

# မြန်မာကျူးပစ်ဟင်းချက်နည်းများ



▶ ဖြေချ



ဒုက္ခ



# “ မြန်မာကျူးပစ် ဟင်းချက်နည်း များ ”

ထုတ်ဝေခြင်းမှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၇ ရက်

၁၃၇၀ ခုနှစ် မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

မြို့သူ

ဒုက္ခ

မြန်ချီရေး

မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ်

([www.myanmarcupid.net](http://www.myanmarcupid.net))

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း

ထွင်းထိပ်

အကြံပေး

ဘော့ကျန်၊ ဖယောင်း



# “ မြန်မာကျူးပစ် ဟင်းချက်နည်း များ ”

## ပြုစုသူ၏ အမှာစာ

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ မြန်မာများ (အထူးသဖြင့် ပြည်ပရောက် မြန်မာများ အမိမြေကိုလွမ်းဆွတ်သောအခါ) မြန်မာဟင်းများ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ရန်အတွက် မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ်တွင် မန်ဘာများ ရေးသားတင်ပြခဲ့သော ဟင်းချက်နည်းများကို တစုတဝေးတည်း လွယ်လွယ်ကူကူ ရှာဖွေ မှီငြမ်းနိုင်စေရန်အတွက် စုစည်းတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ပြုစုရာတွင် ဖိုရမ်ပို့စ်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး တည်းဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ ပြန်လည် စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံများကို စာစီစာ ရိုက်ရာတွင် အဆင်ပြေအောင် အနည်းငယ် တည်းဖြတ်ခြင်းမှ အပ မူရင်းပို့စ်၏ အနှစ်သာရ မပျက်ရအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး မူရင်းအတိုင်းတင်ပြထားပါသည်။

ဖိုရမ်ပို့စ်များမှာ မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ်မှ မန်ဘာများ တင်ထားခြင်းဖြစ်ရာ ကိုယ်တိုင်ရေးပို့စ်များပါဝင်သလို ဟင်းချက်စာအုပ်များမှ နည်းများကို တင်ပြခြင်း၊ ဘလော့ဂ်များ၊ အင်တာနက်ဖိုရမ်များနှင့်မြန်မာ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များမှ တင်ပြခြင်းများလည်း ပါရှိပါသည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး မူရင်းတင်ပြသူကို ဖော်ပြနိုင်ရန် ကြိုးစားထားပါသည်။ ဖော်ပြရန်ကျန်ရှိခဲ့ပါက နားလည် ခွင့်လွှတ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ပြုစုသူအား အီးမေးလ်လိပ်စာ (newmin.com@gmail.com) သို့ ဆက်သွယ်ပါက နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်းများ၌ ဖြည့်စွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဖိုရမ်ပို့စ်များကို ကူးယူရာတွင် စာသားများ ကျန်ရှိခြင်း၊ အမှားအယွင်းများ ပါရှိခြင်းများ မဖြစ်ရလေအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားထားပါသည်။ သို့သော်လည်း အမှားအယွင်းများ ပါရှိပါက ပြုစုသူ၏ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်သာဖြစ်ပါကြောင်း။

ဤစာအုပ်သည် မြန်မာများအတွက် ဟင်းချက်ရာတွင် အထောက်အကူတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျက်...

ဒုက္ခ

အန်စီ

မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ်



## ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် မူရင်းဖိုရမ်ပိုစ်များကို တင်ပေးခဲ့သော မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ် လျှာလည်စရာ မြန်မာဟင်းချက်နည်းများ သရက်မှ မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ် မန်ဘာများ အားလည်းကောင်း၊ ဟင်းအလွယ်ချက်နည်းများ သရက်မှ ကိုကေအယ်လ်အမ်နှင့် ကိုလမ်မောင်မောင် တို့အားလည်းကောင်း၊ ပီဒီအက်မ် ပြုလုပ်ရာတွင် တိုက်တွန်းအားပေးခဲ့ကြသော ကိုမိနီ၊ ဆင်ဖိုနီ၊ မကေပီ (ကြာဖြူ) တို့အားလည်းကောင်း၊ စာအုပ်မူကြမ်းအား ဖတ်ရှုအကြံပေးခဲ့သော ကိုဘော့ကျန် အားလည်းကောင်း၊ စာအုပ်တစ်ဝက်နီးပါး စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံအမှားများကို ကူညီပြင်ဆင်ပေးခဲ့သော မဖယောင်း (candellia) အားလည်းကောင်း၊ စာအုပ်အဖုံးဒီဇိုင်းကို မေတ္တာဖြင့် အခမဲ့ရေးဆွဲပေးခဲ့သော ကိုထွဋ်ထိပ် အားလည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး ချက်ပြုတ်ကြမည့် စာရှုသူများအားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း။

%%%%%%%%%

## ဤစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍

ဤစာအုပ်သည် မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ် ([www.myanmarcupid.net](http://www.myanmarcupid.net)) မှ မေတ္တာဖြင့် အခမဲ့ဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်၏ မူပိုင်မှာ မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ် ([www.myanmarcupid.net](http://www.myanmarcupid.net)) ဖြစ်သည်။

မြန်မာကျူးပစ်ဟင်းချက်နည်းများစာအုပ်အား medium တစ်မျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ တစ်အုပ်လုံးဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ ထပ်ဆင့် ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ ကူးယူခြင်းများ အားလုံးကို ခွင့်ပြုသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါခွင့်ပြုခြင်း၌ “[www.myanmarcupid.net](http://www.myanmarcupid.net) မှ ထုတ်ဝေသော မြန်မာကျူးပစ်ဟင်းချက်နည်းများ စာအုပ်မှ ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေ၊ ကူးယူ၊ ကိုးကားသည်” ဟု ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြပါရှိရမည်ဖြစ်ပြီး တနည်းအားဖြင့် စီးပွားရေးအလို့ငှာ အသုံးပြုခြင်းလုံးဝ မဖြစ်စေရ။

သို့ရာတွင် စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြင်ဆင်၍ အသုံးပြုခြင်းကိုမူ လုံးဝ ခွင့်မပြု။

%%%%%%%%%



# “ မြန်မာကျူးပစ် ဟင်းချက်နည်း များ ”

## မာတိကာ

စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၁	အုန်းထမင်း	တိုကျိုဖိုက်တာ	၁၁
၂	ကြက်သားဆီပြန်	မချစ်စု	၁၂
၃	ဘာလချောင်ကြော်	မချစ်စု	၁၂
၄	ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို	မချစ်စု	၁၃
၅	အာလူးကြော်ဟင်း	တိုကျိုဖိုက်တာ	၁၄
၆	ရခိုင်ငါးပိချက်နည်း	ရွှေဝါ	၁၅
၇	ရခိုင်ကြက်ကာလသားချက်	ရွှေဝါ	၁၅
၈	ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်နှင့်စွန်ထန်ဟင်းရည်	မချစ်စု	၁၆
၉	ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၁၇
၁၀	ကြက်ဟင်းခါးသီးချက်နည်း	မိုက်အောင်	၁၈
၁၁	ဝက်သားနဲ့ခရမ်းသီးချက်	ဟန်နီချို	၁၈
၁၂	ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်	မချစ်စု	၁၉
၁၃	ပစ်ထည့်ရောမွှေဟင်းချက်နည်း	Mahuya	၁၉
၁၄	ခါချက်ဥ(မုန်လာဥနီ)ဖက်ထုပ်ပေါင်း	မချစ်စု	၂၀
၁၅	ကြက်/ဝက်/ဆိတ်/သိုး/အမဲ အကြွေးသားဟင်း - ၁	တိုကျိုဖိုက်တာ	၂၁
၁၆	အကြွေးသားဟင်း - ၂ (ဝက်သားလုံးဟင်း)	တိုကျိုဖိုက်တာ	၂၂
၁၇	ဘူးသီးနဲ့ကြက်သား	ZZZ	၂၃
၁၈	ကြက်သား ဘူးသီး .. ကာလသားချက်	garfield	၂၄
၁၉	ဝက်သားနဲ့သရက်သီးခြောက်ချက်နည်း	မချစ်စု	၂၅
၂၀	သတ်သတ်လွတ်ပုန်းရည်ကြီးသုပ်၊ဝက်သားပုန်းရည်ကြီးချက်	MiMi	၂၆
၂၁	ရခိုင်ငါးနီတူသားလေးကို သုပ်စားတဲ့နည်း	ရွှေဝါ	၂၇
၂၂	ငါးနီတူခြောက်သုပ်	ဟန်နီချို	၂၇
၂၃	ပုစွန်ဟင်း (ဒက်စိန်ချက်နည်း)	ဒက်စိန်	၂၈
၂၄	ကချင်ဟင်း	ဒက်စိန်	၂၉
၂၅	ပုစွန်မီးဖုတ်	zawool	၂၉
၂၆	သက်သက်လွတ် တို့ဟူးနွေးချက်နည်း	မချစ်စု	၃၀
၂၇	အမဲသား ဆီပြန်ဟင်း	ကောပီ	၃၁



စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၂၈	လျှာလည်စရာ ပူစိန်ထောင်း	thunderhawk	၃၂
၂၉	ငရုတ်သီးထောင်း	thunderhawk	၃၂
၃၀	ဆူးပုပ်ရွက်နဲ့ဘဲဥကြော်	yzg	၃၃
၃၁	ဝက်ပေါင်ခြောက်	ကေပီ	၃၃
၃၂	ပုန်းရည်ကြီးနှင့်ဝက်သား	တိုကျိုဖိုက်တာ	၃၄
၃၃	ကြက်သားနှင့်ဒိန်ချဉ်ချက်နည်း	Miee	၃၅
၃၄	yum mar mar (ယမ်မားမား-မားမားခေါက်ဆွဲသုပ်)	Miee	၃၆
၃၅	ဒညင်းသီးပြုတ်နည်းတစ်နည်း	တိုကျိုဖိုက်တာ	၃၇
၃၆	ကန်စွန်းရွက်သုတ်	ဟန်နီချို	၃၇
၃၇	ဘာညာမပါထမင်းသုပ်-ပြတ်တုံးလပ်တုံးမို့	တိုကျိုဖိုက်တာ	၃၈
၃၈	ပုရစ်ကြော်	ကစော်မောင်အုန်း	၃၉
၃၉	ရွှေဖရုံသီး အုန်းနို့ချက်	ကေပီ	၃၉
၄၀	ဆိတ်သားဟင်းကိုရိုးရိုးလေးချက်နည်း	zawool	၄၀
၄၁	ငါးစုငါးဆုပ်	ကေပီ	၄၁
၄၂	ကျွန်တော့်အကြိုက် ငါးစုကြော်	zawool	၄၂
၄၃	ဆေးဘဲဥသုပ်	ကေပီ	၄၃
၄၄	ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း	ကေပီ	၄၄
၄၅	ကြက်/ဘဲဥ(မကျက်တကျက်/ဟတ်ဖရိုက်ကြော်)ချဉ်ရည်ဟင်း	တိုကျိုဖိုက်တာ	၄၅
၄၆	ယိုးဒယား ဟင်းချို	ကေပီ	၄၇
၄၇	ဝက်ခြေထောက် စုပ်ပြုတ်	ကေပီ	၄၇
၄၈	crispy fried beef (အမဲသားအကြပ်ကြော်)	SandyM	၄၈
၄၉	ပြည်ကြီးငါး၊ကင်းမွန်၊အီကကြော် cuttle fish	တိုကျိုဖိုက်တာ	၄၈
၅၀	ကြက်တောင်ပံကြော် ရိုးရိုးနှင့်အစပ်(spicy)ကြော်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၄၉
၅၁	ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကြော်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၅၀
၅၂	အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ (၁)	SoePayLay	၅၁
၅၃	အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ (၂)	k_mayz	၅၂
၅၄	ငါးထမင်းချဉ်	မချစ်စု	၅၄
၅၅	နန်းကြီးခေါက်ဆွဲသုပ်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၅၅
၅၆	ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ	တိုကျိုဖိုက်တာ	၅၇
၅၇	ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၁)	မချစ်စု	၆၀
၅၈	ကြာဆံဟင်းခါး	မချစ်စု	၆၁
၅၉	မုန့်ညင်းချဉ်လုပ်နည်း (၁)	Blue_Apyar	၆၂
၆၀	မုန့်ညင်းချဉ်လုပ်နည်း (၂)	TMM	၆၂
၆၁	ကြက်ဆီထမင်းချက်နည်း	မိုက်အောင်	၆၃
၆၂	ကြေးအိုး	gfh540	၆၃



စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၆၃	ကြေးအိုးနှင့်ကြေးအိုးဆီချက်	မချစ်စု	၆၄
၆၄	ကြေးအိုး (၃၅လမ်းကကြေးအိုးဘုရင်ရဲ့နည်း)	nna1981	၆၆
၆၅	သခွါးသီး sarada	တိုကျိုဖိုက်တာ	၆၈
၆၆	ပဲခြမ်းကြော်သုပ်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၆၈
၆၇	ဘိန်းမုန့်လုပ်နည်း (၁)	မိုက်အောင်	၆၉
၆၈	ဘိန်းမုန့်လုပ်နည်း (၂)	ကေပီ	၇၀
၆၉	ကိုးရီးယားချဉ်ဖတ်(ကင်မ်ချီ)လုပ်နည်း	Royalty	၇၁
၇၀	မုန့်ဟင်းခါး (၁)	တိုကျိုဖိုက်တာ	၇၃
၇၁	မုန့်ဟင်းခါး (၂)	k_mayz	၇၅
၇၂	မုန့်ဟင်းခါး (၃)	ကေပီ	၇၈
၇၃	ကော်ရည်အလွယ်ချက်နည်း	ဟန်နီချို	၇၉
၇၄	ဝက်သားတုတ်ထိုး	xxx	၈၀
၇၅	ရခိုင်မုန့်တီ ဟင်းရည်ချက်နည်း	ရွှေဝါ	၈၁
၇၆	စတော်ဘယ်ရီလက်ဖျော်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၈၂
၇၇	အုန်းနို့ကျောက်ကျောနှင့်ရေခဲသုပ်	မချစ်စု	၈၃
၇၈	ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ	တိုကျိုဖိုက်တာ	၈၄
၇၉	သကြွန်ထမင်း (၁)	အတာမောင်အုန်း	၈၇
၈၀	သကြွန်ထမင်း (၂)	reign	၈၈
၈၁	ဝက်နံရိုးပေါင်းခေါက်ဆွဲ	မချစ်စု	၈၉
၈၂	ဒန်ပေါက်	ဟန်နီချို	၉၀
၈၃	ဆီထမင်း	ကေပီ	၉၂
၈၄	မြိတ်ကတ်ကြေးကိုက် (သို့) မလေးရှားခေါက်ဆွဲကြော် (၁)	nna1981	၉၂
၈၅	ကျောက်ကျော	ကေပီ	၉၃
၈၆	မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း	thunderhawk	၉၃
၈၇	ဆိတ်သားခပတ်ကြော်	တိုကျိုဖိုက်တာ	၉၄
၈၈	သနပ်စုံသုတ်	ဟန်နီချို	၉၅
၈၉	ပုစွန်ခံပေါက်ချက်နည်း	ကေပီ	၉၅
၉၀	ဝက်ခေါင်းချဉ်	ကေပီ	၉၆
၉၁	ခရမ်းသီးနပ်	ကေပီ	၉၆
၉၂	ဝက်သားအချိုချက်နည်း	xxx	၉၇
၉၃	အမျိုးပေါင်းတစ်ထောင်ဟင်းလျာ	ရန်ကုန်ချစ်သူ	၉၇
၉၄	ကြက်ဥကြော်	candellia	၉၈
၉၅	ကင်မ်ချီ အလွယ်လုပ်နည်း	ကေပီ	၉၈
၉၆	ငါးတန်ကြော်နည်း	DD85	၉၉
၉၇	ဝက်သားတောက်တောက်စင်းပေါင်း	candellia	၉၉





စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၉၈	ဟင်းချို	ကေပီ	၁၀၀
၉၉	ပုစွန်ထုပ်ကြော်(အိတာလျှံစတိုင်)	ကေပီ	၁၀၀
၁၀၀	အသားတုကို ဘလာချောင်ကြော်နည်းလေး	ကေပီ	၁၀၀
၁၀၁	ခေါက်ဆွဲသုပ်	candellia	၁၀၁
၁၀၂	ကင်းမွန် အစာသွတ်ကြော်	guest	၁၀၂
၁၀၃	ငါးသလောက်ပေါင်းနဲ့ငါးသလောက်ဆီပြန်	candellia	၁၀၃
၁၀၄	ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ (ဝက်သား)	ပျိုပျိုမေ	၁၀၄
၁၀၅	ငါးဖယ်ငါးပိချက် နှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရည်	ပျိုပျိုမေ	၁၀၅
၁၀၆	မုန့်ညင်းဖြူချက် (၁)	ဘိုးမှင်	၁၀၆
၁၀၇	မုန့်ညင်းဖြူချက် (၂)	ဘော့ကျန်	၁၀၇
၁၀၈	ပေါက်စိလုပ်နည်း	SandyM	၁၀၈
၁၀၉	ကြက်ဥချက်နည်းများ	မေကျော်	၁၀၉
၁၁၀	ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်နှင့် ချဉ်ပေါင်မွှေချက်	မေကျော်	၁၀၉
၁၁၁	တို့ဟူးသုပ်	ဆွိတီ	၁၁၀
၁၁၂	ပုစွန်ချဉ်	Amandior	၁၁၂
၁၁၃	ကြာစံကြော်သုပ်	မေကျော်	၁၁၃
၁၁၄	ရေညှိ	ကေပီ	၁၁၄
၁၁၅	ကုလားဘယာကြော် မွေးမွေး စပ်စပ်လေး	ဆွိတီ	၁၁၅
၁၁၆	ချင်း(ဂျင်း)ကြက်သားကြော်	ဆွိတီ	၁၁၆
၁၁၇	သီးစုံပဲကုလားဟင်း နှင့် ငါးနီတူအစပ်ကြော်	မေကျော်	၁၁၇
၁၁၈	ဝက်သားအစပ်ချက်ဆီပြန်နှင့် မျှစ်ချဉ်ပေါင်ဟင်း	မေကျော်	၁၁၈
၁၁၉	မုန့်လုံးကြီး လုပ်နည်း	ပျိုပျိုမေ	၁၁၉
၁၂၀	ဖလန်တောင်ဝှေးကြော်	ဆွိတီ	၁၂၀
၁၂၁	ပုစွန်ချဉ်သုပ် စပ်စပ်လေး	ဆွိတီ	၁၂၁
၁၂၂	တုတ်ထိုးအလွယ်လုပ်နည်း	နေသော်တာ	၁၂၂
၁၂၃	တရုတ်ဆန်ပြုတ် ပြုတ်နည်း	ပျိုပျိုမေ	၁၂၂
၁၂၄	ထမင်းသုပ်	ဆွိတီ	၁၂၃
၁၂၅	ငံပြာရည်ချက်	thunderhawk	၁၂၃
၁၂၆	ချစ်စုစတိုင်လ် ထမင်းသုပ် နဲ့ သက်သက်လွတ် ထမင်းချဉ်	မချစ်စု	၁၂၄
၁၂၇	ဂဏန်းချက်နည်း	ပျိုပျိုမေ	၁၂၅
၁၂၈	ကြက်သားပလာတာ	ပျိုပျိုမေ	၁၂၆
၁၂၉	မုန့်လင်မယား	ပျိုပျိုမေ	၁၂၇
၁၃၀	ဝက်စတူး	ပျိုပျိုမေ	၁၂၈
၁၃၁	ပုစွန်လုံးချိုချဉ်	ပျိုပျိုမေ	၁၂၉
၁၃၂	ယိုးဒယားစတိုင်ကြက်သားသုပ်	ဆွိတီ	၁၃၀





စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၁၃၃	မုန့်ဟင်းခါးဖတ်နှင့် ငါးပြုတ်ရည်သုပ်စားနည်း	littletoy	၁၃၁
၁၃၄	ငါးဖယ်ခြစ်သုပ် နှင့် ပဲပြားသုပ်	နှင်းဆီဖူး	၁၃၂
၁၃၅	ဝက်နံရိုး(သို့မဟုတ်)ပုစွန် ငါးပိချက်	Bloom	၁၃၃
၁၃၆	Darkdemon ရဲ့ 'အမြည်း'	Darkdemon	၁၃၃
၁၃၇	ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၂)	Bloom	၁၃၄
၁၃၈	ကောက်ညှင်း ရွှေထမင်း	ပျိုပျိုမေ	၁၃၅
၁၃၉	အသည်းစားနည်း	ဘော့ကျန်	၁၃၅
၁၄၀	ငါးရှဉ့်ဆီပြန်	ဘော့ကျန်	၁၃၆
၁၄၁	လွယ်လွယ်ကူကူ ဆေးဘဲဥသုပ်	KLM	၁၃၇
၁၄၂	ကလီစာဟင်း	ပျိုပျိုမေ	၁၃၈
၁၄၃	ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၃)	ဆွံ့တီ	၁၄၀
၁၄၄	ဝက်ခေါင်းသုပ်	ပျိုပျိုမေ	၁၄၂
၁၄၅	မြန်မာ့ရိုးရာ အမဲသားနှပ်ဆီပြန်ချက်	မေကျော်	၁၄၃
၁၄၆	အကုန်ပစ်ထည့် ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက်	မေကျော်	၁၄၃
၁၄၇	အမဲသားအစိမ်းသုပ်	ဘော့ကျန်	၁၄၄
၁၄၈	သခွားသီးသုပ် (၁)	လေဒီကျူးပစ်	၁၄၅
၁၄၉	သခွားသီးသုပ် (၂)	ရိုင်းတဲ့ဇင်ယော်	၁၄၆
၁၅၀	နွားနို့ခဲလုပ်နည်း၊ နွားနို့ခဲချက်နည်း၊ နွားနို့ချက်ချက်နည်း	ဆွံ့တီ	၁၄၇
၁၅၁	ငါးနှပ်ဟင်းချက်နည်း	လေဒီကျူးပစ်	၁၄၉
၁၅၂	အစာသိပ်	လေဒီကျူးပစ်	၁၅၀
၁၅၃	ငရုတ်သီးအစာသွပ်	candellia	၁၅၁
၁၅၄	Fried Crab Meat	thuyalin2006	၁၅၂
၁၅၅	ရခိုင်ငါးဖယ်ထုပ်ဆီပြန်	မေမြို့သူ	၁၅၃
၁၅၆	ဘဲဥပေါင်းချက်နည်း	AnthonyM	၁၅၃
၁၅၇	ထမင်းပေါင်းချက်နည်း (အော်ပွန်)	Vit_C	၁၅၄
၁၅၈	ငှက်ပျောဖူးကြော်	လေဒီကျူးပစ်	၁၅၅
၁၅၉	မပို တို့ဟူး	ဆွံ့တီ	၁၅၆
၁၆၀	တို့ဟူးပျောချက်နည်း	ဘော့ကျန်	၁၅၈
၁၆၁	ဘဲဥလိပ်ခရမ်းချဉ်သီးနှပ်	ဘော့ကျန်	၁၅၉
၁၆၂	ပဲပြားချဉ်စပ်	မချစ်စု	၁၆၀
၁၆၃	မြိတ်ပုစွန်သုပ်	remembrance	၁၆၀
၁၆၄	ဟန်နီချို အသုပ်စုံ	ဟန်နီချို	၁၆၁
၁၆၅	ဆွေမျိုးမေဝက်သားအချဉ်ချက်နည်း	AnthonyM	၁၆၁
၁၆၆	ပြည်ကြီးငါး ချဉ်စပ်	မသိဘူး/ဘော့ကျန်	၁၆၂
၁၆၇	ကြက်ဥနဲ့ မုန့်ညှင်းချဉ်ကြော်	remembrance	၁၆၃



စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၁၆၈	ဝက်သားသုံးထပ်သားချက်နည်း	ရိုင်းတဲ့ဇင်ယော်	၁၆၃
၁၆၉	seabass ကြော်နပ်	ရိုင်းတဲ့ဇင်ယော်	၁၆၄
၁၇၀	ကန်စွန်းရွက်နှင့်ငါးပိကြော် (Kangkong Blachan)	ဆွိတီ	၁၆၅
၁၇၁	ထိုင်းဘောဆယ်ကြက်သားကြော် (Thai Basil Chicken)	ဆွိတီ	၁၆၆
၁၇၂	လက်ဖက်အကြော်စုံကြော်နည်း	ပျိုပျိုမေ	၁၆၈
၁၇၃	ကြက်သားဟင်းအချိုချက်	ကိုရွှေရိုးကြီး	၁၇၀
၁၇၄	ရေနွေးကြမ်းနဲ့ထန်းလျက်	လူဖြူ	၁၇၁
၁၇၅	ယိုးဒယားသဘောသီးထောင်း	ဆွိတီ	၁၇၂
၁၇၆	လူဖြူ၏ အားဆေးနည်း	လူဖြူ	၁၇၃
၁၇၇	မြိတ်ကတ်ကြေးကိုက်ကြော် (၂)	remembrance	၁၇၄
၁၇၈	ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို	ဆွိတီ	၁၇၅
၁၇၉	ချဉ်ခပ်ဟင်းချို	ဘော့ကျန်	၁၇၆
၁၈၀	ရှိရဲကြော်	လူဖြူ	၁၇၆
၁၈၁	ကြက်ဥချဉ်ရည်ဟင်း	ဟန်နီချို	၁၇၇
၁၈၂	ပိနဲ့သီးဟင်း	ဟန်နီချို	၁၇၇
၁၈၃	စမုဆာကြော်နည်း	ဆွိတီ	၁၇၈
၁၈၄	ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၄)	ဆွိတီ	၁၈၁
၁၈၅	ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ အလွယ်ချက်နည်း	ဆွိတီ	၁၈၂
၁၈၆	နာနတ်သီး ထမင်းကြော်	ဆွိတီ	၁၈၂
၁၈၇	ပဲဟင်းရည်နဲ့သုပ်တဲ့ ကြက်သားသုပ်	Mya	၁၈၄
၁၈၈	ထောပတ်/ သီးစုံထမင်းချက်နည်း/ ကြက်သားဒိန်ချဉ်ချက်နည်း	ပျိုပျိုမေ	၁၈၅
၁၈၉	ခိုင်းခိုင်းစနေ၏ ထိုဟူးနွေး	andrewdeep	၁၈၆
၁၉၀	Roast Chicken and Bonus Gravy	KLM	၁၈၈
၁၉၁	Roasted Sweet Potatoes	KLM	၁၈၉
၁၉၂	Simple Salad	KLM	၁၉၀
၁၉၃	ခရမ်းသီးနှပ် / ခရမ်းချဉ်သီးနှပ်	lovemgmg	၁၉၁
၁၉၄	ဝက်သားနှင့်မျှစ်ခြောက် / ဝက်သားဆီပြန်	lovemgmg	၁၉၂
၁၉၅	ကြက်သားအာလူး / ကြက်သားအုန်းနို့ချက်	lovemgmg	၁၉၃
၁၉၆	ခရမ်းချဉ်သီးဖျော် / ငါးပိထောင်း	lovemgmg	၁၉၄
၁၉၇	ဝက်သားပေါင်း / ငါးကြင်းဆီပြန်	lovemgmg	၁၉၅
၁၉၈	ပဲကုလားဟင်း / ခရမ်းသီးနှပ်	lovemgmg	၁၉၆
၁၉၉	ယိုးဒယားဟင်းချို / ၁၂ မျိုးဟင်းချို	lovemgmg	၁၉၇
၂၀၀	ပဲကြီးဟင်းချို / မဲဇလီဟင်းချို	lovemgmg	၁၉၈
၂၀၁	ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို / ရှောက်ရွက်ဟင်းချို	lovemgmg	၁၉၉
၂၀၂	ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည်/ မုန်လာဥချဉ်ရည်	lovemgmg	၂၀၀



စဉ်	ဟင်းချက်နည်း	ရေးသားသူ	စာ
၂၀၃	ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည် / ချဉ်ပေါင်ဟင်း	lovemgmg	၂၀၁
၂၀၄	တို့ဟူးသုပ် / ငါးချဉ်သုပ်	lovemgmg	၂၀၂
၂၀၅	ဝက်သားသုပ်/ ကြက်သားသုပ်	lovemgmg	၂၀၃
၂၀၆	သဘောသီးသုပ်/ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်	lovemgmg	၂၀၄
၂၀၇	ပုစွန်သုပ်/ မြင်းခွာရွက်သုပ်	lovemgmg	၂၀၅
၂၀၈	ငါးဖယ်သုပ်/ မရမ်းသီးသုပ်	lovemgmg	၂၀၆
၂၀၉	ငါးရဲ့အဆီပြန်/ တညင်းသီးဆီပြန်ချက်	lovemgmg	၂၀၇
၂၁၀	ငါးပုတ်ခြောက်သုပ်	heronaing	၂၀၈
၂၁၁	စုံစိပလုံစိ	မန်ဘာများ	၂၀၉

www.myanmarcupid.com



## ၁) အုန်းထမင်း - တိုကျိုဖိုက်တာ

လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ဆန် (၅) လုံး(ဆန်ခြင်သောကော်ခွက်ဖြင့်)  
(ဆန်ကိုဆေး၍ဧကောဖြင့်စစ်ထားပါ)
- ၂) အုန်းနို့ဘူး တစ် ဘူး  
(ယိုးဒယားထုတ်နို့ဆီဘူးအရွယ်အုန်းနို့ဘူး)
- ၃) ဆား=လက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ သကြား=လက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်း
- ၄) ကြက်သွန်နီ  
(အခွံနှာထားပြီးကွမ်းသီးလုံးအရွယ်=၅လုံး အလုံးသေးများမရရင် ရိုးရိုးကြက်သွန်နီကို တစ်ခြမ်းခြမ်း၊  
ရလာတဲ့တစ်ခြမ်းကို လေးစိတ်ပိုင်းပေးပါ)
- ၅) ဆီ=ထမင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်း

စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁) ဒယ်အိုးတခုထဲမှာဆီကိုထမင်းစားဇွန်းတဇွန်းထည့်၊အုန်းနို့ ဘူးဖောက်ထည့်၊  
ဆား/ သကြား=လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းစီထည့်။
- ၂) ငှင်းကိုမီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့အပူပေး၍မူလအုန်းနို့ဘူး၏ ၂/၃ (သုံးပုံပုံနှစ်ပုံ) ရအောင်ကြိုပါ။
- ၃) ၅ လုံးဆန်ထမင်းချက်အိုးထဲမှာဆေး၍စစ်ထားသောဆန် (၅)လုံးထည့်၊ ရေ=(၄)ခွက်ခွဲအတိထည့်၊  
ကြိုထားတဲ့အုန်းနို့(၁)ခွက်ထည့်၊ ဥတစ်လုံးကြက်သွန်နီ(၅)လုံး (သို့)လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်နီထည့်၊  
ပြီးရင်ခလုတ်နှိပ်၍ချက်ပါ။
- ၄) ထမင်းမကျက်မီ (၁၀) မိနစ်အလိုမှာထမင်းချက်အိုးအဖုံးကိုဟ၍ အထဲမှထမင်းများကို  
အထက်အောက်သမအောင် မွှေပေးပါ။
- ၅) ထမင်းချက်အိုးမှထမင်းကျက်ကြောင်းအချက်ပြ၍ (၁၀) မိနစ် နေပြီးလျှင်အုန်းထမင်းစား၍ရပါပြီ။  
အုန်းထမင်း+ကြက်သားဆီပြန်ဟင်း+သရက်သီးပိုးတီသုပ်+ငံပြာရည်ကြော်/ ဘာလချောင်ကြော်+ချဉ်ပေါင်  
ဟင်းချို စားလိုက်ရရင်ဖြင့်...



## ၂) ကြက်သားဆီပြန် - မချစ်စု

### ကြက်သားဆီပြန်ချက်နည်း

- ၁) ကြက်တစ်ကောင်
- ၂) ကြက်သွန်နီ (၅) ဥ
- ၃) မဆလာ

### ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁) ကြက်တစ်ကောင်လုံးကို အရွယ်တော်အတုံးများတုံးပြီး ရေဆေးကာ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ နနွင်းဖြင့်နယ်ပါ။
- ၂) ကြက်သွန်နီကိုအခွံခွာကာ ပါးပါးလှီးပါ။ ပြီးနောက် ဒယ်အိုးပြားကိုမီးပေါ်တင်ကာ ဆီဟင်းချက်ဖွန်းဖြင့် (၃) ဖွန်းထည့်ပါ။ ဆီကျက်လာလျှင် နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ကာပါးပါးလှီးထားသောကြက်သွန်ကိုထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ကျက်ခါနီးတွင် ငရုတ်သီးမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဖွန်းဖြင့် (၂) ဖွန်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ကျက်လျှင် နယ်ထားသောကြက်သားကိုထည့်ကာ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်ထည့်ကာ (၅) မိနစ်လောက်မွှေပေးပါ။ ကြက်သားတင်းလာလျှင် ရေကို ကြက်သားဖုန်းရုံထည့်ကာ မီးပြင်းပြင်းဖြင့်တည်ပါ။ (၁၅) မိနစ်လောက်တည်ပြီး ရေခမ်းလျှင် မဆလာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်းထည့်ကာ ဆီပြန်လာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်လာပြီး မဆလာအနံ့မွှေးလာလျှင် ကြက်သားဆီပြန်အိုးကို မီးပေါ်မှချနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%

## ၃) ဘာလချောင်ကြော် - မချစ်စု

- ၁) အမှုန့်ကြိတ်ထားသော ပုစွန်ခြောက် (၂၅) ဂရမ်
- ၂) ကြက်သွန်နီ (၅) ဥ (ပါးပါးလှီး)
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၁) ဥ (ပါးပါးလှီး)
- ၄) ငရုတ်သီး မီးလှော်မှုန့်

### စတင်ကြော်နည်း

- ၁) ဒယ်အိုးပြားထဲသို့ ဆီ ဟင်းချက်ဖွန်းဖြင့် (၅) ဖွန်းလောက်ထည့်ပါ။ ဆီပူလာသောအခါ နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်၍ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကို အဝါရောင်သန်းလာသည်အထိကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ထိုနည်းတူစွာကြော်ပါ။ ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ နီတို့ကို ပန်းကန်ပြားထဲတွင်ဆယ်ယူထည့်ထားပါ။
- ၂) လက်ကျန်ဆီကို မီးပေါ်ပြန်တင်ပြီး အမှုန့်ကြိတ်ထားသော ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်ပြီး (၅) မိနစ်လောက်ကြာလျှင် ငရုတ်သီး မီးလှော်မှုန့်ကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြော်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ကာ ဆား၊ အချိုမှုန့် လိုသလောက်ထည့် အိုးထဲတွင် အားလုံးသမအောင်မွှေပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် အရသာရှိသော ဘာလချောင်ကြော်ကိုအသင့်စားနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%



## ၄) ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို - မချစ်စု



### ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်ချက်နည်း

- ၁) ချဉ်ပေါင်ရွက်တစ်စည်
- ၂) ပုစွန်ခြောက်
- ၃) ကြက်သွန်နီ ၁ ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ

### စတင်ချက်နည်း

- ၁) ချဉ်ပေါင်ရွက်သင်ပြီး ရေဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီကိုအခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၂) ဆီထမင်းစားစွန်းဖြင့် (၃) စွန်းလောက်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးမှုန့်လက်ဖက်ရည်စွန်း (၁)စွန်းခန့် ထည့်ပြီးဆီသတ်ပါ။ မျှင်ငါးပိအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပုစွန်ခြောက်ထည့်ကာ မွေပေးပါ။ (၅) မိနစ်လောက်ကြာလျှင် ရေကို အိုးတစ်ဝက်လောက်ထည့်ကာ ဆူပွက်လာသည်အထိ မီးပြင်းပြင်းဖြင့်တည်ပါ။
- ၃) နာရီဝက်လောက်ကြာသောအခါ ပွက်နေသော အိုးထဲသို့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ထည့်ကာ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်လိုသလောက်ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် အချိုရည်ကျအောင်တည်ပါ။ (၁၅) မိနစ်လောက်ကြာလျှင် မီးပေါ်မှချနိုင်ပါပြီ။

ချက်နည်းကတော့ သေချာတော့မသိဘူး၊ မှန်းပြီးစိတ်ထဲရှိတာရေးလိုက်မိတာပါ။  
အမှားပါရင်ခွင့်လွှတ်ပါနော်။

%%%%%%%%%



## ၅) အာလူးကြော်ဟင်း - တိုကျိုဖိုက်တာ

ရေခြားမြေခြားမှာရောက်နေတဲ့ မြန်မာကျမ်းပစ်က ကိုကိုမမတို့အတွက် အဘဖိုက်ချက်တတ်ခဲ့တဲ့၊ ချက်စားခဲ့ဖူးတဲ့ လွယ်/ကောင်း/သက်သာဟင်းချက်နည်းလေးတွေကို ဝေမျှပေးလိုက်ပါတယ်။ ...ဖုတ်သုပ်ကြော်လှော် ချက်ပြုတ် စားကြည့်ကြပါ မောင်/မယ်တို့။

(ကိုယ်ချက်တတ်သလို ချက်စားခဲ့သောဟင်းများဖြစ်၍ အရသာမတွေ့ပါက ခွေးမလွှတ်ကြပါနဲ့ဗျို့။)

### အာလူးကြော်ဟင်း\*

လိုအပ်သောအသီးအရွက်နှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) လက်သီးဆုပ်အရွယ်၏တစ်ဝက်အရွယ် အာလူး (၅) လုံး  
(အာလူးကိုအခွံနွှာ ချက်သန့်အရွယ် အတုံးလေးများ ရအောင် လှီးပါ။)
- ၂) ကြက်သွန်နီဥတစ်ဝက်၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာ၃မြွှာ  
(ကြက်သွန်ဖြူ/နီကိုပါးပါးလှီး၍ထားပါ)
- ၃) ကြက်ဥတစ်လုံး  
(ပန်းကန်တလုံးထဲ၌ ကြက်ဥကို ဆား၊ အချိုမှုန့်(သကြား=အချိုမှုန့်မထည့်ချင်ရင်) အနဲငယ်ထည့်၍ မွှေထားပါ)
- ၄) ဆီ (ထမင်းချက်လျှင်ချိန်သောကော်ခွက်၏တစ်ဝက်)
- ၅) မညက်တညက်ကြိတ်ထားတဲ့ငရုတ်ကောင်းမှုန့်(ဘလက်ပက်ပါ)ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာတစ်မြွှာ၏ တဝက်အရွယ်)

ချက်ပြီဗျို့

- ၁) ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ ဆီပူအောင်တည်ပါ။
- ၂) ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကို ထည့်၍မွှေပါ။ တစ်မိနစ်လောက်မှာ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်မွှေပါ။ (အသားပါမှကြိုက်သူများ ပုစွန်ခြောက်/နပ်နပ်စဉ်းထားတဲ့ဝက်/ကြက် အသားများကိုခုအချိန်မှာထည့်မွှေပါ)
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့နီယောင်သန်းလာရင်အာလူးတွေတည့်ကြော်ပါ(မီးပြင်းပြင်းနဲ့) ဆား၊အချိုမှုန့်ထည့်ပါ။ ပဲငန်ပြာအကြည်ရည် လက်ဖက်စားစွန်း (၂) စွန်းထည့်ပါ(ငန်ပြာရည်မထည့်ရ)
- ၄) ရေ(ဆန်ချိန်သောကော်ခွက်) တစ်ခွက်ထည့်၍ မွှေပေးပြီးရင် အဖုံးအုပ်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ တည်ထားပါ။
- ၅) အာလူးများနူး၍ ရေခမ်းချိန်မှာ မွှေထားတဲ့ ကြက်ဥကို နေရာနဲ့အောင် လက်ယာရစ်ဝိုက်၍ ဖြန်းထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များဖြူးပါ။
- ၆) အဖုံးအုပ်ထားပြီး ဒယ်အိုးကို တစ်မိနစ် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ ဆက်တည်ပြီးရင် မီးကိုပိတ်လိုက်ပါ။
- ၇) သူ့အပူငွေ့နှင့်သူ မီးဖိုပေါ်မှာ (၅) မိနစ်ထားပြီးရင် ချစားလို့ရပါပြီ။  
ထမင်းပူပူပေါ်မှာတင်ပြီး ငရုတ်သီးကြော်လေးနဲ့တွဲစား၊ ရေနွေးကြမ်းပူပူလေးသောက်လိုက်ရရင်ဖြင့် အရသာတစ်မျိုး တိုးစေမယ့် အာလူးကြော်ဟင်း ဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျာ။ 😊

**အာလူးကြော်ဟင်း** ရဲ့ အာလူးနေရာမှာ အာလူးအစား မုန်လာဥ၊ပန်းဂေါ်ဖီတို့ကို လည်းချက်နိုင်ပါတယ်။ သားသတ်လွတ်စားချင်သူတွေကတော့ အသားနဲ့ ကြက်ဥမထည့်ဘဲ ချက်နိုင်ပါတယ်။ (တိုကျိုဖိုက်တာ)

%%%%%%%%%





## ၆) ရခိုင်ငါးပိချက်နည်း - ရွှေဝါ

(စပ်ပေမယ့် ထမင်းမြိန်မှမြိန်..နော်၊ စမ်းကြည့်ကြ)

လိုအပ်သောအမည်များ - (၂)ယောက်စာ အတွက်

- ၁) ငါးကြင်း (၂၅) ကျပ်သား
- ၂) ငရုတ်သီးစိမ်း (၂၀) တောင့် (အစပ်မကြိုက်လျှင် လျှော့ထည့်ပါ)
- ၃) မကျည်းသီး ကွမ်းသီးလုံးခန့်
- ၄) စိမ်းစားငါးပိ (၂) ကျပ်သား (ရခိုင်မျှင်ငါးပိဆိုပိုကောင်း)
- ၅) နံနံပင် (၅) ပင် ခန့်

ငါး (ပင်လယ်ငါးဆိုပိုကောင်းပါတယ်) ငါးကြင်း (၂၅) ကျပ် သားကို အနေတော်တုံးပီး ဆားနနွင်းနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်မည်အိုးထဲထည့်ထားပါ..

ငါးပိနှင့် မကျည်းသီး ရော (အရည်ဖျော်ပီး ရေ နို့ဆီဘူး တစ်ဘူးစာခန့်ဖြင့်) ထိုရေကိုနယ်ထားသော ငါးထဲလောင်းထည့်ပြီး ဆူအောင်မီးပြင်းဖြင့်တည်ပါ.. ရေဆူပြီး (၅)မိနစ် ကြာသောအခါ အညှာခွေထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းထောင်းထည့် (ငရုတ်သီးကို ကြိုမထောင်းရပါ..အရောင်မည်းပြီး ခါးတတ်သည်)။ နံနံပင်ထည့်ပြီး ရေပြန်ဆူသည်နှင့် အိုးကိုမီးဖိုပေါ်မှချထားပါ.. ဗူးရွက်၊ ဗူးသီးသားလေး၊ ခရမ်းသီးသားလေး၊ မုန့်ညှင်းရွက်ပြုတ်များ၊ သခွားသီး တို့စရာတို့ဖြင့် ပူးတွဲ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင်..

%%%%%%%%%

## ၇) ရခိုင်ကြက်ကာလသားချက် - ရွှေဝါ

ပြောပြပါမယ်..

- ကြက် (၄၀) သားတစ်ကောင်
- ကြက်သွန်နီ (၂) ဥ
- ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် အနည်းငယ်
- စိမ်းစားငါးပိ မကျည်းစေ့ခန့်
- စပါးလင် (၂)လပင်
- ဆီ (၁)လစွန်းခန့်

အနေတော်တုံးထားသောကြက်သားကို ဆား၊ နနွင်းနယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဘငါးပိ တို့ရောထောင်းပြီး နယ်ထားသောကြက်သားနှင့်ထပ်နယ်ပါ..ဆီထည့်ပါ.. ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အိုးဖုံးမဖွင့်ပဲ မီးပြင်းဖြင့်တည်ပါ.. ရေခန်းလျှင်ထပ်ထည့်ပေးပါ။ အသားနူးလျှင် စပါးလင်ပင်ကို အနေတော်ပိုင်းပြီး ထုထည့်ပါ.. အိုးဖုံးအုပ်ထားပြီး (၅) မိနစ်ကြာလျှင် .. မွေးကြိုင်သော ရခိုင် ကြက်ကာလသမီး(ဟီးဟီး ရွှေဝါ ချက်တာမို့လို့) ချက်ကို စားသုံး နိုင်ပါပြီရှင်..

%%%%%%%%%



## ၈) ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော် နှင့်စွန်ထန်ဟင်းရည် — မချစ်စု

- ၁) ကြက်သား ရင်အုပ် (၂) ခြမ်း
- ၂) ကြက်သွန်နီ (၂) ဥ
- ၃) ငရုတ်သီးခြောက်ပွ (၁၀) တောင့်
- ၄) ကြက်သွန်မြိတ် (၂) ပင်

### ပြင်ဆင်နည်း

- ၁) ကြက်သားရင်အုပ် (၂) ခြမ်းကို ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင်အနေတော် အတုံးသေးလေးများတုံးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်း၊ ပဲငန်ပြာရည်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ၂) ကြက်သွန်ကိုအခွံခွာကာ လေးစိတ်စိတ်ထားရန်။ ငရုတ်သီးခြောက်ပွကို (၂) ပိုင်းပိုင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ကိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း လက်(၂)ဆစ်အရွယ်လှီးထားပါ။

### စတင်ချက်ပြုတ်နည်း

အနေတော်ဇောက်နက်ဒယ်အိုးကို မီးပေါ်တင်ပါ။ ဆီထမင်းစားစွန်းဖြင့် (၅) စွန်းမှ (၇) စွန်းထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် လှီးထားသောကြက်သွန်ကိုထည့်ပါ။ ကြက်သွန်အရောင်နွမ်းလာလျှင် အသင့်နယ်ထားသော ကြက်သားကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ထည့်ကာ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခမ်းပြီး ဆီပြန်လာသောအခါ ပဲငန်ပြာရည်အနောက်ကိုအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးခြောက်ပွကိုထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးနဲ့မွှေလာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်ကာ မီးပေါ်မှချခိုင်းပါပြီ။

ငရုတ်သီးနဲ့မွှေသော ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ကို စွန်ထန်ဟင်းရည်ဖြင့်တွဲသောက်လျှင်ပိုလိုက်ဖက်ပါတယ်။ စွန်ထန်ခြောက်အသင့်ရှိရင်ပေါ့။ စွန်ထန်ဟင်းရည်လုပ်တာကတော့အတော်လေးလွယ်ပါတယ်။

### ပြင်ဆင်နည်း

အနေတော်စွန်ထန်ခြောက်ကို ဟင်းရည်သောက်ပန်ကန်းလုံးထဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ (၂) မြွှာ နှင့် ချင်းလက်တစ်ဆစ်ကို ခါးပြားဖြင့်ရိုက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ၂ခြမ်းခြမ်းပါ။ အားလုံးကို စွန်ထန်ထည့်ထားသော ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ လိုသလောက်ထည့် ပြီးလျှင် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူကိုလောင်းထည့်ပြီး အပေါ်မှအဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပါ။ (၁၀) မိနစ်လောက်ကြာလျှင် စွန်ထန်ဟင်းရည်ကိုသောက်နိုင်ပါပြီ။

ကို all-in-free ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်နှင့်စွန်ထန်ဟင်းရည်သောက်ပြီး ဒီနေအတွက်ထမင်းမြိန်လောက်ပြီ။

ဒီထက်ကောင်းသောကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ရှိရင်လည်းရေးပေးပါဦး ကိုတိုကျို🍔🍔🍔



## ၉) ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော် - တိုကျိုဖိုက်တာ

### လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ကြက်သား (၃၅၀) ဂရမ် လက်မရွယ်အတုံးလေးများရအောင်တုံးပါ  
ဆား=လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ အချိုမှုန့်/သကြား= (၁/၂) ဇွန်း၊ ပဲငန်ပြာရည်  
(အပြစ်/အနောက်/ကြာညိုရည်) (၁) ဇွန်း၊ ချင်းရည်= (၁/၂) ဇွန်း၊ ချင်း  
လက်တဆစ်ခန့်ကိုထောင်း/ခြစ်၍ညှစ်ထုတ်ထားတဲ့အရည်၊ အရက်ဖြူ/ဆာကေး/ဝိုင်အဖြူ  
ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းထည့်၍နယ်နှပ်ထားပါ။
- ၂) ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်လုံး  
(အခွံနှာ၍ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ရလာသောတစ်ခြမ်းကိုလေးစိတ်စိတ်၊ ၂ခြမ်း=၈စိတ်)
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ အမြွှာ (၄) မြွှာ (ခါးပြားရိုက်ထားပါ)
- ၄) မုန့်လာဥအနီ (တစ်ထွာခန့်) တစ်တောင့်  
(အခွံနှာ၍ မညီမညာ လက်မရွယ်ခန့် လှီးထားပါ)
- ၅) သီဟိုဠ်စေ့ (၁၀ သို့ ၁၅) စေ့
- ၆) ငရုတ်သီးအပွခြောက်/အကျစ်ခြောက် (၅) တောင့်
- ၇) ပီးမား= ငရုတ်သီးအစိမ်းအပွ (အချို့) တစ် လုံး  
(ထက်ခြမ်းခွဲအစေ့ထုတ်၍ မညီမညာ လှီးထားပါ)

### စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁) (၂၈) စင်တီမီတာ ကျယ်၍၊ (၁၅) စင်တီမီတာ ဇောက်နက်ရှိ ကုတ်တင်ထားတဲ့ဒယ်အိုးမှာ  
ဆီကို ဆန်ခြင်ခွက်ဖြင့် (၄) ခွက်(ဗမာပြည်မှလွဲ၍ နိုင်ငံတကာမှာ ဆီပေါပါတယ်)  
ထည့်ပါ။ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ (၆) မိနစ်အပူပေးပါ။
- ၂) ဆီပူလျှင် ငရုတ်သီးခြောက်များထည့်ကြော်ပါ။ နီညိုရောင်သန်း၍ကြွပ်လာလျှင်  
ဆယ်ယူ၍ထားပါ။
- ၃) မညီမညာလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ငရုတ်သီးအစိမ်းအချို့၊ သီဟိုဠ်  
စေ့တို့ကို (၆) မိနစ်ခန့်ထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ယူ၍ထားပါ။
- ၄) ၎င်းဆီထဲမှာပဲ နယ်နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားများကို နီညိုရောင်သန်းတဲ့ အထိကြော်  
(၁၅)မိနစ် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ - ပြီးဆယ်ယူ၍ထားပါ။
- ၅) ဒယ်အိုးထဲမှဆီများကို ခွက်အလွတ်တစ်ခုမှာ ပြောင်းထည့်ပါ။
- ၆) ၎င်းဒယ်အိုးကိုဘဲအသုံးပြု၍ အစပထမ ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ပြီး၍ ရရှိပြီးသားဆီကို  
ထမင်းစားဇွန်း (၃) ဇွန်းခန့် ဒယ်အိုးမှာထည့်၊ မီးပြင်းပြင်း (၃) မိနစ်အပူပေးပါ။
- ၇) ၎င်းဒယ်အိုးထဲကို အဆင့် ၂)၊ ၃)၊ နှင့် ၄) တို့မှ ကြော်ထားတဲ့ကြက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ မုန့်လာဥ  
နီ၊ ပီးမား၊ သီဟိုဠ်စေ့တို့ကို လောင်းထည့်၍ထပ်ကြော်ပါ။ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်ထမင်း  
စားဇွန်း(၁/၂) ဇွန်းခန့် ဖြန်းဖြူး၍ (၁) မိနစ်ခန့် နဲ့အောင် မွှေပေးပြီးလျှင် မီးဖိုမှမီးကို ပိတ်ပါ။  
(၂) မိနစ်ခန့်နေပြီးလျှင်ဘလက်(ဒီဘယ်)လေဘယ်ဘလေးနဲ့သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီဧည့်သည်များ။



## ၁၀) ကြက်ဟင်းခါးသီးချက်နည်း - မိုက်အောင်

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ကိုရာမက တောင်းဆိုလို့ ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး - (၅)လုံး

ကြက်သွန်နီ - (၄) ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ - (၁) ဥ

ပုစွန်ခြောက် - (၃) ကျပ်သား

ငရုတ်သီးခြောက် - (၄) တောင့်

ဆီ - (၃) ဇွန်းခန့်

ကြက်သွန်ဖြူနီနှင့် ငရုတ်သီးများကို ကြေညက်အောင်ထောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်းထောင်းပြီး ဆားသင့်ရုံထည့်၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရောနယ်ထားပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး အစေ့ထုတ်ပါ။ ဆီနှင့် နယ်ထားသော ပုစွန်ခြောက် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်တို့ကို ကြက်ဟင်းခါးသီး နှင့်ရောနယ်ပြီး ရောအနည်းငယ်ဖြင့်ချက်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးများနူးပြီး ဆီပြန်လာသောအခါ အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ မတူးစေရန်အိုးကိုမကြာခဏလှုပ်ပေးပါ။

မှတ်ချက် - ချက်ပြုတ်နည်း (၁၀၀၀) မှ ကူးရေးပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

% % % % % % % % % %

## ၁၁) ဝက်သားနဲ့ ခရမ်းသီးချက် - ဟန်နီချို

ဝက်သားသုံးထပ်သားကို တစ်လက်မအရွယ်အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ဆား သကြား

ပဲငန့်ပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။

ချင်း ကြက်သွန်ဖြူ ကို ရောထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီ လှီးထားပါ။

ဝက်သားကို အိုးတစ်လုံးထဲမှာထည့်ပြီး သူ့အဆီနဲ့သူ့ အပူပေးပါ။ နည်းနည်းခြစ်လို့ရှိရင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပေးပါ

(ဝက်အသနီ တိုက်တာပေါ့) ဆယ်မိနစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ နီယောင်သန်းလာပြီး

ဆီတွေလည်းထွက်လာပါလိမ့်မယ်...

အဲဒီထဲကို ထောင်းထားတဲ့ ချင်း ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ ထည့်ပြီး မွေးလာတဲ့ အထိထားပါ။

နောက်... အချိုမှုန့် ငန့်ပြာရည် သင့်တော်ရုံထည့်ပါ။

ခရမ်းသီးပါးပါးလှီးထည့်ပါ။

ရေသင့်တော်ရုံထည့်ပြီး မကြာခဏ မွေးပေးပါ။

ဆယ်မိနစ်လောက်ထားပြီးရင် မီးပိတ်လို့ရပါပြီ။

% % % % % % % % % %



## ၁၂) ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော် — မချစ်စု

### လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

- ၁) ခရမ်းချဉ်သီး (၅) လုံး
- ၂) ငရုတ်သီး (၂) တောင့်
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၃) မြွှာ
- ၄) နံနံပင်
- ၅) ပဲပုတ်ချပ် (၃) ချပ်

### စတင်ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁) ပထမဆုံး ခရမ်းချဉ်သီး (၅) လုံးကိုအိုးထဲထည့်ပြုတ်ပါ။ နာရီဝက်လောက်ကြာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးအခွံများ ကွဲသွားပြီး အိုးပေါ်မှချကာ ထိုအခွံများကို ခွာပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအသားများကို ပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်ထားပါ။
- ၂) ပဲပုတ်ချပ်ကို မီးအေးအေးဖြင့်ကင်ကာ ကြေညက်သွားအောင်ငရုတ်ဆုံဖြင့်ထောင်းပါ။ ငရုတ်ဆုံမရှိက ဘလက်ဒါ (Blender) ဖြင့်ကြိတ်ပါ။
- ၃) ငရုတ်သီးတောင့်ကိုပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုကြေညက်သွားအောင်ထောင်းပါ။ နံနံပင်ကိုရေဆေးကာ လှီးထားပါ။

### ပြင်ဆင်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီးအသားများကိုကြေသွားအောင်စွန်းဖြင့်နယ်ပါ။ ပြုတ်ထားတဲ့အတွက် အလွယ်တကူကြေလွယ်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ပဲပုတ်ချပ်များကို ထည့်ကာရောမွှေပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့် လိုအပ်သလောက်ထည့်ပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ နံနံပင်အပေါ်မှအုပ်ကာ ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်တစ်ခွက်ရပါပြီ။

%%%%%%%%%

## ၁၃) ပစ်ထည့်ရောမွှေဟင်းချက်နည်း — Mahuya

အရင်ဆုံးချက်လိုသော အသားကိုဆား/နနွင်းနယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ/ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ အနည်းငယ်နီလာလျှင် ချင်း/စပါးလင်အနည်းငယ်နှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်/နနွင်း/မဆလာကို ထည့်ပါ။ တစ်မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ငန်ပြာရည်/အချိုမှုန့် နှစ်သက်ရုံ ထည့်ပြီးသကာလ..... ဆား/နနွင်းနယ်ထားသော ကြက်သားကိုထည့်ပါက... ကြက်သားဟင်းဖြစ်လတဲ့....။ ဝက်သားကိုထည့်ပါက...ဝက်သားဟင်းဖြစ်လတဲ့.... ငါးကိုထည့်ပါက...ငါးဟင်းဖြစ်လတဲ့.... (မှတ်ချက်..ဟင်း၏ ခေါင်းစဉ်မှာ....မိမိ၏ ရွေးချယ်မှုပင်ဖြစ်သည်။)....

%%%%%%%%%



## ၁၄) ခါချက်ဥ(မုန်လာဥနီ)ဖက်ထုပ်ပေါင်း - မချစ်စု

### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဖက်ထုပ်ကော်ပြန့် ပြုလုပ်၍ရသော အဖတ် - ၅၀ ချပ်
- ၂။ ခါချက်ဥ ခေါ် မုန်လာဥနီ မနုမရင် - ၅ တောင်
- ၃။ ကြက်သွန်နီ - ၂၃
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ - ၂၆
- ၅။ ပုစွန်ဘောချိတ် - ၅ ကျပ်သား (ဘောချိတ်မဟုတ်လည်း တခြားပုစွန်လည်းရပါတယ်)
- ၆။ ဆီကျက် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ဇွန်း

### ချက်ပြုတ်နည်း

မုန်လာဥနီ ကိုအခွံနွာ၍ အတုံးသေးသေးလေးများ ပြုလုပ်ပြီး ဓါးဖြင့် နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ပုစွန်ဘောချိတ်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်းစဉ်းထားပါ။ ပြီးနောက် ထောင်းထားသော၊ စဉ်းထားသော အရာအားလုံးကို ရောသမပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့် (ခနောကြက်သားမှုန့်) ဆီ ၂ ဇွန်းတို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ ဖက်ထုပ်ပေါင်းအတွင်းအစာသွတ်ရန် အတွက် အစာရပြီဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ဖက်ထုပ် ဖက် တစ်ခုကိုယူ၍ ပြုလုပ်ထားသော အစာတစ်ဇွန်း (ဟင်းချက်သောဇွန်း) ခပ်ယူပြီး ဖက်ထုပ်ဖက် တစ်ခုပေါ်တွင်တင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကျန်ရှိနေသော အနားစကိုသိမ်းလိုက်ပါ။ ကွာကျမသွားစေရန်အတွက် ကော်မှုန့်ကိုရေစိမ်းဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ထိုအရည်ဖြင့်ကပ်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်သောဖက်ထုပ်ဖက်များကိုလည်း ထိုနည်းတူစွာပြုလုပ်ပါ။ လုပ်ထားပြီးသော ဖက်ထုပ်များကို ကြော်ရည်သုတ်ပန်းကန်တစ်ချပ်အတွင်း စီထည့်ပြီး နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) ကြာအောင်ပေါင်းပေးရပါမည်။ နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးမရှိလျှင် steamer (သို့) ထမင်းပေါင်းအိုးဖြင့်ပေါင်းလည်းရပါသည်။ ပေါင်း၍မစားလိုပါက ကြော်ပြီးစားသုံးနိုင်ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီး ကက်ချပ် (သို့) ငရုတ်သီးဆော့ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ပေါင်း၍စားသုံးခြင်းသည် ကြော်ပြီးစားတာထက် အာဟာရဆုတ်ယုတ်မှု နည်းစေသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနဲ့လည်းညီညွတ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ မုန်လာဥနီနေရာတွင် စိမ်းစားဥထည့်ပြီး ကော်ပြန့်ပေါင်း၊ ကော်ပြန့်ကြော်အနေနဲ့လည်းချက်ပြုတ်စားနိုင်ပါသည်။ တကယ်လို့ ကော်ပြန့်စိမ်းစားလိုလျှင် အစာများကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ ကျက်အောင်အရင်ချက်ပြီးမှ ကော်ပြန့်စိမ်းအနေဖြင့်စားနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ (လုပ်မစားကြည့်ဖြစ်သေး၍သေချာမသိသေးပါ)

ဒီနည်းကတော့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာဖတ်ရပြီး အနည်းငယ်ဖြည့်စွက်ပြီးရေးပေးထားပါသည်။



## ၁၅) ကြက်/ဝက်/ဆိတ်/သိုး/အမဲ

### အကြွေးသားဟင်း-၁ - တိုကျိုဖိုက်တာ

(အကြွေးသား = ကြက်/ဝက်/ဆိတ်/သိုး/အမဲသား တစ်မျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေ၊ အားလုံးကိုရောနှော၍ဖြစ်စေ၊ အသားကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်ထားသော (သို့) ခါးဖြင့် နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော အသားများ)

#### လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်မှု

- ၁) အကြွေးသား ၅၀၀ ဂရမ်
- ၂) ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ လုံး  
(အခွံနှာ၍အဝိုင်း/အကွင်းလိုက်ရအောင်လှီးထားပါ)
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ အမြွှာ ၃ မြွှာ  
(မထူမပါးလှီးထားပါ)
- ၄) ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်အရှည် လက်ခလယ်အရွယ် ၄ တောင့်  
(အညှာခြွေ၊ ဒေါင်လိုက်လှီး၍ နှစ်ပိုင်း ပိုင်းပါ၊ ၄တောင့်=၈ပိုင်း)
- ၅) မဆလာ
- ၆) ဆီ(ဆန်ခြင်ကော်ခွက် ၁ ခွက်)

#### စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁) ၂၆ စင်တီမီတာ အဝကျယ်၍ ကုတ်တင်ထားသည့် ဒယ်အိုးမှာဆီထည့်၊ မီးဖျဉ်းဖျဉ်း အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်ကြော်ပါ။
- ၂) ကြက်သွန်ဖြူများ နီညိုရောင်သန်းလာလျှင် အကြွေးသားများကို ထည့်ကြော်ပါ (ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ရည်/ပဲငရုတ်ရည်အကြည် ထည့်ပါ)
- ၃) အကြွေးသားမှ အသား၏ အရောင်အနီရောင် ပျောက်တဲ့အထိ သစ်သားယောက်မဖြင့်မွှေ၍ ကြော်ပေးပါ။ ရေကို ဆန်ခြင်ကော်ခွက်ဖြင့် တစ်ခွက်ခွဲထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံး၍ မီးပြင်းပြင်းနှင့် (၅) မိနစ်ခန့်တည်ပါ။
- ၄) ရေမခန်းတခန်းလောက်မှာ အကွင်းလိုက်/အဝိုင်းလိုက် လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်နီများ ထည့်မွှေ/ကြော်ပါ။ မီးဖျဉ်းဖျဉ်းနှင့် (၅) မိနစ်ခန့် တည်ပြီးနောက် ငရုတ်သီးစိမ်း၊မဆလာ(ထမင်းစားခွန်း၁ခွန်း) ထည့်မွှေ/ကြော်ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်၊မီးပိတ်ပါ။ သူ့အပူငွေ့နှင့်သူ (၅) မိနစ်ခန့်ထားပြီးလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ထမင်းပေါ်မှာတင်ပြီးနယ်ဖတ်စားကြည့်ပါ။ထမင်းမြိန်ပါလိမ့်မယ်။



%%%%%%%%%





## ၁၆) အကြွသားဟင်း -၂

(ဝက်သားလုံးဟင်း) - တိုကျိုဖိုက်တာ

### လိုအပ်သောစာရင်း

- ၁) ဝက်အကြွသား (၅၀၀) ဂရမ်
- ၂) ကြက်ဥ /ဘဲဥ တစ်လုံး၊
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာ (၅) မြွှာ၊ ချင်း=လက်တစ်ဆစ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊  
(ဘလက်ပက်ပါ= လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်း)
- ၄) ပဲငန်ပြာရည် = ထမင်းစားစွန်း (၂) စွန်း၊ ဆား = လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်း၊  
သကြား = လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်း၊ ငန်ပြာရည် = ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်း
- ၅) ဆီ = ဆန်ခြင်သော ကော်ခွက် (၂) ခွက်

### ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ဧလုံတစ်လုံးမှာ ဝက်သားအကြွသားများကိုထည့်ပါ။ ကြက်ဥ/ဘဲဥထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းတို့ကို ဘလန်ဒါဖြင့် ကြိတ်၍ / ခြစ်ကော်ပြားချင့်ခြစ်၍ / ငရုတ်ဆုံဖြင့်ညက်အောင်ထောင်း၍ ထည့်ပါ။
- ၂) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ငန်ပြာရည်တို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် သမအောင် လက်ဖြင့် မွှေနှယ်ပေးပါ။
- (နယ်တဲ့အခါမှာ အကြွသားများနဲ့ အဆာပလာများ နဲ့အောင် အားစိုက်နယ်ပါ။ နယ်ပြီးသားအသားများကို ညာလက်ဖြင့် ဆယ်ယူ၊ ဧလုံထဲကို ပေါက်ထည့်၊ ထပ်နယ်၊ ထပ်ဆယ်၊ ထပ်ပေါက်ဖြင့် အသားများစီးပိုင်လာ တဲ့အထိနယ်ပါ။ သဘောကတော့ဗျာ... ကိုဂါး၊ ကိုလိပ်၊ ကိုဆူပါ၊ ကိုမြွေနဲ့ စာဥရည်းစား ကိုသာအေးတို့ကို



နေရတယ်လို့ မှတ်ပြီးနယ်ဗျာ(ကျမ်းပစ်မယ်တို့အနေဖြင့်).....)

### ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁) ကုတ်တင်ထားတဲ့ ၂၆ စင်တီမီတာအရွယ် ဒယ်အိုးအပြားထဲမှာ နယ်ထားတဲ့အသားများကို ကွမ်းသီးလုံး၏ အရွယ်ခန့် လုံး၍ထည့်ပါ။
- (အသားလုံးတဲ့အခါ မကပ်အောင် လက်ဖဝါးကို ရေဆွတ်၍လုံးပါ။ ဒယ်အိုးအပြားမှာ ထည့်တဲ့အခါ ဒယ်အိုးနှုတ်ခမ်း နံရံဖက်မှကပ်၍ ဝက်သားလုံးများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းငယ်စီ ခြား၍ စီထည့်ပါ)
- ၂) အိုးထဲမှာ အသားများစီထည့်ပြီးလျှင် ဆီကိုထည့်ပါ။ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ အပူပေးပါ။ (၃) မိနစ်ခန့်ရှိလျှင် ဂေါ်ပြား/ဝါးတူအရှည်ကိုအသုံးပြု၍ ဝက်သားလုံးများကို အထက်အောက်လှန်ပေးပါ။ (၂)မိနစ်ခန့် ရှိလျှင် ရေကို ဆန်ခြင်ခွက်ဖြင့် (၂)ခွက်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်၍ မီးပြင်းပြင်းနှင့်တည်ပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်လျှင် (၂)မိနစ်ခန့် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ ဆက်တည်ပြီးနောက် မီးဖိုမှ မီးကိုပိတ်ပါ။ (၅) မိနစ်ခန့်နေပြီးလျှင် ထမင်းနဲ့ပဲစားစား၊ ဘီယာအရက်နဲ့ပဲ မြည်းမြည်းရတဲ့ဝက်သားလုံးကြော်လေးပါခင်ဗျာ။



%%%%%%%%%



## ၁၇) ဘူးသီးနဲ့ကြက်သား — ZZZ

ကျွန်တော်ချက်တဲ့ ဘူးသီးနဲ့ ကြက်သားကတော့ သိပ်မခက်ဘူး။

- ၁။ ပထမဦးဆုံး ကြက်သားကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငန်ပြာရည်နယ်ပြီးနှပ်ထားပါ။  
(ဒီနေရာမှာ ဆား၊ နနွင်းနဲ့ ငန်ပြာရည်က ကိုယ်စားတတ်တဲ့ပုံစံအတိုင်းထည့်ပါ။ တချို့က ဆားကိုအလေးစားတတ်ပြီး တချို့ အပေါ့စားတတ်တယ်။ နနွင်းကတော့ ပါရုံထည့်တာကောင်းတယ် သူကနည်းနည်းများသွားတာနဲ့ အနံ့နံ့သွားရော)
- ၂။ မြန်မာဟင်းမှာမပါမဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထား  
(အနှစ်များများစားချင်ရင် ကြက်တဝက်ကို ကြက်သွန်နီအလတ် (၃) လုံးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (၅) မြွှာလောက်ထည့်ပေါ့)
- ၃။ ဘူးသီးကို စက်ဝိုင်းစိတ်ပုံစံရအောင်လှီးထားပါ  
(ပထမဦးဆုံး အလယ်က ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ နောက်အလျားလိုက် (၄) စိတ် စိတ်ပြီး အနေတော် အထူအပါးရအောင်လှီး၊ ပြီးရေဆေးထား၊ သတိထားရမှာက သိပ်ထူသွားရင် ဘူးသီးနှုန်းဖို့ ကြာတယ်။ ဘူးသီးနဲ့ ကြက်သားနဲ့က ကိုယ်စားသလောက်မျှထည့် - ပုံမှန်ကတော့ ၁: ၁.၃ ပဲ ကျနော်ကတော့ ဘူးသီးကို ပိုပိုသာသာထည့်တယ်)

ဒါတွေပြီးရင်စချက်လို့ရပြီ

အဲ.....အရေးကြီးတာတခုက မဆလာထုပ်လေးတွေဝယ်ထားဖို့ပဲ

ချက်တဲ့အဆင့်တွေကတော့

- ၁) ထောင်းထားတဲ့ကြက်သွန်နီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်နဲ့ မဆလာကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။  
(မဆလာကို အစကထဲကဆီသတ်ရင် အနံ့ပိုမွှေးတယ်)
- ၂) ဆားနနွင်းနယ်ထားတဲ့ကြက်သားနဲ့ ဘူးသီးကိုထည့်ပြီး ကြက်သားထဲကို ဆားနနွင်းဝင်တဲ့အထိနှပ်ထားပါ။  
(၃မိနစ်မှ ၅မိနစ်ထိထားပြီး မွှေပေးပါ)
- ၃) ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆက်မွှေပေးပါ
- ၄) ဘူးသီးအစိမ်းရောင်ပျောက်ပြီး ညိုလာသည်အထိနှပ်ထားပါ  
(ဒီအတောအတွင်း ရေနဲ့မီးကို လိုသလောက်ညှိပေးပါ မီးသိပ်မပြင်းပါစေနဲ့)
- ၅) ဟင်းရည်ကို မြည်းကြည့်ပြီး ဆားနဲ့ငန်ပြာရည် လိုသလောက်ထပ်ထည့်ပါ  
(ဒီအချိန်မှာ ကြိုက်တတ်ရင် မဆလာထပ်ထည့်လို့ရပါတယ်)

နောက်ဆုံး ဘူးသီးလည်းနှုန်း၊ ဟင်းရည်လည်းကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာရရင် မီးဖိုပေါ်ကချလိုရပါပြီ။  
မွှေးမြူရေးကြက်တွေကတော့ ဘယ်လိုချက်ချက် မဗာကြက်လောက်တော့ စားလို့မကောင်းဘူး  
စားရတာ ပျော့တီးပျော့ဖတ် ဖွယ်တယ်တယ်နဲ့

(အဲ ..... ကျနော်ပြောတဲ့အတိုင်းချက်လို့ စားမကောင်းရင်တော့ PM ပိုပြီးဆဲလို့ရပါတယ်) 🍲🍲  
ဂေါ်ရခါးသီးနဲ့ချက်ချင်ရင် ဘူးသီးနေရာမှာ ဂေါ်ရခါးသီး ပြောင်းလိုက်လို့ရပါတယ်

%%%%%%%%%



## ၁၈) ကြက်သား ဘူးသီး .. ကာလသားချက် \_ garfield

(နှင်းဆီချက်ရင်တော့ ကာလသမီးချက်ပေါ့နော် ..)

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ၁) ကြက်သွန်နီ (၄) ဥ နှာ
- ၂) ကြက်သွန်ဖြူ အမြွှာကြီးကြီး (၄) မြွှာ ..
- ၃) ကြက်အရိုးနဲ့ ကြက်ရင်ပုံ (၃၀) သားခန့်.
- ၄) ဘူးသီး အရွယ်အနေတော် (၁) လုံး
- ၅) ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်းမောက်မောက်
- ၆) မဆလာ၊ ဆား၊ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်

- ၁) ကြက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ၂) ကြက်သွန်ဖြူနီ နှာထားပါ။ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၃) ဆီကို မီးပူပေါ်တင်ထားပါ။
- ၄) ဆီဆူလာလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်မွှေပါ။
- ၅) ကြက်သွန်ကို ထည့်မွှေပါ။
- ၆) ကြက်သွန်နွမ်းလာရင် ကြက်သားထည့် သမအောင်မွှေပါ။
- ၇) ရေကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနဲ့ (၇)လုံး (၈)လုံးထည့် အဖုံးပိတ်ထားပါ။
- ၈) ဘူးသီး အခွံနှာ .. ပါးပါးလှီးပါ။
- ၉) ရေဆူလာပါက ဘူးသီးစိပ်များ ထည့်ပါ။
- ၁၀) ဘူးသီး နူးလာတဲ့ အထိ ရေထည့်ထည့်ပေးပါ။ ..(ရေ မခမ်းပါစေနဲ့)
- ၁၁) ဘူးသီးနူးပြီး ရေအနေတော် ငရုတ်ရောင်ထွက်ချိန်တွင် ဆား၊ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး အရသာမြည်းကြည့်ပါ။
- ၁၂) အားလုံးအဆင်ပြေပြီဟု ထင်ပါက မီးသတ်ပြီး မဆလာထည့်မွှေပါ။
- ၁၃) (၂)မိနစ်လောက်နေရင် စားလို့ရပါပြီဗျား။ 🍲🍲

Comment by sonyboy : ဘူးသီးကို ရေမထည့်ခင်ကြက်သားနဲ့ ရောလုံးလဲရပါတယ်။ ကိုဂါးရေ နဲ့ ဝင်ဖြည့်ပေးတာပါ။ စိတ်မရှိပါနဲ့.....

Comment by KLM: ကာလသားဆန်ချင်ရင် စပါးလင်လေး ထုပြီးထည့်ရမလား ထင်တယ်ဗျ။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးဘာလေး ထုပြီးထည့်။ ရေမခန်းဘဲ ရေကျန်ဆီကျန် ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေးပေါ့။ 😊  
ဘူးသီးရော၊ ဂေါ်ရခါးသီးရော ထည့်လို့ ရတယ်ထင်တယ်။ ဂေါ်ရခါးသီးက ပိုချိုတယ်။  
နယ်တွေမှာတော့ ဆေးခြောက်ပါထည့်ကြတယ်ဆိုဘဲ။ တစ်ခါမှတော့ ဆေးခြောက်နဲ့ မစားဘူးဘူး။ 🍲  
မြန်မာကြက်ချိုချိုလေးတွေ စားချင်တယ်။ ဒီကကြက်တွေက အသားတော့များပါရဲ့၊ အရသာက မရှိ။ 🍲  
ပြောရရင် ရွာထဲက ခိုးပြီးချက်တဲ့ ကြက်က ပိုချိုမလားပဲရယ်။

Comment by zzz : ဆေးခြောက်ထည့်ချက်တာတော့ တကယ်ကောင်းတယ် (၅၀) သား အကောင်လောက်ဆိုရင် အရိုးပါနဲ့တယ် ချိုလည်းချိုတယ် အဲ ..... ကျနော်ပြောတာ ဗမာကြက်ကို ပြောတာ မွေးမြူရေးကြက်ကို အရည်နဲ့ချက်လို့ကတော့ အသားတုံး ရေလုံပြုတ်သလိုပဲ ချိုလည်းမချို လေးလည်းမလေးနဲ့ ဘာကြီးမှန်းကို မသိဘူး 😞😞



## ၁၉) ဝက်သားနဲ့သရက်သီးခြောက်ချက်နည်း - မချစ်စရာ

Originally Posted by VillagerTharAye ▾

သရက်သီးခြောက်နဲ့ ဝက်သား ဘယ်လိုချက်စားရင် ကောင်းမလဲဗျာ ...



ကိုစာအေးအတွက် ဝက်သားနဲ့ သရက်သီးခြောက်ချက်နည်း။ ချက်စားကြည့်ဦး။  
ကောင်းမကောင်းပြန်ပြောပြဦးနော်ကိုစာအေး 😊

### လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ၁) ဝက်သား သုံးထပ်သား (သို့) ပေါင်သား ၁ကီလို
- ၂) ကြက်သွန်နီ (၅) ဥ
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၅) မြွှာ
- ၄) သရက်သီးခြောက် (သရက်သီးသနပ်ထည့်လည်းရပါသည်)

### စတင်ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁) ဝက်သားကိုရေစင်စင်ဆေးပြီး အရည်တော်အတုံးကလေးများတုံးပါ။
- ၂) ပြီးလျှင် ဆား၊အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်ဖြင့်နယ်ထားပါ။
- ၃) ကြက်သွန်နီ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာကာ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၄) စောက်နက်သော ဒယ်အိုးကိုမီးပေါ်တင်ပြီး ဆီ ဟင်းချက်ဖွန်းဖြင့် ၃ဖွန်းလောက်ထည့်ပါ။
- ၅) ဆီပူလာသောအခါ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီကိုထည့်ကာ အဝါရောင်သန်းလာပါက ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- ၆) ပြီးနောက် ငရုတ်သီးအနီမှုန့် (အရောင်တင်မှုန့်) ထည့်ကာထပ်မွှေပါ။
- ၇) ကြက်သွန်များနွမ်းလာပြီး ကျက်ခါနီးတွင် နယ်ထားသော ဝက်သားကိုထည့်ပါ။ (၅) မိနစ်လောက်ဆီဖြင့်အရင်လိုမိပါ။
- ၈) ဆား၊ အချိုမှုန့် လိုသလိုထည့်နိုင်ပါသည်။
- ၉) ပြီးမှ ရေကို ဝက်သားမြုပ်သည်အထိထည့်ကာ အဖုံးဖုံးထားရပါမည်။
- ၁၀) ထိုနည်းအတိုင်း ရေ (၂) ခါလောက်ထည့်ပါ ဝက်သားနူးစေရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။
- ၁၁) မီးနည်းနည်းပြင်းပြင်းဖြင့် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီလောက်တည်ရပါမည်။  
(ဝက်သားအနုအရင့်ပေါ်မူတည်သည်) ရေကျန်ဆီကျန်ဖြစ်နေချိန်တွင် သရက်သီးခြောက်ကိုထည့်ပါ။  
(သရက်သီးကိုစချက်ကတည်းကထည့်သည်မှာ ဝက်သားများအရမ်းချဉ်သွားမည်ဖြစ်သောကြောင့်)
- ၁၂) ဆီပြန်လာသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်လာသောအခါ ဝက်သားသရက်သီးဟင်းကို အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



## ၂၀) သတ်သတ်လွတ်ပုန်းရည်ကြီးသုပ်၊ ဝက်သားပုန်းရည်ကြီးချက် – MiMi

Originally Posted by VillagerTharAye ▣

ပုန်းရည်ကြီး ကို ဘယ်လိုလုပ်စားရင် ကောင်းမလဲဗျာ ... လုပ်စားလိုရတဲ့ နည်းလေးတွေ ညွှန်းကြပါဦး .....

ပုန်းရည်ကြီးတစ်ထုပ်စာကိုကြက်သွန်နီတစ်ဥပါးပါးလှီး  
ကြက်သွန်ဖြူခွါပြီးစားချင်သလောက်ပါးပါးလှီးထည်.  
ဆီနည်းနည်းထည်. ဆားနဲ့အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည်.  
လက်နဲ့သေချာနယ်  
ကဲ စားလိုရပြီ သတ်သတ်လွတ်ပုန်းရည်ကြီးသုပ်တစ်ခွက်

ဒါမှမဟုတ် ဝက်သားအစိတ်သားကိုအနေတော်အတုံးလေးတွေလှီး  
ပုန်းရည်ကြီးတစ်ထုပ်နဲ့နယ်  
ကြက်သွန်နီ နှစ်လုံးလောက်လှီးထည်.  
အချိုမှုန့်ထည်. ဆီနှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ပဲထည်.  
ဆားမှန်းထည်ပြီး နယ်  
မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး အနံ့လေးမွှေးလာရင် ရေလေးမြုပ်အောင်ထည်ပြီးရေခန်းအောင်တည်လိုက်ပြီးရော။  
ဟော—ဝက်သားပုန်းရည်ကြီးချက်

(အမလေး သွားရည်တောင်ကျလာပြီဗျို့။ဒါပေသိ ချက်စားဖို့အချိန်မရှိ။ ချက်နည်းပေးလို့ ချက်ကျွေးချင်ရဲ့ဆိုရင်  
သာအေးရေ ပီအမ်ပို့ဖို့ မမေ့နဲ့နော်)

%%%%%%%%%



## ၂၁) ရခိုင်ငါးနီတူသားလေးကို သုပ်စားတဲ့နည်း - ရွှေဝါ

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ၁) ငါးနီတူသားလေး ငါးကျပ်သား
- ၂) ငရုတ်သီးစိမ်း (၁၀) တောင့်ခန့်
- ၃) မန်ကျည်းသီးမှည့် အနည်းငယ်
- ၄) နံနံပင်

ရခိုင်ငါးနီတူသားလေးကို ခေါင်းမပါတာ စီးတီးမတ်ကုန်တိုက်တွေမှာရနိုင်ပါပြီ..

(၄) ယောက်စာ.. အတွက်

ငါးနီတူ ငါးကျပ်သားကို ထက်ဝက်စီခွဲပြီး ဒယ်အိုးတစ်လုံးဖြင့်လှော်ပါ မီးမပြင်းပါစေနင့်..

ယောက်မဖြင့် ဟိုဒီမွေပေးပါ ငါးမတူးသွားရန်ဖြစ်ပါတယ်..

ငါးများကြွပ်သွားသည်အထိ မီးရှိန်နည်းနည်းဖြင့်လှော်ပေးပါ..

ငါးကြွပ်သွားလျှင်ပန်းကန်တစ်လုံးထဲတွင်ထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ..

ငရုတ်သီး (၁၀) တောင့်ခန့်ကို ကျက်အောင်လှော်ပါ..

ပြီးလျှင် ငရုတ်ဆုံတွင် ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆယ်ထားပါ..

(ထမင်းစားခါနီးမှ ငါးကိုသုပ်ရန်ဖြစ်သည် မဟုတ်လျှင် ငါးမှာကြွပ်မနေပဲ စားမကောင်းတော့ပါ)

အအေးခံထားသော ငါး ကို ထောင်းထားသောငရုတ်သီး၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ နံနံပင်.. ဆားသင့်ရုံ

ထည့်ပြီးနယ်ပါ.. ပြီးလျှင်အပေါ် အငန်မြည်းပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ..

ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည် ..မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းတို့ ဖြင့် လိုက်ဖက်စွာသုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

%%%%%%%%%

## ၂၂) ငါးနီတူခြောက်သုပ် — ဟန်နီချို

မရွှေဝါတစ်ခါတင်ပေးဖူးပါတယ်.. ဒါ နောက်တစ်နည်းပါ..

ငါးနီတူခြောက်ကိုခေါင်းဖြတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာကြွပ်နေအောင်လှော်ပါ..

ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မြေပဲကို ရောထောင်းပါ..

နံနံပင်လှီးပါ.. ကြက်သွန်နီအတွင်းလိုက်လှီးပြီး ရေဆေးထားပါ..

ပြီးရင်.. ငါးနီတူခြောက်၊ ရောထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးစိမ်း မြေပဲ ၊

နံနံပင်၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ..

%%%%%%%%%



## ၂၃) ပုစွန်ဟင်း (ဒက်စိန်ချက်နည်း) — ဒက်စိန်

- ၁) ပုစွန်(မကြီးမသေး) - အကောင် (၂၀) ခန့်(အခွံ၊ခေါင်း၊အမြီး အကုန်ချွတ်ပြီးသားတွေနော်)
- ၂) ကြက်သွန်နီ - (၃) လုံး
- ၃) ဆား - သင့်ရုံ
- ၄) နနွင်းမှုန့် - မဖြစ်စလောက်ဟု ခေါ်လို့ရရုံ (နည်းနည်းလေးပဲနော်)
- ၅) ဆီ - သင့်ရုံ

### ချက်ပြီနော်

- ၁) မီးဖိုကို အပူပေးထားပါ။ ပူပြီဆိုရင် ဒယ်အိုး(ဘယ်လိုအိုးပဲဖြစ်ဖြစ်လာထား) ထဲကို ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် နနွင်းမှုန့် အကုန်ထည့်လိုက်ပါ( ခုနက နည်းနည်းလေးကို ပြောတာနော်)။ အဲဒါဆို ဆီအရောင် ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။
- ၂) ကြက်သွန်နီ ၃လုံးထဲက ၁လုံးကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ပြီးရင် နပ်နပ်စဉ်းထားတာကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ကျန်၂လုံးကို အကွင်း အကွင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးထားမယ်။
- ၃) When you feel that you have enough confidence, ပုစွန်ကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်လိုက်ပါ...
- ၄) ၁မိနစ်...  
၂မိနစ်...  
၃မိနစ်...  
၄မိနစ်...  
၅မိနစ်... (ဟိုးထား များသွားပြီ) ကြက်သွန် အကွင်းလိုက်လှီးထားတာကို ထည့်ပါ... ပြီးလျှင် အဖုံးပြန်အုပ်ပါ...။
- ၅) ရေသွားသောက်ပါ... တီဗွီမှာ လာနေတဲ့ ကာတွန်းကား ကြည့်ပါ (အဲလိုလုပ်လို့ရရန်အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ hot plate ကို အရမ်းမီးမပြင်းထားပါနဲ့...၊ တစ်ဝက်လောက်နဲ့ချက်ပါ)
- ၆) နောက်ထပ် ၅မိနစ်လောက်နေရင် တစ်ကောင်ကို မြည်းကြည့်ပါ...။ ကြိုက်ပြီဆိုရင် ထမင်းနဲ့ တီးလို့ ရပါပြီ... မကြိုက်သေးဘူးဆိုရင် စိတ်တိုင်းမကျမချင်း ဆက်တည်ပါ....

ပြီးပါပြီ။

(ဒါကျွန်တော် ချက်နေကျ ပုံစံအတိုင်း ရေးထားတာမျိုး)

%%%%%%%%%





## ၂၄) ကချင်ဟင်း — ဒက်စိန်

ကချင်ဟင်း... ကချင်ဟင်း ဘယ်လို အကြံပေးရမလဲတောင် မသိဘူး... အိုကေဗျာ.. ဒီတိုင်းလိုက်လုပ်။

### ပြင်ဆင်ရန်

- ၁) အရပ်မြင့်မြင့် ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း ဗလကောင်းကောင်း လူမိုက် (၃) ယောက်လောက် ငှားပါ။
- ၂) ပြီးရင် သူတို့၏ စားစရိတ် သောက်စရိတ်များကို တစ်ပတ်တန်သည် နှစ်ပတ်တန်သည် စိုက်ပေးထားပါ။
- ၃) မိမိနှင့် မသိကျွမ်းသော ကချင် အရွယ်လတ်လတ် တစ်ဦးအား ခင်မင်အောင်ပေါင်းပါ။
- ၄) ခင်မင်သွားပြီဆိုရင် အိမ်ခေါ် အရက်တိုက်ပါ။ အရက်တိုက်နေစဉ် ငှားထားသည့် လူမိုက်များအား တစ်နေရာတွင် ပုန်းနေခိုင်းပါ။
- ၅) ပိုင်လောက်ပြီ ထင်သောအခါ လူမိုက်များအား အချက်ပြပြီး ထိုကချင်အား လူမိုက်အကူအညီဖြင့် အရွယ်တော် အတုံးလေးများ တုံးပါလေ....
- ၆) ချက်လို့ရပါပြီ။
- ၇) အရက်ပြန်တစ်ပုလင်းသွားဝယ်ပါ။ ရဲကို လူမိုက်များ မသိအောင် ဖုန်းဆက်ပါ။
- ၈) ရဲလာပြီဆိုလျှင် အရက်ပျံ့တစ်ပုလင်းလုံးကို တစ်ကြိုက်ထဲနှင့်ကုန်အောင် မော့ချလိုက်ပါ။ လူမိုက်များ အား အိမ်ထဲမှ အိမ်ပြင် ထွက်လို့ မရစေရန် သော့ကို ကြိုတင်ခတ်ထားပါ။
- ၉) တမလွန်ဘဝတွင် ကချင်နှင့် နပမ်းသတ်(သို့)နောင်ဂျိန်ချရပါလိမ့်မည်။

### (အယ်ဒီတာမှတ်ချက်။

ဤဟင်းကိုချက်စားရန်ကြံစည်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချက်စားရန်ပြင်ဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချက်စားခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်များကို တာဝန်လုံးဝမယူပါ။ မြန်မာကျမ်းပစ်အပေါ် လည်းကောင်း၊ စာရေးသူ ဒက်စိန်အပေါ်လည်းကောင်း၊ အယ်ဒီတာ မောင်ဒုက္ခ အပေါ်တွင်လည်းကောင်း တာဝန်မရှိစေရ။ 🍵🍵🍵)

%%%%%%%%%

## ၂၅) ပုစွန်မီးဖုတ် — zawool

မီးသွေးမီးဖို ပေါ် မှာ ပုစွန်အစိမ်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို တင်ပြီး ဖုတ်ပါ။ လောင်တတ် တူးတတ် တဲ့အတွက် သေချာ ဂရုစိုက်ပါ။ ပုစွန်နီရဲပြီး မီးလောင်ရာ အမဲကွက်လေးများ ပေါ် လာရင်စားလို့ရပါပြီ။

%%%%%%%%%



## ၂၆) သက်သက်လွတ် တို့ဟူးနွေးချက်နည်း - မချစ်စု

### လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများ

- ၁) ပဲမှုန့် အစိမ်း တစ်ထုပ် (မွေးတံဆိပ်) မချစ်စုချက်ရင်တော့ အဲတံဆိပ်သုံးလိုပါ တခြားတံဆိပ်လည်း ရပါတယ်။ (စားမယ့်လူပေါ်မူတည်ပြီး ၂ထုပ်၊ ၃ထုပ်)
- ၂) ရှမ်းခေါက်ဆွဲခြောက် တစ်ထုပ်
- ၃) မြေပဲအကျက် (အမှုန့်ကြိတ်ထားရန်)
- ၄) ကြာညို၊ (ပဲငန်ပြာရည်အဖျစ် ခေါ်မလားပဲ)
- ၅) ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) ဖြူ
- ၆) နံနံပင်

### ချက်ပြုတ်နည်း။

- ၁) ပထမဦးဆုံး ပဲမှုန့် (အစိမ်းမှုန့်) ကို အရွယ်တော် ဧလုံထဲတွင်ထည့်ကာ ရေအနည်းငယ်ဖြင့်ဖန်ဖျော်ပါ။
- ၂) ပဲမှုန့် အစေ့များကြေသွားလျှင် ရေ (၃)ခွက် (သောက်ရေခွက်) ထည့်ကာ ခဏထားပါ။
- ၃) ရှမ်းခြောက်ဆွဲခြောက်ကို ရေဆိမ်ပါ။
- ၄) မြေပဲ(အစိမ်းဆိုလျှင်) လှော်ကာ မကျေတကျေ ငရုတ်ဆုံဖြင့်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူများကို ခါးပြားဖြင့်ရိုက်ပြီး နပ်နပ်ဆင်းပါ။
- ၅) ပြီးလျှင် ဆီသတ်ပါ။ နံနံပင်အနည်းငယ်ကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်လှီးထားပါ။ ပြီးနောက် ခုနကရေဖျော်ထားသော ပဲမှုန့်ကို ချက်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- ၆) အရွယ်တော်အိုးထဲသို့ ရေဖျောထားသောပဲမှုန့်ကိုထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အနည်းငယ်ပွက်လာသောအခါ နုနွင်း၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ယောက်မ(ဟင်းချက်စွန်း ) ဖြင့် မနားတမ်းမွှေပေးပါ။ မမွှေပါက အိုးကပ်မှာဖြစ်သောကြောင့်။ (တို့ဟူးနွေးစားချင်ရင်တော့လက်တော့အညောင်းခံရပါမယ်)
- ၇) (၁၅) မိနစ်လောက်မွှေပြီးသောအခါ ပဲမှုန့်အရည်များပစ်လာပါမယ်။ တို့ဟူးနွေးဖြစ်လာပါပြီ။
- ၈) (၅) မိနစ်လောက်ထားပြီးလျှင် မီးပေါ်မှချနိုင်ပါပြီ။

### စတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ရှမ်းခေါက်ဆွဲများကို ရေနွေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။
- ၂) ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲကိုအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အပေါ်မှ တို့ဟူးနွေးထည့်ပါ။
- ၃) ပြီးလျှင်မြေပဲထည့်၊ ကြာညိုထည့်၊ ဆား၊အချိုမှုန့် လိုသလောက်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်ထည့်၊ ငရုတ်သီးကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးထည့်၊ နံနံပင်ထည့်ကာ စားနိုင်ပါပြီ။
- ၄) တကယ်လို့ ကြက်သားဟင်းဖြင့်စားချင်လျှင်လည်းရပါသည်။  
(ကြက်သားဟင်းချက်နည်းကတော့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲချက်နည်းမှာရေးထားလို့ မရေးပေးတော့ပါဘူး )



တို့ဟူးနွေးနှင့်တွဲစားမည့်အချဉ်ကတော့ မုန့်ညင်းချဉ် (သို့) ဂေါ်ဖီထုပ်အချဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ မုန့်ညင်းချဉ် မရှိပါက အလွယ်တကူ ဂေါ်ဖီထုပ် အချဉ်လုပ်ပြီး တွဲဖက်စားနိုင်ပါတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်တစ်ခြမ်းကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေစိမ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း (၅) တောင့်လောက်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ သံပုရာသီး (၃) လုံးကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရေစစ်ကာ ဧလုံထဲသို့ထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ သံပုရာသီး (၃) လုံးကို ညစ်ထည့် (ရှာလကာရည်အနည်းငယ်ထည့်) ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့် ပြီးလျှင် လက်ဖြင့် အားရပါးရနယ်လိုက်ပါ။ ကဲဂေါ်ဖီထုပ်အချဉ်ရပြီ။ တို့ဟူးနွေးနဲ့ တွဲစားနိုင်ပါပြီ။ မချစ်စုတော့ ဒီနည်းအတိုင်း ချက်စားတာပဲပေါ့နော်။ စားလို့တော့ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ချက်နည်းလေးများ ရှိရင်လည်း ရေးပေးကြပါနော်။

(တကယ်တမ်းက ပဲနဲ့ချက်တာကပိုစားကောင်းတယ်နော် မနင်းဖြူ။ ဒါပေမယ့် ပဲနဲ့က လုပ်ရတာခက်တယ်။ ဒါကြောင့်အလွယ်တကူ ပဲမှုန့်ပဲသုံးလိုက်တော့တယ်။ အဲလိုလည်း ဖြစ်တာပါပဲ။ မစားရတာထက်စာရင်တော့ ဒါလေးက တော်သေးတာပေါ့နော်။ မချစ်စုတော့ ခဏခဏ ချက်စားတယ်။ တောင်ကြီးမှာတော့ သက်သက်လွတ် စားကြတာများမယ် ထင်တယ်နော်။ ဆောင်းတွင်းမနက်ဆို ဈေးသွားရင် တို့ဟူးနွေး အပြေးအလွှားစားရတာကို သတိရလိုက်တာ။ ပြောရင်းနဲ့ လွမ်းလာပြီ ပြန်တောင်စားချင်တယ်။)

%%%%%%%%%

## ၂၇) အမဲသား ဆီပြန်ဟင်း - ကေပီ

အမဲသားကို အနေတော် အတုံးလေးများတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငန်ပြာရည်ဖြင့် နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ နီ၊ ချင်း ကို ငရုတ်သီးနှင့်ထောင်းပြီး ဆီသတ်။ ကြက်သွန်နီ ညှိုးလာလျှင် နယ်ထားသော အမဲသားကို ရောမွှေ၊ ရေ မထည့်နဲ့ဦး။ ဆီပြန်လာအောင်မွှေ။ မဆလာထည့်။ ဆီပြန်လာပါက ငရုတ်သီးထောင်းထားသော ငရုတ်ဆုံကို ရေနှင့်ကျင်းသော ရေကို အမဲသား မြုပ်ရုံထည့်။ ရေကို တစ်ခါတည်း အများကြီး မထည့်ပါနဲ့။ အသား မနူးမချင်း နည်းနည်းစီထည့်ပါ။ အပေါ့အငန် မြည်းကြည် ။ အမဲသားနူးအီလာပါက အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

comment by honey\_cho: မကြာဖြူရေ... နှမ်းဝင်ဖြူးလိုက်အုံးမယ်နော်... အမဲသားကိုလက်ဖက်နဲ့ ချက်လည်းကောင်းတယ်...လက်ဖက်ကို ညက်နေအောင်ထောင်းပီး အမဲသားဆီပြန်လာတဲ့အချိန်မှာ ရောမွှေ... မဆလာတော့ ထည့်ဖို့မလိုတော့ဘူးပေါ့.... အမဲသားရှောင်တဲ့သူတောင် ကြိုက်လို့တောင်းစားရတယ်....

%%%%%%%%%



## ၂၈) လျှာလည်စရာ ပူစီနံထောင်း - thunderhawk

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ၁) ပူစီနံ နှစ်စည်း (များများစားလိုပါက (၄) စည်းခန့်ထည့်ပါ)
- ၂) ထန်းလျက် ၆ ခဲ ( အုန်းထန်းလျက်မဟုတ်ပါ ၊ ရိုးရိုး အညိုရောင် ထန်းလျက်) (ထန်းလျက်မရှိပါက သကြားနှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
- ၃) ငရုတ်သီး ၆ တောင့်
- ၄) ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာ (အမြွှာကြီး)
- ၅) ချင်းအနည်းငယ် ( နည်းနည်းသာထည့်ပါ၊ များသွားပါက ခါးသွားနိုင်ပါသည်။)
- ၆) မန်ကျည်းရည် အနည်းငယ်

- ၁) ပထမဆုံး ငရုတ်ဆုံထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချင်းအရင်ထည့်၍ ထောင်းပါ ...
  - ၂) ထို့နောက် ငရုတ်သီးထည့်၍ထပ်ထောင်းပါ ....
  - ၃) ဆားနှင့်အချိုမှုန့်ကို အနည်းငယ် ထည့်၍ထောင်းပါ .....
  - ၄) ထန်းလျက်ခဲ များကိုလည်း ထည့်၍ထောင်းပါ ....
  - ၅) နောက်ဆုံး ပူစီနံ များကို နည်းနည်းစီ ကျေညက်အောင်ထောင်းလိုက်ပါ ....
  - ၆) ထို့နောက် မန်ကျည်းရည် နည်းနည်း ရော၍မွှေလိုက်ပါက ... ချိုချို ချဉ်ချဉ် မွှေးမွှေး လေး နှင့် စား၍ကောင်းသော ပူစီနံထောင်း ကို စားလိုပါပြီ .....
- (မှတ်ချက် ... ပူစီနံများကို .. ကြေညက်၍ အရည်များထွက်လာသည်အထိထောင်းပေးပါ)

%%%%%%%%%

## ၂၉) ငရုတ်သီးထောင်း - thunderhawk

ကဲ ကျွန်တော်ကတော့ ငရုတ်သီးထောင်းတဲ့နည်းကို ဝေမျှပါ့မယ် .....

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ၁) ငရုတ်သီး အတောင့်၂၀ခန့် ( ကိုယ်စားချင်သလောက်ထည့်နိုင်ပါတယ်)
- ၂) ပုစွန်ခြောက် လက်တစ်ဆုပ် (ကျွန်တော်ကတော့ များများထည့်တယ် )
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၇) မြွှာခန့် (ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာကြီး) ( ကြက်သွန်ဖြူ အသေးကလေးတွေ သုံးနိုင်ရင်တော့ ပိုမွှေးပါတယ်၊ အသေးဆိုရင်တော့ တစ်ဥ လုံးသုံးပါ။)

ကဲ စထောင်းပါတော့မယ် .....

- ငရုတ်ဆုံထဲ၌ ပုစွန်ခြောက်ကို အရင်ဆုံး ကျေညက်အောင်ထောင်းပါ ....
- ငရုတ်သီးကို အိုးကင်းပူတိုက်ပါ...
- ငရုတ်သီးများ တဖြောက်ဖြောက်နဲ့ပေါက်လာပြီဆိုရင် အိုးထဲမှချပါ ...
- ထို့နောက် ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူနှင့် တွဲ၍ ထောင်းပါ ..(ဆားနှင့် အချိုမှုန့်ကို သင့်တင့်အောင်ထည့်ပါ)
- အနည်းငယ်ညက်လာပြီဆိုလျှင် ခုနက ထောင်းထားသော ပုစွန်ခြောက်ကို ထည့်၍ ထပ်ထောင်းပါ ....
- ငရုတ်သီးနှင့်ပုစွန်ခြောက် သမသွားပြီဆိုလျှင် .... ထမင်းမြိန်အောင် လွေး၍ရနိုင်သော
- ငရုတ်သီးထောင်းတစ်ခွက် ရပါပြီ .....
- ကျွန်တော့်ရဲ့ ငရုတ်သီးထောင်း မကောင်းခဲ့ရင်တော့ ခွင့်လွှတ်ဗျို့

%%%%%%%%%



## ၃၀) ဆူးပုပ်ရွက်နဲ့ဘဲဥကြော် - yzg

ဆူးပုပ်ရွက်က ဘဲဥနဲ့ကြော်ရင် ပိုကောင်းတာမျိုး .. အင်းလေး .. စလုံးမှာ ဘဲဥအစိမ်းမှ မရဘဲ 😞  
ကြက်ဥနဲ့လည်း ကြော်တတ်ရင် စားကောင်းပါတယ်။

ကြက်ဥကို နာနာခေါက်ထား .. ဆား/အချိုမှုန့် ထည့်ထား ။  
ဆူးပုပ်ရွက်ကိုသင် ... ရေဆေး ... ရေပြန်စစ်ထား။ ( ကြက်ဥထဲ သွားမရောနဲ့ ၊ သပ်သပ်ထား )  
ပြီးရင် ကြက်ဥမွှေကြော်သလိုပဲ ဒယ်အိုးထဲမှာ ကြက်ဥအရင်ကြော် ...  
ဆီကို ကြက်ဥသီးသန့်ကြော်တာထက် နည်းနည်းပိုထည့်။  
ဒယ်အိုးထဲမှာ ကြက်ဥနဲ့သွားအောင် ဒယ်အိုးကို လှည့်ပေး/စောင်းပေး။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကြက်ဥအပြားကို  
အပေါ်အောက် လှန်တတ်ရင်လှန်ပေး။ မတတ်ရင်တော့ မွှေပဲမွှေပေးလိုက်။  
ကြက်ဥက အရည်တွေမကျန်တော့ပဲ အကုန်ခဲသွားပြီး ဆီရွှံ့လေးထဲ ရွှံ့လေးဖြစ်နေချိန်မှာ  
ခုနက ဆူးပုပ်ရွက်တွေ ဖြူးထည့်လိုက်။ ဆားငန်ငန်ကြိုက်ရင် ဆားနည်းနည်းထပ်ထည့်။ ..  
ပြီးရင် အဲဒီ ဆူးပုပ်ရွက်လေးတွေ နွမ်းသွားတဲ့အထိ မွှေပေး။ .. လိုမ့်ပေး ။  
ပြီးရင် ရပြီ ....  
မိန်းမကို ကျွေးလိုက်တော့ ... အဲ .. ဟုတ်ပေါင်၊ 🍷 စားလိုက်ပေတော့ ... 🍷🍷

%%%%%%%%%

## ၃၁) ဝက်ပေါင်ခြောက် - ကေပီ

ဒီနေ့တော့ ဝက်ပေါင်ခြောက်လုပ်စားရအောင်လား.....ဝက်သား...အဆီလေးတွေပါလည်းရပါတယ်။  
အသားတွေကို အမြောင်းလိုက်ဖြစ်အောင် အရှည်လိုက် လှီး။ ပြီးရင်တော့ သကြား၊ ဆား၊ ပဲငန်ပြာရည်  
အကြည့်၊ ဟင်းချက်အရက်၊ (ရန်ကုန်မှာတော့ အာမီရမ်) ပေါ့။ လိုအပ်တာလေးတွေ ထည့်ပြီးရင်တော့  
နာနာနယ်။ ပြီးရင် တံစို့လုပ်ပြီး အသားတွေကိုသိပြီး နေပြင်းပြင်း အပူမှာ နှစ်ရက်လှမ်းပါ။ လာနားတဲ့  
ယင်ကောင်တွေကိုမောင်းထုတ်၊ မဟုတ်ရင်တော့ အသားပေါ်မှာ လာဥချလိမ့်မယ်။ အဲ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကို  
ကြာကြာ အထားခံချင်ရင်တော့ ယမ်းစိမ်း သုံးရပါမယ်.. ကျန်းမာရေးအတွက်မကောင်းဘူး...  
ဝက်ပေါင်ခြောက်ပြီဆိုရင်တော့ အမဲခြောက်လို မီးဖုတ်ပြီး ဆီစိမ်းစားလည်းကောင်း...ကြော်ပြီး  
ဘီယာအရက်နဲ့မြည်းလည်းရှယ်....ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်နဲ့ ချက်စားလည်း ထမင်းမြန်စေပါတယ်...😁

%%%%%%%%%



## ၃၂) ပုန်းရည်ကြီးနှင့်ဝက်သား - တိုကျိုဖိုက်တာ

လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ဝက်သားသုံးထပ်သား (၅၀၀) ဂရမ်  
ဝက်သားများကို အလျား လက်ငှလုံး ၊ အထူလက်တစ်လုံးအရွယ်တုံး၍  
ဆား = လက်ဖက်ရည်ဖျော်ဇွန်း (၂) ဇွန်းထည့်၍ နယ်ထားပါ။
- ၂) ကြက်သွန်နီဥကြီး (၂) ဥ + ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာ (၅) မြွှာ + ချင်း လက်တစ်ဆစ်  
တို့ကို ထောင်း/ နှပ်နှပ်စဉ်း/ ဘလန်ဒါဖြင့်ကြိတ် ထားပါ။
- ၃) ဆီ = ဆန်ခြင်ကော်ခွက်၏ တစ်ဝက်။
- ၄) ငရုတ်သီးမှုန့် = အရောင်တင်မှုန့်+ အစပ်မှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း (၂) ဇွန်းစီ။
- ၅) ပုန်းရည်ကြီး = အမှုန့်ဖြစ်လျှင် တစ်ထုပ်ခွဲ ၊ အခဲဖြစ်လျှင် တစ်ထုပ် (သို့)  
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး ။
- ၆) ငန်ပြာရည် = ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း ။

စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁) အိုးတစ်လုံးမှာ ဆီထည့်၍ (၃) မိနစ် အပူပေးပါ ။
- ၂) ဆီပူလျှင် အညက် ထောင်း/လှီး/ကြိတ် ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို  
( ဆီသတ် = နီညိုရောင်သန်းလာတဲ့အထိ ) ထည့်မွှေပါ။
- ၃) ငရုတ်သီးမှုန့်များ ထည့်မွှေပါ ။
- ၄) ဝက်သားများ ထည့်မွှေလုံးပါ ။
- ၅) ဝက်သားများ ထည့်ပြီးလျှင် ဝက်သားမြုပ်လောက်အောင် ရေထည့်တည်ပါ ။
- ၆) ဝက်သားများနူးလောက်လျှင် ပုန်းရည်ကြီးတစ်ပန်းကန် ထည့်၍မွှေပါ ။  
( ပုန်းရည်ကြီးကို အမှုန့် / အခဲ = ရေနင့် မပျစ်တပျစ် ဖျော်၍ထည့်ပါ )
- ၇) ငန်ပြာရည်ခပ်ပါ ။  
ထမင်းပေါ်တွင် ဟင်းရည်ဆမ်းစားရသော ဟင်းမျိုးဖြစ်သည့်အတွက် ဝက်သားများ  
နူးနပ်၍ ဟင်းရည်မပျစ်မကျဲ ဖြစ်ချိန်မှာ မီးဖိုမီးကိုပိတ်၍ ဟင်းအိုးကို  
မီးဖိုပေါ် (၅) မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပြီးလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီခင်ဗျာ .....။

%%%%%%%%%



## ၃၃) ကြက်သားနှင့် ဒိန်ချဉ်ချက်နည်း - Mee

ကြက်သား အနေတော် (ကီလိုဝက်)

ဒိန်ချဉ် တစ်ဗူး (ဒီမှာတော့ ဗူးသေးသေးလေးတွေ ရှိပါတယ်)

ကြက်သွန်နီ (၂) ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ (၅) တက်

ချင်း လက်တစ်ဆစ် (မီးဖုတ်အခွံနွှာပြီး ကြက်သွန်အဖြူအနီနှင့်ရောကြိတ်ထားပါ)

ခရမ်းချဉ်သီး (၄)လုံး (ရေစင်စင်ဆေး၊ အတုံးသေးသေးလေးများတုံး)

- ၁) ကြက်သားအနေတော် အတုံးလေးများကို အချိုမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ စတီးဇွန်းအသေးတစ်စိတ်ခန့်၊ ငန်ပြာရည် စတီးဇွန်း အသေး (၂) ဇွန်းခန့်၊ နနွင်း အနည်းငယ်၊ ဒိန်ချဉ်တစ်ဗူး၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်အနည်းငယ် (အစပ်မစားနိုင်တဲ့သူများ ဟင်းအရောင်လှစေရန် နည်းနည်းတော့ထည့်ပါ)၊ မဆလာ တို့နှင့် ရောနယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် ထားပါ။
- ၂) ဒယ်အိုးတွင် ဆီအနေတော်ထည့်ပြီး ဆီဆူလျှင် ကြက်သွန်၊ ချင်းကြိတ်ထားသည်များထည့်ပြီး မွှေပါ။
- ၃) အလွန်မွှေးကြိုင်သော ရနံ့ထွက်လာပြီဆိုလျှင်(နွမ်းသွားပြီဆိုလျှင်) ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။
- ၄) ခရမ်းချဉ်သီးပါနွမ်းစပြုလာလျှင် ကြက်သား နယ်ထားသည်များထည့်ပြီးမွှေပါ။
- ၅) ရေမထည့်ပါနှင့်ဦး။ အသားမှရေများအလိုလိုထွက်လာပါလိမ့်မည်။
- ၆) ကြက်သားနယ်ထားသည့်အိုးကို ရေအနည်းငယ် ကျင်းပြီး ထိုရေကိုယူထားပါ (လက်ဆက်ရေ ဟုခေါ်ပါသည်။ ဟင်းအာနိသင်ပိုကောင်းသည်။ ထည့်ချက်ရသည်ဟု ရှေးလူကြီးများကဆိုပါသည်။ ဟင်းနယ်တဲ့လက်တော့သန့်ရှင်းပါစေပေါ့။ ၀၀၀)
- ၇) သူ့အလိုလို ထွက်လာသည့် ရေများနှင့် ကြက်သားကို တစ်ရေနှုန်းအောင်ချက်ပါ။ ဆီပြန်သလို ဖြစ်လာမှ လက်ဆက်ရေကို ထည့်ပါ။ ၎င်းမှဆီပြန်ပြီဆိုလျှင် မဆလာထပ်ထည့်ချင်လျှင်ထည့်နိုင်ပါသေးသည်။ ဆီကျန်ရေကျန်လေးထားပါက ပိုမြိန်ပါသည်။
- ၈) အရသာမှာ ဒိန်ချဉ်၏ ထူးကဲသောအာနိသင်ကြောင့် နူးညံ့ပြီး ချဉ်ပြုံးပြုံးလေးနှင့် အုန်းထမင်းနှင့် တွဲဖက်ပြီးစားပါက အလွန်လိုက်ဖက်ပါသည်။ ကြက်သားမှာ မွှေးမြူရေးကြက်ဆိုလျှင် ဆီကိုလျှော့ထည့်ပါ။ သူ့အလိုလို ဆီများထွက်လာသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

%%%%%%%%





## ၃၄) Yum Mar Mar – Miec

ကဲ..ဒီတစ်ခါတော့ မမြင်ချင်လောက်အောင်မုန်းတဲ့ instant noodle ကို ကောင်းအောင် လုပ်စားကြရအောင်နော်..

ခေါက်ဆွဲပြုတ်ကိုကျွန်မအရမ်းမုန်းပါတယ်... တစ်ပတ်ထက်ပိုကိုမစားနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပုံစံပဲလုပ်ထားလုပ်ထား အသားမပါတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို လိမ်ပြီး စားဖို့ တော်တော်ခက်ပါတယ်။ စာလုပ်လို့ ခေါင်းပူစိတ်ရှုပ်။ သန်းခေါင်လောက် ဗိုက်ကလည်းဆာ၊ စားစရာကလည်း ခေါက်ဆွဲထုပ်ပဲ ရှိတဲ့နေ့ဆို လူကရူးချင်သလိုလို ဖြစ်လာရော။ ဗိုက်ဆာရင်စိတ်တိုတယ်... 🙄🙄

ကဲဒီတော့ ...အရေးပေါ် အဆာပြေလေး စဉ်းစားကြပါစို့။

ဂေါ်ဖီထုပ်ရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ အသားကြိတ်ထားတာရယ် ရှိရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပေါ့။ အနည်းဆုံး ကြက်ဥကတော့ ဝယ်ထားတတ် ကြတယ်ဟုတ်....

ဒယ်အိုးမှာ ဆီနည်းနည်းလေးထည့်။ ဂေါ်ဖီကို လိုသလောက် မထူမပါးလှီးထား၊ ခေါက်ဆွဲကို ရေနွေးနှင့် နည်းနည်းပွရံလေး စိမ်ထား၊ ဆီပူလာရင် ဂေါ်ဖီထည့်၊ အသားရှိရင် အသားကို အရင်နည်းနည်းထည့်၊ ပြီးကျက်အောင်လုပ်ပြီးမှ ဂေါ်ဖီထည့်၊ အနေတော်ပြီဆို ရေနွေးစိမ်ထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲကိုထည့်၊ ပြီးရင်ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်မှာပါတဲ့ အမှုန့်တွေထည့်၊ အရသာကိုမြည်းကြည့်၊ အနေတော်ပြီဆိုတာနှင့် ကြက်ဥဖောက်ထည့်ပြီးမွှေ၊ ငရုတ်ကောင်းနည်းနည်းဖြူး၊ ပြီးရင်စားလို့ရပြီပေါ့. ... အချိန်ကုန်သက်သာ အရသာလည်းရှိ၊ အာသာလည်းပြေစေပါတယ်...

ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ကြာဇံခြောက်ထုပ် မိမိနှစ်သက်ရာ ပုစွန်ချဉ်စပ်၊ ဆီချက်၊ အုန်းနို့ ကြိုက်တာနှင့် လုပ်လို့ရပါတယ်... အချို့မှုန့်၊ ဆား ခန့်မှန်းစရာမလိုဘဲ သူ့မှာပါတဲ့ အမှုန့်နဲ့တင် အရမ်းကိုပြည့်စုံစေပါတယ်...

မိန်းကလေးများကျတော့ အချဉ်အစပ်ပါမှ ကြိုက်တတ် ကြပါတယ်... အဲဒါဆိုလည်း အသားကြိတ်မှုန့်ကို ရေနည်းနည်းလေးနှင့်ပြုတ်၊ ပြီးတာနှင့် ခေါက်ဆွဲခြောက်ပါ တစ်ခါတည်းထည့်၊ ခေါက်ဆွဲအနေတော်ပွလာတာနှင့်ဂေါ်ဖီထည့်၊ (ဂေါ်ဖီနွမ်းနေတာကို မလိုချင်လို့ နောက်မှ ထည့်တာပါ၊ အသားနှင့်ရောပြီး ပြုတ်လည်း ရပါတယ်။) ပြီးတာနှင့် အမှုန့်တွေထည့်၊ ကြက်သွန်ပါးပါးလှီးထည့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထပ်ထည့်ချင်ထည့်၊ သံပုရာသီးလေးညှစ်၊ ငရုတ်ကောင်းဖြူး၊ ကောင်းမှကောင်း Yum Mar Mar ပါပဲ၊ ဆီလည်းမပါ၊ ကြက်ဥလည်းမသုံး၊ ဒီတော့သန်းခေါင်လောက် စားလို့ ဝမှာလည်း မပူရတော့ဘူး။ 🙄🙄 ဒီမှာတော့ သူ့ကို Yum Mar Mar လို့ခေါ်ပါတယ်... ဗိုက်ဆာလို့ စိတ်တိုခြင်းမှကင်းဝေးပါစေ... 🙄🙄

%%%%%%%%%



## ၃၅) ဒညင်းသီးပြုတ်နည်းတစ်နည်း - တိုကျိုဖိုက်တာ

အိုးအလွတ်တစ်ခုမှာ ဒညင်းသီးတွေကိုထည့် (အခွံမနှာဘဲ)၊ ရေသင့်တော်ရုံ (ဒညင်းသီးပေါ်မှာ ရေလက်နှစ်ဆစ်ခန့်) ထည့်၊ ဆီကို ထမင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်းထည့်၊ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ ရေခန်းသည်ထိပြုတ်။ အခွံခွာလို့ ရလောက်ချိန်မှာ ဒညင်းသီးတွေကိုဆယ်ယူပြီး အခွံခွာပါ။ အခွံခွာပြီးရင် ခွာထားတဲ့အခွံတွေရော အခွံခွာပြီး ဒညင်းသီးတွေရော အိုးထဲ ပြန်ထည့်၊ ရေကိုဒညင်းသီးတွေ မမြုပ်တမြုပ်ထပ်ထည့်၊ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့နူးအောင်ပြန်နုပေးတည်ပါ။ ရေခမ်း၍ နူးနပ်သည့်အချိန်မှာ အခွံခွာထားတဲ့ ဒညင်းသီးတွေကို ဆယ်ယူပြီးရင် စားလို့ရပါပြီ။

### ဒညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း

- ၁) ပြုတ်ထားတဲ့ ဒညင်းသီးတွေကို ပါးပါးလွှာလွှာလေးရအောင် ငရုတ်ဆုံမှာထည့်ထောင်း(သို့)ကြိတ်ယူပါ။
- ၂) သင့်ရဲ့အိုးတခုမှာ အုန်းနို့တစ်ပူးဖောက်ထည့်၊ ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး ချက်ပါ။ အိုးထဲမှာ ရေခန်း၍ အုန်းနို့အနှစ်တွေနဲ့ ဆီပဲကျန်နေတဲ့ အခြေအနေဆိုရင် အုန်းနို့ချက် ရပါပြီ။
- ၃) ထောင်း/ကြိတ်ထားတဲ့ ဒညင်းသီးအပြားလေးတွေပေါ်မှာ အုန်းနို့ဆီချက်ဆမ်းပြီးရင် စားလို့ရပါပြီ။ တချို့သူတွေကတော့ ဒညင်းသီးပေါ်မှာနမ်းလှော်၊ အုန်းသီးမှုန့်ဖြူး၊ ပြီးမှအုန်းနို့ချက်ဆမ်းပြီး စားကြပါတယ်။  
(အုန်းဆီဆမ်းဘဲ နမ်းဆီစစ်စစ်ဆမ်းပြီး ဆားအနဲငယ်ဖြူး၍လည်း စားနိုင်ပါတယ်)

ဦးကြီးပု (ကိုပုမဟုတ်ပါ) ၏ ချက်နည်းပြုတ်နည်း (၅၀၀) စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတင်ပေးလိုက်တာပါ။ 🍵

%%%%%%%%%

## ၃၆) ကန်ဇွန်းရွက်သုတ် - ဟန်နီချို

- ၁) ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ချက်ပြီး.. ကြက်သွန်ဖြူကို သပ်သပ်ဖယ်ပြီး အအေးခံထားပါ..
- ၂) ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းသုံးတောင့်ခန့်ကို ရောထောင်းထားပါ..
- ၃) ကန်ဇွန်းရွက်ကို အနေတော်ဖြတ်.. ရေဆေး.. ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲထည့်... ဖြစ်နိုင်ရင်အရိုးအရင်ထည့်.. ပြီးမှ အရွက်ထည့်.. ချက်ချင်းပြန်ဆယ်.. ရေအေးလောင်း... ကောနဲ့စစ်... ပြီးရင် ကန်ဇွန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်အဖတ် (ဆီမထည့်ရပါ)၊ ထောင်းထားသောကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ သံပရာရည်ညှစ်ကာ ပူပူနွေးနွေး မြည်းနိုင်ပါတယ်...


%%%%%%%%%



## ၃၇) ဘာညာမပါထမင်းသုပ်-ပြတ်တုံးလပ်တုံးမို့-တိုကျိုဖိုက်တာ

(၂၃) ရက်နေ့ကနေစပြီး ရေနန်းချိန်ဆိုတော့ အိမ်မှာမရှိတာနဲ့ ဖိုက်ထဲက ပိုးမျိုး (၈၀) ကို အစာ ကျွေးရတော့တာပါပဲ.....

### ဘာညာမပါထမင်းသုပ်

- ၁) ထမင်းစားပန်းကန် တစ်ချပ်မှာ ထမင်းပူပူကိုထည့်ပါ။ ဆား+အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ဖြူးပါ။ ငရုတ်သီးအကျက် (အလှော်) မှုန့်ဖြူးပါ။ ငန်ပြာရည် (ယိုးဒယားငန်ပြာရည်) ဆမ်းပါ။ သံပုရာသီး/ရှောက်သီးမှအရည်ကို ညှစ်ထည့်ပါ။ ဆီဆမ်းပါ ၊ ပြီးလျှင် လက်ဖြင့် ပယ်ပယ်နယ်နယ် သုပ်စားပါ .....။
- ၂) တို့စရာအဖြစ် အရည်ညှစ်ပြီး၍ကျန်သော သံပုရာခွံကို ပါးပါးလှီး၍လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အလုံးလိုက်/ပါးပါးလှီး၍လည်းကောင်း၊ ထမင်းမှာတို့မြုပ်၍စားနိုင်ပါတယ်။
- ၃) ချဉ်ငန်စပ် ထမင်းသုပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တာကတော့ ဟင်းခါးဟင်းခါးချိုပူပါ .....။  
အိုးအသေးတစ်ခုမှာ ရေကို ကော်ဖီမတ်ခွက်ဖြင့် (၂) ခွက်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂နစ်မြှော၊ ချင်းလက်သန်းအရွယ် တစ်ဆစ်ကို ဒါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ မျှင်ငါးပိ အနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက် ဆယ်ကောင်၊ ဆား+အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခပ်ပါ ....။
- ၄) ရေနဲ့သေတ္တာထဲမှာကျန်နေတဲ့ ဂေါ်ဖီတို့၊ ဟင်းရွက်စိမ်းတို့၊ ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့် တစ်တောင့်နှစ်တောင့်တို့ တွေ့ရင်လည်း ထည့်သာခပ်၊ ပဲကြာဆံနည်းနည်းလေး ကျန်နေသေးရင်လည်းထည့်ပါ။ ဘာဘာညာညာ အမည်တတ်မရပေမယ့် ထမင်းသုပ်နဲ့လိုက်တဲ့ ဟင်းခါးပူပူတော့ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ .....။  
ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင်ဖြင့် ထမင်းသုပ်ကို ရေနွေးကြမ်းပူပူခါးခါးနဲ့သာ တွဲပေးပါတော့၊ အပေါ့အငန် အချဉ်အစပ် အနည်းအများကတော့ မိမိ အကြိုက်ပေါ့ဗျာ။ 

Comment by nna1981: နည်းနည်းဝင်ကွန် လိုက်ဦးမယ်။ ပြတ်တုံးလပ်တုံးလေးပါပဲ။ Tuna ငါးသေတ္တာဗူးလေး ထည့်လိုက်ပါဗျာ။ ရှယ်ပဲ။



## ၃၈) ပုရစ်ကြော် — ကစောမောင်အုန်း

### ကြံစိတ်ဖန်

ကိုရင်တို့..ရေ..

ဒီတခါ အချစ်တော်တို့အတွက် ပုရစ်ကြော်မယ်ဗျာ..။ ပုရစ်ကြော်များ ဘာဆန်းလို့တုန်း.. တံတားထိပ်ကားဆိပ်မှာ တောသည်တွေ လာလာရောင်းနေတာ ပြည့်လို့ နေ့။ သို့ပေမဲ့ မတူတာလေးတွေ ရှိသပေါ့။

အုန်းတို့အိမ်မှာ အရင်က စားအိမ်သောက်အိမ်လို့ နေသွားတဲ့ ကရင်လေးဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ကရင်လေး ကြော်ကျွေးတဲ့နည်းပါ။ ဆန်းတော့ မဆန်းဘူး ဆိုပေမဲ့ စားလို့ (အဲ) မြည်းလို့တော့ အင်မတန် ကောင်းတာကလား။

ဆောင်းဦးပေါက်လို့ ပုရစ်များ ကျပြီဆိုရင် အုန်းတစ်ယောက် မီးသာ မွေးထားပေတော့။ ကရင်လေး မှာ ကြုံတကတု ချောင်က ဖမ်းလို့မိလာတဲ့ ပုရစ်တွေ ပုဆိုးချွတ်လို့တောင် ထုတ်လာရတာ။ (ဘယ်နေရာက ဖမ်းလာလဲမေးတော့ မဖြေဘူး။ ပြုံးပြုံးကြီး လုပ်နေတယ်လေ.. ဒင်းက) ကဲထားတော့.. ဘယ်နေရာ ကဖမ်းဖမ်း စာဖို့သာ အဓိက ထားပါလေ..။

သူက ပုရစ်တွေကို ကားဆိပ်က တောသည်များ ကြော်သလို အားလုံး ပစ်ထည့်လို့ ကြော်တာ မဟုတ်ဘူးကိုး။ လက်လည်း ဝင်ပါရဲ့။ ခြေဖျားလက်ဖျားက ဆူးကလေးတွေလည်း ချိုးရဲ့။ အတောင်ကြမ်းကိုလည်း ခွာရဲ့ဗျ။ အတောင်က နှစ်ထပ်ဗျ..။ အပေါ်ယံက အတောင် မာကြီးကို ခွာတယ်။ ပြီးတော့ အစာကြမ်းအိပ်ထုတ်တယ်။ ဖင်ကလေးကို ချိုးလို့ အူတွေ ထုတ်တယ်ထင်ပါ။ နောက်ပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်း အတုံးသေးသေးလေးတွေကို ပြန်အစာသွတ်တာ။ အဲဒီ အစာက ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ နယ်ထားပြီးသားဗျ။ အပြီးတော့မှ အဲဒီ ပုရစ်ကလေးတွေကို အကောင်မပျက် ကြော်တာ။ ကြော်တာကတော့ ထုံးစံတိုင်း ပါပဲ။ အရသာကတော့ ဘယ်တူလို့တုန်း။ ဝါးလိုက်ရင် ကြွတ်ကြွတ် ကြွတ်ကြွတ်နဲ့ စိမ့်လို့နေတာ။ ပြောရင်းတောင် သွားရည် ကျပါသဗျား။ ကြက်သွန်ဖြူကြော်နဲ့လေးကလည်း သင်းလို့ကိုး။ ဆောင်းဦးပေါက်ပြီ ဆိုလို့ကတော့ ပုရစ်ကြော်ဟာ အကောင်းဆုံး ရာသီစာ အမြည်းပါပဲ။ ရမ်လေး တစ်ကြိုက် ပူကနဲကြိုက်လိုက်။ ပုရစ်လေးတစ်ကိုက် ဆိမ့်နေအောင် မြို့လိုက်။ အို.. ကြာတော့ရင်လည်း ကြာပြီပဲကွယ်..

%%%%%%%%%

## ၃၉) ရွှေဖရုံသီး အုန်းနို့ချက် — ကေပီ

အသားဟင်းချည်းစားနေရတာဆိုတော့ တစ်ခါတလေ သက်သက်လွတ် ချက်စားဦးမှ။ 😊 ဘာဟင်းချက်စားရပါ။

အင်း- ရွှေဖရုံသီး အုန်းနို့ချက်ဆိုရင် မဆိုးဘူး။ ကလေးအဖေလည်း ကြိုက်မှာသေချာတယ်။

ဘာတွေလိုပါလိမ့်။ 😊

(ရွှေဖရုံသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ အုန်းနို့ပူး၊ ဆီ၊ ချင်း၊ ဆား) ဒါတွေရှိရင်ရပါပြီ။

စချက်ပြီနော်။

ကြက်သွန်ဖြူ ၂နီ၊ ချင်း ကို ရောထောင်းပြီး အဆင်သင့် လုပ်ထားပါ။

ရွှေဖရုံသီးကို အခွံသင့်ပြီး အနေတော် အတုံး တုံးပြီး ရေဆေးပါ။ ချက်မည့်အိုးတွင် ထောင်းထားသော

ကြက်သွန်နှင့် ဆီ၊ ဆားကို ရွှေဖရုံသီးကို လုံးချက်ပါ။

အရည်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ထိုအရည်ခန်းပြီဆိုရင်တော့ အုန်းနို့ပူးကို ဖောက်ထည့်ပြီးချက်။ ရွှေဖရုံသီးနူးပြီး

ဆီပြန်လာလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%



## ၄၀) ဆိတ်သားဟင်းကိုရိုးရိုးလေးချက်နည်း — zawool

ဆိတ်သားကို အတုံးသေးသေးလေး တုံးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ထားပါ။  
 ရေစစ်လျှင် သံပုရာရည်နှင့် နယ်ပါ။ (သံပုရာရည်သည် ဆိတ်သားနံ့ကို ပျောက်စေသည်။ အအိကို  
 ပြေစေသည်။)  
 ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် (အနီရောင်)၊ နနွင်းမှုန့် တို့ဖြင့် နယ်ပါ  
 ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။  
 ကြက်သွန် နည်းနည်း နီလာပါက စောစောက နှပ်ထားသော ဆိတ်သားကို ထည့်မွှေပါ။  
 ဆား၊ အချိုမှုန့် ခပ်ပါ။  
 ပြီးလျှင် ရေထည့်ပြီး နူးအောင် တည်ပါ။  
 မဆလာ၊ ဂျင်း၊ တခြား အမွှေးအကြိုင် မလိုပါ။ ကြိုက်တတ်လျှင် ထည့်ပါ။  
 ကျက်လျှင် စားကြည့်ပြီး ဘာညာ ထည့်သောအရာ များသွားလျှင် နောက်တစ်ခါချက်လျှင် လျှော့ထည့်ပါ။  
 နည်းသွားလျှင်နောက်တစ်ခါ ချက်လျှင် ပိုထည့်ပါ။

%%%%%%%%

www.myanmarcupid.net



## ၄၁) ငါးခုငါးဆုပ် — ကေပိ

ငါးခုငါးဆုပ် ချက်စားကြည့်ရအောင်။ ဘာတွေ လိုမလဲဆိုရင်တော့ -

ငါးခုအကောင်ကြီးကြီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ ငန်ပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး။

စချက်ရအောင် -

ဆေးပြီးသား ငါးခုကို ခေါင်းဖြတ်၊ အူထုတ်၊ အလယ် ကျောရိုးမကြီး တလျှောက် ဓားနဲ့ ခွဲထုတ်ပြီး အသားတွေ ခြစ်ထုတ်။ ရလာတဲ့ အရိုးမပါ အသားသန့်သန့်ကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ချင်းကို ရောထောင်း။ တစ်ဝက်ကို ငါးခုနဲ့ရောထောင်းပါ။ နဲ့စပ်၍ အသားများ အစေးပေါက်လာသောအခါ အလောတော် အသားဆုပ်များ အဖြစ် ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားပါ။ အသားဆုပ်များကို ဆီထဲတွင် ထည့်ကြော်။ ရလာရင် ဆယ်ထား။ ဒယ်အိုးထဲက ဆီကျန်နဲ့ ကျန်တဲ ကြက်သွန်ထောင်း တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာလျှင် အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရောမွှေပါ။ ငန်ပြာရည် သင့်ရုံထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး နွမ်းခြောက်လာလျှင် ငါးဆုပ်ကြော်များကိုထည့်ပါ။ မွှေပေးပြီး ရေ နည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထား။ ဆီကျန်ရေကျန် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပဲငန်ပြာရည်ခတ်ပြီး စားနိုင်ပါပြီ။ အဲ - ဆီပြန်မှ စားချင်ရင်တော့ ဆီပြန်ခြောက်အောင်ထားပြီး စားပါ။ နံနံပင် ကြိုက်တတ်ရင် အိုးချခါနီးမှာ နံနံပင်လေးအုပ်လိုက်ပါ။

*Comment by zawool: ငါးခုကို ရေစင်အောင် ဆေးနည်း*

မဲမဲသဲသဲအကျိအချွတွေနဲ့ ငါးခုကို ဗိုက်ခွဲပြီး ကလီစာတွေ ထုတ်လိုက်ပါ။ ရေကို ဆူအောင်တည်ပြီး ငါးခုပေါ်က လောင်းချလိုက်ပါ။ အကျိအချွများ အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်၊ ပြီးလျှင် ဒါးသေးသေးလေး နှင့် ခြစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ မဲမဲသဲသဲ နဲ့ ချွဲကျိနေသော ငါးခုဘဝမှ ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ရေဆေးငါး စစ်စစ်ကြီး ဘဝ ကို ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အကျိအချွ ရှိသော အကောင်များကို ဒီနည်းအတိုင်း အလွယ်တကူ ဆေးကြောနိုင်ပါတယ်။

*Comment by Deadmanwalking: မန်ကျည်းသီးလေးနဲ့ ရောပြီးဆေးရင် ပိုကောင်းတယ်ဗျ ကိုဇော်ဦးရ။*

*Comment by KP: နောက်တစ်မျိုးက ပြာနဲ့ ဆေးရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ ပြာကတော့ ပြည်ပရောက် ကျူးပစ်တွေ ရှာရတာ မလွယ်လှဘူး။ 🤔*



## ၄၂) ကျွန်တော့်အကြိုက် ငါးခုကြော် — zawool

ဆေးထားတဲ့ ငါးခုကို ခေါင်းဖြတ်ပြီး အသားကို လက်တစ်လုံးခန့် အထူ အကွင်းလိုက် လှီး လိုက်ပါ။  
ပြီးတော့ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ နဲ့နယ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြိုက်တတ်လျှင် များများလှီးပါ။ လှီးရင်း တယောက်ယောက်ကို  
ကြိတ်ဖန်လွှမ်း လိုက်ပါ။ မျက်ရည်ကျ ကျိုးနပ်ပါလိမ့်မယ်။

ကြက်သွန်ဖြူကို အကွင်းလိုက် ခပ်ပါးပါး လှီးထားပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်း အခြောက်(အနီရောင်)ကို မညက်တညက် (ဆီသတ်လျှင်သုံးသော အမှုန့် မဟုတ်။  
အဖတ်လေးများ ဖြစ်ပြီး အစေ့နှင့် ရောနေသော အမှုန့်) ဖြစ်အောင် တစ်ခုခုနဲ့ လုပ်လိုက်ပါ။ လုပ်ပြီးသား  
ဝယ်ပါက ပိုအဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီ ခပ်များများ ထည့်ပြီး

- ၁) ပထမ ကြက်သွန်နီကို နီလာအောင်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ထားပါ။ တူးတတ်သည်။ သတိပြု။
- ၂) ဒုတိယ ကြက်သွန်ဖြူကို ထိုနည်းလည်းကောင်း ကြော်ပါ။ ဆယ်ထားပါ။ တူးတတ်သည်။ သတိပြု။
- ၃) တတိယ ဆားနှင့်နနွင်းနယ်ထားသော ငါးကို ကြော်ပါ။ စားချင်သလောက် အနေတော်ကြော်ပါ။  
ကျွတ်ကျွတ် ကြိုက်လျှင် ကျွတ်ကျွတ်ကြော်ပါ။
- ၄) ငါးကျက်လျှင် ဆယ်ပြီး လက်ကျန်ဆီတွေကို ခပ်ထုတ်လိုက်ပါ။ မနုမြောတတ်လျှင် လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။  
နုမြောတတ်လျှင် သိမ်းထားပြီး ဒီဆီနှင့် တစ်ခုခု ကြိတ်ချက်စားပါ။
- ၅) အိုးကပ်ဆီထဲသို့ ငရုတ်သီး မှုန့်ကို ထည့်ပြီး မီးသေးသေးနဲ့ ကြော်ပါ။ တူးတတ်သည်။ ညှော်မည်။  
အနာစိမ်းရှိသူများ အပြင်ထွက်နေပါ။ ခဏကြော်ပြီး မီးသတ်ပြီး စောစောက ဆယ်ထားသော ကြက်သွန်နီ၊  
ဖြူ ငါး တို့နဲ့ ရောမွှေလိုက်ပါ။
- ၆) စားသုံးရန် အသင့်၊ ထမင်းနဲ့ စားမလား၊ အရက်နဲ့ မြည်းမလား၊ အကုန်ကောင်း၊  
အား ရေးရင်း ပိုက်တောင်ဆာလာပြီ။

“မိန်းမရေ၊ မိန်းမ၊ ထမင်းစားမယ်ဟေ့၊ မနေ့က ကြော်ထားတဲ့ ငါးခုကြော်လေး ကျန်သေးလား၊”  
“ဘာ ကုန်ပြီ၊ ဟုတ်လား၊ အာ ဒီမိန်းမ ငါလုပ်လိုက်ရ”

%%%%%%%%





## ၄၃) ဆေးဘဲဥသုပ် - ကေပီ

ဆေးဘဲဥသုပ်စားချင်ရင်တော့ အရင်ဆုံး လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေပြောပါမယ်။

- ၁) ဆေးဘဲဥ (၂) လုံး
- ၂) ခရမ်းချဉ်သီး မမြည့်၊ မစိမ်းအနေတော် (၁) လုံး
- ၃) ကြက်သွန်နီ (၁) လုံး
- ၄) ကြက်သွန်ဖြူ ဥကြီး (၁)မြွှာ
- ၅) ချင်း(လက်တစ်ဆစ်)
- ၆) ငရုတ်သီးစိမ်း
- ၇) သံပရာသီး
- ၈) နံနံပင်
- ၉) ငန်ပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် .

ပထမဦးဆုံး ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်ထားပါ။  
 ကြက်သွန်နီ နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကို လည်းပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးထား။  
 ငရုတ်သီးစိမ်း နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ နည်းနည်းကို ထောင်းထားပြီး သပ်သပ်ထား။  
 ချင်းကို ထောင်းပြီး ခွက်လေးထဲမှာ အရည်ညှစ်ထား  
 ဆေးဘဲဥကို ရှစ်စိပ်စိပ် ပြီးရင်တော့ အားလုံးကို ဇလုံတစ်ခုမှာထည့်။ သံပရာသီး ညှစ်ထည့်။ နံနံပင်  
 ညှစ်ထည့်။ ဆားနည်းနည်း၊ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့်ထည့် ရောသမမွေပြီး အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်။  
 အရသာရှိသော ချဉ်ငန်စပ် ဆေးဘဲဥသုပ်ဖြစ်ပြီး **အမျိုးသားများ** နှင့် အထူးသင် လျော်ပါသည်။

*Comment by mathibu :* ကေညွ မကေပီက ကိုယ်တိုင်ခံစားတင်ပြသည်လား မသိ 🇲🇲ဟီး စတာနော် .. ကျေးဇူးပါဗျာ .. အခုလို ဆေးဘဲဥလေး စားချင်စဖွယ် ပြောပြတာ .. ပုံမှန်ဆိုရင် တုန်တုန် တုန်တုန်နဲ့ မဲမဲကြီးမို့ အသုပ်မစားတတ်တာဗျ .. ကျနော်စားဖူးတာက အပြင်မှာ ကဖောင်ရွက် (basil leave) နဲ့ ဝက်သားအကြေ သို့မဟုတ် ပုစွန်နဲ့ စပ်စပ်ကလေး ကြော်ထားတာ .. တချို့ကလည်း ကြက်ဥနည်းနည်းလေးနဲ့ ကပ်ကြော်ထားတာ စားလို့ တော်တော်ကောင်းတယ်ဗျ ..

*Response from KP :*

ဟားဟား၊ အတွေး မမှားနဲ့ ။အဖေ့ ကို သုပ်ကျွေးနေကြမို့ပါ။ လူကြီးတွေနဲ့ ပိုတည့်သတဲ့လေ။

%%%%%%%%%



## ၄၄) ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း - ကေပိ

ဘဲဥ (သို့) ကြက်ဥ - (၅) လုံး

ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ မဆလာ၊ နနွင်း၊ ဆား၊ ငန်ပြာရည်

ဘဲဥကို ကျက်အောင်ပြုတ်၊ အခွံသင်ပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်း။

ဘဲဥခြမ်းကို ဆား အနည်းငယ်ဖြူး ပြီး ဆီနဲ့ကြော်။ ဘဲဥ အရေခွံ အနည်းငယ် တင်းလာပါက ဆယ်ထားလိုက်။ နနွင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သင်းလာပါက ဘဲဥထည့်။ ရေသင့်ရုံထည့်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို (အချဉ်ကြိုက်ရင် ကြိုက်သလို) အနည်းအများ ချိန်ဆထည့် အဖုံးအုပ်ချက်။ အရည်ဆူ လာရင် အပေါ်အငန် မြည်းပြီး မဆလာခတ်။ အိုးချ၍ အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်။

(သတိ။ ။များများ မစားရ၊အနံ့အသက်ကြောင့် ချစ်ခင်သူနှင့် ကတောက်ကဆ ဖြစ်တတ်သည်။)

*Comment by kowhiteman*

*ထပ်ဖြည့်ပါရစေ...*


*ကြက်ဥခြမ်းနေရာ မှာ - ကြက်ဥအလုံးလိုက်ထည့်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။*

*ဟိန္ဒူ နည်းတစ်ခု က တော့....*

- *ကြက်ဥပြုတ်အခွံသင်။*
- *ကြက်ဥ ဟိုဘက်၊ဒီဘက်ပေါက်သည်အထိ ခါးဦး ဖြင့် အပေါက်သေးသေး ထိုးပါ။ ( အပေါက်မပါလျှင် ကြက်ဥ အလုံးလိုက်ကြော် ၍ မရပါ။ အပေါက်မပါ ပဲကြော်လျှင် ထပေါက်ပြီး စားစရာမကျန် ဖြစ်တတ်သည်။)*
- *ကြက်ဥ ကို ပဲငန်ပြာရည် ဖြင့် လူးပါ။*
- *ကြက်ဥအပေါ်ယံ တင်းလာပြီး ၊ ရဲရဲ နီလာသည်အထိ ဆီပါးပါးလေးထည့်၍ ဒယ်အိုးပြားတွင် လှိမ့်ပေးပါ။*
- *ချက် နည်းမှာ မကြပ်ပြေး နည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။*



## ၄၅) ကြက်ဥ/ဘဲဥ (မကျက်တကျက်/ဟတ်ဖရိုက်ကြော်) ချဉ်ရည်ဟင်း - တိုကျိုဖိုက်တာ

အိုင်ဖြူနဲ့ ဒဂျီးကေတို့အတွက် ဘဖိုက်ချက်တတ်တဲ့ ကြက်ဥချဉ်ရည်ဟင်းလေးပါ။  
စားကြည့်ကြပါဦး။ မကောင်းရင်တော့ ခွေးမလွှတ်ကြပါနဲ့... 

### လိုအပ်သောစာရင်း

- ၁) ကြက်ဥ (၈/၁၀)လုံး  
(ဒယ်အိုးတစ်ခုမှာ ကြက်ဥတစ်လုံးစီကို မကျက်တကျက်ကြော်ပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်မှာ ဆယ်ယူ၍ ထည့်ထားပါ။)
- ၂) ကြက်သွန်နီဥကြီး (၁) လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာ (၃) မြွှာ  
(ငရုတ်ဆုံနှင့်ထောင်း၊ ဒါးဖြင့်နပ်နပ်စဉ်း၊ ဘလန်ဒါဖြင့်ကြိတ်ထားပါ။)
- ၃) ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး (ဒါးဖြင့် မညီမညာ ပိုင်းဖြတ်လှီးထားပါ။)
- ၄) မန်ကျည်းသီး (ကွမ်းသီးဝက်အရွယ်ခန့်ကို ခွက်တစ်ခုမှာ ရေနွေး/ရေ နှင့်စိမ်၍ မပျစ်မကျဉ်ဖျော်ထားပါ။)
- ၅) ငရုတ်သီးစိမ်း အရှည်တောင့် (၅) တောင့်
- ၆) ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် + အစပ်မှုန့် = လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်းစီ၊ နနွင်းမှုန့် = လက်သန်း ပထမအဆစ်အရွယ်၏ တစ်ဝက်ခန့်
- ၇) မဆလာမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း (၂) ဇွန်း
- ၈) ဆီ = ဆန်ခြင်ကော်ခွက်၏ တစ်ဝက်
- ၉) ရေ = ဆန်ခြင်ကော်ခွက် (၂) ခွက်အပြည့်

### ကဲ.. အားလုံးလည်းစုံပြီဆိုတော့ ချက်လိုက်ကြရအောင် ချဉ်ရည်ဟင်းလေး

- ၁) စောက်နက်ဒယ်အိုးမှာ ဆီထည့်၊ မီးအပူပေးပါ။ဆီပူလျှင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီများထည့်ကြော်ပါ။  
မွှေပေးနေပြီး ကြက်သွန်များ နီညိုရောင်သန်းလာလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်များ+နနွင်း+မဆလာ (၁) ဇွန်း ထည့်မွှေပါ။ (၁)မိနစ်ခန့်ရှိလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးများကိုထည့်မွှေပါ။
- ၂) ဆား = လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ အချိုမှုန့် = လက်ဖက်စားဇွန်း၏ သုံးပုံပုံ တစ်ပုံခန့်၊  
ငန်ပြာရည် = ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း ထည့်ပါ။
- ၃) မွှေပေးနေရင်းဖြင့် အိုးထဲမှာ ခရမ်းချဉ်သီးများလည်းကြေ၍ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့နှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး အနှစ်များဖြစ်လာချိန်မှာ ရေထည့်၍ဆူပွက်အောင်တည်ပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ရည်ထည့်ပါ။ ဤအချိန်မှစ၍အိုးကို မီးမျှဉ်းမျှဉ်းလေးထားပြီး တည်ပါ။ အပေါ် အငန် အချဉ်မြည်းပါ။
- ၄) ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အရသာရပြီဆိုလျှင် မကျက်တကျက်ကြော်ထားတဲ့ ကြက်ဥကြော်များကို ဥအလယ်မှ အနှစ်ပေါက်မထွက်သွားအောင် ကိုယ့်ရည်စားပါးကိုင်သလိုမျိုးနဲ့ အိုးထဲကိုညင်သာစွာထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးထဲမှာရှိသည့် အနှစ်များကို ကြက်ဥကြော်များပေါ်သို့ ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းများအုပ်ပါ။ ချန်ထားတဲ့မဆလာ (၁) ဇွန်းကို နဲ့အောင်ဖြူးပြီးလျှင် အိုးကိုအဖုံးအုပ်ပါ။ မီးဖိုမှမီးကို ပိတ်ပါ။ (၁) မိနစ် ခန့်နေပြီးရင် ပူပူနွေးနွေးဖြင့် သုံးဆောင်နိုင်ကြပါပြီခင်ဗျာ .....။

အိုင်ဖြူနဲ့ဒဂျီးကေ တို့ကဟင်းချက်တတ်ကြပေမယ့် ဟင်းမချက်တတ်သေးတဲ့ အခုမှစ ဟင်းချက်ကြည့်ကြမယ့် မြန်မာကျမ်းပစ်က မောင်/မယ်တို့အတွက် အဆင့်တွေ ခွဲရေးပေးလိုက်တာပါ။ ကိုဖြူနဲ့ ကေပီတို့ရေလိုအပ်တာများရှိခဲ့ရင် ဖြည့်စွက်ပေးကြပါဦး ....



*Comment from mgzawool:* ကျွန်တော်တော့ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ ချဉ်ရည်ဟင်းထဲ ငါးခြောက်၊ ထည့်ချက်မှ ပိုကောင်းမယ် ထင်တာဘဲ။ ဆီသတ်ရင်း ငါးခြောက်ထည့်လိုက်ပါ။

*Comment from mgmgtote:* ကိုဇော်ဦးပြောတာ မှန်တယ်ဗျ။ ငါးခြောက်ထည့်ချက်ရင်ပိုကောင်းတယ်။ ဒီထက်ပိုကောင်းအောင်လို့ အာလူးပါထည့်ဗျာ။ အာလူးထည့်ချက်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ခု သတိထားရမှာက အာလူးနူးလောက်မှ မန့်ကျည်းသီးဖျော်ထားတာကို ထည့်ပါ။ နို့မို့ဆိုရင် အာလူးနူးအောင် အတော်စောင့်ရလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီမှာ ဟင်းချက်နည်း ၁၀၀၀ ဆိုတဲ့စာအုပ်တော့ ရှိတယ်ဗျ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာက ပစ္စည်း ကသိပ်မစုံတော့ ထွေထွေထူးထူးတော့ ချက်မစားဖြစ်ပါဘူး။ ထူးထူးဆန်းဆန်းလေးတွေ စားချင်ရင်တော့ ချက်နည်းလေးတွေ ရှာကြည့်ပေးမယ်ဗျာ။

*Comment from kowhiteman:* ဒီနည်းမှာ .. ကြက်ဥ ဟတ်ဖရိုက် ကြော်တာ အခက်ဆုံးပဲ။

- ကြက်ဥ ဟတ်ဖရိုက်ကြော်ရင်...
- ဆီအနေလည်းမှန်ပါမှ။
- မီးအနေလည်းမှန်ပါမှ။
- လူကလည်းစိတ်ရှည်ပါမှ။
- ဒယ်ကလည်း အောက်က မကပ် တတ်ပါမှ။
- လက်ဆကလည်းကောင်းပါမှ။ ကြက်ဥကို တစ်နေရာထဲမှာတင် ပုံကျအောက် ခွဲချတတ်ပါမှ။
- ချက်ရင်လည်း ကြက်ဥ အနှစ်ပေါက်မကျပါမှ။  
ဟင်းကောင်းတစ်ခွက် ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ကြောင်းပါ ခင်ဗျာ..။

*Comment from KP:* Half - Fried ကြော်တာ လွယ်လွယ်လေး။အဓိက ကတော့ ကလူဖြူ ပြောသလို မီးအနေအထားပဲ။ ကြက်ဥကြော်မှ မဟုတ်ဘဲ ဘယ်ဟင်းချက်ချက်၊ Gas မီးဖို နဲ့ ကြော်တာများတော့ အကောင်းဆုံးက မီးကို အလယ်မှာ ထားတာ အကောင်းဆုံးပေါ့၊ ပြီးမှ Mid နဲ့ Min ကြားမှာ မီးကို ကစားပြီး ချက်ပြုတ်ရပါမယ်။  
အခုကြက်ဥကို Half Fried ကြော်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲက ဆီအေးနေချိန်မှာလည်း ကြက်ဥကို မထည့်နဲ့။ ဆီအရမ်းဆူတဲ့ အထိလည်း မထားနဲ့။ ပြီးရင် ကိုယ်သုံးတဲ့ ယောက်မ (သို့) ဇွန်းကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စတီးဇွန်းက အိုးကပ်တတ်တယ်။ ဖိုက်ဘာဇွန်း သုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နောက်ပြီး ကြက်ဥကြော်ရင် လက်ကိုင်ပါတဲ့ ဒယ်အိုးသုံးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ မီး အပူကို အချိန်အဆ ညှိ နိုင်ပါတယ်။ ဟီးဟီး ကြက်ဥဟင်းချက်ဖို့ မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းတွေ ထပ်ဝယ်ရမလို့ ဖြစ်နေပြီနော်။ 🍳



## ၄၆) ယိုးဒယား ဟင်းချို - ကေပိ

ယိုးဒယား ဟင်းချိုချက်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ -  
ကြက်ရိုး၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သံပရာသီး၊ ကြက်သွန်နီ ၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့  
လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ချက်ပြုတ်နည်းလေးကတော့ -  
ကြက်ရိုးများကို ဆား၊ နနွင်းဖြင့် နယ်ထားပါ။  
ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။  
ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်ခွဲ၍ထားပါ။  
ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ကြက်ရိုးနှင့် ငန်ပြာရည်ကို ထည့်၍ လုံးပါ။ ရေထည့်ပြီး  
ရေဆူလာလျှင် ကြက်သွန်နီ နှင့် စပါးလင်ကို ခတ်ပါ။  
ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလိုပြီး သံပရာရည် ညှစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။  
ချွေးငုတ်ပြီး မအိမလည် ဖြစ်နေသူများ အတွက် သင့်လျော်၍ ချွေးထွက်ပြီး အဖျားသက်သာစေပါတယ်။

%%%%%%%%%

## ၄၇) ဝက်ခြေထောက် စွပ်ပြုတ် - ကေပိ

ဝက်ခြေထောက် စွပ်ပြုတ် ဆိုပေမယ့် တကယ်တမ်း ဝက်လက်ကို သုံးပါမယ်။  
ဝက်လက်က ခြေထောက်ထက် ပိုပြီး အသားများပြီး စားကောင်းလို့ပါ။ ဝယ်ရင်လည်း ဈေးက ကွာပါတယ်....

ဝက်လက်ကို ဝယ်ကတည်းက တခါတည်း အကွင်းလေးတွေ လုပ်ခိုင်းပါ။  
ဝက်လက်ကိုမပြုတ်ခင်မှာ ...အရင်ဆုံးအမွှေးတွေ စင်အောင် နုတ်ပါ။ နောက်..  
အိုးတစ်လုံးထဲမှာ ပြုတ်မယ့် ဝက်လက်တွေကို အိုးကင်းတိုက်ပါ။ ထိုသို့မလုပ်ပါက ..ပြုတ်နေတုန်း ချွေပျစ်ပျစ်  
အရည်တွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်..

.....  
ပြုတ်မယ့်အိုးမှာ ဆီ နည်းနည်းလေး ထည့်ပြီး ကြက်သွန်နီ နဲ့ ဖြူ ကို ဆီသတ်ပါ။ပြီးလျှင်  
ဝက်ခြေထောက်များကိုထည့်၊ ပဲငန်ပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနည်းနည်း၊ နာနုတ်ပွင့်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို  
ထည့်ပြုတ်ပါ။  
ဝက်သားနူးပြီး ဆိုလျှင် ကြက်သွန်မြိတ် ၊ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။

### လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ဝက်လက်  
ငရုတ်ကောင်း စေ့၊ မှုန့်  
ကြက်သွန်နီ ၊ဖြူ  
နာနုတ်ပွင့် သုံးလေး ပွင့်  
ပဲငန်ပြာရည်  
သကြား  
ဆီ၊ ဆား  
ကြက်သွန်မြိတ်

%%%%%%%%%



## ၄၈) How to make crispy fried beef — SandyM

Crispy fried beef is one of my favourite food as a “အမြည်း” with whisky or “ရေနွေးကြမ်း” ... I always choose "steak" to make it....

- 1) First...trim the fat from steak...cut the steak thinly (3/4 inch)...
- 2) Boil with salt and black pepper 30 to 40 minutes remove the water (no need to use much water to boil...otherwise it will end up with throwing water with nice flavour)...
- 3) Pierce the meat with fork as much as possible (because it will make the beef really crispy)
- 4) Press it flat by hand..
- 5) Then fry it until done..when beef is done ..it will change to red brown color and really crispy...it won't bother the teeth also. 😊

%%%%%%%%%

## ၄၉) ပြည်ကြီးငါး၊ကင်းမွန်၊

အိကကြော် cuttle fish – တိုကျိုမိုက်တာ

### လိုအပ်သောစာရင်း

- ၁) တစ်ထွာကျော်ကျော်ရှိ အိကနှစ်ကောင်
  - (က) အိက၏ တွဲလျက်ရှိနေသော လက်၊ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို ဆွဲဖြုတ်ဖြုတ်ပါ။
  - (ခ) အိက၏ လက်များအတွင်းရှိ ပါးစပ်၊သွားနှင့် ဆက်ရက်ဖြစ်နေသောခေါင်းကိုဖြုတ်ပစ်ပါ။ ကျန်ရှိနေမယ့် လက်ချောင်းများကို နှစ်ချောင်းတစ်ပူး တွဲရက် ကလေးများ ရအောင်လှီးဖြုတ်ပါ။
  - (ဂ) ကိုယ်အတွင်းမှ ကလီဇာများကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ကျောအလယ်မှာရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရိုး (အကြောမာ)ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှအရေခွံကို ဆုတ်နှုတ်ပစ်ပါ။ အကွင်းလိုက်ရအောင် ကိုယ်ကိုကန့်လန့်ဖြုတ်၍ လက်ဆစ်၏ တစ်ဝက်အရွယ်ခန့် အရွယ်မှန်း မှန်းပြီးလှီးဖြုတ်သွားပါ။
- ၂) လှီးဖြုတ်၍ ရရှိပြီးသား ပြည်ကြီးငါး/ကင်းမွန်/အိက လက်များနှင့် ကိုယ်အပိုင်းကွင်းများကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီး ရေစစ်စက္ကူ/အဝတ်ဖြင့်ရေစစ်အောင် စစ်သုတ်ထားပါ။  
 ကျန်ရှိတဲ့လိုအပ်သောစာရင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကတော့ ကြက်တောင်ပံကြော်အတွက် ရေးပေးထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ ..... ( ဟင်းချက်နည်း အမှတ် (၅၀) ကိုကြည့်ပါ)

### အိကကြော်ခြင်း

အိကကြော်သည့်အခါ မီးအပူချိန် ၁၈၀ စင်တီဂရိတ်ရှိ ဆီပူမှာ (၃) မိနစ် ကြော်ပြီးရင် ဆယ်ယူ၍ ဆီခဏစစ်ပြီးရင် ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။  
 ဆော့စ်ကတော့ မာရိုးနီစ်ဆော့၊ ဒါမှမဟုတ်သံပုရာ/ရှောက်သံပုရာရည် အနည်းငယ်ဖြန်း၍ သုံးဆောင်ကြည့်ကြပါ။

%%%%%%%%%



## ၅၀) ကြက်တောင်ပံကြော်

### ရိုးရိုးနှင့်အစပ် (spicy)ကြော် — တိုကျိုဖိုက်တာ

မြန်မာကျွေးပစ်မှသူရာမောင်တို့အတွက် သင်္ကြန်အားလပ်ရက်မှာ အပန်းဖြေရင်းနဲ့ မျိုးမျိုးမြက်မြက်၊  
ဂျိုးဂျိုးရွှပ်ရွှပ် ဝါးရအောင်လို့ .....

#### လိုအပ်သောစာရင်း

- ၁) ကြက်တောင်ပံ (၁၂) ချောင်း
- ၂) ကြက်ဥ (၁) လုံး
- ၃) ဆား လက်ဖက်ရည်ဖျော်ဇွန်း (၁) ဇွန်း
- ၄) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (ဘလက်ပက်ပါအကြမ်း) လက်ဖက်ရည်ဖျော်ဇွန်း (၁) ဇွန်း
- ၅) **spicy** အတွက် လက်ဖက်ရည်ဖျော်ဇွန်းဖြင့် မဆလာ (၁) ဇွန်း + ကိုရီးယားငရုတ်သီးအချောမှုန့် (၁/၂) ဇွန်း (သို့) ဂျပန်ရိုးချိမ့် (၁/၂) ဇွန်း (သို့) မြန်မာငရုတ်သီး အချောမှုန့် (၁/၂) ဇွန်း
- ၆) ဂျုံမှုန့် ထမင်းစားဇွန်းကြီး (၂) ဇွန်း
- ၇) ဆီ ဆန်ခြင်သောကော်ခွက် တစ်ခွက်ခွဲ

#### ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ကြက်တောင်ပံများကို ဆေးကြော၍ ရေစစ်ပါ (ရေစစ်စက္ကူ/ပိတ်စနှင့်သုတ်ပါ)
- ၂) အိုးလွတ်တစ်ခုမှာ ဆေးကြောရေစစ်ထားတဲ့ ကြက်တောင်ပံများထည့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်များထည့်၍ နာနာနယ်ပါ (**အစပ်အရသာကြိုက်သူများ မဆလာ၊ ငရုတ်သီး အချောမှုန့် ထည့်နယ်ပါ**)
- ၃) ခွက်တစ်ခုမှာ ကြက်ဥကိုဖောက်ထည့်၍ ခေါက်မွှေပါ၊ ရလာသောကြက်ဥ အရည်များကို ကြက်တောင်ပံများပေါ် သို့လောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ
- ၄) ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်ဥအရည်တို့ဖြင့် နယ်ထားတဲ့ ကြက်တောင်ပံများပေါ်မှာ ဂျုံမှုန့်များကို နှံစပ်အောင်ဖြူး၍ ထပ်မံ(အားစိုက်ရန်မလို)နယ်ပါ

#### တောင်ပံကြော်ခြင်း

- ၁) (၂၆) စင်တီမီတာရှိ၍ ကုတ်တင်ထားသည့်ဒယ်အိုး (ဖလိုင်ပန်) မှာ ဆီများကိုထည့်၍ (၁၆၀ စင်တီဂရိတ်အပူချိန် = ဂက်စ်မီးဖို၏အမှတ် ၁ မှ ၁၀ အတွင်းဖြစ်လျှင် အမှတ် ၇ နေရာခန့်၊ လျှပ်စစ်မီးဖို၏အမှတ် ၁ မှ ၁၀အတွင်းဖြစ်လျှင် အမှတ် ၈ နေရာခန့်) အပူပေးပါ။
- ၂) ဆီပူလျှင် ကြက်တောင်ပံများကို ထည့်၍ကြော်ပါ။ ဂက်စ်မီးဖြင့် (၆) မိနစ်ခန့် (သို့) လျှပ်စစ်မီးဖိုမီးနှင့် (၈) မိနစ်ခန့်ကြော်ပြီးလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီခဏစစ်ပြီးလျှင် ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်၍ ရပါပြီ။

(ပွဲပြင်အမြင်လှအောင်၊ ရှည်မျောမျောပန်းကန်ပြားမှာ ဆလပ်ရွက်များဖြန့်ခင်း၊ အပေါ်မှ ကြက်တောင်ပံကြော်များကို ပုံထည့်၊ ပန်းကန်ပြားရဲ့ အနားပတ်ပတ်လည်မှာ အကွင်းလိုက်လိုထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး အကွင်းများနဲ့ သံပုရာသီးအကွင်းများကို တစ်ခုခြားစီ စီပြီးထည့်၊ နောက်ဆုံးမှ နံနံပင်ရွက်လေး သုံးလေးပင်တင် လိုက်ရင်ရပါပြီ၊ ဆော့စ်အစား စားပွဲတင်ဆားနဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အညက်မှုန့်ကို ဆတူရော၍ တို့စားကြည့်ပါ၊ ကြက်တောင်ပံကြော် ပူပူနှင့်လိုက်ပါသည်)

(ကြက်တောင်ပံအစား ကြက်၏ပေါင်သားများကို တစ်လက်မရွယ်ခန့်တုံး၍ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကြော်နိုင်ပါသည်၊ ကြက်သားအစား ပြည်ကြီးငါး=ကင်းမွန်=အီက တို့ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်းကြော်စားနိုင်ပါသည်။ငါး ဘယ်လိုကိုင်ရမည်ကို- ဟင်းချက်နည်းအမှတ် (၄၉)တွင် ကြည့်ပါ)





## ၅၁) ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကြော် - တိုကျိုဖိုက်တာ

ဘဖိုက် ရန်ကုန်မှာ ရှိတုန်းကတော့ နီလာဒန်ပေါက်ဆိုင်၊ အင်းဝအအေးဆိုင်တွေရှိတဲ့ ၂၆၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉လမ်း အလယ်လောက်မှာထင်တယ် ၊ ရွှေထူး စားသောက်ဆိုင် ဆိုတာလား မမှတ်မိတော့ဘူး ၊ ပန်းသေးခေါက်ဆွဲ တော်တော်ကောင်းတယ်ဗျာ ။

သူတို့ကြော်တာက .. မီးအပူပေးထားတဲ့ အပြားလိုက်ရှိတဲ့ သံဒယ်ပြားကြီးပေါ်မှာ ကြော်ကြတာဘဲဗျာ။

- ၁) ပထမ ဒယ်ပေါ်မှာ ၊ ကြော်တဲ့ သံယောက်မနဲ့ ၊ ဆီကို (၂)ဇွန်း၊ (၃) ဇွန်း လောက်ထည့်တယ်ဗျာ ။
- ၂) အကွင်း အကွင်းလိုက်လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေကို ထည့်ကြော်တယ်ဗျာ ၊
- ၃) ဆိတ်သားနဲ့ အများဆုံး ကြော်ကြတယ်။ ငရုတ်သီး ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ ၊ မဆလာ ၊ ထောပတ် ၊ ဒိန် စတဲ့ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ နယ်နှပ်ထားတဲ့ဆိတ်သား/ကြက်သား တွေကို ထည့်ကြော်တယ်ဗျာ။
- ၄) ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငန်ပြာရည် ထည့်မွှေတယ်ဗျာ ။
- ၅) မမှည့်တမှည့် ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံးကို အကွင်းလိုက်လှီးထည့်ပြီး ကျေမသွားအောင် ရွှေလေး မွှေကြော်တယ်ဗျာ ။
- ၆) အိုးဖုံးလေးတစ်ခုနဲ့ ခဏ အုပ်ပြီး ထားတယ်ဗျာ ။
- ၇) အဲဒီအချိန်မှာ (သံဒယ်ပြားကြီးမှာ နေရာလွတ်တွေ အများကြီးဖြစ်လို့) ဘေးမှာ သံယောက်မနဲ့ ဆီ (၁) ဇွန်း ခပ်ထည့်၊ ဂေါ်ဖီထုတ် လက်တစ်ဆုပ်၊ ရုံးပတီသီး (၃) တောင်၊ အရွှေလိုက်/ဇောင်းလိုက်/ဒေါင်လိုက် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းသီး (၃)ဖတ် ထည့်ကြော်တယ်ဗျာ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မနွမ်းတနွမ်း ဖြစ်ချိန်လောက်မှာ ခေါက်ဆွဲတွေကိုထည့် ကြော်တယ်ဗျာ ။
- ၈) ခေါက်ဆွဲတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ရောသမမွှေပြီးချိန်မှာ ဘေးနားမှာ ကပ်နေတဲ့ ဆိတ်သားဟင်းကို ဆွဲယူပြီး အကုန်ရောမွှေကြော်တယ်ဗျာ။ အပေါ်ကနေ ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖျော်ထားတဲ့ မန်ကျည်းမှည့်ရည်လေးနဲ့ မဆလာတို့ကို လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းစီလောက် ဖြူးတယ်ဗျာ ။
- ၉) အဲဒီ အချိန်နဲ့ တစ်ချိန်တည်းလိုလိုမှာပဲ ဒယ်ပြားတစ်နေရာမှာ ကြက်ဥတစ်လုံးကို မကျက်တကျက် ကြော်ထားတယ်ဗျာ။
- ၁၀) အားလုံးစုံလည်းစုံရော ပန်ကန်ပြားတစ်ချပ်မှာ ခေါက်ဆွဲကြော်တွေကိုထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်ဥကြော်လေးတင်ပြီးရင် ရှေ့ကိုရောက်လာတော့တာပဲ.... ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကြော် ပါတဲ့ခင်ဗျာ။ အချဉ်ကတော့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွားသီး၊ ပူဒိန်/ပူစိန်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သံပုရာသီး/ရှောက်သီး၊ ပျားရည် တို့ကို ရောသမမွှေ ပေါင်းစပ်ပေးထားတဲ့ ချဉ်ငန်စပ်ကလေး နဲ့ပါတဲ့ ခင်ဗျာ ....။

Comment from yzg: ဘဖိုက် ပြောမှပဲ အဲဒီ ( ရွှေထူး ) စားသောက်ဆိုင်က ( မိုးပျံခေါက်ဆွဲ ) ကို သတိရမိသေးတော့။ ခုထိ အဲဒီဆိုင် ရှိပါသေးတယ်ဗျာ: ... ။ ( အနော်ရထာလမ်းပေါ်မှာပါ။ ဘဖိုက်ပြောတဲ့နေရာပါပဲ) အရသာကတော့ အရင်လို ကောင်း/မကောင်း မသိ။ ဒီတခါ ပြန်ဖြစ်မှ သွားစားကြည့်ရဦးမယ်။ လောလောဆယ်တော့ ပန်းသေးခေါက်ဆွဲကိုတမ်းတရင်း ခေါက်ဆွဲထုပ် တစ်ထုပ်ပြုတ်သောက်လိုက်ဦးမှ။



## ၅၂) အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ(၁) — SoePayLay

### Ingredients

- 2 lb chicken
- 5 tbsp fish sauce
- 1 teasp salt
- 1 tbsp chilly powder
- 1 tbsp oil
- 1 pc coconut (50 gm of thick coconut milk)
- 3 boiled eggs
- 1 lb onion
- 10 tbsp pea powder
- 3 lb wheat noodle

### How to cook

Chop chicken. Boil chicken and chicken bones 2 quarts of water Add fish sauce and boil for 15 minutes. Drain out soup to a container, remaining boiled chicken. Throw away chicken bones. Add oil, salt, chilly powder and fry for 5 minutes. Add coconut milk and pea powder.

Remix with the chicken soup. Add 2 more quarts of hot water. Add 1/2 lb of quartered onions to soup. Boil for 15 minutes in low heat.

### In each small plate, prepare these on table:

- Chilly powder
- Boil egg and remove shell. Slice.
- Thinly slice 1/2 lb of onion, wash in water. Drain water.
- Dry dried thick rice noodle
- Serve noodle and soup in separate bowls.

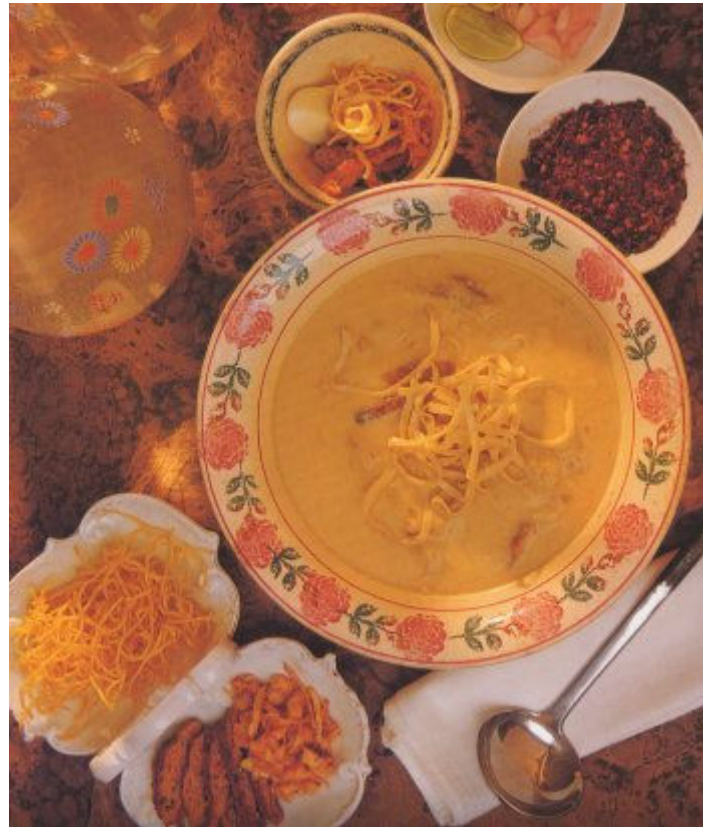
<http://myanmartravelinformation.com/mti-myanmar-food/coconut-noodle.htm>

%%%%%%%%%



## ၅၃) အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ (၂) — k\_mayz

<http://www.myanmar-dot-com.com/Recipe.aspx?DishID=86>



### **Main Dish**

3 1/2 pounds chicken  
1 tablespoon salt  
1/2 teaspoon turmeric  
8 pints water  
2 pounds grated coconut  
2 cups minced onion  
1/2 cup minced garlic  
5 whole dried chilies OR 1 tablespoon paprika  
1 cup oil  
6 ounces dry rice noodles\*  
2/3 cup gram flour  
2 tablespoons fish sauce  
3 sliced onions

\*In the U.S.A., “Thai Rice Vermicelli” is best.



### Small Accompaniments

Rice noodles as above  
8 duck or fowl eggs  
1/2 cup dried chili powder  
1 cup chopped spring onion greens  
5 limes  
2 pounds dry wheat noodles

### Method

- Disjoint chicken. Rub with turmeric and salt. Boil in 5 pints water for 20 minutes.
- Extract coconut milk (Can). Keep thick cream separate from thin milk. Use about 6 cups hot water altogether.
- Soak 5 chilies in water and pound. Minced onion and garlic may be pounded also. Heat 2 tablespoons oil and fry chili over low heat to get red oil. OR fry paprika in hot oil till red oil is obtained. Drain out paprika.
- Remove meat from chicken bones. Dice it small. Smash bones, return to cooking water and re boil to get good stock. Strain before use.
- Heat oil and fry rice noodles crisp, taking care not to burn. Remove from fire and drain off crisps carefully. When cool, keep airtight till serving time
- Reheat oil and fry pounded or minced onion and garlic till aroma-tic. Add chicken meat and fry till moisture is absorbed. Strain in stock. Make a paste of gram flour, add to pot, and stir well to prevent sticking.
- When pot boils again, add thin cream of coconut, lower heat to simmer.
- Add fish sauce to taste. Add thick coconut cream and red chili oil to float. Lower fire and keep curry hot.

For small accompaniments:

- Hardboiled eggs and slice finely. Pan roast chili powder till dark and fragrant. Soak sliced onions in water. Chop spring onion greens finely. Cut lime wedges.
- In a large pot, boil wheat noodles fast, keeping heat high. Test, and when done, drain, run cold water through, drain again, and mix with a trace of oil, tossing well.
- Serve noodles on a long serving dish; serve curry piping hot in a big tureen; chili powder and sauce in small dishes; sliced onions, lime wedges, chopped greens, and sliced eggs on plates; and crisps in- a large bowl.
- Using cereal or soup bowls, put 3/4 cup noodles in each and over noodles put 1 1/2 cups hot curry. Add small accompaniments as desired, mix, and eat quickly before noodles become too swelled.

%%%%%%%%%



## ၅၄) ငါးထမင်းချဉ် - မချစ်စု

### လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ၁။ ငါးရဲ့ (သို့မဟုတ်) ငါးကြင်း - (၂၅) ကျပ်သား
- ၂။ ဆန် (စားမဲ့လူဦးရေပေါ်မူတည်ပါတယ်)
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီး (၅) လုံး
- ၄။ အာလူး (၃) လုံး
- ၅။ ဂျူးမြစ်
- ၆။ ပဲပုတ်ချပ် (၁၀) ချပ်
- ၇။ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း

### စတင်ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁။ ဆန်ကို ပုံမှန်ချက်သလိုပဲ အရင်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင်အအေးခံထားရန်။
- ၂။ ငါးရဲ့ကို ရေဆေး။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်း ဖြင့်နယ်ထားပါ။ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓါးဖြင့် ရိုက်ပြားပါ။ ပြီးလျှင် အိုးထဲသို့ နယ်ထားသော ငါးရဲ့ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းကို ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ နာရီဝက်လောက်ပြုတ်ပြီးလျှင် ငါးရဲ့ကို အိုးထဲမှထုတ်ကာ အရိုးထွင်ကာ အသားကိုချေလိုက်ပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီး (၅) လုံးကိုရေဆေးပြီးပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရာတွင် နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ပြုတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးအခွံကွဲလာလျှင် မီးပေါ်မှချကာ ထိုအခွံများကို ဖယ်ပစ်ပါ။
- ၄။ အာလူး (၃) လုံးကို ပြုတ်ကာ အခွံခွာခါ ပါးပါးလှီးထားရန်။
- ၅။ ပဲပုတ်ချပ်ကိုမီးအေးအေးဖြင့်ကင်ကာ ထောင်းထားပါ။ ကြိတ်စက်ရှိရင်တော့ ကြိတ်စက်နဲ့အမှုန့်ဖြစ်အောင် လုပ်တာကပိုကောင်းပါတယ်။
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ပါ။

### ပြင်ဆင်နည်း

အအေးခံထားသော ထမင်းကို အရွယ်တော်လင်ဗန်းထဲတွင် ထည့်ပြီးလျှင် ပြုတ်ထားသောခရမ်းချဉ်သီး၊ ငါးအသား၊အာလူးပြုတ်တို့ ကိုထည့်ကာ စတင်နယ်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့် ကတော့ ကိုယ်လိုသလောက် ထည့်ပါ။ လက်ကိုတော့ ရေသေချာဆေးထားပေါ့။ ထမင်းများစီးလာသည်အထိနယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရပြီဆိုရင်တော့ လက်သီးစုတ်လောက် အလုံးလေးတွေလုံးထားပြီး လင်ဗန်း (သို့) ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ကိုယ်စားနိုင်သလောက် (၁) လုံး၊ (၂) လုံးကို ပန်းကန်ထဲထည့် အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်လောင်း၊ ပဲပုတ်အမှုန့်ဖြူးကာ ဂျူးမြစ် နှင့်တွဲစားနိုင်ပါသည်။ (ဂျူးမြစ်ကတော့ ဝယ်ရခက်မယ် ထင်တယ်။ မြန်မာမှာဆိုရင်တော့အလွယ်တကူဝယ်နိုင်တယ်ထင်တယ်) ငရုတ်သီးကြိုက်ရင်တော့ငရုတ်သီး ဆီချက်ဖြင့်စားနိုင်ပါသည်။

၂၀၀၇ နှစ်သစ်မှာ ပျော်ရွှင်မှု အပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။



## ၅၅) နန်းကြီးခေါက်ဆွဲသုပ် - တိုကျိုဖိုက်တာ

နန်းကြီးသုပ် (မုန့်တီသုပ် = ဆန်ဖြင့်လုပ်သောမုန့်ဖတ်)

နန်းပြားသုပ် (နန်းကြီးခေါက်ဆွဲ = ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ခေါက်ဆွဲအပြားမုန့်ဖတ်)

လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ကြက်သားအသားချည်း (၂၅၀) ဂရမ်  
အိုးတစ်ခုမှာ ကြက်သားများကို ထည့်ပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်ထည့်၍နယ်ပါ။ ရေကို အသားများ  
မမြုပ်တမြုပ် ခန့်ထည့်၍ ကြက်သားများ မကျက်တကျက်ခန့်၊ မနူးတနူးခန့်အထိပြုတ်ပါ။ ပြုတ်၍  
ရလာသော ကြက်သားများကို လက်သန်းရွယ် အမျှင်လေးများ ရအောင်မျှင်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သွန်နီဥကြီး (၃)လုံး (မောင်ဂါး၊ ဆူပါ၊ မိနီတို့၏လက်သီးဆုပ်အရွယ်ခန့်)၊ ကြက်သွန်ဖြူ အမြှာ  
(၁၅) မြှာ၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဘူးတစ်ဘူး၊  
( ကြက်သားဟင်းချက်ရန်ကြက်သွန်နီဥတစ်လုံးနှင့်တစ်ခြမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၇) မြှာ၊ ချင်း တို့ကို  
ဘလန်ဒါဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ဆီကျက်ချက်ရန် ကျန်ကြက်သွန်နီတစ်ခြမ်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ (၈) မြှာ  
ကိုပါးပါးလိုပါးပါး၊ အသုပ်နှင့်အချဉ်အတွက် ကျန်ကြက်သွန်နီ တစ်လုံးကို ပါးပါးလိုလို ရေစိမ်ထားပါ။
- ၃။ ငါးဖယ် (ငါးဖယ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် တို့ကို  
အနည်းငယ်စီထည့်၍ နာနာပေါက်/နယ်ပြီး ခပ်ကြီးကြီးကြော်ထားပါ။  
(ငါးဖယ်ကြော်ကို အမြင်လှစေချင်ရင်တော့၊ ဆီသုတ်ထားတဲ့ လေးထောင့်ကြွေ/သံခွက်ထဲမှာ နယ်ထားတဲ့  
ငါးဖယ်တွေကိုထည့်၊ ပေါင်းအိုးနဲ့ပေါင်း၊ ပေါင်းလိုရလာတဲ့ လေးထောင့်ငါးဖယ်တုံးကို  
အတုံးလိုက်ဆီနဲ့ကြော်၊ ရလာမယ့် ငါးဖယ်ကြော်ကိုမှ မထူမပါးလိုပါးပါး)
- ၄။ ဂေါ်ဖီထုတ်တစ်စိတ်၊ ပဲပင်ပေါက်တစ်ထုပ်၊ ကြက်အရိုး (၁၀၀/၁၅၀)ဂရမ်  
(အဝကျယ် စောက်နက်တဲ့အိုးမှာ ကြက်အရိုး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဓါးပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (၂)  
မြှာ၊ ချင်း လက်တစ်ဆစ်၊ ရေ (၁) လီတာတို့ကိုထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပြုတ်/တည်ပါ။  
ကြက်ပြုတ်ရည်ပွက်ပွက်ဆူလျှင် ဂေါ်ဖီထုတ်ကို မညီမညာဖဲ့ရဲ့ထည့်၊ ပဲပင်ပေါက်ထည့်၊  
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးခပ်၍ အဖုံးပိတ် မီးပိတ်ပါ။
- ၅။ (၁၀) တောင့်၊ (၁၅) တောင့်ပါ ငရုတ်သီးစိမ်းတစ်ထုပ် (ပါးပါးလိုလိုထားပါ)
- ၆။ သံပုရာသီး/ရှောက်သီး (၂)လုံး (စိပ်ထားပါ)
- ၇။ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့် တစ်ထုပ်
- ၈။ မန့်ကျည်းသီးမှည့် (မပြစ်မကျအရည်ဖျော်ထားပါ)
- ၉။ ငရုတ်သီးမှုန့်အစပ်မှုန့် + အရောင်တင်မှုန့် = ထမင်းစားစွန်း (၂) စွန်းစီ
- ၁၀။ မုန့်ဖတ် (ဂျပန်မှာရှိသူများ အူဒုံကို အလုံး/အပြားကြိုက်ရာသုံးနိုင်ပါတယ်)၊ နန်းကြီးခေါက်ဆွဲ  
အတွက်ကတော့ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်အပြားကို အထုပ်ပါ အညွှန်းအတိုင်းပြုတ်၍သုံးပါ။





စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁။ ကြက်သွန်ဆီကျက်ချက်ခြင်း (ဒယ်အိုးတစ်ခုမှာ ဆီကို ဆန်ခြင်ခွက် တစ်ခွက်ခွဲခန့်ထည့်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် အပူပေးပါ။ ဆီပူလျှင် နနွင်းမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း (၁/၂) ဇွန်းခန့် ထည့်မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီများထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီများ နီညိုရောင်သန်း၍ ကြွပ်လျှင် ဆယ်၍ ပန်းကန်တစ်ခုမှာထည့်ပါ။ ၎င်းဆီပူထဲမှာပဲ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူများထည့်ကြော်ပါ။ နီညိုရောင် သန်း၍ ကြွပ်လျှင်ဆယ်ပြီး ကြက်သွန်နီကြော်ပန်းကန်ထဲမှာ ပေါင်းထည့်ထားပါ။ အိုးထဲမှ ဆီကို (၅/၁၀) မိနစ်ခန့် အအေးခံပြီး ကြက်သွန်နီ/ဖြူကြော် ပန်းကန်ထဲအတူပေါင်းထည့်ထားပါ။
- ၂။ ငရုတ်ဆီကျက်ချက်ခြင်း (ကြက်သွန်ဆီကျက် ချက်ထားတဲ့အိုးမှာ ဆီကို ဆန်ခြင်ခွက်နှင့်တစ်ခွက်ခန့်ထည့်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် အပူပေးပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် အရောင်တင်မှုန့်နှင့် အစပ်မှုန့်တို့ကို ထည့်၍ မွှေပေးနေပါ။ (၅) မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် မီးပိတ်၍ ငရုတ်ဆီကျက် များကို ပန်းကန်တစ်ခုမှာထည့်ပါ။)
- ၃။ ကြက်သားဟင်းချက်ခြင်း (ငရုတ်ဆီချက်ထားတဲ့အိုးမှာ ဆီတစ်ခွက်ထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ ကြိတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးဘူး၏ (၂/၃)ထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ကျက်ခါနီးမှာ ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်သားများထည့်ပါ။ ငန်ပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပါ။ ရေတစ်ခွက်ခွဲခန့် ထည့်ပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်လျှင် မီးပိတ်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ အုပ်ထားပါ။)
- ၄။ အချဉ်စပ်ခြင်း (ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးစစ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီများကို ဇလုံတစ်ခုမှာထည့်၊ သံပုရာသီး/ ရှောက်သီးညှစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်၊ ဆားထည့်ပြီး သမအောင်ရောမွှေပါ။)

စုံသလောက်ဖြစ်လို့ ပွဲလေး ပြင်လိုက်ကြရအောင်လား

- ၁။ ဇောက်ပန်းကန်လုံး တစ်ခုမှာ ခေါက်ဆွဲအပြား/မုန့်တီများထည့်ပါ
- ၂။ ကြက်သားဟင်း၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ကြက်သွန်ဆီချက်၊ ငရုတ်ဆီချက်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည် ရေဆေးစစ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီများထည့်၊ သုပ်ပါ။  
(ဆီ၊ ပဲမှုန့်အနည်းအများ၊ ချဉ်ငန်စပ်အနည်းအများကိုတော့ဖြင့် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ ငရုတ် သီးအကျက်အလှော်မှုန့်၊ မန်ကျည်းရည်၊ သံပုရာရည်တို့ကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလိုထည့်နိုင်ပါတယ်)
- ၃။ သုပ်ထားပြီးတဲ့ ခေါက်ဆွဲပေါ်မှာ ငါးဖယ်ပြား (၂) ပြားတင်၊ နံနံပင်ရွက်အနည်းငယ် တင်ပြီးရင်စားနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%





## ၅၆) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ

— တိုကျိုဖိုက်တာ

လိုအပ်မယ့်စာရင်းနဲ့ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ကြက်သား(အသားချည်း) (၂၀၀) ဂရမ်၊ ကြက်ရိုးတစ်ထုပ်  
 ကြက်သားကို ဆား = လက်ဖက်စားဇွန်း (၂) ဇွန်း၊ သကြား = (၁) ဇွန်း၊ ပဲခန့်ပြာရည်အကြည် =  
 ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း ထည့်၍နယ်ပါ။ ကြက်ရိုးကို (၁/၅) ခုတ်ပါ။
- ၂။ ကြက်မြစ် (၁၀၀) ဂရမ်၊ ကြက်သံ (၁၀၀) ဂရမ်  
 ကြက်မြစ်များကို ဘီးကုတ်ပုံအတိုင်း အပေါ်မှ ခါးဖြင့်ရှပ်လှီးပါ။ ၎င်းခါးရာပေါ်မှာ ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ခါးဖြင့်  
 (၃) ချက်ရှပ်လှီးပါ။ (မလှီးခြင်းနှင့် လှီးခြင်း ဟင်းကျက်ရင်အမြင်ကွာပါတယ်)
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာ (၁၂) မြွှာ၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ်  
 ၃.၁) ကြက်သွန်ဖြူ (၈) မြွှာကိုပါးပါးလှီး၍ မညက်တညက် နပ်နပ်စဉ်းပါ  
 ၃.၂) ကျွန် (၄) မြွှာ နဲ့ ချင်းကို ခါးပြားရိုက်ထားပါ
- ၄။ ကြက်သွန်မြိတ်တစ်စည်း  
 ပါးပါးရိပ်ရိပ်လှီးထားပါ။ (ဂျပန်မှာရှိသူများ ဘန်နိုင်းဂီကိုသုံးပါ)
- ၅။ သခွားသီး (၃) ချောင်း  
 သခွားသီးများကို (ဒေါင်လိုက်/ဇောင်းလိုက်/အရွှေလိုက်) အပြားလေးများရအောင်လှီးပါ။ ရလာသော  
 အပြားလေးများကို ထပ်မံ၍ အရှည်လိုက် စိပ်စိပ်လေးရအောင် လှီးပါ။
- ၆။ ပဲခန့်ပြာရည်အကြည်  
 ဆန်ခြင်ကော်ခွက် (၃) ခွက်၊ ဆား = ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ သကြား = ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း
- ၇။ ခေါက်ဆွဲထုပ်  
 ၇.၁) ဂျပန်မှာရှိသူများ ယာကီစိုးဘခေါက်ဆွဲကြော်ရာမှာ သုံးသည့်ခေါက်ဆွဲ အစုံထုပ်ကိုသုံးပါ။ (၁၀၀% တူ)  
 ၇.၂) ခေါက်ဆွဲအစုံမရနိုင်သူများ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်ကိုသုံးပါ။ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်မှာ  
 အလုံးနှင့်အပြားကြိုက်ရာသုံးပါ။ (၈၅% တူ)  
 ၇.၃) ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုတ်များမှ ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို သုံး၍ရသော်လည်း အရသာသိပ်မရှိလှပါ။  
 မရှိ၍သုံးရလျှင် ကိုရီးယားခေါက်ဆွဲခြောက်သုံးပါ။ (၄၅% တူ)
- ၈။ ယိုးဒယားငရုတ်ဆီအစပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့၊ အချဉ်စိမ်ထားသောငရုတ်သီးစိမ်း

ဆီကျက်ချက်ခြင်း

- ၁။ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီကို ဆန်ခြင်ခွက်နှင့် (၃) ခွက်ထည့်ပြီး မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့်အပူပေးပါ။ ဆီပူရင် လှီးထားတဲ့  
 ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်ကြော်ပါ။ နီရောင်သန်းလာတဲ့အထိ မွှေပေးနေပါ။ နီညိုရောင်ဖြစ်လာရင်  
 မီးဖိုမီးကိုပိတ်လိုက်ပါ။ ဆက်မွှေပေးနေပါ။ (၃) မိနစ်ကြာရင် ကြက်သွန်ဖြူကြော်များကို ဆီစစ်ဂေါ်ပြားနဲ့  
 ဆယ်၍ ပန်းကန်အလွတ်ထဲမှာ ထည့်ပါ။
- ၂။ ခွက်တစ်ခုထဲမှာ ဆီကျက်များကိုထည့်ပါ။

ပဲဆီချက်ခြင်း

- ၁။ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ထားတဲ့ ဒယ်အိုးထဲမှာ ပဲခန့်ပြာရည်အကြည် ကော်ခွက် (၃) ခွက်၊ ဆား ထမင်းစားဇွန်း  
 (၁) ဇွန်း၊ သကြား ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ဆီကျက် ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း ထည့်ပြီး  
 မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ အပူပေးပါ။ မွှေပေးနေပါ။ (၁၀) မိနစ်ကြာရင် မီးပိတ်ပါ။ ၎င်းပဲဆီကျက်ကို ခွက်တစ်ခုထဲမှာ  
 ထည့်ပါ။



### ကြက်သားချက်ခြင်း

- ၁။ ပဲဆီချက်ထားတဲ့ အိုးထဲမှာ နယ်နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားများထည့်၊ ဆီကျက် ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်းထည့်၊ ရေဆန်ခြင်ခွက် (၂/၃)ခွက် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ အပူပေးချက်ပါ။ ရေခန်း၍ ကျက်ရင် အအေးခံပါ။
- ၂။ ၎င်းကြက်သားများကို ပါးပါးလေးများဖြစ်အောင်လှီး၍ ခွက်တစ်ခုထဲမှာထည့်ပါ။

### ကြက်ရိုးဟင်းချိုချက်ခြင်း

- ၁။ အိုးတစ်လုံးမှာ ဆီကို ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်းထည့်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်း နဲ့အပူပေးပါ
- ၂။ ဆီပူရင် သကြားကို လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်းထည့်၍မွှေပါ။ ဓါးပြားရိုက်ထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းတို့ကိုထည့်မွှေပါ။ မွှေပေးနေရင်းနဲ့ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ နီရောင်သန်းလာရင် ကြက်ရိုးများထည့်ပါ။ ရေ (၂)လီတာထည့်၍ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ အပူပေးပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပါ။
- ၃။ ရေပွက်ပွက်ဆူရင် ကြက်မြစ်များထည့်ပါ။ (၇) မိနစ်ရှိရင် အသံများထည့်ပါ။ အသံထည့်ပြီး၍ (၅) မိနစ် ရှိရင်အသံအမြစ်များကို ဆယ်၍ ခွက်တစ်ခုထဲမှာအအေးခံထားပါ။

### အချဉ်စပ်ခြင်း

- ၁။ ယိုးဒယားငရုတ်ဆီ အစပ် ဆန်ခြင်ခွက် (၁) ခွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ ဆန်ခြင်ခွက် (၁) ခွက် ကြက်ရိုးဟင်းချို ထမင်းစားစွန်း (၂) စွန်း၊ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ (အချဉ်ရည်စိမ်ထားတဲ့) ငရုတ်သီးတောင့် (၆) တောင့် တို့ကို ခွက်တစ်ခုထဲမှာထည့်၍ သမအောင်မွှေပြီးထားပါ။ (သခွားသီးပေါ်ဆမ်းစားရန်အတွက်)
- ၂။ သဘာဝအချဉ်ကိုမှ စားလိုသူတွေကတော့ ရိပ်ရိပ်လှီးထားတဲ့ သခွားစိပ်များကို သံပုရာသီးမှ အရည်ညှစ်ထည့်၊ ဆားငရုတ်ကောင်းနည်းနည်းထည့်၊ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ငရုတ်သီးတောင့်တွေကို ထည့်၍ မဖွတ်ဖွတ်လေးနယ်၊ ပြီးရင်ခွက်တစ်ခုမှာထည့်ထားပါ။  
(ရှောက်ရည်ကြိုက်သော ကိုစူပါနဲ့ ကိုဂါးတို့ကတော့ သံပုရာသီးအစား ရှောက်သီးကိုသုံးနိုင်ပါတယ်)
- ၃။ သခွားသီးချဉ် မကြိုက်သူများကတော့ သခွားသီးအစား ကြက်သွန်နီနဲ့ ဂေါ်ဖီထုတ်ကိုသုံးပါ။

### ကဲ...အစာပလာတွေစုံပြီဆိုတော့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲလေးပြင်ပြီးစားလိုက်ကြရအောင်

ဘဏ္ဍာတို့ကတော့ ကိုယ်ပြင်ဆင်ထားတာတွေကို ပလပ်စတစ်ဘူးတစ်ဘူးစီမှာ ထည့်ပြီး ကိုယ်ဆီချက်ပြင်မယ့်ရှေ့မှာ တန်းစီထားပါတယ်

- ၁) ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက်
- ၂) ပဲဆီကျက်
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူကြော်(လက်ဖက်သုပ်ထဲထည့်စားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ အဝိုင်းကြော် (၁/၂) ကို ပလပ်စတစ်အိပ် မှာထည့်၊ မညက်တညက်ဖြစ်အောင် ပုလင်းတစ်လုံးနဲ့ကြိတ်၊ ပြီးရင်ကိုယ်အခု လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကြော်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ကြော်တွေနဲ့ ရောပါ)
- ၄) ကြက်သွန်မြိတ်
- ၅) ကြက်သား
- ၆) သခွားသီး
- ၇) အချဉ်ရည် ...တို့ကိုလက်လှမ်းမီမယ့်နေရာမှာ ထားပါတယ်။



ဆီချက်ခေါက်ဆွဲပြင်ခြင်း

- ၁။ အိုး/ဒယ်အိုးထဲမှာ ရေထည့်၍ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေဆူရင် ခေါက်ဆွဲအစုံကို မိနစ်ဝက်/တစ်မိနစ် ထည့်ပြုတ်၍ ကောဖြင့် ရေများစစ်ပစ်ပါ။ ရေစစ်ရင် ၎င်းဒယ်အိုးမှာပဲ ခေါက်ဆွဲများကိုထည့်ပါ။  
(ဂျပန်မှာရှိသူတွေအတွက် ခေါက်ဆွဲအစုံတစ်ထုပ် (အထဲမှာ အထုပ်သေး (၃) ခုပါ) ဆိုရင် နှစ်ယောက်စာ ကောင်းကောင်း လောက်ပါတယ်)  
(အိတလီခေါက်ဆွဲခြောက်/ကိုရီးယားခေါက်ဆွဲခြောက် သုံးမယ့်သူတွေကတော့ အထုပ်မှာပါတဲ့ ပြုတ်နည်း အညွှန်းအတိုင်း ပြုတ်ကြပါ။ ပျော့သွားမှာ စိုးရိမ်ရ၍ အချိန်မလွန်မိကြပါစေနဲ့။)
- ၂။ ရေစစ်ပြီး ခေါက်ဆွဲပူပူပေါ်မှာ ဆီချက် ထမင်းစားစွန်း (၃) စွန်း၊ ပဲဆီကျက် ထမင်းစားစွန်း (၂) စွန်း၊ ကြက်သွန်ကြော် (၁) စွန်း၊ ကြက်သွန်မြိတ် (၁) စွန်းထည့်၊ ဆားအချို့မှုန့်၊ နည်းနည်းဖြူး၊ ပြီးရင် သမအောင် နယ်/မွှေပါ။  
(ပဲဆီကျက်နဲ့ ဆားအချို့မှုန့်ကို လက်မလွန်ရန် သတိထားထည့်ပါ)
- ၃။ အရသာသမအောင် မွှေပြီးတဲ့ ခေါက်ဆွဲများကို ပန်းကန်စောက် (၂) ခုမှာ တစ်ဝက်စီမျှထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သားများဖြူးထည့်ပါ။ ၎င်းပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ်များပုံပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ကြက်သွန်ကြော် လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်းတင်ပါ။ အသင့်စားနိုင်တဲ့ ဆီချက် ခေါက်ဆွဲရပါပြီ။
- ၄။ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ပြား တစ်ချပ်မှာ သခွားသီးစိပ်များထည့်၊ စပ်ထားတဲ့ အချဉ်စမ်းပါ
- ၅။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးမှာ ဟင်းချိုထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူး၊ ငရုတ်ကောင်းခတ်ပါ။  
အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီကျူးပစ်မှမောင်တို့မယ်တို့ခင်ဗျာ။

ဆီချက်ခေါက်ဆွဲနဲ့တွဲစားရမယ့်ကြက်မြစ်ကြက်သဲသုပ်ပါ

- ၁။ ပြုတ်ထားပြီးသား ကြက်မြစ်ကြက်သဲတွေကို လက်မရွယ်အတုံးလေးများတုံး၍ စောက်ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။
- ၂။ အပေါ်မှဆီချက် ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်း၊ ပဲဆီကျက် (၁) စွန်း၊ ဆားအချို့မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၊ ကြက်သွန်ကြော် လက်ဖက်စားစွန်း (၁) စွန်းထည့်နယ်ပါ။
- ၃။ ၎င်းအပေါ်မှာ သခွားသီးစိပ်များ ဖြူးပါ။ စပ်ထားတဲ့အချဉ် ဆမ်းပါ။ ကြက်မြစ်ကြက်သဲသုပ်ရပါပြီ။  
(ဆီချက်ခေါက်ဆွဲမပြင်ခင်ကြိုသုပ်ထားပါ)

ကြက်သားအစားဝက်သား၊ ခေါက်ဆွဲအစား ဆန်ကြာဇံ/ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ များနဲ့လည်းလုပ် ၍ ရပါတယ်။ ကြာဇံဆီချက်၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲဆီချက်လည်းစားကောင်းပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးအနေနဲ့စောစောကလုပ်ထားတဲ့ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဇံဆီချက်၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ ဆီချက် တွေအပေါ်ကနေ ဟင်းချိုပူပူလေးကို လောင်းထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ဖြူးပြီးစားကြည့်စမ်းပါ။ အရသာတစ်မျိုး ထူးစေတဲ့ အရည်သောက် ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချဉ်ကြိုက်တတ်ရင် သံပုရာရည်လေးညှစ်၊ အစပ်ကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်ဆီလေးထည့်စားကြည့်ကြပါ။

ပိုမယ့် ကြက်သွန်ဖြူကြော်နဲ့ ဆီကျက်ကို သိမ်းထားပါ။ ပဲဆီကျက်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်သိမ်းပါ။ နောင်စားချင်ရင် လွယ်ကူရအောင်၊ ကြက်ဖင်ဆီဗူး၊ ဘဲဖင်ဆီဗူး၊ ကြက်ခြေထောက်၊ ဘဲခြေထောက်၊ ကြက်တောင်ပံ တို့ကိုပြုတ်၍ အထက်ပါ ကြက်မြစ်ကြက်သဲသုပ်နည်းအတိုင်း သုပ်စားနိုင်ပါတယ်။ ကြေးအိုးဆီချက် လုပ်စားတဲ့အခါမှာလည်း သုံး၍ရပါတယ်။ ကြေးအိုးလုပ်ပုံလုပ်နည်းကိုတော့ ရှေ့မှာရှိပြီးသားမို့ မရေးလိုက်တော့ပါဘူး။ ကြေးအိုးဆီချက် ပြင်ဆင်ပုံလေးပဲရေးလိုက်ပါတယ်။ စားဖို့အသင့်ဖြစ်ပြီးသား၊ စောက်ပန်းကန်ထဲ မှကြေးအိုးတွေကို ကောနဲ့စစ်ပြီး အဖတ်သတ်သတ် အရည်သတ်သတ် ဖြစ်အောင်ခွဲထုတ်ပါ။ စောက်ပန်းကန်ထဲမှာ အဖတ်တွေထည့်၊ ဆီကျက်ထည့်၊ ပဲဆီကျက်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်၊ နဲ့အောင်နယ်ပြီးရင် အပေါ်မှကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကြော် အနည်းငယ် ထည့်ပြီးရင် အိုကေပါပဲ။ ကြေးအိုးကအရည်ကိုတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ဖြူးပြီးသောက်ပါခင်ဗျာ။

%%%%%%%%%



## ၅၇) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၁) - မချစ်စု

ရှမ်းခေါက်ဆွဲလုပ်နည်းပဲရေးပေးလိုက်မယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချက်တာတော့ မတူလောက်ဘူး၊ မချစ်စုရဲ့ အလွယ်ချက်နည်းလေးပါ..

### လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ၁။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲခြောက် (နာရီဝက်လောက် ရေစိမ်ပါ) ရှမ်းခေါက်ဆွဲခြောက်အလွယ်တကူဝယ်မရရင်တော့ Rice Noodle ဆိုတဲ့ အထုပ်ကိုရှာဝယ်ရင်လည်းဖြစ်တယ်..
- ၂။ ကြက်သား ရင်အုပ် (၂) ခြမ်း (လူများရင်တော့ ကြက်တစ်ကောင်လုံးရေဆေးကာ ဆား နနွင်းနယ်ထားပါ။ (လည်ပင်း၊ တောင်ပံ၊ ခြေထောက် ပါထည့်လျှင် ဟင်းချိုအတွက် ပိုကောင်းပါသည်။)
- ၃။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ချင်းအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ (ကြက်သွန်နီ (၅) ဥလောက်ကိုရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ၄ လုံးလောက်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကတော့ ကြက်ပြုတ်အိုးထဲထည့်ဖို့အတွက် ဓါးနဲ့ရိုက်ပြားထားပါ)
- ၄။ မြေပဲ ကြိတ်ပြီးသား၊ ဆီတိုဟူးကိုအနည်းငယ်ရေဖျော်ထားပါ
- ၅။ မုန့်ညင်းချဉ် (ရှမ်းချဉ် လို့လည်းခေါ်ပါတယ်) ဒီလိုအပ်ချက်လေးတွေရှိရင်ပဲ ရှမ်းခေါက်ဆွဲကိုအလွယ်တကူချက်စားနိုင်ပါတယ်။

### စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ၁။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ကိုရေနဲ့အရင်ပွက်အောင်တည်ပါ။ ပွက်လာတာနဲ့ ကြက်သားနဲ့အရိုးတွေကိုထည့်ပါ။(နာရီဝက်လောက် မီးများများနဲ့တည်ရန်)
- ၂။ ကြက်သားနူးပြီးဆိုရင် အိုးထဲက ဆယ်ယူပြီး ကြက်သားကိုမွှလိုက်ပါ အရွယ်တော်ပေါ့နော်..
- ၃။ ခုနကပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ကို အရင်ဆီသတ်ရပါမယ်။ (ဆီကျက်သပ်သပ်မလုပ်ချင်ရင် ဆီကိုများများထည့်ပါ) ဆီအိုးထဲကို နနွင်း အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကျက်ခါနီးမှ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ထည့်ပါ။ ခဏအကြာမှာ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပါ။ (၅) မိနစ်လောက်မွှေပြီးလျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည် ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး (၁၀) မိနစ်လောက်တည်ထားပါ (ရေခန်းတဲ့အချိန်ထိပေါ့)..ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်ဆီပြန်လာပြီး အနှစ်လိုဖြစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ခုနကမွထားတဲ့ကြက်သားကို ထည့်ပြီး (၁၀) မိနစ်လောက်တော့ ထားပြီးလျှင် ကြက်သားဟင်းရပါပြီ။
- ၅။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ရန် ရေနွေးတည်ပါ။ ရေနွေးဆူတာနဲ့ ခေါက်ဆွဲခဏပြုတ်ပါ။
- ၆။ ဟင်းချိုအတွက်ကတော့ ခုနက ကြက်ပြုတ်ရေကို ဆား အချိုမှုန့်ထည့်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ် (ကြိမ်ဆိုင်လေး ထည့်လိုက်ရင် ပိုပြီးတော့ သောက်ရတာကောင်းပါတယ်)
- ၇။ နောက်ဆုံးစားတော့မယ်အချိန်မှာ ပြုတ်ထားတဲ့ခေါက်ဆွဲကိုထည့် အပေါ်က ကြက်သားဟင်းထည့် မြေပဲကြိတ်ထားတာကိုထည့်၊ ဆီတိုဟူးအနည်းငယ်ထည့်၊ ဆား အချိုမှုန့်တော့လိုသလိုထည့်ပေါ့နော်။ ငရုတ်သီးကြိုက်ရင် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်... ရှမ်းချဉ်အနည်းငယ်ထည့်ကာ အသင့်စားနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%



## ၅၈) ကြာဆံဟင်းခါး - မချစ်စု

### လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ၁) ပဲကြာစံ (၂၅) ဂရမ်
- ၂) ကြက်တစ်ကောင်
- ၃) မှိုခြောက် ပန်းခြောက် (၂၅ ဂရမ် ၁ထုပ်)
- ၄) ပဲပြားခြောက် (၂၅ ဂရမ် ၁ထုပ်)
- ၅) ငုံးဥ တစ်ကဒ်
- ၆) ကြက်သွန်နီ (၃) ဥ

### စတင်ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁) ပထမဆုံး ကြာစံ (၂၅) ဂရမ်လောက်၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်တစ်ထုပ်၊ ပဲပြားခြောက် တစ်ထုပ် ဒါတွေအားလုံးကို ရေစိမ်ပါ။ တစ်ခုချင်းဆီ ကို ဇလုံတစ်ခုစီဖြင့် သပ်သပ်စိမ်လျှင်ပိုကောင်းပါသည်။
- ၂) ငုံးဥကိုပြုတ်ပြီး အခွံခွာထားပါ။
- ၃) ကြက်ကိုလေးပိုင်းခြမ်းပြီး (ခေါင်း၊ခြေထောက်၊လည်ပင်းတောင်ပံ) များထည့်ကာ ပြုတ်ပါ။ နာရီဝက်လောက်ပြုတ်ပြီးလျှင်မီးပေါ်မှချကာ ပြုတ်ထားသော ကြက်လေးခြမ်းမှ အသားများကိုထွင်ပါ။
- ၄) ကြက်သွန်နီ (၃) ဥအခွံခွာကာ ပါးပါးလှီးပါ။ မီးပိုပေါ်ကိုဒယ်အိုးပြားတင်ပြီး ဆီကို အနေတော်ထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် နနွင်းနည်းနည်းထည့်၊ ကြက်သွန်နီပါးပါးကိုထည့်ပြီး ကျက်လာသည်အထိမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်လိုသလိုထည့်ပြီး ထွင်ထားသောကြက်သားကို ထည့်ကာ (၁၀) မိနစ်လောက်ထားကာ မီးပိုပေါ်မှချနိုင်ပါပြီ။
- ၅) ကြက်ပြုတ်ရေကိုမီးပေါ်ပြန်တင်ပြီး ဆူလာသောအခါ ကြာစံ၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်၊ ပဲပြား၊ များကိုထည့်ပြီး ဆူလာသည်အထိတည်ပါ။ ဆူလာလျှင် ချက်ထားသော ကြက်သားဟင်းကိုထည့်ပြီး ဆူပွက်လာသည်အထိ မီးများများဖြင့်တည်ပေးပါ။ ဆူလာလျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်ကိုမြည်းပြီး လိုအပ်သလိုထည့်နိုင်ပါသည်။ ကြာဆံဟင်းခါးအိုးမချခင်မှာ အသင့်ပြုတ်ပြီးသား ငုံးဥကိုထည့်နိုင်ပါတယ်။ အချိုရည် နည်းနည်းကျချိန်မှာ အချိုအငန်ကိုမြည်းပြီး ကြာဆံဟင်းခါးအိုးကိုချနိုင်ပါပြီ။
- ၆) နံနံပင်၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီး ထည့်ကာ အသင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဒီထက်ကောင်းတဲ့ချက်နည်းရှိရင်လည်း ရေးပေးပါဦး။

%%%%%%%%%



## ၅၉) မုန့်ညင်းချဉ်လုပ်နည်း (၁) — blue\_apyar

Go to Chinese grocery store ..Buy

1. 2-3 Sour mustard packets
2. Chicken brand Chilly sauce medium size
3. Chopped vegetables (Carrot, Garlic, Small young onions, Cabbage)
4. Brown Sugar small packet

Cut sour mustard into small pieces, pour chicken brand chilly sauce, brown sugar ( 2-3 table spoon) then add other chopped vegetables (Carrot, Garlic, Small young onions, Cabbage & etc..)

Mix them together..Put in a wide-mouthed jar.. Keep it in the refrigerator for 3 -4 days .. Then it is ready to serve..

%%%%%%%%%

## ၆၀) မုန့်ညင်းချဉ်လုပ်နည်း(၂) — TMM

ဒါက မုန့်ညင်းချဉ်လုပ်နည်း နောက်တစ်မျိုးပါ။ အိမ်မှာ အမေလုပ်လေ့ရှိတဲ့ နည်းပါ။မုန့်ညင်းချဉ်မလုပ်ခင် မိုးလေဝသအရင်ကြည့်ပြီး နေသာတဲ့ရက်ကိုရွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) မုန့်ညင်း

(၂) ဂျူးမြစ် (ရှာဝယ်လို့ရရင်ပေါ့)

(၃) ကြက်သွန်ဖြူ

(၄) ချင်း

(၅) ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း

(၆) ဆား

(၇) အချိုမှုန့်

(၈) ထမင်းရည် (အအေးခံထားပါ)

မုန့်ညင်းနဲ့ ဂျူးမြစ်တွေကို အနေတော်အရွယ် ဖြတ်ပြီး

ဗန်းတစ်ခုမှာ ဖြန့်ပြီးနေလှမ်းပါ။ (တစ်ရက်နေလှန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်)

ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ချင်း ၊ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း ဆား အချိုမှုန့် တို့ကိုရောထောင်းပါ။

နေလှန်းထားတဲ့ မုန့်ညင်း၊ ဂျူးမြစ်၊ ရောထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး နဲ့ ထမင်းရည်ကို ဧလုံတစ်ခုထဲမှာ ရောနယ်ပါ။ မုန့်ညင်းအရိုးတွေကို ကြေသွားအောင် လက်နဲ့ဆုပ်ပြီးနယ်ပါ။ ပြီးရင် ပုလင်းသန့်တစ်ခုထဲ လေလုံအောင်ထည့်ပြီး နေပူထဲမှာ နှစ်ရက်ထားပါ။ ပြီးရင် စားလို့ရပါပြီ။

အချဉ်လွန်မသွားအောင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာထည့်ထားပါ။

%%%%%%%%%



## ၆၁) ကြက်ဆီထမင်းချက်နည်း... — မိုက်အောင်

ကြက်ဆီထမင်းကိုအလွယ်ဆုံးချက်ချင်ရင်တော့...supermarket တွေမှာရောင်းတဲ့ cream of chicken (or) chicken soup သံဗူးကိုဖောက်ထည့်... ရေ(၂)ခွက်၊ (၃) ခွက်လောက် ထည့် ဆန် (၃) ခွက်လောက်နဲ့ ပြီးတော့ rice cooker နဲ့ချက်လိုက်ပါ.. ဒီထက် ပိုလွယ်တာ ကြိုက်လျှင် chicken powder (soup တွေမှာထည့်တဲ့ ကြက်သားဟင်းခတ်မှုန့်)ကို... ပုံမှန် ထမင်းချက်တဲ့အထဲမှာ အဲဒီအမှုန့် (၃) ဇွန်း၊ (၄) ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီးတော့ rice cooker နဲ့ချက်ပါ.....

%%%%%%%%%

## ၆၂) ကြေးအိုး — gfh540

This is my lil' sister's easiest way to “ကြေးအိုး”.

- 1) Try with can of chicken broth and bones of chicken for soup.
- 2) Use a ground turkey for meat, don't forget to add salts
- 3) When chicken soup is boiling, add pieces of ground turkeys and some vegetable like chinese carbage.

Never mix rice noodles and soup before u eat!

I mean let the rice noodle boil separately from soup.

Ground meats are a little smelly, so u will need some ginger and garlic.

%%%%%%%%%





## ၆၃) ကြေးအိုးနှင့်ကြေးအိုးဆီချက် — မချစ်စရာ

Originally Posted by exotic ♪

ရွှေတောင်တန်း ကြေးအိုး...အရမ်းစားချင်နေတယ်။ လုပ်နည်းလေး မ စ ကြပါအုံး။ 😊

ကြေးအိုးလုပ်နည်းကို ဟိုဘက်သရက်မှာတော့တခြားသူတွေတင်ဖူးပါတယ် ဒါပေမယ့် ဒီဟင်းချက်နည်းထဲမှာမရှိသေးလို့ တတ်သလောက်မှတ်သလောက်လေးရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

### ပါဝင်မည့်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ကြာဇံ (၅၀၀ ဂရမ်)
- ၂။ ဝက်ရိုး (၂ ကီလို)
- ၃။ ဝက်သား (၅၀၀ ဂရမ်) (အသားချည်းကြိတ်ထားသော)
- ၄။ အူချို (အူအသေး)၊ အူမကြီး
- ၅။ မုန့်ညင်းစိမ်း၊ ကြက်ဥ၊ ကော်မုန့်၊
- ၆။ ချင်း အနည်းငယ်ကိုထောင်းပြီးအရည်ညှစ်ထားရန်။
- ၇။ ငရုတ်သီးဆော့၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၃) ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအနီတောင့် (၂)တောင့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် အနည်းငယ်ကို ရေဖျော်ထားရန်။

### စတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ ကြာဇံကို ရေဖြင့်အရင်စိမ်ပါ။
- ၂။ ဝက်ရိုးကိုရေဖြင့် (၁) နာရီကြိုစိမ်ထားပါ။ ဝက်ရိုးမှသွေးများကို ပြောင်းသွားအောင် လို့ပါ။ မဟုတ်ရင် အဲဒီသွေးတွေကနေ ဝက်ရိုးပြုတ်သည့်အခါ အမြုပ်အမဲများ အိုးပေါ်တက်လာမှာမို့။ သွေးတွေကုန်သွားသည့် တိုင်အောင် စိမ်ထားက ပိုကောင်းပါတယ်။ ပြီးလျှင် ဝက်ရိုးကို ဇလုံကြီးထဲတွင်ထည့်ကာ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည် ထည့်ကာနယ်ထားပါ။
- ၃။ အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ရေကို အိုးတစ်ဝက်ထည့်ကာ မီးပြင်းပြင်းဖြင့်တည်ပါ။ ရေနွေးဆူပွက်လာသောအခါ နယ်ထားသော ဝက်ရိုးကိုထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဝက်ရိုးဆူပွက်လာပြီး အမြုပ်များတက်လာပါက ခပ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဝက်ရိုးကို အရည်ကျသည်(အဖြူရောင်နီးပါး)ထိတည်ပါ။

### Q & A

Q - ကျေးဇူးပဲ မချစ်စရာ။ ဒါနဲ့ ဝက်ရိုးက ဘယ်လောက်ကြာကြာပြုတ်ရမှာတုန်းဗျ။ တစ်ခါတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စမ်းပြီးလုပ်စားတုန်းက အဲဒီလိုပဲ ဝက်ရိုးကို ပြုတ်ပြီး ဟင်းအချိုရည်ထုတ်တာ တော်တော်နဲ့ အချိုရည်မထွက်ဘူး။ နေ့လည်စာဆိုပြီး မနက်မိုးလင်းထဲက ပြုတ်လိုက်တာ ညစာဖြစ်သွားတယ်။ (exotic)

A- ကိုအိပ်စော (၄၅) မိနစ်၊ (၁)နာရီ လောက်တော့ပြုတ်ရလိမ့်မယ်။ အချိုရည်ထွက်လာရင် ဝက်ရိုးပြုတ်ရည်ကအဖြူရောင်သန်းသွားတယ်။ ပြီးတော့အဆီလည်းထွက်လာတယ်။ အနံ့လည်းမွှေးမွှေး (ဝက်ပြုတ်ရည်နဲ့) ထွက်လာတယ်။ အဲလိုဆိုမီးပိတ်လို့ရပါပြီ။

မနက်မိုးလင်းကတည်းကနေညနေထိစောင့်စရာမလိုပါဘူး။ 😊 (machitsu)



- ၄။ အူချိုနှင့်အူမကြီးကိုရေသေချာဆေးကာ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းဖြင့်နယ်ပြီး အိုးအသေးတလုံးဖြင့် ပြုတ်ပါ။  
ပြီးလျှင် အူချိုနှင့် အူမကြီးများကို လက်တစ်ဆစ်အရွယ်အစားရအောင် ကတ်ကြေး(သို့) ဓါးဖြင့်လှီးပါ။
- ၅။ ကြိတ်ထားသောဝက်သားထဲသို့ ကြက်ဥတစ်လုံး၊ ချင်းရည် နှင့် ကော်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွက်  
တစ်ခွက်ထည့်ကာ နယ်ပေးပါ။
- ၆။ မုန့်ညင်းစိမ်းကို ရေဆေးကာ လက် (၂) ဆစ်အရွယ်လှီးထားရန်။
- ၇။ ငရုတ်သီး (၂) တောင်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးဆော့ကို  
ပန်းကန်လုံးထဲသို့ထည့်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန်နှင့်ငရုတ်သီးကိုထည့်  
မန်ကျည်းသီးရည်ကျက်ထည့်ကာ မွှေပေးပြီး ဆားနှင့် အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

**စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း**

- ၁) လက်ကိုင်ပါသောအိုးသေးထဲသို့ အချိုရည်ကျနေသောဝက်ရိုးအရည် (၅)ခွက်(ဟင်းချက်ခွက်)ထည့်ပြီး  
မီးပြင်းပြင်းဖြင့်တည်ပါ။
- ၂) နယ်ထားသောဝက်သားကိုအလုံးသေးလေးများလုံးကာထည့်ပြုတ်ပါ။ အူချိုနှင့်အူမကြီးကိုလည်းထည့်ပြုတ်ပါ။
- ၃) အသားကျက်လာသောအခါ ကြာဇံတစ်ပွဲစာကိုထည့်ပါ။ဆား၊ အချိုမှုန့်လိုသလောက်ထည့်နိုင်ပါတယ်။
- ၄) ကြာဇံကျက်ခါနီးတွင် မုန့်ညင်းစိမ်းအုပ်ကာ အရသာရှိသော ကြေးအိုးကို မီးပေါ်မှချကာ ငရုတ်သီးဆော့ဖြင့်  
အားရပါးရ လွှေနိုင်ပါပြီ။ အနံ့မွှေးချင်ရင်တော့ နှမ်းဆီလေးထည့်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသေးတယ်။
- ၅) တကယ်လိုများ ကြေးအိုးဆီချက် စားချင်ရင် ကြာဇံနှင့် အသားဖတ်များကို ဧကန်ဖြင့်စစ်ကာ  
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ဖြင့် နယ်ကာစားနိုင်ပါသည်။ (ကြေးအိုးဆီချက်အလွယ်နည်း )

မချစ်စုတော့ ဒီနည်းအတိုင်း ခဏခဏ လုပ်စားဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်က ကြေးအိုးလောက်တော့  
မကောင်းဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် မစားရတာထက်စာရင် မဆိုးဘူးလားလို့ပါ။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့  
ကြေးအိုးချက်နည်းများ ရှိရင်လည်း ရေးပေးပါဦး ကိုတို့ကျိုး။

%%%%%%%%%



## ၆၄) ကြေးအိုး

(၃၅လမ်းကကြေးအိုးဘုရင်ရဲ့နည်း) — nna1981

- ၁။ ဆန်ကြာဇံ (သင့်သလိုသာကြည့်လုပ်)
- ၂။ ဝက်သားကြိတ်သား။
- ၃။ ငါး(ငါးဆုပ်ဖြစ်ဖြစ် ဘာဖြစ်ဖြစ်ကိုယ် ကြိုက်တာသာလုပ်)
- ၄။ ဝက်အသည်း။
- ၅။ ငုံးဥ။
- ၆။ ဝက်ရိုး(နံရိုးဖြစ်ဖြစ် ဘာရိုးဖြစ်ဖြစ် အရိုးဖြစ်ပြီးရော)
- ၇။ မုန့်ညင်းရွက်။

- ၁) ပထမဆုံး ဝက်ရိုးကိုပြုတ်ပါ။ ဟင်းချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ဆားပုံမှန်ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းနည်းနည်း ထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမများစေရ။ အရေးအကြီးဆုံး တခြား ဘာဟင်းခတ်အမွေးအကြိုင်မှ မထည့်ရ။ (ဥပမာ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ မထည့်ရ။)
- ၂) ဝက်သားကို ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ကော်မှုန့် (Tapioca)တို့နှင့်နယ်ပါ။ ဆိုင်ချက်နှင့်တူချင်ရင် ကော်မှုန့်နည်းနည်းပိုထည့်ပါ။
- ၃) ငါးကို ကော်မှုန့်နဲ့နယ်ပါ။ ပြီးမှလုံးပါ။
- ၄) ဝက်အသည်းကို ပါးပါးလှီးပါး။ ပါးလုပ်နေစရာမလိုပါ။ အနေတော်အပါးလေးပါ။ ၀.၁၊ ၀.၂ လက်မလောက်ဆိုရပါတယ်။ သိပ်ထူရင် မကျက်မှာစိုးရပါတယ်။ ဝက်အသည်းကို ပါးပါး လှီးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းက (Freezer)ထဲကထုတ်ပြီး ရေခဲ အားလုံးမပျော်ခင်၊ အတွင်းပိုင်းနည်းနည်း ခဲနေသေးတဲ့အချိန်မှာ လှီးပါ။
- ၅) မုန့်ညင်းကို အနေတော် (၁)လက်မခွဲခန့် ဖြတ်ထားလိုက်ပါ။

### ချက်ပါမယ်

- ၁) ပြုတ်ထားတဲ့ ဝက်ပြုတ်ရည်ကို အိုးအနေတော်ထဲမှာ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် ဝက်သားနယ်ထားတာကို အလုံးဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုင်ကလို အတောင့်ဖြစ်ဖြစ် ထည့်ပါ။ အသည်းပါတစ်ခါတည်းထည့်ပါ။ ငါးလုံးထည့်ပါ။
- ၂) ဝက်သားနဲ့ အသည်း တော်တော်ကျက်ရင်ကြာဇံနဲ့ ငုံးဥထည့်ပါ။ ကြာဇံနုခါနီးရင် ကြက်ဥထည့်ချင်ရင် ထည့်လို့ရပါတယ်။ ကြက်ဥမကျေချင်ရင် ထည့်ပြီးပြီးခြင်း မမွှေဘဲ ခဏစောင့်ပါ။ ဒါပါပဲ၊ ပြီးပါပြီ။
- ၃) အိုးကိုချပြီး မုန့်ညင်းထည့်ပါ။



ကြာခံဆီချက်လုပ်ချင်လျှင်

- ၁) ကြက်သားကို နူးနေအောင်ပြုတ်ပြီး ဆယ်ပါ။ သေးသေးမွှေးမွှေးလေးတွေ လှီးပါ။
- ၂) ကြက်သွန်ဖြူကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။ ဆီပူနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက် ချက်ပါ။ လုပ်ထားတဲ့ ကြေးအိုးကို ရေစစ်ပါ။

ချက်ပါမယ်

- ၁) အိုးတစ်အိုးကို ဆီချက်ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ပူလာလျှင် ပဲငန်ပြာရည် အကြည်ရေကို ထည့်ပါ။ ထောင်းကနဲ အနံ့ထွက်လာရပါမည်။ ဟင်းချိုမှုန့်ထည့်ပါ။
- ၂) ကြက်သားရယ်၊ စစ်ထားတဲ့ကြေးအိုး အဖတ်တွေကို အိုးထဲထည့် မီးပိတ်ပြီးနယ်ပါ။ ဒါပါပဲ။ အတိုင်းအတာတွေ အတိအကျမရေးနိုင်တာခွင့်လွှတ်ပါ။ ကျနော်ကိုယ်တိုင်လည်း မသိပါ။ ဒါရန်ကုန်မှာ ကြေးအိုးဆိုင်တွေရဲ့ တကယ့်နည်းပါ။ ငါးစာသာမက ကွန်ချက်ပါပြပြီးဖြစ်ကြောင်း။

comment by KP : ကြေးအိုးချက်နည်းမှာပါတဲ့ ဝက်ရိုးပြုတ်လေးပြောပါရစေ။ ဝက်ရိုးကို အရည်ဖြူလာတဲ့ အထိပြုတ်ရပါမယ်။အနည်းဆုံး (၂) နာရီကျော်ကျော်ပြုတ်ရပါမယ်။မဟုတ်ပါက ကြေးအိုးအရသာ မပေါ်လွင်ပါ။🙄

response from nna1981: ပြုတ်ရင်ထွက်လာတဲ့ သွေးတွေကိုလည်း ဆယ်ဖို့မမေ့နဲ့ဦး။ တော်ကြာ အနံ့ကြီးနံ့နေမယ်။ ဘာဟင်းခတ်မှထည့်ထားတာမဟုတ်တော့။ ဟုတ်ပါတယ် ကြာကြာပြုတ်လေ ကောင်းလေပဲ။ ကြေးအိုးကောင်းမကောင်းဆိုတာ အဲဒီဝက်သားပြုတ်ရည်ရယ်။ ထည့်တဲ့ဝက်သားရယ် ပေါ်မှာသာမူတည်ကြောင်း။

comment by reign : ကြားဖူးတာလေးတစ်ခုထပ်ဖြည့်စွက်ပါရစေ။ တစ်ချို့ဆိုင်တွေက ဝက်သားနယ်တဲ့အထဲရော ဝက်ပြုတ်ရည်ထဲကိုပါ နှမ်းဆီလေးတစ်စက်နှစ်စက်ထည့်ကြတယ်။ ပိုမွှေးတယ်လို့ပြောပါတယ်။ ကြေးအိုးလုပ်နည်းကို သေချာပြောပြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးပါနော်။

comment by tokyofighter : မိလျှံ ဝိုင်ကေ ယူကျီး တို့မှာ မစားဘူးလို့ ဝက်သားလေးတွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာတော့ ဘဇိုက် မသိဘူး ...ဘဇိုက် ချက်တတ်တဲ့ နည်းကိုတော့ ရေးပေးလိုက်ပါတယ်ဗျာ ... လက်ညှိုးနဲ့လက်ခလယ် ပူးထားတဲ့အရွယ် ဝက်သားတုံးတွေကို ကြာညှို့(ပဲငန်ပြာရည်အနောက်)အရည် အနံ့ငယ်၊ ဆား အချိုမှုန့်တို့နဲ့နယ်၊ အိုးထဲထည့်၊ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ဝက်သားပြုတ်ကြော် (ရေခမ်းပြီးဆီပဲကျန်သည့်အခြေအနေ)လုပ် ၊ ခဏအအေးခံပြီးရင် ဝက်သားတုံးတွေကို လက်ညှိုးရဲ့ ပထမ အဆစ်အရွယ်လောက်ကလေးတွေလောက် တုံးပြီးထည့်တာပါဘဲ ... ဆုပ်ထားတဲ့ဝက်သားလုံးဆုပ် လေးတွေ ကိုတော့ ... ဝက်သားအကြေးသားမှာ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ဆား၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ကော်မှုန့်အနံ့ငယ် တို့ကိုထည့် ၊စောက်ပန်းကန် တစ်လုံးမှာထည့် ၊ဖိနယ်ပေါက်ထားပြီး ကြေးအိုးပြုတ်တဲ့အခါ ထည့်ပြုတ်ရင် ဝက်သားဆုပ်လုံးလေးတွေ ရပါတယ် ... ချက်စားကြည့်ပါဦး... မကောင်းရင်တော့ ... 🍲  
ကေပီ ကိုလည်း ဝက်သားမဖွယ်အောင် နည်းမေးကြည့်ပါဦး ..



## ၆၅) သခွားသီး sarada - တိုကျိုဖိုက်တာ

- ၁) တစ်ထွာခန့်အရွယ် သခွားသီး (၃) ချောင်း  
(ထိပ်နှစ်ဖက်ကိုဖြတ်ပါ။ သုံးပိုင်းပိုင်းပါ။ ၃ချောင်း = ၉ပိုင်းရပါမယ်။ သခွားသီးအပိုင်းများကို  
ခါးပြားရိုက်/မကြွေတကြွေ ဖိချေပါ)
- ၂) ရလာသော သခွားသီးများကို ဇလုံတခုမှာထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်(ရှောယု)  
အနည်းငယ်ထည့်နယ်ပါ။
- ၃) ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်မှာ နယ်ထားတဲ့ သခွားသီးများထည့်ပါ။ နှမ်းဆီထမင်းစားစွန်း တစ်စွန်းခွဲ ဖြန်းပါ။  
၎င်းအပေါ်မှ နှမ်းလက်ဖက်စား စွန်း (၁) စွန်းဖြူးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ/နီကြော် လက်ဖက်စားစွန်းဖြူးပြီးလျှင်  
မြည်းနိုင်ပါပြီ.....

%%%%%%%%

## ၆၆) ပဲခြမ်းကြော်သုပ် - တိုကျိုဖိုက်တာ

- ၁) ပဲခြမ်းကြော် (၂) ထုတ်  
(ပဲကြမ်းကြော်ထုတ် တစ်ဝက်ကို မကြွေတကြွေရအောင် ပုလင်းဖြင့်ဖိချေပါ)
- ၂) ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့် (၃) တောင့်  
(ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ၃) ကြက်သွန်နီအရွယ်တော်တစ်လုံး  
(ပါးပါးလှီး ရေများများနှင့် ဆေး၍စစ်ထားပါ)
- ၄) ပူဒီနာ/နံနံပင် (ရိပ်ရိပ်လှီးထားပါ)
- ၅) သံပုရာသီး/ရှောက်သံပုရာသီး/ရှောက်သီးတစ်ခြမ်း  
(အပေါ်ယံအခွံကို ရှပ်လှီး၍ ပါးပါးလှီးထားပါ)

ဇလုံတခုထဲမှာ ပဲခြမ်းကြော်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပူဒီနာ/နံနံပင်ထည့်၊ ဆား၊ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊  
ဆီ(ဆီကျက်)ထည့်၊ ပဲခြမ်းကြော်အကြွေများထည့်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ရှောက်သံပုရာခွံများထည့်၊  
အချဉ်ညစ်ထည့်၍ သုပ်ပြီးလျှင် မြည်းနိုင်ပါပြီ ဘီအီးလေးနဲ့။

%%%%%%%%



## ၆၇) ဘိန်းမုန့်လုပ်နည်း (၁) - မိုက်အောင်



ဂျုံမှုန့် - နှစ်ပေါင်

သကြား - ရှစ်အောင်စ

တဆေး (yeast) - တစ်အောင်စ

နွားနို့ - ပိုင်ဝက်

ထောပတ် - ပေါင်ဝက်

နို့ချဉ် - တစ်ပိုင်

- ၁) ဂျုံများကိုခွက်တစ်ခုထဲတွင်ထည့်ပြီး သကြား၊ တဆေးနှင့် နွားနို့ပူပူကို လောင်းထည့်ပါ။
- ၂) ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်အောင် ဂျုံနှင့်ရောပြီး အဝတ်အုပ်ထားပါ။
- ၃) မုန့်ပွလာအောင် တစ်နာရီခွဲ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီခန့်ထားပါ။
- ၄) ထောပတ်ကိုပျော်ရုံလေး ပြုလုပ်၍ လောင်းထည့်ပြီး နို့ချဉ်လောင်း၍နယ်ပါ။
- ၅) မုန့်နယ်သားကျသောအခါ ကြက်ဥအရွယ်ခန့် အလုံးများလုံး၍ မုန့်ဖုတ်ဗန်းပေါ်တွင် စီထားပါ။
- ၆) မုန့်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ကပ်မသွားအောင် အနည်းငယ် ခွာထားပါ။
- ၇) ထို့နောက် မုန့်များ ပွလာအောင် ပူနွေးသောနေရာတွင်ထားပါ။... မုန့် (၂) ဆ ခန့်ပွလာလျှင် မုန့်ဖိုတွင် ထည့်၍ (၁၅) မိနစ်ခန့်ဖုတ်ပါ။

မှတ်ချက်... ချက်နည်းပြုတ်နည်း၁၀၀၀ မှ (ကိုကျေ လုပ်ပြီးရင်ဖြစ်မဖြစ်ပြောနော် 🍲)

Response from JustAsk.... ကျေးဇူးပဲ ကိုမိုက်အောင်။ မနက်ဖြန်တော့ ဈေးဝယ်ထွက်လိုက်အုံးမယ်။ အခုတောင်စားချင်လာပြီ။ နို့ချဉ်ဆိုတာ ဒိန် (yogurt)ကိုပြောတာမလား။

Response from mikeaung.... ဟုတ်ပါတယ်ကိုကျေ...cooking yogurt ဝါ ကိုကျေအေးရေ...နို့ချဉ်ထည့်ရင်တော့ချဉ်တယ်တဲ့.. အိမ်မှာလုပ်တာတော့နို့ချဉ် မထည့်ဘူးတဲ့.. အဲဒါအချိန်မီလေး ပြောလိုက်တာ တော်ကြာ ချဉ်နေရင် ဆဲခံထိမှာစိုးလို့။ 🍲





## ၆၈) ဘိန်းမုန့်လုပ်နည်း(၂) - ကေပိ

ဘိန်းမုန့် လုပ်စားမယ်ဆိုရင်တော့ လိုအပ်တာလေးတွေ အဆင်သင့် လုပ်ထားရပါမယ်။

ဆန်ကြမ်း (၁) ပြည်  
ထန်းလျက် (၅၀) သား  
ထမင်းကြမ်း လက်တစ်ဆုပ်  
စားဆော်ဒါ စတီးဇွန်း သုံး ဇွန်း  
မြေပဲ၊ နှမ်းလှော် (၅)ကျပ်သားစီ  
အုန်းသီး တစ်ခြမ်း  
ဆီ နှစ်ကျပ်ခွဲသား၊ ဆား သင့်ရုံ

မုန့်စလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆန်ကြမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေး ပြီးရင်သုံးနာရီခန့် ရေစိမ်ထား။ ပြီး ဆန်ကိုကြိတ်။ ဆန်ကြိတ်ရာတွင် ထမင်းကြမ်းကို ရောပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ်ကြိတ်။ ညသိပ်ထား။ ထန်းလျက်ကို ကြက်မြီးတန်းဖြစ်အောင်ကျိုပြီးလျှင် အဝတ်နဲ့စစ်၍ ညသိပ်ထားသော မုန့်နှစ်တွင်ဆော်ဒါနဲ့ပါရောပြီး နာနာမွှေ။ ဆားသင့်ရုံထည့် အုန်းသီးအခွံချွတ် ခြစ်နဲ့ထိုး။

မုန့်ဖုတ်တော့မယ်ဆိုရင် နနွင်းမကင်းအိုးမှာ ဆီသုတ်။ ဖိုပေါ်တင်ပြီး အိုးပူလာရင် မုန့်နှစ်လောင်းထည့်ပါ။ အပေါ်ယံမှ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ အုန်းသီးများဖြူးပြီး အထက်မီး အောက်မီးနဲ့ ဖုတ်ပါ။ မီးကို အနုတော်ထားပြီး စိတ်ရှည်ရှည်ထားရပါမယ်။ မုန့်ကျက်ပါက အပေါ်ယံဆီလေးသုတ်ပြီး စားနိုင်ပါပြီ။ 😊

Comment from kowhiteman:

- ကြွက်မြီးတန်း ဆိုတာ ထန်းလျက်ကိုကျိုရင်း..... ယောင်းမနဲ့ မွေရတယ်ကော..။ မွေရင်ယောင်းမမှာ ထန်းလျက်ကျိုတွေပေနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီယောင်းမလေးကို အပေါ်ကို မြှောက် မြှောက်ကြည့်။ ယောင်းမ အစွန်းကနေ အောက်ကို ထန်းလျက်ရည် တွေ အမျှင်တန်းပြီးစီးကျနေတာကို ခေါ်တာ။ ယောင်းမဆိုတာ .. သစ်သား ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မွေစရာ ( သို့ ) ဇွန်းအကြီး။
- အုန်းသီးအခြောက် ကိုဝယ်။အဆချောင် ရရင်အကောင်းဆုံး။
- အုန်းသီးကိုခွဲ။ ဖြစ်သလိုခွဲလျှင်.....အုန်းဆံများကိုမြန်မာ ခြစ် ( ဂျစ် ) ဖြင့် ခြစ်။ အုန်းဆံသေးသေးများရမည်။
- အုန်းသီးကို အလယ်တည့်တည့်ကခြမ်း။ အုန်းဆံကို အခြမ်းလိုက်ရအောင် ထုတ်ယူ။ နိုင်ငံခြားမှ လာသော ခြစ်ဖြင့်ခြစ်ယူ။ ဓားဖြင့်လှီးသကဲ့သို့ အုန်းဆံချပ်ပါးပါးလေးများရမည်။
- အုန်းသီးကို အလယ်ကခြမ်း။ အဆမထုတ်ရ။ အုန်းခွံမှ ကိုင်ပြီး အုန်းခြစ် ဖြင့်ခြစ်ယူ။သို့ မဟုတ်ဘိယာ ပုလင်း အပိတ်ဖြင့် ခြစ်ယူ။ အုန်းဆံမြားမွှား များရမည်။ ဒီအတိုင်းအသုံးပြုနိုင်သလို ၊ ယင်းအုန်းဆံများကို အဝတ်သန့်သန့် ဖြင့်ထုတ်။အရည်ညှစ် က အုန်းနို့ ရမည်။ အလိုရှိရာသုံးပါလေ..။ ဘိန်းမုန့် ပညာရှင် လူဖြူ။





## ၆၉) ကိုးရီးယားချဉ်ဖတ်လုပ်နည်း — Loyalty

ဒီနေရာမှာတော့ မြန်မာလို ရှင်းပြထားပါတယ်

<http://phpmyanmar.com/video/index.php/video/article/176>

### Ingredients

traditional measure	quantity ingredient;	step
one	2 kg Chinese cabbage	1
	500 g salt	1
	400 g giant radish (optional)	2
	100 g spring onions (optional)	2
The following quantities are based on total weight of 2.4 kg for the ingredients above (excluding salt, of course).		
Adjust accordingly.		
5 cloves	20 g garlic	2
3 cm	20 g ginger	2
	10 ml Korean fish sauce	2
	15 to 25 g coarse chili flakes (see below)	2
	250 ml water	2

I'm not sure how important the choice of chili and fish sauce is. I use coarse chili flakes from a Korean grocer. You can probably use fine chili powder as well, but it's difficult to guess how strong it will be in comparison. Until recently (July 2006) I used 25g in this recipe, but then got another brand of chili flakes, and they are much stronger—next time I'll use 15g instead of 25g for this quantity. The 25g quantity relates to the chili flakes shown in the photos below.

I've also tried Vietnamese fish sauce, and it's not the same as the Korean fish sauce I use. Giant radishes are white and carrot-shaped, about 25 cm long and 8 cm across at the top. They are often sold under the name Daikon or Chinese radish. They're well-known in Europe as well. In Germany, they're called Radi.

Both giant radish and spring onions are traditionally used to modify the flavour; particularly the onions do this quite strongly, and I've decided I don't like the result too much. The radish adds a crunchy texture, but I can't detect much difference in flavour. The quantities for step 2 are for an average size Chinese cabbage. At a later date I intend to weigh the cabbage I use, since particularly the quantity of liquid depends very much on it. For the time being, if you have a really large cabbage, increase them by about 50%. You'll need at least one large bowl for salting and marinating. For salting, I use an oval goose cooker, about 45 cm x 30 cm, and for marinating I use an oval glass bowl, about 30cm x 15 cm. That's about the smallest you can get away with; something a little larger would be better, and it would then probably do for salting as well.



## 1: Salting

Select a relatively light-coloured cabbage, making sure that there is no mould on the visible leaves. Remove about six of the outer leaves, taking care to keep them in one piece, then cut the rest of the cabbage vertically into six segments. Remove the root and separate the leaves. You'll need a lot of space for this. Discard the root. If the cabbage is very moist, leave it on a board to dry for up to a couple of hours. Then place some of the salt in a large container and place enough leaves on top to roughly cover.

Sprinkle more salt on top of these leaves, and repeat until all the leaves are in the pot, finishing off with the whole outer leaves. Place a weight on top and wait a day or so. A lot of salty water should have gathered. Turn the contents over, so that the outer leaves are on the bottom and all the leaves are wet. You may need to repeat this operation, which is intended to stop the leaves going brown. After 5 to 7 days, rinse the cabbage thoroughly in fresh water. Soak, changing the water two or three times, until the cabbage is no longer overly salty, usually about 12 to 18 hours. The quality of the finished kimchi depends a lot on this step, and the length of time depends on the thickness of the cabbage leaves, which varies a lot. To check progress, cut a slice off the bottom of one of the thickest leaves and taste it. It should taste as salty as you want the finished product to be.

## 2: Marinating

Put the water, chili, garlic, ginger and fish sauce into a blender and puree. Leave for half an hour for the chili flakes to swell. The resultant liquid should be about as thick as meat gravy.

Spread some of the marinade on the bottom of the marinating bowl, then cover with some of the outside leaves you peeled off at the beginning. Spread some more marinade, and also some radish or spring onion if you choose. The photo shows carrot, which is an experiment.

Repeat until you have used up all ingredients, finishing with the rest of the outside leaves. The purpose of putting the outside leaves on the outside is to make the entire package easier to handle. Make sure you have some marinade left to put on top, but don't put it there yet.

Press down on the package to squeeze out any superfluous marinade, pouring it back into the blender. When the package is relatively dry, remove it en masse from the bowl and place on a wooden chopping board. With a large knife, cut it into about six pieces. In the bowl I use, I make one cut along the long axis and two cuts across. Carefully replace the pieces, then cover with the reserved marinade. Put in the fridge for a week, after which it will be ready to eat. Make sure there is enough marinade to cover the cabbage, otherwise it is liable to go mouldy.

%%%%%%%%%




## ၇၀) မုန့်ဟင်းခါး (၁) — တိုကျိုဖိုက်တာ



Ko Deadmanwalking ... မုန့်ဟင်းခါး ချက်စားကြည့်မလား၊ ဘဖိုက်ချက်စားပုံ ရေးပေးလိုက်တယ်။ အထွေအထူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ မြောင်းမြဒေါ်ချို မုန့် (သို့) မြန်မာမုန့်ဟင်းထုပ်ကိုသုံးပြီး ချက်စားတာပါပဲ။ ငရုတ်ကောင်းအရသာ ကြိုက်လို့ရှိရင် မြောင်းမြဒေါ်ချို မုန့်ဟင်းခါးထုပ်ကိုသုံး၊ ငရုတ်ဆီအနီရောင် ဝဲနေတဲ့ဟင်း အရည်နဲ့ အရသာကို ကြိုက်ရင် မြန်မာမုန့်ဟင်းခါးထုပ်ကို သုံးပါ။ အမျိုးပေါင်းများစွာထဲမှာ အဲဒီနှစ်မျိုးပဲ (ဘဖိုက်အကြိုက်) အဆင်ပြေပါတယ်။

### လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ခြောက်/မုန့်တစ်ထုပ်
- ၂) ကြက်သွန်နီဥကြီး (၂)ဥ  
(တစ်လုံးကို ထက်ခြမ်းလှီး = (၂) ခြမ်း၊ တစ်ခြမ်းကို တစ်ဝက်လှီး = (၂) ဝက်၊ တစ်ဝက်ကိုအလယ်မှထပ်စိပ် = (၂) စိပ်၊ ကြက်သွန်နီဥတစ်ဥ = အစိပ် (၈) စိပ်)လှီးထား ပါ။
- ၃) ဘဲဥ / ကြက်ဥ (၁၀လုံး)  
ဘဖိုက်တို့ဆီမှာတော့ ကြက်ဥသာ အလွယ်တကူဝယ်၍ရလို့ကြက်ဥပဲသုံးရပါတယ်။ ဘဲဥစားချင်ရင်တော့ ကိုယ့်သိမ်းထားတဲ့ဥပဲ ထုတ်သုံးရမလိုလို   
(အိုးတစ်ခုမှာ ကြက်ဥများထည့်၊ ဥမြုပ်အောင် ရေထည့်၊ မီးပြင်းပြင်းနှင့် (၁၅) မိနစ်ပြုတ်ပါ။ စပြုတ်တဲ့အချိန်မှ (၇) မိနစ်မှာကြက်ဥ (၃) လုံးကိုဆယ်ယူ၍ ရေအေးအေးထဲမှာစိမ်ထားပါ။ = ကြက်ဥအနှစ် မကျက်တကျက် ကြိုက်သူများအတွက်၊ ကျန်ကြက်ဥများကို (၁၅) မိနစ်အထိ ဆက်ပြုတ်ပါ။ (၁၅) မိနစ်ရှိလျှင် ရေအေးထဲမှာစိမ်ပြီး အခွံနွာ၍ ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာထည့်ထားပါ။)
- ၄) မုန့်ဟင်းခါးဖတ်/မုန့်ဖတ်  
ဘဖိုက်တို့ဆီမှာကတော့ မုန့်ဟင်းခါးဖတ်နဲ့တူတဲ့ (စိုးမန်း soomen) မုန့်ဖတ်(အစို/အခြောက်) ကိုဝယ်လို့ရ၍ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဗမာမုန့်ဟင်းခါးဖတ်ရဲ့အရသာ ချဉ်တင်တင်လေး မဖြစ်နေတာကလွဲလို့ ၉၅% တူပါတယ်။ အခြားနိုင်ငံမှကျမ်းပစ်မောင်/မယ်များ အနေဖြင့်လည်း ဂျပန်ကုန်တိုက်များ မှာဝယ်၍ရနိုင်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမရလို့ရှိရင်ဖြင့် ဆန်ခေါက်ဆွဲ အပြားခြောက်ကို ပြုတ်သုံးပြီး ညှပ်ခေါက်ဆွဲအမှတ်နဲ့စားကြတာပေါ့ဗျာ။
- ၅) နံနံပင်/ပဲသီး/ပူဒီနာ  
(အရွက်များကို ရိပ်ရိပ်ကလေးများ လှီးထားပါ။ ပဲသီး/ပူဒီနာတို့ကတော့ ကြိုက်တဲ့သူလည်းရှိ၊ မကြိုက်တဲ့သူလည်း ရှိဆိုတော့ ကိုကိုသဘောပဲပေါ့ဗျာ)
- ၆) ငန့်ပြာရည်၊ သံပုရာသီး/ရှောက်သီး၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် / အလှော်မှုန့်



မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ချက်ခြင်း

- ၁) အဝအကျယ် (၂၄) စင်တီ၊ ဇောက်အနက် (၂၆) စင်တီမီတာရှိအိုးမှာ ရေ (၅) လီတာထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေဆူပွက်ရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီများထည့်။
- ၂) မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ခြောက်/မုန့်ကို ဖောက်ထည့်ပါ။  
(ငရုတ်လှော်မှုန့်က ဖြူးစားဖို့ ဖြစ်လို့ မှားမထည့်မိပါစေနဲ့၊ မြောင်းမြဒေါ်ချိုမုန့်ဟင်းခါးထုပ်မှာ ဆန်လှော်မှုန့်ပါပေမယ့် မြန်မာမုန့်ဟင်းခါးထုပ်မှာ မပါလို့ ဆန်လှော်မှုန့်ထည့်ပါ ('မွေး' အကောင်းဆုံး ဆန်အကျက်မှုန့် ကိုသုံးပါတယ်) ဆန်မှုန့်ကို ရေအေးအနည်းငယ်နဲ့ သမအောင်ဖျော်ပြီး ထည့်ပါ။ အိုးထဲမှရေပြန်ဆူလာတဲ့အထိ မွေပေးပါ)
- ၃) ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်ဥ (၄) လုံးကို အလုံးလိုက်ထည့်ပါ (အိုးဘဲဥ အတွက်)
- ၄) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငန်ပြာရည်တို့ထည့်ပါ (လိုအပ်သလို)
- ၅) မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့် ဆူပွက်အောင် တည်နေစဉ်အတွင်း ပြုတ်ထားတဲ့ ကျန်ကြက်ဥအကျက်ပြုတ် (၃) လုံးကို ခပ်စိပ်စိပ်လေးများ ရအောင်လှီး၍ ထည့်ပါ။
- ၆) အိုးပေါ်မှာ အိုးအဖုံးကို မဟတဟအုပ်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့် ဆူပွက်အောင် (၁၅) မိနစ်ခန့်တည်ပြီး ဟင်းရည် အပျစ်အကျက်ကြည့်၊ အပေါ်အငန်ကို မြည်းပြီးလျှင် အိုးဖုံးကိုပိတ်၊ မီးဖိုမှမီးကို အနိမ့်ဆုံးအမှတ်/အနည်းဆုံး နေရာမှာထားပြီး မုန့်ဟင်းခါးပွဲပြင်ပြီး စားမယ့်အချိန်ထိ တည်ထားပါ (ဟင်းအိုးတည်ရင်းနဲ့ မေတာ လိုတာဝယ်ဖို့ အိမ်ပြင် ထွက်ဈေးဝယ်တာတော့ မလုပ်မိကြပါစေနဲ့ဦး)

မုန့်ဟင်းခါးပွဲပြင်ခြင်း

ဇောက်ပန်းကန်တစ်လုံးမှာ မုန့်ဖတ်များထည့်၊ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်ထည့်၊ အိုးကြက်ဥ/မကျက်တကျက်ကြက်ဥပြုတ်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ဖြူး၊ နံနံပင်ထည့် (ငရုတ်လှော်မှုန့်၊ အချဉ်၊ ငန်ပြာရည်=နှစ်သက်သလိုထည့်)ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီခင်ဗျာ.....ကိုဒက်ရေ...ဘဖိုက်တို့ဆို၊ ဗမာပြည်က မုန့်ဟင်းခါး ဆိုင်မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ ဝေးနေရတာကြာပေါ့၊ အရင်ကဆို ဒီလို မုန့်ဟင်းခါးထုပ်တွေ လည်းမရှိသေး မပေါ်သေးဘူးဆိုတော့ မုန့်ဟင်းခါးစားရဖို့အရေး ငါးပြုတ်ရ၊ ဆီသတ်ရ နဲ့ အလုပ်လည်းရှုပ်၊ အချိန်လည်းကုန်နဲ့ ...မလွယ်လှဘူး... ဆိုင်မုန့်ဟင်းခါး မစားရသေးခင် အိမ်မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ပဲ အာသာဖြေနေရတာဘဲဗျို့။ 🍲

%%%%%%%%%



## ၇၁) မုန့်ဟင်းခါး (၂) — k\_mayz

<http://www.myanmar.com/Recipe.aspx?DishID=87>



### **Main Dish**

- 3 pounds catfish or mackerel
- 1/2 pound ngayan (optional)
- 1/2 cup fish sauce
- 1 tablespoon salt
- 9 pints water
- 3 whole dried chilies
- 1 1/2 teaspoons shrimp paste OR 4-inch piece pressed fish
- 3 tablespoons peanut powder
- 2 cups minced onion
- 1/2 cup minced garlic
- 1/2 tablespoon minced gingerroot or ginger powder
- 3 tablespoons rice flour
- 4 tablespoons gram flour
- 1 1/2 cup soil
- 1/2 teaspoon turmeric
- 6 small onions
- 1-foot length banana stem (optional)
- 1 1/2 teaspoons lemon grass powder
- 1 large garlic bulb
- 6 eggs



### **Small Accompaniments:**

2 teaspoons chili powder  
4 limes  
1/2 pound filleted fish, perch or ngape  
1/2 cup chili powder  
2 bunches coriander leaves  
24 crisp bean crackers or other crackers  
5 pounds fresh or 2 pounds dry rice noodles, fine strand\*

\*Tomoshiraga, Japanese-style alimentary paste, is a suitable substitute in dry form

### **Method**

- Wash fish well, rubbing catfish hard. Rub with half fish sauce and salt. Boil in 5 pints water with whole chilies, and pressed fish or shrimp paste.
- Roast and powder the peanuts. Onions, garlic, and ginger may be pounded. Toast rice and gram flours in a pan
- When fish is cooked enough to flake off easily, but before it disintegrates, turn heat off. Take off meat and set aside. Pound bones well, put back into broth, and mix. Strain broth carefully and keep.
- Heat 2/3 cup oil. Fry onion, garlic, and ginger till fragrant. Mix flaked fish with turmeric, freeing it of bones; add to pot and cook well. Add strained broth. Mix rice and gram flours to a paste and add to broth.
- Stir well to prevent sticking of paste. Bring to boil and add 4 pints water or enough to have desired thickness of gravy. Add remaining fish sauce to taste.
- Peel 6 small onions. Remove outer layers of banana stem and cut rings from tender insides. Put all in pot with lemon grass powder and simmer till onions and banana stems are tender.

For small accompaniments:

- Hardboil the eggs. Peel large garlic bulb and cut evenly in small slices. Heat 1/2 cup oil; fry garlic golden. Drain into small dish and pour all but 3 tablespoons oil over garlic.
- Reheat 3 table-spoons oil in pan and taking it off the fire, fry 2 teaspoons chili powder to extract redness. Strain and keep this red oil. Peel and cut eggs into sixths lengthwise.
- Just before serving, put cut eggs and red oil into pot, floating oil on top. Meanwhile keep pot hot and prepare remaining accompaniments.
- Pound filleted fish in a lightly oiled mortar and pestle or in an electric blender, removing any bones. When consistency is sticky, mix fish with a little salt and form into flat pellets 2 inches in diameter.





- Heat remain-in 1/3 cup oil and fry pellets till brown. Slice them to 1/8 inch thickness.
- If dry rice noodles are used, put them in fast-boiling water. When done, drain, run cold water through, and keep cold.
- Cut lime wedges. Chop coriander finely. Pan roast 1/2 cup chili powder. Crisp bean or other crackers are usually bought separately to accompany. See Assorted Fries (Dish Id. 92) for kinds to use.
- Dish rice noodles onto a long serving platter. Put very hot curry in a big tureen, fish slices on a salad plate, and crackers in a long dish.
- Place coriander and lime on small plates and chili powder and extra sauce in small dishes.
- Serve in large soup dishes, putting in 1/2 cup noodles with 1 cup of curry on top, including preferred accompaniments to taste. The crackers are either broken in small pieces and mixed in or eaten on the side.



%%%%%%%%%





## ၇၂) မုန့်ဟင်းခါး(၃) - ကေပိ

အဲဒီ မုန့်ဟင်းခါး ကတော့ ဟင်္သာတချက်နည်း။ ကျွန်မတို့နေတဲ့နားမှာ မြန်မာဆိုင် မရှိတော့ ready made မုန့်ဟင်းခါးထုပ်က ဝယ်စားလို့မရဘူး။ ဈေးထဲမှာ ဝယ်လို့ ရတာနဲ့ အလွယ်ဆုံး ချက်နည်းနဲ့ ချက်ရအောင်။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ် ရွာတွေမှာတော့ ဒီလို ချက်စားကြတာပဲ။

လိုအပ်တာတွေကတော့

- (၁) ငါးခူ ကြီးကြီး နှစ်ကောင်။
- (၂) ဆန်မှုန့် အကျက် နှစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်။
- (၃) စပါးလင်။
- (၄) ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်း။

ငါးခူကို သန့်စင်အောင်လုပ်ပြီး ရေ သုံး လီတာလောက်ထဲကို စပါးလင်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်နဲ့ထည့်ပြုတ်။ ဆန်မှုန့်ကို ရေမပျစ်မကျ ထည့်ဖျော်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းကို ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် နည်းနည်းစီထည့်ပြီး ရောထောင်းထား။

ငါးပြုတ်တာ ရေဆူပြီ ဆိုရင် ငါးကိုဆယ်။ အသားထွင်။ ထောင်းထားတာနဲ့ ရောပြီးဆီသတ်။ ကျက်ရင် ဖျော်ထားတဲ့ ဆန်မှုန့်ကို လောင်းထည့် မွေပေး ။ နှစ်မိနစ်လောက် မွေပြီးရင်တော့ ငါးပြုတ်ရေကိုထည့်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်။ ကြက်ဥပြုတ်ထည့်။ ငှက်ပျောအူ အစား ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယားမှာ စားကြတဲ့ ကြာဥ ထည့်ချက်ပါ။ အရသာပို ဆီမိပါတယ်။ ဟင်းရည် ဆူရင် မုန့်ဖတ်နဲ့ စားရုံပါပဲ။ (မှတ်ချက်။ ။တောချက်မျှသာ) 🍲

Comment by KP : ကြာဥ ဆိုတာ ဒီမှာတော့ အဲလိုခေါ်တာပဲ။ ငှက်ပျောပင်မှာ အမြစ်ဆုံရှိသလိုမျိုးပေါ့။ သူကလည်းကြာပင် ရဲ့ အမြစ် မြေကြီးအောက်ကနေ တူးယူရတာပဲ။ အခွံမသင်ခင်မှာတော့ ရွံ့တွေနဲ့ လူးနေတော့ အညိုရောင်ပေါ့။ အခွံမပါတာက အဖြူရောင်။ အခွံသင်ပြီးသား မဝယ်ပါနဲ့။ ဆားစိမ့်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုရီးယား နဲ့ ဂျပန်လို ငှက်ပျောအူ ရှာမရတဲ့ နေရာမျိုးမှာ အဲဒီကြာဥကို ငှက်ပျောအူအစား ထည့်ချက်နိုင်ပါတယ်။ သူက ငါးခူနဲ့တွေ့ရင် အရသာက ထူးခြားကောင်းမွန်ပါတယ်။ 😊



ကြာဥ/ကြာဆွယ်

%%%%%%%%%



## ၇၃) ကော်ရည်အလွယ်ချက်နည်း — ဟန်နီချို

မနင်းဖြူရေ... ကြေးအိုးအတွက်လူလိုတယ်ဆိုပြောနော်....

လောလောဆယ်တော့ ကော်ရည်အလွယ်ချက်နည်း ရေးပေးလိုက်တယ်...

(၁) ဝက်သား ဒါမှမဟုတ် ကြက်သား ကြိတ်ထားပြီးသား

(၂) ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းထားရန်)

(၃) ပဲငန်ပြာရည်အကြည်

(၄) ကော်မှုန့် (corn starch ) ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း - ရေအေးနဲ့ ရောမွှေထားပါ

(၅) ကြက်ဥအကာ

(၆) ခေါက်ဆွဲခြောက် - ရေနွေးထဲမှာ စိမ်ထားပါ

(၇) ကန်ဇွန်းရွက် ဒါမှမဟုတ် မုန်ညင်း

အိုးတစ်လုံးထဲမှာ ဆီအနည်းငယ်ထည့် ၊ ဆီဆူလာရင် ထောင်းထားတဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်၊

နီယောင်သန်းလာရင် ကြိတ်ထားတဲ့ ကြက် (သို့မဟုတ်) ဝက်သားထည့်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်ထည့်၊

ပဲငန်ပြာရည်ထည့်ပြီး အနံ့မွှေးအောင် ခဏထားပါ.....

နောက် ရေထည့်ပါ..... ကော်ရည်ထည့်ပါ.... အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ... ကြက်ဥအကာထည့်ပါ..... ဆူလာရင်

ခေါက်ဆွဲထည့်ပါ.... ကန်ဇွန်းရွက် ဒါမှမဟုတ် မုန်ညင်း ထည့်ပါ... ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးပါ.....

မီးပိတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ.....

ဘိုက်ရဲ့ ကြက်မြစ်ကြက်သည်းသုပ်လေး (ဟင်းချက်နည်းအမှတ် ၅၆ - ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ အဆုံးပိုင်းနားကို ကြည့်ပါ) နဲ့ တွဲစားရင် ရှယ်ပဲ မနင်းဖြူရေ...

%%%%%%%%%



## ၇၄) ဝက်သားတုတ်ထိုး — XXX



ဝက်သားတုတ်ထိုးကို ဆိုင်တွေကဘယ်လိုလုပ်လဲ မသိဘူး။ ကျွန်တော်လုပ်စားနေကျ လုပ်နည်းလေးတော့ ပြောပြမယ်ဗျာ။  
 ကိုယ်စားချင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းများကိုဝယ်ပါ။ ရေနင့်သေချာဆေးပါ။ အူ သို့. အစာအိမ်ပါလာလျှင် အပေါ်မ တစ်ခါဆေးပြီးလျှင် ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး တစ်ခါထပ်ဆေးပါ။ ဆားနှင့်ပွတ်ဆေးပါ။ အလွယ်နည်းကတော့ အိုးထဲရှိသမျှ အသားအကုန်ထည့်. ဆား၊ဟင်းချိုမှုန့်.၊သကြားနှင့် ပဲငံပြာရည် ထည့်.နယ်ပါ။  
 ဟင်းချက်အရက်ထည့်ပြီး ခဏသိပ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့. နာနတ်ပွင့်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ထားလိုက်ပါ။ မီးအေးအေးနှင့် အကြာကြီးတည်ပါ။ ဆီကတော့ သူ့ဟာသူ နည်းနည်း ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရေကိုတော့ ခဏခဏကြည့်ပြီး လိုသလိုထည့်ပေးပါ။  
 နည်းနည်း လက်ဝင်တဲ့နည်းကတော့ အိုးထဲကို ဆီနဲ့.သကြား အနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်လိုက်ပါ။ သကြားပျော်သွားလျှင် အသားတုံးများထည့်ပြီး လှိမ့်ပေးပါ။ တစ်တုံးချင်းလိုမိလိုက် ဆယ်လိုက်လုပ်ပေးပါ။

### Q&A

**Q by thantthanlay:** ကို xxx ရေ၊ ဒုတိယနည်းမှာ အသားတွေကို ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်.၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းချက်အရက်တို့.နဲ့.နယ်ပြီးမှ လှိမ့်ပေးရမှာလား။ ဒါမှမဟုတ် လှိမ့်ပြီးမှ ပထမနည်းအတိုင်း လုပ်ရမှာလား။ ကျေးဇူးပဲဗျို့.။ တုတ်ထိုးမစားရတာကြာပြီဗျ။

**A by xxx-** ကိုသန့်.သန့်.လေး မေးထားတာခုမှတွေ့.လို့.ဗျို့. စိတ်မရှိနဲ့.နော်။ မေးထားတာ ကြာတောင်နေပြီ။ အသားအားလုံး အရသာတွေနဲ့.နယ်ပြီးမှ လှိမ့်ရမှာပါ။ အဲလိုလိုမိတာက အရောင်ပိုလှတယ်။ သကြားအရောင်ရတယ်လေ။ ဆီလည်း ပိုပါသွားတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆီတွေအများကြီးနဲ့. လုပ်ရင် ပြုတ်ပြီးရင် ဆီအရမ်းကြီးစွဲနေလိမ့်မယ်။ အဲလိုဆို သိပ်စားမကောင်းတော့ဘူး။ အိမ်မယ်။ ဆီအများကြီးမထည့်ပါနဲ့.။ လှိမ့်ပြီးမှ နယ်ရင် ကိုယ့်လက်ပါ ကိုယ်စားလို့.ရသွားမယ်။ ကျက်သွားလို့.။ 🍴



ပြီးမှ အားလုံးပြန်စုပြီး အိုးအကြီးနှင့် ပြန်ပြုတ်ပါ။ အရောင်ပိုလှပါတယ်။ အချဉ်အတွက်ကတော့ ငရုတ်ဆီကို ရေနွေးနည်းနည်း၊ ဆား၊ သကြား၊ မန်ကျည်းနှစ်ရည်တို့ဖြင့်ဖျော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဒါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ သံပုရာသီး ညှစ်ပါ။ နံနံပင်ကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ထည့်ပါ။

မှတ်ချက်။ လုပ်မည့်ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး ဆား၊ သကြားကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်းထည့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်တော့ ဒီနည်းနဲ့ပဲလုပ်စားပါတယ်။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့နည်းလေးတွေ သိတဲ့သူများ ထပ်ပြောပေးပါဦး။

% % % % % % % % % %

## ၇၅) ရခိုင်မုန့်တီ ဟင်းရည်ချက်နည်း - ရွှေဝါ

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ (၁၀ ယောက်စာ)

- ၁။ ရခိုင်မျှင်ငါးပိ (၂)ကျပ်သားခန့် (ယခု စုပါဝမ်းကုန်တိုက်တွေမှာ မီးချိုရခိုင်မျှင်ငါးပိဆိုပြီးဝယ်ရင်ရနေပါပြီ)
- ၂။ ငါးကြင်း (၃၀) သား (ငါးရွှေ ရခိုင်ရင်ဟင်းရည်ပိုချိုပါတယ် )
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ (၂) ကျပ်သား။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၂၀ စေ့ခန့်.
- ၄။ မုန့်တီဖတ် (၁) ပိဿာ။ ပဲကြော် ငါးဖယ်
- ၅။ နံနံပင် (၅)ကျပ်သား၊ စပါးလင် (၂)ပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (၅) ကျပ်သား၊
- ၆။ မန်ကျည်းမှည့်၊ ရှာလကာရည် အနည်းငယ်စီ ..

ငရုတ်သီးစိမ်းကိုပြုတ်ပြီး ရှာလကာရည်စိမ်ထားရပါမယ်..

ရေဦးစွာ ငါးကို စပါးလင် ထည့်ပြီးပြုတ်ပါမယ်.. ရေမထည့်ပါဘူး.. ငါးကရေထွက်လို့ပါ.. ရေခန်းသွားရင် အအေးခံပြီး ငါးအသားကိုနှင်ပါမယ်..အသားတုံးလေးတွေ မကျေအောင်နှင်ရပါမယ်.. အနေတော်အိုးတစ်လုံးထဲမှ ရေ နို့ဆီဖူး (၁၀) လုံးထည့်ပြီး နှင်ထားသောငါး၊ မျှင်ငါးပိတို့ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့တည်ပါမယ်.. နာရီဝက်ခန့်ချပြီးလျှင် ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့တွေကို ထောင်းပြီးဟင်းရည်အိုးထဲထည့်ပါမယ်.. အပေါ်အငန်မြည်းပြီး အနေတော်လျှင် မီးလျှော့လိုက်ပါ။ အိုးကိုမီးဖိုပေါ်တွင်တင်ထားပါ..

ရှာလကာရည်စိမ်ထားသော ငရုတ်သီးကို ကြိတ်စက်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ပန်းကန်လုံးဖြင့်ထည့်ပါ။ မန်ကျည်းသီးကို မုန့်တီဟင်းရည်ဖြင့် ဖျော်ပါ။ နံနံ ပင်ကို ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပြီးပန်းကန်တစ်လုံးတွင်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပြီး ပန်းကန်တစ်လုံးတွင်ထည့်ပါ..

အားလုံးအဆင်သင့်ပြင်ပြီးလျှင်.. မိမိစိတ်ကြိုက် ရခိုင်မုန့်တီ ကို အကြော် ငါးဖယ် မိမိနှစ်သက်ရာထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင်..

% % % % % % % % % %



## ၇၆) စတော်ဘယ်ရီလက်ဖျော် — တိုကျိုဖိုက်တာ

ကျွန်းပစ်မှမလေးများ .... ချစ်နင်းဆီ၊ အဝေး၊ မိမိ၊ မချစ်စု၊ နှင်းဖြူ၊ ကွာစိမ၊ ဂျိုပီးမ၊ တေလေမ (မရှိဘူးထင်တယ်)၊ မရိုးရိုးလေး... စသည်ဖြင့် မမလေးတို့အတွက် စတော်ဘယ်ရီလက်ဖျော် ဖျော်နည်းလေး ရေးလိုက်ပါတယ်... ကိုယ့်ရဲ့ ကိုကို၊ မောင်မောင်၊ သဲလေးတွေကိုဖျော်ပေးကြည့်ပါ။

လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်မှု

- ၁) စတော်ဘယ်ရီ အလုံး (၂၅/၃၀) ပါတစ်ခြင်း/တစ်ပါကင်/တစ်ထုပ်
  - (၁.၁) စတော်ဘယ်ရီသီးမှအစိမ်းရောင်အညှာများကိုခြွေ၍ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ)
  - (၁.၂) ပလပ်စတစ်အိပ်/ကြွပ်ကြွပ်အိပ်သန့်သန့်တခုမှာစတော်ဘယ်ရီသီး များထည့် သကြား=ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း၊ ဆား=မန်ကျည်းစေ့ (၁/၂) စေ့ခန့်ထည့်၊ ပြီးလျှင်မကြွေ တကြွေရအောင် လက်ဖြင့်ဖိညှစ်ကြိတ်ပေးပါ (အချို့လေးရနံ့ဆားထည့်ခြင်းပါ)၊ ခွက်တစ်ခုမှာ ၎င်းစတော်ဘယ်ရီ မကြွေတကြွေများကိုထည့်ထားပါ။
- ၂) နွားနို့ဘူးတစ်ဘူး (နွားနို့၏အပြစ်အကျွံ % ၄.၄%၊ ၂.၆% ရှိတဲ့နို့ဘူး)
- ၃) ဒိန်ချဉ်တစ်ဘူး (၁၀၀% ဒိန်ချဉ်ဘူး)
- ၄) နို့ဆီတစ်ဘူး
- ၅) ရေခဲတစ်ကတ်
  - (ရေခဲများကိုကြေအောင် ဘလန်ဒါ (သို့) ကြွပ်ကြွပ်အိပ်မှာထည့် အဝတ်တစ်ခုထဲမှာ ထုပ်၍ သံမဏိလင်းမှာရိုက်ပြီး ကြေအောင်ချေထားပါ)

### စတော်ဘယ်ရီလက်ဖျော်

- ၁) တစ်ထွာခန့်ရှိတဲ့ ဖန်ခွက်အကြည်မှာ စတော်ဘယ်ရီကို လက်သုံးလုံးအရွယ်ထည့်ပါ။
- ၂) ဒိန်ချဉ် ထမင်းစားဇွန်းမောက်မောက် (၂)ဇွန်း ထည့်ပါ။
- ၃) ချေထားတဲ့ ရေခဲအကြေများ ထည့်ပါ။
- ၄) နွားနို့များကို ဖန်ခွက်၏ နှုတ်ခမ်းဘေးမှ အသာအယာဖြေးဖြေးလေး လောင်းထည့်ပါ။  
(ဖန်ခွက်ထဲမှာ တထပ်ချင်း ဖြစ်နေတာကို တွေ့မြင်ရပါမယ်)
- ၅) နို့ဆီ ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း / ကိုယ်အချို့ကြိုက်သလောက် ထည့်ပါ။
- ၆) ဖန်ခွက်၏ အရှည်ထက် ပိုရှည်တဲ့ စတီးဇွန်းရှည်ကို ခိုက်ပါ။  
(ပို၍အမြင်လှစေချင်ရင် အစိမ်းရောင်အညှာပါ စတော်ဘယ်ရီသီးတလုံးနဲ့ mint ၊ ပူဒီနာနဲ့တူတဲ့ အစိမ်းရောင်အရွက်တစ်ရွက်တင်ပါ။ အချို့အနည်းအများအတွက် သကြား (သို့) သကြားရည် ကိုမိမိနှစ်သက်သလို ထည့်နိုင်ပါတယ်)

ခရစ်စမတ်မှာ စတော်ဘယ်ရီချစ်သည့်ရှင်လေးများဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့။





## ၇၇) အုန်းနို့ကျောက်ကျောနှင့်ရေခဲသုတ် - မချစ်စု

### လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများ

ကျောက်ကျောလုပ်ရင် သကြားရည်နှင့် ရေ စုစုပေါင်း နို့ဆီခွက် (၈) ခွက်ထည့်ရတယ်လို့ ပြောကြတယ်။  
၁။ ကျောက်ကျောမှုန့် အထုပ်သေး ( တယ်လီဖုန်းတံဆိပ် ခေါ် agar agar powder) (ကိုရွာစားပြောတဲ့ agar agar stick နဲ့လည်းရတယ်ထင်တယ်)

၂။ သကြား (၂၅) ဂရမ်

၃။ အုန်းနို့ တစ်ပူး (အုန်းသီးကိုဆိုင်မှာဖြစ်ပြီး အုန်းနို့ညှစ်ရင်တော့ အရသာပိုကောင်းတာပေါ့)

### ပြုလုပ်နည်း

ပထမဆုံး ကျောက်ကျောမှုန့်ကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ဖြင့် အရင်ဖျော်ပါ။ အုန်းနို့ကိုဖျော်ပြီး ရေ အနည်းငယ်ထည့်ကာ အုန်းနို့အရင်ကြိုပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ရေ နို့ဆီခွက် (၃) ခွက် လောက်ထည့်ကာ ဆူလာသည်အထိတည်ပါ။ ရေဆူလာရင် သကြား (၂၅) ဂရမ်ကို ထည့်ရင်းမွှေပေးပါ။ သကြားများ ပျော်သွားလျှင် လက်ကျန်နို့ဆီခွက် (၅) ခွက်ကိုထည့် ဆူလာလျှင် ဖျော်ထားသော ကျောက်ကျောကိုထည့်ပြီး ယောက်မဖြင့်အဆက်မပြတ်မွှေပါ။ ဆူလာလျှင် ကြိုထားသော အုန်းနို့ကိုထည့်ပြီး ဆက်မွှေပါ။ (၁၅) မိနစ် နာရီဝက် ကြာလျှင် ဆူလာသော ကျောက်ကျောရည်ကို ပန်းကန်အသေးထဲတွင်ထည့်ကာ ခဲမခဲ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အဆင်ပြေလျှင် မီးပိတ်ကာ ကျောက်ကျောဗန်းထဲသို့ ထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ရုံပါပဲ။ အပူလျော့သွားရင်တော့ ရေခဲသေတ္တာထဲအအေးခံထားနိုင်တယ်။ ညလုပ်ရင် မနက်လောက်ဆို ဓါးနဲ့လှီးပြီး စားလိုက်ရုံပဲ။ တကယ်လိုရေခဲသုတ်ထဲထည့်ချင်ရင်လည်း ရသေးတယ်။ ပါးပါးလှီးပြီးထည့်စား။ ဂွတ်ရှယ်ပဲ။

### ရေခဲသုတ်လုပ်နည်း (အလွယ်တကူ)

၁။ ခုနက ကျောက်ကျော ပါးပါးလှီး

၂။ အုန်းနို့ နဲ့ သကြား ကြိုရင် ရေခဲသုတ်အတွက်ပါထည့်ကြို (အုန်းနို့ ၂ပူး၊ သကြား ၅၀ ဂရမ်)

၃။ ပေါင်မုန့် (တစ်ထုပ်ဆို များတောင်နေပြီ )

၄။ သာကူစေ့ထုပ် (၁ထုပ်) (သာကူစေ့ကို ရေနဲ့ဆေးပြီး ပန်းကန်လုံးထဲထည့် ပြီးရင် ရေနွေးဆူဆူကို သာကူဖုံးရုံထည့် ခဏလေးထားလိုက်ရင် သာကူရပြီ)

၅။ အမွှေးအနံ့ထည့်ချင်ရင် ဆိုင်တွေမှာရောင်းတယ် (ကိုကေဆီမှာရှိမရှိတော့မသိဘူး )  
ပုလင်းသေးသေးလေးတွေနဲ့ အနံ့မျိုးစုံရှိတယ်။ အဲ့တာလေးကို တစက်လောက်ထည့်ရင်ပဲ အတော်မွှေးတယ်။

၆။ ရေခဲတုံး

၇။ ကောက်ညှင်းကတော့ ကောက်ညှင်း တစ်ခွက်လောက်ကို ရေဆေးပြီး ထမင်းချက်သလို ထမင်းပေါင်းအိုးနဲ့ချက်လည်း ရပါတယ်။ တကယ်လို မီးနဲ့ချက်ရင်တော့ ရေအချိန်အဆမထည့်တတ်ရင် ပျော့သွားမယ်။ ထမင်းအိုးထဲ ထမင်းချက်သလို ဒါမယ့် ရေနည်းနည်း ပိုထည့်ပြီးချက်လိုက်ပါ။ ကောက် ညှင်းလည်း ရပြီ။

၈။ ဆေးကုလားမကတော့ ရှိတော့ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် တခါမှမလုပ်ဖူးသေးဘူး။ မေးထားပါဦးမယ် ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ။

ကဲစားခါနီးကျတော့ အဲ့တာတွေအားလုံးကို ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး စားရုံပဲ။ လွယ်သလားမမေးနဲ့။

ချိုချိုကြိုက်ရင် သကြားရည်များများထည့်။ စိမ့်စိမ့်ကြိုက်ရင် အုန်းနို့များများထည့်။ ဖြစ်သလိုရေခဲသုတ်ပေါ့။



## ၇၈) ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ - တိုကျိုဖိုက်တာ

မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပတွင် ရောက်ရှိနေကြသော ကျမ်းပစ်မှမောင်/မယ်တို့အတွက် ကိုယ့်နိုင်ငံ အလွမ်းပြေ စားသောက်ဖွယ်ရာ ချက်နည်းပြုတ်နည်းလေးများကို တတ်မှတ်သိသလောက် တင်ပြပေးခဲ့သည်များတွင် မြန်မာအရသာနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ မကိုက်ညီနိုင်ဘဲ လိုအပ်ချက် ချို့ယွင်းချက်များ ရှိနိုင်ပါသဖြင့်၊ ရှိခဲ့ပါက အပြစ်တော်မမြင်ဘဲ ခွင့်လွှတ်တော်မူကြပါခင်ဗျာ .....  
ဒီမှာကတော့ သားငါးအကုန်နီးပါးလောက်က ရေဆေးသန့်စင်ပြီး၊ ခုတ်ထစ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး၊ အရိုးတခြား အသားတခြား၊ အသားသပ်သပ်၊ အရိုးသပ်သပ်အသားအရိုးတွဲလျက်၊ စသည်ဖြင့် ဖျေဘူးမှာထည့် ပလပ်စတစ်အကြည်နဲ့ထုတ်ပိုးရောင်းချတာဆိုတော့၊ အချိန်ကုန် တော်တော်သက်သာပါတယ်။ ဘန်းကျော်မှ ကျမ်းပစ်များ အနေနဲ့တော့ ဘယ်လိုနေမယ် မသိဘူး၊ ကိုယ့်မြေကိုယ့်ရေမှာ ကိုယ်စားချင်တာ ကိုယ်ရနေကြတဲ့ အတွက်၊ နောက်ဆုံး ဆိုင်ကိုသွားပြီးစားရင်လည်း ဖြစ်နေကြတော့၊ သိပ်အလုပ်ရှုပ်ခဲ ခေါင်းအရှုပ်ခံပြီး အိမ်မှာချက်ဖြစ်ကြလိမ့်မယ် မထင်ဘူး ....အဲ...အာလူးပေးတာလည်း ... နည်းနည်းများသွားပြီ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲဆိုပြီး... အာလူးဟင်းချက်နေတယ်လို့ ထင်နေကြဦးမယ် ကဲ... ကို XXX ရေ... အကိုလေး အကြိုက် ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ တင်လိုက်ပါပြီ၊ မတူရင်ဖြင့် ဖိုက်တောင်ခေါက်ဆွဲလို့သာခေါ်လိုက်ပါတော့ ....

### လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ကြက်သား (၅၀၀) ဂရမ်၊ ကြက်မြစ် (၁၅၀) ဂရမ်၊ ကြက်သဲ (၁၅၀) ဂရမ်  
(လက်ညှိုး၏ပထမအဆစ်အရွယ်ခန့်) အတုံးသေးသေးလေးများ ရအောင်လိုီးဖြတ်တုံး၊ ဆား = လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်း၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည် = ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ငန်ပြာရည် = ထမင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ထည့်၍နယ်ထားပါ။
- ၂) ကြက်သွန်နီဥကြီး = (၄) လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ = (၁၀) မြွှာ၊ ချင်း = လက်မအရွယ် (၂) တုံး၊ ကြက်သွန်နီ (၂) လုံး + ကြက်သွန်ဖြူ (၇) မြွှာ + ချင်း (၁) တုံးတို့ကို ဒါးဖြင့်နပ်နပ်စဉ်း/ ငရုတ်ဆုံဖြင့်ထောင်း/ဘာလင်ဒါဖြင့်ကြိတ်ထားပါ။ ဆီသပ်ရန်အတွက်။ ကျန်ကြက်သွန်နီ (၂) လုံးကို ပါးပါးလိုီး၍ ရေစိမ်ထားပါ။ အသုပ်ထဲထည့်ရန်။ ကျန်ကြက်သွန်ဖြူ (၃) မြွှာ + ချင်း (၁) တုံးကို ဒါးပြားရိုက်ထားပါ။ ဟင်းချိုအတွက်။
- ၃) ကြက်ရိုး (၂၅၀) ဂရမ်
- ၄) အုန်းနို့ (၁) ဘူး
- ၅) နံနံပင် (၁) စည်
- ၆) ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော် (၁) ထုပ်
- ၇) ခေါက်ဆွဲအဖို
- ၈) ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်

### စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

မီးဖိုနှစ်ဖိုတွဲလျှက်ရှိလျှင် ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ တဖက်မှာဟင်းချိုအိုးကို တည်ထားရင်းဖြင့် တဖက်ကဖိုမှာ ချက်စရာရှိတာတွေကို ချက်နိုင်လို့ပါ။





### ကြက်ရိုး ဟင်းချို

- ၁) အဝကျယ် (၂၄) စင်တီမီတာ (လက်အထွာ တစ်ထွာနှင့်လက်လေးလုံး) ဇောက်အနက် (၂၆) စင်တီမီတာ (လက်အထွာ တစ်ထွာနှင့် လက်ငါးလုံးခန့်) ရှိအိုးထဲမှာ ကြက်ရိုးများ+ ဒါးပြားရိုက်ထားတဲ့ချင်း+ ကြက်သွန်ဖြူ + ရေ (၅)လီတာ၊ ဆား = ထမင်းစားစွန်း/စားပွဲတင်စွန်း (၂) စွန်း၊ အချိုမှုန့် = လက်ဖက်ရည်ဖျော်စွန်း (၁) စွန်း ထည့်၍ ဆူပွက်အောင် ပြုတ်ပါ။
- ၂) ပြုတ်သည့်အချိန်မှာ ဆူပွက်၍ အပေါ်သို့တက်လာသော အညိုရောင်အမြုပ်များကို ခပ်၍ ဖယ်ထုတ်ပေးပါ။ ၎င်းအမြုပ်များ အနည်းငယ်သာရှိတော့လျှင် အိုးအဖုံးကို အနည်းငယ်ဟပြီး ဖုံးအုပ်၍ ဟင်းချိုအိုးကို မီးမျှင်းမျှင်းဖြင့် ဆက်တည်ထားပါ။

### ကြက်သားဟင်း

- ၁) ဒယ်အိုးမှာဆီကို ဆန်ခြင်/ချိန်သောကော်ခွက် (၂) ခွက်ထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဆီပူလျှင် လှီးထောင်းကြိတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီများထည့် ကြော်မွှေပါ။ အနည်းငယ်နွမ်း၍ နီညိုရောင်လေးသန်းလျှင် နနွင်း=လက်ဖက်ရည်စွန်း၏တစ်ဝက်၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်=ထမင်းစားစွန်း တစ်စွန်းမောက်မောက်၊ ငြုပ်သီးအစပ်မှုန့်=ထမင်းစားစွန်း၏ တဝက် ထည့်၍ မွှေကြော်ပါ။  
(လှီးထောင်းကြိတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်နီများ = ကြက်သွန်နီ+ ကြက်သွန်ဖြူ+ ချင်း)
- ၂) ကြက်သွန်နှင့် ငရုတ်သီးမှုန့်၊ နနွင်းတို့ ရောသမ၍ နီညိုရောင်ဖြစ်လျှင် ငရုတ်ရည်ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်းထည့်မွှေပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်သားများကို ထည့်ကြော်ပါ။ အိုးထဲမှာ ကြက်သားများတဖျစ်ဖျစ်နှင့် အသံမြည်ပြီး အသားစိမ်းရောင်ပျောက်ချိန် မှာ ရေကိုဆန်ခြင်ကော်ခွက်ဖြင့် (၂) ခွက်ထည့်၍ မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်၍ ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပါ။ဆီပြန်ရင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ထားပါ။
- ၃) ကြက်သားဟင်းအိုးထဲမှ ဆီများကိုခပ်၍ ခွက်အလွတ်မှာထည့်ပါ။ ကျန်ရှိတဲ့ကြက်သားဟင်းနဲ့အနှစ်များကို ကြွေရည်သုတ်အိုး/ပလပ်စတစ်ကော်ဘူးထဲမှာ ထည့်ပါ။  
ကြက်သားဟင်းချက်တဲ့အခါမှာ ကြက်သွန်များကို နွမ်း၍ခြောက်၍ နီညိုရောင်ဖြစ်ချိန် (တူးသည့်အခြေအနေ မဟုတ်ပါ) ကျမှ ကြက်သားများကိုထည့်ပြီး ကြော်ချက်ပါ ...

### အုန်းနို့ကျိုခြင်း

- ၁) သင့်တော်တဲ့ အိုးအသေးတစ်ခုမှာ လက်ဖက်ရည်အချို့ပန်းကန် တစ်လုံးစာရေထည့်၍ ဆူပွက်အောင်တည်ပါ။ ရေဆူလျှင် အုန်းနို့ဘူး ဖောက်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ရေနင့်အုန်းနို့တို့သမအောင်၊ အုန်းနို့များ ဝေမကျအောင် သစ်သားယောက်မဖြင့် (၅/၆) မိနစ်ခန့် တဆက်တည်း မွှေကျိုပြီးလျှင် ဖိုပေါ်မှချ၍ ဇောက်ပန်းကန်အလွတ်/ ကြွေရည်သုတ် အိုးသေးထဲ လှယ်ထားပါ။  
အုန်းနို့က မပျစ်မကျဆီအနေတော်ပါပဲ။ အုန်းနို့သိပ်ပြစ်နေရင် ရေနွေးအနည်းငယ် ရောပါ။ ရေအေးနဲ့ မရောရ။



ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်

- ၁) ကြော်ထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်ကို ချိုင်းနားတောင်းက တရုတ်ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီကကျမ်းပစ်များ စူပါနဲ့ကုန်တိုက်များမှာရောင်းတဲ့ kata yaki soba ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်ထုပ်ကို သုံးပါ။
- ၂) ကိုယ်တိုင်ကြော်ချင်ရင်ဖြင့် မပြုတ်ရသေးတဲ့ ခေါက်ဆွဲ(ဂျုံမှုန့်များကပ်နေသော)အစုံကို ကြော်၍ ရပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲများကို ဒါး/ကတ်ကြေးဖြင့် အနည်းငယ်ဖြတ်ပြီးဖွထားပါ။ ဒယ်အိုးမှာဆီပူအောင်တည်ပြီးကြော်ပါ။ ခေါက်ဆွဲများကြွပ်ပွ၍ ဆီပေါ်သို့ပေါ်တက်လာရင် ဆယ်ယူပြီးဆီစစ်ပါ။ အေးလျှင် ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်များကို အနဲငယ်ခြေမွှေးပေးပြီး ကော်ဘူးထဲမှာထည့်ထားပါ ....
- ၃) ခေါက်ဆွဲခြောက်အထုပ်မှ ခေါက်ဆွဲခြောက်ကိုလည်း ကြော်နိုင်ပါတယ် (ခေါက်ဆွဲခြောက်များကို ကြော်ကောင်းအောင် အနဲငယ်ခြေ၍ ဆီပူတွင်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ပွလို ဆီပေါ်သို့ပေါ်တက်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းဆယ်ယူဆီစစ်ပါ) (တူးနိုင်၍) အကောင်းဆုံးကတော့အမှတ်(၁)က အဆင်အပြေဆုံးပါပဲ။ ချိန်ကုန်သက်သာ ညှော်နဲ့ မနံ့သောကြောင့်။

ခေါက်ဆွဲအစုံ

ဆီချက်ခေါက်ဆွဲလုပ်နည်းမှာ တင်ပေးထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။(ဟင်းချက်နည်းအမှတ် ၅၆ ကိုကြည့်)

အားလုံးပြီးစီး၍ခေါက်ဆွဲပွဲပြင်တော့မယ်ဆိုရင်

- ၁) အိုးအသေးတစ်ခုမှာ ကြက်သားဟင်း ယောက်ချိုဖွန်းဖြင့် (၅) ဖွန်း၊ ကြက်ပြုတ်ဟင်းချိုရည် ယောက်ချိုဖွန်း (၅) ဖွန်းထည့်၍ ရောမွှေပြီး အနည်းငယ် အပူပေးပြီးနောက် ဇောက်ပန်းကန်လွတ်တစ်ခုမှာ ထည့်ထားပါ။
- ၂) ဇောက်ပန်းကန်ထဲမှာ
  - ၁. ခေါက်ဆွဲ
  - ၂. စပ်ထားတဲ့ ကြက်သားဟင်း (ထမင်းစားဖွန်း ၂ဖွန်း/၃ဖွန်းမောက်မောက်)
  - ၃. အုန်းနို့ ( ထမင်းစားဖွန်း ၁ဖွန်း/၂ဖွန်းမောက်မောက် )
  - ၄. ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့် (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ဖွန်း/၂ဖွန်း )
  - ၅. ကြက်သွန်နီနှင့် နံနံပင်
  - ၆. ကြက်သားဟင်းထဲမှ ခပ်ထားသောဆီ အနည်းငယ်ဆမ်း
  - ၇. အပေါ်မှ ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော်ဖြူး ထည့်ပါ ။
- ၃) စားပွဲပေါ်မှာ လိုအပ်ရင်ထည့်ရအောင်..... ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ ငရုတ်လှော်မှုန့်၊ သံပုရာ/ရောက်သီးစိပ်များ၊ အုန်းနို့၊ ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော် တို့ကို ပန်းကန်အသေးလေးများနဲ့ထည့်ပြီး တင်ထားပါ။ ကြက်ရိုးပြုတ် ဟင်းချို ပူပူကို ဟင်းရည်သောက်ပန်းကန်လုံးထဲမှာထည့်၊ ကြက်သွန်နီနံနံပင်အနည်းငယ်ထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၊ ခေါက်ဆွဲအကြွပ်ကြော် အနည်းငယ်ခပ်ပြီး တင်ထားပြီးရင် သုံးဆောင်နိုင်ကြပါပြီခင်ဗျာ .....

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကြိုက်ခြင်းမတူနိုင်လို့ အသား၊ ဟင်းရည်၊ အပေါ့အငန်၊ အချဉ်အစပ်၊ အနည်းအများကို ဒီထဲမှာတင်ထားတဲ့အတိုင်း အတိအကျထည့်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ လိုတိုးပိုလျှော့ နိုင်ပါတယ်.....

၂၅-၀၃-၂၀၀၇  
၁၆ နာရီ ၃၈ မိနစ်(တိုကျို )

%%%%%%%%%



## ၇၉) သင်္ကြန်ထမင်း (၁) - အတာမောင်အုန်း

ငအုန်းတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက သင်္ကြန်ထမင်း ဆိုတာ စားဖူးပါသဗျ..။ ငအုန်း ပေါက်စ ဘဝတုန်းက ဘွားအကြီး က သင်္ကြန်ဆို ချက်လို့ကျွေးတာ။ အခုလို သင်္ကြန်နဲ့ ဝေးနေရတဲ့အချိန်မှာ အလွမ်းပြေ ချက်စားကြရင် ကောင်းသပေါ့ ကိုရင်။ သို့ပေမဲ့ ငအုန်းက ငယ်ငယ်တုန်းကပဲ စားဖူးတာ ဆိုတော့ မချက်တတ်ဘူးဗျ.. (အမယ်.. မြည်းလို့မရတာ လည်းပါပါတယ်နော်..)။

အမှတ်အသားရှိတဲ့ ကျမ်းပတ်မမများ သိရင်လည်း ချက်နည်း ပြုတ်နည်းလေး ရှယ်ပေးကြပါဦး။ ချက်မစားဖြစ်သော်မှ ရိုးရာ ချက်နည်းပြုတ်နည်း တစ်ခုအနေနဲ့ မှတ်သားကြရအောင်။

ငအုန်း မှတ်မိတာက ထမင်းနဲ့ ရေနဲ့ဗျ..။ ငါးခြောက်ဖုတ်လေး မွေ့ထောင်းပြီး စားရတာ။ ငါးခြောက်က ငါးရဲ့ ခြောက်လား ငါးညှို့ခြောက် လား မသိဘူး။ ပဲဆီမွေးမွေး ဆမ်းထားတယ်။ ထူးခြားတာက ထမင်းကို ဆမ်းတဲ့ ရေဗျ။ ရေသင်း လို့ခေါ်တယ်။ ပျားဖယောင်းလေးနဲ့ သင်းထားတာ။ (နံ့သာဖြူလည်း ပါတယ်။ အုတ်နီခဲလည်း ပါတယ်။ တော်တော် ပေါက်ပေါက်ရှာရှာ လုပ်လည်းလုပ်တတ်တဲ့ ဘွားအကြီး) ထင်တာကတော့ဗျာ နံ့သာဖြူကို ထင်းပေါက်ကလေးတွေ ပေါက်ပြီး မီးရှို့တယ်။ အဲဒီမီးနဲ့ ပျားဖယောင်းကို အရည်ပျော်အောင် လုပ်တယ်။ ပျားဖယောင်း ဖယောင်းစက်လေးတွေကို (တရုတ်သိုင်းကားထဲကလို ‘မည်သို့မည်ပုံ လုပ်လိုက်သည် မသိ..’) အဲဒီနောက် အားလုံးကို မြေအိုးသန့်သန့်နဲ့ အုပ်ထားလိုက်တယ်။ မီးသေတဲ့အထိ။ အဲဒီတော့ အဲဒီ မြေအိုးလေးက ပျားဖယောင်းနဲ့ နံ့သာဖြူနဲ့ သင်းသွားရော.. အဲဒီထဲမှာ ညသိပ်ရေကို ထည့်ထားတာ။ အမလေး ဖွားအကြီးရယ်။ ကြံကြံဖန်ဖန်..။ အဲဒီထဲက ရေကလေးက တယ်လည်း မွေးသကဲ့။ အဲဒီရေကို ထမင်းပေါ်လောင်း.. ငါးခြောက်ထောင်း မွေ့လေးနဲ့ စားရတာ။ သင်္ကြန်ထမင်းတဲ့ ဗျား။

ကိုရင်တို့ ငအုန်းတို့တော့ ဒီလို ထမင်းမျိုးနဲ့ မကိုက်ပါဘူး။ ငါးခြောက်မွေ့ကြော်တွေ အားလုံး ထမင်းမကျက်ခင်မှာ အမြည်းဘဝ ရောက်ကုန်မှာ သေချာသပေါ့။

အခုရေးနေရင်းနဲ့ ဂရင်းရွှင်ရယ်ထဲကို ရိုးရိုးရေ မရောဘဲ ရေသင်းလေး ရောလို့ သောက်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ တွေးနေမိပါသဗျ။ ဟဲဟဲ။

*Comment by xxx:* ကိုရင်အုန်းရေ ကျွန်တော် မော်လမြိုင်ကို သွားလည်တုန်းက သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် အိမ်က သင်္ကြန်ထမင်းချက်ကျွေးတယ်ဗျ။ ထမင်းပေါ်ဆမ်းတဲ့ရေက ဖယောင်းတိုက်ထားတယ်ပြောတာပဲ အရမ်းမွေးတယ်ဗျ။ ဟင်းအတွဲအစပ်ကတော့ ငါးရဲ့ခြောက်ကို ပြုတ်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်နီနဲ့ပြန်ကြော်ထားတာရယ်။ သရက်သီးသုပ်ရယ်။ ဟင်းချိုပူလေးလည်းပါသေးတယ်။ နောက်တို့စရာက ပဲတီပင်ပေါက်ချဉ်လားမသိဘူး။ ဘယ်လိုလိုက်မှန်းမသိပါဘူးဗျာ သူ့အရပ်စာမို့လို့လားတော့မသိဘူး။ စားကောင်းချက်။



## ၈၀) သင်္ကြန်ထမင်း (၂) — reign

သင်္ကြန်ပြီးမှပဲဒါကိုတွေ့တော့တယ် သင်္ကြန်ပြီးသွားပေးမယ်လည်း သင်္ကြန်ထမင်းဆိုတာ ဘယ်အချိန် လုပ်စားစားရတာမို့ သိတဲ့နည်းလေးပြောပြမလားလို့ ကိုယ်တိုင်တော့တစ်ခါမှမချက်ဖူးဘူး၊ သူများချက်တာ မြင်ဖူးသလောက် ပြန်ရေးပြမလို့နော်၊ ချက်စားချင်တဲ့လူတွေချက်စားလို့ရအောင်၊ မကောင်းရင်တော့ ချက်တဲ့လူရဲ့တာဝန်သာဖြစ်ပါကြောင်း 😊

ပထမဆုံးက ထမင်းပါ၊ သင်္ကြန်ထမင်းအနေနဲ့စားမယ်ဆို ဒီတိုင်းထမင်းအိုးထဲကထမင်းကို လုပ်စားလို့မရပါဘူး ပေါင်းအိုးနှင့်တည့်တာထက် ရေငဲ့ပြီးတည့်ထားတဲ့ထမင်းကပိုကောင်းတယ်လို့ပြောကြတယ်၊ ဘာနဲ့ပဲတည့်တည့် ကျက်ပြီဆိုရင် ကော ဒါမှမဟုတ် အပေါက်သေးသေးလေးတွေပဲပါတဲ့ ဘယ်လိုမျိုးနဲ့မဆို (မော်လမြိုင်မှာတော့ နီးတောင်းကို သုံးတာတွေဖူးတယ်) ထမင်းကို ရေဆေးရပါတယ် ထမင်းလုံးတွေမကပ်နေအောင်ပါ အဲဒါပြီးရင် အဲဒီကောထဲမှာပဲ ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။

နောက်မပါမဖြစ်အရာတစ်ခုက ငါးခြောက်ထောင်းကြော်ပေါ့။ မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ ငါးကွန်းရှပ်ကို သုံးကြတယ်၊ ကျန်တဲ့ငါးခြောက်နဲ့လည်း ရမယ်လို့ထင်ပါတယ် ပထမဆုံး ငါးခြောက်ကို ပြုတ်ပါ အရမ်းနူးသွားအောင် ပြုတ်စရာမလိုတာရယ်၊ အဲဒီရေတွေခန်းသွားအောင်လည်း ပြုတ်ရမှာမို့ ရေနည်းနည်းဆို ရပါပြီ အဲဒါပြီးရင် ငါးခြောက်ကိုထောင်းရပါတယ် (ငရုတ်ဆုံမရှိလည်း ကြိုက်တာနဲ့သာ ကျေသွားအောင် လုပ်လိုက်ပါ အဓိက က ကျေသွားဖို့ပဲ 🍴) ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလိုထား ပြီးရင်ဆီများများနဲ့ နည်းနည်းနွမ်းသွားအောင်ကြော်လိုက်ပါ အခုကြော်လိုက်တဲ့ ကြက်သွန်နီကြော်က သရက်သီးသုပ် အတွက်ပါ ပါပါတယ်၊ ကျွတ်တဲ့ထိကြော်ဖို့မလိုဘူး၊ အဲဒါပြီးရင် ဆီစစ်ကောပေါ်မှာတင်ထားလိုက်ပြီး ငါးခြောက် စကြော်လို့ရပါပြီ၊ အပေါ့အငန်ကတော့ ကိုယ်ကြိုက်သလိုပေါ့ ဆားထည့်တာထက် ငန်ပြာရည် ကောင်းကောင်း ကိုသုံးကြတယ်၊ ငါးခြောက်ကိုကျွတ်ရုံနဲ့အထိ ကြော်ရမှာပါ၊ ငါးခြောက်ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အနေလောက် ရောက်ပြီဆို ခုနက ကြက်သွန်နီတွေကိုထည့်ပြီး နည်းနည်းမွှေလိုက်ရင် သင်္ကြန်ထမင်းအတွက် မရှိမဖြစ် ငါးခြောက်ထောင်းကြော်ရပါပြီ အော် မေ့လို့ ငရုတ်သီး အရှည်တောင်ကို ကြော်ထားပြီး အဲဒါလေးပါ ထည့်မွှေလိုက်ပါ။

နောက်တစ်ခုက ဖယောင်းသင်းရေပါ နဲ့သာလည်းပါပါတယ် ဖယောင်းတိုင်အတိုလေးတစ်ချောင်းရယ် နဲ့သာဖြူရယ်လို့ပါတယ်၊ အောက်ခံကတော့ခပ်သန့်သန့်မီးမလောင်မယ့် ဘာကိုမဆိုသုံးလို့ရပါတယ် (အောက်ကဘာခံလုပ်လည်းသေချာမမှတ်မိတော့ဘူး) ဖယောင်းတိုင်တိုလေးကိုအောက်ခံတစ်ခုခုပေါ် စိုက်လိုက်ပြီး နဲ့သာတုံးလေးတွေကို မီးစွဲအောင်လုပ်ပေးပြီးတော့ နဲ့သာမှာမီးစွဲပြီဆိုရင် မြေအိုးသန့်သန့်လေးတစ်လုံးကို အဲဒီမီး ရှို့ထားတာတွေပေါ် အုပ်လိုက်ပြီးရင် ရပါပြီ မီးငြိမ်းလောက်ပြီဆိုတဲ့အချိန်ကျရင် (ဘယ်အချိန်မီးငြိမ်းမလဲလို့ ခဏခဏ လှန်မကြည့်ပါနဲ့ စိတ်မှန်းနဲ့ကြိုတွက်ထားပါ) အိုးကိုလှန်လိုက်ပြီး ရေလောင်းထည့်လိုက်ပါ ဒါကတော့ ဖယောင်း နဲ့သာနဲ့မွှေးနေတဲ့ရေပါ

နောက်ဆုံးတစ်ခုက သရက်သီးသုပ်ပါ၊ ပုံမှန်အိမ်တွေမှာသုပ်စားနေကြသရက်သီးသုပ်ပါပဲ သရက်သီးကို ခြစ်ပြီး ကြက်သွန်ကြော် ဆီချက် ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ဆား အချိုမှုန့် ငန်ပြာရည် ထည့်ပြီးနယ်လိုက်ရုံပါပဲ။

ဒါဆိုရင် သင်္ကြန်ထမင်းရပါပြီ ခုနဆေးထားတဲ့ ထမင်းနည်းနည်းပေါ်ကို ဖယောင်းသင်းရေမွှေးမွှေးလေးဆမ်းပြီး ငါးခြောက်ကြော် သရက်သီးသုပ်နဲ့စားလို့ရပါပြီရှင်



## ၈၁) ဝက်နံရိုးပေါင်းခေါက်ဆွဲ — မချစ်စု

ဒက်စိန် အတွက် စပါရှယ် ဝက်နံရိုးပေါင်းခေါက်ဆွဲကို အစမဖြစ်သူ ချစ်စုစိန်မှ သင်္ကြန်လက်ဆောင်။  
(စားမကောင်းရင်တော့ မသိဘူးနော်။ တတ်သလောက်မှတ်သလောက်)

### လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ၁။ ဝက်နံရိုး (၂) ကီလို
- ၂။ ခေါက်ဆွဲခြောက် (rice noodle)
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ နှမ်း (လိုအပ်သလောက်)

### စတင်ချက်ပြုတ်နည်း။

ဝက်နံရိုးကို ရေဖြင့်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငန်ပြာရည်ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချင်းကို ဓါးပြားနှင့်ရိုက်ပါ။ အရွယ်တော် ဒန်အိုးထဲသို့ ရေထည့်ပြီး တည်ပါ။ (pressure cooker ရှိလျှင် ပိုအဆင်ပြေ ပါတယ်) ရေဆူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကိုထည့်ပြီး ပွက်လာပါက ဝက်နံရိုးကိုထည့်ပါ။ ရေကို နံရိုးဖုံးသည်အထိထည့်ပြီး မီးနည်းနည်းဖြင့်တည်ပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နာရီ (သို့) နှစ်နာရီ လောက်တည်ရပါမယ်။ ဆား၊ အချိုမှုန့်ကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။ ဝက်နံရိုးထဲမှ အချိုရည်များထွက်လာကာ အရိုးနူးသည်အထိတည်ပါ။ အဲ့တာမှ အရသာရှိတဲ့ နံရိုးပေါင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်နံရိုးပေါင်းထဲသို့ နှမ်းထောင်းဆီကျက်ထည့်ပါက အနံ့ပိုမွှေးပြီး စားလို့ ပိုကောင်းပါတယ်။

ဆီကျက်လုပ်ရန်။ ဆီ (၁၀)ကျပ်သားလောက်ကို ကျက်အောင်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်ကချကာ လှော်ထားပြီးသား နှမ်းကို မကျေတကျေထောင်းကာ ဆီကို နှမ်းထောင်းထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါက နှမ်းထောင်းဆီကျက်ရပါပြီ။

ခေါက်ဆွဲကိုတော့ ရေခဲစိမ့်ပါ။ ပြီးလျှင်ပြုတ်ထားပါ။ ဝက်နံရိုး နူးလာပါက ခေါက်ဆွဲပြုတ်ထဲသို့ ဝက်နံရိုးနှင့် နှမ်းထောင်းဆီကျက်အနည်းငယ်ထည့်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%



## ၈၂) ဒန်ပေါက် — ဟန်နီချို

ဟန်နီချက်တဲ့ အလွယ်နည်းကိုပြောမယ်နော်..

ဒန်ပေါက်ချက်ဖို့ဆန်ကို များသောအားဖြင့် Indian တွေရောင်းတဲ့ဆိုင်မှာဝယ်တာပိုကောင်းပါတယ်..

သူကဆန်ကြောရှည်ပြီး အချက်ခံလို့ပါ.. အဲဒီ Indianဆိုင်တွေမှာ ဒန်ပေါက်ချက်ဖို့

ကြက်သားဟင်းအနှစ်ရောင်းတဲ့ အထုပ်လေးတွေရှိပါတယ်.. အဲဒီဟင်းအနှစ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သား၊ ဆီအနည်းငယ် ကိုရောနယ်ပြီးရင် ကြက်သားဟင်း ချက်လို့ရပါပြီ။

(ကြက်သားက supermarketတွေက မွေးမြူရေးကြက်က အရသာမရှိတတ်ဘူး... Chinese supermarket တွေမှာ ကြက်အကောင်လိုက်ဝယ်လို့ရတယ်.. ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အသက်ထက်များကြီးနေမလားမသိဘူး.. တော်တော် ကြာအောင်ချက်ရတယ်..)

ထမင်းအတွက်ကတော့ မီးဖိုနဲ့ချက်နိုင်ရင်အကောင်းဆုံးပါ.. ဒါမှမဟုတ် rice cooker နဲ့ချက်ရင်

ချက်နေကျထက်ရေကို လျှော့ထည့်ပါ.. ပြီးတော့ ရေမခန်းခင်မှာ စပျစ်သီးခြောက်၊ သိဟိုဠ်စေ့ နဲ့

ထောပတ်နည်းနည်းထည့်ပြီး မွှေပါ..ထမင်းကျက်ရင် ဗန်းထဲဖြန့်ထည့်၊ အပေါ်က ကြက်သားနဲ့

ဟင်းအနှစ်ဆမ်း ၊ ထမင်းထပ်ဖြူး ..ကြက်သားတစ်ထပ်.. ထမင်းတစ်ထပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပီး

oven ထဲမှာ ၃၂၅ ဒီဂရီနဲ့ ၂၀ မိနစ်လောက်ထားရင် စားလို့ရပါပြီ..

အချဉ်ကတော့ ... သရက်သီးသနပ်၊ နောက်တစ်မျိုးက ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊ သခွါးသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊

ပူတိနံ့ရွက်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သံပရာရည် ညှစ်ပြီးတော့လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ် ...

ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် အစမ်းချက်ကြည့်တာ စားလို့ရသားပဲ.. ဒီထက်ကောင်းတဲ့နည်းရှိရင်လည်းပြောကြပါနော်..

ဒါကတော့ innwa.com ထဲက ရတဲ့ဒန်ပေါက်ချက်နည်းပါ။

### Ingredients

2 tsp. Salt

1/8 tsp. Ground turmeric (yellow powder)

1 Whole chicken, 1 1/2 kg, cut into 8 pieces

1/4 cup Corn or Peanut oil

Rice 8 Cardamom pods

1/4 tsp Ground turmeric (yellow powder)

2 tsp Paprika or chili powder

1 tbsp Garam masala

1 tsp Ground cumin seed

1 Cinnamon stick, 3 inches long

1 tsp Salt

4 cups Rice, washed

5 cups Homemade chicken broth

1 cup Crispy fried onions

2 cups Plain yogurt





- 1 cup Green peas
- 1 /2 cup Dark raisins
- 1 tsp. Whole saffron, soaked in 2 tbsp. of warm water (for yellow color)

## Salad

- 1 cup Thin-sliced onions, rinsed with cold water & drain
- 1 /2 cup Fresh mint leaves (Pusi-Nan)
- 3 Hot small green chilies (green pepper)
- 3 tbsp. Fresh lime juice
- 1 /2 tsp. Salt

## Instructions

- \* Mix salt & turmeric together, rub into chicken, and let stand for 15 minutes.
- \* Heat the oil in a skillet & brown the chicken on both sides over moderate heat for 5 minutes.
- \* Remove chicken & set aside.
- \* Heat the same oil in a large pan and add cardamom, turmeric, paprika, garam masala, cumin seed, cinnamon and salt. Stir-fry for 1 minute, add rice, and stir-fry over moderate heat for 2 minutes more.
- \* Add the chicken broth, bring to a boil, and cover the pan.
- \* Reduce heat to low & simmer for 7 minutes to half-cook the rice.
- \* Add the chicken, crispy onions, yogurt, green peas, raisins and saffron. Mix everything together, cover the pan, and cook slowly over low heat for 30 to 40 minutes.
- \* Do not stir the mixture during this time but shake the pan back & forth several times so that sauce will not stick to pan.
- \* Dan bauk can also be baked in the oven rather than on top of the stove. When all the ingredients are mixed together, cover the pan and bake in a 325 F. oven for 30 to 40 minutes.
- \* For the salad, mix all the ingredients together just before serving.
- \* Serve chicken and rice warm with light soup and with the Dan Bauk Salad & Indian mango pickle.
- \* Serve 8.

%%%%%%%%%





## ၈၃) ဆီထမင်း - ကေဝိ

တစ်ခါတလေ ဆီထမင်းလေးလုပ်စားရအောင်။ လွယ်လွယ်လေးပါ။ လိုတာလေးတွေကတော့ -  
ကောက်ညှင်းဆန်၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း ရှိရင် ရပါပြီ။

စပြီနော်။ ကောက်ညှင်းကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထား။ ဒယ်အိုးမှာ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီကျက်ချက်။  
အရောင်အတွက် နနွင်း သင့်ရုံထည့်။ ကြက်သွန်နီ ကြွပ်ရင် အဖတ်တွေကို သပ်သပ်ဆယ်ထား။  
ချင်းထည့်ကြော်။ ချင်းနွမ်းသွားရင် ကောက်ညှင်းဆန်နဲ့ ဆားကို ထည့်၊ သမအောင်မွှေ။ ရေမြုပ်အောင်ထည့်။  
အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်းလို့ ကောက်ညှင်းမနပ်သေးရင် ရေနွေးထပ်ဖျန်းပြီး အထက်အောက် လှန်ပေး။  
ကောက်ညှင်းနပ်ပြီဆိုရင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ကြော်လေးရယ်ဖြူးပြီး ဘော်ဒါတွေနဲ့  
အရသာရှိရှိစားပေတော့။

Comment by xxx : နည်းနည်းဝင်၍လိုက်မယ်။ ကျွန်တော်ဆီထမင်းထိုးရင် အုန်းနို့ဗူးထဲက  
အုန်းနို့နဲ့သကြားနည်းနည်းပါ ထည့်ပြီးထိုးတယ်ဗျ။ ချိုချိုစိမ့်စိမ့်လေးပေါ့။ နောက် အရိုးတောင်း  
ဆတ်သားခြောက်ဖုတ်ကို ဆီလေးစမ်းပြီး တွဲစားလိုက်။ အုန်းသီးရရင် အုန်းသီးခြစ်ပြီးထည့်စား  
ပိုတောင်ကောင်းသေးဗျာ။

%%%%%%%%%

## ၈၄) မြိတ်ကတ်ကြေးကိုက် (သို့)

### မလေးရှားခေါက်ဆွဲကြော် (၁) — nna1981

- ၁။ နန်းပြားဆန်ခေါက်ဆွဲ (၅၀၀) ဂရမ်(အထုပ်ပေါ်မှာရေးထားတာနော်)
- ၂။ ဂေါ်ဖီထုတ် တစ်ထုတ်
- ၃။ ဝက်သားကြိတ်သား (သို့) ကြက်သား၊ (ဝက်သားကပိုကောင်းတယ်) (၁.၅) ပေါင်
- ၄။ ငရုတ်သီးမှုန့် (အရောင်တင်မှုန့် မဟုတ်ပါ)
- ၅။ ပဲပင်ပေါက်
- ၆။ ကြက်ဥနှစ်လုံး

- ၁) ပထမဆုံး ဝက်သားကို ကြက်သွန်ဖြူခြစ်ပြီး နယ်ပြီးအနံ့သတ်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့် ထည့်ပါ။ ကျွန်တော်  
ပဲငန့်ပြာရည် အကြည်ထည့်နယ်ပါတယ်။
- ၂) ဒုတိယ ဂေါ်ဖီထုတ်ကို အနေတော်လှီးပါ။ နန်းပြားနဲ့ ရွယ်တူလောက်ပါ။ သိပ်သေးရင်  
ကြေသွားနိုင်ပါတယ်။
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်၊ ဝက်သားကို အနေတော်ကျက်အောင်ဆီပူလိုမ့်ပါ။ ဂေါ်ဖီ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်  
ထည့်ပါ။ အားလုံးအကျက်မျှသွားရင် ချလိုက်ပါ။ ခေါက်ဆွဲကို ရေစပ်စပ်လေးနဲ့ အပူထိုးပါ။  
ခုနစ်ချထားတဲ့ ဝက်သားနဲ့ ဂေါ်ဖီကြော်တာကို ထည့်ပါ။ ကြက်ဥကိုထည့်ပါ။ ကြက်ဥကျက်ရင်  
ပဲပင်ပေါက် ထည့်ပါ။ မီးကိုပိတ်ပြီးမွှေပါ။ အရောင်လိုချင်ရင် ငရုတ်သီးထဲကို ဆီပူပူကျက်လောင်းထည့်ပါ။  
ထိုဆီကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။ စပ်တော့ စပ်တာပေါ့လေ။

%%%%%%%%%



## ၈၅) ကျောက်ကျော - ကေပီ

အိုကေ ဒီနေ့ ကျောက်ကျောထိုးစားရအောင်လေ။  
 ကျောက်ကျော (တယ်လီဖုန်း တံဆိပ်) - တစ်ထုပ်  
 အုန်းနို့ တစ်ဖူး  
 သကြား တစ်ဆယ်သား  
 သာကူစေ့ နည်းနည်း

သာကူစေ့ကို မျက်စိပျောက်တဲ့အထိ ကျိုပြီး ခွက်တစ်ခုမှာ အအေးခံ ထည့်ထားပါ။ သကြားကို ရေတစ်လီတာထည့်ဖျော်။ ပြီးရင် ကျောက်ကျော တစ်ထုပ်ကို ဖောက်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ။ အိုးသန့်သန့်ထဲထည့်ပြီး မီးကို အလယ်အလတ်ထားပြီး ဖြေးညင်းစွာမွှေ။ အဲ ဆားနည်းနည်းလေးထည့်ပါ။ သာကူစေ့တွေကိုပါ ရောထည့်မွှေ။ မွှေရင်းနဲ့ အရည် က စေးလာပြီဆိုရင် အိုးကိုချ။ ပုံစံခွက်ထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။ မကြာခင် ခဲလာရင် စားလို့ ရပါပြီ။

%%%%%%%%%

## ၈၆) မုန်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း - thunderhawk

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ၁။ မုန်လာဥ ၂-လုံး (အကြီး) (သေးပါက ၃-လုံး)
- ၂။ သံပရိသီး ၁-လုံးခွဲ ( မန်ကျည်းသီး သုံး၍လည်းရပါသည် လက်နှစ်သစ်ခန့်)
- ၃။ ကြက်သွန်နီ ၁-လုံး
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ ၄-ဇွာ
- ၅။ ငါး အနည်းငယ် ...
- ၆။ ငါးပိ လက်တစ်ဆစ်ခန့်
- ၇။ ခရမ်းချဉ်သီး ၂-လုံး

ကဲ မချက်ခင် မှာ မုန်လာဥကို ဓားနဲ့ စောင်းစောင်းလေးတွေလှီးပါ ... သိပ်မထူပါစေနင့် ... ထူပါက မုန်လာဥ အကျက်နှေးတတ်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီးများကိုလည်း လှီးထားပါ။

စတင်၍ချက်ပါပြီ .....

- ၁) ချက်မည့်အိုးထဲသို့ ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီကို အနည်းငယ် နွမ်းသွားသည်အထိ ဆီအိုးထဲသို့ ထည့်၍မွှေပေးပါ...
- ၂) ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် မုန်လာဥများကို ထပ်ထည့်၍မွှေပါ။ ငါးကိုပါထည့်၍ လှီးထားပါ ...
- ၃) ထို့နောက် အချိုမှုန့် ၊ ဆားနှင့် ငါးပိတို့ကို ထည့်၍ (၁)မိနစ်ခန့်မွှေပေးပါ .....
- ၄) ထို့နောက် သံပရိသီး (မန်ကျည်းသီးရည်) ကို ထည့်ပါ .... (၁) မိနစ်ခွဲခန့်ကြာအောင် ထားပြီးပါက ရေ ထည့်လိုက်ပါ ....
- (၅) ဟင်းရည်အိုးဆူလာပါက မုန်လာဥ နူးမနူး မြည်းကြည့်ပါ ....မုန်လာဥ နူးလာပါ က ... အလွန်အရသာရှိသော မုန်လာဥ အချဉ်ရည်ဟင်း ကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ ... အောင်မလေးနော် ..ရေးနေရင်းနဲ့ကို တံတွေး ခဏခဏ မျိုချနေရပါလား ..... 🤔 🤔

%%%%%%%%%



## ၈၇) ဆိတ်သားခပတ်ကြော် - တိုကျိုဖိုက်တာ

လိုအပ်သောစာရင်းနှင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) ဆိတ်သား (၅၀၀) ဂရမ်  
 ဆိတ်သားများကိုအရွယ်တော် = လက်မနှင့်လက်ညှိုးကို ကွေး၍ထိလျှင် မြင်ရသည့် အရွယ်အနေခန့် တုံးပါ။  
 (ဆိတ်သား၏အနံ့ = အညှို့နံ့ကို လျော့ချင်လျှင် ပထမဆိတ်သားမှာ ကပ်နေတဲ့ အဆီမျှင်တို့၊ အကြောအရွတ်မျှင်များကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်းဖြူး၍ နံ့အောင်ဖိနယ်ပါ။ (၅) မိနစ်နေလျှင် ရေအေးဖြင့် (၄) ခါ ဆေးပစ်ပါ)
- ၂) နံနံစေ့လှော် = ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်း၊ ဇီယာ = လက်ဖက်ရည်ဖျော်စွန်း (၁)စွန်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့် = လက်ဖက်ရည်ဖျော်စွန်း (၁) စွန်း၊ ချင်း = လက်တစ်ဆစ်(ထောင်းထားပါ) မဆလား = ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်း။
- ၃) ကြက်သွန်နီဥကြီး = (၂) လုံး (လက်သီးဆုပ် အရွယ်ခန့်) အခွံနွှာ၍ အကွင်းလိုက် လှီးထားပါ ။
- ၄) ရှောက်ရည်/ ရှာလကာရည် = ထမင်းစားစွန်း (၁) စွန်း

နံနံစေ့၊ ဇီယာ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ချင်း၊ ရှာလကာရည်တို့ဖြင့် အရွယ်တော်တုံးထားသော ဆိတ်သားတုံးကလေးများကို နယ်၍ တစ်နာရီခန့်စိမ်နှပ်ထားပါ ။

တစ်နာရီခန့်ကြာသော် ... ကြော်လိုက်ကြစို့ ... ဆိတ်သားခပတ်လေး

- ၁) စောက်နက်ဒယ်အိုးတစ်ခုမှာ ဆိတ်ကို ဆန်ခြင်ကော်ခွက် (၁) ခွက်စာ ထည့်၍ အပူပေးပြီး၊ ကြက်သွန်နီများကို ဆီသတ်ပါ ။
- ၂) ကြက်သွန်နီများနွမ်းလျှင် ဆိတ်သားတုံးများ ထည့်ကြော်ပါ ။
- ၃) ပဲငန်ပြာရည် အကြည် (၁) စွန်းထည့် မွေပါ။
- ၄) ၆/၇ မိနစ်ခန့် ကြော်ပြီးလျှင် မဆလားဖြူး၍ ချပြီးသုံးဆောင်ပါခင်ဗျာ ။
- မဆလားကို ဆိတ်သားနယ်တုန်း ရောမနယ်ပါနှင့်၊ ဟင်းချခါနီးမှ ဖြူးပါ၊ အပေါ့၊ အငန်၊ အလေးများ အတွက် ဆားနှင့်ငန်ပြာရည်ကို မိမိနှစ်သက်သလို ထည့်ပါ၊ လိုအပ်ပါက သခွတ်ပန်းမှကိုအုန်းရဲနည်းကို သုံးပါ ....

%%%%%%%%%



## ၈၈) သနပ်စုံသုတ် - ဟန်နီချို

သနပ်စုံသုတ် စားကြမလားဟင်... အသက်သတ်လွတ် အရံဟင်းလေးပေါ့....

ရုံးပတ်သီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲသီး၊ ပဲစောင်းလျားသီး၊ ကန်စွန်းရွက်အရိုးနီ၊ မျှစ်၊  
(တခြားကိုယ်ကြိုက်ရာ ထည့်လို့ရပါတယ်... ရုံးပတ်သီး ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ခရမ်းသီး ကတော့  
ချဉ်ချဉ်ခွဲခွဲလေးမို့ မပါမဖြစ်ပါ..) စတာတွေကို အိုးတစ်လုံးထဲရေမြုပ်ရုံထည့်ပြုတ်ပီး.... ရေအေးနဲ့လောင်းချ...  
ကောနဲ့စစ်ထားပါ...

စားခါနီးမှ အရွက်တွေအားလုံးပါးပါး လှီး... ဆား အချိုမှုန့် ဆီချက်နဲ့နယ်...  
ပြီးရင် အပေါ်က ကြပ်နေအောင်ကြော်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ နဲ့ နှမ်းလေး ဖြူးပေးလိုက်ရုံပါပဲ....

%%%%%%%%%

## ၈၉) ပုစွန်ဒံပေါက်ချက်နည်း - ကေပီ

လိုအပ်တာတွေကတော့-

ဆန်ကောင်းကောင်း..... တစ် ပြည်  
ထောပတ်..... ၂၀ သား  
ကြက်သွန်နီ..... ၁၀ သား  
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း..... သင့်ရဲ့  
သစ်ကြံပိုးခေါက်..... ၄ ခေါက်  
ကရဝေးရွက်..... ၄ ရွက်  
ဖာလာစေ့..... ၄ စေ့  
မုန်လာဥနီ/ပဲစိမ်းစေ့ ..... ၅ ကျပ်သားစီ  
ပုစွန်ထုပ်..... ၅၀ သား  
ဆား၊ မဆလာ..... သင့်ရဲ့

ချက်ပြုတ်နည်းကတော့

ပုစွန်ကို သန့်စင်စေပြီး...ဆား၊မဆလာ အနည်းငယ် ဖြူးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ချင်းနဲ့  
ကြက်သွန်ဖြူကို သတ်သတ်စီထောင်း။ ဆန်ဆေးပြီး....ရေစစ်ထားပါ။ ထောပတ်နဲ့ ကြက်သွန်နီကိုကြော်ပြီး  
ဆီစစ်ထားပါ။ ထိုဆီထဲသို့ပုစွန်ကို ထည့်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားလိုက်။ ပဲစိမ်းစေ့ကို ရေနည်းနည်းနဲ့  
နှုံးအောင်ပြုတ်။ ဒန်အိုးတစ်လုံး။ ရေဆူအောင်ပြုတ်ပြီးရေဆူမှဆေးထားတဲ့ဆန်ကိုထည့်။  
သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ ဖာလာစေ့နဲ့ ကရဝေးရွက်ပါထည့်ပါ။ ဆားနည်းနည်းထည့်။ ဆန်စင်းနေအောင်တည်ပြီး  
ဆန်စင်းလာပါက စကာထဲ ထည့်ပြီး ထမင်းရည်စစ်ထားပါ။ ကျန်ထောပတ်ဆီကိုထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့  
ချင်းကိုထည့်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ထမင်းတစ်ထပ်။ သေးသေးစိပ်ထားသော ဥနီနဲ့ ပဲသီးအားလုံးကိုထည့်ပါ။  
ထိုအပေါ်မှ ကြော်ထားသော ပုစွန်ဖြူ၊ အပေါ်ဆုံးမှ ကြက်သွန်နီကြော်ကို မဆလာနဲ့ နယ်ပြီးဖြူး။  
ကျန်ဆားနဲ့ ထောပတ်ဆီများနဲ့စပ်သွားအောင်...ဖြန်းပြီး အိုးအဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်၊ အောက်မီးကိုလျှော့၊  
အပေါ်မီးခဲ တင်ပြီးနပ်ပါ။ (၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာပါက သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ စားခါနီးမှ ထမင်းကို သမအောင်  
သစ်သားယောင်းမဖြင့်မွှေပြီးမှ ခူးခပ်သုံးဆောင်ပါ။

%%%%%%%%%



## ၉၀) ဝက်ခေါင်းချဉ် - ကေပီ

စားဖူးကြမလားတော့မသိ... ဝက်ခေါင်းချဉ်လုပ်တဲ့နည်းလေးနဲ့ ချက်တဲ့နည်းလေး တင်ပေးပါရစေနော်။  
 ဝက်ခေါင်း.....တစ်လုံး(သို့)တစ်ခြမ်း  
 မြန်မာပြည်မှာတော့ ဝက်ခေါင်း မဟုတ်ရင်တောင် ဝက်ရဲ့ပါးသား ကိုမေးဝယ်လို့ ရပါတယ်။ ပါးမှာ ရှိတဲ့  
 အဆီက တခြားအဆီတွေလို မအိဘူး။ စားကောင်းတယ်။

အမွှေးတွေ စင်အောင်နှုတ်။ ပြီးရင် သင့်တော်တဲ့ အတုံးလေးတွေတုံး။ ပြီးရင်တော့ ထမင်းကြမ်း(ထမင်းအေး)  
 လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် တစ်လုံးစာ ဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး ဝက်သားတုံးကို နာနာနယ်ပေး။  
 ပြီးရင်တော့ အဖုံးပါတဲ့ ကြွေဇလုံ (သို့) ဖန်ပုလင်းထဲထည့်ပြီး နာနာသိပ်ထည့်ပါ။ လေလုံအောင်  
 ဖုံးထားရပါမယ်။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်နေရင်တော့ အရည်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ဝက်သားက  
 ချဉ်ပါပြီ။

ချက်မယ်ဆိုရင်တော့ တခြားဟင်းတွေ ချက်သလိုပဲ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းကို ထောင်းပြီး ဆီကို  
 ခပ်ခြောက်ခြောက်လေးသတ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ထမင်းစေ့ကို ဖယ်ပြီး ဝက်သားကို ထည့်လုံးပါ။ အရည်  
 သူ့ဟာသူ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရေနန်းလာရင် ငရုတ်ဆုံဆေးရေကိုထည့်ပါ။ ဝက်သားက ချဉ်တော့  
 အနူးမြန်ပါတယ်။ အိုးမချခင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ထည့်ပါ။ တော်တော်လေးကို စားကောင်းတဲ့  
 ဟင်းတစ်မျိုးပါ။ 😊

%%%%%%%%%

## ၉၁) ခရမ်းသီးနှပ် - ကေပီ

ကေပီ ခုပဲ ထမင်း စားပြီးပါတယ်။ စားကောင်းလွန်းလို့ ဗိုက်က အင့်နေတာ စာတောင် မနည်းရိုက်ရပါတယ်။  
 ဟင်းကတော့ ခရမ်းသီးနှပ်တယ်။ ပဲပုပ် နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး ချက်တယ်။ ချက်နည်းလေးပြောပြမယ်နော်။

လိုအပ်တာတွေကတော့ ခရမ်းသီးကို အလုံးလိုက်နှပ်ဖို့တော့...အဖုံးပါတဲ့ ဒယ်အိုးခပ်ကြီးကြီးလေး ရှိရင်  
 ကောင်းတာပေါ့။

ပုစွန်ခြောက်၊ ခရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်

ပုစွန်ခြောက်ကို ခဏလောက် ရေလေးစိမ်ထားပါ။  
 ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်ကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်း။  
 ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီ ကို အစဉ်လိုက်ထည့်ထောင်း  
 အရောင်တင် ငရုတ်သီးမှုန့် နဲ့ နနွင်းကို ရောထောင်းမှ အရောင်လှပါမယ်။  
 ပြီးရင်တော့ ဆီကို ကြက်သွန်ထောင်း ခြောက်နေအောင်(သို့)ဆီပြန်လာတဲ့ ထိ သတ်ပါ။ ခရမ်းသီးကို  
 အညာမဖယ်ပဲ သန့် နေအောင်ဆေးပြီး လေးစိပ်ခြမ်းပါ။  
 ပြီးရင် ခရမ်းသီးကို ဆီသတ်ထားတဲ့ ဒယ်ထဲထည့်ပြီး ခရမ်းသီးကြားကို ဆီသတ်ပြီးသား  
 အဖတ်တွေထည့်။ခရမ်းသီး အပြင်ကိုလည်း အိုးထဲမှာ သမအောင်  
 လုပ်။၂မိနစ်လောက်ကြာပြီးမှ ငရုတ်ဆုံဆေးရေကို ထည့်။ရေနည်းနည်းဘဲနော်။  
 ပြီးရင် ဒယ်အိုးကို အဖုံးဖုံးထားပါ။မီးကို မျှဉ်းမျှဉ်းလေးထားပါ။ရေနန်းပြီး ဆီပြန်လာရင် စားလို့ ရပါပြီ။😊

%%%%%%%%%



## ၉၂) ဝက်သားအချိုချက်နည်း - XXX

- ၁) ဝက်သားကို အရွယ်တော်တုံး၊ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ပဲငန့်ပြာရည်၊ သကြားနယ်ထား။
- ၂) ကြိတ်စက်၊ ဒါမှမဟုတ် ငရုတ်ဆုံရှိရင် ချင်းနဲ့ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်နေအောင်ထောင်း ဝက်သားနဲ့ရောနယ်။ ဒယ်အိုးပူထဲ ဆီထည့်။ ဆီပူလာရင် သကြားထည့်ပြီးမွှေပေး။ သကြားတွေပျော်တဲ့အထိမွှေ။ သကြားတော့ မတူးစေနဲ့နော်။ သတိထားကြည့်နေ။ သကြားတူးရင် မဲပြီး အရမ်းလည်း ညှော်တယ်၊ အရမ်းလည်းခါးတယ်။
- ၃) သကြားပျော်ပြီး အရောင်ရလာပြီဆိုရင် အိုးထဲကို ဝက်သားတွေထည့်မွှေပေး။
- ၄) ဝက်သားထဲကထွက်တဲ့ရေကုန်ရင် ရေထပ်ထည့်ပြီး အိုးကိုအဖုံးအုပ်ထား။ ရေကို ဝက်သားနူးတဲ့အထိ ထပ်ထပ်ထည့်ပေး။ ဝက်သားနူးကာနီးကျရင် ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ခွဲပြီး ထည့်လိုက်။
- ၅) ဝက်သားနူးဆီပြန်၊ ကြက်သွန်နီနွမ်းပြီဆိုရင် ချစားပေတော့ဗျာ။
- ၆) ချဉ်ပေါင်ရွက်ရှိရင် ချဉ်ပေါင်ဟင်းပါချက်လိုက်ဗျာ။ ဝက်သားနဲ့လိုက်တယ်ဗျ။ အချိုးအစားတွေတော့ မပြောတတ်ဘူးဗျ။ မှန်းသာထည့်ဗျာ။

%%%%%%%%%

## ၉၃) အမျိုးပေါင်းတစ်ထောင်ဟင်းလျာ - ရန်ကုန်ချစ်သူ

ပထမဦးဆုံး ရေခဲသေတ္တာထဲက ကြက်ဥ သုံးလုံးလောက်ကိုယူ -  
 ပြီးရင် ပန်းကန်တစ်ခုထဲကိုထည့် . .  
 နာနာလေးခေါက်ပေးထား . . ဘေးဖယ်ထား -  
 ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကို သုံးပြားလောက်လှီး - တောက်တောက်စဉ်း  
 ထိုနည်းတူ . . ကြက်သွန်ဖြူ - မုန့်လာဥနီ - ပဲသီးစိမ်း (အစိမ်းရောင်တစ်ခုခု) - ငရုတ်သီးစိမ်း  
 အားလုံးကို ပါးပါးလေး တောက်တောက်စင်းပြီး တော့ . . တစ်ခုကိုနည်းနည်းစီပေါ့နော် . .  
 ခုနက ကြက်ဥနဲ့ရော - ပြန်ခေါက်ပေးလိုက် . .  
 ဆားနည်းနည်းထည့် . . အချိုမှုန့်(သကြား) နည်းနည်းထည့် . .  
 အင်း . . ကော်မှုန့် (နူးညံ့သည့်ကော်မှုန့်) နည်းနည်းထည့် . .  
 နွားနို့ နည်းနည်းထည့် . .  
 ပြီးရင် အားလုံး သမအောင် ပြန်ခေါက်လိုက် . .  
 ပြီးရင် ဒယ်အိုး အပြားပေါ်တင်ပြီး ကြော်လိုက် . .  
 ကြော်လိုက် ပုံမပျက်ထွက်လာတဲ့အပြားကြီးကို ယူ . .  
 အိုဗန် ထဲ (၂) မိနစ်ထည့် . . အပူချိန် ကတော့ ပီစာတွေ ဖုတ်သလောက် ၄၂၅ လောက်ထားပေါ့။  
 ပြီးရင် အသင့်ရှိတဲ့ ထမင်းနဲ့ အတူ မြိန်ရည်ရှက်ရည် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%



## ၉၄) ကြက်ဥကြော် - ဖယောင်း

ကျွန်မ ကြော်တဲ့ ကြက်ဥကြော်က ဒီလိုပါ။ ရိုးသားတဲ့ ဖိုးသခွားပေါ့။

ကြက်ဥ သုံးလုံးကို ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ခေါက်။ ကြက်သွန်အလတ်စားတစ်လုံးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း သုံးတောင့်လောက်ကိုပါးပါးလှီးပြီး ကြက်ဥနဲ့ရော။ ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီနည်းနည်းထည့်။ ဆီကျက်ရင် နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်။ ပြီးတာနဲ့ ကြက်ဥ တွေကို လောင်းထည့်လိုက်။ မီးသိပ်မပြင်းဘဲနဲ့ တစ်ဖက်ကို နည်းနည်းလေး တူးအောင်ထား။ နောက်တစ်ဖက်ကိုလှန်။ သူလည်းတူးပေစေ။ ကြက်ဥကြော်ဝါဝါလေးရပြီ။ ဖယောင်းတို့တောကြော်လေးပေါ့။

နောက်ကြက်ဥကြီးပဲ ဆီနည်းနည်းလေးထဲကို ဖောက်ထည့်ပြီး မကျက်တကျက်မွှေကြော်တာလည်း အရမ်းကြိုက်တယ်။ ကြက်ဥဆို ဘယ်ပုံစံနဲ့လာလာ...လာခဲ့ပဲ။

နနွင်းမှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ မကြေတကြေထောင်း ဆီသတ်ပြီး ထမင်းနဲ့ ကြော်စားရတာလည်း ကောင်းတယ်။ ထမင်းကြော်ဝါဝါလေး။ ထမင်းကြော်ဆို ခြောက်နေအောင်ကြော်မှ။ စိုစိုစိုစို ဆိုမကောင်းဘူး။

%%%%%%%%%

## ၉၅) ကင်မ်ချီ အလွယ်လုပ်နည်း - ကေပီ

ဟန်နီရေ...ကင်မ်ချီ အလွယ် လုပ်တဲ့နည်းလေး ရေးလိုက်တယ်နော်။ ကင်မ်ချီက လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လုပ်ထားတာကို ကေပီက ပိုကြိုက်တယ်။ အပြင်မှာတော့ အကြာကြီး အထားမခံဘူး။ ခုတော့ ကင်မ်ချီအတွက် သီးသန့်ရေခဲ သေတ္တာပေါ်လာတော့ အရင်လို စဉ်းအိုးကြီးတွေနဲ့ မြေထဲမြှုပ်ထားစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ မုန့်ညှင်းရွက် ကင်မ်ချီဆိုရင်တော့ လိုတာလေးတွေက ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အရောင်တင် ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ ဆားကြမ်း၊ ကကြီးလို ဆဲဦးဂျန်လိုခေါ်တဲ့ ပုစွန်ဆိတ်ကိုဆားစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်၊ မုန့်လာဥ၊ မုန့်ညှင်းထုပ်။ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် မုန့်လာထုပ်ကို လေးစိတ်စိတ်၊ တစ်လွှာခြင်း သန့်အောင် ရေနဲ့ဆေးပါ။ ပြီးရင် ရေစစ်ထား။ ပြီးရင် မုန့်ညှင်းထုပ်ရဲ့ တစ်လွှာခြင်းစီမှာ ဆားထည့်ပြီး နာနာနယ်။ ပြီးရင် အနည်းဆုံး နှစ်နာရီ သိပ်ထားပါ။ မနက်မှာ ဆားနဲ့ သေချာနယ်ပြီး ညနေမှ ကင်မ်ချီလုပ်ရင် ပိုစားကောင်းတာပေါ့။ ဆားကြမ်း (ဆားပွင့်ကြီးကြီး) ကို သုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မုန့်လာဥကို အချောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင်ပါးပါးလှီးရပါမယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း တစ်လက်မ အရှည် ဖြတ်ထားပါ။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။ ကင်မ်ချီလုပ်ဖို့ မုန့်ညှင်းရွက် နွမ်းပြီ ဆိုရင်တော့ ...ဆားမပါအောင် အရွက်သီးသန့်လုပ်။ ပြီးရင်တော့ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း ကိုထည့်။ ငန်ပြာရည် နည်းနည်း၊ ဆဲဦးဂျန်နည်းနည်း၊ လှီးထားတဲ့ မုန့်လာဥနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုထည့်။ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်။ ပြီးရင်တော့ ခုနောက်ပိုင်း ကကြီးမှာ ကင်မ်ချီထဲကို သကာရည် နည်းနည်း ထည့်ကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဖရုံသီးက ထုတ်လုပ်တဲ့ သကာရည် ကို သုံးကြပါတယ်။ မထည့်လည်း ရပါတယ်။ သကြားနည်းနည်း ထည့်ပေါ့နော်။ အားလုံးထည့်ပြီးရင်တော့ သေသေချာချာ သမအောင်နယ်ပေးပါ။ အရသာရှိတဲ့ ကင်မ်ချီ အလွယ်နည်းပါ။ 😊

%%%%%%%%%





## ၉၆) ငါးတန်ကြော်နည်း - DD85

ငါးတန်ကိုဈေးကနေပြီး အသားချည်းပဲဝယ်ပါ။ အထူးသတိထားရမှာက ငါးတန် အသားကို အဆီပြင်တွေ အရေခွံတွေ မပါစေပါနဲ့။ ဈေးက ပြောဝယ်ရက်နဲ့ အနည်းငယ်ပါလာရင်တော့ ကိုယ့်ဖာသာပဲ ခါးနဲ့လှီးထုတ်ပေါ့။

- ၁) အဲဒီအခါ ငါးအသားပြင်ချည်းပဲရရင် သံပုရာရည် (သို့) ရှောက်သီးရည်နဲ့ ညှစ်ပြီး ရေနဲ့ကောင်းစွာဆေးပါ။ (ညှိတဲ့အသားဆိုရင် အနံ့ပျောက်အောင် ဒီလိုပဲဆေးပါတယ် ဆားနည်းနည်းထည့်ပွတ်ပြီး ဆေးလိုက်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့)။
- ၂) ရေနဲ့ကောင်းစွာဆေးပြီးတဲ့အခါ လက်ညှိုးလုံးလောက် ( လက်ညှိုးတုတ်တုတ်ကြီးသမားတွေဆိုရင် တော့ ကြည့်သာလျှော့ပါတော့ ) အရှည်က နှစ်လက်မခွဲ (သို့) သုံးလက်မလောက် လှီးဖြတ် ဆား၊ အချိုမှုန့် (သို့) သကြားအနည်းငယ်နဲ့နယ်ပြီးခဏထားတဲ့အချိန်မှာ ဂျုံအနုမှုန့်ရယ်၊ ကော်မှုန့်ရယ် ဆတူရောပြီး ဆားနည်းနည်း သကြားနည်းနည်းပါထည့်။ ရေကိုတော့ ငါးနဲ့နယ်ဖို့ မပြစ်မကြိခပ်စီးစီးလေးရောထားပါ။
- ၃) တန်ပူရာမှုန့် (သို့) ပုစွန်ကြော်တို့မှာသုံးတဲ့ Bread Crumbs အမှုန့်လေးတွေကို ပန်းကန်ပြားထဲမှာထည့်ပြီး ရေစွတ်တယ်လို့ ဆိုသလောက်လေး စိုအောင် spray လေးနဲ့မှုတ်ထားပါ။ (မစွတ်လည်းရပါတယ် လေ စွတ်ထားတော့အကြော်ခံပြီးအရောင်လှတာပေါ့)။
- ၄) ပြီးရင်ဆီကိုပူလာအောင်တည့်ပြီး ဆီလေးအနေတော်ပူလာရင် ငါးကို ဂျုံအနုမှုန့်ရယ်၊ ကော်မှုန့်ရယ် ရောထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲလူး၊ ပြီးရင် တန်ပူရာမှုန့်ထဲလူးပြီး ဆီအိုးထဲရွှေအိုရောင် မသမ်းသည်သို့သမ်းသည်သို့ အနေအထိ ထည့်ကြော်ပြီး ဧကားလေးနဲ့ဆီစစ်ပြီး ဧလုံလေးတခုပေါ် သတင်းစာသန့်သန့်လေးခင်း ထားတဲ့အပေါ်ချပြီးအအေးခံပါ။
- ၅) အေးသွားရင်တော့ Tomato Ketchup လေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ Chilli Sauce လေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ Mayonnaise dressing လေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် သုံးဆောင်ကြပါ။

သိပ်တတ်လို့တော့မဟုတ်ပါ Cupid တို့ရေချက်ကြပြုတ်ကြပါဦး။

%%%%%%%%%

## ၉၇) ဝက်သားတောက်တောက်စင်းပေါင်း - ဖယောင်း

ဖယောင်းကတော့ ဝက်သားတောက်တောက်စင်းတွေကို ပေါင်းမယ်။ တောက်တောက်စင်းတစ်ဗူးဝယ်။ ကြက်သွန်နီ အလုံး ကြီးကြီးတစ်လုံးကို ပါးပါးလှီး...သေးသေးတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တစ်ခါပြန်လှည့်လှီး။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ချင်းနည်းနည်းကို ထောင်း။ မထောင်းချင်လည်း ပါးပါးလှီးလိုက်ပေါ့။ ကြက်ဥ (၄) လုံးကိုခေါက်။ ဂျုံမှုန့်နှစ်ခွန်း-သုံးခွန်း လောက်နဲ့အားလုံးရော။ ဆား၊ အချိုမှုန့် နဲ့ ပဲငန်ပြာရည် အကြည်ရည် နည်းနည်းစီထည့်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး။ ဖယောင်းက ဆီတော့ မထည့်ဘူး။ အားလုံးသမအောင် ခက်ရင်းနဲ့မွှေလိုက်တယ်။ ပြီးရင် အဖုံးမှာ အပေါက်ပါတဲ့ ဗူးတစ်ခုထဲထည့်မယ်။ မိုက်ကရိုဝေဖ်ထဲ (၇) မိနစ်လောက်ထည့်။ ပြန်ထုတ် ခက်ရင်းနဲ့ ပြန်သမအောင်မွှေပြီး ပြန်ထည့်။ နောက် ၁၀ မိနစ်လောက်ထား ထုတ်ကြည့်။ ဒီလောက်ဆိုရပြီ။ စားလို့ကောင်းတယ်။ တခါတည်း အကြာကြီးတောက်လျှောက်မထည့်တာ အနားတွေ ကျွမ်းကျွမ်းသွားပြီး ခြောက်သွားလို့။

ဖယောင်းကဘယ်အရာမဆို တိတိကျကျမထည့်ဘူး။ မှန်းထည့်လိုက်တာပဲ။ အသိတစ်ယောက်က သူကအလွန်တိကျ။ ဘယ်ဟာဘယ်နှစ်ခွန်း။ တတ်နိုင်ရင် ဘုတ်အုပ်ထဲတောင် ရေးထားချင်သေးတာ။

%%%%%%%%%



## ၉၈) ဟင်းချို - ကေပီ

တစ်ယောက်သောသူက ကေပီကို ဟင်းချိုချက်နည်းလေး တင်ပေးပါတဲ့။ သူက ခုတလော ဟင်းချို ချက်သောက်ချင်လို့ပါတဲ့။ ဟုတ်ကဲ့...မောင်လေးရေ၊ ရုံးပတီသီး ဟင်းချိုလေး ချက်ပြမယ်နော်။ ဆေးဖက်ဝင်ပြီး ထမင်းနဲ့စားရင် လျှောက်နဲ့ ဝင်သွားစေပါတယ်ကွယ် ။

.....  
ရုံးပတီသီး သုံး၊ လေး လုံး  
ပုစွန်ခြောက် သုံး၊ လေး ကောင်  
ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ သင့်သလောက်  
ပင်စိမ်းရွက်လေးရှိရင်ထည့်နော် ။  
ရုံးပတီသီးကို ဆေးကြောပြီး တစ်လက်မ အရှည် ရအောင် စောင်းစောင်းလှီးပါ။  
ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ နဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကို ရောထောင်း။  
ထောင်းပြီးရင် ဆီသတ်၊ နွမ်းလာပြီ ဆိုရင်တော့ရေထည့်။  
ကေပီကတော့ အချိုအငန်အတွက် ဟင်းချိုချက်ရင် ခပ်တဲ့အရသာမှုန့်ကို အချိုမှုန့် အစားသုံးပါတယ်။  
အရသာမှုန့်ကို သင့်ရဲ့ထည့်ပါ။  
ရေချိုဆိုမှ ရုံးပတီသီးနဲ့ ပင်စိမ်းရွက်လေး ထည့်ပါ။

%%%%%%%%%

## ၉၉) ပုစွန်ထုပ်ကြော်(အိတာလျှံစတိုင်) - ကေပီ

- ၁) ပုစွန်ထုပ်ကို အခွံခွာ။ ရေမဆေးရ။
- ၂) ပြီးရင် ဇလုံ တစ်လုံးထဲမှာ ရှာလကာရည်..ပဲငန်ပြာရည်၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ နည်းနည်းရောပြီး သမအောင်မွှေပါ။
- ၃) ခွာထားတဲ့ ပုစွန်ထုပ်ကို ထည့်စိမ်ထားလိုက်ပါ။
- ၄) တစ်နာရီလောက် ကြာရင် ဆီကို အပူပေးပြီး ပုစွန် ကို ဆယ်ပြီးကြော်ပါ ။
- ၅) ဟိုဖက် ၊ ဒီဖက် အသာလေး လှန်ပေးပါ။ နှစ်ဖက်လုံး ရဲပြီဆိုရင် ပုစွန်စိမ်ခဲ့တဲ့ အရသာ အရည်ကို ထည့်လိုက်ပါ။
- ၆) ကျက်လျှင် အိုးမှ ဆယ်ပြီးသုံးဆောင်ပါ။

%%%%%%%%%

## ၁၀၀) အသားတုကို ဘလားချောင်ကြော်နည်းလေး - ကေပီ

- ၁) အသားတုကို ပွအောင်ရေစိမ်လိုက်ပါ။ ပွလာပြီဆိုရင် အထဲမှာ ခိုနေတဲ့ရေတွေ စင်အောင်ညစ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- ၂) အရွယ်သေးအောင် ကတ်ကြေးနဲ့ညှပ်၊ ပြီးရင် ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ နနွင်းကို ထည့်နယ်။
- ၃) ဆီနဲ့ ကြော်ပါ။ ဇလုံတစ်ခုမှာ ဆယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ ကိုကြော်။
- ၄) ပြီးရင်တော့ မီးအေးအေးမှာ အသားတုနဲ့ ရောသမမွှေ။
- ၅) ညိုရောင်သန်းလာရင်တော့ငရုတ်သီးမှုန့် ခွဲခြမ်းကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ၆) ကြွပ်ရွပြီး အရသာရှိတဲ့သက်သတ်လွတ် ဘလားချောင်ကြော်ပါ။

%%%%%%%%%



## ၁၀၁) ခေါက်ဆွဲသုပ် - candellia

ခေါက်ဆွဲသုပ် စားချင်တဲ့ကိုကေနဲ့ အားလုံးအတွက်ပါ။

### ရိုးရိုးခေါက်ဆွဲသုပ်

ပြုတ်ပြီးခေါက်ဆွဲတွေကို ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်ဖျန်း၍ ဆီချက်နည်းနည်းနဲ့ ဒယ်အိုးထဲမှာ လှိမ့်ထားပါ။  
ကြက်ဥပြုတ်ပြီး ထူထူလေးတွေလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် (အစပ်မစားနိုင်လျှင် ပါပရီကာမှုန့်) ကို  
နစ်ဖွန်းလောက် ရေလေးနည်းနည်းဆမ်းပြီး နံ့အောင်ခြေလိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲမှာ  
ဆီအနည်းငယ်ကျက်အောင်ထားပြီး ငရုတ်သီး ရေဖျော်အပျစ်ကလေးကိုထည့် ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ရေနဲ့မဖျော်ပဲ  
သတ်လဲရပါတယ်။ ရေနဲ့လုပ်တာက ပိုပြီး အရောင်လေးကောင်းလိုပါ။ ကြက်သွန်ဖြူခြားပြီးရိုက်ရိုက်၊  
ထောင်းပဲထောင်းထောင်း၊ ပါးပါးပဲလှီးလို့ဖြစ်စေ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းဖြင့်ဆီသတ်လိုက်ပါ။ သုပ်စားလိုသော်  
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးဆီချက်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် နဲ့  
ကြက်ဥထည့်ပြီးသုပ်ပါ။ သံပရာသီးညစ်ထည့်ပါ။

### ကြက်သားဖြင့်သုပ်တဲ့ခေါက်ဆွဲနန်းပြားသုပ်

အုန်းနို့တစ်ဗူးကို ပျစ်အောင်ကျိုလိုက်ပါ။ ကြက်သားကိုနူးရုံပြုတ်၊ အသားသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်နှင်။  
ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်နှင့်နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ-နီ ဆီသတ်၍ နီလာလျှင် အရောင်တင်မှုန့်  
နည်းနည်းထည့်ပါ။ ပြီးရင်ကြက်သားထည့်၊ အုန်းနို့ထည့်မွှေပေးပါ။ ဆီကျန်ရေကျန်လေးထားပါ။ စားမယ်ဆိုရင်  
ခေါက်ဆွဲကို ကြက်သားအုန်းနို့ဟင်းဆမ်း၊ ငရုတ်သီးကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်၊ သံပရာသီး၊  
ကြက်သွန်နီဥကြီး ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး သုပ်ပါ။

ကြက်ရိုးဟင်းချိုကို စားခါနီးမှာ ကြက်သွန်မြိတ်ရှည်ရှည်တွေပါးပါးလှီးထည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ပါ။

%%%%%%%%%



## ၁၀၂) ကင်းမွန် အစာသွတ်ကြော် - guest

- ၁) (၂၀၀) ဂရမ် ရှိအလတ်စား ကင်းမွန်များ
- ၂) တရုတ်မုန့် (၃) ပွင့် (ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၃) ဂျင်း လက်တစ်ဆစ်ခန့် (ထောင်းထားရန်)
- ၄) ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) မြွှာ (ထောင်းထားရန်)
- ၅) ခရုဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း (၂) ဇွန်း
- ၆) (၂၀၀) ဂရမ်ရှိ ဝက်သား
- ၇) ကြက်ဥ (၁) လုံး
- ၈) ကြက်သွန်နီ (၁) လုံး (ထောင်းထားရန်)

အစာသွတ်ဖို့ အသားကိုတော့ ကြိုက်ရာ အသားသုံးနိုင်ပါတယ်.. အခုတော့ ဝက်သားကိုအသုံးပြုထားပါတယ်...

- ၁) ကင်းမွန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး .. ခေါင်းဖြတ် .. အခွံခွာပြီး ရေစစ်ထားရပါမယ်..
- ၂) ဝက်သားကို တောက်တောက်စင်း ..
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာလောက် နှင့် ကြက်သွန်နီ ၁ လုံးကိုထောင်း ...
- ၄) ဆားအနည်းငယ် .. သကြားအနည်းငယ် ... ပဲငံပြာရည် အနည်းငယ် .. ထောင်းထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ နီ .. ကြက်ဥ ၁ လုံး နဲ့ ဝက်သားကိုရောနယ်ရပါမယ်..
- ၅) ရေစစ် ထားတဲ့ ကင်းမွန်များထဲကို .. နယ်ထားတဲ့ အသားတွေထည့် .. လိပ် .. ပေါင်းအိုးထဲ ထည့်ပြီး .. (၁၀) မိနစ်ခန့် ပေါင်း ..
- ၆) အအေးခံ .. ၁ လက်မခန့် ဖြတ် ..
- ၇) ဒယ်အိုးထဲဆီထည့် .. ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ မြွှာထဲက ကျန်တဲ့ ၅ မြွှာထောင်းထားတာကို ဆီသတ်..
- ၈) ဂျင်း .. မုန့် ... ခရုဆီ .. ရေနည်းနည်းထည့် .. (၂) မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ... ကင်းမွန်ထည့်ကြော်
- ၉) နောက် (၂) မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ... စားသုံးရန်အသင့် ဖြစ်ပါပြီ ...

%%%%%%%%%



## ၁၀၃) ငါးသလောက်ပေါင်းနဲ့ ငါးသလောက်ဆီပြန် - candellia

ကိုဇော်ဦးမှ မပျိုသို့ သူစားချင်တဲ့ ငါးသလောက်ပေါင်းကလေးတင်ပေးပါရန် ပြောတော့ ဖယောင်းကိုရေးပါတဲ့ မပျိုက။

ပထမဆုံးခါးနဲ့ ငါးသလောက်ခပ်လတ်လတ် (၅၀) သားလောက် ကို မွန်းပြီး (၂) ပိုင်း လောက်ပဲ ပိုင်းချင်းပိုင်း၊ လေးပိုင်းလောက်ပိုင်းချင်လည်း ပိုင်းလိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်၊ နနွင်းမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီး တစ်နာရီလောက် နှပ်ထားလိုက်ပါ။ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ညက်နေအောင်ထောင်း၊ ဒါမှမဟုတ်စက်နဲ့ ကြိတ်လိုက်ပါ။

ပေါင်းအိုးထဲမှာ ဆီ (၁၀) သားလောက် ဇွန်းကြီးနဲ့ (၃) ဇွန်းလောက်၊ စပါးလင်၊ ချင်း ထောင်းပြီးသားနဲ့ ငရုတ်သီး ကြိုက်ရင်နည်းနည်းနဲ့ ဆားအချို့မှုန့်ထည့်နယ်ပါ။ ရေကို ငါးတွေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီးတော့ပေါင်းပါ။ ပထမအရည် ခန်းရင် နောက်တစ်ရေထပ်ထည့်ပေါင်းပါ။ နူးမြည့်လာရင်ရပါပြီ။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပေါင်းလည်း ရပါတယ်။

ဖယောင်းတို့လို ငါးသလောက်ပေါင်းသိပ်မကြိုက်တဲ့သူတွေအတွက်က ငါးသလောက်ဆီပြန်ချက် ပါ။

ငါးသလောက်ကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ဆား၊ အချို့မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့ နယ်ထားလိုက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ညစ်ထုတ်ပြီးတော့ လှီးလိုက်ပါ။ ခုနကလိုပဲ ချင်း၊ ကြက်သွန် ဖြူ ကိုထောင်း အနီကိုလှီးပါ။ ဟင်းအိုးထဲမှာ ဆီ ဇွန်းကြီး (၂) ဇွန်းလောက်ထည့်။ ဆီကျက်လျှင်ကြက်သွန်နီကို အရင်ဆီသတ်ပါ။ ညှိုးရော်လာရင် ထောင်းထားတာတွေနဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပါ။ ကျက်သွားရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းသွားမှ ငါးအကွင်းတွေ ထည့်လိုက်ပါ။

သူ့ဘာသာထွက်လာတဲ့ အရည်တွေခန်းသွားမှ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး မီးလျှော့ချက်ပါ။ ဆီပြန်လာရင် အပေါ့အငန် လိုတာလေးထပ်ထည့်ပြီး နံနံပင်အုပ် ချလိုက်ပါ။ အရိုးတော့များတယ်။ စားလို့ကောင်းပါတယ်။

%%%%%%%%%



## ၁၀၄) ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ (ဝက်သား) - ပျိုပျိုမေ

ဝက်သား လိုင်းသား ၁ ပေါင် (သို့) ၂ ပေါင် ကို လက်ဝါးလောက် အတုံးခပ်ကြီးကြီးလေး တုံးပြီး အဲဒီ ဝက်သား အသားတုံးနဲ့ ဝက်ရိုး အနည်းငယ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့နဲ့ နယ်ထားလိုက်ပါ။

အိုးခပ်လတ်လတ်တစ်လုံးထဲမှာ ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပြီး ရေဆူအောင်တည်လိုက်ပါ။ ရေဆူရင် ခုနက ဝက်သားတုံး နဲ့ ဝက်ရိုးတွေကိုထည့်၊ ဂျင်း ကွမ်းသီးလုံးလောက် ခါးပြားရိုက်ထည့်ပြုတ်ပါ .. ဆူလာရင် မီးလျှော့လိုက်ပါ (မီးမလျှော့ရင် အရည်များ နောက်သွားတတ်ပါတယ်) ... ဝက်သား နူးလာသည်ထိပြုတ်ပါ ... အဆီများ တက်လာပါက ဇွန်း နဲ့ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ ...

ဝက်သားနူးလာရင် ဆယ်လိုက်ပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။

နောက်ထပ်အိုး ခပ်ရွယ်ရွယ် တစ်လုံးမှာ .. ဆီ အနည်းငယ် (ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း) ထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် သကြား ဇွန်းသေး ၂ ဇွန်းလောက် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ .. သကြားတွေ ညှိပြီး ပွလာရင် နာနတ်ပွင့် ၃ ပွင့်လောက် ထည့်လိုက်ပါ .. (သကြားမတူးပါစေနဲ့) .. ထည့်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း .. ခုနက ဝက်သားပြုတ်ရည်တွေကို ထည့်ပါ ... ကိုယ် လိုချင်သလောက် ရေ အနည်းအများထည့်ပါ .. ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပါ ... ကြက်ဥ နှစ်လုံး လောက် ကို နာနာခေါက်ပြီးထည့်ပါ ... ပဲခံပြာရည်ကို အရောင်လိုသလောက်ထည့်ပါ ... အပေါ့အငန်အတွက် ဆား၊ အချို မှုန့်၊ သကြား လိုသလောက် နည်းနည်းချင်း မြည်းပြီးထည့်ပါ ...

ကော်မှုန့် ၃ ဇွန်းခန့်ကို ရေဖျော်လိုက်ပါ .. ပြီးရင် ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ အိုးထဲ နည်းနည်းချင်းလောင်းထည့်ပါ .. တဖက်ကလည်း အရည်ကို အဆက်အပြတ်မွှေပေးနေပါ .... တော်တော်လေး ပြစ်သည်အထိ ထည့်တည်ပါ .. လိုသေးရင် ကော်မှုန့် ထပ်ရည်ဖျော်ထည့်လိုရပါတယ် ... ဆူလာရင် မီးလျှော့ပြီး မီးမျှည်းမျှည်း နဲ့ တည်ထားပါ .. အေးသွားရင် ကော်ရည်ကျသွားတတ်ပါတယ် ... ခေါက်ဆွဲကို ဆီလေးနည်းနည်း ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ .. ခေါက်ဆွဲနူးရင် ရေစစ်ပြီး ရေအေးနဲ့များများဆေးချပါ ..ခေါက်ဆွဲအေးသည်အထိ ရေဆေးချပါ။ (ခေါက်ဆွဲများ လုံးထွေးပြီး စေးကပ်မသွားစေရန်ဖြစ်သည်။) ပြီးရင် ဧကန်နဲ့ ရေစစ်ထားပါ။

ပဲပင်ပေါက်များကို ရေဆေးပြီး ရေနွေးနဲ့ဖျော့လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဝက်သားပြုတ် ကိုလည်း ပါးပါး အတုံးလေးတွေ လှီးထားလိုက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာ ၆ မြွှာ ခန့်ကို ဓားပြားရိုက် .. အခွံဖယ်ပြီး တောက်တောက်စဉ်းလိုက်ပါ ..ပြီးရင် ဆီချက် ချက်လိုက်ပါ (နနွင်းမှုန့် မထည့်ရပါ။) ကျက်ရင် ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့်ထားပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါ။

ယိုးဒယားမျှင် ငါးပိ ကို ကွမ်းသီးလုံး ခပ်ကြီးကြီးစာခန့် မိုက်ကရိုဝေ့ထဲ စက္ကန့် ၄၀-၆၀ ခန့် ထည့်လိုက်ပါ .. ငါးပိအေးသွားရင် ... ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နဲ့ ရောထောင်းလိုက်ပါ .. အားလုံးပြီးပြီဆိုရင် ... ခေါက်ဆွဲပေါ်ကို .. ဆီချက်အနည်းငယ် ၊ ပဲပင်ပေါက် ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဝက်သားပြုတ်လေး လိုသလောက် ဖြူး ... ငါးပိ စိမ်းစားလေး ထည့်ပြီး .. ကော်ရည်ပူပူလေး ထည့်ကာ အရသာ ရှိရှိသုံးဆောင် နိုင်ပါပြီ ...


(ဝက်သားအစား ကြက်သား ... ဘဲသားတို့နဲ့လည်း လုပ်စားလို ရပါတယ်။)

ဝက်သားသုပ် .. ဝက်အူသုပ်တို့နဲ့လည်း တွဲဖက် သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ် ....🍲🍲

(ဖယောင်းရေ .. လိုတာရှိရင် ပြင်ပေးပါဦး ..😁 ... မပျို ဟင်းချက်တတ်တယ်ဆိုတာ ယုံပြီလား ... ဟွန်း)



## ၁၀၅) ငါးဖယ်ငါးပိချက် နှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရည် - ပျံပျံမေ

ကိုမိုးကြိုး စားချင်တယ် ဆိုတဲ့ ငါးဖယ် ငါးပိချက်နဲ့ ကင်ပွန်းချဉ်ရည် ကို ဒီမှာပဲ တင်ပေးပါဆိုလို့ ဒီမှာ ရေးပေးလိုက်မယ်နော် ... (နိုင်ငံရေး စိတ်ဝင်စားသူ ကနေ ချီကွတ် ဖြစ်တော့မယ် ထင်တယ် ..)

ငါးဖယ်ခြစ် .. ၁၀ သား (သို့) ၁၅ ကျပ်သား

ဂျင်း ကွမ်းသီးလုံးခန့် .. ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မြွှာ ကိုညက်အောင်ထောင်းပါ ... ညက်သွားရင် .. ငါးဖယ်ခြစ်ထည့်ပါ .. ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့်၊ ဇွန်းသေး တစ်ဇွန်းခန့် ထည့်ပြီး ထောင်းပါ .. ငါးဖယ်များ စေးလာသည်ထိ ထောင်းပါ.. (ငရုတ်ဆုံ မရှိရင် ... ဂျင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူမှုန့်တို့ကို သုံးလို့ရပါတယ် .. အားလုံးကို ဧလုံထဲမှာ ရောနယ်ပြီး စေးမာလာအောင် လုပ်ရင်လည်း ရပါတယ်)

ပြီးရင် ငါးဖယ်တွေကို ရေလေးဆွတ်ကိုင် .. အလုံးငယ်လေးတွေ လုံးပြီး ဆီထဲထည့်ကြော်လိုက်ပါ ...။ အပေါ်ယံ တင်းရုံလေးပဲကြော်ပါ အကြာကြီးကြွပ်နေအောင် မကြော်ပါနဲ့ . ...

ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး တို့ကို နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး .. ငါးဖယ်ကြော်ပြီး ကျန်တဲ့ ဆီနဲ့ဆီသတ်လိုက်ပါ ... ခရမ်းချဉ်သီး ၂ လုံး ၃ လုံး လောက် လိုချင်သလောက် အနှစ်ရအောင် ထည့်ခြေပြီး ဆီသတ်ပါ .. ယိုးဒယားမျှင်ငါးပိ ကွမ်းသီးလုံးခန့်ထည့်ပါ ... ငါးပိကျက်လောက်ရင် ကြော်ထားတဲ့ ငါးဖယ်တွေ ထည့်ပါ .. ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်ပါ.. အချိုမှုန့်ထည့်ပါ ... (ဆားမထည့်ပါနဲ့၊ လိုအပ်မှ အနည်းငယ်သာ ထည့်ပါ) .. ခဏလေး နေရင် ရေလိုပါက ရေနည်းနည်းလေးထည့်ပါ .. ငရုတ်သီးစိမ်း ၆ တောင့်လောက် ထောင်းထည့်ပါ .. ကျက်ရင် နံနံပင်လေး အုပ်ပြီး ချလိုရပါပြီ ...

### ကင်ပွန်းချဉ်ရည်

ကင်ပွန်းချဉ်ရည်ကို ရေဆေးပြီး ခြွေထားလိုက်ပါ ။ အိုးတစ်လုံးထဲကို ဆီ ဇွန်းသေး ၂ ဇွန်းထည့်ပါ .... ကင်ပွန်းချဉ်ရည် ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး ပါးပါးလှီး ထည့်ပါ .. ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ် ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် (ငါး (သို့) ပုစွန် လေးတွေ စဉ်းပြီး ထည့်လည်းရပါတယ် .. ငါးထည့်ရင်တော့ ဂျင်း ထည့်ပါမယ် .. ပုစွန် သုံးရင်တော့ ဂျင်း လုံးဝ မထည့်ပါနဲ့.. ပုစွန်မွေးတဲ့အနံ့ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။) (ငါးပိ အနည်းငယ် ထည့်ရင်လည်း ရပါတယ် .. အချဉ်ပေါ့အောင် ..)

ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး မွှေပေးပါ .. အားလုံး အနံ့သေ ကျက်လောက်ရင် ... ရေ လိုသလောက် ချိန်ဆ ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်လိုက်ပါ . .. ဒါဆိုရင် ငါးဖယ်ခြစ် ငါးပိချက်လေးနဲ့ တွဲဖက် စားသုံးလိုက်ရင် .. ဒီနေ့ အဖို့တော့ .. ထမင်းမြိန်သွားမှာပဲ ကိုမိုးကြိုးရေ ....

%%%%%%%%%





## ၁၀၆) မုန်ညင်းဖြူချက် (၁) - ဘိုးမှင်

ဘာချက်စားတုန်းတော့ လာမမေးနဲ့။ ဘိုးမှင်ကတော့ တွေ့ရာမြင်ရာလုပ်စားတာ။ ဒီရောက်တော့ Chinese leaf လို့ခေါ်တဲ့ အရွက်တွေ တွေ့တယ်။ မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်မှန်းမသိဘူး။



ဒါနဲ့ အဲဒါတွေ ရေလဲချက်စားတာပေါ့။ ဘိုးမှင်မူပိုင် သုပ်စားတဲ့ နည်းကတော့-

- ၁) Chinese Leaf 4-5-6 ရွက်ကို ရေဆေးထား။ တကယ်လို့ ပဲပင်ပေါက်ထည့်ချင်ရင် Chinese leaf ကို လေးရွက်လောက်ပဲထည့်။ ပဲပင်ပေါက်ကို လက်သီးဆုတ် ၂ ခုစာလောက် ရေနွေးဖျောလိုက်။
- ၂) မြေပဲလှော်အထုတ်ထဲက မြေပဲထောင်းထား။ ကြက်ဥလောက်ပေါ့။
- ၃) ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးတယ်။ ကြက်ဥလောက်ဆိုရင် တစ်လုံးကို အစိမ်းအတိုင်း ရေစိမ်ထားလိုက်။ တစ်ဝက်ကို ဆီသတ်လိုက်။
- ၄) ဆီတို့ဖူး တစ်တုံးနဲ့ Chinese Leaf ပဲပင်ပေါက် မြေပဲ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးတို့ ရောလိုက်။ သံပုရာသီး တစ်ခြမ်း နဲ့ အစပ်အရသာအတွက် ငြုတ်သီး ကုလားအော်သီး သင့်ရုံထည့်။ ပဲငံပြာရည် ဟင်းစားစွန်း တစ်စွန်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်းဝက် သို့ တစ်စွန်း ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီသတ်နဲ့ ဆီသင့်ရုံရောနယ်လိုက်။

%%%%%%%%



## ၁၀၇) မုန့်ညင်းဖြူချက် (၂) - ဘော့ကျန်

ကိုမုင်

အဲဒါမုန့်ညင်းဖြူလေ

သူ့ကို ဂျပန်လိုသုပ်စားကြည့်ပါလား။ သိပ်ကောင်းတယ်။

- ၁) တိုဟူး တစ်တုံးကို ကစ်ချင်း ပေပါ (တစ်ရှူးကြီးကြီး။ တိုဟူးမှာရေများများ အိနေတာတွေ့ရင် ပိုကြီးကြီး လိုတယ်။) နဲ့ပတ်ထုတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ပြားပေါ်တင်၊ နောက်ထပ် ပန်ကန်ပြားတစ်ချပ်နဲ့အုပ်၊ အလေးတစ်ခုဖိထားပြီး ၂ နာရီလောက်ထားလိုက်။ ဒါ တိုဟူးကို ရေစစ်တာ။
- ၂) စားခါနီးမှ အဲဒီဟာ ၅ ရွက်လောက်။ လက်တစ်လုံးစီလောက်ဖြတ်ပါ။ ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ရေပွက်ပွက်ဆူရင် အရွက်တွေထည့်ပါ။ ရေပြန်ဆူတာနဲ့ အရွက်တွေကိုဆယ်လိုက်ပါ။ ရေအေးသန့်သန့် ခွက်ထဲ ဆယ်လိုက်တဲ့အရွက်တွေထည့်ပါ။ အရွက်တွေကို ရေစင်အောင် ညစ်လိုက်ပါ။
- ၃) ရေစစ်ထားတဲ့ တိုဟူးအတုံးကို ယူလိုက်၊ သူ့ထဲကို သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ အရက် (ဆန်အရက်ရရင်ကောင်းတယ်။ မရရင် ဘရန်ဒီလည်း ကောင်းတယ်။) ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ နှမ်းဆီ နည်းနည်းလေးထည့်တယ်။
- ၄) အရေးပါဆုံး မိဆိုး Miso ကိုထည့်ရမယ်။ အဲဒါက ဂျပန်အခေါ်။ ကိုးရီးယားမှာလည်း ရှိတယ်။ ပဲငါးပိလိုမျိုး။ ခြေထားပြီးသား အစပ်ပါတာကို ကြိုက်တယ်။ အဲဒီကောင်က ဗူးကြီးကြီးတစ်ဗူးသာ ဝယ်ထားလိုက်။ ဝက်သားတို့၊ ကြက်သားတို့၊ ဗမာလိုချက်ရင် တစ်ဇွန်းလောက်ကော်ထည့်လိုက်တာပဲ။ ဟင်းက ပိုစားကောင်းတယ်ဗျ။ အဲဒီကောင်ကို ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းလောက် ထည့်လိုက်။ ဆားကို လက်မနဲ့ လက်ညှိုးနဲ့ညှပ်ပြီးယူလိုက်သလောက် နည်းနည်းထည့်ပါ။
- ၅) အားလုံးရောမွှေ၊ စားပေတော့။ ကျွန်တော်တော့ ဒီတစ်ခုတည်းနဲ့တင် တခြားအမြည်းမလိုတော့ဘူး။ (ဒီမှာ အဓိက ကျတာက တိုဟူးရေစင်ဖို့ရယ်။ အရွက်ကိုညစ်ရင်ရေစင်ဖို့လိုတယ်။ ရေရွှဲနေရင်စားမကောင်းဘူး)
- ၆) ဒီနေရာမှာ မုန့်ညင်းဖြူမဟုတ်ပဲ တခြားဟာတွေလည်း ရတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန့်ညင်းစိမ်း၊ ကိုက်လန်အဖူး သုပ်စားဖူးတယ်။ အဲဒီမိဆိုးက ရန်ကုန်မှာဆိုရင် City Mart မှာဝယ်လို့ ရနိုင်တယ်။ ဂျပန်မိတ်မဟုတ်ရင်တောင် ကိုးရီးယားမိတ်ရှိတတ်တယ်။ ခြေပြီးသား အစပ်ပါတာဝယ်။

%%%%%%%%



## ၁၀၈) ပေါက်စီလုပ်နည်း

- SandyM

Well..making burmese dumpling (paut si) takes time...if you really want to ..here's my recipe..

### ingredients for pastry

4 cup of wheat flour  
1/4 cup of sugar  
1 cup of water  
3/4 table spoon of yeast  
3/4 tble spoon of soda

### ingredients for filling

500g of pork , 4 small onion, 100g of white cabbage  
salt, MSG, sugar (according to your taste)  
chinese five spice powder (chinese ma sa lar)  
pork sausage, 1 table spoon of cooking oil

### preparation for pastry

- 1 Mix water and sugar then yeast..leave the mixture for ten minutes to activate the yeast
- 2 Mix soda and flour into the mixture, knead it until it forms a dough
- 3 Set it aside for 2hours at warm place (room temperature) cover the dough with wet towel to prevent skin forming..

### preparation for filling

chop pork onion , cabbage and pork finely...heat the oil in wok..fry them about 10minutes..seasoned with salt, msg, sugar and chinese ma sa lar....put the filling into fridge until very cold slice pork susage (if u like, u can put hard boiled egg also)

### assembly

cut the dough into the size of golf balls..on a slightly oiled surface, roll the dough into circle put the cold filling inthe middle.. put susage and sliced egg too fold the edges up and place the seam side down on a piece of squared cut white paper, leave them 20 minutes for rising

### cooking

steam them 25 minutes at medium heat  
do not use too much water for steaming(my dad do it all the time and spoil all my hard work)

%%%%%%%%%



## ၁၀၉) ကြက်ဥချက်နည်းများ - မေကျော်

လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်သောကြက်ဥကို ထမင်းမြိန်အောင်မျိုးစုံ ချက်နည်းများ -

### ၁။ ကြက်ဥပြန်ကြော်ဆီပြန်ချဉ်ရည် နှင့် ပဲသီးကြော်စိမ်းစိမ်းလေး

ပထမဦးစွာကြက်ဥကိုပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥပြုတ်နေစဉ် ကြက်သွန်နီခပ်ကြီးကြီး ၁ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာတို့ကိုပါးပါး လှီးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးအနည်းငယ်ခန့်ကို ရေစိမ်ထားပြီး၊ အိုးထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီဆူလာလျှင် ကြက်သွန် အဖြူ အနီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ အခွံခွာထားသောကြက်ဥများကိုလည်း ဆီတွင်ထည့်၍ကြော်ပါ။ အပေါ်အကာလေးများ ကြွပ်၍ပွလာလျှင် မန်ကျည်းရည်ထည့် ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနေတော် ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်လာလျှင် မဆလာ အုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

### ၂။ ပဲသီးကြော် စိမ်းစိမ်းလေး

ပဲသီးအရှည်တောင့်များကို လက်နှစ်ဆစ်ခန့်လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီသေးတစ်လုံးနှင့် ဖြူ ၁ မြွှာတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး၊ ဒယ်အိုး ၁ လုံးတွင်ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆူလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ နီထည့်၍ အနံ့မွှေးလာလျှင် ပဲသီးများ ထည့်ကြော်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်သင့်ရုံနှင့် ကြက်ဥ ၁ လုံးဖောက်ထည့်ပြီး ပဲသီးကျက်လျှင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%%

## ၁၁၀) ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်နှင့် ချဉ်ပေါင်မွှေးချက် - မေကျော်

ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန်နှင့် ချဉ်ပေါင်မွှေးချက်ကို ချက်စားကြရအောင်နော် အချိန်ရကြမယ်မဟုတ်လား.....

### ၁) ပုစွန်ထုပ်ကြီးဆီပြန်

ပထမဦးစွာ ပုစွန်များကို ခေါင်းဖြုတ်၊ အမြီးဖြုတ်ပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းအနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ဥကြီးကြီး ၁ ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ၊ ချင်း အနည်းငယ်ခန့်ကို ထောင်းလိုရရင်ထောင်း၊ မရရင်စက်နဲ့ ကြိတ်၊ ဘာမှမရှိရင်တော့ ဒီအတိုင်းသာထား။

ပြီးလျှင်ဒယ်အိုးတွင် ဆီကို ကိုယ့်အကြိုက်ပေါ်မူတည်ပြီး ထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ ငရုတ်သီး အစိမ်း မှုန့်များကို ဆီသတ်ပါ။ နွမ်းလာလျှင် ပုစွန်များထည့်ပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် အသင့်စားနိုင်ပါပြီ။

### ၂) ချဉ်ပေါင်မွှေးချက်

အရင်ဦးစွာချဉ်ပေါင်မြွေပါ။ အိုးတစ်လုံးတွင် ချဉ်ပေါင်အရင်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီ သေးတစ်လုံးလှီးထားတာထည့်၊ ဆီ အနည်းငယ်၊ ပုစွန်အနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် သင့်တော်ရုံထည့်ပြီး ချဉ်ပေါင်နွမ်းလာလျှင် မိမိနှစ်သက်သလို ရေ အနေအထား ချိန်ထည့်ပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

%%%%%%%%%



## ၁၁၁) တို့ဟူးသုပ် - ဆွံတံ

ဒီနေ့ မဆွံတံတို့အိမ်မှာ တို့ဟူးသုပ်စားတယ် ... ကျွေးပစ်ပရိတ်သတ်ကြီးလည်း သွားရည်ကျရအောင် အဲလေ ယောင်လို့ အိမ်မှာသုပ်စားလိုရအောင် တို့ဟူးဘယ်လိုကျိုလဲ သုပ်လဲ ပြောပြမယ်နော် ... ပထမ မွေးပဲစိမ်းမှုန့် ကို ရေနဲ့ ၂:၅ ရောရပါမယ် ... အထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်ဆို အိမ်မှာဆန်ချင်တဲ့ခွက်နဲ့ ၂ ခွက်ရှိပါတယ် ... လူငှ-၅ယောက်စာလောက်ရှိပါတယ် ... မဆွံတံတို့အိမ်မှာတော့ ၃ ခွက်ကျိပါတယ် ... ရေက ၇ ခွက်ခွဲထည့်ပါတယ်၊ ပြီးရင် ဆားရယ် အချိုမှုန့်ရယ် နနွင်းမှုန့်ရယ် နည်းနည်းစီသင့်သလိုထည့်ပြီး လက်နဲ့ ပဲမှုန့်အခဲလေးတွေ ကြေသွားအောင် စိမ်ပြေနေပြေ ခြေနယ်ပေးရပါမယ် ... နနွင်းမှုန့်က အရောင်လေးလှအောင်ပါ ... နောက်မို့ဆို တို့ဟူးကဖြူဖြူနဲ့ လူမမာရောင်ပေါက်နေပါမယ် ... ၅ မိနစ်လောက်ခြေပြီးရင် မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ အဆက်မပြတ်မွှေပေးရပါမယ် ... မွှေရင်းနဲ့ ၄-၅မိနစ် ကြာလို့ ပျစ်လာရင် မီးလျှော့ပြီး ဆားအပေါ့အငန်မြည်း၊ လိုရင်ထပ်ထည့်ပါ၊ ၆မိနစ်-၇မိနစ်ကြာလို့ ညောင်စေး ကျရင် အဆင်သင့်ပြင်ထားတဲ့ ခွက်ထဲကိုလောင်းထည့်ပြီး ခဲထားလို့ရပါပြီ ... အပေါ်ရုံကြောလေး လှအောင် ဇွန်းလေးမှာ ဆီဆွတ်ပြီးချောအောင် သပ်ချပေးပါ ... တစ်နာရီလောက်ကြာလို့ ခဲရင် သုပ်စား ကြော်စားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။



တို့ဟူးကျိတဲ့နေရာမှာ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ အဆက်မပြတ်မွှေပေးဖို့နဲ့ မီးအလျှော့အတင်းကို ဂရုစိုက်ဖို့ပါပဲ ... နောက်ပြီး ပဲမှုန့်အခဲလေးတွေကို ကြေအောင်ခြေပေးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ် နောက်မို့ဆို တို့ဟူးက ဖြုတ်ကလေးတွေထဲပြီး ကြည့်ရဆိုးပါတယ် ... လိုးလို့လည်းမကောင်းပါဘူး ... မဆွံတံတို့အိမ်မှာတော့ မဆွံတံရယ် အိမ်ဦးနတ်ကြီးရယ် သမီးရဲကြီးတော်ရယ် အင်တိုက်အားတိုက် တလှည့်စီ မွှေကြပါတယ် ... အားလုံး တို့ဟူးသုပ်ကြိုက်တဲ့သူတွေချည်းဆိုတော့ ပျော်ပျော်ပါးပါးပေါ့...

တို့ဟူးသုပ်ဖို့အတွက်လိုတဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ၁) တို့ဟူး ပါးပါးလှီးထား
- ၂) ဂေါ်ဖီ တစ်စိတ် ရိတ်ရိတ်လေးလှီးထား
- ၃) ကြက်သွန်ဥကြီးကြီး ပါးပါးလေးလှီးထား
- ၄) နံနံပင် ရိတ်ရိတ်လေးလှီးထား
- ၅) ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် (နနွင်းမှုန့်လေးနဲ့ချက်ပါ)
- ၆) မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည်
- ၇) ပုစွန်ခြောက်မှုန့်
- ၈) ငရုတ်သီးလှော်မှုန့်
- ၉) ပဲငံပြာရည် အကြည်ရည်
- ၁၀) ပဲငံပြာရည် အနောက်ရည်
- ၁၁) ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ကို ဆီနဲ့ချက်ထားတဲ့ဆီနီ (အရောင်လှအောင်)
- ၁၂) တို့ဟူးကြော်ပြီး ကတ်ကြေးနဲ့ပါးညှပ်ထား



နံပါတ် (၁) ကနေ (၁၁) ထိ သင့်သလိုထည့်ပြီး အားလုံးရော ဖွဖွလေးနယ်ပါ ... ပြီးရင်အပေါ်ကနေ နံပါတ် (၁၂) ကိုဖြူးထည့်ပါ ...  
ကဲ တို့ဟူးသုပ် ချဉ်းစပ်လေး စားလို့ရပါပြီ ... ရေနွေးကြမ်း ပူပူလေးလည်းသောက်ပါအုံး ...



တို့ဟူးကြော်ကြပ်ကြပ်ရွရွစားချင်ရင်တော့ ဒီမှာပါ ...



မွှေး ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့်ကိုပြောတာပါ ... ပတမဆုံးပုံလေးက ပလပ်စတစ်အိတ်မှာရေးထားပါတယ် ... ပဲမှုန့် အစိမ်းမှုန့် အတိုင်း ရေနဲ့ကျိုရမှာပါ ...  
မွှေးမရလည်း တစ်ခြားမြန်မာ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့် ဘယ်တံဆိပ်မဆို ရလိမ့်မယ်နဲ့တူပါတယ် ... မဆွီတီကတော့ မွှေးတံဆိပ်ပဲသုံးဘူးလို့ပါ ... တစ်ခြားနိုင်ငံတွေမှာ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့် ဝယ်လို့ရ မရတော့ မသိပါ ...  
soya bean flour မဟုတ်တာတော့သေချာတယ် ...  
အော် ... မေ့လို့ ပဲမှုန့်အစိမ်းမှုန့်နဲ့ အကျက်မှုန့်နဲ့လည်း မှားမကျိုကြနဲ့အုံး ...  
ကဲ မေးနေတာနဲ့ပဲ မဆွီတီတော့ ကိုယ်တိုင်တောင် လာကျိပေးချင်စိတ်တောင်ပေါက်လာပြီ။

အင်တာနက်မှာရှာကြည့်တာ ကုလားပဲက garbanzo beans, or chick beans, or chickpeas လို့ခေါ်ပါတယ်။

%%%%%%%%%



## ၁၁၂) ပုစွန်ချဉ် - Amandior

ကဲပုစွန်ချဉ်လုပ်နည်းလေး ရှယ်လိုက်ဦးမယ်။

ပုစွန်မလုပ်ခင်ထမင်းကိုမာမာလေးချက်ထားပါ။ ပုံမှန်ချက်ရင် ချဉ်လို့ရှိရင်စားမကောင်းပါဘူး။

ငှက်ပျောရွက်ကိုမီးပူပေးပြီး ကျက်အောင်လုပ်ထားပါ။ ကြီးကြီးလေး ပုစွန်လက်ညှိုးလောက်ရှိတဲ့အကောင် ၂၅၊

၃၀ ကောင်လောက်ကို ရေပြောင်အောင်ဆေးပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခေါင်းထဲက ပုစွန်ဆီကိုထုတ်ပါ။

(ချိုးမပါပါစေနဲ့၊ ချိုးပါလျှင် ပုစွန်ဆီအရသာပျက်သွားနိုင်သည်။) ပြီးရင်ပုစွန်ခြေထောက်တွေပါတဲ့

ခေါင်းအောက်ပိုင်းကိုပါလွှင့်ပစ်ပါ။ ပုစွန်အခွံခွာဖို့လည်းလိုပါတယ်။

### ကဲပုစွန်ဆီလေးစချက်ကြရအောင်

ပုစွန်ဆီလေးကို အိုးသေးသေးလေးပေါ်မှာမီးမျှဉ်းမျှဉ်းလေးနဲ့တည်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

၂ဇွန်းမရှိ တရှိလောက် အဲဒီအိုးထဲထည့်ပါ။ ပုစွန်ဆီကိုမွှေနေပါ။ မရပ်ပစ်ပါနဲ့။ အနီရောင်ဖောက်လာပြီဆိုလျှင်

ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်းထည့်ပါ။ မွှေပါ။ လိမ္မော်ရောင်ရောက်သည်အထိမွှေပါ။ ၁၅

မိနစ်လောက်ရှိပါမယ်။ hotplate 3 out of 10 scale နဲ့တည်ရင်။

### ကဲထမင်းအကြောင်းပြောရအောင်။

ထမင်းကိုမာမာလေးတည်ပြီးကျက်ပြီဆိုရင် ပန်းကန်ပြားတစ်ခုနဲ့ အအေးခံထားပါ။

### ပုစွန်ချဉ်စလုပ်ကြရအောင်

ငှက်ပျောရွက် မီးပူပေးပြီးသားကို စောက်နက်နက်စကာထဲထည့်ပါ။ ငှက်ပျောဖက်ကို ရေပေါက်ဖောက်ထားပါ။

(ထမင်းမှာရှိတဲ့ရေတွေဆင်းသွားအောင်ပါ။) ငှက်ပျောဖက်မရှိလျှင် ပလပ်စတစ်ကိုအပေါက်ဖောက်ပြီး သုံးနိုင်

ပါတယ်။

ထမင်းကိုဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား စတီးဇွန်း ၁ ဝက်ကျော်ခန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်ပုစွန်ဆီ လေးပုံသုံးပုံလောက်နဲ့

နယ်ပါ။ ထမင်းမပြိုပါစေနဲ့။ ဖွဖွလေးနယ်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပုစွန်လေးတွေကိုဖျစ်ပြီး ထမင်းနဲ့အတူနယ်ပါ။

ပြီးလျှင်ငှက်ပျောဖက်ထည့်ထားသော ဧကထဲသိပ်ထည့်ပါ။ အပေါ်ဆုံးမှကျန်သော ပုစွန်ဆီကို ဇွန်းနဲ့

မျက်နှာပြင် အနှံ့ သုတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငှက်ပျောဖက်နှင့်ပင်အုပ်ပြီး အပေါ်မှလေးနိုင်သလောက်

လေးအောင်ဖိထားပါ။

ညနေလုပ်လျှင်နောက်နေ့မနက်တွင် ဆိမ့်တုန်းလေးစားနိုင်ပါသည်။

ချဉ်ချဉ်စားချင်လျှင် ၂ ရက်လောက်စောင့်ပြီးမှစားပါ။

မှတ်ချက်။ ထမင်းမှာကိုယ်ကြိုက်သလောက်ထည့်စားနိုင်ပါသည်။ အရမ်းများလျှင် ပုစွန်မပါသလိုဖြစ်သွားမည်။

အရမ်းနည်းလျှင်လည်း ခဏလေးကုန်သွားနိုင်သည်။ ယောက်ျား လက်နှစ်ဆုပ်ခွဲလောက်ထမင်းနှင့် အဆင်ပြေ

ပါသည်။ ဆားများလျှင်မြန်မြန်ချဉ်သည်။ နည်းလျှင်စားလို့မကောင်း။

လိုအပ်သည့်အရာများကတော့

ပုစွန် (ခေါင်းမပါ) လက်ညှိုးလောက် အကောင် (၂၅-၃၀) ခေါင်းပါလျှင် ဘယ်လောက်ရှိမည်မမှန်းတတ်

ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၇ ဇွန်း ၊ အချိုမှုန့် လိုသလောက် (မကြိုက်လျှင်မထည့်ပဲနေနိုင်သည်)

သကြား စတီးဇွန်း တစ်ဝက်ကျော်ခန့် ၊ ငှက်ပျောရွက်၊ ပလပ်စတစ်ဧကထဲအလေး(ဖိထားရန်)





## ၁၁၃) ကြာဇံကြော်သုပ် - မေကျော်

လသာလမ်းမှာရောင်းတဲ့ ကြာဇံကြော် (သို့) ခေါက်ဆွဲကြော်သုပ်နှင့် ဂေါ်ဖီဟင်းခါးပူပူလေး နဲ့ အဆာပြေ စားရအောင် နော် .....

### ၁။ ကြာဇံကြော် (သို့) ခေါက်ဆွဲကြော်

ပထမဦးစွာ ကြာဇံများကိုရေစိမ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီကို ကြော်မည်ကြာဇံပမာဏ၏ တဝက်နီးပါးလောက်ကို ခပ်ကြီးကြီး ၁လက်မအရွယ်များ လှီးထားပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးတွင်ဆီထည့်၍ဆီဆူလာလျှင် ဂေါ်ဖီများကိုထည့်ကြော်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီများလျှင် ကြာဇံကြော်သည် ပိုအိ၍စားကောင်းပါသည်။ ဂေါ်ဖီများကျက်လာလျှင် ကြာဇံများကိုရေမှဆယ်၍ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ပဲငံပြာရည်အနောက်အနည်းငယ်၊ ဆား အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်၊ စသည်တို့ကို မိမိအကြိုက်ပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သလိုထည့်နိုင်ပါသည်။ ကြာဇံအိလာလျှင် ကျက်ပါပြီ။ ခေါက်ဆွဲကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းကြော်နိုင်ပါသည်။

### ၂။ ဂေါ်ဖီဟင်းခါး

ဂေါ်ဖီကိုခပ်ထူထူလေးများလှီးထားပါ။ ဟင်းခါးကို မိမိသောက်မည့်ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး အိုးတစ်လုံးတွင် ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူအမြှာကြီး ၂ မြှာကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။ ရေဆူလာလျှင် ငံပြာရည်၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ အချိုမှုန့်တို့ကို သင့်တော်သလိုထည့်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက် အနည်းငယ်၊ ဂေါ်ဖီတို့ကိုထည့်၍ အဖုံးပိတ်ထားပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

### အသုပ်သုပ်ရန် အချဉ်ဖျော်နည်း

ငရုတ်ဆီပုလင်းငယ် ၁ ပုလင်း၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ မညက်တညက်ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၂ကြီး ၃ မြှာ၊ ပါးပါးလှီးထားသော ငရုတ်သီးစိမ်းများ၊ နံနံပင်တို့ကို ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ရေနွေး အနည်းငယ်ထည့်၍ ခပ်ကျဲကျဲဖျော်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြာဇံကြော် (သို့) ခေါက်ဆွဲကြော်တို့ပေါ်တွင် ဆမ်း၍ ဂေါ်ဖီဟင်းခါးနှင့်တွဲဖက်စားနိုင်ပါပြီ။

%%%%%%%%



## ၁၁၄) ရေညှိ - ကေပီ

မီးယော့ဂျ ချက်မယ်ဆိုရင်တော့ အနံ့ကို ကောင်းကောင်းသတ်နိုင်ရပါမယ်...။ ရေညှိဆိုတဲ့အတိုင်း အရမ်းညှိစော် နံပါတယ်...။ မကြိုက်သူတွေအတွက်...။

အရင်ဆုံး မီးယော့ကို ရေစိမ်ထားလိုက်ပါ...။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ အိုးကင်း တိုက်ရပါမယ် (ဆီမပါ)

နောက်ပြီး မီးယော့ကို အမဲသား .. ဒါမှမဟုတ် အမဲရွတ်နဲ့ ချက်ရင်အကောင်းဆုံးပါပဲ...။ အမဲသားကို ပါးပါးလှီးပြီး နှမ်းဆီနဲ့ဆီသတ်.. ဆီခြောက်ခြောက်လေးနော်.. ပြီးရင် စိမ်ထားတဲ့မီးယော့ကို ရေစိမ်ပြီး သင့်တော်သလိုပိုင်းပါ...။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အမဲသားကို ရောလိုမ့် (မီးယော့ပါထည့်ပြီး) လိုအပ်တဲ့ ဟင်းချိုချက်မှုန့်ထည့်...။ ရေထည့်...ဒါပဲ..

စကားမစပ်ပြောရဦးမယ်...။ ကကြီးမှာတော့ မီးယော့ကို မီးနေသည်တွေ.. နာလံထ လူနာတွေကို တိုက်လေ့ရှိပါတယ်.. သူက အနာမှသွေးဟောင်းတွေကို စင်ကြယ်စေပြီး သွေးသစ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်...။ ဒီအိမ်တစ်အိမ်က မီးယော့များများ လာဝယ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးနေသည်ရှိတဲ့အိမ်ဆိုတာ တန်းသိရော... မကေပီတောင် နေ့တိုင်း မပျက်မကွက် တစ်လခွဲ သောက်လိုက်ရသေးတယ်.. သားလေးမွေးတုန်းကလေ။

%%%%%%%%%

www.myanmarcup.com



## ၁၁၅) ကုလားဘယာကြော် မွေးမွေး စပ်စပ်လေး - ဆွံ့တီ

ဒီနေ့တော့ မဆွံ့တီ ဘယာကြော် ကြော်နည်းလေးပြောပြမယ်နော် ... ဘယာကြော်မယ်ဆို ပထမဆုံး ကုလားပဲကို ရေစိမ်ရပါမယ်... ရေတစ်လက်မလောက်မြုပ်အောင်စိမ်ပါ... ဒါမှ ပဲကပ္ပလာရင်အတော်ပါပဲ... အိမ်မှာဆန်ခြင်တဲ့ ခွက်နဲ့ တစ်ခွက်ခွဲလောက်ဆို လူ၃-၄ယောက်စာလောက်ရပါတယ် ... ညနေစာဆို မနက်တည်းကစိမ်ထားရပါမယ် ... ပြီးရင်ပြင်ထားရမှာက

၁) ရေစိမ်လို့နူးနေတဲ့ပဲကို ညက်နေအောင်ကြိတ်စက်ထဲထည့်မွှေ ဒါမှမဟုတ် ထောင်းထား (ရေကိုသေချာ စကာနဲ့စစ်ပြီးမှထောင်းပါ ... နောက်မို့ဆို ရေတွေများပြီး ကြော်လို့မကောင်းပါ)

၂) ဂျင်း လက်မ ၂ ဆစ်စာလောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာလောက် ညက်ညက်ပါအောင်ထောင်းထား

၃) ကြက်သွန်နီဥကြီးကြီး ပါးပါးလှီးထား

၄) ဖျဉ်းတော်သိမ် ၃ ခက်လောက်ကိုချွေပြီး ကတ်ကြေးနဲ့ ပါးပါးညှပ်ထား

၅) ပူတီနာ ၃ ခက်လောက်ကို ကတ်ကြေးနဲ့ ပါးပါးညှပ်ထား

၆) ငရုတ်သီးစိမ်း ၆ တောင့် လောက် ပါးပါးလှီးထား ... အစပ်ကြိုက်ရင်ပိုထည့်ပါ

၇) ကုလားလေးမဆလာ ၃ ထုပ်

၈) နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း

၉) ဟင်းချက် ဆိုဒါ လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း (ထည့်ရပါမယ် ... မထည့်ရင် အကြော်ကမပွဲ ကျစ်ခဲခဲကြီးနဲ့ စားမကောင်းပါ။ မဆွံ့တီ ကတော့ စလုံးမှာ King တံဆိပ် သုံးပါတယ်။ Bicarbonate of soda လို့ရေးထားပါတယ်)

၁၀) မွေး ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နဲ့ တစ်ဝက်လောက်

၁၁) ဆား အချို့မှုန့် သင့်သလို

(လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းဆိုတာ ဇွန်းနဲ့အတိ သပ်ချထားတာပါ ... တစ်ဇွန်း မောက်မောက်မဟုတ်ပါ ...)



ထုံးစံအတိုင်း အပေါ်ကဟာတွေအားလုံးကို ဇွန်းလေးနဲ့နဲ့နေအောင်ရောသမမွှေပြီးရင် ကြော်ဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ ... ဆီပူရင် ပထမဆုံး တစ်ခု ၂ ခုလောက်အစမ်းကြော်ပြီး မြည်းကြည့် ... အပေါ်အငန်လိုတာ ထပ်ထည့်ပြီးမှ အစိမ်းကြော်ရင်ပိုကောင်းပါမယ် ... (မဆွံ့တီ ဓာတ်ပုံမှာပြထားတာက နယ်ထားတာအားလုံးရဲ့တစ်ဝက်ထဲပါ)



ကဲ ... ဘယာကြော်ကျက်ပါပြီ ...မဆလာနဲ့မွေးမွေးလေးနဲ့စပ်စပ်လေးပါ ... စားလို့ရပါပြီ ...



## ၁၁၆) ဂျင်း ကြက်သားကြော် - ဆွီတီ

ဒီနေ့တော့ မဆွီတီ ဂျင်းကြက်သားကြော် (Ginger Chicken) ဘယ်လိုကြော်ရလဲ ပြောပြမယ်နော် ... ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်နဲ့ နည်းနည်းတော့ဆင်ပါတယ် ... သူကဂျင်းလေးတွေ ပိုများပြီး ပိုမွှေးပါတယ် ... ဝက်သားနဲ့ ကြော်ရင်လည်း ရပါတယ် ...

ပြင်ထားရမဲ့ပစ္စည်းတွေက -

- ၁။ ကြက်သားရင်ပုံ တစ်ခုကို လက်မတစ်ဆစ်လောက် အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ပဲငံပြာရည်အကြည်ရည် ဆား သကြား အချို့မှုန့် သင့်သလိုနယ် ပြီးရင်နာရီဝက်လောက်နှပ်ထား
- ၂။ ငရုတ်သီးခြောက် ၁၀ တောင့်လောက်ကို အညှာချွေထား
- ၃။ ဂျင်းလက်မအရွယ် ၅ ခုလောက်ကို ပါးပါးရိပ်ရိပ်လေးတွေလှီးထား
- ၄။ Sweet Bean လို့ခေါ်တဲ့ ပဲသီး ၁၀ တောင့် ၁၅ တောင့်လောက်ကို ဟိုဘက်ဒီဘက် အညှာချွေထား (ရွှေပဲသီး အပြားလေးတွေဆိုလည်းရပါတယ်)
- ၅။ မုံလာဥနီ တစ်ပိုင်းလောက်ကို ပါးပါးလေးတွေလှီးထား (လှချင်ရင်တော့ ပန်းပွင့်ပုံလေးတွေလှီးပေါ့)
- ၆။ ကြက်သွန်နီ ၂ ကြီးကြီး ၂ လုံးလောက်ကို ရှစ်စိတ်စီစိတ်ပြီး အဖတ်ကလေးတွေခွါထား
- ၇။ Spicy black bean sauce တစ်ဇွန်း မောက်မောက် (စလုံးမှာတော့ ဘယ် NTUC ဆိုင်မှာမဆို ဝယ်လို့ ရပါတယ် KUM KEE တံဆိပ်ပါ ပုံမှာကြည့်ပါ)
- ၈။ သကြား တစ်ဇွန်း
- ၉။ ပဲငံပြာရည် အကြည်ရည်တစ်ဇွန်းလျော့လျော့ (ကျားတံဆိပ် အနီရောင်ပါ - အစိမ်းရောင်က အနီလောက် မကောင်းပါ)
- ၁၀။ ပဲငံပြာရည် အနောက်ရည် (အရောင်လေးလှအောင် နည်းနည်းလေး)
- ၁၁။ ကြက်သွန်မြိတ်၃-၄ပင်လောက်ကို လက်ညှိုးတစ်ချောင်းစာအရွယ်လေးတွေလှီးထား
- ၁၂။ ဆီ ၄ဇွန်း (ဇွန်းဆိုတာကတော့ ဟင်းချိုသောက်တဲ့ zebra စတီးဇွန်းအရွယ်ပါ-ပုလင်းနဲ့ပုံမှာ ကြည့်ပါ )



အပေါ်ကဟာတွေ အားလုံးပြင်ပြီးပြီဆို ပထမ ဒယ်အိုးကြီးကြီးထဲမှာ ဆီထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ထားပါ ... ဆီကျက်ရင် ငရုတ်သီးခြောက်လေးတွေကို ညှိပြီး ကြွပ်လာတဲ့အထိကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ ... ပြီးရင် အဲဒီဆီထဲမှာပဲ ဂျင်းပါးပါးလှီးထားတာထဲက တစ်ဝက်လောက်ထည့်ပြီးမွှေးပေးပါ ... ဂျင်းညှိုးပြီး မွှေးနံ့ထွက်လာရင် ကြက်သားတုံး လေးတွေထည့်ပြီးဆက်မွှေးပါ ... မိနစ်လောက်ကြာလို့ ကြက်သားတုံးလေးတွေ အပေါ်ယံတင်းပြီးမာလာရင် နံပါတ် (၃) ကနေ နံပါတ် (၁၀) ထိ အစဉ်အတိုင်း တစ်ခုစီ ရောထည့်ပြီး ဖွဖွလေးမွှေးပေးပါ ... ပဲသီးလေးတွေကျက်ပြီဆို အားလုံးလည်းကျက်လောက်ပါပြီ ... ကြက်သွန်မြိတ်လေးထည့် အပေါ်အင်မြည်း လိုရင်ထပ်ထည့်ပြီး ချလိုရပါပြီ ... (ပဲသီးလေးတွေ စိမ်းနေတုံးချပါ ... ပဲသီးအရောင် ဝါသွားရင် စားလို့လည်းမကောင်း ကြည့်လို့လည်း မလှပါ) ... အော် ... မေ့လို့ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်လေးလည်း ရောထည့်လိုက်ပါအုံး ... အနစ်နဲ့ကြိုက်တတ်ရင် ကျက်ခါနီး ကော်ရည်လေးသင့်သလိုထည့်ပြီးမှ ပျစ်ပျစ်လေး ချပါ ... သကြားနဲ့ ပဲငံပြာရည်လေး ပိုထည့်ပေါ့ ... မဆွီတီကတော့ ကော်ရည်မပါတာ ပိုကြိုက်ပါတယ် ... အခုချက်တာလည်း ကော်ရည်မထည့်ပါ ...



ကဲ ... စားလို့ရပါပြီရှင် ဂျင်းနဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ပါ ... ထမင်းဖြူလေးနဲ့ လိုက်ပါတယ် ...ပြီးတော့ထုံးစံအတိုင်း ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ လွေးပေါ့ကွယ် ...



တော့ ... ကိုမောင်ချိန် ... ခုချိန်ထိ ရေနွေးမရသေးဘူးလားတော့ ... တော့ မလဲ ... ဒါလေးတည်တာကို ... တကတဲမှပဲ ပြောလိုက်ချင်ဘူး ... XXX ...XXX... XXX...XXX...XXX...XXX... XXXX.....(ဟီး ဖုတ်ဖုတ်... ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး မဆွံ့တိဇာတိပြတာပါ ...)

%%%%%%%%

## ၁၁၇) သီးစုံပဲကုလားဟင်းနှင့်ငါးနီတူအစပ်ကြော် - မေကျော်

### ၁။သီးစုံပဲကုလားဟင်း

ပထမဦးစွာ ကုလားပဲ ရေစိမ်ထားပါ။ မနက်မှာ ချက်စားမည်ဆိုလျှင် ညထဲကရေစိမ်ထားပါက ဟင်းချက်ရာတွင် ပဲမြန်မြန် နူးပါသည်။ ခရမ်းသီး၊ ရံပတီသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဒန့်ဒလွန်သီး တို့ကို မိမိနှစ်သက်သည့် အနေအထားများအတိုင်း လှီးဖြတ် ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ ဥလှီးပြီး၊ အိုး ၁ လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ငရုတ်သီးမှုန့်နှင့်ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲများ ထည့်၊ ပြီးနူးသည်အထိပြုတ်ပါ။ ဆားကိုကြိုမထည့်ပါနှင့်၊ နူးရန်ကြာတတ်ပါသည်။ ပဲနူးလာလျှင် လှီးထားသော အသီးအနှံများကိုထည့်ပါ။ ဆား ၊ အချိုမှုန့်၊ တို့ကို မိမိနှစ်သက်သလိုချိန်ထည့်ပါ။ ရေခပ်ကျကျလေးထည့်ပါ။ အသီး အရွက်များနူး၍ ရေနုအနည်းငယ်ခန်းသွားလျှင် မဆလာထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော သီးစုံ ပဲကုလားဟင်းကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

### ၂။ ငါးနီတူ အစပ်ကြော် ကြပ်ကြပ်လေး

အိုး ၁ လုံးတွင် ဆီများများကို အငွေ့ထွက်သည်အထိဆူအောင် တည်ပါ။ ငါးနီတူခြောက်များကို ထည့်ထားသော ဆီပေါ်မူတည်၍ ဆီပမာဏ၏တဝက်ခန့်ကိုထည့်ကြော်ပါ။ ငါးခြောက်အညိုရောင်ပြောင်းလျှင် ကြပ်လာပြီဖြစ်၍ ဆီမှ ဆယ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး လေးစိတ်ကွဲမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြှာကြီး ၅ မြှာ မညက်တညက်ထောင်း ထားသော အရာများကို ငါးကြော်ပြီး ဆီတွင်ထည့်ကြော်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူများကြပ်လာလျှင် ငါးကြော်များပြန်ထည့်၍ကြော်ပါ။ ဒါဆိုလျှင် သီးစုံပဲကုလားဟင်းနှင့် တွဲဖက်စားရန် အရံဟင်း ၁ ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

%%%%%%%%



## ၁၁၈) ဝက်သားအစပ်ချက်ဆီပြန်နှင့်မျှစ်ချဉ်ပေါင် - မေကျော်

### ၁။ ဝက်သားအစပ်ချက်ဆီပြန်

ဝက်သားပေါင်သားဖြစ်ဖြစ်၊ သုံးထပ်သားဖြစ်ဖြစ် မိမိနှစ်သက်ရာကို လက်နှစ်သစ်ခန့်အတုံးငယ်လေးများ တုံး၍ ဆား၊ ပဲငန့်ပြာရည်အနောက်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၂ကြီးကြီး ၂ ဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာကြီး ၃မြွှာ၊ ဂျင်းတစ်လက်မခန့်ခပ်ပါးပါး တို့ကို ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်နှင့်ရော ထောင်းပါ။ ငရုတ်ဆုံ မရှိလျှင် ၎င်းတို့ကို ခပ်ပါးပါးသေးသေးလေးများဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ အိုးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီဆူ လာလျှင် ထောင်းထားသောကြက်သွန်များကို ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်များအနည်းငယ်ခြောက်၍နွမ်းလာလျှင် ဝက်သားများထည့်လုံးပါ။ ပြီးလျှင် ရေကို ဝက်သားမြုပ်အောင် ထည့်၍ ခန်းအောင်တည်ပါ။ ရေခန်း၍ဆီပြန်လာလျှင် ဟင်းကျက်ပါပြီ။

### ၂။ ချဉ်ပေါင်နှင့်မျှစ်ချဉ်ရည်

မျှစ်ကိုသေးသေးအစိတ်လေးများဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ချဉ်ပေါင်ကိုခြွေ၍ ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ရေဆေးအညှာခြွေထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၂သေး၁၃၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြွှာလေးမြွှာတို့ကို လှီးထားပါ။ အိုး ၁ လုံးတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီဆူလာလျှင် ၎င်းတို့ကိုထည့်ဆီသတ်ပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်ကြိုက်လျှင် အစိမ်းမှုန့်ထည့်ပါ။ အဝါရောင်လိုချင်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့်အစား နနွင်းမှုန့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင်ချဉ်ပေါင်ထည့်၊ မျှင်ငါးပိအနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းများထည့်ပြီး ချဉ်ပေါင်နွမ်းလာသည်အထိ တည်ပါ။ အရွက်များ နွမ်းလာလျှင် မျှစ်များထည့်၍ရောမွှေပြီး ရေခန်းအောင်တည်ပါ။ ရေခန်းလာလျှင် မိမိနှစ်သက်သလို ရေအနေအထား ထည့်၍ အိုးဆူလာသည်အထိတည်ပါ။ ဟင်းနဲ့မွှေးလာလျှင် မီးပိတ်နိုင်ပါပြီ။ ဝက်သားဆီပြန်နှင့် တွဲဖက်စားလျှင် အလွန်ထမင်းမြိန်ပါမည်။

%%%%%%%%%



## ၁၁၉) မုန့်လုံးကြီး လုပ်နည်း - ပျိုပျိုမေ

အုန်းသီး ခပ်ရင့်ရင့်တစ်လုံးကို ခြစ်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် အုန်းသီးတစ်လုံးကို အရည်ညှစ်လိုက်ပါ။ (သို့) အုန်းနို့ဖူး ကို သုံးလိုရပါတယ်။

ကောက်ညှင်းမှုန့်ကို ရေနဲ့အပျော့အမာအနေတော်လောက် ရောက်အောင်နယ်ပါ .. ဘေကင်ဆိုဒါလေး ဇွန်းသေးလေး နဲ့ တစ်ဇွန်းလောက်ထည့်နယ်ပါ။ ဆားလေးနည်းနည်းပါထည့်နယ်ပါ .. ကောက်ညှင်း အနည်းအများ ကို ကြည့်ပြီး ဆားထည့်ပါ။ ပြီးရင် ရေစိုအဝတ် တစ်ခုနဲ့အုပ်ပြီး ၁ နာရီခန့်နှပ်ထားပါ။

ကောက်ညှင်း နှပ်ထားတုန်း ... ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးတွေကို ဆားလေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်၊ ထန်းလျက် (သို့) သကြားနဲ့အုန်းယို ထိုးလိုက်ပါ။ ထန်းလျက်နဲ့က ပိုကောင်းတယ်။ အနံ့မွှေးတယ်။ ထန်းလျက်မရှိရင်တော့ သကြားပေါ့။ ပြီးရင် သီးသန့်ပန်းကန်တစ်ခုနဲ့ ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ အုန်းယိုကိုတော့ အချိုမလျှော့ပါနဲ့၊ စားမကောင်းပါ။ .. အုန်းယိုကို ချိုချိုလေး လုပ်ပါ။

အုန်းနို့ကို ဆီလေးတစ်ဇွန်းလောက်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ပြစ်လာရင် မီးလျှော့ပြီး အုန်းဆီဖြစ်သည်ထိ ကျိုပါ။

အုန်းယိုတွေ အေးလောက်ပြီ ဆိုရင် .... နယ်ထားတဲ့ ကောက်ညှင်းကို အလုံးလေးတွေလုပ် .. အထဲမှာ အုန်းယို အစာသွတ်ပြီး ... လုံးထားလိုက်ပါ။

ပြီးရင် အိုးထဲကို ထောပတ်လေး နည်းနည်းထည့် .. ဆီလေး ထည့်ပြီး .. ခုနက လုံးထားတဲ့ ကောက်ညှင်း လုံးလေးတွေကို ကျက်သည်အထိ ကြော်လိုက်ပါ။ .. ကြွပ်အောင်ကြော်စရာမလိုပါ။ မီး မပြင်းပါစေနဲ့ .. မီးပြင်းရင် ကြွပ်သွားတတ်ပါတယ် ..။ ကြွပ်တာကြိုက်ရင်တော့ ဆီများများနဲ့ ကြွပ်အောင်ကြော်ပါ။ အဲဒါဆို မုန့်လုံးကြီးကြော် ဖြစ်သွားပါမယ်။ (မုန့်လုံးကြီးကြော်ဆိုရင်တော့ အုန်းဆီမလိုပါ။ မုန့်လုံးကြီးကြော် လုပ်ချင်ရင်တော့ ကောက်ညှင်း နယ်ရင် ဘေကင်ဆိုဒါလေး နည်းနည်းပိုထည့်ပါ။)

ဆီလေး နည်းနည်း ထောပတ်လေး နည်းနည်းနဲ့ မုန့်လုံးတွေကို ဟိုဘက်လှည့် ဒီဘက်လှည့်ကြော်လို ကျက်လောက် ပြီဆိုရင် ပန်းကန်ထဲ ဆယ်ထည့် အအေးခံပြီး အုန်းဆီလေးဖြူးလို့စားနိုင်ပါပြီ။ (အုန်းဆီ မကြိုက်ရင် ဒီတိုင်းစားလို့ ရပါတယ်။)

(အချိန်အဆကတော့ အတိအကျ မပြောတတ်ဘူး .. ကိုယ်က အတိုင်းအဆမရှိ .. လက်မှန်း မျက်မှန်း နဲ့ပဲ ချက်တဲ့သူဆိုတော့ ... ကိုယ့်ဟာကို အဆင်ပြေသလိုသာ တိုင်းဆကြပါကုန်။)





## ၁၂၀) ဖလန်တောင်ငှေးကြော် - ဆွံတီ

ဒီနေ့ မဆွံတီတို့အိမ်မှာ ညနေစာ ဖလန်တောင်ငှေးကြော်ရယ် ပုစွန်ချဉ်သုပ်ရယ် ဘူးသီးကြော် ဘယာကြော်ရယ်နဲ့ ဘာအသားကြီးငါးကြီးဟင်းမှမပါပဲ စားကြတယ် ... တစ်ခါတလေ စားလို့ကောင်းပါတယ် ... ချွေတာရေးလည်း ဖြစ်ပါတယ် ...  
ကြိုတုံး ဓာတ်ပုံလေး ရိုက်ထားလို့ ဘယ်လိုချက်လဲ အတိုချုံးပြောပြမယ်နော် ...

ဖလန်တောင်ငှေးကြော်

- ၁။ ဖလန်တောင်ငှေးကို တစ်လက်မအရွယ်လေးတွေလှီးဖြတ် ငရုတ်ကျည်ပွေလေးနဲ့ အသာထုပြီးရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်း ဆားလေးတစ်ဇွန်းလောက် ထည့်ပြီး ရေ ၁၅ မိနစ်လောက် ရေစိမ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ ... အစေးလေးတွေ ပျောက်အောင်ပါ ...
- ၂။ ပုစွန်ခြောက် ၂ ဇွန်း မောက်မောက်ရယ် ကြက်သွန်နီ၂ကြီးတစ်လုံးလှီးထားတာရယ် ကြက်သွန်ဖြူ ၄မြွှာလောက် ရယ် မျှင်ငါးပိ လက် ၂ ဆစ်စာလောက်ရယ် ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်နည်းနည်းရယ် ရောပြီးကြိတ်စက်နဲ့ ကြိတ် ဒါမှမဟုတ် ထောင်းပါ...
- ၃။ ပြီးရင် ဒယ်အိုး မီးဖိုပေါ်တင် ဆီ ၃ ဇွန်းလောက်ထည့် ဆီကျက်ရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းပစ်ထည့် အပေါ်က ထောင်းထားတဲ့ အစာတွေထည့်ပြီး ဇွန်းနဲ့အဆက်မပြတ်မွှေပြီးကြော်ပါ ... ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး မွှေးနဲ့ ထွက်လာရင် ဖလန်တောင်ငှေးထည့်ပြီး မွှေပေးပါ ... ငန်ပြာရည်လေးရယ် အချိုမှုန့်ရယ် သင့်သလိုထည့်ပြီး ဆက်မွှေပါ
- ၄။ မွှေရင်းနဲ့ အိုးကပ်ချင်လာရင် ခုနက ငရုတ်ဆုံဆေးရေလေးတစ်ဇွန်းစာလောက်ထည့် မွှေပြီး အဖုံးပုံး နှပ်ထားပါ ... ရေခန်းရင် အပေါ်အငန်မြည်း လိုရင်ထပ်ထည့်ချလိုရပါပြီ ...  
ဖလန်တောင်ငှေး အစိမ်းရောင်မပျက်ခင် ချပါ ...  
ဒီမှာစားလို့ရပါပြီရှင် ...



ဖလန်တောင်ငှေးမရှိရင် Asparagus လို့ခေါ်တဲ့ ကညွတ်ကိုကြော်လည်းရပါတယ် ... Asparagus ကတော့ နေရာတိုင်းမှာရလိမ့်မယ်လို့ထင်ပါတယ် ...  
ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော် ကင်းပုံသီးကြော် ကြောင်လျှာသီးကြော် အားလုံး ဒီပုံစံအတိုင်းကြော်လို့ရပါတယ် ... အစာထောင်းထားတာက ကြက်ဟင်းခါးသီးဆို အရွယ်လတ် ၄ လုံးစာ ကြောင်လျှာသီးဆို တစ်တောင့်စာလောက် ရှိပါတယ် ...  
အခါးရေထွက်အောင် နည်းနည်းလေး ညှစ်ပစ်ရတာပဲ ကွာပါတယ် ...

%%%%%%%%



## ၁၂၁) ပုစွန်ချဉ်သုပ် စပ်စပ်လေး - ဆွိတီ

ပုစွန်ချဉ်ကဈေးကြီးလို့ ပွားအောင် ပုစွန်အစို စကောင်လောက်ကိုပြုတ် အခွံနှာပြီး မညက်တညက်လေးထောင်း ပြီးမှ ရောသုပ်ပါတယ် ... အသုပ်ကပိုချိုသွားပါတယ် ပိုလည်းကောင်းပါတယ် ... ပြင်ထားရမှာက

၁။ ပုစွန်ချဉ် ၁ထုပ် (အထုပ်ကတော်တော်သေးပါတယ် စလုံး ၂ကျပ်ပေးရပါတယ်)

၂။ ပုစွန်အစို စ ကောင်လောက်ကို ဆား နနွင်းလေးပြုတ် အခွံနှာပြီး မညက်တညက်လေးထောင်း သံပုရာရည်လေး ညှစ်ထား ...

၃။ ကြက်သွန်နီ အလုံးကြီးကြီးတစ်လုံး ပါးပါးလှီးထား

၄။ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်လောက် ပါးပါးလှီးထား

၅။ နံနံပင်လေး ၅ ပင်လောက် ရိပ်ရိပ်ကလေးတွေလှီးထား

၆။ ငရုတ်သီးလှော်မှုန့် ဇွန်းတစ်ဝက်စာလောက်

၇။ ဆား အချို့မှုန့်သင့်ရုံ

၈။ ဆီတစ်ဇွန်းခွဲ

ထုံးစံအတိုင်း အပေါ်ကပြင်ထားတာတွေ ရောသမမွေ့လိုက်ရင် စားချင်သဖွယ် ပုစွန်ချဉ်သုပ် စပ်စပ်ကလေးရပြီပေါ့ ...ဒီမှာပါရှင်



(မဆွိတီခြင်တဲ့ ဇွန်းဆိုတာကတော့ ဟင်းချိုသောက်တဲ့ zebra စတီးဇွန်းအရွယ်ပါ)

ဘူးသီးကြော်ကတော့ လူတိုင်းကြော်တတ်လို့ ဘယ်လိုကြော်လည်းမပြောတော့ပါဘူး ... မဆွိတီကတော့ ယိုးဒယားမယ် အကြော်မှုန့် သုံးပါတယ် ...မွေးအောင် မုန့်နှစ်ထဲ ဂျင်း ကြက်သွန်ဖြူလေး ထောင်းထည့်ပါတယ် ... ဘူးသီးလေးကို ချိုအောင် သကြားလေးနည်းနည်းနဲ့ ကြိုနယ်ထားပါတယ် ... ဘယာကြော်ကတော့ ရှေ့စာမျက်နှာမှာ ပြန်ကြည့်ပါရှင် ဒီမှာ ဘူးသီးကြော်နဲ့ ဘယာကြော် ပူပူလေးပါ ...



အောင်မြတ်လေး မောင်သန်ဒါနဲ့ မောင်မက်ထရစ်ရဲ့ ... မင်းတို့လာမယ်ဆိုလို့ မဆွိတီ အပင်ပန်းခံပြီးလုပ်ထားတာ ... အခုတော့ မနေ့ကကျန်တဲ့မုန့်နှစ်တွေနဲ့ကြော်ထားတဲ့ ဘူးသီးကြော်တွေ မစားချင်စားချင်နဲ့ စားနေရပါပေါ့လား ... လူဇီးတွေ နောက် ဘယ်တော့မှခေါ်ပူ... မောင်အိုပီနဲ့ မောင်ဇီဇီဇီရေ ရဲ့ရဲ့နီ ...

%%%%%%%%%



## ၁၂၂) ဝက်သားတုတ်ထိုးအလွယ်လုပ်နည်း - နေသော်တာ

(ရှေ့ပိုင်းမှာတစ်ယောက်ရေးထားတာနည်းနည်းခက်လို့နှမ်းထပ်ဖြူးတာပါ 🙏)

ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်ဘူးပဲပြောပြော ဒီမှာကတော့ ဝက်အသံတွေနုလုံးတွေအရမ်းဈေးပေါပါတယ်။ အသံတခုမှ မြန်မာငွေ ၅၀၀ လောက်ရယ်ပါ။

အသံနဲ့ နုလုံးလေးတွေကိုတုံး ရေစင်စင်ဆေး .. (ကျမကတော့ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတုံးပါတယ်)၊

ကြက်သွန်ဖြူအနှစ် (ရှာဝယ်မရရင်ကိုယ့်ဘာသာထောင်းပါ။ အရည်စပ်စပ်လေးဖြစ်ရင်ပိုကောင်းမယ်)၊

ဂျင်းမှုန့်၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်ထည့်ပြီး နာရီဝက်လောက်နှပ်ထားပါ။

ပြီးရင် အိုးထဲကိုရေထည့် .. ဝက်ကလီစာတွေနယ်ထားတာထည့်၊ သကြားထည့် ..

ပဲငန်ပြာရည်အနောက်နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးသေးသေးနဲ့ ပြုတ်ပါ။

နာရီဝက်လောက်ချက်ပြီးရင် အရည်အပြစ်အကျမပေါ့အင်္ဂုသင့်သလိုကြည့်ပြီးစားနိုင်ပါပြီ။

ကျမကတော့ဆားမထည့်ပါ.. ဆားပါရင်အသားတွေပိုမာတယ်လို့ ကြားဘူးလို့ ပါ။

အသံကတော့ကြာကြာချက်လေမာလေပါပဲ။

%%%%%%%%%

## ၁၂၃) တရုတ်ဆန်ပြုတ် ပြုတ်နည်း - ဖျိုဖျိုမေ

ဆန်ကို လက်နှစ်ဆုပ်ခန့် ရေဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

(ပိန်းဥ ကြိုက်ရင် ပိန်းဥတွေကို အခွံနွာရေဆေးပြီး အတုံးလေးတွေ တုံးထားပါ။)

ဝက်သား (သို့) ကြက်သားကို အတုံးသေးသေးလေးတွေ တုံးထားပါ။ (ကြိတ်ပြီးသား အသားတွေကို သုံးလည်း ရပါတယ်။) (ဝက်နံရိုးပါ ရော ထည့်လည်းရပါတယ်။)

အသားကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နဲ့ ရောနယ်ထားပါ။ (အရောင်မကြိုက်ရင် ပဲငန်ပြာရည် မထည့်ပါနဲ့။)

ဆန်ပြုတ် ပြုတ်မယ့် အိုးထဲကို ဆီ တစ်စွန်းခွဲခန့် ထည့်ပါ။ ပြီးရင် သကြား နှစ်သေးတစ်စွန်းခန့်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ.. သကြားပွလာရင် နယ်ထားတဲ့ အသားတွေ ထည့်ပါ... ဆီသတ်ပါ ... အသားကျက်ရင် ဆေးထားတဲ့ ဆန်ကိုထည့် ဆီသတ်ပါ။ (အရောင်လိုချင်ရင် ပဲငန်ပြာရည်အကြည် တစ်စွန်း ထည့်ပါ။)

အတော်တန် ဆီသတ်ပြီးရင် ရေများများထည့်ပြီး ဆန်ကို ကြေမွသွားသည်အထိ ပြုတ်လိုက်ပါ။ (ဆန်တော်တော်နူးလာရင် ပိန်းဥ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကန်စွန်းဥ ထည့်လည်းရပါတယ်။)

လိုတဲ့ အနေအထား ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် (ဆန်ကြေသည်အထိ ပြုတ်ရပါမယ်။) ငရုတ်ကောင်းလေး ဖြူး .... ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူးကာ ... ကြက်အူသုပ် .... ကြက်အသည်းအမြစ်သုပ် ... ဝက် အူမကြီးသုပ် ... ဝက်သားသုပ် .. တို့ နဲ့တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ (ကြက်ဥကြိုက်ရင် ဆန်ပြုတ်ထဲ ကြက်ဥပါဖောက်ထည့်ပါ။)

(ဒီနေ့တော့ တရုတ်မဖြစ်လိုက် ကုလားမဖြစ်လိုက်နဲ့ပါလား။ 😊) (ကျန်တဲ့ ချိုချဉ်ကြော်နဲ့ ၁၂ ချိုး ဟင်းချိုကတော့ နောက်မှပေါ့နော် 🙏)

%%%%%%%%%



## ၁၂၄) ထမင်းသုပ် - ဆွံတီ

မောင်ကေအယ်လ်အမ်က ဘယ်လိုထမင်းသုပ်မျိုးပြောတာလည်းတော့မသိဘူး ... မဆွံတီတို့အိမ်မှာ

သုပ်စားလေ့ရှိတဲ့ ထမင်းသုပ်မျိုး ကတော့

၁။ ပုစွန်ခြောက်ထောင်းထားတာ တစ်စွန်း

၂။ ပဲမှုန့် အကျက်မှုန့် တစ်စွန်း

၃။ ကြက်သွန်ဖြူလေး လှီးပြီးဆီချက်ချက်ထား တစ်စွန်း (နနင်းမှုန့်လေးနဲ့ အရောင်လှအောင်)

၄။ မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် ပြစ်ပြစ်လေး တစ်စွန်း

၅။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံး ရိပ်ရိပ်လှီးထား

၆။ အာလူးလေး (၁) လုံး ပြုတ်ပြီးပါးပါးလှီးထား

၇။ ငန်ပြာရည်သင့်သလို

၈။ အချိုမှုန့် ကြိုက်တတ်ရင်

၉။ မြေပဲဆန်လေး ရွှေနေအောင်ကြော်ထား

ထမင်းတစ်ယောက်စာလောက်ကို အပေါ်ကပစ္စည်းလေးတွေ နံပယ် (၁) ကနေ (၈) အထိထည့်ပြီး အာလူးလေးတွေ မကြေအောင် ဖွဖွလေးနယ် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး လိုတာထပ်ထည့်ပြီးရင် မြေပဲဆန်ရွှေလေး အပေါ်ကဖြူးလိုက်ရင် စားလို့ရပါပြီ ... ကြက်သားကြော်လေးပါပါရင် ရန်ကုန်မန္တလေး ရထားကြီးပေါ်မှာ လိုက်ရောင်းတဲ့ ထမင်းသုပ်နဲ့ တောင်တူသေး ...

%%%%%%%%%

## ၁၂၅) င်ပြာရည်ချက် - thunderhawk

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငန်ပြာရည် (ကိုယ်ကြိုက်သလောက်ထည့်)

ပုစွန်ခြောက် (ငန်ပြာရည်နဲ့ မှန်းပြီးထည့်)

ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်

ဆား နဲ့ အချိုမှုန့်

အရောင်တင်မှုန့်

ဆီ အနည်းငယ်

ပထမဆုံး ဆီနည်းနည်းကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး အရောင်တင်မှုန့်နဲ့ဆီသတ် ပြီးတော့ ငန်ပြာရည်ထည့် နည်းနည်း ပူလာရင် ပုစွန်ခြောက်နဲ့ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့် .... ဆားနဲ့အချိုမှုန့်ကတော့ အပေါ် အလေးအတွက် လိုအပ်သလို ကြည့်သာထည့်လိုက် .. လေးလေးစားစားချင်ရင် ဆားနည်းနည်းထည့် ... များသောအားဖြင့် ဝယ်ထားတဲ့ ငန်ပြာရည်ဖူးတွေက နည်းနည်းပေါ့နေတတ်တယ် ... ကဲ ကဲ ငန်ပြာရည်ချက်တော့ရပြီဗျာ .... စားသာကြည့်တော့ .. ကောင်းမကောင်း ...

%%%%%%%%%



## ၁၂၆) ချစ်စုစတိုင်လ်ထမင်းသုပ်နဲ့သက်သက်လွတ်ထမင်းချဉ် -မချစ်စု

ထမင်းသုပ်တဲ့။ ချစ်စုလုပ်စားတဲ့ အလွယ်ကူဆုံးထမင်းသုပ်တော့ စဉ်းစားပြီးရေးပေးလိုက်တယ်။ ကိုကောလုပ်စားချင်ရင်တော့လုပ်စားလေ။

- ၁။ ဆန်ကိုရေဆေး Rice cooker နဲ့ထည့်ချက်.. ပြီးတော့ အအေးခံထား
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ၃မြွှာလောက်ကို တောက်တောက်စဉ်းပြီး ဆီကျက်ချက်..ကြက်သွန်နီဆီကျက်လည်းရတာပဲ။
- ၃။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေနွေးလေးနဲ့ မပျစ်တပျစ်လေးဖျော်ပေါ့။
- ၄။ ဆော့ (အနီရောင်) ဘုံကျောင်းတံဆိပ်ထင်တာပဲ။ အဲ့တာကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ပြစပြစဖျော်
- ၅။ ပဲမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်အမှုန့် အနည်းငယ်စီပေါ့

စပြီးနယ်လို့ရပြီ.. ဇလုံကြီးထဲကို လိုသလောက်အအေးခံထားတဲ့ထမင်းတွေကိုထည့်.. မန်ကျည်းမှည့်ရည်၊ ဆော့ထည့်၊ ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ လိုသလောက်ထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းစီထည့်၊ ဆီကျက်ကိုအပေါ်ကနေ လောင်းပြီးတော့ လက်နဲ့အားရပါးရသာနယ်ပေတော့။ အဲ့လိုဆိုရင် အရသာကောင်းတဲ့ အလွယ်တကူ ထမင်းသုပ် ရပြီ။ ပဲပုတ်မှုန့်လေးထည့်ရင် မွှေးနေတာပဲ ပိုစားကောင်းတယ်။

အရည်သောက်ကတော့ ဂေါ်ဖီကို ဟင်းခါးလေးချက်လိုက်ပေါ့။ ဂေါ်ဖီကို အဆင်ပြေသလိုလိုပြီး ရေဆေးထား။ ပုစွန်ခြောက်အကောင်နည်းနည်းနဲ့ ရေနွေးကြိုလိုက်။ ရေနွေးဆူလာရင် ဂေါ်ဖီကိုထည့် အိုးချခါနီးကျတော့မှ Black pepper ခတ်လိုက်.. ရသွားပြီ ဟင်းခါး။

ရိုးရိုးထမင်းချဉ်လည်း အဲ့လိုပဲလုပ်စားလို့ရတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်ကို ပြုတ်ချင်ပြုတ်၊ မီးဖုတ်လည်းရတယ်။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးအခွံချွတ်၊ အစေ့တွေကိုဖယ်လိုက်ပြီး ထမင်းပူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ အားရပါးရနယ်လိုက်ပါ။ အဲ့ဒီအခါမှာ ခရမ်းချဉ်သီးအသားတွေအဖတ်တွေ ပျော်သွားမယ်။ အပေါ်အငန်အတွက်ကတော့ ဆားအချိုမှုန့် လိုသလောက် ထည့်ပေါ့နော်။ နောက်နယ်ရင်းနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်တွေကပ်သွားပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအရောင်ထွက်နေတဲ့ ထမင်းချဉ် ကိုရတယ်။ ပြီးတော့မှအဲ့ဒီထမင်းချဉ်ကို လက်သီးဆုပ်လောက် အလုံးလေးတွေဆုပ်ထားလိုက်။ စားခါနီးကျမှ အဲ့တာကိုဖိပြီး အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက် (သို့) ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ထည့်ပြီး ဟင်းခါးလေးနဲ့ပဲ တွဲဖက်စားသုံး နိုင်ပါသေးတယ်။

ချစ်စုစတိုင်လ် ထမင်းသုပ် နဲ့ သက်သက်လွတ်ထမင်းချဉ်လေးပါ။ လုပ်စားကြည့် ကောင်းမှကောင်း။ ရေခဲရေသည် ကနေ ထမင်းသုပ်သည်ဖြစ်တော့မယ်။ 

%%%%%%%%%



## ၁၂၇) ဂဏန်းချက်နည်း - ပျိုပျိုမေ

(အာဂျီနိုမိုတို ... အဲလေ (ကို) ယာမာမိုတို ရေ ... နှိပ်စက်ပါ နော် ... နှိပ်စက်ပါ ... ချက်ထဲမှာလည်း ပြောပြီးပြီ ... ဖိုရမ်မှာ တစ်ခါထပ်ရေးခိုင်းတယ် .... လာလေရော့ .. ချိကွတ် တဖြစ်လဲ သမိုင်းပြုစုသူ ပျိုပျိုမေ.... 😊)

ဂဏန်းတွေ ကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ရေစင်စင်ဆေးလိုက်ပါ ... ဥနီနီများပါလျှင် အခွံမှ ခွာယူထားလိုက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာလောက်ကို ခါးပြားရိုက်ပြီး နပ်နပ်စဉ်းထားလိုက်ပါ.... ဂျင်း ကွမ်းသီးလုံးခန့် တစ်တက်ကို ပါးပါးလှီးပြီး အချောင်းချောင်းလေးတွေ ပြန်လှီးထားပါ..... ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်ညှိုးတစ်ချောင်းခန့် အရှည်ဖြတ်ပြီး အရင်းပိုင်းတွေကို ၄ ခြမ်း ခွဲထားပါ။

ကြက်ဥ တစ်လုံးကို နာနာခေါက်ထားပါ။ ကော်မှုန့် ထမင်းစားစွန်း တစ်စွန်းကို ရေခပ်ကျဲကျဲ ဖျော်ထားပါ။ တရုတ် ပဲငါးပိ တစ်စွန်း ကို အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ... ဒယ်အိုးထဲကို ဆီ စွန်းကြီးတစ်စွန်းခန့်ထည့်ပါ။ ဆီပူရင် .. ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်းများကို ဆီသတ်ပါ။ အနည်းငယ်မွှေးလာရင် ပဲငါးပိတစ်စွန်းထည့်ပါ ... မွှေလိုက်ပါ .... ပြီးရင် သန့်စင်ထားသော ဂဏန်းများထည့်ပါ ... သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပါ .. အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ .. (ဆားကတော့ မလိုတော့ပါ ... ပဲငါးပိ မှ အငန်နဲ့လုံလောက်ပါတယ်.. ခပ်လေးလေးစားချင်သူများကတော့ ဆားကို ပါလေရုံလေး ထည့်လို့ရပါတယ်။)။ နဲ့သွားအောင် မွှေလိုက်ပါ .. ပြီးရင် ရေလေး အနည်းငယ်ဖြန်းပြီး အုပ်ထားလိုက်ပါ ....

ဂဏန်းလည်းကျက် ရေလည်းခန်းရင် ကြက်ဥထည့်မွှေလိုက်ပါ .... အိုးကပ်မှာစိုးရင် ရေ အနည်းငယ် ထပ်ဖြန်းပါ ... ကြက်ဥများကျက်သွားရင် ... ဖျော်ထားတဲ့ ကော်ရည်ကို အနည်မထိုင်အောင် မွှေပြီး ထည့်လိုက်ပါ... ကော်ရည်ထည့်နေတုန်း လက်ကလည်း ဟင်းအိုးကို မွှေပေးပါ .. မဟုတ်ရင် ကော်များတစ်နေရာတည်းမှာ ခဲသွားတတ်ပါတယ်။ ကော်ကြည်လာပြီး ပျစ်သွားတာနဲ့ (တစ်မိနစ်တောင် မကြာပါ) ကြက်သွန်မြိတ်လေး အုပ်ပြီး .. မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုရပါပြီ။

ထိုဂဏန်း နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးရန် အချဉ်မှာ .... ကြက်သွန်ဖြူ ကို ခါးပြားရိုက် နပ်နပ်စဉ်းပါ ... ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကို ပါးပါးလှီးပါ ... ပြီးရင် ပဲငန်ပြာရည် အကြည်.... သကြား နှင့် သံပုရာသီးညှစ်ပြီး အချဉ်စပ်လိုက်ပါ.. အရသာကို ကိုယ်ကြိုက်သလို မြည်းကြည့်ပါ။ (ဗိုက်တောင်ဆာလာပြီ။ ရေးရင်းနဲ့ 🍷)

%%%%%%%%%





## ၁၂၈) ကြက်သားပလာတာ - ပျိုပျိုမေ

ကြက်သားကို ရေဆေး၊ အတုံး ခပ်ကြီးကြီးလေးတုံးပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ဒိန်ချဉ်တို့နဲ့ နယ်ထားလိုက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီး တို့ကို ဆီသတ်ဖို့ ပြင်ထားပါ။

သစ်ဂျိုပိုး နှစ်ခေါက်လောက် နဲ့ ကရဝေးရွက် ၄-၅ ရွက် ကို ဆီသတ်ဖို့ ပြင်ထားပါ။

ပဲမှုန့် အစိမ်း ဆန်ခြင်တဲ့ ခွက် တစ်ခွက် လောက်ကို ရေကျကျ နဲ့ ဖျော်ထားပါ။ ပဲမှုန့်များကြေအောင် ဖျော်ပါ။

နို့စိမ်း တစ်ဗူး ဖောက်ထားပါ။

ကြက်သွန်စိမ်း နဲ့ ပူစိန်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

အားလုံးအဆင်သင့် ဖြစ်ရင် ပဲရည်လေး အရင် စကျို လိုက်ရအောင်။

အရည်ဖျော်ထားတဲ့ ပဲမှုန့်တွေကို အိုးသန့် ခပ်သေးသေး တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး မပျစ်မကျဲလေး ရအောင်ကျိုပါ ... အိုးမကပ်အောင် အဆက်မပြတ် မွှေပေးရပါမယ်။ ပဲရည်ဆူလာရင် နို့စိမ်း တစ်ဗူးလုံး ထည့်လိုက်ပါ .. မကြိုက်ရင် လျှော့ထည့်ပါ တစ်ဝက်လောက်.. ဆားလေး အနည်းငယ် အချိုမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်ပါ .. မများပါစေနဲ့ .. အရသာပါလေဟန် ဆိုရပါပြီ။ ပွက်ပွက်ဆူလို့ အပျစ် အကျ အနေတော်ရရင် မီးပိတ်လိုက်ပါ။

ကဲ.... ကြက်သားချက်ရအောင်။

အိုးထဲကို ဆီထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ .. ဆီကို နည်းနည်းလေး ပိုထည့်ပါ.... ဆီပူလာရင် .. သစ်ဂျိုပိုး နှင့် ကရဝေး ရွက်ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီးများကို နနွင်းနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့သေလောက်ရင် နယ်ထားသော ကြက်သားများထည့်ပါ .. မဆလာ အနည်းငယ်ထည့်ပါ .. (မများပါစေနဲ့...များသွားရင် မာဆလာနဲ့သက်သက်ပဲ ထွက်လာပြီး .. သစ်ဂျိုပိုး အမွှေးနဲ့ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။) ကြက်သားဆီသတ်ပြီးရင်ရေထည့်ပြီး ကြက်သားနူးအောင်ချက်ပါ။ ကြက်သားကို ဆီကျန်ရေကျန်လေး ဖြစ်ရင် ချလိုက်ပါ။

ထို့နောက် ကြော်ထားတဲ့ ပလာတာကို ဖွ .. ညှပ် .. ပန်းကန်ထဲထည့် ... ကြက်သားဟင်းထည့်ဆမ်း ... ပဲရည်လေး ဆမ်း .... ကြက်သွန် ပူစိန်လေးထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အချဉ်ကတော့ သံပုရာသီး ညှစ်စားနိုင်ပါတယ် (မပျိုတော့ မကြိုက်ပါ အရသာပျက်ပါတယ်) .. ဒါမှ မဟုတ် ကြက်သွန်စိမ်းကို ဒိန်ချဉ်၊ ဆား၊ သကြား အနည်းငယ်နဲ့ နယ်ပြီး အချဉ်လုပ်နိုင်ပါတယ် ... ပူစိန် နဲ့ မုန့်လာဥကို ပါးပါးလှီး ထည့်လည်းရပါတယ် ....။

(တော်ပြီ ..... ဗိုက်ထဲက သံရံမြည်လာပြီ ..😞 .. အိပ်တော့မယ်။ )

%%%%%%%%%





## ၁၂၉) မုန့်လင်မယား - ပျိုပျိုမေ

ကဲ ..... လာပါပြီ .... ဒီတစ်ခါတော့ ကိုဈာန်ဈာန် သွေးတောင်းနေတဲ့ .. မုန့်လင်မယား (သူက ပဲပြုတ်တောင် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီတဲ့ ... ဒီမှာက မရေးရသေးလို့ ... နားပူနေပြီ ..... အဲလေ ညက်စိ နောက်နေပြီ ... 🚗 ချက်ထဲမှာ )

ဆန်မှုန့်သန့်သန့်ကို ရေဖျော်လိုက်ပါ။ အပြစ်အကျအတွက် မပျို စမ်းတဲ့နည်းကတော့ .... ဒယ်အိုးကိုမီးဖို ပေါ်တင်လိုက်ပါ ... ဖျော်ထားတဲ့ ဆန်မှုန့်အရည် ကို အနည်းငယ် ဒယ်အိုးပေါ်တင်လိုက်ပါ ... ကျက်သွားရင် အပျော့အမာ စမ်းကြည့်ပါ။ ရေများရင် မုန့်သားပျော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖျော်ပြီးသား ဆန်မှုန့်ရည်ထဲကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ် (ပါလေရဲ့)၊ ထည့်ပါ။ စားဆော်ဒါ တစ်ခွက် ခန့်ပါထည့်ပြီး သမအောင် ရောမွှေပါ။

ကြက်သွန်ဖြိတ် အစိမ်းရောင် အဖျားလေးတွေကို ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ဂျင်းအနည်းငယ် ကို ထောင်းပြီး အရည်ညစ် ထည့်ပါ။ မများပါစေနဲ့။

ပြီးရင် ထိုအရည်ကို အဖုံးအုပ်ပြီး တစ်နာရီ နှစ်နာရီခန့် နှပ်ထားလိုက်ပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင်... အိုးကလေး ခွက်ခွက်သေးသေး ရှာထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မကပ်တဲ့အိုးဖြစ်ရပါမယ်။ အိုးထဲဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလျှင် ဖျော်ပြီးနှပ်ထားတဲ့ ဆန်မှုန့်ရည်များကို သေချာမွှေပြီးခပ်ထည့်ပါ။ ၎င်းဥကြိုက်လျှင် ၎င်းဥလေး ဖောက်ထည့်ပါ။ ပဲပြုတ်လေးထည့်ပါ။ အောက်ဖက်က မုန့်သားကြွပ်လာရင် အိုးမှခွန်းလေးဖြင့် ခွာလိုက်ပါ။ ခဏပြန်ထားလိုက်ပါ။ မုန့်သားကျက်ရင် ဖယ်လို့ရပါပြီ။

အဲလိုလေး ၂ခု လုပ်ပြီး တစ်ခုပေါ် တစ်ခု မျက်နှာချင်းဆိုင် ထပ်လိုက်ရင် မုန့်လင်မယား ရပါပြီ။

(ထို ဆန်မှုန့်ရည်ကိုပဲ ရေကျကျ ထပ်ဖျော် ... ဂျင်းရည်နည်းနည်း ပိုထည့်ပြီး .. အချို အငန် အရသာလိုသလို မြည်းလိုက်ရင် .... ရေမုန့် လုပ်စားလို့ ရပါတယ်။ ပဲပြုတ်ကလေးလည်း အဆင်သင့် ရှိတယ်ဆိုတော့။ ရေမုန့် လုပ်တဲ့အခါ မုန့်ရည်ကို ခပ်ထည့်ပြီးတာနဲ့ အိုးကိုလှည့်ရပါမယ်... ပြီးမှပဲပြုတ်ထည့်ပါ။ မုန့်သား တစ်နေရာတည်းမှာ ထူပြီး ကျန်မနေအောင်။ မုန့်နှစ်တွေ အိုးမှာကပ်ပြီး ကြွပ်လာရင် ယောင်းမပြားလေးနဲ့ ထိုး ခွာလိုက်ပါ။ ပြီးရင် နှစ်ခေါက်ခေါက်လို့ ရေမုန့် ရပါပြီ။ )

ကဲ .. ကိုဈာန်ရေ ... မုန့်လင်မယား ရော ရေမုန့်ပါ တစ်ခါတည်းသာ လုပ်စားပေတော့။

%%%%%%%%%



## ၁၃၀) ဝက်စတူး - ပျိုပျိုမေ

ကိုနဂါးနီ ဝီလေးနဲ့မြည်းဖို့ ဝက်စတူး .... ခုမှပဲ ရေးပေးဖြစ်တာ ဆောဒီးပါ။🍷

ဝက်သား သုံးထပ်သား (သို့မဟုတ်) လက်သား ကိုဝယ်ပါ (ပေါင်သားက အသားကြမ်းတယ်)။ အသားချည်းပဲ စားချင်ရင်တော့ လိုင်းသားကိုဝယ်ပါ။ အတုံးကြီးကြီး ထားပါ .. အသားတုံးကို အတုံး သေးရင် စားမကောင်းပါ။

အသားများကို သေချာဆေးကြောသန့်စင်ပြီးလျှင် ... ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပဲငန်ပြာရည် တို့ဖြင့် နယ်ထားလိုက်ပါ။ ခဏနပ်ထားပါ။ ပြီးရင် ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ်လူးပြီး ခါလိုက်ပါ။

အိုးထဲသို့ ဆီဇွန်းကြီး နှစ်ဇွန်းခန့် ထည့်ပါ။ ဆီပူရင် သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း ထည့်ပါ... သကြားပွပြီး အညိုရောင်သမ်းလာရင် နာနတ်ပွင့် ၂ပွင့်ခန့် လေးညှင်းပွင့် ၄-၅ ပွင့် ထည့်ပါ။ ပြီးရင် .. နယ်ဖတ်ပြီး ဂျုံမှုန့် လူးထားသော ဝက်သားများထည့် ဆီသတ်ပါ...

သမအောင် ဆီသတ်ပြီး ဝက်သားများ အနံ့မွှေးလာရင် နှမ်းဆီ အနည်းငယ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ထည့်ပါ။ အသားများကို ခက်ရင်းဖြင့် နဲ့အောင် နာနာလိုက်ထိုးပါ။

ပြီးရင် ... ဝက်သားများကို ပရက်ရှာကွတ်ကာ (သို့) စလိုကွတ်ကာ ထဲ ထည့်ပြီး .... ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာခန့်ထည့်၊ ရေထည့်ပြီး၊ နူးအိနေအောင်ချက်ပါ။ မရှိပါက ရေကို ဝက်သားမြုပ်အောင်ထည့် နူးအိလာသည်ထိ မီးသေးသေးနဲ့ ချက်ပေးပါ... နူးလာလျှင် .. မှိုခြောက်၊ ကြာစေ့၊ မုန်လာဥနီ များ ထည့်ပြီး မှိုခြောက်များ နူးလာရင် ရေမခန်းတခန်း အနေဖြင့် မီးပိတ်လို့ ရပါပြီ။

ကိုနဂါးနီရေ .. အမြည်းကောင်းလေး ရပါပြီ။😋

ဝက်စတူးနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အခြား အမြည်းတွေကတော့ .. ယိုးဒယား ပဲကြာစံသုပ် (သို့) ဝက်အူမကြီးသုပ် ပဲဖြစ်ပါတယ်။🍷

%%%%%%%%%



## ၁၃၁) ပုစွန်လုံးချိုချည် - ပျိုပျိုမေ

ဒီတစ်ခါတော့ ကိုအောင်ကျော် အတွက် ပုစွန်လုံးချိုချည် ... 😊

ပုစွန် ပဲနုပြားလေးတွေကို ဝယ်ပါ။ မရရင်တော့ ပုစွန်ဗော့ချိတ်လည်းရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုစွန်ခွာတဲ့ အခါကျရင် ခေါင်းကဆီတွေ ကိုပါဖယ်ပစ်ပါ။ ခေါင်းဆီတွေပါရင် ပုစွန်လုံးက ကြော်လိုက်တဲ့အခါ အလုံးပျက်တတ်ပါတယ်။ ပုစွန်လေးတွေကို အခွံခွာပြီး စကာလေးထဲထည့် ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ် (ပုစွန်ကို သကြားနည်းနည်းနဲ့နယ်ရင် ပုစွန်ကလေးတွေက ချက်ပြီးလို့စားတဲ့အခါကျရင် ပျော့စိစိ ဖြစ်မနေပါဘူး... မာမာ ထုတ်ထုတ်လေးဖြစ်ပြီး စားလို့ ပိုကောင်းပါတယ်) နှင့် နယ်လိုက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ၃-၄ မြွှာလောက် (ပုစွန် အနည်းအများကိုကြည့်ပါ။) ကို ငရုတ်ဆုံထဲ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ (ဂျင်းမထည့်ရပါ ... ပုစွန်ဟင်းချက်သောအခါ ဂျင်းထည့်ရင် ပုစွန်၏ မွှေးသော အနံ့ ပျောက်တတ်ပါသည်။)။ ကြက်သွန်ဖြူညက်ရင် ပုစွန်တွေ ထည့်ထောင်းပါ။ ပုစွန်တွေ စေးလာသည်ထိ ထောင်းပါ... ထောင်းပြီးသားကို ပုဂံတစ်ခုထဲဖယ်ထားပါ။

ပြီးရင် ပုစွန်လုံးတွေကို ကြော်ရအောင် ..... အိုးထဲ ဆီထည့် ဆီပူလာရင် လက်ကိုရေဆွတ်ပြီး ထောင်းပြီးသား ပုစွန်များကို လုံးပြီး ဆီအိုးထဲထည့်ကြော်ပါ။ ပုစွန်လုံး လုံးရင် လက်ကို ရေလေး ဆွတ်ဆွတ်ပြီးလုံးပါ။ မဟုတ်ရင် ပုစွန်များ လက်မှာကတ်နေတတ်ပါတယ်။ နီရောင်သန်းပြီး ကျက်ရင် ဆယ်ထားလိုက်ပါ။

ချိုချည်ကြော် အတွက် ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ရွှေပဲသီး၊ ငရုတ်သီးအပွ၊ ပြောင်းဖူးငယ် (ဘောဘီကွန်း၊ ဂေါ်ဖီ မုန်လာဥနီ၊ မျှစ် တို့ကို နှစ်သက်သလို လှီးချွတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီကို ခပ်ထူထူ အကွင်းလိုက် လှီးထားပါ။

ကော်မှုန့်၊ ငရုတ်ဆီ နှင့် သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်၊ ရှာလကာရည် အနည်းငယ်တို့ကို ရေနဲ့ဖျော်ထားပါ။

အဆင်သင့် ဖြစ်ရင် .. ဒယ်အိုးထဲကို ဆီ ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာခန့် ဓါးပြားရိုက်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် ပြောင်းဖူးကို အရင်ထည့်ပါ... ခဏနေမှ ကျန်တဲ့အရွက်များ ထည့်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားထည့်ပါ။ အရွက်များနွမ်းရင် .. ဖျော်ထားတဲ့ ကော်မှုန့်နှင့် အချဉ်ရည်ကို ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ကော်ရည် ပျစ် လာသည်ထိ မွှေပါ။ ချိုချည်အရသာကို နှစ်သက်သလိုမြည်းပြီးရင် ကြော်ထားသော ပုစွန်လုံးများ ထည့်ပါ။ ပြီးရင် မီးပိတ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ လှပသေသပ်စွာထည့်ပြီး မြိန်ရှက်စွာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

(ချိုချည် ကို စားခါနီးမှ ချက်ပြီး ပူပူလောလော စားတာကောင်းပါတယ် .. ကြုံချက်ထားရင် အရွက်တွေနွမ်းသွားပြီး အရောင်ပြောင်းကာ ကော်ရည်လည်း ကျသွားတတ်ပါတယ် ... အမြင်မလှသလို စားလို့လည်းမကောင်းပါ။) (ပုစွန်လုံး အစား ဝက်သားလုံးကြော် ထည့်ချက်လည်း တူတူပါပဲ ... ဝက်သားလုံး ချိုချည်ပေါ့ ... အဟီး )

ချိုချည်ကြော်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဟင်းချို တစ်မျိုးကတော့ ငါးစီဖောင်း ဟင်းချိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။🍲

%%%%%%%%%



## ၁၃၂) ယိုးဒယားစတိုင်ကြက်သားသုပ် - ဆွီတီ

ဒီနေ့တော့ လာလေ့ ယိုးဒယားစတိုင်ကြက်သားသုပ် ...

ပြင်ထားရမယ့်ပစ္စည်းတွေက

- ၁။ ကြက်သားရင်ပုံသားတစ်ခုကို ၂ ပိုင်းပိုင်း ပဲခန့်ပြာရည်အချိုရည်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနည်းနည်းနဲ့နယ်၊  
၁၅ မိနစ်လောက်နပ်ထား၊ ပြီးရင် စပါးလင်တစ်ချောင်းထုရိုက်ထည့်၊ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး  
ကြက်သားကျက်သည်အထိ ပြုတ်ထားပါ။ ကြက်သား အရမ်းနူးအိနေအောင် မပြုတ်ပါနှင့်။ သုပ်တဲ့အခါ  
ကြေသွားမှာစိုးလို့ပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားလေးတွေကို လက်ကလေးနဲ့ အမျှင်လေးတွေမွှေးထားပါ။
- ၂။ ကြက်သားပြုတ်ရေ (အပေါ်ကကြက်သားပြုတ်တဲ့ထဲက အရေလေးနည်းနည်းကျန်အောင်ပြုတ်ပြီးငဲ့ယူထားပါ)
- ၃။ ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို နနွင်းမပါပဲနှင့် ဆီချက်လေးချက်ထားပါ
- ၄။ စပါးလင်သေးသေးတစ်ချောင်းကို အပေါ်ယံ အခွံကိုခွါလွှင့်ပစ်၊ အရင်းပိုင်း တစ်လက်မ အဖျားပိုင်း  
တစ်လက်မ လောက်လှီးထုတ်ပြီး အလယ်ပိုင်းလေးကိုပဲ ရိတ်ရိတ်လေးတွေလှီးထားပါ ...  
(အမြစ်နားကပ်နေတဲ့ နေရာက အစိမ်းစားရင် အနံ့တစ်မျိုးရပါတယ် ဒါကြောင့်လှီးထုတ်ခိုင်းတာပါ)
- ၅။ ကြက်သွန်နီ နဲ့ ဂေါ်ဖီကိုလည်း ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ
- ၆။ ရှောက်ရွက် ၂ရွက်လောက် နံနံပင် ပူတီနာ ပင်စိမ်း အစရှိတဲ့ အမွှေးရွက်တွေကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါ  
ရှောက်ရွက်ကခါးတတ်တဲ့ အမျိုးဆိုရင်တော့ လျော့ထည့်ပါ
- ၇။ ငရုတ်သီးစိမ်း ၆တောင့် ၇တောင့်လောက် ပါးပါးလှီးထားပါ၊ အစပ်မကြိုက်ရင်လျော့ထည့်ပါ
- ၈။ သကြားဟင်းချိုသောက်ဖွန်းတစ်ဝက် (သို့) ပျားရည်
- ၉။ ယိုးဒယားငန်ပြာရည် သင့်ရုံ(ငါးပိကတော့ နံမှာကြောက်ရင် မထည့်ပါနဲ့)
- ၁၀။ သံပယိုသီး (Lemon) တစ်လုံး မရှိရင်တော့ သံပုရာသီး (Lime) အရည်ညှစ်ထားပါ (သံပယိုသီးက  
အရည်လည်းပိုရွှမ်းတယ် မွှေးလည်းပိုမွှေးပါတယ် ...)
- ၁၁။ အချိုမှုန့်ကြိုက်တတ်ရင် သင့်ရုံ
- ၁၂။ နှမ်းလှော် ဖွန်းတစ်ဝက်လောက်



အပေါ်ကပစ္စည်းတွေကိုရောထည့်ပြီး ဖွဖလေးနယ် ပြီးသုပ်ပါ ... အပေါ့ အငန် အချို စိတ်ကြိုက်ပြင်ပါ ...  
ကဲစားလို့ရပါပြီ ဒီမှာပါ...



ချဉ်ငန်ချိုစပ်ကလေးနဲ့ မွှေးလည်းမွှေးပ... ဝက်ရိုးနဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးရောချက်တဲ့ ဟင်းချိုလေးနဲ့ဆို အင်မတန်  
လိုက်ပါတယ် ...

%%%%%%%%



## ၁၃၃) မုန့်.ဟင်းခါးဖတ်နှင့် ငါးပြုတ်ရည်သုပ်စားနည်း - littletoy

လွယ်လွယ်ကူကူချက်စားလို့ရတဲ့ မုန့်.ဟင်းခါးဖတ်နဲ့ ငါးပြုတ်ရည်ချက်နည်းလေးပြောပြပါမယ်။  
ပြည်ပကသူတွေလည်းချက်စားလို့လွယ်မှာပါ။  
မုန့်.ဟင်းခါးဖတ်အခြောက်နဲ့သုံးလို့ရပါတယ်။

လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

- ၁။ မုန့်.ဟင်းခါးဖတ် - (၁) ပိဿာ
- ၂။ ငါးရူ (သို့) ငါးကျည်း - (၃၀) သား
- ၃။ ကြက်သွန်နီ - (၃) ဥ
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ - အမြွှာကြီး (၄) မြွှာ
- ၅။ ဂျင်း - အနည်းငယ်
- ၆။ စပါးလင် - (၁) ချောင်း
- ၆။ ငန်ပြာရည်အချိုရည်
- ၇။ နံနံပင်

ငါးပြုတ်ရည်

ငါးကျည်း (သို့) ငါးရူကို ဖြုတ်ပြီး အညှိများပြောင်စင်အောင် ရေဆေးပါ။ (ငါးကို အကောင်အရမ်းသေးတာမသုံးပါနဲ့၊ အသားနည်းမှာစိုးလို့) ငါးကိုရေဆေး အူထုတ်ပြီး နနွင်း၊ ဆားဖြင့်နယ်ပြီး အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ဂျင်းကိုရောထောင်းပြီး ငါးအိုးထဲထည့်ပါ။ စပါးလင်ကိုထုရိုက်ပြီးစည်း၍ ငါးအိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငန်ပြာရည်အချိုရည် (များများသုံးရပါမည်) ၊ ရေသင့်တင့်ရုံထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပြုတ်ပေးပါ။

(ငါးပြုတ်ရာတွင် ရေသင့်တော်ရုံသာထည့်ပါ ၊ ရေများပါက စားမကောင်းပါ) ငါးပြုတ်ဆူပါက ငါးအသားများကို ပန်းကန်တစ်ခုတွင် သီးသန့်နှင်ထားပြီးအရိုးများ ငါးပြုတ်ရည်အိုးမှ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။

ဆီချက်

ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပါ။ ဆီငါးကျပ်သားခန့်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြင့် မွှေကြော်ပါ။ ကြက်သွန်များ အနီရောင် မသမ်းခင် မီးဖိုပေါ်မှချပါ ။

သုံးဆောင်ရန်

ပန်းကန်တစ်ခုတွင် မုန့်.ဖတ်လိုသလောက်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဆီချက်ထည့်၊ နံနံပင်ထည့်၊ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၊ ငါးအသားအနည်းငယ်ထည့်၊ ငါးပြုတ်ရည် သင့်သလောက် ဆမ်းပြီးရင် အဆင်သင့် စားလို့ရပါပြီ။ (အရသာလိုနေတယ်ဆိုရင် ငါးပြုတ်ရည်မှာပဲ အချိုအလေးထပ်ထည့်ပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ပါတယ်)

မတတ်တတ်နဲ့ သိသလောက်တော့ ရမ်းဖွီးထားပါတယ် စားကောင်းရင်လည်း ပြန်ပြောကြပါဦး .. စားမကောင်းရင်တော့ ချက်တဲ့လူညံ့လို့လို့ ကြိုပြောထားပါတယ်🙏



## ၁၃၄) ငါးဖယ်ခြစ်သုပ် နှင့် ပဲပြားသုပ် - နှင်းဆီဖူး

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

ငါးဖယ်ခြစ် - ၁၀ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီအနုတော် - ၃လုံး

ကြက်သွန်ဖြူ - ၇ မြွှာ

ချင်း - အနည်းငယ်

ဂေါ်ဖီ - ၂၅ကျပ်သား

ရှောက်ရွက် - အနည်းငယ်

ပဲမှုန့်အကျက် - အနည်းငယ်

သံပုရာသီး - ၁လုံး

ဆီ

ဆား

အချိုမှုန့်

နနွင်းမှုန့်

အရင်ဆုံး ငါးဖယ်ခြစ်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း (ငါးညှိနဲ့ပျောက်အောင်)၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့် တို့ဖြင့် စီးလာသည်အထိ ထောင်းပါ။ (ထောင်းရန် အခက်အခဲရှိပါက လက်ဖြင့်သမအောင် နယ်ပါ) ပြီးလျှင် ကြော်ရန် အပြားလေးများပြားပါ။ (ပြားရာတွင် လက်ကို ဆီဆွတ်၍ပြားပါ။ ဆီမဆွတ်ပါက အပြားများမသေသပ်သည့်အပြင် ငါးဖယ်ခြစ်များလက်တွင် ကပ်နေတတ်ပါသည်) ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲသို့ဆီထည့်ကာ ဆီပူလာလျှင် ပြားထားသော ငါးဖယ်ခြစ်များထည့်၍ မျက်နှာပြင်ရဲလာသည်အထိ (သိပ်ကြပ်တာမကြိုက်လျှင် အချိန်လျော့) ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆယ်ပြီးဆီစစ်ထားပြီး အအေးခံပါ။ အေးသွားသောငါးဖယ်ခြစ်များကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အရွယ်ညှပ်ပါ။

ကြက်သွန်အနီများကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ချက်ပါ။ ကြက်သွန်အဖြူကို ထောင်း (ထု) ပြီးဆီချက်ချက်ပါ။ (ကြက်သွန်အဖြူကို ထောင်းပြီးဆီချက်ချက်တာ ပိုမွှေးပါသည်) ဂေါ်ဖီနှင့်ရှောက်ရွက်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီး ထားပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ငါးဖယ်ခြစ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ဆီချက် (ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ)၊ အပေါ့အငန် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလိုထည့်ပါ။ သံပုရာရည်လေးညှစ်၊ ရှောက်ရွက်ကလေးဖြူးပါ။ အနံ့မွှေးပြီး အရသာကောင်းတဲ့ ငါးဖယ်ခြစ်သုပ်တစ်ပွဲကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ အလိုက်ဖက်ဆုံးကတော့ ဘူးသီး ဟင်းခါးလေးနဲ့ပါ။

(ငါးဖယ်ခြစ်သုပ်နှင့်ပဲပြားသုပ် အားလုံးအတူတူပါပဲ။ ငါးဖယ်ခြစ်ကြော်နေရာမှာ ပဲပြားကြော်ထည့်ရုံပါပဲ)

%%%%%%%%%





## ၁၃၅) ဝက်နံရိုး(သို့.မဟုတ်)ပုစွန် ငါးပိချက် - Bloom

ဝက်နံရိုး (သို့.မဟုတ်) ပုစွန်  
ရေချိုငါးပိ  
ငရုတ်သီးစိမ်းနပ်နပ်စဉ်း  
ဆီနည်းနည်း

ငါးပိရည်ကျိုထားပြီး အရိုးစစ်ထားပါ။  
ငရုတ်သီးကိုနပ်နပ်ဖြစ်အောင် ထောင်းရင်ထောင်း၊ မထောင်းရင် ကြိတ်ထားပါ။  
ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ကို ဆီသတ်ထားပါ (ကြက်သွန်ဖြူ နီ မပါ) ဝက်နံရိုး (သို့.မဟုတ်) ပုစွန်ကို  
ငရုတ်သီးစိမ်း နပ်နပ်စဉ်း (တဝက်ခန့်) နှင့်ရောနယ်ပြီးနှပ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ဆီပူပူတွင်  
ကျက်သွားအောင်ကြော်ပေးပါ.. မတူးပါစေနဲ့ (ငရုတ်သီးမကျက်ပါက ဗိုက်နာတတ်သည်)။  
ငရုတ်သီးစိမ်းကျက်ပါက ငရုတ်သီးအရောင် တင်မှုန့်ဆီသတ်ထားတာနဲ့ရောပြီး ဝက်နံရိုး (သို့) ပုစွန်ကို  
ထည့်လုံးပေးပါ။ အသားမကျက်တကျက်လောက်မှာ ငါးပိရည်ကျိုကိုလောင်းပြီး.. ဝက်သားနူးအောင်တည်ပေးပါ..  
ဆားပေါ်လျှင် ဆားနည်းနည်းထည့်ပေးပါ။ ဟင်းရည် များများဖြင့် ချက်ပါ။ ဝက်နံရိုးနှင့်ချက်လျှင်  
အချိန်နည်းနည်းကြာပါတယ်.. ပုစွန်နဲ့ဆိုရင်တော့.. တော်တော်ကို မြန်ပါတယ်။ နံနံပင်ကြိုက်တတ်လျှင်  
နံနံပင်ထည့်ပေးပါ။  
သခွားသီးတို့စရာနှင့် အလွန်လိုက်ပါသည်။

PS. သူများတွေရဲ့ ဟင်းချက်နည်းတွေမြင်လို့ Bloom လည်း တတ်သမျှ မှတ်သမျှ ရေးတင်တာပါ..

%%%%%%%%%

## ၁၃၆) darkdemon ရဲ့‘အမြည်း’ - darkdemon

ဝက်သားရှောင်တဲ့ ကိုကိုတွေအတွက် ဝက်ဆီဖတ်အစား ကြက်ဆီဖတ်ပါ။ ကြက်ဆီဖတ်ကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊  
နနွင်းမှုန့်နဲ့ နယ်ပြီး အဆီတွေ ထွက်သွားအောင် ဆီနည်းနည်းနဲ့ ကြော်လိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ  
ကိုယ်ထည့်လိုက်တဲ့ ဆီအပြင် ဆီသုံးဆလောက် ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ထွက်လာတဲ့ ကြက်ဆီကလည်း  
အရသာရှိတာမို့ ကြက်ဆီထမင်း လုပ်စားလည်းရတယ်။  
‘အဓိက က ကြက်ဆီဖတ်ပဲ’ ဆီထုတ်ထားတဲ့ ကြက်ဆီဖတ်ကို အကိုတို့.ရေ ---- ဒီအတိုင်းတောင်မှ စားလို့  
ကောင်းတယ် ဆိုတော့ အမြည်းလုပ်ရရင်တော့ တော်တော်ကို ကောင်းမှာဗျ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်စားကြည့်နော်။  
ပြီးရင် နေ့ကိုလည်းကျွေးဖို့ မမေ့နဲ့နော်။

%%%%%%%%%





## ၁၃၇) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၂) - Bloom

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

နန်းကြီးဖတ်

ခရမ်းချဉ်သီး(သေးသေးလေးတွေလှီးထားပါ)

ကြက်သား (သို့မဟုတ်) ဝက်သား နပ်နပ်စဉ်း

ပဲပုပ်

ရှမ်းချဉ် (သို့မဟုတ်) မုန့်ညင်းချဉ်

ဆီတို့ဟူး

မြေပဲဆံထောင်း

အိုးထဲတွင်ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကိုချက်ပါ။ ရှမ်းချဉ် (မုန့်ညင်းချဉ်) ကို ခပ်သေးသေးလှီးပြီး ထည့်ပါ ... ပဲနပ်ပြာရည်နည်းနည်းထည့်ပါ။ ပဲပုပ်ကိုမီးဖုတ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ကြေသွားသောအခါ ပဲပုပ်ကိုထည့်ပြီး ပဲပုပ်ကျက်အောင်တည်ပေးပါ။ (ပဲပုပ်မကျက်ပါက စိမ်းစော်နံ့တတ်သည်) ထို့နောက် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် နည်းနည်းယူပြီး နောက်အိုးတလုံးတွင် ကြက်သား ဒါမှမဟုတ် ဝက်သားကို ဆီပြန်အောင် ချက်ထားပါ။

နန်းကြီးဖတ် (NTUC တွင်ဝယ်လိုရပါတယ်) ကိုနည်းနည်းပျော့သွားအောင်ရေနွေးပျော့လိုက်ပါ။

အားလုံးပြီးပါက နန်းကြီးကို ပန်းကန်တွင်ပြင်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးပဲပုပ်ချက်၊ ကြက်သား၊ ပဲနပ်ပြာရည် အနောက် နည်းနည်း... ဆီတို့ဟူးနည်းနည်း (အငန်အရသာအတွက်) မြေပဲဆံထောင်း တို့ကို သမအောင်နယ်ပြီး ရှမ်းချဉ်နှင့် စားပါ။ အငန်အရသာအတွက် ဆားကိုမသုံးပဲ ဆီတို့ဟူးနှင့်ပဲနပ်ပြာရည်အကြည်ကိုပဲသုံးပါ။

ဆီတို့ဟူးကို စလုံးမှာတော့ ရှမ်းတောင်တန်းမှာဝယ်လိုရပါတယ်။

နန်းကြီးဖတ်အစား ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်နဲ့လည်းစားလိုရပါတယ်။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲအစစ်တော့မဟုတ်ပါဘူး...ဘယ်လိုခေါ်မှန်းလည်းမသိပါဘူး 🍲

လက်တည့်စမ်းလျှောက်လုပ်ရင်း စားကောင်းလို့ တင်လိုက်တာပါ။

စားမကောင်းလည်း... 😊 ဟီးဟီး ဆောရီးနော်။



## ၁၃၈) ကောက်ညှင်း ရွှေထမင်း - ပျိုပျိုမေ

ကိုမက်ရေ .. ဒီတစ်ခါတော့ စာနဲ့ သေချာပြန်ကူး မှတ်ထားနော်....

ကောက်ညှင်းဆန်ကို နာရီဝက်ခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ ပြီးရင် ကောက်ညှင်းကို ရိက်စိကွတ်ကာနဲ့ ချက်လိုက်ပါ။ ထမင်းချက်သည့် ရေချိန် အတိုင်းချက်ပါ။

အင်ဒိုနီးရှားကလာတဲ့ ထန်းလျက်အမဲ ... မရရင် ရိုးရိုးထန်းလျက်ကိုပဲ ကြံပါ.. ရေလေး နည်းနည်းလေးပဲထည့်ပြီး .... ဆားလေးထည့်ကာ ညောင်စေး မကျတကျ ဖြစ်အောင် ကျိပါ။

ကောက်ညှင်းကျက်တာနဲ့ ကျိုထားတဲ့ ထန်းလျက်ရည် ပူပူနဲ့ ကောက်ညှင်း ပူပူကို သမအောင် ရောနယ်လိုက်ပါ။

ပြီးရင် ဗန်းထဲကို ဆီအနည်းငယ် သုတ်လိုက်ပါ။ ထန်းလျက်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ ကောက်ညှင်းများကို ဗန်းထဲ ထည့်ပြီး ယောက်မလေး နဲ့ လိုက်ဖိကာ မျက်နှာပြင် ညီအောင်ညှိလိုက်ပါ။ မျက်နှာပြင်ကို ဆီအနည်းငယ်သုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ အာဗန်ထဲ နာရီဝက်ခန့် ထည့်ဖုတ်လိုက်ပါ။ အာဗန် မရှိပါက အပေါ်မီး အောက်မီး နဲ့ အပူပေးဖုတ်လို့ ရပါတယ်။ မျက်နှာပြင်တင်းလာပြီဆိုရင် အအေးခံထားလိုက်ပါ။

အေးသွားပါက အတုံးလေးတွေ တုံးပြီး အုန်းသီးမှုန့်လေး ဖြူးကာ စားသုံးနိုင်ပါပြီ ကိုမက်ရေ။...

%%%%%%%%%

## ၁၃၉) အသည်းစားနည်း - ဘော့ကျန်

အသည်းက ကြော်စားတာကောင်းတယ်။ အသည်းကို ရေစင်အောင်ဆေး။ ပါးပါးလိုီးထား။ ဂျင်းကို အချောင်း အချောင်း သေးသေးလေးတွေလိုီးထား။ ကြက်သွန်ဖြူမီးပြားရိုက်။ ကြက်သွန်ဖြူအမြိတ်ကို လက်၂ဆစ်လောက် အတုံးလေးတွေတုံး။

ဒယ်အိုးကိုမီးပြင်းတိုက်။ ဆီထည့်။ မီးလျော့။ သကြား ထမင်းစားစွန်းနဲ့ မောက်မောက် တစ်စွန်းထည့်။ မွှေပါ။ အမြှုပ်လေးတွေထလာပြီဆိုရင် အသည်းကိုထည့်မွှေ။ ဂျင်းကိုလည်းထည့်။ ပဲငန့်ပြာရည်အရင့် နည်းနည်းထည့်။ ဆားထည့်။ ဆီနည်းနည်းပြန်လာရင် ကြက်သွန်ဖြူမီးပြားရိုက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်ကို ထည့်မွှေ။ စားတော့။ စားခါနီးမှကြော်တာကောင်းတယ်။ ပူပူလေးစားမှ အသည်းက နုတယ်။ အေးသွားရင်ရင့်သွားရော။ အသည်းကို အပေါ်ခွံလေးတင်းလာပြီး မွှေးလာရင်ချလိုက်တော့။ အသည်းက သိပ်ကြာကြာကြော်လေ မာလေပဲ။ (တည့်တည့် ပြောနေတာနော်။ ရူပကတွေ နိမိတ်တွေ လျှောက်စဉ်းစားမနေနဲ့ဦး)

ကြောင်အသည်းတော့မစားဖူးဘူး။ (အမှတ်) သည်းခြေကြီးတော့ နည်းနည်း ခါးမယ်ထင်တယ်။

ထပ်ဖြည့်- အသည်းက ကြော်စားရင် ကောက်ရိုးမှိုကိုပါ ထည့်ကြော်ပါ။ သိပ်စားကောင်းတယ်။ အသည်းကို ထည့်ပြီးမွှေပြီးတာနဲ့ ကောက်ရိုးမှိုကိုပါထည့်မွှေ။

(မှိုပါလာတဲ့ ကိစ္စက အခုပဲ မဒ်ဘော့ကျန်ကို အသည်းကြော်ပိုစ်ပြလိုက်တာ သူက ဝင် နမ်းဖြူးလိုက်လို့။ မှိုအသည်းကြော် က ပိုကောင်းတယ်။)

%%%%%%%%%



## ၁၄၀) ငါးရှဉ့်ဆီပြန် - ဘော့ကျန်

ခဲထားတဲ့ ငါးဖြစ်နေတော့ အရင် ဒီဖရိတ်ထဲလုပ်လိုက်ပါ။ ငါးရှဉ့်ကို လက်ညှိုးလောက် အရှည်လေးတွေတုံးပြီး မွန်းထားဖို့ လိုပါတယ်။

ပြီးရင် ငန်ပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆားထည့်နယ်ပါ။ ဂျင်းကိုထောင်း အရည်ညှစ်ပြီးထည့်ပါ။ ၁နာရီ ၂နာရီလောက် နှပ်ထားနိုင်ရင်ကောင်းမယ်။ သကြားနည်းနည်းထည့်ပါ။

ဒယ်အိုးသိပ်ပူတာကောင်းတယ်။ ကြက်သွန်နီ ဖြူ ပါးပါးလှီး။ ဆီသတ်ပါ။ မွေးလာရင် ငါးရှဉ့်ကိုထည့်ပါ။ မွေးပေးပါ။ ရေမထည့်နဲ့။ ငါးရှဉ့်က ရေထွက်များတယ်။ သူ့အရည်နဲ့သူနူးတယ်။ သေချာနဲ့စပ်မွှေးပြီးရင် ခဏ အုပ်ထား။ မီးကိုလျှော့လိုက်။ ခဏနေလို့ ဆီသကြားလာရင် ပြန်ဖွင့်ပြီး မွေးပေးပါ။ ရှမ်းနံနံ ဒါမှမဟုတ် နံနံပင်ကလေး အုပ်ပြီးစားလို့ရပါပြီ။

အနစ်များများလိုချင်ရင် ကြက်သွန်နီများများနဲ့ ဆီသတ်ပါ။ ဆီသိပ်များရင်လည်းစားမကောင်းပါ။ အရည်ကလေးနဲ့ စားချင်ရင် မွေးအောင် ခြောက်နေအောင်လှော်ပြီးမှ ရေနည်းနည်းထည့်ပေးပါ။

နိုင်ငံခြားက ငါးရှဉ့်တွေက သိပ်အရေခွံထူတာတွေရှိတယ်ဗျ။ မြန်မာလိုချက်စားရင် အရေခွံထူတဲ့ ငါးရှဉ့်က စားမကောင်းဘူး။ ကျွန်တော်ဆို တစ်ခါ အရေခွံချွတ်လိုက်ပြီးမှ ချက်စားတာက ဗမာဟင်းနဲ့ ပိုတူတယ်။ တခါတလေတော့လဲ ရှိတာနဲ့ ဖြစ်အောင်ချက်စားရတာကိုး။

ခုတော့ ဟင်းချက်တာရေးရင်း ဗိုက်ဆာလာလို့ ထမင်းစားပြီဗျို့။

Comment by KLM:

ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ရမလား အစ်ကို... တခြားငါးဟင်းချက်ရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီး အနှစ်လေးရအောင် လုပ်တယ်... နည်းနည်းတော့ ချဉ်ပြုံးပြုံးဖြစ်သွားတယ်.... မဆလာ၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ကော ထည့်ရမလား .. 🍷

Comment by Botchan:

ကိုကေရေ

ကျွန်တော်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးမထည့်ချက်ဖူးဘူး။ မန်ကျည်းသီးမထည့်ချက်ဖူးတယ်။ ချဉ်ပြုံးပြုံးလေး ဖြစ်သွားတယ်။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကိုဆီသတ်တုန်းထည့်ပေါ့။ မဆလာကတော့ ကျွန်တော် ထည့်မချက်ဖူးဘူး။

ကိုကေ အရေခွံထူရင် ခွာသာ ခွာပစ်လိုက်။ ချက်ရင်ဖြေးဖြေးမွှေး။ ကြေလွယ်လို့။ အရေခွံကို နှမောပြီး ထည့်ချက် လိုက်မိတာ ဟင်းတစ်ခွက်လုံးဘယ်လိုကြီးဖြစ်သွားမှန်းကို မသိဘူး။ တစ်ခါကြုံဖူးလို့။ နှမောလိုက်တာ။ ပင်ပန်းပြီး စားလည်းမစားလိုက်ရဘူး။



## ၁၄၁) လွယ်လွယ်ကူကူ ဆေးဘဲဥသုပ်

-KLM

### Chinese Century Egg Salad

မင်္ဂလာပါ ခင်ဗျား...။ ဒီနေ့ တော့ ချက်ထဲမှာ ပြောရင်းချက်ရင်း အာရုံကျလာတဲ့ ဆေးဘဲဥသုပ်လေးပါ။

အစ်ကိုလေးတို့ ယမကာ၊ ယစ်ရွှေရည်နဲ့ပဲ မြည်းမြည်း၊ အစ်မလေးတို့ ထမင်းပူလေးနဲ့ဘဲ စားစား၊ မျိုးမျိုးခိုင်နဲ့ နန္ဒာလှိုင် အကြောင်း ဆွေးနွေးရင်းပဲ မြည်းမြည်း.... ခံတွင်းတွေစေမယ့် ကျန်းမာရေး ဆေးဘဲဥသုပ်လေးပါ။  
ဟီး။ (ရန်ကုန် မန်းလေး ရထားပေါ် ဈေးရောင်းတာနဲ့ မှားသွားလို့။ 🍷)

ဒီနေ့ချက်ထဲမှာ ကိုဘားတို့၊ ဖယောင်းတို့နဲ့ ပြောရင်း ပေါ်လာတဲ့ ဆေးဘဲဥသုပ်နည်းလေး ဝေမျှလိုက်ပါတယ်ဗျာ။

ဆေးဘဲဥကို တရုတ်တန်းတွေမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ ၆ လုံးတွဲကဒီတွေနဲ့ ပါ။ ဘာမှ ထပ်လုပ်စရာမလိုပါဘူး။ အခွံပေါ်က ကပ်ထားတဲ့ တရုတ်ဆေးတွေကို အသားလေး ခွာ၊ (ရေဆေး) အခွံခွာပြီးနောက် လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ (အနေတော် ၂ လုံးလောက်) ကို ပါးပါးလေးလှီး၊ တစ်ဝက်ကျော်ကို အမွှန်ပျောက်အောင် ရေစိမ်၊ ကျန်တာကို ဆီသတ်ပါ။

ခရမ်းချဉ်သီး (၃ လုံးခန့်) ကို ၈ စိတ် စီ စိတ်၊ နံနံပင်နဲ့ သံပုရာသီး (တစ်လုံး) ကို လိုသလောက် လှီးထားပါ။

ပြီးတော့ စိတ်ထားတဲ့ ဆေးဘဲဥထဲ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်တွေထည့်၊ ဆီချက်ထဲက ဆီနည်းနည်း ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ထဲက ကြက်သွန်နီတွေနဲ့ နံနံပင်လှီးထားတာလေး တွေပါ ရောနယ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တော့ (ယိုးဒယား) ငန်ပြာရည်နဲ့ သံပုရာရည်ညှစ်ကို လိုသလောက် ထည့်ယူပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး နည်းနည်း လှီးထည့်ပါ။

မြည်းစမ်းကြည့်လို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အရသာရပြီ ဆိုရင်တော့ဖြင့် အပေါ်ကနေ နံနံပင်နဲ့ ကြက်သွန်နီဆီချက်လေး ထပ်အုပ်ပြီး အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဆေးဘဲဥသုပ်တစ်ပွဲ ရပြီပေါ့ခင်ဗျာ။ 🍷

ဝက်နံရိုးကြော်၊ ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်၊ ကြက်ကြွပ်ကျော်၊ ခရုဆီ-ကိုက်လန်ကြော်၊ ကန်စွန်းပလိန်းတို့နဲ့ တွဲဘက်စရာ အမြည်းပဒေသာထဲက ဆေးဘဲဥသုပ်ပေါ့ခင်ဗျာ။ 😊😊

ဆေးဘဲဥနေရာမှာ ပုစွန်စိမ်း (ပြတ်လည်းရပါတယ်) သံပုရာသီးညှစ်၊ ရှောက်သီးအခွံခွာပြီး မွှေးစိတ်ထားတာတွေ ထည့်ပြီးလည်း ပုစွန်သုပ်၊ မမလေးတို့အတွက် ရှောက်သီးသုပ် လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ရှောက်သီးသုပ်ကတော့ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်လေး နှိုင်းချင်းထည့်ဖို့လိုလိမ့်မယ်။ ဝက်သားသုံးထပ်သားကို ဂျင်း၊ ပဲငန်ပြာရည်နည်းနည်းနဲ့ ပြုတ်ပြီး လှီးထားတာလေးတွေ ထည့်ပြီး (ငရုတ်ဆီလေးနဲ့) ဝက်သားသုပ်လည်း ဒီနည်းပါဘဲ။ ဝက်သားသုပ်ကတော့ နံနံပင် အစား ကြက်သွန်နီဖြုတ် လှီးထားတာလေးတွေ ထည့်ရပါတယ်။ ဝက်သားသုပ်က ခရမ်းချဉ်သီးအစား သခွားသီးနဲ့ လည်း လိုက်ဖက်ပါတယ်။

ရှုလွှတ်..... 🍷မောင်ကေ။



Comment by **Botchan:**

နှမ်းဖြူးတာ။

ဘန်းကျော်ကသူများ အကယ်၍ ဘိတ် (မြိတ်) ဘက်ကလာတဲ့ ပအုံးရည်လို့ခေါ်တဲ့ (တင်လဲရည် ဖောက်ထားသလိုမျိုး) ရှစ်မယ်ဆိုရင် ထည့်သုပ်ပါ။ သိပ်ကောင်းတယ်။ ရန်ကုန်က နာမည်ကြီးတဲ့ ဆိုင်တွေမှာ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးဘဲဥသုပ်တွေအားလုံး ပအုံးရည်ပါတယ်။

ထည့်နည်း။

ဒယ်အိုးပူပူမီးပေး၍ ပအုံးရည်ကို သင့်ရုံထည့်ပါ။ ပွက်လာရင် အအေးခံပြီးထည့်သုပ်တော့။ ပအုံးရည်က အချဉ်ခါတ်ပါတော့ သူ့ကိုထည့်ရင် သံပုရာသီးမထည့်ရင်တောင်ရတယ်။ ထည့်ချင်ရင်တော့ အနံ့ကလေးမွှေးရုံ နည်းနည်း ညှစ်ထည့်ပါ။

ဒီကောင်က ငန့်ပြာရည်ကောင်းဖို့လိုတယ်။

ကျန်တာတွေကတော့ ကိုကေပြောထားတာကောင်းပါတယ်။

%%%%%%%%%

## ၁၄၂) ကလီစာဟင်း - ပျိုပျိုမေ

အမဲကလီစာ နဲ့ ဆိတ်ကလီစာ ချက်ပုံ ချက်နည်း တူတူပါပဲ။ ကလီစာတွေ ကို တစ်ခုချင်း ရေသေချာဆေးပါ။ ပြီးရင် အတုံး ခပ်သေးသေးလေးတွေ တုံးပါ။ ကလီစာ က အတုံးကြီးရင် စားမကောင်းပါ။

အူကြမ်းတွေကိုတော့ ဆား သံပုရာသီး နဲ့ ပွတ်ဆေးပါ။ ပြီးရင် တော်တော်လေး နူးအောင် ပြုတ်လိုက်ပါ။ ဆားထည့်ပြုတ်ပါ။ ဒီတိုင်းထည့်ချက်ရင် ကြာလွန်းလို့ပါ။

ပြီးရင်... အသဲကို သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။ ကျန်တဲ့ ကလီစာတွေကို ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ရှာလကာရည် (ဆန်ခြင်ခွက် တစ်ဝက်ခန့်)၊ မဆလာ၊ ဂျင်းရည် (ဂျင်းကိုထောင်း အရည်ညှစ်)၊ တို့ နဲ့ ရောနယ်လိုက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း ကွမ်းသီးလုံးခန့်၊ စပါးလင် (တစ်ပင်လုံးမလိုပါ .. အရင်းပိုင်းနားက လက်နှစ်ဆစ်ခန့်) ကို ကြေညက်အောင်ထောင်းပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် ... ချက်မယ့်အိုးထဲကို ဆီ ထည့်ပါ... ဆီကို သာမန်ထက် ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစာ ပိုထည့်ပါ... (ကျက်သွားမှ ဆီကြောက်ရင် အပေါ်က ဆီကို ဖယ်ထုတ်ပါ ... တခြားမဆလာဟင်း တစ်ခုခုမှာ ပြန်သုံးလို့ရပါတယ်၊ ချက်တဲ့ အခါ ဆီနည်း ရင်တော့ လုံးဝ စားမကောင်းပါ။) ဆီပူလာရင် .. ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဂျင်း၊ စပါးလင် ရောထောင်းထားတာထည့်ပြီး .. နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ အနည်းငယ် အရောင်ပြောင်းပြီး မွှေးလာသည်ထိ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပါ။ ပြီးရင်



ကလီစာတွေ ထည့် ဆီသတ်ပါ။ အိုးအနည်းငယ် ကပ်လာရင် ရေထည့်ပြီး နူးအောင်ချက်ပါ။ မနူးတနူး ဖြစ်လာရင်တော့ အသဲတွေထည့်ချက်ပါ။ အသဲကို မာမာ ကြိုက်ရင်တော့ အစကတည်းက ထည့်ချက်ပါ။ အသဲက ကြာကြာချက်လေ မာလေ ဆိုတော့ .... အသဲကို နောက်ဆုံးမှ ထည့်ခိုင်းတာပါ။ နူးလာရင် မဆလာထပ်အုပ်လိုက်ပါ။ တစ်မိနစ်ခန့်တည်ပြီးရင် မီးပိတ်လိုက်လို့ ရပါပြီ။

လိုက်ဖက်တဲ့ အရံဟင်းတွေကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက် ဟင်းချို ၊ ကန်စွန်းရွက် မှိုကြော်၊ နဲ့ ကုလားသီးစုံကြော် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ( ဗိုက်ဆာလာပြီ 🤢..... လောလောဆယ်တော့ အနားမှာ ရေပဲ ရှိတယ်.....🤧🏠)

Comment by pyopyomay:

ဝက်ကလီစာ ဟင်းစပ်ချက်တာက .. ဆိတ်ကလီစာ ချက်သလိုပါပဲ ... ဒါပေမယ့် စပါးလင်ပင် ထည့်စရာ မလိုပါ။ ဂျင်းနဲ့ပဲရပါတယ်။

ဝက် ရဲ့ အဆုတ် ကိုဆေးတဲ့ အခါ လေပြန်အားလုံးကို ဓားချွန်လေးနဲ့ လိုက်ခွဲပါ... အဆုတ်တစ်ခုလုံး ရှိသမျှ လေပြန်မကျန်အောင်လိုက်ခွဲပါ။ ပြီးရင် ဆားနဲ့ပွတ်ပြီး ရေဆေးပစ်ပါ။ ၂ ခါလောက်ဆေးပါ။

ဝက်ကျောက်ကပ် ကိုတော့ နှစ်ခြမ်းခွဲ .. အလယ်က အဖြူရောင် ဆီးအိတ်တွေ အားလုံးကို လှီးထုတ်ပစ်ပါ။ အဖြူတွေမကျန်ပါစေနဲ့ ။ ပြီးရင် အပြင်ဘက်ခြမ်းကနေ သံကောကွက်လို ဓားနဲ့ မွန်းလိုက်ပါ။ မွန်းပြီးရင် အနေတော် အတုံးတွေ တုံးပြီး ဇလုံတစ်ခု ထဲမှာ ရေစိမ် ထားပါ။ ရေကို လဲ လဲပေးပါ။

အထပ်အူ လုပ်ဖို့ အူကိုတော့ ဆား၊ သံပုရာသီး အပြင် ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ပွတ်ဆေးပါ။ ရေများများနဲ့ ဆေးပါ။ အတွင်းဘက်ကို ပြန်လှန်ပါ။ ပြီးရင် ခုနက ပြောသလိုပဲ ပြန်ဆေးပါ။

ဝက်အူမကြီး (အစာအိမ်) ကိုတော့ .. ရေ ဆေးပြီးတာနဲ့ .. ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး အိုးကင်းကပ်ပါ။ အကျိအချွတွေ အကုန်ထွက်လာပါမယ်။ အားလုံးအိုးမှာ ကပ်ကုန်ပြီဆိုရင် ယူလိုက်ပြီး ဓားနဲ့ လိုက်ခြစ်ပါ ရေဆေးချပါ။ ပြီးရင် နောက် တစ်ဖက်ကို ပြောင်းပြန် ပြန်လှန်ပါ။ အိုးကင်းထပ်တိုက်ပါ။ ရေဆေးပါ။ ပြီးမှ အတုံးတုံးပါ။ ဒီလိုမှ အိုးကင်း မတိုက်ရင် ဘယ်လောက် ပြောင်အောင် ဆေးဆေး အနံ့က ချက်တဲ့အခါ မမွှေးပါ။ ကလီစာ နဲ့ ပြန်ထွက်လာပါတယ်။

ဝက်အူချိုကိုတော့ ရေဆေးပြီးရင် ထိပ်နှစ်ဖက်ကို ကြိုး နဲ့ စည်းလိုက်ပါ။ အထဲမှ အနှစ်များ ထွက်မလာစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

အချင်းကိုတော့ ရေနွေးလေး ဖျော့လိုက်ရင် ရပါပြီ။

ဝက်ကလီစာကို အချို့ စားချင်ရင်တော့ မဆွိတ်ပြောပြထားတဲ့ ဝက်ခေါင်းသုပ် လုပ်နည်း၊ ဝက်သားတုတ်ထိုး လုပ်နည်းများ အတိုင်း ချက်စားနိုင်ပါတယ်။ နှမ်းဆီလေး နည်းနည်း ထည့်ရင် အနံ့ ပိုမွှေးစေပါတယ်။

လက်ရာကောင်းကောင်း နဲ့ ဟင်းကောင်းတစ်ခွက် ရနိုင်ပါစေ။



## ၁၄၃) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၃) - ဆွံတီ

ဒီနေ့တော့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲချက်နည်းပြောပြပါမယ် ... အရင်ကမချစ်စုရေးဘူးပါတယ် ...  
မဆွံတီဘတ်ပုံလေးပါရိုက်ထားလို့ ပြန်တင်ပေးတာပါ ...

လူ (၈) ယောက်စာလောက် လိုတဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ကြက်ရင်ပုံသား၂ခု
- ကြက်ရိုး ၊ ဝက်ရိုး ၁ကေဂျီ
- ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်၂ထုပ် - ၁နာရီလောက်ရေစိမ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။  
(ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ၂ ချိုးရုံပါတယ် ... အပြားရယ် အလုံးရယ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာသုံးပါ ... မဆွံတီကတော့  
အပြားကို ပိုကြိုက်ပါတယ်)
- ရှမ်းမုန့်ညင်းချဉ်၁ထုပ် - ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ။
- ပဲပင်ပေါက် - ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး နည်းနည်းပျော့ရင် ရေစစ်ထားပါ။
- ပဲပုတ်ပြား - ဆီနဲ့ကြော်ပြီး ညက်နေအောင်ထောင်းထားပါ။
- မြေပဲဆံ - အနည်းငယ်ကျွမ်းရုံလေးလှော်ပြီး အခွံပြောင်အောင်ချွတ်ပြီးမှ ထောင်းပါ။
- တို့ဟူးပျော့ (ကုလားပဲစိမ်းမှုန့်နဲ့ ကော်မှုန့်ကို ၁:၂ ရော - ရေဆလောက်ထည့် ပျော့ပျော့လေးကြိုထား)
- ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်ကို ဆီနဲ့ပြန်ချက်ထား
- ခရမ်းချဉ်သီးချက်ရန် ခရမ်းချဉ်သီးခပ်ကြီးကြီး ၆လုံး
- ကြက်သွန်ဥကြီးကြီး၄လုံး လေးထောင့်သေးသေးလေးတွေ လှီးထားပါ
- စပါးလင်၃ချောင်း ရိပ်ရိပ်လေးတွေလှီးပြီး ညက်နေအောင်ထောင်းထားပါ
- ဂျင်း ၁လက်မ ညက်နေအောင် ထောင်းထားပါ
- ကြက်သွန်ဖြူမြွှာ ညက်နေအောင်ထောင်းထားပါ
- ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်
- ပဲငါးပိအစုံ
- ပဲငန်ပြာရည်အကြည်
- ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား

၁။ ပထမဆုံး ကြက်ရင်အုပ်သားကို အလယ်ကနေ ဓါးနဲ့ခွဲ ဆား ပဲငန်ပြာရည်အကြည် အချိုမှုန့် သင့်ရုံထည့်  
လက်နဲ့ဆုပ် နယ်ပြီး နာရီဝက်လောက် ဆားဝင်အောင်နှပ်ထားပါ ...ပြီးရင် ရေလက်တစ်ဆစ်လောက်  
မြှုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ ... (မညီအောင် စပါးလင် အဖျားဝိုင်းလေးတွေ ထည့်ပြုတ်ပါ) ရေခန်းရင်ချပြီး  
ကြက်သားလေးတွေကို အမျှင်လေးတွေ ဖြစ်အောင်နှင်ထားပါ။

၂။ ဟင်းချိုအတွက် ကြက်ရိုး (သို့) ဝက်ရိုး ကို ကြက်သွန်ဖြူအလုံးလိုက် ဂျင်းလက်တစ်ဆစ် ဆား  
ပဲငန်ပြာရည် အကြည် ထည့်ပြီး ရေမြှုပ်အောင်ထည့် မီးအေးအေးနဲ့ တည်ထားပါ။ ဟင်းချိုကျပြီး ... ချိုပြီးဆို  
ရှမ်းခေါက်ဆွဲပျော့အောင် ကျက်အောင် နှစ်ဖို့ အတွက် ဟင်းချိုတစ်ဝက်ကို နောက်တစ်အိုးထဲ ပြောင်းထည့်ပါ  
... ဟင်းချိုသောက်ဖို့တစ်အိုး ခေါက်ဆွဲပျော့ဖို့ တစ်အိုး ...

၃။ ခရမ်းချဉ်သီးချက်အတွက် ဒယ်အိုးကြီးကြီးထဲကို ဆီနွန်းကြီး၃နွန်းထည့်ပါ- အရောင်လှအောင် နနွင်းလေး  
နည်းနည်းထည့်ပါ ... ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ၊ ဂျင်း၊ စပါးလင်ထောင်းထားတွေ အရင်ဆီသတ်ပါ ...  
ရွှေဝါရောင်သန်းလာရင် ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့် ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ပဲငါးပိအစုံ ထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကြေတဲ့အထိမွှေပါ  
... ပဲငန်ပြာရည်အကြည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား သင့်ရုံထည့်ပါ ... ဟင်းသိပ်မမြောက်ပါစေနင့် ...  
ရေလိုလျှင် ဟင်းချိုရည်ထည့်ပါ။





၄။ ဟင်းပြင်ဖို့အတွက် - ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ် တစ်ယောက်စာကို ရေဖျော့မယ့် သံစကနက်နက်ထဲထည့် ဟင်းချိုအိုး ပွက်ပွက်ဆူထဲထည့်ဖျော့ပါ ... ခေါက်ဆွဲရေနှုန်းပြီးသားဆို ထည့်ရုံနဲ့ဖျော့ပါတယ် ... ပြီးရင် ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့် ... အပေါ်ကနေ ရှမ်းချဉ်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပဲပုတ်မှုန့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ တို့ဟူးပျော့ တို့ ဟင်းချိုနွံနွံ တစ်ဖွန်းစီ (မမောက်ပါ)၊ ခရမ်းချဉ်သီးချက်ကို တစ်ဖွန်းမောက်မောက်၊ ကြက်သား အမျှင်လေးတွေ ... ပဲငန်ပြာရည်အကြည်ရေ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ နံနံပင် သင်သလိုထည့် ... နယ်ပြီး စားလို့ရပါပြီ ..



ဝက်ရိုးဟင်းချိုပူလေးပေါ် ငရုတ်ကောင်း ကြက်သွန်မြိတ်လေးခပ်ပြီးစားရင် ရှမ်းခေါက်ဆွဲလေးနဲ့ အလိုက်ဆုံးပါပဲ

...



(မှတ်ချက် - မဆွိတီ ဝက်ရိုးဝယ်လို့မရလို့ ကြက်ရိုးနဲ့ပဲ ချက်လိုက်ရပါတယ် ... ကြက်ရိုးရဲ့ အားနည်းချက်က ဆီအလွန်ထွက်ပါတယ် ... ဟင်းချိုဆို ဆီတွေများလို့ကြည့်မကောင်းပါ ... ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မကောင်းပါ ...)

%%%%%%%%%



## ၁၄၄) ဝက်ခေါင်းသုပ် - ဆွံ့တီ

ကိုဟိုင်းဟိုင်းရေ ဝက်ခေါင်းက အဆီများလို့ ချက်စားရင် အလွန်အီပါတယ် ... ဒါကြောင့် သံပုရာသီး မန်ကျည်းသီး အချဉ်လေးနဲ့ထိန်းပြီး သုပ်စားကြပါတယ် ... တစ်ခါမှလဲချက်မစားဘူးလို့ သုပ်နည်းလေးပဲပြောပြပါမယ် ... သိပြီးသားဆိုလည်း မသိသေးတဲ့သူတွေ အတွက်ပေါ့ ...

### ဝက်ခေါင်းသုပ်

ပထမဆုံး ဝက်ခေါင်းကို ပြောင်အောင်ရေဆေးပါ ... နားရွက်မှ အမွှေးအမျှင်များ ကို သန့်ရှင်းအောင် သေချာနှုတ်ပါ ... အမွှေးကို ပြောင်အောင် မီးမြှိုက်ပစ်ရင်လည်းရပါတယ် ...ပြီးရင် အတုံးကြီးကြီး ၅တုံးလောက် ပိုင်းပြီး ဆား၊ ပဲငန်ပြာရည် အကြည်ရည်၊ အနောက်ရည်၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ အရက် သင့်သလိုထည့်ပြီး နယ်ပေးပါ ... ပြီးရင် ထန်းလျက်ခဲ ၂ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ အခွံမနှာဘဲ တစ်လုံး၊ ဂျင်းလက်တစ်ဆစ်၊ ဆီဟင်းချိုသောက်ခွန်းနဲ့ တစ်ခွန်း ထည့်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ တည်ပါ ... ပထမတစ်ရေခန်းရင် နာနတ်ပွင့်လေး၅ပွင့်လောက် ခပ် ရေထပ်ထည့် ပြီး ဝက်သားနူးတဲ့အထိ မီးအေးအေးနဲ့ပြုတ်ပါ ... အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ပါ ... ဝက်အခေါက်တွေ တအားနူးအိ မသွားခင်မှာချပါ ... တအားနူးအိသွားရင် သုပ်လို့လည်းမကောင်း စားရတာလည်း အီပါတယ် ... ဝက်သားလည်းအနေတော် ရေလည်းအခန်းဖြစ်အောင် ရေကိုကြည့်ထည့်ပါ။

ဝက်ခေါင်းသုပ်ရန် လိုတဲ့အဆာပလာတွေကတော့

- ၁။ သခွားသီးအရွယ်ကြီးကြီး တစ်လုံးကို အချောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးပါ။ (တစ်ချို့ သခွားသီးတွေက အခွံမနှာရင် ခါးတတ်ပါတယ် ... ခါးမှာကြောက်ရင်တော့ အခွံလေးနှာပြီးမှ လှီးပါ)
- ၂။ ခရမ်းချဉ်သီး မာမာလေး ၂ လုံးလောက်ကို ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီအလုံးကြီး ၂ လုံးလောက်ကို အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးပါ။
- ၄။ ဗမာနံနံပင်လေးတွေနဲ့ အစပ်ကြိုက်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ ရိပ်ရိပ်လှီးထားပါ။
- ၅။ အချဉ်ရည်  
ဝက်ခေါင်းသုပ်အတွက် အချဉ်ရည်စပ်တာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ် ... ကြက်သွန်ဖြူ ၄မြွှာလောက် ဂျင်း လက်တစ်ဆစ်စာတစ်ဝက်လောက်ကို ညက်ညက်ပါအောင်ထောင်းပါ ...မန်ကျည်းသီးမှည့် လက်တစ်ဆုပ်လောက် ရေစိမ်ပြီး အရည်လေးပဲယူထားပါ။ မန်ကျည်းရည်ထဲကို ထောင်းထားတဲ့ဂျင်း - ကြက်သွန်ဖြူ၊ သကြား၊ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ဆီအနီရည် (စလုံးမှာတော့ sin sin တံဆိပ် extra hot ကမြန်မာပြည်က ငရုတ်ဆီနဲ့တော်တော်တူလို့ အဲဒါပဲသုံးပါတယ်) သင့်သလိုစိတ်ကြိုက်ထည့်ဖျော်ပါ ... အနံ့မွှေးအောင် နောက်ဆုံး သံပုရာသီးလေး တစ်ခြမ်း လောက်ညှစ်ထည့်ပါ။
- ၆။ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ကြိုက်တတ်ရင်ထည့်ပါ။
- ၇။ ဝက်သားပြုတ်ထဲကရတဲ့ ဆီနဲ့ရေအရောလေး၊
- ၈။ ပဲငန်ပြာရည် အကြည်ရည်

ဝက်ခေါင်းကိုပါးပါးလေးတွေလှီးပြီး အပေါ်က အဆာပလာတွေ သင့်သလိုစိတ်ကြိုက်ရောပြီး နယ်သုပ်ပါ ... ဝက်ရိုးဟင်းချို ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်တို့နဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ် ... ကြက်ဥမွှေးကြော်လေးပါရင် ပိုတောင် ကောင်းသေး ...



## ၁၄၅) မြန်မာ့ရိုးရာ အမဲသားနှပ်ဆီပြန်ချက် - မေကျော်

- ၁။ အမဲသားကို လက်သုံးသစ်ခန့်၊ ၁ လက်မအထူအတုံးများတုံးပါ။ ပြီးလျှင်ရေဆေး၍ ဆား၊ နန္ဒင်း တို့ကို သင့်တော်သလိုထည့်ပြီး မီးအေးအေးတွင်နှပ်ပါ။
- ၂။ ဂျင်းကို ၁လက်မခန့်၊ အပြားပြားလေး ၄-၅ ကွင်းခန့် လှီးထည့်ပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂၃၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာခန့် တို့ကို ရော၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ စပါးလင်ကြီးကြီး ၁ ပင် ကိုညက်အောင် အပင်လိုက်ထောင်းထားပါ။
- ၄။ အမဲသားကို ရေမြုပ်ရုံထည့်၍ အသားနူးသည်အထိ ရေ ၄ ရေ၊ ၅ ရေ ခန်းအောင်တည်ပါ။
- ၅။ အမဲသားများနူးလာလျှင် ဆီသင့်တော်ရုံကို မိမိနှစ်သက်သလိုထည့်ပါ။ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ တို့ကိုထည့်ပြီး ဟင်းကို ဆီပြန်လာအောင် လုံးချက်ပါ။ ဆီပေါက်လာလျှင် ထောင်းထားသော စပါးလင်ကို စည်းပြီး ထည့်ချက်ပါ။ ရေမြုပ်အောင် ပြန်တည်၍ ဆီပေါက်ပြီး ရေများခန်းသွားလျှင် အမဲနှပ်နံ့မွှေးလာ ပါလျှင် အရသာရှိ၍ ထမင်းမြိန်စရာ မြန်မာ ဟင်းတစ်ခွက် ကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။👍😊

%%%%%%%%%

## ၁၄၆) အကုန်ပစ်ထည့် ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက် - မေကျော်

အလွယ်ဆုံးနည်းကို ပြောပြမယ်နော်။

- ၁။ ခရမ်းချဉ်သီးကြီးကြီး ၃ လုံးခန့်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ မြန်မြန်နူးစေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၁ ဥ၊ ဖြူ ၂ မြွှာတို့ကို လှီး၍ အိုးတစ်လုံးတွင် အားလုံးကိုရောထည့်ပါ။
- ၃။ ဆီ ၂ ဇွန်းခန့်ထည့်ပါ။ ဆား ၁ လက်မခန့်ပမာဏ၊ အချိုမှုန့်ဇွန်းသေး ၁ ဇွန်း၊ မျှင်ငါးပိလက်တစ်ဆစ်ခန့် (မရှိလျှင် မထည့်လည်းရပါသည်) ငရုတ်သီးတောင့်များကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ထပ်မံရောထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး များ ကြေသွားသည်အထိ တည်ပါ။ ဆီများ နည်းနည်းခြင်းထွက်လာလျှင် ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်၍ ၎င်းရေများခန်းအောင် ပြန်တည်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ရေများခန်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီးများအားလုံးကြေ၍ ဆီထွက် လာလျှင် အမြစ်ဖြတ်ထားသော နံနံပင် ၅ ပင် ၆ ပင် ကို ဟင်းပေါ်တွင်အုပ်လိုက်ပါ။

အလွန်ခံတွင်းတွေ့စေမည့် မြန်မာဟင်း : ၁ ခွက်ကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

%%%%%%%%%



## ၁၄၇) အမဲသားအစိမ်းသုပ် - ဘော့ကျန်

အမဲသား (၂၅) ကျပ်သား (၅၀၀) ဂရမ်ပဲထားပါတော့၊ အဲဒါကို ညက်ညက်နေအောင် ကောင်းကောင်း နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ (အမဲသားကို နုပ်နုပ်မစဉ်းခင် ရေကိုသေချာစစ်ပါ။)

- ၁) ဂျင်း လက်မလောက်အတုံး တစ်တုံး၊
- ၂) ပင်စိမ်း လက်သန်းလောက် အစည်း တစ်စည်း၊
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူ လက်တစ်ဆစ်လောက် ၂ (၅) ဥလောက်၊
- ၄) ရှမ်းနံနံ (သူအဓိကပဲ) (၅) ပင်လောက်၊
- ၅) ငရုတ်သီးစိမ်း (၁၀/၁၅) တောင့်လောက် (စပ်စပ်ကြိုက်ရင်ပိုထည့်) ထောင်းပါ။  
(အရွက်တွေကိုထောင်းတဲ့အခါ ကျေလွယ်အောင် အရင် စဉ်းပြီးမှ ထောင်းပါ။)

ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁) စောစောကအမဲသားကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲထည့်။
- ၂) ခုနက ထောင်းထားတာကို အပေါ်မှာပုံလိုက်။
- ၃) ဆားထည့်၊ သကြားထည့်၊ ဆီ (၂) ဇွန်းဆမ်း။

စားလို့ရပြီ။

တွဲဖက်စားစရာက

ပိကင်းဘဲကင်စားတဲ့ ဂျုံပြား ဖက်ထုတ်ကလေးနဲ့ ထုပ်ထုပ်ပြီး အချဉ်ရည်နဲ့တို့စား။ (ငရုတ်ဆီအချဉ်ရည်)

ပိုအလုပ်ရှုပ်ချင်ရင် အမဲအစာအိမ်ကို သေသေချာချာဆေးပြီးပေါင်းထား (ဆားလောက်ပဲထည့်ပေါင်းပါ)

အဲဒီအစာအိမ်ကို ထုပ်လောက်ရုံ လောက်ကလေးတွေတုံးပြီး စောစောက အမဲသားအစိမ်းသုပ်ကို ထုပ်ထုပ်ပြီးစား။

ကြက်သွန်နီမထည့်ရပါ။ ဆန်အရက် (၂) ဇွန်းခန့်ထည့်ပါ။ မရရင် ဘရန်ဒီ၊ ကောက်ညက် ထည့်နိုင်ပါသည်။  
ဝိုင်နီရရင်လည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

ဒီဟာကတောစာပါ။ နည်းနည်း အရသာပြင်းပြင်းနဲ့ အမြည်းလုပ်ဖို့ပဲကောင်းတယ်။ ထမင်းစားဖို့ကောင်းတဲ့ ဟင်းတော့ မဟုတ်ပါ။

ရှမ်းနံနံဆိုတာ ရှည်ရှည်အရွက်ကလေးတွေ မြေမှာကပ်ပေါက်တယ်။ Biological name is **Eryngium Foetidum** ၊ အနားစောင်းတွေက လွှဲသွားလေးတွေလိုမျိုး။



Comment by **GreenHat25** : သံပုရာသီးသုံးရင် အမဲသားက မာသွားမလားမသိဘူး . . .  
အမြည်းအတွက်က ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်ဆို ပိုကောင်းမှာ . . .

Response from **Botchan**: ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံပုရာသီးထည့်ပါလို့ မပြောထားပါဘူး။  
ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်စားချင်ရင် တို့စားရမယ့် ငရုတ်ချဉ်ရည်ထဲမှာ ညှစ်ထည့်ထားတာပိုကောင်းပါတယ်။  
ငရုတ်ချဉ်ရည်ထဲကို သံပုရာသီးညှစ်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထည့်ပါ။

%%%%%%%%%

## ၁၄၈) သခွားသီးသုပ် (၁) - လေဒီကျွန်းပစ်

မော်လမြိုင်ဘက်က အလှူတွေမှာ ကျွေးလေ့ရှိတဲ့ သခွားသီးသုပ်ပါ။

- ၁) သခွားသီးကိုရေစင်အောင်ဆေး၊ အလည်အူတိုင်က အစေ့တွေကိုလှီးလိုက်ပါ။
- ၂) လက်တဆစ်လောက်အရှည်လေးတွေလှီးပြီး ဆားနဲ့နယ်ပါ။ ဆားကိုနည်းနည်း ကဲပြီးနယ်ပါ။
- ၃) ပြီးရင် အရည်စစ်လိုကောင်းတဲ့ပိတ်စ ပါးပါးနဲ့ထုပ်ပြီး အပေါ်က အလေးနဲ့ဖိပါ။ (လေဒီတော့ ကျောက်ပြင်တို့ ငရုတ်ဆုံတို့နဲ့ဖိပါတယ်) ကောတို့၊ အောက်က ရေထွက်သွားလို့ ကောင်းတဲ့နေရာမှာဖိရပါမယ်။
- ၄) အများစုကတော့ ညဘက်မှာ ဖိထားရင် မနက်မိုးလင်းရင် အတော်ပါပဲ။ နောက်နေ့မိုးလင်းရင်သခွားသီးတွေက ရေတွေထွက်သွားပြီး မာမာလေးဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီသခွားသီးကို မြည်းကြည့်ပြီး နည်းနည်း ငန်မယ်ထင်ရင် ရေ ကမန်းတန်းဆေးလို့ရပါတယ်။
- ၅) ပြီးရင် ရှာလကာရည်၊ ဆီချက်၊ အချိုမှုန့်နဲ့နယ်ပါ။ နမ်းအနက်ရောင်ကို ထည့်လိုက်ရင်တော့ မော်လမြိုင်စတိုင် သခွားသီးသုပ်ရပါပြီ။ ချဉ်ချဉ်လေးနဲ့ ထုတ်ထုတ်နဲ့ ဝါးစားရတာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။

%%%%%%%%%



## ၁၄၉) သခွားသီးသုပ် (၂) - ရိုင်းတဲ့ဇင်ယော်

လေဒီရဲ့ သခွားသီးသုပ်မြင်တော့ ဇင်ယော်ရဲ့ မြန်မာသခွားသီးသုပ်နည်းလေးလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ တော့ သခွားချဉ်အဝါရောင်ကို သုပ်စားကြတယ်။ ဒီမှာတော့ သခွားချဉ် မရှိတဲ့အတွက် ရိုးရိုး သခွားသီးကို သုပ်စားရအောင်။

- ၁) ပထမဆုံး သခွားသီးကို ရေပြောင်အောင်ဆေးပါ။
- ၂) ပြီးရင်ခြစ်နဲ့ခြစ်ပါ။ ခြစ်ပြီးရင်ဇလုံတခုထဲထည့်ထားပါ။
- ၃) ကြက်သွန်နီ (၂) လုံး လောက်ကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ၄) ငါးပိအနေတော်ကို ဆီနည်းနည်းနဲ့ နနွင်းနည်းနည်းထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ နှမ်းလှော်နဲ့ ကြက်သွန်ကြော်ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
- ၅) အားလုံးပြီးရင် ကြက်သွန်နီ၊ ငါးပိကြော်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဒါမှမဟုတ် ပုစွန်အစိုကိုထောင်းပြီး သခွားခြစ်နဲ့ ရောနယ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ သံပရာသီး ညှစ်ထည့်ပါ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး အချိုမှုန့် ကြိုက်ရင် နည်းနည်းထည့်ပါ။ အားလုံးပြီးရင် နှမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော် ထောင်းထားတာကို ဖြူးပြီးစားလို့ ရပါပြီ။

%%%%%%%%%





## ၁၅၀) နွားနို့ခဲလုပ်နည်း၊ နွားနို့ခဲချက်နည်း၊

### နွားနို့ချက်ချက်နည်း - ဆွံ့တိ

#### နွားနို့ခဲလုပ်နည်း

နွားနို့စစ်စစ် နှစ်ပိဿာလောက်ဝယ်ပါ ... ကျွဲနို့ဆိုလည်းရပါတယ် ...  
 ပြီးတော့ မုရိုးကိုင်းတစ်ကိုင်းလောက်ကိုချိုးပြီး အစေး၃-၄စက်လောက် နွားနို့ထဲကိုထည့်ပါ ...  
 နွားနို့ကို အိုးထဲထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ကြိုပါ ... အဖုံးမအုပ်ပါနဲ့ ... နွားနို့တွေဝေကျမှာစိုးလို့ပါ ...  
 ခုနက မုရိုးအစေးရဲ့ဓာတ်ကြောင့် နွားနို့တွေ အဖတ်အဖတ်တွေဖြစ်ပြီး အနည်ကျလာပါမယ် ...  
 အရည်တော်တော်ကြည့်သွားပြီး အရည်သတ်သတ် အဖတ်သတ်သတ်ဖြစ်လာရင် အိုးမီးဖိုပေါ်မှချပါ ...  
 လက်သုတ်ပုဝါလို ပိတ်ကြမ်းစကို အောက်မှာခံပြီး အဖတ်တွေကိုစစ်ယူပါ ... အရည်တွေကိုလည်း  
 လွှင့်မပစ်ပါနဲ့ ... အရည်ကလည်းချပါတယ် ... သောက်လို့ရပါတယ် ...  
 နွားနို့ဖတ်တွေ စစ်ယူထားတဲ့ အဝတ်ကို အပေါ်ကကြိုးနဲ့စည်း အောက်ကအမာတစ်ခုခံ အပေါ်က ငရုတ်ဆုံလို  
 လေးတာနဲ့ ဖိပြီး ရေစစ်ပြီးခဲတဲ့အထိစောင့်ပါ ... ညကဖိထားရင် မနက်ခင်းကျရင် တော်တော်မာပြီးခဲနေပါပြီ..  
 နွားနို့ ၂ ပိဿာလောက်လုပ်မှ ပဲပင်ပေါက်နဲ့ကြော်တဲ့ပဲပြားတစ်ခုစာလောက်ပဲရပါတယ် ...  
 လူ ၅ ယောက်ချက်စာလောက် ရှိပါတယ် ...  
 ပြီးရင်ကြာရှည်ခံအောင် ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး လှိမ့်ပေးပါ ...  
 မဆွံ့တိတော့ ဘန်းကျော်မှာနေတုံးက ကိုယ်နေတဲ့လမ်းထဲက အသိအိမ်တစ်အိမ်မှာ မုရိုးပင် တစ်ပင်တွေတာနဲ့  
 သွားသွားတောင်းပြီး နွားနို့ခဲ ခဏခဏလုပ်စားဖြစ်ပါတယ် ...  
 စလုံးရောက်တော့ မုရိုးပင်အရင်ကတော့တွေ့ဘူးသလိုလို ... အခုတော့ဘယ်မှာမှရှာမရပါ ...  
 စလုံးမှာနွားနို့အစစ်ကလည်းမရှိတော့ မစားရတော့ပါဘူး ...  
 မုရိုးပင်ပုံကြည့်ချင်ရင် အောက်မှာကြည့်ပါ ... အညာဒေသတွေမှာပေါ့ပါတယ် ...  
 သူ့ပန်းလေးတွေကသိပ်လှပါတယ် ...

*Calotropis procera gigantea* = မုရိုး



မုရိုးပင်နဲ့ပတ်သတ်တဲ့ အကြောင်းအရာမှာ ကြည့်ပါ ...  
 အင်တာနက်ထဲမှာတွေ့တဲ့မြန်မာအဘိဓာန်ထဲမှာကို ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ထားပါတယ် ...

#### Myanmar-Script Spelling

• [Official Myanmar Dictionaries](#) : {ma.ro:}

/မယိုး၊န၊ နို့ကိုခဲစေသော အစေးဖြူထွက် အပင်ငယ်တစ်မျိုး (ငဖြူကြီးဟုလည်းခေါ်သည်။)





နွားနို့ခဲချက်နည်း

လိုတဲ့ပစ္စည်းတွေက ...  
 ခုနက ခဲထားတဲ့ နွားနို့ခဲလေးတွေကို လက်မဝက် x တစ်လက်မလောက်  
 အတုံးလေးတွေလှီးပြီးဆား၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်ရည်နဲ့ အသာနယ်ထားပါ ...  
 ကြက်သွန်နီ အလုံးကြီးတစ်လုံးလောက်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ ...  
 ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာလောက် ညက်ညက်ထောင်းထားပါ ...  
 ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးကြီး ၅လုံးလောက် လှီးထားပါ ...  
 ငရုတ်သီးအစိမ်း ၃တောင်လောက်ထက်ခြမ်း ခြမ်းထားပါ ...  
 နံနံပင် ၃-၄ပင် ထက်ပိုင်းချိုးထားပါ ...  
 ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် ဟင်းချိုသောက်ဖွန်းနဲ့တစ်ဖွန်း ...

ဆီ ဖွန်းကြီး ၁ဖွန်းခွဲလောက်ကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ ...  
 ဆီကျက်ရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်နီတွေထည့်ပါ ...  
 ကြက်သွန်နီနွမ်းရင် ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားတာလေးတွေပါရောပြီး ဆီသတ်ပါ ...  
 ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး မွေးလာရင် မီးနည်းနည်းလျှော့ပြီး ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပါ ... ငရုတ်သီးမတူးခင်  
 ခရမ်းချဉ်သီးလှီးထားတာလေးတွေထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းလာရင် နွားနို့ခဲလေးတွေထည့်၊ ငန်ပြာရည်၊ ဆား၊  
 အချိုမှုန့် သင့်သလိုထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်ထဲမှာ နွားနို့ခဲလေးတွေ မြှတ်အောင်အသာလေးမွှေပေးပါ ...  
 ရေခမ်းပြီး ဆီသံဖျစ်ဖျစ်ကြားရင် ခုနကနွားနို့အရည်နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နွားနို့ခဲလေးတွေထဲ ဆားအချိုမှုန့်  
 ဝင်သွားအောင် ၅မိနစ်လောက် ထပ်ထည့်ပါ ...ရေခန်းခါနီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်း ...နံနံပင်လေး အပေါ်ကအုပ်  
 ပြီးချလိုရပါပြီ ...

နွားနို့ချက်

နွားနို့ချက်ကတော့ နွားနို့ကို မခဲပဲနဲ့ ရေခန်းတဲ့အထိ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ကျိုပြီးမှ ဟင်းပြန်ချက်တာပါ ... နွားနို့ကို  
 ရေခန်းတဲ့အထိကြိုလိုက်တော့ ထောပတ်လိုဆီတွေပါထွက်လာပြီး စားရတာလည်း ချိုချိုလေးပါ ... နွားနို့က  
 အဖြူညစ်ရောင် အဖတ်အဖတ်ကလေးနဲ့ ရေစပ်စပ် ဆီစပ်စပ်ကလေးနဲ့ပါ ... အညာဖက်တွေမှာ  
 အိမ်လည်ရောင်တဲ့ ခေါင်းရွက်ဈေးသည်လေးတွေ နွားနို့ချက်ဆို လိုက်အော်ရောင်းတာ ကြားဘူးမှာပါ ...  
 ဟင်းချက်တာကလည်း အပေါ်ကအတိုင်းအတူတူပါပဲ ... နွားနို့ခဲနေရာမှာ နွားနို့ချက် ထည့်တာပဲကွာပါတယ်  
 ... ခရမ်းချဉ်သီးလေး လျှော့ထည့်ပါ ...သူကနည်းနည်းအချိုဓာတ်ပါတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းမထည့်နဲ့ပေါ့  
 ...နွားနို့ခဲကဆီမိပြီး နွားနို့ချက်ကတော့ နည်းနည်းချိုပါတယ် ...မဆွိတိကတော့ အရသာ တစ်မျိုးစီမို့ ၂မျိုးလုံး  
 ကြိုက်ပါတယ် ...

Comment by Sweetee : နွားနို့ခဲနဲ့ cheeseလုံးဝမတူပါရှင် ... ကျွန်မလည်း စလုံးရောက်ခါစက  
 စားချင်လွန်းလို့ နွားနို့ခဲနဲ့တူတဲ့ cheese တွေကို နွားနို့ခဲအောက်မေ့လို့ ချက်စားဘူးပါတယ် ...  
 ကျွန်မတွေ့ဘူးတဲ့ cheese တွေအကုန်လုံး အပူနဲ့တွေ့ရင် အရည်ပျော်သွားပါသရှင် ... မြန်မာပြည်မှာတွေ့ရတဲ့  
 နွားနို့ခဲက အပူနဲ့တွေ့ရင် မပျော်သွားပါ... မြန်မာနိုင်ငံကလွဲပြီး တစ်ခြားနိုင်ငံတွေမှာ နွားနို့ခဲ မတွေ့ဘူးသေးပါ  
 ... တွေဖူးသူများ လက်တုံ့ကြပါဦး။

Comment by Ladycupid: ကုလားဆိုင် ချစ်တီးဆိုင်တွေမှာရနိုင်ပါတယ် မဆွိတိရေ၊  
 ယိုးဒယားမှာတော့ ရတယ်၊ သူတို့ဟင်းမှာလည်း ကုလားဒိန်ခဲဟင်းက လူကြိုက်များတယ်၊  
 ကုလားဆိုင်တွေကလည်း နိုင်ငံတော်တော် များများမှာရှိတော့ မေးကြည့်ရင် ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်၊ ကုလားလိုခေါ်တဲ့  
 အခေါ်ဝေါ်ကိုတော့ သိတဲ့သူရှိရင်ပြောပြပါအုံး။ လေဒီလည်း အဲဒီဆိုင်ကိုရောက်ဖြစ်ရင် မေးပါဦးမယ်။



## ၁၅၁) ငါးနှပ်ဟင်းချက်နည်း - လေဒီကျမ်းပတ်

ငါးနှပ် အစိုကို သိတဲ့လူတွေရှားမယ်ထင်တယ်  
 ငါးနှပ်အစိုက တချို့အရပ်တွေမှာ အာဠိခြောက်လို့ခေါ်တဲ့ ငါးခြောက်ရဲ့ အစိမ်းပါ  
 သူက အစိုလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဆိုရင် အကောင်က ဂျယ်လီလိုပဲ အဖြူရောင် တုန်တုန်နဲ့ အခုဆို ရန်ကုန်က  
 ဈေးတွေမှာတောင်ရတတ်ပါတယ်  
 စားရမှန်း သိပ်မသိလို့လား မသိဘူး ဈေးပေါပါတယ်၊ တပိသာမှ ၁၅၀၀ ကျပ်ပဲပေးရပါတယ်၊  
 ရေများပြီးဂျယ်လီလို ငါးဖြစ်တဲ့အတွက် ၁ပိသာဆို သိပ်မရပါဘူး၊ ဟင်းစချက်ပါပြီ  
 ငါးနှပ် ၁ ပိသာ မရမ်းပြား ၁၀ ပြား ( ဟင်းချက်တဲ့ မရမ်းပြားကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ လွယ်လွယ်  
 ဝယ်လို့ရပါတယ်)  
 ငါးပိစိမ်းစား လက်တဆစ်  
 စပါးလင် ၃ ပင်  
 ဂျင်း လက်မလက်သည်းခွံလောက်  
 ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး  
 ကြက်သွန်ဖြူ ၁ လုံး  
 ရှမ်းနံနံ ၃ ပင်  
 ငရုတ်သီး ကုလားအော် ၅ တောင့်

ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင်ကိုရိပ်ရိပ်လှီး၊ ဂျင်းကိုပါးပါးလှီး၊ ကုလားအော်သီးတွေကို စုပြီး ညက်အောင်  
 ထောင်းရပါမယ်။

ပထမ ငါးနှပ်ကို ကိုင်ပြီး အတုံး လက်တဆစ်ခန့် စီတုံးထားပြီး ရေစစ်ထားပါမယ်။ အဲဒီအထဲကို ငါးပိ၊  
 မရမ်းပြားကိုခြေ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ရပါမယ်။

အဲဒီနယ်ထားတာကို အိုးအဖုံးကိုအုပ်ပြီး နည်းနည်းကျက်အောင် ၅ မိနစ်လောက်တည်လိုက်ပါ။ ဂျယ်လီလို  
 အကြည်ရောင်တွေ ငါးအသားမှာ အဖြူရောင်နောက်နောက် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ကြက်သွန်နီ ကို ထူထူလှီးပြီး  
 ထည့်လိုက်ပြီး အိုးကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှုပ်ပေးပါ။ မမွေ့ရပါဘူး၊ ကြေသွားမှာစိုးလို့ပါ။ ကြက်သွန်နီ နဲ့ပြီဆိုရင်  
 ရေကို လက် ၃ လုံးလောက်မြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ပွက်အောင်တည်ပါ။ အရမ်းပွက်လာရင် ပွက်နေတဲ့အပွက်ထဲကို  
 ဆီအစိမ်း စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်းလောက် လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးရင် ခုနကထောင်းထားတဲ့ စပါးလင်တို့  
 ငရုတ်သီးတို့ကို ထည့်လိုက်ပါ။ ခဏလောက်ပေးပွက်ပြီးရင် မြည်းကြည့်ပြီး၊ အနေတော်ဆိုတာနဲ့ ရှမ်းနံနံကို  
 ဓါးလေးနဲ့ ဓါးပြား ရိုက်ပြီး လက်တဆစ်လောက် ဖြတ်ပြီးအုပ်လိုက်ပါ။

ပြီးရင်ချက်ခြင်းမိမိပေါ်က ချလိုရပြီး သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။

သူက ချက်ခြင်းချက်၊ ချက်ခြင်းစားမှကောင်းပါတယ်။  
 အဲလိုသဘောမျိုးကို တခြားငါးတွေနဲ့လည်း ချက်စားလို့ရပါတယ်။  
 တချို့က ဆီသတ်ပြီးချက်ကြပေမယ့် တကယ့်မွန် အစစ်ဟင်းက ဆီကို အပွက်မှာထည့်ပါတယ်။  
 စားကောင်းကြပါစေ။

လေဒီ

%%%%%%%%



## ၁၅၂) အစာသိပ် - လေဒီကျမ်းပတ်စ်

မော်လမြိုင်မှ အစာသိပ်များလို့ ခေါင်းစဉ်တတ်ပါရစေ

### ၁) ပဲပြားအစာသိပ်

မော်လမြိုင်မှာတော့ ပဲပြားလေးတွေက ရန်ကုန်မှာရောင်းနေကျ ပဲပြားအဖြူရောင်တွေရဲ့ ၄ ပုံတပုံပဲရှိတယ်။ ပြီးတော့ အသားကကျစ်ပြီး အရောင်က အဝါရောင်ပါ။

အဲဒီပဲပြားမျိုးမရှိလည်း ပဲပြားအဖြူရောင်ကို အလယ်ကနေ ၂ ပိုင်းဖြစ်အောင် အလျားလိုက် လွှာလိုက်ပါ ပြီးမှ တြိဂံ အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ၊ ဆား နနွင်းနယ်၊ မီးအေးအေးနဲ့ နနွင်းကို ဆီသတ်ပြီး ကျွတ်အောင်ကြော်ပါ။

ပဲပြားကြော်လို့ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ ကြက်သွန်နီ ဆီချက် ချက်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော် ဖတ်ကို အဓိက ရအောင်များများ ကြော်ပါ။

ကြက်သွန်ကြော် ဆီချက်ပြီးရင် ခုနကြော်ထားတဲ့ ပဲပြားကို တြိဂံပုံမှာ အချွန်ကို အောက်ဘက်ထားလိုက်ပြီး အပေါ် ဘက် ကို အလျားလိုက် ခါးနဲ့ခွဲပါ။

အဲဒီအခါကြရင် ပဲပြားက အိပ်ကလေးလိုဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်

အဲဒီ ခါးနဲ့မြောင်းထားတဲ့ အတွင်းသားကို အချိုမှုန့်နဲ့ သုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်မှုန့်သိပ်ပါ။ ငန်ပြာရည် မန်ကျည်းရည်ကို ပုစွန်ခြောက်အပေါ်ဆမ်းလိုက်ပါ။ နောက်ဆုံးမှ ဆီချက်ဖတ်တွေကို အပေါ်ဆုံးမှာ နှိုင်းချင်း ထည့်ပြီး စားနိုင်ပါပြီ။

### ၂) ဘဲဥအစာသိပ်

ပဲပြား အစာသိပ်နဲ့ သဘောတရားအတူတူ ကို ဘဲဥကို ထက်ခြမ်းပြီး ပုစွန်ခြောက် ငန်ပြာရည် မန်ကျည်းရည် ဆီချက်ဖတ် နှိုင်းချင်း လုပ်စားလို့ရပါတယ်။

ပဲပြားကို သုပ်စားလည်းရ ရဲသားနဲ့ ဘာလို့ အလုပ် ရှုပ်ခဲပြီး ဘာလို့ အဲလိုလုပ်စားလည်းဆိုပြီးမေးစရာရှိပါတယ်။

မော်လမြိုင်က အစားဆိုတော့ အစားကို ပေါက်ပေါက်ရှာရှာလုပ်စားတတ်တဲ့ အတိုင်း 🍳

ဒါပေမဲ့ အစာသိပ်ကို လုပ်စားကြည့်ပါ။ ကြိုက်သွားပါလိမ့်မယ်

%%%%%%%%%



## ၁၅၃) ငရုတ်သီးအစာသွပ် - candellia

ဟိုတစ်နေ့က ငရုတ်သီးပွအစာသွပ်ဟင်းချက်တယ်။ ချက်ထဲမှာ ကိုကေမေးတုန်းက ချက်တတ်တယ် ဖြေခဲ့မိပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ အိမ်မှာခဏခဏစားဖူးတာကလွဲပြီး ကိုယ့်ဘာသာတစ်ခါမှမချက်ဖူးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခက်လွန်းလို့။ စားတတ်ရင် ချက်တတ်ရမှာပေါ့။ ဒါနဲ့ အမေ့ဩဝါဒနဲ့ မပျို နည်းနာ ခံယူပြီးချက်လိုက်ပါတယ်။

ငရုတ်သီးပွ (capsicum, chili pepper, red or green pepper, or sweet pepper) တစ်ထုပ် ဝယ်လိုက်တာ အရောင်စုံ ခြောက်လုံးပါလာတယ်။ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင် နဲ့ အစိမ်းရောင် တွေပါ။ ပုစွန်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဝက်သားနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အစာသွပ်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီနေ့ကတော့ ပုစွန်ဟင်းချက်မှာမို့လို့ ဝက်သားပဲသွပ်မယ်စိတ်ကူးပြီး တောက်တောက်စင်း ၅၀၀ ဂရမ် တစ်ဖူး ဝယ်လာလိုက်တယ်။

တောက်တောက်စင်းပြီးအသားထဲကို ဂျုံမှုန့်၊ ဖွန်းနဲ့ ၂ ဖွန်း၊ သကြား ဖွန်းဝက်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ခပ်များများ၊ ကြက်ဥနစ်လုံးကိုပုဂံလုံးတစ်ခုမှာ ခေါက်ပြီး ဝက်သားထဲလောင်းထည့်၊ ဂျင်းကတော့ ဂျင်းမှုန့်ပုလင်းထဲက၊ ဆား သင့်ရုံ၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို ဘလန်ဒါနဲ့ကြိတ်ပြီး တစ်ဝက်ကိုထည့် တစ်ဝက်ချန်ထား၊ ပြီးတော့ သမသွားအောင် ခက်ရင်းတစ်ချောင်းနဲ့ မွှေလိုက်ပါတယ်။

ရေဆေးထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေကို ထိပ်အညှာကနေ ခါးဦးချွန်လေးနဲ့ ဝိုက်လှီးလိုက်တော့ အထဲက အစေ့တွေ ထုတ်လို့ရသွားတယ်။ အစေ့တွေကို ပြောင်စင်အောင်ခါးလေးနဲ့ ခြစ်ထုတ်၊ အခွံတွေလည်းမပေါက်အောင် သတိထားရသေးတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ဝက်သားနယ်ထားတာတွေကို စားပွဲတင်ဖွန်းသေးနဲ့ဖိထည့်ပါတယ်။ မပျိုကတော့ ဖွဖွလေးနဲ့ တစ်ဝက်လောက်စီသာထည့်လို့ ဆိုပေမယ့် ဖိသိပ်ပြီး အပြည့်စီ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ငရုတ်သီးခြောက်လုံး အစာသွပ်လိုက်တာ ဝက်သား ဖူးတစ်ဝက်ကျော်ကျော် သုံးပုံနှစ်ပုံလောက် ကုန်သွားရောပါ။

ဒယ်အိုးထဲကို ဟင်းချက်ဖွန်းကြီးနဲ့ တစ်ဖွန်းနဲ့တစ်ဝက် ဆီ ထည့်ပြီး အပူပေးပါတယ်။ ဆီကျက်တော့ တစ်ဝက်ဖယ်ထားတဲ့ ကြည်သွန်ဖြူတွေကို ရွှေညိုရောင်သန်းသည်အထိ ထည့်ကြော်လိုက်တယ်။ အချိုချက်မှာ ဖြစ်လို့ ခရုဆီ နှစ်ဖွန်းကို ရေနဲ့ဖျော်ပြီး လောင်းထည့်လိုက်ပါတယ်။ (အရောင်လေးနဲ့ချက်ချင်ရင်တော့ ဆီသတ်တဲ့အခါ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်နည်းနည်း ထည့်လိုက်ပါ။) ပွက်တော့ ငရုတ်သီးအစာသွပ်တွေကို ဒယ်အိုးထဲမှာ စီထည့်ထားလိုက်ပြီး မီးလျှော့လိုက်ပါတယ်။

အထဲက အစာတွေက အစိမ်းတွေထည့်ထားတာဖြစ်လို့ မကျက်မှာကိုတော့ စိတ်သိပ်မပူပါဘူး။ ကိုအုန်းပြောသလို နောက်ဆုံး မကောင်းလွင့်ပစ်လည်းရတာပဲလေ။ စထည့်ထည့်ခြင်းမှာ ဖောက်ထားတဲ့ အညှာဖက်ခြမ်းကနေ ဒယ်အိုးထဲကိုမှောက်လျက်ထားတာပါ။ ခဏကြာတော့ တစ်လုံးချင်းစီ ဘေးဘက်ကို လှန်လိုက်ပါတယ်။ ၁၀ မိနစ်လောက်နေရင် နောက်တစ်ဖက်ခြမ်းကို ထပ်လှန်ပါတယ်။ ရေနည်းနည်းလိုမယ်ထင်ရင် နည်းနည်းချင်း ထပ်ထည့်ပေးလိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးတွေက တော်ရုံတန်ရုံနဲ့ အရည်ပျော်မကျသွားပဲ အချက်ခံပါတယ်။ မိနစ် ၂၀ ကျော်လောက်ကြာရင် ငရုတ်သီးအပြင်သားတွေက ကျက်ပြီးနူးညံ့လာရင် ချလိုက်လို့ရပါပြီ။ ငရုတ်သီးတွေ အရမ်းနူးကုန်တဲ့အထိ မထားပါနဲ့။

အထဲက ဝက်သားတွေက အပြင်ထွက်မကျလာပဲ အထဲမှာပဲရှိနေပါတယ်။ ဝက်သားပေါင်းလေး လိုဖြစ်ပြီး စားလို့ကောင်းသလို အပြင်ကငရုတ်သီးခွံကလည်းတော်တော်ချိုပါတယ်။



နောက်တစ်ခု လုပ်တာက ဝက်နားရွက်သုပ်ပါ။ တရုတ်ဆိုင်က ဝက်နားရွက်တစ်ထုပ်ဝယ်လာတာ ဘာမှမလုပ်ပဲ ဖရီဇာထဲ ထည့်ထားတာကြာပြီ။ ဒါနဲ့ မပျိုကို ဘယ်လိုသုပ်ရမလဲမေးတော့ ဒီလိုသုပ် ဆိုလို့သုပ်လိုက်တာ တော်တော်ကောင်းတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဝက်နားရွက်ကကျက်ထားပြီးသားညိုညိုလေးပါ။ သူ့ကိုပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီက အလုံးကြီးနေတော့တစ်ဝက်ကို ပါးပါးလှီးရစေမိထား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃မြွှာလောက်ကို ညက်အောင်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်အနည်းငယ်ကို ရေလေးနဲ့ဖျော်ပြီး ဆီပူတစ်ဇွန်းထဲမှာ ထည့်ဆီသတ်၊ ပြီးတော့အားလုံးကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာထည့်၊ တရုတ် ငရုတ်ဆီနီနီတွေပါထည့်၊ သံပုရာသီးညှစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှစ်တောင့်လောက် စွေစွေလေးတွေလှီး၊ သခွားသီးရှိရင် ရှည်ရှည်လေးတွေလှီးထည့်၊ ငန်ပြာရည် နည်းနည်း၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်း၊ နံနံပင် တို့နဲ့ သုပ်လိုက်တဲ့အခါ ဝက်နားရွက်သုပ်က စားလို့ကောင်းမှကောင်းပါ။ ဪ မေ့လို့။ ခရုဆီနဲ့ကော်မှုန့်ကို ရေနည်းနည်းနဲ့ဖျော်၊ မိုက်ကရိုဝေဖ်ထဲမှာ ၁၅ စက္ကန့်လောက်အပူပေးပြီး ထည့်သုပ်ထားပါတယ်။

Comment by **Botchan** :

ငရုတ်သီးအစာသွပ်က ကျွန်တော်တို့ကတော့ ငါးရဲ့ ငါးစူ ကို အစိမ်းကို အသားလွှာ အရိုးထွင်ပြီး သွပ်တယ်။ ချက်နည်းကတော့ ဖယောင်းပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ဂျုံမှုန့်အစား ပြောင်းမှုန့်သုံးတယ်။ ငါးကို ချက်ရတာ အလုပ် တော်တော်လက်ဝင်တယ်ဆိုရင် ပုစွန်ကို နပ်နပ်စဉ်းပြီးချက်စားဗျာ။ ငရုတ်သီးမှာ ရှိတဲ့ သူ့ပင်ကိုယ်အနံ့က ပင်လယ်စာနဲ့ ပိုလိုက်သလားလို့ပါ။

%%%%%%%%%

## ၁၅၄) Fried Crab Meat - thuyalin2006

- Pure Crab Meat
- 2 eggs
- a little bit of salts and seasoning
- flour powder(2&3 table spoons)

How to fry..

very easy...mix well all of them in a bowl and fry...Served with Coffee or Green Tea..Enjoy..☺☺



%%%%%%%%%



## ၁၅၅) ရခိုင်ငါးဖယ်ထုပ်ဆီပြန် - မေမြို့သူ

ဒီနေ့ ထူးထူးဆန်းဆန်းဟင်းချက်စားတာမို့ ကျမ်းပစ်များကိုလဲမျှလိုက်ပါတယ်။ ရခိုင်ငါးဖယ်ထုပ်ဆီပြန်ပါ။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ငါးဖယ်အကောင်လိုက် - ၄၀ သား

ဆီ - ၁၀ သားခန့်

ကြက်သွန်နီ ၊ ဖြူ နဲ့ နံနံပင်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁) ငါးဖယ်အကောင်လိုက်ကို အကြေးခွံထိုးပြီး အကောင်လိုက် စဉ်းနီတုံးပေါ်တင်ကာ ငရုတ်ကျည်မွှေနှင့် တစ်ကောင်လုံး ထုပါ။ ရေဆေးပြီး အရည်စစ်ထားပါ။
- ၂) ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူများကိုထောင်းပါ။
- ၃) ဆီကျက်အောင် ချက်ပြီး ငရုတ်သီးထောင်းကို ဆီသတ်၊ နနွင်း၊ ဆားထည့်၊ အနံ့မွှေးလာလျှင် ထုထားသော ငါးဖယ်အကောင်များ ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၄) အသားကျက်လာလျှင် မန့်ကျည်းမှည့်ဖျော်ထည့်ပါ။ ဆီပြန်အောင်ထားပါ။
- ၅) ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်အုပ်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

၀%၀%၀%၀%၀%၀%၀%

## ၁၅၆) ဘဲဥပေါင်းချက်နည်း - အန်တိုနီအမ်

ဘဲဥစားမလောက် အရေအတွက်ကို ဆား၊ သကြားသင့် ရုံထည့်ခေါက်။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထည့်၊ ရောမွှေ။ ပြီးရင် အဖုံးပါတဲ့ စတီးဗူးထဲထည့်။ အဖုံးလုံအောင်ပိတ်။ အိုးကြီးကြီးတစ်ခုထဲမှာ ရေကို စတီးဗူး တစ်ဝက် ကျော်ကျော် မြုပ်လောက်အောင် တည့်ပြီး အငွေ့ထွက်အောင်တည့်။ အငွေ့ထွက်ရင် စတီးဗူးထည့်ပြီး အိုးအဖုံး ပြန်ပိတ်ထားပါ။ (၄၅) မိနစ်လောက်ဆို အိုးကပဲ။ အနုစ်အတွက်ကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး ၃၊ ၄ လုံးလောက်နဲ့ ကြက်သွန်နီ (၂) လုံးလောက်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆား၊ သကြား၊ နနွင်း၊ အရောင်တင်မှုန့်နဲ့ ရောချက်လိုက်။ အနံ့ပိုမွှေးချင်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးကြေတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်မြွှာနှစ်မြွှာလောက်ကို ခြေထည့်။ ပြီးရင်ပေါင်းထားတဲ့ ဘဲဥနဲ့သမ။ ရှယ်ပဲ။ 🍲

၀%၀%၀%၀%၀%၀%၀%




## ၁၅၇) ထမင်းပေါင်းချက်နည်း (အော်ပွန်) - VitC

အော်ပွန်လို့ခေါ်တဲ့ ထမင်းပေါင်းချက်နည်းလေး ပြောပြချင်ပါတယ်။ မြန်မာအစာမဟုတ်ပေမဲ့ ဒီမှာပဲ တင်ခဲ့လိုက်တော့မယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ဆန်
- ပိန်းဥ
- ပုစွန်ခြောက်
- ပုစွန်ငန်ပြာရည်
- ပဲငန်ပြာရည်အနောက်
- မှိုခြောက်
- ဂေါ်ဖီထုပ်

ပထမဆုံးဆန်ကိုရေဆေးထားပါမယ်။ ပြီးရင်ပိန်းဥတစ်လုံး ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ချက်မဲ့ ထမင်းပေါ်မူတည်ပြီး ပိန်းဥကို ထည့်လို့ရပါတယ်။ ပိန်းဥသိပ်များရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ စိစိကတော့ (၂) ယောက်စာဆန်ကို ပိန်းဥတစ်လုံး ထည့်ပါတယ်။ ပိန်းဥကို အနေတော် အရွယ်လေးတွေ စိတ်ထားပါ။ မှိုခြောက်ကို အရင်ရေစိမ်ထားပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပါ။ ဒီမှာကတော့ မှိုခြောက်လို့မျိုး မှိုကို အစိုရှိတာမို့ စိမ်စရာမလိုပါဘူး။ မှိုခြောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ကြိုတင်ရေစိမ်ထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကို ရေနဲ့ဖျော်ထားပေးပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အနေတော်လောက်လှီးပြီး လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ယူပါ။ အရွက်သိပ်များရင်စားလို့မကောင်းပါဘူး။ ပြီးရင် ဇေယျာတစ်ခုထဲမှာ ဆန် ပိန်းဥ မှိုခြောက် ဂေါ်ဖီတို့ကို ပဲငန်ပြာရည်အနောက် ဆား ဟင်းချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ရင်တော့ လျှပ်စစ်ထမင်းအိုးထဲ ဆီနည်းနည်းထည့်ပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူခါးပြားရိုက် (၂) ဥလောက် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်၊ ပုစွန်ငန်ပြာရည်ပါရောဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ပဲငန်ပြာရည်အကြည် အနောက်တို့နဲ့နယ်ထားတဲ့ ဆန်၊ ပိန်းဥ၊ မှိုခြောက်၊ ဂေါ်ဖီတို့ကို ထမင်းအိုးထဲ ထည့်ပြီး ခါတိုင်းထမင်းချက်သလိုပဲ ရေချိန်ထည့်ပြီး ချက်လိုက်ပါ။ ထမင်းအိုးခလုတ်တက်ရင်တော့ အရသာရှိတဲ့ အော်ပွန်ရပါပြီ။

ပြီးရင်တော့ ဝက်သားတုတ်ထိုးလေးတွေကို ခပ်ပါးပါးလေး ညှပ်ပြီး ဝက်သားတုတ်ထိုးအရည်နဲ့ အချဉ်ရည်နဲ့ စားလို့ရပါတယ်။ ဝက်သားတုတ်ထိုးလုပ်ရတာ လက်ဝင်ရင်လည်း ဒီအတိုင်း အချဉ်ရည်နဲ့ စားလို့ရပါတယ်။ ဒီနေ့ချက်စားတာ သတိရလို့တင်ပေးလိုက်တာ စားလို့ကောင်းမှကောင်းပဲ။ ဟီး ဟီး 

%%%%%%%%%





## ၁၅၈) ငှက်ပျောဖူးကြော် - လေဒီကျမ်းပတ်စ်

လိုအပ်တာတွေကတော့

ငှက်ပျောဖူး (၂) ဖူး

ပုစွန်ခြောက် ထောင်းပြီးသား လက်တစ်ဆုပ်လောက်

စိမ်းစားငါးပိ

ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်

စပါးလင် (၂) ပင်

- ၁) ငှက်ပျောဖူးကို အနီရောင်အခွံတွေ ကုန်တဲ့အထိ ခွာပစ်ရပါမယ်။ အဖြူရောင်အတွင်းသားတွေကြီးပဲကျန်ရင် ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ပါးပါးရိတ်ရိတ်လေးလှီးပါ။ မလှီးခင်မှာ ရေဇလုံတခုထဲမှာ ဆားနဲ့ နနွင်းကို ထည့်ထားပြီး၊ လှီးပြီးသမျှ ငှက်ပျောဖူးကို အဲဒီ ဆားနနွင်းရေထဲ စိမ်ထားပါ။
- ၂) ငှက်ပျောပင်လှီးသလိုပဲ မမည်းသွားအောင် စိမ်တာပါ။
- ၃) ကြက်သွန်ဖြူနီ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ကို ဟင်းချက်နစ် ထောင်းပါ။
- ၄) ပြီးရင် ခုနက လှီးထားတဲ့ ငှက်ပျောဖူးကိုဆယ်ပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်၊ ထောင်းထားတဲ့ ဟင်းအနှစ်၊ ငါးပိလေး လက်မပြားလောက်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆီထည့်ပြီး နယ်ပါ။
- ၅) လက်နဲ့ သေချာနယ်ပါ။ ပြီးရင်မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး အုပ်ထားလိုက်ပါ။
- ၆) ဆီသံဖြစ်ဖြစ် မြည်ပြီဆိုရင် (၂) မိနစ်လောက် ဆီပြန်အောင်မွှေပေးပါ။
- ၇) ဆီပြန်ပြီဆိုရင် ရေလေးစပ်စပ်ထည့်ပြီးထပ်အုပ်ထားပါ။
- ၈) နောက်တကြိမ်ဆီပြန်ခါနီးမှာ စပါးလင်ကို လက်တစ်ဆစ်လောက်ဖြတ်၊ ထုပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ ဆီပြန်ရင် ငှက်ပျောဖူး အဆိမ့်ကြော်ရပါပြီ။
- ၉) အချဉ်ကြော်စားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ငါးပိနည်းနည်း ကဲထည့်ပြီး ဆီဒုတိယအကြိမ်ပြန်မှ မန်ကျည်းရည် အုပ်ပါ။

ထမင်းပူပူလေးနဲ့စားရင် သူ့တစ်မျိုးတည်းတောင် ဟင်း ဖြစ်ပါတယ်။

%%%%%%%%%



## ၁၅၉) မပို တို့ဟူး (Ma Po Tofu) - sweetee

အသားအကြေးနဲ့ ပဲပြားဟင်း

ဒီနေ့တော့ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးဆိုတော့ မဆွိတီတို့ တရုတ်စာလေး ချက်စားကြဖို့ပါ ... Ma Po Tofu တဲ့ ... မဆွိတီ တရုတ်ဆိုင်တွေမှာပဲ စားဘူးခဲ့တာပါ ...ကြိုက်လို့ အခုအိမ်မှာ လက်တည့်စမ်းမလို့ပေါ့ ... လိုအပ်တာတွေက

- ၁) ဝက်သား (သို့) ကြက်သား (သို့) အမဲသားအကြေး ၂၀၀ ဂရမ်
- ၂) တို့ဟူး (bean culf) ၂၀၀ ဂရမ်၊ လေးထောင့်အတုံးလေးတွေ တုံးထားပါ
- ၃) Chili Bean sauce ၂စွန်း (ပုံမှာ ကြည့်ပါ)
- ၄) ပဲဆီ ၃စွန်း
- ၅) ပဲငန့်ပြာရည် အကြည်ရေ ၁စွန်း
- ၆) သကြားစွန်းတစ်ဝက်
- ၇) ငရုတ်ကောင်း မညက်တညက်အနည်းငယ် (black papper)
- ၈) ငရုတ်သီးစိမ်း အနီရောင် ၃-၄တောင့်
- ၉) အသားပြုတ်ရည် -ကြက်ပြုတ်ရည် (သို့) ဝက် ရိုးပြုတ်ရေ သင့်သလို (chicken stock ဆိုလည်းရမယ်နဲ့တူပါတယ်)
- ၁၀) ပြောင်းဖူးမှုန့် (corn flour) သင့်သလို ရေဖျော်ထားပါ။
- ၁၁) ကြက်သွန်မြိတ် တစ်လက်မလောက်အရှည်လေးတွေ လှီးထားပါ။





အပေါ်ကပစ္စည်းလေးတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆို ချက်ပုံနည်းအဆင့်ဆင့်က

- ၁) ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ပူလာလျှင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် အသားအကြွေလေးတွေကိုကြော်ပါ။ အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ။
- ၂) အသားလေးတွေ အပြင်က အနည်းငယ်ညှိလျှင် မီးနည်းနည်းလျော့၍အသားလေးတွေ ဘေးကပ်ပြီး အလယ်ဆီစုနေတဲ့နေရာကို Chili Bean sauce ထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀လောက်မွှေပေးပါ ... ဆီကအနီရောင် ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ် ...
- ၃) ငရုတ်ကောင်းနဲ့ ငရုတ်သီး အနီလေးတွေထည့်ပြီး စက္ကန့် ၃၀လောက်ဆက်မွှေပေးပါ ... အနံ့လေးတော်တော်မွှေးလာပါလိမ့်မယ်။
- ၄) အသားပြုတ်ရည်ရယ်၊ တို့ဟူးလှီးထားတာလေးရယ်ဖြေးဖြေးရောထည့်ပါ။ သိပ်ကြမ်းကြမ်းမမွှေပါနှင့်။ တို့ဟူးများ ကြေမည်စိုးရပါသည် ၊ ဟင်းအိုးကို ကိုင်းကကိုင်းပြီး အပေါ်အောက် လှုပ်ပေးပါက ပိုကောင်းပါမည်။
- ၅) သကြားနဲ့ ပဲငန်ပြာရည် အကြည်ရည်ကို ထည့်ပြီး မီးသေးသေးနှင့် ၅မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ၆) ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အပျစ်အကျကိုလိုက်ပြီး ပြောင်းမှုန့်ရေဖျော်ကို ကြည့်ထည့်ပါ။ မီးကို နည်းနည်းပြန်မြှင့်ပါ။
- ၇) အရည်နည်းနည်းဖြစ်လာရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အပျစ်အကျရပြီဆို အပေါ့အငန်မြည်း၊ လိုတာထပ်ထည့် ကြက်သွန်မြိတ်လေး အပေါ်ကခတ်ပြီးချလိုရပါပြီ။ သူကအနှစ်ကလေးနဲ့ ပျစ်ပျစ်လေးဆိုတော့ တစ်ခြား ကန်စွန်းရွက်ကြော်လို ကိုက်လံကြော်လို အရွက်ကြော်နဲ့ ပိုလိုက်ပါမယ် ... အင်တာနက်က ပုံလေးတွေတွေ့လို့တင်ပေးလိုက်ပါတယ် ...



%%%%%%%%%



## ၁၆၀) တိုဟူးပျော့ချက်နည်း - ဘော့ကျန်

တိုဟူးပျော့ လိုဆိုလိုက်တာက ဂျပန်ပဲပြား (ကိနုတိုးဖု) ကိုပြောတာ လို့ထင်ပါတယ်။ ဂျပန်ပဲပြား (၂) မျိုးရှိပါတယ်။ မဲန်း ရယ် ကိနုရယ်။ ပုံမှန် အတုံးကလေးနဲ့ တိုဟူး (ပဲပြား) ရယ်၊ ပလပ်စတစ်အိတ်လုံးတုံးတုံးလေး ထည့်ထားတာရယ်ပါ။ ပုံမှန် လေးထောင့် အတုံးကလေးကို မဲန်း (ဝါဂွမ်း) တိုဟူးလို့ခေါ်ပြီး ပလပ်စတစ်အိတ်လုံးတုံးတုံးလေးကို ကိနု (ပိုး) တိုဟူးလို့ခေါ်ပါတယ်။

အရင်ဆုံးလှီးနည်းက စပြောပါမယ်။ ကြွေလွယ်လွန်းလို့ပါ။ မကြွေအောင်လှီးနည်းက အဲဒီ ပလပ်စတစ်အိတ်ရည်ကလေးကို စဉ့်နီတုံးပေါ်တုံးလုံးတင်၊ ဓါးထက်ထက်နဲ့ ဓါးလယ်ကပိုင်းပါ။ ပြီးရင် အစ နှစ်ဘက်က ကိုင်ပြီး ပလပ်စတစ်အိတ်ကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။ (၂) ပိုင်းဖြစ်နေတဲ့ တိုဟူးကို အဆင်ပြေသလို ထပ်ပိုင်းလိုက်ပါ။ ဒါ မကြွေအောင်လှီးနည်းပါ။

ဘိုစားပဲသီး၊ (သို့) ရွှေပဲသီးကို သင့်တော်ရုံ အရှည်ကလေးတွေတုံး၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ပူလာတာနဲ့ ပဲသီးထည့်၊ အိုးကင်းတိုက်၊ ဆီနည်းလေးကောင်းလေ၊ ရေနည်းနည်းထည့် (နည်းနည်းကလေးပဲ ထည့်နော်) ၊ အရောင်ကလေး စိမ်းလာတာနဲ့ ပန်းကန်ထဲထည့်ထား။

ကြက်သွန်ဖြူ (၄)ဥ (၅) ဥခန့်၊ ဓါးပြားရိုက်။ စောစောက ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်။ ဆီမပူခင် ကြက်သွန်ဖြူဓါးပြားရိုက်ထည့်၊ ခရုဆီထည့်၊ မွှေ၊ ဆီသံမည်လာရင် စောစောကလှီးထားတဲ့ ပဲပြားထည့်၊ ကြက်ပြုတ်ရည် (ဒါမှမဟုတ်) အသားပြုတ်ရည်တစ်ခုခု ရှိရင်ထည့်၊ အရှည်ကလေးကျန်ပစေ။ ဆား၊ သကြား၊ သင့်ရုံထည့်၍ စောစောက ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ထားတဲ့ ပဲသီးကြော်ပေါ် လောင်းချလိုက်။ ( ကျွန်တော်တို့က ချေးများတော့ မကြွေအောင်လှီးထားတဲ့ တိုဟူးပျော့ကို မကြွေအောင်မွှေထားမှ ကြိုက်တယ်။ မွှေပါဆိုတာ ယောင်းမ မကိုင်ပါနဲ့။ sauce pan ကို ကိုင်ပြီး လှုပ်လှုပ်ပေးပါ။ )


ပူပူလေး စား။

%%%%%%%%%



## ၁၆၁) ဘဲဥလိပ်ခရမ်းချဉ်သီးနှပ် - ဘော့ကျန်

Originally Posted by **naythawtar** ✎

ဘဲဥနဲ့ ချက်လို့ ရသမျှ..မစကြပါ.. 

ဘဲဥနဲ့ ချက်လို့ရသမျှမစကြပါဆိုတော့ကား ဘဲဥကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်လုပ်စားချင်ပုံရတယ်။ ဒါကြောင့် အားအားယားယားချက်ချင်ကြသူများအတွက် ဘဲဥလိပ်ခရမ်းချဉ်သီးနှပ်ပါ။

လူ (၄) ဦးစာအတွက်

ဘဲဥ (၈) လုံးကို အနှစ်မကွဲအောင် ခွဲလိုက်ပြီး ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဘဲဥခွံအခြမ်းဖြင့် အနှစ်များကို ခပ်ထုတ်၍ နောက်ထပ် ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပါ။

ဆား သင့်ရုံ အကာရည်ထဲထည့်၍ ခေါက်ပါ။

ဆား၊ ငန်ပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့် သင့်ရုံ အနည်းငယ်စီ အနှစ်များထဲထည့်၍ ခေါက်ပါ။

ဒယ်အိုးပြန်ပြန်ကြီးကြီး Fry Pan ကို မီးဖိုပေါ်တင်။ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနဲ့ အပူပေးပါ။ အဲဒီဒယ်ပြန်ပြန်မရှိရင် ဘန်းကျော်မှာဆိုရင်တော့ ဒန်အိုးအဖုံးကြီးကြီး ကိုသုံးပါ။

ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ဒယ်အိုးတစ်ခုလုံးနဲ့နေအောင် လက်ကိုင်ကနေကိုင်ရင်း စောင်းလိုက်ငဲ့လိုက်လုပ်ပါ။

ဆီအနံ့လေးထွက်လာရင် စောစောခေါက်ထားတဲ့ အကာရည်ကို လောင်းလိုက်ပါ။ ပါးပါးလေးနဲ့ပြန်သွားအောင် ဒယ်အိုး (သို့) ဒန်အိုးအဖုံးကို ကိုင်၍ ဘယ်သာစောင်းငဲ့ပေးပါ။ ယောက်မ စသည်နဲ့ မွေစရာလုံးဝမလိုအပ်ပါ။ အကာရည် အကြောလေးတင်းလာရုံနဲ့ အနှစ်ရည်ကိုလောင်းလိုက်ပါ။ မီးကို လိုသလို လျှော့ပါ။ မီးလျှော့လေ ကောင်းလေ။ အနှစ်ရည်လည်း အနားတွေတင်းလာပြီဆိုရင် လိပ်လိုက်ပါ။ လူသိပ်များလို့ ဘဲဥသိပ်များရင် (၂) ခါ (၃) ခါ ခွဲ၍ လိပ်ပါ။ တစ်ခါတည်းလုပ်လိုက်ရင် သိပ်ထူသွားပြီးလိပ်ရခက်တယ်။ ခွဲလိပ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

ပြီးရင် အဲဒီအလိပ်ရှည်ရှည်ကလေးကို စဉ့်နီတုံးပေါ်တင်။ (၁) လက်မလောက် အတုံးကလေးတွေ ကွင်းလိုက်ပါ။ ဘဲဥက အဖြူတစ်ရစ် အဝါတစ်ရစ်နဲ့ လှတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီး (၃) လုံးလောက်ကို အတုံးကလေးတွေတုံးပါ။

ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့် နဲ့ ဆီသပ်။ ငရုတ်သီးလှော်နဲ့လေး သင်းလာရင် ငန်ပြာရည် ၁ဇွန်းလောက်ထည့်။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်။ မွှေပါ။ ရေ လကဖဘက်ရည်ပန်းကန် ၂လုံးလောက် ထည့်ပါ။ အဖုံးခဏအုပ်ထား။ ရေဆူလာရင် ဆား/သကြားထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထား။ ရေအနေတော်လောက် အကျန် ( ကိုယ်ကြိုက်သလောက်ကျန်ပစေ၊ ) ရပြီဆိုရင် စောစောက ဘဲဥလိပ်ထည့်ပါ။

ဘဲဥလိပ်က ပြန်သွားကြေသွားတတ်တယ်။ မွှေရင် အသာကလေး မွှေ။

နံ့ပြီဆိုရင် ချလိုက်တော့ ။ စားလို့ရပြီ။ ပြောထားမယ်နော်။ အားအားယားယား ရှိမှချက်စား။ လက်ဝင်တယ်။

%%%%%%%%%



## ၁၆၂) ပဲပြားချဉ်စပ် - မချစ်စု

ပဲပြားချဉ်စပ် ဆိုလို့.. ဟိုနေ့က အိမ်ကညီမလေးတစ်ယောက်က ချက်စားလို့ သူချက်တာလေးကို အသေးစိတ်မဟုတ်တောင် အကြမ်းဖျင်းမှတ်မိသလောက် ရေးပေးလိုက်တယ်...

- ၁။ ပဲပြား (Beam Curd) ကိုအနေတော် လေးထောင့်တုံးလေး တုံးလိုက်ပါ။
- ၂။ ကော်မှုန့် နဲ့ Chili Sauce ကိုရေနည်းနည်းထည့်ပြီး မပျစ်မကျဖျော်ထားပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို အနေတော်လေး လှီးထားပါ။
- ၄။ ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပဲပြားကိုဆီနဲ့ ခဏလှိမ့်ပြီး အပေါ်ကနေဖျော်ထားတဲ့ ကော်ရည်ကို လောင်းထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းဆီထည့်ပြီး (၅) မိနစ်လောက်ထားလိုက်ပါ အိုးချကာနီးမှ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ထည့်လိုက်ပါ.. ချိုချဉ်စပ်လေး ပဲပြားကို စားရတာ တစ်မျိုးလေးပဲ.. တစ်ခါမှတော့ မစားဖူးရူး သူလုပ်ကျွေးမှ စားဖူးတာ.. 🍴

%%%%%%%%%

## ၁၆၃) မြိတ်ပုစွန်သုပ် - remembrance

ပုစွန်တွေကို အခွံနွှာ၊ ဟိုဟာထုတ်၊ ရေဆေးသန့်စင်ပြီးရင် ဆားကို ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ပေါ်မူတည်ပြီး ထည့်ပါ။ အားပါးတရနယ်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဒေါသထွက်နေတဲ့အချိန်ဆို ပိုကောင်းပါတယ်။ အငြိုးတကြီးကို နယ်ပစ်လိုက်ပါ။ 😊

ပြီးတော့ ရှလကာရည်မှာစိမ်ထားပါ။ ပုစွန်တွေကျက်ပြီး အနီရောင်ဖျော့ဖျော့သန်းတဲ့အထိစိမ်ရပါတယ်။ ပုစွန်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး တစ်နာရီကနေ သုံးနာရီလောက်ထိစိမ်ရတတ်ပါတယ်။ အနီရောင်ဖျော့လေးသန်းလာပြီဆိုရင် စိမ်ထားတဲ့ပုစွန်တွေကို ရှလကာရည်ကုန်အောင် ညှစ်ပစ်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်နဲ့ရောပါ။ အငန်လိုသေးရင် ဆားထပ်ထည့်ပါ။ ဆီလုံးဝမထည့်ပါဘူး။

ကြက်သားပြုတ်ရည်လေးကို ကြက်သွန်မြိတ်ခပ်လိုက်ပြီး ဟင်းချိုအနေနဲ့သောက်ရင် အဆင်ပြေပါတယ်။ သိသလောက်တော့ ဒါပါပဲ။ 🍴

မြိတ်ကအစားအစာလားတော့ အတိအကျမသိပါဘူးရှင်။ 🤔 သုပ်ကျွေးတဲ့သူက မြိတ်သုပ်လို့ပြောလို့ပါ။

%%%%%%%%%





## ၁၆၄) ဟန်နီချို အသုပ်စုံ - ဟန်နီချို

- (၁) သင်္ဘောသီး... ဂေါ်ဖီ.. ကိုခြစ်.. ကြက်သွန်နီ (နည်းနည်း) .. သခွါးသီး.. ပါးပါးလှီး...သပ်သပ်ဖယ်ထား  
 (၂) ခေါက်ဆွဲ.. ကြာဇံ ပြုတ်... ရေအေးလောင်း .. ကောထဲထည့်စစ်... ပဲငန်ပြာရည်လူးထား..  
 (၃) ပဲပင်ပေါက်ရေနွေးဖျော့.. စစ်ထား  
 (၄) ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ဆီချက် ချက်.. ဆီသပ်သပ်.. ကြက်သွန်ကြော်သပ်သပ်ခွဲထား...  
 (၅) ငရုတ်သီး (၃) တောင့်လောက်ကို Aluminium Foil နဲ့ထုတ်ပီး oven ထဲထည့်ဖုတ်.. ပြီး...  
 ပုစွန်ခြောက်ထောင်း... ငရုတ်သီးထောင်း..  
 (၆) ထမင်းနည်းနည်းကို ငရုတ်ဆီ..ဆား.. အချိုမှုန့်. ရောနယ်ပီး ထမင်းဆုတ်လုပ်ထား...  
 (၇) အာလူးပြုတ်.. အခွံခွာ.. ပါးပါးလှီးထား...  
 (၈) မန်ကျည်းသီး.. ရေနွေးနည်းနည်းထည့်.. microwave ထဲ (၃) မိနစ်လောက်ထည့်... ပြီးရင်  
 ငရုတ်ဆီထည့်.. ဆား..အချိုမှုန့်ထည့်.. ငရုတ်သီးစိမ်း.. နံနဲပင် ပါးပါးလှီးထည့်..  
 အချဉ်ရည် ရပီ...  
 (၉) စိတ်ရှည်သေးတယ်ဆိုရင်တော့ ပဲပြားကြော်.. သေးသေးလေးတွေညှပ်

အားလုံးစုံလောက်ပီဆိုရင်.. ဇလုံထဲမှာ..

ကြာဇံ၊ ခေါက်ဆွဲ.. လှီးထားတာအားလုံး.. ပဲပင်ပေါက်.. ပဲပြားကြော်.. ဆီချက်.. ပဲမှုန့်.. အချိုမှုန့်.  
 ငန်ပြာရည်.. ငရုတ်သီးမှုန့်.. ပုစွန်ခြောက်.. အာလူး.. အချဉ်ရေ.. ရောသမပြီးနယ်ပါ...  
 ချဉ် ငန် စပ် စိတ်တိုင်းကျ သုပ်စားလို့ရပါပီ...

ဘူးသီးနဲ့ကျွဲကြာဇံဟင်းခါး နဲ့ တွဲဖက်စားနိုင်ပါတယ်..

%%%%%%%%%

## ၁၆၅) ဆွေမျိုးမေ့ဝက်သားအချဉ်ချက်နည်း - AnthonyM

ပါဝင်ပစ္စည်း

- ၁။ မန်ကျည်းသီးအစိမ်း စားမလောက်  
 ၂။ ဝက်သား စားမလောက်  
 ၃။ မျှစ်ချဉ် စားမလောက်  
 ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်း (အစပ်ကြိုက်ရင်တော့ များများသာထည့်)

မန်ကျည်းသီးတွေရဲ့ အပေါ်ယံ အဝါရောင်အလွှာကို ဓါးနဲ့ခြစ်ထုတ်ပြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး  
 အတွင်းထဲမှာ အစေ့များထုတ်ပြစ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာချွေပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားသော  
 မန်ကျည်းသီးများနဲ့ ဘလန်ဒါထဲ ရောကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီးသား မန်ကျည်းသီးကို ဆား၊ ငါးပိ၊ သကြား  
 သင့်တော်ရုံထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ ဝက်သားထဲ ဆား၊ နနွင်း၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ သကြား  
 သင့်တော်ရုံထည့်ပြီး ကြိတ်ထားသော မန်ကျည်းသီးများနဲ့ သမအောင်ရောနယ်ပါ။ ဆီအနေတော်ထည့်ပြီး  
 တည်ပါ။ ဝက်သားအိုးပွက်လာလျှင် မျှစ်ချဉ်ထည့်ပါ။ ဝက်သားနူးလျှင်စားလို့ရပါပြီ။ ဆီပြန်စားခြင်ရင်တော့  
 ဆီပြန်တဲ့အထိအောင်တည်ပါ။

%%%%%%%%%





## ၁၆၆) ပြည်ကြီးငါး ချဉ်စပ်

- ဘော့ကျန်/မသိဘူး

မသိဘူးရဲ့ ချဉ်စပ်လုပ်နည်း

ချဉ်စပ်လုပ်နည်း သိသလောက်ကတော့ .... ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီး ရှာလကာရည်၊ ငန်ပြာရည်နည်းနည်းလေး၊ ပြီးတော့မှ သံပုရာရည်နိုင်နိုင်သုံးပြီး အချဉ်စပ်တာပဲလို့ ထင်တာပဲ ...နံနံပင်လေးလည်း အုပ်လိုက်ဦး ...ကောင်းမှကောင်းပဲ .. မစားရတာတော့ကြာပါပြီလေ ... 😊

ဘော့ကျန်ရဲ့ ကြော်နည်း

ပြည်ကြီးငါး ချဉ်စပ်ကတော့ အပေါ်မှာ ကိုမသိဘူးပြောတာနဲ့တင်လုံလောက်နေပါပြီ။ အဓိက ပြဿနာပေးမယ့် ကြော်ရန်ကြာချိန်ကို ပြောချင်ပါတယ်။

ငရုတ်သီးကတော့ အကြမ်းကြိတ်ထားတာရရင်ကောင်းမယ်။

ဆီထည့်၊ ငရုတ်အနှစ်ရည်ထည့် (ယိုးဒယားဆိုင်တွေမှာ အထုပ်နဲ့ ပုလင်းနဲ့ရောင်းတယ်။) ကြက်သွန်ဖြူကို ဓါးပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ကွဲလှီးထားတာထည့်။ ချင်းရည် နည်းနည်းညှစ်ထည့်။ ခြောက်လာပြီဆိုရင် ပြည်ကြီးငါးထည့်။ (ဒီအချိန်ကစပြီးလက်မြန်ရမယ်။) ရှာလကာရည်တစ်ဖွန်းထည့်။ ရှောက်ရည်ရရင် တစ်စိတ်လောက်ညှစ်ထည့်။ မွှေနေပါ။ အနံ့လေး မွှေးတက်လာရင် ချတော့ ။ မချခင်လေးမှာ ကြက်သွန်ဖြူ အမြိတ်ကို အရှည်ကလေးတွေ စဉ်းထားတာ ထည့်လိုက်ဦး။ ပုံမှန်အားဖြင့် ပြည်ကြီးငါးကို ထည့်လိုက်တဲ့အချိန်ကနေ တစ်မိနစ်နဲ့စက္ကန့်သုံးဆယ်မှာ ချနိုင်ရင် ပျော့ပျော့လေး ပေါ်ကြောတင်းစပြုကာစ တရုတ်ဆိုင်တွေက လက်ရာမျိုး နုနုကလေး စားလို့ကောင်းတယ်။ နှစ်မိနစ်ကနေ နှစ်မိနစ်သုံးဆယ်စက္ကန့်အတွင်းချနိုင်ရင် ယိုးဒယားဆိုင်လက်ရာလို နည်းနည်းမာစပြုတာရမယ်။ နှစ်မိနစ်သုံးဆယ်စက္ကန့်ကျော်မှသာ ချမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့် ဆရာသမားတစ်ယောက်ပြောဖူးတာ အမှိုက်ပုံးထဲ သွန်လိုက်ပါတော့တဲ့။ နိုင်ငံတကာမှာ ပြည်ကြီးငါးကို မီးဖိုပေါ်မှာ နှစ်မိနစ်စက္ကန့်သုံးဆယ်ထက် ပိုမတင်ကြပါ။ ဒီအချိန်က ပြည်ကြီးငါးက အခန်းအပူချိန်မှာ ရှိနေချိန်မှာရယ် မီးဖိုက ၃၅၀၀ kcal ဂီတ်ဆုံးထိ ပြင်းထားချိန်မှာ ပြောတာနော်။ defrost လုပ်ပြီးခါစတွေမှာ၊ အေးနေတယ်လို့ ထင်ရင် တစ်မိနစ်လောက်ပိုထားလည်းရပါတယ်။ မှတ်ချက် ။ ရေလုံးဝမထည့်ရပါ။

%%%%%%%%%



## ၁၆၇) ကြက်ဥနဲ့မုန့်ညင်းချဉ်ကြော် - remembrance

မုန့်ညင်းချဉ်က အချဉ်အရသာအပြင် နည်းနည်းငန်လည်းတတ်တာမို့ ရေနဲ့ (၃) ခါလောက် ဆေးပါတယ်။  
ဆေးတဲ့အခါ သေချာ ဆုပ်နယ်ပြီး ဆေးမှ အငန် သက်သာတတ်ပါတယ်။  
ရေဆေးပြီးတဲ့ မုန့်ညင်းတွေကို ပါးပါးလှီးပါတယ်။ ကြက်ဥ (၃) လုံးလောက်ကို ခေါက်ထားပါတယ်။

ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီးပြီး ရွှေဝါရောင်သန်းလာတဲ့အထိ ဆီသတ်ပါတယ်။  
ပြီးတော့ မုန့်ညင်းချဉ်ထည့်ပါတယ်။ နဲ့အောင် မွှေပေးပြီး ခေါက်မွှေထားတဲ့ကြက်ဥရောပါတယ်။  
ရိုးရိုးကြက်ဥမွှေကြော်လိုပဲ... ။ ချဉ်ငန်ဆီမဲ့အရသာလေးပဲကွာပါတယ်။

%%%%%%%%%

## ၁၆၈) ဝက်သားသုံးထပ်သားအချိုချက် - yinetaezinyaw

Originally Posted by remembrance ♪

ဝက်သား သုံးထပ်သားကို ဘယ်လိုချက်ရင် အကောင်းဆုံးလဲဟင်။  
ချက်နည်းလေးတွေပါ ပြောပြပါလား။  
ကျေးဇူးပါရှင်။

ဇင်ယော်ကတော့ အချိုချက်ချက်တယ်။ မျှစ်ချဉ်တို့ ပုန်းရည်ကြီးတို့ ချက်စားလည်း  
ကောင်းတာပဲ။

ဇင်ယော်အချိုချက်က...

- ၁) ဝက်သားကို အဆီရော အသားရော ရောပြီးအနေတော်တုံးပါ။
- ၂) ပြီးရင်ဆားနဲ့နယ်ပြီး ဒယ်အိုးကိုမီးအပူပေးပြီး လှော်လိုက်ပါ။
- ၃) ဝက်သားနီလာပြီဆို ချပြီး ဒယ်အိုးကိုရေဆေးပါ။
- ၄) ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် ပြန်တင်ပြီး အိုးခြောက်လာရင် ဆီထည့်ပါ။  
ဆီအများကြီး ထည့်စရာမလိုပါဘူး ဝက်သားကဆီထွက်အုန်းမှာမို့ပါ။
- ၅) ဆီပူလာရင် သကြားထည့်မွှေပါ။ မတူးပါစေနဲ့။
- ၆) ဆီနီလာရင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- ၇) အနံ့မွှေးလာရင် လှော်ထားတဲ့ ဝက်သားကိုထည့်မွှေပါ။
- ၈) ဆီပြန်လာရင် ဝက်သားကိုရေမြှုပ်အောင်ထည့်ပြီးနူးအောင်တည့်ပါ။
- ၉) ဝက်သားနူးခါနီး အရေမခန်းခင်မှာ ကြက်သွန်ဥ သေးသေးလေးတွေသို့ လေးစိတ်စိတ်ပြီးထည့်ပါ။  
ဝက်သားနူးပြီး ဆီပြန်လာရင် စားလိုရပါပြီ။

သူနဲ့တွဲစားဖို့က ချဉ်ပေါင်နဲ့ငါးခေါင်းနဲ့ ချဉ်ရေဟင်းရယ်  
ငါးပိထောင်းစပ်စပ်လေးရယ်ပေါ့။  
ကြိုပြီးတော့ ပြောရဦးမယ်။ အတိုင်း အဆတော့မေးပါနဲ့ကွယ်။  
တကယ်မသိတာပါ။ ဒီအတိုင်းမှန်းချက်လိုက်တာပဲ။

%%%%%%%%%



## ၁၆၉) seabassကြော်နှပ်

- yinetaezinyaw

seabass ဆိုတာမြန်မာပြည်က ကကတစ်ငါးနဲ့တူပါတယ်။  
ကြော်စားစား၊ ပေါင်းစားစား၊ ကင်စားစား စားလို့ကောင်းပါတယ်။

### seabass ကြော်နှပ်

ငါးကိုအကြေးခွံတွေပြောင်အောင်နွှာပြီး အနေတော်တုံးပါ။ ဆား၊ နနွင်းနဲ့နယ်ပါ။  
ဆီသင့်ရုံထည့်ပြီး ကြပ်နေအောင်ကြော်ပါ။ ပြီးရင်ဆယ်ထားပြီး ငါးကြော်ဆီထဲကို  
ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးပြီးထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီလာရင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင်  
ကိုညက်အောင်ထောင်းပြီး ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပါ။  
အဲ့ဒီအချိန်မှာ မီးမပြင်းပါစေနဲ့။ ပြီးရင်ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးထားတာကိုထည့်ပါ။  
ခရမ်းချဉ်သီးကြေအောင်ခဏအုပ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေသွားရင် ခုနကကြော်ထားတဲ့ ငါးကိုပြန်ထည့်ပါ။  
ဖြေးဖြေးမွှေပါ။ ငန့်ပြာရည်ထဲပါ။  
ငရုတ်သီးစိမ်း နံနံပင်အုပ်ပြီးချပါ။  
အရသာရှိတဲ့ ငါးကြော်နှပ် တခွက်ရပါပြီ။

ပေါင်းတာကတော့တော်တော်လွယ်ပါတယ်။

ငါးကိုအကြေးခွံနွှာပြီး အကောင်လိုက်ကို ဒါးနဲ့မွှန်းပါ။  
အလယ်ကထက်ခြမ်းခွဲပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင် ပါးပါးလှီးပြီးထည့်ပါ။  
ပြီးရင်ပန်းကန်ပြားထဲကို chinese leaf ခင်းပါ။ ငါးကိုအပေါ်ကတင်ပါ။  
ပြီးရင်သံပရိုသီးကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ငါး အပေါ်နဲ့ ဘေးပတ်ပတ်လည်မှာ  
ထည့်ပါ။ ပြီးရင်ရေခွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းပါ။ မိနစ် (၂၀)၊ (၂၅) ဆိုကျက်ပါပြီ။

သူနဲ့ တွဲစားတဲ့ဆော့စ်က

ပဲငန့်ပြာရည်အကြည်ထဲကိုသံပရာသီးညှစ်ထဲပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံပင်ပါးပါးလှီးထည့် ၊  
သကြားနည်းနည်းထဲ ငန့်တယ်ထင်ရင်ရေနည်းနည်းရောပါ။

စားခါနီးကြရင် ငါးပေါ်ဆော့စ်ဆမ်းပြီးစားလို့ရပါပြီ။  
ပူပူနွေးနွေးစားရင်အကောင်းဆုံးပါပဲ။

%%%%%%%%%



## ၁၇၀) ကန်စွန်းရွက်နဲ့ငါးပိကြော် - ဆွိတီ

### Kangkong Blachan

စလုံးမှာ ဘယ် seafood restaurant မှာ မမှာမဖြစ်မှာစားမိတာကတော့ ကန်စွန်းရွက်နဲ့ ငါးပိရောကြော်ထားတဲ့ Kangkong Blachan ပါပဲ ... ငန်ငန်စပ်စပ်ကြိုက်တတ်တဲ့ မဆွိတီတို့ဗမာတွေ ပါးစပ်နဲ့ ကွက်တိပါပဲ ...

ပြင်ထားရမှာတွေက ... ( ၄ ယောက်စာလောက်ပေါ့.)

၁။ ကန်စွန်းရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ အစည်း (၃) စည်းလောက်ကို ရေဆေး ၃လက်မလောက်အရှည် လှီးထားပါ ... ကိုင်းအရင့်တွေဖယ်ပစ်ပါ ...

၂။ ဆီ ဇွန်း (၄) ဇွန်း

၃။ ခရုဆီ တစ် ဇွန်း

၄။ ငါးပိ တစ် ဇွန်း

၅။ ပုစွန်ခြောက် (၂) ဇွန်း မောက်မောက်

၆။ ကြက်သွန်ဖြူ ၄-၅ ဇွှာ

၇။ ကြက်သွန်နီ ခပ်သေးသေးတစ်လုံး ပါးပါးလှီးထား

၈။ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် (အရောင်လှရုံနည်းနည်း)

၉။ ငရုတ်သီး အနီအရှည်တောင့် အစိမ်း ၄-၅ တောင် ... အစပ်ကြိုက်ရင် ပိုထည့် ...

၁၀။ ဆား သင့်ရုံ

၁၁။ သကြား တစ် ဇွန်း

(မဆွိတီပြောတဲ့ ဇွန်းဆိုတာ ထမင်းစားတဲ့အခါသုံးတဲ့ ခက်ရင်းနဲ့တွဲစားတဲ့ဇွန်းပါ)

ချက်ပုံအဆင့်ဆင့်က

၁) အနှစ်အတွက် အမှတ်စဉ် (၄) ကနေ (၁၁) အထိ ဘလန်ခါနဲ့ ညက်နေအောင်ကြိတ်ပါ ...

၂) မီးကို အနေတော်မှာထားပြီး ဒယ်အိုးပိုင်းကြီးတယ်ပါ ... ဆီကျက်ရင် အနှစ်ကြိတ်ထားတာတွေကို အသာထည့်ပြီး ၃) မိနစ် (၄) မိနစ်လောက် မွှေပေးပါ ...

၃) အနံ့မွှေးလာရင် ကန်စွန်းရွက် ကိုထည့်၊ (၂) မိနစ်လောက် အသာမွှေပေးပါ ... ခရုဆီကိုထည့်ပါ ...

၄) ရေခန်းရင် ရေနည်းနည်းထပ်ဖြည့်ထည့်ပြီး တစ်မိနစ်လောက်ထပ်မွှေ ကန်စွန်းရွက် အစိမ်းရောင်မပျောက်ခင် အပေါ့ အငန် အချိုမြည်း၍ချပါ ....

အင်တာနက်ထဲကပုံလေးတွေ တင်ပေးလိုက်ပါတယ် ...





Asked by kaungkinpyar ✨

မဆွိတီ

ခရုဆီမရှိလို့မထည့်ရင်ကော အရသာပြောင်းသွားနိုင်လားဟင်..အစစ်မတွေ့ပြောတဲ့အတိုင်းမှတ်ပြီးလိုက်ချက်ပေးမယ့် ကောင်းကင်ချက်တဲ့ဟင်းတော်တော်များများကအရသာ သိပ်မကောင်းသလိုပဲ။

Comment by sweetee ✨

မကောင်းကင်ပြောရေ

မထည့်လည်း ကောင်းပါတယ် ... တရုတ်ဆိုင်က ချက်နည်းထဲမှာ ခရုဆီလုံးဝမပါပါဘူး ..

အဲဒါမဆွိတီအိမ်မှာချက်တော့ ခရုဆီပါရင်ပိုကောင်းလို့ ထည့်ထားတာပါ ...

အဓိကက ချက်ရင်မြည်းကြည့် ... အပေါ့အငန် ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် လိုရင်ထပ်ထည့် ... အစထဲက

များအောင်တော့ မထည့်နဲ့ပေါ့ကွယ် ...ထည့်ပြီးရင် နတ်လို့မှမရတာ ... ဆွိတီ

%%%%%%%%%

## ၁၇၁) ထိုင်းဘေဆယ်ကြက်သားကြော် -sweetee

Thai Basil Chicken

အပေါ်မှာ ဘေဆယ်ရွက်အကြောင်းပြောနေလို့ သတိရလို့ ယိုးဒယားနာမည်ကြီးဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်တဲ့ ဘေဆယ်ရွက်နဲ့ ကြက်သား ဘယ်လိုချက်ရလဲဆိုတာပြောပြပါမယ် ... ချက်ရတာ မြန်ပြီး လွယ်လည်းလွယ်ပါတယ် ... စလုံးကြက်သားတွေက အညှိနဲ့တစ်မျိုးရှိလို့ အဲလိုချက်စားရင် ဘေဆယ်ရွက်နဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ အရသာလည်းရှိပါတယ်။

လိုတဲ့ပစ္စည်းတွေက

- ၁။ ကြက်သားအသားချည်း (၃၀၀)ဂရမ် အတုံးသေးလေးတွေတုံးထားပါ။ ကြက်သား အကြေကြိတ်ထားတာ ဆိုလည်း ရပါတယ်။
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ကြီး ၄-၅မြွှာ ကြိတ်ထားပါ။ သိပ်မညက်ပါစေနဲ့။ သေးသေးလေးတွေ chop လုပ်ထားတာဆို ပိုကောင်းပါတယ်။
- ၃။ ချင်း လက်တစ်ဆစ်လောက် အချောင်းသေးသေးလေးတွေ လှီးထားပါ။
- ၄။ ငရုတ်သီးစိမ်း ၃-၄တောင့် ကြိတ်ထားပါ။ (၃) တောင့်လောက်ကို ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ။
- ၅။ ဘေဆယ်ရွက် (sweet basil/common basil/Thai basil) (၃) ခက် လောက်ကို အရွက်ချွေးထားပါ။
- ၆။ ငန်ပြာရည် ၁ဇွန်း
- ၇။ ပဲငန်ပြာရည် အနောက် သင့်သလို (အရောင်လှရန်အတွက်)
- ၈။ သကြားတစ်ဇွန်း
- ၉။ ဆီ (၄) ဇွန်း  
(မဆွိတီပြောတဲ့ ဇွန်းဆိုတာ ထမင်းစားတဲ့အခါသုံးတဲ့ ခက်ရင်းနဲ့တွဲစားတဲ့ ဇွန်းပါ)



ချက်နည်းအဆင့်ဆင့်က

- ၁။ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ဒယ်အိုးပိုင်းတည်၊ ဆီထည့်ပါ။
- ၂။ ဆီကျက်ရင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကြိတ်ထားတာတွေထည့်မွှေပါ။
- ၃။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရွှေဝါရောင်လေးသန်းလာပြီဆို ကြက်သားထည့် အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါ။
- ၄။ ငန်ပြာရည်၊ သကြား ထည့် ကြက်သားကထွက်လာတဲ့ရေ ခန်းပြီး ခြောက်လာတဲ့အထိ (၂) မိနစ်လောက်ဆက်မွှေပေးပါ။
- ၅။ ပဲငန်ပြာရည် ထည့်ပြီးဆက်မွှေပါ။
- ၆။ ဘေဆယ်ရွက်နဲ့ ငရုတ်သီးလှီးထားတာလေးတွေခပ်ပြီး မွှေးလာရင် အပေါ် အငန် အချိုမြည်း လိုရင်ထပ်ထည့်၊ ချလို့ရပါပြီ။

ဘေဆယ်ရွက်မွှေးမွှေးလေးနဲ့ ကြက်သားဟင်းတစ်ခွက်ရပါပြီ။

အင်တာနက်ထဲက ပုံလေးတွေ တင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ချက်တဲ့သူအပေါ်တည်ပြီး ဗားရှင်းအမျိုးမျိုးကွဲလို့ ပုံတွေက အပေါ်ကချက်နည်းနဲ့ နည်းနည်းကွဲပါလိမ့်မယ် ... ဒါပေမဲ့ အခြေခံချက်နည်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ ထမင်းဖြူ (သို့) ထမင်းကြော်ရယ် ကြက်ဥ half fried ကြော်ရယ် ငရုတ်သီးငန်ပြာရည်ရောထားတဲ့ ဆော့စ်ရယ်တွေစားကြပါတယ်တဲ့။



ငရုတ်သီးငန်ပြာရည်ဆော့စ် (Chili Fish Sauce)

- ၁။ ငရုတ်သီး ၂-၃ တောင် ပါးပါးလှီးထားပါ။
  - ၂။ ကြက်သွန်နီအလုံးသေးလေး (၁)လုံး ပါးပါးလှီးထားပါ။
  - ၃။ ငန်ပြာရည် (၂) ဇွန်း
  - ၄။ သံပရာရည် (သံပရာသီးသေးသေး တစ်စိတ်)
- အထက်ပါ (၄)မျိုးကို ပန်းကန်လုံးထဲရောထည့်ရင် ငရုတ်သီးငန်ပြာရည်ဆော့စ် ရပါပြီ။



%%%%%%%%%





## ၁၇၂) လက်ဖက်အကြော်စုံကြော်နည်း - ပျိုပျိုမေ

Originally Posted by KyarPhyu ✨

ကိုကိုတို့၊ မမတို့ရေ..ကေပီ အိမ်မှာ ပဲတွေ အမျိုးစုံအောင် ရှိပါတယ်။  
အဲဒါ လက်ဖက်သုပ်ထဲက ကုလားပဲခြမ်းကြော်တို့လို ကြော်ပြီး လက်ဖက်နဲ့စားချင်လို့ပါ။ ယူနေ လက်ဖက်  
အကြော်စုံဆို နည်းနည်းလေးပဲရလို့..ကိုယ်တိုင်ကြော်ကြည့် ချင်ပါတယ်။ ကြော်နည်းလေးများသိရင် မစကြပါဦး။

Comment by Sweetee ✨

မကေပီရေ  
ကုလားပဲကိုရေနှိုးပြီးပွနေအောင် ညှစ်ကစိမ် မနက်ကျဆီများများထဲ ထည့်ကြော်ကြည့်ပါလား ...  
ရေမစိမ်ဘဲကျော်ရင် ပဲကမာပြီးကျစ်နေတာ ... တစ်ခြားပဲတွေလည်း ဒီလိုပဲ ရေစိမ်ပြီးပွလာမှ  
ကြော်တယ်ထင်တာပဲ ... ပဲကသူဟာသူပွပြီးသားဆိုတော့ ဆိုဒါလည်းလိုမယ်မထင်ဘူး ...  
နည်းနည်းအရင်စမ်းကြည့်ပါလား  
...ဆွတီ

Comment by ကောင်းကင်ပြာ ✨

မကေပီ  
အိမ်မှာတုန်းကတော့ အဘွားလေးကြော်ကြော်နေတာ တွေ့ဘူးတယ်။ ပဲခြမ်း၊ ပဲလုံး၊ မြေပဲနဲ့ နှမ်းတို့ကိုရောပြီး  
ဆီနဲ့ဒယ်အိုးထဲမှာ လှော်သလို မွှေနေတာလေ။ ဆားနဲ့အချိုမှုန့်သုံးတယ်။ ငန်ပြာရည်ထည့်လားမထည့်လား  
ဆိုတာတော့သေချာမသိဘူး။ စားလို့အရမ်းကောင်းတာပဲ။ အဲဒီလိုစားပြီးရင် အပြင်ကအကြော်တွေ  
မကြိုက်တော့ဘူး။ ကြွပ်ကြွပ်လေး ကြော်မှကောင်းတာ။ မကေပီမေးတာနဲ့ တူလားမတူလားတော့မသိဘူး။  
ဒါပေမယ့် သတိရပြီးစားချင်လာတာတော့အမှန်ပဲ.. ဟီး..ဟီး..။

အမကေပီ လက်ဖက်အကြော်စုံ ကြော်ချင်ရင်.. နောက်တစ်မျက်နှာကိုကြည့်နော်....





ကုလားပဲခြမ်း ..... တစ်ည ရေစိမ်လိုက်ပါ။ မနက်ကျရင် ရေတွေသွန်ပစ်ပြီး ပဲတွေကို ရေဆေးလိုက်ပါ။  
 ပြီးရင် စားဆီဒါ နဲ့ (၃) နာရီလောက် စိမ်လိုက်ပါ။ ကြော်ခါနီးရင် ပဲတွေကို စကာစစ်ပြီး ရေဆေးချလိုက်ပါ။  
 အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အိုးထဲဆီထည့် .. ဆီပူလာရင် ပဲထည့် ရေနည်းနည်း ထည့်ပြီး အိုးကို  
 အဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပါ။ မကြာခဏ ပဲတွေကို အထက်အောက်လှန်ပေးပါ။ ရေကုန်ခါနီးပြီ ဆိုရင်  
 အဆက်အပြတ် မွှေပြီး ကြွပ်စွ လာသည်ထိ ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာပြီဆိုရင် ဆယ်ထုတ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

ပဲကြီးခြမ်းကြော် ... ကုလားပဲ အတိုင်းပဲ ကြော်ပါ။

ကြက်သွန်ကြော် ... ကြက်သွန်ဖြူ ကို ပါးပါးလှီး နေလှန်းပြီး အခြောက်ခံပါ။ ပြီးရင် ဆီပူထဲကို ထည့်  
 တစ်ချက် နှစ်ချက် မွှေပြီး အရောင်ပြောင်းတာနဲ့ ဆယ်ထုတ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ မဟုတ်ရင် နီအောင်  
 ထားလိုက်တဲ့အခါ အပူရှိန်ကြောင့် မဲသွားတတ်ပါတယ်။ မနီခင် ကြိုဆယ်လိုက်ပါ။

နှမ်း ..... အိုးပူအောင် တည်လိုက်ပါ။ အိုးပူတဲ့ အခါ နှမ်းထည့်ပြီး ဆီလေး နည်းနည်းပဲ ထည့်ပါ။  
 အဆက်မပြတ်မွှေနေပါ။ မမွှေရင် နှမ်း အကျက် မညီ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှမ်းလေးတွေ မွှေပြီး အရောင်လှ  
 လာရင် ပန်းကန်သန့်သန့် ခြောက်ခြောက် တစ်ခုထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ အအေးခံထားပါ။

မြေပဲကြော် ..... မြေပဲကြော်တာ (၂) မျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက ... အိုးထဲကို ဆီထည့်ပါ နည်းနည်းလေး  
 ပူလာရင် မြေပဲစိမ်းတွေ ထည့်ပါ။ အဆက်မပြတ်မွှေနေပါ။ မြေပဲတွေ တဖောက်ဖောက် မြည်လာပါလိမ့်မယ်။  
 အခွံလေးတွေ နီလာပါလိမ့်မယ်။ မွှေတာကို မရပ်ပါနဲ့။ တဖောက်ဖောက် အသံလေး စဲ သွားရင်  
 မြေပဲကြော်လေး တွေကို ပန်းကန်ထဲ ခပ်ထည့်ပြီး အအေးခံလိုက်ပါ။

နောက်တစ်မျိုးက မြေပဲတွေကို ရေစိမ်လိုက်ပါ။ (၂) ရက်လောက် စိမ်ပါ။ အခွံတွေကို ချွတ်ထုတ်ပစ်ပါ။  
 မြေပဲတွေက ရှည်ရှည်ကြီးကြီး တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးမှ ဆီပူလေးထဲ ရေလေး နည်းနည်း နဲ့ အတူ  
 ကြော်ပါ။ ကြွပ်လာတဲ့ အထိ ကြော်ပြီး ဆယ်ထားလိုက်လို့ ရပါပြီ။

အကြော်တွေ ထဲကို ဆား၊ အချိုမှုန့် မထည့်ရပါ။ ခဏလေး ပျော့ သွားတတ်ပါတယ်။

နှစ်ပြန်ကြော်လိုချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ကြော်ပြီးသား အကြော်တွေ ရောပြီး ဆီပူလေးနဲ့ ခဏလေး  
 ပြန်ကြော်လိုက်ပါ။

ဗိုက်ရိုက်ပြီးသာ စားပေတော့ အမကေပီရေ၊ လက်ညှောင်းပြီး အမွှေစိန် ဖြစ်သွားရင်တော့ တာဝန်မယူဘူးနော်  
 .....



## ၁၇၃) ကြက်သားအချိုချက် အလွယ်နည်း - ကိုရွှေရိုးကြီး

ဟင်းချက်ချင်ရင် အလွယ်နည်းလေးတွေ ပြောပြမယ်။ ကြက်သွန်မပါဘဲ ချက်ချင်ရင်လည်းရတယ်။

ကြက်သားအချိုချက်

လိုအပ်သည်များ

ကြက်သား - ကြိုက်သလောက်

ဆီ - အနည်းငယ် (ကြက်မှ အဆီထွက်ဦးမည်)

ဆား - အနည်းငယ်

ချင်း - အနည်းငယ်

ပဲငန့်ပြာရည် - အနည်းငယ်

အာလူး - ကြိုက်သလောက်

ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်

ကဲစချက်မယ်။ ကြက်သားကို ကြိုက်သလိုလှီး။ ပန်းကန်ထဲထည့်။ ပဲငန့်ပြာရည်ထည့်။ ဆားထည့်။ နယ်ပေရော။ ပြီးပလား။ ချက်မဲ့ဒယ်အိုးကိုပြင်။ ဆီထည့်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း ရိုက်လှီးပြီးသားတွေ ထည့် ဆီသတ်လိုက်။ စကန့် (၃၀) လောက် ရှိရှိပြီးရင် ကြက်သားထည့်။ အရောင်ကလေးဖြူလာသည်အထိ ကြက်သားတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်။ (၂) ဘက်လုံးဖြူရင် ရေထည့်။ ကိုယ်လှီးတဲ့ပုံမူတည်ပြီး အချိန်လည်းကွာတတ်တယ်။ နူးခါနီး (၁၃) မိနစ်လောက်ဆို အာလူးထည့်။ အာလူးနူးရင် ကြက်သားလည်းနူးပြီ။

စားကြည့်စားကြည့် အရမ်းကောင်းတယ်။ 🍴🍴

အလွယ်ချက်နည်းလေးတွေ တင်ပေးရမလား။ အဟိ။ နာရီဝက်အတွင်း ထမင်းချက်အပြီး ဟင်းအချက်ပြီး ရမယ်။ (လှီးချွတ်တာပါအပါ (🍴🍴) ဘဝတူတွေမို့ ကိုယ်ချင်းစာပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဒီရောက်မှ စချက်တာပါ။ လက်ကမြင်းကြောထပြီး ဟင်းအသစ်တွေတောင် ရလာပါသေးတယ် အဟိ။ မကောင်းတော့လည်း မကောင်းတဲ့ အလျောက် ကောင်းတော့လည်း မိုက်ပေါက်အလျောက်။ စားပါတယ်ခင်ဗျ။ အဟိ။

%%%%%%%%%



## ၁၇၄) ရေနွေးကြမ်းနဲ့ထန်းလျက် - လူဖြူ

နွေရာသီ အရမ်းပူချိန်မှာ ရေအေးထက် ၊ ရေနွေးက ပိုသင့်တော်ပါတယ်။

ရေနွေးကို ဒီလိုကြိုမယ်လေ။

ရေနွေးအိုး (ခါတ်ဗူးတစ်လုံးစာ)ထဲကို လက်ဖက်စို (၁) ကျပ်သား ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။

ဆူသော် စော်ဘွားနှုတ်ခမ်းမွှေး လက်ဖက်ခြောက် (၁/၂) ကျပ်သားခန့်ထည့်ပြီး မီးဖို ပေါ်တွင် ဆက်နှပ်ပါ။

လက်ဖက်ခြောက်ကျသော် သောက်သုံးနိုင်ပါပြီ။ (လက်ဖက်မွှေး မသုံးရ)

ထန်းလျက်ကို ဒီလိုလုပ်မယ်။

ထန်းလျက်ကိုညက်အောင်ထောင်း။ နှမ်းနက်ကို ညက်အောင်ထောင်း။ ဆတူခန့် ရောသမမွှေပြီးသော်..

ဖွန်းငယ်ဖြင့်ခပ်စားခြင်းက တစ်နည်း။

ထန်းလျက်ပျော့ကို ထောင်းပါ။ နှမ်းဆီစစ်စစ် မြုပ်အောင်ဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ခြင်းက တစ်သွယ်။

ဆေးနည်းတစ်ခု။

ရေနွေးကြိုပါ။ ဆူလေသော်.. ရေစစ်ခံ၍ မြေအိုးငယ် အတွင်းသို့ထည့်။

လက်ဖက်ခြောက်မပါစေရန် အထူးသတိပြုပါ။ ၎င်းကို အအေးခံပြီး ရေအစားသောက်သုံးပေးပါက..

ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ အပူရုပ်ခြင်း၊ အပူကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ အကျိုးများလှပါသည်။

လူဖြူ။

%%%%%%%%%



## ၁၇၅) ယိုးဒယားသဘောသီးထောင်း - ဆွံတီ

ဒီနေ့တော့ ယိုးဒယားစာ နာမည်ကြီးနောက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ယိုးဒယား သဘောသီးထောင်း ...အင်တာနက်ထဲမှာတွေ့လို့ မြန်မာပြန်ပေးလိုက်ပါတယ် ...

လူ (၃) ယောက်စာလောက် လိုတဲ့ပစ္စည်းတွေက

၁။ သဘောသီးခပ်စိမ်းစိမ်း တစ်စိတ်လောက်ကို အခွံခွာပြီး ခြစ်ထားပါ။ သဘောသီးသုပ် ကြွပ်ကြွပ်လေးစားချင်တော့ ခြစ်ထားတာလေးတွေ ရေခဲသေတ္တာထဲ (၁) နာရီလောက်ထည့်ထားပေါ့။

၂။ ပုစွန်ခြောက် မညက်တညက်ထောင်းထားတာ (၂) ဇွန်း ၊

၃။ ငရုတ်သီးစိမ်း ၃-၄တောင့် (အစပ်ကြိုက်ရင်ပိုထည့်ပါ)

၄။ ကြက်သွန်ဖြူ (၂) မြွှာလောက်

၅။ ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးသေးသေး (၃) လုံးလောက် ထက်ခြမ်းခြမ်းထားပါ။

၆။ Brown sugar မရှိရင်လည်း ရိုးရိုးသကြား ထန်းလျက်လုံး (၂) လုံးစာလောက်

၇။ သံပရာသီး တစ်စိတ်

၈။ ငန်ပြာရည် (၃) ဇွန်း

၉။ မြေပဲဆံလှော်ပြီး အခွံခွာထက်ခြမ်းကွဲရုံ ထောင်းထားပါ။

၁၀။ ပဲတောင့်ရှည်တစ်တောင့် တစ်လက်မအရွယ်လောက်စီ လက်နဲ့ဖြတ်ထားပါ။

(မဆွံတီပြောတဲ့ ဇွန်းဆိုတာ ထမင်းစားတဲ့အခါသုံးတဲ့ ခရင်းနဲ့တွဲစားတဲ့ ဇွန်းပါ- စားပွဲဇွန်း -table spoon ခေါ်ပါတယ်)

သုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်က

၁။ ငရုတ်ဆုံကြီးကြီးထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုထောင်းပါ။

၂။ ညက်လာလျှင် ခြစ်ထားတဲ့ သဘောသီးကို ထည့်ဖွဖွထောင်းပါ။

၃။ ခရမ်းချဉ်သီးထက်ခြမ်းလေးတွေထည့် ထပ်ထောင်းပါ။

၄။ Brown sugar ထည့်ထောင်းပါ။

၅။ ပုစွန်ခြောက်၊ ငန်ပြာရည်နှင့် သံပရာရည်ထည့် ထပ်ထောင်းပါ။

၆။ ထောင်းထားတာလေးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲတင် နဲ့အောင်ဇွန်းနဲ့မွှေသုပ်ပါ ၊နယ်ပါ။

၇။ ထောင်းထားတဲ့ သဘောသီးသုပ်ကို အဖတ်တွေရော အရည်တွေရောမကျန် ပြင်မဲ ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။

၈။ အပေါ်ကနေ ပဲသီးဖြတ်ထားတာနဲ့ မြေပဲ အသာဖြူးထည့်ရင် စားဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။

ယိုးဒယား သဘောသီးထောင်း ချိုချိုချဉ်ချဉ် စပ်စပ်လေးပါ။ သူကထောင်းမှ သဘောသီးကအချိုရည်ထွက်ပြီး အဲဒီအရည်စပ်စပ်ကလေးနဲ့မှ စားလို့ကောင်းတာပါ ... ထောင်းတာကလည်း အကုန်စုထည့်ပြီး တစ်ခါထဲ ထောင်းတာမဟုတ်ပဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစဉ်အတိုင်းထည့်ထောင်းရ ပါတယ် ။

အင်တာနက်ကပုံလေးတွေပါ ...



ဗွီဒီယိုနဲ့ပြတာကြည့်ချင်ရင် ...

<http://www.yoursmilingchef.com/easy-recipe/thai-food-papaya-salad-som-dum/>



## ၁၇၆) လူဖြူ၏ အားဆေးနည်း - လူဖြူ

အစိုးနည်း၊ လွယ်ကူ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ နည်းပေါ့ဗျာ။

ကော်ကြက် (ကော်ဖီ + ကြက်ဥ)

- ၁။ ကော်ဖီမစ် (မည်သည့်ကော်ဖီမဆို) တစ်ထုပ်ကို ဖန်ခွက် (မည်သည့်ခွက်မဆို) ထဲဖောက်ထည့်ပါ။
- ၂။ ကြက်ဥတစ်လုံးကို ကော်ဖီထည့်ထားသော ခွက်ထဲသို့ ဖောက်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကော်ဖီနှင့် ကြက်ဥကို ညက်ညက်ကြေ သမ ကြေမွ နာနာခေါက်မွှေပါ။
- ၃။ ပြီးလေသော် .. ရေနွေးဆူဆူ (ပူပူမဟုတ်၊ 'ဆူ' နှင့် 'ပူ' မတူကြောင်း)ကို ၎င်းကော်ကြက်ရောရာပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။  
ရေနွေးကို တစ်ဖက်ကလောင်းပြီး၊ တစ်ဖက်က ကော်ကြက်ရောရာကို မွှေပေးပါ။
- ၄။ ထိုအခါ ကြက်ဥညှိနဲ့ ကင်းသော..... ကြက်ဥပါသည်ဟုပင် အခြားသူအား ပြောဆိုပါက ယုံကြည်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသော (ကြက်ဥဖတ်များနှင့် ကြက်ဥရနံ့ လုံးဝ ပျောက်သွားသည်ကိုဆိုလိုသည်။) ကြက်ကော် ကို ရပါမည်။
- ၅။ သင်သောက်ကြည့်ပါ။ ရိုးရိုး ကော်ဖီ တစ်ခွက်ထက် အရသာ ပိုမထူးပါ။
- ၆။ အထူးသတိပြုရန်
  - ၁) တစ်ပါတ်လျှင် နှစ်ခွက်ထက်ပိုမသောက်ရ။
  - ၂) ကျား၊ မ မရွေး၊ အချိန်မရွေး သောက်သုံးနိုင်သည်။
  - ၃) အကျိုးထူးခံစား ရလျှင် တိုးတိုးတိတ်တိတ် နေပါ။
- ၇။ ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ
  - ၁) စားဝင်အိပ်ပျော် စေ၏။
  - ၂) ဘာအကြောင်းကြောင့် ကုန်ကုန် .. ကုန်သွားသော အားများ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်၏။
- ၈။ တားမြစ်ချက်
  - ၁) လူပျို၊ အပျိုများ သောက်သုံးခြင်းမှ အထူးတားမြစ်သည်။

လူဖြူ။

%%%%%%%%



## ၁၇၇) မြိတ်ကတ်ကြေးကိုက်ကြော် (၂) - remembrance

(ရတာလေးတွေ၊ ရှိတာလေးတွေနဲ့ဖြစ်သလိုလေး လက်တည်စမ်းရတာမို့  
မြိတ်ကတ်ကြေးကိုက်ဆိုတာ နာမည်ပဲကျန်ပါတယ်။ နည်းကတော့ တလွဲဖြစ်နေမှာပဲ။)

အရင်ဆုံးအနေနဲ့ ပြုတ်ပြီးရေစစ်ပြီးသား ခေါက်ဆွဲဖတ်အပြားကို ပဲငန်ပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနည်းနည်းလေး  
(အချို့မှုန့်အစားထိုး)နဲ့ နယ်ထားပါတယ်။

ပဲပင်ပေါက်၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်တို့ကို လှီးဖြတ်သန့်စင်ထားပါတယ်။

ဒယ်အိုးခပ်ပြားပြားထဲကို ဆီထည့်ပြီး ကြက်ဥကြော်ပါတယ်။ ဆီအရမ်းပူလာမှ သေချာမွှေးထားတဲ့  
ကြက်ဥကိုလောင်းထည့်တာပါ။ ပြီးတာနဲ့ ခပ်မြန်မြန်ဆယ်လိုက်တယ်။ အရမ်းပူလာတဲ့အထိမထားတော့ဘူး။  
ဆီအရမ်းများမှာစိုးလို့ပါ။ ဆီစားတာလျှော့နေတယ်လေ။

ခါးပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူရယ်၊ ဘလောက်တုံးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီနည်းနည်းရယ်ကို  
ဆီသတ်ပါတယ်။ (ရန်ကုန်မှာဆို ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်လေးပါ ထည့်ပေမယ့် အိမ်ကလူ မကြိုက်တာမို့  
မထည့်တော့ဘူး။)

မွှေးလာပြီဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်သလောက်အနေ တုံးထား၊ ဖြတ်ထား၊ ဆားနယ်ထားတဲ့ ပုစွန်၊ ကင်းမွန်၊  
ဝုံးတို့ကိုထည့်ကြော်ပါတယ်။ မီးကို အတော်ပြင်းပြင်းအနေအထားနဲ့ပေါ့။ ပဲငန်ပြာရည်(ပဲဆီ)ပါရောမွှေးပါတယ်။  
ပြီးတော့ ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကိုထည့်ပြီးမွှေးပါတယ်။ ရှုလကာရည်ကို ထည့်ပါတယ်။  
အချဉ်ကြိုက်လို့ များများထည့်ပါတယ်။ ချဉ်မှပိုစားကောင်းတယ်ထင်တာပဲ။  
ခဏလေးအုပ်ထားပါတယ်။ ပြီးရင် အသီးအရွက်တွေရယ်။ ဆယ်ထားတဲ့ ကြက်ဥကြော်လေးတွေကို ညှပ်ပြီး  
ထပ်မွှေးပါတယ်။ မုန့်လာဥနီလေးတွေနူးလာရင် ချလိုက်ပါတယ်။

ပြီးပါပြီ။ 🍽️

%%%%%%%%%



## ၁၇၈) ဂွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို - ဆွံတိ

Originally Posted by **neonaing** ✎

အဟီး..... ဤ အရာအားမည်သို့မည်ပုံ ဟင်းရည်ချက်ရပါအံ့၊ အသည်းအသန်နှင့် အလျှင်အမြန် တောင်းဆို အပ်ပါသည်။ အေး.... (ဂွေးတောက်ဟင်းချို) ယမကာလှလင် အားလုံးကိုယ်စား တောင်းဆိုလိုက်ပါသည်။ 🍲



ကိုနီယို

ကြက်ရိုးဝယ်ထားတာအိမ်မှာရှိရင် ကြက်ရိုးလေးကို ဆားငန်ပြာရည်လေးထည်နယ် ... အိုးထဲထည့် ... ချင်းကိုပါးပါးလေး၂ခုလောက်လှီးထည့် ... စပါးလင်တစ်ချောင်းထုရိုက်ထည့် ... ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံမခွာပဲ တစ်ဝက်လောက်(၄-၅ခုလောက်) ကို ဒီတိုင်းပစ်ထည့်၊ ပြီး ရင် ရေလိုသလောက်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တည်ထား ...ကြက်ရိုးကအချိုရည်ထွက်ပြီးချိုလာတဲ့အထိ နာရီဝက်-၄၅ မိနစ်လောက် မီးအေးအေးနဲ့တည် ... ဂွေးတောက်ရွက်ကိုတော့ ချခါနီးမှ အရွက်ကလေးတွေ ချွေထည့် ... ငရုတ်ကောင်း ထောင်းထားတာလေးနည်းနည်းထည့် ... စားလို့ရပါပြီ ... ဂွေးတောက်ရွက်က နည်းနည်းခါးသက်သက်လေးနော် ... မဆွံတိကတော့ အဲဒီ ခါးသက်သက်အရသာလေးကို ကြိုက်နေတာပါ ... (ပိုချိုချင်ရင် ကြက်သွန်နီဥ အသေးလေးတွေ ၃-၄ ဥလောက် စတည့်ကတည်းကထည့်ပေါ့ ... ) ကြက်သားမရှိရင် ပုစွန်ခြောက် ... ငါးကျည်းကျပ်တိုက်ခြောက်နဲ့ချက်လည်း ချိုပါတယ် ...

Comment by **DD85**: အေး.....ရေနွေးကိုဟင်းချိုနှစ်ခွက်စာလောက်တည်.....တည်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ အမြွှာ ၅ ခုလောက် ခါးပြားရိုက် အခွံသင်ပြီးထည့် ..... အေး.....နောက်ပြီး ပုစွန်ခြောက် လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်ထည့် .....ပြီးဆားလက်ဖက်ရည်ခွက် တဝက်လောက်ထည့် .....အချိုမှုန့်လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ဝက်လောက်ထည့်တည်.....အဲဒီဆားနဲ့အချိုမှုန့် မထည့်ချင်ရင် ခနော် ကြက်သားဟင်းချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်လောက်ထည့်ပေါ့.....ရေနွေးဆူရင် ဂွေးတောက်ရွက်လေးတွေ ခြွေပြီးရေဆေး ခပ်လိုက် ..... အေး .....ခန ဆိုအပေါ်အငန် မြည်ကြည့်ပြီး ဆား အချိုမှုန့်လိုရင် နည်းနည်းထပ်ထည့်.....နည်းနည်း နည်းနည်းထည့်မွှေပြီးမြည်းနော် ..... မလိုရင်မထည့်နဲ့.....သောက်လို့ရပြီ.....သေတော့ မသေနိုင်ပါဘူး.....အေး.....နာ့ကိုလည်းနည်းနည်း တိုက်နော်.....အေး တောင်းတာ ..... ဂွေးတောက်ဟင်းချိုဟုတ်ဘူးလေး.....နင်ကလည်း ...အေး.....

Comment by **ကရင်အုန်း(ဂွေးတောက်တောင်)** : ကြက်ဂွေးတောက်လေး လုပ်လည်း ကောင်းတာပဲ။

ပုစွန်ခြောက် အစား လည်ချောင်းရိုးလေး တောင်ပံရိုးလေး ခတ်လို့လေ။ ချက်တာကတော့ အပေါ်မှာ ဒီဒီပြောတဲ့အတိုင်း။

ဟင်းချို ဟင်းခါး ချိုချင်ရင် အသားမခတ်နဲ့ဗျ။ အရိုးခတ်။ အရိုးမြည်အောင် ပြုတ်လေ အသည်းထိအောင် ချိုလေပဲ။ အရေခွံတော့ မထည့်ချင် မထည့်နဲ့။ အဆီများတဲ့ ကြက်ဆို အရေခွံထည့် ပြုတ်ရင် ဟင်းချိုရည် မကြည်တော့ဘူး။ နောက်တောက်တောက် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အရက်ချိုးကျသူများ သောက်ဖို့ဆိုရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းလေး ပူစပ်ပူလောင် ခပ်ရရင် မကောင်းပေဘူးလား။





## ၁၇၉) ချဉ်စပ်ဟင်းချို - ဘော့ကျန်

ကြက်ခွေးတောက်ချက်သလိုပဲ။ ခွေးတောက်မထည့်ပဲ ချဉ်စပ်ဟင်းချိုလည်း အမြည်းလုပ်သောက်ရင် သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီ ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်ထဲကို စားခါနီးလေးမှာ ရှောက်သီး တစ်စိတ် (သို့) သံပရာသီးကြီးကြီးတစ်လုံးညှစ်လိုက်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဇွန်းတစ်ဝက်လောက်ကော်ထည့်လိုက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီး၊ (၁၀) တောင့် (၁၅) တောင့်လောက်ထည့်လိုက်။ ငန်ပြာရည် (၂) ခေါက်လောက်ပေါက်။

ချဉ်စပ် ရှယ်ပဲ။

Comment by ကိုရင်အုန်း ၊

ကောင်းလိုက်တယ် ကိုကြီးကျန်ရှေ့.. သံပရာသီး အခွံ အမှိုက်တောင်းထဲ မထည့်လိုက်နဲ့ဦးဗျို့။ နပ်နပ်ပါအောင် လှီးပြီး ငါးပိလေး ကြက်သွန်နီလေးနဲ့ သုပ်ရအောင်၊ ငရုတ်စိမ်းလေးပါ ပါးပါး ပါးပါး လှီးထည့်လိုက်မှတော့ စပ်ရှိနဲ့ရှိနဲ့နဲ့ မြည်းလို့ ကောင်းချက်ကိုး။ ဟင်းအိုး ဖိုပေါ်က မကျသေးခင် မူးဘဲတွေ အသောက်မပြတ်အောင် ရှူးရှို ဆိုတဲ့ကချောက်ကချက် လေးနဲ့ ခုဗျို့။ - မူးဘဲကြီးမောင်အုန်း

%%%%%%%%%

## ၁၈၀) ရှိရဲကြော် - လူဖြူ

အခု ပြောပြမှာ က လူဖြူ ၏ ကိုယ်ပိုင် တီထွင်ထားသော ဟင်းတစ်မျိုးပါ။

- ၁) တရုတ်နံနံ လက်နှစ်ဆုပ်အရွယ် အရိုးကြီးကြီး နှစ်စည်း။  
(တစ်လက်မ အရွယ်ခန့်ဖြတ်တောက်ထားပါ။)
- ၂) ဝက်သား (အသား) ၁၀ ကျပ်သား။  
လက်သန်းတစ်ဆစ်ခန့် တုံး ပြီး၊ သံပရာသီး တစ်လုံး အရည်နှင့် နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။  
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆား ထည့်နယ်ပါ။
- ၃) ဆီပါးပါး ဒယ်အိုးတည် ပါ။ ဆီကျက်သော် ဝက်သားကို ထည့်ပါ။ ဝက်သားမှာ အချဉ်ကြောင့် ကျက်ပြီး ဖြစ်၍ ကြာကြာကြော်ရန်မလို။ ဝက်သားမှ အရည်ထွက်လာသော် တရုတ်နံနံထည့် ကြော်ပါ။  
အခြားမည်သည့် အရာမှ ထည့်မကြော်ပါနှင့်။

ချဉ်ချဉ်လေးဖြင့် အနံ့သင်းသော ဟင်းတစ်ခွက်ရပါမည်။ အရက်ဖြင့် မြည်းသော် အလွန်ကောင်း၏။

%%%%%%%%%



## ၁၈၁) ကြက်ဥချဉ်ရည်ဟင်း - ဟန်နီချို

အိမ်မှာချက်တုန်းကတော့ ဘဲဥချဉ်ရည်ပေါ့...  
 ကြက်ဥပြုတ်.. အခွံနွှာ.. ထက်ခြမ်းခြမ်း..  
 အာလူးအခွံသင်.. စိတ်ထား...  
 ရုံးပတီသီး ၂ ပိုင်း ပိုင်း... မန်ကျည်းသီးရေစိမ်ထား  
 ကြက်သွန် ဖြူ နီ... ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်.. ပုစွန်ခြောက်ကိုရောထောင်း...  
 ဆီအိုး ပူလာရင်.. ထောင်းထားတာတွေရောဆီသတ်...  
 ခရမ်းချဉ်သီး လှီးထည့်..  
 နွမ်းလာရင် အာလူးထည့်..  
 ခဏနေရင် ရုံးပတီသီးထည့်.. ခရမ်းသီးထည့်..  
 အချိုမှုန့်.. ငန်ပြာရည် လိုသလောက်ထည့်..  
 ကြက်ဥထည့်.. (မပြုတ်ဘဲ အလုံးလိုက်ဖောက်ချက် ချက်.. ပြုတ်ပီးသားကိုပြန်ကြော် ကြော်)  
 မဆလာထည့်.. မန်ကျည်းရည် ကျကျထည့်..  
 ဆူလာရင် အပေါ့အငန်မြည်း ပြီး နံနံပင်အုပ်လိုက်ရုံပါပဲ...

မေ့သွားလို့... အရည်ဆမ်းစားလို့ရအောင် ကြက်ဥမထည့်ခင် ရေနည်းနည်းထည့်ပါ...

%%%%%%%%%

## ၁၈၂) ပိန္နဲသီးဟင်း - ဟန်နီချို

Originally Posted by **remembrance** ၊  
 မဟန်နီချိုရေ ပိန္နဲသီးဟင်းဘယ်လိုချက်ရလဲပြောပြပေးပါလားဟင်။

ပိန္နဲသီးဟင်းက ခရမ်းသီးနှပ်ချက်ရတာနဲ့ အတူတူပါပဲ...  
 ရန်ကုန်မှာတုန်းက ဈေးထဲမှာပိန္နဲသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြုတ်ပီးသားရတယ်လေ..  
 ဒီမှာတော့ ဘူးသွတ်ပီးသားဝယ်လိုက်ရုံပါပဲ...  
 ပိန္နဲသီးကိုသေးသေးလေးတွေလှီးထားရပါမယ်...  
 ဆီ နဲ့ ပုစွန်ခြောက်များများလိုပါမယ်...  
 ထုံးစံအတိုင်း... ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူ နီ ရောထောင်းပီး ပုစွန်ခြောက်ကိုကြိတ်ထားပါ...  
 ဆီအိုးဆူလာရင် ထောင်းထားတာတွေဆီသတ်... ပုစွန်ခြောက်ထည့်ပါ...  
 အနံ့မွှေးလာရင် ပိန္နဲသီးထည့်ပါ....  
 ခဏနေရင် ရေထည့်ပီးအုပ်ထားပါ...  
 ရေ (၂) ခါလောက်ထည့်ရပါတယ်...  
 အချိုမှုန့် ငန်ပြာရည်ထည့်ပါ...  
 ဆီပြန်လာရင် မဆလာထည့်မွှေပါ....

%%%%%%%%%



## ၁၈၃) စမူစာကြော်နည်း - ဆွံတံ

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ

- ၁။ အာလူးအရွယ်လတ်လတ် ၄လုံးလောက်ကိုပြုတ်ပြီး အခွံနွှာ ထားပါ။
- ၂။ ကုလားမဆလာ (gram masala) ၊ ကုလားလေး မဆလာဆိုလည်းရပါတယ်။(၂ထုတ်လောက်)
- ၃။ ကြက်သွန်နီ ဥကြီး တစ်ဥကို လက်သည်းခွံလောက် အတုံးလေးတွေရအောင်လှီးပြီး ခွါထားပါ။
- ၄။ ပုတီးနာကို ၄-၅ခက်ကို ပါးပါးလေးတွေလှီး ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ၃-၄ခက်ကို ချွေထားပါ။
- ၅။ ချင်း ပါးပါးလှီးထားတာ (၂) ခု ထောင်းထားပါ။
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူ (၂) မြွှာလောက် ထောင်းထားပါ။
- ၇။ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်နဲ့။
- ၈။ နနွင်းမှုန့် အရောင်လှအောင် လက် (၂) ဆိတ်စာလောက် ၊ (2 pinch)
- ၉။ ဆား၊ အချိုမှုန့် သင့်သလောက်။
- ၁၀။ ဆီ
- ၁၁။ စမူစာရွက် သို့ spring roll wrapper - ကော်ပြန့်ကြော်လိပ်တဲ အရွက် (super market တွေမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်)၊ အပိုင်းပုံထက် လေးထောင့်ကို ရွေးဝယ်ပါ။
- ၁၂။ ကော်မှုန့်နည်းနည်းကို ရေပျစ်ပျစ် ဖျော်ထားပါ။ (စမူစာခေါက်တဲ့ အခါ နောက်ဆုံးအပိုင်းကို မကွာအောင် ကော်ကပ်သလို ကပ်ဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ကြော်နေတုန်း စမူစာအပေါ်ဖတ်ကွာပြီး အထဲကအစာတွေ အပြင်ထွက်ကုန်ပါ့မယ်)

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အထက်ပါပစ္စည်း အမှတ်စဉ် (၁) မှ (၉) အထိကို ဇလုံတစ်ခုထဲထည့်၍ အာလူးကြေသည်အထိ ရောမွှေပြီး နယ်ပေးပါ။ အရသာမြည်းကြည့်၍လိုနေလျှင် ထပ်ထည့်ပါ။ (အပေါ်က အတိုင်းအတာများမှာ မှန်းရေးထားခြင်းသာဖြစ်၍ ကိုယ်ဟာကိုယ်မြည်း လိုတိုးပိုလျှော့ပါ)
- ၂။ Spring roll wrapper ကို အောက်ပုံမှာပြထားတဲ့ အတိုင်းအတာအတိုင်းရအောင်ဖြတ်၍ အားလူးနယ်ထားသောအစာထည့်ကာ ခေါက်ပါ။ နောက်ဆုံးအပိုင်းမခေါက်မီ ကော်သုတ်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ စမူစာအားလုံးကို ပြီးအောင်အရင်ခေါက်ထားပြီးမှကြော်ပါ။ နောက်မို့ဆို စမူစာခေါက်ရင်းကြော်ရင် တူးသွားတတ်လို့ပါ။
- ၃။ မီးအနေတော်တွင် ဒယ်အိုးတည်၍ စမူစာမြုပ်သည်အထိ ဆီထည့်ပါ။
- ၄။ ဆီကျက်လျှင် ခေါက်ထားသော စမူစာများကို စီထည့်ပြီးကြော်ပါ။ အပေါ်အောက်လှန်ပေးပြီး အညိုရောင်သန်းလာရင် ဆယ်လို့ရပါပြီ။





### စမူစာသုပ်စားချင်ရင်

စမူစာရယ် ကြက်သွန်နီဆီချက်ထားတာရယ်၊ ပုတီးနာရွက်ရယ်၊ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက်လှီးထားတာရယ်၊ ဂေါ်ဖီပါးပါးလှီးထားတာရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးထားတာရယ် ... သံပုရာရည် မန်ကျည်းရည်ညှစ်ပြီး အချိုမှုန့်၊ ဆားထည့်မဆလာထည့် နယ်ပြီးသုပ်ရင် သက်သက်လွတ်ဟင်းတစ်ခွက်ရပါတယ်။ ဆိုင်တွေမှာစားတဲ့ ကုလားစမူစာသုပ်ဆို ပဲစိမ်းမှုန့်လေးကို ဆား၊ မဆလာ၊ နနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ရေနဲ့ကျိုထားတာရယ်၊ ကုလားပဲအခွံမချွတ်ရသေးတာ (ကျွဲခေါင်းပဲ ခေါ်လားပဲ ... chick pea) တစ်ညရေစိမ်ပြီးပြုတ်ထားတာရယ်၊ အာလူးအလုံးသေးသေးလေးတွေပြုတ်ထားတာရောထည့်ပြီး သုပ်ပေရော၊ ရှားရှလေးဖြစ်အောင် ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်လေးပါထည့်ပါအုံး၊ အပေါ်က ပုတီးနာရွက်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကလေး ဖြူးထည့်ရင် ကုလားမဆလာသုပ် မွှေးမွှေးစပ်စပ်လေးရပါပြီ။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ မြည်းပေရော။

### ကျွဲခေါင်းပဲဆိုတာ။





Asked by ladycupid :

မဆွီရေ

ဆမူဆာကိုခေါက်နည်းသိရင်လုပ်ပါဦး။ လေဒီခေါက်တာ အဆင်မပြေဘူး၊ နောက်ဆုံး ကော်ပြန့်လို လိပ်ပြီး ကြော်စားလိုက်တယ်၊ ကျေးဇူးနော် -လေဒီ

Comment by KoShweYoeGyi :

မလေဒီ ... ကျွန်တော့်မှာ ဟင်းချက်စာအုပ်ထဲက ခေါက်နည်းတော့ ရှိတယ်။ အဲဒါ ပြန်ရေးပေးလိုက်တယ်နော်။ မုန့်ညက်သားကို ရှစ်ခုစာပုံပါ။ ဂျုံအမှုန့်ဖြူးပြီး မုန့်ညက်ကို ဝိုင်းသေးသေး လုပ်ပါ။ ထို့နောက် ထက်ခြမ်း ဖြတ်ပါ။ ကတော့ပုံခေါက်ပါ။ ကတော့အနားနှစ်ခုကို ရေသုတ်ကပ်လိုက်လျှင် ခွက်ပုံစံဖြစ်သွားပါမည်။ တဲ့။

Comment by sweetee :

မလေဒီရေ

အရင်ကပိုစံမှာပါတဲ့ ခေါက်နည်းက အဆင်မပြေတာလား ... အဲဒါဆို အောက်ကခေါက်နည်းရော။ သူက အပိုင်းကို ခေါက်တာ။ မဆွီတီရဲ့အတွေ့အကြုံအရ စမူစာရွက်ဟာ ဆီပူနဲ့ထိရင် တောင့်သွားတာကြောင့် ခေါက်ပြီး ဆီထဲအသာထည့်ပြီးရင် တောင့်တဲ့အထိဇွန်းလေးနဲ့ အသာဖိပေးထားပါ .... တောင့်သွားတော့ ခေါက်တာလုံးဝမပြေတော့ပါဘူး ... အစာတွေလည်း အပြင်ကိုမထွက်တော့ဘူးပေါ့ ... အောက်မှာခေါက်နည်း (၂) ခုပြထားပါတယ် ... အပေါ်မှာလည်းအဝါရောင်နဲ့ပုံတစ်ပုံရှိပါတယ် ... အဲဒါကတော့ခေါက်ရတာအဆင်ပြေဆုံးပါ။ စစခေါက်ချင်းတော့ မကျွမ်းကျင်သေးလို့ သိပ်မလှပါ။ နောက်ကျရင် လှလာမှာပါ မလေဒီ။ တစ်ခြားခေါက်နည်းလေးတွေ try ကြည့်ပါအုံး။ အားပေးတာ ကျေးဇူးပါ။ -ဆွီတီ

#### To prepare the samosa



1.Cut the tortilla into half. (I made two samosa's from one tortilla)



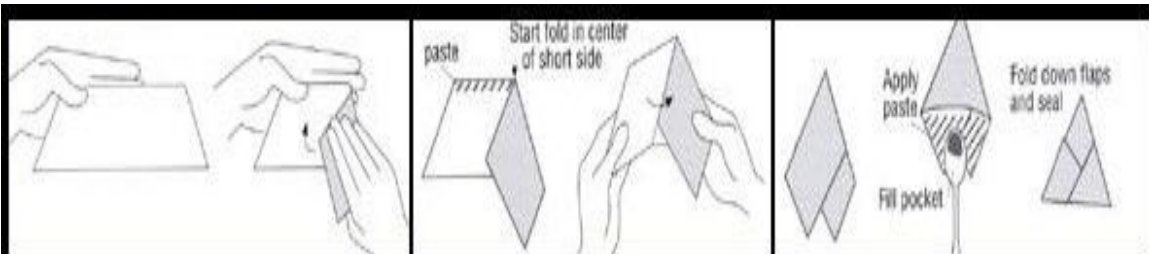
2. Now take one piece and fold one half of the piece.



3.cover the folded part with the other side. now you have a packet to fill the masala.



4.stuff the packet with masala prepared before .





## ၁၈၄) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (၄) - ဆွံတံ

ရှမ်းခေါက်ဆွဲချက်နည်းက စတိုင်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ် ... ဒီနည်းက မန္တလေးက တစ်ချို့ဆိုင်တွေမှာ ရောင်းပါတယ် ... လားရှိုးစတိုင်လိုဆိုပါတယ် ... ချက်ရတာအရမ်းလွယ်ပြီး အရသာလည်းရှိပါတယ် ... မဆွံတံတောင် ဒီစတိုင်ကိုပိုကြိုက်လို့ ခုနောက်ပိုင်း ချက်ရင်ဒီနည်းပဲချက်ပါတယ် ...

ကြက်သားကိုလက်မလောက်အတုံးလေးတွေ (အရိုးအသားရောရက်ပါ ... ဒါမှဟင်းကပိုချိုပါတယ်) တုံးပြီး ဆား၊ ပဲငန်ပြာရည်အကြည်ရည်၊ အနောက်ရည်၊ သကြား၊ တရုတ်မဆလာ ၊ အချိုမှုန့်နှင့်နယ်၍ နာရီဝက်ခန့်နပ်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ အလုံးကြီးကြီး တွေကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီအိုးတည်ပြီး ကြပ်နေအောင်ကြော်ပါ။ ကြပ်ပြီဆို ကြက်သား နယ်ထားတာရယ်၊ နာနတ်ပွင့် နည်းနည်းခတ်ပြီး မွှေးနေအောင်ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားအပေါ်အရေခွံတင်းပြီးမွှေးလာပြီဆို ရေကြက်သားမြုပ်ရုံထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနှင့် နပ်ထားပါ။ ငရုတ်သီးခြောက်ကို blender နဲ့ မညက်တညက်ကြိတ်ပြီး ဆီပါလေရာနှင့်ကြော်ပါ။

ရှမ်းချဉ်၊ နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။

ကြက်ရိုးနဲ့ ဟင်းချိုချက်၍ (၂) အိုးခွဲထားပါ။ တစ်အိုးက ဟင်းချိုသောက်ဖို့ ... တစ်အိုးက ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖျောဖို့ပါ။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲကို ရေတစ်နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။

### ပွဲပြင်ရန်

ရှမ်းခေါက်ဆွဲကို ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်ထဲနစ်၍ ပန်းကန်လုံးပက်ပက်ထဲထည့်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သားဟင်း၊ ငရုတ်သီးကြော်၊ ရှမ်းချဉ် ၊ နံနံအစုံထည့် အပေါ်၊ အငန်၊ အချိုမြည်း၍စိတ်ကြိုက်ပြင် စားလို့ရပါပြီ။

တရုတ်မဆလာဆိုသည်မှာ 5 spices ဆိုပြီး မေးဝယ်လျှင် ကုန်စုံဆိုင် တော်တော်များများမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။ Cook & Torch Brand ကို NTUC လို့ Super Market တွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။





## ၁၈၅) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ အလွယ်ချက်နည်း - ဆွံတံ

- ၁) ကြက်ရင်အုပ်သား တစ်ခု အရိုးတွဲရက်ပါဝယ်ပါ။
- ၂) ကြက်ရင်အုပ်သားကို အတုံး၄-၅တုံး လောက်တုံး၍ ပဲခန့်ပြာရည်အကြည်၊ ဆား၊ သကြားနှင့်နယ်၍ အိုးထဲရေမြတ်ရုံထည့်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ အခွံမနွှာပဲ တစ်ပိုင်းလောက် (၄-၅မြွှာ)၊ ချင်း ပါးပါး ၃-၄ ခုလောက်ထည့်ပါ။
- ၃) (၁၅) မိနစ်လောက် ပြုတ်လို့ ကြက်သားနူးလောက်ချိန်ကျရင် Koka ခေါက်ဆွဲခြောက် အတွန့်လေးတွေကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနူးရင် ဆယ်၍ ပန်းကန်ထဲ ပွဲပြင်ရန်ထည့်ပါ။ ကြက်သားပြုတ်ထားတာတွေကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲခန့်ပြာရည် အကြည်ရည် ထည့်၍ စားနိုင်ပါပြီ။ Sinsin extra hot ငရုတ်ဆီနှင့်တွဲစားလျှင် ရန်ကုန်မှာရောင်းသော ဆီချက်ခေါက်ဆွဲအတိုင်း တစ်ပုံစံတည်းပါ။



%%%%%%%%%

## ၁၈၆) နာနတ်သီး ထမင်းကြော် - ဆွံတံ

ယိုးဒယားစတိုင် ထမင်းကြော်ပါ ... နနွင်းရွှေဝါရောင်လေးနဲ့ ... တစ်ခါတရံ စားကောင်းပါတယ် ...

(၃) ယောက်စာအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများ

- ၁။ ထမင်းရေလျှော့ထည့်ပြီး ခပ်မာမာလေး (၃) ခွက် (rice cooker မှာပါသည့် ကော်ခွက်) လောက်တည်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင်ခဲနေတာကို ခြေထားပါ။
- ၂။ ကြက်သား အကြေ (သို့) သေးသေးလှီးထားတာ (၁၀၀) ဂရမ်လောက် ကို ငန့်ပြာရည်နည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။
- ၃။ ပုစွန်ကြီးကြီး (၆) ကောင် (၇) ကောင်လောက်ကို အခွံခွာပြီး ထပ်ခြမ်းခြမ်း ဆား၊ ငန့်ပြာရည်၊ နနွင်းအနဲငယ်ထည့်နယ်ပြီး (၁၅) မိနစ်လောက်ထားပါ။
- ၄။ ပန်းငရုတ်ချို အစိမ်းရောင် အပွတောင့်ခပ်လတ်လတ် တစ်တောင့်ကို လက်သည်းခွံလောက် သေးသေးလေးတွေ လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်နီ အဝါရောင် အရွယ်လတ် တစ်လုံးခန့်ကို လည်း လက်သည်းခွံလောက် သေးသေးလေးတွေ လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ၆။ မုံလာဥနီကိုလည်း သေးသေးလေးတွေ လှီးထားပါ။
- ၇။ ကြက်သွန်မြိတ် ကိုလည်း ရိပ်ရိပ်လေးတွေ လှီးထားပါ။





- ၈။ နာနတ်သီးကို တော့ အချိုစိမ်ပြီးသား tin ဘူးဖောက်ပြီး လက်မဝက်လောက်အတုံးလေးတွေ လှီးထားပါ။
- ၉။ ကြက်ဥ (၂) လုံးခန့် နနွင်း၊ ဆား ထည့်၍ ခေါက်ထားပါ။
- ၁၀။ နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်စိတ်ခန့် ။
- ၁၁။ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား သင့်သလို။
- ၁၂။ သကြား စားပွဲဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့်။
- ၁၃။ ကုလားမဆလာ အနံ့မွှေးရုံ နည်းနည်း၊ ငရုတ်ကောင်း အဖြူ အနည်းငယ်။
- ၁၄။ ဆီ စားပွဲဇွန်း (၈) ဇွန်းခန့်။

### ကြော်ပုံကြော်နည်း

- ၁။ မီးပြင်းပြင်းပေါ်တွင် non-stick ဒယ်အိုးဝိုင်း ကြီးထဲ ဆီထည့်၍ ဆီကျက်ရင် နနွင်းမှုန့်လေးပစ်ထည့် ကြက်သွန်ဖြူ နီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- ၂။ (၁၀) စက္ကန့်လောက်ကြာလို့ ကြက်သွန်ဖြူ ရွှေဝါရောင်သန်းလာလျှင် ကြက်သား၊ ပုစွန်ထည့် ၊ ရေခြောက်ပြီး တင်းလာတဲ့အထိ မွှေကြော်ပေးပါ။
- ၃။ ငရုတ်ချိုသီးနှင့် မုံလာဥနီကိုထည့်၍ ထပ်မွှေပါ။ မွှေနေစဉ် ငန်ပြာရည်သကြား တစ်ဝက်လောက်ထည့်ပါ။
- ၄။ ကြော်ထားတာတွေကို ဘေးတစ်ဝိုက်ပို၍ အလယ်ဆီစုနေသောနေရာကို ကြက်ဥခေါက်ပြီးသားထည့်ကြော် မွှေပေးပါ။
- ၅။ ကြက်ဥကျက်လျှင် ထမင်းခြေထားတာထည့် ၊ သကြား၊ ငန်ပြာရည်၊ အချိုမှုန့် ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မဆလာထည့် ၊ နာနတ်သီးထည့် ၍ ၄-၅မိနစ်လောက် အသာမွှေကြော်ပေးပါ။ ထမင်းများ သိပ်မကြေအောင် ဂရုစိုက်မွှေပါ။ အပေါ့၊ အငန်၊ အချိုမြည်း၍ စိတ်ကြိုက်ပြင်ပါ။
- ၆။ ထမင်းများ ဆီရောင်ထွက်၍မွှေးလာလျှင် ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်၍ အသာမွှေပြီး ချနိုင်ပါပြီ။ ပိုကောင်းချင်ရင် အပေါ်က pork floss (ဝက်သားအမျှင်ခြောက်အချိုလေးတွေ) ၊ သီဟိုဠ်စေ့ကြော်ထားတာလေးတွေ ဖြူးပြီးစားပါ။

အထူးသတိပြုရန် ... non-stick ဒယ်အိုး (သို့) ဆီဝ၍ မကပ်သော ဒယ်အိုးကိုသာ သုံးပါ။  
ထမင်းက အလွန်ကပ်တတ်သော အမျိုးဖြစ်၍ ကပ်တတ်သောဒယ်အိုးနှင့်ကြော်က ရွာလည်ပါမည်။  
ထမင်းကလည်းမာရပါမည်။ (ထည့်နေကျထက် ရေတစ်ခွက်လျှော့ထည့်ပါ) ဆီနည်းရင်လည်း ထမင်းကြော်လို့ မကောင်းပါ။

Pieapple fried rice version အမျိုးမျိုးရဲ့ ပုံတွေပါ ... ဆိုင်တွေမှာတော့ တစ်ချို့ပုံတွေထဲကလို နာနတ်သီးအခွံလေးထဲ ထည့်ပြီးပြင်ပေးတာပါ။



%%%%%%%%%



# ၁၈၇) ပဲဟင်းရည်နဲ့သုပ်တဲ့ ကြက်သားသုပ် - Mya

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ၁) ကြက်တစ်ကောင် (သို့) ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစိတ်အပိုင်း (ပေါင်/တောင်ပံ/အသဲအမြစ် စသည်... )
- ၂) ကုလားပဲမှုန့်အစိမ်း (ရေတစ်လီတာအတွက် ထမင်းစားစွန်း နှစ်စွန်းမရှိတရှိ။ မိမိနှစ်သက်သလို အတိုးအလျှော့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
- ၃) ကြက်သွန်နီ ခပ်လတ်လတ်သုံးလုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ သုံးမြွှာခန့်
- ၄) မဆလာ၊
- ၅) ဂေါ်ဖီ၊ ပူတီနာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း

ချက်နည်း

- ၁) ဦးစွာ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့်ကို ရေဖြင့် ဖျော်ထားပါ။ ပဲမှုန့်များအနည်ထိုင်ပြီး အပေါ်ရည်ကြည်တက်လာသည်ထိ ထားရပါမည်။
- ၂) အသားများအားရေစင်စင်ဆေးပြီး နှစ်သက်သလိုတုံး၍ ဆား၊ ငန်ပြာရည်၊ နနွင်း အချိုမှုန့်၊ သင့်ရုံနယ်ပါ။
- ၃) ပြီး နှစ်သက်ရာအိုးတွင်ရေမြုပ်အောင် ထည့်၍တည်ပါ။
- ၄) ရေမခန်းတခန်းရှိလျှင် အိုးတစ်ဝက်ခန့်ရေထပ်ထည့်ပြီး အသားနူးသည်ထိ တည်ပါ။
- ၅) အသားနူးလောက်လျှင် အသားများကို ဆယ်၍ ပန်းကန်တစ်ခုတွင် ထည့်ထားပါ။
- ၆) အိုးထဲတွင်ကျန်ရှိသော အရိုးပြုတ်ရည်ထဲသို့ ရေနွေးထပ်ထည့်၍ ဆက်တည်ပါ။
- ၇) အပေါ့၊ အငန် နှစ်သက်သလို ပြင်ပါ။  
(အရိုးပြုတ်ရည်လုပ်ရာတွင် soup ပြုလုပ်ရန်ရောင်းသော ကြက်ရိုးများထည့်ပြုတ်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။)
- ၈) ကြက်သွန်နီ တစ်လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူသုံးမြွှာကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆီနည်းနည်းနှင့်သတ်ပါ။  
ကြက်သွန်ဖြူနီ မွှေးပြီး ရဲလာချိန်တွင် မဆလာကို ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်းခန့်ထည့်ပါ။ မွှေးလာလျှင် အားလုံးကို အရိုးပြုတ်ရည်ထဲ ထည့်ပါ။
- ၉) အရိုးပြုတ်ရည် ပွက်ပွက်ဆူချိန်တွင် ရေဖျော်ထားသောပဲမှုန့်မှ အပေါ်ရည်ကြည်ကိုထည့်ပါ။  
(သတိပြုရန်မှာ အရိုးပြုတ်ရည်သည် အပေါ်ရည်ကြည်ထည့်သည့်အချိန်တွင် ပွက်ပွက်ဆူနေရပါမည်။)
- ၁၀) အပေါ်ရည်ကြည်ထည့်ပြီးလျှင် ဆူသည်ထိ ထပ်စောင့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် (အောက်တွင်ကျန်ခဲ့သော) ပဲမှုန့်အနုကို တဖြည်းဖြည်းလောင်းထည့်ပါ။ လောင်းထည့်နေစဉ်တွင် တစ်ဖက်မှခပ်ဖြည်းဖြည်း မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပဲမှုန့်အစိမ်းနဲ့ပျောက်သည်ထိ မီးအေးအေးဖြင့်တည်ပါ။ သတိထား၍ မကြာခဏမွှေပေးရန် လိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကပ်တတ်ပါသည်။

ပွဲပြင်လျှင်

- ၁) ဟင်းချိုသောက်ပန်းကန်မျိုးထဲတွင် ကြက်သား၊ ပါးပါးလှီးထားသောဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပူတီနာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း(ကြိုက်ပါက) ပေါ်တွင် မဆလာဖြူးပါ။
- ၂) ပြီးလျှင် ဟင်းရည်နှစ်သက်သလောက်ထည့်၊ အချဉ်ကြိုက်တတ်ပါက သံပုရာရည်ညှစ်၍ စားပါ။ ပေါ့လျှင် ငန်ပြာရည်ထည့်ပါ။ အစပ်ကြိုက်တတ်ပါက ငရုတ်သီးအကျော်မှုန့်ထည့်စားက မွှေးပါသည်။  
(မှတ်ချက်။ ။ ကြက်အကောင်ကိုလေးခြမ်းမျှသာ ခြမ်းပြီး စားကာနီးမှ ဆိုင်မှာကဲ့သို့ ခုတ်ပေးလျှင် ဆိုင်တွင်စားရသည်နှင့် ပိုတူပါသည်။ အုန်းနို့ထည့်လိုလျှင် ဟင်းရည်ချကာနီးတွင် ထည့်နိုင်ပါသည်။)

တို့ဟူးနွေးလုပ်လိုလျှင် ကြက် (သို့) ဝက်ရိုးပြုတ်ရည်တွင် ပဲမှုန့်အချိုးအဆအနည်းငယ်ပိုထည့်၍ အထက်ပါနည်းအတိုင်းကြိုနိုင်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူနီ မဆလာဆီသတ်တို့ကိုမထည့်ရပါ။ ငရုတ်ကောင်း နှင့် နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ပါ။

%%%%%%%%



## ၁၈၈) ထောပတ်ထမင်း၊ သီးစုံထမင်းချက်နည်း နဲ့ ကြက်သားဒိန်ချဉ်ချက်နည်း - ပျိုပျိုမေ

မမေသူ စားချင်တဲ့ ထောပတ်ထမင်း၊ သီးစုံထမင်းချက်နည်း နဲ့ ကြက်သားဒိန်ချဉ် ချက်နည်းပါ။ မမေသူ ရေ .. ထောပတ်ထမင်းတို့ ဒိန်ပေါက်ထမင်းတို့ ချက်မယ်ဆိုရင် ... ရိုးရိုး ဂျက်စမင်းရိုက်စံ နဲ့ ချက်လို့ မကောင်းပါဘူး။ ကုလားဆန် နဲ့ ချက်မှ ကောင်းပါတယ်။ ဘစ်မာတီရိုက်စံလို့ ခေါ်ပါတယ် (Bismati rice)။ ဆန်ကို ရေဆေးပြီး (ဖွဖွလေး ဆေးပါ။ အရမ်းပွတ်မဆေးပါနဲ့ ဆန်ကျိုးသွားရင် ထမင်းမလှတော့ပါဘူး။) နာရီဝက်ခန့် ရေစိမ်ထားလိုက်ပါ။ ဆန်ကို ရေစိမ်ထားတုန်း လိုတာလေးတွေ လုပ်လိုက်ကြရအောင်။

ထောပတ် (ဂီ: gee ) ကို ဇွန်းကြီး (၂) ဇွန်း ခပ်ပြီး ဒယ်အိုးသန့် တစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်လိုက်ပါ။ ထောပတ်တွေ အရည်ပျော်ပြီး ရွှေရောင်လေးသမ်းလာရင် ... ကရဝေးရွက် ၄-၅ ရွက်ခန့် နဲ့ သစ်ဂျိုပိုးခေါက် ၃-၄ ခေါက်လောက်ကို ထည့်လိုက်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် မီးပိတ်လိုက်ပါ။

ထမင်းချက်မယ့် ရိုက်စံကွတ်ကာထဲကို ခုနက ရေစိမ်ထားတဲ့ ဆန်၊ ဆီသတ်ထားတဲ့ ထောပတ်နဲ့ ကရဝေး သစ်ဂျိုပိုးခေါက်တွေ ထည့်၊ ဆား ၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်း၊ သကြား၊ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ ဥ လောက်ကို မထူမပါးလို့ ထည့်ပါ။ ပြီးရင် စပျစ်သီးခြောက်၊ သီဟိုဠ်စေ့လှော် ထည့်ပါ။ ( သီးစုံ ချက်ချင်ရင်တော့ မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစိမ်း ထည့်ပါ။(လှီးပြီးသား အထုပ်ကလေးတွေ ဝယ်လို့ရပါတယ်။) ပြီးရင် ရေကို ဆန်ပေါ်လက်တစ်ဆစ်ခန့်တိုင်းပြီး ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ခလုတ်နှိပ်ထားလိုက်တော့ မမေသူရေ ...

ကဲ.... ထမင်းချက်ထားတုန်း ကြက်သားဟင်းလေးချက် လိုက်ကြရအောင်။ ကြက်သားကို အတုံး ခပ်ကြီးကြီးလေးတွေတုံး ... ရေဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ဟင်းချက် ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မာဆလာ ဇွန်းသေးသေးတစ်ဇွန်း၊ ဒိန်ချဉ် ကော်ဖီခွက်တစ်ခွက်စာလောက် ထည့်နယ်ပြီး နှပ်ထားလိုက်ပါ။ ကြက်သား နှပ်ထားတုန်း ကြက်သွန်နီတွေကို ပါးပါးလှီး လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ထောပတ်တစ်ဇွန်းနဲ့ ဆီ တစ်ဇွန်း ရော ကာ ကြော်လိုက်ပါ။ ရွှေညိုရောင်သမ်းလာရင် ဆယ်ထားလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ကြော်ကို အဆင်သင့် သုံးရင်လည်း ရပါတယ်။ ကြက်သွန်ကြော်ပြီးသား ဆီထဲကို ကရဝေးရွက် ၃-၄ ရွက်နဲ့ သစ်ဂျိုပိုး ၂ ခေါက်လောက်ထည့် ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ နယ်နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုထည့်လိုက်ပါ။ လုံးလိုက်ပါ။ အသားကျက်လာရင် .. ကြော်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ကြော်တွေကို ပြန်ထည့်ကာ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြက်သားနူးပြီး ဆီပြန်လာအောင် ချက်လိုက်ပါ။ ဆီပြန်ကို လိုချင်တဲ့ အနေအထားရရင် ချလိုရပါပြီ။

မမေသူရေ ... တွဲဖက်စားဖို့ကတော့ သရက်ချဉ်သုပ်လေး (သို့) မုန့်လာဥ ပိုးတီချဉ်သုပ်လေး နဲ့ ဘာလချောင်ကြော် ... ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ဟင်းချို (သို့) ချဉ်ပေါင်ရွက် ဟင်းချို ဖြစ်ပါတယ်။

မုန့်လာဥပိုးတီချဉ်လေးလုပ်ဖို့ ... မုန့်လာဥဖြူလေးတွေကို အခွံခွာခြစ် ရေသေချာ ဆေးပြီး ပိုးတီလှီးသလို တစောင်းလေး ဘယ်ညာ လှီးလိုက်ပါ။ မုန့်လာဥ အသေးဝယ်မရရင်တော့ ဥကြီးတွေကိုပဲ အချောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ အချိုမှုန့် နဲ့ နယ်ပြီး ရှာလကာရည် စိမ်ထားလိုက်ပါ။ (၁) နာရီလောက်စိမ်ထားပြီးရင် .. မုန့်လာဥတွေကို သေချာ အရည်စင်အောင်ညှစ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ လိုသလောက် အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ဆားလေးနည်းနည်း နဲ့ နှမ်းလှော် ဆီချက်ဖတ် (ဆီမပါစေရပါ)၊ ကြက်သွန်စိမ်းနည်းနည်း နဲ့ ရောနယ်လိုက်ပါ။ အချဉ်လိုရင် သံပုရာသီးလေး နည်းနည်းထည့်ပါ။ မွှေးပြီး အလွန်အရသာ ရှိတဲ့ မုန့်လာဥ ပိုးတီချဉ်သုပ်လေးပေါ့ မမေသူ ...

ဖယောင်းတစ်ယောက်တော့ မီးဖိုချောင် အပြင်ဘက် လိုက်ကာကွယ်က ချောင်းနားထောင်ပြီး ဂလု ဖြစ်နေပြီ.... ခေါ်လိုက်တော့ ... စားလို့ရပြီ .. အားလုံး အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီလို့ .. ...

ဖယောင်းရေ ..လာရင်းနဲ့ တစ်လက်စတည်း .. ဖယောင်း ချောင်ခို မှီရပ်နေတဲ့ အအေးခန်း သေတ္တာထဲက လိမ္မော်ရည်ပုလင်းလေးပါ ဆွဲလာခဲ့ပါ။ မမေသူကို ပြောပြ၊ ချက်ပြရတာ မောပြီး အာခေါင်တွေ ခြောက်လာလို့ ..... 😊

%%0%0%0%0%0%



## ၁၈၉) နိုင်းနိုင်းစနေ၏ ထိုဟူးနွေး - andrewdeep

([http://nineninesanay.blogspot.com/2007/12/blog-post\\_12.html](http://nineninesanay.blogspot.com/2007/12/blog-post_12.html))

ဒီနေ့ အလုပ်အားနေလို့ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ... အိမ်ရှင် အစ်မကြီးပေးတဲ့ ကုလားကား ထိုင်ကြည့်ရမလား... အိပ်ရမလား... ဒီအိမ်ရှင်မကြီးကလည်း တော်တော်သဘောကောင်းတယ်။ သူ့အားနေရင် မုန့်ဟင်းခါးချက်ကျွေးလိုက်၊ ကောက်ညင်း ပေါင်းကျွေးလိုက်နဲ့ စားရဖန်များတော့ အားနာလာတာနဲ့ ကျွန်မ အားတဲ့နေ့လေး သူ့ကို တစ်ခုခု လုပ်ကျွေးဦးမယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်။ သူက ရော့ဝတီတိုင်း မြောင်းမြကဆိုတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရှမ်းစာလေး လုပ်ကျွေးရင် ကောင်းမယ်လို့ စိတ်ကူးရပြီး ဒီမနက်မှာ ကုလားပဲမှုန့် အစိမ်းကို ရေနဲ့ဖျော်ပြီး စိမ်ထားလိုက်တယ်။ တရုတ်ဆိုင်မှာ ဝယ်လိုရတဲ့ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ အခြောက်ကိုလည်း ရေစိမ်ထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သားကို တောက်တောက်စင်းလိုက်တယ်။ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တွေနဲ့ ဆီထည့်ပြီး ဟိုမွှေ ဒီမွှေလုပ်လိုက်တာ ခေါက်ဆွဲနဲ့စားမယ့် အစာလေးရသွားတယ် ဆိုပါတော့။

နောက် ရေစိမ်ထားတဲ့ ပဲမှုန့်ရဲ့ အပေါ်က အရည်ကြည်ကို အရင် အိုးတစ်အိုးထဲ ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တည့် မွှေပေးလိုက်တယ်။ ပဲရည်တွေ ဆူလာတော့ အနည်ထိုင်နေတဲ့ ပဲရည်ပျစ်ပျစ်တွေကို ထပ်လောင်းထည့်ပြီး မွှေပေးလိုက်တယ်။ ခပ်ပျစ်ပျစ် အရည်တွေ ဖြစ်သွားပြီး ပလွတ်... ပလွတ် အသံနဲ့အတူ ပွက်ပွက်ဆူ လာပါတယ်။ မီးလျှော့ပြီး ဆားနည်းနည်း ခပ်လိုက်တယ်။ ဟော... စားချင်စရာ ထိုဟူးနွေးကြီး ဖြစ်သွားပါရောလား....



အရင် အိမ်မှာ လုပ်စားရင် ကုလားပဲကိုပဲ ကြိတ်ပြီး လုပ်ကြတာများတယ်။ ပဲမှုန့်နဲ့ တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးလို့ ဖြစ်ပါ့မလား ထင်နေတာ။ မဆိုပါဘူး... အချိန်ကုန်သက်သာသလို အကြိတ်လည်း သက်သာတယ်။ တောင်ကြီးမှာ ရောင်းတဲ့ ရောင်းတန်းဝင် ထိုဟူးနွေးတွေက ခုနောက်ပိုင်း ပဲမှုန့်နဲ့ပဲ လုပ်ကြတာများတယ်။ နောက် ပျစ်အောင်ဆိုပြီး ကော်မှုန့်တွေ ရောကြတယ်။ တောင်ကြီးမှာ ထိုဟူးနွေးကို အချိုတစ်မျိုး၊ အငန်တစ်မျိုး နှစ်မျိုးလုပ်စားကြတယ်။ အချို့က ခုနချက်တဲ့ ကြက်သားအစာ မထည့်ဘူး။ သက်သတ်လွတ်ပေါ့။ ကြိသကာရည် ကျိုထားတာကို ထည့်တယ်။ အငန်ကတော့ ကြက်သားအစာ ထည့်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်ရင် ကြိုက်သလို ထည့်စားနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သားထည့်စားရင်တော့ ဈေးပိုကြီးတာပေါ့။ တစ်ချို့က ခေါက်ဆွဲအစား အိကြာကွေးတွေ ထည့်စားတယ်။ ခေါက်ဆွဲရော၊ ကြာကွေးရော ထည့်စားလည်းရတယ်။ ထိုဟူးကြော်ထည့်စားလည်း ရတယ်။





အခုက ဖြစ်သလို လုပ်တယ်ဆိုတော့ ကြက်သားအစာပဲ ထည့်လိုက်တယ်။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြိတ် ကြိုက်တာ ထည့်ပြီး ငရုတ်ဆီ၊ ကြက်သွန်ဆီ၊ မြေပဲဆံတွေထည့် အချဉ်ကတော့ မုန့်ညင်းချဉ်မရှိတာနဲ့ သံပရာသီးနဲ့ပဲ ကျေနပ်လိုက်တယ်။ ထိုဟူးနွေး မစားရတာ နှစ်တွေ ကြာနေလို့လား မသိဘူး။ ဖြစ်သလို လုပ်စားလိုက်တဲ့ ဒီထိုဟူးနွေးက အသေစားကောင်းနေတယ်။ မွေးနေ့မှာ ဆုတောင်းပေးကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအတွက်နဲ့ ဒီဘလောက်ကို လာဖတ်ရှု အားပေးသူတွေကို ပုံလေး တင်ကျွေးလိုက်ပါတယ်။ အားမနာ ပါးမနာ ကြည့်ကြပါလို့.. ဟား...ဟား... နောက်လူချင်း ဆုံမှပဲ စပါယ်ရှယ် ချက်ကျွေးမယ်နော် :)

အခုတော့ ထိုဟူးနွေးတွေ စားပြီး တင်းကားနေတဲ့ ဗိုက်နဲ့ ကျွန်မ ကုလားကားကို ဖိမိခံကြည့်နေပြီလေ ၊)



ဒါက ရောင်းတန်းဝင် ထိုဟူးနွေး အချို့ပေါ့။ ပုံပိုပေးတဲ့ အင်းဆားကူးကို ကျေးဇူးတင်တယ် :)

%%%%%%%%%



## ၁၉၀) Roast Chicken and Bonus Gravy - KLM

Hi Brothers, here are some simple tips for those who wanna impress your girls or friends by cooking a good meal. I know in Burma we, guys, do not cook. It's for girls. But here in west, we have to cook and hence we can impress them in the process even with very simple recipes! So here it is, easy, simple recipes for your party! It is Adapted from G.Cartier. - KLM

### Roast Chicken

Prep time: 45 minutes, tops

Cook time: 1 hour and 15 minutes, give or take

Yields: 4 to 6 portions

How easy is it to prepare? Very. A monkey with a hernia, one arm and a limp could turn this baby out.

#### What you need:

One 6-pound chicken (other sizes will also do)

1 large onion

1 lemon

4 cloves of garlic

Salt or coarse black pepper

About 2 tablespoons olive or vegetable oil

Preheat your oven to 425°F or around 200°C. If there is a giblet bag in the chicken cavity, remove it and toss it, or feed it to the dog. Most roast chicken recipes tell you to rinse the bird (sometimes more than once) and pat it dry. I omit this pain in the ass step when the chicken is from a good, reputable butcher and not some sprawl mart meat counter. The result is great.

Peel the onion, cut it in half and shove it in the cavity. Cut the lemon in half and do likewise. Mince the garlic and combine with salt and coarse black pepper to taste. With your bare hands (no rubber gloves, you fairy), give the bird a good massage with the mixture. Rub the skin long and deep with the garlic, salt and pepper. For Burmese taste, you can slice up a few ginger pieces and squeeze out the ginger juice on the chicken to kill the smell. Hey, you can even get fancy and mix in some fresh herbs. Rosemary, thyme, oregano, or even garam masala. Get creative if you want, or go really simple.

Once your bird is ready, coat a deep pan with a little oil and place it inside. Now, for me, readiness is an appearance thing. I just know when my chicken is ready; there really is no science to it. The skin should be crispy, golden and glistening. But as a general rule, you roast a chicken in the oven for about 10 minutes per pound, or until the juices run clear. The temperature of the chicken should reach approximately 160°F.

Once done, let the chicken chill for about 20 minutes to allow all of those juices to reabsorb. Then all you have to do is carve it up and serve.



### **Bonus Gravy**

Prep time: 5 minutes, tops

Cook time: 10 minutes, give or take

Yields: 4 to 6 portions

How easy is it to prepare? Jessica Simpson could not mess this up.

#### **What you need:**

The chicken pan juices

1 can or small carton of chicken stock

To waste all those sweet, sweet chicken pan juices is a sin. So do me a favor and remove the heavy grease from the pan with a large spoon. Leave all the flavor bits and clear juices. Now place the pan on the stovetop and crank it to medium heat. Add a can or small carton of good chicken stock (you can buy organic chicken stock anywhere these days). With a metal spatula, scrape all those bits of goodness from the pan and simmer, reduce, simmer, reduce, until you like the consistency of this simple gravy. Done. Serve it with the chicken.

%%%%%%%%%

## **၁၉၁) Roasted Sweet Potatoes – KLM**

**IMPORTANT! This is much healthier than Chips**

Prep time: 5 minutes, tops

Cook time: 1 hour, give or take

Yields: 4 to 6 portions

How easy is it to prepare? Embarrassingly easy. If you can't do this, you're an absolute moron.

#### **What you need:**

4 large sweet potatoes (or two handful of small baking sweet potatoes)

Salt and Pepper

Garlic if you like it

Preheat the oven to 425°F. Prick the sweet potatoes with a fork and place them on a baking sheet lined with foil. Pop the sheet in the oven and go watch the game for an hour. Put some garlic (even without peeling) if you like it plus salt and pepper. Seriously, that's it. Magic things happen to those potatoes in an hour. They start caramelizing and their flavors concentrate. They turn into something completely different. And if you hadn't noticed by now, the temperature you roast them at is the same as the damn chicken. So yes, you can kill two birds with one stone here. Just let the potatoes cool once done, halve and serve.





## ၁၉၂) Simple Salad – KLM

Prep time: 30 minutes, depending on how good you are with a knife

Cook time: 0 minutes, this is a salad, you tool, remember?

Yields: Enough for 4 to 6 people

How easy is it to prepare? Very easy. With salad, the most important thing is patience and fresh ingredients.

### What you need:

1 large bunch of watercress

1 large handful of flat-leaf parsley

1 handful of fresh mint

1 head of fennel

Juice of 1 lime

About 2 tablespoons of extra virgin olive oil

Salt and pepper

***You can make your salad while the rest of the meal is in the oven, obviously. A little bit of time management will help you big time*** Now some people subscribe to the theory that more is better in a salad, but simplicity is the way to go. All you need are a couple of ingredients with a base of good greens that are clean and dry.

Assemble the watercress, parsley and mint in a large bowl. Fennel is a great vegetable that is cheap and very tasty, with a hint of licorice. Dice it up into thin strips and add it to the bowl. Add salt and pepper to the greens and fennel. In another bowl, whisk 1 part lime juice with 2 parts olive oil. Combine with the greens at the table once the meal is ready and everyone is about to eat. The last thing you want is soggy watercress. Trust me, it blows.

Or any other Burmese's taste vegies such as Lettuce or Cherry Tomatoes would also do great! I remember the time when we took the tomatoes from our backyard tomatoe trees or vines from the seeds being thrown away. It was so fresh and hence so sweet.

**In cooking, be creative, be innovative, think and have passion for good food!** Good food doesn't have to be expensive, as long as they are fresh and tasty then it is great!

I have never ever cooked in my life before that was more than 25 years, but when I came here, I have no choice but to cook. 2 hours a week in cooking once or twice is not so much hassle anyway. I have search through a lot of websites just to cook a simple meal. Now I think I can handle Chicken curry, Beef curry, Fish, Salads or (A Thotes as we called) and Lantils Soup (Kalar Pae' Hin) quite easily. Recently I have cooked my european flatmates my speciality "Coconut Rice and Chicken curry with Onion-Lemon-Mint Leaves Salad". They were so excited to eat some Burmese EXOTIC food! Ofcourse I had to adjust the Spice and Masala content to be as little as possible for them.

%%%%%%%%%



## ၁၉၃) ခရမ်းသီးနှပ်/ ခရမ်းချဉ်သီးချက် - lovemgm

### ခရမ်းသီးနှပ်

ခရမ်းသီး ၅ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း၊  
မျှင်ငါးပိလက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း  
၁ ဇွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်။

ခရမ်းသီးကြီးကြီးငါးလုံးကို အလယ်မှထက်ဝက်ပိုင်းပါ။ ၎င်းအပိုင်း  
ကိုတစ်ဖန်ထက်ဝက်ခြမ်းပါ။ အဆုံးထိပြတ်အောင်မခြမ်းဘဲ အနည်းငယ်ချန်ထား  
ပါ။ ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ နီတို့ဖြင့်ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ကို ငရုတ်သီး  
ဆီဆား စသည်တို့ဖြင့်ရောနယ်ပါ။ ၎င်းအဆားများကို ခရမ်းသီးအခြမ်းကြားထဲ  
သွတ်သွင်းပြီးဆုပ်နယ်ပါ။ ၎င်းနောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍နှပ်ပါ။ ဆီပြန်၍  
ခရမ်းသီးနွမ်းအိလာသည့်အခါမှချပါ။

### ခရမ်းချဉ်သီးချက်

ခရမ်းချဉ်သီး ၅၀ သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဆီ ၇ ကျပ်ခွဲသား၊ မျှင်ငါးပိ ထမင်း  
စားဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း၊ ငံပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း  
၁ ဇွန်း၊ ငရုတ်သီး ၅ တောင့်၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းထက်ဝက်၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊  
နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်။

ခရမ်းချဉ်သီးများကိုအစေ့ညစ်၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးကိုကြက်သွန်ဖြူ  
တို့ဖြင့်ထောင်းပါ။ ၎င်းနောက်အားလုံးကိုရောနယ်၍ လုံးချက်ချက်ပါ။ အရည်များ  
ထွက်လာလျှင် အဖုံးဖွင့်ထားပါ။ ဆီပြန်၍အရည်ခြောက်လျှင်ချပါ။



၁၉၄) ဝက်သားနှင့်မျှစ်ခြောက်/ဝက်သားဆီပြန် - lovemgmg

**ဝက်သားနှင့်မျှစ်ခြောက်**

ဝက်သား ၂၅ ကျပ်သား၊ ပဲခံပြာရည် ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း၊ မျှစ်ခြောက် ၅ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊  
 မျှစ်ခြောက်ကိုရေစိမ်ထားပါ။ နူး၍ပွလာလျှင်အမျှင်ကလေးများရအောင်ဖဲ့ပါ။  
 ဝက်သားကို ပဲခံပြာရည်ဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ရေဆူလျှင် မျှစ်ခြောက်ကိုပါထည့်ပြုတ်ပါ။  
 ကြက်သွန်ဖြူမားပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ဝက်သားနူးလျှင်ချပါ။ ပေါ့လျှင်ပဲခံပြာရည်ဖြည့်ပါ။

---

**ဝက်သား ဆီပြန်**

ဝက်သားသုံးထပ်သား ၅၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီအသေး ၅ ဥ၊ ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား၊  
 ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ငရုတ်သီး ၅ တောင့်၊ ပဲခံပြာရည် ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း၊  
 ကြက်သွန်နီအကြီး ၂ ဥ၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ထက်ဝက်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်။  
 ဝက်သားကိုအရွယ်တော်အတုံးများတုံးပါ။ အခေါက်အဆီနှင့်အသားပါ ပါသော  
 ကန့်လန့်အတုံးငယ်များဖြစ်ပါစေ။ ၎င်းနောက် ဆား နနွင်းမှုန့်တို့နှင့်နယ်ထားပါ။  
 ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံးတို့ကိုထောင်းပါ။ ၎င်းနောက်  
 ဆားနယ်ပြီး ဝက်သားတွင်ထောင်းပြီးသား ငရုတ် ကြက်သွန်နှင့် ဆီ ခံပြာရည်တို့ပါ  
 ထည့်၍သမအောင်နယ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဟင်းချက်မည့်အိုးတွင်တစ်ခါတည်းထည့်၍နယ်  
 ရပါမည်။ ၎င်းနောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးနှင့်နှပ်ပါ။ ဝက်သားနူး  
 ၍ဆီပြန်လျှင် ကြက်သွန်နီအသေး ၅ လုံးကိုအခွံနွာ၍ အလုံးလိုက်ထည့်ပြီး ခဏကြာ  
 လျှင်ချလိုက်ပါ။

%%%%%%%%%





## ၁၉၅) ကြက်သားအာလူး/ကြက်သားအုန်းနို့ချက် - lovemgmg

### ကြက်သားနှင့်အာလူး

အာလူး ၅ လုံးခန့်အခွံခွာ၍လေးစိတ်စိပ်ပါ။ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွက်  
ထက်ဝက်ခန့်နှင့်နယ်ပါ။ ကြက်သားကို ဆီပြန်ချက်နည်းအတိုင်းချက်၍ ကြက်သားနူး  
သော် အာလူးကိုထည့်၍မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီးအဖုံးအုပ်ထားပါ။ အာလူးနူး  
သော် ချ၍သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ကြက်သားနှင့်အာလူးမှာ အလွန်လိုက်ဖက်သော ဟင်းဖြစ်၍ မြန်မာဟင်းကောင်း  
တစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

### ကြက်သား အုန်းနို့ချက်

ကြက်သား ၂၅ ကျပ်သား၊ ဆားသင့်ရုံ၊ ကြက်သွန်နီ ၆ ဥ၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊  
ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ အုန်းသီး ၁ ခြမ်း၊ ငရုတ်သီး ၆ တောင့်၊ ငံပြာရည် ဇွန်းကြီး ၁  
ဇွန်း။

ကြက်သားကိုဆားနယ်ပြီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို  
ထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင်ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ၎င်းတွင်အုန်းနို့ဦးရည်ကိုထည့်ပါ။ ပြီး  
မှကြက်သားကိုထည့်ပြီး အားလုံးရောမွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သားနူးလောက်  
အောင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီးနှပ်ထားပါ။ ဆီပြန်ပြီးအနံ့ထွက်လာလျှင်ချနိုင်ပါသည်။  
ပေါ့လျှင် ငံပြာရည်အနည်းငယ်ခပ်ထည့်ပေးပါ။

%%%%%%%%%



## ၁၉၆) ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်/ ငါးပိထောင်း - lovemgmg

### ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်

ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀ လုံး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ ဆီ ထမင်း စားစွန်း ၁ စွန်း၊ နံနံပင် ၃ ပင်၊ ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုမီးအုံး၍ အခွံခွာပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းမီးဖုတ်၍ သို့မဟုတ် ထမင်း အိုးတွင်ထည့်နှပ်၍ထောင်းပါ။ နံနံပင်ကိုအရွယ်တော်ဖြတ် ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၍ အားလုံးရောနယ်ပါ။

### ငါးပိထောင်း

မျှင်ငါးပိထမင်းစားစွန်း ၃ စွန်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဆီထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း။

မျှင်ငါးပိ (စိမ်းစားငါးပိ) ကောင်းကောင်းကိုကင်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း မီးအုံးပါ။ သို့မဟုတ် ငါးပိနှင့်ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထမင်းအိုးနှပ်စဉ် ထည့်နှပ်လျှင်လည်း ရပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာ၍ ငါးပိကင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့နှင့် အတူ ရောထောင်းပါ။ အားလုံးသမအောင်ထောင်းပြီးလျှင် ပန်းကန်တစ်ခုတွင် ထည့်၍ ဆီဆမ်းပြီးသုံးဆောင်ပါ။

%%%%%%%%%



# ၁၉၇) ဝက်သားပေါင်း/ ငါးကြင်းဆီပြန် - lovemgmg

## ဝက်သားပေါင်း

ဝက်သားအသား ၂၅ ကျပ်သား၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်ခွန်းကြီး ၁ ခွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ၊ ပဲခံပြာရည်အနောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၄ ဥ၊ ဘဲဥ ၂ လုံး၊ ဆားသင့်ရုံ၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ဂေါ်ဖီထုပ် ၁ ထုပ်။

ဝက်သားကိုနုတ်နုတ်စင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နီတို့နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ စဉ်းထားသော အသားကြက်သွန်နီ ဆား ပဲခံပြာရည်အကြည်တို့ဖြင့်ရောနယ်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ ဘဲဥခေါက်ထားသောအရည်ကိုထည့်ပါ။ ဘဲဥအရည်မကျက်မီ ဝက်သားစဉ်းနှင့်ကြက်သွန် တို့ကို ရောမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီးနှပ်ထားပါ။ ဝက်သားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ပဲခံပြာရည်အနောက်အကြည် ၁ ခွန်းစီထည့်ပြီးမွှေချလိုက်ပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ် ကိုအရွက်လိုက်ရအောင်ခွာပြီး ၎င်းဝက်သားအကျက်နှင့် မုန့်ဖက်ထုပ်လိုထုပ်ပြီး တုတ်တံ ဖြင့်ထိုးပိတ်ထားလိုက်ပါ။ အားလုံးထုပ်ပြီးက အိုးထဲစီထည့်ပြီးဂေါ်ဖီရွက်နွမ်းလောက်ရုံ ရေဖျန်းပေးပြီး ပြန်နှပ်ထားပါ။ ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍စားနိုင်သည်။

## ငါးကြင်းဆီပြန်

ငါးကြင်းသား ၅၀ ကျပ်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀ လုံး၊ ကြက်သွန်နီ ၈ ဥ၊ ဆားသင့်ရုံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၄ ဥ၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ်၊ ငံပြာရည်ခွန်းကြီး ၁ ခွန်း၊ ဆီ ၁၀ ကျပ်သား၊ နံနံပင်အနည်းငယ်။

ငါးအကြေးများကိုထိုးပြီး အတုံးသင့်အောင်တုံးပါ။ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည် ထည့်၍နယ်ပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ နီ ချင်းတို့ကိုထောင်းပြီးဆီသတ်ပါ။ ထို့နောက် ငါးနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်မွှေပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီမပြန်မီနံနံပင်အုပ်၍သုံး ဆောင်နိုင်ပါသည်။

%%%%%%%%%





# ၁၉၈) ပဲကုလားဟင်း/ခရမ်းသီးနှပ် - lovemgmg

## ပဲကုလားဟင်း

ကုလားပဲ ၁၀ ကျပ်သား၊ ချင်းအနည်းငယ်၊ အာလူး ၅ လုံး၊ မန်ကျည်းမှည့်ကွမ်း သီးလုံးခန့်၊ ခရမ်းသီးအရွယ် ၂ လုံး၊ ဆားသင့်ရုံ၊ ရုံးပတီသီး ၄ တောင့်၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ တိုင်ထောင်ပဲသီး၊ မဆလာ ၂ ထပ်၊ ကြက်သွန်နီ ၄ ဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်း ၅ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ မျှင်ငါးပိစွန်းသေး ၁ ဇွန်း၊ ငရုတ်သီး ၄ တောင့်၊ ငံပြာရည် ဇွန်းကြီး ၂ ဇွန်း။

ကုလားပဲကိုနူးအောင်အလျင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အနည်းငယ်ထောင်းပေး၍ ဆီ ကျက်သောအခါ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ ဖြူ၊ ဆား၊ ငပိ ငံပြာရည် တို့ကိုဆီသတ်ပါ။ ပြီးက မန်ကျည်းရည်ထည့်ပြီးပဲလောင်းထည့်ပါ။ ရေ ၁ ခွက် ထည့် တည်ပါ။ ရေဆူလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီးခရမ်းသီးရှည်၊ အာလူး၊ ပဲသီး၊ ရုံးပတီသီး တို့ကိုထည့်ပါ။ ၎င်းတို့နူးလျှင် မဆလာခတ်ချနိုင်ပါသည်။

## ခရမ်းသီးနှပ်

ခရမ်းသီးအရွယ် ၅ လုံး၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ပုစွန်ခြောက် ၃ ကျပ်သား၊ ဆားသင့်ရုံ၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ ငံပြာရည် ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း၊ ငရုတ်သီး ၃ တောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ။  
ခရမ်းသီးကိုလေးစိတ်ခွဲ၍ ထိပ်ကိုချန်ထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးတို့ကိုထောင်းပြီး ဆီ ဆား ငံပြာရည်တို့နှင့်နယ်၍ အစာသွတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆီ အနည်းငယ်နှင့်ရေအနည်းငယ်ကိုထည့်၍ မီးမျှင်းမျှင်းဖြင့်ချက်ပါ။ (ပုစွန်စိုမြစ်ပါက ဆီနှင့်ထောင်းထားသောကြက်သွန်တို့ကို အလျင်ဆီသတ်ပြီးမှအစာသွတ်ချက်ပါ။)





၁၉၉) ယိုးဒယားဟင်းချို / ၁၂ မျိုးဟင်းချို - lovemgmg

ယိုးဒယားဟင်းချို

ကြက်မှအရိုးများ၊ သံပုရာသီး ၁ လုံး၊ ဆီအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား၊  
 ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ။  
 ကြက်ရိုးများကို ဆား နနွင်းတို့ဖြင့်နယ်၍ထားပါ။ ချင်း ကြက်သွန်ဖြူတို့ကိုထောင်း  
 ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ခွဲထားပါ။  
 ချင်း ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆီသတ်ပြီးကြက်ရိုးများကို ဆား ငံပြာရည်တို့ဖြင့်ထည့်လုံး  
 ပါ။ ရေထည့်ပြီး ရေဆူလျှင် ကြက်သွန် စပါးလင်တို့ခတ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းရိတ်ရိတ်လုံး  
 ၍ သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

---

၁၂ မျိုးဟင်းချို

ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ တစ်မျိုးမျိုး၊ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်အနည်းငယ်စီ ၁၀ ကျပ်သား၊  
 မြူစွမ်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ၊ ဘဲဥ ၁ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန့်ညင်း၊  
 ပဲသီးအနည်းငယ်စီ။  
 အသားကိုရေစင်စင်ဆေး၍ နုပ်နုပ်စဉ်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလေးစိတ်ခွဲ၍  
 တစ်လွှာစီခွာထားပါ။ ဂေါ်ဖီ မုန့်ညင်းပဲသီးတို့ကိုလှီးထားပါ။  
 ဝက်သားနှင့်ကြက်သွန်ကို ရေဖြင့်နူးအောင်ပြုတ်ပြီး နူးလျှင်မှိုခြောက်ပန်းခြောက်  
 ထည့်ပါ။ ဂေါ်ဖီ ပဲသီး စသည်တို့ကိုထည့်၍ ဘဲဥခေါက်ပြီး မြူစွမ်မထည့်မီထည့်ပါ။ မီး  
 ဖိုမှချရန်သင့်ပြီဟုယူဆလျှင် မြူစွမ်ထည့် ပဲငံပြာရည်အကြည်ထည့်ပြီး အပေါ့အငန်  
 မြည်း၍ချပါ။

%%%%%%%%%



# ၂၀၀) ပဲကြီးဟင်းချို / မဲဇလီဟင်းချို - lovemgm

## ပဲကြီးဟင်းချို

ပဲကြီး ၁၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီ ၁ ဥ၊ ဆီထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၂ စွန်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၂ လုံး၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆူးပုတ်ရွက် ၁ စည်း။

ပဲကြီးရေစိမ်ကို ရေဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆူးပုတ်ရွက်ကိုသင်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။ နနွင်းထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်မွှေပါ။ ပဲပြုတ်ထား သည်များကို ရေပါအားလုံးလောင်းထည့်ပါ။ ဆားထည့်မွှေပါ။ ရေဆူ၍ပဲကြေလျှင် အပေါ်အငန်မြည်း စားခါနီးမှဆူးပုတ်ရွက်ခတ်၍ ချပြီးသုံးဆောင်ပါ။

## မဲဇလီဟင်းချို

မဲဇလီ ၃ စည်း၊ ပဲငံပြာရည် ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း၊ ငါး ၁၅ ကျပ်သား၊ ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း၊ ဆန်လက်တစ်ဆုပ်၊ ခရမ်းသီး ၁ လုံး၊ ဆီ ထမင်းစားစွန်း ၂ စွန်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၅ လုံး၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊ မျှင်ငါးပိ လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁ စွန်း၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်။

မဲဇလီဖူးကို ၂ ရေခန့်ပြုတ်ပြီး ရေညှစ်ထားပါ။ ငါးကိုခုတ်၍ ဆား နနွင်းနယ်ထား ပါ။ ဆန်ကိုရေစိမ်၍ ထောင်းထားပါ။ ခရမ်းသီး ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။

ဦးစွာ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ဆီသတ်ပါ။ ငါးထည့်လုံးပါ။ ၎င်းနောက် မဲဇလီဖူး များထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်နှင့်ငါးပိကိုလည်း ရေဖျော်၍ထည့်ပါ။ ၎င်းရေဆူသောအခါမှ ခရမ်းသီး ခရမ်းချဉ်သီး ငရုတ်သီးစိမ်း တို့ကိုထည့်ပါ။ ခရမ်းသီးနူးလျှင်ချပါ။

%%%%%%%%



## ၂၀၁) ဂွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို/ ရှောက်ရွက်ဟင်းချို - lovemgmg

### ကြက်သားနှင့်ဂွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို

ကြက်သား ၂၅ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဆီ ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း၊ ငံပြာရည် ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း၊ ဂွေးတောက်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်။

ကြက်သားကိုခုတ်ထစ်ပြီး ဆား နနွင်းနယ်ပါ။ ဆီဖြင့်လုံးပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ထည့်လုံးပါ။ ရေမြှုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ငံပြာရည် ခတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ကြက်သားနှုတ်လျှင် ဂွေးတောက်ရွက် ပါးပါး လှီး၍ခတ်ပြီးချပါ။

### ရှောက်ရွက်ဟင်းချို

ရှောက်ရွက် ၂ စည်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း၊ ပုစွန်တုပ် ၅ ကောင်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ မျှင်ငါးပိလက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဆီ လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း။

ဆီဖြင့် ပုစွန်ကိုလုံးလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ပုစွန်ကိုခြေ၍ငါးပိ ဆားတို့ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့်တည်ပါ။ ၎င်းရေဆူမှ ရေထပ်ဖြည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။ အချိုမှုန့်ခပ်ပါ။ ရေဆူလျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ ရှောက်ရွက်ပါးပါးလှီးခတ်ပြီး ချက်ချင်း သောက်ပါ။

%%%%%%%%%





## ၂၀၂) ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည်/မုန်လာဥချဉ်ရည် - lovemgmg

**ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည်**

ဂျူးမြစ် ၁၀ ကျပ်သား၊ ငရုတ်သီး ၃ တောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ဥ၊ နီ ၁ ဥ၊ ပုစွန် (သို့) ငါး ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆား နနွင်း၊ ငါးပိ သင့်တော်ရုံ၊ ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၅ ကျပ်သား။

ဂျူးမြစ်ကို အပေါ်ရွက်များမပါအောင် သန့်စင်ပြီး တစ်မျှင်စီဖြတ်ထားပါ။ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ထောင်းပါ။ ငါး ပုစွန် စသည်တို့ကို အသင့်ပြုလုပ်ထားပါ။

ဆီအိုးတွင် ငရုတ် ကြက်သွန်ကိုဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ငါး ပုစွန်တစ်မျိုးမျိုးကိုထည့်လုံးပါ။ ကျက်လျှင် ဂျူးမြစ်နှင့်အတူ ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိစသည်တို့ကိုထပ်ထည့်လုံးပါ။ ဂျူးမြစ်နွမ်းလျှင် ရေသင့်တင့်ရုံထည့်၍ ဆူအောင်ချက်ပါ။

**မုန်လာဥချဉ်ရည်**

မုန်လာဥ ၅ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ပုစွန် ၁၀ ကျပ်သား၊ မျှင်ငါးပိ ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း၊ ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ဆား လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်ဝက်၊ ငရုတ်သီး ၄ တောင့်၊ နနွင်းပုန်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည် ထမင်းစားစွန်း ၃ စွန်း။

မုန်လာဥကို အခွံခြစ်၍ ပါးပါးလှီးပါ။ ပုစွန်ကိုအခွံသင်ပြီး ဆား နနွင်းတို့ဖြင့်နယ်ပါ။ ငရုတ်သီးနီသော် ပုစွန်များကိုထည့်လုံးပါ။ ပုစွန်ကျက်လျှင် မုန်လာဥများကိုထည့်၍ မွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်နှင့်ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။ အရည်စစ်လျှင် မန်ကျည်းရည် ထည့်ပြီး ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ရေဆူ၍ မုန်လာဥနွမ်းလျှင် အပေါ်အင်္ဂါမြည်း၍ ချနိုင်ပါပြီ။



## ၂၀၃) ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်/ ချဉ်ပေါင်ဟင်း - lovemgmg

### ကင်ပွန်း ရွက်ချဉ်ရည်

ကင်ပွန်းရွက်အစည်းကြီး ၂ စည်း၊ ကြက်သွန်နီ ၄ ဥ၊ ငါး (သို့) ပုစွန် ၂၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ မျှင်ငါးပိ ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း၊ ငရုတ်သီး ၃ တောင့်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်။

ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ဖြင့်ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီးငါးများကိုထည့်လုံးပါ။ ၎င်းနောက် လုံးပြီးငါးများကို ခေတ္တခပ်ထားပြီး ၎င်းအိုးတွင် ကင်ပွန်းရွက်နှင့်ငါးပိ နနွင်းမှုန့်တို့ကိုထည့်၍လုံးပါ။ ကင်ပွန်းရွက်နွမ်းသော် ငါးထည့်ပြီးရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ ရေဆူလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့်ကြက်သွန်နီလုံးပြီးသားကိုအုပ်၍ချပါ။

### ချဉ်ပေါင်ဟင်း

ချဉ်ပေါင်ရွက် ၃ စည်း၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ငါး ၂၀ ကျပ်သား၊ မျှင်ငါးပိ ထမင်းစားစွန်း ၁ စွန်း၊ ငရုတ်သီး ၄ တောင့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်။

ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ဖြင့်ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။ ငါးများကိုထည့်လုံးပါ။ ငါးများကြေမသွားစေရန် လုံးပြီးသားငါးများကိုခပ်ထားပါ။ ၎င်းအိုးထဲတွင် ချဉ်ပေါင်ရွက်သင်ပြီးသားကိုထည့်၍ ငါးပိ နနွင်းမှုန့်တို့ဖြင့်လုံးပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်များကို ကြေအောင်နာနာမွှေပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြေမှ ငါးများကိုပြန်ထည့်ပြီး ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။ ရေဆူသော် အပေါ်အငန်မြည်း၍ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီးချပါ။

%%%%%%%%%



## ၂၀၄) တို့ဟူးသုပ်/ငါးချဉ်သုပ်

- lovemgmg

**တို့ဟူးသုပ်**

တို့ဟူးသုပ် ၂၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ဥ၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား၊  
 ငံပြာရည်သင့်ရုံ၊ မန်ကျည်းသီး အနည်းငယ်၊  
 တို့ဟူးကိုစားဖြင့်ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဆီကျက်ချက်ပြီး လှီးထားသော  
 တို့ဟူးပေါ်သို့လောင်းပါ။ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းရည်တို့နှင့်ရော၍သုပ်ပါ။ ငရုတ်သီး  
 မှုန့်ထည့်လိုကထည့်၍သုပ်ပါ။

---

**ငါးချဉ်သုပ်**

ငါးချဉ် ၁၀ သား၊ မိုးမျှော်ငရုတ်သီး ၁၀ တောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဥ၊ ဆီ ၅  
 ကျပ်သား၊ နံနံပင်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ ၄ ဥ။  
 ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးပြီးရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ထူထူ  
 လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးတောင့်ကို မထူမပါးလှီးပါ။ နံနံပင်ကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်အောင်  
 ဆေးကြောပြီးလှီးထားပါ။  
 စားလိုသောအခါ ငါးချဉ်ကိုဆီဆမ်း၍ ကြက်သွန်အဖြူ အနီ၊ နံနံပင်တို့ကို ရောနယ်  
 ၍ ငရုတ်သီးထည့်ကာသုပ်၍စားပါ။

%%%%%%%%%





## ၂၀၅) ဝက်သားသုပ်/ကြက်သားသုပ် - lovemgm

ဝက်သား သုပ်

ဝက်သား ၁၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ဥ၊ ပဲခံပြာရည် ထမင်းစားခွန်း ၁ ခွန်း၊  
 ငရုတ်ဆီထမင်းစားခွန်း ၁ ခွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊  
 ဝက်သားကို ပဲခံပြာရည်နှင့်နူးအောင်ပြုတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်  
 ထည့်ပါ။  
 ဝက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီး၍ ဝက်သားပန်း  
 ကန်ပေါ်အုပ်ထားပါ။ ၎င်းအပေါ်မှငရုတ်ဆီလောင်းပါ။

-----

ကြက်သား သုပ်

ကြက်သားပေါင် ၂ ခု၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ၊  
 သံပုရာသီး ၁ လုံး၊ ပဲခံပြာရည် ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊  
 ကြက်ပေါင် ၂ ခု (သို့) ရင်အုပ်ပိုင်း ၂ ခုကို ငံပြာရည် ၁ ခွန်းဖြင့်ပြုတ်ပါ။  
 ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ရေခန်းပြုတ်ပြီး ကြက်သားနူးလျှင်ချပါ။ ကြက်သားကို အသား  
 မျှင်ကလေးများအဖြစ်ဖဲ့ယူပါ။ အမျှင်သေးနိုင်သမျှသေးသေးရအောင် လက်ဖြင့်ဆွဲပေး  
 ပါ။ ကြက်သွန်နီ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ကျန်ငံပြာရည်တစ်ခွန်း၊ ဆား  
 စသည်တို့အားလုံးရောသုပ်ပါ။ သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။

%%%%%%%%%



## ၂၀၆) သင်္ဘောသီးသုပ်/ခရမ်းချဉ်သီးသုပ် - lovemgmg

**သင်္ဘောသီးသုပ်**

သင်္ဘောသီး ၁ လုံး၊ ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြော်ငြှန်း ၂ ဇွန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ၊ ပဲမှုန့် ၂ ဇွန်း၊ ငံပြာရည်သင့်ရုံ၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းသီး အနည်းငယ်။

သင်္ဘောသီးကိုအခွံခွာ၍ရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်ဖြင့်ခြစ်ပါ။ ပြီးလျှင်ထုံးအနည်းငယ် ထည့်၍ရေဆေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုရော၍ ဆီချက်ပြုလုပ်ပါ။

သင်္ဘောသီးကို ရေစင်အောင်ညစ်ပြီး ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်တို့နှင့်ရော၍သုပ်ပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ဖျော်၍ထည့်ပါ။ အစပ်ကြိုက်သူများအဖို့ ငရုတ်သီးမိုးမျှော်ကို ပါးပါးလှီး၍ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့် လိုကထည့်ပါ။

-----

**ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်**

ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ၊ အချိုမှုန့်- အနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊ ငံပြာရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ နံနံပင် ၃ ပင်၊ ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း။

ခရမ်းချဉ်သီးကို အစေ့ထုတ်ပစ်ပြီးပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့်ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။ နံနံပင်ကိုချိတ်၍ကျန်အားလုံးကို ရောနယ်ပါ။ နံနံပင်ကိုအနေတော်ဖြတ် ၍အုပ်ပါ။

%%%%%%%%%



## ၂၀၇) ပုစွန်သုပ်/မြင်းခွာရွက်သုပ် - lovemgmg

**ပုစွန်သုပ်**

ပုစွန် ၁၀ ကျပ်သား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ၊ မျှင်ငါးပိ  
 လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း၊ သံပုရာသီး ၁ လုံး၊  
 ပုစွန်ကိုရေနွေးဖျော၍ခြေပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း  
 ပါးပါးလှီး၍ငါးပိကိုကပ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အားလုံးရောနယ်၍ သံပုရာရည်ညှစ်ထား  
 ပါ။ ပေါ့လျှင်ပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

---

**မြင်းခွာရွက်သုပ်**

မြင်းခွာရွက် ၃ စည်၊ သံပုရာသီး ၁ လုံး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထမင်းစားခွန်း ၂ ခွန်း၊  
 ဆား လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၁ ခွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီ ၅  
 ကျပ်သား၊  
 မြင်းခွာရွက်ကိုရေစင်စင်ဆေး၍ အစိုးဖျားပါ ပါးပါးနုတ်နုတ်လှီးထားပါ။ ကြက်  
 သွန်နီ ၂ ဥကို ပါးပါးလှီး၍ဆီချက်ချက်ပါ။ ဆီချက်တွင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။  
 ကြက်သွန်နီကြွပ်လျှင်ချထားပါ။ ကျန်ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ ကိုပါးပါးလှီးထားပါ။ လှီးပြီး  
 မှရေဆေးထားပါ။  
 ကြက်သွန်ကြော်ကိုဆယ်ထားလျက် ဆီချက်ဖြင့်ကျန်အားလုံးကိုရောနယ်ပါ။  
 သံပုရာရည်အချဉ်ကို လိုသလောက်ညှစ်ထားပါ။ အပေါ်အငန်မြည်းပြီးမှ ပန်းကန်ပြား  
 တစ်ခုတွင် သန့်သန့်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်ကိုအပေါ်မှဖြူးပါ။

%%%%%%%%%





## ၂၀၈) ငါးဖယ်သုပ်/မရမ်းသီးသုပ် - lovemgm

**ငါး ဖယ်သုပ်**

ငါးဖယ်ခြစ် ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း၊ ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ သ၊ ဂေါ်ဖီ ၁၀ ကျပ်သား၊ ချင်းလက်တစ်ဆစ်၊ သံပုရာသီး ၁ လုံး၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်၊ ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်။

ချင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြူကိုထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ကိုဆား ၁ ဇွန်း၊ နနွင်းမှုန့်ဖြင့်နယ်၍ ချင်းနှင့်ရောထောင်းပါ။ ၎င်းနောက် ငါးဆုပ်ခပ်ပြားပြားလေးများပြုလုပ်ထားပါ။ လက်မကပ်စေရန် ရေကိုင်ပါ။ ငါးဖယ်ဆုပ်များကိုဆီဖြင့်ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်များကိုဆယ်ပြီး ၎င်းဆီတွင် ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ ကိုပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ချက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကြွပ်လျှင် ချထားပါ။

ကျန်ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ကြော်ကို ဖယ်လျက် အားလုံးရောနယ်သုပ်ပါ။ သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ အပေါ်အင်္ဂါမြည်း၍ အဆင်ပြေပြီဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်ကြော်ဖြူး၍သုံးဆောင်ပါ။

---

**မရမ်းသီး သုပ်**

မရမ်းသီး စိမ်း မှည့် ၁၀ လုံးခန့်၊ ကြက်သွန်နီ ၄ ဥ၊ ပုစွန်ခြောက် အနုတော်၊ စိမ်း စားငါးပိအနည်းငယ်။

မရမ်းသီးမှည့်သုပ်လျှင် အစေ့ထုတ်၍ပါးပါးလှီးပါ။ အမှည့်ဆိုလျှင် အသားချည်း လှီးယူပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး အချို့ကို ဆီချက်ထားပါ။ ငါးပိကင်ထားပါ။ လှီးထားသော ကြက်သွန်စိမ်း၊ မရမ်းသီး၊ ငါးပိနှင့်ပုစွန်ခြောက်မှုန့်များကိုနယ်ပြီး ဆီချက်ဆမ်း၍ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြူးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီး၍ထည့်ပါ။

%%%%%%%%%



## ၂၀၉) ငါးရဲ့အူဆီပြန်/တညင်းသီးဆီပြန်ချက် - lovemgmg

### ငါးရဲ့အူဆီပြန်

ငါးရဲ့အူ ၂၅ ကျပ်သား၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီ ၄ ဥ၊ ဆား နနွင်းမှုန့်သင့်ရုံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၄ ဥ၊ ငံပြာရည်ခွန်းကြီး ၁ ခွန်း၊ ငရုတ်သီး ၄ တောင့်၊ ကြက်သွန်မိတ် ၂ ပင်၊ ချင်း လက်တစ်ဆစ်၊ မန်ကျည်းမှည့်ကွမ်းသီးလုံးခန့်။

ငါးရဲ့အူကိုစင်ကြယ်အောင် ဆား နနွင်းတို့ဖြင့်နယ်ပစ်ပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီးမှ ဆား ငံပြာရည်ထည့်ပြီးနယ်ထားပါ။ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ ဖြူ ချင်း ငရုတ်သီးထောင်းပြီး တို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ငါးရဲ့အူကိုထည့်ပြီးမွှေပါ။ ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပြီး မန်ကျည်းသီးအဖတ်လိုက်ဖဲ့ထည့်ပါ။ ဆီပြန်လျှင်ကြက်သွန်မိတ်အုပ်၍ချနိုင်ပါသည်။

### တညင်းသီးဆီပြန်ချက်

တညင်းသီး(ပြုတ်ပြီး) ၁၀ လုံး၊ မျှင်ငါးပိအနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ၂ ကျပ်သား၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ ၂ ဥ၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆားသင့်ရုံ၊ ဆီ ၅ ကျပ်သား။

အိုးထဲတွင် ဆီ ၅ ကျပ်သားခန့်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီကိုထောင်းထည့်ပါ။ ပြုတ်ပြီး သား တညင်းသီး ဓားပြားရိုက်ပြီးသည်နှင့် ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ ငါးပိ၊ နနွင်း မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီးရောက် တညင်းသီးနူးလာသောအခါ အချို မှုန့်အနည်းငယ်ကိုထည့်၍သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပုစွန်ခြောက်အစား ကြက်သား၊ ဝက်သားတို့ဖြင့်လည်းချက်နိုင်ပါသည်။

%%%%%%%%%



## ၂၁၀) ငါးပုတ်ခြောက်သုပ်

— heronaing

ငါးပုတ်ခြောက်သုပ်လေးလုပ်စားကြရအောင်နော်

ထားဝယ်တို့၊ မိတ်တို့ဘက်မှလာသောငါးပုတ်ခြောက်ပြား... (၅) ကျပ်သား  
 ကြက်သွန်ခွက်ကြီးကြီး..... (၂) လုံး  
 သံပုရာသီး..... (၂) လုံး  
 ကုလားအော်ငရုတ်သီးစိမ်း..... (၁၀) တောင့်ခန့်  
 အချိုမှုန့်..... အနည်းငယ်

### ပြုလုပ်ပုံ

- ၁) ငါးပုတ်ခြောက်ကိုမီးပါးပါးတွင် ကင်ပါ။
- ၂) ငါးပုတ်ခြောက်မှ အနံ့သင်းသင်းလေး ထွက်လာသောအခါ ကင်ခြင်းမှရပ်လိုက်ပါ။
- ၃) ငါးပုတ်ခြောက်ကို အစသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လက်ဖြင့် ဆိတ်ယူပါ။
- ၄) ကြက်သွန်ခွက်ကို ပါးပါးလှီးထားပြီး ဆွထားသော ငါးပုတ်ခြောက်ထဲသို့ အပေါ်မှဖုံးထားပါ။
- ၅) ငရုတ်သီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ငါးပုတ်ခြောက်နှင့် ရောထည့်ထားပါ။
- ၆) သံပုရာသီးကို (၂)ပိုင်းဖြတ်ပြီး တစ်ပိုင်းကို ငါးပုတ်ခြောက်ခွက်ထဲသို့ညှစ်ထည့်ပါ။
- ၇) အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၈) ပြီးလျှင် လက်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွလေး နယ်ပေးပါ။

ထိုအခါအရသာကောင်းသော ချဉ်စပ်ငါးပုတ်ခြောက်သုပ်ကို စားနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးနှင့် သံပုရာသီးကို လိုအပ်သလို အနည်းအများထည့်ပါ။ သံပုရာသီးများသွားပါက ချဉ်သောအရသာသို့ပါ သွားပြီး၊ ငရုတ်သီးများသွားပါကလည်း စပ်သွားနိုင်သဖြင့် မိမိပါးစပ်နှင့် သင့်တော်သလို ချိန်ဆထည့် ပေးနိုင်ပါသည်။ ငါးပုတ်ခြောက်လက်သုပ်သည် လူဖျားလူနာ၊ အထူးသဖြင့် တုပ်ကွေးမိနေသူများ၊ အဖျား ထကာစ ပါးစပ်ပျက်နေစဉ်အတွင်း လူနာအတွက် အလွန်ခံတွင်းတွေ့နိုင်သော ဟင်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

%%%%%%%%





## ၂၁၁) စုံပလုံစုံစိ

(က) ကြက်သွန်နီမရှိပဲ ဟင်းချက်လိုရလား။

Asked by **kaungkinpyar**:

မသိလို့မေးပါရစေ ကြက်သွန်နီမရှိပဲ ဟင်းချက်လိုရလားဟင်။ အရင်ကအိမ်ကချက်တာပဲစားဖူးတာ။  
ခု စလုံးရောက်မှ စချက်ကတာဆိုတော့..အိမ်မှာလည်းကြက်သွန်နီက အမြဲကုန်နေတတ်တော့  
ဟင်းမစားရတာကြာပြီ။

Comment by **remembrance**:

လက်တည်စမ်းဖူးတဲ့ နည်းလေးပေးမယ်နော်။ ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်လာပြီဆို သကြားထည့်ပါ။  
သကြားအရည်ပျော်လာပြီး ရွှေဝါရောင်ရောင်သန်းလာလျှင်ဝက်သား(သို့) ကြက်သား( အသားချည်းသက်သက်)  
ထည့်ပြီး အသားမှာသကြားနုစိတွေ ကပ်သွားအောင်လူးပေးပါ။ ပြီးမှ ရေနည်းနည်းနဲ့ နူးတဲ့အထိ တည်ပါ။  
သကြားအကျက်လွန်ပြီး အညိုရင့်ဖြစ်သွားရင် ခါးပါမယ်။ စားမကောင်းပါ။ မကျက်ပြန်ရင်လည်း အနုစိ  
မဖြစ်ပါဘူး။ ကပ်စေးစေးပဲနေမှာ။ ကြည့်သာလုပ်နော်။

Comment by **KyarPhyu**:

ရှိပါ ညီမလေးရယ် ။ အဲဒါကို မီးနေသည်ဟင်းလိုခေါ်တယ် ။ မီးတွင်းတစ်လျှောက်လုံးစားခဲ့ရတဲ့  
ဟင်းတွေပေါ့။ ကြက်သား၊ ဝက်သားအားလုံး ဆား၊ နနွင်းနယ်ပြီး ဆီနည်းနည်းလေး ပါရုံထည့်ပြီး လုံးလိုက်။  
ပြီးရင် ရေနည်းနည်းချင်း ထည့်ပြီး နူးတဲ့အထိချက်ပေါ့ကွယ် ။ 🍲

Comment by **Botchan**:

ကြက်သွန်နီမရှိဘဲ မြန်မာဟင်းစားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီး သုံးပါလား။ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ဆီသပ်ပြီး  
ငါး၊ ပုစွန်၊ ဂဏန်း ကြက်သားအရိုးလွတ် စသည် ချက်စားရင် သိပ်ကောင်းပေါ့။

(ခ) ငါးနာမည်တွေ အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။

Asked by **thuyalin2006**: Hi cupids, if you guys know the english name of the fish  
species(like Nga Gin,Nga Myinn) that we eat in MM , pls tell me..i don't know any of  
them in english name..thanks a lot.

Comment by **s**:

nga gin= grass carp  
nga tha laut= hilsa  
nga phae= feather back  
nga shwe= congar eel  
nga shint= eel  
nga khu= cat fish



(ဂ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို မနွမ်းအောင် ဘယ်လိုကြော်ရလဲ။

Asked by remembrance:

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မနွမ်းအောင် ဘယ်လိုကြော်ရလဲဟင်။ တရုတ်ဆိုင်တွေကလို ခပ်စိမ်းစိမ်းလေး စားချင်တယ်။ ကိုယ်ကြော်လိုက်ရင် နွမ်းရင် နွမ်း...မနွမ်းရင် မာဆတ်ကြီးဖြစ်နေလို့ပါ။ အားကိုးပါတယ် ဆရာ၊ဆရာမတို့ရယ်။

Comment by Botchan:

ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ကိုပြောပါရစေ။

၁။ မီးပြင်းပြင်းလိုတယ်။ (ကျွန်တော်ဆိုရင် ဂက်စမီးဖို ၃၅၀၀ kcal အားကို ဂိတ်ဆုံးပဲ။

မကြော်ခင်ကတည်းက ထည့်ရမယ့်အမယ်တွေ စုထား။ ဆီအိုးတင်လိုက်ပြီးမှ ဟိုရှာ ဒီရှာမရှာရစေနဲ့။ )

၂။ အရွက်ကို ရေစင်အောင်လုပ်ပြီးထည့်ပါ။ နောက်မှလိုအပ်သလောက် ရေကို မှန်းထည့်လို့ရတာပဲကို။

၃။ ရေထည့်တာ မများစေနဲ့။ ကျွန်တော်ဆိုရင် ရေအေးမထည့်ဘူး။ ဓါတ်ဘူးထဲက ရေနွေးထည့်ရင်ထည့်၊ အသားပြုတ်ရည်နွေးနွေး တစ်ခုခု ထည့်လိုက်တာပဲ။

၄။ ကြော်နေရင်း အရောင်ကိုကြည့်နေ။ အရွက်တွေဆိုရင် နည်းနည်းလိုနေသေးတယ်လို့ သာမန်အားဖြင့်ထင်ကြတယ်။ တကယ်က အဲဒီအချိန်က ချရမယ့်အချိန်။ ကန်စွန်းရွက်၊ ကိုက်လံရွက်၊

ဟင်းနုနွယ်တွေမှာ ပေါ့။ အရောင်ကလေး စိမ်းလာတာနဲ့ ချတော့။

၅။ အရွက်စိမ်းကြော်များ ငန့်ပြာရည်မထည့်ရ။ ( အရွက်စိမ်းကြော်မဟုတ်ရင် ငန့်ပြာရည် တစ်ပေါက်လောက်ပါတာ ကောင်းတယ်။ ဥပမာ၊ ခါကြက်ဥကြော်၊ ပန်းဂေါ်ဖီကြော်)

၆။ ကြော်ပြီးတာနဲ့ ပန်းကန်ပေါ်လောင်းထည့်ထား။ ဒီတိုင်း မီးဖိုပဲပိတ်လိုက်ပြီး အိုးထဲမှာ တင်မထားမိစေနဲ့။

(ဃ) ဝက်အူအနံ့ပျောက်အောင်ဘယ်လိုဆေးရမလဲ။

Asked by nyome:

ဝက်အူချက်ရင် မနံ့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဟင်။

Comment by ဆွိတီ :

သာမီးညှိမိရေ၊ ဝက်အူကိုမနံ့အောင် ဆားများများနဲ့ မနံ့ကျည်းသီးမှည့်နဲ့ အကျိအချွဲတွေပျောက်အောင် သေချာပွတ်ဆေးရပါတယ် ...

အူချိုလေးတွေက ကိစ္စမရှိပေမဲ့ တစ်ခြားအူသိမ်တို့ အူမကြီးတို့ကတော့ အထဲက ညစ်ပတ်နေတာတွေကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး သေချာ ပွတ်နယ်ဆေးမှ အနံ့ပျောက်မှာပါ ...

ဝက်ကလီစာပြုတ်ရင် စပြုတ်ခါစဆိုရင် အနံ့ကတော့အင်မတန်ဆိုးပါတယ် ... နောက်ပိုင်းကျက်ခါနီးရင်တော့

ငရုတ်ကောင်း၊ နာနတ်ပွင့်တို့ ချင်း ကြက်သွန်ဖြူ အနံ့တွေနဲ့ ထိန်းသွားပြီး ဝက်သားလည်းကျက်လာတော့

အနံ့လည်းသိပ်မထွက်တော့ပါဘူး ...ပဲငန့်ပြာရည်ကလည်း အနံ့ထိန်းပါတယ် ...

(င) ဆီပြန်နဲ့ ဆီလည်ရေလည် ဘာကွာလဲ။

Comment by တိုကျိုဖိုက်တာ:

ဆီပြန် = (ဟင်းအိုးထဲတွင် အောက်ဆုံးမှာအနှစ်၊ အလယ်မှာအသား၊ အပေါ်မှာဆီအဖြစ်နဲ့ တွေ့မြင်ရမည့်အခြေအနေ)

ဆီလည်ရေလည် = (ဟင်းအိုးထဲမှာ အနှစ်+ရေ+ဆီတို့ ပေါင်းစပ်ပြီး မပျစ်မကျအရည်တွင် အသားများ မမြုပ်တမြုပ်ဖြစ်နေစဉ် တွေ့မြင်ရမည့် အခြေအနေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆီမပြန်ခင်အချိန်ဟု ယူဆနိုင်ပါကြောင်း)



(စ) ကြာဆံချက်နဲ့ ကြာဆံဟင်းခါး တူတူပဲလား။

Asked by machitsu:

ကြာဆံချက် (ကြာဆံဟင်းခါး) ဘယ်လိုခေါ်ပြီး ဘာတွေကွာတာပါလိမ့်.. အတူတူပဲလို့ထင်တာပဲ..

Comment by ကိုရင်အုန်း:

ကွာတယ် ထင်တာပဲ။ ငအုန်း ထင်တာ ရမ်းပြောရရင် အဲလေ မှန်းပြောရရင် ကြာဆံချက်မှာက ငရုတ်သီး ဆီသတ်ထားတဲ့အထဲကို ကြက်သားထည့်လို့ လုံးပြီးမှ အဆာပလာတွေ ထည့် ရေထည့် ရေနွေးချိုရင် ကြာဆံခတ်.. အဲလို ချက်တယ်။ ဒါမှ အပေါ်ဆီ နီနီလေး တက်တာကိုး။ ကြာဆံဟင်းခါးမှာက ဆီသတ်တာ မပါဘူး။ ကြက်သား ပြုတ်ရည်ထဲနဲ့ ချက်တယ်။ အပေါ်ဆီ မပါဘူး။ ကြာဆံဟင်းခါး ရှောက်သီးသုပ်ဆိုပြီး ညနေညနေ လှည်းလေးနဲ့ လိုက်ရောင်းတဲ့ ဟာမျိုး။ အဲလို ကွာတယ်တော့ ထင်တာပဲ။ အစပဲအဟပ်ကတော့ နေရာလိုက်ပြီး ကွာမှာပေါ့။ ထင်တာလေး ပြောကြည့်တာ။  
ဘာပဲချက်ချက် ကြက်ရိုးနဲ့ ချက်တာက ကြက်သားနဲ့ ချက်တာထက် ပိုချိုတယ်။ အရေခွံပါသွားရင် ဟင်းရည်နောက်တတ်တယ်။ လှည်းလေးနဲ့ ရောင်းတဲ့ အသည်တွေကတော့ ဟင်းရည်အိုးကို မီးထိုးထား ပေမယ့် ကြာဆံကို သတ်သတ် ဖယ်ထားတာ။ တခါတ ရောပြုတ်ထားရင် ကြာဆံတွေ နူးရုံမက အရည်ပါပျော်သွားတတ်လို့။

(ဆ) အချိန်အတွယ်လေးများ။

Comment by တိုကျိုဖိုက်တာ:

အနည်းငယ်မှတ်မိတဲ့ အလေးချိန်လေးတွေကို ရေးပေးလိုက်ပါတယ်

၁ ကီလို= ၂.၂ ပေါင်= ၆၂ ကျပ်သားခန့်

၁ ပေါင်= ၂၉ ကျပ်သားခန့်

၁ ကီလို= ၁၀၀၀ ဂရမ်၊ ၁ပေါင်= ၁၆ အောင်စ၊ ၁ပိသာ= ၁၀၀ကျပ်သား

၁ တင်း= ၁၆ ပြည်၊ ၁ ပြည်= ၈လုံး

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၃) ဇွန်း = စားပွဲဇွန်း (၁) ဇွန်း

အချို့ပန်းကန် ၁ လုံး(အရည်)= ၇.၅ အောင်စ

အချို့ပန်းကန် ၁ လုံး(အမှုန့်) = ၆ အောင်စ

အင်္ဂလိပ်အလေးချိန် မြန်မာအလေးချိန်

၁ ပေါင် ၂၈.၅၆ ကျပ်သား

၁ အောင်စ ၁.၇၅ ကျပ်သား(၂ကျပ်မတ်တင်း)


၄ အောင်စ ၇ ကျပ်သား

၁ ပိုင့် နို့ဆီဘူးတစ်လုံးအပြည့်



(ခ) ဆိတ်ရိုးပဲဟင်းချက်တာ တစ်ခုခုမှားနေသလိုဖြစ်နေလား။

Asked by **Botchan:**

ဆိတ်ရိုးပဲဟင်းချက်တာ တစ်ခုခုလိုသလိုဖြစ်နေလို့ သေသေချာချာသိတဲ့ အမိနားတို့ သင်ပေးပါဦး။  မဆလာဆိုရင်လည်း တံဆိပ်ကလေးပါညွှန်ပါဗျား။ ဆီသတ်ပုံကို သေသေချာချာ အသေးစိတ်သိချင်ပါတယ်။

Comment by **SandyM:**

Did u use fish sauce for goat meat or lamb? Actually fish sauce and red meat never go together well especially with goat meat and lamb....it will small bad.

When i was in Myanmar,I asked the guy from spice shop to mix for me to use (sate yoe soup or sate pal hin)...I roasted that mix at low heat in the wok...pound it until fine...use as masalar.

Also you can also put extra zeyar seed when you are frying onion,garlic,ginger and chilli mixture .....later you can finish with ready made maslar package.

Comment by **မျိုးပျိုမေ :**

ဆိတ်သား ကို ရေမဆေးခင် ပဲမှုန့်အစိမ်းနဲ့နယ်လိုက်ပါ.. သေချာနယ်ပြီးရင် ရေဆေးလိုက်ပါ ...

ရေဆေးတဲ့အခါ ရေထဲမှာစိမ်းပြီး အသားကိုမဆေးပါနဲ့ ... ကောထဲထည့်ပြီး ရေဆေးတာဖြစ်စေ။ တစ်တုံးချင်း စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြစ်စေ ဆေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် ဆားနည်းနည်း ရှာလကာရည် နည်းနည်းနဲ့နယ်ပြီး ထပ်ဆေးလိုက်ပါ။

ဆေးပြီးသား အသားတွေကို ... ဆား ၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ မဆလာ (ဂရမ် မာဆလာ ဆိုရပါတယ်)၊ ဒိန်ချဉ်၊ ရှာလကာရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးခန့် ထည့်နယ်လိုက်ပါ(သတိ ငန်ပြာရည် မထည့်ရပါ)။ ချင်း တစ်တက်ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆိတ်သားတွေပေါ်ကို အရည်လိုက် ညစ်ချပါ။ ချင်းမှအရည်များ ကုန်သည်ထိ ထပ်ထောင်းပြီး ထပ်ညစ်ပါ။ ပြီးရင် နှပ်ထားလိုက်ပါ (၁) နာရီခန့်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး တို့ကို ထောင်းထားပါ။ ဘလန်ဒါနဲ့ ရောမွှေထားလည်းရပါတယ် .. ကြော်ညက်ပြီး အရည်ထွက်အောင်တော့ မမွှေပါနဲ့။ ကြက်သွန်စော် နံတတ်ပါတယ်။

ကုလားပဲကို ကိုယ်ကြိုက်သလောက် ရေစိမ် ထားပါ။

အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ... အိုးထဲကို ဆီထည့် (ဆီကို နည်းနည်း ပိုထည့်ပါ .. ပဲက ဆီစုပ်သွားတတ်ပါတယ်) .. ဆီပူလာရင် နယ်ထားတဲ့ ဆိတ်သားတွေကို အရင်ထည့်ပြီး ဆီပြန်သည်ထိ ဆီသတ်ပါ။ အရည်များခန်းပြီး အိုးကပ်စပြုလာရင် ဆီပြန်လာရင် ... ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်များကို ထည့်ပြီး ရောကာ ဆီသတ်ပါ .. အိုးမကပ်အောင် စိတ်ရှည်ရှည် မွှေ ပေးဖို့ တော့ လိုပါတယ်။ ကြက်သွန်

အနံ့သေလောက်ရင် ရေစိမ်ထားတဲ့ပဲ များကို ဆယ်ထည့်ပါ။ တစ်ချက် နှစ်ချက်လောက် နှံ့အောင် မွှေလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အသားမြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး မာဆလာ တစ်စွန်းလောက် အုပ်လိုက်ကာ နူးသည်အထိ တည်လိုက်ပါ။


အသားလည်းနူး ပဲလည်းနူး အတော်လောက်ပါပဲ။ နူးပြီဆိုရင် ရေကို လိုသလောက် ခန့်မှန်းပြီး မီးပိတ်လိုက်ပါ။ ရေလေး နည်းနည်းလေးပိုထည့်ပါ .. အေးသွားရင် ပဲက ဟင်းကိုပျစ်စေပါတယ်။)

ပြီးရင်တော့ ပေါင်မုန့်၊ နံပြား၊ ပလာတာ၊ ထမင်း နှစ်သက်ရာနဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

(အမိနားတော့ မဟုတ်ဘူး ကိုကြီးဘော့ရေ .. ပျိုမေ ပြောတဲ့အတိုင်းချက်လို့ စားမကောင်းဘူးဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လာချက်ပေးမယ် .. အဲလေ ပြန်လျော်ပေးမယ်လို့ ပြောတာ။)

Comment by **Botchan:**

အခုလို ဆိတ်ရိုးပဲဟင်းကို ချက်ပေးတဲ့ မစန္ဒီမောင်နဲ့ မပျိုပျိုမေတို့အားကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ထက်ထိ လွဲလွဲနေတာ ခုမှပဲ တရားခံတွေ့တယ်။  ငန်ပြာရည်ဗျ။



(ဈ) ထမင်းပေါင်းအိုးတစ်လုံး အသုံးချနည်း။

Comment by KLM:

အုန်းထမင်း = ထမင်းပေါင်းအိုးရှိရင် အုန်းထမင်းရပြီ။ ရေအစား အုန်းနို့ထည့်၊  
ဆီလေး ဇွန်းသေးတစ်ဇွန်းထည့်။ ကြက်သွန်နီဥ နည်းနည်းထည့်။ ဆားလေး နည်းနည်းထည့်။  
သကြားလေး (၃) ဇွန်းလောက်ထည့်။ လွယ်လွယ်လေးပဲဟာ။ သို့သော် သူနဲ့တွဲဖို့ ဟင်းလိုမှာပေါ့။  
အသီးအရွက်ကြော် = ကြော်ရုံသက်သက်ဆိုရင်တော့ တင်ပူရာ အမှုန့်ဝယ်ပြီး ဆီးဖုဒ် ဘတ်စ်ကက်နဲ့၊  
အသီးအရွက်လေး ကြော်ပေါ့။

Comment by Honey\_Cho:

အဟံ.. မသိတဲ့သူကို မတတ်တဲ့သူက အကြံပေးကြည့်အုံးမယ်..  
ဟန်နီတော့ ထမင်းပေါင်းအိုးကို ချဉ်ရည်ဟင်း၊ သီးစုံကုလားဟင်းချက်ရင်သုံးတယ်..ပထမ ပေါင်းအိုးနဲ့  
အရည်ဟင်းတစ်မျိုးမျိုးချက်ပြီး ဇလုံကြီးကြီး တစ်ခုထဲမှာ လှယ်ထည့်ထားလိုက်.. နောက်.. ပေါင်းအိုးကိုဆေးပြီး  
ပဲထောပတ်ထမင်း ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်ထမင်း ချက်လိုက်..ဒယ်အိုးမီးဖိုနဲ့ ကြက်သားဆီပြန်ချက်လို့ရပါတယ်..  
ဆီမသတ်နဲ့... လုံးချက်လိုက်..အချိန်ရသေးရင်.. ကြက်သားအိုးကို လှယ်ပြီး အသီးအရွက်ကြော်လိုက်..  
ရယ်ဒီမိတ် ငါးပိကြော်တို့၊ ငန်ပြာရည်ကြော်တို့ရှိရင် ကွက်တိပဲ....

(ည) ကျွဲခေါင်းသီးကို ဘယ်လိုစားရမလဲ။

Asked by MgMgTh3t:

ကျွဲခေါင်းသီးကိုမြင်ဘူးပေမဲ့ မစားဘူးသေးဘူး.....ဘယ်လိုစားရလဲသိကြပါသလား.....

Comment by ကေဝီ :

အခွံကိုနှာ၊ ပြီးရင်ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ဝါးစားရပါတယ်။ အဲ သတ်ပြုရမယ့် အချက်ကတော့ ကျွဲခေါင်းသီးနဲ့  
လက်ဖက်သုပ် လုံးဝ(လုံးဝ)မတည့်ပါဘူး။ မယုံရင် အတူတူစားကြည့်ပါ။ 🍲

(ဋ) ငန်လျှင်...ပေါ့လျှင်...တူးလျှင်...

Comment by ကိုရင်အုန်း :

ငန်လျှင်ရေရော... ပေါ့လျှင်ဆားခတ်... တူးလျှင်အိုးပြောင်း.. မကောင်းလွင့်ပစ်လိုက်။

-ကိုရင်အုန်း

စားတော်ကဲ

မြန်မာ့များနတ်မောင် ဘားခန်း

ကွန်မြူနတီချစ်ချက်



(၄) ဆီသတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

Comment by KLM:

ဆီစိမ်းကို အပူပေးတာကို ဆီသတ်တယ် ခေါ်တာ။  
 ဒီတိုင်း ဆီမသေခင် အဆာပလာ (ငရုတ်တို့၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်းတို့၊ မဆလာတို့) ထည့်လိုက်ရင် ဆီနဲ့ ထွက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆီကို အိုးထဲထည့်၊ မီးလေးပေးပြီး ခဏထားရတယ်။ ဒါကိုခေါ်တာ။ ဆီသေတော့ အငွေ့လေးထွက်လာတယ်။ သိပ်ကြီး မပူစေနဲ့။  
 အဲဒီလို ဆီသေရင် မီးလေး လျှော့ပြီး လှီးထားတဲ့ ငရုတ်တို့၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်းတို့၊ မဆလာတို့ထည့်မွှေလိုက်ရင် အနှစ်ရရော။ ခဏတော့ နှိမ်းအောင်စောင့်ရတာပေါ့။ အဲဒါတွေ နှိမ်းရင် မဆလာ၊ အမွှေးအကြိုင်ကြုံနယ်ပြီး နှပ်ထားတဲ့ အသားတစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်ပြီးမွှေ။ နဲ့ရင် ရေလေးထည့်။ (ရေနွေးထည့်လည်းရတယ်။) အရသာလေးမြည်း၊ ဆားလေး အချို့မှုန့်လေးခတ်။ ဒါဆို ဆီပြန်ဟင်းပဲ။  
 လုံးချက်တာကြတော့ ဆီသေတာနဲ့ အသားရယ်၊ ငရုတ်တို့၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ချင်းတို့၊ မဆလာတို့ရယ်ကို တစ်ပြိုင်တည်းထည့်လိုက်တာ။ မြန်တာပေါ့။  
 ဝက်အချင်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထန်းလျက် (မရှိရင် သကြားနည်းနည်း၊ ပဲငန်ပြာရေနောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနည်းနည်းနဲ့ပြုတ်လိုက်ရင် တုတ်ထိုးလိုရတယ်။ တစ်ရေလောက်ပဲ ပြုတ်ပြီး ကြွပ်ကြွပ်လေးကြော်လိုက်လည်းရတာပဲ။ သေချာတော့ ဆေး။ မဟုတ်ရင် အနံ့ရှိတယ်။ တစ်ချို့က ရှာလကာရည်၊ ရှောက်ရည်လေး နည်းနည်းနဲ့ဆေးတယ်။ များရင်တော့ ရှာလကာရည်နဲ့ ထွက်သွားပြန်ရော။ ကြော်တဲ့အခါ ၂၀က်လုံးမျှမျှတတလေး နီညိုသန်းလာရင် ချလိုရပြီ။ မဟုတ်ရင် တူးသွားရော။

Comment by Honey\_Cho:

ဆီသတ်တယ်ဆိုတာက ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီပူအောင်တည်..လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီထည့်..  
 နည်းနည်းနှိမ်းလာတဲ့အခါ နနွင်းမှုန့် နဲ့ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ထည့် ... ပြီးရင် အသားတစ်မျိုးမျိုးထည့်..  
 ငန်ပြာရည်လောင်း... အဖုံးအုပ်... (အဲဒါချက်နည်းတစ်မျိုး)  
 လုံးချက်တာက.. အိုးထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ အချို့မှုန့်၊ ငန်ပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့် ၊ အသား... တွေကိုအကုန်ရောထည့် နယ်ပြီးချက်တာ.. ညှော်နဲ့ သက်သာတာပေါ့..  
 ဝက်အချင်းတိုင်းကတော့ သုပ်တာစားဘူးတယ်... ပြုတ်ပီး အနေတော်လို့...ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက်၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုပ်စားရင်ကောင်းတယ်..

(၃) ဝက်နံရိုးနဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ် ဘယ်လိုပြုတ်လဲ။

Comment by ကိုရင်အုန်း :

မြည်းလို မရတဲ့ဟာတွေ ငအုန်း မချက်တတ်ဘူးဗျ..။ ဆောရီး။ ကျမ်းပစ်မမများ ကူညီပါလိမ့်မယ်။  
 ဂျင်နရယ်ကတော့ ဒီလိုပါဗျ..။  
 ၁- ဝက်နံရိုးကို ပြုတ်ပါ (အိုးထဲသို့ရေထည့် နံရိုးထည့် မီးဖိုပေါ်တင်..)  
 ၂- ခေါက်ဆွဲထဲကို ဝက်နံရိုးပြုတ်တွေ လောင်းထည့်ပါ။  
 ဟဲဟဲ.. ကျမ်းပစ်မမများ ပြောတာ ငအုန်း ပရင်စီပယ် နဲ့မညီရင် ငအုန်းကို ကြိုက်သလိုဆဲ။ ဟဲဟဲ  
 နံရိုးပေါင်း ခေါက်ဆွဲဆိုရင် လမ်းမတော်က ထိပ်ပဲဗျ..။ နှစ်ဆိုင်ရှိတယ်။ နေရီရီ နဲ့ အဲဗားဂရင်း။  
 ကြိုက်တဲ့ဆိုင်မှာ ဝယ်စားနော့..။ ဒါက ရုစပီ နောက်တစ်မျိုးပေါ့။

အုန်းကန်နေ့ကွတ်





(ဃ) ကျောက်ကျောနဲ့ဆေးကုလားမ။

Comment by yzg:

ကိုကေတို့ဆီတော့ မသိဘူးဗျ ..စလုံးမှာတော့ ကျောက်ကျောထုပ် .. ဆေးကုလားမထုပ်လေးတွေ ဝယ်လို့ရတယ်။ ကျောက်ကျောဆို တန်းသုံးရုံပဲ။ ဆေးကုလားမကတော့ ထုံးစံအတိုင်းရေစိမ်ထားရတာပေါ့။ ပြီးရင် သကြားရည်ကျို ..အဲ .. အဲဒီမှာ ရေကိုနည်းနည်းနွေးအောင်တည်ထားနဲ့ပြီးမှ သကြားကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ထည့်ရင်းမွှေပေးနေနော် ..ဒီအတိုင်း အိုးထဲသကြားထည့် ရေထည့်ပြီး ဖိုပေါ်တင်လိုက်ရင် တခါတလေကျ သကြားက ကပ်ပြီးအခဲလိုက်ကြီး တူးရော ... သကြားရည် ကျိုပြီးရင် အအေးခံ .. (ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထား) ခုနက ကျောက်ကျောဆိုရင် အတုံးလေးတွေ တုံးထားတာ .. ဆေးကုလားမဆိုရင် ရေစိမ်ထားရက ဆယ်ပြီးရေစိမ်ထားတာ နဲ့ ရော။ အိုး .. ဂွတ်ရှယ်ပေါ့။

မြန်မာပြည်က ကျောက်ကျောထက်တောင် ကောင်းသေး .. ကျောက်ကျောထုပ်လေးတွေက တို့ဟူးချောင်းထုပ်လေးတွေလိုပဲဗျ ..ပလတ်စတစ်နဲ့ ရှည်ရှည်လေးတွေ ထုပ်ထားတာ။ တို့ဟူးလို မဝါပဲ သူကအမဲ။ ..အိမ်ရောက်ရင် ပလပ်စတစ်ကိုခွာပစ်ပြီး ဒါးနဲ့တန်းပြီး တုံး ရုံပဲ။ ..ခေါ်တာတော့ Jelly (or) Agar ပဲ ခေါ်မယ်ထင်တယ်။ ..

ဆေးကုလားမက .... အာ ... ကိုကေ ဦးနှောက်စားပြီဗျာ။ ... မေ့နေပြီ။

Inulin များလား မသိဘူး ... သေချာသိတဲ့သူ ဖြေကြပါဦးဗျို့ .....

Comment by naing\_oo:

တရုတ်တန်းမှာ ဗူးတွေစီထားတဲ့ နေရာကိုသာကြည့်လိုက် ကိုကေရေ။ ကျောက်ကျောမဲမဲ တွေက သိလွယ်ပါတယ်။ ဗူးအပြင်က ဖန်ခွက်ပုံထဲမှာ ကျောက်ကျောတုံးကလေးတွေတွေ နေရတယ်။ Grass Jelly လို့ ရေးထားတယ်။ ကျွန်တော်တော့ ဆေးကုလားမနဲ့ နှင်းရည်ကိုတော့ UK မှာ မရှာတတ်ဘူးဗျ။ သကြားကို အရည်ဖျော်ပြီး ကျောက်ကျောနဲ့ သောက်လိုက်တာပဲ။

(ဏ) ဒညင်းသီးပြုတ်သော်။

Comment by yzg:

ဒညင်းသီးပြုတ်တာ ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး မီးမြှင်းမြှင်းနဲ့ ရေခန်းတဲ့အထိ ပြုတ်ရတာ။ ရေပေါလောနဲ့ တဗွမ်းဗွမ်းပြုတ်ပြီး ရေထဲက ဆယ်လို့တော့ ဖွယ်တဲ့ဟိုဘက်ကမ်း ဆယ်ဘူတာတောင် ကျော်သွားဦးမယ် တခြားတော့ အထွေအထူးထည့်စရာမလိုပါဘူး ရနိုင်ရင်တော့ ပြုတ်တဲ့ထဲ ထန်းလျက်လေးနည်းနည်းထည့်ပြုတ်နိုင်ရင်ပိုကောင်းတယ် နည်းနည်းနော် .. တော်ကြာ ဒညင်းသီးပါဆို ထန်းလျက်တုံးဖြစ်နေဦးမယ်

Comment by Honey\_cho:

ဒညင်းသီးနုရင် ပြုတ်စားလို့မကောင်းဘူး... မစီးလို့...မီးဖုတ်စားရတာ ပိုကောင်းတယ်... ဒါမှမဟုတ် ဆန်ဆေးရည်နဲ့ စိမ်ပြီး ဆားစိမ်လုပ်စားကြည့်ပါလား...

Comment by KLM:

ဒညင်းသီးက အရည်တည်စလောက် နုရင် ဒီအတိုင်း အစိမ်းကျွတ်ကျွတ်လေး တို့စားရတာ ပိုကောင်းတယ်ဗျ။ ပုစွန်ခြောက် ငန်ပြာရေချက်လေးနဲ့ဆို လိုက်မှလိုက်ပဲ။



(တ) မိုက်ခရိုဝေ့နဲ့ ထမင်းချက်/ကြက်ဥပြုတ် ရအောင်။

Comment by elfcupid:

ဘာမှတော့ မချက်တတ်ဘူးဗျာ။ ဒါပေမယ့် မိုက်ခရိုဝေ့နဲ့ ထမင်းဘယ်လိုချက်မလဲ ဆိုတာလေးတော့ ပြောပြချင်သေးတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ထမင်းပေါင်းအိုးက အလွယ်တကူ ရှိချင်မှရှိတာ။ မြန်မာဆိုတော့ ထမင်းနဲ့ မတွေ့ရတဲ့နေ့ဆို လူကသေမလို့ပဲ။ အားကိုမရှိဘူး။ ဆန်ရဲ့ ၂-ဆ သို့ ၂-ဆခွဲ ရေထည့်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံးက မိုက်ခရိုဝေ့နဲ့ အားကိုချိန်တာက အရေးအကြီးဆုံးပါ။ များသွားယင် ကျက်တစ်ဝက် မကျက်တစ်ဝက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိုက်ခရိုဝေ့နဲ့ Power 80% မှာ ၁၃- ၁၅ မိနစ်ချက်ယင် ထမင်းကောင်းကောင်းရပါပြီ။

Comment by palmtree:

ဟုတ်ပါကုန်မှင်ရေ..။ မိုက်ခရိုဝေ့နဲ့ နှစ်ပါးသွားရတဲ့ အထီးကျန် ပုရိသတွေ အတွက် ထမင်းချက်နည်း အရေးကြီးပါသလေ။ တချို့ မိုက်ခရိုဝေ့တွေမှာတော့ Casserole Rice ဆိုတဲ့ Function ပါတတ်ပါတယ်။ မပါတဲ့ စက်များအတွက် ကိုမှင့်နည်းက အသုံးဝင်မှာပင်ဗျ။ ငအုန်းက ထမင်းချက်ရင်း ကြက်ဥပြုတ်တဲ့ နည်းသင်ပေးမယ်။ အင်မတန် လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ ပညာ ပေးနေတာ..။ ကြက်ဥပြုတ်ကလေး စားချင်ရင် ဥကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထမင်းချက်တဲ့ ခွက်ထဲကို ထည့်ထားလိုက်။ ထမင်းလည်းကျက်၊ ကြက်ဥပြုတ်လည်းရ။ အမယ် အထင်မသေးနဲ့ ကြက်ဥပြုတ် ကိုယ်တိုင် ပြုတ်ရတာ လွယ်တာမှတ်လို့။ ကွဲရင်ကွဲ မကွဲရင် အကာမကျက်တာနဲ့ အနှစ်မကျက်တာနဲ့။ အဲ.. ကျက်ရင် ရေအေးအေးခွက်ထဲမှာ ၅ မိနစ်လောက် စိမ်ထားဦးနော်.. နို့မို့ဆို အခွံခွာရခက်တယ်။ (အရေးကြီးတာ တစ်ခုက မိုက်ခရိုဝေ့ ထဲကို ပါဝါ အမြင့်နဲ့ ကြက်ဥထည့်ပြုတ်ရင် ဖုံးကနဲ ထကွဲတတ်တယ်။ ဖျူစံတွေ ဘာတွေပါပြတ်ထွက် ကုန်တာ။ ကြက်ဥက အထဲမှာ ဖုံးကွဲသလို ကွဲတာကိုး၊ မယုံမရှိနဲ့ ကိုယ်တွေ့) နောက်တစ်ခုက ရေခဲသေတ္တာ အပေါ်ထပ်က ရေခဲရိုက် အသားတွေ မာခဲနေတာကို ချက်ချင်း ချက်လို့ ရတဲ့အနေရောက်အောင် ပြန်လုပ်တဲ့ function ပါ။ turbo defrost ဆိုတဲ့ function ပါတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဟာကို ရွေးပြီး ချက်မယ့် အသားရဲ့ အလေးချိန်ကို ပေးရင်စက်က ချက်လောက်ရုံ အနေအထား ရအောင်ပြန်လုပ်ပေး ပါတယ်။ အဲဒီ function မပါရင်တော့ ပါဝါကို High မှာထားပြီး အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက် အပူပြင်းတိုက်ရပါတယ်။ (သေချာအောင် မကြာမကြာ ဖွင့်ကြည့်ပါတယ်.. ဟဲဟဲ) အသားတွေ ခဲနေတာကို ဒီအတိုင်း ထည့်ပြုတ်တာတို့ ချက်တာတို့ လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ဘယ်လောက် ပြုတ်ပြုတ် အတွင်းက ခဲနေတတ်ပါသလေ။ အိုးသူကြီးငအုန်း

(တ) ဟင်းချက်နည်းအခြေခံများ။

Comment by palmtree:

ဒီအတိုင်းဆို ကြက်သွန်ခွာနည်းတို့၊ ဆီသတ်နည်းတို့ ကစပြီး ပြောပြရမလို့ ဖြစ်နေပြီ။ မပူနဲ့ဗျို့။ လုပ်ရင်းကိုင်ရင် တတ်သွားလိမ့်မယ်။ ကြားဖူးတယ်မှတ်လား။ ပေါ့ရင် ဆားခပ်၊ ငန်ရင် ရေထိုး၊ တူးသော်အိုးပြောင်း၊ မကောင်းလွင့်ပစ်လိုက်တဲ့။ ကြက်သွန်နီက အလုံးလိုက် ခွာရ ခက်တယ်ဗျ။ အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းခြမ်း ပစ်လိုက်၊ ပြီးရင် ကြက်သွန် လုံးခြမ်းရဲ့ ထိပ်ဖျားနှစ်ဖက်ကို ဖြတ်လိုက်။ ပြီးမှ အခွံသင်ရင် ပိုလွယ်တယ်။ (ကြက်သွန်ကို တစ်လုံး နှစ်လုံး ပြောမိလို့ ရွာက လူတွေကနားမလည်ဘူး။ ဆရာလေးကလည်း ကြက်သွန်က အပင်မှာ သီးတာမှ မဟုတ်တာ။ တစ်ဥ နှစ်ဥလို့ ပြောရတယ်တဲ့။ ဝိုင်းပြင်ပေးကြတယ်) ကြက်သွန်ခွာရင် မျက်ရည်မကျအောင် တချို့က နံဘေးနားမှာ ဆားနည်းနည်း ပုံကြတယ်။ ငအုန်းကတော့ ရေဘေဆင် အောက်မှာခွာတယ်။ မြူမှုန့်တွေ မျက်စိကို အနီးမရှိကပ်ဖို့သာ အဓိကပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကျတော့ မခွာခင် ထိပ်ဖျားလေးကို အရင်ဖြတ်၊ ပြီးတော့မှ ထိပ်ဖျားက စပြီး အခွံသင်။



ထောင်းပြီး ထည့်ရမယ့် ဟင်းမျိုး ဥပမာ- ကြက်သားဟင်းမျိုး ဆိုရင်တော့ အပင်ပမ်းခံပြီး အခွန်မသင်နေနဲ့တော့၊ ဒီအတိုင်း ဒါးပြားတစ်ချက် ရှိကံ၊ ကြေးသွားတော့မှ အခွန်ကို ဖယ်ပစ်၊ ဒီနည်းက ပိုလွယ်တယ်။ ဟင်းခါးထဲ ခပ်မယ်၊ စွပ်ပြုတ်ထဲ ခပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဘာလို့ အခွန်ခွာနေတော့မလည်း။ ဒီအတိုင်း ဥလိုက်သာ ထည့်ချက်လိုက်။ ဘယ်သူမှလည်း ကြက်သွန်ဖြူ ဥကြီး ခပ်မစားပါဘူး။ အနံ့ရဖို့က လိုရင်းမို့လား။ လွယ်ဖို့ရယ် မြန်ဖို့ရယ် အရေးကြီးတယ် ကိုယ့်ဆရာတို့ရဲ့။

**ကြက်သွန်ဖြူ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်နီ ဆီချက်** လိုချင်ရင် ဘယ်တော့မှ ရဲရဲနီနေတဲ့အထိ ဆီအိုးထဲမှာ မထားနဲ့ဗျ။ ကိုယ်က ဆယ်မယ် လုပ်တုန်း သူက တူးပြီး မည်းသွားပြီ။ ရဲရဲအချိန်နဲ့ တူးတဲ့အချိန်က သိပ်မြန်တယ်။ အင်မာဂျန်ဆီ အချိန်မှာ မီးပိတ်တာ မကောင်းဘူး။ အိုးကို ယူချပစ်လိုက်တာ ပိုကောင်းတယ်။ မီးပိတ်တာတောင် ဖိုငွေ့က နည်းတဲ့အပူမှ မဟုတ်တာ။ အိုးပါ ယူချလိုက်၊ မြန်လည်းမြန်တယ်လေ။ ချင်းကျတော့ ငအုန်းက အခွန်ကို ဖြစ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒါးလေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်။ မလှီးခင် အခွန်ဖြစ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ လိုသလောက် လှီးတယ်။ ငအုန်းနည်းပါ၊ မှန်ချင်မှ မှန်မယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်တယ်။ ဒီထက်မြန်ချင်ရင် အခွန်ပါ ထည့်ထောင်းလိုက်၊ ရတာပဲ။

**မြန်မာဟင်းတွေက** ရှိပါတယ်။ ကြက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုစွန်ဖြစ်ဖြစ် ဆီပြန်ဟင်း မှန်ရင် ဒီအနှစ်နဲ့ ဒီအသားပဲလေ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး ရောထောင်း အနှစ်ရရော။ ငရုတ်သီးက အစိမ်းမှုန့် သုံးလိုက် ပြီးတာပဲ။ ထောင်းချင်သပ ဆိုရင် ခေါင်းပွ ပုတိုကြီးတွေကို ရေစိမ်၊ ရင်ခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းရတာ။ အလုပ်ရှုပ်တယ်၊ ပြီးတော့ ပူစပ်ပူလောင်နဲ့။ ငအုန်းက ငရုတ်သီး အစိမ်းမှုန့်ပဲ သုံးတယ်။ ရှင်းလို့။

များသောအားဖြင့် ဗိုက်ဆာမှ ဟင်းထချက်တာဆိုတော့ ကုန်းစွန်းချဲ့ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အကျဉ်းရှုံးချက်ရတာ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်အစိမ်းမှုန့် ထောင်းနေကြာတယ်။ ထည့်ကြိတ်လိုက်။ နယ်မှာတုန်းက ကြိတ်စက်လည်း မရှိ၊ ထောင်းရမှာလည်း ပျင်းတော့ ဘာလုပ်တယ်မှတ်လဲ။ ဒါးနဲ့ နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး ချက်တယ်။ ဖြစ်တာပဲလေ။ ကြက်သွန် တစ်ဥကို ဒေါင်လိုက်လှီး၊ ပြီးတော့ ကန့်လန့် လေးငါးခါလောက် လှီးလိုက်ရင် မွှာကြီးသွားတာပဲ။ ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ကြိတ်ပြီးသားကို ရောနယ်ထားလိုက်။ ဆားနည်းနည်း ခတ်လိုက်ရင် မွှေတာ ပိုနဲ့တယ်။ ဖြူနီတွေလည်း ဆားနဲ့တွေ့တော့ ကြေးသွားရော။ ဟင်းထဲကိုတော့ ဆားနည်းနည်းလျော့ထည့်ပေါ့။ တော်ကြာ ရေထိုးရတာနဲ့ အာလူးရောရတာနဲ့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ထောင်းမှ ညက်တာ မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။

နှပ်နှပ်စဉ်းထားတာလည်း ချက်လိုက်တော့ ကြေးသွားတာပဲ။

**အနှစ်ကို ဆီသတ်ရင်** သေချာ ဆီပြန်အောင် သတ်၊ နို့မို့ဆိုရင် ဟင်းက ညည်းစော် နံတတ်တယ်။ ကြက်သွန် အသစ်ဆို သာဆိုးသေး။ ဆီသတ်တုန်းမှာ နနွင်းထည့်သတ်တယ်။ နနွင်းက နောက်မှ သတိရပြီး ထည့်ရင် နနွင်းအနံ့ကြီး နံတတ်လို့။ ဆီသတ်တုန်းထည့်ရင် အနံ့တွေ ထွက်သွားရော။ မနံ့တော့ဘူး။ နနွင်းက အရောင်ပါရုံ ထည့်တာမှတ်လား။

**အရောင်အတွက်က** အဝါရောင်လှအောင် နနွင်းသုံးတယ်ဗျာ။ ငရုတ်သီးနဲ့ ချက်တဲ့ ဆီပြန်ဟင်းတွေမှာ အရောင်တင်မှုန့်သုံးတယ်ဗျာ၊ ဝက်အချိုချက်တို့ ဘာတို့ တရုတ်ဟင်းတွေကျတော့ ပဲငန့်ပြာရည် အနောက်သုံးတယ်ဗျာ။ ဝက်သားနီချက်တို့ ဝက်ခြေထောက်စွပ်တို့ကျတော့ အသာတွေ နီအောင် သကြားသင်းပြီးချက်တယ်။ သေချာ သင်းရင် သကြားပါပေမယ့် မချိုဘူး။ ကျွမ်းသွားတော့ အရောင်ပဲကျန်တာ။

မဆလာတို့ ဖာလာ၊ ကရဝေးတို့က ကြက်သားဟင်းနဲ့လိုက်တယ်။ အိုးချခါနီးမှထည့်။ ထည့်ပြီးရင် အဖုံးလေး ဆိုင်းထား။ အနံ့တွေ ထွက်ကုန်မယ်။

ဟင်းချိုတွေမှာ ငရုတ်ကောင်း ခပ်ချင်ရင်လည်း အိုးချကာနီးမှ ခပ်တာ ကောင်းတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် ဟင်းက မည်းသွားတတ်တာကိုး။ အမွှေးအကြိုင်ကို နိုင်နိုင်သာ သုံးဖို့။ အရသာက စားမှ ရတာ။ အနံ့က မစားခင်ကတဲက စားချင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာမဟုတ်လား။



(ထ) ဟင်းချက်ရင်း အိုးနင်းခွက်နင်းမဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

Comment by တိုကျိုမြို့ကံတာ :

မီးဖိုခန်းအတွင်းမှ ဗဟုသုတလေးများကို ချက်ရင်းပြုတ်ရင်း အိုးနင်းခွက်နင်း မဖြစ်ရလေအောင် ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျာ ....

နူးနပ်လွယ်အောင်

သားငါးတို့ဖြင့် ဟင်းချိုချက်လျှင် သားငါးတို့ကို ပထမနူးနပ်အောင်ကျိပ်ပါ။ ၎င်းတို့နူးနပ်ခါမှ ဆားထည့်ပါ။ ဆားကို ရှေးဦးစွာထည့်၍ချက်ပြုတ်လျှင် အသားများ မာဆတ်၍နေတတ်ပါသည်။

-အနံ့ပျောက်အောင်

စွပ်ပြုတ်များ ၊ ဟင်းချိုများ၌ ကြက်သွန်နံ့ ပျောက်ကင်းစေလိုလျှင်၊ မုန့်လာဥဝါ အနည်းငယ်လှီး၍ထည့်ခပ်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နံ့ ပြယ်၍သွားမည်။

-ဝက်သားကြော်

ဝက်သားကို အစိမ်းကြော်လိုလျှင် ဂျုံမှုန့်နည်းနည်းကိုရေနှင့် ပြစ်ပြစ်ဖျော်၍ဝက်သားတုံးများကို ဂျုံမှုန့်ရည်ထဲတွင် နှစ်ပြီးမှကြော်ပါ။ အဆီဖြစ်ခြင်းလည်းသက်သာသည်။ ရက်တာရှည်လည်း အထားခံသည်။

-နို့နှင့်ရေ

ကျွဲနို့ နွားနို့တွင် ရေရော မရော သိလိုသော်၊ နို့တစ်စက်လောက်ကို မင်နှိပ်စက္ကူပေါ် သို့ချကြည့်ပါ။ နို့စစ်လျှင် ပြန်မသွားဘဲ စက္ကူပေါ် မှာတင်နေသည်။ ရေရောလျှင် စက္ကူထဲသို့ပြန်၍ဝင်သွားမည်။

-မီးတောက်ငြိမ်းအောင်

ကြော်နေသော ဆီအိုးတွင် မီးတောက်ပါက ဂျုံမှုန့် ဆန်မှုန့် လက်တစ်ဆုပ်လောက်ကို ဖြူးထည့်လိုက်ပါ။ ၎င်းအမှုန့်များ အလွယ်တကူမရှိပါက ပြာမှုန့် သဲမှုန့် တစ်ခုခုရောရာကို ထည့်လိုက်ပါ။ လေလုံသော အဖုံးတစ်ခုဖြင့်ဖုံးပေးပါ။

-မညောင်အောင်

တည်ထားသော ဟင်းအိုးဝကျ၍ ညှော်နေလျှင် ထိုအပေါ် တွင်ဆားဖြစ်စေ၊ နနင်းဖြစ်စေ ဖြူးပေးပါ။မညောင်နံ့ ပျောက်၍သွားမည်။

-ငါးကို ဆားမငန်အောင်

ငါးများဆားငန်၍နေခဲ့လျှင် ဆားကိုရေနှင့်ဖျော်၍ ၎င်းထဲတွင် ငါးများကို ခေတ္တစိမ်ထားပါ။ ဆားငန်ပျောက်၍ အရသာရှိလာသည်။

-ချက်မည့်ဟင်းရွက်မညှိုးအောင်

ဝယ်လာသောဟင်းရွက်များကို ရေဆေး၍ဒန့်အိုးထဲမှာဖြစ်စေ၊ မြေအိုးထဲမှာဖြစ်စေ၊ လေလုံအောင် အဖုံးအုပ်၍ထားပါ။ အပြင်တွင် ကျင်း၍ထားသည်ထက် နေရက်ကြာရှည်ခံပြီး လတ်ဆတ်ပါသည်။

-သံပုရာရည်ထွက်အောင်

သံပုရာသီးကို မညစ်ခင် မီးနွေးအောင်ကင်၍ညှစ်ကြည့်ပါ။ အစိမ်းသက်သက်ညှစ်သည်ထက် အရည်ထွက်ပါသည်။

-အသားကြာရှည်ခံနည်း

အမဲ သား ငါး များကို ကြာရှည်ခံစေလိုလျှင် အရိုးအဆီမထုတ်ဘဲ နို့ချဉ်အိုးထဲမှာထည့်၍ အဖုံးပိတ်ပြီး၊ အေးသောအခန်းထဲမှာ ထားပါ။ ချက်ပြုတ်လိုသောအခါစင်ကြယ်အောင်ရေဆေး၍ချက်ပြုတ်ပါ။ ဤနည်းမှာ (၄) ရက်၊ (၅) ရက်အထိ အထားခံပါသည်။

-အသားနူးလွယ်အောင်

အမဲသား ဆိတ်သား ဘဲသား အစရှိသော မာသည့်အသားများကို နူးနပ်လွယ်စေလိုလျှင် ရှာလကာရည်အနည်းငယ် ထည့်၍နယ်ပြီးချက်ပါ/ ချင်းရည်နှင့်နယ်၍ ချက်ပါ။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေပါသည်။ သကြားအနည်းငယ် ထည့်လျှင်လည်း နူးနပ်စေပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် သဘောသီးအစိမ်း ၄/၅ စိတ်လောက်ထည့်၍ချက်ခြင်းအားဖြင့် အရသာရှိကာ နူးနပ်လွယ်ပါ၏။



-အာလူးလတ်ဆတ်အောင်

အနည်းငယ်ပျော့နေသော အာလူးများကို ပြုတ်လိုပါက မှန်ရောင်သကြား နည်းနည်းထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ အာလူးများ လတ်ဆတ်မာတောင့်၍အရသာရှိပါသည်။ (ကိုအာလူး အတွက်နည်းကောင်းနေမှာ 🍷)

- ကြက်ဥ ဘဲဥ

ဥများကို လေလုံသောဘူးထဲတွင် ထည့်မထားပါနှင့်၊ ငရုတ်သီးများနှင့် ရော၍မထားပါနှင့်၊ ပုပ်လွယ်တတ်ပါသည်။ သတိပြု၍ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- သံပုရာသီး

သံပုရာသီးကို မပုပ်မနွမ်းအောင် ပန်းကန်ပြားထဲတွင် ထည့်၍အပေါ်မှဖလံခွက်ဖြစ်စေ၊ ပန်းကန်လုံးဖြင့်ဖြစ်စေ အုပ်၍ထားပါ၊ လတ်ဆတ်နေပါမည်။

- ကြက်သွန်ဖြူအနံ့

ပါးစပ်ထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူအနံ့စွဲ၍နေလျှင် နွားနို့စိမ်းအနည်းငယ် သောက်ပေးပါ။

- နနွင်းနံ့နံ့သော်

ချက်ပြုတ်သောဟင်းလျာတွင် နနွင်းနံ့နံ့စော်နေလျှင်၊ သင်းဘောသီးကို ပိုးတီလှီး၍ခတ်ပါ။ အတန်ကြာသောအခါ ဆယ်၍ပစ်ပါ။ ဤအတိုင်း ၂ ကြိမ်ခန့်လုပ်လျှင် နနွင်းနံ့ ပျောက်ကင်း၏ ။

-ဆားငန်လွန်းသော်

ဟင်းအိုးဆားငန်လျှင် ဖြူစင်သန့်ရှင်းသောဝါဂွမ်းကို လုံးထွေး၍ဟင်းအိုးထဲသို့ထည့်လျှက် အသက်အောင်ပြီး ယောင်းမဖြင့် ဖိနှိပ်ပေးရမည်။ ခဏကြာသော် ဆယ်၍ပစ် ၊ ၂-ကြိမ်၃-ကြိမ်လုပ်ပေးသော် ဆားငန်ပျောက်၏။ (ချင့်ယုံရန်)

-ဒညင်းသီးပြုတ်လျှင်

အခွံနှင့်တကွ ရော၍ပြုတ်ပါ။ ရေကိုမြုပ်လောက်ရုံထည့်၍ဆီ ၃/၄ စက်ခန့်ထည့်ပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ပြုတ်ရမည်။ အခွံများကျွတ်လာလျှင် ဆယ်၍မပစ်ပါနှင့်၊ အဖုံးအုပ်၍နှပ်ထား။ ရေခန်း၍ဆီပြန်လာမှ ချ၍စားပါ။ ပြုတ်ပြီးနောက် ရေနင့်မစိမ့်ရ၊ မစေးဘဲနေတတ်သည်။

(လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၅၀က (ဆရာ)မင်းညွန့်ရေး ချက်နည်းပြုတ်နည်းစာအုပ်၊ တန်ဘိုး ၃-ကျပ် စာအုပ်မှ ဗဟုသုတအဖြစ် ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါတယ် ခင်ဗျာ)

%%%%%%%%