

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



နိုင်ငံတကာကြိုက် တရုတ်ဟင်းလျာများ

စားဖို့မှူးကြီးဦးယိန်လှ

mgyoe.com



ခိုင်ခံ့စာကကြိုက် စာစုတ်ဟင်းလျာများ

စားဖို့မျိုးကြီးဦးယိန်လှိုင်



uyh0011
1500.00 Ks

နိုင်ငံတကာကြိုက် တရုတ်ဟင်းလျာများ
စားဖိုမှူးကြီး ဦးယိန်လှိုင်

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာဖလင်	-	အီးဂဲလ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

၄၂၀

ယိန်လှိုင်၊ ဦး၊ စားဖိုမှူးကြီး
 နိုင်ငံတကာကြိုက် တရုတ်ဟင်းလျာများ /
 စားဖိုမှူးကြီး ဦးယိန်လှိုင် - ရန်ကင်း၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၂၊
 စာမျက်နှာ ၁၀၉ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ
 (၁) နိုင်ငံတကာကြိုက် တရုတ်ဟင်းလျာများ

၂၀၁၂ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းဈေး ၁၅၀၀ ကျပ်

ဗျာဟိတ

စွပ်နှင့် အစပြုအစားအစာများ

၁။	ကော်ပြန်လိပ်ကြော်	၉
၂။	ပေါင်မုန့်ပုစွန်အနှစ်ကပ်ကြော်	၁၂
၃။	ဖက်ထုပ်ကြော်	၁၅
၄။	ငုံးကင်၊ ငုံးကြော်	၁၈
၅။	ပြောင်းဖူးနှင့် ကဏန်းစွပ်ပြုတ်	၂၂
၆။	ဖရဲသီးနှင့် ဟမ်စွပ်ပြုတ်	၂၆

ပင်လယ်စာများ

၇။	စီချမ်စတိုင် စွပ်ပြုတ်	၃၀
၈။	ပုစွန်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ် အချိုကြော်	၃၃
၉။	ပုစွန်နှင့် ဆာတေးဆော့စ် အကြော်	၃၆
၁၀။	ကမာနှင့် ပဲပုစွန်ကြော်	၃၉
၁၁။	အသီးအရွက်နှင့် ငါးပေါင်း	၄၂
၁၂။	ကဏန်းနှင့် ပုံးရည်ကြီးချက်	၄၆
၁၃။	ငါး၊ ကညွတ်နှင့် မှိုပေါင်းထုပ်	၅၀

၁၅။ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးငါးနှင့် ကြာဇံအကြွပ်ကြော်	၅၃
၁၆။ ကဏန်းအသားနှင့် ကြက်ဥကြော်	၅၇

အသားဟင်းလျာများ

၁၇။ ဝက်ချိုချဉ်	၆၁
၁၈။ ဝက်သားပဲငါးပိပေါင်း	၆၄
၁၉။ ဝက်သားနှင့် သီးရွက်စုံခေါက်ဆွဲ	၆၇
၂၀။ မွန်ဂိုလီးယားစတိုင် (သို့) သိုးသားကြော်	၇၁
၂၁။ အမဲသားနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်ကြော်	၇၄
၂၂။ ကြက်သားနှင့် ပဲပင်ပေါက်ကြော်	၇၇
၂၃။ ကြက်သားပျားရည်ဆမ်းကြော်	၈၀
၂၄။ ကြက်သား၊ မြေပဲနှင့် ငရုတ်သီးကြော်	၈၃

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းလျာများ

၂၅။ ကွမ်တုံစတိုင် ထမင်းကြော်	၈၇
၂၆။ အသီးအရွက်စုံကြော်	၉၀
၂၇။ ကိုက်လန်ကြော်	၉၃
၂၈။ ပဲပြားနှင့် အမဲသားနုပုစပ်စဉ်းကြော်	၉၆

အချိုပွဲများ

၂၉။ အုန်းနို့ကျောက်ကျော	၁၀၀
၃၀။ ရေခဲမုန့်ကြော်	၁၀၂

ဆော့စ်များ

၃၁။ ချိုချဉ်ဆော့စ်	၁၀၆
၃၂။ ဆီးသီးဆော့စ်	၁၀၈



အချိန်အတွယ်ယေား

ကော်မူန့်	၁ ခွက်	=	၁၂၅ ဂရမ်
သကြား	၁ ခွက်	=	၂၅၀ ဂရမ်
ပြောင်းစေ့	၁ ခွက်	=	၂၀၀ ဂရမ်
ပဲစေ့	၁ ခွက်	=	၁၅၅ ဂရမ်
မြေပဲ	၁ ခွက်	=	၁၆၀ ဂရမ်
ဆန်	၁ ခွက်	=	၂၂၀ ဂရမ်
အုန်းနို့မူန့်	၁ ခွက်	=	၉၀ ဂရမ်
နှမ်း	၁ ခွက်	=	၁၅၅ ဂရမ်

၁၀၀ ဂရမ် = ၅ ကျပ်သား
 ၁ လီတာ = ၁၀၀၀ မီလီလီတာ

mgyc.com

mgyc.com

mgyc.com

စွပ်နှင့် အစပြုအစားအစာများ

SOUPS & STARTERS

mgyc.com

THE UNIVERSITY OF
MICHIGAN LIBRARY



ကော်ပြန့်လိပ်ကြော်

Spring Rolls



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကော်ပြန့်ရွက်အကြီး		၁ ထုပ်
အမည်းရောင်တရုတ်မုန့်ပွင့်	ရေစိမ်းထားပါ	၂ ပွင့်
အရေခွံမပါ ကြက်ရင်အုံသား		၇ ကျပ်သား (120g)
ဆီ	စားပွဲငွန်း	၂ ငွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီး	၂ ပင်

မျှစ်အနု
ပန်းငရုတ်ပွအနီ
ပဲပင်ပေါက်
ပဲငံပြာရည်အပျစ်
သကြား

ပါးပါးလှီး
အတုံးသေးကလေးများလှီးပါ
သေးသေးလှီးပါ
စားပွဲငွန်း
လက်ဖက်ရည်ငွန်း

စားဖိုမှူးကြီး ဦးယိန်လှ
၅ ကျပ်သား (100g)
၁ တောင့်
၅ ကျပ်သား (100g)
၁ ငွန်း
၂ ငွန်း

* အကြော်ကြော်ရန် ဆီအပိုဆောင်ထားပါ။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



① ကော်ပြန်ရွက်များကို
ခွာပြီး ၄ ပိုင်းစီ ဖြတ်ပါ။
ဖြတ်ထားသော ကော်ပြန်
ရွက်များကို အသုံးမပြုမီ
အဝတ်ဖြူတစ်ထည်ဖြင့်
အုပ်ထားပါ။



② ရေစိမ်ထားသော မှိုမှ
ရေများကို ညှစ်ထုတ်ပြီး
အောက်ခြေရှိ အရိုးကို
ဖယ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက်
သေးသေးလှီးပါ။ ကြက်
သားကိုလည်း သေးသေး
လှီးပါ။

- ③ ကြော်မည့် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ကြက်သား၊ မှို၊ ကြက်သွန် မြိတ်၊ ငရုတ်ပွနှင့် မျှစ် ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ကြက် သား အရောင်ဖြူလာ



လျှင် ပဲပင်ပေါက် ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲငံပြာရည်နှင့် သကြားထည့်ပါ။

- ④ ကော်ပြန့်ရွက် တစ်ရွက် ပေါ်တွင် ကြော်ထား သော ကြက်သားအစာ စားပွဲငွန်း ၁ ငွန်း ယူပြီး ထည့်ပါ။ ထောင့်တစ်ဖက်မှ စပြီး လိပ်ပါ။ ဘေးအချွန်



နှစ်ဖက်ကိုပါ အထဲသို့ ထည့်လိပ်ပါ။ အဆုံးဘက်တွင် ရှိသော အစကို ရေအနည်းငယ် ဆွတ်ပြီး ပိတ်ပါ။

- ⑤ လိပ်ပြီးသား ကော်ပြန့်များကို ဆီပူပူတွင် ရွှေရောင်သမ်းလာသည် အထိ ကြော်ပါ။ ထိုနောက် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ နှစ်သက်ရာ ဆော့စ်ဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန် ၃၅ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် ၁၂ မိနစ်
 အရေအတွက် ၂၄ ခုစာ



ပေါင်မုန့်ပုစွန်အနှစ်ကပ်ကြော်

Prawn Toast



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်မြိတ်	အပင်ကြီး၏ အောက်ခြေကိုသာယူရမည်	၁ ပင်
မျှစ်		၆၀ ဂရမ်
ပုစွန်ဘော့ချိတ်		၁၀ ကျပ်သား(200g)
ကြက်ဥ		၁ လုံး
ရေ	စားပွဲဇွန်း	၂-၃ ဇွန်း
ပေါင်မုန့်အနု		၉ ချပ်
နှမ်းအဖြူ		$\frac{2}{3}$ ခွက်

* အကြော်ကြော်ရန် ဆီ အလုံအလောက်။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① မွှေစက် (blender) တစ်ခု အတွင်းသို့ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မျှစ်၊ ပုစွန်၊ ကြက်ဥ နှင့် ရေထည့်ပြီး အနှစ်များ စေးလာသည်အထိ ရောမွှေပါ။



② ၎င်းပုစွန်အနှစ်ကို ပေါင်မုန့်အချပ်များပေါ်တွင် နှံ့အောင်သုတ်ပါ။ ပေါင်မုန့်ဘေးသားများကို လှီးထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပေါင်မုန့်များကို သုံးမြှောင့်ပုံ ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။ ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်လျှင် ၄ ခု (သို့) ၂ ခု နှစ်သက်သလို လှီးပါ။





③ အနှစ်သုတ် ထားသော မျက်နှာပြင်ဘက်ကို နှမ်း များ ကပ်အောင် သုတ်ပါ။



④ ဆီပူပူတွင် အနှစ်သုတ် ထားသောဘက်ကို အောက်မှာ ထား၍ ကြော် ပါ။ ထို့နောက် အိုးထဲမှ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပါ။

⑤ နှစ်သက်ရာ ဆော့စ် အချို၊ အချဉ်များဖြင့် တွဲပြီး သုံးဆောင်ပါ။

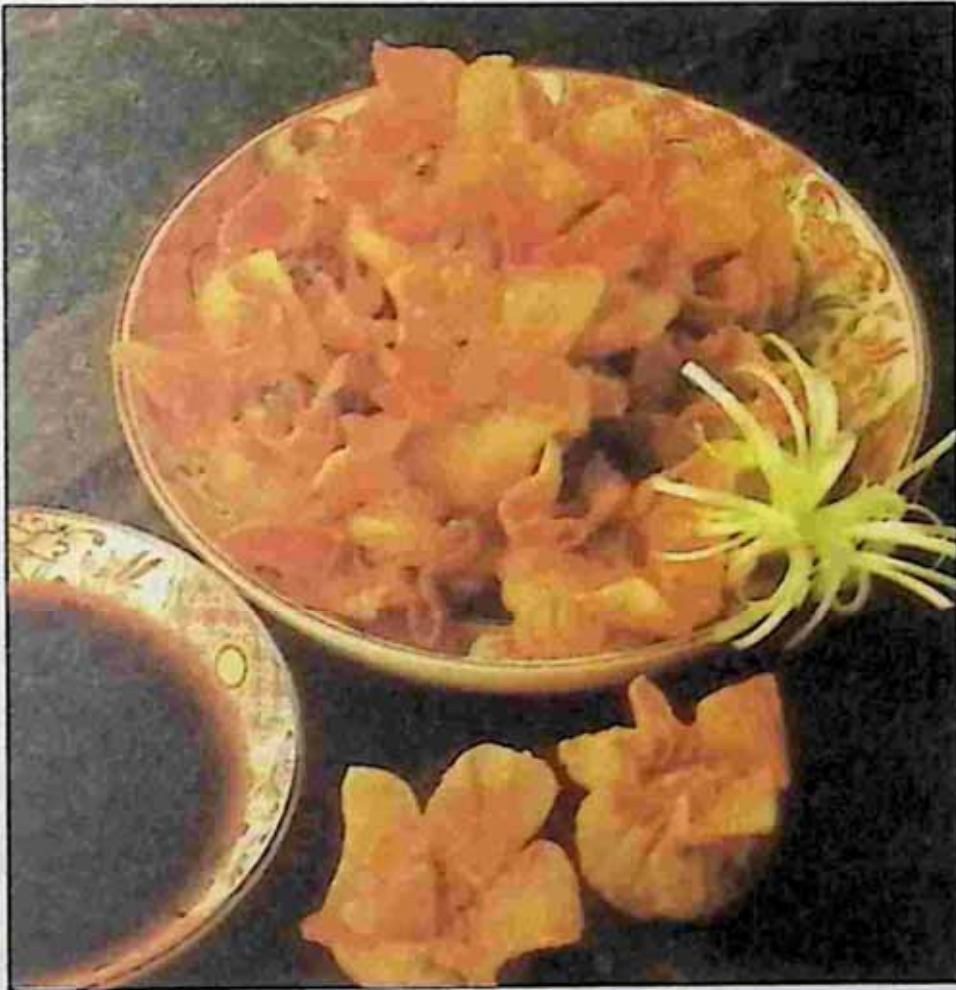
ပြင်ဆင်ချိန်	၃၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၅ မိနစ်
အရေအတွက်	၃၆ ခု (သို့)
	၁၈ ခု





ဖက်ထုပ်ကြော်

Fried Dim Sims



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဖက်ထုပ်ရွက် (supermarket များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သည်)		၁ ထုပ်
ဝက်သား	နပ်နပ်စဉ်းထားပါ	၃၀ ကျပ်သား(600g)
မျှစ်	နပ်နပ်စဉ်းထားပါ	၅ ကျပ်သား(100g)
ကြက်သွန်မြိတ်	နပ်နပ်စဉ်းထားပါ	၁ ပင်
တရုတ်နံနံပင်	စားပွဲတင်ငွန်း (နပ်နပ်စဉ်းပြီး)	၂ ငွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	စားပွဲငွန်း	၂ ငွန်း

* အကြော်ကြော်ရန် ဆီအလုံအလောက်။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



① နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ဝက်သား၊ မျှစ်၊ ကြက်သွန် မြိတ်နှင့် တရုတ်နံနံပင် များကို ပန်းကန်လုံး တစ် လုံး အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။

ပဲခံပြာရည်အကြည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ လက်ဖြင့် သမအောင် နယ်ပါ။



② ဖက်ထုပ် ပြုလုပ်ရန် အတွက် ဂျုံအရွက်ထဲတွင် နယ်ထားသော အစာကို စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းစာ ခပ်ယူ ပြီး ထည့်ပါ။ ဂျုံ အရွက်၏

လေးဖက်လေးတန်မှ အစများကို ခလယ်သို့ ဆွဲယူပြီး စုပါ။ အထဲမှ အစာအပြင်သို့ ပြန်မထွက်နိုင်သည့် အနေအထားရအောင် စုထားပါ။ အောက်ခြေအနည်းငယ် ပြားအောင် ဖိပေးပါ။



③ အပူပေးထားသော ဖက် ထုပ်များ ထည့်ကြော်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် အခုရေ များစွာ ထည့်ပြီး ကြော်နိုင် ပါသည်။ ၂ မိနစ်ခန့်

ကြာလျှင် ဂျုံဖတ်များ ရွှေ့ရောင်သမ်းလာသောအခါ ဇကာဖြင့် ဆယ် ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

- ④ ဖက်ထုပ်ကြော်ကို ငရုတ်ဆီ၊ ပဲခဲပြာရည် အကြည်များဖြင့် တို့၍ သုံးဆောင်ပါ။



ပြင်ဆင်ချိန် ၂၅ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် ၁၅ မိနစ်
 အရေအတွက် ၂၀ ခု မှ
 ၂၄ ခု





ငုံးကင်၊ ငုံးကြော်

Crisp Quails with Paper-salt Dip

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ငုံး	ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ဆေးကြောသန့်စင်ပါ	၆ ကောင်
ချင်းရည်	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း
ရှယ်ရို (သို့) ဝီနီဂါ	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း
ပဲငံပြာရည် အပျစ်	စားပွဲငွန်း	၂ ငွန်း
စားပွဲတင်ဆား	စားပွဲငွန်း	၂ ငွန်း
ငရုတ်ကောင်းစေ့	လက်ဖက်ရည်ငွန်း	၁ ငွန်း

ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်+
 အသားနှပ်ချိန် ၄ နာရီ
 ချက်ပြုတ်ချိန် ၂၅ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် ၆ယောက်မှ
 ၁၂ ယောက်စာ

mgyoe.com



mgyoe.com

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



① လင်ပန်းတစ်ချပ်တွင် ငုံးများကို နေရာတကျ ထည့်ပါ။ ဂျင်းရည်၊ ဂျယ်ရီနှင့် ပဲခဲပြာရည်အပျစ်တို့ကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံး

တွင် ရောစပ်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို ဘရင်ရှ်တစ်ခုဖြင့် နှစ်ပြီး ငုံးများအပေါ်မှ သုတ်ပါ။ ကျန်ရှိသော အရည်ကို လင်ပန်းထဲသို့ ပျံ့အောင် လောင်းထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေခဲသေတ္တာတွင် ၄ နာရီ ကြာအောင် ထည့်ပြီး နှပ်ထားပါ။



② ငုံးများကို လင်ပန်းမှ ဆယ်ပြီး တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ခြောက်အောင် သုတ်ပါ။ အကင်အဖြစ် သုံးဆောင်လိုပါက အပူပေးထားသော oven တွင် ၂၅

မိနစ် ကြာအောင် ကင်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ဆီပူပူတွင် ထည့်ပြီး ရွှေညိုရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ဆီပူမှ ဆယ်ယူပြီး စစ်ထားပါ။



③ ဆားကို ဒယ်အိုး တစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး အပူပေး၍ လှော်ပါ။ ၃ မိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ ၎င်း လှော်ထားသော ဆားနှင့် ငရုတ်

ကောင်းကို ကြိတ်စက်တွင် ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီး ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းကို ပန်းကန်လုံးအသေးတွင် ထည့်ထားပါ။

- ④ ငုံးကင် (သို့) ငုံးကြော်များကို လင်ပန်းတစ်ချပ်တွင် အောက်မှ ဆလပ်ရွက်များ လှပစွာ ဖြန့်ခင်းပြီး ထည့်ပါ။ အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ဆားအရေကို



တို့စား၍သော်လည်းကောင်း၊ ဖြူးစား၍ သော်လည်းကောင်း အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။





ပြောင်းဖူးနှင့် ကဏန်းစွပ်ပြုတ်

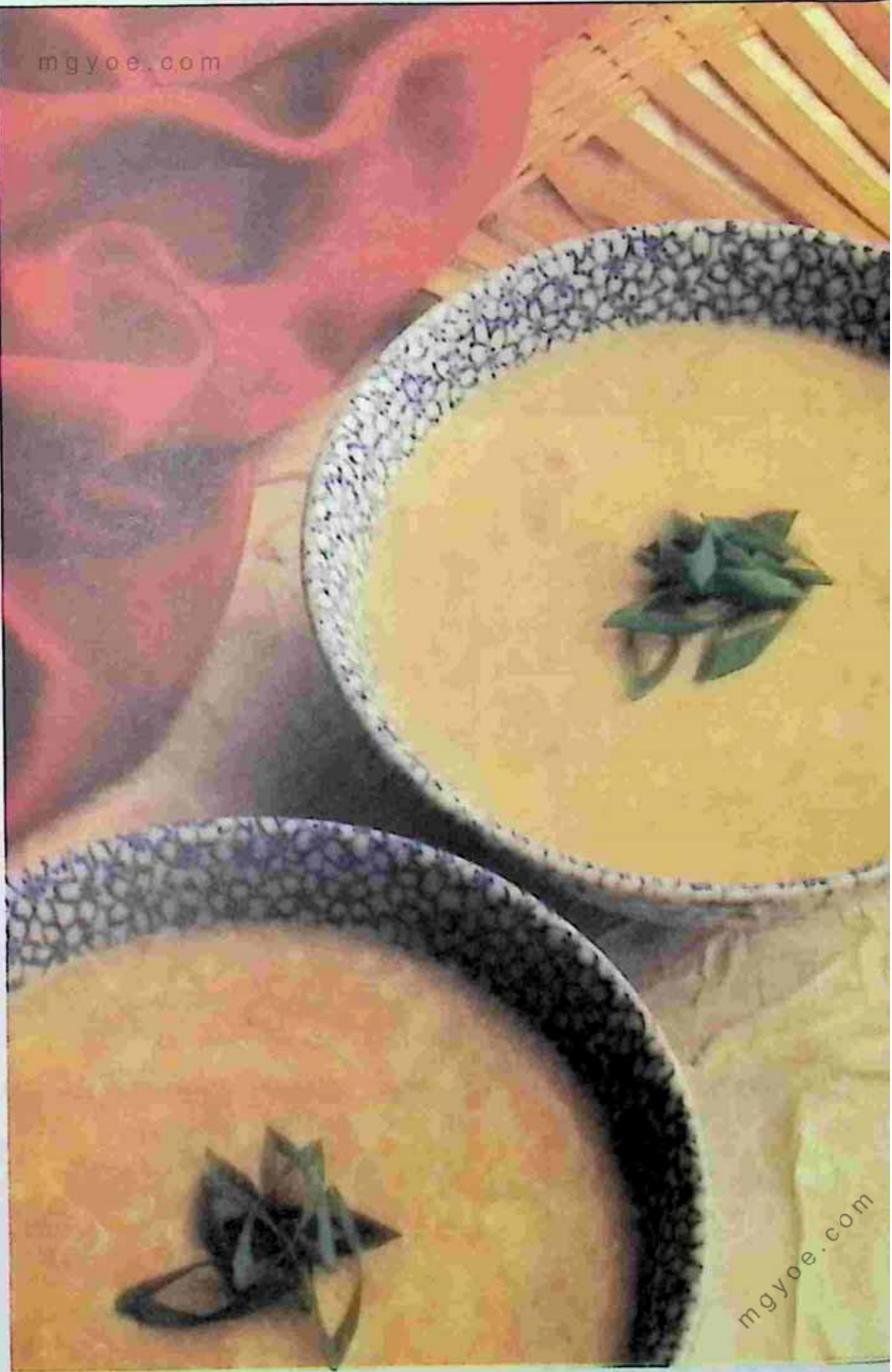
Sweet Com and Crabmeat Soup

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပြောင်းဖူးစေ့ (စည်သွပ်ဘူး (သို့) လတ်ဆတ်သော ပြောင်းဖူး)		၂ ခွက်
အသားထွတ်ထားသော ကဏန်း		၅ ကျပ်သား
(100g) ကြက်သွန်မြိတ်	ရိတ်ရိတ်လှီးပါ	၁ ပင်
ဓရ		၃ ^၁ / _၂ ခွက်
ကြက်သားမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၂ ဇွန်း
ကော်မှုန့်	စားပွဲဇွန်း	၃ ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	စားပွဲဇွန်း	၁ ^၁ / _၂ ဇွန်း
အလှဆင်ရန်		
ကြက်သွန်မြိတ်	စားပွဲဇွန်း (ပါးပါးလှီး)	၂ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် ၁၀ မိနစ်
 သုံးဆောင်ရန် ၄ ယောက်

mgyc.com



mgyc.com

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်



① မွှေစက် (blender) တွင် ပြောင်းဖူးစေ့များ ထည့်ပြီး အနေတော်အမှုန်ရအောင် မွှေပေးပါ။

② ပြောင်းဖူးအမှုန်၊ ကဏန်း အသားနှင့် ကြက်သွန် မြိတ်တို့ကို ဒယ်အိုး တစ်လုံးတွင် ရေနှင့် အတူ ထည့်ပါ။ ကြက်သားမှုန် ထည့်ပါ။



③ ပွက်ပွက်ဆူလာသော အခါ ကော်မှုန် ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ စွပ်ပြုတ် အရည်ပျစ်လာမှ အမွှေ ရပ်ပါ။

- ④ အပေါ့အငန်အတွက် ပဲခဲပြာရည်အကြည်ကို လိုသလို ထည့်ပြီး တစ်ယောက်စာ ပန်းကန်လုံးများတွင် ထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ် ပါးပါးလှီးထား



သည်ကို ဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်မှ အရသာ ရှိမည်ကို သတိပြုပါ။

* မှတ်ချက်။ ကဏန်း အသားနေရာတွင် ကြက်သားကို နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး ချက်လျှင်လည်း အရသာ ရှိပါသည်။





ဖရဲသီးနှင့် ဟမ်စွပ်ပြုတ်

Melon and Shredded Ham Soup



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|--|-------------|-------------------------------------|
| ဖရဲသီးနု | | ၁ လုံး (600g) |
| ဟမ် (ကြက်သားအပြား) | | ၁ ထပ် (100g) |
| ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် | | ၅ ခွက် |
| ချင်း (အချောင်းမျှင်ကလေးများလှီးပါ) | စားပွဲငွန်း | ၁ ငွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြိုတ် (အချောင်းမျှင်ကလေးများလှီးပါ) | စားပွဲငွန်း | ၂ ငွန်း |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | စားပွဲငွန်း | ၁ ^၃ / _၄ ငွန်း |

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ဖရဲသီးကို အခွံခွာပါ။
ဟင်းချက်ရန် တစ်ခါစား
အနေတော် အလွှာ
ကလေးများရအောင် လှီး
ပါ။ ဟမ် (ham) များကို
အချောင်းရှည် လေးများ
ဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။



- ② စွပ်ပြုတ်ရည်ကို ဒယ်အိုး
တစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး
ဆူပွက်လာအောင် အပူ
ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာ
သောအခါ အပူရှိန် လျော့
ချပြီး ပွက်ရုံသာ ထားပါ။
ဖရဲသီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်
မြိတ်နှင့် ပဲခဲပြာရည်ကို
ထည့်ပါ။ ဖရဲသီးများ
နူးလာအောင် ၂ မိနစ်မှ ၅
မိနစ် တည်ထားပါ။ ဟမ်
ထပ်ထည့်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့်
တည်ထားပါ။

③ ပန်းကန်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ပူပူခွေးခွေး သုံးဆောင်ပါ။

ပြင်ဆင်ချိန်	၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၈ မိနစ်
သုံးဆောင်ရန်	၆ယောက်စာ



mgyc.com

ပင်လယ်စာများ SEAFOOD

mgyc.com



စိချွမ်စတိုင် ချဉ်စပ် စွပ်ပြုတ်

Spicy Szechuan Soup



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲပြားအမာ		၁၀ ကျပ်သား(200g)
ဝက်သည်း		၂၅ ကျပ်သား(60g)
ဝက်သား	ပါးပါးသေးသေးလှီးပါ	၅ ကျပ်သား
တရုတ်မုန့်အမည်းရောင်	ရေစိမ်းထားပါ	၄ ပွင့်
ကြက်သွန်မြိတ်	ပါးပါးလှီးပါ	၁ ပင်
ကြက်သွန်ဖြူ	ပါးပါးလှီးပါ	၂ မြှာ
ချင်း (အချောင်းရှည်လေးများလှီးပါ)	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း

မုန်လာဥနီ (ထက်ပိုင်းဖြတ်ပြီး အချောင်းရှည်လှီးပါ)		၁ လုံး
တရုတ်နံနံချောင်း	ပါးပါးလှီးပါ	၂ ချောင်း
ငရုတ်သီးအနီ	ပါးပါးလှီးပါ	၂ တောင့်
ဆီ	စားပွဲစွန်း	၂ စွန်း
မျှစ်	အနေတော်လှီးပါ	၂ ကျပ်သား
ရေ		၅ ခွက်
ကြက်သားမှုန့်	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၂ စွန်း
ပဲခဲပြာရည်အပျစ်	စားပွဲစွန်း	၂ စွန်း
တရုတ်ပီနီဂါ အမည်းရောင်	စားပွဲစွန်း	၁ စွန်း
တရုတ်နံနံပင် (ရိတ်ရိတ်လှီးပါ)	စားပွဲစွန်း	၂ စွန်း
ငရုတ်ကောင်းစေ့ (လှော်ပြီးထောင်းထားပါ)	လက်ဖက်ရည်စွန်း	၁ စွန်း
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး မွှေထားပါ)		၂ လုံး

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ပဲပြားကို အလွှာလိုက် လှီးပြီး ပါးပါးထပ် လှီးပါ။ ဝက်သည်းနှင့် အသား



- ② များကိုလည်း ပုံစံတူလှီးပါ။ ရေစိမ်ထားသော မှိုများကို ဆယ်ယူပြီး အောက်ခြေရှိ အရိုးဖယ် ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် အရွယ်တော် လှီးပါ။

