www.burmeseclassic.com

စလုံစာပေ

လင်းလင်းထက် (B.A)

ချက်နည်း–ပြုတ်နည်း

နှင့်

BURMESE CLASSIC .com

မုန့်လုပ်နည်း

www.burmeseclassic.com

အများနှင့်မတူ တမူထူးခြားသော ချက်နည်း ပြုတ်နည်းနှင့် ချက်ပုံပြုတ်ပုံ နည်းမျိုးစုံကို ပြည့်စုံစွာ ညွှန်းဆိုဖော်ပြထားသည့် အပြင်. . .

မုန့်လုပ်နည်းနှင့် မုန့်မျိုးစုံ လုပ်နည်းများကို စနစ်တကျ စားသုံးလို့ ရသည့် အပြင်. . .

စီးပွားဖြစ် လုပ်ကိုင်လိုသူများအတွက်. . .

ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်

မုန့်လုပ်နည်းများ

လင်းလင်းထက် (ဘီ အေ)

ပြုစုသည်

မြန်ချီရေးနှင့်ပုံနှိပ်

စံလှစာပေတိုက်

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ဖုန်း-၂၄၆၆၂၁)

www.burmeseclassic.com

* စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်- ၅၅၅/၉၈(၇)
* မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်- ၃၉၇/၉၈(၈)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၁၉၉၈ - ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ (၂၀၀၀)

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်မြမြကြွေ၊ စံလှစာပေတိုက် (မြ-၀၁၃၆၄)

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဆန်းနိုင်၊ စိုးမိုးမိတ်ဆက် ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၂၂၀၉)

အမှတ် ၁၄၆၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

စံလှစာပေတိုက်

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ဖုန်း-၂၄၆၆၂၁)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာရေးသူ၏အမှာ

ယခုခေတ်တွင် ကုန်ဈေးနှုန်းများ အလွန်ကြီး မားနေသည့် အချိန် ဖြစ်သည့်အလျောက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာတွင်လည်း အလေအလွင့် မရှိ အပိုကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ အရသာရှိရှိ စားသောက်နိုင်ရန်အတွက် ဤစာအုပ်ကို လက်တွေ့ကျကျ ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မိမိ မိသားစု၏ ဝင်ငွေထွက်ငွေ ညီမျှစေရန် သော်လည်းကောင်း၊ အပိုကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေရန် သော်လည်းကောင်း၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ ညီမျှစေခြင်းသည် မီးဖိုချောင်မှ အဓိကကျပေသည်။

'ဥစ္စာဖြို မီးဖိုမှ'ဟု ဆိုသည့်စကားပုံအတိုင်း မီးဖိုချောင်မှ အပိုလစ်ဟင်းမှု မရှိစေရန် ဤစာအုပ်ကို လက်တွေ့ကျကျ အသုံးပြုဖူးသေသူသာလျှင်ဤစာအုပ်၏ အရေးပါပုံကို သိရှိနားလည်နေမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်၏ ထူးခြားချက်မှာ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်တို့ကို ဝယ်ယူရာတွင် မည်သို့ရွေးချယ်သင့်သည်ကိုလည်း ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ဖော်ပြထားပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသားငါးများ ဝယ်ယူခြင်း

ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ဆိတ်သားတို့ ဝယ်ရာတွင် အရေပါးများဖောင်းနေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ရင်အုပ်သားများ ဖောင်းနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရေထိုးထားသော အသားများ ဖြစ်ပေသည်။

ဆိတ်သား၊ အမဲသားများ မလတ်ဆတ်ပါက ညှိ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဖြူဖပ် ဖြူရော်ဖြစ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အနံ့များ ညှီ၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။ လတ်ဆတ်သော အသားများသည် ပန်းရောင်ရှိ၍ အညီနံ့ကင်းလျက်ရှိပေသည်။

မလတ်ဆတ်သော ပုဇွန်များမှာ အနီရောင်ဖြစ်ခြင်း၊ အနံ့ထွက်ခြင်း၊ အခွံများခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

လတ်ဆတ်သော ပုဇွန်မှာ အခွံကြည်၍ အစိမ်းရောင် သန်းတတ်ပါသည်။

ငါးများ မလတ်ဆတ်ပါက ပါးဟက်များ ညိုနေခြင်း၊ အသားများ ပျော့၍နေခြင်း၊ အနံ့များ ထွက်နေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

လတ်ဆတ်သောငါးများမှာ ပါးဟက်နီခြင်း၊ အကြေးခွံများခြင်း၊ အရောင်တောက်၍ အသားမာနေ ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဝယ်ယူခြင်း

မဆတ်လတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ အရိုးတံများ နွမ်းနေခြင်း၊ အရွက်များ ပိုးပေါက်နေခြင်း၊ ခြောက်သွေ့နေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဘူးသီးများသည် အူချောင်၍ အခွံမာနေပါက မကောင်းပေ။ ခရမ်းသီးများသည် အခွံမာတင်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ အခွံရှုံ့၍သော်လည်းကောင်း၊ အညှာများ ခြောက်၍သော်လည်း ကောင်း မလတ်ဆတ်ပေ။

ဤစာအုပ်သည် ဟင်းလျာချက်နည်းပြုတ် နည်းမျိုးစုံများ အပြင် ဟင်းဝယ်နည်းများ၊ မုန့်လုပ်နည်းများကိုလည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းဆိုရာတွင် မြန်မာမှုချက်နည်း၊ တရုတ်ချက်နည်း၊ အနောက်တိုင်းချက်နည်း ပြုတ်နည်း၊ သက်သတ်လွတ်ချက်နည်းများကိုပါ ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

ဤစာအုပ်၏ ပြုစုထားပုံမှာ ကြက်သားဟင်းချက်နည်း ပြုတ်နည်းမှာပင် မြန်မာ၊ တရုတ်၊ အနောက်တိုင်း ချက်နည်းများကိုပါ တစ်ပါတည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

နောက်တစ်ချက်မှာကတော့ ဤစာအုပ်သည် ဟင်းလျာနှင့် ပတ်သက်သော ချက်နည်း ပြုတ်နည်းများ ကိုတော့ အပြည့်အစုံ အစုံအလင် ထည့်သွင်းဖော်ပြ ထားပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် တွင် မုန့်လုပ်နည်းများသည် အမှန်တ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကယ် ပြုလုပ်အသုံးပြုနိုင်သော မုန့်လုပ်နည်းများကို ဖော်ပြထားပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် အခြားချက်နည်းပြုတ်နည်း စာအုပ်များ ထက်ပါးသော်လည်း အလွန်ပြည့်စုံသော စာအုပ်ဖြစ်ပေသည်။

ယခုခေတ်တွင် အစစအရာရာ ရှားပါးနေသောခေတ် ဖြစ်သည့်အလျောက် ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များကို အချိုးကျကျနှင့် ကုန်ကျစရိတ် အသက်သာဆုံး ဖြစ်အောင် စီမံထားသည့်စာအုပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဟင်းလျာ အတွက် ကုန်ကျစရိတ် အသက် သာဆုံးဖြစ်ပြီး ဤစာအုပ်မှလည်း သင့်အား ထူးထူးခြားခြား ဟင်းလျာများ နှင့် ထူးထူးခြားခြား အရသာများကို ပေးဆပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

စာရေးသူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

စဉ်	အမျိုးအမည်	စာမျက်နှာ
	ထမင်းချက်နည်း	
(က)	(၇)ယောက်စာထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ပုံ ထမင်းဝိုင်း၏ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံစံများ	
၁။	ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (ဒန်အိုးဖြင့်)	
၂။	ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (Rice Cooker)	
၃။	ထမင်းရေခန်းချက်နည်း(နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးဖြင့်)	
၄။	အလှူထမင်းချက်နည်း	
	(က) ဒန်အိုးကြီးများနှင့်ချက်နည်း	
	(ခ) ကြေးအိုးကြီးများနှင့်ချက်နည်း	
	(ဂ) မိုးပြဒယ်ကြီးများနှင့်ချက်နည်း	
၅။	အုန်းထောပတ်ထမင်း	
၆။	ပဲထမင်းချက်နည်း	
၇။	ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း	၁၁
၈။	ဒန်ပေါက်ထမင်းချက်နည်း	၁၂
၉။	ဝက်သားထမင်းချဉ်	၁၄
၁၀။	ရှမ်းထမင်းချဉ်	၁၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ကြက်သားဟင်းချက်နည်း

၁။	ကြက်သားဟင်းချက်နည်း	၁၇
၂။	ကြက်သားဆီပြန် (မွန်ချက်)	၁၈
၃။	ကြက်သားမဆလာချက်	၁၉
၄။	ကြက်သားရခိုင်အိုးကြီးချက်နည်း	၂၀
၅။	ကြက်သားဆီပြန်ခရမ်းချဉ်အနှစ်ချက်	၂၁
၆။	ကြက်သားပဲဆီပြန်	၂၂
၇။	ကြက်သားဂေါ်ရင်ရှိချက်	၂၂
၈။	ကြက်သားအာလူးဆီပြန်	၂၃
၉။	ကြက်သားကာလသားချက်	၂၄
၁၀။	ကြက်သားဘူးသီးနုနုချက်	၂၅
၁၁။	ကြက်သားရွှေဖရုံသီးချက်နည်း	၂၅
၁၂။	ကြက်သားအုန်းနို့ချက်နည်း	၂၆
၁၃။	နွားနို့ထောပတ်ထမင်းအတွက်ကြက်သားဆီပြန်	၂၆
၁၄။	ဝါစေ့ပင်ပေါက်ကြက်သားဟင်း(အညာချက်)	၂၈
၁၅။	ကြက်ကင်နည်း	၂၉
၁၆။	ကြက်သားကြော်ပေါင်း(အလျှုချက်)	၃၀
၁၇။	ကြက်မီးအုံး (မြန်မာနည်း)	၃၁
၁၈။	ကြက်သားနှင့်အာလူးချက်နည်း	၃၂
၁၉။	ကြက်သားမြူစွမ်	၃၃
၂၀။	ကြက်သားစွပ်ပြုတ်	၃၄
၂၁။	ကြက်သားခပတ်	၃၅
၂၂။	ကြက်သားပြုတ်ကြော်	၃၆
၂၃။	ကြက်သားအစပ်ကြော်	၃၇
၂၄။	ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်းချက်နည်း	၃၈
၂၅။	ကြက်သားကြာဇံဟင်းခါး	၃၈

၄။ ဝက်သားအကြောင်း

	ဝက်သားအကြောင်း	၄၁

ဝက်သားဟင်းချက်နည်း

၁။	ဝက်သားချဉ်ပေါင်း	၄၃
၂။	ဝက်သားဟင်းလေး(အညာချက်)	၄၃
၃။	ဝက်သား တညင်းသီးဆီပြန်	၄၅
၄။	ဝက်သားအာလူးချက်	၄၅
၅။	ဝက်သားပုန်းရည်ကြီး	၄၆
၆။	ဝက်ဦးနှောက်ဘဲဥပေါင်း	၄၇
၇။	ဝက်သားမှိုပေါင်း	၄၈
၈။	ဝက်သားမျှစ်ပေါင်း	၄၉
၉။	ဝက်ကလီစာချက်	၅၀
၁၀။	ဝက်နံရိုးနှင့်ပဲ	၅၀
၁၁။	ဝက်နံရိုးနှင့်ပိန္နဲကင်းဟင်း	၅၁
၁၂။	ဝက်သားအချိုချက်	၅၂
၁၃။	ဝက်ခြေထောက်စွတ်ပြုတ်	၅၃
၁၄။	ဝက်သားပေါင်း	၅၄
၁၅။	ဝက်သားဘီစတိတ်	၅၅
၁၆။	ဝက်သားခြောက်ပြုလုပ်နည်း	၅၆
၁၇။	ဝက်သားတုတ်ထိုးရောင်းစားနည်း	၅၆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ ဘဲသားချက်နည်း

၁။	ဘဲသားဆိုပြန်	၅၇
၂။	ပီကင်းဘဲအကြွတ်ကြော်	၅၈
၃။	ဘဲအစာသွတ်ပေါင်း	၅၉
၄။	ဘဲကင်	၆၀
	ဘဲသားကြံမဆိုင်	၆၀
၆။	ဘဲပေါင်းအသားစုံကော်ရည်ဆမ်း	၆၁
၇။	ပက်လည်ကြော်	၆၂

၆။ ဆိတ်သားချက်နည်း

၁။	ဆိတ်သားဆိုပြန်ဟင်း	၆၄
၂။	ဆိတ်သားလုံးဟင်း	၆၅
၃။	ဆိတ်ကလီစာဆိုပြန်	၆၆
၄။	ဆိတ်ခေါင်းဟင်း	၆၇
၅။	ဆိတ်သားရှိစ်	၆၈
၆။	ဆိတ်ဦးနှောက်ကြော်	၆၉
၇။	ဆိတ်ကလီစာ ဟင်းချက်နည်း	၇၀
၈။	ဆိတ်သားစင်းကောချက်နည်း	၇၁
၉။	ဆိတ်နံရိုးချက်နည်း	၇၂
၁၀။	ဆိတ်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်	၇၃
၁၁။	ဆိတ်သားခြောက်	၇၄
၁၂။	ဆိတ်ပေါ့နှစ်ကြော်	၇၄
၁၃။	ဆိတ်သားကြော်	၇၅

၇။ အမဲသားချက်နည်း

	အမဲသား၏နေရာအစိတ်အပိုင်းများ	၇၇

အမဲသားချက်နည်း

၁။	အမဲသားဆိုပြန်	၇၉
၂။	အမဲနှပ်	၈၀
၃။	အမဲသား စင်းကောချက်	၈၁
၄။	အမဲသားပြုတ်ကြော်	၈၂
၅။	အမဲသားအုန်းနို့ချက်နည်း	၈၃
၆။	အမဲလျှာချက်နည်း	၈၄
	အမဲအူချက်နည်း	၈၅

ငါးချက်နည်း

၁။	ငါးရံ့ချက်နည်း	၈၆
၂။	ငါးရံ့ရဲယိုရှက်ချက်	၈၆
၃။	ငါးရံ့သားပေါက်ချက်	၈၇
၄။	ငါးရံ့ချက်နည်း	၈၇
၅။	ငါးရံ့ခြောက်ပြုလုပ်နည်း	၈၈
၆။	ငါးရံ့အူဆိုပြန်ချက်နည်း	၈၉
၇။	ငါးရံ့ဆန်ပြုတ်နည်း	၉၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါးခူချက်နည်း

၁။ ငါးခူစဉ်းကောချက်နည်း ၉၀
၂။ ငါးခူဆီပြန်ချက်နည်း ၉၂
၃။ ငါးခူငါးဆုတ်ချက်နည်း ၉၃
၄။ ငါးဆန်လှော်ဟင်း ၉၄
၄။ ငါးခူငါးပိကြော် ၉၅

ငါးမြေမ

၁။ ငါးမြေမဆီပြန်အချိုချက်နည်း ၉၆
၂။ ငါးမြေမရေချို (မြန်မာ) ၉၇
၃။ ငါးမြေမရေချို (ကရင်) ၉၈
၄။ ငါးမြေမအချဉ်ချက်နည်း ၉၉

ငါးတန်

၁။ ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားချက်နည်း ၁၀၀

ငါးဖယ်ချက်နည်း

၁။ ငါးဖယ်ဆီပြန်ချက် ၁၀၁
၂။ ငါးဖယ်ခြစ်ကြော်ချက် ၁၀၃
၃။ ငါးဖယ်အုန်းနို့ချက်(အဆိမ့်) ၁၀၄

ငါးသလောက်ချက်နည်း

၁။ ငါးသလောက်ဆီပြန် ၁၀၅
၂။ ငါးသလောက်ပေါင်းနည်း ၁၀၆

ပုစွန်ချက်နည်း

၁။ ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်ချက် ၁၀၇
၂။ ပုစွန်ကျော့ (သို့) ဘော့ချိတ်အစပ်ဆီပြန် ၁၀၈
၃။ ပုစွန်ထုပ်ကြော် ၁၀၉
၄။ ပုစွန်ငါးဆုတ်လုံးဟင်း ၁၁၀
၅။ ပုစွန်ပေါင်းနည်း ၁၁၁
၆။ ပုစွန်ဂဏန်းဟင်း ၁၁၂
၇။ ဂဏန်းဟင်း ၁၁၃
၈။ ဂဏန်းလက်မကြော် ၁၁၃
၉။ ဂဏန်းပေါင်းကြော် ၁၁၄
၁၀။ ဂဏန်းအသားသုတ် ၁၁၅
၁၁။ ဂဏန်းလုံးကြော် ၁၁၆

၉။ တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁။ ဝက်သားအစိမ်းကြော် ၁၁၈
၂။ ဝက်သားလုံးကြော် ၁၁၉
၃။ ဝက်သားလုံးကြော် (နောက်တစ်နည်း) ၁၁၉
၄။ ဝက်နံရိုးပေါင်းနည်း ၁၂၀
၅။ ဝက်သား(၁၂)မျိုးဟင်းချို ၁၂၀
၆။ ဝက်သားလိပ်ကြော် ၁၂၃
၇။ ကျန်မဆိုင်ဟင်းချို ၁၂၃
၈။ တောက်တောက်ကြော် ၁၂၄
၉။ ပြည်လုံးချမ်းသာ ၁၂၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။	ပင်လယ်မျှော့နှင့်ဝက်ခြေထောက်ပေါင်း	၁၂၆
	ယိုးဒယားဟင်းချို	၁၂၈
၁၁။	ဝက်သားပေါင်းကော်ရည်ဆမ်း	၁၂၉
၁၂။	ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်	၁၃၀
၁၃။	ဝက်သားလိပ်အစာသိပ်ကြော်	၁၃၂
၁၄။	ဝက်နံရိုးအကြွတ်ကြော်	၁၃၃
၁၅။	ဝက်ဦးနှောက်ဂဏန်းကော်ရည်	၁၃၃
၁၆။	ဝက်ဦးနှောက်ဟင်းချို	၁၃၄
၁၇။	ကြက်တစ်ကောင်လုံးပေါင်းနည်း	၁၃၅
၁၈။	ကြက်ချိုချဉ်ကြော်	၁၃၇
၁၉။	ကြက်သားအစိမ်းကြော်	၁၃၈
၂၀။	ကြက်သားတုန်းဘောင်ကြီးကြော်	၁၃၉
၂၁။	ကြက်သားလုံးကြော်	၁၄၀
၂၂။	ကြက်သားစတူးပြုတ်	၁၄၀
၂၃။	ကြက်သားစက္ကူထုတ်ကြော်	၁၄၂
၂၄။	ကြက်ရေခွံပုစွန်အစာသိပ်ကြော်- ဂဏန်းကော်ရည်ဆမ်း	၁၄၄
၂၅။	ကြက်သားအကြွတ်ကြော်- သံပရာကော်ရည်ဆမ်း	၁၄၅
၂၆။	ကြက်သားအကြွတ်ကြော်	၁၄၅
၂၇။	ကြက်သားပုစွန်ပေါင်း	၁၄၆
၂၈။	ကြက်သားစတူး	၁၄၇
၂၉။	ကြက်သားရိုးစ်	၁၄၈
၃၀။	ကြက်ကလေးဟင်းချို	၁၄၈
၃၁။	ဒင်္ဂါးပုံကြက်သားကင်	၁၄၉
၃၂။	ငါးကောင်လိုက်ချိုချဉ်	၁၅၁
၃၃။	ငါးချိုချဉ်ကြော်	၁၅၂
၃၄။	ငါးအသားထပ်အကြွတ်ကြော်	၁၅၄
၃၅။	ငါးအကောင်လိုက်ပေါင်း	၁၅၅
၃၆။	ငါးမန်းတောင်ကြက်သားကော်ရည်	၁၅၆
၃၇။	ငါးခေါင်းဟင်းချို	၁၅၇
၃၈။	ပုစွန်ပေါင်းအကြွတ်ကြော်	၁၅၈
၃၉။	ပုစွန်လိပ်ကြော်	၁၅၉
၄၀။	အသားစုံကြက်ဥခေါက်ဆွဲကြော်	၁၆၁
၄၁။	အိုင်းရစ်စလူး	၁၆၂
၄၂။	ငါးကြင်းသားစလူး	၁၆၂
၄၃။	ဆိတ်သားရိုးစ်	၁၆၃
၄၄။	ဘဲ့ဘောရိုးစ်	၁၆၄
၄၅။	ချက်ကင်းဆင်းဒွက်စ်	၁၆၄
၄၆။	ကြက်ဥညှပ်ပေါင်မုန့်	၁၆၅
၄၇။	နွားမြီးစွပ်	၁၆၆
၄၈။	အာလူးဟင်းချို	၁၆၇
၄၉။	အသားစုံကင်ကြော်	၁၆၈
၅၀။	ငါးစုံကင်ကြော်	၁၆၈
၅၁။	Hot Pot (Fire Pot)	၁၆၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသုပ်အမျိုးမျိုး

၁။ သရက်သီးအစိမ်းသုပ် ၁၇၂
၂။ မရန်းသီးအစိမ်းသုပ် ၁၇၂
၃။ ရှောက်သီးသုပ် ၁၇၃
၄။ ခံတက်ချဉ်သုပ်၊ ဟင်းကလာချဉ်သုပ်၊
မုန်လာချဉ်သုပ် ၁၇၄
၅။ သရက်ချဉ်သုပ် ၁၇၄
၆။ သခွားသီးဆုပ်(သခွားချဉ်သုပ်) ၁၇၅
၇။ ငှက်ပျောဖူးသုပ်(အစိမ်း) ၁၇၆
၈။ ခရမ်းသီးသုပ် ၁၇၆

ငါးပိချက်နည်း

၁။ ငါးပိရည်ချိုဖျော်နည်း ၁၇၇
၂။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက် ၁၇၈
၃။ ကင်းပွန်းချဉ်ရွက်ငါးချက် ၁၇၉
၄။ ခွေးသီးငါးပိချက် ၁၈၀
၅။ ငံပြာရည်ချက် ၁၈၀
၆။ ငံပြာရည်ကြော် ၁၈၁
၇။ ငံပြာရည်ဖျော် ၁၈၂
၈။ ငါးဖယ်အောင်းငါးပိကောင်ကြော် ၁၈၂
၉။ ငရုတ်သီးထောင်း ၁၈၃

အရည်သောက်ဟင်းချက်နည်း

၁။ ပဲဟင်းချက်နည်းများ ၁၈၃
၂။ ပဲစင်းငုံ ၁၈၄
၃။ ကုလားပဲဟင်း(အချို) ၁၈၅
၄။ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး ၁၈၅
၅။ မုန့်ဘတ်တာနီဟင်းချို ၁၈၆

အချဉ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁။ မုန်လာဥချဉ်ရည် ၁၈၇
၂။ ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးချဉ်ရည် ၁၈၇
၃။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည် ၁၈၈
၄။ ဝက်သားနှင့်မျှစ်ချဉ် ၁၈၉
၅။ ဂျုံးမြစ်ချဉ်ရည် ၁၈၉
၆။ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည် ၁၉၀

သက်သတ်လွတ်ချက်နည်း

၁။ သီးစုံဒံပေါက် ၁၉၁
၂။ ထမင်းအချိုချက်နည်း ၁၉၃
၃။ နွားနို့ထမင်းချက်နည်း ၁၉၄
၄။ ဆီထမင်းလုပ်နည်း ၁၉၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီပြန်ချက်နည်း

၁။	အာလူးဆီပြန်	၁၉၅
၂။	ရွှေဖရုံသီးဆီပြန်	၁၉၆
၃။	မှိုဆီပြန်ဟင်း	၁၉၆
၄။	တရုတ်ပဲပြားဆီပြန်	၁၉၇
၅။	နို့ကို့ဥဆီပြန်ချက်	၁၉၇
၆။	အာလူးကြော်	၁၉၈
၇။	တညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း	၁၉၉
၈။	မုန်လာဥဆီပြန်	၁၉၉
၉။	ပဲကြာဆံဆီချက်	၂၀၀
၁၀။	ခရမ်းသီးကြော်	၂၀၁
၁၁။	ခဝဲသီးကြော်	၂၀၁
၁၂။	ကန်စွန်းဥအာလူးကက်သလိတ်ကြော်	၂၀၂
၁၃။	ကော်ဖီပန်းနှပ်နည်း	၂၀၃

မုန့်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

အိမ်ရှင်မသိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ

ထမင်းစားပွဲ ပြင်ဆင်နည်း

ထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲပြင်ဆင်ခြင်း အတတ်ပညာများကိုလည်း အချက်အပြုတ်ပညာကဲ့သို့ တတ်ထားရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထမင်းပွဲ၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲများကို ပြင်ဆင်ထားရာတွင် မြင်ရုံဖြင့် စားချင်သောက်ချင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ကာ အမြင်လှရန်လိုအပ်လေသည်။

ထမင်းစားပွဲ ပြင်ဆင်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို သတိထား၍ ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) စားပွဲပေါ်တွင် ပစ္စည်းများ ရှုပ်ထွေးမနေစေရ။

(၂) စားပွဲပေါ်တွင် ပန်းအိုးထားမည်ဆိုပါက မျက်နှာမကွယ်စေရန် ပန်းအိုးနိမ့်နိမ့်မျိုးကို သုံးရ၏။

(၃) စားပွဲနှင့် စားပွဲခင်းများ သန့်ရှင်းရမည်။

(၄) ပူသောဟင်းခွက်များအတွက် အောက်ခံအပူခံပြားများ လိုအပ်ပေသည်။

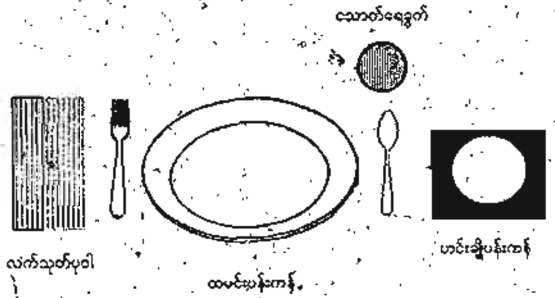
(၅) စားသောက်မည့်သူတစ်ဦးစီအတွက် အောက်ပါပန်းကန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွတ်များ လိုအပ်ပေသည်။

(က)	ထမင်းစားပန်းကန်ပြား	-	၁ ချပ်
(ခ)	ဇွန်း၊ ခက်ရင်း	-	၁ စုံ
(ဂ)	လက်သုတ်ပုဝါ	-	၁ ထည်
(ဃ)	ဖန်ခွက်	-	၁ လုံး
(င)	ဟင်းရည်သောက်ပန်းကန်နှင့်အောက်ခံပန်းကန်ပြား	-	၁ စုံ
(စ)	ဟင်းရည်သောက်ကြွေဇွန်း	-	၁ ချောင်း



ပုံ(၁)

(၆) အထက်ဖော်ပြပါ အသုံးအဆောင်များကို ပုံ (၁)တွင် ပြ ထားသည့်အတိုင်းစီ၍ ထားပါ။ လူတစ်ယောက်အတွက် ၂၄ပေခန့် နေရာရလျှင် ကောင်းမည်။ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ ခက်

ရင်း စသည်ပစ္စည်း အားလုံးကို စားပွဲအစွန်းမှ ၁လက်မ အကွာတွင် ထားရမည်။

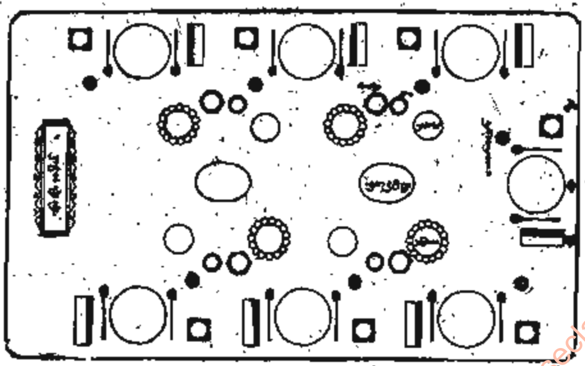
- လက်ဖြင့် စားသောက်ပါက ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးကို ထမင်းပန်းကန်၏ လက်ဝဲဘက်တွင်နေရာချထားမှ အလိုက်သင့်မည်။

(၇) ထမင်းအုပ်၊ ရေတကောင်း စသည်တို့ကို ထားရန်အတွက် ထမင်းစားပွဲအနီးတွင် စားပွဲအသေးတစ်လုံးနှင့် ထားရမည်။

မှတ်ချက် ။ ဇွန်းခရင်းမသုံးပါက အထက်ပါစားပွဲအသေးတွင် လက်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာခွက် ပြင်ထားရမည်။

(၈) ဟင်းပန်းကန်ထားပုံထားနည်းမှာ အောက်ပါပုံ (၂)တွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

(၂) ယောက်စာထမင်းစားပွဲပြင်ဆင်ပုံ



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(က)ဟင်းပန်းကန်များကို ၄-ယောက် တစ်ဝိုင်းစာ ပြင်နိုင်သည်။

(ခ) ၇-ယောက်စာအတွက်မူ ၂ ဝိုင်း ပြင်ရ၏။ ထိုပ်ဘက် ၃ ယောက်တစ်ဝိုင်းနှင့် ကျန် ၄-ယောက်တစ်ဝိုင်းဖြစ်၏။

(ဂ) တစ်ဝိုင်းစာအတွက် ဆီပြန်ဟင်း ၁-ပန်းကန် ပြင်ပါ။

(ဃ)အကြော် နှစ်ပန်းကန် ပြင်ပါ။

(င) ငါးပိ၊ တို့စရာ နှစ်ပန်းကန် ပြင်ပါ။

(စ) ဟင်းချို (အရည်သောက်ဟင်း)ပန်းကန်လုံးကို စားခါးနီးမှ ပူပူနွေးနွေးထည့်ယူလာပြီး ဇွန်းနားတွင် ပုံ-၁ ၌ ပြထားသည့်အတိုင်း အောက်ခံပန်းကန်ပြားဖြင့် ထားပါ။ ပန်းကန်လုံးတွင်ဟင်းရည်ကို လက်တစ်လုံးလျော့လျော့ထည့်ပေးပါ။

(ဆ)ထမင်းမစားမီ သောက်ရေဖန်ခွက်တွင် ရေဖြည့်ထားပါ။ ရေကို အပြည့်မထည့်ရပါ။

ထမင်းဝိုင်း၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများ

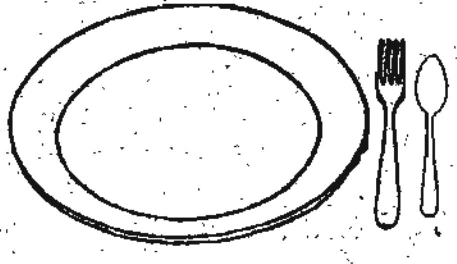
၁။ ထမင်းစတင်မစားမီ လက်သုတ်ပဝါကို ယူပြီး ပေါင်ပေါ်ဖြန့်ခင်းနိုင်သည်။

၂။ ဇွန်းခရင်းကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်ညှိုးသည် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းရိုးတပ် တစ်ဝက်ကျော်တွင်ရှိပြီး လက်မသည် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းတံ၏ တစ်ဝက်၌ရှိကာ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းအရိုး၏ လက်ဖဝါးနှင့် ထိနေရသည်။

၃။ ဇွန်းဖြင့် ဟင်းခတ်ရာတွင် ဟင်းခပ်ဇွန်းကို သုံးရ၏။ စားမည့် ဇွန်းကို မသုံးရ။

၄။ ဇွန်းတွင် ထမင်းနှင့်ဟင်းပြည့်ရုံသာ ခပ်ယူပြီး ခက်ရင်းဖြင့် အနားသတ်ပြီးလျှင် ဇွန်းတွင်းရှိအစားအစာအားလုံးကို ပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်ကာ နှုတ်ခမ်းဖြင့် ဖိပြီးမှ ဇွန်းကို နှုတ်ရ၏။

၅။ ထမင်းစားပြီးပါက ဇွန်းနှင့်ခက်ရင်းကို ပန်းကန်တစ်နေရာတွင်ယှဉ်၍ ညီညီညာညာ ယှဉ်၍ ကပ်ထားပါ။ (ပုံ - ၃)

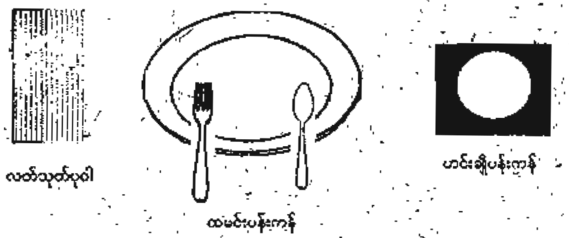


ပုံ - ၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ စား၍ မပြီးသေးပါက ဇွန်းနှင့်ခက်ရင်းကို ခပ်ခွာခွာထားရမည်။ (ပုံ - ၄)



ပုံ - ၄

❋ ❋ ❋

ထမင်းချက်နည်း

၁။ ထမင်းရေစန်းချက်နည်း (ဒန်အိုးဖြင့်)

ဆန်ကို ရေနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ၊ ဒန်အိုးထဲရှိ ဆန်မျက်နှာပြင်ကို ညှိပါ၊ ဆန်အထက် ရေလက်နှစ်သစ်ခန့်ထည့်၍ တည်ပါ၊ ဆူလာသည့်အခါ အဖုံးကိုဖွင့်ပါ၊ မျက်နှာပြင်အနှံ့ ရေဆူပွက်လာလျှင် ယောက်မဖြင့် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ၊ အလယ်က မီးကို နည်းနည်းလျှော့ပါ၊ အဖုံးပြန်ဖုံးပါ၊ ရေခန်းစပြုလျှင် အထက်

အောက် လှန်ပေးပါ၊ ဆန်အနေတော်ဖြစ်လျှင် အောက်မီးများ [illegible] ၍ ဒန်အိုးဖုံးပေါ် မီးခဲများတင်၍ နှပ်ပါ၊ ဆန်သားမာနေလျှင် [illegible] အနည်းငယ် မျက်နှာပြင်နှံ့အောင် ဖြန့်ပြီးနှပ်ပေးပါ။

❋

၂။ ထမင်းရေခန်းချက်နည်း (Rice Cooker)

ထမင်းရေခန်းကို မီးသွေးမီးဖို၊ ထင်းမီးဖိုနှင့် ချက်ပါက ထမင်း[illegible] အနေတော်ဖြစ်စေရန် ဂရုစိုက် ပြုလုပ်နေရသည်။ လုပ်ငန်းခွင်[illegible] ရှိသော အိမ်ရှင်မများအဖို့ အလုပ်ရှုပ်ထွေးတတ်ပါသည်။ လျှပ်စစ်[illegible] မီးဖိုနှင့် ချက်ပါကလည်း အနှပ်မညီတတ်ပါ၊ ထို့ကြောင့် ဓါတာမ[illegible] ဘီဓာတ် မဆုံးရှုံးစေရန် ထမင်းရေခန်း စားသုံးလိုသူများအဖို့ ဆောင်[illegible] ထား သင့်ပါသည်။

ဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး အိုးထဲတွင် ဆန်မျက်နှာ[illegible] ပြင်ကို ညှိပါ၊ ဆန်အထက် လက်နှစ်သစ်ခန့် ရေထည့်ပါ။ ဆူလာ[illegible] သည့်အခါ တစ်ချက်နှစ်ချက် မွှေပေးပါ။ လျှပ်စစ်အိုးဖြင့် ချက်သ[illegible] ရေခန်း၍ ထမင်းနှပ်လျှင် အလိုအလျောက် ခလုတ်ပိတ်သွားသ[illegible] အိမ်ရှင်မများအဖို့ အချိန်ကုန်သက်သာစေပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ မင်းခရရန်းချက်နည်း(နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးဖြင့်)

ဆန်နှစ်ဘူးကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ပေါင်းအိုး အပေါ်ဆင့်တွင် ထည့်၍ ရေနှစ်ဘူးထည့်ပါ။ အောက်ခံအိုးတွင် ရေထည့်ပါ၊ မီး တောင်းကောင်းဖြင့်ထည့်ပါ၊ မိနစ် ၄၀-ခန့် ကြာသည်အထိ ထည် ထားပါ။

❖

၄။ အလျှုထမင်းချက်နည်း

(က) ဒန်အိုးကြီးများနှင့် ချက်နည်း

ဒန်အိုးကြီးများနှင့် ချက်ရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ ချက်နည်းအတိုင်း ထမင်းရည်ငှဲ့၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရေခန်းသော်လည်းကောင်း ချက်ရပါသည်။

(ခ) ကြေးအိုးကြီးများနှင့်ချက်နည်း

ကြေးအိုးကြီးများနှင့်ချက်ရာတွင် ပထမဆန်ဆေးပြီး ရေထည့်ပါ။ ရေနွေးကို ကြေးအိုးကြီးတွင် ဆူအောင်တည်ပြီး ဆန်များကို အိုးနှင့်အတန်ခပ်ပြီး ချက်ရပါသည်။ တစ်ခါနှစ်ခါ မွှေပေးပါ။ ဆန်နှပ်လောက်သောအခါတွင် ထမင်းအိုးကြီးများအား ဝါးညှပ်ဖြင့် ချည်၍ချက်၊ နောက်သန့်စင်စွာဆေးထားသော ဂုန်နီအိတ်ပါးကို အိုးနှုတ်ခမ်းပေါ်တွင် ခိုင်စွာချည်၍ သစ်သားခုံများပေါ်သို့ မှောက်ချလိုက်ပါ၊ ထမင်းရည်မစစ်ရောက်လျှင် ကြေးအိုးဖင်နှင့် အတော်အသင့်မြေလုပ်ထားသည့် မြေတွင်းတွင် ရေလောင်းထည့်ပြီး ကြေးအိုး

ဖင်ကိုချ၍ နှပ်ပါ။ သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားသော ဂုန်နီအိတ်များ ဖုံးအုပ်၍ နှပ်ထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ထမင်းနပ်ကြောင်း တွေ့ရှိ နိုင်ပါသည်။ ချိုးမကပ်ပါ။

(ဂ) မိုးမြဲဇယ်ကြီးများဖြင့်ချက်နည်း

ပထမသံဒယ်အိုးကြီး တစ်ဝက်ခန့်ကို ရေထည့်၍ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေဆူလာသောအခါ အသင့်ဆေး၍စိမ်ထားသော ဆန် တစ်စိတ်(၄)ပြည်ကို ထည့်လိုက်ပါ။ တစ်ခါနှစ်ခါ မွှေပေးပါ။ ဆန်သင့်တော်သလောက် ထည့်ပါ။ အခြေတွင် ဒယ်အိုးထဲသို့ (ပလုံး)ခေါ် ဝါးဆန်ခါများနှစ်၍ ရေများကို ခပ်ပစ်ပါ။ ရေခန်းသွားလျှင် အလယ်မီးကိုနှုတ်၍ ဘေးမီးများဖြင့်နှပ်ပါ။ ဒယ်အိုးအပေါ်တွင် ငှက်ပျောဖက်များအုပ်ပြီး သန့်ရှင်းစွာ ဆေးထားသော ဂုန်နီအိတ် များကို လွှန်ကြည့်ပါက နပ်ပြီး ထမင်းကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

❖

၅။ ဇွန်းထောပတ်ထမင်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	၄ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
သကြား	ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆန်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေကိုစစ်ထားပါ။ ဆန်ကို အိုးထဲထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ညှိပါ။ အုန်းနို့ ညှစ်ထားပါ။ ပြီးနောက် အုန်းနို့၊ ထောပတ်၊ သကြား၊ ဆား တို့ထည့်ပါ။ ဆန်အထက် ရေလက်နှစ်သစ်ခန့်သာ ရှိပါစေ။ ဆူသည်နှင့် အဖုံးဖွင့်၍ အထက်အောက်လှန်ပေးပါ။ ဝေမကျရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အလယ်မီးနုတ်၍ ဘေးမီးဖြင့် တည်ပါ။ ထမင်းအကျက်ညီ၍ ရေကုန်စေရန် အိုးကို တစ်ဖက်စောင်းပြီး တည်ပါ။ ရေခန်းသွားလျှင် အောက်မီးကိုနုတ်၍ အပေါ်မီးဖြင့် တည်ပါ။

၆။ ပဲထမင်းချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
ပဲနီးလေး၊ကုလားပဲ၊ပဲစဉ်းငုံ (ရရာ)	နို့ဆီဘူး ၂ဘူး
ဆား	သင့်ရုံ
ထောပတ်(သို့မဟုတ်)ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
ဖာလာစေ့	၁၀ စေ့
ကြက်သွန်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
လေညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
သစ်ကြံပိုးခေါက်	၄ လက်မခန့်

ပဲနီလေးကိုချက်လျှင် ကျောက်ခဲနှင့် သလဲများကို စင်ကြယ်

အောင် ရွေးချယ်၍ ရေစိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ လေးညှင်း သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ ကရဝေးရွက်နှင့် ဖာလာစေ့များကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ဆေးပြီး ရေစစ်ထားသည့် ဆန်များကိုထည့်မွှေပါ၊ ဆားသင့်ရုံခတ်ပါ။ ရေကို လက်နှစ်ဆစ်မြုပ်အောင် လောင်းထည့်ပါ၊ ရေဆူလာသောအခါ ရေဆေးထားသော ပဲနီကလေးများကို ထည့်၍ မွှေပြီး ချက်ပါ။ အုန်းထမင်းချက်သကဲ့သို့ အလယ်မီးနုတ်ပြီး ဘေးမီးဖြင့် နှပ်ပါ။ ကုလားပဲနှင့် ပဲစဉ်းငုံများချက်လျှင် ပဲများကို ရေတစ်ညစိမ်ပြီးမှ ထည့်ချက်ပါ။

၇။ ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
ထောပတ်	၂၅ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥ	၁၂ကျပ်ခွဲသား
သစ်ကြံပိုးခေါက်	၅မူးသား
ဖာလာစေ့	၁၀စေ့ခန့်
လေးညှင်းပွင့်	၁၀ပွင့်
ဆား	၅မူးသား
ကရဝေးရွက်	၁၀ရွက်

ဆန်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ထောပတ်ကို ကြက်သွန်နီ လေးစိတ်ခွဲ၊ ဖာလာစေ့၊ ကရဝေးရွက်၊ လေးညှင်း၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ဆော်ပြီးသောဆန်ကိုထည့်ပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသင့်ကျိုပြီးသောရေနွေးကို ဆန်အထက် လက်နှစ်လုံးခန့် တက်လာအောင်ထည့်ပါ။ ဆားပါ ထည့်ချက်ပါ။ ရေခန်းလာသောအခါ မီးဖြင့် နှပ်ပါ။ အလယ်မီးနုတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ ဘေးမီးဖြင့် နှပ်ရမည်။

❖

၈။ ဇံပေါက်ထမင်းချက်နည်း

ဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
ကြက်သား ဆိတ်သား	၁ပိဿာ ၅၀ကျပ်သား
ထောပတ်	၂၀ သား
ဒိန်ချဉ် (လက်ဖက်ပန်းကန်)	၁ ပန်းကန်
ကြက်သွန်နီ	၄၀ သား
ဆီ	၂၀ သား
စပျစ်သီးခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ပဲသီးစိမ်းဘူး	၁ ဘူး
ဂုံကမန်	၁ ပဲသား
လေးညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
သီဟိုစေ့	၁၀ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုး၊ ဖာလာစေ့	၁ ကျပ်သားစီ
နှင်းရည်	၁ ပုလင်း

ကြက်သားနှင့်ချက်လိုလျှင် ၅၀ကျပ်သား ၆၀ကျပ်သား အကောင်ကိုသာ ဝယ်ပါ။ ကြက်သားကို အကောင်လိုက် ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ဓားထက်ထက်ဖြင့် ကျောမှနေ၍ ခုတ်လိုက်ရင် ကြက်တစ်ကောင် နှစ်ပိုင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ခါးမှနေ၍ ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်လျှင် ကြက်တစ်ကောင် လေးတုံးရမည်။ ကြက်သားတုံးများကို ဆားနယ်ပါ။

ရေစင်ကြယ်စွာဆေးထားသောဆန်ကို ရေဆူဖြင့် ဆန်များထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆန်များအနည်းငယ် စင်းလာသောအခါ တောင်းတစ်လုံးထဲသို့ သွန်၍ ထမင်းရည်ကို စစ်ပါ။

ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ညက်အောင် ထောင်းပြီး ရေညှစ်ယူထားသော အရည်ဆုပ်နယ်ပေးပါ၊ မဆလာတစ်ကျပ်သားခန့်ဖြင့် ၎င်းကြက်သားများကို ဆုပ်နယ်ပြီး အိုးတစ်လုံးတွင် သိပ်ထားပါ။ ဂုံကမန်နှင့် နှင်းရည်ကိုလည်း လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တွင် စိမ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ၊ ဆီ၊ ထောပတ်တို့နှင့် နီရောင်လာအောင် ကြော်၍ စစ်ထားပါ။

ထမင်းရည် စစ်လောက်သောအခါ ကြက်သားများကို ချက်မည့်အိုးအောက်ဘက်မှ ဖြန့်စီထားပါ၊ ရေစစ်ထားသော ထမင်းပေါ်မှ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်၊ မဆလာ၊ ပဲသီးစိမ်း၊ စပျစ်သီး၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ကြက်သားစိမ်ထားသော ဒိန်ချဉ်ရည်၊ ဂုံကမန်နှင့် နှင်းရည်ဖျော်ထားသောအရည် အနည်းငယ် ဖျန်းပေးပါ၊ နောက်ထမင်းအထပ်ထပ်ထည့်ပြီး အထက်ပါ အစာပလာများအတိုင်း ထပ်မံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ပါ။ ထမင်းကျန်သေးလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။ အပေါ်မှ ဆီနှင့် ထောပတ်များကို နှံ့အောင်လောင်းထည့်ပြီး အိုးကို အဖုံးကိုလုံအောင် ပိတ်၍ နှပ်ပါ။ အငွေ့ထွက်လာသောအခါ အလယ်မီးနုတ်၍ ဘေးမီးဖြင့် နှပ်ပါ။

ဆိတ်သားဖြင့်ချက်လျှင် ဆိတ်သားကို ဒိန်ချဉ် ပိုထည့်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့် နယ်ထားရမည်။ ကျန်ချက်နည်းမှာ ကြက်သားနှင့်ချက်သကဲ့သို့ ချက်နိုင်ပါသည်။

❖

ဝက်သားထမင်းချဉ်

ရှမ်းဆန်ကောင်းကောင်း	၄လုံး
ယမ်းစိမ်း	၁ကျပ်သား
ဝက်သား(အခေါက်မပါ)	၄၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား

ရှမ်းဆန်ကောင်းကောင်းကို အနေတော်ချက်၍ အအေးခံ ထားပါ။ ဝက်သားကို စဉ်းကောပြီး ဆား၊ ယမ်းစိမ်းထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ၄က်ပျောဖက်ကိုနေပြပြီး အနည်းငယ်နွမ်းလျှင် ၄က်ပျောဖက်ခင်း၍ ထမင်းလက် နှစ်ဆုပ်စာခန့် ဖြန့်ခင်းပြီးအပေါ်မှ ယမ်းစိမ်းဖြင့် နယ်ထားသော အသားကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် လုံအောင် ထုပ်ပြီး ကောက်ညှင်းထုပ် ထုပ်သကဲ့သို့ စီးပါ။ ထမင်းနှင့် အသား ကုန်သည်

အထိထုပ်ပါ။ အထုပ်များကို သင့်ရာနေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြီး ပူသောရာသီတွင် နှစ်ရက်ခန့်၊ အေးသောရာသီတွင် ၃-၄ရက်ခန့် ထားပါ။

ဇင်းရက်လောက်ထားပြီးလျှင် ထမင်းရော အသားပါ ချဉ်လာပါလိမ့်မယ်။ ထမင်းထုပ်များကို ပေါင်းအိုးတွင် အထုပ်လိုက် ထည့်၍ ပေါင်းပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို မွှေးလာသည်အထိ ဆီချက် ချက်ပါ။ ပေါင်းထားသောဝက်သားချဉ် ထမင်းထုပ်ကိုဖြေ၍ ဖက်ပါ ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက် ဆမ်း၍၊ ဂျုံးမြစ်၊ ငရုတ်သီးတောင့်နှင့် အကြော်တို့ဖြင့် စားလျှင် အလွန်အရသာရှိပါသည်။

ရှမ်းဆန် အဝယ်ရခက်လျှင် ရိုးရိုးဆန် လေးလုံးခန့်တွင် ကောက်ညှင်းဆန် လက်တစ်ဆုပ်ခန့် ထည့်၍ချက်ပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

❖

ရှမ်းထမင်းချဉ်

ဆန်ကောင်းကောင်း	၄ဘူး
ခရမ်းချဉ်သီး	၃၀ ကျပ်သား
ကောက်ညှင်းဆန်	လက်တစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား
ငါးကြင်း၊ ငါးရံ့(ရရာတစ်မျိုး)	၃၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထမင်းကို ခပ်ပျော့ပျော့ ချက်ထားပါ။ ငါးများကို ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်၍ အရိုးထွင်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ချက်၍ အဖတ်များကို ဆယ်ထားပါ။ ဆီအနည်းငယ်နှင့် ငါးများကို မွှေးလာအောင် လှော်ပါ။

အအေးခံထားသောထမင်းတွင် အချိုမှုန့်၊ ငါးမှုန့်တို့ ဖြင့်ရော၍ ထမင်းလုံး ကြေသွားသည်အထိ လက်ဖနောင့်ကလေးဖြင့် ဖိကာနယ်ပါ။ ထည့်ထားသော အချိုမှုန့်၊ ငါးတို့ကို သမသွားလျှင် ငါးထမင်းဖြစ်ပြီ ဖြစ်၍ ထမင်းများကို လက်သီးဆုပ်ခန့် အလုံးများလုံးထားပါ။

ခရမ်းချဉ်များကို အစေ့ထုတ်၍ ဆားသင့်ရုံ ဆီသင့်ရုံ ထည့်၍ ကျိုပါ။ ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များကို ထမင်း၊ ငါး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ပထမ ထမင်းလုံးကဲ့သို့ လက်သီးဆုပ်ခန့် အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။ ထမင်းပန်ကန်တွင် ခရမ်းချဉ်သီး နယ်ထားသော ထမင်းတစ်လုံး၊ ငါးဖြင့်နယ်ထားသော ထမင်းတစ်လုံးစီ ထည့်၍ အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်တို့ကို ဖြူးပေးပါ။ ၎င်းထမင်းကို သားရေပွကြော်၊ တို့ဟူးကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျုံးမြစ်၊ ငရုတ်အခြောက်တောင့်တို့ဖြင့် စားလျှင် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။

❋❋❋

ကြက်သားဟင်းချက်နည်းများ

၁။ ကြက်သားဟင်းချက်နည်း

ကြက်သား	၅၀ သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်းခွဲ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဂျင်း၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကိုရေဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ပိုင်ပိုင်နယ်ပါ။ ဂျင်းကို ညက်စွာထောင်း၍ ကြက်သားတုံးများနှင့် ဆုပ်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငရုတ်တို့ကို ညက်စွာ ထောင်းထားပါ။

အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ပူလာလျှင်ဆီထည့်၊ ဆီကျက် ပျော့လောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို မွှေး ကြိုင်လာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။

ကြက်သားထည့်မွှေပါ။ အသားမှ အရည်ကုန်သည်အထိ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသားမြုပ်ရုံ ရေထည့်တည်ပါ။ ဆီပြန်ပါက ကြက်သား နူးမနူးကို ကြည့်ပြီး ရေထပ်ထည့်ရန် လိုအပ်ပါက ထပ်ထည့်ပါ။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကြက်သားဆီပြန် (မွှန်ချက်)

ကြက်သား	၆၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
စပါးလင်	၃ ပင်
ဆား	၁ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ (ကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ (ကြီး)
ချင်း	လက်မဝက်အတုံး
နနွင်း	လက်ဖက်ဇွန်းတစ်ဝက်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ကျပ်သား
(ရေဆူ အဆင်သင့်ထား)	

ကြက်သားကို အမွေးသန့်စင်ပြီး ရေအမြန်ဆေး၍ ၂ လက်မခန့် အတုံးငယ်များ တုံးပါ။ နနွင်း၊ ဆားတစ်ဝက်ဖြင့် ဆုပ်နယ်ထားပါ။ ချင်းဖတ်ပါထည့်ပြီး တစ်ပြန်ဆုပ်နယ်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ ငရုတ်သီးကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ စပါးလင်ကို အရွက်ရင့်ခြွေပြီး အရင်းပိုင်း ၃ လက်မခန့် ဖြတ်၍ ထုထားပါ။ အိုးကို ဖိုပေါ်တည်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် ဆီထည့်၊ ဆီကျက်လျှင် စပါးလင် ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ-ဖြူ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး အနံ့မွှေးလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ကြက်သားထည့်ပါ။ ဆီနှင့်ကြက်သား သမသွားအောင် အသာအယာမွှေပေးပါ။ မီးမှန်မှန်နှင့် ကြက်သားမှထွက်လာသော ရေကုန်အောင်လုံးပါ။ ဤသို့အားဖြင့် ကြက်သားအသားကျစ်လာပြီး ဆီပြန်လာလျှင် ရေပူကို ကြက်သားမြုပ်ရုံခန့်လောင်းထည့်ပါ။ လက်ကျန်ဆားထည့်၊ အဖုံးဖုံးပြီး ဆက်

တည်ပါ။ ကြက်သားနူးလာလျှင် ရေလက်ကျန်ကြည့်ပြီး ရေဆူကို လိုသလောက် ထပ်ထည့်ပါ။ ပြန်ဆူလာသောအခါ အပေါ်အငန် မြည်းပြီး ဖိုပေါ်မှချပါ။ လိုအပ်ပါက အချိုမှုန့် ထည့်ပါ။

❖

၃။ ကြက်သားမဆလာချက်

ကြက်သား	၅၀သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ဥ
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
(ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်)	အနည်းငယ်
မဆလာ	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်တုံးပါ၊ ကြက်သားတုံးများကို ဂျင်း၊ နနွင်း ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ဆုပ်နယ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကျန် ကြက်သွန်ဖြူ တို့ဖြင့် ရောထောင်းထားပါ။ ဆီအိုးကိုတည်၍ ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို နီလာသည်အထိ ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ၎င်းဆီထဲတွင် ကရဝေးရွက်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့ကို မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် တို့ ထည့်ပြီး နွမ်းလာလျှင် ကြက်သားထည့်လုံးပါ၊ အဖုံးဖုံးထားပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သားမှထွက်သော အရည်ကို ကုန်အောင်လှုံး၍ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များကို ထည့်ပါ။ အသားနူးစေရန် ရေကို ထည့်ပေးပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ကျန်မဆလာတစ်ဝက် ထပ်အုပ်ပေးပါ။

✲

၄။ ကြက်သားရှိုင်အိုးကြီးချက်

ကြက်	၂ ပိဿာ
ဆီ	၄၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ချင်း	၂ ကျပ်သား
မဆလာမွှေး	၂ ကျပ်သား
ကရဝေးရွက်	၆ ရွက်
ငရုတ်ကောင်း	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ဒိန်ချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုး (လက်မခန့်)	၂ ခေါက်
ဖာလာ	၅ စေ့

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီး ကြီးကြီးတုံးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ဒိန်ချဉ် တို့ဖြင့်နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ကရဝေးရွက် ညက်အောင် ထောင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတစ်ဝက် ထည့်ထောင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။

ဆီအိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်၊ ချင်းတို့ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားကို မဆလာတစ်ဝက်၊ ထောင်းထားသော ကရဝေးရွက်များဖြင့် နယ်ပြီးထည့်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ ဖာလာ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ရေဆေးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီအလုံးသေးက အလုံးလိုက်၊ ကြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းထည့်၊ အားလုံးရောမွှေပြီး အုပ်ထားပါ။

ပထမရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် နောက်ရေတစ်ရေ ရေမြှုပ်ရုံ ထပ်ထည့်၊ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်နီများ နူးအိပြီး အနှစ်ဖြစ်သည် အထိ ထားပါ။ အိုးကို လှုပ်ပေးပါ။ ကြက်ဆီပြန်ခါနီး ကျန်မဆလာ အုပ်ပြီး ဆီပြန်လျှင် ချပါ။

<u>မှတ်ချက်</u> ။ ။ ကြက်သားနူးက ရေနည်းနည်းသာ ထည့်ပါ။ ကြက်သားရင့်လျှင် ရေပိုထည့်ရပါမည်။

✲

၅။ ကြက်သားဆီပြန် ခရမ်းချဉ် အနှစ်ချက်

ကြက်သားမဆလာချက်နည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပိုလာသည်က ခရမ်းချဉ်အနှစ် ဖြစ်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀ ကျပ်သားကို ရေနည်းနည်းနှင့် နူးအောင်ပြုတ်၍ အခွံနွှာပြီး ဆန်ခါဖြင့် အနှစ်တိုက်ချထားပါ။ ကြက်သားမဆလာချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပြီး ကြက်သွန် ကြော်မထည့်မီ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ကို ထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့် ထားပြီး ကြက်သွန်ကြော်၊ သကြား၊ ဆားထည့်ပြီး ရေဆူလောင်းထည့်၍ အဖုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖုံးပြီး ဆက်ချက်သွားပါ။

<u>မှတ်ချက်</u> ။ ။ ဒိန်ချဉ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်ထည့်ချက်သော ဟင်းအတွက် ရေဆူလျှော့ပါ။ အပူအရှိန်း ကြိုက်သူများအတွက် ချင်းပိုထည့်ပါ။

၆။ ကြက်သားပဲဆီပြန်

ကြက်သားမဆလာချက်နည်းတွင် ပဲထည့်ချက်ခြင်း ဖြစ်သည်၊ ပဲ (၁၀)ကျပ်သားကို ခဲနှင့် ပိုးပေါက်များ ရွေးပြီး သန့်စင်လိုက်ပါ၊ ထို့နောက် ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေသန့်သန့်ကို ပဲမြုပ်ရုံထည့်၍ နာရီခန့် စိမ်ထားပြီး ၎င်းပဲစိမ်ရေနှင့်ပင် ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းပြီး ပဲနူးလျှင် ကြက်သားဆီပြန်ထဲသို့ ထည့်ချက်ပါ။

ပဲကြက်သားဟင်းအတွက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ လျှော့ထည့်ရမည်။ ကြက်သွန်ကြော်မပါဘဲ ကြက်သွန်နီ-ဖြူကို ထောင်းပြီး ချက်နိုင်ပါသည်။

၇။ ကြက်သားဂေါ်ရင်ရီချက်

ကြက်ရင့်ရင့်တစ်ကောင်၊	၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားမှ ၁ ပိဿာခွဲ
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၂ ကျပ်သား
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
ဟာလာ	၅ ကျပ်သား
ကရဝေး	၁၀ ရွက်
ဇီရာ	၁ ကျပ်သား
မန်ကျည်းမှည့်	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	၁ စားပွဲဇွန်း
နနွင်း	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခွဲ

ကြက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခပ်ကြီးကြီး တုံးပါ။ ငရုတ်သီး လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကရဝေးရွက်၊ ဇီရာအားလုံး ရောထောင်းပြီး ကြက်သားကို ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ နနွင်းပါထည့် ဆီပါထည့်ပြီး နှပ်နယ်၍ လုံးချက်ပါ။ ကြက်နူးခါနီးထိ ရေဆူကို ၃-၄ ခါ ထည့်ပေးပါ။ နူးခါနီးတွင်မှ မဆလာထည့်၊ မန်ကျည်းမှည့် အနှစ်ဖျော်ထည့် ဆီကျန်ရေကျန် ထားချက်ပါ။ ပူ၊ စပ်၊ အရောင်လှပြီး မွှေးကြိုင်သော ဂေါ်ရင်ရီ ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ရပါမည်။

၈။ ကြက်သား အာလူးဆီပြန်

ကြက်သားမဆလာချက်အတိုင်း ဖြစ်သည်။ အာလူးအမြင်းကို အခွံနွှာပြီး ဆားရည်တွင် မိနစ် ၂၀ ခန့် စိမ်ထားပါ။ ကြက်သားဆီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြန်လာလျှင် အာလူးထည့်၊ ရေဆူကို အာလူးနူးရန် ခန့်မှန်းထည့်၊ ရောနှံပြီး အာလူးနူးလာလျှင် ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွန်နီကြော်ထည့်ပြီး ရေဆူအနည်းငယ်ထပ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ထားပါ။ ရေပြန်ဆူလာလျှင် မဆလာအုပ်၍ အဖုံးဖုံး၍ ဖိုပေါ်မှချပါ။ (အာလူးထည့်ချက်သောဟင်းအတွက် ဆားပိုခတ်ရပါသည်။)

❋

၉။ ကြက်သား ကာလသားချက်

ကြက်သားမြီးကောင်ပေါက် ၅၀ကျပ်သားတစ်ကောင်၊
ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊
ငရုတ်သီးအတောင့်ရှည်၊ ဆား၊
ငံပြာရည်၊ နနွင်း — သင့်ရုံ

ကြက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အကောင်လိုက် ရေဆေးပြီးလျှင် သင့်တော်သော အရွယ်အစား တုံးထားပါ။ ရေထပ်ဆေးရန်မလိုတော့ဘဲ ဆား၊ ငံပြာရည် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ကြက် သွန်ဖြူ-နီ၊ ဂျင်းတို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားအိုးထဲကို ထည့်ပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီပါထည့်၍ ခပ်ကြာကြာလေး နယ်ပေးပါ။ နယ်သားကျလျှင် လက်ဆေးရေအနေတော် လောင်းထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကိုအဖုံးဖုံး၍ ချက်ပါ။ ရေစဝ်စပ်တွင် ချစားပါ။

❋

၁၀။ ကြက်သား ဘူးသီးနုနုချက်

ကြက်နုနု	၅၀ ကျပ်သား
ဘူးသီးနုနု	၁ လုံး
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး အရောင်တင်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းခွဲ
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ

ဘူးသီးနုနုကို အခွံများခွာ၍ ရေစပ်စပ်ဆေးပြီး အတုံးလေးများ ကုံးပါ။ ကြက်ကိုလည်း အနေတော်ကလေးများတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များဖြင့်နယ်ပါ။ လှီးထားသော ဘူးသီးများ၊ ဆီ တို့ပါ တစ်ပါတည်း ထည့်နယ်ပါ။ လက်ဆေးရည် သင့်ရုံထည့်ပါ၊ ရေထည့်စရာမလိုပါ။ ဘူးသီးနှင့် ကြက်သားမှထွက်သော အရည်များဖြင့်သာ ချက်ပါ။ အနေတော်မှ ချ၍ စားပါ။

❋

၁၁။ ကြက်သား ရွှေဖရုံသီးချက်နည်း

ကြက်သားဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်းအတိုင်း ကြက်သားကို တုံးပါ။ ကြက်သားနှင့် ဆီ သမလာလျှင် စိတ်ထားသော ရွှေဖရုံသီးထည့်ပါ။ ရေထည့်ပါ။ ရွှေဖရုံသီးချက်မှာ ဂျင်းပါ ပါကပိုကောင်းသဖြင့် ဖျင်းအနည်းငယ် ပိုထည့်ပြီး ချက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂။ ကြက်သားအုန်းနို့ချက်နည်း

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
အုန်းရင့်ရင့်	၁ လုံး
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ

အုန်းသီးကို အုန်းနို့ ညှစ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဥကို ပါးပါးလှီးပြီး နီလာအောင်ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ရှေ့က ကြက်သွန်ထောင်းပြီး ဆားနယ်ထားသော ကြက်သားဖြင့် နယ်ပါ။ ဆီအိုးထဲတွင် ကြက်သားများ ထည့်ပြီး အသားမှအရည်များ ခန်းသွားအောင် လှုံထားပါ။ ကြက်သားများ ဆီပြန်လာလျှင် အသင့်ညှစ်ထားသော အုန်းနို့နှင့် ကြက်သွန်ကြော်များထည့်၍ ဆီပြန်လာသည်အထိ ချက်ပါ။

❋

၁၃။ နွားနို့ဆော့စ်ထမင်းအတွက် ကြက်သားဆီပြန်

ကြက်သား	၈၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား
ချင်း	၂ ကျပ်သား
အာလူး	၂ ကျပ်သား

ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	၁ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	၁ ကျပ်သား
မဆလာ	၁ ကျပ်ခွဲသား
ပူဒီနာ	၂၀ ခက်
ဒိန်ချဉ်	၂ ကျပ်ခွဲသား
သကြား	ငါးမူးသား

(ခရမ်းချဉ်သီး ၂၀ကျပ်သားကို အနှစ်လုပ်ထား)

အာလူး ၄ စိတ် စိတ်၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ဆီအိုးတည်၊ အာလူးကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ကြက်သွန်နီ အကြွပ်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းထား၊ ချင်းကိုညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြက်သားတုံးများကို ချင်းရေဖြင့်နယ်၊ ချင်းဖတ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို ဆီသတ်၊ ကြက်သားတုံးထည့်၍ ဆီနှင့်သမအောင်လှိမ့်ပါ။ ကြက်သားအသားကျစ်လာလျှင် ဒိန်ချဉ်ထည့်ပါ။ နှံ့စပ်အောင်မွှေပြီး အဖုံးဖုံး၍ ခေတ္တထားပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြူးထည့်ပါ။ နှံ့စပ်အောင် မွှေပါ။ ဆားနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ထည့်ပါ။ သကြားထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ရေပြန်ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်နီကြော်ကို မဆလာနှင့်နယ်ပြီး ဖြူးထည့်၊ ရေဆူလိုသလောက်ထည့်ပြီး ဆက်တည်ထား၊ ပြန်ဆူပွက်လာသောအခါ ကြော်ထားသော အာလူးထည့်၊ ပူဒီနာရွက်အုပ်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၄။ ဝါးစေ့ပင်ပေါက်ကြက်သားဟင်း (အညာချက်)

ဝါစေ့နို့ဆီဘူး	၃ လုံး
ကြက်	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး	၃ လုံး
ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၅ တောင့်

<u>ဝါစေ့ပင်ပေါက်ပြုလုပ်နည်း</u> ။ ။ ဝါစေ့ကိုရေစိမ်၊ ၃ နာရီ လောက်ကြာက ဆယ်၍ ဆန်ခါတွင် ဖြန့်ထားပြီး အဝတ်ကြမ်းနှင့် အုပ်၍ တစ်နေ့ ၄-၅ကြိမ် ရေလောင်းပါ။ အစို့လေးများ လက်နှစ် လုံးခန့်ရလာပါက အခွံကို ညှစ်ပစ်ပါ။

<u>ဟင်းချက်နည်း</u> ။ ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်းထားပါ။ ကြက်သားကို အစိမ်းလိုက်ချက်လိုပါက အလောတော်တုံးပါ။ (ကြော်ပြီး ချက်လိုက ရှင်အုပ်ကိုကြော်ပြီး အမွှာခပ်ထူထူ ဖဲ့ထားပါ)။ ထောင်း ထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့် ရောပြီး လုံးချက်ပါ။ အသားစိမ်းနှင့်ချက်ပါက အသားကို ပထမလုံးချက်ပြီး ပထမရေခန်း၍ အသားများ နူးယောင်ရှိ မရှိ ကြည့်ပါ။ နည်းနည်းနူးပါက ဝါစေ့ပင်ပေါက်များ ထည့်ရောမွှေ၊ ဝါစေ့ကျက်ရုံ ရေစပ်စပ်ကြိုက်က ရေသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်စားလိုက ရေမြုပ်ရုံထည့်ပါ။ (မျှင်ငါးပိကင်သုပ်၊ သံပရာရည်ညှစ်နှင့် ဘူးရွက်ဟင်းတို့နှင့် လိုက်ဖက်ပါသည်။)

၁၅။ ကြက်ကင်နည်း

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၃၀ ကျပ်သား
ဆီသန့်သန့်(ထောပတ်)	၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်းကြီး)
ရှာလကာရည်(ဒိန်ချဉ်)	၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်းကြီး)
ဆား၊ နနွင်း	သင့်တော်ရုံ

ကြက်နုနုကို အကောင်လိုက် ဖင်ဖွင့်၍ အတွင်းမှ ကလီစာများ ကို ထုတ်ပြီး စင်အောင်ဆေးပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ဒူးဆစ်အောက် ခြေထောက်များကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ အကောင်လိုက် ရေစင်အောင် ဆေး ပြီး ဘာမျှမလူးခင် ရှာလကာရည် (ဒိန်ချဉ်)၂ဇွန်း နှင့် နေရာအနှံ့ သုတ်လိမ်းပြီး အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်အောင် ဆုပ်နယ်ပေးပါ။ (၂)ဇွန်း စာ ကုန်လျှင် ဆားသင့်ရုံထည့်၊ နနွင်းအနည်းငယ် လူးပြီး (လျှပ်စစ် မီး၊ ဒို) မီးသွေးကောင်း၊ မီးဖိုတွင် တံစို့ထိုးကာ ကင်ပေးရသည်။ အကျက်ညီအောင်ကြက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ပေးရန် သတိပြု ရပါသည်။ အနည်းငယ် နီလာလျှင် ဆီ(ထောပတ်)ကို အဝတ်ဖတ် တစ်ခုနှင့် ကင်နေပြီး လှည့်ပေးနေစဉ် သုတ်ပေးပါ။

တချို့က ဆီထဲတွင် ငရုတ်သီးအနည်းငယ် ထည့်ထားသဖြင့် ကြက်ကင်မှာ ပိုမိုနီရဲ၍ အရောင်လှသည်။ နီရဲ၍ ကြွပ်ရွလာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချကာ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

အရက်နှင့်မြည်းပါက အလွန်လိုက်ဖက်သော စားသောက်ဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၆။ ကြက်သားကြော်ခေါက်ဆွဲ (အလှူချက်)

ကြက်သား	၈၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ကျပ်သား
မဆလာ	၂ ကျပ်သား
နနွင်း	၅ မူးသား
ချင်း	၂ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	၅ မူးသား
ပဲငံပြာရည်	၂ ကျပ်သား
ဆား	၁ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား (ကြော်ရန်အတွက် အပါအဝင်)
အာလူး	၁ ပိဿာ

အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ရေးဆေးပြီး လေးစိတ်စိပ်ထား၊ ကြက်သွန်နီ တစ်ဆယ်သားကို ပါးပါးလှီးထား၊ ချင်းကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ခပ်ထား၊ ကျန်ကြက်သွန်နီကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ခပ်ထား၊ ကြက်သားကို ၂၅ တုံးခန့်တုံး၍ နနွင်းဆားတစ်ဝက်၊ အချိုမှုန့်တစ်ဝက်နှင့် နယ်ထား၊ ဆီအိုးတည်၊ အာလူးကို နီဝါရောင်ရသည်အထိ ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို အကြွပ်ကြော်ပြီး ဆယ်၍ မဆလာနှင့် ရောနယ်ထား၊ ကြက်သားကို ဆီတွင် ကြွပ်ရွလာအောင် ကြော်ပြီးဆယ်ထား၊ ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၁၀ သားခန့်သာ ချန်ပြီး ကြက်သွန်နီ-ဖြူနှင့် ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ ချက်မည့်အိုးတွင် ကြက်သားကို စီထည့်၊ အာလူးကြော်ကို ကြက်သားပေါ် စီထည့်၊ မဆလာနယ်ထားသော ကြက်သွန်နီကြော်ဖြူးထည့်၊ ဆီသတ်ထားသော

အမွှေးအကြိုင်လောင်းထည့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ လက်ကျန်ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်၊ ရေဆူဆူ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးလောင်းထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးညီညီဖြင့် တည်ထား၊ မကြာခဏ အိုးကို လှုပ်ပေး၊ ဆူပွက်လာလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အသားကို ခက်ရင်းနှင့်အသာအယာ ထိုးကြည့်၊ နူးလျှင် မီးလျှော့ပြီး ဆီပြန်လာအောင် တည်ထား၊ ကြက်သားမနူးသေးလျှင် ရေဆူနည်းနည်း ထပ်ထည့်ပြီး နူးသည်အထိ ဆက်တည်ပါ။ မီးမပြင်းရပါ။

၁၇။ ကြက်မီးအုံး (မြန်မာ့စည်း)

ဤအစားအစာကို ယခု ဟိုတယ်တိုင်းမှာ မရနိုင်ပါ။ အသူးစပါယ်ရှယ်, ချက်ရသော ဟင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ အချက်အပြုတ်ဝါသနာပါ၍ အကောင်းစားချင်သူတွေ စုပြီး မိမိတို့ဘာသာ မီးအုံစားခြင်းသာ များပါသည်။

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ဒိန်ချဉ်ကောင်းကောင်း	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ကြက်နုနုတစ်ကောင်ကို ရင်ညွန့်မှခွဲ၍ အတွင်းမှ အူအသည်းတို့ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ကြက်ကို ဒိန်ချဉ် ကောင်းကောင်းနှင့် အသားထဲ စိမ့်ဝင်သွားအောင်နယ်ပြီး ဆားသင့်ရုံ လူးပေးပါ။ ဝါးအစိမ်းအချွန်ကို ကြက်ရင်သားမှာ ထိုးစိုက်ပြီး တစ်ဖက်ကို တွင်းကျယ်ကျယ်မြေမှ ကြက်နှင့်မြေကြီးမထိအောင် စိုက်လိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယင်းကြက်အပေါ်တွင် သံပုရာသန့်သန့်တစ်လုံး မှောက်ပြီး မြေကြီးနှင့် သံပုံးထိနေရာသို့ နွားချေးဖြင့် ဖိထားရပါသည်။ ကြက်ကို သံပုံးနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ မြေကြီးနှင့်သော်လည်းကောင်း မထိစေရန် သတိထားရပါသည်။

လေလုံလျှင် ကောက်ရိုးများ (သို့မဟုတ်) စပါးမှော်များကို သံပုံး ပေါ်တွင် စုပုံပြီး မီးရှို့ပါ။ မီးအားနည်းသွားတိုင်း ထပ်ပုံ၍ ပေးပါ။ ၄-၅ နာရီလောက် ရှို့ပြီး အအေးခံထားရပါသည်။ အေးလျှင် သံပုံး မလုံလျှင် မီးခိုးစော်နံ့တတ်သဖြင့် သံပုံးကောင်းကောင်းနှင့်သာ ပြု လုပ်ကြပါသည်။ နူးမြည့်နေသဖြင့် စား၍ ကောင်းလှပါသည်။

၁၈။ ကြက်သားနှင့်အာလူးချက်နည်း

ကြက်သားနုနုတစ်ကောင်	၅၀-ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၄-၃
ဂျင်း ၊ ဆား	သင့်တော်ရုံ
အာလူး	၂၅-ကျပ်သား
ဆီ	၁၀-ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၆-တောင့်

ကြက်သားကို အရိုးရော၊ အသားပါ အနေတော်တုံးပါ။ ဆားနယ်ပါ။ အာလူးကို အခွံသင်ထားပြီး လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် အိုးတွင် ဆီထည့်၍ အစာများထည့် ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလာ၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ကြက်သားတုံးများ ထည့် ပြီး ချက်ပါ။ အသားနူးလျှင် အာလူး ထည့်မွှေပေးပါ။ ရေအနည်း ငယ်ထည့် အဖုံးအုပ်၍ချက်ပါ။ အာလူး နူး၍ အနေတော်ရှင် စား သောက်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သားနှင့် အာလူးဟင်းမှာ မြန်မာပါးစပ်တွင် စားနေကျ ဖြစ်၍ အလွန်စားကောင်းသည့်ဟင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၉။ ကြက်သားမြုံ့ခွမ်

ကြက်သားပေါင်းပြီး	တစ်ပန်းကန်လုံးစာ
မြုံ့ခွမ်	၃-ခေါက်(၃-တုံး)
အချိုမှုန့်၊ငံပြာရည်၊	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်တော်ရုံစီထည့်

မြုံ့ခွမ် ၃ခေါင်းကို ထက်ပိုင်းချိုးပြီး ဟင်းချို အလယ်ထည့်၍ ကြွေပန်းကန်လုံးကြီးထဲ ထည့်ပါ။ ပူနေပြီး အသင့်ပေါင်းထားသည့် ကြက်သားပေါင်းအားလုံး လောင်းချပြီး အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ် ကောင်း အနေတော်ထည့်ပြီး စားသောက်နိုင်ပါသည်။ ကြိုက်နှစ် သက်လျှင် တရုတ်နံနံ အနည်းငယ် ထည့်သောက်နိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

၂၀။ ကြက်စွပ်ပြုတ်

ကြက်နုနု	၂၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်စီ
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ လုံး
ဆား၊ ငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ

ကြက်ကို သင့်ရုံအတုံးကလေးများ တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားဖြင့် ရိုက်ပါ။ ဆီအနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်၍ အနံ့သင်းလာပါက ကြက်သားထည့်ပြီး အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းအောင် ထားပါ။ ခန်းလျှင် ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် အရည်ခန်းပါက ချ၍ ငရုတ်ကောင်း၊ အချိုမှုန့်ထည့်ကာ ပေါင်မုန့်၊ ထောပတ်သုတ်၊ ကြက်ဥမကျက်တကျက်ကြော်တို့နှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အသားညှပ်မုန့်၊ စာလပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်း၊ ဂျင်(မ်) တို့နှင့်လည်း ကြက်စွပ်ပြုတ်နှင့် တွဲဖက်စားနိုင်သည်။ မြန်မာတို့အနေနှင့် နေမကောင်းပါက အလန်ထအချိန်များမှာ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ကို စားသုံးတတ်ပါသည်။

❋

၂၁။ ကြက်သားခေပတ်

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ဇွန်း
ဇီယာ၊ မုန်ညင်းစေ့	စားပွဲဇွန်း ၃ဇွန်း
ဆား	သင့်တော်ရုံ
ဆီထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
နံနံစေ့လှော်	စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၄ လုံး
ငရုတ်သီးတောင့်	၇ တောင့်

နံနံစေ့၊ ဇီယာတို့ကို ထောင်းပြီး ရှာလကာရည်တွင် တစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။ ကြက်သားကို အရိုးမပါအောင်ထွင်ပြီး အသားကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဆား၊ ရှာလကာရည် တို့နှင့် ကြက်သားကို နယ်ထားရသည်။ ကြက်သွန်နီကို ထူထူလှီးထားပါ။

အားလုံးပြီးလျှင်ဆီ၊ ထောပတ်ကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ကြက်သားထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးထည့်ကာ ဆီပြန်လျှင် အသားနူးအောင် ကြော်ပါ။

အသားနူးခါနီးတွင် ကြက်သွန်နီ လှီးပြီးသားများ ထည့်ပါ။ အသားနူး၍ကျက်လျှင် မဆလာဖြူးပြီး ပလာတာ၊ နံပြား၊ ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီ၊ အားလူးပူရီ စသည်တို့ နှင့်တွဲဖက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၂။ ကြက်သားပြုတ်ကြော်

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဂျင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
တရုတ်ပဲငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်တော်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူဥ	၅ လုံး

ကြက်သားကို အတုံးကြီးကြီးတုံးပါ။ ဆားသင့်တော်ရုံ နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားဖြင့်ရိုက် ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလျှင် ကြက်သားတုံးများ ထည့်ပြီး ပဲငံပြာရည်ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းအောင် ချက်ပါ။ ခန်းလျှင် ရေကို အတုံးမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး နူးနပ်သည်ထိနှပ်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသားတုံးများ နီလာအောင်ဆက်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ချပါ။

ကြက်သားပြုတ်ကြော်မှာ အသားများနှင့်ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်ညင်း၊ မုန်လာဥများနှင့်ကြော်ချက် စားနိုင်ပါတယ်။ ထောင်း၍သုံးပြီးလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

✲

၂၃။ ကြက်သားအစပ်ကြော်

ကြက်သားရင်အုံသား	၂ ခြမ်း
ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ	၅ ကျပ်သားစီ
နံနံပင်	၂ ပင်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်(အရှည်)	၁၀ တောင့်

ကြက်ရင်အုံခြမ်းကို ကြက်သားပြုတ်ကြော်လုပ်ပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီကို စဉ်းကောလုပ်ပြီး ငရုတ်သီးနှင့် ရောကြော်ပါ။ အနံ့သင်းပြီး ငရုတ်သီးကျက်ပါက ကြက်သားပြုတ်ကြော်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ချထားပါ။ ကြက်သားကို ကန့်လန့်လက် တစ်လုံးခန့် အထူခုတ်ပါ။ ရင်အုံသား ၂-ခြမ်းကို ပန်းကန်တွင်ယှဉ်ထည့်ပါ။ ဘေးမှ နံနံပင်များ ခင်းပြီးအသားတုံးများပေါ်တွင် ငရုတ်သီးဆီသတ်အားလုံး လောင်းချလိုက်ပါ။ ကြက်သားတုံးများကို စားသောအခါ စပ်သောအရသာနှင့် ကြက်သား၏ အရသာခံစားနိုင်သဖြင့် ထမင်းကို မြိန်စေပါသည်။

✲

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၄။ ကြက်အသည်းအမြစ်ဟင်းချက်နည်း

ကြက်အသည်းအမြစ်	၂၃ စုံ
ဂျင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံစီ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	၂ မျိုးဆိုလျှင်
ဥစီး	၂ မျိုး
ငရုတ်သီးအခြောက်	၅ တောင့်

ကြက်အသည်းအမြစ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ သည်းခြေကို မပေါက်အောင် ဆေးပါ။ အတုံးလေးများ တုံး၍ဆားနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ထက်ပိုင်းချိုးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ငရုတ်သီးခြောက် ထက်ပိုင်းချိုးထည့်ပါ။ ကြက်အသည်းအမြစ် ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည် ထည့်ပါ။ ကျက်ပါက ကြက်သွန်နီအကွင်းများ ထည့်ရပါသည်။ ကျက်လျှင် စားနိုင်ပါသည်။ မဆလာနံ့သင်းမှ ကြိုက်လျှင်ချခါနီး ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။

၂၅။ ကြက်သားကြာဆံဟင်းခါး

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၃ တောင့်
ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်မျှ
ပဲကြာဆံ	၂၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်တော်ရုံစီ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ပဲပြားလိပ်	အနည်းငယ်မျှ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ လုံး
ဂျင်း၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်	အနည်းငယ်မျှ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၁၀ လုံး

ကြက်သားကို အရိုး၊ အသား အလောတော်တုံးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၊ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ကြက်သားတုံးများထည့်ပြီး နူးအောင် အဖုံးဖုံး၍ ချက်ပါ။

ပဲကြာဆံ၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်တို့ကို ပွအောင် ရေစိမ်ထားပါ။ အသားနူးလျှင် နူးနေသည့်ကြာဆံကို တိုတိုဖြတ်ပြီး ဟင်းအိုးတွင်ခတ်ပါ။ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်တို့ကို သခအောင် ဆေးပြီး ဟင်းအိုးတွင် ထည့်ပါ။ ရေကိုချိန်ဆပြီး လိုသလောက် ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးပြီး ဆက်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး အရည်အနေအထားတွင် ချ၍ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သားကြာဆံဟင်းခါးကို ရင်းသက်သက်ချည်း စားသောက်လေ့ရှိပါတယ်။ ကြက်သား ကြာဆံဟင်းခါးတွင် သံပရာရည်ကလေးညှစ်ပြီးသောက်ပါက ချွေးကလေးတစိုစိုနှင့် အလွန် သောက်ကောင်းပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်ပါက ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကလေးများ ဖြူးပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဝက်သားခွဲခြမ်းပုံ

၁။ ဝက်ခေါင်းသား
၂။ ဝက်ကျောသား
၃။ ဝက်နံရိုးသားလွှာ
၄။ ဝက်ပေါင်သား/ဝက်တင်ပါးသား
၅။ ဝက်သုံးထပ်သား
၆။ ဝက်ပုခုံးသား

www.burmeseclassic.com

ဝက်သားများအကြောင်း

ဝက်တစ်ကောင်းလုံး၏ နေရာတိုင်းတွင်ရှိနေသော အသားများသည် အလွန်နူးညံ့၍ ပျော့ပျောင်းနေတတ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုကြသည့်အခါတွင် မှုအမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ အဆီအနည်းအများနေရာကို လိုက်၍ ခွဲခြားပြီး အသုံးပြုကြလေ့ရှိပါသည်။ ဝက်သားသည် နဂိုမူလကပင် နူးနယ်သော အသားမျိုးများဖြစ်သဖြင့် ကြာရှည်ချက်ပြုတ်ချိန် မလိုအပ်ပါ။ အဆီနှင့်အသားရောနှောထားသော သုံးထပ်သားကို ပြုတ်ပေးပါက သင့်တော်ပါသည်။ ဝက်သားသည် ကြာရှည်ချက်ပြုတ်ရန် မလိုဟုဆိုသောလည်း အသားတွင်း၌ ကပ်ပါးပိုးများ ပျောက်ကွယ်သည့်တိုင်အောင် ချက်ပြုတ်ပေးရပါမည်။

၁။ ဝက်ခေါင်းသား
၂။ ဝက်ကျောသား
၃။ ဝက်နံရိုးသားလွှာ
၄။ ဝက်ပေါင်သား / ဝက်တင်ပါးသား
၅။ ဝက်သုံးထပ်သား
၆။ ဝက်ပုခုံးသား

ဝက်ခေါင်း၊ ဝက်နားရွက်၊ ဝက်လျှာ

ဝက်ခေါင်းနှင့် ဝက်နားရွက်တို့ကို ဓားထက်ထက်ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ခြစ်ပစ်ပါ။ မရလျှင် ရေနွေးဖျောပြီး ထပ်ခြစ်ပါ။ အရိုးအရွံနှင့် အမြေးအမျှင်များအားလုံး သန့်စင်ပြီးလျှင် ပြုတ်ပါ။ ဝက်လျှာကိုလည်း ရေနွေးဖျောပြီး ဓားထက်ထက်ဖြင့် ခြစ်ပစ်ပါ။ အပေါ်မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖျားအမြွေးပါးများအားလုံးကို ခြစ်ပစ်ပြီး ရေဆေးရန်ပြုတ်ပါ။ ဝက်သားတုတ်ထိုးလုပ်စားရန် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ဝက်လျှာကို ဟင်းချက်စားကြပါသည်။

ဝက်ကျောသားနှင့် အတွင်းကျောရိုးသား

ဝက်ကျောသားသည် ကောင်းမွန်သည့်နေရာမှ အသားများကို ကြော်၍ စားကြသည်။ ရေလုံပြုတ်ချက်၍လည်း သင့်ပါသည်။

ဝက်ကျောရိုးသားအလွှာကိုလည်း ကြော်၍ဖြစ်စေ၊ ကင်၍ဖြစ်စေ၊ ကြော်ချက်ချက်၍ဖြစ်စေ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဝက်နံရိုးသားလွှာ

ဝက်သား၏ ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ဆုံးသောနေရာမှာ ဝက်နံရိုးသားလွှာဖြစ်ပါသည်။ အဆီနည်းသောကြောင့် ကြော်စားလျှင် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။

ဝက်ပေါင်သား၊ တင်ပါးသား

တင်ပါးသားသည် အဆီနည်း၍ အရသာကောင်းသော အသားဖြစ်၍ ကြော်ခြင်း၊ ကင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပေါင်သား၏ အပြင်သားဖြစ်၍ နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ချက်ပါက ပို၍ ကောင်းပါသည်။

သုံးထပ်သား

အဆီနှင့်အသား တစ်ထပ်စီဖြစ်သောကြောင့် ရေလုံပြုတ်ချက်ခြင်းသည် အထူးကောင်းပါသည်။

✲

ဝက်သားဟင်းချက်နည်း

၁။ ဝက်သားငရုတ်သီး

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွ	၅ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား

ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ရောထောင်းပါ။ ဝက်သားကို အတုံးကလေးများ တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည် တို့နှင့် နယ်ပါ၊ ထောင်းပြီးသာ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့နှင့် ရောစပ်၍ ဆီ လက်ဆေးရေ အနည်းငယ် ထည့်၍ လုံးပါ။ ရေခန်းလျှင် ဝက်သား မြုပ်ရုံ ရေထည့်တည်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍စားနိုင်ပါသည်။

✲

၂။ ဝက်သားဟင်းလေး (အညာချက်)

ဝက်သားအထပ်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဝက်သားပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား
သရက်ပြားခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီးဖြူသီးခြောက်	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၁၅ တောင့်
ချင်း	၁ ကျပ်သား
နနွင်း	အနည်းငယ်
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ စားပွဲတစ်ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၂ စားပွဲစားဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ဝက်ခေါက်ကို စင်အောင်ခြစ်၊ အမွေးနုတ်ပြီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ တစ်လက်မပတ်လည်ခန့် အတုံးညီညီ တုံးထား၊ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းနှင့် နနွင်း၊ ပဲငံပြာရည်များဖြင့် ရောနယ်ထားပါ။

သရက်သီးနှင့် ဆီးဖြူသီးခြောက်များ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ရေစပ်စပ်နှင့် ပြုတ်ပါ။ နူးပါက မညက်တညက်ထောင်းပြီး ရောနယ်ပါ။ ဆီ၊ ဆားထည့် နယ်ပါ။ ကျန်အားလုံး သမအောင်နယ်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်၍ တည်၊ ဆီပြန်၍ မနူးသေးပါက ရေနွေးအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပါ။ မီးနည်းနည်းဖြင့် နှပ်ပါက နူးအိလာပါမည်။ ချခါနီးမှ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီး အုပ်ပါ။

၃။ ဝက်သားတညင်းသီးဆီပြန်

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
တညင်းသီး	၂၀ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား

တညင်းသီးကိုပြုတ်၍ အနည်းငယ်ပြားအောင် ထုထားပါ။ ဝက်သားကို ဝက်သား၊ ငရုတ်သီး ချက်နည်းအတိုင်း ချက်၍ အသားနူးခါနီး တညင်းသီး များကိုထည့်၍ ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် မီးဖိုမှချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၄။ ဝက်သားအာလူးချက်

ဝက်ပေါင်သား	၁ ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၁၀ တောင့်
အာလူး	၅၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၄ စားပွဲဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ စားပွဲဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	၂ ကျပ်သား

ဝက်သားကို စင်စင်ဆေးပြီး လက်တစ်လုံးခန့်စီ တုံးပြီး၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ အနောက် ရောနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီကို ငရုတ်သီးနှင့် ရောထောင်းထား၊ အာလူးအခွံသင် အနေတော်တုံးပြီး ရေဆေးထားပါ။

ဆီအိုးတည်ပြီး အာလူးကို အပေါ်ရေတင်းရုံကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ၎င်းဆီထဲသို့ ထောင်းထားသော ငရုတ်ကြက်သွန်ထည့်၊ မွှေးလာမှ ဝက်သားထည့်လှုံးပါ။ ရေဆူမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး မီးမှန်မှန်ဖြင့် တည်ထားပါ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်လာလျှင် အသားနူးမနူး စမ်းကြည့်ပါ။ အာလူးထည့် ရေဆူနည်းနည်းထပ်ထည့်၊ အာလူးနူးလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ မဆလာနံ့ကြိုက်ပါက မဆလာအုပ်၍ ဖိုပေါ်မှချပါ။ (ဆီ ၅ ကျပ်သားထည့်လျှင် ရပါသည်။)

❋

၅။ ဝက်သားပုန်းရည်ကြီး

ဝက်သား	၅၀ သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ပုန်းရည်ကြီး	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွတောင့်	၄ တောင့်
ဆီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးတုံးပါ။ ဆား၊ ငံပြာ ရည်နယ်၍ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ပုန်းရည်ကြီးနှင့် ဆီတို့ပါထည့်၍နယ်ပါ။ ရေအသားမြုပ်ရုံထည့်၍ တည်ပါက ရေထပ်ထည့်ပါ၊ ဆီပြန်လျှင် ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၆။ ဝက်ဦးနှောက်ဘဲဥပေါင်း

ဘဲဥ	၄ လုံး
ဝက်ဦးနှောက်	၂ ခု
ဆား	သင့်ရုံ

ဝက်ဦးနှောက်ကို အပေါ်အကြောအမျှင်များ ကုန်အောင် ဇာဂနာနှင့် ဆွဲထုတ် သန့်စင်ထား၊ ဘဲဥကို သမအောင်ရိုက်ပြီး ဆားထည့် ဝက်ဦးနှောက်ကို ပန်းကန်တွင်ထည့်၊ ဘဲဥအရည်လောင်းထည့်၊ အပေါ်တွင် မှိုခြောက်ကို ရေဆေးပြီး ၄ စိတ်စိတ်၍ တင်ပြီးပေါင်းပါ။ (တစ်နာရီခန့်) ငရုတ်ကောင်းဖြူးနိုင်သည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ဝက်သားမှိုပေါင်း

ဝက်သား	၂၀ ကျပ်သား
(အခေါက်မပါသောပေါင်သား)	
ကြွက်နားရွက်မှိုခြောက်	၂ ကျပ်သား
ပဲလိပ်ခြောက်	၁ ချပ်
အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ချင်း	လက်မခန့် ၁ တုံး
ကြက်သွန်ဖြူမှာကြီး	၁၃
ကြက်သွန်နီအလုံးသေး	၁၀ လုံး
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၂ စားပွဲဇွန်း
ပဲငံပြာအနောက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ငရုတ်ကောင်း	၁၀ စေ့ခန့်
ဆား	သင့်ရုံ
သကြားနှင့်ဆီ	၁ စားပွဲဇွန်းဆီ
ပဲလိပ်ကြော်ရန်အတွက်ဆီ	၅ ကျပ်သားခန့်

ဝက်သားကို သန့်စင်ပြီး ၈ တုံးတုံးထား၊ မှိုခြောက်ကို ဆားရေပူနှင့်စိမ်ထား၊ ပွလာလျှင် ရေသန့်သန့်ဖြင့်ဆေးပြီး ဆန်ခါပေါ် ရေစစ်ထား၊ ပဲလိပ်ခြောက်ကို ဆီနှင့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထား၊ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပြီး ရေဆေးထား၊ အိုးတည်၊ ဆီ ၁ ဇွန်းထည့်၊ ဆီပူလျှင် သကြားထည့်၊ သကြားတူးလျှင် ဝက်သားတုံးများထည့်၊ သမအောင်မွှေ၊ ရေခန်းပြီး ဆီထွက်လာလျှင် ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ သမအောင်မွှေ၊ ပဲငံပြာရည် ၂ မျိုးရောစပ်ပြီး ဖြန်းထည့်၊ သမအောင်မွှေ၊ အချိုမှုန့်ဖြူးထည့်၊ ရေဆူမြုပ်

အောင်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ထား၊ ရေခန်းလျှင် အသားမနူးတရေဆူလိုအပ်လောက် ထပ်ထည့်၊ အဖုံးဖုံးထား၊ အသားနူးစပြုလျှင် မှို၊ ပဲလိပ်နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်၊ ရေဆူနည်းနည်းထားပြီး နူးအောင်ပြန်တည်ထားပါ။ အမွှေးအငန်မြည်းကြည့်၊ ဆားကို လိုအပ်သလောက်သာ ထည့်ပါ။ နူးလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ရေစပ်စပ်ကြိုက်ပါက ရေဆူလိုသလောက် ထည့်ပြီး ဆူလာသောအခါ ဖိုပေါ်မှချပါ။

၄။ ဝက်သားမျှစ်ပေါင်း

ဝက်သား (လက်မောင်းသား)	၅၀သား
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဝါးပိုးမျှစ်ပြုတ်ပြီး	၅၀ သား
ဆီ	၁၀ သား
မုန်ညင်းချဉ်	၁၅ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ဂျင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂၃

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဂျင်းတို့ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီသတ်ပြီး ဝက်သားထည့်ပါ။ အသားမှ အရေခန်းလျှင် လှီးထားသော မျှစ်ပြုတ်၊ မုန်ညင်းချဉ်၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်၍ သမအောင်လုံးပါ။ ရေထည့်ပြီး အသားနူးသည်အထိ တည်ပါ။ နူးလေကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ ဝက်ကလီစာချက်

ဝက်အသည်းနှလုံး၊

ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ဂျင်း၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွ	၅ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဉ

အဆုတ်ကိုရေဇွေင်ဆေးပြီး ရေဆူတွင် ခဏပြုတ်ထားပြီး အမြှုပ်များ ထွက်လာလိမ့်မည်။ အမြှုပ်များကို ညှစ်ပစ်ပြီး ရေထပ်ဆေး၍ အနေတော် လှီးထားပါ။ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အူချိုတို့ကို အနေတော်တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်းတို့ဖြင့် ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် ဆားနယ်ထားသော အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ အူချို တို့ကို ထည့်၍လှံ့ပါ၊ ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန် လာလျှင် ချ၍ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

၁၀။ ဝက်နံရိုးနှင့်ပဲ

ဝက်နံရိုး	၅၀ သား
နနွင်း၊ ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကုလားပဲ	၂၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဉ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဉ

ဝက်နံရိုးကို အနေတော်အတုံးကလေးတုံးပြီး ပဲကို ခွံ၊ သဲလဲများ သန့်စင်၍ ရေဆေးထားပါ။

ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ရောထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အရောင်လှအောင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ဆားနယ် ထားသော ဝက်နံရိုးနှင့် ပဲကို ထည့်လှံ့ပြီးနောက် ဝက်နံရိုးနှင့် ပဲများနူးအောင် ရေများများလေး ထည့်၍ တည်ပါ။ ပဲအလုံးမပျက်ပါ စေနှင့် အရည်ဆမ်းစားရသောဟင်းဖြစ်၍ အရည်စပ်စပ်ကလေး တွင် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ စားသုံး၍ ရပါသည်။

၁၁။ ဝက်နံရိုးနှင့် ပိန္နဲကင်းဟင်း

ဝက်နံရိုး	၅၀ သား
ငရုတ်ကောင်း	၅ စေ့
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဉ
ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ငရုတ်ပွ	၅ တောင့်
ထွာဆိုင်ခန့်ရှိ ပိန္နဲသီးနု	၁ လုံး

ပိန္နဲသီးကို အခွံသင်အရွယ်တော်တုံးပါ။ ဝက်နံရိုးကို ရေဆေးပြီး တုံး၍ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ထောင်းထားသောငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ဖြင့် ဝက်နံရိုးနှင့် ပိန္နဲသီးကို ရောနယ်ပါ။ ဆီ၊ နနွင်း အားလုံးထည့်ပြီးလုံးချက် ချက်ပါ။ ပိန္နဲသီး နူးလျှင် ငရုတ်ကောင်း ထည့်ပါ။ အရည်စပ်စပ်ကလေးချပြီး စားသောက်နိုင်ပါသည်။

❋

၁၂။ ဝက်သားအချိုချက်

ဝက်သားသုံးထပ်သား	၅၀ - ကျပ်သား
ချင်း ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ပဲငံပြာရည်	၁-ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၁၀ - ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခွဲ

ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အထူ နှစ်လက်မ၊ အရှည် လက်လေး သစ်ခန့် အတုံးလှလှ လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို ထက်ခြမ်း ခြမ်းထားပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများနှင့် ညက်စွာ

ထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ချက်မည့်အိုးကိုတင်၍ ဝက်သားကို သကြားထည့်ပြီး နီလာစေအောင် လှော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ထောင်း ထားသော ကြက်သွန်များကို ထည့်၍ အရည်ကို အသား မြုပ်အောင် ထည့်ပြီး တည်ပါ။ အသားနူးခါနီးတွင် ကျန်သောကြက်သွန်နီကို အဖတ်များခွာ၍ ထည့်ပါ။ ဝက်သားနူးပြီး လိုသလောက်ရေအကျန် တွင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

❋

၁၃။ ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်

ဝက်လက် (ဝက်ခြေထောက်)	၂ ချောင်း
ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံစီထည့်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

ဝက်လက်ကို ဓားထက်ထက်နှင့် အကွင်းလိုက်ရအောင် ခုတ်ပါ။ အမွေးများ ပြောင်အောင် နုတ်ပစ်ပါ။ ခွာကိုရေနွေးဖျော၍ ဓားနှောင့်နှင့် ရိုက်ခွာရမည်။ ပြုတ်မည့်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ဝက်ခြေထောက် တုံးများထည့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားတို့ သင့်ရုံစီထည့်ပြီး ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ နူးလာလျှင် ဝက်ခြေထောက်များကို ပြန်ဆယ်ပြီး အရိုးရင့်များကို ထုတ်ရမည်။

အရိုးရော အသားပါ ပြန်ပြုတ်ပါ၊ ပြုတ်ရည် အတော်ခန်းလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ခတ်၍ စားသောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ပါသည်။ အသားကို တူဖြင့်ညှပ်ပြီး ချဉ်ငန်စပ် ငရုတ်ဆီတို့ဖြင့် တို့၍စားရင်း ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်ရည် ချိုချိုပူပူကို သောက်နိုင်သဖြင့် အရသာကောင်း ဖြစ်ပါသည်။

❋

၁၄။ ဝက်သားပေါင်း

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၀ သား
ကော်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆီ	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဘဲဥ	နှစ်လုံး
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ဝက်သားကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဂေါ်ဖီ တို့ကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ဘဲဥနှစ်လုံးကို ပွအောင်ခေါက်၍ စဉ်းထားသော ကြက်သွန်ပေါ်တွင် ဂျုံမှုန့်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် သမအောင် နယ်ပါ။ ဆီနှစ်ဇွန်းကို ထည့်၍ ဇလုံတစ်ခုတွင်ထည့်၊ ပေါင်းအိုးတွင် ပေါင်းပါ။

ပေါင်းအိုးဖြင့် မပေါင်းလိုကလည်း ဒန်အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်၊ ဆူအောင်တည်ပါ။ ချိုင့်တစ်ခုနှင့် အသားကိုထည့်၍

ရေဆူအိုးတွင် ထည့်ပါ။ အသားထည့်ထားသော ချိုင့်ထဲသို့ ရေမဝင်စေရန် အပေါ်မှလေးသော အရာတစ်ခုဖိထားပါ၊ ကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၁၅။ ဝက်သားဘဲစကော်တ်

ဝက်သားပေါင်သား	၅၀ ကျပ်သား
အာလူး	၅ လုံး
ပဲငံပြာရည်အချို	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၁ လုံး
ဂျုံမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဥကြီး	၁ လုံး

ဝက်သားကို စင်အောင် အဝတ်စိုဖြင့်သုတ်ပြီး လက်တစ်လုံးခန့်စီ ပါးပါးလွှာထားပါ။ အသားလွှာများကို ထုပါ။ ဆားသင့်ရုံဖြူးပါ၊ ခေါက်ထားသော ဘဲဥကို ဂျုံမှုန့် ဖြူးပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ ဆီဒယ်အိုးတွင်ထည့် ကြော်ပါ။ အသားကို ဓူးဖြင့်ထိုး၍ လှန်ပါ၊ ကျက်လျှင် ပန်းကန်ပြားထဲ ဆယ်ထည့်ပါ။ အာလူးများကိုလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြှောင်းလိုက် ရှည်ရှည်လှီးပြီး ကြော်ထား။ ဝက်သားကြော်နှင့် အားလူးကြော်များကို ပန်းကန်တွင် လှပစွာစီထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက် လှီးပါ။ ဆီကျန်တွင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထည့်ကြော်၊ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက် ထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထည့်ပါ။ ကျန်ရှိမှုန့်ကို ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် ရော၍ အကြမ်းပန်းကန်လုံးခန့် ထည့်ဖျော်ပြီး ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ တူးလာပါက ပန်းကန်ထဲလောင်းထည့်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။

✿

၁၆။ ဝက်သားခြောက် ပြုလုပ်နည်း

ဝက်သား ၅၀ ကျပ်သားကို လက်ကွင်းမျှ အရှည်လိုက်လှီး၊ ခပ်ပြန့်ပြန့်ရှိ အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ ယမ်းစိမ်း သုံးပဲသား၊ သကြားလေးဇွန်း၊ ဆားနှစ်ဇွန်း၊ အရက်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်မျှ တို့နှင့် နယ်ပေးပြီးနောက် ကြော်လျှင် တံစို့ထိုးတံချောင်းဖြင့် ထိုးပြီး စားနိုင်ပါသည်။

✿

၁၇။ ဝက်သားတုတ်ထိုး ရောင်းစားနည်း

ဝက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ဝက်အသည်း	၁၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဝက်အူမကြီး	၁၀ ကျပ်သား

ရန်ကုန်မြို့အနှံ့ ဝယ်စားနိုင်သည့် စားစရာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ရောင်းသည့်သူလည်းကိုက်၊ ဝယ်စားသည့် သူလည်း အရသာရှိသည့်စားရေစာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဝက်သား၊ ဝက်အသည်း၊ ဝက်အူမကြီးတို့ကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် ကောင်းကောင်း၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် သေချာစွာနယ်ပါ။

ပထမလုံးရည် ခန်းအောင် တည်ပါ။ ပြီးလျှင် နူးနေအောင်ပြုတ်ကြော်လုပ်ပါ။ အရည်ပျစ်ပျစ် ချန်ထားပါ။ အားလုံးကျက်ပါက အတုံးငယ်များတုံးပြီး တုတ်ချောင်းကလေးများထိုး၍ စားနိုင်ပါသည်။ ဟင်းအရည်ကလေးနှင့် တို့ပြီးစားလျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။

✿ ✿ ✿

ဘဲသားချက်နည်း

၁။ ဘဲသားဆီပြန်

ဘဲသား	၅၀ သား
ငရုတ်ပွ	၅ တောင့်
ဆီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

ဘဲသားကို အတုံးလေးများတုံး၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ငံပြာရည်သင့်ရုံခတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီကိုထည့်ပြီးလျှင် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ် ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်၍ ဘဲသားထည့်လုံးပါ။ အသားထဲမှ အရည်များခန်းလျှင် ရေသင့်ရုံ ထည့်ချက်ပါ။ မဆလာ မကြိုက်ရင် စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီး၍ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ ဖြင့် ရောထောင်းပြီး ဆီသတ်၍ ချက်လျှင် ကောင်းပါသည်။

❀

၂။ ဝိကင်းဘဲအကြွပ်ကြော်

ဘဲဆူဆူ	၆၀ သား
ပဲငံပြာရည်အနောက်	တစ်ဇွန်း
ဆီ	၃၀ သား
ချင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား	သင့်ရုံ

ရေဆူဆူတွင် ဘဲသားကို မိနစ် ၃၀ခန့် ပြုတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ဒယ်အိုးတည်၍ ဆီပူလျှင် ဘဲသားများထည့်၍ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❀

၃။ ဘဲအစာသွတ်ပေါင်း

ဘဲသား	တစ်ကောင် ၇၀ သားခန့်
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
မှိုခြောက်	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ဇွန်း
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ပန်းခြောက်	၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မြေပဲပြုတ်အခွံခွာပြီး	နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး

ဘဲသားကို ရပ်အုပ်အပေါ်ရိုးနားမှခွဲ၍ အသည်းအ မြစ်ထုတ်ပြီး ဒ်ရေစစ်ပါ။ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်များကို ဆေးကြော၍ ရေစင် ပြီး၊ ဘဲအသည်းအမြစ် အတုံးလေးများလှီးပါ။ ပဲလိပ်၊ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်ကိုလည်း လှီးထားပါ။ ချင်းကို ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို စားပြားရိုက်၍ ရောနယ်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ဘဲသားဗိုက်ထဲသို့ ၎င်းအစာများသွတ်၍ ခွဲထားသော နေရာမှ အပ်ချည်ဖြင့် ချုပ်ပါ။ ဘဲသားကို ပဲငံပြာရည်အကြည် တစ်ဇွန်းနှင့် ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် နှံ့အောင်နယ်ပြီး ပေါင်းအိုးဖြင့် ထည့်ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် မြိန်ရှက်စွာ စားသောက်နိုင်ပါသည်။

❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ဘဲကင်

ဘဲတစ်ကောင်	၇၀ ကျပ်သားခန့်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ရှာလကာရည်	၁ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၂ ဇွန်း
သကြား	၁ ဇွန်း
တရုတ်ပဲငံပိအချိုအငန်	၁ ဇွန်းစီ

ဘဲသားကို ရင်အုပ်အပေါ်ရိုးနားခွဲ၍ ကလီစာများ ထုတ်ပါ။ ရေသန့်စင်စွာ ဆေး၍ ရေစစ်ပြီး ရှာလကာရည်၊ ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် အသားထဲ စိမ့်ဝင်အောင် ဆုပ်နယ်ပေးရပါသည်။ ဝမ်းဘဲ၏ဗိုက်ထဲသို့ တရုတ်ပဲငံပိအချိုနှင့် အငန်၊ ချင်း ခားပြားရိုက်ပြီးသားထည့်၍ ပြန်ချုပ်ပါ။ ဘဲ၏ လည်ပင်းတွင် သံချိတ် ချိတ်ပြီး စည်မိုင်းမီးဖိုတွင် ထည့်ကင်ပါ။

❋

၅။ ဘဲသားကြံမဆိုင်

ဘဲသား	၁၅ ကျပ်သား
ကြံမဆိုင်	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ဇွန်း
သကြား	။
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

ဘဲသားကို အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ခွဲ၍ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ကြက်သွန်ဖြူ ခားပြားရိုက်ကို ဆီသတ်ပြီး ဘဲသားအတုံးကလေးများ ထည့်ပြီး သကြား ထည့်လှော်ပါ။ ဘဲမှထွက်သော အရည်များ ခန်း၍ အနံ့ သင်းလာလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ဘဲသားနူးလျှင် အသင့်လှီးဖြတ်ထားသော ကြံမဆိုင်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ထည့်လိုက ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၆။ ဘဲဗေပါင်းအသားစုံကော်ရည်ဆမ်း

ဘဲတစ်ကောင်	၇၀ ကျပ်သား
ငါးဖယ်လုံး	၁၀ လုံး
ပုစွန်ဆိပ်ထုပ်	၁၀ ကောင်
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ပြည်ကြီးမျှော့	၃ ကောင်
မုန်းဂေါ်ဖီ	တစ်ခြမ်း
ကြက်အသည်းအမြစ်	၂ စုံ
ရွှေပဲသီး	၅ ကျပ်သား
ကော်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
ဆီ	၂ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲငံပြာရည်အနောက်	သင့်ရုံ
မုန်လာဥနီ	၃ ဥ

ဘဲကို ဘဲပေါင်းနည်းအတိုင်းပေါင်းပါ။ ကြက်မြစ်ကို ပန်းပွင့်ပုံဖော်ပြီး လှီးထားပါ။ ကြက်သည်းကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်အသည်းအမြစ်၊ ငါးဖယ်လုံး၊ ပုစွန်တို့ကို ရေဆူဆူတွင်ထည့် ခေတ္တတည်ထားပါ။ ပြည်ကြီးမျှော့ကိုလည်း ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။

ဆီအိုးတွင် ကြက်သွန်ဖြူကို ခေါးပြားရိုက် ဆီသတ်ပြီး ကြက်အသည်းအမြစ်၊ ငါးဖယ်၊ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးမျှော့တို့ကို ထည့်ပါ။ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။ လှီးထားတဲ့ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ပဲသီး ထည့်၍မွှေပြီး ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဘဲပေါင်းမှထွက်သောအရည်ကို ကော်မှုန့်ဖြင့် ဖျော်ပြီးထည့်ပါ။ အသီးအရွက် နွမ်းရုံလောက်ရှိလျှင် ဘဲပေါင်းကို ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ကြော်ထားသောအသားစုံ ဟင်းရွက်ကြော်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❖

၅။ ပတ်လည်ကြော်

ဘဲသားရင်အုပ်	၁ ခု
ဆီ	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး	၂ ဥ
အသည်းအမြစ်	၁ စုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂ ဥ

အူ	၁ စုံ
ခရမ်းချဉ်းသီး	၂ လုံး
ချင်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်
ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ဘဲရင်အုပ်ကို အသားများထွင်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ အသည်းအမြစ်တစ်စုံကိုလည်း လှီးပါ။ အူကိုလည်း သန့်စင်ပြီး တစ်လက်မဖြတ်ပါ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီဥကြီးကို အကွင်းလိုက် လှီးထားပါ ချင်းကို ပါးပါးလှီးပါ။

ဆီဒယ်အိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ချင်းလှီးများထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ခေါးပြားရိုက်ထည့်၊ အနံ့မွှေးလာလျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲရည်ဖြင့် နယ်ထားသော ဘဲသားအသည်းအမြစ်ဆီများ ထည့်ကြော်ပါ။ နူးစေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်၊ ခေတ္တအုပ်ပါ။ ဆီမပြန်တပြန်တွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်များထည့်၊ ဆီမပြန်ခင် ငရုတ်ကောင်မှုန့်များ ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❖ ❖ ❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိတ်သားချက်နည်း

၁။ ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်း

ဆိတ်သား	၂၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငရုတ်သီးပွ	၄ တောင့်
ရှာလကာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း၊ နနွင်း၊ ဆား မဆလာ	သင့်ရုံ

ဆိတ်သားကို လုံးပြီးရေဆေးပါ။ ချင်းရေ နှင့်နယ်ပါ။ ရှာလကာရည်ပါထည့်ပြီး နှပ်ထားပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို မွှေးကြိုင်သည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ဆိတ်သားကိုထည့်၍ အသားမှ အရည်ကုန်သည်အထိ အဖုံးအုပ်၍ တည်ပါ။ ရေခန်းလျှင် အသားမြုပ်ရုံ ရေထည့်၍ တည်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသားမနူးသေးက ရေထပ်၍ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာအုပ်၍ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၂။ ဆိတ်သားလုံးဟင်း

ဆိတ်သား	၂၀ သား
ငရုတ်ကောင်း	တစ်ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဇီယာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
သစ်ကြံပိုး	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကရဝေးရွက်	၂ ရွက်
ငရုတ်သီးပွ	၄ တောင့်
ဆား၊ နနွင်း၊ ချင်း၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
သံပရာသီး	၁ လုံး
မဆလာ	၁ ဇွန်း

ဆိတ်သားများကိုနုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ သံပရာရည်နှင့် နာနာနယ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း၊ ဇီယာ၊ သစ်ကြံပိုး၊ ငရုတ်ကောင်း အားလုံးထောင်းပါ။ စဉ်းထားသောအသားနှင့် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန် နည်းနည်း၊ မဆလာ နည်းနည်းတို့ဖြင့် ရောနယ်ပြီး အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ၎င်းအသားလုံးကလေးများအား အနည်းငယ် အသားတင်းရုံကြော်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ကရဝေး ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင် များထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနည်းငယ်ကြော်ထားသော ဆိတ်သားလုံးကလေးများ ထည့်၍ မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပါ။ ဆိတ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုံးနူးလျှင် မဆလာဖြူး၍ ဆီကျန်ရေကျန် မီးဖိုမှ ချပါ။ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၃။ ဆိတ်ကလီစာဆီပြန်

ဆိတ်ကလီစာ	၅၀ သား
ချင်း၊ နနွင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅၀ သား
ဇီယာ၊ ဖာလာ	စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်းစီ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၅ တောင့်
ကရဝေး	၃ ရွက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား

အဆုတ်ကိုသန့်စင်၍ နရဆူတွင် ဆားအနည်းငယ် ဆုပ်နယ်ပါ။ အဆုတ်မှ အမြှုပ်များ ထွက်လာမည်။ အမြှုပ်ကုန်သည်အထိ ဆေးပြီးကြိုက်နှစ်သက်သလို တုံးပါ။ ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကို အတွင်းလှန်ပြီး အရိအရွဲများ ခွာထုတ်ပြီး အနံ့ကုန်အောင် မန်ကျည်းမှည့်၊ ဆားတို့ဖြင့် ပွတ်ဆေးပါ။ သန့်စင်သောအခါ အူရှယ်တော် အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ကျန်နှလုံး၊ သရက်ရွက်၊ အသည်းတို့ကို သင့်တော်သော အရွယ်များ တုံးထားပါ။

ဆိတ်ကလီစာများကို ချင်း၊ ငံပြာရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကိုလည်း သပ်သပ်ဆားနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ တစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင်ကြော်၍ စပ်ထားပါ။ ၎င်းဆီထဲတွင် ကရဝေးရွက်ကို ဆီသတ်၍ အနံ့မွှေးလာသောအခါ လောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာလျှင် ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကိုထည့်၍ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ရေလုံးဝမထည့်ပါနှင့်။ ဆယ်မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ပုဆိုးကြမ်းကို ဓားဖြင့် ထိုးကြည့်ပါ။ နူးလောက်သည့် အနေအထားရှိလျှင် ဆားနယ်ထားသော ကလီစာများကို ထည့်မွှေပြီး ရေနွေးအချို့ တစ်ပန်းကန်လုံးခန့် ထည့်ပါ။ မကြာမကြာ အဖုံးဖွင့်၍ မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်လျှင် မဆလာအုပ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ကြိုက်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။

❋

၄။ ဆိတ်ခေါင်းဟင်း

ဆိတ်ခေါင်း	၁ ခေါင်း
ဆီ	၁၀ သား
ငရုတ်မှုန့်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
မုန်ညင်းစေ့၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	၂ ခက်
နံနံစေ့၊ ဇီယာ၊ ဖာလာ	သင့်ရုံ

ဆိတ်ခေါင်းကို ဝယ်လျှင် တျွမ်းကျင်သော အရောင်းဆိုင်တွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာ ခုတ်ပါ။ ခုတ်ရာတွင် နားရွက်နှင့် လျှာကို မခုတ်ခိုင်းပါနှင့်။ သီးသန့် သန့်စင်ရန် လိုအပ်သဖြင့် လျှာကို မလှီးခင် ရေနွေးဖျော၍ အပေါ်ယံလွှာကို ခြစ်ပစ်ပါ။ ရေသန့်ရှုံဖြင့် သန့်စင်အောင် ဆေး၍ အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဆိတ်နားရွက်အတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်အောင်ဆေး၍ အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ဆိတ်ဦးနှောက်ကို ရေနွေးဖြော၍ သီးသန့်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ နံနံစေ့၊ ဇီယာ၊ ဖာလာ၊ မုန်ညင်းစေ့ တို့ကို ရောထောင်းပါ။ ဆေးပြီးသားဆိတ်ခေါင်းကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်း၊ ပြောရည် တို့ဖြင့် နယ်ပါ။

ဆီအိုးတည်၍ ပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နှင့် အမွှေးအကြိုင်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ဆိတ်ခေါင်းများကို ကြက်သွန် ဆီသတ်၍ ထည့်လုံးပါ။ မဆလာတစ်ဝက် ငရုတ်ကောင်းများ ထည့်၍မွှေပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ ကျန်မဆလာနှင့် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ထည့်၍ မီးဖိုမှချပါ။ ဆိတ်ခေါင်းဟင်း အရေရွှဲရွှဲ ဆမ်းစားရသော ဟင်းဖြစ်၍ ရေနည်းလျှင် ရေအနေတော် ထည့်၍ အရေစပ်စပ်ချ၍ စားသုံးပါ။

❊

၅။ ဆိတ်သားရှိစ်

ဆိတ်သားကောင်းကောင်း	၂၀ ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဝိန်ချဉ်	အကြွမ်းပန်းကန် ၁ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ဆိတ်သားကို နှစ်တုံးတုံးပါ။ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အတုံးကို ခရင်းနှင့် ထိုးပါ။ ဆား၊ ဝိန်ချဉ်ကို အသားထဲ ဝင်အောင်နယ်ပါ။ တစ်နာရီခန့် နှပ်ပါ။

ဒယ်အိုးတွင်ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ထောပတ်ကို ထည့်၍ ဆိတ်သားတုံးကို ထည့်ပြီး နီလာအောင် ကြော်ပါ။ အကျက်ညီစေရန် အကြာခဏ လှန်ပေးရသည်။ အသားတုံးနီလာလျှင် ရေနွေး လောင်း ထည့်ပြီး အသား နူးသည် အထိတည်ပါ။ အသားနူးလျှင် ဆီနှင့် ကြွပ်နေအောင် လှိမ့်ပေးပါ။

❊

၆။ ဆိတ်ဦးနှောက်ကြော်

ဆိတ်ဦးနှောက်	၃ မြုံစာ
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံစီ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ	၂ လုံး

ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်နေအောင် ထောင်းပြီး ကြက်ဥ ခေါက်ထားသည့် အရည်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဂျုံမှုန့် ထည့်မွှေပါ။ ဆိတ်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှောက်ကို ရေနွေးဖြော၍ ရေအေးထဲချလိုက်ပါ။ အေးလျှင် ဆယ်၍ ၂ လက်မခန့် အတုံးများ တုံးပါ။

ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၍ မီးကောင်းကောင်းနှင့် ချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ဦးနှောက်တုံး တစ်တုံးစီကို ကြက်သွန်၊ ဂျုံမှုန့် ဖျော်ရည်နှင့် လူးပြီးကြော်ပါ။ အပေါ်ယံကြော နီရဲလာလျှင်ချပြီး ဆီစစ်ပါ။ ဆိတ်ဦးနှောက်ကြော်ကို အပေါ်မှ မဆလာဖြူး၍ လည်းကောင်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူး၍လည်းကောင်း၊ ချဉ်ငန်စပ်တို့နှင့် တို့စားနိုင်ပါသည်။ ထမင်းပေါင်မုန့်၊ အသားညှပ် ပေါင်မုန့်များနှင့် လည်း တွဲဖက်စားနိုင်သည်။

၇။ ဆိတ်ကလီစာမာမင်းချက်နည်း

ဆိတ်ကလီစာ	၅၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၈ ဥ
နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ကရဝေးရွက်	၅ ရွက်
ဆီ	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၈ တောင့်

ဆိတ်ကလီစာကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အတုံးများ တုံးပါ။ ညက်အောင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ဖြူ ချင်း၊ ငရုတ်သီး ငံပြာရည်၊ နနွင်း တို့နှင့် ဆိတ်ကလီစာ ကို ရောပြီးဆုပ်နယ်ပါ။ ဆီကျက်နှင့် ယင်းဆိတ်ကလီစာကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။

ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ထည့်ပြီး နှပ်ပါ။ ဆိတ်ကလီစာများ မာလာလျှင် ရေအနေတော် ခန့်မှန်း ထည့်ပြီး နူးအောင် တည်ပါ။ နူးလာလျှင် စားနိုင်ပါသည်။

၈။ ဆိတ်သားစဉ်းကောချက်နည်း

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
အားလူး ဥကြီး	၅ လုံး
ကရဝေးရွက်	၃ ရွက်
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ	၅ ဥစီ

အားလူးကို နူးအောင်ပြုတ်၍ ညက်အောင် ထောင်း၊ ဆိတ်သား ညက်အောင် စဉ်းကောပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့် တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီ၊ ထောပတ်တို့နှင့်ရော၍ ကြက်သွန် နီလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။

စဉ်းကောထားသော ဆိတ်သားနှင့် ကရဝေးရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း မှုန့်တို့နှင့် အာလူးထောင်းပြီးသားကို ထည့်ပြီးမွှေလှားပါ။ ဆိတ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွင်းရှိ ရေခန်းလျှင် ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နူးသည်အထိ ချက်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။

❋

၉။ ဆိတ်နံရိုးချက်နည်း

ဆိတ်နံရိုး	၅၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ အချိုမှုန့်၊ မဆလာ	သင့်ရုံ
ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၈ တောင့်
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၅ ဥစီ

ဆိတ်နံရိုး အတုံးသေးသေးတုံးပါ။ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် ညက်အောင်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ဆီပါတစ်ပါတည်း ထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ရေမြှုပ်လောက်အောင်ထားပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် တည်ပါ။

ဆိတ်နံရိုးများ နူးလောက်လျှင် နူးနပ်အောင် မြှုတ်ထားပါ။ ပဲများထည့်၍ ရေအနေတော်လောင်းပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ချခါနီးလျှင် မဆလာမအုပ်ပြီး ချပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် အုပ်၍ လည်း ချက်နိုင်ပါသည်။

❋

၁၀။ ဆိတ်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်

ဆိတ်ခြေထောက်	၄ ချောင်း
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၃ ဥစီ
အချိုမှုန့်၊ ချင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ကုလားပဲ	ရှိုးဆီဘူးဝက်ခန့်ထည့်

ဆိတ်ခြေထောက်ကိုအကာယ်၍ဆိုင်ကခုတ်မပေးခဲ့သော် အမွေးမီးရှို့၊ ဓားနှင့်ခြစ်၊ ခွာကိုရေနွေးဖြောပြီး ဓားနှောင့်ထုဖြုတ် အားလုံးစင်လျှင် တုံးထစ်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင်ပြီး ဓားဖြင့် ရိုက်ထားရမည်။

ကုလားပဲကို ရေစိမ်ထား၊ ဆီအိုးကျက်လျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဆိတ်ခြေထောက်ထည့်ပါ။ ကုလားပဲ ရေစိမ်များ ထပ်ထည့်ပါ။ မွှေပေးပါ။ ရေများများထည့်ပါ။ ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့် အဖုံးအုပ်ကာ မီးအားပျော့ပျော့နှင့်ချက်၊ ချင်း၊ ဟင်းအရည် အတော်ခန်းလျှင် မွှေးပေးပါ။ မိမိလိုချင်သော အနေအထားအထိ ချက်ပြီး အသားအားလုံး နူးလျှင် အပေါ်အငန် မြည်း၍ ချပြီးစားနိုင်ပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁။ ဆိတ်သားခြောက်

ဆိတ်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ထန်းလျက်ရည်	တစ်ပက်

ဆိတ်သားမှ အကြော၊ အဆီများ ဖယ်ပစ်၍ထား၊ အနံ့လက်သန်းလောက် အလျား လက်မလောက်အရွယ် လှီးပါ။ ဆား၊ အရက်တို့ကိုရောနယ်၊ ၁-နာရီခန့်စိမ်ပြီးလျှင် နေဖြင့် အခြောက်လှန်းပါ။ ၃-၄ရက်လောက် ခြောက်အောင်လှန်းရမည်။

ဆိတ်သားခြောက် အချိုလှန်းလိုပါက အသားကို ဆားနယ်စဉ် သကြား တစ်ဇွန်းထည့်နယ်၊ ရိုးရိုးဆိတ်သားခြောက် အတိုင်းလှန်း၊ အရက်ဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် ဆိတ်သားခြောက်ကြော် လေးများ အမြည်းအဖြစ် ရောင်းချနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ဆိတ်ဝှေးစေ့ကြော်

ဆိတ်ဝှေးစေ့	၄ လုံး
ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ မဆလာ	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ဆိတ်ဝှေးစေ့ကိုရေနွေးဖြော၊ တစ်လုံးကို လေးစိတ်စိတ် ကြက်ဥကို ဖွားဖွားပါအောင်ခေါက်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီးသား အချိုမှုန့်တို့ နှံ့အောင်မွှေပေး၊ ဆီအိုးကျက်လျှင် ဆိတ်ဝှေးစေ့ အလုံးများကို ကြက်ဥဖျော်ရည်တွင် လူး၍ထည့်ကြော်ပါ။ နီရဲလျှင် ချစားနိုင်ပြီး ချဉ်ငန်စပ်ဖြင့် တို့စားလျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။

၁၃။ ဆိတ်သားကြော်

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ဆိတ်သားကို သင့်ရုံတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်တို့ နှင့် နယ်ထား။ ဆီအိုးကျက်လျှင် ဆိတ်သားများထည့် ညီကြွပ်ရွလာသည် အထိကြော်။ အသားကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး စားနိုင်ပါသည်။ ဆိတ်သားကို လက်ဖက်ရည် ကြမ်းနှင့်လည်းကောင်း၊ ထန်းရည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အရက်ဖြင့်လည်းကောင်း အမြည်းအဖြစ် စားပါက အလွန်လိုက်ဖက်၍ စားကောင်းပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမဲသားအကြောင်း

အမဲသား၏ နေရာအစိတ်အပိုင်းများ

၁။ လည်ပင်းသား

လည်ပင်းသားများသည် မာကျောနေသဖြင့် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ချက်မှသာ ပိုကောင်းပါသည်။

၂။ ရင်အုပ်သား

ရင်အုပ်သားသည် ပို၍ မာပါသည်။ အရသာမှာ အလွန်ကောင်းသဖြင့် အပြုတ်(သို့)အသားနုပ်နုပ်စဉ်းခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါက အထူးကောင်းပါသည်။ အဆီပါသောနေရာမှ အသားက ပိုကောင်းသဖြင့် ရင်းကို အသားချဉ်ပြုလုပ်ရန် ပိုကောင်းပါသည်။

၃။ ခြေထောက်သား

ခြေထောက်ရှိအသားများကို စွပ်ပြုတ်ရည် ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့) နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ချက်ပါက သင့်လျော်ပါသည်။

၄။ ခြေသလုံးသား

ခြေသလုံးသားသည် ကျစ်လျစ်မာကျောသဖြင့် ရေလုံပြုတ်ရာတွင် အချိန်ကြာကြာဆွဲ၍ ပေါင်းပြုတ်ရပါသည်။ ဟင်းရည်အမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်ပါသည်။

၅။ ပခုံးသား

ပခုံးသားသည် အကြောအမျှင် အနည်းငယ်ပါရှိသည့်အတွက် အကင်၊ အဖုတ်၊ အချက်အပြုတ် နှင့် နုပ်နုပ်စဉ်း၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချက်ပြုတ်ရန် ကောင်းမွန်ပါသည်။

၆။ ပေါင်သား

ပေါင်သား၏အရသာမှာ အလွန်ကောင်းသဖြင့် ကြော်ခြင်း၊ တုတ်ထိုးကင်ခြင်း၊ ဆန်ခါပေါ်တင် ဖုတ်ခြင်းအတွက် ကောင်းပါသည်။ အသားကို နူးညံ့စေရန် အသားစိမ်ရန် စပ်လုပ်ထား အရည်များ နှင့် ပထမ စိမ်ထားရပါသည်။

၇။ တင်ရိုးသား

တင်ရိုးသားသည် တင်ပါးရိုးအစွန်အဖျား၏ နေရာမှ အသားဖြစ်ပြီး တင်သားကဲ့သို့ အရသာရှိပါ သည်။

၈။ တင်ပါးသား

တင်ပါးသားသည် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သဖြင့် စားသုံးသည့်အခါ အရသာ ပိုရှိပါသည်။

၉။ နံရိုးကြွက်သားလွှာ

နံရိုးကြွက်သားလွှာသည် အဆီနှင့် အသားရောနှောနေ၍ ကြိုက်နှစ်သက်သလို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

၁၀။ အောက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အောက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားသည် အသားရှိသော နေရာနည်းပါသည်။

၁၁။ အထက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

အထက်ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားသည် အသားပိုမိုထူထပ်ပြီး အဆီနည်းပါသည်။

၁၂။ ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသား

ခါးဆစ်အတွင်းကျောရိုးသားတွင် ကြိုးထုံးတစ်ချောင်းပုံသဏ္ဌာန်မျိုးဖြစ်ပြီး နွားတစ်ကောင်တွင် ၎င်းအချောင်းမျိုးနှစ်ချောင်းပါရှိပြီး အလွန်အဆင့်မြင့် နူးညံ့သော အသားမျိုးဖြစ်သဖြင့် စားသုံးသည့်အခါတွင် အလွန်အရသာရှိပါသည်။

❖

အမဲသားချက်နည်း

၁။ အမဲသားဆီပြန်

အမဲသားပေါင်သား	၂၆ သား
ဂျင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငရုတ်ပွ	၅ တောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမဲသားကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နှစ်သက်သလို တုံးပါ။ ရှာလကာရည်နှင့် အသားထဲဝင်အောင် ဆုပ်ပေးပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ထောင်းထားသော ဂျင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်၍ အမဲသားများထည့်ပါ။ အသားမှပါသော ရေကုန်လျှင် အသားမြုပ်ရုံ ရေထည့်ပါ။ ဆီပြန်၍မနူးသေးလျှင် ရေထည့်၍ အသားနူးသည်အထိ တည်ပါ။ အသား နူး၍ ဆီပြန်လျှင် မဆလာ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်များ အုပ်ပါ။

✲

၂။ အမဲနှပ်

အမဲသား	၂၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ နနွင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား

အမဲသားများကို အနေတော် အတုံးလှီး၍ ရှာလကာရည်ဖြင့် အသားထဲ စိမ့်ဝင်အောင်နယ်ပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ နယ်ပြီး တစ်နာရီခန့် ကြာအောင် ထားပါ။

ဆီအိုးတည်၊ ဆီကျက်လျှင် တစ်ဝက်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ ပါးပါးကို ကြော်၍ ဖယ်ထားပြီး ဆီထဲတွင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ တို့ကို အနံ့မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ အသားမှ ရေကုန်သည် အထိ လှုံး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အသားတုံး မြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး မီးမှျင်းမှျင်းဖြင့် နှပ်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာ အုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

✲

၃။ အမဲသားစဉ်းကောချက်

အမဲသား	၂၀ သား
ဆီ	၁၀ သား
ငရုတ်ပွတောင့်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ဂျင်း၊မဆလာ၊ ဆား၊နနွင်း၊ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံ

အမဲသားကို ဓားဖြင့် နုပ်နုပ်ပါအောင်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်နီ တစ်ဝက်ကို အကွင်းလိုက် ခပ်ထူထူ လှီးထားပါ။ ဒယ်အိုးတည်၍ ဆီပြန်လျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နီ၊ ဂျင်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဆား၊ မဆလာ နယ်ထားသော အမဲသား စဉ်းကော ထည့်ပါ။ ရေနွေးပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ထည့်၍ တည်ပါ။ ရေခန်းခါနီးတွင် အကွင်းလိုက်လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ များထည့်၍ ဆီပြန်လျှင် ချပါ။ အနှစ်များများ ကြိုက်လျှင် ခရမ်း ချဉ်သီး အကွင်းလိုက်လှီး၍ ထည့်နိုင်ပါသည်။

✲

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ အမဲသားပြုတ်ကြော်

အမဲသား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
သကြား	၂ ဇွန်းမောက်မောက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
တရုတ်ငံပြာရည်	
အနောက်လက်ဖက်ရည်	ပန်းကန်လုံးအသေးလေး တစ်ဝက်ခန့်
ချင်း၊ ဆား	အနည်းငယ် သင့်ရုံစီ

အမဲသားကို အတုံး အရွယ်ကြီးကြီးတုံးပြီး ချင်း၊ ဆီ၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား တို့ဖြင့် ရောပြီး နယ်ပါ။ ရေမြှုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပါ။ ရေခန်း၍ နူးလျှင် အမဲသားတုံးကို ဆယ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ အိုးထဲ၌ ကျန်ရှိသော ဆီနှင့် ပြန်ကြော်ပါ။

နီ၍ကြွပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ မားပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက်လှီးပြီး အချဉ်ရည် (သို့မဟုတ်) ငရုတ်ဆီ ချဉ်ရည်နှင့် အမဲသားတို့ကို စားနိုင်ပါသည်။

၅။ အမဲသားအုန်းနို့ချက်နည်း

အမဲသား	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၇ တောင့်
အုန်းသီး	၃ လုံး
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၇ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

အမဲသားကောင်းကောင်းကို အနေတော်တုံးပါ။ အုန်းသီး ၃လုံးကို အုန်းနို့ညှစ်၊ ပထမ အရည်ကို သီးသန့်ခွဲထားပါ၊ ကျန်သော အုန်းနို့များလည်း ခွဲထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်း တို့ကို ညက်ညက်ကြေအောင် ထောင်းထား၍ အမဲသားတွင် ထည့်၊ ပဲငံပြာရည်များလည်း ထည့်၍ ဆားအနည်းငယ် ပက်ကာ နာနာ နယ်ပေးပါ။

နယ်သားရလျှင် ပထမ အုန်းနို့ကို ချန်ထား၍ ကျန်သောအုန်းနို့များကို လောင်းပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပါ။ မီးကိုမျှင်းမျှင်း ထိုးပေးပါ။ အသားကျက်လောက်လျှင် စားမြည်းကြည့်ပါ။ အရည်ခန်း၍ အသားနူးမြည့်လျှင် သီးသန့်ခွဲထားသော ပထမအုန်းနို့ကိုထပ်၍ လောင်းပေးပါ၊ ရေခန်းလျှင် အကောင်းဆုံးအရသာကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ အမဲလျှာချက်နည်း

အမဲလျှာ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ရှောက်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ချင်း၊ စပါးလင်	အနည်းငယ်စီ

အမဲလျှာကို ရေနွေးကလေး နှပ်ဖြော၍ အပေါ်ယံ အရိုအရွဲများကို ဓားပါးပါးကလေးနှင့် ခြစ်ပစ်ရမည်။ ဆားနှင့် ပက်၍နယ်ပြီး ရေများများနှင့် ဆေးပစ်ပါ။ စင်ကြယ်ပြီးလျှင် ကြိုက်သလိုတုံးပါ။ အမဲလျှာ အတုံးများကို ငံပြာရည် သင့်ရုံစီထည့် ၍ နယ်ထားရမည်။ ရှောက် သီး၊ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို လှီးဖြတ်၍ ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။

အာလုံးညက်လျှင် တစ်ဝက်ကို အမဲလျှာအတုံးများနှင့် နယ်လိုက်ပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ရန် ချန်ထားပါ။ အသင့်ဖြစ်လျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ချန်ထားတဲ့ ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန် ထောင်းပြီးသားကို ထည့်ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလာပြီး နီလာလျှင် အမဲလျှာတုံးများ ထည့်ပြီးမွှေပါ။ လျှာအတုံးများထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် လုံးရည် ခန်းလျှင် ရေနွေးအနည်းငယ် ထည့်၊ အဖုံးလုံပြီးနောက် အသားနူးအောင်ချက်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် အပေါ်အငန် မြည်းပြီး အနေတော်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ နူးညံ့လွန်းသဖြင့် အလွန်စားကောင်းပါသည်။

၇။ အမဲအူချက်နည်း

အမဲအူအနု၊ ပုဆိုးကြမ်း	
ထပ်တစ်ရာ၊ အသေးအူနု	၅၀ ကျပ်သား
စပါးလင်	၂ ပင်
ပျဉ်းတော်သိမ်	၂ ခက်

အမဲအူများကို ရေစင်ကြယ်အောင် အထပ်ထပ်ဆေးပြီး သင့်တော်သော အနေအထား အတုံးကလေးများကို လှီးပါ။

အသင့်ထောင်းထားသော ရှောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နီ၊ ချင်းကို ဆီသတ်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော အူတုံးကလေးများကို ထည့်လုံးပါ။ ရေမြှုပ်အောင်ထည့် ချက်ပါ။

စပါးလင်ကို ထုရိုက်ပြီး ပျဉ်းတော်သိမ်များကို ထည့်ချက်ပါ။ အမဲအူ နူးလောက်လျှင်ဟင်းရည် အတန်ချန်၍ ဖိုပေါ်မှ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်မှ ကောင်းပါသည်။

❖❖❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါးချက်နည်း

၁။ ငါးရံ့ချက်နည်း

ငါးရံ့တစ်ကောင်	၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ဆီ၊ဆား၊	
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ပွ	သင့်ရုံ

ငါးရံ့ကို အကြေးမထိုးဘဲ အရေခွံခွာပါ။ ကျောရိုးမှနေ၍ ဓားနှင့်လှီးပြီး အလယ်ရိုးကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ပါးပါးလှီးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်တော်ရုံ နယ်ထားပါ။

ငါးမိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဆီဒယ်အိုးတည်၍ အသင့်ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ချင်း၊ နနွင်းတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသောငါးများ ထည့်မွှေပြီး ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၂။ ငါးရံ့ရဲယိုရွက်ချက်

ငါးရံ့တစ်ကောင်	၅၀ သားခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆီ၊ဆား၊	
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီး	သင့်ရုံ

ငါးရံ့ ဆီပြန်ချက်သကဲ့သို့ ချက်၍ ဆီပြန်ရေကျန် အချိန်တွင်

ပါးပါးလှီးထားသော ရဲယိုရွက်များကို ထည့်၍ စလောင်းဖုံးပြီး ချက်ပါ။ ဆီပြန်၍ ရဲယိုရွက်များ နွမ်းမှ ချ၍သုံးဆောင်ပါ။

၃။ ငါးရံ့သားပေါက်ချက်

ငါးရံ့သားပေါက်	၂၅ ကျပ်သား
ချင်း၊ကြက်သွန်မြိတ်နှင့်	
မြန်မာပင်စိမ်း	ကြိုက်သလောက်

ငါးများအား စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ဆီပြန်ချက်ပါ။ အိုးချခါနီးတွင် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် မြန်မာပင်စိမ်းရွက်များ အုပ်ပါ၊ အနေတော်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၄။ ငါးရံ့ချက်နည်း

ငါးရံ့	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	လိုသလောက်ထည့်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်း	၆ ပွင့်ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ဥ
ငံပြာရည်	၃ ဇွန်း(စားပွဲဇွန်း)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀ တောင့်
ဝဲငပြာရည်အကြည်	၂၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ခရမ်းချဉ်သီး	၈ လုံး
ချင်း	အနည်းငယ်

ငါးရံ့ကိုလှပစွာ အကွင်းလိုက်လှီး၍ နီလာအောင် ကြော်ရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ နီလာအောင် ကြော်ပြီးနောက် နီလာသောအခါကျမှ ညက်အောင်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နှင့် အစေ့ညှစ်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်၍ ယောက်မနှင့် ခြေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ နွမ်းလောက်သည့်အချိန်တွင် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့ကို ထည့်ကာ လုံးရပါတယ်။ ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင်အုပ်ကာ ချ၍ စားနိုင်ပါသည်။

❋

၅။ ငါးရံ့ခြောက်ပြုလုပ်နည်း

ငါးရံ့ခြောက်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ငါးများကို ရှေးဦးစွာ အကြေးခွံထိုးပါ။ အကြေးခွံထိုးပြီး အူ၊ အသည်းနုတ်၍ ခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ခေါင်းပိုင်းမှ အမြီးဖျားအထိ ကျောရိုးနေရာမှနေ၍ ဓားဖြင့် အရှည်လိုက်လှီးပါ။ အတွင်းပိုင်း ကျောရိုးနားမှ ဖြန့်ကပ်လှီးပါ။ ငါးခြောက်၏ အပြင်ဆုံးမြောင်းတစ်ခု ဖြစ်သွားရလိမ့်မည်။ ကျန်အသားများကိုလည်း ငါး၏ကိုယ်လုံးအလိုက် ချိန်ဆ၍ ဆက်လှီးခွဲပေးပါ။ အလယ်ဝမ်းဗိုက်သားနေရာတွင် အခေါက်လေးပြုလုပ်ပါ။ ခွဲပြီးသွားလျှင် ဆားအနည်းငယ်နယ်၍ လေးရက်ခန့်

နေလှန်းလိုက်ပါ။ ဖုတ်စား ချက်စားနိုင်သော ဆားပေါ့ ငါးရံ့ခြောက်တစ်ပြားကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

❋

၆။ ငါးရံ့အူဆီပြန်ချက်နည်း

ငါးရံ့အူဆီပြန်ဟင်းသည် မြန်မာဟင်းလျာတွင် နာမည်ကြီးလှပါသည်။ ငါးရံ့အူကို သုံးလေးရက် ဆက်စားလျှင် ဖင်မှပင် အဆီယိုသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ငါးရံ့ဆူလျှင် ပို၍ပင် ဆိုးပါသည်။

ငါးရံ့အူ	၂၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ချင်း	သင့်ရုံစီထည့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	၁ စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ငရုတ်သီးခြောက်	၄ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ငါးရံ့အူကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။ ဒန်အိုးထဲ ဆီထည့်၍ ဆီချက်ပါ။ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်လာလျှင် ငါးရံ့အူ ထည့်ပေးပါ။

အရသာထိန်းသည့်အနေဖြင့် မန်ကျည်းမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့် အစေ့အဖတ်များမပါအောင်ဖယ်ပြီး ရေ စင်အောင် ဆေးကာ ထည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါ။ ရေနည်းနည်းနှင့်လည်း ဖျော်ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပြီး အဖုံးအုပ်ချက်ပါ။ ဆီပြန်ခါနီးတွင် နံနံပင်အုပ်၍ ဆီပြန်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❖

၅။ ငါးရံ့ဆန်ပြုတ်နည်း

ငါးရံ့ဆန်ပြုတ်သည် အစာကြေလွယ်၍ လူမမာများ၊ ကလေးသူငယ်များ အထူးပင် သင့်လျော်ပါသည်။ မြို့ကြီးများတွင် တခမ်းတနားပင် ရောင်းချပါသည်။ လူမမာစာဟု အများက သတ်မှတ်သဖြင့် ဖော်ပြပေးပါသည်။

ငါးရံ့	၂၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်တော်ရုံ
ပဲငံပြာရည်	၂ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)
ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်	အနည်းငယ်
ချင်း	၁ ဇွန်း (စားပွဲဇွန်း)

ငါးရံ့ကို အကြေးထိုး၊ ဆီသုတ်ပြီး အလယ်ရိုးမှ အသားနှစ်ဖက်လွှာယူပါ။ အသားကိုအစိမ်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။ ပန်းကန်လုံးတွင် အသားစိမ်းလိုက်များထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ပူပူ လောင်းထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဂျင်း ထောင်း၍ အရည်ပါစေ၊ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း ထည့်ပါ။ အပူအစပ်ကြိုက်ပါက ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ သောက်နိုင်ပါသည်။

❖ ❖ ❖

ငါးရှူ့ချက်နည်း

၁။ ငါးရှူ့ခြောက်ချက်နည်း

ငါးရှူ့	၂၅ ကျပ်သား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်လောက်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား၊ငံပြာရည်၊ရဲယိုရွက်၊နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံစီထည့်

ငါးရှူ့ကို အရွဲများကုန်စင်အောင်ဆေးပြီး အလယ်ရိုးမှ ကပ်၍လွှာပါ။ အသားလွှာများကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းကောလုပ်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့် သင့်ရုံနယ်ထားပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့ထည့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ငါးများထည့် လုံး ပြီး ရေအနည်းငယ်ဖြင့် အဖုံးဖုံးပြီး ချက်ပါ။ ငါးကျက်လျှင် ရဲယိုရွက်ကို ထည့်မွှေပေး၊ အရွက်နွမ်း၍ ဆီပြန်လျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ငါးခူဆီပြန်ချက်နည်း

ငါးခူ	၂၅ ကျပ်သား
နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဂျင်း	သင့်ရုံစီထည့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးမှု့	၆ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား

ငါးခူ၏အရိုးအရွဲများ ထင်းပြားနှင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ ခေါင်းဖြတ်ပြီး အူများထုတ်၊ အကောင်သေးပါက နှစ်ပိုင်း ပိုင်းပြီး အကောင်ကြီးပါက သုံးပိုင်း ပိုင်းပါ။ အားလုံးပြီးမှ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်နယ် ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့် ဆီကျက်ပါက ငါးခူအသားတုံးများ ထည့်၍ နီလာအောင် ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် စစ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းကာ ဒယ်အိုးထဲ ဆီအကျန်နှင့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် အသင့်အစေ့ထုတ်ပြီးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းလျှင် ငါးခူကြော် ထည့်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ချကာ သုံးဆောင်ပါ။ ငါးစိုအတိုင်း မချက်သဖြင့် ငါးညှီနံ့ကင်းပါသည်။ အညာဒေသများ၌ ငါးစိုနံ့ကိုကြော်ပြီး ချက်စားလေ့ရှိသည်။ ငါးခူဆီပြန်ဟင်းသည် အညာတလူများအကြိုက်ဆုံးပါ။

❋

၃။ ငါးရှဉ့်ငါးဆုပ်ချက်နည်း

ငါးခူအကောင်းကြီး	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးမှု့	၆ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ချင်း၊ဆား၊ငံပြာရည်၊နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံထည့်

ငါးခူကိုပြာနှင့်တိုက် အချွဲများကုန်အောင် လုပ်ပါ။ ခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ အူများထုတ်ပစ်ပြီး အလယ်ရိုးမကြီးနား့မှ ကပ်၍ အသားများလွှာယူပါ။ ငါးလွှာကို စဉ်းကော လုပ်ပါ။ နုပ်နုပ်ပါအောင် စဉ်းပြီး နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီဖြူ အစဉ်အတိုင်း ညက်အောင် ထောင်းပါ။ တစ်ဝက်ခန့်ဆီသတ်၍ ခပ်ယူပြီး ကျန် တစ်ဝက်နှင့် ငါးခူ စဉ်းကော ထည့်ထောင်းပါ။

နှံ့စပ်၍ အသားများ အစေးပေါက်လာသောအခါမှ အလော် တော် အဆုပ်များ ဆုပ်ပါ။ ဆီထည့်၍ကြော်ပါ၊ နီရဲလာမှ ဆယ်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကျန်နှင့် စောစောကခပ်ထားသည့် ငရုတ်သီးထောင်း ပြီးသားများကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်ပါ က အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီး ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်မွှေပေးပါ၊ ငံပြာရည် သင့်တော်ရုံ ထည့်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်ပါက ငါးခူငါးဆုပ်လုံးကြော်များ ထည့် ပါ။ မွှေပေးပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့် အဖုံးဖုံးကာချက်ပါ၊ ဆီပြန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေကျန်ဖြစ်လျှင် အပေါ်အငန် မြည်း ပဲငံပြာရည်ခတ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။ ဆီပြန်စားလိုပါက ခြောက်အောင်ထား ပြီးစားပါ။

အချဉ်ကလေးနှင့် စားချင်ပါရင် ခရမ်းချဉ်သီးအစား မန်ကျည်းမှည့်ကို ကွမ်းသီးလုံးခန့် အရည်ဖျော်၍ ထည့်စားနိုင်ပါသည်။ နံနံပင်ကြိုက်ပါက နံနံပင် (သို့မဟုတ်) ရှမ်းနံနံပင် ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။

❋

၄။ ငါးဆန်ဆော့မင်း

ငါးခူ	၂၅ ကျပ်သား
ဆန်	၁ ဘူး
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ချင်း	လက်နှစ်ဆစ်
ပင်စိမ်း	၁ စည်း
ငရုတ်ကောင်း	၁၀ စေ့
ဆား-နနွင်း-ငံပြာရည်	အနည်းငယ်စီ

ငါးခူကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းထားပါ။ ဆန်ကို ရဲနေအောင်လှော်ပြီး ရေလောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ပြီး ထောင်းထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း အားလုံးရောထောင်းပါ။ ငါး၊ ဆန်လှော်တစ်ဝက်၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း အားလုံးရောထောင်းပြီး ဆားထည့်နယ်၍ အလုံးငယ်များ လုံးထားပါ။

ရေနွေးတည့်၍ဆူလျှင် ကျန်ဆန်လှော်တစ်ဝက် ဖျော်ထည့်၊ ငါးဆုပ်လုံးထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းထောင်းထည့်၊ ပင်စိမ်းအုပ်ပြီး စားနိုင်ပါသည်။ (အပျစ်အကျဲ ကြိုက်သလို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)

❋

၅။ ငါးခူငါးပိကြော်

ငါးခူငါးပိကောင်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား၊ နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၂ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်ခန့်

ငါးခူငါးပိကောင်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လက်လေးလုံးခန့်အတုံးလေးများ တုံးပါ။ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်နှင့် နယ်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီချက်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသည့်ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီတို့ နီလာအောင် ကြော်ပါ။ နီလာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးမှကျန်သည့် ဆီဖြင့်ညက်အောင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးခြောက်၊ ချင်း တို့ကို ဆီသတ်ပါ။

ငရုတ်သီးကျက်ပါက မညက်တညက် ထောင်းထားသည့် ပုစွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြောက်မှုန့် ထည့်ပေးပါ။ ငါးခူ၊ ငါးပိကောင် အတုံးလေးများ ထည့်ကျော်ပါ။ ခပ်ကြွပ်ကြွပ်ဖြစ်လျှင် ကျော်ထားသည့် ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်မွှေကာ ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ပေါ့လျှင် ဆားထည့်။

❋❋❋

ငါးမြေမ

၁။ ငါးမြေမဆီပြန်အစိုချက်နည်း

ငါးမြေမ	၂၅ကျပ်သား
နနွင်း၊ ဆား၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်နီ	၅ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
နံနံပင်	၁ စည်း
ငရုတ်သီးအပွ	၅ တောင့်

ငါးမြေမကို အကြေးထိုးပါ။ စင်လျှင် ဆူးတောင်ကို ခုတ်ပါ။ ပါးဟက်ဖွဲ့၊ အမြီး ခုတ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်ခွဲ၍ အူများ ထုတ်ပါ။ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံ ထည့်နယ်ပါ။

ညက်နေအောင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကျက်၍ အနံ့သင်းလာ

လျှင် ငါးမြေမ အကောင်လိုက် ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် ခန်းပါက ဆုံဆေးရည်၊ လက်ဆေးရည် သင့်ရုံထည့် အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ။ အရည်ခန်းခါနီးတွင် အပေါ်အဝန်မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပြီး အရည်နှင့် စားလိုပါ၊ ဆီပြန်၍လာသည့်အချိန်တွင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၂။ ငါးမြေမရေချို (မြန်မာ)

ငါးမြေမ	၃၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးအပွ	၃ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
စပါးလင်	၂ ပင်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
နံနံပင်	တစ်စည်း
ငံပြာရည်-ဆား	သင့်ရုံ

ငါးမြေမကို ကိုင်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး၊ ဆား-ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီနှင့် ငရုတ်သီးတော့ တောင်းပြီးထည့်၊ ဆီထည့်၍ ထပ်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ဆေးရည် နည်းနည်းထည့်ပြီး တည်ပါ။ အိုးကို အသာလှုပ်ပေးပါ။ ငါးအသား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တင်လာလျှင် ရေဆူကိုမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြန်ဆူလာလျှင် အပေါ်အငြင်နှုံးမြည်း၍ ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ (စပါးလင်ကို အပင်လိုက်ထု၍ ထုံးထည့်လည်း ရပါသည်။)

❀

၃။ ငါးပြေမရေချို (ကရင်)

ငါးပြေမ	၂၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးတောင့်	၃ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့် (စပ်စပ်)
ငရုတ်ကောင်း	၅ စေ့
ကြက်သွန်နီ ဥလတ်	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး	၃ လုံး
ဆား-ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁ စားပွဲဇွန်း

ငါးပြေမကို အူထုတ်၊ ခေါင်းဖြတ်၊ အကြေးထိုးပြီး ဆား-ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးမီးကင်ပြီး ရောထောင်း၊ ရောနယ်၊ ဆီထည့်ပြီး တည်ပါ။ ရေဆူကို မြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြန်ဆူလာလျှင် ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းအုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ချောင်းအလွန်ဆိုးသူများ ၎င်းဟင်းကို ပူပူစပ်စပ်ခွေးတောက်ရှက်ခပ်ပြီး စားက ပျောက်ကင်းကြပါသည်။ ငါးကို ဖုတ်ပြီးချက်လည်း ရသည်။)

၄။ ငါးပြေမအချဉ်ချက်နည်း

ငါးပြေမ	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ သား
မဆလာ	၁ ဇွန်း
နံနံပင်	၁ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀ တောင့်
နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ငါးပြေမကိုအကြေးထိုး၊ အမြီးနှင့် ဆူးတောင်များ ဖြတ်ပါ။ ပါးဟက်ဖံ့၊ ဝမ်းဗိုက်ခွဲအူများထုတ်ပစ်ပါ။ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့် သင့်ရုံထည့်ပြီးနယ်ပါ။ ညက်နေအောင် ထောင်းထားသည့်ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။

အနံ့သင်းလာ၍ ငရုတ်သီးကျက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များနှင့် ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းခြောက်လာပါက ငါးပြေမများထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းသော် မန်ကျည်းမှည့်များ အရည်ဖျော် ထည့်ပါ။ ရေလိုက ဆုံဆေးရည် ထပ်ထည့်အဖုံးအုပ်ကာ ချက်ပါ။

ငါးကျက်ပါက ဆီကျန်ရေကျန်အနေတွင် အပေါ်အငန် မြည်းပြီး မဆလာနှင့် နံနံပင်အုပ်၍ ချကာသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးပြေမ၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆိမ့်အလေးတွင် ငရုတ်သီး စပ်စပ်ချဉ်ချဉ် အရသာကြောင့် တစ်မျိုးပင် စားကောင်းပါသည်။

❋❋❋

ငါးတန်

၁။ ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားချက်နည်း

ငါးတန် ဝမ်းပျဉ်းသား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်ပွခြောက်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံထည့်

ငါးတန် ဝမ်းပျဉ်းသားကို ရေစင်ဆောင်ဆေးပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို တုံးပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့် နယ်ပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲ ဆီထည့်ချက်၊ ဆီကျက်ပါက ညက်နေအောင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ကျက်ပါက အစေ့ထုတ်၍ ပါးပါးလှီးထားသည့် အရမ်းချဉ်သီးနှင့်အတူ ငံပြာရည်အနည်းငယ် ထည့်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ နှမ်းခြောက်လာလျှင် ငါးတန်ဝမ်းပျဉ်းသားများ ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ရည်များခန်းပါကမမွှေဘဲ ဟိုဘက်

ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးကာချက်ပါ။ အသားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။ ဆူသဖြင့် အလွန်စားကောင်းပါသည်။ ငါးတန်ကို မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကလေး ထည့်ကာ အချဉ်ချက် စားလေ့ရှိသည်။ ငါးတန်သားကိုလည်း ဂုင်းအတိုင်း ချက်စားနိုင်ပါသည်။

❋❋❋

ငါးဖယ်ချက်နည်း

၁။ ငါးဖယ်ဆီပြန်ချက်

ခြစ်ပြီးငါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ချင်း	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၆ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၅ ကျပ်သား

ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသားကိုဝယ်ပါ။ အကယ်၍ ခြစ်ပြီးသား မရပါက မိမိကိုယ်တိုင် အောက်ပါအတိုင်း ခြစ်ယူနိုင် ပါသည်။

ငါးဖယ်လတ်လတ်ကို ပထမဦးခေါင်း ကုပ်ပိုင်းနားမှ ဓား၍ ဓားဦးဖြင့် ထိုးခွဲလိုက်ပြီး အမြီးအထိ ခွဲပြီးသား ဦးခေါင်းဘက်မှ လက်ဖြင့်ကိုင်၍ ကျန်လက်တစ်ဖက်က ဓားဦးဖြင့် ခြစ်သည့်နေရာမှ

www.burmeseclassic.com

အရေခွံကို ကိုင်ခွာလိုက်လျှင် အသားသီးခြားစီ ဖြစ်သွားပါသည်။

အသားများကို သံခွန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ငါးသည်များ သွေးထားသည့် ယောက်သွားခွက်ကလေးဖြင့် သော်လည်းကောင်း ပါးပါးချင်း ခြစ်ယူပါက လိုသော ငါးဖယ်ခြစ်သားကို ရပါသည်။

ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ တို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ညက်လျှင် တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ရန်အတွက် ဖယ်ထားပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ကို ငါးဖယ်သားနှင့် ဆားသင့်ရုံထည့် ဆက်ထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်နှင့် ငရုတ်သီး၊ ကြက် သွန် ထောင်းပြီးသားနှင့် သမသွားသည့်ပြင် ငါးဖယ်သားများ စေးလာလျှင် မီးမီကြိုက်နှစ်သက်သလို အရွယ်ထား၍ ဆုပ်ပါ။ အားလုံးပြီးပါက ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် စောစောက ဖယ်ထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ထည့်၍ ဆီသတ်ရမည်။

အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်လျှင် အစေ့ညှစ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးများနှင့် ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ နွမ်းခြောက်လာလျှင် ငါးဆုပ်လုံးတို့ထည့်ပါ။ ငရုတ်ဆုံဆေးရည် အနည်းငယ်ဖျန်း၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အပေါ်အငန် မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးကိုစားလျှင် အရိုးစူးမှာကို မစိုးရိမ်ရသဖြင့် အရိုးကြောက်သူများအတွက် အထူးစားကောင်းသည့် ဟင်းလျာဖြစ်ပါသည်။

❖

၂။ ငါးဖယ်ခြစ်ကြော်ချက်

ငါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	၁၀ ကျပ်သား
နံနံပင်	တစ်စည်း
ကြက်သွန်နီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ရန် ဖယ်ထားပြီး ငါးဖယ်ခြစ်နှင့် ဆား သင့်တော်ရုံထည့်၍ ငါးဖယ်ခြစ်သားများ စေးလာသည်အထိ ထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို မိမိကြိုက်သည့် အရွယ်အစား အတိုင်း လုံး၍ နီရဲလာအောင် ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ပါ။

ဒယ်အိုးထဲမှ ဆီကျန်နှင့် စောစောက ချန်ထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီးကျက်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး လှီးထည့်၊ ငံပြာရည်ပါ ထည့်မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်လျှင် ကြော်ပြီး ငါးဖယ်ဆုပ်များ ထည့်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့် အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ။ အိုးချခါနီးမှ နံနံပင် အုပ်ပါ။ အရည်များများကြိုက်ပါက ဆီကျန်ရေကျန် ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ဆီပြန်မှစားလိုပါက ဆီပြန်စားနိုင်ပါသည်။

❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ငါးဖယ်အုန်းနို့ချက်(အဆီမှ)

ငါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ချင်း	သင့်တော်ရုံ
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥစီ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ငါးဖယ်ခြစ်များကို ဆားသင့်ရုံနယ်ပြီး စေးပိုင်အောင် ထောင်းထားပါ။ အဆုပ်အလုံး လုံးထားပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီကျက်က ညက်နေအောင်ထောင်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ငါးဖယ်ခြစ် အဆုပ်များ ထည့်ပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် ခန်းလာလျှင် ညှစ်ထားသော အုန်းနို့ ဖျစ်ဖျစ်လောင်းထည့် ချက်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် အုန်းဆီနံ့သင်းပြီး စား၍ အလွန်ကောင်းသောဟင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငါးဖယ်ခြစ်ကို အပြားလိုက် ကြော်ပြီးမှ (ကတ်ကြေးပုံစံအတိုင်း) စားထက်ထက်ဖြင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလိုတုံးပြီး အုန်းနို့နှင့်ချက်ပြီး စားကြပါတယ်။ အသားစိမ်းနှင့် ချက်သည်ထက် ပို၍ကောင်းပါတယ်။

ငါးသလောက်ချက်နည်း

၁။ ငါးသလောက်ဆီပြန်

ငါးသလောက်	၅၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း	သင့်တော်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
နံနံပင်	တစ်စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ငရုတ်သီးပွခြောက်	၆ တောင့်

ငါးသလောက်ကို အကြေးတိုး၊ သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက်လှီးပါ။ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည် တို့နှင့် နယ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ညှစ်ထုတ်ပြီး လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ညက်နေအောင် ထောင်းပါ။ ချက်မည့်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာပြီး ငရုတ်သီးကျက်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်လျှင် ငါးခုတ်ကွင်းသားများ ထည့်ပါ။

လုံးရည်ခန်းပါက ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီးချက်ပါ။ ဆီပြန်ပါက အပေါ်အငန် မြည်းပြီး နံနံပင်အုပ်၍ ချပါ။ အရိုးများသည်မှအစ စား၍ ကောင်းပါတယ်။အရိုးစားရခြင်းကို ကြောက်သူများအတွက် သတိထားစားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ငါးသလောက်ပေါင်းနည်း

ငါးသလောက်	၅၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ရှာလကာရည်	အကြမ်းပန်ကန်ထစ်လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား

ငါးသလောက် အကြေးထိုးပြီး ရေဆေးပါ။ ဗိုက်ခွဲ၍ အူများ ထုတ်ပစ်ပါ။ အတွင်းအပြင်ကို ရေအေးနှင့်ဖွားဖွား ပါအောင် ဆေးပါ။ ဓားနှင့် ငါးသလောက်ကို မွှန်းပြီး ၂ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ နနွင်းမှုန့်တို့နှင့် နယ်ပြီး တစ်နာရီလောက် စိမ်ထားရမယ်။ ရေတ်သီးကြိုက်ပါက ထည့်ပါ။ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ ညက်နေအောင် ထောင်းပါ။

ငါးသလောက်ပေါင်းကို မီသားစုစားရုံလောက် ပေါင်းလျှင် ကြံဖတ်၊ ဝါးကပ်တို့မခံဘဲ ပေါင်း၊ ရေကို ဂရုစိုက်ထည့်ပေးပါ။ မတူး နိုင်ပါ။ ဆီပြန်သဖြင့် စားရန်ပိုကောင်းပါတယ်။ အများစာပေါင်းပါက ကြံဖတ်ခံပါ။ ပေါင်းအိုးထဲတွင် ငါးသလောက်တုံးများကို ဆီ၊ စပါးလင်၊ ချင်း ထောင်းပြီး ဆားထည့်ပါ။ ရေကို အလုံးများ မြုပ် ထည့်ပြီး မီးသွေးမီးဖိုနှင့် ပေါင်းပါ။ ပထမ အရည်ခန်းလျှင် နောက် တစ်ရေ ထည့်ပေါင်းပါ၊ ငါးသလောက်အရိုးများ မတူးအောင် ပေါင်းပါ၊ အရိုးများ နူးမြည့်လာလျှင် ချ၍သုံးဆောင်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များကြိုက်ပါက ထည့်ပေါင်းပါ။ သိုးလွယ်တတ် သည်ကို သတိထားပါ။ ငါးသလောက်ပေါင်းကို ငံပြာရည်ချက်၊ မယ် ဇလီဟင်းချို၊ ပဲတီချဉ်သုပ် တို့နှင့် တွဲစားပါ။ ခံတွင်းတွေ့လှပါတယ်။ သုပ်၍ လည်းကောင်း၊ ထမင်းသုပ်ထဲထည့် သုပ်၍လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး စားနိုင်တယ်။ အရိုးကြောက်သူများအဖို့ ငါးသလောက် ပေါင်း အရိုးနူးနူးကို စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ပုစွန်ချက်နည်း

၁။ ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်ချက်

ပုစွန်ထုပ်	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ငရုတ်ပွခြောက်	၆ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား

ပုစွန်ထုပ်ကိုရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဦးခေါင်းခွံကို ဦးဆက်မှ ထွန်ခွာ ဦးခေါင်းခွံမှ အချွန်ဖြင့် ခေါင်းထိပ်မှ မစင်အိတ်ကို ကော် ထုတ်ပါ။ အိတ်လိုက်ပါအောင် ကော်ယူပါ။ အိတ်ပေါက်လျှင် သဲမှုန့် နှင့် မစင်များ ရေထပ်ပြန် ဆေးလျှင် အဆီများပါကုန်တတ်သည်။ ခြေထောက်၊ မျက်စိ၊ နှုတ်ခမ်းမွေးတို့ဖယ်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှ အခွံပေါ်မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခွံမာများ ဖြုတ်ပါ။ အမြီးခွံပယ်ရာတွင် အမြီးပါတစ်ပါတည်း ပါပါစေ၊ ပုစွန်ထုပ်ခေါင်းမှအဆီကို သတ်သတ်ဖယ် ချန်ထားပါ။

ပုစွန်ထုပ်အသားကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နယ်ထားပြီး ဆီကျက်ဝါက နနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်၊ အနံ့သင်း၍ ကျက်လျှင် ပုစွန်ထုပ်ကြီးများထည့်ချက်ပါ။ ပုစွန်ထုပ်ကြီးများ ကွေးလာလျှင် စောစောကဖယ်ထားသည့် ပုစွန်ဆီများထည့်၊ ဆီပြန်လျှင်ချ၍ စားနိုင်ပါသည်။

❋

၂။ ပုစွန်ကျော (သို့) ခေါ့ချိတ်အစပ်ဆီပြန်

ပုစွန်ကျော	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအပွတောင့်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၁ လုံး
အဖြူ	၁ လုံး
ပင်စိမ်း	၂ ပင်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ဆား၊ နနွင်း	အနည်းငယ်စီ

သန့်စင်ပြီး ပုစွန်ကို အမြီးခေါင်းဆိတ်ပြီး ဆား၊ နနွင်းဖြင့် နယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ရေဆေးထားပါ။

ဆီအိုးတည်၍ ကျက်လျှင် ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင်ကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာမှ ပုစွန်ထည့်မွှေပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ပိုင်းချိုးထည့်၊ ပင်စိမ်းအရွက်ခြွေထည့်၊ မွှေပြီးချပါ။ ဟင်းကောင်းတစ်ခွက် ဖြစ်ပါသည်။

❋

၃။ ပုစွန်ထုပ်ကြော်

ပုစွန်ထုပ်(အသားချည်း)	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်	အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်း
ကြက်ဥ (သို့)ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား

မကြီးမငယ် ပုစွန်ကောင်များရွေး၍ အသားချည်း အစိတ်သားကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆားအတော်အသင့် ထည့်နယ်ထားပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို အရည်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ ပုစွန်အကောင်လိုက်နှစ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ကြက်ဥမရှိလျှင် ဘဲဥအကာရည်များ ပန်းကန်ထဲထည့်မြှီးနှာနှာခေါက်ပါ။ ကော်ရည်နှစ်ထားသော ပုစွန်များကို ကြက်ဥအကာရည် ထဲတွင်စိမ်ပြီး ဆီပူထဲထည့်၍ နီရဲလာအောင် ကြော်ရပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံးဟင်း

ပုစွန်ကျော့ (ဘော့ချိတ်)	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	ဥကြီးတစ်ဥ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ကျပ်သား
စပါးလင်	၁ ပင်
ဆန်မှုန့်	၂ ကျပ်သား
မှျင်ငါးပိ၊ အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစီ
နနွင်း	နည်းနည်း
ဆား	၁ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	၁ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီး	၂ ကျပ်သား
မဆလာ	၁ ကျပ်သား
ဆီ (ဟင်းချက်ရန်)	၂ ကျပ်ခွဲသား
(ကြော်ရန်အတွက် ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား)	

ပုစွန်ကို ခေါင်းမြီးခွေပြီး ရေဆေး၍ စစ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ ညက်အောင်ထောင်း၊ စပါးလင် အရင်းပိုင်းကို ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ထောင်း၊ ၎င်းတို့ကို ဆုံမှခပ်ပြီး ပုစွန်ကို ထည့်ထောင်း။ မညက်တညက်ထောင်းထားသော အမွှေးအကြိုင် တစ်ဝက်ကို ရောပြီး သမအောင်ပြန်ထောင်း။ ဆား၊ ဆန်မှုန့်၊ မှျင်ငါးပိတစ်ဝက် နနွင်း ထည့်၍ သမအောင်နယ်၊ လက်ကိုဆီကိုင်ပြီး အလုံး ၂၀ခန့် ဆုပ်လုံးပြီး ပြားပြားလေးလုပ်ထား၊ ဆီအိုးတည်၊ ဆီပူလျှင် တစ်ကြိမ်တွင် ၅ လုံးခန့် ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွ၍ နီဝါရောင်ရလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်

ထား။ ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသား ထည့်၍တည်၊ ချန်ထားသော အမွှေးအကြိုင် ထည့် ဆီသတ်၊ ကြွပ်ရွလာလျှင် ငါးဆုပ်လုံးများစီထည့်၊ ကျန်မှျင်ငါးပိကို ရေနည်းနည်းဖျော်ထည့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ မန်ကျည်းရည်ဖျစ်ဖျစ်ဖျော်ထည့်၊ ရေဆူနည်းနည်း ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆူပွက်လာသောအခါ အဖုံးဖွင့်၍ အပေါ်အငန်မြည်းကြည့်၊ မဆလာမအုပ်၍ ဖိုပေါ်မှချပါ။

ပုစွန်အစား ငါးခူ၊ ပင်လယ်ငါးတို့ကို အသားလွှာယူ ပါးပါးလှီးပြီး ညက်အောင်ထောင်း၍ ငါးဆုပ်ပြုလုပ်ချက်စားနိုင်ပါသည်။

❀

၅။ ပုစွန်ပေါင်းနည်း

ပုစွန်(အသား)	၅၀ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၉ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ဥ
ဘဲဥ (မရှိလျှင်) ကြက်ဥ	၄ လုံး

ပုစွန်ကိုခပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်းကောပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း စဉ်းကော ပြုလုပ်ပါ။ ဘဲဥ (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥတို့ကို နှာနှာခေါက်ထားပါ။ ပစ္စည်းများကို ဆိုးထဲထည့်၊ ဆားခတ်ပြီး၊ နာနာနယ်ပေးပါ။ ပန်းကန်တစ်ခုနှင့် ဖုံးစေ၊ ဖောက်နက်သော အိုးင်ငယ်တစ်လုံးနှင့်ဖြစ်စေ ထည့်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေနွေးငွေ့နှင့် ပေါင်းရပါသည်။

❋

၆။ ပုစွန် ဂဏန်းမာင်း

ပုစွန်ကျား (ပုစွန်မြီးနီ၊ ပုစွန်ထုပ်)	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၄ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဉ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဉ
ပဲငံပြာရည်	၂ စားပွဲဇွန်း
ဆား	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
မန်ကျည်းမှည့်	၁ စားပွဲဇွန်း
နနွင်း	အနည်းငယ်
ချင်း	လက်မခန့်
ငရုတ်သီးအခြောက်	၆ တောင့်

ပုစွန်ခေါင်းပိုင်းကို မျက်စိအထိဖြတ်၍ ချေးအိတ်ကို ကော်ထုတ် ကိုယ်ပိုင်အခွံကို အမြီးချန်ပြီး ခွာလိုက်၊ ဆား၊ နနွင်းဖြင့် နယ်ထား ချင်းကို ပါးပါးသေးသေးလှီးထား၊ ကြက်သွန်ဖြူခေပြားရိုက်ထား ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထား၊ ငရုတ်သီးတောင့်ကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီ အစေ့ထုတ်ထား။

ဆီအိုးတည်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ကြက်သွန် နှင့် ချင်းထည့်၊ ဆီသတ်၊ ပုစွန်ထည့်၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်၊ ပုစွန်ဂ ဆီနှင့် သမအောင် အသာအယာမွှေပေး၊ ရေဆူနည်းနည်းထည့်ပြီ

ခေတ္တအုပ်ထား၊ ဆီပြန်လာလျှင် မန်ကျည်းရည် ခပ်ပျစ်ပျစ်ရောင်း (မိမိလိုချင်သော အရည်ကို မှန်းပြီး မန်ကျည်းရည် ဖျော်ပါ။) မန် ကျည်းရည်အားလုံး မထည့်ဘဲ မြည်းကြည့်ပြီး လိုသလောက်ထည့် အဖုံးအုပ်ထား၊ ပြန်ဆူလာလျှင် ငရုတ်သီးကြော်အုပ်၍ ဖိုပေါ်မှချပါ။ (ဤဟင်းသည် အရည်ဆမ်းစားရသော ဟင်းဖြစ်ပါသည်။) အချိုမှုန့် သို့မဟုတ် သကြားကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။

❋

၇။ ဂဏန်းဟင်း

ပုစွန်ဂဏန်းမာင်းကဲ့သို့ ချက်ရမည်။ ဂဏန်းကို အခွံခွာပြီး ၂ ပိုင်းပိုင်းရမည်။ တစ်ပိုင်းစီကို တစ်ခါရှပ်၍ ၂ ခြမ်းလွှာပါ။ သို့မှသာ စားသောအခါ ကဏန်းအသားထုတ်ရလွယ်ကူပါမည်။ လက်မနှင့် ခြေချောင်းများကို စားနှောင့်ဖြင့် အနည်းငယ်အက်အောင် ထုပေး ထားရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပြီးမှ ပုစွန် ဂဏန်းဟင်းအတိုင်း ချက်ပါ။

❋

၈။ ဂဏန်းလက်မကြော်

ဂဏန်းလက်မ	၂၀ ခု
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျက်အောင် ပြုတ်ထားသည့် ဂဏန်းလက်မများကို ပြုတ်ပါ။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ညှပ်ပါသော လက်မကြီး၏ ညှပ်အရင်းရှိ အခွံကို ညှပ်၊ တစ်ဖက်ချန်၍ ထုခွဲပါ။ အခွံများ ပယ်လိုက်လျှင် ညှပ်တစ်ဖက်နှင့် လက်မသားချည်း ကျန်မည်။ ဘဲဥနှစ်လိုက်ပြီး ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ကို ထည့်မွှေ၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီများထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ဂဏန်းလက်မများကို ဘဲဥနှင့် ဂျုံဖျော်ထားသည့် အကာရည်တွင် ဂဏန်းလက်မ တစ်ခုချင်းလူး၍ ထည့်ကြော်ပါ။ နီရဲလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ဂဏန်းလက်မကြော်တို့ကို စားရသည်မှာ နူးညံ့၍ အရသာရှိပါသည်။

၉။ ဂဏန်းပေါင်းကြော်

ဂဏန်း(အမ)	၆ ကောင်
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ဂဏန်းများကို အကောင်လိုက်ပြုတ်ပါ။ ဂဏန်းအခွံကို နီလာလျှင် ဆယ်ပြီး အအေးခံပါ။ ဗိုက်မှဖွင့်၍ အသားများ၊ အဆီများ ဆုတ်ယူရမည်။ လက်မထဲမှ အသားကိုလည်း ထုတ်၍ ဂဏန်းသားများကို စဉ်းကောလုပ်ပါ။ သိပ်မညက်ပါစေနှင့်။ ဂဏန်းသားနှင့်အတူ

အရိုးလွတ် ကြက်သား၊ ဘဲသားထည့်စဉ်းလျှင် ကောင်းပါသည်။

အသင့်ဖြစ်ပါက ခေါက်ထားသည့်ဖောက်ရန် ဘဲဥ အရည်နှင့် အသားစဉ်းကောထဲသို့ မညက်တညက် စဉ်းထားသည့် ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်။ အချိုမှုန့်ကို ရောနယ်ပါ။ ဖောက်နက်သည့် လေးလုံးတစ်လုံးကို အတွင်းပိုင်း ဆီသုတ်ပြီး အသားများထည့်၊ ယင်းအသားများပေါ်တွင် ဆီလက်ကျန်ကိုနှံ့အောင်ဆမ်း။ ပေါင်းချောင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနွေးအိုးနှင့်ဖြစ်စေ ပေါင်းရမည်။ ရေမဝင်စေနှင့်၊ ကျက်လျှင် စားနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ဂဏန်းအသားသုပ်

ဂဏန်း (အမ)	၄ ကောင်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
သံပရာသီး	၂ လုံး

ဂဏန်း ၄-ကောင်ပြုတ်၊ ကျက်လျှင်ဆယ်ယူပြီး အသားများကို ထုတ်ယူ၊ လက်မနှစ်ဖက်မှ အသားများလည်း ထုတ်ယူ၍ ကြက်သွန်နီ ခေါင်းလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူများဖြင့် ကြက်သွန်နီတစ်ဝက် ရောပြောင်းပြီး ဆီချက်ပါ။ နီရဲလာလျှင်ချ၍ ကြက်သွန်ကြော်များကို ဆယ်ယူပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အအေးခံထား၊ အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် ဂဏန်းသားများကို ပါးပါးလှီး ကြက်သွန်နီ လှီးပြီးသားများနှင့် ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် ထည့်ပါ။

ရှောက်သီးစိမ်းများကို ပါးပါးလှီးထည့်၍ နယ်ပါ။အပေါ်မှ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ရွရွလေးများ အုပ်၍ စားနိုင်ပါသည်။ (သံပရာရည်ညှစ်၍ စားနိုင်ပါသည်။)

၁၁။ ဂဏန်းလုံးကြော်

ဂဏန်းကြီးကြီး	၄ ကောင်
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ပဲစိမ်းစားဥ	၈ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဂျုံမှုန့် အကြွမ်းလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဝက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၁ လုံး
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

ဂဏန်းကို ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ဂဏန်းများ အခွံနီ၍ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး အကောင်လိုက် အအေးခံထားရမည်။ အခွံခွာ၍ အသား များ နွာထုတ်ပါ။ နံဘေးရှိ ဖော့များ ဖယ်ပစ်ပါ။ အဆီခဲများ သတ်သတ်ဖယ်ပါ။ သန့်သန့် ထားပါ။ ဝက်သား (အခေါက်မပါဘဲ) စဉ်းကော လုပ်ပါ။ ညက်နေအောင် စဉ်းကောလုပ်စဉ်မှာ ဂဏန်းသား များ ထည့်ပြီး စဉ်းကောလုပ်ပါ။

စဉ်းကောပြီးသား အသားနှစ်မျိုးကို ဆားသင့်ရုံထည့်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့် နယ်ထားရမည်။ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ကြက်သွန်နီ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို နုပ်နုပ်ပါအောင်စဉ်းပြီး အသားများ ထုထားပြီးသည့် ဂဏန်းအခွံများထဲတွင် မျှ၍ထည့်ပါ။ ပြီးမှ အသားနှစ်မျိုး စဉ်းကောများ ထည့်ပါ။ ပြည့်လာလျှင်နာနာခေါက်ထားသည့် ဘဲဥ အကာရည် အနည်းငယ်စီမျှ ဆမ်းပေးပါ။ ယင်းဘဲဥ အကာရည်ပေါ် မှ ဂျုံမှုန့်များ ဖြူးပေးထားရမည်။

ဒယ်အိုးတွင်ဆီများများထည့်၍ ဆီများကျက်လျှင် ဂဏန်းခွံကို ပက်လက်လှန်၍ထည့်ပါ။ သံဒယ်ဖြင့် ဆီပူကို ကော်ကော်တင်၍ အသားကို မှောက်ကြော်ရမည်။ နှစ်ဖက်စလုံး နီရဲ၍ကျက်လျှင် ဂဏန်းလုံးကြော်ကို ချပြီး ချဉ်ငန်စပ် ကြက်သွန်မြိတ်တို့နှင့် တွဲ၍ စားနိုင် ပါသည်။

❖ ❖ ❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရုတ်ဟင်းချက်နည်းများ

၁။ ဝက်သားအစိမ်းကြော်

ဝက်ကလီစာ	တစ်စုံ
မုန့်ညင်း	တစ်ပင်
ဝက်အသား	၁၀ ကျပ်သား
ပဲသီးတောင့်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဂေါ်ဖီ၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန်လာဥဝါ	၂ ဥ
ပန်းမုန်လာ	တစ်ခြမ်း

အသားနှင့်ကလီစာများကို ပါးပါးလှီး၊ အခြား အသီး အပွင့်များကို သင့်တော်သလို လှီးပါ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး အသား၊ အသည်းများ၊ အသီးအပွင့်များကို ထည့်ကြော်ရမည်။ ပဲငံပြာရည်လည်း ထည့်မွှေပေးပါ။ အသားကြွပ်လျှင် သုံးဆောင်စားနိုင်ပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

၂။ ဝက်သားလုံးကြော်

အသား ၁၀ကျပ်သားကို စဉ်းကောပြုလုပ်ပါ။ ဆား သင့်တော်ရုံ ထည့်ပြီး၊ ဂျုံမှုန့် ယောက်ဇွန်းကြီး ၃-ဇွန်း ထည့်ပါ။ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့် ၁-ဇွန်းကို ကြက်ဥဖြစ်စေ၊ ဘဲဥတစ်လုံးဖြစ်စေ ထည့်ခေါက်ပါ၊ အသားများနှင့် သမအောင် မွှေပေးပါ။ ဆီများများနှင့် တစ်ဇွန်းစီ ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ အချဉ်ရည်ဖျော်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၃။ ဝက်သားလုံးကြော်(နောက်တစ်နည်း)

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်တော်ရုံထည့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မုန့်ကြွပ်မှုန့်၊(ဂျုံမှုန့်)	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး

ဝက်သားကို အခေါက်လှီးထုတ်လိုက်ပါ။ အသားနှင့် အဆီတောက်တောက် စဉ်းကောလုပ်ပါ။ ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ရမယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင် ထောင်းရမယ်။ ဘဲဥကို ခေါက်ထားရမယ်။ ဘဲဥခေါက်ထားတဲ့ အရည်နဲ့ ဝက်သား စဉ်းကော ရောပါ။ အသားများလုံးရအောင် မုန့်ကြွပ်မှုန့်ကို လိုအပ်သလို ထည့်လုံး၍ရလျှင် အလုံးလေးများ လုံးထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး အသားလုံးများ ထည့်ကြော်ပါ။ အသားနီလာလျှင် ချ၍စားနိုင်ပါတယ်။ စားပွဲပြင်မယ်ဆိုရင် ပန်းကန်ပြားတွင် ဝက်သားလုံးကြော်ထည့်ပြီး ဘေးတစ်ဝိုက်မှာ နံနံပင်များ ဖြန့်ခင်းပါ။ သံပရာခြမ်းကလေးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၄-စိတ်ခြမ်းများ သမအောင်ထားပါက စားသုံးသူများ မစားဘဲ မနေနိုင်အောင် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါတယ်။

ဝက်သားလုံးကြော်ကို ငရုတ်သီး(သို့မဟုတ်)ချဉ်ငန်စပ်တို့နှင့်တို့စားပါက ဆွေမျိုးပင် မေ့လောက်အောင် ကောင်းပါတယ်။ အရက်နှင့် မြည်းပါကလည်း လိုက်ဖက်လှသဖြင့် အရက်သောက်သူများ၏ အသည်းစွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

❋

၄။ ဝက်နံရိုးပေါင်းနည်း

ဝက်နံရိုးနုနု	၅၀ သား
ငံပြာရည်၊ ချင်း	အနည်းငယ်စီထည့်
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သားစီ
ကော်ရည်	စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်း

ဝက်နံရိုးနုနုကလေးများကို တစ်လက်မခန့် အတုံး လေးတုံးပြီး ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။ ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူတို့ကို စဉ်းကောလုပ်ပါ။ ဝက်နံရိုး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ ငံပြာရည်တို့ကို ရောနှောပြီး နယ်ရပါတယ်။

ဇလုံလေးများတွင်ထည့်ပြီး ရေနွေးငွေ့ ကောင်းစွာရသည့် ပေါက်စီပေါင်းသည့် ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်ပေါင်းပါ။ အသားရော အရိုးပါနူးလျှင် ကျက်ပါတယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ တရုတ် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များက ငရုတ်ဆီနှင့် တို့စားနိုင်အောင် စီစဉ်ရောင်းချနေပါသည်။

❋

၅။ ဝက်သား(၁၂)မျိုးဟင်းချို

ဝက်သား	၅ ကျပ်သား
ဝက်အူမကြီး	၅ ကျပ်သား
ဝက်အသည်း	၅ ကျပ်သား
ဝက်ကျောက်ကပ်	၅ ကျပ်သား
ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း	၅ ကျပ်သား
ကြက်အသည်းအမြစ်	၁ စုံ
ကြက်သွန်မြိတ်နီ၊ ဖြူ	၂ ပင်
တဲဥ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ ဥကြီး	၃ ဥ
ဂေါ်ဖီထုပ်	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီပွင့်	၁ ပွင့်
တရုတ်နံနံ	၂ ပင်
ကြက်သွန်ဖြူဥ	၅ ကျပ်သား
မုန်လာဥနီ	၂ ဥ
ပဲသီးတောင့်	၄ တောင့်

www.burmeseclassic.com

ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံထည့်
ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံထည့်
ရေစိမ်ပြီး မှိုခြောက်၊	
ဒန်းခြောက်၊ ပဲလိပ်၊ဆား	အနည်းငယ်ထည့်

ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသားကို သင့်ရုံထည့်ပြီး ဂေါ်လီခန့် အလုံးလေးများ လုံးထားပါ။ ဝက်သား၊ အူမကြီး ဝက်အသည်း၊ ဝက်ကျောက်ကပ်၊ ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း လှီးပြီး ပဲငံပြာရည်နှင့်နယ်ပါ။ကြက်အသည်းအမြစ်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆားနယ်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များလည်း အသင့်လှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေးကာ စစ်ထားပါ။ ဟင်းချိုချက်မည့် အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဝက်အသည်း၊ ဝက်အူမကြီး၊ ဝက်သား၊ ကျောက်ကပ်၊ ဝက်ဝမ်းတွင်းချင်း၊ ကြက်အသည်းအမြစ် ထည့်ပြီး လှုံးပါ။ အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည် လုံးရည်ခန်းလျှင် ရေနွေးထည့်ပြုတ်ပါ။ အသားနူးလာလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ရမယ်။

တစ်ခါပြန်ဆူပါက အသင့်လုံးထားသည့် ငါးဖယ်ဆုပ်လုံးများ ထည့်ပါ။ ချခါနီးတွင် ဘဲဥသုံးလုံးကို ဖောက်ထည့်ပါ။ ခဏကြာလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး ချ၍စားသောက်သောအခါ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ခပ်သောက်ပါက အလွန်ချိုသော ဟင်းချိုအရသာ ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ဝက်သားဆိပ်ကြော်

ဝက်သားပေါင်သား	၁ ပိဿာ
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်ထည့်
ဂျုံမှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်လုံး
ဆီ	၅၀ ကျပ်သား

ဝက်သားများကို ပဲငံပြာရည်ဖြင့် ပထမ နူးအောင် ပြုတ်ပြီး ရေခန်းသွားလျှင် ဆယ်ယူ၍ အချပ်လိုက်လှီးပြီး ဂျုံနှင့် ပဲမှုန့်ရောဖျော်ထားသော မုန့်နှစ်တွင်နှစ်ပြီး ဆီဖြင့် ကြော်လိုက်ပြီး နီလာမှသာ ချ၍ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ စားနိုင်ပါသည်။

၇။ ကျွန်မဆိုင်ဟင်းချို

ကျွန်မဆိုင် ၁၅ ကျပ်သားကို အရွက်များ ဖယ်လိုက် ပါ။ အရိုးကိုအန်စာလုံးအရွယ်လှီး၊ ရေနွေးဖျောပြီး၊ ဆယ် ထားပါ။

ဝက်သား ၁၅ကျပ်သားကိုရေဆူတွင်ထည့်၊ ၁၀ မိနစ် ဆယ်ပြီး ကျွန်မဆိုင်အတုံးအရွယ် လှီးပါ။ ချင်း ၁ ကျပ်သားကို ပါးပါးလှီးထား ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ဥကို ဓားပြားဖြင့် ရိုက်ထား။

ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဆစ်ဝက်
အရိုးပြုတ်အချိုရည်	၄၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒယ်အိုးတည်၊ ဆီထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်ဆီသတ်၊ အချိုထည့်၊ အဖုံးအုပ်ထား၊ ဆူလာလျှင် ဝက်သားနှင့် ကျွန်မဆိုင်ထည့်၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်၊ ဆူးပွက်နေအောင် တည်ထား၊ စားခါနီး ပူပူနွေးနွေး ပြင်ပေး။

❖

၈။ ခေါက်ခေါက်ကြော်

ဝက်သား(အဆီလွတ်) ၂၆ ကျပ်သားကို သန့်စင်ပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ၊ ခေါ်းပြားရိုက်ပြီး ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲဇွန်း၊ ဘဲဥတစ်လုံး ထည့်ပြီးသမအောင် နယ်၍ ပဲငံပြာရည် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စီထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

ဒယ်အိုးတည်ပြီး ဆီ ၂၀ ကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူလာလျှင် ဝက်သားကို ၃ လက်မအချင်း အပြားဝိုင်းလုပ်ပြီး ဆီထဲလျှော့ချပြီး ကြော်ပါ။ နီဝါ သန်းလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထား။ (၁၅ ပြားဝိုင်း ရမည်။)

မုန်လာဥနီ ဗိုလ်စားပဲ၊ ဂေါ်ဖီပန်း စုစုပေါင်း ၁၀ ကျပ်သား ခန့်ကို ရေဆေးပြီး စိတ်ကြိုက်ပုံလှီး၍ ရေဆူတွင် ဖျော့ပြီး ရေအေးခေတ္တစိမ်ပြီးဆယ်ထားပါ၊ ဒယ်အိုးတည်၍ ဆီ ၁ စားပွဲဇွန်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ခေါ်းပြားရိုက်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အချိုရည် ၁ ပန်းကန်လုံး ပဲငံပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့် လက်ဖက်

ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ပေးပါ။ ဆား ၄ ပိုင်း ၁ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ ရေဆူလာလျှင်ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲဇွန်းကို ရေဖျော်ပြီးထည့်၍ သမအောင်မွှေ ရေဆူလာလျှင် ဝက်သားအပြားကြော်ပေါ် ဆမ်းပြီးလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❖

၉။ ပြည်လုံးချမ်းသာ

အသည်းအမြစ်	၂ စုံ
ငါးဖယ်လုံး (ပြုတ်ပြီး)	၁၅ လုံး
ငုံးဥ (ပြုတ်ပြီး)	၂၅ လုံး
ဝက်အူမကြီး (ပြုတ်ပြီး)	၁၅ တုံး
ဝက်နှလုံး (ပြုတ်ပြီး)	၁၅ တုံး
မှို (ကောက်ရိုးမှို)	၁၀ ကျပ်သား (မထည့်လဲရ)
မုန်လာဥနီ	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီပန်း	၁၀ ကျပ်သား
ဗိုလ်စားပဲ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစီ
ကော်မှုန့်	
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
အရိုးပြုတ်အချိုရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ခွက်
ဆီ	၂ စားပွဲဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသည်းကိုလှီးပြီး ပါးပါးလှီး အမြစ်ကို ပန်းပွင့်ဖော် လှီး၊ *ရေဆူတွင်ကျက်ရုံပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ၊၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ* ကြိုက်နှစ်သက်သလိုလှီးထား၊ မှိုကို ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။

ဒယ်အိုးတည်၊ ဆီထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ခေါင်းပြားရိုက်၍ ဆီမွှေးသတ်ပြီး အသည်း၊ ဝက်အူမ၊ နှလုံးတို့ကို ထည့်၍ သမအောင်မွှေ၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်-အနောက်ထည့်၊ အရွက် များထည့်၊ သမအောင်မွှေပြီး ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်၊ အချိုရည်လောင်းထည့်၊ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေဖျော်ပြီး ထည့် ဆူလာလျှင် ငါးဖယ်လုံးနှင့်ငုံးဥထည့်၊ ဆူအောင်တည်ပြီး ပန်းကန်လုံးကြီးကြီးဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❖

၁၀၆။ ပင်လယ်ဇမ္ဗူနှင့် ပင်ခြေထောက်ပေါင်း

ရေစိမ်ပြီးသားပင်လယ်မျှော့ ၂၀ ကျပ်သားကို အောက်ပါအတိုင်းပြုတ်ပါ။ အိုးတည်၍ ဆီ ၁ စားပွဲဇွန်း၊ ချင်း ၂ ဖတ် ခေါင်းပြားရိုက်၊ အရက် ၁ စားပွဲ စားဇွန်း၊ ကြက်သွန်မြိတ် အရင်းပိုင်း ၂ ပိုင်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ မျှော့ကို ငရုတ်ဆီနှင့် လှိမ့်၍ရေ ၅၀ ကျပ်သားထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၊ ၁၅ မိနစ်ပြုတ်ပါ။ အချိန်စေ့လျှင် ရေသွန်၍ မျှော့ကို (၂ × ၃ × လေးပိုင်းတစ်ပိုင်း) လက်မအရွယ် ပါးပါးလှီး လှီးပြီး အိုးထဲထည့်၊ ရေဆူထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ပြန်တည်၍ ဆူလျှင် ဆယ်ထား။

ဝက်ခြေထောက် တစ်ချောင်း ၆၀ ကျပ်သားကို အနေတော်အတုံးခုတ်ပြီး ငံပြာရည်အနောက်ဖြင့် နှံ့စပ် အောင်လူး၍ ဆီပူတွင် နီရဲပြီး အသား ကျစ်လာသည်အထိ လှိမ့်ပါ။ ထို့နောက် ပြုတ်မည့်အိုးထဲသို့ ဝက်ခြေထောက် ကိုခပ်ထည့်ပါ။ သစ်ကြံပိုး ၁ ခေါက်၊ ဖာလာ ၂ စေ့၊ ပတ် ကော (ပန်းပွင့်) ၁ ပွင့်၊ အချိုမှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည် ဇွန်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ထည့်၊ ရေမြုပ်အောင် ထည့်ပြီး ၃ နာရီကြာ ပြုတ်ထားပါ။ (မတူးမခြစ်ရန် သတိပြုပါ)

ဝက်ခြေထောက်အရည်ကို ငှဲ့ယူပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၊ ဖိုပေါ်တည်၊ ဆူလာလျှင် ပင်လယ်မျှော့ထည့်၊ အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ အနောက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ် ဝက်ထည့်၊ ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းကို ရေနည်း နည်း နှင့် ဖျော်ပြီးလောင်းထည့်၊ သမအောင်မွှေ၊ ဝက်ခြေထောက်ကို ပန်းကန်တွင်ထည့်၊ ၎င်းကော်ရည်ဆမ်း၊ ငရုတ်ပေါင်းမှုန့်ရံပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ပင်လယ်မျှော့အစား မှို ခြောက်နှင့် မှိုခြောက်ကို ရေစိမ်၊ ပွလာလျှင်ရေစင်စင်ဆေးပြီး ၄ စိတ် လှီးဖြတ်ပြီး ဝက်ခြေထောက်နှင့်အတူ ရောပြုတ်ထားရမည်။

❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယိုးဒယားဟင်းချို

ကျန်မဆိုင် ၅ ကျပ်သားကို ရေဆူဆူဖြင့် ဆေးပြီး အမှိုးကို အနံစာတုံးပုံလှီးထားပါ။ (အရွက်မထည့်ရပါ။)

အဆီလွှတ် ဝက်သား ၁၀ ကျပ်သားအတုံးကို ရေဆူ တွင် ခေတ္တ (၅ မိနစ်) ထည့်ပြုတ်ပြီးဆယ်ပြီး အနံစာတုံး ပုံ လှီးထားပါ။

ပဲပြားတစ်တုံးကို အနံစာတုံးပုံ လှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး ၃ လုံးကို တစ်လုံးလျှင် ၄ စိတ်စိတ်ထားပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်း ၅တောင့်ကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြမ်းကြမ်းလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၄ လုံးကို အရင်းပိုင်းကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။

စပါးလင်တစ်ပင်၏ အရင်းပိုင်းကို ဓားပြားရိုက်ပါ။

အိုးတည်ပြီး ဆီ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်ပြီး ပူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီး ဆီမွှေးသတ်၊ ဝက်သားတုံးလေး များထည့် သမအောင်မွှေပြီး အချိုရည် ၄၀ ကျပ်သား လောင်းထည့်ပါ၊ စပါးလင်ထည့်ပြီး ပြုတ်ထားပြီး ပွက်ပွက်ဆူ လာလျှင် ကျန်မဆိုင် ပဲပြားထည့် ဆက်ဆူနေပါစေ။ စားခါနီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း သံပရာရည် ဆမ်းထည့်ပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၁၁။ ဝက်သားပေါင်း ကော်ရည်ဆမ်း

ဝက်သားသုံးထပ်သား	၃၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၃ စားပွဲဇွန်း
သကြား	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
အချိုမှုန့်	လေးပိုင်းတစ်ပိုင်းလက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ချင်း	၁ လက်မ
ကော်မှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
တရုတ်ကန်စွန်းရွက်	၂ စည်း

ဝက်သားကို သန့်စင်ကာ ရေအေးဖြင့် မိနစ် ၂၀ ခန့်စိမ်ထားပါ။ ရေစစ်ပြီး အထူလက်မခန့် အရှည်လှီးပြီး ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်များဖြင့်နယ်၍ ၎င်းကို ဇလုံတစ် ခုတွင် အခေါက်ကို အောက်ဘက်မှ ထားပြီးစီထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ချင်းကို ထုတင်၍ ၁ နာရီခွဲကြာအောင် အပေါက်ပါသော ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။

ဝက်သားပေါင်းမှ အချိုရည်များ ငှဲ့ယူထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥကို ဓားပြားရိုက်ဆီသတ်ပြီး မွှေးလာသောအခါ အနေတော် လှီးဖြတ်ထားသော ကန်းဇွန်းရွက်ကို အစိမ်းရောင်မ ပျက်အောင် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ကြော်၍ ဆားအနည်းငယ် ဖြူးထည့်ပါ။

ပွဲပြင်သောအခါ ဘဲဥပန်းကန်းတွင် ကန်းစွန်းရွက် ကြော်ကို ခင်းပြီးအပေါ်မှ ဝက်သားပေါင်းဇလုံကို မှောက်ချလိုက်ပြီး လှပစွာ တင်ထားပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ကော်ရည် ဆမ်းရမည်။

ကော်ရည်လုပ်ရန်မှာ ငှဲ့ယူထားသော အချိုရည်ကို ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်နှင့် ရောဖျော်ပြီး ဒယ်အိုးတွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည်ရမည်။ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရသောအခါ ချ၍ ဝက်သားပေါင်းပေါ်မှ ဆမ်းရမည်။

❋

၁၂။ ဝက်သား ချိုချဉ်ကြော်

ဝက်သား (အဆီလွတ်)	၃၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	တစ်ဝက်
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ကော်မှုန့်	၃ စားပွဲဇွန်းနှင့် တစ်ဝက်
တရုတ်မဆလာ	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ဆား/အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်စီ
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ရွှေပဲသီး	၉ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ချင်းနု	လက်မခန့်
ရှလကာရည်	၃ စားပွဲဇွန်း
ရေ	၃ စားပွဲဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ပဲငံပြာရည်အနောက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ဆီ	၄ စားပွဲဇွန်း

ဝက်သားကို ရေဆူတွင် ၁၀ မိနစ်ထည့်ပြီး ပြန်ဆယ်ကာ ငါးမူးထု အရှပ်လိုက်လှီးပြီး လက်မဝက်ပတ်လည် အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။ ၎င်းအသားနှင့် ဘဲဥ၊ ပဲ ငံပြာရည်အကြည်၊ ကော်မှုန့် ၃ စားပွဲဇွန်း၊ တရုတ်မဆလာ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ထည့်ပြီး ရောနယ်၍ ဆီအိုးတည်၊ ဆီပူတွင်အသားတုံးလေးများထည့်ပြီး ကြွပ်အောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ၄ စိတ်စိတ်၊ ရွှေပဲသီးထက်ဝက် ပိုင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၄စိတ်စိတ် ငရုတ်သီးစိမ်း ၂ ပိုင်း ပိုင်း၊ ချင်းကို လှီးထား၊ ရှလကာရည် ၃ ဇွန်း၊ ရေ ၃ ဇွန်း၊ သကြားရောဖျော်၊ ပဲငံပြာရည် ၁ ဇွန်းထည့်မွှေထားပါ။

ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းကို ရေနည်းနည်းနှင့် ဖျော်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတည်ပြီး ဆီ ၁ စားပွဲဇွန်းထည့်၍ ပူအောင်လုပ်ပါ။ အသီးအရွက်များ၊ ဆားထည့်ပြီး မီးတောင်းကောင်းနှင့်ကြော်ပါ။ ဖျော်ထားသော ရှလကာရည်ထည့်ပြီး သမအောင်ကြော်ပါ။ ကော်ရည်ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပြီး ခေတ္တထားပါ။ ရေဆူလာလျှင် ကြော်ထားသော ဝက်သားတုံးများထည့်ပြီး သမအောင်မွှေကာ ပန်းကန်ပြားပေါ်ပြင်၍ စားသုံးနိုင် ပါသည်။

(အသည်းအမြစ်၊အူမကြီး၊ပုဇွန်တို့ဖြင့်လည်း ကြော်နိုင်သည်)

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃။ ဝက်သားလိပ်အစာသိပ်ကြော်

ဝက်သား (လိုင်းသား)	၃၀ ကျပ်သား
ချင်း	၁ လက်မ
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၃ ထမင်းစားဇွန်း
ငရုပ်သီး	၄ တောင့် (အစေ့ထုတ်ပြီးအရှည်လိုက်လှီးထား)
ဥဝါ	အခွံသင်ပြီး သေးသေးစိတ်ထား
မှိုခြောက်(ရေစိမ်ပြီးစိတ်ထား)	၃ ပွင့်
ဆီ	၄ ထမင်းစားဇွန်း

ဝက်သားကို သန့်စင်ကာ အပြားလိုက် သုံးလွှာလေးလွှာ ရှပ်လှီးပြီး ငံပြာရည်၊ ချင်းရည်ဖြင့် နယ်ကာ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် နှပ်ထား၍ လှီး စိတ်ထားသော ဥဝါ၊ ငရုတ်သီး၊ မှို စသည်တို့ကိုဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။

ဝက်သားပြားကို ဖြန့်ခင်းပြီး အပေါ်မှ ဥဝါ၊ မှို၊ ငရုတ်သီးစိမ်း တို့ကို ထားလိပ်ပါ။ သွားကြားထိုးတံဖြင့် ထိုးထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ထမင်းဇွန်း ၄ ဇွန်းကိုချက်ပြီး ဝက်သားလိပ် များ ကြော်ပါ။ နီရောင်သန်းလာလျှင် ရေအနည်း ငယ်ထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ် တည်ပါ။ ရေခန်းလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ခေတ္တမျှ ရေခြောက်၍ ဆီပြန်လာအောင်လှိမ့်ပေးပြီးမှ ချပါ။ သွားကြားထိုးတံ ကို ဖယ်ပြီး နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်း သင့်သလိုပိုင်းပါ။

ပွဲပြင်သောအခါ ပန်းကန်တွင် ဆလတ်ရွက် နှစ်ရွက်ကို လှအောင်ခင်းပြီးဝက်သားလိပ်ကို တင်ပါ။ လှီးထားသည့် ဘက်ကို

အပေါ်ထောင်ထားမှသာ အတွင်းအစာများကို လှပစွာ မြင်ရပါ မည်။

❋

၁၄။ ဝက်နံရိုးအကြွပ်ကြော်

ဝက်နံရိုးနု ၃၀ ကျပ်သားကို ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ လက် ၂ ဆစ်ခန့် အတုံးလေးများခုတ်ပြီး တရုတ်မဆလာ ၄ ပုံ ၁ ပုံ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ အရက် ၂ လက်ဖက် ရည်ဇွန်းထည့်၊ သမအောင်ဆုပ်နယ်ပြီး ပဲငံပြာရည်အကြည် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထည့်၊ အချိုမှုန့် နှင့် ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်စီထည့်၍ သမအောင်နယ်ပြီး ခေတ္တနှပ်ထား (၁၅ မိနစ်)။

၎င်း ဝက်နံရိုးတုံးများထဲသို့ ဘဲဥတစ်လုံးဖောက်ထည့်ပြီး သမ အောင်နယ်၍ ကော်မှုန့် ၆ စားပွဲဇွန်း ဖြူးထည့်ပြီး သမအောင်နယ် ပါ။

ဆီအိုးတည်၊ ဆီပူလျှင် တစ်တုံးစီထည့် ပြီး ကြွပ်အောင်ကြော်၊ ဆီစစ်ပြီးပန်းကန်ပြားပေါ် ပြင်ပေး၊ နံနံပင် ဘေးတွင်ရံ၍ လှပ အောင်ပြင်ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၁၅။ ဝက်ဦးနှောက် ကဏန်းကော်ရည်

ဝက်ဦးနှောက် ၄ စုံကို ရေစိမ်ပြီးသွားထိုးတံဖြင့် အကြောအနီ လေးများကို လှိမ့်ထုတ်ပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ ချင်းပါးပါး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေး လှာလိုးပြီး တစ်ခုစီကို ဦးနှောက်တစ်ခုစီပေါ်တင် ဆားနှင့် အချိုမှုန့်လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဝက်စီကို ဖြူးပေးပါ။ ၎င်းပန်းကန်ကို ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပြီး၊မိနစ် ၂၀ ပေါင်းထားပါ။

ကဏန်းကောင်၏ အသားထုတ်ထားသယ်အိုးတည်၍ အချိုရည် ၁ ပန်းကန်လုံးထည့်ပါ။ အချိုမှုန့်နှင့် ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ထည့်၍ ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲဇွန်းကို ရေပျစ်ပျစ် ဖျော်ပြီး အချိုရည် ဆူဆူထဲထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၍ ကော်ရည်ချက်ပါ။ ဘဲဥ ၂ လုံး၏ အကာကို ယူပြီး ဆူနေသောအချိုရည်ထဲသို့ ထည့် ပြီး သမအောင် မွှေ၊ ကဏန်းသားထည့်ပါ။

ပေါင်းအိုးမှ ဝက်ဦးနှောက်ကို ထုတ်၊ တစ်ခုလျှင် ၂ ခြမ်းခြမ်း ပြီးဘဲဥပုံ ပန်းကန်ပြားကြီးတွင် လှပစွာပြင်ပြီး ကဏန်းအသား ကော်ရည်ကို အပေါ်မှဆမ်းပြီး လှပအောင် ပြင်ကာ စားသုံးနိုင်ပါ သည်။

❋

၁၆။ ဝက်ဦးနှောက်ဟင်းချို

ဦးနှောက်	၂ စုံ
ငုံးဥ	၂၄ လုံး
ဟင်းချိုရည်	၄ ပန်းကန်လုံး
မှိုခြောက်	၆ ပွင့်
ပိုလ်စားပဲ	၂ တောင့်
ဥနီ	၁ လုံး

ဦးနှောက်ကို ရေစိမ်ပြီး အကြောလေးများကို သွား ထိုးတံနှင့် လှိမ့်ထုတ်ပါ။ ရေစစ်ထားပြီး ငုံးဥကို ရေမြုပ်အောင် ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပါ။ (ဆူလျှင်အဖုံးဖွင့်ထား၊ ဆူပြီး ၄ မိနစ်တွင် ဖိုပေါ်မှချ၊ ရေအေးစိမ်ထား၊ (ဆူပြီး ၄ မိနစ်ထက်ပိုမထားရပါ။) အေးလျှင် အခွံခွာထား၊ မှို ခြောက်ကို ရေဆေးပြီးလျှင် ၄ စိတ်စိတ်၊ ငယ်လျှင် ၂ စိတ်စိတ်၊ အဲနေတော်ကို မစိတ်ရပါ။ ပန်းကန်တွင်ထည့် ပြီး အချိုရည်နည်းနည်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေါင်းထားပါ။ ပိုလ်စားပဲနှင့် ဥနီကို လှပစွာ လှီးပြီး ရေဆူနှင့် ပြုတ်ထားပြီး ဆယ်၍ ရေစိမ်ထားပါ။ အချိုရည်အိုးကိုဖိုပေါ်တည်၊ ဆူလျှင်ဆား၊ အချိုမှုန့်ခတ်။ ဟင်းချိုပန်းကန်လုံးကြီးတွင်ဦးနှောက်ကို လေးစိတ်စိတ်ထည့်၍ ဘေးတွင် ငုံးဥများရံထား၊ အချိုရည်လောင်း ထည့်၊ ပိုလ်စားပဲ ၃ ဖတ်၊ ဥနီ ၃ ဖတ်ကို အပေါ်တွင်တင်ပြီးစား သုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၁၇။ ကြက်တစ်ကောင်လုံးပေါင်းနည်း

ကြက်နုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်	၃၅ ပင်
မြေပဲဆန်	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
မှို၊ ပန်းခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်အဖြူ	၅ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သစ်အယ်သီးဆံ	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်တော်ရုံ

ပထမ ကြက်နုနုတစ်ကောင်ကို ဝမ်းဗိုက် ရင်ညွန့် နေရာမှ ဖွင့်၍ ခထဲမှ အူ၊ အသည်းများ ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ၁စ်အယ်သီးဆံ၊ မြေပဲဆံ တို့ကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ဤက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မှိုပန်းခြောက် တို့ကိုရောပြီးနောက် ဤက်သွန်ဖြူမြိတ်ကို ဓားနှင့်စဉ်းကာ သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။

ဆီနှင့်အစာတို့ရောနယ်ကာ ကြက်ဝမ်းအတွင်း ပြန်သွင်းပြီး အစာသွတ်ရာမှာ ထချို့တရုတ် ဟိုတယ်ကြီးများတွင် ကောက်ညှင်း ဆန်၊ တရုတ်ဆေးမြစ်တို့ ရောနှော၍ ကြက်ဝမ်းအတွင်းသို့ ပြန်သွင်း ဒိုးချက်ကာ ပေါင်းတတ်ကြပါသည်။

ဈေးလည်းအလွန်ကြီးပါသည်။ အားအလွန်ရှိပါသည်။ တချို့သူ များကတော့ ကြက်မြစ်၊ ကြက်သည်းနှင့် ကြက်ဥတို့ကို အစာအဖြစ် ပြန်သွင်းတတ်ကြသည်။ အစာသွင်းထားသော ကြက်ကို ဇလုံ (ပန်းကန်)ထဲထည့်ပြီး ရေနွေးငွေ့လုံသော အိုးကြီးထဲထည့်၍ ဇလုံ (ပန်းကန်)ထဲ ရေမဝင်အောင် ပေါင်းပါ။ ကြက်သားနူးနပ်ပါက ထုတ် ၍ စားနိုင်ပါသည်။

ရေနွေးငွေ့နှင့်သာ ကျက်အောင် ပေါင်းထားသဖြင့် အရသာ ထူး၍ စားရသည်။ နူးမြည့်နေသဖြင့် ခံတွင်းတွေ့လွန်းသော အစာ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူမမာများပင် အထူးနှစ်သက်ပါသည်။

၁၈။ ကြက်ရိုးချဉ်ဟင်း

ကြက်သား	၂၀ သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
မုန်လာဥနီ	၂ ဥ
ပန်းဂေါ်ဖီ	၁ ခြမ်း
ဂျင်း	၄ လွှာ
ရှာလကာရည်	၃ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ပဲငံပြာရည်အကြည်အနောက်	သင့်ရုံ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး

ကြက်သားအတုံးလေးများကို လှီးထားပါ။ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥ အဝါ၊ ကြက်သွန်နီတို့လည်း အတုံးကလေးများ လှီးထားပြီး ရှာလကာရည်၊ သကြား၊ ဂျုံအနည်းငယ်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ကို အရည်မပျစ်မကျဲ ဖျော်ထားပြီး ပဲငံပြာရည်အနောက်ကို အရောင်လှ စေရန် ထည့်ပါ။ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုလည်း ဓားပြားရိုက်၍ ဆီသတ်ပြီး ထားပါ။ ကြက်သားတုံးများ နူးစေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဖုံးထားပါ။ ရေခန်းခါနီးတွင် တုံးထားသော ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥအဝါကို ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အသီးများ နူးလောက်လျှင် ဖျော်ထားသော ချိုချဉ်ရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ထည့်၍ မွှေပေးပါ။ အရည်မပျစ်မကျဲအနေတွင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၉။ ကြက်သားအစိမ်းကြော်

ကြက်အသည်းအမြစ်	တစ်စုံ
ကြက်သား	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဂေါ်ဖီ	လေးငါးရွက်
မုန်လာဥဝါ	၁ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပန်းမုန်လာ	တစ်ခြမ်း
မုန်ညင်း	၁ ပင်
ပဲသီးတောင့်	၇ တောင့်
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်

အသည်းအမြစ်နှင့် ကြက်သားတို့ကို ခပ်ပါးပါးကလေး လှီးထား ပြီးလျှင် ပန်းမုန်လာ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲသီးတောင့်၊ မုန်လာဥဝါ၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကိုပါ ကောင်းအောင်ကြည့်၍ အဆင် သင့် လှီးထားရပါသည်။

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်၍အသင့်လှီးထားသော အသားများကို ထည့်၍ ကြော်လိုက်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် ကြာသောအခါ လှီးထားသော အသီးအရွက်များနှင့်အတူ ပဲငံပြာရည်ကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ မကြာမီပင် ကြက်သားအစိမ်းကြော်များ ရပါသည်။

❋

၂၀။ ကြက်သား ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

ကြက်သား	၂၀ သား(အရိုးလွတ်)
ငရုတ်သီးပွတောင့်	ငါးတောင့်
ပဲငံပြာရည်အကြည်အနောက်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ချင်း	၅ လွှာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကို ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထား သည်။ ငရုတ်သီးပွတောင့်ကို ဖုတ်ပြီး သုတ်ပါ၊ အညှာချွတ်ပြီး ဆီတွင် ကြွပ်အောင်ကြော်ပါ။ ငရုတ်တောင့်များကို ဆယ်ထားပြီးမှ ချင်းလွှာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီထဲတွင်ထည့် ဆီသတ် ပါ။ ပြီးနောက် ကြက်သားကို ထည့်၍ လှုံးပါ။ ကြက်ကိုနူးစေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားရမည်။ ကြက်သွန်နီဥကြီးကို အတုံးကလေးများတုံး၍ ဆီပြန်လာလျှင် အတုံး ကလေးများထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ အနည်းငယ် နွမ်းလျှင် ကြော်ထားသော ငရုတ်သီး တောင့်များ ထည့်မွှေ၍ ချပြီး စား၍ရပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၁။ ကြက်သားလုံးကြော်

ကြက်သား(အသားသက်သက်)	၃၀ သား
ဘဲဥ	တစ်လုံး
ဂျင်း၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅-၃
ဆား ၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ကော်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၅-ဇွန်း

ကြက်သားအသားကို ညက်ညက်ပါအောင်စဉ်းကော ကောပြီး အသားကြိတ် စက်ရှိလျှင် ကြိတ်ပါ။ ဘဲဥကို နာနာခေါက်ပြီး ပွလာလျှင် ဂျုံမှုန့်ဆောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ ဂျင်း၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ အသင့်အနေအထားဖြစ်လျှင် အလုံးကလေးများလုံးပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ကြော်ပါ။ နီလာသောအခါ ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ စားနိုင်ပါသည်။ သံပရာသီးခြမ်းကလေးများ ညှစ်စားပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။

❀

၂၂။ ကြက်သားစတူးပြုတ်

ကြက်ဝပုနုနုတစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၇ ကျပ်ခွဲသား
နွားနို့ လက်ဖက်ရည်အချိုပန်းကန်	၂ လုံးစာ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အသားပြုတ်ရည်	(တစ်မျိုးမျိုး)

အချိုပန်းကန်	၂ လုံးစာ
ဂျုံမှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂ လုံး
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်တော်ရုံ
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူဥ	၄ လုံး
ဇာတိပ္ပိုလ်သီးအခွံ	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

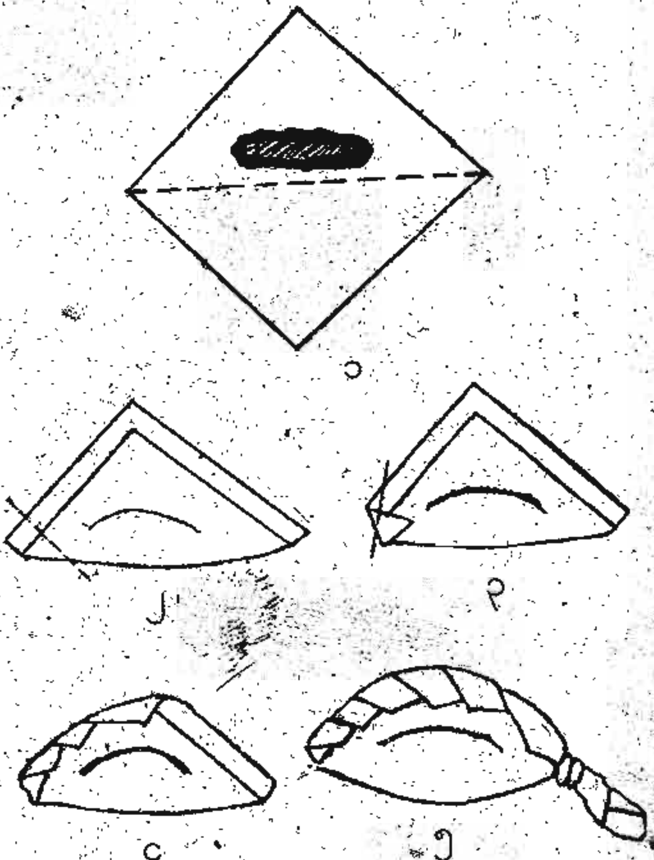
ကြက်ကို ရင်အောက်ထိပ်မှဖွင့်ပြီး အတွင်းမှကလီစာများ ထုတ်ပစ်ပါ။ စင်အောင်ဆေးပြီး ခက်ရင်းနှင့် ထိုးပါ။ ရှာလကာရည်နှင့် အတွင်းသို့ စိမ့်အောင်နယ်ပါ။ ဆားကို သင့်ရုံလောက်သာ လူးနယ်ပါ။ ကြက်အတွင်းမှရ အသည်းအမြစ်ကို စဉ်းကောယူပါ။ ကြက်သွန်ကိုလည်း နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ အားလုံးပြီးလျှင် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဇာတိပ္ပိုလ်သီး အခွံမှုန့်တို့နှင့် ဆီသတ်ပြီး နွမ်းအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးအစာများကို ကြက်ကောင်၏ဝမ်းထဲသို့ပြန်သွင်းကာ ပြန်ချုပ်ထားပါ။ ထောပတ် တို့လိမ်းပြီး ကြက်ကို ကြော်ပါ။ ကျက်ပြီဆိုလျှင် ကြော်သည့်အထဲသို့ ဂျုံမှုန့်၊ အသားပြုတ်ရည်နှင့် နွားနို့ထည့်ကာ မီးမျှင်းမျှင်းကလေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။ နူးအိလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူးပြီးပေါင်မုန့် အသားသွတ်များနှင့် စားသောက်နိုင်ပါသည်။

❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၃။ ကြက်သားစက္ကူထုပ်ကြော်



ကြက်သားစက္ကူထုပ်နည်း အဆင့်ဆင့်ပြပုံ

ကြက်တစ်ကောင်	၆၀ ကျပ်သား
ဝက်အူချောင်း	၄ ချောင်း (သို့)
ကြက်သည်း	၄ ခု
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ပဲငံပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
အရက်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
သကြား	နည်းနည်း
ချင်း	၂ လွှာ
ကြက်သွန်မြိတ်	တစ်ပင်
နံနံပင်	၅ ပင်
တရုတ်မဆလာ	နည်းနည်း
ထုပ်ရန်စက္ကူ (၄" × ၄")	၂၄ ရွက်

ကြက်ကို အရိုးထုတ်ပြီး အသားကို အကျယ် ၁ လက်မ အရှည် ၂ လက်မ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ ဝက်အူချောင်း သို့မဟုတ် ကြက်သားတုံး အရေအတွက် အသည်းကိုလည်း ကြက်အတိုင်း တုံးပါ။ ပြီးနောက် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ အရက်၊ သကြား၊ ချင်းရည်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ နုပ်နုပ်စဉ်း ရောနယ်ကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားရပါမည်။

စက္ကူအလယ်တွင် ဆီနည်းနည်းသုတ်ပြီး ကြက်သားတုံးတစ်တုံးနှင့် ဝက်အူချောင်း (သို့) ကြက်အသည်းတစ်တုံးတင်ပြီး ဆီပူပူတွင်ကြော်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ကျက်လျှင်ဆီစစ်ပြီး ပုဂံထဲတွင် ပြင်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၄။ ကြက်ရေခွံ – ပုစွန်အစာသိပ်ကြော် ဂဏန်းကော်ရည်ဆမ်း

ကြက်ရင်အုပ်အသား	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သားအရေခွံ(၁ လက်မခွဲပတ်လည်)	၂၄ ခု
ဂဏန်းတစ်ကောင်၏အသား/	
ပုစွန်အသား	၂၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	လေးပုံသုံးပုံလက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ကော်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
အရိုးပြုတ်အချိုရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ (ဆီသတ်ရန်)

ပုစွန်ကို ကျောမှခွဲ၍ ပြားအောင်ရိုက်၍ ညက်ပါက စဉ်း။ အချိုမှုန့်၊ ဆား ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်အရေခွံကို တစ်ခုစီစင်းပြီး ကော် မှုန့်နည်းနည်း ဖြူးထားပါ။ ပုစွန်ကို လုံး၍ ကြက်အရေခွံ ပေါ်တင်ပြီး ကော်မှုန့်ဖြူး၍ ဖိသိပ်ရမည်။

ဆီပူပူတွင် တစ်ခုစီထည့်ကြော်ပါ။ နီဝါရောင်ရလျှင် ဆယ်ပြီး ပြင်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပြီး ဂဏန်းသားနှင့် အဆီတုံး အချိုရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား ထည့်ပါ။ ဆူလျှင် ကော်မှုန့်ဖျော်၍ ပုစွန် ခွက်ကြော်ပေါ် လောင်းထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၂၅။ ကြက်သားအကြွပ်ကြော် – သံပရာကော်ရည်ဆမ်း

သံပရာကော်ရည်လုပ်နည်း

ရှာလကာရည်	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
အရိုးပြုတ် အချိုရည်	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
သံပရာရည်	စားပွဲ ၃ ဇွန်း
ကော်မှုန့်	လှော်ကရည် ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	လှော်ကရည် ၁ ဇွန်း

အားလုံးရောပြီး ဖျော်ထားပါ။

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီ ၁ဇွန်းစာ ထည့်ပြီး အရည်များအားလုံး လောင်းထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် ကြက်သားကြော်ပေါ် ဆမ်းပြီး အာလူး အကြွပ်ကြော်ကို ဝိုင်းပြီး ထည့်ပေးပါ။

❋

၂၆။ ကြက်သားအကြွပ်ကြော်

ကြက်သား ၆၅ ကျပ်သားကို အရိုးထုတ်၍ အသားလှာလှီးထား ပြီး ဘဲဥတစ်ဝက်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ဆား နှံ့ အောင်နယ်ထားပါ။ ကော်မှုန့် နည်းနည်းဖြူး၍ သမအောင်နယ်ပြီး ခေတ္တနှပ်ထားပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသားပြားများကို ကော်မှုန့်အခြောက်တွင် ဖိသိပ်၍ ဆီပူပူတွင် ကြွပ်ရွအောင်ကြော်ပြီး အနေတော်အတုံးကလေးများ တုံး၍ သံပရာ ကော်ရည်ဆမ်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၂၄။ ကြက်သားပုစွန်ပေါင်း

ပုစွန်အသား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သား	တစ်ကောင်၏ အရေခွံ

ပုစွန်ကို ကျောရိုးခွဲ၍ ဓားပြားရိုက်ပြီး ညက်ညက်စဉ်းထားပါ။ ပြီးနောက် အချိုမှုန့်၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပေးပါ။

ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ကြက်အရေခွံကို ဖြန့်ခင်း၍ ကော်မှုန့် နည်းနည်းဖြူးလိုက်ပြီး ပုစွန်အသားကို တင်လိုက်ပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဂေါ်ဖီဆွတ်တုံးလေးများ ဖြူး၍ ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ၁၅ မိနစ်ကြာ ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် ၂ လက်မအရွယ် အတုံးကလေးများ ခုတ်ပြီး ပန်းကန်ပြားပေါ်စီ၍ တင်ထားပါ။

ခရုဆီ၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုရည်၊ ကော်မှုန့် နည်းနည်း ဆီထည့်၍ ဆူလျှင် နှမ်းနက်ဆီဖြန်းထည့်ပြီး အရည်ကို ပုစွန်တုံးကလေးများပေါ် ဆမ်း၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၂၅။ ကြက်သားစေး

ကြက်တစ်ကောင်	၅၀ သား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း တစ်ဇွန်း
ထောပတ်	နှစ်အောင်စခွဲ
ဆား	သင့်ရုံ
ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးအမှုန့်	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်	နှစ်အောင်စခွဲ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	နှစ်ဥစီ
နွားနို့	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
အသားပြုတ်ရည်	တစ်ပိုင့်

ကြက်ကို ဖင်မှဖောက်၍ အူ၊ အသည်းများ ထုတ်ပါ။ ကြက်မြစ် ကြက်သည်းများ သန့်စင်ပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ ကိုလည်း ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းထားပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးမှုန့်တို့ ရောထည့်၍ ဆီအနည်းငယ်နှင့် နှမ်းသွားရုံ လှော်ထားပါ။

ရှင်းအစာများကို ကြက်ဝမ်းတွင်းသို့ ပြန်သွတ်ချုပ်ပါ။ ကြက်ကို နီအောင် ထောပတ်တို့နှင့် လိမ့်ပေးပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ နွားနို့၊ အသားပြုတ် ရေကိုထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။ အသားနူးချိန်တွင် ပူပူနွေး နွေး ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဖြူး၍စားပါ။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၅။ ကြက်သားရှိုစ်

ကြက်ရင်ုံ	၅၀ သား တစ်ကောင်
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆီ၊ ထောပတ်	၁၀ သားစီ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ရှာလကာရည်	ကြေးငွန်းတစ်ငွန်း

ကြက်ကိုဖင်မှဖောက် အူ၊ အသည်းတို့ ထုတ်ယူပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ကြက်အသည်းတို့ ခုပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်း၍ ထောပတ် အနည်းငယ်နှင့် နွမ်းရုံကြော်ပြီး ဝမ်းတွင်းသို့ထည့်၊ ပြန်ချုပ်ပါ။ ကြက်ကောင်ကို ခက်ရင်းနှင့်ထိုးဆွပြီး ရှာလကာရည်ဖြင့် နယ်ထားသော ကြက်အကောင်ထည့်၍ နီအောင်ကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ် မကြာခဏ ရေပက်ဖျန်းပေးပါ။ အနူးလိုလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ် ထားပါ။ အသားနူး၍ သင့်တော်သော အချိန်တွင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

❋

၃၆။ ကြက်ကလေးဟင်းချို

ကြက်(တစ်ကောင်)	၄၄ သား
ဇာတိပွိုလ်သီးအကာ	အနည်းငယ်
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၂ ဥစီ
ဆား	သင့်ရုံ

ရေ	အချိုပန်းကန် ၂ လုံး
တရုတ်နံနံ	အနည်းငယ်

ကြက်ကို အရိုးနှင့် အသားထွင်၍ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။ အရိုးများကို ကြက်သွန်နီနှင့် ဇာတိပွိုလ်သီးအခွံ ကိုထည့်၍ ၃ နာရီကြာအောင် ပြုတ်ပါ။ တက်လာသော အမြှုပ်ကို စစ်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရေမှ အရိုးများ ဆယ်၍ လှီးထားသော အသားတုံးများထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၃၇။ ခဂါးပုံကြက်သားကင်

ဝက်သား (အဆီလွှတ်)	၂၀ ကျပ်သား
ဝက်ဆီတုံး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်အသည်း	၄ ခု
နံနံပင်	၅ ပင်
ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင်
အချိုမှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
တရုတ်မဆလာ	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း ဇွန်း
ဆား	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၁ စားပွဲဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်းတစ်ဝက်
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝက်အူချောင်း	၄ ချောင်း

ကြက်အသည်းကို ရေဆူတွင် ခဲ့တွပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ အေးလျှင် ပါးပါးလွှာလွှာလှီးထားပြီး ဝက်ဆီနှင့် ဝက်သားကို ဒင်္ဂါးပုံ (အချင်း ၁ လေးပိုင်း တစ်ပိုင်း လက်မ) လှီးထားပါ။ ဝက်အူချောင်းကို ရေဆေးနှင့် ခဲ့တွစိမ်၍ ရေသွန်၍စစ်ပြီး ပါးပါးလှီးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အချိုမှုန့်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဝက်အူချောင်း ထည့်မွှေပြီး သီတံတွင် ဝက်ဆီ၊ ဝက်သားအသည်း၊ ဝက်အူချောင်း ချောင်းစီထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်ထပ်ပြီး တစ်ထပ်စီသွားပြီး မီးကျီးခဲ ကောင်းကောင်းတွင် ကင်ပါ။ (တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကပ်နေအောင် သီရမည်။ ထပ် ၂ ဖက်တွင် ဝက်ခေါက်လွှာဖြင့် ပိတ်၍ထား။) မီးကျီးခဲကောင်းကောင်းတွင် သီတံကို လှည့်၍ ကင်ပါ။ မကျက်မီ ရေကျမည်။ ကျက်လျှင် အသားကျုံ့လာမည်။ ထိုအခါ ဆီများ ထွက်လာပြီး မီးကျီးခဲပေါ် ဆီကျ၍ မီးတောက်တတ်သည်။ ကင်တံကို ဆီမကျအောင် လှည့်လှည့်ပေးပါ။ ဘေးသားများ ရွှေလာင်ကျွမ်း လာသည်အထိ ဆက်ကင်ပါ။ အကျက်ညီအောင် ကင်ပါ။

ကျက်လျှင် အပေါ်ဆုံး ဝက်ခေါက်လွှာကို ခွာပစ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အထပ် ၄ ထပ်စီခွာပြီး ပန်းကန်ပြား တွင် လှပစွာစီ ပြင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၃၈။ ငါးကောင်လိုက်ချိုချဉ်

ငါးပါးနီ	၆၅ ကျပ်သား
(ငါးမြစ်ချင်း/ငါးကြင်း/ငါးမုတ်)	
ဆီ	၆၀ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	လက်ဖက်ရည် ၁ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
တရုတ်မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၄ ပိုင်း
	၁ ပိုင်း
ဘဲဥ	တစ်လုံး
ကော်မှုန့်	၃-၄ ဇွန်း

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၆၀ ကျပ်သားထည့်၊ ဆီပူလာလျှင် ငါး အကောင်လိုက်ထည့်၊ တစ်ဖက်ကြွပ်ရွလာမှ တစ်ဖက်လှည့်ပါ။ နှစ်ဖက်စလုံး ကြွပ်ရွလာလျှင်ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

ရှလကာရည်ချိုချဉ်စပ်နည်း

ရှလကာရည်	၃ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး
သကြား	၃ စားပွဲဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	လက်ဖက်ရည်၁ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၏ တစ်ဝက်
ငရုတ်	၁ စားပွဲဇွန်း

တို့ကို ရောပြီး ဖျော်ထားပါ။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချိုချဉ်ရည်လုပ်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး မှည့်မှည့်နှစ်လုံး၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ခြောက်တောင့်ကို စောင်းစောင်းလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥကို ဓားပြားရိုက်၊ ဒယ်အိုးတည်၊ ဆီ ၁ စားပွဲဇွန်းထည့်၊ ဆီပူလျှင်ကြက်သွန် ဖြူ ဆီမွှေးသတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ သမအောင်မွှေ၊ စစ်ထားသော ရှလကာရည်ချိုချဉ် လောင်းထည့်၊ ဆူလာလျှင် ကော်မှုန့် ၂ စားပွဲဇွန်းကို ရေနည်းနည်းနှင့်ဖျော်ပြီး လောင်းထည့်၊သမအောင်မွှေပေး၊ ပြန်ဆူလာလျှင် ငါးကြော်ကို ပန်းကန်တွင်ထည့်၊ ချိုချဉ်ရေကို ငါးကြော်ပေါ်လောင်းပြီး ပြင်ပေး၊ ဘေးပတ်လည်တွင် နံနံပင်လေးများရံထားပြီး ကြက်သွန်မြိတ် ၂ ပင်၏ အရင်းပိုင်းကို အပွင့်ဖော်ပြီး လှပစွာပြင်ဆင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၃၉။ ငါးချိုချဉ်ကြော်

ငါးသားလွှာ	၃၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၁ လုံး
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ပဲငံပြာရည်အကြည်-အနောက်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ကော်မှုန့်လူးရန်	၁၀ ကျပ်သား
ရေဆူ	၃ စားပွဲဇွန်း
သကြား	၃ စားပွဲဇွန်း

ဆား	စားပွဲဇွန်းတစ်ဝက်
ချင်းအနု	၃ တက်
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်

ငါးအသားလွှာကို ၃ ပိုင်းပိုင်း၊ တစ်ပိုင်းစီကို ၆ လွှာခန့်ရှပ်ပြီးလွှာချ၊ ဘဲဥအကာ တစ်ဝက်၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်တို့နှင့် ငါးအသားလွှာကိုရောပြီးနယ်ပါ။ ကော်မှုန့်တွင်တစ်လွှာစီ နှစ်ဖက်စလုံးသိပ်ထား၊ ဆီအိုးတည်၍ ဆီများများထည့်ပါ၊ ဆီပူလျှင် တစ်လွှာစီ ထည့်ကြော်ပြီး နီရောင်သန်းလျှင်ဆယ်ထားပါ။

ချိုချဉ်ရည်လုပ်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ချဉ်နုကိုလွှာထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီ ၂ ဇွန်း၊ ပဲငံပြာရည်အနောက်၊ ဆားထည့်၊ သကြားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ပါ။ ထည့်ပြီးသမအောင်မွှေ၍ ရှလကာရည်ထည့်ပါ။ ပြန်၍ဆူလာလျှင် ကော်မှုန့် ၁ စားပွဲဇွန်းကို ရေ ၃ စားပွဲဇွန်းနှင့် ဖျော်ပြီး လောင်းထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေပြီး မပျစ်မကျဲ အရည်ရလျှင် ငါးအလွှာပေါ်လောင်းပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄၀။ ငါးအသားထပ် အကြွပ်ကြော်

ငါးရံ့(ငါးပါးနီ/ငါးမြင်း)	
အသားလွှာ	၂၅ ကျပ်သား
ဝက်အူချောင်း	၂ ချောင်း
ဝက်ဆီတုံး	၁၅ ကျပ်သား
ကော်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ဘဲဥ	၁ လုံး
ဘဲဥအကာ	၄ လုံး
တရုတ်မဆလာ	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

ငါးအသားလွှာကို အရှည် ၂ လက်မ၊ အကျယ် ၁ လက်မ၊ အထူလက်မဝက်၊ အလွှာ ၂၄ လွှာ လှီးထားပြီး ဝက်အူချောင်းကို ၂၄ လွှာလှီးထားပါ။ ဝက်ဆီတုံးကို လွှာပြီး ငါးအသားအရွယ်အတိုင်း ၂၄ လွှာ လုပ်ထားပါ။

တရုတ်မဆလာ၊ ကော်မှုန့် ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ဘဲဥတစ်လုံးကို ရောမွှေပြီး ငါးအသားနှင့် ဝက်ဆီတုံးများကိုသမအောင်လူးထားပါ။ ဝက်ဆီပြားပေါ်တွင် ဝက်အူချောင်းတစ်ပြားတင်၊ ၎င်းအပေါ်တွင် ငါးအသားလွှာထပ်ပြီး ကော်မှုန့်တွင် အိပ်ပုံမပျက် လူးသိပ်ပြီး ဇန်းတွင်စီထည့်ထားပါ။(စတုရန်းပုံ ဖြစ်နေပါမည်။)

မုန့်နှစ်မြုလုပ်နည်း

ကော်မှုန့် စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း၊ ရေနှင့်ဖျော်ပြီး ရေကြည် တို သွန်လိုက်ပါ။ ဘဲဥအကာ ၄ လုံးနှင့် သမအောင် ရောမွှေထားပါ။

၎င်းမုန့်နှစ်ရည်ထဲသို့ ငါးအသားထပ်ကို နှစ်ပြီး ဆီပူပူတွင် ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွလာလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပန်းကန်ပြား ပေါ်တွင်လှပစွာ ပြင်နိုင်ပါသည်။

✲

၄၁။ ငါးအကောင်လိုက်ပေါင်း

ငါးပါးနီ (ကကတစ်) တစ်ကောင်	၄၀ကျက်သား
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၂ ထမင်းစားဇွန်း
ချင်း	၁ လက်မ
ဆား	၄ ပိုင် ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင် (၁ လက်မ အရှည်ဖြတ်ထား)
မှို၊ ဝါးပိုးမျှစ်ပြုတ်၊ ဥနီ	အနည်ငယ်စီကို လွှာထား။
ကော်မှုန့်	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

ငါးကိုသန့်စင်ပါ။ နှစ်ဖက်လုံးသုံးချက်စီ မွှမ်းထား၊ ဆား ပဲငံပြာရည်ဖြင့် နယ်ပါ။ ချင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ထုပြီး ငါးအပေါ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်တွင်ထည့်ထား ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးတွင်ပန်းကန်ပြားတင်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်း ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ငါးကိုထည့်၊ ငါးဘေးပတ်လည်နှင့် အပေါ်တွင်မှို၊ မှျစ်၊ ဥနီကိုဆီထည့် ပြီးရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရာတွင် ပေါက်စီပေါင်း သော ဝါးပေါင်းအိုးရေနွေးငွေ့ဖြင့်ပေါင်းပါ။ ပေါင်းရာ တွင် ပေါက်စီပေါင်သော ဝါးပေါင်းအိုးဖြင့်သော လည်းကောင်း၊ ဒန်အိုးကျယ်ကျယ်တွင် အုတ်ခဲသန့်သန့်ခံပြီး ၎င်းအပေါ်မှ ငါးပေါင်းပန်းကန်ကိုတင်ပြီး မိနစ် ၂၀ခန့် ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် ငါးပေါင်းပန်းကန်မှ အချိုရည်များ ငှဲ့ယူပြီး ဒယ်အိုးတည်၊ အချိုရည်ထည့်၊ ကော်မှုန့်ကို ရေအနည်ငယ်ဖြင့် ရောဖျော်ပြီးထည့်ပါ။ ရေဆူပြီး အနည်းငယ်ပျစ်လာသောအခါ ငါပေါင်းပေါ် လောင်းချပါ။ အပေါ် မှ ကြက်သွန်မြိတ်များဖြူးပြီး ပူပူနွေးနွေးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၄၂။ ငါးမန်းတောင်ကြက်သားကော်ရည်

ဒယ်အိုးတွင် ဆီနည်းနည်းထည့်ပြီး ချင်းနုပ်နုပ်စဉ်း၍ ဆီသတ်ပြီး အရက်နည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ငါးမန်းတောင် ၅ ကျပ်သားကို ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာအောင်ပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။

ကြက်သားကိုသေးသေးရှည်ရှည် အချောင်းလေးများ လှီးပြီး ကော်မှုန့်ဖြင့်နယ်၍ ရေနွေးဆူဆူတွင်ပြုတ်ပါ။ကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး ရေအေးခွေတွာစိမ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၁ စားပွဲဇွန်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ခြားပြားရိုက်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ငါးမန်းတောင်၊ ကြက်သားနှင့် အချိုမှုန့်ဆား ၁

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ ခရုဆီ ၁ စားပွဲဇွန်း၊ အချိုရည် ၄ ပန်းကန်လုံး ကောက်မှုန့် ၂ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းကို ထည့်၍ ရေပြစ်ပြစ်ဖျော်ပြီး မအောင်မွှေ၍မီးကောင်းကောင်းနှင့် ဆူလာအောင် တည်ထားပါ ဆူလာလျှင် ပန်းကန်လုံးနှင့်ပြင်ပြီး စားသုံးနိုင် ပါသည်။

❋

၄၃။ ငါးခေါင်းဟင်းချို

ငါးမြင်း(ငါးတန်)ခေါင်း	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သည်းမြစ်	၁ စုံ
(လှီးပြီး ရေဆူတွင်ပြုတ်၍ ဆယ်ထား)	
ကြက်သားလွှာ (ဝက်သား)	၅ လွှာ
ငုံးဥပြုတ်	၅ လုံး
ငါးဖယ်လုံးပြုတ်	၅ လုံး
အဘိုးကြီးနားရွက်မှိုခြောက်	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း ကျပ်သား
ဝါးပိုးမျှစ်ပြုတ်	၅ လွှာ (အတုံးတုံးထား)
ပဲပြား	၁ တုံး
စပါးလင်	၁ ပင်(ခြားပြားရိုက်ထား)
ချင်း	၁ ကျပ်သား (ခြားပြားရိုက်ထား)
ဝက်အူမကြီး	၆ တုံး (ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထား)

ငရုတ်သီးခြောက် ၅ တောင့် နွေးဖျော၍ ထောင်းပြီး လျှော်ဇွန်းနှင့် ကြော်ပြီးငရုတ်ဆီလုပ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါးခေါင်းကို သန့်စင်ပြီး ဆီနှင့်ကျော်၍ဆယ်ထား၊ အချိုရည် ၄၀ ကျပ်သားကို ဆူအောင်တည်ပြီး ငါးခေါင်းထည့်၊ ချင်းနှင့်စပါးလင်ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် အခြားအစားအစာ များထည့်၊ အချိုမှုန့် ဆား ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစီထည့်၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်နှင့် ငရုတ်ဆီ ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ စဉ်အင်တုံနှင့် ပြင်ပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၄၄။ ပုစွန်ပေါင်းအကြွပ်ကြော်

ပုစွန်တုပ် (အသား)	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သားရေခွံ	၂ ပန်းကန်ပြားစာ
ဆား	၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

ဂျုံဖောက်လုပ်နည်း

ဂျုံမှုန့် ၂ စားပွဲဇွန်း၊ ဘေကင်ပေါင်ဒါ ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း။ ရေနည်းနည်းနှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ကော်မှုန့် ၂ စားပွဲဇွန်း၊ ဂျုံမှုန့် ၈ စားပွဲ ဇွန်း၊ ဆော်ဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ရေအနည်းငယ်၊ ဆီ ၂ စားပွဲဇွန်း ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ (တစ်နာရီကျော် ဖောက်ထား။)

ပုစွန်တုပ်အသားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေစစ်အောင် အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ ကျောခြမ်းမှ ခွဲပြီး ဓားပြားဖြင့် နာနာရိုက် ညက်အောင်စဉ်းပြီး ဆား ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ထည့်ပြီး တစ်ဖက်တည်း မွှေပါ။ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ကြက်အရေခွံကို ဖြန့်ခင်း၊ ကော်မှုန့်ဖြူး၊ စဉ်းထားသော ပုစွန်အသားကို ဖြန့်ထည့်၊ လက်ရေဆွတ်ပြီး မျက်နှာပြင် ချောအောင်လုပ်၊ အောက်ခံ ရေဆူအိုးပေါ် ပေါင်းအိုးတင်၊ ပန်းကန်ပြား ထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ပေါင်း။ (မီးကောင်းရမည်။)

မှတ်ချက် ။ ။ ပထမပန်းကန်ပြား ကျက်လျှင် ဒုတိယပန်းကန်ပြားကို ထည့်ပေါင်း၊ ၂ ပေါင်းစာအတွက် ဖြစ်သည်။

ကျက်လျှင် ပန်းကန်ပြားကို ယူထုတ်၊ အေးလျှင် ဓား ဖြင့် လေးမြှောင်းလှီး၊ တစ်မြှောင်းစီကို မုန့်နှစ်ရည်တွင် နှစ်၍ ဆီပူပူတွင် တစ်ခုစီ ထည့်ကြော်ပါ။ နီဝါရောင် ရလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထား တစ်လက်မစီ ပြန်တုံးပြီး ပန်းကန်ပြားပေါ်တင်၊ ဘေးတွင် ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ် သီးဝိုင်းလေးများဖြင့် ရံပြီး ပြင်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၄၅။ ပုစွန်လိပ်ကြော်

ပုစွန်တုပ်	၂၄ ကောင်၏ အသား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
တရုတ်မဆလာ	၄ ပိုင်း ၁ ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲငံပြာရည်အကြည်/	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ချင်း	၁ လက်မခန့်
ကော်မှုန့် (လုံးရန်)	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၁ လုံး

ပုစွန်တုပ်ကိုကျောမှခွဲပြီး ဓားပြားဖြင့် ပြားသွားအောင်ရိုက်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဘဲဥ၊ ဆား၊ တရုတ်မဆလာ၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ချင်းနုပ်နုပ်စဉ်း ထည့်၍ရောနယ်ပြီး တစ်ကောင်ချင်း လိပ်လိုက်ပါ။ လက်ဖြင့်ဆုပ်၊ ကော်မှုန့် လူးသိပ်ထားပြီး ဆီပူပူတွင် ထည့်ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ မုန် လာဥနီ ၅ ကျပ်သား၊ ရွှေပဲသီး ၅ ကျပ်သား၊ ဂေါ်ဖီပန်း ၁၀ ကျပ်သားတို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှီးပြီး ရေဆူဆူတွင် ခေတ္တပြုတ်ပြီး ဆယ်၍ ရေအေးစိမ်ထားပါ။ ချက်ခါနီး ဆယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီ ၁ ဇွန်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက် ဆီသတ်ပြီး စစ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ကြော်၊ ပဲငံပြာရည် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊ ခရုဆီ ၁ စားပွဲဇွန်း၊ အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ် ဝက်၊ ရေ ၄ စားပွဲဇွန်းထည့်၊ သမအောင်မွှေကြော်၍ ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းကို ရေနည်းနည်းနှင့် ဖျော်ပြီးလောင်းထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ကို သေးသေးလှီးပြီး အုပ်လိုက်ပါ၊ နှမ်းဆီနည်း နည်းဆမ်းပြီး ဖိုပေါ်မှချပြီး ဟင်းရွက်ကော်ရည်ကို ပန်းကန် ပြားတွင်ထည့်၍ ၎င်းအပေါ် ပုစွန်လိပ်ကြော် စီထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပုစွန်လိပ် အကြွပ်ကြော်ကို ပန်းကန် ပြားတွင် ပြင်ပြီး ခရမ်းချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆလတ်ရွက်တို့ဖြင့် ဝေ်းမွှ ဂိုင်းရံ၍ အခြောက်အကြွပ်ကြော်အဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်သည်။

၄၆။ အသားစုံကြက်ဥခေါက်ဆွဲကြော်

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်	၂ ခွေ
ကြက်သား/ဝက်သား/ပုစွန်	၁၅ ကျပ်သား
ပန်းဂေါ်ဖီ	
ရွှေပဲသီး	၅ ကျပ်သားစီကို သေးသေးလှီးထား
ဂေါ်ဖီထုပ်	

ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ အကြွပ်ခွေကို ရေဆူဆူတွင် ၅ မိနစ်ထည့် ပြုတ်ပြီးဆယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ အသားကို သေးသေးလှီး၊ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြား ရိုက်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပြီး အသားထည့်၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်အနောက်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား ၁ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းစီထည့် ပြီးလှိမ့်၍ ရေဆူနည်းနည်းထည့်၍ အဖုံးဖုံးထား၊ ရေခန်းလျှင် သေးသေးလှီးထည့်ပြီး ဟင်းရွက်များထည့်ပါ။ အချိုရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်ထည့်ပြီး ဟင်းရွက် နွမ်းရန် အုပ်ထားပါ။ ရေဆူလာလျှင် ကော်မှုန့် ၁ လက်ဖက် ရည်ဇွန်းကို ရေနည်းနည်းဖြင့်ဖျော်ပြီး လောင်းထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြန်ဆူလာလျှင် ခေါက်ဆွဲပေါ် လောင်းပြီးစားသုံးနိုင်ပါ သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄၃။ အခိုင်းရစ်စလူး

ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ သိုးသား	၁ ပေါင်
အာလူး	၂ လုံး
နွားနို့ (အချိုပန်းကန်)	၁ လုံး
မုန်လာဥဝါ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ဂျုံမှုန့် စားပွဲဇွန်း	၁ ဇွန်း
ထောပတ် ။	၁ ဇွန်း

အသားများကို သေးသေးတုံးပါ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များကို ရော အသားမြုပ်ရုံ ရေထည့်ပြုတ်ပါ။ အသားနူးလျှင်အာလူး၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥဝါကို ပါးပါးလှီးထည့်ပြုတ်ပါ။ ထောပတ် ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်း ထည့်ပါ၊ ဂျုံမှုန့်ထည့်မွှေပါ။ နွားနို့ ထည့်ကျိုပါ။

❋

၄၄။ ငါးကြင်းသားစလူး

ငါးကြင်းသား	၂၅ ကျပ်သား
ရှာလကာရည်	ကြေးဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ထောပတ်	ကြေးဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး

အချိုမှုန့်	ကြေးဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ငါးကို အရိုးနှင့် အသားလွှာ၍ အရိုးကိုပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရေထဲကို အသားများ ၅မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး စေ့များထုတ်၊ ဆန်ခါနှင့်တိုက်ပြီး အရည်ကိုဖယ်ထားပါ။ ထော ပတ်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ရှာလကာရည်၊ ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ငါးပြုတ်ရည် ထည့်၍ မီးဖိုမှာပြုတ်ပါ။ ဆူလာလျှင် ယခင်က ဆယ်ယူထား သာ ငါးပြုတ်များထည့်ပါ။ အတော်လေးကြာလျှင် ချ၍စားသုံးပါ။

❋

၄၅။ ဆိတ်သားရှီစ်

ဆိတ်သား	၁ ပေါင်
ဆီ၊ ထောပတ်	၅ ကျပ်သားစီ
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆိတ်သားကို အတုံးလိုက် ရေဆေးပြီး ခက်ရင်းဖြင့် နှံ့အောင် ထိုးဆွပါ။ ဆား၊ ရှာလကာရည် နာနာနယ်ပြီး ခေတ္တထားပါ။ ဆီအိုး နှင့် ဆီနှင့်ထောပတ်ရောစပ်ထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် အသားများကို အောင်ကြော်ပါ။ အသားအနူးလိုလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ လျှင် ချ၍နှစ်သက်ရာ ဆော့တစ်မျိုးမျိုးနှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅၀။ ဘုံဘောရှိစ်

ပေါင်မုန့်	၁ လုံး (တစ်ပေါင်)
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နွားနို့	အချိုပန်းကန် ၁ လုံး
ကြက်ဥ	၄ လုံး

ကြက်ဥ၊ သကြား၊ နွားနို့၊ ဆားအနည်းငယ်ကို ခက်ရင်းဖြင့် မွှနေအောင် ခေါက်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကို တစ်ချပ်ချင်းဇင်း ကြက်ဥအရည်တွင်နှစ်၍ ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက် မနီသေးခင် တစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။ နှစ်ဖက်စလုံးနီလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆီစစ်ပါ။ ပေါင်မုန့်ကြော်တွင် ဆီများများဖြင့် မျက်နှာပြင်ညီသော ဒယ်အိုးတွင် ထည့်ကြော်ပါ။ အကျက်ညီပါသည်။

❀

၅၁။ ချက်ကင်းဆင်းခွတ်စ်

(ကြက်သားညှပ်ပေါင်မုန့်)

လေးထောင့်ပေါင်မုန့်	၁ လုံး
မာဂျရင်းထောပတ်	၂ ပေါင်ခွဲ
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သား	၄၀ သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကို ရိုစ်လုပ်ပြီး အသားများခွာ၍ အသားကြိတ် ထားပါ။ သို့မဟုတ် ဓားဖြင့် တောက်တောက်စဉ်းပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆားအနည်းငယ်ကို ကြက်သားနှင့်ရောမွှေထားပါ။

ပေါင်မုန့်ကို အထူးအပါးညီအောင်လှီး၍ တစ်ချပ်စီတွင် ထောပတ်မနည်း မများသုတ်ပြီး အလယ်တွင်စဉ်းထားသော ကြက်သားများကို ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်ကြားတွင် ညှပ်ပါ။ မာနေသော ဘေးအသားများကို လှီးပစ်ပါ။ အလယ်မှ ကြက်ခြေခတ် လှီးဖြတ်ပြီး တစ်ခုချင်း လှပအောင်ထည့်၍ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

❀

၅၂။ ကြက်ဥညှပ်ပေါင်မုန့်

လေးထောင့်ပေါင်မုန့်	၁ လုံး
ကြက်ဥ(ပြုတ်ပြီး)	၁၀ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
မာဂျရင်းထောပတ်	၂ ပေါင်ခွဲ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ

ကြက်ဥပြုတ်များအားအခွံခွာ၍ အနှစ်နှင့်အကာတို့ တစ်သားတည်း ဖြစ်စေရန် တောက်တောက်စဉ်းပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများဖြင့် ရောမွှေထားပါ။

ပေါင်မုန့်ကို အထူအပါးညီအောင်လှီး၍ တစ်ချပ်စီတွင် ထောပတ်ပါးပါး သုတ်ပါ။ ထောပတ်သုတ်ပြီးသော ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြားတွင် ကြက်ဥပြုတ် (စဉ်းပြီး) ကို ညှပ်ပေးပါ။ အလယ်မှ ဓားဖြင့် သို့ဖြတ်၍ ပန်းကန်တွင် ပြင်ကျွေးပါ။

✻

၅၃။ နွားမြီးဆွပ်

နွားမြီး(အရေခွံခွာ)	၁ ချောင်း
ကရဝေးရွက်	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း၁ဇွန်း
အရိုးပြုတ်ရေ	အချိုပန်းကန်၅လုံး
ထောပတ်	၅ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ဥ
သကြား	စားပွဲဇွန်း၁ဇွန်း
မုန်လာဥနီ	၃ဥ
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း၁ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

သကြားကိုလှော်ပါ။ ဂျုံကိုလှော်၍ ရေဖျော်ထားပါ၊ နွားမြီးအား သုံးပိုင်းခန့်ဖြတ်ပြီး မီးကြီးခဲပေါ်တွင် သံဆန်ခါတင်၍ အနံ့သင်းလာအောင်ဖုတ်ပါ၊ ကြက်သွန်နီ ၅လုံးကိုထက်ပိုင်းဖြတ် မီးဖုတ်ပါ။ ဖုတ်ပြီးသော နွားအမြီးအား အအေးခံပြီး အသားများ ခွာထားပါ။ ဓားဖြင့် အနည်းငယ် စဉ်းပါ။ ဆီကို အိုးဖြင့်တည်၍ သစ်ကြပိုးခေါက်၊ ကရဝေးရွက် နုပ်နုပ်စဉ်းထား ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များ နီလာလျှင် ထောပတ်နှင့် နွားမြီးအသားတို့ ထည့်မွှေပါ။ မီးဖုတ်

ထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်ကို ထည့်ပါ။

ငှင်းဟင်းရည် ဆူပွက်လာပါက ဖျော်ထားသောဂျုံလှော်ရေနှင့် သကြားလှော်ကို ထည့်ပါ။ အပျစ်အကျဲအပေါ် အငန်မြည်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

✻

၅၄။ အာလူးဟင်းချို

အာလူး	၅လုံး
ထောပတ်	၅ကျပ်သား
အရိုးပြုတ်ရေ	အချိုပန်းကန်၅လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ဥ
ဂျုံလှော်ရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ဇွန်း

အာလူးကို အခွံသင်၍အချောင်းလိုက် သေးသေးကလေး လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီနုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ထောပတ်ကို ကြက်သွန်နီဖြင့် ဆီသတ်ပြီး အာလူးလှီးပြီးသားများ ထည့်သုံးပါ။ အရိုးပြုတ်ရည်များ ထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် ဂျုံဖျော်ရည်ကို ထည့်၍ အပေါ့အငန် အပျစ်အကျဲ နှစ်သက်သလောက် ကြည့်၍ထည့်ပါ။

✻

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂။ အသားစုံကင်ကြော်

ကြက်သား၊ ဝက်သား၊ဆိတ်သား၊အမဲသား	၃လွှာစီ
ကြက်ဥ	၁လုံး
ကြက်သည်း	၂စုံ
အသားစိမ်းဆော့	၁ဇွန်း
ထောပတ်	၂ဇွန်း
တိုမက်တိုဆော့(ခရမ်းချဉ်သီးဆော့)	၂ဇွန်း

အသားလွှာများအားအသားစိမ်းဆော့ဖြင့် နယ်ကာ ဒယ်အိုးတွင် မီးသင်းနှံ့ ထွက်အောင် လှော်ပါ။ ထောပတ် ၁ဇွန်းထည့်ပြီး ၄င်းအသားများကိုကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ ဆမ်း၍ ခပ်ခြောက်ခြောက်အနေအထားမျိုးဖြစ်သည်အထိ ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြင်မည့်ပန်းကန်တွင် လှပစွာ စီထည့်ပါ၊ ကျန်ထောပတ်ဖြင့် ကြက်ဥကို မကျက်တကျက်ကြော် ၄င်းအသားပေါ်မှတင်ပါ။ ဆော့တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ လှပစွာလှီး၍ ပန်းကန်ကို ပြင်ပါ။

❋

၅၅။ ငါးစုံကင်ကြော်

ငါးရံ့	၁ ကွင်း
ပုစွန်ထုပ်	၂ကောင်
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကင်းမွန်	၃ကောင်
အာလူး	၃လုံး

အာလူးများကို အခွံသင်၍ အချောင်းကလေးများ လှီးထားပါ။ ၄င်းကောင်း အာလူးချောင်းများအား ဆီဖြင့် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ထားပါ။ ပြီးလျှင်ဆယ်၍ ဆီစစ် ထားပါ။

ပုစွန်ထုပ်ကို အမြီးချန်ပြီး အခွံခွါ၍ထားပါ။ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကင်းမွန်တို့ အသားစိမ်းဆော့ဖြင့်နယ်၍ မီးသင်းနံ့ထွက်အောင်လှော်ပါ။ ဆီအနည်းငယ် ဖျန်းပေးပါ။ ဆယ်၍ ပန်းကန်တွင် ပြင်ပြီး အာလူးချောင်းကြော်များအား ဘေးတွင် ရံပေးပါ။ သံပရာသီးစိမ်းများကိုလည်း အရွယ်တော် အတုံးကလေးများလှီး၍ ပန်းကန်ပေါ်တွင် လှပစွာပြင်ပေးပါ။

❋

၅၆။ HOt Pot (Fire Pot)

(မီသားစုမိတ်ဆုံစားပွဲတစ်မျိုးဖြစ်သည်)

Hot Pot ခေါ် အလယ်မီးပြောင်းပါသော ပြုတ်အိုးဖြင့် ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

__ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်အရာများ__

၁။ ဝက်နံရိုး၊ ကြက်ရိုးပြုတ်ရည် အိုးဖြင့်တစ်အိုး လုပ်ထားရမည်။

၂။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာအသားကို တစ်လုပ်စာ ပါးပါးလွှာလှီးပြီးပန်းကန်ပြားတွင် လှပစွာဆင်စီပြီး မစားမီ ရေခဲသေတ္တာတွင်ထည့်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ငါးရံ့ကို အရေခွံခွာပြီး အသားလွှာထုတ်၊ တစ်လုပ်စာ ပါးပါးလွှာပြီး ပန်းကန်ပြားတွင် လှပစွာ ထပ်စီပြီးမစားမီ ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ထား။

၄။ ပုဇွန်ကို ခေါင်းခြွေပြီး အခွံခွာ၊ ကျောရိုးကို ခွဲပြီး ချေးကြော ထုတ်၊ ရေစင်စင်ဆေး၊ ပန်းကန်ပြားတွင် လှပစွာစီထားပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။

၅။ ကဏန်းလက်မကို ရေစင်စင်ဆေး၍ စားရလွယ် အောင်ထု ပြီး ပန်းကန်နှင့် လှပစွာပြင်၍ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထား ပါ။

၆။ ဝက်သားလုံးပြုတ်၊ ငါးဖယ်လုံးပြုတ်၊ ငုံးဥပြုတ် တို့ကို ပန်းကန်ဖြင့် ပြင်ထားပါ။

၇။ ပန်းဂေါ်ဖီကို တစ်ကိုက်စာအရွယ် ဖြတ်၍ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၈။ ဂေါ်ဖီထုပ်အရွက်ကို နှစ်လက်မ×တစ်လက်မအရွယ် ဖြတ်ပြီးရေဆေး ရေစစ်ထားပါ။

၉။ မုန့်ညင်းထုပ်အရွက်ကို တစ်ကိုက်စာအရွယ် လှီးထားပါ။

၁၀။ တန်အိုးအရွက်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေ စစ်ထားပါ။

၁၁။ ကန်စွန်းရွက်အညွန့်လေးများကို ရေဆေးထားပါ။

၁၂။ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။

၁၃။ ပဲကြာဆံကို ရေဆူဖျောပြီး ကတ်ကြေးဖြင့် ကိုက် ဖြတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

၁၄။ ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်ခေါက်ဆွဲ ပြင်ဆင်ထားပါ။

၁၅။ ပဲငံပြာရည်အကဲ့ပန်းကန်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဘူး၊ ချိုချဉ်

စပ်အရည် ပန်းကန်တို့ အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။

မီးသွေးမီးဖိုဖြင့် မီးမွှေးထား၊ မီးသွေးတုံးကလေးများနှင့် မီးညှပ်ကို အဆင်သင့်ပြင်ထား၊ စားတော့မည်ဆိုလျှင် ပြင်ဆင်ထားသောအသား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ ကဏန်း၊ ဥ၊ ငါးဆုပ်လုံး၊ ဝက်သားလုံး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် ကြာဆံခေါက်ဆွဲပန်းကန်တို့ကို စားပွဲပေါ်တွင်လှပစွာ ပြင်ဆင်ထား၊ ထည့်စားရန် ပန်းကန်လုံးနှင့်ဇွန်း၊ တူတို့ ကိုပြင်ဆင်ထား၊ ပြောင်းအိုးထဲသို့ မီးကျီခဲထည့်၊ မီးသွေးခဲ ထပ်ထည့်။

ပြုတ်အိုးပတ်လည်ကို အချိုရည် မှုပ္ပလောင်းထည့်၊ အဖုံးအုပ်ထား၊ အချိုရည် ဆူလာလျှင် အဖုံးဖွင့်၊ မိမိကြိုက် နှစ် သက်ရာ အသားကိုထည့်၊ အသားကျက်လျှင် ဆယ် လိုက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထည့် ဆယ်လိုက်၊ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ဆူလျှင်ဆယ်ပြီး အချိုရည်ကို ဇွန်းဖြင့်ခပ်ထည့်၊ ပဲငံပြာ ရည်လိုသလောက် လောင်းထည့်ပြီး ချိုချဉ်စပ်နှင့် တွဲဖက် စား။

ကြက်သွန်ထည့်ချင်ပါက ကြက်သည်းကို ပါးပါးလှီး ပြီး ရေဆူလောင်း၍ရေစစ်ပြီး ပန်းကန်ဖြင့် ပြင်ထားနိုင် သည်။ စားနေစဉ် သီးခြားတည်ထားသော အချိုရည်အိုး သည် ဆူနေရမည်။ တွင်အချိုရည်ကို မပြတ်မလပ် ထပ်ဖြည့်ပေး နေရမည်။ မီးပြောင်းအိုးလည်း လိုအပ်သလို မီးသွေးခဲ အသစ်ထပ်ဖြည့်သွားရမည်။

ဤစားသောက်ပွဲကို ဆောင်းရာသီ၌ မြက်ခင်းပြင်တွင် တည်ခင်းစားသောက်ကြပါသည်။

မိုးရာသီတွင် အိမ်တွင်း၌ စားသောက်ကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသုပ်အမျိုးမျိုး

၁။ သရက်သီးအစိမ်းသုပ်

သရက်သီးအစိမ်း	နှစ်လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီ၊ ပဲကျက်မှုန့်	
မြေပဲကျက်မှုန့်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	
ငံပြာရည်	

သရက်သီးများကို အခွံခွာ၍ ရေဆေးပြီး စိန်ခလုတ်ဖြင့် ခြစ်ပါ။ ဓားနှင့်ပေါက်ပြီး ပါးပါးလှီးလျှင်လည်း ရပါသည်။ လှီးပြီး လက်နှင့် ဆုပ်၍ အရေညှစ်ပါ။

ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ တစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့အား ဆီဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် နီလာအောင်ချက်ပြီးလျှင် သရက်သီး၊ ကြက်သွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်စသည်တို့ကို ငံပြာရည်(သို့)ဆား သင့်ရုံနယ်၍ သုပ်စားပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများ ငရုတ်သီးအစိမ်းခြောက်မှုန့် ထည့်စားနိုင်ပါသည်။

၂။ မရမ်းသီးအစိမ်းသုပ်

မရမ်းသီးအစိမ်း	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	
ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မှုင်ငါးပိ	

အစေ့မယှက်သေးသော မရမ်းသီးများကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့ထုတ်၍ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ပါးပါးလှီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီထစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီအိုးတွင် နီလာအောင် ချက်ထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သောအခါ မရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ မှုင်ငါးပိတို့ ထည့်၍ ဆီချက်လောင်းပြီးနယ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း အကျက်မှုန့်ထည့်ပါ။

၃။ ဈောက်သီးသုပ်

ဈောက်သီး	တစ်လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆီ	
မှုင်ငါးပိ၊ငံပြာရည်	

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီး စစ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ဖြူများကို ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင်ဆီချက်ပါ။ မှုင်ငါးပိ တင်ထားပါ။

ဈောက်သီးကို အလုံးလိုက်ခွဲစိတ်ပြီး အခွံသင်ပစ်ပါ။ ဈောက်သီး အမွှာကလေးများရအောင်နွှင် ရေထဲထည့်ပါ။ ရေထဲတွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ရန်၊ ဈောက်သီးနွှင်ပြီးလျှင် ကင်ပြီး မှုင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နှင့် လှီးပြီး ကြက်သွန်များ ရော၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီချက်ဆမ်းပြီး သုပ်စားပါ။ ရှောက်သီးသုပ်မှာ ခပ်စပ်စပ်မှ ကောင်းပါသည်။ ကြာဇံဟင်းခါးနှင့်ဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

❋

၄။ ခံတက်ချဉ်သုပ်၊ ဟင်းကလာချဉ်သုပ်၊ မုန်လာချဉ်သုပ်

ခံတက်ချဉ်၊ ဟင်းကလာချဉ်၊ မုန်လာချဉ်
နှစ်သက်ရာတစ်မျိုးမျိုး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
မျှင်ငါးပိ၊ မြေပဲလှော်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ
ရှောက်သီးမှုန့်

ခံတက်ချဉ်၊ ဟင်းကလာချဉ်၊ မုန်လာချဉ် နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီးတစ်လုံးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နှင့် မြေပဲအကျော်မှုန့်၊ ပုဇွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငါးပိရည်ကျို အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သုပ်ပါ။ ရှောက်သီးမှုန့်နှင့် ရှောက်သီးစိမ်းပါမှ ပိုကောင်းပါသည်။

❋

၅။ သရက်ချဉ်သုပ်

သရက်ချဉ်များကို ရေဆေးပြီး လက်နှင့်ညှစ်၍ ရေ စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ နှမ်းလှော်၊ မြေပဲမှုန့်တို့ဖြင့် ရောသုပ်စားပါ။

❋

၆။ သခွားသီးသုပ်(သခွားချဉ်သုပ်)

သခွားသီးကြီး	၁ လုံး
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်၊ ငါးပိ၊ မြေပဲလှော်	
မြန်မာပင်စိမ်းရွက်	အနည်းငယ်စီ
ကြက်သွန်ဥကြီး	၅ ဥ
ပင်နံ့သီး(ကာလီသီး) ကုလားအော်သီး	
မီးဖုတ်(ကြိုက်သလောက်)	
ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး	

သခွားသီးထက်ခြမ်းခွဲ၍ သခွားခြစ်ဖြင့် ကုန်အောင်ခြစ်ယူပြီး ပန်းကန်ကြီးတစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက် ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဥကြီးများကို ပါးပါးလှီး ထည့်ပါ။ ပင်နံ့သီးကို ပါးပါးလှီး ထည့်ပါ။ ရှောက်သီးစိမ်းနှင့် ကုလားအော်သီး မီးဖုတ် ထည့်လျှင် ကြိုက်သူများအနံ့ အရသာထူးခြားသွားပါသည်။ ပုစွန်ခြောက်အစား ငါးကျည်း၊ ငါးရံ့၊ ငါးကြင်းသားတို့ကို ဆီပြန်ချက်၍ အရိုးနှင်ပြီးထည့် သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

မြေပဲလှော် မညက်တညက်ထောင်း၊ မြန်မာပင်စိမ်းရွက်၊ ရှမ်းနံနံတို့ကိုလှီးထည့်၊ ငါးပိရည်ကျိုကို ထည့်လျှင် ထည့်ပါ။ သခွားသီး စေ့ရင့်ရင့်ကို ကြွပ်ကြွပ်လှော်၍ ထောင်းထည့်နိုင်ပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ငှက်ပျောဖူးသုပ် (အစိမ်း)

ငှက်ပျောဖူး	၁ ဖူး
ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊	
ပဲကျက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်။	

ရခိုင်ငှက်ပျောဖူး၏ အရင့်ဖတ်များကို ခွာပစ်၍ အဖတ်ကလေးများအား ပါးပါးလှီး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ အဖန်ရည်များ ကလောက်သောအခါ ဆယ်၍ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ ကြက်သွန်ဖြူနီ ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ငှက်ပျောဖူးနှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည် ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်ကို ရောထည့်၍ ဆီချက် ထောင်းပြီး သုပ်စားမှ အချဉ်အစွက် မန်ကျည်းရည်ကိုသုံးက ပိုကောင်းပါသည်။

❀

၈။ ခရမ်းသီးသုပ်

ခရမ်းသီးအလုံးကြီးကြီး	၂ လုံး
ဆီ	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
နှမ်းလှော်၊ မြေပဲလှော်	၂ ဇွန်းစီ

ခရမ်းသီးကိုမီးဖုတ်ပြီး အခွံသင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ပါးပါးလှီးထားပါ။ သုပ်စားလိုသောအချိန်တွင် ခရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ နှမ်းလှော်၊ မြေပဲလှော် မညက်တညက်ထောင်း။ ဆား၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဆီစိမ်းတို့ ထည့်၍ ရောနယ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❀❀❀

ငါးပိချက်နည်း

၁။ ငါးပိရေချိုဖျော်နည်း

ငါးငါးပိ	၅ ကျပ်သား
နနွင်း	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးစိမ်း(သို့)ငရုတ်သီးမှုန့်လှော်	
ငါးပနော် (ငါးရံ့သင်းအုံ)	၁ကောင်

ရေချိုငါးပိတစ်ဆ ရေနှစ်ဆနှင့် နနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ဆူပွက်ပြီး တစ်ဝက်ခန်းသည်အထိ ကျိုပါ။

ငါးပနော်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး မီးဖုတ်လိုက်ပါ။ ကျက်သောအခါ ဆယ်ယူပြီး အရေခွံများခွာပြီး အရိုးထုတ်ပစ်၍ ငရုတ်ဆုံတွင် ထည့်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် (သို့မဟုတ်) ပင်နံ့သီးကို စလောင်းဖုံးတွင် မီးခံထည့်၍ မီးသင်းပြီးလျှင် အညှာများ ခြွေပစ်၍ ထည့်ထောင်းပါ။ ပန်းကန်တွင် ကျိုထားသော ငါးပိရည် လောင်းထည့်ပါ။

ငရုတ်သီးခြောက်ကိုထောင်းပြီး ဆီနှင့်ကြော်ပြီး ဖျော်လျှင် ကောင်းပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တချို့ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ ကြိုက်သူများကို ကြက်သွန်ဖြူ လေးမွှာ လောက်ထည့်၍ထောင်းပါ။

ဆင်ခရမ်းသီးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ကိုလည်း ကောင်း မီးဖုတ်ပြီး ထောင်းထည့်၍လည်း ဖျော်နိုင်ပါသည်။

အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပရာအရည်၊ ရှောက်ရည်၊ မန်ကျည်းသီး၊ ကြက်ဆူအမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၂။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက်

မန်ကျည်းသီးစိမ်း	၁၀ သား
မျှင်ငါးပိ	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကျိုပြီးငါးငါးပိရည်	လက်ဖက်ရည်
	ပန်းကန်တစ်ဝက်

ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ပုစွန်ခြောက်
နနွင်း၊ ငရုတ်သီးပွ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း

မန်ကျည်းသီးစိမ်းများကို ဇရတွင် နာနာပွတ်တိုက် ဆေးပြီး ထောင်းထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင် ထောင်း ထားပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင်ဆီသတ်ပါ။ မညက်တညက် ထောင်းထား သော ပုစွန်ခြောက်များ ထည့်မွှေပါ။ မန်ကျည်းသီးများ ထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံခတ်ပါ။

ငရုတ်နောက် ငါးပိရေချိုနှင့် မျှင်ငါးပိကို ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း သိုးထည့်ပါ။

❋

၃။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ငါးချက်

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၂ စည်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

မျှင်ငါးပိ၊ ငါးပိရေချို၊ ဆား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
နနွင်း၊ ငရုတ်သီးပွ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း

ကင်ပွန်းရွက်များကို ရေဖောဖောနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး အရွက်များ သင်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငရုတ်သီးများကို ထောင်း ထားပါ။

ဆီပူအိုးတွင်ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်၍ ဆီ သတ်ပါ။ နနွင်းသင့်ရုံခတ်၍ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ရောထည့်ပါ။ ငရုတ် သီးစိမ်းများကို ထက်ခြမ်းခွဲထည့်ပါ။ ကင်ပွန်းရွက်များနွမ်းလျှင် ကျိုပြီး ငါးပိရည်၊ မျှင်ငါးပိ ထောင်းပါ။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ငွေးသီးငါးပိချက်

ငွေးချဉ်သီး	၂၀ လုံး
ငရုတ်သီးပွတောင့်	၅ တောင့်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးတောင့်	၁၀ တောင့်
ငါး(သို့) ပုစွန်ဆိတ်၊ဆားနနွင်း	သင့်ရုံ

ငွေးသီးများကို အခွံခွာ၍ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင်အနှစ်များ ဆန်ခါနှင့် တိုက်ယူပါ။

ဆီဖိုးတွင် ထောင်းထားသည့် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ တို့ ဆီသတ်ပါ။ အရိုးမပါသော ငါး (သို့) ပုစွန်ဆိတ်များကို ထည့်ပါ။ မျှင်ငါးပိကို ရေရောထည့်ပါ။

၅။ ငံပြာရည်ချက်

ငရုတ်သီးခြောက်	၅ကျပ်သား
ဆီ	၇ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်	၅ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	၅ကျပ်သား

ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်တစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငရုတ်သီးခြောက်ထောင်းပါ။ ဆီအိုးတည်၍ဆီကျက်လျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငရုတ်တို့ ကိုဆီသတ်ပါ။ အတန်ငယ်ကျက်လာသောအခါ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကိုထည့်ပေးပါ။

ပုစွန်ခြောက်များကျက်လာသောအခါ ငံပြာရည်ချက် အငန်မပေါ်စေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်ချက်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ချ၍ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များထည့်ပါ။ အစပ်ကြိုက်ပါက ငရုတ်သီးလှော်ထည့်ပါ။

၆။ ငံပြာရည်ကြော်

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ကျပ်သား
ဆီ	၅ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၂ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်
	ပန်းကန်ဝက်

ကြက်သွန်နီ-ဖြူတို့ ပါးပါးလှီး၍နီလာအောင် ကြော်ပြီး ခပ်ထားပါ။ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးထည့် ကြော်ပြီး ကြွပ်လာသောအခါ ပုစွန်ခြောက် ထည့်၍မွှေပါ။ ငံပြာရည်လောင်း၍ အနည်းငယ် ခြောက်သောအခါ မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံပြီး ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော် ထည့်မွှေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ ငပြာရည်ဖျော်

ငပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးလှော်မှုန့်၊ ငပြာရည်ကို ကျိုပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ လောင်းထည့်နိုင်ပါသည်။

※

၆။ ငါးဖယ်အောင်းငါးပိကောင်

ငါးဖယ်အောင်းငါးပိကောင်	၂၀သား
နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀တောင့်

ငါးဖယ်အောင်းကို ရေစင်စင် အတွင်းအပြင် ဆေး၍ နနွင်းနှင့် နယ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်ပါက ငရုတ်သီး တောင့်ကို အတောင့်လိုက်ထည့် ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်ပါ။ ငါးဖယ်အောင်းကို အကောင်လိုက် ထည့်ပါ။

တစ်ဖက်ဝါလာပါက တစ်ဖက်လှည့်ပြီး နှစ်ဖက်စလုံး ကြွပ်လာကဆယ်ပါ။

ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ပဲကုလားဟင်းတို့နှင့်စားပါက အလွန် ထမင်း မြိန်ပါသည်။

※

၇။ ငရုတ်သီးထောင်း

လှော်ပြီးငရုတ်သီးမှုန့်	၂ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂၃
ဆား၊ ဆီ	အနည်းငယ်စီ

ငရုတ်သီးများကို ဓါးတွင် ကြွပ်အောင်ကင်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် အညှာခြွေ၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဆားသင့်ရုံ ထည့်၍ ထောင်းပြီး ဆီရွှဲရွှဲ ဆမ်းစားပါ။

※ ※ ※

အရည်သောက်ဟင်းချက်နည်း

၁။ ပဲဟင်းချက်နည်းများ

ပဲကြီး	နို့ဆီဘူး ၃ ဘူး
ဆား၊ ငပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆူးပုပ်ရွက်နု	၁ စည်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ ၃

ပဲကြီးနို့ဆီဘူး ၃ဘူးကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ် ထားပါ။ ရေနွေးနှင့်စိမ်ထားလျှင် အပွမြန်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်နေ့ အခွံချွတ်ပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီနွမ်းရုံ ဆီသတ်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ စားခါနီး ဆူးပုပ်ရွက် ခတ်ပါ။

❖

၂။ ပဲစင်းငုံ

ပဲစင်းငုံ	၂၀ သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ

ပဲစင်းငုံချက်လိုလျှင် အခွံနှင့်အမှိုက်သရိုက်များ ကင်းစင်အောင် ဆန်ခါနှင့်ပြာပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ရေတစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်ဥနှင့် အဖြူတစ်ဥ၊ ချင်းတို့ ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။

ရေစိမ်ထားသော ပဲများကို အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ နူးအောင် ပြုတ်ထားပါ။ ပဲများနူးလျှင် အသင့်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်၊ ချင်းတို့ကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် ပဲများကိုထည့်၍ မွှေပါ။ ပဲပြုတ်များကို အရည်ပါ လောင်းထည့် ပြီးချက်ပါ။

❖

၃။ ကုလားပဲဟင်း(ခံစိုး)

ကုလားပဲခြမ်း	၂၀ သား
ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ချင်း	သင့်ရုံ

ကုလားပဲဟင်းချို ချက်လိုလျှင် အခွံ၊ အမှိုက်သရိုက်များ ပထမ သန့်စင်ပါ။ ရေတစ်ထပ်ဆေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ တစ်နာရီကြာလျှင် အိုးတစ်လုံးတွင် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးပြီးပဲများကို ထောင်းသော် အခြမ်းမပျက်၍သော် ချက်စားနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ တစ်ဥစီနှင့် ချင်းထောင်းပြီးသားများကို နီလာအောင်ဆီသတ်ပါ။ ပဲများကို ထည့်၍ အပေါ်အငန်မြည်းပါ။ စားသုံးပါ။

❖

၄။ ပဲနီလေး ပဲဝါလေး

ပဲနီလေး၊ပဲဝါလေး	၁၀ သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ချင်း	သင့်ရုံ

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ ချင်းညက်အောင် ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ မွှမ်းလျှင် ရေစင်စွာ ဆေးထားသော ပဲနီလေးများ ထည့်လုံးပါ။ သမသွားလျှင် ရေသင့်ရုံ ထည့်ချက်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် အနေတော်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။ ပဲဝါလေးကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း ချက်နိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ မနှတ်တာနီဟင်းချို

မန်ကျည်းမှည့်	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးတောင့်	၃ တောင့်
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ မဆလာ	
ပျဉ်းတော်သိမ်	
ကုလားပဲ၊ ပဲစင်းငုံပြုတ်ရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်
ဆီ ၊ဆား ၊ဇီရာစေ့။	

ဆီဒယ်အိုးတွင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ထည့်ပါ။ ပဲပြုတ်ရည် လောင်းထည့်ပြီး မဆလာခတ် မန်ကျည်းမှည့်ရည် လောင်းထားပြီး အပေါ်အငန် မြည်း၍ ဆားခတ်ပါ။ အချိုရှိန်းခို အနည်းငယ်ခတ်သည်။ ဟင်းချိုကဲ့သို့ အရည်ကျဲကျဲ ရှိပါသည်။

အစျဉ်ဟင်းချက်နည်း

၁။ မုန်လာဥဈဉ်ရည်

မုန်လာဥကြီး	၅ ဥ
ငရုတ်သီးပွ	၃ တောင့်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းမှည့်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ငါးတစ်မျိုးမျိုး	၁၀ သား
(ငါးရံ့၊ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း)	

ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုးမျိုးကို အရွယ်တော် အတုံးများ ဘုံးပြီး ရေဆေး၍ ဆားနယ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များထောင်း၍ ငါးတုံးလေးများကို ဆီနှင့်လုံးပါ။လှီးပြီး မုန်လာဥများကို ရေဆေး၍ ထည့်လုံးပါ။ အနည်းငယ် နွမ်းလာသောအခါ မန်ကျည်းမှည့်ရည် ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် နံနံပင် အုပ်ပါ။

၂။ ဗူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး ဈဉ်ရည်ဟင်း

ဗူးသီး(သို့) ကျောက်ဖရုံသီး	၁ စိတ်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မန်ကျည်းမှည့်	။
ခရမ်းချဉ်သီး	။
ဆီ၊ ဆား	။
နှစ်သက်ရာငါး	၅ ကျပ်သား

ကျောက်ဖရုံသီး(သို့) ဗူးသီးစိတ်များကိုအခွံခွာ၍ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆားနယ်ထားသော ငါးလုံးများဖြင့် ရောနယ်ပြီးလုံးပါ။ ဗူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးများ ထည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းသီးမှည့်ထည့်ပါက ဗူးသီးနှင့် ငါးလုံးပြီး ဗူးသီးနွမ်းမှ ချဉ်ရည်ဖျော်ထည့်ပါ။

❖

၃။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်

မန်ကျည်းရွက်နု	၂၀ သား
ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်မျိုး	၁၀ သား
ငရုတ်သီးပွ၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	
ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	

မန်ကျည်းရွက်နုများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ ထောင်းပြီးလုံးပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို အရွက်များ နူးကြေသွားအောင်မွှေပြီးမှ ငါးများ ထည့်ပါ။ ပျစ်ပျစ်ကြိုက်လျှင် ရေနည်းနည်း၊ ကျဲကျဲကြိုက်လျှင် ရေများများထည့်ပါ။ မျှင်ငါးပိ ထည့်ချက်မှ ချဉ်ပေါင်ဟင်းမှာ ပို၍အရသာရှိပါသည်။

❖

၄။ ဝက်သားနှင့်မျှစ်ချဉ်

ပျဉ်းမနားမျှစ်ချဉ်	၅၀ သား
ဝက်သား	၅၀ သား
ငရုတ်ပွ၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	
ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

မျှစ်ချဉ်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး အရည်လိုက် ပိတ်ထားပါ။ ဝက်သားကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ အတုံးခပ်ကြီးကြီးတုံး၍ ဆားနယ်ပါ။

ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ ထောင်း၍ ဆီ၊ ဝက်သား၊ မျှစ်ချဉ်တို့ ရောနယ်၍ လုံးပါ။ ဆီစိမ်းနံ့ပျောက်လျှင် ရေထည့်ပါ။ နှစ်ရေ သုံးရေခန်းမှ မျှစ်ချဉ်တုံးများ နူးပါမည်။ ငရုတ်သီးဆားထောင်းဖြင့် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။

❖

၅။ ဂျုံးမြစ်ချဉ်ရည်

ဂျုံးမြစ်	၂၀ သား
ကျောက်ဖရုံသီး	လက်နှစ်လုံးခန့်တစ်စိတ်
နှစ်သက်ရာငါး	၂၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	သင့်ရုံ
ဆား	။
ငံပြာရည်	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခရမ်းချဉ်သီး(သို့) မန်ကျည်းသီးမှည့်

ငါးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထောင်းထား သော ငရုတ်ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ပိုင်နိုင်စွာနယ်၍လုံးပါ။

ဂျုံမြစ်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ၃ပိုင်း ၄ပိုင်း ပိုင်းထားပါ။ ကျောက်ဖရုံသီးကို လှီးထားပါ။ ငါးဆီပြန်လျှင် ဂျုံမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံ သီးများထည့်၍လုံးပါ။ အသီးအရွက်များ နွမ်းလျှင် မန်ကျည်းသီး အရည်ဖျော်၍ ထည့်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးအချဉ်နှင့်ချက်လိုလျှင် ဂျုံမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံသီးများကို ငါးနှင့် ရောစဉ်ကပင် ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်လုံးပါ။ အသီးအရွက် နွမ်းမှ ရေထည့်ပါ။

❋

၆။ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်

ကန်စွန်းရိုးနီး	၂ စည်း
ငရုတ်	သင့်ရုံ
ဆီ	။
နှစ်သက်ရာငါး	၁၀ သား
ဆား	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	။
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	။

ကန်စွန်းရွက်ကိုသင်၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ငါးကို ဆီ၊ ဆား ငံပြာရည်နယ်၍ လုံးပါ၊ ငါးဆီပြန်လျှင် ကန်စွန်းရွက် များထည့်လုံးပါ။ ကန်စွန်းရွက်နွမ်းကြေလျှင် မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်ထည့်ပါ။ ရှောက်သီးရည် ထည့်ချက်ပါကလည်း ကောင်းပါသည်။

❋ ❋ ❋

ဆက်သတ်လွှတ်ချက်နည်း

၁။ ထီးနန်းစံပေါက်

ဆန်	တစ်ပြည်
ကြက်သွန်နီ	သုံးဆယ့်ငါးကျပ်သား
ပဲစိမ်းစားဥ	တစ်စည်း
ပဲသီးတောင့်	တစ်စည်း
နိုကိုဥ	တစ်စည်း
ပန်းမုန်လာ	တစ်ပွင့်
မုန်လာဥဝါ	တစ်စည်း
နှင်းရည်(ပုလင်းငယ်)	တစ်ပုလင်း
ဆား	တစ်ကျပ်သား
မဆလာ	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	တစ်ကျပ်သား
ချင်း	။
ဟာလာစေ့	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကရဲဝေးရွက်	၁၀ရွက်
သစ်ကြံပိုး	တစ်ကျပ်သား
လေးညှင်းပွင့်	၂၀ ပွင့်
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ပဲသီးစိမ်းဘူး	နှစ်ဘူး
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
စပျစ်သီးခြောက်	၅ ကျပ်သား

အသီးအနှံများ အခွံသင်ရေဆေးပြီး ကြိုက်သလို အတုံးလေးများ လှီးပါ။ ပန်းပွင့်များကိုလည်းအမြှာလိုက်ပြုလုပ်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူအရည်၊ မဆလာ၊ ဆား, စသည်တို့ဖြင့် အဆင်သင့်နယ်ထားပါ။

ပထမ ဆီနှင့်ထောပတ်ရည်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ကြော် နီလာအောင်ကြော်ပါ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပါ။ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးထားသော ဆန်တစ်ပြည်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ယောက်မနှင့်မွှေပြီး ရေလက်နှစ်ဆစ်ခန့်တက်အောင် လောင်းထည့်ပြီး ထောပတ်ထမင်းချက်သကဲ့သို့ချက်ပါ။ ရေဆူလာသော် အမွှေးအကြိုင်များနှင့်ဟင်းသီးများကို ရောထည့်လိုက်ပြီး တစ်ချက်နှစ်ချက်မွှေပေးပါ။ ရေခန်းလျှင် မီးအေးအေးဖြင့်နှပ်ပါ။ အရသာထူးသည့် သစ်သီးဒံပေါက်ရပါလိမ့်မည်။ ထမင်းပြင်သောအခါ ကြက်သွန်ကြော်ဖျန်း၍ပြင်ပါ။

❀

၂။ထမင်းအစိမ်းချက်နည်း

ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
လေးညှင်းပွင့်	၁၀ ပွင့်
ထောပတ်	၃၀ ကျပ်သား
စပျစ်သီး	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃၀ကျပ်သား
ဗာဒံစေ့၊ ကြာစေ့	၅ ကျပ်သားစီ
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
သစ်ကြားသီး၊ မြေပဲဆန်	၅ ကျပ်သားစီ
ကောက်ညှင်းဆန်	လက်တွင်းတစ်ဆုပ်
ဖာလာစေ့	၁၀ စေ့
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
သစ်ကြပိုး	နှစ်လက်မခန့်

ဆန်ကို ရေဆေး၊ ရေစိမ်၊ ရေစစ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍နီအောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ယူဆီစစ်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်ဆီတွင်ကရဝေး၊ ဖာလာ၊ လေးညှင်း၊ သစ်ကြံပိုးထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ရေစစ်ထားသော ဆန်များကိုထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံ ခတ်ပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ကိုလည်း ရေဆေးထည့်ပါ။ ထောပတ်ထမင်း ချက်သကဲ့သို့ချက်ယူပါ။ သစ်စေ့များကိုလည်း ရေအတန်ဆူချိန်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကြော်များ ထည့်ချက်ပါ။ အရောင်လိုလျှင် နနွင်းနည်းနည်းထည့်ပါ။ ဖီးကြမ်း ငှက်ပျောကြော်၊ ညှပ်ရက်သီးမှည့်၊ နာနတ်သီးစိမ်းတို့နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ နွားနို့ထမင်းချက်နည်း

ဆန်	နို့ဆီဘူးလေးလုံး
အကြား	၅ ကျပ်သား
နွားနို့၊ကွဲနို့(ရရာ)	၅၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	တစ်လုံး

ဆန်ကို ရေစင်စွာဆေး၍ ရေနှင့်ကျိုပါ။ ပျစ်လာလျှင်ချထား၍ ခြစ်ပြီး အုန်းသီး၊ သကြားတို့နှင့် ပွပွနွေးနွေးသုံးဆောင်ပါ။

❋

၄။ ဆီထမင်းလုပ်နည်း

ဆီ	၂၀ သား
ဆား	၅ မူးသား
ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂၀ သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီဒယ်အိုးတွင် နီလာအောင်ကြော် သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် ဆယ်ထားပါ။ ကျန်တစ်ပုံတွင် အဆင်သင့်ဆေးထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ကို ထည့်မွှေပါ။ ဆားထည့်ပါ။ အရောင်လိုလျှင် နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ နှံ့အောင်မွှေပြီး ရေမြုပ်အောင်ထည့် အိုးကိုစလောင်းဖုံး၍ တည်ပါ။

ဆီထမင်း နပ်မနပ် စမ်းစမ်းကြည့်ပါ။ မာနေသေးလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ချင့်ချိန်ထည့်ပါ။ ရေခန်း၍ အောက်ဘက်မှ ချိုးကပ်စပြုလျှင် သံယောက်မဖြင့် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ ချိုးနှစ်ဖက်စလုံးရမှ ချစားပါ။ သရက်သီးမှည့်နှင့် အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။

❋ ❋ ❋

ဆီပြန်ချက်နည်း

၁။ အာလူးဆီပြန်

အာလူး(ပြုတ်ပြီး)	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	၃ တောင့်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ။

အာလူးပြုတ်များအား အခွံနွှင်၍ အလုံးလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ထက်ခြမ်း လေးစိတ်သော်လည်းကောင်း ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး အာလူးများ ထည့်ချက်ပါ။ ဆီပြန်မှချစားပါ။ အာလူးများကိုဆီတွင် နီအောင်ကြော်ပြီးမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချက်လျှင်လည်းကောင်းပါသည်။ (အုန်းနို့ထည့်ချက်လျှင်ကောင်း၏

❋

၂။ ရွှေဖရုံသီးဆီပြန်

ရွှေဖရုံသီး	တစ်ခြမ်း
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	လက်နှစ်ဆစ်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၅ တောင့်

ရွှေဖရုံသီးများ အခွံသင်၍သော်လည်းကောင်း၊ အခွံမသင်ဘဲ သော်လည်းကောင်း ရေဆေး၍ သင့်တော်သောအရွယ်များတုံးပါ။ အသင့် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား ရောနယ်ပြီး ဆီပြန်လုံးချက်စားပါ။

❋

၃။ မှိုဆီပြန်မာင်း

တောင်ပို့မှို၊ ငှက်စို့မှို	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီဥကြီး	နှစ်ဥ

မှိုများကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ လိုအပ်သလို ပြုပြင်ထားပါ။ ဆား၊ ဆီလောင်းပြီး ကြက်သွန်များ ရောထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ပါ။

❋

၄။ တရုတ်ပဲပြားဆီပြန်

တရုတ်ပဲပြား	တစ်ဒါဇင်
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ရှောက်ပွ	၃ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ဆီ	ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

တရုတ်ပဲပြားကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှီး၍ ဆီတွင်ကြော်ပါ။ ပဲပြားအတုံးကလေးများ အတန်တောင့်လာပါက ဆယ်ယူဆီသတ်ထားပါ။ ၎င်းဆီတွင် ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းများထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန် ကျွတ်စေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ချက်ပါ။ ရေဆူလာမှ ပဲပြားများ ထည့်ချက်ပါ။ ဆီပြန်မှ ချစားပါ။

❋

၅။ နံကိုဥဆီပြန်ချက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နီကိုဥ	ဆယ်ဥ
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ငရုတ်ပွ	၃ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ဥ
ဆီ	ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား

နီကိုဥကို အခွံနှင့်ကြိုက်သလို သုံးပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ များထည့်နယ်ပြီး လုံးချက်ချက်ပါ။

❋

၆။ အာလူးကြော်

အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
မဆလာ	၁ ထုပ်
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား

အာလူးကို အခွံခွာ၍ လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ ဦးစွာ ဆီချက်၍ အာလူးများကိုထည့်ကြော်ပါ။ ရေမထည့်ရ။ အာလူးများ နူးလာသည်အထိ ကြော်ပြီး အာလူးနူးလာလျှင် မဆလာအုပ်ပြီး ချရပါသည်။

❋

၇။ တညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း

တညင်းသီးအလုံး	၅၀ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်
အုန်းသီးအရင့်	၂ လုံး

တညင်းသီးများကို အိုးတစ်လုံးတွင် ရေအနေတော်ခန့်ထည့်၍ နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ တညင်းသီးများနူးလျှင် အခွံခွာပါ။ တစ်ခြမ်းဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ဆုံတွင်ထည့်၍ ပြားအောင်ထောင်းပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် တညင်းသီးကို ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ အုန်းနို့ဆမ်း၍ သော်လည်းကောင်း(သို့မဟုတ်) တညင်းသီးအုန်းနှင့်ဆားတို့ရော၍ လိုသလိုထမင်းဖြင့် သက်သတ်လွတ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၈။ မုန့်လာဥဆီပြန်

မုန့်လာဥကြီး	၈ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်စီ
ကြက်သွန်နီအလတ်အရွယ်	၅ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီးအကြီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီဖြူ	၄ ဥ
ပဲငံပြာရည်စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ခွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန်လာဥကို အခွံခြစ်ပြီးလေးစိတ်စိတ်ပါ။ ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးပါ။ မုန်လာဥကို ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီစသည် အားလုံးနှင့်ရောရှ၍ နာနာနယ်ပေးပါ။ ရေမြှုပ်အောင်ထည့် မီးငွေ့ငွေ့နှင့်ချက်ပါ။ ရေခန်း၍ မုန်လာဥနူးလျှင် အပေါ်အငန်မြည်း၍ ချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၉။ ပဲကြာဆံဆီချက်

ပဲကြာဆံ	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၇ ဥ
ငရုတ်ပွခြောက်	၄ တောင့်
ချင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်စီ
ကြက်သွန်ဖြူ အလတ်အရွယ်	၂ ဥ

ပဲကြာဆံများကို ရေစိမ်၍ အရွယ်တော်အချိုးအတိုင်း ဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်းတို့ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး ပဲကြာဆံများ ထည့်၍ချက်ပါ။ ပဲငံပြာရည် ဆားအနေတော်ခတ်၍ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး ဆီပြန်ချက်ပါ။ မှိုခြောက် ပန်းခြောက်များထည့်ပါက ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များ ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၁၀။ ခရမ်းသီးကြော်

ခရမ်းသီး	၅ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း သုံးဇွန်း
ဆား၊ အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ	သုံးဥ

ခရမ်းချဉ်သီး နူးနူးနှင့် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြက်သွန်နီကို စားပြား ရိုက်ခွာပါ။ ချင်းကိုထောင်း၊ ကျန်ကြက်သွန်ဖြူ ချင်းတို့ ဆီသတ်ပြီး ခရမ်းသီး ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ပေါ်လျှင် ဆားအနည်းငယ်နှင့် အချိုမှုန့်ထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနူးအိပြီး ဆီပြန်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

❋

၁၁။ ခဝဲသီးကြော်

ခဝဲသီး	နှစ်တောင့်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	နှစ်လုံး
ဆား	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	သုံးဥမျှစီထည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခဝဲသီးကို အနေတော်လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပါ။ ခရင်ချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီထဲက နှမ်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ခေါးဖြင့်ရိုက်၍ အရသာချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၁၂။ ကန်စွန်းဥ အာလူးကတ်သလိတ်ကြော်

ကန်စွန်းဥ	တစ်ပိဿာ
မဆလာ၊ ဆား	သင့်ရုံ
အာလူး	၂၅ ကျပ်သား

ကန်စွန်းဥများကို ပေါင်း၍ အခွံခွာထားပါ။ ညက်အောင် ဆားဖြင့် သင့်ရုံ ထည့်နယ်ပါ။ အာလူးကိုလေးတောင့်တုံးလေးများ တုံးပြီး မဆလာ၊ ဆားတို့နှင့်နယ်ပါ။ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းထည့် ဆီအနည်းငယ်မျှနှင့် ကြော်ပြီး ဥာပနာထည့်၊ ကန်စွန်းဥများကို အိုးပုတ်ကလေးများ သဏ္ဌာန် ပြုလုပ်၍ အထူးဥာပနာထည့်ပြီး ပြန်ပိတ်ပါ။ ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်ပေါ် အပေါ်ယံမှ ဖြူး၍ ကြော်ရပါသည်။

❋

၁၃။ ဂေါ်ဖီမုန့်နှစ်နည်း

ဂေါ်ဖီပန်း	တစ်ပွင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
အချိုမှုန့်	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	သုံး ဥစီ
ပဲငံပြာရည်	စတီးဇွန်းနှစ်ဇွန်းသာသာ

❋ ❋ ❋

မုန့်လုပ်နည်းအမျိုးမျိုး

၁။ အသာ်ဘာမုန့်တင်းစါးချက်နည်း

ငါးခူ	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ပိဿာ ၅၀ သား
ကုလားပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်(လှော်ပြီး)	နို့ဆီဘူးခုလုံးစီ
ငါးသလောက်	၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း	၅၀ သား
ငါးဖယ်	၅၀ သား
ရှောက်ကောင်း	၂ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁ ပိဿာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်အခန်	၅၀ သား

ငါးကြင်းအား သုံးပိုင်းခန့် တုံးထားပြီး ရေသန့်သန့် ဆေးထားပါ။ ငါးသလောက်ကို အကြေးထိုး၊ ဝမ်းတွင်းသားခုတ်၊ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ဓားထက်ထက်နှင့် ပါးနိုင်သမျှပါးအောင် အလယ်ရိုးအထိ မွန်းထားပါ။ ငါးခူကိုင်ရာတွင်ဘေးဆူးတောင်များ ဖယ်ရှားပစ်ပြီးလျှင် အရေခွံအပေါ်ယံအမည်းအညိုများ ပျောက်စေ၍ ဖြူဖွေးလာပါလိမ့်မည်။ (အလှအတွက် ငါးခူများကို ကိုင်တွယ်ရလျှင် ငါးများအား အင်တုံ၊ ဇလုံတစ်ခုခုတွင် ထည့်ပြီး မီးဖိုပြာ အနည်းငယ်ထည့်၍ ရေနွေးထည့်ပြီးလျှင် ယောက်မတစ်ခုနှင့်မွှေပါ။ ၎၊တော်နုံ့စပ်လျှင် ရေဆေးလိုက်ပါက အပေါ်ယံ အညိုအမည်းများ ပျောက်၍ ဖြူဖွေးလာမည်)ငါးဖယ်များကို ဇွန်းနှင့်ခြစ်ပြီး ဆား အနည်းငယ် ထည့်၍ ထောင်းထားပါ။

ငါးများအဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့် ရေမထည့်ဘဲ ငံပြာရည် အချိုအခန်စပ်၍ တစ်ပိဿာထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာလျှင် ငါးဖယ်ခြစ်များ အပြားကြီးများ ပါးပါးလုပ်ထည့်ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်အရိုးများ ထည့်ပြုတ်လျှင် အချိန်ပို၍ ရနိုင်ပါသည်။

မုန့်ဟင်းခါးမချက်မီ ငါးများကို အရိုးသင်ပါ။ ငါးသလောက် အရိုးသင်ရာတွင် ဝမ်းဗိုက်ရိုးများ အသားဆွဲပစ်ပါလိမ့်မည်။ အခြား အရိုးများ ဓားနှင့် ပါးပါးလှီးပြီး ဖယ်ပစ်ရန်မလိုပါ။ ငါးများ အရိုးကြီးကြီးကလေးများ အနေအထားသင်ပါ။ ငါးဖယ်များ မုန့်ဟင်းခါးတွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ငါးဖယ်ရိုးများနှင့် ငါးခူအရိုးများ ရောတ်ဆုံ၍ ထည့်ထောင်း၍ ရေအချို စစ်ယူပါ။ အချိုရည် ကုန်မှ အရိုးများ လွှင့်ပစ်ပါ။

ကြက်သွန်နီတစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သားခန့် ပါးပါးလှီး နီအောင် ကြော်၍ ဆယ်ယူဆီစစ်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ညက်အောင် ထောင်းပြီး ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့် ရေဖျော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ကြော် ကြော်ထားသော ဆီဒယ်အိုးကို ပြန်တည်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ထောင်းထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်မှုန့်ရော ဆီသတ်ပါ။ ငါးပြုတ်ရည်လောင်းထည့် မပြတ်မွှေပေးရန်လိုပါသည်။ မတူးမကင် ရှိမည်။

ဟင်းအိုးဆူလျှင် အမြဲမွှေရန် မလိုတော့ပါ။ ငါးများထည့် ငါးဖယ်များကို ဓားနှင့် ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ဟင်းအိုးကျက်လျှင် အလယ်မီးကိုနုတ်၊ ဘေးမီးဖြင့်တည်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းလှော်၍ အမှုန့်လုပ်ပြီး ထည့်မွှေပါ။ ဆူလျှင် ကျက်ပါပြီ။ (မုန့် ၁၀၊ ပရိသတ် ၅၀ခန့်ကျွေး)။

ဟသ်ာတမုန့်ဟင်းခါး ထူးခြားချက်မှာ နံနံပင်၊ ဂေါ်ဖီ ပါးပါးလှီးပြီး ရော၍ ထည့်စားခြင်း။

ကြက်သားကို အသားစဉ်းကော၍ ဆီပြန်ချက်။ ငါးဖယ်ကို လည်း ဟင်းထဲ ထည့်မချက်ဘဲ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီပြန်ခြောက်ခြောက် ချက်ပါ။ ငါးသလောက်ဥများကို လည်းကြော်ပါ။

မုန့်ပြင်လျှင် ကြက်သားဟင်း၊ ငါးဖယ်ဟင်း၊ ငါးသလောက်ဥကြော် အပေါ်ယံမှ အနည်းငယ်စီ ထည့်ပြင်ပါ။ ဟသ်ာတအခေါ် ခေါင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ဟု ခေါ်ပါသည်။ မုန့်ကောင်းသည်ထက် ကောင်းစေရ၊ အပိုထပ်ဆောင်းထည့် စားခြင်းကြောင့်ဖြစ် ပါသည်။

❋

၂။ မုန့်ဟင်းခါးချက်နည်း (တစ်ပိဿာအတွက်)

ကြွက်နှစ်သက်ရာငါး	သုံးဆယ်သား
ချင်း	တစ်ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၀ သား
ဂရုတ်မှုန့်(အရောင်တင်)	အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ	၂၀ သား
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ သား
ဆန်လှော်မှုန့်၊ ပဲကျက်မှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်စီ

ချက်နည်းမှာ အထက်ပါ အိုးကြီးအထိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

❋

၃။ မိသားစုစားမုန့်ဟင်းခါး (မုန့် ၃ ပိဿာအတွက်)

ငါးခူ	၃၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
ဆန်လှော်မှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်ခန့်
လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့်	။
ငရုတ်သီးအပွ၊ ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ စပါးလင်	
(နှစ်မျိုးမပါလျှင် တစ်မျိုး)	သင့်ရုံထည့်
အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ငါးကို ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်၊ အရိုးထွင်ထား၊ ချင်း ညက်အောင်ထောင်း။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်း၊ ငရုတ်ပွရည်စိမ်၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၊ ဆီ ၂၀ ကျပ်သား နှင့် နီလာအောင် ကြော်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ကျန်သော ဆီနှင့်ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့်များကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးထောင်းပြီးသား ထည့်မွှေပါ။ မွှေးလာသည့်အခါ အရိုးထွင်ထားသည့် ပြုတ်ပြီး ငါးခူများ ထည့်ဆီသတ်ပါ။

ရေ ၂ ဂါလံဖျော်ထားသော ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်အရည်များထည့်ပြီး ရေခန်းမှန်း ၍ထည့်ပါ။ စားကာနီးလျှင် ကြက်သွန်နီ မကြီးမသေး အရွယ်အစား (အလတ်) ငုက်ပျောအူ၊ ဘဲဥထည့်လိုလျှင် ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်း မီးလှော်အမှုန့် ထောင်းခတ်ရပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ရန်ကုန်စွန့်ဟင်းခါး(မုန့်အချိန် ၁၀)

ငါးခူ၊ ငါးကျည်း	၂ ပိဿာ
စပါးလင်	၁၀ ပင်
ဆီ	၁ ပိဿာ
ငံပြာရည်အချို	။
ချင်း	။
ရှောက်သီး၊ နံနံပင်၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်	
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်	
ဘဲဥ	၂၀ လုံး
အုန်းသီး	၂ လုံး
မြေပဲဆန်အစိမ်း(ကြိုက်ထည့်ပါ)	၃၀ သား
ရွှေချိုမှုန့်	၂၀ သား
ဆန်လှော်မှုန့်	၂၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ပိဿာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂၀ သား
ငှက်ပျောအူတိုင်(ရခိုင်ငှက်ပျော)	တစ်ပင်
အကြမ်းဖတ်များ ခွာထားပါ။	
ငရုတ်သီးအခြောက်	၁၀ သား

ငါးကျည်း၊ ငါးခူကို မီးဖိုမှပြာထည့်၊ ရေနွေး အနည်းငယ်ထည့်၍ ယောက်မဖြင့် နှာနှာမွှေပေးပါ။ ရေစိမ်ဆေး၊ အူအသည်းနုတ် ရေထပ်ဆေးပါ။

စပါးလင်အဖျားပိုင်းများကို အောက်မှာခံ၍ အပေါ်မှ ငါးများ

ထည့်၊ ငံပြာရည် တစ်ဝက်ထည့်ပြုတ်၊ နူးလျှင်အသားထွင်၊ အရိုးနှင့် စပါးလင်များကို ရေစစ်ယူ၊ ငါးရိုးထပ်ထောင်း အရေစစ်ယူထားပါ။

အုန်းသီးကို အရည်ညှစ်၊ ဆီပြန်လုနီးပါး ဖြစ်အောင် ချက်ထားပါ။ ဘဲဥပြုတ် ပြီးသား၊ ကြက်သွန်နီငါးဆယ်သား ပါးပါးလှီးထား၊ ကျန်ကြက်သွန်များ အလုံးကြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းထား၊ ငှက်ပျောအူ ပါးပါးလှီး၊ ရေစိမ်ထား၊ ရေနှစ်ခါသုံးခါလဲပေး။ ဆား၊ နနွင်းထည့်၊ ငှက်ပျောအူတိုင်ကို ရေပွက်ပွက်ဆူသည်အထိပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထား၊ ဘဲဥကို အပ်ချည်ကြိုးနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အရွယ်လှီးထား၊ မားနှင့်လှီးကလည်း ရပါသည်။ ဆန်နှစ်နှင့် ရွှေချည်ကိုလည်း အနံ့ သင်းအောင် ပြန်လှော်ထားပါ။

ဟင်းချက်မည့် အိုးတွင် ဆီအကုန်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ထားသည်ကို ကြော်၊ နီရောင်သန်းလျှင် နနွင်းထည့်၍ ဆယ်ထား၊ အေးလျှင် လေလုံသည့်ဘူးထဲ ထည့်ထားပါ။

ကြက်သွန်ကြော်၍ ကျန်သောဆီတွင် ထောင်းထားသော ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြည့်၍ ဆီသတ်၊ အနံ့မွှေးလာလျှင် ငရုတ်သီး ထည့် ဆီချက်၊ ငရုတ်စိမ်းနံ့ပျောက်လျှင် အရိုးထွင်ထားသော ငါး ထည့်မွှေ၊ အုန်းနို့ ထည့်မွှေ၊ မွှေးလာသည်အထိ မွှေပေးပါ။

မခဲစေရန် အရည်ဖျော်ထားသော ဆန်မှုန့်၊ ရွှေချည်မှုန့်၊ ရေး ငါးပြုတ်ရည်များ ထည့်ပါ။

ရေလေးဂါလံ တစ်ပုံးမွဲခန့်ထည့်၍ နှာနှာမွှေပေးပါ။

ဟင်းအိုးမဆူမီ အမွှေမရပ်ပါနှင့်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆူလာလျှင် ကြက်သွန်ဥများ၊ ငှက်ပျောအူများ ထည့်ပါ။ အချို အပေါ့အငန် သင့်သလိုမြင်ပါ။

ကျွေးကာနီးမှ စိတ်ထားသောဘဲဥများကို ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ အုန်းနို့အနံ့ပေါ်စေရန် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် မထည့်ပါနှင့်။

✲

၅။ ရောင်းတမ်းမုန့်ဟင်းခါး (မုန့်အချိန် ၁၀ ပိဿာအတွက်)

ငါးခူ၊ ငါးကျည်း	၇၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
ဆန်မှုန့်	နို့ဆီဘူး ၅ ဘူး
ကုလားပဲခြမ်း	၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
မြေပဲဆန်အစိမ်း	နို့ဆီဘူး ၄ ဘူး
ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း	၅ ကျပ်သားစီ
ငရုတ်ကောင်းစေ့	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၃၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်း

ငါးကို ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်ပါ။ ကုလားပဲကို သီးခြားပြုတ်၍ နူးလျှင် ကြေညက်အောင် ဆန်ခါတိုက်ပေးပါ။ ငရုတ်မှုန့် (အရောင်တင်) ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်နှင့် ငရုတ်ကို ရအောင်ချက်ပါ။

မြေပဲဆန်ကို ညက်အောင် အသင့်ထောင်းထားပါ။ စပါးလင် ပါးပါးလှီး၍ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရောပြီးထောင်းပါ။

ငါးပြုတ်ကိုအရိုးထွင် ဆန်မှုန့်များ အရည်ဖျော်၍တို့ပါ။ ကုလားပဲအနှစ် အရည်များထည့်ပါ။

မြေပဲဆန်အမှုန့်ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း ထောင်းပြီးသားများကိုအစိမ်းလိုက်ထည့်ပါ။ ရေတစ်ပုံးခွဲခန့်ထည့်ပါ။

ငရုတ်ဆီကို ရောင်းကာနီးမှ ဇွန်းနှင့် သုံးဇွန်းခန့် ဟင်းအိုးထဲ ထည့်ပါ။

ရောင်းနေစဉ် ငရုတ်ဆီအရောင်မရှိလျှင် စတီးဇွန်းနှင့် သုံးဇွန်းစာခန့် ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။

ဆီမကုန်ဘဲ အရောင်လှပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဥ အနေတော်အရွယ်အစား ကို အခွံခွာပြီး အသင့်ထားပါ။ အကုန်မထည့်ပါနှင့်။

စားသုံးသူ များမည့်အချိန် လိုသလောက်ထည့်ပါ ကြက်သွန်ကုန်မှ ထပ်ထည့်ပါ။

တစ်ခါတည်းထည့်လျှင် နူး၍ ပျော်ကုန်တတ်ပါသည်။

✲

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ နှာမည်ရှစရောင်းတစ်းဖုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

ခေါက်ဆွဲ ၁၀ ပိဿာအတွက်

ကြက်တလေး	၅၀ သား
အုန်းသီး	၃ လုံး
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၁ ပိဿာ
ကုလားပဲမှုန့်	နို့ဆီဘူး ၇ ဘူး
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁ ပိဿာ

အုန်းသီးခြစ်၍ ဦးရေကိုယူပါ။ အုန်းဖတ်များမှ အရည်ရသမျှ ညှစ်ယူထားပါ။ ကြက်သားကို အရွယ်တော်အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ကြက်သွန်ကိုနီအောင်ကြော်ပြီး ဆီသတ်ထားပါ။ ကုလားပဲမှုန့်ကို ရေနှင့်အစိုင်အခဲမရှိအောင် ဖျော်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်ဆီသတ်ထား အိုးတွင်လောင်းထည့်။ ညှစ်ထားသော အုန်းနို့များထည့်ပါ။ ရေဆူသောအခါ ကြက်သားတုံးကလေးများထည့်ပါ။ ကြော်ထားကြက်သွန်ကြော်များ ခြေမွ၍ထည့်ပါ။ အုန်းနို့ရည်လောင်းထည့်ပါ။

ဘဲဥ ကြက်နှစ်သက်သူအားရောင်းရင်အလုံးလိုက်ပြုတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်စိမ်း၊ အကြော်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မုန့်ကြွပ်ကြော်တို့ဖြင့် ပွဲပြင်၍ ရောင်းပါ။

❋

၇။ ရောင်းတန်းအုန်းနို့ (အစပါစား)

ခေါက်ဆွဲ ၁၀ပိဿာအတွက်

ကြက်သား	၂၀ သား
ကြက်သွန်ဥကြီး	၅၀ သား
ကုလားပဲ(သို့မဟုတ်)ပဲမှုန့်စိမ်း	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ငံပြာရည်	၁ ပိဿာ
ဘဲသွေးခဲ	၂၀ ဆယ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး	၂၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား

ကြက်သားများ အတုံးကလေးတုံးပါ။ ဘဲသွေးများလည်း လေးစိတ်စိတ်ပါ။

အုန်းသီးကို အရည်ရသမျှညှစ်ယူပြီး ပဲများ နူးအောင်ပြုတ်၊ ဆန်ခါတိုက်ထားပါ။ ဆီအိုးတွင် ငရုတ်မှုန့် ထောင်းထား၊ ကြက်သွန်နီ ၁၀သားကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီအိုးထဲကိုအနှစ်တိုက်ထား ပဲရည်များ ထည့်ပါ။ အုန်းနို့ရည်လောင်းထည့်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ကြက်သား၊ ဘဲသားများထည့်ချက်ပါ။

ကျန်ကြက်သွန် ၄၀သားကို ပါးပါးလှီး၍ အစိမ်းလိုက်ထည့်ပါ။ ထောင်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်များ ထည့်၍ ပွဲပြင်နိုင်ပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ ခေါက်ဆွဲသုပ်

ပြုတ်ပြီးဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စတီးဇွန်း ၄ဇွန်း
ပဲမှုန့်(အကျက်)	စတီးဇွန်း ၄ဇွန်းမောက်မောက်
ဆီချက်	၁၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ငရုတ်သီးမှုန့်(အကျက်)	သင့်ရုံ
ဆား၊ရှောက်သီး၊သံပရာသီး	သင့်သလိုထည့်သုံး

ပြုတ်ပြီး ဂျုံခေါက်ဆွဲများကို ကြာညို၊အနည်းငယ်ဖျန်း၍ ဆီချက်အနည်းငယ်နှင့် ဒယ်အိုးတွင် လှိမ့်ထားပါ။ သုပ်စားလိုသော် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ချက်ပြီးငံပြာရည်တို့နှင့်ရောစပ်၍ ဆီချက်လောင်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုပ်စားပါ။ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်လိုကထည့်ပါ။ ဟင်းချို ချိုချိုကလေးတွင် ပဲပင်ပေါက်သော်လည်းကောင်း ကြက်သွန်စိမ်း ပါးပါးလှီး၍ ဘူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီးအနည်းငယ်စီ ခတ်၍သော်လည်းကောင်း တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

❋

၉။ မန္တလေးနန်းကြီးသုပ် (ခေါက်ဆွဲနန်းပြား)

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ ၅၀သား
ဘဲုန်း	၁ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ
ကြက်သား	၅၀ သား

ဆီ	၂၀ သား
မုန့်ကြွပ်	၅၀ သား (ကြော်ထားပါ)
အချိုမှုန့်	စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်း
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်	၅ ကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား

ဘဲုန်းသီးဦးရေကိုယူ ဆော်ခွင်းရေခွက်နှင့် ပျစ်အောင်ကျို၊ ကြက်သားနူးရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးနွှင်။ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ ထောင်းထားပြီး ဆီသတ်၍ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်စိမ်းနှံ့ပျောက်လျှင် ကြက်သားထည့်မွှေ၊ ဘဲုန်းနို့ရည်များထည့်ပါ။အပေါ်အနေလိုသလိုထည့်၊ ဆီကျန်ရေကျန် ချက်ထား။ ပန်းကန်တွင် ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သားဘဲုန်းနို့ဟင်းဆမ်း၊ မုန့်ကြွပ်ဖြူး၊ ငရုတ်သီးခြောက် မညက်တညက်ထောင်း၊ ကြက် သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီနှင့်ကြော်ထား။ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်ဥကြီး ပါးပါးလှီးပြီးထည့်ပါ။ ကြက်ရိုးဟင်းချို ကြက်သွန် ဖြူခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

❋

၁၀။ နို့ဝတောင်မုန့်တီ

မုန့်တီ(နန်းကြီးလုံး)	၅၀ သား
မန်ကျည်းသီး	၁ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ငါးကျည်း	၁၀ သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံနံပင်	သင့်ရုံ
စပါးလင်	၄ ပင်
ရှောက်ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂၀ သား
အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား

မှုန့်ကို ရေနွေး ဆူဆူလောင်း၍ ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။ ငါးကို စပါးလင်ထု ရောပြီး ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်၊ အရိုးထွင် ကြက်သွန်ဖြူ-နီ တို့ဆီသတ်။ ငါးထည့်၊ ငါးပြုတ်ရည်နှင့် ရေမတ်ခွက် ၁၀ခွက်ခန့် ထည့်။ ဆူလျှင် ရှောက်ကောင်းမီးသင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ လောင်းထည့် ပါ။

ရှောက်သီးတောင့် မညက်တညက်ထောင်း ကြွပ်အောင် ဆီနှင့် ကြော်၊ မုန့်ထဲသို့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နံနံပင်၊ မန်ကျည်းရည်နှင့် ဟင်း ရည်ဆမ်း၍ ရှောက်သီး မှုန့်ကြော်နှင့် စားပါ။

❖

၁၁။ ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ်

ဆန်ကောင်းကောင်း	၅ ဘူး
ဂျုံမြစ်	၁၀ သား
ဆီ	၂၀ သား
ငါးမိန်း (သို့) ငါးရံ့	၃၀ သား
ပဲပုပ်	၄ ချပ်

ခရမ်းချဉ်သီး	၄၀ သား

ကြက်သွန်နီ ၂၀ သား၊ အဖြူ ၁၀ သား၊ အရောင်တင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ နံနံပင်၊ ရှောက်သီးတောင့်ရှည် ထမင်းခပ်စင်းစင်းချက်ပါ။ အအေးခံ ထားပါ။

ငါးကို ဆားနယ်ပြုတ်၍အရိုးထွင်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ရေဆေး၍ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ပါ။

ပဲပုပ်ကို မီးကင်၍ အမှုန့်ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ ဆီချက် ချက်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊အရောင်တင်မှုန့်တို့ရော၍ ဆီသတ်ပြီး အနှစ် တိုက်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အရိုးထုတ်ထားသော ငါးကို ထည့် နှပ်ပါ။

အအေးခံထားသောထမင်း လောင်းထည့်ပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ နှင့်ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ စေးပိုင်လာသည်အထိ နယ်ပါ။

နှစ်သက်သည့်အရွယ် အလုံးများလုံး၍ ပဲပုပ်မှုန့်ဖြူးပါ။ အပေါ် ၌ ဆီချက် ဆမ်းပါ။

ဂျုံမြစ်၊ ရှောက်သီးတောင့်ကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့်ဆား၊ ငံပြုတ်ရည် ဟင်းခါးချက်၍ စားသောက်ပါ။

❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂။ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
အချိုမှုန့်	စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်း
ကြက်သား	၅၀ သား
အရောင်တင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၂၀ သား
အုန်းသီး	ရှလုံး
ပဲမှုန့်အကျက်	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ
မုန့်ကြွပ်	၅ ကျပ်သား(လှော်ထားပါ)

အုန်းသီးဦးရေယူ၊ နှောင်းရေနှစ်ခွက်နှင့် ပျစ်အောင်ကျို၊ ကြက်သားနုံးရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးထွင်၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့် နယ်ထား၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီထောင်း ဆီသတ်။ နီလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်စိမ်းနံ့ပျောက်လျှင် ကြက်သား ထည့်မွှေ၊ အုန်းနို့ရည်ထည့်၊ အပေါ်အငန်ထည့်၊ ဆီကျန်ရေကျန်ချက်ထား။ ပန်းကန်တွင် ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သား အုန်းနို့ဟင်းဆမ်း၊ မုန့်ကြွပ်ဖြူး၊ ငရုတ်သီးခြောက် မညက်တညက်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၍ ဆီနှင့်ကြော်ထား၊ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်နီဥကြီးပါးပါးလှီးထားသည်တို့ကို ထည့်လိုကထည့်၍ ကြက်ရိုးဟင်းချို၊ ကြက်သွန်မြိတ်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

✱

၁၃။ ရွှေကြည်ဆနွင်းမကင်း

ရွှေကြည်	၂၀ သား
အုန်းသီး	၄ လုံး
သကြား	၆၀ သား
ဘိန်းစေ့	၂ ကျပ်ခွဲသား
ထောပတ်	၁၅ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်

ရွှေကြည်ကို အမှိုက်များ ကင်းစင်အောင်ပြုတ်၍ နီအောင်လှော်ပါ။

အုန်းသီးကိုခြစ်၍ ရေကိုညှစ်ယူပြီး ဖယ်ထား ကျန်မုန့်ဖတ်များကို အုန်းနို့ရည် နို့ဆီဘူးဖြင့် ၁၀ဘူး ရသည်ထိညှစ်ပါ။ လှော်ထားရွှေကြည်ကို နို့ဆီဘူးဖြင့် ခြင်တွယ်ပါ။ ရွှေကြည် ၂ဘူးရှိလျှင် အုန်းနို့ရည် ၆ဘူးထည့်ရန် လိုသည်။ ရွှေကြည်နှင့် အုန်းနို့ရည် အချိုးမှာ ရွှေကြည်တစ်ဆ အုန်းနို့ရည်သုံးဆ ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်မွှေမည့်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ချက်ပြီး လှော်ထားသောရွှေကြည်နှင့် သကြားကို ထည့်မွှေပါ။ နီလာလျှင် အုန်းနို့ရည်များထည့် အဆက်မပြတ် မွှေပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်ပြီး မုန့်သားလည်လာကာ မုန့်အိုးတွင် မုန့်မကပ်သည့် အခြေ၌ ဖိုပေါ်ကချ၍ မုန့်ဖုတ်မည့် အိုးထဲလောင်းထည့်ပါ။

မုန့်မျက်နှာပြင်ညီအောင်ညှိပြီး ဖယ်ထားသော ဦး[illegible]ဘိန်းစေ့ဖြူးပြီးအပေါ်မှ မီးကင်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင် နီသန်းလာသည်အထိ အပေါ်မီးတင်ပါ။ မုန့်အောက်[illegible] မထိုးပါ။

www.burmeseclassic.com

၁၄။ ငှက်ပျောသီးဆနွင်းမကာင်း(ငှက်ပျောသီးမုန့်)

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်	၁၆ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
အုန်းသီး	တစ်ခြမ်း
အရောင်မှုန့်	အနည်းငယ်
သကြား	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂ ကျပ်သား

ငှက်ပျောသီး အလုံးလိုက် ရေဆေးအခွံခွာပြီး ကြေအောင်ခြေပါ။ အုန်းသီးခြစ်ပြီး ဦးရေညှစ်ထား။ ငှက်ပျောသီးကြေလျှင် အုန်းဖတ်ထည့်၊ သကြားထည့်၊ ဂျုံမှုန့်ဆန်ခါချထည့်၊ ထောပတ် တစ်ဝက်ထည့်၊ အရောင်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ဖျော်ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။

ဖုတ်မည့်အိုးကို ကျန်ထောပတ်ဖြင့် သုတ်ပြီးနယ်ထားသော ငှက်ပျောသီး ထည့်ပါ။

မျက်နှာပြင်ကို ဖယ်ထားပြီး ဦးရည်နှင့် ညီအောင်ဖိ၍ညှိပြီး အပေါ်မီးတင်ပါ။

အောက်မီးနည်းနည်းထားပါ။ မွှေပြီးအပေါ်ယံ တင်းလာလျှင် ကျန်ထောပတ်ကိုသုတ်ပါ။ အပေါ်မီး ဆက်တင်ပါ။ မျက်နှာပြင် နီအောင် မီးကို ရွှေ့ပေးပါ။ အအေးခံပြီးမှလှီးပါ။

❋

၁၅။ သီးစုံကျောက်ကျော

ကျောက်ကျော	တစ်ထုပ်
အုန်း	၄ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်
သကြား	၆၀ ကျပ်သား
ရှောက်ချိုသီး၊ သဘော်သီး	အနည်းငယ်
နာနတ်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး	
သီးမွှေးငှက်ပျော	

အုန်းသီးဦးရေယူ ကျန်ရေ မတ်ခွက်၁၄ခွက်၊ သကြား ဆားထည့်ကျို၊ အရည်စစ်၊ နောက်ကျောက်ကျော ထည့်ကျိုပါ။

ခဲလောက်သည့်အချိန်တွင်အုန်းသီးဦးရေတစ်ဝက်ထည့်ကျို၊ ဗန်းထဲလောင်း ထည့်နောက်တစ်ဝက်ထဲသို့ ဦးရည်ပြန်ထည့်ကျို၊ အရောင်ဆိုးလိုက ဆိုးပါ။

ပထမလောင်းထားသော ဗန်းထဲအနေတော်လှီးထား၊ နာနတ်သီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် စတော်ဘယ်ရီအလုံးလေးများ ဖြူးထည့်ပါ။

ဒုတိယ ကျိုထားကျောက်ကျောရည်ကို ဗန်းထဲလောင်းထည့်၊ အအေးခံထားပါ။

(သစ်သီးစုံအပြင် စပျစ်ခြောက်၊ သီဟိုဠ်စေ့ခြောက်၊ မြေပဲများ ထည့်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၆။ မှုတ်ပါးရစ်ထိုးမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၁ ပိဿာ ၅၀ သား
ဆီ	၈၀ သား
ထောပတ်	၂၀ သား
စပျစ်ယို	၇ ကျပ်သား
သကြားသီး	၂၀ သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ညက်အောင်ထောင်း ရေနွေးနှင့် နယ်သားရအောင် ပျော့ပျောင်းသည်အထိ နယ်ပါ။

သံဗယ်အိုးနှင့် ထောပတ်ရောချက်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ ဒယ်အိုးတွင် ဆီသုံးကျပ်သားခန့် ချန်ထားခဲ့ပါ။

နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် ယောက်မနှင့်မွှေပါ။ ကျန်ဆီများကို တစ်ကျပ်သားခန့်ဆီထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် ထိုးပေးပါ။

ဆီများအားလုံး ကုန်သည့်အခါ သကြားအနည်းငယ်စီထည့်၊ သကြားပွင့်များပျောက်၍ မုန့်နှစ်နှင့် သမသည်အထိထိုးပေးပါ။

အုန်းသီး၊ ဗာဒံစေ့၊ သကြားသီးနှင့်စပျစ်သီးများထည့်ပါ။ မုန့်အနေတော်လျှင် ဆီသုတ်ထားသော အိုးခွက်ဇလုံတို့တွင် ထည့်ပါ။ ပို၍ အရသာရှိစေရန် အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်ညှစ်ယူပြီး ရေနွေးအစား အုန်းနို့ပူပူ ထည့်နယ်ပါ။

✻

၁၇။ နှမ်းမနဲ

ကောက်ညှင်းကောင်းကောင်း	၄ ပြည်
နှမ်း	နို့ဆီဘူး
ဆီ	၁ ပိဿာ
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	၅ ကျပ်သား
လှော်ပြီးမြေပဲအခွံချွတ်	နို့ဆီဘူး ၆ ဘူး
အုန်း	၂ လုံး

မိုးပျံဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ကျက်လျှင် ချင်းကို ဦးစွာထည့် ဆီသတ်ပါ။ ချင်းနွမ်းသောအခါ ရေစစ်ထားသော ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်ပါ။ သမသွားသောအခါ ရေနွေးကို ဆန်အထက်လက်လေးလုံးခန့်ရှိအောင်ထည့်ပြီး စလောင်းဖုံးဖုံးပါ။ ရေနွေးတစ်ဘူးကိုလည်း ဆူနေအောင်တည်ထားရန် လိုသည်။ ဆန်အနှပ်လိုသေးလျှင် ရေနွေးလိုသလောက်မှန်းဆ၍ထည့်ရန်ဖြစ်သည်။ ရေခန်း၍ ကောက်ညှင်းနှပ်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး ယောက်မနှစ်လက်ဖြင့် ကောက်ညှင်းများကြေမွအောင်အလယ်မှ လူတစ်ယောက်က ကြိတ်၍ပေးရသည်။

ကောက်ညှင်းများကြေညက်သောအခါ မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ်တင်ထားသောအုန်းသီးများကို အစိမ်းလိုက်ထည့်တတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ ဆီကျက်ချိန်တွင် အုန်းသီးများကို နီလာအောင်ကြော်ပြီး ထည့်တတ်ကြပါသည်။ နှစ်သက်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

✻

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၆။ မုန့်ဖက်ထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်
သကြား	၂၅ ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ဆေးရေလုံနှင့် ရေစိမ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွလာလျှင် ကြက်သွန်ကြော်ဆယ်ပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ထည့် ဆားနှင့်ထောင်းထားသော ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များပါ ထည့်၍ မြုပ်အောင်ထည့်ကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်းသော်လည်း ကောက်ညှင်းမနုပ်သေးလျှင် ရေနွေးထပ်ဖျန်း၍ အထက်အောက် လှန်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ပါ။ ကောက်ညှင်းနုပ်လျှင် ဒယ်အိုးတိုတစောင်းလုပ်၍ ပတ်ပတ်လည်လှည့်ပါ။ ချိုးရအောင်နှပ်ပါ။ ချိုးရလျှင် သံယောက်မဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက်ထိုးကော်၍ လှန်ပြီး ပြန်နှပ်ပါ။

❋

၁၇။ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း

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

ကောက်ညှင်းဆန်သန့်သန့်ကို ရေဆေး၍ တစ်ညသိပ်စိမ် ထားပါ။ (၁၀မိနစ်ခန့်ထားပါ) ၎င်းနောက်ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်၍ ဦးရေဖျန်း အုန်းသီးဖတ်များထည့်၊ သကြားထည့် ပြီးနယ်ပါ။ ပြီးလျှင်ပေါင်းပါ။ ၁၅မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချနိုင်ပါသည်။

❋

၁၈။ မုသိမ်ဟာလဝါ

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်နို့ဆီဘူး	၂ ဘူး
အုန်းသီး	၄ လုံး
ကြံသကာ(သို့)သကြား	၁ ပိဿာ
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့နို့ဆီဘူး	၂ ဘူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကိုရောစ၍ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်အရည်စစ် ထားပြီး မုန့်ကိုခဲထားပါ။ ကြံသကာကို အရည်ကျို၍စစ်ထားပါ။ အုန်းသီးကို အုန်းနို့ ရည်ညှစ်ထားပါ။ ကြိတ်ထားသောမုန့်များကို ကြံသကာရည်၊ အုန်းနို့ရည်များကို ထည့်ဖျော်ပါ။ မိုးပျံဒယ်ကြီးတွင် ဆီ ၂၅ ကျပ်သားထည့်ဖျော်ထား၊ မုန့်ရည်များကို ထည့်ဆီယောက်မဖြင့် နာနာထိုးမွှေပါ။ မီးကိုနွေးနွေးထားပါ။ မုန့်များကျက်၍ ရေကုန်သောအခါ ထောပတ်ကို နည်းနည်းထည့်ထိုးပါ။ အပေါ်သို့ လုံး၍တက်လာသော် ဘိန်းစေ့များထည့်ပါ။

ဘိန်းစေ့များကိုမထည့်မီ လင်ပန်းတွင် ထည့်၍အမှုန့်များကို ပြာထုတ်ပါ။ ဘိန်းစေ့များကောင်းစွာနှံ့အောင် ထိုး၍ ကျန်သောထောပတ်ကိုအပေါ်မှ လောင်း၍ ထည့်ပါ။ အေးသောအခါမှ ဓားဖြင့်လှီးရပါသည်။

✻

၁၉ကောက်ညှင်းရွှေကြည်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
အုန်းသီး	၆ လုံး
သကြား	၇၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေ ၆နာရီခန့်စိမ်ပြီး ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင်အအေးခံထားပါ။ အုန်းသီးများခြစ်၍ အုန်းနို့ဦးရည်ကို နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးရအောင် ခပ်ပျစ်ပျစ်ညှစ်ယူပါ။ ကျန်အုန်းနို့ရည်များကို

ညှစ်ပြီး သကြား၊ ဆားများဖျော်၍ အမြှုပ်များသည်အထိ ကျို၍ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်ကောက်ညှင်းပေါင်းပြီး ထည့်၍ ရေခန်းအောင် မပြတ်မွှေပေးရမယ်။ ရေနည်းလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ဆနွင်းမကင်းမုန့်ဖုတ် အိုးတွင်ပြောင်းထည့်ပြီး မျက်နှာပြင်ညီအောင်ဖိ၍ ညီပေးရမယ်။ မျက်နှာပြင်ညီလျှင် အုန်းနို့ရည်ပျစ်ပျစ်ကို ဖျန်း၍ အပေါ်မီးတင်၍ဖုတ်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင်အနီရောင်သန်းလာလျှင် အပေါ်မီးဖယ်၍ အအေးခံထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှီး၍ စားနိုင်ပါတယ်။ မုန့်အိုးတွင် အောက်မီးလုံးဝပေးရန် မလိုတော့ပါ။

✻

၂၀။ ဆီထမင်း

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥ မကြီးမသေးအရွယ်	၂၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ နနွင်း	ငါးမူးသားသာသာစီ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို စင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ခါနှင့်ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုး တွင် ဆီထည့်၍တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းနှင့်ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့် ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ဆယ်ပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီးလျှင် ကောက်ညှင်းထည့်၊ ဆားနှင့် ထောင်းပြီးသား ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များ ထည့်၍ ရေမြှုပ်အောင်ထည့်ကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်းသော် ကောက်ညှင်းမနှပ်သေးလျှင် ရေနွေးထပ်ဖျန်း၍ အထက်အောက် လှန်ပေးပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ချက်ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ဒယ်အိုးကိုတစောင်းလိပ်၍ ပတ်ပတ်လည်ချိုးပါရအောင် နှပ်ပါ။ ချိုးကပ်ရလျှင် သံယောက်မဖြင့် ဟိုဘက်ဒီဘက် ထိုးကော်၍လှန်ပြီး ပြန်နှပ်ပါ။

နပ်လျှင်ချ၍ ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ အပေါ်မှ ချိုးကပ်ပေါ်လာလျှင် ကြက်သွန်နီကြော် ဖြူးကာ စားနိုင်ပါတယ်။ ပုန်စွန်ခြောက်မထည့်လည်း စား၍ကောင်းသော မြန်မာ့ဆီထမင်းပြုလုပ်နည်းဖြစ်ပါသည်။

❋

၂၂။ ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ထမင်းကြမ်း	လက်တစ်ဆုပ်
စားဆော်ဒါ	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်းသာသာ
မြေပဲ၊ နှမ်းကြော်	၅ ကျပ်သားစီ
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ငစိန်ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ၃ နာရီခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ မုန့်ကြိတ်ရာတွင် ထမင်းကြမ်းလက်တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ် ကြိတ်ပြီး ညသိပ်ထားပါ။ ထန်းလျက်ကို ကြွက်မြီးတန်းအောင်ကျိုး၍ အဝတ်နှင့်စစ်ပြီး ညသိပ်ထားသော မုန့်နှစ်တွင် ဆော်ဒါရော၍ နာနာမွှေပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။

အုန်းသီးခွဲချွတ်ပြီး ခြစ်နှင့်ထိုးပါ။ မုန့်ဖုတ်လိုသော ဆန္ဒင်းမကောင်းအိုးတွင် ဆီသုတ်၍ မီးဖိုပေါ်တည်ပြီး အိုးပူလာက မုန့်နှစ်ရည်လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ အုန်းသီးများ ဖြူးထည့်ပြီး အထက်မီးအောက်မီးနှင့်ဖုတ်ပါ။ အောက်မီးနည်း၍ အထက်မီးပြင်းပါက မုန့်ကျက်လောက်သောအခါ အပေါ်မှ ဆီအနည်းငယ်ကို အဝတ်ဖတ်ကလေးနှင့် ရိုက်ပေးပါ။

တချို့က နှမ်းအစား ဘိန်းစေ့များထည့်၍ ဖုတ်ပါသည်။ ထန်းလျက်အစား သကြားနှင့် ဖုတ်လျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

❋

၂၃။ ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း(နို့ဆီဘူး)	၁ လုံး
ထန်းလျက်	၅၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
ပဲဆီ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲ၊ နှမ်းလှော်	၅ ကျပ်သားစီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားဆော်ဒါ	စတီးဇွန်း ၃ ဇွန်းသာသာ
ထမင်းကြော်	လက်တစ်ဆုပ်
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ငစိန်ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်စွာဆေး၍ မုန့်ကြိတ်ရာတွင် ထမင်းကြမ်းလက်တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်ကြိတ်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်ခါနီးတွင် မုန့်နှစ်ရည်နှင့် ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်၊ စားဆိုဒါတို့နှင့် သမအောင် နာနာမွှေထားပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ အုန်းသီးခွဲခြစ် ခြစ်ထိုးထားပါ။

မုန့်ဖုတ်လိုလျှင်နနွင်းမကင်းဖုတ်သောအိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆီသုတ်ပါ။ အိုးပူလာလျှင် မုန့်နှစ်ရည်လောင်းထည့်၍ အပေါ်မှ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ဘိန်းစေ့၊ အုန်းသီးများဖြူး၍ ဖုတ်ပါ။ မုန့်ကျက်လောက်သောအခါ အပေါ်ယံမှဆီဖတ်ရိုက်ပေးပါ။

ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပုံစံကိုလှီး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထန်းလျက်အစား သကြားနှင့်ဖုတ်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

❋

၂၄။ ကောက်ညှင်းကျည်တောက်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
တင်းဝါး	တစ်လုံး
ကောက်ရိုး	အနည်းငယ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ တစ်ည ရေစိမ်ထားပြီး ရေစစ်ပါ။ တင်းဝါးများကို တစ်ဖက်ပိတ် ဖြတ်ထားပြီး ဆယ်ယူထားသော ကောက်ညှင်းဆန်များကို ထည့်၍ ရေအပြည့် တည်ထားပြီး ဖုတ်၍ရပါသည်။

ဖုတ်လိုသောအခါ အလယ်တွင် မြေကြီးကို မီးလင်းဖိုသဖွယ် အရှည်လိုက် တူးပြီး ဝါးတန်းတစ်တန်းတွင် တစ်ဖက်တစ်ချက် ကောက်ညှင်းထည့်ထားသော ဝါးများထောင်၍ ဖုတ်ရပါတယ်။

ကောက်ညှင်းများ နပ်လောက်လျှင် ထိပ်ဝများကို ကောက်ရိုးများဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားလိုက်ပါ။ ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ မတူး မခြစ်စေရန် ဖုတ်နေစဉ် လှည့်ပေးပါ။

ကျက်သောအခါအပေါ်ယံရှိ အမြှေးများကို ဓားနှင့် ပါးပါးလွှာ ပစ်ရပါမယ်။ ဖြူဖွေးသော ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ ရပါတယ်။ ကောက်ညှင်း အဖြူအမှိတ် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုး တစ်ပိုင်းစီ ထည့်၍ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

❋

၂၅။ ပြာရည်ထုပ်

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ပြာရည်	စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်း

ကောက်ညှင်းများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ပြာရည်ထည့်ပြီး ရေတစ်ညစိမ်ပါ။ ရေအထပ်ထပ် ဆေး၍ရေစစ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်ထုပ်သောအခါ ကြံရွက်များဖြင့် ထုပ်ရပါမည်။

ကောက်ညှင်းထုပ် ပြုတ်သကဲ့သို့ပြုတ်ပါ။ ရင်းပြာရည်ထုပ်များ အတွင်းသို့ ဝက်သားဌာပနာ၍လဲ ထုပ်ထားလေ့ရှိကြပါတယ်၊ ဝက်သားများကို ပဲငံပြာရည်နှင့် နယ်၍ ထည့်ရပါသည်။

❋

၂၆။ ငှက်ပျောသီး ကောက်ညှင်းထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၂ ဖီး

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး စိမ်ထားပါ၊ ကောက်ညှင်းထုပ် ရာတွင် ထန်းရွက်၊ ပေရွက်၊ ကြံရွက်၊ ဖလူရွက် ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက်တို့နှင့် လုပ်နိုင်ပါသည်။

ရေစစ်ပြီး ဆန်ကို ဖက်များတွင်ထည့်၍ ငှက်ပျောသီး အလယ်၌ ထည့်ပါ။ ဆန်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နှီးကြိုးများဖြင့် ခပ်တင်းတင် တုပ်နှောင်၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြုတ်ပါ။

အင်ဖက်နှင့်ထုပ်လိုလျှင် အင်ဖက်များကို သန့်ရှင်းစေပြီ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ငှက်ပျောသီးကို ရောနယ်ပြီး ထုပ်သကဲ့သို ကြိုးနှင့် တင်းတင်းချည်နှောင်၍ ပြုတ်အိုးတွင် ရေမြုပ်အောင် ထဉ ပြုတ်ပါ။

နှစ်ရေသုံးရေပြုတ်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ အပြုတ်နှာရေ

ကောင်းလေ။ ကျက်၍ အေးသောအခါ ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ ခြစ်ပြီး အုန်းသီးများ ဖြူးစားပါက ကောင်းပါသည်။ အချိုကြိုက်သူများ သကြားဖြူးစားပါ။

(ကောက်ညှင်းထုပ် ပြုတ်ရာတွင် အပြုတ်နှာလေကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။) ကောက်ညှင်းထုပ်ရိုးရိုးများကို ဆန်သက်သက်သော် လည်းကောင်း၊ ပဲလွန်းစေ့များကို ပြုတ်၍ ကောက်ညှင်းနှင့် ရော၍ သော်လည်းကောင်း၊ အထက်ဖော်ပြပါဖက်များတွင် ထုပ်ပြီး ပြုတ်စား နိုင်ပါသည်။

❋

၂၇။ မုန့်လက်ကောက်ကြော်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ဆန်ကြမ်း(နို့ဆီဘူး)	၃ ဘူး သာသာ
စားဆော်ဒါ	စတီးဇွန်း နှစ်ဇွန်း
ဆား	သင့်တော်ရုံ
မြေပဲ(သို့) နှမ်းဆီ	၇၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၆၀ ကျပ်သား

မကျက်တကျက်ပြုတ်ထားသော ကုလားပဲခြမ်း လက်ဖက်ရည် အချိုပန်းကန် လုံး ၂ လုံး။

ရှေးဦးစွာကောက်ညှင်းဆန် ဆန်ကြမ်းများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၊ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ရောကြိတ်။ မုန့်အိတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေစစ်သွားသောအခါ စားဆော်ဒါ၊ ဆားသင့်ရုံနှင့် ကုလားပဲခြမ်းများ ထည့်၍နယ်ပါ။ မုန့်အစေးပေါက်လာသောအခါ လက်ဖြင့်အရှည်လိုက်လုံး၍ လက်ကောက်သဏ္ဍာန် အကွင်းကလေးများပြုလုပ်၍ ကြော်ပါ။

မုန့်များကျက်သောအခါ ခါယ်ယူ၍စစ်ထားပါ။ ပိတ်စနှင့် စစ်ထားသော ထန်းလျက်ရည်ကို မကျဲစေဘဲ အနေတော်ပျစ်အောင် ကျိုပါ။

အချိုလေးရန်အတွက် ဆားသင့်ရုံခတ်၍ကျိုပြီးလျှင် အေးလာသောအခါတွင် မုန့်လက်ကောက်များထဲသို့လောင်း ထည့်ပြီး အတန်ကြာစိမ်ထား၍ မုန့်ဖြူနှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၂၀။ မုန့်လုံးကြီးအုန်းနို့ဆမ်း

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ငစိန်ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူး
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်တော်ရုံ

မုန့်လုံးရေပေါ်ကို အလုံးကြီးကြီးလုပ်၍ ကျက်လျှင် ပျစ်နေအောင် ကျိုထားသောသကြား ရောထည့်ထားသည့် အုန်းနို့ထဲတွင် ထည့်ပြီး စိမ်၍ထားရပါတယ်။

မုန့်လုံးကြီးကို သကြားအစားသွတ်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ (အခြားတစ်နည်း) မုန့်လုံးများကို မပြုတ်ဘဲ နန္နင်းမကောင်း အိုးများတွင် ဆီအနည်းငယ်ဆွတ်၍ အစီအရီထည့်ပြီး အထက်မီး အောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ရပါတယ်။

အောက်မီးနည်းနည်းထည့်၍ အထက်မီးပြင်းပြင်းထည့်ပြီး သကြားအုန်းရည် ဆမ်း၍စားရပါတယ်။

ခက်ရင်းနှင့်စားရန် မုန့်ထုပ်ကြီးကို ကတ်ကြေးနှင့်ညှပ်ပြီးမှ အုန်းနို့ဆမ်း၍ စားရပါသည်။

❋

၂၁။ မုန့်ကြိုးလိမ်

ကောက်ညှင်းဆန်	တစ်ပြည်
ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူးနှစ်ဘူး
မြေပဲဆီ	၅၀ ကျပ်သား
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်ထည့်

မုန့်ကြိုးလိမ်ကိုပြုလုပ်သောနည်းသည် မုန့်လက်ကောက်ကို ပြုလုပ်သော နည်းနှင့် တူပါသည်။ အစဦးအလာအားဖြင့် ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းတို့ကို ရောစပ်၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ၁ နာရီခန့် စိမ်ထားရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငုင်းနောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားရမယ်။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ မုန့်နှစ်ကိုနယ်ပေးရမယ်။ မုန့်အစေးပေါက်လာသောအခါ မုန့်လက်ကောက်ကို ပြုလုပ်သကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အလျားရှည်လုပ်၍လုံးလာ ရန်ပွတ်ရမယ်။

ငုင်းနောက် လိုအပ်သောအလျားကိုရလျှင် အစွန်းနှစ်စကို မုန့်လက်ကောက်များလို ဆက်ကြရပါမယ်။

မုန့်လက်ကောက်ကဲ့သို့ အကွင်းမဟုတ်ဘဲ မုန့်ကို အလျားကပ်၍ လိမ်လိုက်ရမယ်။ ပြီးလျှင်ဆီကြော်အိုးတွင် ထည့်၍ကြော်ရမယ်။

မုန့်တျက်လျှင် ချ၍အအေးခံထားရမယ်။ မုန့်ကို အအေးခံနေစဉ် သကြားကို ကျိုချက်ရမယ်။ သကြားရည်ပျစ်စေး ကျလာသောအခါ ဆိုလိုသောသဘောမှာ သကြားရည် အဖြူရောင်ပြောင်းလာသောအခါ အအေးခံပြီးမုန့်များကို သကြားအိုးတွင်ထည့်၍ ယောက်မနှစ်ခုဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သံချောင်း ၀ါး၊ သံချွန်နှစ်ခုဖြင့် မွှေနှောက်လှန်လှော်ပေးရမယ်။

အေးလာသောအခါ သကြားရည်တို့သည် မုန့်တွင်ကပ်၍ သကြားပွင့်ငယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။ သကြားမပွင့်လျှင် သကြားပေါက်စေးမကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်မည်ကို သတိပြုရမယ်။ လက်တွေ့အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်မိလျှင် သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု သက်ဝင်ယုံကြည်ပြုလုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

❋

၃၀။ မုန့်ဆီကြော်

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ဝဲစိန်(နို့ဆီဘူး)	၂ လုံး
ထန်းလျက်	၄၅ ကျပ်သား
မြေပဲဆီ	၄၀ သား
အုန်းဆီ	၀ ခြမ်း
နှမ်းလှော်(နို့ဆီဘူး)	၁ လုံး
စားဆော်ဒါ (စတီးဇွန်း)	၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံထည့်

အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ မုန့်နှစ်များရအောင်ပြုပြင်ပါ။ ငုင်းနောက် ပျစ်နေအောင်အလောတော် ကျိုထားသော ထန်းလျက်နှင့် ရောစပ်ပါ။

ဆားသင့်ရုံနှင့် စားဆော်ဒါထည့်ပြီးသမအောင်မွှေပေးရမည်။

မုန့်ရည်မပျစ်မကျဲကို အသာဖုံးဖုံးထားပါ။

သံဒယ်အိုးဗျက်ကျယ် (ပလာတာလုပ်သော ဒယ်အိုးမျိုး ဖြစ်သည်)။

မြေပဲဆီများများထည့်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါမုန့်ရည်ကို မွှေစပ်၍ ဒယ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး ကြော်ရပါတယ်။

ငုင်းမုန့်ရည်ထဲသို့နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ်ထိုးထားသော အုန်းသီးများကို ဖြူးထည့်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မုန့်ကြွပ်လာသောအခါ ဆံချောင်းတံ(သို့) ဝါးချောင်း တံချွန်နှင့် ဆယ်ယူ၍စစ်ပါ။

ဆီစစ်သွားသောအခါ အချပ်လိုက်သော်လည်းကောင်း လေးခေါက်ခေါက်၍သော်လည်း ပွဲပြင်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❋

၃၁။ ကယားပြည်နယ်ခေါဝုပ်

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

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ခပ်ပျော့ပျော့ ပေါင်းပြီး ချထားပါ။ နှမ်းလှော်ကို ဆားပေါ့ပေါ့ထည့်၍ထောင်းပါ။

ထန်းလျက်ရည်ကိုလည်း ပျစ်စေးကျအောင်ကျို၍ စစ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းအေးသွားသောအခါ ညက်အောင်ထားပါ။

ကောင်းစွာညက်လျှင် အဆုပ်လေးများ ဆုပ်၍ ထန်းလျက်ရည်နှင့်တို့၍ သုံးဆောင်လေ့ရှိကြပါသည်။

❋

၃၂။ မုန့်ဦးနှောက်

ငစိန်ဆန်(နို့ဆီဘူး)	၄ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
သာကူစေ့	၁၀ ကျပ်သား
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ဆန်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပါ။ အိတ်ထဲ ထည့်၍ ရေစစ်ပါ။ စစ်ပြီးလျှင် အနည်းငယ်နယ်ပေးပါ။

ပြီးလျှင်ငှက်ပျောဖက် သကြားဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။ သို့မဟုတ် အုန်းသီးခြစ်၍ အုန်းနို့ယူပြီး အဆီချက်ပါ။ ၎င်းအုန်းဆီလောင်းပြီး သကြားဖြူးစားပါ။

သို့မဟုတ် အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်ထည့်နယ်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ပေါင်းသော် မုန့်ထုပ်များကိုချက်ပြီး အုန်းနို့နှင့်သကြား တွဲဖက်၍ စားလျှင် ပို၍အရသာရှိပါသည်။

❋

၃၃။ မုန့်ကျွဲသည်း

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ထုံး	၅ မတ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆန်ကိုရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထုံးရည်စိမ်ပါ။

နောက်တစ်နေ့တွင် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ မုန့်ဖတ်ဖြင့် ရေစစ်ပါ။ ရေအတန် စစ်သွားသောအခါ စစ်ထားသော ထန်းရည် ထည့်ကျိုပါ။

မုန့်ကျိုနေစဉ် အမွှေမရပ်ပါနှင့်။ မုန့်ခဲလောက်သည့်အချိန်တွင် ဆီသုတ်ထားသောလင်ပန်းထဲသို့ လောင်းထည့်၍ အအေးခံထားပါ။

မုန့်အေးသွားသောအခါ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ဓားနှင့်လှီး၍ အသင့်ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်များဖြူး၍ သုံးဆောင်ကြပါသည်။

❋

၃၄။ ထန်းသီးမုန့်

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းသီးမှည့်ကြီးကြီး	၆ လုံး
စားဆော်ဒါ(စတီးဇွန်း)	၄ ဇွန်း
သကြား	၆၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံထည့်

ဆန်ကိုရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထောင်းပါ။ ဆန်ခါချပေးပါ။

၎င်းအမှုန့်ထဲသို့ ထန်းသီးမှည့်များ အခွံခွာ၍ အနှစ်ကို ဆန်ခါနှင့် တိုက်ချပါ။

၎င်းနောက် သကြား၊ စားဆော်ဒါတို့ရောထည့်၍ သမအောင် နယ်ပေးပါ။ နယ်ပြီးလျှင် မုန့်များပွလာစေရန် လေးနာရီခန့် ပိတ်စ နှင့်ဖုံးထားပါ။

မုန့်ပေါင်းလိုသောအခါ ရေနွေးအိုးတွင် စလောင်းဖုံးပြီး နာရီဝက်ခန့် ပေါင်းပါ၊ မုန့်နပ်သောအခါ ကြိုက်သလို ဓားနှင့်လှီး၍ ခြစ်ထားသော အုန်းသီးများဖြူး ၍ သုံးဆောင်ကြပါသည်။

သကြားအစား ထန်းလျက်နှင့်လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

❋❋❋

အိမ်ရှင်မ သိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ

အမဲသား၊ ဝက်သား ကောင်း–မကောင်း ရွေးနည်း

အမဲသားမှာနွားသိုးသားသည် ညက်၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နွားပိန်၏အသားသည် အနီပြောင်ရောင်ရှိ၏။ ဆူဖြိုးသော နွား၏ အသားသည် အဝါရောင်မကျတကျ ခပ်ဖြူဖြူရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ အမဲ သားကိုမြင်ခြင်းအားဖြင့် နွားပိန်သား၊ နွားဝသားဆိုသည်ကို သိနိုင် သည့်အတိုင်း နွားပိန်သားမှာ မကောင်းသောကြောင့် ၎င်းအသားတို့ အဝယ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်နိုင်လေသည်။ ဝက်သားကောင်းလျှင် အ ခေါက်ပါးဝါးရှိ၍ ချောချောမွတ်မွတ်ရှိသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမဲသား ကောင်း–မကောင်းရွေးနည်း

အမဲသားကို မဝယ်ခင် ကောင်းသည် မကောင်းသည်ကို ရွေးသည့်အခါ အမဲသားကို လက်မနှင့်နှိပ်၍ကြည့်ပါ။ ထိုသို့နှိပ်လိုက်သည့်အခါ အမဲသားသည် ပြန်ကြွထလာလျှင် ၎င်းအမဲသားသည် နုး၍ကောင်း၏။

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ လတ်–မလတ် ကြည့်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥအစိမ်းများကို ဝယ်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည် လတ်သည် မလတ်သည်ကိုသိလိုမှ ရေအစိတ်သားဝင် ရေခွက် ဇောက်နက်နက်တွင် ထည့်ပြီး ၎င်းရေထဲသို့ ဆားသုံးတျပ်ခွဲသားလောက် ဖျော်ပြီးလျှင် ဥများကိုချပါ။ လတ်သောဥသည် ရေအောက်တွင် ကပ်နေလိမ့်မည်။ နည်းနည်းမလတ်သောဥသည် အောက်သို့လည်း မကပ်၊ အပေါ်သို့လည်း မတက်ရှိလိမ့်မည်။ မလတ်သောဥမှာ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ပေါ်လိမ့်မည်။

နွားနို့ ရေရော–မရော ကြည့်နည်း

နွားနို့တွင် ရေရောမရော သိလိုလျှင်ရေစုပ်နိုင်သော စက္ကူပေါ်မှာ နို့စက်ချ၍ကြည့်၊ ရေရောလျှင် အားလုံးပျံ့သွား၏။ နို့စစ်လျှင် စက္ကူပေါ်တွင် တင်လျက် နေ၏။

သံဘူးဖြင့် ထည့်ရောင်းသော သစ်သီး ကောင်းသည် မကောင်းသည်ကို သိရန်နည်း

သံဘူးနှင့်ထည့်၍ရောင်းသော သစ်သီးကိုဝယ်သည့်အခါ အတွင်း၌ရှိသည့် သစ်သီးသည် ကောင်းစွာရှိသည်မရှိသည်ကိုသိရန် ထိုသံဘူး၏ အဖုံးနှင့် အောက်ပိုင်း ၂ ပိုင်းကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကုန်းထွက်နေလျှင် မကောင်းပါ။

ထို့နောက် ဘူးကိုဖွင့်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းသစ်သီးကို ဖန်ဘူးတွင်ဖြစ်စေ၊ ကြွေဇလုံတွင်ဖြစ်စေ ပြောင်း၍ထည့်ပါ။ သံဖြူဘူးတွင် မထားပါနှင့်။

စားကောင်းသောမှိုနှင့်အဆိပ်ဖြစ်သောမှို

စားကောင်းသောမှိုနှင့် မစားကောင်းသောမှိုသည် ရွေးချယ်နည်းမှာ . . .

မှိုကို စားနှင့်ဖြတ်လျှင် ပြာလာသောမှိုသည် တောက်တတ်သောမှိုဖြစ်၍ ဖြူလာသောမှိုသည် စားရသောမှိုဖြစ်သည်။

အခြားနည်းတစ်မျိုးမှာ ၎င်းမှိုပေါ်သို့ ဆားရည်သေချာစွာ ၁င်အောင်ဖျန်းလျှင် နက်သောမှိုသည် စားကောင်းသောမှိုဖြစ်၍ ဝါလာသောမှိုမှာ အဆိပ်တောက်တတ်သော မှိုဖြစ်လေသည်။

အမဲသား၊ ဝက်သား အမြန်နူးအောင်လုပ်နည်း

အမဲသား၊ ဝက်သားတို့ကို အမြန်နူးစေလိုသော် စတောင်းဖုံးအတွင်းက ရှိန်းခိုကပ်ပြီး ချက်ပါကလျင်စွာနူး၏။ ၎င်းမှာလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနံ့မပျက်စေတတ်။

အသားများကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ မြန်မြန်နူးအောင်လုပ်နည်း

ကြက်ရင့်ရင့်ကိုဖြစ်စေ၊ အမဲသား ဆိတ်သားမာမာကိုဖြစ်စေ နူးအောင် ပြုတ်သည့်အခါ ၎င်းပြုတ်သော အိုးထဲသို့ စားသော်ဒါမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်လျှင် မြန်မြန်နူးလိမ့်မည်။ မီးကိုလည်း တစ်ခါတည်း ပြင်းပြင်းကြီး မထိုးရ။ ရေတဖြည်းဖြည်း ဆူလာအောင် မီးကို ညီညီထိုးရမည်။

အတျက်လွန်သောဘဲဥ၊ ကြက်ဥကို စားကောင်းအောင် လုပ်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ရေနွေးနှင့် ပြုတ်သည့်အခါ အပြုတ် လွန်သော်စား၍ မကောင်းပါ။ အပြုတ်လွန်ခဲ့လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ထိုဥကို ပြုတ်သောအိုးကို အမြန်ချ၍ ရေပူကိုသွန်ပြီး ၎င်းအိုးထဲသို့ ရေအေးများများကို တစ်ခါတည်း လောင်းထည့်လိုက်ပါလေ။ ထိုသို့ အပူမှ အအေးသို့ ရုတ်တရက် ပြောင်းသွားခြင်းသည် အကျက်လွန်၍ နေသောဥအသားကို ပျော့ပျောင်းအောင် ဖြစ်စေလိမ့်မည်။

ဥများကို စားကောင်းအောင်ပြုတ်သောနည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ ပြုတ်နည်းတွင် နည်းကောင်း ၂ မျိုးရှိ၏၊ ပထမ နည်းကား အိုးထဲတွင် ရေအေးထည့်၊ ၎င်းရေအေးထဲသို့ ဥကိုထည့်၊ ထို့နောက်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာတင်၍ ရေဆူအောင် မီးကို မှန်မှန် ထိုး၍ ပေးလေ။ ရေဆူသည့်အခါ အိုးကိုချပါ။

ဒုတိယနည်းကား ကြွေကရားအတွင်းသို့ ဆူနေသော ရေနွေးကို လောင်း၍ထည့်၊ ရေနွေးကရားနွေးလာလျှင် ရေနွေးကို သွန်လိုက်ပါ။ ၎င်းကရားအတွင်းသို့ ပြုတ်လိုသောဥကို ထည့်ပြီးလျှင် ရေနွေးပူကို ကရားတွင်းသို့ တစ်ဖန်လောင်း၊ ထို့နောက် ကရားကိုနွေးအောင် အဝတ်နှင့်ပတ်၍ထား၊ ၁၅မိနစ်ကြာလျှင် ဥများ ကိုထုတ်ယူပါ။

အဆိုပါနည်းအတိုင်းပြုလုပ်လျှင် ဥများသည် အကျက်မလွန်၊ သင့်လျော်ရုံရှိ၍ အရသာရှိလိမ့်မည်။

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို အမြန်ကြေလွယ်အောင်ခေါက်နည်း

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကိုဖောက်၍ ခေါက်သောအခါ အလျင်အမြန် နှင့် ကောင်းမွန်စွာရစေလိုမူ ထိုဥကိုဖောက်၍ ထည့်သော ပန်းကန် ပြား၊ ပန်းကန်လုံးများကို ပထမကောင်းစွာ သွေ့ခြောက် နေစေရ မည်။ ကောင်းစွာမခြောက်သွေ့ဘဲ ရေရှိခဲ့လျှင် လွယ်လင့်တကူနှင့် ခေါက်၍မကြေပေ။

ဥအကွဲကို ရေမဝင်အောင် ပြုတ်နည်း

ကွဲအက်နေသော ဘဲဥ၊ ကြက်ဥများကို ရေနွေးအိုးတွင် ပြုတ် သည့်အခါ ၎င်းတို့အတွင်းသို့ ရေဝင်၍ မကောင်းဖြစ်တတ်သဖြင့် ၎င်းဥမျိုးကို မပြုတ်ခင် စက္ကူပါးပါးနှင့် ဖုံးပိတ်ပြီးမှ ပြုတ်ပါလေ။ ထိုကဲ့သို့ဖုံးပိတ်၍ ရေနွေးအိုးအတွင်းသို့ ထည့်လိုက် သည့်အခါ စက္ကူသည် ရေထိ၍ ဥကိုကောင်းစွာ ကပ်နေသော ကြောင့် အကွဲအအက်ကြောင်းကို ကောင်းစွာပိတ်ဆို့သဖြင့် ဥအတွင်းသို့ ရေမဝင်နိုင်ဘဲ ကောင်းစွာ ပြုတ်၍ရလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သခွားသီးကို တာရှည်ခံအောင် လုပ်နည်း

သခွားသီးကိုဓားနှင့်လှီးသည့်အခါ အခွံထူသောဘက်ကစ၍ လှီးပါ။ အခွံပါး သောဘက်ကလှီးလျှင် ခါးသောအရသာရှိသည်။

သခွားသီးတစ်လုံးကို တစ်ခါတည်းကုန်အောင် မသုံးလိုလျှင် ထက်ခြမ်းမခွဲပါနှင့်။ ခါးလယ်ကဖြစ်စေ၊ တော်[illegible]နေရာကဖြစ်စေ လိုသလောက် ဓားနှင့်ဖြတ်တောက်ပြီးလျှင် ကျန်သောအပိုင်းကို နောင်ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်စေရန် ရေရှိသော ပန်းကန်လုံးထဲတွင် ဓားနှင့်ဖြတ်ပြီးသည့်အပိုင်းကို အောက်ကထား၍ ထောင်ထားပါ။ ကြာရှည်ခံပါသည်။

သံပရာသီးကို တာရှည်ခံအောင်ထားနည်း

ရက်ကြာရှည်စွာ သံပရာသီးများ မပုပ်အောင် ထားလိုပါလျှင် ပန်းကန်ပြား ပက်ပက်ထဲတွင် သံပရာသီးများကို ထည့်၍ ဖန်ခွက်နှင့် အုပ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အသုံးမလိုခင် ဖန်ခွက်ကို မဖွင့်ပါနှင့်။ ဖွင့်ခဲ့လျှင် သံပရာသီးများကို လေသလပ် သဖြင့် ပုပ်၍လာလိမ့်မည်။

သံပရာသီးခွဲပြီးသားကို တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း

ရှောက်သီး၊ သံပရာသီးများကိုခွဲ၍ သုံးစွဲသည့်အခါ အကုန်မသုံး နိုင်၍ တစ်ပိုင်းတစ်ခြမ်း ကျန်ရှိနေသော် ၎င်းအပိုင်းများကို မပုပ် အောင်ထားရန်နည်းမှာ ၎င်းအပိုင်းများကို ပန်းကန်ပြားတွင် မှောက်၍ ထည့်ပြီးနောက် ပန်းကန်ပြား အပေါ်က ဖန်ခွက်တစ်ခုနှင့် အုပ်ထားပါ။

သရက်သီးမှည့်တို့ကိုတာရှည်ခံအောင်လုပ်သောနည်း

သရက်သီးမှည့်တို့ကို နှစ်ပတ်လည်အောင် ခံစေလိုသော် ရေလုံ မှန်အိမ်အတွင်းထည့်သွင်းပြီး ရေတွင်းထဲချထားပါ။ အလိုရှိ သောအခါ ဆယ်၍ကြည့်ပါက ပကတိ မူလ[illegible]ိုင်းပင်ရှိသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် မပုပ်သိုးအောင်ထားနည်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မပုပ်မသိုးရအောင် ကောင်းမွန်စွာ ထားလိုပါလျှင် တစ်ခုပေါ်တွင်တစ်ခုကိုထပ်၍ သိုသိပ်ပြီး ဖုံးဖိမထား ပါနှင့်၊ ရေအနည်းငယ် ဆွတ် ဖျန်းပြီး ထောင်းထားပါ။

သံပရာသီးအရည် များများရအောင်ညှစ်နည်း

သံပရာသီးကို အရည်များစွာ ထွက်အောင်လုပ်နည်းမှာ မညှစ် ခင် သံပရာသီးကို မီးကင်ပါ။ ပူ၍လာသောအခါ ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ညှစ်လိုက်လျှင် သံပရာရည်သည် မီးမကင်ဘဲ ညှစ်သည်ထက် တိုး၍ လာပါလိမ့်မည်။

ဆားကိုမငိုအောင်ထားနည်း

မိုးရာသီ ထိုင်းမှိုင်းသည့်အခါတွင်ဆားသည် ငိုတတ်သဖြင့် ၎င်းကဲ့သို့ မဖြစ်ရအောင်လုပ်ရန်နည်းမှာ ခြောက်သွေ့သော ဆား သည် အချိန် ၇ကျပ်သားမျှရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ ၎င်းဆားထဲသို့ ပြောင်းဆန်မှုန့်ကို လက်ဖက်ရည် ဇွန်းကလေးနှင့် တစ်ဇွန်းထည့်၍ ကောင်းစွာ မွှေထားရမည်။ ဆားများလျှင် များသည့်အတိုင်း[illegible]ည်း လျှင်နည်းသည့်အလိုက် ပြောင်းဆန်မှုန့်များကို ထည့်၍ ရောရမည်။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စည်သွတ်ဘူးများသတိထားရန်

ငါးသေတ္တာမှစ၍ စည်သွတ်ဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော အမဲသား၊ ငါးတို့ကို ၎င်းသံစည်သွတ်ဘူးကို ဖောက်ထားပြီးသည့်နောက် ၎င်းဘူးထဲတွင် ချန်ထားပါလျှင် သံဘူးကထွက်သော သံချေးများနှင့် လေထိခိုက်၍ ၎င်းသံဘူးတွင် ချန်ထားသောအစာကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတတ်သည်။

နွားနို့အား မလိုင်မတက်အောင်ကျိုချက်နည်း

နို့တိုက်ကျိုချက်ပြီးလျှင် အေးသွားသောအခါ အပေါ်၌ မလိုင်ဖတ်တက်လာမည်။ ၎င်းမလိုင်ဖတ်ကို ထုတ်ယူစားသောက်သည်ရှိသော် ကျန်သောနို့သည် အရသာပေါ့လောက်အောင် နွားနို့၏ အနှစ်အကောင်းတို့သည် ယုတ်လျော့သွားချေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မလိုင်ဖတ်မတက်ရအောင်လုပ်နည်းမှာ . . .

နွားနို့အစိတ်သားကို ကျိုချက်၍ ဆူနေသည့်အခါ နွားနို့စိမ်းကို ဟင်းသောက် ဇွန်းကြီးနှင့် ၂ ဇွန်းထည့်၍ တစ်မိနစ်ခန့် မွှေပါလေ။ ကျိုချက်သောနွားနို့များလျှင် များသည့်အလိုက် နည်းလျှင် နည်းသည့်အလိုက် အစိတ်သားကို ဟင်းသောက်ဇွန်းကြီး ၂ဇွန်းကျ တွက်၍ ထည့်ပါ။

နွားနို့အားမချဉ်အောင်ကျိုချက်နည်း

နွားနို့ကို ရှတ်တရက်မအား၍ မကျိုချက်လိုသေးလျှင် ထိုနို့သည်မချဉ်ဘဲ အတော်ကြာရှည်ခံစေရန် လည်ပင်းရှည်သော ရေဗူးများ ပုလင်းစသည်များတွင် ၎င်းနို့ကိုမထည့်ဘဲ ဖောက်တိမ်တိမ်

ရှိသော ခွက်တွင်းထည့်ထားပါလေ။

နို့ချဉ်ကို ဒိန်ခဲဖြစ်အောင်လုပ်နည်း

နို့များချဉ်လာလျှင် အသုံးမကျဘူးထင်၍ အလဟဿ လွှင့်မပစ်ပါနှင့်။ ထိုချဉ်သောနို့ကို အဝတ်ပါးကလေးနှင့် ၂၄ နာရီလောက် စစ်၍ထားပြီးလျှင် ဇလုံတစ်ခုတွင် ထည့်၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ရောနှောလျှင် အရသာရှိသော ဒိန်ခဲဖြစ်လာလိမ့်မည်။

သရက်သီးသနပ်(ကုလားတယ်)များကို
ကောင်းစွာ ထားသိုနည်း

သရက်သီးသနပ်၊ မရန်းသီးသနပ်များကို ကြွေရည်သုတ်ဇလုံ၊ ဒန်ခွက်တို့တွင် ထည့်မထားပါနှင့်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သနပ်တွင်ပါရှိသော ရှာလကာရည်နှင့် အရောင်တင်ဆီပါလျှင် ဓာတ်ပြောင်းလဲ၍ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သေတ်စတစ်အဖုံးပါသော ပုလင်းနှင့်သာ ထည့်ပါ။

သရက်သီးသနပ်(ကုလားတယ်) များကို
မှိုမတက်အောင်ထားနည်း

သရက်သီးသနပ်၊ ဒံပရာသီးသနပ်တို့သည် ရက်ကြာကြာ ထားလျှင် အပေါ်ယံအရည်ခန်း၍ မှိုတက်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းသနပ်များ ထည့်ထားသော ပုလင်းပေါ်တွင် ဆီညင်စေ့ အထုပ်ကလေးတစ်ထုပ် တင်ထားပါ။ မည်မျှ ကြာရှည်စွာ ထားစေကာမူ မှိုမတက်ပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီမှုမစင်အောင်ကြော်လှော်နည်း

ဒယ်အိုးတွင် ဆီကိုချက်ပြီးနောက် ငါးစသည်များကို ကြော်လှော်သောအခါ ဆီစက်တို့သည် စင်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်ရအောင် ငါးစသည်တို့ကို မထည့်ခင် ဆီကျက်သည့်အခါ ပေါင်မုန့်အကာသား အနည်းငယ်ကို ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ ပထမ ထည့်ပါလေ။

ကြက်သွန်နီအခွံခွာသည့်အခါ မမွန်အောင်လုပ်နည်း

ကြက်သွန်နီများကို အခွံခွာသည့်အခါ မွှန်တတ်ပါသည်။ မမွှန်ရန်နည်းမှာ မိမိခွာလိုသော ကြက်သွန်နီဥများကို ရေရလုံတစ်ခုထဲသို့ ထည့်၍ ၎င်းရေထဲတွင် ခွာပါ။ မွှန်ခြင်း၊ မျက်စိစပ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပါလိမ့်မည်။

လှီးပြီးကြက်သွန်များ ကြာရှည်ထားပြီးနောက် မသုံးသင့်ကြောင်း

စားနှင့်လှီးထားသော ကြက်သွန်များသည် မသန့်ရှင်းသော အနံ့အသက်များကို စုပ်ယူတတ်သည့်အတွက် ညစ်ညမ်းပေကျံနံစော်သော နေရာများတွင်ကြက်သွန် လှီးပြီးသားများ ပြန့်ကြဲထားလျှင် နံစော်ခြင်းကင်းလိမ့်မည်။

ထိုသို့ မကောင်းသော အနံ့အသက်ကို စုပ်ယူတတ်သော သတ္တိရှိခြင်းကြောင့်စားသုံးရန် ကြက်သွန်ကို စားနှင့် လှီးဖြတ်ပြီးလျှင် ဦးချင်း စားသုံးရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ချက်ချင်းမသုံးစွဲနိုင်၍ ကြာရှည်ထားရလျှင် ၎င်းကြက်သွန်ကို ပစ်လိုက်ပါ။ မသုံးပါနှင့်။

ကြက်သွန်နီ၏ အခွံကို အသုံးချသောနည်း

ဟင်းချက်သည့်အခါ ကြက်သွန်နီများကို အခွံသင်၍ ထည့်ကြသည့်အတိုင်း ကြက်သွန်နီမှ ခွာပစ်သောအခွံများကို ရတတ်လေသည်။ ၎င်းအခွံများသည် အသုံးမတည့်ဟု မထင်ပါနှင့်။ စွပ်ပြုတ်ဟင်းများကို ချက်သည့်အခါ ဟင်းရည် အရောင်သည် ဖြူနေ၍ မလှလျှင် ထိုကြက်သွန်နီ၏ အခွံများကို ထည့်၍ ကြိုပါလေ။ ဟင်းအရောင် အလွန်လှ၍ လာစေမည်။

ဂျုံမှုန့်ကို ဖုံး၍ထားသင့်သည့်အကြောင်း

ဂျုံမှုန့်သည် အနံ့အသက်ဟူသမျှကို စုပ်ယူတတ်သဖြင့် ၎င်းဂျုံမှုန့်ကို မကောင်းသောအနံ့ အသက်မှကင်းလွတ်ရန် ပုလင်းတွင် သေချာစွာထည့်၍ အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ထားပါ။

ထင်းရေစို၍ မီးမွှေးမရလျှင် မီးစွှေးရသောနည်း

တစ်ခါတစ်ရံ မိုးဥတုကာလမှာ အိမ်၌ ထမင်းဟင်းချက်ရသော မီးသွေးဖြစ်စေ၊ ထင်းဖြစ်စေ စွတ်စို၍နေသဖြင့် မီးမွှေး၍မရပါလျှင် အခြောက်လှန်း၍ထားသော ခြောက်သွေ့သည့် အာလူးအခွံများနှင့် မီးမွှေးပါလျှင် လွယ်လင့်တကူ မီးတောက်ပါလိမ့်မည်။

မီးသွေးကို မီးကောင်းကောင်းတောက်၍ မီးစိုး အထွက်နည်းအောင်လုပ်နည်း

မီးသွေးကို အသုံးပြုသည့်အခါ မီးကောင်းကောင်းလောင်၍ မီးခိုးအထွက်နည်းအောင်လုပ်နည်းမှာ ၎င်းမီးခိုးများ အပေါ်သို့ဆား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခပ်များများ ရောစပ်ထားသည့်ရေအနည်းငယ်ကို ဖျန်းပေးရမည်။

သားလှီးဓား၏ လက်ကိုင်ရိုးကို တာရှည်ခံရန်လုပ်နည်း

သားလှီးဓား၏ လက်ကိုင်ရိုးကို ကောင်းမွန်တာရှည်စွာကိုင်လိုမူ ဓားကို ရေနွေးပူတွင်မနှစ်ပါနှင့်။ ထိုကဲ့သို့ နှစ်လျှင် လက်ကိုင်ရိုးသည် ချောင်ထွက်၍ မကြာခင် ပျက်လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဓားကိုင်ရိုးကို ရေမစိုရအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ရေခွက်တွင် ဓားကိုချလိုမူ ဓားသွားကိုသာ စိုက်၍ ဓားရိုးကိုရေနှင့် လွတ်အောင်ထားပါ။

ဟင်းချိုဆားငန်လျှင် ဆားမငန်စေအောင်လုပ်နည်း

ဟင်းချို စွပ်ပြုတ်တို့သည် ဆားငန်လွန်အားကြီးလျှင် ဒဲလ အစိမ်းကို ဓားနှင့်လှီး၍ အစိတ် အနည်းငယ်ကို စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်းချိုထဲ ထည့်ပြီးနောက် မီးပေါ်တွင် တင်၍ ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင် ကျိုပါ။ ၎င်းနောက် အာလူးဖတ်များကို ဆယ်ယူပါ။ ၎င်းအာလူးဖတ်သည် ဆားကိုစုပ်ယူသဖြင့် ဆားငန်ခြင်း ပျောက်ပါလိမ့်မည်။

ဒယ်အိုးအတွင်း မီးလောင်လျှင် မီးငြိမ်းစေသောနည်း

ဒယ်အိုးတွင် ငါးများကိုကြော်နေစဉ်အခါ ဆီကိုမီးဟပ်၍ မီးလျှံတောက်လျှင် ရေမလောင်းလိုက်ပါနှင့်။ ရေလောင်းလျှင် တိုး၍ တောက်လာပါလိမ့်မည်။ ဂျုံမှုန့်တစ်ဆုပ်လောက်ကို ဆီထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါလျှင် မီးတောက်ငြိမ်းပါလိမ့်မည်။ ဂျုံမှုန့် မရှိလျှင် မြေမှုန့်ကိုထည့်လိုက်ပါ။

ငွေဇွန်းကို သတိပြုရန်

ငွေဇွန်းနှင့်ဟင်းချိုမခပ်ပါနှင့်။ ခပ်လျှင် ငွေဇွန်းမည်းနက်တတ်သည်။

သားလှီးဓားကို ပြောင်အောင်တိုက်နည်း

သားလှီးဓားများသည် အကွက်အစင်းထင်၍ ညစ်ညမ်းပေတေ့လျက်ရှိသောအခါ ၎င်းတို့ကို ပြောင်အောင်တိုက်ရန်လွယ်သောနည်းတစ်နည်းမှာ အုတ်ခဲကို အမှုန့်လုပ်၍ ၎င်းအုတ်ခဲမှုန့်တို အာလူးစိမ်းထက်ခြမ်းကွဲတွင် ကပ်အောင်တို့ပြီးလျှင် ထိုအာလူးခြမ်းနှင့် ဓားကို တိုက်ပါလေ။

ဒယ်အိုးကို ကြာရှည်ခံအောင် သုံးစွဲနည်း

ဒယ်အိုးကို တာရှည်ကောင်းမွန်စွာသုံးစွဲလိုမူ သားငါးများကို ဆီးထောပတ် စသည်တို့ဖြင့် ၎င်းဒယ်အိုးထဲတွင် ကြော်လှော်ပြီးသည့်အခါလ ဒယ်အိုးကို ပစ်မထားဘဲဒယ်အိုးတွင် ကပ်လျက်ရှိသော ဆီးထောပတ်များကို စက္ကူပျော့ပျော့ပါးပါးနှင့် ပွတ်သပ်ပစ်ပြီးလျှင် ဆော်ဒါမှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေအနည်းငယ် ရောနှောပြီး မီးပေါ်တွင် ခန်းအောင် တင်ကျိုသော်ဒယ်အိုးသည် ဆီချေးများမှ တင်းလွတ်လျက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ရှိလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မသုံးသောဓားကို သံချေးမတက်စေအောင် ပြုလုပ်နည်း

အသုံးမပြုသော ဓားများကို သံချေးမတက်စေလိုမူ ၎င်းတို့ကို ကောင်းစွာ တိုက်ချွတ်ပြီးနောက် သေတ္တာတစ်လုံးတွင် ခြောက်သွေ့သော လွှစာများထည့်၍ ၎င်းလွှစာတွင် ဓားများကိုထည့်ထားပါလေ။

(ချက်နည်းပြုတ်နည်းမုန့်လုပ်နည်းများ ဤတွင်ပြီးဆုံး၏)

❋❋❋❋❋

BURMESE CLASSIC

www.burmeseclassic.com