အိမ်ရှင်မတိုင်းလက်ကိုင်ထားရန်-

www.burmeseclassic.com

ဟင်းချက်နည်း ပဒေသာ

သိမ့်သိမ့်နွေး

www.burmeseclassic.com

HTUN TAUK

www.burmeseclassic.com

တာနယ်ဝင်း ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၇၉၆)
မျက်နှာဖုံး ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၉၄၁)

☼

ပုံနှိပ်ခြင်း
၁၉၇၄ခု၊ ဩဂုတ်လ၊ ဒုတိယအကြိမ် (၁၀၀၀)

☼

Graphic Design - Soe Soe (Stars Colour Pro)

☼

တန်ဖိုး - ၅၀၀ ကျပ်

☼

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်အေးမြင့် (သိမ့်သိမ့်နွေး)၊ နွေးစာစဥ် (မြဲ ၀၂၇၉၃)
အမှတ် ၁၁၀/၁၂၃ လမ်း၊ သခြေကုန်းရပ်ကွက်
ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

☼

အဖုံး/အတွင်း ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်အေးမြင့် (အောင်ချိုးမွှေးပုံနှိပ်တိုက်) (မြဲ ၀၂၁၆၆)
အမှတ်-၂၇၀၊ လမ်း ၄၀၊ ရန်ကုန်မြို့။

BURMESE CLASSIC

❖ တရုတ်–ဂျပန်–အမေရိကန်
❖ အင်္ဂလိပ်–ပြင်သစ်တို့အကြိုက်
❖ ချက်ပြုတ်နည်းအဖုံဖုံနှင့်
❖ မြန်မာ့ထမင်းဟင်းရသာစုံ ပါဝင်သော
❖ အိမ်ရှင်မများလက်ကိုင်ထားရမည့် ...

ထမင်း–ဟင်း–ရသာစုံ

ချက်ပြုတ်နည်းပဒေသာ

သိမ့်သိမ့်နွေး

☼

ဖြန့်ချိရေး
မိုးရာအစာအုပ်တိုက်
အမှတ်(၂၇၁)၊ လမ်း-၄၀(အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

၁။	ဂဏန်းကြော်	–	၁၃
၂	ဂဏန်းပေါင်း	–	၁၄
၃။	ကုလားပဲဟင်း	–	၁၅
၄။	ကုလားဟင်း	–	၁၈
၅။	ကင်ပွန်းချဉ်ရည်ဟင်း	–	၂၀
၆။	ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းချို	–	၂၁
၇။	ကင်းပုံရွက်ဟင်းချို	–	၂၂
၈။	ကင်းပုံသီးဆီပြန်	–	၂၃
၉။	ကန်စွန်းရွက်ကြော်	–	၂၄
၁၀။	ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း	–	၂၅
၁၁။	ကုက္ကိုရွက်သုပ်	–	၂၇
၁၂။	ကြာဆံလက်သုပ်	–	၂၈
၁၃။	ကြာဆံဟင်း	–	၂၉
၁၄။	ကြာဆံဟင်းချို	–	၃၁
၁၅။	ကြက်ကလေးစွတ်ပြုတ်	–	၃၂
၁၆။	ကြက်ကောင်လုံးကင်	–	၃၃
၁၇။	ကြက်ကောင်လုံးချက်	–	၃၄
၁၈။	ကြက်ကောင်လုံးပေါင်း	–	၃၅
၁၉။	ကြက်မြစ်ကြက်သည်းဟင်း	–	၃၆
၂၀။	ကြက်သားကာလသားဟင်း	–	၃၇
၂၁။	ကြက်သားကုလားချက်	–	၃၈
၂၂။	ကြက်သားကင်(တရုတ်နည်း)	–	၃၉
၂၃။	ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်	–	၄၀
၂၄။	ကြက်သားကြော်	–	၄၂
၂၅။	ကြက်သားဆီပြန်	–	၄၃
၂၆။	ကြက်သားဟင်း(မြိတ်ချက်)	–	၄၄
၂၇။	ကြက်သားလုံးကြော်(ရှုရှား)	–	၄၅
၂၈။	ကြက်သားသီဟိုဠ်ချက်	–	၄၆
၂၉။	ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်	–	၄၈
၃၀။	ကြောင်လျှာသီးသုပ်	–	၄၉
၃၁။	ကြောင်လျှာသီးဟင်း	–	၅၀
၃၂။	ခရမ်းချဉ်သီးကြော်(တရုတ်)	–	၅၁
၃၃။	ခရမ်းချဉ်သီးကြော်(အင်္ဂလိပ်)	–	၅၃
၃၄။	ခရမ်းချဉ်သီးကြော်(မြန်မာ)	–	၅၂
၃၅။	ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိကြော်	–	၅၄
၃၆။	ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်	–	၅၆
၃၇။	ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ်	–	၅၇
၃၈။	ခရမ်းချဉ်သီးဆီပြန်	–	၅၈
၃၉။	ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း	–	၅၉
၄၀။	ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်	–	၆၀
၄၁။	ခရမ်းချဉ်သီးအဆာသွတ်	–	၆၁
၄၂။	ခရမ်းသီးကြော်	–	၆၃
၄၃။	ခရမ်းသီးနှပ်	–	၆၄
၄၄။	ခရမ်းသီးမီးအုံးကြော်	–	၆၅
၄၅။	ခရမ်းသီးသုပ်	–	၆၆
၄၆။	ခရမ်းသီးအခြောက်ကြော်	–	၆၇
၄၇။	ခဝဲသီးကြော်	–	၆၈
၄၈။	ခဝဲသီးဟင်းချို	–	၆၉

www.burmeseclassic.com

၄၉။ ခိုသားဆီပြန် - ၇၀
၅၀။ ခိုသားပေါင်း - ၇၁
၅၁။ ချိုးကဘာတ် - ၇၃
၅၂။ ချိုးငှက်ကင် - ၇၄
၅၃။ ချဉ်ပေါင်ဖူးထောင်း - ၇၅
၅၄။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော် - ၇၆
၅၅။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဆီပြန် - ၇၇
၅၆။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းချို - ၇၈
၅၇။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလေး - ၇၈
၅၈။ ခွေးတောက်ရွက်ကြော် - ၇၉
၅၉။ ခွေးတောက်ရွက်ကြော်ချက် - ၈၁
၆၀။ ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို - ၈၂
၆၁။ ဂေါ်ရခါးသီးဆီပြန် - ၈၃
၆၂။ ဂေါ်ရခါးသီးသုပ် - ၈၄
၆၃။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြော် - ၈၆
၆၄။ ဂေါ်ဖီထုပ်အစိမ်းသုပ် - ၈၇
၆၅။ ဂေါ်ဖီပန်းကြော် - ၈၈
၆၆။ ဂေါ်ဖီပန်း(၁၂)မျိုးကြော် - ၈၉
၆၇။ ဂေါ်ဖီပန်းအနှပ် - ၉၀
၆၈။ ဂေါ်ဖီပန်းအသုတ် - ၉၂
၆၉။ ဂုံမင်းတင်း - ၉၃
၇၀။ ဂျပန်ကကတစ်ဟင်း - ၉၅
၇၁။ ငရုတ်သီးကြော် - ၉၆
၇၂။ ငရုတ်သီးချက် - ၉၇

၇၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းချက် - ၉၈
၇၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းအချဉ်ချက် - ၉၉
၇၅။ ငရုတ်သီးဆီပြန်ဟင်း - ၁၀၁
၇၆။ ငရုတ်သီးထောင်း - ၁၀၁
၇၇။ ငရုတ်သီးစိမ်းအထောင်း - ၁၀၂
၇၈။ ငရုတ်သီးစိမ်းကြော် - ၁၀၃
၇၉။ စာကလေးကညွတ်ချက် - ၁၀၅
၈၀။ စာကလေးကောက်ညှင်းပေါင်းကြော် - ၁၀၆
၈၁။ စာကလေးကြာမဆိုင်ဟင်းချို - ၁၀၈
၈၂။ စားတော်ပဲပြုတ်ကြော် - ၁၀၉
၈၃။ စောင်ချမ်းချဉ်ဟင်း - ၁၁၀
၈၄။ စောင်ချမ်းသီးကြော် - ၁၁၁
၈၅။ ဆလွတ်ရွက်သုပ် - ၁၁၂
၈၆။ ဆိတ်ကလီစာဟင်း - ၁၁၃
၈၇။ ဆိတ်နံရိုးဟင်း - ၁၁၄
၈၈။ ဆိတ်သားစဉ်းကော - ၁၁၆
၈၉။ ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်း - ၁၁၇
၉၀။ ဆိတ်သားလုံးဟင်း - ၁၁၈
၉၁။ ဆိတ်သားအမွှင်ကြော် - ၁၁၉
၉၂။ ထနောင်းရွက်သုပ် - ၁၂၀
၉၃။ ထမင်းရေခန်း - ၁၂၀
၉၄။ ထောပတ်ထမင်း - ၁၂၂
၉၅။ ဒံပေါက်ထမင်း - ၁၂၃
၉၆။ ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို - ၁၂၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉၇။	ဒန့်သလွန်သီးဟင်း	၁၂၆
၉၈။	ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချို	၁၂၇
၉၉။	ပုဇွန်ချဉ်သုပ်	၁၂၉
၁၀၀။	ပုဇွန်ချဉ်ဟင်း	၁၃၀
၁၀၁။	ပုဇွန်ကြော်	၁၃၂
၁၀၂။	ပုဇွန်သုပ်ဆီပြန်	၁၃၂
၁၀၃။	ပုဇွန်သုပ်နှင့်ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း	၁၃၃
၁၀၄။	ပဲကြီးဟင်းဆီပြန်	၁၃၄
၁၀၅။	ပဲငါးပိပေါင်းဟင်း	၁၃၅
၁၀၆။	ပဲထမင်း	၁၃၆
၁၀၇။	ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းချို	၁၃၇
၁၀၈။	ပုန်းရည်ကြီးဟင်း	၁၃၉
၁၀၉။	ပြောင်းဖူးကြော်	၁၄၀
၁၁၀။	ဖလံတောင်ဖေးကြော်ချက်	၁၄၂
၁၁၁။	ဖားသားကြော်ချက်	၁၄၃
	နို့ထမင်း	၁၄၅
	နွားနို့ကြော်ချက်	၁၄၆
	နှမ်းဖတ်ချက်နည်း	၁၄၇
	နှမ်းဖတ်ချဉ်ဟင်း	၁၄၈
	ဘူးသီးခါးပတ်	၁၅၀
	ဘူးသီးချက်	၁၅၁
	ဘူးသီးချဉ်ရည်	၁၅၂
	ဘူးသီးဟင်းချို	၁၅၃
	ဘာလချောင်ကြော်	၁၅၄
	ဘဲတင်	၁၅၆
	ဘဲသားဆီပြန်	၁၅၇
	ဘဲဥဂဏန်းကြော်	၁၅၈
	ဘဲဥခရမ်းသီးမီးဖုတ်	၁၅၉
	ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း	၁၆၀
	ဘဲဥဆူးပုပ်ကြီးကြော်	၁၆၁
	ဘဲဥအဆာသွပ်	၁၆၂
	ခရမ်းသီးဟင်းချို	၁၆၃
	မယ်ဇလီဖူးသုပ်	၁၆၄
	ဧမောင်မခေါ်ပဲဆီပြန်	၁၆၅
	မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း	၁၆၆
	မန်ကျည်းရွက်သုပ်	၁၆၇
	မန်ကျည်းရွက်ထောင်း	၁၆၇
	မန်ကျည်းသီးထောင်းကြော်	၁၆၈
	သခွားသီးဆီပြန်	၁၉၃
	သံပရာသီးငါးပိချက်	၁၉၄
	သဘော်သီးဆီပြန်	၁၉၅
	သစ်တိုသီးဟင်း	၁၉၆
	သိုးသားခြောက်ဟင်း	၁၉၆
	သိုးသားစွတ်ပြုတ်	၁၉၇
	သိုးသားဆီပြန်	၁၉၈
	ဟင်းရွက်စိမ်းပဲပြားကြော်	၁၉၉
	ဟင်းရွက်စုံချဉ်ရည်	၂၀၀
	အမဲဝမ်းတွင်းသား	၂၀၁
	အမဲလျှာကင်	၂၀၂
	အမဲသားကြော်	၂၀၃
	အမဲသားခြောက်	၂၀၄
	အမဲအသည်းကြော်	၂၀၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အုန်းနှံ့ပဲပြားချက်	၂၀၈
ရေတ်သီးထောင်းကြော်	၂၁၀
ငါးကတ်သလိပ်ကြော်	၂၁၁
ငါးကျည်းကြော်	၂၁၂
ငါးကျည်းဆီပြန်ဟင်း	၂၁၃
ငါးကြင်းသားကြော်ချက်	၂၁၄
ငါးကြော်	၂၁၅
မန်ကျည်းသီးမှည့်ကြော်	၁၇၀
မုန်ညင်းရိုးကြော်	၁၇၁
မုန်လာဥကြော်	၁၇၂
မုန်လာဥချဉ်ရည်	၁၇၃
မုန်လာဥဆီပြန်	၁၇၄
မြေပဲနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးငပိချက်	၁၇၅
မှိုကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်	၁၇၆
မျှစ်ချဉ်နှင့်စာကလေးဟင်း	၁၇၇
မျှစ်နှင့်ပုစွန်ကြော်	၁၇၉
ယုန်သားကြော် (စပိန်း)	၁၈၀
ယုန်သားဟင်းချို	၁၈၁
ယုန်သားပေါင်း	၁၈၂
ရှားစောင်းခါးကြော်ချက်	၁၈၃
ရှားစောင်းချဉ်ဟင်း	၁၈၄
ရှဉ့်သားကြော်	၁၈၅
လိပ်သားတင်း	၁၈၆
ဝက်သားဆီပြန်	၁၈၆
ဝက်သားဆန်ပြုတ်	၁၈၇
ဝက်သားနှီချက်	၁၈၉
ဝက်သားနှင့် နာနတ်သီးဟင်း	၁၉၀
ဝက်သားနှပ်	၁၉၁
ဝက်သားဆုပ်	၁၉၂
ငါးကြော်ပြန်ချက်	၂၁၅
ငါးကြင်းပေါင်း	၂၁၆
ငါးကြင်းပေါင်းကြော်	၂၁၇
ငါးကြင်းသားစတူး	၂၁၈
ငါးခူငါးပိကြော်	၂၁၉
ငါးခူဆီပြန်	၂၂၀
ငါးခေါင်းဟင်း	၂၂၂
ငါးချိုချဉ်ဟင်း	၂၂၃
ငါးစလုံးကြော်	၂၂၄
ငါးစဉ်းကော	၂၂၅
ငါးဆားနယ်ကြော် (အီတလီ)	၂၂၆
ငါးဆားနယ်ကြက်ဥ	၂၂၆
ငါးဆားနယ်ချက်	၂၂၇
ငါးဆီပြန် (မြန်မာ)	၂၂၈
ငါးဆုပ်ကြော်ချက်	၂၂၉
ငါးဆုပ်ဆီကြော်	၂၃၀
ငါးပနော်ကညွတ်ရွက်ချက်	၂၃၁
ငါးပနော်ချဉ်ဟင်း	၂၃၂
ငါးပနော်ဆီပြန်	၂၃၄
ငါးပနော်ပြန်ကြော်	၂၃၅
ငါးပနော်အခြောက်ဟင်း	၂၃၆
ငါးပိလိမ္မာချက်	၂၃၈
ငါးပိသုပ်	၂၃၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ငါးပိအုန်း	၂၄၀
ငါးပတ်မွှေ	၂၄၁
ငါးဖွတ်ခြောက်ကြော်	၂၄၂
ငါးပြေမပေါင်း	၂၄၃
ငါးပြုတ်ကြော် (အမေရိကန်)	၂၄၄
ငါးမုန့်ကြော်	၂၄၅
ငါးမြင်းငါးပိချက်	၂၄၆
ငါးမြင်းနှင့်ကျောက်ဖရုံဟင်း	၂၄၇
ငါးမြင်းဆီပြန်	၂၄၈
ငါးရံ့ချိုချဉ်ချက်	၂၄၉
ငါးရံ့ဆီပြန်	၂၅၀
ငါးရံ့ကောင်လုံးချက်	၂၅၁
ငါးရှဉ့်ပြုတ်ကြော်	၂၅၃
ငါးသလဲထိုးကြော်	၂၅၄
ငါးရံ့အစိမ်းသုပ်	၂၅၅
ငါးရှဉ့်ကြော်	၂၅၆
ငါးသလောက်ကြော်	၂၅၈
ငါးသလဲထိုးဟင်း	၂၆၀
ငါးသလောက်ရေချိုချက်	၂၆၁
ငါးဟင်းလက်သုပ်	၂၆၂
ငါးသလောက်ဆီပြန်	၂၆၃
ငါးသလောက်ပေါင်း	၂၆၄

၁။ ကဏန်းကြော်

ကဏန်း	၂ ကောင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
ချင်း	၁ ကျပ်သား
အချိုရည်	စားပွဲဇွန်း ၁၂ ဇွန်း
အရက်	စားပွဲဇွန်း၂ ဇွန်း
ပဲမှုန့်	၁ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကဏန်းအထီးဆူဆူကိုကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် အခွံခွာလေ။ ရေယက်အတွင်းမှ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပယ်ပစ်မည်။ ပြီးလျှင် လက်မကို နှစ်ပိုင်းပိုင်း၍ ကိုယ်လုံးကိုရှစ်စိတ်စိတ်ထားမည်။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကိုခေါးပြားရိုက်ကာ နုပ်နုပ်စဉ်းထားမည်။ မီးပြင်းပြင်းတွင် ဆီအိုးတည်ကာချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်မည်။ ထို့နောက် ကဏန်းကိုထည့်မွှေပေးမည်။ မွှေပြီးလျှင် အရက်ဖြန်းမည်။

ခဏကြာလျှင် အချိုရည်ထည့်၍ဖုံးအုပ်ထားလေ။ သုံးလေးမိနစ်အကြာတွင်ဆယ်ယူကာ ပဲမှုန့်နှင့်ချက်သော ကော်ရည်လောင်း၍သုံးဆောင်နိုင်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကကာန်းပေါင်း

ကကာန်း	၃ ကောင်
ကြက်သွန်မြိတ်	၃ ပင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	၅ မတ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်
ရှာလကာရည်	စားဇွန်း ၂ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကကာန်းကို ကောင်းစွာ ရေဆေးပြီးနောက် အခွံခွာကာ လေးစိတ်စိတ်မည်။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ပြားထဲတွင် ထည့်မည်။ ၎င်းအပေါ်တွင် ပါးပါးလှီးထားသော ချင်းနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို အုပ်မည်။

၎င်းနောက် မီးပြင်းပြင်းတွင် ရေခံ၍ပေါင်းမည်။ ကျက်လျှင်ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ ဆီချက်နှင့် ရှာလကာရည်တို့နှင့်တို့စားရပေသည်။

❀ ❀ ❀

၃။ ကုလားပဲဟင်း

ကုလားပဲဟင်း ၅ မျိုးရှိပါသည်။

၎င်းတို့မှာ ကုလားပဲဟင်းဆီပြန်၊ ကုလားပဲဟင်းချို ၂ မျိုး၊ ကုလားပဲဟင်းဆန်ဆန် ချက်ထားသော ကုလားပဲဟင်းနှင့် အရည်တစ်မျိုးမျိုးပါသော ကုလားပဲဟင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။

ကုလားပဲဟင်းများတွင်ပါဝင်သော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများမှာကုလားပဲဟင်းအမျိုးအစားကွဲပြားသော်လည်း ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ မကွဲပြားပါ။ အနည်းငယ်မျှသာ အလျော့အတင်းရှိ၏။ ပါဝင်သော ပစ္စည်းများမှာ-

• ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
မဆလာမှုန့်၊ ဆားနှင့်နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
ပျဉ်းတော်သိမ်	၄-၅ ညွန့်

ဆောင်ရွက်ပုံ။(၁)

ကုလားပဲကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးနောက် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြုတ်သော ကုလားပဲအစေ့သည် နူးအိပြီး လက်ဖြင့်ခြေရုံဖြင့်ကြေလျှင် ဒလက်ဖြင့်မွှေပေးပါ။ ဆားခတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ၊ ထိုဆီသတ်ထားသည့် အိုးထဲသို့ ဒလက်လှည့်ကာခြေထားသောပဲ ကိုအရည်နှင့်တကွထည့်ပါ။

ငံပြာရည်(၃)ဇွန်း ဆိုသောကြောင့်(၃)ဇွန်းလုံး အကုန်မထည့်ပါနှင့်ဦး၊ ကိုယ်ကြိုက်သလိုထည့်ပါ၊ လို၍ ထပ်ထည့်ရန်မခက်ပါ။ များသွားလျှင် ပြန်နုတ်ရန် မလွယ်ပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ ချကာနီးမှ မဆလာခတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။(၂)

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်ရွက်ပုံ(၁)တွင် ဝါသကဲ့သို့ ဒလက်ဖြင့် လှည့်ပြီး ခြေသည်ကို အချို့ကမကြိုက်ပါ။ မကြိုက်လျှင် နောက်တစ်နည်း ရှိပါသေးသည်။ နောက်တစ်နည်း ဖော်ပြပါမည်။ ထိုကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ပြီးနောက်ပြုတ်ရည်များကို အိုးတစ်လုံးဖြင့် သီးခြား ဖယ်ထားကာ အဖတ်များကို ယောက်မဖြင့်ခြေပါ။ ကြက်သွန်ကို လှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။ ၃-၄ ကြိမ်မွှေပြီးမှ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးခြောက်ကို ထောင်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ကျက်ချိန်ကျမှ ခြေထားသောပဲကိုထည့်ပါ။ ကောင်းစွာမွှေပြီးမှ ဖယ်ထားသောပြုတ်ရည်ကိုထည့်ပါ။ ရေအနည်းအများကို ရေမဆူမီကတည်းက လိုသလောက်ထည့်ပါ၊ ဆားခတ်ပါ၊ ဟင်းအိုးချကာနီးတွင် မဆလာထည့်လိုက ထည့်ပါ၊ ထိုနည်းတူပင် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ထည့်လိုက ထည့်ပါလေ။

ဆောင်ရွက်ပုံ။(၃)

ကုလားပဲကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီး ချက်ကာနီးလျှင် နနွင်းမှုန့်နှင့်ဆား၊ ငံပြာရည်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီကို လှီးထည့်ပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာပြီးမထောင်းဘဲထည့်ပါ။ ရေသင့်တော်ရုံထည့်ပြီး မီးနည်းနည်းဖြင့် ချက်ပါ။

ရေခန်းစအချိန်တွင် ဟင်းကိုမွှေလိုပါက ဇွန်း၊ ယောက်မစသဖြင့် မမွှေပါနှင့်၊ အိုးကိုကိုင်ပြီး လှုပ်လှည့်ပေးပါ၊ မွှေပေးပါ၊ ခန်းကာနီးလေ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းပေးလေဖြစ်အောင် လုပ်ပါ၊ ဤကား ကုလားပဲဟင်းဆီပြန်ချက်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆောင်ရွက်ပုံ။(၄)

ပဲကိုနူးအောင်ပြုတ်ပါ၊ ထိုပဲဟင်းထဲတွင် ထည့်လိုသော အာလူး၊ ခရမ်းသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ဒန့်သလွန်သီးများကို ရေဆေးပြီးနောက် ကြိုက်သလို လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီးကို ထောင်းပြီးဆီသတ်ပါ၊ ထိုဆီသတ်ထဲသို့ အသင့်ရှိနေသော ဒန့်သလွန်သီး၊ ရုံးပတီသီး၊ အာလူးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကိုထည့်မွှေပါ၊ ဆားထည့်ပါ၊ ငံပြာရည် သုံးပုံနှစ်ပုံထည့်ပါ၊ အသီးများနွမ်းအောင်ဖုံးထားလိုက် မွှေလိုက်လုပ်ပါ။

အဖုံးဖြင့်ဖုံးထားလိုက်၊ ဖွင့်ပြီးမွှေပေးလိုက် လေးငါးကြိမ်လုပ်ပြီးနောက်တွင် နူးအောင် ပြုလုပ်ထားသော ပဲကိုထည့်ပါ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေဆေးကာ ဆေးရည်ကို သွန်ပစ်ပြီးမှ အရည်ဖျော်ပါ။ ထိုအရည်ကို ကြိုက်သလောက်ထည့်ပါ၊ ဟင်းရည်ဆူလျှင် အမွှေးအလေး မြည်းကြည့်ပြီးကျန်သော ငံပြာရည်ကိုခတ်ပါ၊ မီးဖိုပေါ်မှ ချကာနီးတွင် မဆလာထည့်ပါ၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကို အတောင့်လိုက်ထည့်နိုင်သည်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်လည်းထည့်လိုက ထည့်နိုင်သည်။ ငရုတ်သီးတောင့် ထည့်လေ့မရှိပေ။

ဆောင်ရွက်ပုံ။(၅)

ကုလားပဲဟင်းတွင် အသားတစ်မျိုးမျိုး ထည့်ချက်သောနည်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဟင်းခတ်များကို မပြောင်းလဲပါ။ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ အမဲသားကြိုက်ရာကို ၂၀ ကျပ်သားထည့်ရပါမည်။ အသားကိုသေးသေးတုံးပြီး နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် တို့နှင့်နယ်ပါ၊ ကုလားပဲကိုလည်း နူးအောင်ပြုတ်

www.burmeseclassic.com

ထားပြီးသား ဖြစ်ပါစေ။ ငရုတ်သီးကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်မှ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းမှုပါ။ ကြက်သွန်နီ ကြေမှ ကွဲမှ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ထောင်းပါ။

ဟင်းချက်မည့် အိုးကို သန့်စင်စွာ ဆေးကြောပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ပါ။ အိုးထဲတွင် ပါလာသောရေများ မီးအပူကြောင့် ခြောက်သွေ့သွားလျှင် သတ်မှတ်ထားသောဆီထည့်ပါ။ ဆီ ကျက်အောင် ခဏစောင့်ပါ၊ ထောင်းထားသော အရာများ ထည့်မွှေပါ။ အထောင်းနှင့်ဆီနှင့် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် လိမ့်အောင် မွှေပြီးမှ သေးသေးတုံးထားသော အသားကို ထည့်ပါ။

❀❀❀

၄။ ကုလားဟင်း

ငါး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဒန့်သလွန်သီး	၂ တောင့်
အာလူး	၄ လုံး
ငရုတ်သီး	၅ လုံး
ခရမ်းသီး	၃ လုံး
ရုံးပတီသီး	၁၀ တောင့်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၂ ကျပ်ခွဲသား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုအသင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်တို့ထည့်ကာနယ်ပါလေ။ ငရုတ်သီးကိုညက်အောင် ထောင်းပါ။ ထို့နောက်ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် အိုးကိုမီးဖိုပေါ်တင်ကာ ဆီသတ်ပါ၊ ကြက်သွန်မကျွမ်းမီ ငါးကို ထည့်မွှေပါ။

ငါးအသားတင်းလာချိန်တွင် အခွံခွာပြီး စိတ်ထားသော အာလူး၊ အကြေးသင်ကာ ချိုးထားသောဒန့်သလွန်သီးနှင့် ကြိုက်သလိုလှီးထားသောခရမ်းသီးတို့ကိုထည့်ပါ၊ မွှေပေးပြီး အုပ်ထားပါလေ၊ အုပ်ထားလိုက်၊ မွှေလိုက်လုပ်ကာ အာလူး နူးအောင်စောင့်ပါ၊ အာလူးနူးလျှင် ရေထည့်၍ ဖျော်ထားသော မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို ထည့်ပါ။ ငံပြာရည်ခတ်ပါ၊ ဆူအောင် စောင့်ပြီးမှ အသင့်လှီးထားသော ရုံးပတီသီးကို ထည့်ပါလေ။

မန်ကျည်းမှည့်မှာ ပုံသေမဟုတ်ပါ။ အချဉ်ကြိုက်လျှင် တိုး၍ အချဉ်မကြိုက်လျှင် လျှော့နိုင်ပါသည်။ ငရုတ်သီးမှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်၏၊ ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ထိုကုလား ဟင်းတွင် ငါးမရ၍သော်လည်းကောင်း၊ ငါးမထည့်နိုင်၍သော် လည်းကောင်း အခက်အခဲရှိလျှင် ကြိုက်ရာငါးခြောက်ကို ငါးအစားထည့်သွင်းသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ငါးခြောက်အသား မဟုတ်ဘဲ အသားကပ်နေသော အရိုးဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

တစ်ဖန်ငါးခြောက်ရိုး အလွယ်တကူမရနိုင်ပါက [illegible]ပြ ခြောက်၊ ငါးနုပ်ခြောက်၊ ငါးဖောင်ရိုးခြောက်များလည်း ထည့်နိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရေထွက်ပစ္စည်းခြောက်များလုံးဝ မရနိုင်လျှင်လည်း ကျပ်တိုက်အသားခြောက်များထည့်သွင်း၍လည်း စီမံဖန်တီးနိုင်သည်။

❑❑❑

၅။ ကင်ပွန်း ချဉ်ရည်ဟင်း

ကင်ပွန်းဖူး	အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံးစာ
ငါး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငံပြာရည်	ကြေးခွန်းဖြင့် ၂ ခွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၃တောင့်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို နန္နင်းမှုန့်အနည်းငယ်- ဆားသင့်ရုံနှင့် နယ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပြီး၊ ငါးနှင့်နယ်ပါ၊ ဆီနှင့် ငံပြာရည် ထည့်ပြီးထပ်နယ်ပါ။

နယ်ပြီးသွားသော ငါးကိုမီးဖိုပေါ် တင်ပါ။ ရေထည့်ရန်အလျှင်မလိုပါနှင့်၊ ငါးမကြေအောင် ဂရုစိုက်ပြီးမကြာခဏမွှေပေးပါ။ ငါးအသား တင်းလာမှ ရေထည့်ပါ။ ရေကိုလက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် ခြောက်လုံးစာခန့်ထည့်ပါလေ။ ရေဆူပြီးနောက် ရေကိုလက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် လေးလုံးစာခန့်အထိခန်းအောင်ထားပြီးမှ ကောင်းစွာသန့်စင်ဆေးကြောပြီးသော ကင်ပွန်းဖူးကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်လိုမလိုကို မြည်းစမ်း

ကြည့်ပြီးနောက်တွင် စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။

ကင်ပွန်းဖူးသည်ရှားပါးလှသည်နှင့်အမျှ အရသာထူးလှ၏။ မစားဖူးသေးသူများစမ်းသပ်စားကြည့်စေလိုပါသည်။

✺✺✺

၆။ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းချို

ကင်ပွန်းရွက်	လက် ၁ဆုပ်စာ
ငါး	၆ ကျပ် ၁ မတ်သား
ငံပြာရည်	ကြေးခွန်းဖြင့် ၂ ခွန်း
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နှာနှာနယ်ပါဦး၊ ပြီးမှ ရေကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဖြင့်(၅)လုံးစာခန့်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ် တည်ပါ။ ရေဆူပြီးနောက် မီးငြှာ့ကာ(၁)မိနစ်မျှ စောင့်ပါ။ ထို့နောက် ကောင်းစွာ သင်ခြွေကာ ဆေးကြောထားသော ကင်ပွန်းရွက်ကိုထည့်ပါ၊ ကင်ပွန်းရွက်လက်ဆုပ်မှာ လက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာဖြစ်ပါသည်။ ဆူပြီး ကျက်ပြီးသော ငါးပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့ ကင်ပွန်းရွက် ခတ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း အပေါ်အငန်လိုသလောက်ငံပြာရည်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ကင်ပွန်းရွက်ထည့်ပြီးနောက် မီးဖိုပေါ်တွင် ကြာကြာထားလျှင် အူပေါက်သွားတတ်သည်။

အူပေါက်သည် ဆိုခြင်းမှာ ပြေပြစ်စွာ ချဉ်ခြင်းမဟုတ်၊ ဆိုးရွားစွာချဉ်သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

❖❖❖

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ ကင်းပုံရွက်ဟင်းချို

ကင်းပုံရွက်	လက်တစ်ဆုပ်စာ
ငါး	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၂ ဇွန်း
ဆီ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုနနွင်းအနည်းငယ်ဖြင့်ဦးစွာနယ်ပြီးမှ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။ ပြီးလျှင်ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၆ လုံးစာခန့် ထည့်ကာ မီးဖိုပေါ်တွင်တည်ပါ၊ ရေဆူပြီးနောက် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်(၁)လုံးစာခန့် ခန်းသွားမှ ကောင်းစွာ ဆေးကြောသင်ခြွေထားကာ ကင်းပုံရွက်ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် အပေါ်အငန်မြည်းစမ်းပြီး လိုအပ်သည်များထပ်ထည့်ပါ။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောနည်းသည် ငါးအစိမ်းကို တစ်ခါတည်း ချက်သောကြောင့်ညှီနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ချက်ပြီးသား ငါး၊ ငါးကြော်နှင့် ငါးကင်များကိုထည့်ချက်လျှင်လည်းဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဟင်းချိုတွင်ခတ်သောငါးသည် အကင်ဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းချိုနှင့် ကင်းပုံရွက်ဟင်းချိုတို့တွင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီ မပါ။ စင်စစ်အားဖြင့် ထိုကြက်သွန်(၂)မျိုး မပါဘဲ ချက်လျှင် ရနိုင်ကြောင်း ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီဖြူ ထည့်လိုလျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။ ပျက်မသွားပါ။ ကင်းပုံရွက်ကို ဟင်းချိုသာမက ဆီပြန်လည်း ချက်စား၍ရပါသည်။ ဆီပြန်ဆိုရာ

တွင် ရေအသင့်အတင့်ပါသောဆီလည် ရေလည် ချက်နည်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

❀❀❀

၈။ ကင်းပုံသီးဟင်းဆီပြန်

ကင်းပုံသီး	၂၈ လုံး
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ဖြင့် ၃ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၄ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကင်းပုံသီးကိုလေးစိတ်စိတ်ပြီးဆားနှင့်နယ်၍ ရေဆေးပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ရေစိမ်၍ထောင်းပါ၊ ငရုတ်သီး ညက်လျှင် ပုစွန်ခြောက်ထည့်ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်အတော် ညက်မှ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကိုလှီးထည့်ပြီးထောင်းပါ။

အိုးထဲတွင် ရေမရှိအောင် မီးဖိုပေါ်တွင် တင်ထားပြီးမှ ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်အောင် စောင့်ကာနနွင်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်၍ ချက်ချင်းမွှေပေးပါ။ ခဲသွားတတ်သည်။

ပြီးလျှင်ထောင်းထားသောအတုံးများကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီကျွမ်းအောင် မထားပါနှင့်။ ကင်းပုံသီးကို

www.burmeseclassic.com

ထည့်ပါ။ နူးရုံအောင် (၃-၄) ခါမွှေပြီးမှ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်အောင်ချက်ပါ။

ငံပြာရည်နှင့်ဆားထပ်မံဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ဟင်းအိုးချခါနီး ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

အထူးသဖြင့် သတိပြုရန်မှာ မည်သည့် စားကောင်းသော အခါးသီးများမဆိုစားရန်ခူးနေကျအပင်မှ အသီးနှင့် ခူးနေကျ မဟုတ်သောအပင်မှ အသီးများသည် ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်းပုံသီးမှာလည်း ခူးနေကျအပင်မဟုတ်လျှင် ပို၍ခါးတတ်ကြောင်း ကြိုတင်သိရှိသင့်ပါသည်။

အခါးကိုပြေပျောက်ရန် အလွန်အကြူးရေစိမ်ခြင်း အကြိမ်များစွာရေဆေးခြင်းတို့ကို မပြုစေလိုပါ။ ခါတိုင်း ပုစွန်ခြောက်နှင့် အသားများ ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်သည့်အတွက် မြေပဲဆန်ကို အားကိုးပါ။ မညက်တညက် ထောင်းထားသောမြေပဲဆန်သည် အခါးသက်သာအောင်လည်းပံ့ပိုး၏။ အရသာလည်း ထူးစေ၏။

ကင်းပုံဟင်းဆီပြန်ကို ပုစွန်ခြောက်နှင့်သာမက အခြားအသားများနှင့်လည်း တွဲဖက်၍ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

၉။ ကန်စွန်းရွက်ကြော်

ကန်စွန်းရွက်	၅ စည်း
ပုစွန်	၂၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၂ ဇွန်း

ပဲငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၃-၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆား	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆီကျက်အောင်ချက်ပြီး ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပါ။ (၃-၄)ခါ မွှေပေးပြီးနောက်တွင်နနွင်းမှုန့်ထည့်ကာ နှံ့ပုံ့အောင်မြန်မြန်မွှေပါ။ ကြက်သွန်အနေတော်ရှိလျှင် ပုစွန်ကိုထည့်ပါ။ ပုစွန်မကျက်မီတွင် ကန်စွန်းရွက်ကို အမှိုက်သရိုက်နှင့် ရွက်ဝါများဖယ်ရှားပြီး ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။ ဓားသန့်သန့်ဖြင့် လှီးလိုကလှီး၊ လက်ဖြင့် ဖြတ်လိုကဖြတ်ပြီးအသင့်ပြင်ထားပါ။

ပုစွန်ကျက်လျှင် ကန်စွန်းရွက်ကိုထည့်မွှေပါ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင်ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့်ပဲငံပြာရည်ထည့်မွှေပါ။ ချခါနီးမှ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ဖြူးပါ။ ခေတ္တအုပ်ထားပြီး ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကန်စွန်းရွက်ကို ပုစွန်ဖြင့်သာ ကြော်နိုင်ပါသလော၊ မဟုတ်ပါ။ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ငါးနှင့် အမဲသားများဖြင့်လည်း ကြော်၍ စားသုံးနိုင်ပါသေးသည်။

၁၀။ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း

ကန်စွန်းရွက်	၃ စည်း
ငါး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ရှောက်သီး	၃ ထောင့်
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ပုစွန်ငါးပိ	ကွမ်းသီး ၂ လုံးစာ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီး ၂ လုံးစာ
ဆား	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို ကိုင်ပြီးနောက် နနွင်းမှုန့်၊ ဆားငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ၊ ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရောပြီးထောင်းပါ၊ ၎င်းကိုငါးနှင့်နယ်ပါ၊ တစ်ပါတည်း ဆီထည့်ပြီး နယ်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တင်ပါ၊ မီးအပူရှိန်ကြောင့် အိုးသံပေးလာလျှင် မွှေပေးပါ၊ အိုးသံပျောက်သွားလျှင် စောင့်ပါ။

ထိုသို့အိုးသံပေါ်လာလိုက် မွှေပေးလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ဖြင့် ၄-၅ ကြိမ်မွှေပြီးမှရေကို လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံးစာထည့်ပါ၊ ရေဆူအောင် ချက်ပါ။

မန်ကျည်းသီးမှည့်နှင့်ပုစွန်ငါးပိကို ရေဖြင့်အရည်ဖျော်ပါ။ မန်ကျည်းသီးဖတ်၊ ပုစွန်ငါးပိမှ အဖတ်များ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ပြီးနောက်ဟင်းအိုးတွင်ထည့်ကာ အနည်းငယ်သာမွှေပါ။ ရေဆူပြီးကျက်ပြီဆိုမှ အသင့်ဆောင်ရွက်ထားသော ကန်စွန်းရွက်ကိုထည့်ပါ။ အုပ်ချက်ချက်ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မွှေရန်မလို၊ အဖုံးဖုံးထားလိုက်လျှင် ဖြစ်သည်။

၁၁။ ကုက္ကိုရွက်သုပ်

မြန်မာကုက္ကိုရွက်နု	၄ ဆုပ်
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၁၀ သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၄ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၇ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
သံပရာသီး	၁ လုံး
နှမ်း	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

(မှတ်ချက်။ မြန်မာကုက္ကိုရွက်ဟုခေါ်ထားသည်ကို သတိပြုပါ၊ (၃)ဆုပ်ဆိုသည်မှာ ၎င်းအရွက်နုများကို အရိုးများ အခက်များ ဖယ်ရှားပြီး၊ ရေဆေးဖျော်ပြီးနောက် အရည်စစ်အောင် ဆုပ်ညှစ်ထားသော အဆုပ်ကြီးကြီး (၃)ဆုပ်ကို ရည်ညွှန်းသည်။)

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကုက္ကိုရွက် အဆုပ်များကို ရေစင်အောင် ထပ်မံညှစ်ပါ။ ထိုအဆုပ်လိုက်အတိုင်း ဓားကောင်းကောင်းဖြင့် ပါးပါးကလေးရအောင်လှီးထားပါ၊ နှမ်းကိုလှော်ပြီး ထောင်းပါ၊ ကြက်သွန်နီ (၂)ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥတို့ကို ဆီချက်ပါ။

ကျန်သော ကြက်သွန်နီ(၅)ဥ ကိုအခွံခွာပြီးလှီးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ(၂)ဥကိုလည်း အခွံခွာပြီး ရသလောက် လှီးထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေညှစ်ထားသော ကုက္ကိုရွက်အဆုပ်အလုံးများကို ဖလုံတျယ်ကျယ်ထဲသို့ ထည့်ကာ ဖွပြီးနောက် ဆီကျက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူ ဆားနှင့် ငံပြာရည်ကို ထည့်နယ်ပါ၊ ငံပြာရည်ကို ကြွေဇွန်းဖြင့် သုံးဇွန်းလုံးအကုန်အစင် မထည့်ရပါ။ လိုသလောက်သာ ထည့်ရပါမည်။ အလိုအပိုရှိနိုင်ပါသည်။ နှံအောင်နယ်ပြီးချိန်တွင် သံပရာရည်ညှစ်၍ နှမ်းထောင်းဖြူးပြီး စားရုံသာရှိပါတော့သည်။ သို့သော် အစပ်စားနိုင်သူများ အစပ်ကြိုက်သူများ ပါဝင်ပါက ငရုတ်သီးစိမ်းစိမ်းရင့်ရင့်ဖြစ်စေ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ဖြစ်စေ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်နိုင်ပါသည်။ ပုစွန်ခြောက် နေရာတွင် မြေပဲ အစားထိုး သုံးစွဲ၍ ငံပြာရည်နေရာတွင် ငါးပိဖုတ် (၅)ကျပ်သားခန့်ကို အစားထိုး သုံးစွဲပါက အနံ့အရသာ တစ်မျိုးစီ ထူးခြားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

✍ ✍ ✍

၁၂။ ကြာဆံလက်သုပ်

ကြာဆံ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
ပဲမှုန့်	(ဇွန်းကြီးဖြင့်) ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
မန်ကျည်းသီးမှည့်	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြာဆံကို ရေနွေးတွင် ကျက်ရုံပြုတ်ပြီးနောက် ရေအေးခဏစိမ်ကာ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးကာ တစ်ဝက်ကို ဖယ်ထား၍ ကျန်တစ်ဝက်ကို ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရောပြီး ကြော်ပါ၊ ကြော်ရာတွင် ကြွပ်အောင် ကြော်ပါ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေစိမ်ထားပါ။

သင့်လျော်သော ဇလုံ၊ သို့မဟုတ် ပန်းကန်တွင် ကြာဆံ၊ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆားနှင့် ငံပြာရည်တို့ကို ထည့်၍နယ်ပါ၊ ရေစိမ်ထားသော မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို အနည်းငယ်လှုပ်ပေးပြီး ရေကိုသွန်ပစ်ပါ၊ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော ရေကျက်အေးကို သင့်ရုံထည့်ပြီး မန်ကျည်းသီးမှည့် အရည်ဖျော်ပါ။

ထိုမန်ကျည်းမှည့်အရည်နှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်ကို နောက်ဆုံး ထည့်ကာကောင်းစွာနယ်ပြီးနောက်တွင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ဤကြာဇံလက်သုပ်ကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပါဝင်သော ပစ္စည်းများစာရင်းတွင် ဆော့(အချဉ်ဟုခေါ်သော ပျစ်ချွဲချွဲအရာ) ကို မဖော်ပြထားပါ၊ ထိုအရာကို ဆမ်းပြီး နယ်ဖတ်ရောင်းချသော ကြာဇံလက်သုပ်နှင့် ခေါက်ဆွဲသုပ်များကို တွေ့ဖူးမြင်ဖူးကြပါလိမ့်မည်၊ သို့ရာတွင် ထိုနီနီအရာများမှာ စနစ်တကျ ဖော်စပ်သုံးစွဲမှသာ အန္တရာယ်ကင်းနိုင်သည့်အတွက် ချပ်လှပ်ခဲ့ပေ၏။

၁၃။ ကြာဆံဟင်း

ကြာဆံ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၇ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြာဆံကို ရေစိမ်ထားပါ၊ ကြက်သွန်နီအားလုံးကို အခွံသင်ပြီးနောက် သုံးဥကိုပါးပါးလှီးပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံခွာပြီးနောက် အသင့်ထားပါ။ ငရုတ်သီးကို ထောင်း၍ ညက်လျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ(၄-၅)မွှာလည်းထည့်ပါ၊ အနေတော်ဖြစ်လျှင် ၎င်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။

ကြက်သားကို အတုံးသေးသေးတုံးထားပြီး ဆီသတ်အိုးတွင်ထည့်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ငံပြာရည် ၂ ဇွန်းထည့်ပါ။ နှံ့အောင်မကြာခဏမွှေပေးပါ၊ ရေမလိုလျှင်ရေမထည့်ပါနှင့်။ ရေမထည့်လျှင်၊ မဖြစ်တော့ပြီ၊ တူးချစ်ကုန်နိုင်သည့်အနေအထားသို့ ရောက်မှ ရေထည့်ပါ၊ ရေဆူသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ၊ ရေဆူပြီးနောက် ဘတန်ကြာလျှင် ဖယ်ထားသော ကြက်သွန်နီဥကြီးများကို အလုံးလိုက် ဖြစ်စေ၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ဖြစ်စေ ထည့်ပါ။ ကြာဆံနှင့်အတူ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ထည့်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ထည့်လိုလျှင်လည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

ရေထပ်မံဆူပွက်လာချိန်တွင် အပေါ်အငန် ထပ်မံသုံးသပ်ကာ လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။ သုံးဆောင်ရာ၌ သံပုရာသီးညှစ်ထည့်ပါက တစ်မျိုးအရသာ ထူးပါသည်။ ကြာဆံဟင်းချိုကို ပုစွန်ခြောက်၊ ပုစွန်၊ ငါးတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အခြားအသား တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်လည်းကောင်း ချက်နိုင်ပါသည်။

❄ ❄ ❄

၁၄။ ကြာဆံဟင်းချို

ကြာဆံ	၅ ကျပ်သား
ပဲနီလေး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြာဆံကိုရေစိမ်ထားပါ။ ပဲနီလေးကို ရေဆေးပြီးနောက် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်မွှေ၍ ရေထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ထည့်ရမည့်ရေမှာ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဖြင့် ၅ လုံးစာခန့်ဖြစ်ပါသည်။

ပဲနီလေးမနူးမီကြက်သွန်ကိုပါးပါးလှီးထားပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုအခွံခွာထားပါ။ ပဲနီလေးနူးလျှင် ကြာဆံ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ ဆားနှင့် ငံပြာရည်ထည့်၍ကြာဆံကျက်အောင်တည်ပါ။

www.burmeseclassic.com

ကြာဆံကျက်ချိန်တွင်အပေါ်အငန်လိုသလို ဖြူဖြင်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အချို့သည် ကြာဆံကိုအထွေးလိုက် ထည့်သည်။ အချို့လည်း သင့်ရုံအရွယ်ရအောင် ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပြီးထည့်သည်။ နှစ်သက်သည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

☎ ☎ ☎

၁၅။ ကြက်ကလေးစွပ်ပြုတ်

ကြက်နုနု	၄၅ ကျပ်သားခန့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဉ
ကြက်သွန်ဖြူ	၇ ဉ
ငရုတ်ကောင်း	၇ စေ့
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်ကလေးအသားသည် တစ်လသားသာသာအရက်လေးဆယ်ထက် မကြီးသင့်ပါ၊ ၎င်းကိုကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် တုံးတစ်ကာ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခားပြားရိုက်ထည့်ပါ၊ ဆားလည်းချင့်ချိန်ပြီးထည့်ပါ။ ချင်းလည်းအနည်းငယ်ထည့်ပါဦး။

၎င်းနောက်ရေကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဖြင့် သုံးလုံးစာခန့်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရေဆူလျှင် မီးနွေးနွေးဖြင့် ဆက်လက်ပြုတ်ပါ၊ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဖြင့် သုံးလုံးစာခန့်ကျန်ချိန်တွင် ငရုတ်ကောင်းကို မီးသင်းကာ လောင်းထည့်ပါ၊ ငရုတ်

ကောင်းကိုအိုးထဲမထည့်ဘဲ သောက်မည့်ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်စေလိုပါသည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ကျခါနီးတွင် ခွေးတောက်ရွက်လေး ငါးရွက်ကိုပါးပါးလှီးပြီး အုပ်နိုင်ပါသေးသည်။

❄ ❄ ❄

၁၆။ ကြက်ကောင်လုံးကင်

ကြက်မနုမရင့်တစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဉ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဉ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
မဆလာ	အနည်းငယ်
ကောက်ရိုး	တစ်မွေ့စာ
သံပုံး	၁ ပုံး

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အလေးချိန် ငါးဆယ်သားခန့်ရှိသော ကြက်မနုမရင့်တစ်ကောင်ရရှိပြီးနောက် ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။ ဝမ်းတွင်းက ကလီစာများကို ထုတ်ပယ်ပြီး လျှင်ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီတို့ကို ညက်စွာတောင်း၍ နယ်ထည့်ပါ၊ မဆလာ အနည်းငယ်၊ ဆားသင့်ရုံနှင့် ငံပြာရည်ကိုပါ ထည့်နယ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီကိုမူ ဝမ်းတွင်းတွင် ထည့်သော အဆာများနှင့်အတူ အနည်းငယ်သာထည့်ပါ၊ ကြက်၏ဝမ်းကို ပြန်လည်ချုပ်ပြီး နောက်ဆီအနည်းငယ်သုပ်လိမ်းပေးပါ၊ အားလုံးပြီးစီးလျှင် ကြက်၏ခြေနှစ်ချောင်းကို သွပ်ကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ကာ တိုင်နှစ်ခု ပေါ်တွင် တင်ထားသောတန်း၌ချိတ်ပါ။

၎င်းနောက် သန့်ရှင်းသောမြေပေါ်တွင် ကြက်နှင့် တန်းကို ထားကာသံပုံးအုပ်ပါ၊ ကောက်ရိုးပုံပြီးမီးတိုက်ပါ၊ မီးတိုက် ရာတွင် ကောက်ရိုးအနည်းငယ်ဖုံးလိုက်၊ မီးရှို့လိုက်လုပ်ရပါမည်၊ သဘောမှာ မီးအရှိန်မလျော့မနည်း စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

မီးအားလုံးသေသွားကာသံပုံးကိုလက်ဖြင့် ကိုင်နိုင်ချိန် တွင် ဖွင့်ပြီး ကြက်ကင်ကို ထုတ်ယူစားသုံးနိုင်ပါသည်။ သတိ ပြုရန်မှာ လူနေအိမ်ခြေဝေးသော နေရာတွင် လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ကောက်ရိုးမနည်းစေရန် ဖြစ်ပေသည်။

❀ ❀ ❀

၁၇။ ကြက်ကောင်လုံးချက်

ကြက်တစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သားဝန်းကျင်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ရေတ်ကောင်း	၅ စေ့
လေးညှင်း	၄ ပွင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်၏ဝမ်းတွင်းအလီစာများကို နုတ်ပယ်၍ ရေဖြင့် ကောင်းစွာ ဆေးကြောကာ ဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။

အိုးထဲသို့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဖြင့် ခြောက်လုံးစာခန့် ရှိသော ရေနွေးကိုထည့်ပါ။ ထိုရေနွေးထဲသို့ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းနှင့်လေးညှင်းလည်းခတ်ပါ။

အားလုံးပြီးစီးလျှင်ကြက်ကောင်ပံနှစ်ဘက်၊ ခြေ နှစ်ချောင်းတို့ကို ကြိုးဖြင့် စုချည်လျက် အိုးတွင် ထည့်၍ မီးငွေ့ငွေ့ဖြင့် ချက်ပါ။ ကြက်သား နူးနပ်၍ အမြှုပ်များ ကုန်ခန်း ချိန်တွင် ဆီထည့်၍ နှစ်ပါ။

❋ ❋ ❋

၁၈။ ကြက်ကောင်လုံးပေါင်း

ကြက်တစ်ကောင်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူပင်အမြိတ်	၂ ပင်
သစ်အယ်သီးဆန်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၂ ဇွန်း
မြေပဲစေ့	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
မှိုခြောက်	၂ ကျပ်သား
မျှော့ခြောက်	၂ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်ကိုဖင်ဘက်ကဖောက်၍ ကလီစာများ ထုတ်ပစ်ပါ။ သစ်အယ်သီးဆန်နှင့် မြေပဲစေ့များကို မညက်တညက်ထောင်း ထားပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို လှီးပြီးဆောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

မှိုခြောက်၊ မျှော့ခြောက်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကိုဓားဖြင့်စဉ်းကောပါ၊ အားလုံးပြီးလျှင် အားလုံးစုပေါင်း၍ ဆားအသင့်အတင့် ဆီရွှဲရွှဲထည့်ကာနယ်ပါ၊ ၎င်းနောက်ထိုအဆာကို ကြက်၏ဝမ်းတွင်းသို့ သွင်းပါ။

ချောဝ်ချိုစွာရေနွေးပွက်နိုင်မည့်အိုးတစ်လုံးကို ရေတစ်ဝက်ထည့်ပါ၊ ၎င်းအပေါ်တွင် အဆာထည့်ထားသော ကြက်ကောင်လုံးကို ထည့်ထားသည့်ပန်းကန်ကို တစ်ခုခုခံ၍ တင်ပါ။ ရေနွေးပွက်လျှင် ပန်းကန်ထဲသို့ ရေလုံးဝမဝင်ရန် သေချာစွာနေရာချထားပါ။

ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်၍ပေါင်းပါ၊ အသားကျက်ချိန်တွင် ထုတ်ယူ၍ ခပ်နွေးနွေးသုံးဆောင်ပါ၊ မီးပြင်းထိုးရန် မလိုပေ။

❀ ❀ ❀

၁၉။ ကြက်မြစ်ကြက်သည်းဟင်း

ကြက်မြစ်ကြက်သည်း	၁ စုံ
မုန်လာဥဖြူ	၂ ဥ
မုန်လာဥနီ	၂ ဥ
ဆီ	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၄ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ တောင့်
ချင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်မြစ်ကြက်သည်းကိုရေနှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီးလျှင် အတုံးငယ်ငယ်တုံးထားပါ။

မုန်လာဥများကို ဓားနှင့်ခြစ်ပြီးမှချင်းလှီးသကဲ့သို့ "နန်း" လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုမူ ထူထူလှီးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ၊ ၎င်းထဲသို့ ငရုတ်သီးတောင့်များကို ချိုးခြေပြီးထည့်ပါ၊ ခဏကြာလျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်မြစ်ကြက်သည်းကိုထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံမှုန်းဆထည့်ပြီး နှံ့အောင် မွှေပေးပါ။

အသည်းအမြစ် တုံးများမာတောင့်နေသော်လှီးထားသော မုန်လာဥများနှင့် ချင်းကိုထည့်၍ အဖုံးဖြင့်ဖုံးထားပါ၊ မုန်လာဥများကျက်လျှင်၊ အပေါ်အငန်စမ်းသပ်ပြင်ဆင်ကာ စားသုံး နိုင်ပေပြီ။

✿ ✿ ✿

၂၀။ ကြက်သားကာလသားဟင်း

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၇ တောင့်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သားကို သန့်ရှင်းသော ရေနှင့်ဆေးကြောပြီး နောက်အတုံးအတစ်များ ရအောင် ခုတ်ထစ်ပါ။ ကြက်အူများကို အတွင်းအပြင်လှန်ကာ ရေစင်စွာဆေး၍ အတုံးကလေးများ တုံးထားပါ။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးနှင့် ချင်းတို့ကို ညက်စွာထောင်းပြီးလျှင် ကြက်သား ဟင်းအိုးတွင် ထည့်ပါ။ နနွင်းမှုန့်၊ ဆီ၊ ဆားနှင့် ငံပြာရည်တို့ကို ရောထည့်၍ နာနာနယ်ပြီးနောက် လုံးမျက်ပါ။

မီးအပူရှိန်ကြောင့် အိုးအောက်လာလျှင် မွှေပေးပါ၊ အောက်လိုက် မွှေပေးလိုက် (၄-၅)ကြိမ်လုပ်ပြီးမှ ရေထည့်ပါ၊ ဟင်းရည် ဆူပွက်လာလျှင် မီးကို နွေးနွေးထားပါ၊ အသားနူးရန် ဟင်းရည်ကျက်ရန် လိုသည်။

အရည်ရွှဲရွှဲကိုသောက်၍လည်းကောင်း၊ ထမင်းတွင် ဆမ်း၍လည်းကောင်း၊ စားရန်ဖြစ်သည်။ ဟင်းနည်းနည်းကို လူများများစားနိုင်ရန် အရည်ပေါပေါနှင့် စီမံသော ကာလသားများ၏ အပျော်ဟင်းကို တုပ၍ ချက်စားလေ့ရှိကြ၏။

◆ ◆ ◆

၂၀။ ကြက်သားကုလားချက်

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
သစ်ကြံပိုး	လက်မရွယ် ၂ ဆစ်
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
နံနံစေ့မှုန့်	ခကြွေဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	သင့်ရုံ
နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သားကို အတုံးငယ်များ မတုံးတစ်ရပါ၊ ပေါင်အလိုက် ရင်အုပ်အလိုက် လှီးဖြတ်ပါ၊ နနွင်းဆားတို့နှင့်နယ်ပါ၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ-နီနှင့်ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ကြက်သားအိုးတွင်ထည့်ပါ၊ ဆီထည့်ပြီးနောက် နာနာနယ်ပါ၊ အသားထဲသို့ ဆီ ဆားနှင့် အခြားဟင်းခတ်များ ဝင်သွားသည်အထိ နယ်ပြီးနောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ မီးငွေ့ငွေ့တွင် နူးအောင်ချက်ပါ။

အသားအသင့်အတင့်နူးလာချိန်တွင် နံနံစေ့မှုန့်၊ လေးညှင်းနှင့် သစ်ကြံပိုးတို့ကို အုပ်ပါ၊ အဖုံးနှင့်ဖုံးထားပါ။ ဆီမပြန်မီ အရည်ပျစ်ပျစ်တွင် ချ၍ သုံးဆောင်ရပေမည်။

❖❖❖

၂၂။ ကြက်သားကင် (တရုတ်နည်း)

ကြက်ငယ်	၈ အောင်စ
ဝက်သားကျပ်တင်ခြောက်	၄ အောင်စ
မှိုခြောက်	၂ အောင်စ
ကြက်သွန်	၂ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်မြိတ်	၂ အောင်စ
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
ဝါဆက်စတာဆော့	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	၁ ဇွန်း
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကျပ်တင်စက်သားခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ မှိုခြောက်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို သေးသေးလှီးပါ၊ ၎င်းတို့ကို သကြားနှင့်နယ်ပြီးနောက် ဆီနှင့် ကြော်ပါ။

ကြက်ဥကိုဖောက်၍ ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး မွှေပါ၊ နံ့လျှင် ကြော်နေသည့်အထဲသို့ ဂျုံမှုန့်နှင့်မွှေပြီးထည့်ပါ၊ အားလုံးကို ကောင်းစွာမွှေကာ အရည်ခြောက်သည်အထိ ကြော်ပါ။

ထိုအကြော်များကို အသင့်ပြင်ထားသော ကြက်ငယ်၏ ဝမ်းတွင်းသို့ သွင်းပါ။ ပြီးလျှင်ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့်သင့်ရုံလောက်သော ဆားကို အပြင်မှသုတ်ပေးပါ၊ ပန်းကန်တွင် ထည့်၍မီးဖိုတွင် သွင်းကာ(၂) နာရီမျှကင်ပါ။ ပူနွေးစဉ်သုံးဆောင်ပါ။

★★★

၂၃။ ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ

ငရုတ်သီး	၁၀ တောင့်
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၃ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သားကို အရိုးလွတ် အတုံးကလေးများ တုံးပါ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူတို့ကို ခပ်ထူထူ လှီးထားပါ။ ချင်းကိုမူ နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။

ဒယ်အိုးတွင် ဆီကို ကျက်အောင်ထည့်ပြီးနောက် ငရုတ်သီးတောင့်များကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ အကျက် လွင်စေ စစ်ဆယ်ယူထားပါ။ ခပ်ထူထူလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက်ချင်းကို ထည့်မွှေပါ။

ကြက်သွန်နီ အတော်နွမ်းချိန်တွင် ကြက်သား ထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည် ထည့်ပါ။ အားလုံးပျံ့နှံ့အောင် မွှေပေးပြီး ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကြက်သားနူးနပ်လာသည်အထိ ဖွင့်ပြီး မွှေလိုက်၊ ပြန်ဖုံးထားလိုက် လုပ်ရမည်။

ကြက်သားနူးနပ်ချိန်တွင် ဆားမြည်း၊ ငံပြာရည်ထည့် စောစောက ဖယ်ထားသော ငရုတ်သီးတောင့် (၁၀)တောင့် ထည့်ကာ ရောမွှေပါ၊ ဆီပြန်လျှင် ချပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပြီ။

◆◆◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၄။ ကြက်သားကြော် (တရုတ်နည်း)

ကြက်သား	၁ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သားကို ဖောင်းမွန်စွာ ဖွားကြော်ပြီးနောက်တုံးထစ်ထားပါ။

ဂျုံမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့်ဆားကို ကောင်းစွာသမစေပြီး ကြက်သားတုံးများနှင့်နယ်ပါ၊ နယ်ရာတွင် အနယ်နှာစေရမည်။

ကြက်ဥကို ဖောက်၍ကောက်စွာခလောက်ပြီးလျှင် ကြက်သားတုံးများကို ကြက်ဥရည်တွင် နှစ်ပါ။ ၎င်းနောက်ထိုကြက်သားတုံးများကို မုန့်ကြွပ်မှုန့်နှင့်လူးပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားတုံးများ နီလာအောင် ကြော်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးမှာ (၂)လုံးဆိုသော်လည်း ငယ်လျှင်(၄) လုံးခန့် သုံးရမည်၊ ၎င်းခရမ်းချဉ်သီးများကို ရေနွေးတွင် အပေါ်အခွံရေခွံ များတွန့်လာအောင် စိမ်ပါ။ အခွံပါးကလေးတွေ တွန့်လာချိန်တွင် ဆယ်ယူပြီး ရေအေးမှာစိမ်ထားပြီးနောက်

အခွံပါးကိုခွာ ပစ်ကာ ဖွေးစိတ်စိတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီကို လှီး၍ ဆီနှင့်ကြော်ပြီးနောက်ကြက်သားကြော်ပေါ်တွင် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများစွက်၍ လောင်းထည့်ကာချပါ။

၂၅။ ကြက်သားဆီပြန်

ကြက်သား	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၆ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြေးဇွန်း ၃ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သားကို သင့်လျော်အောင်တုံးတစ်ပြီးနောက် နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။

ငရုတ်သီးကိုညက်အောင်ထောင်းပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုထည့်ထောင်းပါ၊ သင့်လျော်သော အနေအထားရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ နယ်ပြီး အသင့်ထားသော ကြက်သားကို ထည့်မွှေပါ။ ရေကိုချက်ချင်းမထည့်ပါနှင့်ဦး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီသတ်ပစ္စည်းနှင့်ကြက်သားတို့ကောင်းစွာ လုံးမိပြီး နောက် ဟင်းအိုးက အော်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ရေကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၄ လုံးစာခန့်ထည့်ပြီး မီးမပြတ်စေဘဲ ဆီပြန်အောင် ချက်ပါ။

✲ ✲ ✲

၂၆။ ကြက်သားဟင်း (မြိတ်ချက်)

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
စိမ်းစားငါးပိ	၂ ကျပ်သား
မန်ကျည်းသီးနှစ်	ကြွေဇွန်း ၃ ဇွန်း
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို သန့်ရှင်းသောရေအေးတွင် စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ကြက်သားကို အရွယ်တော် တုံးထားပါ။

ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူတို့ကိုထောင်းပါ။ ချင်းကို အခွံခွာ၍ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားကို ထိုထောင်း ထားသော အရာများသာမက ဆီ၊ ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငါးပိ ကိုပါ ထည့်နယ်ပါ။

သို့ရာတွင် ငါးပိမှာ ရေစစ်ထားပြီးသော ငါးပိဖြစ်မှ စိမ်ချရမည်။ ထို့ပြင် ဖော်ပြထားသော အလေးချိန်တစ်ကြိမ် တည်းအားလုံး ထည့်မပစ်သင့်ပေ။ ငါးပိများသွားလျှင် ပြန်လည် နုတ်ယူရန် ခက်လှ၏။ ချိန်ဆ၍ ထည့်ပါ။

ရေစိမ်ထားသော မန်ကျည်းသီးမှည့် ရေနူးလျှင် အသားအယာ ပွတ်သပ်ဆေးကြောပြီး ရေကိုသွန်ပစ်ပါ။ နောက် ထည့်သောရေတွင်သာ မန်ကျည်းသီးကို အနှစ်ရအောင်လုပ်ပါ။ မန်ကျည်းနှစ် (၃)ဇွန်းဆိုသည်မှာ ဤနည်းဖြင့်ရသော အနှစ်ကို ဆိုပေ၏။

မန်ကျည်းနှစ်မှအပ ကျန်ပစ္စည်းများအားလုံးထည့် နယ်ပြီးမီးပေါ်တွင်ချက်ပါ။ ရေထည့်ရန်လိုအပ်ချိန်ကျမှ မန်ကျည်းနှစ်ကို ဖျော်ထားသောအရည်ကို ချိန်ဆ၍ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်၍ အနှစ်ကျလျှင် တော်ချေပြီ။

✿✿✿

၂၇။ ကြက်သားလုံးကြော်(ရှုရှား)

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်
နို့မှုန့်	ကြွေဇွန်း ၃ ဇွန်းခန့်
ဆား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သား(၂၅)ကျပ်သားမှာ အရိုးမပါသော အသားချည်းသက်သက်၊ အသားအလေးချိန်ဖြစ်ပေသည်။

ဂုင်းကိုတောက်တောက်စဉ်းပြီးနောက်ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့်ကြက်ဥကိုထည့်၍နယ်ပါ၊ ဂျုံမှုန့်ကိုနှမ်းမှုန့်၊ သို့မဟုတ် နှမ်းနှင့် နယ်ပြီးလျှင် အထက်နယ်ပြီးသားကြက်သားကို သုတ်လိမ်း၍ ထောပတ်၊ သို့မဟုတ် ဆီ၊ ကြိုက်ရာနှင့်ကြော်ပါလေ။ အာလူးကြော်နှင့် တွဲဖက်စားသုံးလျှင်ကောင်းသည်။

* * *

၂၈။ ကြက်သားသီဟိုဠ်ချက်

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ထောပတ်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
အုန်းသီး	၁ လုံး
သံပရာသီး	၁ ခြမ်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
ဖာလာစေ့	၁၀ ပွင့်
သစ်ကြံပိုး	လက်မခန့်
နံနံစေ့မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ကရဝေး	၂ ရွက်

နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်မှာ အသက်မကြီးဘဲအရွယ်အစားထွားကျိုင်းသောတစ်ကောင်လုံးကို ချက်လျှင်လည်းဖြစ်သည်။ ဖော်ပြထားသော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို အတိအကျသုံးရန်မလိုပေ။ သူ့ခေလေ့နှင့်ကိုယ့်ခေလေ့ မတူသောကြောင့် သူကြိုက်သော်လည်း ကိုယ်အတွက် အရသာမပေါ်ဘဲ ရှိတတ်အတွက် ချင့်ချိန်၍ သုံးစွဲပါ။ လျှော့လိုကလျှော့နိုင်သည်။

ဆောင်ရွက်ပုံ ဖော်ပြပါမည်။

ကြက်ကိုသန့်ရှင်းသောရေဖြင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီးနောက်အတုံးကြီးကြီးတုံးထစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ထူထူလှီး၍ ကြက်သွန်ဖြူကိုမူစဉ်းထားပါ။ ငရုတ်စိမ်းများကိုလည်း အရှည်လိုက်ခွဲထားပါဦး။

ထို့နောက် အုန်းရည်ညှစ်ရပါမည်။

အုန်းနို့ညှစ်ရာတွင် ပထမညှစ်ယူရရှိသော 'ဦးရည်' ကိုဖယ်ထားကာဒုတိယရည်ကိုထပ်မံညှစ်ပါ။ ကြက်သားကိုနနွင်းနှင့်နယ်ပါ။ ချင်းကိုထည့်ထောင်းပြီးဆားသင့်ရုံနှင့် ကြက်သွန်(၂)မျိုးပါထည့်၍ အိုးတွင်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးပေါ်တင်ပါ။

မီးဖိုပေါ်တွင် အတန်ကြာအောင်တည်ပြီးသွားလျှင် ကရဝေးနှင့် သစ်ကြံပိုးကို ထည့်ကာ အဖုံးကိုလုံစွာပိတ်လျှက် မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် အသားနူးသည်ထိ ချက်ပါ။ အသားနူးသော အခါ ဖယ်ထားသော အုန်းနို့ဦးရည်ကိုထည့်ပါ၊ အဖုံးဖုံးထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁၄-၁၅)မိနစ် ကြာအောင် စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ ဟင်းအိုးကို ချပါ။ သံပရာသီး ညှစ်ထည့်ကာ စားသုံးနိုင်လေပြီ။

❀ ❀ ❀

၂၉။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်

ကြက်ဟင်းခါးသီး	၆ လုံး
ပုစွန်ခြောက်	၃ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၆ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပြီး ဆားနှင့်နယ်ပါ။ ဆားနှင့်နယ်စဉ်တွင် ထွက်လာသောအစေ့များကို ဖယ်ပစ်ပါ။ ထွက်မလာဘဲ ကျန်နေသေးသော အစေ့များရှိပါက ကော်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေဆေးထားပါ။

ပထမ ငရုတ်သီးကိုထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်လျှင် ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်ညက်မှ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ဆီသတ်ပါ။

ဆီသတ်၍အသင့်ဖြစ်လျှင်ကြက်ဟင်းခါးသီးထည့်၍ အသာမွှေပါ။ ဆားနှင့်ငံပြာရည်ကို လျှော့ထည့်ကာ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် အဆာများလုံးမိပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီး ဖတ်များအတန်နွမ်းလာမှ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်အောင်ချက်ပါ။

ဆီပြန်၍ ချခါနီးတွင် အပေါ်အငန်မြည်းစမ်းကြည့် ပါဦး။ လိုလျှင် ဆား၊ ငံပြာရည်ဖြည့်နိုင်ရန် ဖြစ်ပေသည်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟင်းကို အခြားအသားများနှင့်လည်း တွဲဖက်ချက်စားနိုင်သည်။ မည်သည့်အသားစိုအသားခြောက်မျှ မရှိလျှင် မြေပဲဆန်ကို သုံးစွဲနိုင်ပေ၏။

❀ ❀ ❀

၃၀။ ကြောင်လျှာသီးသုပ်

ကြောင်လျှာသီးနုနု	၁ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
မြေပဲလှော်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ပဲမှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြောင်လျှာသီးကို ထက်သောဓားနှင့် ပါးနိုင်သမျှပါးပါး လေး ရအောင်လှီးပြီးလျှင် ဆားနှင့် နယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆန်ဆေး ရေတွင်စိမ်ထားပါ။ (၄-၅)နာရီ၊ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုမိုကြာမြင့် သော အချိန်ယူ၍ ကြောင်လျှာသီးကို သုပ်စားနိုင်သည်။ ရေစိမ် ချိန်နည်းလျှင် မကောင်းချေ။

ကြောင်လျှာသီးကို ရေစိမ်ရခြင်းမှာ အခါးကိုကြောက်၍ မဟုတ်ရပေ ပူသောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

ကြောင်လျှာသီးကို သုပ်ခါနီးသော် လှီးပြီးသောကြောင် လျှာသီး အဖတ်များကို နာနာနယ်၍ ရေဆေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို နနွင်းသင့်အောင်ထည့်၍ ဆီချက်ပါ။ မြေပဲကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။

အားလုံး အသင့်ပြင်ပြီးပါက တစ်ဝက် ချန်ထားသော ကြက်သွန်အနီလှီးပြီး ဆားနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ကြောင်လျှာ သီးနှင့် ရောပါ၊ ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်နှင့်ပဲမှုန့် တို့ကို ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။

ရင်းတို့ကို နယ်ပါ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်သင့်လျော်အောင် မြည်းစမ်းကြည့်ပြီးမှ ထည့်ပါ၊ သံပရာသီးကိုစားခါနီးညှစ်ထည့်ပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်လိုကထည့်ပါ။

❀ ❀ ❀

၃၁။ ကြောင်လျှာသီးဟင်း

ကြောင်လျှာသီးနုနု	၁ တောင့်
ပုစွန်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြောင်လျှာသီးကိုပါးပါးလှီးပြီး ဆားနှင့်နယ်ကာ ရေစိမ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ပုစွန်ကို ထည့်ပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် ငံပြာရည်နှင့်ဆားသင့်အောင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြောင်လျှာသီးကို ရေညှစ်ပြီးထည့်ပါ။

ရေများစွာမထည့်မိရန် သတိပြုပါ၊ ကြောင်လျှာသီးက ရေထွက်သည့်အတွက် လိုမှချင့်ချိန်ထည့်ပါ၊ ဆီပြန်လျှင် အငွေ့ အငန်မြည်း၍ ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ကာ ချပါ။

ကြောင်လျှာသီးဟင်းကို ငရုတ်သီးစပ်သော ဟင်းနှင့် တွဲဖက်စားမိပါက အလွန်ပူကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ငရုတ်သီးများသောဟင်းကိုရှောင်ပါ။

✳ ✳ ✳

၃၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်(တရုတ်)

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၅ ကျပ်သား
ဝက်ဆီ	၄ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရုတ်ပဲငါးပိ	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
ချင်း	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးများကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ဆေးကြောပြီးနောက် လေးစိတ်စိတ်ထားရမည်။ ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို လှီး၍ ဆီသတ်ရမည်။

ဆီသတ်သောကြက်သွန်များနီလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေမည်။ အနည်းငယ် မွှေပြီးသည့်အခါ ပဲငါးပိ ထည့်မွှေမည်။ ကြိုတင်ထောင်းထားသော ချင်းကိုလည်းခတ်မည်။

အနည်းငယ်မွှေမိလျှင် မြန်မာငံပြာရည်နှင့်ဆားကို သင့်ရုံထည့်မည်။ နံနံပင်ကိုလည်း ထည့်မည်။

□□□

၂။ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်(မြန်မာ)

ခရမ်းချဉ်သီး	၂၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၃ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၀ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်
နနွင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုရေဆေးပြီးအစေ့ထုတ်ထားမည်။ ဘဲဥကိုဖောက်ပြီး ပန်းကန်ထဲတွင် ဆားသင့်ရုံနှင့်အတူ သမအောင်ခလောက်ထားမည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီး ပါးပါးကလေးလှီးထားမည်။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း လှီးမည်။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ဆီသတ်မည်။ နနွင်းထည့်မွှေမည်။ ကြက်သွန်အတော်နွမ်းသွားလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်မည်။ ငံပြာရည်ကို ချင့်ချိန်ပြီးထည့်မည်။

ခရမ်းချဉ်သီးအဖတ်များ ကျက်အောင်မွှေပေးပြီးနောက် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီး မွှေမည်။ ဖယ်ထားသော ဘဲဥသုံးလုံး ထည့်တော့မည်ဖြစ်သည့်အတွက် အပေါ်အငန်မြည်းကြည့်ပါဦး၊ ဝင်ရောက်လာမည့်ဘဲဥသုံးလုံးနှင့်အနေတော်ရှိပြီဆိုလျှင် ဘဲဥကို ထည့်မည်။ အမြန်ဆုံးပျံ့အောင်မွှေမည်။ မီးဖိုပေါ်မှ ချက်ချင်းချမည်။

ဘဲဥနေရာတွင် ကြက်ဥနှင့်ငုံးဥများလည်း အစားထိုးနိုင်သည်။ •

❀ ❀ ❀

၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကြော်(အင်္ဂလိပ်)

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၆ ဇွန်း
ထောပတ်	၄ ဇွန်း
နွားနို့	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ဇွန်းငယ်နှင့် ၃ ပုံ ၂ ပုံ
သကြား	၂ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးသည် အလုံးကြီးများဖြစ်ရမည်၊ ၎င်းတို့ အနက်(၅)လုံးကို ပြာပူထဲတွင် 'အုံး' ထားကာ နူးနပ်သော် အခြေးပါးခွံများ ခွာပစ်ထားမည်။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ရေထဲတွင် ထည့်၍ ပြုတ်ဦးမည်။ ရေမှာ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှင့် နှစ်လုံးစာ ဖြစ်သည်။ ထိုခရမ်းသီး အပြုတ်များကို ဆန်ခါစိပ်နှင့် တိုက်ကာ အရည်ကိုယူထားမည်။

ကျန်သော(၅)လုံးကို ဂျုံ (၄)ဇွန်းစာနှင့်ရောပြီး ထောပတ်နှင့်ကြော်မည်။ နီရဲပြီး အနံ့သင်းလာသောအခါ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံထည့်ကာ ၎င်းတို့ကို ဆယ်ယူထားမည်။

ဒယ်အိုးတွင်း၌ ကျန်နေခဲ့သော ထောပတ်ထဲသို့ ကျန်သောဂျုံမှုန့်နှင့် နွားနို့ကိုရောထည့်မည်။ ထိုအထဲသို့ ဆန်ခါနှင့်ချထားသောခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များထည့်၍ ကျိုမည်။ အရည်ပျစ်လာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးအရည်နှင့် အပတ်နှစ်မျိုးလုံးသည် ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် လည်းကောင်း၊ ထမင်းနှင့်လည်းကောင်း တွဲ၍ စားသုံးနိုင်ပေသည်။

❋ ❋ ❋

၄။ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိကြော်

ခရမ်းချဉ်သီး	အဝက်သား
စိမ်းစားငါးပိ	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ဆီ	၃ ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၂ ဇွန်း
ငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
နနွင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီးလျှင် အစေ့ထုတ်ပစ်မည်။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ရေစိမ်၍ထောင်းမည်။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူပါးပါးလှီးပြီးနနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆီသတ်မည်၊ ကြက်သွန်နွမ်းလျှင် တစ်ဝက်ကို ခွေစွာဖယ်ထားမည်။ အိုးထဲတွင် ကျန်နေသော တစ်ဝက်ကို နီပြီးကြွပ်ရွလာသည်အထိ ကြော်ပြီးနောက် အခြားပန်းကန်တွင်ထည့်ကာဖယ်ထားမည်။ ထို့နောက် ပထမဖယ်ထားခဲ့သော ကြက်သွန်ကြော်တစ်ဝက်ကို အိုးထဲပြန်ထည့်မည်။

ငါးပိကိုရေဆေးမည်။ ရေဆေးပြီးနောက်သင့်လျော်သော ရေကိုထည့်ကာခြေမည်၊ ငါးပိဖျော်ရည်ကို အနယ်များ မပါစေဘဲ အိုးထဲသို့ ဖြည်းညှင်းစွာ လောင်းထည့်မည်။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကို ထည့်မွှေသည်။

ရေခန်းပြီးနောက် ဆီပြန်လာသောအခါ ချနိုင်ပြီ၊ ဖယ်ထားသော ကြွပ်ရွနေသည့် ကြက်သွန်ကြော်များကို ချပြီးမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်မွှေမည်။ လတ်ဆတ်၍ အာဟာရပြည့်ဝသော အသီးအရွက်များနှင့်တွဲ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပေသည်။

❀ ❀ ❀

၅။ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်

ခရမ်းချဉ်သီး	၂၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ငါးပိ	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငရုတ်သီးတောင့်	၅ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၄ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များကို ရေဆေးပြီးနောက် အစေ့ထုတ်ပစ်မည်။ ငါးပိကိုရေဆေးပြီးလျှင် အရည်ဖျော်ထားမည်။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ အစိမ်းကို ပါးပါးကလေးတွေ လှီးထားမည်။

ငရုတ်သီးခြောက်ညက်ချိန်တွင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ကြက်သွန်နီတို့ထည့်ထောင်း၍ ဆီသတ်မည်။ အနံ့ထွက်လာချိန်၌ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်မွှေမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေသွားလျှင် ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်မွှေမည်။

နောက်ဆုံးတွင် အရည်ကျဲကျဲဖျော်ထားသော ငါးပိရည်နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကိုထည့်မွှေမည်၊ ငါးပိရည်ခန်း၍ လိုသည့်အနေအထားသို့ အရောက်တွင် အပေါ်အငန် မြည်းစမ်းပြင်ဆင်၍ချမည်။ ချချိန်တွင် မြန်မာနံနံကို သန့်ရှင်းအောင်သုတ်သင်၍ ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး အုပ်နိုင်ပေ၏။

ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဆီမသတ်ဘဲလည်း ချက်နိုင်သည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း မလှီးဘဲ ထောင်း၍ချက်နိုင်သေးသည်။

ဤနည်းကိုကြည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေ ဖျော်လည်း လုပ်နိုင်ပေ၏။

❀ ❀ ❀

၆။ ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ်

ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ဂျုံ	၂ ဇွန်း
ထောပတ်	၁ ဇွန်း
နွားနို့	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ထောပတ်နှင့်ကြော်သည်။ နီလာသည်အထိ ကြော်ထားမည်။ ၎င်းအထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ ကျိုမည်။ အဖုံးဖုံးထားမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခရမ်းချဉ်သီး မနူးနပ်မီ၊ ဆားနှင့်ငရုတ်ကောင်း သင့်ရုံ ထည့်မည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထိုးခြေပေးပြီး အရည်စစ်ယူမည်။ ရရှိသော ထိုအရည်ကို အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ထည့်ကာ ဂျုံမှုန့်နှင့် နွားနို့လောင်းထည့်ပြီး ကျိုချက်မည်။

ဆူလာချိန်တွင် လိုအပ်သည်များဖြည့်စွက်၍ စားသုံးနိုင်ပြီ။

❦ ❦ ❦

၇။ ခရမ်းချဉ်သီးဆီပြန်

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
ငါးသေတ္တာ	ဘူးသေး ၁ ဘူး
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီးနောက် ထပ်ခြမ်းခွဲမည်။ အစေ့ထုတ်မည်။ ကြက်သွန်နီကိုအကွင်းလိုက်မထူမပါးလှီးကာ နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ဆီချက်မည်။ ကြက်သွန်နွမ်းပြီး နောက်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ အသားအယားမွှေပေးမည်။

သုံးလေးကြိမ်မွှေပြီးနောက်၌ငါးသေတ္တာကိုဖောက်ထည့်မည်။ ဆားနှင့် ငံပြာရည်ကို ချိန်ဆ၍ ထည့်ပြီး ချက်မည်။

၈။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ငရုတ်သီးမှုန့်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆီ	ကြွေဇွန်းနှင့် ၄ ဇွန်း
ငါးပိ	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၆ ဇွန်း
ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	သင့်ရုံ
နံနံပင်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်များကို ရေနွေးနှင့်ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ပြာပူတွင် အိုး၍ဖြစ်စေ၊ နူးနပ်အောင် ဆောင်ရွက်မည်။ နူးနပ်လာလျှင် အခွံအခွံများ ခွာပစ်မည်။

နံနံပင်ကိုသေချာစွာ သုတ်သင်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းသောရေများများနှင့် သုံးသပ်ဆေးပြီးလှီးထားမည်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း ပါးပါးလှီးမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုကားညက်အောင် ထောင်းမည်။ ငါးပိကို ပြောင်းဖူးဖက်နှင့်ထုပ်ကာ ပြာပူအုံးမည်။ သို့မဟုတ် မြေစလောင်းတွင်ကပ်ပြီး မီးကင်မည်။

❦ ကြက်သွန်ဖြူညက်လျှင်ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ထောင်းမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးညက်ပါက ပန်းကန်ကြီးထဲထည့်မည်။ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီ၊ ငါးပိဖုတ်နှင့် ကြက်သွန်နီကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်မည်၊ အပေါ်အဝန်မြည်းကြည့်ပြီး ဆားထည့်မည်။

နံနံပင်နှင့်ပါးပါးလှီးထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းကို အပေါ်မှ ဖြူးလိုကဖြူး၊ ရောနယ်လိုကနယ်၊ ထို့ပြင် ငါးပိမသုံးလိုလျှင် ပုစွန်ငံပြာရည်ကိုအစားထိုးသုံးစွဲနိုင်၏။ အနံ့ရသာချင်းမတူ၊ တစ်မျိုးစီကောင်းကြပေသည်။

❀ ❀ ❀

၉။ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်

ခရမ်းချဉ်သီး	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၇ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၆ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၅ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၅ ဇွန်း
သစ်ကြားသီးဆန်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
နံနံပင်	လိုသလောက်
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	လိုသလောက်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်သည်အမှည့်ရောအစိမ်းပါပြုလုပ်နိုင်၏။ ပါဝင်သော အဆာများကိုလည်း အလျှော့အတင်းလုပ်

နိုင်၍ သစ်ကြားသီးဆန်ကဲ့သို့သောအဆာများကိုမှုလုံးဝဖြုတ်ပစ်နိုင်ပေသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးများကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် ခုံးထက်ထက်နှင့်ပါးပါးအောင်လှီးမည်။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီးတစ်ဝက်ခွဲကာ ကျန်တစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့်အတူ ကြွပ်လာအောင်ကြော်မည်။

ကြက်သွန်ကြွပ်များနှင့်ကြော်သောဆီကိုပါ ခရမ်းချဉ်သီးထဲသို့လောင်းထည့်မည်။ ငံပြာရည် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နှင့်ဖယ်ထားသော ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်နယ်မည်။ မြေပဲဆန်နှင့် သစ်ကြားသီးဆန်ကို မညက်တညက်ထောင်းပြီး ထည့်မည်။

ဆားကအပြီးသတ်တွင် ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းမည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကြိုက်လျှင်ထည့်နိုင်၏။ နံနံပင်ကိုလည်းရောနှော နယ်ဖတ်၍ဖြစ်စေ နှစ်သက်သလို သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။

* * *

၁၀။ ခရမ်းချဉ်သီးအဆာသွတ်

ခရမ်းချဉ်သီး	၂၅ လုံး
ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
မုန့်ကြွပ်	အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်း	၅ မတ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ရှင်းခရမ်းချဉ်သီး အဆာသွတ်ဟင်းကို ဆိတ်သားနှင့်ဟု ဖော်ပြထားသော်လည်း အခြားအသားများနှင့်လည်း ချက်ပြုတ် ဆောင်ရွက်နိုင်၏။ ခရမ်းချဉ်သီးများသည် အလုံးကြီး၍ မမည့်လွန်း မစိမ်းလွန်းသော လတ်ဆတ်သည့် အမှည့်များ ဖြစ်မှ ကောင်းပေမည်။

ဆိတ်သားကို စဉ်းကောမည်။

ငရုတ်သီးကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ကြက်သွန်အနီနှင့် အဖြူတို့ကို ထည့်ထောင်းဦးမည်။ အသင့်ဖြစ်လျှင် မဆလာနှင့် ဆားထည့်၍ နယ်မည်။ ထို့နောက် ဆိတ်သားနှင့် ရောကာ နယ်ပြီး ကြော်မည်။ အားလုံးကျက်၍ ချသောအခါကျမှ မုန့်ကြွပ် ကိုဖြူးပေးမည်။

ခရမ်းချဉ်သီး၏ ထိပ်(၄) ပုံ(၃)ပုံနေရာမှဓားဖြင့်လှီးမည်။ အကြီးပိုင်းထဲနှင့် အသေးထဲမှ အစေ့များကို ဇွန်းသေးသေးနှင့် တော်ထုတ်ပစ်မည်။ ခရမ်းချဉ်သီးများ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ပြီးစီး သွားလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးအကြီးပိုင်းထဲသို့ မုန့်ကြွပ်ဖြူးထားသော ဆိတ်သားကြော်များ ထည့်မည်။ အဖုံးပြန်ဖုံးမည်။ အဖုံးမပြုတ် စေရန်နီးစတိုတိုလေးများထိုး၍ 'ဆည်' ထားမည်။

အိုးစောက်နက်နက် အဝကျယ်ကျယ်ထဲတွင် ရေ(၃)ပုံ (၁)ပုံခန့်ထည့်ကာ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်မည်။ ရေထဲတွင်(၃)ချောင်း ထောက်ခုံတစ်ခုထည့်မည်။ ခုံပေါ်တွင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်

တင်ကာ ရှင်းအထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးများ စီပြီးထည့်မည်။ ထို့နောက်အဖုံးဖုံးပြီး ရေခွေးအငွေ့နှင့်ပေါင်းမည်။

❀ ❀ ❀

၁၁။ ခရမ်းသီးကြော်

ခရမ်းသီး	၆ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၄ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ချင်း	၅ မတ်သား
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းသီးနုနုကို ဇရဆေးပြီးနောက် အထူတစ်မူးထုခန့် ရအောင်လှီးမည်။ ကြက်သွန်အနီ-အဖြူကို ခပ်ထူထူလှီးပြီး စဉ်းကောထားမည်။ ချင်းကိုထောင်းထားမည်။

ဆီကိုဒယ်အိုးထဲကွင်ထည့်မည်။ နနွင်းမှုန့်ထည့်ကာ မွှေမည်။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်စဉ်းကောနှင့် ချင်းကို ထည့်မည်။ အတန်ကြာအောင် မွှေပြီးနောက် ခရမ်းသီး ပုစွန် ခြောက်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်ထည့်ပြီး မွှေမည်။ အဖုံး ဖုံးထားမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖုံးတစ်ကြိမ်ဖွင့်ကာ ငံပြာရည်နှင့် ဆားထည့်ပြီး မွှေပေးမည်။ ရေကုန်အောင်ကြော်လိုပါက ငံပြာရည်နှင့် ဆားကိုလျှော့ပြီး ထည့်သင့်သည်။ နူးရုံ အိရုံဖြင့် တော်လောက်ပြီ ဆိုလျှင် ရေကျန်လိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ ခွင်ပေါ်မှ ချရန်ဆုံးဖြတ် ပြီးမှသာ အငန်အပေါ့ကို ပြုပြင်သင့်ပေ၏။

❖ ❖ ❖

၁၂။ ခရမ်းသီးနှပ်

ခရမ်းသီး	၅ လုံး
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၆ ကျပ် ၁ မတ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆင်စွယ်ခရမ်းသီးနုနုကိုရွေးပြီးလျှင် မပြုတ်တောက် မပျက်စီးအောင် လေးစိတ်စိတ်မည်။ ငရုတ်သီး၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အစဉ်လိုက် ထည့်ထောင်း မည်။ အသင့်ဖြစ်သောအခါ အိုးထဲသို့ ခရမ်းသီးထည့်မည်။ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဆီနှင့် ငံပြာရည်တို့ကို ထောင်းထား သောအရာ များပါစုပေါင်းနယ်မည်။ ခရမ်းသီးအစိတ်များ ကြားထဲသို့

ဝင်သလောက် သွင်းမည်။ ကျန်သည်များလည်း ကျန်လိမ့်မည်။

ထို့နောက်ရေထည့်ကာချက်မည်။ မီးကိုခပ်လျော့လျော့ ပေးကာ မွှေရန်လိုအပ်က အိုးကိုလှုပ်ပေးမည်။ ဆီပြန်၍နူးနပ် လာအောင် နှပ်ထားမည်။

❋ ❋ ❋

၁၃။ ခရမ်းသီးမီးအုံးကြော်

ခရမ်းသီး	၅ လုံး
ဆီ	၄ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ချင်း	သင့်ရုံ
နံနံပင်	လိုသလောက်
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းသီးမှာ ခရမ်းသီးအညိုမျိုး အရှည်မဟုတ်ပေ။ ခရမ်းခေါင်းသီးခေါ်သော ပုပုဝဝ ခရမ်းသီးများဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကို ရေနည်းနည်းနှင့် ပြုတ်လိုက ပြုတ်သို့မဟုတ် ပြာပူနှင့်အုံးလိုက အုံးမည်။ ပြုတ်၍ ဖြစ်စေ၊ မီးအုံး၍ဖြစ်စေ အိနေသောအခါ အခွံများခွာပစ်၍ ခြေပေးမည်။

ကြက်သွန်အဖြူနှင့် အနီကို ပါးပါးလှီးမည်။ ချင်းကို အခွံခွာ၍ ထောင်းထားမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို နီလာအောင်ကြော်မည်။ ထို့နောက် ခရမ်းသီးခြေပြီးသားကို ထည့်၍ကြော်မည်။ ဆားနှင့်ချင်းထည့်မည်။ ကောင်းမွန်စွာ သန့်စင်ဆေးကြောပြီးသော နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီးထည့်မည်။

▲▲▲

၁၄။ ခရမ်းသီးသုတ်

ခရမ်းသီး	၄ လုံး
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၇ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၇ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၄ ဇွန်း
မြေပဲမညက်တညက်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ယခုပြုလုပ်မည့်ခရမ်းသီးမှာ ဆင်နွယ်ခရမ်းခေါ်သော အသေးအရှည်မျိုးမဟုတ်၊ ပု၍ထွားသော ခရမ်းသီးအကြီးမျိုးဖြစ်သည်။

ရင်းခရမ်းသီးကြီးများကို ပြာပူထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ 'အုံ'ထားမည်။ သုံးစွဲချိန်တွင် အရည်စစ်နေကာ အိပြီးနပ်ပြီး ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ခရမ်းသီးမသုပ်မီ ကြက်သွန်နီ (၂)ဥနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ(၃)ဥကို နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ကာဆီချက် ထားမည်။

ကျန်သောကြက်သွန်နီ (၅)ဥကိုပါးပါးလှီးထားမည်။ နံနံပင်တို့ ကောင်းစွာသုတ်သင်ပြီးနောက် ရေဖောဖောနှင့် ကျနစွာ သုံးလေးထပ်ဆေးပြီးမှ လှီးထားမည်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သောအခါ ခရမ်းသီးမှ ပြာမှုန့်များကို ဖယ်ရှားပစ်မည်။ ပြာမှုန့်ကုန်လျှင် ကျွမ်းနေသော အခွံ၊ မာနေသောအခွံများကို ခွာပစ်မည်။ ခရမ်းသီးကို ပန်းကန်ကြီးကြီးတွင်ထည့်ကာ ပထမဆီချက်လောင်း၍ နယ်မည်။

ထို့နောက် နံနံပင်ကိုချန်ကာအားလုံးထည့်ပြီးနယ်မည်။ အပေါ်အငန်ကျေနပ်သောအခါတွင် နံနံပင်တို့ထည့်နယ်မည်။ ငရုတ်သီးကြိုက်လျှင် အစိမ်းကို လှီး၍ဖြစ်စေ၊ သန့်ရှင်းကောင်းမွန်သော အခြောက်မှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ထည့်နိုင်ပေသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ငရုတ်သီးမှုန့်ဟုဆိုခြင်းမှာ ဖုန်မှုန့်နှင့် တူ၍ အရသာ ရှာဖွေမတွေ့သော ငရုတ်သီးမှုန့်များရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။

✽✽✽

၁၅။ ခရမ်းသီးအခြောက်ကြော်

ခရမ်းသီး	၁၀ လုံး
ကြက်ဥ	၄ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၁၀ ဇွန်း
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၂ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းရှည်သီးနုနုများအထူ(၅)မူးထုရှိသော အကွင်းပြားကလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးမည်။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်နှင့်နယ်ကာ အငန်ဝင်ရန် (၁၅)မိနစ်ခန့်စိမ်ထားမည်။

(၁၅)မိနစ်ကျော်သောအခါ ဆားရည်စစ်ပစ်ပြီး ဖြန့်ကျဲကာ လေသလပ်ခံထားမည်။ ခရမ်းသီးစိတ်များ ခပ်ထပ်ထပ်ရှိလျှင်ကြက်ဥ (၂)လုံးဖောက်ကာ ခေါက်ထားသော ကြက်ဥရည်များနှင့်နယ်မည်။

ဂျုံမှုန့်ကိုရေနှင့်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားမည်။ ကြက်ဥရည် တွင်နယ်ပြီးသောခရမ်းသီးကို ဂျုံထဲတွင် နှစ်မည်။ ထိုသို့ဂျုံရည်တွင်နှစ်ခဲ့ပြီးသော ခရမ်းသီးကို မုန့်ကြွပ်များ ဖြန့်ထားသော ပန်းကန်တွင် လှိမ့်ပေးမည်။ ထို့နောက် ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးလျှင် အထက်ပါ ခရမ်းသီးအဖတ်များကို ထည့်ကာ နီလာအောင်ကြော်မည်။ ပူပူနွေးနွေးစားရသည်။

✳ ✳ ✳

၁၆။ ခဝဲသီးကြော်ချက်

ခဝဲသီး	၁၀ တောင့်
ပုစွန်	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
နနွင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခဝဲသီးကိုအခွံသင်ပြီးနောက် မထူမပါးလှီးထားမည်။ ပုစွန်ကိုရေဆေးပြီးလျှင် အခွံခွာထားမည်။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးထားမည်။

ဆီကိုကျက်အောင်ချက်၍ ကြက်သွန်နှင့်နနွင်းကို ထည့်ကာ ဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်အတော်နွမ်းလာချိန်တွင် ပုစွန်ထည့်ပြီးမွှေမည်။ (၃)ကြိမ်မွှေပြီးနောက် ခဝဲသီးထည့်မည်။ တစ်ဆက်တည်း ငံပြာရည်နှင့်ဆားကို ချိန်ဆလျက်ထည့်မည်။

ခဝဲသီးသည် ရေထွက်သောအသီးဖြစ်၍ ရေကို လိုအပ်မှထည့်ပါ။ မလိုဘဲထည့်မိ၍ သို့မဟုတ် လိုသည်ထက် ပိုထည့်၍ ရေခန်းအောင်တည်နေရလျှင် အဟာရဓာတ် ယုတ်လျော့တတ်သည်။

✳ ✳ ✳

၁၇။ ခဝဲသီးဟင်းချို

ခဝဲသီး	၂ တောင့်
ပုစွန်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
နနွင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခဝဲသီးကို အခွံသင်ပြီးနောက်အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးမည်။ ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး အခွံခွာထားမည်။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးရော ထူထူပါမျှပြီး လှီးထားမည်။

ပုစွန်ကိုဆား၊ နနွင်းတို့နှင့်နယ်မည်။ ဒုတိယငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်နယ်မည်။ တတိယတွင် ဆီထည့်ကာ အိုးတည်၍ လုံးမည်။ (၃-၄)ကြိမ် မွှေအပြီး၌ ကြက်သွန်ဖြူကို ခေါးပြား ရိုက်ပြီး ထည့်မည်။

ပုစွန်ကို ရေကုန်အောင်တည်ပြီးမှ ရေလက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်နှင့် (၆)လုံးစာထည့်မည်။ ရေဆူလျှင် ခဏစောင့်ပြီး ခဝဲသီးထည့်မည်။ ထပ်မံပြီးပွက်လာချိန်၌အပေါ်အငန်ကို လိုသလိုပြုပြင်ကာချမည်။

***

၁၈။ ခိုသားဆီပြန်

ခို	၁ ကောင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ငရုတ်ကောင်း	၃ ပွင့်
လေးညှင်း	၃ ပွင့်
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း

ဆား	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်စီ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခိုသားကို ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက်တုံးတစ်ကာ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နယ်ထားမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင် ထောင်း၍ ကြက်သွန်နီကို စဉ်းကောမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့ ထုတ်ထားမည်။

ကြက်သွန်အနီနှင့်အဖြူကို ထည့်ပြီးဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်နီနွမ်းလျှင် ခိုသားကို ထည့်မွှေမည်။ အိုးကမြည်လာလိုက်၊ မွှေပေးလိုက် (၄-၅)ကြိမ်လုပ်ပြီး နောက် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မည်။ မဆလာထည့်မည်။ တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် မွှေမည်။ နောက်ဆုံးတွင် မုန့်ကြွပ်မှုန့်ထည့်မည်။

အလီလီထည့်ကာ အကြိမ်ကြိမ်မွှေပြီး နောက်ဆားချင့်ချိန်ထည့်ကာ ရေသင့်တင့်ရုံထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်မည်။

♠♠♠

၁၉။ ခိုသားပေါင်း

ခို	၁ကောင်
ဆီ	၅ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဂျုံမှုန့်	၁၀ကျပ်သား
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ငရုတ်ကောင်း	၁၀စေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေးညှင်း	၂ ပွင့်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခိုကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကောင်းမွန်စွာဆေးကြောပြီးနောက် အတုံးကလေးတွေ တုံးထားမည်။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးထားမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်စွာထောင်းထားမည်။ ငရုတ်ကောင်းကို အမှုန့်ပြုထားမည်။

ဂျုံမှုန့်ကို ရေအသင့်အတင့်ထည့်၍ နယ်မည်။ အနယ်နာလျှင် အလုံးကလေးတွေလုပ်မည်။ ထိုအလုံးကလေးတွေကို အပြားကလေး တွေရအောင် လုပ်မည်။ ခိုသားပေါင်းထည့်မည်။ ဘူးဖြစ်စေ၊ ပန်းကန်ဖြစ်စေ၊ ခွက်ဖြစ်စေထဲသို့ ဂျုံပြားကလေး ဖြန့်ခင်းမည်။

ခိုသားကို ဆီ၊ဆား၊ကြက်သွန်နီ၊မဆလာ၊ငရုတ်ကောင်းတို့နှင့်နယ်မည်။ နာနာနယ်ပြီးသွားပါက ဂျုံပြားထဲထည့်မည်။ လေးညှင်းပွင့်ကို ခြေပြီး နည်းနည်းစီထည့်မည်။ ဂျုံပြားကို ပိတ်မည်။

ဂျုံပြားအားလုံးတွင် ခိုသားအားလုံးကို ထုပ်ပြီးသွားလျှင် ရေနွေးအိုးထဲတွင် ရေမထိအောင် မြင့်သောခုံစရာခံပြီးတင်မည်။ အဖုံးကို ဖုံးထားမည်။

ထိုကဲ့သို့ အသေးကလေးတွေ မလုပ်လိုလျှင်လည်း ဂျုံအပြားကြီးထဲတွင် ခိုသားအားလုံးကို ထည့်ကာ ဂျုံပြားဖြင့် ထုပ်လျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

❄ ❄ ❄

၂၀။ ချိုးကာဘတ်

ချိုး	၁ ကောင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ချင်း	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ကရဝေး	၁ ရွက်
သစ်ကြံပိုး	၁ ခေါက်
ငရုတ်ကောင်း	၂ စေ့
လေးညှင်း	၂ ပွင့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ချိုးကို အမွေးနုတ် သန့်စင်ပြီးနောက် မတုံးသေးသေးကလေးတွေမတုံးဘဲ ပေါင်အလိုက် ရင်အုပ်အလိုက်တုံးပြီး ဆား၊ နနွင်းနှင့်နယ်ထားရမည်။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးထားမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုမူ ခေါးပြား ရိုက်ထားမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်လှီး၍ အစေ့ထုတ်ထား မည်။

ပြင်ဆင်စရာများ ပြင်ဆင်ပြီးသွားလျှင် ချိုးကိုဆီပူတွင် ကြော်မည်။ ချိုး၏ အသားခပ်ထပ်ထပ်ရှိချိန် တွင် ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ချင်းတို့ထည့်မည်။ ငရုတ်မှာအတောင့်ကို ထောင်းထည့်ခြင်းဖြစ်၍ ချင်းကိုမူ အဖတ်လိုက်အလွှာလိုက်ထည့်မည်။ လေးညှင်း သစ်ကြံပိုးနှင့် ကရဝေးကို တစ်ခါတည်းထည့်လိုက်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၁။ ချိုးငှက်ကင်

ချိုး	၁ ကောင်
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အမွေးနုတ် သန့်စင်ပြီးသော ချိုးကို ဝမ်းတွင်းမှ အူများထုတ်ပယ်ပြီး ဆား၊ နနွင်းဖြင့် နယ်မည်။ ပြီးလျှင် တံစို့ထိုး၍ မီးကျီးရဲရဲတွင် ကင်မည်။

ချိုးကို လှည့်ပတ်ပြီးကင်၍ အရည်များမကျတော့ဘဲ ရပ်သွားချိန်တွင် ထောပတ်လူးပေးကာ ဘယ်ဖြန့်ညာဖြန့် လှည့်ပေးမည်။ ထောပတ် ခြောက်သွားလိုက်၊ ပြန်လူးလိုက်၊ လှည့်ပေးလိုက် လုပ်မည်။

အနံ့တသင်းသင်းနှင့် နီရဲလာချိန်တွင် စားနိုင်ပေသည်။

***

၂၂။ ချဉ်ပေါင်ဖူးထောင်း

ချဉ်ပေါင်ဖူးနီ	၂၅ ဖူး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၄၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
မြေပဲစေ့	လက် ၁ ခုပ်

ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ချဉ်ပေါင်ဖူးမနုမရင့်များကို အဖတ်ခွာပြီးနောက်ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲသို့ချက်ချင်းထည့်ကာ ချက်ချင်းဆယ်ထားမည်။ ငါးပိကို ကင်၍ဖြစ်စေ၊ ဖုတ်၍ဖြစ်စေ အသင့်ပြင်ထားမည်။

ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးထားမည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းရင့်ရင့် အတောင့်ရှည်များကိုမီးကင်ထားမည်။ မြေပဲစေ့များကို လှော်ပြီးနောက် ထောင်းထားမည်။

ဦးစွာပထမ ငရုတ်သီးမီးကင်ကို စတင်ထောင်းမည်။ ညက်သလောက်ရှိလျှင် ကြက်သွန်နှစ်မျိုးကို ထည့်ပြီး ထောင်းမည်။ ထို့နောက် ငါးပိနှင့်ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်၍ ထောင်းမည်။ ရင်းနောက် မြေပဲထည့်၍ ထောင်းမည်။

အားလုံး ပျံ့နှံ့သမမှ ချဉ်ပေါင်ဖူးကို ထည့်ထောင်းမည်။ ချဉ်ပေါင်ဖူးညက်၍ အားလုံးသမလျှင် အမေ့ါအနံ့ပြည်း၍ ဆားလိုသလောက်ထည့်မည်။ ဆားနှံ့စေရန် ထပ်မံထောင်းမည်။ အားလုံး ညက်ပြီးသည့်နောက်၌ ပန်းကန်စောက်တွင် ထည့်ကာ ဆီမြှုပ်အောင် လောင်းထားမည်။

ငါးပိကိုမသုံးလိုပါမူ အားလုံးထောင်းပြီးမှ ငံပြာရည် ထည့်လျှင် ဖြစ်ပေသည်။ အနံ့အရသာချင်းကား ခြားနားမှုရှိမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၃။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်

ချဉ်ပေါင်ရွက်	သေးသေး ၄ စည်း
ပုစွန်	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၄ တောင့်
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုရေဆေးပြီးနောက် ဆိတ်ခြွေထားမည်။ ပုစွန်ကိုရေဆေး၍ အခွံခွာကာ ဆား၊ နနွင်း၊ နယ်ထားမည်။

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးမည်။ ငရုတ်သီးကို ထောင်းထားမည်။ နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်ထည့်မည်။ ကြက်သွန်ကြွပ်အောင်မထားဘဲ ငရုတ်သီးကိုထည့်မည်။ သုံးလေးကြိမ်မွှေပြီးချိန်၌ ပုစွန်ကို ထည့်မွှေမည်။

ပုစွန် ကျက်ကာနီးတွင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထည့်မည်။ နံ့အောင်မွှေပြီးနောက် ဖုံးထားမည်။ အတန်ကြာ၍ချဉ်ပေါင်ရွက် နွမ်းလာသောအခါ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ကြေအောင်မွှေမည်။ သို့သော် အနည်းငယ်သာ ကြေစေရမည်။

ချကာနီးလျှင် ငံပြာရည်ထည့်မည်။ ရေကုန်အောင် ကြော်ပြီးမှ အပေါ်အငန်ဖြည့်စွက်မည်။

♣ ♣ ♣

၂၄။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဆီပြန်

ချဉ်ပေါင်ရွက်	အသေး ၃ စည်း
ငါး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သွန်အနီနှင့် အဖြူကို ထောင်း၍ နနွင်းမှုန့်သင့်ရုံ ထည့်၍ ဆီသတ်မည်။ ထိုအချိန်တွင် ငါးကိုကောင်းစွာကိုင်၍ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နှင့် ဆားထည့်၍ နယ်ထားမည်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုလည်း သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပြီး ဆိတ်ဖွဲ့ထားမည်။

ဆီသတ်ထားသည့်အထဲသို့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထည့်ပြီး မွှေမည်၊ ကြေအောင်မွှေမည်။ ငါးထည့်ပြီးမွှေမည်။ ဆားနှင့် ငံပြာရည် ချင့်ချိန်ထည့်ကာ မွှေမည်။ ပြီးမှ ရေကို လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်သုံးလုံးခန့်ထည့်ပြီး ဖုံးထားမည်။

ထို့နောက်တွင် 'ဆီလည်ရေလည်' စားလိုလျှင် စော စောချ။ ဆီပြန်စားလိုသော်ဆီပြန်အောင် ချက်ပါလေ။

❑ ❑ ❑

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၅။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းချို

ချဉ်ပေါင်ရွက်	၁ စည်း
ငါး	၆ ကျပ် တစ်မတ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ငါးကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကျနစွာ ဆေးပြီးနောက် လိုအပ်သည်များကို ဆောင်ရွက်ထားပါ။

အဆင့်သင့်ဖြစ်လျှင် ငါးကိုနနွင်းနှင့်ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပြီးလျှင် အိုးထဲထည့်မည်။ ကြက်သွန်ကိုလည်းလှီးထည့်မည်။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်တစ်ဝက်နှင့် ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၅) လုံးခန့် ထည့်ကာ ဆူအောင်တည်မည်။

ဟင်းရည်ဆူပြီးနောက် အတန်ကြာလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက် ထည့်မည်။ အပေါ့အငန်ကို လိုက်၍ လိုအပ်ပါက ကျန်သော ငံပြာရည် ထည့်ပြီး ချစားမည်။

□□□

၂၆။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလေး

ချဉ်ပေါင်ရွက်	အသေး ၂ စည်း
မျှစ်ပြုတ်	၁၀ သား
ဝက်သား	အဝက်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သားကို ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် ကြိုက်သလိုလှီးကာ ဆားနှင့် နနွင်းထည့်၍နယ်ထားမည်။

ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၍ ဆီသတ်မည်။ ထိုအထဲသို့ ဝက်သားကိုထည့်မည်။ ငံပြာရည်(၂)ဇွန်းထည့်၍(၁)ဇွန်းချန်ထားမည်။ မျှစ်ပြုတ်ကို အရှည်လိုက်အမျှင်ခွဲ၍ တချို့ပါးပါးလှီး၍ တချို့အသင့်ပြင်ထားမည်။

မွှေပေးလိုက်၊ ရပ်ထားလိုက်နှင့် ဝက်သားမှ ထွက်သော အရည်များ ကုန်ချိန်တွင် မျှစ်ထည့်မည်။ (၃)ကြိမ်ခန့် မွှေပေးပြီးနောက် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုထည့်မည်။ (၂) ကြိမ်ခန့်မွှေပြီး သွားလျှင် ရေလိုသလောက်ထည့်ကာ ဆူအောင် ချက်မည်။

ဟင်းလေးချက်နည်းပေါင်းမြောက်များစွာရှိရာ အသင့်လျော်ဆုံး တစ်နည်းကို တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

□□□

၂၇။ ခွေးတောက်ရွက်ကြော်

ခွေးတောက်ရွက်	အဝက်သား
ဝက်သား	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်သီး	၂ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ပဲငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ဇွန်းတစ်ဝက်
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခွေးတောက်ရွက်နုနုကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီးနောက် သင်ခြွေထားမည်။ ဝက်သားကိုလည်း ကောင်းစွာဆေးကြောပြီး အတုံးသေးသေးတုံး၍ ပဲငံပြာရည်နှင့် နယ်မည်။ နနွင်းအနည်းငယ်ကို ထည့်ဆီသတ်မည်။ ၎င်းအထဲသို့ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူကို ထည့်မည်။ ကြက်သွန်များမနီမီ ဝက်သားထည့်မည်။

ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်များကို လေးစိတ်စိတ်ပြီး ထည့်မည်။ ပြီးလျှင် ချင်းနှင့် ငံပြာရည်ကိုထည့်မည်။ ကောင်းစွာနှံ့အောင် မွှေပြီးနောက် ဖုံးထားမည်။ အဖုံးဖွင့်ကာ (၁)ကြိမ်မွှေပြီးမှ ရေလေးဇွန်းခန့် ထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားမည်။

အရည်ခန်းကာဝက်သားများနူးနပ်ချိန်တွင် ခွေးတောက်ရွက်ကိုရေစင်အောင်ညှစ်ကာထည့်မွှေမည်။ နှံ့အောင်မွှေပေးမည်။ ဟင်းရွက်များနူးညံ့ပျော့အိလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းစမ်းပြီးဆင်ကာ သုံးဆောင်မည်။

၂၈။ ခွေးတောက်ရွက်ကြော်ချက်

ခွေးတောက်ရွက်	အဝက်သား
ပုစွန်ခြောက်	ငါးမတ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငရုတ်သီးခြောက်	၃ တောင့်
ပုစွန်ငါးပိ	ကြွေဇွန်းနှင့်ဇွန်းဝက်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၁ ဇွန်း
မြေပဲဆန်မှုန့်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခွေးတောက်ရွက်ကိုရေစင်အောင်ဆေးထားမည်။ ငရုတ်သီးတောင့်ကို ချိုးပိုင်းထားကာ၊ ကြက်သွန်နီကိုထူထူလှီးထားမည်။

ဟင်းအိုး တည်ကာရေကိုလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ခြောက်လုံးစာထည့်မည်။ ထို့နောက် ထိုအထဲသို့ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲဆန်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိ၊ ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်နီကို ထည့်မည်။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်းထားမည်။ခွေးတောက်ရွက်ကို ဆီနှံ့အောင်ရွရွကလေး နယ်ထားမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ထားသော ဟင်းအိုးမှ ဟင်းရည် တစ်ဝက်ခန်းလျှင် အစေ့ထုတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးကို ခတ်မည်။ ပြီးလျှင်ဆီလူးထားသောခွေးတောက်ရွက်ကိုခတ်မည်။ တစ်ဖန်ချင်းနှင့်ကြက်သွန်နီခတ်မည်။ အပေါ်အငန်မြည်းကာ ဖြည့်စွက်စရာများ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချမည်။

ဟင်းရွက်ထည့်ပြီးနောက်မီးဖိုပေါ်တွင်ကြာရှည် ထားပါက မစားနိုင်အောင် ခါးတတ်သဖြင့် အမြန်ချရန်လို၏။ အကောင်းဆုံးကား အောက်သို့ချပြီးမှ ဟင်းရွက်ခတ်သင့် ပေသည်။

* * *

၂၉။ ခွေးတောက်ရွက် ဟင်းချို

ခွေးတောက်ရွက်	၁၀ သား
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
မြေပဲဆန်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ချင်း	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဟင်းချိုချက်မည့်အိုးထဲသို့ ရေထည့်မည်။ လက်ဖက် ရည်ပန်းကန်နှင့် (၁၂)ခွက်ထည့်မည်။ ခွေးတောက်ရွက်ကိုဆီ ရွှဲရွဲနှင့် အသာကလေး နယ်ထားမည်။

ပုစွန်ခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် မြေပဲဆန် တို့ကို ထောင်း၍ထားကာဟင်းပွက်ပွက်ဆူချိန်၌ထည့်မည်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချင်းတို့ကို ဓားပြားရိုက်ထားမည်။

ဟင်းအိုးတွင်ဟင်းရည် (၃)ပုံ(၂)ပုံကျန်သောအခါ ငံပြာရည်နှင့်ဆားထည့်မည်။ အပေါ်အငန်ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ဟင်းရွက်ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းခတ်မည်။ မီးဖိုပေါ်မှ ချမည်။

❀ ❀ ❀

၁။ ဂေါ်ရခါးသီးဆီပြန်

ဂေါ်ရခါးသီး	၅ လုံး
ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးအှပုခြောက်	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း
မဆလာ	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	ရွေးကြီး ၄ စေ့စာ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်ကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြော ပြီးနောက် အနေတော်တုံးမည်။ ငံပြာရည်နနွင်းမှုန့်နှင့်ဆား ထည့်ကာ နယ်ထားမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်သီးခြောက်အတောင့်ကို ရေစိမ်ကာ အညှာခြွေ၍ ညက်ညက်ထောင်းမည်။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီကို ထည့်၍ ထောင်းမည်။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ထောင်းမည်။

ဆီအိုးတည်ပြီး နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်မည်။ အငွေ့သေလျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူထောင်းထားသည်များကို ထည့်မည်။ ကြက်သားထည့်မွှေ၍ လုံးမည်။ အိုးကို ဖုံးပြီး စောင့်နေချိန်တွင် ဂေါ်ရခါးသီးကို အခွံခွာပြီးအနေတော် တုံးထားမည်။

ကြက်မှထွက်သောအရည်များခန်းလျှင် ဂေါ်ရခါးသီး ကိုထည့်ရ၏။ မွှေပြီး အဖုံးနှင့် ဖုံးအုပ်ထား၏ မီးမှန်မှန် ထိုးပေး၍ ဂေါ်ရခါးနွမ်း၍ အရောင်ကြည်လာလျှင် ရေထည့်ရ၏။ ကြက်သားအနေအထားကို ကြည့်ကာ ရေထည့်လေ။

များစွာမမွှေဘဲ လှုပ်ချက်ရ၏။ ရေခန်းခါနီးတွင် ကြက်သားကို မြည်းကြည့်၍ ကြက်သားနူး၍ ဆားနှင့် ငံပြာရည် ဖြည့် စွက်၍ ဆီပြန်အောင်ချက်လေ။ အသားမနူးသေးပါက ရေထပ်ထည့်ကာ တစ်ရေခန်းအောင်မီးနွေးနွေးနှင့်တည်ပေဦး။

❀ ❀ ❀

၂။ ဂေါ်ရခါးသီးသုတ်

ဂေါ်ရခါးသီး	၄ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ

ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း
မြေပဲဆန်အမှုန့်	၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဂေါ်ရခါးသီးကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် အခွံခွာကာ စိန်ခလုတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သဘော်သီးခြစ်နှင့်ဖြစ်စေခြစ်ထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ကျနစွာ ဆေးပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးလေ။

ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးထားလေ။ လှီးပြီးလျှင် ဆီသတ်ရန် သုံးပုံတစ်ပုံကို ဖယ်ထားလေ။ ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်အောင်စောင့်ကာ နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်မွှေလေ။ တစ်ဆက်တည်း ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်လေ။

ကြက်သွန်နီ အသင့်အတင့်ကျက်လျှင် မီးပေါ်မှ ချလေ။ ထိုအထဲသို့ ဂေါ်ရခါးသီးကို ရေစင်အောင်ညှစ်ကာ ထည့်လေ။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်တစ်ဝက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆားနှင့် မြေပဲဆန်တို့ကို ထည့်၍နယ်လေ။

အားလုံးနှံ့စပ်အောင် နယ်ပြီးချိန်တွင် ချန်ထားခဲ့သော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်၍ နယ်လေ။ အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်ပြီး ချန်ထားသော ငံပြာရည်ကို ဖြည့်စွက်နိုင်ပေသည်။

❀ ❀ ❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ငေါ်ဖီထုပ်ကြော်

ငေါ်ဖီထုပ်	၂၀ ကျပ်သား
ဝက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငေါ်ဖီထုပ်ကို ရေနှင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီးနောက် ပါးပါးလှီးထားသော ဝက်သားကို အတုံးသေးသေးလှီး၍ နနွင်းမှုန့်နှင့်ဆားနှင့်နယ်လေ။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်လေ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်းထည့်လေ။ ဝက်သားကို ငံပြာရည်ခတ်ကာမွှေပေးလေ။ အဖုံးနှင့်အုပ်ကာ ဝက်သားနူးအောင် စောင့်လေ။

ဝက်သားနူးလျှင် ငေါ်ဖီထုပ်လှီးပြီးသားကိုထည့်လေ။ (၃-၄)ကြိမ် မွှေပြီးနောက် ငံပြာရည်ထည့်လေ။ အငန်အပေါ့ မြည်းစမ်း ကာ ဖြည့်စွက်ရန်ရှိသည်များကို အမြန်ပြုလုပ်လေ။ ငေါ်ဖီထုပ် ကျက်ရုံထက်ပိုပြီး မီးပေါ်တွင် မထားသင့်ပေ။

ငေါ်ဖီထုပ်ကြော်ကို ပုံစံအဖြစ် ဝက်သားနှင့် တွဲယှဉ်ဖော်ပြထားသော်လည်း အခြားအသားများနှင့်လည်း ကြော်နိုင်ပေ၏။ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥနှင့် ငုံးဥတို့သည်လည်း လွယ်ကူစွာ တွဲဖက်နိုင်၏။

၄။ ငေါ်ဖီထုပ်အစိမ်းသုတ်

ငေါ်ဖီထုပ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငါးသေတ္တာ	၃ ကောင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၅ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်း ၃ ဇွန်း
သံပုရာသီး	၃ လုံး
ငရုတ်သီးမှုန့်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငေါ်ဖီထုပ်ကို တစ်ဖက်စီခွာပြီးရေနှင့် သေချာစွာဆေးလေ။ ပြီးမှ သင့်ရုံစီထပ်ကာ ပါးပါးမျှင်မျှင်ကလေး လှီးထားလေ။ ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးထားကာ ကြက်သွန်နီကို တစ်ဝက်ဖယ်ထားလေ။

ဆီချက်၍ နနွင်းမှုန့် ထည့်မွှေလေ။ ဆီကျက်ပါက ကြက်သွန်ဖြူအားလုံးနှင့် ကြက်သွန်နီတစ်ဝက်ကို ထည့်ကြော်လေ။ ကြက်သွန်များနီလာလျှင် အသုတ်သုတ်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ။

လှီးထားသော ငေါ်ဖီမျှင်များကို ရေစင်အောင်ဆုပ်၍ ခါလေ။ ၎င်းအထဲသို့ ဆီကျက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးသေတ္တာ၊ ပဲမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်တို့ကို ထည့်နယ်လေ။ ငရုတ်သီးကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီး၊ အချဉ်ကြိုက်မျှင် သံပရာသီးလိုသလောက် ထည့်ပေတော့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ ဂေါ်ဖီပန်းကြော်

ဂေါ်ဖီပန်း	အစိတ်သားအရွယ်
ဝက်သား	အဝက်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	၂ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဂေါ်ဖီပန်းကို တစ်ခက်စီခြွေပြီး ဆေးလေ။ အပွင့်လိုက် လှီးလျှင်လွယ်ကူလေ။ သို့သော် အခက်များအကြားတွင် ပိုးကောင် အသေများ ပိုးကောင်အရှင်များ ရှိနေနိုင်၍ ဖြစ်ပေသည်။ ဂေါ်ဖီပန်းဘေးတွင် ရုံနေသော ရွက်နုကလေးများကို လွှင့်ပစ်ရန် မလိုချေ။ ဂေါ်ဖီပွင့်အခြေမှ အရိုးတံကြီးကို ဘူးသီးများ အခွံသင်ထားသလို သင်ထားလေ။ အားလုံးပြီးစီးလျှင် ကောင်းစွာ ဆေးကြော၍ ကြိုက်သလိုလှီးထားလေ။ အခွံနွှာထားသော အရိုးကြီးတွင်းမှ အရိုးနုနုကို ပါးပါးလှီးထားလေ။

ဝက်သားကို သန့်ရှင်းသောရေတွင်ကောင်းစွာဆေးကြော

ပြီးလျှင် အရွယ်သင့်တုံးထားလေ။ ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းစဉ်းလေ။ ချင်းကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိတ်ထားလေ။

အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ဆီအကျက်၌ နနွင်းမှုန့် သင့်ရုံနှင့် ကြက်သွန်နီ၊ အဖြူ၊ ချင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၍ ဆီသတ်လေ။ ပြီးလျှင် ဝက်သားထည့်ကာ ပဲငံပြာရည်ထည့်မွှေလေ။ နောက်ထပ် ငံပြာရည် ထည့်မွှေလေ။ ထို့နောက် သကြားထည့်ပြီး အဖုံးနှင့် အုပ်ထားလေ။

ဝက်သားနုပ်မနုပ် စမ်းသပ်ကြည့်၍ ဝက်သားနုပ်လျှင် ဂေါ်ဖီပန်းကို ထည့်လေ။ နှံ့စပ်အောင် မွှေပေးပြီးနောက် အဖုံးပြန်ဖုံးထားလေ။ ဂေါ်ဖီပန်း အတန်ငယ်နွမ်းသော် အပေါ်အငန်မြည်းကာ ဖြည့်စွက်စရာရှိက ဖြည့်စွက်လေ။ ဂေါ်ဖီပန်း အလွန်တရာ နူးအိမသွားစေနှင့်။

❀❀❀

၆။ ဂေါ်ဖီပန်း ၁၂-မျိုးကြော်

ဂေါ်ဖီပန်း	၁ ပွင့်
မုန်ညှင်းစိမ်း	၁ ပွင့်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဗိုလ်စားပဲ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲစေ့	၂ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	ကြွေဇွန်း ၁ ဇွန်းခွဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိုမှုန့်	လက်ဘက်ရည်ဇွန်းဝက်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	လက်ဘက်ရည် ၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဂေါ်ဖီပန်းကိုအထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောအကြောင်းကြောင့် ခြေပြီးမှသာ ကောင်းစွာဆေးကြောလေ။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်နည်းအတိုင်း အရွက်ရောအရိုးပါ လှီးပြီးအသင့်ပြင်ပါ။

မုန့်ညင်းလက်များကို ဖဲ့ယူကာ ရေဆေးပြီးနောက် အရွက်ဖယ်ကာ လက်တစ်ဆစ်ဖြတ်၍ ခပ်စောင်းစောင်းလှီးထားလေ။ ဗိုလ်စားပဲကို ရေဆေးပြီးမှ ထက်ခြမ်းခွဲလေ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာ ရှစ်စိတ်စိတ်လေ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ခါးပြားရိုက်၍ ဆီသတ်လေ။ ကြက်သွန်နီလည်းထည့်လေ။ ကြက်သွန်နီမကျက်တကျက်တွင် ဂေါ်ဖီပန်း၊ မုန်ညင်းနှင့် ဗိုလ်စားပဲကို ထည့်လှုံးလေ။ လှော်ပြီးညက်စွာထောင်းထားသော မြေပဲမှုန့်ထည့်လေ။

ဂျုံမှုန့်ကို အရည်ဖျော်လေ။ မပျစ်မကျဲဖြစ်စေရန်အတွက် ရေကို ကြွေဇွန်းဖြင့် (၄)ဇွန်းထည့်လေ။ ဂျုံမှုန့်အရည်ဖျော်ကို ကောင်းစွာ ခြေပြီးနောက် ဆား၊ ငံပြာရည်၊အချိုမှုန့်တို့နှင့်အတူ ထည့်ပြီးမွှေပေးလေ။ ၎င်းနောက် အဖုံးနှင့် အုပ်ထားကာ သင့်လျော်ချိန်တွင် ချနိုင်ပေပြီ။

* * *

၇။ ဂေါ်ဖီပန်းအနှပ်

ဂေါ်ဖီပန်း	၁ ပွင့်
ငါးသေတ္တာ	၅ ကောင်
ဆီ	၁၀ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဉ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဉ
ခရမ်းချဉ်သီး	၆ လုံး
ပဲငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	၂ ဇွန်း
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဂေါ်ဖီပန်းကို ရှေ့တွင်တင်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း တစ်ခက်စီခြွေလေ။ ပန်းသား၏ အောက်တွင် အခက်အရိုးတံကလေးတွေရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို အပွင့်သားအောက်မှ ဖြတ်ယူလေ။ အကြေးသင်ထားလေ။ ပန်းသားကိုကား သူ့အတိုင်း ထားလေ။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို နနွင်းသင့်ရုံထည့်ကာ ဆီသတ်လေ။ ကြက်သွန်ဖတ်များ နီစပြုလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်ပဲငံပြာရည်ထည့်မွှေလေ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းစကြေစတွင် ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် ငံပြာရည်ထည့်လေ။ အနည်းငယ်မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်ထားလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂေါ်ဖီပန်းများ မကျိုးမကြေစေရန် ဇွန်းနှင့်ယောက်မ အသုံးမပြုဘဲ အိုးကို လှုပ်ပေးလေ။ မွှေရန်လိုအပ်က ခက်ရင်းနှင့်လှန်ပေးလေ။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ဂေါ်ဖီပန်းမှထွက်သော အရည်နှင့်မလုံလောက်မှသာ ရေအနည်းငယ်ထည့်လျက် မီးနွေးနွေးနှင့်နှပ်လေ။

ချခါနီးတွင် အပေါ်အခင်းမြည်းစမ်းကာ ဖြည့်စွက်၍ နံနံပင်ကုပ်၍ ချလေ။

* * *

၈။ ဂေါ်ဖီပန်းအသုတ်

ဂေါ်ဖီပန်း	၁ ပွင့်
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၄ ဇွန်း
မြေပဲလှော်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၄ ဇွန်း
နှမ်းလှော်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
သံပုရာသီး	၁ လုံး
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဂေါ်ဖီပန်းသည် သေးသေးကျစ်ကျစ်နှင့်အစိတ်သား ဝန်းကျင်ရှိသင့်ပေသည်။ ၎င်းကို ခပ်သင့်သင့်လှီး၍ မကျက်တကျက်ပြုတ်လေ။ သို့မဟုတ် ရေနွေးဖျောလေ။

ဆီအိုးထည့်၍ နနွင်းမှုန့်ထည့်ကာ ဆီကျက်လေ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီးသားကို တစ်ဝက်ခွဲကာ ဆီအိုးတွင် ထည့်လေ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ထည့်လေ။

ကြက်သွန်များနီလာလျှင် အသုတ်သွတ်ရန် ပန်းကန်ကျယ်ကျယ်တွင် ပန်းဂေါ်ဖီထည့်လေ။ ကြက်သွန်ဆီ ချက်ထည့်လေ။ ငံပြာရည်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် နှင့်နှမ်းလှော် တို့ကို ထည့်နယ်လေ။ အားလုံးပျံ့နှံ့လျှင် အပေါ်အခင်းမြည်းကာ ကြက်သွန်စိမ်းထည့်လေ။

ပေါ့နေက ဆားစွက်၍ သံပုရာရည်ညှစ်လေ။ အစပ်ကြိုက်ပါမူ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်အနက်နှင့် နှစ်သက်ရာ ထည့်ပါ။

* * *

၉။ ဂုံမင်းဟင်း

ဂုံမင်း	၄ ပင်
ငါးရံ့	၃၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဘူးသီးခြစ်ပြီး	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဝက်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွေးကြီးသုံးစေ့စာ
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်သီးအပု	၄ တောင့်
နနွင်းမှုန့်	ရွှေကြီးနှစ်စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးရံ့သည် အကောင်လိုက်တစ်ကောင်လုံးဖြစ်လျှင် ခေါင်းကိုဖယ်။ ခေါင်းမပါဘဲ အသားချည်းကပို၍ အဆင်ပြေသည်။

၎င်းငါးရံ့ကို အရေဆုတ်၊ အသားလွှာ၍ အရိုးထုတ်လေ။ ၎င်းနောက် ပါးပါးလှီးထားလေ။ ငရုတ်သီးကို ညက်စွာထောင်းပြီးနောက် ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူကိုထည့်ကာ မညက်တညက်ထောင်းပြီး ပန်းကန်တွင်ထည့်ထားလေ။

ဂုံမင်းကို အရင့်နှင့်အခွံများဖယ်ရှားပြီးလျှင်အတွင်းသားနုကိုယူလေ။ ၎င်းအတွင်းသား လက်တစ်ဆစ်ခန့်လှီးကာ ငရုတ်ဆုံတွင် မညက်တညက် ထောင်းထားလေ။

ငါးရံ့ကို ဆားနနွင်းတို့နှင့်နယ်ထားလေ။ ငှက်ပျောဖက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး မီးကင်လေ။ ငှက်ပျော ရွက်များနွမ်းပျော့လာလျှင် သုံးထပ်ခင်းထားလေ။ အသင့်ပြင်ထားသော ငါးရံ့၊ ဂုံမင်း၊ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်နှင့်ငံပြာရည်၊ မဆလာနှင့် ဆီစသည်များကို ပန်းကန်ကြီးကြီးတွင် ရောထည့်ကာ သမအောင်နယ်လေ။

စုံစေ့အောင် ထည့်၍နယ်ပြီးနောက်တွင် ငှက်ပျောရွက်တွင် ထည့်ကာ ထုပ်လေ။ သုံးရွက်ထပ်ပြီး မထုပ်ဘဲ တစ်ရွက်ပြီး တစ်ရွက်ထုပ်လေ။

လုံခြုံကြောင်း စိတ်ချသေချာဖါက ကြိုးချည်ထားသော ထိုအထုပ်ကို ရှဲ့အုပ်လေ။ ရှဲ့ထုသည် လက်နှစ်လုံးခန့်ထူသော

အခါ မီးတွင်ထည့်၍ဖုတ်လေ။ ချက်ချင်း မီးပြင်းပေးသော် ကွဲသွားနိုင်လည်း။ ထို့ကြောင့် တဖြည်းဖြည်း မီးရှိန်မြှင့်ပေးရာ၏။ မီးကိုလည်း အထက်အောက် ပူအောင်လည်း ပေးရာ၏၊ မီးသွေးကိုသုံး၍ အထက်မီးအောက်မီးပေးလျှင်လည်းဖြစ်၏။

ရှဲ့ခဲသည် ခြောက်သွေ့ပြီးနီရဲလာချိန်၌ မီးမှထုတ်၍ အအေးခံထားရာ၏။ လက်ကိုင်နိုင်အောင် အေးသောအခါတွင် ရှဲ့ခဲမှ ပြာမှုန့်များတို သန့်စင်ပြီး ရှဲ့ကိုခွဲရ၏။ ကွဲအက်သွားသော ခဲထဲမှ အငွေ့တထောင်းထောင်းနှင့် ဂုံမင်း၊ ငါးရံ့မီးဖုတ်သည် ထွက်ပေါ်လာတော့၏။ မည်သို့မျှ မပြုပြင်ဘဲ သုံးဆောင်ရန်သာ ကျန်တော့၏။

❀ ❀ ❀

၁၀။ ဂျပန် ကကတစ်ဟင်း

ဂျပန်ကကတစ်	၃ ကောင်
ဝက်ဆီ	၅ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ကြာစွယ်မှုန့်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
မှျစ်စိမ်း	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ချင်း	လက်မခန့်
ကြက်သွန်မြိတ်	၅ ပင်
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်းစာ
အရက်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်းစာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၃စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို အကြေးထိုးပြီး ရေစင်စင်ဆေးလေ။ ပြီးလျှင် အလယ်ကျောရိုးဖယ်ကာ လက်တစ်ဆစ်ခွဲအရွယ် အတုံးကလေးများရအောင် အထူအပါးညီအောင်လှီးလေ။

ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ ကြက်ဥနှင့် အချိုမှုန့်တို့ကို ရော၍နယ်လေ။ ရေလိုလျှင် ချင့်ချိန်ထည့်ကာ နယ်ပေးလေ။ အားလုံး သမလျှင် ငါးကိုထည့်၍နယ်လေ။ ဆီအိုးတည်ကာ ဆီကျက်အောင်စောင့်ပြီး နောက်ငါးကိုထည့်ကြော်လေ။ မကျက်တကျက်တွင်ချထားလေ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့်မှျစ်ကို သင့်လျော်ရုံ စဉ်းကာ အရက်နှင့်နယ်၍ ကြော်လေ။ ပြီးလျှင် ကြော်ပြီး ချထားသော ငါးကိုထည့်လေ။ သမအောင် ရွရွမွှေပြီးနောက် အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နှင့်ကြာစွယ်မှုန့်တို့ကို ရောမွှေထည့်လေ။

~ ~ ~

၁။ ငရှတ်သီးကြော်

ငရုတ်သီးတောင့်ရှည်	၅ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဖလံဖြူမပါသော ငရုတ်သီးခြောက်အတောင့်ရှည်များကို သန့်ရှင်းသော ရေတွင် ဆေးကြောရ၏။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ထားရ၏။ ရေစစ်ချိန်တွင် ဆီအိုးတည်ကာ ဆီကျက်အောင်စောင့်ပြီးငရုတ်သီးတောင့်အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်းထည့်ရ၏။

မီးအလွန်မပြင်းစေရ။ မီးပြင်းလျှင် အိုးထဲတွင် ရှိသော ပစ္စည်းမှာလည်း အကြော်ဖြစ်သဖြင့် အိုးထဲသို့ မီးဝင်တောက်တတ်၏။ နောက်တစ်ချက်မှာ ငရုတ်သီးအကျက်မညီဘဲ ဖြစ်တတ်၏။ မည်းကျွမ်းမနေရန် မွှေလှန်ပေးရ၏။

အကျက်မညီလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပြီး ဆက်လက်မွှေလှန်ပေးရသေးသည်။ အမွှေမလှန်ဘဲထားကအောက်ဘက်မှ မည်းနက်ကုန်တတ်သည်။ ထိုသို့သော တောင့်လုံးကြော်ကိုမှ ထူးခြားစွာ နှစ်သက်သူများအတွက် တင်ဆက်လိုက်ရပေ၏။

❒❒❒

၂။ ငရုတ်သီးချက်

ငရုတ်သီးမှုန့်	၃ ကျပ်ခွဲသား
စိမ်းစားငါးပိ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
အသား	၁၀ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

စိမ်းစားငါးပိဖြစ်စေ၊ ရေကျိုငါးပိဖြစ်စေ၊ အလေးချိန်တူတူပင် ထည့်သွင်းနိုင်၏။ ၎င်းကို အရည်ဖျော်ပြီး စိမ်ထားရမည်။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီသတ်၍ အသားစိမ်းဖြစ်လျှင် အသားကိုလုံးရ၏။ အသားသည်အကျက်ဖြစ်ပါက ငါးပိရည်အသားနှင့် ငရုတ်သီးမှုန့် ကို ထည့်ပြီးမွှေရ၏။ အရည်

www.burmeseclassic.com

ဖနည်းအရာများကို တစ်ကြိမ်တည်း လိုသလောက် ဖြည့်စွက်ထားရ၏။

ဟင်းရည်အကျက်၊ အပျစ်အကျဲကို တော်လောက်ပြီဆိုလျှင် ဆားနှင့်ပြင်ရ၏။ ငံပြာရည်ကူလည်း အနည်းငယ်ကူနိုင်သည်။

❖❖❖

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်းချက်

ငရုတ်သီးစိမ်း	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ပုစွန်ခြောက်	၅ မတ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပိကိုစိမ်းစားငါးပိရော၊ ရေကျိုငါးပိပါသုံးစွဲနိုင်၏။ အလေးချိန်မကွဲပြားချေ။ ကြိုတင်ပြီးအရည်ဖျော်ထားရ၏။

ပုစွန်ခြောက်ကိုရေစိမ်ထားရ၏။ ညက်အောင်ထောင်းလျှင်လည်းရ၏။ မထောင်းဘဲလည်းထည့်နိုင်၏။ မထောင်းသော်လည်း ရေစိမ်သဖြင့် အမှိုက်များကို ဆေးကြောပြီးသားဖြစ်သွား၏။

ပြီးလျှင် နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ကြက်သွန်အနီနှင့် အဖြူကိုဆီသတ်ရ၏။ ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်နှင့်ငါးပိရည်ကို ထည့်ရ၏။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေနှင့်ကောင်းစွာဆေးပြီးနောက် ဇွန်းစောင်း၍ ပါးပါးလှီးထားရ၏။ ငါးပိရည် ဆူပွက်လာလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထည့်ရ၏။

ဟင်းရည်အပျစ်အကျဲစိတ်ကြိုက်ရလျှင် အပေါ်အငန်မြည်း၍ ဆားနှင့်ငံပြာရည်ကို မျှတစွာ ဖြည့်စွက်နိုင်ပေသည်။

✱✱✱

၄။ ငရုတ်သီးစိမ်းအချဉ်ချက်

ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငါးပိ	၇ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီးစိမ်း	၅ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ပုစွန်ခြောက်	၇ ကျပ်ခွဲသား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပိကို အရည်ဖျော်ထားရ၏။ ငရုတ်သီးကို သန့်ရှင်းသော ရေနှင့်ဆေးကြောပြီး ပါးပါးလှီးထားရ၏။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကိုဓားနှင့်ခြစ်ပြီး အလယ်မှခွဲကာ အစေ့ထုတ်၍ ထောင်းရ၏။

ကြက်သွန်အနီနှင့်အဖြူကို နနွင်းမှုန့်သင့်ရုံခတ်ကာ ဆီသတ်ရ၏။ ကြက်သွန်ကျက်လျှင် မန်ကျည်းသီးနှင့် ပုစွန်ခြောက်ထည့်ရ၏။ အတန်ကြာလုံးပြီးနောက် ငါးပိရည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောင်းရ၏။

ငါးပိရည်ဆူလျှင် ငရုတ်သီးကိုထည့်ရ၏။ ဟင်းရည် အဖျစ်အကျဲအနေတော်ရလျှင် အပေါ်အဝန်မြည်း၍ ပြင်ဆင် ဖြည့်စွက်ပေးရ၏။

* * *

၅။ ငရုတ်သီးဆီပြန်ဟင်း

ငရုတ်သီးခြောက်	၂၅ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အမဲသားခြောက်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	ကြွေဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငရုတ်သီးခြောက်နှင့် အမဲသားခြောက်ကို ပန်းကန် တစ်ခုစီနှင့် ခွဲခြားကာရေစိမ်ထားရ၏။ ငရုတ်သီးနူးလျှင် ညက်အောင် ထောင်းရာ၏။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ငရုတ်သီးအညက်တွင်ရောထောင်းလိုကထောင်း၊ မရောလိုက မထောင်းဘဲဆီသတ်ပါ။

အမဲသားခြောက်ကို ရေနူးအောင်စိမ်ပြီးနောက် ပါးပါး လှီးရာ၏။ ကြက်သွန်နီဆီသတ်ထဲသို့ ငရုတ်သီးနှင့်အတူ ငံပြာရည်ပါထည့်ရ၏။ အတန်ငယ်မွှေပြီးနောက် ငံပြာရည်နှင့်

အမဲသားကိုထည့်ရာ၏။ (၃-၄)ကြိမ်မွှေ ထည့်ကာ အဖုံးနှင့်အုပ်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်

ဆီပြန်ခါနီးတွင် အပေါ်အဝန်ကြိုက် ပြင်ဆင်ထားသဖြင့် ဆီပြန်ချိန်တွင် ချနိုင်၏။ ထမင်း အတွက် ဟင်းကောင်းတစ်ခွက် ဖြစ်ပေသည်။ ပြန်ကို ငါး၊ ပုစွန်၊ ဝက်သားတို့နှင့်လည်း သုံးနိုင်

□ □ □

၆။ ငရုတ်သီးထောင်း

ငရုတ်သီးတောင့်	၁၀ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငရုတ်သီးခြောက် အတောင့်ရှည်ကို ရေဆေးပြီးနောက် သံချောင်းသိတ်နှင့် သီကာ မီးကျီးနှင့် မနီးမဝေးတွင်ထား၍ ကင်ထားရာ၏။ ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစိမ်ထားရာ၏။ ငရုတ်သီးကို အမြန်ကြွပ်စေလို၍ မီးနားသို့ကပ်ထားလျှင် မကြွပ်ဘဲမည်း ခြစ်သွားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ယူပြီးကင်ရာ၏။

ငရုတ်သီးကြွပ်ချိန်တွင် ပြာမှုန့်များ သုတ်သင်ဖယ် ရှားပြီး သိတ်မှ ဖြုတ်ကာ ထောင်းရာ၏။ အမွှန်သက်သာစေရန် ဆားထည့်ပေးရာ၏။ ငရုတ်သီးညက်ချိန်တွင် ပုစွန်ခြောက် ထည့်ထောင်းရာ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူတို့ကိုအခွံခွာကာပါးပါးလှီးထား ပြီးနောက် ပုစွန်ခြောက်အညက်၌ ထည့်ထောင်းရာ၏။ အလေး ဘက်သို့ ကဲလိုသော် ငါးပိဖုတ် ငါးမတ်သားခန့် ထည့်ရာ၏။ ငါးပိမထည့်လိုသော် ပဲငံပြာရည်ချက်ပြီးသားကို သုံးစွဲနိုင်၏။

အားလုံးညက်ချိန်တွင် ဆားကိုချင့်ချိန်ထည့်ကာ ဆုံမှ ခူးယူပြီးဆီစွဲရွှဲဆမ်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပေ၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ငရုတ်သီးထောင်းတွင် ပုစွန်ခြောက် အစား အမဲသားခြောက်၊ အမဲသားပြုတ်၊ ငါးကြော်၊ ငါးကင် စသော ကျက်ပြီးသား အသားများထည့်သွင်းသုံးစွဲနိုင်၏။ တွဲဖက်ဟင်းမှာ ချဉ်ဟင်းပေတည်း။

❋❋❋

၇။ ငရုတ်သီးစိမ်းအထောင်း

ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်ရှည်များကို အစိမ်းစားလျှင် ဝမ်းနေတတ်သည်ဟုပြောဆိုလေ့ရှိကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ပြာပူနှင့် အုံးရာ၏။ ခရမ်းချဉ်သီးအလုံးကြီးကြီးကို တံစို့ထိုး၍ မီးနားနီးနီး

ထားကာ ကင်ရာ၏။ စိမ်းစားပုစွန်ငါးပိကို ငှက်ပျောဖက်နှင့် ထုပ်ကာမီးအုံးလိုက အုံး၊ မအုံးလိုကစလောင်းထပ်၍မီးကင်လေ။

ကြက်သွန်အနီနှင့် အဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ ညက်စွာ ထောင်းပြီးဆုံမှ ခူးထားရာ၏။ ငရုတ်သီးကျက်လျှင်ရေခွဲဆေးရေ စစ်ပြီးနောက်အစေ့ ကွဲအောင်ထောင်းရာ၏။ ၎င်းနောက် ခရမ်းချဉ်သီးမှ မည်းခြစ်နေသော အမြေးပါးကိုခွာကာ အစေ့ ထုတ်ပြီးငရုတ်သီးနှင့်အတူ ထောင်းရာ၏။

ငရုတ်နှင့်ခရမ်းချဉ်သီးတို့သမလျှင် ငါးပိကိုထည့် ထောင်းရာ၏။ ထိုသုံးမျိုးညက်သောအချိန်တွင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထပ်မံထည့်ထောင်းရာ၏။ နှံ့ပျံ့ပြီဆိုလျှင် အပေါ်အငန် မြည်းကာ လိုအပ်ပါက ဆားစွက်၍ တပ်ထောင်းရာ၏။ ပြီးလျှင် ပန်းကန် တွင်ထည့်၍ ဆီသတ်နိုင်ပေပြီ။

၎င်းအထောင်းတွင် ငါးပိမထည့်ဘဲ ရေချိုငါးပိ အရည် ဖျော်၍ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်နည်းတစ်ဖုံ ငံပြာရည်နှင့် ဖျော်၍ဖြစ်စေ သုံးဆောင်နိုင်ပေသေးသည်။

❋❋❋

၈။ ငရုတ်သီးစိမ်းကြော်

ငရုတ်သီးစိမ်း	၁၀ တောင့်
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီးစိမ်း	၅ တောင့်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ကောင်းစွာဆေးပြီးနောက် ခပ်စွေစွေပါးပါးလှီးထားရာ၏။ ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစိမ်ထားရာ၏။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို အခွံခွာကာ အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားရာ၏။

ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးထားရာ၏။ ပြီးလျှင် မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို ဦးစွာထောင်း၍ ညက်လျှင် ပန်းကန်တွင် ထည့်ထားရာ၏။ ထို့နောက် ပုစွန်ခြောက်ကို ထောင်းရာ၏။

ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူတွင် နနွင်းမှုန့်သင့်ရုံထည့်ကာ ဆီသတ်ထားစဉ် ပုစွန်ခြောက်နှင့် မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို သမအောင် ရောနှောထောင်းရာ၏။ ၎င်းတို့သမလျှင် ဆီသတ်သည့် အထဲသို့ထည့်ကာ မွှေရာ၏။ ထို့နောက် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပဲငံပြာရည်နှင့်ဆားတို့ကို ထည့်ရာ၏။

သမပျံ့နှံ့အောင်မွှေပြီးနောက် အဖုံးနှင့် ဖုံးအုပ်ထားရာ၏။ ငရုတ်သီးနှင့်မန်ကျည်းသီးမှ ရေထွက်လျှင် ရေခန်းအောင်စောင့်လေ။ ရေမထွက်လျှင် မန်ကျည်းသီးထောင်းများ ကျက်အောင်စောင့်ရာ၏။ နံနံပင်ကြိုက်သူများ နံနံပင် အုပ်နိုင်သည်။

❀❀❀

၁။ စာကလေးကညွတ်ချက်

စာကလေး	၁၀ ကောင်
ကညွတ်	၁၀ ပင်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၃ စေ့စာ
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်း	၆ စေ့
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
သံပရာသီး	၁ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၂ တောင့်
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

စာကလေးကို အမွေးနုတ်ပြီးနောက် အတွင်းသားများ ထုတ်ပစ်ကာ နှုတ်သီးနှင့်ခြေထောက်ကို ဖြတ်ပယ်ပစ်လေ။ ပြီးလျှင် ဆားနှင့်အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး ကောင်းစွာ နယ်ထားလေ။

ကညွှတ်လက်တစ်ဆစ်ခန့် အရှည်များရအောင် လှီးပြီး ရေဆေးကာ ရေဆူဆူတွင် ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥကို ဖောက်ပြီး ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် ဖယ်ထား၍ ကြက်ဥရည်နှင့် ခလောက်ပါ။ ပြီးလျှင် စာကလေးကို လိမ်းလူးပေးပြီး ဆီပူပူနှင့် ကျက်အောင် ကြော်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ခေါက်ပြား ရိုက်ပြီး အခွံရှင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးများကို အခွံခွာ၍ ခြောက်စိတ်စိတ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။

ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပြီးနောက် ကြက်သွန်နီကို ထည့်လေ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကညွတ်၊ သံပရာရည်နှင့်ဂျုံမှုန့်ထည့်မွှေလေ။ ၎င်းကို စာကလေးပေါ်တွင်လောင်း၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးမည်။

* * *

၂။ စာကလေးကောက်ညှင်းပေါင်းကြော်

စာကလေး	၁၀ ကောင်
ကောက်ညှင်းဆန်	၁ ဆုပ်
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၁ စေ့
ဝက်သား	၁ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဖက်ဆွတ်မှို	၁ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၁ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သားမှာ အဆီလွတ်ဖြစ်၍ ပုစွန်ခြောက်မှာ အသေးကလေးတွေဖြစ်သင့်ပေသည်။ စာကလေးကိုအမွေးနှင့်ခြေထောက်၊ နှုတ်သီးတို့ကို ဖယ်ရှားပြီးနောက် စအိုအနီးဝမ်းဗိုက်ဖက်မှ ဓားရာပေးကာ အတွင်းသားများအားလုံးထုတ်ပစ်လေ။

ထို့နောက် အတွင်းအပြင်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော၍ ရေစစ်ထားပါ၊ ရေစင်လျှင် စာကလေးများ၏ ဝမ်းဗိုက်တွင်းသို့ငံပြာရည်လောင်းထည့်ကာပြန်သွန်ယူပါ။ ကိုယ်ထည်၏ပြင်ပကိုကားဆား၊ ငံပြာရည်နှင့်နယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကောက်ညှင်းဆန်ကိုရေဆေး၍ ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်နေသောရေနွေးကိုလောင်းထည့်လိုက်၊ သွန်ပစ်လိုက်နှင့် ကောက်ညှင်း ဆန်ပျော့လာသည်အထိ (၄-၅) ကြိမ်လုပ်ပါ။

ကောက်ညှင်းဆန်ပျော့လာလျှင် ရေစစ်၍ထားပါ၊ ဖက်ဆွတ်မှိုကိုရေဆေးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းကာ ပုစွန်ခြောက်ကို လည်း ရေစိမ်၍ ပွလာလျှင် ဆယ်ထားပါ၊ အဆီလွတ်ဝက်သားကိုမူ နုပ်နုပ် စဉ်းထားပါ။

ပြီးလျှင် ဆီကျက်နေသောအိုးထဲသို့ ဖက်ဆွတ်မှို၊ ဝက်သားနှင့် ပုစွန်ခြောက်ထည့်ကာ ကျက်အောင်လှုံးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျက်လျှင်ကောက်ညှင်းနှင့်နယ်ပါ။ အချိုမှုန့်ပြောရည်နှင့် ဆားကို ချိန်ဆပြီး သမအောင်လုပ်၍ စာကလေး၏ဝမ်းခေါင်းတွင်းသို့ ဝင်နိုင်သမျှဝင်အောင် သွင်းလေ။

၎င်းအစာသွတ်စာကလေးများကို မြေအိုးတွင် ရေခံကာ ကျက်အောင် ပေါင်းလေ။ ပေါင်းချိန် နှစ်နာရီခန့်ကြာမည်။ စာကလေးကျက်လျှင် ပေါင်းအိုးမှ ထုတ်၍ ကြက်ဥ၊ ဂျုံမှုန့်လူး၍ ကြော်မည်။ နီရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပြီးနောက် ပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်၍ကော်ရည်လောင်း သုံးဆောင်ပါ။

❀ ❀ ❀

၃။ စာကလေးကြာမဆိုင်ဟင်းချို

စာကလေး	၁၀ ကောင်
ကြာမဆိုင်	၂ ပင်
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၄ စေ့စာ
သကြား	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ ဇွန်းခန့်
အချိုရည်	ဟင်းသောက်ပန်းကန် ၈ လုံး
အရက်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	၁ ကျပ်သား
ဆား	၁ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

စာကလေးကို အမွေးသန့်စင်ပြီးနောက် အူအသည်းကို ထုတ်ပယ်လေ။ ရေနှင့်ကောင်းစွာဆေး၍ ဆားနှင့် အရက်တို့နှင့်နယ်ပြီး ခဏထားလေ။

မုန်ညင်းစိမ်းချဉ်ဖတ်ကို ရေဆေးပြီး ရေကို ညှစ်ပစ်ပါ။ လက်နှစ်ဆစ်ရှယ်ရှိသော အရှည်လှီးလျက် ပန်းကန်စောက် ထဲထည့်ပါ။ မျှင်မျှင်လှီးထားသောချင်းကို ၎င်းအပေါ်မှာတင်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံတစ်ထပ်ချန်၍ ခွာထားကာ ချင်းပေါ်မှာ တင်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူပေါ်တွင် စာကလေးများကို စီထည့်လေ။

စာကလေးပေါ်တွင်သကြားဖြူး၍ အချဉ်လောင်းပြီးမှ ပန်းကန်ကို အဖုံးဖုံးပါ။ ပြီးလျှင် ရေခံ၍ မီးကျိုးခဲရဲရဲထည့်ကာ နှစ်နာရီခန့်ပေါင်းပါ။ စားခါနီးတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ချိုးထည့်လိုက ချိုးထည့်နိုင်သည်။ နှစ်နာရီကျော်လျှင် ချစ်ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

❖ ❖ ❖

၄။ စားတော်ပဲပြုတ်ကြော်

စားတော်ပဲ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၃ စေ့စာ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၃ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သွန်ကိုပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးထွက်လာချိန်တွင် နနွင်းမှုန့်ထည့်မွှေပါ။ ထို့နောက် ပဲပြုတ်ထည့်မွှေလေ။ ပြီးလျှင် အချိုမှုန့်နှင့်ဆားထည့်မွှေပါ။ ကောင်းစွာသမအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မွှေပြီးနောက် ခဏ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် အထက်အောက်လှန်ပေးပြီးချိန်တွင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။

စားတော်ပဲပြုတ်ကိုကြော်ရာတွင် အချိုမှုန့်မထည့်ဘဲလည်းကောင်းမွန်ပါသည်။ အချို့ကား ငံပြာရည်ထည့်ကြသည်။

▲▲▲

၅။ စောင်ချမ်းချဉ်ဟင်း

စောင်ချမ်းချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
မြေပဲစေ့	၁ ဆုပ်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၆ တောင့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

စောင်ချမ်းချဉ်သည် အရည်နှင့်အမြဲနေလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အရည်ချန်ပစ်ခဲ့သော စောင်ချမ်းချဉ်ဖတ်ကို ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆားနှင့် နနွင်းမှုန့်တို့ကို ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် လုံးရမည်။ လုံးစဉ်တွင် မြေပဲစေ့လှော်ပြီးသားကို ထောင်းထည့်ပါ။

စောင်ချမ်းချဉ်တွင်ပါသောအရည်ခန်းချိန်တွင် အနံ့ထွက်လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မြည်းစမ်းကြည့်ကာ အချဉ်လိုလျှင် စောင်ချမ်းချဉ်ဖတ်နှင့် ယူစဉ်ကညှစ်ပေးခဲ့သော အရည်ကို

ထည့်နိုင်သည်။ အပေါ်အငန်သင့်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်လိုက်ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ပြီး ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်သည်။

စောင်ချမ်းပင်သည် မိုးခေါင်ရေရှားဒေသတွင်ပေါ်များ၍ဩဂုတ်လတွင်အသီးမှ ခွဲထုတ်၍ အတွင်းမှအသားကိုသုပ်ချည်းဖြစ်စေ၊ အချဉ်ထည့်၍ ဖြစ်စေရောင်းချကြ၊ စားသုံးကြသည်။

☎☎☎

၆။ စောင်ချမ်းသီးကြော်

စောင်ချမ်းသီးဖတ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	ယင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

စောင်ချမ်းသီးဖတ်မှာ စောင်ချမ်းချဉ်မဖြစ်မီစောင်ချမ်းသီးထဲမှ ထုတ်ယူထားသော အသားများကို ရေစစ်ထားစဉ်ကာလအတွင်း တည်ရှိသော အသားများကို စောင်ချမ်းသီးဖတ်ခေါ်သည်။ ၎င်းသည်ဒေသီယအစားအစာဖြစ်၍ သက်ဆိုင်ရာဒေသရှိ ဈေးများတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းကို ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီးနောက်ဆားနှင့် နနွင်းသင့်ရုံထည့်ကာ နယ်ထားလေ။ ကြက်သွန်နီကို နနွင်းသင့်ရုံနှင့် ဆီသတ်ကာ ပုစွန်ခြောက်ကိုထောင်းပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့် အတူထည့်ပါ။ အနည်းငယ်မွှေပြီးနောက်တွင် စောင်ချမ်းသီးထည့်ပါ။ ငံပြာရည် ထည့်ပါ။

စောင်ချမ်းသီးဖတ်မှ ထွက်သော ရည်များခန်းအောင် အဖုံး ဖုံးထားပါ။ အရည်ခန်း၍ ဆီပြန်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၍အုပ်ပါ။ အတန်ငယ်ခြောက်လျှင် အပေါ့အငန်ပြင်ဆင်၍ သုံးဆောင်ပါ။

✣ ✣ ✣

၁။ ဆလတ်ရွက်သုပ်

ဆလတ်	၅ ပင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆလတ်ကို အမြစ်ဖြတ်ပြီးနောက် ရေစင်စင်ဆေးလေ။ ပြီးလျှင် အရွက်များမှ အကြွမ်းများကို ဖယ်ပစ်ကာ ပင်စည်ပါ ပါးပါးနုနုလှီးပါ။ ဆီအိုးတွင် နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်အနီနှင့်အဖြူကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပါ။

ဘဲဥကိုပြုတ်ပြီးခွာနှင့်လှီးထားပါ။ ပြီးလျှင်ဆလတ်နှင့် ကြက်သွန်ကြော်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီကျက်တို့ကို ဘဲဥနှင့်အတူ ပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်သုပ်၊ အပေါ့အငန်ပြင်ဆင်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

❑❑❑

၂။ ဆိတ်ကလီစာဟင်း

ဆိတ်ကလီစာ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ကရဝေး	၃ ရွက်
သစ်ကြံပိုး	၂ ခေါက်
လေးညှင်း	၅ ပွင့်
ငရုတ်ကောင်း	၂ စေ့
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆိတ်ကလီစာကို သန့်ရှင်းသော ရေနှင့်ဆေးကြောပြီးနောက် အတုံးကလေးများတုံးထားလေ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နှင့် ချင်းတို့ကို ညက်စွာထောင်းပါ။ ဆိတ်ကလီစာကို ဆား၊ နနွင်း သင့်ရုံနှင့် ငံပြာရည်ထည့်ကာ နယ်ထားပါ။

ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်အောင် ချက်ပြီးနောက် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ကို ထည့်၍ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ထွက်လာချိန်တွင် ဆိတ်ကလီစာကို ထည့်မွှေပါ။ ဆိတ်ကလီစာမှ ရေများအထွက် ရပ်ပြီး၊ ကြော်၍မွှလာလျှင် ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။

ရေကိုအသားမြှုပ်ရုံသာထည့်၍ တစ်ဝက်ခန့်ဆူသော် ကရဝေး၊ သစ်ကြံပိုး၊ လေးညှင်းနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကိုထည့်မည်။ ဆီပြန်အောင် မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ချက်မည်။

***

၃။ ဆိတ်နံရိုးဟင်း

ဆိတ်နံရိုး	၂၅ ကျပ်သား
ကုလားပဲ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်

လေးညှင်း	၂ ပွင့်
ငရုတ်ကောင်း	၂ စေ့
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆိတ်နံရိုးကို ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက်ခပ်သေးသေး တုံးထားလေ။

ကုလားပဲကို နူးနပ်အောင် ပြုလုပ်ထားစဉ်ငရုတ် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။

ပြီးလျှင် ဟင်းအိုးထဲတွင် ဆိတ်နံရိုးများထည့်၍ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်တို့ကို ထည့်နယ်ပါ။ တစ်ဖန် နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဆီနှင့် ငံပြာရည်ကိုလည်း ထည့်နယ်ပါဦး၊ ထို့နောက် မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အငွေ့လာလျှင် (၃-၄)ကြိမ်မွှေပြီး ရေထည့်ပါ။

ထည့်ရမည့်ရေမှာ ဆိတ်နံရိုးမြုပ်ရုံသာ ဖြစ်သည်။ အဖုံးအုပ်၍မီးငွေ့ငွေ့နှင့်ချက်ပြီးနောက် ဆိတ်နံရိုးနူးလာလျှင် ပြုတ်ထားသောပဲကိုထည့်ပါ။ လေးညှင်း(၂) ပွင့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းစေ့လည်းထည့်ပါ။ ခဏအုပ်ထားပြီးလျှင် အပေါ် အဝင်နံ့ပြင်ဆင်၍ အရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် သုံးဆောင်ရန်ဖြစ်ပေပြီ။

❀ ❀ ❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ဆိတ်သားစဉ်းကော

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
အာလူး	၃ လုံး
ထောပတ်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဂျလေဘီမုန့်	၂ ခု
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
ကရဝေးရွက်	၃ ရွက်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆိတ်သားကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် အကျိအချွဲများလှီးပစ်ကာ စဉ်းကောလေ။ ကြက်သွန်နီ (၂)ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အာလူးကိုလည်း စဉ်းကောပါ။

ကျန်သော ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ထောပတ်နှင့်ဆီသတ်ပါ။ စဉ်းကောထားသော အရာများတွင် ဂျလေဘီမုန့်ကို မှုန့်ညက်အောင်လုပ်ပြီးထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ နယ်ပါ။

ဆီသတ်ထားသော ကြက်သွန်နီလာလျှင် နယ်ထားသော အရာများ ထည့်၍ လုံးမည်။ ရေထည့်ခါနီးတွင် ကျန်သော အရာများထည့်မွှေကာ ရေနွေးသင့်ရုံထည့်ပြီး ချက်မည်။

ရေမထည့်ဘဲဆီများများ မီးပြင်းပြင်းနှင့် ကျော်လျှင်လည်း ဟင်းလျာမှုကွဲတစ်မျိုးရနိုင်ပေ၏။

✿ ✿ ✿

၅။ ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်း

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ကရဝေး	၃ ရွက်
သစ်ကြံပိုး	၂ ခေါက်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်းတစ်ဝက်
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၃ စေ့
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆိတ်သားသည် အဆီအရွတ်လုံးဝမပါသော အသားချည်းဖြစ်ရပါမည်။ ၎င်းကိုကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် ကြီးလွန်း မငယ်လွန်းသော အတုံးလုံးလုံးများရအောင် တုံးလေ။

အုန်းသီးကိုခြစ်၍ အုန်းနို့ယူထားပါ။ ငရုတ်သီးကို

www.burmeseclassic.com

ညက်အောင် ထောင်းပြီးနောက် ကြက်သွန်များကိုလည်း ထည့်ပြီး ညက်ညက်ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် အိုးတွင် ဆိတ်သားတုံးတွေထည့်ကာ အထက်ပါအထောင်းအပြစ် ငံပြာရည်များ၊ မှုန့်ကြွပ်မှုန့်၊ ဆားသင့်ရုံနှင့် ဆီထည့်ပြီး နှာနှာနယ်ပေးပါ။

ကောင်းစွာ နယ်ပြီးနောက်တွင် မီးပြင်းထိုး၍ ထည့်ပါ။ ဆိတ်သားမှ ထွက်သော အရည်များကုန်ခါနီးလျှင် မီးလျှော့မည်။ အုန်းနို့လောင်း၍ မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ချက်မည်။ အဖုံးဖုံးထားမည်။ အသားမာနေသေး၍ ရေလိုသေးသည်ထင်လျှင် ချင့်ချိန်၍ ရေနွေးထည့်မည်။ သစ်ကြံပိုး၊ ကရဝေးနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ဆီပြန်ခါနီးတွင် ခတ်၍ ခဏအုပ်ထားပါလေ။

❋ ❋ ❋

၆။ ဆိတ်သားလုံးဟင်း

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်းဇွန်းဝက်
ချင်း	၁ ကျပ်သားခန့်
မဆလာ	စားပွဲဇွန်းနှင့်တစ်ဝက်
မှုန့်ကြွပ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း

ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အကျိအချွဲနှင့်အကြောအရွတ်အရိုးများ မပါနေသော ဆိတ်သားမှသာ သင့်လျော်ပေမည်။ ၎င်းကို အသားကြိတ်ကိရိယာတွင် ကြိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ဓားနှင့် စဉ်းကော၍ဖြစ်စေ၊ ကြေအောင်ဆောင်ရွက်လေ။

ပြီးနောက် ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီးနောက် ဆိတ်သားကို ထည့်ထောင်းလေ။ ကောင်းစွာ ညက်လျှင် ဗန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ဆိတ်သားထောင်းကို ထည့်ကာ ငံပြာရည်၊ မဆလာ၊ မှုန့်ကြွပ်နှင့်ဆားအနည်းငယ်ထည့်နယ်လေ။

ထို့နောက်နယ်ပြီးသော ဆိတ်သားကို ကွမ်းသီးလုံးအရွယ်ရှိ အလုံးများလုံးမည်။ မီးပြင်းပြင်းနှင့် ကြော်ပြီးစားမည်။ သို့သော် အရည်နှင့်စားလိုသော် မီးပြင်းပြင်းနှင့်မကြော်ဘဲ မီးသင့်သင့်နှင့် ကြော်အပြီး၌ ရေအနည်းငယ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ချက်လေ။

❋ ❋ ❋

၆။ ဆိတ်သားအမျှင်ကြော်

ဆိတ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ချင်း	၂ ကျပ်သား
မျှစ်	၁၅ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၆ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
မှို	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆိတ်သားကို သန့်ရှင်းပြီးနောက်ကောင်းစွာ ရေဆေးကာ သေးသေးမျှင်မျှင်လှီးပြီး ဆားနှင့်နယ်လေ။ နယ်သားကျလျှင် ဆီနှင့်ကြော်လေ။

မျှစ်၊ မှိုနှင့် ချင်းတို့ကိုလည်းမျှင်မျှင်လှီးပါ။ ချင်းနှင့်ဆီသတ်ပြီးနောက် မှိုနှင့် မျှစ်ကိုထည့်ပါ။ အနည်းငယ် မွှေပြီးသောအခါ ဆိတ်သားကြော်ကို ထည့်၍ လုံးပါ၊ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

ဆိတ်သားမှ ထွက်သောအရည်၊ မျှစ်နှင့်မှိုမှထွက်သောရည်နှင့်မနူးနပ်သေး၊ မခြည့်သေးလျှင် ရေနွေးသင့်ရုံထည့်ပါ။ နူးနပ်ချိန်တွင် ကော်ရည်ချက်၍ လောင်းပြီးစားနိုင်ပေပြီ။

❄ ❄ ❄

၁။ ထနောင်းရွက်သုပ်

ထနောင်းရွက်	၁ ပြည်
ဆီ	တစ်ဆယ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
အာလူး	၅ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
မြေပဲလှော်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း

နှမ်းလှော်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
မန်ကျည်းမှည့်	သင့်ရုံ
သံပရာသီး	၁ လုံး
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ထနောင်းရွက်နုများကို အာလူးနှင့်ရောကာ ပြုတ်လေ။ နှစ်မျိုးလုံးကျက်သောအခါ တစ်မျိုးစီခွဲကာ အာလူးကို ပါးပါးလှီးပါလေ။

ဆီအိုးတွင် နနွင်းကိုသင့်ရုံထည့်ကာ ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုထည့်ပြီးကြော်ပါ။ ကြက်သွန်များကြွပ်လာလျှင် ထနောင်းရွက်ကို ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီး ထည့်ပါ။ ကျန်ပစ္စည်းများကိုလည်း ထည့်ကာ နှံ့စပ်အောင်နယ်ရပါမည်။

အပေါ်အငန် မြည်းစမ်းကြည့်ပြီးနောက် အချဉ်နှစ်မျိုးအနက် မန်ကျည်းနှစ်အရည်နှင့် သံပရာရည်ကို ကြိုက်ရာထည့်သွင်းသုံးစွဲပါလေ။

***

၂။ ထမင်းရေခန်း

ဆန်တွင် ပါဝင်သော အဖိုးတန် အာဟာရ ဓာတ်များအလဟဿ မဖြစ်စေရန် ဤနည်းကို ဖော်ပြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆန်ကိုအမှိုက်သရိုက်နှင့်စပါးလုံးများရွေးပြီးနောက် ဆန်ကွဲချလိုက ချလေ။ ဆန်ကွဲမချလိုလျှင် ရေနှင့်ဖွဖွ ကလေး ဆေးပါလေ။ လက်နှစ်ဘက်နှင့် ပွတ်မဆေးပါနှင့်။ သုံးထပ်လည်း မဆေးပါနှင့်။ ဖုန်နှင့်အမှိုက်များစင်ကြယ်စေရန် တစ်ထပ်သာ ဖွဖွကလေးနှံ့အောင် ဖွပေးပါလေ။

ပြီးလျှင် ရေထည့်မည်။ ဆန်သစ်ဖြစ်ပါက ဆန်၏ အထက်တွင် ရေသည်လက်တစ်ဆစ်ခွဲထည့်မည်။ ဆန်ဟောင်းမှု ရေကိုဆန်၏အထက်တွင် လက်တစ်ဆစ်သာထည့်ကာ မီးမှန်မှန်နှင့် တည်မည်။

များများမမွှေရပါ။ ရေဆူကာနီးတွင် တစ်ကြိမ်၊ ဆူပွက်နေချိန်တွင် နှစ်ကြိမ်ခန့်မျှသာ နှံ့အောင် မွှေပေးရ၏။ ရေသည်ဆန်စေ့၏ မျက်နှာပြင်အောက်သို့ ကျသွားပါက မွှေရန် မလိုတော့ပါ။ အဖုံးကိုလည်းမကြာခဏမဖွင့်ပါနှင့်၊ မီးကိုလည်း မပြင်းပါစေနှင့်။

ထမင်းစေ့အထက်တွင် ရေမရှိတော့ဘဲ ဖုံးထားမှသာ အမြှုပ်များ တက်လာချိန်တွင် မီးနည်းပါက ထမင်းပျော့မည်။ မီးပြင်းပါက ထမင်းအိုးတူးမည်။ ချက်ရင်းတတ်လာပါလိမ့်မည်။ ထင်း၊ မီးသွေးအကုန်သက်သာ ည်။ အာဟာရဓာတ်မဆုံးပါးပါ။ စမ်းသပ်ကြည့်စေလိုပါသည်။

❋ ❋ ❋

၃။ ထောပတ်ထမင်း

ဆန်	၂ စလက်
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

ဆီ	၅ ကျပ်သား
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကုလားဆေး	၄ ရွက်
သစ်ကြံပိုး	၁ မတ်သား
ဆား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငကျွဲဆန်ကဲ့သို့သော ဆန်နှို့ဆီဘူး လေးလုံးကို ရေတစ်ထပ်သာဆေးပြီးနောက် စိမ်ထားလေ။

ထောပတ်နှင့်ဆီကိုရောနှောပြီးဆီအိုးတွင် ထည့်ပြီးနောက် သစ်ကြံပိုးခေါက်နှင့် ကုလားဆေးရွက်ကိုထည့်ကာဆီသတ်မည်။

ဆန်ကိုဆယ်မိနစ်ခန့်စိမ်ပြီးနောက်ဆယ်ယူ၍ ရေစစ်ထားမည်။ ဆီချက်အိုးမှ အနံ့ထွက်လာချိန်၌ ထိုဆန်ကို ထည့်မွှေမည်။ (၄-၅-၆)ကြိမ်မွှေပေးပြီးနောက် ရေကို ထမင်းရေခန်းချက်နည်းအတိုင်း ထည့်မည်။

မီးငွေ့ငွေ့နှင့်ထား၍ ဆန်စေ့နပ်ခါနီးတွင် ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာကာ အလုံးလိုက်ထည့်လေ။ အဖုံးပြန်အုပ်ထားပြီး နပ်သည်အထိ စောင့်လေ။

❋ ❋ ❋

၁။ ဒံပေါက်ထမင်း

ဆန်	၂ စလယ်
ကြက်	၅၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဒိန်ချဉ်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ချင်း	၅ မူးသား
ကရဝေးရွက်	၅ ရွက်
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆန်မှာ ဆန်ကောင်းဖြစ်၍ ကြက်မှာ တစ်ကောင်လုံးဖြစ်သင့်ပေသည်။ ကြက်ကို ရေကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် လည်ပင်း၊ တောင်ပံနှင့် ခြေထောက်တို့ကိုဖယ်ပစ်လေ။ ပြီးလျှင် ရင်အုပ်နှစ်ခြမ်းနှင့်ပေါင်နှစ်ခြမ်းရအောင် လုပ်လေ။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ချင်းကို ညက်စွာထောင်းပြီး ကြက်သားနှင့်နယ်မည်။ ၎င်းနောက် ငံပြာရည်သင့်ရုံ ထည့်နယ်မည်။ ပြီးလျှင်ဒိန်ချဉ်ထည့်ပြီးနယ်ဦးမည်။ နယ်ပြီးသောအခါအိုးတွင် သိပ်ထားမည်။

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးပြီး တစ်ဝက်ကို ကြွပ်အောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ထားမည်။ ကျန်တစ်ဝက်ကို သစ်ကြံပိုး၊ လေးညှင်း၊ ကရဝေးရွက်နှင့်အတူ အနံ့ထွက်အောင် ဆီသတ်၍ ကြက်သားကိုထည့်လှုံးမည်။ ကြက်သားအရည်ခန်းသည်အထိ အဖုံးအုပ်ထားမည်။ ကြက်အရည်ခန်းသော်လည်း အသားမနူးသေးက ရေနွေးသင့်ရုံထည့်ပြီး နူးအောင်ချက်မည်။

ဆန်ကို ထမင်းရည် ငှဲ့ချက်သော နည်းနှင့် ချက်မည်။ ထမင်းရည်ငှဲ့ရာတွင် အိုးစောင်းမငှဲ့ဘဲ တောင်းခံ၍ဖြစ်စေ၊ အဝတ်ခံ၍ဖြစ်စေ မှောက်ထားမည်။

ဒံပေါက်တည်မည့်အိုးအောက်ခြေကို ဆီရွှဲရွှဲသုတ်၍ ထမင်းတစ်ထပ်ထည့်မည်။ ၎င်းနောက်ကြက်သား၊ ၎င်းနောက် ထမင်းစသည်ဖြင့် တစ်ထပ်စီထည့်မည်။ အပေါ်ဆုံးမှ ထမင်းရှိရမည်။

ဆီကျန်နှင့် ထောပတ်ကိုရောကာ ချက်မည်။ ထောပတ်ကျက်လျှင် ထမင်းပေါ်မှ ထောပတ်ရည်ကို နှံ့စပ်အောင် လောင်း၍ ကြက်သွန်ကြော်နှင့် အမွှေးအကြိုင်များအုပ်ကာ နှပ်မည်။ မီးကျီခဲရဲရဲနှင့်အငွေ့လာအောင်နှပ်လေ။

✳ ✳ ✳

၂။ ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို

ဒန့်ဒလွန်ရွက်	၂ စည်း
ငါး	၄ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နယ်ထားလေ။ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ငါးနှင့်လုံးလေ။ ရေထပ်မထည့်နှင့်။ ငါးကျက် သလောက်ရှိမှ ကောင်းစွာရေဆေး၍ ဖွဲ့သင်ထားသော ဒန့်သလွန် ရွက်ထည့်မည်။ အနည်းငယ်မွှေပေးပြီးနောက် ဆူဆဲရေနွေး ထည့်မည်။ အပေါ်အငန်မြစ်ဆင်ကာ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြား ရိုက်ထည့်မည်။ ခဏအုပ်ပြီးနောက် သုံးဆောင်နိုင်ပြီ။

အမှာယ်၍ ငါးသည်အစိမ်းမဟုတ်ဘဲ အကင်၊ အကြော် နှင့်ဟင်းဖြစ်လျှင် အိုးတည်ကတည်းက ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည် နှင့် ရေထည့်လေ။ ရေမှာ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ငါးလုံးစာခန့် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုရေဆူလျှင် ဟင်းရွက်ခတ် အပေါ်အငန်လိုသလို ငံပြာရည်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ရန် တို့ဖြစ်ပေ၏။

♠♠♠

၃။ ဒန့်သလွန်သီးဟင်း

ဒန့်သလွန်သီး	၁၀ တောင့်
ငါး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဒန့်သလွန်သီးမနုမရင့်များကို ထိပ်နှစ်ဖက်တိ၍ လက် သုံးလုံးအရွယ်၊ လက်လေးလုံးအရွယ်များဖြတ်ပြီး အကြောသင် လေ။ ငါးကို ဆား၊ နနွင်း နယ်ထားလေ။

ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး ငါးကို ထည့်တုံးပါ။ ငါးမှ ထွက်သောအရည်ကုန်လျှင် ဒန့်သလွန်သီး၊ မဆလာနှင့် ငံပြာရည်ထည့်မွှေပါ။ အားလုံး လုံးမိချိန်တွင် ဟင်းရည်နှင့် ပျစ်ပျစ်စားလိုက အာလူး (၃-၄) လုံးကိုအခွံခွာပြီး ထည့်ပါ။ မထည့်လိုလျှင် ဒန့်သလွန်သီးကျက်ကိုချိန်မှန်းပြီး သင့်လျော်ရုံရေကို ချိန်ဆထည့်လေ။

ငါးအစိမ်းမဟုတ်လျှင် တစ်ခါတည်းမြှင်ပြီးချက် နိုင်သည်။ ငါးအစားပုစွန်ခြောက်၊ ဘဲဥပြုတ်ထက်ခြမ်းကွဲ ဘဲဥ ပြုတ်ကြော်ထည့်နိုင်သည်။ ဒန့်သလွန်သီး ကျက်လျှင် စားနိုင် ပေပြီ။

❄❄❄

၄။ ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချို

ဒန့်သလွန်သီး	သုံးတောင့်
ငါးကင်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဒန့်သလွန်သီးကိုပြာပူအုံး၍ ထက်ခြမ်းခွဲကာ အသား များကိုဖွန်းနှင့်ခြစ်၍ ဟင်းအိုးတွင် ထည့်လေ။ ထို့နောက် ငါးကင်ကို အရိုးထွင်၍ လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီး ၍ လည်းကောင်း၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်၊ ဆား သင့်ရုံတို့နှင့် အတူ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေသင့်ရုံထည့်ပြီးမီးဖိုပေါ်တွင် တည်လေ။ ဟင်းရည်ဆူပြီးနောက် ခဏစောင့်ကာ အပေါ်အငန်ကြိုက်သလို ပြင်ဆင်လိုက်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ။

၁။ ပုစွန်ချဉ်သုပ်

ပုစွန်	၂၅ ကျပ်သား
ထမင်း	၂၅ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုစွန်ပြုတ်၊ ပုစွန်မီးကင်ကို သံပရာသီးညှစ်ကာ အခြား လိုအပ်သော အဆာများထည့်ပြီး သုပ်စားလျှင်လည်း တစ်မျိုး အရသာရှိပါသည်။ လက်ထည့်ချဉ်ကိုမှ စားလိုပါက အောက်ပါ အတိုင်း ဆောင်ရွက်လေ။

ပုစွန်လတ်လတ်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးနောက် အခွံခွာခေါင်းဖြတ်ပြီး ဆား၊ နနွင်းနယ်ထားမည်။ ထမင်းကို အေးစက်နေအောင် ထားပြီးလျှင် ပုစွန်နှင့်အနယ်နာအောင် နယ်ပေးမည်။ ပြီးလျှင်သန့်ပြန့်သောဖန်ဘူးသို့မဟုတ် စဉ့်အိုး တွင်ထည့်ကာ ကုပ်နှိပ်လျက် နေပူသောနေရာတွင် မှောက် ထားမည်။

(၃-၄)ရက်ကြာလျှင် ပုစွန်ချဉ်ရပြီး ၎င်းကိုကြက်သွန်မြိတ် ဆီ၊ ငံပြာရည်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နှင့် အစိမ်းလည်းသုပ် စားနိုင်သည်။ ဆီချက်ပြီးလည်း သုပ်စားနိုင်သည်။

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ပုစွန်ချဉ်ဟင်း

ပုစွန်ချဉ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငရုတ်သီးခြောက်ကိုရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းမည်။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်မည်။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးနှင့် ငံပြာရည်ကို ထည့်မွှေပြီးနောက် ပုစွန်ချဉ်ကို ရေဆေး၍ ထည့်မည်။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးကာ ပုစွန်ချဉ်၊ ဆီတို့နှင့်လုံးမိချိန်တွင်ထည့်မည်။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဆီပြန့်ခါနီးတွင်ဖြစ်စေ၊ အပေါ်အငန်မြည်းစမ်းပြီးခပ်ယူသုံးဆောင်နိုင်ပြီ။

❋ ❋ ❋

၃။ ပုစွန်ခြောက် ဆူးပုပ်ကြီးဟင်း

ဆူးပုပ်ရွက်ကြီး	၂၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၂ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၅ ဇွန်း
စိမ်းစားငါးပိ	၅ မတ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပိကို ရေဆေးကာ အရည်ဖျော်ထားပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့ထုတ်ထားမည်။ ဆူးပုပ်ရွက်ကို ကောင်းစွာရေဆေး၍ ရွက်ရင့်နှင့် အပုပ်များသန့်စင်ထားရမည်။ ကြက်သွန်တို့အသင့်လှီးထားပြီးငရုတ်သီးနှင့်ပုစွန်ခြောက်ကို ထောင်း ထားမည်။

အသင့်စီစဉ်ပြီးသွားသော် ဟင်းအိုးတွင် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်နှင့် ရေ (၁၀)လုံးခန့်ထည့်မည်။ အသင့်ပြင်ဆင်ထားသော ပစ္စည်းများကို ဆူးပုပ်ရွက်ချန်ပြီး ထည့်မည်။

ဟင်းရည်ဆူပြီးနောက်၌ အပေါ်အငန်မြည်းကာ ငံပြာရည်ထည့်မည်။ ဆူးပုပ်ရွက်ကိုစီပြီးဆည့်လျှက်အပေါ်မှ ဆီဖျန်းပေးမည်။ အဖုံးအုပ်ကာ နှပ်ထားမည်။

ဟင်းရည်ညှီးလျှင် ခက်ရင်းနှင့် အထက်အောက်လှန်ပေးမည်။ အဝါရောင် သန်းလာသည်အထိ အဖုံးအုပ်လျက်နှပ်ထားလေ။ ဆူးပုပ်အဖလေးကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်းချက်စားနိုင်ပေသည်။

❋ ❋ ❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ပုစွန်ကြော်

ပုစွန်ထုပ်	၂၅ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

လတ်ဆတ်သော မကြီးလွန်း မငယ်လွန်းသည့်ပုစွန်ထုပ်များကိုရေနှင့်ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် အခွံခွာလေ။ အခွံခွာပြီးသော အသားချိန်သည် ၂၅ ကျပ်သား ရှိပါစေ။

၎င်းကိုငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဆားသင့်ရုံထည့်ကာ နယ်ပြီးလျှင် ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ထားသော ဂျုံနှင့်နယ်မည်။ တစ်ဖန်ကောင်းစွာခလောက်ထားသော အကာရည်တွင်စိမ်ထားရမည်။

ဆီအိုးတည်၍ ဆီအကျက်တွင် ပုစွန်များကိုထည့်ကြော် မည်။ နီလာအောင်ကြော်ပြီးချိန်တွင် သုံးဆောင်ရန်အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။ ထိုမှတစ်ဆင့် ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် ဆားနယ်ကာ အခြားဘာမျှမထည့်ဘဲ ဆီတွင် ကြော်သော မြန်မာနည်းလည်းရှိသေးသည်။

***

၅။ ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်

ပုစွန်ထုပ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုစွန်ထုပ်ကိုကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် အခွံသင်လေ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားမည်။ ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုထောင်း၍ ဆီသတ်ရမည်။ ၎င်းနောက် ပုစွန်ထုပ်ကို ထည့်၍ အရည်ကုန်အောင် လုံးမည်။ အရည်ကုန်လျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင်အဖုံးအုပ်ကာ ချက်မည်။

***

၆။ ပုစွန်ထုပ် နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း

ပုစွန်ထုပ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ချင်း	၅ မူးသား
ဝက်ဆီ	၅ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီးအရည်	စားပွဲဇွန်း ၁၄ ဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း
အချိုရည်	စားပွဲဇွန်း ၁၆ ဇွန်း
နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ကြာစွယ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၈ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	ရွေးကြီး ၄ စေ့စာ
ဆား	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုစွန်ထုပ်ကို ရေကောင်းရေသန့်နှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီးနောက် အခွံခွာကာ နှစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် (၃)ပိုင်းပိုင်း၍ ရေစစ်ထားရသည်။ ပြီးလျှင် ဝက်ဆီနှင့် နီရောင်သမ်းလာသည် အထိ ကြော်မည်။

ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ရမည်။ ကြက်သွန်များကြွပ်ချိန်တွင် ပုစွန်ကြော်၊ အချိုရည်၊ ဆားနှင့် သကြား ကို ထည့်ပြီး (၃-၄)မိနစ်ခန့် ဖုံးအုပ်၍ ချက်ရသည်။

ပုစွန်အသား အနေတော်ရပြီးဖြစ်ပါက ခရမ်းသီးအရည် ကြာစွယ်မှုန့်တို့ကို ဖျော်ရည်ချက်ကာ လောင်း၍ နှမ်းမှုန်း ရောက်ကောင်းမှုန့်ဖြူးလိုက်လျှင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ။

၇။ ပဲကြီးဟင်းဆီပြန်

ပဲကြီး	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆူးပုပ်ရွက်	တစ်စည်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပဲကြီးသည် အခွံချွတ်ပြီးသော ပဲကြီးရေစိမ်ဖြစ်ရပါမည်။ ၎င်းကို ရေသန့်ရေအေးနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက်

နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နှင့်ဆီထည့်၍ အနည်းငယ် နှံ့ရုံမွှေမည်။ ရေသင့်ရုံထည့်ကာ ချက်မည်။

ပဲကြီး နူးခါနီးတွင် ကြက်သွန်နီကို လှီးထည့်မည်။ ဆားနှင့်ငံပြာရည်လည်းဖျန်းပြီးထည့်မည်။ မွှေလိုသော် မမွှေဘဲ အိုးကိုလှုပ်ပေးရသည်။ အရည်ဆူပြီးနောက်တွင် မီးပြင်းမထိုး ရပါ။

ဆီပြန်သော် ဆူးပုပ်ရွက်ကိုရေဆေးပြီးခတ်ကာချစား နိုင်သည်။ ဆူးပုပ်ရွက်မကြိုက်သော်ကြက်သွန်ဖြူကိုဓားပြားရိုက် ကာ အုပ်နိုင်သည်။ ပဲကြီးဟင်းချိုမှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ဆီပြန်ခြင်းနှင့် ရေများခြင်းသာခြားနားသည်။

⁂

၈။ ပဲငါးပိငါးပေါင်းဟင်း

ပဲငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငါး	၂၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီးစေ့ ၅ စေ့
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင်
ဝက်သား	၅ မတ်သား
ဝက်ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးသည် ငါးကြင်းတစ်ကောင်လုံးဖြစ်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန် ပြေမည်။ ၎င်းကို အကြေးထိုးပြီးနောက် ကောင်းစွာရေဆေးကာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောကုန်းမှခွဲရသည်။ ကျောရိုးကိုထုတ်ပစ်မည်။ ဆားနှင့် သကြားထည့်ထားပြီး နယ်ထားမည်။

ဝက်သားနှင့် ချင်းကို မျှင်မျှင်လှီးထားမည်။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို သင့်ရုံအရွယ်ဖြတ်ကာ ပန်းကန်ထဲထည့်မည်။ ငါးအပေါ်ကငါးကိုတင်၍ ငါးပေါ်တွင် ချင်းနှင့်ဝက်သား တင်၍ ရေခံပြီးပေါင်းမည်။ မီးပြင်းနှင့်ပေါင်းမည်။

(၁၄-၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာသောအခါ ပဲငါးပိကိုဝက်ဆီနှင့် ဆီသတ်သည်။ ပေါင်းထားသော ငါးကို ထုတ်ယူကာ အချိုမှုန့် ဘည့်ရသည်။ ပဲငါးပိဆီသတ်ကိုလောင်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

❀ ❀ ❀

၉။ ပဲထမင်း

ဆန်	၁ ခွက်
ပဲနီလေး	၁ စလယ်
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ဆီ	၈ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	၂ ကျပ်သား
လေးညှင်း	၁၀ ပွင့်
ကရဝေး	၁၀ ရွက်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆန်ကောင်းကောင်းနှိုဆီဘူးလေးလုံးစာကို ကောင်းစွာ ရွေးသန့်ပြီးနောက် ရေကောင်းရေသန့်တွင် စိမ်ထားလေ။

ပဲနီလေးကိုလည်း အမှိုက်သရိုက်နှင့်ခဲများရွေးစင်ပြီးလျှင် ရေစိမ် ထားရသည်။

ကြက်သွန်အနီအဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ထောင်းပြီးဆီသတ် မည်။ ကရဝေးနှင့် လေးညှင်းကိုပါ ထည့်မည်။ ၎င်းအထဲသို့ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် (၃)ဇွန်းစာရှိသောဆားကိုလည်း ထည့် မွှေမည်။ ပြီးလျှင် ရေစိမ်ထားသော ဆန်ကိုဆယ်ယူပြီး ထည့်ကာ ဆန်၏အပေါ်တွင် ရေလက်တစ်ဆစ်ရှိအောင် ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားလေ။

ဆန်စေ့ကိုကော်ကြည့်ပါ။ တစ်ဝက်ခန့်နပ်နေသည်ကို တွေ့လျှင် ရေစိမ်ထားသောပဲကိုထည့်မွှေလေ။ မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ထားကာ ဖုံးအုပ်၍ နှပ်ရသည်။

၁၀။ ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းချို

ပဲနီလေး	၁၀ ကျပ်သား
ကြာဆံ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၅ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပဲနီလေးကိုရွေးချယ်သန့်စင်ပြီးနောက် ရေကောင်း ရေသန့်နှင့်အနည်းငယ်ဆေးလေ။ ပြီးလျှင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ် လူးကာ ရေပေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၅)လုံးခန့်ထည့်၍ ပြုတ်ရ သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီးထားမည်။ ကြာဆံကို ရေစိမ်ထားမည်။ ဝဲနီလေးနူးချိန်တွင် ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ကြာဆံနှင့် ကြက်သွန်ထည့်၍ ချက်မည်။ ခဏကြာလျှင် ကြာဆံကျက်မည်။ အပေါ်အခင်းပြင်ဆင်၍ ကြက်သွန်ဖြူကြားပြားရိုက်အုပ်လေ။

~ ~ ~

၁၁။ ပုန်းရည်ကြီးသုပ်

ပုန်းရည်ကြီး	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၄ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုန်းရည်ကြီးဆိုသည်မှာ၊ မြေကောင်းမှထွက်ရှိသော ပဲပိစပ် အစေ့ထွားအစေ့သန်များကို ပြုတ်ရာမှ ရရှိသော ပဲပြုတ်ရည်ကိုအနှစ်ကျအောင်ကျိုထားသော ပဲပြုရည်အနှစ်ပင်ဖြစ်သည်။

ပုန်းရည်ကြီးတွင် ပဲပြုတ်ဖတ်များခြေမထည့်ရပေ။ ခြေထည့်လျှင် ခဏချင်းမှိုတက်တတ်သည်။ အရသာမကောင်း။ မန်ကျည်းမှည့်ရည် ဖျော်ထည့်ထားသော ပုန်းရည်ကြီးအတု များကြောင့်စမ်းပျက်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုန်းရည်ကြီးအစစ်အမှန်

တွင် မည်သည့်အရာမျှ ရောစွက်ထားခြင်း မရှိသည့်အတွက် သန့်ပြန့်စွာထားပါက မှိုတက်ခြင်း၊ ပုပ်ခြင်းမရှိချေ။

၎င်းသည် အသန့်ကြိုက်၏။ ဘူးခွက်သန့်ပြန့်ရသည်။ ဆီကောင်းဆီသန့်နှင့် ထားရသည်။ သုပ်ထားသောပုန်းရည်ကြီးမှာ အဆိမ့်မျိုးဖြစ်၍ ဟင်းလျာနှင့် တွဲဖက် ချက်စားသောပုန်းရည်မှာ အချဉ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

ငရုတ်သီးနှင့်ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစိမ်ထားစဉ် ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကို အခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီးထားမည်။ ငရုတ်သီးရေနူးလျှင် ထောင်းမည်။ ညက်လျှင် ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်ထောင်းမည်။ ပြီးလျှင် ဆီပူထိုးမည်။

ပါးပါးလှီးထားသောကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းမည်။ ၎င်းနောက် ပုန်းရည်ကြီးကို ပန်းကန်ထဲထည့်၍ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးကြော်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းတို့ကို ထည့်နယ်မည်။ အပေါ်အခင်းကိုဆားနှင့် ပြင်ပါလေ။

✉ ✉ ✉

၁၂။ ပုန်းရည်ကြီးဟင်း

ပုန်းရည်ကြီးဟင်း	၅ ကျပ်သား
ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သားသုံးထပ်သားကို ကောင်းစွာ ဆေးကြော သုတ်သင်ပြီးနောက် အထူလက် (၁)လုံး၊ အရှည် (၂)လက်မခန့် အရွယ်အတုံးများတုံးကာ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်သင့်ရုံတို့နှင့် သမအောင်နယ်၍ သိပ်ထားရသည်။

ရေတ်သီးကိုရေစိမ်၍ ညက်အောင်ထောင်းပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ၊ အဖြူထည့်ထောင်းမည်။ အားလုံးညက်လျှင် ဆီအိုးတွင်ထည့်ပြီး ဆီသတ်မည်။ အနံ့ထွက်လာချိန်၌ ဝက်သား ထည့်၍ လှူးမည်။

ဝက်သားမှ ထွက်သော အရည်ခန်း၍ ညိအထိ အဖုံး အုပ်လျက် မီးနွေးနွေးနှင့် ချက်သော်လည်း မနူးသေးဘဲ ရေလို နေသေးလျှင် ရေထည့်ပါ။ ပုန်းရည်ကြီးထည့်မွှေမည်။ (၃-၄) ကြိမ်မွှေပြီးမှ ရေကိုချင့်ချိန်ထည့်ကာ နှပ်ထားမည်။

မီးပြင်းလွန်းလျှင် တူး၍ အနံ့မကောင်းတတ်ပါ။ အခြား အသားများနှင့်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ရောနှောချက်နိုင်ပေ သည်။

❒❒❒

၁၃။ ပြောင်းဖူးကြော်

ပြောင်းဖူး	၁၀ ဖူး
ဆီ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ဆား	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပြောင်းဖူးစေ့များကို ဓားထက်ထက်နှင့် ပါးပါးလှီးချမည်။ ပြောင်းဖူးစေ့သည် နို့ရည်တည်ဖြစ်ပါက အနည်းငယ်သာ ထောင်းပါ။ နို့အရည်တည်ထက် ရင့်ပါက ကြေညက် နေအောင် ထောင်းပါ။

ကြက်သွန်နီအနီနှင့်အဖြူကို နနွင်းမှုန့်ခတ်ကာ ဆီသတ် ပြီးနောက် ထောင်းထားသောပြောင်းဖူးကိုထည့်လေ။ ငံပြာရည် ကိုလည်း ချိန်ဆ၍ ခတ်လေ။ မီးမပြင်းလွန်းစေဘဲ မကြာခဏ မွှေပေးလေ။ ဆီပြန်သည်အထိ ကြော်ရမည်။

ပြောင်းဖူးကြော်တွင် အချို့က နွားနို့ထည့်သည်။ အချို့ကလည်း ဘဲဥ၊ ကြက်ဥနှင့် ငုံးဥထည့်သည်။ နှစ်သက်သလို ဆောင်ရွက်ကြပါလေ။

✣✣✣

၁၄။ ပြောင်းဖူးဟင်းချို

ပြောင်းဖူး	၁ ဖူး
ပီလောရွက်	အနည်းငယ်
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆီ	၅ မတ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ရေကို အကြမ်းပန်းကန်နှင့်ခွက် ၂၀ စာခန့် ထည့်မည်။ ၎င်းရေထဲသို့ ပုဇွန်ခြောက်ထောင်း၊ လှီးထားသောကြက်သွန်နီ၊ ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ တည်လေ။

ယင်းရေဆူလျှင် ပြောင်းဖူးကို ဓားထက်ထက်နှင့်လှီးထည့်လေ။ ပြောင်းဖူးစေ့များ ကျက်လောက်နပ်လောက်လျှင် ပီလောရွက်ကို ရေစင်စွာ ဆေးကြော၍ ခြွေဖွဲ့ပြီးခတ်လေ။

ပီလောရွက်ကို ဟင်းအိုးချကာနီးမှသာ ထည့်ရမည်။ မီးပေါ်တွင် ကြာကြာမထားသင့်ပေ။

⊛ ⊛ ⊛

၁။ ဖလံတောင်ဝှေးကြော်ချက်

ဖလံတောင်ဝှေး	၄ စည်း
အမဲသား	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဖလံတောင်ဝှေးကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် ရင့်သောအပိုင်းများ ဖဲ့ခြွေပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဓားပြားရိုက်၍ ဖြတ်တောက်ထားလေ။

အမဲသားကို စင်ကြယ်အောင် ရေဆေးပြီးလျှင် အတုံးသေးသေးတုံးကာ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဆားနှစ်နနွင်း ထည့်ကာ နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ထွက်လျှင် အမဲသားထည့်၍ လှုံးပါ။ (၃-၄)ကြိမ် မွှေအပြီးတွင် ကြက်သွန်နီလှီးထည့်ကာ အမဲသားမှထွက်သော အရည်များ ကုန်ချိန်တွင် ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။

အမဲသားနူးနူးနပ်နပ်ရှိလျှင် ဖလံတောင်ဝှေးထည့်ပါ။ အပေါ် အငန်မြည်းကြည့်ကာ လိုအပ်ပါက ဆားနှင့်ငံပြာရည် ထပ်မံဖြည့်စွက်လေ။

✱✱✱

၂။ ဖားသားကြော်ချက်

စားဖား	၂ ကောင်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ရွှေးကြီးစေ့ ၁ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဖားကို အူအသည်းထုတ်ပစ်ပြီးနောက် ကောင်းစွာဆေးကြောကာ ခြေလေးချောင်းတွေ ခုတ်ပစ်ပါ။ အနေတော်တုံးပါ။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားပါ။

ကြက်ဥနှင့်ဂျုံမှုန့်ကို ဖျော်ပြီးခလောက်ပါ။ သမလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပါ။ ဖားသားကို ထည့်ပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီး၍ ဆီအကျက်တွင် မီးမျဉ်းမျဉ်းနှင့် ကြော်လေ။

မြန်မာနည်းအရ ကြော်ချက်ချက်လျှင် ကြက်ဥ၊ ဂျုံမှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်မပါပေ။ ငရုတ်သီး၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူပါသည်။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်အနီအဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ဖားသားကို သုံးကြော်ကြော်မည်။ ရေလိုလျှင် အနည်းငယ်ထည့်မည်။ ဖားသားကျက်လျှင် မန်ကျည်းရွက်အနည်းငယ်ထည့်မွှေလေ့ရှိပေသည်။

***

၁။ နို့ထမင်း

ဆန်	နှစ်စလယ်
နွားနို့	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီဥကြီး	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူဥကလေး	၁၀ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုး	၂ ခေါက်
ကရဝေးရွက်	၄ ရွက်
လေးညှင်း	၅ ပွင့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆန်မှာ ကျွဲ စပါးနက် စသည်တို့ဖြစ်လျှင်သင့်တော်ပေသည်။ ၎င်းကို ရေတစ်ထပ်ဆေးပြီးနောက် ရေစိမ်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီး၍ ထမင်းအိုးတွင် ဆီသတ်ကာ ချက်မည်။ ဆီကျက်လျှင် နနွင်းမှုန့်နှင့်ကြက်သွန်ထည့်ပြီးမွှေမည်။ ကြက်သွန်အတော်ကျက်ချိန်၌ သစ်ကြံပိုး၊ ကရဝေးနှင့် လေးညှင်းထည့်၍ မွှေမည်။

အမွှေးအကြိုင်များ အနံ့ထွက်လာပါက ရေစိမ်ထားသော ဆန်ကိုထည့်မည်။ ဆားကိုခန့်မှန်းပြီးထည့်မွှေမည်။ မွှေပေး၍ ပျံ့နှံ့ကုန်လျှင် နွားနို့ထည့်မည်။

ဆန်မှာ နွားနို့အောက်တွင် မြုပ်နေပါမူ ဆန်ပေါ်တွင် ရေလက်တစ်ဆစ်ခန့်ရှိအောင် ထည့်ပေးသည်။ အနည်းငယ် မွှေပေးပြီးနောက် ကြက်သွန်ဥကလေးများကို အခွံခွာကာ ထည့်သည်။ ဆန်ပေါ်တွင် ရေမတက်တော့ပါက မီးလျှော့၍ အဖုံးအုပ်ကာ နှပ်ထားရသည်။

✻ ✻ ✻

၂။ နွားနို့ကြော်ချက်

နွားနို့	အဝက်သား
ကြက်သည်း	၅ ကျပ်သား
ပုဇွန်	၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၅ လုံး
ဝက်ပေါင်ခြောက်	၃ မတ်သား
ကကန်း	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဝက်ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီး ၂ စေ့
ဆန်လှော်မှုန့်	၅ မူးသား

သီဟိုဠ်သရက်စေ့	၃ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုဇွန်နှင့် ကကန်းမှာ အခွံပါသော အလေးချိန်များ မဟုတ်ပါ။ အသားချည်းကို သတ်မှတ်ပါသည်။

ကြက်၏အသည်းကိုကျက်အောင် ပြုတ်၍ပုဇွန်ကို ကြော်နေစဉ်တွင် ကြက်ဥအကာရည်၊ ဆန်လှော်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ ဝက်ဆီ၊ ဆားနှင့်နွားနို့တို့ကိုရောနှောခလောက်ထားမည်။ ၎င်းထဲသို့ ဝက်ပေါင်ခြောက်အကျက်၊ ကကန်းပြုတ်၊ ပုဇွန်ကြော်နှင့် ကြက်သည်းပြုတ်ကိုထည့်ကာ မီးနွေးနွေးတွင်ချက်မည်။

အားလုံးပြီးစီးလျှင် သီဟိုဠ်စေ့ကို ကြော်ပြီး အပေါ်မှ တင်မည်။ ပြီးလျှင် နံ့နံပင်ဖြူးသည်။ သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်သွားပြီ။

❀ ❀ ❀

၃။ နှမ်းဖတ်ချက်နည်း

နှမ်းဖတ်ခဲ	၁၀ ကျပ်သား
ပုဇွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၁၄ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

နှမ်းဖတ်သည် နှမ်းနက်မှဖြစ်သော နှမ်းဖတ်ခဲ မဖြစ်သင့်ပေ။ ခါးသည်။ နှမ်းဖတ်ထက် မြေပဲဆီကြိတ်သော မြေပဲဖတ်က ပိုကောင်းပေသည်။

ဤင်းနှမ်းဖတ်ခဲကို ရေဆေးပြီးနောက် ရေသင့်ရုံနှင့် စိမ်ထားလေ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း စိမ်ထားလေ။

ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုပါးပါးလှီးကာ နန္ဓင်းထည့်၍သတ်မည်။ ကြက်သွန်နွမ်းလျှင် ပုစွန်ခြောက်ကို မထောင်းဘဲ ရေစစ်ပြီး ထည့်မည်။ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နှင့် ဆားများများထည့်မွှေမည်။

နှမ်းဖတ်ခဲပွလာပြီး ရေအနည်းငယ်ရေထပ်ထည့်ပြီး မွှေပေးကာ ပုစွန်ခြောက်ကျက်ချိန်တွင် ဖြည်းဖြည်း လောင်းထည့်မည်။ အရည်ဖျော်သောပန်းကန်အောက်ခြေတွင် ကပ်နေသော ခဲနှင့် သဲများမပါစေရန် ဖြည်းဖြည်းထည့်ရသည်။ ရေဆူလျှင် ယင်းအရည် အနည်းအများရှိ အပေါ်အဝန်ကြည့်ကာ ပြင်ဆင် သုံးဆောင်နိုင်ပြီ။ ထမင်းပျစ်ဖြစ်ပေသည်။

❀ ❀ ❀

၄။ နှမ်းဖတ်ချဉ်ဟင်း

နှမ်းဖတ်ချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၃ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ထန်းသီးချဉ်	၂ ကျပ်ခွဲသား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သုံးထပ်သားဝက်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးနောက် သင့်ရုံ အရွယ်တုံးထားလေ။ ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်ထားပြီးလျှင် ညက်အောင်ထောင်းမည်။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီ (၃)ဥနှင့် အဖြူ (၂)ဥကို ထည့်ထောင်းမည်။

ဆီအိုးတွင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆီချက်မည်။ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ် ကြက်သွန်ထောင်းကို ထည့်မည်။ အနံ့ထွက်ချိန်၌ ဝက်သားကိုထည့်လုံးမည်။ ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်မည်။

ဝက်သားမှထွက်သော အရည်များကုန်သွားပြီး ဆီချည်းထွက်ချိန်တွင် နှမ်းဖတ်ချဉ်ကို အရည်ကျဲကျဲ ဖျော်ထည့်မည်။ ထန်းသီးချဉ်ကို အမြွှာခွာကာထည့်မည်။ ကျန်သောကြက်သွန်များကိုလှီးထည့်မည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို (၃)ပိုင်းစီပိုင်းလျှင် ဟင်းရည်ဆူချိန်တွင် ထည့်မည်။ အပေါ်အငန် ဆားခတ်ပြီး ပြင်ဆင်ပါလေ။ အရည်အပျစ်အကျဲ ကြိုက်သလို ချက်နိုင်သည်။

⁂ ⁂ ⁂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ ဘူးသီးခါးပတ်

ဘူးသီး	၁ စိတ်
ပဲပြားအဖြူ	၂ ပြား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွေးကြီး ၃ စေ့စာ
မဆလာ	၂ ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်
ဆား	စားပွဲဇွန်းနှင့် ဇွန်းဝက်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဘူးသီးခပ်ရှယ်ရှယ် (၁) လုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီးနောက် (၁) ခြမ်းကို ထပ်မံအညီအမျှ ခွဲလိုက်သော (၁) စိတ်ကို အသုံးပြုရပါမည်။

၎င်းဘူးသီးစိတ်ကို အခွံခွာပြီးနောက် လက်(၁)ဆစ်ခွဲရှယ် လက်(၁)လုံးရှယ် အတုံးကလေးများတုံးရာ၏။ ပဲပြားအဖြူကို ရေဆေးပြီးလျှင် ပါးပါးလှီး၍ ဆီနှင့်မရွှတရွ ကြော်ထားရာ၏။ ဘူးသီးကလေးများကို ရေနွေးဖျော့ပြီး နောက် ရေစစ်ထားရာ၏။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပစ်ကာ လေးစိတ်စိတ်ထားရာ၏။ ကြက်သွန်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားရာ၏။ ၎င်းတို့ကို ဆီကျက်အိုးတွင်ထည့်ကြော်ရာ၏။

ထိုသို့ကြော်စဉ်တွင် အချိုမှုန့်၊ မဆလာနှင့် ဆားထည့်ကာ (၄-၅) မိနစ်ခန့်ဖုံးထားရာ၏။ ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးကြော်၍ ကြက်သွန် ဆီဝအောင်ကောင်းစွာ ခြေပေးကာ ဘူးသီးနှင့် ပဲပြားကို ထည့်ရာ၏။ ပျံ့နှံ့အောင် မွှေပေးကာ အဖုံးအုပ်ထားပြီး အငွေ့ထွက်လာလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

❋ ❋ ❋

၂။ ဘူးသီးချက်

ဘူးသီး	၁ စိတ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၄ စေ့စာ
နနွင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဘူးသီးခပ်ရွယ်ရွယ် (၁) လုံး၏ ၄ပုံတစ်ပုံဖြစ်သော (၁) စိတ်ကို အခွံခွာရာ၏။ ထပ်မံစိတ်ဖြာပြီးလျှင် မထူမပါး ခပ်စွေ့စွေ့ ကလေးတွေ လှီးကာ ရေဆေး၍ ရေစစ်ထားရ၏။

ဆီအိုးတွင် နနွင်းမှုန့် ထည့်ကာ ဆီချက်၍ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ခေါ်ပြားရိုက်ပြီးထည့်ရာ၏။ ၎င်းနောက် ရေစိမ်ထားသော ပုစွန်ခြောက်ကို အကောင်လိုက်ဖြစ်စေ၊ ထောင်း၍ ဖြစ်စေထည့်ရာ၏။ (၃-၄) ခါ မွှေပေးပြီးသော် အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည် ဆားနှင့် ဘူးသီးကို ထည့်ရာ၏။

သမအောင် မွှေပေးကာ အဖုံးအုပ်လျက် မီးမျှဉ်းမျှဉ်း နှင့် ဆီပြန်အောင် ချက်ရာ၏။ ပုစွန်ခြောက်အစား အခြားအသား ကိုလည်း ထည့်နိုင်ပေ၏။

❋ ❋ ❋

၃။ ဘူးသီးချဉ်ရည်

ဘူးသီး	၁ စိတ်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်

အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၁ ကျပ်သား
မဆလာ	၂ ထုပ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခပ်ရွယ်ရွယ်ဘူးသီးလုံး၏ ၄ ပုံ ၁ပုံဖြစ်သော ၁ စိတ်ကို အခွံခွာပြီးနောက် အနေတော် တုံးရာ၏။

ငရုတ်သီးကို ညက်အောင်ထောင်းပြီးသောအခါ ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုပါထည့်ထောင်းရာ၏။ ဆီကျက်အိုး တည်ပြီး နနွင်းမှုန့်ထည့်မွှေ၍ ဆီအကျက်တွင် ငရုတ်သီးထောင်း ထည့်ကာဆီသတ်ရာ၏။ ၎င်းနောက် ဘူးသီးကိုထည့်မွှေရာ၏။ ဘူးသီးနွမ်းသော် ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆားနှင့် ကျဲကျဲဖျော် ထားသော မန်ကျည်းသီးရည်ထည့်ရာ၏။ အရည်ကျိုက်ကျိုက်ဆူ သည်အထိ အဖုံးအုပ်ထားကာ သင့်လျော်သောအရည်နှင့်အပေါ့ အငန်ရလျှင် မဆလာခတ်၊ နံနံပင်အုပ်၊ ခဏအဖုံးဖုံးထားပါ။

✸ ✸ ✸

၄။ ဘူးသီးဟင်းချို

ဘူးသီး	အစိတ်ငယ် ၁ စိတ်
ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုတ်ကောင်း	၃ စေ့
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အထူလက်နှစ်လုံး၊ အရှည်(၃)ထွာသာသာရှိသော ဘူးသီးစိတ်အသေးကို အခွံခွာပြီးနောက် ဓားထက်ထက်နှင့် ခပ်ဆဆ ကလေးခုတ်ရာ၏။ ခုတ်ရာချင်းဆက်အောင် ခုတ်ပေးလျှင် ဘူးသီးဖတ်အစသေးသေးမျှင်မျှင်ကလေးတွေ ကျလာလိမ့်မည်။ ၎င်းကို "ဘူးသီးပေါက်စိတ်" ခေါ်ပေသည်။

ရေနို့ဆီဘူးလေးလုံးခန့်ကို ဟင်းအိုးတွင်ထည့်ပြီးနောက်ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်ဆားနှင့် နနွင်းမှုန့်တို့ကို ထည့်ရာ၏။ ဟင်းရည်ဆူလျှင်ခဏစောင့်၍ ဘူးသီးပေါက်စိတ်ကိုခတ်ရာ၏။

ငရုတ်ကောင်းကို မီးကျီးခဲနှင့်မီးသင်းကာ ညက်အောင်ထောင်းထားပြီးလျှင် ဟင်းချိုအိုးအချ၌ ထည့်ပါလေ။

***

၁။ ဘာလချောင်ကြော်

စိမ်းစားငါးပိ	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	အဝက်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ ကျပ်သား

ထန်းလျက်	၁ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၁ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပိသည်အကောင်းစားဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သုံးဆောင်ရာ၌ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန်အနည်းငယ် ရေဆေး ပြီးနောက် အရည်ဖျော်ထားသင့်ပေသည်။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကိုလည်း ရေဆေး၊ အရည်ဖျော်၍ ထန်းလျက် ထည့်မွှေထားလေ။

ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစိမ်ပြီး ညက်ညက်ထောင်းထားပါ။ ကြက်ဥကိုလည်း ပန်းကန်ထဲသို့ ဖောက်ထည့်ကာ ဆားခတ်၍ ခလောက်ထားပါ။ ကြက်သွန်များကို ပါးပါးလှီးထားသည့်နည်းတူ ငရုတ်သီးကိုလည်း ထောင်းထားရပေမည်။

အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။ ဆီအိုးတည်၍ ကြက်သွန်များ နီရောင်သန်းလာအောင်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်များ ဆယ်ထားပြီးသောအခါ ငရုတ်သီးကိုထည့်ကြော်ပါ။ ငရုတ်သီး ဆီနံ့မွှန်လာလျှင် ငါးပိဖျော်မည်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နှင့် ကြက်ဥရည်ကို ထည့်ပါ။

သမအောင်နာနာမွှေပေးကာ ရေခန်းပြီးဆီပြန်လာသည်အထိ ကြော်လေ။ ဆီပြန်ခါနီးသော်ဖယ်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များကို ထည့်ပြီး နှံ့အောင် မွှေလေ။

◆◆◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဘဲကင်

ဝမ်းဘဲ	၁ ကောင်
တရုတ်မဆလာ	၁ မတ်သား
ကပ်စေးနှဲ	၁ ကျပ်သား
ကြာစွယ်မှုန့်	၁ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

၆၀ ကျပ်သား၊ ၇၀ ကျပ်သားရှိသောဘဲကို အမွေးနုတ်ကာရေနွေးနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် အတောင်အောက်မှဖောက်လေ။ ထို့နောက် အသည်းမကြေစေရန် သတိထားလျက် အူ၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ အမြစ်တို့ကို ထုတ်ပစ်ပါ။

အတောင်နှစ်ဘက်ကားနေစေရန် ဝါးတံနှင့်ထိုးထားပါ။ ပြီးလျှင်ရေနွေးဆူဆူနှင့် အရေခွံတင်းလာအောင် လောင်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြာစွယ်နှင့် ကပ်စေးနှဲကို ရေနှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ကာဘဲ၏ ကိုယ်ပေါ် အနှံ့လိမ်းကျံပေးပါ။ အခြောက်ခံပြီး ကုန်အောင်လိမ်းကျံပေးပါ။

တရုတ်မဆလာကိုမူ ဘဲ၏ဝမ်းထဲသို့ထည့်ကာ လှုပ်လှည့်ပေးပါ။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ဘဲကိုကင် ပေမည်။

အိုးတုပ်ကြီးတစ်လုံးတွင်ဖြစ်စေ၊ သံစည်ပြတ်တစ်ခုတွင်ဖြစ်စေ၊ မီးကျီးခဲများထည့်လေ။ မီးကျီးခဲများကို စည်ပိုင်းပုံလုပ်ထားလေ။ ဘဲ၏မေးစေ့ကို သံချိတ်နှင့်ချိတ်လေ။

အိုးတုပ် သို့မဟုတ်သံစည်ပြတ်ပေါ်တွင် သံချောင်းတစ်ခု ကန့်လန့်တင်ထားပြီး ၎င်းတွင် ဘဲချိတ်သော သံချိတ်ကလေးချိတ်ကာ ဘဲကိုကင်လေ။ မီးရှိန်မပြတ်စေရန် မီးကျီးကိုလည်း ဖြည့်ပေး၍ အပေါ်မှလည်း သံပြားဖုံးထားလေ။

၃။ ဘဲသားဆီပြန်

ဝမ်းဘဲသား	၂၅ ကျပ်သား
အာလူး	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၁၀ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဘဲသားကို ရေဆေးနှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီးနောက် သင့်လျော်အောင်တုံးတစ်၍ နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့် နယ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးကိုညက်အောင်ထောင်းကာ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါထည့်ထောင်းပါ။ ဆီကိုချက်ပြီး ငရုတ်သီးထောင်းထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ထွက်လာချိန်၌ ဘဲသားထည့်မွှေကာ အရည်ခန်းသည်အထိ မွှေလိုက်၊ အုပ်ပေးလိုက် လုပ်ပါ။ အရည်ခန်းမှ ရေကိုလိုသလောက် ခန့်မှန်းထည့်ပါ။

ဘဲသားနူးချိန်တွင် အာလူးကို လေးစိတ်စိတ်၍ ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လျှင် အပေါ်အငန်ပြင်ဆင်လိုပါက ဆားနှင့် ငံပြာရည်ကို ချင့်ချိန်ထည့်လေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့ကလည်း ဘဲသားချက်လျှင် ငရုတ်ကြက်သွန် ကို အတူထည့်ကာ တစ်နေကုန်ချက်ရသည်ဆို၏။ စမ်းသပ်ကြည့်ကြစေလိုပါသည်။

○ ○ ○

၃။ ဘဲဥဂဏန်းကြော်

ဘဲဥ	၂ လုံး
ပင်လယ်ဂဏန်း	၃ ကောင်
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွေးကြီး ၃ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပင်လယ်ဂဏန်းကိုကောင်းစွာ ရေဆေးပြီးနောက် ရေမထည့်ဘဲ ပြုတ်လေ။ ရေမထည့်သော်လည်း ဆားပတ်ရမည်။ ဂဏန်းမှထွက်သော အရည်နှင့် ဂဏန်းကိုပြုတ်ပြီးသားဖြစ်၍ ဂဏန်းအရည်ကုန်ကာ တူးစော်နံလျှင် ချပါ။

ဂဏန်းကို အခွံခွာထားပါ။ ဆီအိုးတည်ကာ ကြက်သွန်ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်အနွမ်းတွင် ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပစ်ကာ (၆)စိတ်စိတ်၍ထည့်ပါ။ အနည်းငယ်မွှေပေးပြီးလျှင် ဂဏန်းနှင့်အတူ ဆားနှင့် ငံပြာရည်ထည့်၍မွှေပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းသော် ဘဲဥကို ဖောက်ထည့်လေ။ ပျံ့နှံ့အောင်မွှေပြီးနောက် ခဏကြာလျှင် မီးဖိုပေါ်မှ ချကာ သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

❀ ❀ ❀

၅။ ဘဲဥခရမ်းသီးမီးဖုတ်

ဘဲဥ	၁ လုံး
ခရမ်းသီးအပု	၁ လုံး
ဆီ	၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
အချိုမှုန့်	ရွေးကြီး ၂ စေ့စာ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ခရမ်းသီးပုပုဝိုင်းဝိုင်းမျိုး ခပ်ကြီးကြီးတစ်လုံးကို အချိန်များစွာကြာတင်၍ မီးအုံးထားလေ။ အတွင်းသားများကျက်ပြီး အခွံခြောက်ကာ နွမ်းကျုံ့သွားလျှင် အခွံခွာပါ။ အသားကို ပန်းကန်တွင် အသင့်ပြင်ထားပါ။

ကြက်သွန် ၂ဥကိုပါးပါးလှီးကာ တစ်ဝက်ဖယ်ထားပါ။

ဆီအိုးတွင် နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ဆီချက်ကာ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ကြွပ်လျှင် ခပ်ယူထားပြီး ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ကို ထည့်မွှေပါ။ အတော်မွှေမိလျှင် ဘဲဥဖောက်ထည့်ကာ နှံ့အောင်မွှေပြီးသော် မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အောက်ရောက်လျှင် ကြက်သွန်စိမ်းကို၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဆားကို ထည့်နယ်၍ ကြက်သွန်ကြော်ကိုမှ ဖြူးလို ဖြူး၊ နယ်လို နယ်လေ။

❁❁❁

၆။ ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း

ဘဲဥ	၄ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီး ၂ လုံးခန့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဘဲဥကိုပြုတ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်ထောင်းပါ။ ညက်သော် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အနီကို ထည့်ထောင်းပါ။ အိုးတွင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နှင့် ဆီတည်ကာ ဆီချက်၍ ကျက်လျှင် ငရုတ်သီးထောင်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ထွက်လာပါက ဘဲဥပြုတ်ကိုအခွံခွာပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ထည့်ပါ။ အသာမွှေပေးပါ။

ထို့နောက် မန်ကျီးသီးမှည့်ကိုရေဆေးပြီးလျှင် သင့်ရုံသော ရေနှင့် အရည်ဖျော်ထည့်ပါ။ အရည်ပြန်လျှင် အပေါ်၊ အခန်ပြင်ပါ။

၇။ ဘဲဥဆူးပုပ်ကြီးကြော်

ဆူးပုပ်ကြီးရွက်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဘဲဥ	၃ လုံး
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆူးပုပ်ကြီးရွက်အညွန့်နုများကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် သင့်လျော်ရုံ ဖြတ်တောက်ထားလေ။

ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူကို ပါးပါးလှီးထားပြီးငရုတ်သီးကို ရေစိမ်၍ ညက်စွာ ထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးလေးစိတ်စိတ်ထားပါ။ ဆီအိုးတည်ပြီးသော် ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကိုဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်သီးထည့်မွှေကာ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကျေအောင်မွှေပြီးနောက် ဆူးပုတ်ရွက်ထည့်ကြော်ပါ။ သုံးလေးခါ အထက်အောက်လှန်ပြီးချိန်၌ အပေါ်၊ အခန်ပြင်၍ဖောက်ပြီး ခလောက်ပြီးသော ဘဲဥကို ထည့်ပါ။

ဘဲဥရော၊ ဆူးပုတ်ရွက်ပါ အကျက်မြန်သောကြောင့် မီးပေါ်တွင် မကြာစေနှင့်။ နှံ့အောင်မွှေပြီးနောက် မီးဖိုပေါ်မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ ဘဲဥအဆာသွတ်ဟင်း

ဝမ်းဘဲဥ	၃ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဝက်အူတောင့်	၂ တောင့်
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ပုဇွန်ကျော့	၂ ကျပ်ခွဲသား
တရုတ်မဆလာ	ရွှေးကြီး ၁ စေ့စာ
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၁ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုဇွန်ကျော့ကိုကောင်းစွာရေဆေးပြီး နောက် အခွံခွာ၍ ကန့်လန့်ဖြတ်ထက်ဝက်ပိုင်းထားလေ။ ဝက်အူတောင့်ကိုပါးပါး လှီးကာ ကြက်သွန်ကိုလည်း အခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီးထားလေ။

ဆီအနည်းငယ်နှင့်ပုဇွန်ခြောက်ကို ကျက်အောင် ကြော်၍ တရုတ်မဆလာခတ်ထားပါ။ ဘဲဥနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို ဆား ထည့်ကာ မွှေပါ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပြီးခလောက်ပါ။ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုးပြားတွင် ဆီထည့်ကာ ဆီကျက်လျှင် ဘဲဥဂျုံရည်ကို ဇွန်းနှစ်ခပ်ဆည့်ကာ ပြားပြားပြန့်ပြန့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။ ၎င်းအပြားပေါ်သို့ ပုဇွန်ကျော့ အကြော်နှင့် ဝက်အူတောင့်ကို ထည့်ကာ ဂျုံအပြား၏ အနားလေးထောင့်နှင့်ဖုံးလေ။

အဆာသွတ်ဟင်းထုပ် များကို ယောက်မနှင့် ကော်ကာ ပန်းကန်ပြားတွင် ပုံမပျက်ထည့်လေ။ နံနံပင်အုပ်လေ။

၁။ မရမ်းသီးဟင်းချို

မရမ်းသီးအစိမ်း	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၂ တောင့်
ဆီ	၂ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၁ စေ့စာ
နံနံပင်	၂ ပင်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မရမ်းသီးကို ဆေးကြောပြီး ပါးပါးလှီးလေ။ အိုးထဲသို့ ရေကို ဟင်းသောက်ပန်းကန်နှစ်လုံးစာခန့် ထည့်ကာ မရမ်းသီးကို ထည့်ပြုတ်ပါ။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ နနွင်းမှုန့်ထည့်ကာ တည်ထား မယ်ဆီအိုးကျက်လျှင် ထည့်၍ဆီသတ်ပါ။ ၎င်းအထဲသို့ မရမ်းသီးပြုတ်ရည်အဖတ်မပါအောင် ငှဲ့ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ချိုးချေပြီးထည့်ကာ ငံပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့်ခတ်ပါ။

ဟင်းရည်ဆူလျှင် [illegible] ပြင်ဆင်ပြီး နံနံပင်အုပ်လေ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး သုံးဆောင်လေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ မဲဇလီဖူးသုတ်

မဲဇလီဖူးပြုတ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
မြေပဲလှော်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
နှမ်းလှော်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မဲဇလီဖူးပြုတ်ပြီးသားကိုအစိမ်းရည်များကုန်အောင် ရေနွေး ကျိုက်ကျိုက်ဆူတွင်ထည့်လိုက်၊ ရေအသစ် လဲပြီး ပြုတ်လိုက်လုပ်ပါလေ။ အစိမ်းဆို စယ်ပြီး ပြုတ်လျှင် ၃-၄ ကြိမ်ခန့် ဆောင်ရွက်ရ၏။

ကြက်သွန်နှင့်ဘာနီကိုပါးပါးလှီး၍၊ ဆီအိုးတွင် နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်မှသာ လှီးထားသော ကြက်သွန်များကို ကြော်ပါ။ [illegible]များနီရောင် သန်းလာချိန်၌ မဲဇလီပြုတ်ကို ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီးထည့်ပါ။ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်ထောင်းပြီးမှ ပြန့်နှံ့အောင် နယ်ပါ။

အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ အချဉ်ကြိုက်လျှင် သံပုရာသီးညှစ်ရည် စသည့်ကို ထည့်ပါလေ။

❖ ❖ ❖

၃။ မောင်မခေါ်ပဲဆီပြန်

မောင်မခေါ်ပဲ	၁ လမယ်
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မောင်မခေါ်ပဲသည် အခွံမချွတ်ရသေးမီတွင် ညိုသည်။ အညှောင့်ထွက်မည့်နေရာတွင် အဖြူကြောင်းကလေးပါသည်။ ပဲကြီးလောက် အရွယ်မကြီးပေ။ ၎င်းပဲရေစိမ်အခွံချွတ်ပြီး သားနို့ဆီဘူး (၁)လုံးစာကိုရေကောင်းရေသန့်နှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက်အပဲ့အရွဲ့နှင့်အနာ့များ ဖယ်ပစ်ကာ ဟင်းအိုးတွင်ထည့်လေ။

ဆား၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် ငံပြာရည်ထည့်ကာ ဖွဖွက်လေးနယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီကို လှီးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၍ အချို့လှီးပြီး၊ အချို့အလုံးလိုက်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဆီခတ်ကာ မီးဖိုပေါ်တင်၍ မီးမနည်းမများနှင့် ချက်ပါ။ ရေကို ပဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လက်နှစ်လုံးမျှသာ တက်ပါစေ။

ရေဆူပြီးနောက်တဖြည်းဖြည်းခန်းသွားလျှင်မတူးမခြစ် အောင်သတိပြုပါ။ ဆီပြန်လျှင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ မွှေရန်လိုက အိုးကိုလှုပ်ပေးလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း

မန်ကျည်းရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
မြေပဲစေ့	၁၀ ကျပ်သား
ပဲငါးပိ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၄ စေ့စာ
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မန်ကျည်းရွက်ကို ကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် အရိုးရင့်များ၊ အရွက်ကြမ်းများရှင်းလင်းကာ အသင့်ထားလေ။

မြေပဲလှော်ကို ထောင်းထားပါ။ ငရုတ်သီးထောင်း၍ ကြက်သွန်အားလုံးကို ပါးပါးလှီးပြီးဆီသတ်ပါ။ အနံ့ထွက်လာလျှင် ပဲငါးပိနှင့်မြေပဲလှော်ထည့်မွှေပါ။ မွှေ၍နံ့လျှင် မန်ကျည်းရွက်ကို ထည့်၍ လုံးပါ။ ဟင်းရွက်နွမ်းလျှင် ရေသင့်ရုံထည့်၍ ရေအနှူတွင် အပေါ်အငန်ပြင်ဆင်လေ။

၎င်းဟင်းကို မလုံးဘဲ တစ်ခါတည်းပြင်၍ ချက်နိုင်သည်။ ချဉ်ရည်မစားလိုလျှင် ကြက်သွန်နှင့် ဆီပိုထည့်ပြီး ရေလျှော့ထည့်ကာ ဆီပြန်ချက်လျှင်လည်းဖြစ်ပါသည်။

❋ ❋ ❋

၅။ မန်ကျည်းရွက်ထောင်း

မန်ကျည်းရွက်	၅ မတ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
စိမ်းစားငါးပိ	၅ မတ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မန်ကျည်းရွက်ကို ရေနှင့်ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် ရိုးရင့်၊ ရွက်ရင့်များ ဖယ်ရှားကာ ရေစစ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးစိမ်းကို သီတံနှင့် ထိုးကာ မီးကင်ထားပါ။ မှင်ငါးပိကို စလောင်းကပ်ကာ မီးကင်ထားပြီး ကြက်သွန်အဖြူနှင့်အနီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူနှင့်ငါးပိကင်တို့ကို တစ်ခုညက်မှ တစ်ခုထည့်ထောင်းပါ။ ဆားထည့်ပါ။

မန်ကျည်းရွက်ညက်လျှင် အပေါ်အငန်ကိုဆားနှင့်ပြင်ဆင်လေ။ ထောင်းသောဆုံမှ ခူးယူပြီး ဆီကျက်၊ ဆီစိမ်းကြိုက်ရာ ဆမ်းလေ။

❋ ❋ ❋

၆။ မန်ကျည်းရွက်သုပ်

မန်ကျည်းရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြေပဲစေ့	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၇ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ငါးပိ	၅ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မန်ကျည်းရွက်ကိုကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် အခက်ရင့်အရွက်ရင့်များကို သုတ်သင်ထားလေ။

ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကို မရောနှောဘဲ ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကို သန့်ရှင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည် နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဆီထက်ဝက်ခန့်ကို ခပ်ယူထားပြီးနောက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ၎င်းကျက်လျှင် အအေးခံကာ မန်ကျည်းရွက်၊ ငါးပိကင်၊ ကြက်သွန်နီ၊ မြေပဲစေ့၊ ဆီကျက်နှင့် ဆားတို့ကို ထည့်နယ်လေ။ သမအောင်နယ်ပြီးနောက် အပေါ်အငန် ပြင်ဆင်လေ။ ငါးပိနေရာတွင် ငံပြာရည်ကို အစားထိုးသုံးစွဲနိုင်ပေ၏။

♠♠♠

၇။ မန်ကျည်းသီးထောင်းကြော်

မန်ကျည်းသီး	၂ ကျပ်ခွဲသား
မြေပဲ	၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပဲငါးပိ	၁ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၃ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၁ စေ့စာ
မဆလာ	ထုပ်ဝက်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မန်ကျည်းသီးနုလျှင် ရေဆေးပြီးထောင်းလေ။ အစေ့ရှိလျှင် အခွံခွာ၍ အစေ့ထုတ်ပြီးမှထောင်းလေ။

မြေပဲစေ့ အစိမ်းကို ရေစိမ်ပြီး အခွံချွတ်၍ ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ရေစိမ်၍ ထောင်းပါ။ ညက်လျှင်ကြက်သွန်ထည့်ထောင်း။ ဆီတွင် နနွင်းမှုန့်ထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးနံ့ထွက်လာလျှင် ပဲငါးပိထောင်းနှင့် မဆလာထည့်လှုံးပါ။

လှုံးမိပြီးသော် အချိုမှုန့်နှင့် ဆားထည့်ပြီးမွှေလေ။ ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် စောင့်ရင်း ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထည့်မွှေကာ မဆလာအုပ်ပေးလေ။

✣✣✣

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကြော်

မန်ကျည်းသီးမှည့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲလှော်အမှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၂ စေ့စာ
မဆလာ	ထုပ်ဝက်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မန်ကျည်းသီးမှည့်တွင် ကပ်နေသော ဖုန်နှင့် အမှုန့်များ ဝင်နေသော ခဲသဲများ စင်စေရန် ရေတွင် ဖွဖွဆေးကာ ရေကို သွန်ပစ်ပြီးနောက် ရေသစ် သင့်ရုံနှင့် စိမ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်၍ ညက်စွာဖေါင်းပါ။ ကြက်သွန် ထည့်ထောင်းပါ။ ဆီချက်ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးနှင့်ကြက်သွန်ထည့် ကာ ဆီသတ်ပါ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကိုဆားထည့်ပြီးနာနာ နယ်ပါ။ အရည်ကိုမြေပဲမှုန့်ထဲထည့်ပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေအနည်းငယ် ထည့်နယ်ပြီး အရည်ယူ မန်ကျည်းမှည့်သားကုန်မှ လွှင့်ပစ်ပါ။

မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို မြေပဲလှော်မှုန့်နှင့် နာနာနယ်ပြီး ပါက ဆီသတ် အိုးတွင် သည့်ကြော်ပါ။ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး မွှေ၍ ခြောက်အောင်ကြော်ကာ မဆလာ အုပ်ပေးလေ။

၉။ မုန်ညင်းရိုးကြော်

မုန်ညင်းစိမ်း	၅ ရိုး
ဂေါ်ဖီနု	၃ ရွက်
ဝက်သား	၅ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ခဝဲသီး	၁ တောင့်
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်လက်ဖက်ရည်	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၂ စေ့စာ
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၂ စေ့စာ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အရွက်သင်ထားသော မုန်ညင်းစိမ်းကို ရေနွေးဖျော၍ ဂေါ်ဖီရွက်နုနုကို အရိုးရောအရွက်ပါပါးပါးလှီးထားလေ။ ဝက်သားကို ရေနှင့်ကောင်းစွာဆေးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းထားလေ။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုလေးစိတ်စိတ်ကာအစေ့ ထုတ်ပါ။ ခဝဲသီးကို အခွံခွာ၍ ထက်ခြမ်းခြမ်းကာ လက်သန်း တစ်ဆစ်ခန့် အထူရအောင်လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးကာ ကြက်သွန်ဖြူ ကို ခေါးပြားရိုက်၍ နှစ်မျိုးလုံးထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့ရလျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝက်သားထည့်ပါ။ ကြာကြာလုံးထား၍ ဝက်သားမှ အရည်ခန်းလျှင် ဂေါ်ဖီ၊ မုန်ညင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့်ထည့်ကြော်ပါ။

အသီးအရွက်မှ အရည်အထွက်ရပ်လျှင် ရေစားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်းစာထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားလေ။ ဟင်းရည်ဆူသော် ဂျုံမှုန့်ဖျော်ကာ သမအောင်မွှေပြီး ဖုံးထားပါဦး။ ဂျုံရည်ကျက်လောက်မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်လေ။

✸✸✸

၁၀။ မုန်လာဥကြော်

မုန်လာဥ	၅ ဥ
ဘဲဥ	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မုန်လာဥနုနုခပ်ရွယ်ရွယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကြောပြီးနောက် အခွံခြစ်ပစ်ကာ ပါးပါးလှီးထားလေ။

ဘဲဥ (၃)လုံးတွင် (၂)လုံးကို ဖောက်ကာ ဆားထည့်ပြီး ခလောက်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်အနီကိုပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆီဒယ်အိုးတွင် နနွင်းခတ်၍ ဆီချက်ပါ။ ဆီကျက်လျှင်ကြက်သွန်ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် မုန်လာဥလှီးပြီးသားများ

ထည့်မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေခန်း၍ မုန်လာဥကျက်လျှင် ဘဲဥကို ထည့်မွှေပါ။

ကျန်သောဘဲဥတစ်လုံးကိုမူ မုန်လာဥကြော်ပေါ်တွင် အချပ်လိုက်ဖြစ်အောင်ဖျန်းပေး။ မုန်လာဥကိုဘဲဥနှင့်သာမဟုတ်၊ အခြားအသားများနှင့်လည်းရောနှောကာ ကြော်နိုင်ပေ၏။

❀❀❀

၁၁။ မုန်လာချဉ်ရည်

မုန်လာဥ	၂၅ ကျပ်သား
ငါး	အဝက်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တေ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ငါးပိ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၃ ကျပ်သား
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီးနောက် သင့်လျော်စွာ တုံးတစ်၍ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ရော၍ ထောင်းကာ ငါးနှင့်အတူ ဟင်းအိုးထဲ ထည့်ပါ။ ဆီထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မန်ကျည်းသီးကို ရေဆေးပြီးနောက် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထား၍ ငါးပိကိုလည်း ထိုနည်းအတူ ဆောင်ရွက်ပါ။

ငါးဟင်းရည်ပွက်ပွက်ဆူလျှင် မုန်လာဥနှင့်ငါးပိ၊ မန်ကျည်းသီးရည်များကို ထည့်လေ။ ရေထပ်ထည့်ရန် လိုမလို နှင့်အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်ကာ ပြင်ဆင်လေ။အရည်ဆူ၍ တော်လောက်ပြီ ဆုံးဖြတ်လျှင် ဆူးပန်းရွက်ဖြစ်စေ၊ သန့်ရှင်းသော နံနံပင် ဖြစ်စေ အုပ်၍ ချလေ။

❁ ❁ ❁

၁၂။ မုန်လာဥဆီပြန်

မုန်လာဥ	၁၀ ဥ
ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ဆီ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မုန်လာဥနုနုကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးနောက် အခွံကိုဓားနှင့် ခပ်ကြမ်းကြမ်းခြစ်ပစ်လေ။ ပြီးလျှင် အရှည်လိုက် လေးစိတ် စိတ်ထားလေ။

ကြက်သားကို ရေဆေးပြီးနောက် သင့်အောင် တုံးတစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်အနီနှင့် အဖြူကို ညက်စွာထောင်း၍ခရမ်းချဉ်သီးကို သေးသေးနှင့် ပါးပါးလှီးထားပါ။ အားလုံးစုံလျှင် ဟင်းအိုးထဲကြက်သား၊ မုန်လာဥနှင့်ဆီ၊ ဆား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နှင့်ငံပြာရည်ထည့်ကာ နယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်ဟင်းမြုပ်ရုံမျှသာ ရေထည့်လျက် မီးမပြတ်စေဘဲချက်ပါ။

ဟင်းရည်ခန်းပြီး မုန်လာဥ နူးနပ်ခဲ့လျှင် အပေါ့အငန် ပြင်ဆင်၍ သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပေပြီ။ ဤဟင်းကိုအခြား အသားနှင့်လည်း ချက်နိုင်ပေသည်။

❁ ❁ ❁

၁၃။ မြေပဲနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်

မြေပဲစေ့	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၇ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီး ၂ စေ့စာ
မဆလာ	၁ ကျပ်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မြေပဲစေ့ကို ရေဆေးနေလှန်းပြီးမညက်တညက် ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးရေဆေး၊ အစေ့ထုတ်ပြီးပါးပါးလှီးထားလေ။

ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာရုံသာခွာထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပါးပါးလှီးပြီးနောက် ဆီနှင့်ကြွပ်အောင် ကြော်၍ ဆယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေး၍ အရှည်လိုက်ယက်ခြမ်းခွဲထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ရေစိမ်၍ ညက်အောင်ထောင်းပြီးလျှင် ဆီထဲတွင် နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ချက်ကာကျက်လျှင် ငရုတ်သီးထောင်းကိုထည့်ပါ။ (၃-၄)ကြိမ်မွှေအပြီးတွင် မြေပဲထည့်မွှေပါ။

မြေပဲနံ့သင်းလာသောအခါ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီး နာနာမွှေပါ။ ကျိုထားလိုက်၊ မွှေလိုက်လုပ်ပါ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအတော်ကြေသော်ရေနွေးကို စားပွဲဇွန်း (၆) ဇွန်းစာခန့် ထည့်လေ။ ဆားနှင့် အချိုမှုန့်ထည့်ကာ ဆီပြန်အောင် စောင့်၍ ဆီပြန်လျှင် မဆလာနှင့်ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ဖုံးထားလေ။ ခဏကြာလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ။

✣ ✣ ✣

၁၄။ မှိုကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်

မှို	၂၅ ကျပ်သား
ကန်စွန်းရွက်	လက်တွင်းနှစ်ဆုပ်
ကြက်သွန်နီ	၅-၉
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မှိုကိုရေစင်အောင်ဆေးပြီးနောက် အရွက်ကိုဖဲ့ရွဲ့ခွဲစိတ်ကာ အတံကို (၃-၄)ခြမ်းခြမ်းထား။ မည်းနေသောအမြစ်ပိုင်း မထည့်ရ။

ကန်စွန်းရွက်ကို ရေဆေးပြီးနောက် အရိုးရင့်နှင့် အရွက်နာများကို ပယ်၍ ဖြတ်တောက်ပါ။ ကြက်သွန်ကိုပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆီချက်ကိုကား နနွင်းမှုန့်နှင့် ကြက်သွန်ထည့်ပြီးဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နံ့သင်းသောအခါ မှိုနှင့်ကန်စွန်းရွက် ထည့်၍ နှံ့ရုံမွှေပေးပါ။

ကန်စွန်းရွက်နွမ်းလာလျှင် ဆားနှင့်ငံပြာရည်ထည့်ကာ မွှေလေ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် ချက်လေ။

❦ ❦ ❦

၁၅။ မျှစ်ချဉ်နှင့်စာကလေးဟင်း

မျှစ်ချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
စာကလေး	၁၀ ကောင်
ကြက်သွန်နီ	၂ ဉ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဉ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂စေ့စာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်း	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မျှစ်ချဉ်ကိုရေမဆေးဘဲနာရီဝက်ပြုတ်ပြီးနောက်ရေစစ်ထားလေ၊ စာကလေးကိုအမွေးနုတ်၊ နုတ်သီးနှင့်ခြေထောက်ကိုဖယ်ရှားပြီးလျှင် ဝမ်းတွင်းကလီစာများထုတ်ပစ်၍ ရေဆေးကာ နနွင်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့် နယ်၍ သိပ်ထားပါ။

ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်၍ ညက်စွာထောင်းပါ။ ၎င်းနောက်ကြက်သွန်နီ ထည့်ထောင်းကာဆီသတ်ပါ။ အနံ့ကြိုင်လာလျှင်စာကလေးကိုထည့်ပြီး အရည်ကုန်သည်အထိ အထက်အောက်လှန်ပေးပါ။ မျှစ်ချဉ်ကို ပါးပါးလှီး၍ဖြစ်စေ၊ မျှင်မျှင်သင်၍ ဖြစ်စေ အသင့်ထားပါ။

စာကလေးများထွက်သော အရည်များခမ်းချိန်တွင် မျှစ်ထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေ၍ မီးသင်းသင်းဖြင့် အဖုံးဖုံးလျက်ချက်ပါ။ မျှစ်မှထွက်သော အရည်ကုန်သော်လည်း အသားမနူးသေးက ရေနွေးထပ်ထည့်ပါ။

စာကလေးအသား နူးပြီဆိုလျှင် ကြက်သွန်ကို မညက်တညက်ထောင်းထည့်ပြီးမွှေပေးလေ။ ခဏတာပြုတ် ဖုံးအုပ်ထားပြီးနောက် စားသုံးနိုင်ပေပြီ။

◆◆◆

၁၆။ မျှစ်နှင့်ပုစွန်ကြော်

မျှစ်ပြုတ်	၂၅ ကျပ်သား
ပုစွန်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၇ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

မျှစ်ပြုတ်ကို အမျှင်ရအောင် သင်ပြီးနောက် သင့်လျော်အောင်ဖြတ်တောက်ထားလေ။ ပုစွန်ကို ကောင်းစွာရေဆေး၍ အခွံခွာကာ နနွင်းမှုန့်၊ ဆားတို့နှင့် နယ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးနှင့်ကြက်သွန်များကိုမညက်တညက်ထောင်းကာဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းချိန်တွင်ပုစွန်ထည့်လှုံ့ပါ။ ငံပြာရည်ထည့်ပါ။ ပုစွန်မှ ထွက်သောအရည်များ ခန်းခါနီးသော် မျှစ်ကိုထည့်မွှေပါ။ မျှစ်မှာ ကျက်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် အရေကုန်သွားရုံသာစောင့်ရန်လို၏။ သမအောင်မွှေ၊ အပေါ့အငန် မြည်းဆြင်ပါ။

ပုစွန်[illegible]တွဲနိုင်သည်။ အရည်သောက်လည်း ချက်နိုင်သည်။ အရည်သောက်တွင် ရှောက်ရွက် ပါးပါးလှီးကာ ထည့်လေ့ရှိကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ ယုန်သားကြော်(စပိန်)

ယုန်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ထောပတ်	၃ ကျပ်သား
ဝက်သားခြောက်	၆ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ယုန်သားကို ကောင်းစွာဆေးကြောသုတ်သင်ပြီး အရွယ်တော် တုံးတစ်ထား၍ အဆီနည်းသော ဝက်သားခြောက်ကိုလှီးထားပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့ထုတ်ပြီးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထောပတ်နှင့်ဆီသတ်ပါ။ တွေ့ပ်လာလျှင် ဆယ်ထားပါ။ ဆက်လက်၍ ယုန်သားများထည့်ကာ နီရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်၍ ဝက်သားခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကြက်သွန် ကြော်ကို ထည့်မွှေပါ။

ဆားခတ်ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ထားလေ။ ခရမ်းချဉ်သီးမှ ထွက်သောအရည်နှင့် မလုံလောက်လျှင် ရေနွေးသင့်ရုံထည့်လေ။ ထို့နောက် ယုန်သားနူးသွားလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

၂။ ယုန်သားဟင်းချို

ယုန်သား	၂၅ ကျပ်သား
မျှစ်	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငံပြာရည်	၅ မတ်သား
မှို	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ချင်း	၅ မူးသား
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ယုန်သားကို ရေနှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီးနောက် အတုံးသေးသေး တုံးထားလေ။ မျှစ်နှင့်မှိုကို ရေဆေး၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။

ယုန်သားကိုငံပြာရည်နှင့် သကြားထည့်နယ်ကာ ဂျုံမှုန့်လူးပါ။ ပြီးလျှင် ဆီပူအိုးတွင် ကြော်လေ။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် မျှစ်တို့နှင့်လုံးချက်ပါ။ (၄-၅)မိနစ်ကြာလျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်နီတို့နှင့် ကော်ရည်ချက်ပြီး အပေါ်မှ လောင်းပေးလေ။

✽✽✽

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ယုန်သားပေါင်း

ယုန်ပေါင်	အဝက်သား
ရှဉ့်မတက်ဥ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
အချိုရည်	စားပွဲဇွန်း ၆ ဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ယုန်၏ပေါင်သားကို ရေဆေးပြီးနောက် သင့်လျော်သော အရွယ်များ တုံး၍ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့်နယ်ကာ (၁၄-၁၅)မိနစ်သိပ်ထားလေ။

ရှဉ့်မတက်ဥများကို ရေစိမ်ထားပြီးလျှင် ထက်ပိုင်းပိုင်းထားပါ။ ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် သကြားထည့်ပါ။ သကြားကျွမ်းသော အရောင်သို့ ပြောင်းချိန်တွင် ယုန်သားထည့်ကြော်ပါ။ ယုန်သား နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆယ်၍ မြေအိုးနှင့် ထည့်ချက်ပါ။

မြေအိုးတွင် တည်ပြီးသော ယုန်သားကြော်ထဲအချိုရည်နှင့်ရှဉ့်မတက်ဥထည့်ကာ မီးသင့်ရုံနှင့်ပေါင်းလေ၊ (၁)နာရီ (၁)နာရီခွဲ ကြာလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

***

၁။ ရှားစောင်းခါးကြော်ချက်

ရှားစောင်းခါး	၂ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ရှားစောင်းခါး အပင်ကလေးများကို ရေနှင့် အထပ်ထပ်ဆေးကြောပြီးနောက် ဓားနှောင့်နှင့် အနှံ့ထုကာ ဆားနှင့်နယ်လေ။ အရည်ကို သွန်လိုက်၊ ဆားထည့်နယ်လိုက် ၃ ကြိမ်ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ရေစိမ်ထားလိုက်ပါ။

ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစိမ်ပြီးထောင်းပါ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အနီကို ငရုတ်သီးနှင့်ရောထောင်း၍ အညက်တွင် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နွမ်းပြီးနောက် ခဏကြာလျှင် ပုစွန်ခြောက်ထည့်ကြော်ပါ။ (၃-၄)ကြိမ်မွှေပြီးလျှင် ရှားစောင်းခါးပင်ကလေးများကို ရေစစ်ဖွဲ့ရွဲ့ပြီးထည့်မွှေ၊ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ရှားစောင်းခါး နွမ်းသလောက်ရှိလျှင် အဖုံးဖွင့်ကာ (၁)ကြိမ်ထပ်မွှေပြီး အပေါ်ခင်းပြင်ပါ။ ခံတွင်းပျက်သူတို့ ခံတွင်းလိုက်စေသော ဟင်းလျာဖြစ်၏။

~ ~ ~

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ရှားစောင်းချဉ်ဟင်း

ရှားစောင်းချဉ်	၅ ကျပ်သား
ငါးကြော်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ရှားစောင်းချဉ်ပင်ကလေးများကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးနောက် ဓားရှောင့်နှင့် ထုကာ ရေစိမ်ထားလေ။

ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုအရှည်လိုက်ခွဲထားပါ။ ရှားစောင်းချဉ်ကို ရေစိမ်ထား၍ နာရီဝက်ခန့်အကြာတွင် ရေမှဆယ်၍ ဟင်းအိုးတွင်ထည့်ပါ။ ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နှင့် ငါးကြော် ဖွဲ့ရွှဲ့ထည့်ကာ တည်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပြီးမှ နှံ့အောင် နယ်ပေးပါ။

အိုးသံပေးလာအောင်စောင့်၍ (၃-၄)ကြိမ်မွှေပေးလေ။ ၎င်းနောက် ရေစားပွဲဇွန်း (၃-၄)ဇွန်းစာထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ကာ ဆီပြန်အောင် ချက်လေ။

❋ ❋ ❋

၃။ ရှဉ့်သားကြော်

ရှဉ့်	၁ ကောင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ရှဉ့်ကိုအရေဆုပ်ပြီးနောက်ဝမ်းခွဲသန့်စင်ကာ နနွင်းမှုန့် ဆားနှင့် ငံပြာရည်ထည့်ပြီး နယ်ထားရေ။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ငရုတ်သီးကို ထောင်းပြီး၊ ရောနှောကြော်သည့်အထဲသို့ ရှဉ့်ကို ခုတ်စဉ်းပြီး ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်အောင်ထားပါ။

နောက်တစ်နည်းမှာ. . .

ရှဉ့်ကိုအရေခွံမခွာဘဲ ဗိုက်ခွဲကာ ဝမ်းတွင်းကိုသန့်ရှင်းပစ်လေ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ထောင်းပြီး ဆား၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်နှင့်နနွင်းမှုန့်ထည့်နယ်ပါ။ ၎င်းကိုရှဉ့်၏ ဝမ်းတွင်းသို့ပြန်ထည့်ကာ ကြိုးနှင့်ချုပ်ထားပါ။ ရှဉ့်ကို ရွှံ့ထုပ်ထုပ်ပြီးမီးဖုတ်ပါ။ ရွှံ့လုံးကြီးကွဲလာသောအခါ မီးမှ ထုတ်၍ အရေလျှင် ခွဲယူပြီးသုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

✹ ✹ ✹

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ လိပ်သားဟင်း

လိပ်	၁ ကောင်
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၄ တောင့်
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

(၂၅) ကျပ်သား ၃၀ ကျပ်သား အရွယ်ရှိသော ကုန်းလိပ် ၁ ကောင်ကို မီးဖုတ်ပြီးနောက် အသားများ ခွာယူလေ။

ငရုတ်သီးနှင့်ကြက်သွန်များကိုထောင်းပြီး လျှင် ဆီသတ်ပါ။ နီရောင်သမ်းလာပါက ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အရွယ်သင့်တုံးတစ်ထားသော လိပ်သားများကို ထည့်ကြော်ပါ။ အရည်မကုန်မီ ငံပြာရည် ထည့်၍ဖုံးထားပါ။ ရေမလိုပါက ရေမထည့်ပါနှင့်။ ဆီပြန်အောင် စောင့်၍ မဆလာအုပ်လေ။

***

၁။ ဝက်သားဆီပြန်

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငံပြာရည်အနောက်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့်ပဲငံပြာရည်တို့ကို နယ်မည်။ ကြက်သွန်အဖြူအနီနှင့် ငရုတ်သီးကို ဆီသတ်မည်။ ၎င်းနောက် ဝက်သားထည့်ပြီးရေကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၄)လုံးစာခန့်ထည့်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့်ချက်မည်။ ဆီပြန်၍ ဝက်သားနူးသော် မန်ကျည်းမှည့်ရည်လိုက ထည့်နိုင်သည်။

***

၂။ ဝက်သားဆန်ပြုတ်

ဆန်	၁ လမျက်
ဝက်သားစုံ	အဝက်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဝက်ခြေထောက်ရိုး	အဝက်သား
တရုတ်မဆလာ	၁ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
တရုတ်ငံပြာရည်	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ကြက်သွန်ကြော်	၂ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	၅ မူးသား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၅ မူးသား
တရုတ်နံနံ	၁ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆန်ခိုးဆီဘူးတစ်ဝက်ကို ရေဆေးကာစစ်ထားပြီးနောက် ဆီအနည်းငယ်နှင့် လှော်မည်။ နီရောင်အသမ်း၌ ရေသင့်ရုံထည့်လျက်ပြုတ်မည်။

ဆန်ပွစတွင် ပုစွန်ခြောက်ထည့်မည်။ အချိုမှုန့်နှင့် ငံပြာရည်အနည်းငယ် ဝက်ခြေထောက်ပြုတ်ရည်ထည့်ကာ နူးအောင် ဆက်ပြုတ်မည်။ ဝက်သားအဝက်သားတွင် ပါဝင်သောသုံးထပ်သားကို ပါးပါးလှီးမည်။ အခြားအသားများနှင့် အတူ အိုးကင်းပူတိုက်မည်။ ပြီးလျှင် ဆီပူအိုးတွင် သကြားထည့်၍ အရောင်ညိုကာအနည်ထိုင်လျှင် အိုးကင်းပူတိုက်ထားသော အရာများထည့်လုံးမည်။ တရုတ်မဆလာထည့်မည်။

နီရောင်သမ်းလာလျှင် ငံပြာရည်နှင့်ဝက်ရိုးရည်ထည့်မည်။ ပြုတ်ထားမည်။ စားသောအခါတွင် ဝက်သားကို ကတ်ကြေးနှင့်ကိုက်ကာ ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော နံနံပင်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လိုသလောက် ဖြူးနိုင်၏။

✼✼✼

၃။ ဝက်သားဇရစ်ကြော်

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဇရစ်ရိုး	အူ့ဝက်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သားကို အတုံးလေးများတုံးပြီးနောက် ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့်နယ်ထားမည်။ ဇရစ်နုကို ၁ လက်မခွဲစီဖြတ်ထားမည်။ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်၍ ဝက်သားနှင့်ငံပြာရည်ထည့်ကာ ရေနွေးအနည်းငယ်လောင်း၍ အဖုံးအုပ်ထားမည်။

ဝက်သားနူးသော် ဇရစ်ထည့်မည်။ ငရုတ်သီးတောင့်များတို့ပဲ့ရွှဲပြီးထည့်မည်။ ဆီပြန်လျှင်အပေါ်အားငန်ပြင်ဆင်လေ။

၄။ ဝက်သားနီချက်

ပေါင်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ချင်း	၁ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သား၊ နှစ်လက်မ အထူ၊ ခြောက်လက်မ၊ အရှည်တုံးပြီးနောက်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်တို့နှင့် နယ်၍ အထန်ကြာလျှင် နူးအောင်ပြုတ်မည်။

ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူနှင့်ချင်းတို့ကိုညက်အောင်ထောင်းကာဆီသတ်၍ နူးနေသော ဝက်သားပြုတ်ကိုထည့်လုံးမည်။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ရည်များကိုထည့်၍ ဆီပြန်အောင်ချက်မည်။

❋❋❋

၅။ ဝက်သားနှင့် နာနတ်သီးဟင်း

ဝေါင်သား	၂၅ ကျပ်သား
နာနတ်သီး	၁ လုံး
ဖက်ဆွတ်မှို	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
မုန်လာဥ	၂ ဥ
ကော်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၂စေ့စာ

ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

နုပ်နုပ် စဉ်းထားသော ဝက်သားကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်နှင့် ဆားသင့်ရုံထည့်ကာ နယ်ထားမည်။ နုပ်နုပ် စဉ်းထားသော မှိုနှင့်လှီးထားသော ကြက်သွန်ကိုပါ ထည့်နယ်ပြီး အလုံးများလုံး၍ ဆီပူအိုးတွင် ကြော်မည်။

မုန်လာဥကိုအခွံခွာပြီးနောက် (၁)လက်မ အရွယ်အတုံးများတုံး၍ မျက်ကွင်းထုတ်အခွံခွာထားသော နာနတ်သီး ရွယ်ရွယ်ကိုထက်ခြမ်း ခြမ်းပြီး လှီးထားရမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခေါက်ရိုက်ကာ ဆီသတ်၍ မုန်လာဥ၊ သကြား၊ နာနတ်သီးနှင့် ကော်မှုန့် ထည့်မွှေပြီး ကော်အလုံးကြော်တွင် လောင်းမည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးမည်။

♠♠♠

၆။ ဝက်သားနှပ်

ဝေါင်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မြည်ကြီးငါး	၂ ကျပ်ခွဲသား
မှိုခြောက်	၁ ကျပ်သား
ငံပြာရည်အနောက်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကြာဇံအဆန်	၁ လမြူ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီးနှစ်စေ့စာ
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
သကြား	လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိမ္မော်ခွံ	၅ မူးသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သားကို ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့်နယ်ထားမည်။ ဆီအိုးတွင်သကြားထည့်၍ ဆီညိုလာလျှင် ဝက်သားထည့်လုံးမည်။

ကြာဇံကိုရေစိမ်ပြီးအခွံချွတ်မည်။ နူးအောင်ပြုတ်ထားမည်။ မြည်ကြီးငါးနှင့်မှိုခြောက်ကို နူးအောင်ရေစိမ်ပြီး သင့်ရုံ လှီးထားမည်။ ငရုတ်ကောင်းကို မီးသင့်။ ပြီးလေးစိတ်ကွဲရုံ ထောင်းမည်။

၎င်းတို့ကို ဝက်သားနီရောင်အသန်းတွင် ထည့်လုံးမည်။ လိမ္မော်ခွံကို ပါးပါးလှီးပြီးထည့်မွှေမည်။ ဝက်သားမှ ထွက်သော အရည်ကုန်သည်အထိထည့်ကာမြေအိုးတွင် ထည့်မည်။ ရေလို ပါက ရှလကာရည်၊ အချိုမှုန့်ထည့်၍ မီးအေးအေးတွင် နှပ်မည်။

❁ ❁ ❁

၇။ ဝက်သားသုတ်

ကုပ်သား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ငံပြာရည်အနောက်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွေးကြီးနှစ်စေ့စာ
အာလူး	၂ လုံး
ငရုတ်သီး	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

သကြား	ရွေးကြီးနှစ်စေ့စာ
သခွားသီး	၁ လုံး
တရုတ်မဆလာ	ရွေးကြီး ၁ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဝက်သားကုပ်သားကို တရုတ်မဆလာ၊ သကြား၊ ငံပြာရည် အနောက်တို့နှင့် နယ်ပြီးနောက်နူးမြည့်လာအောင် ပြုတ်ထားမည်။ အာလူးပြုတ်ကိုညက်အောင်ထောင်းကာ ငရုတ်ဆီသင့်ရုံနှင့်အချိုမှုန့်ထည့်၍နယ်မည်။ သခွားသီးကို မျှင်မျှင်လှီးမည်။ ကြက်သွန်နီကို ဆီကျက်ချက်မည်။ ဝက်သား ပြုတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ သခွားသီး၊ အာလူးထောင်းတို့နှင့် အတူ ငရုတ်ဆီထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်သည်။

❖ ❖ ❖

၁။ သခွားသီးဆီပြန်

သခွားသီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	(၃ဥစီ)
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ပုဇွန်ခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သခွားသီးကို အခွံခွာ၍ပြီးနောက် သင့်လျော်ရုံ မထူလွန်း မပါးလွန်းလှီးထားမည်။ ပုစွန်ခြောက်ကို ရေဇဆားရုံဆေးထားမည်။ ငရုတ်သီးနှင့်ကြက်သွန်များကို ထောင်းပြီးလျှင် ဆီသတ်မည်။ ၎င်းအထဲသို့ ပုစွန်ခြောက်ထည့်မွှေမည်။ ပုစွန်ခြောက်အနံ့ထွက်သော် သခွားသီးထည့်မည်။ ငံပြာရည်ခတ်မည်။ ဆီလည်ရေလည်ချက်ရန်အတွက် ရေကိုသင့်ရုံချင့်ချိန် ထည့်ပါ။

***

၂။ သံပရာသီးငါးပိချက်

သံပရာသီး	၁ လုံး
တရုတ်ပဲငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၂ ၎ ...ာ်ခွဲသား
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ တောင့်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၂ တောင့်
ကြက်သွန်အနီ-အဖြူ	၁ ဥစီ
[illegible]	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သံပရာသီးရင့်ရင့် အလုံးသေးသေးကို အစိတ်ကလေးများစိတ်ကာအစေ့ ထုတ်ထားရမည်။ ငရုတ်သီးခြောက်နှင့် ကြက်သွန်များကို ထောင်း၍ ဆီသတ်မည်။ ငရုတ်ပဲငါးပိကို ကောင်းစွာခြေ၍ သံပရာသီးနှင့်အတူ ထည့်မည်။

ဂျုံမှုန့်နှင့်အချိုမှုန့်ကို ရေနှင့် ပျစ်ချစ်ဖျော်ပြီးထည့်ကာ နှစ်ပ်အောင်မွှေပေးမည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို လေးစိတ်ခွဲထည့်မည်။ ဆီပြန်လျှင်ချလေ။

***

၃။ သဘော်သီးဆီပြန်

သဘော်သီး	၁ လုံး
အမဲသား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်အဖြူ	၂ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သဘော်သီးမနုမရင့်ကိုသေးလျှင် တစ်လုံး၊ ကြီးလျှင် တစ်ခြမ်းသုံးပါ။ ၎င်းကိုအခွံခွာပါးပါးလှီးပြီး ရေစိမ်ထားမည်။ ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီးပြီး နနွင်းမှုန့်ထည့်၍ ဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်နီအရောင်အသမ်း၌ သဘော်သီးနှင့်ငံပြာရည်ထည့်လုံးမည်။ နှံ့အောင်မွှေပြီးနောက် အမဲသားအစိမ်း မဟုတ်သော အမဲသားဟင်းကိုထည့်မည်[illegible]ထည့်၍ အဝ်ထွားက္ခာ ကြက်သွန်ဖြူဓားပြားရိုက်၍ ရေစပ်စပ်နှင့် ချက်မည်။

ကြက်ပြီးသား အမဲသားဟင်းဖြစ်သည့်အတွက် တစ်ခါတည်းပြင်ပြီး ချက်လျှင်လည်းဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ သစ်တို(illegible)ဟင်း

သစ်တိုသီး	အဝက်သား
ကြက်သား	အဝက်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်အနီ	၅ ဥ
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
မှို	၁ ကျပ်ခွဲသား
ချင်း	၅ မူးသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သစ်တိုသီး၏ အသားကိုထုတ်ယူ၍ အသင့်ပြင်ထားမည်။ ကြက်သားကို ငံပြာရည်နှင့် ဂျုံမှုန့်ထည့်နယ်ကာ ဆီပူအိုးတွင်ကြော်မည်။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ကိုထောင်း၍ ကြက်သား၊ မှို၊ သစ်တိုသီးတို့နှင့် ထည့်နှပ်မည်။ နပ်လျှင် ကော်ရည်အုပ်မည်။

၅။ သီးသားခြောက်ဟင်း

သီးသားခြောက်	အဝက်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်အနီ	၃ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ကာရဝေး	၃ ရွက်
လေးညှင်း	၃ ပွင့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သီးသားခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပြီးနောက် ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိတ်စိတ်ထားကာ ကြက်သွန်ကို လှီးထားမည်။ သီးသားနူးလျှင် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ဆီပူအိုးတွင် ကြက်သွန်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အတူ ထည့်မွှေမည်။ မုန့်ကြွပ်မှုန့်နှင့် ဆားထည့်ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ် ထည့်မွှေမည်။

လေးညှင်းနှင့် ကာရဝေးထည့်ပြီးနောက်အဖုံးအုပ်ထားကာ ဆီပြန်အောင်ချက်ပါလေ။

၆။ သီးသားစွပ်ပြုတ်

သီးသား	အဝက်သား
မုန်လာဥ	၀ ဥ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၂ စေ့
လေးညှင်း	၂ ပွင့်
ကြက်သွန်အနီ	၁ ဥ
ချင်း	၁ ကျပ်သား
နံနံရွက်	အနည်းငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သိုးသားတွင် အဆီများပါလျှင် ဖယ်ရှားပစ်ကာ အတုံးကလေးများတုံးပြီး ဆားနှင့် နာနာနယ်၍ ရေအနည်းငယ်နှင့် စိမ်ထားမည်။ သိုးသားရေစိမ်ပြီးနောက် မီးဖိုပေါ်တွင်တည်မည်။ အရည်ဆူလျှင် အမြှုပ်ကုန်အောင် ခပ်ပစ်ကာ ငရုတ်ကောင်းနှင့် လေးညှင်းထည့်မည်။ မုန်လာဥကို လေးစိတ်စိတ် ထည့်မည်။ ချင်းခတ်မည်။ အတန်ကြာပြုတ်ပြီး နောက်တွင် နံနံရွက်အုပ်မည်။

✳ ✳ ✳

၇။ သိုးသားဆီပြန်

သိုးသား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ချင်း	၁ ကျပ်သား
သစ်ကြံပိုး	၂ ခေါက်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၁ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သိုးအသားတွင် အဆီလုံးဝမပါစေရ။ ငရုတ်သီးနှင့်ချင်းကို ညက်စွာထောင်း၍ ရေအနည်းငယ် ထည့်မွှေကာ အဖတ်မပါစေဘဲ အရည်ချည်း သိုးသားထဲ ထည့်နယ်မည်။ ဆားလည်း ထည့်နယ်မည်။

ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီးနောက် ချင်းနှင့် ငရုတ်သီးကို ထည့်မွှေမည်။ အနံ့ထွက်လာပါက သိုးသားထည့်လုံးမည်။ အရည်ခန်းလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်၊ သစ်ကြံပိုးနှင့် ကရဝေး ခတ်ပြီး မီးမှျဉ်းမှျဉ်းနှင့်ဆီ ပြန်အောင်ချက်မည်။

✳ ✳ ✳

၁။ ဟင်းရွက်စိမ်းပဲပြားကြော်

ဂေါ်ဖီ	၅ ကျပ်သား
ပဲပြားအဖြူ	၁ တုံး
မြေပဲလှော်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၂ ဥစီ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၅ စေ့စာ
ချင်း	၅ မူးသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပဲပြားကို မထူမပါးလှီးပြီး ကျက်အောင်ကြော်ထားပြီးနောက် ချင်းမျှဉ်နှင့် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုဓားပြားရိုက်၍ ထည့်မည်။ ဂေါ်ဖီကို သင့်လျော်သော အရွယ်လှီးထားကာ ထည့် ကြော်မည်။ အချိုမှုန့်၊ မြေပဲမှုန့် ထည့်မွှေမည်။ ထမင်းရည်စားပွဲဇွန်း (၄)ဇွန်းစာအသင့်ထားမည်။ ဟင်းရွက်နွမ်းလျှင် ပဲပြားကြော်ထည့်မွှေရသည်။ ၎င်းနောက် ထမင်းရည်ဖျန်းပြီး (၂)မိနစ် (၃)မိနစ်မျှ အဖုံးအုပ်ထားပါ။

✳ ✳ ✳

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဟင်းရွက်စုံချဉ်ရည်

ဂေါ်ဖီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပန်းဂေါ်ဖီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မုန်ညင်း	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဘူးသီး	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပဲပင်ပေါက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းသီး	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကင်းပုံရွက်	၅ မတ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၂၅ ကျပ်သား
ငါးကင်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၁၀ ဥစီ
ငရုတ်သီး	၆ တောင့်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၅ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်သွန်ဖြူ-နီထက်ဝက်ကို ပါးပါးလှီး၍ အိုးကြီးကြီးနှင့် ငရုတ်သီးထောင်းနှင့်အတူ ဆီသတ်ရသည်။ ကျန်ထက်ဝက်မှ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်ထားရသည်။ အရွက်ကို ကြီးကြီးလှီး၊ အသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီသတ်ထဲသို့ ထည့်ရသည်။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆားနှင့် ငံပြာရည်တို့ထည့်မွှေ၍ ဟင်းရွက်ပုံကြီး တဖြည်းဖြည်းကျုံ့ကျသွားလျှင် ကြက်သွန်ဖြူအလုံးလိုက်နှင့် ကြက်သွန်နီစိတ်ကို ထည့်ရ၏။ ငါးကင်ကို ဖဲ့ရွဲ့ထည့်ပြီးနောက် အဖုံးအုပ်ထားရ၏။

အသီးအရွက်များထွက်သောအရည်နှင့်ပင် လုံလောက်ပြီးရေထည့်ရန်မလို။ အပေါ်အဝန် ပြင်ဆင်ရန်သာလို၏။

❋ ❋ ❋

၁။ အမဲဝမ်းတွင်းသား

အသည်း	၁ ခု
သရက်ရွက်	၁ ခု
ကျောက်ကပ်	၁ ခု
နှလုံး	၁ ခု
ထူရှင်းတိုင်ကြော	၁၀ ကျပ်သား
ဆောင်းထပ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ဆီ	အဝက်သား
ချင်း	၁ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

တူရှင်းတိုင်ကြောနှင့် ကျောက်ကပ်ကိုအထူး ဂရုစိုက်ကာ ဆေးကြောပြီးနောက် အားလုံးကိုသင့်လျော်အောင် တုံးတစ်ကာ ဆီနှင့် ကောင်းစွာ အထပ်ထပ်နယ်၍ ကြော်မည်။ ရင်းတို့မှ အရည်ထွက်မှုရပ်သွားလျှင် ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်တို့ကို ထောင်း၍ ရေနွေးနှင့်အတူ ထည့်လေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ထားသော အရည်တစ်ဝက်ခန်းလျှင် ဆားလျော့၍ အရည်ဖျော်ပြီး ခတ်လေ။ အရည်ပျက်ပျစ်ရလျှင် ကရဝေး၊ သစ်ကြံပိုး ထည့်မည်။

* * *

၂။ အမဲလျှာကင်

အမဲလျှာ	၁ ခု
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၅ ဥစီ
ငရုတ်သီး	၄ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ချင်း	၁ ကျပ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အမဲလျှာကို ရေနွေးကျိုက်ကျိုက်ဆူတွင် ဖျောပြီးနောက် ဓားနှင့် ခပ်ကြမ်းကြမ်းခြစ်ပစ်ကာ ဓားမွမ်း၍ ဆား၊ နနွင်းလူးပြီး တံစို့ထိုးလျက် မီးကျီးမှာ ကင်မည်။

ရင်းမှ အရည် မကျတော့ချိန်တွင် ပါးပါးလှီးကာ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နှင့် ချင်းထောင်းပြီး ဆီသတ်ထား သည့် အထဲသို့ ထည့်ကြော်လေ။

* * *

၃။ အမဲသားကြော်

အမဲသား	၁၀ ကျပ်သား
နို့ကိုဥခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	အဝက်သား
မျှစ်	၅ ကျပ်သား
မှို	၄ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား
တုန်ဆိုင်	၅ ကျပ်သား
ချင်း	၂ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
ဘောတွာင်ပေါင်ဒါ	ရွှေးကြီး ၄ စေ့စာ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အမဲသားကို ကန့်လန့်ဖြတ် ပါးပါး လှီးပြီးနောက် မုန့်ဖုတ် ပေါင်ဒါ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ငံပြာရည်နှင့် ဆီအနည်းငယ်ထည့်ကာ အထပ်ထပ်နယ်ထားမည်။

တုန်ဆိုင်ကိုရေစိမ်ထားပြီးချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့်အတူ စဉ်းလေ၊ မှိုနှင့်မျှစ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားလေ။ အမဲသားကို မကျက်တကျက်ကြော်၍ အခြားအရာများကိုမူ ကျက်အောင် ကြော်ပြီး အမဲသားနှင့်ရောလေ။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် အရက်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကော်ရည်ချက်ကာ လောင်းမည်။

www.burmeseclassic.com

၄။ အမဲသားဖြောက်

အမဲသား	၁ ပိဿာ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၆ ဇွန်း
သံပရာသီး	၄ လုံး
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အဆီ၊ အရွတ်နှင့် အကြောမပါသဲ့ အမဲသား (၁)တုံးကို အမျှင် သေးသေးများ ရအောင်ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဖော်ပြပါ ပစ္စည်း များနှင့်ရောပြီးနယ်မည်။ တံစို့နှင့်ဖြစ်စေ၊ ညှပ်တွင်ညှပ် လျက်ဖြစ်စေ ကျဲကျဲထည့်ပြီး ကြွပ်အောင်လှမ်းလေ။

အမဲသား (၁)ပိဿာလှန်းလျှင် သုံးဆယ်သားကျော်ရ သည်။ ၎င်းကိုမီးကင်ခါနီး၊ သို့မဟုတ် ဖုတ်ခါနီးတွင် ခဏရေစိမ် ပြီးမှ ကင်ပါ။ အသားပွလာလျှင် ရွရွထုပြီး ထက်ခြမ်းကာ ထပ်ကင်ပါ။ ကြွပ်ရွလာလျှင် ဆီသန့်သန့်ဆမ်းမည်။

၅။ အမဲသားဆုပ်လုံး

အမဲသား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်

ချင်း	၃ ကျပ်သား
မဆလာ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည် ၂ ဇွန်း
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အမဲသားအသားကောင်းကို ညက်အောင်ပြုလုပ် ပြီးနောက် ဖော်ပြပါပစ္စည်းများမှ အချို့ကိုချန်၍ အားလုံးထည့် နယ်မည်။ ကောင်းစွာနယ်ပြီးချိန်တွင် သံပုရာသီးအလုံးရွယ် များလုံးကာ ဆီနှင့်ကြော်မည်။ ကြွပ်ကြွပ်စားလိုက မီးပြင်းထိုး၍ ကြော်လေ။ အပွစားလိုက မီးသင့်နှင့် ကြော်ကာ ရေအနည်း ငယ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး (၃-၄)လုံးဖဲ့သို့ပြီးထည့်မည်။

၆။ အမဲအသည်းကြော်

အသည်း	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်
ချင်း	၅ မတ်သား
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
	သင့်ရုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငရုတ်သီးနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကိုညက်အောင်ထောင်းပြီး လှော်ဆီသတ်မည်။ ၎င်းအထဲသို့ ပါးပါးလှီးကာ ဆား၊ နနွင်းနယ်ထားသော အသည်းများကို ထည့်မွှေမည်။

၎င်းနောက် ချင်းကိုထောင်း၍ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက် လှီး၍ ထည့်မွှေမည်။ မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် အဖုံးအုပ်ထားပြီး အသည်းမှအရည်ထွက်ရပ်လျှင် အပေါ်အခန် ပြင်ဆင်၍ ဆီပြန်အောင်စောင့်မည်။

□□□

၇။ အသက်လွတ်သောအသား

ဂျုံမှုန့်	၅၀ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်
ရေသန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

သန့်ပြန့်သော ကြွေရည်သုတ်ဇလုံကြီးထဲတွင် ရေသန့် သန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ခန်နှင့် (၂)ခွက်ခန့်ထည့်ပြီးနောက် ဆား ထည့်၍ ဖျော်မည်။ ၎င်းအရည်ကို ဗိတ်စိမ်းပါးနှင့် စစ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက်ထိုအရည်ထဲသို့ ဂျုံမှုန့်ထည့်ကာ ကောင်းစွာ သမအောင်မွှေ၍ နယ်သောအခါ ကောင်းနယ်ပါ။ ပျော့လွန်းက ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ကာ၊ မာလွန်းလျှင် ရေဆွတ်၍ နယ်ပါ။ ကောင်းစွာနယ်ပြီးနောက် ရေစိုအဝတ်နှင့် ဖုံးထားပါ။

(၂)နာရီခွဲ (၃)နာရီခန့်ကြာလျှင် အလုံးများလုပ်ကာ အဝတ်နှင့်အုပ်ထားလေ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာသော် ထိုအလုံးများကို ရေသန့်သန့်ထဲတွင် ဖွဖွဆေးလေ။ အမှုန့်များရေထဲကျသွားကာ ပေးပိုင်သောဂျုံသည်ပျော့ပျောင်း၍ သားရေကြိုးကဲ့သို့ပြန့်တွန့်သည့် သက်သတ်လွတ်အသားတုကိုရလိမ့်မည်။

သက်သတ်လွတ်စားသူများသည် ပဲငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်ကို သာမက ၎င်းသက်သတ်လွတ်အသားတု ကိုလည်း ဟင်းခတ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ကြပေ၏။

***

၈။ အုန်းထမင်း

ဆန်	၁ ခွက်
အုန်းသီး	၂ လုံး
ထောပတ်	၁၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၇ ဥ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဆန်ကောင်းကောင်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးနောက် ရေစိမ်ထားမည်။ ဆန် ၁ ခွက်သည် နို့ဆီဘူး ၄ လုံးဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အုန်းသားထူလျှင် ၁ လုံးခွဲ၊ ပါးလျှင် ၂ လုံးကို အုန်းခြစ်နှင့်ခြစ်လေ။ ၎င်းကိုဆားနှင့်ရေနွေးနှင့် သင့်ရုံထည့်ကာ အဝတ်နှင့် ထုပ်၍ အုန်းနို့ညှစ်လေ။ ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီးပြီး ထောပတ်နှင့်ဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်များ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ရေစစ်ထားသောဆန်ကို ထည့်မွှေပါ။

ဆန်နှင့်ဆီသမသော် ဆားထည့်လေ။ ဆန်ပေါ်သို့ လက် ၁ ဆစ်စာတက်အောင် အုန်းနို့လောင်းပြီး မီးသင့်သင့်နှင့် ချက်လေ။ ရေခန်းလျှင် အလယ်မီးလျှော့ကာ ဘေးတွင်သာ မီးကျီးထားလေ။ အုန်းရည်ပထမရည်ကိုဆီချက်ကာ ထည့်ပြီး ဒုတိယရည်ကိုဆန်နှင့်ရောကာ ချက်နည်းလည်း ရှိသေး၏။

❂ ❂ ❂

၉။ အုန်းနို့ပဲပြားချက်

ပဲပြားအဖြူ	၅ တုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ဆီ	အဝက်သား
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၇ စေ့စာ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပဲပြားကို လက်မတုံးအရွယ်ခန့်အလုံးများ လှီးထားမည်။ ကြက်သွန်နီတိုလည်း ၎င်းပဲပြားအရွယ်ပင် လှီးပါ။

ထို့နောက် အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီးနောက် အုန်းနို့ညှစ်ထားမည်။ ဆီအိုး ဘည်၊ နနွင်းထည့်ပြီးနောက်ဆီအကျက်တွင် ပဲပြားများကို ထည့်ကြော်လေ။ ပဲပြားများ မာတင်းလာလျှင် ဆယ်ထားပြီး ၎င်းဆီတွင် ကြက်သွန်ထည့် ဆီသတ်ကာ အုန်းရည်ထည့်မည်။ အုန်းဆီတွင် အလုံးအဥကလေးတွေတက်လာသောအခါ ပဲပြားတွင် လောင်းမည်။ ၎င်းအပေါ်တွင် ထမင်းရည်အနည်းငယ် ဆမ်းလေ။

❀❀❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ ငရုတ်သီးအထောင်းကြော်

ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀ တောင့်
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပိကို အရည်ဖျော်ကာ အရည်ကို (၃)ကြိမ်စစ်ပြီး ယူထားရာ၏။ ငရုတ်သီးခြောက် အတောင့်ရှည်များနှင့် ပုစွန်ခြောက်ကို သီးခြားစီ ရေစိမ်ထားရာ၏။

ငရုတ်သီးခြောက် နူးလျှင် ကောင်းစွာညက်အောင် ထောင်း၍ ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစစ်ပြီးထည့်ရာ၏။ ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူကိုပါးပါးလှီးထားသော ပုစွန်ခြောက်နှင့် ငရုတ်သီးသမလျှင် ရောထောင်းရာ၏။

အားလုံးညက်ညော မွှေးနှံ့လျှင် ဆီအိုးတည်ရာ၏။ ဆီအကျက်တွင် ဆုံထဲမှ ထောင်းပြီးသားများကို ထည့်မွှေရာ၏။ ကောင်းစွာမွှေပြီးချိန်တွင် အရည်ဖျော်ထားသောငါးပိရည်ကိုထည့်ရာ၏။ ရေခြန်းဆီပြန်အောင် နှပ်၍ စားနိုင်၏။ ရေကုန်အောင်မီးပြင်းနှင့်မွှေပြီး ခြောက်အောင်လည်း ကြော်နိုင်၏။

၁၀။ ငါးဟက်ဟလိတ်ကြော်

ငါး	၂၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ကျော	၁၀ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၃ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ငရုတ်ကောင်း	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၃ စေ့စာ
တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်	၂ စည်း
ဆီ	၅ ကျပ်ခွဲသား
စားဆော်ဒါ	ရွှေးကြီးနှစ်စေ့
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ကြက်ဥကိုဖောက်၍စားဆော်ဒါဂျုံမှုန့်နှင့်ရောကာ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ရေနည်းလျှင်ရေထည့်ပြီး အမြှုပ်ထအောင်မွှေ၍ ဒယ်အိုးပြားတွင် ဇွန်းနှင့်လောင်းလျက် မုန့်ရည် ပြားများလုပ်ထားလေ။

ငါးသည် ဇွန်း၂စ်ပြီးသား အစိတ်သားဖြစ်၍ ပုစွန်မှာလည်း အခွံခွာပြီးသား တစ်ဆယ်သား ဖြစ်ပေသည်။

ချင်းကို ဆား၊ ငံပြာရည် မှုန့်၊ ဆေပြီး အစေးပေါက်အောင်နယ်ကာ၍ အပြားကလေးတွေ လုပ်ပြီး ရေနွေးနွှင့် [illegible] ဆယ်လေး ထောင့် အပိုင်းကလေးတွေ တုံးမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုစွန်ကို မညက်တညက်စဉ်း၍ထားလေ။ ကြက်သွန်နီကို စဉ်းကာ တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်တစ်ဆစ် လှီးပြီး ဆီအနည်းငယ်တွင် အချိုမှုန့်ဖြူး၍ ပုစွန်ပါထည့်ကြော်မည်။ ပြီးလျှင်ဦးစွာအသင့်ပြင်ထားသော မုန့်ရည်ဖြားတွင် ငါး၊ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်တို့ထည့်လိပ်၊ မုန့်လိပ်အနားကို ဂျုံမှုန့်ရည်ထိန်းပေးရ၏။

ထို့နောက် ဒယ်အိုးပြားတွင် ဆီလက်ကျန်နှင့် ကြော်လေ။ အထက်အောက်လှန်ပေးပြီး နီလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်ဖြစ်စေ၊ သန့်ရှင်းသော ငရုတ်၊ သခွားချဉ်၊ စသည်တို့နှင့် တွဲ၍ဖြစ်စေ သုံးဆောင်လေ့ရှိကြသည်။

❋ ❋ ❋

၁၁။ ငါးကျည်းကြော်

ငါးကျည်း	၅၀ သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၄စေ့စာ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
မန်ကျည်းမှည့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို ဆူးတောင်ခုတ်ပြီးနောက် မန်ကျည်းသီး၊ ဆား၊ နနွင်းနှင့်နယ်ကာ စင်အောင် ဆေးလေ။ တုံးကို တစ်လိုလျှင် တုံးတစ်ကာ အကောင်လိုက်အလိုရှိက မွှမ်းပြီးဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် နယ်မည်။ ပြီးလျှင် ဆီအိုးတည်ကာ အလိုရှိသလောက် ကြော်နိုင်သည်။

ငါးခူကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ကြော်လေ့ရှိကြသည်။

❑❑❑

၁၂။ ငါးကျည်းဆီပြန်ဟင်း

ငါးကျည်း	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၈၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၆ တောင့်
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီးသုံးစေ့ခန့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
မန်ကျည်းမှည့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကျည်း ဆူးတောင်ခုတ်ပြီးလျှင် ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ မန်ကျည်းသီး တို့နှင့် နယ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးကာ ကြိုက်သည့် အရွယ် တုံးတစ်ပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီထည့်ကာ ငါးနှင့်နယ်လေ။

ပြီးလျှင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်လျက် ငါးမှ ထွက်သော အရည်များခန်းသည်အထိ မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် ချက်ပါ။ ရေခန်းလျှင် ငါးမြှုပ်ရုံ ရေထည့်၍ ဆီပြန်အောင် ချက်မည်။

❀❀❀

www.burmeseclassic.com

၁၃။ ငါးကြီးသားကြော်ချက်(ပြင်သစ်)

ငါးကြီးသား	အစိတ်သား
အာလူး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ထောပတ်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဂေါ်ဖီရွက်နု	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အရိုးနည်းသည့် ငါးမြင်း၊ ငါးထွေ စသောငါးကြီးတို့၏ အရွားမှ နှစ်သက်ရာကို အသုံးပြုလေ။ ၎င်းကိုအတုံးခပ်ထူထူ လှီးထားမည်။ ကြက်သွန်နီကို လှီးထား၍ အာလူးကိုလေးထောင့်အတုံးလေးများလှီးထားမည်။

ထိုအာလူး ကြက်သွန်နှင့် ငါးတွင် ထောပတ်သင့်ရုံနှင့် ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်ကာနယ်ပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ချက်ရသည်။ အဖုံးအုပ်ထားကာ အာလူးနူပ်ရန်လိုသေး၍ ဆီနည်းနေလျှင် အနည်းငယ် ထပ်ထည့်နိုင်သည်။ ရေမထည့်ရ။

ဟင်းနူပ်လျှင် ပန်းကန်တွင်ထည့်ပြီး ကောင်းစွာ ဆေးကြော၍ ပါးပါးလှီးထားသော ဂေါ်ဖီရွက်နုများကို အပေါ်မှ ဖြူးကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

❁ ❁ ❁

၁၄။ ငါးကြော်(ဂျာမန်)

ငါး	အစိတ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
နွားနို့	၁၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

နွားနို့ထဲသို့ ဆားအနည်းငယ်စပ်ကာ ဖျော်ပေးလေ။ ငါးသလောက်နှင့် ငါးကြင်းပေါက်ရော အရွယ်လတ်ကို ဝမ်းခွဲကာ ဓားနှင့်မွှမ်းပြီးနောက် နွားနို့တွင် စိမ်ထားမည်။

ငါးစိမ်၍ (၂)နာရီကြာလျှင် ကြက်ဥနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို ရောမွှေ မည်။ ထိုအထဲသို့ နွားနို့မှ ဆယ်ယူကာ စစ်ထားသော ငါးကိုနှစ်မည်။ ပြီးလျှင် ထောပတ်တွင်ကြော်ကာ အချဉ်နှင့် တွဲသုံးဆောင်ပါ။

❁ ❁ ❁

၁၅။ ငါးကြော်ပြန်ချက်

ငါးအသား	၁၀ ကျပ်သား
ပဲဆီ	၄ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	အနည်းငယ်
ကြာစွယ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၃ စေ့စာ
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၁စေ့စာ
ဂေါ်ရခါးသီး	၁လုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်ဥ	၁ လုံး
အချိုရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ချင်း	လက်မသာသာ
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်းစာ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

အရေခွံဆုတ်ပြီးသော ငါးရံ့ကို အထူအပါး ညီညီလှီး ထားလေ။ ကြက်ဥအကာရည်ကို ဆားနှင့် ခလောက်ပြီး ထိုငါး အသားနှင့် နယ်ပြီးလျှင် ဝက်ဆီတွင် ကျက်လုနီးပါး အထိ ကြော်၍ ဆယ်ယူထားမည်။

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်၍ ဂေါ်ရခါး သီးကိုပါးပါးလှီးထားမည်။ အချိုမှုန့်၊ အချိုရည်၊ သကြားနှင့် ကြာစွယ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီးနောက် ငါးကြော်ကို ထည့်ပါ။ ကျက်လျှင် ကော်ရည်လောင်း နှမ်းဆီထည့်မည်။ သုံးဆောင် သောအခါ ငရုတ်ကောင်းဖြူးမည်။

***

၁၆။ ငါးကြင်းပေါင်း

ငါးကြင်း	၁ ကောင်
ပဲငါးပိ	၂ ကျပ်သား
မှိုခြောက်	၂ ကျပ်သား
ဝက်သား	၃ ကျပ်သား

ချင်းမျှင်	၁ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ဝက်ဆီ	၅ မူးသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကြင်းသည် ၃၀ ကျပ်သား အရွယ်ရှိ၍ ဝက်သားမှာ အဆီလွှတ်ရပေမည်။

၎င်းငါးကို အကြေးထိုး၍ အမြီးနှင့်ခေါင်းကို ဖယ်ပစ် လေ။ ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့် ကျနစွာနယ်၍ ပေါင်းမည့်အထဲသို့ ထည့်မည်။ ဝက်သားကို အမျှင်ရအောင်လုပ်ကာ ကြက်သွန်၊ ချင်းနှင့် မှိုမျှစ်တို့ ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်၍ ပေါင်းမည်။

နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် ဝက်ဆီချက်၍ ပေါင်းအိုးထဲမှ ငါးကို ထုတ်ကာလောင်းမည်။ ပြီးလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

***

၁၇။ ငါးကြင်းပေါင်းကြော်

ငါးကြင်း	၁ ကောင်
ကြက်သွန်မြိတ်	၁၀ ပင်
သကြား	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ရှလကာရည်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၃ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၄ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၂ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးသည် (၃၀)ကျပ်သားဝန်းကျင်ရှိသော ၁ကောင်လုံး ဖြစ်သင့်ပေသည်။ ၎င်းကိုအကြေးထိုးပြီး ခေါင်းနှင့်အမြီးကို ဖယ်ရှားပစ်ကာ လက်တစ်ဆစ်ရှည်၍ လက်မခန့်တုတ်သော အရွယ်ရှိ အတုံးများရအောင် တုံးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ငံပြာရည် နယ်ထားလေ။

ကြက်သွန်မြိတ်ကို (၁)လက်မ အရွယ်များရအောင် လှီးမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး အခွံခွာကာ နုပ်နုပ်စဉ်းမည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း လှီးထားမည်။

ဆားနှင့်ငံပြာရည်တို့နယ်ထားသောငါးကို ဂျုံမှုန့်လူး၍ ဆီအိုးတွင် မီးပြင်းပြင်းနှင့်ကြော်ကာ နီရောင်အသန်း၍ ဆယ်ထားမည်။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ဆီသတ်ပြီးနောက် ငရုတ်သီးနှင့် ငါးကြော်ကိုထည့်မည်။

၎င်းနောက် သကြား၊ ဂျုံ၊ ရှာလကာရည်နှင့် ငံပြာရည်တို့ကို ကော်ရည်ချက်ကာ လောင်းလေ။

၁၈။ ငါးကြင်းသားစတူ

ငါးကြင်းသား	၅၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၇ လုံး
ရှာလကာရည်	၄ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း

ထောပတ်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကြင်းသားလတ်လတ်ကို အရိုးထုတ်လေ။ ၎င်းအရိုးကို ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်ထားမည်။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုအစေ့ ထုတ်ပစ်ပြီး အသားကို ဆန်ခါနှင့် တိုက်ချမည်။ ၎င်းအထဲသို့ ထောပတ်၊ ဂျုံမှုန့်နှင့်ရှာလကာရည် ထည့်၍ နှာနှာ မွှေမည်။

ငါးရိုးပြုတ်သောအိုးဆူလျှင် အရိုးများဖယ်ပစ်လျက် ငါးအသားများ ထည့်ပြုတ်၍ နူးနူးနပ်နပ်ရှိကငါးကို ဆယ်ထားမည်။

ငါးပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာကို ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်အခြားအံရာများရောမွှေထားသည့်အိုးထဲသို့ထည့်သည်။ ဆူအောင်ကျိုသည်။ ၎င်းနောက် ဆယ်ထားသော ငါးကိုထည့်ချက်သည်။ စားခါနီးတွင် ဆားနှင့် ငရုတ်တောင့်သင့်ရုံထည့်လေ။

❖ ❖ ❖

၁၉။ ငါးခူငါးပိကြော်

ငါးခူငါးပိကြော်	အဝက်သား
ဆီ	အဝက်သား
ငရုတ်သီး	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးခူငါးပိကောင်များကို ရေစိမ်ထားပြီးမှ ဆေးပါလေ။ ဆေးသောအခါတွင် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောသောကြောင့်ဖြူဖွေးလာပါစေ။ ပါးဟပ်တွင်းမှ ဆားများလည်း စင်ကြယ်ပါစေ၊ ပြီးလျှင် လက်တစ်လုံးအရွယ်များလှီးထားလေ။

ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်မည်။ ငရုတ်သီးတောင့်များကို ညက်ညက်ထောင်းထားမည်။

ကြက်သွန်များကြွပ်လာလျှင် ကြက်သွန်ကိုဆယ်ထားပြီး ၎င်းဆီကျက်ထဲသို့ ငရုတ်သီးအထောင်းကိုထည့်သည်။ ငရုတ်သီးကျက်သော် ရေစစ်ပြီးခပ်မာမာရှိနေသော ငါးပိကောင်အတစ်များထည့်ကြော်မည်။

ငရုတ်သီးနှင့်မွှေထားသော ငါးပိတစ်များ ကျက်ချိန်၌ ပူစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်လေ။ ကြွပ်အောင်ကြော်လေ။ ချခါနီး၌ ဖယ်ထားသော ကြက်သွန်ကြော်များ ထည့်မွှေပေတော့။

၀၀၀

၂၀။ ငါးခူဆီပြန်

ငါးခူ	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၆ လုံး
ချင်း	လက် ၁ ဆစ်
ငရုတ်ကောင်း	၅ စေ့
လေးညှင်း	၅ ပွင့်
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးခူအကောင်ကြီးများကို ရွေးချယ်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာဆေးကြောပြီးနောက် အရိုးမပါစေဘဲ ဘေးသားတွေချည်းရအောင် လှီးယူပါ။ ၎င်းကို မညက်တညက် စင်းကော၍ဖြစ်စေ၊ အတုံးကလေးများတုံး၍ဖြစ်စေ ကြိုက်သလိုဆောင်ရွက်လေ။ ပြီးလျှင် နနွင်းနှင့်ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ နှပ်ထားလေ။

ခရမ်းချဉ်သီးကို အရေညှစ်မည်။ ချင်းကို ထောင်းမည်။ ငရုတ်သီးကိုထောင်း၍ ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူကို ပါးပါးလှီးထားမည်။ ပြီးလျှင် ငံပြာရည်၊ ချင်း၊ ငရုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်နီနှင့်အဖြူကို နီလာသည်အထိ ဆီသတ်မည်။ ထို့နောက် ငါးနှင့်တကွ ရောနယ်ထားသော အရာများပါထည့်၍ လှီးမည်။ ခပ်ကြာကြာ လှီးပြီးမှ ရေအနည်းငယ်ထည့်မည်။ ဆီပြန်သောအခါ နံနံပင်အုပ်လေ။

✤ ✤ ✤

၂၁။ ငါးခေါင်းဟင်း

ငါးမြင်းရင်းခေါင်း	၇၅ ကျပ်သား
ဟင်းရွက်ရိုး	၁၂ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ပဲပြားအဖြူ	၈ ကျပ်သား
မှိုခြောက်	၂ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၃ ကျပ်သား
ချင်းမျှင်	၅ မူးသား
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်းစာ
အချိုရည်	၂၅ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးခေါင်းတစ်လုံးသည် ၇၅ ကျပ်သားရှိပေမည်။ ၎င်းတို့ သန့်ရှင်း၍ ဖြတ်တိုင်တွယ်ပြီးနောက် ဂျုံမှုန့်လူးလေ၊ လိမ်းလေ။ ပြီးလျှင် ဆီအိုးကို မီးမွှေးမျဉ်းနှင့်တည်ကာ ၎င်းငါးခေါင်းကို ကြော်မည်။ ထိုသို့ ကြော်ပြီးနောက်တွင် မြေအိုးစောက်တွင်

အချိုရည်နှင့် ငါးခေါင်းကြော်ကို ထည့်လျက် ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ပြုတ်မည်။ ချင်းထည့်မည်။

ဟင်းရွက်ရိုးများကိုကြော်မည်။ ပဲပြားကို မကြေအောင် ခပ်သင့်သင့်အရွယ်လှီးမည်။ မှိုခြောက်ကို ရေစိမ်ထားမည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ထားမည်။

ငါးခေါင်းကို ပန်းကန်ပြားပေါ်တင်၍ ပဲပြား၊ မှိုခြောက်၊ ဟင်းရွက်ရိုးနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ဖုံးအုပ်ရံထားမည်၊ ထို့နောက် ၅ မိနစ်ခန့်ပေါင်းပြီး ကော်ရည်လောင်းကာ သုံးဆောင်နိုင်သည်။

✳ ✳ ✳

၂၂။ ငါးချိုချဉ်ဟင်း

ငါးကြီးသား	၃၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်	၂ ဥ
ရှလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
သနပ်ချို	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
မန်ကျည်းဆော့	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်းနှင့် ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးအသားမှအရိုးများထွင်ကာ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်ထည့်၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ရေအနည်းငယ်နှင့်ပြုတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

ငါးအသားကို အရွယ်တော်တုံးမည်။ ပြီးလျှင် ဆီပူတွင် လှိမ့်မည်။ အရိုးပြုတ်အိုးတွင်းမှ ရေများဆူပွက်လာပြီးနောက် ၁၀ မိနစ်ကြာလျှင် အရိုးကိုဖယ်ပစ်မည်။

ထိုအရည်တွင် ဆား၊ ရှောက်ကောင်းမှုန့်၊ မုန်ညင်းဆော၊ ဂျုံ၊ ရှုလကာရည်ထည့်၍ မီးအေး အေး၍ မပြတ်မွှေပေးမည်။ ထို့နောက် သနပ်ချိုထည့်မည်။ (၂) မိနစ်မျှ ညင်သာစွာ ပွက်ပြီးချိန်တွင် ငါးကြော်နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

♠♠♠

၂၃။ ငါးစလုံးကြော်

ငါး	၃၀ ကျပ်သား
ထမင်း	၁၈ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
မုန့်ကြွပ်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ	၈ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

နှစ်သက်ရာငါးအမျိုးအစားမှ ငါးတစ်ကောင်ဝယ်လေ။ ၎င်းကို ရေနည်းနည်းနှင့် ပြုတ်လေ။ ကျက်လျှင် အသားနှင့် အရိုးကို ထွင်လေ။

ကြက်ဥကို ဖောက်၍ အကာကိုသီးခြားဖယ်ထားမည်။ အနှစ်ရည်တွင်သို့ အရိုးထွင်ထားသော ငါးနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆားတို့ကို ထည့်မွှေမည်။ ဆက်လက်၍ ထမင်းပူပူကိုလည်း ထည့်နယ်မည်။

ငါးနှင့်နယ်ထားသော ထမင်းကို ဂျုံမှုန့် အကူအညီဖြင့် အကောင့်ကလေးတွေလုပ်မည်။ ကြက်ဥအကာကို အမြှုပ်ထအောင် ခလောက်၍ ငါးထမင်းအတောင့်များကို အကာထဲ၌ နှစ်ထားမည်။ နှစ်ပြီးလျှင် မုန့်ကြွပ်အမှုန့်များတွင် လူးလှိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် ဆီများနှင့်နီအောင်ကြော်၍ သုံးဆောင်လေ။

❋❋❋

၂၄။ ငါးစဉ်းကော(အမေရိကန်)

ငါးကြီးသား	၂၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
အာလူး	၃ လုံး
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုဆေးကြောသန့်စင်ပြီးနောက် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ အာလူးအလုံးကြီးကြီးများကိုလည်း ကျက်အောင်[illegible] ခွာကာ ညက်အောင်ထောင်းထားလေ။

ဒယ်အိုးပြားတွင် ထောပတ်ထည့်မည်။ အာလူးထောင်းနှင့်ငါးကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်သင့်ရုံ၊ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကာနယ်မည်။ နှံ့စပ်အောင် နယ်ပြီးနောက်တွင် အပြားလုပ်၍ကြော်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နီလာလျှင် ချ၍ဆလင်၊ နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်စသည်တို့နှင့်တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါလေ။

✱✱✱

၂၅။ ငါးဆားနယ်ကြော်(အီတလီ)

ငါးဆားနယ်	၂၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
သံပရာသီး	၁ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးဆားနယ်ကို ရေစိမ်ထားလေ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးထားလေ၊ ရေစိမ်ထားသော ငါးဆားနယ်ကို အတုံးကလေးတွေ တုံးပြီးနောက် ရေစိမ်ထားလေ။

ငါးဆားနယ်ရေစစ်လျှင် ထောပတ်နှင့်ကြော်မည်။ အထန်ကြာသော်၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် သင့်ရုံနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်မည်။ မကြော်ရွှေရောင်ရင်း မွှေပေးမည်။ အဝါရောင်သန်းလာလျှင် ချ၍ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်လေ။

✿✿✿

၂၆။ ငါးဆားနယ်ကြက်ဥ(ပြင်သစ်)

ငါးဆားနယ်	၂၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၃ လုံး
သံပရာသီး	၁ ခြမ်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးဆားနယ်ကို ရေဆေးပြီး အတုံးကလေးတွေ တုံး၍ ရေစစ်ထားလေ။ ထောပတ်အိုး တည်ထားပြီး ကြက်ဥကို ဖောက်၍ ခလောက်လေ။

ထောပတ်ကျက်လျှင်ငါးဆားနယ်များ ထည့်ကြော်မည်။ ငါးဆားနယ်ကျက်လောက်ချိန်တွင် ကြက်ဥကို ဖောက်ထည့်မည်။ ထို့နောက် သံပရာရည်ညှစ်ပြီး ငရုတ်ကောင်းဖြူးကာသုံးဆောင်လေ။

✱✱✱

၂၇။ ငါးဆားနယ်ချက်

ငါးဆားနယ်	အစိတ်သား
မုန်လာဥ	၅ ဥ
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
မဆလာ	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးဆားနယ်ကို ရေစိမ်၍အတုံးကလေးများတုံးပြီး နောက် ရေစစ်ထားလေ။ မုန်လာဥနုနုကိုအခွံခွာ၍ လေးထောင့်ပုံအတုံးကလေးများတုံးပြီး ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်၍ နယ်ထားလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထောပတ်ကိုချက်၊ မုန်လာဥရေစစ်ပြီးလျှင် ထောပတ်တွင်ကြော်မည်။ ကျက်စပြုချိန်တွင် မုန်လာဥကြော်ထဲသို့ ငါးဆားနယ်အတုံးကလေးတွေထည့်မည်။ ရှူရှူကလေးအနည်းငယ်မွှေပေးမည်။

ရေလိုလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မာလာအောင်ချက်မည်။ ချပြီးချိန်တွင် မဆလာအနည်းငယ်ထည့်ပြီးသုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

❁❁❁

၂၈။ ငါးဆီပြန်(မြန်မာ)

ငါး	အစိတ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နနွင်း	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုရေစင်အောင်ဆေးပြီးနောက် နှစ်သက်သလိုတုံးတစ်လေ။ ငရုတ်သီးကို ထောင်းကာ ကြက်သွန်ဖြူ-အနီတို့ပါထည့်ထောင်းလေ။

ငါးကို ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်ကာ နယ်မည်။ ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန် ထောင်းကို ဆီသတ်မည်။ ကြက်သွန်မကျက်တကျက်တွင် ငါးထည့်ပြီး မွှေမည်။ သုံးလေးကြိမ် မွှေပေးပြီးနောက် ရေထည့်မည်။

ထည့်ရမည့် ရေမှာ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် သုံးလုံးစာခန့်ဖြစ်သည်။ အဖုံးနှင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ဆီပြန်အောင်ချက်လေ။ မန်ကျည်းကြက်ဆူသုံးတောင့်ခန့်ထည့်၍ နံနံပင်အုပ်၍လည်း တစ်နည်း သုံးဆောင်နိုင်သေးသည်။

မန်ကျည်းကြက်ဆူမှာ အစိမ်းလည်းမဟုတ်၊ ပိပိပြင်ပြင်လည်း မမှည့်သေးသော အနေအထားရှိသည့် မန်ကျည်းသီးဖြစ်ပေ၏။

□ □ □

၂၉။ ငါးဆုပ်ကြော်ချက်

ငါးအသား	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ကျပ်သား
ဝက်ဆီ	၄ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	၅ မူးသား
ချင်း	၅ မူးသား
အချိုမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းစာ
အချိုရည်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
အရက်	စားပွဲဇွန်း ၆ ဇွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သကြား	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၆ ဇွန်း
မြေပဲဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြာစွယ်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၆ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုကောင်းစွာရေဆေးပြီးနောက် စဉ်းရမည်။ စဉ်း၍ အတော်ညက်မှ ထောင်းမည်။ ဆားကိုလှော်မည်။ ကြက်ဥကို ဖောက်၍ သကာရည်များကို သီးခြားယူထားမည်။

ကြက်သွန်မြိတ်ကို တစ်လက်မ အရှည်ရအောင် ဖြတ်လေ၊ ချင်းကို ပါးပါးလှီးလေ။ ပြီးလျှင် ထိုနှစ်မျိုးကို နှမ်းဆီနှင့် ဆီသတ်လေ။

ငါးကို ကြက်ဥအကာရည် ဆားလှော်တို့နှင့်အမအောင် နယ်ပြီးနောက် အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နှင့် အရက်ထည့်နယ်မည်။ အားရသောအခါ အလုံးကလေးတွေလုပ်ကာ ဂျုံမှုန့်ဖြူးမည်။

ကျက်ခါနီးသောအခါ ကော်ရည်ချက် ထည့်၍ ဝက်ဆီ လောင်းကာ သုံးဆောင်ပါလေ။ ၎င်းအတွက် ကော်ရည်မှာ ရေ (၃) ကျပ်သားတွင် ကပ်စေးနှဲနှင့် ကော်မှုန့် (၁) ကျပ်ခွဲသားစီနှင့် အရက်ပြင်း (၄)ကျပ်သားထည့်ကာ သမအောင်ခလောက်ရမည်။

၃၀။ ငါးဆုပ်ဆီကြော်

ငါးဖွန်းခြစ်	၃၀ ကျပ်သား
ချင်း	၅ မူးသား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်သား

ဝက်ဆီ	၆ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၈ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ကြာစွယ်မှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂၄ ဇွန်း
အချိုရည်	၆ ကျပ်သား
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း
အရက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၆ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးဖယ်၊ သို့မဟုတ်အခြားနှစ်သက်ရာငါးဖွန်းခြစ်ကို စေးနေအောင် ထောင်းပြီး၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နှင့် အချိုမှုန့် ထည့်နယ်။ သမလျှင် အလုံးကလေးများလုံး၊ ဝက်ဆီ အိုးတွင် မီးပြင်းပြင်းကြော်။

ငါးဆုပ်များပွတက်လာပြီး နီလာလျှင်ဆယ်ယူထားမည်။ ကြက်သွန်ကို ဆီသတ်၊ ချင်းကို ညက်ညက်ထောင်းထည့်ကာ ငါးဆုပ်ကိုထည့်ကြော်မည်။ သကြား၊ အရက်၊ ကြာစွယ်မှုန့် တို့ကို ကော်ရည် ချက်ထည့်မည်။ အချိုရည် လောင်းမည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍ သုံးဆောင်လေ။

၃၀။ ငါးပနော် ကြော်ရွက်ချက်

ငါးပနော်	၃၀ ကျပ်သား
ကညွန့်ဥ	၁၅ ဥ
ဆီ	၆ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီးစေ့ ၄ စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	ရွှေးကြီး ၃ စေ့စာ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပနော်ကိုအကြေးထိုးပြီးနောက် ရေယက်နှင့်အမြီးကို ခုတ်ပစ်လေ။ ဗိုက်ကိုခွဲ အူအသည်းကို ထုတ်ပစ်လေ။ ထို့နောက် ဓားဖြင့်မွှမ်းပြီး (၃)ပိုင်းစီ ပိုင်းကာ ဆားနယ်လေ။ ပြီးလျှင် ဆီအိုးတွင် ထည့်ကြော်ကာ နီရောင်းသမ်းလာလျှင် ဆယ်ထားလေ။

ကြက်ဥကို ရေစင်စင်ဆေးမည်။ အခွံကို ဓားနှင့်ခြစ်မည်။ ရေနှင့်ထည့်ကာ ကျက်အောင် ပြုတ်မည်။

ဆီအိုးပြန်တည်မည်။ ဆယ်ထားသော ငါးကြော်နှင့် ရေစစ်ထားသော ကြက်ဥထည့်မည်။ ဆား၊ ဂျုံ၊ အချိုမှုန့်ထည့်မည်။ အနည်းငယ် မွှေပြီးနောက် ကြက်ဥဖောက်ထည့်ကာ နာနာမွှေမည်။ ထို့နောက် ချ၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးလေ။

❋❋❋

၉၂။ ငါးပနော်ချဉ်ရည်ဟင်း

ငါးပနော်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၅ တောင့်

ပဲမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
စပါးလင်	၂ ပင်
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၂ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၄ စေ့စာ
မဆလာ	၂ ထုပ်
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီးစေ့ ၂ စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပနော်ကိုအကြေးထိုးပြီးနောက်ရေယက်အမြီးတို့ကို ခုတ်ပစ်လေ။ ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်ခွဲကာ အူ၊ အသည်းစသည်တို့ကို ထုတ်ပစ်မည်။ နှစ်ဖက်မွှမ်းပြီး (၃)ပိုင်းစီ ပိုင်းထားမည်။ ရေစစ်ထားမည်။

ငရုတ်သီး၊ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အစဉ်လိုက် ထည့်ထောင်းမည်။ စပါးလင်ကို ညက်အောင် သီးခြားထောင်းမည်။ ပြီးလျှင် ငါးကိုအိုးတွင်ထည့်မည်။ ထောင်းထားသော အရာများနှင့်အတူ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆားတို့ ထည့်ကာ ကောင်းစွာနယ်မည်။

နယ်သားရလျှင် မီးပေါ်တင်ကာ အဖုံးအုပ်ချက်မည်။ သင့်လျော်ရုံမွှေပေးမည်။ ငါးမှထွက်သော အရည်ခန်းချိန်၌ မန်ကျည်းရည်ကို ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ လောင်းထည့်မည်။ အသားကျက်ချိန်တွင် အပေါ်အနေမြည်းစမ်းပြင်ဆင်လေ။ မဆလာခတ်လိုကခတ်၊ နံနံပင်အုပ်လိုက အုပ်ပါ။

❋❋❋

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၃။ ငါးပနော် ဆီပြန်

ငါးပနော်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား
မဆလာ	၂ ထုပ်
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီးလေးစေ့စာ
စပါးလင်	၂ ပင်
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီးနှစ်စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို အကြေးထိုးပြီးလျှင် ရေယက်နှင့် အမြီးကို ခုတ်ပစ်လေ။ အူအသည်းတို့ကိုလည်း ထုတ်ပစ်လေ။ ပြီးလျှင် နှစ်ဖက်မွှမ်းကာ သုံးပိုင်းစီပိုင်း၍ ဆားနနွင်းနယ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးကိုရေစိမ်၍ ထောင်းမည်။ ညက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်သည်။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီကိုလည်း ထည့်ထောင်းဦးမည်။ ဆီအိုးတည်၍ ဆီချက်မည်။ ဆီချက်သော် ငရုတ်သီးထောင်းထည့်မည်။ အနံ့သင်းလာသည်အထိ မွှေပေး ပြီးနောက် ငါးကိုထည့်မည်။ အချိုမှုန့်ထည့်မည်။ စပါးလင် ထောင်းထည့်မည်။ အဖုံးအုပ်ထားမည်။ ငါးမှထွက်သော အရည်များအထွက်ရပ်သောအခါ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဖုံးအုပ်ချက်မည်။ ရေအနည်းငယ်မွှေပေးပါ။

ဆီပြန်သောအခါ မဆလာထည့်၍ စားနိုင်ပေပြီ။

၃၄။ ငါးပနော်ပြန်ကြော်

ငါးပနော်	၅၀ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၂ တောင့်
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီးလေးစေ့စာ
ခရမ်းချဉ်သီး	၁တောင့်
ကြက်သွန်မြိတ်	၆ ပင်
ဇော်ဂျီထုပ်	အဝက်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	ရွှေးကြီးလေးစေ့စာ
ဆား	လက်ဘက်ရည် ၁ ဇွန်းခွဲ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို အကြေးထိုးလေ။ ပြီးလျှင် ခေါင်းအမြီးနှင့် ရေယက်တို့ကို ခုတ်ပစ်လေ။ ထို့နောက် ဝမ်းတွင်းမှ ထုတ်စရာများထုတ်ပစ်ကာ နှစ်ဖက်မွှမ်း၍ အကွင်းကလေးတွေ လှီးထားလေ။

အကွင်းလှီးပြီး၍ ရေနှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကာ ရေစစ်ထားမည်။ ရေစစ်လျှင် အချိုမှုန့်နှင့်ဆားထည့်ကာ နယ်ထားမည်။ ထို့နောက် ကြက်ဥနှင့်ဂျုံမှုန့်တို့ ခလောက်ကာ ငါးကို နှစ်မည် သုတ်မည်။ ပြီးလျှင် နီရော်သန်းလာသည့်တိုင်အောင် ဆီနှင့် ကြော်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခဝဲသီးကို အခွံခွာပြီး အကွင်းလိုက် ဇွေဇွေကလေးတွေ ရအောင် မထူမပါးလှီးမည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အရှည်လိုက်ခြမ်းထားမည်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း ခြောက်စိတ်စီစိတ်ထားမည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၍ ဆီသတ်မည်။ အနံ့မွှန်သော အခါ လှီးထားသော အရာများနှင့် ငါးတို့ထည့်မည်။ အသီးအရွက်များနွမ်းလာလျှင် ဂျုံထည့်မည်။ ဂျုံမှုန့်မှာ ငွေနှံ့ဝက်စာ ရှိ၍ ၎င်းကိုရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာနှင့် ဖျော်ပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြော၍ ပါးပါးလှီးထားပြီး ကြက်သွန်မြိတ်များကိုလည်း တွဲဖက်ပြင်ဆင်ထားမည်။ ဟင်းအိုးတွင် အရည်ကြည်တက်လာချိန်၌ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်၍ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့နှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါလေ။

✉ ✉ ✉

၃၅။ ငါးပနေ့ာ်အခြောက်ဟင်း

ငါးပနေ့ာ်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	အဝက်သား
မဆလာ	၂ ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
စပါးလင်	၂ ပင်
အချိုမှုန့်	ဇွန်းကြီးလေးဇွန်းစာ
နနွင်းမှုန့်	ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းစာ

ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် ၂ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးမှာ အကောင်ကြီးကြီးဖြစ်သင့်ပါသည်။ ၎င်းကို အကြေးထိုးပြီးနောက် ရေယက်နှင့်အမြီးတို့ကို ဖြတ်ကာဝမ်းကို ခွဲလေ။ အူအသည်းတို့ကို ထုတ်ပစ်လေ။

ထို့နောက် ငါးကိုနှစ်ဖက်မွှန်းမည်။ တစ်ကောင်လျှင် သုံးပိုင်းစီ ဖြတ်မည်။ ရေဆေးပြီး ရေစင်အောင်ညှစ်ပစ်မည်။ ခဏထား ၍ ရေစင်လျှင် ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ မဆလာနှင့် အချိုမှုန့်တို့ ထည့်ကာ ငါးကောင်းစွာပြန့်နှံ့အောင် နယ်မည်။

ငရုတ်သီးတောင့်ကို ရေစိမ်ပြီး ထောင်းမည်။ ငရုတ်သီး အညက်၌ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ထောင်းမည်။ စပါးလင်နုနု ကလေးတွေ ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ထောင်းမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကြက်သွန်နီ ထည့်ထောင်းထားမည်။

ဆီအိုးတည်မည်။

ရှေးဦးစွာ ငါးကိုသည့်ကြော်မည်။ နီရောစ်သန်းလာလျှင် ဆယ်ယူလိုက်မည်။ ထိုဆီထဲသို့ အသင့်ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးထောင်းကို ထည့်ကာ ကြွပ်လာသည်အထိ ဆီသတ်မည်။ ပြီးလျှင် ငါးကြော်ကို ဖယ်ထားရာမှ ပြန်ထည့်ကာ နှံ့စပ်အောင် မွှေပေးလေ။ စားသုံးနိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီ။

◆◆◆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၆။ ငါးပိလိမ္မာချက်

ငါးပိရည်ကျို	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၈ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၁၀ တောင့်
မန်ကျည်းမှည့်ရည်	စားပွဲဇွန်း ၁၀ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅ ကျပ်သား
ချင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ရေကျိုငါးပိကို နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ အရည်ပျစ်ပျစ်ကျိုလေ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီအဖြူနှင့် ချင်းတို့ကိုရော၍ ထောင်းမန်ကျည်းမှည့်ကို ရေဆေးပြီး အရည်ပျစ်ပျစ်ဖျော်မည်။

ငါးပိရည်အိုးဆူလာလျှင် အရိုးမပါအောင်စစ်ပြီးယူထားမည်။ ဆီအိုးတည်ကာဆီချက်မည်။ ဆီကျက်သော် ငရုတ်သီးထောင်းကို ထည့်မည်။ နီလာအောင် ကြော်မိချိန်တွင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်မွှေမည်။

သုံးလေးကြိမ်မွှေပြီးနောက်၌ အသင့်ထားသောငါးပိရည်ကို ထည့်မည်။ အရည်ဆူလျှင် မန်ကျည်းမှည့် အရည်ကို လိုသလောက်ထည့်မည်။ ၎င်းတစ်ဖန် ဆူပြန်လျှင် အပေါ်အငန်

ကြိုက်သလိုပြင်ဆင်မည်။ နံနံပင်ကို ကောင်းမွန်စွာရေဆေးပြီး အရွယ်တော်ဖြတ်ကာ အုပ်မည်။ ခေတ္တမျှ အုပ်ထားပြီးနောက် သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

***

၃၇။ ငါးပိသုပ်

စိမ်းစားငါးပိ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၆ တောင့်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	စားဇွန်း ၄ ဇွန်း
သံပရာသီး	၁ လုံး
ချင်းစဉ်းကော လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ပုစွန်ငါးပိကို ငှက်ပျောဖက်တွင်ကပ်၍ဖြစ်စေ၊ ဖက်နှင့်ထုပ်ကာ မီးအုံးမီးကင်၍ဖြစ်စေ ထားလေ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီး၍ ကြက်သွန်နီ၊ အဖြူကိုလည်းပါးပါးလှီးထားပါ။

ငါးပိကျက်သောအခါ ငါးပိကို ပန်းကန်တွင်ထည့်မည်။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်များ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ချင်းစဉ်းကောနှင့် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ကိုလည်းထည့်ပြီး နယ်မည်။ နယ်၍နံ့နံ့ပျံ့ပျံ့ ရှိလျှင် သံပရာရည် ညှစ်ထည့်မွှေ။

❀❀❀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၈။ ငါးပိဖုတ်

စိမ်းစားငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ဤငါးပိဖုတ် အစီအစဉ်ကို ထမင်းမကျက်မီ ဆောင်ရွက်လျှင် များစွာ အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်။

ငါးပိမှာ အမှိုက်သရိုက်၊ ခဲ စသည်တို့ ကင်းစင်ရပါမည်။ ၎င်းကို သန့်ရှင်းသောပန်းကန်စောက်တွင် ထည့်မည်။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ငါးပိပေါ်က ထည့်မည်။ ထိုအပေါ်တွင် ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးတင်မည်။ နောက်ဆုံး ထည့်ရမည့်အရာမှာ ဆီဖြစ်၏။

ထိုသို့ပြင်ဆင်ပြီးချိန်မှာ *ထမင်းအိုးနှပ်ချိန်ပြီးပါက ပန်းကန်ကို ထမင်းသားထဲသို့ ဖိမြှုပ်မည်၊ ထမင်းအိုးကို ကောင်းစွာ ပြန်ဖုံးမည်။ ထမင်းရည်ငှဲ့ချက်သည်ဖြစ်စေ၊ ရေခန်းချက်သည် ဖြစ်စေ ထမင်းရည် ကုန်ချိန်တွင် ထိုသို့ လုပ်၍ ရပေ၏။

အကယ်၍ ထမင်းအိုးကျပြီးခါမှ ထိုကဲ့သို့သော ငါးပိဖုတ်ကို အလိုရှိသော် မည်သို့ လုပ်မည်နည်း။

အလုပ်ပိုရုံသာရှိ၏၊ ခက်ကားမခက်ပါ။

ဒန်အိုးတစ်လုံးထဲတွင် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီးတည်မည်။ ရေဆူပွက်လျှင် ငါးပိပန်းကန်တွင်းသို့ ရေမဝင်နိုင်စေရန် ပန်းကန်ကြီး တစ်လုံးထဲတွင် ငါးပိပန်းကန်ကို ထည့်မည်။

ငါးပိဖုတ် မဟုတ်၊ ငါးပိပေါင်း ဖြစ်သွား၏။

ထမင်းတွင် အုံးသည်ဖြစ်စေ၊ ရေနွေးဖြင့် ပေါင်းသည် ဖြစ်စေ ကြက်သွန်နီ နူးညံ့အိပျောင်းလာလျှင် ငါးပိကျက်ပြီ မှတ်လေ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကြိုက်လျှင် စားခါနီးမှ ထည့်မည်။ သံပရာသီး ညှစ်လိုလျှင်လည်း ညှစ်ပေဦး။

❋ ❋ ❋

၃၉။ ငါးပတ်မွှေ

ငါးပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ချင်း	လက်သန်း ၁ ဆစ်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
မှုန့်ကြွပ်မှုန့်	၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	၃ စေ့
လေးညှင်း	၂ ပွင့်
စပါးလင်	အနည်းငယ်
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောခုတ်ထစ်ပြီးနောက် နနွင်းမှုန့် နှင့် ဆားအနည်းငယ်လေးတကာ အသားနယ်အောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ပြုတ်လေ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အနီတို့ကို ပါးပါးလှီးထားမည်။ ငရုတ်နှင့်ချင်းကို ညက်စွာထောင်းကာ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်မည်။

ငါးပြုတ်နူးလျှင်အရည်ရှိပါက သွန်မပစ်ရချေ။ အရိုးအသားထွင်ထားမည်။ ဆီအိုးတည်၍ ဆီချက်မည်။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်အနီနှင့်အဖြူကို ထည့်မည်။ ၎င်းကို နီရောင်သန်းလာချိန်၌ ငရုတ်နှင့် ချင်းထောင်းကို ထည့်မွှေမည်။

(၃-၄) ကြိမ်မွှေပြီးနောက် ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်မည်။ အတော်ကလေး လုံးမိသောအခါ ငါးကို ထည့်မွှေမည်။ အတော်မွှေပြီးသွားလျှင် ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆေးညွှန်းနှင့် မုန့်ကြွပ်တို့ကို ထည့်မွှေမည်။

ဆီမပြန်မီဖယ်ထားသော ငါးပြုတ်ရည်ကို လိုအပ်ပါက ထည့်မည်။ ဆီမပြန်မချင်းအုပ်ထားစဉ် ပေါင်းလင်ထည့်မည်။ ဆီပြန်လျှင် နံနံပင်ကိုကောင်းစွာဆေးကြော၍ သင့်တင့်စွာဖြတ်ထည့်ပြီး ခဏကြာလျှင် စားနိုင်သည်။

၄၀။ ငါးပုတ်ခြောက်ကြော်

ငါးပုတ်ခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဆီ	[illegible] ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၂ [illegible] ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	[illegible] ကျပ်သား

နှနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပုပ်ခြောက်အသားတုံးကို ရေစိမ်ထားမည်။ ငရုတ်သီးကိုညက်ညက်ထောင်းမည်။

ငါးပုပ်ခြောက်ရေနူးလျှင် ပါးလျပ်သော အတုံးငယ်ကလေးများတုံးလေ။ ကြက်သွန်နီနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကိုပါးပါးလှီးကာနီလာသည်အထိကြော်ပြီးနောက် ဆယ်ထားလေ။ ဆီအိုးကိုမှု မချသေးဘဲ ငရုတ်သီးထောင်းကိုထည့်ကြော်ရသေး။ ငရုတ်သီးအနံ့ ထွန်လာချိန်တွင် ငါးပုပ်ခြောက်အတုံးများကို ထည့်မွှေလေ။ ပုစွန်ခြောက်ထိုမှု ငါးပုပ်ခြောက်အတုံးများနီရောင်သန်းလာမှ ထည့်မည်။ ပုစွန်ခြောက်ကျက်လျှင် ကြက်သွန်ကြော်များကို ပြန်ထည့်ကာ နှံအောင်မွှေပြီးချမည်။

□□□

၄၁။ ငါးပြေမပေါင်း

ငါးပြေမ	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်မြိတ်	အပင် ၂၀
နှမ်းဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ရှလကာရည်	၅ ကျပ်သား
ဒိုဘာလာသကြား	၂ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးပြေမ အကောင်ကြီးကြီးကို အခြေးထိုးပြီးနောက် ပါးဟက်ဖွဲ့ကာ အူထုတ်ပစ်မည်၊ ရေစင်စင်ဆေး၍ ဆားနှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်။ ပြီးလျှင် မီးမြင်းပြင်းနှင့်တည်ထားသော ဆီအိုးတွင် နီရောင်သန်းလာသည်အထိ ကြော်မည်။

ကြက်သွန်မြိတ်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အရင်းနှင့် အဖျားကိုဖြတ်ပစ်လေ။ ထို့နောက်အပင်လိုက်မြန်၍စည်းလေ။ ကြော်ထားပြီးသား ငါးနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပေါင်းအိုးတွင် တစ်ထပ်စီ ထည့်လေ။

ငါးတစ်ထပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တစ်ထပ်ထည့်ပြီးလျှင် အပေါ်မှ ဗိုဘာလာသကြားဖြူး၍ရှာလကာရည်လောင်းလေ။ အပေါ်မှ ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးဖြင့် ဖိပြီးလျှင် အချိုရည် ထည့်လိုကထည့်။ သို့မဟုတ် ရေထည့်လိုကထည့်။ နှစ်နာရီခန့်ပေါင်းလျှင်စားနိုင်၍ အရိုးအသားမြည့်နေစေလိုက နောက်ရက်အထိ စောင့်ရလိမ့်မည်။

၄၂။ ငါးပြုတ်ကြော်(အမေရိကန်)

ငါး	၁၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁ ကျပ်သား
ဆား	ဇွန်းကြီး ၁စေ့စာ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ဇွန်းကလေး ၁စေ့စာ
နွားနို့	၅ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုရေဆေးပြီးနောက် ဝမ်းကိုဖောက်တာ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်မည်။ ထို့နောက် ဓားထက်ထက်နှင့် နှစ်ဘက်မွှမ်းမည်။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း ထည့်နယ်မည်။

ငါးကိုအိုးတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် တင်မိသောအခါ ထောပတ်ထည့်နယ်လေ။ ငါးကိုတစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်ဟိုဘက်သည်ဘက်လှည့်ပြီးသောအခါ နွားနို့ကိုထည့်လေ။ မီးငွေ့ငွေ့နှင့်(၂၅) မိနစ်ခန့်တည်လျှင် အရသာရှိသည့် ငါးပြုတ်ကြော်ရပြီ။

♦ ♦ ♦

၄၃။ ငါးမုန့်ကြော်

ငါးရံ့	၂၅ ကျပ်သား
အာလူး	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ထောပတ်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ¬ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးရံ့ကြီးကြီးတစ်ကောင်လုံးရလျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ ၎င်းကိုအသားနုပ်ရုံအတွက် ရေအနည်းငယ်နှင့် ပြုတ်မည်။နူးလျှင်အရိုးမပါစေဘဲ အသားချည်းထွင်ယူထားမည်။ တဖန် အာလူးအစိတ်သားကို ပြုတ်၍ အခွံခွာမည်။

ပြီးလျှင်အာလူးနှင့် အသားကိုရောလျက် ညက်အောင်ထောင်းလေ။ ထို့နောက် ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ကြက်ဥဖောက်ထည့်ပြီး ခလောက်လေ။ ထိုအထဲသို့ ဆားသင့်ရုံထည့်လေ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထောပတ်နှင့် ထောင်းထားသောငါးကို ထည့်လေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆား၊ ငါး၊ အာလူး၊ ကြက်ဥ၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ထောပတ်တို့ကို ကောင်းစွာ သမစေပြီးနောက်တွင် ဖျဉ်ပြား ပေါ်၌ ဂျုံမှုန့်များဖြူး၍ အပြားကလေးများလုပ်လေ။ ထို့နောက် ထိုအပြားကလေးများကို ကျက်နေသော ဆီတွင် နီရောင် သမ်းလာသည်အထိ ကြော်မည်။

~~~

၄၄။ ငါးမြင်းငါးပိချက်

ငါးမြင်းငါးပိကောင်	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ လုံး
ဆီ	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ငရုတ်သီး	၁၂ တောင့်
ချင်း	၂ ကျပ်သား
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးမြင်းငါးပိကောင်များ ရေစင်စင်ဆေးပြီးနောက် အရွယ်သင့်တုံးတစ်ထားမည်။ ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်ကာထောင်း ပြီးမှ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို အစဉ်လိုက်ထည့် ထောင်းမည်။

ထို့ပြင် ခရမ်းချဉ်သီးများကို လေးစိတ် စိတ်ထားလေ။ ဆီအိုးတည်ကာ ဆီကို ကျက်အောင်စောင့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းတို့ ထည့်ကြော်လေ။ ၎င်းတို့ နီရွှောင်သန်းလာသည်အထိ မွှေပေးပြီးလျှင် ငါးပိတစ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ထည့်မွှေလေ။ အဖုံး အုပ်ထားကာ ရေလိုလျှင် အနည်းငယ်ထည့်။ မလိုလျှင် မထည့်ဘဲ ထားနိုင်သည်။

ဖုံးအုပ်ထားပြီး ဆီပြန်အောင်စောင့်မည်။ ဆီပြန်လျှင် နံနံပင်အုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပြီ။

❋ ❋ ❋

၄၅။ ငါးမြင်းနှင့် ကျောက်ဖရုံဟင်း

ငါးမြင်း	၂၀ ကျပ်သား
ကျောက်ဖရုံသီး	လေးစိတ်
ဝက်သား	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ကော်မှုန့်	၂ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
သကြား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
ဝက်ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပဲငါးပိ	၂ ကျပ်သား

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုရေနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် မထူလွန်း မပါးလွန်းစေဘဲ လှီးထားမည်။ ဝက်သားကို ရေဆေးပြီးလျှင်

www.burmeseclassic.com
~~~

www.burmeseclassic.com

မကျက်ကကျက်ပြုတ်ကာ လေးထောင့်ပုံအတုံးကလေးတွေလှီးမည်။

ထိုငါးနှင့်ဝက်သားကို ဆားနှင့် အချိုမှုန့်ထည့်ကာ ရောနှောသျက်နယ်ထားလေ။ ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံခွာ၍ အူတိုင်ကို ထုတ်ပစ်လေ။ ပြီးလျှင် အနေတော် တုံးတစ်ထားလေ။

ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင်ရေထည့်လော်၊ ရေဆူလျှင် ဆားထည့်ပြီး ကျောက်ဖရုံသီးကိုပြုတ်လေ။ ကျက်လျှင် ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားလေ။ ရေစစ်လျှင် ဂျုံမှုန့်ဖြူးလေ။

ဝက်ဆီကိုအိုးတည်၍ ဆီကျက်သောအခါ ကျောက်ဖရုံသီးထည့်လေ။ နီရောဖ်သန်းလာသည်အထိ ကြော်လေ။ ကျောက်ဖရုံသီးကြော်သည့်ကိစ္စပြီးစီးသွားလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို မားပြားရိုက်ကာ ဆီသတ်လေ။ ထို့နောက် ငါးနှင့်ဝက်သားထည့်၊ ပဲငါးပိထည့်လေ။

ငါးမကျက်တကျက်ရှိချိန်တွင် ကျောက်ဖရုံသီး၊ အချိုရည်နှင့် ကော်မှုန့်များကိုထည့်၍ ကျက်အောင် စောင့်မည်။

❁ ❁ ❁

၄၆။ ငါးမြင်းဆီပြန်

ငါးမြင်း	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ချင်း	၅ မတ်သား

၄၇။ ငါးရံ့ချိုချဉ်ချက်

ငါးရံ့	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ရှာလကာရည်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
သခွားသီး	၁ လုံး
အချဉ်ရည်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်း	ရွှေကြီး ၆ စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးရံ့ကိုကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် အရေဆုတ်မည်။ ပြီးလျှင်ထုံထုံလှီးကာ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချဉ်ရည်၊ ရှာလကာရည်ထည့်၍ ကောင်းစွာသမအောင်နယ်မည်။ သခွားသီးကိုအခွံခွာလေ၊ ပြီးလျှင် လက်နှစ်သစ်ရှည်၍ လက်သန်းလုံးခန့်ထူသော အရွယ်များလှီးထားလေ။ ထို့နောက် ဆီအနည်းငယ်တွင် မနွမ်းတနွမ်းရအောင်ကြော်လေ။ ပြီးလျှင် ထမင်းရည်ပူအနည်းငယ်ထည့်လျက် အဖုံးနှင့်အုပ်လေ။

နယ်ထားသောငါးကိုဆီနှင့် ကြော်လေ။ ကောင်းစွာကြော်ပြီးချိန်တွင် ဆယ်ယူမည်။ ဆယ်ယူပြီးသောငါးတွင် ထမင်းရည်ပူထဲမှ သခွားသီးကိုလောင်းမည်။ အချဉ်သီးနှင့်သုံးဆောင်ပါ။

❁ ❁ ❁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄၆။ ငါးရံ့ဆီပြန်

ငါးရံ့	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၆ ဥ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
စပါးလင်	၂ ပင်
နံနံပင်	၅ ပင်
မဆလာ	၂ ထုပ်
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းစာ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုကျောက်နှင့်တိုက်ပြီးနောက်ရေယက်နှင့် အမြီးကိုဖြတ်ပစ်ရမည်။ အူထုတ်ကာဆေးကြော၍ နှစ်သက်သလို တုံးတစ်ထားမည်။

ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်၍ထောင်းလေ။ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူကို ထည့်ထောင်းလေ။ ထိုအထောင်းကို ငါးထဲထည့်နယ်လေ။ ၎င်းနောက် နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည် ဆီနှင့်ဆားကို ထည့်ကာ နယ်ပေဦး။

ကောင်းစွာသမအောင်နယ်ပြီးလျှင်လုံးမည်။ ငါးမှ ထွက်သော အရည်ခန်းသွားလျှင် စပါးလင်ကိုကောင်းစွာဆေးပြီး

ငရုတ်သီး	၅ တောင့်
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးမြင်းသားဆူဆူကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးနောက် နှစ်သက်သလို ပြုပြင်တုံးတစ်မည်။ ပြီးလျှင် ဆား၊ နနွင်းမှုန့်ထည့်ကာ နယ်ထားမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ထားမည်။

ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်၍ထောင်းလေ။ ညက်လျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ထည့်ထောင်းလေ။ ၎င်းနောက်ထိုလေးမျိုးထောင်းကိုထည့်၍ ဆီသတ်လေ။

ဆီသတ်သော ကြက်သွန်နှင့်ငရုတ်သီးကို နီရောင်သန်းလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်လေ၊ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းအောင် မွှေပေးပြီးမှ ငါးကို ထည့်၍ လုံးလေ။

အရည်စစ်၍ဆီပြန်လာသောအခါတွင် လိုအပ်ပါက ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင်ချက်မည်။ မလိုအပ်ပါက ငါးမှ ထွက်သောအရည်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးမှ ထွက်သော အရည်များနှင့်ပင် ပြီးစီးနိုင်မည်။ ဆီပြန်ချိန်တွင် အပေါ်အငန်မြည်းကာ ငံပြာရည်ကို ကြိုက်သလောက်ထည့်မည်။

❖ ❖ ❖

၄၇။ ငါးရံ့ကောင်လုံးချက်

ငါးရံ့	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၆ တောင့်
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီး ၃ စေ့စာ
အုန်းသီး	၁ လုံး
မဆလာ	၁ ထုပ်
နနွင်းမှုန့်	ရွှေကြီး ၂ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးရံ့သည် ငါးဆယ်သားကောင် တစ်ကောင်ဖြစ်မှ ကောင်းပေမည်။ ၎င်းကို ကျောက်နှင့်ပွတ်ပြီးနောက် အသား ကြေစေရန် ဓားနှောင့်ဖြင့် ထုပေးမည်။ အသားကြေလျှင် ပါးဟက်တွင် ဓားရာပေး၍ အူအသည်းကို နုတ်မည်။

ထို့နောက်အရေခွံကိုလှန်၊ ကျောရိုးကိုထုတ်ပစ်၍ အသားယူကာ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်နှင့်ဆီအနည်းငယ် ထည့်နယ်လေ။ အုန်းသီးတစ်ခြမ်းကို အရေညှစ်ထားပြီး တစ်ခြမ်းမှ အသားကိုမူ ပါးပါးလှီးထားလေ။ ထိုပါးပါးလှီးထား သော အုန်းသီးဖတ်ကို ငါးတွင်ထည့်ကာ အရေခွံဖြင့်သိပ်၍ အရေခွံတင်းလာသည်အထိ ကြော်ပြီးနောက်ဆယ်ယူထားလေ။

အရည်ညှစ်ထားသော အုန်းနို့ရည်တွင်ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံနှင့် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဆောင်းထည့်ကာ အုန်းနို့ ချက်လေ။ အုန်းနို့တွင် အဆီဥလာချိန်တွင် ကြော်ပြီးငါးကို ထည့်မည်။ အဖုံးအုပ်ကာ မီးမျှင်မျှင်းနှင့် (၄-၅)မိနစ်ခန့် နှပ်ထား လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

အခွံများခြစ်စစ်မည်။ ပြီးလျှင် ရှည်ရှည်အတုံးကလေးတွေ တုံးကာ ဂျုံမှုန့်လူးထားမည်။

ဝက်သားကင်ကို ငယ်ငယ်တုံးလေ။ ဖက်သွတ်မှိုကို ငယ်လျှင်အပွင့်လိုက်၊ ကြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းလေ။ လီမွှော်ခွံကို သေးမျှင်စွာ လှီးထားလေ။

ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဝက်ကို ဆီသတ်။ အနံ့တက်လာလျှင် ဂျုံလူးထားသော ငါးရှဥ့်ကို ထည့်ကြော်လေ။ အရေခွံတင်းသော် ဆယ်ယူထားလေ။ ထိုဆီတွင် ဝက်သားကင်၊ ဖက်သွတ်မှို၊ လီမွှော်ခွံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပုန်းရည်ကြီးတို့ကို ရောကြော်လေ။ ခဏကြာလျှင် ငါးရှဥ့်ကြော်ကို ထည့်လေ။

အနည်းငယ်ကြာလျှင် အရက်ဖျန်းကာ မွှေပြီးနောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်မည်။ ထို့နောက် အဖုံးနှင့်ဖုံးလျက် မီးမျှင်း မျှင်းနှင့် ချက်မည်။ (၁၅)မိနစ်အကြာ၌ ငရုတ်ကောင်းဖြူးကာ သုံးဆောင်နိုင်ပြီ။

✿ ✿ ✿

၅၂။ ငါးရှဥ့်ပြုတ်ကြော်

ငါးရှဥ့်	၅၀ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	၆ ကျပ်သား
ဝက်ပေါင်ခြောက်	၄ ကျပ်သား
ချင်း	၁ ကျပ်သား
အရက်	စားပွဲဇွန်း ၄ ဇွန်း
ဆန်လှော်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
လီမွှော်ခွံအခြောက်	၁ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှျစ်	၁၀ ကျပ်သား
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီး ၈ စေ့စာ
ကြာစွယ်မှုန့်	ဟင်းသောက်ဇွန်း ၈ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ရွှေကြီး ၈ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးရှဥ့်မှာ ရွှေဝါဖြစ်လျှင် ပိုသင့်ပေလိမ့်မည်။ ၎င်းကိုရေနွေးနှင့် ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီးအသားကို ထွင်ထုတ်ထားမည်။

ဝက်ပေါင်ခြောက်ကိုမျှင်မျှင်လှီးလေ။ မှျစ်ကိုအမျှင်လုပ်ပြီးသင့်ရုံပြုတ်ထားလေ။ လိမ္မော်ခွံအခြောက်ကိုလည်းသေးသေးမျှင်မျှင်လှီးထားလေ။ ချင်းကိုလည်း ထိုအတူပြုလေ။

ဆန်ငလှော်မှုန့်ကို ဆီအနည်းငယ်နှင့်ကြော်ပြီးနောက်ဆယ်ယူထားလေ။ ၎င်းနောက်ငါးရှဥ့်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ လိမ္မော်ခွံ၊ မှျစ်နှင့်ချင်းတို့ကို လုံးချက်ချက်လေ၊ ကျက်လျှင် ကော်ရည်ချက်ပြီးလောင်း၍ ဆန်လှော်မှုန့်ဖြူးမည်။

* * *

၅၃။ ငါးသလဲထိုးကြော်

ငါးသလဲထိုး	၁၀ ကျပ်သား
ကညွတ်	၁၀ ပင်
ဝမ်းဘဲဥဆားစိမ်	၄ လုံး
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီး ၆ စေ့စာ
ငစိန်ဆန်	၁ စလယ်
မြေပဲစေ့	၁ လုံးဝက်

ထု၍ ထည့်မည်။ ငါးမြုပ်ရုံမျှသောရေကို ထည့်မည်။ အဖုံးအုပ်ထား၍ ဆီပြန်လာချိန်တွင် မဆလာထည့်ပြီး နိုင်ပင်အုပ်မည်။

* * *

၅၀။ ငါးရံ့အစိမ်းသုပ်

ငါးရံ့	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ငံပြာရည်	ကားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ရှောက်သီးစိမ်း	၄ ခေါင့်
ရှောက်သီးမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွှေကြီး ၃ စေ့စာ
ပဲမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပင်စိမ်း	၅ ညွန့်
သံပရာသီး	၂ လုံး
နနွင်းမှုန့်	ရွှေကြီး ၂ စေ့စာ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးသည် အစိတ်သားကောင်တစ်ကောင်ဖြစ်ရပေမည်။ ၎င်းကိုခေါင်းပယ်ပြီး အရည်ခွဲထုတ်မည်။ အသားကို ပါးနိုင်သမျှ ပါးပါးလွှာယူကာ သံပရာရည်၊ ဆားနှင့် အချိုမှုန့်ဖြည့်၍ နယ်မည်။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်စောက်စောက်တွင်ထည့်သိပ်ထားလေ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး တစ်ဝက်ဖယ်ထားလေ။

www.burmeseclassic.com

တစ်ဝက်ကို ဆီကျက်ချက်လေ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ကန့်လန့်လှီး လေ။ ပါးနိုင်သမျှ ပါးပါစေ။ ပင်စိမ်းပင်ကို ကောင်းစွာဆေးကြော ပြီးနောက်အရွက်နှင့် အညွန့်ကို နုနုလှီးထားလေ။ ငရုတ်သီး စိမ်းကိုလည်းစွေစွေပါးပါး လှီးထားလေ။

အသုပ်တွင်ထည့်ရန်ပစ္စည်းများ အသင့်ဖြစ်ချိန်တွင် ငါးနှင့်အသုပ်ပစ္စည်းများ ရောနှောနယ်ဖတ်၍ သုတ်မည်။ ဆီနှင့် ငံပြာရည်မှာ အတိအကျ မဟုတ်ပေ။ လိုလျှင် တိုးနိုင်ပေသည်။

***

၅၁။ ငါးရှဥ့်ကြော်

ငါးရှဥ့်	၅၀ ကျပ်သား
ပုန်းရည်	၁ ကျပ်သား
ဝက်သားအခေါက်	၁၀ ကျပ်သား
ဖက်ဘွတ်မှို	၂ ကျပ်သား
နှမ်းဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ချင်း	၁ မတ်သား
လီမွှေးခွံ	၁ မတ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
အချက်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးရှဥ့်သည် (၅၀)ကျပ်သားရှိသော တစ်ကောင်လုံး ဖြစ်လျှင် ပို၍ကောင်းပေသည်။ ၎င်းကို ရေနွေးဖျော၍ အကျိ

ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
မုန်ညင်းဖြူထုပ်	၁၀ ကျပ်သား
ဗိုလ်စားပဲစေ့အစို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	ရွှေးကြီး ၂ စေ့စာ
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၄ စေ့စာ
ကြက်သွန်မြိတ်	သင့်ရုံ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုရေနှင့်ကောင်းစွာဆေးကြောပြီးနောက် ဆားနှင့် နယ်ထားမည်။ ဂျုံမှုန့်ခပ်များများကို ဇွန်းဘဲဥဖောက်၍ရော နယ်မည်။ ပြီးလျှင် ဆားနယ်ထားသော ငါးကိုထူထူလူးကာ နီရောင်သမ်းလာသည်အထိ ဆီနှင့်ကြော်မည်။

တောင်ပို့မှို မုန်ညင်းဖြူထုပ်၊ ဗိုလ်စားပဲစေ့နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီ ကို ကျက်အောင်ပြုတ်လေ။ ကျက်လျှင် မုန်ညင်းနှင့်ဂေါ်ဖီကို သင့်လျော်သော အရွယ်ရှိသည့် အတုံးများဖြစ်အောင်လှီးထား လေ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ကန့်လန့်ဖြတ်လှီးခြင်းဖြင့် အကွင်းများ လုပ်ထားလေ။

ဆီတိုးတည်ကာ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထည့်ကြော် ကာ ဆယ်ယူထားလေ်။ ပုစွန်ကိုအခွံမခွာဘဲ ရေဆေးကာ ထိုဆီတွင်ပင် နီရဲလာသည့်တိုင်အောင် ကြော်လေ။ ကျန်သော ဆီကိုမူ ကော်ရည်ချက်ရာတွင် သုံးလေ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ကို ချ၍ ငါးကြော်ကို ပန်းကန်၏အလယ်တွင် ချထားလေ။

တောင်ပို့မှိုကို ငါးဘေးတွင်ချလေ။ တစ်ဖက်ဘေးတွင်မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇေါ်ဇီပန်းကိုထည့်လေ။ မှန်ညင်းကိုမှိုဘေးတွင် ထည့်လေ။ ပုစွန်မြီးနီကိုလည်း ငါးကြော်၏ ထိပ်တွင်နေရာချထားလေ။ ၎င်းအပေါ်တွင် ဗိုလ်စားပဲစေ့ ထည့်လေ။ အားလုံးပေါ်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးအကွင်းများ ဖြန့်ချထားမည်။

အားလုံးပြီးစီးလျှင် ကော်ရည်လောင်း၍ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးမည်။ သုံးဆောင်ချိန်တွင် သေးသေးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီမြိတ်နှင့် ငရုတ်ဆီတို့ကို တွဲဖက်နိုင်ပေသည်။

✍ ✍ ✍

၅၅။ ငါးသလောက်ကြော်

ငါးသလောက် ၂၅ ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
ဆား သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုပြုပြင်ပြီးနောက် ရေစင်စင်ဆေးကာ [illegible]ပါးတုံး [illegible]မည်။ ပြီးလျှင် ငါးကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း[illegible]တို့နှင့် [illegible]နယ်မည်။

ဂျုံမှုန့်ကို ရေ[illegible]ရုံနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားလေ။ ဆီအိုးတည်ထားလေ။ ဆီကျက်ချိန်တွင် ငါးကို ဂျုံရည်တွင် နှစ်ပြီး ဆီအိုးတွင်ကြော်လေ။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆယ်ယူ[illegible] သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

ဗိုလ်စားပဲ ၃၀ တောင့်
ဝက်အသည်း ၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက် ၅ ကျပ်သား
ဇေါ်ဇီထုပ်နုနု ၁၀ ကျပ်သား
ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်ဖြူ ၆ ဥ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဇွန်းကြီး ၃ စေ့စာ
ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုပြင်ဆင်ပြီးနောက် ရေစင်စင်ဆေးကာ ရေအစစ်၌ ဆီနှင့် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ထားမည်။ ကညွတ်ကိုတစ်လက်မသာသာ အရွယ်ကလေးလှီးဖြတ်လျက်နူးအောင်ပြုတ်ထားမည်။

မြေပဲစေ့ကို လှော်ပြီး အမြေးခွာကာ ညက်စွာထောင်းထားလေ။ ဇေါ်ဇီထုပ်၏ အတွင်းသား နုနုကိုပြုတ်ဖြီးလှီးထားလေ။ ဝက်အသည်းကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားဦး၊ ပုစွန်ခြောက်ကို ရေစိမ်ပြီး ထောင်းထားလေ။

ငစိန်ဆန်ကို မုန့်ကြိတ်နည်းအတိုင်း ကြိတ်ကာ ရေစစ်ထားလေ။ ရေစစ်လျှင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အနှစ်ပေါက်နယ်ကာ ပေါင်းချောင်နှင့် ပေါင်းလေ။ မကျက်တကျက် ပေါင်း၍ အအေးခံထားလေ။ ကိုင်တွယ်၍ရချိန်တွင် ထပ်နှင့်နယ်ဦးမည်။ ပြီးလျှင် အပြားလုပ်လေ။ အပြားမှာ လက်သည်းလုံး ခန့်ထူပေးမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငရုံးမုန့်ပြားကိုအကျယ်လက်နှစ်လုံး၊ အရှည်လက်နှစ်ဆစ်ရွယ်ကလေးတွေ ဖြစ်အောင် ဓားဖြင့်လှီးထားလေ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၍ဆီသတ်လေ။ အနံ့သင်းလာလျှင် ဝက်အသည်းနှင့်ပုစွန်ခြောက်ကိုထည့်လေ။ တျက်အောင် လှုံးပြီးသောအခါ အကြောသင်ထားသော မိုလ်စားပဲကို အတောင့်လိုက်ထည့်လေ။

မိုလ်စားပဲနွမ်းစပြုလျှင် အချိုမှုန့် မြေပဲမှုန့်နှင့်ဓားလှီးဆန်ပြားတွေကို ထည့်လေ၊ ရေနွေးစပ်စပ်ထည့်လျက် ဖုံးထားလေ။ ရေဆူလာသောအခါတွင် ဝမ်းဘဲဥဆားစိမ်ကို အကာမပါစေဘဲ ထည့်လေ။ ပြီးလျှင် ဂေါ်ဖီထုပ်ကည့ွတ်နှင့် ငါးသလဲထိုးကို အပေါ်မှ ဖြန့်ထည့်လေ။ အဖုံးနှင့် အုပ်ထားလေ။

သုံးလေးမိနစ်ကြာလျှင် ယောက်မနှင့် အသာကလော်ယူကာ ပန်းကန်ထဲတွင် အချပ်လိုက်ထည့်မည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပြီး သုံးဆောင်မည်။

* * *

၅၄။ ငါးသလဲထိုးဟင်း

ငါးသလဲထိုး	၂၅ ကျပ်သား
ပုစွန်	၂၅ ကျပ်သား
ပန်းဂေါ်ဖီ	၁ ပွင့်
တောင်ပို့မှို	၁၂ ပွင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ဝမ်းဘဲဥ	၁ လုံး
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား

ရှောက်သီး	၁ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကို လိုအပ်သလို ကိုင်ပြီးနောက် ခရစင်စင်ဆေးကာ ၁ ကောင်လျှင် ၃ ပိုင်းပိုင်းမည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပစ်ပြီး ခပ်ကြမ်းကြမ်း စဉ်းကောမည်။ ချင်းကိုလည်း ညက်စွာထောင်းထားမည်။

ငါးသလောက်ကို ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့နှင့်နယ်လေ။ ငပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ချင်းကို ထည့်နယ်ပြီးနောက် ငါးကို ကြွေပန်းကန်ပြားထဲတွင် စီထည့်လေ၊ ၎င်းအပေါ်သို့ရှောက်သီးကြီးကြီး တစ်လုံး၏ အရည်များဖျန်းပေးလေ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်လေ။

ထိုပန်းကန်ကို ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်၍ ပေါင်းမည်။ ပေါင်းရာတွင် ပန်းကန်ထဲသို့ ရေမဝင်စေရန် ကောင်းစွာ သတိထားရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပေါင်းအိုးနှင့်မပေါင်းဘဲ ဆီပြန်ဟင်းချက်သည့်အတိုင်း အရိုးမနူးမချင်းတည်သော နည်းလည်း ရှိသေး၏။ သို့သော် အနံ့အသက်မကောင်းပေ။

* * *

၅၅။ ငါးသလောက်ရေချိုချက်

ငါးသလောက်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ချင်း	အနည်းငယ်
ငရုတ်သီး	၂ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နံနံပင်	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးလတ်လတ်ကို လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ရေစင်စင်ဆေးကာ အရွယ်တော်တုံးမည်။ ပြီးလျှင် ဆားနှင့် ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်လျက် နယ်ထားမည်။

ငရုတ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီနှင့် အဖြူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ဆီသတ်လေ၊ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ထားလေ။ ဆီသတ်သောအိုးမှ အနံ့ထွက်လာလျှင် ငါးထည့်လုံးလေ။

ငါးနှင့် ဆီသတ်ပစ္စည်းများလုံးမိလျှင် အဖုံးအုပ်ထားလေ။ ငါးမှထွက်သောအရည်များကုန်သွားလျှင် ရေကို ငါးမြုပ်ရုံသာထည့်၍ မီးငွေ့ငွေ့ကလေးနှင့်ချက်လေ။ အရည်ခန်းစပြုလျှင် အပေါ်အငန်ပြင်ဆင်မည်။ အရည်စပ်စပ်ရှိချိန်တွင် နံနံပင်အုပ်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

***

၅၉။ ငါးဟင်းလက်သုပ်

ငါးဖယ်ခြစ်	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ

မြန်မာကြော်နည်းမှာမူ . . .

ငါးသလောက်ကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်သည်။ အချိုမှုန့်ကြိုက်သူများ အချိုမှုန့်ထည့်သည်။ သို့သော် အချိုမှုန့်မပါဘဲလည်းကောင်းပါသည်။ ထိုသို့နယ်ပြီးနောက် ဆီတွင်ကြော်မည်။ တစ်ဖက်တွင် အသားတင်းလာလျှင် တစ်ဖက်ကို လှန်ပေးသည်။ နီရောင်သမ်းမှ နှစ်ဖက်ညီလာလျှင် ကျက်ပြီ ယူဆရ၏။

❦ ❦ ❦

၅၈။ ငါးသလောက်ဆီပြန်

ငါးသလောက်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ချင်း	လက်သန်း ၁ ဆစ်ခန့်
ငရုတ်သီး	၃ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ လုံး
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
နံနံပင်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုပြုပြင်ပြီးနောက် ရေစင်စင်ဆေး၍ အထူလက် တစ်လုံးခန့်ရှိသော အကွင်းများလှီးမည်။ ထို့နောက်ဆား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ကို ငါးတစ်များပေါ် ထည့်ကာ ကောင်းစွာနယ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးကို ရေစိမ်ကာ အစေ့ထုတ်၍ ညက်စွာ ထောင်းလေ။ ညက်လျှင်ချင်း၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ထောင်းလေ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ထားလေ။

ငရုတ်သီးထောင်းကို ဆီသတ်၍ ကြက်သွန်နွမ်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်လေ။ မွှေပေးလေ။ ခရမ်းချဉ်သီးများ ကျက်ချိန် လောက်လျှင် ငါးကို ထည့်လျက်ညင်သာစွာ လုံးပေးလေ။ ထို့နောက်အဖုံးအုပ်ထားလေ။ ငါးကိုမကြေစေရန် အတုံးမပျက်စေရန် သတိထားမွှေရ၏။

ငါးမှထွက်သောအရည်များ ခန်းသွားချိန်တွင် ရေသင့်ရုံ ထည့်မည်။ ဆီပြန်လျှင် အပေါ်အစင်နံ့ပြင်ဆင်ကာ နံနံပင် အုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပေပြီ။

***

၅၉။ ငါးသလောက်ဖေါင်း

ငါးသလောက်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၃ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ငရုတ်ကောင်း	၂ ရေ
လေးညှင်း	၂ ပွင့်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
သံပရာသီး	၁ လုံး
ရှောက်ရွက်	သင့်ရုံ
နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးကိုအကောင်လိုက်ဝယ်ပြီးကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ခြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ခြစ်ပြီးသားကို ဝယ်ယူသည်ဖြစ်စေ ခြစ်ပြီးသား အလေးချိန် အစိတ်သား ရှိစေရပါမည်။

ရင်းငါးဖယ်ခြစ်ကို နနွင်း-ဆားနှင့်နယ်ကာထောင်းလေ။ ငါးအသားလည်းညက်၍ ဆားနှင့် နနွင်းလည်းပျံ့နှံ့လျှင် ရေ အနည်းငယ်နှင့် ပြုတ်လေ။ ဆီအိုးတွင် နနွင်းမှုန့်ခတ်ပြီးနောက် ကြက်သွန်ဖြူလှီးထည့်ပြီး ဆီချက်ထားလေ။

ရှောက်ရွက်နှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီး ပါးပါးလှီးထားလေ။ ငါးပြုတ်ကျက်လျှင် ပါးပါးလှီး လေ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်လျှင် ငါးနှင့် အတူ ဆီ၊ ကြက်သွန်နှင့် ရှောက်ရွက်ထည့်ပြီးသုတ်မည်။ အပေါ်အစင်နံ့ပြင်ဆင်ပြီး သွားလျှင် သံပရာသီးညှစ်မည်။

***

၆၀။ ငါးအူအသည်းကြော်

ငါးအူအသည်း	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၄ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂျုံမှုန့်	စားပွဲဇွန်း ၁၀ ဇွန်း
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၈ စေ့စာ
ခရမ်းချဉ်သီး	၆ လုံး
ငရုတ်သီး	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
နှမ်းဆီနှစ်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ချင်း	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆား	သင့်ရုံ

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးအသည်းမှာ ငါးမြင်းအူအသည်းဖြစ်လျှင် သင့်မြတ်၍ ပုစွန်ခြောက်မှာ အကောင်ကြီးကြီးဖြစ်သင့်ပေသည်။

၎င်းငါးကို အညစ်အကြေး ထုတ်ပစ်ပြီးနောက် ရေနွေးဖြင့် ကောင်းစွာဆေးကြောကာ သင့်လျော်သော အတုံးများတုံးထားမည်။ ပြီးလျှင် ဆားနှင့်နယ်၍ မကျက်တကျက် ကြော်ထားမည်။

ထိုငါးအူကို ကြက်ဥ၊ အချိုမှုန့်တို့နှင့်နယ်လေ။ ငံပြာရည် ဂျုံမှုန့်နှင့် ထပ်မံနယ်လူးပြီးနောက် ဆီအိုးတွင် နီရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပေဦး။ ချင်းကိုလည်း မျှင်မျှင် နှင့် ပါးပါး လှီးကာ ဆီသတ်လေ။

ချင်းဆီသတ်မှ အနံ့ထွက်လာသောအခါ အသည်းကို ကြော်လေ။ ထို့နောက် ငါးအူနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ငရုတ်ဆီကိုထည့်မည်။ နှမ်းဆီထည့်ပြီး လုံးမည်။ လုံးပြီး၍ အငွေ့တက်လာချိန် ငါးအရည်ကောင်းစွာ ဝချိန်တွင် သုံးဆောင်ရန် အသင့်ရှိပေပြီ။

၆၁။ ငါးအူအသည်းကြော်ချက်

ငါးအူအသည်း	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၈ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀ တောင့်
မန်ကျည်းသီးမှည့်	၁၀ ကျပ်သားခန့်
အချိုမှုန့်	ရွှေးကြီး ၈ စေ့စာ
စပါးလင်	၄ ပင်
မဆလာ	၂ ထုပ်
နနွင်းမှုန့်	ရွှေးကြီးစေ့ ၄ စေ့စာ
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၅ ဇွန်း

ဆောင်ရွက်ပုံ။

ငါးအူအသည်းမှာ ငါးမြင်းအူအသည်းဖြစ်သင့်၍ မန်ကျည်းမှည့်မှာ အသစ်ဖြစ်သင့်ပေသည်။

၎င်းငါးအူ အသည်းများကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုပြင်ပြီးနောက် ဆားနယ်မည်။ တစ်ဖန်ရေနှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြော၍ သင့်လျော်သော အရွယ်များအဖြစ်လှီးထားရမည်။

ငရုတ်သီးခြောက်ကို နူးအောင်ရေစိမ်၍ ညက်စွာ ထောင်းထားလေ။ စပါးလင်ကိုအရင့်သားများခွာပစ်ပြီး၊ အနုကို ပါးပါးလှီးကာ ငရုတ်သီးထောင်း ထည့်ထောင်းလေ။ ညက်လျှင် နယ်ထားလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာပြီးအမှာ

ကျွန်မ၏ စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုကြသော အိမ်ရှင်မများ၊ စားဖိုမှူးများနှင့် အချက်အပြုတ် ဝါသနာရှင်များရှင့်. . .

ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ထမင်းချက်နည်း ဟင်းချက်နည်းများတွင် ပါဝင်သော ငါးပိ၊ ဆီ၊ ဆားတို့၏ ပမာဏမှာမူသေမဟုတ်ပါ။ ဤအချက်ကို အလေးအနက်ထား၍ ဖော်ပြပါရစေ။ ကြက်သွန်နှစ်ဥဆိုသော်လည်း ကြက်သွန်ကြီးကြီးသူဖြစ်လျှင် လေးဥထည့်လိုကထည့်နိုင်ပါသည်။ ဆီအစိတ်သားဟု ဖော်ပြစေကာမူ ၁၀ ကျပ်သားနှင့် ချက်ပြုတ်၍ ဖြစ်လျှင် လျှော့ပြီး ထည့်နိုင်သည်သာ ဖြစ်ပေ၏။

စာတွင် အာဟာရအမျိုးအမည်များ တင်ပြခဲ့သလိုပင် ယခုလည်း ကိုင်းရင်းမြန်မာဆေးဆရာကြီးများ၏ အစားအစာနှင့်စပ်လျဉ်းသောအပူအအေးများကိုဖော်ပြပါဦးမည်။ သို့မှသာ မျှတစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အစာနှင့်အညီတော် အကူပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပါလားရှင်။

အပူစာစာရင်းတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်လေသည်။

ကြက်သားသည် ဆိမ့်-ဖန်-ချိုသောအရသာရှိ၍ ဝမ်းချုပ်၊ သွေးသက်၊ လေသက်၊ ဆီနည်းသည်။ ချွေးမထွက်စေ။ ချိုးသား၊ ခိုသားနှင့် စာကလေးသားများမှာလည်း ဆိမ့်ဖန်၍ အကျိုးသွားတူပေသည်။

အမဲသား၊ သိုးသားနှင့် ဆိတ်သားတို့မှာ ဆီနည်း ဝမ်းချုပ်၍ သွေးသက်သည်။ ယုန်သားသည် ချို၍ ဆီများသော်လည်း ဝမ်းချုပ်သွေးတက်၏။ ဒန့်သလွန်သီးမှာ ဆိမ့်စပ်၍ ဆီနည်းကာ ဝမ်းချုပ်လေသက်သည်။ သို့သော် အရွက်မှာမူ ခါးစပ်၍ ဆီးနည်းဝမ်းချုပ်ကာ ချွေးထွက်စေသည်။

ကုက္ကိုရွက်သည် ဖန်စပ်အရသာရှိ၍ ဆီးနည်းဝမ်းချုပ်ပြီးချွေးထွက်၏။ ရှောက်ရွက်ကား ခါးစပ်၍ ဆီးနည်းဝမ်းချုပ်သော်လည်း လေသက်ကာ ချွေးထွက်သည်။ နံနံပင်ရွက်မူ ဆီးနည်း ဝမ်းချုပ်ပြီး လေသက်သွေးတက်သည်။

www.burmeseclassic.com

စပါးလင်လည်းစပ်၍ လေသက် သွေးတက်သည် သာပင်။ မဆလာသည် ဆိမ့်စပ်ပြီး ဆီးနည်းဝမ်းချုပ်၍ သွေးတက်၏။ ချင်းသည်စပ်၍ ဆီးနည်းသည်။ ဝမ်းချုပ် စေကာမူ လေသက်၍ချွေးထွက်၏။ ဇရုတ်သီးမျိုးစုံလည်း စပ်၍ ဆီးနည်း ဝမ်းသက်ပြီးချွေးထွက်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် စပ်၍ ခါး၏။ ဆီးနည်းဝမ်းချုပ်ပြီး လေသက် သွေးတက်သည်။ မှျစ်သည် ဆိမ့်၍ ဆီးနည်းဝမ်း ချုပ်၏။ ပဲကြီးသည် ဆိမ့်၍ ဝမ်းရောလေပါသက်၏။ ကုလားပဲ ကား ချိုဆိမ့်ဖြစ်၏၊ ဆီးများသည်၊ လေသက်သည်။

အအေးအစာအချို့မှာ-

ဝက်သားသည် ဆိမ့်ကာ ဆီးများပြီးဝမ်းလေသက်၏။ ဘဲသားမှ ဆိမ့်ဖန်၍ ဝမ်းချုပ်လေသက်သည်။ ငါးမျိုးမျိုးမှာ ဆိမ့်ပြီး ရေပေါ် ငါးက သွေးတက်၍ ရေအောက်ငါးက သွေးတက်၏။ ပုစွန်ထုပ်သည် ဆိမ့်ပြီးဝမ်းချုပ်သွေးသက်၏။ ဘဲဥသည် ဆိမ့်၍ ဝမ်းချုပ်လေသက်၏။ ကြက်ဥကား ဆိမ့်သော် လည်း ဝမ်းချုပ်သည်။ ဆီးနည်းသည်၊ သွေးတက်သည်။

အာလူးနှင့်နွားနို့တို့သည် ဆိမ့်၍ဝမ်းချုပ်လေသက်ကြ၏။ အုန်းနို့သည် ဆိမ့်၍ ဆီးနည်း ဝမ်းချုပ်သည်။ သောပတ်ကား ဆိမ့်စပ်သည်။ ဆီးနည်း ဝမ်း-လေချုပ်သည်။ ဘူးသီးမှုချို၍ ဆီးများ၏။ လေသက်၏။ ရှောက်သီး သံပရာသီး တို့မှာ ဆီးများဝမ်းသက်တွင်တူ၏။ သဘော်သီးစိမ်း၊ ခရမ်းချဥ် သီးတို့မှာ ဆီးများ လေသက်ရာတွင်တူ၏။ ခရမ်းချဥ်သီးက သွေးတက် ပိုသည်။ ကန်စွန်း မှ ဆီးများ၍ သွေးသက်ပေ၏။

သို့ဖြစ်၍ ဆေးလည်းအစာ၊ အစာလည်းဆေးတစ်ပါး ဆိုသည့်စကားနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသုံးနိုင်ကြစေရန်တင်ပြလိုက် ရပါသည့်ရှင့်။

လေးစားရပါသော စာဖတ်သူများရှင့် . . .

ကျွန်မအလေးအနက်တင်ပြလိုသောကိစ္စမှာ ချက်နည်း ပြုတ်နည်းတွင် ကျန်းမာရေးအမြင်ရှိရေး ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အမြင်ရှိမှသာ ချက်ပြုတ်စားသောက်သော ထမင်းဟင်းလျာတွင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံပါရှိကာ စားသောက်သူများအား အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။

ပုခက်လွှဲသောလက်သည် ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးမည်ဟု ဆိုကြပါ သည်။ ပုခက်လွှဲသော လက်ပိုင်ရှင်သည် မိခင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမိခင် နှင့်သာ သားသမီးကလေးများမှာ အနေများသည့်အတွက် သားကောင်း သမီးကောင်းဖြစ်လာရေး၊ သားညံ့သမီးညံ့ဖြစ်လာရေးတို့တွင် မိခင်မှာ အရေးကြီးလှ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်များသည် အများအားဖြင့် မိသားစုကြီးတစ်ခုလုံး၏ နေ့စဉ်စားသောက်ရေးကို ကွပ်ကဲရသော စားဖိုမှူးများလည်း ဖြစ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုအိမ်ရှင်၊ ထိုစားဖိုမှူးများ သိုသိပ်သလောက် အကျိုးရှိပေသည်။ အိမ်ရှင်မက စနစ်မရှိ၊ စည်းကမ်းမရှိ၊ ဇယားမရှိလျှင် အိမ်ထောင်ဦးစီးရှာဖွေပေးသမျှတို့ အဖတ်မတင်ပါ။ ဤသည်မှာ စီးပွားရေးသဘောဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့အာဟာရဖြင့် ကျန်းမာကြပါစေ၊

သိမ့်သိမ့်နွေး။

BURMESE CLASSIC

www.burmeseclassic.com