www.burmeseclassic.com

မုန့်လုပ်နည်းများ

မေသီဂါစိုး

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

BURMESE CLASSIC .com

မုန့်လုပ်နည်းများ

မေသိင်္ဂီစိုး

ဖြန့်ချိရေး- မြတ်ပန်းရဂုံစာပေ
အမှတ်(၁၉၄)၊ ၂၉-လမ်း(အထက်)၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း-၀၉၅၁၃၄၉၄၅၁၀၊ ၀၉၅၁၅၅၅၇၉၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၁၆၁၀၉၀၉
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၃၉၂၁၁၀၉
ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၀-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
အုပ်ရေ - ၁၄၀၀
ဒီဇိုင်း - ဝင်းနိုင် A-7
အတွင်းဖလင် - A-7 Group (Asia Plaza)
ကွန်ပျူတာစာစီ - နန်းဦးလတ်ကွန်ပျူတာ

ထုတ်ဝေသူ

ဦးခင်မောင်ဦး (မြဲ-၀၄၀၇၃)
၄၇၃ (က)၊ နီလာ (၆)လမ်း၊ ဂရုပ်ကွက်၊
မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အဖုံးနှင့်အတွင်းစာပုံနှိပ်သူ

ဦးအောင်မြင့်သိန်း (မြဲ-၀၆၀၃၆၄)
အင်ကြင်းမြိုင်ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၁၄၇၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး -၅၀၀ကျပ်

၆၄၆
မေသီဂါစိုး

မုန့်လုပ်နည်းများ / မေသီဂါစိုး။ - ရန်ကုန်။ မြတ်ပန်းရဂုံစာပေ၊ ၂၀၀၉။

၂၉၆-စာ ၊ ၁၂.၅× ၁၇.၅ စင်တီ။

(၁) မုန့်လုပ်နည်းများ

BURMESE CLASSIC .com

မာတိကာ

စဥ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	(က)	
၁။	ကောက်ညှင်းကျည်တောက် (ခဲတံကျည်တောက်)	၁၇
၂။	ကာကြော်မုန့် (အဝိုင်း)	၁၉
၃။	ကာကြော်မုန့် (အရှည်)	၂၀
၄။	ကော်ပြန့်လိပ်	၂၂
၅။	ကော်ကြော်	၂၄
၆။	ကုလားပဲမုန့်ရိုတီ	၂၆
၇။	ကုလားပဲဆုပ်	၂၇
၈။	ကရေကရာ	၂၈
၉။	ကျောက်ဖရုံယို	၂၉
၁၀။	ကျူမုန့်	၃၀
၁၁။	ကြာဆံကြီး ခေါက်ဆွဲချက်နည်း	၃၁
၁၂။	ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ	၃၃
၁၃။	ကြာဆံကြီးခေါက်ဆွဲ	၃၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၄။	ကြာဆံသုပ်	၃၇
၁၅။	ကြာဆံဟင်းခါး	၃၈
၁၆။	ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း	၄၀
၁၇။	ကောက်ညှင်းနှမ်းမကင်း	၄၁
၁၈။	ကောက်ညှင်းပေါင်း	၄၂
၁၉။	ကောက်ညှင်းမုန့်လေပွေ	၄၃
၂၀။	ကန်စွန်းဥပေါင်း	၄၄
၂၁။	ကောက်ညှင်းကင်	၄၅
၂၂။	ကြက်ဥပေါင်း	၄၆
၂၃။	ကောက်ညှင်းဟာလဝါ	၄၇
၂၄။	ကောက်ညှင်းရွှေထမင်း	၄၈
၂၅။	ကြက်ဥမုန့်	၄၉
၂၆။	ကယားပြည်နယ်ခေါ်ပုပ်	၅၀
၂၇။	ကောက်ညှင်းငွေထမင်း	၅၁
၂၈။	ကျောက်ကျော	၅၂
၂၉။	ကောက်ညှင်းဆီထမင်း	၅၃
၃၀။	ကြက်နာကြော်	၅၄
၃၁။	ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့်	၅၅
၃၂။	ကုလားပဲချောင်း	၅၇
၃၃။	ကုလားပဲခြမ်းကြော်	၅၈
၃၄။	ကြက်ခြေခတ်ဘိန်းမုန့်	၅၉
၃၅။	ကော်ကြော်	၆၁

၃၆။	ကက်ဘိန်ကပ်ပူတင်း	၂
၃၇။	ကြက်သားဆင်းဒဝစ်	၃
၃၈။	ကြက်ဥပူတင်း	၄
၃၉။	ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်	၅
၄၀။	ကတွတ်သီးယို	၆
၄၁။	ကန်စွန်းဥနို့မုန့်	၇
၄၂။	ကိတ်မုန့်ဖုတ်နည်း	၈
၄၃။	ကုလားမုန့်ကြက်ဥ	၉
၄၄။	ကော်မြီးရှေ	၀
၄၅။	ကုလားပဲမုန့်ရိုတီ	၁
၄၆။	ကွတ်ကီး	၂
၄၇။	ကျောက်စိမ်းမုန့်	၄
၄၈။	ကြက်ဥနို့ဥပမာ	၆
၄၉။	ကြက်ဥကျောက်ကျော (၄)ထပ်	၈
၅၀။	ကိတ်ခြောက်	၀

(ခ)

၅၁။	ချာပါတီ	၂
၅၂။	ချီပါမုန့်	၃
၅၃။	ချောကလက်	၄
၅၄။	ချောကလက်တော်ဖီ	၅
၅၅။	ချောကလက်ကွတ်ကီး	၆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅၆။	ခံသီးယို	၈၈
၅၇။	ခေါပြင်	၈၉
၅၈။	ခေါပုပ်	၉၁
၅၉။	ခေါက်မုန့်	၉၃
၆၀။	ချင်းယို	၉၄
၆၁။	ချင်းတိုဖီ	၉၅
၆၂။	ခရစ္စမတ်ကိတ်	၉၆
၆၃။	ချိုးစ်လက်	၉၈
၆၄။	ခရမ်းချဉ်သီးယို	၉၉
၆၅။	ခရမ်းချဉ်သီးယိုခြောက်	၁၀၀
၆၆။	ချဉ်ပေါင်သီးယို	၁၀၁
၆၇။	ခါဂျာမုန့်	၁၀၂
	(ဂ)	
၆၈။	ဂျယ်လီ (စထရော်ဘယ်ရီ)	၁၀၄
၆၉။	ဂျလေဘီ	၁၀၅
	(င)	
၇၀။	ငှက်ပျောသီးပူတင်း	၁၀၆
၇၁။	ငှက်ပျောသီးပေါင်း	၁၀၈
၇၂။	ငှက်ပျောသီးကြော်	၁၀၉
၇၃။	ငှက်ပျောသီးပတ်ဖ်	၁၁၀

၇၄။	ငှက်ပျောသီးမုန့်ဖက်ထုပ်	၁၁၂
၇၅။	ငှက်ပျောသီးကောက်ညှင်းထုပ်	၁၁၃
၇၆။	ငှက်ပျောသီးနန္ဒင်းမကင်း	၁၁၄
၇၇။	ငွေထမင်း	၁၁၆
	(စ)	
၇၈။	စလူမုန့်	၁၁၇
၇၉။	စံပယ်ကိတ်	၁၁၈
	(ဆ)	
၈၀။	ဆပ်သွားဖူးမုန့်	၁၂၀
၈၁။	ဆန်နန္ဒင်းမကင်း	၁၂၁
၈၂။	ဆပ်ဆန်နန္ဒင်းမကင်း	၁၂၂
၈၃။	ဆန်ပူတင်း	၁၂၄
၈၄။	ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်	၁၂၅
	(တ)	
၈၅။	တညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း	၁၂၆
၈၆။	တရုတ်မရွေး	၁၂၈
	(ထ)	
၈၇။	ထားဝယ်မုန့်	၁၂၉
၈၈။	ထန်းသီးမုန့်	၁၃၀

www.burmeseclassic.com

၈၉။ ထောပတ်ကွတ်ကီး ၁၃၁

(ဒ)

၉၀။ ဒံပေါက်ထမင်း ၁၃၃
၉၁။ ဒိန်ချဉ် ၁၃၅
၉၂။ ဒိုဆေးမုန့် ၁၃၆

(န)

၉၃။ နာနတ်ယို ၁၃၇
၉၄။ နို့ကြက်ဥပေါင်း ၁၃၈
၉၅။ နမ်းပျစ် ၁၃၉
၉၆။ နံပြား ၁၄၀
၉၇။ နံကထိ ၁၄၂
၉၈။ နို့တော်ဖီ ၁၄၃
၉၉။ နွားနို့ကင် ၁၄၅
၁၀၀။ နံကတ် ၁၄၆
၁၀၁။ နမ်းမနဲ ၁၄၇
၁၀၂။ နို့ဘီစကွတ် ၁၄၉
၁၀၃။ နံကထိုင် (အချို) ၁၅၀
၁၀၄။ နံကထိုင် (အငန်) ၁၅၁
၁၀၅။ နို့ချဉ်လုပ်နည်း ၁၅၂
၁၀၆။ နှစ်ထပ်ကိတ် ၁၅၃

(ပ)

၁၀၇။ ပူရီမုန့် ၁၅၅
၁၀၈။ ပြာရည်ထုပ် ၁၅၆
၁၀၉။ ပေါင်မုန့် ၁၅၇
၁၁၀။ ပေါက်ပေါက်ဆုပ် ၁၅၈
၁၁၁။ ပုသိမ်ဟာလဝါ ၁၅၉
၁၁၂။ ပလိန်းကိတ် ၁၆၃
၁၁၃။ ပေါက်စီ ၁၆၄
၁၁၄။ ပိန္နဲပျဉ် ၁၆၅
၁၁၅။ ပိန္နဲသီးယို ၁၆၆
၁၁၆။ ပရူးသာဂူ ၁၆၇
၁၁၇။ ပြန်ပေါင်း ၁၆၈
၁၁၈။ ပီလောပီနံနနွင်းမကင်း ၁၆၉
၁၁၉။ ပါပလာကြော် ၁၇၀
၁၂၀။ ပေါင်မုန့်အသားကပ် ၁၇၁
၁၂၁။ ဖလာတာ ၁၇၂
၁၂၂။ ပဲမုန့် ၁၇၄

(ဗ)

၁၂၃။ ဗယာကြော် ၁၇၆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဘ)

၁၁၄။ ဘူးသီးကြော် ၁၇၈
၁၁၅။ ဘိန်းမုန့် ၁၈၀
၁၁၆။ ဘီစကွတ် ၁၈၂
၁၁၇။ ဘဲသားမုန့် ၁၈၄

(မ)

၁၁၈။ မန္တလေးပဲကြော် ၁၈၆
၁၁၉။ မုန့်ဟင်းခါး ၁၈၇
၁၂၀။ မုန့်ဖိုင်းတောင့် ၁၈၉
၁၂၁။ မရွေး ၁၉၁
၁၂၂။ မုန့်လက်ဆောင်း ၁၉၂
၁၂၃။ မုန့်လက်ကောက်ကြော် ၁၉၄
၁၂၄။ မလိုင်ကရေကရာ ၁၉၆
၁၂၅။ မလိုင်တော်ဖီ ၁၉၈
၁၂၆။ မြေပဲလိပ် ၁၉၉
၁၂၇။ မုန့်စိမ်းပေါင်း ၂၀၀
၁၂၈။ မာလကာသီးယို ၂၀၂
၁၂၉။ မရန်းသီးယို ၂၀၃
၁၃၀။ မရွေးခွက် ၂၀၄
၁၃၁။ မတ်ပဲကြော် ၂၀၅

၁၃၂။ မုန့်လုံးကြီးကြော် ၂၀၆
၁၃၃။ မုန့်လုံးရေပေါ် ၂၀၇
၁၃၄။ မုန့်လင်မယား ၂၀၉
၁၃၅။ မုန့်ပါကူ ၂၁၀
၁၃၆။ မုန့်ချိုကွင်း ၂၁၁
၁၃၇။ မုန့်နှပ် ၂၁၂
၁၃၈။ မုန့်ဖက်ထုပ် ၂၁၃
၁၃၉။ မုန့်သိုင်းခြုံ ၂၁၄
၁၄၀။ မုန့်ကြာစေ့ ၂၁၆
၁၄၁။ မျက်ပါးရပ်ထိုးမုန့် ၂၁၈
၁၄၂။ မုန့်ကျပ်တိုက် ၂၂၀
၁၄၃။ မုန့်ကျွဲသည်း ၂၂၁
၁၄၄။ မြီးရှေ ၂၂၂
၁၄၅။ မုန့်လုံးကြီးအုန်းနို့ဆမ်း ၂၂၄
၁၄၆။ မလေးရှားခေါက်ဆွဲ ၂၂၅
၁၄၇။ မုန့်ပေါင်း ၂၂၇
၁၄၈။ မုန့်ပျားသလက် ၂၂၈
၁၄၉။ မြေပဲယို ၂၂၉
၁၅၀။ မုန့်တွန်စာ ၂၃၀
၁၅၁။ မုန့်ကြိုးလိမ် ၂၃၁
၁၅၂။ မုန့်ဆီကြော် ၂၃၃
၁၅၃။ မုန့်ဦးနှောက် ၂၃၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၆၄။ မုန့်ကြွပ် ၂၃၆

၁၆၅။ မလိုင်လုံး ၂၃၈

၁၆၆။ မလိုင်ခဲ ၂၃၉

၁၆၇။ မုန့်လာဉ်ကိနနွှင်းမကာင်း ၂၄၀

၁၆၈။ မြေပဲသကြားလုံး ၂၄၂

(ရ)

၁၆၉။ ရွှေချိနနွင်းမကာင်း ၂၄၃

၁၇၀။ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ ၂၄၅

၁၇၁။ ရေမုန့် ၂၄၇

၁၇၂။ ရခိုင်မုန့်တီ (လျှာပူအာပူ) ၂၄၈

၁၇၃။ ရွှေချိကိတ်မုန့် ၂၅၀

၁၇၄။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ၂၅၁

၁၇၅။ ရှောက်တော်ဖီ ၂၅၂

၁၇၆။ ရွှေရင်အေး ၂၅၃

၁၇၇။ ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ် ၂၅၄

၁၇၈။ ရွှေတောင်မုန့်ဖက်ထုပ်ကြီး ၂၅၆

၁၇၉။ ရှမ်းထမင်းသုပ် ၂၅၇

၁၈၀။ ရွှေချိဟာလဝါ ၂၅၉

၁၈၁။ ရွှေထမင်း ၂၆၁

၁၈၂။ ရွှေဖရုံသီးနနွင်းမကာင်း ၂၆၂

၁၈၃။ ရေခဲမုန့် ၂၆၄

(လ)

၁၈၄။ လမုန့် ၂၆၅

(ဝ)

၁၈၅။ ဝက်စဉကြော် ၂၆၆

၁၈၆။ ဝက်သားချဉ်ထမင်း ၂၆၇

၁၈၇။ ဝက်သားလိပ်ကြော် ၂၆၈

(သ)

၁၈၈။ သဘော်သီးမုည့်ယို ၂၆၉

၁၈၉။ သာဂူပျဉ်အုန်းနို့ဆမ်း ၂၇၀

၁၉၀။ သာဂူ ၂၇၁

၁၉၁။ ဿာရွှေယိုင် ၂၇၂

၁၉၂။ သာဂူစေ့မုန့်ထုပ်ကြီး ၂၇၃

၁၉၃။ သာဂူစေ့ မုန့်ဖက်ထုပ် ၂၇၄

၁၉၄။ သံပရာဘန်းမုန့် ၂၇၅

၁၉၅။ သဖန်းယို ၂၇၆

၁၉၆။ သာဂူပျဉ် ၂၇၇

၁၉၇။ သစ်အယ်သီးယို ၂၇၈

၁၉၈။ သပြေသီးယို ၂၇၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၉၉။ သရက်ပျဉ် ၂၈၀
၂၀၀။ သစ်သီးကိတ် ၂၈၁
၂၀၁။ သရက်သီးစိမ်းယို ၂၈၂
၂၀၂။ သီးစုံကျောက်ကျော ၂၈၄

(ဟ)

၂၀၃။ ဟာလဝါကြွပ် ၂၈၆

(အ)

၂၀၄။ အောင်ဗလကြော် ၂၈၈
၂၀၅။ အာလူးနန္ဒင်းမကင်း ၂၉၀
၂၀၆။ အီကလဲယား ၂၉၂
၂၀၇။ အာပုံ ၂၉၄
၂၀၈။ အုန်းသီးနံ့ကထိုင် ၂၉၅

(က)

ကောက်ညှင်းကျည်တောက်
(ခဲတံကျည်တောက်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
တင်းဝါး	၁ လုံး
ကောက်ရိုး	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ်ထား၍ ဆန်ဆေးပလုံးဖြင့် ရေစစ်ထားပါ။

၂။ တင်းဝါးကို တစ်ဖက်ပိတ်ဖြတ်ပြီး ရေစစ်ပြီးသည့် ကောက်ညှင်းဆန်များကို ထည့်၍ ရေအပြည့်ဖြည့်ပြီး ဖုတ်ရပါသည်။ မီးဖုတ်ရာတွင် မြေကြီးသို့ အရှည်လိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တူးပြီး ဝါးတန်းတစ်တန်းတွင် တစ်ဖက်တစ်ချက် ကောက်ညှင်းထည့်ထားသော ဝါးများကို ထောင်၍ ဖုတ်ရပါသည်။ မတူးစေရန် ဖုတ်နေစဉ်အတွင်း လှည့်၍ပေးရပါသည်။

၃။ ကျည်တောက်များ ကျက်လျှင် အပေါ်ယံရှိ အမြှေးများကို ဓားဖြင့် ပါးပါးလွှာပစ်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် ထိပ်ဝကို ကောက်ရိုးဖြင့် လိပ်၍ ဆို့ထားရပါသည်။

ကောက်ညှင်းအဖြူ၊ ငချိပ် နှစ်မျိုး တစ်ပိုင်းစီထည့်၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

■

ကာကြော်မုန့် (အဝိုင်း)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၅၀ သား
သကြား	၃၀ သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၃၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံကို နယ်ပြီး ကြက်ဥရွယ်လုံး၍ ဆီသုတ်ပြီး အဝတ်ပါးနှင့် ဖုံးထားပါ။

၂။ ပလာတာလုပ်သလို ပါးလွှာအောင် ဆီသုတ်၍ ရိုက်ပါ။ ဂျုံအပြားရလျှင် ဂျုံနှင့်ဆီ ရောဖျော်ထားသော အရည်မပျစ်မကျဲကို လက်နှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ပြီးပါက သံဖွန်းအမြီးနှင့် အလျားလိုက် ခြောက်တန်း၊ ခုနစ်တန်းလောက် ခြစ်ပစ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ခွန်းခြစ်ထားသည့် အလျားလိုက်ဂျုံများကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆွဲယူလိုက်လျှင် ခေါက်သလို ဖြစ်သွားပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်မှနေ၍ လိပ်ယူပြီး နောက်တစ်ဖက်မှ အလယ်သို့ ထည့်၍ အစသတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အဝတ်နှင့် အုပ်ထားပါ။

၄။ ဆီဒယ်အိုးပူပူတွင် မုန့်လုံးများကို လက်နှင့်ဖိပြားပြီး ကြော်ပါ။ မုန့်များ ပွလာရန် ဝါးချွန်နှစ်ခုနှင့် ထိုးဆွပေးပါ။

၅။ သကြားကို အစေးကျအောင် ကျိုပါ။ ကြော်ပြီးမုန့်များ သကြားရည်ပူတွင် နှစ်၍ လင်ပန်းထဲ စီ၍ထည့်ပါ။ လေသလပ်လျှင် မုန့်တွင် သကြားများ ခဲ၍နေပါသည်။

■

ကာကြော်မုန့် (အရှည်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၅၀ သား
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၄၀ သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံကို နယ်ပြီး တလိမ့်နှင့် ပါးအောင်ဖြန့်ပါ။ လက်တစ်ဆစ် တစ်ခြမ်းအထူရလျှင် ဆီနှင့်ဂျုံ မပျစ်မကျဲ ဖျော်၍ နှံ့စပ်အောင် လက်နှင့်ဖြန့်ပါ။ ပြီးလျှင် အဝတ်လိပ်သလို လိပ်ပါ။

၂။ လိပ်ပြီးလျှင် ဓားနှင့် လက်နှစ်သစ်ခန့် လှီးထားပါ။ ဂျုံမှုန့်ဖြူး၍ သစ်သားတလိမ့်ဖြင့် ရှည်လာအောင်ဖိမ့်ပါ။

၃။ ဆီပူအိုးတွင် တစ်ခုစီထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဝါးတစ်ချောင်းဖြင့် မုန့်များပွကြွလာအောင် ဆွပေးပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ပြီး သံလင်ပန်းထဲတွင် စီထည့်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကော်ပြန့်လိပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၈ အောင်စ
ကဏန်း	၂ ကောင်
ဝက်ခေါက်	၅၀ ကျပ်သား
မုန်လာဥ	၅၀ ကျပ်သား
ပဲပင်ပေါက်	၅၀ ကျပ်သား
ပဲစိမ်းစားဥ	၅၀ ကျပ်သား
မုန်လာဥဝါ	၂ စည်း
ဆလတ်ရွက်	သင့်ရုံ
ငရုတ်ဆီ၊ အချိုရည်	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံမှုန့်ကို ဂျုံအချဉ်နှင့် ရောနယ်ပြီး **တစ်ညသိပ်ထားပါ**။ ပြီးလျှင် ပြာရည် **နှစ်စက်လောက်** ထည့်၍ နှံ့အောင် ထပ်နယ်ပါ။

၂။ ဒယ်အိုးအပြားကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ပူလာလျှင် မုန့်နှစ်ကို လက်ဖြင့်ယူပြီး ဒယ်အိုးအပေါ် လိုသလောက်လိမ်းပါ။ မုန့်နှစ်များကို ချက်ချင်းပြန်ယူလိုက်သောအခါ ဂျုံနှစ် အချို့ ဒယ်အိုးတွင် ကပ်ကျန်၍ မုန့်ချပ်ပါးပါးကလေးများ ရပါလိမ့်မည်။

၃။ ကဏန်း နှစ်ကောင်ကို ပြုတ်၍ အသားထွင်ပြီး ပါးပါး လှီးပါ။ ဝက်ခေါက်များကို နုပ်နုပ်စဉ်းထားပါ။ ပဲစိမ်း ဘူးဥ နှင့် မုန်လာဥဝါတို့ကို အခွံခြစ်ပြီး ခြစ်ထိုးသလို လှီးထားပါ။ ဆီအနည်းငယ်နှင့် လှီးပြီးသားများကို ကြော်ပါ။ တရုတ်ငံပြာရည် သင့်တော်အောင်ထည့်ပြီး ပူပူနွေးနွေး ထည့်ထားပါ။

၄။ ကော်ပြန့်ချပ်များတွင် ဆလတ်ရွက် တစ်ရွက်ခင်းပါ။ နောက် အချိုရည်၊ ငရုတ်ဆီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပါ။ အဆာများထည့်ပြီး ဘေးနှစ်ဖက်မှ အတွင်းသို့ အနည်းငယ် ခေါက်ထားပြီး ကျန်ဘေးတစ်ဖက်မှစ၍ အလိပ်ဖြစ်အောင် လိပ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကော်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကော်မှုန့်	၂၅ ကျပ်သား
ဝက်သား (အသား)	၂၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဝက်သားကို အတုံးသေးသေးလှီးပါ။ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီပူလိမ့်ထားပါ။ ဒယ်အိုးပက်ပက်ထဲတွင် ဆီသင့်ရုံထည့်ပြီး ကော်မှုန့်များနှင့် ကော်ဖျော်ရည် ကြွေဇွန်းကြီး ၄ ဇွန်းခန့်

ထည့်ကြော်ပါ။ အသင့်အတင့်ကျက်လျှင် ဝက်သား၊ ကြက်သွန်များကို သံယောက်မနှင့် ဖိ၍ ကြော်ပါ။

၃။ ဘဲဥကို ရေတက်ကောင်း၊ ဆား ထည့်၍ ခေါက်ပါ။ ကော်ကြော်ပေါ်တွင် ဘဲဥအနည်းငယ် ဖြန့်ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ဘဲဥကျက်လျှင် ကော်ရည်ထဲဝင်အောင် သံယောက်မနှင့် ဖိပေးရမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁

ကုလားပဲမုန့်ရိုတီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲစိမ်း	၁၅ ကျပ်သား
ဂျုံနု	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ထောပတ်	၇ ကျပ်ခွဲသား
သကြား၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်သွန်နီကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ကုလားပဲ၊ သကြား၊ ဆား၊ ဂျုံနုတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ နယ်ပြီး အဝတ်နှင့် ခဏဖုံးထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ထပ်နယ်ပါ။

၂။ မုန့်ပြားကလေးများ လုပ်၍ အိုးပူကပ်ပါ။ အကျက်လိုလျှင် မီးကျီးရဲရဲတွင် ထပ်၍တင်ပါ။

၃။ ကျက်လျှင် ထောပတ်ဆမ်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

ကုလားပဲဆုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲ	၁ ပိဿာ
ထန်းလျက်	၆၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အခွံချွတ်ပြီး ကုလားပဲကို လှော်ပါ။

၂။ ထန်းလျက်နှင့် ကုလားပဲလှော်ကို ထောင်းပြီး မြန်မာအနဆုပ်သလို ဆုပ်ပါ။

၃။ ဆုပ်ပြီးကုလားပဲမှုန့် အပေါ်ကဖြူးပါ။

၄။ ကိုင်တွယ်ရမခက်စေရန် အမှုန့်ဖြူးပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကရေကရာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းစပါး	၂ ပြည်
သကာရည်	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းစပါးကို ပေါက်ပေါက်ဖောက်၍ အမှုန့်များ ရအောင်လုပ်ပါ။

၂။ ပေါက်ပေါက်မှုန့်နှင့် သကာရည်တို့ကို နယ်ပါ။ (ထန်းလျက်ရည်၊ သကြားရည် အပျစ်နှင့် နယ်လျှင်လည်း ရပါသည်။)

အုန်းသီး၊ သကြား ယိုထိုး၍ ဒွာပနာထည့်နိုင်ပါသည်။

■

ကျောက်ဖရုံယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကျောက်ဖရုံသီး	၁ လုံး
သကြား	၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံခွာပြီး အူတိုင်များထုတ်ပစ်ပါ။ လက်နှစ်သစ်ခန့်တုံးပြီး ထုံးရည်တွင် တစ်ညစိမ်ပါ။

၂။ ကျောက်ဖရုံသီးကို ထုံးရည်မှဆယ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ရေဆူဆူတွင် 'နာရီဝက်'ခန့် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ပါ။

၃။ သကြားရည်ပျစ်ပျစ် ကျိုထားသည့်အထဲသို့ ကျောက်ဖရုံ သီးစိတ်များ ထည့်မွှေပါ။ မုန်ရောင်ကျလျှင် ဆပ်ပြီး အအေးခံပါ။

၄။ အနည်းငယ်ထန့်အောင်ထားပြီးလျှင် စားသုံးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျူမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၄ လုံး
ထန်းလျက်	၂၀ သား
ကျူဝါး	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကြမ်းကို ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် မုန့်များကို ရောမွှေပါ။

၃။ မွှေပြီးသားများကို ကျူဝါးတွင်သွတ်၍ ရေနွေးအိုးတွင် ထည့်ပြုတ်ရပါမည်။

■

ကြာဆံကြီး ခေါက်ဆွဲချက်နည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ခေါက်ဆွဲပြုတ်	အချိန်တစ်ဆယ်
ဆန်ခေါက်ဆွဲအခြောက်	၇၅ ကျပ်သား
ငါးဖယ်ခြစ်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သား	၄ ပိဿာ
ကြက်သွန်ဥကြီး	၂ ပိဿာ
ငံပြာရည်	၅၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်အချို	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၁၀ လုံး
ကုလားပဲမှုန့်(လှော်ပြီး)	၁၀ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဘဲဥ	၂၅ လုံး
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ငါးဖယ်ခြစ်အပြား၊ ကြက်ရင်အုပ်၊ ကြက်ပေါင်တို့ကို ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးကြက်သားကို အရိုးထွင်ပြီး အသားတုံးများ ပြုလုပ်ပြီး ငါးဖယ်ခြစ်ကို ပါးပါးလှီးပါ။

၂။ အုန်းနို့ ပထမရည်ယူပါ။ နောက် ညှစ်သည့်အုန်းနို့ရည်များကို သီးခြားထားပါ။ ဘဲဥများကို ပြုတ်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန် ၁ ပိဿာကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကျန် ၅၀ သားကို ကြွပ်အောင်ကြော်ထားပါ။ ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက် ၇၅ ကျပ်သားကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပါ။

၄။ ဆီချက်အိုးတွင် ကြက်သားတုံးများကို ကြော်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ပဲမှုန့်ရည်၊ ကြက်သား၊ အုန်းနို့ရည်များကို ထည့်မွှေပါ။ ဆူလျှင် ကြက်သွန်ကြော် ထည့်မွှေပါ။ ကျိုပြီးသား အုန်းနို့၊ ဘဲဥစိတ်များ ထည့်မွှေပါ။

■

ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ခေါက်ဆွဲ	၅၀ ကျပ်သား
ကြက် (သို့) ဝက်	၄၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ သား
ပဲပင်ပေါက်	၂၀ သား
ကော်မှုန့်	၁၀ သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၁၀ သား
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အသားကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ အသား ပြုတ်ရည်ထဲတွင် ကော်မှုန့်ထည့်ဖျော်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် လုပ်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို မပျစ်မကျဲချက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဘဲဥအစိမ်းကို ဖောက်၍ ဆန်ခါဖြင့် အနှစ်တိုက်ထည့်ပါ။

၃။ ပဲပင်ပေါက်နှင့် ကော်မှုန့်ကို အသားပြုတ်ရည် (သို့) ရေနွေး၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ် အနည်းငယ် ရောမွှေထားသော ကော်ရည်ကို ဆမ်းပေးပါ။

■

ကြာဆံကြီးခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

အုန်းသီး	၁၀ လုံး
ဂျုံခေါက်ဆွဲ/ကြာဆံကြီး	၁၀ ပိဿာ
ကြက်သား	၃ ပိဿာ
ငါးဖယ်ခြစ်	၅၀ သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂ ပိဿာ ၅၀ သား
ကုလားပဲမှုန့် (လှော်ပြီး)	၁၀ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက်	၇၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်အချို	၁ ပိဿာ
ရေတ်ကောင်းမှုန့်	၅ ကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂၅ လုံး
ဆီ	၁ ပိဿာ
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်သားကို ငံပြာရည် ၇၅ ကျပ်သားနှင့် ရေနည်းနည်း ထည့်ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်အပြားများလည်း ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးငါးဖယ်ခြစ်များကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သား အသားတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။

၂။ အုန်းသီးများမှ အုန်းနို့ညှစ်ပြီး ပထမဦးရည်ကို အတော်ပျစ်လာအောင် ကျိုထားပါ။ ဘဲဥများကို ပြုတ်ပြီး ရေစိမ် အခွံနွှာပါ။

၃။ ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက်များကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပြီး လေလုံအောင်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ ပိဿာကို ပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်နီ ၁ ပိဿာ ၅၀ သားကို ပါးပါးလှီးပြီး နီလာအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

၄။ ဆီသတ်ပြီး အရောင်တင်ထည့်ပါ။ ကြက်သားတုံးလေးများ ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲမှုန့်ရည်၊ အုန်းရည်တို့ ထည့်မွှေပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာလျှင် ကြက်သွန်ကြော် ထည့်မွှေပါ။ ကျိုပြီးသား အုန်းနို့များ၊ ဘဲဥစိတ်များ ထည့်မွှေပါ။

■

ကြာဆံသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြာဆံ (ပြုတ်ပြီး)	၁ ပိဿာ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၃ ဇွန်း (ကြွေဇွန်းကြီး)
ပဲမှုန့် (အကျက်)	၃ ဇွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီချက်	၁၅ ကျပ်သား
သံပရာသီး	၂ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြာဆံပြုတ်ထဲသို့ ကြာညို့အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီချက် အနည်းငယ်နှင့် ကြာဆံကို လိမ့်ထားပါ။

၂။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ရောပြီး သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြာဆံဟင်းခါး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်သား	၄ ပိဿာ
ငါးဖယ်ခြစ်	၅၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ပိဿာ ၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ သား
ကြာဆံ (ပဲကြာဆံ)	၈ ပိဿာ
မှိုခြောက်	၅၀ သား
ရေတ်ကောင်း	၂ ကျပ်သား
ရေတ်သီးပု	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်အချို	၁ ပိဿာ
ငံပြာရည်အငန်	၅၀ သား
ဆီ	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်သားတုံးများကို ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်ပြီး အမျှင်လိုက် မြှာပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်များကို ငါးဆုပ်လုံး ပြုလုပ်၍ ကြက်သားနှင့် ရောပြုတ်ပါ။

၂။ ရေတ်ကောင်းအမှုန့် ထောင်းထားပါ။ ကြာဆံနှင့် မှိုခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်နီ ၅၀ သားနှင့် ရေတ်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်ပြုတ်ရည် ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် ငါးဆုပ်သုံး၊ ကြက်သား၊ မှိုခြောက်တို့ကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကြာဆံကို လက်လေးလုံးခန့် ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပြီး ထည့်ပါ။ ရေတ်ကောင်းမှုန့် သင့်ရုံခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေး၍ တစ်ညသိပ် စိမ်ထားပါ။

၂။ ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ အုန်းသီးခြစ်၍ ဦးရည်ဖျန်းပါ။ အုန်းသီးဖတ်၊ သကြားထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ပေါင်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

■

ကောက်ညှင်းနှစ်မကောင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၈၀ သား
ထောပတ်	၇ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းကို ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။

၂။ အုန်းသီးခြစ်၍ ညှစ်ပြီး သကြားနှင့်ရောကျိုပါ။ ပြီးလျှင် ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့် နယ်ပါ။ ဆား သင့်ရုံခတ်ပါ။ နှစ်မကောင်းအိုးတွင် ထည့်ပြီး ဖိပါ။ ဆီနှင့်ကိုနှင့် ထောပတ် ထည့်ပြီး အထက်မီး၊ အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ညှင်းပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ပဲလွမ်းစေ့	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
နှမ်းလှော်	ဘူးတစ်ဝက် (နို့ဆီဘူး)
ဆား	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပဲလွမ်းစေ့ကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။

၂။ အောက်ကပေါင်းအိုးကို ရေဆူအောင်တည်ထားပြီး ပြုတ်ပြီးပဲလွမ်းစေ့များ ရောထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ကို ထည့်၍ပေါင်းပါ။

၃။ ကောက်ညှင်း နပ်,မနပ်ကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်ပါ။ မနပ်သေးလျှင် ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပေးပြီး စလောင်း အုပ်ထားပါ။

၄။ နှမ်းလှော် ဆားလှော်ဖြင့် ထောင်းထားသည့် နှမ်းထောင်းနှင့် အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

ကောက်ညှင်းမုန့်လေပွေ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၆ လုံး
ထန်းလျက်	၂၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပေါင်းချောင်နှင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်းပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ကျိုပြီးသား ထန်းလျက်ရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် ရောနယ်ပါ။

၂။ နယ်သားရလျှင် ဆီအနည်းငယ်သုတ်၍ ပါးပါး ဝိုင်းကလေးများဖြစ်အောင် လှိမ့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် နေပူတွင် တစ်ချပ်စီဖြန့်လှန်းပါ။ ခပ်ထန်းထန်းဖြစ်လာလျှင် သိမ်း၍ အားပြီး ထုပ်ထားပါ။ မီးတောက်တွင် ဝါးညှပ်နှင့်ညှပ်နှင့် ကင်ရပါမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကန်စွန်းဥပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရွှေဝါကန်စွန်းဥ	၁ ပိဿာ
(သို့) ကန်စွန်းဥဖြူ	
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကန်စွန်းဥများကို စင်ကြယ်အောင် ပွတ်တိုက်ဆေးကြော ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်၍ ပေါင်းပါ။

၂။ ကျက်လျှင် ဆီ၊ ဆားတို့နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

■

ကောက်ညှင်းကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေး၊ ရေစိမ်ပြီးမှ ပေါင်းချောင် နှင့် နပ်အောင်ပေါင်းပါ။

၂။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် အုန်းသီးမှုန့်၊ ဆား သင့်ရုံ ထည့်၍ ရောမွှေပေးပါ။

၃။ မွှေပြီးသားများကို ငှက်ပျောဖက်နှင့် ထုပ်၍ ဝါးညှပ်ဘွင် ညှပ်ကာ မီးကျီးတွင် ပြန်ကင်ပါ။ အပေါ်ယံဖက်များ အနည်းငယ်ကျွမ်းလာသည်အထိ ကင်ရပါမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်ဥပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်ဥ	၆ လုံး
နွားနို့	၂ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်ဥများကို နှာနှာခေါက်ပါ။ နွားနို့၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန် (သို့) ဒယ်အိုးငယ်တစ်လုံးတွင် ထည့်၍ အဖုံးပိတ်ပြီး ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းပါ။

၂။ ဒန်ခွက်ကလေးများတွင် ထည့်၍ပေါင်းလျှင် ခွက်ပုံစံအတိုင်း ကြက်ဥပေါင်းမုန့်များ ရပါသည်။

ကောက်ညှင်းဟာလဝါ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ထောပတ်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ဘိန်းစေ့	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို တစ်ည ရေစိမ်ပြီး နောက်နေ့ မုန့်ကြိတ်တွင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်အိတ်တွင် ရေစစ်ပါ။ သကြားကိုလည်း သန့်အောင်လုပ်ပြီး ကျိုပါ။

၂။ သကြားဆူလာလျှင် ဆန်ထည့်၍ ကျိုပါ။ မပြတ်မွှေပေးပါ။ ပျစ်လာလျှင် ဘိန်းစေ့ထည့်မွှေပါ။ ဆီ၊ ထောပတ်တို့ကို အစဉ်လိုက်ထည့်ပါ။

၃။ အမွှေးနာလျှင် နာသလို မုန့်သားညက်ပြီး အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ညှင်းရွှေထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ထန်းလျက်ကို ရေသင့်အောင်ထည့်၍ ကျိုပါ။ ထန်းလျက်ပျော်လျှင် အဝတ်ပါးစဖြင့် သဲစစ်ပြီး ဆားထည့်ကျိုထားပါ။

၂။ ပေါင်းပြီးသား ကောက်ညှင်းပေါင်းကို ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်ထဲသို့ ထည့်၍ သမအောင်မွှေပေးရမည်။

၃။ ကောက်ညှင်းမအေးမီ လင်ပန်းတွင် ဆီသုတ်ပြီး ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ညီအောင် ညှိပေးပါ။ မုန့်အေးလျှင် လှီးပြီးသား အုန်းသီးဖြူးစားပါ။

■

ကြက်ဥမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ/ကြက်ဥ	၂၀ လုံး
စားဆော်ဒါ	၃ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဘဲဥ/ကြက်ဥများကို သွပ်ရေပုံးတစ်ခုထဲ ထည့်၍ ပွလာအောင် ခေါက်ပါ။ သကြားကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ထည့်ပါ။ သမသွားအောင် နာနာခေါက်ပါ။ ဆားနှင့် စားဆော်ဒါ သင့်ရုံထည့်ပါ။

၂။ အားလုံး သမသွားပါက ဝါးဆန်ခါစိပ်တွင် ပိတ်ပါးစခင်း၍ လောင်းထည့်ပြီး အောက်ခံသံဒယ်အိုးခံ၍ ပေါင်းပါ။ အပေါ်မှ အဖုံး ဖုံးထားပါ။ မုန့်နပ်ပြီး အေးသွားပါက ကြိုက်နှစ်သက်ရာပုံ လှီး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကယားပြည်နယ်ခေါ်ပုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၁၅ ကျပ်သား
နှမ်း	၁ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းကို ခပ်ပျော့ပျော့ပေါင်းပြီး ချထားပါ။ နှမ်းလှော်ကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။

၂။ ထန်းလျက်ကို အစေးကျအောင် ကျို၍ စစ်ထားပါ။

၃။ ကောက်ညှင်း အေးလျှင် ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် ထန်းလျက်ရည်နှင့် တို့၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

■

ကောက်ညှင်းငွေထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
သကြား	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ပေါင်းရပါသည်။ သကြားများကို ကျိုပြီး ပိတ်စပါးဖြင့် စစ်ထားပါ။

၂။ စစ်ပြီးသကြားရည်ထဲတွင် ကောက်ညှင်းပေါင်းများ ထည့်မွှေပြီး ဆီသုတ်ထားသော လင်ပန်းထဲမှာ ထည့်၍ အေးသွားလျှင် ဓားဖြင့်လှီးကာ အုန်းသီးဖြူးပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောက်ကျော

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကျောက်ကျော	၁ ကျပ်သား
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၅ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကျောက်ကျောများကို ဖြူဖွေးလာအောင် ရေစိမ်ပါ။ ဖြူလာပါက သကြားရည်အိုးဆူဆူတွင် ထည့်၍ကျိုပါ။

၂။ ကျောက်ကျောများ ကြေမွသွားကာမှ လင်ပန်းထဲထည့်၍ အအေးခံထားပါ။ အေးသွားလျှင် အုန်းနို့နှင့် ကျောက်ကျော တစ်ထပ်စီ ဖြစ်နေပါသည်။

၃။ ကျောက်ကျောထဲသို့ အရောင်တစ်မျိုးစီထည့်ကျိုပြီး အရောင်တစ်ပန်းပေါ်သို့ အခြားအရောင်တစ်အိုး လောင်းထည့်ခြင်းဖြင့် အနီတစ်ထပ်၊ အဝါတစ်ထပ် စသည့် ရောင်စုံကျောက်ကျောတုံးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

■

ကောက်ညှင်းဆီထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ကြက်သွန်နီ	၂၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲရှိ ဆီချက်ထဲတွင် ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီး ဆားနှင့် နနွင်း သင့်ရုံထည့်၍ ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်များကို ဆယ်ထားပါ။

၂။ ဆီချက်ထဲသို့ ကောက်ညှင်း၊ ဆားနှင့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်၍ ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ဖုံးထားပါ။ ရေခန်း၍ ကောက်ညှင်းမနပ်သေးလျှင် ရေနွေးဖျန်းပေးပါ။ အပေါ် အောက် လှန်ပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ချက်ပါ။

၃။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ပတ်ပတ်လည် ချိုးသားရအောင် ဒယ်အိုးကို လှည့်ပေးပါ။ အားလုံးအဆင်ပြေလျှင် ကြက်သွန်နီကြော် ဖြူးကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

ကြက်နာကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲစေ့	၁ ပိဿာ
မဆလာ	၁ ဇွန်း (စားပွဲစားဇွန်း)
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အခွံပါ ကုလားပဲလုံးများကို ရေဆေးပြီး စိမ်ထားပါ။

၂။ ကုလားပဲများ နူးပွလာလျှင် ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တင်ပြီး တလိမ့်ဖြင့် အပြားငယ်များ ဖြစ်လာအောင် လှိမ့်ပေးရပါသည်။

၃။ ရလာသော ကုလားပဲပြားလေးများကို မဆလာ၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့် နယ်အောင်နယ်ပြီး ဒယ်အိုးပြားပေါ်တွင် ကြွပ်လာအောင် အိုးမှုတိုက်ပါ။

■

ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	၁ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ပဲဆီ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲ၊ နှမ်းလှော်	၅ ကျပ်သားစီ
ထန်းလျက်	၅၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	၃ ဇွန်း (စတီးဇွန်း)
ထမင်းကြမ်း	လက်တစ်ဆုပ်
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်၊ ငစိန်ဆန်ကြမ်းတို့ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထမင်းကြမ်း လက်တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ပျစ်ပျစ် ကြိတ်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။

၂။ မုန့်နှစ်ရည်နှင့် ကြွက်မြီးဟန်းနေအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်၊ စားဆော်ဒါတို့နှင့် သမအောင် မွှေပေးပါ။ အုန်းသီးခြစ်ထိုးပါ။

၃။ နန္ဒင်းမကင်းဖုတ်သော အိုးကို မီးဖိုပေါ်တွင် တင်၍ ဆီသုတ်ပါ။ အိုးပူလာပါက မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်ပြီး အပေါ်သို့ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ ဘိန်းစေ့၊ အုန်းသီးတို့ ဖြူး၍ ဖုတ်ပါ။ မုန့်ကျက်လာလျှင် အပေါ်ဘက်မှ ဆီဖတ်ရိုက်ပေးရပါသည်။

■

ကုလားပဲချောင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲမှုန့်	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၁၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကုလားပဲမှုန့် အစိမ်းကို ဆားနယ်ပါ။ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်လာသောအခါ ညှစ်ခွက်ထဲ ထည့်ညှစ်ပါ။

၂။ ကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။ အေးသွားလျှင် ကျိုထားသော သကြားရည် (ခပ်ပျစ်ပျစ်) ဖျန်းပေးပါ။ (သကြား အစား ထန်းလျက်၊ ကြံသကာတို့ကို သုံးနိုင်ပါသည်။)

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကုလားပဲခြမ်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲခြမ်း
ဆီ
စားဆော်ဒါ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကုလားပဲခြမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ ပွလာလျှင် ရေစစ်ပါ။

၂။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီများများထည့်ပြီး ကုလားပဲခြမ်းများကို ကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ် အပေါက်ပါသော သံဆန်ခါ၊ သံခွက်ဖြင့် အဆက်မပြတ် ပုတ်ပေးပါ။ ပုတ်နိုင်လေ ပဲကြော်ပွလေ ဖြစ်ပါသည်။

■

ကြက်ခြေခတ်ဘန်းမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၃ ပေါင်
သကြား	၁ ပေါင်
တဆေး	၁ အောင်စ
သပျစ်သီးခြောက်	၁ ပေါင်ခွဲ
ထောပတ်	၁ ပေါင်
နို့	၁ ပိုင့်
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံနှင့် သပျစ်သီးခြောက်ကို ရောမွှေပါ။ မုန့်မှုန့်အလယ်တွင် တွင်းတစ်တွင်းလုပ်၍ တဆေးနှင့် နွားနို့ နွေးနွေး

www.burmeseclassic.com

လောင်းထည့်ပါ။ ဘေးနားရှိ ဂျုံအနည်းငယ် လောင်းပြီး မီးအနီးတွင် အဖုံး ဖုံး၍ အနည်းငယ်ပွလာအောင်ထားပါ။

၂။ ထောပတ်ရည်လောင်းထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပြီး ဂျုံများ အားလုံး သမအောင်ရောနယ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် နွားနို့ နွေးနွေးထည့်ပါ။ နယ်သားကျလျှင် အဝတ်အုပ်၍ နာရီဝက်ခန့် အုပ်ထားရပါမည်။

၃။ မုန့်များ ပွလာလျှင် အလုံးများ ပြုလုပ်၍ မုန့်ဖုတ်သည့် သံပြားပေါ်တွင် တန်းစီ၍ တင်ပါ။ မုန့်လုံးများ ပွလာလျှင် နေရာရအောင် မုန့်လုံးတစ်တန်းနှင့် တစ်တန်း ၃ လက်မခန့် ကွာသင့်ပါသည်။

■

ကော်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကော်မှုန့်	၂၅ ကျပ်သား
ဝက်သား(ကောင်းကောင်း)	၂၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဝက်သားကို အတုံးသေးသေးလှီးပြီး ဆားသင့်ရုံ နယ်ထားပါ။

၂။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ဖျော်ထားသော ကော်ရည် ကြွေဇွန်းကြီး ၄ ဇွန်းခန့် ထည့်ပြီးကြော်ပါ။ အနည်းငယ်ကြက်လျှင် ဝက်သား၊ ကြက်သွန်များ ရောပြီး သံယောက်မဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ကြော်ပါ။

၃။ ဘဲဥများကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ထည့်၍ ခေါက်ပါ။ ကော်ကြော်ပေါ်တွင် ဘဲဥအနည်းငယ် ဖြန့်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဘဲဥကျက်လျှင် ကော်ရည်ထဲသို့ စိမ့်ဝင်အောင် သံယောက်မဖြင့် ဖိပေးရပါမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကက်ဘိနက်ပူတင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဗာဒံစေ့	၅ ကျပ်သား
လိမ္မော်ခွံ	၁ ကျပ်သား
သပျစ်သီးခြောက်	၅ ကျပ်သား
နို့	၂ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ဆေး၍ နို့နှင့်အတူ မီးပျော့ပျော့နှင့်ချက်၊ ကျက်လျှင် ဗာဒံစေ့ ပါးပါးလှီးပြီး လိမ္မော်ခွံကို သေးသေးစဉ်း၍ ထည့်ပါ။ သပျစ်သီးခြောက်နှင့် ထောပတ်ထည့်ပြီး ကောင်းကောင်းမွှေပေးပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ထားပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ထောပတ်လူးထားသည့် ပူတင်းဖုတ်မည့်ဘူးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထောပတ်သုတ်ထားသော စက္ကူကို အပေါ်မှဖုံး၍ ၂ နာရီခန့် ပေါင်းရပါသည်။

■

ကြက်သားဆင်းဒဝစ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆင်းဒဝစ်ပေါင်မုန့်	၁ လုံး
ကြက်ကလေးအသား	၁ ကောင်
မုန့်စားထောပတ်	ပေါင်ဝက်
ဆီ၊ ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်သားကို ဆီ၊ ဆား သင့်အောင်ထည့်၍ နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ အရေခွံဖယ်ပြီး ကြက်သားကို ထောင်း၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့် သမအောင်နယ်ပါ။

၂။ ပေါင်မုန့်ပါးပါးလှီး၍ ဘေးသားများ ဖယ်ထားပါ။ ပေါင်မုန့်ချပ်များတွင် ကြက်သားများ ဖြန့်ထည့်ပြီး ထောပတ်သုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်နှင့် ထပ်ပြီး နှစ်သက်သလို လှီး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်ဥပူတင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်ဥ	၁၀ လုံး
နွားနို့	၃၀ ကျပ်သား
သကြား	၁ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
ဂျုံမှုန့်	၁ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်ဥကို နာနာခေါက်၍ ဂျုံ၊ သကြား၊ နွားနို့တို့နှင့် ရောစ၍ သမအောင်မွှေပါ။

၂။ မွှေပြီးသားများကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးများတွင် ထည့်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်းပါ။

■

ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ညှပ်ခေါက်ဆွဲ

ဝက်သား (သို့) ပုစွန် (သို့) ကင်းပုံကြော်

ပဲပင်ပေါက်

ရေတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်

ဗင်နီဂါ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ညှပ်ခေါက်ဆွဲကို ကင်းပုံကြော် (သို့) ပုစွန် (သို့) ဝက်သား အသည်းအမြစ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဗင်နီဂါနှင့် ရေတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် အနည်းငယ်နှင့် ကြော်ရပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကတွတ်သီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကတွတ်သီးအနှစ်	၅၀ ကျပ်သား
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကတွတ်သီးအမှည့်ကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ အပေါ်ခွံများ ဟဲ့ ဖယ်ပြီး အနှစ်ကို ဆန်ခါနှင့် တိုက်ချပါ။

၂။ တိုက်ချပြီး ရသည့်အနှစ်ကို သကြားရည်ထဲထည့်ပြီး အစေးပေါက်အောင် ကျိုရပါမည်။

■

ကန်စွန်းဥနို့မုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကန်စွန်းဥ	၈ ဥ
ကြက်ဥ	၂ လုံး
နွားနို့	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကန်စွန်းဥများကို ပြုတ်ပြီး ခြေပါ။

၂။ ခြေပြီးရရှိသည့် ကန်စွန်းဥအနှစ်များကို နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဆားတို့ကို ရောနယ်ပြီး ဖိုတွင်ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိတ်မုန့်ဖုတ်နည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၅၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၁၀ လုံး
မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ	၁ ဇွန်း
ထောပတ်	၃ ဇွန်း
သကြား	၄၀ သား
မုန့်ဖုတ်ပေါင်ဒါ	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဘဲဥ၊ ထောပတ်နှင့် သကြားတို့ကို သံပုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေနှောက်ခေါက်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါထည့်၊ ဂျုံကို နည်းနည်းချင်း ဖြည်းဖြည်းထည့်ပါ။

၂။ စက္ကူခံပြီး ထောပတ်သုတ်ထားသော ပုံစံခွက်ထဲသို့ မုန့်ရည်များ (သုံးပုံတစ်ပုံ) လောင်းထည့်ပါ။ ပုံစံခွက်ကို သံပန်းပေါ်တင်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲထည့်ပါ။ ပုံစံခွက်ကို သံပန်းပေါ်တင်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ပါ။

၃။ အပေါ်မီး အောက်မီး အရှိန်ပြင်းစေရပါမည်။ မုန့်များ နီရောင်သန်းပြီး အနံ့သင်းလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ အအေးခံရပါသည်။

■

ကုလားမုန့်ကြက်ဥ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၆ ပန်းကန်
နွားနို့	၂ ပန်းကန်
ဆီ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်....

၁။ ဂျုံမှုန့်၊ နွားနို့၊ ဆားတို့ကို နှာနှာနယ်ပါ။ နယ်ပြီး ဒယ်ခွေ ပြုလုပ်၍ ဆီပူပူတွင် ကြော်ပါ။

၂။ ကြော်ပြီးလျှင် ကျိုထားသော သကြားရည် လောင်းထည့်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကော်မြီးရှေ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်သား (သို့) ဘဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ
ကြက်သွန်နီ
အရောင်တင်မှုန့်
ပဲငံပြာရည်အကြည်
တရုတ်နံနံပင်၊ ပဲပင်ပေါက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သား၊ ကော်ရည် ထည့်ပါ။ ငရုတ်အရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ကော်ရည်ဖျော်ထည့်ပါ။

၂။ အရိုးပြုတ်အိုးထဲသို့ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ တရုတ်နံနံပင်၊ ပဲပင်ပေါက် ထည့်၍ ဟင်းချိုပြုလုပ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးသား ဆန်ကြာဆံ အလတ်စားကို ချက်ထားသော ကြက်သား ဟင်းဖတ် ၁ ဇွန်း ထည့်၍ အရည်ဖြင့် ရောစားရပါသည်။

ကုလားပဲမုန့်ရိုတီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲစိမ်း	၁၅ ကျပ်သား
ဂျုံနု	၁၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၇ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
သကြား၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်သွန်နီကို နုပ်နုပ်စဉ်းထားပါ။ အထက်ပါပစ္စည်း အားလုံးနှင့် ကြက်သွန်နီ ရောနယ်ပါ။ နယ်သားသော လျှင် အဝတ်နှင့်ဖုံးထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ထပ်ပြီး နယ်ပါ။

၂။ မုန့်ပြားကလေးများ လုပ်ပြီး ဒယ်အိုးပူတွင် အိုးပူကင်ပါ။ ထောပတ်ဆမ်း၍ဖြစ်စေ၊ ဟင်း၊ သကြားတို့နှင့်ဖြစ်စေ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကွတ်ကီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
သကြားမှုန့်	၃၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၇၀ ကျပ်သား
နို့မှုန့်	၅ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဗနီလာအနံ့	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံမှုန့်၊ ဘောကင်ပေါင်ဒါ၊ ဗနီလာအနံ့တို့ကို ရော၍ ဆန့်ခါစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် စားပွဲပေါ်တွင် ဂျုံမှုန့်များကို ဖြူးခင်းထားပါ။

၂။ ထောပတ်နှင့် သကြားမှုန့်ကို ရောမွှေပါ။ ပျော့လာလျှင် နို့မှုန့်ထည့်၍ ဆက်မွှေပါ။ ထောပတ်ပျော့လာလျှင် ဂျုံမှုန့်ကိုယူ၍ အကြိမ်များစွာနယ်ပါ။

၃။ ဂျုံမှုန့်အရောင်ပြောင်းလာလျှင် ပုံစံပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဂျုံလုံးအရှည်ရအောင် လှိမ့်၍ မုန့်ဖိုဖြတ် သံပြားဖြင့် မျက်နှာပြင်ကို ညီညာအောင်ညှိပါ။ ထို့နောက် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အကွက်ဆန်းဖော်ပါ။

၄။ ၎င်းကို လက်မဝက်ခန့် အတုံးကလေးများတုံးပြီ မုန့်ဖုတ်သောပန်းတွင် ညီညာစွာစီထည့်ကာ မီးအပူချိန် ၂၀၀ °F ရှိသော မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲသို့ ထည့်ဖုတ်ပါ။ မိနစ် ၄၀ ခန့် အကြာတွင် ကွတ်ကီးမုန့်များကို ရနိုင်ပါပြီ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောက်စိမ်းမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ ဘူး
သကြား	၄၀ သား
အုန်းသီး	၄ လုံး
ဆွမ်းမွှေးရွက်	၁၀ ရွက်
အစိမ်းရောင်မှုန့်	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို တစ်ညစိမ်ထားပြီး ရေဆေး၍ ကြိတ်ပါ။ မုန့်နှစ်ကို မုန့်အိတ်တွင်ထည့်၍ အလေးဖိပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဆွမ်းမွှေးရွက်ကို ရေဆေးပြီး ထောင်ထားပါ။

၂။ အုန်းနို့ဦးရည်ကို ဖယ်ထားပြီး ကျန်အုန်းနို့ကို နို့ဆီဘူး ၆ ဘူးညှစ်ပြီး မုန့်နှစ်၊ သကြား၊ ဆားတို့ ထည့်မွှေ၍ မုန့်နှစ်ဆန်ခါဖြင့် သုံးကြိမ်ခန့် စစ်ပါ။

၃။ စစ်ပြီးမုန့်နှစ်ကို တစ်ပုံကို အစိမ်းရောင်ဖျော့ဖျော့ ဖျော်ထားပြီး တစ်ပုံကို အုန်းနို့ရည်များ ထည့်ဖျော်ထားပါ။

၄။ ဒန်အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် အိုး၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့် ရေကို ထည့်ပြီး အပေါက်ပါသော အုတ်ခဲနှစ်လုံး ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးအုပ်ပြီး ရေဆူအောင်ထည့်ပါ။

၅။ ရေဆူလာလျှင် ပေါင်းမည့်အိုးတွင် အစိမ်းရောင် မုန့်နှစ်ကို လောင်းထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ကြာအောင် ပေါင်းပါ။ ၅ မိနစ်ကြာလျှင် အဖြူရောင်မုန့်နှစ် လောင်းထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ထပ်ပြီး တစ်ထပ် ၆ ထပ်အထိ ဖြစ်အောင် လောင်းပါ။ အဖြူထပ်တွင် သကြားလျှော့ ထည့်၍ အစိမ်းရောင်တွင် သကြားပိုထည့်ပါ။ အိုးကို ခဏခဏဖွင့်မကြည့်ပါနှင့်။ မုန့်ကြည်နေလျှင် ကျက်ပြီ ဖြစ်၍ အအေးခံပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်ဥနို့ဌာပနာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

အပြင်အကာသားအတွက်

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
နို့မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၇၀ ကျပ်သား
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
သကြားမှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

အတွင်းသားအတွက်

ကြက်ဥ	၃၀ လုံး
ရေ	၂၀ ကျပ်သား
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
ဗနီလာအနံ့	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံမှုန့်ကို ဆန်ခါစစ်ထားပြီး စားပွဲပေါ်တင်၍ ကန်ပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းကန်ထဲသို့ ဆား၊ ဘောကင်အနံ့ ၁ ဇွန်း၊

ထောပတ်၊ သကြားမှုန့် ထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံနှင့် ထောပတ်ကို ခပ်ဖွဖွနယ်၍ နို့မှုန့်နှင့် ရေ ၁၀ သားကို အရည်ဖျော်ပြီး ထည့်နယ်ပါ။

၂။ ဂျုံပြောင်ချောလာ၍ မုန့်ညက်စိမ်း ရရှိလာပါက ၂ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်၍ လုံးပါ။ ၎င်းအလုံးများကို ဂျုံနှင့် အနည်းငယ်ဖြူး၍ စားပွဲပေါ်တွင် သစ်သားတလိမ့်တုံ့နှင့် ပြားပါ။ ၄ လက်မအဝိုင်းပြားများ ရအောင်ပြားပါ။ ထို့နောက် အနားတွန့် ပုံစံခွက်နှင့် ဖြတ်တောက်ယူပြီး ဆီအနည်းငယ် သုတ်ထားသော ခွက်ငယ်လေး ထဲ ထည့်ပါ။

၃။ အိုးတစ်လုံးတွင် ကြက်ဥနှင့် သကြားကို မွှေပါ။ အမွှေးနံ့ ၂ ဇွန်း၊ နို့မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား၊ ရေ ၁၀ ကျပ်သား ထည့်မွှေပါ။ ရလာသော အတွင်းသားအစာကို အထက်ပါ ပြုလုပ်ထားသော ခွက်ငယ်ထဲတွင် ဟင်းခတ်ဇွန်းဖြင့် ခွက်ပြည့်အောင်ထည့်ပါ။

၄။ ထို့နောက် မုန့်ခွက်များကို မီးအပူချိန် ၃၀၀ °F ရှိသော မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြာလျှင် မုန့်များ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်ဥကျောက်ကျော (၄ ထပ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကျောက်ကျော	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ (သို့) ကြက်ဥ	၈ လုံး
သပျစ်သီးခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
နို့မှုန့်	၁၀ ဇွန်း
အုန်းသီး	၁ လုံး
သကြား	၆၀ ကျပ်သား
ဆား၊ အနံ့	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရေ ဖန်ခွက်ကြီး ၅ ခွက်တွင် သကြားရည် ထည့်ကျိုသည်။ ထိုအထဲသို့ ကျောက်ကျောနှင့် ဆား ထည့်သည်။ ၎င်းတို့ကို ဇလုံ ၄ လုံး အညီအမျှထည့်ပြီး အရောင်ဆိုးသည်။ (အရောင်တစ်မျိုးစီ)

၂။ ပထမဇလုံရှိ ကျောက်ကျောကို အရင်ဆုံးကျိုပြီး ပန်းသဲထည့်ထားပါ။

၃။ ဒုတိယဇလုံထဲရှိ ကျောက်ကျောတွင် အုန်းနို့ထည့်ကျိုသည်။ ၎င်းကို ပထမဇလုံထဲရှိ ကျောက်ကျောပေါ်လောင်းမည်။

၄။ တတိယဇလုံထဲက အရောင်ကို ထပ်လောင်းသည်။

၅။ စတုတ္ထဇလုံတွင် ကျောက်ကျောနှင့် ရောခေါက်ထားသော ကြက်ဥအကာရည် ထည့်ကျိုပြီး ပန်းထဲလောင်းထည့်သည်။ သပျစ်သီးခြောက်ကို ကျောက်ကျောတုံးလေးများ ဖြူးပြီး ခွဲစိတ်၍ စားနိုင်သည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိတ်ခြောက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ . . .

ကြက်ဥ	၅၀ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ထောပတ်	၆၀ ကျပ်သား
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	၅ မူးသား
သကြားမှုန့်	၈၀ ကျပ်သား
နှစ်သက်ရာအနံ့	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့် . . .

၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်ပျော့အောင် မွှေပါ။ ထောပတ်ပျော့လျှင် သကြားထည့်၍ နာနာမွှေပါ။ ကြက်ဥများဖောက်ထည့်၍ ဂျုံမှုန့်နှင့် ရောမွှေပါ။

၂။ ဂျုံ၊ ဘေကင်ပေါင်ဒါ၊ အနံ့တို့ ရောစပ်၍ စစ်ထား ပါ။

၃။ ထောပတ်၊ သကြား၊ ကြက်ဥ အရောထဲသို့ ဂျုံမွှေပြီးသား ရောနယ်ပါ။ ထိုအခါ မုန့်ရည်နှစ်များ ရလာပါသည်။

၄။ မုန့်ပန်းတွင် စက္ကူခင်း၍ မုန့်သားများထည့်ပြီး ညီအောင် ညှိပေးပါ။ ထို့နောက် မုန့်ဖိုတွင် မီးပူပေး၍ ဖုတ်ပါ။

၅။ ခဏကြာလျှင် အထက်အောက်လှန်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁)

ချာပါတီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

အတာဂျုံ	၁ ပိဿာ
ဆား	သင့်ရုံ
သကြား	၃ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆား၊ သကြားနှင့် ဂျုံကို ရေထည့်၍ နယ်ပါ။ အစေး ပေါက်လာလျှင် အဝတ်ပါးပါးကို ရေစွတ်၍ ဖုံးထားပါ။ တစ်နာရီခန့် ထားပြီးနောက် ဂျုံများကို အလုံးငယ်လေးများ ပြုလုပ်၍ အဝတ်နှင့် အုပ်ထားပါ။

၂။ ဂျုံမှုန့်ဖြူးထားသော သစ်သားခုံတစ်ခုပေါ်တွင် ဂျုံလုံးများကို တင်၍ တလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ပြီး မုန့်ပြားများရအောင် လုပ်ပါ။

၃။ ထိုမုန့်ပြားများကို ဒယ်အိုးပက်တွင် မီးပူတိုက်ပါ။ အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ မုန့်ကျက်လျှင် ထောပတ်ဆမ်း၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။ အသားဟင်း၊ အသီးအရွက်ကြော်များဖြင့် တွဲဖက်စားပါ။

■

ချိုပါမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
စားဆော်ဒါ	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၄၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ထန်းလျက်ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ကျိုပြီး အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်ထားပါ။ ထိုထန်းလျက်ရည်နှင့် မုန့်နှစ်ကို ရောနှော၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပါ။ စားဆော်ဒါ ထည့်ပြီး မုန့်ရည်ကို ဖုံးထားပါ။

၃။ ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီထည့်၍ မုန့်နှစ်ရည်များကို ဒွေဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစီခတ်၍ တစ်ချပ်စီကြော်ပါ။ မုန့်အလယ်ကို ဝါးတံဖြင့် ထိုးဖောက်၍ ကွပ်ကွပ်လေးဖြစ်အောင် ကြော်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချောကလက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကိုကိုးထောပတ်	၁၅ ကျပ်သား
သကြား	၇ ကျပ်သား
ကိုကိုးမှုန့်	၂၀ သား
ဗနီလာအနံ့	၇ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားနှင့် ကိုကိုးမှုန့်များကို သမအောင်မွှေထားပါ။ ကိုကိုးထောပတ်ကို အရည်ပျော်အောင် ရေနွေးနှင့် ကျိုပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ရောမွှေထားသော သကြား၊ ကိုကိုးမှုန့်များနှင့် ဗနီလာအနံ့ကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။

၃။ အတော်ကြာလျှင် ချောကလက်ပြုလုပ်သော သံဖြူခွက်များတွင် ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။

■

ချောကလက်တော်ဖီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကိုကိုးထောပတ်	၁၅ ကျပ်သား
သကြား	၇ ကျပ်သား
ကိုကိုးမှုန့်	၂၀ ကျပ်သား
ဗနီလာနံ့	၇ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကိုကိုးမှုန့်နှင့် သကြားမှုန့်များကို သမအောင် ရောပါ။ ကိုကိုးထောပတ်ကို ရေနွေးနှင့် အရည်ပျော်လာသည် အထိ ကျိုပေးပါ။

၂။ ထို့နောက် ရောထားသော ကိုကိုးမှုန့်၊ သကြားမှုန့်ထဲသို့ ဗနီလာအနံ့ ထပ်ထည့်၍ မွှေပါ။

၃။ အတော်ကြာမွှေပြီးလျှင် ချောကလက်ပြုလုပ်သော သံဖြူခွက်တွင် ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ အေးသွားသောအခါ ချောကလက်တော်ဖီ ရရှိနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချောကလက်ကွတ်ကီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ချောကလက် (သို့) ကိုကိုး	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၅၀ ကျပ်သား
မာဂျရင်း	၂၀ ကျပ်သား
သကြားမှုန့်	၄၀ ကျပ်သား
နို့မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ထောပတ်ကို စားပွဲပေါ်တင်၍ ပျော့လာသည်အထိ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် သကြားမှုန့်ထည့်၍ သမအောင် မွှေပါ။

၂။ ဘေကင်ပေါင်ဒါ၊ ဂျုံမှုန့်၊ နို့မှုန့်၊ ကိုကိုးမှုန့်တို့ကို ရော၍ ဆန်ခါစစ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ထောပတ်နှင့် သကြား ရောမွှေထားသော စားပွဲပေါ်တွင် ဖောစပ်၍ ဂျုံလုံးအရောင် ပြောင်းလာသည်အထိ နယ်ပါ။

၃။ ရလာသော မုန့်သားကို မိမိစိတ်ကြိုက် ပုံစံများ ပြုလုပ်၍ ဆီပါးပါးသုတ်ထားသော မုန့်ပန်းတွင် စီထည့်ပါ။ ထို့နောက် မီးအပူချိန် ၂၀၀ °F ရှိသော မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲသို့ ထည့်၍ ၃၅ မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပေးပါ။ ထိုအခါ ချောကလက် ကွတ်ကီးမုန့်များ ရလာပါလိမ့်မည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခံသီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ခံသီးမှည့်	၁ ပြည်
သကြား	၆၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ခံသီးမှည့်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပြုတ်ပါ။ ခံသီးများ နူးလျှင် ဆန်ခါတိုက်၍ အနှစ်ကိုယူပါ။

၂။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ ထို့နောက် ဆားအနည်းငယ်နှင့် ခံသီးနှစ်များ ထည့်မွှေပါ။ ပျစ်ခဲခါနီးလျှင် မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံပါ။

■

ခေါ်ပြင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
နမ်းလှော်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
မြေပဲလှော်အခွံချွတ်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ဆုံတွင် ထည့်ထောင်းပါ။ မကပ်စေရန် ဆုံတွင် ဆီအနည်းငယ်သုတ်၍ ထောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကောက်ညှင်းများ ကြေညက်သွားလျှင် ဆီသုတ်ထားသော သံလင်ပန်းတစ်ခုတွင် ညီအောင်ဖြန့်ပါ။ လက်တွင် မကပ်စေရန် ဆီအနည်းငယ် လူး၍ ကိုင်ပါ။

၃။ မြေပဲနှင့် နှမ်းလှော်ကို မညက်တညက်ထောင်း၍ ကောက်ညှင်း မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြူး၍ သစ်သားသံတလိမ့်ဖြင့် လိမ့်ပေးပါ။ ခြစ်ထားသောအုန်းသီး ဖြူး၍စားပါ။ ဘူးသီးကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်တို့နှင့်လည်း တွဲဖက်၍ စားနိုင်ပါသည်။

■

ခေါ်ပုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
မြေပဲလှော်အခွံချွတ်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
နှမ်းလှော်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းကို ရေဆေး၍ ပေါင်းချောင်တွင် ထည့် ပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ရေတိဆုံတွင် ဆီသုတ်၍ ညက်အောင်ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ကောက်ညှင်းခဲစေ့ ပျောက်သည်အထိ ထောင်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ၎င်းနောက် သံလင်ပန်းတွင် ညီညာအောင် ဖြန့်ထည့်ပါ။ ထိုအခါ မကပ်စေရန် လက်နှင့် သံလင်ပန်းတွင် ဆီအနည်းငယ် သုတ်ထားပါ။

၃။ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်၍ နှမ်းလှော်ကို ထောင်းထားပါ။

၄။ ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော မြေပဲ၊ နှမ်းလှော်တို့ကို မုန့်ပန်း မျက်နှာပြင်တွင် ဖြူး၍ သစ်သားတလိမ့်နှင့် လိမ့်ပေးပါ။ ထို့နောက် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်နှင့် နှမ်းထောင်းဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

ခေါက်မုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
စားဆော်ဒါ	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်အိတ်ဖြင့် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် မုန့်နှစ်ရည်ထဲသို့ ဆား၊ ဆော်ဒါ သင့်အောင်ထည့်၍ မပျစ်မကျဲ မုန့်ရည်စပ်ပါ။

၂။ သံဒယ်အိုးပက်တွင် ဆီသုတ်ပြီး မုန့်ရည်ကို လောင်းထည့်၍ ဇွန်းဖင်ဖြင့် ဖြန့်ပါ။ ၎င်းမုန့်ပြားပေါ်သို့ ငှာင်စေးကျအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည် အနည်းငယ်ထည့်၍ စလောင်းဖြင့် အုပ်ထားပါ။

၃။ မုန့်ကျက်လောက်လျှင် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများ ဖြူး၍ ပြန်ခေါက်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်းယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ချင်း	၁ ပိဿာ
သကြား	၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ချင်းများကို အခွံသင်၍ ပါးပါးလှီးကာ တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ ရေစိမ်ထားစဉ် ရေသုံးကြိမ် လဲလှယ်ပေးပါ။

၂။ နောက်နေ့တွင် ချင်းဖတ်များကို ဆယ်ယူ၍ ရေဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ရေဆူပြီး တစ်အောင့်ကြာလျှင် ရေငှဲ့ပစ်၍ ရေအသစ်ထည့်ကာ နူးသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။

၃။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျို၍ ချင်းဖတ်များ ထည့်မွှေပြီး တစ်ပတ်ခန့်ကြာအောင် ထားပါ။

၄။ ထို့နောက် ချင်းကို ဆယ်၍ သကြားရည်ထဲတွင် ဆားသင့်ရုံခတ်ပြီး ညောင်စေးကျအောင် ကျို၍ ချင်းဖတ်များ ထည့်မွှေပါ။ ထိုကဲ့သို့ ဆယ်လိုက်၊ ပြန်ကျိုကာ မွှေလိုက် ငါးကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

■

ချင်းတိုဖီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ချင်းမှုန့်	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
နွားနို့	၁ လုံးခွဲ (အချိုပန်းကန်)
သကြား	၅ လုံး (အချိုပန်းကန်)
မုန့်စားထောပတ်	၁ အောင်စ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အထက်ပါပစ္စည်းများကို ရော၍ သမအောင်မွှေကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကျိုပါ။ ပစ္စည်းများ ခဲသွားလျှင် မီးဖိုမှ ချ၍ ထောပတ်သုတ်ထားသော လင်ပန်းထဲတွင် အအေးခံပါ။ လိုရာပုံကို မအေးမီ လှီးပြီး စားနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခရစ္စမတ်ကိတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ထောပတ်	၁ ပေါင်
ကာစီသကြားမှုန့်	၁ ပေါင်
ကာရင့်သပျစ်ခြောက်	၁ ပေါင်
ဆူလတန်သပျစ်ခြောက်	၁ ပေါင်
ဂျုံမှုန့်	၂ ပေါင်
ကြက်ဥ	၈ လုံး
လိမ္မော်ခွံယိုခြောက်	၁၀ အောင်စ
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၃ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
နွားနို့	၂ ပိုင့်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဘောကင်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို ဆန်ခါနှင့် သုံးလေးခါ ရော၍ ချပါ။ သကြားနှင့် ထောပတ်ကို ရော၍ နှာနှာ မွှေပြီး ကြက်ဥတစ်လုံးစီ ခွဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် နှာနှာ မွှေပါ။ သပျစ်သီးခြောက်၊ လိမ္မော်ခွံယိုခြောက်များ ထည့် မွှေပါ။

၂။ နွားနို့ထည့်မွှေပါ။ ကိတ်မုန့်ဖုတ်နိုင်သော အခြေအနေ သို့ ရောက်အောင် မွှေပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ကိတ်မုန့် တစ်လုံးတည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်လုံးတွဲဖြစ်စေ ဖုတ်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချိုးစ်လက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဒိန်ခဲ (ခေါ်) ချီးစ်	၁ ပေါင်
ဂျုံမှုန့်	၃ ပေါင်
ထောပတ်	၁ ပေါင်
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဒိန်ခဲကို အတုံးကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ပြီးလျှင် ဘောကင်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို သမအောင် ရောနယ်ပါ။

၃။ ထို့နောက် မုန့်လုပ်စားပွဲပေါ်တွင် ပြားအောင်လုပ်၍ ပုံစံခွက်လေးများဖြင့် ဖြတ်ယူပြီး ဆီသုတ်ထားသည့် မုန့်ပန်းပေါ်တွင် တင်ပြီးဖုတ်ပါ။ အချိုကြိုက်ပါက သကြားအစိတ်သားခန့် ရောပြီး ဖုတ်ပါ။

■

ခရမ်းချဉ်သီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ခရမ်းချဉ်သီး	၁ ပိဿာ
သကြား	၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အိုးထဲတွင် ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များ ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ရေဆူလျှင် ချ၍ အအေးခံပြီး ဆန်ခါတိုက်ကာ အနှစ်ချပါ။

၂။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျို၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များ ထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ် မွှေ၍ စေးကပ်လာလျှင် ချပြီး အအေးခံပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခရမ်းချဉ်သီးယိုခြောက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်	၅၀ ကျပ်သား
သကြား	၄၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အဝတ်နှင့် သုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်ယံတွင် လေးစိတ် စိတ်ပါ။ (အပြတ်မစိတ်ပါနှင့်) စိတ်ပြီးလျှင် အစေ့များထုတ်၍ ကျောက်ချဉ်ရည်တွင် လေးနာရီခန့် စိမ်ပါ။

၂။ စိမ်ပြီး ဆန်ခါတွင် ရေစစ်ထားပါ။ သကြားကို ရေ အနည်းငယ်နှင့် ကျိုပါ။ ဆူလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဆယ်မိနစ်ခန့်ကျိုပြီး ချကာ အအေးခံထားပါ။

၃။ နောက်နေ့တွင် အအေးခံထားသော ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်များကို ဆယ်ထားပြီး သကြားကို ပြန်၍ကျိုပါ။ ဆူလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ပြန်ထည့်၍ ဆယ်မိနစ်ခန့် ကျိုပါ။ ထိုကဲ့သို့ ၃ ကြိမ်ခန့် လုပ်ပြီး နောက်ဆုံးအကြိမ်တွင် သကြားရည်ပျစ်လာအောင် အအေးခံထားပါ။

■

ချဉ်ပေါင်သီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ချဉ်ပေါင်သီးမှည့်	၁ ပြည်
သကြား	၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ချဉ်ပေါင်သီးများကို ရေဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် အအေးခံ၍ ဆန်ခါတိုက်ကာ အနှစ်ချပါ။

၂။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင်ကျိုကာ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ချဉ်ပေါင်နှစ်များ ထည့်မွှေပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခါဂျာမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ဂျုံ	၁ ပိသာ
ရေ	၄၀ သား
ဆား	၁ ကျပ်သား
ဆီ	၁ ပိသာခွဲ
သကြား	၆၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ဂျုံကို ဆန်ခါချပြီး ၇၀ သားခန့်ကို ဆားထည့်၍ ကန်ထဲတွင် ရေထည့်ပြီး စေးလာအောင်နယ်ပါ။ အဝတ်အုပ်၍ နယ်ထားပါ။

၂။ ကျန်ဂျုံ ၃၀ သားကို ဇလုံတွင်ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ နယ်ထားသော ဂျုံကို ပါးလွှာသွားအောင် တလိမ့်ဖြင့်လိမ့်ပါ။ ဂျုံပြားပေါ်သို့ ဆီလောင်းထည့်၍ ညီအောင်

ညှိပါ။ ဂျုံပြား၏ ရှေ့နှင့် နောက်တွင် ဆီမသုတ်ပါနှင့်။ ပြီးလျှင် ဂျုံကို လိပ်ယူပါ။ ၎င်းဂျုံလိပ်ကို သုံးလက်မအပြားဖြတ်၍ အဝတ်အုပ်ပြီး နယ်ထားပါ။

၃။ သကြားကို ညောင်စေးမကျတကျ ကျိုပြီး ဖိုပေါ်မှချကာ အအေးခံထားပါ။

၄။ ဒယ်အိုးတွင် ကျန်ဆီကို ထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ‌ စီလုပ်ထားသော ဂျုံကို ငါးလက်မရှည်အောင် တလိမ့်ဖြင့်လိမ့်ပါ။ အလွှာကလေးများဖြစ်ရန် ဝါးချွန်သေးသေးနှစ်ချောင်းဖြင့် ဆွပေးပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ကျက်ပါပြီ။ မုန့်အေးလျှင် သကြားရည် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ သကြားရည် ခြောက်သွားလျှင် အဖူးပွင့်များ ဖြစ်လာပါမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၈)

ဂျယ်လီ (စထရော်ဘယ်ရီ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

စထရော်ဘယ်ရီ	၅ ပေါင်
သကြား	၃ ပေါင်ခွဲ
ရေ	ပိုင့်ဝက်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ စထရော်ဘယ်ရီလတ်လတ်ကို အညှာချွတ်ပါ။ အသီးကို အသာအယာကိုင်၍ ပထမအလုံးကို မီးပေါ်တင်ပါ။ ပျော့လာသောအခါ အရည်ကို သကြားနှင့် ရောကျိုပါ။ ကျိုနေစဉ် နှင်းသီးအနီရွက်ဖြစ်စေ၊ ပူဒီနာအရွက်ဖြစ်စေ အဝတ်နှင့် ထုပ်၍ ထည့်ပါ။

၂။ အနံ့မွှေးလာလျှင် အထုပ်ကို ဆယ်၍ ထောပတ်သုတ်ထားသော လင်ပန်းတွင် အအေးခံပါ။ မမာခင် လိုအပ်သလို မွမ်းမံပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဂျုလောဘီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံအနု	၁ ပေါင်ခွဲ
ဂျုံတဆေး	သင့်ရုံ
သကြား	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၃၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ဂျုံတဆေးကို ရောနယ်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေးဖြစ်အောင် နယ်ပါ။

၂။ ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီများများထည့်၍ ကျက်အောင် နယ်ပါ။ မုန့်နှစ်များကို အောက်တွင် အပေါက်ဖောက်ထားသော နို့ဆီဘူးစပ်ပြီး အောက်ဘက်အပေါက်မှ မုန့်အဝိုင်းများဖြစ်အောင် ကြော်ပါ။

၃။ မုန့်ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။

၄။ သကြားကို အရည်ပျစ်ပျစ်ကျို၍ ကြော်ထားသော မုန့်များကို သကြားရည်တွင် နှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

(၄)

ငှက်ပျောသီးပူတင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငှက်ပျောသီး	၂ လုံး
သကြား	၄ အောင်စ
ဂျုံ	၄ အောင်စ
နွားနို့၊ မလိုင်	အချိုပန်းကန်တစ်ဝက်
ကြက်ဥ	၂ လုံး
မုန့်စားထောပတ်	၁ အောင်စ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ထောပတ်နှင့် သကြားကို သမအောင် ခေါက်ပါ။ ကြက်ဥနှစ်လုံး၏ အရည်ကိုလည်း တစ်လုံးစီ ထည့်ခေါက်ပါ။ သမလျှင် ဂျုံမှုန့်ထည့်ပါ။ ထောပတ်၊ နွားနို့၊ မလိုင်တို့ ထည့်ပါ။

၂။ ပါးပါးလှီးထားသော ငှက်ပျောသီးများ ထည့်မွှေပါ။ ကြက်ဥအကာများကို ပွလာအောင် ခေါက်၍ နောက်ခံ့းမှ ထည့်မွှေပါ။ ထို့နောက် ဆီသုတ်ထားသည့် ပုံစံခွက်ငွင် ထည့်၍ ပေါင်းလိုက ပေါင်း၊ ဖုတ်လိုက ဖုတ်ပါ။ (နှက် ငယ်ဖြင့် ပေါင်း၊ ဖုတ်လျှင် ၃၀ မိနစ်မှ ၃၅ မိနစ်လောက် ကြာ၍ ခွက်ကြီးဖြင့် ပေါင်း၊ ဖုတ်လျှင် တစ်နာရီမှ တစ်နာရီဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ကြာပါသည်။)

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှက်ပျောသီးပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၁ ဖီး
မန်ကျည်းရွက်	လက်တစ်ဆုပ်
ဆား	အနည်းငယ်
အုန်းသီး	၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ငှက်ပျောသီးများကို မန်ကျည်းရွက် လက်တစ်ဆုပ်နှင့် အသီးများမြုပ်ရုံ ရေထည့်၍ ပြုတ်ပါ။

၂။ ရေခန်းလျှင် အခွံနွှာပါ။ ဆားနှင့် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများဖြူး၍ စားသုံးပါ။

■

ငှက်ပျောသီးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဖီးကြမ်း (သို့) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၂ ဖီး
စားဆော်ဒါ	အနည်းငယ်
ဆန်ကြမ်းမှုန့်	၂ ဆ
ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ဆ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ငှက်ပျောသီးများကို အခွံနွှာ၍ လက်ဖြင့် ခြေထားပါ။ ပြီးနောက် ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ စားဆော်ဒါနှင့် သကြားများ ထည့်နယ်ပြီး နွားနို့ (သို့) ရေအေး ထည့်၍ မပျစ်မကျဲ မွှေပါ။

၂။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ငှက်ပျောသီးအရည်များကို ကြွေဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစီ ခပ်၍ ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်ပြီး စားသုံးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

ငှက်ပျောသီးပတ်ဖ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ကြက်ဥ	၅ လုံး
ငှက်ပျောသီး	၅၀ လုံး
ထောပတ်	၂၀ ကျပ်သား
မာဂျရင်း	၅၀ ကျပ်သား
သကြားမှုန့်	၂၀ ကျပ်သား
ရေ	၄၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံကို ဆန်ခါဖြင့် စစ်ထားပြီး ကြက်ဥ၊ ဆား၊ ရေ အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။

၂။ နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပြီး သစ်သားတလိမ့်တုံးနှင့် လှိမ့်၍ ပြားပါ။

၃။ ထောပတ်နှင့် မာဂျရင်းကို ရောစပ်ပြီး ဂျုံ၏အလယ်မှာ ထည့်၍ ဂျုံအနားစဖြင့် ဖုံးပါ။

၄။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ၄ နာရီခန့် ထားပါ။

၅။ ရေခဲသေတ္တာမှ ထုတ်၍ ငှက်ပျောသီး ဖုံးအုပ်ပြီး မျက်နှာပြင်ကို ကြက်ဥရည် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ မုန့်ဖုတ်ပန်းတွင် စီထည့်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲထည့်၍ ဖုတ်လျှင် မိနစ် ၂၀ ခန့် ကြာသောအခါ ငှက်ပျောသီးပတ်ဖ်များ ရရှိပါပြီ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှက်ပျောသီးမုန့်ဖက်ထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ၂ ဖီး
အုန်းသီး ၁ လုံး
ဆန်ကြမ်းမှုန့် ၁ ပြည်
ဆား သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကြမ်းမှုန့်၊ ငှက်ပျောသီးတို့ကို ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

၂။ မုန့်နှစ်များကို ငှက်ပျောဖက်များနှင့် ထုပ်၍ ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်းပါ။

၃။ မုန့်ကျက်၍ အေးလျှင် အုန်းသီးခြစ်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

ငှက်ပျောသီး ကောက်ညှင်းထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ၂ ဖီး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန် ရေဆေးပြီး စိမ်ထားပါ။ (ထန်းရွက်၊ ကြံရွက်၊ ပေရွက်၊ စလူရွက်၊ ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက် တို့နှင့် ထုပ်နိုင်ပါသည်။)

၂။ ရေစစ်ပြီးသားဆန်ကို ဖက်များတွင်ထည့်၍ ငှက်ပျောသီး အလယ်မှ ပုံထည့်ပါ။ ဆန်အနည်းငယ်ထည့်၍ နှီးကြိုး များဖြင့် တင်းတင်းချည်ပြီး ပြုတ်ပါ။ နှစ်ရေ သုံးရေ ပြုတ်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

၃။ အပြုတ်နာလေ ကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။ ကျက်၍ အေးလျှင် ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးပြီး အုန်းသီးခြစ် ဖြူးစား ပါက ကောင်းပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှက်ပျောသီးနှစ်မကာင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၁၅ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အုန်းသီးကို ခြစ်၍ အရည်ညှစ်ထားပါ။ ငှက်ပျောသီးများကို အခွံနွှာပြီး အသားများကို သန့်စင်သော ဇလုံတွင်းသို့ ထည့်၍ ကြေအောင်ခြေပါ။

၂။ ငှက်ပျောသီးကြေအောင် ခြေ၍ အုန်းသီးဖတ်များ၊ ဂျုံ၊ သကြား၊ ဆား သင့်ရုံနှင့် ထောပတ် တစ်ဝက်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။

၃။ မုန့်ဖုတ်မည့်အိုးကို ထောပတ်သုတ်ပြီး အိုးတွင်းသို့ မျက်နှာပြင်ညီညာအောင် လောင်းထည့်ပါ။

၄။ အုန်းနို့ရည်ကို အပေါ်မှ လောင်း၍ အောက်မီးနည်းနည်း၊ အပေါ်မီးများများနှင့် ဖုတ်ပါ။ အပေါ်ယံ မျက်နှာပြင် နီးမြန်းလာလျှင် ချပြီး အအေးခံပါ။ ထို့နောက် ပါမိ စိတ်ကြိုက် လှီးယူသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငွေထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
သကြား	၇၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားပေါက်စေးကျအောင်ကျို၍ ကောက်ညှင်းပေါင်းပြီးသားနှင့် ရောမွှေပါ။

၂။ မွှေပြီး ရရှိသည့် ကောက်ညှင်းများကို ဆီသုတ်ထားသည့် လင်ပန်းတွင် ညီညာအောင် ဖြန့်ပေးပါ။ အေးသောအခါ လိုရာပုံစံ လှီး၍ အုန်းသီးခြစ်များ ဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

(၈)

စလူမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ လုံး
ငစိန်ဆန်	၁ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထန်းလျက်	၂၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေဆေးပြီး ကြိတ်သိုးပါ။ အိတ်နှင့် ရေစစ်ပြီးလျှင် ကြွက်မြီးတန်းနေအောင် ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်နှင့် ရောနယ်ပါ။

၂။ နယ်ပြီးလျှင် စလူဖက်နှင့်ထုပ်၊ ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် အုန်းသီးခြစ်ဖြူးစားပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စံပယ်ကိတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်ဥ	၁၆	လုံး
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၄	ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
စားဆော်ဒါ	၁	ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
အမွှေးနံ့	၁	ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ထောပတ်	၄၀	ကျပ်သား
နို့မှုန့်	၅	ကျပ်သား
သကြားမှုန့်	၄၀	ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၁	ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သန့်စင်သောဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်၊ သကြားမှုန့်တို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ပွလာလျှင် ကြက်ဥကို တစ်လုံးချင်းစီ ခွဲထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။

၂။ ဘောကင်ပေါင်ဒါ၊ ဂျုံမှုန့်၊ နို့မှုန့်၊ အမွှေးနံ့ တို့ကို ရော၍ ဆန်ခါစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် မုန့်နှစ်ရည်ရရန် ထောပတ်၊ သကြား၊ ကြက်ဥ မွှေထားသော အိုးထဲသို့ ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။

၃။ အဝတ်အိတ်တစ်ခု ပြုလုပ်၍ ထိပ်ပိုင်းတွင် အနားဝ၃နှံ့ ပိုက်ခေါင်းကို ထည့်၍ မုန့်နှစ်ရည်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဝတ်အိတ် အပေါ်ပိုင်းကို စုကိုင်၍ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ပန်းတွင် ညီညာစွာညှစ်ချပါ။

၄။ ပြီးလျှင် မုန့်ပန်းကို မီးအပူချိန် ၂၅၀ °F ရှိ မုန့်ဖုတ်ပုံထဲ ထည့်၍ ဖုတ်ပါက စံပယ်ကိတ်မုန့်များ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဆ)

ဆပ်သွားဖူးမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ဝက် (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေစိမ်ပြီး လက်ဆုံနှင့် ထောင်းပါ။ ရရှိသော ဆန်မှုန့်ကို ဆန်ခါချပါ။

၂။ သံဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆန်မှုန့်များကို ဆန်ခါနှင့် အိုးပေါ်တွင် ဖြန့်ချပါ။ မိမိစိတ်ကြိုက် အထူရလျှင် သကြားရောကျိုထားသည့် ယိုနှင့် အုန်းသီးခြစ်များ ထည့်ပြီး ဘေးနှစ်ဖက်ကို ခေါက်လိုက်ရပါသည်။ အအေးခံပြီး စားသုံးပါ။

■

ဆန်နနွင်းမကင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၃ လုံး
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကောင်း ၄ လုံးခန့်ကို ညဦးတွင် ရေစိမ်ပြီး၊ နောက်တစ်နေ့ ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၂။ အုန်းသီးခြစ်ပြီး ရရှိသော အုန်းနို့တွင် ဆန်နှစ်များ ဝေညှိဖျော်ပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဖျော်ပြီးလျှင် ဆီချက်ထားသောအိုးတွင် ထည့်ပါ။

၃။ မုန့်နှစ်ကျက်၍ ရေခန်းလျှင် မုန့်ဖုတ်မည့်အိုးတွင် ထည့်၍ ဘိန်းစေ့များဖြူးပြီး အထက်မီး၊ အောက်မီးဖုတ်ပါ၊

၄။ မုန့်ပွချင်ပါလျှင် ဘဲဥ ၃ လုံးခန့် နာနာခေါက်ပြီး သမအောင်မွှေပြီး ထည့်ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆပ်ဆန်နနွင်းမကင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆပ်ဆန်	၁၂ လုံး
ဘဲဥ	၈ လုံး
အုန်းသီး	၅ လုံး
ဘိန်းစေ့	၅ ကျပ်သား
နွားနို့	၁၀ ကျပ်သား
သကြား	၆၀ ကျပ်သား
သာကူစေ့အသေး	၄၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆပ်ဆန်ကို အသေအချာပြာစင်၍ သာကူစေ့နှင့် ရောပြီး ရေသုံးလေးထပ်ခန့် ဆေးပါ။ ထို့နောက် ရေစစ်ထားပါ။

၂။ အုန်းနို့ကို ညှစ်ထားပါ။ ဆားထည့်၍ ညှစ်ပါ။

၃။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ခေါက်ထားသောဘဲဥ၊ ဆပ်ဆန်၊ နွားနို့၊ သာကူ၊ သကြား၊ အုန်းနို့တို့ ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ မုန့်နပ်၍ ရေခန်းသည်အထိ ထားရပါမည်။

၄။ ထို့နောက် မုန့်ဖုတ်အိုးကို ဆီသုတ်၍ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အထက်မီး၊ အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ပါ။ မုန့်မနပ်ခင် အပေါ်ယံမှ ဘိန်းစေ့ဖြူးပေးပါ။ အနီရောင်သန်းလာလျှင် ချ၍ အအေးခံပါ။ (အပေါ်မီးများများ၊ အောက်မီးနည်းနည်းဖြင့် ဖုတ်ပါ။) အေးလျှင် စိတ်ကြိုက်ပုံစံ လှီးယူသုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆန်ပူတင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်	၃ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်းကြီး)
နွားနို့	၁ ပိုင့်
သကြား	၂ ဇွန်း
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး ဖုတ်မည့်ခွက်တွင် ဆီသုတ်၍ ထည့်ပါ။

၂။ သကြား၊ ဆား၊ နွားနို့ သင့်အောင်ရောပြီး ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။ ၂ နာရီခန့်ကြာမှ ကျက်ပါမည်။

■

ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ထမင်းကြမ်း	လက်တစ်ဆုပ်
စားဆော်ဒါ	၃ ဇွန်းသာသာ (စတီးဇွန်း)
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ငစိန်ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ၃ နာရီခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ထမင်းကြမ်း လက်တစ်ဆုပ် ရော၍ မုန့်ကြိတ်ပါ။ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်ရလျှင် အဝတ် နှင့်စစ်ပြီး ညသိပ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ထန်းလျက်ကို ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျို၍ ညှသိပ်ထားသော မုန့်နှစ်နှင့် ရောမွှေပါ။ စားဆော်ဒါ ထည့်မွှေပါ။ ဆား သင့်ရုံထည့်ပါ။

၃။ အုန်းသီးကို အခွံချွတ်ပြီး ခြစ်ထားပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် မုန့်ဖုတ်မည့်အိုးကို ဆီသုတ်၍ တည်ပါ။ ပူလာလျှင် မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ယံ မျက်နှာပြင်မှ မြေပဲ၊ နှမ်း (သို့) ဘိန်းစေ့၊ အုန်းသီးများ ဖြူးထည့်ပြီး အထက်မီး၊ အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ပါ။

■

(တ)

တညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

တညင်းသီး	၅၀ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
နှမ်းလှော်	၂ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရေ သင့်ရုံထည့်၍ တညင်းသီးများကို ပြုတ်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အခွံကျွတ်လျှင် တညင်းသီးများကို ဆယ်ပြီး အခွံနွှာပါ။ ပြီးလျှင် တညင်းသီးအခွံနွှာပြီး အသားများကို အိုးထဲထည့်၍ ပြန်နှပ်ပါ။

၂။ တညင်းသီးနူးလျှင် အသားများကို ပြားသွားအောင် ပေ့တ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။

၃။ အုန်းသီးတစ်လုံးကို အုန်းနို့ညှစ်ပြီး ဆားထည့်ချက်ပါ။ ကျန်အုန်းသီးကို ခြစ်ထားပါ။ ထောင်းထားသော တညင်းသီးကို အုန်းနို့ဆီဆမ်းပါ။ နှမ်းနှင့် အုန်းမှုန့်ဖြူး၍ စားပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရုတ်မရွေး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန် (သို့)	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ကပ်စေးနဲ	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းနှင့် လုပ်လျှင် ပေါင်းပါ။ ဆန်ကြမ်းဆိုလျှင် ချက်ပါ။ ရေအေးနှင့်ဆေးပြီး ဖြန့်ပါ။ တစ်လုံးစီနေအောင် နေလှန်းပြီး ခြောက်ပါစေ။ ဆန်ခြောက်များကို ဆီပူ၊ သဲပူနှင့် ဖောက်ရပါသည်။

၂။ ကပ်စေးနဲ၊ သကြားတို့ကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပြီး ဖောက်ထားသော ဆန်များ ထည့်မွှေပါ။ သမလျှင် ဂျုံမှုန့်ဖြူးထားသည့် သစ်သားခုံပေါ်၌ ဂျုံမှုန့်ထပ်ဖြူးပြီး တလိမ့်နှင့် လိမ့်ပေးပါ။ အလိုရှိသည့် အထုအပါးရလျှင် ဓားနှင့်လှီးပါ။ အေးသွားမှ လက်နှင့်ချိုးရပါသည်။

■

(ထ)

ထားဝယ်မုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မုန့်နှစ်များရအောင်လုပ်ပါ။ မုန့်နှစ်ကို ကြက်ဥခန့် အရွယ် တော်လုံးပြီး အုန်းသီး၊ သကြား၊ ဌာပနာပြီးလျှင် ဆီ အနည်းငယ်လူးပြီး ပြန်လုံးကာ နန္ဒင်းမကင်းအိုးတွင် ထည့်ပါ။

၂။ အထက်မီး၊ အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ပါ။ အောက်မီးနည်း၍ အထက်မီး ပြင်းရပါမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထန်းသီးမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၄	လုံး (နို့ဆီဘူး)
ထန်းသီးမှည့်	၂	လုံး
အုန်းသီး	၁	လုံး
သကြား	၃၀	သား
စားဆော်ဒါ	၁	ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေဆေး၍ ထောင်းပါ။ ဆန်မှုန့်များရအောင် ဆန်ခါချပါ။

၂။ ထန်းသီးအခွံနွှာ၍ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အနှစ်များ ရအောင်နယ်ပါ။ သကြား၊ စားဆော်ဒါ၊ ဆားတို့နှင့် ရောနယ်ပြီး ၃ နာရီခန့် ထားပါက မုန့်များပွလာပါသည်။

၃။ ရေနွေးအိုးဆူဆူပေါ်တွင် ဆန်ခါတင်၍ အဝတ်ပါးခင်းပြီး နပ်ပြီးသည့် မုန့်နှစ်များ လောင်း၍ ဖုံးထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် မုန့်ကျက်ပါသည်။ အုန်းသီးဖြူး၍ စားနိုင်ပါသည်။

■

ထောပတ်ကွတ်ကီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁	ပိဿာ
နို့မှုန့်	၁၀	ကျပ်သား
ထောပတ်	၇၀	ကျပ်သား
သကြားမှုန့်	၄၀	ကျပ်သား
ဗနီလာအနံ့	၁	ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	၂	ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သန့်စင်သော ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ် ၇၀ ကျပ်သားကို ဖြူပြီး ပွလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ ဘေကင်ပေါင်ဒါ၊ နို့မှုန့်၊ သကြားမှုန့်၊ ဗနီလာနံ့တို့ကို ရော၍ ဆန်ခါနှစ်ကြိမ်စစ်ပေးပါ။ မွှေထားသော ထောပတ်ထဲ ထည့်၍ မုန့်နှစ်ရအောင် မွှေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ မုန့်နှစ်ကို ၂ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်တောက်ယူပြီး အလုံးကလေးများ လုံးပါ။ ထို့နောက် မုန့်ပန်းတွင် ထည့်၍ မျက်နှာပြင်ကို လက်ညှိုးဖြင့် ချိုင့်ခွက်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ မုန့်ပန်းများကို မီးအပူချိန် ၂၅၀ °F ရှိ ဖိုထဲသို့ ထည့်ဖုတ်ပေးပါ။ မိနစ် ၃၀ ခန့်ရှိလျှင် ထုတ်ယူ၍ အအေးခံပါ။ ထို့နောက် သကြားမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

(ဒ)

ဒံပေါက်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်	၁ ပြည်
ကြက်	၅၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုးခေါက်	၁ ကျပ်သား
လေးညှင်းပွင့်	၂၅ ပွင့်
ချင်း	၃ ကျပ်သားခန့်
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
ဒိန်ချဉ်	၁ လုံး
	(လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်တစ်ကောင်၏ ရင်အုပ်နှင့် ပေါင် လေးပိုင်း ပိုင်းပြီး ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပြီး ဒိန်ချဉ်နှင့် နယ်ပါ။

၂။ ထောပတ်ဆီတွင် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကြော်နှင့် မဆလာ ရောမွှေပါ။

၃။ ကရဝေး၊ လေးညှင်း၊ သစ်ကြံပိုးတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ၎င်းဆီဖြင့် ကြက်သားဆီသတ်ပါ။

၄။ ဒံပေါက်ဖောက်သည့်အိုးတွင် ကျန်သောဆီများထဲသို့ ကြက်သွန်ကြော်ထည့်ပြီး အပေါ်မှ ထမင်းထည့်ပါ။ ထမင်းပေါ်မှ အမွှေးအကြိုင်ထည့်ပြီး ၎င်းအပေါ်မှ ကြက်သားထည့်ပါ။

၅။ ပြီးလျှင် မီးချဲ၍ အဖုံးအုပ်ပြီး နှပ်ပါ။ ဒံပေါက်ထမင်းထဲသို့ သီဟိုဠ်စေ့၊ ကံကုမံ၊ သပျစ်သီးခြောက်၊ ပဲတီစိမ်းများ ထည့်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

■

ဒိန်ချဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့
သကြား (သို့) ထန်းလျက်
နွားနို့အချဉ်အလျဉ်
အိုးသစ်တစ်လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အသုံးပြုမည့် အိုးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အခြောက်ခံထားပါ။

၂။ ဒိန်ချဉ်အလျဉ်ကို အိုးထဲထည့်၍ ကြေညက်သွားသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ကြေညက်သွားပါက အိုးကို ဖုံးအုပ်ထားရပါမည်။

၃။ တစ်ညအိပ်ထားပြီးလျှင် ဒိန်ချဉ်ကို ရနိုင်ပါသည်။

၄။ ထို့နောက် ထန်းလျက်ကို ကြက်မြီးတန်းအောင် ကျို၍ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) သကြားဖြူး၍လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒိုဆေးမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
မတ်ပဲ	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ဆန်ကြမ်းကို ရေစိမ်ပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ မတ်ပဲကိုလည်း ရေစိမ်ပြီး အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုနှစ်မျိုးကို ရော၍ ရေနှင့်ဖျော်ပါ။ ခပ်ပျစ်ပျစ်သာ ဖျော်ရမည်။

၂။ ၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်ခန့် အကြာတွင် ဇရတ်ဆုံတွင် ထည့်၍ ကျည်ပွေ့နှင့် ခပ်နာနာမွှေပေးပါ။ အနံ့မွှေးစေရန်အတွက် ချင်းတစ်တက်လောက် ထောင်းထည့်ပါ။

၃။ ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီသုတ်ပြီး မုန့်နှစ်ကို လောင်းထည့်ပြီး ဖြန့်ပေးပါ။ မုန့်နပ်လျှင် တစ်ဖက်သို့လှန်ပြီး ဆီပတ်ရိုက်ပေးပါ။ ကျက်လျှင် သကြား၊ အုန်းသီးမှုန့် စသည်တို့နှင့် တွဲ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

(န)

နာနတ်ယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

နာနတ်သီး	၁ လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	၃ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
ဆား	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ နာနတ်သီးအခွံသင်ပြီး မျက်ကွင်းများ စင်အောင် ဖုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးပါ။

၂။ သကြားကို ရေသင့်ရုံရော၍ ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် နာနတ်သီးထည့်၍ မီးမှန်မှန်ဖြင့် စေးပျစ်လာအောင် မပြတ်မွှေပေးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နို့ကြက်ဥပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်ဥ	၇ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၅၀ ကျပ်သား
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
နွားနို့	၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက်ဥများကို နာနာခေါက်ပါ။ နွားနို့နှင့် သကြား ရောပြီး သကြားကြေအောင် ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့် နည်းနည်း ထည့်ပြီး ခေါက်ပါ။ ထောပတ် ခွန်းကြီး နှစ်ခွန်းခန့် ထည့်၍ မွှေပါ။

၂။ မွှေပြီးသားများကို ခပ်စောက်စောက် ပန်းကန်လုံးလေး များနှင့် ထည့်ပြီး ရေနွေးအိုးထဲ ကတ်ပြားခံ၍ ပေါင်းရပါသည်။

■

နှမ်းပျစ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နှမ်းလှော်	၅ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၅၀ သား
ဆား	သင့်တင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ အပေါ်တက်လာသော အမြှုပ်များကို ဖယ်ပါ။ နှမ်းလှော်များ ထည့်၍ မွှေပါ။

၂။ ဆီသုတ်ထားသော ခွက်တွင် ထည့်၍ သစ်သားဝလိမ့်တုံးဖြင့် လိမ့်ပါ။ တလိမ့်တုံးကို မကပ်စေရန် ဂျုံမှုန့် ဖြူးပါ။

၃။ လက်ညှိုးခန့် အထူရလျှင် ကြိုက်ရာပုံစံကို ဓားဖြင့်လှီးပါ။ အေးသွားသောအခါမှ စားသုံးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံပြား

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
ဂျုံအချဉ်	၂၀ သား
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဆေးသကြား	သင့်ရုံ
သကြား	၂ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်စိမ်း	၁ ပိဿာ
ဆား	အနည်းငယ်
စားဆော်ဒါ	၂ ကျပ်သား
ရေ	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံ၊ စားဆော်ဒါ၊ ပဲမှုန့်စိမ်း၊ သကြားတို့ကို ရေမထည့်သေးဘဲ အခြောက်မွှေထားပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို ကန်ကလေးလို ဝိုင်း၍ ရေထည့်ပါ။ ကြက်ဥထည့်ပါ။ ဂျုံအချဉ်ထည့်ပါ။

၂။ ၎င်းတို့ကို ရောမွှေ၍ ဂျုံလုံးပြောင်ချောလာသည်အထိ မွှေပေး တေပေးပါ။ ၃ နာရီခန့် ပွအောင်ထားပါ။

၃။ ၎င်းဂျုံလုံးကို ပုံစံကြမ်း ပြုလုပ်၍ ကျစ်လျစ်သွားရန် လုံးရမည်။ မိနစ် ၃၀ ခန့် ထပ်မံအပွခံပါ။

၄။ ပွလာသော ဂျုံလုံးကို စားပွဲပေါ်တင်၍ ပြားပေးပါ၊

၅။ လက်ဝါးပေါ် တင်ရိုက်၍ အဝတ်ထုပ်ပေါ်တွင် ပါးပါးလေး ပတ်ပါ။ လက်ဖြင့်ဆွဲဖြန့်ပြီး နံပြားဖိုဝအတွင်း ရိုက်ကပ်ပါ။ ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် နံပြားကျက်ပါပြီ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံကထိ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းပေါင်းပြီး	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သာကူစေ့အသေး	၂၅ ကျပ်သား
သာကူစေ့အကြီး	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်	၃ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၅ လုံး
အုန်းသီးနှနှ	၂ လုံး
ကျိုပြီးကျောက်ကျော	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ အသင့်ပြုလုပ်ထားသော သာကူစေ့များ၊ ကျောက်ကျော၊ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်နှင့် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးနှနှကို ဆားခတ်၍ ကျိုထားသော အုန်းနို့လောင်း၍ သကြားခတ်ပြီး သောက်ပါ။

■

နို့တော်ဖီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့	၅၀ သား
မလိုင်ပါသောနို့ဆီ	၁ ဘူး
ဗနီလာအနံ့	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ထောပတ်	၇ ကျပ်သား
ကက်စတယ်သကြားမှုန့်	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သံဒယ်အိုးတွင် နို့နှင့် သကြားကို ထည့်ပါ။ သကြားအရည်ပျော်လျှင် နို့ဆီနှင့် ထောပတ် ထည့်မွှေပါ။ ချိုင်းခွက်တွင် ဗနီလာအနံ့ကို ထည့်၍ ထောပတ်သုတ်ထားသော ခွက်ကလေးများ ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ မအေးမီ လှီးဖြတ်စားဖြင့်လှီးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နို့တော်ဖီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့စစ်စစ်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ထောပတ်	၇ ကျပ်သား
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဗနီလာအနံ့	၁၀ စက်ခန့်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နို့နှင့် သကြားကို ရောချ၍ ကျိုပါ။ သကြား အရည်ပျော်သွားသည်အထိ ကျိုပေးပါ။

၂။ သကြားအရည်ပျော်လျှင် ထောပတ်ထည့်ပါ။ ၁း **နာရီခန့်** ဆက်ကျိုပါ။

၃။ သံဖြူခွက်များကို ထောပတ်သုတ်၍ အသင့်ထားပါ။ ကျို၍ ပျစ်ခဲလာလျှင် သံဖြူခွက်များထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် လက်နှင့် ချိုးယူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

နွားနို့ကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့ကို ကျက်အောင်ကျိုပါ။ မရိုးစေ့ဖြင့် ခဲပါ။ လိုအပ်သည့် အရွယ်အစား လှီး၍ ငှက်ပျောဖက်နှင့် ထုပ်ပါ။

၂။ နွားနို့ဖက်ထုပ်များကို ဝါးတံညှပ်တွင် ညှပ်၍ မီးကင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံကတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာကူစေ့အသေး	၂၅ ကျပ်သား
သာကူစေ့အကြီး	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကျောက်ကျောကျိုပြီး	၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၅ လုံး
မုန့်လက်ဆောင်း	၃ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၁ ပိဿာ
အုန်းသီးနု	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ပေါင်မုန့်ချပ်	၁၀ ချပ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းပေါင်း (သို့) ရေနွေးနှပ်ထားသော မုန့်ဆမ်း၊ ပြုတ်ထားသော သာကူအကြီးအသေး၊ ခြစ်ထားသော အုန်းသီးနု၊ ကျောက်ကျော၊ ပေါင်မုန့်ချပ်တို့ကို ဆား ခတ်၍ ကျိုထားသော အုန်းနို့လောင်းထည့်၍ သကြားရည် ပျစ်ပျစ်နှင့် ရော၍ သောက်သုံးပါ။

၂။ ဒူးရင်းသီး ကြိုက်ပါက နှစ်အိမ်၊ သုံးအိမ်ခန့် အုန်းနို့တွင် ထည့်သောက်ပါ။

■

နှမ်းမနဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

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

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မီးပြဒယ်တွင် ဆီထည့်၍ ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ ချင်း နွမ်းသွားလျှင် ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန် ထည့် ပါ။ ဆားထည့်ပြီး မွှေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ သမလျှင် ရေနွေးကို ဆန်အထက် လက်လေးလုံးခန့် ရှိအောင် ထည့်ပြီး ဖုံးထားပါ။ ဆန်အနပ်လိုသေးလျှင် ရေနွေးလိုသလောက် မှန်းဆ၍ ထည့်ပါ။ ရေခန်း၍ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး ယောက်မနှစ်လက်ဖြင့် ကောက်ညှင်းများကြေအောင် အလယ်မှ လူတစ်ယောက်က ကြိတ်ပေးပါ။

၃။ ကောက်ညှင်းကြေညက်လျှင် မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် ရေပေါ် တင်ထားသော အုန်းသီးများကို အစိမ်းလိုက် ထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆီကျက်ချိန်တွင် အုန်းသီးများကို နီအောင် ကြော်၍ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

နို့ဘီစကွတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၅ အောင်စ
ထောပတ်	၁ အောင်စ
နွားနို့	အချိုပန်းကန်တစ်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့ကို ကြက်ဥအကာရည်နှင့် ရော၍ ခေါက်ပါ။ ဆား သင့်အောင်ထည့်ပါ။

၂။ ၄င်းတို့ကို အပြားကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ပုံစံခွက်ကလေးများဖြင့် ဖြတ်ပါ။

၃။ မုန့်ဖုတ်သံပြားပေါ်သို့ တင်ပြီး ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံကထိုင် (အချို)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၃ ပေါင်
သကြား	၁ ပေါင်
ဆား	သင့်ရုံ
ထောပတ်	၁ ပေါင်ခွဲ
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၃ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံကို ဘောကင်ပေါင်ဒါနှင့် ရောစပ်၍ ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ် သမအောင်ချပြီးလျှင် မုန့်လုပ်ခုံပေါ်တွင် ဂျုံများကို စုပုံ၍ ထားပါ။ ထောပတ်နှင့် နယ်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။ သကြားထည့်နယ်ပါ။ မုန့်များ နယ်ပြီးလျှင် နံပြားဗိုတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

■

နံကထိုင် (အငန်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၃ ပေါင်
ထောပတ်	၁ ပေါင်ခွဲ
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၃ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံကို ဘောကင်ပေါင်ဒါနှင့် ရောစပ်၍ ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ် ချပါ။ မုန့်လုပ်ခုံပေါ်တွင် ဂျုံများကို ထောပတ်နှင့် နယ်ပါ။ ရေ၊ ဆား ထည့်နယ်ပါ။ (သကြားမထည့်ရ) မုန့်များ နယ်ပြီးလျှင် မုန့်ဖုတ်ဗိုတွင် ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နို့ချဉ်လုပ်နည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့	၅၀ ကျပ်သား
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့စစ်စစ်ကို မလိုင်မထုတ်ဘဲ မီးအေးအေးနှင့် ကျိုပြီး ချပါ။ နွားနို့ပူပူထဲသို့ သံပရာသီးတစ်ခြမ်း ညှစ်ထည့်ပါ။ နွားနို့များ ပျစ်၍ ခဲလာပါလိမ့်မည်။ အိုးအသစ်တွင် ထည့်၍ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ထားပါက နို့ချဉ် ဖြစ်ပါသည်။

■

နှစ်ထပ်ကိတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကြက်ဥ	၅၀ လုံး
ထောပတ်	၆၀ ကျပ်သား
သကြား	၈၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
သကြားမှုန့်	၆၀ ကျပ်သား
ဗနီလာအနံ့	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
အရောင်	၃ မျိုး
ဂီးထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားနှင့် ကြက်ဥ ရော၍ မွှေပြီး ကြက်ဥပွလာသည် အထိ ရိုက်ပါ။

၂။ ၎င်းအရောထဲသို့ ထောပတ်ထည့်မွှေ၊ ဂျုံထည့်မွှေပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ထိုမုန့်နှစ်များကို မုန့်ပန်းကြီးတွင် ဆိသုတ်၍ မုန့်ရည်နှစ်ထပ်လောင်းပါ။

၄။ ပုံစံလုပ်ထားပြီး မုန့်များကို မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

၅။ အိုးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်ထည့်မွှေပြီး ထောပတ်ခရင်မ်လုပ်ပါ။

၆။ ဖုတ်ထားသော မုန့်သားပေါ်တွင် ထောပတ်ခရင်မ်အရောင်ဆိုး၍ ၎င်းပေါ်မှ ကျန်တစ်ချပ် မှောက်၍တင်ပါ။ အနားများကို လှီးဖြတ်ပုံစံပြု၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

(၆)

ပူရီမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၅၀ သား
ထောပတ်	၅၀ သား
ဒိန်ချဉ်	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း)
ဆား	သင့်ရုံ
သကြား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံ၊ ဆား၊ ဒိန်ချဉ်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ ထောပတ် ၁၅ ကျပ်သားခန့်နှင့် ရေသင့်ရုံထည့်၍ နယ်ပါ။ မုန့်နယ်သားကျလျှင် အဝတ်ရေစိုနှင့် ဖုံးထားပါ။

၂။ ပြီးလျှင် မုန့်ပြားကလေးများလုပ်၍ ထောပတ်ဆီတွင်ကြော်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြာရည်ထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ပြာရည်	၂ ဇွန်း (စတီးဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းများကို ရေဆေး၍ ပြာရည်ထည့်ပြီး ရေတစ်ညစိမ်ထားပါ။ ရေအထပ်ထပ်ဆေး၍ ရေစစ်ထားပါ။

၂။ မုန့်များကို ကြံရွက်များဖြင့် ထုပ်၍ ပြုတ်ပါ။ ပြာရည်ထုပ်များထဲသို့ ဝက်သားကို ပဲငံပြာရည်နှင့် နယ်၍ ထည့်နိုင်ပါသည်။

■

ပေါင်မုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၂ ပေါင်
နွားနို့	၂ လုံး (အချိုပြန်းကန်)
ဆား၊ သကြား	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ကြက်ဥ	၂ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အထက်ပါပစ္စည်းအားလုံးကို ရော၍ ခပ်နာနာ သမအောင် နယ်ပါ။ နယ်၍ အစေးပေါက်လာလျှင် ထောပတ်သုတ်ထားသည့် မုန့်ခွက်များတွင် ထည့်ပြီးဖုတ်ပါ။

၂။ ဘေးသား နီရောင်သန်း၍ အနံ့မွှေးလျှင် ကျက်သွားသဖြင့် စားသုံး၍ ရပါပြီ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါက်ပေါက်ဆုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၂၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို သဲပူတွင် ထည့်၍ ပေါက်ပေါက် ဖောက်ပါ။

၂။ လှော်ပြီးပါက ဆန်ခါနှင့်ပြာ၍ ပေါက်စေးကျအောင် ကျို ထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် ရောနယ်၍ အဆုပ်ကလေး များ ဆုပ်ပါ။

၃။ လုံးထားသော ပေါက်ပေါက်ဆုပ်များကို ခြောက်သွေ့ သွားအောင်ထားပြီး စားသုံးပါ။

■

ပုသိမ်ဟာလဝါ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၃ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၂ လုံး
ထောပတ်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
နွားနို့	၅၀ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၁ လုံး
သကြား	၂ ပိဿာ
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရေစိမ်ထား၍ နူးနေသော ဆန်ကို ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပါ။

၂။ အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ဆန်ကြိတ်ပြီးသားကို ရေဖျော်ပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ရေ နို့ဆီဘူး ၁၀ လုံးကို ကျို၍ သကြားထည့်ပါ။
၄။ ကြက်ဥအကာကို သကြားအိုးထဲ ထည့်ပါ။ ယင်းမုန့်နှစ်ကို အဝတ်စနှင့် စစ်ပါ။
၅။ သကြားရည်ကို ပြန်ကျိုပြီး မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်ပါ။ ထိုမုန့်နှစ်ရည်ထဲသို့ အုန်းနို့နှင့် နွားနို့ အရော ထည့်မွှေပါ။
၆။ ထောပတ်၊ ဘိန်းစေ့၊ ဆီတို့ ထည့်မွှေပြီး အအေးခံ၍ စားနိုင်ပါသည်။

■

ပုသိမ်ဟာလဝါ
(ကောက်ညှင်းအစေး)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
ကြံသကာ (သို့) သကြား	၁ ပိဿာ
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၄ လုံး
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်တို့ကို ရောပြီး ကြိတ်ထိုး၍ အရည်စစ်ပါ။ ကြံသကာကို အရည်ကျို၍ စစ်ထားပါ။
၂။ အုန်းသီးများမှ အုန်းနို့ရည် ညှစ်ထားပါ။ ကြိတ်ထားသည့် မုန့်များကို အုန်းနို့ရည်၊ ကြံသကာရည်ထည့်၍ ဖျော်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ မီးပြဲဒယ်ကြီးထဲ ဆီ ၂၅ ကျပ်သားထည့်၊ မုန့်ရည်များကို သံယောက်မဖြင့် နှာနှာထိုးမွှေပါ။ မုန့်များကျက်၍ ရေကုန်လျှင် ထောပတ်နည်းနည်းထည့်၍ ထိုးပါ။

၄။ အပေါ်သို့ လုံး၍တက်လာလျှင် ဘိန်းစေ့များထည့်ပါ။ နှံ့အောင်ထိုး၍ ထောပတ်အကျန်များကို အပေါ်မှ လောင်းထည့်ပါ။

■

ပလိန်းကိတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
သကြား	ပေါင်ဝက်
ဂျုံမှုန့်	ပေါင်ဝက်
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
သပျစ်ခြောက်	ပေါင်တစ်စိတ်
ကြက်ဥ	၄ လုံး
နွားနို့	၁ လုံး (အချိုပန်းကန်)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ထောပတ်ထည့်ခေါက်ပါ၊ ကြက်ဥကို ခေါက်ပြီး၊ ခေါက်ပြီးသား သကြား၊ ထောပတ်တို့နှင့် ရောခေါက်ပါ။ နွားနို့ထည့်ပါ။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ဘောကင်ပေါင်ဒါကို ရောပြီး ဆန်ခါချပါ။ သမလျှင် ရောထည့်၍ မွှေပါ။ သပျစ်သီးခြောက်များ ထည့်ပြီး ဆီသုတ်ထားသည့် မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် ထည့်၍ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါက်စီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၅၀ သား
ကြက်ဥ	၆ လုံး
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ကျိုပြီးသားနွားနို့စစ်စစ်	၂ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံမှုန့်ကို ဘေကင်ပေါင်ဒါနှင့် ရောပြီး သမအောင် ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။

၂။ ခေါက်ထားသည့် ကြက်ဥနှင့် ဂျုံအလျှဉ်တို့ ရောနယ်ပါ။ နယ်သားကျလျှင် ပိတ်ပါးကို ရေဆွတ်၍ ခေတ္တမျှ အုပ်ထားပါ။

၃။ ပဲပြုတ်နှင့် သကြား ရောကျိုထားသော ပဲယိုဖြစ်စေ၊ ဘဲဥ၊ ဝက်သား စသည်တို့ကို ဌာပနာအဖြစ် ထည့်တတ်ကြပါသည်။

ပိန္နဲပျဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပိန္နဲသီး (အိမ်ပျော့)	၁ လုံး
သကြား	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပိန္နဲသီးအမြှာလိုက် ထုတ်ယူ၍ ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ယူပါ။ ရရှိသော အနှစ်များကို သကြားနှင့်ရောပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး မွှေပေးရမည်။

၂။ သကြားများ ညောင်စေးမကျတကျတွင် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ဆီသုတ်ထားသည့်ဖက်များပေါ်တွင် ဖြန့်၍ နေလှန်းရပါမည်။ နှစ်နေ သုံးနေရလျှင် သကြားဖြူးပြီး သိပ်ထားပါ။ ကတ်ကြေးနှင့်ညှပ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိန္နဲသီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပိန္နဲသီး (အိမ်ပျော့)	၁ လုံး
သကြား	၅၀ သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပိန္နဲသီးအိမ်ပျော့ကို ဆန်ခါနှင့်တိုက်ပါ။ ၇၅ ကျပ်သားခန့် ရပါက ကျိုပြီး စစ်ထားသော သကြား ၅၀ သား အရည်ထဲ ထည့်မွှေပါ။ ညောင်စေးကျလာလျှင် မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံရမည်။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

■

ပျားသာဂူ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာဂူစေ့	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ကန်စွန်းဥ (ရွှေဝါ)	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သာဂူကို ရေတစ်ထပ်ဆေးပြီး ကျိုပါ။ သကြား၊ ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများထည့်ပါ။

၂။ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ စသည်တို့ကို မကျက်တကျက်ပြုတ်ပြီး အခွံသင်၊ တုံးနှင့်ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။

၃။ မီးဖိုပေါ် အကျိုကြာလျှင် သာဂူစေ့များ အရည်ပျော်သွားတတ်၍ အချိန်အသင့်အတင့်သာ ထားပြီး သာဂူအလုံးမပျက်ကျိုပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြွန်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် လင်ပန်းတစ်ခုထဲ မှောက်ချလိုက်ပါ။

၂။ အိုးတွင် ကောက်ညှင်းများ ကပ်မကျန်အောင် ပေါင်းချောင်၏ ဖင်ဘက်တွင် စလောင်းဖုံး ဖုံးထားပါ။ ကောက်ညှင်းထဲသို့ အုန်းသီးခြစ်များနှင့် ဆားထည့်ပြီး သမအောင် ရောနယ်ပြီး တစ်ဖန် ထည့်၍ ပြန်ပေါင်းပါ။

■

ပီလောပီနံနှင်းမကင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပီလောပီနံ	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပီလောပီနံဥများကို အခွံခွာ၍ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့ကို သခွားခြစ် (သို့) စိန်ခလုတ်ဖြင့် ခြစ်ယူပါ။ ခြစ်ပြီးသားများကို သကြား၊ ဆားနှင့် ရောနယ်ပါ ။

၂။ မုန့်ဖုတ်အိုးဖြင့် ဆီသုတ်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နယ်ထားသော ပီလောပီနံများ ထည့်မွှေပါ။ ရေခန်းလောက်သည့်အချိန်တွင် မျက်နှာပြင်ကို ညှိ၍ အပေါ်မှ မီးအေးပြီး ဖုတ်ပါ။ အေးသွားလျှင် ကြိုက်ရာပုံ လှီးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါပလာကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မတ်ပဲ (သို့) ကုလားပဲ	၁ ပိဿာ
ဇီရာ၊ ပူဒီနာရွက်၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြိုက်ရာပဲတစ်မျိုးကို ရေဆေးပြီး စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြိတ်ထိုးပါ။ မုန့်အိတ် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် ဇီရာ၊ ပူဒီနာရွက်၊ အမွှေးအကြိုင်များ လောင်းထည့်ပြီး ပါးပါးအချပ်ကလေးများရအောင် သစ်သားတလိမ့်ဖြင့် လိမ့်၍ အခြောက်ခံထားရပါသည်။ ရရှိသောအချပ်များကို ဆီပူထိုး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ မီးကျီးတွင် ကင်၍လည်း စားနိုင်ပါသည်။ ပဲဟင်းနှင့် တွဲဖက်စားပါက အရသာရှိပါသည်။

■

ပေါင်မုန့်အသားကပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပေါင်မုန့်	၁ လုံး
ကြက်သား	၁၀ သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
မဆလာ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပေါင်မုန့်ကို လက်လေးလုံးခန့် အထူလှီးထားပါ။

၂။ ကြက်သားကို သေးသေးစဉ်းကောပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီတို့ကို စဉ်းထားပြီး ဆီအနည်းငယ်နှင့် မဆလာ ထည့်၍ လုံးထားပါ။ ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် လိုသလောက် တင်ပါ။ အသင့်ခေါက်ထားသော ဘဲဥရည်တွင် နှစ်၍ ကြော်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပလာတာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
ဘဲဥ	၃ လုံး
သကြား	၃ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံများကို မုန့်ခံပေါ်တွင် စုပုံပြီး အလယ်တွင် တွင်းကလေးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ထိုတွင်းထဲသို့ သကြား၊ ဆားနှင့် ဘဲဥ ၃ လုံးကို ခွဲထည့်၍ ကြေအောင် လက်နှင့်ခြေပါ။ ရေထည့်၍ ဂျုံနှင့် သမအောင်နယ်ပါ။ ဂျုံနယ်သားကျ၍ အစေးပေါက်လာပါက ရေဆွတ်ထားသော အဝတ်ပါးနှင့် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီခန့်မျှ အုပ်ထားပါ။

၂။ အုပ်ထားပြီးသည့် ဂျုံများကို ကြက်ဥလောက် အလုံးများပြုလုပ်၍ ဆီသုတ်ပြီး လင်ပန်းတစ်ချပ်တွင် စီထည့်ပြီး အဝတ်နှင့်အုပ်ထားပါ။

၃။ မုန့်လုံးများကို ဆီသုတ်ထားသော သစ်သားခုံပေါ်တွင် လက်နှင့်ဖိ၍ အပြားငယ်များလုပ်ပြီးလျှင် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်က ကိုင်လွှဲ၍ ရိုက်ပါ။ လိုအပ်သောအပါးအနေအထားရောက်လျှင် ထောပတ်များများထည့်ပြီး ၎င်း၏ အလယ်တည့်တည့်မှ လက်နှင့် ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်ပါ။ ခွဲသည့်နေရာမှစ၍ လိပ်ပါ။ အစဆုံးလျှင် နှုတ်ခမ်းသားများကို အောက်ကထား၍ ထောင်ထားပါ။ အလယ်သားများကို လိပ်၍ အောက်သို့သိပ်ထည့်ပြီး အဝတ်ပြန်အုပ်ထားပါ။

၄။ ကြော်လိုပါက လိုသလို ပြား၍ ကြော်ပါ။ ထောပတ်များများထည့်ကြော်ပါ။ မီးသွေးဖိုနှင့် ဒယ်အိုးပက်ပက်ကို သုံးပါ။ မုန့်များ ပွ၍ ကြွလာလျှင် သံယောက်မဖြင့် ယူ၍ ပူပူနွေးနွေး လက်နှစ်ဖက်တွင် ညှပ်၍ ရိုက်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပဲနီလေး	၅၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာခွဲ
ဝက်ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပဲနီလေးကို နူးအောင်ပြုတ်၍ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဝိတ်စိမ်းပါးနှင့် စစ်ထားပါ။ ရလာသော ပဲနှစ်များကို သကြားရည်နှင့် ရောကျိုပါ။ ရေခန်းသည်အထိ ကျိုပြီး အအေးခံထားပါ။

၂။ ဂျုံမှုန့်၊ စားဆော်ဒါ၊ ဆား သင့်ရုံ၊ သကြား ၅ ကျပ်သားခန့်တို့ကို ရော၍ ရေနှင့် စေးပိုင်လာအောင်နယ်ပါ။ နယ်ထားသော ဂျုံတစ်ဆက်ကို တင်ပြီး သစ်သားတလိမ့်တုံးနှင့် ဖိပါ။ အရှည်လိုက် လိမ့်ပေးပါ။

၃။ လိမ့်ထားသော ဂျုံများကို သစ်သားတလိမ့်တုံးနှင့် လိပ်ယူပြီး ရှည်သည်ထက်ရှည်အောင် ထပ်လိမ့်ပါ။ မုန့်ထပ်များလာစေရန် အကြိမ်ကြိမ်လိမ့်ပေးပါ။

၄။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လိမ့်ပြီးလျှင် မုန့်အခွက်ကလေးများဖြစ်အောင် ပြုလုပ်၍ ပဲကို အစာသွပ်ပြီး ပြန်ပိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် ပိတ်သည့်ဘက်ကို အောက်မှာထား၍ မုန့်ဖုတ်လင်ပန်းတွင် ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် နံပြားဖုတ်သည့်ဖိုတွင် မုန့်ဖုတ်စင်ကို တင်၍ ဖုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် အရသာကောင်းမွန်သော ပဲမုန့်များကို ရနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၈)

ဗယာကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲ	၁ ပိဿာ
ဆီ	၇၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကုလားပဲခြမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ရေစိမ်ပြီး ကုလားပဲများကို လက်ကြိတ်ကျောက်ပြားနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငရုတ်ဆုံနှင့်ဖြစ်စေ၊ အသားကြိတ်စက်နှင့်ဖြစ်စေ ညက်အောင်လုပ်ပါ။

၂။ ပဲနှစ်ရည်များကို လှီးထားသည့် ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ မဆလာနည်းနည်း ထည့်ပါ။ ဗယာကြော်ရာတွင် နီရောင်လာပြီး ကြွကြွရွရွ ရှိမှ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဘ)

ဘူးသီးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဘူးသီး
ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း
ကောက်ညှင်း၊ စားဆော်ဒါ
ဆန်ကြမ်း
ရွှေချီမှုန့်
ပဲဆီ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကြမ်း ၂ ဆနှင့် ကောက်ညှင်း ၁ ဆတို့ကို ရောပြီး ကြိတ်ပါ။ စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်နှင့် ရွှေချီ အနည်းငယ် ထည့်မွှေပါ။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး ၁ လုံး ထည့်မွှေပါ။

၂။ ဘူးသီးအချောင်းကလေးများကို မုန့်ရည်တွင် နှစ်၍ ကြော်ပါ။

၃။ အချောင်းလိုက်မကြိုက်ပါက အချောင်းလေးများ ယှက်တင်ပြီး မုန့်နှစ်ဖြင့် တွဲ၍ ကြော်စားပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘိန်းမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ဆန်	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၁၅ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	တစ်မတ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆီ၊ နှမ်း	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ဆန်ကို ရေစိမ်ပြီး မုန့်ရည်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ကို တစ်ညသိပ် ထားရမည်။ ရလာသော မုန့်ရည် ပျစ်ပျစ်ထဲသို့ သကြားနှင့် စားဆော်ဒါ ထည့်၍ မွှေပါ။ အုန်းသီး ခြစ်ထားပါ။

၂။ မုန့်လုပ်မည့်အိုးကို ဆီသုတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် မုန့်ရည်ခပ်ထည့်ပြီး အပေါ်တွင် နှမ်းနှင့် အုန်းသီးခြစ်များ ဖြူးပေးရပါမည်။ အပေါ်မီးတင်ပါ။

၃။ ၂ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် အပေါ်မီး မ,၍ မျက်နှာပြင်ကို ဆီအနည်းငယ် သုတ်ပြီး အထက်အောက် လှန်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်ကြာ၍ နှစ်ဖက်စလုံး ကျက်ကာ အနံ့သင်းလာလျှင် ကော်ယူပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘီစကွတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ကြက်ဥ	၁၄ လုံး
နို့မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၃၀ ကျပ်သား
အမိုးနီးယား	၁၀ ကျပ်သား
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	၅ ကျပ်သား
သကြားမှုန့်	၃၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်နှင့် သကြားကို ထည့်မွှေပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဥ၊ အမိုးနီးယား၊ ဘေကင်ပေါင်ဒါတို့ ထပ်ထည့်၍ မွှေပါ။ ပွလာသည်အထိ မွှေပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်၊ နို့မှုန့် ရောဖျော်ပြီးသားတို့ကို ရော၍မွှေပါ။ ဂျုံများ စေးလာသည်အထိ မွှေပြီး တစ်နာရီခန့် နှပ်ထားပါ။

၂။ နှပ်ထားသော ဂျုံလုံးကို ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်ဖြူး၍ စားပွဲပေါ်တွင် တလိမ့်တုံးနှင့် လိမ့်ပါ။ ညီညာသောအပြား ရရှိလာလျှင် အချိုးညီညီ ၃ ခေါက် ခေါက်၍ ပြန်လိမ့်ပါ။

၃။ ထို့နောက် ၁ လက်မ၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံခန့် အပြားများကို ပုံစံခွက်ဖြင့် ဖြတ်တောက်ပြီး မုန့်ဖုတ်ပန်းတွင် ထည့်၍ အပူချိန် ၂၅၀ °F ရှိ မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် ဖုတ်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ စားချင်စဖွယ် ဘီစကွတ်မုန့်များ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘဲသားမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဘဲသား	၃၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ဆီ	သင့်ရုံ
သကြား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဘဲပေါင်သားကို နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင် လှော်ပါ။

၂။ ဂျုံမှုန့်ကို ဆီဖြင့် စေးအောင်နယ်ထားပြီး အလုံးလေးများ လုံးပါ။

၃။ နူးသွားသော ဘဲသားထဲသို့ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီများ ထည့်၍ ထပ်မံ လုံးပါ။

၄။ ဂျုံလုံးများထဲသို့ ဘဲသားအစာသွပ်ပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြော်ပါ။ နီရောင်သန်းလာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(မ)

မန္တလေးပဲကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပဲလွှမ်း	၁ ပြည်
ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့်	၃ လုံး
ဆန်ကြမ်း	၁ လုံး
ဆီ၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ပဲလွှမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပဲနူးလျှင် ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ပဲများကို ခြေ၍ ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့် ၃ လုံး၊ ဆန်ကြမ်းတစ်လုံး အမှုန့်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ လိုအပ်သော အရွယ်ရှိသည့် အပြားငယ်များလုပ်၍ ပဲဆီ (သို့) နမ်းဆီနှင့် ဒယ်အိုးစောက်တွင် ကြော်ပါ။ ဆားထည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

■

မုန့်ဟင်းခါး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မုန့်ဟင်းခါးဖတ်	၁ ပိဿာ
ငါးရံ့/ငါးရွှေ/ငါးကြင်း	၃၀ ကျပ်သား
ကုလားပဲ	၂၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၀ ကျပ်သား
ဆန်လှော်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၅ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ရေတ်သီးခြောက်၊ နံနံပင်၊ ငှက်ပျောပင်၊ သံပရာသီး၊ စပါးလင်၊

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ငါးကို ရေဆေးပြီး နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနှင့် နယ်ပြီး ငရုတ်သီးတောင့်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် အသား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွာယူပြီး ငါးပြုတ်ရည် ဖယ်ထားပါ။ ငါးအရိုးနှင့် ငရုတ်သီးတောင့် ပြုတ်ပြီးသားကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်စစ်ယူပါ။

၂။ ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါဖြင့် တိုက်ပါ။ ပဲပြုတ်ရည်ကို ဖယ်ထားပါ။ ဘဲဥများကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး လှီးထားပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ စပါးလင်တို့ကို ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ မြေပဲလှော်ကို အခွံချွတ်ပြီး ထောင်းထားပါ။

၄။ ငါးအသားနှင့် ပဲများ ရော၍ ဆီသတ်ပါ။ ဟင်းချက်မည့်အိုးထဲတွင် ငါးပြုတ်ရည်၊ ပဲပြုတ်ရည်နှင့် ဆန်လှော်မှုန့်တို့ကို ရေဖျော်ထည့်ပြီး ကျိုထားပါ။

၅။ ငှက်ပျောပင်၏ နုသောအပိုင်းကို အကွင်းလိုက် မထုမပါး လှီးကာ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ဖျော်ပြီး ရေစိမ်ထားပါ။

၆။ ပြုတ်ရည်များ ကျိုထားသော အိုးထဲသို့ ငါးနှင့် ပဲဆီသတ်၊ ငါးရိုးမှ အရည်များ၊ မြေပဲထောင်းများ ထည့်ပြီး ဆူလာအောင် ချက်ပါ။ ငှက်ပျောပင် ထည့်ချက်ပါ။ ငှက်ပျောပင် ကျက်လျှင် ဟင်းရည်အနေအထား သင့်ပါက ဟင်းအိုး ချခါနီးတွင် ဘဲဥများ ထည့်ပါ။

■

မုန့်ဗိုင်းတောင့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ပဲလွမ်း	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၂ လုံး
ထုံး	၂၀ သား
နှမ်းလှော်	၁ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး ထုံးရည်ထည့်၍ တစ်ညစိမ်ပါ။ စိမ်ပြီးလျှင် ကြိတ်ထိုးပြီး အိတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် အနည်းငယ်နယ်ပြီး လုံး၍ ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းပါ။ အနည်းငယ်ကျက်လျှင် မုန့်နှစ်ကို ပြန်ထောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ မုန့်တချို့ကို ပဲလွမ်းပြုတ်များနှင့် နယ်ပြီး အဝိုင်းပြား ကလေးများ လုပ်၍ ပဲမှုန့်များရအောင် အကျက်ပေါင်းရပါမည်။ စားနှင့် ပါးပါးလှီးပါ။

၃။ ပေါင်းပြီး ပြန်ထောင်းထားသည့် မုန့်များကို ထပ်နယ်ပြီး မုန့်များကို လက်ဖြင့် မုန့်တောင့်လေးများရအောင် ပွတ်ချပါ။ မုန့်နှစ်အချို့ကို ဘီးအသစ်စက်စက်တွင် တင်၍ ဘီးရာကလေးများဝင်အောင် ပွတ်တိုက်ချရပါသည်။ ၎င်းမုန့်နှစ်များကို ပေါင်းချောင်တွင် ခပ်ရှရှထည့်ပြီး နပ်အောင် ပေါင်းပါ။ နှမ်းထောင်း၊ အုန်းခြစ်များထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

မရွှေး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ထန်းလျက်	၁၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်းကျက်လျှင် ရေဆေး၍ နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။

၂။ ကောက်ညှင်းခြောက်လျှင် သဲပူပူတွင် ထည့်ပြီး လှော်ပါ။

၃။ ထန်းလျက်ကို ညောင်စေးကျအောင်ကျို၍ ကောက်ညှင်းလှော်များနှင့် ရောပါ။ နှစ်သက်ရာ တစ်ခုခုတွင် ထည့်၍ အပေါ်မှ ဖိထားရပါမည်။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်လက်ဆောင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
ထုံး	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်များကို ရေဆေးပြီး ကြိတ်ထိုး၍ မုန့်အိတ်တွင် ထည့်၍ ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်ပြီးလျှင် ထုံးကြက်တက်ရည်နှင့် ရောမကျိုမီ နာနာနယ်ရပါမည်။ ထုံးကြက်တက်ရည် ၂ ဂါလံခန့်နှင့် ရောကျိုပါ။ မုန့်ရည်များ ပျစ်လာလျှင် မုန့်လက်ဆောင်းလုပ်သည့် သံဆန်ခါထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ဖိတုံးနှင့် ဖိပေးပါ။ ကျလာသော မုန့်ဖတ်များကို ရေစစ်ပြီးယူပါ။ မုန့်ဖတ်စိမ်းလိုလျှင် ဆွမ်းမွှေးရွက် ၂ ရွက်ခန့် မုန့်ကြိတ်စဉ် ထည့်ကြိတ်ပါ။

၂။ ရရှိသော မုန့်ဖတ်များကို ဆားသင့်ရုံ ခတ်ထား၍ ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် ရောစပ်ပြီး သုံးဆောင်ရပါသည်။ အုန်းသီးခြစ်များလည်း ထည့်၍ သုံးဆောင်ကြပါသည်။

အုန်းနို့၊ သကြားတို့ ရော၍လည်း သောက်ကြပါသည်။ နွားနို့ပျစ်ပျစ် ကျိုထည့်လျှင် ကောင်းပါသည်။ ဒူးရင်းယို ထည့်သောက်လျှင်လည်း အနံ့ကောင်းပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

မုန့်လက်ကောက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲခြမ်း (မကျက်တကျက်ပြုတ်)	၂ လုံး (အချိုပန်းကန်)
ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	၃ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
မြေပဲဆီ (သို့) နှမ်းဆီ	၇၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၆၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	၂ ဇွန်း (စတီးဇွန်း)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းတို့ကို ရေဆေးပြီး ကြိတ်ထိုးပါ။ ရောကြိတ်ပြီး ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်သောအခါ ကုလားပဲခြမ်းနှင့် ဆား သင့်ရုံထည့်၍ နယ်ပါ။ မုန့်

အစေးပေါက်လာသောအခါ လက်ဖြင့် အရှည်လိုက်လုံး၍ လက်ကောက်သဏ္ဍာန် အကွင်းကလေးများ ပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။ မုန့်ကျက်လျှင် ဆယ်ပါ။

၂။ ပိတ်စနှင့် စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်ကို အနေတော် ပျစ်အောင်ကျိုပြီး အေးလျှင် မုန့်လက်ကောက်များထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလိုင်ကရေကရာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ပေါက်ပေါက်မှုန့်	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၂ လုံး
မလိုင်	၁၀ သား
သကြား	၃၀ သား
သကြားမှုန့်	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့စစ်စစ်ကို မလိုင်ရအောင် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့် ကျိုပါ။ မလိုင်များကို အချပ်လိုက်ရအောင် ဆယ်ပြီး သံဒယ်အိုးပြန့်တွင် တင်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် ကပ်ပါ။

၂။ အုန်းသီးများကို ခြစ်ပြီး သကြားနှင့် နယ်ပါ။ သကြားမှုန့်နှင့် ပေါက်ပေါက်မှုန့်ကို ရော၍ မုန့်သိပ်မည့် အိုးခွက်များတွင် အောက်ခံထည့်ပါ။ ၎င်းတို့အပေါ်မှ နယ်ပြီးထားသော အုန်းသီးခြစ်များ ထည့်ပါ။ မလိုင်ကို အုန်းသီးခြစ်များအပေါ် အချပ်လိုက်တင်ပါ။ နောက်ပြီး အုန်းသီးခြစ်များကို ထပ်လိုက်ပါ။ နောက်ဆုံး ပေါက်ပေါက်မှုန့်အပေါ်က ထပ်အုပ်ပြီး လက်ဝါးနှင့် ဖိပေးပါ။ စက္ကူတစ်ချပ်ခံ၍ ဖိပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ လေးသောပစ္စည်းများ တင်ပါ။ ၁၂ နာရီခန့် ထားလျှင် စားလို့ရပါပြီ။ အနံ့မွှေးလိုလျှင် နံ့သာပုနှင့် ဗနီလာတို့ကို ထည့်၍ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလိုင်တော်ဖီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မလိုင်	၂ လုံး (အချိုပန်းကန်)
ကက်စတယ်သကြားမှုန့်	၂၀ သား
ထောပတ်	၃ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မလိုင်နှင့် သကြားကို သံဒယ်တွင် ကျိုပါ။ ခဲကြာလျှင် ထောပတ်သုတ်ထားသော သံဖြူခွက်များတွင် ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ မအေးမီ ဓားနှင့်လှီးပြီး အေးလျှင် လက်နှင့် ချိုးလိုက်ပါ။

■

မြေပဲလိပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကုလားပဲမှုန့်	၂၅ ကျပ်သား
မြေပဲထောင်းပြီးသား	၁ ပန်းကန်
နှမ်းနီ	၁ ပန်းကန်
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဖော်ပြပါပစ္စည်းအားလုံးကို ရောနယ်ပြီး ထောပတ်သုတ်ထားသည့် မုန့်ဖုတ်သံစည်ဘူးတွင် ထည့်ပါ။ မုန့်ဖိုတွင် ဖုတ်၍ အအေးခံပြီး နှစ်သက်သလို လှီး၍ ရောင်စုံစက္ကူနှင့် ထုပ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်စိမ်းပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငစိန်ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
ပဲလွမ်း	၁ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ထန်းလျက်	၅၀ သား
အုန်းသီး	၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေဆေး၍ ကြိတ်ထိုးပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်ပြီး မုန့်နှစ်ကို ပေါင်းပါ။ မုန့်သား အနည်းငယ် ကျက်လျှင် လက်ဆုံတွင် ထည့်၍ ထောင်းပါ။

၂။ ထောင်းပြီးသားများကို ဆန်ခါချပြီး အဖြူသားအတွက် အနည်းငယ်ခွဲယူပြီး ကျန်မုန့်သားများကို ပေါက်စေးကျ လုမီး ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် နယ်ရပါမည်။ အဖြူအတွက် ချန်ထားသော မုန့်နှစ်ကို ပဲပြုတ်စေ့များ ထည့်ပြီး နယ်ပါ။

၃။ မုန့်စိမ်းပေါင်းအိုးတွင် ကတ်ပြားခံ၍ ပိတ်စိမ်းပါးခင်းပြီးလျှင် ထန်းလျက်နှင့် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များ ဆန်ခါချ၍ ခပ်ရှရှဖြူးထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ပဲနှင့်ပြုတ်ထားသော မုန့်နှစ်ထည့်ပါ။ ထန်းလျက်နယ်ထားသော မုန့်နှစ်ကို မုန့်ဖြူပေါ် ထပ်ထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ မုန့်ကျက်ပါက အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာလကာသီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မာလကာသီးအနှစ်	၅၀ သား
သကြား	၅၀ သား
အချဉ်ခဲ၊ ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မာလကာသီးအမှည့်ကို လေးစိတ် စိတ်၍ နူးအောင် ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် တိုက်ချပါ။ ရရှိသည့် အနှစ်များကို ကျိုပြီး စစ်ထားသည့် သကြားရည်တွင် အချဉ်ခဲ (ကတ်တား) အနည်းငယ်ထည့်၍ ညှောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။

■

မရန်းသီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မရန်းသီးအနှစ်	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မရန်းသီးမှည့်ကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပြီး အခွံသင်ပါ။ အနှစ်ကို ဆန်ခါနှင့် တိုက်ယူရပါမည်။

၂။ သကြားရည်စစ်ပြီးသားထဲသို့ မရန်းသီးအနှစ်များကို ထည့်၍ ညှောင်စေးကျအောင်ကျိုပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရွှေးခွက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ဆီ	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် လေးထောင့်၊ သုံးထောင့်၊ အဝိုင်းပုံစံလေးများ ပုံချ၍ မကပ်စေရန် အောက်ဘက်မှ ဆီသုတ်ဖြန့်ပါ။

၂။ ပုံစံလေးများ ဖယ်လိုက်လျှင် ကောက်ညှင်းချပ်ကလေးများ ရပါမည်။ ၎င်းတို့ကို နေလှန်းပါ။

၃။ ခြောက်လျှင် ဆီပူတွင် ထည့်၍ ကြော်ပါ။ မုန့်များ ရွှတက်လာပါလိမ့်မည်။ ဆီပေါ် ပေါ်လာလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ စစ်ထားသော ပေါက်စေးကျ ထန်းလျက်ရည်ကို ကြိုက်သလိုဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

မတ်ပဲကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မတ်ပဲ	၂၀ သား
စားဆော်ဒါ	သင့်ရုံ
ဆား၊ ချင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မတ်ပဲကို ရေစိမ်၊ အခွံများကို ရေတွင်ကျင်း၍ သွန်ပစ်ပါ။ အခွံစင်လျှင် ထောင်းထားပါ။

၂။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ထောင်းထားသော ချင်း၊ ဆား၊ စားဆော်ဒါတို့ဖြင့် ရောနယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။

၃။ ဆီချက်အိုးတွင် မတ်ပဲအပြားကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး အလယ်တွင် လက်မလောက် အပေါက်ကလေး ပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ဆယ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်လုံးကြီးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၂ လုံး
ငစိန်ဆန်	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
မြေပဲဆီ	၅၀ သား
ထန်းလျက် (သို့) သကြား	၆၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်၊ ငစိန်ဆန်တို့ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ရောကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်အိတ်နှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။

၂။ မုန့်ထဲတွင် ဌာပနာထည့်ရန် အုန်းသီးကို ခွဲ၍ သဘော်ခြစ်ဖြင့် (သို့) အုန်းခြစ်ဖြင့် အရှည်လိုက်ရအောင်ခြစ်ပြီး စစ်ထားသော သကြားရည်နှင့် ရောမွှေ၍ ယိုထိုးပါ။

၃။ အုန်းယိုများကို မုန့်နှစ်တွင် ကြိုက်ရာပုံ ပြုလုပ်၍ ဌာပနာထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ မုန့်နှစ်ထဲတွင် ပဲနှင့် ထန်းလျက် ဌာပနာ၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

■

မုန့်လုံးရေပေါ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	၂ ဘူး
အုန်းသီး	၂ လုံး
ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရော၍ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ကြိတ်ပြီး အဝတ်အိတ်ဖြင့် ဖိ၍ ရေစစ်ပါ။

၂။ ရေစစ်လျှင် မုန့်နှစ်များကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။ ထန်းလျက်ကို အစိတ်ကလေးများ စိတ်ထားပါ။ အုန်းသီးခြစ်ထားပါ။ ရေနွေးအိုးတစ်လုံး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်၍ ရေအေးကို ဇလုံကြီးကြီးတစ်လုံးဖြင့် အသင့်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ အစေးပေါက်အောင် နယ်ထားသော မုန့်ကို သင့်ရုံယူကာ ပြားပြီး ထန်းလျက်တစ်စိတ် ထည့်ကာ လုံအောင် လုပ်ပေးပါ။

၄။ များများရလျှင် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးအိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ ရေနွေးထဲသို့ မြုပ်သွားသော မုန့်လုံးကလေးများ ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ ရေဇလုံတွင် ခဏစိမ်ပါ။

၅။ ခဏကြာလျှင် ဆန်ခါဖြင့် ဆယ်ယူကာ ရေစစ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်၍ အုန်းသီးမှုန့်များ ဖြူးကာ သုံးဆောင်ပါ။

■

မုန့်လင်မယား

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
စားဆော်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်နှစ်များကို အရည်ဖျော်ထားပါ။ ယင်းမုန့်ပြုလုပ်သည့် သံဒယ်အိုးကလေးများ အဆင်သင့် ဝယ်ထားပါ။ အိုးကို မီးပေါ်တွင် တည်၍ မုန့်ခွက်ပုံစံထဲသို့ ဆီသုတ်ပြီး မုန့်နှစ် နှစ်ဇွန်းစီထည့်ပါ။

၂။ နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးပြီးထည့်ပါ။ ဆီအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပြီး စလောင်းအုပ်၍ တည်ပါ။ မုန့်ကျက်လျှင် နှမ်းထောင်း ဖြူးပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်အစား အုန်းသီးမှုန့်၊ သကြား ထည့်၍လည်း စားနိုင်သည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်ပါကူ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
သကြား	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထုံးရည်အနည်းငယ် စိမ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ပိတ်ပါးနှင့် စစ်ပြီး အိုးတစ်လုံးနှင့် ကျိုပြီး အဆက်မပြတ် မွှေပါ။ ရေများကုန်လျှင် ဆီသုတ်ထားသော လင်ပန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံပါ။

၂။ အေးလျှင် နှစ်သက်ရာ အတုံးငယ်ကလေးများ လှီး၍ ပန်းကန်တွင် ထည့်ပြီး ချက်ထားသော အုန်းသီးနှစ်နှင့် ကျိုပြီး စစ်ထားသော သကြားရည် လောင်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

မုန့်ချိုကွင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
စားဆော်ဒါ	၁ ဇွန်း
ငစိန်ဆန်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ထန်းလျက်	၇၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရောပြီး ရေစိမ်ပါ။ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်သောအခါမှ ဆားနှင့် ဆော်ဒါ ချိန်ထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ပါ။

၂။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီများများထည့်ပါ။ အပေါက်ပါသော အုန်းသီးခွံ အပေါ်ပိုင်းကို လက်ဖြင့်ပိတ်၍ ခပ်ယူပြီး ဦးစွာ အဝိုင်းဖြစ်အောင် အပေါက်ဖွင့်ပြီး ပေါင်းထည့်ပါ။ အဝိုင်းဖြစ်လျှင် အလယ်တွင် ကြက်ခြေခတ်သဏ္ဌာန် ပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။

၃။ ထန်းလျက်ရည်ကို သန့်ရှင်းအောင်စစ်ပြီး ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ မုန့်အေးသောအခါ ထိုထန်းလျက်ရည်ထဲ ထည့်စိမ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်နှပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
ထန်းလျက်	၁၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်များကို ဆန်ခါနှင့်ပြာ၍ ဖွဲများ ကုန်စင်ပါစေ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးပူပူတွင် နီရောင်လာအောင် လှော်ပါ။ မတူးပါစေနှင့်။ မွှေးလာလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ ငရုတ်ဆုံဖြင့် ထောင်းပါ။ ဆန်များသိပ်ပြီးညက်အောင်ထောင်းရန် မလိုပါ။

၂။ ထန်းလျက်ကို ကျို၍ စစ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ထန်းလျက် အိုးတွင်း ပြန်ကျို၍ ဆန်မှုန့်၊ ဆား သင့်ရုံနှင့် ဆီတစ်ကျပ်သားခတ်၍ ကျိုပါ။ အိုးမကပ်စေရန် သတိပြုပါ။

မုန့်ဖက်ထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း	၁ ပြည်
ဆီ	အနည်းငယ်
အုန်းသီး	၁ လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် မုန့်ကြိတ်ဆုံဖြင့် ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ရန် အိတ်နှင့်ထည့်၍ ဖိထားပါ။

၂။ ငှက်ပျောဖက်များကို အရွယ်တော်ပြုလုပ်၍ ရေဆေးပြီး အဝတ်နှင့် စင်ကြယ်အောင် သုတ်ထားပါ။ မုန့်နှစ်များ ရေစစ်လျှင် လက်နှင့် နယ်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ငှက်ပျောရွက်ပေါ်တွင် အစာများ ဌာပနာပြီးလျှင် အောက်ကား အပေါ်ရုံး လေးထောင့်ထုပ်ပြီး တဲစပ်ထိုး၍ ပေါင်းအိုးတွင် ပေါင်းပါ။ နပ်လျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်သိုင်းခြုံ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆန်ကြမ်း	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ
ဘဲဥ	၄ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်နာရီခန့် ရေစိမ်၊ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်များကို မုန့်အိတ်တွင် စစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် မုန့်နှစ်များကို နယ်ပြီး ဆား၊ သကြား၊ ဝမ်းဘဲဥများ ရောစပ်၍ သမအောင်မွှေပါ။ မုန့်ရည် မပျစ်မကျဲပြုလုပ်ပါ။

၂။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးပက်တွင် ဆီသတ်ပြီး ပူလာသောအခါ မုန့်ရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ခပ်သည့်ဇွန်းနှင့် ညှိပေးပါ။ မုန့်ရည် တင်းလာလျှင် သကြား၊ အုန်းသီးဥဒ္ဒါပနာ၊ သံယောက်မဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပုံစံထုတ်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ဆယ်ယူသုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်ကြာစေ့

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ဆန်ကြမ်း	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကြမ်းနှင့် ကောက်ညှင်းဆန် ရောၡ် တစ်ညရေစိမ်ပါ။ နောက်နေ့မှ မုန့်ကြိတ်ဆုံနှင့် ကြိတ်ပြီး မုန့်ရည်များကို အိတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ မုန့်နှစ်ကို အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး ရေဆူဆူတွင် ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် မုန့်လုံးကလေးများ ရေပေါ် ပေါ်လာမည်။ ထိုအခါ ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၂။ ထန်းလျက်ကို မပျစ်မကျဲကျိုပြီး အဝတ်ဖြင့် စစ်ပါ။ ထို့နောက် ကျက်ပြီးသား မုန့်လုံးကလေးများနှင့် ခဏ ရောကျိုပြီး အုန်းသီးဖြူးစားပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျက်ပါးရုပ်ထိုးမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ထောပတ်	၂၀ သား
သစ်ကြားသီး	၂၀
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆီ	၈၀ သား
သပျစ်ယို	၇ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ရေနွေး ထည့်ပြီး ပျော့ပျောင်းသည့်အထိ နယ်ပါ။ ပို၍ အရသာ ရှိစေရန် ရေနွေးအစား အုန်းသီး ၃ လုံးမှ အရည်နို့ ပျစ်ပျစ်ကို ထည့်ပြီးနယ်ပါ။

၂။ သံဒယ်အိုးထဲတွင် ထောပတ်နှင့် ဆီ ရောချက်ပြီး ဆီ ၃၀ သားခန့် ဒယ်အိုးထဲတွင် ချန်ထားပါ။ နယ်ပြီးသား မုန့်နှစ်ထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် သံယောက်မနှင့် မွှေပါ။ ဆီ ၁၀ သားခန့်စီထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် ဖိထားပါ။ ဆီအားလုံး ကုန်လျှင် သကြားအနည်းငယ်စီ ထည့်၍ သကြားပွင့်များ ပျောက်အောင် မုန့်နှစ်နှင့် သမအောင် ထိုးပါ။

၃။ သကြားပွင့်အားလုံး ပျောက်လျှင် ဗာဒံစေ့၊ သစ်ကြားစေ့၊ အုန်းသီးနှင့် သပျစ်သီးများ ထည့်ထိုးပါ။ ပြီးလျှင် ဆီ သုတ်ထားသည့် အိုးခွက်ဇလုံတို့တွင် ထည့်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်ကျပ်တိုက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေဆေး၊ ရေစိမ်ပြီး ကြိတ်ထိုးပါ။ မုန့်ရည်များကို အိတ်နှင့်စစ်ပြီး မုန့်နှစ်ကို ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး အစေးပေါက်အောင်နယ်ပါ။

၂။ ငှက်ပျောရွက်၊ ဝါးဘိုးရွက်များကို ရေဆေးပြီး အဝတ်နှင့် သုတ်ပါ။ နယ်ထားသော မုန့်ညက်များကို အချောင်းကလေးများလုပ်၍ ငှက်ပျောရွက်၊ ဝါးရွက်တို့နှင့် ပတ်ပြီး ဒယ်အိုးပူပူတွင် ကျပ်တိုက်ရပါသည်။ ခဏခဏ အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ ကျက်လျှင် ဝါးရွက်၊ ငှက်ပျောရွက်များ ဖယ်ပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။

၃။ ပေါက်စေးကျနေအောင် ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်ရည်ကို အဝတ်နှင့်စစ်ပြီး မုန့်ကျပ်တိုက်နှင့် တို့စားရပါသည်။

■

မုန့်ကျွဲသည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထုံး	ငါးမတ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထန်းလျက်	၅၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး ထုံးရည်ထည့်စိမ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် မုန့်ကြိတ်၍ ရေစစ်ပါ။ ရေအနည်းငယ်စစ်သွားလျှင် စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်ထည့်၍ ကျိုပါ။ မပြတ်မွှေပေးပါ။ မုန့်ခဲလောက်လျှင် ဆီထည့်ထားသော လင်ပန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ရမည်။ အေးလျှင် ဓားနှင့်လှီး၍ အုန်းခြစ်ဖြူးပြီး စားပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြီးရှေ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မြီးရှေ (မုန့်တီနန်းလတ်)	၁ ပိဿာ
ဝက်သုံးထပ်သား၊ ဝက်ရိုး	၅၀ သား
(သို့မဟုတ်) ကြက်သား	
ဆီ	၂၀ သား
ပဲငါးပိ	၁ လုံး (အချိုပန်းကန်)
ကော်မှုန့်	၄ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ရေတ်သီးပွခြောက်	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	သင့်ရုံ
အရောင်တင်မှုန့်	၄ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)

ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံ၊ ချင်း။

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မုန့်ကို ရေနွေးဆူဆူလောင်း၍ ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားရမည်။

၂။ အသားများကို ဆားနယ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် အမျှင်သေးသေးလေးထွင်ထားပြီး အရိုးကို ဆက်ပြုတ်ပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။

၄။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ရေ သင့်ရုံထည့်ပါ။ ရေတ်သီးခြောက်ကို ညိုရောင်ပြေးလာအောင် ကြော်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။

၅။ ကော်မှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျော၍ စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မုန်ညင်းချဉ်၊ တရုတ်နံနံတို့ကို လှီးထားပါ။

၆။ ပန်းကန်ဇောက်တွင် မုန့်တီထည့်ပါ။ အသားဖတ်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်၊ ကော်ရည်၊ တရုတ်ပဲငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူရည်၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးပွကြော်ထောင်း၊ မုန်ညင်းချဉ် လှီးပြီးသား ထည့်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်လုံးကြီးအုန်းနို့ဆမ်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ . . .

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၄၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့် . . .

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ငစိန်ဆန်တို့ကို ရေစိမ်ပါ။ ၁၀ နာရီခန့် စိမ်ပြီးမှ ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ ပိတ်ထူအိတ်ဖြင့် ရေစစ်ပါ။

၂။ မုန့်နှစ်ကြက်ဥလုံးခန့်ကို လုံးပြီး ရေဆူဆူတွင် ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် ရေစစ်ပါ။ အုန်းနို့ရည်နှင့် သကြားကို ရောကျိုပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်လုံးများကို ထည့်စိမ်ပါ။ စားလိုက ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်၍ အုန်းနို့ ဆမ်းစားပါ။

■

မလေးရှားခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ . . .

ညှပ်ခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ကြက်၊ ဝက်၊ ပုစွန် (ရရာ)	၂၀ သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ရေတ်သီးခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ရှာလကာရည်	၁ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ဆီ	၁၀ သား
ပဲငံပြာရည်ကြည် (အပျစ်)	၄ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၀ သား

တရုတ်နံနံ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား၊သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အသားအတုံးကလေးများ တုံးပြီး ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား သင့်ရုံထည့်နယ်ပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလှီးပြီး ရေဆေး၊ ရေစစ်ထား။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်ပါ။ နောက် အသားထည့်၊ အသားမှ စိမ့်ရေခန်းလျှင် ရေနွေးအနည်းငယ် ထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။

၃။ အသားကျက်လျှင် ဂေါ်ဖီထည့်ပါ။ နူးလာအောင် ရေ အနည်းငယ်ဖျန်းပြီး အဖုံး ဖုံးထားပါ။ ပြီးလျှင် နံနံပင် လှီးထည့်ပါ။

၄။ ညှပ်ခေါက်ဆွဲကို ဒယ်အိုးအလယ်မှာထည့်ပြီး ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်ကြော်ပါ။ ဘဲဥကို နာနာခေါက်ပြီး အပေါ်က ဖြန့်မွှေပါ။

အသားပြုတ်ရည်ကို ကြက်သွန်မြိတ် ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

မုန့်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငစိန်ဆန်ကြမ်း ၁ ပြည်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ငစိန်ဆန်ကို ရေစိမ်ပါ။ ပွလာလျှင် ရေစစ်ပြီး အမှုန့်ရအောင် ထောင်းပါ။ အမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ် ဖျန်းပေးပါ။ ပထမ ပျော့ပျော့၊ ဒုတိယ မပျော့တပျော့၊ တတိယ မာမာထားပြီး သိပ်ပါ။ သိပ်ပြီးလျှင် ယောက်သွား (ခုံးခွ) နှင့် တဖြည်းဖြည်း ခြစ်ယူရပါမည်။

၂။ မြေအိုးဖြင့် ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ မြေအိုးပေါ်တွင် စလောင်းဖုံးကို အပေါက်ကလေးများ ဖောက်ပြီး ပက်လက်လှန်ဖုံးပါ။ စလောင်းနှင့် မြေအိုးကြား မဟာအောင် ပွဲလျက် အုံပေးပါ။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်စကို စလောင်းပေါ်ခင်းပြီး ချန်ထားသော မုန့်နှစ်ထည့်၊ ပဲပြုတ်ဖြူးပြီး ပေါင်းပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်ပျားသလက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
စားဆော်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး ကြိတ်ထိုး၍ရသော မုန့်နှစ်ရည်များကို ရေစစ်ထားပါ။

၂။ မုန့်အဖြူအတွက် မုန့်နှစ်၊ ရေ၊ ဆား၊ ဆော်ဒါမှုန့်တို့ကို ခပ်ပျစ်ပျစ် သမအောင် ခေါက်ထားရမည်။ မုန့်အချိုရည်အတွက် မုန့်နှစ်နှင့် ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်ရည်နှင့် သမအောင် ခေါက်ထားပါ။

၃။ မုန့်အိုးပူလာလျှင် အသင့်ဆီဆွတ်ထားသည့် အဝတ်ဖြင့် မုန့်အိုးကို သုတ်ပြီး မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်ရပါမည်။ မုန့်နှစ်ကျက်လျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး သံယောက်မနှင့် ကော်ယူပါ။

■

မြေပဲယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မြေပဲလှော် (အခွံချွတ်ပြီး)	၁ ပြည်
သကြား	၃၀ သား
ကပ်စေးနှဲ	၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားရည်ကျိုပြီး စစ်ပါ။ ကပ်စေးနှဲထည့်၍ ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ မြေပဲလှော်ထည့်၍ မွှေပါ။

၂။ ဂျုံနှင့် နှမ်းလှော် ဖြူးထားသော ကျောက်ပြားပေါ်သို့ လက် ၁ လုံးခန့် အထူရအောင် လောင်းချပြီး သစ်သားတလိမ့်တုံးနှင့် လိမ့်ပေးပါ။ မအေးမီ လိုရာပုံစံရအောင် ဓားနှင့်လှီးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်တွန့်စာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး ကြိတ်ထိုးပါ။ ရေစစ်ပြီးပါက မုန့်နှစ်များကို နယ်ပါ။ မုန့်နှစ်ကို ပေါင်းချောင်တွင် မကျက်တကျက် ပေါင်းပါ။ ဆန်နှစ် အနည်းငယ်ကျက်သောအခါ ဆယ်ယူပြီး လက်ဆုံတွင် ပြန်ထောင်းပါ။

၂။ ထောင်းပြီးသည့် မုန့်နှစ်ကို မုန့်ညှစ်ခွက်တွင် ထည့်ပြီး ရေနွေးအိုးထိပ်တွင် စည်းထားသော ပိတ်ပါးပေါ်သို့ ညှစ်ချပြီး စလောင်းအုပ်ပေါင်းပါ။ မုန့်ကျက်လျှင် အုန်းသီးခြစ်နှင့် သကြား ထည့်စားပါ။

■

မုန့်ကြိုးလိမ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
မြေပဲဆီ	၅၀ ကျပ်သား
ဆန်ကြမ်း	၂ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	အနည်းငယ်
သကြား	၅၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်၊ ဆန်ကြမ်း တို့ကို ရောစပ်၍ ရေဆေးပြီး ၁ နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ဆား သင့်ရုံထည့်၍ မုန့်အစေးပေါက်လာအောင် နယ်ပေးပါ။

၂။ မုန့်အစေးပေါက်လာလျှင် အလျားရှည်လုပ်၍ လုံးလာရန် ပွတ်ပေးပါ။ လိုချင်သောအလျားကို ရသောအခါ အစွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်စကို ဆက်ပါ။ အကွင်းလိုက် မဟုတ်ဘဲ မုန့်ကို အလျားကပ်၍ လိမ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆီပူအိုးတွင် ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် မုန့်ကို အအေးခံထားပါ။

၃။ သကြားကို ပေါက်စေးကျအောင် (သို့မဟုတ်) အဖြူရောင် ပြောင်းလာသည်အထိ ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံထားသော မုန့်များကို သကြားအိုးတွင် ထည့်၍ မွှေနှောက်ပေးပါ။ အေးလျှင် သကြားပွင့်လေးများ ကပ်နေသော မုန့်ကြိုးလိမ်ကို ရရှိနိုင်ပါပြီ။

■

မုန့်ဆီကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ထန်းလျက်	၄၅ ကျပ်သား
မြေပဲဆီ	၄၀ သား
စားဆော်ဒါ	၂ ဇွန်း (စတီးဇွန်း)
နှမ်းလှော်	၁ လုံး (နို့ဆီဘူး)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်၊ ငစိန်ဆန်တို့ကို ရော၍ ရေဆေးပြီး ၁ နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ မုန့်နှစ်များကို ပျစ်နေအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်နှင့်ရောပါ။ စားဆော်ဒါနှင့် ဆား သင့်ရုံထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ရလာသော မုန့်ရည်မပျစ်မကျဲကို အဖုံး ဖုံးထားပါ။

၃။ သံဒယ်အိုး ဖြက်ကျယ်ကျယ်တွင် မြေပဲဆီထည့်၍ မီးဖိုတွင် တည်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ မုန့်ရည်ကို မွှေ၍ လောင်းထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ထိုမုန့်ရည်ထဲသို့ ရွှေပေါ်ထိုးထားသော အုန်းသီးများနှင့် နှမ်းများဖြူးပါ။

၄။ မုန့်ကြွပ်လာလျှင် ဝါးတံချွန် (သို့မဟုတ်) သံချောင်းတံနှင့် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

မုန့်ဦးနှောက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ငစိန်ဆန်	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
သာဂူစေ့	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို စင်အောင်ဆေး၍ ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် အိတ်ထဲထည့်၍ ရေစစ်ထားပါ။ စစ်ပြီးသောအခါတွင် သာဂူစေ့နှင့် ဆားတို့ကို ထည့်၍ ရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်၍ ပေါင်းပါ။

၂။ အုန်းသီးကို ခြစ်၍ အုန်းနို့ကို အဆီချက်ပါ။ ထို့နောက် မုန့်နှစ်ပေါ်တွင် လောင်း၍ သကြားဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၃။ (သို့မဟုတ်) အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် ထည့်နယ်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းပါ။ မုန့်ထုပ်များကို ချက်ပြီးသား အုန်းနို့နှင့် သကြား တွဲဖက်၍လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

မုန့်ကြွပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ယီ(စ်)	၃ ကျပ်သား
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
သကြား	၁၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ရေ	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရေ ၂၅ ကျပ်သားကို ရေနွေးကျိုပါ။ အရမ်းမဆူပါစေနှင့်။ အနည်းငယ်ပူလာလျှင် ယီ(စ်) ၃ ကျပ်သားနှင့် သကြား ၅ ကျပ်သားကို ထည့်မွှေပါ။ သကြားကြေလျှင် ဂျုံမှုန့် ၃၀ သား ထည့်၍ မွှေပါ။ ဂျုံခဲလေးများ ကြေအောင်မွှေ၍ အဝတ်ဖုံးအုပ်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် အပွခံထားပါ။

၂။ ကျန်ဂျုံမှုန့် ၇၀ ကျပ်သားကို စားပွဲပေါ်တွင် ကန်ပုံစံပြုလုပ်၍ ကန်ထဲသို့ ဆား၊ ဖောက်ထားသော ယီ(စ်)နှင့် ရေ ၂၅ ကျပ်သားခန့် ထည့်ကာ နယ်ပါ။ နယ်ပြီးလျှင် ဂျုံလုံး ပြောင်ချောလာသည်အထိ လက်သီးနှင့် ထိုးပေးပါ။ ထို့နောက် အဝတ်ဖုံးအုပ်၍ မိနစ် ၂၀ ခန့် အပွခံထားပါ။

၃။ အပွခံထားသော ဂျုံလုံးကို အလယ်မှခွဲလျက် သကြားနှင့် ထောပတ် ထည့်၍ သကြားကြေပြီး ဂျုံလုံးပြောင်ချောလာသည်အထိ နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မိနစ် ၂၀ ခန့် အပွခံပါ။

၄။ အချောနယ်ပြီး ဂျုံလုံးကို ၂၅ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်ယူ၍ လက်ညှိုးလုံးခန့် အရှည်ရရန်အတွက် လက်ဖြင့်လိမ့်ပေးပါ။ ထို့နောက် ၁ လက်မအရွယ် ဂျုံတောင့်ကလေးများ ဖြတ်တောက်ပြီး ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ပန်းတွင် တစ်စောင့်စီကပ်၍ စီပါ။ ပန်းပြည့်လျှင် မျက်နှာပြင်ကို ဆီသုတ်ပြီး အဝတ်အုပ်၍ မိနစ် ၃၀ ခန့် အပွခံပါ။

၅။ ထို့နောက် မီးအပူချိန် ၃၅၀ °F ရှိသော မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် ဖုတ်ပါ။ ၂၅ မိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ ဒုတိယအဆင့် အနေဖြင့် မုန့်ကြွပ်စိုကို ရပါလိမ့်မည်။

၆။ ထိုမုန့်ကြွပ်စိုများကို တစ်ချောင်းစီခွာ၍ မုန့်ဖုတ်ပန်းတွင် စီပါ။ ၎င်းကို မီးအပူချိန် ၂၀၁ °F – ၂၅၀ °F ရှိသော ဖိုထဲတွင် ၁၅ မိနစ် တစ်ကြိမ် အထက်အောက်လှန်၍ အခြောက်ခံပါ။ နာရီဝက်ခန့်ရှိလျှင် မုန့်ကြွပ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလိုင်လုံး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရွှေချိ	၅ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
နွားနို့	၁ ပိသာ
သကြား	၁ ပိသာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့စစ်စစ်ကို အဝတ်နှင့်စစ်၍ ကျိုပါ။ သံပရာရည် အနည်းငယ်ထည့်၍ နွားနို့ကို ခဲပူပါ။

၂။ သကြားကို ကျိုပြီး စစ်ထားပါ။ နို့ခဲများကို အဝတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။ နို့ခဲများရလျှင် ရွှေချိထည့်၍ အစေးပေါက် လာအောင် နယ်ပါ။

၃။ ထို့နောက် အနေတော် အလုံးလေးများလုံး၍ စစ်ထား သော သကြားရည်ထဲထည့်၍ ရောကျိုပါ။ မုန့်ကျက် လောက်လျှင် ချထားပြီး အအေးခံပါ။

၄။ ထို့နောက် ထောပတ်နှင့် ရော၍ အနီရောင်သန်းလာ အောင် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် သကြားရည်ပျစ်ပျစ်တွင် စိမ်ထားပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မလိုင်ခဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့	၃ ပိသာ
သကြား	၁ ပိသာခွဲ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့ကို သန့်စင်သော အဝတ်ပါးပါးနှင့် စစ်ပါ။

၂။ စစ်ပြီးပါက မီးဖိုတွင် တည်၍ ပျစ်လာသည်အထိ ကျိုပါ။ ပျစ်လာလျှင် သကြားထည့်ပြီး အဆက်မပြတ် မွှေပေးပါ။

၃။ ခွက်တစ်ခုကို ထောပတ်သုတ်လိမ်း၍ အသင့်ထားပါ။ မလိုင်များ ခဲလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ ထောပတ်သုတ်ထား သော ခွက်တွင်းသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် မိမိ စိတ်ကြိုက် လှီးဖြတ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်လာဥနီ နနွင်းမကင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မုန်လာဥနီ	၄၀ ကျပ်သား
ဂျုံ	၁၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၅ လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
အနံ့	၃ စက်ခန့်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မုန်လာဥနီအခွံကို သခွားခြစ်နှင့် ခြစ်ထားပါ။ အုန်းသီးဦးရည်ညှစ်ထား၍ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။

၂။ မုန်လာဥနီ၊ သကြား၊ ဂျုံတို့ကို သမအောင်မွှေပေးပါ။ သကြားကြေသည်အထိ မွှေပါ။

၃။ ထို့နောက် အိုးကို ထောပတ်သုတ်၍ မွှေထားသော မုန်လာဥနီများကို ထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှ အုန်းသီးဦးရည် ဖျန်း၊ ထောင်းထားသော မြေပဲများ ဖြူး၍ အထက်မီး၊ အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ပါက မုန်လာဥနီ နနွင်းမကင်းကို ရနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြေပဲသကြားလုံး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မြေပဲ	၅ အောင်စ
အုန်းသီးမှုန့်	၃ အောင်စ
သကြား	၁၆ အောင်စ
နှမ်းလှော်	၂ အောင်စ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ မြေပဲလှော်၍ အခွံချွတ်ပါ။

၂။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပြီး မြေပဲနှင့် နှမ်း ထည့်၍ မွှေပါ။

၃။ သမရောနှောသွားလျှင် တလိမ့်တုံးဖြင့် မြေပဲများကို ထုရိုက်ပေးပါ။ ကြေမွသွားလျှင် လက်ဖြင့် အရှည်ဆွဲပါ။

၄။ ထိုအရှည်ကို ပျဥ်ပြားပေါ်တင်၍ ပါးလွှာအောင် တလိမ့်တုံး လှိမ့်ပြီး အုန်းမှုန့်နှင့် ရောအောင်လှိမ့်ပါ။

၅။ ထို့နောက် လိုသလိုအရွယ်များ လှီး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

(၅)

ရွှေချီနွှင်းမကင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရွှေချီကောင်းကောင်း	၁ ပိဿာ
ထောပတ်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
အုန်းသီး	၅ လုံး
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
မုန့်စားထောပတ်	ပေါင်တစ်စိတ်
နွားနို့	၅၀ သား
ကြက်ဥ	၈ လုံး
ဘိန်းစေ့	၂ ကျပ်သား
သပျစ်သီး	၅ ကျပ်သား
ဗာဒံစေ့	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရွှေချိုကို ဆန်ခါနှင့် ပြာပြီး အမှိုက်ကင်းအောင် လုပ်ပါ။ နီရောင်လာအောင် လှော်ပြီး ဆယ်ယူ၍ အအေးခံပါ။

၂။ ကြက်ဥများကို အကာတခြား အနှစ်တခြားစီ ခေါက်ပါ။ အုန်းသီးများမှ အုန်းနို့ညှစ်ထားပါ။

၃။ ရွှေချို၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ သကြားတို့ကို ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပါ။ ဆီချက်ထဲသို့ ဖျော်ထားသည့် အရည်များ ထည့်မွှေပါ။

၄။ ရေခန်းလျှင် သပျစ်သီး၊ ဗာဒံစေ့ ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ ပြီးလျှင် နှစ်ခွင်းမကင်းအိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ကို ညီညီညှိပြီး ဘိန်းစေ့များ ဖြူးပါ။ ထောပတ် လောင်းထည့်ပါ။

၅။ အပေါ်မီးရှိန်ရှိန်ထည့်ပြီး အောက်မီးအနည်းငယ်ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ အပေါ်ဘက်မှ နီရောင်သန်းလာလျှင် မီးများ ဖယ်ပါ။

■

ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၁ လုံး
ကြက်သား	၅၀ သား
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ/ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ
မုန့်ကြွပ်	၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	၄ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ပဲမှုန့်အကျက်	၅ ကျပ်သား
အရောင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၂၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အုန်းသီးဦးရည်၊ နှောင်းရည် ၂ ခွက်နှင့် ပျစ်အောင်ကျိုပါ။ ကြက်သားနူးရုံပြုတ်၍ အသားသေးသေးထွင်ပြီး နှစ်ခွင်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်နယ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်၊ ရေတိသီး စိမ်းနဲ့ ပျောက်လျှင် ကြက်သားထည့်မွှေပါ။ အုန်းနို့ရည်၊ အပေါ် အငန်ထည့်ပြီး ဆီကျန် ရေကျန် ချက်ပါ။

၃။ ပန်းကန်ထဲ ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သား၊ အုန်းနို့ဟင်း၊ မုန့်ကြွပ်ဖြူးပါ။ ရေတိသီးခြောက် မညက်တညက် ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်၍ ကြော်ထားပါ။ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်နီဥ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။

■

ရေမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း ၁ ပြည်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကြမ်းတစ်ပြည်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး စိမ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပြီး စစ်ထားပါ။

၂။ မုန့်နှစ်များကို ရေဖြင့် ခပ်ကျဲကျဲဖျော်ပါ။ ဒယ်အိုးပက်ပက် တွင် ဆီသုတ်ပြီး မုန့်ရည်ကို ဇွန်းဖြင့် ဖြန့်ထည့်ပါ။ ပဲပြုတ်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်။ ဆီနိုင်နိုင် ထည့် လောင်းပြီး ကြော်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရခိုင်မုန့်တီ (လျှာပူအာပူ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

မုန့်ဟင်းခါးဖတ်	၁ ပိဿာ
ငါးရံ့၊ ငါးရွေး၊ ငါးကြင်း	၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ သား
ငရုတ်ရည်	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၂ ကျပ်သား
ပုစွန်ငါးပိ	၃ ကျပ်သား
ပတဲကောဉ	၁ ဉ
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အထက်ပါ ရှာငါးကို အရေခွံဆုတ်၊ ရေဆေး၍ အရွယ်သင့်အောင်တုံးပြီး ပုစွန်ငါးပိ၊ ဆား သင့်ရုံခတ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆယ်ပြီး အဝတ်နှင့် စစ်ပါ။ အရိုးများဖယ်ပြီး ငါးပြုတ်ရည်ထဲပြန်ထည့်ပါ။

၂။ ငါးများကို ခြေမွ၍ အမှုန့်ဖြစ်အောင် လှော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် ချက်ပါ။ ငါးပြုတ်ရည်တွင် ပတဲကောဉ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ခတ်ပါ။

၃။ မုန့်ပြင်လျှင် ပန်းကန်ဇောက်တစ်ခုတွင် မုန့် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ငါးမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်ရည်၊ ဆီချက် လောင်းထည့်ပြီး ပတဲကော ဟင်းချိုရည် ဆမ်း၍ သောက်ကြပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွှေချိုကိတ်မုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရွှေချို	၂၀ သား
ထောပတ်	၃၀ သား
သကြားမှုန့်	၂၀ သား
ကြက်ဥ	၈ လုံး
ကရဝေးသီး	ဖွန်းတစ်ဝက် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ထောပတ်နှင့် သကြားမှုန့်ကို ရောမွှေပါ။ ကြက်ဥနှစ်တစ်လုံးစီ ထည့်ခေါက်ပြီး ရွှေချို အနည်းငယ်စီ ထည့်ပါ။ ရွှေချိုပွလာအောင် မွှေပေးပါ။

၂။ ကြက်ဥအကာကို နာနာခေါက်၍ ကရဝေးသီးများ ရောပါ။ ၎င်းနောက် အားလုံးရောပြီး သမအောင် မွှေပြီး မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၁ စည်း
ကြက် (သို့) ဝက်သား	၄၀ သား
မြေပဲ (သို့) နှမ်း (လှော်ပြီး)	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကြက် (သို့) ဝက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ ထောင်းပြီး ဆီသတ်၍ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်။ အစိမ်းနံ့ပျောက်လျှင် အသားတွင် ဟင်းခတ်မှုန့် ထည့်ပြီး ချက်ထားရပါမည်။

၂။ ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ရေ ၂ နာရီခန့် စိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ပါ။ မြေပဲလှော် လေးစိတ်ကွဲအောင် ထောင်းပါ။ ခေါက်ဆွဲ ၁ ပွဲစာထည့်ပြီး အသားဟင်းထည့်ပါ။ နှမ်းနှင့် မြေပဲလှော် ထည့်စားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှောက်တော်ဖီ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံ
ကရင်းအော့ဖ်တာတာ	အနည်းငယ်
ရှောက်ဆီ	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြားကို ရေနှင့်ရောပြီး အရည်ပျော်အောင် ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် ကရင်းအော့ဖ်တာတာ ထည့်ပါ။ ရှောက်ဆီ ထည့်ပါ။ ခဲလျှင် ချပြီး သံဖြူခွက်များတွင် ထည့်၍ အအေးခံပါ။

■

ရွှေရင်အေး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကျောက်ကျော	၂ ကျပ်သား
သကြား	၅၀ သား
ပေါင်မုန့်	၂ လုံး
သာဂူ	အဝက်သား
အုန်းသီး	၆ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အုန်းသီး ၃ လုံးမှ ရသည့် အုန်းနို့နှင့် ကျောက်ကျော ရောကျို၍ အအေးခံပါ။ သာဂူပြုတ်ထားပါ။

၂။ ကျန်အုန်းသီး ၃ လုံးမှ အုန်းနို့ကို သကြားနှင့် ရော၍ ဆူအောင်ကျိုပြီး အေးလျှင် ရေခဲထည့်၍ စိမ်ထားပါ။

၃။ ပွဲပြင်လိုပါက ပေါင်မုန့်ချပ် ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ကျောက်ကျော အသင့်အတင့်ထည့်၊ ပြုတ်ပြီးသာဂူ၊ ရေခဲစိမ် အုန်းနို့ရည် ဆမ်းပေးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ…

ဆန်ကောင်းကောင်း	၅ ဘူး
ငါးရံ့ (သို့) ငါးဖိန်း	၃၀ သား
ဂျုံးမြစ်	၁၀ သား
ပဲပုပ်	၄ ချပ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၄၀ သား
ဆီ	၂၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ သား
အရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးတောင့်အရှည်၊	
နံနံပင်	

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်…

၁။ ထမင်းကို ခပ်စင်းစင်းချက်ပါ။ အအေးခံထားပါ။

၂။ ငါးကို ဆားနယ်ပြီး ပြုတ်၍ အရိုးထွင်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေး၊ ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ပါ။ ပဲပုပ်ကို မီးကင်၍ အမှုန့်ထောင်းပါ။

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အရိုးထွင်ပြီးငါးတို့ ထည့်မွှေပါ။ ထို့နောက် အအေးခံထားသော ထမင်းတွင် လောင်းထည့်ပြီး ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့် သမအောင် နယ်ပါ။ စေးပိုင်လာသည်အထိ နယ်ပါ။

၄။ နယ်ပြီးသားကို နှစ်သက်သည့်အရွယ် အလုံးများ လုံး၍ ပဲပုပ်မှုန့်ဖြူးပါ။ အပေါ်မှ ဆီချက်ဆမ်းပြီး ဂျုံးမြစ်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် စားရပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွှေတောင်မုန့်ဖက်ထုပ်ကြီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၅၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ကြိတ်၍ ရေစစ်ပါ။

၂။ အုန်းသီးတစ်လုံးကို ခြစ်၍ နို့ညှစ်ပြီး အုန်းဆီရအောင် ချက်ပါ။

၃။ အနေတော်မုန့်လုံးများတွင် အုန်းသီး၊ သကြားဥာပနာ၍ ငှက်ပျောဖက်တစ်ထပ်၊ အင်ဖက်တစ်ထပ် ထပ်၍ အုန်းဆီ ၁ ဇွန်းစီ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ အရသာအလွန်ကောင်းသောမုန့် ဖြစ်ပါသည်။

■

ရှမ်းထမင်းသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရှမ်းဆန် (သို့) ဆန်ကောင်းကောင်း	၃ လုံး
ငါးကြင်း (သို့) ငါးဖိန်း ငါးသိုင်း၊ ငါ့ရံ့	၂ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ပဲကျက်မှုန့်	၁ ဘူး (နို့ဆီဘူး)
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရှမ်းဆန်ကို ခပ်ပျော့ပျော့ချက်ပါ။ ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်ထားသော ငါးများကို အရိုးသင်ပြီး အသားဖယ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ထမင်းလိုသလောက်ကို ဗျပ် (သို့) သံလင်ပန်းတွင် ငါးအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်ထည့်ပြီး ပတ်စာနယ်သလို လက်ဖနောင့်နှင့် နယ်ပါ။ ထမင်းလုံး ပျောက်သွားလျှင် သားရေကြော်၊ ဂျူးမြစ်တို့နှင့် စားလေ့ရှိပါသည်။ ငါးဟင်းချိုနှင့် အလွန်လိုက်ဖက်လှပါသည်။

■

ရွှေချီဟာလဝါ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရွှေချီမှုန့်	၂ ပိဿာ
သကြား	၂ ပိဿာ
ဟာဒ်စေ့ (အခွံချွတ်ပြီး)	၅၀ သား
ကုံကုမံ	အနည်းငယ်
အခွံခွာပြီးဖာလာစေ့	၃၀
ထောပတ်	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၃ လုံး
နွားနို့	၅၀ သား
နှင်းရည်	၁ လုံး
	(လက်ဖက်ရည်အချိုပန်းကန်)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရွှေချီကို တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင် ပြန်စစ်ပါ။ အုန်းနို့ညှစ်သလို အနှစ်မကျန်မချင်း ညှစ်ပါ။ ရသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အုန်းနို့ရည်၊ စစ်ပြီးသား သကြားရည်၊ ရွှေချီနှစ်များကို ရောကျိုပါ။ ဖာလာစေ့၊ ကုံကုမံနှင့် ဗာဒံစေ့များကို ရောကျိုပါ။ မုန့်အတော်ပျစ်လာသောအခါ ထောပတ်လောင်းထည့်ပြီး မပြတ်မွှေပါ။ ရေခန်းလျှင် ချ၍ ထောပတ်၊ ဆီသုတ်ထားသည့် အိုးခွက်ထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။

■

ရွှေထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထန်းလျက်	၇၀ သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းပေါင်းပြီး ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ပျစ်ပျစ်နှင့် ရော၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်မွှေပါ။

၂။ ဆီသုတ်ပြီး လင်ပန်းတွင်ဖြစ်စေ၊ သံဗျပ်တစ်ခုတွင်ဖြစ်စေ ညီအောင်ဖြန့်ထည့်ပါ။ လက်နှင့် အစေးထပ်အောင် ဖိပြီး အေးလျှင် ဓားဖြင့် လိုရာပုံ လှီး၍ အုန်းသီးဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွှေဖရုံသီး နနွင်းမကောင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရွှေဖရုံသီး	၁ ပိဿာ
ကျောက်ကျောမှုန့်	ထုပ်ဝက်
ကြက်ဥ	၄ လုံး
ဂျုံ	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၃၀ သား
နွားနို့ (နို့မှုန့်ဖျော်)	၂ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရွှေဖရုံသီး အခွံလှီး၊ အနေတော်တုံး၊ နူးအောင် ရေခန်းပြုတ်ပါ။

၂။ အုန်းနို့ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၄ လုံး၊ ဆား၊ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ သကြား ၂၀ သား၊ ခြေပြီးဖရုံသီးတို့ကို သမအောင်မွှေပါ။ ၎င်းတို့ကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်လာလျှင် ပန်းတွင် လောင်း၍ မျက်နှာပြင်ကို ညှိပေးပါ။

၃။ ကြက်ဥကို ပွအောင်ခေါက်ပြီး နွားနို့၊ သကြား ၁၀ သား၊ ဂျုံတို့ ရောဖျော်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို မျက်နှာပြင်ညှိထားသော ရွှေဖရုံသီးပေါ်မှ လောင်းပြီး အပေါ်မီးတင်ပေးပါ။ မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်းလာအောင် အပေါ်မီးပေးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေခဲမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

နွားနို့	၃ ပိဿာ
ကြက်ဥ	၂၀ လုံး
နို့ဆီ	၅ လုံး
နို့စိမ်း	၅ လုံး
ဗနီလာအနံ့	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
Gelatine	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
သကြား	၁ ပိဿာ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အိုးတစ်လုံးတွင် နွားနို့ကို ထည့်၍ ဆူပွက်လာအောင် ကျိုပါ။

၂။ နွားနို့ဆူလျှင် နို့ဆီ၊ နို့စိမ်း၊ သကြား၊ ဗနီလာအနံ့တို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ကြက်ဥအလုံး ၂၀ ကို ခေါက်၍ ရောမွှေပါ။

၃။ ထို့နောက် Gelatine ရည် ၂ ဇွန်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် စက် (သို့မဟုတ်) လက်လှည့်ရေခဲစက်နှင့် လှည့်ပါ။

■

(လ)

လမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံ	၂ ပိဿာ
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
ဝက်ဆီ	၅၀ ကျပ်သား
ပဲနီလေး	၅၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ဆားဆော်ဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်းခန့်ကို မွှေပါ။ ဆားနှင့် သကြား သင့်ရုံထည့်နယ်ပါ။

၂။ ပဲများကို ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပဲနှစ်များကို ကျန်သောသကြားများနှင့် ရောကျိုပြီး အဲအေးခံပါ။ ရလာသောမုန့်နှစ်များကို မိမိနှစ်သက်ရာ အလုံးလေးများ လုံးထားပါ။

၃။ မုန့်များကို ပြား၍ အလယ်တွင် အစာသွပ်ပြီး ပြန်ပိတ်ပါ။ ပိတ်သည့်ဘက်ကို အောက်တွင်ထား၍ မုန့်ဖုတ်သည့်ဗန့်တွင် ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ မုန့်များကျက်လျှင် အရသာရှိလှသော လမုန့်ကို ရနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၀)

ဝက်စဥ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဝက်သား၊	၂၅ ကျပ်သား
ဝက်အသည်း၊ အဆုတ်	
ဘဲဥ	၃ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၃ လုံး (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အခေါက်မပါသော ဝက်သား၊ အဆီ မျှ၍ ၁ လက်မခန့် အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဝက်အသည်းနှင့် အဆုတ်ကို တုံးပြီး ဆားနယ်ပါ။

၂။ ဘဲဥများကို နာနာခေါက်ပြီး ဂျုံမှုန့်များ ထည့်၍ မွှေပါ။ ပျစ်လာလျှင် ဝက်သားတုံးများ ၎င်းကော်ရည်တွင် နှစ်၍ တစ်ခုစီကြော်ပါ။ နီရောင်သန်း၍ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပါ။

■

ဝက်သားချဉ်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဝက်သား (အခေါက်မပါ)	၅၀ သား
ဆန် (ကောင်းကောင်း)	၄ လုံး
ယမ်းစိမ်း	၁ ကျပ်သား
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ချက်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ဝက်သားကို စဉ်းကော ကောပြီး ယမ်းစိမ်း၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။

၂။ နေပြပြီးသော ငှက်ပျောရွက်ကို ခင်း၍ ထမင်းအေး နှစ်ဆုပ်စာခန့် ဖြန့်ထည့်ပြီး အသား သင့်ရုံထည့်ပါ။ လုံအောင်ထုပ်ပြီး လျှော်နှင့်စည်းပါ။ အထုပ်များကို သင့်ရာနေရာတွင် ချိတ်ဆွဲ၍ ပူသောရာသီတွင် ၂ ရက်ခန့်၊ အေးသောရာသီတွင် ၃/၄ ရက်ခန့် ထားရမည်။

၃။ ထမင်းချဉ် ချဉ်သည့်အချိန်တွင် ပေါင်းချောင်တွင် အငွေ့ ရရုံ ပြန်ပေါင်းပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝက်သားလိပ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

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

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဝက်သားနှင့် ပဲငံပြာရည် အနည်းငယ် ကျက်အောင် ပြုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် အသားများကို အရှည်လိုက် လှီးထားပါ။

၂။ ဝက်သားများကို ဝက်ဝမ်းတွင်းဆီပြင်များနှင့် လိပ်၍ ဂျုံရည်တွင် နှစ်ပြီး ဆီများများနှင့် ကြော်ပါ။ ဆော့(စ်)နှင့် တို့စားပါ။

■

(သ)

သဘော်သီးမုန့်ယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သဘော်သီးရှမ်းပြင်း	၁ လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သဘော်သီးကို အခွံသင်၊ အစေ့ထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အသား ၁ လက်မအရွယ် အတုံးများ ပြုလုပ်ပါ။ ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရှိ ထုံးကို ရေနှင့်ဖျော်၊ ထုံးရည်လုပ်ပြီး သဘော်သီးများကို တစ်ညစိမ်ပါ။

၂။ တစ်ညအိပ်ပြီးသော သဘော်သီးကို ဆယ်ပြီး ရေဆေးပါ။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပြီး အအေးခံပါ။ အေးလျှင် သဘော်သီးများ ထည့်၍ တစ်ညသိပ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် သဘော်သီးများ ဆယ်ပြီး သကြားရည် ပြန်ကျိုပါ။ အအေးခံပြီးသော သဘော်သီးများကို ပြန်စိမ်ပါ။ ဤသို့ ၃/၄ ကြိမ် လုပ်ပေးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာဂူပျဉ်အုန်းနို့ဆမ်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာဂူစေ့	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၁၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သကြား ၅ ကျပ်သားခန့်ကို ရေနှင့် ဆူအောင်ကျိုပြီး အဝတ်နှင့် စစ်၍ သာဂူထည့်ကျိုပါ။ အုန်းနို့ အနည်းငယ်၊ ဆား ထည့်ပါ။

၂။ သာဂူများ မျက်စိအမြင်ပျောက်လောက်လျှင် ဖိုပေါ်မှ ချပြီး လင်ပန်းထဲထည့်၍ အအေးခံပါ။ ဓားနှင့်လှီးပြီး သကြားရောကျိုထားသော အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် ဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

သာဂူ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာဂူစေ့	၂၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
သကြား (သို့) ထန်းလျက်	၂၀ သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သာဂူကို ရေအထပ်ထပ်ဆေးပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင် ထည့်၍ ကျိုပါ။ ထန်းလျက်ကို ရေပျစ်ပျစ်ကျို၍ အဝတ်နှင့် စစ်ပြီး သာဂူထဲ လောင်းထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံခတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ အုန်းသီးမှုန့် (သို့) အုန်းနို့နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာခွေယိုင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၅ လုံး (နို့ဆီဘူ)
သကြား	၅၀ သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းပေါင်းပါ။ အုန်းနို့ခပ်ပျစ်ပျစ်၊ သကြား၊ ဆားတို့ ရောပြီး အဝတ်ပါးနှင့် စစ်ပါ။

၂။ အုန်းနို့ကို ကျို၍ အအေးခံပြီးမှ သုံးလျှင် ချဉ်မသွားပါ။ နို့စိမ်းကိုလည်း အုန်းနို့အစား သုံးနိုင်ပါသည်။

■

သာဂူစေ့မုန့်ထုပ်ကြီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာဂူစေ့	၂ ပိဿာ
အုန်းသီး	၃ လုံး
သကြား	၁ ပိဿာ
ဆီ	၁၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သာဂူစေ့ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ဆေးပလုံး (သို့) အဝတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။

၂။ အုန်းသီး ၁ လုံးခွဲကို ခြစ်ပြီး သကြားရောပါ။ ကျန် ထက်ဝက်ကို ဆားသင့်ရုံခတ်၍ အုန်းဆီချက်ပါ။

၃။ အင်ဖက် (သို့) တောင်ဇွန်ဖက် တစ်ထပ်ပေါ်တွင် ငှက်ပျောရွက် တစ်ရွက် ထပ်ခင်းပြီး ဆီ (သို့) အုန်းဆီ အနည်းငယ်သုတ်ပါ။ ရေစစ်ပြီးသည့် သာဂူထည့်၊ အလယ်တွင် တွင်းကလေးလုပ်ပြီး သကြားနှင့် ရောနယ်ထားသော အုန်းသီးအဆာ သွပ်၍ အပေါ်မှ ပြန်ပိတ်ပါ။ အုန်းသီးအနှစ် ၁ ဇွန်းကို မုန့်ပေါ်လောင်းထည့်ပြီး ထုပ်၍ ပေါင်းပါ။ ၁ နာရီခွဲလောက် ပေါင်းရပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာဂူစေ့မုန့်ဖက်ထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာဂူ	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၅၀ သား
ဆီ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သာဂူစေ့ကို ရေသုံးထပ်ခန့် ဆေးပြီး အဝတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။ အုန်းသီး ၂ လုံးခြစ်၍ သကြား၊ ဆားတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။

၂။ ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက်၊ တောင်ဇွန်းဖက်တို့ကို စင်အောင် လုပ်ပြီး အတွင်း အပြင် ထပ်ထားပါ။ အတွင်းခံ ငှက်ပျောရွက်တွင် ဆီသုတ်ပြီး သာဂူ၊ အစာသွပ်ထုပ်၊ တဲစပ်ထိုးပြီး ပေါင်းချောင်နှင့် ပေါင်းပါ။ တစ်နာရီခွဲခန့် ပေါင်းရပါသည်။

■

သံပရာဘန်းမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပေါင်ခွဲ
ကြက်ဥ	၃ လုံး
ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
သံပရာနံ့	၁၀ စက်ခန့်
သကြားမှုန့်	၁ ပေါင်
အမိုးနီးယား	အောင်စဝက်
နွားနို့	၂ ပန်းကန် (အချိုပန်းကန်)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ နွားနို့နှင့် အမိုးနီးယားကို ရောပါ။ မုန့်ခံပေါ်တွင် ဂျုံမှုန့်များ ပုံပြီး တွင်းလုပ်၍ ထောပတ်၊ သကြား၊ သံပရာနံ့ ထည့်ပြီး နယ်ပါ။

၂။ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ နွားနို့နှင့် အမိုးနီးယားရေ ထည့်ပြီး ထပ်နယ်ပါ။ နယ်သားကျလျှင် ၄ အောင်စခန့် အလုံးကလေးများ လုပ်ပြီး သကြားမှုန့်လူးပါ။ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ခွက်တွင် ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သဖန်းယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ရေသဖန်းသီးအနှစ်	၅၀ သား
သကြား	၅၀ သား
အချဉ်ခဲ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ရေသဖန်းသီးမှည့်ကို ရေဆေးပြီး အချဉ်ခဲနှင့် ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ချပြီး ကျိုပါ။ စစ်ထားသော သကြားရည် ထည့်ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျလျှင် ချပြီး အအေးခံရပါမည်။

■

သာကူပျဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သာကူစေ့	၁ ပိဿာ
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၆၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သာကူများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး သကြားရည်ဆူဆူထဲသို့ ထည့်ကျိုပါ။ အုန်းနို့ထည့်လိုလျှင် ထည့်ပါ။ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ သာကူစေ့ မျက်စိပျောက်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ လင်ပန်း၊ ဗျပ်တို့တွင် ထည့်ပြီး အေးလျှင် ကျိုထားသော အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်တွင် သကြားထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။ သာကူပျဉ်ရိုးရိုးတွင် အုန်းနို့စိမ်း၊ သကြားထည့်သောက်လျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

သစ်အယ်သီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သစ်အယ်သီးအဆန်	၅ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သံပရာရည်	၃ ဇွန်း (ကြွေဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သစ်အယ်သီးအဆန်များကို ရေနွေးအိုးဆူဆူထဲ ၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ အပေါ်ယံအမြှေးဖတ်များ ခွာပစ်ပြီး နူးအောင် ထပ်ပြီးပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် အဆန် ၅ လုံး (နို့ဆီဘူး)၊ ရေကျက်အေး နို့ဆီဘူး ၆ လုံး၊ သံပရာရည် ကြွေဇွန်း ၃ ဇွန်း ထည့်ပြီး မွှေပေးရမည်။

■

သပြေသီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သပြေသီးအနှစ်	၅၀ သား
သကြား	၅၀ သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အစေ့ထုတ်ပြီး သပြေသီးများကို ကျို၍ စစ်ထားသော သကြားရည်တွင် ထည့်၍ ကျိုပါ။ ညောင်စေးကျအောင် ကျိုပြီး အအေးခံထားရပါမည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သရက်ပျဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သရက်သီးအနှစ်	၁ ပိဿာ
သကြား	၅၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သရက်သီးမှည့်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ အခွံသင်ပြီး ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ချပါ။ သရက်သီးနှစ်၊ သကြား၊ ဆားတို့ကို ရောကျိုပါ။

၂။ ဖျော်ရည် ညောင်စေးမကျတကျတွင် မီးဖိုမှ ချပါ။ ၎င်းအရည်ကို ဆီသုတ်ထားသည့် အင်ဖက်၊ တောင်စွန်းဖက်များပေါ် ဖြန့်၍ နေလှန်းပါ။ ၂ ရက်၊ ၃ ရက် နေလှန်းပြီး ဖက်များခွာပစ်ပြီး သကြားဖြူး၍ အိုးသန့်သန့်တွင် သိပ်ထားပါ။

■

သစ်သီးကိတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သပျစ်ခြောက်	၁ ပေါင်
လိမ္မော်ခွံခြောက်	ပေါင်ဝက်
ဇာတိပွိုလ်သီးအဆန်	၁ လုံး
ထောပတ်၊ ဂျုံမှုန့်	၁ ပေါင်
ရှောက်ဆီ	၁၀ စက်
ကာစီသကြား	၁ ပေါင်
ကြက်ဥ	၅ လုံး
နွားနို့	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ထောပတ်၊ သကြားမှုန့်ကို ရောခေါက်ပါ။ ကြက်ဥ တစ်လုံးချင်း ထည့်ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့် နည်းနည်းချင်း ထည့်၍ သမလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာအနံ့ ထည့်ပေး[illegible] လိုလျှင် နို့အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီသုတ်ထား[illegible] သည့် မုန့်ခွက်များတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သရက်သီးစိမ်းယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

သရက်သီးစိမ်း	၅၀ လုံး
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ထုံး	၂ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အစေ့မယှက်သေးသော သရက်သီးစိမ်းများကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ သရက်သီးများကို ကြေးအပ်ဖြင့် ဖောက်ပြီး ထုံးရည် စိမ်ပါ။ ၁၂ နာရီခန့်စိမ်ပြီး ဆယ်၍ ရေသန့်သန့်နှင့် ၁၂ နာရီ ထပ်စိမ်ပါ။ ရေ မကြာ မကြာ လဲပေးရမည်။

၂။ ရေစိမ်ပြီး သရက်သီးများကို ဆယ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ပါ။ သကြားကို သရက်သီး နှစ်ဆ ထည့်ပါ။

၃။ သကြားရည်ကျိုပြီး သရက်သီးများ ထည့်ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် သရက်သီးများ ဆယ်ပြီး သကြားရည်ကို ထပ်ပြီးကျိုပါ။ အမြှုပ်များခပ်ပစ်ပါ။ သကြားရည် အေးလျှင် သရက်သီးပေါ် လောင်းထည့်ပြီး တစ်ညစိမ်ပါ။ ၂ ကြိမ်မျှ စိမ်ပြီးသောအခါ သရက်သီးနှင့် သကြားရည်များ ဖိုပေါ်ပြန်တင်ပြီး ညောင်စေးကျသည်အထိ ကျိုပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သီးစုံကျောက်ကျော

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကျောက်ကျော	၁ ထုပ်
အုန်းသီး	၄ လုံး
သကြား	၆ဝ ကျပ်သား
စတော်ဘယ်ရီသီး၊	အနည်းငယ်စီ
နာနတ်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊	
သီးမွှေးငှက်ပျောသီး၊	
သဘော်သီး	
သကြား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ နာနတ်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ သီးမွှေးငှက်ပျောသီး၊ သဘော်သီး တို့ကို အနေတော်အရွယ် လှီးဖြတ်ထားပါ။

၂။ အုန်းသီးကို ဦးရည်ယူပြီး ကျန်ရေ မတ်ခွက် ၁၄ ခွက်ကို ဆား၊ သကြား ထည့်ကျိုပါ။ ထို့နောက် အရည်စစ်၍ ကျောက်ကျောထည့်ကျိုပါ။

၃။ ခဲသွားလျှင် အုန်းသီးဦးရည် တစ်ဝက် ထည့်ကျိုပြီး ပန်းထဲ လောင်းထည့်ပါ။ အအေးခံထားပြီး နောက်တစ်ဝက်ထဲသို့ ကျန်ဦးရေတစ်ဝက် ထည့်ကျိုပြီးနောက် ပန်းထဲ လောင်း ထည့်ပါ။

၄။ ပထမလောင်း၍ အအေးခံထားသော ပန်းထဲသို့ လှီးထား သော သစ်သီးများ ဖြူးထည့်ပေးပါ။ ဒုတိယပန်း အေး သွားလျှင်လည်း ထိုကဲ့သို့ ဖြူးထည့်ပေးပါ။ ထိုအခါ စားချင်စဖွယ် သီးစုံကျောက်ကျောကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဟ)

ဟာလဝါကြွပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
(သို့မဟုတ်) ငချိပ်	
ရွှေချီမှုန့်	၁ လုံး (လက်ဖက်ရည်အချိုပန်းကန်)
အုန်းသီး	၃ လုံး
နွားနို့စစ်စစ်	၅၀ သား
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ထောပတ်	၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား
နှင်းရည်	၃ ဇွန်း (ကြေးဇွန်းကြီး)
ဗာဒံစေ့ (အခွံချွတ်ပြီး)	၂၅ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး အုန်းနို့၊ ရွှေချီမှုန့် ရောဖျော်ပါ။ သကြားရည် ကျို၍ စစ်ပြီးသားနှင့် နွားနို့ ထည့်မွှေပါ။ အမွှေမရပ်ပါနှင့်။ မုန့်ရည် အတော်ပျစ်လာလျှင် နှင်းရည်၊ ဗာဒံစေ့များ ရောထည့်၍ ကျိုပါ။ ကြာ၍ မုန့်ရည် အတော်ပျစ်လာလျှင် ထောပတ်ထည့်ပြီး ကြွပ်လာသည်အထိ မွှေပါ။ ကြွပ်လာသော် ဆီသုတ်ထားသော အိုး၊ ခွက်များတွင် ထည့်ပြီး မအေးမီ ကြိုက်ရာပုံလှီးပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(အ)

အောင်ဗလကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
မြေပဲဆီ	၅၀ ကျပ်သား
ဆန်ကြမ်း	၂ လုံး (နို့ဆီဘူး)
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရောၡ် ရေဆေးပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ကို မုန့်အိတ်ဖြင့် စစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် မုန့်နှစ်များကို အစေးပေါက်လာသည်အထိ နယ်ပါ။

၂။ မုန့်နှစ်များကို မုန့်ပြားကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဆီအိုးတွင် ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အအေးခံထားပါ။ (မြေပဲနှင့် မကျက်တကျက် ပြုတ်ထားသော ကုလားပဲခြမ်းများ ထည့်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။)

၃။ သကြားရည်ကို စစ်၍ အစေးကျအောင် ကျိုပြီး အအေးခံထားပါ။

၄။ ကြော်ထားသော အောင်ဗလကြော်များကို သကြားရည်တွင် နှစ်ပါ။ ထို့နောက် ဆယ်ယူပြီး ဖြန့်ထားပါ။ အေး၍ သကြားများ ခြောက်သွားလျှင် အဆင်သင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာလူးနှင့်မကင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

အာလူး	၇၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ဂျုံ	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
ဆား	၁ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ အာလူးများကို နူးအောင်ပြုတ်၍ အအေးခံပါ။ ထို့နောက် အခွံနွာ၍ ဇရက်ဆုံတွင် ထည့်ထောင်းပါ။ အုန်းသီးခြစ်၍ ဦးရည်ယူပါ။

၂။ အာလူး၊ ဂျုံ၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ သကြား၊ အုန်းသီးဖတ်တို့ကို သမအောင်နယ်ပါ။

၃။ အိုးကို မကပ်စေရန် ထောပတ်သုတ်ပါ။ ထို့နောက် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်ကို ညီအောင်ထည့်ပြီး ညင်သာစွာ ဖိပေးပါ။

၄။ အပေါ်မှ ဦးရည်ဆမ်းပြီး အထက်မီးများများ၊ အောက်မီး နည်းနည်းဖြင့် ဖုတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အီကလဲယား

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ဘဲဥ	၅၀ လုံး
ထောပတ်	၁ ပိဿာ
သကြားမှုန့်	၆၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁ ပိဿာ
ရေ	၁ ပိဿာ
အမွှေးနံ့	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဆား	၂ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆီ ၁ ပိဿာနှင့် ရေ ၁ ပိဿာကို ဒန်အိုးတွင် ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားသော ဂျုံမှုန့်ထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေပေး၍ ကော်ရည်အပျစ် ရလျှင် ချ၍ အအေးခံပါ။

၂။ ကျိုထားသော ကော်ရည်ကို သန့်စင်သော ဒယ်အိုး တစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ဘဲဥ တစ်လုံးချင်းစီ ခွဲထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ဆား ၂ ကျပ်သားထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ မုန့်နှစ်ရရှိပါလိမ့်မည်။

၃။ မုန့်ပန်းများကို ဆီသုတ်ပါ။ သန့်စင်သော စက္ကူကို ကတော့ပြုလုပ်၍ မုန့်နှစ်ရည်ထည့်ပါ။ စက္ကူကတော့ ထဲတွင် မုန့်နှစ်ရည် ပြည့်လာလျှင် ကတော့ထိပ်ကို ရာကိုင်ပြီး ကတော့အချွန်လေးကို ကတ်ကြေးနှင့် ဖြတ် တောက်ပါ။ ၎င်းနောက် မုန့်ပန်းထဲသို့ ညှစ်ချပြီး ပုံစံပြုလုပ်ပေးပါ။

၄။ မုန့်ပန်းများကို မီးအပူချိန် ၄၂၅ °F ရှိသော မီးဖိုတွင် ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့် ကြာသောအခါ ခေါင်းပွမုန့်များ ရရှိလာလိမ့်မည်။

၅။ ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ဖျော်ပြီး ပွလာအောင် မွှေပါ။ ထို့နောက် သကြားမှုန့်၊ အမွှေးနံ့ ထည့်၍ မွှေပါ။ ရလာသော ထောပတ်ခရင်အပျစ်ကို မုန့်များအတွင်းသို့ ထောပတ်ခရင်ကို ပိုက်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) ဓားဖြင့်ခွဲ၍ ထည့်ပေးပါက အလွန်ကောင်းမွန်သော အီကလဲမုန့်များ ကို ရပါလိမ့်မည်။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာပုံ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဆန်ကြမ်း	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
စားဆော်ဒါ	၁ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ ဆန်ကို ကြိတ်၍ ရေစစ်ပါ။ မုန့်နှစ်ကို စားဆော်ဒါ ထည့်၍ အစေးပေါက်အောင် နယ်ပြီး ပိတ်စိမ်းပါးနှင့် အုပ်ထားပါ။

၂။ ၂ နာရီခန့် ထားပြီးလျှင် မုန့်နှစ်ကို ရေကျဲကျဲနှင့် ဖျော်ပါ။ အာပုံဖုတ်သော သံဒယ်အိုးကို ဆီသုတ်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပါ။

၃။ အိုးပူလာလျှင် မုန့်ရည်လောင်းထည့်ပြီး အိုးကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ကိုင်ပြီး လှည့်ပေးပါ။

၄။ မြေအိုးကလေးများတွင် မီးကျီးခဲများထည့်၍ မုန့်အိုးအပေါ်မှ တင်ထားပါ။ ကျက်လျှင် အုန်းသီး၊ သကြားဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

အုန်းသီးနံ့ကထိုင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ...

ဂျုံမှုန့်	၁ ပိဿာ
ကြက်ဥ	၄ လုံး
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	၁ ဇွန်း
သကြားမှုန့်	၅၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	၂ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဆား	၁ ဇွန်း (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
နို့မှုန့်	၅ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)
ထောပတ်	၄၀ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်...

၁။ သန့်စင်သော ဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ကြော်အောင်မွှေပါ။ ထောပတ်ကြေလျှင် သကြားမှုန့် ထည့်မွှေပါ။ ထောပတ်နှင့် သကြား ဖြူးပြီး ပွလာသောအခါ ကြက်ဥကို ခွဲထည့်၍ ဆက်မွှေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဂျုံမှုန့်၊ စားဆော်ဒါ၊ ဘေကင်ပေါင်ဒါ၊ ဆားတို့ကို ရောစပ်၍ ဆန်ခါစစ်ထားပါ။ အုန်းသီး ၂ လုံးကို အမျှင်များခြစ်၍ မီးအေးအေးနှင့် ရွှေရောင်သန်းလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ နို့မှုန့် ၅ ကျပ်သားကို ရေ ၂၀ ကျပ်သားခန့်နှင့် အရည်ဖျော်ထားပါ။

၃။ ၎င်းတို့ကို ထောပတ်၊ သကြား၊ ကြက်ဥ ရောမွှေထားသော အိုးထဲသို့ ထည့်၍ သမအောင် မွှေပါ။

၄။ ထိုမုန့်နှစ်များကို ၂ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်တောက်ပြီး အလုံးရှည်လေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို မုန့်ဖုတ်ပန်းတွင် စီ၍ မျက်နှာပြင်ကို ခက်ရင်းဖြင့် ဖိချ၍ အကွက်ဆန်းများ ဖော်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် မီးအပူချိန် ၃၀၀ °F ရှိ မီးဖိုထဲ ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ ၂၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် အအေးခံ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

■

မေသိင်္ဂီစိုး

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com