

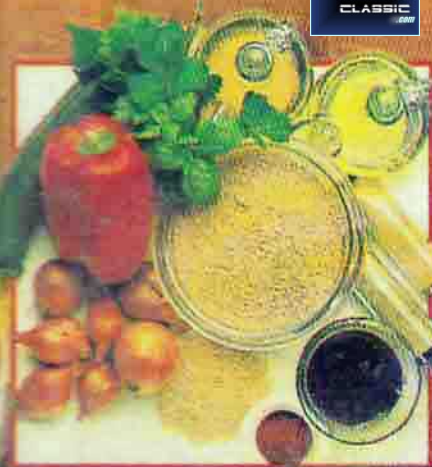


အိမ်ရှင်မတိုင်းအတွက်

သက်သာချေတာ ဟင်းချက်နည်းပဒေသာ

မိနုမိနု (လသား)

BURMESE
CLASSIC
.com



စိုးစာအုပ် (၁၇)

ဟိန်းငွေ
စိစဉ်သည်



စိုးစာပေ

စိုးစာပေမှ ထွက်ပြီး စာအုပ်များ

သိင်္ဃာပိုဒ်	ယောက်ျားကောင်း အချစ်တဲ့လားကွယ်
မောင်သာပြည့်	ကဲ...ပြောတယ်မဟုတ်လား ချစ်နေတာပါလို့
သုတေသီပြိုင်ထွန်း	ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ အမျှင်သို့ လျှို့ဝှက်ခရီး
သုတေသီပြိုင်ထွန်း	ရွှေတိဂုံကုန်းတော်မှ အံ့ဩစာနန်း ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ
ဆရာကြီးအရိန္ဒဟ	မဟိဒ္ဓိပုဂ္ဂိုလ်တူများ၏ အံ့ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ
မောင်ပြတ်သိန်း	ကမ္ဘာ့ဖလား ဘောလုံးသမိုင်းနှင့်
	ကမ္ဘာ့ကျော် ရွှေခြေထောက်ပိုင်ရှင်များ
ဟိန်းခေ	ဒဿနကမ္ဘာ ၉၇
ဆရာကြီးအရိန္ဒဟ	ဂန္ဓာရီ ခရီးသည်
ရွှေစကြာ	အင်္ဂလိပ်သူလူချို
သုတေသီပြိုင်ထွန်း	အစွမ်းထက်ပြက်သော ဂါထာပန္နနိပျာနှင့်
	ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ
သုတေသီပြိုင်ထွန်း	အံ့ဖွယ်ထူးခြား ပြန်ဟပြည်ဘုရားစေတီ ပုထိုးများ (၁)
ဟိန်းခေ	ဒဿနလူသား
သုတေသီပြိုင်ထွန်း	အနောက်တိုင်း ဂမ္ဘီရ ပဲသုတ္တရာ
မိန်မိန်(လသာ)	နိုင်ငံတကာ သက်သတ်လွတ် ဟင်းပျိုးစုံချက်ပြုတ်နည်း
သုတေသီပြိုင်ထွန်း	လာဘ်လာစုတ်လာ ချမ်းသာကျန်းမာ
အောင်ပြတ်ဦး	ကမ္ဘာ့ကျော်မိန်းမများ၏အတွင်းရေး



စိုးစာပေ

၅၅ (E) အနောက်မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်း
 ဝဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
ဘိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

စည်းကမ်းလိုက်နာ ဘေးကင်းကွာ
 စည်းကမ်းရှိမှ တိုးတက်မည်။
 စည်းမျဉ်းကိုက်ညီ ဘေးကင်းမည်။

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
 ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော
 တာဝန်ဖြစ်သည်။



အိမ်ရှင်မတိုင်းအတွက်
သက်သာချေတာ
 ဟင်းချက်နည်းပဒေသာ

မိန့်မိန့်(လသာ)

- စာမူခွင့်ပြုချက် - ၂၇၆/၂၀၀၁ (၃)
- မျက်နှာပိုးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၇/၂၀၀၁ (၅)
- စီစဉ်သူ - ဟိန်းဇေ
- မျက်နှာပိုးအဆင်အပြင် - ခင်မောင်မြင့်
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးမိုးကြည် (၀၉၅၈)
မိုးကြည်စာပေ
၃၀၇၊ ဖျာပုံလမ်း(၇) ရပ်ကွက်
၁၇(မြောက်)။
- မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်သူ - ဦးမြသိန်း (၀၁၄၂၇)၊
သိန်းမြင့်ဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- အတွင်းပုံနှိပ်သူ - ဒေTပီရီတီ (၀၁၈၂၈)
တောက်တောက်ဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၁၆၉၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ကွန်ပျူတာစာစီ - မျိုးမော်ကွန်ပျူတာ
၃၀၂၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
အုပ်ရေ ၁၀၀၀
တန်ဖိုး ၃၅၀ ကျပ်
၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ မေလ
ပထမအကြိမ်

ဟင်းလျာကောင်း

ခံတွင်းပြိန်စေသော

ဟင်းလျာကောင်းတစ်ခွက်ဖြစ်ရန်မှာ

အချိုးအစား မှန်ကန်စွာထည့်ပြီး

ချက်ပြုတ်နည်းစနစ်

မှန်ကန်စွာဖြင့်

ချက်ပြုတ်တတ်ရန်

လွန်စွာမှ အရေးကြီးပါသည်။

မိန်မိန်(လသာ)

ဖို ဖို (လသာ)

စီစဉ်သူ၏စကား

စေတနာဆိုသည်မှာ ကောင်းမြတ်သည့်ကံ
ကောင်းမြတ်သည့်အလုပ်ဟုဆိုလျှင်...ဤစာအုပ်
သည်လည်း 'နိုင်ငံတကာသက်သတ်လွတ်ဟင်းမျိုးစုံ
ချက်ပြုတ်နည်းများ' စာအုပ်နည်းတူ နှစ်သက်
လက်ခံ နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မှုဖြင့်
ဤစာအုပ်ကို စီစဉ် ထုတ်ဝေပါသည်ဟု ဆိုပါရစေ။

ဟိန်းဝေ
စိုးစာပေ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ပြုစုသူ၏အမှာ	၂၃
	ချက်ပြုတ်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများ	၂၅
	အခန်း(၁)	
	အချဉ်တည်နည်းများ	
(၁)	မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၀
(၂)	မျှစ်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၀
(၃)	နမ်းဖတ်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၁
(၄)	ကင်းပုံချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၂
(၅)	သံပရာချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၂
(၆)	တမာချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၃
(၇)	ခရမ်းသီးချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၃
(၈)	ခတက်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၄
(၉)	သခွားသီးချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၄
(၁၀)	မုန့်လာခေါင်းချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၅
(၁၁)	သရက်သီးချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၅
(၁၂)	ငရုတ်သီးချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၅
(၁၃)	ကြက်ဟင်းခါးချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၆
(၁၄)	ဆိတ်ဖူးချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၆
(၁၅)	ဟင်းခါးလားချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၆
(၁၆)	ဂျင်းစိမ်းချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၇
(၁၇)	သစ်သီးစုံအချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၇
(၁၈)	မုန့်ညင်းချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၃၈
(၁၉)	ပဲတီချဉ် ပြုလုပ်နည်း	၃၈

အသုပ်အမျိုးမျိုး

(၂၀)	ဒန့်ကျွဲရွက်သုပ်	၃၈
(၂၁)	တို့ဟူးသုပ်	၃၉
(၂၂)	အင်ဥသုပ်	၄၀
(၂၃)	သခွားသီးသုပ်	၄၀
(၂၄)	ထမင်းချဉ်သုပ်	၄၁
(၂၅)	ကျောက်ပွင့်သုပ်	၄၂
(၂၆)	ရှောက်သီးသုပ်	၄၂
(၂၇)	ခရမ်းသီးသုပ်	၄၃
(၂၈)	ကြောင်လျှာသီးသုပ်	၄၄
(၂၉)	ငါးပိသုပ်	၄၄
(၃၀)	ခံတက်ချဉ်သုပ်	၄၅
(၃၁)	ဆလပ်ရွက်သုပ်	၄၅
(၃၂)	စရစ်ရိုးသုပ်	၄၆
(၃၃)	မျှစ်ခြောက်သုပ်	၄၇
(၃၄)	မုန့်လာဥသုပ်	၄၇
(၃၅)	သဘောသီးသုပ်	၄၈
(၃၆)	ငှက်ပျောဖူးသုပ်	၄၉
(၃၇)	သရက်သီးသုပ်	၄၉
(၃၈)	ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်	၅၀
(၃၉)	မန်ကျည်းရွက်သုပ်	၅၁
(၄၀)	မြင်းခွာရွက်သုပ်	၅၂

ဟင်းချိုချက်နည်းအမျိုးမျိုး

(၄၁)	ဆန်လှော်ဟင်းချို	၅၃
(၄၂)	ပိန်းရိုးဟင်းချို	၅၃

(၄၃)	ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချို	၅၄
(၄၄)	ပဲကြီးဟင်းချို	၅၄
(၄၅)	ပဲနီလေးဟင်းချို	၅၅
(၄၆)	ကုလားပဲဟင်းချို	၅၅
(၄၇)	ရှောက်ရွက်ဟင်းချို	၅၆
(၄၈)	မဲလီဟင်းချို	၅၇
(၄၉)	ခဝဲသီးဟင်းချို	၅၈
(၅၀)	ကယားဟင်းချို	၅၉
(၅၁)	ကြက်ရိုးနှင့် ကညွတ်ဟင်းချို	၆၀
(၅၂)	ကြက်သားနှင့် ရွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို	၆၀
(၅၃)	ကြာဆံဟင်းခါး (ရိုးရိုး)	၆၁
(၅၄)	သက်သတ်လွတ်ဟင်းချို	၆၂

အခန်း(၂)

ဟင်းခတ်မှုန့်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

(၅၅)	ဟင်းချက်မှုန့်	၆၃
(၅၆)	ကန်စွန်းဥဟင်းခတ်မှုန့်	၆၃
(၅၇)	ပဲစိမ်းစားဥဟင်းခတ်မှုန့်	၆၄
(၅၈)	ပွိုဟင်းခတ်မှုန့်	၆၄

အခန်း(၃)

ချွေတာရေး ချက်ပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

(က)

(၅၉)	ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်	၆၅
(၆၀)	ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်(တစ်နည်း)	၆၅
(၆၁)	ကန်စွန်းရွက်နှင့် ဗူးသီးကြော်ချက်	၆၆

(ခ)

(၆၂) ကန်စွန်းဥချက်	၆၆
(၆၃) ကုလားပဲနှင့် အာလူးဆီပြန်	၆၆
((၆၄) ကုလားပဲနှင့် အာလူးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၆၇
(၆၅) ကုလား ပဲပင်ပေါက်ကြော်	၆၇
(၆၆) ကုလားပဲဟင်းချို	၆၇
(၆၇) ကုလားပဲဟင်းချို(တစ်နည်း)	၆၈
(၆၈) ကြက်သွန်ကြော်ချက်	၆၈
(၆၉) ကြက်သွန်နှင့် မန်ကျည်းရွက်သနပ်	၆၈
(၇၀) ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်	၆၈
(၇၁) ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း	၆၉
(၇၂) ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း(တစ်နည်း)	၆၉
(၇၃) ကြက်ဟင်းခါးသီးအိုးကပ်	၇၀
(၇၄) ကြာဆံကြော်	၇၀
(၇၅) ကြာဆံကြော်(တစ်နည်း)	၇၀
(၇၆) ကြာဆံကြော်(တစ်နည်း)	၇၁
(၇၇) ကြာဆံလက်သုပ်	၇၁
(၇၈) ကြာဆံဟင်း	၇၁
(၇၉) ကြာဆံဟင်းချို	၇၁
(၈၀) ကြာဆံဟင်းချို(တစ်နည်း)	၇၂
(၈၁) ကြာဆံဟင်းချို(တစ်နည်း)	၇၂
(၈၂) ကြောင်လျှာသီးချက်	၇၃
(၈၃) ကြောင်လျှာသီးလက်သုပ်	၇၃
(၈၄) ကျောက်ဖရုံသီးဟင်း	၇၃
(၈၅) ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို	၇၃

(၈၆) ခရမ်းကဇောဆီချက်	
(၈၇) ခရမ်းချဉ်သီးချက်	
(၈၈) ခရမ်းချဉ်သီးချက်(တစ်နည်း)	၇၄
(၈၉) ခရမ်းချဉ်သီးချက်(တစ်နည်း)	၇၄
(၉၀) ခရမ်းချဉ်သီးချက်(တစ်နည်း)	၇၅
(၉၁) ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း	၇၅
(၉၂) ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်	၇၅
(၉၃) ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းချို	၇၆
(၉၄) ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းချို(တစ်နည်း)	၇၆
(၉၅) ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းရည်	၇၆
(၉၆) ခရမ်းချဉ်သီးအစပ်	၇၇
(၉၇) ခရမ်းသီးဆီပြန်	၇၇
(၉၈) ခရမ်းသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၇၇
(၉၉) ခရမ်းသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၇၈
(၁၀၀) ခရမ်းသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၇၈
(၁၀၁) ခရမ်းသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၇၉
(၁၀၂) ခရမ်းသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၇၉
(၁၀၃) ခရမ်းသီးဟင်း	၇၉
(၁၀၄) ခရမ်းသီးအိုးကပ်	၈၀
(၁၀၅) ခရမ်းသီးအိုးကပ်(တစ်နည်း)	၈၀
(၁၀၆) ခဲသီးကြော်ချက်	၈၁
(၁၀၇) ခဲသီးဆီပြန်	၈၁
(၁၀၈) ခဲသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၈၁
(၁၀၉) ခဲသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၈၁
(၁၁၀) ခဲသီးနှင့် ကြာဆံကြော်ချက်	၈၂

(၁၁၁)	ခဝဲသီးဟင်းချို	၈၂
(၁၁၂)	ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်	၈၃
(၁၁၃)	ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ကန်စွန်းရွက်ကြော်	၈၃
(၁၁၄)	ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်း	၈၃
(၁၁၅)	ချဉ်ရည်ချက်နည်း	၈၄
(၁၁၆)	ချဉ်ရည်ချက်နည်း(တစ်နည်း)	၈၄
(၁၁၇)	ချဉ်ရည်ချက်နည်း(တစ်နည်း)	၈၅

(ဂ)

(၁၁၈)	ဂေါ်ရခါးသီးကြော်	၈၅
(၁၁၉)	ဂေါ်ရခါးသီးကြော်သုပ်	၈၅
(၁၂၀)	ဂေါ်ရခါးသီးချဉ်ရည်ဟင်း	၈၅
(၁၂၁)	ဂေါ်ရခါးသီးဆီပြန်	၈၆
(၁၂၂)	ဂေါ်ရခါးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၈၆
(၁၂၃)	ဂျူးမြစ်ဆီပြန်	၈၇
(၁၂၄)	ဂျူးမြစ်အချဉ်သုပ်	၈၇

(င)

(၁၂၅)	ငရုတ်ဖျော်ရည်	၈၇
(၁၂၆)	ငရုတ်ဖျော်ရည်(တစ်နည်း)	၈၇
(၁၂၇)	ငရုတ်ဖျော်ရည်(တစ်နည်း)	၈၈
(၁၂၈)	ငရုတ်အချဉ်ဟင်း	၈၈
(၁၂၉)	ငရုတ်ပူချဉ်ရည်ဟင်း	၈၉
(၁၃၀)	ငှက်ပျောဖူးဆီပြန်	၈၉
(၁၃၁)	ငှက်ပျောသီးချဉ်ရည်ဟင်း	၈၉

(စ)

(၁၃၂)	စားတော်ပဲပြုတ်	၉၀
(၁၃၃)	စားတော်ပဲသီးစိမ်းဟင်း	၉၀
(၁၃၄)	စားတော်ပဲသီးနှင့် နို့ချဉ်ဟင်းရည်	၉၀

(ဆ)

(၁၃၅)	ဆင်ခရမ်းချဉ် ချဉ်ရည်ဟင်း	၉၁
(၁၃၆)	ဆန်ပြုတ်	၉၁
(၁၃၇)	ဆန္တာ ခေါ် ကုလားဟင်း	၉၂
(၁၃၈)	ဆလပ်ရွက်သုပ်	၉၃
(၁၃၉)	ဆူးပုပ်ရွက်ကြော်ချက်	၉၃

(ဇ)

(၁၄၀)	ဇရစ်ကြော်ချက်	၉၃
(၁၄၁)	ဇီးဖြူသီးကြော်ချက်	၉၃
(၁၄၂)	ဇီးဖြူသီးထောင်း	၉၄
(၁၄၃)	ဇီးဖြူသီးသနပ်	၉၄

(ဏ)

(၁၄၄)	တရုတ်(၁၂)မျိုးဟင်းချို	၉၄
(၁၄၅)	တရုတ်(၁၂)မျိုးဟင်းချို(တစ်နည်း)	၉၅
(၁၄၆)	တရုတ်မုန့်လာဟင်း	၉၅
(၁၄၇)	တရုတ်အဖျော်	၉၆
(၁၄၈)	တို့ဟူးသုပ်	၉၆
(၁၄၉)	ထမင်းချဉ်	၉၆
(၁၅၀)	ထမင်းရည်	၉၆

(၁၅၁) ထားဝယ်မှိုင်းရွက်သုပ်

၉၇

(၁)

(၁၅၂) ဒန်သလွန်သီးဟင်း

၉၇

(၁၅၃) ဒန်သလွန်သီးအချဉ်ချက်

၉၈

(၁၅၄) နီခိုဥချဉ်ရည်ဟင်း

၉၈

(၁၅၅) နီခိုဥဆီပြန်

၉၈

(၁၅၆) နီခိုဥဟင်း

၉၉

(၂)

(၁၅၇) ပန်းမုန်လာဆီပြန်

၉၉

(၁၅၈) ပန်းမုန်လာဆီပြန်(တစ်နည်း)

၁၀၀

(၁၅၉) ပန်းမုန်လာဆီပြန်နှင့် စာတော်ပဲဆီပြန်

၁၀၀

(၁၆၀) ပုံးရည်နှင့် မှိုဟင်း

၁၀၀

(၁၆၁) ပုံးရည်ဟင်း

၁၀၁

(၁၆၂) ပဲကြီးချဉ်ရည်ဟင်း

၁၀၁

(၁၆၃) ပဲကြီးစွတ်ပြုတ်

၁၀၂

(၁၆၄) ပဲကြီးဟင်း

၁၀၂

(၁၆၅) ပဲကြီးဟင်းချို

၁၀၂

(၁၆၆) ပဲကြီးဟင်းရည်

၁၀၃

(၁၆၇) ပဲကြီးဟင်းရည်(တစ်နည်း)

၁၀၃

(၁၆၈) ပဲကြီးဟင်းခြောက်

၁၀၃

(၁၆၉) ပဲခေါက်ဆွဲဟင်းချို

၁၀၃

(၁၇၀) ပဲငံပြာရည်ချက်

၁၀၄

(၁၇၁) ပဲငံပြာရည်ချက်(တစ်နည်း)

၁၀၄

(၁၇၂) ပဲငံပြာရည်ချက်(တစ်နည်း)

၁၀၅

(၁၇၃) ပဲငံပြာရည်ချက်(တစ်နည်း)

၁၀၅

(၁၇၄) ပဲငံပြာရည်ဖျော်

၁၀၅

(၁၇၅) ပဲငံပိချက်

၁၀၅

(၁၇၆) ပဲငံပိထောင်း

၁၀၆

(၁၇၇) ပဲဆွတ်ပြုတ်

၁၀၆

(၁၇၈) ပဲတီပင်ပေါက်ကြော်ချက်

၁၀၆

(၁၇၉) ပဲတောင့်ရှည်သီးဆီပြန်

၁၀၇

(၁၈၀) ပဲတောင့်ရှည်သီးဆီပြန်

၁၀၇

(၁၈၁) ပဲပြားသုပ်

၁၀၇

(၁၈၂) ပဲပြားဟင်း

၁၀၈

(၁၈၃) ပဲရာဇာဟင်းချို

၁၀၈

(၁၈၄) ပဲရာဇာဟင်းချို(တစ်နည်း)

၁၀၈

(၁၈၅) ပဲရာဇာဟင်းချို(တစ်နည်း)

၁၀၉

(၁၈၆) ပဲရာဇာဟင်းချို(တစ်နည်း)

၁၀၉

(၁၈၇) ပဲလင်းမြွေသီးဆီပြန်

၁၀၉

(၁၈၈) ပဲလင်းမြွေသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)

၁၁၀

(၁၈၉) ပဲလင်းမြွေသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)

၁၁၀

(၁၉၀) ပဲလင်းမြွေသီးဟင်း

၁၁၀

(၁၉၁) ပဲဝါဟင်း

၁၁၁

(၁၉၂) ရုံးပတီသီးဆီပြန်

၁၁၁

(၁၉၃) ပဲဟင်း

၁၁၁

(၁၉၄) ပဲဟင်း(တစ်နည်း)

၁၁၂

(၁၉၅) ပဲဟင်း(တစ်နည်း)

၁၁၂

(၁၉၆) ပဲဟင်းချို

၁၁၃

(၁၉၇) ပဲဟင်းချို(တစ်နည်း)

၁၁၃

(၁၉၈)	ပဲအချဉ်ဟင်း	၁၁၃
(၁၉၉)	ပဲဟင်းအခြောက်	၁၁၄
(၂၀၀)	ပဲဟင်းအခြောက်(တစ်နည်း)	၁၁၄

(၆)

(၂၀၁)	ဖလံတောင်စားသုပ်	၁၁၅
-------	-----------------	-----

(၇)

(၂၀၂)	ဗလာဟင်းခါး	၁၁၅
(၂၀၃)	ဗိုလ်စားပဲဆီပြန်	၁၁၅

(၈)

(၂၀၄)	ဘူးသီးဆီပြန်	၁၁၆
(၂၀၅)	ဘူးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၁၁၆
(၂၀၆)	ဘူးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၁၁၆
(၂၀၇)	ဘူးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၁၁၇

(၉)

(၂၀၈)	မန်ကျည်းဖြုတ်ရည်	၁၁၇
(၂၀၉)	မန်ကျည်းသီးမှည့်ချက်	၁၁၈
(၂၁၀)	မန်ကျည်းသီးထောင်း	၁၁၈
(၂၁၁)	မန်ကျည်းသီးထောင်း(တစ်နည်း)	၁၁၈
(၂၁၂)	မန်ကျည်းသီးထောင်း(တစ်နည်း)	၁၁၈
(၂၁၃)	မန်ကျည်းသီးထောင်း(တစ်နည်း)	၁၁၉
(၂၁၄)	မလုပ်တန်နီဟင်းရည်	၁၁၉
(၂၁၅)	မုန့်ကြပ်ဟင်း	၁၂၀

(၂၁၆)	မုန့်လာထုပ်လက်သုပ်	၁၂၀
(၂၁၇)	မုန့်လာရွက်ဟင်း	၁၂၀
(၂၁၈)	မုန့်လာထုပ်ဆီပြန်	၁၂၁
(၂၁၉)	မုန့်လာထုပ်ဆီပြန်(တစ်နည်း)	၁၂၁
(၂၂၀)	မုန့်လာဥနှင့် အရွက်ကြော်	၁၂၁
(၂၂၁)	မုန့်လာဥဟင်း	၁၂၂
(၂၂၂)	မုန့်လာဥဟင်း(တစ်နည်း)	၁၂၂
(၂၂၃)	မုန့်လာဥအစိမ်းသုပ်	၁၂၃
(၂၂၄)	မုန့်လာဥအနီကြော်ချက်	၁၂၃
(၂၂၅)	မုန့်လာဥအစိမ်းအနီသုပ်	၁၂၃
(၂၂၆)	မျှစ်ချဉ်	၁၂၄
(၂၂၇)	မျှစ်နှင့်ပဲငပိကြော်	၁၂၄
(၂၂၈)	မျှစ်ချဉ်နှင့် ပဲဖြုတ်	၁၂၄
(၂၂၉)	မျှစ်သနပ်	၁၂၄

(၁၀)

(၂၃၀)	ရုံးပတီသီးဆီပြန်	၁၂၅
(၂၃၁)	ရုံးပတီသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၁၂၅
(၂၃၂)	ရုံးပတီသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)	၁၂၅
(၂၃၃)	ရွှေဖရုံသီးဟင်း	၁၂၆
(၂၃၄)	ရွှေဖရုံသီးဟင်း(တစ်နည်း)	၁၂၆
(၂၃၅)	ရွှေဖရုံသီးဟင်း(တစ်နည်း)	၁၂၆
(၂၃၆)	ရွှေဖရုံသီးဟင်း(တစ်နည်း)	၁၂၇

(၁၁)

(၂၃၇)	သခွားသီးသုပ်	၁၂၇
(၂၃၈)	သခွားသီးအစိမ်းသုပ်	၁၂၇

(၂၃၉)	သခွားသီးဟင်းချို	၁၂၇
(၂၄၀)	သနပ်စုံ	၁၂၈
(၂၄၁)	သနပ်ပွင့်သုပ်	၁၂၈

(ဟ)

(၂၄၂)	ဟင်းနုနွယ်ချက်	၁၂၉
(၂၄၃)	ဟင်းလေးချက်နည်း	၁၂၉
(၂၄၄)	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်း	၁၂၉
(၂၄၅)	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်ချက်	၁၃၀

(အ)

(၂၄၆)	အင်ဥဟင်း	၁၃၀
(၂၄၇)	အာလူးပြုတ်ကြော်	၁၃၁
(၂၄၈)	အာလူးပြုတ်ကြော်(တစ်နည်း)	၁၃၁
(၂၄၉)	အာလူးပြုတ်ကြော်(တစ်နည်း)	၁၃၁
(၂၅၀)	အာလူးပြုတ်ဟင်းရည်	၁၃၁
(၂၅၁)	အာလူးမီးဖုတ်	၁၃၂
(၂၅၂)	အာလူးဟင်း	၁၃၂
(၂၅၃)	အာလူးဟင်း(တစ်နည်း)	၁၃၃
(၂၅၄)	အာလူးဟင်း(တစ်နည်း)	၁၃၃
(၂၅၅)	အာလူးဟင်း(တစ်နည်း)	၁၃၃
(၂၅၆)	အာလူးသုပ်	၁၃၄
(၂၅၇)	အာလူးဟင်းချို	၁၃၄
(၂၅၈)	အာလူးဟင်းချို(တစ်နည်း)	၁၃၄
(၂၅၉)	အာလူးအချိုရည်	၁၃၄

အခန်း(၄)

ချက်ပြုတ်နည်းအထွေထွေ

(၂၆၀)	ထမင်းရေခမ်းချက်နည်း	၁၃၆
(၂၆၁)	ငပိဖုတ်(မြန်မာ)	၁၃၆
(၂၆၂)	ပဲပုပ်ထောင်း(ရှမ်း)	၁၃၇
(၂၆၃)	ပဲပုပ်နှင့် ဟင်းရွက်စုံ(ရှမ်း)	၁၃၈
(၂၆၄)	တာလပေါ(ကရင်)	၁၃၈
(၂၆၅)	သားပြွမ်းဟင်း(ကချင်)	၁၃၉
(၂၆၆)	ထမင်းထောင်း(ကယား)	၁၃၉
(၂၆၇)	ရှပ်ဟင်းချို(မြိတ်)	၁၃၉
(၂၆၈)	ရှပ်နှင့်ချည်ပေါင်ကြော်(မြိတ်)	၁၃၉
(၂၆၉)	ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်(မြိတ်)	၁၄၀
(၂၇၀)	ကမာကြော်(မြိတ်)	၁၄၀
(၂၇၁)	ငါးပိသုပ်(မြိတ်)	၁၄၀
(၂၇၂)	ငါးမုတ်စင်းကော(တနင်္သာရီ)	၁၄၀
(၂၇၃)	ငနီတူသုပ်(သံတွဲ)	၁၄၀
(၂၇၄)	ငါးပိရည်ကျို(ရခိုင်)	၁၄၁
(၂၇၅)	သကြိန်ထမင်း(မွန်)	၁၄၁
(၂၇၆)	ဒုရင်ကောက်ဟင်း	၁၄၁

နောက်ဆက်တွဲ

ရွှေတာရေးမှန်လုပ်နည်း

(၁)	ကန်စွန်းဥပြုတ်	၁၄၃
(၂)	ကောက်ညှင်းထုပ်	၁၄၄
(၃)	ငှက်ပျောသီးအုန်းနို့ချက်	၁၄၅

(၄)	စားတော်ပဲပြုတ်	၁၄၅
(၅)	ဆန်ကြမ်းထိုးမုန့်	၁၄၇
(၆)	ဆံပင်ကျိုးမုံ	၁၄၈
(၇)	တညင်းသီးပြားပအုံး	၁၅၀
(၈)	ထန်းသီးမုန့်	၁၅၀
(၉)	နှမ်းပျစ်	၁၅၁
(၁၀)	ပြန်ပေါင်း	၁၅၂
(၁၁)	ဘိန်းမုန့်	၁၅၄
(၁၂)	မုန့်လက်ဆောင်း	၁၅၅
(၁၃)	မုန့်လုံးရေပေါ်	၁၅၆
(၁၄)	မုန့်ပိန့်စေ့	၁၅၇
(၁၅)	မုန့်ကြာစေ့	၁၅၈
(၁၆)	မုန့်ပျားသလက်	၁၅၈
(၁၇)	မုန့်ပိုင်းတောင့်	၁၆၀
(၁၈)	မုန့်ဦးနှောက်	၁၆၁
(၁၉)	မုန့်ကျွဲသည်း	၁၆၁
(၂၀)	မုန့်ဖက်ထုပ်	၁၆၂
(၂၁)	မုန့်စိမ်းပေါင်း	၁၆၃
(၂၂)	မုန့်ဆတ်သွားဖူး	၁၆၄
(၂၃)	မုန့်အုပ်ကလေး	၁၆၅
(၂၄)	သာကူပြုတ်	၁၆၅
(၂၅)	သာဇွေယိုင်	၁၆၆
(၂၆)	သာကူစေ့မုန့်ဖက်ထုပ်	၁၆၇

ပြုစုသူ၏အမှာ

ချမ်းသာသော လူကုန်များကလွဲ၍ မြန်မာလူမျိုး အများစု စားသောက်ပုံကို စိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့၏။

မြန်မာလူမျိုး အများစုသည် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်၍ စားသောက် နေထိုင်သည့် နေရာတွင် ဇီဝာကြောင်ခြင်းမျိုး မရှိကြပါ။

ဥပမာ ထမင်းကြမ်းကို ဆီဆမ်း၊ ဆားဖြူးပြီး စားနိုင်ကြသည်။ ပဲပြုတ်ကို ဆီဆမ်း၊ ဆားဖြူး၍ ဟင်းအမှတ်ဖြင့် ထမင်းတစ်နပ်ကို ဝအောင် စားသောက်နိုင်သည်ကို မြင်တွေ့ရ၏။

အချို့ဆိုလျှင် ဘယာကြော်ကို မန်ကျည်းမှည့်ရေခပ်၊ ကြက် သွန်နီဥ ပါးပါးလှီး၊ ဆီဆမ်း၊ ဆားဖြူး၍ မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့ကာ စားသောက် ကြသည်ကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရဖူးသည်။ ထို့အပြင် ဘူးသီးငါးပေါင်းကြော် တစ်ခုဖြင့် ထမင်းဖြူတစ်ထုပ်ကို ကုန်အောင် စားသောက်သော သူကိုလည်း မြင်တွေ့ခဲ့ရဖူး၏။

မြန်မာမိသားစု အများစုများသည် ဟင်းချို (သို့မဟုတ်) ပဲဟင်း (သို့မဟုတ်) ဟင်းခါးတစ်ခွက်ကို ထမင်းစား စားပွဲအလယ်မှာ ချ၍ ငါးပိရည်တို့စရာ (သို့မဟုတ်) ချဉ်ဖတ် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် မိသားစုဝိုင်းဖွဲ့ကာ မြိန်ရည်ယှက်ရည် စားသောက်နေကြသည်ကိုလည်း မြင်တွေ့ခဲ့ရဖူး၏။

တစ်ချို့ဆိုလျှင် ထမင်းကို ဟင်းလျာဖြင့် မဟုတ်ဘဲ သစ်သီးဝလံ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဥပမာငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီးစသည် တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ထမင်းစားသောက်သည်ကိုလည်း မြင်ခဲ့ရဖူးသည်။ ထိုသူသည် အား စားရှောင်ခြင်း၊ အသက်သတ်လွတ် စားသောက်ခြင်း၊ မီးလွတ်စားသောက်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်သူ တစ်ယောက်လည်း မဟုတ်ပါ။ အခြေအနေပေး၍ ကြံသလို

စားသောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စားသောက်သောအခါတွင်လည်း တကယ့် သားငါးဟင်းလျာတစ်ခွက်နှင့် စားသောက်နေသည့်အလား အားပါးတရ မြန်ရေယုက်ရေ စားသောက်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

ကျွန်ုပ်သည် မကြာခဏဆိုသလို ခရီးဝေး ခရီးနီးသို့ သွားလာ တတ်သဖြင့် လူအမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသည်။ ကြွေလှဲတွင် ထမင်းကို ချော့ထည့်ပြီး ရေဆမ်းကာ ထန်းလျက်ခဲနှစ်လုံးဖြင့် ထမင်းတစ်နပ် အပြီး စားသော သူကိုလည်း မြင်တွေ့ခဲ့ရဖူးသည်။ ထိုသူက ဤသို့ ထမင်းရေဆမ်း စား၍ ရင်အေးသည်ဟုလည်း ပြောပြသေး၏။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာတွင် “ခင်ရာဆွေမျိုး၊ မြန်ရာဟင်းကောင်း”ဟု ဆိုစကားရှိသည်။ ထမင်းကို စားသောက်သည့်နေရာတွင် ဟင်းကောင်းခြင်း ဟင်းမကောင်းခြင်းသည် အဓိက မဟုတ်။ စားသောက်၍ မြန် မမြန်သာ အဓိက ဖြစ်၏။

ထမင်းမြန်ရန်မှာ စားသောက်သူ တော်ရုံတန်ရုံ ဗိုက်ဆာရုံ၊ ဗိုက်ဟာရုံဖြင့် ထမင်းကို မသုံးဆောင်ပါနှင့်ဦး။ တကယ့်ကို ဗိုက်ဆာ ဗိုက်ဟာလာသောအခါမှ ထမင်းကို သုံးဆောင်ပါ။ ထမင်းမြန်မည်မှာ အမှန်ဖြစ်၏။

ခံတွင်းမြိန်စေသော ဟင်းလျာကောင်း တစ်ခွက်ဖြစ်ရန်မှာ အချိုးအစား မှန်ကန်စွာထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်နည်းစနစ် မှန်ကန်ရန် အရေး ကြီးသည်။ အချိုးအစားနည်းစနစ် မှန်ကန်စွာဖြင့် ချက်ပြုတ်တတ်လျှင် စားရိတ် အကုန်အကျ နည်းစွာဖြင့် ချက်သော်လည်း ခံတွင်းမြိန်စေသော ဟင်းလျာ ကောင်းတစ်ခွက်ဖြစ်မည်မှာ သေချာ၏။

ကျွန်ုပ်သည် လူအများစု ချက်ပြုတ်စားသောက်လေ့ရှိသော အချက်အပြုတ်၊ အသုပ်၊ အချဉ်တည်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်း အမျိုးမျိုးတို့ထဲမှ စားရိတ်အကုန်အကျ သက်သာစွာဖြင့် လူတိုင်း ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော ချော့တာရေးချက်ပြုတ်နည်းများကို အချိန်ယူလေ့လာ၍ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစု တင်ပြလိုက်ပါ၏။

ချက်ပြုတ်မှုဆိုင်ရာ

အခြေခံသဘောတရားများ

ချက်ပြုတ်သည်ဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ချက်သည်နှင့် ပြုတ်သည်ဟူသော စကားနှစ်လုံးသည် တူမယောင်ရှိသည်။ သို့သော် ကွဲပြားခြားနား၏။ ချက်ပြုတ်သည်ဟူသော ယေဘုယျပညတ်တွင် အောက်ပါ ချက်နည်း၊ ပြုတ်နည်းများ ကွဲပြားခြားနားစွာ ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ယင်းတို့မှာ...

- (၁) ချက်သည်
- (၂) နွေးနွေးပြုတ်သည်
- (၃) ကျိုသည်
- (၄) ပေါင်းသည်
- (၅) ကင်သည်
- (၆) ပြုတ်သည်
- (၇) ကြော်သည်
- (၈) ကျပ်တင်သည်
- (၉) ဖုတ်သည်
- (၁၀) အုံးသည်
- (၁၁) အိုးကင်းတိုက်သည်
- (၁၂) ရေနွေးဖျောသည်
- (၁၃) လှော်သည် ဟူ၍ပင် ဖြစ်၏။

ထိုဖော်ပြပါ ချက်ပြုတ်နည်းများတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုပ်နည်း လုပ်ဟန် တစ်မျိုးစီ ရှိကြသည်။ မတူကွဲပြားသော အခြေခံ သဘောတရားများ

ဗုဒ္ဓကို သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။ သို့အတွက်ကြောင့် ဟင်း (၁၃)မျိုးတို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ဖော်ပြလိုက်ရပေ၏။

(၁) ချက်သည်

“ချက်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ ရေ၊ ဆီတို့နှင့် အသီးအရွက် (သို့မဟုတ်) အသားတို့ ရောနှောပါဝင်နေသည်။ အသီးအရွက်တို့ကိုဖြစ်စေ၊ အသားကို ဆီသတ်၍ဖြစ်စေ၊ အငွေ့ တထောင်းထောင်းထပြီး ဆီကျန်ရေကျန် (သို့မဟုတ်) ဆီပြန်သည်တိုင် မီးဖြင့်အပူပေးခြင်းကို ချက်သည်ဟူ၍ခေါ်၏။

အသားကိုချက်ခြင်းနှင့် အသီးအရွက်တို့ကို ချက်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုး ကွဲပြားခြားနားသည်။ အသီးအရွက်ကို ချက်လျှင် ရေဆူမှ ထည့်ရသည်။ ပဲကိုချက်လျှင် ရေနင့်ရော၍ တပြိုင်နက် ချက်ရ၏။

အသားကို ချက်လျှင်မူ ဆီသတ်ပြီးမှ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီး တို့နှင့်အတူ အသားကိုရော၍ လုံးသောနည်းဖြင့် ဆီပြန်အောင် ချက်ပြီး ရေထည့်သောနည်းကို အသုံးပြုကြ၏။

(၂) နွေးနွေးပြုတ်သည်

“ပြုတ်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငှက်ဥ စသည်တို့ကို မီးပြင်းပြင်းပေး၍ ပြုတ်တတ်ကြသည်။ ယင်းတို့ကို နွေးနွေး ပြုတ်သည်ဟု မခေါ်ဆိုပါ။ နွေးနွေးပြုတ်ခြင်းမှာ မိမိပြုတ်သည့် အသီးအရွက်များကို အနောက်အချိန်တွင် အိုးထဲ၌ ဆူနေသော ရေကလည်း ခမ်းသွားသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းကို နွေးနွေးပြုတ်သည်ဟူ၍ခေါ်၏။

(၃) ကျိုသည်

“ကျိုခြင်း”ဆိုသည်မှာ ကျက်သွားသည့်အချိန်၌ ရေသည် အိုးထဲရှိ အသီးအရွက် အသားစသည်တို့နှင့် သမ မျှတနေရမည်။ ရေများ နေလျှင် ပြုတ်သည့်သဘောသို့ သက်ရောက်သွားပြီး ရေနည်းနေလျှင် ကျိုသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ရေနင့်အတူ ရောကျိုရန် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းသည် မူလအခြေအနေမှ နောက်ဆုံး ပျက်ယွင်းသွားနိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်လျှင် ကျိုသည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

(၄) ပေါင်းသည်

“ပေါင်းခြင်း”ဆိုသည်မှာ နှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်မျိုးမှာ ပေါင်းချောင်ကဲ့သို့သော အရာဖြင့် အငွေ့ခံ၍ ပေါင်းခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်တစ်မျိုးမှာ ရေနွေးအလယ်ခေါင်၌ ပန်းကန်၊ ချိုင့် စသည်တို့ကို ထည့်၍ ပေါင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ဤသည်ကို ပေါင်းသည် ဟူ၍ ခေါ်ဆို၏။

(၅) ကင်သည်

“ကင်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ အသီးအရွက်နှင့် အသားများကို ကင်ပုံချင်း မတူကြပါ။ ငရုတ်သီးကို ကင်မည်ဆိုလျှင် သီတံဖြင့် သီးပြီး မီးနှင့်ကပ်သော နေရာတွင် ထောင်၍ ထားရသည်။ မီးတောက်၏အပေါ်တွင် တင်ပြီး မကင်ရ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်လျှင် ကင်သည်ဟု မခေါ်။ မီးမြှိုက်သည်ဟု ခေါ်၏။

ကင်သည်မှာ သီတံဖြင့် ထိုး၍ဖြစ်စေ၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ကြက်၊ ငါးသလောက်၊ ငရုတ်သီး စသည်တို့ကို သီတံပါရသည်။ မီးကျိုးခံဖြင့် ကင်ခြင်း၊ မီးတောက်၏အနီးအနားမှာ ကင်ခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိကင်မည့် အရာ၏ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြုလုပ်ရ၏။

(၆) ပြုတ်သည်

“ပြုတ်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ အပြုတ်ခံရသည့် အရာပေါ်တွင် မူတည်သည်။ မူလပကတိအခြေအနေမှ ပျော့ပျောင်းသွားစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရေကို မှန်းဆပြီး ထည့်ကာ ခမ်းသည်တိုင် ပြုရ၏။

(၇) ကြော်သည်

“ကြော်ခြင်း”ဆိုသည်မှာ ထောပတ်(သို့မဟုတ်) ဆီစသည်တို့ မပါဝင်ဘဲ မဖြစ်။ ရေဖြင့်ကြော်၍ မရ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဟင်းအား ရေဖြင့်မချက်ဘဲ ဆီသက်သက်ဖြင့်သာ ချက်ခြင်းဟူသော သဘော

အခိဇ္ဇာယ်ကို ဆောင်သည်။ ကြော်သင်္ဃန်ကို ရိုးရိုးမကြော်ဘဲ “ပြုတ်ကြော်” ဟူသော ချက်နည်းတစ်ရပ်လည်း ရှိသေးသည်။ ပြုတ်ကြော်နည်းကို အသားများကြော်ရာတွင် အသုံးပြု၏။

(၈) ကျပ်တင်သည်

“ကျပ်တင်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ မီးကျိုးခဲကောင်းကောင်း (သို့မဟုတ်) မီးတောက်ပေါ်တွင် တိုင်လေးတိုင် စိုက်ထားပြီး တန်းများတင် ထားသော စင် (သို့မဟုတ်) ထိုစင်ပေါ်တွင် သံပြားတင်ကာ ထားသည့်စင်ကို ဆိုလို၏။

ယင်းစင်ပေါ်တွင် အသား၊ ငါးကျည်းခြောက်တို့ကို တင်၍ ဆောက်မှ မီးတောက်လုပ်ပေးပြီး ထိုနည်းဖြင့် အသားများကို ကျက်စေသော နည်းကို ကျပ်တိုက်သည်ဟူ၍ ခေါ်၏။

(၉) ဖုတ်သည်

“ဖုတ်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ အပူရှိန်ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်းဖိုတွင် ထည့်သွင်းပြီး ကျက်အောင် ပြုလုပ်သည့်နည်းကို ဖုတ်သည် ဟူ၍ခေါ်သည်။ အိုး၏အောက်တွင် မီးကျိုးခဲများ ထားရှိပြီး အိုး၏ အပေါ်တွင်လည်း မီးကျိုးခဲများ ထားရှိသည့်နည်းလည်း ရှိသေးသည်။ ထိုနည်းသည်လည်း ဖုတ်သည်အထဲတွင် အကျုံးဝင်၏။

(၁၀) မီးအုံသည်

“မီးအုံခြင်း” ဆိုသည်မှာ အမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိသည်။ ယင်း တို့မှာ ထမင်းအိုးပေါ်တွင် ထည့်ခြင်း၊ ပြာပုံတွင်ထည့်ခြင်း၊ မီးကျိုးခဲအတွင်း ထည့်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။

(၁၁) အိုးကင်းတိုက်သည်

“အိုးကင်းတိုက်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ ရေမပါ၊ ဆီမပါ အိုးပေါ်တွင် လှိမ့်လျှင် အိုးကင်းတိုက်သည်ဟူ၍ ခေါ်သည်။ အလားတူပင် စလောင်း ဖုံးအတွင်း မီးကျိုးခဲများ ထည့်၍ မကျက်စေဘဲ အိုးထဲတွင် ထည့်၍ ရေမပါ၊ ဆီမပါဘဲ လှိမ့်လျှင်လည်း အိုးကင်းတိုက်သည်ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆို၏။

(၁၂) ရေနွေးပျောသည်

“ရေနွေးပျောခြင်း” ဆိုသည်မှာ အသီးအရွက်များကို ရေနွေး ဆူဆူထဲတွင် ထည့်မပြုတ်ဘဲ၊ ရေနွေးဆူဆူကို အသီးအရွက်ပေါ် လောင်း၍ နှိမ့်စေခြင်းကို ခေါ်၏။

(၁၃) လှော်သည်

“လှော်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ ဒယ်အိုးထဲတွင် ထည့်ပြီး သူနည်း သက်သက် ယောင်းမဖြင့် အဆက်မပြတ် မွှေပေးသည်ကို လှော်သည်ဟူ၍ ခေါ်ဆို၏။

အခန်း(၁) အချဉ်တည်နည်းများ

မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း

မန်ကျည်းရွက် နုနုများကို ဆန်ခါပေါ်တွင် ထည့်၍ ထားပါ။
အပေါ်မှ ကျိုက်ကျိုက်ဆူနေသော ရေနွေးဖြင့် လောင်းချပါ။
အေးအောင်ထားပါ။
ရေနွေးလောင်းပြီး မန်ကျည်းရွက်များကို ပုံမပျက်အောင် ဆားဖြင့်
နယ်ပါ။
အိုးတွင် သိပ်ထားပါ။
အပေါ်မှ ဖက်တင်၍ ဖိနှိပ်ပြီး ဆားရည်လောင်းထည့်ပါ။
ကြာရှည်ထားပြီး သုံးစွဲနိုင်၏။

မျှစ်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း

ဝါးပိုးမျှစ် လတ်လတ်ပါးပါး လှီးပါ။
ထို့နောက် ရေသန့်သန့်ဖြင့် စိမ်ပါ။
ရေစိမ်ရာတွင် မိုးရေ၊ တံစက်ရေများ မပါဝင်စေရ။
မျှစ်စိမ်ထားသော ရေကို နှစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် ရေသစ်လဲပေးပါ။

- (၅) ၆-ရက်ပြည့်လျှင် ဆန်ကွဲ၊ ဆား စသည်တို့နှင့် မျှစ်ဖတ်များကို
နယ်ပေးပါ။
- (၆) အိုးသန့်သန့်တွင် သိပ်ပြီး ဖက်ဖြင့် လုံအောင်ပိတ်ကာ အပေါ်မှ
ဆားရည်လောင်းထည့်ပါ။
- (၇) ကြာရှည်ထား၍ စားသုံးနိုင်သော မျှစ်ချဉ်ရရှိနိုင်၏။

နှမ်းဖတ်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) နှမ်းဖတ်ချဉ်ပြုလုပ်ရာတွင် နှမ်းမည်းနှင့် နှမ်းဖြူ၊ နှစ်မျိုးရှိသည်။
နှမ်းဖြူကို အသုံးပြုပါ။
- (၂) နှမ်းဖတ်များကို ခြောက်သွေ့အောင် နေပူလှန်းပါ။
- (၃) ထို့နောက် ကောင်းစွာ ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- (၄) ညက်လျှင် သဲမပါအောင် စစ်၍ ဆန်ဆေးပလုံးတွင် ထည့်ပါ။
- (၅) ထို့နောက် နှမ်းဖတ်အတွင်းမှ အစပ်နှင့်အခါးရည်များ ကုန်စင်
သွားစေရန် ရေနွေးကျိုက်ကျိုက်ဆူဖြင့် ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်ခန့်
နှမ်းဖတ်ပေါ်မှ လောင်းချပေးပါ။
- (၆) အမှိုက်သရိုက်များ မဝင်စေရန် အပေါ်မှ ဖက်ဖြင့် လုံခြုံစွာ
ပိတ်ပြီး ကျောက်တုံးဖြင့် ဖိထားပါ။
- (၇) သုံးရက်ခန့်ကြာလျှင် နှမ်းဖတ်များ အရည်စစ်ပြီး ပျော့ပျောင်း
လာလိမ့်မည်ဖြစ်၏။
- (၈) ထိုအခြေအနေတွင် နှမ်းဖတ်ကို ဆားဖြင့် သမအောင် နယ်ပါ။
- (၉) အိုးသန့်သန့်တွင် ကြပ်အောင်သိပ်ပါ။ မကြပ်လျှင် နှမ်းဖတ်ချဉ်
ပျက်တတ်၏။
- (၁၀) ကြပ်လျှင် ဖက်ဖြင့် နာနာသိပ်ပြီး ဆီကိုချက်၍ ထိုအပေါ်မှ
လောင်းထည့်ထားပါ။
- (၁၁) ရက်ရှည်လများ ထား၍ ပြုစုနိုင်၏။

ကင်းပုံချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကင်းပုံသီး အရင့်မည့်မုည့်၊ အလုံးလှလှများကို လေးစိတ်ခွဲ၍ အစေ့ထုတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ရေဇွေးကျက်ကျက်တွင် ထည့်၍ မနွမ်းမိ ပြန်ဆယ်ပါ။
- (၃) ယင်းရေဇွေးတွင် ကင်းပုံသီးကို မထည့်မီ နနွင်းဝါအောင် ခပ်ထားပါ။
- (၄) ထို့နောက် ဆယ်ယူထားသော ကင်းပုံသီးအတွင်း ဆားများသွတ်ပါ။ ဆားကို ငန်ငန် သွတ်ပေးရမည်ဖြစ်၏။
- (၅) ဆားများ သွတ်ပြီးသော ကင်းပုံသီးများကို ညီညီစီစီ၍ အိုးမှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်ပါ။
- (၆) ထို အပေါ်တွင် ဆားရည် လောင်းထည့်ပေးထားပါ။
- (၇) ကြာရှည်ထား၍ သုံးစွဲနိုင်၏။

သံပရာချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) သံပရာသီး ရင့်ရင့်မှည့်မှည့်ကို ပြာရောစပ်ထားသော ရေဖြင့် စိမ်ပါ။
- (၂) နေ့စဉ် စိမ်ထားသော ရေကို လဲပါ။
- (၃) လေးရက်ပြည့်လျှင် သံပရာခွံရှိ အစပ်များ ကုန်စင်ပြီဖြစ်၏။
- (၄) ထိုအခါ နေဖြင့် တစ်နံနက် လှန်းပါ။
- (၅) နေလှန်း၍ ခပ်ထပ်ထပ် ရှိနေသော သံပရာသီးများကို ဆားရည်ဖြင့် အိုးသိပ်၍ သုံးရက်ခန့်စိမ်ပါ။
- (၆) သုံးရက်စေ့လျှင် နေပူပြန်၍ လှန်းပါ။
- (၇) ထို့နောက် လေးစိတ်ခွဲ၍ ဆားသိပ်ပြီး ထပ်မံ နေလှန်းပါ။
- (၈) ငါးဘတ် ငါးပိ အသားကောင်းကောင်း၊ ငါးမြင်းရင်း အသားကောင်းကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း စသည်တို့ကို ကျိုပါ။
- (၉) ထို့နောက် ဆီကို ကျိုချက်ပါ။
- (၁၀) ဆီကျက်သောအခါ ပထမကျိုရည်နှင့် ရော၍ လေးစိတ်ခွဲထားသည့်

သံပရာသီးကို နယ်ပါ။

- (၁၁) ထို့နောက် အိုးသန့်သန့်တွင် ကြပ်အောင်သိပ်၍ လှံအောင် ပိတ်ထားပါ။
- (၁၂) ကြာရှည်စားသုံးနိုင်၏။

တမာချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) တမာရွက်နုများကို ညီညီစိပ်ပါ။
- (၂) အဖူးကင်းများပါလျှင် တမာချဉ်မှာ ပို၍ လှပစေ၏။
- (၃) ကျိုက်ကျိုက်ဆူနေသော ရေဇွေးတွင် ယင်းတမာနုများကို နွမ်းစေ နှစ်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် အေးအောင်ထားပါ။
- (၅) ဆားငန်ငန်ခပ်၍ ဆီးသီးကို အရည်ကျိုပါ။
- (၆) တမာရွက်များကို ဆီးသီးကျိုရည်ဖြင့် မကျိုမပဲ့အောင် သတိထားပြီး ချဉ်ငန်ရည် ဝင်အောင်နယ်ပါ။
- (၇) အိုးသန့်သန့်တွင် ချဉ်ရည်နယ်ပြီး တမာရွက်များကို ကြပ်ကြပ်သိပ်၍ လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားပါ။
- (၈) ထိုအပေါ်မှ ဆားခတ် ဆီးသီးကျိုရည်ကို လောင်းထည့်ထားပါ။
- (၉) ကြာရှည်သုံးစွဲ၍ ရ၏။

ခရမ်းသီးချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ခရမ်းသီးရှည်ဖြစ်စေ၊ ခရမ်းသီးဝိုင်းဖြစ်စေ နှစ်သက်ရာ လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ကို လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- (၂) ရေဇွေးကျိုက်ကျိုက်ဆူတွင် နနွင်းခပ်၍ ခရမ်းသီးများ နွမ်းစေ ရေဇွေးတွင် နှစ်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် ခရမ်းသီးတွင် ဆားငန်ငန်သွတ်၍ အိုးတွင်သိပ်ပါ။
- (၄) ဖက်ဖြင့် လှံအောင်ပိတ်ပြီး ဆားရည်လောင်းပါ။

- (၃) ဖက်ဖြင့်ပိ၍ ဆားရည် လောင်းထားပါ။
- (၄) ငရုတ်သီးချဉ်ကို လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ဟင်းခါးချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို လေးစိတ်ခွဲ၍ အစေ့များကို စင်အောင် ထုတ်ပစ်ပါ။
- (၂) အသီးပေါ်မှ အပူအထစ်များကို စင်အောင်ခြစ်၍ ရေခွေးကျိုက်ကျိုက် ဆုတွင် နစ်ပြီး နှမ်းအောင်ပျောပါ။
- (၃) ထို့နောက် ဆားဖြင့်နယ်၍ အိုးတွင် ကြပ်အောင် သိပ်ထားပါ။
- (၄) အပေါ်မှ ဖက်ဖြင့်ပိတ်ပြီး ဆားရည်လောင်းထည့်ပါ။
- (၅) ကြာရှည်ခံပြီး သုံးစွဲနိုင်၏။

ဆိတ်ဖူးချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆိတ်ဖူးလတ်လတ်ကို အရွက်များ ဖယ်၍ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- (၂) ဆိတ်ဖူးတွင် အတက်အစွယ်များ ပါရှိလျှင် ဖဲ့မပစ်ပါနှင့် ထည့်၍ စိမ်ပါ။
- (၃) ထမင်းကို မာမာချက်၍ ဆားဖြင့် နယ်ပါ။
- (၄) ဆိတ်ဖူးများကို အိုးတွင်ထည့်ပြီး ဆားနယ် ထမင်းနှင့် ကြပ်ကြပ် သိပ်ပေးပါ။
- (၅) အပေါ်မှ ဖက်ဖြင့်ပိတ်၍ ဆားရည်လောင်းထည့်ထားပါ။
- (၆) ကြာရှည်စွာ စားသုံးနိုင်၏။

ဟင်းဂလာချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဟင်းဂလာရွက်နုများကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နေတွင် နှမ်းရုံမျှ လှန်းပါ။
- (၂) ဆန်ကို ယာဂုကျို၍ အေးလျှင် ဆားရည် ခတ်ထည့်ပါ။

- (၃) ဟင်းဂလာများကို အိုးတွင်ထည့်ပြီး ယာဂုရည်ဖြင့် သိပ်ပါ။
- (၄) ရေကို ပြည့်အောင် ထည့်ပြီး (၂)ရက်ကြာလျှင် သုံးစွဲပါ။
- (၅) ကြာရှည်ထားပြီး သုံးစွဲနိုင်၏။

ဂျင်းစိမ်းချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဂျင်းကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ အပေါ်ခွံများကိုခွဲဖြင့် ခြစ်ထုတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ပါးပါးလွှာ၍ လှီးပါ။
- (၃) အရည်ရွှမ်းသော သံပရာသီးမှ အရည်များညှစ်ယူပြီး ဆားထည့်၍ ဂျင်းဖတ်များကို နယ်ပေးပါ။
- (၄) ဂျင်းဖတ်များအတွင်း သံပရာရည်များ ဝင်ရန် အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- (၅) အိုးတွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်၍ ဆားရည်လောင်းထည့်ပါ။
- (၆) တစ်နှစ်ခန့်ထိ ကြာရှည်ထား၍ သုံးစွဲနိုင်၏။

သစ်သီးနုအချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနု၊ မုန်လာဥဝါ၊ ပဲသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း စသည် တို့ကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။
- (၂) အသီးအနုများကို မိမိနှစ်သက်သလို လှီးထားပါ။
- (၃) ရေ အစိတ်သားခန့်ရှိသော ရေခွေးအိုးတစ်လုံး တည်ပါ။
- (၄) ထိုရေတွင် ဂျာလကာရည် ရှစ်စွန်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း ထည့်၍ ဆုအောင်ကျိပါ။
- (၅) ရေခွေးဆူလျှင် အသီးအနုများကို ထည့်၍ ငါးမိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဆယ်ပါ။
- (၆) ထို့နောက် အဆားခံ၍ ပုလင်းတွင် လေလုံစွာ ထည့်ပြီး သုံးစွဲနိုင်၏။
- (၇) အသီးအနု အချိန်အဆပေါ်တွင် ဂျာလကာရည်၊ ဆားရည် စသည် တို့ကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၏။

မုန့်ညင်းချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မုန့်ညင်းရွက်အရိုင်း (အစိမ်း) အယဉ် (အဖြူ)မှ မိမိနှစ်သက်ရာ မုန့်ညင်းရွက်ကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး နွမ်းသွားစေရန် နေပူတွင် လှန်းပါ။
- (၂) ခပ်မာမာချက်ထားသော ထမင်းကို ဆား၊ နနွင်းစသည်တို့နှင့် နယ်ပြီး မုန့်ညင်းရွက်များကို ထမင်းဖြင့် အိုးသန့်သန့်တွင် သိပ်ထားပါ။
- (၃) ထိုအိုးအတွင်း ဆားရည်များ လောင်းထည့်ပေးပါ။

ပဲတီချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပဲနောက်၊ ပဲတီစိမ်း စသည်တို့ကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ ရေတွင် ထည့်စိမ်ထားပါ။
- (၂) နောက်နေ့တွင် ကောက်ရိုးခင်းထားသော တောင်းတွင် ထည့်၍ ထားလျှင် အပင်များ ပေါက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်၏။
- (၃) ပဲပင်ပေါက်များကို ဆားတော်သင့်ရုံမျှ ထည့်၍ စဉ်းအိုးတွင် သိပ်ထားပါ။
- (၄) ပဲတီချဉ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်၏။

အသုပ်အပျိုးမျိုး

ဒန့်ကျွဲရွက်သုပ်

- (၁) ဒန့်ကျွဲရွက် လက်(၁)ဆုပ်။
- (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြေးစွန်းကြီးတစ်ဝက်။
- (၃) ဆီ (၂)ကျပ်သား။
- (၄) ပဲမှုန့်၊ ကြေးစွန်းကြီးတစ်ဝက်။
- (၅) သံပရာသီးတစ်ခြမ်း။
- (၆) ကြက်သွန်နီ ၂-၃။

- (၇) ကြက်သွန်ဖြူ ၁-၃။
- (၈) ငံပြာရည်သင့်ရုံ။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဒန့်ကျွဲရွက်ကို ရေဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရော၍ ဆီချက်ပြုလုပ်ပါ။
- (၄) လှီးထားသော ဒန့်ကျွဲရွက်ကို လက်ဖြင့် ရေညှစ်ပစ်ပါ။
- (၅) ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်နှင့် ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- (၆) အချဉ်အတွက် သံပရာသီး အရည်ညှစ်၍ ထည့်ပါ။
- (၇) ငရုတ်သီး အစပ်ကြိုက်သူများ မိုးမျှော်ငရုတ်ကို ထည့်၍ သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

တို့ဟူးသုပ်

- (၁) တို့ဟူး ၁၀-ကျပ်သား။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၂-ကျပ်သား။
- (၃) ကြက်သွန်ဖြူ ၂-၃။
- (၄) မန့်ကျည်းသီးအနည်းငယ်။
- (၅) ငံပြာရည် သင့်ရုံ။
- (၆) ဓားဖြင့်လှီးထားသော ရှောက်ရွက်အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) တို့ဟူးကို ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်ချက်ပြီး လှီး၍ထားသော တို့ဟူးပေါ်သို့ လောင်းပါ။

- (၃) မန်ကျည်းရည်၊ ငန်ပြာရည်တို့ ရော၍ သုပ်ပါ။
- (၄) အနံ့ကောင်းအောင် ရှောက်ရွက် ဖြူးပါ။
- (၅) အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးမှုန့်များ ထည့်၍ သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

အင်ဥသုပ်

- (၁) အင်ဥ ၁-လုံး (နို့ဆီဖူး)။
- (၂) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြေးစွန်းကြီးတစ်ဝက်။
- (၅) ပဲမှုန့်၊ ကြေးစွန်းကြီးတစ်ဝက်။
- (၆) ငပြာရည်အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) အင်ဥများကို သဲမပါစေရန် ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- (၂) အင်ဥနူးလျှင် ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၅-ဥကို ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။
- (၄) ကျန် ကြက်သွန်ဥ ၁-ခုကို ဆီချက်၊ ချက်ပါ။
- (၅) လှီးပြီးသား အင်ဥများကို သံပရာရည် ညှစ်ထည့်၍ နယ်ပါ။
- (၆) ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငပြာရည်၊ ဆီချက်နှင့် ပဲမှုန့်များ ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- (၇) အပေါ့အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

သခွားသီးသုပ်

- (၁) သခွားသီး အလုံးကြီးကြီးရင့်ရင့် ၁-လုံး။
- (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြေးစွန်းကြီး ၁-စွန်း။

စိုးစာပေ

- (၃) ဆီ ၂-ကျပ်သား။
- (၄) ကြက်သွန်နီ ၃-ဥ။
- (၅) မိုးမျှော်ငရုတ်သီး အနည်းငယ်။
- (၆) ငပြာရည် သင့်ရုံ။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) သခွားသီးကို ရေဆေး၍ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး သခွားခြစ်ဖြင့် အသားများကို ခြစ်ယူပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၁-ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်၊ ချက်ပါ။
- (၃) မိုးမျှော်ငရုတ်သီးကို လှီးထားပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၅) ခြစ်ထားသော သခွားကို သံပရာသီးဖြင့် နယ်ပါ။
- (၆) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြူးပြီး ငပြာရည်ထည့်ပါ။
- (၇) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးနှင့် ရော၍ သုပ်ပါ။
- (၈) အပေါ့အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

ထမင်းချဉ်သုပ်

- (၁) ထမင်း အကြမ်းပန်းကန် ၃-လုံး။
- (၂) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) ဓရမ်းချဉ်သီး ၅-ကျပ်သား။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၂) ဓရမ်းချဉ်သီးကို ရေနွေးပျော အခွံနု၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ထမင်းကို ဓရမ်းချဉ်သီးဖြင့် ဆီချက်တစ်ဝက် ထည့်၍ နယ်ပါ။

စိုးစာပေ

- (၄) ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
 (၅) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်လျှင် ပိုကောင်း၏။
 (၆) စားသည့်အခါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့၍ ဆီချက်ဆမ်း၊
 ပုစွန်ခြောက်ဖြူပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကျောက်ပွင့်သုပ်

- (၁) ကျောက်ပွင့်လက်တစ်ဆုပ်။
 (၂) ပုစွန်ခြောက်အနုတော်။
 (၃) ပဲမှုန့် ၃-ဇွန်း။
 (၄) ကြက်သွန်နီ ၃-ဥ။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကျောက်ပွင့်ကို ရေစိမ်ထားပြီး ပွလာလျှင် ခဲ၊ သလဲ စင်အောင်ဆေးပါ။
 (၂) ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်ထားပါ။
 (၃) ပုစွန်ခြောက်ကို ထောင်းပါ။
 (၄) ကျောက်ပွင့်ကို ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငံပြာ
 ရည်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
 (၅) သမလျှင် ဆီချက်ထည့်နယ်ပါ။
 (၆) စားလျှင် ဆီချက်ဆမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ရှောက်သီးသုပ်

- (၁) ရှောက်သီးတစ်ခြမ်း။
 (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်အနုတော်။
 (၃) ပဲမှုန့်အနည်းငယ်။
 (၄) ဆီချက်သင့်ရုံ။
 (၅) ဂေါ်ဖီရွက်အနည်းငယ်။

- (၆) စိမ်းစားငါးပိအနည်းငယ်။
 (၇) ကြက်သွန်နီ ၅-ဥ။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ရှောက်သီးကို အမြွှာများဖြစ်အောင် ဖဲ့ထုတ်ပါ။
 (၂) ကြက်သွန်ကို လှီးပြီး အနည်းငယ်ကို ဆီချက်ထားပါ။
 (၃) ဂေါ်ဖီရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ခိုတ်ခိုတ်လှီးပါ။
 (၄) ရှောက်သီးကို ကြက်သွန်နီ ကင်ထားသော ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
 ပဲမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
 (၅) ထို့နောက် ဂေါ်ဖီရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်နယ်ပြီး
 ဆီချက်ဆမ်း၍ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ဖြူးကာ သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး စိမ်းမုည့် ၅-လုံး။
 (၂) ပုစွန်ခြောက် အနုတော်။
 (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
 (၄) စိမ်းစားငါးပိ အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းကို အစေ့ထုတ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။
 (၂) အမုည့်ဆိုလျှင် အသားချည်း လှီးယူပါ။
 (၃) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး အချို့ကို ဆီချက်ထားပါ။
 (၄) ငါးပိကင်ထားပါ။
 (၅) လှီးထားသော ကြက်သွန်စိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငါးပိနှင့်
 ခြောက်မှုန့်တို့ကို နယ်ပြီး ဆီချက်ဆမ်း၍ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ
 ဖြူးပါ။

(၆) ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြောင်လျှာသီးသုပ်

- (၁) ကြောင်လျှာသီး ၁-တောင်။
- (၂) သံပရာသီး ၁-လုံး။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၅-ဥ။
- (၄) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ၂-ကျပ်သား။
- (၅) ပဲမှုန့် ၃-ဇွန်း။
- (၆) ငရုတ်သီးစိမ်း နှစ်သက်သလို။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါးလှီး၍ ဆားရည်ဖြင့် နှစ်ရေခန့်နယ်ပြီး ရေစစ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- (၃) ကြောင်လျှာသီးကို သံပရာရည်ဖြင့် နယ်ပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- (၄) အပေါ်မှ ကြက်သွန်ကြော်နှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ငါးပိသုပ်

- (၁) မျှင်ငါးပိ ထမင်းစားဇွန်း ၃-ဇွန်း။
- (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၂-ဇွန်း။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၅) ကြက်သွန်ဖြူ ၂-ဥ။
- (၆) ငရုတ်သီးစိမ်း ၅-တောင်။
- (၇) သံပရာသီး ၁-လုံး။

စီးစာပေ

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ငါးပိကို ကင်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးနုတ်နုတ် လှီးပါ။
- (၄) အားလုံးကို ရော၍ သံပရာရည်ညစ်ထည့်ပြီးသုပ်ပါ။
- (၅) အပေါ်အနေကို မြည်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

ခံတက်ချဉ်သုပ်

- (၁) ခံတက်ချဉ် ၁-စည်း။
- (၂) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဝက်။
- (၅) မျှင်ငါးပိ လက်ဖက်ဇွန်း တစ်ဝက်။
- (၆) ငရုတ်သီးစိမ်း ၂-တောင်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ခံတက်ချဉ်ကို နှပ်လှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်၊ ချက်ပါ။
- (၃) လှော်၍ ကြက်သွန် ၁-ဥနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၄) ငါးပိကင်ပါ။
- (၅) အားလုံးရောနယ်၍ သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဆလတ်ရွက်သုပ်

- (၁) ဆလတ်ရွက် ၁-ပင်။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီး ၃-လုံး။
- (၃) ပဲမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။

စီးစာပေ

၄၆

မိန့်မိန့် (လသာ)

- (၄) ဆား လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁-ခွက်။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ၄-ဥ။
- (၆) ဆီ ၂-ကျပ်သား။
- (၇) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆလတ်ရွက်ကြီးကြီး ၁-ပင်၊ အပင်သေးလျှင် နှစ်ပင်ခန့် ပါးပါး လှီးပါ။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီ ၂-ဥကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်၊ ချက်ပါ။
- (၄) အားလုံးကို ရောနယ်၍ သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ဧရစ်ရိုးသုပ်

- (၁) ဧရစ်ရိုး ၁-စည်း။
- (၂) မန်ကျည်းမှည့် အနည်းငယ်။
- (၃) ပုစွန်ခြောက် ထမင်းစား ခွက် ၁-ခွက်။
- (၄) ဆား လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁-ခွက်။
- (၅) နှမ်း ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။
- (၆) ကြက်သွန်နီ ၄-ဥ။
- (၇) ဆီ ၂-ကျပ်သား။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဧရစ်ရိုးကို မန်ကျည်းမှည့် ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်၊ ချက်ပါ။

နီးစာပေ

အိမ်ရှင်မတိုင်းအတွက်သက်သာချော့တာဟင်းချက်နည်းပဒေသာ

- (၄) ကျန်ကြက်သွန်နီ ၂-ဥကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၅) အားလုံး ရောစပ်နယ်၍ သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

မျှစ်ခြောက်သုပ်

- (၁) မျှစ်ခြောက် ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) ပဲပြာရည် ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။
- (၅) ငရုတ်သီးမှုန့် ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။
- (၆) သံပရာသီး ၁-လုံး။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မျှစ်ခြောက်ကို ရေစိမ်ပါ။
- (၂) နူး၍ ပွလာလျှင် အမျှင်ကလေးများ ဖဲ့ပါ။
- (၃) တစ်ရေခန့် ပြုတ်လိုက်ပါ။
- (၄) ယင်းကို ရေစင်အောင် ညစ်ပြီး ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ အားလုံးကို ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- (၅) သံပရာရည် ညစ်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လာဥသုပ်

- (၁) မုန့်လာဥ ၂-ဥ။
- (၂) ရှာလကာရည် ထမင်းစားခွက် ၂-ခွက်။
- (၃) ငရုတ်သီးစိမ်း ၃-တောင့်။
- (၄) ဆီ ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၆) နှမ်း ထမင်းစားခွက် ၁-ခွက်။

နီးစာပေ

(၇) ဆား ထမင်းစားစွန်း ၁-စွန်း။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မုန့်လာဥ ကြီးကြီးနုနု ၂-ဥကို အခွံခြစ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ရှာလကာရည်ဖြင့် စိမ်ပါ။
- (၃) ဟစ်ညနန့် စိမ်ပြီးမှ သုပ်ပါ။
- (၄) ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီကို ကြော်ပါ။
- (၆) ကြက်သွန်နီ ကြွပ်လျှင် ဖယ်ထားပါ။
- (၇) မုန့်လာဥကို ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နှမ်း ဆားတို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- (၈) ကြက်သွန်နီကို ဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

သဘောသီးသုပ်

- (၁) သဘောသီးအစိမ်း ၁-လုံး။
- (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ကြေစွန်း ၁-စွန်း။
- (၃) ပဲမှုန့် ကြေစွန်း ၁-စွန်း။
- (၄) ဆီ ၂-ကျပ်သား။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၆) ကြက်သွန်ဖြူ ၂-ဥ။
- (၇) မန့်ကျည်းသီး အနည်းငယ်။
- (၈) ငပြာရည်သင့်ရုံ။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) သဘောသီးကို အခွံခွာ၍ ရေဆေးပြီး သဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် သုး အနည်းငယ်ထည့်၍ ရေစိမ်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီကို ရော၍ ဆီပြန်ပြုလုပ်ပါ။

- (၄) သဘောသီးကို ရေစင်ကြယ်အောင် ညှစ်ပြီး ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ငပြာရည်၊ ဆီချက်တို့နှင့် ရော၍ သုပ်ပါ။
- (၅) အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီး မိုးမျှော်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၆) ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ထည့်လိုလျှင်လည်း ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ငှက်ပျောဖူးသုပ်

- (၁) ငှက်ပျောဖူး ၁-လုံး။
- (၂) ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ကြေစွန်း ၁-စွန်း။
- (၃) ဆီ ၂-ကျပ်သား။
- (၄) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၅) ပဲမှုန့် ကြေစွန်း ၁-စွန်း။
- (၆) ကြက်သွန်ဖြူ ၂-ဥ။
- (၇) ငပြာရည် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ငှက်ပျောဖူး အရင့်ဖတ်များကို ခွာ၍ အနုကလေးများကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစိမ်ထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ရော၍ ဆီချက်၊ ချက်ခါ
- (၃) ငှက်ပျောဖူး အဖန်ရည်များ ကုန်သောအခါ ရေညှစ်ပြီး ကြက်သွန်နီ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငပြာရည် ထည့်၍ သုပ်ပါ။
- (၄) မန့်ကျည်းသီးကို ရေပျစ်ပျစ် ဖျော်၍ အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်၍သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

သရက်သီးသုပ်

- (၁) သရက်သီး ၁-လုံး။
- (၂) ဂေါ်ဖီရွက် ၁၀-သား။

- (၃) ပဲမှုန့်၊ ထမင်းစားခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၄) ငါးပိ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ၅-ဥ။
- (၆) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ထမင်းစားခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၇) နနွင်းမှုန့်၊ အနည်းငယ်။
- (၈) ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၉) ဆီ ၂-ကျပ်သား။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) သရက်သီးကို အခွံခွာ၍ စားဖြင့် ပေါက်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ဂေါ်ဖီရွက်၊ ကြက်သွန်နီ ၃-ဥတို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ယင်းတို့ကို ရေစလုံတစ်ခွတွင် စိမ်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီတွင် နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် ဆီချက်၊ ချက်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ကြွပ်လျှင် ဆယ်ထားပါ။
- (၆) သရက်သီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ရေမှ ဆယ်၍ အရည် စစ်အောင်ညှစ်ပါ။
- (၇) ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ စသည်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- (၈) ကြက်သွန်ကြော်ကို ဖယ်လျက် ဆီချက်ကိုပါ ထည့်နယ်ပါ။
- (၉) အပေါ့အငန်တို့ကို မြည်းကြည့်ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ကြော် အကြွပ်တို့ကို အပေါ်ယံမှ ဖြူးလျက် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀-ကျပ်သား။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၅-ဥ။

- (၃) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ထမင်းစားခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၄) ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၅) ဆီ၊ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၆) ဆား အနည်းငယ်။
- (၇) အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်။
- (၈) ငရုတ်သီး ၅-တောင့်။
- (၉) နံနံပင် ၃-ပင်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) နံနံပင်ကို ချန်၍ ကျန် အားလုံးတို့ကို ရော၍ နယ်ပါ။
- (၄) နံနံပင်ကို အနေတော် ဖြတ်၍ အုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မန်ကျည်းရွက်သုပ်

- (၁) မန်ကျည်းရွက် ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ပုစွန်ခြောက် ထမင်းစားခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၃-ဥ။
- (၄) ဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၅) ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁-ခွန်း။
- (၆) အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မန်ကျည်းရွက်ကို အရိုးများကုန်အောင် သင်၍ ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ အားလုံးကို ရောနယ်ပါ။

- (၃) ဆီချက် မချက်ဘဲ ဆီစိမ်းနှင့်သာ သုပ်၍သုံးဆောင်ပါ။

မြင်းခွာရွက်သုပ်

- (၁) မြင်းခွာရွက် ၁-စည်း။
 (၂) ပုစွန်ခြောက် ထမင်းစားစွန်း တစ်ဝက်။
 (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
 (၄) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
 (၅) သံပရာသီး တစ်ဝက်။
 (၆) ဆား အနည်းငယ်။
 (၇) နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မြင်းခွာရွက်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အရိုးများပါ ပါးပါးနုတ်နုတ် လှီးထားပါ။
 (၂) ကြက်သွန်နီ ၁-ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ချက်ပါ။
 (၃) ဆီချက်တွင် နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
 (၄) ကြက်သွန်နီ ကြွပ်လျှင် ချထားပါ။
 (၅) ကျန် ကြက်သွန်နီ ၁-ဥကို ပါးပါးလှီးပါ။
 (၆) လှီးပြီးမှ ရေဆေးထားပါ။
 (၇) ကြက်သွန်နီကြော်ကို ဆယ်ထားလျက်၊ ဆီချက်ဖြင့် ကျန်အားလုံးကို ရောနယ်ပါ။
 (၈) သံပရာရည်အချဉ် လိုသလောက် ညှစ်ထည့်ပါ။
 (၉) အပေါ်အငန် မြည်းပြီးမှ ပန်းကန်ပြားတစ်ခုတွင် သန့်သန့်ထည့်၍ ကြက်သွန်နီကြော်ကို အပေါ်မှ ဖြူးကာ သုံးဆောင်ပါ။

ဟင်းချိုချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ဆန်လှော်ဟင်းချို

- (၁) ဆန် အနည်းငယ်။ ဘဒ္ဒန္တမာမောက္ခ
 (၂) ပုစွန် အနည်းငယ်။ မကွေးမဂ္ဂိယသန္တိဗာဿင်တိုက်
 (၃) ဖျစ်ဆတ် ၁၀-ကျပ်သား။ မေတ္တာရှင်တံဆိပ်တိုက်
 (၁)ရပ်ကွက်/ဒဂုံအရှေ့

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို ခဲ၊ သလဲ သန့်စင်အောင် ရွေးချယ်ပြီး ရေမဆေးဘဲ လှော်ပါ။
 (၂) နီလာလျှင် ထောင်းထားပါ။
 (၃) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများနှင့် ငရုတ်သီးကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။
 (၄) ဆီကျက်လျှင် ဖယ်ထားသော ပုစွန် ထည့်မွှေပြီး ရေသင့်ရုံ ထည့်ပါ။
 (၅) ရေမဆူမီ ဆန်လှော်ထောင်းကို ထည့်ပါ။
 (၆) ဆုလာလျှင် ငပြာရည် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပိန်းရီးဟင်းချို

- (၁) ပိန်းရီးအယဉ်များကို အခွံသင့်၍ ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။
 (၂) ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားဖြင့် ရိုက်၍ ခတ်ထားသည့် ငါးပြုတ်အိုးတွင် အခွံသင့်ထားသော ပိန်းရီးများ ခတ်၍ ငရုတ်ကောင်းလှော်မှုန့်ကို ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချို

- (၁) ဒန့်သလွန်သီး ရင့်ရင့်များကို မီးဖုတ်၍ အသားကို ဇွန်းဖြင့် ခြစ်ယူပါ။
 - (၂) ကြက်သွန်နီ၊ ဓားပြားရိုက် ငါးမီးဖုတ်တို့ဖြင့် ဟင်းချိုကို ဆူအောင် တည်ပြီး ဒန့်သလွန်သီး ခြစ်ပြီးသားများကို ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ။ ဟင်းချိုကို စိမ်းစားငါးပိ ခတ်ခြင်းထက် ပဲပြာရည်ခတ်လျှင် ပို၍ အနံ့ကောင်း၏။

ပဲကြီးဟင်းချို

- (၁) ပဲကြီး ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီး ၁-လုံး။
- (၄) ဆူးပုပ်ရွက် အနည်းငယ်။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ၁-လုံး။
- (၆) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၇) နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပဲကြီးရေစိမ်ကို ရေဖြင့်ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၃) ဆူးပုပ်ရွက်ကို သင်ထားပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။
- (၅) နနွင်းထည့်ပါ။
- (၆) ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပါ။
- (၇) ပဲပြုတ်ထားသည်ကို ရေပါ အားလုံးလောင်းထည့်ပါ။
- (၈) ဆား ထည့်မွှေပေးပါ။

- (၉) ရေဆူ၍ ပဲကြေလျှင် အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်၍ စားခါနီးမှ ဆူးပုပ်ရွက်ကို ခတ် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲနီလေးဟင်းချို

- (၁) ပဲနီလေး ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၃) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၄) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၅) အချိုမှုန့် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပဲနီလေးကို နာရီဝက်ခန့် ရေစိမ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ထားပါ။
- (၃) ပဲနီလေးကို ဆယ်ပြီး ထည့်လုံးပါ။
- (၄) ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ မွှေပါ။
- (၅) ထို့နောက် ရေ ဟင်းချိုပန်းကန် ၂-လုံးသာသာခန့် ထည့်၍ တည်ပါ။
- (၆) ဆားထည့်ပါ။
- (၇) မကြာခဏ ဆူဝေပြီး ကျတတ်၍ မွှေပေးပါ။
- (၈) ပဲကြေလျှင် အချိုမှုန့်ခပ် အပေါ့အငန်ကို မြည်းကြည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကုလားပဲဟင်းချို

- (၁) ကုလားပဲ ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) အချိုမှုန့် အနည်းငယ်။

(၅) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကုလားပဲကို နူးနေအောင် ပြုတ်ပါ။
- (၂) အရည်ကို ချန်ထားပြီး ပဲများကို ထောင်းပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ထည့်လုံးပါ။
- (၅) ဆားထည့်ပါ။
- (၆) ထို့နောက် ပဲပြုတ်ရည်များကို လောင်းပြီး ရေသင့်တော်အောင် ထည့်၍တည်ပါ။
- (၇) အချိုမှုန့်ကို ခတ်ပါ။
- (၈) ရေဆူလျှင် အပေါ့အငန်ကို မြည်း၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ရှောက်ရွက်ဟင်းချို

- (၁) ရှောက်ရွက် ၁-စည်း။
- (၂) ပုစွန်ကြား ၂-ကောင်။
- (၃) မျှင်ငါးပိ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၄) ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၅) ကြက်သွန်ဖြူ ၁-ဥ။
- (၆) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၇) အချိုမှုန့် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆီဖြင့် ပုစွန်ကို လုံးပါ။
- (၂) ထို့နောက်တွင် ပုစွန်ကို ချေ၍ ငါးပိ၊ ဆားတို့ ထည့်ပြီး ရေ အနည်းငယ်နှင့် တည်ပါ။

- (၃) ထိုရေဆူမှ ရေထပ်ပြီး ဖြည့်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက် ထည့်ပါ။
- (၅) အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ကို ခတ်ပါ။
- (၆) ရေဆူလျှင် အပေါ့အငန်ကို မြည်း၍ ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။

မဲလီဟင်းချို

- (၁) မဲလီ ၁-စည်း။
- (၂) ငါး ၅-ကျပ်သား။
- (၃) ဆန် လက်တစ်ဆုပ်။
- (၄) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၅) ကြက်သွန်နီ ၁-ဥ။
- (၆) မျှင်ငါးပိ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၇) ပဲငံပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၈) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၉) ခရမ်းသီး ၁-လုံး။
- (၁၀) ခရမ်းချဉ်သီး ၁-လုံး။
- (၁၁) ငရုတ်သီးစိမ်း ၂-တောင့်။
- (၁၂) နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မဲလီဖူးကို ၂-ရေခန့် ပြုတ်ပြီး ရေညှစ်ထားပါ။
- (၂) ငါးကို ခုတ်၍ ဆား၊ နနွင်း နယ်ထားပါ။
- (၃) ဆန်ကို ရေစိမ့်၍ ထောင်းထားပါ။
- (၄) ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးပါ။
- (၅) ဦးစွာ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။

- (၆) ငါးကို ထည့်လုံးပါ။
- (၇) ထို့နောက် မဲလေပိုးများကို ထည့်ပါ။
- (၈) ဆန်နှစ်ကို ရေဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- (၉) ရေမြုပ်အောင် ဖြည့်ထည့်ပါ။
- (၁၀) ငံပြာရည်နှင့် ငါးပိကိုလည်း ရေဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- (၁၁) ရေဆူသောခါမှ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထည့်ပါ။
- (၁၂) ခရမ်းသီး နူးလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ခဲသီးဟင်းချို

- (၁) ခဲသီး ၂-တောင်။
- (၂) ကြက်သား၊ လည်ချောင်း၊ တောင်ပံ၊ ခြေထောက်ရိုးများ။
- (၃) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၄) ကြက်သွန်ဖြူ ၂-ဥ။
- (၅) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၆) နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်။
- (၇) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
- (၈) အချိုမှုန့် အနည်းငယ် ၊

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကြက်သားအရိုးများကို ဆား၊ နနွင်း နယ်၍ ဆီဖြင့်လုံးပါ။
- (၂) ရေအနည်းငယ်ဖြင့် အဖုံးအုပ်၍ ထားပါ။
- (၃) ကြက်ရိုးများ နူးလျှင် ခဲသီးကို အခွံခွာ၍ ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။
ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်လုံးပါ။
- (၄) ထို့နောက် ရေ ဟင်းချိုပန်းကန် ၂-လုံးခန့် ထည့်ပါ။
- (၅) ရေဆူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပါ။

- (၆) အချိုမှုန့်ကို ခပ်ပြီး အပေါ်အငန်ကို ပြည်း၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ကယားဟင်းချို

- (၁) ရွှေဖရုံညွန့် ၅-ညွန့်။
- (၂) ရွှေဖရုံပွင့် ၅-ပွင့်။
- (၃) မြန်မာပင်စိမ်း အနည်းငယ်။
- (၄) ပိနံသီး (ကလီသီး) ၃-တောင်။
- (၅) ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ။
- (၆) ရုံးပတီသီး ၂-တောင်။
- (၇) ငါးတစ်မျိုးမျိုး ၅-ကျပ်သား။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ရွှေဖရုံညွန့်များကို အကြောများ နှင်၍ လိုအပ်သလို ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေစင်စင် ဆေးထားပါ။
- (၂) ဖရုံညွန့်ကိုလည်း သင့်သလို ခွဲထားပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- (၃) ငါးများကို ဖုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ အရိုးများကို သင်ထားပါ။
- (၄) ရေနွေးတစ်အိုးကို ဆူအောင်ထည့်ပြီး ငါးများကို ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီဥကြီးများနှင့် ဓားပြားရိုက်ထားသည့် ကြက်သွန်ဥများနှင့် ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- (၅) ငံပြာရည်နှင့် ဆားကို သင့်ရုံခတ်ပါ။
- (၆) ဟင်းချိုအိုး ပွက်ပွက်ဆူသောအခါ အသင့်ထောင်းထားသော ပိနံသီးများကို ခတ်ပါ။
- (၇) ဖရုံညွန့်နှင့် ဖရုံပွင့်များကို ခတ်ပါ။
- (၈) နောက်ဆုံး အပေါ်အငန် သင့်တော်လျှင် ပင်စိမ်းရွက်များကို အုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ရိုးနှင့် ကညွတ်ဟင်းချို

- (၁) ကညွတ် ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ကြက်သား၊ ကြက်ရိုး ၅-ကျပ်သား။
- (၃) ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁-ဥ။
- (၄) ကြက်သွန်ဖြူ ၁-ဥ။
- (၅) မြန်မာငံပြာရည် အနည်းငယ်။
- (၆) ဆီ ကြေးနန်းကြီး ၁-ဇွန်း။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဓားပြားရိုက်ထားသော ကညွတ်တို့ကို လိုသလောက်အရွယ်၊ ဓားဖြင့် လှီး၍ ရေနံ နှင့် ထပ်လောင်းပြီး ဆေးပါ။
- (၂) ဆီ ၁ယံအိုးထဲတွင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်တို့ကို ဆီသတ်ပြီးလျှင် ဆားနယ်ထားသော ကြက်သား၊ ကြက်ရိုးများကို တုံးပါ။
- (၃) ခဏကြာသော် ကညွတ်များကို ရောထည့်လိုက်ပါ။
- (၄) အနည်းငယ် နွမ်းလာသောအခါ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ချက်ပါ။
- (၅) အပေါ့အငန်တို့ကို မြည်း၍ ငံပြာရည်ကို ထည့်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သားနှင့် ရွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို

- (၁) ကြက်သား ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၃) ရွေးတောက်ရွက် အနည်းငယ်။
- (၄) ကြက်သွန်နီ ၁-ဥ။
- (၅) ကြက်သွန်ဖြူ ၁-ဥ။
- (၆) ငံပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၇) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။

- (၈) နနင်းမှုန့် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ကြက်သားကို ခုတ်ထစ်ပြီး နနင်းနယ်ထားပါ။
- (၂) ဆီဖြင့်လုံးပါ။
- (၃) ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်လုံးပါ။
- (၅) ရေမြုပ်အောင် ထည့်ပါ။
- (၆) ကြက်သားနုနပ်လျှင် ရွေးတောက်ရွက်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ခတ်၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံဟင်းခါး (နီးနီး)

- (၁) ပဲကြာဆံ ၅-ကျပ်သား။
- (၂) ဘူးသီး လက်သုံးလုံးခန့် အစိတ် ၁-စိတ်။
- (၃) ပုစွန် ၅-ကျပ်သား။
- (၄) မျှင်ငါးပိ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၅) ငရုတ်ကောင်း ၁၂-စေ့။
- (၆) ကြက်သွန်ဖြူ ၃-ဥ။
- (၇) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-ဇွန်း။
- (၈) ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၁-ဇွန်း။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပဲကြာဆံကို ရေစိမ်ထားပါ။
- (၂) ဘူးသီးကို သေးသေးစိတ်ထားပါ။
- (၃) ပုစွန်ကို အခွံခွာ၍ ဆားနယ်ပြီး ဆီဖြင့် လုံးလိုက်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် လက်ဖြင့် ချေပါ။

- (၅) ရေ ဟင်းချိုပန်းကန် ၂-လုံးသာသာခန့် ထည့်ပါ။
- (၆) ငါးပိကို ရေဖျော်၍ အနည်မပါအောင် ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ တင်ပါ။
- (၇) ရေဆူလာလျှင် ငရုတ်ကောင်းကို ညှက်အောင် ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂-ဥပါ ထည့်ထောင်းပြီး ဟင်းရည်မှာ ခတ်ပါ။
- (၈) အဖုံးကို ခဏအုပ်ထားပါ။
- (၉) ထိုရေဆူမှ ကြာဆံများကို ဖြတ်တောက်၍ ထည့်ပါ။
- (၁၀) ဘူးသီးများကိုလည်း ထည့်ပါ။
- (၁၁) ကျန် ကြက်သွန်ဖြူ ၁-ဥကို ဓားပြားရိုက်ထည့်ပြီး ဆား လိုသလောက်၊ ထပ်ခတ်၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။

သက်သတ်လွတ်ဟင်းချို

- (၁) မိမိ အိမ်သူအိမ်သားများနှင့် မှန်းဆ၍ ဟင်းအိုးတည်ပါ။
- (၂) ရေနွေးကို ဆူဆူတည်ပါ။
- (၃) ရေနွေးဆူလျှင် ကြက်သွန်နီများ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်ဖြူများကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ပြီး အခွံခွာ၍ ထည့်ပါ။
- (၅) ဆားကို သင့်ရုံ ခတ်ထားပါ။
- (၆) ပဲငံပြာရည်ကြည်ကို ခတ်ပါ။
- (၇) ဟင်းချိုမှုန့်ကို ခတ်ပါ။
- (၈) ဟင်းချိုအိုး အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။
- (၉) မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အသီးအရွက်များကို လှီးဖြတ်၍ ခတ်ကာ သောက်ပါ။
- (၁၀) ဟင်းရွက်များ ထည့်လျှင် အတန်သာ နူးပါစေ။
- (၁၁) အသီးများကို ထည့်ခတ်လျှင် နူးနပ်မှ ကောင်း၏။
- (၁၂) အသင့်ရှိနေလျှင် စွန်တာနီ-စွန်တာပြာ၊ ထောပတ်ပဲ၊ ပဲလိပ်ပြာ၊ ဘိုက်တံ၊ ပဲကြီး စသည့် ပဲများကို ပဲဟင်းချိုအဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်၏။

အခန်း(၂)

ဟင်းခတ်ပျဉ်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

ဟင်းချက်မှုန့်

- (၁) မတ်ပဲ အခွံချွတ်ပြီး ၁-ကျပ်သား။
- (၂) ကုလားပဲ ၁၀-ကျပ်သား။
- (၃) ပဲစဉ်းငုံ ၁၀-ကျပ်သားတို့ကို မီးဖြင့်လှော်၍ ထောင်း။
- (၄) နံနံစေ့ ၁၀-ကျပ်သား။
- (၅) ငရုတ်ကောင်း ၂-ကျပ်သား။
- (၆) ငရုတ်ခြောက် ၅-ကျပ်သား။
- (၇) ဇီယာ ၁-မတ်သား။
- (၈) မုန့်ညင်းစေ့ အနည်းငယ်တို့ကို ရောပြီး ထောင်း၊ ဟင်းလျာများ ချက်လျှင် ခတ်သောအခါ အရသာ ထူးကဲ၏။

ကန်စွန်းဥဟင်းခတ်မှုန့်

- (၁) ကန်စွန်းဥများကို ကျက်ရုံ ပေါင်းပါ။
- (၂) ထို့နောက် အအေးခံထားပါ။
- (၃) အေးသောအခါ ပါးပါးလှီး၍ နေလှန်းထားပါ။

- (၄) ခြောက်သွေ့သောအခါ အမှုန့်ပြုထားပါ။
- (၅) လိုအပ်လျှင် ဟင်းတွင် ခတ်ရန်ဖြစ်၏။

ပဲစိမ်းစားဥဟင်းခတ်မှုန့်

- (၁) ပဲစိမ်းစားဥများကို အခွံခွာထားပါ။
- (၂) ထို့နောက် ပါးပါးလှီး၍ ပေါင်းပါ။
- (၃) နေလှန်းပါ။
- (၄) ခြောက်သွေ့သောအခါ ဟင်းခတ်မှုန့်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

မိုဟင်းခတ်မှုန့်

- (၁) မိုကို ခဲ၊ သလဲများ စင်ကြယ်အောင် ရေအထပ်ထပ် ဆေးပါ။
- (၂) စင်ကြယ်လျှင် ပေါင်းပါ။
- (၃) နေလှန်း၍ ခြောက်သွေ့လျှင် ဟင်းခတ်မှုန့်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။
- (၄) သို့တည်းမဟုတ် သင့်တော်သော အရွယ်အစား အတုံးငယ်များများလုပ်၍ သိုမှီးထားပါ။

မှတ်ချက်။ ။ သက်သတ်လွတ် ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါးပုစွန်တို့အစား ဟင်းခတ်မှုန့်များကို အစားထိုး၍ ချက်ပါ။ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်အစား ပဲငံပြာရည်ကို အသုံးပြုနိုင်၏။

အခန်း(၃)

ချွေတာရေးချက်ပြုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

(က)

ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်

- (၁) ကန်စွန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ ချင်း စသည်တို့ကို အနည်းငယ် ထည့်၍ လုံးဝါ။
- (၂) ခက်ကြောလျှင် ရေလောင်းပါ။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်အနောက်များ ခတ်ပါ။
- (၄) ရေစပ်စပ်မှ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက် (တစ်နည်း)

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ထောင်း၍ ဆီးမွေးသတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကန်စွန်းရွက်၊ ပဲငံ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းထည့်ပါ။
- (၃) ကောင်းစွာ မွှေပေးပြီး ရေခမ်းချက်ခါ သုံးဆောင်ပါ။

ကန်စွန်းရွက်နှင့် ငှက်သီးကြော်ချက်

- (၁) ကန်စွန်းရွက်နုကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- (၂) ဘူးသီးနုကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူကို ဆီသတ်၍ ခရမ်းချဉ်သီးများများနှင့် ကြော်ပါ။
- (၄) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နပ်၍ ရေစင်စင် ထွက်လာလျှင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၅) ပဲငံပြာရည်တို့ကို သင့်တော်ထည့်၊ ကောက်ရိုးမှီရ၍ ရောနှောပြီး ချက်နိုင်လျှင် ပိုမို အရသာထူး၏။

ကန်စွန်းဥချက်

- (၁) ကန်စွန်းဥကို မီးပုတ်ပါ။
- (၂) နပ်လျှင် အခွံခွာပြီး ထောင်းပါ။
- (၃) ဒယ်အိုးတွင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ချင်းစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကန်စွန်းဥတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ မဆလာတို့ကို အနည်းငယ် ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကုလားပဲနှင့် အာလူးဆီပြန်

- (၁) နှမ်းဆီကို ချက်ပြီး ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- (၂) နှမ်းလာလျှင် အာလူးကို အခွံသင်ပြီး အလုံးလိုက် ထည့်ပါ။
- (၃) ကုလားပဲကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်၊ မဆလာ စသည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ၅-မိနစ်ခန့် မီးပိုပေါ်မှာ တင်ထားပြီးမှ ရေ ခပ်များများ ထည့်၍ စလောင်းကိုဖုံးကာ ဆီပြန်အောင် ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကုလားပဲနှင့် အာလူးဆီပြန်(တစ်နည်း)

- (၁) ကုလားပဲနှင့် အာလူးကို နပ်အောင် ရေခမ်းပြုတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ဆီးမွေးသတ်ပါ။
- (၃) ပြုတ်ထားသော ပဲနှင့် ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ထည့်၍ မွေ့ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်ဥကြီးကို လေးစိတ်ခွဲ၍ ထည့်ပါ။
- (၅) ပြုတ်၍ ထားသော အာလူးကို လှီးထည့်ပါ။
- (၆) အုန်းနို့ (သို့မဟုတ်) မဆလာတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၇) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကုလားပဲပင်ပေါက်ကြော်

- (၁) ကုလားပဲပင်ပေါက်ကို ကြက်သွန် ဆီမွေးသတ်ပြီး ကြော်ပါ။
- (၂) ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်ကို ခပ်ပါ။
- (၃) ချခါနီး၌ ကြက်သွန်ဥကြီး များများကို လှီးထည့်ပါ။ မဆလာထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကုလားပဲဟင်းမျိုး

- (၁) ကုလားပဲကို ကောင်းစွာ ရေဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- (၂) နူးလျှင် ပြုတ်ရည်များကို အခြားမှာ ထားပါ။
- (၃) ကုလားပဲကို ထောင်းပြီး ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ဆီမွေးသတ်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ဆီမွေးသတ်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ခွဲ၍ ထည့်ပါ။
- (၆) ပြုတ်ရည်ကို လောင်း၍ ကျို၊ ရေနည်းက ရေစွက်ပါ။
- (၇) ပဲငံပြာရည်အကြည် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကုလားပဲဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ကုလားပဲ (၁)ဆကို ရေ (၆)ဆနှင့် ရေတစ်ဝက် ခမ်းလျှင် ပြုတ်ရည်ကို ယူ တခြားမှာ ထား။
- (၂) အဖတ်ကို ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ဆီ၊ နနွင်းတို့နှင့် လုံးပါ။
- (၃) ဆီပြန်လာလျှင် ပဲပြုတ်ရည်ကို လောင်းပါ။
- (၄) ပွက်၍ အတော်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သွန်ကြော်ချက်

- (၁) ကြက်သွန်ကို အခွံနုပြီး အလုံးလိုက် ထားပါ။
- (၂) ငရုတ်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ မဆလာတို့ကို ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။
- (၃) အနီရောင် သန်းလာလျှင် ကြက်သွန်ခွများကို ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ ပဲငယ်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သွန်နှင့် မနိကျည်းရွက်သနပ်

- (၁) ကြက်သွန်နှင့် မနိကျည်းရွက်တို့ကို ပြုတ်ပါ။
- (၂) ရေကို ညှစ်ပြီး အဖတ်တို့ကို ယူပါ။
- (၃) ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်းလှော်ထောင်း၊ ဆီချက်၊ ဆားတို့နှင့် နယ်ပါ။
- (၄) ငရုတ်တောင်ကြော်တို့နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်

- (၁) ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခွံကို ခြစ်၍ အဝိုင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ထို့နောက် ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဆား အနည်းငယ်ရောထားသော ရေဖြင့်ဖြစ်စေ ကောင်းစွာ နယ်ပေးပါ။
- (၃) ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ် စသည်တို့နှင့် ရောပြီး လုံးပါ။

- (၄) ရေ လုံးဝမထည့်ဘဲနှင့် အရောင်ခပ်နီနီ ထွက်လာအောင် ချက်ပါ။
- (၅) ခဏခဏ မွှေပေးပါ။
- (၆) ကြက်ဟင်းခါးသီး အဝိုင်းများ မကြေစေအောင် သတိထားပါ။
- (၇) အကယ်၍ မီးများနေလျှင် ရေအနည်းငယ် ဖြန်းပြီး ချက်ပါ။
- (၈) ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း

- (၁) ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခွံကို ခြစ်ပြစ်ပါ။
- (၂) ဆား၊ ဆန်ဆေးရည်တို့ဖြင့် ကောင်းစွာ ပွတ်ဆေးပါ။
- (၃) ဓားပြားရိုက်ပြီး လေးစိတ်ခွဲ အစေ့ထုတ်ပစ်၍ ညက်စွာ ထောင်းပါ။
- (၄) ငရုတ်ခြောက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ကုလားပဲလှော်တို့ကို ထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၅) ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ နနွင်း ထည့်ပါ။
- (၆) ရေ အနည်းငယ်မျှ လောင်း၊ ဆီပြန်ချက်၊ ခဏခဏ မမွှေနှင့် ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခွံခြစ်၊ ဆား၊ ဆန်ဆေးရည်နှင့် ကောင်းစွာ ပွတ်ဆေးပါ။
- (၂) ထို့နောက် သင့်လျော်အောင် လှီးပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၄) အနီရောင်သန်းလာလျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ထည့်ပါ။
- (၅) ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ မြေပဲစိမ်းထောင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၆) အနည်းငယ် ရေလောင်းပေးပြီး ရေခမ်းလျှင် ချပါ။

ကြက်ဟင်းခါးသီး အိုးကပ်

- (၁) ကြက်ဟင်းခါးသီး အခွံတို့ကို ခြစ်ပြီး ဆားရည်နှင့် ပွတ်ဆေးပါ။
- (၂) ထို့နောက်မှ ဝမ်းဗိုက်ကို ခွဲပြီး ငရုတ်၊ မဆလာ၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ကို သွတ်ပေးပါ။
- (၃) မန့်ကျည်းမှည့်နှင့် ပိတ်ပြီး အပ်ချည်နှင့် ဖြစ်စေ၊ မချည်ဘဲဖြစ်စေ ဒယ်အိုးပက်လက်ထဲမှာ ဆီ အနည်းငယ်နှင့် တစ်လုံးစီ၊ စီ၍ ကြော်ပါ။
- (၄) တစ်ဘက်က ကျက်လျှင် တစ်ဘက်သို့ လှန်ပေးပါ။
- (၅) သရက်သီးစိမ်းရလျှင် ပါးလွှာစွာ လှီးပြီး မန့်ကျည်းသီးအစား သုံးပါ။ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံကြော်

- (၁) ကြာဆံကို ရေခွေးနှင့် စိမ်၍ထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၃) ပန်းမုန်လာ၊ နီခိုဥ၊ ခဲသီး၊ မုန်လာထုပ်တို့ကို လှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ကြာနှင့် ပဲတီပင်ပေါက်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) တရုတ်နံနံပင်၊ တရုတ်ကြက်သွန်ဖြူမိတ်တို့ကို အုပ်၍ ပဲငံပြာရည်နှင့် ဆားတို့ကို သင့်ရုံမျှ ခပ်ပြီး ကြော်ပါ။
- (၆) နပ်လျှင် ချ၊ ဆီများများ မထည့်နှင့် ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံကြော်(တစ်နည်း)'

- (၁) ကြာဆံကို ဖြတ်ပြီး ပွအောင် ရေနင့် စိမ်ထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ကြာဆံ၊ ဆား၊ ငရုတ်မှုန့်၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေလောင်း၊ ရေခမ်းလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံကြော် (တစ်နည်း)

- (၁) ကြာဆံကို ဖြတ်ပါ။
- (၂) မုန့်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဥကြီးတို့နှင့် ကြော်ပါ။
- (၃) ပဲငံပြာရည် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံလက်သုပ်

- (၁) ပဲကြာဆံနှင့် အာလူးကို ဖြတ်ပါ။
- (၂) နူးလျှင် ဆန်ကာပေါ်မှာ တင်ပြီး စစ်ပါ။
- (၃) အာလူးကို အခွံနုရှာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၄) ကြက်သွန်ဥကြီးကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။
- (၅) ထို့နောက် ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီချက်၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ငရုတ်ကျက်မှုန့်တို့နှင့် သုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံဟင်း

- (၁) ကြာဆံကို နူးအောင် ဖြတ်ထားပါ။
- (၂) ပဲတုံး အဖြူကို လက် ၂-လုံးခန့် လှီးပြီး အပေါ်ယံနီအောင် ကြော်၊ မခြစ်ပါနှင့်။
- (၃) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ထည့်ပြီး ကြာဆံထည့်၊ တရုတ် ပဲငံပီ၊ အငန်တော်ရုံ ခတ်၊ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံဟင်းချို

- (၁) ကြာဆံကို ရေစိမ်ထား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မှိုအစုံတို့ကို လှီး၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြာဆံနှင့်တကွ အာလူးထည့်၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ဆားကို ခတ်၊ ရေသင့်ရုံမျှ ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ကြာဆံနှင့် ကြက်နားရွက်မှိုခြောက်တို့ကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ရေနွေးချိုချိုတွင် စိမ်ထားပါ။
- (၂) ကြာဆံကို ဖြတ်၍ ထားပါ။
- (၃) ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ဆီသတ်၍ ခဝဲသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီ၊ ကြာဆံ၊ ကြက်နားရွက်မှိုခြောက်တို့ကိုလည်း ထည့်၍ လှော်ပါ။
- (၅) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ကုလားပဲပြုတ်ရေကို လိုအပ်သလောက် ရောပါ။
- (၆) ဆူလာလျှင် ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည်တို့ကို ခပ်ပါ။
- (၇) ငရုတ်ကောင်း ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြာဆံဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲနီလေးကို ကောင်းစွာဖြတ်၍ အရည်တို့ကို ယူထားပါ။
- (၂) ကြာဆံကို ဖြတ်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၃) ထို့နောက်တွင် ပဲတီး၊ ပန်းခြောက်၊ မှိုခြောက်တို့ကို ကောင်းစွာဆေး၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ခပ်ပါ။
- (၅) ကြာဆံ ပွလာလျှင် ခဝဲသီးကို လှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၆) ကြက်သွန်နီကြီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်ပါ။
- (၇) အနည်းငယ် နွမ်းလာသောအခါ ပဲနီပြုတ်ရေကို လိုအပ်သလောက် လောင်း၊ ဆူလာလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ခပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြောင်လျှာသီးချက်

- (၁) ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆားနှင့် နယ်ပါ။
- (၂) ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ပဲငံပိထောင်း၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီး များများနှင့် ဆာသင့်လျော်အောင် ထည့်၍ ရေလိုက်ပြီးလျှင် ဆီပြန်ချက်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ကြောင်လျှာသီးလက်သုပ်

- (၁) ကြောင်လျှာသီးကို နန်းကျအောင် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ဆားနယ်၍ ၅-မိနစ်ခန့် ရေမှာ စိမ်ထားပါ။
- (၃) ကျောက်ခက်၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ မြေပဲထောင်း၊ ဆီချက်၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) သံပရာရည်ညှစ်(သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းရည်တို့ကို ထည့်သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကျောက်ဖရုံသီးဟင်း

- (၁) ကျောက်ဖရုံသီးနှင့် အာလူးတို့ကို အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- (၃) ပဲငံပြာရည်၊ ပဲငံပိ၊ ငရုတ်မှုန့်၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ရေ အနည်းငယ်နှင့် ရေခမ်းချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို

- (၁) ပဲနီလေးကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် ကျိုပါ။
- (၂) ပဲဖတ်များကို စစ်ယူပြီး တစ်ခြားမှာ အသုံးပြုပါ။
- (၃) ရေကြည်ကြည်ကို မီးဖိုပေါ်မှာ တည်ပြီး ပဲငံပိထောင်းကို ထည့်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ကျောက်ဖရုံသီး အတုံးကလေးများကို ဟင်းရည်နှင့်

လိုက်အောင် ခတ်ပါ။

- (၅) ကြက်သွန်ဖြူ ၂-လုံးကို ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(ခ)

ခရမ်းကစောသီးချက်

- (၁) ခရမ်းကစောသီး၊ အနည်းငယ်ကို ထုထောင်း၍ ဆားနှင့်နယ် ရေကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အိုးတွင် သမအောင် နယ်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၃) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးချက်

- (၁) ကြက်သွန်နီဖြူကို ဆီမွှေးသတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး ထက်ခြမ်းလှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၂) ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံမိတ်၊ ကြက်သွန်မိတ်တို့ကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ကိုခတ်၊ ရေမထည့်ဘဲ ဆီပြန်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးချက် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီးကို ပြုတ်ပါ (သို့မဟုတ်) မီးသင်း၍ အခွံနွာပါ။
- (၂) ငရုတ်ကြက်သွန်နီဖြူ၊ စသည်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၃) ဆီပြန်လျှင် ပဲငံပြာရည် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးချက် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်မိတ်တို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။

- (၂) သီး၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်မှုန့်၊ နနွင်းတို့နှင့် အားလုံးကို သမအောင် နယ်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၃) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး၊ ရေခမ်းချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးချက် (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ထောင်း၍ နီလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၂) ပဲငံပိကို ထောင်းထည့်ပါ။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
- (၅) ရေ အနည်းငယ် ထည့်၍ ရေခမ်းလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

- (၁) ငရုတ်သီးကို မီးသင်း၍ ထောင်းပါ။
- (၂) ညက်လျှင် ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ထည့်၍ ထောင်းပါ။
- (၃) ချင်း အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထောင်းလိုက ထောင်း၊ ဆားထည့်ပါ။
- (၄) နှမ်းဆီဆမ်း၊ နောက်ဆုံး၌ နံနံရွက် လှီး၍ ထည့်လိုက ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီ ၅ကြီးတို့ကို အစိုင်လိုက် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ငရုတ်သီး၊ ဆား၊ ရှာလကာရည်ထည့်၊ လက်နှင့် မနယ်ဘဲနှင့် သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းချို

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အာလူးတို့ကို ပြုတ်၍ ထားပါ။
- (၂) ချင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ထောင်းပါ။
- (၃) ညက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အာလူးတို့ကိုပါ ထည့်၍ ထောင်းထားပါ။
- (၄) ရေနွေးဆူအောင် တယ်ပြီးလျှင် ထို ထောင်းပြီးသည့် အရာများကို ထည့်၍ ပြုတ်၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည် စသည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ထို့နောက် လေးညင်းပွင့် အနည်းငယ်ကို ဆီသတ်ပြီး ဟင်းချိုအပေါ်သို့ ဖြူးပြီး စလောင်းဖုံးဖုံး၍ ပြုတ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး အစေ့များကို ညှစ်ပစ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ ဆီ၊ မြေပဲစိမ်းထောင်းတို့နှင့် လုံးပါ။
- (၃) အတန်ကြာလျှင် ရေလောင်း၊ ဆူလာလျှင် ငြိပ်ကောင်း ခတ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းရည်

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး ခပ်ကြီးကြီး ၆-လုံးကို လှီးပါ။
- (၂) ထောင်းပြီးသော ချင်းအနည်းငယ်၊ ဆားနှင့် သကြား လက်ဖက်ရည် ဇွန်းနှင့် ၁-ဇွန်းစိတို့ကို ထည့်၊ အာလူးအလုံးကြီး ၁-လုံးကို ဖြုတ်၍ ထည့်၊ ဆားလုံးကို ဆူအောင် ကျိုပါ။
- (၃) ပြီးလျှင် ဆန်ခါနင့်ချ၊ နောက် လေးညင်းပွင့် ၅-ပွင့်နှင့် ဆီ ၁-ဇွန်းကို ရောပြီးလျှင် အကြော်ထဲသို့ လောင်း၊ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးအစပ်

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး၏ အစေ့များကို ညှစ်ပစ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို လှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပါ။
- (၃) ငရုတ်သီးအစိမ်း (သို့မဟုတ်) အခြောက်ကို လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ပဲငံမြစ်စေ၊ ပဲပုပ်မြစ်စေ အားလုံးကို ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် လုံးပြီး ချက်ပါ။
- (၅) ခရမ်းချဉ်သီးကို ကြေအောင် မွေပေးပါ။
- (၆) ဆီပြန်လျှင် ကြက်သွန်မိတ်၊ နံနံမိတ်တို့ကို လှီး၍ အပေါ်က အုပ် နှစ်လျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဆီပြန်

- (၁) ခရမ်းသီးကို အစွပ်မသင်ဘဲ သင့်လျော်စွာ ဖြတ်ပါ။
- (၂) ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်ပြီး ရေခမ်းအောင် ပြုတ်ပါ။
- (၃) ဆီချက်၍ မတ်ပဲအခွံချွတ်၊ မုန့်ညှင်းစေ့နှင့် ငရုတ်ခြောက်တို့ထ ထည့်ပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းသီးကို လောင်း၍ ဖုံးပါ။
- (၅) မဆလာထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးကို အစွပ်မသင်ဘဲ လေးစိတ်စီ လှီး၍ တစ်စုံအလယ်မှ လှီးပါ။
- (၂) ရှစ်စိတ်စီရလျှင် ဆား၊ နနွင်း၊ ထည့်၍ နှစ်လုံးရဲ့ ရေခမ်းပြုတ်စ ငရုတ်သီးခြောက် ၄-တောင့်၊ နံနံစေ့၊ အခွံချွတ် ကုလားထဲ၊ ဇီယာစေ့ ဇွန်းနှင့် တစ်ဝက်စီ ယူ၍ အနီရောင်ထွက်အေး လှော်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဟင်းအိုးထဲမှာ ထည့်ပါ။

- (၁) ခရမ်းသီး ၂-လုံးကို လှီးထည့်၊ နောက်ဆုံး၌ ကြက်သွန် နီဖြူနှင့် ဆီမွှေးသတ်ပြီး ဆီပြန်ချက်၊ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဆီဖြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းသီးကို အခွံသင့်၍ လေးစိတ်ခွဲပြီး ရေစိမ်ပါ။
- (၂) အစပ်ရေ မည်း၍ ထွက်သွားလျှင် ခရမ်းသီးကို ဆီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်သီးထောင်း စသည်တို့နှင့် နယ်ပါ။
- (၃) မီးပေါ်မှာ အတန်ငယ် တည်၍ ထားပါ။
- (၄) ထို့နောက် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- (၅) နောက်ထပ် မမွှေဘဲ ခဏခဏ လှုပ်၍ ပေးပါ။
- (၆) ဆီပြန်လျှင် မီးကျိုးခဲနှင့် နပ်ကာ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဆီဖြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းရှည်သီးကို အခွံမသင့်ဘဲ လေးစိတ်စိတ်ပြီး တစ်ဖန် ထက်ဝက် ပိုင်း၍ ဆန်ဆေးရေနှင့် ပွတ်၍ ဆေးပါ။
- (၂) အာလူးကို အခွံသင့်၍ ငါးမူးခန့်အထူ လှီးပါ။
- (၃) ဆီချက်၍ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်သန်းလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာတို့ကို ခတ်ပါ။
- (၅) ခရမ်းသီးနှင့် အာလူးတို့ကို လောင်းပြီး ကောင်းစွာ မွှေ၍ စလောင်းဖုံးထားပါ။
- (၆) ဆီပြန်လာလျှင် ရေ အနည်းငယ်လောင်း၍ ရေခမ်းချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဆီဖြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းရှည်သီးကို အခွံမသင့်ဘဲ လေးစိတ်စိတ်ပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ နှင့် နယ်၍ ရေမွှေးပျောပါ။
- (၂) ဆီကို ကျက်အောင် ချက်ပြီး ဇီယာစေ့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းသီးကို ရေစစ်၍ ထည့်၊ ကြက်သွန်နီ ကိုလည်း လှီးထည့်ပါ။
- (၄) မဆလာကို ခပ်ပြီး ရေမထည့်ဘဲ ဆီပြန်ချက်၍ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဆီဖြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းသီးကို သင့်အောင် လှီး၍ ဆားရည် (သို့မဟုတ်) ဆန်ဆေး ရည်နှင့် ကောင်းစွာ နယ်ပေးပါ။
- (၂) အာလူးကို အတုံးကလေးများ ပြု၍ထားပါ။
- (၃) ဆီကိုချက်၍ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ကြော်ပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းသီး၊ အာလူး၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီ လေးစိတ်ခွဲထည့်၊ တရုတ်ပဲပိများများနှင့် မဆလာ အစပ်တို့ကို ထည့်ပြီး ကောင်းစွာ မွှေပေးပါ။
- (၆) စလောင်းဖုံးကို ဖုံးထားပါ။
- (၇) ဆီပြန်ဖြစ်လျှင် ရေကြည်ထည့်၊ ရေခမ်းချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးဟင်း

- (၁) ခရမ်းရှည်သီးကို လေးစိတ်စိတ် ခွဲ၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် စိမ်ပါ။
- (၂) မြေပဲစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ချင်း၊ စပါးလှော်တို့ကို ထောင်းထားပါ။



- (၃) ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ကြော်၍ ထား၊ နနွင်းထည့်ပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းသီးများ ရေစစ်၍ ထည့်ပါ။
- (၅) ကောင်းစွာ မွှေပေးပါ။
- (၆) ဆီပြန်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကြော်နှင့် မန်ကျည်းမှည့်ရည်များကို ထည့်၊ ပျစ်လာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးအိုးကပ်

- (၁) ခရမ်းသီးကို အညှာထိ ၄-စိတ်ခွဲပြီး ဆားနှင့် နွမ်းအောင် နယ်ပေးပါ။
- (၂) ငရုတ်ခြောက် အနည်းငယ် ညက်ညက် ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။
- (၃) မဆလာ၊ လှီးထားသော ပဲတီပင်ပေါက်တို့ကို ခရမ်းသီးထဲကို သွတ်ပြီး ဆီနှင့်ချက်ပါ။
- (၄) ခရမ်းသီးနုလျှင် ရေကြည်ထည့်၊ အိုးကို ခဏခဏ လှုပ်ပေး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းသီးအိုးကပ် (တစ်နည်း)

- (၁) ခရမ်းသီးကို အညှာအထိ ၄-စိတ်ခွဲပြီးလျှင် ဆန်ဆေးရည်၌ အဖန်ရည်ထွက်အောင် တစ်နာရီခန့် စိမ်၍ ထားပါ။
- (၂) ထို့နောက် မှီအစို (သို့မဟုတ်) အခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူ စသည်တို့ကို ထောင်း၍ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် သမအောင် နယ်ပြီးလျှင် ခရမ်းသီးများကို တစ်လုံးစီစိမ်၍ ဆီနှင့်နပ်ရုံ ရေ အနည်းငယ် လောင်းပါ။
- (၃) ဆီပြန်၍ ခရမ်းသီး နီလာလျှင် ထက်အောက်ကို လှန်ပေး၊ မတူး မခြစ်အောင် မီးအနည်းငယ်နှင့် ချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခဝဲသီးကြော်ချက်

- (၁) ခဝဲသီး၊ ပဲသီး၊ အာလူးတို့ကို ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ ပဲငံပြာရည် စသည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၂) အရည်စပ်စပ်နှင့် ကြော်ချက်၊ ချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခဝဲသီးဆီပြန်

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၂) မဆလာ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်၍ မွှေပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခဝဲသီးကို အခွံခြစ်ပြီး သင့်လျော်အောင် လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ကောင်းစွာ မွှေ၍ ပုံးထားပါ။
- (၅) ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ် ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- (၆) ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်လိုက် ခတ်ပါ။
- (၇) မီးအရှိန် အနည်းငယ်နှင့် ဆီပြန်ချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခဝဲသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ခဝဲသီးကို အခွံခြစ်၍ လှီးထည့်ပါ။
- (၂) ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ချင်း၊ ငရုတ် စသည်တို့နှင့် လုံးပါ။
- (၃) အနည်းငယ် နွမ်းလာလျှင် ပဲပြုတ်(သို့မဟုတ်) အာလူးပြုတ်တို့ကို ချေ၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ပဲတီပင်ပေါက် အနည်းငယ် ထည့်၊ ဆီပြန်ချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခဝဲသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ခဝဲသီးကို အခွံသင့်၍ သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။

- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခဝဲသီးကို ထည့်ပါ။
- (၄) မဆလာ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး ကောင်းစွာ မွှေပေးပါ။
- (၅) ဓလောင်းဖုံးဖုံး၍ ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။
- (၆) ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- (၇) အာလူးကို အတုံးငယ်များ ပြုလုပ်၍ ထည့်ချက်လိုက် ချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ခဝဲသီးနှင့်ကြာဆံကြော်ချက်

- (၁) ခဝဲသီးကို အခွံသင့်၍ လှီးပါ။
- (၂) ကြာဆံကို ပြုတ်ပြီးဖြတ်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၄) ပဲတိပင်ပေါက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပိ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်မိတ်၊ နံနံမိတ်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) နပ်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ခဝဲသီးဟင်းချို

- (၁) ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ ဆီနှင့် ရေကို လိုသမျှ ထည့်၍ ကျိုပါ။
- (၂) ရေဆူလျှင် ခဝဲသီး၊ ပဲတိပင်ပေါက်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ချခါနီးတွင် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းနှင့် ပဲခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်လာခြောက် (သို့မဟုတ်) ကြာဆံကို ထည့်ပါ။
- (၄) ပဲခေါက်ဆွဲမှာ မီးပေါ်မှာ ကြာကြာမခံ၊ နွေးနွေးပူပူ စားပါ။ (မြူစွမ်းရှိလျှင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။)

ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်

- (၁) ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို နွမ်းအောင် ရေမွှေးပျောပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ကို ထည့်ပါ။
- (၃) မြေပဲစိမ်း အနည်းငယ်ကို ထောင်းထည့်ပါ။
- (၄) ကောင်းစွာ မွှေပေးပြီး ဆီပြန်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ကန်စွန်းရွက်ကြော်

- (၁) ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်းပြီး ကြော်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ကန်စွန်းရွက်များကို သင့်လျော်စွာ လှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
- (၄) ရေ အနည်းငယ်ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ရေခမ်းလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထည့်၊ အတန်ကြာလျှင် ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်း

- (၁) ချဉ်ပေါင်ရွက် အနည်းငယ်ကို ဓားဖြင့် လှီး၍ ရေနင့် နာနာ နယ်ဆေးပေးပါ။
- (၂) အဖတ်များကို ညှစ်ယူပြီး ခရမ်းချဉ်သီး အနည်းငယ်ကို အဆေးထုတ်ပစ်၍ ထည့်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ခရမ်းသီးကိုဖြစ်စေ၊ ရွှေပရုံသီးကိုဖြစ်စေ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် ၁-၂ ခု၊ ၁-ပုံထည့်ပါ။
- (၅) ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း သင့်လျော်စွာ ထည့်ပါ။

- (၆) အားလုံးကို စုပေါင်းပြီး လုံးပါ။
- (၇) ခမ်းလျှင် ရေကိုသုံးပြီး ဟင်းနှင့်အမျှ တည်၍ ၃-ပုံ ၂-ပုံ ကျန်အောင် ချက်ပါ။
- (၈) မဆလာခတ်လိုက ခတ်၊ မမြိတ်ရွက်၊ နံနံရွက်ထည့်လိုက ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ချဉ်ရည်ချက်နည်း

- (၁) ကုလားပဲ၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီ၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည် တို့ကို ထည့်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၂) အတန်ကြာလျှင် မန်ကျည်းမှည့်ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ရေကို လိုသမျှ လောင်းထည့်ပါ။
- (၄) ဆူလာလျှင် မိမိနှစ်သက်ရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ထည့်ပါ။
- (၅) ပွက်ပွက်ဆူ၍ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ချဉ်ရည်ချက်နည်း (တစ်နည်း)

- (၁) ဘူးသီး၊ ခဲသီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ရုံးပတီသီးမှစ၍ အခြားသော အသီးများကို နုနင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ခရမ်းသီး၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့နှင့် လုံးပြီး ချက်ပါ။
- (၂) မှိုရလျှင် ထည့်၊ မရလျှင် ပဲငပိအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၃) မန်ကျည်းသီးစိမ်းရလျှင် ပြုတ်၍ အရည်ကို လောင်းပြီး ရေကို လိုသလောက် ဖြည့်စွက်ပါ။
- (၄) ချဉ်ရည်ကို အနည်းငယ်မျှသာ ထည့်ပါ။ နောက်မှ လိုအပ်သလောက် ဖြည့်စွက်ပါ။
- (၅) ရေဆူလာလျှင် နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို အုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ချဉ်ရည်ချက်နည်း (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးအခြောက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်းပြီး ကြော်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် လိုရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
- (၄) ရေကို လိုသမျှ လောင်းပါ။ ဆူလျှင် မန်ကျည်းရည် အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၅) 'မဆလာ ခတ်ပြီး ကောင်းစွာ ကျိုပါ။
- (၆) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ခတ်၍ သုံးလိုက သုံးဆောင်ပါ။

(ဂ)

ဂေါ်ရခါးသီးကြော်

- (၁) ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံသင့်ပြီး လက်ညှိုးခန့်အရွယ် လှီးထားပါ။
- (၂) ဂျုံမှုန့် (သို့မဟုတ်) ဆန်မှုန့်တို့ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ် နယ်၍ ချင်း၊ ကြက်သွန် ပါးပါးလှီး ဆား အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၃) ၃-၄ချောင်းစီ စီပြီးလျှင် ဆီဖြင့် ကျွတ်အောင်ကြော်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဂေါ်ရခါးသီးကြော်သုပ်

- (၁) ဂေါ်ရခါးသီးကြော်များကို ဓားဖြင့် သေးငယ်စွာ လှီးပါ။
- (၂) ဆလပ်ရွက်နှင့် ကြက်သွန်နီဥကြီးတို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို နှစ်သက်က ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) သံပရာရည်ညစ်၊ ဆားခတ်ပြီး သုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဂေါ်ရခါးသီးချဉ်ရည်ဟင်း

- (၁) ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံသင့်၊ အစေးများကို ထုတ်၊ သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။

- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ။ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၃) ရေကို လိုသလောက် ထည့်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
- (၄) မရမ်းသီး အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- (၅) ရေဆူလာလျှင် မန်ကျည်းရည်အချဉ် လိုအပ်သလောက် ထည့်ပါ။
- (၆) နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို အုပ်၍ ချ၊ မဆလာခတ်လို ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဂေါ်ရခါးသီးဆီပြန်

- (၁) ဂေါ်ရခါးသီးထိပ်ကို လှီးပြီး အစေးများကို ပွတ်ထုတ်၊ ရေစင် ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီတို့ကို ထည့်၍ မီးပေါ်မှာ လှမ်းပါ။
- (၃) ဆီစိမ်းနဲ့ ပျောက်လျှင် ရေလိုက်ပြီး ဆီပြန်ချက် (သို့မဟုတ်) ရေချိုချက် ညှိုးဆောင်ပါ။

ဂေါ်ရခါးသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံသင့်၍ သင့်လျော်စွာ လှီးထားပါ။
- (၂) အာလူးအနည်းငယ်ကိုလည်း အခွံသင့်ပြီး လှီးထားပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ။ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို မညက်တညက် ထောင်း၍ ဆီပြင်ကြော်ပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ဂေါ်ရခါးသီး၊ အာလူးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို လောင်းထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း မွှေပေးပါ။ စလောင်းဖုံး အုပ်ထားပါ။
- (၅) အတန်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် လောင်း၊ မဆလာထည့်၊ ပဲငံပြာ ရည်နှင့် ဆားခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဂျူးမြစ်ဆီပြန်

- (၁) ဂျူးမြစ်များကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီးလျှင် ငယ်ငယ်လှီးထားပါ။
- (၂) အာလူးအနည်းငယ်ကို အခွံသင့်၍ သေးငယ်စွာ လှီးထားပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီနှင့် ဆီမွှေးသတ်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည် ခပ်ပြီး ဆီပြန်ချက်၊ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ဂျူးမြစ်အချဉ်သုပ်

- (၁) ဂျူးမြစ်များကို သေးငယ်စွာ လှီးထားပါ။
 - (၂) ကြက်သွန်ဥကြီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
 - (၃) ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထည့်ပါ။
 - (၄) ရှာလကာရည်ဆမ်း (သို့မဟုတ်) သံပရာညှစ်ပြီး သုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ။ဂျူးမြစ်များကို ချဉ်ရည်ဟင်းများ၌လည်း ခတ်နိုင်၏။

(င)

ငရုတ်ဖျော်ရည်

- (၁) ငရုတ်သီးခြောက်ကို မီးကင်၍ ထောင်းပါ။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီးများကို လှီးပြီး အရည်ဖြစ်အောင် ပြုပါ။
- (၃) ဆားခပ်၊ သံပရာရည် ညှစ်လိုက် ညှစ်ထည့်ပါ။
- (၄) နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ် နှစ်သက်လျှင် အနည်းငယ်လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၅) ငရုတ်ဖျော်ရည်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ငရုတ်ဖျော်ရည် (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေနွေးပျော၍ ထောင်းပါ။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပဲငံပြာ အနည်းငယ်ကို ရော၍ ပြုလုပ်ပါ။

မိန့်မိန့် (လသာ)

- (၃) ဆားခတ်၊ နပ်လျှင် ချပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရောပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီဖြုတ်နှင့် နံနံဖြုတ်တို့ကိုလည်း လှီးထည့်၍ ငရုတ်ဖျော်ရည် အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ငရုတ်ဖျော်ရည် (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ဆတူယူ၍ ပြုတ်ပါ။
- (၂) ထိုနောက် ခရမ်းချဉ်သီးကို အခွံခွာ၍ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ကောင်းစွာ ထောင်းပါ။
- (၃) ပဲငံပြာရည်ကို ထည့်၊ ပြုတ်ရည် အနည်းငယ်ရော၊ သံပရာရည်ညှစ်၊ နံနံဖြုတ်၊ ကြက်သွန်နီဖြုတ်တို့ကိုလည်း လှီးထည့်ပြီး ငရုတ်ဖျော်ရည် အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ငရုတ်အချဉ်ဟင်း

- (၁) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ထောင်းပြီး ဆီမွှေး သတ်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း အတောင့်လိုက် အညှာအထိ လှီးထည့်ပါ။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပဲငံ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- (၄) ပဲငံပြာရည်နှင့် ဆားကို ခပ်ငါး။
- (၅) ကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီဖြုတ်၊ နံနံဖြုတ်တို့ကို အုပ်၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ငရုပ်တူရွက် ချဉ်ရည်ဟင်း

- (၁) ငရုပ်တူရွက်ကို ငရုတ်သီးခြောက်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့နှင့် လုံးချက်ပါ။
- (၂) ပဲငံပိအနည်းငယ်ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ပြုတ်ရည်ကို အနည်းငယ်လောင်းပါ။
- (၄) ဆား ကြည့်ခတ်ပါ။
- (၅) ကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီဖြုတ်၊ နံနံဖြုတ်တို့ကို အုပ်၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ငှက်ပျောဖူးဆီပြန်

- (၁) ငှက်ပျောဖူးကို အပေါ်အခွံကို နှာပြစ်၍ အတွင်းက အဖူးကို ယူ သေးငယ်စွာ လှီးပါ။
- (၂) ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ကြက်သွန်နီဖြူ၊ မဆလာတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ဆီပြန်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ငှက်ပျောသီး ချဉ်ရည်ဟင်း

- (၁) ဖိးကြမ်း ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကို အခွံသင်၍ ပါးပါးလှီးကာ ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ မဆလာ၊ ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နနွင်း၊ နံနံရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း စသည်တို့နှင့် လုံးပါ။
- (၃) ဆီပြန်လျှင် မန်ကျည်းမှည့်ကို ဟင်း၏ ၄-ပုံ ၁-ပုံခန့် ထည့်ပါ။
- (၄) ဟင်း၏ ၄-ပုံ ၃-ပုံကျန်အောင်ချက်၊ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

(၈)

စားတော်ပဲပြုတ်

- (၁) စားတော်ပဲကို ရေတစ်ည စိမ်ထားပါ။
- (၂) ဆော်ဒါအနည်းငယ် ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- (၃) ကျက်လျှင် ဆီအနည်းငယ် ဆမ်း၊ ဆားဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။

စားတော်ပဲသီးစိမ်းဟင်း

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်၊ မဆလာတို့ကို မညက်တညက် ထောင်း၍ နီရောင်သန်းလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ညှိကြီးတို့ကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်ပါ။
- (၃) စားတော်ပဲသီးစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံမြိတ်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) အာလူးကို အခွံသင့်၍ သင့်လိုသလို လှီးပြီး ထည့်ချက်လိုက် ချက်ပါ။
- (၆) ရေ သင့်ရုံ လောင်း၍ ဆီပြန်ချက်ပါ။
- (၇) ဟင်းအရည်ဆိုလျှင် အာလူးအတုံးကြီးများ ပြု၍ နူးအောင်ကျို၊ မဆလာခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

စားတော်ပဲသီးနှင့် နို့ချဉ်ဟင်းရည်

- (၁) နံနံစေ့များကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- (၂) ဖီယာ၊ မုန့်ညင်းစေ့၊ ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညင်းပွင့်၊ ဖာလာအနည်းငယ်တို့ကိုလည်း ထောင်းပါ။
- (၃) ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကိုလည်း မညက်တညက် ထောင်းပါ။

- (၄) ဆီကို ချက်၍ အားလုံးကို နီရောင်သန်းလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၅) နနွင်းနှင့် ဆားတို့ကို သင့်ရုံမျှ ခတ်ပါ။
- (၆) စားတော်ပဲသီးစိမ်းနှင့် လှီးထားသော အာလူးတို့ကို ထည့်၍ ကောင်းစွာ မွေပေးပါ။
- (၇) ရေအနည်းငယ် လောင်း၊ ရေခမ်းလျှင် နို့ချဉ်ရည်ကို လောင်း၍ ဆူအောင်ကျိပါ။
- (၈) မုန့်ညင်းမုန့် အနည်းငယ်ခတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကိုလည်း လှီးထည့်လိုက် ထည့်ပါ။
- (၉) ဟင်းရည်နှင့် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(ဆ)

ဆင်ခရမ်းချဉ် , ချဉ်ရည်ဟင်း

- (၁) ကုလားပဲ၊ ဆင်ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီ၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်စသည်တို့ကို သမအောင် နယ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၃) အတန်ကြာလျှင် ရေထည့်၍ ချက်၊ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ဆန်ပြုတ်

- (၁) ဆန် အနည်းငယ်ကို ရေစင်စွာ ဆေးပြီး၊ ကုလားကြက်သွန် ၃-၂၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၁-၂၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၃-လုံးနှင့် ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ ဆန်လုံးကွဲအောင် ပြုတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် မြန်မာကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ရောပါ။
- (၃) တရုတ်နံနံပင် အနည်းငယ် ခတ်ပေးပါ။
- (၄) အငန်ပေါ့လျှင် ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။
- (၅) အချဉ်လိုအပ်လျှင် သံပရာရည် ညှစ်ထည့်ပါ။
- (၆) မှီရလျှင် ဆန်ပြုတ်သည့်အခါ ထည့်ပြုတ်ပါ။

(၇) ငရုတ်ကောင်းနှင့် ခေါက်ဆွဲမုန့်ကြွပ်တို့ကို လိုအပ်သလောက် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဆမ္ဘာ ဆေါ် ကုလားဟင်း

(၁) နို့ဆီဘူးနှင့် တစ်ဝက်ခန့် ပဲစင်းငုံကို ထိုဘူးနှင့် ၂-ဘူးခန့် ရေနှင့်ကျိုပါ။

(၂) နံနင်းကို ထည့်။

(၃) ဆီ ၂-စက် ၃-စက် ထည့်လျှင် ဝေမကျပါ။

(၄) သံပရာသီး ၁-လုံးခန့်ရှိသော မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို နို့ဆီဘူး ၁-ဘူးခန့် ရေဖြင့် ကောင်းစွာ ဖျော်ပါ။

(၅) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင့်အောင် ကျိုပါ။

(၆) ရုံးပဒီသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ အာလူး၊ မျောက်ဥ၊ ပိန်းဥ၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ရွှေဖရုံသီးတို့ကို ကောင်းစွာ ကျက်အောင် ချက်ပါ။

(၇) ထိုနောက် ပဲဟင်းကို လောင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ကို ကြွေစွန်း ၂-စွန်း ထည့်ပါ။

(၈) ဆားခတ်ပါ။

(၉) ငရုတ်သီးစိမ်း ၂-တောင့်နှင့် နံနပ်တို့ကို ထည့်၍ ကောင်းစွာကျိုပါ။

(၁၀) ဆီအနည်းငယ် ထည့်ချက်ပါ။

(၁၁) မုန့်ညင်းစေ့ ကြွေစွန်း ၁-စွန်း ထည့်ပါ။

(၁၂) ပဲနံ့သာစေ့ ၁၅-စေ့ ထည့်ပါ။

(၁၃) ငရုတ်သီးခြောက် ၂-တောင့်ကို ထည့်ပါ။

(၁၄) ထွက်နေသော အသံများ ရပ်စဲခါနီး၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လောင်းထည့်ပါ။

(၁၅) ဆီသတ်သောအခါ ရှိန်ခိုအနည်းငယ် ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။

(၁၆) စလောင်းဖုံးဖုံး၍ ချက်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ဆလပ်ရွက်သုပ်

(၁) ဆလပ်ရွက်ကို သေးသေးငယ်ငယ် လှီးပါ။

(၂) ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ချင်းစိမ်းနုတို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

(၃) ဆားခတ်၊ သံပရာရည်ညှစ် (သို့မဟုတ်) ရှာလကာရည် ဆမ်း၍ သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ဆူးပုပ်ရွက်ကြော်ချက်

(၁) ဆူးပုပ်ရွက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။

(၂) ကြက်သွန်နီဖြူများနှင့် ချင်း၊ ငရုတ်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။

(၃) ပဲတီပင်ပေါက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငပိ၊ ပဲငပြာရည်၊ ဆား၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနပ်တို့ကို ထည့်ပါ။

(၄) နပ်လျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(၈)

ရေစိမ့်ကြော်ချက်

(၁) ရေစိမ့်နှင့် အရိုးနုတို့ကို မန်ကျည်းရည်နှင့် ပြုတ်ပါ။

(၂) ရေကို ကောင်းစွာညှစ်ပြီး သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။

(၃) ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။

(၄) ပဲငပြာရည် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မီးဖြူသီးကြော်ချက်

(၁) ငရုတ်သီးခြောက် ခပ်များများနှင့် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို မညက်တညက် ထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။

(၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် မီးဖြူသီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို လှီးထည့်ပါ။

(၃) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပဲငပိအနည်းငယ်ကို ထည့်ပါ။

(၄) ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မီးဖြူသီးထောင်း

(၁) ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ဆား၊ ငရုတ်တို့ကို ထောင်း၊ ရှမ်းပဲ ပုတ်ပြားကို မီးကင်၍ ထောင်း၊ ဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မီးဖြူသီးသနပ်

- (၁) ဆီးဖြူသီး ခပ်များများကို ထောင်းပါ။
- (၂) ပိတ်ကြဲကြဲနှင့် စစ်၍ အရည်ကို ယူပါ။
- (၃) တစ်ညသိပ်ထားပါ။
- (၄) ပျစ်၍ ခဲလာလျှင် ချေပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီဖြူများကို ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။
- (၆) နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်များ ရောပါ။
- (၇) ဆီဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

(တ)

တရုတ် (၁၂) မျိုးဟင်းချို

- (၁) ပဲပြားကို အထူလက်မဝက် အပြား ၂-လက်မ လှီးပြီး ဆီအနည်းငယ်တွင် တင်းအောင်ကြော်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ဥကြီး၊ မုန့်လာဥထုပ်၊ ပန်းမုန့်လာ၊ မုန့်လာဥတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ပဲပင်ပေါက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ နံနံပင်၊ ပဲငပိ၊ အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၄) ကြက်နားရွက်မှို၊ တရုတ်မှိုခြောက်၊ မြူစွမ်တို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ထားပါ။ မှိုခြောက်များကို ရေစိမ့်၍ ထားပါ။
- (၅) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ပဲပြားထည့်၍ သင့်အောင် ကြော်ပါ။

- (၆) တရုတ်ပဲငပိ ထည့်ပြီး လုံးပါ။
- (၇) ရေလိုသလောက် ထည့်၍ ဖုံးထားပါ။
- (၈) ၁၅-မိနစ်လောက်ဆူလျှင် အသီးအရွက်၊ မှိုစသည်တို့ကို ကျက်ခဲသော အရာက စ၍ ထည့်ပါ။
- (၉) ၅-မိနစ်လောက်ကြာလျှင် ချပါ။
- (၁၀) ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီချက်တို့ကို ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

တရုတ် (၁၂) မျိုးဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ခဲသီး၊ ဗိုလ်စားပဲသီး၊ ပဲတိပင်ပေါက်တို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြော်ထားသော တရုတ်ပဲပြား၊ တရုတ်ကြက်သွန်ဖြူကြီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံ၊ ဘူးသီး၊ ကြက်နားရွက်၊ မှိုခြောက်၊ ပါးနုနုတ် လှီးထားသော မုန့်လာထုပ်၊ ပဲစိမ်းစားဥရလျှင် ပါးပါးလှီး၊ ၎င်းတို့ကို ကြက်သွန်နီနှင့် ဆီမွှေးသုတ်ပါ။
- (၃) ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းရောင် မပျောက်အောင် အထက်အောက် လှန်၍ လုံးပေးပါ။
- (၄) ပဲငံပြာရည် အနည်းငယ် သင့်အောင်ထည့်ပါ။
- (၅) ဟင်းရွက်များမှ အချိုးရည်များ ထွက်အောင် ချက်ပါ။
- (၆) ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

တရုတ် မုန့်လာဟင်း

- (၁) ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို အနီရောင်ထွက်အောင် ကြော်။
- (၂) တရုတ်မုန့်လာကို လှီး၍ စင်ကြယ်အောင် ရေဆေးပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ငရုတ်သီးစိမ်းကို ခြမ်း၍ ထည့်ပါ။
- (၅) ရေ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

တရုတ်အမျှော်

- (၁) ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ဖြူကို ဆားနှင့် စဉ်းပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ပဲငံပြာရည်နှင့် ရော၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

တို့ဟူးလက်သုပ်

- (၁) တို့ဟူးရိုးရိုး (သို့မဟုတ်) ကြော်ပြီး တို့ဟူးတို့ကို ကြက်သွန်နီ ဆီမွှေးသတ်ပြီး ချထားပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ ပူဒီနာရွက် စသည်တို့ကို ရောနယ်ပေးပါ။
- (၃) အစပ်ဖြစ်စေ၊ အချဉ်ဖြစ်စေ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ရောစပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ထမင်းချဉ်

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီနည်းနည်းဖြင့် ကြော်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းသီးကို လှီးထည့်ပါ။
- (၃) ဆားနှင့် ငရုတ်ကော့ရိုး ခတ်ပါ။
- (၄) အတန်ကြာလျှင် ထမင်းထည့်ပြီး ကောင်းစွာ မွှေပေးပါ။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။

ထမင်းရည်

- (၁) ထမင်းရည်ကို ဆားခပ်၍ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်အစား အသုံးပြုရ၏။
- (၂) ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့မှာ လူကို ဥပါဒ်ပေးစေတတ်၏။
- (၃) ထမင်းရည်မှာ အစာကို ကြေစေသော ဓာတ်၊ ဆီးကို ရွှင်စေသော

- ဓာတ်၊ သွေးကို ပွားစေသော ဓာတ်၊ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်စေသော ဓာတ် အစရှိသော ဓာတ်သတ္တိတို့နှင့် ပြည့်စုံသဖြင့် ထမင်းရည်ကို မစွန့်ပစ်ဘဲ အသုံးပြုလျှင် အားအင်ပြည့်တင်း၊ ကျန်းမာခြင်း ဖြစ်မည့်အပြင်၊ စရိတ်ကုန်လည်း သက်သာ၏။
- (၄) ထမင်းရည်ကို နွားနို့နှင့် သကြားတို့ရော၍ အသုံးပြုနိုင်၏။

ထားဝယ်မှိုင်းရွက်သုပ်

- (၁) ထားဝယ်မှိုင်းရွက်ကို ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ကြော်၊ ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ ဆား၊ မန့်ကျည်းရည် (သို့မဟုတ်) ရှောက်၊ သံပရာရည်တို့ကို ညှစ်၍ သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(၈)

ဒန့်သလွန်သီးဟင်း

- (၁) ဒန့်သလွန်သီးကို အခွံခြစ်ပြီး လက်လေးသစ်ခန့် လှီး၍ထားပါ။
- (၂) နံနံစေ့ ခပ်များများကို ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။
- (၃) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ မဆလာတို့ကို ထည့်၍ထောင်းပါ။
- (၄) နှမ်းဆီကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။
- (၅) ထောင်းပြီးသော အရာများနှင့် ဆား၊ နနွင်းပါထည့်၍ 'မွှေပါ။
- (၆) အနီရောင်သန်းလာလျှင် ဒန့်သလွန်သီးကို ထည့်မွှေပါ။
- (၇) အာလူးအနည်းငယ် လှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၈) မဆလာ အနည်းငယ်ခတ်ပါ။
- (၉) ကောင်းစွာ မွှေပေးပြီး ဟင်းရည် ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်လာလျှင် ရှည်သုံးဆောင်ပါ။

ဒန့်သလွန်သီးအရည်ချက်

- (၁) ဒန့်သလွန်သီး တစ်ဝက်ခန့်ကို အခွံခြစ်ပြီး သေးသေးဖြတ်ထားပါ။
- (၂) ကျန်တစ်ဝက်ကို အသာထုတ်ထားပါ။
- (၃) ခရမ်းသီးနှင့် အာလူးတို့ကို အတုံးလိုက် လှီးပါ။
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီကို လှီး၍ မှီ၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်ရည်၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်ပြီးလုံးပါ။
- (၅) မန်ကျည်းမှည့်အရည် သင့်ရုံမျှ ထည့်ပါ။
- (၆) ကျက်လျှင် မဆလာထည့်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(၈)

နီခိုဥချဉ်ရည်ဟင်း

- (၁) နီခိုဥကို အခွံသင်၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည် တို့နှင့် လုံးပါ။
- (၃) ရေကို လိုအပ်သလောက်ထည့်ပါ။
- (၄) ကောင်းစွာ ဆုလာလျှင် မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို နှစ်သက်သလို ထည့်ပါ။
- (၅) ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
- (၆) နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ထည့်လိုက ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

နီခိုဥဆီပြန်

- (၁) နီခိုဥကို အခွံသင်၍ သင့်လျော်အောင် အတုံးပြုထားပါ။
- (၂) အာလူး အနည်းငယ်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ပြုထားပါ။
- (၃) ရေကို စင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ထားပါ။

- (၄) နှမ်းဆီကို ချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့ ထည့်ပါ။
- (၅) အတန်ကြာလျှင် မတ်ပဲအခွံချွတ်နှင့် ကုလားပဲခြမ်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၆) နီရောင်သန်းလာလျှင် နီခိုဥနှင့် အာလူးတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၇) ဆား၊ နနွင်း၊ မဆလာ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေ၊ စလောင်းဖုံးထားပါ။
- (၈) အတန်ကြာလျှင် ရေလောင်းပြီး ဆီပြန်ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

နီခိုဥဟင်း

- (၁) နီခိုဥကို အခွံသင်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအခြောက် စသည်တို့ကို ဆီမွှေး သတ်ပြီး နီခိုဥကို ထည့်ပါ။
- (၃) အတန်ကြာလျှင် ပဲပြားကို ချေ၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ဆီပြန်လာလျှင် တရုတ်နံနံပင်ကို အုပ်၍ ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

(၁)

ပန်းမုန့်လာဆီပြန်

- (၁) ပန်းမုန့်လာအပွင့်နှင့် အရွက်နုများကို သင့်လျော်စွာ လှီးထားပါ။
- (၂) မုန့်လာစေ့၊ ကုလားပဲခြမ်းနှင့် မတ်ပဲအခွံချွတ်တို့ကို ထည့်၍ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပန်းမုန့်လာကို ထည့်ပါ။
- (၄) နနွင်းနှင့် ဆားခတ်၍ ကောင်းစွာမွှေပါ။
- (၅) ရေအနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါ။
- (၆) ရေခမ်းလျှင် မဆလာထည့်ပါ။
- (၇) ဆီပြန်ချက်၊ အာလူးရော၍ ချက်လိုက ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပန်းမုန်လာဆီဖြန့် (တစ်နည်း)

- (၁) ပန်းမုန်လာကို ပန်းမကြေစောက်၊ သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။
- (၂) အရွက်နုကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) အာလူးကို အခွံသင့်ပြီး အတုံးငယ်ငယ် လှီးပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၅) ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆား၊ မဆလာတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၆) ရေအနည်းငယ် လောင်းပြီး ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။
- (၇) ပန်းမုန်လာကို မကြေစေနှင့်။ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ပန်းမုန်လာနှင့် စားတော်ပဲဆီဖြန့်

- (၁) ပန်းမုန်လာနှင့် အာလူးတို့ကို သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၃) စားတော်ပဲသီးအစိမ်းကို ထည့်ပါ။
- (၄) နနွင်း၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ခတ်ပါ။
- (၅) စလောင်းပုံးပုံးထား၊ အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါ။
- (၆) ရေခမ်းလျှင် မဆလာထည့်ပါ။
- (၇) ပန်းများကို မကြေစေဘဲ ရေခမ်းချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပုံးရည်နှင့် မှိုဟင်း

- (၁) ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ် ထောင်းထည့်ပါ။
- (၃) အနည်းငယ်ကြာလျှင် မှိုကို လှီး၍ နနွင်း၊ ဆားတို့နှင့် ရောပြီး ထည့်ပါ။

- (၄) ထို့နောက် ပုဂံပုံးရည်ကို မှိုနှင့် သင့်လျော်အောင် ခန့်မှန်း၍ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်များများ ထည့်နိုင်လျှင် ပိုကောင်း၏။
- (၆) ကောက်ရိုးမှိုသည် နုသောကြောင့် အဖူးကိုသာ သုံးသင့်၏။
- (၇) မှိုအုန်းနက်မှာ အပွင့်ကိုဖြစ်စေ၊ အဖူးကိုဖြစ်စေ ချက်ပြုတ်နိုင်၏။

ပုံးရည်ဟင်း

- (၁) လက်ပံခေါင်းကို နူးအောင်ပြုတ်၍ အဖတ်ကို အိုးမှာထားပါ။
- (၂) ကန့်စွန်းရွက်၊ သေနပ်ပဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် မှို အစုံဖြစ်စေ၊ အခြောက်ဖြစ်စေ ထည့်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် ပုဂံပုံးရည်ကို ဟင်းနှင့်ချင့်ချိန်၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ပဲငံပိတို့ကို သင့်ရုံထည့်ပြီး လုံးပါ။
- (၅) နူးနပ်လျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၆) ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးကို အဖန်ရည်များထွက်အောင် ဆန်ဆေးနှင့် ဆေး၍ ထည့်ပါ။
- (၇) ကောင်းစွာကျို၊ ဟင်းရည်ပေါ်လျှင် အိမ်ပုံးရည်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲကြီးချဉ်ရည်ဟင်း

- (၁) ပဲကြီးရေစိမ်းကို အခွံခွာ၍ ပြုတ်ပါ။
- (၂) ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်၊ ကရဝေးရွက်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) သရက်သီးစိမ်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြောက်ကိုဖြစ်စေ၊ ထည့်၍ပြုတ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ပဲခူးမှ မန်ကျည်းရည်အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲကြီးစွတ်မြတ်

- (၁) ပဲကြီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ရေများများနှင့် ကောင်းစွာ ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကရဝေးရွက် အနည်းငယ်ကို သည်ပြီးပြုတ်ပါ။
- (၃) အရည်ကို ဆန်ကာပါးပါးနှင့် စစ်ယူပါ။
- (၄) ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၅) နီရောင်သန်းလာလျှင် ဟင်းရည်လောင်း၊ ဆားခတ်၊ ဇီယာစေ့ကို ကောင်းစွာလှော်၍ လက်နှင့် ချေပြီး ထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ဖြူး၍ အသုံးပြုပါ။

ပဲကြီးဟင်း

- (၁) ပဲကြီးရေစိမ်ကို အခွံရှာ၍ ထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၃) ပဲကြီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ မဆလာတို့ကို ကောင်းစွာမွှေပါ။
- (၄) ပဲကြီးနုလျှင် ရေလောင်းပါ။
- (၅) ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံမြိတ်တို့ကို နှစ်သက်သလို ထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲကြီးဟင်းချို

- (၁) ပဲကြီးရေစိမ် တစ်ဆယ်သားကို အခွံချွတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ခရမ်းသီးတို့ကို သင့်လျော်အောင် လှီးထည့်ပါ။
- (၃) ဆီအနည်းငယ် လောင်း၍ သမအောင် နယ်ပေးပါ။
- (၄) ထိုနောက် ရေငါးဆယ်သားခန့်လောင်း၊ ပဲကြီးကို နူးနေအောင် ပြုတ်ထားပါ။
- (၅) ဆားအနည်းငယ် ထည့်၊ ပဲအငန်ရည်ကို ချင့်ချိန်၍ ခတ်ပါ။

- (၆) နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့နှင့် ချင်းအနည်းငယ် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲကြီးဟင်းရည်

- (၁) ပဲကြီးရေစိမ်ကို အခွံရှာပါ။
- (၂) ထိုနောက် ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ပါးပါးလှီးပြီး သမအောင်နယ်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၃) ဆီပြန်လျှင် ရေလောင်းပါ။
- (၄) ပဲကို နူးအောင်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲကြီးဟင်းရည် (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲကြီးရေစိမ်ကို ဆီအနည်းငယ်၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲကြီးပြုတ်ကို လောင်းပါ။
- (၄) ကောင်းစွာ မွှေပေးပြီး စလောင်းဖုံးနှင့် ဖုံးထားပါ။
- (၅) မုန့်ညင်းမှုန့် (ဟင်းခတ်မှုန့်)ကို အနည်းငယ် ထည့်ခတ်ပါ။
- (၆) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲကြီးဟင်းအခြောက်

- (၁) ပဲကြီးကို ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့နှင့် နူးအောင် ရေခမ်းပြုတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲကြီးပြုတ်ပြီး ထည့်၍မွှေပါ။
- (၄) အတန်ကြာ၍ နူးလာလျှင် ချပါ။
- (၅) ငရုတ်သီးခြောက် အတောင့်ကြော်နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

ပဲခေါက်ဆွဲဟင်းချို

- (၁) ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား အနည်းငယ်တို့ကို ရေသင့်လျော်အောင် ရောပြီး ကျိုပါ။
- (၂) ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၃) ရေဆူလာလျှင် ခဲသီး၊ ပဲတီပင်ပေါက်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ချခါနီး၌ ပဲခေါက်ဆွဲနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို လောင်းထည့်ပါ။
- (၅) မုန့်လာဥခြောက် (သို့မဟုတ်) ကြာဆံကိုလည်း ထည့်ပါ။
- (၆) ပဲခေါက်ဆွဲကို မီးပေါ်တွင် ကြာကြာမထားရ၊ ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်ပါ။

ပဲငံပြာရည်ချက်

- (၁) ကုလားပဲလှော်၊ ငရုတ်ခြောက်မီးသင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ ကြပ်အောင် ကြော်ထားပါ။
- (၃) နနွင်းအနည်းငယ် ခပ်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ထောင်းပြီးအရာများကို ထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေအတန်ကြာလျှင် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းရည်တို့ကို လောင်းပါ။
- (၅) ဟင်းရည်ပျစ်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲငံပြာရည်ချက် (တစ်နည်း)

- (၁) စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၂) ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပြီး ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲငံပြာရည် ၂-ပုံ၊ ရေ ၁-ပုံ ရော၍ထည့်ပါ။
- (၄) အချဉ်လိုအပ်လျှင် မန်ကျည်းရည်ထည့်ပြီး ဆူးလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲငံပြာရည်ချက် (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးကို ထောင်းပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ဖြူကို မဲညက်ဟဲညက် ထောင်းပါ။
- (၃) စပလင်ကို လှီးပါ။
- (၄) ဘဲသုံးမျိုးကို ဆီချက်၍ ကြော်ပါ။
- (၅) ငရုတ်သီးကြပ်လျှင် ပဲငံပြာရည်ကို လိုသလောက် ထည့်ထားပါ။
- (၆) ထန်လျက်ခဲ ဖော်ရုံမျှ ထည့်ပါ။
- (၇) မီးပေါ်တွင် ကြာကြာမထားရ၊ အချဉ်စားလိုလျှင် မန်ကျည်းရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ချကာ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲငံပြာရည်ချက် (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးကို ထောင်း၍ ကြော်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ပဲငံပြာရည် အကြည်နှင့် အချိုငှိုကို ထည့်ပါ။
- (၃) သံပရာရည်(သို့မဟုတ်)မန်ကျည်းရည်ကို ထည့်လိုက ထည့်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ပဲငံပြာရည်ဖျော်

- (၁) ငရုတ်သီးခြောက်ကို မီးကင်ပြီး ထောင်းပါ။
- (၂) ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ပဲငံပြာရည်ရော၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲငံပိချက်

- (၁) ပဲငံပိကို အရည်စစ်ပြီး ထောင်းပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူကို နီရောင်သန်းလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် ငရုတ်သီးထောင်းနှင့် ပဲငံပိထောင်းကို ထည့်ပါ။
- (၄) ဆင်ခရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို လှီး၍ ထည့်လိုက

ထည့်ပါ။

- (၅) မန်ကျည်းရည်ကို သင့်အောင်လောင်း၊ နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို အုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲငပိထောင်း

- (၁) ငရုတ်သီး ၆-၇တောင့်ကို မီးမှာကင်၊ ကြပ်လျှင် ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ တစ်စုံကို ထောင်းပါ။
- (၃) ညက်လျှင် ပဲကျက်မှုန့်နှင့် ပဲငပိကို ကြွေဖွန်းနှင့် တစ်ဖွန်းခန့် ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား သင့်အောင်ထည့်ပါ။
- (၅) မာအောင်ထောင်း၍ သံပရာရည်နှင့် ပျော်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲသွတ်ပြုတ်

- (၁) နှစ်သက်ရာပဲကို ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ဆားနှင့်အတူ ကောင်းစွာ ပြုတ်ပြီး အရည်ကို စစ်ယူပါ။
- (၂) နှမ်းဆီကို ချက်၍ ကြက်သွန်နီဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပာင်းရည်လောင်းပါ။
- (၄) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူး၍ အသုံးပြုလိုက ပြု၊ ဖိယာစေ့ကို လှော်ပြီး ထည့်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲတီပင်ပေါက်ကြော်ချက်

- (၁) ပဲပြားကို ခပ်ထူထူလှီး၍ ဆီချက်မှာ အနည်းငယ်ကြော်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- (၃) နှမ်းလျှင် ပဲတီပင်ပေါက်ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ပဲငပြာရည် အကြည်အနောက်တို့ကို ခတ်ပါ။

နီးစာပေ

- (၅) ဆား အနည်းငယ်ခတ်ပါ။
- (၆) ကောင်းစွာမွှေ၍ ရေအနည်းငယ် လောင်းပြီး ရေခမ်းလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲတောင့်ရှည်ကြော်ချက်

- (၁) ငရုတ်သီးခြောက် အနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲတောင့်ရှည်များကို သုင့်လျော်စွာ လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီး အနည်းငယ်ကို လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ကောင်းစွာမွှေ၍ ရေလောင်း၊ ဆား၊ ပဲငပြာရည်၊ အကြည်အနောက် အနည်းငယ်စီ ထည့်ပါ။
- (၅) ရေခမ်းလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၊ အုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲတောင့်ရှည်သီးဆီပြန်

- (၁) ပဲတောင့်ရှည်နှင့် အာလူးတို့ကို သင့်လျော်စွာလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲတောင့်ရှည်နှင့် အာလူးတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ နုနုင်း၊ ပဲငပြာရည်တို့ကိုထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပြီး စလောင်းဖုံးထားပါ။
- (၅) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် လောင်းပါ။
- (၆) ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲပြားသုပ်

- (၁) ပဲပြားကို လေးစိတ်စိတ်ပြီး ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူကြီးကို ပါးပါးလှီးပါ။

နီးစာပေ

- (၃) သခွားသီးကို သင့်လျော်စွာ လှီးပြီးလျှင် ပဲငံပြာရည် ဆီချက်၊ သံပရာရည်၊ ကြက်သွန်နီကြော်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် စသည်တို့နှင့် သုပ်ပါ။
- (၄) ကြက်နားရွက်မို့ခြောက်တို့ကို ရေစိမ်၍ ထည့်လိုက ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲပြားဟင်း

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။
- (၂) ပဲပြားကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်၊ တင်းရုံမျှ ကြော်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် တရုတ်ပဲငပိ၊ တရုတ်နံနံပင်၊ ပဲတီပင်ပေါက်တို့ကို ထည့်၍ လုံးပါ။
- (၄) အရွက်များ နွမ်းလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲရာဇာဟင်းချို

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲရာဇာကို ထည့်ပါ။
- (၃) ရေ လိုသမျှကို လောင်း၊ ဆားခတ်၊ ကြက်သွန်နီကို ထောင်းထည့် (သို့မဟုတ်) ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- (၄) ပဲကောင်းစွာ နူးနပ်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်း အနည်းငယ် ထု၍ ထည့်ပါ။
- (၅) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲရာဇာဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲရာဇာနှင့် အာလူးအနည်းငယ်ကို ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထည့် ဆားခတ်ပါ။
- (၃) အာလူးနပ်လျှင် အခွံခွာ၍ ချေပါ။

- (၄) ပဲကောင်းစွာ နူးလျှင် ချပါ။
- (၅) ဆီ အနည်းငယ်ချက်၍ မုန့်ညင်းစေ ထည့်ပါ။
- (၆) ထွက်သောအသံ ရပ်ဆဲလျှင် ပဲဟင်းရည်လောင်းထည့်၍ လှိုင်မြန်စွာ စလောင်းဖုံးဖုံး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ပဲရာဇာဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲရာဇာကို ကျို၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ဆားခတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၃) ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပစ်၍ အဖတ်ကို ချေထည့်ပါ။
- (၅) မကြာခဏ မွေပေးပါ။
- (၆) ပဲကောင်းစွာ နူးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ထုထည့်ပါ။
- (၇) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲရာဇာဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲရာဇာနှင့် အာလူးတို့ကို ကောင်းစွာကျို၍ အရည်ကို စစ်ယူပါ။
- (၂) ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ မီးသင်းမှုန့် အနည်းငယ်ကို ခတ်၍ ပူပူသုံးဆောင်ပါ။

ပဲလင်းမြွေသီးဆီပြန်

- (၁) ပဲလင်းမြွေသီးကို လက်သုံးလုံးခန့် ဖြုတ်ပြီး အူများကို ထုတ်ပစ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ မဆလာ၊ ဆား၊ စသည်တို့ကို ကောင်းစွာ နယ်ပြီး ဌာပနာသွတ်ပါ။
- (၃) ဆီကျက်စွာ ချက်ပြီး ဖိယာစေ့ကို ထည့်ကြော်ပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲလင်းမြွေသီးကို ထည့်ပါ။

- (၄) ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲခံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲလင်းမြေသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲလင်းမြေသီးနှင့် အာလူးတို့ကို သင့်လျော်စွာ လှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲလင်းမြေသီးနှင့် အာလူးတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ခရမ်းသီး၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်တို့ ခတ်ပြီး ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ပဲလင်းမြေသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ပဲလင်းမြေသီးကို လှီးထည့်၍ လှီးပါ။
- (၂) အနည်းငယ် နွမ်းသောအခါ ပဲပြုတ်(သို့မဟုတ်) အာလူးပြုတ်ကို ချေပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ပဲတိပင်ပေါက် အနည်းငယ်နှင့် ဆား၊ ပဲခံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲလင်းမြေသီးဟင်း

- (၁) ပဲလင်းမြေသီးကို ပထမ လေးလက်မခန့် လှီး၍ ထက်ခြမ်းလှီးပါ။
- (၂) အစေ့ရင့်များကို ပယ်ပါ။
- (၃) တစ်ဖန် သေးငယ်အောင် လှီး၍ ဆား၊ နနွင်းထည့်ပြီး ရေခမ်းပြုတ်ပါ။
- (၄) ဆီချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့နှင့် ငရုတ်ခြောက်တို့ကို လှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၅) ထွက်သောအသံ ရပ်လျှင် ပဲလင်းမြေသီးကို လောင်း၍ စလောင်းဖုံးပါ။
- (၆) ကောင်းစွာမွှေ၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဝါဟင်း

- (၁) ပဲဝါကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်အနည်းငယ်နှင့် ကျိုပါ။
- (၂) ကျက်လျှင် အနည်းငယ်ပျစ်လျှင် ချထားပါ။
- (၃) ထို့နောက် အခြားအိုးတွင် နမ်းဆီချက်၍ စမ့်သေးသေးထည့်ပါ။
- (၄) နီလာလျှင် ပဲကိုထောင်းပြီး စလောင်းဖုံး ဖုံးထားပါ။
- (၅) အတန်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ရုံးပတီသီးဆီပြန်

- (၁) နှစ်သက်ရာ ပဲသီးကို သင်ပြီး လက်တစ်ဆစ်ခန့် လှီးထားပါ။
- (၂) ခရမ်းသီးကို လက်နှစ်လုံးလောက်အထူ လှီးထားပါ။
- (၃) ရုံးပတီသီးကိုလည်း လက်တစ်ဆစ်ခန့် လှီး၍ထားပါ။
- (၄) ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်ထားပါ။
- (၅) ဆား၊ နနွင်း ထည့်ပါ။
- (၆) အနီရောင်သန်းလာလျှင် ပဲသီး၊ ခရမ်းသီးကို ထည့်ပါ။
- (၇) ကောင်းစွာမွှေပေးပြီး ကျက်ခါနီးတွင် ရုံးပတီသီးကို ထည့်ပါ။
- (၈) ချခါနီးတွင် မဆလာကို ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်း

- (၁) နှစ်သက်ရာ ပဲကို ကောင်းစွာဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကျပိုး၊ လေးညှင့်ပွင့်နှင့် ငရုတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။
- (၂) ပဲနူး၍ ကြေလျှင် ချထားပါ။
- (၃) နမ်းဆီကို ချက်ပြီး ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို နီလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၄) ပဲပြုတ်ရည်ကို လောင်း၍ ဖုံးထားပါ။

- (၅) ဧယာအနည်းငယ်ကို လှော်ပြီး ချေထည့်၊ အတန်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) နှစ်သက်ရာ ပဲတစ်မျိုးမျိုးကို ကောင်းစွာ နှုံးအောင် ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်အနည်းငယ်နှင့် ပြုတ်ပါ။
 (၂) ဆီကို ချက်၍ မုန့်ညှင်းစေကို ထည့်ပါ။
 (၃) ထွက်သောအသံ ရပ်စဲလာလျှင် ပဲပြုတ်ကို ကောင်းစွာ မွှေပေးပါ။
 (၄) မဆလာစတ်လိုက် ခတ်ပါ။
 (၅) နံနံပင်ကို နှစ်သက်လျှင် လှီးပြီး ထည့်ပါ။
 (၆) မုန့်ညှင်းစေအစား ဧယာစေ့ကို အသုံးပြုလိုက် ပြုပါ။
 (၇) ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) နှစ်သက်ရာ ပဲကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
 (၂) ပဲနှုံးနပ်လျှင် အရည်ကို တခြားမှာထား၍ အဖတ်ကို ထောင်းပါ။
 (၃) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ တို့ကို ထောင်း၍ ကြော်ပါ။
 (၄) အဖတ်များကို ကောင်းစွာမွှေပါ။
 (၅) ပဲအရည်ကို လောင်းပါ။
 (၆) ပဲငံပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
 (၇) ရေလိုအပ်က ရေနွေးဖြည့်စွက်၊ ဆူလာလျှင် မုန့်ညှင်းစေ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်းချို

- (၁) နှစ်သက်ရာ ပဲကို ကောင်းစွာဆေး၍ ဆား၊ နနွင်း ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။
 (၂) ပဲနှုံးလျှင် အရည်ကို တခြားမှာ ထားပါ။
 (၃) အဖတ်ကို ထောင်းပါ။
 (၄) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ထောင်းပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။
 (၅) ပဲအရည်နှင့် အဖတ်တို့ကို လောင်း၊ ကြက်သွန်နီ လေးစိတ် စိတ်ထည့်ပါ။
 (၆) ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။
 (၇) ရေနည်းက ရေစွက်၊ ဧယာစေ့ကို လှော်၍ လက်နှင့်ချေပြီး ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်းချို (တစ်နည်း)

- (၁) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
 (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် နှစ်သက်ရာ ပဲကို ထည့်ပါ။
 (၃) နုလွယ်သော ပဲနီလေးနှင့် ပဲဝါအတွက် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
 (၄) ကုလားပဲ၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ မတ်ပဲ စသည်တို့ချက်လျှင် ရေ ခပ်များများထည့်ပါ။
 (၅) ကြက်သွန်နီနှင့် ချင်းတို့ကို ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
 (၆) ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။
 (၇) ပဲကောင်းစွာ နှုံးနပ်လျှင် ကြက်သွန်နီဖြူကို ထောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲအချဉ်ဟင်း

- (၁) ပဲစဉ်းငုံကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့် အနည်းငယ်ကို ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။

- (၂) ပဲနူးနပ်လျှင် တခြားမှာ ထားပါ။
- (၃) အဖတ်ထောင်း (ပဲကောင်းစွာ နူးနပ်နေလျှင် ထောင်းရန် မလိုအပ်ပါ။)
- (၄) ဆီချက်၍ ဖိယာ၊ မုန့်ညင်းစေ၊ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ကို ထောင်းပါ။
- (၅) မန်ကျည်းရည်ကို လိုသလောက် လောင်းပါ။
- (၆) သရက်သီးအစိမ်း(သို့မဟုတ်) အခြောက်ဖြစ်စေ ထည့်ပါ။
- (၇) ရေလိုလျှင် ရေနွေးဖြည့်စွက်ပါ။
- (၈) ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။
- (၉) ငရုတ်ကောင်းကို မီးသင်း၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ထောင်းပြီး ထည့်ပါ။
- (၁၀) မဆလာခတ်၍ ၎င်းနှင့်အတူ ငရုတ်သီးအတောင့်ကြော်ကို အသုံးပြုပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်းအခြောက်

- (၁) ပဲကို စင်စွာဆေးပြီး ငရုတ်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်းထည့်ပါ။
- (၂) ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့နှင့် ဆားလုံးကို သမအောင် မွှေပါ။
- (၃) ဆီကို ချက်ပြီး ဖိယာစေ့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) နီရောင်ထွက်လာလျှင် ပဲစသည်တို့ကို ထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။
- (၅) ၁၅-မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ပဲနူးလောက်အောင် ရေလောင်းထည့်ပါ။
- (၆) ရေခမ်းလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပဲဟင်းအခြောက် (တစ်နည်း)

- (၁) ပဲကို ဆား၊ နနွင်း၊ ကရဝေးရွက်တို့နှင့် ကောင်းစွာနူးအောင် ရေခမ်းပြုတ်ပါ။
- (၂) နှမ်းဆီကို ချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ထွက်သောအသံ ရပ်စဲလျှင် ပဲကိုထောင်း၍ ကောင်းစွာမွှေပြီး

သုံးဆောင်ပါ။

(၁)

ပဲလံတောင်ဆေးသုပ်

- (၁) ပဲလံတောင်ဝေးကို ကောင်းစွာပြုတ်ပြီး သေးငယ်စွာ လှီးပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ မန်ကျည်းရည်တို့နှင့် သုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

(၁)

ဗလာဟင်းခါး

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြော်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ရေကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်ဥကြီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ပန်းခြောက်၊ မုန့်လာခြောက်၊ မှိုခြောက်တို့ ထည့်ပါ။
- (၅) ကောင်းစွာဆူ၍ ရေထက်ဝက်ခန့်ရှိလျှင် ငရုတ်ကောင်းကို မီးသင်း၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ထောင်းထည့်ပါ။
- (၆) ပဲငံပြာရည် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဗိုလ်စားပဲဆီပြန်

- (၁) ဗိုလ်စားပဲကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၂) မဆလာ၊ နနွင်းထည့်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ဗိုလ်စားပဲကို သင့်လျော်အောင် လှီးထည့်ပြီး အဖုံးကိုအုပ်၍ ထားပါ။
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီး အနည်းငယ်ကို လှီးထည့်ပါ။
- (၅) အာလူးထည့်လိုက ထည့်ပါ။

(၆) မီးအရှိန် အနည်းငယ်နှင့် ဆီပြန်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(ဘ)

ဘူးသီးဆီပြန်

- (၁) ဘူးသီးကို အခွံသင့်၍ လက်တစ်လုံးခန့် လှီးထားပါ။
- (၂) ထို့နောက် ပဲငံပြာရည်နှင့် ရောနယ်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ဘူးသီးကို ထည့်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည် ခတ်ပြီး ဖုံးထားပါ။
- (၅) ရေမထည့်ဘဲ ဆီပြန်ချက်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဘူးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)

- (၁) ဘူးသီးနုကို အခွံသင့်၍ သေးငယ်စွာ လှီးထားပါ။
- (၂) နှမ်းဆီကို ကျက်အောင်ချက်၍ ဇီယာစေ့ထည့်ပါ။
- (၃) နီရောင်ထွက်လာလျှင် ဘူးသီးကိုထည့်၍ ဆားခပ်ပါ။
- (၄) စလောင်းဖုံးကို ဖုံးထားပြီး ရေမထည့်ဘဲ ဆီပြန်အောင်ချက် (နနွင်းမထည့်ဘဲနှင့်) သုံးဆောင်ပါ။

ဘူးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)

- (၁) ဘူးသီးနှင့် အာလူးတို့ကို သင့်လျော်စွာ လှီးထားပါ။
- (၂) ဆီကိုချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ခဏကြာလျှင် ကုလားပဲခြမ်းနှင့် မတ်ပဲအခွံချွတ်ကို ထည့်ပါ။
- (၄) နီရောင်ထွက်လာလျှင် ဘူးသီးနှင့် အာလူးတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်ကြီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်ပါ။

- (၆) ငရုတ်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ မဆလာတို့ကို ခတ်ပါ။
- (၇) ကြက်သွန်ဖြူ၊ အနည်းငယ်ထောင်း၍ ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။
- (၈) အာလူးကျက်အောင် ရေလိုက် ရေအနည်းငယ် လောင်းပါ (သို့မဟုတ်) ရေမထည့်ဘဲ ဆီပြန်အောင် ချက်လိုက် ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဘူးသီးဆီပြန်(တစ်နည်း)

- (၁) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ဘူးသီးကို သေးငယ်စွာ လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ နနွင်း ခတ်၍ စလောင်းဖုံးဖုံးပါ။
- (၄) ဆီပြန်လာလျှင် ဒိန်ရည်အနည်းငယ် ထည့်၊ မဆလာခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(မ)

မန်ကျည်းပြုတ်ရည်

- (၁) မန်ကျည်းမှည့်ကို ဆေး၍ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ဇီယာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆားတို့နှင့် ကောင်းစွာပြုတ်ပါ။
- (၂) အရည်ကို စစ်၍ ယူထားပါ။
- (၃) ဆီကို ချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ထွက်သောအသံ ရပ်စဲလျှင် မန်ကျည်းပြုတ်ရည်ကို လောင်းပါ။
- (၅) နံနံမြိတ်ကို ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။
- (၆) ငရုတ်ကောင်း ဖြူးလိုက် ဖြူးပါ။
- (၇) ရှိန်ခိုရည်အနည်းငယ် ခတ်လိုက် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မန်ကျည်းမှည့်ချက်

- (၁) မန်းကျည်းမှည့်အနည်းငယ်ကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ အစေ့များ ထုတ်ပြီးလျှင် အိုးတွင် တရုတ်ပဲစေ့အငန်ကို ထည့်ပါ။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီးခိုင်နိုင်၊ ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ထောင်းထည့်ပါ။
- (၃) ပဲအငန်ရည်နှင့် ဆား၊ ဆီတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ထိုနောက် ရေလိုက်ပါ။
- (၅) ဟင်းအိုးဆူလာလျှင် မဆလာကို ထည့်ပါ။
- (၆) တကယ်၍ မဆလာ မထည့်လိုလျှင် ကြက်သွန်ဖြိုတ်၊ နံနံဖြိုတ် ထည့်ပါ။
- (၇) မန်ကျည်းမှည့်ချည်း မချက်လိုလျှင် ဟင်းအိုးတွင် အာလူး၊ ဘူးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ထည့်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မန်ကျည်းသီးထောင်း

- (၁) မန်ကျည်းသီး အစိမ်းနုများကို ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ထောင်းပါ။
- (၂) ဆားခပ်၊ ဆီဆမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ထောင်းလိုက ထောင်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မန်ကျည်းသီးထောင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးခြောက်ကို မီးကင်၍ ထောင်းပါ။
- (၂) မန်ကျည်းသီးနု၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။
- (၃) ဆားခပ်၊ ဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မန်ကျည်းသီးထောင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးအခြောက်နှင့် အစိမ်းတို့ကို မီးကင်၍ ညက်စွာထောင်းပါ။

- (၂) မန်ကျည်းသီးနု အနည်းငယ်၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်နီဖြူ အနည်းငယ် တို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။
- (၃) ခရမ်းချဉ်သီး မီးဖုတ်၍ ဖြည်းညှင်းစွာ ထောင်းပါ။
- (၄) ဆားခပ်၊ ဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မန်ကျည်းသီးထောင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို မီးကင်၍ ညက်စွာထောင်းပါ။
- (၂) ထိုနောက် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။
- (၃) ညက်လျှင် ခရမ်းသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ထောင်းပါ။
- (၄) ဆားခပ်၊ နံနံပင်လှီး၍ ထည့်လိုက ထည့် ဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မလုပ်တန်နီဟင်းရည်

- (၁) သံပရာသီးတစ်လုံးခန့် မန်ကျည်းမှည့်ကို ယူ၍ နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးခန့် ရေနှင့် ကောင်းစွာဖျော်ပါ။
- (၂) လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းခန့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ထိုခွန်းနှင့် ခွန်းဝက်ခန့် ဇီယာမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥနှင့် အနည်းငယ် ထုထားသော ကြက်သွန်ဖြူ ၄-၂၊ ငရုတ်သီးခြောက် ၁-တောင့်တို့ ရောပြီး မိနစ် ၂၀-ခန့် ဆူအောင်ကျိုပါ။
- (၃) နို့ဆီဘူးနှင့် လေးပုံတစ်ပုံခန့် ရေကိုလောင်း၍ ငါးမိနစ်ခန့် ထပ်မံ ကျိုပြီး ဆားခပ်ပါ။
- (၄) နံနံပင်အနည်းငယ်ကို လှီးထည့်လိုက ထည့်ပါ။
- (၅) ထိုနောက် ကြွေခွန်းနှင့် တစ်ခွန်းခန့် မုန့်ညင်းစေ့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၆) ဆီမွှေးသတ်နည်း နှစ်နည်းရှိ၏။
- (၇) တစ်နည်းကား အိုးတစ်အိုးတွင် ဆီကို ထည့်၍ချက်၊ ကျက်လျှင် မုန့်ညင်းစေ့ကို ထည့်ပါ။ ထွက်သောအသံ ရပ်စဲခါနီး၌ ဟင်းရည်ကို အပေါ်က လောင်းပါ။

- (၈) နောက်တစ်နည်းကား သံဇွန်းခပ်ကြီးကြီး တစ်ဇွန်းထဲတွင် ဆီကို ထည့်၍ချက်ပါ။
- (၉) ကျက်လျှင် ပထမနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်၍ ဟင်းအိုးထဲကို လောင်း ထည့်ပါ။
- (၁၀) အငွေ့မထွက်ရအောင် လုံအောင် စလောင်းဖုံးဖုံးထားပါ။
- (၁၁) ဆီသတ်သောအခါ ရှိန်ခိုအနည်းငယ် ထည့်နိုင်လျှင် ပိုကောင်း၏။
- (၁၂) ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်ကြွပ်ဟင်း

- (၁) မုန့်ကြွပ်ကို ငယ်အောင်ချေပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ် စသည်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်၊ မဆလာ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး စလောင်းဖုံးဖုံးထားပါ။
- (၄) ရေခမ်းလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လာထုပ်လက်သုပ်

- (၁) မုန့်လာထုပ်ကို သေးငယ်စွာ လှီးပါ။
- (၂) မြေပဲလှော်နှင့် မြန်မာစာယာကြော်တို့ကို ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီချက်၊ ငရုတ်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဥကြီးကြီး ပါးပါးလှီးပြီးတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။
- (၄) ဆလတ်ရွက်ကို လှီး၍ ထည့်လိုက ထည့် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ကိုခတ်၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လာရွက်ဟင်း

- (၁) မုန့်လာရွက်ကို ရေနွေးဖျောပြီး ကောင်းစွာညှစ်ယူ၍ သေးငယ်စွာ လှီးပါ။

- (၂) အာလူးအနည်းငယ် အခွံသင့်၍ သင့်လျော်အောင် လှီးပါ။
- (၃) ဆီချက်၍ အခွံရွတ်ပြီးဖြစ်သော မတ်ပဲ၊ ဇီယာ၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ နနွင်းခတ်ပါ။
- (၅) နီရောင်သန်းလာလျှင် မုန့်လာရွက်၊ အာလူးတို့ကို လောင်းပြီး ကောင်းစွာမွှေ၍ စလောင်းဖုံးဖုံးထားပါ။
- (၆) အတန်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ်လောင်း၊ မဆလာခတ်၊ ရေခမ်း ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လာထုပ်ဆီပြန်

- (၁) မုန့်လာထုပ်ကို ပါးပါးသေးသေး လှီးပါ။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ် သီးစိမ်းတို့နှင့် သမအောင်နယ်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၃) အတန်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဆီပြန်ချက်၍ သုံးဆောင် ပါ။

မုန့်လာထုပ်ဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) မုန့်လာထုပ်ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) နမ်းဆီကိုချက်၍ ကျက်လျှင် ဇီယာကိုထည့်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် မုန့်လာထုပ်ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ဆားခတ်ပြီး ကောင်းစွာမွှေ၍ စလောင်းဖုံးဖုံးကို ဖုံး၍ အတန်ငယ်ကြာ လျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်လာဥနှင့် အရွက်ကြော်

- (၁) မုန့်လာဥနှင့် အရွက်တို့အပြင် အာလူးကို ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကျက်လျှင် အာလူးကို အခွံရွတ်၍ ငယ်အောင် လက်နှင့် အနည်းငယ်

ချေ၊ မုန်လာဥနှင့် အရွက်တို့ကို ရေကောင်းစွာ ညှစ်ပြီး သေးငယ်စွာ လှီးပါ။

(၃) ဆီချက်၍ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ မြေပဲတို့ကို နီရောင်သန်းလာအောင် ကြော်ပါ။

(၄) အား၊ နနွင်း၊ မဆလာ ခတ်ပါ။

(၅) မုန်လာဥ၊ အရွက်၊ အာလူးတို့ကို လောင်း၍ ကောင်းစွာမွှေပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန်လာဥဟင်း

(၁) မုန်လာဥကို ဆားနှင့် စင်အောင်ဆေးပြီး ရေနှင့် ဆူရုံပြုတ်ပါ။

(၂) မုန်လာဥအခွံကို နှာပါ။

(၃) ပြုတ်ရေကို တခြားမှာ ထားပါ။

(၄) လှော်နောက် ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း စသည်တို့ကို ကြော်ပါ။

(၅) မုန်လာဥကို လှီး၍ ထည့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ မဆလာ ထည့်ပါ။

(၆) ကောင်းစွာမွှေ၍ စလောင်းကို ဖုံးထားပါ။

(၇) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ပြုတ်ရည်ကို သင့်အောင် ဖြည့်ထည့်ပါ။

(၈) ရေခဲမီးဖြစ်စေ၊ ရေနွံငြိမ်စေ ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန်လာဥဟင်း (တစ်နည်း)

(၁) မုန်လာဥကို အခွံခြစ်၍ ပါးပါးဝိုင်းဝိုင်း လှီးပါ။

(၂) အာလူးကို အခွံသင်၍ သေးငယ်စွာ လှီးပြီးလျှင် ဆီချက်၍ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး နီလာအောင် ကြော်ပါ။

(၃) ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ခတ်ပါ။

(၄) မုန်လာဥနှင့် အာလူးတို့ကို လောင်း၍ ကောင်းစွာမွှေပြီး စလောင်း ဖုံးထားပါ။

(၅) အတန်ကြာလျှင် ရေအနည်းငယ် လောင်းပါ။

(၆) ရေခဲမီးချက် မဆလာခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန်လာဥ အစိမ်းသုပ်

(၁) မုန်လာဥကို အခွံခြစ်၍ ပါးပါးဝိုင်းဝိုင်း လှီးပါ။

(၂) ကြက်သွန်နီကို အဝိုင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။

(၃) ငရုတ်သီးစိမ်း အနည်းငယ်ကို လှီးပါ။

(၄) ဆားဖြူ၊ ရှာလကာရည်ဆမ်း၊ မကြာစေဘဲ လှပစွာ ပြုပြင်ဆင် လှီးပါ။

(၅) ပုဒိနာ၊ နံနံပင်တို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်က ထည့်၍ သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန်လာဥအနီ ကြော်ချက်

(၁) မုန်လာဥအနီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။

(၂) မုန်လာဥထုပ်ကို ပါးပါးလှီး၍ တယ်ပါ။

(၃) အနည်းငယ်နွမ်းလျှင် ပဲပြားအဝါကို ကောင်းစွာ ကျေအောင်ချေ၍ ထည့်ပါ။

(၄) ပဲငံပြာရည်လောင်း၊ တရုတ်နံနံပင်(သို့မဟုတ်) ကြက်သွန်ခြောက် အုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မုန်လာဥအစိမ်း အနီသုပ်

(၁) မုန်လာဥအနီကို အခွံသင်၍ ပါးပါးလှီးပါ။

(၂) ခရမ်းချဉ်သီး ကြီးကြီးမားမားကို အရည်ကွက်စေဘဲ အဝိုင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။

(၃) ငရုတ်သီးအစိမ်းကို လှီးပြီး ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။

(၄) ဆားဖြူ၊ ရှာလကာရည်ဆမ်း၊ မကြာစေဘဲ လှပစွာ ပြုပြင်ဆင်ပါ။

(၅) ပုဒိနာ၊ နံနံပင်တို့ကို နှစ်သက်က ထည့်၍ သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မျှစ်ချဉ်

- (၁) မျှစ်ကို အရွယ်တော်အောင် စိတ်၍ ဆားနှင့် ရေထွက်အောင် နယ်ပြီး ရေနင့်ဆေးပါ။
- (၂) ငရုတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထည့်ပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နယ်ပြီးလျှင် ဒယ်နှင့်ချက်ပါ။
- (၄) ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၅) ဆီပြန်လျှင် ပြန်၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းတို့ အုပ်ပါ။
- (၆) ခပ်ခြောက်ခြောက်ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မျှစ်နှင့် ပဲငပိကြော်

- (၁) မျှစ်ကို အမျှင်ကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- (၃) မျှစ်နှင့် ပဲငပိကို ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငပြာရည်ကို ခတ်ပါ။
- (၅) ရေခမ်းလျှင် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို အုပ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မျှစ်ချဉ်နှင့် ပဲပြုတ်

- (၁) မျှစ်ချဉ်ကို ပါးပါး အမျှင်ကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) စားတော်ပဲပြုတ်ကို ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငပြာရည်အကြည်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့နှင့် သမအောင်နယ်ပြီး မီးပေါ်မှာတည်ပါ။
- (၃) အတန်ကြာလျှင် ရေ ခပ်များများလောင်း၍ ဟင်းရည်ပျစ်လာလျှင် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မျှစ်သနပ်

- (၁) ဝါးပိုးမျှစ်ကို ရှာလကာရည်နှင့် ရောပြီး ပြုတ်ပါ။
- (၂) ဆား၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ နမ်းလှော်တို့နှင့် ရောနယ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(၇)

ရုံးပတီသီးဆီပြန်

- (၁) ဒယ်အိုးထဲကွင် ဆီထည့်၍ ချက်၊ ကျက်လျှင် မုန့်ညင်းစေ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- (၂) ထွက်သောအသံ ရပ်စဲလျှင် ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ထိုနောက် ရုံးပတီသီးကို တစ်လက်မခန့် လှီး၍ ထည့်ပါ။
- (၄) ကောင်းစွာမွှေ၍ ရေအနည်းငယ် လောင်းပြီး သံပရာရည်ညှစ်ကာ ဆီပြန်ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ရုံးပတီသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ရုံးပတီသီးကို တစ်လက်မခန့် လှီး၍ မန့်ကျည်းသီး၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် ပြုတ်ပါ။
- (၂) နူးလျှင် အဖတ်တို့ကို ဆယ်ယူ၍ မုန့်ညင်းစေ၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့နှင့် ဆီမွှေးသက်ပြီး ဆီပြန်ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ရုံးပတီသီးဆီပြန် (တစ်နည်း)

- (၁) ရုံးပတီသီးကို တစ်လက်မခန့် လှီး၍ စမုံသေးအဖြူနှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၂) ငရုတ်သီးစိမ်းကို လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ဆားခပ်၊ ရေအနည်းငယ်သာ ထည့်၍၊ ဆီပြန်ချက်၊ ကျက်လျှင် သံပရာရည် အနည်းငယ်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ရွှေပရံသီးဟင်း

- (၁) ရွှေပရံသီးကို အခွံသင်၍ ငယ်ငယ်လှီးထားပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို လှီး၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၃) ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ရွှေပရံသီးကို ထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပါ။
- (၅) ရေ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- (၇) သံပရာရည်ညှစ်(သို့မဟုတ်) အခြားအချဉ်ရည် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- (၈) ရေခမ်းလျှင် ရွှေပရံသီးကို ယောင်းမနှင့်ချေပါ။
- (၉) အတန်ကြာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ရွှေပရံသီးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ရွှေပရံသီး ၂-မြောင်းကို အခွံသင်၍ ၄-စိတ်စီ လှီးပြီး ဆား၊ နနွင်းတို့တပ်ပြီး ရေခမ်းဆောင်ပြုတ်ပါ။
- (၂) ရွှေပရံသီးများ မကြေစေနှင့် သတိထားပါ။
- (၃) ထို့နောက် ဆီကိုချက်ပြီး မုန့်ညင်းစေ့၊ ပဲနံ့သာစေ့၊ မတ်ပဲ အခွံချွတ်တို့ကို လက်ဖက်ဖွန်းနှင့် တစ်ဖွန်းစီ လောင်းပါ။
- (၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ရွှေပရံသီးကို လောင်းပါ။
- (၅) သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှင့် ထက်ဝက်ခန့် ထည့်ပါ။
- (၆) သံပရာရည်အနည်းငယ် ညှစ်၍ ကောင်းစွာမွှေပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ရွှေပရံသီးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ရွှေပရံသီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ကောင်းစွာနယ်၍ မီးပေါ်မှာတည်ပါ။
- (၂) ဆီစိမ်းနံ့ပျောက်လျှင် ရေအနည်းငယ် လောင်းပါ။
- (၃) ဆားနှင့်သကြား အတူထည့်ပါ။
- (၄) သံပရာရည်ညှစ်(သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို ထည့် ရေခမ်း

လျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ရွှေပရံသီးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) ဆီကို ကျက်စွာချက်၍ ပဲနံ့သာစေ့အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ရွှေပရံသီးအတုံး သေးငယ်စွာလှီးပြီး ထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်တို့ကို ခတ်ပါ။
- (၄) ရေလောင်းပါ။
- (၅) သကြားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၆) ကျက်ခါနီး၌ သံပရာရည်ခတ်ပါ။
- (၇) ရေခမ်းလျှင် ယောင်းမနှင့်ချေပါ။
- (၈) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(သ)

သခွားသီးသုပ်

- (၁) သခွားသီးကို ခြစ်ပါ။
- (၂) ငရုတ်ကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ် စသည်တို့နှင့် ရောနယ်ပြီး သံပရာရည်ညှစ်၍ သုပ်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

သခွားသီးအစိမ်းသုပ်

- (၁) သခွားသီးကို အခွံသင်၍ အဝိုင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ငရုတ်သီးစိမ်းလှီး၍ ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။
- (၃) ဆားဖြူ၊ ရှာလကာရည်ဆမ်းပြီး သုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

သခွားသီးဟင်းချို

- (၁) ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။

- (၂) နီရောင်သန်းလာလျှင် ရေကို လိုသမျှ လောင်းပါ။
- (၃) ဆား၊ ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။
- (၄) ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။
- (၅) မှိုခြောက်ကို ရေစိမ့်၍ ထည့်ပါ။
- (၆) ရေဆုလာလျှင် သခွားသီး အခွံသင်၍ သင့်လျော်စွာ လှီးထည့်ပါ။
- (၇) ကောင်းစွာ ကျိုပါ။
- (၈) ချခါနီးတွင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၍ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

သနပ်စုံ

- (၁) ရှာလကာရည်နှင့် ရေကို ဆားနှင့် ကုန်ကုန် ထည့်၍ ကျိုပါ။
- (၂) ဆုလျှင် ကုလားပဲမြစ်ကို ထည့်ပါ။
- (၃) နှမ်းလျှင် ဆယ်ပြီး ယူထားပါ။
- (၄) ဤနည်းအတိုင်း ဖျစ်၊ မုန့်လာဥ၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ခရမ်းသီးနု၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို တစ်ချင်းတစ်ချင်း ပြု၍ တစ်ခြားစီထားပါ။
- (၅) ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်မှုန့်နှင့် ရှောက်ရွက်တို့ကို ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- (၆) ပြုတ်ထားသော အရာများကို ယင်းတို့နှင့်အတူ တခြားစီနယ်ပါ။
- (၇) နောက်ဆုံး၌ ဆီချက်ကိုဆမ်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူကြော်နှင့် နှမ်းလှော်တို့ကို အပေါ်ကဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

သနပ်ပွင့်သုပ်

- (၁) သနပ်ပွင့်ကို ကင်ပွန်းရွက်နှင့် ပြုတ်ပါ။ ရှာလကာရည်နှင့် ရောပြီး ပြုတ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆီချက်၊ ဆား၊ နှမ်းလှော်တို့နှင့် ရောနယ်ပြီး သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

(ဟ)

ဟင်းနုနွယ်ချက်

- (၁) ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။
- (၂) ကျက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် ဟင်းနုနွယ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ထည့်ပါ။
- (၄) ကောင်းစွာမွှေပြီး ပဲငံပြာရည် ခတ်ပါ။
- (၅) အာလူးကို အခွံသင်ပြီး သေးငယ်စွာ လှီးပြီး ထည့်၍ ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

ဟင်းလေးချက်နည်း

- (၁) ကောက်ရိုးမှုကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ရေချိုချက်ပါ။
- (၂) ဟင်းအရည် ဆုသောအခါ သရက်သီးဆီစိမ်းကို အနစ်နှင့်တကွ အချဉ်လိုအပ်သလောက် ထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်း

- (၁) ဗိုလ်စားပဲ၊ ပန်းမုံလာ၊ ပဲတီပင်ပေါက်၊ တရုတ်ပဲပြားတို့ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာ၊ နုတ်နုတ်စင်း (မှို၊ ပြေညှာရလျှင်လည်း တောက်တောက်စဉ်းပါ)။
- (၂) ထို့နောက် ဆီ၊ ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ခြောက်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား အနည်းငယ်တို့နှင့် သမအောင် နယ်ပါ။
- (၃) ငှက်ပျောဖက်ပေါ်တွင် ရဲယိုရွက်ခဲ၍ ငှင်းတို့ကို ထည့်ထုပ်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ရေနွေးအိုပေါ်တွင် ပေါင်းချောင်တင်၍ ထိုအထုပ်များကို စီ၍ ထားပါ။
- (၅) အငွေ့မထွက်အောင် အဝတ်ကိုပတ်၍ ပေါင်းပါ။

မိန့်မိန့် (လသာ)

(၆) စားသုံးသောအခါ ငရုတ်ကောင်းမှုနဲ့ကို ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
မှတ်ချက်။ ။ရဲယိုရွက်ကို မကြိုက်လျှင် ဂျုံမှုန့်နှင့် နယ်လျှက် ပါးပါး
ပြားပြီး ထုပ်၍ အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း ပေါင်းပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အထုပ်ကြော်ချက်

- (၁) အာလူးကိုပြုတ်ပြီး အခွံနွှာ၍ ထောင်းပါ။
- (၂) ဗိုလ်စားပဲသီး၊ ပန်းမုန်လာ၊ ပဲတီပင်ပေါက်တို့ကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး တောက်တောက်စဉ်းပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ငရုတ်ခြောက်နှင့် ချင်းစိမ်းတို့ကို ထောင်းပါ။
- (၄) မဆလာ၊ ဆား၊ ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်နှင့် အားလုံးကို သမအောင်နယ်ပါ။
- (၅) ဆုပ်ပြီး အလုံးပြု၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- (၆) ထိုကြော်ပြီးသားကို ကြက်သွန်နီဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ခရမ်းချဉ်သီး လေးစိတ်စိတ်၍ ဆီသတ်ပါ။
- (၇) ပဲငံပြာရည် အနည်းငယ်နှင့် ဒယ်ပက်ပက်မှာ ကြော်ချက်၊ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

(အ)

အင်ဥဟင်း

- (၁) အင်ဥကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) အိုးတွင် ဆီချက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ထောင်း၍ နီလာအောင် ကြော်ပါ။
- (၃) အာလူးနှင့် ပဲငံပိထောင်းတို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီး အနည်းငယ်ကို လှီးထည့်ပါ။
- (၅) ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ခတ်၊ ရေအနည်းငယ် လောင်း၊ ရေစင်လျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးပြုတ်ကြော်

- (၁) အာလူးကိုပြုတ်၍ အခွံသင်ပါ။
- (၂) လက်ဖြင့် အနည်းငယ် ချောထားပေးပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၄) အာလူးကို ထည့်ပါ။
- (၅) ဆား၊ နနွင်းတို့ကို ခတ်၍ ကောင်းစွာမွှေးပေးပါ။
- (၆) မုန့်ညင်းမှုန့် (ဟင်းခတ်မှုန့်) အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၇) အတန်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးပြုတ်ကြော် (တစ်နည်း)

- (၁) နှမ်းဆီကို ချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၂) ကျက်လျှင် အာလူးပြုတ်ကို သေးငယ်စွာ လှီးထည့်ပါ။
- (၃) ဆား၊ နနွင်းခပ်ပြီး ယောင်းမနှင့် ချောပါ။
- (၄) အတန်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးပြုတ်ကြော် (တစ်နည်း)

- (၁) အာလူးကို ပြုတ်၍ အနည်းငယ် လက်ဖြင့် ချောပေးပါ။
- (၂) နှမ်းဆီကို ချက်ပြီး ဖိယာစေ့ကိုအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၃) နီလာလျှင် နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) အာလူးကို လောင်း၊ ကောင်းစွာမွှေ၍ အတန်ငယ်ကြာလျှင် ချပါ။
- (၅) မဆလာခတ်လိုက် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးပြုတ် ဟင်းရည်

- (၁) အာလူးကို နူးရုံပြုတ်၍ အခွံနွှာပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။

- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် ပြုတ်ပြီးသော အာလူးကို သင့်လျော်စွာ လှီး၍ထည့်ပါ။
- (၄) ဆား၊ ငရုတ်မှုန့်တို့ကို ခတ်ပါ။
- (၅) ရေကို လိုသမျှ လောင်းထည့်ပါ။
- (၆) ကောင်းစွာ ဆူလာလျှင် မှန့်ညင်းမှုန့် (ဟင်းခတ်မှုန့်)နှင့် မဆလာတို့ကို ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးမီးဖုတ်

- (၁) အာလူးအလုံးကြီးကြီးကို မီးဖုတ်၊ အခွံနွာ၍ ထက်ခြမ်းခွဲပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ နမ်းဆီနှင့် ဆီသဟ်ပါ။
- (၃) ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် အာလူးများကို စိတ်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ပြု၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးဟင်း

- (၁) အာလူးကို ဆားနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- (၂) ရေနံ ဆူရုံပြုတ်ပါ။
- (၃) အာလူးကို အခွံနွာပါ။
- (၄) ပြုတ်ရည်ကို တခြားမှာထားပါ။
- (၅) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်ထွက်အောင် ကြော်ပါ။
- (၆) အာလူးကို လှီး၍ထည့်ပါ။
- (၇) မဆလာခတ်လို ခတ်ပါ။
- (၈) ထို့နောက် ပြုတ်ရည်ကို သင့်သလို ထည့်ပါ။
- (၉) ရေခမ်းဖြစ်စေ၊ ရေနံဖြစ်စေ ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) အာလူးကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီတို့နှင့် နယ်၍ မီးပေါ်မှာ တည်ပါ။
- (၃) ဆီစိမ်းနဲ့ပျောက်၍ ဆီပြန်လာလျှင် ရေအနည်းငယ် လောင်းပါ။
- (၄) မဆလာထည့်လိုက ထည့်၊ မနံကျည်းရည် ခတ်လိုခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) အာလူးကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အတုံးကလေးများ ပြုပါ။
- (၂) ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ဇီယာစေ့အနည်းငယ်ကို ထည့်ကြော်ပါ။
- (၃) နီရောင်သန်းလာလျှင် အာလူး၊ နနွင်း၊ ငရုတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- (၄) မှီဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၅) ကြက်သွန်ဥကြီးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်လိုက ထည့်ပါ။
- (၆) ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်ကို ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- (၇) အတန်ငယ်ကြာလျှင် ရေကြည့်၍ လောင်းပါ။
- (၈) မနံကျည်းရည်အနည်းငယ် ထည့်လိုက ထည့်ပါ။
- (၉) ရေခမ်းဖြစ်စေ၊ ရေပုပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်စေ ချက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးဟင်း (တစ်နည်း)

- (၁) အာလူးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ သရက်သီးပိုးတိလို ဖွန်းပြီး ကြော်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် ကြက်သွန်ဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့နှင့် ချက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးသုပ်

- (၁) အာလူးကို ပြုတ်ပြီး အခွံနု၊ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်းလှော်၊ မြေပဲလှော်ထောင်းတို့နှင့် သံပရာရည် ညှစ်(သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းရည်ညှစ်၍ သုပ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးဟင်းချို

- (၁) အာလူးကို ဆားနှင့် ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။
- (၂) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် ပြုတ်ပါ။
- (၃) အာလူးနုလျှင် အခွံကို နှာ၍ ထောင်းပါ။
- (၄) ပြုတ်ရည်ကိုယူ၍ ထားပါ။
- (၅) ထိုနောက် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ချင်းနှင့် မြေပဲတို့ကို ထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်ပါ။
- (၆) နီရောင်သန်းလာလျှင် အာလူးနှင့် ပြုတ်ရည်တို့ကို လောင်း၍ ကောင်းစွာ မွှေးပေးပါ။
- (၇) ရေလိုက ရေဖြည့်စွက်၍ ဆူလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးဟင်းရိုး (တစ်နည်း)

- (၁) ရေမွှေးကို ဆူအောင်တည်ပါ။
- (၂) အာလူးကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) ကြက်သွန်ဥငယ်လျှင် အလုံးလိုက်၊ ကြီးလျှင် ထက်ခြမ်း လှီးထည့်ပါ။
- (၄) မုန့်လာခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ မှိုခြောက်၊ ကရုဇူးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို သင့်လျော်အောင် ထည့်ပါ။
- (၅) ချခါနီးတွင် ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အာလူးအချိုရည်

- (၁) အာလူး ၁၀-ကျပ်သားကို နူးအောင်ပြုတ်၍ အခွံနု၍ ထောင်းပါ။

- (၂) သက်လျှင် နှာနီ ၁၀-ကျပ်သားခန့် ပူပူရောပါ။
- (၃) သကြား ၂-ကျပ်သားနှင့် ဘာဒန်စေ့များ ရောပါ။
- (၄) ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ ပျစ်ပျစ်နွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။

အခန်း(၄)

ချက်ပြုတ်နည်းအထွေထွေ

ထမင်းရေခမ်းချက်နည်း

- (၁) ဆန်ပေါ်တွင် ရေလက် ၃-လုံးခန့် တင်အောင် ထည့်၍ ချက်ပါ။
- (၂) ရေဆူလျှင် နှစ်ကြိမ်မျှ မွှေပေးပါ။
- (၃) ရေကို ငဲ့မပစ်ဘဲ ရေခန်းလျှင် မီးအေးဖြင့် နှပ်ထားပါ။
- (၄) အိုးကို အသာလှုပ်ပေးပါ။
- (၅) အလယ်ဝတ်ဆံ ကြေလျှင် နှပ်ပါပြီ။
- (၆) ရေခန်းချက်ရာတွင် မတော်တဆ ရေများသွား၍ ထမင်းပျော့မည် ထင်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အရည်စစ်သည့်အထိ ထားပါ။
- (၇) ရေနည်း၍ မာနေသေးလျှင် ရေနွေးအနည်းငယ် ဖြည့်၍ အဖုံးအုပ်ကာ နှပ်ထားပါ။

ငပိဖုတ် (မြန်မာ)

- (၁) ငါးပိကောင်းကောင်း ၅-ကျပ်သား။
- (၂) နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီအနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဓားနှင့် စဉ်းထားသော ငါးပိများကို နနွင်းရွက်ဖြင့် ထုထုထုပ်၍ မီးကျိုးထဲတွင် ထည့်ကာ နူးနပ်လာအောင် ဖုတ်ပါ။
- (၂) ငါးပိများ ကျက်လောက်လျှင် ဆယ်ယူပါ။
- (၃) အုပ်ထားသော နနွင်းရွက်များ၊ ပယ်ရှားပစ်ပြီးလျှင် ပန်းကန်တွင် ထည့်၍ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီလောင်းကာ သုံးဆောင်ပါ။
- (၄) အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးခြောက်သော်လည်းကောင်း၊ ဗီနီသီးသော်လည်းကောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းသော်လည်းကောင်း မီးဖုတ်စဉ်က ထည့်ဖုတ်ပါ။

ပဲပုပ်ထောင်း (ရှမ်း)

- (၁) ပဲပုပ် ၁-ချပ်။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၂-ဥ။
- (၃) ကြက်သွန်ဖြူ ၁-ဥ။
- (၄) ငရုတ်သီးစိမ်း ၂-တောင့်။
- (၅) ခရမ်းချဉ်သီး ၂-လုံး။
- (၆) နံနံပင်အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပဲပုပ်ကို မီးကင်၍ ထောင်းပါ။
- (၂) ခရမ်းချဉ်သီး မီးဖုတ်၍ အခွံနှာပြီး ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပါ။
- (၃) နံနံပင်ကို လှီးပါ။
- (၄) ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- (၅) အားလုံးကို ရောနယ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပဲပုပ်နှင့်ဟင်းရွက်စုံ (ရှမ်း)

- (၁) ပဲပုပ် ၁-ချပ်။
 (၂) ခရမ်းချဉ်သီး ၂-ကျပ်ခွဲသား။
 (၃) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
 (၄) ဟင်းရွက်စုံ အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ပဲပုပ်ကို ထောင်းပြီး ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ဖြင့် ရောမွှေပါ။
 (၂) ရေထည့်ပါ။
 (၃) ရေဆူလျှင် ဟင်းရွက်များကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ထည့်ပါ။
 (၄) ဆားခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

တာလပေါ် (ကရင်)

- (၁) မျှစ်ကို ပါးပါးလှီး၍ အမွှာအသေးများ ပြု၍ ရေဖြင့် ပြတ်ပါ။
 (၂) ပြုတ်ရည်ကို တခြားမှာ ဖယ်ထားပါ။
 (၃) ဆီအနည်းငယ်ဖြင့် ကြက်သွန်နီဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
 ထိုအထဲသို့ ဆန်မှုန့်ကို ရေဖျော်၍ ထည့်ပြီး လှော်ချက်ပါ။
 (၄) ဟင်းအိုးထဲ၌ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အမွှာလေးများ ပြုလုပ်ထားသော မျှစ်ကို ထည့်၍ချက်ပါ။
 (၅) ငါးကင်၊ ဖါးကင်များရှိလျှင် အသားများချွေ၍ ထည့်ပါ။
 (၆) မျှစ်ပြုတ်ရည်ကိုလည်း ဟင်းအိုးတွင် ထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်နိုင်၏။
 ကျက်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။မျှစ်ကို ချက်လျှင် မျှစ်တာလာပေါ့၊ ပိန့်သီးတာလာပေါ့၊
 ကင်ပွန်းရွက်ကိုချက်လျှင် ကင်ပွန်းရွက်တာလာပေါ့ဖြစ်၏။

သားဖြမ်းဟင်း (ကချင်)

ရရာအသား အနည်းငယ်ကို ဆန်ကွဲ၊ ကန်စွန်း၂၊ မုန့်ညင်းစသော
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ရောပြုမ်း၍ ချက်ပါ။
 မှတ်ချက်။ ။ခေါင်ရည်နှင့် သုံးဆောင်ကြ၏။

ထမင်းထောင်း (ကယား)

ဝက်သား(သို့မဟုတ်) ကြက်သားတို့ကို အရိုးများပါ ရော၍
 အသားများကို ကျက်ပြီး နူးလာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။
 ထို့နောက်တွင် အရည်နှင့် အသားတို့ကို ချင်း၊ ဂျူးမြစ်၊ ထမင်းတို့နှင့်
 ရော၍ ထောင်းပါ။
 ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန် စပါးကျိနတ်ကို ပူဇော်ပြီး၊ ဧည့်ပရိသတ်
 များအား ထမင်းထောင်းနှင့် ခေါင်းရည်ကို ကျွေးမွေးဧည့်ခံလေ့ရှိ၏။

ရှပ်ဟင်းချို (ဗီတ)

- (၁) ရှပ်အကောင်လေးများကို ရေဆေးပြီး အိုးတွင်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
 (၂) အခွံများ အလိုအလျောက် ကွဲသွားပါလိမ့်မည်ဖြစ်၏။
 (၃) အရည်ကို သောက်၊ အတွင်းသားလေးများကို စားနိုင်၏။

ရှပ်နှင့် ချဉ်ပေါင်ကြော်(ဗီတ)

- (၁) ရှပ်ကောင်ကိုခွဲပြီး အထဲမှ အသားနှင့် အရည်ကို ယူပါ။
 (၂) ၎င်းကို ရေမဆေးဘဲ ချဉ်ပေါင်ရွက် မျှင်ငါးပိ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ဖြင့်
 မွှေကြော်ပါ။

ကတ်ကြေးကိုက်ကြော် (မြိတ်)

- (၁) ညပ်ခေါက်ဆွဲကို ကင်မှုန့်၊ ဝက်သား၊ ကြက်အသည်းအမြစ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် အနည်းငယ် ပအုန်းရည် (ခနီရည်ချဉ်)တို့ဖြင့် ကြော်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။မြိတ်မြို့မှ နာမည်ကြီး အစားအသောက်ဖြစ်၏။

ကမာကြော် (မြိတ်)

- (၁) ကမာကောင်ကိုခွဲ၍ အထဲမှ အသားနှင့် အရည်ပါ ယူ၍ ရေမဆေးဘဲ ဆီနှင့်ကြော်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ငပိသုပ် (မြိတ်)

- (၁) မျှင်ငါးပိအနည်းငယ်ကို ကင်ပါ။
- (၂) ငရုတ်သီးစိမ်းကို မီးအုံထားပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- (၄) ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထောင်း၍ ငါးပိကို ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာရည်တို့နှင့် သုပ်ပါ။

ငါးမုတ်စင်းကော (တနင်္သာရီ)

- (၁) ငါးမုတ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ငှင်းကို သံပရာရည်ဖြင့် အချိန်အတန်ကြာအောင် စိမ်ထားပါ။
- (၃) အချဉ်ဓာတ်ဖြင့် ကျက်သွားလိမ့်မည်ဖြစ်၏။
- (၄) ငှင်းကို ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးတို့ဖြင့် သုပ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ငနီတူသုပ် (သံတွဲ)

- (၁) ငနီတူခြောက်ကို ရေဆေးပါ။

- (၂) ငရုတ်ခြောက်ကို အစိမ်းထောင်းပါ။
- (၃) ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ အချဉ်ရည် ဆီအနည်းငယ်တို့ဖြင့် သုပ်ပါ။

ငပိရည်ကျို (ရခိုင်)

- (၁) ငါးကို အနေတော် အတုံးများ တုံးပါ။
- (၂) ငှင်းကို မျှင်ငါးပိနှင့် ရော၍ ရေနင့်ကျိုပါ။
- (၃) ရေဆူလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း ထောင်း၍ ထည့်ပါ။

သကြန်ထမင်း (မွန်)

- (၁) ပြုတ်ပြီးသားထမင်းကို သုံးလေးခါ ပြန်၍ ရေဆေးပါ။
- (၂) ပျားဖယောင်းနှင့် ခြစ်ထားသော နံ့သာဖြူအမှုန့်ကို ဖယောင်းမီး ပေါ်တွင် တင်ပြီး အငွေ့ထွက်လာလျှင် အပေါ်မှ အိုးအလွတ်ကို မှောက်ချပါ။
- (၃) အငွေ့လှိုင်လှိုင်ရလျှင် အိုးကိုလှန်ပြီး ရေလောင်းထည့်ပါ။
- (၄) ထိုအခါ ဖယောင်းနံ့သင်းသော ရေကိုရ၏။
- (၅) ယင်းရေနှင့် ထမင်းကို ရောပြီး ငရုတ်သီးတောင့်၊ ငါးခြောက်ကြော်နှင့် သရက်သီးသုပ်တို့ဖြင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ခွရင်ကောက်ဟင်း

- (၁) ခွရင်ကောက် ၂ စည်။
- (၂) ကြက်သွန်နီ ၂-၃။
- (၃) ကြက်သွန်ဖြူ ၁-၃။
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီး ၅-ကျပ်သား။
- (၅) ပဲပုပ် ၁-ချပ်။
- (၆) နံနံပင် အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ခုရင်ကောက်ရွက်ကို သင်၍ ရေစင်ကြယ်အောင် ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- (၂) ကြက်သွန်နီဖြူကို အခွံသင်ပြီး ထောင်းပါ။
- (၃) ပဲပုပ်ကို ထောင်းပါ။
- (၄) ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးပါ။
- (၅) နံနံပင်ကို လှီးထားပါ။
- (၆) ထိုနောက် ဆားထည့်ပြီး နယ်ပါ။
- (၇) ငှက်ပျောဖက်ကို ရေဆေး၍ ငှက်ပျောဖက်တွင် ထည့်၍ လုံလုံ ထုပ်ပြီး သံပြားပေါ်တင်ကာ အပေါ်မှ အလေးဖိ၍ ပုတ်ပါ။
- (၈) မကြာခဏ အထုပ်ကို လှန်ပေးပါ။
- (၉) နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ကျက်၍ သုံးဆောင်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ
ဈေးတာဇာ မုန့်လုပ်နည်း

ကန်စွန်းဥပြုတ်

ကန်စွန်းဥပြုတ်နည်း

- (၁) မြေအိုးတွင် မိမိကန်စွန်းဥများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပြီး စီ၍ထည့်ပါ။ (ရေမထည့်ရပါ)
- (၂) မြေအိုးစလောင်းဖုံးကို ပက်လက်ဖုံး၍ ထိုစလောင်းဖုံးထဲသို့ ရေ အပြည့်ထည့်ပြီး ဖိုပေါ်တွင် တည်ထားပါ။
- (၃) မီးသည် ထင်းမီးဖြစ်ပြီး ညီညီညာညာ ရှိစေရမည်ဖြစ်၏။
- (၄) ထိုစလောင်းဖုံးထဲရှိ ရေသည် ဆူလာပြီး ခန်းသွားလေလျှင် ထိုအိုး မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။ အိုးထဲရှိ ကန်စွန်းဥများ ကျက်နေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။
- (၅) ကျက်ပြီးသော ကန်စွန်းဥများကို အခွံသင်ပါ။
- (၆) လက်တစ်လုံးခန့် အစာရှိသော အပြားကလေးဖြစ်အောင် လှီးပါ။
- (၇) ဆီဆမ်းပြီး ဆားဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ကောက်ညှင်းထုပ်

(လူ ၇-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၁-ဘူး။
- (၂) ငှက်ပျောသီး ဖိဝက်။
- (၃) အုန်းသီး အသေး ၁-လုံး။
- (၄) ငှက်ပျောဖက်နှင့် လျှော်ကြိုး (သို့မဟုတ်) စလူရွက်နှင့် နှီးအချို၊ လိုအပ်၏။

ကောက်ညှင်းထုပ်လုပ်နည်း

- (၁) ကောက်ညှင်းကို ၂-နာရီခန့် ရေစိမ်ပြီး ထားပါ။
- (၂) ထို့နောက် ရေကို သွန်လိုက်ပါ။ (ရေကိုစစ်သွားအောင် မသွန်ပါနှင့်)
- (၃) ငှက်ပျောသီးများကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ထားပါ။
- (၄) ငှက်ပျောဖက်များကို ရေလှန်းပြီး ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးထားပါ။
- (၅) ငှက်ပျောဖက်(သို့မဟုတ်) စလူရွက်ပေါ်တွင် ကောက်ညှင်းကို ကြွေစွန်းနှင့်မောက်မောက် နှစ်စွန်း ဖြန့်ထည့်၍ အပေါ်တွင် ငှက်ပျောသီးအခြမ်း တင်ပြီး ထုပ်ပါ။
- (၆) ထိုနည်းအတိုင်း အထုပ်နှစ်ထုပ်ရလျှင် နှစ်ထုပ်ကို ပူး၍ လျှော်ကြိုး (သို့မဟုတ်) နှီးကြိုးဖြင့် သုံးချက်ခန့် တင်းတင်းချည်ပါ။
- (၇) ဤကဲ့သို့ အထုပ်ငယ်များ ရသလောက် ထုပ်ပါ။
- (၈) ကောက်ညှင်းထုပ်များကို သတ္တုအိုးတွင် စီထည့်၍ အပေါ်မှ အလေးဖြင့် ဖိထားပါ။
- (၉) ရေကို ကောက်ညှင်းထုပ်မြုပ်ပြီး အပေါ်တွင် ငါးလက်မခန့် တက်အောင် ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် သုံးနာရီခန့်ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။
- (၁၀) ပြုတ်ထားစဉ် အိုး၏အဖုံးကို အလေးဖြင့် ဖိထားပါ။
- (၁၁) အချိန်စေ့လျှင် နူးနပ်နေသော ကောက်ညှင်းထုပ်များကို အိုးမှထုတ်ပါ။

- (၁၂) ဖက်ပုဒ်ဖြုတ် အုန်းသီးဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

ငှက်ပျောသီးအုန်းနို့ချက်

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး တစ်ဖီးခွဲ (၁၀-လုံးအဖီး)။
- (၂) အုန်းသီးငယ် ၁-လုံး။
- (၃) သကြား ၂၅-ကျပ်သား။
- (၄) ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း။

ငှက်ပျောသီးအုန်းနို့ချက်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး အုန်းနို့ကို ညှစ်ယူပါ။
 - (၂) ငှက်ပျောသီးကို ဓားဖြင့် နှစ်ခြမ်းခွဲ၍ ထားပါ။
 - (၃) ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းနို့၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ကို ရောထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် တည်လျက် အဖုံးကို ဖုံးထားပါ။
 - (၄) ရေချလာလျှင် အဖုံးကိုဖွင့်၍ ဆက်လက်ပြီး တည်ထားပါ။
 - (၅) အဆီပြန်လာလျှင် ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ။ (အုန်းသီးကို ဖြူ၍ သုံးဆောင်လိုပါလျှင် အုန်းနို့ကို ညှစ်စဉ်က အုန်းသီး သုံးပုံစာခွဲခန့်ကို ဖယ်ထားပါ။ မုန့်ကျက်သောအခါ အုန်းသီးကိုဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။)

စားတော်ပဲပြုတ်

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) စားတော်ပဲ ၅၀-ကျပ်သား။
- (၂) စားဆော်ဒါမုန့် ကွမ်းသီးတစ်လုံးခွဲခန့်။
- (၃) ဆား တစ်ကျပ်ခွဲသား။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- (၁) တစ်ကိုက်စ ပိတ်စိမ်းပါးတစ်စ။
- (၂) တောင်းကလေး တစ်လုံး(သို့မဟုတ်) ဆန်ခါတစ်ခဲ။
- (၃) ဆန်တစ်ပြည်တစ်ခွက်ဝင် သတ္တုအိုးတစ်လုံး။

စားတော်ပဲပြုတ်လုပ်နည်း

- (၁) ပထမ ပဲကို စင်ကြယ်အောင် ရေသုံးရေလောက် ဆေးပါ။
- (၂) နံနက် (၈)နာရီမှစ၍ ရေစိမ်ထားလျှင် ညနေ (၄)နာရီထိ ထားပါ။
- (၃) စုန်းပြုန်းနှင့် ပဲအပွတို့ကို ရွေးပြီး ဆယ်ယူပါ။
- (၄) ဆယ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။
- (၅) စစ်ပြီး အမဲစက်ပဲများကို ရွေးပါ။
- (၆) အပင်များပေါက်အောင် နှစ်ညအိပ်ထားပါ။
- (၇) ပထမဦးစွာ အပင်များ ပေါက်နေသော ပဲကို (၅)ရေလောက်ကျအောင် အပြန်ပြန်ထပ်၍ ဆေးပါ။
- (၈) ထို့နောက် ပြုတ်ရန်ယူထားသော သတ္တုအိုးနှင့် ထည့်ပြီး ရေကို ပဲ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့် ထည့်ပါ။
- (၉) စားဆော်ဒါမှုန့်ကို ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့် ထည့်ပါ။
- (၁၀) ထိုအိုးကို ရေစစ်အောင် မီးမှန်မှန်နှင့် ပြုတ်ပါ။
- (၁၁) ပထမ ရေသွားလျှင် နောက်ထပ် စားဆော်ဒါမှုန့် ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်း၏ တစ်စိတ်စာခန့်ကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးကနှင့် ရော၍ အိုး၌ထည့်ပါ။
- (၁၂) ထိုရေများ စစ်သွားလျှင် ဆားနှင့် ကျန်ဆော်ဒါမှုန့်များကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံးနှင့် ရော၍ ထပ်ထည့်ပါ။
- (၁၃) ထိုရေကို စစ်အောင်ပြုတ်ပါ။
- (၁၄) ထိုရေစစ်လျှင် ပဲနုညှပ်လျက် ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်၏။
- (၁၅) ထိုပဲကို တောင်းကလေး၌ ဖြစ်စေ၊ ဆန်ခါ၌ဖြစ်စေ၊ ပိတ်စိမ်းစကို

ခင်း၍ လောင်းထည့်ပါ။

- (၁၆) အငွေ့မလစ်အောင် ပိတ်စကို ပြန်၍ အုပ်ထားပါ။
- (၁၇) ထိုအခါ နူးနေသော ပဲပြုတ်ကို နံပြားနှင့်ဖြစ်စေ၊ ထမင်းနှင့် ဖြစ်စေ၊ သူချည်းသက်သက်ကို ရေခွေးကြမ်းနှင့် ဖြစ်စေ ကြိုက်နှစ်သက်သလို သုံးဆောင်ပါ။

ဆန်ကြမ်းထိုးမှုန့်

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန်ကြမ်း ၁-ဘူး။
- (၂) သကြား ၁၂-ကျပ်သား။
- (၃) အုန်းသီး ၁-လုံး။
- (၄) ဆီ ၇-ကျပ်သား။
- (၅) ဘိန်းစေ့ ၂-ကျပ်ခွဲသား။
- (၆) ဆား လက်ဖက်ရည်ခွက် လေးပုံတစ်ပုံ။

ဆန်ကြမ်းထိုးမှုန့်လုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို အိုးတွင်ထည့်၍ အနီရောင်သန်းလာအောင် လှော်ပြီး ထောင်းပါ။
- (၂) အမှုန့်များကို ခိုင်းဖြင့် စစ်ထားပါ။
- (၃) အုန်းသီးကို ခြစ်၍ အုန်းနို့ကို ညှစ်ပါ။
- (၄) ဆန်မှုန့်၊ အုန်းနို့ (တစ်ပိဿာခွဲ) သကြား၊ ဆီ၊ ဆားများကို မုန့်အိုးတွင် ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး မွေ့ပါ။
- (၅) မပြတ်မလပ် မွေ့ပေးပါ။
- (၆) မုန့်သားများ ခဲလာပြီး ဆီပြန်၍ ကျက်လာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချွတ် မျက်နှာပြင်ကို ညှိပါ။
- (၇) ထို့နောက် ဘိန်းစေ့ဖြူး၍ အပေါ်က မီးတင်ရန် သံပြားတစ်ချပ်ကို

- ယူပြီး မီးခဲ၊ အုန်းခွဲများ တင်ပြီး မုန့်အိုးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- (၈) အပေါ်မီးကို တင်ထားစဉ် အောက်မီးကို ချထားပါ။
 - (၉) အပေါ်ယံကြော တင်းလာပြီး နီဝါရောင်ရလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။
 - (၁၀) အေးလျှင် အတုံးများလှီး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဆံပင်ကျိုးမုန့်

(မုန့်ပန်းကန် ၂၅-ယောက်စာ)

- (၁) ဂျုံ ၅၀-ကျပ်သား။
- (၂) ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ ၄-လုံး။
- (၃) သကြား ၁၂-ကျပ်သား။
- (၄) ကောက်ညှင်းကော်ရည် ၅-မူးသား။
- (၅) ကော်မှုန့် ၁၅-ကျပ်သား။

ဆံပင်ကျိုးမုန့်လုပ်နည်း

- (၁) ဂျုံမှုန့်နှင့် ကြက်ဥကို ရော၍နယ်ပါ။
- (၂) နယ်သောအခါတွင် ရေကို လိုသလောက်ထည့်ပြီး နယ်ပါ။
- (၃) မုန့်သမ၍ ပျော့ပျော့ညိုလာသည့်အထိ နယ်ပါ။
- (၄) ထိုမုန့်ပေါ်တွင် ရေစွတ်ပြီး ပြန်ညှစ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် ၁-နာရီခန့် အုပ်ထားပါ။
- (၅) သစ်သားပြားချောချော (အရွယ် ၁၆-လက်မ x ၁၄-လက်မ)ပေါ်တွင် ကော်မှုန့်ဖြူး၍ မုန့်လုံးကွမ်းသီးလုံးခန့် အလုံးတင်၍ အပြားဝိုင်း ကလေးဖြစ်အောင် ပုလင်းဖြင့် လှိမ့်ပါ။
- (၆) ထိုအပြားဝိုင်းကလေးကို ကော်မှုန့်အနည်းငယ် ဖြူး၍ ထစ်စိုင်း ခေါက်လိုက်ပါ။
- (၇) ထက်ပိုင်းခေါက်ထားသော အပြားလေးကို အရှည်လိုက်လေးပိုင်း

(သို့မဟုတ်) ငါးပိုင်း အနေတော် ဖြတ်လိုက်ပါ။

- (၈) ဖြတ်ပြီး အပိုင်းကလေးများကို ထပ်မံ၍ ငါးစိတ်စိတ်ပါ။
- (၉) ထိပ်နှစ်ဖက် မပြတ်စေရန် သတိပြုပါ။
- (၁၀) ၎င်းကို အလယ်ဘွင် ဆံပင်ကျိုးလေးပုံသဏ္ဌာန်ကဲ့သို့ ဖြစ်အောင် အကြောင်းငယ်များ၏ အလယ်တည့်တည့်အကြားသို့ တစ်ဖက်စီကို ခေါက်၍ လျှိုသွင်းလိုက်ပါ။
- (၁၁) ကွင်းလျှိုပြီးသား မုန့်ကလေးတစ်ခုစီကို ဗန်းပေါ်တွင် ပွပွလေး ဖြစ်အောင် ပုံထားပါ။
- (၁၂) ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီပူလာလျှင် ၎င်းမုန့်များကို ထည့်ပါ။
- (၁၃) ဆီထဲ၌ရှိသော မုန့်များကို ပူလာအောင် ဂေါ်ပြားလေးဖြင့် အနည်းငယ် ဆတ်ဆတ်ရိုက်ပေးပါ။
- (၁၄) နီရောင်သန်းလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် ဆီစစ်ထားပါ။
- (၁၅) အေးလျှင် ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။
- (၁၆) သကြားကို ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ဆုအောင်ကျိုပါ။
- (၁၇) ထို့နောက် ကောက်ညှင်းကော်ရည် ထည့်ပြီး ထပ်ကျိုပါ။
- (၁၈) စားခါနီးတွင် ဆံပင်ကျိုးမုန့်ကလေးများကို ကျိုထားသော သကြား ရည်တွင် နှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။(ကောက်ညှင်းကော်ရည်ဖြင့် ကျိုထားသော သကြားရည် သည် ခဲ၍မသွားဘဲ မုန့်ကလေးများပေါ်တွင် သကြားရည် ဆမ်းထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ရိုးရိုးသကြားရည်နှင့်လည်း သုံးဆောင်နိုင်သည်။ သို့သော် ရိုးရိုးသကြားရည်မှာ အချိန် ကြာသွားလျှင် ပြန်၍ ခဲသွားတတ်သည်။ မုန့်ဆိုင်များတွင် ရောင်းသော မုန့်များမှာ ရိုးရိုးသကြားရည်ဖြစ်၍ ကြာသော် သကြားဖြူနှင့်ပွင့်များသာ မုန့်တွင် ကပ်ကျန်နေတတ်၏။)

တညင်းသီးပြားပအုံး

(လူ ၁၅-ယောက်စာ)

- (၁) တညင်းသီး အလုံး (၅၀)။
- (၂) အုန်းသီး ၁-လုံးခွဲ။
- (၃) သကြား ၂၀-ကျပ်သား။
- (၄) ဆား ဇွန်းတစ်ဝက်။

တညင်းသီးပြားပအုံးလုပ်နည်း

- (၁) တညင်းသီးများကို ရေအနေတော် ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- (၂) အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်ရအောင် ခြစ်ယူပါ။
- (၃) တညင်းသီးများကို အခွံခွာပါ။
- (၄) ဆုံတွင်ပြားအောင် တစ်ခြမ်းစီ ထည့်၍ တစ်ချက်နှစ်ချက် ထောင်းပါ။
- (၅) အုန်းနို့နှင့် သကြားကို ဖျော်၍ ကျိပါ။
- (၆) ဆီပြန်ပြီး အုန်းနို့ခမ်းစပြုလျှင် တညင်းသီးနှင့် ဆားထည့်ပြီး မွေပါ။
- (၇) ၅-မိနစ်ခန့် ထားပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။
- (၈) ထိုအခါ သုံးဆောင်ပါ။

ထန်းသီးမုန့်

(လူ ၇-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန်(ငစိန်၊ အီကရင်၊ အီကရဲ) ၁-ဘူး။
- (၂) ထန်းသီးအမှည့်ငယ်ငယ် ၁-လုံး။
- (၃) စားဆော်ဒါ မန်းကျည်းစေ့ခန့်။
- (၄) သကြား ၇-ကျပ်သားခန့်။
- (၅) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။

ထန်းသီးမုန့် ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို ရေစိမ်ပြီး ထောင်းပါ။
- (၂) ညက်လျှင် ဆန်ခါနှင့် ပြန်တိုက်ပါ။ (ဆန်မှုန့်သည် စိုထိုင်းထိုင်း ဖြစ်နေမည်ဖြစ်၏။)
- (၃) ထန်းသီးကို ရေဆေး၍ ဆန်ခါနှင့် အနှစ်ရအောင် တိုက်ချစဉ် ရေအနည်းငယ် ကိုင်ပေးပါ။ ထိုအနှစ်များကို ဆန်မှုန့်များပေါ်သို့ တိုက်ချပါ။
- (၄) ဆန်မှုန့်၊ ထန်းသီးအနှစ်၊ သကြားနှင့် စားဆော်ဒါတို့ကို လိုသလောက် ရော၍ နယ်ပါ။
- (၅) နယ်ပြီးသားမုန့်ကို ၄-နာရီလောက်ကြာအောင် ထားပါ။
- (၆) အချိန်စေ့လျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံစံရှိသော ခွက်ငယ်များတွင် ထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆန်ခါတွင် အဝတ်ပါးခင်း၍ မုန့်ထည့်ပြီး နာရီဝက်ကြာအောင် ပေါင်းရမည်ဖြစ်၏။
- (၇) ပေါင်း၍ကျက်လျှင် အိုးမှချ၍ အရွယ်တော် လှီးလျက် အုန်းသီးဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

နှမ်းပျစ်

(မုန့်ပန်းကန်နှင့် လေးပန်းကန်စာ)

- (၁) နှမ်း ၁-ဘူး။
- (၂) ထန်းလျက် ၁၀-ကျပ်သား။
- (၃) ဆားမန်ကျည်းစေ့ခန့်။

လိုအပ်သောကိရိယာများ

- (၁) ဒယ်အိုးတစ်လုံး။
- (၂) ပုလင်းတစ်လုံး။
- (၃) ယောင်းမတစ်ခု။

- (၄) လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး။
- (၅) ပုံစံခွက်ပြားတစ်ခု။
- (၆) လက်သန်းလုံးခန့် ဇောက်အနက်ရှိ လေးထောင့်ပုံခွက်။
- (၇) ဓားပါးကလေးတစ်ခု။

နှမ်းပျစ်ပြုလုပ်နည်း

- (၁) နှမ်းလှော်ပြီးသား ဖြစ်ရမည်ဖြစ်၏။
- (၂) ဒယ်အိုးတွင် ထန်းလျက်ကို ထည့်ပါ။
- (၃) ဆားနှင့် ရေ လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်လုံးခန့် ထည့်ပါ။
- (၄) ထို့နောက် ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။
- (၅) ညောင်စေးကျသောအခါ နှမ်းလှော်ကို ထန်းလျက်နှင့် ရော၍ မွှေလိုက်ပါ။
- (၆) သမသွားလျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။
- (၇) ပုံစံခွက်ထဲ၌ ဆီအနည်းငယ် သုပ်လိမ်းပြီး သမပြီးသော နှမ်းကို ထည့်ပါ။
- (၈) ပုလင်းနှင့် ဖိနှိပ်ပေးပါ။
- (၉) ကျက်သွားလျှင် ပုံစံခွက်က ထုတ်၍ လက်သန်းဖျားခန့် ဇောက်အနက် ရှိသော လေးထောင့်ပုံစံခွက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- (၁၀) ပုလင်းနှင့် တစ်ခါပြန်၍ လှိမ့်ပါ။
- (၁၁) ထို့နောက် ဓားပါးကလေးဖြင့် ကြိုက်ရာပုံကို လှီး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ပြန်ပေါင်း

(လူ ၇-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန်၊ ၂-ဘူး။
- (၂) အုန်းသီး တစ်ခြမ်း။
- (၃) ပုစွန် ၁၂-ကျပ်သား။

နီးစာပေ

- (၄) ဆီ ၁-ကျပ်ခွဲသား။
- (၅) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း။

ပြန်ပေါင်းလုပ်နည်း

- (၁) ကောက်ညှင်းကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ပေါင်းချောင်နှင့် ပေါင်းထားပါ။
- (၂) အုန်းသီးကို ခြစ်၍ ဦးရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်ခွက်နှင့် တုတ်ဝက်စာ ညှစ်၍ ထားပါ။
- (၃) ကျန်အုန်းသီးဖတ်များကို ပုစွန်နှင့် ကြော်ရန် ချန်ထားပါ။
- (၄) ပုစွန်ကို အခွံသင်၍ ဦးခေါင်းမပါစေဘဲ ကိုယ်ပိုင်းနှင့် အဆီတို့ကို စုပေါင်းပြီး စဉ်းပါ။
- (၅) ပုစွန်စဉ်းပြီးသားနှင့် အုန်းသီးဖတ်ကို ရော၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ (ဆား လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း၏ လေးပုံသုံးပုံ ထည့်ပါ။) ထိုအခါကို ခြောက်အောင် လှိမ့်ပါ။
- (၆) ကောက်ညှင်းကျက်လျှင် ပေါင်းချောင်မှ ထုတ်ယူ၍ ကျန်သော ဆားနှင့် အုန်းနီဦးရည် ထည့်ပြီး နယ်၍ ဒယ်အိုးနှင့် ပြန်၍ နှပ်ထားပါ။
- (၇) အပုံးကို ပုံးထားပါ။
- (၈) မီးမပြင်းပါစေနှင့်။
- (၉) ကောက်ညှင်းနှင့် အုန်းနီ အိပြီး အုန်းနီဆီပြန်လာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။
- (၁၀) ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းကို ပုစွန်အစာဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

နီးစာပေ

ဘိန်းမုန့်

(လူ ၇-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန်(ကောက်ကြီး) ၁-ဘူး။
- (၂) စားဆော်ဒါ တစ်မူးသား။
- (၃) သကြား ၇-ကျပ်သား။
- (၄) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။
- (၅) နှမ်းအနည်းငယ်။

ဘိန်းမုန့် ပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို ရေစိမ်ပြီး မုန့်ရည်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ကြိတ်ပါ။
- (၂) မုန့်ရည်ကို တစ်ည သိပ်ထားရမည်ဖြစ်၏။
- (၃) နံနက်ကျလျှင် စားဆော်ဒါနှင့် သကြားကို ထည့်၍မွှေပါ။
- (၄) အုန်းသီးကို ခြစ်၍ထားပါ။
- (၅) မုန့်လုပ်ရန် အိုးငယ်များကို ဆီသုပ်၍ မီးဖိုပေါ် တင်ထားပါ။
- (၆) အပေါ်မီးတင်ရန် သံပြားဝိုင်းပေါ်တွင် မီးခဲများ စုပုံထားပါ။
- (၇) ဒယ်အိုးပုလားလျှင် မုန့်ရည် သံယောင်းမနှင့် တစ်ယောင်းမခန့် ခပ်၍ ထည့်ပြီး အပေါ်တွင် နှမ်းအနည်းငယ်နှင့် အုန်းသီးကို ဖြူးပေးပါ။
- (၈) အပေါ်မီးခံပြားကို တင်လိုက်ပါ။
- (၉) ၂-မိနစ်ခန့်ကြာသောအခါ အပေါ်မီးခံပြားကို မ၊၍ မုန့်မျက်နှာပြင်ကို ဆီအနည်းငယ်သုတ်ပြီး အထက်အောက် လှန်လိုက်ပါ။
- (၁၀) ၁-မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် နှစ်ဖက်စလုံး ကျက်၍ အနံ့သင်းလာလျှင် ဒယ်အိုးမှ ကောက်ယူလိုက်ပါ။
- (၁၁) စားသုံးရန် အဆင်သင့် ဖြစ်၏။

မုန့်လက်ဆောင်း

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန် ၁-ဘူးခွဲ။
- (၂) အုန်းသီး အသေး တစ်လုံး။
- (၃) သကြား ၁၂-ကျပ်သား။
- (၄) ဆား လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်။

မုန့်လက်ဆောင်းလုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို တစ်ည ရေစိမ်၍ ကြိတ်ပါ။
- (၂) မုန့်ရည်သည် ထမင်းရည်ပျစ်ပျစ်ခန့် ရှိရမည်ဖြစ်၏။
- (၃) မုန့်ရည်ကို အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်ပါ။
- (၄) ထိုအရည်ကို အိုးနှင့်ထည့်၍ ကျိုပါ။
- (၅) မုန့်ကျက်သောအခါ ရေစလုံး (၈လုံး) တွင် ရေထည့်ပြီး ထိုရေလုံးပေါ်တွင် ဆန်ခါကို တင်ပါ။
- (၆) ထိုမုန့်ကို ဆန်ခါပေါ်ပေါ်တင်ပြီး လက်နှင့် ပွတ်တိုက်ချပါ။
- (၇) မကြာခဏ ရေလုံးရေကို လဲပေးပါ။
- (၈) ကိုက်ချ၍ ရသော မုန့်ဖတ်ကလေးများကို ဆပ်ပြီး တောင်းတစ်ခုတွင် အဝတ်ခင်းပြီး ထည့်ပါ။
- (၉) အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး အုန်းနို့တစ်ပိဿာခန့် ရအောင် ညှစ်ထားပါ။
- (၁၀) အုန်းနို့တွင် သကြားထည့်ပြီး ကျောအောင်မွှေ၍ အဝတ်ဖြင့် စစ်ထားပါ။
- (၁၁) ထို့နောက် ဆားထည့်၍ မွှေပါ။
- (၁၂) ဖန်ခွက်တွင် မုန့်ဖတ်ထည့်၍ အုန်းနို့ရည်ဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။ အကယ်၍ အုန်းနို့ရည်ဖြင့် မသုံးဆောင်လိုလျှင် သကြားနှင့် နှင်းရည်အမွှေးကို ရောစပ်ပျော်ထားသော အချိုရည်မွှေးနှင့်လည်း သုံးဆောင်နိုင်၏။

ကလေးများအတွက် အုန်းနို့ရည်အစား နို့ဖြင့် တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

မုန့်လုံးရေပေါ်

(လူ ၁၂-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၃-ဘူး။
- (၂) ထန်းလျက် ၂၅-ကျပ်သား။
- (၃) အုန်းသီး အသေးတစ်လုံး။
- (၄) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်။

မုန့်လုံးရေပေါ်လုပ်နည်း

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပြီး ကြိတ်ပါ။
- (၂) ကြိတ်ပြီးသား မုန့်ရည်ကို အိတ်နှင့် ထည့်၍ အလေးနှင့် ဖိထားပါ။
- (၃) ထန်းလျက်ခဲကို လက်ညှိုးထိပ်ခန့် အတုံးများရအောင် တုံးထားပါ။
- (၄) အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီးနောက် ဆားလူးထားပါ။
- (၅) ရေစစ်ပြီးသော မုန့်ဖတ်ကို အိတ်မှ ထုတ်၍ ပျော့ပျောင်းလာအောင် နယ်ပါ။
- (၆) ရေလိုလျှင် ရေထည့်၍ နယ်ပါ။
- (၇) မုန့်ဖတ်မှ ကွမ်းသီးလုံးခန့် အလုံးကလေးများရအောင် လုံးထားပါ။
- (၈) မုန့်ဖတ်ငယ်များတွင် ထန်းလျက်တုံးကလေးများကို ဌာပနာ၍ ပြန်လုံးပါ။
- (၉) ဆန်တစ်ပြည်ဝင်အိုးတွင် ရေသုံးပုံနှစ်ပုံထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ထားပါ။
- (၁၀) ဆူနေသော ရေထဲသို့ မုန့်လုံးလေးအချို့ကို ထည့်လိုက်ပါ။
- (၁၁) မုန့်လုံးလေးများ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ ရေထည့်ထားသည့် စလုံထဲသို့ ထည့်ပါ။
- (၁၂) ကျန်မုန့်လုံးများကို ရေဆူအိုးထဲသို့ ထပ်၍ ထည့်ပါ။

(၁၃) ကျက်ပြီးသား မုန့်လုံးများကို ရေဇလုံမှတစ်ဆင့် ဆန်ခါးပေါ်သို့ ဆယ်တင်ထားပါ။

(၁၄) ရေစစ်ပြီးသော မုန့်လုံးများကို အုန်းသီးဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်ပိနဲ့စေ့

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၂-ဘူးခွဲ။
- (၂) ထန်းလျက် ၄၀-ကျပ်သား။
- (၃) အုန်းသီး ၁-လုံး။

မုန့်ပိနဲ့စေ့လုပ်နည်း

- (၁) တစ်ညစိမ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ကို ကြိတ်၍ ရေစစ်ရန် အဝတ်အိတ်ဖြင့် ထည့်ပြီး ဖိထားပါ။
- (၂) အုန်းသီးကို ခြစ်ထားပါ။
- (၃) မုန့်နစ်ကို ပျော့ပျောင်းလာအောင် နယ်ပြီး ပိနဲ့စေ့သဏ္ဌာန် မုန့်လုံးအသေးကလေးများ လုပ်ထားပါ။
- (၄) ထန်းလျက်ကို ရေနှင့် ထည့်ကျိုပါ။
- (၅) မပျစ်မကျ ကျိုပါ။
- (၆) မုန့်လုံးလေးများကို ရေဆူတွင်ပြုတ်၍ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ထန်းလျက် ကျိုထားသော အိုးထဲသို့ထည့်၍ ကျိုပါ။
- (၇) မုန့်ထည့်ပြီး ထန်းလျက်ဆူလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။
- (၈) ထိုမုန့်ရည်တွင် အုန်းသီးဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်ကြာစေ့

(လူ ၁၅-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၃-ဘူး။
- (၂) အုန်းသီးအသေး ၂-လုံး။
- (၃) သကြား ၄၀-ကျပ်သား။
- (၄) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်။

မုန့်ကြာစေ့လုပ်နည်း

- (၁) တစ်ညစိမ့်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ကို ကြိတ်၍ ရေစစ်အောင် ဖိထားပါ။
- (၂) ရေစစ်သော် မုန့်နှစ်ကို ပျော့ပျောင်းအောင် နယ်ပါ။
- (၃) မုန့်နှစ်မှ ကြာစေ့သဏ္ဌာန် မုန့်လုံးကလေးများ ဖြစ်အောင် လုံးထားပါ။
- (၄) အုန်းသီးကို အရည်ညှစ်၍ သကြားနှင့် ဆူလာအောင် ကျိုပါ။
- (၅) မုန့်လုံးကလေးများကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ထည့်၍ ကျက်လာလျှင် ဆယ်ပြီး အုန်းနို့ရည်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- (၆) တစ်ဖန် ကျက်ပြီးသား မုန့်လုံးကလေးများကို ထည့်ပြီးလျှင် အုန်းနို့ရည်ကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆူလာအောင် ကျိုပါ။
- (၇) ဆူလာလျှင် ဆားထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။
- (၈) ထိုအခါ သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်၏။

မုန့်ပျားသလက်

(လူ ၁၂-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ကြီးဆန် ၂-ဘူး။
- (၂) ထန်းလျက် ၁၂-ကျပ်သား။
- (၃) အုန်းသီး အသေး ၁-လုံး။
- (၄) အင်တွဲ ငါးမူးသား။

(အင်တွဲမရှိလျှင် ငှက်ပျောဖက်ကို သုံးနိုင်၏)

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- (၁) မြေအိုးအောက်ခံ (သို့မဟုတ်) သံဒယ်ပြား ၂-ချပ်။
- (၂) မြေစလောင်းဖုံး ၂-ချပ်။
- (၃) မုန့်ရည်ခပ်ရန် အချင်း နှစ်လက်မရှိသော ယောက်တစ်ခု။
- (၄) ထန်းလျက်အရည်ခပ်ရန် ကြေးဇွန်းတစ်ချောင်း။
- (၅) မုန့်ကော်ရန် သံယောင်းမတစ်ခု။
- (၆) မုန့်ထည့်ရန် နီးချောဆန်ခါတစ်ချပ်။

မုန့်ပျားသလက်လုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ့်၍ ထမင်းရည်ပျစ်ပျစ်ခန့်ရအောင် ကြိတ်ပါ။
- (၂) ထိုမုန့်ရည်ကို အဝတ်ပါးပါးဖြင့် စစ်လိုက်ပါ။
- (၃) ထန်းလျက်ကို အနေတော် မပျစ်မကျ ကျိုပါ။
- (၄) အင်တွဲကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး အဝတ်ထူထူထပ်၍ ထုပ်စည်းထားပါ။
- (၅) ငှက်ပျောဖက်ကို သုံးလျှင် အဆင်သင့် ရေဆေးပြီး ခြောက်အောင် လုပ်ထားပါ။
- (၆) သံအိုးတည်ပြီး ပူလာလျှင် အင်တွဲ (သို့မဟုတ်) ငှက်ပျောဖက်မှ သုတ်လိုက်ပါ။
- (၇) မုန့်နှစ်ကို တစ်ခွက်ခပ်ပြီး အိုးတွင်ထည့်၍ အချင်း ၅-လက်မ ခန့်ရအောင် ပြန့်လိုက်ပါ။
- (၈) ဇွန်းဖြင့် ထန်းလျက်ကို ခပ်၍ မုန့်အလယ်တွင် ထည့်ပါ။
- (၉) ထို့နောက် ပြန့်အောင် မွေလိုက်ပါ။
- (၁၀) ပါးပြီး အလယ်တွင် ထူရမည်ဖြစ်၏။
- (၁၁) သံအိုးကို စလောင်းဖုံးဖြင့် အုပ်ထားလိုက်ပါ။
- (၁၂) မုန့်ကျက်လျှင် ယောင်းမဖြင့် ကော်၍ ဆန်ခါပေါ်သို့ ယူတင်ပါ။

(၁၂) အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး မုန့်ပေါ်တွင်ဖြူး၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်ဗိုင်းတာောင့်
(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန် ၂-ဘူး။
- (၂) ထုံး ငါးမူးသား။
- (၃) ဆီ ၁-ကျပ်သား။
- (၄) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။
- (၅) သကြား ၁၀-ကျပ်သား။

မုန့်ဗိုင်းတာောင့်လုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပြီး ထုံးရည်ကြည်နှင့် ကြိတ်ပါ။
- (၂) မုန့်ကို ရေစစ်အောင် မုန့်အိတ်နှင့် ထည့်၍ ဖိထားပါ။
- (၃) မုန့်နှစ်ကို တစ်လုံးတည်းဖြစ်အောင် လုံး၍ ပေါင်းရမည်ဖြစ်၏။
- (၄) ထိုပေါင်းပြီးသားမုန့်ကို ပြန်၍ ထောင်းပါ။
- (၅) မုန့်နှစ်အကိုင်း ပြန်၍ဖြစ်၏။
- (၆) ထောင်းပြီးသား မုန့်များကို အနည်းငယ်စီယူ၍ လက်ဖနှောင့်နှင့်ဖိပြီး မုန့်တောင့်လေးများရအောင် ပွတ်ချပါ။
- (၇) မုန့်အချို့ကို ဘီးအသစ်ကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ မုန့်နှစ်လက် ညှိုးထိပ်လောက်ကို ဘီးပေါ်တင်၍ လက်မခန့် အဝိုင်းလေးဖြစ်အောင် ဖိပြီး လိုမ့်လိုက်ပါ။
- (၈) လုပ်ပြီးသား မုန့်အတောင့်နှင့် အခြားလိပ်ကလေးများကို ပေါင်းချောင်တွင် ရွရွလေးထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။
- (၉) ကျက်လျှင် ပေါင်းချောင်မှထုတ်၍ ဆီလူးလိုက်ပါ။
- (၁၀) အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး မုန့်များနှင့် ရောနှောနယ်ပါ။
- (၁၁) ဆား၊ နှမ်းထောင်းနှင့် ဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။ (သို့မဟုတ်)

မုန့်ဦးနောက်
(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန် ၂-ဘူး။
- (၂) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။
- (၃) ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ။
- (၄) သကြား ၁၀-ကျပ်သား (သို့မဟုတ်) ထန်းလျက် ၁၀-ကျပ်သား။

မုန့်ဦးနောက်လုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပြီး ကြိတ်ပါ။
 - (၂) ထမင်းရည်ပျစ်ပျစ်ခန့်ရအောင် ကြိတ်ပြီး အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်လိုက်ပါ။
 - (၃) ထို့နောက် အိတ်ဖြင့် ထည့်၍ ဖိထားပါ။
 - (၄) အုန်းသီးကို ခြစ်၍ အုန်းနို့ကို ညှစ်ထားပါ။
 - (၅) ဆား၊ အုန်းရည်နှင့် မုန့်နှစ်ရော၍ ပျော်ပါ။
 - (၆) မီးဖိုပေါ်မှာတင်၍ ကျိုပါ။
 - (၇) ကျိုနေစဉ် မွေပေးပါ။
 - (၈) မုန့်ကျက်လျှင် အဆင်သင့်ပြင်ထားသော ဗန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။
 - (၉) အေးလျှင်အတုံးတုံး၍ သကြားဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်၏။
- မှတ်ချက်။ ။မုန့်ရည်ပျစ်ပျစ် ရှိရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အုန်းနို့ညှစ်သော အခါ ရေများများဖြင့် မညှစ်မိရန် သတိထားရမည်ဖြစ်၏။

မုန့်ကျသဲ
(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန် ၂-ဘူး။
- (၂) ထန်းလျက် ၂၅-ကျပ်သား။
- (၃) ထုံး ငါးမူးသား။

(၄) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။

မုန့်ကျွဲသည်လုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ့်ပြီးနောက် အုန်းရည်ကြည်နှင့် ကြိတ်ပါ။
- (၂) မုန့်ရည်သည် ထမင်းရည်ပျစ်ပျစ်ခန့် ရှေ့ရမည်ဖြစ်၏။
- (၃) ထိုမုန့်ရည်ကို အဝတ်ပါးဖြင့် တစ်ဖန် စစ်လိုက်ပါ။
- (၄) မုန့်ရည်ထဲသို့ ထန်းလျက်ဖျော်ထည့်၍ ကျိုပါ။
- (၅) မုန့်ကျိုနေစဉ် မွေပေးပါ။
- (၆) ကျက်လျှင် ဗန်းထဲသို့ ထည့်၍ အအေးခံထားပါ။
- (၇) အုန်းသီးကို ခြစ်၍ထားပါ။
- (၈) မုန့်ကို အကုံးများကုံးပြီးနောက် အုန်းသီးဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်ဖက်ထုပ်

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၂-ဗူး။
- (၂) အုန်းသီး ၁-လုံး။
- (၃) ဆီ ၂-ကျပ်ခွဲသား။
- (၄) သကြား ၂၅-ကျပ်သား။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- (၁) ငှက်ပျောဖက်။
- (၂) နီးချောင်းလေးအချို့။

မုန့်ဖက်ထုပ်လုပ်နည်း

- (၁) ကောက်ညှင်းကို တစ်ညရေစိမ့်၍ ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ရန် ဖိထားပါ။
- (၂) အုန်းသီးခြစ်ပြီး သကြားနှင့် အုန်းယို ထိုးထားပါ။

- (၃) မုန့်နှစ်ကို ပျော့ပျောင်းလာအောင် နယ်ပြီး ကွမ်းသီးအစိမ်းလုံးခန့် လုံးထားပါ။
- (၄) မုန့်လုံးများတွင် အုန်းယိုဌာပနာပြီး ဆီလူးထားသော ဖက်ကို ကတော့သဏ္ဌာန်ပြုလုပ်၍ ထည့်ပြီးထုပ်ပါ။
- (၅) ဖက်စကို နီးစနှင့် ခိုင်အောင် ထိုးလိုက်ပါ။
- (၆) ထိုမုန့်ဖက်ထုပ်များကို ပေါင်းချောင်တွင် စီထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။
- (၇) တစ်နာရီခန့်ကြာလျှင် တစ်ထုပ်ကိုယူ၍ နပ်၊မနပ်၊ ကျက်၊မကျက် ဖြေကြည့်ပါ။
- (၈) ကျက်လျှင် ဖိပေါ်မှချ၍ သုံးဆောင်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ။သကြားအစား ထန်းလျက်ကို အသုံးပြုလျှင်ရ၏။

မုန့်စိမ်းပေါင်း

(လူ ၂၀-ယောက်စာ)

မုန့်စိမ်းပေါင်းလုပ်နည်း

- (၁) ဆန်ကို ရေတစ်နာရီခန့် စိမ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- (၂) ရေစစ်ပြီး ဆန်ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- (၃) ထောင်းပြီး မုန့်နှစ်ကို လုံး၍ ပေါင်းပါ။
- (၄) အပေါ်ယံကျက်လျှင် ထိုမုန့်ကို ဆန်ခါစိပ်စိပ်နှင့် တိုက်ချပါ။
- (၅) မုန့်လေးပုံ တစ်ပုံခန့်ကို ယူ၍ အုန်းနီ၊လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁-ပန်းကန်နှင့် စိမ်ပြီး ဆား အတော်အသင့်ထည့်၍ ထားပါ။
- (၆) ကျန်မုန့်ပတ်များကို ထန်းလျက်ကျိုပြီး ရောနယ်ပါ။
- (၇) ဆား အနေတော်ထည့်ပါ။
- (၈) မုန့်စိမ်းပေါင်းရန် သင်းသားပေါင်းချောင် ပြုရမည့်ပုံစံကို သမိုင်းချောင်ထဲသို့ အဖြူအုန်းနီစိမ်ထားသော မုန့်ကို ခပ်ပွင့်ထည့်ပြီးနောက် ထန်းလျက်နယ်ထားသော မုန့်ကို အပေါ်က ထည့်ပါ။

- (၉) ကျက်သည့်အခါ စားပါးကလေးဖြင့် ပါးပါးလွှာပြီး လှီးပါ။
- (၁၀) မုန့်ပေါ်တွင် အုန်းသီးနှင့် နှမ်းထောင်းဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

မုန့်ဆတ်သွားဖူး

(လူ ၇-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၁-ဘူး။
- (၂) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။
- (၃) သကြား ၁၀-ကျပ်သား။

ဆတ်သွားဖူးပြုလုပ်နည်း

- (၁) အုန်းသီးကိုခြစ်၍ သကြားနှင့် ယိုထိုးပါ။
 - (၂) ကောက်ညှင်းကို ရေစိမ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ (ကောက်ညှင်းမှုန့်သည် စိုထိုင်းထိုင်း ဖြစ်နေရမည်ဖြစ်၏။)
 - (၃) ဒယ်အိုးတည်ပါ။
 - (၄) ဆန်ခါထဲသို့ ကောက်ညှင်းမှုန့်ကို ကြေးစွန်းနှင့် သုံးစွန်းခပ်ထည့်၍ ဒယ်အိုးပေါ်သို့ ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန် မုန့် ၇-လက်မခန့်အရွယ်ရှိသော မုန့်အရွယ်ရအောင် စစ်ချပါ။
 - (၅) အုန်းယိုကို မုန့်အရွယ်အလယ်တစ်လျှောက် ရှည်မျောမျောပုံ၍ တစ်ဖက်တစ်ချက် အနားများမှ ခေါက်တင်ပါ။
 - (၆) ဆိုနောက် ဒယ်မှ ကော်ယူလိုက်ပါ။
 - (၇) ထိုအခါ စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်၏။
- နုတ်ချက်။ ။(သကြားအစား ထန်းလျက်ကို အသုံးပြုလျှင်ရ၏။)

မုန့်အုပ်ကလေး

(လူ ၇-ယောက်စာ)

- (၁) ဆန် (ကောက်ကြီး) ၂-ဘူး။
- (၂) ကောက်ကြီးဆန် ဘူးလေးပုံတစ်ပုံ။
- (၃) စားဆော်ဒါအနည်းငယ်။
- (၄) သကြား ၅-ကျပ်သား။
- (၅) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။
- (၆) ဆားအနည်းငယ်။

မုန့်အုပ်ကလေးပြုလုပ်နည်း

- (၁) ဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းကို ရေစိမ်ပြီး မပျစ်မကျ ကြိတ်ပါ။
- (၂) အုန်းသီးကို ခြစ်ထားပါ။
- (၃) မုန့်ရည်တွင် စားဆော်ဒါ၊ အုန်းသီးနှင့် ဆားအနည်းငယ်ကို ထည့်၍ မွေပါ။
- (၄) မုန့်အုပ်ကလေး အိုးများကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆီသုတ်ထားပါ။
- (၅) အိုးပူလာလျှင် မုန့်ရည်များကို ထည့်၍ အဖုံးကလေးများ ပြန်ဖုံးထားပါ။
- (၆) ကျက်သော မုန့်ခွက်ကလေးများမှ မုန့်များကို ကော်ယူ၍ သကြားနှင့်တို့ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

သာကူပြုတ်

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) သာကူစေ့ ၁၂-ကျပ်သား။
- (၂) သကြား ၂၅-ကျပ်သား။
- (၃) အုန်းသီး တစ်ခြမ်း။
- (၄) အာလူး(သို့မဟုတ်) ကန်စွန်းဥ ၁၅-ကျပ်သား။

(၅) ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း လေးပုံတစ်ပုံ။

သာကူဖြတ်လုပ်နည်း

- (၁) သာကူစေ့များကို အမှိုက်ရွေးပြီး ပြာလိုက်ပါ။
 - (၂) အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး အုန်းနို့ကို ညှစ်ထားပါ။ (အုန်းနို့ တစ်ပိဿာခန့် ရအောင်ညှစ်ထားပါ။)
 - (၃) အာလူးကို အခွံသင်ပြီး လက်မခန့် အတုံးငယ်များ တုံးထားပါ။
 - (၄) ထိုအာလူးအတုံးများကို ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး မကျက်တကျက်အနေ ဖြစ်လာလျှင် သာဂူအုန်းနို့နှင့် သကြားကို တစ်ပြိုင်တည်းထည့်၍ မွေ့ပါ။
 - (၅) သာဂူမျက်စိအပြုလေးများ ပျောက်သွားသောအခါ ဆားထည့်ပြီး မွေ့၍ ဖိုပေါ်မှချကာ သုံးဆောင်ပါ။
- မှတ်ချက်။ ။(သကြားအစား ထန်းလျက်နှင့်လည်း ကျိုနိုင်၏။)

သာဓမ္မယိုင်

(လူ ၁၂-ယောက်စာ)

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန် ၂-ဘူးခွဲ။
- (၂) အုန်းသီး ၁-လုံး။
- (၃) ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း လေးပုံတစ်ပုံ။
- (၄) သကြား ၂၅-ကျပ်သား။

သာဓမ္မယိုင်လုပ်နည်း

- (၁) ကောက်ညှင်းဆန်ကို ပေါင်းထားပါ။
- (၂) အုန်းသီးကိုခြစ်၍ ရေနွေးဖြင့် အုန်းနို့ညှစ်ထားပါ။
- (၃) အုန်းနို့ရည်ထဲသို့ သကြားနှင့် ဆားကိုထည့်ပြီး ပျော်ပါ။
- (၄) အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်လိုက်ပါ။

(၁) ပန်းကန်ထဲသို့ ကောက်ညှင်းထည့်၍ အုန်းနို့ရည်ဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။(ကောက်ညှင်းအစား ပေါင်မုန့်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်၏။ အုန်းနို့အစား နွားနို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်၏။)

သာကူစေ့မုန့်ဖက်ထုပ်

(လူ ၁၀-ယောက်စာ)

- (၁) သာကူစေ့ ၂၅-ကျပ်သား။
- (၂) သကြား ၁၅-ကျပ်သား။
- (၃) အုန်းသီးတစ်ခြမ်း။
- (၄) ငှက်ပျောဖက်နှင့် နီးအချို့။

သာကူစေ့ မုန့်ဖက်ထုပ်လုပ်နည်း

- (၁) ငှက်ပျောဖက်ကို မီးပြု၍ စင်ကြယ်အောင် သုတ်ပြီး အနေတော်ဆုတ်၍ ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ဖုံးထားပါ။
- (၂) သကြားနှင့် အုန်းသီးကို အုန်းယို ထိုးထားပါ။
- (၃) သာကူစေ့ကို ရေဆေး၍ ဆန်ခါဖြင့် စစ်ထားပါ။
- (၄) ငှက်ပျောဖက်ကို ကတော့ပုံသဏ္ဌာန်လုပ်၍ သာကူစေ့ တစ်ကျပ်သား ခန့်စီထည့်၍ အုန်းယို ကွမ်းသီးလုံးခန့် အလယ်တွင် မြှုပ်ပြီး ဖက်နှင့်ထုပ်ကာ နီးစနှင့် ပိတ်လိုက်ပါ။
- (၅) ရေနွေးအိုတည်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် မုန့်အထုပ်ကလေးများကို စီထည့်၍ ပေါင်းပါ။
- (၆) ၄၅-မိနစ်ခန့်ကြာလေလျှင် တစ်ထုပ်ကို ဖြေကြည့်ပါ။
- (၇) ကျက်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ သုံးဆောင်ပါ။