

နိတ်ကူးသီချင်းအနုပညာ



# ထူးထူးခြားခြားဟင်းလျာများ အနုတီပီးပီး



mgyoe.com

mgyc.com

ထူးထူးခြားခြားဟင်းလျာများ



ထူးထူးခြားခြားဟင်းလျာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၆၅၀၁၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၂၃၀၀၂၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

၆၄၁-၅

မီးမီး၊ အန်တီ

ထူးထူးခြားခြားဟင်းလျာများ / အန်တီမီးမီး ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၇၇ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) ထူးထူးခြားခြားဟင်းလျာများ

ထူးထူးခြားခြား ဟင်းလျာများ

# မာတိကာ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ပုစွန်ဆီငါးထမင်းလုံး                | ၃  |
| ထမင်းကြော်                          | ၅  |
| ပုစွန်ဆီသီးစုံ ဝက်ထမင်းကြော်        | ၆  |
| ရှမ်းပဲပိစပ် ဝက်သားထမင်းကြော်       | ၉  |
| ကိုရီးယားထုံချိုင်းထမင်းကြော်       | ၁၂ |
| ကြက်သားဆလာမီထမင်းကြော်              | ၁၄ |
| အသုပ်စုံ ၁၇                         |    |
| ပုစွန်ဆီခေါက်ဆွဲသုပ်                | ၁၈ |
| ပုစွန်ဆီကြာဆံသုပ်                   | ၂၀ |
| ပုစွန်ဆီနှင့်အသီးအရွက်စုံပဲပြားသုပ် | ၂၃ |
| ပုစွန်ဆီညှပ်ခေါက်ဆွဲကြော်           | ၂၇ |
| အာလူးပုစွန်လုံးကြော်                | ၃၀ |
| ငါးဖယ်၊ ကြက်ဥ ဂျုံမှုန့်လုံးကြော်   | ၃၂ |
| ပုစွန်ဆီကဏန်းသားမွှေကြော်           | ၃၄ |
| ပဲပင်ပေါက် ဆူးပုပ်ရွက်ကြော်         | ၃၆ |

|  |    |
|--|----|
| ဟင်းရည်  | ၃၉ |
| ပင်လယ်စာချဉ်စပ်နှင့်ပြောင်းဖူးစေ့ဟင်းရည်             | ၄၀ |
| ကဏန်းရေညှိဖက်ထုပ်ပြုတ်                               | ၄၂ |
| ငါးရေညှိချဉ်စပ်ဟင်းရည်                               | ၄၄ |
| အမဲသားလုံးပြောင်းဖူးရည်                              | ၄၆ |
| ဂျပန်တို့ဟူးငါးလုံးဟင်းရည်                           | ၄၈ |
| <br>   |    |
| ဝက်လျာနှင့်ပုန်ညှင်းချိုချဉ်                         | ၅၀ |
| ဝက်သားခရုဆီအကင်နှင့်ပဲငပိအချိုသော့စံမွှေးမွှေး       | ၅၂ |
| ပုစွန်သီးစုံထိုင်းဟင်းလျာ                            | ၅၄ |
| ဆိတ်သားဘူးသီးခပေါင်းကြော်                            | ၅၆ |
| ပုရစ်ကြက်သွန်ဖြူအကြွပ်ကြော်နှင့်ချင်းပြားခြောက်ကြော် | ၅၉ |
| ငါးဖယ်သားအရေခွံအကြွပ်ကြော်                           | ၆၁ |
| ရေညှိ ထမင်းလိပ်                                      | ၆၃ |
| ဝက်ပျစ်ချဉ် ရေညှိထမင်းလိပ်                           | ၆၄ |
| ပုစွန်ကောက်ညှင်းရေညှိလိပ်                            | ၆၇ |
| ငါးကြင်းအာလူးရေညှိလိပ်                               | ၇၀ |
| ကြက်သားအုန်းထမင်းရေညှိလိပ်                           | ၇၂ |
| ငါးခြောက်ရေညှိထမင်းလိပ်                              | ၇၄ |
| ထိုင်းစတိုင် ဆန်ပြားခေါက်ဆွဲကြော်                    | ၇၆ |



ပုစွန်ဆီငါးထမင်းလုံး

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပေါဆန်းမွှေးဆန် နှစ်လုံး - ချက်ပြီးသား
- ပုစွန်ဆီ - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ငါးကြင်း(အသား) - နှစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးကျပ်သား
- ပဲဆီမွှေး - တစ်ဆယ်သား(လိုသလောက်)
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငံပြာရည်(အချိုစား) - စားပွဲတင်စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ချင်း(ဂျင်း) - လက်တစ်ဆစ်ခန့်

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ထမင်းလုံး လုံးရန်အတွက် ဆန်ကို မပျော့မမာလေးချက်ထားပေးရပါမယ်။
- ပုစွန်ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ထားပါ။
- ငါးကြင်းသားကိုလည်း အကြေးစင်အောင် ပြုလုပ်၍ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ချင်းအနည်းငယ်ထောင်းထည့်၍ ရေအနည်းငယ်နှင့် ကျက်အောင်ပြုတ်ထားပါ။
- ငါးပြုတ်တာကျက်သွားရင် အအေးခံပြီး အရိုးထုတ်ကာ အသားနှင်ပေးထားရပါမယ်။
- ကြက်သွန်ဖြူအခွံသင်ပြီး မညက်တညက်ထောင်း၍ နုနွင်းမှုန့်နည်းနည်း ထည့်ကာ ဆီချက် ချက်ထားပါ။

အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင်

### ချက်ပြုတ်ပုံ

- အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ဇလုံခပ်ကြီးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ချက်ထားတဲ့ ဆန်၊ ပုစွန်ဆီ၊ ငါးကြင်းသား၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်မွှေး၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ကျက်အောင်ကျိုထားတဲ့ ငံပြာရည်တို့ကို အားလုံးထည့်ကာ သမအောင်ခပ်ဖွဖွလေးနယ်ပေးပြီး လက်သီးဆုပ်အရွယ် အလုံးလေးတွေလုံး၍ ပန်းကန်လှလှလေးတစ်ချပ်ထဲမှာ စီထည့်ပါ။ အရသာထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ ပုစွန်ဆီငါးထမင်းလုံး သုံးဆောင်လို့ရပါပြီ။
- ပုစွန်ဆီငါးထမင်းလုံးနဲ့တွဲဖက်စားသုံးရမှာကတော့ ဝက်ခေါက်ကြော်၊ ငရုတ်သီးအနီတောင့် အကြွပ်ကြော်၊ မြေပဲလုံးကြော်၊ ဂျူးမြစ်နှင့် ဘူးသီးဟင်းခါးရည်တို့ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။



# ထမင်းကြော်





ပုစွန်ဆီသီးစုံ ဝက်ထမင်းကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပေါဆန်းမွှေးဆန် နှစ်လုံး - အနေတော်ချက်ထားရန်
- ပုစွန်ဆီ - ၁၅ ကျပ်သား
- ဝက်မိုးခိုသား - ၁၅ ကျပ်သား
- ပဲငံပြာရည်အကျဲ့ - စားပွဲတင်စတီးဇွန်း ၄ ဇွန်း
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်စတီးဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်းအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်းသေး ၁ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး - ၅ ဥ
- ပဲဆီမွှေး - ၅ ကျပ်သား(လိုသလောက်)
- မုန့်လာဥနီ - ၁၀ ကျပ်သား
- ပြောင်းဖူးသေး (Baby Corn) - ၁၀ ကျပ်သား
- ရွှေပဲသီး - ၅ ကျပ်သား
- ဘိုစားပဲသီး - ၅ ကျပ်သား
- ရွှေဖရုံသီး - ၁၀ ကျပ်သား
- ဘဲဥ - ၂ လုံး
- ကြက်သွန်(သို့)ဂေါ်ဖီထုပ် - လိုသလောက်(အချဉ်ပြုလုပ်ရန်)
- သံပရာသီး - တစ်လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၇ တောင့်

## ပြင်ဆင်ပုံ

- ပုစွန်ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ထားပါ။
- ဝက်သားကို ခပ်သေးသေးတုံး၍ ရေဆေးပြီး အချိုအငန်နယ်ကာ ကျက်အောင်ပြုလုပ်ထားပေးပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- မုန်လာဥနီကို အခွံခြစ်ပြီး ခပ်သေးသေးအတုံးလေးတွေတုံးပြီး ရေဆေးပါ။
- Baby Corn များကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ရေဆေးပါ။
- ရွှေပဲသီးကိုလည်း ဘေးနှစ်ဖက်မှာ အကြောများခွာ၍ တစောင်း လှီးပြီး ရေဆေးပါ။
- ဘိုစားပဲသီးကိုလည်း ပါးပါးစောင်းစောင်းလေးလှီးပြီး ရေဆေးထားပါ။
- ရွှေဖရုံသီးကို အခွံစင်အောင်နွားပြီး အမျှင်ရှည်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ရေဆေးပါ။
- ဘဲဥကို ခွက်တစ်ခုထဲမှာဖောက်ထည့်ပြီး ပွနေအောင်ခေါက်ပါ။
- ထမင်းကြော်နဲ့ အအိပြေစားသုံးရန် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး သံပရာရည်၊ ဆား အနည်းငယ်စီထည့်၍ နယ်ပါ။ အစပ်ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။



### ချက်ပြုတ်ပုံ

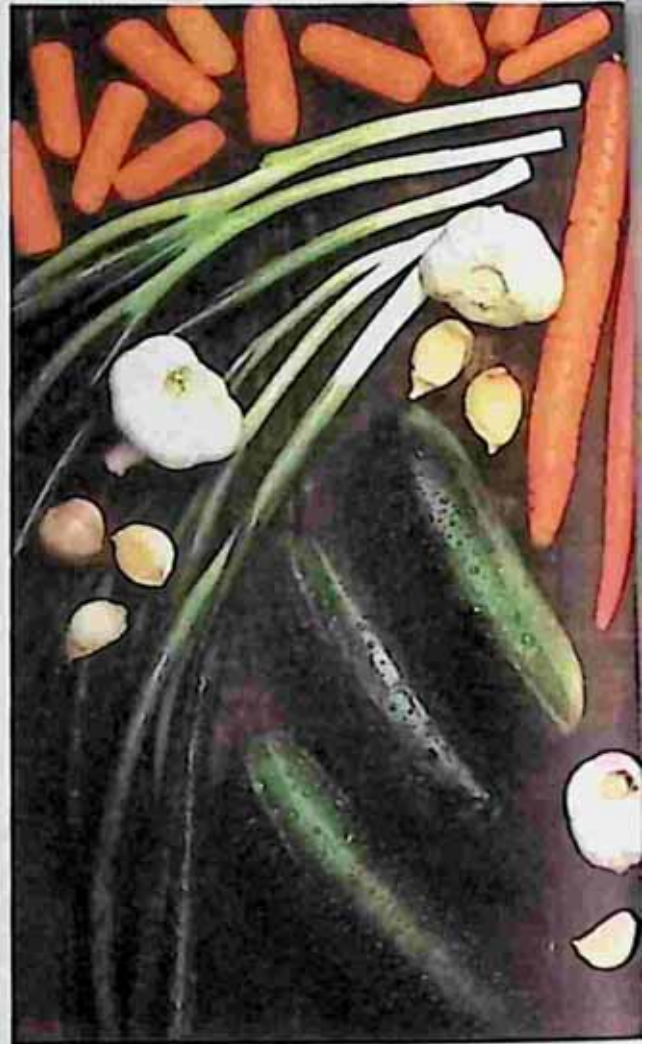
- အကျယ်ပြား မတူတဲ့ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီထည့်၍အပူပေးပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူဆီသတ်ပြီး အသင့်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ သီးစုံနှင့်ဝက်သား၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်အကျဲ့၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ထည့် မွှေ၍ သီးစုံများ နူးရန်အတွက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်နေလို့ သီးစုံများကျက်ရုံလေးဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘဲဥ၊ ထမင်း၊ ပုစွန်ဆီကို ထည့်ကာ သမအောင်မွှေပေးပြီး အချို၊ အငန်မြည်းပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြော်ပေးပါ။ အထက်အောက်လှန်ပြီး မကြာခဏမွှေပေးရပါမယ်။ ဒါမှ အကျက်ညီပါမယ်။ မိနစ် ၂၀ ခန့်ကြော်လျှင် ပုစွန်ဆီနဲ့လေးသင်းပြီး ချို၊ ဆိမ့်၊ မွှေ အရသာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ထမင်းကြော်ပူပူနွေးနွေးကို အချဉ်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ငရုပ်သီးအစပ်ကြော်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း တွဲဖက်စားသုံးပါ။



## ရှမ်းပဲပိစပ် ဝက်သားထမင်းကြော်

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပေါဆန်းမွှေးဆန် နှစ်လုံး - မပျော့မမာအနေတော်ချက်ထားရန်
- ဝက်သား - ၂၀ ကျပ်သား
- ရှမ်းပဲပိစပ်အချို - ၁၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူအမြှာကြီး - ၅ မြှာ
- ကြက်သားအမှုန့် - ထမင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ပဲငံပြာရည်အကျ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်
- မုန့်လာဥနီ - ၁၀ ကျပ်သား
- ဘိုစားပဲသီး - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်းအနီတောင့် - အတောင့် ၂၀
- ပဲဆီမွှေး - ၁၀ ကျပ်သား



### ပြင်ဆင်ပုံ

- ဝက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော်အရွယ် တောက်တောက် စင်းပြီး ကြက်သားအမှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်အကျဲနည်းနည်းထည့်၍ သမအောင် နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့်နှပ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါ။
- မုန်လာဥနီကို အခွံခြစ်ပြီး လေးထောင့်အတုံးသေးသေးလေးတွေ တုံးပေး၍ ရေဆေးထားရပါမယ်။
- ဘိုစားပဲသီးကိုရေဆေးကာ တစ်လက်မအရွယ်အရှည်လိုက် ဖြတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်ကို အညှာချွေပြီးရေဆေး၍ ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။

### ချက်ပြုတ်ပုံ

■ ပထမဆုံး အဝကျယ်ပြီး မတူးတဲ့ဒယ်အိုးထဲမှာဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူထည့် ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန် အနည်းငယ် နွမ်းသွားရင် ဝက်သားကိုထည့်မွှေ၍ အသားနူးရန်အတွက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့်နေလို့ အသားနူးပြီးကျက်သွားရင် ကျန်တဲ့မုန့်လာဥနီ၊ ဘိုစားပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးတောင့် အားလုံးထည့်မွှေပါ။ အသီးအနှံကျက်ရန်အတွက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပေးရပါမယ်။ အသီးအနှံများ ကျက်ရုံ စိမ်းစိမ်းလေး အနေအထားရောက်ပြီဆိုရင် ချက်ထားတဲ့ ထမင်းများ၊ ကြက်သွန်မြိတ်များထည့်၍ သမအောင်မွှေပေးပြီး အချိုအပေါ့အငန်မြည်းကာ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အရသာရှိပြီးအကျက်ညီအောင် ထမင်းကြော်ကို အထက်အောက်လှန်ပြီး မကြာခဏမွှေပေးရပါမယ်။ မိနစ် ၂၀ ခန့်နေလို့ ထမင်းစေ့များ အနည်းငယ်ခြောက်သွားပြီဆိုရင် ရှမ်းပဲပိစပ်နဲ့ငရုတ်သီးစိမ်းရနံ့လေးသင်းနေတဲ့ ရိုးရိုးထမင်းကြော်တွေ ထက် အရသာထူးကဲလှတဲ့ ရှမ်းထမင်းကြော်လေးကတော့ ခံတွင်းမြိန်ဦးမှာပါပဲ။

မှတ်ချက် ။ ။ ဝက်/ကြက် အရိုးပြုတ်စွန်တန်ဟင်းရည်လေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီးသောက်လိုက်ရင် သိပ်ကိုကောင်းမွန်မှာပါ။



## ကိုရီးယားထုံချိုင်းထမင်းကြော်

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပေါ်ဆန်းမွှေးဆန် နှစ်လုံး - မပျော့မမာချက်ထားရန်
- ကြက်သားအမှုန့် - ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပဲငံပြာရည်အကျ - ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ၂ကြီး - ၅ ဥ
- ကြက် CP ချောင်း - ၅ ချောင်း
- ငါးဖယ်လုံး - ၁၀ လုံး
- ကဏန်းရေညှိ - ၅ ခု
- ဝက်သားရေညှိ - ၅ ခု
- ပုစွန်ရေညှိ - ၅ ခု
- စပျစ်သီးခြောက် - ၂ ကျပ်ခွဲသား
- သီဟိုဠ်စေ့ - ၅ ကျပ်သား
- ရွှေပဲသီး - ၁၀ ကျပ်သား
- ပဲဆီမွှေး - ၁၅ ကျပ်သား
- ဘဲဥ - ၂ လုံး

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာပြီး ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- CP ကြက်အူချောင်းကို အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးပါ။
- ကဏန်းရေညှိကိုလည်း အတုံးလေးများတုံးထားပေးရပါမယ်။
- ဝက်သားရေညှိကို သင်ကြိုက်တဲ့အနေအထားလှီးဖြတ်ပါ။
- ပုစွန်ရေညှိများကို ခပ်စောင်းစောင်းပါးပါးလှီးပါ။
- သီဟိုဠ်စေ့ကို ကျက်အောင်လှော်ထားပါ။
- ရွှေပဲသီးကိုလည်း တစောင်းမထူမပါးလှီးပြီး ရေဆေးပေးပါ။
- ဘဲဥကို ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ဖောက်ထည့်ကာ သမအောင်ခေါက်ပေးပါ။

### ချက်ပြုတ်ပုံ

■ ပထမဆုံး မတူးတဲ့ဒယ်အိုးတစ်ခုတွင် ဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူများ ဆီသတ်ပြီး ကြက်သွန်များအနည်း ငယ်နွမ်းလာရင် ရွှေပဲသီးများ၊ လှီးဖြတ်ထားတဲ့ ထုံချိုင်းအသားမျိုးစုံ၊ ကြက်သားမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အကျဲတို့ကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေးပါ။ အဖုံးခဏအုပ်တည်ပါ။ သီးနှံနဲ့ ထုံချိုင်းများကျက်သွားရင် ဘဲဥကိုထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။ ခဏနေရင် ချက်ထားတဲ့ထမင်းနဲ့ စပျစ်ခြောက်ကိုပါ ရောထည့်လိုက်ကာ နှံစပ်အောင်မွှေပေးပြီး အချိုအပေါ့အငန်မြည်း၍ မိနစ် ၂၀ ခန့် အဖုံးအုပ်တည်ပါ။ ထမင်းများအကျက်ညီအောင် မကြာခဏ အထက်အောက်မွှေပေးရပါမယ်။ ထမင်းစေ့လေးများအနည်းငယ်ခြောက်ပြီး အရသာအနေတော်ဆိုရင် စားကောင်းမယ့် ထုံချိုင်းထမင်းကြော်ကျက်သွားပါပြီ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရယ်ဒီမိတ်အချဉ် သို့မဟုတ် City Mart များတွင်ရောင်းတဲ့ ကင်ချီအချဉ်နဲ့လည်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

# ကြက်သားဆလာမိထမင်းကြော်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပေါဆန်းမွှေးဆန် နှစ်လုံး - မပျော့မမာချက်ထားရန်
- ကြက်သား(အသား) - ၂၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ကြီး - ၅ ခု
- ဘိုစားပဲသီး - ၁၀ ကျပ်သား
- မုန့်လာဥနီ - ၁၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးစိမ်း - အတောင့် ၂၀
- ချင်း(ဂျင်း) - လက်တစ်ဆစ်
- မဆလာ၊ ဇီယာစေ့ - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ ခွက်
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ခွက် ၂ ခွက်
- ပဲငံပြာရည်အကျ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်
- ပဲဆီမွှေး - ၁၅ ကျပ်သား(လိုသလောက်)

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ကြက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ မနုတ်တနုတ်စင်းပြီး အချို၊ အငန် နယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာပြီး မဆလာ၊ ဇီယာစေ့တို့နဲ့ရောထောင်းပါ။
- ဘိုစားပဲသီးကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးတစောင်းလေးလှီးထားပေးပါ။
- မုန်လာဥနီကိုလည်း အခွံများခြစ်ပစ်၍ ပါးပါးတစောင်းလေးလှီး ထားပေးပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေရေဆေးပြီး မညက်တညက်ထောင်း ပေးပါ။

### ချက်ပြုတ်ပုံ

- ထမင်းကြော်မယ့်ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဇီယာနဲ့ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ကြက် သား၊ မုန်လာဥနီ၊ ဘိုစားပဲနှင့် အချိုအငန်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၍ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်တည်ပါ။ ၇ မိနစ်ခန့်နေလို့ အသားနူးပြီး ကျက်သွားရင် ချက်ထားတဲ့ထမင်း၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်တို့ကို အားလုံးထည့်ပြီးသမအောင် မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ် တည်ပေးရပါမယ်။ ထမင်းများ အကျက်ညီသွားအောင် မကြာခဏ အထက်အောက်လှန်ပြီး မွှေပေးရပါမယ်။ မိနစ် ၂၀ ခန့်နေရင် မဆလာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းရနံ့လေးမွှေးတဲ့ ချိုစပ်မွှေးအရသာနဲ့ ကြက်သားဆလာမီ ထမင်းကြော်စားသုံးလို့ ရပါပြီ။

မှတ်ချက် ။ ။ ထမင်းကြော်လေးက ခပ်စပ်စပ်အရသာလေးဆိုတော့ ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်ချိုချိုလေးကို ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်လေးအုပ် ခတ်ပြီး အရသာရှိရှိသုံးဆောင်ပါ။

Handwritten text in Burmese script, appearing as a list or series of entries. The text is significantly faded and difficult to read.

Handwritten text in Burmese script, appearing as a list or series of entries. The text is significantly faded and difficult to read.

Handwritten text in Burmese script, appearing as a list or series of entries. The text is significantly faded and difficult to read.

အသုပ်စုံ



# ပုစွန်ဆီခေါက်ဆွဲသုပ်

## ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- အသင့်သုပ်စားနိုင်တဲ့ခေါက်ဆွဲ - ၃၀ ကျပ်သား
- ပုစွန်ဆီမွှေးမွှေး - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ၂ကြီး - ၆ ဥ
- မန်ကျည်းသီးမှည့် - ၅ ကျပ်သား
- သခွားသီးအရွယ်တော် - ၁ လုံး
- ဂေါ်ဖီထုပ် - ၁ စိတ်
- အာလူး - ၁၀ ကျပ်သား
- ထန်းလျက် - ၅ ကျပ်သား
- နံနံပင် - ၁၅ ပင်ခန့်
- ကြက်သားအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- မွှေးပဲအကျက်မှုန့် - ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ငံပြာရည်အချိုစား - ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ပဲဆီမွှေး - ၁၀ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်ပုံ

- ပုစွန်ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်း၍ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို သဲစင်အောင် ပထမဆုံးရေနွေးနွေးဆေးပြီးမှ နောက်ထပ် ရေကျက်အေးထပ်ထည့်၍ မပျစ်မကျဲဖျော်ထားပါ။
- သခွားသီးကိုလည်း အခွံခွာ၍ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါး အရှည်မြောင်းလေးတွေ လှီးဖြတ်ထားပေးပါ။
- ဂေါ်ဖီကို ခပ်နုတ်နုတ်ပါးပါးလေးလှီးကာ ရေဆေးပြီး ဆန်ခါနဲ့ ရေစစ်ထားပါ။
- အာလူးကို ရေဆေးပြီးနူးအောင်ပြုတ်၍ အခွံခွာကာ အကွင်းလိုက်ပါးပါးလှီးပေးထားရပါမယ်။
- နံနံပင်ကို အမြစ်များလှီးဖြတ်၍ ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် အသုပ်စသုပ်လို့ရပါပြီ။

### ချက်ပြုတ်ပုံ

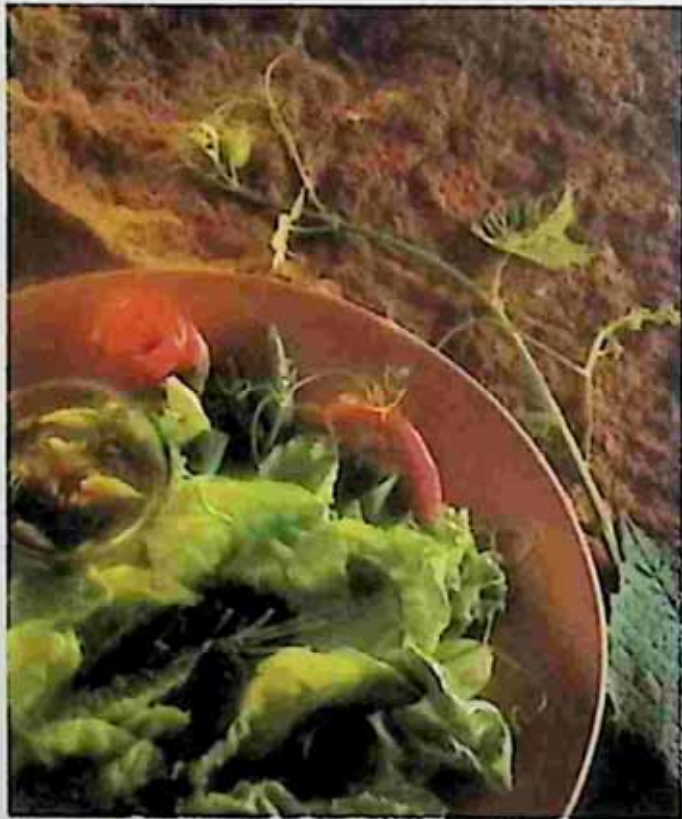
- အဝကျယ်တဲ့ဇလုံခပ်ကြီးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ခေါက်ဆွဲဖတ်များ၊ အထက်ပါအရန်သင့်ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းများထည့်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ပုစွန်ဆီအားလုံးထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။ ကြက်သားမှုန့်တွင် အငန်ဓာတ်ပါတဲ့အတွက် ငံပြာရည်ကို ချိန်ဆပြီးထည့်ပါ။

- ပြီးလျှင် အားလုံးသမအောင်နယ်ပေးပြီး အရသာအနေတော်ဖြစ် ပြီဆိုရင် အရသာဆီမ့်ဆီမ့်လေးနဲ့ ပုစွန်ဆီနဲ့လေးမွှေးနေတဲ့ ထူးခြားတဲ့အသုပ်

mgyc.com

လေးဖြစ်ပြီပေါ့။ အစပ်ကြိုက်သူတွေအတွက်ကတော့ ငရုတ်သီးအလှော်  
မှုန့်ထည့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ မိမိနှစ်သက်တဲ့ ဘူးသီး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ မြင်းခွာ  
ရွက်၊ ဟင်းခါးများနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။



## ပုစွန်ဆီကြာဆံသုပ်

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

သရဖူကြာဆံ(သို့)

ယိုးဒယားကြာဆံအခြောက်ထုပ် - ၁၀ ထုပ်(၁၅ ကျပ်သားခန့်)

ပုစွန်ဆီ - ၁၀ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ၂ကြီး - ၆ ဥ

မန်ကျည်းသီးမှည့် - ၅ ကျပ်သား

သခွားသီးအရွယ်တော် - ၁ လုံး

ဂေါ်ဖီထုပ် - ၁ စိတ်

အာလူး - ၁၀ သား

ထန်းလျက် - ၅ ကျပ်သား

နံနံပင် - အနည်းငယ်

ကြက်သားအမှုန့် - လိုသလောက်

မွှေးပဲအကျက်မှုန့် - ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း

ငံပြာရည်အချိုစား - ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း

ပဲဆီမွှေး - ၁၀ ကျပ်သား