ပါ။
- * ပင်စိမ်းအစား ရှမ်းနံနံ သုံးနိုင်ပါတယ်။
- * ဒီဟင်းကို ခဏခဏနဲ့ ကြာကြာမနွေးပါနဲ့။ ငါးက မာသွားမယ်။ ဒီချက်နည်းကို အခြားငါးဆီပြန်ဟင်းချက်လျှင်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ ငါးခူ၊ ငါးကျည်း၊ ငါးမြင်း၊ ငါးရုံ၊ ငါးမြစ်ချင်း စတာတွေ ...)



ငါးကလေးဆီပြန်

ငါးပဲငါးပိပေါင်း



ငါး ပဲငါးပိပေါင်း (နှပ်)

ငါး	● ၂၅-၃၀ မှ ၄၀-၅၀ သား
ပဲငါးပိ [အနက်(သို့)အဝါ] (ဆားအပေါ်အငန်လိုက်ပြီး) (အရည်မပါ)	● ၂-၃ ဇွန်းကြီး
ပဲငံပြာရည် (ဂျပန်ကစ်ကိုမင်ရလျှင် အကောင်းဆုံး) ပဲငါးပိက ငန်လျှင်တော့ မထည့်ပါနဲ့။	● ၁ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်ကောင်းစေ့	● ၆-၈ စေ့
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄-၆ တက်
ချင်း အပိုင်းလိုက်လှီးပြီး	● ၆-၈ ဖတ်နဲ့ (၁ လက်မအထူ ၁ တုံး)
ကြက်သွန်မြိတ်/ နံနံ	● ၄-၅ ပင်
ဇရ	● ၅ ဇွန်း
သံပရာ	● ၁ ခြမ်း

ကကတစ်၊ ငါးပုတ်သင်၊ တီလားဗီးယား၊ ငါးဖီးမ၊ ငါးကြင်းရွှေဝါတို့ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပင်လယ်ငါးထဲကတော့ ငါးမုတ်၊ ငါးခွေးလျှာ၊ ငါးပါးနီတို့လည်း အထူးကောင်းပါတယ်။ စပယ်ရှယ်ကောင်းတာကတော့ ဈေးထဲမှာ အခုမရပေမယ့် မွေးမြူရေးတွေလုပ်နေလို့ နောင် ရနိုင်စရာရှိတဲ့ (Group) ခေါ် ကျောက်ငါးဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ ဈေးကြီးပေးရတဲ့ ငါးတစ်မျိုးပါ။

ငါးကို အကောင်လိုက်မဟုတ်ရင်လည်း အပိုင်းဖြတ်ပြီးသုံးနိုင်ပါတယ်။ ပေးထားတဲ့ အချိန်အဆမှာ တစ်ကောင်လုံး (၄၀-၅၀ သားလောက်)အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ငါးကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။ ၂ ဖက်စလုံးမှာ ၄-၅ နေရာလောက်မှာ မွန်းလိုက်ပါ။ ပြီး ငါးကို သံပရာနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ချင်းတုံးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဝက်ကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ငါးတစ်ကောင်လုံးနဲ့ ခေါင်းနဲ့မိုက်တွင်းပါ သိပ်ထည့်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ချင်းကို မွန်းထားတဲ့နေရာတွေမှာထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကိုလည်း သာသာထုပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုံး ရေထည့်ပြီး ပါဝါ ၁၀၀%မှာ အဖုံးအုပ်ပြီး ၅ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ပဲငါးပိကို ရေစစ်ပြီး ဖြန့်ထည့်ပါ။ ကျန်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဝက်ကိုလည်း ထည့်လိုက်ပါ။ မြည်းကြည့်လို့ အငန်ပေါ်နေလျှင် တရုတ်ငံပြာရည် လိုသလောက်ထည့်ပါ။ အထက်အောက်လှန်၊ ရေသိပ်ခြောက်လျှင် ရေနည်းနည်းထည့်၊ နောက်အဖုံးဖွင့်ပြီး ၁၀၀% မှာပဲ ၄-၅ မိနစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်ကိုအုပ်ပြီးလျှင် ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှ စားပါ။ အစောကြီး ချက်မထားပါနဲ့။ ချက်ပြီးပြီးချင်းစားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ငါးမန်ကျည်းသီး မဆလာချက်

ငါး	● ၂၀-၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	● ၂-၃ ဥ (လတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄ တက်လောက်
ငရုတ်မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
သုံးနေကျမဆလာ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၁ ဇွန်းသေး (လိုသလောက်)
ချင်းပါးပါးလှီးပြီး	● ၄-၅ ဖတ်
ဆီ	● ၄၅ ဇွန်း (အကြီး)
မန်ကျည်းနှစ် ပျစ်ပျစ်	● ၅ ဇွန်း (အကြီး)
ဇရ	● လိုသလောက်
နံနံပင်	● ၄-၅ ပင်
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၈ တောင့်

ငါးမှာ ဘာငါးမဆိုရပေမယ့် ကောင်းတာတွေကတော့ ငါးစင်ရိုင်း၊ ငါးသံချိတ်၊ ငါးပုတ်သင်၊ ပင်လယ်ငါးထဲက ငါးပါးနီ၊ ငါးခွေးလျှာတို့ဖြစ်တယ်။ ပလာတူးကိုလည်း စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အရိုးမာလို့ အရိုးကိုဖယ်ပြီးချက်လျှင် ပိုအဆင်ပြေပါမယ်။

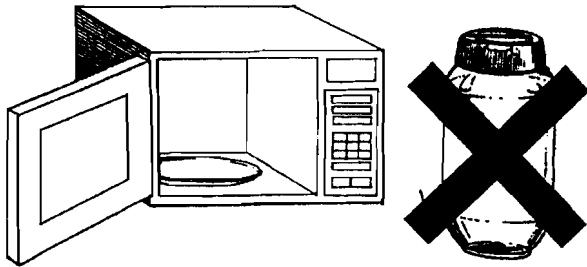
ငါးကို ရေဆေးပြီးထားပါ။ ပင်လယ်ငါးသုံးလျှင် ငါးပိနည်းနည်းနဲ့ နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ ငရုတ်မှုန့် နှင်းမှုန့်တို့ကို ထောင်းပါ။ မထောင်းနိုင်လျှင်လည်း နုပ်နုပ်စဉ်းလို့ရပါတယ်။ မဆလာနဲ့ထောင်းပြီးသားတွေကို ဆီနဲ့ရောပြီး ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% မှာ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီးမွှေ၊ နောက်ထပ် ၂၀-၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ အဲဒီထဲကို ငါးနဲ့ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ ရေကောင်းကောင်း မြှုပ်အောင်ဖြည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၅ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့် ငါးကို အထက်အောက်လှန်၊ ခွက်ကိုလှုပ်၊ မန်ကျည်းနှစ်ထည့် ရေလိုက ထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်လျက်ပဲ ၃ မိနစ် ချက်ပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး နံနံပင်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းအုပ်လိုက်ပါ။

အပြင်မှာ ၁၀-၁၅ မိနစ်ထားပြီး စားနိုင်ပါတယ်။

* ဒီဟင်းတွေမှာ ချက်ချက်ပြီးချင်းကြည့်လျှင် ရေကများတယ်ထင်နိုင်ပေမယ့် အပြင်မှာထားပြီး အတော်ကြာလျှင် ရေနည်းနည်းခန်းသွားတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ငါးမွှေချက်

ငါး	● ၃၀-၃၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	● ၂၅ ဇွန်းကြီး
နန္ဒင်းမှုန့်	● ၁ ဇွန်းသေး
ငရုတ်မှုန့်	● ၁၅-၂၀ ဇွန်းကြီး (ပိုနိုင်တယ်)
အသင့်ကြော်ပြီးကြက်သွန်	● ၆ ဇွန်းကြီး
ချင်းပါးပါးလှီးပြီး	● ၇-၈ ဖတ်
စပါးလင်(အရင်းပိုင်း)	● ၂ ပင် ၄ လက်မလောက်ထူပြီး
ပင်စိမ်း	● ၃-၄ ခက်လောက်
ဆီ	● ၅၅ ဇွန်းကြီး
ရေ	● ၄ ဇွန်းကြီးနဲ့ လိုသလောက်
ပတ်ကောမှုန့် (သုံးလိုက)	● ၁ ဇွန်းသေး



ချက်ရိုးချက်စဉ်အရတော့ ဒီဟင်းအတွက် ငါးပတ်ကို သုံးကြပါတယ်။ အသားပျော့ပြီး နူးညံ့တဲ့ငါး ဘယ်ငါးမဆို သုံးလို့ရပါတယ်။ အခြားသုံးလို့ အထူးကောင်းတာကတော့ ငါးရွှေ၊ ငါးလင်ပန်း၊ ငါးနုသန်း (အကောင်ကြီးကြီး) တို့ဖြစ်တယ်။ စမ်းသုံးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ပင်လယ်ငါးသုံးမယ်ဆိုလျှင်တော့ မြန်မာတို့ မကြိုက်တဲ့ ညှိနဲ့ သက်သာအောင် ငါးကို ငါးပိနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပါ။ ပတ်ကောကိုလည်း သုံးကြည့်ပါ။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (အမြစ်)က ရဖို့မလွယ်ပေမယ့် အမှုန့်ကတော့ မဆလာ ကုန်ပစ္စည်းရောင်းတဲ့ဆိုင် (ပရဆေးဆိုင်) တွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ စမ်းသုံးကြည့်ပါ။

ငါးကိုစိုင့် စင်စင်ဆေးပြီး သေးလျှင်အကောင်လိုက်၊ ကြီးရင်တစ်ပိုင်းဖြတ်လောက်ကိုချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ နန္ဒင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ချင်း၊ ထုပြီးစပါးလင်နဲ့အတူ ရေ ၄ ဇွန်းလောက်နဲ့ အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၁၀၀% မှာ ၅ မိနစ်ထားပါ။

ပြီးလျှင် ငါးအသားတွေကိုနွှာ အရိုးတွေကိုဖယ် (အလယ်ရိုးကိုတော့ မဖယ်လျှင်လည်းရပါတယ်) နည်းနည်းချေပေးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ပြင်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်၊ ငရုတ်သီး၊ ပတ်ကောမှုန့်(သုံးက) ထည့်ပြီး သမအောင်ရောပြီး ပင်စိမ်းထည့်လိုက်ပါ။ ရေကိုကြည့်ပါ။ ငါးရဲ့ ထက်ဝက်မရှိတရားလောက်ပဲ ဖြစ်ထိုက်တယ်။ ဆီပြန်ပြန် လိုချင်လျှင် ရေမများပါစေနဲ့။ ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်အဖုံးအုပ်ပြီးချက်ပါ။ ဖွင့်ခွေလုပ်ပြီး ၃ မိနစ် ထပ်ချက်ပါ။ ရေများသေးလျှင် ၁ မိနစ် ထပ်ချက်ပါ။ ဆီနည်းနည်း ပြန်လာလျှင်တော့ ချနိုင်ပါပြီ။

ကြိုက်က နံနံပင်အုပ်နိုင်ပါတယ်။ ချက်ချိန်ပေါင်း ၁၀-၁၁ မိနစ်။ ၁၅ မိနစ်လောက် အပြင်မှာ အဖုံးအုပ်လျက်ထားပြီးမှ စားပါ။

(Tip) တစ်ပိ

ဖန်ပုလင်း/ဘူးတို့ကို မိုင်ခရိုဝေ့စ်မှာ မသုံးပါနဲ့။ ပေါက်ကွဲတတ်တယ်။

ငါးပေါင်း (၂)

ငါး	● ၂၅-၃၀ ကျပ်သား
ချင်း	● ၁ လက်မသာသာပတ်လည်
ဆား	● ၂ ဇွန်းသေး
ခရမ်းချဉ်သီး	● ၅ လုံးလောက် (အနှစ်ခွက် ၁ သာသာရှိရမယ်)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥလတ်
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်	● ၄-၅ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၅ တက်လောက် (ဥလတ်)
ဆီ	● ၄ ဇွန်းကြီး
ငံပြာရည်	● ၁-၁၁ ဇွန်းကြီး
မျှင်ငါးပိ (ကြိုက်မှ)	● ၁ ဇွန်းသေး
ကြက်သွန်မြိတ်(အစိမ်းပိုင်း)	● ၂-၃ ပင်
တုံ့ယမ်အခဲ	● ၁ ခဲ (ကြိုက်မှ)

ငါးကတော့ အထက်ပါ [ငါးပေါင်း (၁) မှ] ငါး အားလုံးသုံးနိုင်ပါတယ်။ စင်စင် ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ချင်းကို အရည်ထွက်တဲ့အထိ ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်ကို ငါးပေါ်ညှစ်ပြီး ဆားလူးပြီး နှပ်ထားပါ။ ငါးပိသုံးပါက ငါးပိနဲ့ပါနယ်ပေးပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးကို တစ်လုံးစီ ခက်ရင်းနဲ့ဖောက်ပြီး ခွက်ကြီးကြီးထဲမှာ (ရေမလိုပါ) ၁၀၀% နဲ့ ၄ မိနစ်ထားပါ။ အခွံခွာ၊ အစေ့ဖယ်ပြီး အနှစ်ဖြစ်အောင်ထောင်းပါ။ (ဒါအစား ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်)

ကြက်သွန်နီကို မထူးမပါးလှီးပြီး စဉ်းသလိုပြန်လှီးလိုက်ပါ။ သိပ်သေးစရာမလိုပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်းထုပြီး ဒီအတိုင်း သေးသေးလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို မပါးတပါးလှီး အစေ့ထုတ်ပြီး အသာအယာထုထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်၊ ငံပြာရည်၊ တုံ့ယမ်အခဲ (သုံးက) နဲ့ ဆီကိုထည့်ပြီး ၁၀၀%နဲ့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ၄ မိနစ်ချက်ပါ။ ဖွင့်ခွေပေးပါ။ ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်ရပါမယ်။ ရေများနေသေးလျှင် နောက်ထပ် ၁ မိနစ်လောက်ထားပါ။ နှပ်ထားတဲ့ ငါးကို ပန်ကန်ပြားလို ခွက်ပြားပြားမှာ တစ်ကောင်စီ (သိပ်မထပ်ပါစေနဲ့) စီထားပြီး ငါးပေါ်ကို ချက်ပြီးခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ငါးရဲ့အောက်ဘက်အပါ အဝင် နဲ့နဲ့စပ်စပ် ရောက်အောင်လုပ်ပေးပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ်ထားပါ။ ခပ်ရှည်ရှည်ဖြတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ဖြူးလိုက်ပါ။ အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက် ထားပြီး စားလို့ရပြီ။

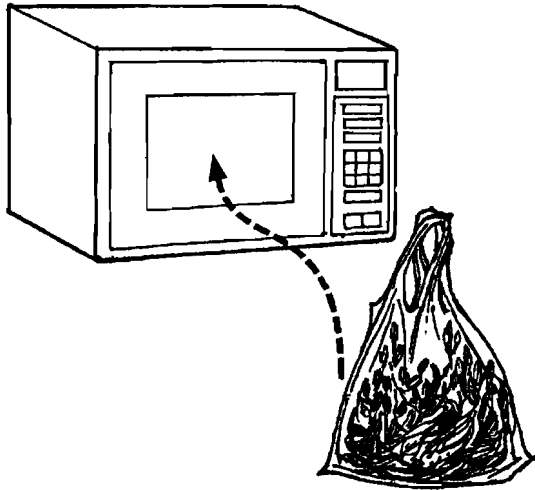
ကြိုက်လျှင် အပေါ်က ကြက်သွန်အကြပ်ကြော်ကို ဖြူးနိုင်ပါတယ်။

(Tip) တစ်ပိပ်

မိုင်ခရိုဝေ့စ်ခွက်/ပစ္စည်းတွေဟာ ဆီကုန်အောင်ဆေးဖို့ ခက်ပါတယ်။ ပထမ စက္ကူသန့်သန့်နဲ့သုတ်ပြီးမှ ဆပ်ပြာများများနဲ့ ဆေးပါ။

ငါးကြင်းမြီးပေါင်း

ငါးကြင်းအမြီးပိုင်း	● ၃၅-၄၀ ကျပ်သားလောက်
မိုကြီးခြောက် (shiitake)	● ၄-၅ ဖွင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄-၅ တက်
ချင်းတက်	● လက်လေးသစ်လောက်
ရှလကာရည်	● ၃ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်ကောင်းစေ့	● ၆-၈ စေ့
ခရုဆီ	● ၂ ဇွန်းကြီး



ငါးအမြီးပိုင်းတစ်ပိုင်းလုံးကို ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး အရည်ညစ်ပြီး ရှလကာရည်ပါထည့်ပြီး ငါးနဲ့ ကောင်းကောင်းနယ်ပေးပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နာရီနပ်ထားပါ။ မဟုတ်ရင်လည်း ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၄ နာရီထားပါ။

မို့ကို ရေခွေးဖျော၊ ရေလဲ၊ ရေထပ်ထည့်ပြီး စိမ်ထားပါ။ ကြာကြာစိမ်ရပါတယ်။ ရေလည်း လဲပေးရပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ညသိပ်ထားလျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒီအသင့်ပြင်ထားတဲ့မို့ကို ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။ သိပ်မပျောသေးဘူးထင်လျှင် ရေနည်းနည်းနဲ့ ၁၀၀% မှာ ၂-၃ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ငါးထဲထည့်ပြီး ငါးကောင်းကောင်း မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီးချက်ပါ။ ပေါင်းတာ (steam cook) ပါလျှင် အဲဒါနဲ့ ချက်နိုင်ပါတယ်။ ၂၀ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ ရေအနေအထားကြည့်၊ ရေက တော်တော်ခန်းရပါမယ်။ နည်းနည်းတော့ ကျန်ရပါမယ်။ ပေါင်း မိနစ် ၂၀ လောက်တော့ ချက်ရပါတယ်။

ပေါင်းတာမရှိလျှင်တော့ ပါဝါ ၆၀% နဲ့ ၇ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ ရေလိုလျှင်ထည့်၊ ခွက်ကိုအသာအယာလှုပ်ပေးပြီး နောက်ထပ် ၇ မိနစ် ဆက်ချက်ပါ။ ဖွင့်ပြီး ရေခြောက်လျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် ၇ မိနစ် ချက်ရပါဦးမယ်။

ချက်ပြီးလျှင်တော့ အမြီးပိုင်းကို ဇွန်း/ဓားနဲ့ အသာထိုးကြည့်လျှင် နူးမနူး အခြေအနေ သိနိုင်ပါတယ်။ (ချက်ချိန်ပေါင်း ၂၁-၂၃ မိနစ်) ၁၀-၁၅ မိနစ်ထားပြီးမှ စားပါ။ အပြင်မှာ ထားချိန်ကတော့ ၁၀ မိနစ်လောက် ရှိရပါမယ်။

(Tip) တစ်ပိတ်

မိုင်ခရီဒေ့စ်ထဲမှာ ပလတ်စတစ်(ကြွပ်ကြွပ်)အိတ်ကို အချိန်တိုဆိုလျှင် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရေခွေးဖျောတဲ့ သဘောလုပ်ချင်လျှင် ရေရွဲရွဲစွတ်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲထည့်၊ အလုံမပတ်ဘဲ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၃၀-၄၀ ထိ ထားနိုင်ပါတယ်။

ငါးချိုချဉ်ချက်

ငါး	● ၃၀ သားလောက် အကောင်ကြီးကြီး(သို့)ခုတ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၅ တက်ကြီးကြီး
ချင်း	● ၂ လက်မပတ်လည်
ဆီ	● ၂ ဇွန်းကြီး
တရုတ်ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်းကြီး
ကြက်မှုန့်	● ၁ ဇွန်းသေး
ငရုတ်ဆီ ချိုချဉ်ဆော့စ် (အပူစ်)	● ၂ ဇွန်းကြီး
ရှလကာရည်	● ၁ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၁ ဇွန်းသေး
ဆု	● ၂ ဇွန်းကြီး
ကြက်သွန်မြိတ်/ တရုတ်နံနံ	● ၃-၄ ပင်

ငါးမှာ ငါးပုတ်သင်၊ ငါးပုဏ္ဏား (ခပ်ကြီးကြီး) ၄-၅ ကောင် (သို့) ကကတစ် ၂-၃ ကောင် (သို့) ငါးမုတ်၊ ငါးခွေးလျှာ၊ ငါးပါးနီခပ်ကြီးကြီးပိုင်း (သို့) ငါးကြင်း၊ ငါးမြစ်ချင်းခုတ်သားတို့ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

ချင်းကို ညက်ညက်ထောင်းထားပြီး ထွက်လာတဲ့အရည်နဲ့ ငါးကိုနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်စဉ်းပြီး ခွက်သေးသေးထဲမှာ ဆီနဲ့ ၁၀၀% နဲ့ ၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ကြက်သွန်က နည်းနည်းညှိလာရပါမယ်။ လိုသေးလျှင် နောက်ထပ် ၁၀-၂၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ငါးကိုထည့်၊ ဆီချက်ကိုထည့်လိုက်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ်ချက်ပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ ငါးကို တစ်ဖက်လှန်ပေးပြီး နောက်ထပ် အဖုံးအုပ်လျက်ပဲ ၁ မိနစ် ထပ်ချက်ပါ။

ငရုတ်သီး ချိုချဉ်ဆော့စ် (ငရုတ်သီးခြောက် အဖတ်လိုက်ပါပြီး ဆိုင်တွေမှာရတဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဆော့စ်ကိုပြောတာပါ)ကို ရှလကာရည်ရောပြီး ချိုချဉ်အရသာကိုမြည်းကြည့်ပါ။ တချို့ရှလကာရည်က အချဉ်ပိုနိုင်ပါတယ်။ အချိုကြိုက်လျှင် ချိုချဉ်ဆော့စ်ကို ဇွန်းကြီး တစ်ဝက်လောက်ထပ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်မှုန့်၊ ရေ၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငါးထဲ လောင်းထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၄ မိနစ်ထားပါ။ ခဏဖွင့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံအုပ်ပြီး ပြန်ဖုံးထားပါ။ ၁၀-၁၅ မိနစ်ထားပြီး စားနိုင်ပါပြီ။

ပိုလွယ်တဲ့နည်းကတော့ ငါးကို ပထမအဆင့်ချက်တဲ့အခါမှာ ဆီအတွက် အသင့်ကြော်ပြီးသား ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်မှဆီကိုသုံးပြီး နောက်ဆုံးအဆင့် ကြက်သွန်မြိတ် မအုပ်ခင်မှာ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ဖတ် ခပ်များများကို ငါးပေါ်မှာဖြူးပြီး နဲ့စပ်အောင် ရောပေးလိုက်ပါ။

ချက်ပြီး မကြာခင်မှာစားပါ။

(Tip) တစ်ပိ

ရှလကာရည်အများစုဟာ စစ်ထရစ် (citric) အက်ဆစ်ကို ရေရောဖျော်ထားတာဖြစ်တယ်။ ရှလကာရည်စစ်စစ်ကိုဝယ်ပါ။

ငါးခေါင်းဟင်း

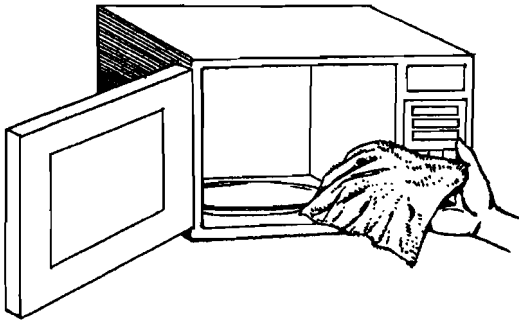
ငါးခေါင်း	● ၃၀ သား
အသင့်ကြော်ပြီး ကြက်သွန်	● ၃ ဇွန်းကြီး
ငံပြာရည်	● ၃ ဇွန်းကြီး
ဆား	● ၂ ဇွန်းသေး (လိုသလောက်)
မုန့်ညင်းချဉ်	● ၁ ခွက်
မျှစ်ချဉ် (ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး)	● ၁ ခွက်
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၄ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄ တက်
နနွင်း	● ၁ ဇွန်းသေး
ငရုတ်သီးမှုန့်(အရောင်တင်)	● ၂ ဇွန်းကြီး
ပဲပြား	● ၁ တုံး (ကြိုက်မှ)
ငုံးဥ (ပြုတ်ပြီး)	● ၆-၈ ဥ (ကြိုက်မှ)
ရေ	●

ငါးခေါင်းမှာ ငါးမြင်း၊ ငါးတန်၊ ငါးထွေ၊ ငါးကြီးများမှ ခေါင်းကိုဝယ်ပါ။ ငါးခေါင်းကို စင်စင်ဆေး၊ အရိအရွဲတွေကုန်အောင် မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်နဲ့နယ် ပွတ်တိုက်ပြီး ထပ်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို အစေ့ဖယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့အတူ ညက်ညက်ထောင်း၊ သိပ်မစပ်တဲ့ ငရုတ်သီးဆို ပိုထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ငါးနဲ့ရောပြီး ငရုတ်သီးခြောက်မှုန့်၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ကြက်သွန်နီကြော်၊ ဆီထည့်ပြီး ကောင်းကောင်းခပ်ကြာကြာနယ်ပေးပါ။ နောက် မျှစ်ချဉ်၊ မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ရောပြီး ထပ်နယ်ပါ။ ခဏလောက်နပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဇောက်နက်နက်အိုးကြီးကြီးမှာ ရေကို ငါးခေါင်းဖတ်တွေပေါ် လက် ၂ သစ်သာသာမြှုပ်တဲ့အထိထည့်ပြီး အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၁၀၀% မှာ ၁၀ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ လှုပ်ပေး၊ အသာအယာမွှေပေးပြီး မျှစ်နူးမနူးကြည့်ပါ။ မျှစ်က အနူးလိုတတ်တယ်။ မျှစ်ကမာလျှင် အစကတည်းက သူ့ကို အရင်နည်းနည်း ပြုတ်ထားပေးပါ။ ရေလိုမယ်ထင်လျှင် နည်းနည်းထည့်ပြီး ပဲပြားနဲ့ ငုံးဥ(သုံးက)ထည့်လိုက်ပါ။ အဖုံးအုပ်လျက်ပဲ နောက်ထပ် ၈-၁၀ မိနစ်ထားပါ။ ရပါပြီ။ (ချက်ချိန်ပေါင်း ၁၈-၂၀ မိနစ်)။

ငါးခြောက်ချက်

ငါးခြောက်(ဖြတ်ပြီး/တုံးပြီး)	● ၁ ခွက်
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်စား)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄ တက် (အလတ်စား)
ခရမ်းချဉ်သီး	● ၃-၄ လုံး (အလုံးလိုက်လို့)
ဆီ	● ၅ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်မှုန့်	● ၃ ဇွန်းသေး
မန်ကျည်းနှစ်	● ၂၅ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်	● ၅-၆ တောင့်
နံနံပင်	● ၄-၅ ပင်
ဇရ	●



ငါးခြောက်မှာ ငါးရဲ့ခြောက်၊ ငါးကွမ်းရုပ်၊ ငါးနှပ် (အာပြီ)ခြောက် (အကောင်ကြီး)၊ ငါးမွှေးထိုး၊ ငါးဖောင်ရိုး ဘာမဆိုရပါတယ်။ ငါးသေးတွေဖြစ်တဲ့ ငါးဘဲဖြူခြောက်လည်း ရပါတယ်။

ငါးခြောက်ကို ရေဆေးပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် ရေစိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးစဉ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက် နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး ဆီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့နဲ့ရော၊ ခွက်ငယ်ထဲမှာ ၁၀၀% နဲ့စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ဖွင့် မွှေကြည့်ပြီး နောက်ထပ် ၂၀-၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ပါးပါးလှီးပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကို ထပ်ထည့်လိုက်ပြီး ၁၀၀% မှာပဲ ၃ မိနစ်ထားပါ။ နာနာမွှေ ခြေပြီး ငါးခြောက်ထည့်ထားတဲ့ ချက်မယ့်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ သမအောင် ထပ်မွှေပါ။ ၁၀၀% နဲ့ ၄ မိနစ်ချက်ပါ။ ဖွင့်ပြီး ဖျော်ထားတဲ့ မန်ကျည်းရည်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုထည့်ပါ။ ဆားမြည်းကြည့်ပါ။ ငါးခြောက်က ငန်တာကြောင့် ဆားမလိုတတ်ပါ။ ဆားပေါ့ ငါးခြောက်ဆိုလျှင်တော့ ဆား/ ငံပြာရည်ကို လိုသလောက်ထည့်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ၂ မိနစ် ချက်ပါ။

နံနံပင်ထည့်ပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာမှ စားပါ။

(Tip) တစ်ပိ

ကြပ်ထုပ်ထိုးဖို့အတွက်လိုလျှင် မျက်နှာသုတ်ပဝါ အစ သေးသေးဖြစ်ဖြစ် အခြားအဝတ်သန့်သန့်ကို ရေစွတ်ရုံသာသာလောက်စွတ်ပြီး မိုင်ခရိုဝေ့စ်ထဲမှာ ၁၀၀% နဲ့ ၁၀-၁၅ စက္ကန့်ထားပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။

ငါးကင်သုပ်

ငါး	● ကကတစ်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးပုတ်သင်၊ ငါးဖိးမ၊ ငါးပြေမ စတာများ
ချင်း	●
ကြက်သွန်ဖြူ	●
စပါးလင်	● အရင်းအလယ်သား
ငရုတ်ကောင်းစေ့	●
သံပရာသီး	●

ငါးကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ သေးလျှင် အကောင်လိုက်၊ ကြီးလျှင် တစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။ အသားထူပြီးကြီးလျှင် တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ၃-၄ နေရာလောက်မှာ မွန်းပါ။ ရေကတော့ ခြောက်လေကောင်းလေပဲ။ မခြောက်လျှင် စက္ကူနဲ့သုတ်ပေးပါ။

ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ငါးကိုလိုက်ပြီး လိုမယ်ထင်သလောက် ညက်ညက်ထောင်းပါ။ ပမာဏအားဖြင့် များရပါမယ်။ ဒါတွေကို ငါးဗိုက်ထဲမှာထည့်။ ငါးအပြင်နဲ့ မွန်းထားတဲ့နေရာတွေမှာ သုတ်ပြီးသိပ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မိုင်ခရိုဝေ့စ်အတွင်းရှိ ဆုံလည်ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ ပလတ်စတစ်အကြည်ရောင် (polythene) ကိုခင်းပြီး ငါးကိုထားပါ။ ၁၀၀% နဲ့ တစ်ဖက်ကို ၂ မိနစ်ထားပါ။ ရေနည်းနည်းထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ခဏကြာလျှင် နည်းနည်းလျှော့သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ငါးကို ပေါင်မုန့်ကင်တဲ့ညှပ်နဲ့ညှပ်ပြီး ဂက်စ်မီးဖြစ်ဖြစ်၊ မီးတောက်မှာဖြစ်ဖြစ် တစ်ဖက်စီကို ကင်မြှိုက်ပါ။ တချို့နေရာမှာ နည်းနည်းတူးရပါမယ်။ ဒါမှသာ တူးမွှေးတဲ့ အနံ့ရမှာ။ (grill) ရှိသူများတော့ ဒါကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးလျှင်တော့ ငါးကို ကြိုက်သလိုဖွဲပြီး ဆီစိမ်း (နှမ်းဆီ)၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာသီး စတာတွေနဲ့ ငါးချဉ်သုပ်သလို သုပ်စားပါ။

မဟုတ်ရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ညက်အောင်ထောင်း၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ငရုတ်ဆီနည်းနည်းနဲ့ရော၊ တရုတ်ငံပြာရည်ထည့်၊ သံပရာရည်ညှစ်၊ ဒီဆော့စ်နဲ့ ငါးကင်ကို စားနိုင်ပါတယ်။ ဆီမပါသလောက်နည်းလို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။

ငါးအထုပ် (packet) ဟင်း

ငါး	● ၂၅ ကျပ်သား (အရွယ်လတ်ဆို ၃ ကောင်လောက်)
ရှလကာရည်	● ၃ ဇွန်းကြီး
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်းကြီး
သုံးနေကျ မဆလာ	● ၂ ဇွန်းသေး
ငရုတ်(အရောင်တင်)မှုန့်	● ၃ ဇွန်းသေး
နန္ဒင်းမှုန့်	● ၅ ဇွန်းသေး
ချင်း	● ၅ လက်မလောက်
ဆား	● ၂ ဇွန်းသေး
ပြင်ထားပြီးကြက်သွန်ကြော်	● ၅ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၃ ဇွန်းသေး (ပြည့်ပြည့်)
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၆-၈ တောင့်
နံနံပင်	● ၃-၄ ပင်
ပလတ်စတစ်(အကြည်)အိတ်	● ၅ ခု (သေးသေး)



ဒီဟင်းအတွက် ငါးကတော့ ပလာတူး၊ ငါးသလောက် ဗိုက်သား၊ ငါးကွမ်းရှပ် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အခြားငါးတွေလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-ငါးကြင်း၊ ငါးတန်၊ ငါးထွေ၊ ပင်လယ်ငါးထဲက ငါးခွေးလျှာ၊ ငါးမှတ်။ ငါးကိုကြီးကြီးတုံး၊ ရေဆေး ရေစစ်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ချင်း၊ နန္ဒင်း၊ ဆား၊ ရှလကာရည်၊ ငံပြာရည်၊ မဆလာနဲ့ နယ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၀-၁၅ မိနစ်ထားပါ။

ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲကို ငါးတုံးတွေကိုမျှတပြီးထည့်။ အသင့်ပြင်ပြီး ကြက်သွန် ကြော်ဆီချက်က ကြက်သွန်အဖတ် ၁ ဇွန်းသေးစီနဲ့ ဆီဇွန်းသေး ဇွန်းဝက်သာသာ ငရုတ်သီးစိမ်း ၂ တောင့်နဲ့ နံနံပင် ၃-၄ ပင်ကို တစ်အိတ်စီမှာထည့်ပြီးရောပါ။ အိတ်ကို မလှုံတလှုံတိတ်ပြီး အထုပ်တွေကို စက်ထဲကဆုလည်ဖန်ပန်းကန်ပေါ်မှာ ဝိုင်းစီထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်။ ရေခြောက်လွန်းလျှင် နည်းနည်း ထည့် (ရေမလိုတတ်ပါ)။ ဆီလည်းလိုတယ်ထင်လျှင် ဆီချက်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။ လူတစ်ယောက်ကို တစ်ထုပ်စီပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီဟင်းကို သရက်သီးအစိမ်းသနပ်နဲ့ချက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြက်သွန် ကြော်နဲ့ ရှလကာရည်ကို မထည့်နဲ့(သို့)လျှော့ပါ။ ပိုလွယ် ပိုမြန်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ မိုင်ခရီဇေ့စ်ကိုမသုံးဘဲ ငါးထုပ်တွေကို ထမင်းအိုး ဦးပေါင်းထဲမှာ ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ထမင်းနပ်လျှင် ငါးလည်းကျက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ထမင်းကို လျှပ်စစ်အိုးနဲ့ချက်လျှင်လည်း ဆန်ပေါ်မှာ ရေမရှိတော့တဲ့အချိန်မှာ ငါးထုပ် တွေကိုထည့်ပြီးအဖုံးအုပ်ထားလျှင် ခါတိုင်းထမင်းကျက်လို့စားနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ငါးလည်း ကျက်ပါတယ်။

ပလတ်စတစ်အိတ်အသင့်မရှိလျှင် လေးထောင့်ပလတ်စတစ်အစကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ အလယ်မှာ ငါး စတာတွေထည့်ပြီး ထောင့်တွေကို စုစည်းပြီး ခပ်ပွပွချည်ထား ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပလတ်စတစ်ကြိုးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

ကင်းမွန် ကန်စွန်းရွက် ချိုချဉ်သုပ်'

ကင်းမွန်	● ၁၅ ကျပ်သားလောက်
ချင်းပါးပါးလှီးပြီး	● ၃-၄ ဖတ်
ကန်စွန်းရွက်	● ၂ စည်းလောက်(ပြုတ်ပြီး လှီးပြီးဆို ၁ ခွက်သာသာ ရရပါမယ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃-၄ တက် (အရွယ်လိုက်လို့)
ရှလကာရည်	● ၁-၂ ဇွန်ကြီး (ချဉ်မချဉ်လိုက်ပြီး)
တရုတ်ငံပြာရည်	● ၂-၃ ဇွန်းကြီး (အငန်အပေါ့လိုက်လို့)
တရုတ်ငံပြာရည်အနောက် ငရုတ်သီးခြောက် အဖတ်လိုက်ပါတဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဆော့စ်	● ၁ ဇွန်းကြီး
ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်အဖတ်	● ၁ ဇွန်းကြီး

ကင်းမွန်ကို ဗိုက်ထဲက မာတဲ့အပြားလေးနဲ့ အပြင်က အမြွေးတွေကိုဖယ်၊ မျက်စိထဲက အမည်းတွေကိုထုတ်ပစ်(မဟုတ်လျှင်လည်း အခုစုပါမားကက်တွေမှာရတဲ့ ကိုင်ပြီးဆေးပြီးကြောပြီး ကင်းမွန်ကို ဝယ်ပါ)။ မစင်သေးလျှင် နောက်ဆုံးရေမှာ ရှလကာရည်နည်းနည်းထည့်ပြီး ဆေးပေးပါ။ ပြီးလျှင် ချင်းနဲ့အတူ ခွက်ထဲထည့်ပါ။ ရေထပ်ထည့်စရာမလိုပါ။ ရေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ၇၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကင်းမွန်ဖတ်တွေကိုဆယ်ပြီး အကွင်းလိုက် ခပ်ထူထူလှီးထားပါ။

ဆော့စ်အတွက်

ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ရှလကာရည်နဲ့ ရောလိုက်ပါ။ ဆော့စ်အတွက် ပစ္စည်းတွေထဲမှ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်အဖတ်မှအပ ကျန်တာအားလုံးကို ရောမွှေပြီး ထောင်းပြီးသား ကြက်သွန်ဖြူ/ ရှလကာရည်နဲ့ရောပါ။ မြည်းကြည့်ပါ။ ချိုချဉ်ပြီး ငန်ရပါမယ်။ လိုသလိုပြုပြင်ပါ။ အချိုလိုလျှင် ငရုတ်ဆီအပျစ်ဆော့စ်၊ အချဉ်လိုလျှင် ရှလကာရည် ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ကန်စွန်းရွက်က အခေါင်းပွ တရုတ်ကန်စွန်းဖြစ်ရပါမယ်။ အစည်းကို တစ်ပိုင်းလောက်ဖြတ်ပြီး ဝင်လောက်မယ့်ခွက်မှာထည့်။ ရေကို မြှုပ်တဲ့အထိထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ချက်ချင်းဆယ်ပြီး ရေအေးကို အပူပျောက်ရုံလောက်လောင်းပြီး ရေစစ်ပါ။ ဒါကို ကင်းမွန်၊ ဆော့စ်နဲ့ရောပါ။ မွှေပြီး အပေါ်က ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ဖတ်ဖြူးပြီး စားနိုင်ပါပြီ။ ချက်ချင်း စားရမှာပါ။ ကြာကြာထားလျှင် အရည်ကဲ့သွားပြီး ကန်စွန်းရွက်က အရောင်ပြောင်းသွားတယ်။

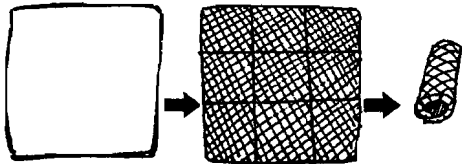
- * ဒီအသုပ်ကို ပုစွန်၊ ငါး၊ အခု စုပါမားကက်တွေမှာ ဝယ်လို့ရတဲ့ ဂဏန်းအတု (crab stick) နဲ့လည်း သုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတိုင်း အသားမပါဘဲလည်း စားလို့ကောင်းပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်ဖြစ်သွားမယ်။
- * ပျစ်ပျစ်ကြိုက်လျှင် ကော်ရည်ပျစ်ပျစ်ကျိုပြီး ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ကင်းမွန် အချိုချက်

တရုတ်ပြာရည်(အကြည်)	● ၁ ဇွန်းကြီး
တရုတ်ပြာရည်(အနောက်)	● ၁ ဇွန်းသေး
ငရုတ်သီးဆော့စ်(အပျစ်)	● ၂ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၁ ဇွန်းကြီး
ကြက်သွန်နီ	● ၂ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၅-၆ တက် (အကြီး)
ကင်ပြီးငရုတ်သီးတောင့်	● ၆-၇ တောင့်
ချင်း (ပါးပါးလှီးပြီး)	● ၅-၆ ဖတ်

ကင်းမွန်ကို ဆေးပြီးကိုင်ပြီးလျှင် ကြိုက်သလိုတုံး၊ အထက်က နံပါတ် ၁ ကနေ ၃ အထိကိုထည့်ရောနယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၁ နာရီလောက်နှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အဖတ်ကြီးကြီးလှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ကြီးကြီးတုံးပြီး ခွက်ထဲမှာ ချင်း၊ ငရုတ်သီးတောင့်၊ ဆီနဲ့အတူထည့်၊ ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးဖွင့်ပြီး စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ပြီးလျှင် နှပ်ထားတဲ့ ကင်းမွန်ကိုထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ၅-၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် ဓားလှိုရပါပြီ။

လှလှပပ ပြင်ဆင်လိုလျှင် ကင်းမွန်ကို ဘေးတစ်ဖက်က လှီးဖြတ်ပြီး ပြားအောင် ဖြန့်ပြီး အတွင်းဘက်ကို ဓားနဲ့အစောင်းလိုက်လှီးပါ။ မပြတ်ပါစေနဲ့။ တစ်ဖက်ကို ပေါက် မသွားပါစေနဲ့။ ပြီးလျှင်ပြောင်းပြန် ဒီလိုပဲ အစောင်းလှီးပေးပါ။ ရာဇမတ်ကွက်ပုံစံ ဖြစ် သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးလျှင် လိုတဲ့အရွယ်ဖြတ်လိုက်လျှင် အလိုလိုလိပ်သွားပြီး ပိုက်လုံးပုံစံ ဖြစ်သွားပါမယ်။



ကင်းမွန် ကောက်ညှင်းအစာသွတ်

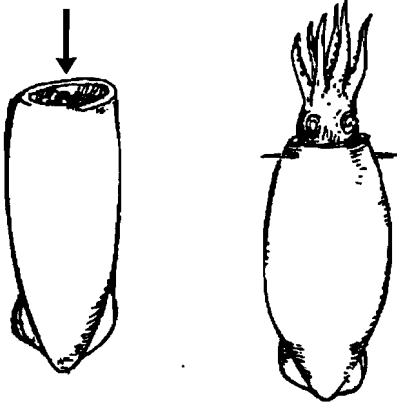
ကင်းမွန် ကြီးကြီး	● ၅-၆ ကောင်
ကောက်ညှင်းပေါင်းပြီး	● ၃ ခွက်လောက်
ပုစွန်ခြောက်လေးစိတ်ကွဲ	● ၂ ဇွန်းကြီး
ငါးပိ	● ၁ ဇွန်းသေး
ကြက်သွန်ကြော်	
ဆီချက်အဖတ်	● ၁ ဇွန်းကြီး
ဆား	● ၁ ဇွန်းသေး
သကြား	● ၂ ဇွန်းသေး
ဆီချက်မှ ဆီ	● ၂ ဇွန်းသေး

ကင်းမွန်က အခုစူပါမားကက်မှာရတဲ့ ကိုင်ပြီးကောင်ကြီးကိုဝယ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါတွေကို စင်စင်ဆေး၊ ခဏရေစစ်ထား၊ အထက်စာရင်းမှ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ နဲ့ ၇ ကို ရောပြီးသမထားပါ။ ပြီးလျှင် ကင်းမွန်အိတ်(ဗိုက်)ထဲကို ခပ်သိပ်သိပ်သွတ်ပါ။ တစ်ကောင်စီမှာ ဆီချက် ၄-၅ စက်(ပေါင်း ၁ ဇွန်းသေးမရှိတတ်)ထည့်ပါ။ ကင်းမွန်ခေါင်းတွေကို အစာသွတ်ထားပြီး ကင်းမွန်ရဲ့ထိပ်မှာ သွားကြားထိုးတံနဲ့ တွယ်ထားပေးပါ။ ပြီးလျှင် ချက်မယ့်ခွက်/ပန်းကန်ပြားမှာ တစ်ကောင်စီ မထိစေဘဲ စီထားပါ။ အပေါ်က ကျန်တဲ့ဆီကို အညီအမျှ ဆမ်းလိုက်ပါ။ နောက် ၇၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ အထက်အောက်လှန်ပြီး ၇၀% နဲ့ပဲ နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ထားပါ။

၅ မိနစ်လောက်ဆို စားနိုင်ပါပြီ။

ကြိုက်က ငရုတ်ဆီ (ဆော့စ်)နဲ့ စားနိုင်ပါတယ်။ နံနက်စာ (မုန့်စား) ဖြစ်ဖြစ်မဟုတ်ရင်လည်း ဟင်းအဖြစ်၊ သရေစာအဖြစ် စားနိုင်ပါတယ်။

ပုစွန်ခြောက်အစား စဉ်းထားတဲ့ ဝက်အူချောင်း၊ ပုစွန်၊ ကြက်သားကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။



ကင်းမွန်ဟင်း

ကင်းမွန်	● ၂၀-၂၅ ကျပ်သား
အသင့်ပြင်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်	● ၂ ဇွန်းကြီးမောက်မောက်
ဆီ	● ၂ ဇွန်းကြီး
ငံပြာရည်	● ၁-၂ ဇွန်းသေး
ဆား	● လိုသလောက်
ငရုတ်သီးမှုန့်	
(အရောင်တင်မှုန့်)	● ၁ ဇွန်းကြီး(ပိုနိုင်)
မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်	● ၁၅ ဇွန်းကြီး
ဇျ	● ၄ ဇွန်းကြီး



ကိုင်ပြီးဆေးပြီး ကင်းမွန်ကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး မန်ကျည်းနှစ်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့ နယ်ထားပါ။ ဆီနဲ့ ကြက်သွန်ကြော်ကိုထည့်ပြီး ကင်းမွန်နဲ့ နှံ့စပ်အောင်နယ်ပေးပါ။ ခပ်ကြာကြာ နာရီဝက်လောက်ထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာရေထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ၇၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေး၊ အပေါ့အငန်မြည်း၊ ပေါ့က ဆားထည့်၊ ရေအနေအထားကြည့်ပြီး ကြိုက်သလိုပြုပြင်ပါ။ ပြီးလျှင် နောက်ထပ် အဖုံးအုပ်လျက် ၇၀% နဲ့ပဲ ၂ မိနစ်ထားပါ။ အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက် ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

အပြောင်းအလဲ

* ဒီဟင်းကို သရက်သီးအစိမ်းသနပ်နဲ့လည်း ချက်နိုင်ပါတယ်။ မန်ကျည်းမှည့်အစား သရက်သီးသနပ် ဇွန်းကြီး ၂-၃ ဇွန်းလောက်ထည့်ပါ။ ဆီကို ၁ ဇွန်းကြီးလျှော့ပါ။

(Tip) တစ်ပိ

သခွားခြစ်နဲ့ ခြစ်ထားတဲ့ ဥဝါ(ခါဂျက်)ကို ငါးပေါင်း/နုပ် အပေါ်မှာ ဟင်းအိုးချခါနီးမှာ အုပ်နိုင်ပါတယ်။ အနံ့အရသာလည်း ကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးအားပေးအစာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ အရောင်လည်း လှတယ်။

ကင်းမွန်ဟင်း





ပုစွန်ဆီပြန်

ပုစွန်ဆီပြန်

ပုစွန်(ကျော့)(ဆတ်ထုပ်)	● ၂၅ ကျပ်သားလောက်
ငံပြာရည်	● ၂ ဇွန်းသေး
ဆား	● ၁ ဇွန်းသေး (လိုသလောက်)
ချင်း	● ၁ လက်မပတ်လည်လောက်
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃-၄ တက်
ငရုတ်သီး(အရောင်တင်)မှုန့်	● ၁ ဇွန်းကြီး
ဆီ	● ၃ ဇွန်းကြီး
ဇရ	● ၂ ဇွန်းကြီး
ပုစွန်ဆီ/နို့စိမ်း	● ၂ ဇွန်းကြီး

ပုစွန်ကိုကိုင်ဆေးပြီး နောက်ကျော့အမျှင်ထုတ်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ နယ်ထားပါ။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို သေသေချာချာ ညက်ညက်ထောင်းပြီး ဆီနဲ့ရောမွှေပြီး ခွက်ငယ်ထဲမှာ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၂၀-၃၀ ထားပါ။ မွှေပြီး ချင်းစိမ်းနဲ့မပျောက်သေးလျှင် နောက်ထပ် ၁၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ချက်ချင်း ငရုတ်မှုန့်နဲ့ရောမွှေလိုက်ပြီး ချက်မယ့်ပန်းကန် ထဲမှာထားတဲ့ ပုစွန်ထဲ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။

ပုစွန်ဆီ (မရလျှင် နို့စိမ်း)ထည့်ပြီး ထပ်မွှေပေးပါ။ ၇၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ခွက်ကိုလှုပ်ပေးပါ။ ပုစွန်ကို အထက်အောက်လှန်ပေးပြီး နောက်ထပ် ၇၀% နဲ့ ၁၅ မိနစ်ထားပါ။ ပုစွန်က ကြာကြာချက်လျှင် မာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ထပ်တလဲလဲ နွေးမယ်ဆိုလျှင် သိပ်မာသွားမယ်။

မှတ်ချက် ။ ဒီဟင်းမှာ ပုစွန်ဆီတို့ နို့စိမ်းတို့မပါလျှင်ဖြစ်ပေမယ့် အခုပုစွန်တွေက အဆီနည်းတော့ ဒါတွေမထည့်လျှင် အနှစ်မရပါ။ ထည့်လျှင် စားလို့လည်း ပိုအရသာရှိပါတယ်။ အရောင်တင်မှုန့်အစား မချိုသောငရုတ်ဆီ (၂ ဇွန်းကြီး)ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

(Tip) တစ်ပိ

စက္ကူအိတ် ကောင်းကောင်းသန့်သန့် ပုံနှိပ်စာလုံး(ခဲစာလုံး) မပါတာတွေ့လျှင် သိမ်းထားပါ။ လိုတဲ့အခါမှာ မိုင်ခရိုဝေ့မှာ ချက်ချိန်မကြာဘူးဆိုလျှင် သုံးနိုင်ပါတယ်။

ပုစွန် ငရုတ်သီးချက်

ပုစွန်ဖော့ချိတ်(အရွယ်သေး)	● ၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃ တက်
ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ	● ၁ ဇွန်ကြီးမောက်မောက် (စပ်စပ်ကြိုက်က ပိုနိုင်)
ငရုတ်မှုန့်(အရောင်တင်မှုန့်)	● ၂ ဇွန်သေး
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်ကြီး
ဆား	● ကြိုက်သလောက်
ဆီ	● ၂၄ ဇွန်ကြီး
နို့ (နို့စိမ်း)	● ၂ ဇွန်ကြီး (ကြိုက်မှ)

ပုစွန်ကို အပြီး၊ ခေါင်း ဖယ်ပါ။ အလယ်က အခွံတွေ အကုန်ဖယ်စရာမလိုပါ။ သေးလျှင် မဖယ်ပါနဲ့တော့။

ခွက်သေးတစ်ခွက်ထဲမှာ ဆီနဲ့ ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲကိုထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံး မပါ ၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ဆီဆူတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဖွင့်မွှေ၊ အငွေ့ကုန်တဲ့အထိ နည်းနည်းအအေးခံပြီး ငရုတ်သီးကျက်ကျက်ကြိုက်လျှင် နောက်ထပ် ၁၀-၂၀ စက္ကန့် ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ အရောင်တင်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၃၀ စက္ကန့် ထပ်ချက်ပေးပါ။

ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ပုစွန်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား(လိုသလောက်)ထည့်။ အထက်က ချက်ထားတဲ့ ငရုတ်သီး စတာတွေကို အဲဒီခွက်ထဲလောင်းထည့်။ နောက်ဆုံး နို့စိမ်း (သုံးက) ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ၇၀% နဲ့ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ရပါပြီ။ ကြာကြာချက်လျှင် ပုစွန်က မာတတ်တယ်။

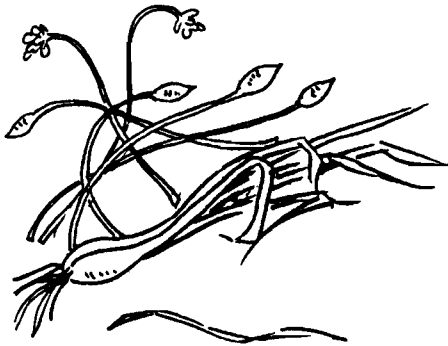
အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှ စားပါ။

(Tip)တစ်ပိတ်

ပုစွန်ကို အခွံခွာဖို့အချိန်မရှိလျှင် ဝယ်လာပြီးချင်း ရေစင်စင် ဆေးထားပြီး ခဲထားလိုက်ပါ။ အချိန်ရတဲ့အခါကျမှ အပြင်ထုတ် နည်းနည်းအပျော်ခံပြီး ခွာပါ။ ပြီးပြီးချင်း ပြန်ခဲထားပါ။

ပုစွန်သုပ်

ပုစွန်ကျော (ကြီးကြီး/ပုစွန်ထုပ်)	● ၁၅ ကျပ်သားလောက်
သံပရာသီး	● ၁ ခြမ်း/၁ လုံး
ငံပြာရည်	● ၁၂ ဇွန်းကြီး
ချင်းတက် နုနု	● ၃ လက်မပတ်လည်
စပါးလင်နုနု	● ၃ လက်မအရှည် (အရင်းပိုင်းအလယ်သား)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၂-၃ တက်
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်မှဆီ	● ၃ ဇွန်းကြီး
ကြက်သွန်ကြော် အဖတ်	● ၂ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်	● ၁-၂ တောင့် (ကြိုက်သလောက်)



ပုစွန်ကိုကိုင် နောက်ကျောအမျှင်ထုတ်ပြီး ဆေးထားပါ။ ခြောက်အောင် စက္ကူနဲ့ သုတ်ပေးပါ။ အကောင်ကြီးလျှင် ၂ ပိုင်းလောက်ပိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် ခွက်ထဲမှာ ၅၀%နဲ့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ၄၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ဖွင့်ပြီး အလယ်ကဟာ ဘေးကိုပို့၊ အထက်အောက် လှန်ပြီး နောက်ထပ် ၃၀% နဲ့ပဲ ၄၀ စက္ကန့်ထားပါ။ သိပ်မကျက်ပါစေနဲ့။ မကျက် တကျက်ဆို ပိုကောင်းပါတယ်။

ချင်းနုကို ပါးပါးလှီး၊ မီးခြစ်ဆံကလေးတွေလိုဖြစ်အောင် ထပ်လှီး၊ အလယ်သား စပါးလင်ကိုလည်း ပါးပါးလှီး၊ အသာအယာထုပေးပြီး ချင်းနဲ့အတူ ဆားနည်းနည်းနဲ့ နာနာနယ်ပြီး သံပရာရည် အားလုံးကောင်းကောင်းစိုတဲ့အထိ ညှစ်ထည့်လိုက်ပါ။ ဒါကို ချက်ပြီးပုစွန်နဲ့ရော၊ သံပရာရည် ခပ်ရွှရွထပ်ညှစ်ပြီး ၁-၂ နာရီလောက် စိမ်ထားပါ။ စားခါနီးတော့ ကြက်သွန်နီ၊ ပါးပါးလှီးပြီးသားကြက်သွန်ဖြူ၊ အတုံးသေးသေးတုံးပြီး သား ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီချက် ကြက်သွန်ကြော်အဖတ်၊ ငံပြာရည်တို့ထည့်ပြီး သုပ်ပါ။ ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်လည်း ထည့်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ သံပရာရည်အစား ဒိန်ချဉ်(ဇွန်းကြီး ၂-၃ ဇွန်းလောက်)နဲ့ အထက်ကလိုချက်ပြီး ပုစွန်ကိုစိမ်ထားပါ။ အပြင်မှာဆို ၂-၃ နာရီလောက်ထားပြီး ရေခဲ သေတ္တာထဲမှာဆို ၄ နာရီလောက်ထားပါ။ ပြီးတော့ ငါးချဉ်များသုပ်သလို ကြက်သွန် နီ/ဖြူ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ငံပြာရည်နဲ့ သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ ပုစွန်ချဉ်နဲ့တူပြီး စားလို့ကောင်းပါတယ်။ ပုစွန်အစား ကဏန်းတု(Crab stick)ကို သုံးနိုင် ပါတယ်။ ကြိုက်သလိုတုံး၊ ရေနည်းနည်းတောက်ပြီး အဖုံးအုပ်လျက် ၆၀% မှာ ၁မိနစ် ထားပါ။ ပြီး အထက်ကအတိုင်း သုပ်စားပါ။

(Tip) တစ်ပိ

ကြက်သွန်မြိတ်/ နံနံရှားပြီး ဂျူးဖူး ပေါ်တဲ့အချိန်ဆိုလျှင် ဟင်းအုပ်ဖို့အတွက် ဂျူးဖူးကို အစားထိုးသုံးနိုင်ပါတယ်။ ငါးနဲ့ အထူးလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖူးကိုလည်း ဒီလိုပဲ သုံးနိုင်ပါ တယ်။

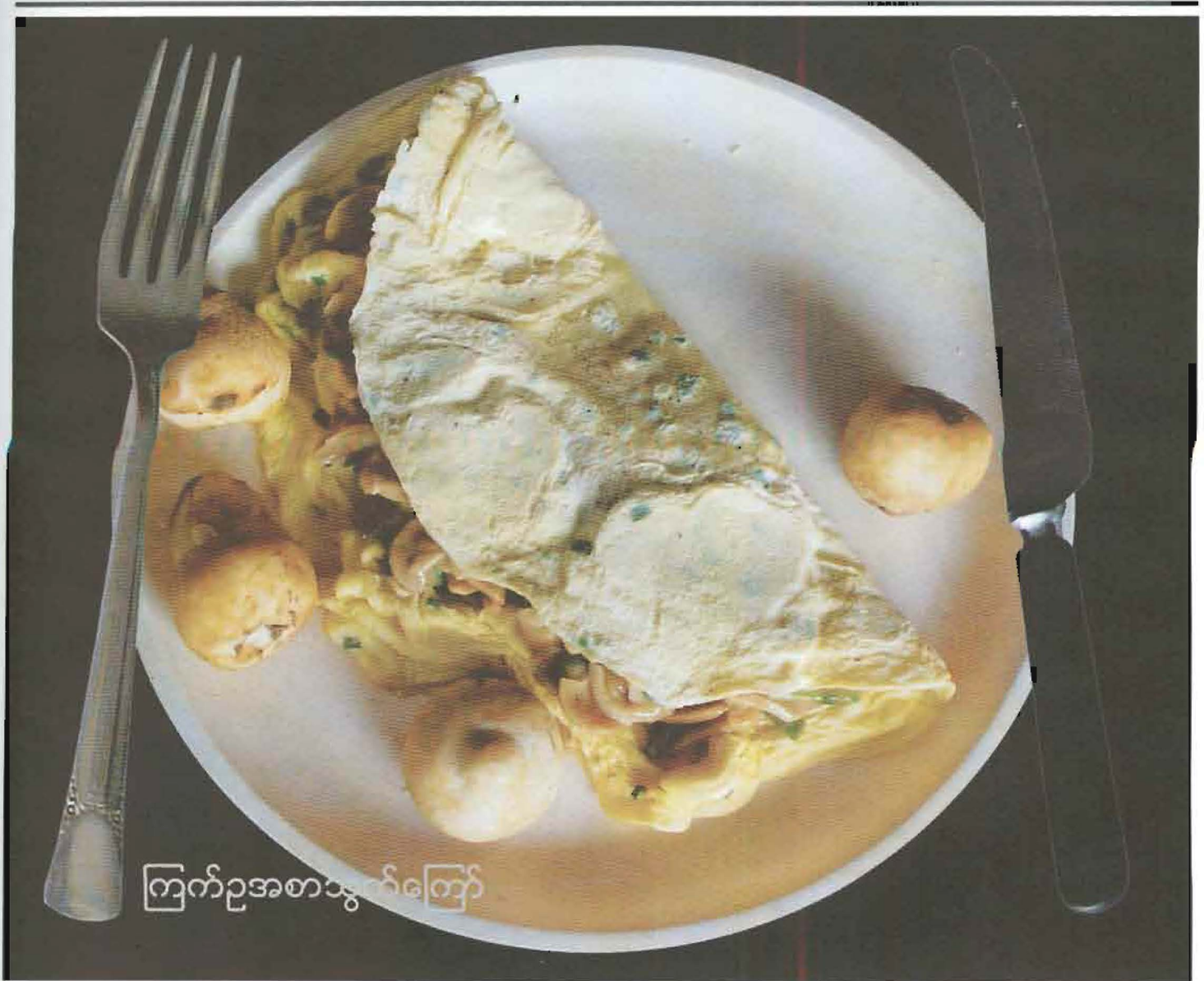
ကြက်ဥ အစာသွတ်ကြော်

ကြက်ဥ	● ၃ လုံး
ဆား	● ၁ ဘုံ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၁ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီး	● ၂ ဇွန်းကြီး
အစာသွတ်အတွက်	
ကောက်ရိုးမို့	● ၁၂-၁၅ ဥ (အကြီးအသေးလိုက်လို့)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်)
တရုတ်ငံပြာရည်	● ၂ ဇွန်းသေး (ခရဆီ/ Maggi seasoning ဆို ပိုကောင်းပါတယ်)
ကော်မှုန့်	● ၂ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၂ ဇွန်းသေး
ဇရ	● ၅ ဇွန်းကြီး

ခွက်ခပ်ငယ်ငယ်ထဲမှာ ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီး၊ မို့ကို မထူမပါးလှီး၊ ဆီနဲ့ရောပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေနဲ့ဖျော်ပြီး တရုတ်ငံပြာရည်နဲ့အတူ မှီထဲ ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေးပြီး ရေအနည်းအများကိုလိုက်ပြီး နောက် ၁ မိနစ်ထားပါ။

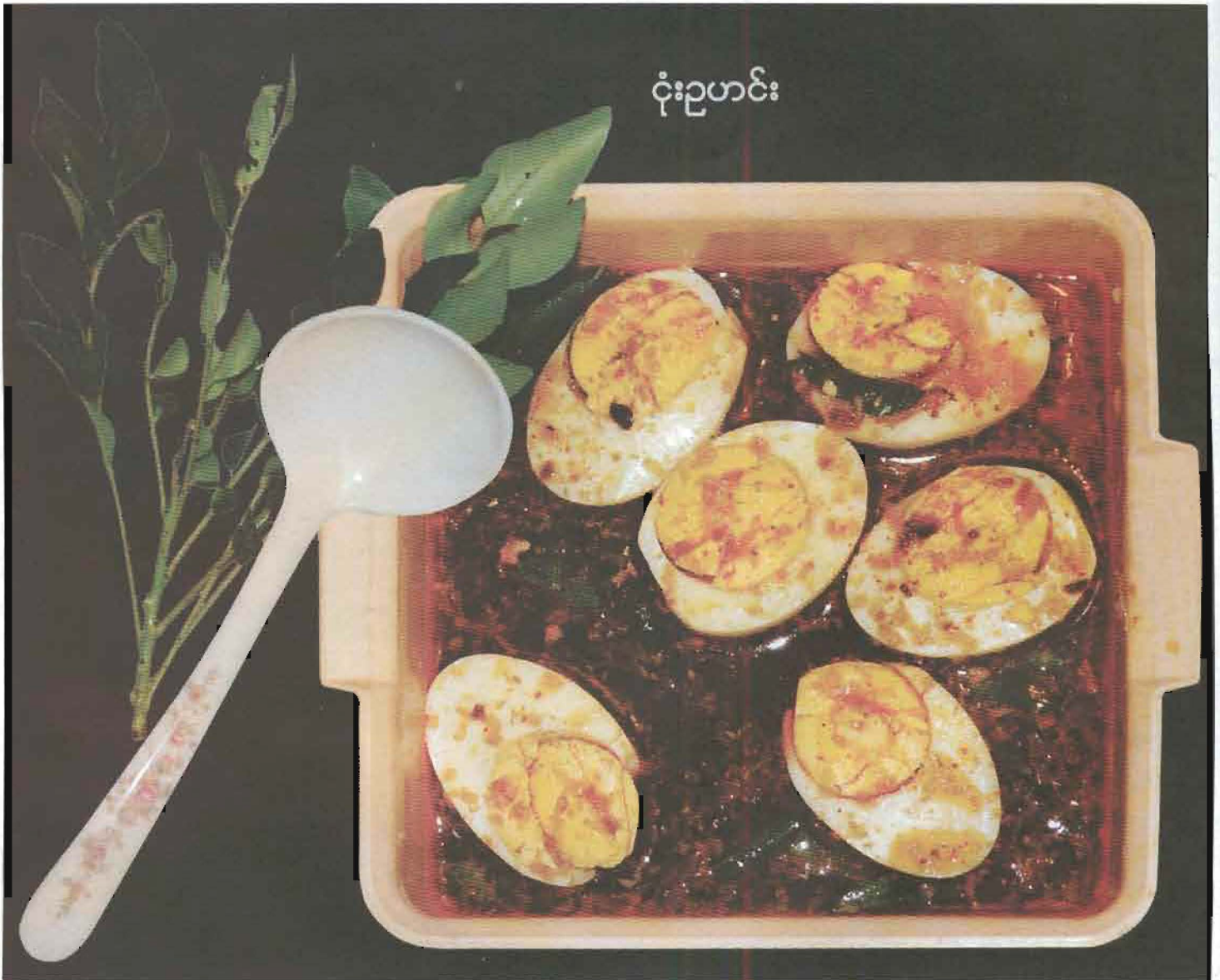
ကြက်ဥကို ကောင်းကောင်းပွလာတဲ့အထိ နာနာခေါက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုထည့်ပြီး ကောင်းကောင်းရောသွားအောင် အသာအယာမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဆီစွတ်ထားတဲ့ပန်းကန်ပြားပေါ်လောင်းထည့်ပြီး အုပ်ဆောင်းအုပ်ပြီး ၁၀၀%နဲ့ ၂ မိနစ် ထားပါ။ နည်းနည်းအေးတဲ့အခါမှာ အသင့်ပြင်ထားတဲ့ အစာသွတ်ကို ကြက်ဥကြော်ရဲ့ တစ်ခြမ်းမှာ ဖြန့်ထည့်ပါ။ အနားအထိမရောက်ပါစေနဲ့။ နောက် အလွတ်ထားတဲ့ တစ်ခြမ်းကို အစာရှိတဲ့တစ်ခြမ်းပေါ်ခေါက်လိုက်ပြီး ၇၀%နဲ့ စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ ၅ မိနစ် အတွင်းမှာစားလျှင် အကောင်းဆုံးပဲ။





ကြက်ဥအစာခွက်ကြော်

ငုံးဥဟင်း



ငုံးဥဟင်း

ငုံးဥ (အသင့်ပြင်ပြီး)	● ၁၂ လုံး
ကြက်သွန်အဖတ်	● ၃ ဇွန်းကြီး
ကြက်သွန်ကြော်မှဆီ	● ၂ ဇွန်းကြီး
ငံပြာရည်	● ၁၅ ဇွန်းကြီး
ဆား	● ကြိုက်သလောက်
မန်ကျည်းမှည့် အနှစ်	● ၃-၄ ဇွန်းကြီး
ရေ	● ၃ ခွက်



ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ရေ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းမှည့်ကို ထည့်ပြီး အဖုံးမပါ ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဆူလာပါလိမ့်မယ်။ အဆင်သင့်ထားတဲ့ ငုံးဥတွေကို တစ်လုံးစီခွဲပြီး ခွက်ထဲခပ်မြန်မြန်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံး အုပ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ထားပါ။ အနှစ်ကျက်ကျက်လိုလျှင် ၂ မိနစ်ထားပါ။ (ချက်ချိန်ပေါင်း ၃၅ - ၄ မိနစ်)။ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

အပြောင်းအလဲများ

- * ငုံးဥကိုပြုတ်ပြီး အခွံခွာပြီးလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ငုံးဥကိုမသုံးဘဲ အကျက် ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်ဥကို တစ်ခြမ်းခြမ်းပြီး ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- * အနှစ်ပိုလိုလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကို မန်ကျည်းမှည့်ထည့်ချိန်မှာ ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- * ပထမအစ(အဆင့်)မှာ သုံးနေကျ မဆလာ ၁ ဇွန်းကြီးနဲ့ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ထည့် မယ်ဆိုလျှင် ကုလားဟင်းဆန်ဆန်ရပါမယ်။

ကြက်ဥ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်

ကြက်ဥ	● ၃ လုံး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ	● နို့ ခွက် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၂ ခွက်)
ဆား	● ၃ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၁၅ ဇွန်းကြီး
ခရုဆီ	● ၁ ဇွန်းကြီး (မထည့်လည်းရ)
စားဆော်ဒါ	● ဇွန်းသေးဖျားလောက် (မထည့်လည်းရ)
ဂျုံမှုန့်	● ၁ ဇွန်းသေးမောက်မောက်
နံနံပင်/ကြက်သွန်မြိတ်လှီးပြီး	● ၃ ဇွန်းကြီး (ကြိုက်သလောက်)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၅ ဇွန်းသေး

ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ကြိုက်တာကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ အချောင်းကလေးများအဖြစ် လှီးထားတဲ့ ဥဝါ၊ မုန်လာဥ၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ခပ်ပါးပါးလှီးထားတဲ့ မုန်ညင်းဖြူအရိုးနဲ့ အရွက်အနည်းငယ်၊ အစေ့ထုတ်ပြီးခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ ချက်မယ့်ခွက် ရဲ့အောက်ဆုံးမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့ကို ခပ်ကျကျစီထားပါ။

ကြက်ဥကို အမြှုပ်ထလာတဲ့အထိ ခေါက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆိုဒါနဲ့ဂျုံမှုန့်ကိုဖြူး၊ ဆား၊ ခရုဆီ(သုံးလျှင်)၊ ဆီ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပြီး သမအောင် အသာအယာရောမွှေပါ။ နောက်ဆုံး ကျန်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တွေကို မြန်မြန်ထည့်။ တစ်ချက် လောက်ပဲမွှေပြီး လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်အဖုံးဖွင့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၁၅ မိနစ် ထားပါ။ ကြက်ဥက ပွတက်လာတာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးလျှင်တော့ ပြန်ကျသွားပါတယ်။ ချက်ချင်းစားနိုင်ပါတယ်။ ပိုကောင်းပါတယ်။ အချဉ်(ဆော့စ်)နဲ့စားစား၊ ဒီတိုင်းပဲစားစား ဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နူးနူးကြိုက်လျှင် ဒါတွေကို အရင် ၁-၂ မိနစ်လောက် ၁၀၀% နဲ့ ချက်ထားပါ။

ကြက်ဥကြော်

ကြက်ဥ	● ၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	● ၁၂ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်အရည်	● ၄ တောင့် (စပ်မစပ် ကြည့်ပြီးလျှော့/တိုး)
ဆား	● ၁၂ ဇွန်းသေး (ကြိုက်သလောက်)
ဆီ	● ၁ ဇွန်းကြီး
နနွင်း	● အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● အနည်းငယ်

ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလှီးပြီး ကန့်လန့်ပြန်လှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပြီး အစေ့ထုတ်ထားပါ။ ဒါတွေကို နနွင်းမှုန့်၊ ဆီနဲ့ရောပြီး ခွက်ငယ်တစ်ခုမှာ ၁၀၀%နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ ကြက်ဥကို ခပ်နာနာခေါက်ထားပါ။ အမြှုပ်အများကြီး တက်လောက်အောင်တော့ မလိုပါ။ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ ဆားထည့်ပြီးနောက် ချက်ပြီး ကြက်သွန်နီ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ခပ်မြန်မြန် ပန်းကန်ပြားထဲကိုထည့် လိုက်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ ဖောင်းပွပြီးတက်လာတော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။

ချက်ချင်းပဲစားနိုင်ပါတယ်။

ကြိုက်လျှင် နံနံပင်အုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကြိုက်လျှင် ကြက်ဥခေါက်ခါနီးမှာ မဆလာနည်းနည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။

ပဲပြား ပဲငါးပိချက်

ပဲပြား	● ၁ တုံး
ပဲငါးပိ အနက်(သို့)အဝါ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး) (အရည်မပါ)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ(အကြီး) ဥလတ်ဆို ၂
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၆-၈ တက် (အကြီးအသေးအလိုက်)
တရုတ်ငံပြာရည်/ ကြက်မှုန့်	● ၁ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၂ ဇွန်းကြီး
ဇရ	● ၃ ဇွန်းကြီး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၂ ဇွန်းသေး
ကြက်သွန်မြိတ်	● ၅-၆ ပင် (အစိမ်းပိုင်းသာ) (လက်သုံးသစ်လောက်ပိုင်းပြီး)

ပဲပြားကို ခပ်ရှည်ရှည် မထူမပါးလှီးပြီး ရှလကာရည်နည်းနည်းပါတဲ့ ရေထဲထည့်ပြီး ခဏထားပြီးမှ ပြန်ဆေးပစ်ပါ။ အရည်မပါတဲ့ ပဲငါးပိနဲ့ ရောထားလိုက်ပါ။

အခွံခွာပြီး ကြက်သွန်နီကို တစ်ခြမ်းခြမ်း၊ တစ်ခါ တစ်ပိုင်းပိုင်းပြီး ကြီးနေသေးလျှင် ထက်ဝက်ပိုင်းလိုက်ပါ။ ပြီးတစ်လွှာစီခွာထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ ခပ်ကြီးကြီး အစရအောင် လှီးလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကို ခွက်ထဲမှာ ဆီနဲ့အတူထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးပိတ်ထားပြီး စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ အဲဒီအထဲကို ပြင်ပြီးပဲပြားနဲ့ ရေထည့်။ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်မှုန့်ထည့်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ် ထားပါ။ ဖွင့်၊ အထက်အောက်လှန်၊ အလယ်/ဘေးပြောင်းပေးပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပေါ်ကအုပ်ပြီး နောက်တစ်မိနစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်မသုံးလိုလျှင် တရုတ်နံနံ သုံးနိုင်ပါတယ်။ နည်းနည်းလျှော့ထည့်ရမယ်။

ချက်ချိန်ပေါင်း ၂၂ မိနစ်။ အပြင်မှာ ၁၀-၁၅ မိနစ်ထားပြီးမှ စားပါ။

ပဲပြားပဲငါးပဲချက်





ပဲငါးပိမြီးရှည်

ပဲငါးပိ မြီးရှည် (သက်သတ်လွတ်) '

မြီးရှည်ခြောက်ပြုတ်ပြီး (မြန်မာ) ပဲငါးပိချက်ပြီး	● ၂ ခွက် (မောက်မောက်)
ခရမ်းချဉ်သီးချက်ပြီး/ အနှစ်	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ကော်မှုန့်	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃-၄ တက်
ရှလကာရည်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
တရုတ်ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သလောက်	
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် (အဖတ်ပါ)	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ပဲပင်ပေါက် (ရေခွေးဖျော)	● ၁ ခွက်
မုန့်ညင်းချဉ်	● ၃ ဇွန်း (အကြီး) ကြိုက်မှ

မြီးရှည်အခြောက်၊ ဆန်ပြားအခြောက်၊ ဆန်ခေါက်ဆွဲအခြောက်၊ ဘယ်ဟာမဆို ရပါတယ်။ မုန့်ဖတ်အစိုဆိုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုတောင်မြန်ပါတယ်။ အခြောက်တွေကို တော့ အညွှန်းအတိုင်းပြုတ်ရပါမယ်။ ၁၂ မိနစ်လောက်ကြာတတ်ပါတယ်။ မုန့်ဖတ်ပြုတ် တဲ့ရေနဲ့ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေခွေးဖျောပါ။

ကော်မှုန့်ကို ရေအေးနဲ့ဖျော်ပြီး ကော်ရည်ဖြစ်အောင် ကျိုရပါမယ်။

ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်ညက်ထောင်း ရှလကာရည်နဲ့ဖျော်ထားပါ။

ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ပြီး မုန့်ဖတ်အပေါ် ပဲငါးပိချက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးချက်၊ တရုတ်ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ ကော်ရည် ထည့်ပြီး ရှလကာရည်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကိုလည်းထည့်ပါ။ မုန့်ညင်းချဉ်ကိုလည်း ဖြူးလိုက်ပါ။ အချဉ်အငန် ကြိုက်သလိုပြုပြင်ပြီး သုပ်နယ်စားနိုင် ပါတယ်။ ကြိုက်ရင် ပဲငါးပိ(အနက်)နည်းနည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။ လှော်ထောင်းပြီးသား ငရုတ်သီးမှုန့်ကိုလည်း ဖြူးနိုင်ပါတယ်။

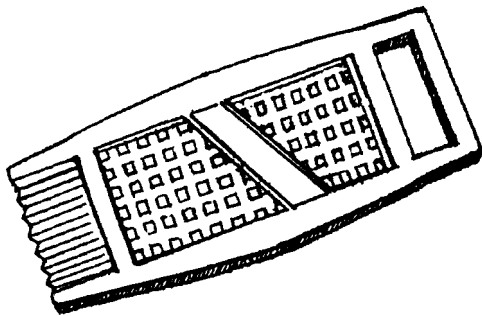
ပဲပင်ပေါက်မရှိလျှင်ဖြစ်ပေမယ့် အာဟာရအကျိုးအတွက် ထည့်ဖြစ်အောင် ထည့် ဝေးပါ။

ချက်ချိန်ပေါင်းမှာ မုန့်ဖတ်ပြုတ်တဲ့ ၁၂ မိနစ်ပဲရှိပါတယ်။

ကျန်နေတဲ့ကြက်သား၊ ဝက်သားဟင်း ပြုတ်ပြီးရှိလျှင်လည်း ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ သက်သတ်လွတ်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

ပဲပြား ပန်းငရုတ် (ငရုတ်ချို) ချက်

ပဲပြား	• ၁ တုံး
ငရုတ်သီး(အရောင်တင်)မှုန့်	• ၃ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	• ၁ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	• ၄ တက်
ဆီ	• ၅ ဇွန်းကြီး
ခရမ်းချဉ်သီး ပြုတ်ပြီး	• ၄ လုံး (အနှစ်ဆီ ၆ ဇွန်းကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	• ၂ ဇွန်းသေး
တရုတ်ငံပြာရည်၊	•
ကြက်မှုန့်	• ၂ ဇွန်းသေး (ဂျပန်ကလာတဲ့ ကစ်ကိုမင်/ Maggi seasoning ဆို ပိုကောင်း)
ငရုတ်ချို၊	• ၁ ကြီးကြီး
ဇရ	•



ပဲပြားကိုရေဆေးပြီး မထူမပါး ခပ်ရှည်ရှည်တုံးပြီး ရေနဲ့ဆေးပြီး ခဏထားပါ။
ကြက်သွန်နီကို စဉ်း (သို့) သင်္ဘောခြစ်နဲ့ခြစ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်စင်းပြီး
ခွက်သေးထဲမှာ ဆီနဲ့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို
နည်းနည်းခြေလှီး၊ ပြီးမှထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ထားပါ။

ပဲပြားကိုဆားနယ်ထား၊ ငရုတ်ချိုကို လက်မဝက် ၂ လက်မ အပြားအရှည်တွေ
ဖြစ်အောင်ဖြတ်ပြီး ပဲပြားနဲ့အတူ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်ပါ။ ချက်ထားပြီးတဲ့ ကြက်
သွန်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း အဲဒီထဲလောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ငံပြာရည်ထည့်၊ ပြီးလျှင်
ရေကို အဖတ်တွေမြုပ်ရုံအထိထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊
ရေအနည်းအများကြည့်၊ ဆားအပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုသလိုပြုပြင်၊ နောက်ထပ် ၂ မိနစ်
အဖုံးဖွင့်ပြီး ဆက်ချက်ပါ။

၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်ပြီးသားမရှိလျှင်တော့ အစိမ်းကိုပဲ နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ
ဆီချက်ပြီးတဲ့အခါမှာထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်လောက် ထားရပါ
မယ်။ နောက်ပြီးတော့ အထက်ကအတိုင်း ဆက်ချက်နိုင်ပါတယ်။

(Tip) တစ်ပိ

ဂေါ်ဖီကိုရိပ်ရိပ်လှီးချင်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြတ်တဲ့ပစ္စည်း
(vegetable slicer) ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ မြန်ပြီး အရွယ် ညီညီ
ညာညာရနိုင်ပါတယ်။

ပဲလိပ်ပြာနုပ်(အိုးကပ်)

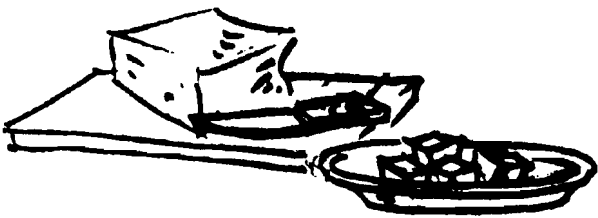
ပဲလိပ်ပြာ	●	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	●	၆ ဇွန်းကြီး
နနွင်း	●	၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်သွန်နီ	●	၂ ဥ (အသေး)
ဆား	●	ကြိုက်သလောက်
ဇရ	●	

ဒီဟင်းအတွက် ဇောက်နက်နက်အိုးကြီးလိုပါတယ်။ အိုးထဲမှာ အခွံခွာပြီးသားပဲကို ထည့်ပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကို အလယ်ကောင်မှာထည့်ပါ။ ဆီလည်း ထည့်။ နောက် ရေကို မမြုပ်တမြုပ်ထည့်ပြီး အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ် ထားပါ။ ကြည့်နေပါ။ ဝေတတ်တယ်။ အဖုံးဖွင့်၊ အိုးကိုလှုပ်(မမွှေပါနဲ့)။ ရေထပ်ထည့်ပါ။ ပဲရဲ့ တစ်ဝက်ပဲထားပါ။ မများပါစေနဲ့။ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့် ပထမအကြိမ်တုန်းကလိုပဲ ရေကိုကြည့်၊ ရေခန်းသွားလျှင် နည်းနည်းထပ်ထည့်ပါ။ မမွှေပါနဲ့။ နောက်တစ်ခါ ဖွင့်ကြည့်တော့ ပဲနူးမနူးစမ်းပါ။ နူးရင်တော့ ဆားထည့်။ အသာအယာ မွှေပြီး ရေကျန်လျှင် နောက်ထပ် ၂-၄ မိနစ်ထားပါ။ ပဲမကြေပါစေနဲ့၊ သိပ်မမွှေပါနဲ့။ ချက်ချိန်ပေါင်း ၁၂-၁၄ မိနစ်။

အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ပဲပြားကြိမဆိုင်(မုန့်ညင်းချဉ်)ချက်'

ကြိမဆိုင်	• ၁ ပင်(အကြီး) (တစ်လက်မလောက်ဖြတ်ပြီး)
ပဲပြား	• ၁ တုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	• ၁ တက် (အကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	• ဇွန်းဖျား
ချင်းဖတ် ပါးပါးသေးသေး	• ၂-၃ ဖတ်
ကြက်မှုန့်	• ၁ ဇွန်း (အသေး)
ဆီ	• ၁၅ ဇွန်းကြီး
ပဲငံပြာရည် အနောက်	• ၂ ဇွန်း(အသေး) ကြိုက်မှ
ရေ	•



ပဲပြားကြိမဆိုင် မုန့်ညင်းချဉ်

ပဲပြားခပ်ထူထူ အရည်လိုက်တုံးပြီး ရေဆေးထားပါ။
 ကြိမဆိုင်ကို လျှာနဲ့တို့ကြည့်ပြီး ငန့်လျှင် ရေနည်းနည်းညှစ်ပစ်ပါ။ ငန့်သေးလျှင် ရေဆေးပါ။
 ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ အဖတ်ခပ်ကြီးကြီးပိုင်းထားပါ။
 ခွက်ငယ်ထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူကို ချင်းနဲ့အတူထည့်၊ ဆီပါထည့်ပြီးလျှင် အဖုံးမပါဘဲ ၁၀၀% မှာ ၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ဆီကဆူနိုင်တယ် သတိထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ကြိမဆိုင်ကိုထည့်ချက်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ကို လောင်းထည့်၊ ရေကို အဖတ်တွေ မြုပ်ရုံအထိထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ်ထားပါ။
 အဲဒီအတွင်းမှာ ပဲပြားကို ရေစစ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၊ ကြက်မှုန့်ထည့်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက်ရည်(သုံးက)ထည့်ပြီးထားပါ။
 ချက်ပြီးခွက်ကို ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကြိမဆိုင် နူးမနူးကြည့်၊ မနူးသေးလျှင်၊ ရေလိုလျှင် ရေထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်စစ်လို့ နူးပြီဆိုလျှင် အသင့် ပြင်ထားတဲ့ပဲပြားကိုထည့်မွှေပြီး အဖုံးပိတ်ပြီး ၆၀% နဲ့ နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ထားပါ။ အပြင်ရောက်ပြီး ၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် ဓားနိုင်ပါပြီ။
 * ကြက်မှုန့်မထည့်လျှင် သက်သတ်လွတ်ဟင်းဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ပုစွန်၊ ဝက် သား၊ ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်သားထည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိမဆိုင် ထည့်တဲ့အချိန်မှာ အသားတွေကိုထည့်နိုင်ပါတယ်။



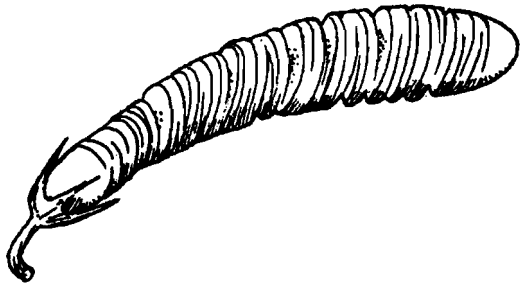
ပဲပြားကြံ့မဆိုင် (မုံညင်းချည်) ချက်



ခရမ်းသီးအစာသွတ်

ခရမ်းသီးအစာသွတ်

ခရမ်းသီးအရည်	● ၂ လုံး (ခပ်ကြီးကြီး)
ပုစွန်ဖော့ချိတ် အခွံနှင့်ပြီး	● ၃ ခွက်
ကြက်သွန်နီ	● ၂ ဥ (အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃ တက်
ဆီ	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) ရှုပ်ရှုပ်
ခရဆီ/တရုတ်ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ကော်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၂ ဇွန်းသေး
ကြက်ဥ	● ၁ လုံး
နံနံပင် လှီးပြီး	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ဇရ	●



ခရမ်းသီးကို အထူ ၁ လက်မလောက် ပိုးတီလှီးပြီး ဆားနည်းနည်းပါတဲ့ရေမှာ စိမ်ထားပါ။ ပိုးတီမလှီးတတ်လျှင် ၁ လက်မအထူ ခပ်စောင်းစောင်း အလုံးတစ်ဝက် ကျော်ကျော် လှီးပါ။ ပြတ်မသွားပါစေနဲ့။

ကြက်သွန်ဖြူ/နီကိုစင်းပြီး ခွက်ငယ်ထဲမှာ ဆီနဲ့ ၁၀၀% နဲ့ပဲ စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ခဏဖယ်ထားပါ။

ပုစွန်ကိုနပ်နပ်စဉ်းပြီး ခရဆီ၊ ဆားနဲ့ကော်မှုန့်ကိုရောပြီး သမအောင်မွှေပြီး ထပ်စင်းပါ။ ကြက်ဥကိုနာနာခေါက်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နဲ့ နံနံပင်ရောပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ခက်ရင်းနဲ့ ကောင်းကောင်းမွှေရောပေးပါ။ ဒီအစာကို ရေကဆယ်ထားတဲ့ ခရမ်းသီးရဲ့ လှီးထားတဲ့နေရာတွေထဲသွတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် တစ်လုံးလုံးဝင်နိုင်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး ရေကို ခွက်အောက်ကနေ ၂ လက်မ မရှိတရှိလောက်ထည့်ပြီး ၁၀၀% မှာ အဖုံးပိတ်ပြီး ၅ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ ဆားအပေါ့အငန်မြည်း၊ ခွက်ကိုလှုပ်ပေး၊ ဟိုဘက် ဒီဘက် စောင်းပေးပြီး ရေများလျှင် အဖုံးဖွင့်၊ နည်းလျှင် အဖုံးပိတ်ပြီး နောက်ထပ် ၅ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ပဲထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ခေါင်းပိုင်းနဲ့ အထူဆုံးအပိုင်းကို သွားကြားထိုးတံနဲ့ထိုးကြည့်ပြီး နူးလျှင်ရပါပြီ။

၁၀-၁၅ မိနစ်ထားပြီးမှစားပါ။

ပန်းကန်ပြားမှာ အလုံးလိုက်ထားပြီး ပြင်ပါ။ အပေါ်ကနံနံပင် ၃-၄ ပင်ထားပါ။

ပဲအစပ်ချက် (A La Mexican)

ပြုတ်ပြီးပဲ	● ၁ ခွက်
ဇီရာမှုန့် (လှော်ပြီးသား)	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ငရုတ်သီး (အရောင်တင်မှုန့်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်နီ	● ၂ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃-၄ တက်
ခရမ်းချဉ်သီး (အနစ်)	● ၁ ခွက် (ပြုတ်ပြီး ၄-၅ လုံး)
ပန်းငရုတ် (ငရုတ်ချို)	● ၁-၂ (ကြီး/သေး)
ဆီ	● ၄ ဇွန်းသေး
ဆား	● ၁ ခွက်
ဇရ	● ၁ ခွက် (၁၀၀ မီလီလီတာ)

ပဲမှာ ပဲလွန်း၊ ပဲလွန်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိတဲ့ မြေပဒေသာကျွန်းလို အစိုးရအရောင်းဆိုင် တွေမှာရတဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ—kidney beans) ဆို ရပါတယ်။ ပြုတ်ပြီးသားဖြစ်ရပါ မယ်။

ပန်းငရုတ်ကို ၂ လက်မအရှည် လက်မဝက်ပြက်ရှိအောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက် သွန်နီကိုစင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း စင်းပြီး ဆီနဲ့အတူ ၁၀၀% နဲ့ ခွက်ငယ်ထဲမှာ အဖုံးဖွင့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနစ်၊ ဇီရာမှုန့် (ဇီရာမှုန့်မရှိက ရှိရာမဆလာပဲ သုံးနိုင်ပါတယ်)၊ ငရုတ်မှုန့်နဲ့ ဖြတ်ထားတဲ့ငရုတ်ချိုကိုထည့်ပြီး ၁၀၀%နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ်ထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာတော့ ပဲထည့်ပြီး ခွက်ငယ်ထဲက အားလုံးကိုထည့် လိုက်ပါ။ ရေထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀%နဲ့ ၄ မိနစ် ထားပါ။ ဖွင့်၊ အပျစ်အကျကိုကြည့် (ခပ်ပျစ်ပျစ်လိုချင်ပါတယ်)။ ဆားမြည်းပြီး ရေအတော်ဆိုလျှင် ဒီအတိုင်းထား၊ ရေလိုလျှင် ဇွန်းကြီး ၃-၄ ဇွန်းလောက်ထပ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။ ထုတ်နိုင်ပါပြီ။ ၅ မိနစ်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ အစိမ်းကို ဆီမသတ်ချင်လျှင် အသင့်ပြင်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ကြော်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဇွန်းကြီး ၃-၄ ဇွန်း ထည့်ရပါမယ်။ ချက်ရတာ ပိုမြန်တယ်။ ဒီဟင်းဟာ သက်သတ်လွတ် ဖြစ်ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲ

- * ဒီဟင်းမှာ အမဲသား၊ ကြက်သား စဉ်းပြီးသား၊ ပုစွန်ဆိတ်ရောနိုင်ပါတယ်။
- * ပန်းငရုတ်အစား ဥဝါပါးပါးလှီးပြီးထည့်နိုင်ပါတယ်။ ၂ မျိုးစလုံးလည်း ထည့်လို ရပါတယ်။

ပဲငါးပိချက်

ပဲငါးပိ (မြန်မာ)	● ၁၀ သား (၁ခွက်အပြည့်)
ခရမ်းချဉ်သီး (နပ်နပ်စဉ်းပြီး)	● ၃ ခွက် (၆-၇လုံး-အကြီး)
အသင့်ကြော်ပြီးကြက်သွန်	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၅-၆ တက်
ငရုတ်သီး(အရောင်တင်မှုန့်)	● ၁ ဇွန်းကြီး(ပိုနိုင်တယ်)
ဆီ	● ၆ ဇွန်းကြီး
ဆား	● လိုသလောက်
ဇာ	● ၃ ခွက် + ၃ ခွက်

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ စဉ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့ဆီကို ခွက်ထဲမှာထည့်၊ ၁၀၀% နဲ့ အဖုံး ဖွင့်ပြီး စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ကြော်ပြီးသားကြက်သွန်ကြော်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၆ မိနစ်ထားပါ။ ၃ မိနစ်မှာ တစ်ခါဖွင့်ကြည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပဲငါးပိထည့်လိုက်ပြီး ရေပထမ ၃ ခွက်ကိုထည့်ပြီး ၆ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေ၊ ဆား အပေါ်အငန် အနေအထားကြည့်၊ ကြိုက်သလိုပြုပြင်လိုက်ပါ။ ဒုတိယရေ ၃ ခွက်ကို ထည့်ပါ။ မွှေပြီး အဖုံးအုပ်လျက်ပဲ ၁၀၀% မှာ ၈ မိနစ်ထားရပါမယ်။ ၄ မိနစ်မှာဖွင့်ပြီး စိစစ်ပါ။ ရေများတယ်ထင်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အချိန်ပြည့်တဲ့အထိ ဆက်ချက်ပါ။ (ချက် ချိန်ပေါင်း ၂၀ မိနစ် ၃၀ စက္ကန့်) တာရှည်ထားလိုလျှင် ဆီပြန်တာကောင်းပါတယ်။

ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်အုပ်နိုင်ပါတယ်။ တာရှည်ထားမယ်ဆိုလျှင်တော့ အခုမထည့်တော့ဘဲ နောင်သုံးတဲ့အခါ လိုတဲ့အခါကျမှ ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကိုချက်ဖို့ နောက်လွယ်တဲ့ နည်းကတော့ ပဲငါးပိကို ခရမ်းချဉ်သီးနပ်နပ်စဉ်း ထားတာနဲ့ရောပြီး အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၆ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ထားပါ။ ပြီးလျှင် အသင့် ကြော်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်နဲ့ ဆီလိုသလောက်ထည့်၊ ဆားအပေါ်အငန် လိုသလိုပြုပြင်ပြီး ၃ မိနစ်လောက် ဆက်ချက်ပါ။

ဒီဟင်းဟာ အမျိုးမျိုးသုံးလို့ရတဲ့ဟင်းမို့ များများချက်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ခဲထားဖို့ကောင်းပါတယ်။ အာဟာရတန်ဖိုးများလည်းပါတယ်။ ငါးပိချက်အဖြစ်လည်း သုံးလို့ရပါတယ်။ (နောက်မှာကြည့်ပါ)။

ပဲဟင်းချို (ပဲအရည်သောက်)

ပဲ (ပြုတ်ပြီး)	● ၁၅ ခွက်
ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီချက်မှဆီ	● ၁ ဇွန်းကြီး (မထည့်လည်း ရတယ်)
ဆား	● ၁ ဇွန်းကြီး (ကြိုက်သလောက်)
ရေ	●

ဒီဟင်းအတွက် ဇောက်နက်တဲ့အိုး လိုပါမယ်။ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပဲကို ကြော်ကြော်လိုလျှင် ခက်ရင်းနဲ့ ခြေပေးပါ။ ရှိလျှင်တော့ အာလူးခြေတာ (potato masher) ကို သုံးပါ။ ပဲကို ဆီ၊ ဆီချက်ဖတ်များ၊ ဆား အကုန်ရောပြီး ရေကိုမမြုပ် တမြုပ်ထည့်ပြီး ဆားမြည်းကြည့်ပါ။ ၆၀% နဲ့ ၄ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေးပြီး ရေကို ကိုယ့်အကြိုက်ထည့်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ၆၀% နဲ့ပဲ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ရပါပြီ။ ချက်ချင်းလိုလို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲများ

- * အခြား ပြုတ်ပြီးပဲ ဘယ်ပဲမဆိုသုံးနိုင်ပါတယ်။
- * အချိုချက်ဆိုလျှင် ပဲကြာဆံနည်းနည်းထည့်လိုရပါတယ်။
- * ရေကိုနည်းနည်းလျှော့၊ ပျဉ်းတော်သိမ်နဲ့ မဆလာ၊ မန်ကျည်းရည် ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ကုလားဟင်းဆန်ဆန်ဖြစ်သွားမယ်။

အစီမံခန့်ခွဲမှု

ဟင်းသီးဟင်းရွက် (လှီးဖြတ်ပြီး)	● ၃ ခွက်
တရုတ်ပြာရည်/ခရုဆီ	● ၁ ဇွန် (အကြီး)
ဆီ	● ၁ ဇွန် (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃ တက် (အကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၁ ဇွန် (အသေး)
ဆား	● (လိုမှထည့်ပါ)
ကြက်သွန်မြိတ်/တရုတ်နံနံ	● ၁-၂ ပင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ရာသီအလိုက် ကြိုက်ရာသုံးနိုင်ပါတယ်။ မုန့်ညင်းအမျိုးမျိုး၊ ဘရော့ကိုလီ၊ ပန်းမုန့်လား၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်ညင်း၊ မုန့်လာဥ၊ ဥဝါ၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ရောပြီးဖြစ်ဖြစ် တစ်မည်တည်းဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ အရောင်စုံလျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြိုက်သလိုလှီးပြီး ရေဆေးထားပါ။

ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဆီကို ခွက်ငယ်မှာထည့်ပြီး အဖုံးဖွင့်လျက် ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ရေဆေးထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး ငံပြာရည်၊ ခရုဆီချက်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဆီကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ သမအောင်မွှေးပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဖြူးပြီး ဖြတ်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ဖြန့်ထည့်ပါ။ အပြင်မှာ ၅ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှစားပါ။ တစ်ခါချက် တစ်ခါစားတာ ကောင်းပါတယ်။

* ဒါကတော့ သက်သတ်လွတ်ဖြစ်တယ်။ အသားထည့်ချင်လျှင် ဝက်သား၊ ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်သား၊ ပုစွန်ကို ကြက်သွန်နီဆီသတ်ပြီးမှ ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ပြီးတော့ ဆက်ချက်ပါ။

ကန်စွန်းရွက် ချိုချဉ်သုပ်

ရိုးပွ တရုတ်ကန်စွန်း	● ၂-၃ ပင်လောက်
ပြုတ်ပြီးဖြတ်ပြီးရေညှစ်ပြီး	● ၁ ခွက်
လောဘ်အတွက်	
တရုတ်ငံပြာရည် (အကောင်းစား)	● ၂ ဇွန်း (အကြီး) လိုသလောက်
တရုတ်ငံပြာရည် (အနောက်ရည်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ဆီအချို့ (ပျစ်ပျစ်)	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ရှလကာရည်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး) လို/ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်
ကြက်သွန်ဖြူ (ညက်ညက်ထောင်းပြီး)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် (အဖတ်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) ကြိုက်သလောက်

ကန်စွန်းရွက်မှာ တရုတ်ကန်စွန်း အရိုးပွပွနုနုဖြစ်ရပါမယ်။ ရင့်တဲ့အပိုင်းကိုဖြတ်၊ ကျန်တာကိုရေဆေးပြီး ခွက်ကြီးကြီးမှာ ရေကိုအရွက်တွေမြုပ်တဲ့အထိထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၂ မိနစ်ထားပါ။

ဆော့စ်အတွက် ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်မှအပ ကျန်တာတွေအားလုံးကိုရောပြီး မွှေပေးပါ။ မြည်းကြည့်ပါ။ ချို ချဉ် ငန် ဖြစ်ရမယ်။ (ငရုတ်ဆီအချို့ဆိုတာက အခုဝယ်လို့ရတဲ့ ငရုတ်သီးအဖတ်တွေပါတဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်မျိုးကိုပြောတာပါ။) အချိုလိုလျှင် သကြား၊ အချဉ်လိုလျှင် ရှလကာရည် ထပ်ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆော့စ်ကို အဆင်သင့်ထားပါ။ ကန်စွန်းရွက်ရတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကန်စွန်းရွက်ကို အရှည်လက်မ ၃ လုံး စီလောက်ဖြတ်ပြီး ရေစစ်(သိပ်ခြောက်စရာမလိုပါ။) ပန်းကန်ထဲမှာထည့်ပြီး ဆော့စ်ကိုလောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ကကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်ဖြူး၊ မွှေပြီး ချက်ချင်းစားပါ။ ကြာကြာထားလျှင် အရွက်လည်း ညိုမည်းလာ၊ အရည်ကလည်းကျလာပြီး စားလို့လည်း သိပ်မကြွပ်တော့ပါ။

ကြိုက်က အပေါ်က မြေပဲဆံ လေးစိတ်ကွဲကိုလည်း ဖြူးလို့ရပါတယ်။

ဒါကတော့ သက်သတ်လွတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီး ကင်းမွန်၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း၊ ကဏန်းတု (crab stick) ထည့်နိုင်ပါတယ်။



ခရမ်းချဉ်သီးချက် (အညာစပ်ချဉ်ချက်)

ခရမ်းချဉ်သီးအလုံးကြီး	● ၆-၇ လုံး
ကြက်သွန်နီ	● ၂ ဥ (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၅ တက် (အကြီး)
ငံပြာရည်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်(အရောင်တင်မှုန့်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) မောက်မောက် (အစပ်ကြိုက်လျှင် ပိုပါ)
ဆား	● လိုသလောက်
ဆီ	● ၆ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၅-၆ တောင့် (ပိုနိုင်ပါတယ်)
နံနံပင်	● ၄-၅ ပင် (ကြိုက်သလောက်)

ခရမ်းချဉ်သီးကို ခက်ရင်းနဲ့ ၄-၅ နေရာမှာထိုး၊ ရေလုံးဝမပါဘဲ အဖုံးလုံအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ထုတ်ပြီး အခွံခွာ၊ အစေ့ဖယ်ပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။

စဉ်းထားပြီး ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို ဆီနဲ့ရောပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် (အရောင်တင်မှုန့်)နဲ့ နနွင်းထည့်ပြီး အဖုံးမပါ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေနဲ့ရောပြီး ဆားနဲ့ငံပြာရည်ထည့်ပါ။ သက်သတ်လွတ်လိုလျှင် ငံပြာရည်မထည့်ပါနဲ့။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံးအုပ်ပြီး ၈ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ ရောမွှေ၊ ရေအနည်းအများကြည့်ပါ။ ရေများလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ရေအလောတော်လောက်ပဲဆိုရင် ငရုတ်သီးစိမ်းနည်းနည်းထည့် အဖုံးပိတ်ပြီး နောက်ထပ် ၅ မိနစ်ထားပါ။ ကြာကြာထားလိုလျှင် ဆီပြန်ရပါမယ်။

ဒီအတိုင်းထမင်းနဲ့နယ်စားစား၊ အတို့အမြှုပ်တွေအတွက်ဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ထမင်းမြိန်စေတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်ပါ။ နံနံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းမအုပ်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာထဲ(သို့) ခဲတဲ့အခန်းထဲမှာထားလျှင် အကြာကြီးထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို နောင်သုံးနိုင်တာက တော့-

- (၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ဂေါ်ရခါးသီး၊ မျှစ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပန်းမုန်လာ၊ မုန်လာဥ) စတာတွေနဲ့ ရောလို့ရပါတယ်။
- (၂) ငါးဟင်း၊ အသားဟင်းနဲ့ အခြားဟင်းများမှာ အနှစ်ရအောင် ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- (၃) သက်သတ်လွတ် နန်းကြီး၊ မုန့်တီ၊ ခေါက်ဆွဲပြား၊ ခေါက်ဆွဲ စတာတွေသုပ်တဲ့ အခါမှာလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဒီဟင်းဟာ စားလို့ကောင်းပြီး အမျိုးမျိုးသုံးနိုင်တာမို့ များများချက်ထားပြီး ခဲထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အညာမှာ လူကြိုက်များတဲ့ ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အညာရွာက လူတွေကတော့ ဒီဟင်းအတွက် အခုပေါ်တဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးခပ်ချိုချိုတွေကို မကြိုက်ကြပါ။ အချဉ်လိုသတဲ့။ ဒါကြောင့် ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီးလို့ခေါ်တဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးသေးသေး ခပ်ချဉ်ချဉ်ကိုရွေးသုံးကြတယ်။ အရသာကတော့ကွာတာအမှန်ပဲ။ ဒါကြောင့် မချဉ်တဲ့ခရမ်းချဉ်သီးကိုသုံးလို့ အချဉ်လိုတယ်ထင်လျှင် နောက်ဆုံးမှာ သံပရာရည်နည်းနည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။

ခရမ်းသီးချက်

ခရမ်းသီးအကြီး	● ၁ လုံး (တုတ်တုတ်ရှည်ရှည်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၂-၃ တက်
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ၂ ၂ (အလတ်)
နန္ဒင်း	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အသေး) မောက်မောက်
ငရုတ် (အရောင်တင်မှုန့်)	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဆီ	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ပုစွန်ဆိတ်(ခပ်ကြီးကြီး)	
ပြုတ်ပြီး	● ၂ ခွက်

ခရမ်းသီးကို နေရာအနှံ့ ဓားဦးချွန်နဲ့ထိုးပေးပါ။ ခေါင်းပိုင်းမှာ နေရာစိပ်စိပ်ထိုးပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ တစ်ဖက် ၂ မိနစ်စီထားပါ (၂ ဖက် = ၄ မိနစ်)။ ခရမ်းသီးကြီးလျှင် မိနစ်ဝက်လောက်ပိုထားပါ။ ခရမ်းသီးက နူးရမယ်။ ဒါပေမဲ့ မပျော့ရပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ စဉ်း၊ ကြက်သွန်နီကိုလည်း စဉ်း၊ နနင်းမှုန့်၊ အရောင် တင်မှုန့်၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်နဲ့အတူ ခွက်ငယ်မှာထည့်၊ ကောင်းကောင်းသမအောင်မွှေပြီး ၁၀၀% မှာပဲ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကြက်သွန်တွေက စိမ်းနေသေးလျှင် နောက် ထပ် ၁၀၀% မှာပဲ ၁၀-၂၀ စက္ကန့်ထားပါ။

ခရမ်းသီးကို အရှည်လိုက်ထက်ဝက်ခြမ်းပြီး ၂ လက်မအရှည်လောက် ဖြတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားနယ်ပြီး ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ချက်ထားတဲ့ကြက်သွန် စတာတွေနဲ့ အသာ အယာရောပေးပါ။ နောက်ခွက်ထဲမှာ တစ်စစီ ညီညီညာညာစီထားပါ။ အပေါ်က အခွံ ခွာပြီးပုစွန် (မခွာလည်းရပါတယ်) ဖြန့်ထည့်လိုက်ပြီး အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့် ခွက်ကိုဟိုဘက်စောင်း ဒီဘက်စောင်းလုပ်၊ နည်းနည်းလှုပ် ပေးပြီး ခက်ရင်းနဲ့ ခရမ်းသီးဖတ်တွေကို တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြား ချပေးပါ။ ပြန်လှုပ်ပေးပါ။ အနှစ်နဲ့ဆီ သမအောင်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ မမွှေပါနဲ့။ နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံး မလုံတလုံအုပ်ပြီး ၂ မိနစ်ထပ်ထားပါ။ ကြိုက်က အပေါ်ကြက်သွန်မြိတ် နည်းနည်း ဖြူးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်ဖတ်ကိုလည်း ဒီလိုပဲဖြူးနိုင်ပါတယ်။

ပုစွန်စိုအစား ပုစွန်ခြောက်သုံးချင်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီသတ်တဲ့အခါမှာ ထည့်ပါ။

ဒီဟင်းဟာ ချက်ပြီး ထမင်းပွဲပေါ်ကို တန်းတင်လို့ လှပတဲ့ဟင်းဖြစ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲအဖြစ် ခရမ်းသီးကိုလှီးပြီးတဲ့အခါမှာ ချက်ပြီးခရမ်းချဉ်သီးချက် ခပ်များ များ (ကြိုက်သလောက်)နဲ့ရောပြီး ၂-၃ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ချက်လျှင် အရသာရှိတဲ့ သက် သတ်လွတ်ဟင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ပဲမှုန့်(သို့မဟုတ်)ချိုးစံအမှုန့် ဖြူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်အဖတ်နည်းနည်းထည့်ပြီး နန်းကြီးမုန့်ဖတ်နဲ့ သုပ်စားလို့လည်းရပါတယ်။

ခရမ်းသီး အခြောက်ချက်

ခရမ်းသီး	● ၁ လုံး (အရှည်ခပ်ကြီးကြီး) (သေးလျှင် ၂ လုံး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) မောက်မောက်
ငရုတ် (အရောင်တင်မှုန့်)	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ရှလကာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ပုစွန်ခြောက် (ထောင်းပြီး)	● ၂ ဇွန်း (အကြီး) မောက်မောက်
အသင့်ပြင်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်မှ ကြက်သွန်ဖတ်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူကြော်ပြီး (လေးစိတ်ကွဲခြေပြီး)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)

ခရမ်းသီးကို အလုံးလိုက်ရေဆေး၊ လက်မဝက်သာသာလောက် အဝိုင်းလိုက်လှီးပြီး ဆားနဲ့နယ်၊ ရှလကာရည်နဲ့လူးပြီး ခဏဖယ်ထားပါ။

ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲကို ခွက်ငယ်မှာ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ တော်တော် ကျက်ရပါမယ်။ ဒီအထဲကို အရောင်တင်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်ကိုထည့်ပြီး နောက်ထပ် စက္ကန့် ၁၀-၂၀ ထားပါ။

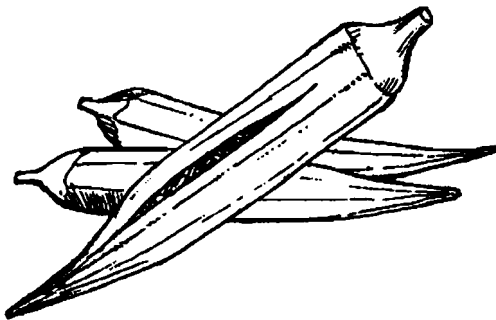
နယ်ပြီးသားခရမ်းသီးကို အထက်က ဆီသတ်ကဆီကိုယူပြီး ဆီရွဲရွဲလူးပြီး ပန်းကန်ပြားမှာ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမထိဘဲစီပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ် အဖုံးမပါထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်လို့ မကျက်တတ်သေးလျှင် နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြော်ပြီး ငရုတ်သီးနဲ့ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ကြော်နဲ့ ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်မှ အဖတ်များ (အထက်စာရင်းကန့်ပါတ် ၇)ကို ခရမ်းသီးပေါ်ဖြူး။ အထက်အောက် အသာကလေး လှန်ပေးပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲ နောက်ထပ် ၁ မိနစ် (ခြောက်တာကြိုက်လျှင် ၂ မိနစ်)ထားပါ။ အပေါ်ဆုံးမှာ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ကိုဖြူးပါ။

၂-၃ မိနစ်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ကြိုက်လျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံကို အပေါ်မှာဖြူးနိုင်ပါတယ်။

ရုံးပတီသီးအစာသွတ်နှုပ်

ရုံးပတီသီး (အရွယ်လတ်)	● ၇-၈ တောင့်
ကြက်သွန်နီ စဉ်းပြီး	● ၃ ခွက် (၁၂ အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ စဉ်းပြီး	● ၃-၄ တက်
ကြက်သွန်ကြော်ပြီး	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ပုစွန်ခြောက်	
(အကြမ်းထောင်း)	● ၃ ခွက်
နနွင်းမှုန့်	● ၂ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ကုလားပဲ အကျက်မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ရေ	●



နုတဲ့ ရုံးပတီသီးကိုပဲသုံးပါ။ အတောင့်လိုက်ရေဆေးပြီး ခြောက်အောင်ရေသုတ်ထားပါ။ ခေါင်းတွေကို ခပ်ပါးပါးဖြတ်ပစ်ပါ။ ထိပ်က အပိတ်ဖြစ်နေရပါမယ်။ အမြီးတွေကို ဒီတိုင်းထားပါ။ ဖြတ်မပစ်ပါနဲ့။

ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို ခွက်ငယ်ထဲမှာ ဆီနဲ့ရောပြီး ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား (ပုစွန်ခြောက်ကငန်လျှင် ဆားသိပ်မလိုပါ။ မြည်းကြည့်ပါ) ကြော်ပြီးကြက်သွန်၊ နနွင်းမှုန့်ကိုထည့်ပြီး လက်နဲ့ကောင်းကောင်းနယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ ၁၂ မိနစ် အဖုံးအုပ်ပြီးထားပါ။

ဒီအတွင်း ရုံးပတီသီးတစ်နေရာမှာ ဓားနဲ့ အထက်ကနေ အမြီးမှတစ်လက်မ အလိုလောက်အထိခွဲပါ။ တခြားတစ်ဖက်ကို မပေါက်ပါစေနဲ့။ ထိပ်ကလည်း ကွဲမသွားပါစေနဲ့။ အောက်ဘက်ကလည်း ပိတ်နေရမယ်။ အထဲကိုလက်နဲ့နှိပ်ပြီး ရုံးပတီသီးအထဲက အကန့်တွေကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ အစာသွတ်လို့ ကောင်းအောင်လို့ပါ။

ကြက်သွန်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကြော်ထဲကို ကုလားပဲအကျက်မှုန့်နဲ့ သမအောင်ရောပေးပါ။ ပြီးလျှင် ရုံးပတီသီးထဲကို အစာသွတ်ပြီး ခွက်ထဲမှာ အတောင့်မပျက် စီထားပါ။ ရေကို ခွက်အောက်မှ ၃ လက်မ (စပါးလုံးတစ်ထောက်လောက်) ထည့်ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၄ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ ခွက်ကိုလှုပ်ပေး ရုံးပတီသီးတွေကို ခက်ရင်းနဲ့ချဲပေး။ ဆားမြည်း၊ လိုသလိုပြုပြင်၊ ရေလိုလျှင် နည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်လျက် ၆၀% နဲ့ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။ ရေများလျှင် အဖုံးဖွင့်ထားပါ။

အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

အပြောင်းအလဲ

* အစာမှာ မြေပဲဆံထည့်လျှင် သက်သတ်လွတ်ဖြစ်ပါမယ်။ ပြုတ်ပြီးပဲလည်းသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုတော့ ကြက်သွန်ဆီသတ်တဲ့အခါမှာ ထည့်ရပါမယ်။



ရုံးပတီသီးအစာသွတ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချိုချဉ်ကြော်



ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချိုချဉ်ကြော်

ဟင်းရွက် (မျိုးစုံ)	● ၃ ခွက်
ပဲငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အသေး) လိုသလောက်
ဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ရှလာကာရည်	● ၁၅ - ၂ ဇွန်း (အကြီး) (ချဉ်မချဉ်လိုက်ပြီး)
သကြား	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ဆီ (အချိုအပျစ်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်စုပ်တုံး	● ၅ တုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● အနည်းငယ်

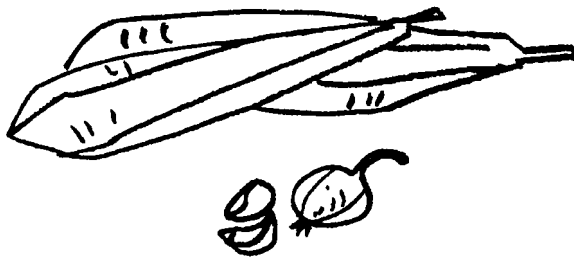
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ကြိုက်ရာ၊ ရရာသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - ဘရော့ကိုလီ၊ ပန်းငရုတ်၊ ပြောင်းဖူးနု၊ မှိုခြောက်(အဘိုးကြီးနားရွက်)၊ ကြိုက်သလို တုံးဖြတ်ပြီး ဆီ၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်နဲ့ရောပါ။ ပဲငံပြာရည်ထက်ကောင်းတာကတော့ ခရဆီ (သို့) ဂျပန်ပဲငံပြာရည် (Kikkomen) ကစ်ကိုမင်၊ မဟုတ်လျှင် (Maggi seasoning) တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေသုံးလျှင်တော့ ကြက်စုပ်တုံးကိုသုံးဖို့မလိုပါ။ ဒါတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ရောပါ။ ဆေးထားတဲ့လက်ကျန်ရေလောက်နဲ့ပဲ ရပါတယ်။ ရေထပ်ထည့်စရာ မလိုတော့ပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး မာတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါလျှင် ၄ မိနစ်၊ မဟုတ်လျှင် ၃ မိနစ်ထားပါ။

ဒီအတွင်းမှာ ရှလာကာရည် သကြား၊ ငရုတ်ဆီ (ငရုတ်သီး လေးစိတ်ကွဲတွေပါတဲ့ ပျစ်ပြီးချိုတဲ့ ငရုတ်ဆီကိုပြောတာပါ)။ ကြက်စုပ်တုံး(သုံးက)ကို ခြေပြီးရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ထားပါ။ ၅-၇ မိနစ်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။ စားခါနီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပါ။ ချက်ချင်းစားပါ။

- * ကြက်မှုန့်မပါလျှင် ဒီအကြော်ဟာ သက်သတ်လွတ်ဟင်း ဖြစ်ပါတယ်။
- * ကြိုက်က ဝက်အူချောင်းထည့်စားနိုင်ပါတယ်။ လိုက်ပါတယ်။ အဆီနည်းတဲ့ တိုင်ဝမ်ဝက်အူချောင်းလို့ခေါ်တာမျိုးက ပိုကောင်းပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

ခဝဲသီးနှုပ်

ခဝဲသီး	● ၂-၃ လုံး (အကြီးအသေးလိုက်လို့)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
နနွင်းမှုန့်	● ဇွန်းဖျားလောက်
အရောင်တင်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ကြော်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
မြေပဲလှော်	● ၃ ခွက် (ကြိတ်ပြီး)
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ချိမ်း (cheese) အမှုန့်	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၃ ဇွန်း (အသေး)



ခဝဲသီးထက်ပိုကောင်းတာကတော့ ဇူစီနီ (Zucchini) လို့ခေါ်တဲ့ သခွားသီးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့အသီး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်လောတစ်လော ရတတ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ဗုံလုံသီးကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ အခွံခွာပါ။ သိပ်စင်စရာမလိုပါ။ အခွံစိမ်းတဲ့ အပိုင်းလေး နည်းနည်းကျန်မှ သိပ်မပျော့တော့ပါ။ သေးတဲ့အပိုင်းကို လက်သုံးလေး သစ်လောက်ဖြတ်ပြီး တုတ်တဲ့အပိုင်းကျတော့ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အရွယ်တူလောက် ဖြစ်အောင်ဖြတ်ပါ။ ရေဆေး၊ ရေစစ်ပြီး နောက်ထပ်ရေမထည့်ဘဲ ၁၀၀% မှာ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဆယ်ပြီး ရေခြောက်အောင်စစ်၊ မခြောက်သေးလျှင် စက္ကူနဲ့ ခြောက်အောင်သုတ်ပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ အသင့်ပြင်ပြီးသားကြက်သွန်ကြော်တို့နဲ့ ကောင်းကောင်းရောပါ။ ပြီးလျှင် ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ တစ်ဖတ်စီ ညီညီညာညာစီထားပါ။ အပေါ်က ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၊ မြေပဲဆံဖြူး၊ နောက် ချိမ်းမှုန့်ကို နဲ့နဲ့စပ်စပ်ဖြူးပေးပါ။ [ချိမ်းမှာ ပါမိစ် (parmesan) သို့မဟုတ် မိုဇရဲလား (mozzarella) ကောင်းပါတယ်။] အပေါ်ဆုံးကဆီကို ခွက်အပျံ့အနံ့ အစက်ချပေးပါ။ ၂ လွှာရှိမယ်ဆိုလျှင် ဆီတစ်ဝက်ကို အထက်လွှာအတွက် ချန်ထားပါ။ ခဝဲသီးက ၂ လွှာရှိမယ်ဆိုလျှင် မြေပဲဆံနဲ့ ချိမ်းကို တစ်လွှာမှာ တစ်ခါထည့်ရပါမည်။ ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်လောက် ထားပေးပါ။ ၅-၁၀ မိနစ်လောက်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ဒီဟင်းဟာ သက်သတ်လွတ်ဟင်းဖြစ်ပြီး စားလို့တစ်မူထူးခြားပြီး အရသာရှိတဲ့ ဟင်းဖြစ်ပါတယ်။

* ဗုံလုံသီးကိုသုံးရင် ချက်ချိန် ၁ မိနစ်လောက် ပိုရပါမယ်။

ရွှေဖရုံသီးချက်

ရွှေဖရုံသီး	● ၄၀ သားလောက်
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄ တက် (အလတ်စား)
နနွင်း	● ဇွန်းဝက်လောက်
အုန်းနို့မှုန့်	● ၂ ဇွန်းကြီး (ကြိုက်မှ)
ဆီ	● ၃၂ ဇွန်းကြီး
ရေ	●



ရွှေဖရုံသီးကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး ၂ လက်မ/၂ လက်မခွဲ အရွယ်လောက် တုံးထားပါ။

ကြက်သွန်ကို နပ်နပ်စဉ်း။ မဟုတ်ရင် သဘောခြစ်နဲ့ခြစ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ ပြန်စဉ်း။ ဒါတွေကို ဆီ၊ နနွင်းနဲ့ရောပြီး ၁၀၀% နဲ့ ခွက်ငယ်ထဲမှာ အဖုံးမပါဘဲ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်အကျက်လိုတယ်ထင်ရင် ၁၀ စက္ကန့်လောက် ပိုထားပါ။ ဒါကို ရေဆေးပြီးသား ရွှေဖရုံသီးနဲ့ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး ကောင်းကောင်းသမလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေကိုအောက်ကနေ ၂ လက်မအထိ လောင်းထည့်ပါ။ အုန်းနို့မှုန့်(သုံးက)မဟုတ်ရင် နို့စိမ်း (ဇွန်းကြီး ၂ဇွန်း)ကို ဖြူး/လောင်းပါ။ ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ မွေပေး၊ ရေ၊ ဆားလိုကထည့်ပါ။ ရေများရင်အဖုံးဖွင့်၊ မများရင် အဖုံးပိတ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်ထပ်ထားပါ။ ဖွင့်ပြီးနူးမနူးစမ်းကြည့်ပါ။ မနူးဘူးဆိုရင် နောက်ထပ် ၂ - ၁ မိနစ် ထားနိုင်ပါတယ်။ မိုက်ခရီဝေဗ်နဲ့ချက်တာဟာ အပြင်မှာထားပြီး ဆက်ချက်နေသေးတာမို့ ဒါကိုလည်းထည့်တွက်ပါ။ ၁၀-၁၅ မိနစ်ကြာမှ စားပါ။

ပိုမြန်တဲ့နည်းကတော့ ရွှေဖရုံသီးတုံးတွေကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ၁၀၀% နဲ့ ၄-၅ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ကြော်ပြီးနဲ့ ဆီထဲထည့်၊ ရေအနည်းငယ် (၂ ဇွန်းလောက်)ထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂-၃ မိနစ်ထားပါ။ အနူးလိုလျှင် ထပ်ထားနိုင်ပါတယ်။

- * ဒါဟာ သက်သတ်လွတ်ဟင်းပါ။ အုန်းနို့၊ နွားနို့မပါဘဲ ချက်နိုင်ပါတယ်။
- * ပုစွန်ခြောက်ထည့်ရင်လည်း ရပါတယ်။ ကြက်သွန် ဆီသတ်တဲ့အခါမှာ ထည့်လိုက်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကင်မှာမို့ ဆားလျှော့ပါ။ ဒီလိုပဲ ပုစွန်စို (ပုစွန်ဆိတ်) အကောင်လိုက် (သို့) စင်းပြီးအသားကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

ရွှေဖရုံသီး ကြက်ဥကြော်

ရွှေဖရုံသီး	● ၂၀-၂၅ ကျပ်သားလောက်
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်)
ဆီ	● ၃ ဥ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၁ ဥ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်ဥ	● ၂ လုံး
ကြက်သွန်မြိတ် (အစိမ်းပိုင်း)/ နံနံပင်	● ၃ ဇွန်းကြီး (လှီးပြီးဖြတ်ပြီး)

ရွှေဖရုံသီးကို ခပ်ကြီးကြီးတုံးပြီး ထမင်းချက်တဲ့ အဖုံးလုံတဲ့အိုးထဲမှာ ရေမထည့်ဘဲ ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ်ထားပါ။ အပြင်ထုတ်၊ အခွံခွာ၊ ရေခြောက်အောင်သုတ်ပြီး အသားတွေကို ခက်ရင်းနဲ့ကြေအောင်ခြေပါ။ မဟုတ်ရင်လည်း အာလူးခြေတာနဲ့ခြေပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ဆား၊ ဆီရောပြီး သမအောင်မွှေပါ။

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၊ တစ်ပိုင်းပြန်ဖြတ်ထား၊ ကြက်ဥကိုခေါက်၊ ကြက်သွန်နဲ့ရော၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူးပြီး ထပ်ခေါက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရွှေဖရုံသီးနဲ့ရောပြီး ကောင်းကောင်း သမအောင်မွှေပေးပါ။ ခက်ရင်းနဲ့ခေါက်ပေးပါ။ ခပ်ကြာကြာခေါက်ရပါမယ်။ ၁၀၀%နဲ့ အဖုံးမပါ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့် အလယ်ကဟာဘေးပြောင်း၊ အထက်အောက်လှန်၊ အငွေ့တွေလစ်သွားပြီး နည်းနည်းကလေးအေးတဲ့အထိ အချိန်ယူပြီးမွှေပါ။ ပြီးလျှင် နောက်ထပ် ၁ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ပါ အဖုံးဖွင့်လျက်ပဲထားပါ။ ထုတ်ပြီးလျှင် တစ်ခါထပ် မွှေပေးပါ။

၁၀ မိနစ်ထားပြီးမှ စားပါ။

အာလူးဟင်း

အာလူး	● ၇ လုံး အသေး ၂ လက်မ/ ၃ လက်မ
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်) ပါးပါးလှီးပြီး
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၃ တက်
ငရုတ်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
နနွင်း	● ၂ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
မဆလာ	● ၁ ဇွန်း (အသေး) မောက်မောက်
ကရဝေးရွက်	● ၃-၄ ရွက်

အာလူးကိုရေဆေး၊ ဇောက်နက်တဲ့ခွက်ထဲမှာ ရေကောင်းကောင်းမြုပ်တဲ့အထိထည့်ပြီး ၅-၆ မိနစ် ၁၀၀% မှာထားပါ။ ဆယ်ပြီး အခွံခွာ ကြိုက်တဲ့အရွယ် အတုံးတုံးပါ။ ခဏဖယ်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကိုစားပြားရိုက်၊ စဉ်းလှီးပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ ငရုတ်မှုန့်၊ နနွင်းနဲ့ ခွက်ငယ်ထဲမှာ ၁၀၀% အဖုံးမပါဘဲ ၁ မိနစ်ထားပါ။ မဆလာနဲ့ ကရဝေးကိုထည့်ပြီး နောက်ထပ် စက္ကန့် ၂၀ ထားပါ။ ဒါကို အာလူးထဲထည့်ရော၊ ဆားထည့်ပြီး ချက်မယ့် ခွက်ထဲမှာ ရေခွက်အောက်ကနေ ၁ လက်မ မရှိတရှိထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၄ မိနစ်ထားပါ။ ရပါပြီ ။

အပြင်မှာ ၁၅ မိနစ်ထားပြီးမှစားပါ။

ဒီဟင်းဟာ သက်သတ်လွတ်ဖြစ်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီသတ်မယ့်အစား ကြော်ပြီးသားကြက်သွန်ကြော်ကိုသုပ်မယ်ဆိုရင် ပိုမြန်ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲများ

- * အာလူးကို နည်းနည်းလျှော့ပြီး ဂေါ်ရခါးသီး၊ မုန်လာဥ၊ ဥဝါ၊ ဘူးသီးတုံးများ ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ပြုတ်ပြီးသားရှိလျှင်လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်။
- * ကြိုက်လျှင် မန်ကျည်းမှည့်ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- * မဆလာ၊ ကရဝေးရွက်မထည့်ဘဲ ပဲကြာဆံထည့်လျှင် အချိုချက်ဖြစ်သွားမယ်။
- * အသား၊ ပုစွန်ထည့်လျှင်တော့ ဟင်းချိုမယ်၊ သက်သတ်လွတ်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

ပြောင်းဖူးကြော်

ပြောင်းဖူး (လှီးပြီးသား)	● ၁၀ သား (ဂေါ်ဖိ ပန်းကန်တစ်လုံးခွဲ)
ကြက်သွန်နီ	● ၁၂ (အလတ်) ပါးပါးလှီးပြီး
ကြက်သွန်နီကြော်ပြီး(အဖတ်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
နနွင်း	● ၁၂ ဇွန်း (အသေး)
ကောက်ညှင်းမှုန့်	● ၁၂ ဇွန်း (အကြီး)၊
ကောက်ညှင်းပေါင်း/ကော်မှုန့်	၁ ဇွန်း (အကြီး)၊ ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
နို့စိမ်း၊ နို့မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)၊ ၂ ဇွန်း (အကြီး)

လှီးပြီးသားပြောင်းဖူးကို ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်တာအားလုံးနဲ့ရော၊ သမအောင်မွှေပြီး ရေကိုပြောင်းဖူးအပေါ် ၁ လက်မလောက်ထည့်ပါ။ နောက် ၁၀၀%နဲ့ ၅ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေ၊ ရေထပ်ထည့်(ပြောင်းဖူးတွေမြုပ်ရုံလောက်)။ ပြီး နို့စိမ်းကိုထည့်၊ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ထုတ်မွှေ၊ အဖုံးပြန်ပိတ်ပြီး အပြင်မှာ ၁၅ မိနစ် ထားပြီးရင် စားနိုင်ပါပြီ။

နို့စိမ်းမထည့်လည်းပဲ ရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကောင်းညှင်းမှုန့်စတာတွေလည်း ကြိုက်မှ ထည့်ပါ။ ကောက်ညှင်းမှုန့်ပါတော့ စေးတာကြောင့် စားလို့ကောင်းပါတယ်။ အခုရတဲ့ သကြားပြောင်းတွေက မစေးဘူး။

မျှစ် ပဲပြုတ်ကြော်

မျှစ် (ဝါ)	● ၁၀ သား
ပဲပြုတ်	● ၅ ခွက်
ကြက်သွန်နီ	● ၂
ဆီ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)

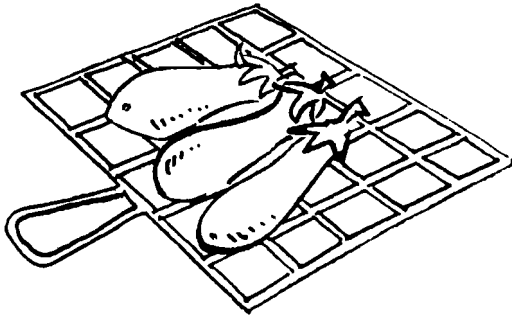
မျှစ် (ဆေးဆိုးထားတဲ့ မျှစ်ကိုရှောင်ပါ) ကို ရေအထပ်ထပ်ဆေးပြီး ရေနည်းနည်း ညှစ်ပစ်ပါ။ ခြောက်အောင်တော့မညှစ်ပါနဲ့။ အရင့်ပါလျှင် ရင့်တဲ့အပိုင်းတွေဖယ်ပစ်ပါ။ ခွက်ငယ်ထဲမှာ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၄၀ ထား ပါ။ မျှစ်ကို ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်၊ ကြက်သွန်နီကြော်နဲ့ ဆီကိုလောင်းထည့်၊ ဆား ထည့်ပြီး ၁၀၀% အဖုံးအုပ်ပြီး ၃ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ အခြောက်အစိုအတော်ပဲဆို လျှင် ပဲပြုတ်ကိုထည့် သမအောင်မွှေ၊ ဆားလိုလျှင်ထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်။ ၁၀၀% နဲ့ပဲ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။

၆-၅ မိနစ်ထားပြီး စားနိုင်ပါပြီ။

ဒါဟာ အခြေခံနည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုလည်း ဒီ အတိုင်း ပဲပြုတ်နဲ့ကြော်နိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ - ဟင်းနုနွယ်ရွက်)

ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်

ခရမ်းသီးအရှည်	● ၁ လုံး (ကြီးကြီး)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်)
ဆော့စ်အတွက်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ငရုတ်ဆီ (အချို့)	(ငရုတ်သီးဖတ်တွေပါတဲ့ အပျစ်စား)
ဂျလာကာရည်/ သံပရာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
မြန်မာင်ပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ရွှေပုစွန်ခြောက်အသေးစား	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
နံနံပင်	● ၄-၅ ပင်



ရေဆေးရေသုတ်ပြီး ခရမ်းသီးကို နေရာအနှံ့မှာ ခက်ရင်းနဲ့နက်နက်ထိုးပေးပါ။ အညှာပိုင်းမှာ ပိုပြီးစေ့စေ့စပ်စပ်ထိုးပေးပါ။ ပြီးလျှင်စက်ထဲက ဆုံလည်ပန်းကန်ပေါ်မှာ အလုံးလိုက်ထားပြီး တစ်ဖက်မှာ ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်၊ ပေါင်း ၃ ဖက်ထားပါ။ (စုစုပေါင်း ၆ မိနစ်)ထားပါ။ အညှာပိုင်းနဲ့ ထူတဲ့အပိုင်းကို သွားကြားထိုးတံနဲ့ထိုးပြီးထားပါ။ နပ်မနပ် စမ်းကြည့်ပါ။ သိပ်ပျော့စရာမလိုပါ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းသီးကို ပေါင်မုန့်ကင်တဲ့ ညှပ်မှာအသာညှပ်ပြီး မီးတောက်နဲ့ မီးနည်းနည်းမြှိုက်ပေးပါ။ အခွံအချို့နေရာတွေမှာ တူးရပါမယ်။ ပြီးလျှင်အခွံခွာ၊ အတုံးခပ်ကြီးကြီးတုံးပြီးထားပါ။

ပုစွန်ခြောက်ကိုရေဆေး၊ ချက်ချင်းပဲ အကောင်ပျက်ရုံလောက် ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဆော့စ်အတွက် ငရုတ်ဆီ၊ သံပရာရည် သို့မဟုတ် ဂျလာကာရည်နဲ့ မြန်မာင်ပြာရည်ကို ရောလိုက်ပါ။ စားမယ်ဆိုတော့မှ ပန်းကန်ပြားထဲမှာခရမ်းသီးထည့်ပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ ကြက်သွန်နီကိုဖြူး၊ ဆော့စ်ကိုလောင်းထည့်၊ နဲ့အောင်မွှေ၊ ရောပြီး ဆားလိုက်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှာ ပုစွန်ခြောက်ကိုဖြူးပါ။ အပေါ်က နံနံပင် ၄-၅ ပင်ထားနိုင်ပါတယ်။ ချက်ချင်းစားပါ။

ခရမ်းသီးကို စောစောဖုတ်ထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာထား။ စားခါနီးမှ ဆော့စ်ကိုပြင်ပြီးသုံးလည်းရပါတယ်။

- * ခရမ်းသီးကိုမီးမမြှိုက်လည်းဖြစ်ပေမယ့် တူးမွှေးနဲ့ကလေးပါမှ ပိုမွှေးပိုကောင်းပါတယ်။
- * ပုစွန်ခြောက်အစား ပြုတ်ပြီးသားပုစွန်အစိုကို သုံးနိုင်ပါတယ်။
- * ပိုစပ်တာကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးပြီး ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- * ကြိုက်လျှင် စပါးလင်အလယ်အူတိုင် ဖြူဖြူနုနုကို ပါးပါးလှီးပြီး ဇွန်းသေးတစ်ဇွန်းလောက် ဆော့စ်ထဲမှာထည့်နိုင်ပါတယ်။
- * ချိုတာကြိုက်လျှင် ဆော့စ်ထဲမှာ သကြားနည်းနည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။

ကင်းပုံသီးချက်

ကင်းပုံသီး	● ၁၀ ကျပ်သား (ထုပြီး ၁ ခွက်)
ကြော်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်	● ၂ ဇွန်းကြီးမောက်မောက် (ဆီမပါ)
ဆီ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အသေး)
ကြက်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ဇရ	●

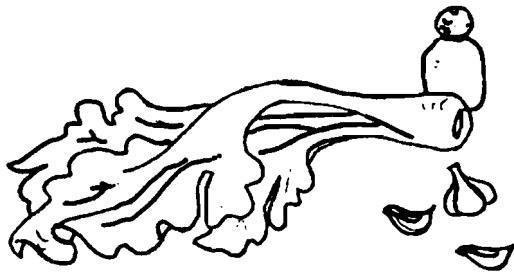
ကင်းပုံသီးကို အညှာနဲ့အောက်ဘက်ကို လှီးပစ်ပြီးထုပါ။ အဖတ်တွေကြီးရပါမယ်။ ရေဆေးထားပါ။ စင်အောင် ၂ ခါ ၃ ခါလောက် ဆေးရပါမယ်။ ကြက်သွန်ဥကို ပါးပါးလှီး၊ ကျန်တာတွေအားလုံးနဲ့ရောပြီး လက်နဲ့ကောင်းကောင်းနယ်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက်နှပ်ထားပါ။ ရေက ဆေးတဲ့ရေလက်ကျန်နဲ့ဆိုရပါတယ်။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး အပေါ့အငန်စစ်ကြည့်ပါ။ ရေခြောက်လျှင်ထပ်ထည့်၊ ရေများလျှင်တော့ အဖုံးဖွင့်၊ အတော်ပဲဆိုရင်တော့ အဖုံးပိတ်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ချက်ပါ။

၁၀-၁၅ မိနစ်နေပြီးမှ စားပါ။

* ကြက်မှုန့်မပါဘဲ တရုတ်ငံပြာရည်/ ဆားသုံးလျှင် သက်သတ်လွတ်ဟင်းဖြစ်မယ်။

မုန့်ညင်းရိုးပေါင်း

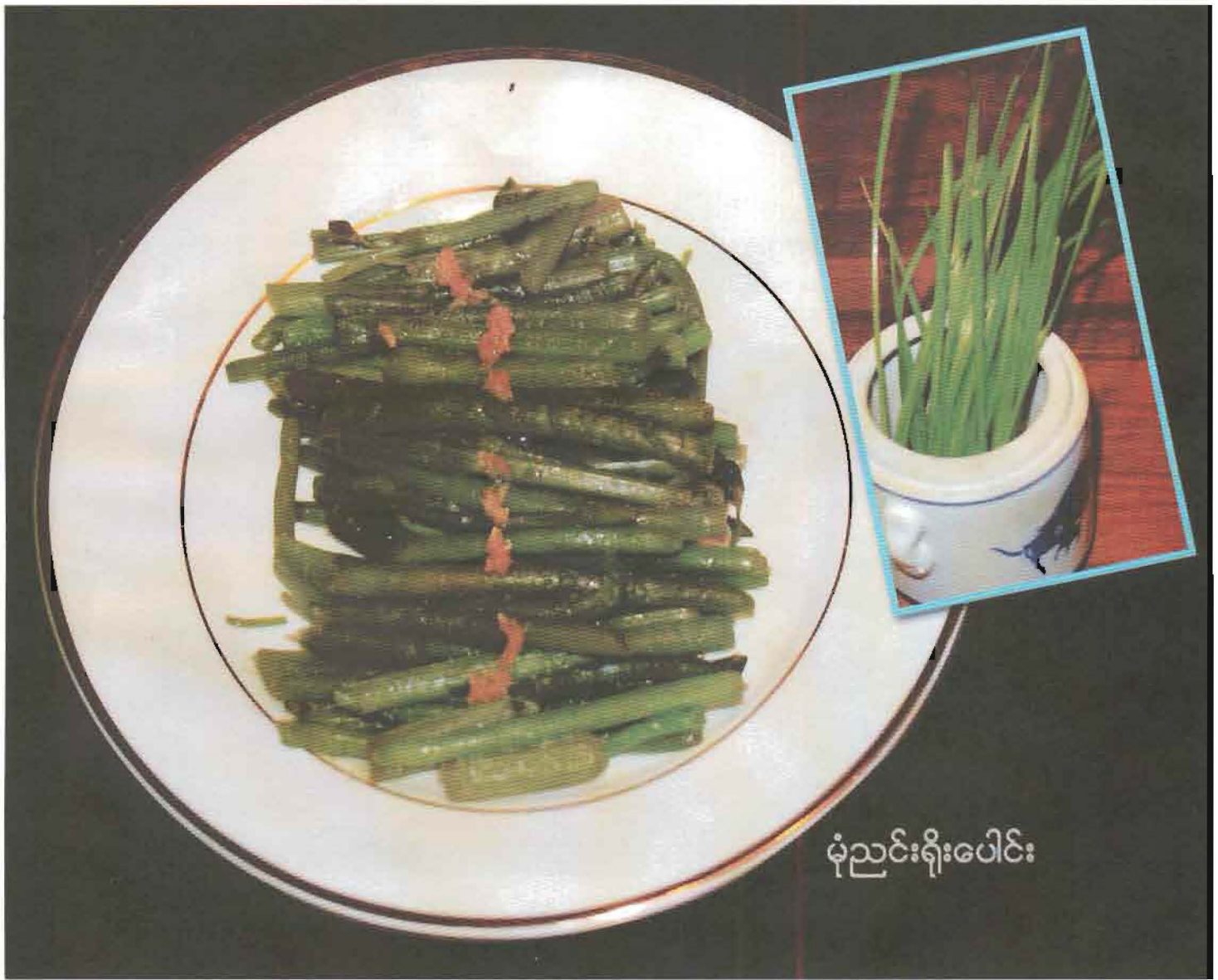
မုန့်ညင်း (နန)	● ၃-၄ ထုပ် (အသေး)
တရုတ်ငံပြာရည်	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ခရုဆီ/မက်ဂီးငံပြာရည် (Maggi seasoning)	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ဇွန်းသေးဖျားလောက်
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်အဖတ်	● ၁-၂ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)



မုန့်ညင်းမှာ နနခပ်သေးသေး တိုင်ဝမ်မုန့်ညင်းကိုသုံးပါ။ နရမယ်။ ဒါကြောင့် ဆောင်းတွင်းမှာချက်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အထုပ်ကြီးလျှင် ၄ စိတ်စိတ်ပါ။ သေးလျှင် တစ်ခြမ်းခွဲပါ။ ထိပ်ပိုင်းက အရွက်စိမ်းတွေကိုဖြတ်ပစ်ပါ။ အရှည်အရွယ်တူလောက် ရှိရပါမယ်။ နဖို့ရာကတော့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။

ရေဆေးပြီးမုန့်ညင်းကို ခွက်ထဲမှာရေမြုပ်ရုံလောက်ထည့်ပြီး ဆီဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း လောက်ထည့်၊ ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးလုံလုံအုပ်ပြီး ၂၅ - ၃ မိနစ်ထားပါ။ မနူးသေးလျှင် နောက်ထပ် စက္ကန့် ၃၀ လောက်ထားပါ။ ချက်ချင်းဆယ်၊ ပန်းကန်ထဲမှာပြင်ထားပြီး ခရုဆီနဲ့ တရုတ်ငံပြာရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်က ငရုတ်ကောင်းဖြူး၊ ကြက် သွန်ဖြူကြော်အဖတ်တွေကို မုန့်ညင်းရိုးပေါ်မှာဖြူးပြီးလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။ ချက်ချင်းစားပါ။ စားခါနီးမှ ချက်ပါ။

ကြိုက်က အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဥဝါ၊ မှို၊ ပြောင်းဖူးန စတာတွေဖြစ်တယ်။



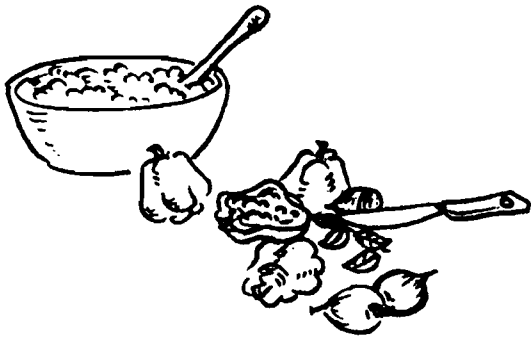
မုံညင်းရိုးပေါင်း



ပန်းငရုတ်အစာသွတ်

ပန်းငရုတ် အစာသွတ်

ပန်းငရုတ်	● ၃ (ခပ်ကြီးကြီး)
ပြုတ်ပြီးပဲ	● ၆ ဇွန်း (အကြီး) မောက်မောက်
ကြက်သွန်နီ(အသင့်ကြော်ပြီး)	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ငုံးဥ	● ၆ ဥ
ဆီ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၁၂ ဇွန်း (အသေး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဇရ	● ၈ ဇွန်း (အကြီး)



ပန်းငရုတ်မှာ ညီညီညာညာရှိတာကိုရွေးဝယ်ပါ။ ခြမ်းပြီးလျှင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထားလို့ ရရပါမယ်။ အခု ဈေးထဲမှာရတဲ့ပန်းငရုတ်တွေက စပ်တတ်ပါတယ်။ သတိထား ဝယ်ပါ။ ငရုတ်သီးကိုအညှာဖြတ်၊ အရှည်လိုက်ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အစေ့နဲ့အတွင်းသား တွေကို ဖယ်ပစ်ပါ။ ခွက်ထဲမှာ ရေနည်းနည်း (ဇွန်းကြီး ၅-၆ ဇွန်းလောက်) ထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ထုတ်ပြီး ချက်ချင်းရေအေးလောင်းပြီးဆယ်ထားပါ။

ပဲနဲ့ကြက်သွန်နီကြော်ကိုရော၊ ဆီ၊ ဆားထည့်ပြီး သမအောင်ရောမွှေပေး၊ ပြီးလျှင် အသင်ပြင်ထားတဲ့ငရုတ်သီးထဲမှာထည့်ပါ။ သိပ်မပြည့်ပါစေနဲ့။ အလယ်မှာလက်နဲ့ဖိပြီး ချိုင့်ကလေးဖြစ်အောင်အရာပေးထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ငရုတ်သီးတွေကို ညီညီ ညာညာစီပြီးထားပါ။ ရေထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်လျက် ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ ငရုတ်သီးရဲ့အလယ်ကချိုင့်ထဲမှာ ငုံးဥတစ်ဥကိုခွဲပြီး အသာကလေးလောင်းထည့် လိုက်ပါ။ အပေါ်က ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပါ။ ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ်ထပ် ထားပါ။ ရေက ခပ်ခြောက်ခြောက်ဖြစ်ရပါမယ်။

အပြင်မှာ ၁၅ မိနစ်လောက်ထားပြီး စားနိုင်ပါပြီ။

အပြောင်းအလဲ

ပဲအစား စဉ်းပြီးကြက်၊ ဝက်၊ ပုစွန်ချက်ပြီးသား၊ ငါးမွှေများ သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကြော်ချက်'

ပဲကြာဆံ	● လက်တစ်ဆုပ်စာလောက် (အခြောက်)
အာလူး	● ၁ လုံး (အသေး)
ခဝဲသီး/ပုံလုံသီး	● ၁ တောင့် (အသေး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်စွပ်တုံး	● ၁ တုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၁ တက် (အကြီး)
နနွင်းမှုန့်	● ၃ ဇွန်း (အသေး)
ငရုတ်ကောင်း လေးစိတ်ကွဲ	● ၄ စေ့လောက်
ဆီ	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ဆု	● ၁ ခွက်
ပုစွန်ဆိတ် (ပြုတ်ပြီးခေါင်းဖယ်ပြီး)	● ၅ ခွက် (အစိမ်းဆို ၃/၄ ခွက်ပိုပို)

ပုစွန်ပြုတ်ဖို့ရာ ပုစွန်ဆိတ်အကြီးစားကို ခေါင်းဖယ်၊ ရေကောင်းကောင်းဆေးပြီးစစ်ဆေး၊ ၁ ဇွန်းငယ်လောက်နဲ့ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၄၀ ထားပေးပါ။ ရပါပြီ။

ကြာဆံကို အလောတော်ဖြတ်ပြီးရေစိမ်ထားပါ။ အာလူးကိုရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေး (၁ လက်မရှိတရှိပတ်လည်) တုံးထားပါ။ အာလူးကအသစ် အခွံပါးပါး ဆိုလျှင် အခွံခွာစရာမလိုပါ။ ဓားနဲ့သာခြစ်ပစ်ပါ။ ခဝဲသီးကို စောင်းကျွတ်ခြစ်ပစ်။ အခွံကို တတ်နိုင်သလောက်ခွာ။ အချို့အဝက်ကျန်လျှင်လည်းကျန်ပါစေ။ ၁ လက်မအထူ အဝိုင်းလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ ၂ ပိုင်းလောက်ထပ်ပိုင်းပါ။ ပုစွန်မှအပ ကျန်တာ အားလုံးကိုရောပြီး ဇောက်နက်နက်ခွက်ကြီးကြီးမှာထည့်ပြီး ရေထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ ၆ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး အသင့်ပြင်ထားတဲ့ ပုစွန်တွေထည့်ပါ။ ရေအနည်းအများကို ကြိုက်သလိုပြုပြင်ပါ။ ၁၀၀% နဲ့ပဲ နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဆားမြည်းပြီး သင့်တော်လျှင်ထုတ်နိုင်ပါပြီ။

အပြင်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှ စားပါ။

* ဒီနည်းဟာ အခြေခံနည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအသီးများနဲ့လည်းချက်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - ဂေါ်ရခါးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး (အာလူးမပါ) ၊ ဂေါ်ရခါးညွန့်၊ ရွှေဖရုံညွန့်၊ ဘူးညွန့်စတာတွေကိုလည်း (အာလူး၊ ပဲကြာဆံမပါ) သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပုစွန်စိုအစား ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

ချဉ်ပေါင်ကြော်

ချဉ်ပေါင်ရွက် (ပြုတ်ပြီး)	• ၁ ခွက် (ကော်ဖီပန်းကန် ၁ လုံးအပြည့်)
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	• ၅ ဇွန်း (အကြီး)
မျှင်ငါးပိ	• ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဆား	• ၁ ဇွန်း (အသေး)
ဆီ	• ၆ ဇွန်း (အကြီး)
မျှစ်	• ၃ ခွက် (သိပ်သိပ်)
ရုံးပတီသီး	• ၂ တောင့် (မထည့်လည်းရတယ်)
ကြက်သွန်နီ	• ၃ ဥ (အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	• ၃-၄ တက်
ငရုတ် (အရောင်တင်)မှုန့်	• ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ငံပြာရည်	• ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	• ၆ တောင့်

ကြက်သွန်နီကိုစဉ်း၊ အဖြူကိုခေးပြားရိုက် ပြန်လှီး၊ သိပ်သေးစရာမလို။ ဒါကို ငရုတ်မှုန့်နဲ့ရော၊ ခွက်ငယ်မှာဆီနဲ့ ၁၀၀%နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ပြီး သမအောင်ရော။ အဖုံးအုပ်လျက်ပဲ နောက်ထပ် ၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မျှစ်၊ ရုံးပတီသီးပါးပါးလှီးပြီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ထားတာတွေကိုလည်း လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ အချိန်ယူပြီး ကောင်းကောင်း သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀% နဲ့ပဲ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ အပေါ်အငန်မြည်း (ပုစွန်ခြောက်ကငန်လျှင်ဆားမလိုတတ်ပါ)။ ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့် လိုက်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ချက်ပါ။

အပြင်မှာ ၁၅ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှ စားပါ။

- * ကြိုက်လျှင် နံနက်ပင်အုပ်နိုင်ပါတယ်။
- * ပြုတ်ပြီးသား ချဉ်ပေါင်ရွက်မရှိလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို သင်လက်ကျန်ရေနဲ့ပဲ ခွက်ထဲမှာ ၅-၆ မိနစ် အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% မှာထားပါ။ ဒါကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။
- * မျှစ်နဲ့ ရုံးပတီသီးမထည့်လည်းရပါတယ်။
- * ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဒီဟင်းဟာ ခဲထားလို့အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ပေါင်ချည်း သက်သက်ချက်ပါ။ နောက်မှ လိုရာချည်းကိုထည့်နိုင်ပါတယ်။

သက်သတ်လွတ် ချက်ချင်လျှင် ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်တွေဖယ်။ အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေလည်းမထည့်ဘဲ ချဉ်ပေါင်ကိုပြုတ်ပြီး ပဲ ၃ ခွက်သာသာလောက်နဲ့ ဆားလိုသလောက်ထည့်ပြီး ချက်နိုင်ပါတယ်။ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး၊ ကုလားပဲ ပြုတ်ပြီး သားတွေကို ညက်ညက်ခြေထားမယ်ဆိုရင် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပဲပြုတ်ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆား၊ ဆီနည်းနည်းပြုပြင်ပေးစရာလိုလိမ့်မယ်။ ကြော်ပြီးသား ငရုတ်သီးခြောက် အတောင့်လိုက်ရှိလျှင်ထည့်လိုက်ပါ။ အလွန်လိုက်ပါတယ်။

ဂွေးသီး ငါးပိချက်

ဂွေးသီး	● ၁၂-၁၄ လုံး
ငရုတ်သီးခြောက်လေးစိတ်ကွဲ	● ၃ ဖွန်း (အကြီး)
ငရုတ်သီး(အရောင်တင်မှုန့်)	● ၁ ဖွန်း (အကြီး)
ပုစွန်ခြောက် (လေးစိတ်ကွဲထောင်းပြီး)	● ၃ ဖွန်း (အကြီး)
ငံပြာရည်	● ၁ ဖွန်း (အကြီး)
မျှင်ငါးပိ	● ၁ ဖွန်း(အကြီး) လျှော့နိုင်တယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၈ တက် (အရွယ်လတ်)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်)
ကြော်ပြီးကြက်သွန်ကြော်	● ၃ ဖွန်း (အကြီး)
ဆီ	● ၃ ဖွန်း
ရေ	●



ဂွေးသီးကိုအခွံခွာ၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အလယ်က အူတိုင်အမျှင်ကို ရင့်လျှင်ဖယ်ပြီး ဂွေးသီးကိုပါးပါးလှီးပြီး ထောင်းထားပါ။

ခွက်ငယ်ထဲမှာ လေးစိတ်ကွဲငရုတ်သီးခြောက်ကို ဆီနဲ့ ၁၀၀% မှာ အဖုံးမအုပ်ဘဲ စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ဆူတတ်တယ်။ ဆူလျှင် ချက်ချင်းပိတ်လိုက်ပါ။ ကောင်းကောင်း စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့ သမအောင် ရောပြီး ဆီချက်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ၁၀၀% အဖုံးဖွင့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀ ထားပါ။ (ဂွေးသီးက မချင်လျှင် ငါးပိကိုလျှော့နိုင်ပါတယ်။) ဖွင့်ကြည့်၊ မွှေ။ အကျက်လိုမယ်ထင်လျှင် နောက်ထပ် စက္ကန့် ၂၀ လောက်ထားပါ။

ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ထောင်းထားတဲ့ဂွေးသီးတွေနဲ့ ခွက်ငယ်ထဲက ပုစွန်ခြောက် ဆီချက်နဲ့ရောပြီး ရေကိုအဖတ်တွေ မြုပ်ရုံလောက်ထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၆ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ဂွေးသီးနူးမနူး၊ ဆီ၊ ရေ အနေအထားကြည့်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်လောက် ထားရပါမယ်။ ဆီပြန်ပြန်ကြိုက်လျှင်ဆက်ချက်ပါ။ ၁ မိနစ်တစ်ခါလောက်ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကြိုက်တဲ့အခြေအနေရောက်တော့ ပိတ်လိုက်ပါ။ ကြာကြာထားမယ်ဆိုလျှင်တော့ ဆီပြန်တာ ကောင်းပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့နံနံပင်ကိုလည်း ကြိုက်လျှင်ထည့်နိုင်ပါတယ်။

မြည်းကြည့်လို့အချင်လိုလျှင် နောက်ဆုံးဖွင့်ချိန်မှာ သံပရာရည်ကြိုက်သလောက် ညှစ်ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒီနည်းကို အခြားအချဉ်သီးများဖြစ်တဲ့ သရက်သီးစိမ်း၊ မရမ်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ကြက်ပေါင်သီး၊ သပြေသီး ဘယ်ဟာမဆိုနဲ့ သုံးလိုရပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်သီးကိုလည်း စမ်းသုံးကြည့်ပါ။ ကောင်းပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာဆို ဂူစ်ဘယ်ရီ (gooseberry)၊ ရူဘာပ် (rhubarb) ကိုလည်း သုံးဖူးပါတယ်။ ကောင်းပါတယ်။

ဒီဟင်းဟာ အချိန်မရှိသူများအတွက် အထူးအသုံးဝင်ပါတယ်။ အတို့နဲ့ စားတဲ့ အပြင် ထမင်းကြမ်းနဲ့နယ်စားစား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ရော ပြန်ချက်ပြီးသုံးသုံး သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဟင်းတစ်ခွက် အလွယ်တကူရပါတယ်။ ငါးဟင်း-အထူးသဖြင့် ငါးကလေးဟင်းမှာ အနှစ်အတွက်ထည့်လျှင်အထူးသင့်တော်ပါတယ်။

ပန်းမုန်လာသနပ်

ပန်းမုန်လာ/ဘရော့ကိုလီ (လှီးပြီး)	● ၃ တစ်ခွက်
ချင်းနု (အချောင်းငယ်လေးများ)	● ၈-၁၀ ချောင်း
ရှုလကာရည်	● ၁ ဇွန် (အကြီး)
သကြား (မထည့်လည်းဖြစ်ပါတယ်)	● ၁ ဇွန် (အသေး)
ကြက်သွန်ဖြူ(ပါးပါးလှီးပြီး)	● ၂ တက်
နမ်း	● အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက် (အဖတ်များ)	● ၁ ဇွန် (အကြီး)

ပန်းမုန်လာကိုရေဆေး၊ ခပ်သေးသေးလှီးပြီး ရေခြောက်အောင်စစ်ထားပါ။ စိုနေသေးလျှင် စက္ကူနဲ့ခြောက်အောင်သုတ်ပေးပါ။ တစ်မနက် နေပြနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း ဆုံလည်ပန်းကန်ပေါ်မှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ချင်းကို ခပ်ကြိတ်ထည့်ပြီး ၁ မိနစ်ထားပါ။ အပြင်မှာ ခဏလေသလပ်ခံပြီး ခွက်ထဲကို အားလုံး(ပန်းမုန်လာ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ)ကိုရောပြီး ရှုလကာရည်ကိုဖျန်းပါ။ သကြား(သုံးက)ဖြူးပါ။ ပြီးသမအောင်မွှေပါ။ ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့် ၄-၅-၆ ကြိမ်၊ အငွေ့ကုန်တဲ့အထိ ဆန်ပြာသလိုလုပ်ပေးပါ။ ခပ်ခြောက်ခြောက်ဖြစ်ရပါမယ်။ စိုနေသေးလျှင် နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ဖွင့်ပြီးထပ်ပြာပါ။ ခြောက်ပြီးအေးသွားမှ နမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်၊ ဆားလိုသလိုထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

* အထက်ပါတို့အပြင် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - သခွားသီးအချောင်းလိုက်အစေ့မပါ တစ်မနက်နေပြပြီးသား၊ ဂေါ်ဖီစတာတို့ ဖြစ်တယ်။



ဂျူးမြစ်သနပ်

ဂျူးမြစ်	● ၁၀ သား (၃-၄ ပင်)
မန်ကျည်းနှစ်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၁ ဇွန်းသေး (ကြိုက်သလောက်)
ငရုတ်မှုန့်၊ ချက်ပြီးဆီ	● ၁ ဇွန်း (အသေး)



ဂျူးမြစ်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ သေးရှူးနေတဲ့အဖျားတွေကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်သုံးလေးသစ်လောက်ဖြတ်ထားပါ။ မန်ကျည်းနှစ်ထည့်၊ ရေကောင်းကောင်းမြှုပ်တဲ့ အထိထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၄ မိနစ်ထားပါ။ ရေအေးလျှင် ဂျူးမြစ်ကို ရေနည်းနည်းနဲ့ ဆေး၊ ရေခြောက်ရုံလောက်ညှစ်ပြီး ပန်းကန်ထဲမှာဖွထားပါ။ စားခါနီးတော့ ငရုတ်ဆီ လောင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်ဆီမရှိလျှင် ဟင်းချက်ရန်အတွက် ပြင်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ကြော် ဆီချက်မှဆီကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ ကြိုက်လျှင် ငံပြာရည်နည်းနည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကြော်အဖတ်ကိုလည်း ဖြူးနိုင်ပါတယ်။

ဆီချက်ကို နှစ်သက်သူများကတော့ ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်၊ နှမ်း၊ ထောင်းပြီး မြေပဲလှော်နဲ့ သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။

ချဉ်ရည်ဟင်းများ

ချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း ၂ မျိုး တင်ပြထားပါသည်။ တစ်မျိုးမှာ ဆီနည်းလို ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုညီညွတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ခါတိုင်းချက်နည်းနဲ့ပိုတူပါတယ်။

ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်

ကန်စွန်းရွက်	● ၄ ခွက် (ခပ်သိပ်သိပ်)
ငါး	● ၁၀ သားလောက်
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ဥ (အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၂ တက် (အကြီး)
ငရုတ် (အရောင်တင်) မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ဆီ	● ၁ ဥ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ငါးပိ	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ငံပြာရည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
မန်ကျည်းနှစ်	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ဇရု	● ၃ ခွက်ခွဲ
နံနံပင်	● ၅-၆ ပင်

ကြက်သွန်ဖြူ နီစဉ်းပြီးနဲ့ ငရုတ်မှုန့်တို့ကိုရောပြီး ခွက်ငယ်မှာအဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၃၀ စက္ကန့်ထားပါ။ ဒါကို ချက်မယ့်ခွက်ထဲကို ရေနဲ့အတူထည့်ပြီး ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ၁၀၀% နဲ့ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ကြိုက်သလိုဖြတ်ပိုင်းထားတဲ့ ကန်စွန်းရွက်ကို ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး တုံးထားတဲ့ ငါးနဲ့ မန်ကျည်းနှစ်ကို ထည့်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ၄ မိနစ် ချက်ရပါမယ်။

ဒီနည်းက သမားရိုးကျနဲ့ ပိုတူပါတယ်။

[မှတ်ချက်။ ငါးမသုံးလိုလျှင် ပုစွန်ဆိတ်အကြီးစား၊ ချက်ပြီးကျန်တဲ့ ငါးဟင်း၊ အသင့်ဝယ်လိုရတဲ့ ငါးလုံး စတာတွေ ငါးအစားသုံးလိုရပါတယ်]

အရင်စလိုဆိုလျှင် ကြက်သွန်ဆီသတ်မယ့်အစား ကြော်ပြီးသား ကြက်သွန်နှစ် (၂ ဇွန်းကြီး)ကိုသုံးပါ။

- * ကြိုက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်နိုင်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးဟာ ကျန်းမာရေးကို အထူးအားပေးတာမို့ တတ်နိုင်သလောက်စားပေးပါ။
- * မန်ကျည်းနှစ်အစား မရမ်းပြားခြောက်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ မန်ကျည်းသီးအစား၊ မန်ကျည်းသီး၊ မန်ကျည်းချက်ဆူ၊ သပြေသီးကိုလည်း သုံးလိုရပါတယ်။
- * သံပရာရည်/ ရှောက်ရည်ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေသုံးလျှင် နောက်ဆုံး စက်ပိတ်ပြီးမှ ညှစ်ပြီးသားအရည် ဇွန်းကြီး ၃-၄ ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီးမွှေပါ။
- * အခြားသုံးနေကျ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ မုန်လာဥ၊ ပန်းမုန်လာ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ဆူးပန်းရွက်၊ ဂျူးမြစ်စတာတို့။ ချက်ချိန်ကတော့ သုံးတဲ့အရွက် တွေကိုလိုက်ပြီး တိုးလျှော့လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-အထက်မှာလို ဘူးသီးသုံးလျှင် ကန်စွန်းရွက်ထက် အချိန်ပိုပေးရပါတယ်။

ဘူးသီးချဉ်ရည်

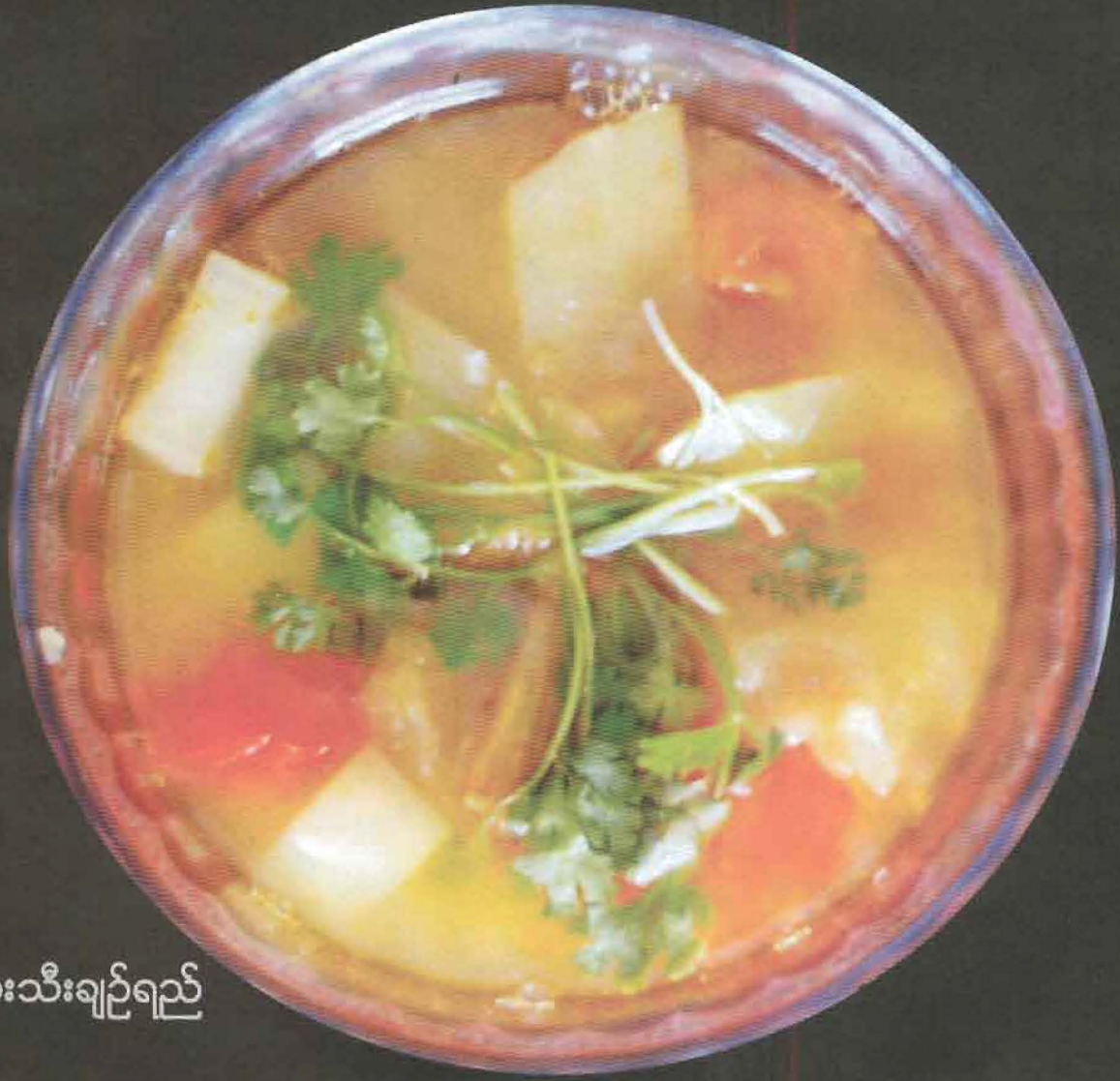
ဘူးသီး	● ၆ စိတ်(တုံးပြီး ၃ ခွက်လောက်)
ခရမ်းချဉ်သီး	● ၂-၃ လုံး
ငါး	● ၁၀ သား (ကြိုက်သလောက်)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ၂ (အလတ်)
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၁-၂ အတက်ကြီး
ငရုတ်(အရောင်တင်မှုန့်)	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
နနင်း	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
ဆီ(မထည့်လည်းဖြစ်တယ်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
မန်ကျည်းနှစ်	● ၄ ဇွန်း (ကြိုက်သလောက်)
ဓာ	● ၃ ခွက်
နံနံပင်	● ၄-၅ ပင်

ရေကို ဇောက်နက်နက်ခွက်ကြီးကြီးမှာထည့်ပြီး စဉ်းထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ နနင်းထည့်။ ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၃ မိနစ်ကျပါ။

ဘူးသီးကို အခွံခွာပြီး မကြီးမငယ် ကြိုက်တဲ့ပုံစံတုံးထားပါ။ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ တုံးပြီးဘူးသီးအားလုံးကို ၆ စိတ်လောက်စိတ်ထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ဆီ(သုံးက) ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံးအုပ်ပြီး ၆ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ မန်ကျည်းနှစ် ထည့်၊ ဆားအပေါ်အငန်ပြုပြင်ပြီး ငါးထည့်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ ၆ မိနစ် ထားရပါမယ်။ (ဘူးသီးနုပြီး အတုံးသေးရင် ၅ မိနစ်နဲ့ရတယ်)။ နောက်ဆုံး နံနံပင် အုပ်လိုက်ပါ။

အထက်ပါချက်နည်းကတော့ ယိုးဒယားနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်ကနည်းကို မှီးထားတာပါ။ သူတို့ဆီမှာက ဆီသုံးလေ့သုံးထမရှိဘူး၊ ဆီရှောင်ရသူတွေအတွက် ဒီဟင်းက အထူး သင့်တော်ပါတယ်။ စားလို့လည်း ကောင်းပါတယ်။ အငန်နဲ့အချဉ်ကို ကိုယ်ကြိုက် သလိုပြုပြင်ပေးရင် အရသာက သမားရိုးကျချက်သလိုပါပဲ။ ထူးခြားခြင်းမရှိလှပါဘူး။

ဆီမပါလျှင် ဘယ်လိုမှစားမဖြစ်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ ဆီနှစ်သက်သလို ထည့် နိုင်ပါတယ်။



ဘူးသီးချဉ်ရည်

သီးစုံထောပတ်ထမင်း



အထူးထမ်းများ

ထမ်းအားလုံးအတွက် သုံးတဲ့ခွက်ဟာ ထမ်းချက်တဲ့ လျှပ်စစ်အိုးကခွက်ကို သုံးထားပါတယ်။ 'ကော်ဖီပန်းကန်အကြီး တစ်ခွက်ရှုပ်ရှုပ်နဲ့ညီမျှပါတယ်' လို့ရေးထားလျှင် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကို သုံးနိုင်တယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သီးစုံထောပတ်ထမ်း

ဆန်	● ၂ ခွက်
ဇရ	● ၃ ခွက်
ကြက်မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး) (သို့)
ကြက်စုပ်ခဲ	၂ ခဲ
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်နီ	● ၁ ၂ (အလတ်)
ထောပတ်/မာဂျရင်း	● ၆ ဇွန်း (အကြီး)
လေညှင်းပွင့်	● ၃-၄ ပွင့်
ကရဝေးရွက်	● ၆ ရွက် (အကြီး)
ပဲစိမ်း ၂၀၊ ပြောင်းဖူး	● ၁ ထုပ်
(အခုစုပါမားကက်တွေမှာ ခဲပြီးသားရတယ်၊ ပဲစိမ်းမပါတတ်)	
မြေပဲဆံ/သီဟိုဠ်ဆံ(လှော်ပြီး)	● ၁ ခွက် (ကြိုက်သလောက်)

ခဲနေတဲ့ ၂၀၊ ပြောင်းဖူးထုပ်ကို အပြင်မှာထုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ မဆေးပါနဲ့။ ရေခြောက်အောင်သာ စစ်ထားပါ။ ညကတည်းကထုတ်ထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ခြောက်အောင် စက္ကူနဲ့သုတ်ပေးပါ။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ဆီ/မာဂျရင်းနဲ့ အတူထည့်ပြီး ခွက်ကိုအဖုံးအုပ် ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ခွက်က ဆန်ချက်တဲ့ခွက် ဇောက်နက်ကြီးကြီးဖြစ်ရပါမယ်။ ပြီးလျှင် စစ်ထားတဲ့ဆန်ကို ကြက်သွန်ကြော်ထဲထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ်ဖွင့်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေ၊ အထက်အောက်လှန်ပြီး ရေ ၃ ခွက်ကိုထည့်ပါ။ ရေနွေးပူပူဆို ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြက်မှုန့်ထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၁၂ မိနစ်ထားပါ။ ထုတ်ထားတဲ့ ပဲစိမ်း/၂၀၊ ဆား၊ မြေပဲဆံ အားလုံးထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ အထက်အောက်နဲ့ပစေ။ နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ ၃ မိနစ်ထားပါ။ ဆန်အနူးလိုသေးလျှင် နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ချက်ချိန်ပေါင်း ၁၈-၁၉ မိနစ်။ အပြင်ထုတ် ၁၅-၂၀ မိနစ်နေမှစားပါ။

- * မြေပဲဆံ၊ သီဟိုဠ်ဆံ အပေါ်မှဖြူးပါ။
- * ပဲစိမ်းကအရေးပါတာမို့ အထုပ်ထဲမှာ ပဲစိမ်းမပါရင် သက်သက်ဝယ်ပြီးထည့်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ဘူးနဲ့ရပါတယ်။
- * ကြက်မှုန့်မပါရင် သက်သတ်လွတ် ဖြစ်ပါမယ်။
- * သက်သတ်လွတ်မဟုတ်သူတွေ ဆိုင်က ကြက်ကြော်/ကြက်ကင်ကိုဝယ်ပြီး ဒီထမ်းနဲ့ စားနိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း ကြက်ကင် အတုံးကြီးကြီးတွေကို နောက်ဆုံးအဆင့်မတိုင်မီ ထမ်းနဲ့ရော အဖုံးဖုံးပြီး ဆက်ချက်ပြီးစားပါ။ စားလို့ အထူးကောင်းပါတယ်။
- * ခါတိုင်းစားနေကျ အချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သံပရာရည်၊ သခွားသီး၊ ပူစီနီကို သုံးနိုင်ပါတယ်။
- * သရက်သီး၊ မရမ်းသီး၊ သံပရာသီးသနပ်တို့နဲ့လည်း စားနိုင်ပါတယ်။

(Tip) တစ်ပုံ

လက်သုပ်စတဲ့ နယ်ရမယ့်အခါမျိုးမှာ တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ် လက်အိတ်ကို သုံးပါ။ စွပ်ပြီး ဆပ်ပြာရေနဲ့စင်စင်ဆေးပြီးမှသုံးပါ။ ပြန်သုံးလိုလျှင် သုံးပြီးလက်အိတ်ကို လက်စွပ်လျက်ပဲ ဆပ်ပြာနဲ့ စင်စင်ဆေးပြီး အခြောက်ခံပြီးသိမ်းထားပါ။ ၃-၄-၅ ခါလောက် သုံးနိုင်ပါတယ်။

ကြက်ဆီထမင်း

ဆန်	● ၂ ခွက် (ကော်ဖီပန်းကန်ကြီး ၂ ခွက်)
ကြက်ပေါင်/ရင်အုံ	● ၁၅ - ၂ (ကြိုက်သလို)
ဆီ	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ရေ	● ၁၅ ခွက်လောက်
ငရုတ်ကောင်းစေ့	● ၄-၅ စေ့
ကရားရွက်	● ၁-၂ ရွက် (ကြိုက်မှ)

ဆန်ကိုရေဆေးပြီး ရေ (ဖြစ်နိုင်ရင် ရေခဲခဲ)နဲ့ အနည်းဆုံး နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ စိမ်ထားပါ။ နောက် ရေခြောက်နိုင်သလောက် ခြောက်အောင်စစ်ထားပါ။

ကြက်သားက ပေါင်/ ရင်အုံမရနိုင်ရင် အခြားအပိုင်းအစတွေနဲ့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သားကိုရေဆေး၊ ဆား ၁ ဇွန်း(အသေး)နဲ့နယ်ပြီး ကရဝေး၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့နဲ့ ၁၀၀% မှာ ရေတစ်ခွက်ထည့်ပြီး ၃ မိနစ်ထားပါ။ ခဏဖယ်ထားပါ။

စောက်နက်နက်ကြီးကြီး ထမင်းချက်တဲ့ခွက်လို ခွက်အကြီးစားထဲမှာ ရေစစ်ထား တဲ့ဆန်ကိုထည့်ပြီး ဆီနဲ့ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးမပါဘဲ ၁၀၀% မှာ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေ၊ အငွေ့တွေသလပ်အောင်လုပ်ပြီး နောက် ၂ ကြိမ် ဒီလိုလုပ်ပေးပါ (ပေါင်း ၃ မိနစ်)။ ပြီးလျှင် ဆန်ထဲကို ကြက်သားပြုတ်ရည်ကို ၁၅ ခွက်ဖြစ်အောင် ရေနဲ့ရောပြီး ကြက်မှုန့်၊ ဆား ထည့်ပါ။ နောက် ၁၀၀% နဲ့ ၆ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ရေကို ဆန်မြုပ်လှမြုပ်ခင် ထည့်ပေးပါ။ (ဒီ ခွက်လောက်ရှိမယ်)။ ပြီး ၅ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ပဲ ပြန်ထားပါ။ ထပ်ကြည့်ပါ။ ကြက်သားအဖတ်ကို ၂ ပိုင်းပိုင်းပြီး ထမင်းထဲမှာမြုပ်ထား လိုက်ပါ (ကရဝေးနဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့တွေမထည့်ပါနဲ့)။ ရေ ၅ ခွက်လောက် ထည့် ပေးပြီး ၆၀% နဲ့ ၅ မိနစ်ထပ်ထားပါ။ ချက်ချိန်ပေါင်း ၁၉-၂၁၅ မိနစ် ရှိပါမယ်။

အပြင်မှာ အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ထားပြီးမှ စားပါ။

တစ်ပန်းကန်မှာ ကြက်သားတစ်တုံးထည့်ပေးပြီး အချဉ်နဲ့စားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ပူစီနံ၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါတဲ့အချဉ်ဖြစ်ဖြစ်၊ သခွားသီးပါတဲ့အချဉ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ငရုတ်ဆီ ဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ သခွားသီးချိုချဉ်သနပ်၊ သရက်သီးဝမ်းပြင်း(မချစ်စု)သုပ်၊ ရှောက်သီးသုပ်၊ မရမ်းသီးသုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်နဲ့လည်း လိုက်ပါတယ်။ ဘယ်တော့ မဆို အစားစားလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါ ရမှာဖြစ်လို့ ကြိုးစားပြီးစားပေးပါ။

ငါးချဉ် ထမင်းချဉ်

ငါးချဉ် (ငါးဖယ်ချဉ်)	• ၁ ထုပ်
ထမင်း (ချက်ပြီး)	• ၂ ခွက်
ရှောက်ရွက်	• ၃-၄ ရွက်



ထမင်းကခပ်ပျော့ပျော့ ဖြစ်ရပါမယ်။ အေးနေလျှင် နွေးပေးပါ။ မပျော့လျှင် ရေ လိုသလောက်တောက်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲ ၁ မိနစ်ထားပေးပါ။ ငါးချဉ်ထဲက ထမင်းများလျှင် တချို့ကို ဖယ်ပစ်ပါ။ အားလုံးမဖယ်ပါနဲ့။ ချဉ်တဲ့အရသာ ပျောက်သွားမှာမို့ပါ။ (ပုစွန် ချဉ်ကိုလည်း သုံးလိုရပါတယ်)။ ပူနေသေးတဲ့ ထမင်းကို ငါးချဉ်နဲ့ရောပြီး လက်အိတ် စွပ်ပြီး နာနာနယ်ပေးပါ။ ထမင်းလုံးတချို့ ပျောက်သွားတဲ့အထိ နယ်ရမှာပါ။ ရှောက် ရွက်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ထမင်းနဲ့အနံ့ရောပါ။ ပြီးလျှင် ခွက်ဒေါင်ရှည်ရှည် (လေးထောင့်ဆို ပိုကောင်းပါတယ်)မှာ ငါးချဉ်ရောပြီးသားထမင်းကို တစ်ထပ်စီသိပ်ပေးပါ။ နာနာဖိပေး ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးအထပ်မှာ အထူးဖိ(ထောင်း)ပေးရပါမယ်။ စေးကပ်နေအောင် လုပ်တာပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၁ မိနစ်နဲ့ စက္ကန့် ၂၀ ထားပါ။

အပြင်ထုတ် ၁၀၀(၃-၄ မိနစ်)လောက် အအေးခံထားပြီး ခွက်ကိုမှောက်ပြီး ထမင်း ကို အတုံးလိုက်ရအောင်ထုတ်ယူပါ။ ဘေးတွေကိုခေါက်လျှင် ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ထပ်အေးသွားတော့ ဒါကို ပေါင်မုန့်များလှီးသလို ရေစွတ်ထားတဲ့စားနဲ့ တစ်လက်မ မရှိတရှိ အထူလှီးပါ။ ဒါတွေကို ပန်းကန်မှာ လှလှပပစီပြီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငံပြာရည်/ ဆား၊ နံနံပင် (ကြိုက်လျှင်) ငရုတ်လှော်မှုန့်တို့နဲ့ သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။

အရန်အဖြစ် ကြက်သွန်ဖြူတက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်၊ ဂျူးမြစ် စတာတွေထားပေး နိုင်ပါတယ်။

* ငရုတ်သီးခြောက်လေးစိတ်ကွဲကို မညက်တညက်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဆား ထည့်ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးထောင်းနဲ့လည်း လိုက်ပါတယ်။

ဆီထမင်း

ကောက်ညှင်းဆန်	● ၁ ခွက် (၁၂၅ မလ) (လျှပ်စစ်ထမင်းချက်ခွက် ၁ ခွက်)
ရေခဲ	● ၁ ခွက်
ဆား	● ၁၅ ဇွန်းသေး
ဆီ	● ၂ ဇွန်းကြီး (ကြိုက်က ပိုနိုင်တယ်)
နနင်း	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
အုန်းနို့မှုန့် (မထည့်လည်းဖြစ်တယ်)	● ၃-၄ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ကြော်အဖတ်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး ခဏ(နာရီဝက်လောက်)ရေစိမ့်ထားပါ (ရေခဲအားဖြင့် ပိုကောင်းတယ်)။ ချက်မယ့်ခွက်က အောက်နက်နက် ထမင်းချက်တဲ့ခွက်ဖြစ်လျှင်ပိုကောင်း ပါတယ်။ ခွက်ထဲမှာ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ အုန်းနို့မှုန့်(သုံးက)၊ နနင်းမှုန့်ကိုထည့်၊ ပြီးရေခဲ ၁ ခွက် ထည့်လိုက်ပါ။ ၁၀၀% နဲ့ ၆ မိနစ်ထားပါ။ တစ်ခါဖွင့်မွှေပြီး ကောက်ညှင်းက မာတယ်ထင်လျှင် ရေနည်းနည်းတောက်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀၀% နဲ့ ၁-၂ မိနစ်ထားပါ။ (အပြင်မှာထားစဉ် ဆက်ချက်နေသေးတယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ)။ ၁၅ မိနစ် ထားပြီးမှ စားပါ။

ကြက်သွန်ကြော်ကို ဖြူးပြီးစားပါ။ ခြစ်ပြီးအုန်းသီးကိုလည်း ဖြူးနိုင်ပါတယ်။ ငါးကြော် ငါးခြောက်ကြော်/ဖုတ်နဲ့လည်း လိုက်ပါတယ်။

အုန်းကောက်ညှင်း (ပြန်ပေါင်း)

ကောက်ညှင်းဆန်	● ၁ ခွက် (ကော်ဖီပန်းကန်ကြီး ၁ ခွက် ရှပ်ရှပ်)
အုန်းနို့အနှစ်/မှုန့်	● ၃ ခွက် (နို့စိမ်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
သကြား	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ပုစွန်ခြောက် (လေးစိတ်ကွဲ)	● ၃ ခွက်
ဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)



ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေး၊ ခဏရေစိမ့်ပြီးစစ်ထားပါ။ အုန်းနို့မှုန့်ကို ရေနွေး (ပူပူ) ၁ ခွက်နဲ့ ဖျော်ထားပါ။ ဒါကို ဆန်ထဲလောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ သကြား၊ ဆီ၊ ထည့်ပြီး ၁၀၀%နဲ့ ၄ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ ကောင်းကောင်းမွှေပြီး နောက်ထပ် ၇ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ ထားပါ။

၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ခြစ်ပြီးအုန်းသီးကို ဒယ်ထဲမှာ ဆီ ၁ ဇွန်းကြီးနဲ့ ခြောက်တဲ့အထိလှော်ပါ။ ခြောက်ပြီဆိုလျှင် မညက်တညက်ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကိုထည့်ပြီး အုန်းသီးစတွေလည်း ညှိလာတဲ့အထိ ပုစွန်ခြောက်လည်းမွှေးလာတဲ့အထိ မီးအေးအေးနဲ့ ဆက်လှော်ပါ။ ဒါကို ကောက်ညှင်းအပေါ်ကဖြူးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အုန်းသီးခြစ်ပြီး မရလျှင်/မစားဝံ့လျှင် ပုစွန်ခြောက်ကြော်နဲ့ပဲ စားနိုင်ပါတယ်။ ငပိကြော်နဲ့လည်း စားလို့ကောင်းပါတယ်။

သရက်သီးမှည့်ချိန်ဆိုလျှင် သရက်သီးနဲ့စားပါ။ အလွန်လိုက်ပါတယ်။

ကောက်ညှင်းချက်လို့မြန်တဲ့ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဆန် ၁ ခွက်ကို ရေဆေး ရေစစ်ပြီးညှပ်ထားပါ။ နံနက်ကျတော့ ရေနွေးပူပူ ၃ ခွက်ထည့်ပြီး ၁၀၀% ၄ မိနစ် ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်၊ အထက်အောက်လှန်မွှေပေးပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲဆက်ပြီး နောက် ၂ မိနစ်ထားပါ။ ၁၀-၁၅ မိနစ်ကြာလျှင် လိုသလိုသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။



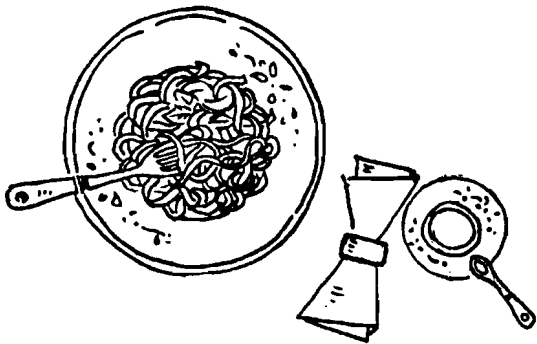
အုန်းကောက်ညှင်း



ခေါက်ဆွဲကြော်

ခေါက်ဆွဲကြော်

ခေါက်ဆွဲ	● ၁ ထုပ်
(ပြုတ်ပြီး ကော်ဖီပန်းကန်ကြီး ၂ ခွက် မောက်မောက်လောက်)	
ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ	● ၁ ခွက် (၁၅၀ မလ) မသိပ်ပါနဲ့
ခရုဆီ	● ၁၅ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူကြော်ဆီချက်	
(အဖတ်)	● ၁ ဇွန်း (အကြီး) မထည့်လည်းရ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၅ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်ဥ	● ၁ လုံး (မထည့်လည်းရတယ်)
ဆီ	● ၁၅ ဇွန်း(အကြီး)၊ ၂ ဇွန်း(အသေး)
ဆား	● အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်	● ၄-၅ ပင် (အစိမ်းပိုင်းသာ)



ခေါက်ဆွဲကို အိုးထဲမှာရေမြုပ်ရုံလောက်သာထည့်ပြီး ၁ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ ထားပါ။ ဆယ်ပြီး ဆီဇွန်းသေး ၂ ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ရော၊ ခရုဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်အဖတ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေ၊ ကြက်ဥကို အနှစ်နဲ့အကာ သမအောင်ခေါက်ပြီး ခေါက်ဆွဲပေါ်မှာ ဇွန်းသေးနဲ့ တစ်ဇွန်းစီလောက် နေရာအနှံ့ထည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲကိုထပ်မွှေ၊ ကြက်သွန်မြိတ် လက် ၂ သစ်လောက်ဖြတ်ပြီး သားကို အပေါ်ကဖြူး၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကိုဖြူးပြီး ပြန်အုပ်ပြီး စက္ကန့် ၂၀ ထားပါ။ ထုတ်ပြီး ပြန်မွှေပါ။ ကြက်ဥတွေတွဲမနေအောင် နည်းနည်းအေးတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ ၅ မိနစ်ကြာလျှင် စားလို့ရပါပြီ။

- ဒါက အခြေခံနည်းပါ။ ကြိုက်သလို ပြုပြင်နိုင်ပါတယ်။
- * ကြက်သွန်မြိတ်အစား တရုတ်နံနံကို သုံးနိုင်ပါတယ်။
- * အသားထည့်လိုလျှင် ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ဝက်အူချောင်း၊ ပုစွန် စတာတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့အတူ ဆီနည်းနည်းထည့်ပြီးချက်ပါ။ ပြီးမှ အထက်ကအတိုင်း ဆက်ချက်ပါ။
- * ဆီချက်ခေါက်ဆွဲစားလိုလျှင် ကြိုက်ရာချက်ပြီးသား အသား (ဝက်သား၊ ကြက်သား)ကို ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်များများ (ကြိုက်သလောက်)ထည့်ပြီး ပြုတ်ပြီး ခေါက်ဆွဲ၊ ရိပ်ရိပ်လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ရောပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်လောက် ဆက်ချက်ပါ။
- အပြင်မှာ ၅-၁၀ မိနစ်ထားပါ။
- * ဆန်ကြာဆံကိုလည်း အထက်ကပုံစံတွေအတိုင်း ကြော်နိုင်ပါတယ်။

ထမင်းကြော်

ထမင်းကြမ်း	● ၂၅ ခွက်
တိုင်ဝမ်ဝက်အူချောင်း	● ၁
ဆီ	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ခရုဆီ/ကြက်မှုန့်	● ၁ ဇွန်း(အကြီး)/ ၁ ဇွန်း(အသေး)
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	● ၅ ဇွန်း (အသေး)
ကြက်ဥ	● ၁ လုံး (မထည့်လည်းဖြစ်)
ဆား	● ၁ ဇွန်း (အသေး) လိုသလောက်
ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီး-အစိမ်းပိုင်း)	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)

ထမင်းကြမ်းကို ဆီနဲ့ကောင်းကောင်းရောပြီး ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ ဖြန့်ထားပါ။ ကြက်ဥမှာ ဆားနဲ့နာနာခေါက်ပြီး ထမင်းပေါ်မှာ ဇွန်းငယ်နဲ့ ခေါက်ပြီးသားကြက်ဥ နည်းနည်းစီ နေရာအနှံ့လောင်းထည့်ပါ။ မဟုတ်ရင်လည်း နေရာအနှံ့အပြည့် ခပ်ပါးပါး လောင်းထည့်ပါ။ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၃၀ ထားပြီး ထုတ်ကြည့်။ မခဲတခဲဖြစ်နေတဲ့ ကြက်ဥကိုချေခွဲပြီး ထမင်းနဲ့သမအောင်မွှေပါ။ နည်းနည်းအေးတဲ့အထိ ခပ်ကြာကြာ မွှေရပါမယ်။ အဖုံးဖွင့်လျက် ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ ထပ်မွှေ၊ ထပ်ရောပြီး အပိုင်းလိုက် လှီးဖြတ်ထားတဲ့ ဝက်အူချောင်းကိုထည့်ပါ။ ခရုဆီကြက်မှုန့်ကိုထည့် တစ်ခါထပ် ကောင်းကောင်းမွှေပြီး အဖုံးဖွင့်ပြီးပဲ နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ထားပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး ထပ်ရောမွှေပါ။

ကြက်ဥတွေလည်း ခဲလောက်ပါပြီ။ တစ်ခါပန်းကန်ကိုပြန်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁ မိနစ်ထားပါ။ အပေါ်က ကြက်သွန်မြိတ်ကိုဖြူးပါ။ ကြိုက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထပ်ဖြူးနိုင်ပါတယ်။ ၁-၂ မိနစ်နေလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

ထမင်းကြော်စားလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ နံနံ စတာတွေပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါတဲ့ အချဉ်ကို အမြဲထည့်စားပါ။ ခံတွင်းလည်းပိုတွေ့ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ကိုက်ညီပါတယ်။

- * အခြားအသားများ အစာများလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း၊ ငါးခြောက်(ငါးပုပ်ခြောက်)၊ ငါးပိတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- * နံနက်စောစောစားဖို့ကတော့ ပဲပြုတ်ကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်။ ထမင်းကြမ်းနဲ့လိုသလောက် ပဲပြုတ်ကိုဆီကြိုက်သလောက်နဲ့ရော၊ ဆားထည့်ပြီးလျှင် ခွက်ထဲထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ထား၊ ခွက်ကိုလှုပ်ပေး ထမင်းတွေကို မွှေပေး၊ ပြန် ၁၀၀%နဲ့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ၁ မိနစ်ထား၊ ဖွင့်မွှေ။ နောက် တစ်ကြိမ် ၁ မိနစ်ထား၊ အပြင်မှာ ၁-၂ မိနစ်ထားပြီး စားနိုင်ပါပြီ။ ခပ်ပျော့ပျော့ပဲ ကြိုက်ရင် ၂ မိနစ်နဲ့ပြီးနိုင်ပါတယ်။ နွေးရုံဆိုလျှင်တော့ စက္ကန့် ၃၀-၄၀ ဆိုရပါပြီ။

ဟင်းချို/ဟင်းခါးများ

ဒါတွေကတော့ လွယ်လွန်းလို့ အထူးတင်ပြနေစရာလိုမယ်မထင်ပါဘူး။ ရေကိုကျို၊ ကြိုက်ရာဟင်းခတ်ကိုထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆားထည့်၊ ကြိုက်ရာဟင်းရွက်ကို ခတ်ရုံလောက်ပါပဲ။ တစ်မျိုးကိုတော့ တင်ပြချင်ပါတယ်။

မန်ကျည်းဖူး ငါးခြောက်ဖုတ် ဟင်းချို

မန်ကျည်းဖူး	• ၁ ခွက်
ရေ	• ၁၅ ခွက်
ကြက်သွန်ဖြူ	• ၂ တက် (အလတ်)
ကြက်သွန်နီ	• ၃ ဥ (အလတ်)
ငံပြာရည်	• ၂ ဇွန်း (အသေး)
ငါးရဲ့ခြောက် (ဖုတ်ပြီး)	• ၄ လက်မခန့် ၂ ချောင်း
ငရုတ်ကောင်းစေ့	• ၄ စေ့



ဒီမှာထူးတာက ဖုတ်ပြီးသားငါးရဲ့ခြောက်ကို သုံးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အနံ့အရသာ တစ်မျိုးဆန်းတာကြောင့် သောက်ရတာကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငါးခြောက်ဖုတ်အနံ့ကို တောင့်တသူတွေအတွက် အံ့ကိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေကိုကျိုပါ။ ၁၀၀% ၃ မိနစ်လောက်ထားရပါတယ်။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီးသား၊ ဓားပြားရိုက်ပြီးသားကြက်သွန်ဖြူ၊ လေးစိတ်ကွဲထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ထည့်လိုက်ပါ။ ငါးခြောက်ဖုတ်ကိုထု၊ တစ်ချောင်းကို သုံးပိုင်းလောက်ပိုင်းပြီးထည့်ပါ။ ၁၀၀% နဲ့ပဲ ၂ မိနစ်ဆက်ထားပြီး ဆားမြည်းပါ။ ငါးခြောက်ကငန်လျှင် ငံပြာရည် မထည့်ပါနဲ့တော့။ နောက်ဆုံး မန်ကျည်းဖူးထည့်ပြီး ၁ မိနစ်ပဲ ၁၀၀% မှာထားပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာလျှင် သောက်နိုင်ပါပြီ။

ကြာဆံ/ခေါက်ဆွဲများ

ဒါတွေကတော့ အင်မတန်မှ ချက်ရတာလွယ်ပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲ/ ကြာဆံ ကြိုက်သလောက်ကို ရေစိမ်ထား၊ ရေနွေးကို ဆူအောင်တည် (၁၀၀% ၃ မိနစ်လောက်)၊ ကြိုက်ရာအသား၊ ငါး၊ ပုစွန်ကိုင်ပြီး၊ လှီးဖြတ်ပြီး ကို ထည့်၊ ခေါက်ဆွဲ/ ကြာဆံထည့်၊ ကြက်စွပ်တုံး၊ ကြက်မုန့်၊ မက်ဂီင်ပြာရည် ကြိုက်ရာကိုထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်လည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် အနည်းအကျဉ်း(မုန့်ညင်း၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပန်းမုန့်လာ၊ ဥဝါ၊ ဂေါ်ရခါး သီး)နဲ့ ဆားထည့်၊ ကြိုက်လျှင် ၎င်းဥ/ ကြက်ဥဖောက်ထည့်၊ ထပ်ကျို (၂- ၃ မိနစ် လောက်) အပေါ်က ကြက်သွန်ဖြူ/ တရုတ်နံနံအုပ်ပြီးလျှင်ရပါပြီ။

စမ်းကြည့်သင့်တာ တစ်မျိုးကတော့ ကြက်မုန့်စတာတွေအစား တုံယမ် (ယိုးဒယားဟင်းချို) အတုံးကိုသုံးပါ။ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း [မရလျှင် စူပါ မားကက်တွေမှာရတဲ့ ကဏန်းတု (crab stick)] ထည့်၊ ပိုစပ်တာကြိုက်လျှင် ငရုတ်ဆီ (မချိုတဲ့ချိုလီဆော့စ်) ထည့်ပါ။ ကြာဆံနဲ့ပိုလိုက်ပါတယ်။ ချဉ်စပ်မို့ အရသာတစ်မျိုးထူးပါတယ်။

ပဲပြားပျော့ အချို

ပြင်ရတာ အင်မတန်လွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးအထူးအားပေးတဲ့ အစာဖြစ်ပါတယ်။ နံနက်မှန်စားတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ သရေစာအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

ပဲပြားပျော့တစ်တောင့်ကို ခွက်ထဲမှာထည့် အတုံးကြီးကြီး မညီမညာခွဲပစ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၃၀ လောက်ထားပါ။ ထွက်လာတဲ့အရည်တွေကိုသွန်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စားမယ့်ခွက်ထဲမှာ ကြိုက်သလောက်ထည့်ပြီး အပေါ်က (topping) အမျိုးမျိုး ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့-

- * ပျားရည်
- * ဂျန်မ် - စတော်ဘဲသီး၊ လိမ္မော် (Marmalade) နဲ့ အခြားယိုများ
- * သရက်သီး၊ လိုင်ချီးစတဲ့ အသီးအမှည့်များ(သို့)ဘူးမှအသီးများ
- * အိုဗာတင်၊ မိုင်လို၊ ကိုကိုးမှုန့်၊ စတာမျိုးကို နို့ဆီနဲ့ဖျော်။ ကျအောင် ရေခဲနွေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အပေါ်ကလောင်း။

ငှက်ပျောသီး ပူတင်း

ငှက်ပျောသီး (ဖီးကြမ်း)	● ၇-၁၀ လုံး
သကြား	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ (မာဂျရင်း)	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
စီရီယယ် (instant cereal)	● ၂ ထုပ်
ကြက်ဥ	● ၁ လုံး
စပျစ်ယို (ခြောက်)ကြိုက်မှ	● (ကြိုက်သလောက်)

ခွက်က ဇောက်သိပ်မနက်တာဖြစ်ရပါမယ်။ ခွက်ကို ဆီသုတ်ထားပါ။

စပျစ်သီးခြောက်ထည့်မယ်ဆိုရင် ဆေးထားပါ။

ငှက်ပျောသီးကိုအခွံခွာ ဘလင်ဒါ (blender) နဲ့ မွှေပါ။ နည်းနည်းကြာလာတော့ သကြားထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီနဲ့ စီရီယယ်ကိုထည့်ပြီး ကောင်းကောင်းမွှေပါ။ ခဏထားပါ။

ကြက်ဥကို နည်းနည်းပွလာတဲ့အထိခေါက်ပြီး ပြုပြင်ပြီးသား ငှက်ပျောသီးမှာ ထည့်ပြီး အသာအယာ ရောပေးပါ။ ပြီးလျှင် ချက်မယ့်ခွက်ထဲကိုလောင်းထည့်ပြီး စက်ရဲ့ အလယ်မှာ အဖုံးအလုံပိတ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၅ မိနစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ခွက်ကိုဘယ်ဘက်ဘေးကပ်ထားပြီး ၅ မိနစ်ချက်ပါ။ ဒီလိုပဲ ညာဘက်ဘေး အပေါ်ဘက်တစ်ခါရွှေ့ထားပေးပါ။ တောက်လျှောက် ၁၀၀% နဲ့ပဲထားပါ။ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ နည်းနည်း (ဆူ) အမြှုပ်စီလာတာ တွေ့ရပါမယ်။ ဒါဆို တော်လောက်ပါပြီ။ ချက်ချိန်ပေါင်း မိနစ် ၂၀ လောက်ရှိပါမယ်။ နောက်ဆုံး ၅ မိနစ်မတိုင်မီ ဖွင့်တဲ့အခါမှာတော့ စပျစ်ယို (သုံးမယ်ဆိုရင်) အပေါ်က အညီအညာဖြူးပြီး နည်းနည်းဖိပေးပါ။

အပြင်မှာ အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက်ထားပြီးမှ စားပါ။ နောက်တစ်နေ့မှစားလျှင်ပိုကောင်းပါတယ်။ အရောင်လိုလျှင် ကိတ်မုန့်တွေမှာသုံးတဲ့အနီရောင် (cochineal) ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ နနွင်းမကင်းလို မာမာလေးစားချင်လျှင် ဖီးကြမ်းအစား ရေသီလံ (ရခိုင်) ငှက်ပျောကိုသုံးပါ။ ဆီပိုထည့်ပါ။ နည်းနည်းပိုကြာကြာ ချက်ရပါမယ်။

ပေါင်မုန့် (အထပ်လိုက်) ပူတင်း

ပေါင်မုန့်	● ၄-၅ ချပ်
ကြက်ဥ	● ၂ လုံး
(instant cereal) အထုပ်	● ၂ ထုပ်
မာမလိပ် (လိမ္မော်သီးယို)	● ၃-၄ ဇွန်း
သကြား	● ၅ ဇွန်း (အကြီး) ပိုထည့်နိုင်
မာဂျရင်း	● ၂၅ ဇွန်း (အကြီး)
နွားနို့	● ၆ ဇွန်း (အကြီး)

ပေါင်မုန့်ကို ၂ ဖက်စလုံးမှာ မာဂျရင်းနဲ့သုတ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို မာမလိပ်သုတ်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကို စီလိုကောင်းအောင် အထိုက်အလိုက် လှီးပြီး ယိုသုတ်ထားတဲ့ဘက်ကို အပေါ်မှာထားပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ ခွက်ကသိပ်မကြီးရပါ။ ပေါင်မုန့် ၂ ချပ်ခွဲ ၃ ချပ်စာ လောက် ဖြစ်ရပါမယ်။ ချက်မယ့်ခွက်ပြည့်သွားရပါမယ်။ သကြားတစ်ဝက်ကို အပေါ်က ညီညီညာညာဖြူးပါ။

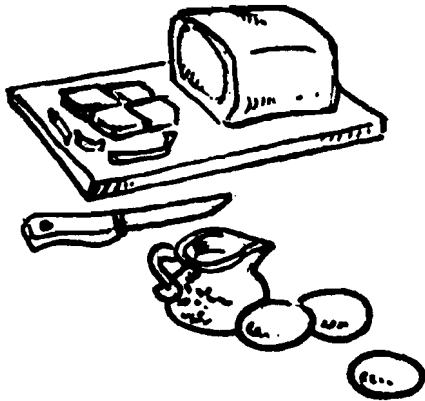
စီရီရယ်ကို နွားနို့နဲ့ရောပြီး ခွက်ကလေးထဲမှာ ၁၅ မိနစ် ၁၀၀% နဲ့ထားပါ။ ဆူလာပါလိမ့်မယ်။ အပြင်ထုတ်ပြီး နာနာမွှေးပေးပါ။ တစ်ဝက်ကို ပေါင်မုန့်ပေါ်မှာလောင်းပါ။ ညီအောင်ဖြန့်ပေးပါ။ ကြက်ဥ ၁ လုံးကို နာနာခေါက်ပြီး ပေါင်မုန့်ပေါ်လောင်းပါ။

ဒီအတိုင်းပဲ ပေါင်မုန့်နောက်တစ်ထပ်ထပ်စီပါ။ အထက်ကလို လိုတာတွေအကုန်လုံး ထပ်လောင်း/ဖြူးပါ။ နောက်ဆုံး ခေါက်ပြီးကြက်ဥနောက်တစ်လုံးကို လောင်းထည့်ပါ။ ကြက်ဥတွေစိမ့်ဝင်အောင်ခဏ ၅-၆ မိနစ်လောက်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ၁၀၀%နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်စီ ၂ ကြိမ်ထားပါ။ (ချက်ချိန်ပေါင်း ၆ မိနစ်)။

၁၀-၁၅ မိနစ်နေလျှင် စားနိုင်ပါတယ်။

ပေါင်မုန့် ပူတင်း

ပေါင်မုန့်	• ၄ ချပ်
ထောပတ်/မာဂျရင်း	• ၂ ဇွန်း (အကြီး)
သကြား	• ၁ ခွက်
မာမလိပ် (သံပရိယို)	• ၂ ဇွန်းကြီး
စပျစ်ယို (ခြောက်)	• ၁ ခွက်
ကြက်ဥ	• ၂ လုံး
နို့ (ပူပူ)	• ၂ ခွက်



ပေါင်မုန့်ကို မာရုံလောက်သာကင်ထားပါ။ ဘေးသားတွေကို လှီးပစ်ပါ။ ထောပတ်/မာဂျရင်းသုပ်၊ မာမလိပ်သုပ်၊ သကြားဖြူးပြီး တစ်ချပ်ကို လေးပိုင်းပိုင်းလိုက်ပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ပေါင်မုန့်တွေကို သကြားဖြူးထားတဲ့ဘက်ကို အပေါ်မှာထားပြီး စီပါ။ အပေါ်က ရေဆေးပြီးသား စပျစ်ခြောက်တွေကိုဖြူးပါ။ ကြက်ဥကို အနှစ်အကာကောင်းကောင်းရောတဲ့အထိသာ ခေါက်ပါ။ သိပ်ပွစရာမလိုပါ။ နောက်ဆုံး နွားနို့ပူကို ကြက်ဥနဲ့ အသာအယာရောပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်မုန့်ပေါ်လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ပေါင်းချက်(steamer)နဲ့ ၁၀ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်ကြည့်လို့ အလယ်က မကျက်တတ်သေးလျှင် နောက်ထပ် ၃-၅ မိနစ်ထပ်ထားပါ။ အပြင်မှာ အနည်းဆုံး ၃၀ မိနစ်ထားပြီးမှစားပါ။

တကယ်လို့ ခွက်လည်းမသေး၊ ပေါင်မုန့်ကလည်းပါးတယ်ဆိုလျှင် ပေါင်မုန့်ကို ၂ ထပ် စီနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ စပျစ်ခြောက်ကို တစ်ထပ်မှာတစ်ခါဖြူးရလိမ့်မယ်။

မာမလိပ်မကြိုက်လျှင်မထည့်ဘဲ နွားနို့ကိုပူအောင်နွေးတဲ့အခါမှာ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက် တစ်ဖုံလောက်ထည့်ပါ။ မဟုတ်ရင်လည်း ဇာတီဖွိုလ် ပျစ်ပျစ်သွေးပြီး ဇွန်း (အသေး)တစ်ဝက်လောက် ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ပေါင်မုန့်ပူတင်း

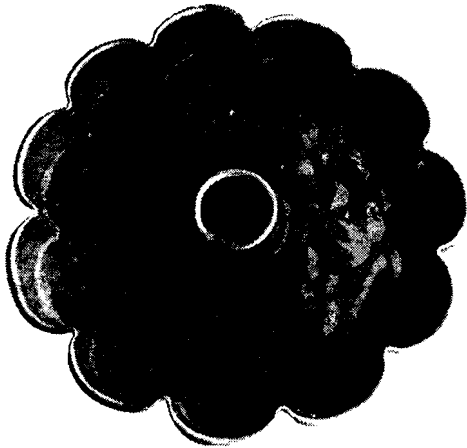


သရက်သီးဂျယ်လီ



သရက်သီး ဂျယ်လီ

သရက်သီးအမှည့်	• ၃ လုံးကြီး (အနှစ်)
နို့ဆီ	• ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ကော်မှုန့်	• ၂၅ ဇွန်းကြီး



သရက်သီးကို အခွံခွာ စိတ်ပြီး အသားကို ဆန်ခါနဲ့တိုက်ချပါ။ အမျှင်မပါပါစေနဲ့။ နို့ဆီကိုထည့်၊ ထပ်မွှေပြီးလျှင် ကော်မှုန့်ကိုအပေါ်က ပျံ့ပျံ့နဲ့နဲ့ဖြူး၊ သမအောင် အာလူးခြေတာ (potato masher) နဲ့ မွှေပေးပါ။ ကြာကြာမွှေနိုင်လေ ကောင်းလေပဲ။ ကြက်ဥခေါက်တာနဲ့လည်း ထပ်ခေါက်နိုင်ပါတယ်။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ လောင်းထည့်လိုက်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၂ မိနစ်ထားပါ။ ပျစ်နေလိမ့်မယ်။ လောင်းလိုတော့ ရရမယ်။ ခပ်မြန်မြန်ပဲ ခဲထားမယ့်ခွက် (mold) ထဲကိုလောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ခဲမယ့်ပုံစံခွက် (mold) မရှိလျှင် ရိုးရိုးခွက်ထဲမှာလည်း ခဲလို့ရပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၄-၅ နာရီထားပြီးမှ စားပါ။ ညသိပ်၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ကော်မှုန့်မသုံးဘဲ ဂျယ်လီ (ကျောက်ကျော) အမှုန့် ဘူးနဲ့လာတာ (စူပါမားကက် တွေမှာရတာမျိုး) ကိုလည်းသုံးနိုင်ပါတယ်။ သံပရိုအနံ့ (lemon flavour) နဲ့ လိုက်ပါတယ်။ ဂျယ်လီဇွန်းကြီး ၃ ဇွန်းကို ရေနွေးပူပူဆတူလောက်နဲ့ အမှုန့်တွေပျော်တဲ့အထိ ရောပြီး ကောင်းကောင်းပျော်သွားရင် ကော်မှုန့်ထည့်တဲ့အချိန်မှာ ကော်မှုန့်အစား ဒါကို သရက်သီးနဲ့ရောပြီး ကောင်းကောင်းခေါက်ပေးပါ။ ချက်ချင်းခေါက်ရပါမယ်။ ဂျယ်လီ မှုန့်ကိုသုံးတာဟာ ခဲလွယ်ပြီး ပိုမာပါတယ်။

ကောက်ညှင်း နန္ဒင်းမကင်း

ကောက်ညှင်းချက်ပြီး	● ၁ ခွက် (၂၅၀ မလ)ပြည့်ပြည့်
သကြား	● ၈ ဇွန်း (အကြီး)
အုန်းမှုန့်	● ၈ ဇွန်း (အကြီး)
ကော်မှုန့်	● ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ရေ	● ၆ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ	● ၄ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်ဥ	● ၁ လုံး
စပျစ်ယို	● ၃ ခွက် (ကြိုက်မှ)

ကောက်ညှင်းမှာ ရောင်းတမ်းကောက်ညှင်းပေါင်းကို သကြားနဲ့ အုန်းမှုန့်နဲ့ရော သမအောင် ခပ်ကြာကြာနယ်ပေးပါ။ ဆီထည့်ပြီး ထပ်နယ်ပါ။

ကော်မှုန့်နဲ့ရေကိုရော ၁၀၀% နဲ့ ၂၀ စက္ကန့်လောက်ထားပါ။ ဒါကို ပူနေတုန်း ပြုပြင်ပြီး ကောက်ညှင်းထဲလောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။

ကြက်ဥကို အနစ်နဲ့အကာ ကောင်းကောင်းရောသွားတဲ့အထိခေါက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကောက်ညှင်းနဲ့ အသာအယာရောပါ။ မခေါက်ပါနဲ့။ စပျစ်ယိုသုံးက ထည့်လိုက်ပါ။ အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ အကျက်ညီအောင် ခွက်ကို ဟိုဘေးဒီဘေး ရွှေ့ပေးပြီး အဖုံးအုပ်ပြီးပဲ ၂ မိနစ်စီ နောက်ထပ် ၂ ကြိမ်ထားပါ။ ချက်ချိန်ပေါင်း ၆ မိနစ်။ အပြင်မှာ ၃၀-၄၀ မိနစ်ထားပြီးမှစားပါ။ နောက်တစ်နေ့ဆို ပိုကောင်းပါတယ်။

ကန်စွန်းဥယျာဉ်

ကန်စွန်းဥယျာဉ်(အတုံးသေး)	● ၁ ခွက် (ဥကြီးတစ်ဥလောက်)
ပျားရည်	● ၅ ဇွန်း (အကြီး)
ဆီ/မာဂျရင်း	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
သံပရို / သံပရာသီး(ခြစ်ပြီး)	● ၁ ဇွန်း (အသေး)

ကန်စွန်းဥကို ရေဆေးပြီး ဓားဦးချွန်နဲ့ ၃-၄ နေရာမှာထိုးပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၄ မိနစ် ထားပါ။ ထုတ်ပြီးကြည့်လျှင် အသားကတော့ ကောင်းကောင်းကျက်ရပါမယ်။ မမာ မပျော့ဖြစ်ရပါမယ်။ အခွံခွာပြီး ၂ လက်မနဲ့ ၃ လက်မလောက် တုံးထားပါ။

သံပရာသီးအခွံကို သင်္ဘောခြစ်အပေါက်သေးနဲ့ အပေါ်ယံကိုအသာခြစ်ပါ။ အစိမ်း ပိုင်းကိုသာလိုချင်ပါတယ်။ အတွင်းသားမပါရပါ။ ၁ ဇွန်းသေးလောက်ရလျှင်တော်ပါပြီ။

ဆီ၊ ပျားရည်နဲ့ သံပရာခွံကို သမအောင်ရောပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကန်စွန်းဥတွေ ရော မွှေပေးပါ။ သံပရာခွံတွေက အတုံးတွေပေါ်မှာ ညီညီညာညာရှိနေရပါမယ်။ ပြီးနောက် ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ အတုံးတစ်တုံးနဲ့တစ်တုံးမကပ်စေဘဲ စီထားပြီး အုပ်ဆောင်းအုပ်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ အတုံးတွေကိုလှန်ပေး၊ ရေခြောက်တယ်ထင်လျှင် ရေ နည်းနည်းတောက်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ပြီး နောက်ထပ် ၁၂ မိနစ်ထားပါ။ အပြင်ထုတ်၊ လှန်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ထားပါ။

၁၀-၁၅ မိနစ်ကြာလျှင်စားနိုင်ပါပြီ။ ကြာကြာထားလို့လည်းရပါတယ်။ ပုလင်း/ အုပ်နဲ့ ထည့်ထားပါ။ ကြာကြာထားမယ်ဆိုရင်တော့ ခပ်ပျော့ပျော့ချပါ။

အထူးအမြန်စာများ

မိုင်ခရိုစတုန်းချက်တဲ့ ပဏာမရည်မှန်းချက်ကတော့ အချိန်သက်သာ ပို့ပဲ။ အချိန်မပေးနိုင်တဲ့သူတွေကိုရည်စူးပြီး ဒီစာအုပ်ကိုရေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ ထမင်းဟင်းချက်ဖို့အချိန် ဘယ်လိုမှမပေးနိုင်ပါဘူး ဆိုတဲ့ အုပ်စု ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်သလိုပဲစားလိုက်ကြတယ်။ တစ်နပ်စာ ကို လွတ်ရင်လည်းလွတ်သွားမယ်။ ဒါကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါဘူး။ ဒီလိုကြာကြာနေရင် အာဟာရနဲ့ပတ်သက်တဲ့ချို့တဲ့ချက်တွေ ရှိလာမယ်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာမယ်။ ဒီလူတွေအတွက် ရည်စူးပြီး အထူးအမြန်ချက်နိုင်တာတွေကို တင်ပြချင်ပါတယ်။ ဟင်းချက်တယ်ဆိုရာမှာ ချက်ချိန်တို့အပြင် ပြင်ဆင်ချိန်ကလည်း သိပ်မကြာမှ မြန်မြန်စားလို့ရမှာ။ နောက်မှာတင်ပြထားတွေကတော့ ပြင်ဆင်ရာမှာရော ချက်ရာမှာရော အချိန် မကြာတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ထမင်းပေါင်း (အထူးအမြန်)

ထမင်း (ချက်ပြီး)	• ၂ ခွက်
ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်မှ (ဆီ)	• ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက် (အဖတ်)	• ၂ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်မှုန့် / ခရဆီ	• ၂ ဇွန်း (အသေး) ၁ ဇွန်း (အကြီး)
ဆား	• ၁ ဇွန်း (အသေး) လိုသလောက်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	• အနည်းငယ်

အထက်ပါအားလုံးတို့ကို သမအောင်ရောပြီး ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာထည့်၊ အဖုံးလုံလုံ အုပ်ပြီး ၁၀၀%နဲ့ ၁ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်၊ အထက်အောက်လှန်မွှေပြီး နောက်ထပ် ၁ မိနစ် ထားပါ။

ကြက်ကြော်၊ ကြက်ကင်ရှိလျှင်/ဝယ်ခဲ့လျှင် ထမင်းနဲ့ရောပြီးချက်ပါ။ ဝက်အူချောင်း နဲ့ အခြားအသားများကိုလည်း ဒီလိုပဲသုံးနိုင်ပါတယ်။

ချက်ချိန် ၂ မိနစ်၊ ပြင်ချိန် ၃-၄ မိနစ်။

သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပူစိန်ရှိရာကို သံပရာညှစ်ပြီး အချဉ်အဖြစ် သုံးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါအောင် အချဉ်ကိုတော့ သုံးဖြစ်အောင်သုံးပါ။ ငရုတ်ဆီ၊ သရက်သီးသနပ်တို့ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စနဲ့လည်း ကောင်းပါ တယ်။

ချက်ချိန်ပေါင်း ၂ မိနစ်၊ ပြင်ချိန် ၆ မိနစ်(အချဉ်အပါအဝင်)။

ငါးလုံး/ပြားချက်

ငါးလုံး/ပြား	● ၁ ထုပ် (၁၀-၁၂ လုံးလောက်)
အသင့်ကြော်ပြီး	
ကြက်သွန်ကြော်	● ၃ ဇွန်း (အကြီး)
ကြက်သွန်ကြော်မှအဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
တုံ့ယမ်အခဲ/ မြန်မာငံပြာရည်	● ၃ တုံး/၂ ဇွန်း (အသေး)
ဇရု	● ၃ ဇွက် (၁၆၀ မလလောက်)
နံနံပင်	● ၄-၅ ပင်
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၄-၅ တောင့်

ငါးလုံးဆိုတာကတော့ အခုဆိုင်တွေမှာရတဲ့ အသင့်လုံးပြီးသားကိုဆိုတာပါ။ ရေ၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ တုံ့ယမ်အခဲ/ငံပြာရည်ကို ခွက်ထဲမှာထည့်ပြီး ၁၀၀% နဲ့ ၂မိနစ် ထားပါ။ ဆူလာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခြမ်းခြမ်းပြီးသား ငါးလုံး/ပြားကို ချက်ချင်းထည့်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပါထည့်ပါ။ ၁၀၀%နဲ့ပဲ အဖုံးအုပ်ပြီး နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ထားပါ။ ၂-၃ မိနစ်ဆို စားနိုင်ပါပြီ။

ချက်ချိန် ၅ မိနစ်၊ ပြင်ချိန် ၁ မိနစ်၊ အပြင်မှာထားချိန် ၂-၃ မိနစ်။

ပဲပြား၊ ပဲငါးပိ၊ ခရမ်းချဉ်သီးချက်

ပဲပြား	● တစ်တုံး
ချက်ပြီးပဲငါးပိ	● ၁ ဇွန် (အကြီး) မောက်မောက်
ပြုတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး	● ၃ လုံး (အနှစ်ဆီ ၆ ဇွန်ကြီး)
ပြင်ပြီးကြက်သွန်ကြော်	● ၃ ဇွန် (အကြီး) ပြည့်ပြည့်
ဆီ	● ၁ ဇွန် (အကြီး)
ဆား	● ၂ ဇွန် (အသေး) လိုသလောက်
ရေ	● ၃ ခွက် (၂၀၀ မလ မရှိတရှိ)
ငရုတ်သီးစိမ်း	● ၅-၆ တောင့်
နံနံပင်	● ၆-၈ ပင်လောက်

ပဲငါးပိ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ချက်မယ့်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်လျက် ၁၀၀% နဲ့ ၂ မိနစ်ထားပါ။ ဖွင့်မွှေ၊ ပဲပြား၊ ရေနဲ့ဆားထည့်ပြီး အပေါ်အငန်မြည်းပြီး အဖုံးအုပ်လျက်ပဲ နောက်ထပ် ၂ မိနစ် ၁၀၀% မှာထားပါ။ အပြင်မှာ ၅-၆ မိနစ်လောက်ထားပြီး စားနိုင်ပါပြီ။

ချက်ချိန် ၄ မိနစ်၊ ပြင်ချိန် ၂-၃ မိနစ်၊ အပြင်မှာထားချိန် ၂-၃ မိနစ်။

ဝက်သားလုံး ကုန်းဘောင်ကြီး

ဝက်သားလုံး	● ၁ ထုပ် (၁၀-၁၂ လုံးလောက်)
ကြက်သွန်ခါကြီး	● ၁၅ ဥ (အကြီး)၊ ဥလတ် ၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	● ၄-၅ တက် (အကြီး)
ကြော်ပြီး ငရုတ်သီးတောင့်	● ၄-၅ တောင့်
ဆီ	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
တရုတ်ငံပြာရည် အကြည်	● ၁ ဇွန်း (အကြီး)
တရုတ်ငံပြာရည် အနောက်	● ၁ ဇွန်း (အသေး)
တရုတ်နံနံ/ကြက်သွန်မြိတ်	● အနည်းငယ် (ကြိုက်သလောက်)

ကြက်သွန်နီကို ၆ စိတ်လောက်ခွဲပြီး တစ်ဖတ်စီလွှာထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၊ ၃ ပိုင်းနှောက်ထပ်ပိုင်းပြီး ၂ မျိုးစလုံးကို ဆီ၊ ငရုတ်သီးတောင့်နဲ့ရောပြီး ခွက်ငယ်ထဲမှာ ၁၀၀% နဲ့ စက္ကန့် ၄၀ ထားပါ။ ချက်မယ့်ခွက်ထဲမှာ ဝက်သားလုံး၊ ငံပြာရည် အကြည်ရည်/အနောက်ရည်၊ ချက်ပြီးကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ရော၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကိုထည့်၊ မွှေပြီး ၁၀၀% နဲ့ပဲ အဖုံးအုပ်ပြီး ၄ မိနစ်ထားပါ။ ကြိုက်က အပေါ်က ကြက်သွန်မြိတ်/နံနံ ဖြူးနိုင်ပါတယ်။

ချက်ချိန် ၄ မိနစ် ၄၀ စက္ကန့်၊ ပြင်ချိန် ၂-၃ မိနစ်။
ငါးလုံး/ပြားနဲ့လည်း ချက်နိုင်ပါတယ်။ တုံးပြီးပဲပြားကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

အခြားအထူးအမြန်ဟင်းများ
(အားလုံးချက်ချိန် ၁၀ မိနစ်အောက်)

ကြက်ဥကြော်	စာမျက်နှာ	၅၅
ငုံးဥဟင်း	စာမျက်နှာ	၅၂
ပဲပြားပဲငါးပိချက်	စာမျက်နှာ	၅၆
ပဲပြားဝန်းငရုတ်ချိုချက်	စာမျက်နှာ	၆၀
အစိမ်းကြော်	စာမျက်နှာ	၆၉
ကန်စွန်းရွက် ချိုချဉ်သုပ်	စာမျက်နှာ	၇၀
မုန်ညင်းရိုးပေါင်း	စာမျက်နှာ	၈၆
ငါးချဉ် ထမင်းချဉ်	စာမျက်နှာ	၁၀၂
ခေါက်ဆွဲကြော်	စာမျက်နှာ	၁၀၆

သက်သတ်လွတ်ဟင်းများ

သက်သတ်လွတ် စားသူများအတွက် ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ သက်သတ်လွတ်ဟင်းတွေကို စာရင်းလုပ်ပြီး တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ပဲပြား ပဲငါးပိချက်	စာမျက်နှာ	၅၆	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချိုချဉ်ကြော်	စာမျက်နှာ	၇၅
ပဲငါးပိခြီးရှည်	စာမျက်နှာ	၅၈	ခရမ်းချဉ်သီးချက်	စာမျက်နှာ	၇၁
ပဲပြားပန်းငရုတ်	စာမျက်နှာ	၆၀	ရွှေဖရုံသီးချက်	စာမျက်နှာ	၇၉
ပဲလိပ်ပြာနှပ် အိုးကပ်	စာမျက်နှာ	၆၁	အာလူးဟင်း	စာမျက်နှာ	၈၁
ပဲပြားကြိမ်ဆိုင်(မုန့်ညင်းချဉ်)ချက်	စာမျက်နှာ	၆၂	မျှစ်ပဲပြုတ်ကြော်	စာမျက်နှာ	၈၃
ပဲအစပ်ချက်	စာမျက်နှာ	၆၆	ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်	စာမျက်နှာ	၈၄
ပဲငါးပိချက်	စာမျက်နှာ	၆၇	မုန့်ညင်းရိုးပေါင်း	စာမျက်နှာ	၈၆
ပဲဟင်းချို (ပဲအရည်သောက်)	စာမျက်နှာ	၆၈	ရုံးပတီသီးအစာသွတ်	စာမျက်နှာ	၇၄
အစိမ်းကြော်	စာမျက်နှာ	၆၉	ကင်းပုံသီးချက်	စာမျက်နှာ	၈၅
ကန်စွန်းရွက် ချိုချဉ်သုပ်	စာမျက်နှာ	၇၀	သီးစုံထောပတ်ထမင်း	စာမျက်နှာ	၉၈

အစားအသောက်နဲ့ အထူးပတ်သက်နေတဲ့ ခေတ်ရောဂါများအတွက် အစားအသောက်လမ်းညွှန်

အဝလွန်ရောဂါ

အစားအသောက်ဟာ ဒီရောဂါအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ အစားအသောက်ကိုဆင်ခြင်လိုက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်လုပ်ပေးလျှင် ဝတာကိုလျှော့နိုင်တယ်။

- * အစားကိုလျှော့စားပါ။ ဝတဲ့အထိမစားပါနဲ့။ အဆာမပြေ တပြေဆိုလျှင် ရပ်လိုက်ပါ။
- * အဆီကို တတ်နိုင်သလောက် အနည်းဆုံးစားပါ။ ဆီအပို လောင်းစားရတာမျိုး အားလုံးရှောင်ပါ။ ဆီပြန်ဟင်း မစားပါနဲ့။ ဖုတ်၊ ကင်၊ ပြုတ်၊ နှပ် ဆိုတဲ့ ချက်နည်းများကို အားပေးပါ။
- * အချို(သကြား)လုံးဝရှောင်ပါ။ သကြားတူကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

အစားအသောက်ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်ပြီးလျှင်လည်း နည်းနည်းကောင်းလာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

- * အထက်ကအတိုင်း ဆီကို အထူးလျှော့ပါ။ ပဲဆီ (တစ်ခါ တစ်ရံ နှမ်းဆီ)ကို သုံးပါ။

- * အသားကိုရှောင်ပြီး ငါးကို ပိုစားပါ။
- * ပဲ ပိုစားပါ။
- * ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပိုစားပါ။
- * နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ပါ/ရှောင်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါ

အဓိကကတော့ ဆား (အငန်)ကို ရှောင်ပါ။ ဝနေလျှင် လျှော့ပါ။

ခြုံပြီးပြောရလျှင်တော့ ဘယ်သူ့အတွက်မဆို ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ ရာကတော့ -

- * ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို များများနဲ့ နေ့တိုင်းစားပေးပါ။
- * လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးဝလံကို နေ့တိုင်းစားပေးပါ။
- * အငန်ပေါ့ပေါ့စားတဲ့ အကျင့်ကျင့်ပေးပါ။
- * အဆီကို တတ်နိုင်သလောက်လျှော့ပါ။
- * သကြားများများပါတဲ့ အစားအသုံး လျှော့ပါ/ရှောင်ပါ။

မြင့်မြင့်ခင် ၂၀၀၂



ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ခင်

- ၁၉၂၄ ပုသိမ်မြို့တွင် မွေးဖွား၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ကြီးပြင်း။
- ၁၉၃၈ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ရောက်၊ စစ်တွင်းကာလ ဂျပန်ခေတ်ဆေးကျောင်း တက်။
- ၁၉၄၆ BA ဘွဲ့ ရ။
- ၁၉၅၀ M.B, B.S. ဘွဲ့ ရရှိ၊ ယူအက်စ်အေနှင့် ယူကေတို့တွင် ဘွဲ့လွန်ပညာ ဆည်းပူး။ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဝင်ရောက်အမှုထမ်းပြီး ဆေးတက္ကသိုလ် မန္တလေးတွင် ဆေးပညာပါမောက္ခ/ ဌာနမှူးအဖြစ် အနှစ် ၂၀ မျှ ဆောင်ရွက်ခဲ့။
- ၁၉၈၄ ခင်ပွန်းသည် ဒေါက်တာဦးစံဘော် (အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး၊ ထင်ရှားကျော်ကြားသော သုတေသီ) ကွယ်လွန်။
- ၁၉၈၅ အငြိမ်းစားယူပြီး မလေးရှား (UKM) ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်။
- ၁၉၈၅ - ၉၁ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အရှေ့တောင် အာရှတိုက်ဒေသ (နယူးဒေလီ) တွင် အကြံပေးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်။
- ၁၉၉၆ မလေးရှားနှင့် သြစတြေးလျတွင် နေထိုင်ခဲ့ပြီး မြန်မာပြည်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီး ယခု ရန်ကုန်မြို့တွင် နေထိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းအတွက်ထိုးတဲ့ခေါင်းလောင်း၊ AIDS အကြောင်း၊ ကင်ဆာ၊ သက်ရှည်ကျန်းမာ မြန်မာအစာ၊ ဆီးချိုလူနာ လမ်းညွှန် စာအုပ်များနှင့် ဆေးလောကတွင် လောလောဆယ်တွင် ပြဿနာဖြစ်နေသော အကြောင်းများ၊ ဖြေရှင်းရန်လိုသော အကြောင်းခြင်းရာတို့ကို မီးမောင်းထိုးပြသည့် ဆောင်းပါးများကိုလည်း ရေးလျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတကာသို့ရောက်ရှိတိုင်း ယင်းဒေသ၏ အစားအစာများနှင့် အစားအစာများတွင်ပါဝင်သည့် အာဟာရဘာသာရပ်ကို စိတ်ဝင်စား လေ့လာ ဆည်းပူးလေ့ရှိသည်။



စာအုပ်ရေး

မိုင်ခရီးဝေ့နှင့် ချက်နည်းများ

ဒေါက်တာ မြင့်မြင့်ခင်

