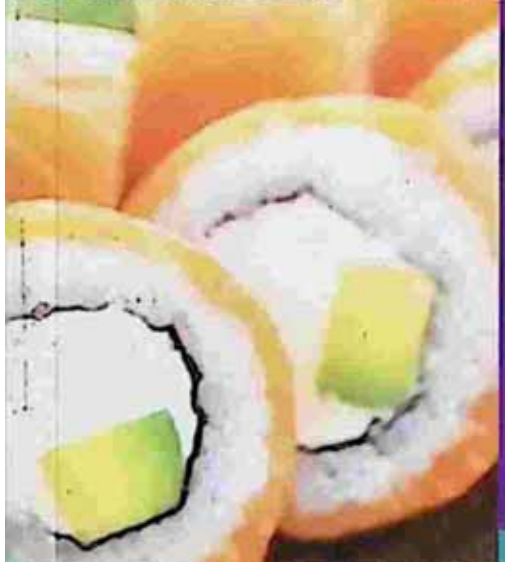


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



အန်တီပီးပီး



# စားဖို့ပြင်ဆင် ဟင်းအစုံအလင် အန်တီပီးပီး



# စားဖို့ပြင်ဆင် ဟင်းအစုံအလင် အနံ့တိမ်မီး



စားဖို့ပြင်ဆင် ဟင်းအစုံအလင်



ant0018

1500.00 Ks

စားဖိုပြင်ဆင်ဟင်းအစုံအလင်၊ အန်တီပီးပီး

စာမျက်နှာ ၉၂ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀ .၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းချေး ၁ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705

www.facebook.com/SKCCMyanmarbook

www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာစုပုံ

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

စားဖို့ပြင်ဆင်  
ဟင်းအစုံအလင်  
အန်တီမီးမီး

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇



### မာတိကာ

- ဝက်သားနဲ့ ပဲပြား ကန်စွန်းရွက်ကြော် ၁
- ကဏန်းပျော့ ငရုတ်ကောင်း အစပ်ချက် ၃
- ပန်းဂျုံခေါက်ဆွဲနှင့် ဆယ်လမွန်ငါးကင် ၅
- ကြက်သားပဲပြား မြေအိုးပေါင်း ၈
- အုန်းထမင်းပူပူနွေးနွေး သင်္ဘောသီးထောင်း ပူစပ်မွှေး ၁၀
- ပုစွန် ဖက်ထုပ်လိပ်ကြော် ၁၂
- ကြက်ကင်နဲ့ မုန့်လာဥနီ ဟင်းအနှစ် ၁၄
- ပုစွန်အသားလုံးပေါင်း ၁၆
- ချင်းနဲ့ အမဲဝမ်းတွင်းသား သောက်ဆမ်း ၁၈
- ပုစွန်၊ သီဟိုဠေ ခရမ်းသီးနှပ် ၂၁
- ပုစွန်ပဲပုပ်ချက် ၂၃
- ရှောက်သီး (အချိုသုပ်) ၂၅
- ကြက်သားနှင့် အစေ့အဆံ ထောပတ်အနှစ်ဆလတ် ၂၇
- ကြက်ဥရေညှိ ထမင်းလိပ် ၃၀
- ချင်းမွှေး ငါးသလဲထိုး ကြွပ်ကြွပ်ကြော် ၃၂
- ကင်မ်ချို စတူးဟင်းရည် ၃၄
- ငါးသေတ္တာ အသုပ်ချဉ်စပ် ၃၆
- ဝက်သားနဲ့ ကောက်ညှင်းပြောင်းဖူးချက် ၃၈

- ဝက်သားအာလူး ၄၀
- ကြက်သား ကဏန်းပေါင်း ၄၂
- သုံးလွှာရေညှိ ကြက်ဥထမင်းလိပ် ၄၄
- ပင်လယ်စာ ခေါက်ဆွဲကြော် ၄၆
- ဝက်သုံးထပ်သားနဲ့ ဆေးဘဲဥအသုပ် ၄၉
- လယ်ကဏန်း ချဉ်စပ်ဟင်း ၅၁
- ကြက်သားဆလာမီ အသားလုံးပေါင်း ၅၂
- အာပူလျှာပူ ပုစွန်ဆီပြန် ၅၅
- ပုစွန် မန်ကျည်းသီးမှည့် ခြောက်စပ်ကြော် ၅၇
- ဝက်နံရိုးပေါင်း မုန့်ညှင်းရွက်စွပ်ပြုတ် ၅၉
- ဝက်နံရိုး မုန့်ကြွပ်မှုန့်ကပ်ကြော် ၆၁
- စပျစ်ဝိုင်နှပ် အမဲကြော် ၆၃
- ဝက်အူမကြီးစွပ်ပြုတ် ၆၅
- ငါးခူအသား နုပ်နုပ်စဉ်းကြော် ၆၇
- ပန်းပွင့်စိမ်း ကြက်ဥမွှေကြော် ၆၉
- ကြက်သားပြားနဲ့ အသီးအရွက်အာဟာရ ၇၁
- ချိုဆိမ့်မွှေး ကြက်တောင်ပံကြော် ၇၂
- ကြက်သားမလိုင် ကြာဆံချက် ၇၅
- ကင်မ်ချိုဝက်သား ခေါက်ဆွဲပြုတ် ၇၇
- ဝက်သား ပဲငပိအစပ်ချက် ၇၉
- ကြက်ဥ တိုဟူးကြော် ၈၁
- ပင်လယ်စာ ထမင်းပေါင်း ၈၃
- ဝက်နံရိုး ကုလားပဲနှပ် ၈၅
- ကြက်ဆီထမင်း (၁ ယောက်စာ) ၈၇
- အာပူလျှာပူ ပုစွန်ချဉ် ဆီပြန်ချက် ၈၉
- ဆန်ပြား နံရိုးပေါင်း ၉၁





# ဝက်သားနဲ့ ပဲပြား ကန်စွန်းရွက်ကြော်

- ဝက်သား(အသား) - ၁၀ ကျပ်သား
- ပဲပြား - ၁ တုံး
- ကန်စွန်းရွက်(ကောင်းကောင်း) - ၁ စည်
- ကြက်သွန်ဖြူ (အကြီး) - ၄ မြွှာ
- ကြက်သွန်အနီ - ၁ လုံး
- ခရဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား - အနည်းငယ်
- ပဲဆီမွှေး - စားပွဲတင် ၂ ဇွန်း



မှတ်ချက်။ ။ အစပ်ကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်သုံးပါ။

## ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ဝက်သားကို အဖြူထည် နူးကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး ပါးပါးရှည်ရှည်လေး လှီးထားပါ။

- ပဲပြားကို မထူမပါးလေးဖြတ်ထား၍ အပေါ်ယံအလွှာလေး တင်းရုံလေး ကြော်ပြီး သပ်သပ်ဖယ်ထားပါ။
- ကန်စွန်းရွက်ကို အရိုးနဲ့အရွက် သပ်သပ်စီချွေ၍ ရေဆေးပြီး ရေစစ် ထားရန်။
- ကြက်သွန်အနီကို ခပ်ပါးပါးကွင်းထားပါ။
- ကြက်သွန်အဖြူကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ပေးပါ။ ထောင်းလို့လည်း ရပါတယ်။

ဒယ်ထဲမှာ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ အနီ၊ ဝက်သား၊ ခရုဆီ၊ သကြားတို့ကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေစပြီးညှိုးလာရင် ပဲပြားနဲ့ ကန်စွန်းအရိုးကို အရင်ထည့်ကြော်ပါ။ မွှေပေးပါ။ တစ်အောင်နေလျှင် ကန်စွန်းအရွက်များကိုပါထည့်ကာ သမအောင်မွှေပေးရ ပါမယ်။ အသီးအရွက် ကို အစိမ်းရောင်သန်းသန်း လေးပဲ ကြော်ပါ။ အရွက်များ စိမ်းစိမ်းလေးနဲ့ကျက် သွားပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ကချကာ ပူပူနွေးနွေးစားပေးပါ။





# ကဏန်းပျော့ ငရုတ်ကောင်း အစပ်ချက်

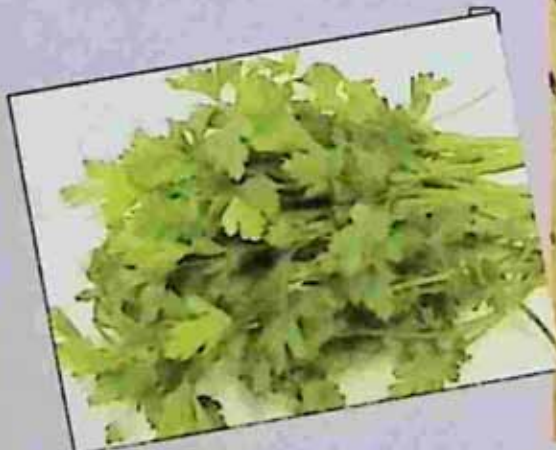


ပါဝင်သောပစ္စည်းများ (၄ ယောက်စာ)

- |                                      |                                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| ကဏန်းပျော့ ၃၀ ကျပ်သားအရွယ်           | - ၂ ကောင်                               |
| တန်ပူရာအမှုန့်                       | - အလုံအလောက်                            |
| ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ                    | - အလုံအလောက်                            |
| ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကြီး                   | အခွံသင်ထုထောင်း - ၅ မြွှာ               |
| ငရုတ်သီးတောင့် ၁ ချက် ၂ ချက်ထုထောင်း | - ၅ တောင့်                              |
| ကြက်သွန်နီ ၂ ကြီး                    | ထောင်လိုက်လှီး - ၁ ၂                    |
| ငရုတ်သီးစိမ်း/နီတောင့်               | အလျားလိုက်လှီး - ၄ တောင့်               |
| ငရုတ်ကောင်းစေ့အမည်း                  | ညက်အောင်ထောင်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| ငါးငံပြာရည်                          | စားပွဲတင်ဇွန်း - ၁ ဇွန်း                |
| ဟင်းခတ်အချိုရည်                      | စားပွဲတင်ဇွန်း - ၁ ဇွန်း                |
| သကြား                                | - အနည်းငယ်                              |
| နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်               | လက်တစ်ဆစ်လှီး - အနည်းငယ်                |

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

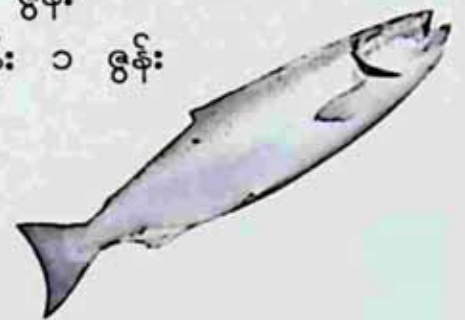
- ကဏန်းပျော့တွေကို ရေခဲရေ(ရေခဲမြွှာများရှိသောရေ)ထဲထည့်ကာ အသာအယာနဲ့ သေသေချာချာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်ပြီး အကောင်တိုင်းကို ၄ ပိုင်းအညီပိုင်းကာ တန်ပူရာအမှုန်နဲ့ လုံးဝ ဖုံးမိသွားအောင် လူးပါ။
- ဒယ်ကြီးကြီးမှာ ဆီများများထည့် မီးပြင်းပြင်းအပူပေးပြီး ဆီပူလာရင် တန်ပူရာမှုန်လူးထားတဲ့ ကဏန်းပျော့တွေကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွာလာအောင် ကြော်ပြီးမှ ဆယ်ယူဆီစစ်ရပါမယ်။
- နောက်ဒယ်တစ်လုံးမှာ ဆီအသစ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်းစာထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ-နီနဲ့ ငရုတ်သီးထောင်းထားတာကိုထည့်ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ကဏန်းပျော့အကြွပ်ကြော်ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီး ထက်ခြမ်းလှီးထားတာတွေထည့်ပါ။ တခြားပဲခံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်အချိုရည်၊ ငရုတ်ကောင်း စတာတွေပါရောထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ မီးရှိန်မြင့်ပြီး ချက်ချင်းမီးပိတ်ကာ ဒယ်ကို မီးဖိုကချလိုက်ပါ။
- ကဏန်းပျော့ ငရုတ်ကောင်းမွှေးမွှေးကြော်ထားတာကို ယောင်းမနဲ့ ခပ်ယူပြီး တည်ခင်းမယ့် ပန်းကန်မှာ ပြောင်းထည့်ကာ အပေါ်က နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူးလိုက်ရုံနဲ့ မွှေးပျံ့ကောင်းမွန်သော ဟင်းတစ်ခွက်ရပါပြီ။





# ပန်းဂျုံခေါက်ဆွဲနှင့် ဆယ်လမွန်ငါးကင်

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ဆယ်လမွန်ငါးအသားလွှာ | - ၂၀ ကျပ်သား             |
| ပန်းဂျုံခေါက်ဆွဲ    | - ၁၀ ကျပ်သား             |
| သကြားညို            | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း |
| နှမ်းဆီမွှေး        | - စားပွဲတင် ၂ ဇွန်း      |
| ကြက်သားအမှုန့်      | - စားပွဲတင် ၂/၃ ဇွန်း    |
| ကြာညို              | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| မုန်ညင်းဖြူ         | - အနည်းငယ်               |



## ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ငါးအသားကို သန့်ရှင်းအောင်ရေဆေးပြီး မွန်းရာပေး၍ သကြား ၁ ဇွန်း၊ ကြက်သားမှုန့် ၁/၃ နှင့် အရသာစိမ့်ဝင်အောင်နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ဟင်းရွက်ကို လှီးဖြတ်ပြီး ရေဆေးထားပေးပါ။
- ပထမဆုံး မတူးမကပ်တဲ့ဒယ်ထဲမှာ နှမ်းဆီမွှေး ၁ ဇွန်းကိုထည့်ပြီး ဆီပူကျစ်လာလျှင် နှပ်ထားတဲ့ငါးအသားလွှာကို ဒယ်ထဲထည့်ပြီး

လှိမ့်ပေးပါ။

- ငါးအသားလွှာ အညှိရောင်သန်းလာတဲ့အထိ ဘက်လှန်ပြီး အပူပေးပါ။ ငါးအသားများ နီရဲလာကာ အသားကျက်သွားတဲ့အထိ လှိမ့်ပေးရပါမယ်။
- အချိန် မိနစ် ၃၀ လောက်ဆိုရင် အသားကျက်ပါတယ်။ ငါးအသားကျက်ရင် ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်ထားပါ။
- ခေါက်ဆွဲကို ရေခဲခွေးဆူဆူထဲတွင် ၃ မိနစ်ခန့်ပြုတ်၍ ဆယ်ယူပြီး ဆန်ကာနဲ့ရေစစ်ပါ။
- ဒယ်အသစ်တစ်လုံးထဲတွင် ကျန်တဲ့ဆီကို ထည့်ပြီးအပူပေးပါ။ မီးအရှိန်မပြင်းရပါ။ ဆီပူလာမှ ကြာညှိကိုထည့်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် သကြား၊ ခေါက်ဆွဲဖတ်၊ ကြက်သားအမှုန့်တို့ကိုထည့်ကာ နှံ့စပ်အောင်မွှေကြော်ပါ။ ၁ မိနစ်လောက် အပူပေးပြီးရင် မီးဖိုပေါ်ကချ၍ ငါးကင်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ဘေးမှာပုံထည့်ပါ။
- ဟင်းရွက်ကို ရေခဲခွေးဖျော၍ထည့်ပါ။ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဆော့စ်အရည်နဲ့ တွဲဖက်ထားပါ။

**ဆော့စ်ပြုလုပ်ရန်**

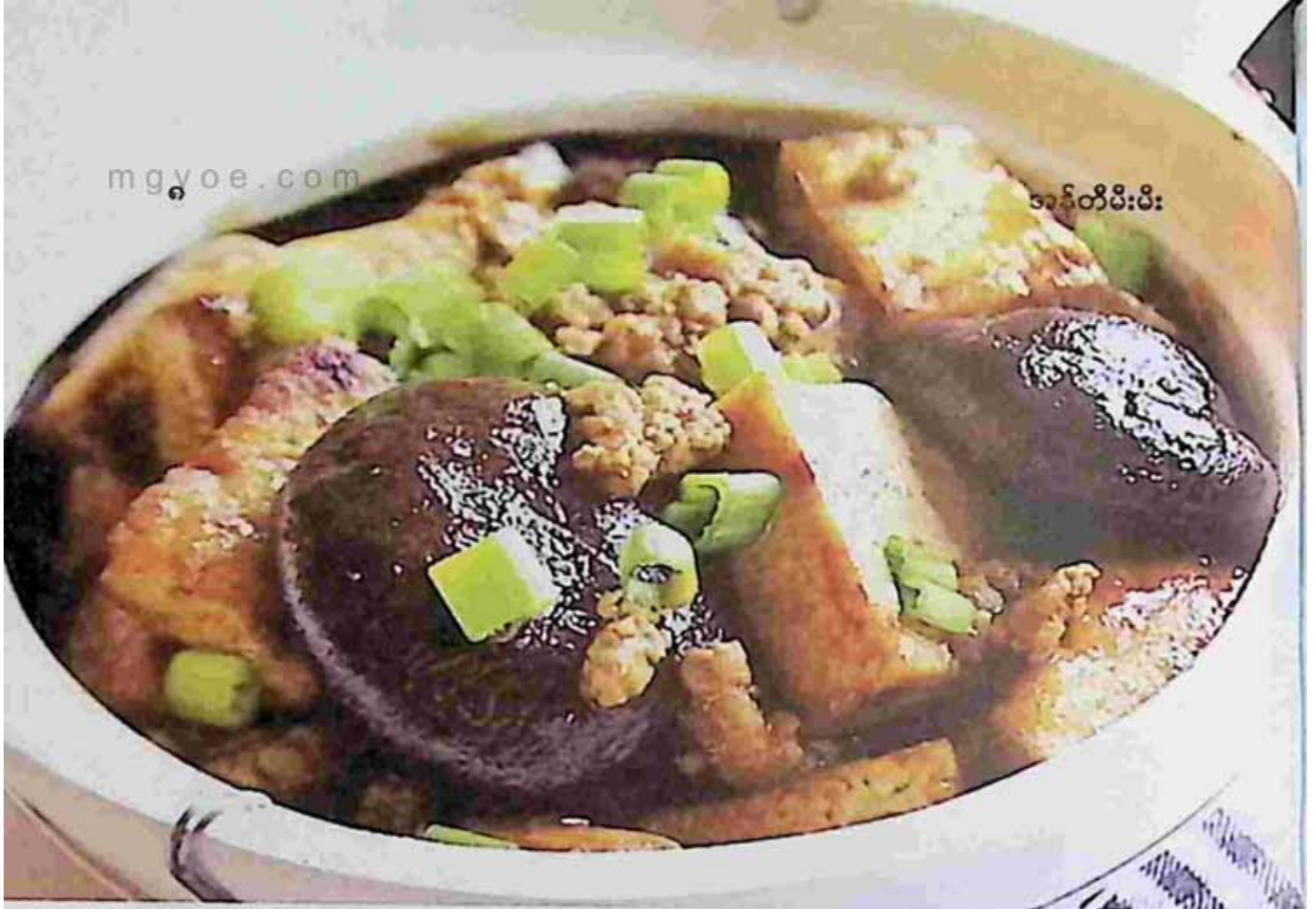
- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| ငရုတ်သီးအနှစ် | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်    |
| ကြက်သွန်အဖြူ  | - ၃ ဖြာ                   |
| ကြက်သွန်မြိတ် | - အနည်းငယ် (စဉ်းထားရန်)   |
| ကြက်သွန်အနီ   | - ၁ လုံး (နှပ်နှပ်စဉ်းပါ) |
| ဆား           | - အနည်းငယ်                |



ငရုတ်သီးအနှစ်ကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုပေးပြီး စင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆားတို့ကိုပါထည့်ပြီး ချက်ပါ။

ဆော့စ်ကို အရည်မပျစ်မကျဲလေးထား၍ ခေါက်ဆွဲနဲ့တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။





# ကြက်သားပဲပြား မြေအိုးပေါင်း

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ကြက်ရင်ပုံသား     | - တစ်ခြမ်း          |
| ပဲပြား            | - ၁ တုံး            |
| ခရမ်းချဉ်သီး      | - ၃ လုံး            |
| ကြက်သွန်ဖြူ အကြီး | - ၄ မြွှာ           |
| ချင်း             | - အနည်းငယ်          |
| ပဲငပိဆော့စ်အချို  | - အနည်းငယ်          |
| ကြက်သားအမှုန့်    | - စားပွဲတင် ၁ ဇွန်း |
| ကြက်သွန်မြိတ်     | - အနည်းငယ်          |

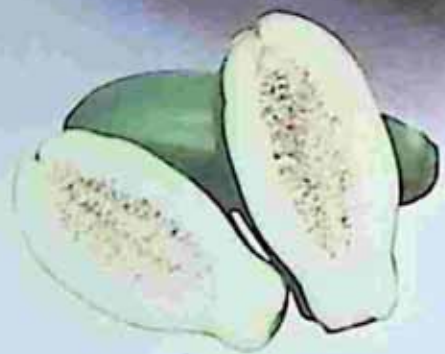


## ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ကြက်သားကို အတုံးကြီးတုံးပြီး ရေဆေးထားပါ။ ပဲပြားနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ပိုင်းဖြတ်ထားရန် ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပေးပါ။

- မြေအိုးကြီးတစ်လုံးထဲတွင် ကြက်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲငပိဆော့စ်၊ ကြက်သားအမှုန့်နဲ့ ရေကို ရေသန့်ဘူးကြီး ၁ ဘူးခန့် ထည့်ပြီး ၁ နာရီခန့်ပေါင်းပေးပါ။ အရည်ခမ်းသွားရင် ရေကို မိမိလို ချင်တဲ့အတိုင်းအဆလောက်ပဲ ထည့်ဖြည့်ပါ။
- ကြက်သား အီလာပြီဆိုရင် ပဲပြားအလုံးတွေထည့်ပြီး ၅ မိနစ်လောက် နေရင် ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်ခတ်ပေးကာ ပူပူနွေးနွေးစားပါ။

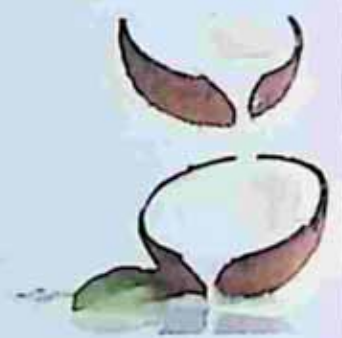




# အုန်းထမင်းပူပူနွေးနွေး

## သင်္ဘောသီးထောင်း ပူစပ်မွှေး

- ဝက်သား(အသား) - ၁၀ ကျပ်သား
- ဆန်လုံးလှလှရှည်ရှည် - နို့ဆီဘူး ၁၅ ဘူး
- အုန်းနို့လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် - အနည်းငယ်
- သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား (ရနိုင်လျှင်ပင်လယ်နေလှမ်းဆား) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၅ ဇွန်း
- အုန်းထမင်းသုံးအမွှေးရွက် (ရနိုင်လျှင်) - အနည်းငယ်
- သင်္ဘောသီးထောင်းအတွက် ငရုတ်သီးခြောက်
- (အစေ့ထုတ်၊ အညှာချွေ) - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ အခွံနွားပြီး - ၃ မြွှာ
- ငရုတ်သီးအစပ်တောင့် - ၅ တောင့်
- သင်္ဘောသီးစိမ်းခြစ်နဲ့ အရှည်လိုက်ခြစ် - အနည်းငယ်
- သကြား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၅ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း



- သံပရာရည် - စားပွဲတင်စွန်း ၂၅ ဇွန်း
- ပုစွန်ခြောက် အမှုန့်ထောင်း - များများ
- ဆလတ်ခင်းရန် ဆလတ်ရွက် - အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ဆန်ကို ဖုန်၊ ခဲ၊ သဲ မပါဘဲ သန့်စင်သွားအောင်ဆေးပြီး ထမင်းပေါင်းအိုးမှာထည့်ကာ အုန်းနို့၊ သကြား၊ ဆားတွေနဲ့(ရခိုင်ရင်) အုန်းထမင်းမှာ ထည့်တဲ့အမွှေးရွက်ပါထည့်ပြီး ရေထည့်ကာထမင်းချက်ပါ။
- ငရုတ်သီးခြောက်ကို ရေစိမ်ပြီး ပျော့လာရင်ဆယ်ယူကာ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး အစပ်တောင့်တို့နဲ့ ရောထောင်းပါ။ ပြီးရင် သဘောသီးစိမ်း

အရှည်လိုက်လှီးခြစ်ထားတာတွေကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး ရောနယ်ပါ။ သကြား၊ ငါးငံပြာရည်နဲ့ သံပရာရည်၊ မန်ကျည်းရည်တို့ကို ဆမ်းပေးပြီး သမသွားအောင်နယ်ပေးပါ။ အားလုံးပြီးစီးသွားရင် တည်ခင်းမယ့် ပန်းကန်လှလှမှာ အုန်းထမင်းကို လှလှကလေးပြင်၊ သဘောသီးထောင်းဆလတ်အတွက် ဆလတ်ရွက်ကို အောက်ကခင်း၊ ဆလတ်ရွက်ပေါ်က သဘောသီးထောင်းဆလတ်ထည့် အပေါ်ကပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထောင်းထားတာကို ဖြူးပြီး ပူပူနွေးနွေး မွှေးမွှေးစပ်စပ် စားသုံးကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

□





# ပုစွန် ဖက်ထုပ်လိပ်ကြော်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ (၄ ယောက်စာ)

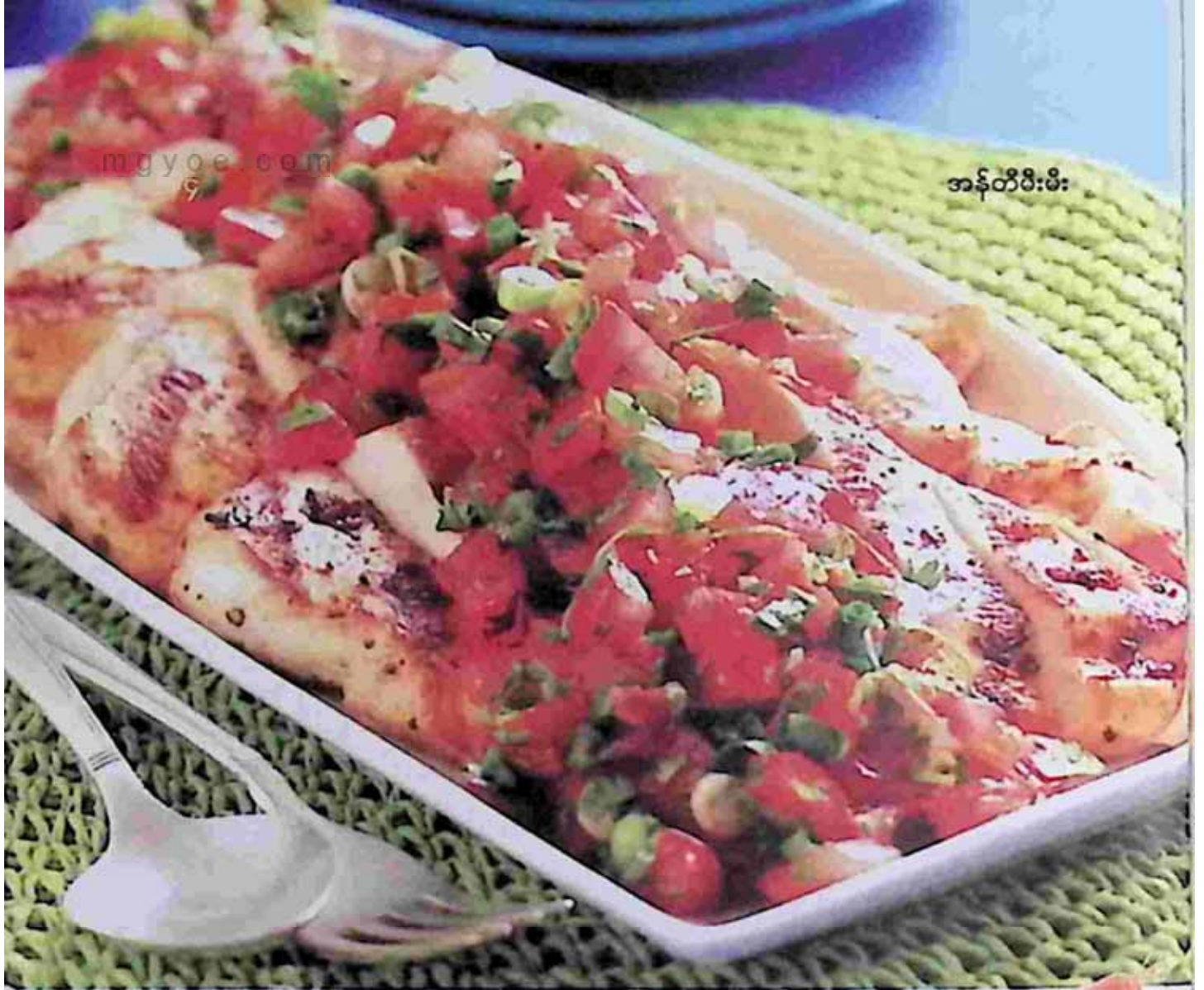
- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| ပုစွန်အသား(ခေါင်းမပါ)      | - ၃၀ ကျပ်သား             |
| ကြက်သွန်မြိတ်              | - ၂ ကျပ်ခွဲသား           |
| ကြက်သွန်အနီ                | - ၂ လုံး                 |
| ကြက်သွန်အဖြူ               | - ၁၀ မြွှာ               |
| ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်         | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ဂျင်းအမှုန့်               | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ကြက်ဥ                      | - ၁ လုံး                 |
| ဆီမွှေး                    | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ကော်မှုန့်                 | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ကြက်သားအမှုန့်             | - စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဝက်  |
| ဆလတ်ရွက်(သို့)မုန်ညင်းရွက် | - အနည်းငယ်               |
| ပဲပိစပ်ဆီ                  | - ၂၅ ကျပ်သား             |
| ဖက်ထုပ်ရွက်                | - အလုံအလောက်ပြင်ဆင်ပါ    |

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူတို့ကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။
- ပုစွန်အကောင်ကို ကျောဘက်မှခွဲပြီး ချေးကြောင်းထုတ်၍ ရေဆေးကာ နုပ်နုပ်စဉ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ ချင်းအမှုန့်၊ ဆီမွှေး၊ နုပ်နုပ်စဉ်းထားတဲ့ ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူ၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ကြက်ဥ တစ်လုံးကို ဖောက်ထည့်ပြီး အားလုံးသမသွားအောင်နယ်ပေးပါ။
- ဖက်ထုပ်ရွက်ယူပြီး ပုစွန်အသားကိုခပ်ထည့်၍ ပထမအချက်လိပ် လိုက်ပါ။ ပြီးအနား ၂ ဘက်ကို အတွင်းဘက်သို့ခေါက်ပေးကာ ဆက်၍ ကျစ်နေအောင်ပေးပြီး ဆုံးသွားရင် ဖက်ထုပ်အနားစကို ပြန်ပြီးမက္ခာလာအောင် ရေစွတ်၍ကပ်ပေးပါ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆက်လိပ်သွားပါ။
- ဆီပူအိုးထဲတွင် ပုစွန်ဖက်ထုပ်လိပ်များကို ထည့်ကြော်ပါ။ ပုံမှန်မီး အရှိန်နဲ့ပဲ ကြော်ပေးရပါမယ်။ အကျက်ညီအောင် မကြာခဏဘက်လှန်ပေးပြီး ကြော်ပါ။
- ဖက်ထုပ်လိပ်များ ရွှေဝါရောင်သန်းပြီး ကြွပ်ရွလာရင် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ပါ။ လှပတဲ့ပန်းကန်ထဲမှာ ဆလတ်ရွက်ကို အောက်ခံမှာထားပြီး ဖက်ထုပ်လိပ်ကိုထည့်ပါ။ မိမိနှစ်သက်တဲ့ အချဉ်ရည်၊ ဆော့စ်အမျိုးမျိုးတို့နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါ။

□





## ကြက်ကင်နဲ့ မုန့်လာဥနီ ဟင်းအနှစ်



- ကြက်သားလတ်လတ်(၁)ကောင် - ၅၀ ကျပ်သား
- ဒိန်ချဉ် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ခရုဆီ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ထောပတ်ဆီ - အနည်းငယ်
- ငရုတ်ကောင်းအမှုန့် - အနည်းငယ်
- ပျင်းတော်သိမ်အရွက် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်အနီ - ၂ လုံး

- မုန့်လာဥနီ - ၁၀ ကျပ်သား
- လိမ္မော်ရည် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ဝိုင်ဖြူ - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

### ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- ကြက် ၁ ကောင်ကို သန့်စင်သွားအောင်ပြုလုပ်၍ ရင်ကိုခွဲပြီး ကလီစာများထုတ်ကာ ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် စားနဲ့မွန်းရာပေးပြီး ဒိန်ချဉ်၊ သကြား၊ ဆား ပါဝင်တဲ့ ကြက်သားအမှုန့်တစ်ဝက်၊ ခရုဆီ၊ ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်တို့နဲ့ ကြက်သားကို အတွင်းပိုင်း၊ အပြင်ပိုင်းကို အရသာစိမ့်ဝင်နေအောင် ဆုပ်နယ်ပြီး ၁ နာရီခန့်နှပ်ပေးထားပါ။
- မုန့်လာဥနီကို အခွံခွာပြီး လေးထောင့်အတုံးသေးသေးလေးတွေ တုံးပါ။
- ကြက်သွန်အနီကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်၍ အလွှာလေးတွေခွာ ထားပါ။ ဒယ်တစ်ခုထဲတွင် ထောပတ်အနည်းငယ်ကိုထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ထောပတ်ပူကျက်လာရင် ကြက်သွန်အနီနဲ့ မုန့်လာဥနီကို ထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝိုင်ဖြူ၊ တစ်ဝက်ကျန်နေတဲ့ကြက်သားအမှုန့်၊ လိမ္မော်ရည်နဲ့ ပျင်းတော်သိမ်ရွက်ကိုထည့်၍ သမအောင်မွှေကြော်ပါ။ ရေကို စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့် ထည့်ပေးပါ။ ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်ခန့် ကြော်ပေးရပါမယ်။ ပြီးမှ မီးဖိုပေါ်ကချပေးကာ ပြင်ဆင်မယ့်ပန်းကန်ထဲ ပြောင်းထည့်ထားပါ။
- နှပ်ထားတဲ့ကြက်သားကို အသားကင်စက်ထဲမှာ အပူချိန် ၂၀၀ ဒီဂရီ လောက်ထားပြီး အချိန်တစ်နာရီခွဲလောက် ကင်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ပြည့်သွားရင် ကင်စက်ထဲကထုတ်ပြီး အပူချိန် နွေးနွေးလေးဖြစ်သွားရင် သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။
- မုန့်လာဥဟင်းအနှစ်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါ။

□





## ပုစွန်အသားလုံးပေါင်း

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ပုစွန် (ခေါင်း၊ အခွံမပါ) | - ၂၅ ကျပ်သား             |
| ချင်းအမှုန့်             | - အနည်းငယ်               |
| ကော်မှုန့်               | - စားပွဲတင် ၁ ဇွန်း      |
| ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်       | - အနည်းငယ်               |
| ကြက်သားအမှုန့်           | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း |
| ဘဲဥ                      | - ၁ လုံး                 |
| ဂျုံမှုန့်               | - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်   |
| ကြက်သွန်မြိတ်            | - အနည်းငယ်               |
| ဆား                      | - အနည်းငယ်               |



### ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ပုစွန်ကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကျောဘက်မှ ချေးကြောင်းကိုထုတ်၍ ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

- ကြက်သွန်မြိတ်ကို ရေဆေးပြီး နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။
- ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာ ထောင်းထားတဲ့ပုစွန်အသား၊ ချင်းအမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းအမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဘဲဥဖောက်ထည့်ရန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ဆားတို့ကို အားလုံးထည့်ပြီး စေးပိုင်နေအောင် နယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အရွယ်တော်အလုံးလေးတွေ လုံးထားပါ။ အသားလုံးတွေကို ရေခဲခန်းအဖွင့်ဖြင့် ၆/၇ မိနစ်လောက် ပေါင်းပေးရင် ပုစွန်အသား ကျက်ပါတယ်။
- ပူပူခွေးခွေး နှစ်သက်ရာအချဉ်၊ ဆော့စ်တို့ဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။





### ချင်းနဲ့ အမဲဝမ်းတွင်းသား သောက်ဆမ်း

- အမဲအသည်း - ၁၀ ကျပ်သား
- အမဲအူမကြီး - ၁၀ ကျပ်သား
- အမဲအူချို - ၁၅ ကျပ်သား
- အမဲအဆုတ် - ၁၀ ကျပ်သား
- အမဲထပ်တစ်ရာ - ၁၅ ကျပ်သား
- ချင်း - လက်နှစ်ဆစ်
- စပါးလင် - ၁ ချောင်း
- ကြက်သွန်အဖြူ(အကြီး) - ၅ ဖြာ
- ကြက်သွန်အနီ - ၂ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၅ တောင့်
- နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက် - အနည်းငယ်စီ
- ဇီယာစေ့ - အနည်းငယ်
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဝက်



- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| ကင်းမွန်ငံပြာရည် | - စားပွဲတင်ခွန်း ၁ ခွန်း |
| ပဲပြား           | - ၂ တုံး                 |
| နနွင်းမှုန့်     | - အနည်းငယ်               |

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- အမဲကလီစာတွေကို သေသေချာချာ သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်၍ အတုံး သေးလေးတွေတုံးပြီး ကြက်သားအမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ နယ်ထားပါ။ ခဏနှပ်ထားပေးပါ။ အသားနှပ်ထားတဲ့အချိန်မှာ ကျန်တဲ့ပါဝင်ပစ္စည်း တွေကို ပြင်ဆင်ရပါမယ်။
- ပဲပြားကိုအတုံးသေးတုံးပြီး ဖယ်ထားပါ။
- စပါးလင်နဲ့ ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထောင်းထားပါ။
- ဇီယာစေ့ကိုလည်း ညက်နေအောင် ထောင်းရပါမယ်။
- နံနံပင်နဲ့ ရှောက်ရွက်ပါးပါးလှီးရန်။

ပြီးလျှင် အသားပေါင်းအိုးထဲတွင် နှပ်ထားတဲ့အမဲကလီစာ၏အသား၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်၊ ဇီယာစေ့၊ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကင်းမွန်ငံပြာ ရည်နဲ့ ရေကို ရေသန့်ဘူး ၁ ဘူးခန့်ထည့်ပြီးချက်ပါ။

အသားပေါင်းအိုးနဲ့ဆိုရင် မိနစ် ၃၀ လောက်ဆိုရင် နူးကျက်ပါပြီ။  
 ပြီးရင် ဟင်းဒယ်ထဲကို ပြောင်းထည့်ပါ။ ဟင်းအရည်နည်းသွားမယ်ဆိုရင်  
 ရေကို မိမိလိုသလောက်ထည့်၍ ဆူပွက်အောင်ပြန်ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲပြား  
 အတုံးများထည့်ချက်ပါ။

ဟင်းအိုးဆူပွက်ရင် ပဲပြားအတုံးများလည်း ကျက်ပါတယ်။ ပြီးမှ  
 မီးဖိုအောက်ချပြီး အအေးခံပေးပါ။ ဟင်းရည်က အေးစက်သွားပြီဆိုရင်  
 အပေါ်ယံမှာ အဆီခဲလေးတွေ ခဲတက်လာတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ခပ်ထုတ်  
 ပစ်ပါ။ အဆီခဲတွေခပ်ထုတ်ပြီးမှ ပူအောင်ပြန်နွေးပြီး အမွှေးရွက်များအုပ်ခတ်  
 ၍ အရသာရှိရှိစားပါ။





### ပုစွန်၊ သီဟိုဠေ ခရမ်းသီးနှုပ်



- ထောပတ်ခရမ်းသီးအကြီး - ၁ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူအကြီး - ၄ မြွှာ
- ကြက်သွန်အနီ - ၂ လုံး
- ပုစွန်ခြောက်အမှုန်.(အချို) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပုစွန်ခြောက်အကောင်ကြီး(ခုံးခြောက်) - ၁၅ ကောင်
- သီဟို - ၅ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးအပူအရောင်တင်မှုန်. - အနည်းငယ်
- ကြက်သားအမှုန်. - အနည်းငယ်
- ပဲပိစပ်ဆီ - ၅ ကျပ်သား
- သကြား - အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ခရမ်းချဉ်သီးကို အခွံနွှာ၍ အနေတော်စိတ်ပြီးရေဆေးပါ။
- ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူ၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။

ဆီပူအိုးထဲတွင် ထောင်းထားတဲ့ငရုတ်သီးအနှစ်များ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်အမှုန့်၊ ပုစွန်ဒုံးခြောက်၊ သီဟို၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ သကြားတို့ကို ထည့်မွှေပါ။ ဟင်းအနှစ်များ ခြောက်မသွားခင်မှာ ခရမ်းသီးနဲ့ ရေအနည်းငယ်တို့ထည့်ပေးကာ သေသေချာချာမွှေပေးပြီးရင် ခဏအဖုံးအုပ်ချက်ရပါမယ်။ ခရမ်းသီးက နူးညံ့တဲ့အတွက် မိနစ် ၂၀ လောက်ချက်ပေးရင် ခရမ်းသီးအသားအိသွားပါတယ်။ နှစ်သက်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ခတ်ပေးပြီး ချက်စားလည်းရပါတယ်။ ထမင်းဖြူပူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ ခံတွင်းမြိန်စေမယ့် ဟင်းလျာပါ။





# ပုစွန်ပဲပုပ်ချက်

- ပုစွန် (ခေါင်းမပါ)
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ကြက်သွန်နီ
- ကြက်သွန်ဖြူအကြီး
- ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်
- ရှမ်းပဲပုပ်ပြား
- ကြက်သားအမှုန့်
- ကင်းမွန်ငံပြာရည်
- ငရုတ်သီးစိမ်း
- နံနံပင်
- ပဲပိစပ်ဆီ

- ၂၀ ကျပ်သား
- ၂ လုံး
- ၁ လုံး
- ၃ မြွှာ
- အနည်းငယ်
- ၂ ချပ်
- အနည်းငယ်
- အနည်းငယ်
- ၅ တောင့်
- အနည်းငယ်
- စားပွဲတင်ဇွန် ၃ ဇွန်



### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ပုစွန်ကို ကျောလယ်မှချေးကြောင်းထုတ်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို ၄ စိတ် စိတ်ပေးထားပါ။
- ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူကို ထောင်းပါ။
- ပဲပုပ်ပြားကို ကတ်ကြေးနဲ့ညှပ်၍ ရေနဲ့ ၅ မိနစ်လောက်စိမ်ပြီး ပြန်ဆယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ နံနံပင်ကို ရေဆေး၍ ပါးပါးလှီးပါ။

ဒယ်တစ်ခုထဲတွင် ထောင်းထားတဲ့ကြက်သွန်အနှစ်နဲ့ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးများထည့်မွှေပေးပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးများ အိလာပြီဆိုလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ပဲပုပ်၊

ပုစွန်၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့ ရေအနည်းငယ်ကို ထည့်ပြီးချက်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆီပြန်လာမှ

နံနံပင်များအုပ်ခတ်၍ မီးဖိုပေါ်ကချလို့ရပါပြီ။ ပဲပုပ်ကို

ကြိုက်နှစ်သက်သူတွေအတွက် ဒီဟင်းလျာက

ထမင်းမြိန်စေမှာပါ။





## ရှောက်သီး (အချိုသုပ်)

- |                              |   |           |         |
|------------------------------|---|-----------|---------|
| ရှောက်သီးအစိမ်း              | - | ၁         | ခြမ်း   |
| ကြက်သွန်အနီ                  | - | ၅         | လုံး    |
| ဂေါ်ဖီအရွက်(နုနု)            | - | ၃         | ရွက်    |
| ကြက်သွန်အဖြူ(အကြီး)          | - | ၁၀        | မြွှာ   |
| ပဲဆီမွှေး                    | - | ၅         | ကျပ်သား |
| ပဲမှုန့်.အကျက်မှုန့်.        | - | စားပွဲတင် | ၂ ဇွန်း |
| မြေပဲလှော်အကျက်              | - | စားပွဲတင် | ၁ ဇွန်း |
| ပုစွန်အခြောက်အမှုန့်.(အချို) | - | စားပွဲတင် | ၂ ဇွန်း |
| မျှင်ငပိအချိုစား             | - | အနည်းငယ်  |         |
| ကြက်သားအမှုန့်.              | - | အနည်းငယ်  |         |
| ကြက်သွန်ဖြူကြော်ရွရွ         | - | အနည်းငယ်  |         |
| သကြား(ထောင်းပါ)              | - | အနည်းငယ်  |         |
| နံနံပင်                      | - | အနည်းငယ်  |         |



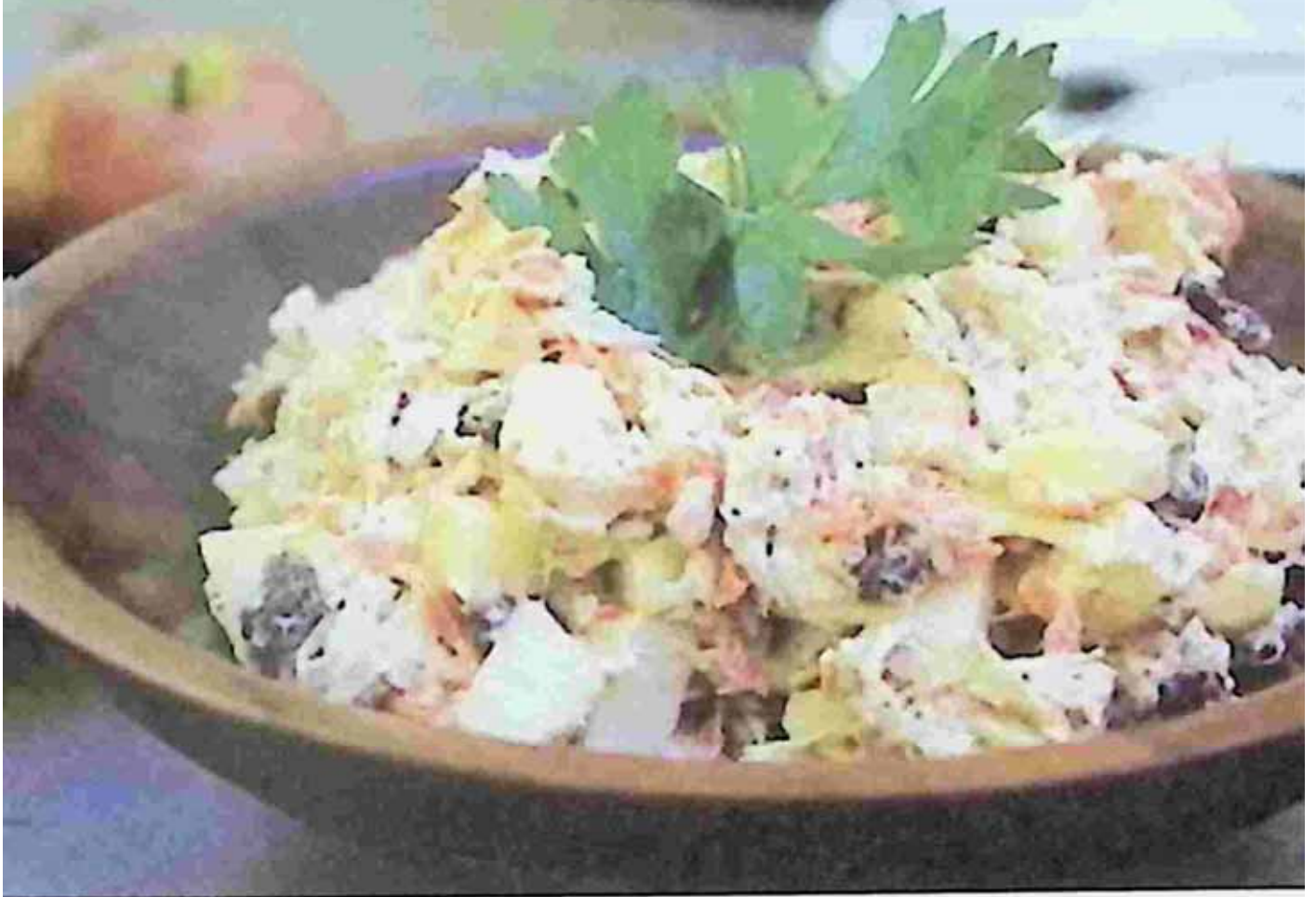
### ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ရှောက်သီးကို အမွှာလေးတွေကိုခွာယူပြီး ဆားရည်နဲ့ ၁၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ပေးပြီး ရေစစ်ကာ ဆယ်ယူထားပါ။
- ကြက်သွန်အနီနဲ့ ဂေါ်ဖီရွက်ကို ပါးပါးမျှင်မျှင်လေးလှီး၍ ရေဆေးပြီးရင် ရေစင်အောင် ပြန်ညှစ်ထုတ်ပစ်ပေးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကိုထောင်းပြီး ဆီနဲ့နနွင်းမှုန့်နဲ့ ဆီချက်ချက်ထားပါ။
- မြေပဲကို မညက်တညက်ထောင်းရန်။
- မျှင်ငပိကိုကျက်အောင်မီးကင်ပေးပါ။
- နံနံပင်ကို ရေဆေးသန့်စင်ကာ ပါးပါးလှီးရန်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် အဝကျယ်တဲ့ခွက်တစ်ခုထဲတွင် ရှောက်သီးအမွှာများ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပုစွန်မှုန့်၊ ကြက်သွန်အနီ၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီ ချက်(ဆီချက်ဆီအရည်ကို နှစ်သက်သလိုထည့်ရန်)၊ ပဲမှုန့်၊ မြေပဲထောင်း၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ သကြား၊ စိမ်းစားငပိဖုတ်၊ နံနံပင်တို့ကို အားလုံးထည့်ကာနဲ့စပ်အောင်နယ်ပြီး စားမည့်ပန်းကန်ထဲကို ပြောင်းထည့်ပေးပါ။ အပေါ်မှ ကြက်သွန်ကြော်များဖြူးပေးပြီးရင် စားလို့ရပါပြီ။

မှတ်ချက်။ ။ အစပ်အရသာကိုနှစ်သက်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းကို သုံးပေးပါ။ အရွက်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ငါးဟင်းခါးလေးချက်ပြီး စားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးပြည့်စုံတဲ့အရသာကို ခံစားမိမှာပါ။





# ကြက်သားနှင့် အစေ့အဆံ ထောပတ်အနှစ်ဆလတ်



ကြက်ရင်ပုံသား

- ၂ ပိုင်

**Brazil Nut** (မက်ကဒေးမီးယားအဆံ)

- ၅ ကျပ်သား

(လှော်ပြီးစားရန်အသင့်)

ငရုတ်သီးအနီတောင့် (အစေ့ထုတ်ပါးပါးလှီး) - ၁ တောင့်

ထောပတ်

- ၆ ကျပ်သား

ပင်စိမ်း (ပါးပါးလှီး)

- စားပွဲတင်ခွန် ၂ ခွန်