

**မုန့်လာဥသုပ်**



အားလုံးသော ချစ်မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါလို နှုတ်ခွန်းဆက်ပါရစေနော်။ ဒီနေ့တော့ မောင်နှမတွေကို သတ်သတ်လွတ် အစားအစာလေးလည်းဖြစ် ခံတွင်းလည်း မြိန်စေမယ့် မုန့်လာဥသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်လာဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်၊ မြေပဲဆန်၊ နှမ်းဖြူ၊ နှမ်းနက်၊ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မုန့်လာဥအဖြူကို အခွံနွာ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ကန့်လန့်အနေအထားနဲ့ သုံးပိုင်းပိုင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ တစ်ပိုင်းစီကို အရည်လိုက် ပါးပါးတွေရအောင် လှီးယူ၊ ပြီးတော့မှ အမျှင်လေးတွေရအောင် ပြန်လှီးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မုန့်လာဥတွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ သံပုရာရည်ညှစ်ပြီး မသုပ်ခင် နာရီဂက်လောက် နှပ်ပေးထားပါ။ (မုန့်လာထဲက ပအာသလိုလို၊ ရှိန်းသလိုလို အရသာလေးပျောက်သွားရအောင်လို့ပါ)

ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်က ရှိပြီးသားမို့ မြေပဲဆန်လှော်နဲ့ နှမ်းဖြူလှော်ကို ပိုပြီးမွှေးသွားရအောင် ထပ်လှော်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မြေပဲဆန်နဲ့ နှမ်းကို မညက်တညက်လေး ထောင်းပါတယ်။ နှမ်းအနက်ကိုတော့ လှော်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကို အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ရိတ်ရိတ်ပါအောင်လှီးပေးထားပါ။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုတော့မှ နှပ်ထားတဲ့ မုန့်လာဥတွေကိုယူပြီး ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ မြေပဲနဲ့နှမ်းကိုထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ဆမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ ဟင်းချိုမှုန့်နည်းနည်း ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ အပေါ့အင် အရသာကို မြည်း၊ လိုတဲ့ အရသာလေး ကဲထည့်လိုက်ပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ မုန့်လာဥသုပ်လေးကိုထည့်၊ နှမ်းနက်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်ကြော်လေး ထပ်ဖြူးလိုက်ရင်ဖြင့် အသင့်စားသုံးနိုင်မယ့် သတ်သတ်လွတ် မုန့်လာဥသုပ်လေး ရပါပြီနော်။

# ကျွန်မနှင့် ပဲကြာဇံသုပ်



အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅ လောက်က ကျွန်မ အလွန်အမင်းစားချင်စိတ် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဲကြာဇံသုပ်လေး အကြောင်း ပြန်ပြောင်းပြောရင်း ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ပဲကြာဇံသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ ကျွန်မ မူလတန်းတက်ခဲ့တဲ့ ကျောင်းနာမည်က တရုတ်တန်းအစိုးရ မူလတန်းကျောင်းတဲ့။ မော်လမြိုင်မြို့ သင်္ဘောလဲရပ်ကွက်မှာ ရှိတာပါ။ ကျွန်မတို့အိမ်နဲ့လည်း သိပ်မဝေးဘူးဆိုတော့ ကျွန်မရဲ့အကြီးတွေ အဒေါ်တွေက ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေကို မူလတန်းတက်တဲ့အချိန်မှာ အဲ့ဒီကျောင်းမှာ ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီကျောင်းမှာ စတုတ္ထတန်းတက်နေစဉ်အချိန်မှာပေါ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅ လောက်ဆိုတော့လည်း ပြန်တွေးကြည့်ကြပါဦး မောင်နှမတို့ရေ . . . ကျွန်မတက်ခဲ့တဲ့ကျောင်းလေးက တိုက်ခံပျဉ်ထောင်ကျောင်းလေးပါ။ ကျောင်းမှာ ဆရာမ စာသင်တဲ့ ကျောက်သင်ပုန်းတွေက black board အစစ်၊ အခုခေတ်လို white board မဟုတ်ဘူးလေနော်။ သစ်သားကျောက်သင်ပုန်းကြီးပေါ့။

ကျွန်မက ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ချူခြာတော့ လူကောင်က မထွားဘူးလေ။ ခပ်ညှပ်ညှပ်မို့ ဘယ်တော့မဆို ရှေ့ဆုံးအတန်းမှာ ထိုင်ရတယ်။ ကျွန်မနဲ့အတူ ရှေ့ဆုံးမှာ အမြဲထိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းက ကျွန်မသူငယ်ချင်း မိတိုးလို့ ခေါ်တဲ့ တိုးတိုးဝင်း။ နောက်တန်းမှာတော့ ကျွန်မသူငယ်ချင်း စန်းစန်းဝင်း၊ လေးလေးသိုက်။ ဇန်နဝါရီလ၊ ဆောင်းလချမ်းချမ်းမနက် မှာ တိုးပေ့တိုက်ခတ်လာတဲ့ လေအေးအေးကို ကျွန်မ နှစ်ခြိုက်ခဲ့ပေမယ့် ထိုလေအေးလေးက ကျွန်မတို့ စာသင်ခန်း ပြတင်းပေါက်ကနေတဆင့် ကျောက်သင်ပုန်းကြီး ကို အတိုက်၊ ကျွန်မကလည်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နောက်လှည့်ပြီး စကားအပြော၊ ပုန်း . . . ဆိုတဲ့အသံနဲ့ ကျွန်မခေါင်းပေါ်ကို ကျောက်သင်ပုန်းကြီး လဲကျလာပြီး ကျွန်မ လောကကြီးနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ် သွားပါတော့ တယ်။ ကျွန်မ သတိရတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မကို အတန်းထဲက ခန္ဓာကိုယ်ခပ်ထွားထွား ယောက်ျားလေး သူငယ်ချင်း များက ကျွန်မက ပိုင်းပွေ့ထားကြပြီး ဘေးနားက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆရာမတွေရဲ့ ပိုင်းပြီး အော်ခေါ်နေတဲ့ အသံကိုပဲ ကြားရပြီး မျက်လုံးထဲမှာတော့ ကြယ်တွေလတွေပဲ မြင်နေရပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မက သမီးဘာဖြစ်သွားတာလဲဟင်လို့ မေးလိုက်တော့ ဆရာမတွေက သမီးဘာမှဖြစ်ဘူးနော် . . . သမီး မကြောက်နဲ့ . . . သမီးခေါင်းပေါ်ကို ကျောက်သင်ပုန်းလဲကျ သွားလို့ သမီးခေါင်းနည်းနည်းပေါက်သွားတာနော် . . . သမီးအိမ်ကိုလည်း ဆရာမတို့ ပြောထားပြီးပြီ . . . အခု ဆေးခန်းကိုသွားနေပြီလို့ ပြောနေသံကို ကြားရပြီးနောက် ကျွန်မ ပြန်ပြီး မေ့သွားပါတော့တယ်။

သတိရတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဆေးခန်းရောက်နေပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ကျောင်းက ဆရာမတွေ စကားပြောနေတဲ့ အသံကိုကြားနေရပါတယ်။ ဆရာဝန်က အခု ခေါင်းကိုထိခိုက်သွားတဲ့နေရာဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အလွန်နီးတဲ့အတွက် စိုးရိမ်ရကြောင်း၊ ကလေးကို မလှုပ်မရှားဘဲ နေစေလိုကြောင်း၊ နောက်ပိုင်း အန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာတွေ ဖြစ်လာရင် ဆေးရုံးမှာ ထပ်ပြဖို့လိုအပ်ကြောင်း ပြောနေရင်း ဆရာဝန်က ခေါင်းကွဲတဲ့ဒဏ်ရာကို ချုပ်နေတာကို သိလိုက် ရပါတယ်။ ကျွန်မကို ထုံဆေးထိုးပြီး ချုပ်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ မနာပေမယ့် ချုပ်နေတာကို သိနေတာကိုး။ ဆေးခန်းမှာ တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် စောင့်ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ချရပြီဆိုတော့ ဆရာဝန်က အိမ်ပြန်ခွင့် ပြုလိုက်တော့ ခေါင်းမှာ ပတ်တီးအဖွေးသားနဲ့ ကျွန်မကို ဆရာမနဲ့ သူငယ်ချင်းများက အိမ်ကိုလိုက်ပို့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မတို့ မရမ်းကုန်းရပ်ကွက်မှာလည်း ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲတော်က ရှိတာမို့ ကျွန်မကို ဇာတ်ထဲက မင်းသားခေါင်းပေါင်း ငှားပြီးထွက်လာတယ်ဆိုပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အိမ်နီးနားချင်း အကိုအမတွေက စနောက် ကြပါသေးတယ်။ ကျွန်မ မရီနိုင်ခဲ့ပါ . . . သွေးတွေနဲ့ နီနီရဲနေတဲ့ အကျီကိုသာ ကြည့်ပြီး ကျွန်မ ကြောက်နေမိခဲ့တာ အမှန်ပါ။

အိမ်ရောက်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ရေးအိပ်ပြီး နိုးလာတဲ့အခါ နေ့လည် ၂ နာရီလောက်ကျတော့ ကျွန်မ ဗိုက်ဆာလာပါတယ်။ မစားလိုလည်း မရဘူးလေ၊ ဆေးသောက်ရဦးမှာမဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ကျွန်မရဲ့ ကြီးမြက ကျွန်မကို မေးပါတယ် . . . သမီး ဘာစားချင်လဲတဲ့ . . . ကြီးမြ ဘာလုပ်ပေးရမလဲတဲ့ . . . ကျွန်မ အပြေးအလွှား စဉ်းစားပါတယ် . . . ဘာစားရမလဲ . . . သိပြီ . . . ကြီးမေ ခဏခဏ သုပ်ကျွေးတဲ့ ပဲကြာဇံသုပ် . . .

ကြာဇံကိုအဓိကထား၊ အာလူး၊ ပဲပြားကြော်နဲ့ ပဲပင်ပေါက်လေးထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဆီချက်နိုင်းချင်းနဲ့ ချဉ်ငံစပ်လေး သုပ်ထားတာ။ အဲဒါလေး စားချင်လိုက်တာ . . . အဲဒီလိုတွေးမိတာနဲ့ ကြီးမြ . . . သမီး ကြီးမေသုပ်ကျွေးတဲ့ ပဲကြာဇံသုပ်စားချင်တယ် . . . အဲဒီလိုပြောလိုက်ရင်း . . . အော် . . . ငါ့ဦးနှောက် မထိခိုက်သေးပါဘူး . . . အစားအသောက်တွေထဲက ငါ ဘာစားချင်လဲဆိုကို မှတ်မိသေးတယ်လို့ တွေးရင်း တစ်ယောက်တည်း ပြုံးမိပါသေးတယ် . . . အဲဒီအချိန်တုန်းက ကြီးမေသုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့

ပဲကြာဇံသုပ်လေးကို အမှတ်ရရင်း ကျွန်မ အခု ထပ်ပြီး သုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဲကြာဇံသုပ်လေးကို မောင်နှမတွေအတွက် မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။ (လျှာရှည်မိတာ များသွားပြီလားမသိ . . . သည်းခံတော်မူကြပါကုန်) ပဲကြာဇံသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပုစွန်တွေကတော့ ပဲကြာဇံ၊ ပဲပြား၊ အာလူး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

စစချင်း အချိန်ကြာကြာယူတတ်တဲ့ အာလူးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ အာလူးမြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး မီးပဲကြာဇံကို ရေစိမ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကြာဇံကို လေးလက်မအရှည်လောက် ရအောင် ကတ်ကြေးလေးနဲ့ ဖြတ်ပေးထားပါနော်။ (မဟုတ်လို့ကတော့ မော်ဖူးစေဖြစ်အောင်လို့ လုပ်ထားသလို ဖြစ်နေမှာစိုးလို့) ပဲပြားကို ရေဆေးပြီး လက်တစ်လုံးအထူ အရှည်လိုက်လှီးပြီး ဆားလေး နည်းနည်းနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ပဲပင်ပေါက်ကို ရေဆေးပြီး ရေစိမ်ပေးထားပါနော်။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း ရေနဲ့ ပထမတစ်ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်နဲ့ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်တို့က အဆင်သင့်ရှိပြီးသားမို့ မလုပ်တော့ဘူးနော်။

အာလူးအိုးရပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး ပဲပြားကြော်ပါတယ်။ ပဲပြားကို အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး အရမ်းလည်း မပျော့၊ အရမ်းလည်း မကြွပ်ဘဲ အနေတော် အနေအထားမှာ ဆီအိုးထဲကနေ ဆယ်ယူပြီးတော့ ဇကာထဲထည့်ထားပြီး ဆီစစ်အအေးခံထားပါတယ်။ ပဲပြားတွေ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အသုပ်ထဲထည့်သုပ်ဖို့အတွက် ခပ်ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးပါနော်။

ပဲပြားကြော်ပြီးလို့ ပိုတဲ့ဆီကို ငရုတ်သီးဆီချက်လေး ချက်ဖို့ ပြင်ပါတယ်။ ဥပမာ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် (အစိမ်းမှုန့်နော်) ဟင်းချက်ရင်ထည့်ချက်တဲ့အမှုန့်၊ ငါးပိရည်ထဲ ထည့်ဖျော်စားတဲ့ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် မဟုတ်ပါ) ထမင်းစားဖွန်းနဲ့ ၃ ဖွန်းထည့်ပြီးရင် ရေကို ထမင်းစားဖွန်းနဲ့ ၁၀ ဖွန်းလောက်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင် ဆားလေးထည့်ပြီးတော့ မွှေပြီး ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာ မီးအနိမ့်ဆုံးထားပြီး ငရုတ်သီးဆီချက်လုပ်ပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးဆီချက်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ တူးမသွားအောင်ရော၊ အကျက်ညီအောင်လို့ ဆက်တိုက်မွှေပေး နေပါနော်။ မွှေရတာ သွက်လာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်လေး ပိုရင့်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ပါနော်။ (ငရုတ်သီးကျမ်းသွားတယ်လို့ ယူဆပြီး စိတ်ပူမိရင်တော့ ငရုတ်သီးဆီချက်တွေကို ပန်းကန်လုံးထဲ လောင်းထည့်ပြီး အေးသွားတဲ့အထိ မွှေပေးနေပါနော်)

ပြီးတော့မှ ကြာဇံပြုတ်ဖို့အတွက် အိုးလေးတစ်လုံးထဲ ရေအသင့်အတင့်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ရေနွေးဆူအောင်

အရင်တည်ပါ။ ရေခဲဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြာဇံထည့်ပြီး ပြုတ်ပါနော်။ ကြာဇံပြုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အာလူးကို အခွံနွားပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။ ကြာဇံပြုတ်အိုး ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြာဇံပြုတ်ကို ရေအေးထဲလောင်းထည့်၊ ရေစစ်ပြီးတော့ ထားပေးပါနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကို အာဟာရဓာတ်တွေ လျော့မသွားအောင် မပြုတ်ဘဲ လှော်ပါမယ်နော်။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးပူလာပြီဆိုရင် ပဲပင်ပေါက်တွေကို ထည့်ပြီး လှော်ပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက် နွမ်းသွားပြီဆိုရင် ချလို့ရပါပြီနော်။

ထမင်းနီလုပ်ဖို့ ကတော့ ထမင်းကို ငရုတ်သီးဆီချက်နဲ့ နယ်တာပါနော်။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲမှာ ထမင်းကိုထည့်၊ ပြီးရင် ငရုတ်သီးဆီချက်ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် လက်သီးဆုပ်အရွယ်ခန့် အလုံးလေးတွေ လုံးထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီး ထမင်းနယ် နီနီလေးတွေ ရလာပါမယ်နော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ထမင်းဆုပ်တစ်လုံးထည့်၊ ကြာဇံများများ၊ အာလူးပြုတ်၊ ပဲပြား၊ ပဲပင်ပေါက်တို့ကိုထည့်၊ ပြီးရင် ပဲမှုန့်အကျက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းနှစ်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင် ရောနယ်ပေးပါနော်။ အပေါ့အင်ကိုတော့ စိတ်ကြိုက်မြည်းပါနော်။ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို အသုပ်လေးတွေထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ဖတ်လေးများများလေး ဖြူး၊ ကြက်သွန်ဖြူလေး ကိုက်ပြီး စားဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ ပဲကြာဇံသုပ်လေးပါနော်။

အဲ . . . မေ့လို့နော် . . . ဟင်းခါးလေး ရှိသေးတယ်၊ ကြက်ရိုးကိုပြုတ်၊ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းလေးထောင်းထည့်၊ ပြီးရင် ပဲပြားလေးထည့်၊ ထပ်ပွက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဗူးသီးစိပ်လေးခပ်ထားတဲ့ ဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၅ က ကျွန်မ အလွန်အမင်းစားချင်ခဲ့သော ပဲကြာဇံသုပ်လေးကို အမှတ်ရရင်းနဲ့ပဲ အခု ပြန်ပြီး လုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ ပဲကြာဇံသုပ်လေးပါနော်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကိုလည်း ကျွန်မနဲ့ အတူ လာစားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်နော်

ဝက်အချင်းသုပ်



မင်္ဂလာပါရှင် . . . ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဝက်အချင်းသုပ်လေး လုပ်ကျွေးချင်ပါတယ်နော်။ တကယ်တမ်းတော့ ဝက်အချင်းဆိုတာ ဝက်သားတုတ်ထိုးလုပ်စားတဲ့အထဲမှာ ထည့်လုပ်တတ်ကြသလို ပြုတ်ပြီးတော့ မော်လမြိုင်အခေါ် ပဲဆီလို့ခေါ်တဲ့ ကြာညိုနဲ့လည်း တို့စားတတ်ကြပါသေးတယ်။ ဒါ့အပြင် တချို့ကလည်း ဝက်ကလီစာဟင်းချက်တဲ့အထဲထည့်တယ်။ ဝက်အချင်းကိုချည်းသီးသန့် ခြောက်နေအောင် ကြော်ပြီး မြည်းတတ်ကြပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီအထဲက ကျွန်မက အသုပ်ကြိုက်တတ်သူမို့ အသုပ်လေး လုပ်ကျွေးပါ ရစေနော်။ ဝက်အချင်းသုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်အချင်းတစ်တွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ဆီ၊ ရှောက်ရွက်၊ သခွားသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ သံပုရာသီးနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်တို့ပါ။

ဝက်အချင်းကို အတွဲလိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲတို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ညက်အောင်ထားပြီး ချင်းရည်လုပ်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ပြုတ်မယ့်အိုးထဲထည့်ပြီး လုံးရေလေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တည်ပေးပါ။ လုံးရေ ခမ်းပြီဆိုရင်တော့ ဝက်အချင်းကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး ရေထပ်ထည့်ပြီး မီးအားကောင်းကောင်းနဲ့ ထပ်တည်ပေးပါ။ ဝက်အချင်းက သိပ်နူးသွားရင်လည်း စားမကောင်းတာကြောင့် ပွက်ပွက်ဆူပြီးတဲ့အခါ ချင်းထောင်းရည်လေးညှစ်ထည့်ပြီး ခကာပေးပွက်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဝက်အချင်းကို ဆယ်ယူထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ တအားကြီးနူးမသွားဘဲ ထုပ်ထုပ် ထုပ်ထုပ်နဲ့ စားလို့ကောင်းမှာနော်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်လေးထောင်းလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ရှောက်ရွက်နဲ့ သခွားသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်သေးသေးလှီးပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဝက်အချင်းကို မထူမပါးလေးတွေလှီး၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်ပြီး နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ခပ်သွက်သွက်လေးဖြစ်သွားရအောင် ဝက်အချင်းပြုတ်ရည်လေးပါ ဆမ်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ရှောက်ရွက်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ကြော်လေး ဖြူးပြီး အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်စပ်အရသာလေးနဲ့ ဝါးရတာ ထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ စားလို့ကောင်းတဲ့ ဝက်အချင်းသုပ်လေး ရပါပြီနော်။



# ကြက်သားချဉ်စပ်သုပ်



အားလုံးမင်္ဂလာပါနော်။ ကျွန်မ မောင်နှမတွေကို ဒီတစ်ခါမှာတော့ ကြက်သားသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေ။ ကြက်သားကို အမျိုးမျိုးသုပ်စားကြတဲ့အထဲက အခုတစ်ခါမှာတော့ ကျွန်မ ကြက်သားသုပ်ကို ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး သုပ်ကျွေးမယ်နော်။

ကြက်သားသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သားအသား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုပ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ သံပုရာသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့် အကြမ်းမှုန့်၊ သကြား၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကြက်သားအသားချည်း (၂၅) ကျပ်သား သီးသန့်ဝယ်၊ ရေသန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ ခပ်နာနာနယ်နပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး ၁၅ လုံး လောက်ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ နံနံပင်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လိုတဲ့အရွယ်လောက် လှီးဖြတ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး အညှာချွေ ထားပါ။ ချင်းကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေးဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်ဆီနည်းနည်းထည့် ဆီပူလာရင် ငရုတ်သီး အကြမ်းမှုန့်လေးထည့်၊ ကမန်းကတမ်းမွှေပြီး မီးဖိုပေါ်ကချထားပေးပါ။ နယ်နပ်ထားတဲ့ ကြက်သားကိုလည်း ချင်းနဲ့ရောပြီး ကျက်အောင် ပြုတ်ပေးပါ။ ကြက်သားပြုတ်နေချိန်မှာ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း မညက်တညက်ထောင်းပေးထားပါ။ ကြက်သားပြုတ်ရပြီဆိုရင် ကြက်သားဖတ်လေးတွေ ကို ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးသွားရင် ကြက်သားတွေကို အသားမျှင် လေးတွေဖြစ်အောင် မျှင်ပေးပါ။

ပြီးရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ ကြက်သားရယ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပုရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့် ဆီချက်ရယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ကိုထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပေးပါ။ အရသာကတော့ အားလုံး ခပ်ကဲကဲ၊ ချဉ်စပ်ပြီလန်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ နံနံပင်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးဖြူး၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းဖြူးပေးပါနော်။ ကြက်ပြုတ်ရည်လေးရယ်၊ ကြက်သားသုပ်ချဉ်စပ်လေးရယ်၊ ထမင်းဖြူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ ဆိုရင်တော့ မျက်ရည်လည်တဲ့အထိ လျှာသွက်သွားမှာနော်။ လက်ကိုင်ပုလိလေးလည်း ဆောင်ထားဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။

# ကြက်သားကျောက်ပွင့်သုပ်



မိုးကလဲ တစ်မိစိမ်းနဲ့၊ ခေါင်းထဲက တအံ့အံ့နဲ့ နေရခက်လိုက်တာ။ ခံတွင်းပျက်နေတာမို့ တခြားဟင်းတွေလဲ မစားချင်၊ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကျောက်ပွင့်သုပ်လေးနဲ့ ဟင်းခါးလေး လုပ်စားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်သားရင်အုံသား (ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အသားထည့်လို့ ရပါတယ်။ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးငါးတို့နဲ့လဲ သုပ်လို့ ရပါတယ်)၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပုရာသီး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်ပွင့်ကိုလည်း ရေနွေးနဲ့ ၁၀ မိနစ်လောက် စိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သားကိုလဲ ရေစပ်စပ်လေးနဲ့ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ပြုတ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီကို ပါးပါးလှီးထားလိုက်တယ်။ ငရုတ်သီးတောင့်ကို အညှာချွေပြီး ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ရောပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သားပြုတ် ရပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားတွေကို ဆယ်၊ ပြီးတော့ အအေးခံပြီး အမျှင်လေးတွေ ဖြစ်အောင် မွှာပါ။ ကျောက်ပွင့်ကိုလည်း အနေတော်အရွယ်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ဖဲ့ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး မထူးမပါး လှီးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို ပါးပါးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းထောင်း၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် အားလုံးကို ထည့်၊ သံပုရာရည်လေး ညှစ်ထည့်ပြီးတော့ သေချာသမအောင် မွှေပေးပါ။ အရသာက ချိုချဉ်စပ်လေးပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အရသာဘက်ကိုကဲ ပြီးထည့်နော်။ ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ သေချာထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်က ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူး၊ ဘေးကနေ ခရမ်းချဉ်သီးလေးတွေ ထည့်လိုက်တော့ ချိုချဉ်စပ်အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ကြက်သားကျောက်ပွင့် သုပ်လေး ရပြီပေါ့။

ကြက်သားပြုတ်ရည်လေးထဲကိုလဲ ကြက်သားနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးတော့ ရေထပ်ထည့်လိုတဲ့ အရသာထည့်၊ ပြီးတော့ ဂျင်း ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်းလေး ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ပေးဆူပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူလာရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ဂေါ်ဖီဖတ်လေး ခပ်ပြီး ဆူအောင်တည်၊ ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အရသာ အပေါ့အင်မြည်းပြီးတော့ ချလို ရပါပြီ။ ဂေါ်ဖီ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ ကြက်သားကျောက်ပွင့်သုပ်လေးပါ။ စားပြီးတော့ ချွေးတွေထွက်လို့ လူလည်း နေလို့ ကောင်းသွားတော့တယ်။

# ကြက် အရေပြား အရိုးသုပ်



ကြက်အရေပြားသုပ်နည်းမေးထားတဲ့ မဏအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါရစေနော်။  
 ကြက်အရေပြားတင်မဟုတ်ပါဘူး၊ ကြက်ရိုး၊ ကြက်ခြေထောက်၊ ကြက်ခေါင်း၊ ကြက်တောင်ပံ၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်နဲ့ ကြက်အူတွေကိုပါ သုပ်လို့ ရပါတယ်နော်။  
 ကြက်အရေပြားသုပ်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းအတွက် ကြက်အရေပြား၊ အရိုး၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်၊ ကြက်အူ၊ ကုလားပဲ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မာဆလာ၊ ရှောက်သီး၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ် နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။ ကုလားပဲကိုတော့ ညကတည်းက ရေစိမ်ပေးထားပါနော်။  
 ကြက်အရေပြား၊ အရိုး၊ အသည်းအမြစ်၊ အူတို့ကို သန့်ရှင်းအောင်ရေဆေးပေးပါ။ အရေပြားနဲ့ အတောင်ပံမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ အမွှေးအမျှင်တွေကို သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ ခြေထောက်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ အရေခွံခွါရလွယ်အောင် မီးလေးနဲ့မြှိုက်ပေးပြီးမှ အရေခွံကိုခွာပေးပါ။ ပြီးတော့ ခြေသည်းတွေကိုလည်း ခုပ်ထစ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ အရိုးအသည်းအမြစ်အူတို့ကို ချင်းအရည်၊ ဆား၊ သကြားနနွင်း၊ မာဆလာ၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရှောက်ရွက်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ချင်းကိုလည်း အခွံလေးနွှာပြီး ရေဆေးပြီး မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပေးထားပါနော်။ ရှောက်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိပ်လေးတွေ စိပ်ပေးထားပါ။  
 အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ရေစိမ်ထားတဲ့ ကုလားပဲကို ဆယ်ပြီးတော့ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးရင် နနွင်းမှုန့်လေးထည့်၊ မညက်တညက်ထောင်းထားတဲ့ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်းထည့်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီနည်းနည်းကိုလည်းထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဟင်းရည်အိုး တည်ထားပေးပါ။ ပဲဟင်းအိုးကိုလည်း မဝေအောင် သတိထားပြီး တည်ပေးပါနော်။ ပဲဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပြီး ဟင်းရည် ကျအောင် တည်ပေးပါ။ ပဲဟင်းအိုးချခါနီးကျရင် အပေါ့အင်လေးမြည်း၊ မာဆလာလေးအုပ်ပြီးတော့ ချလိုက်ပါနော်။ တစ်ဖက်မှာလည်း နှပ်ထားတဲ့ ကြက်ရိုး၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်နဲ့ အူတို့ကို အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေခမ်းပြုတ်ပေးပါနော်။ ကြက်သည်းနဲ့ အူက အနူးလွယ်တာမို့ သူတို့ကို အရင်ဆယ်ပေးပါနော်။ ကျန်တဲ့အရိုးတွေနဲ့ အမြစ်တွေကိုတော့ ရေခမ်းတဲ့အထိ နူးအောင်ပြုတ်ပေးပါ။  
 ပြုတ်ထားတဲ့ အရေပြား၊ အရိုး၊ အသည်းအမြစ်တို့ကို အအေးခံပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲထည့်ပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မာဆလာနဲ့ ဆားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် ပဲဟင်းရည်လေးကို ဆမ်းထည့်ပါ။ ရှောက်သီးစိပ်လေးကို ညှစ်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ နံ့အောင် ဖွန်းလေးနဲ့ နယ်ပြီး အပေါ့အင်မြည်းပါ။ အပေါ့အင်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်ကနေ ရှောက်ရွက်လေးအုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ အစပ်မကြိုက်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းမထည့်ပါနဲ့နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကြက်ရိုးကြက်အရေပြားသုပ် ရပါပြီနော်။



# ခရုသုပ်



အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။နာဂစ်ကတည်းကကျွန်မမောင်နှမတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားတာ အခုမှ ပြန်ချက်ကျွေးပါဦးမယ်။ နာဂစ်နောက်ပိုင်း ကျွန်မတို့ ခိုးသုံးနေတဲ့ အင်တာနက်လိုင်းက နာဂစ်စာမိသွားလို့ ခုထိ ပြန်မရသေးဘူးလေ။ အခု စိုင်းဘာကဖေးကနေလာသုံးတာ။ ကျော်တဲ့ခွဲလင်းတွေလည်း မသိတော့ ပိုစလေးရိုက်ပြီး ဝိုင်းတော်သားတွေဆီကို မေးလ်နဲ့ ပို့ပေးထားလိုက်မယ်နော်။ ဝိုင်းတော်သားတွေ ဆက်လက်ပြီး ဘလော့ဂ်ပေါ်အရောက် တင်ပေးပါလိမ့်မယ်နော်။ ဒီနေ့တော့ ခရုသုပ် သုပ်ကျွေးပါရစေ။

ခရုသုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခရုအသား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဆားနဲ့ သကြားအနည်းငယ်တို့ပါ။

ခရုအသားတွေကို ရေနဲ့ သေချာစင်အောင်ဆေးပြီး မစင်တွေဖယ်ပစ်၊ ရေစစ်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံသင်ပြီး ကြက်သွန်နီကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ရှောက်ရွက်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ သံပုရာသီး စိပ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီးကြော်ပါ။

ကြက်သွန်လေးတွေ ဝါရောင်သန်းလာပြီဆိုရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ပြီး ဆီအပူရှိန်

ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေ ရဲလာတဲ့အထိ မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီချက်တွေကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်လိုက်ပါနော်။

ပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ပြန်တင်ပြီး နယ်ထားတဲ့ ခရုတွေကိုထည့်၊ ရေလေး ခရုအသားမြုပ်ရုံထည့်၊ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေခမ်းခါနီးကျ ခရုအသားတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး ရေခမ်းပါစေနော်။ ခရုအသားကျက်ပြီးသားကို အအေးခံ၊ လက်နဲ့ ကိုင်နိုင်တဲ့ အနွေးဓာတ်လေးရောက်တဲ့အခါ ခရုအသားတွေကို ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ခရုအသားတွေ လှီးပြီးသားရပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးယူ၊ လှီးထားတဲ့ ခရုအသား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာရည်၊ ဆီချက်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ( ကြိုက်တတ်ရင် ပဲမှုန့် အကျက်မှုန့်ပါထည့် ) ထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ အရသာကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာ ကဲထည့်ပေါ့။

ကျွန်မကတော့ ချဉ်စပ်အရသာလေးကို ပိုကြိုက်တယ်။ ခရုအသားလေးက ဝါးရတာ မာထုတ်ထုတ်လေးနဲ့ အရသာပြင်းပြင်းလေးဆို သိပ်ကောင်းတယ်လေ။ ရှောက်ရွက်နဲ့လေးကလည်း သင်းလို့။ အော် ... မေ့လို့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးပါ ထည့်ဖြူးပြီး သုပ်လိုက်နော်။ ဗိုက်မနာရအောင်ပေါ့။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ ခရုသုပ်လေးရပါပြီနော်။ ဟင်းခါးပူပူလေးတစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် ရေခွေးပူပူလေးနဲ့ဆိုရင်တော့ အခုလို မိုးရွာတဲ့နေ့မှာ အရမ်းကို လိုက်ဖက်ညီတဲ့ အသုပ်လေးပေါ့နော်။

**ပုစွန်ချဉ်သုပ်နဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး**



ဆောင်းတွင်းရောက်လာပြီဆိုတော့ ဆီပြန်ဟင်းလည်း မစားချင်၊ အကြော်အလှော်နဲ့ ချည်းပဲဆိုရင်လည်း စားရတာ ခံတွင်းမတွေ့လှဘူးဖြစ်နေတုန်း ငါးချဉ်သုပ်လေးနဲ့ ဟင်းခါးလေး စားရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိပြီး စီစဉ်လိုက်တာပါနော်။

ငါးချဉ်ကိုငါးကလေးချဉ်၊ ငါးဖယ်ချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုပြီး သီးသန့် စီသိထားပေမယ့် အခုတစ်ခါပဲခူးမှာနေတဲ့သူငယ်ချင်းဆီက လက်ဆောင်ရတဲ့ ငါးချဉ်က ငါးဖယ်နဲ့ ပုစွန်ကိုတွဲပြီး အချဉ်လုပ်ထားတာဆိုတော့ ပိုပြီးကြိုက်သွားတယ်။

ဒါပေမယ့် ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုရင် အစိမ်းအတိုင်း သုပ်စားရင် မစားရဲတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်လေ။ နောက်တစ်ခါကျရင် ပုစွန်ချဉ်လုပ်နည်းရေးပေးပါဦးမယ်နော်။ သူတို့ကတော့ ကြော်စားကြတယ်။ ကျွန်မက အစိမ်းအတိုင်း မသုပ်စားရဲတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် နည်းလမ်းလေး ပေးပါရစေနော်။

အသင့်ပြင်ထားရမှာကတော့ ပုစွန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။ ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ ပိန်းဥ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

**ပိန်းဥဟင်းခါးအသုပ်မသုပ်ခင်** ဟင်းခါးအတွက် မီးဖိုပေါ် ဒန်အိုးတင်၊ အိုးထဲရေထည့်ပြီး ပိန်းဥကိုပြုတ်ပါ။

ပိန်းဥကိုပြုတ်ပြီး ကျက်ရင် အအေးခံပြီး အခွံနွာပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းခါးအိုးပြင်ဖို့အတွက် ဒန်အိုးလေးထဲကို ရေသင့်ရုံထည့်၊ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေးငရုတ်ဆုံထဲထောင်းထားတာလေး ခပ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဟင်းခါးအိုးတည်ပါ။ ဟင်းခါးအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို မညက်တညက်လေးထောင်းပြီး ခပ်ပါ။ ပြီးရင် ပိန်းဥထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ဆူအောင်ထပ်တည်ပါ။ ဒါမှ ပိန်းဥထဲ အရသာတွေလည်း ကောင်းကောင်းဝင်ပြီး နူးနူးနပ်နပ်ရှိမယ်လေ။ ဟင်းခါးအိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အင် အရသာကိုမြည်းပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာရပြီဆိုတာနဲ့ ပင်စိမ်းရွက်လေးအုပ်ပြီး မီးပိတ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

**ပုစွန်ချဉ်သုပ်အသုပ်သုပ်ဖို့** အတွက် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အနီကို အခွံနွာပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပစ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ကျောဘက်ကနေ အရှည်လိုက် ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။ ငါးဖယ်ပုစွန်ချဉ်ကိုလည်း လှီးပြီး သုပ်မယ့် ပန်းကန်ထဲ ထည့်ထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီကျက်အောင်တည်ပေးပါ။ ဆီကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ပုစွန်ချဉ်အပေါ်ကနေ လောင်းချလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဆီကျက်ရဲ့ အပူရှိန်နဲ့ ပုစွန်ချဉ်ကို နည်းနည်းကျက်သွားစေပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ခုနက လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ နံနံပင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး သေသေချာချာနဲ့ အောင်နယ်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုစွန်ချဉ်သုပ်ရပြီ။ ပုစွန်ချဉ်သုပ်ချဉ်စပ်လေးနဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး ပူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ အားပေးကြပါဦးနော်

ငါးဖယ်သုပ်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ငါးဖယ်သုပ် သုပ်ကျွေးပါရစေ။ ငါးဖယ်ကို ပြည်ပမှာနေထိုင်တဲ့သူတွေအတွက် ဝယ်ရခက်ချင် ခက်နေပါလိမ့်မယ်။ ငါးဖယ်မရှိလည်း တခြားရေချိုငါးတစ်မျိုးမျိုးကို ခြစ်ပြီး ငါးဆုပ်လုပ်လို ရပါတယ်နော်။ ငါးဖယ်သုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာသီးတို့ပါနော်။ ထုလေမာလေ ငါးဖယ်မျိုးလို ဆိုတဲ့အတိုင်း ငါးဖယ်ကို အသားခြစ်ယူပြီးတဲ့အခါ ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ လေးတို့နဲ့ ခပ်မာမာလေးဖြစ်အောင် ထုထောင်းပေးပြီးမှ အပြားဝိုင်းဝိုင်းလေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်တို့ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးထားပေးပါနော်။

ငါးဖယ်ကြော်ဖို့အတွက် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ငါးဖယ်တွေထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်စစ်စစ်ကို ကြော်တဲ့အခါ ပွတက်လာတာကို တွေ့ရမယ်နော်။ အကျက်ညီပြီး မီးမကျွမ်းရလေအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါဦးနော်။ ကြော်ပြီးသွားရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ဆီစုပ်စက္ကူခံပြီး အပေါ်ကနေ ငါးဖယ်ကြော်တွေထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါနော်။ ငါးဖယ်ကြော်တွေ အေးသွားတဲ့အခါ ခါးနဲ့ မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။ ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီချက်ကြော်ပေးပါ။ ဆီချက်ကြော်ကိုလည်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မထူမပါးလှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ နံနံပင်တို့ကိုလည်း လှီးပေးထားပါနော်။ (တချို့က ခရမ်းချဉ်သီးမထည့်ပါဘူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ပါးပါးလှီးပြီး ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်နဲ့ သုပ်လေ့ရှိပါတယ်။) ကြက်သွန်နီကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးပြီးတော့ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို လှီးထားတဲ့ ငါးဖယ်ရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးရယ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီချက်ကိုထည့် ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ သံပုရာရည်လေးတို့ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်သလိုပြင်ပြီး အပေါ်ကနေ နံနံပင်လေး အုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငံစပ် ငါးဖယ်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ကြာဇံဟင်းခါး၊ ကြာရိုးဟင်းခါး၊ ဗူးသီးဟင်းခါး တို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

ငါးနီတူမန်ကျည်းသီးစိမ်းသုပ်



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ငါးနီတူခြောက်ကို မန်ကျည်းသီးစိမ်း နုနုလေးတွေ ထောင်းထားတာနဲ့ သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ အရင်တစ်ခါတုန်းကလည်း ငါးနီခြောက်ကို သုပ်ကျွေးဖူးပေမယ့် ရာသီစာလေး ရတုန်း သုပ်စားရတာမို့ နောက်တစ်နည်းနဲ့ သုပ်တာလေးကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးနီတူခြောက် (၁၅) ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်းနု (လူကြီးလက်တစ်ဆုပ်စာ)၊ ခရမ်းချဉ်သီး (၂) လုံး၊ ကြက်သွန်နီ (၃) လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၇) မွှာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (အစပ်စားနိုင်သလောက်)၊ ငရုတ်ကောင်းလှော်စေ့ (၁၀) စေ့၊ ငါးပိစိမ်းစား အနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးနီတူခြောက်ကို ခေါင်းနဲ့ ဝိုက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကို မီးကင်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို အပြင်က အခွံကို ဓားပါးလေးနဲ့ ခြစ်၊ ရေဆေး၊ ရေစစ်ပေးထားပါ။

ငါးခြောက်ကို သန့်စင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ငါးခြောက် ထည့်ပြီး ငါးခြောက်ကို မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြွတ်လာအောင် လှော်ပေးပါ။ နည်းနည်းတော့ ညှော်ပါတယ်။ ငါးခြောက်လှော်ပြီးတဲ့အခါ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပြီး အဲ့ဒီဒယ်အိုးနဲ့ပဲ ငရုတ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့ လှော်ပါမယ်။ ငရုတ်သီးတွေ ကျက်ပြီဆိုရင်လည်း သီးသန့်ဖယ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစား၊ ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ငရုတ်ကောင်း တို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းတွေကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ထောင်းတဲ့အခါမှာ ညက်လွယ်အောင်လို့ ဆားလေးထည့်ထောင်းပါတယ်နော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှော်ထားတဲ့ ငါးခြောက်ရယ်၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာတွေရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင်ရောနယ်ပေးပါ။ အရသာအပေါ့အင်ကို မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာကို ကဲထည့်ပါနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စားရတာ ခံတွင်းမြိန်စေပြီး လျှာသွက်စေမယ့် မန်ကျည်းသီးစိမ်းထောင်းနဲ့ သုပ်ထားတဲ့ ငါးနီတူခြောက်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ဆောင်းချမ်းချမ်းလေးမှာ ရေနွေးကြမ်းပူလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။



ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ်



ကျွန်မတို့ မောင်နှမတတွေ ယုဇနပလာဏသွားတိုင်း ပလာဏအောက်ထပ်မှာရောင်းတဲ့ ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ် ဝယ်စားနေကျ . . . အမေကတော့ အပြင်ကအစာ ဝယ်စားတာကို တစ်စက်မှ မကြိုက် . . . မိသားစုများတဲ့ ကျွန်မတို့ အိမ်လေးမှာ အပြင်စာ ဝယ်စားတာနဲ့ စာရင် အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်ပြီးမှ မိသားစုဝင်အားလုံး တပကြီး စားလို့ ရအောင် စီစဉ်မှ ကြိုက်တာ . . . ဒီတော့မှလည်း အကုန်အကျလည်း သက်သာသလို သန့်ရှင်းမှုလည်း အပြည့်ရှိတယ် မဟုတ်လား . . . ငယ်တုန်းက ကျွန်မလည်း အပြင်စာစားဖို့ အာသီသများခဲ့ပေမယ့် အရွယ်ရောက်တော့ ကိုယ်က အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အပြင်ရောက်နေလို့ တစ်ခုခုစားတော့မယ်ဆိုရင် အိမ်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ မိသားစုလေးကို သတိရမြဲ . . . သူတို့တွေကိုလည်း ကျွန်မစားသလို စားစေချင်တဲ့ဆန္ဒလေးဖြစ်ရစမြဲဆိုတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်စီစဉ်ရတဲ့အချိန်ကစပြီး တတ်နိုင်သလောက် ကျွန်မမိသားစုကို ဦးစားပေးနိုင်အောင် စီစဉ်တတ်ခဲ့ပါတယ်။ အခုလည်း အမေက ဈေးသွားရင်း ငါးဖယ်တွေဝယ်လာတော့ ဟင်းချက်တာချက်၊ ကြော်တာ ကြော်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ရင်းနဲ့ ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ်လေး လုပ်ကျွေးဦးမယ်ဆိုပြီး တွေးမိပြီး အခုလို စီစဉ်ဖြစ်လိုက် တာပါ။

ငါးဖယ်အစာသွပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သံပုရာသီး သို့မဟုတ် ရှောက်သီး၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ငါးဖယ်က ခြစ်ပြီးသား ဝယ်လာတာမို့ ငါးဖယ်ကို ခပ်နာနာလေးထောင်းဖို့အတွက် အရင်ပြင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာပြီးတော့ ငါးဖယ်နဲ့အတူ ရောထောင်းပါတယ်။ တစ်လက်စတည်း နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားနည်းနည်းနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်နည်းနည်းလည်း ထည့်ပြီးထောင်းပါတယ်။ ငါးဖယ်အထောင်းနာလာပြီ ဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်အသားတွေ စေးပိုင်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာတော့ ငါးဖယ်တွေကို ငရုတ်ဆုံထဲကနေ ယူပြီးတော့ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လုံးပေးပါ။ ငါးဖယ်လုံးစဉ်မှာ လက်ထဲ ငါးဖယ်တွေ ကပ်မနေရလေအောင် ဇလုံလေးထဲ ရေလေးထည့်၊ လက်လေးနဲ့ ရေကို ဆွတ်ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို စီစီရီရီလေးတွေ ဖြစ်အောင် လုံးပေးပါနော်။ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေ အားလုံး လုံးထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးနည်းနည်းခပ်ပြီးမွှေ၊ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို တန်းစီထည့်ပြီး မီးအနေတော်နဲ့ ဖြေးဖြေးချင်းကြော်ပေးပါ။ ငါးဖယ်က ကြော်တဲ့အခါမှာ ပွတက်လာတတ်ပါတယ်။ အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လည်း လှန်ပေးပြီး ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်ကြော်လေးတွေ ရွှေအိုရောင်ပြောင်းသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ဆယ်ယူထားပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ဆီစစ်ပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ငါးဖယ်ထဲ အစာသွပ်ရအောင်လို့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရိတ်ရိတ်ပါအောင် လှီးပေးပါ။ ရှောက်ရွက်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ရှောက်သီး ဒါမှမဟုတ် သံပုရာသီးကို အမွှာလေးတွေရအောင် လှီးယူပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ရှောက်သီးအမျှင်လေးတွေနဲ့ အတူ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အရသာခပ်ပြင်းပြင်းလေးရအောင်နဲ့ သမအောင် တူလေးနဲ့ မွှေပေးပါ။

ငါးဖယ်အလုံးကို ဓားဦးချွန်လေးနဲ့ အလယ်ကနေ ထက်ခြမ်းလေးအရာပေးပြီး ခုနက စပ်ထားတဲ့ အစာတွေကို တူလေးနဲ့ ယူပြီး အသာအယာ သွပ်သွင်းပေးပါနော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေး ထပ်ထည့်ပေးပေါ့နော်။ အဲ့ဒီအခါမှာတော့ ချဉ်စပ်အရသာစုံ၊ ရှောက်ရွက်နဲ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ ငါးဖယ်လုံး အစာသွပ်လေး ရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။



# ငါးသေတ္တာသုပ်



ငါးသေတ္တာကို ဟင်းချက်စားလို့ တစ်မျိုး၊ ပေါင်မုန့်နဲ့အလယ်ကနေ ညှပ်ပြီး စားတတ်ကြသလို တစ်ခါတလေမှာ သုပ်စားတတ်ကြပါတယ်နော်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်ပင်ပန်းလာလို့ ဟင်းမချက်ချင်တော့ဘူး၊ မီးပျက်သွားလို့ ဟင်းချက်ဖို့ခက်နေပြီ၊ မီးလည်း မမွှေးချင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဝယ်ထားတဲ့ ငါးသေတ္တာကို အလွယ်တကူသုပ်စားလို့ ရပါတယ်နော်။ အချိန်လည်းကုန်တာသက်သာ၊ လူလည်း မပင်ပန်းဘဲ အရသာရှိရှိလေး စားနိုင်တာပေါ့နော်။ ငါးသေတ္တာသုပ်စားဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးသေတ္တာဗူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်တို့ပါနော်။

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အပြင်က အစိမ်းဖတ်တွေ ဖယ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဂေါ်ဖီဖတ်သုံးဖတ်လောက်ကို ခွါပြီးဆားရေထဲ အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက် စိမ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရိုးရိုးရေနဲ့ တစ်ခါထပ်ဆေး၊ ရေစစ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အစေ့ထုတ်ပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက် ရေဆေး၊ ပြီးတော့ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပါးပါးလှီးပြီး အခိုးတွေ စင်သွားအောင် ရေနဲ့နယ်ဆေးပြီး ညှစ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာချွေ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ သံပုရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိပ်လေးတွေ စိပ်ပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ငါးသေတ္တာဗူးကိုဖောက်ပြီး အထဲက ဆီတွေကို စစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးအသားလေးတွေကိုချည်း ဆယ်ပြီးတော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ထားပါ။ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် ငံပြာရည်နဲ့ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ သံပုရာသီးစိပ်လေးတွေကို ညှစ်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ လက်ဆေးပြီး ငါးနဲ့ အသီးအရွက်တွေအားလုံးနဲ့ အောင် သေချာလက်နဲ့နယ်ပေးပါနော်။ အပေါ်အင်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလိုထည့်ပေးပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အရသာရပြီဆိုရင်တော့ အသုပ်ကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ပြောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ကြိုက်တတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူလေးနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးပါ ကိုက်လိုက်ဦးနော်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ဟင်းချက်ရပျင်းတဲ့အခါ၊ အလုပ်တွေများပြီး ဟင်းချက်ဖို့အချိန်မရတဲ့အခါ ငါးသေတ္တာသုပ်လေး လုပ်စားကြည့်ပါဦးလားနော်

# ကန်စွန်း ပြည်ကြီးငါးသုပ်



ဒီနေ့တော့ ပြည်ကြီးငါးနဲ့ ကန်စွန်းရွက်နဲ့ သုပ်စားမလားစိတ်ကူးတယ်။  
လိုတဲ့ပစ္စည်းများလေးတွေကို အသင့်ပြင်လိုက်အုံးမယ်။သန့်ပြီးသားပြည်ကြီးငါး  
၂၀၀ ဂရမ်ကို လက်မဝက်ခန့် အရှည်များဖြစ်အောင်ဖြတ်လိုက်တယ်။  
ပုစွန် အကောင်လတ် ၂၀၀ ဂရမ်လောက်ရယ်။ ကန်စွန်းညွန့် ၂၀၀ ဂရမ်ရယ်ကို သန့်စင်ပါတယ်။

- ငံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၂
- ပဲငံပြာရည်စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- သကြားလက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- အချိုမှုန့် အနည်းငယ်(ကျန်းမာရေးအတွက်ရှောင်မယ်ဆိုလဲ မထည့်နဲ့နော်)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ဖွာ (ခြစ်ပြီးသား)
- သံပုရာသီး ၃ လုံး၊
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့် (ပါးပါးလှီးပြီးသား) အဲဒါတွေ..အဲဒါတွေပေါ့။

ငရုတ်သီး၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားတို့ကို ရောမွှေပြီး ၁၅ မိနစ်တည်ရပါတယ်။  
ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး မီးပူပေးပါ။ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် ချက်ပြီး  
ခပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဒယ်အိုးထဲ ပြည်ကြီးငါးနှင့် ပုစွန်များကို ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်မှ  
၃ မိနစ်ခန့် မွှေ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးချဉ်ရည်တို့ကို ထည့်မွှေပြီး  
သီးသန့် ပန်းကန်တစ်ခုမှာဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြည်ကြီးငါးပုစွန်တို့ကို  
ကန်စွန်းရွက်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်နှင့်  
သံပုရာရည်ထည့်ကာ ရောနယ်။ ပြည်ကြီးငါးပုစွန်ကန်စွန်းရွက်သုပ်ရပါပြီ

ဆေးဘဲဥသုပ်



ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ဆေးဘဲဥသုပ်ကျွေးချင်တယ်။ ဆေးဘဲဥကို ဖိတန်လို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ပြည်ပရောက်နေသူတွေလည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူလို့ရတဲ့အပြင် ဟင်းချက်သလို အချိန်ပေးစရာမလိုဘဲ အချိန်တိုအတွင်း ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်အောင် လုပ်ယူနိုင်တဲ့အတွက် အချိန်ချွေတာရသူတွေအတွက် အဆင်ပြေသလို အသုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ခံတွင်းလည်း မြိန်စေပါတယ်နော်။

ဆေးဘဲဥသုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ဆေးဘဲဥနှစ်လုံး၊ ခရမ်းချဉ်သီးအလုံးကြီးတစ်လုံး၊ ကြက်သွန်နီ အလုံးကြီး တစ်လုံး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် ၊ သံပုရာသီး၊ နံနံပင်နဲ့ ဆီချက်တို့ပါ။  
ဆေးဘဲဥကို အခွံနွှာပြီး မထူးမပါး လှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး မထူးမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။  
ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာရေးဆေးပြီး ပါးပါးလေးလှီးထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေဆေး၊  
ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီးတော့ ရေစစ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။  
နံနံပင်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူးမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ဆီချက်ကတော့ အဆင်သင့်ရှိပြီးသားမို့  
ချက်မနေတော့ဘူးနော်။ သံပုရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး လှီးထားပေးပါ။  
အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို အရင်ထည့်ပါ။  
ပြီးရင် ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ သံပုရာရည်လေးဆမ်းပြီး အားလုံးနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးမှ လှီးထားတဲ့  
ဆေးဘဲဥကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမသွားအောင် ခပ်ဖွဖွလေးနယ်ပေးပါနော်။ ပြီးရင် အရသာအပေါ့အင်ကိုမြည်းပြီး  
လိုတာ ထပ်ထည့်ပါနော်။ နောက်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ကို ယူ၊ အသုပ်လေးကို အသာလေးထည့်၊ အပေါ်ကနေ  
နံနံပင်လေးအုပ်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူးလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ချဉ်စပ်ဆီမို့နဲ့ ဆေးဘဲဥသုပ်လေး  
ရပါပြီနော်။ ပန်းကန်လှလှနဲ့ ပွဲမပြင်ပေးနိုင်တာ ခွင့်လွှတ်ပါနော်။ အလှူနေ့က ဟင်းပွဲတွေကများနေလို့ စားပွဲဝိုင်း  
မဆန့်တာမို့ ပန်းကန်လုံးနဲ့ပဲ ထည့်လိုက်ရတယ်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ဟင်းချက်ဖို့ အချိန်မရတဲ့အခါ  
ဆေးဘဲဥသုပ်လေး သုပ်စားကြည့်ပါဦးနော်။

# ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်



ကျွန်မတို့နေတဲ့နေရာမှာ ဒီနေ့ရာသီဥတုကလည်း အရမ်းကို ပူပါတယ်။ ရာသီဥတုနဲ့ အစားအသောက်နဲ့ကလည်း ဆက်နွယ်နေသလိုပဲ .. ရာသီဥတုပူတာနဲ့ အစားအသောက်လဲ ပျက်တော့တာ၊ အဆီအနှစ်ဟင်းတွေဆို မစားချင်ဘူး။ ချဉ်စပ်အသုပ်လေးနဲ့ ရေခဲခဲကြမ်းလေးနဲ့ဆို ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိပြီးတော့ ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်လေး လုပ်ဖြစ်လိုက်တယ်လေ။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပြည်ကြီးငါး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်နံနံ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပုရာသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်တို့ပဲပါ။

ကျောက်ပွင့်ကို ရေခဲခဲ ကြက်သီးခဲခဲလေးနဲ့ စိမ်းထားပေးပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီး ရေနည်းနည်းနဲ့ ပြုတ်ပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ဆိုရင် ပြည်ကြီးငါးကျက်ပါပြီ။ အဖုံးဖွင့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ အေးပြီဆိုတော့မှ မထူးမပါးလေးတွေ လှီးထားပေးပါ။ ကျောက်ပွင့်တွေကို ရေနစ်ခါလောက်ဆေးပြီး အပွင့်လေးတွေကို လက်နဲ့ အသာလေးဖွဲပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီး၊ ပြီးရင် ရေဆေးပြီး စစ်ထားနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ အခွံခွာပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မထူမပါးလှီးထားပါ။ တရုတ်နံနံကိုကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ သံပုရာသီးကို အစိပ်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ခပ်ကြီးကြီးထဲ ကျောက်ပွင့်ပြည်ကြီးငါးနဲ့ ခုနက ပြင်ထားတဲ့ အဆာပလာတွေ အကုန်ထည့်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ သံပုရာရည်လေးညှစ်ထည့်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ကိုယ်စားနိုင်မယ့် အနေအထားလေးထည့်ပါနော်။ ပြီးရင် အားလုံးကို သေသေချာချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။ အရသာအပေါ့အင်လေးကို မြည်းပြီး အပေါ်ကနေ တရုတ်နံနံ အရွက်လေးတွေ ဖြူးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ချဉ်စပ်မွှေး ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်လေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင် .

••

ဟင်းနုနွယ်ရွက်သုပ်



သတ်သတ်လွတ်စားနေတဲ့သူတွေအတွက် အဆင်ပြေစေဖို့အတွက် ဟင်းနုနွယ်သုပ်နည်းလေး ပေးပါရစေရင်။ ဟင်းနုနွယ်ကို ရေဆေးပြီး တစ်လမအရွယ်လောက်ဆီ ရွှေ့ထားပါ။ အသုပ်ထဲ ထည့်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ မြေပဲဆံလှော်ထောင်း၊ သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထောင်း၊ နမ်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည် အကျအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်အနည်းငယ်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲအိုးတည်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ခုနက ရွှေ့ထားတဲ့ ဟင်းနုနွယ်ကိုထည့်ပါ။ အထက်အောက် အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ၃ မိနစ်လောက်ဆို ကျက်ပါတယ်။ ပြီးရင် ရေအေးနဲ့ ဆေးပြီး ရေတွေကို ညှစ်ထုပ်ပစ်ပါ။ ပန်းကန်ထဲကို ဟင်းနုနွယ်ရွက်ပြုတ်ကို ထည့်ပါ။ ပြီးတော့ ဆီချက်၊ မြေပဲဆံလှော်ထောင်း၊ သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထောင်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကျတို့ကို ထည့်ပြီး နယ်ပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကို နှစ်သက်သလို ထည့်ပါ။ ပြီးရင် အပေါ်က နမ်းလေးဖြူးပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီးလေးထည့်လိုက်ရုံပါပဲ။ သတ်သတ်လွတ် ဟင်းရွက်သုပ်လေးပါ။

ကန်ဖွန်းရွက်သုပ်



မြင်းခွါရွက်သုပ် အလွမ်းပြေအနေနဲ့ ကန်ဖွန်းရွက်သုပ်လိုက်ရတာပါ။ ကန်ဖွန်းရွက်အနုပိုင်းလေးတွေနဲ့ ကန်ဖွန်းရိုးလေးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစစ်ထား၊ ပြီးတော့ ပါးပါးလေးဖြစ်အောင်လှီး။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ မြေပဲဆံကြိတ်ထားပါ။ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးပျစ်ပျစ်ကလေး ဖျော်ထားပါ။ ပန်းကန်ထဲကို ခုနက လှီးထားတဲ့ ကန်ဖွန်းရွက်တွေကိုထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲဆံထောင်း၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကြိုက်တတ်ရင် ထည့်လိုရပါတယ်။ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ အချိုမှုန့်ထည့်၊ ဆီချက်ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပါ။ လက်ဘက်ထဲထည့်တဲ့ အကြော်စုံ ကြိုက်တတ်ရင်နဲ့ အလွယ်တကူရှိရင်လဲ ထည့်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အရသာရှိလှတဲ့ ကန်ဖွန်းရွက်သုပ်လေး ရပါပြီရင်။ အရသာက မြင်းခွါရွက်သုပ်နဲ့ တူသလို ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်နဲ့လဲ တူတယ်ဗျို့... ရေခဲအိုးကြမ်းလေးနဲ့ မြည်းရင်တော့ အကိုက်ပဲကွ့...



**ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်**



စာအုပ်စင်ရှင်းရင်း ရန်ကုန်ကယူလာတဲ့ အမေ့ရဲ့ ဟင်းချက်နည်းမှတ်စုလေးကိုပြန်ရှာတွေ့တယ်။ အမေ့လက်ရာအလွမ်းပြေလေးတွေပေါ့။အဲဒီထဲက ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်နည်းကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါတယ်။

**လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**

- ခရမ်းသီးရှည် ၂လုံး
- ငရုပ်သီးတောင့်ရှည် ၂ တောင့် (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃-၅မြွှာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- မြေပဲလှော်ထောင်း စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
- သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထောင်း စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
- နှမ်းလှော်ထောင်း စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ပဲခံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း
- နှမ်းဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ

**ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်**

ခရမ်းသီးကို မီးဖုတ်ပါ။ ခရမ်းသီးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျက်အောင် ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ထိ ကြာအောင် မီးဖုတ်ပါ။ အနံ့သင်းသင်းလေးထွက်လာလျှင် ခရမ်းသီးကောင်းမွန်စွာကျက်ပါပြီ။ (အခွံလေးတွေ တူးနေမယ်၊ ခရမ်းသီးထဲက အရည်တွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်) ပြီးလျှင် အခွံခွာပါ။ တူးနေတဲ့အပိုင်းလေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ခရမ်းသီး အတွင်းသားလေးတွေကို ဖွန်းလေးနဲ့ အသာလေးခြစ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးကို အပူပေးပြီး ဆီထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ချက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူလေးများ ရွှေညိုရောင်သန်းစပြုလာလျှင်မီးပိတ်ပါ။ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ ဆီချက်ကို ထည့်ပါ။ ခရမ်းသီးအသားများကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ သီဟိုဠ်ဆံ လှော်ထောင်း၊ နှမ်းလှော်ထောင်းများဖြင့် သမအောင် ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ငရုပ်သီးပါးပါးလှီးနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များကို အပေါ်က ဖြူးပေးပါ။ အနံ့သင်းသင်းလေးနှင့် စားလို့ အရသာရှိလှတဲ့ စားသောက်ဖွယ်တစ်မျိုးပါ။

သင်္ဘောသီးသုပ် (မွန်သုပ်)



နေပူပူ လေပူပူ ဒီလိုအချိန်မှာ ဆီပြန်ဟင်းတွေ၊ ဆီကြော်တွေ မစားချင်၊ အစားအသောက် မစားချင်လောက်အောင် ခံတွင်းပျက်တဲ့အချိန်မှာ ဘာစားရရင်ကောင်းမှာလဲဆိုပြီး တွေးမိတာ အကြိမ်ကြိမ်။ သင်္ဘောပင်မှာ ကြည့်လိုက်တော့ အသီးကလည်း အဆင့်သင့်ရှိတယ်ဆိုတော့ အစားအသောက်ပျက် နေတာလည်း ပျောက်သွားအောင်၊ လျှာလည်သွားရအောင် သင်္ဘောသီးကို မွန်သုပ်လေး ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး သုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးရမိပါတယ်။

မွန်သုပ်ဆိုတော့ ဆီမပါသလို ပဲမှုန့်လည်း မပါဘူး။ ပြီးတော့ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း မင်းသားချောမရမ်းပြားနဲ့ မင်းသမီးချော ငရုတ်သီးစိမ်းတို့က မပါမဖြစ်လေ။ သူတို့က ထိပ်တန်းမင်းသား၊ မင်းသမီးတွေပေါ့။ ဇာတ်ပို့ ငါးပိစိမ်းစားကလည်း သူမပါရင် ပွဲပျက်မယ်တဲ့လေ။ ကဲ . . . မွန်သုပ်အတွက် ဘာတွေလိုလဲ အရင်ပြောပြမယ်နော်။ သင်္ဘောသီးစိမ်း၊ မရမ်းပြား၊ မိုးမျှော်ငရုတ်သီး အစိမ်းနဲ့ အမှည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။ သင်္ဘောသီးကို အခွံနွှာ၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်နဲ့ ခြစ်ပေးပါ။ ရလာတဲ့ သင်္ဘောသီးတွေကို အစေးတွေကုန်သွားအောင် အရည်ညှစ်ထုပ်ပစ်ပါ။ ငါးပိစိမ်းစာကို မီးကင်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို ရေဆေး၊ အညှာခြွေ၊ ရေစစ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီးထောင်း၊ မျက်လုံးထဲ ငရုတ်သီးမစင်ရလေအောင် ပုစွန်ခြောက်တွေပါ ထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင် မရမ်းပြားတွေထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ မီးဖုတ်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားတို့ကိုပါ ဆက်ထောင်းပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အဆာပလာ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်သွားပါပြီ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲကို သင်္ဘောသီးထည့်၊ ခုနက ထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာတွေထည့်၊ ဆားလေးနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းစီထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပေးပါ။ သင်္ဘောသီးနဲ့ အဆာပလာ နဲ့ဖို့ကို တော်တော်လေး ဂရုစိုက်ပြီး နယ်ပေးပါနော်။ နဲ့ပြီဆိုရင် အပေါ့အင် အရသာကို မြည်းပြီး လိုတဲ့ အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပေးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မရမ်းပြား မိုးမျှော်သီးနဲ့ မွန်စတိုင်လ်သုပ်တဲ့ သင်္ဘောသီးသုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ သင်္ဘောသီးသုပ်ချဉ်စပ်စပ်လေးဆိုတော့ လျှာလှမ်းပြန်ဖြစ်နေတော့တာ။ ချွေးလည်း သုပ်၊ နှာရည်လည်း ညှစ်ရနဲ့ လက်မလည်ဖြစ်နေမှာတော့ မြင်ယောင်မိသေး .

သခွားသီးရှူးရဲသုပ်



မင်္ဂလာပါရှင် . . . မိုးကအေးအေး၊ ဝတ္ထုစာအုပ်လေးတစ်အုပ်နဲ့ အိမ်မှာကွေးနေရတဲ့ အချိန်မှာ ဝတ္ထု စာအုပ်လည်းပြီးရော ဗိုက်ထဲက ဆာလာတာကိုသတိထားမိလာတော့ မောင်နှမတွေကို တစ်ခုခုလုပ်စားရအောင် လိုနိုးဆော်လိုက်တော့ မနက်ကအမေဈေးသွားရင်သခွားသီးပင်စိမ်းနဲ့ ပုစွန်လေးတွေဝယ်လာပြီးလှော်ထားတာကို သတိရတော့သခွားသီးသုပ်လေးသုပ်စားကြမလားဆိုပြီးတိုင်ပင်ကြမိတယ်။ သခွားသီးရှူးရဲသုပ်လေးလုပ်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာတွေ ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေက သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပုစွန်၊ ပင်စိမ်း၊ သံပုရာသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ သီဟိုဠ်ဆံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် တို့ပါနော်။

သခွားသီးနွာသူက နွာ၊ ပုစွန်လှော်လေးကို အခွံနွာသူက နွာ၊ ပင်စိမ်းအရွက်လေးတွေ ရေဆေး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်လေးတွေ ရေဆေး၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွာ၊ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထား၊ သီဟိုဠ်ဆံကိုလည်း မညက်တညက်ထောင်းထား၊ စသဖြင့် တစ်ယောက်တစ်လက်ပိုင်းကူကြတာပေါ့။ သခွားသီးက အခွံနွာပြီးတဲ့အခါ သခွားသီးကိုထက်ခြမ်းမခွဲဘဲ အလုံးလိုက်ကို ခြစ်လိုက်ရင် အမျှင်ရှည်ရှည်လေးတွေ ရတဲ့အုန်းသီးခြစ်တဲ့ခြစ်လေးနဲ့ ခြစ်ပါတယ်။ အလယ်အူတိုင်နားရောက်ရင်တော့ရပ်လိုက်ပါတယ်။ ပုစွန်လှော်တစ်ဝက်ကိုအကောင်လိုက်ဖယ်ထားပြီး တစ်ဝက်ကိုမညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းလိုက်ပါအားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ သခွားသီးတွေကို ဇလုံတစ်ခုထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးညှပ်ထည့်၊ ပင်စိမ်းရွက်ပါးပါးလှီးထည့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် ထည့်၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာရည်ရွဲရွဲလေးဆမ်းပြီး အကောင်လိုက်ချန်ထားတဲ့ ပုစွန်တွေပါ ထည့်ပြီးအားလုံးသမအောင်ရောမွှေပါ။ အသုပ်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်လေးထဲထည့်၊ ကောက်ညှင်းလက်ဘက်ခြောက် ရေနွေးကြမ်းပူပူမွှေးမွှေးလေးနဲ့ မောင်နှမတတွေ တစ်ယောက်တစ်လက် ပိုင်းတွယ်ကြတာ။ သခွားသီး လက်မောင်းလောက်ရှိတဲ့ အလုံးကြီးသုံးလုံးကို သုပ်တာ လက်ကိုမလည်ဘူး။ ၄ နှစ်အရွယ် တူမလေးကလည်း အဒေါ်တွေအဖေတွေအမေတွေနဲ့ အပြိုင် ဝင်လှစားတာ။ မျက်ရည်တွေ နှပ်နှပ်တွေပါ ထွက်လို့။ အစပ်မစားတဲ့ တူမတော် ဖက်တီးမလေးတွေတောင် ကောင်းတယ်ဆိုပြီး စားလိုက်၊ စပ်လို့ မျက်ရည်တွေထွက်၊ ရေနွေးတွေသောက်လိုက်၊ စားလိုက်နဲ့ လေ။ အရသာကတော့ ချိုချဉ်ငံစပ်ခပ်ပြင်းပြင်းပဲ။ အရမ်းမိုက်တယ်။ ပင်စိမ်းနဲ့ ကမွှေးမွှေးသင်းသင်းလေး၊ သီဟိုဠ်ဆံက ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာ ချိုချဉ်ငံစပ်အရသာကလျာဖျားမှာ တလှည့်စီနေရာယူနေကြတာ။ ကလေးတွေမပြောနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင်စပ်လွန်းလို့ မျက်ရည်ပါ လည်တယ်။ ချွေးပါထွက်ပြီးအခိုးပါပွင့်ထွက်သွားတယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်ကကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေလည်းအဆင်ပြေတဲ့အခါသခွားသီးရှူးရဲသုပ်လေးသုပ်စားကြည့်ပါဦးနော်

။

သခွားသီးသနပ်သုပ် (မော်လမြိုင်စတိုင်လ်)



မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မ ငယ်ငယ်တုန်းက အဘွားက အိမ်မှာ မကြာခဏလုပ်ကျွေးဖူးတဲ့ သနပ်စုံလေးထဲက သခွားသီးသနပ်ကို အမှတ်တရအနေနဲ့ လုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။

**သခွားသီးသနပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့**

- လက်ဖျံရိုးအရွယ် သခွားသီး (၃) လုံး
- ရှာလကာရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၁) လုံး
- ဆား စားပွဲတင်ဖွန်း (၁) ဖွန်း
- အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်း
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် စားပွဲတင်ဖွန်း (၅) ဖွန်း
- ကြက်သွန်နီကြော် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၃) လုံး
- ဆီချက်အရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁/၂) လုံး
- နှမ်းအနက် လှော်ပြီးသား (၃) ကျပ်သားနဲ့
- ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်လုံးကြော် တို့ပါနော်။

သခွားသီးကို ရေစင်အောင်ဆေး ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ကန့်လန့်ဖြတ် ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ သခွားသီးတွေ အားလုံး လှီးပြီးပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး သခွားသီးတွေကို ရှာလကာရည်နဲ့ ဆားနဲ့ အတူရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် သခွားသီးတွေကို ပိတ်ပါးစနဲ့ ထုပ်ပြီး လုံအောင်ပိတ်လိုက်ပါ။ ဇလုံအကြီးတစ်လုံးကိုယူ၊ ပြီးတော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ကို ဇလုံထဲ မှောက်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် အပေါ်ကနေ သခွားသီးအိတ်ကို တင်ပြီး သခွားသီးအိတ်ရဲ့အပေါ်ကနေမှ ကျောက်ပျဉ်ဖိ၊ ကျောက်ပျဉ်ပေါ်ကမှ ငရုတ်ဆုံကို တင်ပြီး အနည်းဆုံး နှစ်နာရီလောက် ဖိထားပေးလိုက်ပါ။ အပေါ်က အလေးချိန်ရဲ့ ဖိအားနဲ့ သခွားသီးထဲက အရည်တွေ စိမ့်ထွက်လာမှာနော်။ အရည်တွေကို သပ်သပ်ဖယ်ထားလိုက်။ သုပ်စားခါနီးကျရင် သခွားသီးတွေထည့်ထားတဲ့ အိတ်ထဲက သခွားသီးတွေကို ယူပြီး မြည်းကြည့်လိုက်ပါ။ ကျွတ်ကျွတ်ကျွတ်ကျွတ်နဲ့ ပါးလိုစားလိုကောင်းပါတယ်နော်။ (သခွားရည်ကိုတော့ ခေါင်းလျှော်မယ့်ရက်ဆို ခေါင်းမလျှော်ခင် တစ်နာရီလောက်အလိုမှာ အဲ့ဒီသခွားရည်ကို လိမ်းပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ရင် အဲ့ဒါ ဦးရေကိုအေးစေတယ်) နှမ်းအနက်ကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ မီးအေးအေးနဲ့ လှော်ပေးပါ။ နှမ်းလှော်နဲ့လေး သင်းလာရင်တော့ အကျက်ညီအောင် သေချာမွှေပေးပြီးတော့ မီးဖိုပေါ်က နှမ်းလှော်အိုးကို ချပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပေးပါ။ နောက်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ကြော်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးကြော်ရပြီဆိုရင်လည်း ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်ပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ဇလုံအကြီးကြီးထဲမှာ သခွားသီးတွေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီချက်အရည်၊ ကြက်သွန်နီကြော်တွေ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အရသာကို မြည်းကြည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ နှမ်းလှော်မွှေးမွှေးလေးထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးသွားရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ

သခွားသီးသနပ်သုပ်လေးကို ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်နီကြော်လေးထည့်ဖြူးပေးပါ။  
ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်လေးထည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သခွားသီးသနပ်သုပ်လေး  
ရပါပြီနော်။ အအီလည်းပြေ၊ ခံတွင်းလည်း မြိန်စေတဲ့ သခွားသီးသနပ်သုပ်လေးပါနော်။  
(မှတ်ချက်။ သတ်သတ်လွတ် စားသုံးသူများအတွက် ဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်မထည့်ဘဲ  
သုပ်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

၀ဥသုပ် (တောသုပ်)



ဒီနေ့တော့ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်အောင်၊ diet လုပ်ချင်သူတွေအတွက်လည်းအဆင်ပြေသွားရအောင်  
၀ဥသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ ၀ဥကို အင်္ဂလိပ်လို yam tuber လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သိပ္ပံအမည်ကတော့  
Amorphophallus campanulata လို့ခေါ်ပါတယ်နော်။ အခု ကျွန်မသုပ်မယ့် ၀ဥကတော့ သဘာ၀အတိုင်း  
ရလာတဲ့ ၀ဥကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊ ၀ဥတွေကို မုန့်ကြိတ်သလိုကြိတ်ပြီးတော့မှပြန်ပေါင်းလို့ရတဲ့ ၀ဥပါနော်။(၀ဥကို  
သုပ်စားတာအပြင် မျှစ်ချဉ်ဟင်းနဲ့ချက်တဲ့အခါတို့၊တာလပေါဟင်းချက်တဲ့အခါတို့၊ သတ်သတ်လွတ်ဟင်းတွေ  
ချက်တဲ့အခါမှာ အဓိကထားပြီးသုံးကြပါတယ်။ အခုတစ်ခါမှာတော့ ၀ဥသုပ်လေး(တောသုပ်)ကျွေးပါရစေနော်။  
၀ဥသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ၀ဥ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ငံပြာရည်၊ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊  
အချိုမှုန့်၊ သံပုရာရည်တို့ပါနော်။(ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့၊ ရှောက်ရွက်၊  
သခွားသီးသုပ်တို့နဲ့လည်း သုပ်နိုင်ပါတယ်။)။ဈေးကဝယ်လာတဲ့ ၀ဥကို ရေလေးလိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတော့မှ ၀ဥကို  
ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်အပြားလိုက်လှီးပြီး ဆားအနည်းငယ်နဲ့လူးပေးပါ။ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့  
ဒယ်အိုးကိုဆီလေးနည်းနည်းသုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ ၀ဥလေးတွေကို ဒယ်အိုးမှာ  
စိစိရီရီတင်ပြီး၀ဥကိုမီးအသင့်အတင့်နဲ့လှော်ပေးပါနော်။အဲ့ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင်၀ဥထဲအရသာလေးနည်းနည်းဝင်သွား  
ပီးရေဓာတ်နည်းနည်းခမ်းသွားတဲ့အတွက် စားတဲ့အခါမှာ ထုတ်ထုတ် ထုတ်ထုတ်နဲ့ပါးလို့ကောင်းလှပါတယ်။  
ပြီးတော့မှ ၀ဥကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်ပြန်လှီးပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊  
ပါးပါးလှီးပြီးရေစင်အောင်ဆေးပြီး ညှစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ရေဆေးပြီးပါးပါးလှီးပေးထားပါ။  
သံပုရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိပ်လေးတွေစိပ်ပေးထားပါနော်။  
အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှီးထားတဲ့ ၀ဥ၊ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊  
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်နဲ့သံပုရာရည်တို့ကိုထည့်ပြီး လက်သန့်သန့်နဲ့ နယ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ  
ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေထည့်ပြီး နဲ့အောင်နယ်ပေးလိုက်ပါနော်။ခပ်စပ်စပ်လေးစားချင်ရင်တော့  
ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထောင်းထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငံစပ်အရသာလေးနဲ့  
၀ဥသုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲပြီးသုံးဆောင်ပါနော်



မရမ်းသီးသုပ်



ညက အကယ်ဒမီပေးပွဲကြည့်တာမို့ မောင်နှမတတွေ အိပ်ချင်ပြေအောင် မရမ်းသီးသုပ်လေး သုပ်ပြီး ရေခဲခဲကြမ်းနဲ့ လွေးခွဲကြပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကိုလည်း မရမ်းသီးသုပ်လေး မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

မရမ်းသီးသုပ်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေကတော့ မရမ်းသီးအစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ မြေပဲထောင်း၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မရမ်းသီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အထဲက အစေ့ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ မရမ်းသီးက အထဲက အစေ့မယှက်သေးတာမို့ ဒီအတိုင်း အလွယ်တကူ ခပ်ပါးပါးလှီးလိုက်ရုံပါပဲ။ အစေ့ယှက်ခွဲပြီးဆိုရင်တော့ မရမ်းသီးအသားနဲ့ ကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ အခွံကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီးမှ ပါးပါးလှီးပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အဖတ်ခွါ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ အခိုးမမွန်အောင် လှီးပြီးသား ကြက်သွန်ကို ရေပြန်ဆေးပေးပြီး ရေစင်အောင် ညှစ်ပေးပါ။ မြေပဲလှော်ကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ထောင်းပေးပါနော်။ ဆီချက်ကတော့ အသင့်ရှိပြီးသားမို့ မချက်နေတော့ဘူးနော်။ ငါးပိစိမ်းစားကိုတော့ မီးနည်းနည်းအုံးပေးပါ။ မီးအုံးဖို့ အဆင်မပြေခွဲရင် ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး ဆီလေးနဲ့ လိုမ့်ပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ လှီးထားတဲ့ မရမ်းသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ မြေပဲ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်နဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကိုထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အပေါ့အင်ကိုမြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အရသာကို ပိုကဲထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေး ဖြူးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်စပ်အရသာလေးနဲ့ မရမ်းသီးသုပ်လေးရပါပြီ။

ရှောက်သီးသုပ်



ဟင်းချက်မကျွေးဖြစ်တာ ကြာပြီဆိုတော့ ဘာဟင်းချက်ရင်ကောင်းမလဲ အမျိုးမျိုးစဉ်းစားနေတာ။ ဟင်းတွေလည်း ချက်ရတာ မြန်မာဟင်းတွေချည်းဖြစ်နေလို့ ငြီးငွေ့နေမလား စိတ်ပူမိတာလည်း တစ်ပိုင်းပေါ့။ မြန်မာမုန့်တွေချည်း တင်ပေးပြန်ရင်လည်း ရေခြားမြေခြားရောက်နေတဲ့သူတွေအတွက် အခက်များကြုံနေမလား . . . . စတဲ့ လားလားလား လားပေါင်းများစွာကို စဉ်းစားရင်းနဲ့ပဲ နောက်ဆုံး အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်လုပ်လိုက်တာ . . . . ရှောက်သီးသုပ်သုပ်ကျွေးဖို့ စိတ်ကူးရသွားတော့တယ်နော်။ ရာသီဥတုကလည်း နည်းနည်းအေးလာပြီဆိုတော့ ချွေးလေးစို့ သွားရအောင်ရော၊ ကျွန်မအလုပ်က ကလေးမတွေကလည်း ရှောက်သီးသုပ်ဆိုတော့ သူတို့လည်းစားချင်တယ် . . . . သုပ်ကျွေးပါဆိုပြီး ဝိုင်းအားပေးကြတာရောမို့ အကောင်အထည်ဖော် လိုက်ရပါတော့တယ်နော် . . . .

ရှောက်သီးသုပ်တော့မယ်ဆိုတော့ လိုတာလေးတွေကို ကမန်းကတန်း ချရေးလိုက်ပါတယ်နော် . . . . ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲဆံအလှော်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်၊ အလှော်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်နဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြိုက်ရင်လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

ကြက်သွန်နီကို အခွံနွာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါနော်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီအခိုးတွေ သက်သာရအောင်လို့ ရေဆေးပြီး သေချာညှစ်ပစ်ပါနော်။ မြေပဲဆံအလှော်ကိုလည်း မညက်တညက်လေးထောင်းထားပေးပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီးတော့ ဆီချက်ကြော်ထားပါ။ ဆီချက်ကြော်ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပြီး ဒယ်အိုးထဲမှာကျန်တဲ့ဆီလေးနည်းနည်းနဲ့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို လှိမ့်ပေးပါနော်။ ငါးပိစိမ်းစားမီးကင်ရင် အနံ့အရမ်းပြင်းမှာစိုးရင် အဲ့ဒီနည်းနဲ့ပဲ လုပ်လိုက်ပါနော်။ နောက်ဆုံး ရှောက်သီးကို အခွံသင်၊ ပြီးတော့ အတွင်းက အခွံကို အလယ်ကနေ ခွဲပြီးတော့ ရှောက်သီးအသားတွေကို ယူပါပြီး ဆားနည်းနည်းထည့်ထားတဲ့ရေထဲ ထည့်စိမ်ပါနော်။ နောက်ပြီးတော့မှ ရှောက်သီးအသားတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ရေနည်းနည်းညှစ်ပေးလိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီးတော့မှ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲမှာ ရှောက်သီးထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ မညက်တညက်ထောင်း ထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ အချိုမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး သေသေချာချာ နဲ့အောင်နယ်ပါနော်။ တချို့ကတော့ ဗိုက်နာသက်သာရအောင်လို့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ပြီး သုပ်တတ်ပါတယ်။ အပေါ့အင်ကိုမြည်းပြီး အင်နည်းနည်းပေါ့ရင်တော့ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်သုပ်ပါနော်။ အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်လှလှလေးမှာ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ အဖြူအစိမ်းကျောင်းသူလေးဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးထည့်ပါနော်။

ကဲ . . . . ရှောက်သီးသုပ်ချင်စပ်လေးနဲ့ ရေနွေးကြမ်းပူပူလေးဒါမှမဟုတ် ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲပြီး အားပေးလိုက်ကြပါဦးနော် . . . . ဦးရာလူစံနစ်နော် . . .

# မုန်လာဥပိုးတီသုပ်



ဘလော့ဂ်ကို ပစ်ထားသလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ခွင့်လွှတ်ပေးကြပါနော်။ ကျွန်မ မအားလို့ ပိုစ်အသစ်မတင်နိုင်ပေမယ့် ကျွန်မဘလော့ဂ်လေးထဲကို အမြဲတမ်းအလည်လာကြတဲ့ မောင်နှမများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်နော်။

ဒီနေ့ တော့ ချစ်မောင်နှမများအတွက်ရော၊ မုန်လာဥပိုးတီဘယ်လိုလုပ်ရမလဲလို့ မေးလာတဲ့ ညီမငယ်တစ်ယောက် အတွက်ရော မုန်လာဥပိုးတီလုပ်နည်းလေးပြောပြပါရစေနော်။

မြန်မာပြည်က မုန်လာဥကတော့ မုန်လာဥပိုးတီဖြစ်အောင်လှီးရတာ လွယ်ပါတယ်။ အနံ့ရော အရသာရော ကောင်းပါတယ်။ ဒီမှာတော့ မုန်လာဥ အကြီးကြီးတွေပဲ ရှိတာဆိုတော့ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ဖြစ်အောင် လှီးပြီး မုန်လာဥပိုးတီ ဖြစ်အောင် လုပ်ရတာပေါ့နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန်လာဥဖြူတစ်လုံး၊ ရှာလကာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်၊ ငါးပိစိမ်းစာကင်/ဆီသတ်၊ နမ်းအနက်လှော်၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကြော်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါ။ မုန်လာဥကို အခွံနွှာပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ မုန်လာဥက ကြီးတဲ့အတွက် လှီးတဲ့အခါမှာ တစ်လုံးလုံးကို ပိုးတီဖြစ်အောင် ပတ်ပတ်လည်လှီးရဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ပိုးတီလှီးတဲ့အခါ ပထမတစ်ဖက်ကို ခါးနဲ့ အရင်ပါးပါးလှီးပါတယ်။ ခါးကို မုန်လာဥထဲကို ၄၅ ဒီဂရီထားပြီး တစ်ဘက်ကိုလှီးပါ။ ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့တစ်ဘက်ကို ဒီဘက်က လှီးထားတဲ့အလိုက်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ တခြားတစ်ဘက်ကနေ ခုနက ပြောတဲ့အတိုင်းလှီးပါနော်။ မုန်လာဥအသေးဆိုရင် နှစ်ဘက်ကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှီးလိုက်ရင် ပိုးတီဖြစ်သွားပြီ ဆိုပေမယ့် မုန်လာဥက ကြီးတဲ့အတွက် သုံးဘက်ဖြစ်အောင် လှီးလိုက်ပါနော်။ ပြီးရင် မုန်လာဥကို ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေဆေးလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရေညှစ်လိုက်ပြီး ရှာလကာရည်နဲ့ သေချာနယ်ပြီး အနည်းဆုံး နာရီပက်လောက် နှပ်ထားပေးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်ပါ။ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ခပ်ထားပြီး ကျန်တဲ့ ဆီလေး နည်းနည်းနဲ့ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကို ကြော်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို အမြန်လှိမ့်လိုက်ပါ။ နမ်းအနက်ကို လှော်လိုက်ပါ။

စားခါနီးကျမှ မုန်လာဥထဲက ရှာလကာရည်တွေကို ညှစ်ထုတ်ပစ်ပြီး ဆီချက်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးတောင့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နမ်းလှော်၊ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်နည်းနည်းတို့ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်လေးကို ဖြူးပေးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မုန်လာဥပိုးတီသုပ်လေး ရပါပြီ။

ထမင်းသုပ်



ရာသီဥတုက အုံ့မှိုင်းမှိုင်းနဲ့ လူကို မအီမလည်ဖြစ်စေတာ . . . မိုးများ ရွာလေမလားလို့ စိတ်ထဲ ထင်နေပေမယ့် မိုးလည်း မရွာ နေလဲမပွင့်နဲ့ ဘယ်လိုကြီးမှန်းကို မသိဘူး . . .

ကြက်သား ကြော်ထားတာလေးလဲ ရှိတယ်ဆိုတော့ နီးလာရင်တော့ တစ်ခုခုတော့ စားလို့ဖြစ်တာပဲဆိုပြီး ပြန်အိပ်နေလိုက်တာ နေ့လည် ၂ နာရီကျော်မှ နိုးတယ်။

နီးလာလာချင်း ဘလော့ဂ်ထဲ ဝင်ကြည့်လိုက်တော့ ညီမတော် သီလိကလည်း နေမကောင်းဘူးတဲ့။ သံချောင်း လာခေါက်သွားတယ်။ အဲ့ဒီတော့ နေမကောင်းတဲ့သူလဲ ခံတွင်းလိုက်အောင် တစ်ခုခုတော့ လုပ်ပေးမှလို့ တွေးပြီး ဒီထမင်းသုပ်လေးကို အမြန်လုပ်လိုက်ရပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ထမင်းဖြူ၊ ငရုတ်သီးချက်၊ ဆီချက်၊ မြေပဲကြော်၊ ကြက်သားကြော်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နည်းနည်း၊ သံပုရာသီးတစ်စိတ်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် တို့ပါ။

ငရုတ်သီးချက်လုပ်နည်းလေးပြောပြမယ်နော်။ ငရုတ်သီးကို ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ပျစ်နေအောင် မွှေပေးပါ။ ချင်းလေး၊ ကြက်သွန်ဖြူလေးနည်းနည်း ခြစ်ထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် မီးကိုလျော့ပြီး ငရုတ်သီးမွှေလေးကို ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ကျက်အောင် မီးနွေးနွေးနဲ့ ခပ်ကြာကြာလေး ချက်ပေးပါ။ ကျက်ပြီဆိုရင် ငရုတ်သီးလေးတွေက နီညိုရောင်လေး ပြောင်းသွား ပါတယ်။

ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထမင်းထည့်၊ ငရုတ်သီးချက်လေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီချက်ထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းလေးထည့်၊ သံပုရာရည်လေးညှစ်ထည့် ပြီးတော့ သေချာနဲ့အောင်နယ်။ အရသာကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလိုလေးပေါ့။ အခု သုပ်ထားတာက နည်းနည်းလေး အချဉ်ကဲထားပေးတယ်။ ကြက်သားကြော်ရော မြေပဲကြော်လေးနဲ့ရော စားလို့ရအောင်ပေါ့။ အစာကြေလွယ်ရအောင်လို့ ကြက်သွန်ဖြူလေးရယ်၊ ပူစီနံရွက်လေးရယ် ထည့်လိုက်သေး တယ်။ ပြီးတော့ ခံတွင်းရှင်းသွားအောင်လို့ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကြော်လေးတစ်တောင့် ထည့်ပေးလိုက် တယ်။ မြေပဲကြော်လေးတွေ ထည့်လိုက်တယ်။ ကြက်သားကြော်လေး တစ်တုံးနဲ့။ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော် ဖတ်လေးတွေ ဖြူးလိုက်တော့ စားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့ ထမင်းသုပ်တစ်ပွဲ ရပါပြီ။

ကောက်ညှင်းလက်ဖက်ခြောက်မွှေးမွှေးလေးခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ပဲ သုံးဆောင်ပါနော် . . . မိတီလိကြူးလေး အမြန်ဆုံး နေကောင်းလာပါစေ . .

တို့ဟူးသုပ်



တို့ဟူးသုပ်အကြောင်းမေးလာတဲ့ ချစ်ညီမလေးအတွက်ရော ကျန်တဲ့ချစ်မောင်နှမအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ပေးလိုက်တာပါနော်။ တို့ဟူးကို မြန်မာပြည်မှာ အလွယ်တကူဝယ်လို့ရပေမယ့် နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် တို့ဟူးကျိနည်းလေးကိုပါ ပြောပြပါရစေနော်။

တို့ဟူးကျိဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့်၊ ရယ်၊ နနွင်းမှုန့်၊ စစ်စစ်အနည်းငယ်ရယ် အဓိကပါနော်။ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့်ကို ရေဖျော်ရပါမယ်။ ရေဖျော်တဲ့အခါမှာ သတိထားရမှာက

ကုလားပဲအမှုန့်လေးတွေကို သေချာကြေပြီး ပျော်သွားရအောင် မွှေပေးပါနော်။ ကုလားပဲအမှုန့်လေးတွေ ရေနဲ့ထိပြီး ပွစိစိအလုံးလေးတွေနဲ့ မကြောဘဲဖြစ်နေမှာစိုးရင်တော့ လက်သေချာစင်အောင်ဆေးပြီး လက်နဲ့ ဖျော်ပေးလို့လည်း ရပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ပေးပါနော်။ ရေထည့်တဲ့အခါမှာ ရေများမှာကို မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ ရေနည်းရင်သာ တို့ဟူးအသားအကျိမညက်ဘဲ စားမကောင်းဖြစ်တတ်တာမို့ ရေကို မနည်းစေပါနဲ့နော်။ တို့ဟူးအရည်ဖျော်ပြီးသွားပြီဆိုရင် ကျိပြီးရင်ထည့်မယ့် ဗန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဗူး၊ ဇလုံ စတာတွေကို သန့်ရှင်းအောင်ဆေးပြီး ရေစစ်၊ ပြီးရင် အခြောက်ခံထားပြီး အသင့်ပြင်ထားပါနော်။

ပြီးရင်တော့ အိုးထဲ တို့ဟူးအရည်ဖျော်ကိုထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ မီးကို စတင်ချင်းမှာ ပြင်းလို့ရပေမယ့် တို့ဟူးနည်းနည်းပျစ်လာတဲ့အခါမှာ မီးကိုလျော့ပေးဖို့လိုပါတယ်။ တို့ဟူးတဖြည်းဖြည်းပျစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ယောင်းမလေးနဲ့ ကော်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ကြည့်ပါ။ ခဏနေလို့ ခဲသွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုရပါပြီ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ တို့ဟူးကျိအိုးကိုချ၊ ပြီးတော့ တို့ဟူးခဲရမယ့် ဗန်းထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ တို့ဟူးသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ တို့ဟူး၊ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ နံနံပင်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်တို့ ပါနော်။

တို့ဟူးကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အထူအပါးအတိုင်းလှီးပါ။ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ ရှောက်ရွက်နဲ့ နံနံပင်တို့ကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးနှစ်လေးရအောင် ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားပါ။ တခြားလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုလည်း အသင့်ပြင်ထားပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ထည့်ချင်ရင်လည်း ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီး ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို တို့ဟူး၊ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ပြီးတော့ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်ထည့်၊ ဆီချက်ထည့်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်နယ်ပါ။ အရသာကိုတော့ ချဉ်ငံစပ်လေးနယ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ တို့ဟူးက ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်မို့ အရသာ ပြင်းပြင်းလေးနယ်ထားရင် လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ တချို့ကတော့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်ပဲကြိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ အရသာကိုလျော့နယ်ပါနော်။ ပြီးရင် ကိုယ်လိုတဲ့အရသာကိုဖြည်း ပန်းကန်ပြားလေးထဲထည့်အပေါ်ကနေ ရှောက်ရွက်လေးနဲ့ နံနံပင်လေးဖြူးလိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကိုကြီးပြီး တို့ဟူးသုပ်လေးကို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။



# လူတိုင်းစွဲမက် မြန်မာ့လက်ဖက်



မြန်မာ့ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းအရ ကွမ်း၊ ဆေး၊ လက်ဖက်ဆိုတာ ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ မပါမဖြစ်ပါပဲနော်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေမှာလည်း ကြီးကြီးငယ်ငယ်၊ ရွယ်ရွယ်လတ်လတ် လက်ဖက်ကို မကြိုက်တဲ့သူ မရှိသလောက်ပါပဲနော်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လက်ဖက်ကို ရှောင်ရတဲ့သူတွေသာ ရှိမယ်၊ မြင်ရင်တွေ့ရင်တော့ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်တော့ စားလိုက်မိတာပဲလေ။ အဲ့ဒီလောက် ညှို့အားကောင်းတဲ့ လက်ဖက်ကို မူဟန်သွယ်သွယ် နှပ်ကြတာကို ပြောပါရစေနော်။

## ဘိုးဘိုးဘွားဘွားတို့ကြိုက်တဲ့ အဘိုးကြီးသုပ်

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကတော့ လက်ဖက်ညွန့်လေးကို ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပြီးတော့ ဆီလေးနဲ့ စိမ်ပြီး လက်ဖက်အစ်လေးထဲ ထည့်ထားတတ်တယ်။ ပုစွန်ခြောက်လေးလည်း ပါသေးတာပေါ့။ တချို့ကတော့ လက်ဖက်နှပ်ထဲ ကြက်သွန်ဖြူလေးကို ထောင်းထည့်တတ်သလို၊ တချို့ကလည်း ကြက်သွန်ဖြူလေးအတိုင်း သီးသန့်ထည့်ထားတတ်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ အဘွားကတော့ လက်ဖက်အစ်လေး အမြဲထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိပြီး လက်ဖက်လေးတမြို့မြို့နဲ့ စာဖတ်လိုက်၊ တောက်တိုမယ်ရလေးတွေလုပ်လိုက်နဲ့ လုပ်နေတတ်တယ်။ အဘွားရဲ့ လက်ဖက်အစ်ထဲမှာတော့ ကြက်သွန်ကြော်၊ နမ်းလေးတော့ တခါတလေ ပါတတ်တယ်။ ပဲကြော်တွေတော့ မပါဘူး။ သွားကလည်း သိပ်မကောင်းတော့ဘူးလေ။ တခါတလေ ပဲကြော်နဲ့ စားချင်ရင်တော့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေက ပဲကြော်တွေကို ငရုတ်ဆုံလေးထဲ ထည့်ထောင်းပေးရတယ်။

## ချဉ်စပ်လက်ဖက်

လက်ဖက်ညွန့်လေးကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေထည့်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်နည်းနည်းပါ ထောင်းတဲ့အထဲ ထည့်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ လက်ဖက်ထဲကို သံပုရာရည်လေးညှစ်ပြီး ချဉ်စပ်လက်ဖက်နှပ်လေး လုပ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ လက်ဖက်အညွန့်လိုက်လေးကိုပဲ ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ကြတာမို့ မထောင်းဘဲ လက်နဲ့အသာနယ်ပြီး နှပ်တတ်ကြပါတယ်။

## တညင်းလက်ဖက်နှပ်

လက်ဖက်ညွန့်ကို ဆီ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထားတဲ့အထဲမှာ တညင်းသီးပြုတ် စေးစေးလေးတွေကို လှီးထည့်ပြီး နှပ်တာပါ။ လက်ဖက်ကလည်း တက်တတ်တယ်။ တညင်းသီးကလည်း တက်တတ်တယ်။ တက်စာတွေချည်းပဲဆိုပေမယ့် အတက်ကို အတက်နဲ့ ဖြေရတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ တညင်းလက်ဖက်ကို တခါတလေ သုပ်စားကြပါသေးတယ်။

## ပြောင်းဖူးဘဲဥလက်ဖက်နှပ်

ကျွန်မမေမေကတော့ အဘိုးကြီးသုပ်လိုမျိုးနှပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်နှပ်ထဲကို ထောပတ်ပြောင်းဖူးစေးစေးလေးတွေ ထည့်တတ်သလို၊ ဘဲဥပြုတ်မွှေးမွှေးလေးတွေလည်း ထည့်ပြီး အဆိမ့်သုပ်လေး သုပ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကြက်သွန်ကြော်နမ်းနဲ့ မြေပဲဆံကြော်လေးထည့်ပြီး သုပ်တတ်ပါတယ်။

**ပျိုမေတို့ကြိုက်တဲ့ လက်ဖက်သုပ်**

ချဉ်စပ်လက်ဖက်နှပ်ထဲကို ခရမ်းချဉ်သီးလေးပါးပါးလှီး၊ ပြီးတော့ နံနံပင်လေးတွေပါ ထည့်ပြီးနှပ်တတ်ကြပါတယ်။ ပျဉ်းမနားဘက်ကတော့ လက်ဖက်သုပ်ထဲကို ဂေါ်ဖီထုပ်ပါးပါးလှီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်းလေးတွေ လှီးပြီး ထည့်သုပ်တတ်ကြပါတယ်နော်။

**လက်ဖက်ထမင်း**

အခုနောက်ပိုင်း ကျောင်းကင်နံတင်းနံတွေမှာ လက်ဖက်ထမင်းဆိုပြီး ခေတ်စားလာပါတယ်။ ထမင်းလေးထဲကို ကြက်သွန်ကြော်၊ နမ်းလေး၊ အကြော်စုံလေး ထည့်ပြီးနယ်၊ အပေါ့အင်ကိုတော့ သုံးဆောင်သူအကြိုက် ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ တချို့ဆိုင်မှာတော့ ကြက်ဥကြော်လေးအပေါ်ကနေ ထည့်ပေးတတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးအကွင်းလိုက်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာလေးတွေပါ ထည့်ပေးတတ်ပါတယ်။

ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ သိသမျှတတ်သမျှ စားဖူးသမျှ လက်ဖက်သုပ်နည်းပေါင်းစုံကို မောင်နှမတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ရပါတယ်နော်။

အဲ . . . မေ့လို့နော် . . . . လက်ဖက်တစ်လှည်း ထန်းညက်တစ်ခဲတဲ့။ အဲ့ဒီတော့ လက်ဖက်စားပြီး မတက်ရလေအောင် ထန်းညက်ခဲလေးစားဖို့ တော့ မမေ့နဲ့နော်။

**နန်းကြီးသုပ်**



ဒီနေ့ပိတ်ရက် တနင်္ဂနွေနေ့မို့ မောင်နှမတွေအကုန်လုံး စုစုရုံးရုံးလည်းဖြစ်နေပြန်တော့ မနက်ခင်းစာကို အလွယ်တကူနဲ့ စိုစိုပြေပြေလေးဖြစ်သွားရအောင် နန်းကြီးသုပ်လေးလုပ်စားမယ်လို့ တိုင်ပင်ကြပြီး လုပ်စားဖြစ်တာလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါရစေဦးနော်။

နန်းကြီးသုပ်အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ နန်းကြီးဖတ်၊ အနှစ်များများနဲ့ချက်ထားတဲ့ ကြက်သားဟင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ပဲသီး၊ သံပုရာသီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်တို့ပါ။ ကြိုက်တတ်မယ်၊ အလွယ်တကူအဆင်သင့်လည်း ရှိနေမယ်ဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်၊ ကြက်ဥပြုတ်၊ နံနံပင်တို့ပါ ထည့်ပါနော်။

ကြက်သားဟင်းအတွက် ကြက်သားကို ရေဆေး၊ အတုံးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံး၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပဲငံပြာရည်အပျစ်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး သေချာနယ်ထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာပြီးတော့ ငရုတ်သီးနဲ့ ရောထောင်းပါနော်။ ဟင်းအနှစ်များများရအောင် ကြက်သွန်နီကို ပိုပြီး ထည့်ပေးပါနော်။

ဆီချက်ချက်ဖို့အတွက် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲသီးနဲ့၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကိုလည်း ရေသေချာဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ပါးပါးလှီးပါနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျောပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပဲသီးနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါနော်။ သံပုရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိပ်လေးတွေ စိပ်ထားပါနော်။ နန်းကြီးဖတ်ကိုတော့ ဈေးကနေပဲ အလွယ်တကူဝယ်လိုက်ပါတယ်နော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ကြော်ပါနော်။ ကြက်သွန်ကြော်လေး ခပ်ထွေးထွေးလေး ဖြစ်လာပြီ၊ အရောင်လေးကလည်း ရွှေအိုရောင်လေး ပြောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီပူထဲကနေ ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေကို ဆီနဲ့ တူတူဆယ်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ကြော်ရပြီ။

ပြီးရင် ကြက်သားဟင်းချက်ဖို့ အတွက် တလက်စတည်း ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်၊ ဆီပူလာတာနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာရင် ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ပြီးမှ နယ်ပြီးနှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ဟိုဘက်ဒီဘက်သေချာနဲ့ အောင်လည်း မွှေးပေးပါနော်။ လုံးရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီပြန်တဲ့အခါ ကြက်သားနူးမနူးကြည့်ပြီး နူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအနှစ်လေး ခပ်များများနဲ့ အရသာရှိတဲ့ ကြက်သားဟင်းလေးရတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်ခုထဲကို နန်းကြီးဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့ လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီဖတ်ထည့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲသီးတွေထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်စိမ်းလေးလှီးထားတာလေးလည်းထည့်ဦးနော်။ ပြီးတော့မှ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ကြက်သားဟင်း၊ သံပုရာရည်လေးထည့်ပြီး သေသေချာချာနဲ့ အောင်နယ်ပေးပါနော်။ အားလုံးနဲ့ သွားပြီးဆိုရင်တော့ အရသာ အပေါ့အင်ကိုမြည်း၊ ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့အရသာလေးကို ကဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ပန်းကန်ပြားလေးထဲကို အသုပ်တွေပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သားဟင်းလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ ပဲသီးလှီးထားတာလေးတွေ ဖြူးလိုက်ရင်တော့ အနံ့အရသာရှိလှတဲ့ နန်းကြီးသုပ်ရပါပြီနော်။ ဟင်းခါးလေးနဲ့ ပဲဖြစ်ဖြစ် ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ ပဲဖြစ်ဖြစ် သုံးဆောင်ပါနော်။

**နန်းပြားသုပ်နဲ့ ကြက်ရိုးတိုဟူး (ပဲပြား)ဟင်းခါး**



မနေ့က ဧည့်သည်တွေလာတော့ ကြက်သားဟင်းတွေ ချက်ထားတာ အများကြီးကျန်သေးတယ်လေ။ ထမင်းဟင်းလဲ စားချင်စိတ် မရှိဘူး . . . ဘာစားရမလဲ စဉ်းစားမိတော့ အရသာရှိရှိလေးနဲ့ ထိထိမိမိလေးဖြစ်သွားအောင် နန်းပြားသုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိတယ်။ ဆီချက်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သားဟင်းလဲ ရှိတယ်ဆိုတော့ နန်းပြားသုပ်စားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ငန်းစလိုက်ပါတယ်။ တိုဟူးလဲ ဝယ်ထားတာရှိနေတော့ ဟင်းခါးဆီမဲ့ဆီမဲ့လေးကို ပူပူနွေးနွေးလေး သောက်လိုက်ရရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တဆက်တည်း တွေးမိပြန်တယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကြက်သားဟင်းကို ပြန်မနွေးခင် အသားလေးတွေဖြစ်အောင် နှင်၊ အသည်းအမြစ်တွေကို ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင် ပြန်လှီးပြီး ဟင်းအိုးကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ထဲထည့်ပြီး နွေးလိုက်ပါတယ်။ ရေနွေးအိုးကို တည်ထားတယ်။ ရေနွေးအိုးဆူတာနဲ့ နန်းပြားတွေကို ထည့်ပြီး ပြုတ်လိုက်တယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကြက်ရိုးပြုတ်အိုးလေး တည်ထားလိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း ခါးပြားလေးရိုက်ပြီး ထည့်ထားလိုက်တယ်။ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းလေးပါ ထည့်လိုက်တယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ပါးပါးလှီးထားလိုက်တယ်။ နန်းပြားလည်း ရရော၊ ရေအေးအေးနဲ့ ဆေးပြီးတော့ ရေစစ်ထားလိုက်တယ်။ နံနံပင်နဲ့ ပဲသီးကိုပါ ခပ်ပါးပါးလှီးထားလိုက်တယ်။ ဟင်းရည်အိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင်အရသာလေး မြည်းကြည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ တိုဟူးကို အတုံးလေးတွေ လှီးထည့်လိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပေးဆူလိုက်ပါတယ်။ ဂေါ်ဖီဖတ်လေးတွေကို ခပ်ကြီးကြီးလေးဖြစ်အောင်လှီးပါတယ်။ဟင်းအိုးဆူလာတာနဲ့ ဂေါ်ဖီဖတ်လေးထည့်လိုက်ပြီး ဆူလာရင် အပေါ့အင်မြည်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လေးခပ်ပြီး မီးပိတ်လိုက်ပါနော်။



ကဲ . . . နန်းပြားသုပ် စမယ်နော်။ ပန်းကန်ထဲကို နန်းပြားလေးထည့်၊ ကြက်သားဟင်းထည့်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ပဲသီး၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာရည်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဆီချက်တို့ကို ထည့်ပြီးတော့ သေချာနဲ့ အောင်နယ်လိုက်ပါတယ်။ ခပ်စေးစေးလေးကြိုက်ရင် ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်လေး ထည့်လိုက်နော်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရသာမျိုးလေးဖြစ်အောင် သုပ်နော်။ ချဉ်ငံစပ်အရသာလေးနဲ့ နန်းပြားသုပ် . . . တိုဟူးရဲ့ ခပ်ဆီမဲ့ဆီမဲ့အရသာ ဟင်းခါးလေးနဲ့ ကောင်းလိုက်တာနော် . . .။ သူငယ်ချင်းတို့လဲ ထမင်းမစားချင်တဲ့အခါကျရင် အလွယ်တကူစားလို့ရမယ့် နန်းပြားသုပ်လေးကို သုပ်စားကြည့်ပါလားနော်

အစုံသုပ်



ပိတ်ရက်မို့ ထွေထွေထူးထူးလေးတွေ ချက်စားမယ်လို့ စိတ်ကူးထားတာ။ ဈေးလဲ သွားမှာဆိုတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စုံပလုံစီအောင် ဝယ်ဖြစ်မှာ သေချာတယ်။ အစ်မကြီးတစ်ယောက်နဲ့ အစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်ကလဲ မော်လမြိုင်အဆက်တွေဖြစ်နေတော့ သူတို့ကလည်း မော်လမြိုင်စာလေး စားချင်တယ်တဲ့။ အဲ့ဒါနဲ့ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲဆိုတာကို တိုင်ပင်ကြတော့ အစုံသုပ်လေး သုပ်စားကြရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်တဲ့။ အစုံသုပ်က ပြင်ဆင်ရတာ လက်ဝင်တယ်လေ။ ဒါပေမယ့် သူတို့တွေက ငါတို့လည်း ဝိုင်းကုမှာပေါ့တဲ့။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ အစုံသုပ်လုပ်ကြမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလေးကို အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်သွားပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ အာလူး၊ ပဲကြာဖံ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ သဘောသီး၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ပါ။

ရေခဲအိုးတည်ပြီး ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ကြာဖံပြုတ်၊ ပဲပင်ပေါက် ရေခဲအိုးထဲမှာ ပြီးတော့ အဲ့ဒါတွေကို စကာနဲ့ ရေစစ်ထား၊ နောက်ဆုံးမှာ အဲ့ဒီရေခဲအိုးနဲ့ အာလူးပြုတ်၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ် အဲ့ဒါတွေကို ရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးထား။ ပဲပြားကို အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ကြော်၊ ပြီးတော့မှ အအေးခံပြီး ပါးပါးလှီး။ ကျန်တဲ့ ဆီထဲ နနွင်းမှုန့်လေးခပ် ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ကြော်၊ ပြီးတော့ အဲ့ဒါတွေကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ ထည့်ခပ်ထား။

ဆီနည်းနည်းချန်ထား၊ အဲ့ဒီဆီထဲကို ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးကို ဆားလေးနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်း ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးချက်ချက်၊ ပြီးတော့ အဲ့ဒီထဲကို ထမင်း လက်နှစ်ဆုပ်စာလေးထည့်ပြီး နယ်၊ ထမင်းဆုပ်ရဲရဲလေး ဖြစ်အောင်လှမ်းပြီးထား။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေခဲအိုးနဲ့ စိမ်ပြီး အနှစ်လေးတွေ ရအောင်လုပ်ထား။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အာလူးကလည်း နူးလောက်ပြီ။ အာလူးကိုလည်း အအေးခံပြီးတော့ အခွံနွှာ၊ အဝိုင်းလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထား။ အသီးအရွက် အဆာပလာအားလုံးကို လင်ပန်းဝိုင်းလေးထဲမှာ တစ်ပုံစီပုံထားလိုက်ပါနော်။

အသုပ်သုပ်ဖို့အတွက် ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ပြီးတော့မှ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဖံ၊ ပဲပြား၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ အာလူး၊ ထမင်းဆုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်တွေကို ထည့်၊ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်ထည့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ ဆားလေး နည်းနည်းထည့်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်ထည့်ပြီး သေသေချာချာ နဲ့အောင် နယ်ပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကို မြည်းပြီးတော့ ကိုယ်ကြိုက်လောက်တဲ့ အရသာပြီဆိုရင်တော့ တခြားပန်းကန်လေးထဲ ပြောင်းထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူး၊ အစာကြေအောင် ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာလောက်ထည့်ပြီး ပြင်လိုက်ပါနော်။

ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ အိုးထဲရေထည့်၊ ပုစွန်ခြောက် မညက်တညက်ထောင်းလေးထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်ကောင်းလေးထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည့်၊ ဆူလာပြီဆိုရင် ဂေါ်ဖီဖတ်လေးထည့်၊ ပွက်လာရင် ချလိုက်ရုံပဲ။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးပေါ့နော်။

အစုံသုပ်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးပါ။

အစားအငမ်းလွန်ပြီး အသုပ်ကိုပဲ ဓါတ်ပုံရိုက်မိပါတယ် (ဒါတောင် ဝါးတားတားရယ်)။ ဟင်းခါးကတော့ ဓါတ်ပုံမရိုက်မိလို့ ဆောရီးပါဗျို့ . . . .



# ကြာဇံကြော်သုပ်



နောက်တစ်ခု သတိရသွားတာ ရန်ကုန်မှာလေ ကြာဇံကြော်ကို ဝက်သားတွေထည့်၊ ပြီးတော့ ငရုတ်ဆီနီနီရည်တွေ ဆမ်းပြီးတော့ စားရတာလေ။ အဲ့ဒါကို သတိရလို့ ဝက်နားရွက်တွေပေါင်းထားတာလဲ ရှိနေတော့ အဲ့ဒါတွေကိုပါထည့်ပြီး စားမယ်ပေါ့။ အချဉ်ရည်ကိုတော့ ခုနက လုပ်ထားတဲ့ အချဉ်ထဲကို ကြက်သွန်ဖြူလေး ထုထည့်၊ ငရုတ်ဆီလေးထည့်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ သံပုရာရည်လေး နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နယ်စားလို့ ရအောင်လုပ်လိုက်ပြီး အပေါ်ကနေ ဆမ်းလိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူလေးကိုက်လိုက်သေးတယ်။ ဟင်းခါးလေးကတော့ ကြက်ရိုးလေးကိုပြုတ်ထားတဲ့အထဲ ဂျင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူခါးပြားရိုက်ပြီးတော့ ထည့်လိုက်တယ်။ ဟင်းအိုးဆူလာတော့ ဂေါ်ဖီဖတ်လေးထည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဆူလဲလာရော ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လေးခပ်လိုက်တယ်။ ချိုချိုမွှေးမွှေးလေးပေါ့။ ကြာဇံကြော်နဲ့ အလိုက်ပေါ့ . . . လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတို့လဲ ချက်စားကြည့်ကြပါဦးနော် . . .

# မျှစ်သုပ်



ဆီပြန်ဟင်းတွေချက်ပြီး ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့ ဆီတွေ ပိုနေတဲ့အခါမှာ ဝိတ်တက်မှာလို့ ဟင်းအဆီအနှစ်တွေကို နယ်ဖတ်စားရမှာကိုလည်း စိုးမိတဲ့အခါရှိသလို ဒီအတိုင်းကြီး ဆေးပစ်လိုက်ရမှာကို နမောမိတတ်တာ မီးဖိုချောင် ဝင်တဲ့သူတိုင်း ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝ တစ်ခုပါပဲနော်။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ မိသားစုကများတော့ အဲ့ဒီလို ဆီပြန်ဟင်းတွေ ချက်ပြီးပြီဆိုရင် (အထူးသဖြင့် ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ဝက်သားပေါ့) ကျန်တဲ့ဟင်းအနှစ် တွေထဲကို မျှစ်လေးတွေ ထည့်လိုက်ပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်လေးထပ်ထည့်၊ ရေလေးနည်း နည်းလောက် ထပ်ထည့်ပြီး ချက်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီမျှစ်ဟင်းလေးကိုမှ သံပုရာရည်လေး ညှစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့် လေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်ထည့်၊ ပဲမှုန့် အကျက်မှုန့် လေးနည်းနည်းထည့်၊ ရှောက်ရွက်ရှိရင် ရှောက်ရွက်ထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းလေး ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်သုပ်လိုက်ရင်ဖြင့် လျှာလည်သွားနိုင်တဲ့ မျှစ်သုပ်လေးတစ်ပွဲရသွားတာ ပါပဲရှင်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး အုပ်လိုက်ရင်တော့ အသင့်စားနိုင်တဲ့ချဉ်စပ် မျှစ်သုပ်လေးပါရှင်

# ထိုင်းပုစွန်ကြာဇံသုပ်



ဂျပန်ဆိုပေမယ့် အခုလိုအချိန်မှာ ရာသီဥတုက ပူအိုက်လွန်းလှပါတယ်။ ဌာနမှာ တစ်လတစ်ခါ အမြဲတမ်းလိုလို ပါတီလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ မြန်မာဟင်းမျိုးစုံ၊ မုန့်မျိုးစုံကိုလဲ ချက်ကျွေးဖူးပါတယ်။ အခုလို ရာသီဥတု ပူပူမှာ ဘယ်လိုအစားအသောက်များချက်ကျွေးရမလဲဆိုပြီး ကျွန်မ စဉ်းစားမိပါတယ်။

မြန်မာဟင်းတွေက အရသာရှိသလောက် ချက်ရတာ လက်ဝင်လှပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆီများတယ်၊ အနံ့ပြင်းတယ်ဆိုတော့ ဂျပန်တွေအကြိုက်ဖြစ်အောင်အရသာကို အမြဲတမ်း ပေါ့ပေါ့ချက်ပေးရပါတယ်။ ဆီလဲ များလို့မရပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်နေ့ကုန်စဉ်းစားလိုက်တာ ခေါင်းထဲမှာ ဟင်းမျိုးစုံ တန်းစီချက်နေပါတော့တယ်။

နောက်ဆုံးရွေးလိုက်တဲ့ အမယ်လေးကတော့ ထိုင်းပုစွန်ကြာဇံသုပ်ပါ။

လိုအပ်တဲ့ ပစ်စည်းတွေကတော့

- (၁) ပုစွန်အကောင်လတ် ၃၅ ကောင် (စားမယ့်လူဦးရေကိုတွက်ပြီးထည့်ပါ)
- (၂) ကြာဇံ ၁၅ ဂရမ်
- (၃) မြေပဲဆံ
- (၄) သီဟိုဠ်ဆံ
- (၅) ငရုတ်သီးခြောက်
- (၆) တရုတ်နံနံ(ပါးပါးလှီးထားနော်)
- (၇) ဆတ်လတ်ရွက်
- (၈) ကြက်သွန်နီအနည်းငယ် (ပါးပါးလှီးနော်)
- (၉) ကြက်သွန်မြိတ်(ပါးပါးလှီးထားနော်)

(၁၀) ငရုတ်သီးစိမ်း (၇-၁၀) တောင့်(ပါးပါးလှီးပါ)

(၁၁) ငံပြာရည်

(၁၂) ပူစီနံ(အညွန့်လေးပဲနော်)

(၁၃) သံပုရာသီး(အထဲက သံပုရာစေ့နဲ့ ခါးတတ်တဲ့အဖတ်တွေမပါအောင်အရည်ညှစ်ထားနော်)

(၁၄) ခရမ်းချဉ်သီး (အရွယ်တော်လေးတွေလှီးထားနော်)

ချက်နည်းကိုပြောတော့မယ်နော်

ပထမစုချင်း ပုစွန်ကို ရေဆေးအခွံနွာပါ။ အမြီးလေးချန်ထားနော်။ ကြာဇံကို ရေ ၁၀ မိနစ်လောက် စိမ်ထားလိုက်နော်။ ပြီးတော့မှ ၃ လက်မအရှည်လောက်တွေ ညှပ်လိုက်ပြီး ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။

မြေပဲဆံကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ လှော်ပါ။ မြေပဲဆံလှော်လေးမွှေးလာပြီဆို ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်နော်။ ပြီးရင် သီဟိုဠ်ဆံလေး တဆက်တည်းလှော်လိုက်ပါဦးနော်။ သူ့ကိုလဲ မြေပဲဆံလိုပဲ မွှေးလာပြီဆိုရင် ပန်းကန်ပြောင်းလိုက်နော်။ နောက်ပြီးရင် ငရုတ်သီးခြောက်ကို လှော်ပါ။ သတိထားနော် . . မီးမပြင်းစေနဲ့နော် . . . မီးပြင်းလို့ကတော့ တရုတ်နှစ်ကူး ယမ်းဖောက်သလို ဖောင်းဖောင်းနဲ့ အသံထွက်လာတဲ့အပြင် အထဲက ငရုတ်သီးအစေ့လေးတွေ မျက်နှာကို လာစင်မှာစိုးလို့နော် . . . ငရုတ်သီးခြောက်လှော်တဲ့အချိန်မှာ ရှောင်လင်သိုင်းကွက်လေးနဲ့ လှော်နော် . . သူလဲ အကျက်ညီသွားပြီဆိုရင် သူ့ကိုလဲ ပန်းကန်လုံးလေးထဲ သပ်သပ် ထည့်ထားလိုက်နော်။

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ခုနက သန့်စင်ပြီးသား ပုစွန်လေးကို ဆားရယ်သကြားလေးရယ်ထည့်ပြီး ရေလေးနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ရေစပ်ကျဲလေး ပြုတ်ပေးပေါ့။ သိပ်အကြာကြီးတည်စရာမလိုဘူးလေနော်။ ပုစွန်အကွေး ငါးအနွေးတဲ့ သိတဲ့အတိုင်းပဲ။ ပုစွန်လေးတွေ နီတာရဲလေးတွေဖြစ်ပြီး ကွေးလာပြီဆိုတာနဲ့ ပုစွန်တွေကို ပန်းကန်လေးထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတာနဲ့ ရေလေးထပ်ထည့်ပြီး ကြာဇံကိုထည့်လိုက်ပါ။ ကြာဇံကလဲ အနူးမြန်ပါတယ် . . ၃ မိနစ်လောက်ဆို ရပြီ။

ကဲ . . . ခုဆို ဇာတ်လမ်းစတော့မယ်နော် . . . ပုစွန်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲကို ကျက်သွားတဲ့ ကြာဇံလေးတွေထည့်၊ ပြီးရင် ခုနက ပါးပါးလှီးထားတဲ့ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်နော်။ ငံပြာရည်လေးနဲ့ သံပုရာရည်လေးထည့်ပါ။ ပြီးတော့ သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးနော်။ (လက်နဲ့ မနယ်နဲ့နော်၊ လက်တွေပူကုန်မယ်၊ ငရုတ်သီးတွေကြောင့်) ပြီးရင် ခုနက လှော်ထားတဲ့ မြေပဲဆံနဲ့ သီဟိုဠ်ဆံကိုလည်း ထည့်လိုက်ဦး။ အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်းနော်။ ငရုတ်သီးအလှော်တောင့် ၇ တောင့်လောက်ကို ကပ်ကြေးနဲ့ သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်ကိုက်ပြီးထည့်လိုက်ဦးနော်။ အမလေးနော် . . . ပြောရင်းနဲ့ သွားရည်ယိုနေသေးတယ် . . ဒွတ်ခ . . . အားလုံး သေချာနဲ့အောင်နယ်ပြီးပြီ အရသာလဲ စိတ်ကြိုက်တွေ့ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလှလှလေးထဲကို အောက်မှာ ဆတ်လတ်ရွက်လေးတွေ ခင်းပြီး အပေါ်မှာ ခုနက ပုစွန်ကြာဇံသုပ်လေးကို တင်လိုက်ပါနော်။ အပေါ်ကနေ မြေပဲဆံနဲ့

သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထပ်ဖြူးလိုက်နော်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီးလေးတွေလည်းဖြူးလိုက်ဦး။  
ငရုတ်သီးအခြောက်အလှော်တောင့်လေးတွေကိုလဲ ဘေးနားမှာ လှလှပပ စီထားပေးလိုက်ဦးနော်။  
အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့လဲ ပြည့်စုံပြီး အာဟာရလဲပြည့် ကယ်လိုရီအပြည့်နဲ့  
ပုစွန်ကြာဇံသုပ်လေးဖြစ်သွားပါပြီ ။ ဒိုင်းရက် (Diet) လုပ်လိုသူတွေအတွက်တော့ အကောင်းဆုံးအစားအစာပါ။  
ဆီနဲ့ အချိုမှုန့် လုံးဝမပါပါ။

ဂျပန်တွေကတော့ အဲ့ဒီအသုပ်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲကို တစ်နာရီလောက်ထည့်လိုက်ပါသေးတယ်။  
အေးအောင်လုပ်ပြီးတော့မှ စားပါတယ်။

သာမီးတို့ကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ စားလိုက်တာပါပဲ။ စပ်လိုက်တာမှလဲ ပြောမနေနဲ့။ ဂယ်တွေက အမှန်တကယ်  
ငံပြာရည်နဲ့ မခံနိုင်ပါဘူး။ တရုတ်နံနံ့ရဲ့အနံ့နဲ့ သံပုရာသီးနဲ့က ငံပြာရည်နဲ့ကို လွှမ်းသွားပါတယ်။ အစပ်ကတော့  
သူတို့လဲ ချိုချိုစပ်စပ်လေးသုပ်ထားပေးလိုက် စားကြပါတယ်။ ကြိုက်လွန်းလို့တဲ့လေ။ ကျွန်မ  
မြန်မာပြည်မပြန်ခင်မှာ အဲ့ဒီအသုပ်လုပ်နည်းလေး သူတို့ကို ရေးပေးခဲ့ပါတဲ့လေ။ . . .

သူငယ်ချင်းတို့လဲ အချိန်ရရင် ထိုင်းပုစွန်ကြာဇံသုပ်လေး သုပ်စားကြည့်ပါလားနော် .

**စတိုင်လ်တစ်မျိုးနဲ့ ပဲကြာဇံသုပ်**



ဒီနေ့ခရစ္စမတ်အကြိုနေ့မှာ ချစ်မောင်နှမများအတွက် ပဲကြာဇံသုပ်လေး  
သုပ်ကျွေးပါရစေဦး။ အသုပ်ဆိုတာက လုပ်ရတာ လက်ဝင်ပေမယ့် စားတဲ့အခါကျရင် လျှာဖျားမှာ  
စွဲသွားစေတယ်မဟုတ်လား။ အခုပဲကြာဇံသုပ်ကိုတော့ စတိုင်လ်တစ်မျိုးနဲ့ သုပ်ပေးပါမယ်နော်။  
လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲကြာဇံ၊ တူနာငါးသေတ္တာ၊ ကြက်အူချောင်း၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဆား၊  
အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ သံပုရာသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မြေပဲလှော်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊  
ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။  
ပဲကြာဇံကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ထားပြီးမှ ရေနွေးဆူဆူမှာပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ  
သုံးလက်မအရှည်လောက်စီဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပေးပါ။ တူနာငါးသေတ္တာဖူးကို ဖွင့်ပြီး ဆီတွေကို သွန်ပစ်ပြီး  
ငါးအသားဖတ်တွေကိုချည်းယူပါ။ ကြက်အူချောင်းကို ရေလေးနည်းနည်းနဲ့ထည့်ကြော်ပြီး

ခပ်စောင်းစောင်းလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ။  
 ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာချွေပြီးတော့ ခပ်သေးသေးလေးဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။  
 ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး တခြမ်းလောက်ကို ခပ်ပါးပါးလေး လှီးထားပေးပါ။  
 ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း မထူမပါးလေး လှီးထားပါ။ သံပုရာသီးကိုလည်း အရည်ညှစ်ထားပေးပါ။  
 အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ ပြုတ်ထားတဲ့ ပဲကြာဖံရယ်၊ တူနာငါးသေတ္တာရယ်၊  
 ကြက်အူချောင်းရယ်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးရယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးလှီးထားရယ်၊  
 ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်လေးရယ်၊ သကြားလေးနည်းနည်းရယ်၊ အချိုမှုန့်ရယ်၊ သံပုရာရည်ရယ်  
 အားလုံးထည့်ပြီး သေချာနဲ့ အောင် နယ်ပေးပါ။ အပေါ့အင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သလိုမြည်းပါ။  
 အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ထဲမှာတော့ အောက်မှာ ဆတ်လတ်ရွက်လေးခင်းပြီး ပဲကြာဖံသုပ်ကိုထည့်ပါ။  
 အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးသေတ္တာကြက်အူချောင်းပဲကြာဖံသုပ် ချဉ်စပ်လေးရပါပြီ။ အစပ်ပြေသွားရအောင်လို့  
 သီးစုံကော့တေးလ်လေးနဲ့ တွဲပြီးသုံးဆောင်ပါ။

**မို့ထမင်းသုပ်**



မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့ မွေးနေ့မှာ ဝိုင်းတော်သားများနဲ့ အတူ ဝိုင်းဝန်းဆုတောင်းပေးကြတဲ့  
 မောင်နှမများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မွေးနေ့မှာ သူများလို ကိတ်မုန့်လည်း မလှီးဖြစ်ဘူး။ ထူးထူးဆန်းဆန်းလေးလည်းဖြစ်အောင်၊ အကုန်အကျလည်း  
 သက်သာအောင်၊ စားလို့လည်းကောင်းအောင်၊ အဝလည်း စားလို့ရအောင် မို့ထမင်းသုပ်နဲ့ ကြက်သားကြော်လေး  
 လုပ်ကျွေးပါခဲ့တာလေးကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

မို့ထမင်းသုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေကို ပြောပြပါမယ်။

ဆန် နို့ဆီဗူး (၄) လုံး

ကောက်ရိုးမို့အလုံး (၂၅) ကျပ်သား

ကြက်သား ရင်အုပ်သား၊ ပေါင်သား (၇၅) ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ (၂၀) ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ (၃၀) ကျပ်သား



ချင်း

ငရုတ်သီးအပူအပွတောင့် (၁၅) ကျပ်သား

ပုစွန်ခြောက် (၁၅) ကျပ်သား

ငရုတ်သီးအစိမ်း

သံပုရာသီး

ငံပြာရည်

ဆီ

နနွင်း

ဆား

သကြား

အချိုမှုန့်

နံနံပင်၊ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ပါနော်။

ဆန်နို့ဆီဗူး(၄)လုံးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ပေါင်းအိုးနဲ့ တည်ပေးထားပါ။ ထမင်းသား မပျော့မမာစေဘဲ အနေတော်ဖြစ်အောင် ချက်ပေးပါ။

ကောက်ရိုးမို့အလုံးမှာ ကပ်ငြိနေတဲ့ ကောက်ရိုးရှင်းလေးတွေကို ဓားနဲ့ အသာအယာသန့်ရှင်းရေး လုပ်၊ ရေနဲ့ စင်ကြယ်အောင်ပွတ်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးပါ။ ပြီးရင် မို့လုံးလေးတွေကို ဓားနဲ့ ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးထားပါ။

ကြက်သားကို ရင်အုပ်သားနဲ့ ပေါင်သားတို့ကို ရွေးဝယ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ အတူ ချင်းရည်လေးပါညှစ်ထည့်ပြီး နယ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။

ငရုတ်သီးအပူအပွတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေနွေးပူပူနဲ့ လောင်းချပြီး ဆေးပစ်လိုက်ပြီးမှ နောက်တစ်ရေ အသစ်လဲပြီး ငရုတ်သီးကို စိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးတွေ ထည့်ပြီး ညက်အောင် ထောင်းပေးပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းကိစ္စကိုလည်း ညက်အောင်ထောင်းပေးထားပါ။

နံနက်ပင်၊ ဂျူးမြစ်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သံပုရာသီး တို့ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး ပေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ သံပုရာသီးကိုလည်း အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါ။

မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ်ပြီးတော့ ကြက်သားတုံးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စိစိရီရီထည့်ပါ။ ကြက်သားမကပ်စေအောင် ဆီများများနဲ့ ကြော်ပေးပါ။ တစ်ဘက်ကျက်ရင် နောက်တစ်ဘက်ကိုလှန်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုနဲ့ ကြက်ကြော်လေးကို အရောင်နီနီလေးနဲ့ အကျက်ညီ အကြွပ်ညီအောင် ကြော်ပြီးရင် ဇကာတစ်ခုထဲထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သားကြော်တွေ ပျော့မသွားအောင် ပူနေတဲ့ ကြက်သားတုံးတွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု မထပ်မိစေနဲ့ နော်။

ကြက်သားကြော်ပြီးရင် အဲ့ဒီဆီတွေကို တခြားဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပြီး ဆီပူအောင်တည်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီး ငရုတ်ဆီ ချက်ပေးပါ။ ငရုတ်ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပေးထားပါနော်။

ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ကြော်ဖို့ ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် ထည့်ပြီး လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေကို အရင်ထည့်ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ နည်းနည်းနွမ်းလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူပါထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ မီးအားသိပ်မပြင်းစေဘဲ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြက်သွန်တွေကို သေချာ အကျက်ညီအောင် မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်အရောင် ရွှေရောင်လေးပြောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ကြော်အဖတ်တွေကို ဆီထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးပြီး အအေးခံထားပါ။ ဆီတွေကိုလည်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားပေးပါ။

ဆီချက်ကြော်တဲ့ ဒယ်အိုးထဲနဲ့ပဲ မှီထည့်ပြီး လုံးပေးပါ။ မှီထဲကို ဆား၊ သကြားလေးနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့် လေး ထည့်ပြီး လုံးပေးပါ။ မှီက နူးညံ့တာမို့ ခဏလေးနဲ့ နူးတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် မှီရပြီနော်။

ထမင်းလည်းကျက်ပြီ၊ မှီလည်း ရပြီ၊ ငရုတ်ဆီကျက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီကျက်လည်းရပြီ၊ ကြက်သားကြော်လည်း ကျက်ပြီ၊ ထမင်းသုပ်ဖို့ ကျန်တာတွေလည်း အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ထမင်းသုပ်ဖို့ ပြင်ကြရအောင်နော်။

ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ထမင်းထည့်၊ မှီထည့်၊ ငရုတ်သီးဆီကျက်၊ ကြက်သွန်ဆီချက်အရည်တို့ထည့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ထည့်၊ ပြီးရင် သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်၊ ကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို ညှပ်ထည့်ပြီး အားလုံးကို နဲ့ အောင် နယ်ပေးပါ။ အရသာအပေါ့အင်ကိုလည်း ကိုယ်ကြိုက်တတ်သလိုလေး ကဲထည့်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် မှီထမင်းသုပ် ချဉ်စပ်လေးရပါပြီ။

ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲကို မှီထမင်းသုပ်လေးထည့်၊ အပေါ်က ကြက်သွန်ကြော်ဖြူ၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်တို့ ထည့်၊ ကြက်သားကြော်လေးတွေကို အသားထွင်ပြီး ထည့်ပေး၊ ကြိုက်တတ်ရင် မြေပဲဆံကြော်လေးဖြူးထည့်ပေးလိုက်ရင်ဖြင့် အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ မှီထမင်းသုပ်လေး ရပြီနော်။

သတ်သတ်လွတ်မှီထမင်းသုပ်ဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်မထည့်ဘဲ သုပ်ပေးပါနော်။

စိမ်းပြာခရု (သို့မဟုတ်) မရွတ်ရခိုင်သုပ်



ချစ်မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့မှာတော့ ရခိုင်အစားအစာ တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မရွတ်လို့ ခေါ်တဲ့ စိမ်းပြာခရုသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။

ကျွန်မတို့အိမ်နားမှာ ရခိုင်မိသားစုလေးရှိပါတယ်။ သူတို့က ရခိုင်ပြည်နယ်ထွက် အစားအစာများကို မကြာခဏ ရောင်းချလေ့ရှိတာမို့ ကျွန်မတို့လည်း လတ်ဆတ်လှတဲ့ ကင်းပုစွန်၊ ဂဏန်း၊ ခရု၊ ငါးလိပ်ကျောက်၊ ကင်းမွန်၊ ရခိုင်ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည် အစရှိတာတွေကို စားရပါတယ်။ သူတို့ဆီက ရခိုင်လိုခေါ်တာကတော့ မရွတ်လို့ ခေါ်တဲ့ ခရုလေး။ ခရု ကန်တော့ပုံလေးပေါ့။ အထဲက ခရုအသားက အခု သုပ်ထားတာ မြင်ရတဲ့အတိုင်း စိမ်းပြာရောင်လေး။ သူတို့အိမ်ကို ရခိုင်က တစ်လတစ်ကြိမ် စားကုန်တွေ ပို့တိုင်း ကျွန်မတို့အိမ်ကို လာရောင်းနေကျ။ ကျွန်မ အစ်ကိုကလည်း ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်ဆိုတော့ သူမသိတာမရှိ၊ သူပဲ ကျွန်မတို့ကို အစားအသောက် အဆန်းလေးတွေကို လုပ်ကျွေးနေကျပေမယ့် မရွတ်ကိုတော့ စတုရန်းမှာ ကျွန်မ မစားရဲပါဘူး။ စိမ်းပြာရောင်ကြီးဆိုတော့ ရေညှိစော်များ နံနေမလားဆိုတာကိုလည်း တွေးပူမိခဲ့သေးတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ အစ်ကိုက အဲ့ဒီခရုတွေကို ဘရုပ်လေးနဲ့ သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ဆေးပြီး အိုးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး ပြုတ်ကျွေးတာ။ အဲ့ဒီခရုရဲ့ အောက်ဘက်က အပိုင်းကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ ထု၊ အဲ့ဒီလို ထုလိုက်ရင် လေပေါက်လေး ပွင့်သွားရော၊ အဲ့ဒီအပေါက်လေးကို နှုတ်ခမ်းလေးကနေ အားနဲ့ စုပ်ယူလိုက်ရင် အထဲက ခရုအသားတွေ တထွေးလုံးပါလာရော၊ အဲ့ဒါကိုမှ စားရတာ။ ကျွန်မက စတုရန်းမှာ နည်းမကျတော့ ခရုက ပါမလာဘဲ လေပဲ ကုန်နေတော့တာ။ နောက်တော့မှ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ဟုတ်သွားတော့တာပဲ။ အခု အဲ့ဒီခရုကို ခရိုင်သုပ် သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ စိမ်းပြာခရု အကောင် (၁၀၀)၊ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁၀) ဥ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (အစပ်စားနိုင်သလောက်)၊ ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းလုံးလုံးခန့်၊ သံပုရာသီး၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

စိမ်းပြာခရုရဲ့ အခွံပေါ်မှာ ကပ်နေတဲ့ ရွံ့တွေကို ရေနဲ့ စင်အောင်ဆေးပြီး ဘရုပ်နနနဲ့ တိုက်ဆေးပေးပါ။ ခရုသန့်သွားပြီဆိုရင် အိုးတစ်လုံးထဲကို ခရုတွေထည့်၊ ခရုမြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ခရုပြုတ်အိုး ဆူလာတဲ့အခါ အပေါ်ကို တက်လာတဲ့ အမြုပ်တွေကို ခပ်ထုပ်ပစ်ပြီး သုံးမိနစ်လောက် ဆက်တည်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ခရုပြုတ်အိုးထဲက ရေတွေ သွန်ပစ်၊ ရေအေးအေးနဲ့ ဆေးပြီး ဇကာနဲ့ စစ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း အညှာရွှေ၊ ရေဆေးပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ လှော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကိုလည်း လှော်ပေးထားပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း

မီးကင်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ခရုတွေကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ ထုပြီး အခွံတွေ ဖယ်ပြီး အထဲက အသားတွေကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို လှော်ထားတဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့တွေ ထည့်ထောင်းပါ။  
ငရုတ်ကောင်းညက်ပြီဆိုရင် လှော်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေ ထည့်ပြီးထောင်း၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူတွေ ထည့်ထောင်းပါနော်။ သံပုရာသီးကိုလည်း အစိပ်တွေ စိပ်တွေထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ခရုရယ်၊ ခုနက ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းတွေရယ်၊ မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားရယ်၊ ဆားလေးအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ သံပုရာရည်တွေရယ်ထည့်ပြီး အားလုံးကို သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ချဉ်စပ်လေးပေါ့။ ရခိုင်သုပ်ဆိုတော့ စပ်မှာတော့ မပူနဲ့။ လျှာလည်ထွက်သွားမယ်။ ဗိုက်မနာအောင်တော့ ငရုတ်ကောင်း ထည့်ပေးထားတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စိမ်းပြာခရု ရခိုင်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ကျွန်မတို့ကတော့ အဲ့ဒီခရုပုပ်နဲ့ အတူ ဆတ်လတ်ရွက်၊ ကန်ဖွန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဂေါ်ဖီလေးတွေကို ကိုက်စားပါတယ်။ ရေခဲခွေးကြမ်းလေးပေါ့။ ထမင်းဖြူလေးလည်း ထည့်လိုက်ဦးနော်။ စိမ်းပြာခရုမှ မဟုတ်ပါဘူးနော်၊ တခြားခရုတွေကိုလည်း အဲ့ဒီလိုပဲ သုပ်စားလို့ ရပါတယ်နော်။