



စိုးစာပေ

အိမ်ရှင်မများအတွက်

နှိုင်စီတကာ

ချက်နည်း ပြုတ်နည်း

မာမာစိုး



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၅ ဒီဇင်ဘာ
- အုပ်စု - ၅၀၀ အုပ်
- တန်ဖိုး - ၅၀၀ ကျပ်
- မျက်နှာစုံအိုင် - ချယ်ရီပေ(အင်းစိန်)
- ကွန်ပျူတာ - ချယ်ရီပေ(အင်းစိန်)
- အတွင်းစလင် - ADORN
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးချစ်ညွန့် (၀၀၃၇၄)
စင်ရတနာစာပေ
၂၀၅၊ က/၄ လမ်း၊ ဗြူသစ်
(က+ခ)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်
- မျက်နှာစုံနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးကျော်မင်းစိုး(ပြ-၀၀၄၅၉)
စိုးမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၇)၊ ၅၆ လမ်း
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့

ကမာစိုး	၃၉၈၂
နိုင်ငံတကာ ချက်နည်း ပြုတ်နည်း/မာမာစိုး	
ရန်ကင်း	
စင်ရတနာစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅၊	
၃၉၉-၈၊ ၁၂ x ၁၈ စင်တီ	

နိုင်ငံတကာ ချက်နည်း ပြုတ်နည်း

မာမာစိုး

မာတိကာ

က

၁။ ကကတစ်အချို့ပေါင်း	၁၂
၂။ ကဏန်းခေါက်ကြော်	၁၄
၃။ ကဏန်းချဉ်စပ်	၁၆
၄။ ကဏန်းစွပ်ပြုတ်	၁၈
၅။ ကဏန်းပေါင်းတင်း	၂၀
၆။ ကဏန်းလက်မကြော်	၂၂
၇။ ကဏန်းသားတို့ပူးတင်း	၂၃
၈။ ကဏန်းအသားထောင်း တင်	၂၅
၉။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ငါးချက် တင်း	၂၇
၁၀။ ကင်းပုံကြော်	၂၈
၁၁။ ကင်းပွန်အစာသွတ်တင်း	၂၉
ကြတ်	
၁၂။ ကြတ်ကင်	၃၁
၁၃။ ကြတ်ကောင်လုံးပေါင်း	၃၂

၁၄။ ကြက်ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်	၃၅
၁၅။ ကြက်ကြော်	၃၆
၁၆။ ကြက်ကြော် (တစ်နည်း)	၃၇
၁၇။ ကြက်ချဉ်စပ်	၃၈
၁၈။ ကြက်ဇုတ်ရှည် ပွေးရနံ့	၄၀
၁၉။ ကြက်ဆာတေး	၄၂
၂၀။ ကြက်တောင်ပံပျစ်ချဉ်တင်း	၄၄
၂၁။ ကြက်ပဲပြား	၄၆
၂၂။ ကြက်ပင်လယ်စာပဒေသာ	၄၈
၂၃။ ကြက်သားခါးပတ်	၅၀
၂၄။ ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်	၅၁
၂၅။ ကြက်သားဂေါ်ရင့်ဂိုချက်	၅၂
၂၆။ ကြက်သားဆီပြန်တင်း	၅၄
၂၇။ ကြက်သားဆီလည် ရေလည်တင်း	၅၆
၂၈။ ကြက်သားထမင်းသုပ်	၅၇
၂၉။ ကြက်သားနာနတ်သီးချက်	၅၈
၃၀။ ကြက်သားပဲဆီပြန်နှပ်	၅၉
၃၁။ ကြက်သားပြုတ်ကြော်	၆၀
၃၂။ ကြက်သားဘူးသီးအချိုချက်	၆၁
၃၃။ ကြက်သားမဆလာချက်	၆၂

၃၄။	ကြက်သားမြို့စွမ်းချက်	၆၄
၃၅။	ကြက်သားမို့(စ်)	၆၅
၃၆။	ကြက်သားရွှေဖရုံသီးချက်	၆၆
၃၇။	ကြက်သားလုံးရေညှိ	၆၇
၃၈။	ကြက်သားသုပ်	၆၉
၃၉။	ကြက်သားသုပ် (တစ်နည်း)	၇၀
၄၀။	ကြက်သားအာလူးဆီပြန်	၇၁
၄၁။	ကြက်သားအာလူးနှပ်တင်း	၇၃
၄၂။	ကြက်သားအုန်းနို့ချက်	၇၅
၄၃။	ကြက်သားအုန်းသီးဆီပြန်ချက်	၇၆
၄၄။	ကြက်သီးစုံကြော်	၇၈
၄၅။	ကြက်သုံးမျိုးချိုချဉ်ကြော်	၇၉
၄၆။	ကြက်အကျွတ်ကြော်	၈၁
၄၇။	ကြက်အရေခွံသုပ်	၈၂
၄၈။	ကြက်အသည်းအမြစ်တင်း	၈၄
၄၉။	ကြက်ဥကြော်ရိုးရိုး	၈၅
၅၀။	ကြက်ဥလိပ်	၈၆
	ကြောင်	
၅၁။	ကြောင်လျှာသီးဆီပြန်	၈၈

	ဝိုး	
၅၂။	ဝိုးချဉ်စပ်တင်းချို	၈၉
၅၃။	ဂျပန်ချင်းဝက်သားတင်း	၉၁
	ငါး	
၅၄။	ငါးကောင်လုံးကြော်ချင်းရည်ဆမ်း	၉၂
၅၅။	ငါးခုငါးဆုပ်ချက်	၉၄
၅၆။	ငါးငရုတ်ပွချက်	၉၆
၅၇။	ငါးစိမ်းရည်ကျပ်တိုက်တင်း	၉၇
၅၈။	ငါးဒိန်ချဉ်ချက်	၉၉
၅၉။	ငါးပထောင်ရာ	၁၀၀
၆၀။	ငါး၊ ပုစွန်ဖက်ထုပ်တင်းချို	၁၀၂
၆၁။	ငါးပဲငါးပိချက်	၁၀၅
၆၂။	ငါးပေါင်းနည်း	၁၀၇
၆၃။	ငါးပေါင်းနည်း (ဒုတိယနည်း)	၁၀၈
၆၄။	ငါးပေါင်းတင်းချို	၁၀၉
၆၅။	ငါးပေါင်းဂျင်စင်း	၁၁၀
၆၆။	ငါးပွင့်ဆိုင်အသားကြော်	၁၁၃
၆၇။	ငါးပိန်းခေါင်းတင်းချို	၁၁၅
၆၈။	ငါးပယ်ရေချို	၁၁၆
၆၉။	ငါးပိနီငါ	၁၁၈
၇၀။	ငါးမဆလာချက်	၁၂၀

၇၃။	ငါးပရိးနိဒ္ဒ	၁၂၂
၇၂။	ငါးပုတ်ပုန်လာ	၁၂၅
၇၁။	ငါးပွေချက်	၁၂၆
၇၀။	ငါးရှင်ကင်	၁၂၇
၆၉။	ငါးရှင်မြေအိုး	၁၃၀
၆၈။	ငါးအချိုနှပ်	၁၃၂
၆၇။	ငါးပဲငါးပိအချို	၁၃၄
၆၆။	ငါးပေါင်းတင်းချို	၁၃၅
၆၅။	ငါးတင်းပွေ	၁၃၇
၆၄။	ငါးအသားမြောင်း၊ နှမ်းအကြပ်ကြော် ဆော်	၁၃၉
၆၃။	ဆော်လပွန်ငါးပဲငါးပိ ဆေး	၁၄၁
၆၂။	ဆေးမြစ်စုံအမဲ ဆန်	၁၄၄
၆၁။	ဆန်လုံးညိုနှင့်ငါးတင်းချို ဆယ်	၁၄၆
၆၀။	ဆယ်လပွန်ငါးကင် တ	၁၄၈
၅၉။	တရုတ်ကဏန်းဟူယောင်	၁၅၀
၅၈။	တရုတ်ကုန်းဘောင်ကြော်	၁၅၁

၆၇။	တရုတ်ချိုချင်ကြော်	၁၅၃
၆၆။	တရုတ်ငါးကောင်လုံးပေါင်း	၁၅၄
၆၅။	တရုတ်ငါးရှင်မြောက်စပ်	၁၅၆
၆၄။	တရုတ်ပုစွန်အစာသွတ်	၁၅၈
၆၃။	တရုတ်ပို့ခရုကြော်	၁၅၉
	ပု	
၆၂။	ပုစွန်ကော်ပြန်လိပ်	၁၆၁
၆၁။	ပုစွန်ကင်	၁၆၃
၆၀။	ပုစွန်ကုန်းဘောင်	၁၆၅
၅၉။	ပုစွန်ကျောက်ပွင့်ကင်ချို	၁၆၇
၅၈။	ပုစွန်ခြင်းလုံး	၁၆၉
၅၇။	ပုစွန်ချိုချင်	၁၇၀
၅၆။	ပုစွန်ချင်စပ်ချက်	၁၇၃
၅၅။	ပုစွန်ချင်စပ်	၁၇၄
၅၄။	ပုစွန်ချင်စပ်တင်းရည်	၁၇၆
၅၃။	ပုစွန်ဂေါ်ဖိပန်းပွင့်ကြော်	၁၇၈
၅၂။	ပုစွန်ထုပ်မျှင်အစာသွတ်	၁၈၀
၅၁။	ပုစွန်ပဲခေါက်ဆွဲ	၁၈၃
၅၀။	ပုစွန်ပဲလိပ်ပေါင်း	၁၈၅
၄၉။	ပုစွန်မြေအိုး	၁၈၇
၄၈။	ပုစွန်ရေညှိ	၁၈၈

၁၀၇။ ပုစွန်ပင်လယ်ငါးအစပ်ချက်

၁၀၈။ ပုစွန်သီးစုံကြော်

၁၀၉။ ပုစွန်ဟင်း

၁၁၀။ ပုစွန်အကြွပ်ကြော်

၁၁၁။ ပုစွန်အချိုပေါင်း

၁၁၂။ ပုစွန်အုန်းနို့ မလိုင်ဟင်း
ပင်

၁၁၃။ ပင်လယ်ကဏန်းဆော့စပ်

၁၁၄။ ပင်လယ်ကဏန်းဟင်း

၁၁၅။ ပင်လယ်ခရုဟင်းချို

၁၁၆။ ပင်လယ်စာဂျင်စင်း

၁၁၇။ ပင်လယ်စာဟင်းချို

၁၁၈။ ပင်လယ်စာဟင်းချို (တစ်နည်း)

မြည်

၁၁၉။ မြည်ကြီးငါးငရုတ်သီးအစပ်ချက်

၁၂၀။ မြည်ကြီးငါး၊ မှို၊ သခွားချက်

၁၂၁။ မြည်ကြီးငါးရွှေပဲသီးကြော်

မ

၁၂၂။ မရမ်းသီးငါးပိချက်

မက်

၁၂၃။ မက်မွန်ငါးကြော်

၁၉၀

၁၉၂

၁၉၄

၁၉၆

၁၉၈

၂၀၀

၂၀၂

၂၀၄

၂၀၆

၂၀၈

၂၁၀

၂၁၂

၂၁၄

၂၁၆

၂၁၈

၂၂၀

၂၂၂

၂၂၄

၂၂၆

၂၂၈

၂၃၀

၂၃၂

ပုန်

၁၂၄။ ပုန်ညင်းဖြူဟင်းချို

၇

၁၂၅။ ရနံ့မွှေးကြက်ငရုတ်ရှည်

ဇေ

၁၂၆။ ဇေညှိတက္ကပါဟင်းချို

၁၂၇။ ဇေဘဝဲကြော်ချက်

ဝက်

၁၂၈။ ဝက်ကျောက်ကပ်အချိုကြော်

၁၂၉။ ဝက်ကြော်ချဉ်စပ်

၁၃၀။ ဝက်ခြေထောက်အချိုချက်

၁၃၁။ ဝက်ဌာပနာ

၁၃၂။ ဝက်နားရွက်ရေခဲစိမ်သုပ်

၁၃၃။ ဝက်နံတင်

၁၃၄။ ဝက်နံရိုးပေါင်းဟင်း

၁၃၅။ ဝက်နံရိုးဟင်းချို

၁၃၆။ ဝက်နှလုံးကြော်ချက်

၁၃၇။ ဝက်သားတို့ဟူမွှေးချက်

၁၃၈။ ဝက်သားပေါင်းဟင်းလေးချက်

၁၃၉။ ဝက်သားလုံးကြော်မြေပဲထောင်း

၂၂၅

၂၂၆

၂၂၉

၂၃၀

၂၃၂

၂၃၄

၂၃၆

၂၃၇

၂၃၈

၂၃၉

၂၄၀

၂၄၁

၂၄၂

၂၄၃

၂၄၄

၂၄၅

၁၄၀။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုက်လန်
 ၁၄၁။ ဝက်ဗင်အီလူး
 ၁၄၂။ ဝက်လက်မုန်ညင်း
 ၁၄၃။ ဝက်သားရိုက်သုပ်
 ၁၄၄။ ဝက်လျှာနှင့်ကညွတ်ကြော်
 ၁၄၅။ ဝက်သခွားစွပ်ပြုတ်
 ၁၄၆။ ဝက်သားကင်
 ၁၄၇။ ဝက်သားကြက်သွန်ဖြူဆောင်တင်း
 ၁၄၈။ ဝက်သားဂျူးမြစ်ကြော်
 ၁၄၉။ ဝက်သားငရုတ်သီးဆောင်မို့ကြော်
 ၁၅၀။ ဝက်သားဆွပ်ရို့
 ၁၅၁။ ဝက်သားထောင်းစပ်စပ်
 ၁၅၂။ ဝက်သားနှင့် ကနုကမာတန်ပူရာ
 ၁၅၃။ ဝက်သားနှင့် ရေမုန်ညင်းကြော်
 ၁၅၄။ ဝက်သားပဲနှစ်အချိုကြော်
 ၁၅၅။ ဝက်သားလုံးကင်ချိုဟင်းချို
 ၁၅၆။ ဝက်သားလုံးငရုတ်ပွ
 ၁၅၇။ ဝက်သားလုံးဆောင်ကြော်ချက်
 ၁၅၈။ ဝက်သားဟင်းလေးချက်
 ၁၅၉။ ဝက်သားအခြောက်ချက်

၂၅၄
 ၂၅၆
 ၂၅၈
 ၂၆၀
 ၂၆၂
 ၂၆၄
 ၂၆၅
 ၂၆၇
 ၂၆၉
 ၂၇၁
 ၂၇၃
 ၂၇၅
 ၂၇၆
 ၂၇၈
 ၂၈၀
 ၂၈၁
 ၂၈၃
 ၂၈၅
 ၂၈၇
 ၂၈၉
 ၁၆၀။ ဝက်သည်းနှင့် ပန်းစိမ်းကြော်
 ၁၆၁။ ဝက်အာခေါင်သားငရုတ်သီးဆောင်ကြော်
 ၁၆၂။ ဝက်အူကြမ်း၊ ရှေ့ပဲသီး၊ မှုတ်ကြော်
 ၁၆၃။ ဝက်အူမြောင်းသုပ်
 ၁၆၄။ ဝက်အူမှုတ်ချက်
 သ
 ၁၆၅။ သခွားသီးနှင့်ပင်လယ်စာသုပ်
 သစ်
 ၁၆၆။ သစ်အယ်သီးဟင်းချို
 သုံး
 ၁၆၇။ သုံးမျိုးပတ်လည်
 အ
 ၁၆၈။ အမဲလုံးခေါက်ဆွဲဟင်းချို
 ၁၆၉။ အမဲပေါင်းပရိုးနီး(စ်)
 ၁၇၀။ အမဲပေါင်းကြက်သွန်မြိတ်
 ၁၇၁။ အမဲသားပဲခေါက်ဆွဲ
 ၁၇၂။ အမဲသားပြုတ်ကြော်
 ၁၇၃။ အမဲသားမို့ကြော်
 ၁၇၄။ အမဲအသည်းနှင့်မုန်ညင်းရွက်ကြော်

က

ကကရစ်အချို့ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကကရစ်ငါး - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား တစ်ကောင်
- ကြက်သွန်မြိတ် (ဥပါတွဲလျက်) - တစ်စည်း
- ဆား - စားပွဲတင်စွန်းတစ်ဝက်
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်(အကြည်) - စားပွဲတင်စွန်း ၃စွန်းခန့်
- မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်စွန်း ၁စွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်စွန်း ၃ ပုံခန့်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - တစ်တောင့်
- နှမ်းဆီ - သင့်တင့်ရုံ

စိုးစာပေ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကကရစ်ငါးကို အကြေးခွံထွင်ပြီး ဗိုက်ခွဲပါ။ ရေဖြင့် သန့်စင်ပါ။ ဓားဖြင့် တစ်ကောင်လုံး ဖြတ်ပြီး ဆားနယ်ပါ။ ဆားနယ်ပြီးနောက် နှစ်ထားလိုက်ပါ။
- ထို့နောက် ပေါင်းအိုးကြီးတွင် ရေတစ်လက်မခန့် သွေးထည့်ကာ မီးပေါ်တင်ထားပါ။ ရေဆူလာသည်အထိ ထားရမည်။
- ဆားနယ်ထားသောငါးကို ပေါင်းခံခွက်ကြီးအတွင်းထည့်၊ အပုံးအုပ်ကာ နာရီဝက်ခန့် ပေါင်းပါ။
- ထို့နောက် နှမ်းဆီကို ငါး၏ အထက်အောက်လှန်ကာ တို့တို့ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငါးပေါင်းကို ပန်းကန်ပြားသန့်သန့်ပေါ်ကို အသာယူ၍ တင်ထားလိုက်ပါ။ အကောင်ပုံသဏ္ဍာန်မပျယ်အောင်ယူရမည်။
- ပြီးတော့ ကြက်သွန်မြိတ်ပါ ကြက်သွန်နီဥသေးသေးကလေးများကို တုံးတစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း အစေ့ထုတ်လှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီး၊ ချင်းပါးပါးလှီးပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးကို ပဲခံပြာရည်ဖြင့် ရော၍ နယ်ရမည်။

စိုးစာပေ

ကဏန်းချဉ်စပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကဏန်းအနေတော် - သုံးကောင်
- ကြက်ဥ (ပွအောင်မွှေထား) - တစ်လုံး
- ကြက်သွန်နီ (နပ်နပ်စဉ်းထား) - သုံးလုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်လုံး
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်တောင့် - ထမင်းစားစွန်း လေးစွန်း
- ငှက်သီးအစပ် (နပ်နပ်စဉ်း) - ထမင်းစားစွန်း နှစ်စွန်း
- ပဲခံပြာရည် (အကြည်) - ထမင်းစားစွန်း တစ်စွန်း
- ဟင်းခတ်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း နှစ်စွန်း
- နံနံပင် - သင့်တော်ရုံ
- ငှက်သီးဆော့စ် - ထမင်းစားစွန်း တစ်စွန်း
- ဆား၊ ငှက်ကောင်း - နည်းနည်း
- ဆီ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား

- ကြက်သွန်နီနှင့် မုန်လာဥနီတို့ကိုလည်း အဝိုင်းပြားလှီးပါ။
- ထို့နောက် ပဲခံပြာရည်၊ ဆီ၊ သကြား၊ ဝိုင်၊ ငှက်သီးအနှစ်တို့ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် အပျပ်မွှေပေးရမည်။
- ပြီးလျှင် မီးပေါ်တင်၍ ဆူလာအောင်လုပ်ပါ။ ဆူလာရင် ကြက်သားထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ကြိုက်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပင် ထည့်လို ရနိုင်ပါသေးသည်။
(ကိုရီးယားချက်နည်း)

ကြက်ကြော် (တစ်နည်း)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ပဲခံပြာရည် - သုံးစွန်း (စားပွဲတင်စွန်း)
- ဆာကေး - နှစ်စွန်း (စားပွဲတင်စွန်း)
- ဂျပန်ဝိုင်(သို့)ဆန်အရက် - တစ်စွန်း (စားပွဲတင်စွန်း)
- ချင်းရည် - နှစ်စွန်း (စားပွဲတင်စွန်း)
- ပြောင်းမှုန့် - သုံးပုံတစ်ပုံခန့် (လက်ဖက်ရည်ခွက်)
- ဟင်းရွက်ဆီ - သင့်တော်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားတုံးများကို အရွယ်တူ တုံးထားပါ။ ပြီးမှ ပဲငံပြာ ရည်၊ ဝိုင်၊ ဆာကေး၊ ချင်းရည်တို့ကို အိုးထဲထည့်၍မွှေပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သားတုံးများကို ၎င်းအရည်ထဲတွင် မိနစ် သုံးဆယ်ခန့် ဖျံ့နှံ့ပြီး စိမ်းထားလိုက်ပါ။
- စိမ်းထားပြီးနောက် ကြက်သားများကိုထုတ်၍ စိမ်းရည်များအား စက္ကူ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့်သုတ်ပစ်ပြီး မီးအေးအေးတွင် ကြော်ပါ။ ကြက်သားတုံးကြော်ရာ၌ ပြောင်းမှုန့်နှင့်ကပ်၍ ကြော်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ထိုသို့ ကြော်ရာ၌လည်း မီးကိုပြင်းပြင်း မပေးရ။ အသင့် အတင့်ရှိသော မီးရှိန်ဖြင့်သာ ကြော်ရပါမည်။

(ဂျပန်ချက်နည်း)

ကြက်ချစ်စပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ



- ကြက်သွန်ဖြူ - တစ်ဥ
- ခရမ်းချဉ်သီး - သုံးလုံး
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ရုတ်သီးစိမ်း - ငါးတောင့်
- ရှောက်သီး - အနည်းငယ်
- ကြက်ဥ - နှစ်လုံး
- ငံပြာရည် - သင့်ရုံ
- ကော်မှုန့် - သင့်ရုံ
- တင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားအတုံးကလေးများကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ကြက်ဥ တင်းခတ်မှုန့်၊ ကော်မှုန့်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။
- ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သားကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးဆီစပ်ပါ။
- ရုတ်သီးဆီသတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ ထို့နောက် ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။



- ဆီသတ်အိုးထဲသို့ ကြော်ပြီးသား ကြက်သားထည့်ပါ။ ရှောက်ရည်ထည့်တည်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် ကော်ရည်အနည်းငယ် ထည့်ရပါမည်။

-----◆◆◆-----

ကြက်ငရုတ်ရည်မွှေးရနံ့

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|-------------------------|---|----------------|
| ကြက်အသား | - | သုံးဆယ်ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးအစပ်ပွရည်ခြောက် | - | နှစ်ဆယ်တောင့် |
| ချင်း | - | တစ်တက် |
| ပဲခဲပြာရည်အနောက် | - | နှစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - | နှစ်ပင် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဆီ | - | တစ်စွန်း |

မြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားများကို ရေဆေးပြီး ချင်း၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အနောက်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကတ်ကြေးဖြင့် သုံးပိုင်းလောက် ဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို နှစ်လက်မခန့် ဖြတ်ထားပါ။
- ဆီအိုးတည်ပါ။ ငရုတ်သီးများထည့်။ အနီရောင်သန်းလာပြီး တူးနဲ့များ ထွက်လာအောင် ကြော်ပါ။ ပြီးတော့ ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သားများကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ကြက်သားနီရောင်သန်းလာရင် ပဲခဲပြာရည်အနောက် ထပ်ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ဆားများထည့်ပြီး မွှေပါ။ ထို့နောက် ကြော်ထားသော ငရုတ်သီးများထည့်ပြီး အသာအယာ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ပြီး တော့ သုံးဆောင်ပါ။ ငရုတ်သီးတူးနဲ့ကလေးဖြင့် မွှေးနေသော ကြက်သားတင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်အရသာရှိသော၊ နှစ်သက်ဖွယ်သော တင်းတစ်ခွက် ဖြစ်သည်။ ကိုရိုးယားများ အကြိုက်ဆုံးတင်းဖြစ်လေသည်။

-----◆◆◆-----

ကြက်ဆာတေး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အရှေ့စွဲမပါသောကြက်ရင်ပုံသား - လေးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူအမွှာကြီးကြီး - တစ်ဖွာ
- ကြက်သွန်နီသေးသေး - တစ်ဥ
- သကြားညို - စားပွဲတင်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- ငံပြာရည် - စားတင်တင်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- ပဲဆီ၊ တင်းသီးတင်းရွက်ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း သုံးဇွန်း
- မြေပဲလှော် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- အုန်းနို့ - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ထိုင်းလှော်ချဉ် - စားပွဲတင်ဇွန်း၊ တစ်ဇွန်းခွဲ
- ကြက်သားကင်စ -
- ဖက်ခင်းပေါ်ကသုတ်ဖို့ဆီ - အနည်းငယ်
- ကြက်သားကင်ထိုးသီဖို့ -
- ငါးတံသေးသေး - နှစ်ဆယ့်ငါးချောင်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်ရင်ပုံသားကို တစ်လက်မ မရှိတရှိ အရွယ်နှင့် ငါးပါး အလွှာကလေးတွေရအောင် လှီးထားပါ။
- ပြီးလျှင် ငါးဆီတံဖြင့် ကြက်သားလွှာကို အရှည်လိုက် ထိုးဆီ ပြီး ပန်းကန်ပြားမှာ ထည့်ထားရမည်။
- အသားကြိတ်စက်ထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ သကြား ညိုနှင့် ငံပြာရည်တို့ထည့်ပြီး ရောနှောကြေညက်သွားအောင် ပြောပါ။ အနောက်အနှစ်ရလျှင် ငါးတံထိုးသိထားသော ကြက်သားတွေပေါ် ပွတ်လိမ်းပြီး အပေါ်က ပလတ်စတစ် အကြည်စပြင့် အုပ်ကာ သုံးနာရီ လေးနာရီခန့် နှပ်ပါ။
- အသားကြိတ်စက်နှင့် မြေထားသော ဟင်းအနှစ်အနည်းငယ် တို့ ဒယ်အသေးတစ်လုံးဖြင့် မီးအေးအေးပေးပြီး ကြက်ဆာ တေးဖြင့် တို့စားစရာ အချဉ်အနှစ်ပြုလုပ်ရမည်။
- နှပ်ထားပြီး ကြက်သားကို ဆီသုတ်ပါ။ မီးသွေးမီးပိုဖြင့် ကင်ပါ။ အပေါ်အောက် လှန်ပေးပါ။ အသားတွေ ရွှေဝါရောင် သန်းလာသည်အထိ ကင်ပေးပါ။ ကင်နေစဉ် ဆီတံ မကြာခဏ စုတ်တံကဲ့သို့အရာဖြင့် ကြက်သားကို သုတ်ပေး ရပါမည်။

* ကြက်ကင်တွေ ရပြီဆိုလျှင် ပန်းကန်ပြားလှလှတစ်ချပ်မှာ အလယ်က အချဉ်ခွက်လေးထည့်ပြီး ကြက်ဆာတေးအချပ်တွေကို လှည့်၊ တီး၊ ထောက် ပုံစံပိုင်းပိုင်းလေး အစီအရီ ချပြီးနောက် တည်ခင်းစားသောက်နိုင်ပါပြီ။



ကြက်တောင်ပံမျှစ်ချဉ်ဟင်း

ဒါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်တောင်ပံ - တစ်ဆယ့်ငါးချောင်း
- မျှစ်ချဉ် - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- မုန့်လာဥနီ - သုံးဥ
- ငရုတ်သီးအနှစ် - သုံးစွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - နှစ်စွန်း
- ဆီ - နှစ်စွန်း
- ကြက်သားမှုန့် - နှစ်စွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - သုံးပင်
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - တစ်ဥ



မြေလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ကြက်တောင်ပံကို နှစ်ပိုင်းစီပိုင်းပါ။ မျှစ်ချဉ်ကို သေးသေးရှည်ရှည် လှီးထားပါ။
- * မုန့်လာဥနီကို အကွင်းလိုက် လှီးပြတ်ထားပါ။
- * ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့် စီ ဖြတ်ပါ။
- * ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို စဉ်းထားပါ။
- * ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးအနှစ်ထည့်၍ ဖွေပါ။ ငရုတ်သီးနံ့ ပျောက်လျှင် မျှစ်ချဉ်များ ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ် တည်ထားပါ။ မျှစ်ချဉ်များ အိသွားပါက ကြက်သားထည့်ပါ။ ပြီးတော့ ပြန်ချက်ပါ။ ကြက်သားနူးပြီး မျှစ်ချဉ်လည်းအိ ကြက်သားမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၊ အပေါ့အငန် ပြုစုပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်ပါ။ အားလုံးပြီးရင် အသင့်စားလိုရသည့် တင်းတစ်ခွက်ရပါပြီ။



ကြက်ပဲပြား

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပဲပြား - သုံးတုံး
- ကိုရီးယားမုန့်ညင်း - ဆယ်ပင်
- ဆီ - နှစ်ဝွန်း
- ပဲခဲပြာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးအနှစ် - အနည်းငယ်
- ပဲ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးများ တုံးပါ။ ဆား၊ ငရုတ်သီးကောင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ပဲခဲပြာရည် တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကိုရီးယားမုန့်ညင်းကို ရေဆေးပြီး ကောဖြင့် စစ်ထားပါ။



- ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။ ပဲပြားများကို အနှစ်တိုက် ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်ရင် ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ပြီး ကြက်သားများကို ထည့်ပြီး နီလာအောင်ကြော်ပါ။
- ကြက်သားကျက်ရင် စစ်၍ထားပြီး ကျန်ဆီတွင် ငရုတ်သီး အနှစ်ထည့် ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်စီထည့်၍ ကြော်ထားသော ကြက်သားများ ထည့်ပွေပါ။
- ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပန်းကန်အောက်တွင် ကိုရီးယားမုန့်ညင်းများ ခင်းလိုက်ပါ။ အပေါ်မှ ချက်ထားသော ကြက်ပဲပြားများကို ခင်းလိုက်ပါ။ ပိုသော ကိုရီးယားမုန့်ညင်းများကို ပန်းကန် ဆေးပတ်ပတ်လည်တွင် အရှည်လိုက် ဝိုင်း၍ စီလိုက်ပါ။



ကြက်ပင်လယ်စာ ပဒေသာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား (အသား) - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပြည်ကြီးငါး - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ဂုံး - နှစ်ဆယ်ကောင်



- ကဏန်း - နှစ်ကောင်
- အသည်းအမြစ် - နှစ်ရုံ
- ပုစွန် - တစ်ဆယ့်ငါးကောင်
- သီဟိုဠ်စေ့ - ငါးကျပ်သား
- ပဲစိမ်းစေ့ - ငါးကျပ်သား
- စပျစ်သီးခြောက် - ငါးကျပ်သား
- မို - တစ်ဘူး
- မဆလာ - အနည်းငယ်
- ထောပတ်ဆီ - နှစ်စွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည် - နှစ်စွန်း
- ကြက်သွန်ခြိတ် - ငါးပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* ကြက်သားကိုရေဆေးပြီး ပဲခံပြာရည် ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်အောင် မြုလုပ်ပြီး ခပ်သေးသေး တုံးပါ။ ငုံးကို ပေါင်းအိုးဖြင့် မြှုပ် နူးရင် ရေစစ်ထားပါ။

- * ပုစွန်ကို အခွံသင်ပြီး အမြီးပိုင်းကလေးသာ ချန်ထားပါ။ အသည်းအမြစ်ကို ရေဆေးပြီး သေးသေးလှီးဖြတ်ထားပါက ကဏန်းကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အသားနှစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ခြိတ်ကို လက်သုံးဆစ်ခန့် ဖြတ်ထားပါ။ ဆီအိုး တည်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူများထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားနှင့်ကြက်မြစ် ထည့်လုံးပါ။ ကြက်သား နူးလောက်ရင် ပြည်ကြီးငါးနှင့် ပြုတ်ထားသော ငုံးများထည့်ပါ။
- * နူးလောက်ရင် ပုစွန်များထည့်၍ မွှေပါ။ အပေါ်မှထောပတ် ဆီ အုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပဲစိမ်းစေ့နှင့် မိုထည့်ပါ။ ပြီးတော့ အပေါ်အငန်အတွက် ဆား၊ ပဲခံပြာရည်နှင့် သကြားတို့ကို ထည့်ပါ။
- * စားရန် အနေတော်ရင် မဆလာသီဟိုဠ်စေ့နှင့် စပျစ်သီးခြောက် ကဏန်းများ ထည့်မွှေပါ။
- * ကြက်သွန်ခြိတ်နှင့် တို့၍စားပါ။ ဤကဲ့သို့ ကြက်အစား ဝက်(သို့မဟုတ်) ပင်လယ်စာချည်းသက်သက်လည်း မြုလုပ် နိုင်ပါသည်။



ကြက်သားခါးပတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ
- ခရမ်းချဉ်သီး - သုံးလုံး
- ထောပတ်ဆီ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- နံနံစေ့လှော် - စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ရှာလကာရည် - စားပွဲဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- မုန်ညင်းစေ့၊ ဇိယာ - စားပွဲဇွန်းသုံးဇွန်းစီ
- လှော်သီး - ငါးထောင့်
- ဆား - သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဇိယာစေ့၊ နံနံစေ့တို့ကို ထောင်းပြီး ရှာလကာရည်တွင် ၁ နာရီခန့် စိပ်ထားပါ။
- ကြက်သားကို အရိုးထွင်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆား၊ ရှာလကာရည်နှင့် ကြက်သားကို နယ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ထူထူလှီးထားရမည်။

- ထောပတ်နှင့် ဆီတို့ကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သားထည့်ကာ ဆီပြန်၍ နူးလာအောင်ကြော်ပါ။
- ကြက်သားနူးချိန်းလျှင် ကြက်သွန်နီ ထည့်မွှေပေးပါ။ အသားနူးလျှင် မဆလာဖြူးပြီး ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီ၊ ပလာတာ၊ နံပြား၊ အာလူးပူရိတို့နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ငါးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ
- ရှာလကာရည် - ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
- ပဲခံပြာရည် - သင့်ရုံ
- သကြား - ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း
- ဂျုံမှုန့် - အနည်းငယ်
- ချင်း - လက်တစ်ဆစ်
- တရုတ်နံနံ - အနည်းငယ်

မြလှိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို နှာ၍ ထောင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သားတုံးများကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ပဲငံပြာရည်ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ တည်ပါ။ ကြက်သားများကျက်လျှင် ရှာလကာရည်နှင့် သကြားထည့်လိုက်ပါ။
- ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် အရည်ဖျော်ပြီး ထည့်ဖွေပါ။ တင်းကျက်လျှင် တရုတ်နံနံ ဖြူးချလိုက်ပါက စားချင်စဖွယ် ကြက်သားချိုချင်ကြော်ရပါပြီ။



ကြက်သားဂေါ်ရင့်ဂျီချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ရင့်ရင့် - တစ်ပိဿာ
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးကျပ်သား



- လေးညှင်းပွင့် - ငါးပွင့်
- ငရုတ်ပွ - သုံးကျပ်သား
- မဆလား - နို့ဆီဗူးတစ်ဝက်
- ငရုတ်ကောင်း - ငါးမူးသား
- ဆီ - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- နွင်း၊ ဆား - သင့်ရုံ

မြလှိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ကြီးကြီးတုံး၍ ဆားနယ်ပါ။
- ငရုတ်၊ လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး တင်းတုံးများ ဆီနှင့်ရောနယ်ပါ။ နွင်းနည်းနည်းထည့်ပါ။
- ကြက်သားကို လုံးချက်ပြီး တင်းစူးအောင် ရေထည့်ပါ။ မဆလားအကုန်ထည့်ပါ။ တင်းစူးလျှင် မန်ကျည်းမှည့် အနှစ်ရည် သင့်အောင်ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင်ချက်ပါ။



ကြက်သားဆီပြန်ဟင်း

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - ငါးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ
- ဆီ - ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်သီးအပွ - လေးတောင့်
- ပဲပြာရည်၊ ဆား - သင့်ရုံ
- ချင်း - အနည်းငယ်
- နနွင်းမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားများကို အနေတော်အရွယ် တုံး၍ ရေဆေးပါ။ ဆား၊ ပဲပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- ဆား၊ ပဲပြာရည်ဖြင့် နယ်ထားသော ကြက်သားများကို ဆီ

ထည့်ပြီး ထပ်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီထောင်းပြီးဆားကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားတုံးများ ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီးတော့ တည်ပါ။ ရေနန်းပါက ကြက်သားမနူးသေးရင် ရေထပ်ထည့်နိုင်သည်။

• ကြက်သားနူးရင် မဆလာခတ်ပြီးတော့ ဆီပြန်မှ အလွန်ပွေးကြိုင်သော၊ ခံတွင်းပြိန်သော ကြက်သားဆီပြန်ဟင်းတစ်ခွက် အသင့်စားဖို့ ရပါပြီ။



ကြက်သားဆီလည် ရေလည်ဟင်း

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - ငါးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - တစ်ဥ
- ပဲပြာရည်၊ ဆား - သင့်ရုံ
- ငရုတ်ပွ - အနည်းငယ်

ဗြဟ္မစရိယအဆင့်ဆင့်

- သင့်တော်အောင် တိုးထားသည့် ကြက်သားတို့ကို ဝိပဿနာ ဆားတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ပွတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး ကြက်သားတုံးများကို ရောနယ်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး လုံးပါ။ လုံးပြီးပါက တင်းနူးအောင် ရေထပ်ထည့်ပါ။
- ဆီလည် ရေလည်ချိန်တွင် စားသောက်လို့ရပါပြီ။

◆ ◆ ◆
ကြက်သားထမင်းသုပ်

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| ကြက်သား (အသား) | - | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ထမင်း | - | တစ်လုံးချက် |
| ကြက်ဥ | - | တစ်လုံး |
| မုန့်လာဥနီ | - | တစ်ဥ |
| မုန့်လာဥဖြူ | - | တစ်ဥ |
| တရုတ်ပဲထိ | - | နှစ်စွန်း |

- | | | |
|-------------------|---|-----------|
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| နှမ်းဆီ | - | နှစ်စွန်း |
| ကင်ချို | - | လိုသလောက် |
| နှမ်း | - | အနည်းငယ် |

ဗြဟ္မစရိယအဆင့်ဆင့်

- ထမင်းကို ချက်ထားပါ။
- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အလွှာလိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ တရုတ်ပဲထိ၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြင့် နယ်ပြီး ပေါင်းပါ။ ကြက်ဥကို မကျက်တကျက် ကြော်ထားပါ။
- မုန့်လာဥနီကို ရေဆေးပြီးတော့ အမြောင်းအမြောင်းကလေး များဖြစ်အောင် ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ပြီး ဆားရေစိမ်ထားပါ။ မုန့်လာ ဥဖြူကိုလည်း ဤအတိုင်းလုပ်ပါ။
- သုတ်စားမည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ထမင်းများထည့် အပေါ်မှ ပေါင်းထားသော ကြက်သားများထည့် မုန့်လာဥနီနှင့် မုန့်လာ ဥဖြူများထည့်ပါ။ ကင်ချိုထည့်ပါ။ နှမ်းနှင့် နှမ်းဆီလေး

ပြုပြီးနောက် နယ်လိုက်ပါ။ အပေါ့အလွယ် အရသာ လိုတာကို ထပ်ထည့်ပါ။ အပေါ်က ကြော်ထားသော ကြက်ဥမကျက် တကျက်ကို အုပ်လိုက် အစပ်လိုရင် ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် တို့ စားပါ။



ကြက်သားနာနတ်သီးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- နာနတ်သီးမှုည် - တစ်လုံး
- ဆီ - ငါးကျပ်သား
- ခရမ်းချဉ်သီး - နှစ်လုံး
- ပဲငံပြာရည် - နှစ်ဇွန်း
- ကော်ရည် - နှစ်ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား - သင့်ရုံ
- တရုတ်နံနံ - တစ်စည်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ကြက်သားကို ရေဆေး ခုတ်ထစ်၍ ဆားနယ်ပါ။ နာနတ်သီးကို အစိတ်များစိတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- ◆ ကြက်သားကို ဆီနှင့်အရောင်ညှိလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ နာနတ်သီးစိတ်၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။
- ◆ အဖုံးအုပ်၍ ၁၅ မိနစ်ခန့် ထည့်ပါ။ ကော်ရည်ကို ရေနှင့် သမအောင်ရော၍ ထည့်ပါ။ အရည်များ စေးပျစ်လာသည်အထိ ဖွေပါ။
- ◆ ခရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်နံနံ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တို့ကို ထည့်ပါ။
- ◆ ၁၀ မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်၍ ထည့်ပြီးလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ကြက်သားပဲဆီပြန်နှပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ငရုတ်သီးမှုန့် - စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်း

- သစ်ကြဲပိုး၊ ကရဝေးရွက် - အနည်းငယ်
- ငံပြာရည်၊ နန္ဒင်း၊ ဆား၊ ချင်း - သင့်ရုံ
- မေ့ ၁ - စားပွဲစွန်းနှစ်စွန်း
- ၆ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- သင့်တင့်အောင် တုံးထားသည့် ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နန္ဒင်း၊ ချင်းတို့ဖြင့် ဆုပ်နယ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းထားပါ။ ၎င်းနောက် ဆီသတ်ထားသည့် သစ်ကြဲပိုး၊ ကရဝေးရွက်တို့ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နှမ်းလျှင် ကြက်သားထည့်ပြီး လုံးပါး။ အသား နူးအောင် ရေထည့်ပါ။
- ပဲ တစ်ဆယ်ကျပ်သားခန့်ကို သန့်စင်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ပဲမြုပ်ရုံရေထည့်ပြီး ၂-နာရီခန့် ရေစိပ်ထားပါ။
- ပဲနူးအောင် တည်ပြီးလျှင် ၎င်းကို ကြက်သားဆီပြန်ထဲသို့ ထည့်ချက်ပါက ကြက်သားပဲဆီပြန်တင်းတစ်ခွက် ရပါပြီ။

ကြက်သားပြုတ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ
- ချင်း၊ ဆား - အနည်းငယ်
- တရုတ်ပဲငံပြာရည် - အနည်းငယ်
- ဆီ - ငါးကျပ်သား

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေး၍ အတုံးများတုံးပြီး ဆားနယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၍ ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် အသားတုံးများထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ထည့်၍ လုံးပါး။ လုံးရေ ခန်းလျှင် ရေထည့်၍ ကြက်သားနူးအောင် တည်ပါ။
- ကြက်သားနူး၍ ဆီပြန်လာသောအခါ နီရဲလာအောင် ဆက် ကြော်ပါ။ ကြက်သားများ နီလာလျှင် ချ၍ ရပါပြီ။



ကြက်သားဘူးသီးအချိုချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - သုံးဆယ်သား
- ဘူးသီး - တစ်စိတ်
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နုနွင်း၊ ချင်း - အနည်းငယ်
- ဆီ - ငါးကျပ်သား

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ကြက်သားကို အနေတော်အတုံးများတုံးပြီး ဆား၊ နုနွင်း၊ ငံပြာရည်နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ထောင်းပြီး ထပ်နယ်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့် အဖုံးပုံးပြီးချက်ပါ။
- * ကြက်သားနူးရင် အခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီးထားသော ဘူးသီးများထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးပြန်အုပ်ထားပြီး ဘူးသီးနူးအောင် တည်ပေးပါ။ ဘူးသီးနူးရင် ချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ကြက်သားမဆလာချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - သုံးဆယ်သား
- ဆီ - ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ
- ဆား၊ နုနွင်း၊ ငံပြာရည် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးမှုန့် - သင့်ရုံ
- မဆလာ - စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
- ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက် - အနည်းငယ်

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ကြက်သားကို စင်စင်ဆေးပြီး အတုံးများ တုံးပါ။ ပြီးတော့ ဆား၊ နုနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နာနာနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်နီများကို ကြက်သွန်ဖြူဖြင့် ရောထောင်းပါ။
- * အယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီကိုကြော်ပါ။ အရောင်နီလာရင် ခဏဆယ်ထားလိုက်ပါ။

- ပြီးလျှင် ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နံ့ သင်းလာရင် ကြက်သားထည့်ပြီး လုံးပါ။ ရေခမ်းရင် ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်ပြီး ကြက်သားနူးအောင် ရေထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကြက်သားနူးရင် မဆလာအုပ်ပါ။ ဆီပြန်လာမှ ဟင်းအိုးကို ချလိုက်နိုင်ပါပြီ။



ကြက်သားမြဲစွမ်းချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------|------------------|
| ကြက်သား (ပေါင်းပြီး) | - တစ်ပန်းကန်လုံး |
| မြဲစွမ်း | - သုံးခေါင်း |
| ပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း | - သင့်ရုံ |
| ဝင်းခတ်မှုန့် | - အနည်းငယ် |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ထက်ပိုင်းချိုးပြီး မြဲစွမ်း ၃-ခေါင်းကို ကြွေပန်းကန်လုံးကြီးထဲ ထည့်ပါ။



- ပေါင်းပြီးသား ပူနေသော ကြက်သားပေါင်းနှင့် ပေါင်းရည် တို့ကို လောင်းထည့်ပါ။
- ပဲခံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့် သင့်ရုံထည့်ပြီး စားသောက်နိုင်ပါသည်။



ကြက်သားရီ(စ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|------------|---------------------|
| ကြက်သား | - ငါးဆယ်ကျပ်သား |
| ဆီ | - ငါးကျပ်သား |
| ထောပတ် | - ငါးကျပ်သား |
| ဆား | - သင့်ရုံ |
| ရွှာလကာရည် | - ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်ရိတ်ပုနေပြီး ဝမ်းတွင်းသားများကို ထုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူတို့ကို စဉ်း၍ ထောပတ်ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီး ဝမ်းတွင်းသို့ သွင်းပြီးချုပ်ပါ။



- ◆ ခြေထောက်နှင့် အတောင်တို့ကို ခေါက်ပြီး ကြက်တစ်ကောင် လုံးကို ထိုးဆွဲပြီး ရှာလကာရည်နှင့် နယ်ရပါမည်။
- ◆ ထောပတ်နှင့် ဆီရောပြီး ထည့်ထားသည့် အိုးထဲသို့ ကြက် သားထည့်ပြီး နီလာအောင် ကြော်ပါ။ မကြာခဏ ရေပြန် ပြီးကြော်ပါ။ မနူးသေးပါက ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံး အုပ်ထားပါ။
- ◆ အသားနူးလာလျှင် သုံးဆောင်လိုရပါပြီ။

ကြက်သားရွှေပရုံသီးချက်

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|-----------------------|---|----------------|
| ကြက်သား | - | သုံးဆယ်ကျပ်သား |
| ရွှေပရုံသီး | - | တစ်စိတ် |
| ဆီ | - | ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | - | လေးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | သုံးဥ |
| ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း | - | အနည်းငယ် |
| ချင်း | - | တစ်တက် |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ကြက်သားကို ရေဆေး၍ အတုံးလတ်များ တုံးထားပါ။ ဆား၊ နနွင်းနယ်ထားပါ။
- ◆ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားများထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ တည်ပါ။
- ◆ ရွှေပရုံသီးများထည့်ပါ။ ရေထည့်၍ ရွှေပရုံသီးနူးအောင် တည်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သားလုံးရေညှိ

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|------------------------|---|-------------------|
| ကြက်သား(အသား) | - | တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| ဘဲဥ | - | နှစ်လုံး |
| ရေညှိရွက် | - | ဆယ်ရွက် |
| ကော်မှုန့် | - | ငါးစွန်း |
| ပြုတ်ပြီးသားပြောင်းပူး | - | တစ်ပူး |
| ပုန်လာဥနီ | - | နှစ်ဥ |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |

ဇရုတ်ကောင်းမှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဆလပ်ရွက်	-	နှစ်ပင်
ဆီ	-	နှစ်ဇွန်း

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ရေဆေးပြီး ကြက်သားများကို ကြိတ်စက်တွင် ထည့်ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်စက်မရှိပါက ဆစ်နီတုံးပေါ်တင်ပြီး ဓားဖြင့် နုတ်နုတ် စဉ်းပါ။
- ◆ ပြောင်းပူးကို ချွေပြီး နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။ မုန့်လာဥနီကိုလည်း အခွံသင်ပြီး နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။
- ◆ ကြိတ်ထားသော ကြက်သားနှင့် နုတ်နုတ်စဉ်းထားသော ပြောင်းပူး၊ မုန့်လာဥနီတို့ကို ရောနယ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဘဲဥ ဖောက်ထည့်ပါ။ သကြား၊ ဆား၊ ဇရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ကော်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး နာနာနယ်ပါ။
- ◆ နယ်ပြီးအသားများကို ရေညှိရွက်များဖြင့် တစ်ခါတည်း စား လောက်ရုံ အချောင်းကလေးများအဖြစ် ပတ်လိုက်ပါ။
- ◆ တစ်ချပြီးတစ်ခု ဤကဲ့သို့ မြုလုပ်ပါ။ လုပ်ပြီးမှ ပေါင်းအိုး

ထဲသို့ စီထည့်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေါင်းရင် အလွန်အရသာ ရှိသော ကြက်သားရေညှိလုံးကလေးများ ဖြစ်လာပါပြီ။ တည်ခင်းရန်မှာ ဆလပ်ရွက်များကို ပန်းကန်ထဲတွင် ခင်းပြီး အပေါ်မှ ကြက်သားတုံးကလေးများ ထည့်လိုက်ပါ။



ကြက်သားသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	-	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ	-	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	-	သုံးဥ
ငံပြာရည်၊ ဆား	-	အနည်းငယ်စီ
ရှောက်ရွက်	-	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	-	အနည်းငယ်
တင်းခတ်မှုန့်	-	သင့်ရုံ
ဇရုတ်သီးစိမ်း	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	တစ်ဥ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင်ဆယ်ယူ၍ အသားဖျင်များ ရအောင်နှင်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက် ချက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သားဖျင်များ၊ ဆီချက်နှင့် လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ ရောနယ်ပါ။ ဝဲပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်နယ်ပါ။ သံပရာသီးကို ညှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ကြက်သားသုပ် (တစ်နည်း)

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- သံပရာသီး - တစ်ခြမ်း
- ဆား၊ ဝဲပြာရည် - အနည်းငယ်



ကြက်သားအာလူးဆီပြန်

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- အာလူး - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ



- ငရုတ်သီးစိမ်း - သုံးတောင်
- ဆီ - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေး၍ ဆားသင့်ရုံ ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ကြက်သားနူးလျှင် အဖတ်များကို ဆယ်ယူ၍ အဖျင်များ ရအောင်နှင်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သားဖျင်များကို ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးဆီတို့ဖြင့် ရောသုပ်ပါ။ သံပရာရည်ညှစ် ထည့်ကာ သုံးဆောင်ပါ။



- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဆယ်သား
- ဆီ - ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
- ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် - အနည်းငယ်
- ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက် - အနည်းငယ်
- မဆလာ - တစ်ထုတ်
- တင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေး၍ အတုံးလတ်လတ်များ တုံးပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ထောင်း၍ တဝက်ကို ကြက်သားတုံးများဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် ထည့်နယ်ပါ။
- ကြက်သားတုံးများကို နယ်၍ ကျန်သော ချင်း၊ ကြက်သွန် ထောင်းပြီးသားကို ဆီသတ်အိုးတွင် ဆီသတ်ပါ။
- ဆီသတ်အိုးထဲသို့ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ကရဝေးရွက်ထည့်ပါ။
- ၎င်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သားတုံးများ ထည့်ပါ။ ကြက်သားနူးစေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ကြက်သားနူးပါနီးတွင် အခွံနာ၍ ၄-မိတ် စိပ်ထားသော အာလူးများ ထည့်ပါ။

- အာလူးနှင့် ကြက်သားနူးရင် မဆလာအုပ်ပါ။ ဆီပြန်တော့မှ အိုးချပါ။

ကြက်သားအာလူးနှစ်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - ရှစ်ပိုင်း
- အလတ်စားအာလူး - လေးလုံး
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- စဉ်းပြီးထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်လွန်း (စားပွဲတင်လွန်း)
- မုန်လာဥနီ - တစ်ဥ
- ဇရုတ်သီးမှုန့် - နှစ်လွန်း (စားပွဲတင်လွန်း)
- ဇရုတ်သီးအစိမ်း (အလွှာ) - နှစ်လွန်း (စားပွဲတင်လွန်း)
- ပဲငံပြာရည် - နှစ်လွန်း (စားပွဲတင်လွန်း)
- သကြား - တစ်လွန်း (စားပွဲတင်လွန်း)
- ထောင်းပြီးချင်း - တစ်လွန်း (စားပွဲတင်လွန်း)
- ကြက်သွန်ဖြိုတ်ဥ - နှစ်ဥ
- ဇရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ရေ - နှစ်ခွက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ကြက်သားကို နေတော်တုံးတစ်ပြီး ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ရေထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။
- * အာလူးကို အခွံခွာ၍ ရှစ်စိတ် လှီးစိတ်ပြီးလျှင် အခွံခွာထားသော ကြက်သွန်နီကိုလည်း ရှစ်စိတ် စိတ်ထားရပါမည်။
- * ထို့နောက် အိုးတွင် ထိုဟင်းလျာများကိုထည့်၍ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် တည်ထားပါ။ မိနစ်သုံးဆယ် (သို့မဟုတ်)လေးဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ချက်ထားပြီးမှ ဆားဖြူး၊ ငရုတ်သီးမှုန့် သင့်ရုံ ထည့်လိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ဟင်းအိုးမချမီ ငါးမိနစ်ခန့်အလို၌ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးထည့်နိုင်ပါပြီ။
- * ပြီးလျှင် ထမင်းပြန်သော ဟင်းတစ်ခွက် အသင့်စားသုံးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်

ဤဟင်းလျာချက်နည်းမှာ ကိုရီးယားရိုးရာကြက်သားဟင်းဖြစ်ပြီး အလွန်ပင် အနံ့အရသာရှိပါပေသည်။ ကြက်ပေါင်၊ ကြက်ရင်အုံ၊ ကြက်အူဆစ်ပိုင်းတို့ကို မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ချက် ချက်ရသော ဟင်းမျိုးဟုဆိုသည်။ အရိုးတွင် ကပ်နေသော အသားများ နူးကွာကျသွားအောင် ပြုလုပ်၍ ကြက်သွန်၊ အာလူး၊ မုန်လာဥအနီ

တို့နှင့် ရောချက်ရသော ဟင်းဖြစ်သည်။ ထမင်းပူပူ၊ ဟင်းပူပူဖြင့် စားသုံးမည်ဆိုပါက အလွန်တရာအရသာရှိပြီး ထမင်းပြန်သည်တူ ဆိုကြပါသည်။

ကြက်သားအုန်းနီချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	- တစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	- ဆယ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	- သုံးဥ
အုန်းသီး	- တစ်ခြမ်း
ချင်း	- တစ်တက်
ဆီ	- တစ်ဆယ်သား
ဝပါးလင်	- နှစ်ပင်
ပဲပြာရည်၊ ဆား	- သင့်ရုံ
နနွင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	- သင့်ရုံ
ငရုတ်သီး အစိမ်းမှုန့်	- စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အနေတော်အတုံးများ တုံးထားပါ။ ပြီးတော့ ဆား၊ နုနွင်း၊ ဝဲပြာရည်နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးအစိမ်းပူနီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ချင်း၊ စပါးလင်ကိုပါ ရောထောင်းပါ။
- ထောင်းပြီး ဒယ်အိုးတွင် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သားထည့်ဖွေပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ၁၀မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ညှစ်ထားသော အုန်းနို့ကိုထည့်ပြီး ဆီပြန်လာရင် စားသုံးရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။



ကြက်သားအုန်းသီးဆီပြန်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက် - တစ်ကောင်
- ကြက်သွန်နီ - ငါးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- အုန်းသီး - တစ်ခြမ်း



- နုနွင်း၊ ဆား - သင့်ရုံ
- ဆီ - ၁၀ကျပ်သား
- ချင်း - သင့်ရုံ
- ငရုတ်ပွ - ငါးတောင့်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ငါးတောင့်
- မဆလာ - ငါးကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို တုံးပြီး ရေဆေး၍ ဆားနယ်ထားပါ။
- အုန်းသီးခြမ်းနှင့် မဆလာတို့ကို ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်ပွ၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။
- ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ မဆလာ၊ အုန်းသီးတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- ကြက်သားဖတ်များ ထည့်ပြီးလုံးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။



ကြက်သီးခုံကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ငါးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ငေါ်ဖိ၊ ပန်းငေါ်ဖိ - တစ်ပိတ်စိ
- မုန့်လာဥနီ - နှစ်ဥ
- မုန့်ညင်းထုပ် - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ရွှေပဲသီး - ငါးတောင့်
- ဗိုလ်စားပဲ - ခြောက်တောင့်
- ကော်မှုန့် - ငါးကျပ်သား
- တင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား - အနည်းငယ်စိ
- ဆီ - ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။
- အသီးအရွက်များကို လှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေးပြီးထားပါ။

- ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ ၄- ပိတ်ခွဲထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကျက်လျှင် ကြက်သားထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပြီး လှီးထားသည့် အရွက်များကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ကော်ရည်ထည့်ပြီး နှပ်ထားရမည်။ အားလုံးကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ကြက်သုံးမျိုး ချိုချစ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်အသား - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်အမြစ် - လေးခု
- ကြက်အသည်း - တစ်ဆယ်ခု
- အရက် - နှစ်ဇွန်း
- ထုတ်ပိမ်းအပွ - သုံးတောင့်
- နာနတ်သီး - တစ်ခြမ်း
- ကြက်သွန်ဖြိုတ် - ငါးပင်
- ချင်း - တစ်တောင့်

- ငရုတ်သီးလေးစိတ်ကွဲ - တစ်ဖွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး - သုံးလုံး
- သကြား - တစ်ဖွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- နှမ်းဆီ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - နှစ်ဖွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားများကို အရွယ်တော် အလွှာအတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ကြက်အမြစ်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အမြှောင်းပုံ ဖော်ထားပါ။ ကြက်သားများနှင့် ကြက်မြစ်များကို သကြားနှင့် အရက်စိမ်ထားပါ။ မိနစ်(၂၀)ခန့် စိမ်ထားပါ။
- အသည်းကိုလည်း သည်းခြေအိတ်ဖယ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့် ဖြတ်ထားပါ။ နာနတ်သီးကို အခွံသင့်ပြီး တစ်ခါစားစာ အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

- ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိပ်ပါ။ ဒယ်အိုးတင်ပြီး အိုးကျက် ရင် ဆီထည့် ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထား တာများ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အရက်ဖြင့် စိမ်ထားသော ကြက်သားနှင့် ကြက်မြစ်များ ထည့်လိုက်ပါ။ နူးလောက်အောင် ရေခွေးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ချက်ပါ။ အမြစ်များ နူးလျှင် အသည်းထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းပွ၊ နာနတ်သီးနှင့် ခရမ်းချဉ် သီးများ ထည့်ပါ။ ဆား၊ သကြားနှင့် ရှာလကာရည်အနည်းငယ် တို့ထည့်ပြီး အရသာကောင်းမွန်ရင် ကော်မှုန့်အရည်ဖျော် လောင်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်လိုက်ပါ။

-----◆◆◆-----
ကြက်အကျွတ်ကြော်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက် - တစ်ကောင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ကရဝေး၊ သစ်ကြံပိုး - အနည်းငယ်စိ
- လေးညှင်း၊ ဟလာ - အနည်းငယ်စိ
- ချင်း၊ နာနတ်ပွင့် - အနည်းငယ်စိ

၈၂

မာမာနီ

- ကော်မူန့် - နှစ်အောင်စ
- သံပရာသီး - တစ်လုံး
- တင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ကြက်တစ်ကောင်လုံး အရိုးကြေအောင် ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ♦ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း စသည့် အမွှေးအကြိုင်များကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြက်သားထဲ ထည့်ပေါင်းပါ။
- ♦ ပေါင်းပြီးသည့် ကြက်သားကို အတုံးကလေးများ တုံးပါ။
- ♦ ကြက်သားတုံးများကို တင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားပြင်နယ်ကာ ကော်ရည်လူးပြီး ကြော်ပါ။ အနီရောင်သန်းလာပါက သံပရာသီးစိတ်များထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ကြက်အရေခွံသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်အရေခွံ - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ဆီ - အဝက်သား



- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ငေါဖိ - တစ်စိတ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အနည်းငယ်
- ရှောက်သီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့် - အနည်းငယ်
- တင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည် - သင့်ရုံ
- ရှောက်ရွက် - တစ်စည်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ကြက်အရေခွံများကို ဆား၊ နနွင်း သင့်အောင်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ♦ ငေါဖိ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ကြက်သွန်နီ တစ်ဥကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ♦ ကျန်ကြက်သွန်နီ တစ်ဥကို ဆီချက် ချက်ပါ။
- ♦ ပြုတ်ထားသော အရေခွံများကို အနေတော်အရွယ် ဝိုင်းပြုတ်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငေါဖိ၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီချက်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ တင်းခတ်မှုန့် သင့်အောင်ထည့်၍ စားသုံးပါ။



ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်အသည်းအမြစ် - သုံးစုံ
- ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ - ငါးကျပ်သား
- ဆီ - ငါးကျပ်သား
- ငရုတ်သီးခြောက် - ငါးတောင့်
- ပဲခံပြာရည်၊ ဆား၊ နှင်း - အနည်းငယ်
- ချင်း - တစ်တက်
- မဆလာ - တစ်ထုပ်

ဗြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်အသည်းမှ သည်းခြေအိတ်မပေါက်အောင် ဆွဲထုတ်ပါ။ ရေဆေးပြီး အတုံးများ တုံးထားပါ။ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ နှင်းနယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းကို ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်များကို ထက်ပိုင်းချိုးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်လှီးထားပါ။

- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီးတော့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာရင် ငရုတ်သီးထက်ပိုင်းကျိုးများ ထည့်လိုက်ပါ။
- အသည်းအမြစ်ကျက်ခါနီးရင် ကြက်သွန်နီကွင်းများ ထည့်ပါ။ ပြီးတော့ မဆလာအုပ်ပြီး ဟင်းကြက်ရင် အိုးချနိုင်ပါပြီ။

-----◆◆◆-----

ကြက်ဥကြော်ရိုးရိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ဥ - လေးလုံး
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- နှင်းမှုန့် - အနည်းငယ်

ဗြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်ဥများကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ဖောက်ထည့်၍ နှင်းမှုန့်၊ ဆားဖြင့်ခေါက်ပါ။

- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင်တည်။ ဆီပူလာလျှင် ကြက်ဥများ ထည့်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက်ကျက်လောက်လျှင် တစ်ဖက်သို့ လှန်ပြီး ကြော်ပါ။ နှစ်ဖက်လုံးကျက်လျှင် ချ၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

◆ ◆ ◆

ကြက်ဥလိပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အလိပ်ရွက် (ကြက်ဥလိပ်လုပ်ရန် ပစ္စည်းများကို မိနိမားကက်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်)
- လိုသလောက် ဂေါ်ဖီထုပ်
 - အထုပ်သေးတစ်ထုပ်
 - သုံးဥ
 - သင့်ရုံ
 - ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ကဏန်း (သို့) ပုစွန်
 - ကြိုက်သလောက်

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပထမ ဂေါ်ဖီနှင့် မုန့်လာဥနီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးကို ပူအောင်လုပ်ပြီး ဆီထည့်ရမည်။ မြေပဲဆီသုံး ပါက ပို၍ အနံ့ကောင်းသည်။ အရွက်လိပ်ကို ပြန့်အောင် ပြန့်ထားပါ။ စတုရန်း မဖြစ်အောင်လုပ်ရမည်။ နှိုင်းမွန်းပုံ ဖြစ်ရမည်။ ထို့နောက် ချက်ပြီးသားကြက်သား၊ ဝက်သား၊ ကဏန်း၊ ပုစွန် စသော နှစ်သက်ရာ တစ်ခုခုကို အရွက် လိပ်ပေါ် တင်ပါ။
- အစာများပတ်မီအောင် အလိပ်ရွက်ကို အောက်ခြေမှစပြီး နှာပေါ်ထိပ်အထိ ပတ်၍ လိပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဥကို ခွဲပြီး ဖွေရမည်။ ဖွေပြီးသား ကြက်ဥနှစ်ဖြင့် တို့ပြီးကြက်ဥ လိပ်ရွက်၏ နောက်ဆုံးထိပ်အစွန်းကို ပိတ်ရမည်။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးအရွယ်အစားကို မှန်း၍ သုံးခုလေးခု စသည်ဖြင့် ထည့်ကြော်ပါ။ ရွှေအိုရောင် သန်းလာသည်အထိ ကြော်ရမည် ဖြစ်သည်။
- ကြက်ဥလိပ်ကို ကြော်ပြီး ချက်ချင်းချထားရမည်။ အားလုံး ပြီးလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆောင်တမျိုးမျိုးနှင့် တွဲ၍ စားသုံး နိုင်ပါပြီ။

ကြောင့်

ကြောင်လျှာသီးဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်လျှာသီး - တစ်တောင်
- ခရမ်းချဉ်သီး - နှစ်လုံး
- ဆီ - ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ငရုတ်သီးမှုန့် - တစ်ဇွန်း
- မြေပဲဆန်အပိမ်း - သုံးဇွန်း
- ချင်း - တစ်တက်
- ဆား - အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါး လှီး၍ ရေဆေးပါ။
- ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းကို ထောင်းပါ။ မြေပဲဆန်ကိုလည်း ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ဆီပူအိုးတွင် ဆီသတ်ပါ။
- အနံ့သင်းလာလျှင် ကြောင်လျှာသီးများ ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြောင်လျှာသီးနူးအောင်ချက်ပါ။



ဝှံး

ဝှံးချဉ်စပ်ဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝှံး - အကောင်သုံးဆယ်
- ပုစွန် - ဆယ်ကောင်
- ပြောင်းပူး - ဆယ်ပူး
- ပို - အနည်းငယ်
- ချဉ်စပ်ထုပ် - တစ်ထုပ်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်

ကြက်သားမှုန့်	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်မြိတ်	-	သုံးပင်
ရှမ်းနံနံ	-	သုံးပင်
ချင်း	-	တစ်လက်မအရွယ်တစ်တက်
ဆီ	-	တစ်စွန်း

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

♦ ရုံးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အိုးထဲသို့ ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ခဏနေရင် ရုံးခွဲကလေးများ ဟလာလိမ့်မည်။ ရုံးခွဲထဲမှ ရုံးများကို အသာအယာ ထုတ်လိုက်ပါ။ ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ အပြီးခွဲကလေးများ ချန်ထားရမည်။ မှိုကိုဆေးပြီး ထက်ပိုင်း ပိုင်းထားပါ။ ပြောင်းဖူးကို အရှည် လိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ထက်ပိုင်းဖြတ် လှီးထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ထုထားသော ချင်းကိုထည့်ပြီးနောက် ရုံးများဆီသတ်ပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်အိုး ထဲသို့ ဆီသတ်ထားသော ရုံးများထည့်ပါ။ ပြောင်းဖူးနှင့် မှိုများလည်း ထည့်ပါ။ ပြီးမှ မီးဖိုပေါ် ခေတ္တမျှတည်ပါ။ အပေါ့အန်အတွက် ကြက်သားမှုန့် ထည့်ပါ။ ချဉ်စပ်ထုပ်



ဖောက်ထည့်ပြီးနောက် အနေတော်လျှင် ရှမ်းနံနံ၊ ကြက်သွန် မြိတ်များ အုပ်လိုက်ပါ။

ဂျပန်ချင်း ဝက်သားဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	-	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ချင်း (နှစ်နှစ်စဉ်း)	-	စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
ပဲငံပြာရည်	-	စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
ဆားကေး	-	စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
Mirin	-	စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

♦ အိုးတစ်အိုးထဲမှာ ပဲငံပြာရည်၊ Mirin ဆားကေး၊ ချင်းတို့ကို ရောပါ။
 ♦ ၎င်းအိုးထဲသို့ ဝက်သားထည့်နယ်၍ ၅မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
 ♦ ဒယ်အိုးကို ဆီပူပေးပြီး အရည်ထဲတွင် နှပ်ထားသော ဝက် သားကို အနေတော်မီးနှင့် ကြော်ပါ။



- ◆ ချင်းဝက်သားကို ပန်းကန်တွင် ငေါ်ဖိ၊ သခွားသီး၊ ဆလတ် ရွက်များရုံကာ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။



ဦး

မီးကောင်လုံးကြော် ချင်းရည်ဆမ်း

မိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကကတစ်လတ်လတ်တစ်ကောင် - ခုနစ်ဆယ်ကျပ်သား
 - ဂုံမှုန့် - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
 - ပြောင်းကော်မှုန့် - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
 - ဆီ - အလုံအလောက်
- (မီးတစ်ကောင်လုံး နှစ်ပြီး ကြော်ရပါမည်)
- ချင်းရည်ဖျော်စပ်ရန်မှာ ...
- ထီးမှုန့်ခြောက် - ခြောက်ပွင့်
 - (ရေနွေးစိမ်(သို့)ဖျောရန်)
 - ပဲငံပြာရည်အနောက် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
 - သကြားညို - နှစ်ကျပ်ခွဲသား

- ဆန်ငါးနှစ်၊ ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- ချင်း (အခွံနွား၊ လှီးထား) - ငါးကျပ်သား
- ရေသန့်အေးအေး - စားပွဲတင်ဇွန်း
- ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- လှော်သီးအစေ့ထုတ် ပါးပါးလှီး - တစ်တောင့်
- ကြက်သွန်မြိတ် - တစ်ပင်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ မီးကို အကြေးခွဲထိုး၊ ဗိုက်ခွဲ အညစ်အကြေးထုတ်၊ ရေစင် အောင်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် မီးကိုယ်ထည်ကို ကြက်ခြေခတ် လှီးပါ။ (မီးကြော်လျှင် ဆီစိမ့်ဝင်စေဖို့) မီးရဲ့ကိုယ်နှစ်ဖက် စလုံး အသားတွေကို လှီးရပါမည်။ မီးကို ခြောက်သွေ့အောင် လုပ်ပါ။ တစ်ရှူးနှင့် သုတ်နိုင်ပါသည်။
- ◆ ပန်းကန်တစ်ချပ်မှာ ဂုံမှုန့်နဲ့ ပြောင်းမှုန့်ကို ရေဖြင့် အနှစ် ပျစ်အောင်ဖျော်ပါ။ ဒယ်အိုးကြီးကြီးထဲကို ဆီများများထည့် ပြီး ဆူပွက်အောင် အပူပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပါက မီးကို ဂုံအနှစ်အရည်မှာ ဘယ်ညာနှစ်ဖက်နှစ်ပြီး ဆီပူထဲကို

ထည့်ကြော်ပါ။ ငါးကို အကောင်မပျက်စေဘဲ အဖော်အောက် လှန်ပေးပါ။ ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးလိုရအောင် ကြွပ်ရွတ်အထိ ကြော်ရပါမည်။

- ◆ ငါးကြော်ကျက်လျှင် ငါးတစ်ကောင်လုံးဆုံသော ပန်းကန် ပြားမှာ ပြောင်းထည့်ပါ။
- ◆ ချင်းရည်ပြုလုပ်ဖို့ ရေခွေးစိမ်ထားသော မှိုချောက်ကို အရိုး တွေဖယ်ကာ အပွင့်ကို ရေစစ်ညှစ်ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ဒယ်သေးသေးတစ်လုံးမှာ တခြားချင်းရည်ပြုလုပ်ရာမှာ ပါဝင် သည့် ပဲခံပြာရည်အနောက်၊ သကြားညို၊ ရှာလကာရည်၊ ချင်း၊ ရေ၊ ပြောင်းမှုန့်များကို ပါးပါးလှီးထားသော မှိုချောက် နှင့် ရောထည့်ကာ လေးမိနစ်လောက်ဆူပွက်လာအောင် အပူပေးပါ။

◆ ◆ ◆
ငါးခူငါးဆုပ်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးခူ - အကောင်ကြီးတစ်ကောင်
- ကြက်သွန်နီ - လေးငါးလုံးခန့်



- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်သီးပွ - ခြောက်တောင့်
- ဆား၊ ဝဲပြာရည် - သင့်ရုံ
- နုနွင်း၊ ချင်း - သင့်ရုံ
- ဆီ - ငါးကျပ်သား
- ခရမ်းချဉ်သီး - လေးလုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ငါးကို အရိအချွဲများ ကုန်စင်အောင် ပြာနှင့်တိုက်၍ ဆေးပါ။ ခေါင်းဖြတ်၍ အူများထုတ်ပါ။ အလယ်ရိုးနားမှကပ်၍ အသား ကို လွှာယူပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအသားလွှာကို နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။
- ◆ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်း၍ တစ်ဝက် ကို ချန်ထားပြီး ကျန်တစ်ဝက်ကို စဉ်းကောများနှင့်အတူ ရောထောင်းပါ။ ဆား၊ နုနွင်းထည့်ထောင်းပါ။
- ◆ ထောင်း၍ အသားများ စေးပိုင်လာလျှင် အဆုပ်ကလေးများ ဆုပ်ပါ။ ဆီပူတွင် ငါးဆုပ်များကို နီလာအောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ◆ စောစောက ချန်ထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ထောင်းကို



ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်း
ချဉ်သီးများ ထည့်၍မွှေပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်အောင်
ထည့်ပါ။

▶ ခရမ်းချဉ်သီးခွမ်းလျှင် ငါးခုငါးဆုပ်များထည့်ပါ။ ရေအနည်း
ငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးပြီး ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် သုံးဆောင်
နိုင်ပါပြီ။



ငါးငရုတ်ပွချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငရုတ်စိမ်းပွကြီးမျိုး - ဆယ်တောင့်
- ငါး (လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်) - နှစ်ကောင်
- အုန်းသီးခြစ်ပြီး - တစ်ခြမ်း
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ
- ချင်း - လက်တစ်ဆစ်ခန့်
- စပါးလင် - သုံးပင်
- ဆား၊ သကြား - သင့်ရုံ
- အုန်းနို့ခြစ်ပြီး၊ ကျန်တစ်ခြမ်းမှ ရနိုင်သမျှ



မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ငရုတ်စိမ်းပွကို အစေ့ထုတ်ပါ။
- ◆ ငါးကို အရေပြား၊ အရိုးမပါအောင် ဇွန်ပါးနှင့် ခြစ်ယူပါ။
- ◆ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းနှင့် စပါးလင်တို့ကို ညက်နေအောင် ထောင်း
ပါ။
- ◆ ဆားနှင့် သကြားရောထားပြီး ဖြစ်ထားသော ငါးနှင့် အုန်းသီး
ခြမ်းများကို သေချာစွာရောမွှေပါ။
- ◆ အစားများကို ငရုတ်ပွထဲသို့ သွတ်ပါ။
- ◆ အုန်းနို့ကို မီးပိုပေါ်တင်ပြီး အစားသွတ်ငရုတ်သီးထည့်၍ ဆူလာ
သည်အထိ ချက်ပေးပါ။

(မလေး၊ စင်္ကာပူနည်း)



ငါးစိမ်းရည်ကျပ်တိုက်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်ခြိတ် - သုံးခက်
- ချင်း (နပ်နပ်စဉ်း) - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း



- တရုတ်ဆန်ပိုင် - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ
- ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ (ဆော့အတွက်)
- သကြား - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- နှမ်းဆီ - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- တရုတ်ဆန်ပိုင် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ပဲငံပြာရည်နောက် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - နှစ်ခက်

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ သီးကို ဆေးပြီး အတုံးများတုံးကာ အခြောက်ခံထားပါ။
ကြက်သွန်နီပါးပါး လှီးပြီးသားနှင့် ချင်းထောင်းပြီးသားတို့ကို ဆန်ပိုင်တစ်စွန်း၊ ဆီတစ်စွန်းနှင့် ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် ရောကာ သီးနှင့်ရောမွှေပါ။ တစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။
- ♦ ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန် သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ ဆန်ပိုင်



- နှင့် ပဲငံပြာရည် အနောက်တို့ကို ရော၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ကာ သကြားပျော်အောင် မွှေပါ။
- ♦ သီးကို စိမ်ရည်ထဲမှထုတ်ပြီး စက္ကူပါးနှင့် တို့ကာ ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။
- ♦ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီတစ်စွန်းထည့်၊ သီးပိုင်းများထည့်၍ စက္ကန့်သုံးဆယ် မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးဖွင့်ပြီး တစ်မိနစ် ဆက်တည်ပါ။ သီးကိုလှန်ပေးပါ။ ဆန်ပိုင်စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်းနှင့် သီးစိမ်ရည်တို့ကို အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ တစ်မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်၍ တည်ပါ။
- ♦ သီးကို ဆယ်၍ ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူးပါ။ ဤတွင် သီးစိမ်းရည်ကျပ်တိုက်တင်းလျှာကို အဆင်သင့် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



မီးဒိန်ချည်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- မီး - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ဒိန်ချည် - လက်ဖက်ရည်ခွက်နှစ်စွန်း



- ဆီ - စားပွဲတင်စွန်းလေးစွန်း
- ကရဝေးရွက် - နှစ်ရွက်
- သစ်ကြဲပိုး - တစ်ခေါက်
- နံနံစေ့ - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- နွင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- ဖိယာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- သကြား - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- ဆား - သင့်ရုံ
- ချင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ဥကြီးနှစ်ဥ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ငါးကို လိုသလောက်အရွယ်ခုတ်ပြီး နွင်းမှုန့်၊ ချင်း၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ကရဝေး၊ နံနံစေ့မှုန့်၊ ဖိယာမှုန့်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။
- ♦ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- ♦ ကြက်သွန်အနည်းငယ်ကြွပ်လျှင် ဖိန်ချဉ်ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။



- ♦ ငါးနှင့်နယ်ထားသော အမှုန့်နှစ်ကို ရောထည့်၍ အပေါ်ဆီ ဝေ့လာသည်အထိကြော်ပါ။
- ♦ ရေကို လိုသလောက်နှင့် သကြား၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး၊ ဆူလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချကာ တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ကြပါပြီ။
(အိန္ဒိယချက်နည်း)



ငါးပထောင်ရာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး - လေးတုံး
- (အရိုးထွင် အနေတော်တုံး)
- ကြက်ဥ - နှစ်လုံး
- ဆား - သင့်ရုံ
- လှော်သီးမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်း
- ပြောင်းကော်မှုန့် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ရှောက်ရည် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ဆီ - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- နံနံစေ့ (ထောင်းပြီး) - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း



မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်ဥကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ခေါက်ထားပါ။
 - ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ရှောက်ရည်၊ နံနံစေ့၊ ပြောင်း၊ ကော်မှုန့် တို့ကို ရော၍ သမအောင်မွှေပါ။
 - ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီကျက်အောင်ထားပြီး ငါးအသား တုံးများကိုထည့်ပါ။
 - ကြက်ဥပါသော ဟင်းအနှစ်ကိုထည့်၍ ချက်ပေးပါ။
 - ငါးအရောင်ပြောင်းလျှင် တည်ခင်းစားသုံးနိုင်ပါပြီ။
- ပုစွန်ကွေး၊ ငါးနွေးလျှင် ဟင်းကြက်ပြီဟု အဆိုရှိပါသည်။
(အိန္ဒိယချက်နည်း)

◆ ◆ ◆
မီး/ပုစွန် ဖက်ထုပ်ဟင်းချို

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ပြုတ်ရည် - ရှစ်ခွက်
- ကြက်သွန်နီဥသေး - သုံးဥ
- နှမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲ - တစ်ခဲ

ဖက်ထုပ်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ငါးအသားဟွာ(သို့)ပုစွန်အသားဟွာ - လေးဆယ်ကျပ်သားခန့်
- ငေါ်ဖီထုပ် - လေးစိတ်တစ်စိတ်
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- နှမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ချင်းထောင်းပြီး - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဖက်ထုပ်ရွက် - နှစ်ဆယ့်ငါးရွက်
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး
- ရေ - လိုသလောက်
- ဆား - သင့်ရုံ

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးအသား(သို့)မဟုတ်) ပုစွန်အသားကို နှစ်နှစ်စဉ်းထားပါ။ ငေါ်ဖီထုပ်ကို ခပ်နှစ်နှစ်စဉ်းထားပါ။ ပဲငံပြာရည် ထောင်း ထားပြီး ချင်း၊ ဆား၊ နှမ်းဆီတို့ကို အိုးတစ်အိုးတွင် ရောထည့် ပြီး ငေါ်ဖီထုပ်နှင့် အသားဟွာများကို ထည့်၍ သမနေအောင် မွှေပေးပါ။
- အိုးတစ်အိုးတွင် ကြက်ပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ဥလေး

ကို လေးစိတ် စိတ်၍ ထည့်ပါ။ နှမ်းဆီ၊ လက်ဖက်ရည်ခွက်
တစ်ဝက်ခန့် ထည့်ပါ။ ကြက်ပြုတ်ရည်ခဲကို ဖဲ့ထည့်ပါ။ ၎င်း
အိုးကို မီးနွေးနွေးတွင် တင်ထားပါ။

- ကြက်ဥကို ဖောက်၍ ခွက်တစ်ခွက်တွင် ထည့်ပြီး ရေအနည်း
ငယ်ထည့်ကာ ခလောက်ပါ။ ဖက်ထုပ်ရွက်စက္ကူများကို စားပွဲ
ပေါ်တွင် တစ်ခွက်ချင်း ဖြန့်ခင်းပါ။
- ဖက်ထုပ်စက္ကူများ၏ အလယ်တွင် ပြင်ဆင်ထားသော အဆာ
ကို လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်စီခန့် ခပ်ယူပြီး ထည့်ပါ။
- စက္ကူထောင့်ခွက်များကို အရုံးပြင်အောင် ထောင့်ပြုတ်တစ်ဝက်
ခေါက်ပါ။ ထောင့်များကို ချုပ်မိအောင် စည်းလိုက်ပါ။ အတွင်း
အစားများကြားတွင် လေမကျန်အောင် ဖိထုပ်ပါ။
- စက္ကူမျက်နှာစာ ညာဘက်ထောင့်နှင့် ကျောဘက် ဘယ်ဘက်
ထောင့်တို့ကို ကြက်ဥနှစ်ဖြင့် သုတ်တို့ပါ။ ဤသို့ နှစ်ဖက်
စလုံးပြုလုပ်ပြီးနောက် ရှိနေသော မျက်နှာပြင်နှစ်ခုကို လက်ညှိုး
နှင့် လက်မဖိပြီး ကပ်ချုပ်လိုက်ပါ။ ကြိတ်ပုံ ဖက်ထုပ်အစာ
သွတ်များကို ရရှိပါမည်။ စက္ကူအားလုံးကို ဤအတိုင်းပြုလုပ်
ပြီး ပန်းကန်ပြားပေါ်၌ တင်ထားပါ။
- ဆားခတ်ထားသော ရေကို အိုးတစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး ဆူနေ

အောင်တည်ပါ။ ၎င်းအိုးထဲသို့ ဖက်ထုပ်များကို ထည့်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ပေါ့လော့ပေါ့လော့သည်အထိ ဆယ့်ငါးမိနစ်
ခန့် ပြုတ်ပေးရပါမည်။ ထို့နောက် ဖက်ထုပ်များကို ဆယ်ပြီး
ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ဖက်ထုပ် သုံးခုစီထည့်ပါ။

- ၎င်းခွက်များအတွင်းသို့ ပြုတ်ထားသော ကြက်ပြုတ်ရည်ကို
လောင်းထည့်ပါ။
- ငါး/ပုစွန်ဖက်ထုပ်ဟင်းချိုကို သောက်သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်
ပါပြီ။



ငါးပဲငါးပိချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးကြီးခုတ်သား	- သုံးဆယ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	- နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	- နှစ်မြွာ
ပဲငါးပိ	- စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
ရုတ်သီးစိမ်းအနီ	- သုံးတောင့်
ပဲငံပြာရည်အကြည်	- စားပွဲတင်ခွက်တစ်ဝက်

- ဇေယျ - သင့်ရုံ
- ဆီ (ငါးကြော်ရန်) - သင့်ရုံ
- ရှောက်ရည် - အနည်းငယ်

မြေလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးကို ရေဆေးပြီး ရေချောက်အောင် လုပ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲ ဆီအလုံအလောက်ထည့်၍ ရွှေဝါရောင်သန်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ကြော်ပေးပါ။
- ရေစုပ်စက္ကူတွင် ဆီကျန်ကို စစ်ပါ။
- ဆီအနည်းငယ်ကို ဒယ်အိုးထဲပြန်ထည့်၍ ကြက်သွန်နီ နူးပျော့လာသည်အထိ ကြော်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း လှီးပြီးသားတို့ကို အရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ ထည့်ပြီး ဆက်ကြော်ရမည်။
- ပဲငါးပိထည့်ပြီး တစ်မိနစ်ခန့် ကြော်ပြီးနောက် ငရုတ်သီး၊ ပဲခံပြာရည်၊ ရေတို့ထည့်ပါ။
- ရည်အနည်းငယ်ပျစ်လာလျှင် ငါးကြော်ကို ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့်ချက်ပါ။
- ရှောက်ရည်နည်းနည်းဆမ်းပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

(မလေး၊ စက်ပူနည်း)



ငါးပေါင်းနည်း

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးကြင်းသား - တစ်ပိဿာ
- ငရုတ်သီးခြောက် - သင့်ရုံမျှ
- ကြက်သွန်နီ - သင့်ရုံမျှ
- ကြက်သွန်ဖြူ - သင့်ရုံမျှ
- ချင်း - အနည်းငယ်မျှ
- ဇီရာ၊ အမွှေးအကြိုင် - သင့်ရုံမျှ
- ဆီ (သို့မဟုတ်)ထောပတ် - အသင့်အတင့်
- ဆားလှော် - အသင့်အတင့်

မြေလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးကို အရွယ်တော်အတုံးများ တုံးထားပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းချောင်အိုး၌ စိ၍ထည့်ပါ။ ပေါင်းပြီးလျှင် ၎င်းငါးပေါင်းကို ယူ၍ အရိုးများစင်အောင် ထုတ်ပစ်မည်။ အေးမှလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဇီရာနှင့် အမွှေးအကြိုင်များကို ထောင်းထု၍ အတော်အသင့်



ထည့်ပါ။ ဆားလှော်ထည့်ပြီး မကျေမပျက်အောင် နယ်ပါ။
ထို့နောက် ထောပတ်ဖြစ်စေ၊ ဆီဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုနှင့် ကျက်
အောင် ချက်လိုက်ပါက အလွန်ခံတွင်းတွေ့စေမည့် ငါးပေါင်း
တင်း ရပြီဖြစ်ပါသည်။



ငါးပေါင်းနည်း (ဝုတိယနည်း)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးဖယ် - ကြိုက်နှစ်သက်ရာအချိန်
- ချင်း - အသင့်အတင့်
- ကြက်သွန်နီ - အသင့်အတင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ - သင့်ရုံမျှ
- ဆားလှော် - သင့်ရုံမျှ
- ငါးပိ(အကောင်းစား) - အတန်ငယ်
- လှော်ကောင်းမှုန့် - သင့်ရုံမျှ
- ကြက်ဥ(သို့မဟုတ်)ကုလားပဲခြမ်း- လေးငါးလုံးခန့်

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးဖယ်ကို အသားချည်းသက်သက် ထုတ်ယူပါ။ ပြီးလျှင်
ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားလှော်တို့ကို ညက်စွာ
ထောင်းထုရမည်။ ကြက်ဥလေးလုံး၊ ငါးလုံးခန့်ကို ကြော်
ရမည်။ ကြက်ဥမထည့်ချင်ပါက ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်
ပြီး အတန်ငယ်တည့်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ချင်း၊ ကြက်
သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လှော်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငါးပိ
စသည်တို့ကို အတန်ငယ်ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ဖက် (ငှက်
ပျောရွက်ညွန့်)တစ်ခုခုဖြင့် ထုပ်ပြီး ပေါင်းနိုင်ပါသည်။
- ထိုနည်းမှာ ငါးဖယ်ကိုပျောပတ်စာ ပုစွန်ထုပ်ကိုလည်း ပေါင်း၍
ရသည်ဟူ၏။



ငါးပေါင်းဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးကြင်း(သို့မဟုတ်)ကြက်သား- တစ်ပိဿာ
- ဂေါ်ဖီထုပ် - တစ်ခြမ်း
- ခရမ်းချဉ်သီး (အနေတော်အလုံး)- လေးလုံး

- ပဲသီးတောင့် - ငါးတောင့်
- မန်ကျည်းမှည့် - ကွမ်းသီးလုံးခန့်
- ငရုတ်ကောင်း - သင့်ရုံ
- ဆား - သင့်ရုံ
- ငရုတ်သီးစိမ်းအရှည်တောင့် - ငါးတောင့်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ငါးအကောင်ကို အကြေးခွဲခွာပါ။ ပြီးလျှင် ခေါင်းဖြတ်လိုက်ပါ။
- ◆ ထို့နောက် ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အကွင်းလိုက် အကွင်းလိုက် ကို လက်တစ်လုံးသာသာ အတုံးများ မြုလုပ်ပါ။ နောက် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တို့ဖြင့် နာနာနယ်ပါ။ ငေါ်ဖိရွက်များ ကို တစ်လက်မပတ်လည် လှီးထားရမည်။ ပဲသီးတောင့်ရှည် ကို မလှီးဖြတ်သေးဘဲ အတောင့်လိုက် ရေနွေးဆူဆူထဲ ထည့်ပြီး စိမ်ထားနှင့်ပါ။ ၎င်းရေကို ဆားခပ်ပေးပါ။ ခရမ်း ချဉ်သီးကို မခွဲမစိတ်ဘဲ အလုံးလိုက်ထားရမည်။ အိုးထဲသို့ ရေ (ရှစ်ခွက်ခန့်) ထည့်ပြီး ရေဆူအောင် မီးဖိုပေါ် တင်ထား ပါ။ ရေဆူလာလျှင် ၎င်းအိုးထဲသို့ ငရုတ်သီးတောင့်နှင့် ငါး (သို့) ကြက်သားများ ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ငေါ်ဖိထုပ်ထည့်၍

လေးမိနစ်၊ ငါးမိနစ်ကြာအောင် တည်ထားပါ။ အပေါ့အငန် အတွက် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်၍ မြည်းကြည့်ပါ။ ပဲသီးတောင့်ကို အနေတော် လှီးဖြတ်ပြီး အိုးထဲထည့်နိုင် ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးများလည်း ထပ်ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပျော့အိလာလျှင် မန်ကျည်းမှည့် အရည်ဖျော်ပြီး ထည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် မီးလျှော့ထားနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မီးအေးအေးဖြင့် တည်ထားလျှင် ပိုသင့်သည်။

မှတ်ချက်

ဤချက်နည်းမှ ဖိလစ်ပိုင်ရိုးရာ ငါးပေါင်းဟင်းချိုဖြစ်သည်။ လူဦးရေလေးဦး ကောင်းကောင်းစားနိုင်ပါသည်။



မီးပေါင်းဂျင်ခင်း

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးကြင်း (သို့) အသားများငါး - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ဂျင်စင်းမြစ် - သုံးမြစ်
- နှမ်းဆီ - နှစ်ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်

- သကြား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - နှစ်စွန်း
- ကိုရီးယားမုန်ညင်း - ငါးပင်
- ဇရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- နှမ်း - နှစ်စွန်း

မြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ငါးများကို အရိုးထုတ်ပြီး အသားလွှာပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်၊ ဇရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဂျင်စင်းမြစ်ကို ရေဆေးပြီး အချောင်းကလေးများပိုင်းပါ။ ပေါင်းအိုးထဲတွင် ငါးခြမ်းပြားများ ခံလိုက်ပါ။ အပေါ်မှ ငါးများနှင့် ဂျင်စင်းတစ်ကပ်စီထည့်ပါ။ အပေါ်မှ နှမ်းဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ပေါင်းပါ။ မိနစ်(၃၀)ခန့် ရေခဲခန်းနှင့် ပေါင်းပေးပါ။ ပေါင်းပြီး ကျက်လျှင် ကိုရီးယားမုန်ညင်းကို ရေခဲခန်းဖျော့ပြီးအုပ်ပါ။ အပေါ်မှ နှမ်းလေးပြား၍ သုံးဆောင်ပါ။ ဆလပ်ရွက်ကလေးဖြင့် ထုပ်ကာလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အချို့ကိုရီးယားများသည် စိတ်ကြည်လင် ထက်မြက်စေရန် ငါးပေါင်း၊ ဂျင်စင်းကို တစ်ပါတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။



ငါးပွင့်ဆိုင် အသားကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အရိုးအဆီလွတ်အသား (အသားချည်း) - ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- မုန်လာဥနီ - တစ်ဥ
- ရေစိမ်ထားသောပို့ - ငါးပွင့်
- မျှစ် - ငါးကျပ်သား
- ဇရုတ်သီးစိမ်းပွရွှည် - တစ်တောင့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဇရုတ်ကောင်းမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဇွန်း ဇွန်းဝက်
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- နှမ်းဆီနက် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

ကော်ရည်

- သင့်တင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားကို အမြောင်းလိုက်လှီးပါ။ ပြီးမှ ပဲထဲပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကော်မှုန့်နှင့် ကြက်ဥဖောက်ခေါက်တို့ကို ရော၍ ဖွေပါ။ ထို့နောက် ဟင်းရွက်ဆီတစ်ဇွန်းဖြင့် ရောဖွေ၍ အပေါ်မှ ကော်မှုန့်ကို အုပ်ထည့်ပါ။
- အမြောင်းလိုက် အရှည်လှီးထားသော မျှစ်နှင့် မုန်လာဥနီ၊ ပါးပါးလှီးထားသောမို့ အစေ့ထုတ်၍ ရှည်မျောမျော လှီးထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းပွရှည်တို့ကို အိုးကင်းဖြင့် ကင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ စားဆော်အိ၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ နှမ်းဆီနက်၊ ကော်ရည်တို့ကိုရောပြီး ဟင်းချက်ဆော့စ် ပြုလုပ်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဟင်းရွက်ဆီထည့်ပြီး ဝက်သားမြောင်းများကို ခေတ္တကြော်ပါ။ ဆယ်ပြီးဆီစစ်ထားပါ။ မုန်လာဥနီ၊ မို့၊ မျှစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ဆီပူထိုးပါ။ ခဏကြာသော် ဆယ်ထားသော အသားကိုပါ ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးမှ ဆော့စ်ကိုထည့်ပါ။ အဆင်သင့်သုံးဆောင်နိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ငါးဖိန်းခေါင်းဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးဖိန်းခေါင်းကြီးကြီး - တစ်ခေါင်း
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး
- ပြုတ်ရည် - တစ်ခွက်
- ဂဏန်းဥ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - နှစ်ခက်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ကြက်သားမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- သကြား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ကော်ရည် - တစ်ခွက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးခေါင်းကို ဆေးကြော၍ ဆယ်မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် အအေးခံပြီး အသားကိုခွာပါ။
- ကြက်ဥကို ဖောက်၍ ပြုတ်ရည်အနည်းငယ်နှင့် ရောကာ ကောင်းကောင်း ဖွေပါ။ ၎င်းအရောအနှောကို အချပ်ဖြစ်အောင်

ချက်ပါ။ ပန်းကန်တစ်ခုထဲသို့ ထည့်ထားပါ။ ကြက်သွန်ခြိတ်ကို ရေခွေးပျော၍ ပန်းကန်ထောင့်များတွင် ထားပါ။

• ပြုတ်ရည်ကို ဆူပွက်အောင်ပြန်တည်ပါ။ ငါးအသားများကို ထည့်ပါ။ ကြက်သားမှုန့်နှင့် သကြားထည့်ပါ။ ဆူပွက်လျှင် ကော်ရည်ထည့်၍ သေချာစွာမွှေပေးရပါမည်။ အရည်ပျစ်သွားမှ အိုးကိုချထားပါ။

• ကြက်ဥချပ်ကို ပါးပါးလှီးပြီးထားပါ။ အရည်ပျစ်ကို ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပြီး ကြက်ဥလွှာကလေးများကို ပန်းပွင့်ပုံဖော်၍ အရည်ပျစ်ပေါ်မှ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ခြိတ်ကိုလည်း အလားတူခင်းကျင်းပြီး ကဏန်းဥကို နေသားတကျထည့်ပါ။ ဤတွင် ငါးခေါင်းဟင်းတစ်ခွက်ကို လှပစွာ တည်ခင်းနိုင်ပါပြီ။ အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

◆ ◆ ◆
ငါးဖယ်ရေချို

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးဖယ် - နှစ်ဆယ်သား
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ

- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ
- ကြက်သွန်ခြိတ် - တစ်ပင်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- စပါးလင်၊ ချင်း - သင့်ရုံ
- ဆား၊ ငံပြာရည် - သင့်ရုံ
- လှော်သီး - ငါးတောင့်
- ဆီ - အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးဖယ်ကို အသားများခြစ်၍ နှင်း၊ ဆားနယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ငါးဖယ်ကို အလုံးကြီးကြီးလုံး၍ အိုးတွင်ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အတုံးငယ်များလှီးထားပါ။ အရိုးများကို သက်သက်ပြုတ်ထားပါ။
- ချင်း၊ စပါးလင်တို့ကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။ ငါးဖယ်ကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အရိုးပြုတ်အိုးမှ အရိုးများကို ဖယ်၍ ပြုတ်ရေများကို လောင်းထည့်ပါ။
- ရေပွက်ပွက်ဆူလျှင် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ခြိတ်တို့ကို ခတ်ပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် အသင့်စားနိုင်သော ငါးဖယ်ရေကျိုတစ်ခွက်ရပါပြီ။

မီးဖိုခိုက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- မီး - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ပြာ
- ချင်း(ပါးပါးလှီး) - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်တောင့်
- ရေ - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
- ဆီ - စားပွဲတင်ခွက်သုံးခွက်
- ကြက်သွန်နီလတ် (ပါးပါးလှီး) - တစ်ဥ
- မိနီငါး - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ရှောက်ရည် - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
- ဆား - သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ မီးကို လိုချင်သည့်အရွယ်တုံးပြီး ရှောက်ရည်ကို ဆားပတ်၍ မီးကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

- ◆ တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုလည်း လှီးဖြတ် ထုထောင်း၍ သင့်သလို စိမ့်ထားပါ။
- ◆ အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ရေစားပွဲတင်ခွက်၊ နှစ်ခွက်၊ တုံးပြီး ထောင်းထားသောကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ဟင်းအနှစ်ရအောင် ချက်ပါ။
- ◆ ဒယ်အိုးထဲတွင် မီးကို ဝါညှိရောင်သန်းသည့်အထိ ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးလျှင် ပန်းကန်ထဲထည့်ထားပါ။
- ◆ တစ်ဖန် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို ဝါညှိရောင် သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။
- ◆ ကြက်သွန်ကြော်အိုးထဲသို့ အနှစ်များထည့်၍ သုံးမိနစ်ခန့် ဆက်ကြော်ပြီး ဆားကို သင့်ရုံမျှ ထည့်ပါ။
- ◆ ထို့နောက် မိနီငါးထည့်ပြီး ဆူလာလျှင် မီးကြော်ထည့်လိုက်ပါ။

(မလေး၊ 'စင်္ကာပူနည်း)



ငါးမဆလောချက်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- နွှင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း(ကြိတ်ပြီး) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- သံပရာသီး - တစ်လုံး
- မဆလော - စားပွဲတင်ဖွန်းသုံးဖွန်း
- ဆား - ဘွင့်ရုံ
- ကြက်သွန်နီ (ကြော်၍ချေရန်) - သုံးဥ
- မဆလောမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ဖိယာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- သစ်ကြံပိုး - တစ်လက်မခွဲခန့်
- ဖာလာ - ငါးစေ့
- ငရုတ်သီးခြောက်နီ (ကြိတ်ပြီး) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- နံနံပင် (နပ်နပ်စဉ်း) - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ချင်း (ကြိတ်ပြီး) - အနည်းငယ်

- ကြက်သွန်ဖြူ (ကြိတ်ပြီး) - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း (ကြိတ်ပြီး) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ရှောက်ရည် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ငါးကို ရေဆေး၍ နွှင်း၊ ဆား၊ ကြိတ်ပြီးငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာရည်၊ မဆလောတို့နှင့် ရောနှောပြီး တစ်နာရီခန့် စိမ်နှပ်ထားပါ။
- ◆ အိုးတွင် ဆီအလုံအလောက်ထည့်ပြီး အထက်ပါငါးကို ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ၌ ထည့်ထားပါ။ (အနှစ်ချက်နည်း)
- ◆ ခရမ်းချဉ်သီးကို အခွံခွာ၍ ရေတစ်ခွက်ထဲတွင် ကြိတ်ချေပါ။
- ◆ ဖိယာ၊ သစ်ကြံပိုး၊ ဖာလာတို့ကို ဆီပူထိုးပါ။ တပြောက်ဖြောက်မြည်လာလျှင် ငရုတ်သီးခြောက် ကြိတ်ပြီးသားကို ထည့်မွှေပါ။
- ◆ ၎င်းအိုးထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ကြိတ်ပြီးဖြစ်သော ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထည့်ကာ အိုးကို အလုံပိတ်ပြီးနှပ်ပါ။

(စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့်၊ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် နှပ်ရမည်။)

- ထို့နောက် ငါးထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့် ဆယ်မိနစ်ခန့်ချက်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရည်၊ မဆလာမှုန့်တို့ ရောထည့်ရမည်။ ရေတစ်ခွက်ထည့်ကာ အနှစ်ပျစ်လာသည်အထိချက်ပါ။
- နံနံပင်ဖြူး၊ ကြက်သွန်ပါးပါးလှီးအုပ်ကာ ပလာတာ သို့မဟုတ် ထမင်းနှင့်ပြစ်စေ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ငါးမရိုးနီနှပ်

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

ငါးကြင်း (သို့မဟုတ်)

- အသားများများပါသောငါး - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- မရိုးနီ(စ်) - ငါးငွန်း
- အာလူး - ငါးလုံး
- မုန့်လာဥနီ - သုံးဥ
- ဆလပ်ရွက် - ငါးပင်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်



- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ချင်း - တစ်တက်
- ကင်ချို - လိုသလောက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပြီး ရေဆေးပါ။ ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ငါးနှင့် ဖွတ်နယ်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး ပေါင်းအိုးထဲထည့်၍ ငါးများကို ပေါင်းလိုက်ပါ။ ပေါင်းပြီးသား ငါးများကို အရိုးနှင့်ပြီး ချေပါ။ အာလူးကိုပြုတ်၊ အခွံသင်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အခွံသင်ပြီး ကုတ်ဖြင့်ပြစ်ထားပါ။ ပြုတ်ထားသော အာလူးများကို စိပ်ညက်ညက်ကြောအောင် ချေပေးပါ။ မုန့်လာဥနီကို ရေနွေးဖျောပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ငါး၊ မုန့်လာဥနီ၊ အာလူး၊ မရိုးနီ(စ်)၊ သကြား၊ ဆားများကို သမအောင် ရော၍ ဖွေပြီးမှ မြည်းကြည့်ပါ။ အချို၊ အပေါ့၊ အငန်၊ အစိမ့်တို့ အဆင်ပြေလျှင် တည်ခင်းနိုင်ပါပြီ။
- ပန်းကန်ပြား တစ်ခုထဲတွင် ဆလပ်ရွက်များကို အရင်ခင်းလိုက်ပါ။ အပေါ်မှ မရိုးနီ(စ်)ငါးနယ်ကို လှလှပပ ပုံပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ် ၁လက်မခန့်စီ အုပ်လိုက်ပါ။



စားရန်မှာ ဆလင်ရွက်ထဲသို့ တစ်ခါစားက မရိုးနီ(စ်) ငါးနယ်ကို ဇွန်းလေးဖြင့် ပုံလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆလက်ရွက် ကလေးဖြင့်ထုတ်ပြီး စားလိုက်ပါလေ။ အအိပြေရန် ကင်ချို လေးနှင့်တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ပါက ထူးခြားသောအရသာကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



ငါးပုတ်မုန်လာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးပုတ်ကြီးကြီး - သုံးကောင်
- ကြက်သွန်မြိတ် - သုံးပင်
- မုန်လာဥဖြူ - ငါးဥ
- ငရုတ်သီးအနှစ် - သုံးဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - နှစ်ဇွန်း
- ဆီ - သုံးဇွန်း



- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ
- ချင်း - တစ်လက်မရွယ်တစ်တုံး
- ခရမ်းချဉ်သီး - လေးလုံး

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ငါးပုတ်များကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ဝဲပြာရည် ငရုတ်ကောင်း၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ မုန်လာဥဖြူကို အခွံ သင်ပြီး လက်နှစ်ဆစ်ခန့် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲသို့ မုန်လာဥကိုထည့်၍ တစ် မိနစ်ခန့်ထားပြီး ပြန်ဆယ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်းထားသည်များ ဆီသတ် လိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးအနှစ်ထည့်၍ ဖွေပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ ထည့်ဖွေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိပ် စိပ်၍ထည့်ပါ။ မုန်လာဥများထည့်ပါ။ အနှစ်မြစ်သွားလျှင် ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်လိုက်ပါ။ အပေါ့အငန် အနေတော် ဖြစ်လျှင် ပန်းကန်ထဲထည့်ထားသော ငါးပေါ်သို့ လောင်း၍ ထည့်လိုက်ပါ။



ဦးဗြဟ္မချက်

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- မုန်ညင်းဆီ - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- မုန်ညင်းစေ့(ကြိတ်ပါ) - လက်ဖက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်း
- ရှောက်ရည် - လက်ဖက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်း
- ရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်တောင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ရှစ်ဖွာ
- ရေ - လိုသလောက်
- ဆား - သင့်ရုံ

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သွန်ဖြူကို ကြေညက်နေအောင် ထောင်းပါ။
- ငါးကို ဆားနယ်ပြီး ခေတ္တနှပ်ထားပါ။ ၎င်းကို အိုးတစ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ဆယ်မိနစ်ခန့် ငါးအသားကျက်သည်အထိ ပြုတ်ပါ။
- ငါးကို ရေမှဆယ်၍ အသားများကို ခွာယူပါ။ အရိုးတွင်

ကပ်နေသော အသားအစအနများပါ မကျန်အောင် ထုတ်ယူရပါမည်။

- ငါးအသားများကို ဆားနှင့်ရေမွှေ၍ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူထောင်းနှင့် ကြိတ်ပြီးသား မုန်ညင်းစေ့တို့ကို ဆီပူထိုးပါ။
- ထို? ၎င်းအတွင်း ငါးအသားကိုထည့်၍ မွှေပါ။
- ရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးနှင့် ရှောက်ရည်တို့ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ငါးဗြဟ္မချက် ကောင်းကောင်းကို အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။



ဦးရှဉ့်ကင်

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- အကောင်ကြီးကြီးငါးရှဉ့် - တစ်ကောင်
- ရုတ်သီးအနှစ် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ပဲခံပြာရည် - ကြက်သွန်တင်စွန်း
- ကြက်သွန်နီ (ထောင်းထားပြီး) - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း

- ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းထားပြီး) - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - ဆား - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - ချင်းရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - ဆန်ပိုင် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - ကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - နမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - သကြား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
 - ငရုတ်သီးမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- စို့တံ၊ သီတံ(အသား(သို့)သံ)

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ပါဝင်သောပစ္စည်းများအားလုံးကို ရောနှော၍ ဒယ်အိုးသေးသေး တစ်လုံးတွင် ထည့်ချက်ပါ။
- ♦ ဆော့ပ်ပျစ်လာလျှင် ချ၍ အအေးခံပါ။ ဤအနေအထားသည် ငါးကို သုတ်လိမ်းရန် အသင့်ဖြစ်ပြီဖြစ်ပါသည်။
- ♦ ငါးခေါင်းကို ခုတ်ဖယ်ရှားပါ။
- ♦ ငါးခိုက်အတွင်း၊ ဓားထိုးသွင်း၍ ခိုက်ကို ကျယ်ကျယ်ခွဲပါ။
- ♦ အငြိုး၊ အူနှင့် အရိုးများကို ထုတ်ပစ်ပါ။

- ♦ ငါးကို သေချာစွာရေဆေး၍ အမှုန့်အဖွားမကျန်အောင် သန့်စင်ပါစေ။
- ♦ ငါးရှဉ့်ကို အလျားလိုက် တံစို့ထိုးပါ။ သို့မှသာ ချက်ပြုတ် နေ့စဉ်အတွင်း တွန့်လိမ်မသွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ♦ ငါးကို ချက်ထားသော ဆော့ပ်ဖြင့် သုတ်လိမ်းပါ။
- ♦ ငါးကျက်သွားသည်အထိ ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်ပှ်ဆယ်ခန့် အထိ အပူပေးပါ။ အပူပေးနေစဉ် ထိုငါးကို ဆော့ပ်သုတ် လိမ်းပါ။

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့် (ဒုတိယနည်း)

- ♦ ထို့နောက် ဆော့ပ်တွင် ငါးကို တစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။
- ♦ မီးဖိုပေါ်တွင် ငါးရှဉ့်ကို တင်၍ကင်ပါ။
- ♦ ငါးကင်နေစဉ်အတွင်း ဆော့ပ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်လိမ်းပါ။

မှတ်ချက်

ပထမနည်းမှာ Oven ဖြင့် ကင်ခြင်းဖြစ်၍ ဒုတိယနည်းမှာ မီးဖိုဖြင့် ကင်ခြင်းဖြစ်သည်။

(ကိုရီးယားနည်း)

ငါးရှဉ့်ခြေခိုး

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးရှဉ့် - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- မုန်ညင်းဖြူ - တစ်ခြမ်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - နှစ်ခက်
- ချင်းအပြား - သုံးပြား
- ကန်စွန်းဥပုန် - တစ်ခွက်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်

အုပ်စု (က)

- ငရုတ်ကောင်း - လက်ဖက်ရည်ခွက်
လေးပုံတစ်ပုံ
- အရောင်တင် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးမှုန့် - အနည်းငယ်
- သကြား - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
- ရေ - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်

အုပ်စု (ခ)

- ပြုတ်ရည် - ခြောက်ခွက်

- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- သကြား - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ပြောင်းကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
- ရေ - စားပွဲတင်ခွက်သုံးခွက်
- မိနီကာ - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
- တရုတ်နံနံ - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးရှဉ့်ကို ဆေးကြောသန့်စင်၍ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်းနှင့် အုပ်စု(က)ပါ ပစ္စည်းများရောကာ မိနစ်သုံးဆယ်ထားပါ။
- ဆီကို အပူပေးပါ။ ငါးရှဉ့်ကို ကန်စွန်းဥပုန် သုတ်လိမ်းပြီး ရွှေဝါရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပါ။
- အုပ်စု(ခ)ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးရော၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ မုန်ညင်းဖြူကို လှီးဖြတ်၍ ထည့်ပါ။ ပျော့လာအောင် ခေတ္တစောင့်ပါ။ ထို့နောက် ကြော်ထားသော ငါးရှဉ့်ကိုထည့်ပြီး ကော်ရည် မိနီကာထည့်ပြီး ပျစ်နေအောင် ပွေ့ပေးပါ။ သုံးဆောင်ကာနီး တွင် တရုတ်နံနံဖြူး၍ ပြင်ဆင်စားသောက်နိုင်ပါပြီ။



ငါးအချို့နှင့်

ပါဝင်လောစွဲဦးများ

- ငါးပါးနီ - တစ်ကောင်
- ကိုရီးယားမုန်ညင်း - ငါးပင်
- မုန်လာဥနီ - သုံးဥ
- ဆန်အရက် - နှစ်ဝွန်း
- ရှာလကာရည် - နှစ်ဝွန်း
- ချင်း - တစ်တက်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - နှစ်ဝွန်း
- ဆီ - နှစ်ဝွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - တစ်ဝွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးပါးနီကို အကျည်းခွံသင်ပြီး အကောင်လိုက် ရေစင်စင် ဆေးထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်များလည်း ဖောက်ပြီး စင်ကြယ်နေပါစေ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ သကြား၊ ရေတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆန်အရက်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကိုရီးယား မုန်ညင်းကို ရေဆေးပြီး ရေနွေးပူပူထဲသို့ နှစ်ပြီး ရေအေးတွင် စိမ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရေစင်ထားပါ။ မုန်လာဥနီကို ရေဆေးပြီး ရေနွေးပူပူထဲသို့ နှစ်ပြီးနောက် ရေအေးတွင် စိမ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။ မုန်လာဥနီကို ရေဆေးပြီး အမြှောင်းပုံ ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ငါးထည့်၍ ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် အခြားတစ်ဖက်သို့ လှန်၍ ကြော်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် ငါးကိုဖယ်ပြီး ဆီများလျှင် ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ကျန်ဆီထဲသို့ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီထောင်းထားသည်များ ထည့်၍ ဖြော့ပါ။ မုန်လာဥနီ ထည့်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို သင့်တော်တော်မျှ ထည့်ပါ။ ပြောင်းကော်မှုန့်ကို ရေဖျော်ပြီး လောင်းထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရှိလျှင် အပေါ်အငန်ပြည်းကာ အနေ

တော်လှိုင် ကြော်ထားသော ငါးပေါ်သို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
အသားတစ်ဖက်စီတွင် ကိုရိုးယားပုန်ညင်းကိုဖိ၍ စားပွဲပြင်နိုင်
ပါပြီ။



ငါးပဲငါးပိအချို

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

အရိုးလွတ်ကကတစ် (သို့)

ဂျပန်ငါး (အရွယ်တော်)

ပဲငါးပိအချို

ချင်း

နံနံပင်

ပဲငံပြာရည်အကြည်

တင်းသီးတင်းရွက်ဆီ

ရေ

- နှစ်ကောင်
- စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- နှစ်စည်း
- စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး

နှစ်ခွက်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးကို ကိုင်ပြီး ရေဆေးပါ။



- ချင်းကို အစိတ်အစိတ်လှီး၍ ထောင်းပါ။ နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီးပြီး သီးသန့်ထည့်ထားပါ။
- အိုးတစ်လုံးတွင် ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလျှင် ပဲငါးပိ၊ ချင်း၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ ငါးနှင့်ဆီ ထည့်ပါ။ အိုးကို အဖုံးပိတ်ပြီး ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့်ထားပါ။
- အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ဖယ်ရှားပြီး ဇောက်နက်သော ပန်းကန်ပြားအတွင်းထည့်ပါ။ အပေါ်မှလှီးထားသော နံနံရွက်များ ပြူးပါ။ အသင့်စားသုံးနိုင်သော ငါးပဲငါးပိအချိုတင်းလျှာကို ရရှိပြီ ဖြစ်ပါသည်။



ငါးပေါင်းဟင်းချို

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါး (နှစ်သက်ရာ)

(အရှည် “၁၂ မှ ၁၄” အထိရှိသောငါး)

မုန်လာဥ (တုံးတစ်ပြီး)

ငရုတ်သီး

(ထောင့်ဖြတ်လှီးထားပါ)

- နှစ်ကောင်

- ခွက်တစ်ဝက်

- သုံးတောင့်



- ကြက်သွန်ပြိတ် (ထောင့်ပြိတ်လှီးထားပါ) - သုံးစည်း
- တရုတ်နံနံ (၃" အရွက်ပြိတ်ထားပါ) - လေးငါးခက်
- ငရုတ်သီးအနှစ် - စားပွဲတင်စွန်းခြောက်စွန်း
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ငရုတ်သီးမှုန့် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ရေ - ခြောက်ခွက်
- ပြည်ကြီးငါး (ပါးပါးလှီး) - မိတ်ကြိုက်
- ပဲပိစပ်အနှစ် - လိုသလောက်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ငါးကို အကြေးခွံခွာ၊ ရေဆေး အလျှားလိုက်အတုံးကလေးများ တုံးပါ။
- ♦ အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ထားပါ။



- ♦ Kochujang, Kochukaru နှင့် ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်၍ ဆက်တည်ထားပါ။
- ♦ မုန့်လာဥ၊ ပြည်ကြီးငါးနှင့် ငရုတ်သီးတစ်ဝက်ကို ထပ်ထည့်၍ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် သုံးမိနစ်၊ လေးမိနစ်ထားပါ။
- ♦ ငါးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။
- ♦ ငါးကျက်အောင်တည်၍ ဆားထည့်ပြင်းပါ။
- ♦ ကြက်သွန်ပြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံ ဆက်ထည့်ပါ။
- ♦ နောက်ထပ် တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်ခန့် တည်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှတကာ ထမင်းဖြူနှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

မှတ်ချက်

ဤနည်းမှာ ကိုရိုးယား ငါးတင်းပေါင်းတင်းချိုချက်နည်း ဖြစ်ပါသည်။



မီးဟင်းဓမ္မ

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- ငါး - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ရှောက်ရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း



- စပါးလင် - နှစ်ပင်
- ရှောက်ရွက် - သုံးရွက်
- မန်ကျည်းအရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်းသုံးဖွန်း
- ငှက်သီးစိမ်း - ငါးတောင့်
- ကြက်သွန်နီရည် (ပါးပါးလှီးပါ) - ငါးလုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပါ) - သုံးမြှာ
- ချင်း (ထောင်းပါ) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းသုံးဖွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ငါးကိုတုံး၍ ရှောက်ရည်၊ ဆားတို့ဖြင့် တစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် စိမ်ပါ။
- ♦ ထို့နောက် ရေဆေး အခြောက်ခံပြီး ရွှေ့ရောင်သန်းလာ သည်အထိကြော်ပါ။
- ♦ ကြပ်လျှင် ဆယ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ သီးခြားထည့်ထားပါ။
- ♦ ဆီအိုးတစ်၍ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်းတို့ကို ဆီထက်ပါ။

- ♦ ကျက်လျှင် ပဲခံပြာရည်အနောက် မန်ကျည်းရည်၊ ရှောက်ရွက်၊ စပါးလင်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ♦ အရည်ဆူစပြုလာလျှင် ဆယ်ထားသော ငါးကြော်ကို ထည့် ရပါမည်။ ဟင်းကျက်လျှင် စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။
(အင်္ဂါနီးရှား၊ ဘာလီချက်နည်း)



ငါးအသားမြောင်း နှမ်း အကြပ်ကြော်

ပီဝင်သောဝစွည်းများ

- ငါး (အရိုးလွတ်အသား
- ချည်းသန့်သန့်.) - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- နှမ်းစေ့ - အနည်းငယ်
- ကြက်သားမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဆန်ပိုင် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းသုံးဖွန်း
- ငှက်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ချင်း (ထောင်းပြီး) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - တစ်ခက်

- မိ - သင့်ရုံ
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး
- ဂျုံမှုန့် - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- Mayonnaise Sauce - အနည်းငယ်

မြလုပ်နည်း

- ငါးအရိုးလွတ်ခွက်သားကို အသားမြောင်းကလေးများ ဖြစ်အောင် အရှည်လိုက် လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ခြိတ်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ ချင်းကို ညက်အောင် ထုထောင်းပါ။ ၎င်းတို့ကို ဆန်ပိုင်း၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ဖြင့် ရောပါ။ ထို့နောက် ငါးအသားမြောင်းများကို ထည့်၍ ရောနယ်ကာ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် စိမ်ရည်ကိုဖယ်၍ ငါးအသားမြောင်းများကို စစ်ထုတ်ယူပါ။
- ကြက်ဥကို ဖောက်၍ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်ကာ အနှစ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ပန်းကန်တစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။ ငါးအသားမြောင်းများကို ၎င်းအနှစ်ထဲသို့ နှစ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် နှမ်းစေ့ဖြင့် အပေါ်ယံအလွှာကို လူးလှိပ်ပေးပါ။

- အယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီးဒယ်အိုးထဲသို့ ငါးအသားမြောင်း နှမ်းအုပ်ပြီးသားကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ နွဲ့ထည့် ရပါသည်။ ငါးအသားမြောင်းတို့ ရွှေဝါရောင်သန်းလာသည်အထိကြော်ပါ။
- ငါးကြော်များကို ဆယ်၍ ဆီစစ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ထည့်ပါ။ Mayonnaise Sauce သို့မတတ် အခြားဆော့တစ်မျိုးမျိုးကို ပန်းကန်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ဆလတ်ရွက်ကို နံဘေးတွင် ထည့်ထားပါ။ ငါးအသားမြောင်း နှမ်းအကြွပ်ကြော်နှင့် တို့စားနိုင်ပါပြီ။



ဆော်

ဆော်လပွန်ငါး ပဲစိမ်းပိ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဆော်လပွန်ငါး - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား တစ်ကောင်
- ဆော့စ်အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ
- Sichuan ပဲစိမ်းဆော့စ် - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း

- ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
 - ကြက်သားမှုန့် - အနည်းငယ်
 - ကြက်သွန်မြိတ် - သုံးပင်
 - ချင်း - လက်မဝက်ခန့်
 - ကြက်သွန်ဖြူ - ခြောက်မြှာ
 - သကြား - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
 - တရုတ်ဆန်မနီကာ - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
 - ပဲခံပြာရည်အကြည် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
 - ရေ - တစ်ခွက်လေးပုံသုံးပုံ
- စိမ်ရည်တွင် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**
- ဆန်ပိုင်း - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
 - ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
- အနှစ်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
 - ရေ - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဆော်လမွန်ငါးကို သေချာစွာဆေးပြီး အကြေးခွံခွာ၍ အကျိုအခွဲများ ဖယ်ရှားပါ။ ဝမ်းဗိုက်ဖွင့်ပြီး သေချာစွာဆေးပါ။ အမြောက်ခံစက္ကူပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ငါး၏ မျက်နှာပြင် နှစ်ဖက်စလုံးကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် မှန်းပါ။ ငါးကို မပိုင်းဖြတ်ရပါ။ ဆန်ပိုင်းနှင့် ဆားကိုရော၍ စိမ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး ငါးကို စိမ်ရည်ဖြင့် သုတ်လိမ်းထားပါ။
- အိုး၌ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ငါးကို အမြီးမှ မီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူဖြင့် ကိုင်၍ အိုးထဲထည့်ကြော်ပါ။ ငါးအရောင် ပြောင်းလာလျှင် ခပ်၍ ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး ပဲပိစပ်ဆော့စ်၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ပါးပါးလှီးတို့ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးကာ တစ်ဝက်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ပဲခံပြာရည်၊ ကြက်သားမှုန့်၊ သကြား၊ ရေ၊ မနီကာနှင့် ဆားတို့ကို အချိုးအဆအတိုင်းထည့်ပြီး ဆူပွက်အောင်တည်ပါ။
- ငါးကို ဒယ်ထဲသို့ ပြန်ထည့်၍ ငါးမိနစ်ခန့် ထားပါ။ အနှစ်ရရန်အတွက် ကော်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ပျော်ရုံဖျော်ကာ ရေထပ်ထည့်ပါ။ ၎င်းကော်ရည်ကို အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။



• သီးကို ဆယ်ပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။
 ပြီးလျှင် ဆော့စ်ကို အပေါ်မှ လောင်းထည့်ပါ။ ကျန်နေသော
 ပါးပါးလှီးထားသည့် ကြက်သွန်ခြိတ်များကို ပန်းကန်ပေါ်မှာ
 ဖြူးပေးပါ။ ဆော်လမွန်သီး ပဲသီးပိကို ရရှိပါပြီ။ အသင့်စားသုံး
 ပို့ပဲ ရှိပါသည်။



ဆေး

ဆေးမြစ်စုံအမဲ

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|---------------------|---|---------------|
| အမဲသားပေါင်သား | - | သီးဆယ်ကျပ်သား |
| ကိုရီးယားဆေးမြစ်စုံ | - | တစ်ထုတ် |
| ဆန်အရက် | - | သုံးစွန်း |
| တရုတ်ပိုင် | - | နှစ်စွန်း |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ချင်း | - | တစ်တက် |



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အမဲသားကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပြီး ရေဆေးပါ။ ချင်းနှင့်
 ကြက်သွန်ဖြူထောင်းများဖြင့် နာနာနယ်ပါ။ ဆန်အရက်နှင့်
 တရုတ်ပိုင်ပါထည့်နယ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၆နာရီထား
 ပါ။ ပေါင်းအိုးတည်ပြီး ဆေးမြစ်စုံများ အောက်မှ ခံလိုက်ပါ။
 အမဲသားများ အပေါ်မှ စိပါ။ ကျန်ဆေးမြစ်စုံများကို အပေါ်မှ
 ထပ်၍ အုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ၂နာရီ လောက်
 ပေါင်းပေးပါ။ ဆေးမြစ်၏ အာနိသင်များ အမဲသားထဲသို့
 ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အသင့်စားဆော့(စ်)နှင့်
 တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ပါက နေမကောင်းသူများ၊ အရက်နာ
 ကျသူများနှင့် အထူးသဖြင့် သင့်လျော်ပါသည်။



ဆန်

ဆန်လုံးညှိနှင့် ငါးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး (အသားများငါး) - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ပုစွန် - တစ်ဆယ့်ငါးကောင်
- ဆန်းလုံးညှိ - နို့ဆီဖူး(တစ်ဝက်)
- မုန်လာဥပြု - သုံးဥ
- ကြက်သွန်ခြိတ် - သုံးပင်
- ပဲခံပြာရည်ကြည် - နှစ်စွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ထုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ချင်း - တစ်ဝက်
- နှမ်းဆီ - နှစ်စွန်း

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ ငါးကို လည်း ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးတုံး၍ ဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး အခွံသင်ထားပါ။ မုန်လာဥပြုကို အခွံသင့်ပြီး လက်နှစ်ဆစ်ခန့် အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။ ကြက်သွန်ခြိတ် ခပ်ပါးပါး လှီးထားပါ။ မီးဖိုပေါ်သို့ အိုးတင်ပြီး အိုးခြောက်လျှင် ဆန်များထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့် လှော်ပေးပါ။ ဆန်များ နီရောင်လာလျှင် ခေတ္တချထားပါ။ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်ပြီး နှမ်းဆီထည့်ပါ။ ထုထားသော ချင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်နှင့် ငါးများထည့်၍ လုံးလိုက်ပါ။ ပဲခံပြာရည် ဆားနှင့် သကြားများထည့်ပါ။ ရေခွေးထည့်၍ ခေတ္တတည်လိုက်ပါ။ ငါးနှင့် ပုစွန်များ ခြောက်လျှင် ဆန်လှော်ထားသော အိုးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ ရေခွေးထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆန်အပျော့ ဆန်ပြုတ် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ ကြက်သွန်ခြိတ်နှင့် ထုတ်ကောင်းများအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။ အရည်ကျကျလေး ချက်ရသောဟင်း ဖြစ်ပါသည်။



ဆပန်

ဆယ်လမ္ပန်မီးကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဆယ်လမ္ပန်မီး - တစ်ပိဿာခန့်.
- (အရိုးလွတ်(သို့) ခုတ်သား)
- အရောင်တင်ရည် - တေးပွဲတင်ဖွန်းမီးဖွန်း
- အရောင်တင်ရည်အတွက် ပါဝင်ရမည့် ပစ္စည်းများ
- ပဲခံပြာရည် - တစ်ခွက်
- သကြား - ခွက်၏ လေးပုံတစ်ပုံ
- ပျားရည် - ခွက်၏လေးပုံတစ်ပုံ
- သံလွင်ဆီ - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပထမအဆင့်တွင် သကြားနှင့် ပျားရည်များ ပျော်သွားသည် အထိ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောမွှေပါ။

ယင်းအရည်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ထားပြီး ငါး၊ ကြက်သား နှင့် တင်းသီးဟင်းရွက်များ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင်လည်း အရောင်တင်ရည်ကို ငါးပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ထားပါ။

ဒယ်တစ်ခုထဲတွင် ဆယ်လမ္ပန်မီးကို အရေခွံဘက်မှ ထည့်၍ လက်ကျန်ဆော့များကို တဖွဲဖွဲချပေးပါ။

မီးကို အကင်စင်ပေါ်တွင် တင်၍ ခြောက်မိနစ်မှ ရှစ်မိနစ်အထိ ကင်ပေးပါ။ ဟိုဘက်သည်ဘက်လှန်ပေးပါ။ မွှေးရနံ့များ

ကြိုင်လှိုင်၍ တက်လာပါလိမ့်မည်။

(တိုရိုးယားနည်း)



တ

တရုတ်ကဏန်းဟူယောင်

ပိင်ဝေယာပစ္စည်းများ

- ကဏန်း - ငါးကောင်
- ဘဲဥ - နှစ်လုံး
- ဆီ - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - တစ်လုံး
- ကြက်သွန်နီ - လေးမြှာ
- ခရမ်းချဉ်သီး - နှစ်လုံး
- ဆား - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ငရုတ်ကောင်း - စားပွဲတင်စွန်းတစ်ဝက်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ကဏန်းကို ပြုတ်၍ အသားချည်းသက်သက်ထုပ်ပါ။
- ♦ ဆီပူအိုးတွင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ကဏန်းသား၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ထည့်ပွေပါ။

- ♦ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ထည့်ပါ။
- ♦ ဘဲဥထည့်ပွေ၍ ဘဲဥကျက်လျှင် ကဏန်းဟူယောင်တင်းတစ်ခွက်ရပါပြီ။

တရုတ်တုန်းဘောင်ကြော်

ပိင်ဝေယာပစ္စည်းများ

- ကြက်၊ ဝက်၊ ပုစွန်အသားများ
- (ကြိုက်ရာတစ်ခုခု) - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ဆီ - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - လေးမြှာ
- ချင်း - လက်တစ်ဆစ်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- ငံပြာရည်အနောက် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်ဝက်
- ပဲသီး - ငါးတောင့်
- ပုန်လာဥနီကြီး - နှစ်ဥ
- ငရုတ်ပွခြောက် - သုံးတောင့်

ဗြဲလုပ်နည်းစာဆင့်ဆင့်

- အသားနှင့် ဘိုစားပဲသီး၊ မုန်လာဥနီများကို အတုံးငယ် လေးများတုံးပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ကြော်ရုံ၌ ထောင်းပါ။ သို့မဟုတ် စားပြားရိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်၍ ပြင်ဆင်ပါ။
- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ အထက်ပစ္စည်းများအနက် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူမပါဘဲ ထည့်ဖွေပြီး ငါးမိနစ်ခန့် အကြာတွင် ပြန်ဆယ်ထုတ်ထားပါ။
- နောက်ထပ်ဒယ်အိုးတွင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ် ပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်ဖွေပါ။ အသားနှင့် အသီးအရွက် ရောရာကို ထပ်ထည့်ဖွေပါ။
- ဟင်းပွဲပြင်ဆင်ရာတွင် ငရုတ်ပွချောက်ကို ဆီကျန်နှင့် ကြော် ပြီး ထည့်နိုင်ပါသည်။



တရုတ်ချိုချဉ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|----------------------|---|------------------------|
| ကြက်၊ ဝက်၊ ပုစွန်သား | - | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| (ကြိုက်ရာတစ်ခုခု) | - | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ဆီ | - | တစ်ဥ |
| ကြက်သွန်နီ | - | လေးမြှာ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | လက်တစ်ဆစ် |
| ချင်း | - | နှစ်လုံး |
| ဘဲဥ | - | တစ်ပွင့် |
| ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်သေး | - | သုံးလုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | - | နှစ်ဥ |
| မုန်လာဥနီ | - | စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ဂျုံဖုန် | - | စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ကော်ရည် | - | စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ချိုချဉ်ရည် | - | တစ်စည်း |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - | သင့်ရုံ |
| ဆား | - | |



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- အသားကို နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ဆား၊ ဘဲဥတို့နှင့် ဖွေ၍ ဂုံမှုန့် ကပ်ကာ ဆီနိုင်နိုင်နှင့် ကြော်ပါ။
- အိုးထဲသို့ ၅၇လကာရည်၊ ဗီနီကာ၊ သကြားတို့ကို သင့်တင့်စွာ စပ်ထားသော ချိုချဉ်ရည်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။
- ကြက်သွန်နီတုံးများ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဓားပြားရိုက်ခရမ်းချဉ်၊ မုန်လာဥနီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်ခြိတ် စသည်လှီးပြီး ပစ္စည်းများ ချိုချဉ်ထဲထည့်ပြီး ဆားနှင့် ကော်ရည်ကို ထည့်ပါ။
- ကျက်လျှင် အသားကြော်ပေါ် လောင်းချလိုက်ပါက ချိုချဉ်တင်းတစ်ခွက်ရပါပြီ။

-----◆◆◆-----
ဓာရုတ်မီးကောင်လုံးပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါး - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဆား - သင့်ရုံ



- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးမြှာ
- ချင်း - တစ်လက်မခန့်
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ပို့ချောက် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ခြိတ် - နှစ်ပင်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- ရှမ်းနံနံ - နှစ်စည်း
- ဆီဖွေး - အနံ့အတွက် အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်အမှုန့် - သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးကို အကြေးခွံ စင်အောင်သင်၊ ဗိုက်ဖောက်ပြီး ဓားဖြင့် ဖွန်းပါ။
- ငါးကို ပြုတ်ပြီးလျှင် ပြန်ဆယ်ထုတ်ပါ။ ခေတ္တမျှသာ ပြုတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ငါးဗိုက်နှင့် ဓားဖွန်းကွဲရာများထဲသို့ အစားများထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ ငါးပေါင်းကျက်ပါက ငါးကို အရည်စပ်ထားပါ။



- ဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဓားပြားရိုက်ထားသည့် (အတန်အသင့်ကြေရုံ ထုထောင်းထားရမည်)ကို ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ငါးပေါင်းရည်၊ ကော်မှုန့်၊ ဆီပွေးတို့နှင့် ရောဖွဲ့ပါ။
- ငါးကောင်ထည့်ထားသည့် ပန်းကန်ထဲသို့ အရည်လောင်း၍ နံနံပင်အုပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ရိုကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

တရုတ်ငါးရည်ခြောက်စပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးရှဉ့် - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီဥလတ် - သုံးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးပြာ
- ချင်း - လက်တစ်ဆစ်
- ဆား - သင့်ရုံ
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်းလေးဖွန်း
- ရုတ်သီးခြောက် - ငါးတောင့်



- ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်သေး - တစ်ထုပ်
- တရုတ်နံနံ - နှစ်စည်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - သုံးပင်

မြုလုပ်နည်းအစဉ်ဆင့်

- ငါးရှဉ့်ဖြုတ်ပြီး အသားခွာပါ။
- ကြက်သွန်နီစိတ်၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ဓားပြားရိုက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆုံတွင် မကျေမညက် ထောင်းပါ။
- ပန်းဂေါ်ဖီကို အပွင့်ခြွေပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ရုတ်သီးဆီသတ်ပြီး အသားခွာထားသော ငါးရှဉ့်ကို အကြွပ်ကြော်ပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ထပ်ထည့်ပါ။
- ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး စားနိုင်သည့် အနေတွင် ငါးရှဉ့်အကြွပ်ကြော်ပေါ် လောင်းချပါ။
- တရုတ်နံနံအုပ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



တရုတ်ပုဂ္ဂိုလ်အစာသွတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန် - လေးဆယ်ကျပ်သား
- ဝက်သား - ငါးကျပ်သား
- မိုးခြောက် - အနည်းငယ်
- ဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်းသုံးဖွန်း
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးဖြာ
- ကြက်သွန်မြိတ် - တစ်ပင်
- ကြက်ဥ - နှစ်လုံး
- သံပရာသီး - တစ်လုံး
- ခရမ်းချဉ်သီး - နှစ်လုံး
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ရေကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ကော်မှုန့် - သင့်ရုံ
- နံနံပင် - အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို ဆားသံပရာတို့နှင့် ပြုတ်ပြီး ဆူး၊ အမွှေးမြတ်၍ ကျောလယ်ခွဲ ချေးထုတ်ကာ နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ကော်မှုန့်တို့နှင့် နယ်ထားရပါမည်။
- ပုစွန်ခွံကို ပုံစံမပျက်အောင် အသားထုတ်ထားပါ။
- ဝက်သားကို နှပ်နှပ်စဉ်း၍ ဆား၊ ကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ မိုး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နှပ်နှပ်စဉ်း တို့ဖြင့် ဝေးပျစ်လာအောင်နယ်ပါ။
- ဝက်သားနယ်နှင့် ပုစွန်ကို ရောမွှေပြီး ပုစွန်ခွံအတွင်းသို့ အစာသွတ်ကာ မီးနည်းနည်းနှင့်ကြော်ပါ။
- ပန်းကန်ထဲတွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာသီး စသည်တို့ကို ပြင်၍ ပုစွန်ကြော်ကို ထည့်ပါ။

တရုတ်မိုးရေကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- မိုးအလုံး စည်သွတ်ဘူး - တစ်ဘူးခန့်
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး

- ခရု - ဆယ့်ငါးကောင်
- မုန်လာဥနီသေး - သုံးဥ
- မုန်ညင်းခါး - တစ်စည်း
- ကြက်သွန်နီဥလတ် - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးမြှာ
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ဆီ - ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ရုတ်ကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်မျှ ထည့်ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ရေထည့်၍ ဆူလာပါက မှိုကို ထည့်ပြုတ်ပါ။
- ♦ မှိုနူးအိရင် ဆယ်၍ ပန်းကန်တစ်မျှထဲ ထည့်ထားပါ။
- ♦ ဆား၊ ကော်မှုန့်၊ ရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်ဥအကာ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့နှင့် ခရုအသားကို ရောမွှေပါ။

- ♦ မွှေထားသော ခရုကို တစ်ခုစီအလိုက်ကြော်ပြီး ရွှေရောင်သန်းလာလျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်ရန် ဖြစ်သည်။
- ♦ မုန်လာဥနီချောင်းများ တစ်ဖက်စီတွင် မှိုနှင့် ခရုတစ်ခုစီထား၍ ပန်းကန်တွင် ပြင်ဆင်ပါ။
- ♦ မုန်ညင်းခါးကို သီးခြားကြော်ရန် ဖြစ်သည်။



ဗု

ပုစွန်ကော်ပြန်ရုပ်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကော်ပြန်ရွက် - ငါးဆယ်ရွက်
- စိမ်းစားဥ (အကြီး) - လေးလုံး
- တဏန်း (လက်မချောင်း) - အချောင်းနှစ်ဆယ်
- ဘဲဥ - ငါးလုံး
- ဝဲပင်ပေါက် - နှစ်ဆယ်သား

- ဆလတ်ရွက် - နှစ်စည်း
- နံနံပင် - နှစ်စည်း
- ကြက်သွန်ခြိတ် - တစ်စည်း
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ဆား - သင့်ရုံ
- ပဲခံပြာရည် (အနောက်) - သင့်ရုံ
- ရှာလကာရည် - သင့်ရုံ
- ကြက်သားမှုန့် - သင့်ရုံ
- ဇုတ်ပွ - ငါးတောင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ - တစ်ဆယ်သား
- ကြက်သွန်နီ - ငါးဥ
- ထန်းလျက်ခဲ (အဖြူ) - နှစ်ကျပ်သား

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• စိမ်းစားဥကို အမြောင်း(အချောင်း)ကလေးတွေ လှီးထားပါ။ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်ရောပြီး ကြော်ထားရမည်။ ဘဲဥလည်း ကြော်ထားရမည်။ ကဏန်းလက်မများကို ရေခွေး ဆူဆူထဲထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အခွံစွာပါ။

ထို့နောက် ပုစွန်ကို ကြက်သွန်နီဖြင့် ကြော်ထားပါ။ ပဲပင် ပေါက်ကိုလည်း ရေခွေးနှင့် ၂ မိနစ် စိမ်းထားရမည်။ ထို့နောက် ငရုတ်သီးစိမ်းအပွကို ထောင်းပြီးနောက် ရှာ လကာရည်ဖြင့် ရောထားလိုက်ပါ။ ထန်းလျက်ဖြူကို ကျိုပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပြီးလျှင် ကော်ပြန်ရွက် အပေါ်မှာ ဆလတ်ရွက်ကို တင်ကြော်ထားပြီး ၎င်းအပေါ်တွင် စိမ်းစားဥ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကဏန်း၊ ပုစွန်၊ ဘဲဥ၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဆီချက် အချိုရည်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ခြိတ်ထည့်ပါ။ ပြီးပါက ကျပ် ကျပ်ကလေး လိပ်ထားရမည်။

ဤအဆင့်များပြီးလျှင် ကော်ပြန်လိပ်ကို အသင့်စားသုံး နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။



ပုစွန်ကင်

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြီး - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ရှောက်ရည် - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း

- သံလွင်ဆီ - လက်ဖက်ရည်ခွက်နှစ်ခွက်
- ချင်းမှုန့် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ဂေါ်ဖီထုပ်အသေး - တစ်ဝက်
- Mirin - စားပွဲတင်ခွက်သုံးခွက်

မြို့လုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ပဲခံပြာရည်၊ Mirin၊ ရှောက်ရည်၊ ချင်း၊ သံလွင်ဆီတို့ကို ရောမွှေပြီး၊ ပုစွန်ကို ရောမွှေကာ နှံ့အောင်နယ်ရမည်။
- ♦ ထို့နောက် ပုစွန်ကို ဆယ်မိနစ်သို့ နှပ်ထားပါ။
- ♦ ထို့နောက် ပုစွန်ကို အခြောက်ခံ၍ အလယ်ကောင် ပိတ်သွားသည်ထိ သုံးမိနစ်ခန့် ကင်ပါမည်။
- ♦ ဂေါ်ဖီကို ပန်းကန်တွင် ခင်း၍ အပေါ်မှ ပုစွန်တင်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ဂျပန်နည်း)



ပုစွန်ကုန်းဘောင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အခွံပါပုစွန် - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ပဲစေ့ - လေးပုံတစ်ပုံ(ခွက်)
- ဇရုတ်သီးခြောက် - ငါးတောင့်
- ဇရုတ်သီးစိမ်း (အစေ့ထုတ်ပါ) - တစ်တောင့်
- စိမ်ရည်တွင် လိုအပ်ပစ္စည်းများ
- ဆန်ပိုင်း - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
- ကြက်ဥအကာ - တစ်လုံးစာ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ဝက်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်သုံးပုံတစ်ပုံ

ဆော့စ်အတွက် လိုအပ်ပစ္စည်းများ

- Szechuan ဇရုတ်နီ (အမှုန့်) - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ဝက်
- ကြက်သွန်ဖြိုတ် - သုံးပင်



ပဲခဲပြာရည်အနောက်
ဆန်ပိုင်

- စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- လေးပုံတစ်ပုံ

နှမ်းဆီ
သကြား

- လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- လေးပုံတစ်ပုံ

မိနီကာ
ဆား

- လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ကော်ရည်

- စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ စိမ်းရည်တွင်ပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို ရောမွှေပါ။ ပုစွန်ကို အခွံခွာ၍ ရောဆေးပါ။ စိမ်းရည်နှင့် ရောနယ်ပြီး မိနစ် သုံးဆယ်ထားပါ။
- ◆ ဆော့စ်တွင်ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရော၍ သမအောင်မွှေပေးပါ။
- ◆ ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ စိမ်းထားသော ပုစွန်ကို အိုးထဲထည့်၍ ပန်းနုရောင်သန်းသည်အထိ

ကြော်ပါ။ အားလုံးကို ဆယ်ထားပါ။ အိုးထဲ၌ ဆီကျန်စားပွဲ တင် တစ်ဇွန်းစာရှိနေခဲ့ပါစေ။

- ◆ ဆီကျန်ပူပူတွင် ငှက်သီးစိမ်းကို ထည့်ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ဇီချန်ငှက်နီနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကိုထည့်ပါ။ အားလုံးကို လှန်လှော်ပေးပါ။
- ◆ ပုစွန်ကို ၎င်းအိုးထဲသို့ ပြန်ထည့်ပြီး အနည်းငယ် ထပ်ကြော်ပါ။ ဆော့စ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ အရည်ပျစ်သည်အထိ ချက်ပြီး မီးငိုပေါ်မှ ဖယ်ကာ ပဲစေ့ကို ပြုပါ။ အလွန်အနံ့ အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော ပုစွန်ကုန်းဘောင်တစ်ခွက်ရပါပြီ။



ပုစွန်ကျောက်ပွင့်ကင်ချီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------|-------------|
| ပုစွန်ကြား | - ဆယ်ကောင် |
| ကျောက်ပွင့် | - နှစ်ပွင့် |
| ကင်ချီ | - လိုသလောက် |
| ပဲအနှစ် | - နှစ်ဇွန်း |

ကြက်သွန်နီ	-	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ဥ
ဆီ	-	နှစ်လွန်း
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ပုစွန်ကြားကို ရေဆေးပြီး အခွံခွာပါ။ ကြောမှ ဂျေးချောင်းများ ခွဲ၍ထုတ်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို ရေအေးဖြင့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ခါစားစာလေးများအဖြစ် ချွေထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိမ် စိတ်ထားပါ။ ပဲအနှစ်ကို ရေနွေးခပ်အေးအေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသက်ပါ။ ၎င်းထဲသို့ ပုစွန်ကို အရင်ထည့်ပါ။ နူးလောက်ရုံရေထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် ကင်ချီထည့်ပါ။ ကျောက်ပွင့်များထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီလေးစိမ် စိတ်၍ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေဖျော်ထားသော ပဲအနှစ်ကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ သကြား၊ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ လိုသလောက်ထည့်ပါ။ အစပ်



ကြိုက်လျှင် ကင်ချီအစပ်ဖြင့် ပြုလုပ်ရပါမည်။ အပေါ်မှ နှမ်းဆီလေး အနည်းငယ်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပုစွန်ခြင်းလုံး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန် (ကြိတ်သား)	-	တစ်ဆယ်ကျပ်သား
ပေါင်မုန့်	-	
(အန်စာတုံးပုံကလေးများတုံး)	-	တစ်ချပ်
ကြက်သွန်နီ (နပ်နပ်စဉ်း)	-	နှစ်ဥ
ကြက်ဥ	-	တစ်လုံး
ဂျုံ	-	တစ်ခွက်
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	-	သင့်ရုံ

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပေါင်မုန့်ကို အန်စာတုံးအရွယ်အစား အတုံးကလေးများ လှီးထား။
- ပုစွန်ကြိတ်သား၊ ပေါင်မုန့်၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆား၊ ငရုတ်



ကောင်းဖြင့် ရောနှယ်။ ပြီးလျှင် အရွယ်တော် အလုံးကလေးများလုံးပါ။

- ♦ ပုစွန်လုံးကလေးများကို ဂျုံသုတ်ပြီး ကြက်ဥရည်ထဲ နှစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဖေါင်မှုန့်ကလေးများနှင့် ထပ်၍ ကပ်ပေတော့။ ပြီးမှ ဆီများဖြင့် ရွှေညိုရောင် တောက်လာသည်အထိ ကြော်လိုက်ပါ။
- ♦ ပုစွန်ခြင်းလုံးကလေးများ ရရှိလာရင်တော့ ဆလတ်ရွက်ခင်းထားသော ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ အလှဆင်ပြီး ကြိုက်ရာ ဆော့ပ်ဖြင့် တွဲဖက်စားပါက အလွန်အရသာရှိသည့် တင်းတစ်ပွဲ ရရှိနိုင်ပါသည်။



ပုစွန်ချိုချဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်အလတ် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- တရုတ်နံနံ - တစ်ပင်
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ
- မုန်လာဥနီအလတ် - တစ်ဥ



- တင်းရွက်ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း
- ပဲခံပြာရည်အနောက် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- စိပ်ရည်အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
လေးပုံတစ်ပုံ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငါးစုံဇွန်း
- ကြက်ဥအကာ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- နှမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
လေးပုံတစ်ပုံ
- ရက်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- အရည်ပျစ်အတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ
- ရေ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- မိနီကာ - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
နှစ်ပုံတစ်ပုံ
- ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
နှစ်ပုံတစ်ပုံ



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို အခွံခွာပါ။ အမြီးကို ချန်ထားပါ။ ပုစွန်ကို သန့်ရှင်းပါ။ စိမ်ရည်တွင် ပါဝင်ရမည့် ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောမွှေပါ။ ၎င်းတွင် ပုစွန်ကို မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် စိမ်ထားပါ။ မုန်လာဥနီ၊ နံနံ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အပိုင်းကလေးများ ပြုတ်လှီးပါ။ ရေ၊ ဗီနီကာ၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ ပြောင်းကော်မှုန့်တို့ကို ခွက်ငယ်တစ်ခုတွင် အရည်ပျစ်ရအောင် ရောမွှေထားပါ။
- အိုးတွင် ဆီ(တင်းရွက်ဆီ) တစ်ဖွန်းထည့်ပြီး မုန်လာဥနီ၊ နံနံ၊ ကြက်သွန်နီတို့ထည့်၍ ငါးမိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးထဲသို့ တင်းရွက်ဆီ နှစ်ဖွန်းထည့်ပြီး စိမ်ရည်တွင် စိမ်ထားသော ပုစွန်ကို ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ပဲခံပြာရည်အနောက်ဖြင့် ရော၍ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ပုစွန်နှင့် အသီးအနှံပေါ်သို့ ပြန်ထည့်ပါ။ စိမ်ရည်ပျစ်ကို အပေါ်မှ လောင်းချပါ။

ဤတွင် ပုစွန်ချိုချစ်တင်းလျာကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။



ပုစွန်ချိုချစ်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်ကြား	-	ဆယ်ကောင်
ပဲပြား	-	နှစ်တုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ပင်
ခရမ်းချဉ်သီး	-	သုံးလုံး
မုန်လာဥဖြူ	-	တစ်ဥ
ထုတ်သီးအနှစ် (အစပ်)	-	နှစ်ဖွန်း
ပဲခံပြာရည်အကြည်	-	နှစ်ဖွန်း
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ထုတ်ကောင်း	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ဥ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်များကို အခွံသိပ်ပြီး ထုတ်သီးထောင်း၊ ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ပဲပြားကို အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ



လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်မဝက်ခန့်လောက်စိ
 လှီးဖြတ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပြုတ်ပြီး အနှစ်တိုက်ထား
 ပါ။ မုန်လာဥဖြူများကို အခွံသင်ပြီး လက်မအရွယ်အစား
 လောက်ကလေးများ လှီးဖြတ်ပြီး ရေခဲခွေးတွင် စိမ်ထားပါ။
 ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင်
 ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးအနှစ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး
 အနှစ်တို့ကိုထည့်၍ မွှေပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့
 ထည့်ပါ။ ပဲပြားနှင့် ပုစွန်များထည့်၍ ချက်ပါ။ ရေခဲခွေး
 အနည်းငယ်တည့်ပြီး စလောင်းဖြင့် အုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်သံ
 ကြားလျှင် ရေနှင့် စိမ်ထားသော မုန်လာဥထည့်ပါ။ အနည်း
 ငယ် ထပ်ချက်ပါ။ ကျက်လောက်လျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍
 ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်လိုက်ပါ။

-----◆◆◆-----
ပုစွန်ချဉ်ခပ်

ဒါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ခပ်ရွယ်ရွယ် - ငါးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီကြီးကြီး - တစ်ဥ



- ချင်း (ထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း(အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ) - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ယိုးဒယားငရုတ်ချဉ်ရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- မျှစ်(ပါးပါးလှီးရမည်) - ငါးကျပ်သား
- ရေ - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း
- ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ခံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ပင်စိမ်းရွက် - သင့်ရုံ

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို အခွံခွာပြီး ကျောရိုးအညစ်အကြေးများ သန့်အောင် ဖယ်ရှားကာ ပုစွန်မာနေအောင် အလေးဖြင့် ဖိထားပါ။
- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာပါက ကြက်သွန်ဖြူ ကြက် သွန်နီ၊ ချင်းနှင့် ငရုတ်သီး မွှေကြော်၍ ဆီသတ်ပါ။ မွှေး လာရင် ပုစွန်ထည့်ပါ။ ပုစွန်အရောင်ပြောင်းပြီး ကွေးလာလျှင် မျှစ်ကိုထည့်ပါ။



- ပန်ကန်လုံးတစ်ခုမှာ သိုးဒယား ငရုတ်ချဉ်ရည်၊ ရေနှင့် ပြောင်းကော်မှုန့် တို့ကို ရောထည့်ဖွဲ့ပြီး ပုစွန်ဟင်းထဲကို လောင်းထည့်ပါ။ ဟင်းရည်ပျစ်သည်အထိ ဖွဲ့ပေးရပါမည်။
- ဟင်းရည်ပျစ်လာလျှင် ပင်စိမ်းရွက်ကို ထည့်ဖွဲ့ပြီး ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီ။

(ထိုင်းနည်း)

ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းရည်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးပြုတ်ရည် - ငါးခွက်
- စပါးလင် (ပါးပါးလှီး) - တစ်ချောင်း
- သံပရာသီး (အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီး) - တစ်လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း (အစေ့ထုတ်ပြီး အနီရောင်လတ်လတ်) - တစ်တောင့်
- ပုစွန်ထုပ်စိမ်းစိမ်း (အခွံမခွာဘဲ) - ရှစ်ကောင်

- ကင်းမွန် (သန့်စင်ပြီးအကွင်းလိုက်လှီး) - နှစ်ကောင်
- ငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ်ဥ (နုနုစဉ်း) - တစ်ဥ
- နံနံ၊ ရှမ်းနံနံ (နုနုစဉ်း) - သုံးပင်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဟင်းချက်အိုးထဲသို့ ငါးပြုတ်ရည် ငါးခွက်စာထည့်ပြီး မီးဖိုမှာတည်ပါ။ ဟင်းရည်ဆူလာပါက ထပ်ထည့်၊ ခြောက်မိနစ်လောက် ဆက်တည်ထားပါ။
- ဟင်းရည်အိုးတည်ထားစဉ်မှာ အခွံမခွာသေးဘဲ ပုစွန်ထုပ်တွေကို အပြီးပိုင်းက အခွံတွေ ချန်ထားပြီး အပေါ်ပိုင်းက အခွံခွာကာ ကျောပေါ်က အညစ်အကြေးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးထားပါ။
- ဟင်းရည်ဆူလာရင် ပုစွန်ထုပ်၊ ကင်းမွန်နှင့် ငံပြာရည် ထည့်ပြီး လေးငါးမိနစ်လောက် ဆက်တည်ပါ။ ဟင်းရည်ကနေ ထူးထူးခြားခြား ရနံ့တွေ ဖွေးလာလျှင် ဟင်းရည်ထည့်ခွက်တွေမှာ ပြောင်းထည့်ပြီး နုနုစဉ်းထားသည့် နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဥများ ပြုပေးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ဝေပိပန်းပွင့်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုဂ္ဂိုလ်(အခွံခွာသန့်စင်ပြီး) - ရှစ်ကောင်
- ပေါက်ပန်းပွင့် - တစ်ပွင့်
- ပုန်လာဥနီ - တစ်ဥ
- ငရုတ်စိမ်းပွကြော် - နှစ်တောင်
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်မြှာ
- တင်းရွက်ဆီ - လိုသလောက်

စိမ်းရည်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- နှမ်းဆီ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
လေးပုံတစ်ပုံ

ဆော့စ်အတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ပြုတ်ရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း

- ပဲခံပြာရည်အကြည် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- အရ - လိုသလောက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- စိမ်းရည်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရောနှော၍ ဖွေပါ။ အခွံခွာသန့်စင်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ကို စိမ်းရည်တွင် မိနစ်သုံးဆယ်အထိ စိမ်းပါ။
- ပန်းပေါက်ပွင့်များကို အရွယ်တော်ရအောင် လှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းပွကို ခွဲ၍ အထဲမှ အစေ့နှင့်အူတိုင်ကို ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ၎င်းပစ္စည်းအားလုံးကို ဆူပွက်နေသော ရေခဲခွေးထဲသို့ ထည့်ပြီး နှစ်မိနစ်ခန့် ရေခဲခွေးဖြောထားပါ။
- ကော်မှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်းကို ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ပျော်အောင် ဖွေပေးပါ။ ထို့နောက် ပဲခံပြာရည် အကြည်ထည့်ပြီး ဆော့စ်ပြုလုပ်ရပါမည်။ ၎င်းအထဲသို့ ကြက်ပြုတ်ရည် စားပွဲဇွန်း လေးဇွန်းထည့်ပြီး နှံ့အောင်ဖွေပါ။ ၎င်းဆော့စ်ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် အဆင်သင့်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးကြီးကြီးထဲသို့ တင်းရွက်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလျှင် စိမ်းထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုထည့်

ပြီး အရောင်ပြောင်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ဆီစစ်ပြီး ထည့်ထားပါ။

♦ ဆီစားပွဲတင်ခွန်းလေးဖွန်းကို ဒယ်အိုးထဲ ထပ်ထည့်ပြီး ခပ် နွမ်းနွမ်းဖြစ်သည်အထိကြော်ပါ။ ထို့နောက် ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် မုန့်လာဥနို့၊ ဂုတ်သီးပွတို့ကို ထည့်ပြီးကြော်ပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့် ကြာသော် ခပ်ထားသော ပုစွန်ကို အိုးထဲသို့ ထည့်ပြီး ရောမွှေကြော်ပါ။

♦ အဆိုပါအိုးထဲသို့ အသင့်ပြင်ဆင်ထားသော ဆော့စ်ကို လောင်း ချပြီး အားလုံးမွှေပါ။ အရည်ပျစ်လာသည်အထိထားပြီး အိုး ကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ကြက်သွန်ခြိတ် အုပ်ပါ။ ပုစွန်ဂေါ်ဖီပန်း ပွင့်ကြော် ပူပူနွေးနွေးကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

-----♦♦♦-----
ပုစွန်ထုပ်မျှစ် အစာသွတ်

မိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ထုပ် - နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း
- ချင်း(နပ်နပ်စဉ်း) - လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း



- မျှစ်စို - တစ်တောင့်
- တရုတ်နံနံ - တစ်စည်း
- ကြက်သွန်နီဥသေး - လေးဥ
- ကြက်သွေးခဲ - အနည်းငယ်
- ကြက်အူချောင်း
- (သို့) ဝက်ပေါင်ခြောက် - အနည်းငယ်
- ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- ဟင်းခတ်ပိုင် - လက်ဖက်ရည်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- ဂျေ - ခွက်တစ်ဝက်
- ဆား - အနည်းငယ်

မြေပဲထုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ပုစွန်ထုပ်ကို အခွံခွာ၍ ကျောဘက်အရုံးနေရာမှ အကြော အမည်းများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။
- ♦ မျှစ်ကိုလက်မဝက်ခန့် အပိုင်းကလေးများ လှီးပါ။ နောက် အရှည်ကလေးများဖြစ်အောင် ထပ်လှီးပါ။ ကြက်သွန်ဥကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်အူချောင်း (သို့မဟုတ်) ဝက်ပေါင်ခြောက် ကို အရွယ်တူလှီးပါ။ ၎င်းတို့အားလုံးကို ရောနှော၍ ဆားဖြင့်



သမအောင်နယ်ပါ။

- ♦ ပုစွန်ထုပ်ကို ကျောဘက်အရုံးတစ်လျှောက် လက်မဝက်ခန့် နက်အောင် ဓားဖြင့် အရာပေး၍ ခွဲပါ။ ၎င်းအကြောတစ်လျှောက်တွင် နယ်ထားသော ပစ္စည်းအားလုံးကို အဆာသွတ်ပါ။

- ♦ အိုးကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ထောင်းပြီးသားချင်းကို ဆီပူထိုးပါ။ ပုစွန်ထုပ်ကို ပန်းနုရောင်သန်းလာသည်အထိ ဆီပူထိုးပါ။ ဖယ်ထားသော ကြက်သွေးခဲ၊ ပြောင်းကော်မှုန့်နှင့် တင်းခတ်ဝိုင်တို့ကို ရေဖြင့်ရော၍ ဖွေပြီး ဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ အရည်များဆူပြီး ပျစ်လာပါက မီးလျော့၍ တစ်မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။

ဤတွင် ပုစွန်ထုပ်မျှစ်အစာသွတ် တရုတ်တင်းတစ်မျိုးကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပုစွန်ပဲခေါက်ဆွဲ

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်ကြား	-	ဆယ်ကောင်
ကြက်သားလုံး		
(စတိုးဆိုင်တွင်ရ)	-	ငါးလုံး
ပဲခေါက်ဆွဲ	-	တစ်ပွဲစာ
ဘိုစားပဲ	-	တစ်ဆယ့်ငါးခု
ပုန်လာဥနီ	-	တစ်ဥ
ပုန်ညင်းရွက်	-	တစ်ပင်
ပဲပြာရည်ကြည်	-	အနည်းငယ်
ကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ဆီ	-	အနည်းငယ်
ချင်း	-	ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	-	ငါးပင်
ကြက်သွန်ဖြူ	-	ငါးဥ

မြလှိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ပုစွန်ကို အခွံသင်လိုက်ပါ။ အခွံသင်ပြီး ပုစွန်များကို ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ကြက်သားလုံးကို နှစ်ပိုင်းလောက်စီ ပိုင်းထားပါ။ ပဲခေါက်ဆွဲကို ရေခွေးဆူဆူတွင် ငါးမိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး ရေအေးတွင် ပြန်စိမ်ထားပါ။ ဘိုစားပဲပြားတစ်တောင့်ကို စွေစွေလေးများ နှစ်ပိုင်းလောက် လှီးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အပိုင်းပုံကလေးများ လှီးထားပါ။ မုန့်ညင်းရွက်ကို တစ်လက်မခန့်စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထုထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလာလျှင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များ ထည့်ပါ။ ပြီးမှ ပုစွန်နှင့် ထည့်ကြော်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနှင့် ကြက်သားလုံးတို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲခေါက်ဆွဲကို ဆယ်ပြီး ထည့်ပါ။ စလောင်းဖြင့်အုပ်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် ခေတ္တတည်ထားပါ။ အပေါ်အောက် ဖွေပေးပါ။ ချစ်နီးတွင် ကော်မှုန့် အနည်းငယ် ရေဖျော်ပြီး ထည့်ဖွေပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျက်ကောင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းအုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ပုစွန်ပဲလိပ်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်ကြားခေါင်းပြုတ်	-	အကောင်နှစ်ဆယ်
ပဲလိပ်	-	နှစ်ချပ်
မုန့်လာဥနီ	-	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ပင်
တရုတ်နံနံ	-	နှစ်ပင်
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ပြောင်းကော်မှုန့်	-	အနည်းငယ်
ဇိုင်	-	အနည်းငယ်
ဂျက်ကောင်း	-	အနည်းငယ်
ခရုဆီ	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူကြီး	-	အနည်းငယ်

မြလှိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး အခွံသင်ပါ။ ကျိုးချောင်းများကို ကျော့

ခွဲ၍ ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်ခုထဲ ထည့်၍ ရုတ်ကောင်းမှုနဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ ပဲလိပ်ကို ရေစိမ်းပြီး အရှည်လိုက် အမြောင်းကလေးများ ညှပ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီကိုလည်း အခွံသင်ပြီး အမြောင်းလိုက် လှီးပြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံတို့ကိုလည်း ပိုင်းပြတ်ထားပါ။ နှပ်ထားသော ပုစွန်များကို ကော်မှုန့်လူးပြီး ဆီထဲတွင် နှစ်ကြော်လိုက်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး စစ်ထားပါ။ ဆီများလျှင် ခတ်ထားပြီး ကျန်ဆီထဲသို့ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များထည့်ပါ။ ထို့နောက် ခရုဆီ၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်စို့ကို ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပဲလိပ် များကိုလည်း ထည့်၍မွှေပါ။ ထိုအထဲသို့ ရေခွေးလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး စလောင်းခုံးဖြင့် ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ ပဲလိပ်များ ကျက်လောက်လျှင် ပုစွန်များထည့်၍ အသာအယာ မွှေပေးပါ။ အပေါ့အနံ့ အနေတော်ဖြစ်လျှင် ဝိုင်အနည်းငယ် လောင်းပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံများ အပေါ်မှ အုပ်ပေးလိုက်ပါ။



ပုစွန်မြေအိုး

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဆန် - နှစ်ခွက်
- ပုစွန် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ(ပါးပါးလှီး) - သုံးမြှာ
- ထောပတ် - အနည်းငယ်
- နှစ်သက်ရာ ချိပ်အပိုင်းငယ်များ - သင့်ရုံ
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဝက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို အခွံခွာ၍ အပြီးကို ဖယ်ပါ။
- ထမင်းချက်ပြီး ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်၍ ပျော်အောင်အပူပေးပြီး ထောပတ်ပျောက်သွားသည်အထိ ပုစွန်ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ထမင်းနှင့် ပဲငံပြာရည်ကို သင့်စိတ်တိုင်းကျ ရောနယ်ပါ။
- အပူချိန် ၃၅၅ ဒီဂရီဗရင်ဟိုက်အထိ မီးအားမြှင့်ထားပါ။



- ဇောက်နက်နက် ပန်းကန် (အိုး) ကို အသုံးပြုပါ။ ဆန်ကို အောက်ခြေမှ ခင်းထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ပုစွန်တစ်လွှာ ထပ်ခင်းပါ။ ၎င်းအပေါ်တွင် ဝဲထားသော ချိမ်ကိုထည့်ပါ။ ဖဝင်းနှင့် ပုစွန်ကုန်သည်အထိ အလွှာလိုက် အထပ်ထပ် ခင်းထည့်ပါ။
- ၎င်းအိုးကို Oven တွင် တည်ပြီး ချိမ်အရည်ပျော်ကာ ရွှေ ရောင်သန်းသည်အထိ အပူပေးရပါမည်။ ထို့နောက် Oven မှ ထုတ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပုစွန်ရေညှိ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|------------|---|---------------|
| ပုစွန်ကြား | - | အကောင်နှစ်ဆယ် |
| ရေညှိချပ် | - | ငါးချပ် |
| ကော်မှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| ဘဲဥ | - | နှစ်လုံး |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |



- | | | |
|------------------|---|---------------|
| ဒီ | - | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| -နီလာဥနီ | - | ငါးဥ |
| ကြက်သွန်ဗြိတ် | - | ငါးပင် |
| ရုတ်ကောင်းမှုန့် | - | အနည်းငယ် |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကြားများကို ရေစင်စင် ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် အခွံသင်လိုက်ပါ။ ကျောမှ ဂိုးချောင်းများဖယ်ပါ။ အခွံသင်ချိန်တွင် အမှီးကလေး များ ချန်ခဲ့ပါ။ အခွံသင်ပြီး ပုစွန်များကို ရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့်နယ်ပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း ထားသည်များကို အရည်ညှစ်၍ ထည့်လိုက်ပါ။ ဤသို့ ပုစွန်များကို နှပ်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ထဲသို့ ရေအနည်းငယ် နှင့် ဘဲဥအကာရည်တို့ ထည့်၍ နာနာမွှေပါ။ ရေညှိချပ်ကို ပုစွန်တွင်ပတ်ရန် အရွယ်အတိုင်း လိုသလောက် ကတ်ကြေး ဖြင့် ဖြတ်ထားပါ။ နယ်ထားသော ပုစွန်များကို တစ်ကောင် စီယူပြီး မုန့်နှစ်ထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ဆယ်ပါ။ ရေညှိချပ်ကိုလည်း တစ်ချပ်ချင်းစီယူပြီး မုန့်နှစ်ထဲသို့ နှပ် လိုက်ပါ။ ပြန်ဆယ်ပြီး မုန့်နှစ်ပုစွန်ကို ပတ်လိုက်ပါ။ ဆီအိုး



တည်ပြီး ဆီပူလျှင် ရေညှိဖြင့်ပတ်ထားသော ပုစွန်များကို တစ်ခုချင်းစီ ထည့်ပါ။ ရေညှိကြွပ်လောက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တွင် လှပစွာပြင်ပါ။ ကိုရိုးယားမုန်လာဥနီကို ပန်းပွင့် ပုံကလေးဖြင့် လှပစွာ ပန်းကန်ဘေးတစ်ဝိုက်တွင် ပြင်ဆင် လိုက်ပါ။ ကိုရိုးယားခံပြာရည်ဖြင့် တို့စားရပါသည်။

-----◆◆◆-----
ပုစွန် - ပင်လယ်ငါးအစပ်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ဆယ်ကောင်
- ပြည်ကြီးငါး(တစ်ခါစားအတုံး) - နှစ်ဆယ့်ငါးတုံး
- ဝုံး - နှစ်ဆယ့်ငါးကောင်
- ခရု - နှစ်ဆယ့်ငါးကောင်
- ငရုတ်ပွတောင့် - ငါးတောင့်
- ပဲပြား - နှစ်ပြား
- ငရုတ်သီးအနှစ်(အစပ်) - ဆယ်စွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် - ငါးပင်
- ကြက်သွန်နီ - သုံးလုံး

- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်လုံး
- ခရမ်းချဉ်သီး - ငါးလုံး
- ပိုင် - တစ်စွန်း
- ဆီ - နှစ်စွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်

မြေလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ပုစွန်ကြားကို အခွံသင်ပြီး ရေဆေးထားပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို ငဆေးကြောသန့်စင်ပြီး တစ်ခါစားစာ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဝုံးနှင့် ခရုများကို ပေါင်းအိုးဖြင့်ပေါင်းပြီး ရေခွေးဖြင့် ပြန်ဆေးကာ ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ ငရုတ်ပွတောင့်လေးစိပ် စိတ်ထားပါ။ ပဲပြားကိုလည်း အနေတော် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုလည်း နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အကွင်းလေးများ လှီးထားပါ။ ဟင်းချက်ရန်မှာ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများ ဆီသတ်ပါ။

ထိုအထဲသို့ ငရုတ်သီးအနှစ်ထည့်ပါ။ ဆားနှင့် သကြားများ ထည့်ပါ။ ပြည်ကြီးငါးထည့်၍ ရေခွေးဖြင့် စကာ တည်ပါ။ ပြည်ကြီးငါး နူးလောက်လျှင် ပုစွန်ထည့်ပါ။ ပေါင်းထားသော ဂုံးနှင့် ခရုများ ထည့်ဖွဲ့ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပါ။ ပဲပြားများ ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် ခဏတည်ပါ။ ဝိုင်ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် အပေါ့အငန်ပြည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်ဖွဲ့ပါ။ အပေါ်မှ ငရုတ်ကောင်းဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပုစွန်သီးခုံကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ကြား - ဆယ်ကောင်
- ကန်စွန်းဥ - တစ်ဥ
- ပိန်းဥ - တစ်ဥ
- ဘိုစားပဲ - ဆယ်ကောင်
- ပန်းစိမ်းပွင့် - တင်ဒွင့်
- မုန်လာဥနီ - တစ်ဥ
- ပဲငံဖြာရည်ကြည် - နှစ်ဇွန်း



အိုး
အိုးဆီ

- နှစ်ဇွန်း
- နှစ်ဇွန်း

မြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပုစွန်ကြားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ သကြားတို့ဖြင့် နှပ်ထားပါ။ ကန်စွန်းဥကို အခွံသင်ပြီး အစိတ်ကလေးများ စိတ်ထားပါ။ ပိန်းဥကိုလည်း အခွံသင်ပြီး စိတ်ထားပါ။ ဘိုစားပဲကို အပြားအတိုင်းထားပါ။ ပန်းပွင့်ကို ချွေထားပါ။ မုန်လာဥနီကို အရှည်လိုက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကန်စွန်းဥကို အရင်ထည့်ပြီး ရေခွေးထည့်ကာ စလောင်းအုပ်ပါ။ ကန်စွန်းဥ နူးလောက်လျှင် ပိန်းဥထည့်ပါ။ ပိန်းဥနူးလျှင် ပုစွန်များထည့်၍ ဖွဲ့ပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် ကျန်အသီးအနှံများထည့်ပါ။ ထိုအထဲ သို့ ပဲငံဖြာရည် ခရုသီးနှင့် သကြား၊ ဆားတို့ကို လိုသလောက် ထည့်ဖွဲ့ပါ။ အပေါ့အငန် အနေတော်လျှင် နှမ်းဆီလေး လောင်းလိုက်ပါ။



ပုစွန်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------|
| ပုစွန်လတ် | - | နှစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ချင်း(ကြိတ်ပါ) | - | လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြူ(ထောင်းပြီး) | - | လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း |
| မန်ကျည်းမှည့်(အစေ့ထုတ်ပြီး) | - | စားပွဲတင်စွန်းလေးစွန်း |
| နွင်း | - | အနည်းငယ် |
| ငှက်နီမှုန့် | - | လက်ဖက်ရည်စွန်း |
| | | လေးပုံတစ်ပုံ |
| တင်းရွက်ဆီ | - | စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြူ(အမြှာအတိုင်း) | - | သုံးမြှာ |
| အုန်းနို့ | - | ခွက်တစ်ခွက် |
| ငှက်သီးစိမ်း (ပါးပါးလှီး) | - | နှစ်တောင့် |
| နံနံပင် (ပါးပါးလှီး) | - | အနည်းငယ် |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို အခွံခွာ ရေဆေးပါ။ အိုးထဲထည့်ကာ ကြက်သွန်ဖြူချင်း၊ မန်းကျည်းမှည့်၊ နွင်း၊ ဆားနှင့် ငှက်သီးမှုန့်တို့ကို ထည့်၍ နယ်ပြီး ဆယ်မိနစ်ခန့်ထားပါ။
- ဆီကို အပူပေး၍ ကြက်သွန်ဖြူလုံးမြှာကို ညှိလာသည်အထိ ကြော်ပါ။
- ၎င်းထဲသို့ ပုစွန်ထည့်၍ တစ်မိနစ် မွှေပါ။ ပုစွန်အရောင် ပြောင်းလာပါမည်။
- အုန်းနို့ထည့်ပါ။ ထို့နောက် နံနံပင်နှင့် ငှက်သီးစိမ်းအုတ်ပါ။
- ဆော့စ်များ ဆူပွက်၍ အနည်းငယ်ပျစ်လာလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

(ဘုံဆော့ချက်နည်း)



ပုစ္ဆန်အကြွပ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစ္ဆန် - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်ဥ - နှစ်လုံး
- ကိုရီးယားအကြော်မှုန့် - နှစ်ခွက်
- တင်းသီးတင်းရွက်ဆီ - လိုသလောက်
- ရေ - ခွက်တစ်ခွက်
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ဆန်မိနိင်္ဂါ - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်းငါးဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပြောင်းကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* ပထမဦးစွာ ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန် ပဲခံပြာရည်၊ ဆန်မိနိင်္ဂါ၊ သကြားနှင့် ရေတို့ကို ရော၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ကာ ပွက်လာသည့်အထိလုပ်ပါ။

သီးခြားအိုးတစ်လုံးတွင် ပြောင်းကော်မှုန့်နှစ်ဇွန်းနှင့် ရေနပ်ဇွန်းတို့ကို ရောပွေ၍ သပ်ပျစ်ပျစ်ပြုလုပ်ပါ။

ဆူပွက်နေသော အိုးထဲသို့ ၎င်းအရည်ပျစ်ပျစ်ကို လေးမိနစ် ငါးမိနစ်ခန့် ပွက်ပွက်ဆူနေပါစေ။

ရလာသော ဆော့စ်ကို ပုစ္ဆန်အကြွပ်ကြော်ဖြင့် တို့စားနိုင်ရန် အသင့်ပြင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အကြော်အိုးကို ဆီထည့်၍ အပူပြင်းပြင်းပေးပါ။

ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ဖောက်၍ခလောက်ပါ။ အကြော်မှုန့်ကို သီးခြားထားပါ။

ပုစ္ဆန်တိုင်းကို ကြက်ဥအနှစ်ဖြင့် တို့၍ အကြော်မှုန့်နှင့် လူးပါ။ ပုစ္ဆန်များကို အထုပ်လိုက်ခွဲကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ် အဖုံးမအုပ်ပါနှင့်။

ကြော်ချိန်နှစ်မိနစ် လေးမိနစ်အထိထားပြီး ပုစ္ဆန်ကြော် အရောင်အင်္ဂါရောင်သန်းလာသည်အထိ စောင့်ကြည့်ပြီး ဆီကို စစ်၍ ဆယ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပုစ္ဆန်အကြွပ်ကြော်ကို ဆော့စ်ဖြင့် တို့စားလို့ရပါပြီ။



ပုစ္ဆန်အချို့ပေါင်း

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစ္ဆန်အလတ်စား - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ခွက်နှစ်ခွက်
- ကြက်ဥအကာ - တစ်လုံးစာ
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ကြက်ပြုတ်ရည် - လေးပုံတစ်ပုံ(ခွက်)
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
- ငရုတ်ကောင်း - လက်ဖက်ရည်ခွက်လေးပုံတစ်ပုံ
- မြေပဲဆီ - လိုသလောက်
- ကြက်သွန်မြိတ် -
- (တစ်လက်မအရှည်ဖြတ်ပြီး) - တစ်စည်း
- ချင်းတက် - လက်မဝက်ခန့်
- ပဲသီးစိမ်း - လေးပုံတစ်ပုံ(ခွက်)
- ကြက်သွန်နီ
- (အကွင်းလိုက်လှီးပြီး) - တစ်ဥ
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစ္ဆန်ခေါင်းဖြုတ် အခွံချွတ် သန့်စင်ပြီး ဆန်ခါထဲထည့်၍ ရေဆေးပါ။ ဆန်ကာကို ရေစစ်ထားပြီး ဆား၊ လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက်ခန့် ပြု၍ ဒယ်အိုးတစ်အိုးတွင် ထည့်ကာ လှော်ပါ။ ထို့နောက် ရေအေးတွင် ပြန်ဆေးပြီး ဆန်ခါဖြင့် ရေပြန် စစ်ထားပါ။ ဆားထပ်ပြုပါ ရေကို စင်အောင်စစ်ပြီး အခြောက် ခံထားပါ။
- ကြက်ဥအကာကို ကော်မှုန့်ထည့်၍ နာနာခေါက်ပါ။ အလတ် စားအိုးတွင် ထည့်ပါ။ ဆား၊ လက်ဖက်ရည်ခွက် လေးပုံတစ်ပုံ ဟင်းခတ်ပိုင် အနည်းငယ်နှင့် ကြက်ပြုတ်ရည်တို့ကို ထိုအိုး ထဲသို့ ထပ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ပုစ္ဆန်ကို အိုးထဲထည့်ပြီး အရောအနှော အနှစ်များဖြင့် အုပ်မိအောင်မွှေပေးပါ။ အဖုံး အုပ်ပြီး ပေါင်းပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထည့် ပြီး အနည်းဆုံး တစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်တည်ပါ။ အရည်ပျစ် လာလျှင် ချပြီး ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ပဲသီးစိမ်းလုံးကိုကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် အကွင်းလိုက်လှီး ထားသော ကြက်သွန်နီကို ဆီပူထိုးပါ။ ထို့နောက် ပဲစိမ်း

ကို ပြန်ထည့်ပြီး သုံးမိနစ်ခန့်ထားပါ။ ပြီးမှ ပုစွန်ထည့်ထားသော မန်းကန်ပြားပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပြီးပါက အသင့်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ပုစွန်အုန်းနီမုလိုင်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်စိမ်း - ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ(ပါးပါးလှီး) - တစ်ဥ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ/မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်းအနီ
- အစေ့ထုတ်ပါးပါးလှီး - တစ်တောင့်
- စပါးလင်ထောင်း - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- နံနံပင်(ပါးပါးလှီးထုထောင်း) - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- နနွင်း - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- ပုစွန်ဆီ - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- အုန်းနီ - အပိတ်သား

- မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် - လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
- ခံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ရှမ်းနံနံပင် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို အခွံခွာပါ။ ပုစွန်အပြားနှင့်တွဲလျက် နောက်ဆုံးအဆင့်အခွံကို ချန်ထားပါ။ ပုစွန်ကျောပေါ်က အညစ်အကြေးကြေးကို လှီးဖယ်ထုတ်ပါ။ သန့်စင်အခွံခွာပြီးသော ပုစွန်ကို လက်နှစ်ချောင်းဖြင့် ဖိပြားပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ စပါးငါးတို့ကို ရော၍ ထုထောင်းပါ။ ညက်လျှင် နံနံပင်၊ နနွင်းထည့်ထောင်းပါ။ ဒယ်အိုးမှာ ဆီထည့်ပြီး ဟင်းအနှစ် ထောင်းထားသည်များကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနှစ်သတ်ထဲသို့ ပုစွန်ဆီနှင့် အုန်းနီ၊ နည်းနည်းထည့်ပါ။ ပေးပါ။
- ဟင်းအနှစ်ကို ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင် ဖွူချက်ပြီး အုတ်ရည်အားလုံးနှင့် မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်ကို ထည့်ဖွူပြီး ဝအိုးဆူလာအောင် တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် မီးရိုက်လျှော့ငါးမိနစ်လောက် ဆက်ဖွူပေးပါ။

- တင်းထဲသို့ ရေအနည်းငယ် ပုစွန် ဝဲပြာရည်များထည့်ပြီး သုံးမိနစ်ခန့် ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရှမ်းနံနံ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကို အရွက်ဖြတ်ယူပြီး တင်းထဲမှာတင်ချို့၊ ထမင်းပေါ်မှာတင်ချို့ ထည့်ကာ ထမင်းပူပူ တင်းပူပူသုံးဆောင်ပါက အလွန် ခံတွင်းပြန်ပေပါသည်။



ပင်

ပင်လယ်ကကန်းဆော့စ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|-------------|---|------------------------|
| ကကန်း | - | ငါးကောင် |
| ကြက်ဥ | - | နှစ်လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | - | သုံးဥ |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | လေးမြှာ |
| ရှာလကာရည် | - | စားပွဲတင်ဝှန်းတစ်ဝှန်း |
| ပဲခဲပြာရည် | - | စားပွဲတင်ဝှန်းတစ်ဝှန်း |



- | | | |
|-------|---|---------------------------|
| ဆီ | - | စားပွဲတင်ဝှန်းနှစ်ဝှန်း |
| ဆား | - | လက်ဖက်ရည်ဝှန်းတစ်ဝှန်းခွဲ |
| သကြား | - | လက်ဖက်ရည်ဝှန်းတစ်ဝှန်းခွဲ |

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကကန်းကိုပြုတ် လက်ချောင်းရိုးများမှအပ အခွံများကို ခွာပစ်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။
- ကကန်းသားများကို ထည့်ဖွေပါ။
- ရှာလကာရည်၊ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား၊ ကြက်ဥနှင့် တင်းခတ် ပူန့်၊ ရောမွှေထားသော ဆော့စ်ကို ကကန်းအိုးထဲ ထည့် လိုက်ပါ။
- အသားနူးလျှင် ချဉ် ကြက်သွန်ဖြုတ်အုပ်ပါ။

မှတ်ချက်

ဤနည်းမှာ ကိုရိုးယားပင်လယ်ကကန်းဆော့စ် တင်းလှာ ဖြစ်ပါသည်။



နပင်လယ်ကကန်းဟောင်း

ပါဝင်သောဝစ္စည်းများ

- ၇၁၈ - ငါးကောင်
- ၇၁၉ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ၇၂၀ - တစ်ရွက်
- အုန်းနို့ - ရေသန့်ဘူးတစ်ဘူး
- ကြက်သွန်နီ - ငါးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်မြှာ
- မန်ကျည်းရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ငှက်သီးနီ - လေးတောင့်
- ချင်း - သင့်ရုံ
- နွင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- နံနံဝေ - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ဖိယာ(ထောင်းပြီးသား) - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ကကန်းကို သန့်စင်အောင်ဆေး၍ အခွံခွာပြီး အသားကို ထုတ်ထားပါ။



- * ဆီပူပေးပြီး ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ချင်း၊ ငှက်သီး၊ ကရဝေး အမွှေးအကြိုင်များကို ဆီသတ်ပါ။
- * အုန်းနို့နှင့် ဆားထည့်၍ ဆူသည်အထိ တည်ပါ။
- * ကကန်းသားများကို ထည့်ပြီး လှန်ပေးပါ။ အသားကျက် လျှင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ ကြာကြာချက်နေရန် မလိုပါ။ ကကန်း သားမှာ အကျက်မြန်ပါသည်။

(အင်ဒိုနီးရှားချက်နည်း)



ပင်လယ်ရဟောင်းချို

ပါဝင်သောဝစ္စည်းများ

- ဒီးခေါင်း - တစ်ခေါင်း
- ခရ - ဆယ်ခွက်
- ကြက်ရိုး - အနည်းငယ်
- ဘရတ်နံနံ - လေးခက်
- ကြက်သွန်နီဥကြီး - နှစ်ဥ
- ချင်း - ငါးလက်မအရှည်
- ပင်လယ်ခရု - စည်သွတ်ဘူးတစ်ဘူး



ဝက်ပေါင်ခြောက်	- ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ငှက်နီ	- တစ်တောင်
မုန့်	- ငါးပွင့်
မိ	- စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
ပဲခဲပြာရည်	- စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
ကော်မှုန့်	- စားပွဲတင်ခွန်းလေးခွန်း
ရေ	- ခွက်တစ်ဝက်
သကြား	- လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက်
ကြာဆံ (ဆန်ကြာဆံ)	- အနည်းငယ်
နှမ်းဆီ	- အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

♦ ငါးပြုတ်ရည် တည်ပါ။ ငါးခေါင်း၊ ကြက်ရိုး၊ ရေ၊ လှီးပြီးထားကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ် ပါးပါးလှီး၊ အပိုင်းပိုင်းထားပြီးချင်းနှင့် ဆားတို့ကို ပေါင်းအိုးထဲထည့်၍ ပွက်အောင်တည်ပါ။ အဖုံး ဖုံးထားပါ။ ထို့နောက် မီးကို လျှော့၍ နှစ်နာရီခန့်ထားပါ။ ထို့နောက် ခပ်နွေးနွေး အခြေအနေရအောင် အအေးခံထားပါ။ ပြုတ်ရည်များကို ဆန်ခါစိတ်ဖြင့် စစ်ပါ။

ပြုတ်ရည်ပေါ်မှ ဆီများကို အပေါ်ယံ ယှပ်၍ ခပ်ယူပါ။

- ♦ ပင်လယ်ခရုကို အရည်စစ်ပါ။ ဓားထက်ထက်ဖြင့် ပါးပါးကလေးများဖြစ်အောင် ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။ ငှက်သီးစိမ်းပွကို အစေ့ထုတ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ မှိုနှင့် တရုတ်နံနံတို့ကို အပိုင်းပိုင်းစိတ်ပါ။
- ♦ ဒယ်အိုးကြီး ဆီထည့်ပါ။ မီးအပူပေးပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော တင်းသီးတင်းရွက်များနှင့် နှမ်းဆီတို့ကို ရော၍ထည့်ပါ။ သုံးမိနစ် ဆီပူထိုးပါ။ သေချာစွာ မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ပင်လယ်ခရု၊ ငါးပြုတ်ရည်၊ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြားတို့ထပ်ထည့်ပြီး ဆူပွက်အောင်တည်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် မီးလျှော့ပြီး ဆယ်မိနစ်ခန့် ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ဆားခတ်ပါ။
- ♦ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ရှေ့ပါ။ ကော်မှုန့်နှင့် ရေကို ရောမွှေထားပြီး၊ ၎င်းဒယ်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်သို့ ပြန်တင်ပါ။ စွပ်တင်းချိုကို ဆူလာသည်အထိတည်၍ ငါးမိနစ် အဖုံးအုပ်ကာ နှပ်ထားပါ။ ကြာဆံကို ထက်ပိုင်းချိုး၍ ထည့်ကာ နောက်ထပ်ငါးမိနစ် အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဤတွင် ပင်လယ်ခရုဟင်းချိုကို အဆင်သင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပပ်လယ်စာဂုဏ်စဉ်း

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဂျင်ဂင်းမြစ် - သုံးပင်
- ပုစွန် - ဆယ်ကောင်
- ကနုကမာ - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- မြည်ကြီးငါး - ဆယ်ကောင်
- ကြက်ရိုးပြုတ်ရည် - ပန်းကန်လုံးငါးလုံးစာ
- ပိုကြီးခြောက် - ဆယ်ပင်
- မုန်လာဥဖြူ - သုံးဥ
- ပဲလိပ် - တစ်ချပ်
- ကြက်သွန်ဖြိတ် - သုံးပင်
- ချင်း - တစ်တက်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- နှမ်းဆီ - နှစ်လွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဂျင်ဂင်းမြစ်ကို ရေဆေးပါ။ ပုစွန်ကို အခွံသင်ပြီး သကြား၊ ဆား နယ်ပါ။ ကနုကမာနှင့် မြည်ကြီးငါးကို ပြုတ်ထားပါ။ ပိုကြီးခြောက်ကို ၂၀ မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ ပဲလိပ်ကိုလည်း ၂၀ မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ပြီး အမြှောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ ချင်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- မုန်လာဥဖြူများကို အခွံသင်ပြီး အတုံးကလေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်ထဲသို့ ကမာနှင့် မြည်ကြီးငါးများ ထည့်၍ပြုတ်ပါ။ ၎င်းအထဲသို့ ပိုကြီးခြောက်နှင့် ပဲလိပ်ထည့်ပါ။ မုန်လာဥဖြူနှင့် ချင်းတို့ပါ ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ပုစွန်များထည့်ပါ။ အရသာအတွက် ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ခပ်ပါ။ ဟင်းအိုးချခန်းတွင် နှမ်းဆီလေး အပေါ်မှ ထည့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပင်လယ်စာဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပြည်ကြီးငါး - ဆယ်ငါးကျပ်သား
- ဝုံးကောင် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပိုးခြောက် - ရှစ်ခု
- ငှက်သီးစိမ်း - တစ်တောင့်
- တရုတ်ချဉ်ဖတ် - အနည်းငယ်
- သစ်အယ်သီး - စည်သွတ်ဘူးငယ် တစ်ဘူး
- ကြက်သွန်နီသေး - ရှစ်ဥ
- ကြက်ပြုတ်ရည် - ခုနစ်ခွက်
- ပုစွန်ထုပ် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- တင်းခတ်ပိုင် - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ငှက်သီးဆော့စ် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ရေ - လိုသလောက်

- မိနိကာ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး
- တို့.ဟူး - တစ်တုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- မှိုကို ရေနွေးထဲ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် စိပ်ပါ။ ထို့နောက် ရေစစ်၍ အညှာများ ဖယ်ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ တရုတ်ချဉ်ဖတ်ကိုလည်း ထိုနည်းတူ ပါးပါးလှီးပါ။ ငှက်သီးစိမ်းကို အစေ့ဖယ်ထုတ်ပြီး အရှည်ကလေးများလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ သစ်အယ်သီးကို ပါးပါးလှီးပါ။ ပုစွန်ကို အခွံခွာ၍ အညစ်အကြေး သန့်စင်ပါ။
- ကြက်ပြုတ်ရည်၊ တင်းခတ်ပိုင်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငှက်သီးစိမ်း ဆော့စ်နှင့် ဆားတို့ကို အိုးကြီးတစ်အိုးထဲသို့ ထည့်ပြီး ဆူပွက်လာသည်အထိ တည်ပါ။ ဆူလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့် ဆက်တည်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချထားပါ။ ခွက်တစ်ခုထဲတွင် ကော်မှုန့်ကို ရေဖြင့် ပျော်အောင် ပျော်ပါ။ ထိုအရည်ကို ကြက်ပြုတ်ရည်အိုးထဲ ထပ်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် ပြန်တည်ပါ။

- * အိုးဆူပွက်လာလျှင် မီးလျော့ကာ ပြင်ဆင်ပြီး ဂုံးကောင်း ပြည်ကြီးငါး၊ မှို၊ ချဉ်ဖတ်၊ သစ်အယ်သီး၊ ဂုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်ချက်ပါ။ အဖုံးပွင့်၍ ငါးမိနစ်ခန့် တည်ကာ မွှေပေးပါ။
- * မိနိကာနှင့် နှမ်းဆီကို သီးသန့်ချက်ပါ။ ကြက်ဥကို ဖောက်၍ မွှေပါ။ ရေနှင့် ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ကြက်ဥနှင့် ရောမွှေ၍ ထိုအိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီ၊ တို့ဟူးနှင့် ပုစွန်တို့ကိုထည့်၍ တစ်မိနစ်ခန့် တည်ပါ။ ၎င်းအိုးမှ ပါဝင် ပစ္စည်းအားလုံး အိုးကြီးထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- * ဤတွင် ပင်လယ်စာ အမျိုးမျိုး ပါဝင်သော ဟင်းချိုပူပူကို အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

-----◆◆◆-----
ပင်လယ်စာဟင်းချို(တစ်နည်း)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပင်လယ်ဂုံး - အကောင်နှစ်ဆယ်
- ပင်လယ်ခရု - အကောင်နှစ်ဆယ်
- ပြည်ကြီးငါး - ဆယ်ကောင်
- ကဏန်း - သုံးကောင်

- ပုစွန် - ဆယ်ကောင်
- မုန်လာဥဖြူ - လေးဥ
- မုန်လာဥနီ - နှစ်ဥ
- မှို - တစ်ဘူး
- ကိုရီးယားမုန်ညင်း - ငါးပင်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်
- ချင်း - တစ်တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ချိုလီဆော့(စ်)(သို့) -
- ဂုတ်သီးအနှစ် - နှစ်စွန်း
- ခရမ်းချဉ်သီး - သုံးလုံး
- ကြက်သားမှုန့် - လိုသလောက်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ငါးပင်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ဂုံးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အမဲချောင်းများကို တေးဖြင့် လှီးထုတ်လိုက်ပါ။ ခရုကိုလည်း အခွံသင်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို ရေဆေးပြီး တစ်ခါတေးစာ

အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ပြီးနောက် အပြားလိုက် ဇကာကွက်
 ကလေးများကဲ့သို့ ဖွန်းလိုက်ပါ။ ကဏန်းကို အခွံသင်ပြီး
 ၂ပိုင်း ပိုင်းပါ။ ပုစွန်ကိုလည်း အခွံသင်ပြီး အပြီးပိုင်းကလေး
 ကို ချန်ထားလိုက်ပါ။ မုန်လာဥနီကို အပိုင်းကလေးများ
 အဖြစ် လှီးထားပါ။ ကိုရိုးယား မုန်ညင်းကို အရွက်ရင်းများ
 ဖယ်ပြီး အပင်လိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင်
 အရိုးပြုတ်ရည်အိုးတင်ပြီး ငရုတ်သီးအနှစ်နှင့် ချင်းကို ဓားပြား
 ရိုက်၍ ထည့်လိုက်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဂုံးကို အရင်ဆုံးထည့်ပါ။
 ခပ်နာနာပြုတ်ပါ။ ဂုံးနူးလောက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထု၍
 ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ခရု၊ ပြည်ကြီးငါးနှင့် ကဏန်း
 များ ထည့်ပါ။ မှိုနှင့် မုန်လာဥများ ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို
 လေးစိပ် စိတ်၍ ထည့်ပါ။ အရသာအတွက် အရိုးပြုတ်ရည်နှင့်
 ကြက်သားမှုန့်ကို လိုသလိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် ပုစွန်များကို
 ထည့်လိုက်ပါ။ စားခါနီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငရုတ်ကောင်း
 အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



မြည်

ပြည်ကြီးငါး ငရုတ်သီးအစပ်ချက်

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ပြည်ကြီးငါး - လေးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ အရွယ်လတ် - တစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံစွာပါးပါးလှီး) - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
- ငရုတ်သီးစိမ်းအနီ (အစေ့ထုတ်ပါးပါးလှီး) - သုံးတောင့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - စားပွဲတင်ခွက်သုံးခွက်
- ငံပြာရည် - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
- ဆန်မိနိကာရည် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ထန်းလျက်ရည် - စားပွဲတင်ခွက်တစ်ခွက်
- ရေ - စားပွဲတင်ခွက်နှစ်ခွက်
- ပြောင်းကော်မှုန့် - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်

ပြည်လှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ပြည်ကြီးငါးကို တစ်လက်မခွဲအရွယ် အပြားလေးတွေရအောင် လှီးခြတ်ပါ။ ပြီးရင် ပြည်ကြီးငါး အသားပြားတစ်ဖက်ကို သံဆန်ခါ (သံဇက်) ကွက်ပုံစံ ဓားရောပေးပါ။ သို့မှ ပြည်ကြီးငါးကို ကြော်လိုက်ရင် ဖုဖုဖောင်းဖောင်းလေး ကြွတက်လာပါလိမ့်မည်။
- ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပြီး လခြမ်းကွေးတွေရအောင် အထက်အောက် အိုင်လိုက် လှီးပါ။ ပြီးလျှင် ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလာပါက ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်တွေ နွမ်းရုံမက ခပ်ခြောက်ခြောက် ဖြစ်လာပြီးနောက် ပြည်ကြီးငါးများကို ထည့်ပြီး မွှေကြော်ပါ။ ပြည်ကြီးငါး အဖတ်ကလေးများ ကြော်ရင်း ကြော်ရင်း ဖုဖောင်း တတ်လာပါလိမ့်မည်။
- ခွက်တစ်လုံးမှာ ဝဲပြာရည်၊ ဆန်မိနိင်၊ ထန်းလျက်ရည်၊ ပြောင်းကော်မှုန့်နှင့် ရေတို့ကို အားလုံးရောထည့်မွှေပြီး ပြည်ကြီးငါး ကြော်ချက်ထဲကို လောင်းထည့်ပါ။ ဟင်းရည်ပျစ်လာသည်အထိ အသာအသာ မွှေပေးပါ။ ဟင်းပျစ်လာရင်

ပန်းကန်ပြား တစ်ချပ်မှာထည့်ပြီး ထမင်းနှင့် တွဲဖက်စားသောက်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်ကြီးငါး၊ ဝှို့ သခွားချက်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပြည်ကြီးငါး	-	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဝှို့	-	တစ်ဆယ်ကျပ်သား
သခွားသီး	-	တစ်လုံး
ဝက်သား	-	တစ်ဆယ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	-	ငါးမြွာ
ချင်း	-	တစ်လက်မ
ဆီ	-	စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
နွမ်းဆီ	-	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်	-	တစ်စည်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	-	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း
ဆား	-	လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်သားနှင့် ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အတုံးလေးများ တုံးပါ။
- ♦ မှိုကို ရေစိမ်ပြီး အရှည်လိုက်လေးများ ရအောင် လှီးပါ။
- ♦ သခွားသီးကို ဆားရည်ထဲ တစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် စိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ငါးမိနစ်ခန့် ရေခွေးစိမ်ထားပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ တစ်ခြမ်းကို လေးစိတ်စိခွဲပါ။
- ♦ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို အတုံးလေးများ ဖြစ်အောင်လှီးထားပါ။
- ♦ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြည်ကြီးငါး၊ သခွားသီး၊ မှို၊ ဝက်သား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ရောမွှေပေးပါ။ ချချချင်း၊ နှမ်းဆီကို သင့်ရုံထည့်ပါ။

မှတ်ချက်

ဤဟင်းလျာမှာ ပြည်ကြီးငါး၊ မှို၊ သခွား စသည်တို့ဖြင့် ကိုရီးယားချက်နည်းဖြစ်သည်။



ပြည်ကြီးငါး ရွှေပဲသီးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ပြည်ကြီးငါး | - သုံးဆယ်ကျပ်သား |
| မှိုစို | - နှစ်ဥ |
| မုန့်လာဥနီ | - တစ်ဥ |
| ရွှေပဲသီး | - တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်နီ | - တစ်ဥ |
| ဆီ | - အသင့်အကင့် |
| ဆား | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း |
| | လေးပုံတစ် |
| ပဲငံပြာရည် | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| သကြား | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း |
| | လေးပုံတစ်ပုံ |
| ပြောင်းကော်မှုန့် | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ရေ | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| တရုတ်နံနံ | - အနည်းငယ် |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ပြည်ကြီးငါးကို အပိုင်းကလေးများ လှီးဖြတ်ပါ။ ရေခဲခဲဖြောင့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- * မျှစ်ကို ပြုတ်ပြီး အပိုင်းကလေးများ လှီးပါ။ မုန့်လာဥနီကို လည်း အပိုင်းကလေးများ လှီးပါ။ ရွှေပဲသီးကို အမျှင်များ ဖယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- * ဆီ စားပွဲတင်ခွန်း နှစ်ခွန်းတွင် ကြက်သွန်နီကြော်ပါ။ ထို့နောက် မျှစ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ ရွှေပဲသီးများထည့်ပါ။ ထို့နောက် ပြည်ကြီးငါးထည့်ပြီး ဆားငံပြာရည်၊ သကြား၊ ပြောင်းကော် မုန့်နှင့် ရေထည့်ပါ။ ငါးငွေ့ ချခန်းတွင် တရုတ်နံနံ အုပ်လိုက်ပါ။



မရမ်းသီးငါးပိချက်

ဒါဝင်သောပစ္စည်းများ

မရမ်းသီး (အစိမ်းသီး)	- တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	- နှစ်ကျပ်ခွဲသား
မျှင်ငါးပိ	- ကွမ်းသီးလုံးပမာခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	- အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	- အနည်းငယ်
ငရုတ်ပွ	- အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးအစိမ်း	- အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * မရမ်းသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးမှ မညက် တညက် ထောင်းပေးရမည်။ ထို့နောက် ငရုတ်ပွနှစ်တောင့် ကိုပါ ညက်နေအောင်ထောင်း၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီပါ

အခွံ့ချွတ်ကာ ထည့်ထောင်းလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ပုစွန်ခြောက် ထည့်ထောင်းပေးပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့် ကိုလည်း မညက်တညက် ထောင်းထည့်နိုင်ပါသေးသည်။
 ယိုနောက် အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ဆီကျက်အောင်လုပ်၍ ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီးထောင်း အဆာများထည့်ပါ။ ဆီသတ်ပါ။ ပြီး မှုင်ငါးပိပါထည့်ကာ ဆီသတ်ရမည်။ ဆီသတ် ထားသည့်အနံ့ မွှေးကြိုင်လာပါက မရမ်းသီးထောင်း(သို့မဟုတ်) ပါးပါးလှီးထားသော မရမ်းသီးထည့်ပြီး နာနာမွှေးပေးပါ။ အမွှေရပ်ပြီးနောက် ရေစွေးပွက်ပွက်ဆူကို ထည့်ပြီး မရမ်း သီးများ နူးအိကျက်သွားအောင် ချက်ထားရမည်။ ကျက်လျှင် အပေါ့အနက်ပြည့်၍ ကြိုက်နှစ်သက်သလို စိမ့်ပြီး စားဆုံး နိုင်ပါပြီ။



မက်

မက်မွန်မီးကြော်

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ငါးအသား | - | နှစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ကြက်ဥ | - | တစ်လုံး |
| ပြောင်းကော်မှုန့် | - | စားပွဲတင်စွန်းစွန်းဝက် |
| ဂျုံမှုန့် | - | စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း |
| မက်မွန်သီး | - | အနည်းငယ် |
| ဆီ | - | အနည်းငယ် |
| စိမ်ရည်အတွက် | လိုအပ်သောပစ္စည်းများ | |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - | တစ်ခက် |
| ချင်းမြစ် | - | နှစ်ပိုင်း |
| ဆန်ပိုင် | - | စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း |
| သကြား | - | လက်ဖက်ရည်စွန်းစွန်းဝက် |
| ဆား | - | လက်ဖက်ရည်စွန်းစွန်းဝက် |

မြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးအသားကို အမြောင်းရှည်ရှည်လေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ချင်းကို နပ်နပ်စဉ်းပြီး ရှယ်ရီပိုင် (ဆန်ပိုင်း)သကြားနှင့် ဆားတို့ဖြင့် ရောမွှေပါ။ ငါးအပိုင်းကလေးများကို ၎င်း၏ စိမ်ရည်တွင် ထည့်စိမ်ပါ။ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ လှန်ပေးပါ။ ထို့နောက် စိမ်ရည်မှ ပြန်၍ ဆယ်ထားပါ။
- ကြက်ဥကို ဖောက်၍ ခလောက်ပါ။ ၎င်းအထဲသို့ ပြောင်း၊ ကော်မှုန့်နှင့် ဂျုံမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး ခပ်ပျပ်ပျပ် ဖြစ်အောင် မွှေပါ။ ငါးအသားမြောင်းများကို ၎င်းအရည်နှင့်တို့၍ မက်မွန်သီးဖြင့်အုပ်ကာ ဆီပူထိုးပါ။
- ငါးအသားမြောင်းများကို ရှေ့ငါရောင် သန်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ အချိန်တစ်မိနစ်ထက်ပို၍ မကြာပါစေနှင့်။ ကြော်ပြီး ငါးအသားမြောင်းကို စက္ကူပါးပေါ်တွင် တင်၍ ပန်းကန်ပြား၌ စိကာ ပြင်ဆင်ပါ။



မုန့်
မုန့်ညင်းဖြူဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|----------------------|---|------------------|
| ဝက်သား (သို့)ကြက်သား | - | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ငါးဖယ်လုံး | - | နှစ်ဆယ်လုံး |
| ပို့အလုံး | - | နှစ်ဆယ်လုံး |
| ငုံးဥ (သို့) ကြက်ဥ | - | ဆယ်လုံး/နှစ်လုံး |
| ပဲကြာဇံ | - | ငါးကျပ်သား |
| မုန့်ညင်းဖြူ | - | နှစ်ပင် |
| ပို့ခြောက် | - | ဆယ်ပွင့် |
| ကော်မှုန့် | - | တစ်စွန်း |
| ကြက်သားမှုန့် | - | တစ်စွန်း |
| အရိုးပြုတ်ရည် | - | လိုသလောက် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ချင်း | - | တစ်လက်မတစ်တက် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | နှစ်ဥ |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - | သုံးပင် |

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ဝက်သားများ ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေး တုံးပါ။ ကြက်သားမှုန့်ဖြင့် နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ မှိုကို သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲထားပြီး ပဲကြာဇံကို ရေစိမ်ထားပါ။ ငံ့ဥပြုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။ ကြက်ဥထည့်လျှင် အစိမ်းလိုက် ဖောက်ထည့်ရပါမည်။ မှိုခြောက်ရေစိမ်ပြီး ပွလာလျှင် အမြောင်းညှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ထုထား။ အရိုးပြုတ်ရည် ထဲသို့ ဝက်သားများ ထည့်ပါ။ ငါးဖယ်လုံး ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မှိုနှင့် မှိုခြောက်များထည့်ပြီး။ အပေါ်အထန် အတွက် ဆားနှင့် ကြက်သားမှုန့် ထည့်ပါ။ အပေါ်အလေး မြည်းကြည့်ပါ။ အနေတော်လျှင် ငံ့ဥနှင့် ပဲကြာဇံများထည့်၍ ချက်ပါ။ ပြီးမှ မုန့်ညင်းဖြူထည့်။ ထို့နောက် ကြက်ဥ အလုံးကိုကိုထိပြီး ဓားဖြင့်ခွဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အသာအယာ အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ငှက်ကောင်းများအုပ်၍ သုံးဆောင်ပါက အလွန်အရသာ ရှိသည်။



၇

ရန်ဓမ္မေ ကြက်ငှက်ရည်

မိဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|------------------------|---|----------------|
| ကြက်သားအသား | - | သုံးဆယ်ကျပ်သား |
| ငှက်သီးအစပ်ပွရည်ခြောက် | - | အတောင်နှစ်ဆယ် |
| ချင်း | - | တစ်တက် |
| ပဲငံပြာရည်အနောက် | - | နှစ်စွန်း |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - | နှစ်ပင် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ငှက်ကောင်းမှုန့် | - | အနည်းငယ် |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဆီ | - | တစ်စွန်း |



မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ကြက်သားများကို ချင်း၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အနောက် တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးကို ကတ်ကြေးဖြင့် ၃ ပိုင်း လောက် အစွေဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ခြိတ်ကို ၂ လက်မခန့် ဖြတ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ငရုတ်သီးများကိုထည့်၍ နီရောင် လာပြီး တူးနဲ့ထွက်လာအောင် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ထား ပါ။ ကြက်သားများကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ ကြက်သားနီရောင် သန်းလာလျှင် ပဲခဲပြာရည်အနောက် ထပ်ထည့်ပါ။ ငရုတ် ကောင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ဆားများထည့်ပြီး မွှေပါ။ ထို့နောက် ကြော်ထားသော ငရုတ်သီးများထည့်၍ အသာအယာ မွှေပေး ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ခြိတ်ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။ ငရုတ် သီး တူးနဲ့လေးဖြင့် မွှေနေသော ကြက်သားဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်ပါပြီ။ ကိုရိုးယားလူမျိုးများ အလွန်နှစ်သက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။



ရေ

ရေညှိကတ္တီပါဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ရေညှိရွက် - ဆယ်ရွက်
- ရွှေပရုံသီး - တစ်စိတ်
- ပိုကြီးခြောက် - ဆယ်ပွင့်
- ပြောင်းပူး (ပြုတ်ပြီးသား) - နှစ်ပူး
- ကော်မှုန့် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ချယ်ရီပိုင် - နှစ်ငွန်း

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ရွှေပရုံသီးကို အခွံသင့်ပြီး ပေါင်းအိုးဖြင့် နူးအိ၊ ကင် ဝေင်း ထားပါ။ ပိုကြီးခြောက် ရေစိမ်ပြီး ပွလာလျှင် အမြှောင်းလိုက်

ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ထားပါ။ ပြုတ်ပြီးပြောင်းပေးများကို အစေ့
 ချွေထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေသန့်ဖြင့် ဖျော်ပါ။ ဖျော်ပြီး
 ကော်မှုန့်ကို အိုးထဲထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် တင်ပြီး အဆက်
 မပြတ် မွှေပေးပါ။ ကော်မှုန့်ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ပြောင်းပေးများ
 ထည့်ပါ။ ပေါင်းထားသော ရှေ့ဖရုံသီးများကို ခြေ၍ထည့်ပါ။
 မှိုကြီးချောက်ထည့်ပါ။ ထည့်ရင်း အဆက်မပြတ် မွှေပေးနေပါ။
 အပြစ်အကျကို ကြည့်ပါ။ ဟင်းချိုအပြစ် သောက်သုံးလောက်
 သော အနေတွင် အပေါ့အလှူအတွက် ဆား၊ သကြားထည့်ပါ။
 ပြီးလျှင် ရေညှိရွက်နှင့် ချယ်ရီပိုင်ထည့်ပြီး သောက်သုံးနိုင်
 ပါသည်။



ရောဘဲကြော်ချက်

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ရောဘဲ (သို့) ပြည်ကြီးငါး - တစ်ပိဿာ
- ကြက်သွန်နီ
- (အပိုင်းကွက်လေးများလှီးပြီး) - တစ်ဥ



- ငရုတ်သီးစိမ်း
- (ထောင့်ဖြတ်လှီးပြီး) - နှစ်တောင့်
- ကြက်သွန်မြိတ်
- (ပါးပါးလှီးထားပြီး) - နှစ်စည်း
- မုန့်လာဥနီ
- တစ်လုံး၏တစ်စိတ်
- ငရုတ်သီးအနီ
- (ရှည်မျောမျော လှီးထားပါ) - ဇာစ်တောင့်
- ပြုလုပ်ရာ၌သုံးရန်
- မှို (လေးပိုင်း ပိုင်းပါ) - လေးပွင့်
- ငရုတ်သီးအနှစ် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ငရုတ်သီးမှုန့် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- နှမ်းဆီ - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- နှမ်းစေ့ - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ
- (ညက်အောင်ထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း



မြလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဆော့စ်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို ရောမွှေပြင်ဆင်ထားပါ။
- ♦ ရောဘဲ(သို့မဟုတ်) ပြည်ကြီးငါးကို သေချာစွာ ဆေးကြော၍ နှစ်လက်မ၊ သုံးလက်မ အရွယ်များဖြတ်ပါ။ ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ အတွင်းပိုင်းကို ရေဆေး ကြောစစ်ထုတ်ပါ။
- ♦ ဆော့စ် အတွင်း၌ ရောဘဲကို ဆယ်မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီးမှ ဒယ်အိုးတွင် မီးမပြင်းတပြင်းပေး၍ ရှစ်မိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်အထိ ထည့်ချက်ပါ။



ဝက်

ဝက်ကျောက်ကပ်အချို့ကြော်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ကျောက်ကပ် - တစ်စုံ
- ကြက်သွန်ဖြိုတ် - တစ်ဖြိုတ်



- ကြက်သွန်ဖြူ - ရှစ်မြှာ
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်စွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- မိနီကာ - စားပွဲတင်စွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်စွန်းစွန်းဝက်
- နှမ်းဆီနက် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း

မြလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်ကျောက်ကပ်ကို သေချာစွာ သန့်စင်ပြီး မှန်ကူကွက်ပုံအတုံးကလေးများအဖြစ် လှီးဖြတ်ပါ။
- ♦ ဟင်းခတ်အုပ်စုံပစ္စည်း အားလုံးကို ရောမွှေ၍ ဆော့စ်လုပ်ပါ။



ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပါ။

- ◆ ကျောက်ကပ်ကို ရေနွေးပျောပါ။ ဒယ်အိုးတစ်ခုထဲသို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ ထည့်ပြီး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ အပူပေး၍ ဝက်ကျောက်ကပ်ကို ခေတ္တလှည့်ကြော်ပါ။ ၎င်းနောက် ကျောက်ကပ်နှင့် ဆော့စ်ကို ရော၍ မီးပြင်းပြင်းတွင် ခဏမျှ ကြော်ပါ။ ဤတွင် ဝက်ကျောက်ကပ် အချို့ကြော် ဟင်းလျာကို အဆင်သင့် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

◆ ◆ ◆

ဝက်ကြောချဉ်ခပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ကြောအခြောက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- မျှစ်ချဉ် - ငါးကျပ်သား
- ငရုတ်သီးအနှစ် - ငါးစွန်း
- ပဲပြား - နှစ်တုံး
- ကြက်သွန်မြိတ် - ငါးပင်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည် - အနည်းငယ်

- ဆား - အနည်းငယ်
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ပိုင် - အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ဝက်ကြောများကို ရေနွေးတွင် ပြုတ်ပြီး ရေအေးတွင် စိမ်ထားပါ။ စိမ်ပြီးသား ဝက်ကြောများကို လိုသလောက် အပိုင်းပြတ်ကလေးများ ပိုင်းထားပါ။ ပဲပြားကို အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ မျှစ်ချဉ်ကို အရှည်လိုက် လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ၁ လက်မခန့် စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးအနှစ် ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးကျက်လောက်လျှင် ပဲငံပြာရည်၊ သကြားနှင့် ဆားထည့်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဝက်ကြောများထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်လိုက်ပါ။ ဝက်ကြောများကျက်လျှင် မျှစ်ချဉ်ထည့်ပါ။ ပဲပြားများလည်း ထည့်၍ အသာအယာပေးပါ။ အရသာပြည့်ကြည့်ပြီး ချခါနီးတွင် ပိုင်အရက်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်အုတ်လိုက်ပါ။

ဝက်ခြေထောက်အင်္ကျီချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက် ခြေထောက် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သားခန့်
- တင်းသီးတင်းရွက်မုန်ညှင်းဖြူ - ဆယ့်ငါးကျပ်သားခန့်
- ကြက်သွန်မြိတ် - တစ်မြိတ်
- ချင်း(ထောင်းပြီး) - အနည်းငယ်
- ရေတံကောင်း - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- သကြားခဲ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- တင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- စားဆော်အိ - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်ခြေထောက်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ရေခွေးဖျောပါ။ ခြေထောက်ကို အလျားလိုက်ဖြတ်ပြီး တုံးပါ။ တင်းသီးတင်းရွက်ကို ရေဆေးပါ။ မုန်ညှင်းကို အရွယ်တော် အတုံး

ညီညီလေးတုံးပါ။

- ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ ချင်းကို ထောင်းပါ။
- မြေအိုးအတွင်း ပက်သားကို အခေါက်ဘက်မှ ထည့်ပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ တင်းခတ်ပိုင်၊ စားဆော်အိနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ ရေတံကောင်းတို့ကို ရောထည့်ပါ။ ရေထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းတွင် ပြုတ်ပါ။ ပူစည်ဖောင်းကလေးများ ပျောက်သွားလျှင် အပုံးအုပ်၍ မီးအေးအေးဖြင့် နှစ်နာရီခန့် တည်ထားပါ။ အရည်ပျစ်သည်အထိ နှပ်ပါ။
- ထို့နောက် ဝက်ခြေထောက်ကို မုန်ညှင်းဖြူထည့်ထားသော ပန်းကန်အလယ်တွင် ထည့်ပါ။ ဆော့စ်နှင့် နှမ်းဆီ ပြုစု၍ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ဝက်ဌာပနာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်လိုင်းသား - ငါးဆယ်ကျပ်သား (အချပ်လိုက်)
- မုန်လာဥနီ(ကုတ်ဖြင့်ခြစ်) - ခြောက်လုံး

- ပဲပင်ပေါက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ခု
- လှော်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - အနည်းငယ်
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- နှမ်း - အနည်းငယ်

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ဝက်လိုင်းသားကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး လက်ဖဝါးတစ်ပြားစာ လောက် အရွယ်များ တုံးလိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားသည်များကို အချဉ်ရည် ဖျော်ပါ။ ၎င်းအချဉ်ရည်တစ်ဝက်ဖြင့် ဝက်သားများကို နာနာ နယ်ပါ။ နယ်ပြီး ၁နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပြီး နူးလောက်အောင် ပေါင်းပါ။ မုန့်လာဥနီကို ကုတ် ဖြင့် အမြှောင်းသေးသေးလေးများအဖြစ်သို့ ခြစ်ပြီး ဆားရေ

နွေးတွင် စိမ်ထားပါ။ ပြီးမှ ရေအေးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်များကိုလည်း အဲဒီနည်းအတိုင်း လုပ်ထားပါ။ အချဉ်ရေတစ်ဝက်ဖြင့် ပဲပင်ပေါက်နှင့် မုန့်လာဥနီများကို ရော နယ်ထားပါ။ နှမ်းကို အရင်ထောင်းပါ။ နှမ်း မညက်တညက် တွင် နံနံပင် ထည့်ထောင်းပါ။ ရောနယ်ထားသော မုန့်လာဥ နီများထဲသို့ နှမ်းနှင့် နံနံပင် ထောင်းထားသည်များ ထည့် နယ်ပါ။ ပေါင်းထားသော ဝက်သားများကို တစ်ချပ်ချင်းယူပြီး အပေါ်တစ်ခြမ်း အောက်တစ်ခြမ်း ဖြစ်သွားအောင် ဓားထက် ထက်ဖြင့် အလယ်မှ ခွဲလိုက်ပါ။ ၎င်းအထဲသို့ နယ်ထားသော အရွက်များ ဌာပနာ၍ ထည့်လိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း ကျန် ဝက်သားများကို ဆက်၍လုပ်ပါ။ ဓားနှင့် ခရင်းဖြင့် ဥရောပ စတိုင် စားရသော အစာဖြစ်ပါသည်။ ပန်းကန်ပေါ်တွင် ဆလတ်ရွက်ခင်းပြီး ၎င်းကို အပေါ်မှတင်၍ ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။



ဝက်နားရွက် ရေခဲစိမ်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နားရွက် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူ - နှစ်မြိတ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးမြှာ
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဗီနီကာ - စားပွဲတင်ဇွန်းဇွန်းဝက်
- ရေခဲရည်
- ဆလတ်ရွက် - အနည်းငယ်
- ခရမ်းချဉ်သီး - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်နားရွက်ကို သန့်စင်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေခဲရည်တွင် ခေတ္တစိမ်ပြီး နှစ်နှစ်စဉ်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို နှစ်နှစ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပိုင်း ကလေးများဖြစ်အောင် လှီးပြုတ်ပါ။

- နှစ်နှစ်စဉ်းထားသော ဝက်နားရွက်ကို ဆား၊ စားဆော်ဒါ၊ နှမ်းဆီဖြူနှင့် ဗီနီကာတို့ဖြင့် ရောမွှေပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူကို နှစ်နှစ်စဉ်းထားပြီး ဝက်နားရွက် ဟင်းခတ်ပစ္စည်းအရောပေါ်တွင် ဆလတ်ရွက်ကို ခင်းပြီး ဝက်နားရွက်သုပ်ကို ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အပိုင်းကလေးများလှီး၍ထားပါ။



ဝက်နီကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နီရိုး - တစ်ပိဿာခွဲခန့်
- ချင်း(နှစ်နှစ်စဉ်းထားပါ) - တစ်တောင့် (တစ်လက်မခန့်)
- ကြက်သွန်နီ (အနှစ်ပြုလုပ်ထားပါ) - စားပွဲတင်ဇွန်းလေးဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (နှစ်နှစ်စဉ်းထားပြီး) - စားပွဲတင်ဇွန်းလေးဇွန်း
- ဇုတ်အနှစ် - တစ်ခွက်
- သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်းလေးဇွန်း
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း

- နှမ်းဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်းသုံးဖွန်း
- ငရုတ်ကောင်း - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်နံရိုးများကို ခုတ်ပိုင်း၍ အိုးကြီးတစ်လုံးထဲထည့်ပါ။ (အရိုးနှင့် အသားကို ခွဲမပစ်ရ)
- ♦ ကြက်သွန်အနှစ်များနှင့် နံရိုးများကို နယ်ပါ။
- ♦ ဝက်နံရိုးအလွတ် အခြားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သီးခြား အိုးတစ်လုံးတွင် ရောနှောပါ။
- ♦ သမအောင်ရောမွှေပြီးသည့်အခါ ၎င်းအရောအနှောရည်ကို နံရိုးပေါ်တွင် ခပ်များများ သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- ♦ အဖုံးဖုံးပြီး ရေခဲသေတ္တာတွင် ထီးနာရီခန့် (သို့မဟုတ်) တစ်ညသိပ်ခန့် ထားပါ။
- ♦ နံရိုးအပြားကို မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် တစ်ဖက်လျှင် ဆယ်မိနစ်ခန့် စီ ကျက်သည်အထိ ကင်ပါ။
- ♦ Oven နှင့် အသုံးပြုလျှင် သုံးရာငါးဆယ် ဒီဂရီထိ အပူထေးချပါမည်။ နံရိုးပေါ်တွင် အရည်အရောအနှောကို ဖျန်းပေးသော် တစ်နာရီ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ချက်ပြီးပါက အသားများ နူးလာပြီး စားသောက်နိုင်ပါပြီ။

ဝက်နံရိုးပေါင်းဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နံရိုး - လေးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူ - သုံးပင်
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- တင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- တင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဝက်
- မိနိကာ - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်နံရိုးသားကို အမြောင်းလိုင်းအတိုင်း အရိုးပါဖြတ်ပါ။ အနေတော် အရှည်အတိုင်းဖြတ်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်တစ်ဝက်ကို ထိုအရှည်အတိုင်း ဖြတ်၍ ကျန်တစ်ဝက်ကို ၎င်းအ

- နှစ်ဆခန့်အထိ ပြတ်ထားပါ။ ချင်းကို ထုထောင်းထားပါ။
- ဝက်နံရိုးကို ရေခဲခွေးဖျောပါ။ ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဆားနှင့် ဟင်းခတ်ပိုင်ကို ချင်းထည့်ရော၍ အပေါ်မှ လောင်း ထည့်ပါ။ မီးပြင်းပြင်းနှင့် တည်ပါ။ အိုးမချမီ ကြက်သွန်ဖြူ အရှည်ကို နံရိုးအိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ရေဆူလာလျှင် သကြား၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ ဆားထည့်၍ အဖုံး ပိတ်ပြီး နူးသည်အထိ တည်ထားပါ။ နူးလျှင် ဝက်နံရိုးကို ဆယ်၍ ပန်းကန်အလယ်တွင် တည်ခင်းပါ။ ပေါင်းရည်ပျစ် ထဲသို့ မိနီကာနှင့် နှမ်းဆီဖြူထည့်၍ ဝက်နံရိုးပေါ်မှ လောင်း ပေးပါ။

ဝက်နံရိုးဟင်းချို

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နံရိုး - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- မုန်ညင်းရွက် - နှစ်ပင်
- မုန်လာဥဖြူ - သုံးဥ
- ချင်း - တစ်လက်မတစ်ဝက်

- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ပဲငံပြာရည်အကြည် - နှစ်ခွက်
- ဆား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- တရုတ်နံနံ - နှစ်ပင်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်နံရိုးများကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် နယ်ထားပါ။ မုန်ညင်းရွက်ကို လက် ၂ဆစ်ခန့် လှီးပြတ်ထားပါ။ မုန်လာဥဖြူကို အခွံသင်ပြီး လက် ၂ဆစ်ခန့် အတုံးကလေးများ လှီးပြတ်ထားပါ။ ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကို အခွံသင်ပြီး ထက်ခြမ်း ခြမ်းထားပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် အိုးတင်ပြီး သကြားအနည်းငယ် ထည့်လှော်ပါ။ အရောင်ညို လာလျှင် ဝက်နံရိုးများ ထည့်ပြီးဖွေပါ။ ဝက်နံရိုး နူးစေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ဝက်နံရိုးနူးအောင် ပြုတ်ပါ။ ဝက်နံရိုးများ နူးသွားလျှင် မုန်လာဥဖြူထည့်ပါ။ မုန်လာဥ နူးအောင်တည်ပါ။ အပေါ်အခန်းအတွက် ကြက်သားမှုန့် ထည့်ပါ။ အနေတော်လျှင် မုန်ညင်းရွက်၊ တရုတ်နံနံ အုပ်လိုက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး နူးအိအောင်တည်ရမည်။ ငရုတ်ကောင်
ကြိုက်လျှင် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

-----◆◆◆-----
ဝက်နှလုံးကြော်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နှလုံး - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ငရုတ်သီးစိမ်းပွရှည် - တစ်တောင့်
- ကြက်သွန်မြိတ် - နှစ်မြိတ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ခြောက်မြှာ
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းဇွန်းဝက်
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ပဲငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- မိနိကာ - စားပွဲတင်ဇွန်းဇွန်းဝက်
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဇွန်းဇွန်းဝက်

- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ဝက်နှလုံးကို လှီးဖြတ်သန့်စင်ပါ။ အနေတော်အတုံးများ
တုံးပါ။ ၎င်းကို ဆား၊ ကော်မှုန့်နှင့် ရောနယ်ပြီး ငရုတ်ပွကို
အစေ့ထုတ်သန့်စင်ပြီး မှန်ကူကွက်ပုံ လှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်
ကို ရေဆေး၍ လှီးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထို့နောက် ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ မိနိကာ၊
စားဆော်ဒါ၊ နှမ်းဆီနှင့် ကော်ရည်တို့ကို ရော၍ ဟင်းချက်
ဆော့စ် လုပ်ပါ။
- ◆ ဒယ်အိုးကို ယောက်ချို ၂ဇွန်းခန့် ဆီထည့်၍ လေးဆယ်
ရာခိုင်နှုန်းအပူပေးပါ။ ၎င်းအိုးတွင် ဝက်နှလုံးကို ကျက်လှ
ကျက်ခင်အထိ ထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ အပူကို
ရှုပ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းအထိပေးပြီးလျှင်
- ◆ ငရုတ်သီးစိမ်းပွ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို
ဆီပူထိုးပါ။ ဆယ်ထားသော ဝက်နှလုံးနှင့် ရောစပ်ပြီး
ဟင်းချက်ဆော့စ်ထည့်ကာ ချက်ပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်၌ ဝက်
နှလုံးကြော်ချက်ဟင်းကို ခပ်ထည့်၍ ပြင်ဆင်တည်ခင်းနိုင်ပါပြီ။

ဝက်သားတို့ဟူးရွေးချက်

ပါဝင်သောဝတ္ထုများ

- ဝက်သားဝမ်းပျဉ်းသား - သုံးဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ်ဥ (ပါးပါးလှီး) - နှစ်ဥ
- ချင်း (နပ်နပ်စဉ်းပြီး) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (ညက်ညက်ထောင်း) - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် - ဆယ့်နှစ်ကျပ်သားခန့်
- ဆီ - လိုသလောက်
- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဝက်
- သကြား - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- တို့ဟူး (ဆားရည်စိမ်ပြီး) - နှစ်တုံး

ပြုလုပ်နည်းအောင်ဆင့်

- ဝက်သားကို သန့်စင်ပါ။ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ကျက်အောင် ချက်ပါ။ ထို့နောက် ပဲခဲပြာရည် အုပ်လူး၍ ခြောက်အောင် ထားပါ။ ဆီကျက်အောင် အပူပေး၍ ပြင်ဆင်ထားသော ဝက်သားကို အခေါက်ဘက်မှ ထည့်ပြီး ကြော်ငြာလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဝက်သားကိုဆယ်ပြီး အနေတော်အတုံးကလေးများ ဖြစ်အောင် တုံးလိုက်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီကို စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း ထည့်ပြီး ကြက် သွန်မြိတ်ဥနှင့် ချင်းကို သဘောလောက် ဆီပူထိုးပါ။ ထို့ နောက် ပဲခဲပြာရည်၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ စားဆော်ဒါ၊ သကြား၊ တို့ဟူးတို့ကို ရောထည့်ပြီး ဝက်သားကို ထည့်ဖွဲ့ပါ။
- ဝက်သားကို နူးစေပြီး အရည်များ ပျစ်လာပါက ပန်းကန် ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သန့်စင်ပြီး ကြော်ချက်ပါ။ ဝက် သားပန်းကန်၏ ပတ်လည်တွင် ဖြန့်ဖြူး ပြင်ဆင်ထားနိုင် ပါသည်။



ဝက်သားပေါင်း ဟင်းလေးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား - တစ်ပိဿာခန့်
- မန်ကျည်းသီးမှည့် - သင့်ရုံမျှ
- မန်ကျည်းသီးစိမ်း - သင့်ရုံမျှ
- မက်လင်ရည် - အတန်သင့်
- ဆီးဖြူသီး - အနည်းငယ်
- ရှောက်သီး - တစ်လုံး
- ငါးပိအကောင်းစား - အနည်းငယ်
- ဆားလှော် - သင့်ရုံ
- ဆီ - တစ်ခါချက်
- ချင်း - အသင့်အတင့်
- ငရုတ်သီး - အသင့်အတင့်
- ကြက်သွန်နီ - နည်းနည်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - နည်းနည်း

- ငါးသိုင်း - သင့်ရုံမျှ
- ဇိယာ - သင့်ရုံမျှ
- သံပရာသီး - တစ်လုံးခန့်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ဝက်သားကို အတုံးကြီး တုံးထားပါ။ အခေါက်ကို ဖယ်ဖယ်ရမည်။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ဝက်သားတုံးနှစ်တုံးစီကို နှိပ်ဖြင့် စည်း၍ ပေါင်းအိုး၌ထည့်ပါ။ ရေကို သုံးပိဿာခန့် ထည့်ပါ။ နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးဖြင့် တည်လျှင်သင့်သည်။ အထက်ပေါင်းချောင်အိုး၌ ဝက်သားကို ထည့်ပေါင်းရမည်။ အဖွင့်မကျက်အောင် လုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်၊ မန်ကျည်းသီးဖြူအစိမ်းရည်၊ မက်လင်ရည်၊ ဆီးဖြူသီးအရည်၊ ရှောက်သီး အရည်များ ပြုလုပ်ထားရမည်။ အဝတ်ဖြင့် စစ်ထားရမည်။ စစ်ထားပြီး အရည်ကို ဆားလှော်၊ ဆီချက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်စသော အဆာပလာများဖြင့် သင့်တော်အောင်ကျိုပါ။ ပေါင်းတင်ထားသည့် ဝက်သားတုံးများ ကျော့မွှေ နှုတ်နယ်လာပါက ယောင်းမနှင့်ဆက်ယူပြီးနောက် လေးငှလေးပုံ ပုံပါ။ တစ်စုကိုမူ ကျိုထားသည့် အရည်တွင်

ထည့်လိုက်ရမည်။ ထို့နောက် နေပူမှာ တစ်နေ့ထားပါ။
ပြီးမှ မပုပ်မသိုးသော ငါးသိုင်းသန့်သန့်ကို ညက်အောင်
ထောင်း၍ ထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်၍ ကျိုချက်ပါ။ မီးမပြင်း
ပါစေနှင့်။

* ထို့နောက် ကျန်သုံးစုတွင် တစ်စုကို ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
ကြက်သွန်၊ ဇီယာ စသည်တို့အား ဆီသတ်ပါ။ ဝက်သားကို
ခတ်ပြီး ဆားလှော်နည်းနည်းခတ်ပြီး ချက်ရမည်။ ကျန်
တစ်စုကိုမူ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်တောင့်၊
ဇီယာနှင့် ဆားလှော်ထောင်း၍ အသင့်အတင့်ထည့်၍ ဆီ
သတ်ပါ။ ပြီးမှ ဝက်သားထည့်သုပ်ရမည်။ အချဉ်ကြိုက်ပါက
ရှောက်သော်လည်းကောင်း၊ သံပရာရည်သော်လည်းကောင်း
ညှစ်ထည့်လေ။ ငါးပိအတန်ငယ် ထည့်သုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့
ပြီးလျှင် ကျန်အသားကို ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းအထောင်းများထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။
တင်းအတုံး မပျက်ဖို့လိုသည်။ ကြော်သည့်အခါ သတိထားပါ။
အားလုံးပြီးလျှင် စားသုံး၍ ရပါပြီ။



ဝက်သားလုံးကြော် မြေပဲထောင်း

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား(ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး) - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်ခွန်း နှစ်ခွန်း
- ဆီ - စားပွဲတင်ခွန်းဆယ်ခွန်း
- ငံပြာရည် - စားပွဲတင်ခွန်းလေးခွန်း
- ချင်း(ထောင်း/မျှင်) - လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း
- မြေပဲဆံလှော်ပြီး - စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း(အစေ့ထုတ်ပြီး) - နှစ်တောင့်
- အုန်းနို့ - စားပွဲတင်ခွန်းရှစ်ခွန်း
- သကြားအညို - စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
- ပင်စိမ်း(လှီးပြီး) - လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း
- နံနံပင် (လှီးပြီး) - လက်ဖက်ရည်ခွန်းနှစ်ခွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* ဝက်သားကို ငံပြာရည်တစ်ဝက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နံနံပင်
တစ်ဝက်စီထည့်ပြီး နှုံ့အောင်နယ်ပါ။

- ◆ ပြီးလျှင် ဝက်သားလုံးကလေးများဖြစ်အောင် သင့်ရုံလုံးပါ။
 - ◆ ဆီအိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဝက်သားလုံးများ ထည့်ကြော်ပါ။
 - ◆ အရောင်ပြောင်းလာပါက ဆီစစ်ဆယ်ယူပြီး ဖယ်ထားပါ။
 - ◆ ဒယ်အိုးကို ပြန်သန်ပြီး ဆီထပ်ထည့်ပါ။
 - ◆ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ဝဲပြာရည် အုန်းနို့၊ သကြား၊ မြေပဲတို့ကို ရောထည့်၍ ပျစ်လာအောင် ဖွေပေးပါ။
 - ◆ ဟင်းပျစ်လာလျှင် လှီးထားသော ပင်စိမ်းကို ထည့်ဖွေပါ။
 - ◆ မြေပဲထောင်းနှင့် ဟင်းအပျစ်ကို ဝက်သားကြော်နှင့်အတူ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
- (ဤနည်းမှာ ထိုင်းများစားသော နည်းဖြစ်သည်။)

-----◆◆◆-----
ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုက်လန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ပေါင်ခြောက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကိုက်လန် - သုံးစီး
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ

- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - နှစ်ဇွန်း
- ချင်း - တစ်တက်
- ဆီ - နှစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို တစ်ခါစားစာ အရွက်ကလေးများ ဖြတ်လိုက်ပါ။ ကိုက်လန်ကို အရင့်များဖယ်ပြီး အပေါ်အခွံ မာများကို စားဖြင့် လှီးထုတ်ပါ။ အလယ်နုသော အချောင်း များသာ ကျန်ပါစေ။ အညွန့်ကလေးများကိုလည်း ပုံမပျက် ထားပါ။ သန့်စင်ပြီး ကိုက်လန်များကို သကြားနှင့် ဆား ထည့်ထားသော ရေနွေးပူပူတွင် နှစ်မိနစ်ခန့် ဖျှ မိပ်ပြီး ရေအေးထဲသို့ ပြောင်းထည့်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသပ်ပြီး ထုခြေထားပါ။ ချင်းကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ဝက်ပေါင် ခြောက်များ ထည့်ပြီး ရေနွေးအနည်းငယ် ထည့်ကာ အခုံး

အုပ်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့် တည်ပေးပါ။ ထို့နောက် သန့်စင် ထားသော ကိုက်လန်များ ထည့်လိုက်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို လိုသလောက်ထည့်ပြီး အပေါ့အနံ့ မြည်းလိုက်ပါ။ ခေတ္တတည်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဝက်ဖင်ဒါလူး

ပိစင်သောဝတ္ထုဥများ

- ဝက်သားပိုင်းသား - ငါးဆယ်ကျပ်သား
- မုန့်လာဥဖြူ - ငါးဥ
- ဇီယာမှုန့် - အနည်းငယ်
- နံနံမှုန့် - အနည်းငယ်
- ကရဝေးရွက် - အနည်းငယ်
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - အနည်းငယ်
- ပဲငံ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်



- ကြက်သွန်နီ - ငါးဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးဥ

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* ဝက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ၂ လက်မ ပတ်လည် လောက် အတုံးများ တုံးထားပါ။ မုန့်လာဥဖြူကို ၁ လက်မ လောက်စီ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ အိုးတစ်ခုထဲသို့ တုံးထားသော ဝက်သားများ ထည့်ပါ။ ရှာလကာရည် အတန်ငယ်၊ သကြားနှင့် ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် ရှေးဦးစွာ နာနာနယ်၍ နှပ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ထောင်းထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပါ။ ရောနယ်ထားသော ဇီယာ၊ နံနံမှုန့်နှင့် မုန့်ညင်းစေ့ အမှုန့်များကိုလည်း ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ကာ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တစ်ညအိပ်ခန့် ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် ဆီအိုးတည်ပြီး နယ်ထားသော ဝက်သားများ ထည့်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် အသားနူးသည်အထိ ချက်ပြုတ်ရပါမည်။ နူးလျှင် မုန့်လာဥဖြူများထည့်ပြီး ခေတ္တမျှ ပြန်တည်ပါ။ မုန့်လာဥနူးလောက်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဝက်လက်မုန်ညှင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်လက်အပေါ် အသားပိုင်း - နှစ်ပိုင်း
- မို့ကြီးခြောက် - ဆယ်ပွင့်
- ကိုရီးယားမုန်ညှင်း - ဆယ်ပင်
- ချင်း - တစ်တက်
- ပဲငံပြာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်မြိတ် - ငါးပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်လက်များကို အမွှေးများ စင်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အခေါ်အခေါက်များကို အညစ်အကြေးများ စင်သွားစေရန် မာဖြင့် ခြစ်ထုတ်ပြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ဆေးထားပါ။ ပဲငံပြာ

ရည်၊ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ မို့ကြီးခြောက်ကို ရေစင်ထားပါ။ ကိုရီးယားမုန်ညှင်းကို ရေဆေးပြီး ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ မီးသွေးဖိုဖြင့် တည်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ မီးဖိုပေါ်တွင် အိုးတင်ပါ။ အိုးကျက်လျှင် အောက်ကို ခဏချထားပြီး သကြားအနည်းငယ် ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သကြားများ နီရောင်လာအောင် မွှေပေးပါ။ ဝက်လက်များ ထည့်ပြီး ခြောက်ပြီးနီရဲနေအောင် အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ချင်းထည့်ပြီး ရေ အသားမြှုပ်အောင်ထည့်၍ တည်ပါ။ ၁ နာရီလောက် နူးအိနေအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမရေခန်းသွားလျှင် ထပ်ထည့်ပြီး ၂ရည်ခန်းလောက်လျှင် မို့ကြီးခြောက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပါ။ ရေနည်းနည်း အကျန်တွင် ဟင်းကျက်ပါပြီ။ ကိုရီးယားမုန်ညှင်းကို အပေါ်မှ အုပ်ပြီး ခဏမျှပြန်တည်လိုက်ပါ။ မုန်ညှင်းစိမ်းစိမ်းလေးနှင့် နူးလောက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များ အုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ဝက်သားရိုခဲသုပ်

ဒါဝင်သောပစ္စည်းများ

အသားကင်

- (အခေါက်ကင်တွဲလျက်) - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- မြေပဲလှော် (ဆားမပါ) - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း
- ပုစွန်ဆိတ်လှော် (အခွံချွတ်ပြီး) - ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ပုံလာဥနီအရွယ်တော်
- နပ်နပ်စဉ်း/ရေခဲမှာစိမ် - တစ်ဥ
- ကြက်သွန်နီဥကြီး
- (အခွံချွတ်၊ အိုင်လိုက်လှီး) - တစ်ဥ
- ကြက်သွန်မြိတ်(နပ်နပ်စဉ်း) - တစ်ပင်
- နံနံပင်(နပ်နပ်စဉ်း) - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ပူစိနံ(နပ်နပ်စဉ်း) - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ပင်စိမ်းရွက်(နပ်နပ်စဉ်း) - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ငရုတ်သီးစိမ်းအနီတောင့်
- (အစေ့ထုတ်ထောင်းပြီး) - အတောင့်ဝက်
- ငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း

- သံပရာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း
- သကြား ဆီချက်အစာ - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ အရွယ်တော်
- (အခွံချွတ် ပါးပါးလှီး) - တစ်ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ
- (အခွံချွတ်၊ ပါးပါးလှီး) - လေးမြွာ
- ဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ အသားကင်၊ အခေါက်ကင်ကို အမြောင်းကလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးပါ။ မြေပဲလှော်ကို ထောင်းပါ။
- ♦ လုံတစ်ခုမှာ အသားကင်၊ ပုစွန်လှော်၊ ရေစစ်ထားသော ပုံလာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်တွေကို အရင် ထည့်ထားပါ။
- ♦ မြေပဲထောင်း၊ နံနံပင်၊ ပူစိနံ၊ ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်သီး စတာ တွေကို ရောနယ်ပြီး တစ်ဝက်ကို လုံထဲက အသားကင် တွေထဲထည့်ပါ။ အသာလေး ဖွဲ့ပေးပါ။ ငံပြာရည်၊ သံပရာ ရည်နှင့် သကြားကို သပ်သပ်ဖျော်ပြီး အသုပ်လုံထဲကို ထည့်ပါ။ အသုပ်ကို ထပ်ပြီး ရောနယ်ပါ။

- ♦ အသုပ်ကို လေ့ကနေ တည်ခင်းစားသောက်မယ့် ပန်းကန် ပြားထဲ ပြောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပလတ်စတစ်နှင့်ထုပ်ပြီး ဆီချက်သတ်မယ့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတွေကို ထည့်၍ ကြွပ်လာ အောင် ဆီသတ်ပါ။ ကြွပ်လာမှ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တွေကို သေချာဆီစပ်ယူပါ။
- ♦ အသုပ်ပန်းကန်ကို ရေခဲသေတ္တာမှနေ ထုတ်ယူပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကြော်နဲ့ တစ်ဝက်ချန်ထားသော မြေပဲ၊ နံနံပင်၊ ပူစိနံ၊ ပင်စိမ်း၊ ဂုတ်သီးတွေကို အသုပ်ပေါ် ပြူးထည့်ကာ တည်ခင်းစားသောက်နိုင်ပါပြီ။
(ဤသည်မှာ အသားကင်သုပ်နည်းတည်း။)



ဝက်လျှာနှင့် ကညွတ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်လျှာ - တစ်လုံး
- ကိုရီးယားကညွတ် - တစ်ဆယ့်ငါးပင်
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်



- ဆား - အနည်းငယ်
- ပိုင် - အနည်းငယ်
- ဆီ - နှစ်ဇွန်း
- နှမ်းဆီ - နှစ်ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ချင်း - အနည်းငယ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်လျှာကို ရေနွေးပူပူတွင် ထည့်ပြီး အပေါ်မှ အခွံကြမ်းများကို ဓားဖြင့် ခြစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ထက်ခြမ်း ခြမ်းပြီး ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ရေဆေးပြီး ဝက်လျှာများကို သကြား၊ ဆား ထောင်းထားသော ချင်းတို့ဖြင့် နယ်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီး ဝက်လျှာနူးလောက်လျှင် ထက်ပိုင်းကလေးများ လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကိုရီးယားကညွတ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အရင်းမှ ရင့်သည့်နေရာများ ချိုးချလိုက်ပြီး အပေါ်ပိုင်း အဖူးကလေးများသာ ချန်ထားပါ။ ရေနွေးပူပူတွင် ကိုရီးယားကညွတ်ကိုထည့်ပြီး နှစ်မိနစ်ခန့် ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားရေအေးထဲသို့ ထည့်စိမ်လိုက်ပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး



ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။ နှမ်းဆီနှင့် ခရုဆီများထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကညွတ်များထည့်၊ ရေခွေးထည့်ကာ ခဏအဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် သကြားနှင့် ဆား အနည်းငယ်စီထည့်၍ လှီးထားသော ဝက်လျှာများ ထည့်ဖွေပါ။ အပေါ်မှ ဝိုင်အနည်းငယ် လောင်းလိုက်ပါ။ ကျက်လျှင် စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

-----◆◆◆-----
ဝက်သခွားစွပ်ပြုတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|------------|--------------------------|
| ဝက်သား | - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| သခွားရည် | - နှစ်တောင့် |
| မိုး | - အနည်းငယ် |
| ကြက်ဥ | - တစ်လုံး |
| ဆား | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက် |
| ကော်မှုန့် | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ဆား | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |



စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ◆ ဝက်သားကို အချပ်ကလေးများ လှီးပြီး ကြက်ဥ၊ ဆား၊ ကော်မှုန့်တို့ဖြင့် ရော၍နယ်ပါ။ ကော်မှုန့်ကို အပေါ်မှ အုပ်ပါ။
- ◆ သခွားသီးကို သန့်စင်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ မိုးကိုလည်း အတုံးတုံးပါ။
- ◆ ပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ ဝက်သား၊ သခွားသီးနှင့် မိုးတို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ဆယ်၍ စစ်ထားပါ။
- ◆ ပူစိုဖောင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ စားဆော်ဒါတို့ ထည့်ပါ။ အဆင်သင့်ထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

-----◆◆◆-----

ဝက်သားကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|---|---------------------------|
| ဝက်သား | - တစ်ပိဿာခန့် |
| (အရိုးလွတ် (သို့) အဆီလွတ်အသားကိုရွေးပါ) | |
| ပဲခံပြာရည် | - စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းထားပါ) | - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း |



- ချင်း (ထောင်းထားပါ) - စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ဝက်
- သကြားအညို - စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- ဂရုတ်ဆီ - စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- ဂရုတ်ဆီအလွှာ - စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
- ဆန်ပိုင် - စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- နှမ်းဆီ - စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ

ဗြူလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားကို ပါးပါးလွှာပြီး အချပ်ပြားကလေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- ပါဝင်စွမ်းများ အားလုံးကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ရောမွှေပါ။
- ဝက်သားကို ၎င်းအိုးထဲသို့ ထည့်၍ အသားအားလုံးထဲကို အရည်များ စိမ့်ဝင်သွားအောင် မွှေပေးပါ။
- ထို့နောက် အသားများကို မီးဖြင့် နှပ်ထားပါ။ ကြာကြာထားနိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထားနိုင်ပါက ပိုကောင်းသည်။

- စိမ်နှစ်ထားပြီး အသားများကို ကြော်၍လည်းကောင်း ကင်၍လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဤဟင်းလျာမှာ ထမင်းပူပူဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်သော ဟင်းဖြစ်ပါသည်။
(ကိုရီးယားနည်း)



ဝက်သားကြက်သွန်ဖြူဆော့စ်ဟင်

ပါဝင်သောဝတ္ထုများ

- ဝက်သား - ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- (အဆီ ၅၀%၊ အသား ၅၀%)
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးမြှာ
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း
- ဆီမွှေး - စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ခွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- သကြား - စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
- ဗီနီကာ - စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
- ဂရု - လိုသလောက်

ပြုလုပ်ရမည့်အဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားကို သန့်စင်ပါ။ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဝက်သားပြုတ်ရည်ထဲတွင် မိနစ် ၃၀ ကြာ စိမ်ထားပါ။
- ဝက်သားကို ဆယ်ယူ၍ ရေစစ်ထားပါ။ ဝက်သားပြား ဖြစ်အောင် အချက်လိုက်လွှာ၍ လှီးပါ။ ပန်းကန်ပြားထဲတွင် စိစိရိုရို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ရေဆေး၍ ပါးပါးကလေးများ လှီးပါ။ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆီမွှေး၊ စားဆော်ဒါ၊ သကြား၊ ဗီနီကာနှင့် နှမ်းဆီဖြူတို့ကို ပေးထားသော အချိုးအဆအတိုင်း ရော၍ မွှေပေးပါ။ - ထိုအနှစ်ကို ကြက်သွန်ဖြူ ပါးပါးလှီးများနှင့် ရောလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆော့စ်ကို ရပါမည်။ ထို့နောက် ပန်းကန်ပြားပေါ်မှ ပြင်ဆင်ထားသော ဝက်သားအပြားပေါ်သို့ လောင်းချပေးပါ။



ဝက်သားဂျူးမြစ်ကြော်

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား(အရိုးလွတ်) - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ဂျူးမြစ်
- (တရုတ်ကြက်သွန်ဖြုတ်ကြော်) - ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား
- ဇရုတ်သီးနီအကောင်ရှည် - တစ်ကောင်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်
- ကြက်ဥ - တစ်ခြမ်း
- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်လွန်းနှစ်လွန်း
- ဇရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဆား - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်လွန်းလွန်းဝက်
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- နှမ်းဆီ(အနက်) - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ဝက်သားကို အရွတ်အဆီများ ထုတ်ပယ်၍ သင့်တော်သော အရွယ်အတုံးတုံးပါ။ ထို့နောက် ဟင်းခတ်အုပ်စု (က)နှင့် ရောမွှေပြီး ကော်ရည်ထည့်အုပ်ပါ။
- * ဂျူးမြစ် (သို့မဟုတ်) တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ ၎င်းလက်မအရှည် အပိုင်းကလေးများ လှီးဖြတ်ပါ။ ငရုတ်သီးနီတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့များထုတ်ပြီး ထည့်ပါ။
- * ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဝက်သားကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီစစ်ထားပါ။ ဦးစွာ ငရုတ်သီးနီ လှီးထားသည်ကို ကြော်ပါ။ ဂျူးမြစ် (သို့မဟုတ်) တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ကို ထပ်ထည့်ပါ။
- * ဟင်းခတ်အုပ်စု (ခ)မှ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဟင်းခက်ပိုင် နှမ်းဆီနက်နှင့် မိုနိုဆိုဒီယမ်ဂလူတာမိတ်ကို ထပ်ထည့်ပါ။ အပူပြင်းပြင်း ခေတ္တပေးပြီး ကြော်ပါ။ အရည်ပျစ်လာလျှင် ပြီးပါပြီ။



ဝက်သား ငရုတ်သီးဆော့စ်မိုကြော်

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------|
| ဝက်သား | - | နှစ်၇၀၀ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - | အနည်းငယ် |
| ချင်း (ထုထောင်းပြီး) | - | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | ငါးမြှာ |
| သစ်အယ်သီး | - | ငါးကျပ်သား |
| ရေခဲစိမ်ထားသော မှိုတစ်မျိုး | - | ငါးကျပ်သား |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ | - | စားပွဲတင်ငွန်းနှစ်ငွန်း |
| ပဲငံပြာရည် | - | စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း |
| ကြက်ဥ(ဖောက်ပြီး) | - | တစ်လုံး |
| ကော်မှုန့် | - | စားပွဲတင်ငွန်းနှစ်ငွန်း |
| ငရုတ်သီးဆော့စ် | - | စားပွဲတင်ငွန်းနှစ်ငွန်း |
| ပဲငံပြာရည် | - | စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း |
| သကြား | - | စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း |
| စားဆော်ဒါ | - | စားပွဲတင်ငွန်းလေးပုံတစ်ပုံ |
| ဟင်းခတ်ပိုင် | - | စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း |



- မိနိကာ - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားကို ဆေးကြော၍ လှီးဖြတ်ကာ အရွတ်မှာ ဖယ်ထုတ်ပါ။ အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ပြီးလျှင် ပဲခံပြာရည်ဖောက်ပြီး ကြက်ဥ၊ ကော်မှုန့်တို့နှင့် ရောမွှေပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် သစ်အယ်သီးတို့ကို သန့်စင်၍ ပါးပါးလှီးထားပြီးလျှင် ငရုတ်သီးဆော့စ်မှအပ ကျန်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရေဖြင့် ရော၍ ပြုတ်ပြီး ဟင်းခတ်ဆော့စ် ပြုလုပ်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ ဖြစ်သည်) စားပွဲစားစွန်းနှစ်စွန်း လောင်းထည့်၍ အပူပေးပါ။ ၎င်းကို လေးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခန့် အပူရှိပါစေ။ ဝက်သားကို ခေတ္တမျှ ထည့်ပြီး ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနှင့် ငရုတ်သီးဆော့စ်တို့ကို ဆီပူထိုးပါ။ သစ်အယ်သီးနှင့် မှိုတို့ကို ထပ်ထည့်ပါ။ ဟင်းချက်ဆော့စ်ကိုထည့်ပါ။ ဆယ်ပြီး ဝက်သားထည့်ပါ။



ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပေါ်မှဖြူးပါ။ ဝက်သားငရုတ်သီးဆော့စ် မှိုကြော်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ဝက်သားဆွစ်ရီ

မိလင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အသားကောင်းကောင်း - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ဘဲဥ(သို့)ကြက်ဥ - ငါးလုံး
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်
- ဆလတ်ရွက် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။ ဘဲဥကို ကြေအောင်ခေါက်



ထားပါ။ ဆီနည်းနည်းတွင် နုတ်နုတ်စဉ်းထားသော ဝက်သားများနှင့် ကြက်သွန်နီများ ထည့်၍ကြော်ပါ။ ဆား၊ သကြား ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ရောဖွေပါ။ နူးလောက်အောင် ရေခွေးနည်းနည်းထည့်ပြီး စလောင်း ပြန်အုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်၍ ခြောက်ခြောက်ကလေး ချက်ထားပါ။ ဆီမခြောက်လျှင် ဇကာနှင့် စစ်ထားပါ။ နောက်ထပ် ဒယ်အိုးဖင်ထူထူတစ်ခုထဲကို မီးပြင်းပြင်းဖြင့် တည်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ခေါက်ထားသော ဘဲဥများကိုထည့်၍ ဒယ်အိုးကို နှံ့သွားအောင် ရင်းလိုက်ပါ။ ထိုအခါ ဘဲဥကြော်အရွက်လိုက်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပထမဦးစွာ ဆလတ်ရွက် တစ်ရွက်ကို ခင်းလိုက်ပါ။ ၎င်းအပေါ်တွင် ကြော်ထားသော ဘဲဥခေါက်ကို လိုသလောက်လိပ်၍ ရအောင်ထပ်စဉ်းပါ။ ထိုဘဲဥအပေါ်မှ ဝက်သားများလိပ်ရန် အနေအထားအတိုင်း ခင်းလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဆလတ်ရွက်၊ ဘဲဥနှင့် အသားများကို အသာအယာ လိပ်လိုက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း တစ်လိပ်ပြီး တစ်လိပ်ဖြင့် ပန်းကန်ထဲတွင် စိ၍ ပြင်ဆင်ရပါမည်။ တစ်လုပ်စာ ဖြတ်ပိုင်းကလေးများကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါ။

ဝက်သားထောင်းစပ်စပ်

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား(အသားချည်း) - ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ဟင်းရွက်ဆီ/မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ညက်ညက်ထောင်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- စပါးလင်နုနု - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ငရုတ်ချဉ် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- မြေပဲဆီထောင်း - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- သကြားညို - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခွဲ
- နံနံပင်(ညက်ညက်ထောင်း) - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ဂျပန်ဆန်မုန့် - ခြောက်ချပ်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* ညက်နေအောင် နှပ်နှပ်စဉ်းထားတဲ့ ဝက်သားကို အိုးတစ်လုံးဆီမှာ ဆီထည့်ပြီး ဝက်သား အရောင်ပြောင်းလာအောင် တည်ထားပါ။

- ဝက်သား နူးလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် စပါးလင်ထောင်းထား တာကို ထည့်မွှေပြီး နှစ်မိနစ်လောက်တည်ပါ။
- ဝက်သားအိုးထဲကို ငရုတ်ချဉ်၊ မြေပဲမှုန့်၊ အိုးနို့၊ သကြား ငံပြာရည်နှင့် နံနံထောင်းတာတွေ ထပ်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဝက်သားထောင်းဟင်းအရည်ပျစ်လာရင် ရနံ့ကလည်း မွှေး ထွက်လာပြီး ပူပူနွေးနွေး ပန်းကန်မှာ ခပ်ထည့်စားလို့ရ ပြီဖြစ်ပါသည်။ ဒီဝက်သားထောင်းစပ်စပ်ကို ဂျပန်ဆန်မှုန့် နဲ့ တွဲစားကြသလို ကဏန်းအသားထောင်းမှာလို ဟင်းသီး ဟင်းရွက်သီးနှံစုံနှင့်လည်း စားလေ့စားထ ရှိပါသည်။



ဝက်သားနှင့် ကနုကမာတန်ပူရာ

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားအသား - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကနုကမာ - အကောင်နှစ်ဆယ်
- ဂျုံမှုန့် - သုံးငွန်း
- ဘဲဥ(သို့)ကြက်ဥ - နှစ်လုံး
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်



- ဆား - အနည်းငယ်
- မုန့်လာဥနီ - နှစ်ဥ
- ထောပတ် - သုံးငွန်း
- ပဲငံပြာရည် - အနည်းငယ်
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီ - အနည်းငယ်

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားများကို ရေဆေးပြီး တစ်ခါစားစာ အသားလွှာတုံး ကလေးများတုံးထားပါ။ ကနုကမာကိုလည်း စင်ကြယ်စွာ လုပ်ထားပါ။ ဝက်သားနှင့် ကနုကမာများကို ငရုတ်ကောင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဘဲဥကို အကာထုတ်ပြီး ဂျုံမှုန့်တွင် ထည့်ပြီး ရေနှင့် ခပ်ပြစ်ပြစ်ဖျော်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ထောပတ်များထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဝက်သားများ တစ်လွှာချင်းစီယူပြီး မုန့်နှစ်တွင် စိမ်ပါ။ ပြီးမှ ဆီတွင် နှစ်အောင်ကြော်ပါ။ ဝက်သားအားလုံး ကြော်ပြီးလျှင် ကနု ကမာများထည့်ပြီး ဝက်သားအတိုင်းကြော်ပါ။ မုန့်လာဥနီကို



ပန်းပွင့်ပုံလေးဖော်ပြီး ပန်းကန်ပြားတွင် ဘေးပတ်လည် ပြင်ဆင်ပါ။ အလယ်တွင် ဝက်သားနှင့် ကနုကမာများ တစ်ခြမ်းစီထည့်ပါ။



ဝက်သားနှင့် ရေမုန်ညင်းကြော်

ပိဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားသုံးထပ်သား - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ရေမုန်ညင်း - နှစ်စီး
- ခရုဆီ - အနည်းငယ်
- နှမ်းဆီ - နှစ်ဖွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ပဲခဲပြာရည်အကြည် - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားသုံးထပ်သားများကို ရေဆေးပြီး အတုံးကလေးများ အဖြစ် တုံးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ သကြားနှင့် ငရုတ်ကောင်း များဖြင့် နယ်ပါ။ ထို့နောက် အိုးထဲတွင် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဝက်ခေါက်နုသည်အထိ ပြုတ်လိုက်ပါ။ ရေမုန်ညင်းကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ဝါနေသော အရွက်များရှိလျှင် ဖယ် လိုက်ပါ။ ရင့်သည့်အပိုင်းများ ဖယ်လိုက်ပါ။ ကျန်အပိုင်းများကို ဥလက်မပြတ်ပိုင်းလောက်စီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ နှမ်းဆီအိုးထဲ သို့ ခရုဆီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်၍မွှေပါ။ ပြုတ်ထားသော ဝက်သားများထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ငံပြာရည်လောင်းလိုက်ပါ။ သကြားနှင့် ဆား လိုသလောက်ထည့်ပါ။ အပေါ်အထိပြည့်၍ အနေတော်လျှင် အရည်အနှစ်ကလေးထားပြီး ရေမုန်ညင်း ထည့်လိုက်ပါ။ အထက်အောက် အသာအယာ မွှေလိုက်ပါ။ မွှေပြီးပြီးချင်း အိုးချ၍ သုံးဆောင်ပါ။ ရေမုန်ညင်းသည် အရမ်းနု၍ ကြာကြာထားလျှင် ပျော့ပြုတ်ပါသည်။



ဝက်သားပဲနှစ် အချို့ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား(ပေါင်သား) - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူအမြိတ် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပဲနက်ချဉ် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးမြှာ
- သစ်အယ်သီး - ငါးကျပ်သား
- ငရုတ်သီးစိမ်းအရှည် - တစ်တောင့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ပဲနှစ် - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း
- ပဲချိုဆော့စ် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်စွန်းစွန်းဝက်
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- နှမ်းဆီနက် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်စွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
- ဆန်မှုန့် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်သားကို အနေတော် အတုံးကလေးများ ဖြစ်အောင် တုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူအမြိတ်ကို အမြစ်ခုတ်၍ တစ်ခက်ချင်း စီလိုက် ထောင်လိုက် ထက်ခြမ်းခဲ့ပြီး ၂လက်မ အရှည် ရအောင် လှီးပြတ်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲတင်စွန်း ၂စွန်းထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ တုံးထားသော ဝက်သားကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ပဲနက်ချဉ်၊ စားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လှီးထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထပ်ထည့်ပါ။ ပဲနှစ်၊ ပဲချိုဆော့စ် သကြား၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ စားဆော်ဒါနှင့်အတူ ဆန်မှုန့်ကို အချဉ်ရည်ဖောက်ပြီး ထည့်ပါ။ နှမ်းဆီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ အမြိတ် လှီးပြီးသားတို့ကို အပေါ်မှ ထပ်ထည့်ပါ။



ဝက်သားလုံး ကင်ချိုဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပို့ခြောက် - ဆယ်ပွင့်

- ပိန်းခွ(အလုံးကြီး) - နှစ်လုံး
- ကင်ချို - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ် - ငါးပင်
- ချင်း - တစ်တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - တစ်စွန်း
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ကော်မှုန့် - အနည်းငယ်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး စက်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ (သို့) နုတ်နုတ် စဉ်းပါ။ စဉ်းပြီးဝက်သားများကို ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကော်မှုန့် တို့ဖြင့် နယ်ပြီး အလုံးကလေး များ လုပ်ထားပါ။ လုံးထားသော ဝက်သားများကို အရိုး

ပြုတ်ရည်ထဲထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ဝက်သားလုံးများ ဆယ်ထားပါ။ တင်းချိုထဲသို့ ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ထည့်ထားပါ။ မှိုခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပြီး ပွလာလျှင် ခပ်သေးသေး လှီးပြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက် တစ်ဆစ်ခန့် လှီးပြတ်ထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော အရိုးပြုတ် ရည်ထဲသို့ မှိုခြောက်ပိန်းခွနှင့် ကင်ချိုများထည့်၍ ဖြုတ်ပါ။ နူးလောက်လျှင် ဆယ်ထားသော ဝက်သားလုံးများ ၆၊ ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထုထားသည်များနှင့် ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်စိပ်ပြီး ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များ အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ဝက်သားလုံးငရုတ်ပွ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားအသားလတ်လတ် - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ဘဲဥ - နှစ်လုံး
- ငရုတ်စိမ်းပွ - ဆယ်တောင့်
- ဆလတ်ရွက် - ငါးပင်

မုန်လာဥနီ	-	လေးဥ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်
ပဲခဲပြာရည်	-	နှစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	-	နှစ်ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ဥ
ကော်မှုန့်	-	တစ်ဇွန်း

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်ပါးအောင် စဉ်းပါ။ သို့မဟုတ် ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ပါရောပြီး ကြိတ်ပါ။ မုန်လာဥနီ တစ်ဝက်ကို အမြောင်းကလေးများဖြစ်အောင် ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို နုတ်နုတ်စဉ်းထား။ ငရုတ်စိမ်းပွများကို အညှာဖယ်ပြီး အကာတွင် ကော်မှုန့်ထည့်ဖျော်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားတို့ ထည့်ဖျော်ပါ။ ပဲခဲပြာရည် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး နောက် ကြိတ်ထားသော ဝက်သားများ နုတ်နုတ်စဉ်းထား



သော မုန်လာဥနီများ ရောထည့်ကာ နာနာနယ်ပါ။ ဆဲဥအကာဖျော်ရည်များပါ ထည့်ပြီးနယ်ပါ။ နယ်ပြီးဝက်သားများကို အပေါက်ဖောက်ထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းများထဲသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း အစာသွတ်ပါ။ အားလုံးသွတ်ပြီးသွားလျှင် ပေါင်းအိုးဇကာထဲသို့ စိ၍ထည့်ပါ။ ပြီးမှ ရေခဲခန်းထဲသို့ ၁၅ မိနစ်ခန့် ပေါင်းပေးပါ။ ပြင်ဆင်ရန်မှာ ပန်းကန် ၁ ခု ဆလတ်ရွက်ခင်းပြီးနောက် အပေါ်မှ ပေါင်းထားသည့် ထည့်၍ စိပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်မှ ခြစ်ထားသော မုန်လာဥနီများ ဖြူးလိုက်ပါ။ အလွန်နှစ်သက်သော ဝက်သားကို သုံးဆောင်လိုပါက



ဝက်သားလုံးဆောင်ကြော်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	-	ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကြက်သွန်မြိတ်(နုတ်နုတ်စဉ်း)	-	နှစ်မြိတ်
ချင်း	-	အနည်းငယ်
သစ်အယ်သီး	-	လေးလုံး



- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းဇွန်းဝက်
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ယှုတ်ကောင်းမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းဇွန်းတင်
- ကြက်ဥ - တစ်လုံး
- ကော်မှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ပဲခဲပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- နှမ်းဆီနက် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

မြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်သားကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး သစ်အယ်သီးရော ဝက်သားပါ နုတ်နုတ်စဉ်းထားပါ။ ဝဲပြာရည်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ကော်မှုန့်တို့ကို ရောမွှေပါ။ ချွဲပျစ်နေအောင် နယ်ပါ။
- ♦ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ နယ်ထားသော ဝက်သားကို အလုံးလေးများ လုံး၍ ဆီဒယ်အိုးအတွင်းထည့်

ကြော်ပါ။ ရွှေငါးရောင်သန်းလာသည်အထိ ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ပဲခဲပြာရည်၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ သကြား၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ထောင်းထားသောချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို သမယူတသော မီးပေး၍ ဆော့စ်ပြုလုပ်ပါ။ ဆော့စ်အရည် ပျစ်လာလျှင် နှမ်းဆီဖျန်း၍ ချထားပါ။ ပြုတ်ရည် ယောက်ချို တစ်ဇွန်းထည့်ပါ။ အသားလုံးကြော်နှင့်ရောပြီး ပန်းကန်၌ ထည့်ကာ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။



ဝက်သားဟင်းလေးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား - တစ်ပိဿာခန့်
- မန်ကျည်းသီးမှည့် - အတန်အသင့်
- မက်လင်ရည် - အတန်အသင့်
- ဆီးပြုသီးအရည် - အတန်အသင့်
- မရမ်းသီးအရည် - အတန်အသင့်
- ရှောက်သီးအရည် - အတန်အသင့်
- ငါးပိကောင်းကောင်း - အတန်အသင့်

- ဆားလှော် - အတန်အသင့်
- ဖန်ခါးသီး - သင့်ရုံ
- ငါးသိုင်းကြမ်း - အနည်းငယ်

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

♦ ဝက်သားကို လက်လေးသစ်၊ ငါးသစ်ခန့်အရွယ်တော် အတုံးတုံးပါ။ ပြီးမှ ရေစင်စင် ဆေးကျောထားပါ။ ထို့နောက် ဆားနည်းနည်းထည့်၍ နယ်ပေးပါ။ ထို့နောက် နေရိပ်တွင် လှန်းထားရမည်။ ကြာကြာမလှန်းရ။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်းသီး အပွင့်ရည်၊ မန်ကျည်းသီးအပိမ်း ကျိုပြီးအရည်၊ မက်လင်ရည်၊ ဆီးဖြူသီးအရည်၊ မရမ်းသီးအရည်၊ ရှောက်သီးပုည အရည် များအား ဖျော်ပါ။ ပိတ်ဖြင့် ဝစ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် အရည်ကို ဝက်သားထဲထည့်ပြီး ကျိုရမည်။ ထို့နောက် ငါးပိနှင့် ဆား လှော်ကို သင့်တင့်ရုံမျှ ထည့်လိုက်ပါ။ ဆီးဖြူသီး အမြောင်း နှင့် ဖန်ခါးသီးတို့ကို တန်သင့်ရုံခတ်ပြီး နေထွက်ကနေ နေဝင်သည်အထိအောင် ကျိုပါ။ မိုးသောက်လျှင် တစ်မွန်း တည့်ခန့် ထပ်ကျိုပါ။ မီးပြင်းရန် မလို၊ မီးပြင်းလျှင် လျှော့ပေးပါ။ နှစ်ရက်သုံးရက် ကျိုပေးနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ နေ့စေ့သွားပြီဆိုပါက နေပူတွင် ခံထားရဦးမည်။ ပြီးမှ ငါးသိုင်းငါးကြမ်းကို ညက်ညက်ထောင်းထည့်၍ ထပ်ကျိုပေးပါ။ ဝက်သားတင်းလေး ချက်နည်း ပြီးပါပြီ။



ဝက်သားအခြောက်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်နံ့ကပ်သား - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ငါးပြုတ်ရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ကြက်သွန်နီ - သုံးဥ
- ဇရတ်ကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ရေ - သင့်ရုံ
- ဗီနိုဂါ - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ခန့်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- အဆီနည်းသော ဝက်နံကပ်သားကို အရိုးဖယ်၍ အမြှောင်းလေးများဖြစ်အောင် လှီးလိုက်ပါ။
- ဒယ်အိုးထဲသို့ အားလုံးကို တစ်ချိန်တည်းထည့်ပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့် ခပ်ပြင်းပြင်းပေးပြီးနောက် သင့်တင့်ရုံမီးနှင့် မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် တည်ပါ။
- အညိုရောင်သန်းလာပြီး အရည်ခန်းလျှင် အိုးကိုချပါ။
- အရည်ခန်းခါနီး အသားများ မီးမကျွမ်းသွားရန် သတိထားစောင့်ကြည့်ရပါမည်။

ဤနည်းမှာ ဗီယက်နမ်ချက်နည်းဖြစ်သည်။



ဝက်သည်းနှင့် ပန်းစိမ်းကြော်

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သည်း - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပန်းစိမ်း အပွင့်ကြီး - တစ်ပွင့်
- ဘဲဥ(သို့)ကြက်ဥ - သုံးလုံး



- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - လေးဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ဇရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ပဲခဲပြာရည်အကြည် - နှစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

• ဝက်သည်းများကို ဆေးပြီး ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား ဇရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ဖြင့် ဖွနယ်ပါ။ ဘဲဥ (သို့) ကြက်ဥ များကို ခေါက်ပြီး ဝက်သည်းများ စိမ်ထားပါ။ ပန်းစိမ်းကို အပွင့်ကလေးများ ခြွေထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ပန်းစိမ်းများကို တည်ပါ။ အပေါ်မှ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားတို့ ထည့်မွှေပါ။ ပန်းစိမ်းများ ကျက်လောက်လျှင် ဝက်သည်းများကို ထည့်၍မွှေပါ။ အကြာကြီး မတည်ရ။ ကြာလေ အသည်းက မာလေဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆီပြန်အောင် အသာအယာ မွှေပြီး အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဝက်အာခေါင်သား ငရုတ်သီးဆော့စ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အာခေါင်သားနု - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- တရုတ်နံနံကြီး - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ချင်း(နုတ်နုတ်စဉ်းပါ) - တစ်လက်မခွဲခန့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ - ယောက်ချိုငွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း
- ငရုတ်သီးဆော့စ် - စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ငွန်းငွန်းဝက်
- မိနီကာ - စားပွဲတင်ငွန်းငွန်းဝက်
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်ငွန်းတစ်ငွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ♦ ဝက်အာခေါင်ကို ရေခွေးဖျောပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်းနှင့် ရေဖျောပြီး ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်၍ အအေးခံကာ လှီးပြုတ်ပါ။
- ♦ တရုတ်နံနံကြီးကို အနေတော်အရှည် လှီးပြုတ်ပါ။
- ♦ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ သကြား၊ မိနီကာ၊ နှမ်းဆီ၊ ကော်ရည်တို့ကို ရော၍ ဟင်းချက်ဆော့စ် ပြုလုပ်ပါ။
- ♦ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ ယောက်ချိုတစ်ငွန်းစာ ထည့်ပါ။ ဝက်အာခေါင်လှီးပြီး အပိုင်းကလေးများကို ခေတ္တ ထည့်ကြော်၍ ပြန်ဆယ်ထားပါ။
- ♦ ထို့နောက် တရုတ်နံနံကြီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းနှင့် ငရုတ် သီးဆော့စ်ကို ဆီပူထိုးပါ။ ၎င်းအထဲသို့ ဆယ်ထားသော ဝက်အာခေါင်နှင့် ဟင်းချက်ဆော့စ်ကို ထည့်ပါ။



ဝက်အူကြမ်း၊ ရွှေပဲသီး၊ မျှစ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အူကြမ်း - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ရွှေပဲသီး - ငါးကျပ်သား

- မျှစ် - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်မြိတ် - တစ်မြိတ်
- မြေပဲဆီ - အနည်းငယ်
- ရေစိမ်းထားသောမို့
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် - အနည်းငယ်
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဖွန်းဖွန်းဝက်
- သကြား - စားပွဲတင်ဖွန်းဖွန်းဝက်
- ဟင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- နှမ်းဆီနက် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဖွန်းဖွန်းဝက်
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း

မြေလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * ဝက်အူကြမ်းကို စင်အောင်ဆေးကြောပြီး အနေတော်အတုံး ကလေးများ တုံးပါ။ ရေစိမ်းထားသော မို့ကို လှီးပါ။ ရွှေပဲသီး .ကို အကြောများအား ဖယ်ရှားပြီး အူနှင့်အရွယ်တူ အစောင်း လေးများ လှီးပါ။

- * ဟင်းခတ်အုတ်စုတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်း ၈ မျိုးစလုံးကို ရောမွှေပြီး ဆော့စ်ပြုလုပ်ပါ။
- * ဒယ်အိုးထဲသို့ မြေပဲဆီထည့်ပြီး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ပူအောင် လုပ်ပြီး ဝက်အူကြမ်း၊ မျှစ်နှင့် ရွှေပဲသီးတို့ကို ရောကြော်ပါ။ ခဏအကြာ ပြန်ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- * ကြက်သွန်မြိတ်ကို ဆီပူထိုးပြီး ၎င်းတို့နှင့် ရောမွှေပြီး ထို အပေါ်မှ ချက်ထားသော ဆော့စ်ကို လောင်းထည့်ပါ။



ဝက်အူမြှောင်းသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အူကြမ်း - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ် - တစ်မြိတ်
- ချင်း - တစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်
- ငရုတ်ကောင်း
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် - အနည်းငယ်
- ဆား - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- စားဆော်ဒါ - စားပွဲတင်ဖွန်းဖွန်းဝက်

- Bechamel ဆော့စ် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- နှမ်းဆီဖြူ - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်အူကြမ်းကို သန့်စင်၍ အညစ်အကြေးနှင့် မလိုအပ်သော အပိုင်းများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေနွေးတွင် ဖျောပါ။
- ကြက်သွန်ခြိတ်၊ ချင်း၊ ဆားတို့နှင့် နူးသည်အထိချက်ပါ။ ဝက်အူနူးလျှင် ဆယ်ပါ။ အအေးခံ၍ အတုံးမြောင်းကလေးများ လှီးပြတ်ပါ။
- ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို အခွဲခွာပါ။ ၎င်းနှင့်ကြက်သွန်ခြိတ်ကို စားပြားရိုက် လှီးပြီးရောပါ။ ဆား၊ စားဆော်အီး၊ ဘီချယ်မယ် ဆော့စ်နှင့် နှမ်းဆီ ၄မျိုး ရောချက်ပြီး ဆော့စ်ပြုလုပ်ပါ။



ဝက်အူမျှစ်ချက်

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အူ - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်အမြိတ် - တစ်မြိတ်



- ချင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးမြှာ
- မျှစ်စို့ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- တင်းသီးတင်းရွက်ဆီ
- တင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် - စားပွဲတင်လွန်းနှစ်လွန်း
- ပဲခံပြာရည် - စားပွဲတင်လွန်းနှစ်လွန်း
- တင်းခတ်ပိုင် - စားပွဲတင်လွန်းနှစ်လွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ကော်ရည် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- နှမ်းဆီနက် - စားပွဲတင်လွန်းတစ်လွန်း
- မိနီကာ - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ဝက်အူကို အတွင်းအပြင် အကြိမ်ကြိမ် သေချာစွာ သန့်စင်ပြီး ၂မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ ၎င်းနောက် ဆားနှင့် မိနီကာသုံး၍ ထပ်မံ သန့်စင်ပါ။



- ♦ ဝက်အူကို ကြက်သွန်ခြိတ် ပါးပါးလှီး၊ ချင်းနှစ်ဖတ်နှင့် ရောနယ်ပြီး အိုးထဲတွင် ရေမြှုပ်အောင် ထည့်ကာ မီးအေးအေး ဖြင့် ဝက်အူနူးသည်အထိ နှပ်ထားပါ။ ရလျှင် ဝက်အူကို ဆယ်၍ အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ မျှစ်ကိုဝက်အူနှင့် ဂွယ်တူ အတုံး တုံးပါ။
- ♦ ဒယ်အိုးအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်းခန့် ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ခြိတ်၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီပူထိုးပါ။ ထို့နောက် ဝက်အူနှင့် မျှစ်တို့ထည့်ပြီး ပြုတ် ရန် ၁၀ ကျပ်သားခန့် ထောင်းထည့်ပါ။
- ♦ ပဲခဲပြာရည်၊ ဟင်းခတ်ပိုင်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကို ထပ်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးနှင့် နှပ်ပါ။ ထို့နောက် မီးကို တဖြည်းဖြည်း ပြင်းအောင်မြှင့်ပေးပြီး ဆော့စ်များ ပျစ်လာ အောင်လုပ်၍ နှမ်းဆီဖြန်းပေးပါ။ ဤတွင် ဝက်အူမျှစ်ချက် ဟင်းလျာကို အဆင်သင့် စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။



သ

သခွားသီးနှင့် ပင်လယ်စာသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|---|---|------------------------|
| ကင်းမွန်လတ်လတ် | - | ၂၀ ကျပ်သား |
| သံပရာရည် | - | စားပွဲတင်ဖွန်းလေးဖွန်း |
| ငါးအသားလုံး | - | ဆယ်ငါးကျပ်သား |
| သခွားသီးအလတ် | - | နှစ်လုံး |
| တရုတ်နံနံ | - | တစ်ပင် |
| ပုစွန်ဆိတ်ပြုတ်(ခွံခွာပြီး) | - | ဆယ်ငါးကျပ်သား |
| စည်သွတ်ဘူးရုံး(ရလျှင်) | - | ဆယ်ငါးကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဥနီသေး
(အခွံခွာစုတ်စုတ်လှီး) | - | တစ်ဥ |
| ငရုတ်သီးစိမ်းအနီတောင့်
(ပါးပါးလှီး) | - | တစ်တောင့် |

- ပူစိန်ရွက်(ပါးပါးလှီး) - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံခွာထုထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ် (အခွံခွာထုထောင်းပြီး) - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- ငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဖွန်းလေးဖွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆလတ်ရွက် - အနည်းငယ်
- စပါးလင် - တစ်ပင်

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * အကွင်းရအောင် လှီးထားတဲ့ ကင်းမွန်ကို ရေနွေးပျောပါ။ ဆားထည့်ပါ။ သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်းစာနှင့် စပါးလင်တို့ပါ ထပ်ထည့်ပြီး မိနစ်ဝက်လောက် စိမ်ထားပါ။
- * သီးအသားကိုလည်း ထပ်ရောပြီးထည့် ရေနွေးပျောကာ အားလုံးနှစ်မိနစ်လောက် ဆက်ထားပါ။ ပြီးမှ ကင်းမွန်နှင့် သီးကို သေချာရေစစ်ယူပြီး သီးကို တစ်ခါစား အရွယ်အတိုင်း ကလေးတွေ တိုင်းပါ။



- * သခွားသီးကို အခွံသင့်ပြီး အရှည်လိုက် ထပ်ခြမ်းခြမ်းကာ အလယ်က အစေ့တွေကို ဖွန်းနှင့် ကော်ထုတ်ပါ။ ပြီးရင် ပါးပါးလှီးထားပါ။
- * တရုတ်နံနံကို သန့်စင် လှီးဖြတ်ထားပါ။
- * ဇလုံတစ်ခုမှာ ကင်းမွန်၊ သီးအတုံးများ၊ သခွားသီးလှီးပြီးသား များ၊ တရုတ်နံနံ လှီးဖြတ်ပြီးများနှင့် ပုစွန်၊ ဂုံးကော်တော်ကို ရောထည့်ပါ။
- * ခွက်တစ်ခွက်မှာ ကျန်သော ကြက်သွန်နီ၊ ပူစိန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငံပြာရည်နှင့် သကြားတို့ကို ရောသမပြီး အရသာအနေတော်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- * ခုလုပ်သော အဆာအရောကို ဇလုံထဲက ပင်လယ်စာတွေပေါ် လောင်းထည့်ကာ သေချာသမအောင် မွှေ/နယ်ပေးပါ။ သမသွားရင် ဆလတ်ရွက်ခင်းထားသည့် အသုပ်ပန်းကန်ပြားကို ပြောင်းထည့်ပြီး အသုပ်ကို မောက်မောက်လေးပုံထားပါ။ ကြိုက်တတ်လျှင် အသုပ်ပေါ်က ပြေပဲဆံထောင်းပြီး ပြုတ်လိုက်ရုံပါပဲ။ သခွားသီး ပင်လယ်စာသုပ် ရပါပြီ။



သစ် သစ်အယ်သီးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးအသားများများ - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ပုစွန် - ဆယ်ကောင်
- သစ်အယ်သီး - တစ်ပူး
- ပဲပြား - သုံးတုံး
- ပျိုကြီးခြောက် - ငါးပွင့်
- ဇရပ်ရိုး - ငါးပင်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်
- ချင်း - တစ်တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ကြက်သွန်နီ - နှစ်ဥ
- ဇရုတ်သီးအနှစ် - နှစ်ဝွန်း
- ဇရုတ်သီးအနီတောင့် - လေးတောင့်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ကြက်သားမှုန့် - တစ်ဝွန်း



ကြက်သွန်ပြိတ်

- သုံးပင်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ငါးများကို ရေဆေးပါ။ အရိုးပပါစေရ။ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် နှပ်ထားပါ။ ပုစွန်ကို အခွံသပ်ပါ။ အမြီးပိုင်းကလေးသာ ချန်ထားပါ။ ပျိုကြီးခြောက်ကို ရေနွေးဆူဆူတွင် မိနစ်နှစ်ဆယ် ခန့် စိမ်ပါ။ ပွလာလျှင် အညှာကို ညှပ်ထုတ်လိုက်ပြီး ကျန်အပိုင်းကို ၃ ပိုင်းလောက် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ပဲပြားကို အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဇရပ်ရိုးကို အရင့်ငယ်ပြီး အနုပိုင်းများကို ဓားဖြင့်အသာအယာထုပြီး ဆားရေတွင် စိမ်ထားပါ။ အိုးတည်ပြီး မီးအေးအေးတွင် ဇရုတ်သီးအနှစ်ကို ထည့်ပါ။ ဇရုတ်သီးအနှစ် ကျက်လောက်လျှင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ထည့်ပါ။ ပုစွန်နှင့် ငါးများထည့်၍ အသာ အယာ ဖွေပါ။ ပျိုကြီးခြောက်၊ သစ်အယ်သီး၊ ပဲပြား၊ ဇရပ် ရိုးများ အစီအစဉ်လိုက် ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိမ် စိတ်၍ထည့်ပါ။ ဇရုတ်သီးအနီတောင့်ကလေးများကို ခပ်စေ့စေ့ လေး လှီးပြီးထည့်ပါ။ ချမ်းနီတွင် ကြက်သွန်ပြိတ် ပိုင်းဖြတ်ပြီး အုပ်လိုက်ပါ။



သို့ သုံးမျိုးပတ်လည်

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	-	တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
(အသားချည်းဖြစ်ရမည်)	-	တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ရေခဲ	-	တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ကျောက်ပွင့်	-	နှစ်ပွင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	-	သုံးလုံး
နံနံပင်	-	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	-	ငါးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ဥ
နှမ်း	-	နှစ်ဇွန်း
ရှာလကာရည်	-	သုံးဇွန်း
ချင်း	-	အနည်းငယ်
သကြား	-	အနည်းငယ်
ဆား	-	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး ပေါင်းအိုးတွင် နူးအောင် ပေါင်းလိုက်ပါ။ ရေခဲကို ရေစိမ်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို ရေအေးဖြင့် စိမ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးဖြတ်ထားပါ။ နံနံပင်ကို အမြစ်ချွေပြီး သန့်စင်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပြီး ရှာလကာရည်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ သကြား၊ ဆား၊ အနည်းငယ်စိထည့်၍ ဆော့(စ်)ပြုလုပ်ထားပါ။ ပြုတ်ထားသော ရေခဲများကို အမြှောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို ခြွေထားပါ။ ပေါင်းပြီး ကြက်သားများကို အရွယ်ခပ်ကြီးကြီး လောက် မှှင်ပါ။ မှှင်ပြီးကြက်သားများကို ဇလုံတစ်ခုတွင် ထည့်ပြီး ဖျော်ထားသော ဆော့(စ်)ဖြင့် လောင်းပြီးလျှင် အသာအယာဖွေပြီး နှပ်ထားပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန် တစ်ဝက်ကိုယူပြီး ရေခဲကို စပ်ထားသော ဆော့(စ်)ထည့်၍ သုပ်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း သုပ်ပါ။ ပန်းကန်ပြား တစ်ခုတွင် နှပ်ထားသော ကြက်သားတစ်ခု သုပ်ထားသော ရေခဲနှင့် ကျောက်ပွင့်တို့ကို တစ်ပုံစီ ပုံထဲ ငှင်းအပေါ်မှ နှမ်းများ ပြူး၍ နံနံပင် အပင်လိုက်အုပ်လိုက်ပါ။

အ

အမဲလုံး ခေါက်ဆွဲဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကိုရိုးယားပဲခေါက်ဆွဲ - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- ကော်မှုန့် - နှစ်ဇွန်း
- မုန့်လာဥနီ - လေးဥ
- ကြက်သွန်မြိတ် - သုံးပင်
- ကြက်ဥ - ငါးလုံး
- ချင်း - တစ်တက်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - နှစ်ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- တင်းချက်ပိုင် - နှစ်ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- အရိုးပြုတ်ရည် - လိုသလောက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- * အမဲသား ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ စက်ဖြင့်ကြိတ်လည်း ရပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကို ထောင်းပြီး အမဲသားထဲ ရောနယ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ မုန့်လာဥနီနှစ်ဥကိုယူပြီး အခွံသင်ပါ။ ပြီးလျှင် သေးသေးလေးများဖြစ်အောင် နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ နှပ်ထားသော အမဲသားထဲသို့ ရော၍နယ်ပြီး ကော်မှုန့်ပါ ထည့်နယ်ပါ။ အမဲလုံးကလေးများ လုပ်ထားပါ။ ကျန်မုန့်လာ ဥနီကို အမြှောင်းကလေးများဖြစ်အောင် ကုတ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ ကြက်ဥကို အနှစ်ဖယ်ပြီး အကာချည်းသက်သက် လုပ်ထား ပြီးနောက် ကိုရိုးယားခေါက်ဆွဲကို နာရီဝက်ခန့် ရေတွင် စိမ်ထားပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်ကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပွက်ပွက် ဆူလာရင် အမဲလုံးများ ထည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲလည်း ပြုတ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနှင့်အမဲလုံးများ နူးလောက်လျှင် မုန့်လာဥနီနှင့် ကြက်ဥများ ထည့်လိုက်ပါ။ ကြက်ဥထည့်ရာ၌ အပေါ်မှ အမျှင်ကလေးများဖြစ်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်းလောင်းပါ။ ဆား သကြား၊ ပဲခံပြာရည်တို့ ထည့်ပါ။ ချခါနီးတွင် တင်းချက်ပိုင် ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်များ လှီး၍ အုပ်လိုက်ပါ။

အလွန်အရသာရှိသောအမဲလုံး ပဲခေါက်ဆွဲ ဟင်းချိုတစ်ခွက် ရရှိပါပြီ။

အမဲပေါင်းမရိုးနီး(၆)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|--------------------|------------------|
| အမဲသား(မိုးခိုသား) | - သုံးဆယ်ကျပ်သား |
| မရိုးနီး(၆) | - ငါးစွန်း |
| မုန်လာဥနီ | - ငါးခု |
| သခွားသီး | - တစ်လုံး |
| သကြား | - အနည်းငယ် |
| ဆား | - အနည်းငယ် |
| ငရုတ်ကောင်းမှုန့် | - အနည်းငယ် |
| ချင်း | - တစ်တက် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - နှစ်ဥ |
| ရှာလကာရည် | - နှစ်စွန်း |

မြလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- အမဲသားများကို ရေစင်ဆောင်ဆေးပါ။ အရွက်များ မထည့်နှင့်၊ ပြီးလျှင် အရွယ်တော် အတုံးကလေးများတုံးပြီး ရှာလကာရည် နှင့် သကြားထည့်နယ်ပါ။ တစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းများ ထည့်၍နယ်ပါ။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်စီ ထည့်ပြီး နာနာနယ်ပါ။ ထို့နောက် ပေါင်းအိုးဖြင့် နူးသည်အထိ ပေါင်းပါ။ မုန်လာဥ နီကို အခွံသင်ပါ။ အမြှောင်းကလေးများဖြစ်အောင် ခြစ်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူထဲတွင် နှစ်မိနစ်ခန့်ထားပြီး ရေအေးအေးထဲတွင် ခဏစိမ်ထားပါ။ စိမ်ပြီးမှအသားများကို ဇကာဖြင့် စစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားလျှင် မုန်လာဥထဲသို့ မရိုးနီး(၆)များ ထည့်ပါ။ ၎င်းထဲသို့ သကြား အနည်းငယ်ထည့်၊ ဆား အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။ သခွားသီးကို ပန်းကန်ပြားဘေးပတ် လည်တွင် အလှဆင်ရန် အဝိုင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ အမဲသားများနူးလျှင် ပန်းကန်ပြားထဲသို့ အမဲသားကို တစ်ခြား ကပ်ထည့်ပါ။ ဘေးနားတွင် မုန်လာဥနှင့် မရိုးနီး(၆)နယ်ထား သည်များ တစ်ပုံ ပုံပါ။ ထို့နောက် အမဲသားတစ်တုံးစားလိုက်

မုန်လာဥ၊ မရိုးနီး(စ်)နယ်ထားသည်များ၊ ခပ်စားလိုက်နှင့် လွန်စွာအရသာကောင်းသော ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။



အမဲပေါင်း ကြက်သွန်မြိတ်

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား(မိုးခိုသား) - သုံးဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ် - အပင်နှစ်ဆယ်
- မုန်လာဥနီ - သုံးဥ
- ပဲခံပြာရည်အကြည် - နှစ်ဖွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ရှာလကာရည် - နှစ်ဖွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ရှယ်ရီပိုင် - နှစ်ဖွန်း



ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- အမဲသားကို ရေဆေးပြီး လိုသလောက် အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ရှာလကာရည်၊ ချင်းတို့ကို ထောင်းထားပါ။ ထောင်းထားသည်တို့ဖြင့် နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို သုံးလက်မလောက်စီ ဖြတ်ထားပါ။ မုန်လာဥနီကို ခြစ်ဖြင့် အချောင်းကလေးများ ဖြစ်အောင် ခြစ်ထားပါ။ ပေါင်းအိုးထဲသို့ အမဲသားများ စီ၍ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ မုန်လာဥနီနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များ အစီအရီ ဖြန့်ခင်းလိုက်ပြီးနောက် အဖုံးအုပ်ပြီး နှစ်ဆယ့်ငါး မိနစ်ခန့် ပေါင်းလိုက်ပါ။ အမဲသားနှုေးသွားလျှင် ဝိုင်အနည်းငယ် အပေါ်မှ ဖျန်းပေးလိုက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းလေးဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



အမဲသားပဲခေါက်ဆွဲ

ပိတ်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား - တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
- အမဲအသည်း - တစ်ဆယ်ကျပ်သား



- ငုံးဥ - ဆယ်လုံး
- ပဲခေါက်ဆွဲ - နှစ်ပန်းကန်စာ
- မုန့်ညင်းစိမ်း - နှစ်ပင်
- ကြက်သွန်မြိတ် - နှစ်ပင်
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ
- ချင်း - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်း - အနည်းငယ်
- ပဲငံပြာရည် - နှစ်စွန်း

မြလှုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

♦ အမဲသားများ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အတုံးသေးသေး တုံးပါ။ အမဲအသည်းကိုလည်း အရိအရွဲများ စင်အောင် ဆေးထားပြီး အတုံးငယ်များ တုံးထားပါ။ ငုံးဥကို ပြုတ်ပြီး အခွံသစ်ထားပါ။ ပဲခေါက်ဆွဲကို ရေစိမ်းထားပါ။ မုန့်ညင်းစိမ်းကို ၂ လက်မအရွယ် လှီးဖြတ် ရေဆေးထားပါ။ အမဲသားကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ အမဲသားများနူးလျှင် ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါ။ ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထပ်ပြုတ်ပါ။

ရေပွက်ပွက်ဆူလျှင် ပဲခေါက်ဆွဲများထည့်နိုင်ပြီ။ ပဲခေါက်ဆွဲ နူးခါနီးတွင် အမဲသည်းများ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် မုန့်ညင်းစိမ်းများ ထည့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ငုံးဥထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမုန့်ဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ အမဲသည်းများကို စောလျှင်စွာ ထည့်လျှင် အသဲများမာသွား၍ စားမကောင်းတတ်ပါ။ မှတ်ချက်။ ။ နှစ်ပွဲစာဖြစ်ပါသည်။

အမဲသားပြုတ်ကြော်

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- အမဲသား(အသားချည်း) - တစ်ပိဿာ
- ဆီ - စားပွဲတင်စွန်းသုံးစွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ (ချေထား၊ ထောင်းထားပါ) - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ထောပတ် - စားပွဲတင်စွန်းတစ်စွန်း
- ကနုကမာ(လတ်ဆတ်ရမည်) - ငါးကောင်
- ပို - ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံးခန့်
- ခရဆီ - စားပွဲတင်စွန်းနှစ်စွန်း

- ပဲပိစပ်အဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
- သကြား - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်
- ဂျပန်အရက် - စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

- အချဉ်ရည်အတွက် ခရုဆီ၊ ပဲပိစပ်အဆီ၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဂျပန်အရက်တို့ကို ရောစပ်၍ စားပွဲတင်ဖွန်းနှစ်ဖွန်းခန့်ကို အမဲသားတွင် နှပ်ထားပါ။ မိနစ်နှစ်ဆယ်ကြာအောင်ထားပါ။
- အမဲသားကို ဆီဖြင့် နာနာနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲ ထည့်၍ လေးမိနစ်ကြာအောင် မီးအပူရှိန် အမြင့်ဆုံး ပေးရမည်။ ထို့နောက် သတ္တုအပါးစပြင် ရစ်ပတ်ပြီး ဇလုံတစ်လုံးတွင်ဖယ်ကာ ထည့်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးထဲကို ကြက်သွန်ဖြူ ထောပတ်တို့ထည့်ပါ။ အတန်ကြာအောင် ထားပြီးနောက် ကျန်ရှိနေသည့် အချဉ်ရည်၊ ကနုကမာ၊ ဝှိုးများ ထပ်ထည့်ပေးပါ။ ငါးမိနစ်ကြာအောင် ကနုကမာကျက်သွားသည်အထိ ထပ်မံချက်ရမည်။ ထို့နောက်

ဒယ်အိုးထဲသို့ ဖယ်ထားသော အမဲသားများကို ထည့်ပါ။ ထိုတင်းကို ပူပူစားသုံးပါက လွန်စွာ အရသာရှိပါသည်။



အမဲသားဖိုကြော်

ပိတ်သောဗစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------|-----------------|
| အမဲသား | - သုံးဆယ်ကျပ်သ. |
| ကြက်ဥ | - နှစ်လုံး |
| မို့ကြီးခြောက် | - ငါးပင် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - နှစ်လုံး |
| သကြား | - အနည်းငယ် |
| ထား | - အနည်းငယ် |
| ပဲငံပြာရည်အကြည် | - နှစ်ဖွန်း |
| ငရုတ်ကောင်း | - အနည်းငယ် |
| ရှယ်ရိုပိုင် | - နှစ်ဖွန်း |
| ပြောင်းကော်မှုန့် | - တစ်ဖွန်း |
| ဆီ | - နှစ်ဖွန်း |
| ချင်း | - အနည်းငယ် |

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

အမဲသားကို ပါးပါးလွှာလွှာ လှီးပြီး ရေဆေးကာ ဇကာနှင့်
 စပ်ထားပါ။ မှိုကြီးခြောက်ကို ရေခဲခွေးတွင် တစ်နာရီခန့်
 စိမ်ပြီး အညှာတံဖယ်ပါ။ ထို့နောက် အရှည်လိုက်လှီးထားပါ။
 ပဲခံပြာအကြည်၊ ပြောင်းကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥအကာ၊ သကြား၊
 နှင့် ဆားတို့ကို သမအောင် မွှေပါ။ ၎င်းအထဲသို့ အမဲသား
 ထည့်ပြီး နှစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင်
 ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းထောင်းများ ထည့်ပါ။ အမဲသားထည့်
 ပြီး ကြော်ပါ။ ရေခဲခွေးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်တည်ပါ။
 အမဲသားနူးလျှင် မှိုကြီးခြောက်ကိုပါထည့်ပြီး ရွှေရောင်သန်း
 သည်အထိ ကြော်မွှေပါ။ ကျက်လောက်လျှင် ဝိုင်အနည်းငယ်
 အပေါ်မှ လောင်းထည့်လိုက်ပါက ရနံ့မွှေးကြိုင်လှသော အမဲ
 သားဟင်းတစ်ခွက် ပြင်လာပါပြီ။

အမဲအသည်းနှင့် မုန်ညင်းရွက်ကြော်

ပိစင်သောပစ္စည်းများ

- | | | |
|------------------|---|----------------|
| အမဲအသည်း | - | နှစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ကြက်ဥ | - | နှစ်လုံး |
| မုန်ညင်းရွက် | - | သုံးစည်း |
| ငရုတ်စိမ်းတောင့် | - | ငါးတောင့် |
| ခရုဆီ | - | တစ်ဇွန်း |
| ပဲခံပြာရည် | - | နှစ်ဇွန်း |
| သကြား | - | အနည်းငယ် |
| ဆား | - | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | - | နှစ်ဥ |
| ဆီ | - | နှစ်ဇွန်း |
| ငရုတ်ကောင်း | - | အနည်းငယ် |

ဗြဲလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

* အမဲအသည်းများကို ရေဆေးပြီး ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊
 သကြားတို့ဖြင့်နယ်ပါ။ ကြက်ဥကို နာနာခေါက်ပြီး အမဲ

အသည်းများထည့်၍ စိမ်ထားပါ။ မုန်ညင်းရွက်ကို တစ်
 လက်မစီ ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ငရုတ်စိမ်းတောင့်ကို ထက်ခြမ်း
 ခွဲပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ထုထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး
 ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်လိုက်ပါ။ အမဲသည်းကို ထည့်၍
 ကြော်ပါ။ နှစ်မိနစ်ခန့် ချက်ပြီး မုန်ညင်းရွက်များထည့်ပြီး
 အပေါ်မှ ပဲခိုးပြာရည်လောင်း၍ အသာအယာ မွှေပေးပါ။ ပြီးမှ
 ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များ အုပ်လိုက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်
 ကြိုက်လျှင် အပေါ်မှဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မာမာစိုး