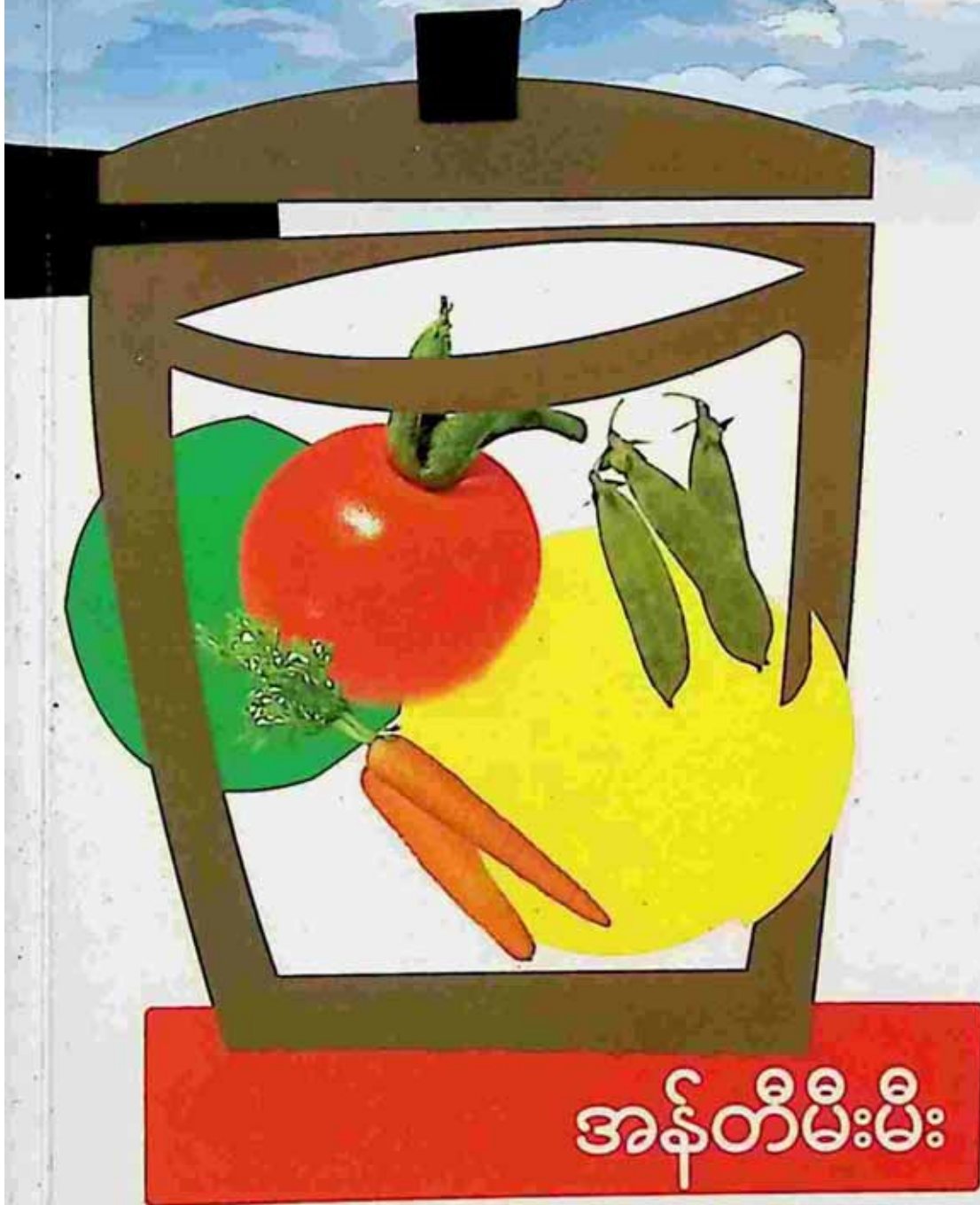


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ  
mgyoe.com

# OASIS

## ဟင်းလျာများ



အန်တီမီးမီး

mgyoe.com



# OASIS

## ဟင်းလျာများ

OASIS JOURNAL တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော  
ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများ စုစည်းထုတ်ဝေခြင်း။

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
၂၀၁၃၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
ရောင်းစျေး ၁၃၀၀ ကျပ်

၀၀၈.၈၅

OASIS ဟင်းလျာများ  
အန်တီမီးမီး - နန်းကုန်း၊  
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊  
စာမျက်နှာ ၈၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ  
(၁) OASIS ဟင်းလျာများ

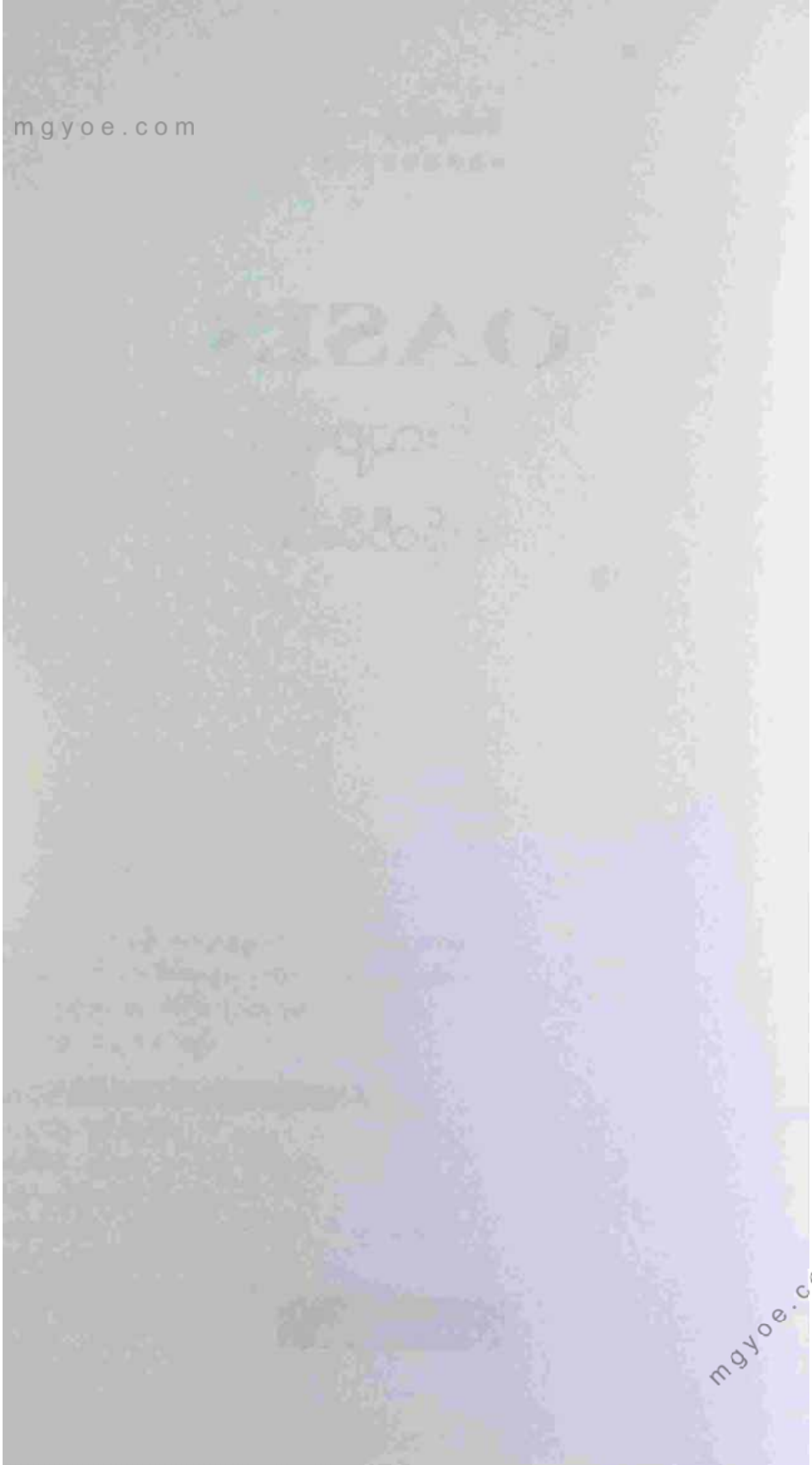


# OASIS

ဟင်းလျာများ

အန်တီမီးမီး





# မာတိကာ

ငါးနီတူငါးနဲ့  
သင်္ဘောသီးအစိမ်းသုပ်  
[၁]



ကြက်အူချောင်းကင်  
ပျားရည်ဆမ်း  
[၁၁]

ဝက်အူချောင်း  
သီးစုံကြော်  
[၃]



ဝက်သားနီချက်  
[၁၃]

အာပြဲခြောက်  
ဘာလချောင်ကြော်  
[၅]



ဆေးဘဲဥ ငါးဖယ်အသုပ်  
ချဉ်စပ်ဖွေး  
[၁၅]

လက်ဖက်ထမင်းသုပ်  
ဖွေးဖွေး  
[၇]



ပိုဝက်သား  
အချိုပေါင်း  
[၁၇]

ဝက်နံရိုးပေါင်း  
ကြိမ်ဆိုင်ဟင်း  
[၉]



ကြက်အူချောင်း  
ရေညှိထမင်းလိပ်  
[၁၉]

ချိစ်နဲ့ ပုစွန်  
ကျောက်ပွင့်သုပ်  
[၂၁]



ဘဲသားပဟူရာ  
ချိုချဉ်ပေါင်း  
[၃၉]

ထိုင်းစတိုင်အခွေဝါ  
ပဲကြာဆန်အသုပ်စပ်စပ်  
[၂၃]



ပုစွန် ပဲပြုတ်  
မှုစ်ချိုကြော်  
[၄၁]

ဝက်သားနဲ့ဂျင်း  
အမှုင်ဟင်းလျာ  
[၂၅]



ငါးကြင်း  
ပဲငပိပေါင်း  
[၄၃]

ကကတစ်ပဲငါးပိ  
အစပ်အနပ်  
[၂၇]



ငါးဖယ်လုံး  
အုန်းနို့ချက်  
[၄၅]

ဆိတ်သားဆလာပိပေါင်းနှင့်  
လေးရောင်ခြယ်အသီးအရွက်စုံ  
[၂၉]



ကင်းပွန်စိမ်းနီရောင်ခြယ်  
အသုပ်စပ်စပ်  
[၄၇]

ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့  
ပုစွန်အာဟာရ  
[၃၃]



ဝက်သားချဉ်  
ထမင်းသုပ်  
[၄၉]

ထိုင်းစတိုင်  
ပုစွန်ပဲကြာစုံချဉ်စပ်ဟင်း  
[၃၅]



ငါးမည်းလုံး  
ချဉ်စပ်မွှေးဟင်းရည်  
[၅၁]

မှုစ်ချဉ်နှင့်  
ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်  
[၃၇]



ဝက်သားနဲ့  
ဆန်ပြားခေါက်ဆွဲသုပ်  
[၅၃]

ပုဇွန်  
ပန်းငရုတ်ပွင့်  
[၅၅]



ပုရစ်ကြော်  
ခြောက်စပ်  
[၇၁]

ပုဇွန်တုပ်  
ကြက်ဥလိပ်ကြော်  
[၅၇]



ပင်လယ်စာ  
ရေညှိလိပ်  
[၇၂]

ငါးခူကြော်  
လိမ္မော်ရည်အနှစ်ဆမ်း  
[၅၉]



ဂဏန်းပျော  
မဆလာဟင်းပွေး  
[၇၅]

ပျားရည်  
ကြက်ကင်ပွေးပွေး  
[၆၁]



နာနတ်သီး  
အမဲနပ်  
[၇၇]

ဝက်သားနဲ့စပျစ်ပိုင်ကင်ပွေးပွေး  
ပဲငါးပိအချိုရည်ဆော့စ်  
[၆၃]



ကြက်သား  
ပြောင်းပူးကြော်  
[၇၉]

ကင်းပွန်နဲ့ အသီးအရွက်စုံ  
ပန်းစည်းဆလတ်  
[၆၅]



ဝက်သား  
မျှစ်နုဟင်းလေး  
[၈၁]

သရက်သီးမျှင်ငါးပိချက်နဲ့  
ဝက်သားပြုတ်ကြော်  
[၆၇]



ပုဇွန်ဘော့ချိတ်  
ကြောင်လျှာသီးချက်  
[၈၃]

ပုဇွန်ထုပ် ကြက်ဟင်းခါးသီး  
အစပ်ကြော်  
[၆၉]



mgyc.com

mgyc.com

1

ငါးနီတူငါးနဲ့ သင်္ဘောသီးအစိမ်းသုပ်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးနီတူငါးအချိုခြောက် - ၁၀ ကျပ်သား
- သင်္ဘောသီးအစိမ်း(အသေး) - ၁ ခြမ်း
- ရှောက်ရွက် - ၃ ရွက်
- သံပရာသီး - ၁ လုံး
- အချိုအရသာအမှုန့် - အနည်းငယ်
- မြေပဲအကျက် - ၅ ကျပ်သား
- ငရုတ်သီးအစိမ်း - ၂ တောင့်
- နမ်းအလှော် - အနည်းငယ်
- ငါးငံပြာရည်အချို - အနည်းငယ်
- ငါးခြောက်ကြော်ရန် ဆီ - အလုံအလောက်

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ငါးနီတူခြောက်ကလေးတွေကို ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။  
သဘော်သီးအစိမ်းကို အခွံနှာပြီး အမျှင်ပါးပါးလေးတွေရအောင်  
ခြစ်ထားပါ။
- ② မြေပဲကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
- ③ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။
- ④ ပန်းကန်ကြီးကြီးတစ်ချပ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အဆာပလာပစ္စည်းများနဲ့  
သံပရာရည်ကို ညှစ်ထည့်ပြီး ဖွဖွလေး နယ်ပေးပြီးရင် စားရုံပါပဲ။
- ⑤ ထမင်းနဲ့ တွဲဖက်စားရသလို၊ သွားရေစာအဖြစ် ရေခွေးကြမ်းနဲ့လည်း  
သုံးဆောင်လို့ရပါတယ်။



2 ဝက်အူချောင်း သီးစုံကြော်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်အူချောင်း(သို့)ကြက်အူချောင်း - ၁၀ ကျပ်သား
- မုန့်လာဥနီ - ၁ တောင့်
- ပြောင်းဖူးအဝါ - ၁ ဖူး
- ပြောင်းဖူးအမည်း - ၁ ဖူး
- ထိုင်ဝမ် မုန့်ညှင်းရွက် - ၁ စည်း
- ပဲပင်ပေါက် - အနည်းငယ်
- ရွှေပဲသီးစိမ်း - ၁၀ တောင့်
- ကြက်သွန်အဖြူ - ၁ မြွှာ
- သီဟိုဠ်စေ့ - ၁၅ စေ့
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်

- သကြား - အနည်းငယ်
- ဆီမွှေး - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်
- ပဲငံပြာရည် အကျဲ - အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ဝက်အူချောင်းကို တစောင်းအကွင်းလေးတွေ လှီးပါ။
- ② မုန်လာဥနီကို အမြောင်းရှည်နဲ့ သေးသေး အတုံးလှီးပါ။
- ③ ပြောင်းဖူးတွေကို အစေ့ချွေထားပါ။
- ④ ထိုင်ဝမ်မုန်ညင်းကို ပိုင်းဖြတ်ရန်။
- ⑤ ပဲပင်ပေါက်နဲ့ အသီးအရွက်များအားလုံးကို ရေဆေးပြီး ဇကာနဲ့ ရေစစ်ထားပါ။
- ⑥ ရွှေပဲသီးကို ဘေး ၂ ဖက်မှ အကြောလေးများခွာ၍ တစောင်းလေး ပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ⑦ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ⑧ ဒယ်ထဲတွင် ဆီမွှေးနဲ့ မြေပဲဆီကိုထည့်ကာ ဆီပူရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဝက်အူချောင်းကို ထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် မုန်လာဥအနီ၊ သီဟိုဠ်စေ့နဲ့ ပဲ ငံပြာရည်အကျဲ၊ အသားမှုန့်၊ သကြားတို့ကို ထည့်ပြီး သမအောင် လုပ်ပြီး ပြောင်းဖူးအစေ့ကိုပါ တစ်ပါတည်းထည့်၍ ရေသန့်ကို စားပွဲ တင်ဖွန်း ၂ ဖွန်းခန့် ထည့်ကြော်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့်နေရင် ကျန်တဲ့ ရွှေပဲသီး၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ပဲပင်ပေါက်တွေကိုပါ ထည့်ကြော်ပြီး နှံ့စပ်အောင် မွှေကြော်ပေးရပါမယ်။ အသီးအရွက်ကို ကျက်ရုံလေး ခပ်စိမ်းစိမ်းကြော်ပါ။ ဒါမှ အသီးအရွက်ရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးများ မဆုံးရှုံး စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အင်အားကို ဖြစ်စေမှာပါ။ အသီးအရွက်ကြော်ကို ပူပူနွေးနွေး စားသုံးမှ ကောင်းမွန်တဲ့အရသာကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



3

အာပြီခြောက် ဘာလချောင်ကြော် (အချို)



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အာပြီခြောက်(အချိုခြောက်) - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်အနီ - ၅ လုံး
- ကြက်သွန်အဖြူအကြီး - ၁၀ မြှာ
- ပုစွန်ခြောက်အမှုန့် (အချို) - ၂ ကျပ်ခွဲသား
- နနွင်းမှုန့်၊ သကြား - အနည်းငယ်
- အချိုအရသာအမှုန့် - အနည်းငယ်
- ငါးငံပြာရည် (အချို) - လက်ဖက်ရည်ခွက် ၁ခွက်
- မြေပဲဆီ - ၁၀ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① အာပြီခြောက်ကို သန့်သွားအောင် ရေနဲ့ဖွဖွလေး တစ်ခါလောက် ဆေးပြီး ရေစစ်ကာ အနေတော်ပိုင်းဖြတ်ပြီး အချိုအရသာ နယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆီနဲ့အနည်းငယ် ကြွပ်ရွတ်အထိ ကြော်ပေးပါ။ ပန်းကန်ထဲ သပ်သပ် ဆယ်ထည့်ထားပါ။
- ② ကြက်သွန်အနီကို ပါးပါးလှီးရန်။
- ③ ကြက်သွန်အဖြူ တစ်ဝက်ကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။ ကျန် တစ်ဝက်ကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။
- ④ အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးရင် ဒယ်ထဲမှာ ဆီပူလာမှ နှင်းမှုန့်ထည့်ကာ ကြက်သွန်အနီနဲ့အကွင်းလိုက် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်အဖြူကို ထည့်ကျော်ပြီး ရွှေဝါရောင်သန်းလာရင် ဆယ်ထားပေးပါ။
- ⑤ ဒယ်အိုးထဲ ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်အဖြူနဲ့ ပုစွန် ခြောက် အမှုန့်၊ သကြား၊ ငံပြာရည်တို့ကို ထည့်မွှေကြော်ပေးပါ။
- ⑥ တစ်မိနစ်လောက် ကြော်ပြီးမှ မီးဖိုပေါ်ကချကာ အာပြီခြောက်ကြော် ရောထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပြီးရင် စားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

မှတ်ချက်။ ။

သီးစုံကုလားပဲဟင်းတို့နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးလို့လည်းရပါတယ်။



4 လက်ဖက်ထမင်းသုပ် မွှေးမွှေး



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဆန်ကောင်းကောင်း ချက်ပြီးသား - ၁ ယောက်စာ
- လက်ဖက်အသားချဉ်ငံစပ် - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- သံပရာသီး - ၁ ခြမ်း
- ပုစွန်ခြောက်အမှုန့်အချိုစား - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ပုစွန်ခြောက်အကောင် (အချို) - အနည်းငယ်
- နှစ်ပြန်ကြော် (အစုံ) - ၅ ကျပ်သား
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၂ လုံး
- ဂေါ်ဖီ (ပါးပါးလှီးပါ) - အနည်းငယ်
- နှမ်းဖြူအလှော် - အနည်းငယ်
- ငါးငံပြာရည် - စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်

- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၃ တောင့်
- ကြက်သွန်ကြော် - အနည်းငယ်
- ကြက်သားအမှုန့် - အနည်းငယ်
- မြေပဲဆီ - အနည်းငယ်
- ဆီမွှေး - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ငုံးဥပြုတ် - ၁၀ လုံး

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ခရမ်းချဉ်သီးကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။
- ② ငရုတ်သီးစိမ်းကို နှပ်နှပ်စင်းထားရန်။
- ③ ငုံးဥပြုတ်ကို အခွံခွာပြီး ထမင်းသုပ်ထည့်မယ့်ပန်းကန်ရဲ့ ဘေးပတ်လည်မှာ လှပအောင် စီထည့်ပါ။ ပန်းကန်ကြီးကြီးတစ်ခုထဲမှာ ထမင်းဖြူ၊ လက်ဖက်အသား၊ ပုစွန်ခြောက်အမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်အကောင်၊ နှမ်းဖြူ၊ နှစ်ပြန်အစုံကြော်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သားအမှုန့်၊ သံပရာရည်၊ မြေပဲဆီ၊ ဆီမွှေး၊ ငါးငံပြာရည်၊ ဂေါ်ဖီ ပါဝင်တဲ့ အဆာပလာများအားလုံး ထည့်ပြီး သေသေချာချာ ဖွဖွလေးနယ်ပါ။ ထမင်းသုပ်အရသာကို မြည်းပြီးရင် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ပန်းကန်ရဲ့ အလယ်မှာ လှပအောင်ထည့်ပြီး ထမင်းသုတ်အပေါ်မှာ ပုစွန်ခြောက်အကောင်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ကို ထပ်မံဖြူးပေး၍ စားသုံးပါ။
- ④ လက်ဖက်ထမင်းသုပ်ကို ချဉ်စပ် အရသာဖြစ်လို့ လျှာဖျားမှာ စပ်နေရင် ငုံးဥပြုတ်လေးနဲ့ တွဲစားပေးပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်မယ်ဆိုရင် ငါးမုန့်ကြော်လေးကို ထပ်ဖြည့်ပြီး တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။



၅

ဝက်နံရိုးပေါင်း ကြံမဆိုင်ဟင်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အသားထူထူ ဝက်နံရိုး - ၃၀ ကျပ်သား
- ကြံမဆိုင် (မုန်ညင်း) - ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်အဖြူအကြီး - ၅ မြွှာ
- ကြက်သွန်အနီ - ၂ လုံး
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်
- သကြား၊ ဆား - အနည်းငယ်
- ငါးငံပြာရည် (အချို) - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- မြေပဲဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ငရုတ်သီး အချိုတောင့် - ၁ တောင့်
- ခရမ်းချဉ်သီးအကြီး - ၁ လုံး

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ဝက်နံရိုးကို အနေတော်တုံးကာ ဝက်အမွှေးမျှင် စင်အောင်ဖယ်၍ သွေးများ ထွက်သွားအောင် ငါးမိနစ်ခန့် ရေစိမ်ပေးပါ။ ပြီးမှ သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး ကြက်သားအမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားတို့နဲ့ ခပ်နာနာ နယ်ပြီး ခဏနှပ်ပါ။
- ② ကြံမဆိုင်အရွက်တွေကို ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။
- ③ ကြက်သွန်အဖြူနဲ့ အနီကို ထောင်းပါ။
- ④ ငရုတ်သီးအချိုတောင့်ကို တစောင်းလေး ဖြတ်ထားပါ။
- ⑤ ခရမ်းချဉ်သီးကို အပိုင်းကွင်းလေးတွေ လှီးပါ။
- ⑥ ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲမှာ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူရင် ကြက်သွန်အနီ၊ အဖြူကို ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ဝက်နံရိုးများကို ထည့်မွှေပေးပါ။ ခဏ လုံးချက်ပါ။ ပါဝင်တဲ့အရသာတွေ ထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက်နေရင် အသားနူးရန်အတွက် ရေအနည်းငယ် ထည့်ချက်ပါ။ အသားနူးပြီး အိလာတဲ့အထိ ချက်ပါ။
- ⑦ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ပေါင်းအိုးနဲ့ ပေါင်းလို့လည်းရပါတယ်။ ပေါင်းအိုးနဲ့ဆိုရင် နာရီဝက် ပေါင်းပေးရင် အသားအိသွားမှာပါ။
- ⑧ ဟင်းချက်တာ အသားတစ်ဝက်လောက် နူးသွားမှ ကြံမဆိုင်အရွက် ထည့်ပေးပါ။ အသားနဲ့အရွက်များ နူးသွားရင် ဟင်းအရည်ကို ဖန်ခွက် ၃ ခွက်စာလောက် ချန်ထားပါ။ ငရုတ်သီးအချိုလေးတွေကို အုပ်ခတ် လိုက်ပေးပြီးရင် မီးဖိုပေါ်က ချလို့ ရပါပြီ။
- ⑨ ငရုတ်သီးရနံ့လေး သင်းနေပြီး ချိုချဉ်အရသာလေးနဲ့ ဝက်နံရိုးကြံ မဆိုင်ဟင်းကတော့ စားကောင်းမယ့် ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်မှာပါ။



6 ကြက်အူချောင်းကင် ပျားရည်ဆမ်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်အူချောင်း (အသားချောင်း) - ၃၀ ကျပ်သား
- နှမ်းဆီမွှေး - အနည်းငယ်
- ပျားရည်စစ်စစ် - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- အာလူး - ၁၅ ကျပ်သား
- ကြက်သားအမှုန့် - အနည်းငယ်
- မြေပဲဆီ (အာလူးကြော်ရန်) - ၅ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ကြက်အူချောင်းကို ဓားရာလေးတွေ ဖွန်းပြီး နှမ်းဆီမွှေး သုတ်ပေး၍ မီးအေးအေးနဲ့ ၁၀ မိနစ်လောက် ကင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန်ထဲ စီထည့်ထားပါ။
- ② ပျားရည်နဲ့ ဆီမွှေးကိုရော၍ အပူပေးကာ ကြက်အူချောင်းများအပေါ် မှ ဖြန့်ပြီး လောင်းဆမ်းပေးရပါမယ်။
- ③ ပြီးမှ အာလူးတွေကို အခွံနွှာ ရေဆေးကာ အဝိုင်းလေးရအောင် လှီး၍ ကြက်သားအမှုန့်နဲ့နယ်ပြီး မြေပဲဆီနဲ့ ကျက်အောင် ကြော်ပေးပါ။ အာလူးအရောင်များ အညိုရောင် မသန်းသွားခင် ဆယ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်အူချောင်းများရဲ့အလယ်မှာ စီထည့်ပေးပြီးရင် စားလို့ရပါပြီ။



7

ဝက်သားနီချက်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ပေါင်သားနုနု - ၄၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်အနီ - ၃ လုံး
- ကြက်သွန်အဖြူအကြီး - ၆ မြွှာ
- ပဲခဲပြာရည်အကျဲ - စားပွဲတင်စွန်းတစ်ဝက်
- သကြား - အနည်းငယ်
- မြေပဲဆီ - ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သားအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်စွန်း ၁စွန်း
- ငရုတ်သီးအပွ အနီတောင့် - ၅ တောင့်
- ငါးငံပြာရည်အချို - အနည်းငယ်

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ဝက်သားကို သင့်တော်သလို တုံးပြီး ရေဆေးကာ ပဲငံပြာရည် အကြည်၊ သကြား၊ ကြက်သားအမှုန့်တို့နဲ့ အရသာစိမ့်ဝင်နေအောင် နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေခမ်းတဲ့အထိ အသားနူးအောင် ပြုတ်ပေးပါ။
- ② ငရုတ်သီးအပွတောင့်နဲ့ ကြက်သွန်အဖြူကို ညှက်အောင်ထောင်းပါ။
- ③ ကြက်သွန်အနီကို လေးစိတ် စိတ်ပြီး အလွှာလေးတွေရအောင် ခွာယူ ထားပါ။
- ④ ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီထည့်ပြီးအပူပေးပါ။ ဆီပူရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်အနီ အလွှာဖတ်လေးတွေကို ထည့်ဆီသပ်ပါ။
- ⑤ မီးမျှင်းမျှင်းအေးအေးနဲ့ ချက်ပါ။ ငရုတ်သီးအစိမ်းနဲ့ ပျောက်သွားရင် ငါးငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ အသားမှုန့်၊ ပြုတ်ထားတဲ့ ဝက်သားတို့ကို ထည့်ပေး၍ သမအောင်မွှေပေးပြီးရင် ဝက်သားအတုံးလေးများ အရောင် ရဲတက်လာတဲ့အထိ လုံးချက်ပေးပြီးရင် ပန်းကန်ထဲဆယ်ထည့်ပါ။ ဟင်း အရောင် နီနီခြောက်ခြောက်လေးနဲ့ ဝက်သားနီချက်ကို ထမင်းပူနွေးနွေး လေးနဲ့ စားပါ။

### မှတ်ချက်။ ။

ပဲကြီးဆူးပုတ်ရွက် ဟင်းရည်လေးနဲ့ လိုက်ဖက်သလို၊ ချဉ်ရေဟင်း၊ ပုန်းရည်ကြီးသုပ်နဲ့လည်း စားသုံးကြပါတယ်။



8

ဆေးဘဲဥ ငါးဖယ်အသုပ်ချဉ်စပ်မွှေး



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ငါးဖယ်ခြစ်အသား - ၁၀ ကျပ်သား
- ဆေးဘဲဥ - ၂ လုံး
- ခရမ်းချဉ်သီးအကြီး - ၁ လုံး
- ကြက်သွန်အနီ အသေး - ၁ လုံး
- နံနံပင်၊ ပူစိနံရွက် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၅ တောင့်
- သံပရာသီး - ၁ လုံး
- မြေပဲဆံအကျက် - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ကြက်သားအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- နှမ်းဆီမွှေး - စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်

- ကြက်သွန်ဖြူကြော် - အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ မြွှာ
- ဂျင်းအမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ဖွန်း

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ငါးဖယ်ခြစ်အသားကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းအမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် ညက်ပြီး စေးပိုင်နေအောင် ထောင်းပြီး အချောင်းရှည်လေးတွေ လုံးပြီး ဆီပူအိုးထဲကျက်အောင် ကြော်ထားပါ။ အသားကိုခြောက်သွားအောင် မကြော်ရပါဘူး။ မီးအေးအေးနဲ့ ၂ မိနစ်လောက်ပဲ ကြော်ပြီး ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။ တစ်စောင်း အကွင်းကလေးတွေ ရအောင်ညှပ်ထားပါ။
- ② ခရမ်းချဉ်သီးအစေ့နဲ့ အူတိုင်ထုတ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ③ ကြက်သွန်အနီကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးကာ ရေစစ်ပါ။
- ④ အမွှေးရွက်တွေနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပေးပါ။
- ⑤ မြေပဲဆံကို မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။
- ⑥ ဆေးဘဲဥကို အခွံခွာ၍ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အနေတော်လှီးဖြတ်ပေးထားပါ။
- ⑦ အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင် အဝကျယ်တဲ့ပန်းကန်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းအစာပလာနဲ့ ကြက်သားအမှုန့်၊ ငါးငံပြာရည်၊ သံပရာရည်ကို ညှစ်ထည့်ကာ ဖွဖွလေးနယ်၊ တည်ခင်းမယ့် ပန်းကန်ထဲကို ပြောင်းထည့်ပြီး အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူကြော် မွှေးမွှေးလေးဖြူးအုပ်ပေးပြီးရင် အဆင့်သင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
- ⑧ ချဉ်စပ်မွှေးအရသာလေးနဲ့ ဆေးဘဲဥငါးဖယ်သုပ်လေးကို သရေစာအဖြစ် ရေခွေးကြမ်းအရည်နဲ့ မြည်းစားလို့ရပါတယ်။
- ⑨ မိုးရာသီလေးမှာ ခံတွင်းမြိန်စေမယ့် ဟင်းလျာတစ်မျိုးပါ။



9

မိုဝက်သားအချိုပေါင်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်ပေါင်သားနုနု - ၄၀ ကျပ်သား
- ထီးမိုချောက် - ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်နီ - ၄ လုံး
- ဂျင်း - လက်တစ်ဆစ်
- ကြက်သွန်အဖြူ - ၃ မြွှာ
- ပဲခံပြာရည်အပျစ် - စားပွဲတင်စွန်း ၁ စွန်း
- ငါးခံပြာရည် - စားပွဲတင်စွန်း တစ်ဝက်
- ဆား - လက်ဖက်စားစွန်း တစ်ဝက်
- နှမ်းဆီမွှေး - စားပွဲတင်စွန်း ၁ စွန်း
- သကြားညို - စားပွဲတင်စွန်း ၁ စွန်း

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

- ① ဝက်သားကို အတုံးကြီးကြီး တုံးပြီး ရေဆေးကာ သကြား၊ ပဲခဲပြာရည် အပျစ်၊ ငါးပဲပြာရည်၊ ဆားတို့ဖြင့် အရသာစိမ့်ဝင်နေအောင် နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ② ထီးမို့ခြောက်ကို ရေခွေးနဲ့ ၁၅ မိနစ်ခန့်စိမ်ပေးပြီးမှ သန့်စင်သွားအောင် ရေအေးနဲ့ ပွတ်ဆေးထားပါ။
- ③ ဂျင်းကို မညက်တညက် ထောင်းပေးပါ။
- ④ ကြက်သွန်အနီကို အခွံခွာ ရေဆေးပြီး အလုံးလိုက်ထားပါ။
- ⑤ ကြက်သွန်အဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ⑥ မတူးကပ်တဲ့ဒယ်ထဲကို နှမ်းဆီမွှေးထည့်ပြီး ဆီပူကျက်ရင် ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီညှို့၊ ဂျင်းတို့ကို ဆီသပ်ပြီး ၁ မိနစ်လောက်နေရင် နှပ်ထားတဲ့ ဝက်သားနဲ့ မှိုကိုထည့်ကာ သမအောင်မွှေးပေးပါ။
- ⑦ ဝက်သားကို ၅ မိနစ်လောက် လုံးချက်ပေး၍ အသားပေါင်းအိုးထဲကို ပြောင်းထည့်ပြီး ရေကို ရေသန့်ဘူးတစ်ဝက်လောက်ထည့်ကာ ၂၅ မိနစ်လောက် ပေါင်းပေးရပါမယ်။ ဝက်သားထဲကို မှိုထည့်တဲ့အခါ ပုံမပျက်ထည့်ပေးပါ။
- ⑧ သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်သွားရင် ပန်းကန်ထဲပြင်ဆင်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။ ချိုဆိမ့်နေတဲ့ ဝက်သားပေါင်းအရသာက ခံတွင်းမြိန်စေမှာပါ။

### မှတ်ချက်။ ။

ဝက်သားပေါင်းကို ထမင်းနဲ့တွဲဖက်စားသုံးတဲ့အခါ အအီပြေစေရန် သရက်ချဉ် သုပ်၊ ရှောက်သီးသုပ်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်၊ မုန့်လာဥအဖြူကို အချဉ်တည်ထားတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ တွဲပြီးစားလို့ရပါတယ်။



10

ကြက်အူချောင်း ရေညှိထမင်းလိပ်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အုန်းသီးအမှုန့် - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ရေညှိခြောက်အရွက် - ၂ ရွက်
- ကြက်အူချောင်း - ၂ ချောင်း
- ငါးဖယ်ချောင်း (ရယ်ဒီမိတ်) - ၄ ချောင်း
- မုန့်လာဥနီ - ၁ ဥ
- ပဲသီးတောင့်ရှည် - ၂ တောင့်
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဝက်
- ထောပတ်ကောင်းကောင်း - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ကောက်ညှင်းဆန် - နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
- ပေါ်ဆန်းမွှေး - နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်
- မြေပဲဆီ - ၃ ကျပ်သား

### ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ

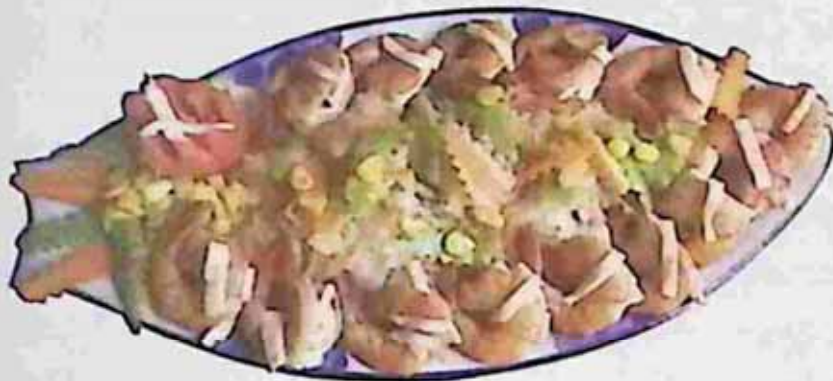
- ① ကြက်အူချောင်းကို အမြောင်းရှည်ရှည်လိုက်အတိုင်း လှီးပြီး ဆီပူအိုးထဲမှာ ကျက်ရုံလေးကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ② ငါးဖယ်ချောင်းလေးတွေကိုလည်း အရှည်အမြောင်းလေးလှီး၍ ကြော်ထားပါ။
- ③ မုန့်လာဥနီကို အခွံကိုခြစ်ပစ်ကာ အမျှင်အမြောင်းလေးတွေရအောင် လှီးပြီး ရေခွေးပူထဲမှာ ကျက်ရုံလေးပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။  
ပဲသီးတောင့်ကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ④ ကောက်ညှင်းဆန်နဲ့ ပေါဆန်မွှေးကိုရောပြီး ထွေးထွေးလေးအနေအထားရအောင် ချက်ပြီးနှပ်သွားရင် ပန်းကန်ထဲ ခပ်ထည့်ပြီး အအေးခံပေးပါ။
- ⑤ ထမင်းလိပ်ရန်အတွက် အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ရေညှိရွက်ကို အညှိနဲ့လေးပျောက်သွားအောင် ထောပတ်အနည်းငယ် သုတ်ပေးပါ။
- ⑥ အအေးခံထားတဲ့ထမင်းထဲကို ကြက်သားအမှုန့်၊ အုန်းသီးအမှုန့်၊ ထောပတ်အနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီး သမသွားအောင်နယ်ပါ။
- ⑦ ပြီးလျှင် ရေညှိရွက် ၁ ရွက်ကိုယူပြီး ဖြန့်ခင်း၍ နယ်ထားတဲ့ထမင်းတစ်ထက်ကို ဖြန့်ထည့်ပါ။ ဖြန့်ထားတဲ့ထမင်းပေါ်မှာ ကြက်အူချောင်း၊ ငါးဖယ်ချောင်း၊ မုန့်လာဥနီ၊ ပဲသီးတောင့်တို့ကို ပေါ်လွင်ပြီးအရောင်စုံ လှပနေအောင် ထည့်ပေးကာ ထမင်းလိပ်ကို ကျစ်နေအောင် လိပ်ပေးရပါမယ်။
- ⑧ ထမင်းလိပ်ရဲ့အနားနှစ်ဘက်ကိုလည်း ကျစ်နေအောင် လက်နဲ့ဖိသိပ်ပြုပြင်ပေးပါ။
- ⑨ ထမင်းလိပ်ကိုလှီးဖြတ်ရန် ဓားထက်ထက်တစ်ချောင်း လိုအပ်ပါတယ်။
- ⑩ ထမင်းလိပ်တဲ့အခါ ပထမဆုံးအနား ၂ ဘက်ကို ပါးပါးလေးလှီးထုတ်ပစ်ပါ။ ကျန်တဲ့အပိုင်းများကို ဓားထက်ထက်နဲ့ တစ်လိပ်ပြီးတစ်လိပ်လှီးဖြတ်ပါ။ ၎င်းနည်းအတိုင်း ကုန်တဲ့အထိ လိပ်ပေးပါ။
- ⑪ ပြီးလျှင် လှပတဲ့ပန်းကန်ထဲ စီထည့်ပြီး စားလို့ရပါပြီ။

### မှတ်ချက်။ ။

ထမင်းလိပ်ကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အခြားအသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ဂဏန်းတို့နဲ့လည်း တွဲဖက်သုံးဆောင်လို့ရပါတယ်။ ကိုရီးယား စတိုင်လ်လိုမျိုး စားမယ်ဆိုရင် ကိုရီးယားကင်မိချီအဖတ်ကို ဝက်သား၊ ငါး၊ ပဲပုပ်စေ့တို့နဲ့ အရည်သောက်ဟင်းရည်လေး ချက်ပြီး စားသုံးပါ။

11

ချိမ်းနဲ့ ပုစွန် ကျောက်ပွင့်သုပ်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ထုပ်အလတ် (ခေါင်းမပါ) - ၂၀ ကျပ်သား
- ကျောက်ပွင့် - ၁ ပွင့်
- မုန်လာဥနီ - ၁ လုံး
- ရွှေပဲသီး - ၁၅ တောင့်
- ခရမ်းချဉ်သီး - ၂ လုံး
- နံနံပင် - အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း - ၃ တောင့်
- ချိမ်းအပြား - ၂ ပြား
- ကြက်သားအမှုန့် - စားပွဲတင်ခွန်း တစ်ဝက်
- သကြားပြောင်းအဝါ - ၁ ဖူး
- ငါး ငံပြာရည်အချို - လက်ဖက်ရည်ခွန်း ၂ ခွန်း
- သံပရာရည် - စားပွဲတင်ခွန်း ၂ ခွန်း
- ပျားရည် - အနည်းငယ်