

www.burmeseclassic.com

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

လင်းလင်းထက် (B.A)



BURMESE
CLASSIC
.COM

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

အရည်ဆမ်းမုန့်များ

BURMESE
CLASSIC
.com

မုန့်ဟင်းခါး (ဟင်္သာတမုန့်ဟင်းခါး)	၁
အလှူမုန့်ဟင်းခါး	၅
ရောင်းတမ်း မုန့်ဟင်းခါး	၆
မိသားစုစား မုန့်ဟင်းခါး	၇
အရေးပေါ်မုန့်ဟင်းခါး	၈
အလှူအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၉
နာမည်ရ ရောင်းတမ်းအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၁၁
အပေါစားရောင်းတမ်းအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၁၂
အရေးပေါ်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၁၃
ကြာဆံကြီး (မုန့်တီ)	၁၄
ရဲခိုင်မုန့်တီ(လျှာပူဆာပူ)	၁၆
ကြာဆံကြီးခေါက်ဆွဲ(အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ)	၁၇
မန္တလေးမုန့်တီ (နန်းကြီးခေါက်ဆွဲ)	၁၉
မြီးရှေ	၂၀
ရှမ်းခေါက်ဆွဲ(ပွဲ-၂၀အတွက်)	၂၂
ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ	၂၃
စပါယ်ရှယ်ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ	၂၄

ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ	၂၅
မုန့်လက်ဆောင်းရိုးရိုး	၂၅
ခူးရင်းသီးဘုန်းနို့ဆမ်းမုန့်တီ	၂၆
မုန့်ပါတူ	၂၆
နံကတ်	၂၇
ရွှေရင်အေး	၂၈
တညင်းသီးဘုန်းနို့ဆမ်း	၂၉
မုန့်လုံးကြီး ဘုန်းနို့ဆမ်း	၃၀
သာကျပြင်ဘုန်းနို့ဆမ်း	၃၁
သာရွှေယိုင်	၃၁
ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ်	၃၂
ဝက်သားချဉ်ထမင်း	၃၃
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ	၃၄
မလေးရှားခေါက်ဆွဲ	၃၅

အသုပ်မျိုးစုံ

ထမင်းလက်သုပ်	၃၇
မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ်	၄၀
မိုးကျသုပ်(ဒန်ကျွဲရွက်သုပ်)	၄၁
ချင်းသုပ်	၄၂
လက်ဖက်သုပ်	၄၄
ဟိ ဟူးသုပ်	၄၅

ရှမ်းထမင်းသုပ်	၄၆
သင်္ဘောသီးသုပ်	၄၆
ခေါက်ဆွဲသုပ်	၄၈
ပဲကြာဆဲသုပ်	၄၉
ကြာဆဲသုပ်	၄၉
မန္တလေးမုန့်တီ	၅၀
ရှောက်သီးသုပ်	၅၂
ကြက်ဇာက်ရွက်သုပ်	၅၃
ထေသုပ်	၅၃
သားငန်ပြေသုပ်	၅၄
ကော်ပြန့်ကြော်သုပ်	၅၅
ဘူးသီးကြော်သုပ်	၅၆

BURMESE
CLASSIC

.COM

အပေါင်းမုန့်များ

ကောက်ညှင်းပြန့်ပေါင်း	၅၈
ပြာရည်ထုပ်	၅၉
ပူတင်း	၅၉
မုန့်ဖက်ထုပ်	၆၀
မုန့်စိုင်းတောင့်	၆၁
ကောက်ညှင်းပေါင်း	၆၂

မုန့်ဦးနှောက်	၆၃
မုန့်ပေါင်း	၆၄
ပိလောပိန့်ဥပေါင်း	၆၅
ကန်စွန်းဥပေါင်း	၆၆
ငါးပေါင်းထုပ်	၆၆
ဝက်သားပေါင်း	၆၈
ငှက်ပျောသီးပေါင်း	၆၉
အထပ်တစ်ရာမုန့်	၇၀
ငါးပေါင်းအချို့	၇၁
ပုစွန်ပေါင်းအချို့	၇၂
ကြက်ဥပေါင်း	၇၂
ရွှေတောင်မုန့်ထုပ်ကြီး	၇၃
သာကုဗေမုန့်ထုပ်ကြီး	၇၄
သာကုဗေမုန့်ဖက်ထုပ်	၇၅
ငှက်ပျောသီးမုန့်ထုပ်	၇၅
မုန့်ဖက်ထုပ်အနီ	၇၆
မုန့်စိမ်းပေါင်း	၇၇
စလူမုန့်	၇၈
ခေါပြင်	၇၉
ရွှေထမင်း	၈၀
မွှေထမင်း	၈၀
ကလေးပြည့်နှယ်ခေါပုပ်	၈၁

မုန့်ပုတ်နည်းများ

ရွှေချိုကိတ်မုန့်	၈၂
ရွှေချိုဆွင်းမကင်း	၈၃
မုန့်လာဥဆွင်းမကင်း	၈၄
ရွှေဖရုံသီးဆွင်းမကင်း	၈၅
ကောက်ညှင်းဆွင်းမကင်း	၈၆
ပိလောပိန့်ဆွင်းမကင်း	၈၇
ငှက်ပျောသီးဆွင်းမကင်း	၈၈
ဆန်ဆွင်းမကင်း	၈၉
ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်	၉၀
ကောက်ညှင်းကျည်တောက်	၉၂
ထားဝယ်မုန့်	၉၃
ငှက်ပျောသီးပူတင်း	၉၃
ပူတင်း	၉၄
ပူတင်းအချို့	၉၅
ဆန်ပူတင်း	၉၆
ပေါင်မုန့်ထောပတ်ပူတင်း	၉၆
ပေါင်မုန့်ပူတင်း	၉၇
အုန်းသီးကိတ်မုန့်	၉၇
ပလိန့်ကိတ်မုန့်	၉၈
အာလူးကိတ်	၉၉

ဆန်ကိတ်	၉၉
အုန်းသီးကိတ်	၁၀၀
ခရစ္စမတ်ကိတ်	၁၀၁
သစ်သီးကိတ်	၁၀၂
တင်ကေပေါင်ဒါပေါင်မုန့်	၁၀၃
အုန်းသီးဘိစကွတ်	၁၀၄
မေရီဘိစကွတ်	၁၀၄
ချိုး(စ်)လက်	၁၀၅
ဘန်းမုန့်ရိုးရိုး	၁၀၅
အုန်းသီးဘန်းမုန့်	၁၀၆
သံပရာဘန်းမုန့်	၁၀၆
ကြက်ခြေခတ်ဘန်းမုန့်	၁၀၇

အကြော်များ

အာလူးရိုးရိုးကြော်	၁၀၉
အာလူးအကြော်ကြော်	၁၁၀
ဘူးသီးပေါင်းကြော်	၁၀၀
ပဲကြီးကြော်	၁၁၁
မြေပဲကြော်	၁၁၁
ကြက်သွန်ကြော်(ဖျူ)	၁၁၂
ပဲခြမ်းကြော်	၁၁၂

မာတိကာ

မုန့်လေးပဲကြော်	၁၁၂
ကုလားပဲခြမ်းကြော်	၁၁၃
ပဲကြီးကြော်၊မြေပဲကြော်	၁၁၃
ကြက်သွန်ကြော်	၁၁၄
ငှက်ပျောသီးကြော်	၁၁၄
ပဲပင်ပေါက်ပုစွန်ခွက်ကြော်	၁၁၅
ပဲပြားပဲပင်ပေါက်ကြော်	၁၁၆
ဗယာကြော်	၁၁၆
စမူဆာ	၁၁၇
မတ်ပဲကြော်	၁၁၉
မုန့်လုံးကြီးကြော်	၁၁၉
မုန့်လက်ကောက်ကြော်	၁၂၀
မုန့်ဆီကြော်	၁၂၁
အောင်ဗလကြော်	၁၂၂
ကာကြော်မုန့်(အပိုင်း)	၁၂၃
ကာကြော်မုန့်(အရှည်)	၁၂၄
ပါပလာကြော်	၁၂၅
ကြက်သွန်ပေါင်းကြော်	၁၂၆
ပုစွန်ပေါင်းကြော်	၁၂၆
ပုရစ်ကြော်	၁၂၇
ကော်ပြန့်ကြော်	၁၂၈
အသားကတ်သလိပ်ကြော်	၁၂၈

မာတိကာ

ပုစွန်လုံးကြော်	၁၃၀
ဝက်စဉ်ကြော်	၁၃၀
ပိုးကောင်ကြော်	၁၃၁
တွင်းပိုးကြော်	၁၃၁
ပုစဉ်းရင်ကွဲကြော်	၁၃၂
ပတုကြော်	၁၃၂
နွားနို့ခဲကြော်	၁၃၂

အိန္ဒိယမုန့်

ပူရီမုန့်	၁၃၃
ကုလားပဲမုန့်ရိုက်	၁၃၃
ခိုးဆေးမုန့်	၁၃၄
ကြာနာကြော်	၁၃၅
ဂျလေဘီ	၁၃၅
စာကလေးချေးမုန့်	၁၃၆
ကုလားပဲချောင်း	၁၃၆
ဆင်မိုင်မုန့်	၁၃၇
မလိုင်လုံး	၁၃၈
ကုလားပဲဆုပ်	၁၃၈
ချာပါတီ	၁၃၉
ချာဂျာဗန်	၁၃၉

မာတိကာ

တရုတ်မုန့်

အိကွေး	၁၄၁
ပေါက်ဆီ	၁၄၂
ကော်ပြန်လိပ်	၁၄၃
အိကြာကွေး	၁၄၄
ပဲပေါက်စိ	၁၄၅
ပဲမုန့်	၁၄၆
လမုန့်	၁၄၈
ဘဲသားမုန့်	၁၄၉
ဓားလှီးမုန့်	၁၅၁
အင်န်မုန့်	၁၅၃
အန်စာတုံးမုန့်	၁၅၅
တရုတ်မရွေး	၁၅၆
ဝက်သားလိပ်ကြော်	၁၅၇
နို့ကြက်ဥပေါင်	၁၅၈
ကော်ကြော်	၁၅၈
နံပြား	၁၅၉

အခြားမုန့်များ

ပုသိမ်ဟာလဝါ	၁၆၀
ဟာလဝါချော့ကံ	၁၆၀
မုန့်ပိုးရုပ်ဆီ	၁၆၁

မာတိကာ

နှမ်းမနဲ	၁၆၆
ကောက်ညှင်းဆီထမင်း	၁၆၇
မုန့်ကျပ်တိုက်(မုန့်ချောင်း)	၁၆၈
ကောက်ညှင်းကင်	၁၆၉
မုန့်စလင်းဒေါင့်(မုန့်ကြာခွက်)	၁၇၀
မုန့်နပ်	၁၇၀
ကျွဲမုန့်	၁၇၁
စလုမုန့်	၁၇၁
မုန့်လုံးရေပေါ်	၁၇၂
နံကထိုင်	၁၇၃
နံကထိုင်(အငန့်)	၁၇၄
နံကထိုင်(အချို)	၁၇၅
ဆာပုံ	၁၇၅
မြေပဲယို	၁၇၆
မြေပဲလိပ်	၁၇၆
ကျောက်ဖရုံယို	၁၇၇
နှမ်းပျစ်	၁၇၇
မရွေး	၁၇၈
မရွေးခွက်	၁၇၈
ပေါက်ပေါက်ဆုပ်	၁၇၉
ကရေကရာ	၁၇၉
မလိုင်ကရေကရာ	၁၈၀

မာတိကာ

အီကလံယား	၁၈၀
ဆိတ်သားကြက်သားဝတ်(ပ်)	၁၈၃
ကြက်သားဆင်းဒဝစ်	၁၈၅
ပူတင်းပေါင်မုန့်	၁၈၆

အအေးနှင့်အဖျော်ယမကာ

ဆီးဖျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း	၁၈၇
မန့်ကျည်းဖျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း	၁၈၈
အိုးသစ်ဖျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း	၁၈၈
စောင်းလျားသီးမှည့်ဖျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း	၁၈၉
ကုလံဖီးလုပ်နည်း	၁၈၉
စားလှီးရေခဲမုန့်လုပ်နည်း	၁၉၀
ဟလုဒါလုပ်နည်း	၁၉၀
ရေခဲခြစ်လုပ်နည်း	၁၉၁
ရေခဲမုန့်လုပ်နည်း	၁၉၂
ရေခဲသုတ်လုပ်နည်း	၁၉၃
သစ်သီးသစ်ရွက်ဖျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း	၁၉၄
သစ်သီးရေခဲမုန့်လုပ်နည်း	၁၉၅
အုန်းအိုက်စကရင်လုပ်နည်း	၁၉၅
ကျွက်ဖိဖျော်လုပ်နည်း	၁၉၆
လက်ဖက်ရည်ဖျော်လုပ်နည်း	၁၉၆
ကျောက်မရုံယိုစိမ်ရည်လုပ်နည်း	၁၉၇

ကတွတ်ယိုလုပ်နည်း	၁၉၈
ကြာစွယ်ယိုလုပ်နည်း	၁၉၉
မရမ်းချဉ်ယိုလုပ်နည်း	၁၉၉
ခံသီးယိုလုပ်နည်း	၂၀၀
ချဉ်ပေါင်းသီးယိုလုပ်နည်း	၂၀၀
ချင်းတိုဖိလုပ်နည်း	၂၀၁
ချင်းယိုလုပ်နည်း	၂၀၁
စတော်ဘယ်ရီယိုလုပ်နည်း	၂၀၂
ဆီးတော်ဖိလုပ်နည်း	၂၀၃
ဆီးပေါင်းလုပ်နည်း	၂၀၃
စောင်းလှည်းသီးယိုလုပ်နည်း	၂၀၄
ဆီးယိုလုပ်နည်း	၂၀၅
ယောပတ်ဟိုဖိလုပ်နည်း	၂၀၅
နာနတ်ယိုလုပ်နည်း	၂၀၆
နို့ဆီတိုဖိလုပ်နည်း	၂၀၆
နို့တိုဖိလုပ်နည်း	၂၀၇
ပေါင်မုန့်စားယိုလုပ်နည်း	၂၀၇
ပိန့်ပြင်လုပ်နည်း	၂၀၈
ပိန့်ယိုလုပ်နည်း	၂၀၈
စရမ်းသီးစိမ်းယိုလုပ်နည်း	၂၀၉
စာဒံတိဖိလုပ်နည်း	၂၀၉
မရမ်းချဉ်ယိုလုပ်နည်း	၂၁၀

မလှိုင်တိုဖိယိုလုပ်နည်း	၂၁၀
မာလကာသီးယိုလုပ်နည်း	၂၁၁
မန်ကျည်းတိုဖိလုပ်နည်း	၂၁၂
မုန့်သြဇာလုပ်နည်း	၂၁၂
မြေပဲသကြားလုံးလုပ်နည်း	၂၁၃
မြန်မာကောက်ညှင်းမရွေးလုပ်နည်း	၂၁၄
ရှောက်တိုဖိလုပ်နည်း	၂၁၅
မြန်မာဆန်ကြမ်းမရွေးလုပ်နည်း	၂၁၆
လိမ္မော်ခွံယိုလုပ်နည်း	၂၁၆
လိမ္မော်ယိုလုပ်နည်း	၂၁၇
သကာတိုဖိလုပ်နည်း	၂၁၈
သပြေသီးယိုလုပ်နည်း	၂၁၈
သကြားညှိတိုဖိလုပ်နည်း	၂၁၉
သမန်းသီးယိုလုပ်နည်း	၂၂၀
သရက်ပျဉ်လုပ်နည်း	၂၂၀
သရက်သီးယိုနှစ်မျိုးလုပ်နည်း	၂၂၁
သဘောသီးယိုလုပ်နည်း	၂၂၂
သစ်အယ်သီးယိုလုပ်နည်း	၂၂၂
သံပုရာယိုလုပ်နည်း	၂၂၃
အုန်းမုန့်ကျလုပ်နည်း	၂၂၃
အုန်းသီးတိုဖိလုပ်နည်း	၂၂၄

မုန်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

လင်းလင်းထက် (ဘီအေ)

ပြုစုသည်



မြန်မာ့ရေနှင့်မူပိုင်

စံလွှာစာပေတိုက်

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ဖုန်း-၂၄၆၆၂၁)

မုန့်လုပ်နည်းများ

မုန့်လုပ်နည်းများ

ဘရည်ဆမ်းမုန့်များ

BURMESE
CLASSIC
.COM

၁။ မုန့်ဟင်းခါး
(ဟင်္သာတ မုန့်ဟင်းခါး)

(လူ ၁၀၀ ကျားရန် မုန့်အချိန် ၂၀၊ ပိဿာအတွက်)

ငါးစု၊ ငါးကျည်း	၃ ပိဿာ
ငါးသလောက်	၁ ပိဿာ
ငါးကြင်း	၁ ပိဿာ
ငါးမြင်းရင်	၁ ပိဿာ
ငါးဖယ်	၁ ပိဿာ
ငံပြာရည်အချို	၂ ပိဿာ
ငံပြာရည်အငန်	၁ ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	၅ ပိဿာ
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား

လင်းလင်းထက်(ဘီဆေး)

မုန့်လုပ်နည်း(မူနီ)

၃

ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား
ချင်း	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (မီးသင်းပြီး)	၄ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ပိဿာ
လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့် နို့ဆီဘူး	၆ လုံး
ဆန်လှော်မှုန့် နို့ဆီဘူး	၆ လုံး
ငရုတ်သီးခြောက်ပွ	၂၀ ကျပ်သား
နနင်းမှုန့်	သင့်ရဲ့



ဦးစွာ ငါးသလောက်ကို အကြေးထိုး၍ အူအသည်း နုတ်ပစ်ပါ။ သရက်သီး ဝိုးတိလိုးသကဲ့သို့ ဓားထက်ထက်ဖြင့် ပါးပါးမွန်းထားပါ။ ငါးစုများကိုလည်း ဆူးတောင်များဖယ်ပြီး အူအသည်းနုတ်၍ မီးဖိုပြာ အနည်းငယ်နှင့် ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ ယောက်မနှင့် မွှေပေးပါလျှင်အရေခွံ အမည်းများ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းငါးများကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပါ။ (ငါးစုထဲသို့ မီးဖိုပြာမထည့်ဘဲ ရေနွေးဆူဆူပြော၍ ခွေးနှင့်ခြစ်ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ငါးဖယ်ကိုလည်း ဓားနှင့်ခွံ၍ ခွန်းနှင့်ခြစ်ပြီး ဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ ငရုတ်ဆုံနှင့် စေးလာအောင်ထောင်းထားပြီး အလုံးကလေးများဖြစ်စေ၊ အပြားကြီးများဖြစ်စေ ပြုလုပ်၍ အသင့်ထားပါ။ ငါးကြင်း၊ ငါးမြင်းများကိုလည်း လက်သီးဆုပ်ခန့် တုံး၍ ရေဆေးထားပါ။

ငါးများ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ရေမထည့်ဘဲ ငံပြာရည် အချို့အငန်စပ်၍ နှစ်ပိဿာခန့်ထည့်၍၊

စပါးလင်ရိုးများထုပြီး အစည်းလုပ်၍ အိုးအောက်ကခံ၍ ငါးများထည့် ရေနန်းအောင်ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်ရိုးများကိုလည်း ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်စဉ် မွှေပေးရန်မလိုပါ။ မတူးမကပ်စေရန် အိုးကိုလှုပ်ပေးပါ။ ငါးများ မာတောင့်၍ နေပါလိမ့်မည်။ ရေနန်းသောအခါ ငါးပြုတ်အိုးကို အဖုံးပွင့်၍ထားပြီး အေးသောအခါမှ အဖုံးပြန်ဖုံးထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက် အပွ ၂၀ ကျပ်သားကိုလည်း အညှာခြွေ၍ ကြွပ်လာအောင်လှော်ပြီး မုန့်နှင့်စားရန် ထောင်းထားပါ။

မုန့်ဟင်းခါး မချက်မီ ပြုတ်ထားသော ငါးများကို အရိုးသင်ပါ။ ငါးသလောက်တွင် အလယ်ရိုးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ရိုးများကိုသာ ဆွဲစစ်ရန် လိုပါသည်။ အရိုးဆေးကလေး မွန်းထား၍ နှင်ရန်မလိုပါ။ ငါးများ အရိုးသင်ရာတွင် အတုံးကြီးကြီးကလေးများ အနေအထားသင်ပါ။ သို့မှသာ မုန့်ဟင်းခါးတွင် ငါးဖတ်များ တွေ့နိုင်ပါမည်။ (ငါးအရိုးများကို ငရုတ်ဆုံတွင်ညက်အောင်ထောင်း၍ အချို့ရည်ကုန်အောင် ရေအထပ်ထပ်စစ်ယူပြီး) အရည်ကို အိုးကလေးနှင့် သတ်သတ် အဆင်သင့်ထားပါ။

ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီ သုံးပိဿာခန့်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီနှင့် နီရောင်လာအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားပါ။ ပဲမှုန့်နှင့် ဆန်မှုန့် ကိုလည်း အစိုင်အခဲမရှိစေရန် ရေနှင့် ဖျော်ထားပါ။

မုန့်ဟင်းခါးချက်လိုသောအခါ ဆီဒယ်အိုးကို တည်၍ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ အတန်ငယ်ကြာလျှင် အရောင်တင်ငရုတ်မှုန့် ထည့်မွှေပါ။ အနေတော်လျှင် ငါးပြုတ်ရည်

နှင့် စစ်ထားသော ငါးရည်များ ထည့်ပြီးနောက် အသင့်ပျော်ထားသော ဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်များ ထည့်ပါ။ အိုးများ မဆူမီ အမွေမရပ်ပါနှင့်။ မုန့်အချိန် ၂၀ အတွက် ရေလေးဂါလင်(ပဲနစ်ပဲ)ကျော်ကျော်ထည့်ပါ။ ဟင်းအိုးများ ဆူလာသောအခါမှ အမွေရပ်ရပါမည်။ (ချက်ပြီးနစ်ပဲ အကျန်ရှိရပါမည်)။

ဟင်းအိုး ဆူလာသောအခါ ကြက်သွန်ဥကြီးများနှင့် ငရုတ် ကောင်းမှုန့်များလည်းထည့်ပါ။ ငါးဖယ်ဆုပ်၊ သို့မဟုတ် စားနှင့် ပါးပါး လှီးထားသော ငါးဖယ်များထည့်ပါ။

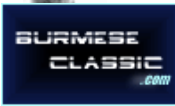
(ငှက်ပျောအူ ထည့်လိုလျှင် ရခိုင်ငှက်ပျောအူကိုသာ ထည့်ရ ပါသည်။ အပြာရည်များ ကုန်စေရန် ငှက်ပျောအူအား စားနှင့် အနေတော်လှီး၍ ရေစိမ့်ထားပါ။ ရေသုံးထပ် လေးထပ်ခန့် လဲပေးပြီး လျှင် ရေနွေးနှင့်တစ်ကြိမ် ပြုတ်ပြီးမှထည့်ပါ။ မပြုတ်လျှင် ငါးအချိုရည် ပေါသွားတတ်သည်။ ငှက်ပျောအူကို ဟင်္သာတမှာထည့်လေ့မရှိပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီးသာ ထည့်ကြပါသည်။)

ဟင်းအိုး ပွက်ပွက်ဆူ၍ ဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်များ ပွလောက်လျှင် အလယ်မှ မီးများကို နုတ်ထားပြီး ဘေးမီးနှင့်သာ ထားပါ။

မုန့်ဟင်းခါးနှင့် တွဲဖက်စားရန် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂေါ်ဖီများ ပါးပါးလှီး၍ ထားပါ။ အချို့ ပဲသီးတောင့်များကိုပါးပါးလှီး၍ ဖြစ်စေ၊ ဆီးဖြူသီးများကို တောင်း၍ဖြစ်စေ ထည့်စားလေ့ ရှိကြပါ သည်။ မန္တလေးပဲကြော်၊ ပဲကပ်ကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဗယာကြော်၊ အိကြာကွေး၊ နံပြာ၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ စားတော်ပဲပြုတ် စသည်တို့ကို

ထည့်၍ စားသုံးကြပါသည်။ ဟင်္သာတဘက်တွင်မူ ငါးသလောက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ကြက်သားစဉ်းကော ဆီပြန်ချက်၊ ငါးဖယ် ပါးပါးလှီး၊ ဆီပြန်ချက် စသည်တို့ဖြင့် တွဲဖက်၍ စားလေ့ရှိကြသည်။

(မှတ်ချက်) အထက်ပါ မုရင်းနည်းကိုမိမိ၍ ခေတ်အလိုက် ငါးချေး၊ ဆီချေး၊ အပေါအရှားအလိုက် အလျှင်တတ်နိုင်သည့်အပေါ် မူတည်၍ ငါးကို လျှော့လိုလျှင် လျှော့ပါ၊ ဆီကိုလျှော့ပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်မည့်အစား ငရုတ်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ငါးနည်း၍ အချို့ပေါမည်ဆိုလျှင် အချို့မှုန့် ကူနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ငါးများ မရလျှင် ရရာငါး၊ ကြိုက်ရာငါးကို အသုံးပြုပါ။ သို့သော် ငါးကိုပြုတ်လျှင် ရေနံ မပြုတ်ပါနှင့်။ ငြောရည်နှင့်သာ ပြုတ်ပါ။



၂။ အလှူမုန့်ဟင်းခါး (ရန်ကုန်ချက်)

(လူ ၁၀၀ စား၊ မုန့်အချိန်၂၀- ပိဿာ အတွက်)

ငါးခုကို ငြောရည်နှင့်ပြုတ်ပါ။ အရိုးထွင်ပြီး ဆီသတ်၍ ချက်ပါ။ မုန့်အချိန် ၁၀ လျှင် ငါးခု ၂ပိဿာခွဲ၊ ၂ ပိဿာနှင့် အချို့မှုန့် ကူပါသည်။ ကျန်ပစ္စည်းများ(ဆီမှလွဲ၍) အထက်ပါ အချိန်အတွယ်အတိုင်း ထည့်ချက်ပါ။ ဘဲဥပြုတ်များကို ဒေါင်လိုက် မထူမပါး အပ်ချည်ကြိုးဖြင့် ဖြတ်ပြီး ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီး ငှက်ပျောအူထည့်ပါ။ အုန်းနီ သင့်လျော်ရုံထည့်ပါ။ (အုန်းနီထည့်လျှင် ငရုတ်ကောင်း မထည့်ပါနှင့်။)

၃။ ရောင်းတမ်းမုန့်ဟင်းခါး

(မုန့်အချိန် ၁၀ မိနစ်အတွက်)

ငါးခူ၊ ငါးကျည်း	၇၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁ မိနစ် ၅၀
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း	၅ ကျပ်သားစီ
ကုလားပဲခြမ်း	၁ မိနစ် ၅၀
မြေပဲဆန်အစိမ်း	နို့ဆီ ၄ ဘူး
ဆန်မှုန့်	နို့ဆီ ၅ ဘူး
ငရုတ်မှုန့်အရောင်တင်	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၃၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	၁ ထုပ်

ငါးကိုငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်ပါ။ ကုလားပဲကို သီးခြားပြုတ်၍ နူးလျှင် ကြေညက်အောင် ဆန်ခါ တိုက်ပေးပါ။ ငရုတ်မှုန့် (အရောင်တင်)ကို ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်နှင့် ငရုတ်ဆီရအောင် ချက်ထားပါ။ မြေပဲဆန်ကို ညက်အောင် အသင့်ထောင်းထားပါ။ စပါးလင် ပါးပါးလှီး၍ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရောပြီး ထောင်းပါ။

ငါးပြုတ်ကို အရိုးထွင်ပြီး ဆန်မှုန့်များ အရည်ဖျော်၍ ကျိုပါ။ ကုလားပဲ အနှစ်အရည်များ ထည့်ပါ။ မြေပဲဆန် အမှုန့်ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း ထောင်းပြီး အစိမ်းလိုက်ထည့်ပါ။ ရေတစ်ပုံးခွဲခန့်ထည့်ပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ငရုတ်ဆီကို ရောင်းခါနီးမှ ဇွန်းနှင့် သုံးဇွန်းခန့် ဟင်းအိုးထဲ ထည့်မွှေပါ။ ရောင်းနေစဉ် ငရုတ်ဆီ အရောင်မရှိလျှင် ဇွန်းနှင့် နှစ်ဇွန်းခန့် ထပ်၍ထပ်၍ ထည့်ပေးပါ။ ဆီမကုန်ဘဲ အရောင်လှ ပါသည်။ ကြက်သွန်ဥကြီး အခွံခွာပြီး အသင့်ထားပါ။ အကုန်မထည့် ပါနှင့်။ စားသူကျမည့်အချိန် လိုသလောက်ထည့်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကြက်သွန်ကုန်မှ ထပ်ထည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်း ထည့်လျှင် နူး၍ ပျော်ကန်ပါမည်။

၄။ မိသားစုစား မုန့်ဟင်းခါး

(မုန့် ၃ မိနစ်အတွက်)

ငါးမု	၃၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ကျပ်သား
ချင်း	၁ ကျပ်သား
ဆန်လှော်မှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
ငရုတ်သီးအပွ	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
နုနုနုမှုန့်	အနည်းငယ်

ငါးကို ငံပြာရည်နှင့်ပြုတ်၊ အရိုးထွင်ထား။ ချင်း ညက်အောင် ထောင်း။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက် ထောင်း။ ငရုတ်သီးရေစိမ့်၍ ညက်အောင်ထောင်း။

ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး။ ဆီ ၂၀ ကျပ်သားနှင့် နီရောင် လာအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။ ကျန်သောဆီနှင့် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့်များကို ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီး ထောင်းပြီးသား ထည့်မွှေပေးပါ။ မွေးလာသည့်အခါ အရိုးထွင်ထားသည့် ပြုတ်ပြီး ငါးခွများ ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေ ၂ ဂါလန် ပျော်ထား သော ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ အရည်များ ထည့်ပြီး ရေခန့်မှုန့်၍ထည့်ပါ။ စားခါနီးလျှင် ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ငှက်ပျောအူ၊ ဘဲဥ ထည့်လိုလျှင် ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမီးကင် အမှုန့်ထောင်းခတ်ပါ။

၅။ အရေးပေါ် မုန့်ဟင်းခါး

(မုန့်တစ်ပိဿာခန့်)

ဈေးနှင့်နီး၊ မုန့်ဟင်းခါးဖိုနှင့်နီးသော အိမ်သားများအတွက် စိတ်ကူးပေါက်၍ စားလိုလျှင်---

မဆလာမပါသော ငါးဟင်းအကျန်ရှိလျှင် အရိုးနှင့်၍ ဟင်းရည်များနှင့် ရော၍ထားပါ။ ငါးခွအရိုးနှင့်၍ မွှေပြီး ချက်ထားသည့် ဟင်းဖြစ်လျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။ ကုလားပဲမှုန့်ကို ကြည့်ထည့်ပါ။ ဆန်မှုန့် သင့်ကြည့်၍ ပျော်ထည့်ပါ။ ရေတစ်ဂါလံခန့် ထည့်၊ ငါးဆူ၍ အချိုပေါ့လျှင် အချိုမှုန့်ကူပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

လှော်ပြီးဆန်မှုန့်၊ ဝယ်မရလျှင် ဆန်နို့ဆီတစ်ဝက်ခန့်ကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ လှော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဧလုံ တစ်ခုထဲ လောင်းထည့်ပြီး ရေလောင်းပါ။ ခဏကြာလျှင်ဆယ်၍ မုန့်အောင် ထောင်းလျှင် ဆန်လှော်မှုန့် ရနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ဘဲဥ ကြိုက်ရာထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်း မီးသင်းပြီးထည့်ပါ။ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာအတွက် မိသားစုများ တပျော်တပါးစားရန် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ အလှူအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

(ခေါက်ဆွဲ ၁၀ ပိဿာ၊ လူ ၁၀၀ ကျော်ရန်)

ကြက်သား၊ ပုစွန်ထုပ်	၄ ပိဿာ
(ကြိုက်နှစ်သက်ရာ)	
ငါးဖယ်ခြစ်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဥကြီး	၂ ပိဿာ ၅၀ သား
ငံပြာရည်အချို့	၁ ပိဿာ
ငံပြာရည်အငန်	၅၀ ကျပ်သား
လှော်ပြီးကုလားပဲမှုန့်	နို့ဆီဥး ၁၀ လုံး
အုန်းသီး	၁၅ လုံး
ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၃၀ လုံး
သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့်	
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ သား

ကြက်သားကို ရင်အုပ်အလိုက်၊ ပေါင်အလိုက် အတုံးကြီးကြီး တုံးပြီး ငံပြာရည်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်များ ကိုလည်း အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဖြစ်စေ၊ အပြားလိုက်ဖြစ်စေ ထည့်၍ ပြုလုပ်ထားပါ။ နောက် ကြက်သားများကိုအရိုးတခြား၊ အသားတခြား ခွာပြီး အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ ငါးဖယ်ပြား များကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

အုန်းသီး ၁၅ လုံးခြစ်၍ ပထမဦးရည်ကို ညှစ်ယူပြီးသော် တော် ပျစ်လာအောင် ကျီထားပါ။ ကျန်အုန်းသီးများကို အရည်ရှိသမျှ အညှစ်ယူပြီးသီးခြားထားပါ။ ၁၂ ၃၀ ကိုလည်း ပြုတ်၍ စိတ်ထားပါ။ ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက် ၇၅ ကျပ်သားကိုလည်း ကြွပ်အောင် ဆီနှင့် ကြော်ထားပြီး လေလုံပုံးများ၊ ပုလင်းများတွင် ထည့်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီး တစ်ပိဿာကို အခွံသင့်၊ ရေဆေး အစိမ်းထည့်စားရန် ပါးပါးလှီးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန် တစ်ပိဿာ ၅၀ အား ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာအောင် ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးက ဆီစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ကြော်သော ဆီအိုးတွင် ငရုတ်မှုန့်ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သား တုံးကလေးများ ထည့်ကြော်ပါ။ အတန်ကြာလျှင် ရေပျော်ထားသော ပဲမှုန့်နှင့် အုန်းနီရည်များကို ထည့်မွှေပါ။ ဟင်းအိုးမဆူမီ အချိန်အတွင်း အမွှေမရပ်ရပါ။

ဟင်းအိုးအရည် ဆုလာသောအခါ ကြော်ပြီး ကြက်သွန် ကြော်ကို ခြေမွှ၍ ထားပါ။

ရေလေးဂါလင်ပုံး လေးပုံးခန့်ရအောင် ချက်ပါ။ ရေကျက်လျှင် ကျွေးနိုင်ပါပြီ။ သံပရာသီးစိတ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငံပြာရည်ချက်ပြီး။

ကြက်သွန်စိမ်းလုံးပြီးတို့ကို ပန်းကန်တစ်ချပ်စီနှင့် ထည့်၍ထားပါ။ ကြိုက်သလိုထည့်၍ စားရန်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ နားမညီရ ဧရာဝတီသားသုန်းခွံခေါက်ဆွဲ
(ခေါက်ဆွဲ ၁၀ ပိဿာအတွက်)

- | | |
|-------------------------|---------------|
| အုန်းသီး | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဥကြီး | ၁ ပိဿာ |
| ကြက်သား | ၅၀ ကျပ်သား |
| ကုလားပဲမှုန့် | နီဆီဘူး-၇ ဘူး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် | ၅ ကျပ်သား |

အုန်းသီးကိုခြစ်၍ ဦးရည်ကို ယူထားပါ။ ကျန် အုန်းဖတ် များမှ အရည်ရသမျှ ညှစ်ယူထားပါ။ ကြက်သားကိုလည်း အရွယ်တော် အတုံးကလေးတုံးထားပါ။ ဦးစွာ ကြက်သွန် ၅၀ သားခန့်ကို နီလာအောင်ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ကုလားပဲမှုန့်ကို ရေနံ အစိုင်အခဲမရှိအောင် ပျော်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်ဆီသတ်ထားသော အိုးတွင် လောင်းထည့်ပါ။ ညှစ်ထားသောအိုးတွင် လောင်းထည့်ပါ။ ရေဆူ လာသောအခါ ကြက်သားတုံးကလေးများ ထည့်ပါ။ ကြော်ထား သော ကြက်သွန်ကြော်များ ခြေမွှ၍ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် အုန်းနီဦး ရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။

ကြိုက်နှစ်သက်သူများအား ရောင်းချနိုင်ရန် ဘဲဥများ ပြုတ်၍ အလုံးလိုက်ထား ရောင်းနိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်စိမ်းကြော်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မုန့်ကြုပ်ကြော်တို့နှင့် ပွဲပြင်၍ ရောင်းပါ။

၁။ အပေါစား ဧရာဝတီအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ
(ခေါက်ဆွဲ၁၀ ပိဿာအတွက်)

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ကြက်သား | ၂၀ ကျပ်သား |
| အုန်းသီး | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်ဥကြီး | ၅၀ သား |
| ငံပြာရည် | သင့်ရဲ့ |
| ကုလားပဲ | ၁ ပိဿ ၅၀ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၁၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် | ၅ ကျပ်သား |
| ဘဲသွေးခဲ | ၂၀ ကျပ်သား |
| ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး | |

ကြက်သားများကို အတုံးသေးသေး တုံးထားပါ။ ဘဲသွေးများကိုလည်း လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။

အုန်းသီးကို အရည်ရသမျှ ညှစ်ယူပါ။ ပဲများကို နူးဆောင် ပြုတ်၍ ဆန်ခါတိုက်ထားပါ။ နောက် ဆီအိုးတွင် ငရုတ်မှုန့်နှင့်

ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နီ ၁၀ ကျပ်သားကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီအိုးထဲ အနှစ်တိုက်ထားသော ပဲရည်များ ထည့်ပါ။ အုန်းနို့ကိုလည်း လောင်းထည့်ပါ။ ဆူလာသောအခါ ကြက်သား၊ ဘဲသွေးများ ထည့်ချက်ပါ။

ကျန်ကြက်သွန်နီ ၄၀ သားကို ပါးပါးလှီး၍ အစိမ်းလိုက် ထည့်ပေးပါ။

ထောင်းပြီးငရုတ်မှုန့်နှင့် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ် များကို ထည့်၍ ပွဲပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဘဲသွေးတစ်စိတ်လျှင် ၃၀ ပြားနှင့် ရောင်းပါ။ (ကုလားပဲ ကို မပြုတ်ဘဲ ကုလားပဲ အကျက်မှုန့်ရည်ဖျော်၍ ထည့်နိုင်ပါသည်။)

၂။ အရေးပေါ်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

မိမိတို့အိမ်တွင် မဆလားမပါသော ကြက်သား၊ ပုစွန်စသည် အသားဟင်းများ နံနက်စာစားပြီး၍ ကျန်နေလျှင် အရေးပေါ် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ပြုလုပ်၍ နေ့လယ်စာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားနိုင်ပါသည်။

ဦးစွာ ကြက်သွန်ကြော်နီလာအောင် ကြော်ထားပါ။ အုန်းသီး တစ်လုံးကို ဦးရည်ညှစ်ယူပါ။ ကျန်အပတ်များကိုလည်း အရည်ရသမျှ ညှစ်ယူပါ။ လှော်ပြီး ပဲမှုန့်ရေဖျော် (သို့မဟုတ်) ပဲကိုပြုတ်၍ ညှက်စွာထောင်းပြီး ကြက်သွန်ကြော်ထားသော ဆီတွင် ဆီသတ် လိုက်ပါ။ အုန်းနို့ရည်ကျဲ ထည့်၍ ကျိုပါ။ ဆူလာသောအခါ နံနက်ကကျန်သော ဟင်းများလောင်းထည့်။ အပေါ်အငန်ဖြည်း၍ အုန်းနို့ဦးရေ လောင်းထည့်ပြီး ဆူလာသောအခါ ချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

၁၁။ ကြာဆံကြီး (မုန့်တီ)

အုန်းနီခေါက်ဆွဲ ဟင်းနှင့် စားရသည်။ ကြာဆံကြီး မုန့်တီ လုပ်ပြီး အသင့်ရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အခြောက်များကိုလည်း ဈေးဆိုင်များတွင်လည်း အလွယ်တကူရနိုင်ပါသည်။ အုန်းနီခေါက် ဆွဲနှင့်အတူထား၍ ရောင်းနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ဆန်ခေါက်ဆွဲဟင်းချက်နည်း

(ဆန်ခေါက်ဆွဲ ၅ ပိဿာ အတွက်)

ငါးချင်းကျည်း	၁ ပိဿာ
ဆန်လှော်မှုန့်	နို့ဆီဘူး ၃ ဖု
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား
ချင်း	သင့်ရုံ
နနွင်း	သင့်ရုံ
ကုလားပဲမှုန့်	နို့ဆီတစ်ဘူး
ငရုတ်သီးလှော်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား

ဆန်ခေါက်ဆွဲ ဆိုသည်မှာ ဆန်ကြမ်း မုန့်နှစ်ရည်ကို အပြား ဖြစ်အောင် ရေနွေးနွေးနှင့်ပေါင်း၍ ကတ်ကြေးနှင့် အမျှင်ကလေးများ ဖြစ်အောင် ညှပ်ရသော ကတ်ကြေးညှပ်ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်သည်။

ရှေးက မြေအိုးတွင် ရေထည့်ပြီး ဖဲထီးစုတ် လှဲအောင်ပတ်၍ တင်းနေ အောင်ပုံးကာ အိုးနှုတ်ခမ်းအနီးတွင် အပေါက် တစ်ပေါက် ဖောက်ထားသည်။ ရေပွက်ပွက်ဆူ၍ ထိုအပေါက်မှ ရေနွေးနွေး ထွက်လာသောအခါ မပျစ်မကျဲ ရေဖျော်ထားသော ဆန်မှုန့်နှစ်ရည်ကို လောင်းထည့်ပြီး ညီအောင်ဖြန့်၍ စလောင်းပုံးဖြင့် ပုံးလိုက်ရသည်။ ရောင်းတမ်းအတွက် စွက်ငင်အိုး ၃ လုံးဖြင့် ပြုလုပ်လျှင် တစ်ခုလုပ်ပြီး နောက်တစ်ခု အပုံးဖွင့်ကြည့်လျှင် မုန့်မှာ ကျက်ပြီး ဖြစ်နေသည်။ ထိုမုန့်ကို ဝါးခြမ်းပြားတုတ် အရှည်ကလေး နှစ်ခုဖြင့် ညှပ်၍ မယူပြီး ဆီသုတ်ထားသော လင်ပန်းပေါ်သို့ ဆယ်ချရသည်။ ချက်ချင်း တုတ်တံကလေးတွင် အဝတ်စ သန့်သန့်နှင့် ချည်ထားသော ဆီပတ်ဖြင့် ရိုက်ပေးရသည်။ မုန့်တစ်ချပ်ပေါ် တစ်ချပ်တင်၍ တင်ပြီးအေးသောအခါ အရှည်လိုက် လေးခေါက်ခေါက်၍ ကတ်ကြေး နှင့် ပါးပါးညှပ်ရသည်။ ယခုအခါမှ ဒန်အိုးတွင် ရေထည့် ဆူလာ သောအခါ ဒန်အိုးပုံးကိုဆီသုတ်၍ မုန့်နှစ်လောင်းပြီး လုပ်ကြပါသည်။ လုပ်ပြီး ညှပ်ပြီးများ အဆင်သင့်ရနိုင်ပါသည်။

ဆန်ခေါက်ဆွဲမှာ မုန့်ဟင်းခါးနှင့်မတူပေ။ ဆန်လှော်မှုန့် ဟင်းခါး မပျစ်မကျဲအဖြစ်ချက်၍ ငရုတ်ကောင်းစပ်စပ် ခတ်သည်။ စားသောအခါမှ ကုလားပဲအလှော်မှုန့်နှင့် ထည့်၍ စားရသည်။ ငှက်ပျောအူ၊ ကြက်သွန်ဥကြီး ထည့်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီ ဥစိမ်း ပါးပါးလှီး (သို့မဟုတ်) ကြက်သွန်ဖြုတ် နနွင်းဖြူ၍ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး စားကြသည်။

၁၂။ ရဲခိုင်မုန့်တီး (လျှာပူ အာပူ)

မုန့်ဟင်းခါး	၁ ပိဿာ
ငါးရွှေ၊ ငါးရဲ၊ ငါးကြင်း	၅၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၂ ကျပ်သား
နံနံပင်	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ငါးပိ	၃ ကျပ်သား
ပတ်ကော့	၁ ၃
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမွန့်	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်ပွ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ရှည်	၅ ကျပ်သား

ငါးရွှေ သို့မဟုတ် (ရုရာငါးကို) အရေခွဲဆုတ်၊ ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ အရွယ်သင့် ဟုံးပြီးလျှင် ပုစွန်ငါးပိ၊ ဆား သင့်ရုံခတ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ငါး နူးလာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ အဝတ်နှင့် စစ်ယူပါ။ ရေစစ်ထားသောအခါ အရိုးများဖယ်ရှားပြီး ငါးပြုတ်ရည် တွင် ပြန်ထည့်ထားပါ။ နှင်ထားသော ငါးများကို အနည်းငယ် ခြေမွ၍ ဘယ်အိုး၊ ငယ်အိုးတွင် နံနံပင် သင့်ရုံထည့်၍ ဆီနည်းနည်းနှင့် အမှုန့်ဖြစ်အောင် လှော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီချက်၊ ချက်ထားပါ။ ငါးပြုတ်ရည်တွင် ပတ်ကော့၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း ခတ်ထားပါ။

ငရုတ်ပွကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ဆီသက်ပြီး အနှစ်ရအောင် ချက်ပါ။ ထို့နောက် မန်ကျည်းသီးနှစ် တစ်ပန်းကန်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးမွန့် တစ်ပန်းကန်၊ ပုစွန်ငါးပိနှင့် ဆားရောကျိထားသော အငန် တစ်ပန်းကန်၊ ပဲကျက်မှုန့် တစ်ပန်းကန်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကာလီသီးစပ်စပ် မညက်တညက် ထောင်းပြီး ရေစိမ်၍စွန်းတပ်ပေး ထားသည်က တစ်ပန်းကန် ထားပါ။

မုန့်ပြင်လိုသော် ပန်းကန်ဖောက် တစ်ခုတွင် မုန့်သင့်ရုံ ထည့်ပါ။ အငန်ရည် ငံပြာရည်လည်း ပါသည်။ ငါးမွန့်၊ နံနံပင်၊ ပဲမွန့်၊ ငရုတ်သီးမွန့်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်ရည်ထည့်၍ ဆီချက်လောင်း ပြီး ပတ်ကော့ ဟင်းချိုရည်ဆမ်း၍ သောက်ကြပါသည်။ လျှာပူအာပူ အမှုကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးများများ ထည့်စားပါ။

အသုပ်အဖြစ်သုပ်၍ ပတ်ကော့ ဟင်းချိုနှင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးမွန့်၊ ပဲမွန့် စသည်တို့ကို မုန့်နှင့် တွဲရုံသာ ထည့်ပါ။

၁၃။ ကြာဆံကြီးခေါက်ဆွဲ (ဘုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ)

ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဆံကြီး	၁၀ ပိဿာ
ကြက်သား	၄ ပိဿာ
ငါးခြစ်	ငါးဆယ်သား
ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက်	၇၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီကြီး	၂ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား

ငပြာရည်အချို	၁ ပိဿာ
ကုလားပဲမှုန့်(လှော်ပြီး)	နို့ဆီဘူးဆယ်လုံး
အုန်းသီး	ဆယ်လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ငါးကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	ငါးကျပ်သား
ဘဲဥ	အလုံး ၃၀
ဆီ	တစ်ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ကြက်သားကို ငပြာရည် ၇၅ ကျပ်သားခန့်မျှ ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ငါးဖယ်ခြားများကိုလည်း အပြားလုပ်၍ ကြက်သား အိုထဲတွင် ထည့်ပြုတ်ပါ။ နောက် ကြက်သားများကို အရိုးတခြာ အသားတခြား ခွာပြီး အသားတုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ထားပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်များ ပါးပါးလှီးထားပါ။

အုန်းသီးဆယ်လုံးကို အုန်းနို့ညှစ်၍ ပထမဦးရေများ ယူပြီး အတော်ပျစ်လာအောင် ကျိုထားပါ။ ကျန်အုန်းသီးဖတ်များအား အရည် ရနိုင်သလောက်ရအောင် ညှစ်ပြီး သီးခြားထားပါ။ ဘဲဥများ ကိုလည်း ပြုတ်၍ ရေစိမ်အခွံခွာထားပါ။ ဆန်ခေါက်ဆွဲခြောက် ၇၅ ကျပ်သားကိုလည်း ကြွပ်အောင် ဆီနှင့်ကြော်ပြီး လေလုံပုံးများ ပုလင်းများတွင် ထည့်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်ပိဿာကို အခွံသင် ရေဆေး။ အစိမ်းထည့်စားရန် ပါးပါးလှီး ရေစစ်ထားပါ။ ကျက်ကြက်သွန် တစ်ပိဿာ ငါးဆယ်သား ပါးပါးလှီးပြီး နီရောင်လာ အောင် ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးက ဆီစစ်ထားပါ။

ကြက်သွန်ကြော်သော ဆီဒယ်အိုးတွင် အရောင်တင်မှုန့်ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်သားတုံးကလေးများ ထည့်ကြော်ပါ။ အတန်ကြာ လျှင် ရေဖျော်ထားသော ပဲမှုန့်ရည်၊ အုန်းရည်များကို ထည့်မွှေပါ။ မတူးမခြစ်စေရန် မပြုတ်မွှေပေးပါ။

ဟင်းအိုးဆူလာသောအခါ ကြော်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်များကို မြေမွှေထည့်ပါ။ ကျိုထားသော အုန်းနို့များ၊ လေးစိတ်စိတ်ထားသော ဘဲဥများ ရောထည့်ပါ။ အကောင်းဆုံးအုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲဟင်း ပြုတ်ပါလိမ့်မည်။

၁၄။ မန္တလေးမုန့်တီ နန်းကြီးခေါက်ဆွဲ

ကြက်သား	လေးပိဿာ
ဆီ	နှစ်ပိဿာ
ငရုတ်ကောင်း	နှစ်ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	နှစ်ပိဿာ
ငပြာရည် အချိုအငန်	ငါးကျပ်သား
ကုလားပဲမှုန့် (အကျက်)	နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
ကြာဆံကြီးခြောက်	ငါးပိဿာ
ပဲတီပင်ပေါက်	တစ်ပိဿာ

ငရုတ်သီးမှုန့်(ဆီကြော်) တစ်ဆယ်နှစ်ကျပ်ခွဲသား၊ ကြက်သား များကို ရင်အုပ် ပေါင်သား မပျက်ကိုင်ပြီး ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကျက်အောင် ငပြာရည်ဖြင့် ပြုတ်ထားပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ

ငါးဆယ်သားကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပါ။
ကြော်ပြီးဆီကို ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်၍ဆီချက်ပါ။ ငပြာရည်ကိုလည်း
ချုတ်ထားပါ။

အောက်အရပ်ခေါ် ကြာဆံကြီး၊ အထက်အရပ်ခေါ် မုန့်တီများ
အခြောက်ပြစ်ပါက နူးအောင်ပြုတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ အချို့ အရပ်
များတွင် မုန့်အစိမ်းများ ရနိုင်ပါသည်။ မုန့်စိမ်း ဆိုသည်မှာ
မုန့်ဟင်းခါး နန်းကြီး ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်ပြုတ်ရည်များကို ငါးချပြုတ်ရည်နှင့် ရော၍ ကြော်ထား
သည့် ကြက်သွန်ကြော်များထည့်၍ ဟင်းချိုချက်ရပါမည်။ ကြက်သွန်
ဖြူ၂ အခွံသင့်ပြီးများကို ဟင်းထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပဲတိပင်ပေါက်များကို
ရေနွေးပြောထားမ။ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်များကို
လည်း ပါးပါးလှီးထားပြီးလျှင် ရေစစ်၍ ဖြန့်ထားပါ။ စားလိုသော
အခါ ကြာဆံကြီး ဗာစပန်းကန်ပြင်လျှင် နှင်ထားသော ကြက်သား
အနည်းငယ် ထည့်ကျိုထားသော ငပြာရည်သင့်ရုံ၊ ရေနွေးပြောထား
သော ပဲတိပင်၊ ပဲမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း သုံးဖွန်းခန့်ကို ရေဖာဆီ
လောင်း၍သုတ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများအဖို့ ဆီနှင့် ကြော်ထားသော
ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

၁၅။ မြီးရှေ့

မြီးရှေ့ (မုန့်တီနန်းလတ်) ၁ ပိဿာ
ဝက်သုံးထပ်သား၊ ဝက်ရိုး ၅၀ ဆယ်သား
(သို့မဟုတ်) ကြက်သား

ကော်မှုန့် စားပွဲဖွန်း ၄ ဖွန်း
ဆီ ၂၀ ဆယ်သား
ပဲငါးပိ အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး
ငရုတ်သီးပွဲ ခြောက် ၁၀ သား

ကြက်သွန်နီ ၁၀ သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ကျပ်သား၊
အရောင်တင်မှုန့်၊ စားပွဲဖွန်း ၄ ဖွန်း၊ ပဲငပြာရည်၊ အချို့မှုန့်၊ ဆား၊
ပဲပစ်ပေါက်၊ တရုတ်နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း။

- * အသားများကို ဆားနယ်၍ နူးအောင်ပြုတ်၊ နူးအိလျှင်
ဆယ်၍ အမျှင်သေးသေးထွင်ထား။ အရိုးကို ဆက်ပြုတ်။
- * မုန့်ကို ရေနွေးဆူဆူလောင်း၍ ဆန်ခါနှင့်စစ်ထားပါ။
- * ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ဆီသတ်၍
ချက်ထားပါ။ အဖြူထည့်ကြိုက်လျှင် အရောင်တင်မှုန့်
မထည့်ပါနှင့်။
- * ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်၍
ထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ဆီဖြင့်ကြော်၍သိုရောင်ပြေး
လာလျှင် ဆယ်ပြီး အအေးခံပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။
ကော်မှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကို
ရေနွေးပြော၍ အရည်စစ်ထားပါ။ မုန့်ညင်းချဉ်၊ ကြက်သွန်
မြိတ်၊ တရုတ်နံနံကို ရိတ်ရိတ်လှီးထားပါ။
- * စားပွဲပြင်ရန် ကန်းကန်စောက်တွင် မုန့်တီထည့်ပါ။ အသား
ဖတ်ထည့်ပါ။ ငပြာရည်၊ ဆီချက်၊ ကော်ရည်၊ အချို့မှုန့်၊
တရုတ်ပဲငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူရည်၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊

ငရုတ်သီးပွကြော် ထောင်း၊ မုန့်ညင်းချဉ်လှီး ထားသည်တို့ကို ထည့်၍ စားနိုင်ပါပြီ။

မြီးရှေ့နှင့်စားရန် အရိုးဟင်းချို့ကို ငရုတ်ကောင်းလှော်ထောင်း ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပဲပင်ပေါက်ခဲတ်ကာ သောက်နိုင်ပါသည်။

၁၆။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (ပွဲ ၂၀ အတွက်)

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၁ စည်း
ကြက်(သို့)ဝက်သား	၄၀ သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
မြေပဲ၊ နှမ်း (လှော်ပြီး)	၁၅ ကျပ်သား
အရောင်တင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ခွက်ခွက်

ကြက် (သို့) ဝက်အသားများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီထောင်း ဆီသတ်၍ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပါ။ အစိမ်းနဲ့ပျောက်လျှင် လှီးထားသော အသားများတွင် အချိုမှုန့်ထည့်၍ ချက်ထားပါ။

ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို ရေ ၂ နာရီခန့်စိမ့်ပြီး ရေစစ်ပြီးလျှင် ပြုတ်ပါ။ မြေပဲလှော်လေးစိတ်ကွဲအောင် ထောင်းထားပါ။ (ပွဲပြင်ရန်)

ခေါက်ဆွဲတစ်ပွဲစာထည့်ပြီး ချက်ထားသော အသားဟင်းထည့်ပါ။ မြေပဲနှင့် နှမ်းလှော်ထည့်၍ စားပါ။
မုန့်ညင်းချဉ်၊ မုန့်လာဥချဉ်စသော နှစ်သက်ရာ အချဉ်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၁၇။ ရွှေကောင်ခေါက်ဆွဲ

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ကြက်သား	၅၀ သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
မုန့်ကြွပ်	၅ ကျပ်သား (ကြော်၍ထားပါ)
အချိုမှုန့်	စားပွဲခွက် ၄ ခွက်
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသားစီ
အရောင်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပဲမှုန့်အကျက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂၀ သား

အုန်းသီးဦးရည်ယူ၊ နှောင်းရေစစ်ခွက်နှင့် ပျစ်အောင်ကျို။ ကြက်သားနုရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးထွင်၊ နှစ်၎င်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီထောင်း ဆီသတ်၊ နီရောင်သန်းလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်ထည့်၊ ငရုတ်စိမ်းနဲ့ ပျောက်လျှင် ကြက်သားထည့်မွှေ။

အုန်းနီရည်များထည့်၊ အပေါ်အငန်ထည့်၊ ဆီကျန်ရေကျန် ချက်ထား၊
ပန်းကန်တွင် ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကြက်သားအုန်းနီဟင်းဆမ်း၊ မုန့်ကြွပ်
ဖြူ၊ ငရုတ်သီးခြောက် မညက်တညက်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ
စားပြားရိုက်၍ ဆီနှင့်ကြော်ထား၊ ရှောက်၊ သံပရာစိတ်၊ ကြက်သွန်နီ
၂ကြီး ပါးပါးလှီးထားသည်ကို ထည့်လိုပါကထည့်၍ ကြက်ရိုး
ဟင်းချို ကြက်သွန်မြိတ်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

၁၈။ ပေါ့ပေါ့ရည်ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ

ခေါက်ဆွဲ	၆၃ သား
ကြက်သား(သို့) ဝက်သား	၄၀ သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၁၀ သား
ပဲပင်ပေါက်	၂၅ ကျပ်သား
ကော်မှုန့်	၁၀ သား
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်
အချိုမှုန့်၊ ဆား	သင့်ရဲ့

ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ချက်ထားပါ။ အသားကို နူးအောင်
ပြုတ်ပြီးပါးပါးလှီးထားပါ။ အသားပြုတ်ရည်တွင် ကော်မှုန့်ပျော်ထည့်ပါ။
အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ပဲပင်ရည်ထည့်၊ အရည် မပျစ်မကျ ချက်ပါ။

ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဘဲဥ အစိမ်းကို ဖောက်၍ ဆန်ခါဖြင့် အနှစ်
တိုက်ထည့်ပါ။ သို့မှ ဘဲဥ အဖတ်အဖတ် ကလေးများ ဖြစ်လာမည်။
အရောင်လိုလျှင် ပဲပင်ပြာရည်အနောက် အနည်းငယ် ထည့်ပါ။

ပန်းကန်ထဲ ခေါက်ဆွဲထည့်ပြီး ပဲပင်ပေါက် လှီးထားသော
အသားထည့်။ ဆီချက်၊ ကော်ရည်၊ တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်၊
ကြက်သွန်ချဉ်၊ ငရုတ်စိမ်းချဉ် ငရုတ်ဆီနှင့် စားနိုင်သည်။

၁၉။ ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ

ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ လုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှာ
ပဲပင်ပေါက်နှင့် ကော်မှုန့်ကို ရေနွေး (သို့မဟုတ်) အသားပြုတ်ရည်၊
ပဲပင်ပြာရည် အပျစ်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်ကို သမအောင် ရောစပ်မွှေ
ထားသော ကော်ရည်ကို ဆမ်းပေးပါ။

၂၀။ မုန့်လုပ်နည်းဆောင်းနီးနီး

(ထန်းလျက်ရည် မုန့်လက်ဆောင်း)

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်	တစ်ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ဆား	သင့်ရဲ့
အုန်းသီး	တစ်ခြမ်း

ဦးစွာ ထန်းလျက်ရည်ထည့်မည့် အိုးသစ်ကို ဖယောင်းမီးသင်း
ထားပါ။ ထန်းလျက်၅၀ ကျပ်သားကို ခပ်ကျကျကျို၍ စစ်ယူပြီး
မီးသင်းထားသောအိုးတွင် ထည့်ပါ။

ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ မုန့်လက်ဆောင်းရိုးရိုး သောက်လို သုတိုင်းအဖို့ ထန်းလျက်ရည်နှင့် သောက်လေ့ရှိကြသည်။ ခြစ်ပြီး အုန်းသီးမှုန့်များထည့်၍ သောက်လေ့ရှိကြသည်။

၂၁။ ခူးရင်းသီး အုန်းနို့ဆိမ်း မုန့်တီ

မော်လမြိုင်ဘက်တွင်မူ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်အစား ကြာဆံကြီး မုန့်တီအဖတ်များကို အုန်းနို့နှင့် သောက်သုံးကြသည်။ ခူးရင်းသီး အနံ့ထည့်၍ သောက်လေ့ရှိကြသည်။

အအေးကြိုက်သူများအဖို့ အုန်းနို့တွင် ရေခဲရောစပ်၍ သောက် ကြပါသည်။

၂၂။ မုန့်ပါတူ

ဆန်ကြမ်း:	နို့ဆီဘူးလေးလုံး
အုန်းသီး:	နှစ်လုံး
သကြား:	၂၅ ကျပ်သား
ဆား:	သင့်ရုံ

ဆန်ကို စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထုံးရည် အနည်းငယ် စိမ်ထားပါ ၎င်းနောက် မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ပိတ်ပါးနှင့် စစ်ပြီး အိုးတစ်လုံး နှင့် ကျိုပါ။ အမွှေမရပ်ပါနှင့်။ ရေများကုန်သောအခါ ဆီသတ်ထားသော လင်ပန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။

အေးသောအခါ နှစ်သက်သလို အတုံးငယ်ကလေးများလှီး၍ ပန်းကန်တွင် ထည့်ပြီးလျှင် ချက်ထားသော အုန်းဆီနစ်နှင့် ကျိုပြီး စစ်ထားသော သကြားရည်လောင်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

အညှစ်ပွဲများအတွက်ဖြစ်စေ၊ ရောင်းတမ်းအတွက် ခေတ်မီ စေရန်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်လိုလျှင် မုန့်နှစ်ပုပုကို ဆီသတ်ထားသော ဇလုံပက်ကလေးများတွင် ထည့်၍ အဖြူရောင်တွင် ကြိုက်ရာအနံ့ဆီ (နံ့သာပုဆိ၊ လီမွှောဆီ) တစ်မျိုးမျိုးထည့်၍ မွှေပြီး အအေးခံထားပါ။ အခြားဇလုံငယ်တစ်ခုတွင် ထည့်သော အဖြူရောင်မုန့်တွင် (အစား အသောက်ဆိုးဆေး) အနီရောင်နှင့် ကြိုက်ရာအနံ့ဆီ အခြားတစ်မျိုးကို ထည့်ပြီး မွှေ၍ အအေးခံထားပါ။ ဤသို့ ဇလုံတစ်ခုတွင် အရောင် တစ်မျိုးဖြင့် အစိမ်း၊ အဝါ စသည်ဖြင့် အနံ့ပါထည့်၍ လုပ်ပြီးလှပစွာ လှီး၍ ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်ကာ အုန်းနို့ဆိမ်းလျှင် ခေတ်မီမုန့်ပါတူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၂၃။ နံကင်း

ကောက်ညှင်းပေါင်း (သို့မဟုတ်) မုန့်ဆိမ်း

သာကူစေ့အသေး:	၂၅ ကျပ်သား
သာကူစေ့အကြီး:	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
အုန်းသီး:	ငါးလုံး
မုန့်လက်ဆောင်း:	နို့ဆီဘူးသုံးလုံး
ကျောက်ကျောကျိုပြီး:	၂၅ ကျပ်သား

၂၈

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

အုန်းသီးနှံ နှစ်လုံး
သကြား တစ်ပိဿာ
ဆား သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းပေါင်း (သို့မဟုတ်) ရေနင့်နှပ်ထားသော မုန့်ဆမ်း၊ အသင့်ပြုတ်ထားသော သာကူအကြီးအသေးကို သခွားခြစ်နှင့် ခြစ်ထားသော အုန်းသီးနှံ၊ ကျောက်ကျော၊ ပေါင်မုန့်ချပ်၊ မုန့်လက် ဆောင်းဖတ်များတွင် ဆားခတ်၍ ကျိုထားသော အုန်းနို့လောင်း ထည့်ပြီး ကျို၍ စစ်ထားသော သကြားရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် ရော၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ ခူးရင်းသီးနှင့် ကြိုက်လျှင် နှစ်ဆိမ့်သုံးဆိမ့် အုန်းနို့တွင်ထည့်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ နို့သာပုအနံ့၊ ဗနီလာအနံ့များ ထည့်နိုင်ပါသည်။

၂၄။ ရွှေရင်အေး

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

အုန်းသီး ၃ လုံးမှ အုန်းနို့နှင့် ကျောက်ကျော ရောကျို၍

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၂၉

အအေးခံထားပါ။ သာကူကိုလည်း ပြုတ်ထားပါ။ နောက်ထပ် အုန်းသီး ၃ လုံးမှ အုန်းနို့ကို သကြားရောထည့်၍ ဆူအောင်ကျိုပြီး အေးလျှင် ရေခဲထည့်၍ စိမ့်ထားပါ။

စားမည့်အခါ ပန်းကန်ထဲတွင် ပေါင်မုန့်ချပ်ပါးပါးလှီးထည့် ပြီး ကျောက်ကျောခပ်တန်တန်၊ သာကူစေ့ပြုတ်ပြီး အနည်းငယ်ထည့်၍ ရေခဲစိမ့် အုန်းနို့ရည်ဆမ်းပြီး ဇွန်းနှင့် စားနိုင်ပါသည်။

၂၅။ တညင်းသီး အုန်းနို့ဆန်း

တညင်းသီး ၁၀၀
အုန်းသီး ၂ လုံး
ဆား သင့်ရုံ
နမ်းလှော် နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်

တညင်းသီးများကို ရေသင့်တော်ရုံ ထည့်၍ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်သည့် အခါ ဆီအနည်းငယ် ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ အခွံခွာရချိန်တွင် တညင်းသီး များကို ဆယ်ယူ၍ အခွံခွာပြီးလျှင် ခွာထားသော အခွံများကိုပါ ပြန်ထည့်၍ နူးနပ်အောင် ပြန်နပ်ထားပါ။ နပ်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အလုံးလိုက် ပြားသွားအောင် ငရုတ်ဆုံတွင် ထည့်၍ ထောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ကြိတ်ယူပါ။

အုန်းသီး နှစ်လုံးအနက် တစ်လုံးကို အုန်းနို့ညှစ်၍ ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပြီး ချက်ပါ။ ကျန်အုန်းသီးတစ်လုံးကိုမူ ထောင်းထားသော တညင်းသီးများနှင့်အတူ ရောစားရန် အသင့်ခြစ်ထားပါ။

အားလုံး အသင့်ရှိသောအခါ နှမ်းလှော်၊ အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၍
အုန်းဆီဆမ်းစားပါ။ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့်လည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၂၆။ မုန့်လုံးကြီး အုန်းနို့ဆမ်း

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

မုန့်လုံးရေပေါ်ကို အလုံးကြီးကြီးလုပ်၍ ကျက်လျှင် ပျစ်နေ
အောင် ချိုထားသော သကြားရောထည့်ထားသည့် အုန်းနို့ထဲတွင်
ထည့်၍ စိမ်း၍စားရပါသည်။ မုန့်လုံးကြီးကိုသကြား အစာသွတ်၍လည်း
လုပ်နိုင်ပါသည်။

(အခြားကပ်နည်း) မုန့်လုံးများကို မပြတ်ဘဲ နုနင်းမကင်း
အိုးများတွင် ဆီအနည်းငယ်ဆွတ်၍ အစီအရိထည့်ပြီး အထက်မီး
အောက်မီးဖြင့် ပုတ်ရပါသည်။ အောက်မီး နည်းနည်းထည့်၍
အထက်မီး ပြင်းပြင်းထည့်ပြီး သကြားအုန်းနို့ရည်ဆမ်း၍ စားရပါသည်။
ခက်ရင်းနှင့်စားရန် မုန့်လုံးကြီးကို ကတ်ကြေးနှင့်ညှပ်ပြီးမှ အုန်းနို့ဆမ်း
စားပါ။

၂၇။ သာကူပြင် အုန်းနို့ဆမ်း

သာကူစေ့	၁ ပိဿာ
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

သကြားတစ်ဝက်ကို ရေနင့်ဆူအောင် ကျိုပြီးအဝတ်နှင့်စစ်၍
သာကူထည့်ကျိုပါ။ အုန်းနို့အနည်းငယ်ထည့်၍လည်း ကျိုနိုင်ပါသည်။
ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ သာကူများ မျက်စိပျောက်လောက်လျှင် ဖိုပေါ်မှ
ရ၍ လင်ပန်း၊ အိုးဗျပ်စသည်တို့တွင် ထည့်၍ အအေးခံပါ။
သာကူပြင် ဖြစ်ပါပြီ။ ဓားနှင့် လှီး၍ သကြားနှင့် ရောကျိုထားသော
အုန်းနို့ ပျစ်ပျစ်ဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

၂၈။ သာန္တေ့ပုဒ်

ကောက်ညှင်းဆန်	နို့ဆီဘူးငါးဘူး
အုန်းသီး	နှစ်လုံး
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ပေါင်းထားပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်၍ အုန်းနို့
ခပ်ပျစ်ပျစ်ညှပ်၍ သကြား၊ ဆားတို့နှင့် ရောစပ်ပြီး အဝတ်ပါးနှင့်
စစ်လှပါ။ ကောက်ညှင်းပေါင်းကို အုန်းနို့ ဆမ်း၍ စားပါ။

၃၂

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

အုန်းနို့ကို ကျို၍ အအေးခဲပြီးမှ အသုံးပြုလျှင် အုန်းနို့ ချဉ်သွားမည်ကို မစိုးရိမ်ရပါ။

နို့စိမ်း နွားနို့ကိုလည်း အုန်းနို့အစား အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပေါင်မုန့် ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသေးသည်။

၂၉။ ရှမ်းထမင်းချဉ်သုတ်

ဆန်ကောင်းကောင်း	၅ ဘူး
ငါးဖိန်း (သို့) ငါးရဲ	၃၀ သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၄၀ သား
ဂျူးမြစ်	၁၀ သား
ပဲပုပ်	၄ ချပ်
ဆီ	၂၀ သား

ကြက်သွန်နီ ၂၀ သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ သား၊ အရောင်တင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီး တောင့်အရှည်၊ ထမင်းကို ခပ်စင်းစင်းချက်ပါ။ အအေးခဲ ထားပါ။ ငါးကို ဆားနယ်ပြုတ်၍ အရိုးထွင်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ရေဆေး၍ ပြုတ်ပြီး ဆန်ခါနှင့် အနှစ်တိုက်ပါ။ ပဲပုပ်ကို မီးကင်၍ အမှုန့်ထောင်း ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီတို့ကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ရော၍ ဆီသတ်ပြီး အနှစ်တိုက်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အရိုးထုတ်ထားသော ငါးတို့ကို

နို့လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၃၄

ထည့်မွှေပါ။ ၎င်းနောက် အအေးခဲထားသော ထမင်းတွင် လောင်း ထည့်ပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် ထည့်၍ သမအောင် နယ်ပါ။ စေးပိုင်လာသည်အထိ နယ်ပါ။

နှစ်သက်သည့်အရွယ် အလုံးများလုံး၍ ပဲပုပ်မှုန့်ဖြူးပါ။ အပေါ်မှ ဆီချက်ဆမ်းပါ။ ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့နှင့် စားပါ။

ငါးပြုတ်ရည် ဟင်းခါး ချက်၍ သောက်စားပါ။

၃၀။ ဝက်သားချဉ် ထမင်း

ဝက်သား	၅၀ သား (အခေါက်မပါ)
ဆန်ကောင်းကောင်း	၄ လုံး (ရှမ်းဆန်)
ယမ်းစိမ်း	၁ ကျပ်သား
ဆား၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ရှမ်းဆန်ကောင်းကောင်း (သို့) မြစ်ကြီးနား ခပ်ချိုဆန် ၂ လုံး ခန့်ကို အသင့်ချက်ပြီး အအေးခဲထားပါ။ ဝက်သား နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းဝက်သားစဉ်းကောက် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ယမ်းစိမ်းတို့ သင့်ရုံထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။

အားလုံး နဲ့စပ်လျှင် ငှက်ပျောဖက် (နေပြထားပြီး)ကိုခင်း၍ ထမင်းအေးကို (နှစ်ဆုပ်)စာခန့်ဖြန့်ပြီး သင့်ရုံ အသားကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် လှံအောင်ထုပ်ပြီး လျှော်နှင့်စည်းပါ။ ကောက်ညှင်းထုပ်

သကဲ့သို့ စည်းရမည်။ ၎င်းအထုပ်များကို အိမ်ခေါင်(သို့မဟုတ်) သင့်ရာ နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲ၍ ပူသောရာသီတွင် ၂ ရက်ခန့်၊ အေးသောရာသီတွင် ၃-၄ ရက်ခန့်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ထားပါ။

ထမင်းချဉ် ချဉ်သည့်အချိန်တွင် ပေါင်းချောင်(သို့မဟုတ်) ပေါင်းအိုးတို့တွင် အငွေ့ရရှိပြန်ပေါင်းပါ။ (အချိုမပေါင်းဘဲ စားတတ်ကြပါသည်။) ၎င်းနောက် ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင်အထုပ်ကို ပြေထည့်ပြီး ဆီချက်ဆမ်းပြီး ငရုတ်သီးအရှည်ဘောင့်ကြော်၊ ဝက်ခေါက် ကြော်၊ ဂျင်းမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် တွဲဖက်စားပါ။

၃၁။ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ

ဂျုံခေါက်ဆွဲ	၂၅ ကျပ်သား
ဘဲသား	၁၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင်
ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ

ဘဲသား ၁၅ ကျပ်သားကို အကြမ်းလိုက်ပင် ရေများများနှင့် ချင်းအနည်းငယ် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဘဲသားနှုះလျှင် ဆယ်ပြီး အသားချည်း နှင်ယူထားပါ။ အရိုးကို ဘဲသားပြုတ်ရည်ထဲ ပြည့်ထည့်ပြုတ်ထားရမည်။ အသားကို စဉ်းထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီကျက်ပါက

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်၊ အခွံသင်ထားသည်ကိုကိုထည့် ဆီချက်ချက်ပါ။

စားတော့မည်ဆိုလျှင် ခေါက်ဆွဲကို (ခြင်းတောင်းငယ် ကိုင်စရာ အရိုးတပ်ထားသည်) ထည့်ပြီး ရေနွေးပူပူကြီးထဲသို့ ခေါက်ဆွဲပျော့အောင် ခဏစိမ်ရမည်။ ခေါက်ဆွဲကျက်လျှင် အရှည်စစ်ဆန်ခါနှင့် ထယ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် လေ့တစ်လုံးထဲသို့ ထည့်ပြီးဆီချက်၊ ငံပြာရည် အပျစ်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်မျှသာထည့်။ တူတစ်စုံနှင့် နှံ့အောင်မွှေပေးပါ။ အားလုံးနှံ့စပ်ပါက စားပွဲပြင်မည့် ကြွေပန်းကန်လုံးတွင် ခေါက်ဆွဲတို့ကိုမျှ၍ သင့်တင့်ရုံထည့်ပါ။ ယင်း ခေါက်ဆွဲအပေါ်က အသားစဉ်းကောများနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကြော်များ ဖြူး၍ လှအောင်ပြင်ပေးပါ။

ဆီချက်ခေါက်ဆွဲကို ဟင်းချိုရည်၊ ကြက်သွန်ချဉ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းချဉ်တို့နှင့် တွဲဖက်စားနိုင်ပါသည်။

၃၂။ မခလေးချားခေါက်ဆွဲ

ကြက်၊ ဝက်၊ ပုစွန်ထုပ်	၂၀ သား (ရရာ)
ဘဲဥ	၂ လုံး
ညှပ်ခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ဆီ	၁၀ သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်ကြည်- ဖျစ်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း

ကြက်သွန်နီ ၁၀ သား၊ ဂေါ်ဖီထုတ် ၁၀ သား၊ တရုတ် နံနံ၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ ကြိုက်ရာရော အသားကို အတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ပင်ပြာရည်အပျစ်ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သင့်ရုံနှင့် နယ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုတ်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလှီးထားပါ။ ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီအားလုံးထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက် ကြက်သားကို ဆီသတ် အသားထည့်၊ အသားမှ စိမ့်ရေခန်းလျှင် ရေခွေးအနည်းငယ်ထည့်၊ ပုံးအုပ်ပြီး အသားနှုះလောက်အောင် ပြုတ်ထားပါ။ အသားကျက်လျှင် ပေါ်ဖိထည့်၊ နူးလာရန် ရေအနည်းငယ်ဖျန်း၊ အပုံးအုပ်ထား၊ နူးလျှင် နံနံပင်လှီးထည့်ပြီး ဒယ်အိုးဘေး ကပ်ထားပါ။ ညှပ်ခေါက်ဆွဲကို ဒယ်အိုးအလယ်မှာထည့်ပြီး ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်ကိုထည့်ကြော်ပါ။ ဘဲဥနှစ်လုံးကို နာနာခေါက်ပြီး အပေါ်က ဖြန့်မွှေပါ။

အသားပြုတ်ရည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

(အချဉ်) ငရုတ်ဆီတွင် မန်းကျည်းသီးအနှစ် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်ဝက်၊ ထန်းလျက်ခဲငှ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်ခွဲသား နှင့် ရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်ထောင်းထည့်။ ဆားသင့်ရုံထည့်၍ ချဉ်စပ်ဖြင့် သုံးဆောင်ပါက အလွန်အရသာ တွေ့ပါလိမ့်မည်။

အသုပ်မျိုးစုံ

ထမင်းလက်သုပ်

ဆန်ကောင်းကောင်း	၂ ဘူး
ဆီ	၄၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့် (နို့ဆီဘူး)	၂ ဘူး
ကုလားပဲမှုန့် (နို့ဆီဘူး)	၂ ဘူး
ငရုတ်သီးပွ	၅ တောင့်
ငံပြာရည် (ချက်ပြီး)	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူအမွှာ	၅ ဥ
အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
မုန့်ဟင်းခါးအဖြူ	၅၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၅ လုံး

ပြတ်ပြီးပဲကြာဆံ ၅ ကျပ်သား
 ဂျူခေါက်ဆွဲပြတ် ၅ ကျပ်သား
 ကျောက်ပွင့်ကျောက်ချင်း ၁၂ ကျပ်ခွဲသား
 ရေနွေးဖြောထားသော
 ပဲပင်ပေါက် ၅၀ ကျပ်သား
 မန်ကျည်းမုည့် ၅ ကျပ်သား
 ပဲပြားကြော် ၁၅ ခု
 ငရုတ်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား
 မရန်းသီးချဉ်
 တော့ငွေးသီးချဉ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ
 ခဲသီးချဉ် ၂၅ ကျပ်သား
 သရက်ချဉ်

ငရုတ်ပွများအား ညက်ညက်ထောင်း၍ ဆီ ငါးကျပ်သားနှင့် ဆီသတ်ပါ။ ၎င်းဆီနှင့် ဆန်နို့ဆီဘူးနှစ်လုံးချက် ထမင်းများကို နှံ့အောင်နယ်ထားပါ။ ကြွေလင်ပန်းတစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ခေါက်ဆွဲပြတ် မုန့်ဟင်းခါးအဖြူ ပဲကြာဆံပြတ် အခွံသင် ထားသော အာလူးပြတ် ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ စစ်ထားသော ကျောက်ပွင့်၊ ရေနွေးဖြောပြီး ပဲပင်ပေါက်များကို တစ်ပုံစီထားပါ။ ပဲပြားလိုကလည်း ပါးပါးကတ်ကြေးနှင့်ညှပ်၍ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဥ ကြီးကို ပါးပါးလှီး ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ရေစစ်ပြီး ထားပါ။

ဘဲဥ ငါးလုံးအား ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ခက်ရင်းဖြင့် ခေါက်ပြီး ထားပါ။ ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီသုတ်၍ ခေါက်ပြီး

ဘဲဥရည် ကြွေဇွန်းကြီး တစ်ခွန်းထည့်ပြီး ဖြန့်ပါ။ ပါးလွှာသော ဘဲဥကြော် အပြားကလေးများ ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့အား လိပ်၍ စားနှင့် ပါးပါးလှီးပြီး ပန်းကန်ပြားကြီး တစ်ချပ်တွင် ထည့်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီနှင့် နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ သီးခြား ထားပါ။

ကျန်ဆီတွင် ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ဥနှင့် ကြက်သွန်နီဥကြီး ၅ ဥ စာလောက်မှန်း၍ နီရောင်လာအောင် ချက်ပြီး ထည့်စရာ တစ်ခုခုတွင်ထည့်၍ ထားပါ။ ၎င်းနောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ပဲမှုန့် တို့ကိုလည်း ထည့်စရာ တစ်ခုခုစီ ထည့်ထားပါ။ မန်ကျည်းသီး တို့ကိုလည်း ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ရေသန့်သန့်နှင့် စိမ်ထားပါ။

အထက်ပါ စီစဉ်ထားသော ပစ္စည်းမျိုးစုံ အနည်းငယ်စီ ခုံအောင် ထည့်လိုက်ပြီး ငပြာရည် သင့်ရဲလောင်း၍ ဆီချက်ကြိုက် သလောက် ထည့်စားပါ။ မန်ကျည်းမုည့်ရည်ကိုလည်း ထည့်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

၎င်း ထမင်းလက်သုပ်နှင့် တွဲဖက်စားရန် အခွံခွာငားသော ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး ၂ ဥစီနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အချဉ်တစ်ခုခုနှင့် သုပ်စားရန်ဖြစ်ပါသည်။ အစပ်ကြိုက်သူများအဖို့ ငရုတ်သီးမှုန့် ကြိုက်သလို ထည့်စားနိုင်ပါသည်။

(ပဲပင်ပေါက် အနည်းငယ် ခတ်ထားသော ဟင်းချိုရိုးရိုးနှင့် ဆိုလျှင် လွန်စွာ လိုက်ဖက်ပါသည်။)

မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ်

မုန့်ဟင်းခါးအဖြူ	၁ ပိဿာ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	
(လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)	၁ လုံး
ကုလားပဲမှုန့် (အလှော်)	
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၇ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
နံနံပင် ကြက်သွန်မြိတ်	အနည်းငယ်စီ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်ပွ	၃ ထောင့်
ငံပြာရည်ကျိုပြီး	၇ ကျပ်ခွဲသား

ပထမ မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ်နှင့် တွဲဖက်စားရန် ငါးဟင်းချို၊ ရိုးရိုးတစ်အိုး ချက်ထားပြီး ပဲပင်ပေါက် ကလေးများခတ်ထားပါ။

မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ် သုပ်ရာတွင် လိုအပ်သလောက် စားမည့် ပန်းကန်တွင် မုန့်ထည့်ပါ။ ငံပြာရည် ထည့်ပါ။ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့်စီ ထည့်ပြီး လှီးထားသော ကြက်သွန်ဥကြီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်တို့ကို အနည်းငယ်စီထည့်၍ ငရုတ်သီးပွ သုံးတောင့်ဖြင့် ငရုတ်ဆီချက်ထားသော ဆီချက်ကို လောင်းထည့်ပြီး သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

ဆီမသတ်မီ ကြက်သွန်နီ ဥကြီး ၂ ဥ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ပြီးသီးခြားပန်းကန် တစ်ခုတွင်ထည့်၍ အသုပ်တွင် အနည်းငယ်စီ ဖြူးပေးနိုင်ပါသည်။
ငရုတ်သီးမှုန့်၊ အချဉ်ကြိုက်သလို ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မိုးကျသုင် ဒန့်ကျွဲရွက်သုပ်

ဒန့်ကျွဲရွက် (လက်တွင်း)	၂ ဆုပ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်(ကြွေဖွန်းကြီး)	၂ ဖွန်း
မြေပဲမှုန့် (ကြွေဖွန်းကြီး)	၁ ဖွန်း
ပဲမှုန့် (ကြွေဖွန်းကြီး)	၁ ဖွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	သင်ရဲ
ကြက်သွန်နီ	၂၃
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၃

ဒန့်ကျွဲရွက်များကို ရေများများနှင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ပြုတ်ပါ။ နူးလောက်သောအခါ ဆန်ခါနှင့်ထည့်၍ ရေစစ်ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီး၍ လက်နှင့်ဆုပ်ပြီး ရေညစ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ-နီ တစ်ဥကို ဆီချက် ချက်၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် လှီးထားသော ဒန့်ကျွဲရွက်များကို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့်

ရောနယ်၍ ဆီချက်လောင်းထည့်ပြီးလျှင် သံပရာရည်ညှစ်၍ စားပါ။
မန်ကျည်းမှည့်နှစ် အရည်နှင့်လည်း သုပ်စား နိုင်ပါသည်။ အိပ်မပျော်သူ
များအဖို့ အိပ်ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်ပါသည်။

ချင်းသုပိ

ချင်း	၅၀ ကျပ်သား
နမ်းလှော်(နှိဆီဘူး)	၁ ဘူး
ကြက်သွန်ဖြူကြော်	၅ ကျပ်သား
ပဲလုံးကြော်	၂၀ ကျပ်သား
ပဲခြမ်းကြော်	၂၀ ကျပ်သား
မြေပဲကြော် (အခွံချွတ်)	နှိဆီဘူး ၂ ဘူး
ကုလားပဲခြမ်းကြော်	၂၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ပဲကျက်မှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည် (ချက်ပြီး)	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ
ပဲစိမ်းစားဥ	၃ ဥ
ကန်စွန်းဥကစိမ်း	၃ ဥ
ကန်စွန်းဥကြော်	၁၀ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီ	သင့်ရုံ

မြေပဲလှော် (အခွံချွတ်)	၂၀ ကျပ်သား
ဇာခဲစေးသီဟိုဠ်သရက်စေ့လှော်	၂၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၃ လုံး
ရှောက်သီး	၂ လုံး
ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ	၅၀ သား

ပကမ ချင်းကို အခွံခြစ်၊ ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ပါးပါး
လှုပ်လှုပ်နပ်နပ်လှီး၊ အရှည်လိုက်လှီးပါ။ ပိုးတိ လှီးထည့်လိုပါက
ထည့်၍ လှီးပြီး ချင်းများကို ဆားနှင့်နယ်ပြီး အရှည်ညှစ်ပစ်လိုက်ပါ။
ညှစ်ပြီး ချင်းများထဲသို့ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်ညှစ်ထုတ်ပြီး
အသားသိပ်ထားပါ။ အတန်ကြာလျှင် ချင်းများ ပန်းရောင်သမ်းပြီး
အချဉ်များ ဝင်လာပါလိမ့်မည်။

ဂေါ်ဖီ၊ ကန်စွန်းဥအစိမ်း၊ ပဲစိမ်းစားဥများကိုလည်း ပါးပါးလွှာ၍
ချင်းလှီးသကဲ့သို့ လှီးပြီး သက်သတ် တစ်ပုံပုံထားပါ။ အုန်းသီး
စာစိခြမ်းကိုလည်း လက်ခြစ်နှင့် အရှည်ကလေးများရအောင် ခြစ်ထား
ပါ။ ကျန်အုန်းသီးတစ်ခြမ်းကို ရွှေပေါ်ထိုး၍ ဆီနှင့်ကြော် ထားပါ။
ငှင်းအုန်းသီးကြော်ဆီမှာ အုန်းနံ့မွှေးသဖြင့် ချင်းသုပ်တွင် ဆမ်းပေး
နိုင်ပါသည်။

ဘဲဥများကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပွလာအောင်ခေါက်၍
ဝယ်အိုးပက်ပက်တွင် အပြားကလေးများရအောင် အိုးပူကပ်ပြီး
ဆားနှင့်ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဆားလုံးအနက်သင့်ဖြစ်သောအခါ ပန်းကန်ပြား ပက်ပက်
တစ်ချပ်တွင် ကန်စွန်းဥစိမ်း၊ အုန်းသီးစိမ်း၊ စိမ်းစားဥစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့်

အကြော်မျိုးစုံ၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကို တစ်ပုံစီပုံ၍ အုန်းသီးကြော်ထားသော ဆီလောင်း၍ ပွဲပြင်ပါ။ ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူများကို အခွံသင့်၍ ချဉ်ရည်စိမ်ပြီးထည့်ပါ။

အလူအတန်းများအတွက် လက်ဖက်ထည့်လိုပါက တစ်ပုံပုံ၍ ထည့်ပြင်နိုင်ပါသည်။

လက်ဖက်သုတ်

ဧရမ်းလက်ဖက်ကောင်းကောင်း	၁၀ ကျပ်သား
နှမ်းလှော်	နို့ဆီဗူး ၁ဘူး
ကြက်သွန်ကြော် (အဖြူ)	၅ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ဖျာပုံပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား

လက်ဖက်ကောင်းကောင်းကို ရေဆေး၍ ညှစ်ပြီးလျှင် ဆားသင့်ရုံထည့်၍ နာနာနယ်ပါ။ ဖျာပုံပုစွန်ခြောက် ကောင်းကောင်းကို ထည့်နယ်ပါ။ နယ်ထားသော လက်ဖက်ထဲသို့ နှမ်းဆီအားလုံး လောင်းထည့်၍ ဆီစိမ်ထားပါ။

သုပ်၍စားသောအခါ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်ထည့်၍ စားပါ။ အချဉ်လိုလျှင် သံပရာသီး အနည်းငယ် ညှစ်ပါ။ (အချို့နှမ်းမထည့်ဘဲ) ကြက်သွန်ကြော်နှင့် လက်ဖက်တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ကြပါသည်။

(လက်ဖက်သုပ်ရာတွင် အချို့ကုလားပဲခြမ်းကြော်၊ မြေပဲလှော်ပဲခြမ်းကြော် (ပဲကြီး၊ ပဲဖြူကလေး၊ ပဲလိပ်ပြာ) ပဲလုံးကြော်

မှန်လုပ်ရည်းမျိုးစုံ

အခွံသင့်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ စသည်တို့ကိုထည့်၍ သုပ်စားကြပါသည်။

(လက်ဖက်အစပ်သုပ်လိုလျှင်) ပင်နံသီး ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။ သံပရာရည်ညှစ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။

တို့ဟူးသုတ်

တို့ဟူး	၁ ပိဿာ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ကျပ်သား
မန်ကျည်းမှည့်	
(သို့မဟုတ်) ချဉ်စော်ကား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

တို့ဟူးကိုဝယ်၍ အတုံးပါးပါးကလေးများ ကြိုက်နှစ်သက်သလို တုံးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူများကို ညက်အောင် ထောင်း၍ ရေနင့်စပ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူရည်လုပ်ထားပါ။

ငရုတ်သီး သုံးကျပ်သားကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ငရုတ်ဆီ ပြုလုပ်ထားပါ။ ငရုတ်ဆီ မလုပ်မီ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။

ငံပြာရည်ကိုလည်း ချက်ထားပါ။ တွဲဖက်စားရန် ဆီနှင့် လှော်ထားသော ငရုတ်သီးမှုန့် အသင့်ထားပါ။

တို့ဟူးသုပ်လိုသော် လိုးထားသော တို့ဟူးပဲပြားကလေးများ
၁န်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူရည်နှင့် အငန်ထည့်ပါ။
ချဉ်စော်ကားရည်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။
အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် ဖြူးစားပါ။

ရှမ်းဆန်းသစ်

ရှမ်းဆန်(သို့မဟုတ်) ဆန်ကောင်းကောင်း ၃ လုံး
ငါးဖိန် (သို့မဟုတ်) ငါးကြင်း၊
ငါးသိုင်း၊ ငါးရဲ့ ၂ ကောင်
ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ဥ
ဆီ ၁၅ ကျပ်သား
ပဲကျက်မှုန့် နို့ဆီဘူး ၁ ဗူး
ဆား၊ ငံပြာရည် သင်ရုံ

ရှမ်းဆန် (သို့မဟုတ်) ဆန်ကောင်းကောင်းကိုခပ်ပျော့ပျော့
ချက်ထားပါ။ ငံပြာရည်နှင့် ပြုတ်ထားသော ငါးများကို အရိုးသင့်၍
အသားထုတ်ထားပါ။

ထမင်းလိုသလောက်ယူ၍ ဗျပ်၊ သံလင်းပန်းတွင် အရိုးသင့်ပြီး
ငါးအနည်းငယ်ထည့်၊ ငံပြာရည်လောင်း (ဆား ထည့်လိုကထည့်)
ကြက်သွန်ဖြူ-နီချက်ထားသော လောင်း၍ ပတ်စာနယ်

ထက်သို လက်ဖ်နောင်နှင့် နယ်ပါ။ ထမင်းလုံး ပျောက်သွားသောအခါ
သားရေကြော် ဂျူးမြစ်တို့နှင့် ကပ်စားလေ့ရှိကြပါသည်။

ငါးဟင်းချိုကလေး သောက်၍ စားရလျှင် အလွန် အရသာရှိ
ပါသည်။

သဘောသီးသုတ်

အခွံသင်ပြီး သဘောသီးစိမ်း ၂ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ကြွေဖုန်းကြီး
ပဲမှုန့် (အကျက်) ၃ ဖုန်း
ငံပြာရည် အနည်းငယ်
ပင်နံသီး ၁၀ တောင်
မန်ကျည်းမှည် ၁ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး ၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ဥ
ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးမှုန့် သင့်ရုံ

အခွံသင်ပြီး သဘောသီးစိမ်းနှစ်လုံးကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍
သဘောသီး (သို့မဟုတ်) စိန်ခလုတ်ဖြင့် ခြစ်ပါ။ ခြစ်ပြီးလျှင်
တဖန် ရေထပ်ဆေးပါ။ ရေမဆေးဘဲလည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်နီဥကြီး နှစ်ဥကို ပါးပါးလှီး ရေဆေး၍စစ်ထားပါ။
ကြက်သွန်နီ တစ်ဥကျစီမျှနှင့် နီရောင်လာအောင် ချက်ထားပါ။
ငံပြာရည်လည်း ချက်ထားရန် လိုပါသည်။

ငင်းနောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်တို့နှင့် အားလုံး ရောနယ်
သုပ်ထားပါ။ ပင်နံ့သီးကိုထောင်း၍လည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်
ပါးပါးလှီး၍လည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

အချဉ်ကို မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်သင့်ရုံထည့်၍ အစပ်ကြိုက်
သူများအဖို့ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်စားနိုင်ပါသည်။ ငါးပိရည်
အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါက ပို၍ အရသာ ရှိလှပါသည်။

သင်္ဘောသီးသုပ်ရာတွင် ပုစွန်ထုပ်ကြီး ထောင်း၍သော်
လည်းကောင်း၊ ငါးခူ၊ ငါးရုံ၊ ငါးသင်းအုံတို့ကို မီးပုတ်၍သော်
လည်းကောင်း ပုစွန်ခြောက်မှုန့်အစားထည့်၍ သုပ်စားနိုင်သည်။
အရသာတစ်မျိုး ထူးပါလိမ့်မည်။

ခေါက်ဆွဲသုပ်

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| ပြုတ်ပြီး ဂျုံခေါက်ဆွဲ | ၁ ပိဿာ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့်(ကြွေဖွန်းကြီး) | ၃ ဖွန်း |
| ပဲမှုန့်(အကျက်) | ၃ ဖွန်း |
| ဆီချက် | ၁၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | သင့်ရုံ |
| ချက်ပြီးငံပြာရည် | သင့်ရုံ |
| သံပရာသီး | ၂ လုံး |

ပြုတ်ပြီး ဂျုံခေါက်ဆွဲများကို ကြာညှို့၊ အနည်းငယ်

ဆီချက်အနည်းငယ်နှင့် အသီးအနှံများထည့်ထားပါ။

သုပ်စားလိုသော် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့် ငရုတ်မှုန့်ချက်ပြီး
ငံပြာရည်တို့နှင့် ရောစပ်၍ ဆီချက်လောင်းပြီးငရုတ်မှုန့်ထည့်၍
သုပ်စားပါ။ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။

ဟင်းချို ချိုချိုကလေးတွင် ပဲပင်ပေါက်သော် လည်းကောင်း၊
ကြက်သွန်စိမ်း ပါးပါးလှီး၍သော် လည်းကောင်း၊ ဘူးသီး၊ ကျောက်
ရုံသီး အနည်းငယ် ခပ်၍သော်လည်းကောင်း တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်
ပါသည်။

ပဲကြာဆံသုပ်

- | | |
|------------------------------------|------------|
| ပြုတ်ပြီး ပဲကြာဆံ | ၁ ပိဿာ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် (ကြွေဖွန်းကြီး) | ၃ ဖွန်း |
| ပဲမှုန့် (အကျက်) | ၃ ဖွန်း |
| ဆီချက် | ၁၅ ကျပ်သား |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | သင့်ရုံ |
| ချက်ပြီး ငံပြာရည် | သင့်ရုံ |
| သံပရာသီး | ၂ လုံး |

ပဲကြာဆံပြုတ်များကို ရေစစ်ထားပြီးလျှင်သုပ်၍ စားလိုပါက
အထက်ပါ ဖော်ပြပါ ခေါက်ဆွဲသုပ်ကဲ့သို့ သုပ်စားပါ။

ကြာဆံသုပ်

- | | |
|------------------------------------|---------|
| ဆန်ကြာဆံပြုတ်ပြီး | ၁ ပိဿာ |
| ပုစွန်ခြောက်မှုန့် (ကြွေဖွန်းကြီး) | ၃ ဖွန်း |

၅၀

လင်းလင်းထက်(အိအေ)

ပဲမှုန့်. (အကျက်) ၃ ဇွန်း
ဆီချက် ၁၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့် သင့်ရုံ
ချက်ပြီး ငပြာရည် သင့်ရုံ
သံပရာသီး ၂ လုံး

ပြုတ်ပြီး ဆန်ကြာဆံကို ကြာညှို့ အနည်းငယ်ထည့်၍ အရောင်ယူပြီး ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီချက် အနည်းငယ်နှင့် လှိုမ့်ထားပါ။

သုပ်၍ စားလိုသောအခါ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငပြာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ရောစပ်၍ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။
(ငရုတ်သီး ဆီချက်၍လည်း သုပ်စားနိုင်ပါသည်။)

မန္တလေးမုန့်တီ

ကြက်သား ၄ ပိဿာ
ဆီ ၂ ပိဿာ
ငရုတ်ကောင်း ၂ ကျပ်သား
ငါးချ ၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ ၂ ပိဿာ
ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ကျပ်သား
ငပြာရည်အချို့နှင့် အငန် ၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့် ၅ ကျပ်သား

ကုလားပဲမှုန့်. (အကျက်) ၁ ပိဿာ
ကြာဆံကြီးအခြောက် ၅ ပိဿာ
ပဲတီပင်ပေါက် ၁ ပိဿာ
ဆီနှင့် လှော်၍ ထောင်းထားသော
ငရုတ်သီးမှုန့် ၁၂ ကျပ်ခွဲသား

ကြက်သားများကို ရင်အုပ်၊ ပေါင်များ မပျက်အောင် ကိုင်၊ ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ငပြာရည်နှင့် နူးအောင် ပြုတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
ကြက်သွန်နီ ၅၀ ကျပ်သားကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်ထားပါ။ ကြော်ပြီး ဆီကို ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြင့် ဆီချက်ထားပြီး ဖပ်ထားပါ။ ငပြာရည်ကိုလည်း ချက်ထားပါ။

အောက်အရပ်အခေါ် ကြာဆံကြီး၊ အထက်အရပ်ခေါ် မုန့်တီများ အခြောက်ဖြစ်ပါက နူးနပ်အောင်ပြုတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ အချို့အရပ်များတွင် မုန့်အစိမ်းများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ မုန့်စိမ်းဆိုသည်မှာ မုန့်ဟင်းခါးကို နန်းကြီးကြီး ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြက်ပြုတ်ရည်များကို ငါးချပြုတ်ရည်နှင့် ရော၍ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များထဲညှစ်၍ ဟင်းချိုချက်ရပါမည်။ ကြက်သွန်ဖြူများကို အခွံသင့်၍ ဟင်းချိုတွင် ခပ်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်များကိုလည်း ရေနွေးပြောထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်များကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပြီးလျှင် ရေစစ်၍ ဖြန့်ထားပါ။ စားလိုသောအခါ ကြာဆံကြီး တစ်ပန်းကန်ပြင်လျှင် မွှာထားသော ကြက်သား အနည်းငယ်၊ ကျိုချက်ထားသော ငပြာရည် သင့်ရုံ၊ ရေနွေးပြောထားသည့် ပဲတီပင်ပေါက် အနည်းငယ်၊ ပဲအကျက်မှုန့်

လက်ဖက်ရည် သုံးစွန်းခန့်ကို ငရုတ်ဆီလောင်း၍ သုပ်ပါ။ သံပရာ၊ ရှောက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ညှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။ အစပ် ကြိုက်သူများအဖို့ ဆီနှင့် လှော်ထားသော ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ နန်းကြီး၊ နန်းကလေး များကိုလည်း အထက် ဖော်ပြပါ နည်းအတိုင်း သုပ်စားနိုင်ပါသည်။)

ရှောက်သီးသုပ်

ရှောက်သီး	၁ လုံး
ပုစွန်ခြောက် (ကြွေစွန်းကြီး)	၁ စွန်း
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ကြက်သွန်နီဖြူ	၁ ဥ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မျှင်ငါးပိ	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	သင့်ရဲ့

ပထမမျှင်ငါးပိကို ယောက်မတွင်သော် လည်းကောင်း၊ စလောင်းဖုံးတွင်သော် လည်းကောင်း ကပ်၍ ကင်ထားပါ။ နောက် ကြက်သွန်နီ ၂ ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေး၊ ရေစစ်ထားပါ။ ကျန် ကြက်သွန်နီဥနှင့် ကြက်သွန်နီဖြူဥတို့ကို ပါးပါးလှီး၍ နီရောင်လာအောင် ဆီချက်ထားပါ။

နောက်ဆုံးရှောက်သီးကို အလုံးလိုက်ခွဲစိတ်ပြီး အခွံနှင့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရှောက်သီး အမြွှာကလေးများရအောင်လုပ်၊ ရေထဲထည့်ပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးနွယ်

နောက်ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ပါ။ ရှောက်သီး နှင်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းကင်ပြီးတဲ့ မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်နှင့် လှီးပြီး ကြက်သွန်နီများ ရော၍ ဆီချက်ဆမ်းပြီးလျှင် သုပ်စားပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများအဖို့ ပင်နီသီး ၁၀ တောင်ခန့် ထောင်းထည့်ပြီး သုပ်ပါလျှင် အလွန် ဖြန့်ရှက်ပါလိမ့်မည်။

(ရှောက်သီးနှင်ထားတာ ကြာလျှင် ခါးတတ်ပါသည်။)

ကြက်တက်ရွက်သုပ်

တောင်ပေါ်လက်ဖက်ခေါ် ကြက်တက် ရွက်များကို ပထမ ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် ပါးပါးလှီးပြီး ဆီစိမ်း၊ နမ်း၊ မြေပဲ၊ ပဲကြီးကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်တို့နှင့် သုပ်စားနိုင်ပါသည်။

အစပ် သုပ်စားလိုပါလျှင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပဲမှုန့် ငံပြာရည်၊ ဆီချက်များနှင့် ရောသုပ်စားပါ။ ကြက်တက်ရွက်များ ကို လက်ဖက်ကဲ့သို့ သုပ်စားနိုင်ရန်အတွက် ပြုတ်ပြီး ကြက်တက် ရွက်များကိုစားနှင့်လှီး၍ တောင်စဉ်ဖက်များနှင့် ထုပ်ပြီး နီးဖြင့် စိပ်စိပ်စည်း၍ ရေစိမ်ထားနိုင်ပါသည်။

ထေသုပ်

ထေ (တရုတ်အခေါ်)	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ။

၂ ၂

ကုလားပဲမှုန့် (အကျက်) ကြွေစွန်းကြီး ၃ ဇွန်း

ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ၃ ဇွန်း

ထေဆီသည်မှာ တရုတ်ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရနိုင်သော သားရေပြားခြောက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ စားလျှင် သားငန်ပြေသုပ်ကဲ့သို့ အရသာရှိပါသည်။

ထေကိုပယ်၍ ညဦးကပင် ရေစိမ်ထားပြီး နံနက်ကျလျှင် မလိုအပ်သော အမြှေးများကို ဖယ်ပစ်ပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင် ပြော၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်သွန်နီဥကြီး ၃ ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ရေစိမ်ပြီးဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။

သုပ်၍ စားလိုသောအခါ လှီးပြီးထေများနှင့် ကြက်သွန်ရော၍ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ချက်ပြီးငံရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီနှင့် ချက်ထားသော ဆီချက်လောင်း၍ သုပ်စားပါ။ အချဉ်ရည်များအဖြစ် မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်၊ သံပရာရည်၊ ရှောက်တို့နှင့် သုပ်စားပါလေ။ အစပ်လိုက ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်စားပါက တစ်မျိုးအရသာရှိပါသည်။

သားငန်ပြေသုပ်

ဂျီအရေပြား၊ အမဲအရေပြား

ကျွဲအရေပြားအခြောက် ၆ လက်မခန့်

ဆီ

ပတိလည်

၅ ကျပ်သာ

ကြက်သွန်နီဥကြီး

၁ ၂

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ ၂

ငံပြာရည်

အနည်းငယ်

ပုစွန်ခြောက်မှုန့် (ကြွေစွန်းကြီး)

၃ ဇွန်း

ကုကားပဲမှုန့် (အကျက်) (။)

၃ ဇွန်း

သားရေပြားကို ဦးစွာ မီးဖုတ်ပါ။ မီးဖုတ်လိုက်သောအခါ တူနီလိမ့်၍ သွားလိမ့်မည်။ ခဏကြာသော် မီးမဟာ ဆယ်ယူ၍ ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီးလျှင် အမည်းအသည်းများကို ဓားနှင့်ခြစ်ပစ်ပါ။ နောက်တစ်ခါ ရေထပ်ဆေးပြီး ၎င်းမီးဖုတ်ထားသော သားရေပြားများကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။

နူးလောက်သောအခါ ဆယ်ယူ၍ ရေအေးတွင် စိမ်ပါ။ နောက်ဆယ်ယူပြီး ဓားနှင့် ပါးပါးလှီး၍ ကြက်သွန်နီစိမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည် အစရှိသည်တို့ကို ရာထည့်၍ ဆီချက်လောင်းပြီး သုပ်စားပါ။ မြန်မာများ ကြိုက်သော ထမင်းလက်သုပ်များတွင်လည်း ထည့်လှေ့ ရှိကြပါသည်။

ကော်ပြန်ကြော်သုပ်

အသင့်ကြော်ထားပြီး ကော်ပြန်ကြော်

၅ လိပ်

ကြက်သွန်နီဥကြီး

၁ ၂

ကြက်သွန်ဖြူ

၂ ၂

ဆီ	၅ ကျပ်သား
ရှောက်သီး	၁ စိတ်
ချက်ပြီးငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ရှေးဦးစွာ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥအား ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်ဥ ၃ ဥကိုလည်း ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။

အသင့်ကြော်ထားသော ကော်ပြန့်ကြော်များကို အရွယ်တော် လှီးပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် ထည့်၍ လှီးထားသော ကြက်သွန်စိမ်း နံနံပင်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်လောင်း၍ သုပ်စားပါ။ အချဉ်အတွက် ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်ညှစ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဘူးသီးကြော်သုခ

ဘူးသီးကြော်	၁၀ ချပ်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
မန်ကျည်းမှည့်	သင့်ရုံ
ချက်ပြီးငံပြာရည်	သင့်ရုံ
နံနံပင်	၁ စည်း
ကြက်သွန်မြိတ်	၁ စည်း

ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးစိမ်း(သို့မဟုတ်) ပင်နံသီး	၁၀ တောင်

ဘူးသီးကြော်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဥကြီး ၃ ဥကို လည်း ပါးပါးလှီး ရေဆေး၊ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်တို့ကိုလည်း သန့်စင်စေပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ မန်ကျည်းမှည့် ကိုလည်း အရည်ပျစ်ပျစ် ပျော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥနှင့် ကြက်သွန်နီ ၂ ဥကိုလည်း ဆီချက်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ။

အားလုံးအဆင်သင့် ဖြစ်သောအခါ အားလုံးရော၍ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်ဆမ်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် သင့်ရုံထည့်၍ မန်ကျည်းမှည့်ရည် လောင်းသုပ်ပါ။

* * *

အပေါင်းမုန့်များ

ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း

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

ကောက်ညှင်းဆန် သန့်သန့်ကို ရေဆေး၍ တစ်ညသိပ် စိမ်ထားပါ။ (ရေကို ၁၀ နာရီ စိမ်ထားလျှင် ရပါသည်။) ၎င်းနောက် ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်၍ ဦးရည်ဖျန်း၊ အုန်းသီးဖတ်များထည့်၊ သကြားထည့်ပြီး နယ်ပါ။ နယ်ပြီးလျှင် ပြန်ပေါင်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ပိုပေါ်မှ ချနိုင်ပါပြီ။

ပြာရည်ဆုပ်

ကောက်ညှင်း	၁ ပြည်
ပြာရည်	၁ ဇွန်း

ကောက်ညှင်းများကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ပြာရည် ထည့်ပြီး ရေတစ်ည စိမ်ထားပါ။ ရေအထပ်ထပ်ဆေး၍ စိမ်ထားပါ။ မုန့်ထုပ်သောအခါ ကြိရွက်များဖြင့် ထုပ်ရပါသည်။ ကောက်ညှင်းထုပ် ပြုတ်သကဲ့သို့ ပြုတ်ပါ။ ၎င်း ပြာရည်ထုပ်များ အတွင်းသို့ ဝက်သား၊ ဌာပနာ၍လည်း ထုပ်စားလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဝက်သားများကို ပိပ်ပြာရည်နှင့် နယ်၍ ထည့်ပါ။

မုန့်ဘင်း

ကြက်ဥ	၂၀ လုံး
နို့ဆီ	၁ လုံး
နို့စိမ်း	၁ လုံး
ခွားနို့	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၁၀ သား
သကြားတူးရေ	၅ ကျပ်သား
ဝီလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

အိုးသန့်တွင် ရေ ၂၅ ကျပ်သား၊ ခွားနို့ ၂၅ ကျပ်သား၊ နို့စိမ်းတစ်လုံး ထည့်ကြပါ။ ဆူလာသောအခါ နို့ဆီ တစ်ဘူး

ဖောက်ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက် ဆူလာသောအခါ ဖိုပေါ်မှချပြီး ကောင်းစွာ
ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ သကြားတို့ဖြင့် ရောစပ်နိုင်သည်။

ကြက်ဥ၊ သကြား အိုးတစ်လုံးထဲထည့် သကြားကြေ၍
ကြက်ဥ ပွလာသည်အထိ ခေါက်ရမည်။ ကြက်ဥပွလာသောအခါ
ငါးလီလာအနံ့ တစ်ဇွန်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကျိုထားသော နို့ဖြင့်
ရောစပ်ပါ။

ပုံစံ

ဖုတ်မည့် ခွက်ငယ်တွင် စင်ကြယ်အောင်လုပ်၍ သကြားတူးရေ
အနည်းငယ်စီ ခံပါ။ ပူတင်းရေ လောင်းထည့်ပါ။ ခွက်ပြည့်ထည့်၍
ဖုတ်ပါ။

ဖုတ်ခြင်း

ပုံစံပြုလုပ်ထားသော ခွက်ငယ်ကလေးများကို အောက်ခံ
ဗန်းတွင် ရေခဲ၍ အပူချိန် ၂၅၀ ဒီဂရီ(ဖ) ရှိ ဖိုထဲထည့်ဖုတ်ပါ။ မိနစ်
၂၀ ကြာပါမည်။

မုန့်ပက်ထုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း	တစ်ပြည်
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	အနည်းငယ်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်စွာဆေး၍ တစ်ည စိမ်ထားပါ။
နောက်တစ်နေ့ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ရန်အိတ်နှင့်
ထည့်၍ ဖိထားပါ။

ငှက်ပျောဖက်များကို အရွယ်တော်ပြုလုပ်၍ ရေဆေးပြီး
အဝတ်နှင့် စင်ကြယ်အောင် သုတ်ထားပါ။ မုန့်နှစ်များ ရေစစ်သောအခါ
ထုပ်၍ လက်နှင့်နယ်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ငှက်ပျောရွက်ပေါ်တွင်
အစာများ ဌာပနာပြီးလျှင် အောက်ကားအပေါ်၍ လေးထောင့်ထုတ်
ပြီး တစ်စပ်ထိုး၍ ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ နပ်လျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

မုန့်ဦးနှစ်ထောင့်

ငစိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထုံး	၂ ကျပ်သား
ပဲလွမ်း	နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး
အုန်းသီး	၂ လုံး
နှမ်းလှော်	နို့ဆီဘူး ၁ ဘူး
ဆား	၂ ကျပ်ခွဲသား

ဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ထုံးရည်တစ်ည စိမ်ထားပါ။
နောက်တစ်နေ့ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။
ရေစစ်သောအခါ အနည်းငယ် နယ်၍ လုံးပြီးလျှင် နီပေါင်းချောင်ဖြင့်
ပေါင်းပါ။ အတန်ငယ်ကျက်သောအခါ မုန့်နှစ်ကို ပြန်ထောင်းပါ။
မုန့်အချို့ကို ပဲလွမ်းပြုတ်များနှင့် ရောနယ်၍ အပြားဝိုင်းကလေး

များပြုလုပ်၍ ပဲမွန့်ရအောင် အကျက်ပေါင်းပါ။ ၎င်းနောက် ဓား
ပါးနှင့် လှီးထားပါ။ ယခင် ပြန်ပေါင်း၍ ထောင်းထားသော မုန့်
ဖြူများကို အနည်းငယ်ထပ်နယ်ပြီး လက်သန်သန့်ဖြင့် မုန့်တော
ကလေးများရအောင် ပွတ်ချပါ။ မုန့်နှစ်အချို့ကို ဘီးအသစ်စက်စက်
တင်၍ ဘီးအသွားကလေးများ ထင်အောင် ပွတ်တိုက်၍ ချ
ဘီးရာထင်သော မုန့်မင်းကလေးများ ရပါမည်။ ၎င်းမုန့်များ
ပေါင်းချောင်တွင် ခပ်စွေထည့်၍ နပ်အောင်ပေါင်းပါ။ အား
အဆင်သင့် ဖြစ်လာအခါ ဆားနှင့်ရောထောင်းထားသော နှမ်းထောင့်
အသင့်ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်များ ထည့်၍နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီဆစ်
သုံးဆောင်ပါ။ လက်မဝင်စေလိုလျှင် မုန့်ဖြူကို အပြားဝိုင်း ကလေး
ပြုလုပ်ပြီး ပေါင်းပါ။ နပ်က ဓားနှင့် လှီးယူပါ။

ကောက်ညှင်းပေါင်း

- | | |
|---------------|------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | တစ်ပြည် |
| ပဲလွမ်းစေ့ | နို့ဆီဘူးနှစ်ဘူး |
| ဆား | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| နှမ်းလှော် | နို့ဆီဘူး တစ်ဝက် |

ပဲလွမ်းစေ့ကို နူးအောင်ပြုတ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်
ကိုလည်း ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ထားပါ။ ကောက်ညှင်းပေါင်း
သောအခါ အောက်ကပေါင်းအိုးကို ရေအောင် တည်ထားပြီး
ပြုတ်ပြီး ပဲလွမ်းစေ့များရောကာ ကောက်ညှင်းဆန်

ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်၍ပေါင်းပါ။ အောက်ခံပေါင်းအိုးပေါ်တွင်
ပေါင်းချောင် တင်ထားသည့်အခါတွင် အိုးနှစ်လုံးစပ်ကြားမှ အငွေ့
မထွက်အောင် လုပ်ပါ။ ပေါင်းချောင်အိုးတွင် အပေါက်များရှိသဖြင့်
ဆန်များထည့်က ယိုကျလိမ့်မည် အထင်မရှိပါနှင့်။ ရဲတင်းစွာ
ထည့်ပါ။ မယိုကျနိုင်ပါ။

ကောက်ညှင်းနပ်၊ မနပ်ကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်ပါ။ မနပ်
ဆေးလျှင် ရေအနည်းငယ် ဖျန်းပေးပြီး စလောင်းအုပ်ထားလျှင်
နပ်လာပါလိမ့်မည်။

ကောက်ညှင်းပေါင်းကျက်လျှင် ဇလုံ၊ သို့မဟုတ် ဗျပ်လင်
ပန်းတွင် သွန်ချပြီး ဆီသုတ်ထားသော လက်၊ သို့မဟုတ် ယောက်မဖြင့်
နာနာရိုက်ပေးပါ။ အလွန် စားကောင်းသော ကောက်ညှင်းပေါင်း
ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

(ရောင်းစားသူအဖို့ ယခုကဲ့သို့ ရိုက်ပေးရန် မလိုပါ။)

နှမ်းလှော် ဆားလှော်ဖြင့် ထောင်းထားသော နှမ်းထောင့်
နှင့် အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။ အချို့နှမ်းဆီစက်စက်တွင်
ဆားသင့်ရုံခတ်တိုပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သားကြော်၊ ငါးကြော်၊ အမဲသားကြော်များနှင့်လည်း
တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ကြပါသေးသည်။

မုန့်နွဲ့နွဲ့နွဲ့

- ငစိန်ဆန်ကြမ်း
အုန်းသီး

- နို့ဆီဘူး ၄ ဘူး
၁ လုံး

သာကုစေ	၁၀ ကျပ်သာ:
သကြား	၂၅ ကျပ်သာ:
ဆား	သင့်ရုံ

ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။
 နောက်နေ့ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင်ကြိတ်ပြီး အဝတ်နှင့် ရေစင်အောင်ဖိထားပါ။
 ရေစင်လောက်သောအခါ အနည်းငယ် နယ်ပေးပါ။ နယ်သားရလျှင်
 ဆီသုတ်ထားသော ငှက်ပျောဖက်တွင် ထုပ်၍ ပေါင်းအိုးနှင့် ပေါင်းပါ။
 မုန့်များကျက်လောက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အအေးခံထားပါ။ အေးလာ
 သောအခါ သကြား၊ အုန်းသီးမှုန့်များ ဖြူစားပါ။ သို့မဟုတ်
 ခြစ်ထားသော အုန်းသီးကို အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် ညှစ်ယူပြီးလျှင် အဆီ
 ဖြစ်အောင် ကျို၍ မုန့်ထုပ်တွင်ဆမ်းပြီး သကြားဖြူး သုံးဆောင်ပါ။
 သို့မဟုတ် မုန့်နုနယ်စဉ် အုန်းနို့ ပျစ်ပျစ် အနည်းငယ်
 ထည့်နယ်ပြီးလျှင် ရပ်ပြီး အုန်းသီးနှင့်သကြား တွဲဖက်၍ စားသုံး
 ပါသည်။ အရသာ ပိုရှိပါလိမ့်မည်။

မုန့်ဗေဒါး

ဆန်ကြမ်း	တစ်ပြည်
ပဲလွမ်းပြုတ်	နို့ဆီဘူး ၂ လုံး

ရှေးဦးစွာ ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်စွာဆေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။
 ၎င်းနောက် ရေစစ်၍ ဆန်မှုန့်ထောင်းပါ။ ၎င်းဆန်မှုန့်များကို
 သံစလုံတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အင်တုံတစ်ခုတွင်သော်လည်းကောင်း
 လက်နှင့် ရေအနည်းငယ်ဖုန်း၍ ပီ ပီ ညှပ်ပျော့ နောက်ခပ်မာ

သုံးမျိုးသုံးစားထားပြီး သိပ်ပေးပါ။ မုန့်လုပ်လိုသောအခါ ယောက်သွား
 (ပုံးခွံ)နှင့် ဖြည်းဖြည်း ခြစ်ယူရပါသည်။

မုန့်လုပ်လိုသောအခါ ထမင်းချက် မြေအိုးတစ်လုံးကို
 ရေခဲအုတ်ထောင်တည်ပါ။ ၎င်းအိုးပေါ်တွင် အပေါက်ပါသော စလောင်း
 တစ်ချပ်ကို ပက်လက်လှန်၍ ဖုံးထားပါ။ ရေနွေးငွေ့ မလစ်စေရန်
 မုန့်ညက်များကို ရေဆွတ်၍ အုံထားပါ။ ၎င်းနောက် သန့်ရှင်းအောင်
 လျှော်ထားသောအဝတ်ပါးစ ဖွပ်ကျယ်အစုကို စသည်တို့ကို စလောင်း
 ပေါ်တွင် ခင်း၍ ယောက်သွားနှင့် ခြစ်ထားသော မုန့်ညက်များ
 အပိုင်းပုံချ၍ ထည့်ပြီး အပေါ်ယံမှ ပဲပြုတ်အနည်းငယ် ထည့်ပေါင်းပါ။
 မုန့်နုလောသောအခါ နှမ်းဆီ၊ နှမ်းထောင်းဖြူး၍ စားသုံးလေ့ ရှိကြ
 ပါသည်။ အချို့ကြိုက်လျှင် သကြားဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
 မုန့်ညက်ခြစ်ရာတွင် သံစွန်းနှင့် ခြစ်ယူလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
 (အချို့က အတွင်း၌ အုန်းသီးကို စိန်ခလုတ်နှင့်ခြစ်ယူပြီး ထန်းလျက်
 ရည်နှင့် နယ်၍ ရွာပနာ ထည့်ပါသည်။)

ပီလောပီနုဥဗေဒါး

ပီလောပီနုဥ	၁ ပီသျှာ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသာ
ဆား	သင့်ရုံ

ပီလောပီနုဥကို ရေစင်ကြယ်စွာပွတ်၍ ဆေးပါ။ ၎င်းနောက်
 ပေါင်းချောင်အိုးတွင် အစီအရီထည့်၍ ပေါင်းပါ။ နူးနပ်လောက်
 အညှိအခါ ဆယ်ယူ၍ ဆီ၊ ဆားတို့နှင့် တို့စားပါ။

ကန်စွန်းဥပေါင်း

ရွှေဝါကန်စွန်းဥ	၁ ပိဿာ
(သို့မဟုတ်) ကန်စွန်းဥဖြူ	
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲ သား
ဆား	သင့်ရုံ

ကန်စွန်းဥများကို စင်ကြယ်အောင် ပွတ်တိုက်၍ ရေဆေးထားပြီးလျှင် ပေါင်းချောင်ပွင့်ထည့်၍ ပေါင်းပါ။ ကျက်လောက်သော အခါ ဆီ၊ ဆားတို့နှင့် တွဲဖက်၍ သုံးဆောင်ပါ။ ပြုတ်စားသော ကန်စွန်းဥထက် ကောင်းပါသည်။

ငါးပေါင်းထုတ်

ငါးဖယ်ခြစ်၊ ငါးကြင်းသား	
ငါးရုံ၊ ငါးမြင်းရင်းသား	
ပင်လယ်ငါး(ရရာ)	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
အုန်းသီး	၃ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီး	၅ တောင်

ဦးစွာ အုန်းသီးတစ်လုံးကို ခြစ်၍ အုန်းနီညှစ်ပြီး ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်ထည့်၍ အုန်းနီပျစ်ပျစ် ကျိုထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ

နုနုလုပ်နည်းမျိုးစုံ

တို့ကိုလည်း ညက်စွာထောင်း၍ ဆားသင့်တော်ရုံထည့်ပြီး ကျန်ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားဖြင့် နယ်ထားပါ။

နောက် ရဲယိုရွက် မနုမရင့် အရွက်ကောင်းကောင်းများနှင့် (အင်ဖက်၊ တောင်စဉ်ဖက်၊ ငှက်ပျောဖက်) ရရာများနှင့် တဲစပ်ထိုးရန် ငါးချောင်းကလေးများ ရှာထားပါ။

ငါးဖယ်ခြစ်ဆိုလျှင် ငါးဖယ်ကို ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်တော်ရုံထည့်၍ လက်နှင့်ဆုပ်နယ်ပါလျှင် လက်ကြားများမှ ငါးဖယ်ကုတ်ကလေးများ ရလာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့ကို ဆီနှင့် နယ်ထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များနှင့် ရောနယ်ထားပြီး တောင်စဉ်ဖက်၊ ငှက်ပျောဖက်များ ပထမခင်းထားပါ။ နောက် ရဲယိုရွက် နှစ်ရွက်ခန့်ထပ်ခင်းပါ။ ပြီးမှ ငါးများထည့်၍ ချက်ပြီး အုန်းဆီ တစ်ခွက် လောင်းထည့်၍ ရွှေတောင် မုန့်ဖက်ထုပ်များ ထုပ်သကဲ့သို့ ထုတ်ပြီးလျှင် တဲစပ်ထိုးထားပါ။ အထုပ်များ အသင့်ဖြစ်သောအခါ ပေါင်းချောင်အိုးတွင် ထည့်၍ အထုပ်များအား စီထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ ကျက်မကျက် ကို အပေါ်ယံရှိ ငါးထုတ်တစ်ထုပ်ကို ဖြေကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါသည်။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အဆာပြေ သရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အချိန် ၄၀ မိနစ်မှ တစ်နာရီခန့်အထိ ပေါင်းလျှင် ကျက်ပါလိမ့်မည်။

ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ငါးမြင်းရင်း အရိုးနည်းသော ပင်လယ်ငါးများဆိုလျှင် လက်တစ်လုံးခန့် အုန်းသီးစိတ်ကဲ့သို့ လှီးပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်နယ်ပြီးလျှင် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ထောင်းများ ရောထည့်ပြီး အထက်ဖော်ပြပါ ငါးဖယ်ပေါင်းကဲ့သို့ ထုပ်၍ ပေါင်းစားပါ။

အမျိုးပေါင်းလိုလျှင် ငရုတ်သီး မထည့်ဘဲ ပေါင်းယူပါ။
အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ ပုစွန်ထုပ်အား အတုံးငယ် ကလေးများ
ပြုလုပ်၍ ငါးပေါင်းသကဲ့သို့ ပေါင်းပါ။

ခက်သွားပေါင်း

ဝက်သား (အသားကောင်းကောင်း)	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန့်ကြွပ်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဘဲဥ ကြက်ဥ	၂ လုံး
ပဲငံပြာရည်	၂ ကျပ်ကွဲသား
ပဲစိမ်းစားဥ	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (လက်ဖက်ရည်)	၁ ဖွန်း

ဝက်သားကို နပ်နပ်စဉ်းစားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ၊ ပဲစိမ်းစား
ဥတို့ကိုလည်း နပ်နပ်ပါအောင်စဉ်းပါ။ ဘဲနပ်လုံးကိုလည်း ခက်ရင်းနှင့်
ခေါက်ထားပါ။ (ဖွန်းနှင့်လည်း ခေါက်နိုင်ပါသည်။) ပြီးလျှင်စဉ်းကော
ထားသော အသား၊ ကြက်သွန် အစရှိသည်တို့ကို ဆားနှင့် ပဲငံပြာရည်
ထည့်၍ နှံ့စပ်အောင်နယ်ပါ။ ဆီ (ကြွေဖွန်းကြီး တစ်ဖွန်း) ကိုလည်း
ထည့်နယ်ပြီး ပန်းကန်စောက်(သို့မဟုတ်) ချိုင့် တစ်ခုခုတွင် ထည့်ပါ။

ပထမ ဒန်အိုးတစ်လုံးတွင် ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပြီး ဆူအောင်
တည်။ ရေနွေး ဆူလာသောအခါ အသားပန်းကန် (သို့မဟုတ်) ချိုင့်
အဖုံးဖုံးပြီး ဒန်အိုးထဲထည့်ပါ။ ဒန်အိုးအဖုံးကို ဖုံးပြီး အဖုံးပေါ်မှ
လေးလံသော ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်ခုခုကို ဖိထားပါ။ အသားထဲ
ရေမဝင်စေရန် လိုပါသည်။ အသားကျက်လောက်သောအခါ အောက်
သို့ချ၍ အအေးခံထားပါ။

ပေါင်းချောင်အိုးတွင် ပန်းကန် (သို့မဟုတ်) သတ္တုချိုင့်ကို
ထည့်ပေါင်းလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
(အခြား ကြက်သား၊ ဘဲသား စသော အသားမျိုးစုံကိုလည်း
ဝက်သားပေါင်းသကဲ့သို့ပင် ပေါင်းစားနိုင်ပါသည်။)

ငှက်ပျောသီးပေါင်း

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၂ ဖိး
ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်း	၂ စည်
အုန်းသီး	၁ လုံး
နှမ်း	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
ဆား	သင့်ရုံ

ငှက်ပျောသီးများကို အခွံမနှင်ဘဲ ကင်ပွန်းရွက်များနှင့် ရော၍
ပေါင်းချောင်အိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ ကျက်လောက်လျှင် အခွံနှင့်၍
စားနှင့် ပါးပါးလှီးပြီး ခြစ်ထားသော အုန်းသီး၊ နှမ်းလှော်၊ ဆားဖြူ
၍ နှမ်းဆီဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အဆင်သင့်ရာမုန့်

ဆန်ကြမ်းနို့ဆီဘူး	၃ ဘူး
သကြား	၃၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
အစားအစာ ဆိုးဆေးအနံ့	အနည်းငယ်
အစားအစာ သဘောဆေးအစိမ်း	အနည်းငယ်
အုန်းသီး	၂ လုံး

ဆန်ကို ရေစိမ်၍ကြိတ်ပြီး အဝတ်နှင့် စစ်ပြီး ဖိထားပါ။
 အုန်းသီးကိုခြစ်၍ အုန်းနို့ရသလောက် ညှစ်ယူပြီး ဆန်နှင့် ဆား၊
 သကြားခပ်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ထားပါ။ ၎င်းမုန့်ရေကို ၃ ပုံခွဲလိုက်။
 နောက်တစ်ပုံအဖြူ၊ နောက်တစ်ပုံကိုအနီ၊ တစ်ပုံကို အစိမ်းရောင်
 ဆုံးထားပါ။

မုန့်လုပ်လိုသောအခါ သယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ရေနစ်ပုံးခန့်
 ဆည့်၍ဆူအောင် တည်ပါ။ ဆူလာလျှင် ဝါးကပ်တစ်ခု တင်၍
 မုန့်လုပ်မည့် ဒန်အိုး၊ သို့မဟုတ် လင်ပန်း၊ သံပန်းစသည်တို့ကို
 တင်လိုက်ပါ။ ၎င်း ဒန်အိုးထဲသို့ ပထမ အစိမ်းရောင် ရေတစ်ထပ်
 လောင်းလိုက်ပြီး မုန့်ကျက်စေရန် အဖုံးဖုံးထားလိုက်ပါ။ ပထမ မုန့်
 ထပ်ကျက်လျှင် ဒုတိယထပ်အဖြူလောင်းပါ။ ၎င်းမုန့်ထပ်ကျက်လျှင်
 အနီရောင် မုန့်ရည်လောင်းပြီး နွေးနည်းအတိုင်း အဖုံးဖုံးလိုက်ပါ။
 အနီရောင်ကျက်လျှင်အဖြူရောင် ထပ်လောင်းထည့်ပါ။ ကျက်လျှင်
 အစိမ်းရောင် လောင်းပါ။ ဤကဲ့သို့ မုန့် ၆ ထပ်လောက်ရအောင်

တောင်းထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ မုန့်ကျက်သည့်အခါ လိုသောပုံစံလို၍
 ပြုဆောင်ပါ။

ငါးပေါင်းအချို့

ငါးကြင်း ငါးမြင်းရင်း ငါးရုံ၊
 ငါးဖယ်နှင့် အရိုးနည်းသော ပင်လယ်ငါး

တစ်မျိုးမျိုး	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ခွကြီး	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မုန့်ကြပ်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၁ လုံး
ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ(ရရာ)	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ငါးများကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ လက် ၃-၄ သစ်တုံးပြီး
 ပေါင်းချောင်တွင် ကျက်ရုံပေါင်းပါ။ ကျက်လောက်လျှင် အအေးခံ၍
 အရိုးများ ကုန်စင်အောင်သင်ပါ။ ကြက်သွန်ခွကြီးနှင့် ဥဖြူအား
 ထမ်းထောင့် အတုံးကလေးများ တုံးပြီး ဆား ဆီ မုန့်ကြပ်မှုန့်
 တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ နယ်ပြီး အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍
 ၄-၅ လျှောက်ခင်းပြီး အင်ဖက်၊ တောင်စဉ်ဖက်တို့နှင့်ထုပ်၍ တစ်စပ်
 တစ်စပ် ပေါင်းချောင်နှင့် ထပ်ပေါင်းပါ။ ပန်းကန်၊ ချိုင့် စသည်တို့တွင်
 ဆည့်၍လည်း ပေါင်းနိုင်ပါသည်။

ပုစွန်ခေါင်းအချို့

ပုစွန်တုပ်ကြီး ၃၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ခါကြီး ၆ ၂

ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ၂

မုန့်ကြပ်အမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး

ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ (ရရာ) ၂ လုံး

ဆား သင့်ရုံ

ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား

အထက်တွင် ငါးပေါင်း ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ပုစွန်နှင့် ကြက်သွန်
ဘဲဥ၊ မုန့်ကြပ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆီ၊ ဆား နဲ့အောင်နယ်
ဖက်များတွင် ထည့်လုပ်ပြီး ပေါင်းချောင်နှင့် ပေါင်းပါ။

အထုပ်မထုပ်ဘဲ ပန်းကန်၊ ချိုင့်စသည်တို့တွင် ထည့်၍လည်
ရေခွေးငွေ့ဖြင့်ပေါင်းယူနိုင်ပါသည်။

ကြက်ဥခေါင်း

ကြက်ဥ ၆ လုံး

နွားနို့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၂ လုံး

ဆား သင့်ရုံ

ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်

ကြက်ဥ ၆ လုံးကို ဖောက်၍ နာနာခေါက်ပါ။ ဆား၊ နွား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၍ ပန်းကန်တစ်

သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးငယ်တစ်လုံးတွင် ထည့်၍ အဖုံးပိတ်ပြီး ရေခွေး
ငွေ့ဖြင့် ပေါင်းပါ။

အချို့စားလိုလျှင် သကြားအချို့ ကြိုက်သလောက်ထည့်၍
ပေါင်းပါ။ အချို့ပေါင်းလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ရန် မလိုပါ။
ဆားလျှောထည့်ပါ။ သို့မှသာ အချို့အရသာပေါ်ပါမည်။

နွားနို့အစား ရေထည့်၍လည်း ပေါင်း၍ ရပါသည်။

ရွှေတောင်မုန့်သုပ်ကြီး

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်

သကြား ၅၀ သား

အုန်းသီး ၂ လုံး

ဆား သင့်ရုံ

ဆီ အနည်းငယ်

အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ မုန့်နှစ်မျိုးရအောင် ပြုပြင်ထားပါ။
အုန်းသီးတစ်လုံးကို ခြစ်၍ အုန်းနီညှစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် အဆီဥ
ကလေးများ ရလာအောင် ကျိုချက်ထားပါ။ ကျန်တစ်လုံးကိုခြစ်၍
သကြား၊ ဆားနှင့် ရောပြီး မုန့်နှစ်တွင် ဌာပနာရန် စီစဉ်ထားပါ။
ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက်(သို့မဟုတ်) တောင်စဉ်ဖက်များ
ကိုလည်း စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ အားလုံး အသင့်ဖြစ်
သောအခါ မုန့်ဖက်ထုပ် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ဌာပနာပြီးလျှင် အင်ဖက်

(သို့မဟုတ်) တောင်စဉ်ဖက်ကို အပြင်မှထား၍ အတွင်းမှ ငှက်ပျော့ဖက်ခံပြီးထုပ်ပါ။ မထုပ်မီ အုန်းဆီတစ်ခွန်း မုန့်ပေါ်တွင် လောင်ထည့်ပါ။ ပေါင်းအိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။

သာကူစေ့မုန့်ထုပ်ကြီး

သာကူစေ့	၁ ပိဿာ
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ဦးစွာ သာကူစေ့ကို ရေသုံးထပ်ခန့် ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် အပတ်နှင့် ရေစစ်ထားပါ။ အုန်းသီးနှစ်လုံးကို ခြစ်၍ တစ်ဝက်ခွဲလိုက်ပါ။ ခွဲထားသော ခြစ်ပြီးအုန်းသီးမှာ သကြားနှင့် ရောနယ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်တစ်ဝက်က ဆားသင့်ရုံ ခတ်၍ အုန်းဆီချက်ပါ။

၎င်းနောက် အင်ဖက်၊ တောင်စဉ်ဖက် ရရာ တစ်ထပ်အပေါ်တွင် ငှက်ပျော့ဖက်တစ်ရွက် ထပ်ခင်းပါ။ ငှက်ပျော့ဖက်တွင် အုန်းသီး (သို့မဟုတ်) ဆီအနည်းငယ် သုပ်လိမ်း၍ ထားပြီးလျှင် ရေစစ်ထားသော သာကူများကို အိုးပုတ်သဏ္ဌာန် တွင်းကလေးပြုလုပ်၍ သကြားနှင့် ရောနယ်ထားသော အုန်းသီးဌာပနာပြီးလျှင် အပေါ်ပြန်ပိတ်ပါ။ ၎င်းသာကူလုံးပေါ်သို့ အုန်းသီးတစ်ခွန်း လောင်းထည့်၍ မုန့်ဖက်ထုပ်များထုပ်သကဲ့သို့ တစ်စပ်ထိုးထားပါ။ အားလုံးပြီးစီးလျှင် ပေါင်းချောင်းတွင် စီထည့်ပြီးပေါင်းပါ။ မုန့်နပ်မနပ်ကို အပေါ်ဘက်

ဘက်ထပ်အား ပြေကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါသည်။ တစ်နာရီခွဲခန့် ပေါင်းလျှင် နှပ်ပါသည်။

သာကူစေ့ မုန့်ဖက်ထုပ်

သာကူ	၁ ပိဿာ
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
အုန်းသီး	၂ လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်

အထက်ပါနည်းအတိုင်း သာကူများကို ပြုပြင်ပါ။ ပြီးလျှင် အုန်းသီးနှစ်လုံးကို ခြစ်၍ သကြားနှင့်ဆား သင့်ရုံ နယ်ထားပါ။ ငှက်ပျော့ဖက်၊ တောင်စဉ်ဖက်၊ အင်ဖက်တို့ကိုလည်း စင်ကြယ်အောင် ပြုပြင်ပြီး အတွင်းအပြင် ထပ်ထားပါ။ အတွင်းခံ ငှက်ပျော့ဖက်တွင် ဆီသုတ်ပြီး သာကူထည့်၊ အစာသွတ်ထုပ်၊ တစ်စပ်ထိုးပြီး ပေါင်းချောင်းနှင့်ပေါင်းပါ။ မုန့်နပ်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ပျော့သီးမုန့်ထုပ်

ဆန်ကြမ်း	နှိုးဘီဘူး ၂ လုံး
ရခိုင်ငှက်ပျော့သီး	၂ ဖီ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆန်ကြမ်းကို မုန့်ကြိတ်တွင်ကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွား
သောအခါ မုန့်နှစ်နှင့် ငှက်ပျောသီး သမသွားအောင် နယ်ပါ။ ဆားသင့်
ထည့်ပါ။

၎င်းနောက် သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ထားသော ငှက်ပျောဖက်
များတွင် ဆီသုပ်၍ ခပ်ပြားပြားထုပ်ပြီး ပေါင်းချောင်တွင် ထည့်ပေါင်း
ပါ။

မုန့်ဖက်ထုပ် အနံ

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်းနီဆီဘူး	၂ လုံး
ထန်းလျက်	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး
တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ နောက်တစ်နေ့ မုန့်ကြိတ်တွင်ကြိတ်
အဝတ်နှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားသောအခါ ပျစ်ပျစ်ကျိုထားသော
ထန်းလျက်ရည်ထည့်၍ နယ်သားရအောင် နယ်ထားပါ။

သန့်စင်အောင် ပြုပြင်ထားသော ငှက်ပျောဖက်တွင်
အနည်းငယ်သုပ်၍ မုန့်ထုပ် ခပ်ပြားပြားကလေး ထုပ်ပြီး ပေါင်းချောင်
တွင်ထည့်၍ ပေါင်းပါ။ ကျေးလက်များတွင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်
များ၌ ဥပုသ်နေ့များတွင် ကျွေးလှေ ရှိကြသည်။

မုန့်စိမ်းပေါင်း

ငစိန်ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ သား
ဘုန်းသီး	၁ လုံး
ပဲလွမ်း	နို့ဆီဘူး ၁ လုံး

ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။
မုန့်ရည်ကို အဝတ်နှင့် စစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားသောအခါ မုန့်နှစ်ကို
ပေါင်းပါ။ မုန့်သား အနည်းငယ်ကျက်လျှင် လက်ဆုံတွင်ထည့်၍
ထောင်းရပါမည်။

၎င်းမုန့်ညက်များကို ဆန်ခါချပြီးနောက် အဖြူသားအတွက်
အနည်းငယ် ခွဲယူပြီး ကျန်မုန့်သားများကို ပေါက်စေးကျလုနီး
ကျိုချက်ထားသော ထန်းရွက်ရည်နှင့် နယ်ပါ။ (သကြားနှင့်လုပ်လျှင်
သကြားရည် ပျစ်ပျစ်နှင့် နယ်ပါ။) အဖြူအတွက် ချန်ထားသော
မုန့်နှစ်ကို ပြုတ်ပြီးပဲစေ့များထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။

မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းသော မြေအိုးများ သီးခြားဝယ်၍ ရပါ
မည်။ ၎င်းအိုးတွင် ကပ်ပြားခံ၍ ပိတ်စိမ်းပါးခင်းပြီးလျှင် ဦးစွာ
ထန်းလျက်နှင့် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များ ဆန်ခါနှင့်ချ၍ ခပ်ရွရွ
ပြုတ်ထည့်ပါ။ ၎င်းမုန့်နှစ်ပေါ်မှ တစ်ဖန် ပဲနှင့် ပြုတ်ထားသော
မုန့်နှစ်ကို ထပ်ထည့်ပါ။ ကျန်ထန်းလျက်နှင့် နယ်ထားသောမုန့်နှစ်ကို
မုန့်ဖြူပေါ်မှ ထပ်ထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ မုန့်ကျက်သောအခါ ဘုန်းသီးမုန့်
ဖြူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

အရသာရှိရှိ စားလိုလျှင် ငစိန်ဆန်ကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ထောင်းထားသော ဆန်မှုန့်ထဲသို့ အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် ထည့်နယ်၊ သကြားပါ ရောထည့်နယ်ပြီး ပေါင်းလျှင် ဖြူဖွေးသော မုန့်သက်သက် ရပါလိမ့်မည်။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီတို့နှင့်သော်လည်းကောင်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပိုင်းတွင်သော်လည်းကောင်း တွဲဖက် သုံးဆောင်နိုင်သည့် မြန်မာကိတ်မုန့်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

စလုမုန့်

- | | |
|---------------|-----------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | ၁ ပြည် |
| ငစိန်ဆန် | နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး |
| ထန်းလျက် | ၄၀ ကျပ်သား |
| အုန်းသီး | ၁ လုံး |

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေ စင်ကြယ်စွာ ဆေး၊ မုန့်ကြိတ်တွင် ကြိတ်ပြီးလျှင် မုန့်အိတ်ဖြင့် ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်သော အခါ ကြွက်ပြီးတုန်းနေအောင် ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်ရည်နဲ့ ရေစပ်ပြီး နယ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် စလုရွက်များကို ရေဆေး အဝတ်နှင့်သုတ်၍ ထန်းလျက်နှင့် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များကို သုပ်ပါ။ ပေါင်းအိုးနှင့် ထည့်ပေါင်းပါ။ မုန့်နှစ်များ ကျက်သောအခါ ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်များ ဖြူးစားပါ။

ခေါပြင်

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း | ၁ ပြည် |
| ဆီ | ၁၀ ကျပ်သား |
| နှမ်းလှော် | နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး |
| လှော်ပြီးမြေပဲအခွံချွတ် | နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး |
| ဆား | သင့်ရုံ |
| အုန်းသီး | ၁ လုံး |

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ပေါင်းချောင်းဖြင့် ပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်သောအခါ ဆုံတွင်ထည့်ထောင်းပါ။

မကပ်စေရန် ဆုံတွင်ဆီအနည်းငယ် သုတ်ထောင်းပါ။

ကောက်ညှင်းများ ကြေညက်၍ အစေ့ပျောက်လျှင် သုတ်ထားသော သစ်သားဗျပ်၊ သံလင်းပန်းတို့တွင် ညီအောင် ဖြန့်ပါ။ ဆီနှင့်ကိုင်လျှင် လက်မကပ်ဘဲ ရှိလိမ့်မည်။

မညက်တညက်ထောင်းထားသော မြေပဲနှင့် နှမ်းလှော်ကို ကောက်ညှင်းမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖြူး၍ သစ်သားသလိမ့်နှင့် လိုမ့်ပေးလျှင် မြှုပ်သွားလိမ့်မည်။

ခြစ်ထားသော အုန်းသီးမှုန့်နှင့် နှမ်းထောင်းဖြူးစားလေ။

(ဆားလှော်နှင့် နှမ်းရော၍ ထောင်းလျှင် နှမ်းထောင်းရပါသည်။)

ဘူးသီးကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်တို့နှင့်လည်း တွဲဖက်စားနိုင်ပါသည်။ ခေါပြင် အခြောက်လုပ်ထားလျှင် ခေါပုပ်ဖြစ်သည်။

ခေါပုပ်လုပ်သည့်အခါ ရေမထည့်ဘဲ ထောင်း၍ နှမ်းလှော်အပေါ်မှ ဖြူးထားပါ။ မြေပဲဆန် မထည့်ပါနှင့်။

ခန္ဓာထမင်း

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ထန်းလျက် ၇၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး ၁ လုံး

ကောက်ညှင်းကျက်အောင် ပေါင်းပြီးလျှင် ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ပျစ်ပျစ်နှင့် ရော၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်မွှေပါ။ နောက် ဆီသုတ်ထားသော လင်ပန်းတွင်သော် လည်ကောင်း၊ သစ်ဗျပ်တစ်ခုတွင် သော်လည်းကောင်း၊ ညီညာအောင် ဖြန့်ပေးပါ။ လက်နှင့် အစေးထပ်အောင်ဖိပြီး အေးသောအခါ ဓားဖြင့် လိုရာပုံစံ လှီး၍ အုန်းသီးခြစ်ပြီးများ ဖြူး၍ သုံးဆောင်ပါ။ ချိုချိုကြိုက်လျှင် ထန်းလျက်ပို၍ ထည့်ပါ။

ခန္ဓာထမင်း

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ကြား ၇၀ သား
အုန်းသီး ၁ လုံး

အထက်ပါနည်းအတိုင်း သကြားပေါက်စေးကျအောင် ကပ်ပေါင်းပြီး ကောက်ညှင်းထည့်မွှေပြီး ပြုလုပ်ပါ။ အုန်းသီးဖြင့် သုံးဆောင်ပါ။

ကသားပြည့်နုသစ် ခေါပုပ်

ကောက်ညှင်း ၁ ပြည်
နှမ်း နို့ဆီဘူး ၁ လုံး
ဆား သင့်ရုံ
ထန်းလျက် ၁၅ ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ခပ်ပျော့ပျော့ ပေါင်းပြီးချထားပါ။ နှမ်းလှော်ကို ဆားပေါ်ပေါ်ထည့်၍ ထောင်းပါ။ ထန်းလျက်ရည်ကိုလည်း ပေါက်စေးကျအောင် ကျို၍ စစ်ထားပါ။

ကောက်ညှင်း အေးသွားသောအခါ ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ကောင်းစွာ ညက်လျှင် အဆုပ်ကလေးများ ဆုပ်၍ ထန်းလျက်ရည်နှင့် တို့၍ သုံးဆောင်လေ့ ရှိကြပါသည်။

မုန့်ပုတ်နည်းများ

ရွှေချိုကိတ်မုန့်

ထောပတ် နှစ်ဆယ်သား
သကြားမှုန့် ၅၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ ၆ လုံး
ရွှေချို ၅၀ ကျပ်သား
ကရဝေးသီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း
သကြားမှုန့်နှင့် ထောပတ်ကို ရောမွှေပါ။ ကြက်ဥအနစ်နှင့်
အကာ တခြားစီ သီးခြား ခေါက်ထားပါ။ ခေါက်ပြီး ကြက်ဥနှင့်
ရွှေချိုများ အနည်းငယ်စီ ဖြူးထား၍ ရွှေချိုများ ပွလာသည်အထိ
မွှေပေးပါ။ နာနာခေါက်ထားသော ကြက်ဥအကာများ ရောမွှေပါ။
ကရဝေးသီးများ ထည့်မွှေပြီး မုန့်ပုတ်ခွက်၌ ထည့်ပုတ်ပါ။

ရွှေချို ဆင်နွင်းမကင်း

ရွှေချို ၅၀ သား
သကြား ၆၀ သား
ထောပတ် ၁၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး ၄ လုံး
ဘိန်းစေ့ ၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်
ရွှေချိုကို အမှိုက်များ ကင်းစင်အောင်ပြု၍ နီရောင်သန်းအောင်
လှော်ပါ။

အုန်းသီးကို ခြစ်၍ ဦးရည်ကို ညှစ်ယူပြီး ဖယ်ထားပါ။ ကျန်
အုန်းပတ်များကို အုန်းနီရည် နီဆီဘူးဖြင့် ၁၀ ဘူး ရသည့်အထိ
ညှစ်ယူထားပါ။ သို့မဟုတ် လှော်ထားသော ရွှေချိုကို နီဆီဘူးဖြင့်
ခြစ်တွယ်ပါ။ ဥပမာရွှေချို ၂ဘူးရှိလျှင် အုန်းနီရည် ၆ ဘူး ထည့်ရန်
လိုသည်။ ရွှေချိုနှင့် အုန်းနီရည် အချိုးမှာ ရွှေချိုတစ်ဆ၊ အုန်းနီရည်
သုံးဆ ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်မွှေမည့်အိုးတွင် ထောပတ်ထည့်၍ ချက်ပြီး လှော်ထားသော
ရွှေချိုနှင့် သကြားကို ထည့်၍မွှေပါ။ နီရောင်သန်းလာလျှင် ညှစ်ယူ
ထားသော အုန်းနီရည်များကို ထည့်ပြီး အဆက်မပြတ် မွှေပါ။
အုန်းနီရည် ဆီပြန်ပြီး မုန့်သားလည်လာကာ မုန့်အိုးတွင် မုန့်မကပ်သည့်
အခြေ၌ ပိုပေါ်က ချ၍ မုန့်ပုတ်မည့်အိုးထဲ လောင်းထည့်ပါ။
မုန့်မျက်နှာပြင်ညီအောင် ညှိပြီး ဖယ်ထားသော ဦးရည်ဖျန်း၊ ဘိန်းစေ့

ဖြူးထားသော အပေါ်မီးတင်ပါ။ မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်းလာသည် အထိ အပေါ်မီးတင်ပါ။ အောက်မီးပေးရန် မလိုပါ။

မုန့်လာဥနီ ဆွဒင်းမကင်း

မုန့်လာဥနီ	၈၀ သား
သကြား	၄၅ ကျပ်သား
ဂျုံ	၃၀ သား
အုန်းသီး	၂ လုံး
ထောပတ်	၁၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်	၁၀ သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်

မုန့်လာဥနီကို အခွံခြစ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေး၍ သဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ထားပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး အုန်းနီဦးရည် ဖယ်ထား။ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်ထောင်းထား။ ဂျုံကို ဆန်ခါချထား။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ခြစ်ထားသော မုန့်လာဥနီများ သကြား၊ ဂျုံ၊ အုန်းသီးဖတ်များ၊ မြေပဲလှော်၊ ထောပတ်၊ ဆာ စသည်တို့ကိုထည့်၍ သမအောင် ခပ်ဖွဖွရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ပုတ်အိုးတွင် အထူတစ်လက်မမှ တစ်လက်မခွဲ အနေထည့်၍ မုန့်မျက်နှာပြင် ညီအောင်ညှိပါ။ အပေါ်မှ ဖယ်ထားသော အုန်းနီဦးရည်ဖျန်းပြီးအပေါ်မီး အောက်မီး ပေးပါ။ အောက်မီးမှ အနည်းငယ်သာ ထည့်ရန်လိုသည်။ မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်းသည် အထိ အပေါ်မီးတင်ပါ။

ရွှေပရံသီး ဆွဒင်းမကင်း

ရွှေပရံသီး	၁ ပိဿာ
ကျောက်ကျောမှုန့်	ထုပ်ဝက်
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၃၀ သား
ကြက်ဥ	၄ လုံး
ခွားနီနီမှုန့်ဖျော်	
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်	၂ လုံး
ဂျုံ	၅ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်
ထောပတ်	ထမင်းစားခွက် ၁ ခွက်

ရွှေပရံသီး အခွံလှီး၍ အနေတော်တုံး၊ နူးအောင် ရေခန်းပြုတ်ပြီး ချထားပါ။

အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီးအုန်းနီရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၄ လုံး ရအောင်ညှစ်၊ ၎င်း အုန်းနီရည်တွင် ဆား၊ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ သကြား ၂၀ သား၊ ချေထားသော ရွှေပရံသီးများ ထည့်၍ သမအောင် မွှေထားပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်က ပိုပေါ်တင်ပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်လာလျှင် ဗန်းတွင် လောင်း၍ မုန့်မျက်နှာပြင်ကို ညှိထားပါ။ ကြိုတင်၍ ကြက်ဥကို ပွအောင်ခေါက်ပြီးခွားနီ၊ သကြား ၁၀ သား၊ ဂျုံရောဖျော်ထားပါ။ ၎င်း ပူတင်းအရည်ကို မျက်နှာပြင်

ညိုထားသော ရွှေဖရုံသီးပေါ်တွင် လောင်းပြီး အပေါ်မီးတင်ပါ။
မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်းသည်အထိ အပေါ်မီး ပေးရမည်။
ဂျုံထည့်ဖျော်ရခြင်းမှာ အပေါ်ပူကင်းလွှာ ကွာမကျစေရန်ဖြစ်သည်။

ကောက်ညှင်းဆွင်းမကင်း

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ ဘူး
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဆား	လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်
သကြား	၃၀ သား
သစ်ကြပိုးမှုန့်	၈ ပုံ ၁ ပုံ လက်ဖက်ရည်ခွက်
ထောပတ်	ထမင်းစားခွက်တစ်ခွက်
အုန်းသီးခြစ်ပြီးသား	လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ကျောက်ဖရုံယို သေးသေးတုံး	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး

အုန်းသီးကို ခြစ်၍ဦးရည်ညှစ်ယူပြီး ကျန်အုန်းဖတ်များကို နီရောင်သန်းလာအောင် လှော်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေသုံးနာရီခန့် စိမ်ပြီး ပျော့ပျော့ပေါင်း။ အေးသောအခါ ဆား၊ ထောပတ်၊ သကြား၊ ကြက်ဥများကိုထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပြီးလျှင် သစ်ကြပိုးမှုန့်၊ လေးညှင်းမှုန့်ထည့်၊ မညက်တညက် ထောင်းထားသော မြေပဲလှော်၊ ကျောက်ဖရုံယို၊ အုန်းသီးဖတ်များ အားလုံးကိုထည့်ပြီး

သမအောင် နယ်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်အိုးကို ဆီခွဲ၍သုတ်ပြီး လောင်းထည့် မုန့်မျက်နှာပြင်ညီအောင် နာနာဖိပြီး ညှိဖယ်ထားသော အုန်းနီဦးရေဖျန်း၊ ဆီငါးကျပ်သားကို ချက်ပြီး အဆေးခံထား။ ၎င်းဆီကို မုန့်မျက်နှာပြင် တစ်ခုလုံးကိုဆမ်းပြီး အပေါ်မီး အောက်မီးဖြင့်ဖုတ်၊ အောက်မီး နည်းနည်းသာ လိုသည်။ မုန့်မျက်နှာပြင် နီရောင်သန်းသည်အထိ အပေါ်မီး တင်ရမည်။

ပီလောပီနံ ဆွင်းမကင်း

ပီလောပီနံဥ	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်
ဆီ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား

ပီလောပီနံဥများကို အခွံခွာ၍ ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးထားပါ။ ပီနံဥများကို စိန်ခလုပ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သခွားခြစ်နှင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ယူပါ။ ပီလောပီနံ အသင့်ဖြစ်သောအခါ ဆား၊ သကြားနှင့် ရောနယ်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်မည့်အိုးတွင် ဆီသုတ်ပါ။ ဆီကျက်လောက်သည့် အခါ အသင့်နယ်ထားသော ပီလောပီနံများ ထည့်မွှေပါ။ ရေခန်း၍ နုတ်သည့်အချိန်တွင် မျက်နှာပြင်ကိုညှိ၍ အပေါ်မှ မီးကင်ပြီး ဖုတ်ပါလေ။ ဆွင်းမကင်းကဲ့သို့ အေးသွားသောအခါ ကြိုက်ရာပုံလို၍ သုံးဆောင်ပါ။ (အကောင်းကြိုက်သူများအဖို့ အုန်းနီပျစ်ပျစ်ရည်ကို ထည့်မွှေပါ။ အုန်းနီမှ အထက်မီး အောက်မီး ထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။)

ငှက်ပျောသီးဆန္ဒခင်းကောင်း (ငှက်ပျောသီးမုန့်)

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမုန့်	၁၆ လုံး
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
သကြား	၅ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂ ကျပ်သား
အရောင်မှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

ငှက်ပျောသီး အလုံးလိုက် ရေဆေး အခွံခွာပြီး ကြေအောင် ချေပါ။ အုန်းသီးခြစ်ပြီး ဦးရည်ညှစ်ထား။ ငှက်ပျောသီးကြေလျှင် အုန်းဖတ်ထည့်၊ သကြားထည့်၊ ဂျုံမှုန့်ဆန်ခါချထည့်၊ ထောပတ် ကပ်ဝက်ထည့်၊ အရောင်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ပျော်ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။

ဖုတ်မည့်အိုးကို ကျန်ထောပတ်ဖြင့် သုတ်ပြီး နယ်ထားသော ငှက်ပျောသီးထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင်ကို ဖယ်ထားသော ဦးရည်ဖြင့် ညီအောင်ဖိ၍ ညှိပြီး အပေါ်မီးတင်ပါ။ အောက်မီး နည်းနည်းထားပါ။ မွှေပြီး အပေါ်ယံ တင်းလာလျှင် ကျန်ထောပတ်သုတ်ပါ။ အပေါ်မီး ဆက်တင်ပါ။ မျက်နှာပြင်ညီအောင် မီးကို ရွှေ့ပေးပါ။ ကျက်လျှင် အအေးခံပြီးမှ လှီးစားပါ။

(၁၅ လက်မ၊ ၈ လက်မ၊ လေးထောင့်ဗန်းမှ ၂ လက်မ ပတ်လည် ၂၄ တုံး အညီရသည်။)

ဆန် ဆန္ဒခင်းကောင်း

ဆန်	နီဆီဘူး ၄ လုံး
သကြား	၅၀ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၃ လုံး
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ဘိန်းစေ့	၂ ကျပ်သား

ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆန်ကောင်းတစ်မျိုးမျိုးကို ညဦးတွင် ရေစိမ်၍ နောက်တစ်နေ့ မုန့်ကြိတ်တွင် ကြိတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ အုန်းသီး ၃ လုံးကိုခြစ်ပြီး အရည် ညှစ်ယူရသော အုန်းနီတွင် ဆန်နှစ်မျှထည့်ဖျော်ပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ အရောင်လိုပါက နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ပျော်ပြီးလျှင် ဆီချက်ထားသော အိုးတွင်ထည့်ပါ။

မုန့်နှစ်ကျက်လောက်၍ ရေခန်းသောအခါ မုန့်ဖုတ်မည့် အိုးတွင်ထည့်၍ မျက်နှာပြင်ညီအောင် ညှိ၍ ဘိန်းစေ့များဖြူးပြီး အထက်မီး အောက်မီးဖုတ်ပါ။

မုန့်ပွစေလိုလျှင် ဝမ်းဘဲ ၃-၄လုံးကို နာနာခေါက်ပြီး သမ အောင်မွှေပြီးမှ ဖုတ်ပါ။

ဆန်ကြမ်းဘိန်းမုန့်

စိန်ဆန်	၁ ပြည်
ထန်းလျက်	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
နှမ်းလှော်	(နို့ဆီဘူး) တစ်ဝက်
ဆား	သင့်ရုံ
စားဆော်ဒါ	(လက်ဖက်ရည်ခွက်) ၃ ခွက်
ထမင်းကြမ်း	(လက်တွင်း ၁ ဆုပ်)

ဦးစွာ စိန်ဆန်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ၃ နာရီခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ နောက်မုန့်ကြိတ်တွင် ထမင်းကြမ်း လက်တွင်းတစ်ဆုပ် ရော၍ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ် ကြိတ်ထားပြီး ညသိပ်ထားပါ။ ထန်းလျက်ကို ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျို၍ အဝတ်နှင့်စစ်ပြီး ညသိပ်ထားသော မုန့်နှစ်တွင် ဆော်ဒါရော၍ နာနာမွှေပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ အုန်းသီးကို ရေပေါ်နှင့်ထိုးပါ။

မုန့်ဖုတ်လိုသောအခါ ဆွင်းမကင်းအိုးတွင် ဆီသုတ်၍ ဖိုပေါ်တွင်ထည့်ပြီး အိုးပူလာက မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှ နှမ်းနှင့် အုန်းသီးများ ပြူးထည့်ပြီး အထက်မီး အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ပါ။ အောက်မီးနည်း၍ အထက်မီး ပြင်းပါစေ။ မုန့်ကျက်လောက်သောအခါ အပေါ်မှ ဆီနည်းနည်း အဝတ်ဖတ် ကလေးနှင့် ရိုက်ပေးပါ။

ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	(နို့ဆီဘူး ၁ လုံး
ထန်းလျက်	၆၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
နှမ်းလှော်	နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
ဆားဆော်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ခွက် ၃ ခွက်
ဆား	သင့်ရုံ
ထမင်းကြမ်း	လက်တွင်းတစ်ဆုပ်

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ မုန့်ကြိတ်တွင် ထမင်းကြမ်းလက်တစ်ဆုပ်ရော၍ အရည်ခပ်ပျစ်ပျစ် ကြိတ်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်ခါနီးတွင် မုန့်နှစ်ရည်နှင့် ကြွက်မြီးတန်း အောင်ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်၊ စားဆော်ဒါတို့နှင့် သမအောင် နာနာမွှေထားပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ အုန်းသီး ရေပေါ်ထိုးပါ။

မုန့်ဖုတ်လိုလျှင် ဆွင်းမကင်း ဖုတ်သောအိုးကိုဖိုပေါ်တင်၍ ဆီသုတ်ထားပါ။ အိုးပူလာလျှင် မုန့်နှစ်ရည် လောင်းထည့်၍ အပေါ်မှ နှမ်း၊ ဘိန်းစေ့၊ အုန်းသီးများပြူး၍ ဖုတ်ပါ။ မုန့်ကျက် လောက်သောအခါ အပေါ်ယံ ဆီဖတ်ရိုက်ပေးပါ။

ကြိုက်နှစ်သက်သလို ပုံလုံး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထန်းလျက်အစား သကြားနှင့် ဖုတ်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကောက်ညှင်းကျည်ထောက်
(ခဲတ်ကျည်တောက်)

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
တင်းဝါး	၁ လုံး
ကောက်ရိုး	အနည်းငယ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ တစ်ည ရေစိမ်ထားပြီး ဆန်ဆေးပလုံးဖြင့် ရေစစ်ထားပါ။ တင်းဝါးကို တစ်ဖက်ပိတ် ဖြတ်ထားပြီးလျှင် ဆယ်ယူထားသော ကောက်ညှင်းဆန်များကို ထည့်၍ ရေအပြည့်ထည့်ထားပြီးလျှင် ဖုတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဖုတ်လိုသောအခါ အလယ်တွင် မြေကြီးကို မီးလင်းမိုသဖွယ် အရှည်လိုက်တူးပြီး ဝါးတန်းတစ်တန်းတွင် တစ်ဖက်တစ်ချက် ကောက်ညှင်းထည့်ထားသော ဝါးများကိုထောင်၍ ဖုတ်ရပါသည်။ ကောက်ညှင်းများ နပ်လောက်သောအခါ ထိပ်ဝများကို ကောက်ရိုး များဖြင့် လိပ်၍ဆိုထားရပါသည်။

ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ မတူးမခြစ်စေရန် ဖုတ်နေစဉ် အတွင်း လှည့်၍ ပေးရပါမည်။ ကောက်ညှင်း ကျည်ထောက်များ ကျက်သောအခါ အပေါ်ယံရှိ အမြွေးများကို ဓားနှင့် ပါးပါးလွှာပစ် ရပါမည်။ သို့မှသာ ဖြူဖွေးသော ကောက်ညှင်းကျည်တောက်များ ရပါမည်။ ကောက်ညှင်းအဖြူ အချိတ် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးတစ်ပိုင်းခံ ထည့်၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ထားငယ်မုန့်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ငစိန်ဆန်	(နို့ဆီဘူး ၂ လုံး
အုန်းသီး	၂ လုံး
သကြား	၄၀ ကျပ်သား
ဆီ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းအား ရော၍ ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး ရေတစ်ညစိမ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၊ ရေစစ်ပြီး အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။ အရွယ်တော်လုံး၍အုန်းသီး၊ သကြား ဌာပနာပြီး ဆီအနည်းငယ်လူး၍ ပြန်လုံးပြီးလျှင် ဆန္ဒင်း မကင်းအိုးတွင် အထက်မီး၊ အောက်မီးနှင့် ဖုတ်ပါ။ အထက်မီးပြင်း ပြင်းထည့်၍ အောက်မီး သင့်ရုံသာ ထည့်ရပါသည်။

ငှက်ဥပျာသီးပုတင်း

ငှက်ဥပျာသီး	နှစ်လုံး
သကြား	လေးအောင်စ
ဂျုံ	လေးအောင်စ
မုန့်စားထောပတ်	တစ်အောင်စ
စားနို့၊ မလိုင်	အချို့ပန်းကန်တစ်ဝက်
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး

ဦးစွာ ထောပတ်၊ သကြားကိုသမအောင် ခေါက်ပါ။ ကြက်ဥ နှစ်လုံး၏ အရည်ကိုလည်း တစ်လုံးစီ ထည့်ခေါက်ပါ။ သမသွားလျှင် ဂျုံမှုန့်ထည့်မွှေပါ။ ထောပတ်၊ နွားနို့၊ မလိုင်တို့ ထည့်ပါ။ အသင့်ပါး ပါးလှီးထားသော ငှက်ပျောသီးများထည့်မွှေပါ။ ကြက်ဥအကာများ ကို သီးခြားပွလာအောင် ခေါက်၍ နောက်ဆုံးမှ ထည့်မွှေပြီး ဆီသုတ်ထားသည့် ပုံစံခွက်တွင်ထည့်၍ ပေါင်းလိုကပေါင်း၊ ဖုတ်လိုက ဖုတ်ပါ။ (ခွက်ငယ်များနှင့် ပေါင်းလျှင်၊ ဖုတ်လျှင် ၃၀ မှ ၃၅ အထိ ကြာမည်။ ခွက်ကြီးကြီး တစ်ခုတွင်ထည့်၍ တစ်ခါတည်း ပေါင်းလျှင်၊ ဖုတ်လျှင် တစ်နာရီမှ တစ်နာရီ ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့် ကြာပါမည်။)

မူလဦး

နွားနို့	တစ်ပိုင်
ဂျုံမှုန့် (စားပွဲစွန်းမောက်မောက်)	လေးစွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
ထောပတ်	အနည်းငယ်

ဦးစွာ ဂျုံနှင့်ဆား သင့်ရုံကို ထည့်စရာ ခွက်တစ်ခုတွင် ထည့်၍ အလယ်တွင် တွင်းကလေး ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းတွင်း ကလေးထဲသို့ ကြက်ဥများဖောက်၍ ခေါက်ထည့်ပါ။ ဂျုံမှုန့် သမ အောင်မွှေပါ။ မုန့်ပျစ်လာစေရန် နွားနို့ကို တဖြည်းဖြည်း လောင်း ထည့်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် မွှေပေးပါ။ တစ်နာရီခန့် အပုံးပုံးထားပါ။

အသင့်ဖြစ်သောအခါ မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင် ထောပတ် ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်း ထည့်ပြီး ပူအောင်လုပ်ပါ။ မုန့်ရည်ကို တစ်ခါထပ်မွှေပြီးမှ လောင်း ထည့်ပြီး ၃၅ မိနစ်ကြာအောင် ဖုတ်ပါ။ သကြား ထောပတ်တို့နှင့် တွဲဖက်၍ စားသုံးပါ။

မူလဦး (အချို့)

ဂျုံ	လေးအောင်စ
သကြား	သုံးအောင်စ
ထောပတ်	နှစ်အောင်စ
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
နွားနို့	အချို့ပန်းကန်နှစ်လုံး

ဦးစွာ ထောပတ်နှင့်သကြားကို သမအောင်ခေါက်ပါ။ ကြက်ဥ တစ်လုံးစီ ဖောက်ထည့်၍ ခေါက်ပါ။ နာနာခေါက်ပြီး ဂျုံမှုန့်နှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါကို နည်းနည်းစီထည့်မွှေပါ။ နွားနို့ကို အနည်းငယ်စီ လောင်းထည့်ပါ။ နွားနို့ထည့်ရန်မှာ မုန့်ညက်ကို ဇွန်းနှင့်ခပ်၍ နောက်ချလိုက်သည့်အခါ အလွယ်တကူ ကျသွားသည်အထိ ထည့်ပါ။ မုန့်ညက်ကို ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ခွက်တွင်ထည့်၍ တစ်နာရီခန့် ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် ယိုတစ်မျိုးနှင့် တွဲဖက်၍ စားပါ။

ဆန်မူတင်း

ခွားနီ	တစ်ပိုင်
ဆန်	စားပွဲစွန်းကြီး သုံးစွန်း
သကြား	စားပွဲစွန်းကြီး တစ်စွန်း
ဆား	သင့်ရဲ့

ဆန်များကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်တွင် ထည့်ပါ။ သကြား၊ ခွားနီနှင့် ဆားရောထည့်ပြီး ဇာတိပျိုလ်သီး အမှုန့်ဖြူး၍ ဖုတ်ပါ။ နှစ်နာရီကြာမှ ကျက်ပါမည်

ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်ထားသော

ထောပတ်သုတ်ထားသော	ပေါင်မုန့် ၆ ချပ်
ခွားနီ	တစ်ပိုင်
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
သကြား	ကြွေစွန်းကြီးတစ်စွန်း
စပျစ်သီးခြောက်	ကြွေစွန်းကြီးတစ်စွန်း

ပေါင်မုန့်များကို လေးစိတ်စိတ်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ခွက်ကို အောက်ကခံထည့်ပါ။ မုန့်တစ်ချပ်ထည့်လျှင် စပျစ်သီးခြောက် တစ်ခါထည့်ပါ။

ကြက်ဥနှင့် သကြားကို ခေါက်၍ခွားနီ လောင်းထည့်ပြီး ပေါင်မုန့်များပေါ်သို့ လောင်ကန်ပြီး တစ်နာရီခန့် ထားပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးနွယ်

ခွားနီများ ပေါင်မုန့်များထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားသောအခါ တစ်နာရီခန့် ဖိုတွင်ထည့်၍ ဖုတ်ပါ။

ပေါင်မုန့်မူတင်း

နီ	ကစ်ပိုင်
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
သကြား	စားစွန်းခြောက်စွန်း
ပေါင်မုန့်အစအနများ	အချို့ပန်းကန်နှစ်လုံး
ထောပတ်	တစ်အောင်စ

နီကိုကျိုပါ။ ဆားခတ်ပါ။ သကြားထည့်မွှေပါ။ ပေါင်မုန့်အစအနများထည့်မွှေပါ။ သမသွားသောအခါ ခေတ္တချမျှ အအေးခံပြီး အသင့်ခေါက်ထားသော ကြက်ဥနှစ်များ လောင်းထည့်ပါ။ မုန့်နှစ်များကို ဆီသုတ်ထားသော ခွက်တွင်ထည့်၍ ဆယ်မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် ယိုများပေါ်မှ ဖြန့်ပါ။ သီးခြား ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ အကာရည်လောင်းပြီးခါစ သကြားဖြူး၍ နီရောင်လာအောင် ဖုတ်ပါ။

အုန်းသီးကိတ်မုန့်

အုန်းသီး	၁ လုံး
ကြက်ဥ	၆ လုံး

သကြား ကြက်ဥ လုံး အလေးချိန်
ရွှေချို ကြက်ဥသုံးလုံးအလေးချိန်

သကြားကို အမှုန့်ပြု၊ ကြက်ဥနှစ်နှင့်ခေါက်ပါ။ ရွှေချို တစ်စွန်းစီ ထည့်မွှေပါ။ အုန်းသီးတစ်လုံးကိုခြစ်၍ ထည့်ပြီး မွှေပါ။ အားလုံးသမ သွားသောအခါ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် တစ်နာရီခွဲခန့် ဖုတ်ပါ။

ပလင်းနီးကိတ်

ထောပတ် ပေါင်ဝက်
သကြား ပေါင်ဝက်
နွားနို့ အချို့ပန်းကန်တစ်လုံး
ဘေကင်ပေါင်ဒါ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
ဂျုံမှုန့် ပေါင်ဝက်
စပျစ်ခြောက် ပေါင်တစ်စိတ်
ကြက်ဥ လေးလုံး

သကြားကို အမှုန့်ပြုပြီး ထောပတ်တွင် ထည့်၍ ခေါက်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်ဥကို သီးခြားခေါက်ပြီးလျှင် ယခင်ခေါက်ထားသော ထောပတ်၊ သကြားနှင့်ရောခေါက်ပါ။ ပြီး နွားနို့ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်နှင့် ဘေကင်ပေါင်ဒါကို ရော၍ ဆန်ခါချပစ်၊ သမသွားလျှင် ရောထည့်ပြီး မွှေပါ။ နောက်ဆုံး စပျစ်သီးခြောက်များ ထည့်ပြီး ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်အိုးတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

အားလုံးကိတ်

အာလူး ပေါင်ဝက်
ဂျုံ ပေါင်ဝက်
အား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
အာလူးများကို ပထမပြုတ်ပါ။ နူးလောက်သည့်အခါ ဂျုံမှုန့်၊ အားတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ သစ်ချသီးအရွယ်ခန့်လုံး၍ ထောပတ်နှင့် နီရောင်လာအောင်ကြော်ပါ။ မုန့်နယ်စဉ် နွားနို့ အနည်းငယ် ထည့်နယ်ပါ။

ဆန်နီးကိတ်မုန့်

ဆန်မှုန့် ပေါင်ဝက်
ဂျုံမှုန့် ပေါင်ဝက်
သကြား ခြောက်အောင်စ
ကြက်ဥ သုံးလုံး
ထောပတ် ပေါင်ဝက်
နွားနို့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်သုံးလုံး
သံပုရာနံ့ ဆယ်စက်

ဦးစွာ ဆန်မှုန့်နှင့် ဂျုံကို ဆန်ခါချ၍ ရောပါ။ မုန့်ဖုတ်ခွက် တစ်ခုတွင် နွားနို့နှင့် သကြားရောမွှေပါ။ မွှေနေစဉ် သံပုရာနံ့ထည့်ပါ။ ကြက်ဥများကို သီးခြားခေါက်ထည့်ပါ။ ဆန်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်များ အနည်းငယ် ထည့်မွှေပါ။ နွားနို့ အနည်းငယ် ထည့်မွှေပါ။ အားလုံး

အသင့်ဖြစ်သည့်အခါ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်များတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။ အရွယ်တော် ကိန်မုန့်နှစ်လုံး ရနိုင်ပါသည်။

ဘုန်းသီးကိတ်မုန့်တစ်မျိုး

ထောပတ်	ခြောက်အောင်စ
သကြား	ပေါင်ဝက်
ဂျုံမှုန့်	တစ်ပေါင်
ဘုန်းသီးခြောက်မှုန့်	ပေါင်တစ်စိတ်
ဘောက်ပေါင်ဒါ	အောင်စဝက်
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
ခွားနို့	အနည်းငယ်
သံပရာနံ့	ဆယ်စက်

ထောပတ်နှင့် သကြားကို ဦးစွာ ရောမွှေပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်ဥတစ်လုံးစီ ဖောက်၍မွှေပါ။ ပြီးလျှင်ဘောက်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံမှုန့်ရော၍ ဆန်ခါချထားသည့် ဂျုံမှုန့်များ ရောထည့်ပါ။ ဘုန်းသီး နှင့် အနံ့ကိုလည်း တစ်ပါတည်း ထည့်မွှေပါ။ ကိတ်မုန့် ဖုတ်နိုင်လောက် သည့် အနေအထားရအောင် ခွားနို့ထည့်၍ သမအောင်မွှေပြီးမှ ဆီသုတ်ထားသည့် မုန့်ဖုတ်ခွက်များတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။ ချောကလက်၊ သကြား ပန်းလုပ်၍ အပေါ်ယံမှ တင်နိုင်ပါသည်။ (အချိန် တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီ ကြာပါမည်။)

ခရစ္စမတ်ကိတ်

ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
ကာစီသကြား	ပေါင်ဝက်
ဆုလတန်နာ စပျစ်ခြောက်	ပေါင်ဝက်
ကာရင်စပျစ်ခြောက်	ပေါင်ဝက်
လိမ္မော်ခွံယိုခြောက်	ခြောက်အောင်စ
ဂျုံမှုန့်	တစ်ပေါင်
ဘောက်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်နှစ်ဇွန်
ကြက်ဥ	လေးလုံး
ခွားနို့	တစ်ပိုင့်

ဘောက်ပေါင်ဒါနှင့် ဂျုံကို ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ သကြားနှင့် ထောပတ်ကို နာနာခေါက်ပါ။ ကြက်ဥတစ်လုံးစီ ဖောက်ထည့်၍ နာနာမွှေပေးပါ။ စပျစ်သီး ခြောက်များ၊ လိမ္မော်ခွံ အခြောက်များ ထည့်မွှေပါ။ ကိတ်မုန့်ဖုတ်၍ ရနိုင်လောက်သည့် အခြေရောက်အောင် ခွားနို့ ထည့်မွှေပါ။ ကိတ်မုန့်လေးပေါင်မျှရှိသေး ကိတ်မုန့်ကြီး တစ်လုံး ရပါမည် နှစ်လုံးခွဲ၍လည်း ဖုတ်နိုင်ပါသည်။

သစ်သီးကိတ်မုန့်

ထောပတ်	ခြောက်အောင်စ
ကြက်ဥ	သုံးလုံး

ကာစီသကြား (သကြားမှုန့်) ခြောက်အောင်စ
 ကရဝေးသီး ခြောက်အောင်စ
 ဇာတိပျိုလ်သီး (အကာအမှုန့်) အနည်းငယ်
 ဇာတိပျိုလ်သီး (အဆန်အမှုန့်) အနည်းငယ်

ထောပတ်နှင့် သကြားရော၍ ခေါက်ပါ။ ကြက်ဥကိုလည်း တစ်လုံးစီ ဖောက်ထည့်၍ခေါက်ပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံမှုန့်များ ပြူးထည့် ပြီးလျှင် ကိတ်မုန့် ဖုတ်နိုင်လောက်သည့်အနေ အရည်ပျစ်ပျစ် ရအောင် နွားနို့ရော၍ ထည့်မွှေပါ။ သစ်စေ့များ ထည့်မွှေပါ။ ဆီသုတ် ထားသော ပုံစံခွက်တွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။ အချိန် တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီခွဲ ခန့် ကြာပါလိမ့်မည်။ ဗာဒ်စေ့၊ စပျစ်သီးခြောက်များ ထည့်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

သစ်သီးကိတ်တစ်မျိုး

စပျစ်ခြောက်	တစ်ပေါင်
ထောပတ်၊ ဂျုံမှုန့်	တစ်ပေါင်
လိမ္မော်ခွံအခြောက်	ပေါင်ဝက်
ဇာတိပျိုလ်သီးအဆန်	တစ်လုံး
ကြက်ဥ	ငါးလုံး
ရှောက်ဆီ	ဆယ်စက်
ကာစီသကြား	တစ်ပေါင်
နွားနို့	အနည်းငယ်

ထောပတ်၊ သကြားမှုန့်တို့ကို ရောခေါက်ပါ။ ကြက်ဥ တစ်လုံးစီ ထည့်ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့်များ တဖြည်းဖြည်း ထည့်၍သမလျှင် ၎င်းနောက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာအနံ့ ထည့်မွှေပါ။ လိုအပ်လျှင် နို့ အနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်များတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

ဘေကင်ပေါင်ခါ ပေါင်မုန့်

ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
ဘေကင်ပေါင်ခါ	တစ်အောင်စ
ဆား	သင့်ရုံ
နို့	တစ်ပိုင်

ဆားများကိုအမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းနောက် ဘေကင် ပေါင်ခါဂျုံမှုန့်နှင့် ရောနယ်ပြီးလျှင် အလယ်တွင် တွင်းကလေးလုပ်၍ နွားနို့လောင်း ထည့်ပါ။ အမြန်နယ်ပြီး ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရွယ်အစား ပေါင်မုန့်ကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဖိုတွင်ထည့်၍ အမြန်ဖုတ်ပါ။

အုန်းသီးဘီကေတ်

ကာစီသကြား	၁၀ အောင်စ
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး အကာရည်
အုန်းသီးခြောက်မှုန့်	၆ အောင်စ

ကြက်ဥအကာများကို နာနာခေါက်ပါ။ သကြားနှင့် အုန်းသီး ခြောက်များ လောင်းထည့်ပါ။ တြိဂံပုံသဏ္ဌာန် ပြုလုပ်၍ ဆီစိမ့်စက္ကူ

ပေါ်တွင်တင်၍ မုန့်ဖုတ်သံပြားပေါ်တင်ဖုတ်ပါ။ မုန့်ဆယ်ငါးခုခန့်
ရပါမည်။ ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့် ကြာပါမည်။

ခမနီဘီကွေ့ငယ်

ဂျုံ	ခြောက်အောင်စ
သကြား	နှစ်အောင်စ
ထောပတ်	တစ်အောင်စ
ကြက်ဥ	တစ်ဥ အကာရည်
နွားနို့	စားပွဲခွန်း နှစ်ခွန်း

ကြက်ဥအကာရည်ကို ခေါက်၍ နွားနို့နှင့် ရောပါ။ ၎င်းနောက်
အခြားပစ္စည်းများ ရောထည့်ပါ။ အားလုံး သမညွှာသောအခါ
ပုံစံခွက် ကလေးများ ဖြင့်ဖြတ်၍ မုန့်ဖုတ်သံပြားပေါ်တင်ပြီး ခြောက်
မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။

ချိုး(စ်)လက်

ချိုး(စ်)ခေါ်ဒိန်ခဲ	ပေါင်ဝက်
ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
ဘေကင်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း

ဒိန်ခဲကို အတုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပြီးလျှင် ဂျုံမှုန့်ဘေကင်
ပေါင်ဒါတို့နှင့် ရောစပ်၍ နယ်ပါ။ ထောပတ်လည်း ထည့်နယ်ပါ။
မုန့်ပြားကလေးများ ပြုလုပ်၍ ပုံစံဖြင့် ဖြတ်ပါ။ ဆီသုတ်ထားသော

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

မုန့်ဖုတ်ဝန်းပေါ်တင်ပြီး ဖုတ်ပါ။ ဆီဒယ်အိုးတွင်ထည့်ကြော်ပြီး
နီရောင်လာက ဆီစစ်သုံးဆောင် နိုင်ကြပါသည်။

ဘန်းမုန့်ချိုးချိုး

ဂျုံ	နှစ်အောင်စ
သကြား	ခြောက်အောင်စ
တဆေး	တစ်အောင်စ
နွားနို့	ပိုင်ဝက်
ထောပတ်	ပေါင်ဝက်
နီချည်	တစ်ပိုင်

ဂျုံများကို အင်တုံတစ်ခုတွင်ထည့်၍ သကြားနှင့် ရောပါ။
ဂျုံအလယ်တွင် တွင်းကလေးလုပ်ပြီးတဆေးနှင့် နွားနို့ကို လောင်း
ထည့်၍ ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်အောင် ဂျုံနှင့် ရောပြီး ပူနွေးသောနေရာတွင်
အဝတ်အုပ်၍မုန့်ပွလာအောင် တစ်နာရီခန့်ထားပါ။ ထောပတ်ကို
ပျော်ရုံမျှ ပြုလုပ်၍ လောင်းထည့်ပြီးလျှင် နီချည်လောင်းထည့်၍
နယ်ပါ။ မုန့်နယ်သားကျသောအခါ ကြက်ဥအရွယ် အလုံးများ
ပြုလုပ်၍ မုန့်ဖုတ်ဝန်းတွင် သုံးလက်မခွာ၍ စီထားပြီးလျှင် ပူနွေးသော
နေရာတွင် မုန့်နှစ်ဆခန့် ပွလာအောင်ထားပါ။ မုန့်များပွလာသော
အခါ မုန့်ပိုတွင် ၁၅ မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ။ စပျစ်သီး၊ ကရဝေးသီးများ
ထည့်၍ လုပ်နိုင်ပါသည်။

ဘုန်းသီးဘုန်းမုန့်

အုန်းသီးခြစ်အခြောက်	အချိုပန်းကန်နှစ်လုံး
သကြားမှုန့်	ငါးဆယ်ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ထောပတ်	စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း
ဂျုံစေ့	ငါးကျပ်သား
ခွားနို့	အချိုပန်းကန်တစ်လုံး

အထက်ပါ ပစ္စည်းများကို ရော၍နယ်ပါ။ မုန့်များ နယ်သားက
သောအခါ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ကြက်ဥ အကာရည်အပေါ်မှ
သုတ်ပြီး ဖိုတွင်ဖုတ်ပါ။

သံပုရာဘုန်းမုန့်

ဂျုံမှုန့်	တစ်ပေါင်
ထောပတ်	ပေါင်တစ်စိတ်
သကြား	ပေါင်ဝက်
ကြက်ဥ	နှစ်လုံး
အာမိုးနီးယား	အောင်စတစ်မတ်
သံပုရာနု	ဆယ်စက်
ခွားနို့	အချိုပန်းကန်တစ်လုံးခွဲ

ဦးစွာ အာမိုးနီးယားနှင့် ခွားနို့ကိုရောစပ်ပါ။ မုန့်လုပ်မည့်
သစ်သားခုံတွင် ဂျုံများနုတ်ထားပါ။ အလယ်တွင် တွင်းကလေးတစ်တွင်း

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ပြုလုပ်ပြီးသကြား၊ ထောပတ်နှင့် အနံ့ထည့်၍ မုန့်များကို နယ်ပါ။
အသင့် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥနှစ်၊ အာမိုးနီးယားနှင့် ဖျော်ထား
သော ခွားနို့ကို ရေရော၍ မုန့်များ ထပ်နယ်ပါ။ နယ်သား ကျသော
အခါ သုံးအောင်စခန့် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ခွားနို့ အနည်းငယ်
ထည့်ပြီး သကြားမှုန့်တွင် လူး၍ ဆီသုတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်ခွက်
များတွင် ထည့်၊ တစ်နာရီခန့် ဖုတ်ပါ။ မုန့်ဆယ်ခုလောက်
ရပါမည်။ လိမ္မော်ခွံကလေး တစ်ခုစီ မုန့်မဖုတ်မီ အပေါ်မှ ထပ်ထည့်
ပုံရိပ်ပါ။

ကြက်ခြေစသီးဘုန်းမုန့်

ဂျုံမှုန့်	နှစ်ပေါင်
သကြား	တစ်ပေါင်
တဆး	တစ်အောင်စ
နို့ဇွေးဇွေး	တစ်ပိုင်
စပျစ်ခြောက်	တစ်ပေါင်
ဆား	လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်း
ထောပတ်	ပေါင်းဝက်

ဦးစွာ ဂျုံမှုန့်၊ စပျစ်သီးခြောက်တို့ကိုရောပါ။ မုန့်မှုန့်အလယ်တွင်
တစ်ခု ပြုလုပ်၍ ဟဆေးနှင့်ခွားနို့ ဇွေးဇွေး လောင်းထည့်၍
ခွားနို့ ဂျုံအနည်းငယ်ရော၍ မီးအနည်းငယ်တွင် အဖုံးထားပါ။
အနည်းငယ် ပွလာမှ ထောပတ်ပေါင်ဝက်ကို အရည်ပျော်အောင်လုပ်၍



လောင်းထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပြီး ဂျုံများကိုလိုအပ်လျှင် နွားနို့နွေးနွေး ထည့်၍ နယ်ပါ။ မုန့်နယ်သားကျလျှင် အဝတ်အုပ်၍ နာရီဝက် အုပ်ထားပါ။ မုန့်နယ်သားကျလျှင် အဝတ်အုပ်၍ နာရီဝက် အုပ်ထားပါ။ မုန့်များ ပွလာသောအခါ အလုံးများပြုလုပ်၍ မုန့်ဖုတ်သောငါး များတွင် တစ်ခုစီ ဖုတ်ပါ။ မုန့်တစ်ခုနှင့် တစ်ခု သုံးလက်မခန့် ခွာထည့်ပါ။ သို့မှသာ မုန့်များ ပွလာဖို့ နေရာရှိပါမည်။ မုန့်မဖုတ်မီ မုန့်များပေါ်တွင် ဓားအနှောင့်နှင့် ကြက်ခြေခတ်သဏ္ဌာန် အမှတ်အသား ပြုလုပ်၍ ဖုတ်ပါ။ (၁၅ မိနစ်မှ ၂၀ ကြာပါမည်။)

* * *



အကြော်များ

အာလူးရိုးရိုးကြော်

အာလူးကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ အခွံသင် (မသင်ဘဲလည်း သည်။) ဓားနှင့် ပါးပါးလှီး (အာလူးလှီးသည့် ကိရိယာနှင့်ဆိုလျှင် ၍ လျှင်မြန် လွယ်ကူသည်။) သို့မဟုတ် မြန်မာလုပ် ဝေဖာထိုးသည့် ဖိဖြင့်လည်း ထိုးနိုင်ပါသည်။ လှီးပြီးလျှင် ရေထပ်ဆေးပါ။ ဓားများ ကုန်လျှင် ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်ချိန်တွင် ပဲဆီ၊ ပဲဆီ တစ်မျိုးမျိုးကို သံသယ်အိုးတွင်ထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် စစ်ထားသော အာလူးများ တစ်ခုစီဖြန့်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ အခုလိုက် ညှစ်လျှင် အာလူး ကပ်နေပြီး မကြွပ်ဘဲ ရှိပါလိမ့်မည်။ အာလူးများ နီရောင် သန်းမှသာ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ကြွပ်လာလျှင် ယံယူ၍ သံဆန်ခါတွင် ဆီစစ်ထားပါ။ ဆီစစ်မှ ပန်းကန်ပြား ပေါက်တွင် ထည့်၍ ပွဲပြင်ပါ။ ဓားလိုသောအခါမှ ဆားသင့်ရုံ ခံစားပါ။ မကြော်မီ ဆားမထည့်ပါနှင့်၊ မကြွပ်ဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။

ကန်စွန်းဥ၊ ရခိုင်ငှက်ပျော၊ သို့မဟုတ် ထောပတ်ငှက်များ
သဲကိုလည်း အခွံခွင်၍ အထက်ပါအတိုင်း ပါးပါးလှီးကြော်လျှင်
လေးကြော်ကဲ့သို့ စားကောင်းပါသည်။

အာလူး အကြော်ကြော်

အာလူးကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင်
သယ်ယူ၍ အခွံသင်၊ ငရုတ်ဆုံတွင် ထောင်းပါ။ အသားကြိတ်စက်
လျှင် ထည့်ကြိတ်ပါ။ နောက် ပဲဆီ၊ နမ်းဆီ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ
ခပ်မျိုးမျိုးတွင် ဆားသင့်ရုံခတ်၍ ကြော်ပါ။ အောက်မှ အနီရောင်
နူးကပ်လာလျှင် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ ချိုးနှစ်ပက်ရလျှင်
ပေါ်မှမျှ၍ သုံးဆောင်ပါ။ အရသာရှိသော အာလူးကြော်တစ်မျိုး
ဖြစ်ပါသည်။



ဘူးသီးစေ့ပါင်းကြော်

ဘူးသီး မနုမရင့်ကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ အကွင်းလိုက်
ကတ်တစ်လုံးခန့် လှီးပါ။ ၎င်းနောက် အကွင်းများအား လက်တစ်
ပဲ့ခန့် ပြန်စိတ်ပါ။ ပဲဆီနှင့် နမ်းဆီ ကြိုက်ရာနှင့် ကြော်နိုင်ပါသည်။
ဆီနှင့် ကြော်က မပေနိုင်ပါ။

ဆန်မှုန့်၊ နှစ်ဆ၊ ကောက်ညှင်းတစ်ဆ၊ ဆားအနည်းငယ်
ကဆော်ဒါမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဗုန်နှစ်ပုတ်ပုတ်ဖျော်၍ ဘူးသီးစိမ်း
များထည့်၍ တစ်ခုစီသော်လည်းကောင်း၊ ချပ်များ ပြုလုပ်၍သော်

လည်းကောင်း ကြော်စားပါ။ ဖီးကြမ်း ငှက်ပျောသီးပျော်ပျော်ရလျှင်
နို့အိုးတစ်လုံးစာအတွက် တစ်လုံးမှ နှစ်လုံးထည့်နယ်ပါက ပိုကောင်း
ပါသည်။ မုန့်ကြော်ရာတွင် ဆီများများနှင့်ကြော်မှ ပို၍ မုန့်ရွှေ၏။

ဘူးသီးပေါင်းကြော်ကဲ့သို့ အောက်ပါ အသီးအနှံ အရွက်
များကိုလည်း ကြော်စားနိုင်ပါသည်။

- (၁)ရိုးစားရိုက် (၂) ခရမ်းသီး၊ (၃) စုံကသီး၊ (၄) ကျောက်ဖရုံ
(၅) ဂေါ်ရခါးသီး၊ (၆) ကြိုင်မှန်ရွက်၊ (၇) ကြက်သွန်၊ (၈)
အရုတ်စံကားရွက်၊ (၉) ပုစွန်စာရွက်၊ (၁၀) ငါးငယ်ကလေးများ၊
(၁၁) ပုစွန်ဆိတ်။

ပဲကြီးကြော်

ပဲကြီးကို တစ်ည ရေစိမ်ပါ။ စားဆော်ခါ အနည်းငယ်
ညှစ်စိမ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ အခွံချွတ်ပါ။ အခွံချွတ်ပြီး ပဲကြီးများကို
များများနှင့် ဒယ်အိုးဇောက်တွင် သင့်ရုံထည့်ကြော်ပါ။ စားတော်ပဲ၊
ပဲကြီးအစိမ်းတို့ကိုလည်း အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ကြော်နိုင်ပါသည်။

မြေပဲကြော်

မြေပဲဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် ဂုန်နီ
တံသန့်သန့်တွင် ထည့်၍ လက်နှင့်ပွတ်လျှင် အခွံများ ကျွတ်ပါ
သည်။ အခွံချွတ်ပြီး မြေပဲဆန်များကို ဆီများများနှင့် ဒယ်အိုးဇောက်
ထည့်၍ ကြော်ပါ။

ကြက်သွန်ကြေး (၁၂)

ရမ်းကြက်သွန်ဖြူ တစ်လုံးများကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပြီး
ပယ်၍ သုံးထပ်လေးထပ်ဆေးပါ။ ပိုးတိလိုလျှင်လည်း ရပါသည်။
ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်များကို ဆန်ခါနှင့် စစ်ထားပါ။
ရေစစ်သွားသည့်အခါ ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီများများထည့်၍ ကြော်ပါ။

ပဲခြမ်းကြော်

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကုလားပဲခြမ်းများကို ရေစိမ်၍ ဆန်ခါ
နှင့်စစ်ထားပြီး ပဲခြမ်းများကို ဆန်မှုန့်တစ်ဆ၊ ကောက်ညှင်းမှုန့်တစ်စ
စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရေနင့် မပျစ်မကျ ပျော်ထားပါ။
နောက် ထပ်တစ်ရာ (ပလာတာ) ကြော်သော ဒယ်အိုးပြန်မျိုးတွင်
ကြိုက်နှစ်သက်သော ဇွန်းကြီးဖြင့် လောင်းထည့်ပါ။ အကြော်
အဝိုင်းကလေးများ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ နီရောင် သန်းလာသည်အထိ
ကြော်ပါ။

(စားတော်ပဲနှင့် မြေပဲကိုလည်း ကြော်နိုင်ပါသည်။)

မန္တလေးပဲကြော်

ပဲလွမ်းတစ်ပြည်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ နူးအောင် ပြုတ်ပါ။
ပဲနူးလာလျှင် ဆယ်ထား၍ ရေစစ်ပါ။ ပဲများကို ခြေစွဲ၍ ကောက်ညှင်း
ဆန်မှုန့်သုံးလုံး၊ ဆန်ကြမ်းတစ်လုံးကို အမှုန့်ပြုထားသည့် ဆန်မှုန့်
နှစ်မျိုး ရောနယ်ပါ။ နောက်ထပ် လိုအပ်သော အရွယ်အစား

ပုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

အလိုက် အပြားငယ် ပြုလုပ်၍ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီနှင့် ဒယ်အိုးစောက်တွင်
ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲကြော် စွန့်ကလေးများ ရပါလိမ့်မည်။ ဆားထည့်ရန်
မေ့ပါနှင့်။

ကုလားပဲခြမ်းကြော်

ကုလားပဲခြမ်းကို ရေစင်စွာဆေး၍ တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။
လာသောအခါ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ၎င်းကုလားပဲခြမ်းများကို
ဒယ်အိုးတွင် ဆီများများထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ် အပေါက်ပါ
သံ သံခွက်၊ သံဆန်ခါများဖြင့် ပုတ်ပေးပါ။ ပုတ်နိုင်လေ ပဲကြော်
လေဖြစ်ပါသည်။

(ရေစိမ်ချိန်တွင် စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။)

ပဲကြီးကြော်၊ မြေပဲကြော်

မြေပဲဆန် သို့မဟုတ် ပဲကြီးကို တစ်ညရေစိမ်ပါ။ နောက်
ရေစင်၊ အခွံချွတ်ပါ။ မြေပဲခွံ ချွတ်ရာတွင် နှမ်းများ ချွတ်သကဲ့သို့
နီနီအိတ်သန့်သန့်တွင် ထည့်၍ လက်နှင့် ပွတ်လျှင် အခွံများ
ပွတ်ပါလိမ့်မည်။ ချွတ်ပြီး မြေပဲဆန် သို့မဟုတ် ပဲကြီးများကို
ပဲ၊ နှမ်းဆီ ရရာဆီများနှင့် ဒယ်အိုးစောက်တွင် သင့်ရုံထည့်ကြော်ပါ။
တော်ပဲကိုလည်း ကြော်နိုင်ပါသည်။ ပဲကြီးအစိမ်းကို အခွံချွတ်၍
တော်ပါနည်းအတိုင်း မြေစိမ်းရောင် ပဲကြီးကြော် ရနိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်ခဲကြွင်း

ရှမ်းကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပြီး နယ်၍ သုံးထပ်လေးထပ်ဆေးပါ။ ပိုးတိလှီးလျှင်လည်း ရပါသည်။ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်များကို ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွား သည့်အခါ ဒယ်အိုးစောက်တွင် ဆီများထည့်၍ကြော်ပါ။ ပဲဆီ၊ ဝါစေ့ဆီများနှင့် ကြော်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ပျောသီးခဲကြွင်း

- | | |
|------------------------|----------|
| ဖိုးကြမ်း၊ ရခိုင်(ရရာ) | နှစ်ဖီး |
| ဆန်ကြမ်းမှုန့် | နှစ်ဆ |
| ကောက်ညှင်းဆန် | တစ်ဆ |
| စားဆော်ဒါ | အနည်းငယ် |

ငှက်ပျောသီးအခွံခွာပြီး ဆန်ကြမ်းနှစ်ဆ၊ ကောက်ညှင်းဆန် တစ်ဆ ရောထားသော ဆန်မှုန့်ရည်တွင် မုန့်ကပ်ရုံ လူးပြီးကြော်ပါ။ နီရောင်လာမှ ဆယ်ယူပါ။ ဆန်နှစ်မပါဘဲ ကြော်စားလျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ပျောသီးလုံးခဲကြွင်း

- | | |
|----------------------|-------------|
| ဂျုံမှုန့် | တစ်ပိဿာ |
| ဖိုးကြမ်းငှက်ပျောသီး | နှစ်ဖီး |
| ဆား | နှစ်ကျပ်သား |

- | | |
|-----------|--------------------|
| စားဆော်ဒါ | စားစွန်းတစ်စွန်း |
| သကြား | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |

ဦးစွာ ငှက်ပျောသီးများကို အခွံခွာ၍ လက်ဖြင့် ခြေထားပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ စားဆော်ဒါနှင့် သကြားများ ထည့်နယ်ပြီး မပျစ်မကျ နွားနို့သော်လည်းကောင်း၊ ရေအေးသော်လည်းကောင်း ထည့်၍ မွှေထားပါ။ ၎င်းနောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် ကြွေစွန်းကြီး တစ်စွန်းစီ ခပ်ထည့်ထားပြီး ကြော်ပါ။ နီရောင်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့နှင့်သုံးဆောင်ပါ။

ပဲပင်ပေါက် ပုစွန်ခွက်ခဲကြွင်း

- | | |
|------------------|------------|
| ပဲပင်ပေါက် | ၅၀ ကျပ်သား |
| ပဲမှုန့် | ၇၅ ကျပ်သား |
| ဆန်မှုန့် | ၁၅ ကျပ်သား |
| ကောက်ညှင်းမှုန့် | ၅ ကျပ်သား |
| ဆား | သင့်ရုံ |

ပုစွန်ဆိတ်၊ ကြက်သွန်နီခဲကြီး ၂၅ ကျပ်သားစီ ပဲပင်ပေါက် ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ပုစွန်ဆိတ်များကိုလည်း ရေဆေး၍ နှာမောင်းကို ကပ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်လှီးပြီးလျှင် ရေစစ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ဆားတို့ကို အရည်မပျစ်မကျ ပျော်ထား ခြင်းလျှင် ပုစွန်၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နှင့် ပဲပင်ပေါက်တို့ကို ရောနယ်ထားပါ။ စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

မုန့်ကြော်လိုသောအခါ ဆီဒယ်အိုးကို ပူအောင်တည်၍ အကြော်ကြော်မည့် ယောက်ခွက်ကို ဆီပူတွင် ခေတ္တနှစ်ထားပြီး ပုလားသော အခါ ၎င်းခွက်ထဲသို့ ပဲပင်ပေါက် ပုစွန်ဆိတ်များထည့်၍ ကြော်ပါ။ နီရောင်လာလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ သုပ်စားလိုက သုပ်စားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပုစွန်ခွက်ကြော်အတိုင်း စားနိုင်ပါသည်။

ပဲပြား၊ ပဲပင်ပေါက်ကြော်

ပဲပင်ပေါက်	၂၅ ကျပ်သား
ပဲပြား	၁၅ ခု
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား

ပဲပြားများကို ထောင့်ချိုးဖြတ် အလယ်မှ ခွဲထားပါ။ ပဲပင်ပေါက်များကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ဆားသင့်ရုံ နယ်ပြီး ပဲပြားအလယ်သွတ်ပြီး ဒယ်ပြန့်တွင် ဆီများထည့်၍ ကြော်ပါ။ သံယောက်မဖြင့် မကြာခဏ လှန်ပေး။ နီရောင်လာက ဆယ်ယူ၍ ငရုတ်ဆီ၊ ကြက်သွန်တို့ဖြင့် သုပ်စားပါ။

ဗမာကြော်

ကုလားပဲ	တစ်ပိဿာ
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅၅ ကျပ်သား

ကုလားပဲခြမ်းကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ ၎င်းကုလားပဲများကို လက်ကြိတ် ကျောက်ပြားနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငရုတ်ဆုံနှင့်ဖြစ်စေ၊ အသားကြိတ်စက်နှင့်ဖြစ်စေ ညက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ရှိသော ပဲနစ်ရည်များကို အသင့်လိုထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်ခြောက်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ မဆလာ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အာလူး အဝိုင်းကလေးများ ထည့်ကြော်နိုင်ပါသည်။ ဗယာကြော်ကြော်ရာတွင် နီရောင်လာ၍ ကြပ်ကြပ်စွာရှိမှ ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။

မေ့ဆာ

ချုံ	တစ်ပိဿာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွက် သုံးခွက်
သကြား	လက်ဖက်ရည်ခွက်ငါးခွက်
ဆိတ်သား	
ကြက်သား (နှစ်သက်ရာ)	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်စိမ်း	၁၀ တောင်
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၂၅ ကျပ်သား
နံနံပင်၊ ပူဒီနာ	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်	သင့်ရုံ
မဆလာ	သင့်ရုံ
ဆီ	တစ်ပိဿာ

ဂျုံမှုန့်များ ခုံပေါ်တင်၍ အလယ်တွင် ဆား၊ သကြားထည့်ပြီးလျှင် ရေထည့်၍ နယ်ပါ။ ဂျုံများ အစေးပေါက်သောအခါ

အဝတ်ပါးတစ်ခုကို ရေစွတ်၍ ဆေးတုတ်အုပ်ထားပါ။ အချိန် ၂ နာရီခန့် ကြာသောအခါ ရေဖတ်အုပ်ထားသော ဂျုံများကို အလုံးကလေးများ အရွယ်တော် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းဂျုံများအားလုံး လုံးပြီးသောအခါ တစ်လုံးစီယူ၍ သစ်သားတလိမ့်ဖြင့် အပြားပြုလုပ်ပါ။ အတန်ပြားလာသောအခါ တစ်ချပ်စီ ဆီသုတ်၍ (၈)ချပ် (၁၀)ချပ်ခန့်ထပ်ပါ။ ၎င်းအထပ်များကို တလိမ့်ဖြင့်ဖိ၍ ပါးပါးရအောင် လှီးပေးပါ။ ၎င်းနောက် သံဒယ်အိုး အပြားကို ပူအောင်တည်၍ ယခင်ထပ်ထားသော မုန့်ပြားထပ်ကို တင်လိုက်ပါ။ အထက်အောက် လှန်ပေးရပါသည်။ မုန့်များ ပွလာသောအခါ တစ်ချပ်စီလွှာယူပါ။ ၎င်းမုန့်ချပ်ကို အအေးခံထားပါ။

၎င်းမုန့်ချပ်များ အေးလာသောအခါ - တစ်ချပ်စီပြန်ထပ်ပါ။ ထပ်ပြီးလျှင် ဘေးသားများကို ဓားနှင့်လှီးထားပြီးလျှင် အလျား ၆ လက်မ၊ အနံ ၄ လက်မခန့် အချပ်ငယ်များရအောင် ဓားနှင့် လှီးထားပါ။ လှီးထားသော မုန့်များကိုအဝတ်နှင့် အုပ်ထားပါ။ မုန့်လုပ်လိုသောအခါ တစ်ချပ်စီ ယူ၍ ပြုလုပ်ပါလေ။ ဌာပနာထည့် တန်အတွက်ဆိတ်သားကို နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ သို့မဟုတ် အသားကြိတ် စက်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားသင့်ရုံနယ်၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ အသားကျက်လျှင် ဆယ်ယူ၍ အသင့်လှီးထားသော ပူဒီနာ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်၊ ကြက်သွန်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ မဆလာဖြူးပါ။ ၎င်းမဆလာများ သမသွားသောအခါဂျုံအခွံများနှင့် ကတော့ထိုးထုပ်၍ ဆီများတွင် ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်လာ၍ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွလျှင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပြီးမှ သုံးဆောင်ပါ။ အာလူးများ

အတုံးငယ်ကလေးများ ပြုလုပ်၍ အစာသွင်းထည့်နိုင်ပါသည်။ အမဲသား၊ ကြက်သားတို့နှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မတ်ပဲကြော်

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

မတ်ပဲကို ရေစိမ်၊ အခွံများ ရေတွင်ကျင်း၍ သွန်ပစ်ပုံ ခွဲစင်လျှင် ထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် ထောင်းပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန် ဂါးပါးလှီးနှင့် စားဆော်ဒါ၊ ဆားတို့ဖြင့် ရောနယ်၍ မိနစ် ၃၀ ခန့် ထားပါ။

ဆီချက်အိုးတွင် မတ်ပဲအပြားကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး အလှူတွင် လက်မလောက် အပေါက်ကလေး ပြုလုပ်၍ ကြော်ပုံ ခနီရောင် သန်းလာလျှင် ဆယ်ပါ။

မုန့်လုံးကြီးကြော်

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ ဘူး
အုန်းသီးအကြီး	၁ လုံး
သကြား	၃၀ သား

စားဆော်ဒါ၊ ဆား သင့်ရဲ့

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ၂ နာရီခန့် ရေစိမ့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ မုန့်အိတ်တွင်ထည့်၍ ဖိပြီးစစ်ပါ။ ဆော်ဒါကို ရေဆူတစ်ဖွန်းခန့်နှင့် ဖောက်ပြီး မုန့်နှစ်များကိုနယ်၍ နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။

မုန့်နှစ်အလုံးကလေးများလုံး၍ ထားပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်ပြီး သကြားနှင့်ဆား အနည်းငယ် ထည့်နယ်ပါ။ မုန့်နှစ် အလုံးကလေး အတွင်းသို့ အုန်းသီးကို ဌာပနာပြီး ဆီပူပူတွင် ထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်ရာတွင် မုန့်လုံးကို ဝါးချွန်ဖြင့် ထိုးပေးပါ။ နီရောင်သန်းလာလျှင် ဝါးချွန်ဖြင့် ထိုးဆယ်ပါ။

မုန့်သက်ကောက်ကြောင့်

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ ဘူး
ငစိန်ဆန်	ဘူးတစ်ဝက်
ဆီ	၃၀ သား
ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရဲ့

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ငစိန်ဆန်ရောပြီး ရေတစ်ည စိမ့်ပါ။ နံနက်တွင် ကြိတ်ပြီး မုန့်အိတ်တွင် ထည့်ဖိထားပါ။ ဇရစ်လျှင် ဆားဖြူပြီး ပျော့အောင်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်လက်ကောက် တစ်ကွင်းစာ မုန့်လုံးကလေးများ လုံးထားပါ။

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် မုန့်နှစ် တစ်လုံးစီယူအချောင်း ရှည်ဖြစ်အောင် လှိမ့်ပေးပါ။ မုန့်အချောင်းကလေးကို ခွေပြီး ဆီထဲ

အသာအယာလျှောထည့်ပါ။ အိုးဆုံသရွေ့ ထည့်ပြီး ဝါးတုတ် ချွန်ဖြင့် လှန်ပေးပါ။ အရောင်ရဲ၍ အကျက်ညီလာလျှင် ဆီစစ်ထားပါ။

ထန်းလျက်ကို ရေတစ်ဘူးနှင့် ရောကျိုပြီး အရည်ပျော်စ ပြုလျှင် သံများ စစ်လိုက်ပါ။ ပြီး ညောင်စေး မကျတကျ ပြန်ကျပြီး အအေးခံထား၍ မုန့်လက်ကောက်နှင့် တို့စားပါ။

မုန့်ဆီကြောင့်

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	၂ လုံး
ထန်းလျက်	၄၀ သား
ဆီ	၄၀ သား
အုန်းသီး	၁ ခြမ်း
နှမ်းလှော်	နို့ဆီ ၁ ဘူး
စားဆော်ဒါ	လက်ဖက်ရည် ၁ ဖွန်း
ဆား	သင့်ရဲ့

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် မုန့်အိတ်တွင် ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်လျှင် အစေးပေါက်အောင် နယ်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြွက်မြီးတန်း အောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်ဖြင့် ရောစပ်ပါ။ ဆားသင့်ရုံနှင့် စားဆော်ဒါထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးရမည်။ မုန့်ရည် မပျစ်မကျကို အသာအဖုံးပုံးထားပါ။

၎င်းနောက် ဒယ်အိုးအပက် (ကုလားများ ပလာတာလုပ်သော
ယံအိုးများ ဖြစ်ပါသည်။) ဆီများများထည့်၍ တည်ပါ။ ဆီကျက်သော
အခါ မုန့်ရည်ကိုမွှေ၍ ဒယ်အိုးထဲ လောင်းထည့်ပြီး ကြော်ရပါသည်။
၎င်းမုန့်ရည်ထဲသို့ နှမ်းနှင့် ရွှေပေါ်ထိုးထားသော အုန်းသီးများကို
ဖျူးထည့်ပေးပါ။ မုန့်ကြပ်လာသောအခါ တုတ်တံနှင့် ဆယ်ယူပြီး
စိစစ်ပါ။

အောင်လေကြော

ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ပြည်
ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူး ၂ လုံး
မြေပဲဆီ	၅၀ သား
သကြား	၅၀ သား
ဆား	သင့်ရဲ့

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေစစ်
ရှားသောအခါ အစေးပေါက်အောင် နယ်ပေးပါ။ မကျက်တကျက်
တံထားသော ကုလားပဲခြမ်းများ ထည့်လိုက် ထည့်ပါ။ ထည့်လျှင်
ကောင်းပါသည်။ ၎င်းနောက် မုန့်ပြားကလေးများပြု၍ ကြော်ပါ။
နို့ကျက်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။

သကြားရည်ကို ပေါက်စေးကျအောင်ကျို၍ အအေးခံပြီးလျှင်
ကြိတ်ထားသော မုန့်များ ၎င်းသကြားရည်ထဲ ထည့်စိမ်ပြီး စားနိုင်
ပါသည်။

အကြော်လှော်ရန် မုန့်နှင့်စင်နည်း

ဆန်မှုန့်နှစ်ဆ၊ ကောက်ညှင်း တစ်ဆ၊ စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်
ဆား၊ ရေတို့ဖြင့် မုန့်နှစ်ပျစ်ပျစ်ပျော်ပါ။ ဆန်မှုန့်ကို ပွစေ
ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီးပျော်ပျော် တစ်လုံးနှစ်လုံးခန့် ထည့်နယ်ပ
တချို့ ငှက်ပျောသီးအစား ရွှေချီထည့်ကြပါသည်။ အနံ့ကောင်းစေရ
ချင်းကို ညက်စွာ ထောင်းပြီး ထည့်ပါသည်။

ဆီအိုးတည်ပြီး အရောင်လှစေရန် ကွမ်းရွက်ကို ဆီသတ်ပြီး
နှမ်းလာလျှင် ပြန်ဆယ်ထားပါ။

ကကြော်နုနု (အိုင်ခိုင်း)

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

ပလာတာလုပ်သကဲ့သို့ ဂျုံကိုနယ်ပါ။ နယ်ပြီး ဂျုံများကို
ကြက်ဥအရွယ်အစားလုံး၍ ဆီသုတ်ပြီးလျှင် အပတ်ပါးနှင့် ထပ်ထပ်ထား
ပါ။ ၎င်းနောက် ပလာတာလုပ်သကဲ့သို့ ပါးလွှာအောင် ဆီသုတ်၍
ရိုက်ပါ။ ဂျုံအပြား ဖြစ်လာသောအခါ ဂျုံနှင့်ဆီရောပျော်ထားသော
အရည် မပျစ်မကျကိုလက်နှင့် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် သံဇွန်းအမြီး
နှင့် အရှည်လိုက် ခြောက်တန်း ခုနစ်တန်းလောက် ခြစ်ပစ်လိုက်ပါ။

တို့နောက် ဇွန်ခြစ်ထားသည့် အလျားလိုက် ဂျုံများကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ဆွဲယူလိုက်လျှင် ခေါက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါမည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသောအခါ တစ်ဖက်မှနေ၍ လိပ်ယူပြီးလျှင် နောက်တစ်ဖက်မှ အလယ်သို့ထည့်၍ အစသတ်ပါ။ (အချို့ ပလာတာ လုပ်လျှင် ဤကဲ့သို့ခေါက်၍ လုပ်လေ့ ရှိကြပါသည်။)

၎င်းမုန့်လုံးများကိုအဝတ်နှင့် အုပ်ထားပါ။ ကြော်လိုသော အခါ ဆီဒယ်အိုးပူပူတွင် လက်နှင့်ဖိ၍ ပြားပြီးနောက် ကြော်ပါ။ ကြော်နေစဉ် မုန့်ချပ်များ ပွလာစေရန် ဝါးချွန်နှစ်ခုနှင့် ထိုးဆွပေးပါ။ မုန့်များ နီရောင်လာသောအခါ ချ၍ ဆီစိမ်းပြီး အအေးခံပါ။

သကြားကိုလည်း ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုထားပြီးလျှင် ကြော်ပြီးမုန့်များကို သကြားရည်ပူပူနှင့်လှည့် လင်ပန်းများတွင် စီ၍ ထည့်ပါ။ လေသလပ်သွားလျှင် သကြားများ မုန့်တွင် ခဲ၍ နေပေး လိမ့်မည်။

ကားကြော်မုန့် (အရှည်)

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

အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဂျုံများကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ပေးပါ။ ဒလိမ့်နှင့် ပါးအောင်ဖြန့်ပေးပါ။ လက်တစ်ဆစ်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

တစ်ခြမ်းအထူသို့ ရောက်သောအခါ ဆီနှင့်ဂျုံ မပျစ်မကျ ပျော်၍ နှစ်ဖက်အောင် လက်နှင့်ဖြန့်ပေးပါ။ အားလုံး နှစ်ဖက်လျှင် တစ်ဖက်မှနေ၍ အဝတ်လိပ်သကဲ့သို့ လိပ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် စားနှင့် လက်နှစ်သစ်ကန့် လှီးထားပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံမုန့်များဖြူး၍ သစ်သားဒလိမ့်ဖြင့် ရှည်လာအောင် လှိမ့်ထားပါ။

ကြော်လိုသောအခါ ဆီဒယ်အိုးပူပူတွင် တစ်ခုစီထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဝါးတစ်ချောင်းနှင့် ဆွပေးပါ။ သို့မှသာ မုန့်များ ပွကြွလာမည်။ နီရောင်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ စိမ်းထားပါ။ ပေါက်စေးကျ သကြားရည်တွင် မုန့်တစ်ခုစီနှစ်၍ သံလင်ပန်းတွင် စီထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။

ပါပလာကြော်

မတ်ပဲ၊ ကုလားပဲ၊ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ	၁၀ သား
ပူဒီနာရွက်၊ ဇီရာ၊ ဆား	သင့်ရုံ

မတ်ပဲ၊ ကုလားပဲတစ်မျိုးမျိုး ရေဆေး၍ ရေစိမ်းပြီး မုန့်ကြိတ်နှင့် ခြိတ်ပါ။ ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်သွားသောအခါ ပူဒီနာရွက်၊ ဇီရာ၊ ဆားနှင့် အမွှေးအကြိုင်များ လောင်းထည့်ပြီး ပါးပါး အချပ်ကလေးများ ဖြစ်အောင် သစ်သားဒလိမ့်လိုနဲ့၍ အခြောက်ခံပါ။ စားလိုသည့် မုန့်တွင်ဆီဖြင့်ကြော်စားပါ။

ကြက်သွန်ခေါင်းကြော်

ကြက်သွန်နီဥကြီး	၁ ပိဿာ
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
ဆန်ကြမ်းမှုန့်	(နို့ဆီဘူး) ၄ လုံး
ကောက်ညှင်းမှုန့်	(နို့ဆီဘူး) ၂ လုံး
စားဆော်ဒါ	သင့်ရဲ့
ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး	၂ လုံး

ကြက်သွန်နီ ဥကြီးများကိုအစွဲနှင့်ပြီး ရေဆေးပါ။ ပါးပါးလှဲပြီးလျှင် ဆန်ခါတွင်ဖြန့်ထားပါ။

ဆန်နစ် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ ကြက်သွန်များ ထည့်နယ်ပြီးကြော်ပါ။ စားဆော်ဒါမထည့်ဘဲ ငှက်ပျောသီး ထည့်နယ်လျှင်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပုစွန်ခေါင်းကြော်

ပုစွန်ဆိတ်အရွယ်တော်	၁ ပိဿာ
ဆီ	၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
ဆန်ကြမ်းမှုန့်	(နို့ဆီဘူး) ၄ လုံး
ကောက်ညှင်းမှုန့်	(နို့ဆီဘူး) ၂ လုံး
စားဆော်ဒါ	သင့်ရဲ့
ဆား	သင့်ရဲ့
ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး	၂ လုံး

ဆန်နစ်ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ ရေအထပ်ထပ် ဆေးထားသော ပုစွန်ဆိတ်များ ထည့်ပါ။ သမသွားသောအခါ ကြွေစွန်းတစ်စွန်းစီ ခပ်၍ ဒယ်ပက်ပက်တွင် ကြော်ပါ။

သို့မဟုတ် ဘူးသီးကြော် ကြော်သကဲ့သို့ ဆန်နစ်နှင့် ပုစွန်များ ရောနယ်ပြီး ဒယ်အိုးစောက်စောက်တွင်လည်း နီရောင်လာအောင် ကြော်စားနိုင်ပါသည်။

ပုရစ်ကြော်

ပုရစ်	အကောင် ၂၀၀
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရဲ့

ပုရစ်များကို ဦးစွာ အတောင်၊ နှုတ်သီးနှင့် ခြေထောက်များကို အဆစ်မှ ဖြတ်ပစ်ပါ။

ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများကို ထောင်းထားပါ။ ၎င်းနောက် ပုရစ်၏ ဖင်ဘက်မှ ချေးများကို လက်နှင့် ဖျစ်ညှစ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကုပ်မှနေ၍ ဝါးတုတ်ချွန်ကလေးနှင့် ချေးများကို ကော်ပစ်ပါ။ အားလုံး ပြီးစီးသောအခါ ရေထဲထည့်၍ ခပ်ရွှရွဆေးပြီး ရေစစ်ပါ။

ရေစစ်သောအခါ ဆား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် နယ်ပါ။ ခမ်းတွင်းသို့ သွတ်လိုက်လည်း သွတ်ပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ကြော်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ၎င်းနောက် အိုးပူတွင် ပုရစ်များကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ကျက်သောအခါ ဆယ်၍စားနိုင်ပါသည်။

ကောသလီဒေကြီး

ကြိုက်နှစ်သက်ရာအသား ၂၅ ကျပ်သား
ဆန်ကြမ်းမှုန့် (နို့ဆီဘူး) ၇ လုံး
ဂျုံမှုန့်အနု ၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ ၂၀ ကျပ်သား
ဆီ သင့်ရုံ
မဆလာ သင့်ရုံ
စားဆော်ခါ အနည်းငယ်

ဆန်ကြမ်းကို ဂျုံနှင့် ရောစပ်၍ ဆားသင့်ရုံ၊ ဆားဆော်ခါ အနည်းငယ်ထည့်၍ မုန့်ရည် မပျစ်မကျ ဖျော်ထားပါ။

အပေါ်ခွံ မုန့်ပြားလုပ်လိုသောအခါ ဆီသုတ်ထားသော အိုးပက်ပက်တွင် ရေမုန့်လုပ်သကဲ့သို့ ပါးပါးဖြန့်ပေးပါ။ အဖုံးဖုံးပါး မုန့်ရည်ကျက်လောက်သောအခါ သံယောက်မဖြင့် ကော်ယူ၍ ထပ်ထားပါ။

စဉ်းကောထားသော အသား စဉ်းကောထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နီ တို့တွင် ဆား၊ မဆလာ သင့်ရုံထည့်၍ ဆီသုတ်ထားပါ။

အသားကောသလီဒေကြီး

အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား၊
ကြက်သား (ကြိုက်နှစ်သက်ရာ) ၂၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ
ဆား၊ ငှက်ပြာရည် အနည်းငယ်
ကြိတ်ထားသော ပေါင်မုန့်ကြွပ် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်) ၂ လုံး
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ (အကာရည်) ၂ လုံး
နို့ (လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်) ၁လုံး

အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ဆား၊ ငှက်ပြာရည်နှင့်ထည့်၍ ပြုတ်ပြီး စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ တို့ကိုလည်း စဉ်းထည့်ပါ။ မဆလာ ထည့်လိုပါက ထည့်ပါ။ မထည့်ဘဲလည်း ဖြစ်ပါသည်။ စဉ်းထားသော အသားများ၊ ကြက်သွန်များကို ကျိုထားသော နွားနို့၊ ဟစ်ပန်းကန်၊ မုန့်ကြွပ်မုန့်၊ တစ်ပန်းကန်တို့နှင့် ရောနယ်ပြီး အလိုရှိသော ပုံစံများ ပြုလုပ်ထားပါ။ မုန့်များကို တစ်ခုစီ ခက်ရင်းနှင့် ခေါက်ထားသော ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အကာရည်တွင် နှစ်၍ မုန့်ကြွပ်များလူးပါ။ တစ်ခါ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥစိမ်လျှင် တစ်ခါ မုန့်ကြွပ်များလူးပါ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လူးပြီးလျှင် ဆီများနှင့် ကြော်ပေးပါလေ။ ကျိုထားသော ဟင်းရည်တွင် ကော်မှုန့် သို့မဟုတ် ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် ထည့်၍ အရည်ပျစ်ပျစ် ပြုလုပ်ပြီး ကတ်တလိပ်ပေါ်တွင် ဆမ်းစားပါ။

ပုစွန်လုံးကြောင့်

ပုစွန်ထုပ်အသား	၂၅ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့် (အကြမ်းပန်းကန်)	၃ လုံး
ကုလားပဲမှုန့် (အကြမ်းပန်းကန်)	၁ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	
(လက်ဖက်ရည်စွန်း)	၁ ဖွန်း
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ(ရရာ)	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

အရွယ်သင့် ပုစွန်ထုပ်များကို တစ်ကောင်လျှင် နှစ်ပိုင်းပိုင်းပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြင့် နယ်၍ ဆေးထွေးပါ။ ဂျုံမှုန့်နှင့် ပဲမှုန့်တို့ကို ငှက်တစ်ပန်းကန်နှင့် ရော၍ ကြက်ဥ အကာရည်များဖြင့်သမအောင် ကော်ရည် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ဆားနယ်ထားသော ပုစွန်များကို ကော်ရည်တွင်နှစ်၍ ဆီများနှင့်ကြော်ပါ။ ဟိုတယ်များတွင် ရောင်းသော ပုစွန်ကြော်နှင့် မခြားပါ။

ကော်ဥကြောင့်

ဝက်သား၊ ဝက်သည်း၊ အဆုတ်	၂၅ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)	၃ လုံး
ဘဲဥ	၃ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်

အခေါက်မပါသော ဝက်သားများကို အသားအဆီမျှ၍ ဘစ်လက်မခန့် အတုံးကလေးများတုံးပါ။ ဝက်သည်းနှင့် ဝက်အဆုတ်ကိုလည်း တုံးထားပြီး ဆားနယ်ထားပါ။

ဘဲဥသုံးလုံးကို နာနာခေါက်ပြီး ဂျုံမှုန့်များထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ကော်ရည်ကဲ့သို့ ပျစ်လာသောအခါ ဆားနယ်ထားသော ဝက်သားတုံးလေးများအား ထိုကော်ရည်တွင်နှစ်၍ ဆီများနှင့် တစ်ခုစီ ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်း၍ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်ယူပြီးဆီစစ်ပါ။ ပူပူနွေးနွေးသော် လည်းကောင်း၊ အေးမှသော် လည်းကောင်းစားနိုင်ပါသည်။

မိုးကားခဲကြောင့် (မိုးချည်ချင်းမှ ဆွက်သောမိုးများ)

မိုးချည်မျှင်များ ထုတ်ယူပြီးနောက် အသုံးမဝင်တော့သော မိုးကောင်းများကို ဆီများထည့်၍ ကြော်ပြီးလျှင် ချင်းသုပ်၊ လက်ဖက်သုပ်များနှင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

တွင်းမိုးကြောင့်

လပြည့်လကွယ်ရက်များတွင် ဖမ်းယူရရှိသည်ဟု အဆိုရှိသော တွင်းမိုးခြောက်များကို ဆီများတွင် ကြော်၍ ချင်းသုပ်၊ လက်ဖက်တို့နှင့် တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ကြပါသည်။ မန္တလေးနယ်ဘက်တွင် ဝယ်ယူရရှိတတ်ပါသည်။

၁၃၂

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

မုစဉ်းရင်ကွဲကြောင့်

မုစဉ်းရင်ကွဲများကိုလည်း ရှမ်းပြည်နယ်တွင် ကြော်၍ စားလေ့ရှိပါသည်။

ပတုစကြောင့်

ပတုကောင်များကိုလည်း ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ် ဘက်တို့တွင် မကြော်စားလေ့ရှိပါသည်။

နွားနို့ခဲကြောင့်

နွားနို့ခဲ

၁ ပိဿာ

ပဲဆီ

၅၀ ကျပ်သား

နွားနို့ခဲများကိုနားနှင့် ပါးပါးလှီး၍ ဆီပူအိုးတွင် ဘည်၍ နီရောင်လာအောင် ကြော်စားပါ။ မုံရွာသွားသော မီးရထားလမ်း ညောင်ပင်ဝန်း ဘူတာတွင်ကြော်ရောင်းလေ့ ရှိကြပါသည်။

အိန္ဒိယမုန့်

မုန့်မုန့်

ဂျုံမှုန့်

ငါးဆယ်သား

ထောပတ်

ငါးဆယ်သား

ဒိန်ချဉ်

လက်ဖက်စားဇွန်း နှစ်ဇွန်း

ဆား၊ သကြား

သင့်ရုံ

ဂျုံ၊ ဆား၊ ဒိန်ချဉ်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ ထောပတ် ဆယ့်ငါးကျပ် သားဇွန်း ထည့်နယ်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ မုန့်နယ်သားကျလျှင် တစ်နာရီခန့် အဝတ်ရေစိုနှင့် ဖုံးထားပါ။ မုန့်လုပ်လိုလျှင် မုန့်ပြား ကလေးများ ပြုလုပ်၍ ထောပတ်ဆီတွင် ကြော်ပါ။

ကုလားပဲမှုန့်ရိုတီ

ကုလားပဲစိမ်း

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဂျုံမှုန့်

ဆယ့်ငါးကျပ်သား

၁၃၄

လင်းလင်းထက်(ဘီဆာ)

ကြက်သွန်နီ တစ်ဥ
ဆား၊ သကြား သင့်ရုံ
ထောပတ် ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား

ကြက်သွန်နီကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ အထက်ပါ ပစ္စည်းစုကို ရောနယ်ပါ။ နယ်သားရလျှင် အဝတ်နှင့် ခေတ္တဖုံးထားပါ။ နာရီဝက် ခန့်ကြာလျှင် ထပ်မံ၍နယ်ပါ။ မုန့်ပြားကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဒယ်အိုးပူပူတွင် အိုးပူကပ်ပါ။ အကျက်လိုလျှင် မီးကျိရဲရဲတွင် ထပ်တင်ပါ။ ထောပတ်ဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။ ဟင်း၊ သကြားတို့နှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါ၏။

ဒိုးဆေးမုန့်

ဆန်ကြမ်း တစ်ပြည်
မတ်ပဲ၊ ပဲပိစပ် နှိုဆီဘူးနှစ်လုံး
ဆား သင့်ရုံ

ဆန်ကြမ်းကို အမှုန့်ပြု၊ မတ်ပဲကိုလည်း အမှုန့်ပြု၍ ရောစပ်ပြီး မုန့်ပျစ်ပျစ်ကလေးရအောင် ပျော်ပါ။ မုန့်ရည်ကို တစ်နာရီခွဲခန့် အဝတ်အုပ်ထားပါ။ ချင်း အနည်းငယ် ထောင်းထည့်ပါ။ လက်ဆုံ တွင်ထည့်၍ ကျည်ပွေ့ဖြင့် နာနာမွှေပါ။ မုန့်လုပ်လိုသောအခါ ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီဖက်ရိုက်၍ မုန့်နှစ်လောင်းထည့်ပါ။ မုန့်နပ် လောက်သောအခါ တစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။ ဆီဖက်ထပ်ရိုက်ပါ။

သကြား၊ ဘာဂျီ၊ အသားဟင်းတို့နှင့် တွဲဖက်စားရပါသည်။ အုန်းသီးချပ်တန်းနှင့် တွဲဖက်၍လည်းစားကြပါသည်။ ပဲ၊ ခရမ်း

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၃၅

ချဉ်သီး၊ ကြက်သွန် စသည်တို့ကို ဌာပနာ၍ လိပ်ပြီးလျှင် အစာသွတ် ဒိုးဆေးမုန့်အဖြစ်လည်း စားသုံးတတ်ကြပါသည်။

ကြာနားကြာ

အခွံနှင့်ကုလားပဲဆေး တစ်ပိဿာ
မဆလား စားပွဲခွန်း သုံးခွန်း
ဆား သင့်ရုံ
ငရုတ်မှုန့် သင့်ရုံ

ကုလားပဲများကို ရေဆေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ ပဲများ နူး၍ ပူလာသောအခါ ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တွင် ကျောက်ဒလိမ့်ဖြင့် အပြား ငယ်ကလေးများရအောင် လှိမ့်ပေးပါ။ အပြားငယ်ကလေးများရသော အခါ မဆလား၊ ငရုတ်သီးမှုန့် စသည်တို့ဖြင့်နယ်ပါ။ ဒယ်ပြားပေါ် တွင် အိုးပူကပ်ပါ။ ကြွပ်လာအောင် အိုးပူတိုက်ပါ။

ဂျုံလေဘီ

ဂျုံမှုန့်အနု တစ်ပေါင်
ဂျုံတဆေး အနည်းငယ်
သကြား တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆီ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဂျုံတဆေးနှင့် ဂျုံမှုန့် ရောနယ်ပါ။ နယ်သားရလျှင် အရည်ပျစ် ပျစ်ကလေးများရအောင် ရေနင့်စပ်ပါ။ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။ မုန့် လုပ်လိုလျှင် ဒယ်အိုးစောက်တွင် အောက်မှ ဆပေါက်ဖောက်ထား သည့် နွားနို့ထွက်များကို ခပ်ယူ၍ မြန်မာမုန့်ချိုသွင်း လုပ်သကဲ့သို့ အောက်မှ မုန့်ရည်လွှတ်၍ အပိုင်းကလေးများဖြစ်အောင် ကြော်ရ ပါသည်။ မုန့်ကျက်လျှင် ဆီပေါ်သို့ ပေါ်လာပါသည်။ ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ ကျိုထားသော သကြားရည် ပေါက်စေးကျတွင် ထည့်စိမ်ပါ။

စာကလေးချေးမုန့်

- | | |
|---------------------|------------|
| ကုလားပဲမှုန့်အစိမ်း | တစ်ပိဿာ |
| ဆား | သင့်ရုံ |
| ဆီ | ၅၀ ကျပ်သား |

ပဲစိမ်းမှုန့်ကို ဆား၊ ရေတို့ဖြင့် နယ်ပါ။ နယ်သားရ၍ မုန့်ရည်ခပ်ပျော့ပျော့ကို ညှစ်ခွက်တွင်ထည့်၍ ဆီပူတွင် ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဆီစစ်ထားပါ။

ကုလားပဲချောင်း

- | | |
|--------------------|---------|
| ကုလားပဲစိမ်းမှုန့် | တစ်ပိဿာ |
| ဆား | သင့်ရုံ |

- | | |
|-------|------------|
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| သကြား | ၂၅ ကျပ်သား |

ပဲစိမ်းမှုန့်များကိုဆားနှင့်ရောနယ်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ မုန့်သား ခပ်ပျော့ပျော့တွင် နန်းကြီးကြီး ညှစ်ခွက်တွင်ထည့်၍ ညှစ်ပါ။ ကျက်လျှင်ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ မုန့်များကို ပေါက်စေး ကျအောင် ကျိုထားသော သကြားရည် လူးပေးပါ။ ကြိသကာနှင့်လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

ဆင်မိုင်မုန့်

- | | |
|----------|--------------------|
| ဆင်မိုင် | တစ်ပိဿာ |
| အုန်းသီး | ငါးလုံး |
| နွားနို့ | တစ်ပိဿာငါးဆယ် |
| ဗာဒံစေ့ | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| စပျစ်သီး | နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား |
| သကြား | တစ်ပိဿာ |
| ဆား | သင့်ရုံ |

နွားနို့၊ အုန်းသီးများ ကျိုပါ။ ဆူလာလျှင် သကြား ထည့်ကျိုပါ။ ဗာဒံစေ့များ ထည့်ပါ။ ဆင်မိုင်များထည့်ပြီး အတန်ကြာလျှင် စပျစ်သီး များထည့်၍ ငိုသီမှချပြီး ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်ပါ။ ဖာလာစေ့သုံးစေ့ ခန့် ထည့်ပြုတ်လိုက် ပြုတ်ပါ။

မလိုင်လုံး

နားနို့၊ ကျွဲနို့စစ်စစ်	၅ ပိဿာ
သကြား	၁ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား
ရွှေချိုမှုန့်	အချို့ပန်းကန်ငါးလုံး

နားနို့၊ ကျွဲနို့စစ်စစ်ကို ပျစ်အောင်ကျိုပြီး သံပုရာရည် ညှစ်ပါ သို့မဟုတ် ငဖြူကြီးအစေး (မရိုးပင်မှအစေး)တို့ ထည့်၍ ယူခဲပါ ရဲနက်ခေါ် နားကလေးမှရသော ဝမ်းတွင်းနို့ခဲ အနည်းငယ်ထည့်လျှ လည်း နို့ခဲရပါသည်။ ၎င်းနို့ခဲများကို အဝတ်နှင့် ရေစစ်ယူထားပါ နို့ခဲများသာ ကျန်သောအခါ ရေစိမ်ထားသော ရွှေချိုများ ထည့်နယ်ပါ နို့အစေးပေါက်လာသောအခါ အရွယ်တော် အတုံးကလေးမျှ ပွဲလုပ်၍ ကျိုပြီးစစ်ထားသော သကြားရည် ပျစ်ပျစ်တွင် ထည့်ပြုတ်ပုံ နှစ်ကျက်လောက်မှ ပိုပေါ်မှ ချ၍ အဆေးခံထားပါ။ ၎င်းမလိုင်လုံးမျှ အားလုံးပြီးချိန်တွင် ထောပတ်နှင့် နီရောင်လာအောင်ကြော်ပြီးသကြားရည်တွင် စိမ်၍ထားနိုင်ပါသည်။

ကုလားပဲဆုင်

ကုလားပဲ	တစ်ပိဿာ
ထန်းလျက်	ခြောက်ဆယ်ကျပ်သား
အခွံချွတ်ပြီး	ကုလားပဲကိုလှော်၍ ထန်းလျက်နှင့်ထောင်

သင့်တော်အောင် မြန်မာအနုဆုပ်ကဲ့သို့ဆုပ်၊ ကုလားပဲမှုန့် အပေါ်က ဖြူးပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ချာပါဘီ

ဂျုံမှုန့်ကြမ်း (အာတာ)	၁ ပိဿာ
ဆား	သင့်ရုံ
သကြား	စားပွဲခွန်း ၃ ခွန်း
ထောပတ် (ဂီး)	၂၀ ကျပ်သား

ဆား၊ သကြားနှင့် ဂျုံများကို အစေးပေါက်လာအောင် ရေနှင့်နယ်ပါ။ ရေဆွတ်ပြီးညှစ်ထားသော အဝတ်နှင့် တစ်နာရီခန့် အုပ်ထားပါ။ နောက်မုန့်များကို အလုံးများ ပြုလုပ်၍ အဝတ်နှင့်ထပ်အုပ် ထားပါဦး။

မုန့်လုပ်လိုသောအခါ ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် မုန့်များပြား၍ အိုးပူကပ်ပါ။ (အချို့ သံဒယ်အိုးအသစ်တွင် ကပ်ပါသည်) ခဏခဏ လှန်ပေးပါ။ မုန့်နပ်လောက်သောအခါ ဆယ်ယူ၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဂီးထောပတ် ရွှံ့ဆမ်းပေးပါ။

အသားဟင်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ သကြားနှင့်လည်း ကောင်း စားသုံးရပါသည်။

ခါးချာမုန့်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
ဆား	၁ ကျပ်သား
ရေ	၄၀ သား

၁၄၀

လင်းလင်းထက်(ဘီဆာ)

ဆီ

၁ ပိဿာ ၅၀ သား

သကြား

၆၀ သား

ဂျုံကို ဆန်ခါချ၊ ၇၀ ကျပ်သားကိုဆားထည့်၊ ကန်ထဲရေထည့် နယ်ပါ။ ဂျုံစေးလာအောင်နယ်ပါ။ အဝတ်အုပ်၍ နှပ်ထားပါ။ ကျန်ဂျုံ ၃၀ သားကိုလေ့တွင်ထည့်၍ ဆီနှင့် သမအောင် မွှေထားပါ။ နှပ်ထားသောဂျုံကို ပါးလွှာသွားသည်အထိ ဒလိမ့်ဖြင့်ပြားပါ။ လိုအပ်သော အပြားရလျှင်ဆီကို ၎င်းအပေါ် လောင်းချပါ။ ညီအောင် ညှိပေးပါ။ ဂျုံပြား၏ ရှေ့နှင့်နောက်တွင် ဆီမသုတ်ရပါ။ လိပ်ယူပါ။ ၎င်းဂျုံလိပ်ကို သုံးလက်မအပြားဖြတ်ပါ။ အဝတ်အုပ်၍ နှပ်ထားပါ။

သကြားရည်

သကြားကို ညောင်စေးမကျတကျ ကျိုပါ။ ပိုပေါ်မှ ချပါ။ အအေးခံထားပါ။

ကြော်ခြင်း

ကျန်ဆီကို ပိုပေါ်တည့်၊ ဆီကျက်လျှင် ပုံစံလုပ်ထားသော ဂျုံကို ငါးလက်မရှည်အောင် ဒလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ပါ။ အလွှာကလေးများ ဖြစ်ရန် ဝါးချွန်သေးသေးနှစ်ချောင်းဖြင့်ဆွပေးပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ကျက်လာပါမည်။ ကျက်သောမုန့် အေးလျှင် သကြားရည် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ သကြားရည် ခြောက်သွားလျှင် အဖူးပွင့်များ ဖြစ်လာပါမည်။

တရုတ်မုန့်

ဘီဇာကူး

ကောက်ညှင်းဆန်

တစ်ပြည်

ဆန်ကြမ်း

နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး

သကြား (ကြိသကာ)

တစ်ပိဿာ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ဆန်ကြမ်းနှင့်ရောကြိတ်ပါ။ မုန့်အိတ်နှင့် ရောကြိတ်ထားပါ။ သကြား သို့မဟုတ် ကြိသကာရေ ပျော်ရုံကျို၍ အဝတ်နှင့် စစ်ယူပါ။ နောက် ညောင်စေးမကျတကျ ကျို၍ အအေးခံထားပါ။ သကြားရည်များ လုံးဝ အေးသောအခါ ဆန်နှင့်သကြားရည် ရောမွှေပါ။ ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်လာပါမည်။ နာနတ်သီးယိုဘူးအရွက် ပုံစံခွက်များတွင် ဆီသုတ်၍ ထည့်ရပါမည်။ ပုံစံခွက် မပြည့်တပြည့် လောင်းထည့်၍ ကတ်ပြားခံပြီးလျှင် ရေနွေးအိုးဖြင့် ပေါင်းပါ။ ငါးနာရီခန့်ပေါင်းလျှင် ကျက်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းမုန့်များမှာ ကျက်ပြီး ဖြစ်၍ ဓားနှင့် ပါးပါးလှီးစားနိုင်ပါသည်။

ပေါက်စီ

ဂျုံနု	ငါးဆယ်ကျပ်သား
ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ	ခြောက်လုံး
ဘောက်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း
ကျိုပြီးနွားနို့စစ်စစ်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံး

ဂျုံနုကို ဘောက်ပေါင်ဒါနှင့်ရောစပ်၍ သမသွားအောင် ဝန်ခါနှင့် အထပ်ထပ်ချပါ။ ခေါက်ပြီး ဘဲဥ၊ ကြက်ဥတို့နှင့် ဂျုံအချဉ်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ နွားနို့ထည့်နယ်ပါ။ နယ်သားကျသော အခါ ဝိတ်ပါးကို ရေစွတ်၍ ခေတ္တအုပ်ထားပါ။

ပေါက်စီလုပ်ရာတွင် ပဲပြုတ်နှင့်သကြား ရောကျိုထားသော ပဲယိုထည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ အုန်းသီးနှင့် နှမ်းတို့ကို ရောစပ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဝက်သည်း၊ ဝက်သား၊ ဘဲဥဆားစိမ်း၊ ကြက်သွန် စသော ဟင်းလျာများ ဌာပနာ၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်လေ့ ရှိကြသည်။

အစာသွတ်ပြီးသော ပေါက်စီများအား အောက်ဘက်မှ စက္ကူ ကလေးများ ကပ်ပေးရန်လိုပါသည်။ ပေါက်စီပေါင်းသည့်အခါ ဝါးဖြင့် လုပ်ထားသော ပေါင်းအိုးများဖြင့် အောက်ခံဒယ်အိုးပေါ်တွင် ထည့်၍ ပေါင်းရပါသည်။ ပေါင်းအိုးများ မတင်မီအချိန်ကပင် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူနေရမည်ကို သတိပြုပါ။ ကျက်လောက်မှ ပေါင်းအိုး ကိုဖွင့်ပါ။ မကျက်မီ ဖွင့်မိပါက ရှိတတ်ပါသည်။

နို့လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ကော်ပြန်လိပ်

ဂျုံနု	ရစ်အောင်စ
ကဏန်း	နှစ်ကောင်
ဝက်ခေါက်	၅၀ ကျပ်သား
ပဲပင်ပေါက်	၅၀ ကျပ်သား
ပဲစိမ်းစားဥ	၅၀ ကျပ်သား
မုန့်လာဥ	၅၀ ကျပ်သား
ဆလတ်ရွက်	သင့်ရဲ့
မုန့်လာဥဝါ	နှစ်စည်း
အချိုရည်နှင့် ငရုတ်ဆီ	သင့်ရဲ့

ဂျုံများကို ဂျုံအချဉ်နှင့် ရောစပ်၍ နွယ်ရသည်။ တစ်ည ဝိတ်ထားရသည်။ ပြီးလျှင် ပြာရည်နှစ်စက်ခန့်ထည့်၍ နို့စပ်အောင် ဝပ်နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးအပြားကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ပူလာသော စခါ မုန့်နှစ်ကို လက်ဖြင့်များများယူ၍ ဒယ်အိုးအပေါ် အလိုရှိ သလောက် လှိမ့်ရမည်။ ချက်ချင်း မုန့်နှစ်များ ပြန်ယူလိုက်သော စခါ ဂျုံနှစ်အချို့ ဒယ်အိုးတွင်ကပ်၍ ကျန်ရစ်လိမ့်မည်။ မကြာမီ ဒယ်အိုးတွင် ကပ်နေသော ဂျုံနုများမှာ ပါးလွှာသော မုန့်ချပ် ကလေးများ ရပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါ အဆာများ ထည့်လိပ်လျှင် ကော်ပြန်လိပ် ဖြစ်ပါသည်။

ကော်ပြန်လိပ်ထဲသို့ထည့်၍ အဆာလုပ်ရန် ကဏန်းနှစ်ကောင် ပိုတ်၍ အသားများထွင်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ဝက်ခေါက်များကို

နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။ ပဲစိမ်းစားဥနှင့်မုန့်လာဥဝါတို့အား အခွဲခြစ်ပြီးလျှင်
ဂျစ်ထိုးသကဲ့သို့ လှီးထားပါ။ နောက် ဆီဒယ်အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်
ထည့်၍ အသင့်လှီးထားသော ပစ္စည်းများကို ထည့်ကြော်ထားပါ။
တရုတ်ငပြုရည်နှင့်ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး ပိုပေါ့တွင် ပူပူနွေးနွေး
ထည့်ထားပါ။

၎င်းနောက်အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ကော်ပြန့်ချပ်များတွင်
ဆလပ်ရွက်တစ်ရွက် ပထမခင်းပါ။ နောက်အချို့ရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်
ငရုတ်ဆီထည့်ပါ။ အဆာများထည့်ပါ။ အားလုံးစုံလျှင်ဘေးနှစ်ဖက်မှ
အတွင်းသို့ အနည်းငယ် ခေါက်ထားပြီး ကျန်ဘေးတစ်ဖက်မှစ၍
အလိပ်ဖြစ်အောင်လိပ်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ နံနပ်ပင်တို့နှင့်
တွဲဖက်၍သုံးဆောင်ပါ။

ဘီကြာကွေး

- ဂျုံမှုန့် ၁ ပိဿာ
- အာမိုးနီးယား ၅ ကျပ်သား
- ဆား သင့်ရုံ
- ဝက်ဆီချက်ပြီးဆီ များများ
- သကြား သင့်ရုံ

ဂျုံမှုန့်ကို ဆန်ခါချပါ။ သကြား၊ ဆား၊ အာမိုးနီးယားတို့
ထည့်၍သမအောင်နယ်ပြီး ရေနည်းနည်းခြင်း ထည့်နယ်ပါ။ နယ်သား
ကျလျှင် လုံးကာ အဝတ်ရေစိုဖြင့် အုပ်၍ နှပ်ထားပါ။ ၃ နာရီခန့်
မုန့်သား နှပ်ထားပါ။ အပြား ခဲတစ်လုံးမျှ အထူ၊ အနံ ၅

လက်မခန့်ရှိ အရှည်ပြားရအောင် ဒလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ထားသည့် ဂျုံမှုန့်
များကို လက်နှစ်လုံးခန့်လှီးပြီး သံပြားပြင် ပြတ်လှနီးပါး ပိဖြတ်ပါ။
ဒယ်အိုးပြားပြားတွင်ဝက်ဆီထည့်၊ ကျက်လျှင် မုန့်နှစ် နှစ်ခုလုံး
ပူးကိုင်ကာဆွဲဆန့်၍ ကြော်ပါ။ ပွလာရန် ဝါးတုတ်တံ နှစ်ချောင်းဖြင့်
တုကဲ့သို့ ကိုင်ကာ မုန့်ကို လှည့်ပေးရမည်။ မုန့်ပူ၍ နီရဲအောင်ကြော်ပြီး
ဝါးဆန်ခါကုံးတွင် ထောင်၍ဆီစစ်ထားပါ။

ပဲပေါက်နီ

- ဂျုံ ၁ ပိဿာ
- ဂျုံချဉ် ၂၀ သား
- သကြား ၃၀ သား
- စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်
- ရေ ၅၀ သား
- ပဲ ၃၀ သား
- အချိုမှုန့် အနည်းငယ်
- ဆီ ၁ ပိဿာ

ဂျုံဆန်ခါစစ်ပြီး ကန်ကလေးလုပ်၊ ကန်ထဲ သကြား ၃
ကျပ်သား၊ ဆား ၁ ကျပ်သား၊ စားဆော်ဒါ ၂ ဇွန်း၊ ဂျုံချဉ် ၂၀
သားနှင့် ရေ ၅၀ ကျပ်သားခန့်နယ်။ ဂျုံလုံး ပြောင်ချောလာပြီး
စေးလာသောအခါ ၁ နာရီခန့် အဝတ်အုပ်၍ အပွဲခံပါ။ အပွဲခံသော
ဂျုံလုံးမှ ၄ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်ယူပြီး လက်ဝါးပေါ်တွင် လှီး၍
အပွဲခံထားပေးပါ။ (အစာသွင်းနိုင်ပြီ)

အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်၍ အသားအစား ပဲယို ထည့်ပါ။

ပဲယိုလုပ်နည်း

ပဲလွမ်း (သို့) ကုလားပဲ ၅၀ ကျပ်သားကို ရေဆေး၊ စင်ကြယ် အောင်လုပ်၊ နူးအောင် ဆားသင့်ရုံထည့်ပြုတ်၊ ပဲနူးအိလာသောအခါ အအေးခံပြီး ဒလိမ့်တုံးဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ဆန်ခါဖြင့် စစ်ချပါ။ ရလာ သောပဲနစ်တို့ကို သကြား ၃၀ ကျပ်သား၊ ဆီ ၅ ကျပ်သားထည့်၍ ယိုထိုးပါ။ ရေကုန်၍ ပဲယိုလုံးလို့ရသည်အထိကျိုပါ။

မဲမုန့်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
သကြား	၈၀ သား
ဆီ	၅၀ သား
ကြက်ဥ	၃ လုံး
ဆား	၂ ကျပ်သား
ကုလားပဲ	၇၅ ကျပ်သား
အမွှေးနံ့	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ရေ	၂၀ သား

ကုလားပဲကို အမှိုက်သရိုက်ရွေး၍ ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး အောင်ပြုတ်ရပါမည်။ နူးလာသောအခါ ပဲနစ်များကို ဆန်ခါဖြင့်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးနံ့

စစ်ပါ။ သစ်သားဒလိမ့်တုံးနှင့် ကြိတ်ပါ။ ရလာသော ပဲများကို သကြား ၇၅ ကျပ်သား၊ ဆီ ၁၅ ကျပ်သား၊ ဆား သင့်ရုံထည့်၍ ယိုပြုလုပ်ပါ။ ရေကုန်၍ လက်ဖြင့်လုံးရသည်အထိ ကျိုချက်ပါ။ ဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။ အနံ့ထည့်ပါ။

ဂျုံနုနယ်ခြင်း

ဂျုံကို နစ်နည်းနယ်ရပါမည်။ ဆန်ခါချထားသော ဂျုံ ၇၅ ကျပ်သားကိုစားပွဲပေါ်တွင် ကန်ကလေးလုပ်ပါ။ ကန်ကလေးထဲသို့ ဆား ၁ ကျပ်သား၊ ကြက်ဥနစ်လုံး၊ သကြား ၅ ကျပ်သား ထည့်၍ သကြားခဲကြေသည်အထိ မွှေပါ။ သကြားခဲ ကြေသောအခါ ဆီ ၂၀ သား၊ ရေ ၂၀ သား ထည့်၍ ဂျုံကို တစ်ထစ်ယူပြီး နယ်ပါ။ အားလုံး သမသွားသောအခါ ဂျုံလုံးကို လက်ဖောင့်ဖြင့် လှိမ့်ပြီး ဂျုံလုံး ပြောင်ချောလာသည်အထိ နယ်ပါ။ ရေဂျုံရပါမည်။ နှပ်ထားပါ။

ဆီဂျုံနုနယ်ခြင်း

ဂျုံ ၂၅ ကျပ်သားကို ကန်ကလေးလုပ်ပြီး ဆီ ၂၀ သား ထည့်၍နယ်ပါ။ ဆီဂျုံရပါမည်။

ပုံစံ

ရေဂျုံကို ၂၅ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်ယူ၍ ၁ လက်မလုံးခန့် ရှေ့နံ့ လက်ဝါးနှင့်နှိပ်ပြီး ပြားရာတွင် ဆီဂျုံနုစပ်အောင် ပြားရမည်။

၎င်းအပြားကို လက်ဝါးဖြင့် လှိမ့်တင်လိုက်သောအခါ အလိပ်ကလေး ဖြစ်လာပါမည်။ ၎င်းအလိပ်ကို ထပ်မံ၍ အနည်းငယ်ပြားပြီး လိပ်ယူပါ။ အိုအခါ အဆာသွင်းရန် အသင့်ဖြစ်နေပါမည်။

ပဲယိုအစာသွတ်ခြင်း

ပုံစံပြုပြီးသော ဂျုံတုံးကို လက်ဝါးဖြင့် ၃ လက်မ အဝိုင်းပြား ရရှိအောင်ပြားပါ။ ၎င်းအပြားကို လက်ညှိုးလက်မပေါ်တွင် တင်၍ ပဲယိုလုံးတင်ပြီး လက်ညှိုးလက်မဖြင့် အလုံးကလေးဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းအလုံးကလေးကို နှစ်လက်မခွဲအဝိုင်းအပြားဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး မုန့်ဖုတ်ဗန်းမှာ စီ၍ထားပါ။ ကောင်းစွာခေါက်ထားသော ကြက်ဥရည် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ အဆင်သင့်ဖုတ်နိုင်ပါပြီ။

မုန့်ဖုတ်ခြင်း

မုန့်ဗန်းများကို မီးအပူချိန်၄၀၀ ဒီဂရီ(ဖ)ရှိ မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲ ထည့်ဖုတ်ပါ။ မိနစ် ၂၀ ကြာသောအခါ ပဲမုန့်များရလာပါမည်။

လမုန့်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
ပဲစအူ	၁ ခွက်
ဝက်ဆီ (ဆီ)	၂၅ ကျပ်သား
သကြား	၇၅ ကျပ်သား

အာမိုးနီးယား	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရဲ့

ဂျုံများကို ဝက်ဆီ၊ သကြား၊ ဆား၊ အာမိုးနီးယားများထည့်၍ နယ်၊ ရေအနည်းငယ်ထည့်နယ်ပါ။ အထက်ပါ နည်းအတိုင်းပဲယို စီစဉ်ထားပါ။

မုန့်နယ်သားကျလျှင် သင့်တော်မည့် အလုံးကလေးများလုပ်ပါ။ အနည်းငယ်ပြား၍ ခွက်ကလေးများ လုပ်ပြီး ပဲအစာ သွတ်ပါ။ ပြန်ပိတ်ပါ။ ပိတ်သည့်ဘက်တွင် စက္ကူအောက်မှ ခဲ၍ မုန့်ဖုတ်ဗန်း များပေါ်တင်ဖုတ်ပါ။

လမုန့်အား နှစ်မျိုးနှစ်စား ပြုလုပ်လေ့ရှိရာ မလိုင်ပါသော လမုန့်ပြုလုပ်လိုလျှင် သကြားမုန့် နှစ်ဗန်းကန်ကို ကြက်ဥတစ်လုံး၏ အကာနှင့် ရောခေါက်ပါ။ ရေအေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် နှစ်ဇွန်းခန့် ထည့်ပါ။ ဗနီလာ၊ နံ့သာပုဆိ၊ လိမ္မော်၊ စတော်ဗယ်ရီနဲ့များ ကြိုက်ရာအနံ့အနည်းငယ် ထည့်ခေါက်ပါ။ အနံ့မထည့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ချက်ချင်း စားလိုသူများအဖို့ ရေအေးအစား နွားနို့ပျစ်ပျစ် ထည့်လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် မုန့်စားထောပတ် ထည့်လုပ်ပါ။

ဘဲသားမုန့်

ဘဲသားရင်အုပ်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၂၀ သား

၁၅၀

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
အချိုမှုန့်	ခွန်း (လက်ဖက်ရည်ခွန်း)
ပဲငံပြာရည်အချို	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
ဂျုံ	၁ ပိဿာ
သကြား	၁၀ သား
ရေ	၅၀ သား

ဘဲသားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီကိုလည်း အခွံ
နွာ၍ ထည့်စဉ်းပါ။ စဉ်းထားသော အသားများကို ဆီသတ်ပါ။
နူးစေရန် ရေအနည်းငယ်ထည့်လုံးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့်များ
ထည့်ပါ။ ပေါ်ဖိုကို နပ်နပ်စဉ်းထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီခွမ်းလျှင် ပိုပေါ်မှချ၍
အအေးခံထားပါ။

ဂျုံမှုန့် ၇၅ ကျပ်သားကို မုန့်လုပ်ခဲ့ပေါ်တင်၍ အလယ်မှ
တွင်းကလေးလုပ်ထားပါ။ သကြား ၁၀ သား၊ ဆား ၁ ကျပ် သား၊
ကြက်ဥ ၄ လုံး ထည့်ရောမွှေ။ သမသွားလျှင် ဆီ ၂၀ ကျပ်သား၊
ရေ ၂၀ ကျပ်သား ထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံလုံးပြောင်ချောလာသည်အထိ
နယ်ပါ။ နပ်ထားပါ။

ကျွန်ုပ် ၂၅ ကျပ်သားကို မုန့်လုပ်ခဲ့ပေါ်တွင် ကန်လုပ်၊ ဆီ
၂၀ ကျပ်သားထည့်၊ သမအောင်နယ်ပါ။

နပ်ထားသော ဂျုံကို ၁ လက်မ အလုံးရအောင် လှိမ့်ပြီး ၁
လက်မခန့် ရအောင်ဖြတ်၍ အဝတ်ဖြင့် ဖုံးထားပါ။ ဆီနှင့်
နယ်ထားသောဂျုံကိုလည်း လက်ညှိုးခန့်ရအောင် လှိမ့်ပြီး လက်မဝက်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၅၁

ခန့် ပြန့်ထားပါ။ ၎င်းဂျုံနှစ်မျိုးစလုံးကို အပြားကလေးများ ပြုလုပ်၍
ဆီနှင့်နယ်ထားသော ဂျုံကို အပေါ်မှ တင်၍ လက်ဖြင့်ပြားပေးပါ။
၎င်းဂျုံပြားကလေးကို လှိမ့်ပါ။ အဝတ်နှင့်ဖုံးထားပါ။

အစာသွတ်လိုသောအခါ ၎င်းဂျုံကလေးများကို တစ်ဖန်အပြား
ပြုလုပ်၍ အစာများ ဌာပနာပြီး ခေါက်ချိုး ချိုးလိုက်လျှင် လခြမ်းသဖွယ်
ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အနားမှနေ၍ အသာဖိပြီး လိပ်ယူပါက
ဘီးကလေးသဏ္ဌာန် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

မုန့်များ အသင့်ပြုပြီးသောအခါ ဆီသုတ်တန်းများတွင် စီထည့်၍
မီးချိန် ၄၂၅ ဒီဂရီ (ဖ)တွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြာအောင် ဖုတ်ပါ။

စားလှီးမုန့်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
သကြား	၄၀ သား
ထန်းလျက်	၂ ပိဿာ
ဆီ	၅၀ သား
ကြက်ဥ	၈ လုံး
အမွှေးနံ့	စားပွဲခွန်း ၁ ခွန်း
အာမိုးနီးယား	၆ ခွန်း
ကောက်ညှင်းမှုန့်	၁ ပိဿာ
မြေပဲလှော်	၂၀ သား
နမ်းလှော်	၁၀ သား
ကပ်စေးနံ့	၁၀ သား

၁၂

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

ဆန်မှုန့်ကျက်

၂ ပိဿာ

ဦးစွာ ထန်းလျက်နှင့် သကြားရည်ကျို၊ အအေးခံထား၊
ခမ္ဘက်ကင်းအောင် ဆန်ခါနှင့်စစ်၊ သံပုရာပိုင်းဒယ်အိုးထဲသို့ ကြက်ဥနှင့်
ဂပ်စေးနှံထည့်ပါ။ ကပ်စေးနှံကြေလျှင် အာမိုးနီးယား ထည့်နယ်၊
ကျိုထားသော သကြား ထန်းလျက်ရည် ၄၀ ကျပ်သားနှင့် ဆီ ၁၀
ကျပ်သား ထည့်မွှေ၊ သမသွားလျှင် ဂျုံထည့်၍ ဂျုံစေးလာသည်အထိ
ယပ်ပါ။ မုန့်အခေါ်ခွဲ ရပါပြီ။

အစာ

ကောက်ညှင်းမုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ ဆားတို့ကိုရော၍ ဆန်ခါချ
သံပုရာပိုင်း ဒယ်အိုးထဲ ထည့်မွှေထားပါ။ ပြီးလျှင် ထန်းလျက်၊
သကြားရည်ထည့်မွှေ၊ အမွှေးနံ့ မြေပဲလှော်တို့ကိုထည့်၍ စေးလာသည်
ထိနယ်ပါ။ ထိုအခါ အတွင်းစာရပါပြီ။

ပုံစာ

၁၈ လက်မ၊ ၁၂ လက်မ၊ ၂ လက်မ မုန့်ဗန်း ၃ ချပ်
ဆီးပါးပါး သုတ်ထားပါ။ အပေါ်ခွံကို ဂျုံဖြူး၍ စားပွဲပေါ်တင်ပြီး
ပါးပါးရသည်အထိ ဒလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ပါ။ ၁၈ လက်မ၊ ၁၂ လက်မ
အရွယ် ၆ ချပ်ဖြတ်ထားပါ။ ဆီသုတ်ထားသော ဗန်းတွင် ပထမအချပ်
ခင်းထားပါ။

အတွင်းစာ ပြုလုပ်ထားသော မုန့်နှစ်ကို ၃ ပုံ ၁ ပုံကို
ကပ်လက်မထု ရအောင် ဒလိမ့်ဖြင့်လှိမ့်ပါ။ ၁၆ လက်မ၊ ၁၂ လက်မ
ဖြတ်ပြီး ခင်းထားသော မုန့်ချပ်ပေါ် တင်ပါ။ ယခင် ဖြတ်ထားသော
ပထမချပ်တစ်ချပ်ကို အပေါ်မှ ထပ်အုပ်ပါ။ ထပ်မအုပ်မီ ကြက်ဥရည်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးနံ

၁၅၄

သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ညီညာ၍ လှပစေရန် အပေါ်မှ ခက်ရင်းနှင့်
အပေါက်ကလေးများ ဇမာက်ပေးပါ။ နှမ်းလှော်ဖြူးပါ။ ဖုတ်နိုင်ပါပြီ။
အပူချိန် ၄၀၀ ဒီဂရီ(ဖ) ဖိုထဲတွင် ၁၅ မိနစ်ကြာ ထည့်ဖုတ်ပါ။
စားဖြင့် လှီးပါ။

ဘဇနီမုန့်

ဂျုံ

၁ ပိဿာ

သကြား

၅၀ သား

ထောပတ်

၁၀ သား

ဆီ

၄၀ သား

ကြက်ဥ

၆ လုံး

ဘေကင်

လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၂ ဇွန်

အာမိုးနီးယား

လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၂ ဇွန်

ဆား

၂ ကျပ်သား

နှမ်းလှော်

၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ

၅၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ

၁၀ ကျပ်သား

ဖရုံယို

၂၀ ကျပ်သား

ရေ

၂၅ ကျပ်သား

ဂျုံ ၂၅ ကျပ်သားကို ဆန်ခါချ၊ ကြက်သွန်ဖြူ အစိန်စိတ်
ဆံ့မြှောမြှောဖြစ်အောင် စားနှင့် ပါးပါးစဉ်းထား၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး

ကြွပ်အောင်ကြော်ထား။ ဖရုံယိုကို ပါးပါးစိတ်ထားပါ။ ဂျုံ ၂၅ ကျပ်သား၊ နှမ်းလှော်၊ သကြား ၄၅ ကျပ်သား၊ အာမိုးနီးယား၊ ဖရုံယို၊ ကြက်သွန်နီကြော်၊ စိတ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရောနယ်ပါ။ ခပ်နာနာကလေး နယ်ပါ။ အငန်မုန့်အတွင်းစာ ရပါမည်။

ဧရဂျုံ

ဂျုံ ၅၀ ကျပ်သား ဆန်ခါချ၊ စားပွဲပေါ် ကန်ကလေးလုပ်၊ ကန်ထဲ ကြက်ဥ ၄ လုံး၊ သကြား ၅ ကျပ်သား၊ ဆား ၁ ကျပ်သား ထည့်ပြီး သကြားကြေသည်အထိမွှေပါ။ ၎င်းနောက် ရေခွေး နွေးနွေး နှင့် ဆီ ၂ ပိဿာကိုထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံလုံး ပြောင်ချောလာလျှင် ရေဂျုံအဖြစ် ရပါပြီ၊ နှပ်ပါ။

ဆီဂျုံ

ဆန်ခါချထားသော ဂျုံ ၂၅ ကျပ်သားကို ကန်ကလေးလုပ်၊ ကန်ထဲ ဆီ ၂၀ သား ထည့်နယ်၊ သမအောင် နယ်လျှင် ဆီဂျုံ ရပါပြီ။

ပုံစံ

နှပ်ထားသော ရေဂျုံမှ ၂ ကျပ်သားခန့် ဖြတ်တောက်ယူပြီး ၎င်းအပေါ် ဆီဂျုံသား ၁ ကျပ်သားခန့် တင်ပါ။ ပါးလွှာသည်အထိ ပြားပါ။ ၎င်းအပြားကို လိပ်တင်ပြီးပါက တစ်ဖန် ပြန်၍ပြားပါ။ ထပ်မံ၍ ခေါက်တင်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။

အတွင်းစာသွတ်ခြင်း

နှပ်ထားသော ဂျုံလုံးကို ၃ လက်မပြားပါ။ ဂျုံပေါ်တွင် အဆင့် ၂ မှ နယ်ထားသော အစာကိုထည့်ပါ။ အစာထည့်ပြီးလျှင် လက်ညှိုး လက်မပေါ်တွင် တင်၍ အတွင်းစာထည့်ပါ။ လက်ညှိုး လက်မဖြင့် ဖိဝိုင်း လှည့်ပတ်ပေးပါ။ အလုံးကလေးများ ရလာပါမည်။ ၎င်းအလုံးကလေးများကို လက်ဝါးဖြင့် ဖိပြားပြီး မုန့်ဖုတ်ဗန်းတွင် စီ၍ထားပါ။ မျက်နှာပြင် ကြက်ဥရည် သုတ်လိမ်းပေးပြီးနှမ်းလှော် ဖြူးပေးလိုက်ပါက အငန်မုန့် ဖုတ်နိုင်ပါသည်။

ပုံစံပြုလုပ်ပြီး မုန့်ဗန်းများကို အပူချိန် ၄၀၀ ဒီဂရီ (ဖ) မုန့်ဖုတ်ဖို့သို့ ထည့်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ကြာက ကျက်ပါပြီ။

အန်စာတုံးမုန့်

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
ထန်းလျက်	၈၀ သား
အမိုးနီးယား	လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၄ ခွန်း
ဘောကင်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည် ၂ ခွန်း
ကြက်ဥ	၈ လုံး
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
သကြား	၁ ပိဿာ
ပဲခြမ်း	၁ ပိဿာ
ကပ်စေးနဲ	၂၀ ကျပ်သား

၁၅၆

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

ဆား

၂ ကျပ်သား

ရေ

၅၀သား

ပဲယို

ပဲကို ရေစင်စွာဆေး၊ နူးနပ်အောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလာသောအခါ ဆန်ခါချ (ကြိတ်)၊ ရလာသော ပဲနှစ် အိုးထဲထည့်၊ ဆီ ၂၀ သား၊ သကြား တစ်ပိဿာ၊ ဆား ၂ ကျပ်သားတို့ကို ရေကုန်၍ လုံးရ သည့်အချိန်ထိ ကျိုပါ။

ဂျုံ ဆန်ခါချ၊ ကန်လုပ်၊ ထန်းလျက် ကျိုထားသည်ကိုထည့်၊ ကြက်ဥ၊ အာမိုးနီးယား၊ ဘောကင်၊ ဆီထည့်၊ ကပ်စေးနှင့် ကြေသည်အထိ နယ်ပါ။ အခွံအသားရရန် ဂျုံစေးလာသည်အထိ နယ်ပါ။ ရသော ဂျုံ ၂ ကျပ်သားခန့် အလုံးကလေးများ လုပ်ထားပါ။ ပြားပြီး အတွင်းစာ ထည့်ပြီး လက်ညှိုးလက်မဖြင့် လုံးထားပါ။ အန်စာတုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပါ။

မုန့်ဖုတ်ခြင်း

အပူချိန် ၃၀၀ ဒီဂရီ (ဖ) ထဲထည့်ဖုတ်ပါ။ ၅ မိနစ် တစ်ကြိမ် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ မိနစ် ၂၀ ဖုတ်ပါ။

ဘရုတ်ခဲစွဲး

ကောက်ညှင်းဆန်၊ ဆန်ကြမ်း ၁ ပြည်

(တစ်မျိုးမျိုး)

သကြား

၁ ပိဿာ

ကပ်စေးနှင့်

၂၀ သား

နံ့လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၅၇

ကောက်ညှင်းဆိုလျှင်ပေါင်းပါ၊ ဆန်ကြမ်းဆိုလျှင် ချက်ပါ။ ၎င်းတို့အား ခရုအေးဖြင့်ဆေးပြီး ဖြန့်ပါ။ တစ်လုံးစီနေအောင် နေလှန်း၍ ခြောက်သွေ့ပါစေ၊ ဆန်ခြောက်များကို ဆီပူ၊ သံပူနှင့် ဖောက်ပါ။

သကြားနှင့် ကပ်စေးနှင့် ညှောင်စေးကျအောင် ကျို၍ ဖောက်ထား သော ဆန်များ ထည့်မွှေပါ။ သမသွားသောအခါ ဂျုံမှုန့်၊ ဖြူးထားသော သစ်သားခဲပေါ်တွင် ဂျုံမှုန့်ထပ်ဖြူးပြီး ဒလိုမိုဖြင့် လိုအပ်သော အထူအပါးရပါက ဓားနှင့်လှီးပါ။

ဝက်သားပေါင်ကြော်

ဝက်ဝမ်းတွင်းဆီပြင်

၅၀ ကျပ်သား

ဝက်သားပေါင်သား

၇၅ ကျပ်သား

ပဲငံပြာရည်

သင့်ရုံ

ဂျုံ (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

၂ လုံး

ဝက်သားများကို - ပဲငံပြာရည်နှင့် အတုန်ငယ်ကျက်အောင် ပြုတ်ပါ။ ကျက်လောက်သောအခါ ဆယ်ယူ၍ အရှည်လိုက် အသား များကို လှီးထားပါ။

၎င်း ဝက်သားများကို ဝက်ဝမ်းတွင်းဆီပြင်များနှင့် လိပ်၍ ဂျုံရည်တွင်နှစ်ပြီး ဆီများနှင့်ကြော်ပါ။

ဆော့(စ်) အမျိုးမျိုးနှင့် တို့စားနိုင်ပါသည်။

၁၅၈

လင်းလင်းထက်(ဘိဏ္ဍ)

နို့ကြက်ဥခေါင်း

ကြက်ဥ	၁၀ လုံး
သကြား	၁၅ ကျပ်သား
နွားနို့	၁ ပိဿာ
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
မုန့်စားထောပတ်	စားပွဲစွန်း ၂ စွန်း

ကြက်ဥများကို နာနာခေါက်၍ သကြား၊ နွားနို့တို့နှင့် သကြားကြေအောင် ခေါက်ပါ။ ဂျုံမှုန့်ကို အနည်းငယ်စီ ဖြူးထည့်ပြီး အတုံးအခဲ မကြေအောင်မွှေပါ။ ထောပတ်စွန်းကြီး ၂ စွန်း ထည့်ပါ။ ပန်းကန်စောက်ကလေးများတွင်ထည့်၍ ရေနွေးအိုးတွင် ကပ်ပြားခံ ပေါင်းပါ။

ကော်ကြက်

ကော်မှုန့်	၂၅ ကျပ်သား
ဝက်သားအသားကောင်းကောင်း	၂၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ဝက်သားများကို အတုံးသေးသေးလှီးထားပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်နယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ဆီနှင့် လှိမ့်ထားပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၅၉

ဒယ်အိုးပက်ပက်တွင် ဆီသင့်ရုံထည့်၍ ကော်မှုန့်များကို ဖျော်ထားသော ကော်ရည် ကြွေစွန်းကြီး ၄ စွန်းခန့် ထည့်ပြီးကြော်ပါ။ အတန်ကျက်လျှင် ဝက်သား ကြက်သွန်များရော၍ သံယောက်မဖြင့် ဖိနှိပ်၍ ကြော်ပါ။ ဘဲဥများကိုလည်း ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ထည့်၍ ခေါက်ထားပါ။ ကောက်ကြော်ပေါ်တွင် ဘဲဥအနည်းငယ် ဖြန့်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ ဘဲဥကျက်သောအခါ ကော်ရည်ထဲသို့ဝင်အောင် သံယောက် မနှင့် ဖိပေးပါ။ အစာများအားလုံး ကော်ရည်ထဲသို့ ဝင်အောင် ဖိနှိပ်၍ ကြော်ရပါမည်။ ဆားလုံးကျက်သည့်အခါ ဆယ်ယူ၍ သုံးဆောင်ပါ။

နံ့ပြား

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

သံပုရာပိုင်း ဒယ်အိုးအတွင်းသို့ ဂျုံ၊ စားဆော်ဒါ၊ ပဲမှုန့်စီမံ သကြား၊ ဆေးသကြားတို့ ရော၍ အခြောက်မွှေထားပါ။ ရေထည့်၍

ကန်ကလေးလုပ်ပြီး ရေငါးဆယ်ကျပ်သားခန့် ထည့်ပါ။ ကြက်ဥ တစ်လုံး၊ ဂျုံအချဉ်များ ထည့်ပါ။ အားလုံးကို ရော၍မွှေပါ။ သမ သွားလျှင် အဝတ်အုပ်၍ အပွခံထားပေးပါ။ ၃ နာရီ အပွခံရမည်။

မီးဖိုပြင်ဆင်ခြင်း၊ မီးမွှေးခြင်း

ဂျုံနယ်ပြီးသောအခါ နံပြားဖို အတွင်းသို့ မီးသွေး အကြေ တစ်ပုံထည့်ပြီး မီးမွှေးထားရမည်။ မီးရလျှင် ဖိုကိုဆားရည်ဖြန်းပေးပါ။ မီးများလျှင် ဘေးပေါက်ဖိတ်၍လည်းကောင်း၊ အပေါက်ဝပိတ်လျှင် လည်းကောင်း ခံးရှိန်လျှော့ပါမည်။ မီးနည်းလျှင်လေပေါက်ဖွင့်၍ အပေါ်ဘက်အပေါက်ကြီးမှ ယပ်ခတ်ပေးပါ။

ဂျုံအချော

နယ်ပြီး အပွခံထားသော ဂျုံတို့ကို ထပ်မံနယ်ရပါမည်။ ဂျုံလုံး ချဉ်သွားလျှင် စားဆော်ဒါ ထည့်နယ်ပါ။ ဂျုံလုံး နူးညံ့ ပြောင်ချောလာသောအခါ ပုံစံကြမ်းပြုလုပ်ပါ။

အချောနယ်ထားသော ဂျုံကို ၃ ကျပ်သားယူ၍ လက်ဝါးပေါ် တင်ပြီး ကျစ်လျစ်သွားစေရန် လုံးရမည်။ ဂျုံများကို လုံးပြီးသော အခါ မိနစ် ၃၀ ခန့် အဝတ်အုပ်၍ အပွခံထားပါ။

နံပြားရိုက်ခြင်း

ပုံစံလောင်းထားသော ဂျုံများ ပွလာသောအခါ စားပွဲပေါ် တင်၍ လက်ဝါးဖြင့် ပြားပါ။ နောက် လက်ဝါးပေါ်မှ ဂျုံပြား

ရှည်ထွက်လာစေရန် လက်ဝါးဖြင့် လှည့်၍လှည့်၍ ရိုက်ရပါမည်။ လက်ဝါးပေါ်တွင် ရိုက်ပြီးလျှင် အဝတ်ထုပ်ပေါ်တွင်တင်၍ လက်ဖြင့် ဆွဲဖြန့်ပြီး နံပြားဖိုတွင် ကပ်လိုက်ပါ။ ၂ မိနစ်ကြာလျှင် နံပြားရမည်။ ရာသီဥတုပူလျှင် ဂျုံချဉ်လျော့၍၊ အေးလျှင် ဂျုံချဉ် ပိုထည့်ပါ။ ကနေဒါ ဂျုံတစ်ပိဿာ ၈၅ ၅၅ ကျပ်သားနယ်၊ မြန်မာဂျုံ ပြစ်လျှင် ဂျုံတစ်ပိဿာ ၈၅ ၅၀ ကျပ်သားနှင့် နယ်ရပါမည်။

* * *

အခြားမုန့်များ

မုန့်လုပ်နည်း

ကျွဲဆန်	နို့ဆီဘူး ၃ လုံး
သကြား	၂ ပိဿာ
အုန်းသီး	၂ လုံး
နွားနို့	၅၀ သား
ထောပက်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ဘိန်းစေ့	၂၅ ကျပ်သား

ကျွဲဆန် နို့ဆီဘူး နှစ်လုံး သုံးလုံးကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ညကစိမ်ထားပါ။ နံနက်ကျသောအခါ ရေဆေးပြီး ဆယ်ယူ၍ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သောအခါ အမှုန့်ပြုပါ။ ပြီးလျှင် ရေနို့ဆီဘူး လေးလုံးခြင်၍ ဆန်မှုန့်ကို အရည်ဖျော်ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဆန်ကို

မုန့်လုပ်နည်း

၁၆၃

မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ယူပါ။ မုန့်ကြိတ်လျှင် အိတ်ပါးနှင့် ရေစစ် ထားပါ။ မုန့်ရည်များနေမည်စိုး၍ ဖြစ်ပါသည်။

အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် နို့ဆီဘူး ဆယ်ဘူးစာလောက်ကို ခြင်၍ ထည့်ပြီးကျိပါ။ ရေဆွေးဆူလာမှ သကြား ၂ ပိဿာ ထည့်ပါ။ သကြားရည်ဖျော်လျှင် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ ရရာဥတစ်ဥ၏ အကာရည်ကို ရေအေး နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးခန့်ဖြင့် နာနာခေါက်ပြီး သကြားအိုးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် နွားနို့ တစ်ပန်းကန်လောက်ကို လောင်း ထည့်ပါ။ သကြားမှ အညစ်အကြေးပါသော အမြှုပ်များ ထွက်လာပါ လိမ့်မည်။ ၎င်းအမြှုပ်များအားလုံးကို ခပ်ပစ်ပါ။ အမြှုပ်များ ကုန်လောက် သည့်အခါ ခပ်၍ အဝတ်ပါးနှင့်စစ်ပါ။

၎င်းနောက် မုန့်ထိုးရန်အတွက် မိုးပြဲဒယ်တစ်လုံးကို ဟည်ပါ။ စစ်ပြီး သကြားရည်များကို ပြန်ကျိပါ။ အတန်ကြာ၍ ဆူလာသော အခါ ဆန်မှုန့်ရည်ကို အတုံးအခဲမပါစေရန် မွှေ၍တည်ပါ။ မုန့်နှစ် ထည့်ပြီးချိန်မှစ၍ အမွှေမရပ်ရပါ။

မုန့်ရည် အတော်ပျစ်လာသောအခါ ကျိုထားသော နွားနို့ ငါးဆယ်သားကို လောင်းထည့်ပါ။ (နွားနို့အစိမ်းကိုလည်း လောင်းထည့် နိုင်ပါသည်။) သို့မဟုတ် နို့စိမ်းတစ်ဘူး ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် အုန်းသီးနှစ်လုံးအား ခြစ်၍ အရည်ညှစ်ထားသော အုန်းနို့ပျစ်ပျစ် လောင်းထည့်ပါ။

မုန့်အတော်နီလာလျှင် အမှိုက်သလဲများ ကင်းစင်အောင် လုပ်ထားသော ဘိန်းစေ့ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကို ထည့်မွှေပါ။ ဆယ်နှစ်ကျပ်ခွဲသားကို တဖြည်းဖြည်း လောင်းထည့်ပြီး မွှေပါ။

(သတိပြုရန်) ဆီကို အထည်မှစောပါနှင့်၊ ဆီထည်စောပါက ဆီနှင့်ရေ တွေ့၍ မုန့်နှစ်များ ပေါက်မုန့်တတ်ပါသည်။ ၎င်းမုန့်အား ဆီ ဆယ့်နှစ်ကျပ်ခွဲသား၊ ထောပတ် နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား ထည့်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။ သာ၍ ကောင်းပါသည်။

မုန့်အသားကျလောက်သောအခါ မုန့်များ မွှေရင်း လုံးလာပြီး ဆီပြန်လာပါလိမ့်မည်။ ပိုမိုသေချာစေရန် မုန့်တော်လောက်ပြီဟု ယူဆပါလျှင် ယောက်မဖြင့် ထိုး၍ ကော်လိုက်ပါ။ မုန့်ပြုတ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ မုန့်အထိုး ကြာသွားလျှင်လည်း မုန့်မာ၍ တိုမီများစားရသလို မာနေပါလိမ့်မည်။ ရက်ရှည်လများခံ၍ အကောင်း ဆုံး မုန့်ထိုးနည်း ဖြစ်ပါသည်။

မုန့်တော်လောက်သည်အချိန်တွင် ဒယ်အိုးကို ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ဆီသုတ်ထားသောအိုး၊ ဇလုံတွင်ထည့်၍ အအေးခံပါ။ အေးလျှင် ကြိုက်သလို မှီဝဲသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဟာသခါးခြောက်

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | |
| (အဖြူ၊ သို့မဟုတ် ငရိတ်) | ၁ ပြည် |
| မွှေချီအမှုန့် | အချို့ပန်းကန် ၁ လုံး |
| သကြား | ၁ ပီသွာ ၅၀ ကျပ်သား |
| အုန်းသီး | ၃ လုံး |
| နွားနို့စစ်စစ် | ၅၀ သား |

- | | |
|----------|-----------------------|
| ထောပတ် | ၁ ပီသွာ ၅၀ ကျပ်သား |
| နှင်းရည် | ကြွေဇွန်းကြီး ၃ ဇွန်း |

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေမစိမ့်ဘဲ အစိမ်းလိုက် ထောင်းပါ။ ရေချိမှုန့်ရော၍ အုန်းနို့တွင်ပျော်ထားပါ။ စစ်ပြီး သကြားရေသန့်သန့် တွင် မွှေပါ။ မရပ်ရပါ။ နွားနို့ကိုလည်း လောင်းထည့်ပါ။ မုန့်ရည်ပျစ်လာ သောအခါ နှင်းရည်နှင့် ထည့်ကျိပါ။ မုန့်ရည်ပျစ်လာသောအခါ ထောပတ်လောင်း ထည့်ပြီး ကြွပ်လာသည်အထိကျိ၍ 'ဆီသုတ် ထားသော အိုးခွက်တွင် ထည့်၍ အအေးခံပါ။ ဟာလဝါထိုးသည်ထက် အချိန်အနည်းငယ် ပိုရပါသည်။ လုံးဝမအေးမီ လိုရာပုံ လှီးပါ။

မျက်ပါးရင်သိုးမုန့်

- | | |
|---------------|--------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | ၁ ပြည် |
| သကြား | ၁ ပီသွာ ၅၀ ကျပ်သား |
| ဆီ | ၈၀ ကျပ်သား |
| အုန်းသီး | ၁ လုံး |
| ထောပတ် | ၂၀ သား |
| သစ်ကြားသီး | ၂၀ သား |
| စပျစ်ယို | ၇ ကျပ်သား |

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ရေဇွန်းနှင့် နယ်သားရအောင် ပျော့ပျောင်းသည်အထိ နယ်ပါ။ သံဒယ်အိုးတွင် ဆီနှင့်ထောပတ် ရောချက်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ ဒယ်အိုးတွင် ဆီ

သုံးကျပ်သားခန့် ချန်ထားခဲ့ပါ။ ၎င်းနောက် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များထည့်၍ ဆီပျောက်အောင်ယောက်မနှင့် မွှေပါ။ ဆီပျောက် သွားလျှင် ကျန်ဆီများကို ဘစ်ဆယ်ကျပ်သားခန့်စီ ထည့်၍ ဆီပျောက်အောင် ထိုးပေးပါ။ ဆီများအားလုံး ကုန်သည့်အခါ သကြားအနည်းငယ်စီ ထည့်၍ သကြားပွင့်များပျောက်၍ မုန့်နှစ်နှင့် သမသည်အထိ ထိုးပေးပါ။ သကြားပွင့်ပျောက်လျှင် အုန်းသီး၊ ဗာဒံစေ့၊ သစ်ကြားစေ့နှင့် စပျစ်သီးများ ထည့်ထိုးပါ။ မုန့် အနေ တော်လျှင် ဆီသုတ်ထားသော အိုးခွက် ဧလုံ တို့တွင် ထည့်ပါလေ။ ပို၍ အရသာရှိစေရန် အုန်းနို့ထည့်လျှင် အုန်းသီး သုံးလုံးခန့်ကို နို့ပျစ်ပျစ် ညှစ်ယူပြီး ရေခွေးအစား အုန်းနို့ပူထည့်၍ နယ်ပါ။

ခဲခဲခဲ

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

မိုးပြဒယ်တွင် ဆီထည့်၍ ကျက်သောအခါ ချင်းကို ဦးစွာ ထည့်၍ ဆီသုတ်ပါ။ ချင်းအတော်နှမ်းသွားသောအခါ ရေစစ်ထား

သော ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်ပါ။ ဆားကိုလည်း တစ်ပါတည်း ထည့်မွှေပါ။ အတန်ငယ် သမသွားသောအခါ ရေခွေးကို ဆန်အထက် သက်လေးလုံးခန့်ရှိအောင် ထည့်ပြီး စလောင်းဖုံး ဖုံးထားပါ။ ရေခွေး တစ်အိုးကိုလည်း ဆူနေအောင် တည်ထားရန် လိုပါသည်။ ဆန်အနပ်လိုသေးလျှင် ရေခွေး လိုသလောက် မှန်းဆ၍ ထည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရေခန်း၍ ကောက်ညှင်းနပ်လောက်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး ယောက်မနှစ်လက်ဖြင့် ကောက်ညှင်းများ ကြေမှုအောင် အလယ်မှ လူတစ်ယောက်က ကြိတ်၍ ပေးရပါမည်။

ကောက်ညှင်းများ ကြေညက်သောအခါ မြေပဲ၊ နှမ်းနှင့် ရေပေါ်တင်ထားသော အုန်းသီးများကိုအစိမ်းလိုက် ထည့်တတ်ကြ ပါသည်။ အချို့ကမူ ဆီကျက်ချိန်တွင် အုန်းသီးများကို နီရောင်သန်းလာ အောင်ကြော်ပြီး ထည့်တတ်ကြပါသည်။ နှစ်သက်သလို အသုံးပြု နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကောက်ညှင်းဆီထမင်း

ကောက်ညှင်းဆန်ကောင်းကောင်း	၁ ပြည်
ဆီ	၁၀ သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ သား
ဆား၊ နှင်း	သင့်ရုံ

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆန်ဆေးပလုံးနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ တည်ပါ။ ဆီကျက်လျှင်

နနင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွာလာလျှင် ကြက်သွန်ကြော်ကိုဆယ်ပြီး သတ်သတ် ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်၍ ရေမြုပ်အောင်ထည့်ကာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ရေစနဲသော်လည်း ကောက်ညှင်းမနပ်သေးလျှင်ရေခွေး ထပ်ဖျန်း၍ အထက်အောက် လှန်ပေးပြီး အဖုံး ပြန်အုပ်ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်လျှင် ဒယ်အိုးကို တစောင်းလုပ်၍ ပတ်ပတ်လည်လှည့်ပါ။ ချိုးရအောင် နှပ်ပါ။ ချိုးရလျှင် သံယောက်မဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက် ထိုးကော်၍ လှန်ပြီး ပြန်နှပ်ပါ။

(ပုစွန်ခြောက်မထည့်လျှင်လည်း ရပါသည်။)

မုန့်ကျင်တိုက် (မုန့်ချောင်း)

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ထန်းလျက် ၅၀ သား
ဆား သင့်ရုံ

ဆန်များကို ရေဆေး၊ ရေစိမ်၊ မုန့်ကြိတ်တွင်ကြိတ်၊ အိတ်နှင့် ရေစစ်လျှင် အစေးပေါက်အောင်နယ်ထားပါ။

ဝါးဘိုးရွက်၊ ငှက်ပျောရွက်များကိုလည်း ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ အဝတ်နှင့် သုတ်ထားပါ။ မုန့်ထုပ်လိုသောအခါ နယ်ထားသော မုန့်ညက်များကို အချောင်းကလေးများ ပြုလုပ်၍ ဝါးရွက်၊ ငှက်ပျောရွက်တို့နှင့်ပတ်ပြီး ဒယ်အိုး ပူပူတွင် ကျပ်တိုက်ပေးပါ။ သံပြားနှင့်လည်းလုပ်၍ရပါသည်။ မကြာခဏ အထက်အောက်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

လှန်ပေးပါ။ ဝါးရွက်များ ဖယ်ပစ်ပြီး ပန်းကန်တွင်ထည့်ထားပါ။

ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုထားသည့် ထန်းလျက်ရည်ကို အဝတ်နှင့် စစ်ယူပြီး မုန့်ကျပ်တိုက်များနှင့် တို့စားပါ။ မုန့်လုပ်ရာတွင် သန့်ရှင်းဖို့လိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မုန့်ချောင်းညစ်ပတ်နေ လိမ့်မည်။ မျက်နှာပန်း မလှပါ။ သကြားရည် ပျစ်ပျစ်ကျို၍လည်း တို့စားနိုင်ပါသည်။

ကောက်ညှင်းကင်

ကောက်ညှင်းဆန် ၄ ဘူး
အုန်းသီး ၁ ခြမ်း
သကြား စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆား အနည်းငယ်

ငှက်ပျောဖက်၊ သင်ကျိုး၊ ဝါးခြမ်းစိတ်

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။

ငှက်ပျောဖက်ရေဆေးပြီး ရေခွေးပျောထား၊ သင်ကျိုး ရေဆွတ်ထားပါ။ အုန်းသီးကို ခြမ်း ဦးရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးညစ်ပြီး အုန်းဖတ်ကို သကြား၊ ဆားနှင့် ဖြေဖုနယ်ထားပါ။ ကောက်ညှင်းကို ပေါင်းပါ။ နပ်လျှင် ဇလုံတွင် ထည့်ပြီး အုန်းနီဦးရည် ထည့်နယ်ပါ။ အုန်းဖတ်များ ဖြူးထည့်နယ်ပြီး ခဏနှပ်ထားပါ။ ဖက်ကို ကတော့ပုံလုပ်ပြီး ကောက်ညှင်းယဉ်၍ ဖက်ကို ချိုးပိတ်ပါ။ ၎င်းအထုပ် နှစ်ထုပ် မျက်နှာချင်းဆိုင်ခေါက်စ အတွင်းဘက်ထားပြီး ဝါးညှပ်ဖြင့် ညှပ်ပါ။

၁၇၀

လင်းလင်းထက်(ဘီဆေး)

ထိပ်နှစ်ဖက်မှ သင်အူဖြင့် ချည်ပြီး မီးသွေးမီးဖြင့် ကင်ပါ။ နှစ်ဖက်စလုံး အကျက်ညီအောင် ကင်ပါ။

မုန့်လင်းဒေါင့် (မုန့်ကြာခွက်)

ဆန်ကြမ်း ၄ ဘူး
ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သား
ဆီ ၂၀ သား
ဆား၊ စားဆော်ဒါ သင့်ရုံ

ဆန်ကိုရေဆေး၊ ရေတစ်ညစိမ်း၊ နောက်နေ့ မုန့်ကြိတ်တွင် ကြိတ်၊ မုန့်အိတ်နှင့် ရေစစ်ထားပါ။ (တစ်ည မစိမ်းဘဲ ၂ နာရီခန့်စိမ်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) ထန်းလျက်ကို အရည်ပျစ်ပျစ် ကျို၍ အဝတ်နှင့်စစ်ယူပါ။

မုန့်လုပ်သောအခါ မုန့်ညက်၊ ထန်းလျက်ရည်၊ စားဆော်ဒါနှင့် သင့်ရမထည့်ဖောက်ပါ။ အရည်ပျစ်ပျစ်ကလေး ရှိပါစေ၊ မုန့်မလုပ်မီ အဖမုးဖုံးထားပါ။ ဒယ်အိုးဇောက်ကလေးများနှင့် ပြုလုပ်မှ မုန့်လုပ်ပါသည်။ ဆီပုတွင် မုန့်ရည် လောင်းထည့်ပါ။ စလောင်းဖုံးဖုံး ထားပါ။ အလယ်မှ မုန့်ကျက်စေရန် ကြော်သည့် ဝါးတံဖြင့် အလယ်ပေါက် တစ်ပေါက် ချောက်ပေးပါ။ ကြွပ်မှ စားကောင်းပါသည်။

မုန့်နုနု

ဆန်ကြမ်း နို့ဆီဗူး ၂ ဘူး
ထန်းလျက် ၁၀ သား

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၇၁

ဆား သင့်ရုံ

ဆန်များကို ဆန်ကောနှင့်ပြာ၍ ဖွဲများကုန်စင်ပါစေ၊ ၎င်းဆန်များကို ဒယ်အိုးပူပူတွင် နီရောင်လာအောင်၊ မတူးမခြစ်အောင် လှော်ပါ။ မွေးလာသောအခါ ဖိုပေါ်မှချ၍ ငရုတ်ဆုံဖြင့် ထောင်းပါ။ ညက်အောင် ထောင်းရန် မလိုပါ။

ထန်းလျက်ကျို၍ စစ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ထန်းလျက်အိုးက ပြန်ကျို၍ ဆန်မှုန့်၊ ဆားသင့်ရုံနှင့် ဆီတစ်ကျပ်သား ခတ်၍ ကျိုပါ။ အိုးမကပ်စေရန် သတိပြုပါ။ မုန့်နုမှာ အာဟာရလည်းဖြစ်၊ မကျန်းမသန်များအတွက် အခိုးပွင့်စေသည့် ဆေးတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွဲမုန့်

ဆန်ကြမ်း ၄ လုံး
ထန်းလျက် ၂၀ သား
ကျွဲဝါး အနည်းငယ်
ဆား သင့်ရုံ

ဆန်ကြမ်းကိုကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ မုန့်များကို ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်နှင့် ရောမွှေပါ။ ကျွဲဝါးတွင် သွတ်၍ ရေနွေးအိုးတွင် ထည့်ပြုတ်ပါ။

လင်းမုန့်

ကောက်ညှင်းဆန် ၄ လုံး
ငစိန်ဆန် ၁ လုံး

၁၇၂

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

ထန်းလျက်

၂၀ သား

အုန်းသီး

၁ လုံး

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်း ရေဆေးပြီး မုန့်ကြိတ်တွင် ကြိတ်၊ အိတ်နှင့် ရေစစ်ပါ။ ရေစစ်လျှင် ကြက်မြီးတန်း ကျိုထားသည့် ဆန်းလျက်ရည်နှင့် ရောနယ်ပါ။ စလူဖက်နှင့် ထုပ်၊ ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။ ကျက်လျှင် အုန်းသီးနှင့် ဖြူးစားပါ။

မုန့်လုံးချေပေါ်

ကောက်ညှင်းဆန်

၁ ပြည်

ဆန်ကြမ်း

၂ အိုး

ထန်းလျက်

၂၅ ကျပ်သား

အုန်းသီး

၂ လုံး

ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ဆန်ကြမ်းကိုရောကာ စင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ကြိတ်ပြီး အဝတ်အိတ်ဖြင့် ပိ၍ ရေစစ်ပါ။

ရေစစ်သွားသောအခါ မုန့်နှစ်များကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ပေးပါ။ ထန်းလျက်ကို အစိတ်ကလေးများ စိတ်ထားပါ။ ရေခဲအိုး အိတ်လုံးတည်၍ ရေဆေးကို နေကြီးကြီး တစ်လုံးဖြင့် အသင့်ထားပါ။ အုန်းသီးလည်း ခြစ်၍ထားပါ။

အစေးပေါက်အောင်နံထားသော မုန့်ကို သင့်ရဲ့ယူက ပြားပြီး ထန်းလျက်တစ်စိတ်ထည့်ကာ လုံးအောင် လုပ်ပေးပါ။ များများရလျှင်

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၇၃

ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေခဲအိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ ရေခဲအိုးထဲသို့ မြုပ်သွားသော မုန့်လုံးကလေးများ ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ ရေခဲလုံးတွင် ခဏစိမ်ပါ။ ခဏကြာလျှင် ဆန်ခါဖြင့် ဆယ်ယူကာ ရေစစ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်၍ အုန်းသီးမှုန့်များ ဖြူးကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

နံကသိုင်း

မုန့်

၂၀ သား

သကြား

၃၀ သား

ထောပတ်

၈ ကျပ်သား

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ

၁ လုံး

ဆော်ဒါ

လက်ဖက်ရည်စွန်း

(ဘေးကင်းပေါင်ဒါ ပိုကောင်းသည်)

အမွှေးရည် ၃ စက်(နှစ်သက်မှထည့်ပါ)

ဆား

(၁/၄ လက်ဖက်ရည် စွန်း)

သကြားကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ထောပတ်နှင့် မလှိုင်အဖြူ ရောရသည်အထိ မွှေပါ။

ဂျုံကို ဆော်ဒါရောပြီး ဆန်ခါဖြင့်စစ်ပါ။ ဇလုံတွင် ဂျုံထည့်၊ ဆားဖြူးထည့်၊ အလယ်တွင် ကန်ကလေးလုပ်ပြီး ကြက်ဥဖောက်ထည့်၊ မွှေထားသော သကြား၊ ထောပတ်ထည့်၍ ဖွဖနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်သားအားလုံး တစ်လုံးတည်းလုပ်ပြီး မိနစ် ၃၀ ခန့် အုပ်ထားပါ။

ပြီးလျှင် ၎င်းအလုံးကြီးကို လေးစိတ်စိတ်၊ တစ်စိတ်ကိုအရှည်အလုံး လှိုမ့်ပါ။ လှိုမ့်ပြီး ဓားဖြင့် ၁၆ ပိုင်း ပိုင်း၊ တစ်ပိုင်းစီကို အပြား ကလေးများလုပ်၍ ဗန်းတွင် တစ်လက်မစီခြားပြီး စီထည့်ပါ။ မီးဖိုတွင် မီးမွှေးပြီး သွပ်ပြားပေါ်သို့ မီးခဲအားလုံး ညှပ်ထည့်ပါ။ မုန့်ဗန်းကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ အပေါ်မီး တင်ပေးပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် အနံ့မွှေးလာမည်။ ဖွင့်ကြည့်လျှင် မုန့်သားပူပြီး အရောင်နီဝါရောင် သန်းလာလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ ကရုတ်ခွေပေါ်တင်ပြီး အအေးခံထား။ အေးလျှင် ဓားပြားနဲ့ကော်ပြီးလင်းပန်းတွင် ထည့်ပါ။ ပထမအိုး အအေးခံထားစဉ်နောက်တစ်အိုးကို ယင်းအတိုင်း ဆက်လုပ်သွားပါ။

နံ့ကဆိုင် (အခေါ်)

ဂျုံ	၃ ပေါင်
ထောပတ်	၁ ပေါင်ခွဲ
ဘောက်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဂျုံကို ဘောက်ပေါင်ဒါနှင့်ရော၍ ဆန်ခါနှင့် အထပ်ထပ် သမအောင် ချပြီးလျှင် မုန့်လုပ်နံ့ပေါ်တွင် ဂျုံများကို စုပုံ၍ထားပါ။ ထောပတ်နှင့်နယ်ပါ။ ရေသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။ မုန့်နယ်သား ရလျှင် မုန့်ဖုတ်သံပြားပေါ်သို့ အပြားသိုင်းကလေးများ ပြုလုပ်၍ တင်ဖုတ်ပါ။

နံ့ကဆိုင် (အချို့)

ဂျုံ	၃ ပေါင်
သကြား	၁ ပေါင်
ထောပတ်	၁ ပေါင်ခွဲ
ဘောက်ပေါင်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ မုန့်ညက်များကို နယ်ပါ။ သကြားထည့်နယ်ပါ။ မုန့်များ အသင့်ဖြစ်သောအခါ မုန့်ဖုတ်ဖိုတွင် ဖုတ်ပါ။

အာသံ

ဆန်ကြမ်း	နို့ဆီဘူး ၃ ဘူး
အုန်းသီး	၁လုံး
သကြား	၁၀ သား
ဆား၊ စားဆော်ဒါ	သင့်ရုံ

ဆန်ကြမ်းကို မုန့်ကြိတ်တွင် ကြိတ်ပါ။ ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သောအခါ မုန့်နှစ်တွင် စားဆော်ဒါထည့်၍ အစေးပေါက် အောင်နယ်ပါ။ အစေးပေါက်သောအခါ ဖိတ်ပါးဖြင့် အုပ်ထားပါ။

နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် မုန့်နှစ်ကို ရေနံနှင့်ရော၍ မုန့်ကျွကျွ မှောက်ရပါမည်။ မုန့်လုပ်မည့် ဒယ်အိုးစောက်ကလေးများအား ဖိုပေါ်တွင်တည်ပါ။ ပူလာသောအခါ ဆီအနည်းငယ်သုတ်ပါ။ မုန့်ရည်

လောင်းထည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် လှည့်ပေးလျှင် ဖြစ်ပါသည်။
၎င်းဒယ်အိုးကလေးများနှင့်တော်မည့် မြေအိုးကလေးများအား မီးကျိုး
ထည့်ပြီး ဖုံးလိုက်ပါက မုန့်နပ်သွားပါလိမ့်မည်။ အုန်းနို့နှင့် သကြား
ဖြူး၍ စားနိုင်ပါသည်။

မြေပဲယဉ်

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

သကြားရည်ကျိုပြီးစစ်ပါ။ ကပ်စေးနဲ့ထည့်၍ ပေါက်စေးကျ
အောင် ကျိုပါ။ ပေါက်စေးကျလျှင် မြေပဲလှော်များ ထည့်မွေ့၍
ဂျုံနှင့်နှမ်းလှော်ဖြူးထားသော ကျောက်ပြားပေါ်သို့ လက်တစ်လုံးခန့်
အထူရအောင် လောင်းချပြီးလျှင် သစ်သားဒလိမ့်တုံးနှင့် လှိမ့်ပေးပါ။
မကပ်စေရန် ဂျုံမှုန့်ဖြူး လှိမ့်ပါ။ မအေးမီ လိုရာပုံစံ ဓားနှင့်လှိမ်းပါ။

မြေပဲလိပ်

မြေပဲလိပ်တွင် မြေပဲတို့ကို ပို၍ညက်အောင် ကြိတ်ထည့်ပါ။
မြေပဲယိုကဲ့သို့ ကျိုချက်ရပါမည်။ မြေပဲယို ပေါက်စေးကျချိန်
လိုသလောက်ယူ၍ ဂျုံမှုန့်ဖြူးထားသော ခုံပေါ်တင်၍ သစ်သားတုံးဖြင့်
ကြွေမွသည့်အထိ ထုရိုက်ပေးပြီး နောက်လိမ့်တုံးဖြင့် အနည်းငယ်
လှိမ့်ပေးပါ။ လှိမ့်ထားသော မြေပဲကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အလျားရှည်

ထွက်၍ အဖြူရောင် သန်းလာသည်အထိ ဆွဲပေးပါ။ လိုအပ်သည့်
အထူအပါးရလျှင် ဓားနှင့်လှိမ်း၍ စားပါ။

ကျောက်ပရုံယဉ်

ကျောက်ပရုံသီး ၁ လုံး
သကြား ၁ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သား

ကျောက်ပရုံသီးကို အခွံခွာ၍ အူတိုင်များ ထုတ်ပစ်ပါ။
ပြီးလျှင် လက်နှစ်သစ်ခန့်အတုံးများ လှပစွာလှိမ်း၍ ထုံးရည်တွင်
တစ်ညစိမ်ပါ။ နောက်နေ့ ထုံးရည်မှ ဆယ်ယူ၍ ရေကောင်းရေသန့်ဖြင့်
ထပ်ဆေးပါ။ ရေခွေးဆူဆူတွင် နာရီဝက်ခန့် ပြုတ်ပါ။ ၎င်းနောက်
ဆယ်ယူ၍ ရေစစ်ထားပါ။ သကြားရည်ကျို၍ ပျစ်လာသောအခါ
ကျောက်ပရုံသီးစိတ်များကို ထည့်မွေ့ပါ။ မုန့်ရောင်ကျလျှင် ဆယ်ယူ၍
အအေးခံထားပါ။

နှမ်းယုစ်

နှမ်းလှော် နို့ဆီဘူး ၂ ဘူး
ထန်းလျက် ၂၀ သား
ဆား သင့်ရုံ

ဦးစွာ ထန်းလျက်ကို ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ တက်လာ
သောအမြွှပ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။ ညောင်စေးကျလာသော
အခါ နှမ်းလှော်များထည့်၍ သမအောင်မွေ့ပြီး ဆီသုတ်ထားသော

ပျဉ်ပြားတွင်လောင်း၍ သစ်သားဒလိမ့်ဖြင့် လှိမ့်ပေးပါ။ လက်သန်းခန့် အထူလောက်ရှိသောအခါ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံစံများ ဓားနှင့်လှီး ထားပါ။ ဒလိမ့်တုံး မကပ်စေရန် ဂျုံမှုန့်ဖြူးလုပ်ပါ။

မဇ္ဈေး

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သား
ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီးပေါင်းပါ။ နပ်သောအခါ ရေဆေး၍ ဖျာကြမ်းသန့်သန့်တွင် နေလှန်းပါ။
၎င်းကောက်ညှင်းဆန်ခြောက်များကို သံပူဆီပူဖြင့် ပွလာ ဆေးအင် ဖောက်ပါ။ ထန်းလျက်ကို ညောင်စေးကျအောင် ကျို၍ ဖောက်ထားသော ကောက်ညှင်းများ ရောစပ်ပြီး ထည့်စရာတစ်ခုခုတွင် ထည့်၍ အပေါ်မှ အလေးပိထားပါ။ ဓားထက်ထက်နှင့်လှီးပါ။

မဇ္ဈေးဒွက်

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ထန်းလျက် ၅၀ သား
ဆီ ၅၀ သား
ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး ပေါင်းပါ။ ကျက်သောအခါ လေးထောင့် သုံးထောင့်အစုံများရအောင် ပုံချ၍ မကပ်စေရန် အောက်ဘက်မှ ဆီသုတ်၍ပြန်ပါ။ ပုံစံကလေးများ ဖယ်လိုက်လျှင်

ကောက်ညှင်းချပ်ကလေးများ ရပါမည်။ ၎င်းတို့ကို နေလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် ဆီပူတွင်ထည့်၍ ကြော်ပါ။ မှန်များ ရွတ်ကလာပါ လိမ့်မည်။ ဆီပေါ်သို့ ပေါ်လာသောအခါ ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ စစ်ထားသော ပေါက်စေးကျ ထန်းလျက်ရည်ကို ဆမ်းပါ။

ပေါက်ပေါက်ဆုတ်

ကောက်ညှင်းဆန် ၁ ပြည်
ထန်းလျက် ၂၀ သား
ကောက်ညှင်းဆန်ကို သံပူတွင် ထည့်၍ ပေါက်ပေါက်ဖောက် ပါ။ လှော်ပြီးပါက ဆန်ခါနှင့်ပြာ၍ ပေါက်စေးကျအောင် ကျိုထားသော ထန်းလျက်ရည်နယ်၍ အလုံးလေးများ ပြုလုပ်ပါ။

ကရေကရာ

ကောက်ညှင်းစပါး ၂ ပြည်
သကြားရည် ၂၅ ကျပ်သား
ကောက်ညှင်းစပါးကို ပေါက်ပေါက်ဖောက်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ရသောပေါက်ပေါက်မှုန့်များအား သကာနှင့် နယ်ပါ။ ကရေကရာ ဖြစ်ပါသည်။ အဆာသွတ်လိုက ဒုန်းသီး၊ သကြားယိုထိုး၍ ဌာပ်နာ နိုင်ပါသည်။ ထန်းလျက်ရည်၊ သကြားရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် နယ်လျှင်လည်း ရပါသည်။

မလိုင်ကစေတီရာ

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

နှာနီစစ်စစ်ကို မလိုင်တက်အောင် မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့် ကျိုပါ။
 မလိုင်ရလျှင် အချပ်လိုက်ရအောင် ဆယ်ယူ၍ သံဒယ်အိုးပြန်တွင်
 တင်၍ မီးနွေးနွေးနှင့်သံဒယ်အိုးပူကပ်ပါ။

အုန်းသီးနှစ်လုံးကို ခြစ်ယူ၍ သကြားနှင့် နယ်ထားပါ။
 သကြားမှုန့် ပေါက်ပေါက်မှုန့်ကိုရော၍ မုန့်သိပ်မည့် အိုးခွက်တို့တွင်
 အောက်ခံထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ နယ်ထားသော အုန်းသီးများ
 ထည့်ပါ။ မလိုင်ကို ၎င်းအုန်းသီးများပေါ်မှ အချပ်လိုက်တင်ပါ။
 နောက်ထပ် အုန်းသီးများကိုထပ်လိုက်ပါက နောက်ဆုံး ပေါက်ပေါက်
 မုန့်အပေါ်မှထပ်အုပ်ပြီး လက်ဝါးနှင့်ဖိပေးပါ။ လက်မကပ်စေရန်
 စက္ကူတစ်ချပ်ခံ၍ ဖိပေးပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ လေးလံသော ပစ္စည်းများ
 တင်ထားပါ။ ၁၂ နာရီခန့်ထားပါ။ အမွှေးနံ့ နှစ်သက်လျှင် ဗန်လာနှင့်
 နံ့သာပုဆိများထည့်၍ ပြုလုပ်ပါ။

အိကလဲယား

ဂျုံ ၁ ပိဿာ
 ဆီ ၁ ပိဿာ

ရေ ၁ ပိဿာ
 ဘဲဥ ၁၀၀ လုံး
 အမွှေးနံ့ လက်မက်ရည်ခွန်း ၂ ခွန်း
 ထောပတ် ၁ ပိဿာ ၅၀ သား
 (ကရင်ရိုက်ရန်)
 သကြားမှုန့် ၁ ပိဿာ ၅၀ သား
 (ကရင်ရိုက်ရန်)
 ဆား ၂ ကျပ်သား

ကော်ရည်အပျစ်ကျိုနည်း

ဦးစွာ ဒန်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီ တစ်ပိဿာ၊ ရေ တစ်ပိဿာ
 ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တည်ပါ။ ဆီနှင့်ရေ ဆူလာသောအခါ ဆန်ခါ
 စစ်ထားသော ဂျုံမှုန့်ကိုလောင်းထည့်ပါ။ အားလုံး မသသွားစေရန်
 ယောက်မပြင် ခပ်သွက်သွက် ခွေပေးပြီးမီးဖိုပေါ်မှချ၍ အအေးခံထားပါ။

ဘဲဥကျွေး၍ အပွလိုက်ခြင်း

ဒယ်အိုးသန့်တွင် ကျိုထားသော ကော်ရည် ထည့်ပါ။ ဘဲဥ
 တစ်လုံးစီ ထည့်၍ မွေးပါ။ ဆားနှစ်ကျပ်သားထည့်မွေးပါ။ အားလုံး
 သမသွားလျှင် အိကလဲယားလုပ်ရန် မုန့်နှစ်ရပါပြီ။

ပုံစံ

မုန့်ဗန်းများ သန့်စင်အောင်လုပ်ပြီး ဆီပါးပါး သုတ်ထားပါ။

စက္ကူသန့်သန့် ကန်တော့ပုံစံလုပ်ပြီး အထက်ပါမုန့်ရည်ထည့်ပါ။
မုန့်ရည် ပြည့်လာသောအခါ စက္ကူကတော့ အပေါ်ထိပ်ကို စုကိုင်ပြီး
ကတော့အချွန်ကလေးကို ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်လိုက်ပါ။ ဆီသုတ်
ထားသော ဗန်းထဲသို့ ညီညာစွာ ညှစ်ကျပြီး ပုံစံပြုလုပ်ပေးပါ။
မုန့်ဖုတ်နိုင်ပါပြီ။

မုန့်ဖုတ်ခြင်း

မီးအပူချိန် ၄၂၅ ဒီဂရီ (ဖ) ရှိ ဖိုထဲသို့ မုန့်ဗန်းများ ထည့်၍
မိနစ် ၂၀ ခန့် ဖုတ်ပါ။ မုန့်ခေါင်းပွများ ရလာပါမည်။

ထောပတ်ကရင်ရိုက်ခြင်း

သန့်သော ဘူးတစ်လုံးတွင် ထောပတ်ထည့်မွှေပါ။ ထောပတ်
ဖြူပွလာသောအခါ သကြားမှုန့် ဆက်ထည့်မွှေပါ။ ထောပတ်
ကရင်ရမည်။

ကရင်ထည့်ခြင်း

ရလာသော မုန့်များအတွင်းသို့ ကောင်းစွာ ရိုက်ထားသော
ကရင်ကို ပိုက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဓားခွဲ၍ လည်းကောင်း ဘေးမှ
ထည့်ရပါမည်။

ဆီဇာသား၊ ကြက်သား ဗတ်(ဖ)

ဂျုံ	၁ ပိဿာ
မာဂျရင်း	၁ ပိဿာ
ကြက်ဥ	၅ လုံး
ဆား	၂ ကျပ်သား
ရေအေး	၄၀ သား
ဆီဇာသား (သို့) ကြက်သား	၅၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၄၀သား
မဆလာ	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
အချိုမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀ သား

ဂျုံနယ်ခြင်း

ဦးစွာ ဂျုံနယ်ဆားရော၍ ဆန်ခါချပါ။ ဓားပွဲပေါ် ကန်ကလေး
လုပ်ပါ။ ကန်ထဲသို့ ကြက်ဥသုံးလုံး ခွဲထည့်ပါ။ ရေအေး ၄၀
သားခန့်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံတစ်စယူပြီး ဂျုံပြောင်ချေး
လာသည်အထိ နယ်ပါ။ မိနစ် ၃၀ ခန့် နှပ်ထားပါ။

မာဂျရင်းကျွေးခြင်း

နှပ်ထားသော ဂျုံကို ဂျုံပါးပါးဖြူးထားသော နံလွင်
သစ်သားဒလီမံဖြင့် ပြားပါ။ တစ်ပေစတုရန်း ရလာသည့်အခါ

အလယ်တည့်တည့်မှာ မာဂျရင်းထားပြီး အနားလေးဘက်ဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးလိုက်ပါ။ ဖုံးအုပ်ပြီး တစ်ဖန်ပြန်၍ ဒလိမ့်တုံးနှင့် ပြားပါ။ တစ်လက်မ၏ လေးပုံတစ်ပုံ အပြားညီညာစွာ ရလာသည့်အခါ အချိုးညီ ၄ ခေါက်ခေါက်၍ ပြားပါ။ ဤအတိုင်း ၃-၄ ကြိမ်ထက် မနည်း ထပ်ပြားပါ။ ရေခဲသေတ္တာမှာ တစ်ည သိပ်ထားပါ။

ဆိတ်သားအစာ

ဆိတ်သား နှပ်နှပ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ပြီးလျှင်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီ ၁၀ သား ထည့်၍ တည့်ပါ။ ငရုတ်မှုန့် ဆီသတ်ပါ။ ဆိတ်သားထည့်မွှေပါ။ ဆိတ်သား နူးလာသောအခါ ကြက်သွန်နီ ထည့်ပါ။ မဆလာ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နွမ်းလျှင် ပိုပေါ်မှချ အအေးခံထားပါ။

ရေခဲသေတ္တာတွင် ထားသော ဂျုံလုံးကိုထုတ်ယူ၍ ဂျုံမှုန့်ပါးပါး ဖြူးထားသော စားပွဲတွင် သစ်သားဒလိမ့်ဖြင့် ပြားပါ။ တစ်လက်မ၏ လေးပုံတစ်ပုံ အပြားလောက်ရှိလာသောအခါ သုံးလက်မ အရွယ် အတိုင်း မုန့်ဖြတ်ခွက်ဖြင့် ဖြတ်ပါ။ အနားစများကိုစုပြီး ပြန်ပြားပါ။ ၎င်းအပြားကို တစ်လက်မ၏ ရှစ်ပုံတစ်ပုံ အပြားရရှိလာလျှင် သုံးလက်မ အရွယ်အတိုင်း ဖြတ်ခွက်ဖြင့်ဖြတ်ပါ။

ဖုတ်မည့် မုန့်ဗန်းများတွင် စီထားပါ။ စီထားသော မုန့်ပြားများ အလယ်တွင် အအေးခံထားသော ဆိတ်သား၊ ကြက်သားအစကို ပုံပါ။ ၎င်းဆိတ်သား၊ ကြက်သားပေါ်မှ တစ်လက်မ၏ လေးပုံတစ်ပုံ အပိုင်းပြားကို ဖုံးလိုက်ပါ။ ဖုံးအုပ်ပြီးလျှင် မျက်နှာပြင်ကို ကောင်းစွာ

ခါက်ထားသော ကြက်ဥရည် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ အဆင်သင့် ဘဲနိုင်ပါပြီ။

ဘဲခြင်း

မီးအပူချိန် ၄၂၀ ဒီဂရီ (ဖ) ရှိမှသာ ဖုတ်နိုင်ပါသည်။ မိနစ် ၁ ကြာသောအခါ ပတ်(ပ်)မုန့်များ ရပါမည်။

ကြက်သားဆင်းဒင်္ဂေ

ဆင်းဒင်္ဂေပေါင်မုန့်	၁ လုံး
ကြက်ကလေးသား	၁ ကောင်
ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
မုန့်စားထောပတ်	ပေါင်ဝက်
ဆီ	သင့်ရုံ

ကြက်သားများကို အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီ၊ ဆားအနည်းငယ် ညှစ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ အရေခွံ မပါစေဘဲ ကြက်သားများကို ထား၍ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နှင့်သမအောင် နယ်ထားပါ။

ပေါင်မုန့်တစ်လုံးကို ပါးပါးလှီး၍ ဆေးသားများကို ဖယ်ထား ၊ လှီးပြီးပေါင်မုန့်ချပ်များတွင် အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ကြက်သား ၁ ပြား ဖြန့်ထည့်ထားပါ။ ထောပတ်သုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်နှင့် ကြက်သားတင်ထားသော ပေါင်မုန့်နှစ်ချပ်ထပ်ပြီး ကြက်နှစ်သက်သလို ၁၀ လှီး၍ သုံးဆောင်ပါ။

ဝက်ပေါင်ခြောက်များကို နှုတ်အောင်ပြုတ်၍ ပါးပါးလှီးထည့်၍ လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မုန့်ပေါင်မုန့်

ဂျုံ	၂ ပေါင်
ကြက်ဥ	၁၅ လုံး
သကြား	၁၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၇ ကျပ်သား
စပျစ်သီးခြောက်	၁၀ သား
နို့ဆီ	၁ လုံး
နို့စိမ်း	၁ လုံး
နွားနို့	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	၃၀ သား

ဦးစွာ ပေါင်မုန့်ကိုအပေါ်ခွဲခွာ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဖုတ်မည် ဗန်းတွင် ညီညာစွာစီထားပါ။ ပေါင်မုန့် မျက်နှာပြင်တွင် ထောပတ် သုတ်ပေးပါ။ စပျစ်သီးခြောက် နှုတ်အောင်ပြုတ်ပေးပါ။

နို့ဆီနို့စိမ်းကျိုခြင်း

အိုးသန့်တစ်လုံးတွင် ရေ ၃၀ သား၊ နွားနို့ ၂၀ သား၊ နို့စိမ်း ၁ လုံး၊ နို့ဆီ တစ်ဘူး ဖောက်ထည့်ကျိုပါ။ ဆူလာသောအခါ အခြား

တစ်ဖက်တွင် ကြက်ဥ၊ သကြား၊ ဗနီလာနဲ့တို့ကို သီးခြားခေါက်ထား၍ ရောစပ်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို ပေါင်မုန့်များပေါ် လောင်းထည့်ပါ။

မုန့်ဖုတ်ခြင်း

နို့များ ပေါင်မုန့်ထဲသို့ အားလုံး စိမ့်ဝင်သွားလျှင် မီးအပူချိန် ၅၀ ဒီဂရီ (ဖ) ရှိ မုန့်ဖုတ်ဖို့ထဲသို့ ထည့်ဖုတ်ပါ။ မိနစ် ၃၀ ဖုတ်ပါ။ အအေးခံပါ။



အအေးနှင့်အပျော်ယမကာ

ဆီးဖျော်ရည်ခပ်လုပ်နည်း

ဆီးနှစ်	အဝက်သား
ထန်းလျက်	တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆောင့်စွက်နည်းမှာ။ သန့်ရှင်းသော ဆီးချဉ်သီးအခြောက်ကို ရေဆေးပြီး ရေစိမ့်ရမည်။ အတော်အတန်နုနုလာလျှင် ရေကိုသွန်ပစ်ပြီး အသစ်ထပ်ထည့်မည်။ ဆီးသီးခွဲများလန်လာပါက အဖတ်ကိုခွာပစ်မည်။ အစေ့တွင် ကပ်နေသော အသားတွေကုန်အောင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပွတ်ပေးမည်။

ထိုဆီးနှစ်ကို ပိတ်ပါးဖြင့်စစ်ပြီးနောက် မပျစ်မကျကျိထားသော ထန်းလျက်ရည်အအေးခံကာ ဆားနှင့်သင့်တင့်ရှိထည့်၍ ဖျော်စပ်ရန် သာ ရှိတော့သည်။ ယင်းဆီးဖျော်ရည်၏ အနစ်အရသာနှင့် အရသာမှာ ဘိလပ်ရည်မျိုး၊ ဆီးဖျော်ထက်များစွာ အရသာပိုမိုတွေ့ရှိသည်။



မန်ကျည်းပျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း

မန်ကျည်းအနှစ် အဝက်သား
 ထန်းလျက် နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်အသစ်ကို ရေနစ်ကြိမ်လဲ၍ စိမ်ပြီးနောက် နာနာနယ်ကာ အနှစ်ရစေရန် ဆန်ခါဖြင့်တိုက်မည်။ ထန်းလျက်အသစ်ကို မပျစ်မကျကျိ၍ အဝတ်ဖြင့်စစ်ပြီးအအေးခံမည်။ ပျော်သောအခါတွင် ဆားသင့်ရုံထည့်မည်။ ရောင်းတမ်းမန်းကျည်းပျော်ရည်တွင် အနံ့မွှေးစေရန် အနံ့တစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်ကြသည်။



ခနဲသစ်ပျော်ရည်စပ်လုပ်ငန်း

ထမင်းနို့ဆီဘူးတစ်ဘူးချက်အရွယ်ရှိသော မြေအိုးအသစ်တစ်လုံးကို ရေစင်စွာဆေးမည်။ အနာအဆာကင်းသော မန်ကျည်းသီးနှစ်တောင့်ကို ရေစင်စွာဆေးပြီး ထန်းလျက်သစ် နှစ်ခဲနှင့်အတူ အိုးသစ်တွင်ထည့်ပါ။ ရေနို့ဆီဘူးနှစ်ဘူးစာခန့်ထည့်ကာ လေသာသောအိမ်၏ ဝါးကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားမည်။ မွှန်းတိမ်းနှစ်နာရီခန့်တွင် အိုးကိုယူပြီး ဆားသင့်ရုံခတ်ကာ ဝါးစအသစ်ဖြင့် မွှေသောက်နိုင်သည်။



စောင်းလျားသီးမှည့် ပျော်ရည်စပ်လုပ်နည်း

စောင်းလျားသီးမှည့် တစ်ဆယ့်တစ်လုံး
 ထန်းလျက် အဝက်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ကောင်းစွာမှည့်နေသော စောင်းလျားသီးကို စောင်းများလှီးပစ်ကာ ထိပ်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ဖြတ်ပစ်၍ ကန့်လန့်ဖြတ် ပြီးပါးပါးလှီးပါ။ ယင်းနောက် ထန်းလျက်အသစ်ကို ဓားနှင့်ပါးပါးလှီးပြီး စောင်းလျားသီးပေါ်တွင် ဖြူးပါ။ ဆားသင့်ရုံ ထည့်နယ်ပေးလေ။ အနံ့ရောအရသာပါ အထူးပြောဖွယ်ရာ မရှိတော့ပေ။



ကူပီးလိလုပ်နည်း

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ နို့ကို ကျိုချက်ပြီးနောက် သကြား၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ သီဟိုဠ်စေ့ကို သင့်တင့်မျှတစွာ ရောစပ်မည်။ ယင်းတို့ကို ကတော့ပုံ ဘူးခွဲများထဲတွင် လောင်းထည့်ကာ အစေးပေါက်အောင် လုပ်ထားသော ဂျုံစေးဖြင့် ကတော့အဝကို ပိတ်မည်။

စည်ကြီးထဲတွင် ရေခဲနှင့်ဆားထည့်ထားပါ။ ယင်းအတွင်းသို့ အလုပ်ပိတ်ထားသော ကတော့များထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ အချို့ဈေးသည်များမှာမူ သွပ်ရေအိုးကြီးများထဲတွင် ကတော့ရေခဲနှင့်ဆားတို့ကို ထည့်ကြသည်။ ကတော့ထဲမှမုန့်ကို ထုတ်ယူလိုက်သောအခါ ကတော့ကိုရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးကာ ဂျုံစေးကိုခြစ်ပစ်ပြီးကတော့ကို လက်ဝါးစောင်းပေါ်တွင် ရိုက်ဆောင့်၍ ကတော့ပုံကို ထုတ်ယူကြသည်။



ဆားငဉ်းရေခဲမုန့်လုပ်နည်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ နွားနို့၊ သကြား၊ ရေခဲနှင့်ဆားတို့ဖြစ်ပေသည်။ နို့မုန့်နို့ဆီကိုမသုံးဘဲ နွားနို့စစ်စစ်နှင့်လုပ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။ အချိုးအဆကို ကြိုက်သလို ထည့်နိုင်သည်။ ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ နွားနို့ကိုကျိုချက်ပါ။ ညောင်စေးကျသည်အထိ ကျိုချက်ထားသော သကြားရည် လေးပုံတစ်ပုံကို နွားနို့နှင့်ရောစပ်မည်။ အနံ့ထည့်မည်။ သမအောင်မွှေပေးပြီးနောက် ပုံသွင်းထားသော ဘူးခွံတွင်းသို့ လောင်ထည့်မည်။ ချောကလက်ရောင်းလိုလျှင် ကိုကိုးမုန့်ထည့်မည်။ ဘူးခွံပြင်ပြန်ပုံကာ ဂျုံစေးဖြင့်လုံအောင်ပိတ်၍ ရေခဲနှင့်ဆား ရောထည့်ထားသောစည်တွင် ထည့်ကာမွှေပေးမည်။ အတွင်းမှ အရည်များခဲသွားချိန်တွင် ဘူးကိုရေသန့်ဖြင့်ဆေးကာ ဘူးကိုဖွင့်၍ ရရှိသောရေခဲမုန့်ကို ကြိုက်ရာအရွယ်အအောင် ဓားဖြင့်လှီးဖြတ်ရမည်။

အများသုံးစွဲလေ့ရှိသော ဘူးမှာ အလျားတစ်ပေနှင့်ခြောက်လက်မ အနံ့ခြောက်လက်မ၊ အမြင့်နှစ်လက်မရှိတတ်သည်။



ဟင်္သာငါးလုပ်နည်း

နွားနို့ကို မီးမှန်မှန်ဖြင့်ကျိုချက်ပါ။ အတော်ကြာလျှင်နွားနို့မျက်နှာတင်းလာပါလိမ့်မည်။ ယင်းက ချိန်မှစ၍ နွားနို့ကို သုံးလေးကြိမ် မွှေပေးကာ ဂျုံမုန့်ကို အခဲအနစ်မရှိအောင် ရေအနည်းငယ်နှင့်မျှော်

ကာ ထည့်ပါ။ ဂျုံအတိုင်းအဆမှာ နွားနို့၏အပုံနှစ်ဆယ်တွင်နှစ်ပုံဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အဆက်မပြတ်မွှေပေးလျှင် ဖာလူဒါအတွက်လိုအပ်သော မလိုင်ရမည်။ အိုးကိုချကာအအေးခံထားပါ။

မလိုင်အပြင် အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများမှာ နွားနို့၊ သကြား၊ မိုးသီး၊ ပူတင်း၊ ရေခဲမုန့်၊ ရေခဲနှင့်ကျောက်ကျော တို့ဖြစ်၏။ ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ သန့်ရှင်းသော သကြားရည်တွင် အစာဆိုးသော ဆေးအနည်းငယ်ထည့်မည်။ ယင်းတွင်ရေခဲကို ထုခြေ၍ဖြစ်စေ ခြစ်၍ဖြစ်စေထည့်မည်။ မိုးသီး၊ ကျောက်ကျော ကောင်းစွာ ကျိုချက်ထားသော နွားနို့ပူတင်း၊ ရေခဲမုန့်နှင့်မလိုင်ကို ထည့်မည်။ မွှေပြီးသုံးဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ စပျစ်သီးခြောက်ထည့်လျှင် ပို၍အရသာရှိပါသည်။



ရေခဲခြင်လုပ်နည်း

ကိုင်းတွယ်၍ကောင်းသော ရေခဲတုံးတစ်တုံးကို ရေခဲခြစ်စက်တွင် ထည့်၍ခြစ်မည်။ ခြစ်စက်မရှိလျှင် ရွှေဘော်သွားတပ်ထားသော ခြစ်ခုံတွင်ခြစ်မည်။ သန့်ရှင်းသောဝါးကိုခွဲစိတ်ကာ အဖျားဟ၍ ရေခဲမုန့်ထဲတွင်စိုက်မည်။ ရေခဲမုန့်ကို မာကျစ်သွားအောင် ပိပေးမည်။ အစားအစာ ဆိုးဆေးထည့်ထားသော သကြားရည်နှင့်နှင်းရည်ဆန်းမည်။

ရေခဲခြစ် လုပ်မှု၊ ခေတ်မီမှုမှာ လုပ်ကိုင်သူ၏ တီထွင်တတ်မြင်တတ်မှုအပေါ် ကည်သည်။ နို့ဆီဘူးဖင်ပေါ်ဘင်ပြီး လက်ဖြင့်ဖိကြသည်။ ပုံမလှချေ။ အဝကျယ်ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီးဖိလျှင် ပို၍လှပဆန်းလာသည်။

ရေခဲခြစ်ကို သကြားဆမ်းရခြင်းမှာ ချိုစေရန်သာမဟုတ်။ ရေခဲမှုန့်များ စေးကပ်စေရန်လည်း ရည်ရွယ်သည်။ သကြားကို ထည့်ကာ ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပြီးအဝတ်ဖြင့် စစ်ရမည်။ စီးပွားရေးမျက်စိတစ်ခုတည်းဖြင့် ကြည့်သူများမှာ သကြားထက် တွက်ခြေကိုက်သော ဆေးသကြားကို သုံးကြသည်။ ဆေးသကြားသည် လူတို့ကို ဥပဒ်ပေးစေပါသည်။ ယခုအခါတွင် ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ နှင့် အသုံးပြုနေကြပါသည်။

ရေခဲမုန့်လုပ်နည်း

နွားနို့	ဆယ်နှစ်ပိဿာ
သကြား	သုံးပိဿာ
ကြက်ဥ	ဆူလုံးငါးဆယ်ငါးလုံး
စပျစ်သီးခြောက်	ရှခြောက်ဆယ်သား
ကော်မှုန့်	တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။နွားနို့သည် အသားတင်ချက်ပြီးသော နွားနို့ စစ်စစ်ပိဿာချိန် ဖြစ်ရမည်။ ဖော်ပြပါပစ္စည်းအားလုံးကို ရေခဲမုန့်မွေ့မည့် ဘူးတွင်ထည့်မည်။ နှစ်သက်ရာအနံ့ထည့်မည်။ အားလုံး သမအောင်မွေ့ပြီးသောအခါ အဖုံးပိတ်၍ ဘူးကိုရေစည်တစ်လုံးထဲတွင်ထည့်မည်။ ထုခြေထားသော ရေခဲတွေကို ဘူးပတ်လည်တွင် အဖုံးပေါ်လှမတတ်အထိ ထည့်မည်။ အအေးကို ထိန်းမည့်ဆားကိုလည်း ဖြူးပေးမည်။ ထို့နောက် ရေခဲမုန့်မွေ့ဘူးကို လက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကြိုးပတ်၍ဖြစ်စေ၊ စက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လွယ်ကူရာနည်းဖြင့် လှည့်မည်။ အလွန်လျင်မြန်အောင် ကြိုးစားလှည့်မည်။ မုန့်သားများ သမစေရန် အဖုံးကိုဖွင့်ကာ ယောက်မဖြင့် အထက်အောက်လှန်ပေးမည်။ အသားညက်သော မာကျောလာချိန်တွင် သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

ရေခဲသုပ်သုပ်နည်း

ရေခဲသုပ်ပန်းကန်ဖြစ်စေ၊ဖန်ခွက်ထဲသို့ ရေခဲခြစ်ကိုထည့်ပါ။ ယင်းနောက်အစေ့မပျောက်ရုံ ထောင်းထားသော မြေပဲလှော်၊ ကျောက်ဖရုံယို၊ နာနတ်ယို၊ ဒူးရင်းယို၊စပျစ်သီးခြောက်၊ ကျောက်ကျော၊ မိုးသီး၊ နို့စိမ်း၊ သို့မဟုတ် နို့ဆီ၊ အနံ့တစ်မျိုးမျိုး၊ ညောင်စေး ကျအောင်ကျိုထားသော သကြားရည်တို့ကို ထည့်မည်။ ယင်းကို သမအောင်နယ်ပြီး သုံးဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ မြေပဲအစား သိဟိုခွဲ

သရက်စေ့လှော်ဖြစ်စေ၊ လက်ဖက်သုပ်၊ ချင်းသုပ်များတွင် ပါတတ်သော သစ်ဆိမ့်စေ့လှော်များလည်း ထည့်နိုင်သည်။

သစ်သီး သစ်ရွက် ပျော်ရည်လုပ်နည်း

သစ်သီးစည်သွပ်ဘူး၊ သစ်ရွက်စည်သွပ်ဘူးများမှ သစ်သီးမျိုးကို သကြားရည်နှင့်ရေခဲထည့်ကာ သစ်သီးစုံအဖြစ် သုံးစွဲကြသည့် ဖန်ခွက်ထဲတွင် မော်တာအားဖြင့် လည်ပတ်သော ဓားစက်ပါသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်စက်များ ပေါ်လာသောအခါ လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်ဖျော်ရည်လုပ်ကိုင်ရန် ပို၍သဘာဝကျလာသည်။ အပျေစက်ဖြင့် မွှေးပြီးရောင်းချသော အသီးအရွက်များမှာ မြင်းခွာရွက်သရက်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ နာနတ်သီး၊ သံပရာသီး၊ သဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ခရမ်းရှည်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သမောသီး၊ ရှောက်သီး၊ သခွားသီးတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည်တွင် ကြက်ဥဂရုထည့်ကာ ဖျော်တတ်ကြသည်။

သစ်သီး၊ ရေခဲမုန့် လုပ်နည်း

ကျိုချက်ပြီးနားနီ၊ စစ်စစ် ဆယ်ပိသော စတော်ဘယ်ရီ နှစ်ပိသောခွဲ ကြက်ဥ နှစ်ဒါဇင် ကော်မှုန့်၊ တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ စတော်ဘယ်ရီသီးကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် လေးထပ်ခန့် ဆေးကြောပြီးနောက် ဆားသင့်တင့်ရုံဖြူးကာ နယ်ပါ။ ပစ္စည်းအားလုံး အရည်ပျော်သောအခါ မုန့်မွှေမည့်ဘူးထဲသို့ အခြားပစ္စည်းများနှင့်ရောထည့်ကာ လှည့်ပေးရမည်။

ဘုန်း ဝဇိုက်(စ်)စကရစ် လုပ်နည်း

ကျိုချက်ပြီးအုန်းနီ၊ ဆယ်ပိသော သကြား နှစ်ပိသော ကော်မှုန့်၊ တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ အထက်ပါ ရေခဲမုန့် ပြုလုပ်ပုံပြုလုပ်နည်း အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ နားနီနှင့် ကြက်ဥမပါသည်မှလွဲ၍ ဆောင်ရွက်ပုံအတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကော်ဖီပျော်သုပ်နည်း

ကော်ဖီမှုန့်ကို ပွက်ပွက်ဆူသော ရေနွေးဖြင့် သုံးလေးခွက်စာ နှပ်ထားနိုင်သည်။ နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးကို ကော်ဖီမှုန့်အချို့ပန်းကန်ဖြင့် တစ်ဝက်နှုန်းဖော်စပ်၍ သကြားသင့်ရုံထည့်လေ။

သက်ဖက်ချည်ပျော် လုပ်နည်း

သန့်ရှင်းသော လက်ဖက်ရည်စစ်စစ်ရရန် နို့စိမ်းတစ်ဘူးကို (၁၄)ခွက်ပျော်ပါလေ။ လက်ဖက်ခြောက်အချို့ပန်းကန်ဖြင့် တစ်ဝက်ကို မီးအေးအေးဖြင့်နှပ်ထားလေ။ ချက်နို့ဆီမဟုတ်သောကြောင့် သကြားထည့်ရန်လိုသည်။ သင့်ရုံထည့်လေ။ ၁၄ ခွက်ပျော်ပြီးသော လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်သည် အရောင်သာရှိသည်။ အရသာ မကောင်းတော့ပါ။ နို့စိမ်းဘူးမှ နို့စိမ်းအနည်းငယ်ထည့်လျှင် မွှေးကြိုင် ၍ အရသာရှိပါသည်။

ကျောက်ပရုံ စိမ်ရည်လုပ်နည်း

ကျောက်ပရုံသီးတစ်လုံးကို အတန်ဖောက်၍ အလေးချိန် တစ်ကျပ်တစ်မတ်ရှိ၊ ဇာတိပျိုလ်သီး လေးစိတ်တစ်စိတ်ထည့်၍ နေလှန်း၊ ခုနစ်ရက်လည်လျှင် ပကတိ စိမ်ရည်ဖြစ်၏။

စောင်းလျားသီး၊ မရမ်းသီးကို နေပြ၍ ပျားရည်နှင့်စိမ်၊ ကြက်တက်ရည် မတက်လျှင် မစိမ်ရပါ။

ယင်းအရည်ကို တဆေး၊ ဇာတိပျိုလ် အတန်ထည့်ပါ။ မတူးမခြစ်စေရ။ မီးတွင်ပြပါ။ ခုနစ်ရက်လည်လျှင် အရက်ဖြစ်၏။ တဆေးဇာတိပျိုလ်ခတ်လျှင် ဆန်အတန်ခတ်လေ။

ပဲပိစပ်ကိုပြုတ်၍ စဉ်းအိုးနှင့်ထည့်၊ နေမှာလှန်း၊ နောင်လိုသည့် ကာလ၊ ချဉ်သနပ်ကိုလုပ်လျှင် ယင်းအရည်ကိုစွက်၍လုပ်၊ ချဉ်သနပ် ဖြစ်၏။

ကတွက်ယိုလုပ်နည်း

ကတွက်သီး အလုံးငါးဆယ်
သကြား သုံးဆယ့်ငါးကျပ်သား
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ကတွက်သီးကို အခွံဖယ်
ပြီး ဆန်ကာတိုက်၍ အနှစ်ယူလေ။ သကြားကို ရေထည့်ကာ
ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပါ။ ကတွက်နှစ်များနှင့် ဆားအနည်းငယ်
ထည့်ကာ မီးငွေ့ငွေ့တွင်မွှေလေ။ ညောင်စေးကျလျှင် အအေးခံ
ထားပါက စားနိုင်သည့်အဆင့်ရောက်ပေပြီ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၁၉၉

ကြာစွယ်ယိုလုပ်နည်း

ကြာစွယ်လှီးပြီးသား တစ်ပိဿာ
စန်းလျက် ငါးဆယ်သား
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ ကြာပင်အမြစ်ရင်း ကြာစွယ်ကိုယူ၍ ရေစင်
သန့်ဆေးကာ အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးလေ။ ခပ်ထပ်ထပ်ရှိသည့်အထိ
နုလှန်းပြီးသည့်နောက် အစေးကျအောင်ကျိုထားသော ထန်းလျက်
ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်နှင့်အတူ ထည့်မွှေ၍အအေးခံရမည်။

ခရမ်းချဉ်ယိုလုပ်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး တစ်ပိဿာ
သကြား တစ်ပိဿာ
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ အိုးထဲတွင်ရေထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်
များ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ရေဆုလျှင်ချ၍ အအေးခံကာ ဆန်ခါနှင့်တိုက်၍
အနှစ်ရအောင်လုပ်ပါ။ သကြားကိုညောင်စေးကျအောင်ကျို၍ ဆား
လက်ဖက်ရည်နှစ်ဖွန်းစာနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များထည့်ပါ။ အဆက်
မပြတ်မွှေပေးကာ စေးတွဲလာလျှင် မီးမှချပြီးအအေးခံထားလေ။

ခံသီးယိုလှုပ်နည်း

ခံသီးမုည့် တစ်ပြည်
သကြား ခြောက်ဆယ်သာ
ဆောင်ရွက်နည်း။ ။ခံသီးမုည့်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးပြုတ်လေ။
နူးလာလျှင် ဆန်ခါနှင့်တိုက်ပြီး အနှစ်ယူလေ။ သကြားကိုညောင်စေးကျ
အောင်ကျိုကာ ဆားသင့်ရုံနှင့်ခံသီးအနှစ်များ ထည့်မွှေလေ။ ပျစ်ခဲခါ
နည်းတွင် မီးမှချ၍အအေးခံလေ။

ချဉ်ပေါင်သီးယိုလှုပ်နည်း

ချဉ်ပေါင်သီးမုည့် တစ်ပြည်
သကြား တစ်ပိဿာ
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ချဉ်ပေါင်သီးများကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နူးလာ
သည်အထိပြုတ်လေ။ အအေးခံထားပြီးနောက် ဆန်ခါနှင့်တိုက်ကာ
အနှစ်ယူပါ။ သကြားကို ရေချိုပန်းကန် လေးလုံးစာနှင့်ညောင်စေး
ကျအောင်ကျိုကာ ဆားနှင့်ချဉ်ပေါင်နှစ်များ ထည့်မွှေရမည်။

ချင်းတို့ဖီလှုပ်နည်း

မုန့်စားထောပတ် တစ်အောင်စ
ချင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း
ခွားနီ အချိုပန်းကန်တစ်လုံးခွဲ
သကြား အချိုပန်းကန်ငါးလုံး
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ဖော်ပြပါပစ္စည်းများကို ရော၍သမအောင်မွှေကာ
၁၅ မိနစ်မျှကျိုလေ။ သကြားအရေဖျော်ပြီးနောက် ပစ္စည်းအမယ်များ
ခဲသွားချိန်တွင် မီးမှချ၍ ထောပတ်သုပ်ထားသောဗန်းတွင် အအေးခံ
ထားပါ။ လိုရာပုံကို မအေးမီ ကြိုတင်လှီးပြီးစားနိုင်ပါသည်။

ချင်းယိုလှုပ်နည်း

ချင်း တစ်ပိဿာ
သကြား တစ်ပိဿာ
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ချင်းကိုအခွံသင်ကာ ပါးပါးလှီး၍ တစ်ညသိပ်
ရေစိမ်ထားပါ။ ရေစိမ်ထားစဉ် ရေသုံးကြိမ်လဲလှယ်ပေးလေ။
နောက်နေ့တွင် ချဉ်ဖတ်များကိုဆယ်ယူကာ ရေဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ရေဆူ
ပြီးခဏကြာလျှင် ရေငုံ့ပစ်ကာ ရေအသစ်ထည့်၍ နူးသည်အထိပြုတ်
လေ။ ပြီးလျှင်ဆယ်၍ ရေစိမ်ထားပါ။ သကြားကိုညောင်စေးကျအောင်
ကျိုပြီး ချင်းဖတ်များထည့်မွှေ၍ တစ်ပတ်ခန့်ကြာအောင်ထားပါ။

ယင်းနောက် ချင်းကိုဆယ်ယူကာ သကြားရည်ထဲတွင် ဆားသင့်ရုံ ထည့်ပြီး ညောင်စေးကျအောင်ကျို၍ ချင်းဖုတ်များထည့်မွေ့လေ။
ထိုကဲ့သို့ ဆယ်လိုက် ပြန်ကျိုကာမွေ့လိုက်ဖြင့် ငါးကြိမ်ခန့် လုပ်လေ။

စတော်ဘယ်ရီသီးသိုလုပ်နည်း

စတော်ဘယ်ရီသီး တစ်ပိဿာခွဲ
သကြား တစ်ပိဿာခွဲ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ စတော်ဘယ်ရီသီးအမှုန့်များကို ရေခဲစင်ဆေးပြီး အညှာခြွေ၊ အလုံးခြေကာ ရေဖြင့်ကျိုထားသောသကြားရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်နှင့်ရောမွေ့လေ။ ညောင်စေးကျလျှင်မီးမှချ၍ အအေးခံထားပါ။

ဆီးတောင်ဒီလုပ်နည်း

ဆီးသီးမှုန့် တစ်ပြည်
ထန်းလျက် ခုနှစ်ဆယ်သား
သကြား လေးဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ဆီးသီးမှုန့်ကို ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်၍ မိနပ်သုံးဆယ်ခန့် ပေါင်းပါ။ ထန်းလျက်အနည်းငယ်ကိုထည့်ကာ ကြက်မြဲတန်းအနေအထိကျိုပါ။ ပြီးလျှင်ဆားအနည်းငယ်နှင့် ဆီးမှုန့် အပူများထည့်မွေ့ပါ။ လက်ကိုင်၍ရအောင် ခဲလာသောအခါ အအေးခံပြီးလိုသော အရွယ်လုံးကာ သကြားဖြင့်လူးလှိမ့်ပေးရပေမည်။

ဆီးဒေါင်းလုပ်နည်း

ဆီးသီးမှုန့် တစ်ပြည်
ထန်းလျက် ခုနှစ်ဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ဆီးသီးမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်ဖုန်းကာ နံ့အောင်မွှေပြီးနောက် တစ်နာရီခန့် ပြန်ထားလေ။ ယင်းနောက် ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းကာ ထပ်မံဖြန့်ကျင်းထားလေ။ ထန်းလျက်ကို အမှုန့်ပြုကာ ဆားလက်ဖက်ရည်ဖုန်းနှစ်ဖုန်းခန့် ရောထည့်၍ ဆီးပေါင်းတွင်ပေးရမည်။

စောင်းလျားသီးယိုလုပ်နည်း

စောင်းလျားသီး

တစ်ပိဿာ

သကြား

လေးဆယ့်ငါးကျပ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။စောင်းလျားသီးကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စောင်းတွေနှင့်ထိပ်တွေကိုလှီးပစ်ကာ အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီး၍ ထုံးရည်တွင် နှစ်နာရီခွဲခန့် စိမ်ပါ။ ထို့နောက် ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ သကြားကိုရေဖြင့်ကျိုပါ။ သကြားရည်ပျစ်လာလျှင်စောင်းလျားကွင်းများထည့်ပါ။ အကွင်းမပျက်စေရန် ညင်သာစွာမွှေ၍ အထက်အောက် လှန်ပေးလေ။ သကြားညောင်စေးကျအောင် မီးမှချ၍ အအေးခံပြီးထားပါ။

မီးငွေ့ငွေ့ဖြင့် ထိုးရန်သတိပြုပါ။ စောင်းလျားအချဉ်ဖြစ်ပါက အမှည့်ကိုသုံးပါ။ သကြားပိုထည့်ပါ။ အချိုသီးနှင့်ကြိုပါက အစိမ်းရင့်ရင့်ကို အသုံးပြုရပေမည်။



မှန်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

ဆီးယိုလုပ်နည်း

ဆီးသီးအချဉ်ခြောက်

တစ်ပြည်

ထန်းလျက်

တစ်ပိဿာ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ရေစင်စင်ဆေးပြီးသော ဆီးသီးများကို နူးလာအောင် ရေအနည်းငယ်ဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ထန်းလျက်ကိုရေထည့်ကာ ကျိုလေ။ ထန်းလျက်များ ကောင်းစွာအရည်ပျော်လျှင် ရေစစ်ထားသောဆီးသီးနှင့် ဆားလက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်ထည့်ကာ ညောင်စေးကျသည်အထိမွှေ၍ အအေးခံထားရမည်။



ထောပတ်တိုမိလုပ်နည်း

ထောပတ်(ဆားမပါ)

တစ်ပေါင်

ဆားပါသောထောပတ်

တစ်ပေါင်

သကြား

တစ်ဆယ့်ငါးပေါင်

ရေ

ဂါလံဝက်ကျော်ကျော်

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းများကို ရောကာ သမအောင်မွှေပြီး မီးဖြင့် ၂၅မိနစ်မျှကျိုလေ။ ထောပတ်သုတ်ထားသော ဝန်းတွင် လောင်းထည့်၍ အေးခါနီးတွင် ကြိုက်ရာပုံကို ဓားဖြင့်လှီးထားလေ။ လုံးဝအေးလျှင် လက်ဖြင့်ချိုးပါ။



နာနတ်သီလုပ်နည်း

နာနတ်သီ:

တစ်ပိဿာ

သကြား

သုံးဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ နာနတ်သီကိုအခွဲခွာ၊ မျက်စိတွေလှိုပစ်၊ အတိုင်တွေ ထုတ်ပစ်ပြီးနောက် အရည်ညစ်ပစ်လေ။ ပြီးလျှင် သကြားနှင့်နာနတ်သီကို ရောထည့်၍ ညောင်စေးကျအောင် မပြတ် မွေပေးကာ ကျိုလေ။ နာနတ်သီအရည်မညစ်ဘဲလည်း ယိုထိုးနိုင်သည်၊ အချိန်ကြာမည်။

နို့ဆီတို့ဖိလုပ်နည်း

နို့ဆီ(မလိုင်ပါ)

တစ်ဘူး

စားနို့

ခြောက်ဆယ်သား

သကြားမှုန့်

ငါးဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ နို့နှင့်သကြားရော၍ကျိပါ။ သကြားအရည်ပျော်လျှင် ထောပတ်နှင့်နို့ဆီထည့်၍ ကောင်းစွာမွေလေ။ မချမီတွင် နှစ်သက်ရာအနံ့ လေးအောင်ထည့်ကာ ထောပတ်သုတ်ထားသော မန်းတွင် လောင်းချ၍ မအေးမီ ခန်းဖြင့်လှီးပါ။

နို့တို့ဖိလုပ်နည်း

နို့

တစ်ပိုင်

သကြား

တစ်ပေါင်

ထောပတ်

သုံးဘောင်စ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ သကြားနှင့်နို့ကိုရောကာ ဆူဆောင်ကျိပြီးလျှင် ထောပတ်ထည့်ကာ တစ်နာရီခန့် မီးအေးအေးဖြင့် ထပ်မံကျိလေ။ ပျစ်လာသောအခါ ကြိုက်ရာအနံ့လေးငါးစက်ခန့်ထည့်၍ မီးမှချပါ။ ထောပတ်သုတ်ထားသောခွက်တွင် လောင်းကာ မအေးမီ ကြိုက်ရာပုံကို ဓားဖြင့် လှီးထားပါ။

သေတ္တာမုန့်စား ပန့်လုပ်နည်း

ဝမ်းဘဲဥ

ဆယ်လုံး

အုန်းသီး

တစ်ခြမ်း

သကြား

သုံးဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ အုန်းသီးရင့်ရင့်ကောင်းကောင်း၏အဆန်ကို အုန်းခြစ်ဖြင့်ခြစ်၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ ရေငွေ့ဖြင့်အုန်းနို့ညှစ်ပါ။ အုန်းနို့တွင် ဘဲဥနှင့်သကြားထည့်ကာ ကြေမွအောင်၊ သမအောင် ခလောက်ပေးပါ။ ယင်းနောက် ရေငွေ့အဖို့တွင် ခက်ထည့်၍ပေါင်းပါ။ မကြာခဏမွေပေးပါ။ အရည်များစေ့ချိန်တွင် ကွမ်းရွက်တစ်ရွက်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာ နာရီဝက်ခန့် ဆက်လက်ပေါင်းပါဦး။ နံပြားပေါင်မုန့်တို့ကို သုတ်စားသောယိုတစ်မျိုး ဖြစ်လာပါသည်။

ပိန္နဲပျဉ်လုပ်နည်း

အိမ်ပျော့ပိန္နဲ

တစ်လုံး

သကြား

အဝက်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ပိန္နဲသီးကို အိမ်လိုက်ထုတ်ယူပြီး ဆန်ခါနှင့်တိုက်၍ အနှစ်ယူလေ။ ပြီးလျှင် သကြားနှင့်ရောကျိုကာ ဆီသုတ်ထားသော ဖက်ပေါ်တွင် လောင်းချ၍ အခြောက်လှန်းပါ။ သုံးလေးနေ့လှန်းပြီး နောက် သကြားဖြူးကာ သိပ်ထား၍ သုံးစွဲလိုက် ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ယူရမည်။

ပိန္နဲပျဉ်လုပ်နည်း

ပိန္နဲသီးအနှစ်

တစ်ပိဿာ

သကြား

ရှစ်ဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ပိန္နဲသီးအိမ်ပျော့ကို ဆန်ခါဖြင့်တိုက်၍ အနှစ်ယူကာ ဆားသင့်ရုံထည့်၍ သကြားထည့်ကျိုလေ။ ညောင်စေး ကျလျှင် မီးမှချ၍ အအေးခံပါ။

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

မရမ်းသီးစိမ်းပျဉ်လုပ်နည်း

မရမ်းသီးစိမ်း

တစ်ပြည်

သကြား

တစ်ပိဿာခွဲ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ထုံးမန်းကျည်းစေ့နှစ်စေ့စာကို ဆားလက်ဖက်ရည်တစ်ဖွန်းစာခန့် ရော၍ ရေဖျော်ထားလေ။ မရမ်းသီးကို အစေ့ထုတ်ပစ်ကာ အပွင့်ဆီပေးပြီး ထုံးရေတွင်တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ရေသန့်နှင့်တစ်နေ့စိမ်ပြီး ဆယ်ယူကာ ရေစစ်ထားပါ။ သကြားကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့် စွက်ကာ ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပြီး အအေးခံပါ။ အေးလျှင် မရမ်းသီးများထည့်မွှေ၍ တစ်ညထားပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် မရမ်းသီးများဆယ်ယူ၍ သကြားရည်ကို ထပ်မံကျိုကာ အအေးခံပြီး မရမ်းသီးကိုထည့်လေ။ တစ်ညသိပ်စိမ်ထားလိုက်။ ဆယ်ပြီး သကြားရည်ကျို၍ ပြန်စိမ်လိုက် သုံးလေးငါးကြိမ်ဆောင်ရွက်ပါ။

မာဘဲတို့ပီလုပ်နည်း

သကြားညို

တစ်ပေါင်

မုန့်စားထောပတ်

နှစ်ဘောင်စ

ကရင်းအော့ဖ်တာတာ

လက်ဖက်ရည်တစ်ဖွန်း

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ရေအေးအချို့ပန်းကန်ဖြင့် တစ်လုံးခန့်တွင် မော်ပြပါ အမယ်များအပြင် နှစ်သက်ရာအနံ့ သုံးလေးစက်ထည့်၍

၂၁၀

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

သမအောင်မွေပါ။ မီးတွင်မမွေဘဲ ဆယ်မိနစ်ခန့်တင်ပြီး တာဝံစေ့
အနည်းငယ်လှီး၍ မီးမှချလေ။

မရမ်းသီးမှည့်ကြွပ်လုပ်နည်း

မရမ်းသီးမှည့်

အလုံးတစ်ရာ

ဆား

သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ အနာအဆာကင်းသော မရမ်းသီးများကို
ရေစင်စင်ဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် တစ်လုံးစီအဝတ်ဖြင့်သုတ်ထား
ပါ။ ကျောက်ချဉ်တစ်ကျပ်သားကို ဆားနှင့်ရောကာအရည်ဖျော်၍
ဖန်ပုလင်းသန့်သန့်တွင် လောင်းပါ။ ယင်းတွင် မရမ်းသီးမှည့်များ
ထည့်ထားပါ။ သုံးစွဲလိုသောအခါ သန့်ရှင်းသောကြွေဇွန်းဖြင့် ခပ်ယူ
နိုင်ပါသည်။

မလိန့်တောင်ပီလုပ်နည်း

သကြားမှုန့်

တစ်ပေါင်

မလိုင်

အချို့ပန်းကန်နှစ်လုံး

ထောပတ်

ငါးအောင်စ

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

၂၁၁

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ ဖော်ပြပါပစ္စည်းများကို ရောမွေကာ သံဒယ်ဖြင့်
၁၅ မိနစ်ခန့်ကျိပြီးနောက် ထောပတ်သုတ်ထားသော မုန့်ဇန်းထဲသို့
လောင်းထည့်ပါ။ မအေးမီလိုရာပုံကို ဓားဖြင့်လှီး၍ အေးသောအခါ
လက်ဖြင့်ချိုးယူပါလေ။

မာလကာသီးယိုလုပ်နည်း

မာလကာသီးမှည့်

အလုံးတစ်ရာ

သကြား

တစ်ပိဿာ

သံပုရာသီး

ငါးလုံး

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ မာလကာသီးကို ရေစင်စင်ဆေး၍ နူးအောင်
ပြုတ်ထားပါ။ ဆန်ကာတိုက်ပြီး အနှစ်ယူလေ။ သကြား ညောင်စေး
ကျအောင်ကျိ၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့်မာလကာသီးနှစ်များကို ထည့်မွေ
လေ။ ညောင်စေးမကျမီ သံပုရာရည်ညှစ်ကာ ထောပတ်သုတ်ထားသော
လင်ဗန်းတွင်လောင်း၍ အအေးခံထားလေ။

မန်ကျည်းတောင်ဒီလုပ်နည်း

မန်ကျည်းမှည့် တစ်ပိဿာ
သကြား တစ်ပိဿာ
ထန်းလျက် ခြောက်ဆယ်သား
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေအနည်း
ငယ်ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးသောအခါ ဆန်ကာတိုက်၍
အနှစ်ယူပါ။ သကြားကို ရေနင့်ကျိုကာ ဆားထည့်ပါ။ ညောင်စေး
ကျလျှင် မန်ကျည်းနှစ်များကို ထည့်မွှေ၍ ညောင်စေးမကျမီ ကြိုက်ရာအ
နံ့လေးငါးစက်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

နှုန့်ခြံအထုပ်နည်း

ကောက်ညှင်း တစ်ပြည်
ကြံသကာ ငါးပိဿာ
ဆီ ငါးပိဿာ
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး နံနက်ကစိမ်ထားသော
ကောက်ညှင်းဆန်ကိုညနေတွင် မုန့်ကြိတ်ဖြင့်ကြိတ်ကာ ပျင်အိတ်ဖြင့်
ထည့်၍ တစ်ညလုံးကျောက်ပိတောက်လေး။ နံနက်တွင် ဆားအနည်း
ငယ်ထည့်ကာ နှာနာနဲ့လှော်။ ကောင်းစွာနုပြီးနောက် အတုတ် ၆

မူးလုံး၊ အရှည် ၅ လက်မခန့်၊ အရွယ် အတောင့်များလုပ်ကာ ဗန်းတွင်
စီ၍ တစ်ညသိပ်ထားပါ။

နောက်တစ်နေ့နေ့လယ်တွင် မုန့်အတောင့်များကို လက်မဝက်
အရွယ်ကလေးတွေ၊ လက်တစ်ဆစ် အရွယ်လေးတွေချိုးကာ
တောင်းထဲတွင် ခပ်ဖွဖွထည့်၍ အဝတ်ထူထူအုပ်ပြီး တစ်ညသိပ်ထား
ဦး။

ယင်းတို့ကို နောက်တစ်နေ့နံနက်၌ မိုးပြဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ကြော်ပါ။
နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆယ်ယူပြီး အအေးခံထားပါ။ ကြံသကာအသစ်
ထန်းလျက်အသစ်နုကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာကျိုလေ။
ညောင်စေးကျပါက မုန့်ကြော်များထည့်မွှေ၍ ဆီသုတ်ထားသောဗန်း
တွင် အအေးခံလျှင် မုန့်ဖြစ်ပြီ။

မြေပဲသကြားလုံးလုပ်နည်း

သကြား တစ်ပေါင်
မြေပဲ တစ်ဆယ့်ရှစ်အောင်စ
အုန်းသီးမှုန့်၊ နှမ်းလှော် လေးအောင်စစီ
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ မြေပဲကိုလှော်၍ အခွံချွတ်ကာ ကြေမှုဆောင်ပြုပါ။
သကြားကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပြီး
မြေပဲနှင့်နုမီးထည့်၍ သမအောင်မွှေပါလေ။ ယင်းနောက် ဂျုံမှုန့်ဖြူ
ထားသော ပျဉ်ပြားပေါ်တွင် သွန်ချကာ တလိမ့်တုံးဖြင့် အလျင်အမြန်

လိုမ့်လေ။ လိုသောအထူအပါးရလျှင် လိပ်ပြီး အုန်းသီးမှုန့် ထည့်ပါ။
လုံးဝလိပ်ပြီးသောအခါ သင့်လျော်သောအရွယ်ရအောင်စားဖြင့်ဖြတ်ပါ။

မြန်မာကောက်ညှင်းမရွေးလုပ်နည်း

ကောက်ညှင်း တစ်ပြည်
ထန်းလျက် ရှစ်ဆယ်သား
ထောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေစိမ်ထားသော ကောက်
ညှင်းကို ဒယ် သို့မဟုတ် ပေါင်းချောင်ဖြင့် ပေါင်းလေ။ ကောက်ညှင်း
နပ်၍ မီးမှချပြီးအဆေးခံထားစဉ် ထန်းလျက်တစ်ဆယ်သားကို အရည်
ကျိုကာ အဆေးခံလေ။

ကောက်ညှင်းပေါင်းဆေးလျှင် ထန်းလျက်ရည်ဖျန်းပြီးအစေး
နုပါက ညက်သည်အထိ ထောင်းပါ။ ထောင်းပြီးသော
ကောက်ညှင်းကို ထန်းလျက်ရည် သုတ်ထားသောကြွေလှံတွင်
ထည့်ပါ။

သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဖွဲနုဖြူထားသောပျဉ်ပြားပေါ်သို့
ထောင်းပြီးကောက်ညှင်းကိုချွှကာ တလိုမ့်ဖြင့် အထူလက်တစ်လုံးအရွယ်
ထမင်းစားပန်းကန်ပြားတစ်လုံးရအောင် လှိမ့်ပါ။ ယင်းအပြားကို
လက်ကိုင်ရသည်အထိ နေပြေပြီး တစ်လက်မလက်တစ်လုံးအရွယ်ရရန်
ကတ်ကြေးဖြင့်ညှပ်ကာ နေအနည်းငယ်ပြပါ။

ထိုနောက် သံဒယ်တွင် ဖောင်းကြွအနီရောင်သမ်းလာသည်အထိ
ပဲဖြင့် လှော်ပါ။ အပေါက်ဖောက်၍ လက်ကိုင်ရိုးရှည်တပ်ထားသော
ပံကော်ပြားဖြင့် ဆယ်ပါ။ ယင်းလှော်ပြီး မုန့်များကိုသံစင်ရန်
ဝန်ကာချပါဦး။ ထန်းလျက်တွင် ရေအကြမ်းပန်းကန်ငါးလုံးမျှ
ဝည့်ကာ ရွက်တွင်းသို့ ချလိုက်သော ထန်းလျက်ရည်အစက်ကို
ပက်ဖြင့် လုံး၍ရချိန်တွင် လှော်ပြီးသောမုန့်များ ထည့်မွှေပါ။
၁မလျှင် မီးမှချ၍ မြန်ကျင်းကာ အဆေးခံရပါသည်။

ရှောက်တို့ဖိလုပ်နည်း

၁ကြား တစ်ပေါင်
ရှက်ဆီ တစ်ဆယ့်နှစ်စက်
ဆာင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ ရေပိုင့်တစ်မတ်ထည့်ကာ သကြားကို
ချိပါ။ သကြားရည်ဆူလျှင် ကရင်းအော့၊ ဖိတာတာအနည်းငယ်နှင့်
ရှက်ဆီထည့်ပါ။ ခဲလောက်သည့်အချိန်၌ ထောပတ်သုတ်ထားသော
နံးတွင် ထည့်၍ ဓားဖြင့်လှီးပါ။ လုံးဝအေးမှ လက်ဖြင့် ချိုးရပါသည်။

ခြန်ဆွဲဆန်ကြမ်းမရွေးလုပ်နည်း

ငစိန်စပါး သို့မဟုတ် ရာကျော်စပါးကို နူးအောင်ပြုတ်လေ။ ပြီးလျှင် ခြောက်သွေ့အောင်နေလှန်းပါ။ ဆန်ဖွပ်သကဲ့သို့ မောင်းဖွပ်ပြီး စပါးခွဲများကို ပြာထုတ်ပစ်ပါ။ ယင်းပြုတ်ဆန်ကို ပကတိဆန်ကဲ့သို့ ဖြစ်အောင် နေတစ်ဖန်လှမ်းပြီးနောက် သဖြင့်လှော်ပါ။

ယင်းပွကြနေသော ဆန်လှော်တစ်ပြည်ကို ထန်းလျက်ငါးဆယ်သားဖြင့် လုပ်လေ။ လုပ်ပုံမှာ ထန်းလျက်ကို ကောက်ညှင်းမရွေးလုပ်နည်းအတိုင်း ကျိုးပြီး ဆန်လှော်ထည့်မွှေကာ သန့်ရှင်းသေးလတ်ဆတ်သော ဖွဲနုဖြူးထားသည့် ပျဉ်ပြားပေါ် သွန်ကူအထူအပါးလိုသလောက် တလိမ့်ဖြင့်လှိမ့်၍ အအေးခံပါလေ။

လိမ္မော်ခွံယိုလုပ်နည်း

သကြား တစ်ပေါင်
လိမ္မော်သီးအခွံ အလုံးသုံးဆယ်
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ လိမ္မော်ခွံများကို အမြွှေးနှင့်အမျှင်များဖယ်ရှားပြီးနောက် မီးနွေးနွေးဖြင့် နှုတ်အောင်ပြုတ်ကာ ရေအေးတွင်စိမ်ပြီး အေးလျှင် ရေစစ်ထားလေ။ သကြားကို ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြက်မြီးတန်းအောင်ကျိုကာ လိမ္မော်ခွံများထည့်မွှေလေ။ သကြားရည် မှန်ရောင်ရလျှင် မီးမှချကာ လိမ္မော်ခွံများဆယ်၍ ဆန်ကာနှင့်စစ်ပြီး

အအေးခံပါ။ ပြီးလျှင် လိုသလိုလိုယိုးကာ သကြားမှုန့်ဖြူး၍ လေလုံအောင်ထားရမည်။

လိမ္မော်ယိုလုပ်နည်း

လိမ္မော်သီး ဆယ်လုံး
သကြား ခြောက်ဆယ်သား
ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ အပြစ်အနာအဆာကင်းသော လိမ္မော်သီးလှလှကို အခွံခွာ၍ အခွံပါးပါးလိုယိုးကာ ဆေးရည်တွင် တစ်နာရီကျော်ကျော် စိမ်လေ။ ယင်းနောက် ရေရိုးရိုးဖြင့် တစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပြီး မီးဖြင့်နူးလာအောင် ပြုတ်လေ။ လိမ္မော်သီးအသားကို အမြွှေးအမျှင်သင်ကာ ဆန်ခါတိုက်၍ အနှစ်ယူရသည်။

သကြားကို ညောင်စေးကျအောင် ကျိုး၍ လိမ္မော်သီးအနှစ်ထည့်မွှေလေ။ ခဏကြာလျှင် လိမ္မော်ခွံကိုရေညစ်၍ ထည့်လေ။ တူးတတ်သောကြောင့် မီးဖြင့်မထိုးဘဲ စေးပျစ်လာသည်အထိ မပြတ်မွှေလေ။ စေးပျစ်လာလျှင် မီးမှချ၍ အအေးခံပါလေ။

သမန်းသီးယိုလုပ်နည်း

ရေသမန်းသီး

အလုံးတစ်ရာ

သကြား

ခုနစ်ဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။သမန်းသီးကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေအနည်းငယ်ဖြင့် နူးအောင်ပြုတ်ကာ ဆန်ခါတိုက်၍ အနှစ်ယူလေ။ သကြားကို ညောင်စေးကျအောင်ကျိုကာ ဆားအနည်းငယ်၊ သမန်းနှစ်နှင့် အချဉ်ခဲအနည်းငယ်ထည့်ကာ မွေ့လေ။ ညောင်စေးကျလျှင် ချပါ။

သရက်ယိုလုပ်နည်း

သရက်သီးအနှစ်

တစ်ပိဿာ

သကြား

လေးဆယ်သား

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။သရက်သီးမှည့်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးအခွံကို လက်ဖြင့်ဆွဲခွာကာ ဆန်ခါတိုက်၍ အနှစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ဆားသင့်ရုံထည့်ကာ သကြားနှင့်ရော၍ကျိလေ။ ညောင်စေးကျခါနီးတွင် ဆီသုတ်ထားသော ဖက်၊ ဗန်း ကြိုက်ရာတွင် လောင်းကာ ပါးပါးဖြန့်၍ သုံးလေးနေမျှ လှန်းလေ။ ယင်းနောက် ဖက်မှခွာကာ အထပ်လိုက် သကြား ဖြူး၍ အိုးသန့်သန့်တွင်သိပ်ထားရပါသည်။

သရက်သီးယိုနှစ်မျိုးလုပ်နည်း

သရက်သီးစိမ်း

အလုံးတစ်ရာ

သကြား

သုံးပိဿာ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။သရက်သီးအသားပြည့်ပြည့် အလုံးကောင်းကောင်းများကို အခွံခွာပြီး သခွားခြစ်ဖြင့်ခြစ်လေ။ ထုံးလေးကျပ်သားကို အရည်ဖျော်၍ ကျောက်ချဉ်တွင်ထည့်ထားသော ရေတွင် သရက်သီးခြစ်ကိုစိမ်လေ။ တစ်ညသိပ်စိမ်ပြီးနောက် ရေကောင်းရေသန့်ဖြင့် သုံးလေးထပ်ဆေးကာ ရေစစ်ထားလေ။ ရေစစ်လျှင် အိုးတွင် သကြားတစ်ထပ်သရက်သီးတစ်ထပ်ထည့်ကျိလေ။ ညောင်စေးကျချိန်တွင် မီးမှချ၍ အအေးခံလေ။
နောက်တစ်မျိုး-

အစေ့မရှက်သေးသော သရက်သီးစိမ်းများကို ထက်ခြမ်းခွဲကာ ကြေးအပ်ဖြင့်ဆွ၍ ထုံးရည်တွင်စိမ်လေ။ တစ်ညအိပ်မျှ စိမ်ပြီးနောက် ရေသန့်နှင့် တစ်နေ့စိမ်စဉ် မကြာခဏ ရေလဲပေးကာ ရေစစ်ထားလေ။ သရက်သီးအလေးချိန်၏ ထက်ဝက်ဖြစ်သော သကြားကို အရည်ကျိုကာ သရက်သီးခြမ်းများ တစ်ညသိပ်စိမ်ထားလေ။ နောက်ရက်တွင် သရက်သီးခြမ်းများ ဆယ်ယူကာ သကြားရည်ထပ်မံကျိ၍ အအေးခံလေ။ ယင်းသကြားရည်တွင် ရှေးနည်းတူ သရက်ခြမ်းများကို တစ်ညသိပ်စိမ်ထားပါ။ ထိုကဲ့သို့ သုံးလေးကြိမ်လုပ်ပြီးနောက် သရက်ခြမ်းများကို မဆယ်တော့ဘဲ ညောင်စေးကျသည်အထိ ကြိုကာ အအေးခံထားပါလေ။

သံပုရာယိုလုပ်နည်း

သံပုရာသီး အလုံးတစ်ရာ

သကြား နှစ်ပိဿာ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ သံပရာသီးအခွံအမြွှေများကို ဓားဖြင့်ဖြတ်
နောက် အမြောင်းခြောက်ခုထက် မနည်းရအောင် အထက်ရောင်
စိတ်လေ။ အချဉ်ရည်ကုန်အောင် လက်ဖြင့်မိကာ ညှစ်ထုတ်ပြီး
ရေခွေးတွင် ဆယ်မိနစ်ခန့် ပြုတ်လေ။ သကြားကို ရေများများထည့်
ကျကျကျပါ။ ဆူလျှင် သံပရာစိတ်များထည့်ကာ ဆားအနည်
စွက်ပါ။ မကြာခဏအထက်ဆောက် လှန်ပေးကာ ညှောင်စေးက
မီးမှချ၍ အအေးခံထားရမည်။

❖❖

အုန်း၊မှန်ကုလုပ်နည်း

အုန်းသီး တစ်လုံး

သကြား နှစ်ပိဿာ

ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ အုန်းသီးကြီးကြီး၏အဆန်များကို ခြံဆွပ်ကဲနေသော သကြားရည် မပျစ်မကျဲတွင် ဆားအသင့်အတင့် ထည့်မွှေပါ။ သင့်လျော်သောအနေအထားသို့ ရောက်ဆီသုတ်ထားသောဗန်းတွင်ထည့်၍ အထူအပါးလုံးကွာ ဓား၊ ပေးထားရမည်။

**

၂၂၄

လင်းလင်းထက်(ဘီအေ)

ဖုန်းတိုဖိလင်နည်း

ခြစ်ပြီးအုန်းဆန်
ကာဖီသကြားမှုန့်၊
သကြား
ဂလူးကို့စ်

တစ်ပေါင်ခွဲ
နှစ်ပေါင်ခွဲ
လေးပေါင်ခွဲ
တစ်ပေါင်



ဆောင်ရွက်နည်းမှာ။ ။ သကြားရည်ကို ရေနင့်ဖျော်ကာ ကာဖီ
သကြားနှင့် ဂလူးကို့စ်ကိုလေး။ အားလုံးသမလျှင် မီးမှချ၍ အုန်းသီး
ထည့်ကာ ကောင်းမွန်စေပါ။ ပြီးလျှင် မီးပေါ်တင်ကာ ကြိုက်ရာ
အနံ့ဆယ်စက်ခန့်ထည့်၍ မွေ့လေ။ ယင်းနောက် ထောပတ်သုတ်
ထူးသော ဝန်းတွင်ထည့်၍ ဓားလှီးရာပေးထားလေ။

www.burmeseclassic.com

BURMESE
CLASSIC
.com

စံလှစာပေ

မုန့်လုပ်နည်းမျိုးစုံ

လင်းလင်းထက် (B.A)

www.burmeseclassic.com