

ဝိတ်ကူးချိုချိုအနံ့ပညာ



# တိုင်းရင်းသား

## တို့၏

# ဟင်းလျာများ



အနံ့တိပိပိ



com



**တိုင်းရှင်းသား တို့၏**  
**ဟင်းလျာများ**

အန်တီပီပီ



ant0010

2500.00 Ks

တိုင်းရင်းသားတို့၏ဟင်းလျာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၄၁၀၄၁၁ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၉၀၀၅၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးကို **မ.န.ဝ** ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁၊ ဇူလိုင်လတွင် တန်ဖိုး ၂၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး(လှိုင်)

၆၄၁.၅

မီးမီး အန်တီ

တိုင်းရင်းသားတို့၏ဟင်းလျာများ / အန်တီမီးမီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၂၀၀ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) တိုင်းရင်းသားတို့၏ဟင်းလျာများ

# တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဟင်းလျာများ

အန်တီမီးမီး



### မာတိကာ

#### ကချင်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ကြက် ကချင်ချက်	၁
၂။ အမဲသား ကချင်ချက်	၃
၃။ ကချင်ခရမ်းချဉ်သီး ငရုတ်သီးထောင်း	၅
၄။ ငါး ကချင်ချက်	၆
၅။ ဝက် ကချင်ချက်	၈
၆။ ပိန်းဥဟင်းရည်	၁၀
၇။ ကချင်ပဲပုတ်ထောင်း	၁၂
၈။ ကချင်ရိုးရာ (ဝါးကျည်တောက်ဟင်းတစ်မျိုး)	၁၄
၉။ မျှစ်ချဉ်ခြောက် သီးစုံဟင်းရည်	၁၆
၁၀။ ရှပ်ဂျန်ထမင်းသုပ်	၁၈
၁၁။ မုန့်ညင်းစော ဟင်းရည်	၂၀

#### ကယားဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ကယားရိုးရာဟင်းလျာ	၂၄
၂။ ကယားမှည့်ခါးသီးထောင်း	၂၆
၃။ ကယားမြေပဲထောင်းကြော်	၂၈
၄။ ပဲကြားနှင့်အသီးအရွက်စုံဟင်း	၃၀
၅။ အမဲအူချိုဟင်း	၃၂
၆။ ကယားထမင်းလုံး	၃၄
၇။ ကယားဝက်အူချောင်းပြုလုပ်နည်း	၃၅

ကရင်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

- ၁။ တာပယ်ပေါ်(တာလပေါဟင်း)၊ မျှစ်ချိုသုပ်နဲ့ငရုတ်သီးထောင်း ၃၉
- ၂။ ငါးမီးဖုတ်သုပ်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရည်၊ ငပိဖျော်ရည်နဲ့  
တညင်းသီးပြုတ် ၄၃
- ၃။ ဝက်သားပြုတ်ကြော်၊ ပဲပြုတ်ငါးပိချက်နဲ့ မုန့်ညင်းရွက်ကြော် ၄၆
- ၄။ ဝက်ဆီဖတ်ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလေးနဲ့ ကရင်ငါးပိထောင်း ၅၀
- ၅။ ငါးခူငါးပိချက်နဲ့ လယ်ပတူရွက်အိုးကင်းတိုက် ၅၄
- ၆။ ဝက်ရိုးကြမ်းဟင်းချိုရည် ၅၆
- ၇။ ငါးသလောက်ဆီပြန်နဲ့ ကရင်ခရမ်းချဉ်သီးချက် ၅၇
- ၈။ ကရင်မျှစ်ချဉ်ဝက်လက်ချက်နဲ့ တညင်းသီး၊  
ငံပြာရည်ချက်၊ တို့စရာအစုံ ၆၁
- ၉။ ဖားဆီပြန်ချက်၊ လယ်ပတူရွက်သုပ်နဲ့ ချဉ်ပေါင်ဖြူဟင်းရည်၊  
ကရင်လူမျိုး ရိုးရာခလေးအစား/ ပွဲတော်အကြောင်း ၆၄

ချင်းဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

- ၁။ ပြောင်းဖူးစေ့ဟင်း (ချင်း ရိုးရာအစားအစာ) ၇၀
- ၂။ ဆတ်သားခြောက်ထောင်းကြော် ၇၂
- ၃။ ဝက်သားပြုတ်ကြော် ၇၄
- ၄။ ချင်းငရုတ်သီးထောင်း ၇၅
- ၅။ အမဲသားပြုတ်ကြော် ၇၇
- ၆။ ကြက်သားပြုတ်ကြော် ၇၈
- ၇။ ချင်းရိုးရာငါးပြုတ်ဟင်း ၇၉
- ၈။ ငါးပြုတ်ရည်ဟင်းချို ၈၁
- ၉။ ချင်းရိုးရာဟင်းတစ်မျိုး ၈၃
- ၁၀။ ဝက်နံရိုးပြုတ်ဟင်းရည် ၈၆

မွန်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

- ၁။ ကြက်သားဒူးရင်းသီးဟင်း ၈၉
- ၂။ ငါးနှပ်ချဉ်ရည်ဟင်း ၉၁

၃။ ဝက်သားသစ်တိုသီးဟင်း	၉၃
၄။ ငါးရဲ့ကြွက်ပေါင်းသီးဟင်း	၉၅
၅။ ပိန်းဥဟင်းခါး	၉၇
၆။ မဲလီဟင်းချို	၉၈
၇။ သရက်သီးသုပ်	၁၀၀
၈။ သကြိန်ထမင်း	၁၀၁
၉။ ငါးခြောက်ပြုတ်ကြော်	၁၀၃
၁၀။ မုန့်ဟင်းခါး (မွန့်ချက်)	၁၀၅

ပမာဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ဝက်သားနီချက်၊ ပဲကြီးနှပ်နဲ့ ချဉ်ပေါင်ရည်ကျဟင်းရည်	၁၀၉
၂။ ကြက်သားဆီပြန်၊ သီးသန့်အာလူးထောင်းနဲ့ ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်	၁၁၃
၃။ ငါးမြင်းဆီပြန်ဟင်းနဲ့ မန်ကျည်းရွက်နုသုပ်	၁၁၇
၄။ ငါးရဲ့ခြောက်ပွကြော်၊ သရက်ချဉ်စပ်သုပ်နဲ့ ဆူးပုတ်ပဲကြီးဟင်းရည်	၁၂၀
၅။ ပုဇွန်ထုပ်ဆီပြန် ငရုတ်သီးစပ်ချက်၊ ချဉ်ပေါင်အချိုကြော်နဲ့ပဲနီလေးဟင်းရည်	၁၂၄
၆။ အမဲနှပ်မွှေးမွှေး၊ သခွားသီးချဉ်စပ်သုပ်နဲ့ မောင်မခေါ်ပဲဟင်းရည်	၁၂၇
၇။ ဆိပ်သားနှပ်ဆီပြန်၊ မြင်းခွာရွက်အချဉ်သုပ်နဲ့ ကုလားပဲဟင်းရေကျ	၁၃၁
၈။ ထောပတ်ထမင်း	၁၃၅
၉။ အုန်းထမင်း	၁၃၇
၁၀။ သာကူ၊ မုန့်ဖက်ထုပ်	၁၃၉

ရခိုင်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ပင်လယ်ငါးမုန့် (ရခိုင်ချက်)	၁၄၅
၂။ ဝက်သား (ရခိုင်ချက်)	၁၄၇
၃။ ရခိုင်ဘူးသီးချဉ်ရည်	၁၄၉

၄။ မဲဇလီဖူးချဉ်ရည် (ရခိုင်ချက်)	၁၅၁
၅။ ရခိုင်ရိုးရာလက်သုပ်	၁၅၃
၆။ ရခိုင်ထမင်းပွဲ အဓိက ဟင်းလက်သုပ်	၁၅၅
၇။ ပိန္နဲသီးငါးပိချက်	၁၅၇
၈။ ခရမ်းသီး (ရခိုင်ချက်)	၁၅၉
၉။ ငါးနီတူခြောက် ချဉ်စပ်သုပ် (ရခိုင်ရိုးရာ)	၁၆၁
၁၀။ ရခိုင်မုန့်တီ (အာပူလျှာပူ)	၁၆၂
၁၁။ ရခိုင်မုန့်တီသုပ်	၁၆၄
၁၂။ ကြက်သားရခိုင်ချက်	၁၆၆

ရှမ်းဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ရှမ်းထမင်းချဉ်	၁၇၀
၂။ ဝက်ရိုးပြုတ်ဟင်းရည်	၁၇၂
၃။ ငါးပြုတ်နဲ့ငရုတ်သီးထောင်း	၁၇၃
၄။ ငရုတ်သီးထောင်း	၁၇၄
၅။ ဝက်စုအုကြော်	၁၇၅
၆။ ဝက်သားအချိုပေါင်း	၁၇၇
၇။ ပဲကြာဇံနဲ့ပဲသီးသုပ်	၁၇၉
၈။ ဝက်သားနီချဉ်	၁၈၁
၉။ ဝက်သားနီချဉ်အသုပ်	၁၈၂
၁၀။ ဝက်သားပေါင်းတစ်မျိုး	၁၈၄
၁၁။ ဂျူးမြစ်နဲ့ ပဲပုပ်ကြော်	၁၈၆
၁၂။ ခရမ်းချဉ်သီး ပဲပုပ်ချက်	၁၈၈
၁၃။ ရှမ်းတို့ဟူးသုပ်	၁၉၀
၁၄။ တို့ဟူးနွေး	၁၉၂
၁၅။ ဟင်းထုပ်	၁၉၄
၁၆။ ရှမ်းရွှေထမင်း	၁၉၆
၁၇။ မြီးရှည်	၁၉၇
၁၈။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၁၉၉

mgyoe.com



mgyoe.com

## ကချင်ဟင်းလျာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ

ကချင်လူမျိုးတွေ ဟင်းချက်စားတဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့အသား၊ ငါးတွေ သာ ကွဲပြားသွားပေမယ့် ချက်ပုံချက်နည်း၊ ပါဝင်အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်း၊ အမွှေး ရွက်တွေအားလုံး အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆီကိုလည်း အများကြီး မသုံး သလို ဟင်းအရောင်ကိုလည်း သိပ်မသုံးဖြစ်ကြပါဘူး။



**ကြက် ကချင်ချက်**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- ကြက်သား - ၃၀ ကျပ်သား
- ချဉ်စော်ကားသီးအခြောက် - ၅ ခု
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဥတစ်လုံး) - ၁၅ လုံး
- မက်ခါသီး - ၁ စည်း
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- နံနံပင် - ၁၅ ပင်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- အချိုအရသာမှုန့်၊ နနွင်း - အနည်းငယ်
- ပဲဆီမွှေး - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၅ တောင့်

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- \* ကြက်သားကို မိမိစိတ်ကြိုက်အတုံးလေးများ တုံး၍ ရေဆေးထားပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနှာထားပါ။
- \* ရှမ်းနံနံ၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ရေဆေးပြီး နပ်နပ် စင်းပါ။

- အားလုံးပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရှမ်းနံနံ၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ မက်ခါသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင် အားလုံးတို့ကို ရောထောင်းပြီး ကြက်သားနဲ့ နယ်ရပါမယ်။
- ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုအရသာ အားလုံးထည့်ပြီး ခပ်နာနာ နယ်ပေးပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ချဉ်စော်ကားသီးထည့်၍ အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ ရေခမ်းလို့ အသားမနူးသေးရင် ရေထပ်ထည့်ပြီး အသားနူးအောင် ချက်ပေးရပါမယ်။
- အသားနူးသွားရင် ဟင်းအိုးကို ခြောက်ခြောက်လေးပဲထားပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုရပါပြီ။ အမွှေးရနံ့ စုံလင်စွာနဲ့ ချိုချဉ်စပ်မွှေး ကြက်ကချင်ချက်ဟင်းကို ချက်စားကြည့်ပါ။

○



**အမဲသား ကချင်ချက်**

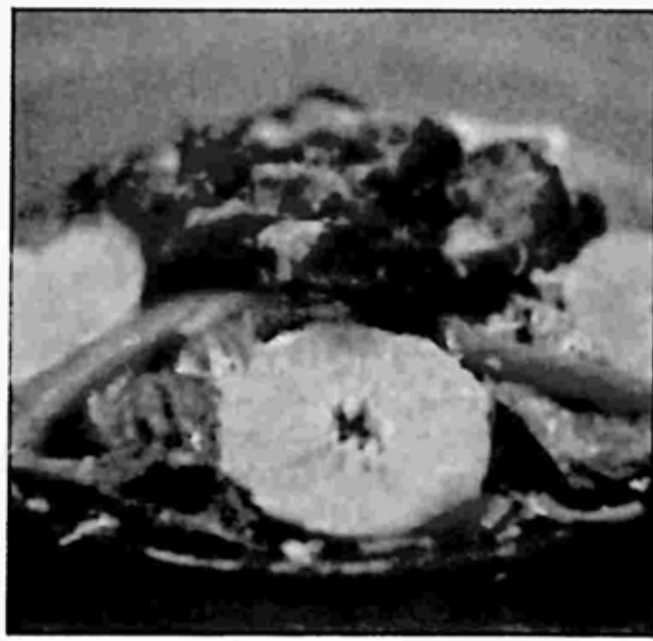
**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- အမဲသား - ၃၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၅ တောင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဥတစ်လုံး) - ၁၅ လုံး
- မက်ခါသီး - ၁၀ ဧ
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- ဖက်ဖယ်ရွက် - ၃ ရွက်
- ရှမ်းနံနံ - ၁ စည်း
- နံနံပင် - ၁၅ ပင်
- ကုလားနံနံ - ၁၅ ပင်
- ဆား၊ နှင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း၁ငွန်း
- မက်လင်ချဉ် - ၁ ခု
- ပဲဆီပွေး - နှစ်ကျပ်ခွဲသား

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- \* အမဲသားကို ရေဆေးပြီး နှပ်နှပ်စင်းထားပါ။
- \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေ၍ ရေဆေးပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနှာထားပါ။

- \* ပင်စိမ်း၊ ရှမ်းနံနံ၊ ကုလားနံနံ၊ နံနံပင်၊ ဖက်ဖယ်ရွက်များကို ရေဆေးပြီး ပိုင်းဖြတ်ပေးပါ။
- \* မက်လင်ချဉ်ကို ရေဆေးပြီး နပ်နပ်စင်းပါ။
- အားလုံးပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အမွှေးအရွက် အားလုံးကို ရောထောင်း၍ အမဲသား အပါအဝင် ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုအရသာမှုန့်အားလုံးထည့်ပြီး သမအောင် ခပ်နာနာနယ်ပေးပါ။
- ပြီးရင် မက်လင်ချဉ်နဲ့ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ အသားနူးတဲ့အထိချက်ပါ။ အသားနူးသွားရင် ဟင်းအိုး အခြောက်ထားပြီး မီးဖိုပေါ်မှချလိုက်ပါ။ စားချင်စဖွယ်ရနံ့လေးနဲ့ အမဲသားကချင်ချက်ဟင်း ကျက်ပါပြီ။



ကချင် ခရမ်းချဉ်သီး ငရုတ်သီးထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ခရမ်းချဉ်သီး - ၇ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ (ဥတစ်လုံး) - ၁၅ လုံး
- ပဲပုပ် - ၁၀ ချပ်
- ဆား၊ အချိုအရသာမှုန့် - အနည်းငယ်
- ဖက်ဖယ်ရွက် - ၄ ရွက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ခရမ်းချဉ်သီးကို အလုံးလိုက် မီးဖုတ်ပြီး အအေးခံပြီးမှ အခွံနွှာထားပါ။
  - \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို တုတ်တံသေးသေးမှာ တံစို့ထိုးပြီး မီးကင်ပါ။
  - \* ပဲပုပ်ကိုလည်း မီးကင်ထားပါ။
  - \* ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာထားပါ။
- အားလုံးပြီးလျှင် ငရုတ်ဆုံထဲတွင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဖက်ဖယ်ရွက်၊ ပဲပုပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ဆားတို့ကို အရင်ဆုံးညက်အောင် ထောင်းပြီး မှ အခွံနွှာထားတဲ့ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ထောင်းပါ။ အားလုံးညက် အောင် ထောင်းပြီးရင် ပန်းကန်ထဲခပ်ထည့်ပါ။



ငါး ကချင်ချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငါးကြင်း - ၅၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၅ တောင့်
- ငရုတ်သီးခြောက် - ၁၀ တောင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြာ
- မက်ခါသီး - ၇ ဧ
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- ဖက်ဖယ်ရွက် - ၅ ရွက်
- ရမ်းနံနံ - ၁ စည်း
- ကုလားနံနံ - ၁၅ ပင်
- ချဉ်စော်ကားသီး(သို့)မက်လင်ချဉ် - အနည်းငယ်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း ၂ ငွန်း
- နုနွင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
- ပဲဆီပွေး - နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ငါးကို အကြေးထိုး ဗိုက်ခွဲ အညစ်အကြေးထုတ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ အနေတော်အရွယ် တုံးပေးပါ။
- \* ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကို ရေဆေးပါ။

- \* ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနှာပါ။
  - \* အမွှေးရွက်အစုံကို ရေဆေးပြီး ထောင်းရလွယ်အောင်လှီးဖြတ်ထားပါ။
  - \* ချဉ်စော်ကားသီးကို ရေဆေးပြီး နုပ်နုပ်စင်းပေးပါ။
- ထုထောင်းရန် အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အမွှေးရွက်အားလုံးကို ရောထောင်းပါ။
  - ငါးကို နနွင်း၊ အချိုအရသာ၊ ဆား အပါအဝင် ထောင်းထားတဲ့ အမွှေးရွက်အားလုံးနဲ့ သမအောင် ဆုပ် နယ် ပေးပါ။ ချဉ်စော်ကားသီး ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်နှင့် ဆီနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ ချက်ပါ။
  - ငါးက အကျက်မြန်ပါတယ်။ ဟင်းအိုး ရေခမ်းသွားရင် ငါးဟင်း ကျက်ပါပြီ။ ဟင်းအိုး အရည်နည်းနည်းနဲ့ကြိုက်ရင် ဆီကျန် ရေကျန်လေး ထားချက်ပါ။ မိမိကြိုက်သလို ချက်နိုင်ပါတယ်။
  - ငါးကချင်ချက်လေးကတော့ အစပ်ကြိုက်တဲ့ သူတွေအတွက် ထမင်းမြိန်မယ့် ဟင်းတစ်ခွက်ပါ။



ဝက် ကချင်ချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝက်သား - ၅၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ဂျင်း(ချင်း) - လက်တစ်ဆစ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၅ တောင့်
- ကုလားပူစိန် - ၁ စည်း
- ရှမ်းနံနံ - ၁ စည်း
- ဖက်ဖယ်ရွက် - ၄ ရွက်
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- ချဉ်ဇော်ကားသီးခြောက် - ၃၊ ၄ ခု
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပဲဆီမွှေး - နှစ်ကျပ်ခွဲသား

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ဝက်သားကို ရေအရင်ဆေးပြီး အတုံးသေးသေးတုံးပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဂျင်း(ချင်း)ကို အခွံနှာထားပါ။
- \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေပြီး ရေဆေးပါ။

\* အမွှေးရွက်အားလုံးကို ရေဆေးပြီး ထောင်းရလွယ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။

□ အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း အပါအဝင် အမွှေးရွက်အားလုံးကို ရောထောင်းပြီး ဝက်သားနဲ့ အချိုအရသာ၊ ချဉ်စော်ကားသီး၊ ဆားတို့ကိုထည့်ပြီး သမအောင် ဆုပ်နယ်ပေးပါ။

□ ပြီးလျှင် ဆီနည်းနည်းနဲ့ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပါ။ ဝက်သားနူးတဲ့အထိ ချက်ပေးပါ။ ဝက်သားနူးရင် ဟင်းအရသာမြည်း၍ ဆီကျန်ရေကျန်လေးထားကာ မီးဖိုပေါ်က ချလိုရပါပြီ။ အရသာရှိမယ့် ဝက်ကချင်ချက်ဟင်းပါ။

□ ကချင်ဟင်းတွေမှာ ငရုတ်သီးအရောင်ကို သိပ်ပြီးသုံးလေ့မရှိကြပါဘူး။ နနွင်းနဲ့အဖြူထည်လေးပဲ ချက်ပါတယ်။



ပိန်းဥဟင်းရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပိန်းဥ - ၅၀ ကျပ်သား
- ကြက်အရိုး - ၂၅ ကျပ်သား
- သစ်ကြံပိုးခေါက် - လက်တစ်ဆစ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြှာ
- ရမ်းနံနံ - ၁ စည်း
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- ကုလားပူစီနံ - ၁ စည်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ဇွန်း
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ကြက်ရိုးကို အတုံးမကြီးမသေး ခုတ်ထစ်ပြီး ရေဆေးပါ။
  - \* ပိန်းဥကို အခွံနွှာပြီး ရေဆေးပါ။
  - \* သစ်ကြံပိုးခေါက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
  - \* ကျန်တဲ့အမွှေးရွက်များအားလုံးကို ရေဆေးပြီး မနပ်တနပ်လှီးထားပါ။
- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ဒန်အိုးကြီးထဲတွင် ကြက်အရိုးများကို ထည့်ပြီး ရေများများထည့်ကာ သစ်ကြံပိုးခေါက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ

ထောင်းထားတာကိုပါထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။

- ကြက်အရိုးကို အချိုရေကျအောင် ၄၅ မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပြီးမှ ပိန်းဥ ထည့်ပါ။ ပိန်းဥနူးလာမှ အမွှေးရွက်များ အားလုံးထည့်လိုက်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဟင်းရည်အရသာမြည်းကာ မီးဖိုပေါ်က ချလို့ရပါပြီ။ ဟင်းရည်အနည်းအများကို မိမိစိတ်ကြိုက် ချက်နိုင်ပါတယ်။
- ခံတွင်းတွေ့စေမယ့် ပိန်းဥဟင်းရည်လေးကို ထမင်းနဲ့ ပဲပုပ် ထောင်း ဟင်းနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။



**ကချင်ပဲပုပ်ထောင်း**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- ပဲပုပ် - ၁၅ ချပ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြွှာ
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- ဖက်ဖယ်ရွက် - ၅ ရွက်
- ရမ်းနံနံ - ၁ စည်း
- ကုလားနံနံ - ၁ စည်း
- ချင်း(ဂျင်း) - လက်နှစ်ဆစ်
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ဇွန်း

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- \* ပဲပုပ်ချပ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ရေဆေး၍ ပန်းကန်တစ်ခုထဲမှာ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပဲပုပ်ချပ်ပွလာအောင် စိမ်ထားပါ။
- \* ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို လှော်ထားပါ။
- \* ချင်း(ဂျင်း)ကို အခွံနွှာပါ။
- \* အမွှေးရွက်များအားလုံးကို ရေဆေးပြီး လှီးဖြတ်ထားပါ။

- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် ဂျင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို အရင်ဆုံး ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ပြီးလျှင် အမွှေးရွက်အားလုံးကို ထောင်းပြီး နောက်ဆုံးမှ ပဲပုပ်ကို နည်းနည်းချင်းစီ ထည့်ထောင်းပါ။ ဆားထည့်ထောင်းပေးပါ။ အားလုံး သမအောင် သေသေချာချာ နှံ့စပ်သွားအောင် ထောင်းပေးရပါမယ်။
- အချိုအရသာကိုတော့ ကြိုက်နှစ်သက်ရင်တော့ ထည့်သုံးပါ။ ပိန်းဥဟင်းရည်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါ။



**ကချင်ဝါးကျည်တောက်ဟင်းတစ်မျိုး**

ကချင်ဝါးကျည်တောက်ဟင်းကို မိမိနှစ်သက်ရာ အသားတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ အသုံးပြုပါ။

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- ဝက်သား - ၁ ပိဿာ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ ကျပ်သား
- ချင်း(ဂျင်း) - လက်နှစ်ဆစ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ရှမ်းနံနံ - ၂ စည်း
- ကုလားနံနံ - ၂ စည်း
- ပင်စိမ်းရွက် - ၂ စည်း
- အချိုအရသာမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းနှင့် တစ်ဝက်
- ဝါးကျည်တောက်
- (ကောက်ညှင်းပေါင်းတဲ့ ဝါးကျည်တောက်) - ၁ ခု
- တောင်စဉ်ဖက် (မရှိရင်) ငှက်ပျောဖက် - အလုံအလောက်

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ဝက်သားကို ရေဆေးပြီးမှ ညက်အောင်စင်းထားပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဂျင်းကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- \* ငရတ်သီးစိမ်းကို ကျက်အောင်လှော်ပြီး အမွှေးရွက်များ အားလုံးကို ရေဆေး၍ ရောထောင်းပါ။

- ပြီးလျှင် ဇလုံကြီးကြီးထဲမှာ ဝက်သား၊ ထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာ၊ အမွှေးရွက်အားလုံး၊ ဆား၊ အချိုအရသာတို့ကိုပါ ထည့်ပြီး သမအောင် ခပ်နာနာနယ်ပေးပါ။
- အသားကို နယ်ပြီးရင် တောင်စဉ်ဖက်(သို့) ငှက်ပျောဖက်ထဲမှာ အသားများထည့်၍ ကျစ်နေအောင် လိပ်ပေးပါ။
- အသားကို ဖက်ထဲထည့်လိပ်ရာတွင် ဝါးကျည်တောက်နဲ့ဆန့်တဲ့ အရှည်အရွယ်ကိုပဲ လိပ်ပေးပါ။ ငှက်ပျောဖက်နဲ့ လိပ်မယ်ဆိုရင် တော့ ဖက်ကို မီးအပူလေးပေးပြီးမှ လိပ်ပါ။ မီးအပူမပေးဘဲ လိပ်ရင် ငှက်ပျောဖက်က လိပ်လို့မရဘဲ ကွဲထွက်ကုန်ပါတယ်။
- အသားဖက်လိပ်ကို ဝါးကျည်တောက်ထဲကို သွင်းပြီးရင် ဖက်နဲ့ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုတစ်ခုခုနဲ့ ပြန်ပိတ်ပေးပါ။
- ပြီးရင် မီးဖို၍ မီးဖုတ်ပေးပါ။ ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီလောက် မီးဖုတ်ပေးရင် စားလို့ရပါပြီ။ အသားကို အမွှေးရွက်အစုံနဲ့နယ်ပြီး ဖက်နဲ့လိပ်၍ ဝါးကျည်တောက်ထဲ မီးဖုတ်ထားတဲ့အတွက် အနံ့အရသာတစ်မျိုးလေး မွှေးပြီး စားလို့ကောင်းတဲ့ ရိုးရာဟင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လုပ်စားကြည့်ပါ။ ဒီဟင်းကို အချဉ်ရည်နဲ့ တို့စားကြပါတယ်။ သံပရာရည်၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်ကို အချဉ်ဖျော်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



မျှစ်ချဉ်ခြောက် သီးစုံဟင်းရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်သား - ၃၀ ကျပ်သား
- မျှစ်ချဉ်ခြောက် - ၅ ကျပ်သား
- ပိန်းဥ - ၁၅ ကျပ်သား
- ကန်စွန်းရွက် - လက်တစ်ဆုပ်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၅ လုံး
- ပဲတောင်ရှည် - ၁၅ တောင့်
- ခရမ်းသီး - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြွှာ
- ချင်း(ဂျင်း) - လက်နှစ်ဆစ်
- သစ်ကြံပိုးခေါက် - လက်တစ်ဆစ်
- ပင်စိမ်းရွက် - ၁ စည်း
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၀ တောင့်
- အချိုအရသာမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှင့် တစ်ဝက်
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းနှင့် တစ်ဝက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

\* ကြက်သားကို ခပ်သေးသေးတုံးပြီး ရေဆေးကာ ဆား၊ အချို နယ်ထားပါ။

- \* မျှစ်ချဉ်ခြောက်ကို ရေခွေးနဲ့ နာရီဝက်ခန့်စိမ်ပြီး သဲများစင်အောင် ဆေး၍ အမျှင်အရှည်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- \* ပိန်းဥကို အခွံနွာ၍ ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးကာ ရေဆေးပါ။
- \* ကန်စွန်းရွက်ကို ရေဆေးထားပါ။
- \* ခရမ်းချဉ်သီးကို အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး လေးစိပ် စိတ်ပြီး အစေ့ထုတ် ထားပါ။
- \* ပဲတောင့်ရှည်ကို လက်တစ်ဆစ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေဆေးပါ။
- \* ခရမ်းသီးကို အညှာဖြတ်ကာ အကွင်းလေးတွေ ကွင်းပြီး ရေဆေးပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဂျင်းကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- \* သစ်ကြံပိုးခေါက်ကို ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။
- \* ပင်စိမ်းရွက်ကို ခြွေပြီး ရေဆေးပါ။
- \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပေးပါ။

- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ဒန်အိုးကြီးထဲတွင် ကြက်သားနဲ့ ရေကို ထည့်ပါ။ ကြက်သားလည်းနူးပြီး အချိုရေကျအောင်လည်း ပြုတ်ပါ။
- နာရီဝက်ခန့်ပြုတ်ပေးပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ပိန်းဥ၊ မျှစ်ချဉ်ခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်အမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုတို့ကို အရင်ထည့်ပေးပါ။
- ပြီးလျှင် နောက်မိနစ် ၂၀ လောက်ရှိမှ ကျန်တဲ့ အသီးအရွက်၊ အမွှေးအကြိုင် အားလုံးထည့်ပြီး ဆူပွက်လာတဲ့အထိ ဆက်တည်ပါ။
- ဟင်းရည်ဆူပြီး တစ်အောင့်ကြာလို့ အသီးအရွက်များ နူးစပြုလာရင် ဟင်းအရသာမြည်းပြီးရင် မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုရပါပြီ။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ရင် အရသာ ပိုပြည့်စုံပြီး ခံတွင်းတွေ့စေမှာပါ။



ရှပ်ဂျန် ထမင်းသုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆန်နို့ဆီ ၁ ဘူး - ချက်ထားရန်
- ဝက်သား - ၁၀ ကျပ်သား
- မွန်ကပ်မိုအခြောက် - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး - အလုံး ၂၀
- ကြက်ဥ - ၂ လုံး
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲဆီမွှေး - ၅ ကျပ်သား
- နံနံပင် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး နပ်နပ်စဉ်း၍ အချို၊ အငန်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ အသားကိုစဉ်းထားတဲ့အတွက် ကျက်လွယ်၊ နူးလွယ်ပါတယ်။ ဝက်သားကို ဆီကျန်ရေကျန်လေးထားပြီး ပြုတ်ပေးပါ။
- \* မွန်ကပ်မိုအခြောက်ကို ပွလာအောင် ရေနွေးနဲ့ နာရီဝက်ခန့် စိမ်ပေး၍ သဲများစင်အောင် ရေဆေးပြီး အမြောင်းပါးပါး အရှည်လေးတွေ ရ အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။

- \* ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မှိုကို ကျက်အောင် လှော်ထားပါ။
  - \* ကြက်သွန်ဖြူကို အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက် ချက်ပါ။
  - \* ကြက်ဥကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
  - \* နံနံပင်ကို အမြစ်များဖယ်ပြီး ရေဆေးကာ နပ်နပ်စင်းပါ။
- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ဇလုံကြီးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ထမင်း၊ ဝက်သား၊ အသားပြုတ်ရည်၊ မှို၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ နံနံပင်၊ အချို၊ အငန်အရသာ၊ ကြက်ဥပြုတ် အားလုံးကို ရောနယ်ပါ။
  - ပြီးလျှင် သုံးဆောင်မည့်ပန်းကန်ထဲကို ပြောင်းထည့်ပါ။ ရှပ်ဂျန် ထမင်းသုပ် ပြင်ဆင်လို့ပြီးပါပြီ။ မုန့်ညင်းစောဟင်းရည်၊ ကြက်ရိုး ပြုတ်ဟင်းရည်၊ စွန်တန်နီဟင်းရည်တို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။

ကချင်ရိုးရာမှာတော့ ရှပ်ဂျန်ထမင်းသုပ်ကို ကချင်အမျိုးသား များက အမျိုးသမီးများကို မင်္ဂလာကိစ္စ သွားရောက်ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ ရှပ်ဂျန် ထမင်းသုပ်၊ ကြက်သားပြုတ်၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ စားစရာ တွေကို ယူသွားတဲ့ ဓလေ့ရှိပါတယ်။



**မုန့်ညင်းစောဟင်းရည်**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- ဝက်သား - ၂၀ ကျပ်သား
- မုန့်ညင်းစိမ်း - ၃ စည်း
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၅ လုံး
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ချဉ်စော်ကားသီး - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၀ တောင့်
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- \* ဝက်သားကို ရေဆေးပြီး အနေတော်အတုံး တုံးပါ။
- ပြီးလျှင် ဒန်အိုးထဲရေထည့်၊ ဆား၊ အချိုအရသာထည့်ပြုတ်ပါ။ အသားပြုတ်ထဲကို ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပါ။
- ဝက်သားနူးခါနီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးကို လေးစိပ် စိတ်၊ မုန့်ညင်းစိမ်းကို ပိုင်းဖြတ်ပြီး ထည့်ပေးပါ။ အသီးအရွက်နူးသွားမှ ချဉ်စော်ကားသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့်ဆက်တည်ပေးပြီးရင် အရသာကို မိမိစိတ်ကြိုက်မြည်းပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။

□ ငရုတ်သီးစိမ်းနံ့လေးမွှေးနေတဲ့ မုန့်ညှင်းစောဟင်းရည် ကျက်ပါပြီ။

ငါးကင်ကို ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပဲပုပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံပင်တို့နဲ့ ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး စားသုံးကြပါတယ်။

ကချင်လူမျိုးတွေကတော့ မုန့်သရေစာ စားတာက ခေါပုတ်ကြော်၊ ကောက်ညှင်းကွက်ကြော်ကို ခေါင်ရည်နဲ့တွဲဖက်ပြီး စားသုံးကြပါတယ်။



mgyc.com



mgyc.com

## ကယားဟင်းလျာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ

ကယားဟင်းလျာမှာတော့ အသား၊ ငါးတွေကို စားသုံးလေ့သိပ်မရှိကြပါဘူး။ သူတို့ဒေသမှာထွက်တဲ့ အသီးအရွက်တွေကိုပဲ စားသုံးပါတယ်။ ဟင်းချက်တဲ့အခါမှာလည်း ဆီကို မသုံးပါဘူး။ ဟင်းရဲ့အချိုအရသာအတွက် ကတော့ အချိုအရသာမှုန့်ကို အသုံးပြုတဲ့သူရှိသလို၊ အသုံးမပြုတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

လွိုင်ကော်မှာရှိတဲ့ ကျေးရွာတွေမှာ အမဲအကောင်လိုက်ဖျက်တာများပါတယ်။ အဲဒီအမဲသားတွေကို အခြောက်လှန်းတာများပြီး အမဲခြောက်နဲ့ အသီးအရွက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရေလုံပြုတ်ပဲ ချက်စားကြတာပါ။ ကယား ငရတ်သီးထောင်းနဲ့တွဲပြီး စားပါတယ်။

ကယားလူမျိုးတွေ အဓိကစားတဲ့ ပဲကတော့ ပဲကြားပါပဲ။ အသားမစားနိုင်တဲ့သူတွေက ပဲကြားနဲ့အသီးအနှံမျိုးစုံ တစ်နေ့တစ်မျိုးချက်စားပါတယ်။ ကယားလူမျိုးရဲ့ ရိုးရာဟင်းလျာကို ရေးသားဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ကယားရိုးရာဇာင်းလျာ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အမဲသားခြောက် - ၃၀ ကျပ်သား
- ပိန်းရွက်(အချဉ်တည်ပြီး) - ၃ စည်း
- ဆန်ဆေးရေ - နို့ဆီဘူး ၁၀ ဘူး
- ရွှေဖရုံသီး - ၁ စိတ်
- ဘူးသီး - ၁ စိတ်
- သခွားသီး(တောင်ယာသခွား) - ၂ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကယားမုညခါသီး - အလုံး ၃၀
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ငွန်း၁ငွန်း
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ငွန်း၂ငွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* အမဲခြောက်ကို ရေဆေးပြီး အနေတော်အတုံးလေးတွေ တုံးပါ။ အချဉ်တည်ပြီး ပိန်းရွက်ကို ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- \* ရွှေဖရုံသီးကို အခွံမနွှာဘဲ အတုံးလေးတွေတုံးပါ။ ရေဆေးပါ။
- \* ဘူးသီးကို အခွံနွှာ၊ အနေတော်တုံးပြီး ရေဆေးထားပါ။
- \* သခွားသီးကို အခွံသင်ပြီး တုံးပါ။

\* ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကယားမှည့်ခါသီးကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။

□ အားလုံးပြီးရင် ဒန်အိုးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အသား ခြောက်နဲ့ အသီးအရွက်၊ အချို၊ အငန်၊ ရေ အားလုံးထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။

□ အသီးအရွက်များ နူးပြိုဆိုတာနဲ့ ကျက်ပါပြီ။ ဟင်းရေကို မပျစ်မကျဲ လေးပဲ ထားပါတယ်။ ဒီရိုးရာဟင်းလျာကို ကယားမှည့်ခါသီး ထောင်းနဲ့ စားလေ့ရှိပါတယ်။

○



ကယားမှည့်ခါသီးထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကယားမှည့်ခါသီး - အလုံး ၅၀
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ဆား - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

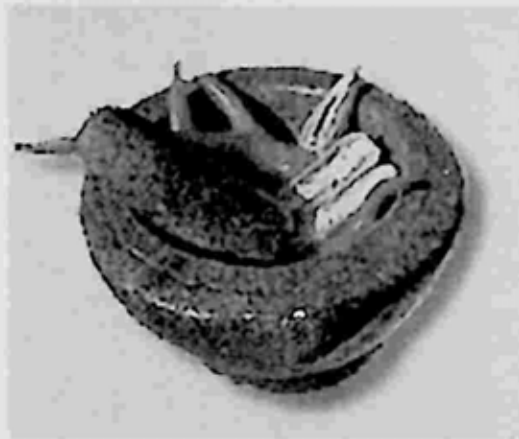
ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

\* ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီးလှော်ပါ။

- မှည့်ခါသီးက မြန်မာငရုတ်ကောင်းစေ့လိုမျိုး အမည်းစေ့လေးတွေ ပါပဲ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ထက် မသိမသာ နည်းနည်းလေးကြီး ပါတယ်။ ငရုတ်သီး စိမ်းလှော်ပြီးလျှင် ကယားမှည့်ခါသီး၊ ငရုတ် သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆားနဲ့အချိုအရသာ အားလုံးရောထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းရပါတယ်။ ကယားမှည့်ခါသီးထောင်း စားလို့ ရပါပြီ။
- ကယားလူမျိုးတွေရဲ့ ထမင်းဝိုင်းမှာ မှည့်ခါသီးထောင်းကတော့ မပါမဖြစ်တဲ့ ဟင်းအရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- ကျေးလက်တောရွာမှာ မပြည့်စုံတဲ့သူတွေကတော့ နေ့စဉ်အသီး

အရွက် ရေလုံပြုတ်ဟင်းနဲ့ မှည့်ခါသီးထောင်းကိုပဲ စားကြပါ တယ်။

□ လွိုင်ကော်မြို့ပေါ် တက်နိုင်တဲ့သူတွေကတော့ တစ်ခါတစ်ရံ ရတတ်တဲ့ ဆိတ်သားခြောက်၊ ပုဇွန်အကောင်သေးလေးတွေကို အသီးအရွက်နဲ့ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ချက်စားပါတယ်။



**ကယားမြေပဲထောင်းကြော်**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- မြေပဲဆံအကျက် - ၃၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ဂျင်း(ချင်း) - လက်နှစ်ဆစ်
- ဆား၊ အချိုအရသာမှုန့် - အနည်းငယ်
- မြေပဲဆီ - ၅ ကျပ်သား
- ကယားမှည့်ခါသီး - အလုံး ၂၀

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- \* မြေပဲဆံကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- \* မှည့်ခါသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း အားလုံးကို မညက်တညက်ထောင်းပေးပါ။
- ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးနှင့် အချို၊ အငန်တို့ကိုပါ ထည့်ကြော်ပါ။ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပေးရင် မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုရပါပြီ။  
အသီးအရွက် ဆီမပါဟင်းလေးနဲ့ မြေပဲထောင်းကြော်ကို စားသုံးကြ

ပါတယ်။ ကယားလူမျိုးအများစုက ကိုယ်တိုင်စိုက်တဲ့ လတ်ဆတ်  
တဲ့ အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံတို့ကိုပဲ စားသုံးတာများပါတယ်။  
ပဲကြားကို နှစ်ခြမ်းခွဲ၍ ကြိတ်/ထောင်းပြီး ဂေါ်ရခါးသီး၊ မုန့်ညှင်း  
ချဉ်ခြောက်၊ ပိန္နဲသီးတို့နဲ့ဟင်းရေ မပျစ်မကျဲလေးချက်စားပါတယ်။



ပဲကြားသီးရွက်စုံဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပဲကြား - ၃၀ သား
- ပိနဲ့သီးအစိမ်း - အနေတော်အရွယ်တစ်လုံး
- မုန်ညင်းချဉ်ခြောက် - လက်တစ်ဆုပ်ခန့်
- တောင်ယာသခွားသီး - တစ်လုံး
- ပဲတောင့်ရှည် - အတောင့် ၂၀
- ကြက်သွန်ဖြူ - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အတောင့် ၂၀
- ဆား၊ အချိုအရသာမှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ပဲကြားကို နှစ်ခြမ်းခွဲပြီး ထောင်းပါ(သို့)ကြိတ်ပါ။
- \* ပိနဲ့သီးအစိမ်းကို အပေါ်ယံဆူးခွဲပါတဲ့ အခွံကိုဖယ်ပြီး အတွင်းမှ အသား နုနုကို အနေတော်အတုံးတုံး၍ ရေဆေးပါ။
- \* မုန်ညင်းချဉ်ခြောက်ကို အနေတော် ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- \* တောင်ယာသခွားကို အခွံခွာပြီး အတုံးသေးသေးတုံးပါ။
- \* ပဲတောင့်ရှည်ကို လက်နှစ်ဆစ်အရွယ်ဖြတ်ပြီး ရေဆေးပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။

- ပြီးလျှင် ဒန်အိုးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ပဲကြား၊ အသီးအရွက် အားလုံး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ အချိုအရသာနဲ့ ရေကို နို့ဆီဘူး ၁၅ ဘူးခန့်ထည့်ပြီး ဆူပွက်လာတဲ့အထိချက်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စနူးလာရင် ဟင်းအရသာမြည်းပြီး မီးဖို ပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။ ဟင်းရေအပူချိန်နဲ့ ပိုပြီး နူးသွားပါလိမ့်မယ်။ ပဲကြားသီးရွက်စုံဟင်း ကျက်ပါပြီ။

ကယားလူမျိုးတွေ အလှူမင်္ဂလာပွဲနဲ့ ဒေးကူပွဲတော်တွေမှာ ကျွေးတဲ့ ဟင်းလျာတစ်မျိုးကို ရေးသားဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



**အမဲအူချိုဟင်း**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- အမဲအူချို - ၁ ပိဿာ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ ကျပ်သား
- ကယားမှည့်ခါသီး - အလုံး ၂၀
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အတောင့် ၃၀
- ဂျင်း - လက်နှစ်ဆစ်
- အချိုအရသာမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- \* အမဲအူချိုကို သန့်ရှင်းသွားအောင် ရေနဲ့ သေသေချာချာ ဆေး၍ ၂ လက်မအရွယ် အပိုင်းလေးတွေဖြတ်ထားပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မှည့်ခါသီး၊ ဂျင်းတို့ကို အားလုံး ရောထောင်းပါ။
- ပြီးလျှင် ဒန်အိုးကြီးထဲတွင် အမဲအူချို၊ ထောင်းထားတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဆားနဲ့အချိုအရသာ၊ ရေကို မိမိလိုသလောက် ထည့်ပြီး အမဲအူချို နူးတဲ့အထိ ပြုတ်ပေးပါ။ အူချိုနူးသွားရင် စားလို့ရပါပြီ။

အမဲအူချိုဟင်းနဲ့ ကယားထမင်းလုံးကို ကျွေးမွေးဧည့်ခံလေ့ ရှိပါတယ်။



ကယားထမင်းလုံး

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆန်(ချက်ပြီးသား) - နို့ဆီဘူး ၄ လုံး
- အမဲသား - ၆၀ ကျပ်သား
- ဂျင်း - ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၅ ကျပ်သား
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* အမဲသားကို ရေဆေးပြီး အတုံးသေးများ တုံးကာ ဆားနဲ့နယ်ထားပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။  
အမဲသားကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ ဆားတို့ထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။  
အမဲသားနူးလျှင် ရေခမ်းအောင်ပြုတ်ပါ။
- အမဲသားကို ပြုတ်လို့ နူးသွားလျှင် ချက်ထားတဲ့ ထမင်းအားလုံးကို အမဲသားနဲ့ ရောထောင်းပြီး လက်သီးဆုပ်လောက်အလုံးလေးတွေ ရအောင် လုံးပေးပါ။ ကယားထမင်းလုံး ပြင်ဆင်လို့ပြီးပါပြီ။



ကယားဝက်အူချောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝက်အူဖြုတ် - ၁ ပိဿာ
- ဝက်သား - ၁ ပိဿာ
- မှည့်ခါသီး - အလုံး ၃၀
- ငရုတ်သီးစိမ်း - နှစ်ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၀ ကျပ်သား
- အချိုအရသာမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- မီးချက်အရက် - စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ဝက်အူကိုအတွင်း၊ အပြင် သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်၍ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အခြောက်ခံနေလှန်းပေးရပါမယ်။ လှန်းတဲ့အခါမှာ နေ ကောင်း ကောင်းရဖို့လိုပါတယ်။ ဝက်အူကို ကောင်းကောင်းခြောက်သွားအောင် နေလှန်းထားပါ။
- \* ဝက်သားကို ရေစင်အောင် အရင်ဆေးပြီး ညက်နေအောင်စဉ်းပါ။ အသားကြိတ်စက်ရှိရင်လည်း ကြိတ်စက်နဲ့ ကြိတ်ပါ။
- \* မှည့်ခါသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်နေအောင်ထောင်း ထားပါ။

- ဇလုံကြီးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ဝက်သား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မှည့်ခါသီး၊ ဆား၊ အချိုအရသာနဲ့မီးချက်အရက်တို့ကို အားလုံးထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။
- အသားကိုနယ်ပြီးသွားရင် ဝက်အူအခြောက်ထဲကို သွတ်သွင်းပါ။ ဝက်အူအရှည်အတိုင်းထည့်ပြီးသွားရင် အရှည် ၄ လက်မ လောက်ကို တစ်ဖြတ်ဖြတ်ပြီး နှီးကြိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပလတ်စတစ်ကြိုးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ရစ်ပြီးတစ်ရစ် ချည်ပေးပါ။
- အားလုံးပြီးရင် ၁ ရက်၊ ၂ ရက်လောက် နေပြန်လှန်းပေးပြီးလျှင် စားလို့ ရပါပြီ။

ကယားလူမျိုးတွေကတော့ ဝက်အူချောင်းကို ကင်စားပြီး ခေါင်ရေနဲ့ သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ မိမိနှစ်သက်သလို ချက်စား၊ ကြော်စားလို့ ရပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့ဝက်အူချောင်းလေးစားချင်တယ်ဆိုရင် ကယားဝက်အူချောင်းကို လုပ်စားကြည့်ပါ။

ကယား day လို နေ့မျိုးတွေမှာ ရိုးရာခေါင်ရည်ပဲ တိုက်ပါတယ်။





# ကရင်ဟင်းလျာ စားသောက်ဖွယ်ရာများ

ကရင်လူမျိုးတွေရဲ့ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အနည်းငယ် ပြောချင်ပါတယ်။ ကရင်လူမျိုးတွေရဲ့ ထမင်းဝိုင်းကတော့ မြန်မာတွေနဲ့ ထပ်တူနီးပါးပါပဲ။ အဲဒါကတော့ ငါးပိရည်ဖျော်နဲ့ တို့စရာ အစုံအလင်ကို မပါရင် မပြီးပြည့်စုံပါဘူး။ ကရင်လူမျိုးတွေရဲ့ ထမင်းဝိုင်းက အသား၊ ငါး မပါရင်သာ နေရမယ်၊ ငါးပိ၊ တို့စရာ၊ ငရုတ်သီးအမှုန့်မပါရင်တော့ သိပ်မစား တတ်ကြပါဘူး။ ခံတွင်းမြိန်မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ငါးပိရည်ဖျော်အစား ငံပြာရည်ချက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်၊ ငါးမျှင်ငါးပိချက်၊ ပဲပြုတ်ငါးပိချက်၊ ဘဲဥငါးပိချက်၊ မကျည်းသီးစိမ်းငါးပိချက် စတဲ့ ငါးပိချက်အမျိုးမျိုးကိုလည်း တို့စရာအမျိုးမျိုးနဲ့ တညင်းသီးပေါ်ချိန်ဆိုရင် တညင်းသီးပြုတ်၊ တညင်းသီး မီးဖုတ်၊ တညင်းသီးနုနု ဆားရည်စိမ်တို့ကို မရိုးတမ်းစွဲစွဲမက်မက်ကို စားသုံး လေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့ ကြားရက်တွေမှာဆိုရင် ပဲငါးပိပုတ်ကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကုလားအော်သီး(ငရုတ်သီးအတောင့်) တို့နဲ့ ခပ်စပ်စပ်လေး ကြော်စားပါ တယ်။ တာလပေါးဟင်း (တာပယ်ပေါ်)ဟင်းက ကရင်လူမျိုးတွေရဲ့ ရိုးရာ ဟင်းဖြစ်ပေမယ့် ထမင်းဝိုင်းမှာတော့ ငါးပိရည်တို့စရာလောက် မပါမဖြစ် ဟင်းတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ကရင်လူမျိုးတွေကြိုက်တတ်၊ စားတတ်ကြတဲ့ ဟင်းလျာတွေကို ရေးသားဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



**တာပယ်ပေါ် (တာလပေါးဟင်း)၊ မျှစ်ချိုသုပ်နဲ့ ငရတ်သီးထောင်း**

တာပယ်ပေါ် (တာလပေါးဟင်း)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပေါ်ဆန်းမွှေးဆန် - နို့ဆီဘူး ၁ လုံး
- ငါးရုံ (သို့) ငါးခူ - ၃၀ ကျပ်သား
- စပါးလင် - ၁ ချောင်း
- ချင်း(ဂျင်း) - လက်တစ်ဆစ်
- ကြက်သွန်နီ - ၃ ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြှာ
- နနွင်းမှုန့်၊ ဆား - အနည်းငယ်
- အချိုအရသာအမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်
- ငံပြာရည်(အချို) - စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
- ငရတ်သီးအပူတောင့် - ၃ တောင့်
- ပဲဆီမွှေး - ၅ ကျပ်သား
- ချဉ်ပေါင်ရွက် (သို့) ပဲညွန့် - ၁ စည်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ဆန်ကိုရေစင်အောင်ဆေး၍ မီးအေးအေးနဲ့ ရွှေညှိရောင်သမ်းပြီး အနံ့လေးမွှေးလာတဲ့အထိလှော်ပြီး မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။
- \* ငါးရုံကို ပထမဆုံး အရိအရွဲနဲ့ အကြေးခွံများစင်အောင် ပြုလုပ်၍

ဗိုက်ခွဲကာ အူ၊ အညစ်အကြေးများထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဆား၊နနွင်း၊ အချိုအရသာ နယ်ထားပါ။

\* စပါးလင်၏ အပေါ်လွှာအရင့်များကို ဖယ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဓားပြားနဲ့ထုရိုက်ပြီး ထုံးထားပါ။

\* ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို အရွက်ခြွေပြီး ရေဆေးပါ။

\* ချင်း(ဂျင်း)ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

\* ကြက်သွန်နီ/အဖြူကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး မညက်တညက် ထောင်း ထားပါ။

\* ငရုတ်သီးအပုကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေဆေးပြီး ညက်နေအောင် ထောင်းပါ။

□ ဟင်းချက်ရန် အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် မတူးမကပ်တဲ့ ဒယ်အိုး ခပ်ကြီးကြီးထဲတွင် ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူရင် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန် အနှစ်၊ နနွင်း၊ ချင်း(ဂျင်း)များထည့် ဆီသတ်ပါ။

□ ငရုတ်သီးအစိမ်းနဲ့ ပျောက်သွားရင် စပါးလင်၊ ငါး၊ ငံပြာရည် အချိုအရသာနှင့် ဆား အားလုံးထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ မီးအေးအေးနဲ့ တည်ပါ။

□ ၅ မိနစ်ခန့်တည်ပေးပြီးရင် လှော်ပြီးထောင်းထားတဲ့ ဆန်မှုန့်များ ထည့်မွှေပေးပါ။အနည်းငယ်ခြောက်နေမယ်ဆိုရင် ရေကို လက် ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာလောက်ထည့်မွှေပါ။

□ ခဏနေရင် ရေကို နို့ဆီဘူးလုံးခန့် ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် သမအောင် မွှေ၍ အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ ဟင်းအိုးဝေမကျစေရန် အဖုံးနည်းနည်းဖွင့်ပြီး တည်ပေးပါ။

□ ဆန်မှုန့်များ ကောင်းကောင်းကျက်တဲ့အထိ နာရီဝက်ခန့် တည် ပေးရပါမည်။ ဟင်းရည်အပျစ်အကျကိုတော့ မိမိနှစ်သက်သလို ချက်ပါ။

□ ဆန်မှုန့်လည်း ပွလာပြီး ကောင်းကောင်းကျက်သွားပြီဆိုရင် အရွက်ကို အုပ်ခပ်လိုက်ပါ။

- ၅ မိနစ်ခန့်နေရင် မီးဖိုပေါ်မှချလို့ရပါပြီ။ ဆန်လှော်တဲ့ ရနံ့လေး သင်းပြီး စပါးလင်ရနံ့လေးမွှေးနေတဲ့ စားချင်စဖွယ် ကရင် တာလပေးဟင်းကို အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

x x x

### မျှစ်ချိုသုပ်

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| မျှစ်ချိုနုနု                    | - နို့ဆီဘူး ၁ လုံး       |
| မြေပဲအကျက်                       | - ၅ ကျပ်သား              |
| ပုစွန်ခြောက်အကောင်               | - နှစ်ကျပ်ခွဲသား         |
| နမ်း                             | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ကြက်သွန်ဖြူ                      | - ၁၅ မြှာ                |
| ပဲဆီမွှေး                        | - ၅ ကျပ်သား              |
| နွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ကြက်သားအမှုန့် | - အနည်းငယ်               |

#### ပြင်ဆင်ပြုလုပ်ပုံ

- \* မျှစ်ချိုနုနုကို မနပ်တနပ်စဉ်း၍ ရေဆေးပြီး ရေနွေးနဲ့ပွက်ပွက်ဆူအောင် ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- \* မြေပဲကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- \* ပုစွန်ခြောက်ကို အကောင်မပျက်ဘဲ ထည့်သုံးပါမည်။
- \* ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်းပြီး ဆီချက် ချက်ပါ။
- \* အားလုံးအရန်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဇလုံတစ်လုံးထဲတွင် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အဆာပလာများအားလုံး ရောထည့်ကာ အချို၊ အငန်ပါထည့်ပြီး သမ အောင်နယ်ပေးပါ။
- \* အရသာက မိမိစိတ်ကြိုက်ဖြစ်ရင် မျှစ်ချိုသုပ် ချိုဆီမ့်မွှေးလေး သုံး ဆောင်လို့ရပါပြီ။

x x x

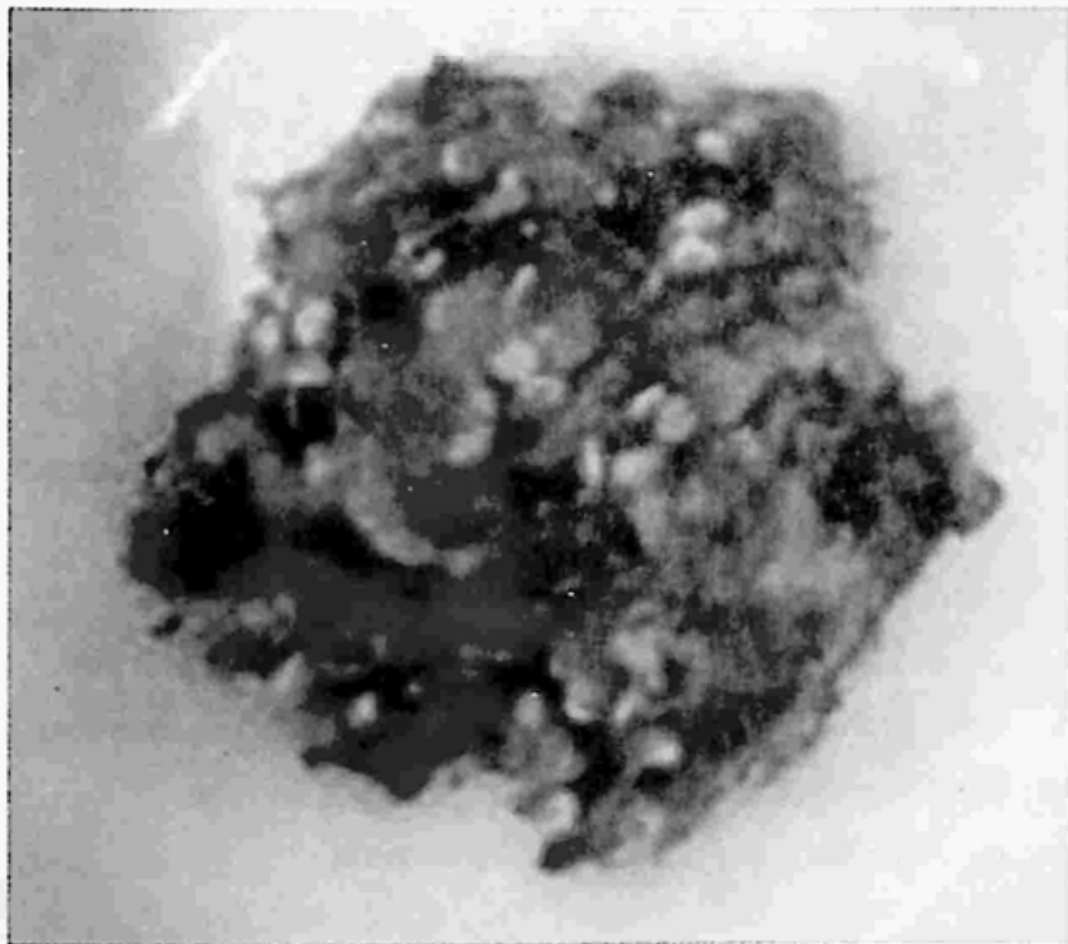
ငရုတ်သီးထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၅ ကျပ်သား
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် - ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ဆား၊ ကြက်သားအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို ကျက်အောင်လှော်ပြီး ဖော်ပြုပါ အဆာပလာများ အားလုံးထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပြီးရင် စားသုံးလိုရပါပြီ။
- \* တာလပေးဟင်း ပူပူလေးနဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်။



ငါးမီးဖုတ်သုပ်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ချဉ်ရည်၊ ငါးပိရည်ဖျော်နဲ့ တညင်းသီးပြုတ်

ငါးမီးဖုတ်သုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငါးရဲ့ (သို့) ငါးပနော် - ၄၀ ကျပ်သား
- ဆလတ်ရွက် - ၂ စည်း
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၅ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၆ တောင်
- ဆား၊ ကြက်သားမှုန့် - အနည်းငယ်

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ငါးရဲ့ကို အရိအရွဲ အကြေးခွဲများဖယ်ရှား၍ ဗိုက်ခွဲအူထုတ်ပြီး ရေစင် အောင်ဆေးပြီး မီးသွေးမီးဖိုရဲ့ အောက်အကန်ထဲတွင်ထည့်ဖုတ်ပါ။ အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပါ။ နာရီဝက်ခန့်မီးဖုတ်ပေးရင် ငါးကျက်ပါပြီ။ ငါးကျက်သွားလျှင် သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပေးကာ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲတွင် ငါးအသားများနှွင်ထည့်ပါ။
- \* ဆလတ်ရွက်ကို ရေဆေးပြီး အနေတော်အရွယ်လှီးဖြတ်ထားပါ။
- \* ခရမ်းချဉ်သီးကို အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲအစေ့ထုတ်၍ ခပ်ပါးပါးအမြောင်းအရှည်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပါ။
- \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် အဝကျယ်တဲ့ ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ နွင်ထားတဲ့ ငါးများ အပါအဝင် ဖော်ပြပါ အဆာပလာများ အချို့၊ အငန် အားလုံး ရောထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပေးပါ။
- အရသာအနေတော်ဆိုရင် အရသာလည်းရှိပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ လည်း ညီညွတ်တဲ့ ငါးမီးဖုတ်သုပ် သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။

x x x

### ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဟင်းချို

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်   | - ၂ စည်                  |
| ငါးမီးဖုတ်အသား     | - အနည်းငယ်               |
| မျှင်ငါးပိ         | - ကွမ်းသီးလုံးခန့်       |
| ကြက်သွန်ဖြူ        | - ၁၀ မြှာ                |
| ငံပြာရည်(အချို)    | - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း |
| ဆား၊ ကြက်သားမှုန့် | - အနည်းငယ်               |

#### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို အရွက်များခြွေပြီး ရေဆေးထားပါ။
- \* ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။
- အားလုံးပြီးရင် ဒန်အိုးထဲတွင် ရေနို့ဆီဘူး ၆ လုံးခန့်ထည့်ပြီး ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ငါးအသား၊ မျှင်ငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကျန်တဲ့ အဆာပလာများ အားလုံးထည့်၍ ဆူပွက်လာအောင်တည်ပေးပါ။
- ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆူပွက်အောင်တည်ပြီး ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်အစိမ်းနဲ့ ပျောက်သွားရင် ဟင်းချိုကျက်ပါပြီ။

x x x

### တညင်းသီးပြုတ်ကြော်

- \* တညင်းသီးကို ဝယ်တဲ့အခါမှာ လုံးလုံးခုံးခုံးလေးတွေဝယ်မှ တညင်းသီး အရသာက စေးပိုင်ပြီး ချိုနေမှာပါ။
- \* မြစ်ကြီးနားတညင်းသီး၊ မော်လမြိုင် တညင်းသီးတွေရဲ့ အရသာက ပိုမို ကောင်းမွန်ပါတယ်။
- \* တညင်းသီးပြုတ်ရာတွင် ထန်းလျက် သုံး၊ လေးခဲ ထည့်ပြုတ်ပေးပါ။ တညင်းသီးရဲ့ အဆိပ်အတောက်များ အတန်အသင့် လျော့နည်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- \* တညင်းသီးကို ကောင်းကောင်းနူးတဲ့အထိ ပြုတ်ပေးပါ။ နူးသွားရင် အခွံခွာ၍ ဒယ်အိုးထဲ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အပူပေးကာ လူးလိုမ့် ပေးပါ။
- \* မီးခိုးနံ့လေး သင်းနေတဲ့ တညင်းသီးပြုတ်ကြော် ကျက်သွားပါပြီ။ ငါးပိရည်ဖျော် တို့စရာအစုံနဲ့ ခံတွင်းမြိန်မယ့် ထမင်းခိုင်းလေးပါပဲ။



**ဝက်သားပြုတ်ကြော်၊ ပဲပြုတ်ငါးပိချက်နဲ့ မုန့်ညင်းရွက်ကြော်**

**ဝက်သားပြုတ်ကြော်**

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| ဝက်သား(ပေါင်သားနန)   | - ၄၀ ကျပ်သား             |
| ပဲငံပြာရည်အနောက်     | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |
| အချိုအရသာမှုန့်၊ ဆား | - အနည်းငယ်               |
| ပဲဆီမွှေး            | - ၅ ကျပ်သား              |
| သကြား                | - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း |

**ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

- ဝက်သားကို အတုံးကြီးကြီးတုံး၍ ရေဆေးပြီး ဟင်းချက်မည့်အိုးထဲ ထည့်ကာ ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုနဲ့ဆီတို့ကို အားလုံး ရောထည့်ပြီး သမအောင် ခပ်နာနာနယ်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ ပထမဆုံး လုံးချက်ပါ။
- မိနစ် ၂၀ ခန့်နေလို့ ဟင်းအိုးအသံတဖျစ်ဖျစ်မြည်လာရင် ရေ အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေပေးပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ အသား များ နူးလာတဲ့အထိ အဖုံးအုပ်တည်ပါ။
- ဝက်သားနူးပြီး ဆီပြန်လာရင် အရောင်လေးရဲပြီး ချိုးအနည်း ငယ်ထွက်လာပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။
- ဝက်သားပြုတ်ကြော်ဟင်းတစ်ခွက် စားသုံးရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

### ပဲပြုတ်ငါးပိချက်

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ငါးပိရည်ကျို - ၁၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်အနီ - ၂ ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၀ မြွှာ
- ငရုတ်သီးအပူတောင့် - ၃ တောင့်
- စားတော်ပဲပြုတ်(အကျက်) - ၁၀ ကျပ်သား
- အချိုအရသာအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ပဲဆီမွှေး - ၅ ကျပ်သား
- နွင်းမှုန့် - အနည်းငယ်

#### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ငါးပိရည်ကျိုကို ဒယ်အိုးအသေးထဲထည့်၍ ရေနို့ဆီဘူး ၂ ဘူးခန့် ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုပေးပါ။ ပြီးလျှင် ခွက်တစ်ခုထဲကို ဆန်ခါနှင့် အရိုးများ စစ်ထည့်ပါ။
- \* ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူနှင့် ငရုတ်သီးအပူတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- \* ပဲပြုတ်ကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးပြားထဲမှာ ဆီထည့်ပါ။
- ဆီပူလျှင် ကြက်သွန်၊ ငရုတ်သီးများထည့်ဆီသတ်ပါ။
- ၂ မိနစ်ခန့်နေရင် ပဲပြုတ်များ၊ အချိုအရသာအားလုံးထည့်၍အရိုး စစ်ထားတဲ့ငါးပိရည်ကျိုကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- ခဏကြာလို့ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် မီးဖိုပေါ်က ချလိုရပါပြီ။

x x x

### မုန်ညင်းရွက်ကြော်

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မုန်ညင်းဖြူ - ၅ စည်း
- မုန်လာဥနီ - ၃ တောင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြှာ
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ဇွန်းနှင့်တစ်ဝက်
- ပဲခဲပြာရည်အနောက် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- ပဲဆီမွှေး - နှစ်ကျပ်ခွဲသား

#### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* မုန်ညင်းရွက်ကို အရှည်လက်နှစ်ဆစ်ခန့်ဖြတ်၍ ရေဆေးပြီး ဆန်ခါနဲ့ ရေစစ်ထားပါ။
  - \* မုန်လာဥနီကို အပေါ်ယံမှ အခွံများကို ဓားနဲ့ခြစ်ပစ်ပြီး ပါးပါးအမြှောင်း ရှည်လေးတွေရအောင် ဖြတ်တောက်၍ ရေဆေးထားပါ။
  - \* ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- အားလုံးပြီးလျှင် ဒယ်အိုးပြားထဲတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။
  - ဆီပူရင် ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့် ဆီသတ်ပါ။ ပဲခဲပြာရည်အနောက် ထည့်မွှေပါ။
  - ပြီးလျှင် ဥနီကို အရင်ဆုံးထည့်ပေးရပါမယ်။ မုန်လာဥနီ စနူးလာ ရင် မုန်ညင်းရွက်၊ ဆား၊ အချိုအရသာအမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။
  - ခဏအဖုံးအုပ်တည်ပါ။ ဟင်းရွက်ကြော်တဲ့အခါ အသီးအရွက်များ တအားနွမ်းသွားအောင် မကြော်ရပါဘူး။
  - အရမ်းနွမ်းသွားအောင် ကြော်လိုက်ရင် အရွက်မှာပါတဲ့ အဖိုးတန် တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပျက်စီးသွားပါမယ်။

- ခပ်စိမ်းစိမ်းကြော်ပြီး အရသာက မိမိစိတ်ကြိုက်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် မှချပြီး ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်ပါ။
- ဒီထမင်းဝိုင်းမှာတော့ ပဲပြုတ်ငါးပိချက်ဆီမ့်ဆီမ့်လေးနဲ့ ဝက်သား၊ မုန့်ညင်းရွက်ကြော်အပါအဝင် တညင်းသီးပေါ်ချိန် ရာသီစာလေး အတို့အမြှုပ်အစုံအလင်နဲ့ ထပ်ပြီးဖြည့်စွက်လိုက်ရင် အိမ်သားများ ထိုင်ရာက မထနိုင်တဲ့ ထမင်းဝိုင်းလေး ဖြစ်သွားမှာပါ။
- ပဲပြုတ်ငါးပိချက်ကို ဆီနဲ့ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ ငရုတ်သီး အလှော်မှုန့်မွှေးမွှေးလေးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ (အစပ် ကြိုက်သူများအတွက်)



**ဝက်ဆီဖတ်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလေးနဲ့ ကရင်ငါးပိထောင်း**

ဝက်ဆီဖတ်နဲ့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလေး

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝက်ဆီဖတ်ကောင်းကောင်း(အသား) - ၄၀ သား
- ချဉ်ပေါင်ရွက်နုနု - ၄ စည်း
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၁၅ မြွှာ
- မျှင်ငါးပိ(ပုစွန်ငါးပိ) - သံပရာသီးလုံးခန့်
- ငံပြာရည်(အချို) - စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား - အနည်းငယ်
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* ဝက်ဆီဖတ်ကို လက်နှစ်ဆစ်အရွယ် ပိုင်းဖြတ်ပါ။
  - \* ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို အရိုးတံမပါ အရွက်ချည်းပဲ ခြွေပြီး ရေဆေးပါ။
  - \* ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။
  - \* မျှင်ငါးပိကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ဖျော်ထားပေးပါ။
- ဟင်းချက်ဖို့ အရန်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒန်အိုးထဲမှာ ပထမဆုံး ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုထည့်၍ နွမ်းသွားတဲ့အထိ အပူပေးပြီး မကြာခဏ မွှေပေးပါ။

- အနည်းငယ်ခြောက်နေမယ်ဆိုရင် ရေကို လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် လုံး တစ်လုံး ထည့်မွှေပေးပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူပါ ထည့်လိုက်ပါ။ ရေနဲ့ဖျော်ထားတဲ့ မျှင်ငါးပိကိုပါထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- ပြီးလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်အစိမ်းနဲ့ပျောက်တဲ့အထိ တည်ပါ။ အစိမ်းနဲ့ ပျောက်သွားမှ ဝက်ဆီဖတ်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုအရသာနဲ့ ရေကို နို့ဆီဘူး ၃ လုံးခန့်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပြီးရင် ပွက်ပွက် ဆူအောင် တည်ပေးပါ။
- ဟင်းအိုးပွက်လာရင် ၁၀ မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ပေးပါ။ အရသာနဲ့ ဟင်းရည်အပျစ်အကျဲကိုတော့ အိမ်သားများ စိတ်ကြိုက်ချက်ပါ။
- ဟင်းစချက်ကတည်းက ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို နူးအိပြီး အစိမ်းနဲ့ပျောက် သွားအောင်လုပ်ထားတဲ့အတွက် ဟင်းအိုးဆူပွက်ပြီး ခဏနေရင် မီးဖိုပေါ်မှ ချလို့ရပါပြီ။

မှတ်ချက်။ ။ ချဉ်ပေါင်ဟင်းကို ချက်တဲ့အခါမှာ ယခုအထက် ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း ချက်ပြီး ကျက်သွားတဲ့အရသာနဲ့ တချို့ ကတော့ ချဉ်ပေါင်ဟင်းချက်ရင် အိုးထဲမှာတစ်ခါတည်း ချဉ်ပေါင် ရွက် ရေပေါလောနဲ့ အချိုအငန်တစ်ခါတည်း ထည့်ပြီး ဒီအတိုင်း ချက်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းချက်လို့ ကျက်သွားတဲ့အရသာက ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိပါဘူး။ စာဖတ်သူတို့ အထက်ဖော်ပြပါနည်းနဲ့ ဒီအတိုင်း ရေပေါလောချက်တဲ့နည်းကို ၂ မျိုးယှဉ်ပြီး ချက်စား ကြည့်ပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ရဲ့အရသာကိုက ကွာခြားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟင်းလေးကတော့ ကရင်လူမျိုးတွေ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဟင်းလျာလေးပါ။

x x x

ကရင်ငါးပိထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မျှင်ငါးပိ - ၂၀ သား
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၅ ကျပ်သား
- မြေပဲအကျက် - ၅ ကျပ်သား
- ကုလားပဲဘယာကြော်(အကျက်) - ၃ လုံး
- ပူစီနံအရွက် - ၁ စည်း
- ရှမ်းနံနံပင် - ၁ စည်း
- မြန်မာနံနံပင် - ၁၅ ပင်
- အချိုအရသာမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း

ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- \* မျှင်ငါးပိကို သစ်သားယောက်မအပြားပေါ်တွင် ဖိကပ်၍ ကျက်အောင် မီးကင်ထားပါ။
  - \* ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေ ရေဆေးပြီး ကျက်အောင်လှော်ထားပါ။
  - \* မြေပဲကိုလည်း မညက်တညက်ထောင်းပေးထားပါ။
  - \* ကုလားပဲဘယာကြော်လုံးကို လက်နဲ့ချေထားပေးပါ။
  - \* ဖော်ပြပါအမွှေးရွက်များအားလုံးကို သဲစင်အောင် ရေနဲ့သေသေချာချာ ဆေးပြီး ခပ်နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- အားလုံးပြီးလျှင် ငရုတ်ဆုံထဲတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းကို အရင်ဆုံး ထည့်၍ ညက်အောင်ထောင်းပါ။
  - ထို့နောက် မြေပဲ၊ ဘယာကြော်နဲ့ အချိုအရသာတို့ကို ထည့် ထောင်းပေးရပါမယ်။
  - ဘယာကြော်များညက်သွားရင် ပူစီနံ၊ ရှမ်းနံနံ၊ မြန်မာနံနံတို့ကို ထည့်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။