

ဘဲဥအင်ချက်



ဒီနေ့တော့ ဘဲဥအင်ချက်လေး ချက်ပေးမယ်နော်။ ဘဲဥကိုပြုတ် အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့မှ ဘဲဥအကာကို ခါးနဲ့ နည်းနည်းမွှန်း (အရသာပိုဝင်ရအောင်) ၊ ပြီးတော့ အပ်ချည်ကြိုးလေးနဲ့ နှစ်ခြမ်းခြမ်းထားနော်။ အာလူးလေးကိုပါ အခွံနွှာ လေးစိပ်ထိုးပြီး ဆားလေးနဲ့ နယ်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နီ၊ ငရုတ်သီးထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးလောက်ကို ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့် လေးထည့်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပါ။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် ထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး အခွံလေးတွေ လိမ်လာတဲ့အထိ ဆီသတ်ပေးနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးလေးတွေပါ အခွံလေးတွေ လိမ်လာပြီဆိုရင်တော့ အာလူးထည့်၊ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အာလူးနူးအောင် တည်ပါ။ အာလူးနူးခါနီးလာရင် ဟင်းအိုးထဲ ဘဲဥကို မှောက်ပြီးထည့်ပါ။ အကာတွေ အပြင်မထွက်ရလေအောင်ပေါ့။ ဘဲဥကို ဟင်းဆီသတ်အနှစ်နဲ့ သေချာနဲ့ အောင် လူးပေး။ ပြီးတော့မှ ရေလေးထည့်ပြီး မီးလျော့ပြီး ဒယ်အိုးဖုံးလေးအုပ်ပြီး တည်ထားပေး။ ရေခမ်းပြီဆိုရင် ဘဲဥကို ပက်လက်လေးပြန်လှန်ပေးလိုက်။ ပြီးတော့မှ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေး။ ပြီးတော့မှ ရေလေးနည်းနည်းလေးကျန်တဲ့အချိန် မီးပိတ်လိုက်တော့နော်။ ဆီကျန်ရေကျန်လေးနဲ့ အာလူးစီးစီးလေးနဲ့ ဘဲဥအင်ချက်လေးရပါပြီ။

အမဲသားမျှစ်ချဉ်ဟင်း



အမဲသားဆို ညှိတတ်လို့ ဆီပြန်ဟင်းချက်ရင် မစားချင်ဘူးဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အတွက် ချက်ပေးတာပါ။ အမဲသားကို ဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လောက်လေးတွေ တုံးထားပြီး ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဂျင်းရည်နဲ့ နယ်ပြီး နပ်ထားနော်။ မျှစ်ချဉ်အဖတ်လေးကို အမျှင်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးထောင်းထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ မျှစ်ချဉ်၊ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ အမဲသားအားလုံးကို ရောနယ်၊ ဆီလေးထည့်ပြီး လုံးရေလေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်လိုက်တယ်။ လုံးရေလေးခမ်းသွားပြီးရင် ဟင်းအိုးကိုထပ်မွှေပြီးတော့မှ ရေထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်။ မီးနွေးနွေးနဲ့ ဟင်းအိုးကို တည်ပေးပါနော်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းက ဒီနေ့တည်ရင် နက်ဖြန်ကျစားမှ ပိုစားကောင်းတယ်လို့ ပြောတတ်တော့ ခပ်ကြာကြာလေးသာ တည်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးအပေါ်အင်္ကျီကို မြည်းပြီးတော့မှ ချလိုက်ပါနော်။

ဘဲဥငါးခြောက်ဟင်း



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေအတွက် ဘဲဥငါးခြောက်ချက်လေး ချက်ပေးပါမယ်နော်။ ဘဲဥကုလားဟင်းလို့လည်း ခေါ်လို့ရပါတယ်နော်။ ဘဲဥမရှိရင်လည်း ကြက်ဥနဲ့ ချက်ရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးခြောက်ကိုလည်း ငါးရဲ့ခြောက် ဒါမှမဟုတ် တခြားနှစ်သက်ရာ ငါးခြောက်အကောင်ကြီးသားဆိုရင် ဖြစ်ပါတယ်။ အာလူး ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းကြွပ်သီးလေးတွေပါ ထည့်ပါတယ်။ ဘဲဥ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဥ၊ ငါးခြောက်၊ ခရမ်းကြွပ်သီးအပြင် တခြားလိုအပ်တာတွေကတော့ ငရုတ်သီးအခြောက် အပူတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆီ၊ မန်ကျည်းမှည့်နဲ့ မာဆလာတို့ပါနော်။ ဘဲဥကိုကျက်အောင်ပြုတ်ထားပါ။ ပြီးရင် ရေခွေးတွေသွန်ပြီး အအေးခံပြီး အခွံနွှာထားပါနော်။ ငါးခြောက်ကိုလည်း ဆားအပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး ရေဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်လေးဖြစ်အောင် တုံးပါနော်။ ခရမ်းကြွပ်သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးပါနော်။ မန်ကျည်းမှည့်ကိုလည်း ရေခွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးအခြောက်အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်၊ ပြီးတော့မှ ရေစစ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီးတော့ ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ပြင်ပြီးသွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ငါးခြောက်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ငါးခြောက်နူးရအောင် ရေနည်းနည်းထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီးတည်ပါ။ သုံးမိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့် ခရမ်းသီးထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး မွှေပေး၊ ပြီးရင်အဖုံးအုပ်ထားပေးပါနော်။ ခရမ်းသီးနူးခါနီးလောက်မှာ ဘဲဥထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်ပေးပါနော်။ ဟင်းရည်ကို ဆမ်းစားလို့ရအောင် ချက်မှာမို့ ရေကိုခပ်များများလေးထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးခွေးခွေးလေးနဲ့ ခပ်ကြာကြာလေး တည်ပေးလိုက်ရင် ဘဲဥလေးထဲလည်း အရသာလေးဝင်ပြီး ခပ်မာမာထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ စားလို့ ပိုကောင်းပါတယ်နော်။ ဟင်းရည်အနည်းအများကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အနေအထားရောက်ပြီဆိုရင်တော့ မာဆလာလေးအုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခြောက်ဘဲဥခရမ်းသီးချဉ်ရည်ဟင်း ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

နွားနို့ခဲချက်



(က) နွားနို့ခဲလုပ်နည်း

နွားနို့ခဲလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ နွားနို့ငါးပိဿာရယ်၊ မရိုး (မုရိုး) (သိပ္ပံအမည် Calotropis procera gigantean လို့ခေါ်ပါတယ်) ကိုင်း (ရှေးလူကြီးတွေကပြောကြပါတယ်၊ မရိုးစေးက နို့တွေကို ခဲစေတယ်တဲ့) တစ်ကိုင်းရယ်ပါ။ နွားနို့ကို အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး မရိုးကိုင်းက အစေးလေးငါးခြောက်စက်လောက်ထည့်လိုက်ပြီးတော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ကျိုပေးပါ။ မရိုးစေးကြောင့် နွားနို့တွေ အဖတ်လေးတွေဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနယ်ကျလာပါမယ်နော်။ အဲ့ဒီလို နွားနို့တွေအဖတ်လေးတွေဖြစ်လာပြီး အရည်သပ်သပ်၊ အဖတ်သပ်သပ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ နွားနို့အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေချ၊ ပိတ်ပါးစနဲ့ နွားနို့ဖတ်တွေစစ်ယူပါနော်။ နွားနို့အဖတ်တွေကို ပိတ်ပါးစနဲ့စစ်ယူပြီး အရည်တွေကိုလည်း သပ်သပ်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ အရည်တွေကိုလည်း သောက်လို့ရပါတယ်နော်။ နွားနို့ဖတ်တွေ စစ်ယူထားတဲ့ ပိတ်ပါးစကို အပေါ်ကနေ ကြိုးနဲ့ ချည်ပြီးတော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ပိတ်အိတ်အပေါ်ကနေမှ အလေးအပင် (အုတ်ခဲ၊ ငရုပ်ဆုံ၊ ကျောက်ပျဉ်) တွေ ဖိပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုအလေးတုံးတွေရဲ့ ဖိအားကြောင့် နွားနို့အထဲက ရေတွေစစ်သွားပြီး ခဲသွားပါမယ်နော်။ တစ်ညသိပ်ဆိုရင်ကိုပဲ ရေစစ်ပြီး ခဲပါတယ်နော်။ အဲ့ဒီခဲသွားတဲ့ နွားနို့ခဲကိုမှ တစ်ချို့က ရေရည်ခံအောင် ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးပါလေရုံထည့်ပြီး လိုမ့်ပေးတတ်သလို တချို့ကလည်း ဆီမထည့်ဘဲ အိုးကင်းပူတိုက်ကြပါတယ်။ ကျွန်မအဘွားကတော့ ရလာတဲ့ နွားနို့ခဲကို မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ကင်လိုက်ပါတယ်။ မီးကင်တဲ့အခါ အနံ့လေးက သိပ်မွှေးတာပဲ။ ကျွန်မက ဟင်းမချက်ဘဲ နွားနို့ခဲကို အချပ်လေးတွေ ရအောင်လှီးပြီး မီးကင်ပြီး ဆားလေးနဲ့တို့စားရတာကြိုက်တယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အကြာကြီး သိမ်းထားလို့ရတယ်လေ။ နွားနို့ငါးပိဿာကို နွားနို့ခဲလုပ်ရင် လူကြီးလက်သီးဆုပ်လောက်ပဲ ရတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နွားနို့ခဲရပါပြီနော်။

(ခ) နွားနို့ခဲချက်

နွားနို့ခဲချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ နွားနို့ခဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သကြား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်နဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ နွားနို့ခဲလေးတွေကို ပဲပြားလေးတွေတုံးသလိုလေး လက်မပတ်လောက်အရွယ်လေးတွေတုံးပြီးတော့ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်လေးနဲ့ ခပ်ဖွဖွလေးနယ်ပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ထောင်းရင်း ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးပါ အတူရောပြီး ထည့်ထောင်းပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင် ဆီလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီဆိုရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီး နွမ်းအောင်တည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေနွမ်းပြီဆိုရင် နွားနို့ခဲလေးတွေထည့်ပြီး အသာအယာမွှေပေး၊ ခရမ်းချဉ်သီးက ထွက်လာတဲ့ အရည်ချဉ်ဖြန်းဖြန်းအရသာလေး နွားနို့ခဲထဲဝင်အောင် ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်၊ မီးလေးလျှော့ပြီးတည်ပေးပါနော်။ ရေခမ်းပြီး ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်ပြီဆိုရင်တော့ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်ထည့်၊ ရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို ထပ်တည်ပေးပါ။ ဒီတစ်ခါ ရေခမ်းခါနီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလို့ရပြီ။ ကြိုက်လည်းကြိုက်တတ်မယ်၊ ဝယ်ထားတာလည်း အသင့်ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ နံနံပင်လေး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးအုပ်လိုက်ဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်ဆိမ့်စပ် အရသာလေးနဲ့ နွားနို့ခဲချက်လေး ရပါပြီနော်။

ကြံ့ရဖန်ရ အိမ်ရှင်မဘဝ



ဈေးဝယ်မထွက်ဖြစ်တဲ့ နေ့မျိုးတွေမှာ အိမ်မှာရှိတဲ့ အခြောက်အခြမ်းတွေနဲ့ စားမြိန်ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ချက်နိုင်ဖို့ စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါမှာ ငါးရဲ့ခြောက်ကလည်း အဆင်သင့်ရှိနေ၊ ခရမ်းချဉ်ကလည်း ရှိပြီးသားဆိုတော့ အဆင်ပြေတာပေါ့နော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေလည်း အပင်မှာအသီးတွေအများကြီး၊ ရခိုင်ငါးပိကလည်း လက်ဆောင်ရထားတာမို့ ရခိုင်ငါးပိထောင်းစပ်စပ်လေးထောင်းလိုက်မယ်လို့လည်း စိတ်ကူးလိုက်ပြန်သေးတယ်။ ခြံထဲက ဗူးစင်မှာ ဗူးညွန့်လေးတွေလည်း လက်ကျန်ဗူးညွန့်လေးတွေကို မနက်က ခြံထဲ တံမြက်စည်းလှည်းရင်းနဲ့ တွေ့ခဲ့တာမို့ ဗူးညွန့်လေး ပြုတ်တိုလိုက်ရရင် ကောင်းမှာဆိုပြီး ဟင်းချက်ဖို့ကို စတင်အကောင်အထည်ဖော်ပါတော့တယ်။

ငါးခြောက်ခရမ်းချဉ်သီးချက်

ငါးရဲ့ခြောက်က တော်တော်လေးခြောက်နေတာမို့ မချက်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး ရေစိမ်ထားလိုက်တယ်။ နာရီပက်လောက်ကြာမှ ငါးခြောက်ကို ရေထဲကနေဆယ်၊ အကြေးခွံတွေရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ပြီးတော့မှ လက်သုံးလုံးအရွယ်လောက်မှန်းပြီး လှီးလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့ ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစစ်ထားပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီးလိုက်ပါတယ်။ ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီးက အချဉ်ခါတ်ပါတဲ့အတွက် ငါးခြောက်နဲ့ တွဲပြီးချက်စားတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာပြီး ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက် ငါးခြောက်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်တို့ကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။ ဆားကိုတော့ ငါးခြောက်အပေါ်အင်ပေါ်မူတည်ပြီး အလေးအပေါ့မှန်းပြီးထည့်ပါနော်။ ပြီးရင် ငါးခြောက်တွေကို ဒယ်အိုးရဲ့ တစ်ဖက်နားကို ကပ်ထားပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မွှေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ငါးခြောက်ကို ရောပြီး နောက်ထပ်မွှေးပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးလည်း နူးသွားရအောင် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးမကပ်ရအောင်နဲ့ အထက်အောက် သမသွားအောင် တစ်ခါမွှေးပေးပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုကို မီးလျော့ပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး နောက်ထပ် ငါးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီအပြန် ရေအကျန်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလောက်ထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ အပေါ်အင်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခြောက် ခရမ်းချဉ်သီးချက်ဟင်း တစ်ခွက်ရပါပြီ။

ရခိုင်ငါးပိထောင်းနဲ့ ဗူးညွန့်ပြုတ်

ရခိုင်ငါးပိက တခြားရပ်ရွာက ငါးပိစိမ်းစာတွေနဲ့ အရောင်မတူပါဘူး။ ရခိုင်ငါးပိက အရောင်က မလှပေမယ့် အချို့အရသာက အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ရခိုင်ငါးပိထောင်းထောင်းမယ်ဆိုရင် ငါးပိစိမ်းစားက နည်းနည်း ငရုတ်သီးများများ ထည့်ထောင်းတာမျိုးဆိုတော့ အခုလို ဆောင်းရာသီမှာ စားလိုက်ရရင် ဖျားချင်သလိုဖြစ်နေတာတွေ တစ်ခါတည်းကို ထွက်ပြေးသွားမှာ ... အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ငှက်ပျောဖက်လေးနဲ့ထုပ်ပြီး မီးသွေးမီးဖိုရဲ့ ကုန်ခါနီး မီးကျီခဲတွေထဲ ထည့်ပြီးမီးကင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောဖက်အုံးထားတဲ့အတွက် ငါးပိမီးကင်နဲ့လေးက ပိုပြီး မွှေးပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း တစ်လက်စတည်း မီးအုံးပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုတော့ သီတံလေးနဲ့ သီပြီး မီးကင်ပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပြာတွေဖယ်ပြီးတော့ သန့်စင်ထားပါ။ ကင်ပြီးသားငရုတ်သီးစိမ်းတွေကိုလည်း သီတံကနေ ဖြုတ်ယူထားပါ။ ငရုတ်ဆုံကို သန့်စင်ပြီးနောက် ငရုတ်သီးအရင်ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင်တော့

ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ထောင်းပါ။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်လေး နည်းနည်းထည့်ထောင်းပါ။ နောက်ဆုံးမှ ငါးပိကင်ကိုထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်ထောင်းပေးပါ။ တချို့ကတော့ ငရုတ်ကောင်းလှော်ပြီး နည်းနည်းထည့်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရခိုင်ငါးပိထောင်းစပ်စပ်လေးရပါပြီ။

ခြံထဲက ဗူးစင်က ဗူးညွန့်လေးကို ခူးပြီး ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါတယ်။ မီးဖိုပေါ်က ရေနွေးအိုးပွက်ပွက်ဆူတာနဲ့ ဗူးညွန့်လေးကိုထည့်ပြီး ပြုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဖုံးခဏအုပ်ထားပြီး ထပ်ဆူလာတဲ့အခါ မီးဖိုဖော်ကနေ ဗူးညွန့်ပြုတ်အိုးချပြီး ဗူးညွန့်တွေဆယ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

ဒီကနေ့တော့ ဈေးမသွားဘဲ အိမ်မှာရှိတဲ့ ခြံထွက်တွေရယ်၊ အခြောက်အခြမ်းတွေနဲ့ ချက်လိုက်ရတဲ့ ဟင်းတွေပါနော်။ ဟင်းရည်သောက်မပါတဲ့အတွက် ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲပြီးသုံးဆောင်အားပေးကြပါနော်။

ငါးပိကောင်ကြက်ပေါင်သီးချက်



ငါးပိကောင်ကိုတော့ လူတိုင်းသိကြပေမယ့် ကြက်ပေါင်သီးကို

လူတိုင်းသိကြမယ်ထင်ပါဘူး။ ကြက်ပေါင်သီးကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ နည်းမျိုးစုံလုပ်စားတတ်ကြပါတယ်။
နောင် . . . နောင် . . . နောင် . . . နဲ့ လက်တွန်းလှည်းလေးနဲ့ လှည့်ပြီး
အချဉ်ပေါင်းရောင်းတဲ့အသည်မှာတောင်မှ ကြက်ပေါင်သီးပေါ်ချိန်ကျရင် ကြက်ပေါင်သီးအချဉ်ပေါင်း ပါစမြဲပါ။
ကြက်ပေါင်သီးကို ပြုတ်ပြီးလိုလည်း တိုတတ်သလို၊ ကြက်ပေါင်သီးအစိမ်းကို ကိုက်ပြီး ငါးပိစိမ်းစားလေးနဲ့တို့ပြီး
စားရတာလည်း အရသာတစ်မျိုးပါနော်။

အခု အဲ့ဒီကြက်ပေါင်သီးကို ငါးပိကောင်နဲ့ ချက်တဲ့နည်းလေးကို ချစ်မောင်နမများကို ပြောပါရစေနော်။
လိုအပ်တာတွေကတော့ ကြက်ပေါင်သီး၊ ငါးပိကောင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ဆီ၊
အချိုမှုန့် တို့ပါနော်။

ငါးပိကောင်ကို သိပ်မင်စေဖို့ ရေနဲ့ဆေးပြီး အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်ပေါင်သီးကို
အညှာချွေပြီးတော့ ထွက်လာတဲ့အစေးတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ပေါင်သီးကို ခလယ်ကနေ ခွဲပြီး
အထဲက အစေ့ကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးအပူတောင့်ကို အသာလေးဖွဲ၊ ရေစိမ်း၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေစစ်ပြီး ထောင်းပါ။
ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးနဲ့အတူ ရောထောင်းပေးပါ။
အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ခုနက ထောင်းထားတဲ့
ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးပိကောင်ကို
ထည့်ပြီး မွှေးပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်ပေါင်သီးထည့်ပြီး ငါးပိကောင်ရယ်၊ ဟင်းအနှစ်တွေရယ်နဲ့
နဲ့အောင်တခါတည်း မွှေးပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးရော၊ကြက်ပေါင်သီးပါ မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး
မီးအေးအေးနဲ့ ရေခမ်းအောင် တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင်တော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး
ကြက်ပေါင်သီးနူးမနူးမြည်းကြည့်ပါနော်။ ကြက်ပေါင်သီးနူးပြီဆိုရင်တော့ ငါးပိကောင်ထဲက အင်အရသာက
ကြက်ပေါင်သီးထဲကိုဝင်ပြီး ကြက်ပေါင်သီးထဲက အချဉ်အရသာက ငါးပိကောင်ထဲကိုဝင်ပြီး ချဉ်ဖြုန်းအရသာလေး
ရပါတယ်။ အစပ်ကြိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေခွဲပြီးတော့ ဟင်းအပေါ်ကနေ
အုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံပြီး ခံတွင်းလိုက်စေမယ့် ငါးပိကောင်
ကြက်ပေါင်သီးချက်လေး ရပါပြီနော်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းခါးလေးရယ်၊ မြူရွက်နုသုပ်လေးနဲ့ဆိုရင် အရမ်းကို
လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

ဘဲတညင်းချက်



တညင်းသီးစားပြီး တက်လိုက်တာ၊ ပြီးတော့ အနံ့ကလဲ နံလိုက်တာလို ညည်းကြပေမယ့် တညင်းသီးကို မကြိုက်တဲ့သူ ခပ်ရှားရှားရယ်ပါနော်။ တညင်းသီးနုနုလေးကို အစိမ်းလိုက်လေး ငါးပိရည်ကျိုမွှေးမွှေးလေးနဲ့ တို့စားတတ်ကြသလို တညင်းသီးကိုပြုတ်အခွံနွာပြီး မညက်တညက်လေးထောင်းပြီး အုန်းနို့ဆီချက်လေးနဲ့ စားတတ်ကြပြန်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်းတညင်းသီးပြုတ်စေးစေးလေးကို မထူမပါးလေး လှီးပြီး လက်ဘက်နှပ်တဲ့အထဲ ထည့်နှပ်တတ်ကြပြန်တယ်။ အဲ့ဒါကိုတော့ တညင်းလက်ဖက်တဲ့လေ။ တချို့ကလည်းဘာလချောင်ကြော်ထဲ တညင်းသီးထည့်ကြော်ပြီး တညင်းသီး ဘာလချောင်ဆိုပြီးအသစ်ထွင်ပြီး ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ကြပြန်သေးတယ်နော်။ တညင်းဝက်လုပ်ပြီးမီးကင်လို့တစ်မျိုး၊ ကြော်လို့တစ်ဖုံ နည်းမျိုးစုံအောင် ချက်ပြုတ်စားတတ်ကြသလိုတာလပေါဟင်းချက်တဲ့အခါမှာလည်း တညင်းသီးက မပါမဖြစ်ပါပဲတဲ့နော်။ ဒီနေ့တော့ အသုံးကြွယ်တဲ့တညင်းသီးကို ဘဲသားလေးနဲ့ ချက်ပုံချက်နည်းလေးကိုပေပေးပါရစေနော်။ ဘဲသားရယ်၊ တညင်းသီးရယ်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနို့၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်အပူစ်၊ ဆီအနည်းငယ်တို့ကို အသင့်ပြင်ထားပါနော်။

ဘဲသားကိုကိုင်တဲ့အခါမှာ အရေခွံက အမွှေးတွေကို သေချာလေးပြောင်စင်အောင်ရေခွေးလေးနဲ့ ဆေးပြီး သေချာ နှုတ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အရွယ်လေးတွေကိုအလတ်တုံးလေးတွေလောက် တုံး၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ နည်းနည်း၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ နည်းနည်း၊ ပဲခံပြာရည်အပူစ်တို့နဲ့ သေချာနယ်ပြီးနှပ်ထားပေးပါနော်။

ဘဲသားနယ်ပြီးနှပ်ထားတဲ့အချိန်မှာ တညင်းသီးပြုတ်ဖို့အတွက် ဒယ်အိုးထဲရေထည့်တညင်းသီးတွေကို ရေဆေးပြီးထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပထမ တစ်ရေပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီးနောက်ထပ်ရေထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ရေလည်း ခမ်းခါနီးပြီဆိုရင်တော့ထန်းလျက်တစ်ခဲနစ်ခဲလောက် ပစ်ထည့်လိုက်ပြီး ရေခမ်းအောင် ထပ်တည်ပေးပါနော်။

ရေခမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံထားလိုက်ပြီးမှ အခွံတွေကို နွှာထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးထောင်းဖို့အတွက် ပြင်ပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ လေးရယ်၊ ဂျင်းနည်းနည်းရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ထောင်းပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီလေးနည်းနည်းထည့် ဆီပူလာပြီဆိုရင် အသင့်ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ဘဲသားတွေကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးဆီသတ်နဲ့ သေချာသမအောင်မွှေပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ လုံးရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ထားပေးပါနော်။

လုံးရေလေးခမ်းပြီဆိုရင်တော့ နောက်ထပ် ရေထပ်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အညင်းသီးတွေကိုထည့်ပြီး တညင်းသီးရော ဘဲသားပါနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။

ရေခမ်းပြီး ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအရသာ အပေါ့အငံကိုသေချာမြည်း၊ ဘဲသားရော တညင်းသီးရောရဲ့ နူးမနူးကို မြည်းပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အချိန်လေးမှာ မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ ဘဲတညင်းဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

ဘဲပေါင်း



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မတို့ ဘဲသားပေါင်းစားကြရအောင်နော်။ ဘဲကို တစ်ကောင်လုံးပေါင်းလို့ရသလို ဘဲကို ခပ်ကြီးကြီး အတုံးလေးတွေ တုံးပြီးလည်း ပေါင်းလို့ရပါတယ်။ ဘဲပေါင်းဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဘဲသား။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ကြွက်နားရွက်မို့ (jew's ear fungus)၊ ပန်းခြောက် (dry lily buds)၊ ပဲပြားလိပ် (dry bean curd)၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ရှာလကာရည်အနည်းငယ်၊ တရုတ်ပဲငါးပိ (black bean paste) အနည်းငယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ တရုတ်မဆလာအနည်းငယ် တို့ပါ။

ဒီတစ်ခေါက်တော့ ကျွန်မက ဘဲကို ခုတ်ထစ်ပြီး အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ပေါင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ (ဒါပေမယ့် ဘဲတစ်ကောင်လုံးကို ပေါင်းချင်တဲ့သူတွေ ပေါင်းလို့ရအောင် နည်းလမ်းလေးလည်း မျှဝေပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘဲသားခပ်နုနုအကောင်တစ်ကောင်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အမွှေးအမျှင်တွေသန့်စင်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့ ရင်ကိုမခွဲဘဲကို အဆီဘူးအပေါ်ဘက်နားလေးကနေ တစ်လက်မလောက် အရာပေးပြီး ခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ အူအသည်းတွေကို အသားလေး နှုတ်ယူပစ်ပါ။) ဘဲတစ်ကောင်လုံး (ကောင်လုံးဖြစ်ဖြစ်၊ အတုံးဖြစ်ဖြစ်) ကို ဆားလက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း၊ အချိုမှုန့် လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းခွဲ၊ သကြား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း၊ ရှာလကာရည် ၂ ဖွန်း၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း၊ ပဲငံပြာရည်အကြည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်းတို့နဲ့ သေသေချာချာ နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ချင်းကို အခွံနွာ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးအပြားလိုက်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပါ။ ပြီးတော့မှ အမျှင်လေးတွေဖြစ်အောင် ခပ်ရိတ်ရိတ် ထပ်လှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခါးပြားရိုက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဘလော့ဂ်တုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ကြွက်နားရွက်မို့ခြောက်ကို သေသေချာချာ ရေနွေးနဲ့စိမ်ပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် ညှပ်ပေးပါ။ ပန်းခြောက်ကို ရေစိမ်၊ အထဲက ဝတ်မှုန်တိုင်လေးတွေကို ထုတ်ပစ်ပြီး အထုံးလေးတွေဖြစ်အောင် ထုံးပေးထားပါ။ ပဲပြားခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပေးပါ။

အကောင်လိုက်ပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ သမအောင်နယ်ထားတဲ့အဆာတွေဖြစ်တဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တရုတ်မာဆလာ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငါးပိ သုံးဖွန်းတို့ကို ဘဲကို ခါးနဲ့ခွဲထားတဲ့ နေရာကနေ ထည့်ပါနော်။ အဆာသွပ်ပြီးတာနဲ့ အဲ့ဒီခွဲထားတဲ့နေရာကို နီးနဲ့ ပြန်ယက်ပြီး ပိတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပဲငံပြာရည်အပျစ်အကျဲ လက်ဘက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်းစီကို ရေ လက်ဘက်ရည်တစ်ပန်းကန်လုံးနဲ့ ရော၊ တရုတ်ပဲငါးပိ စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ လက်ဘက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းထည့်၊ ရှာလကာရည် စားပွဲတင်တစ်ဖွန်းလောက်နဲ့ ရောဖျော်ပြီး ဘဲတစ်ကောင်လုံးနဲ့ ရောပြီး pressure cooker ထဲ ထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ပေါင်းပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ပြည့်ပြီးရင် ပေါင်းအိုးကို ၅ မိနစ်လောက်ခဏအအေးခံပြီး ဘဲကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပါ။ ဒီနည်းနဲ့ ၁၀ မိနစ်တစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ပေါင်းပေးပါ။ သုံးကြိမ်ပြည့်ပြီးလို့ အအေးခံပြီးပြန်ဖွင့်တဲ့အခါ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်နဲ့ ပဲလိပ်ခြောက်ကို ထည့်ပေးပြီး နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်ထပ်ပေါင်းပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နူးအိပြီး ချိုဆိမ့်နေတဲ့ ဘဲကောင်လုံးပေါင်းကို ရပါလိမ့်မယ်နော်။

ဘဲသားတုံးလေးတွေကိုပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ဘဲသား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ တရုတ်မာဆလာ၊ တရုတ်ပဲငါးပိ၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်အကျဲ၊ ရှာလကာရည်တို့နဲ့ အတူ နယ်ပြီး ပေါင်းအိုးထဲကိုထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပေါင်းပေးပါ။ သူ့ကိုလည်း ဘဲကောင်လုံးပေါင်းသလို သုံးကြိမ်ပေါင်းပေးပါ။ နောက်တော့မှ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်နဲ့ ပဲလိပ်ခြောက်ကိုထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ထပ်ပေါင်းပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် မှိုခြောက်ပန်းခြောက်တွေရော ပဲပြားလိပ်တွေ ဘဲသားနဲ့အတူ နူးအိနေပြီး အရသာရှိလှတဲ့ ဘဲသားပေါင်းကို ရပါမယ်နော်။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံတို့ရှိရင် အပေါ်ကနေဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။

ပိန္နဲသီးကြက်ရိုးဟင်း



အခုလိုနေရာသီမှာ ပိန္နဲပင်မှာ အသီးတွေ တန်းစီလို့ သီးနေလိုက်ကြတာ အစီအရီ. . . ပိန္နဲသီးမှည့်သွားရင် အိမ်မာအသီးက စားရတာ အရသာရှိလွန်းလို့ ရပ်လို့ မရနိုင်ဖြစ်ရပေမယ့် အိမ်ပျော့အသီးအမှည့်ဆို စားရက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပိန္နဲသီးအိမ်ပျော့ကို သီးကင်းအရွယ်မှာ ပိန္နဲကွင်းအဖြစ် အစိမ်းအကွင်းလိုက် လှီးပြီး တိုတတ်ကြသလို ပိန္နဲသီးအလုံးလိုက်ကို အဖန်ရည်တွေ ထွက်အောင်ပြုတ်ပစ်ပြီးတော့မှ အပြင်က အခွံလွှာကို လှီးထုတ်ပြီး အထဲက အသားတွေကိုဟင်းချက်စားတတ်ကြပါသေးတယ်နော်။ ပိန္နဲသီးကို တာလပေါဟင်း၊ ရခိုင်ဟင်း၊ မွန်ဟင်း စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ချက်စားတတ်ကြတဲ့အထဲက အခု ပိန္နဲသီးကိုကြက်ရိုးနဲ့ ဆီကျန်ရေကျန် ချက်လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ပိန္နဲသီးကြက်ရိုးဟင်းချက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပိန္နဲသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် တို့ပါနော်။

ပိန္နဲသီးအလုံးလိုက်က အညှာချွေပြီး အစေးတွေ ထွက်နိုင်သလောက် ထွက်အောင်အသီးကို ဇောက်ထိုး ထားထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပိန္နဲသီးထည့်ပြီး အဖန်ရေတွေထွက်အောင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် ပြုတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပိန္နဲသီးကို ဆယ်ယူပြီး အအေးခံထားပါနော်။ အအေးခံထားတဲ့အချိန်မှာ ကြက်သားကို ကိုင်ပါမယ်နော်။

ကြက်တစ်ကောင်လုံးကိုအမွှေးအမျှင်တွေ စင်အောင် နှုတ်၊ သန့်စင်အောင် ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီးဗိုက်ထဲက အသည်းအမြစ်နဲ့ အူတွေကို ထုတ်ယူ၊ အဆုတ်တွေခွါပစ်၊ အတောင်ပံခြေထောက်၊ ခေါင်း၊ လည်ပင်းရိုး၊ ခြေသလုံးရိုး၊ ကျောရိုး စတာတွေကိုသပ်သပ်ခတ်ယူပြီး အသားတွေကိုတော့ ပြုတ်ကြော်လေး လုပ်ရအောင်ဖယ်ထားပေးပါနော်။

ကိုင်ပြီးသား ကြက် အရိုးအသားတွေကို သီးသန့်စီပန်းကန်ထဲထည့်ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်လေးနဲ့ အရသာခပ်ပြင်းပြင်းလေးရအောင် နယ်ပေးထားပါနော်။ အအေးခံထားတဲ့ ပိန္နဲသီးကို မကိုင်ခင် ဓားမှာ ဆီသုတ်ပြီးတော့မှ ပိန္နဲခွံကိုနှွာပစ်ပါ။ အစေးတွေ ဓားမှာ တိုက်ရိုက်ကပ်နေတာ မရှိရအောင် ဆီသုတ်တာပါနော်။ တစ်ရေပဲ ပြုတ်ထားတဲ့ ပိန္နဲသီးဟာ မပျော့မမာလေးနဲ့မို့ လှီးရတာအဆင်ပြေစေပါတယ်နော်။ ပိန္နဲခွံတွေ နှာပြီးပြီဆိုရင် ပိန္နဲသီးတွေကို လက်တစ်လုံး အတူလောက် အပိုင်းလိုက် လှီးချပေးပါ။ ပြီးတော့မှအနေတော်အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပေးပါနော်။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီနဲ့ ချင်းတို့ကိုလည်း အခွံနှာရေဆေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် အနည်းကို ယူ၊ ရေလေးနည်းနည်းနဲ့ ရောစပ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို တစ်ရပြီးတစ်ခု ထည့်ထောင်းပေးပါ။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ် ထောင်းထားတဲ့ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေဆီထည့်သတ်၊ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကြော့အထဲ မွှေပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။

ခရမ်းချဉ်သီးကြော့ပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်ရိုးတွေကိုထည့်မွှေပြီး လှီးပေးပါနော်။ ကြက်သားထဲကအရေတွေခမ်းအောင် အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။

လှီးရည်ခမ်းပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ ပိန္နဲသီးတွေပါ အတူရောထည့်ပြီး သမအောင် မွှေ၊ ပြီးတော့ အသားမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ကြက်သားရော ပိန္နဲသီးရော အနူးညီအောင် တည်ပြီးရင်တော့ အရသာအပေါ့အင်မြည်းပြီး ဆီကျန်ရေကျန်လေးနဲ့ ဟင်းအိုးချပေးပါနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နယ်ဖတ်စားလိုရတဲ့ ပိန္နဲသီးကြက်ရိုးဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

ကြက်သားကုလားပဲဟင်း



တစ်နေ့လှလည်း ကြက်သားဟင်း၊ တစ်နေ့လှလည်း ကြက်သားပြုတ်ကြော်၊ ကြက်သားချည်းပဲ ခဏခဏ စားနေရတော့ ကြက်သားဆိုရင် အသံတောင် မကြားချင် မကြည့်ချင်တော့လောက်အောင်ကို ဖြစ်မိတယ် . . . တကယ်ပဲ မြန်မာပြည်မှာတုန်းက ဝက်သား၊ အမဲသား မစားဘဲ ကြက်သားချည်း စားခဲ့တာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ဒီနဲ့ပဲ အပြောင်းအလဲလေးဖြစ်အောင်ဆိုပြီး ကြက်သားကုလားပဲဟင်းလေး ချက်လိုက်တာပါ။

ကြက်သားကုလားပဲဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲ၊ ကြက်သားအရိုးအသားရောနဲ့ အသည်းအမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ မာဆလာအမွှေးအစပ်၊ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်အနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် တို့ပါ။

ကုလားပဲကို ဟင်းမချက်ခင် အနည်းဆုံး လေးနာရီလောက် ရေစိမ်ထားပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ပြုတ်တဲ့အခါကျ နူးလွယ်ပါတယ်။ ကြက်သားမကိုင်ခင် ကုလားပဲကို အရင်ပြုတ်ထားပါ။ ကြက်သားကို အရိုးအသား ညီမျှအောင် ခုတ်၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်ကိုလည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ မာဆလာအမွှေးအစပ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ရောထောင်းထားပါ။

ပဲအိုးနူးလာပြီဆိုရင် ပဲကို သပ်သပ်ဖယ်ထားပေးပါ။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးထည့်ပြီး ငရုတ်သီးထောင်းကိုထည့် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်ကိုထည့်ပါ။ နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ကြက်သားလုံးရေ လေးနဲ့ အဖုံးပိတ်ပြီး ဆီပြန်အောင် တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးက ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် အသံမြည်ပြီးဆိုရင်တော့ ရေခမ်းခါနီးပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဟင်းအိုးအဖုံးကို ပြန်ဖွင့်ပြီးတော့ ပြုတ်ပြီးသားပဲတွေကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပဲပြုတ်ထဲမှာ ရေပါ ပါလာတဲ့အတွက် အဲ့ဒီရေလေးနဲ့ ဟင်းအိုးဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားလည်းနူး၊ ပဲလည်းနူးပါပြီ။ အပေါ့အင်အရသာကို မြည်းပြီးတော့ မီးပိတ်လိုက်ရုံပဲနော်။

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ အဲ့ဒီလို ကြက်သားကုလားပဲဟင်းကို နံပြား၊ ပေါင်မုန့်တို့နဲ့ စားဖူးပါတယ်။ အခုတော့ ထမင်းနဲ့ပဲ စားလိုက်ပါတော့တယ်။ အစပ်ကြိုက်ရင်တော့ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်လေးကို ညှပ်ပြီး ဟင်းအိုးဆီသတ်တဲ့ အချိန်မှာ ထည့်ချက်ပါနော်။ မာဆလာအစပ်ပါတဲ့အတွက်လည်း စပ်ပါတယ်ရှင်။ . . . သတိတော့ထားစားနော် . . . ဟင်းရည်သောက်ရင် သီးတတ်တယ် .

ကြက်ခြေထောက်ပေါင်း



ဒီနေ့တော့ မောင်နှမများအတွက် ကြက်ခြေထောက်ပေါင်းနည်းလေးကို ပြောပြမယ်နော်။ ကြက်ခြေထောက် ဝယ်ရခက်တဲ့ နိုင်ငံခြားက မောင်နှမတွေကတော့ စိတ်တွေဆိုးပြီး မေတ္တာတွေ မပို့ကြပါနဲ့နော်။

အခုနောက်ပိုင်း ကြက်တွေက စီပီကြက်တွေမို့ ကြက်ခြေထောက်တွေက ဖောင်းဖောင်းကပ်ကပ်လေးတွေမို့ အသားလည်းများပြီး မြန်မာကြက်နဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် ပိုပြီးစားလို့ ကောင်းပါတယ်။

ကြက်ခြေထောက်ပေါင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေက ကြက်ခြေထောက်ရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းအနည်းငယ်၊ မာဆလာအနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားနဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကြက်ခြေထောက်ကို မီးနည်းနည်းကင်လိုက်ပြီး အပေါ်က အရေခွံကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးရင် ခြေသည်းတွေကို ခုတ်ပစ်ပါ။ ရေသန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့အတူ ရောနယ်ပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်အဖြူအနီချင်းတို့ကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နည်းနည်းနဲ့အတူ ရောထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ Pressure cooker ထဲမှာ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတို့နဲ့အတူ ကြက်ခြေထောက်ကိုပါထည့်ပေးပါ။ ဆီအနည်းငယ်နဲ့အတူ ရေပါထည့်၊ အဖုံးပိတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာအောင် တည်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ကြာပြီးရင်တော့ အအေးခံထားပြီးတော့မှ အဖုံးကိုဖွင့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်ထပ်တည်ပါ။ မိနစ် ၃၀ လောက်တည်ပြီးရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးအပေါ်အင်မြည်းပြီး မာဆလာလေး အုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မာဆလာနဲ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ ကြက်ခြေထောက်ပေါင်း နူးနူးအိအိလေး ရပါပြီရှင်။ ကင်မချီ၊ ဒါမှမဟုတ် မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပူပူလေးနဲ့လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

ဒီနေ့ညစာ



ဟင်းတွေစားရတာ နည်းနည်း အီသလိုလိုဖြစ်တာရော၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပူပူလေး သောက်လိုက်ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတာကြောင့်ရောမို့ ဒီညစာအတွက် ခေါက်ဆွဲပြုတ်နဲ့ အတူ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားမိတော့ ဝက်နားရွက်နဲ့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာကို သတိရလိုက်မိပါတယ်။ အဆင်ပြေလိုက်တာ . . . ဝက်နားရွက်သုပ်လေးရယ် ဝက်ခြေထောက်နဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လေးလုပ်လိုက်မယ်ပေါ့။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကွန်ပျူတာရှေ့ကနေ ထပြီးတော့ ညစာအတွက် ပြင်ဆင်မိပါတော့တယ်။

ခေါက်ဆွဲပြုတ်လုပ်ဖို့ ရေနွေးအိုးတည်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ ဝက်နားရွက်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ ဝက်နားရွက် စတာတွေကို လှီးချွတ် အသင့်ပြင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကန်ဖွန်းညွန့်လေးတွေကို ကမန်းကတမ်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ပါးပါးလှီးထားလိုက်ပါတယ်။ ရေနွေးအိုးဆူတော့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာလေးတစ်တုံးနဲ့ ဝက်သားဖတ်လေးတစ်ဖတ်ပါ အတူတူ ခေါက်ဆွဲကိုပါ ထည့်ပြုတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဝက်နားရွက်သုပ်ပါတယ်။ လှီးထားတဲ့ ဝက်နားရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်းတို့ကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ငံပြာရည်၊ ရှလကာရည်၊ တရုတ် ပဲငံပြာရည်အပျစ် နည်းနည်း၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နည်းနည်း၊ ငရုပ်ဆီရှိရင် နည်းနည်း စတာတွေကိုထည့်ပြီး နယ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကြော်ရှိရင် အပေါ်က ဖြူးလိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဝက်နားရွက်သုပ်ရပါပြီ။ ပန်းကန်ပြားသေးသေးလေးထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်မြှာလောက် ကိုက်စားဖို့ ပြင်ထားလိုက်တယ်။

ခေါက်ဆွဲပြုတ်အိုးကလဲ ဆူပါပြီ။ အပေါ့အင်မြည်းပြီး လိုတာလေးတွေ ထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတော့ ကန်ဖွန်းညွန့်လေး ဟင်းတွေစားရတာ နည်းနည်း အီသလိုလိုဖြစ်တာရော၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပူပူလေး သောက်လိုက်ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတာကြောင့်ရောမို့ ဒီညစာအတွက် ခေါက်ဆွဲပြုတ်နဲ့ အတူ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားမိတော့ ဝက်နားရွက်နဲ့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာကို သတိရလိုက်မိပါတယ်။ အဆင်ပြေလိုက်တာ ဝက်နားရွက်သုပ်လေးရယ်ဝက်ခြေထောက် နဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လေးလုပ်လိုက်မယ်ပေါ့။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကွန်ပျူတာရှေ့ကနေ ထပြီးတော့ ညစာအတွက် ပြင်ဆင်မိပါတော့တယ်။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လုပ်ဖို့ ရေနွေးအိုးတည်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ ဝက်နားရွက်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ ဝက်နားရွက် စတာတွေကို လှီးချွတ် အသင့်ပြင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကန်ဖွန်းညွန့်လေးတွေကို ကမန်းကတမ်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ပါးပါးလှီးထားလိုက်ပါတယ်။

ရေနွေးအိုးဆူတော့ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာလေး တစ်တုံးနဲ့ ဝက်သားဖတ်လေးတစ်ဖတ်ပါ အတူတူ ခေါက်ဆွဲကိုပါ ထည့်ပြုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဝက်နားရွက်သုပ်ပါတယ်။ လှီးထားတဲ့ဝက်နားရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုပ်သီး စိမ်းတို့ကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ငံပြာရည်၊ ရှလကာရည်၊ တရုတ် ပဲငံပြာရည်အပျစ် နည်းနည်း၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နည်းနည်း၊ ငရုပ်ဆီရှိရင် နည်းနည်း စတာတွေကိုထည့်ပြီး နယ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကြော်ရှိရင် အပေါ်က ဖြူးလိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဝက်နားရွက်သုပ်ရပါပြီ။ ပန်းကန်ပြားသေးသေးလေးထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်မြှာလောက် ကိုက်စားဖို့ ပြင်ထားလိုက်တယ်။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်အိုးကလဲ ဆူပါပြီ။ အပေါ့အင်မြည်းပြီး လိုတာလေးတွေ ထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတော့ ကန်ဖွန်းညွန့်လေး မြန်မြန်အုပ်လိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်လေးပါ ထည့်လိုက်ပါသေးတယ်။ ခဏလောက် ပေးပွက်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေချ၊ ပန်းကန်လုံးထဲ လှယ်ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းလောက် ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ထမင်းလေးနည်းနည်းလောက်တော့ စားဦးမှလို့ တွေးမိရင် ထမင်းပန်းကန်လုံးလေးနဲ့ တစ်လုံးပြင်လိုက်ပါတယ်။ ကံ . . . စားလို့ ရပြီနော်။ ဝက်နားရွက်သုပ်က ချဉ်စပ်လေးပေါ့။ ကြက်သွန်ဖြူလေးလဲ ကိုက်လိုက်ဦး၊ ထမင်းလေးလဲ နည်းနည်းစားလိုက်တယ်လေ။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်က ပူပူနွေးနွေးလေး . . .

အာလူးကြက်သားဟင်း၊ ပဲပုပ်ထောင်း၊ မိုဟင်းချို



Coffee prince ကိုရိုးယားဇာတ်လမ်းတွဲကို အငမ်းမရ ဆက်တိုက်ကြည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကို တားမနိုင်ဆီးမရ ဖြစ်နေတာမို့ အားလုံး အဆင်ပြေသွားအောင် ဟင်းချက်ပြီးမှ ရုပ်ရှင်ထိုင်ကြည့်ရင် တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် ဖြစ်သွားရအောင်လို့ ဒီနေ့တော့ အကြံကြီးကြီးနဲ့ ဟင်းတွေကို အရင်ချက်ထားမယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သားဟင်းချက်မယ် . . . အာလူးလေးပါ ထည့်လိုက်ရင် နောက်ထပ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတွက် စဉ်းစားစရာ မလိုတော့ဘူး အမှန်တကယ်တော့ . . . အပျင်းကြီးတာပါ . . . တဲ့ စရာနဲ့ ပဲပုပ်ထောင်းလုပ်မယ်လို့လဲ စိတ်ကူးလိုက်ပြန်သေးတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်ရိုးလေးတွေကို ပြုတ်ပြီး ဟင်းရည်သောက်တစ်ခုခုလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲ့ဒါနဲ့ပဲ စားဖိုမှူးကြီး ကိုရိုးယားဇာတ်လမ်းတွဲကို အရှိန်မပြတ် မထစတမ်း (ရုပ်ရှင်လည်းကြည့်၊ ဗိုက်လည်းပြည့်) ဖြစ်ရအောင်လို့ ဟင်းစတင်ချက်ပါပြီ။

ကြက်သား၊ အသဲ အမြစ်တွေကို ရေဆေး ပြီးတော့ ခပ်သေးသေးတုံး၊ ပြီးတော့ ဆား၊ နနွင်း၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီး နပ်ထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ဂျင်း၊ အခွံနွာပါတယ်။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ရောထောင်းလိုက်ပါတယ်။ အာလူးအခွံနွာ၊ လေးစိတ်ထိုး၊ ပြီးတော့ ဆားနဲ့ နယ်၊ ရေဆေးပြီးတော့ စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီအသင့်အတင့်ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့် ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါတယ်။ ဆီသတ်တာ မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေထည့်ပြီး သေချာနဲ့ အောင် မွှေပါတယ်။ ပြီးတော့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၃ မိနစ်လောက် တည်ထားပါတယ်။ ကြက်သားထဲက အရည်နဲ့ သူ့ဘာသာသူ တစ်ရေလောက် ပေးနပ်လိုက်တာပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးအဖုံးပြန်ဖွင့်၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပြီးတော့ အာလူးကို ထည့်၊ ထပ်မွှေပြီးတော့ အဖုံးပိတ်ထားလိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်လောက်နေရင် ဟင်းအိုးလည်းဆီပြန်၊ အာလူးလည်း နူး၊ ကြက်သားထဲလည်း အရသာဝင်ပြီ။ အပေါ်အငန်လိုတာလေးကို မြည်း၊ ပြီးတော့ မာဆလာလေး ကမန်းကတမ်းအုပ်၊ တစ်ခါထပ်မွှေပြီးရင် ဟင်းအိုးကို ချလိုက်လို့ ရပြီလေ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အာလူးကြက်သားဟင်းလေးရပါပြီရင်။

တဆက်တည်း ပဲပုပ်ထောင်းနည်းလေးကို ပြောပြပါရစေဦးနော် . . . ပဲပုပ်ချပ်လေးတွေကို မီးကင်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ မညက်တညက်လေး ထောင်းလိုက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးအုံးပါ။ (မီးအုံးဖို့ အဆင်မပြေရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေခမ်း ပြုတ်ပါ။) အနံ့မွှေးပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအခွံလဲ အရောင်ပြောင်းပြီး မည်းမည်းလေး ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံ၊ အပြင်ခွံတွေခွါပြီး အထဲက အသားတွေကို သေချာညက်အောင် ချေပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မှည့်အဲ့ဒါတွေကို သီတံလေးနဲ့ သီပြီး တော့ ကင်ရင်ကင်၊ မကင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲ ရေနည်းနည်းထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို အညှာရွှေပြီးတော့ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ရေခမ်းပြုတ်လှော်လေး လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလဲ မီးကင်ပြီး ခါးပြားရိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလေးတွေ ညှပ်၊ နောက်ပြီးတော့ ပဲပုပ်ထောင်းကိုထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးမီးဖုတ်အနစ်လေးတွေ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလေးတွေ ထည့်ပါ။ နံနံပင်ကြိုက်တတ်ရင် နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါ။ ဓါတ်ပုံထဲမှာတော့ ကြက်သွန်မြိတ်ရော နံနံပင်ရော မပါဘူး၊ ဈေးမသွားရသေးလို့ ဟိ . . . အဲ့ဒါဆို ခရမ်းချဉ်သီးပဲပုပ်ထောင်းရပြီ။ ကြက်ရိုးကို ရေဆေးပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့နယ်၊ ပြီးတော့ဂျင်းတွေ အလွှာလိုက်လေးတွေလှီးပြီးတော့ ကြက်ရိုးပြုတ်မယ့်အိုးထဲထည့်၊ ရေထည့်ပြီး တည်ထားပါ။ ဟင်းရည်တစ်ခါ ပွက်ပွက်ဆူလာရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်ထိုးပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးကို အရည်ကျ အောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူပြီး ကြက်ရိုးလည်း နူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး တိုဟူးလေးကို လှီးထည့်ပါ။ တိုဟူးထည့်ပြီးလို့ ဟင်းအိုးထပ်ချပြီဆိုရင်တော့ မှီလေးတွေထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေ ထည့်လိုက်ပါ။ ခဏလေး အုပ်ထားလိုက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုးချလို ရပြီ။ ဟင်းချိုရည်လေးကို ဒီအတိုင်းသောက်လို့ ရသလို အဲ့ဒီဟင်းချိုရည်လေးထဲကို ကြက်သွန်စိမ်းလေးပါးပါးလှီးထည့်၊ သံပုရာရည်လေးညှစ်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်လေးထည့်ပြီးလည်း သောက်လို့ ရပါတယ်။

ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ချက်



ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ချက်

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ဟင်းလေး ချက်ကျွေး ပါရစေဦးနော်။ အိမ်မှာ ဟင်းဂျီးများလုပ်တတ်တဲ့ ကျွန်မတူမလေးတွေအတွက် ချက်ကျွေးဖြစ်တဲ့ ဟင်းလေးပါနော်။
` ` တီတီရေ . . . တစ်ခါတလေ ဟင်းအထူးအဆန်းလေး ချက်ကျွေးပါလား။ ထမင်းချိုင့်ထဲ ဟင်းအထူးအဆန်း ထည့်သွားရင် မီးမီးသူငယ်ချင်းတွေကြားထဲ မျက်နှာရတယ် တီတီရဲ့လို့ တူမလေးက ပြောတော့ တူမလေးအလိုကျ ချက်ကျွေးရခဲ့ရတဲ့ဟင်းလေးပါ ` ` ။

ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ဟင်းဆိုတဲ့အတိုင်း လိုအပ်တဲ့အဆာပလာတွေကို ပြောပြမယ်နော်။

ကြက်သား ရင်အုပ်သား (၃၅) ကျပ်သား၊

အာလူးအရွယ်တော်အလုံး (၇) လုံး၊

အုန်းနို့ဦးရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၃) လုံး၊

ကြက်သွန်နီ အနေတော်အလုံး (၅) လုံး၊

ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) မွှာ၊

ငရုတ်သီးအခြောက်အပူပူတောင့် (၇) တောင့်၊

ချင်း အနည်းငယ်၊

ပဲငံပြာရည်အကျ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်း၊

ဆား အနည်းငယ်၊

ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်၊

သကြားအနည်းငယ်၊

နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်နဲ့

ဆီအနည်းငယ် တို့ပါ။

ကြက်သားကာလသားချက်



မနေ့က ဈေးသွားတော့ ဗူးသီးလိုလိုအသီးမျိုးကိုတွေ့တာမို့ ကာလသားချက်လေး ချက်စားမလားလို့ တွေးမိရင်း . . . သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကလဲ ကာလသားဟင်းလေး ချက်ပါဦးလို့ ပြောထားတာကို တခါတည်း သတိရသွားပါတယ်။

လိုအပ်တာတွေကတော့ ကြက်သားအရိုးအသားရော၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်၊ ဗူးသီးအားလုံးကိုအဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။ ကြက်သားကို ရေဆေး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားတို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုအခွံနွှာထားပါ။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီး ဂျင်းကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုရောထောင်းထားပါ။ ဗူးသီးကို အခွံနွှာထားပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေ တုံးထားပါ။ ဒီတစ်ခေါက်တော့ ဟင်းကို ဆီသတ်မချက်ဘဲလုံးချက်ချက်မယ်လို့ ပဲစိတ်ကူးပြီးတော့ အိုးထဲကို နယ်ထားတဲ့ ကြက်သား၊ ထောင်းထားတဲ့ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်သီးတောင့် စတာတွေကို သေချာရောနယ်၊ ပြီးတော့ဆီလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တင်လိုက်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ထားပြီးတော့ ၅ မိနစ်လောက်ကြာရင် တစ်ခါလောက် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ပြီး ပြန်တည်ထားပါ။

ရေခမ်းသလောက်ဖြစ်သွားရင်ဗူးသီးတုံးလေးတွေထည့်ပြီးမွှေပြီးတော့မှရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပြန်တည်ပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုရင်အပေါ့အင်လေးမြည်းပြီးတော့ မီးပိတ်လို့ ရပါပြီ။ ငရုတ်သီးတောင့်လေးထည့်ထားတော့စပ်စပ်လေး၊ ဗူးသီးလေးကချိုချိုလေးမို့ ချိုချိုစပ်စပ်လေး၊ ဆီကျန်ရေကျန်ဟင်းလေးတစ်ခွက်ပါ။ အချဉ်မပါသေးဘူးဆိုတာကို သတိထားမိတော့ ငါးပိထောင်းကိုကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊ သံပုရာရည်လေးညှစ် ပြီးတော့သုပ်လိုက်ပါတယ်။ တို့ စရာအတွက်လည်း မုန့်ညင်းရွက်ပြုတ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သံပုရာသီးလေးတွေကို သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်စိပ်၊ ခရမ်းသီးလေးတွေပြုတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ထမင်းပွဲအတွက်ကတော့ ကြက်သားကာလသားချက်၊ ငါးပိသုပ်နဲ့ တို့ စရာအစုံပါ။

ကြက်သားမာဆလာချက်



ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ထားပြီး ကျွန်မခရီးထွက်သွားတာ ကြာပါပြီ။ ဒီနေ့မှ ပြန်ချက်ကျွေးရမှာမို့ ဒီနေ့မှာ မောင်နှမတွေ တောင်းဆိုထားတဲ့အထဲက ကြက်သားမာဆလာဟင်းကို အရင်ဦးဆုံးချက်ကျွေးပါရစေနော်။

ကြက်သားမာဆလာချက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်အပူပူတောင့်၊ ကရဝေးရွက်၊ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်၊ ဇီယာစေ့၊ ဖာလာစေ့၊ မာဆလာ၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်၊ မာဆလာအမွှေး၊ မာဆလာအစပ်တို့ပါနော်။ အဲ ... မာဆလာအမွှေး ဆိုတာကတော့ အရောင်က ရိုးရိုးမာဆလာအရောင်ပဲ။ မာဆလာအစပ်ကတော့ အရောင်က ငရုတ်သီးမှုန့်လို အနီရောင်၊ ဒါပေမယ့် သူက အရသာစပ်ပြီး အနံ့မွှေးပါတယ်။ မော်လမြိုင်ဘက်က အခေါ်မှာ မာဆလာအမွှေး၊ မာဆလာအစပ်ရယ်ဆိုပြီး သီးသန့်စီ ခေါ်ပေါ်ကြတာမို့ပါနော်။

ကြက်သား ငါးဆယ်သား (မြန်မာကြက်ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်) ကို အမွှေးနှုတ်၊ သန့်ရှင်းအောင် ရေနဲ့ ဆေးကြောပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သားကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နဲ့အောင် နယ်ပေးထားပါ။ ချင်းကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ချင်း အရည်ကိုပါ ညှစ်ပြီးရောနယ်ပေးပါ။

ငရုတ်သီးအပူပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ချင်းလက်နှစ်ဆစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး ၇ မြွှာ၊ ကြက်သွန်နီ ဥကြီးကြီးတစ်လုံးကို အခွံခွာပြီး ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်ကြက်သွန်ကို ဖွန်းနဲ့ကလော်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ တစ်လက်စတည်း ဇီယာစေ့နဲ့ ဖာလာစေ့ကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး မညက်တညက်လေး ခပ်မြန်မြန် ထောင်းပေးလိုက်ပါ။ ကရဝေးရွက်ကိုလည်း အခိုင်လိုက်ရေဆေးပြီးတော့မှ ရွက်နုလေးတွေကို ချွေပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ဥခပ်ကြီးကြီး သုံးဥလောက်ကို အခွံခွာ အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ ရွှေအိုရောင် ပြောင်းသွား တာနဲ့ ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ပြောင်းထည့်ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲက ကြော်လက်စ ဆီထဲမှာ ထောင်းထားတဲ့

ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်မွှေ၊ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ ကရဝေးရွက်၊ သစ်ဂျိုပိုး ခေါက်၊ ထောင်းထားတဲ့ ဇီယာနဲ့ဖာလာစေ့ကိုပါထည့်မွှေ၊ တစ်လက်စတည်း နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုပါ ဆီသတ်ပြီး ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ကြက်သားထဲက အရည်တွေခမ်းတဲ့အထိ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ရေခမ်းပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးကို ဟိုဘက်ဒီဘက်နဲ့ အောင်မွှေပြီးတော့ ကြက်သားနူးအောင် ရေထည့်ပြီး ထပ်တည် ပေးပါ။ (အာလူးကြိုက်တတ်ရင်တော့ အာလူးကို အခွံခွာ၊ ဖန်ရည်တွေထွက်သွားအောင် ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေဆေးထား၊ ကြက်သားဟင်း ပထမတစ်ရည် ရေခမ်းပြီးတဲ့အချိန် အာလူးထည့်ပြီး အာလူးရော အသားပါ တပြိုင်နက်တည်း နူးအောင်တည်ပေးပါနော်။)

ရေခမ်းခါနီးကျရင်တော့ ကြက်သားအနူးအမာနဲ့ အပေါ့အင်မြည်း၊ ကြက်သားနူးပြီ အရသာလည်း သင့်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီကြော်ရယ်၊ မာဆလာအမွှေးနဲ့ အစပ်ကို လက်ဘက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်းလောက်စီ ထည့်ပြီး နဲ့အောင်မွှေပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကြက်သားမာဆလာချက် မွှေးမွှေးစပ်စပ်လေး ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒီကြက်သားမာဆလာဟင်းလေးကိုတော့ ပဲထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်းတို့နဲ့ တွဲဘက်သုံးဆောင်နိုင်သလို နံပြား၊ ပေါင်မုန့်တို့နဲ့လည်း တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

ကြက်ရိုးကြက်အူ မျှစ်ချဉ်ဟင်း



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ကြက်ရိုးကြက်အူမျှစ်ချဉ်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မျှစ်ချဉ်၊ ကြက်ခြေထောက်၊ ကြက်ရိုး၊ ကြက်အူ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဒီတစ်ခေါက် ကျွန်မသုံးထားတဲ့ မျှစ်ချဉ်က ပျဉ်းမနားက မျှစ်ချဉ်ပါ။ အခုလို ဆောင်းရာသီမှာ မျှစ်ချဉ်တွေက တော်တော်လေးကို ရေစိမ့်ပြီး ခြောက်သွေ့နေပါပြီ။ အဲ့ဒီတော့ မျှစ်ချဉ်ကို ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ရေစိမ့်ထားပါ။ ကြက်ခြေထောက်၊ ကြက်ရိုးတို့ကိုလည်း ဆေးကြာပြီး ခုတ်ထစ်ထားပါ။ ကြက်အူကိုတော့ ဒါနဲ့လှန်ပြီး သေချာဆေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆား၊ မန်ကျည်းသီးမှန့်တို့နဲ့ သေချာနယ်ဆေးပြီး အထုံးလေးတွေထုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွာထားပြီး ငရုတ်သီးအပူတောင်နဲ့ ထောင်းထားပေးပါနော်။ ကြက်ရိုးတွေနဲ့ ကြက်အူထုံးလေးတွေကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။

မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့နယ်ပြီးတော့ မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ မျှစ်ချဉ်လည်း ပွလာပြီး အချဉ်ခါတ်တွေလည်း ထွက်လာတယ်လေ။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်ရိုးတွေနဲ့ ကြက်အူတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်အူကနေ ဆီတွေအများကြီးထွက်လာပါလိမ့်မယ်နော်။ ဆီသတ်တာ နဲ့သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ကြက်ရိုးကြက်အူဆီသတ်ထားတာတွေ လောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကို တည်ပေးထားပါ။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်တဲ့အခါတိုင်း တစ်ညသိပ် မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ထားပြီးမှ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မအဘွားရဲ့အပြောအရ မျှစ်ချဉ်ကို တစ်ညသိပ် ချက်လိုက်ရင် မျှစ်ထဲက အခိုးတွေ ကုန်သွားပြီး ကြက်ရိုးတွေအူတွေထဲက အဆီအနှစ်တွေက မျှစ်ချဉ်ထဲ ပင်ပြီး ပိုပြီး စားလို့ကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ကြက်ရိုးကြက်အူနဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းခပ်ပျစ်ပျစ်လေးကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ဒီတစ်ခေါက် ကြက်အူက ဆီအရမ်းထွက်လို့ ဟင်းပန်းကန် အပေါ်မှာ ဆီတွေ နီရဲပြီးပုတက်နေပါတယ်နော်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တာကတော့ ငါးခြောက်ငရုတ်သီးကြော်ပါနော်။ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။ ကြက်ရိုးအစား ပက်နံရိုး၊ ပက်သားသုံးထပ်သားတို့နဲ့လည်း ချက်နိုင်ပါတယ်နော်။

ဝက်ပုန်းရည်



မြန်မာပြည်က ပုန်းရည်ကြီးထုတ်လေးတွေ လက်ဆောင်ရတာမို့ ဝက်ပုန်းရည်လေးတော့ ချက်စားရင် ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိပါတယ်။ ညီမငယ် တစ်ယောက်ကလဲ ဝက်ပုန်းရည်ဘယ်လိုချက်လဲ ပြောပြပေးပါဦးလို့ မေးထားတာကိုလဲ သတိရမိတယ်လေ။

ဟင်းအိုးမပြင်ခင် လိုအပ်တာလေးတွေကို အရင်ပြင်ဆင်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဝက်သားကို အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေတုံး၊ ပြီးတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ဂျင်း အဲ့ဒါတွေနဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ရောထောင်းထားပါတယ်။ ပုန်းရည်ကြီးက အနှစ်ဆိုတော့ ထည့်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ပုန်းရည်ကြီးက အမှုန့်ဖြစ်ခဲ့ရင် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲမှာ ပုန်းရည်ကြီးမှုန့်ကိုထည့်ပြီး နှပ်ထားနော်။

မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ပြီးတော့ အိုးပူလာရင် ဆီနည်းနည်းထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းလေးထည့်၊

ပြီးတော့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ နှပ်ထားတဲ့ဝက်သားတွေထည့်ပြီး

သေချာဆီသတ်ပါ။ ရေနည်းနည်းထည့်၊ မီးလျှော့ပြီး ရေခမ်းအောင်တည်ထားပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီဆိုရင်

ပုန်းရည်ကြီးအနှစ်လေးတွေထည့်၊ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ခမ်းအောင်တည်ပါ။ ရေခမ်းခါနီးဆိုရင် ဟင်းအိုးကို

အရသာအပေါ့အငန်မြည်းပြီး မီးပိတ်လိုက်တော့နော်။ အဲ့ဒါဆို ဝက်သားပုန်းရည်ကြီးဟင်း ရပါပြီ။ ပုန်းရည်ကြီးက

အချဉ်လေးဆိုရင်တော့ အရသာပိုရှိပါတယ်။ အဆိမ့်အရသာဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ အချဉ်သုပ်လေးတစ်မျိုးနဲ့ တွဲစားနော်။

ဝက်သားနှပ်



မင်္ဂလာပါရှင် . . . ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ဝက်သားနှပ် ချက်ကျွေးပါမယ်နော်။ အိမ်မှာ အမေက ဝက်သားမစားပေမယ့် အကို့အိမ်မှာ ဘုရားအနေကစာတင်ပွဲ အလှူလုပ်မယ်ဆိုတော့ ဟင်းအမယ်စုံအောင် ချက်ခဲ့တဲ့ ဟင်းလေးပါ။ ချက်တဲ့နည်းကတော့ ကျွန်မရဲ့အဘွားချက်တဲ့ နည်းလေးပါနော်။ ဝက်သားနှပ်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့

ဝက်သား (၅၀) ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီကြက်သွန်ဖြူ

ချင်း

နာနတ်ပွင့်

ရှာလကာရည် (အချဉ်အရသာပေါ် မှတည်ပြီး ထည့်ပါ။ ကျွန်မက မြန်မာစိနီကာကို သုံးပါတယ်။ ဝက်သား ငါးဆယ်သားအတွက် စိနီကာ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံးစာ ထည့်ပါတယ်)

သကြား

ဆား

ဟင်းခတ်မှုန့်

ဆီတို့ပါနော်

ဝက်ခေါက်ကို မဖောက်ထုံးသုပ်လိမ်းပြီး အမျှင်တွေကို သန့်စင်အောင် ဇာနည်နဲ့ နှုတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဝက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဝက်သားကို ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ရှာလကာရည်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါတယ်။

ကြက်သွန်နီကိုအလုံးကြီးရင် လေးစိတ်ထိုးပါတယ်။ အလုံးသေးရင်တော့ အလုံးလိုက် ထည့်ဖို့ ပြင်ထားရပါမယ်။ ချင်းကိုတော့ ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။ နာနတ်ပွင့်ဖတ် သုံးခုလောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေး ထောင်းလိုက်ပါနော်။

ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးကိုယူပြီး အိုးထဲမှာ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးရင် သကြား (လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း) ထည့်ပြီး မွှေပေးပါနော်။ သကြားပွက်လာပြီဆိုတဲ့အခါကျရင် နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အသင့်ပြင်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်းနဲ့ နာနတ်ပွင့်တို့ထည့်ပြီး အသားတွေနဲ့ သမအောင် မွှေ၊ အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး အသားထဲက ထွက်လာမယ့်အရည်နဲ့ ပထမတစ်ရည် ခမ်းအောင် တည်ပေးပါ။

ပထမရည်ခမ်းသွားပြီဆိုရင် နောက်ထပ် လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံးစာ ရေထပ်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းအိုးကို တည်ပေးပါ။ တစ်ရည်ခမ်းတိုင်း အသားတွေကို အထက်အောက် နဲ့အောင် မွှေပေးပြီး နူးအိတဲ့အထိ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ အသားတွေ နူးအိလာပြီဆိုရင် အပေါ်အငန် အရသာကို မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာကို ထည့်ဖြည့်ပါနော်။ ဝက်ခေါက်လေးတွေကလည်း နူးအိ၊ အဆီ၊ အသားတွေမှာလည်း ချိုချိုချဉ်ချဉ်လေးတွေနဲ့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဝက်သားနှပ်လေးရပါပြီနော်

ဝက်သားသရက်သီးသနပ်



ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဝက်သားသရက်သီးသနပ်ဟင်း ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ဝက်ခေါင်းသားက တခြားနေရာက အဆီတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ အဆီပြင်က ခပ်မာမာ၊ ပါးတဲ့အခါမှာလည်း ထုပ်ထုပ်နဲ့ အရိုးနုတွေလည်း ပါတာမို့ ဝက်ခေါင်းကို ဟင်းချက်စားကြ၊ သုပ်စားကြ၊ ပြုတ်စားကြ အမျိုးမျိုး လုပ်စားကြပါတယ်။ အခု အဲ့ဒီ ဝက်ခေါင်းသားကို သရက်သီးသနပ်နဲ့ ချက်နည်းလေးကို ပြောပြပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်ခေါင်းသား (နားရွက်၊ နှုတ်ခမ်း ပါရင် ပိုကောင်းပါတယ်)၊ သရက်သီးသနပ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပူပူတောင့်၊ ဆား၊ ဝက်ခေါင်းသားကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါမှာ မီးနဲ့ အရင်ကင်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဘရိတ်ဒါးလေးနဲ့ အခေါက်ပေါ်ကနေ ခြစ်ချပြီး ရေဆေးပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်လောက် အတုံးလေးတွေ တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်အပျစ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး ငရုတ်သီးအပူပူတောင့်နဲ့ ရောထောင်းထားပေးပါနော်။ ချင်းကိုလည်း ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အနီကိုလည်း မထူမပါးလှီးထားပြီး သပ်သပ်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ သရက်သီးသနပ်ကိုလည်း ခပ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်းရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီရယ်ကိုထည့်ပြီး ထပ်မွှေပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်လောက်ပြီဆိုရင် နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတွေကိုထည့်ပြီး သေချာနဲ့ အောင်မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ၃ မိနစ်လောက်နေလို့ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာတဲ့အခါ ဟင်းအိုးအဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ ရေခမ်းခါနီးကျရင် သရက်သီးသနပ်ကိုထည့်ပြီး ဝက်သားတွေနဲ့ နဲ့အောင် ယောက်မနဲ့ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ရေလေးထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင်တည်ပေးပါ။ ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အင်အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မအီတော့တဲ့ ဝက်သားသရက်သီးသနပ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ ပဲနီလေးကြာဖိုဟင်းနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

ဝက်ကလီစာဟင်းနှင့် ရှောက်သီးသုပ်



အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။ ဒီဘက်မှာ အင်တာနက်ပြန်လည်ပြုပြင်စစ်ဆေးနေတာမို့ စစ်ချင်းမှာ မတ်လ (၂၅) ရက်နေ့အထိ အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်တွေ နှေးနှေးမယ်လို့ ပြောပေမယ့် အခုတော့ ပြင်ဆင်နေတာ မပြီးသေးတာမို့ ဧပြီလ (၁) ရက်နေ့ထိ ကြာမြင့်မယ်လို့ ထပ်မံသတိပေးထားပါတယ်။

အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်ကြောင့် ဘလော့ဂ်ကို လုံးဝ ဖွင့်မရပေမယ့် ဝိုင်းတော်သားတွေက ဘလော့ဂ်ကို တာဝန်ယူပြီး ရှိပေးနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ကျွန်မ အင်တာနက်မကောင်းသော်ငြားလည်း ဝိုင်းတော်သားများ၏ အကူအညီနဲ့ ဟင်းအသစ်လေးတစ်ပွဲ မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

ကျွန်မ စတုတ္ထတန်းမှာ ပတ်တီးအဖွေးသားနဲ့ ဇာတ်ထဲက မင်းသားဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို ပဲကြာဇံသုပ် ပိုစလေးထဲ ရေးပြီးပါပြီ။ အခုတစ်ခါမှာတော့ စတုတ္ထတန်း ကျောင်းပိတ်ခါနီးမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းလေးကို ပြောပြပါရစဉ်းနော်။ ကျွန်မ စတုတ္ထတန်းတက်နေတုန်း စာမေးပွဲတွေ နီးတော့ ကျွန်မတို့ အချိန်ပိုတက်ကြတယ်လေ။ အဲ့ဒီတုန်းက လေးတန်းဆိုတာ အစိုးရစစ် (မြို့နယ်စစ်) မို့လို့ ဆရာ/ဆရာမတွေက ကျောင်းသားတွေကို ပိတ်ရက်မှာ အချိန်ပိုခေါ်ပြီး ကျောင်းသားတွေကို စာဖိသင်ပေးပါတယ်။ မူလတန်းကျောင်းလေးမို့ လေးတန်းဆိုတာ အဲ့ဒီကျောင်းမှာ အကြီးဆုံးအတန်း၊ ဆရာ/ဆရာမတွေကလည်း စိတ်အပူဆုံး၊ အောင်ချက် ကောင်းအောင်လည်း လုပ်ကြရတာမို့လေ ကျွန်မတို့ကို အချိန်ပိုစာသင်ပေးပါတယ်။

အဲ့ဒီနေ့က စနေနေ့။ ကျွန်မ အချိန်ပိုကျောင်းတက်ရမှာမို့ အိမ်ကနေ ထမင်းချိုင့်ထည့်ပေးလိုက်ပါ တယ်။ ကြုံလို့ ထမင်းချိုင့်အကြောင်း လျှာရှည်ပါဦးမယ်နော်။ ငယ်တုန်းက ထမင်းချိုင့်လေးတွေက သတ္တုချိုင့်လေ၊ လေးထောင့်အပြားလေးတွေ၊ ဟင်းထည့်တဲ့အံက ခပ်ကြီးကြီး တစ်ခုတည်းပါတာရှိသလို၊ ခပ်သေးသေး နှစ်ခုပါတာလည်းရှိတယ်။ ကျွန်မချိုင့်က အဲ့ဒီနေ့က ဟင်းနှစ်မျိုးမို့လို့ ဟင်းချိုင့်နှစ်ခုနဲ့ဟာ။ ပုံမှန်ဆိုရင် ထမင်းချိုင့်ထည့်ပြီးတိုင်း လက်သုပ်ပုလဲလေးနဲ့ ထုပ်ပြီးမှ ကျောင်းကို ယူလာရတာ။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီနေ့က ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စတန့်ထွင်လာတာ၊ ထမင်းချိုင့်ကို လက်သုပ်ဝတ်နဲ့ မထုပ်ဘဲနဲ့ ထမင်းချိုင့် သပ်သပ်၊ လက်သုပ်ဝတ်သပ်သပ် သယ်လာတယ်။ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ဟင်းကလည်း ဝက်ကလီစာဟင်းနဲ့ ရှောက်သီးသုပ်။ ကြိုက်လွန်းလို့ မနက်ကတည်းက နေ့လည်ကျရင် ရှယ်စားပစ်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ထဲ တေးထားတာ။ ဒီလိုနဲ့ မနက်ကျောင်းခေါင်းလောင်းလည်း ထိုးရော ကျွန်မတို့တတွေ လှေကားထစ်ကနေအပေါ် ကို အလှအယက် အပြေးအလွှားတက်ကြပါတယ်။

လှေကားပေါ်အတက်မှာ ကျွန်မလက်ကို ဘယ်သူတိုက်လိုက်မိလဲ မသိပါဘူး။ ဂလုံ . . . ဂလွမ် ဆိုတဲ့ အသံနဲ့ အတူ ကျွန်မလက်ထဲက လွတ်ကျသွားတဲ့ ထမင်းချိုင့်လေးက တစ်သလင်းပေါ်မှာ . . . စားမယ်လို့ စိတ်ထဲကနေ အားခဲထားတဲ့ ဝက်ကလီစာဟင်းလေးရယ်၊ ရှောက်သီးသုပ်လေးရယ်၊ ထမင်းတွေရယ်က တစ်စစ၊ ချိုင့်ကလည်း အဖုံးတခြား၊ ဟင်းထည့်တဲ့ အံ့ခွက်လေးတွေက တခြား။ မြင်ရတဲ့ မြင်ကွင်းလေးက စိတ်မချမ်းသာ စရာ၊ စားရမှာလည်း သဲတရှုပ်ရှုပ်၊ ပစ်ရမှာလည်း အဆီတဝင်းဝင်းဆိုတာ ဒါမျိုးထင်ပါရဲ့လို့ စိတ်ထဲက တွေးမိတယ်။ မစားလိုက်ရတဲ့ ထမင်းဟင်းလေးကို လှေကားပေါ်ကနေလှမ်းကြည့်ရင်း နှမြောလွန်းလို့ မျက်ရည်လည်မိသလို ဘယ်သူ့ကြောင့် ထမင်းချိုင့်လွတ်ကျသွားရတာလဲဆိုတာကို အပြေးအလွှား တရားခံရာမိပါတယ်။

လှေကားအတက် ကျွန်မနောက်က ကပ်လျက်လိုက်ပါလာတာ ကျော်ခိုင်။ စိတ်ထဲက တွေးလိုက်တယ် . . . သင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ရမယ်လို့လေ . . . တကယ်တမ်း ထမင်းချိုင့်လွတ်ကျသွားတာ သူ့ကြောင့် ဟုတ်၊ မဟုတ် မသိပေမယ့် နောက်က ကပ်ပါလာသူလည်းဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း နေ့လည်စာ ထမင်းငတ်တော့မှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးလေးကလည်းရှိနေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကလည်း တစ်ယောက် တစ်မျိုး လှမ်းအော်နေတာမို့ ရှက်ရှက်နဲ့ပဲ ကျော်ခိုင်ကို ရန်ရှာပါတော့တယ်။ ကျော်ခိုင် . . . နှင့်ကြောင့်မို့ ငါ့ ထမင်းချိုင့်တော့ သွားပြီ . . . ငါ့ကို နေ့လည်စာ စားဖို့ နှင်ပြန်လျော်ပေးလို့ ပြောလည်းပြော၊ နှင့်အမေနဲ့ ငါ သွားတိုင်မှာလို့ ပြောလည်း ပြော၊ ငိုလည်း ငိုရင်း လှေကားထစ်ကနေ အပြေးအလွှား ဆင်းရင်းနဲ့ မှောက်ကျသွားတဲ့ ထမင်းဟင်းတွေကို နှမြောတသကြီးမားစွာနဲ့ တံမြက်စည်းလှည်း၊ ထမင်းချိုင့်ကိုကောက်သိမ်းရင်းနေခဲ့ပါတယ်။

နောက် ၁၀ မိနစ်လောက်နေတော့ အတန်းပိုင်ဆရာမနဲ့ ဆရာမကြီးလည်း ကျွန်မ ထမင်းဘူး မှောက်သွားတဲ့အကြောင်းလည်း သိသွားပါပြီ။ ကျော်ခိုင်အမေလည်း ကျောင်းကို ရောက်လာပြီး ဆရာမများထံ ခွင့်ပန်ပြီး ကျွန်မကို နေ့လည်စာ သူတို့အိမ်မှာ ကျွေးခွင့်တောင်းသလို ကျွန်မကိုလည်း သမီးလေး ဘာမှ စိတ်မညစ်နဲ့ နော်၊ စာမေးပွဲကြီးနီးနေပြီ၊ ဒီနေ့ သမီးထမင်းချိုင့်မှောက်သွားတာအတွက် စိတ်မကောင်းလည်း မဖြစ်နဲ့၊ အန်တီတို့အိမ်မှာ သမီးကို နေ့လည်စာကျွေးပါမယ်နော်တဲ့။ စိတ်ထဲက ပျော်သွားပေမယ့် အန်တီတို့ အိမ်က သမီးထမင်းချိုင့်ထဲကလို ဝက်ကလီစာဟင်းနဲ့ ရှောက်သီးသုပ်တော့ ဘယ်ဟုတ်ပျံ့မလဲနော်လို့ မေးချင် ပေမယ့် မမေးရဲခဲ့ပါ။ (ကျော်ခိုင်တို့အိမ်က ကျောင်းနဲ့ ကပ်လျက်ရှိပါတယ်။)

အဲ့ဒီတုန်းက မစားခဲ့ရတဲ့ ဝက်ကလီစာဟင်းနဲ့ ရှောက်သီးသုပ် အလွမ်းပြေလေး ဒီနေ့ ချက်စားတာလေး ကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

ဝက်ကလီစာချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ အူချို၊ အချင်း၊ နှလုံး၊ အသည်းနဲ့ ဝယ်လို့ရတဲ့ ကလီစာလေးအစုံရယ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ တရုတ်မာဆလာအနည်းငယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲဆီလို့ ကျွန်မတို့မော်လမြိုင်ကခေါ်တဲ့ ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဝက်အူချိုနဲ့ အချင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး တစ်လက်မခွဲအရှည်လောက်လေးတွေရအောင် ဖြတ်ပေးပါ။ နှလုံး၊ အသည်းတို့ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အတုံးသားလေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကလီစာတွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်တို့ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် နယ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကိုလည်း အခွံနွှာပေးထားပါ။ ငရုတ်သီး အပုတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူချင်းတို့ကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့

ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ငရုတ်သီးကို အရင်ထည့်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးညက်ရင် ချင်းထောင်း၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်းပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့် ခပ်ပြီး ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ် ပြီးတဲ့အခါ ကလီစာထဲက အသည်းနဲ့ နှလုံးကို ဖယ်ပြီး ကျန်တဲ့ ကလီစာတွေကို ထည့်လိုက်ပြီး ငရုတ်သီးကြက်သွန်အနှစ်တွေနဲ့ သမအောင် အသာအယာမွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ အသားထဲက ထွက်လာတဲ့ရေနဲ့ တစ်ရည်ခမ်းအောင်တည်ပြီးရင်တော့ အိုးအဖုံးဖွင့်၊ နှလုံးနဲ့ အသည်းတို့ကိုထည့်၊ ငရုတ်ဆုံဆေးရည်လေးထည့်၊ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ ဆီပြန်ကြိုက်ရင် ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးနိုင်ပြီး အရည်ဆမ်းစားချင်ရင်တော့ ဆီကျန်ရေကျန် အချိန်မှာ အပေါ့အငံမြည်း၊ မာဆလာလေးအုပ်၊ လိုတာဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဝက်ကလီစာဟင်းလေး တစ်ခွက်ရပါပြီနော်။

အအီပြေအောင်အတွက် ရှောက်သီးသုပ်လေးနဲ့ တွဲစားရအောင်နော်။

ရှောက်သီးသုပ်လုပ်နည်းလေးကို တစ်ခါက ဖော်ပြပေးခဲ့ဖူးပါတယ်နော်။ အခုလည်း မောင်နှမတွေ ရှာရခက်နေမှာစိုးလို့ ထပ်ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

လိုအပ်တာတွေကတော့ ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲဆံအလှော်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်အလှော်မှုန့်၊ 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 ဒယ်အိုးထဲမှာကျန်တဲ့ဆီလေး နည်းနည်းနဲ့ 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။ အပေါ့အငံကိုမြည်းပြီး အင်နည်းနည်းပေါ့ရင်တော့ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်သုပ်ပါနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မောင်နှမတွေအတွက် ထမင်းမြိန်စေမယ့် ဝက်ကလီစာနဲ့ ရှောက်သီးသုပ်လေး ချက်စားနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်နော်။

ဝက်သားအချိုချက်



ဒီနေ့တော့ သူငယ်ချင်းအားလုံးအတွက် ဝက်သားအချိုချက်နည်းလေး ပြောပါရစေဦးနော်။ ဝက်သားကို ခပ်လတ်လတ်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံးပြီးတော့ ပဲငံပြာရည်အကြည်အပျစ်အရော၊ သကြား၊ ဆား၊ ချင်းအရည်၊ အချိုမှုန့်၊ လေးနည်းနည်းတို့နဲ့ နှပ်ပြီး နယ်ထားပေးပါ။

ကြက်သွန်အဖြူကို အခွံနွားပြီး ကျောဘက်ကနေ ၃ ခြမ်းစီလောက်စီ ခြမ်းပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ Pressure cooker ထဲကို ခုနက နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတွေရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ရောပြီးထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်ပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် တည်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ပြည့်ပြီဆိုရင် မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို ၅ မိနစ်လောက် အအေးခံပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးကို ဖွင့်ပြီးတော့မှ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၅ မိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဟင်းအိုးအဖုံးကိုဖွင့် အပေါ့အငံလေးမြည်းကြည့်ပါ။ အနံ့အရသာက ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းလိုပဲ ချိုချိုမွှေးမွှေးအိအိဆိမ့်ဆိမ့်နော်။ တချို့ကတော့ အဲ့ဒီဝက်သားအချိုချက်ထဲကို ရှိတာကေးမို့၊ ပဲပြားလိပ်၊ ကြက်နားရွက်မို့ အဲ့ဒါမျိုးတွေ ထည့်တတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ဖြူးစားရုံပါပဲ၊ ငရုတ်ကောင်းကြိုက်တတ်ရင် ထည့်စားလို့ရတယ်နော်။

ဆိတ်သားဟင်း



ဆိတ်သားပဲဖြစ်ဖြစ် သိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ် ညှီတဲ့အတွက် တချို့မစားကြပါဘူး။ ဒီဘက်အရပ်တွေမှာက ဆိတ်သားဝယ်ရခက်ပါတယ်။ သိုးသားတွေကိုပဲ ဆိတ်သားအမှတ်နဲ့ ဝယ်ပြီးချက်စားရပါတယ်။ တကယ်တမ်း မညှီအောင်ချက်ရင်ဖြင့် အရမ်းကို စားလို့ကောင်းပါတယ်။ အရသာလည်း လေးလေးပင်ပင်ရှိပါတယ်။

ဆိတ်သားကို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံး၊ ပြီးရင် သံပုရာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရည်၊ ရှုလကာရည်ဆမ်းပြီးတော့ သေချာနယ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက် ပစ်ထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီလို အချဉ်နဲ့ နယ်ထားလိုက်တဲ့အတွက် အညှီနဲ့ သက်သာသွားသလို၊ ဟင်းချက်တဲ့အခါ အသားလည်း နူးမြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီဆိတ်သားကို ရေသေသေချာချာပြန်ဆေးပြီး ဂျင်းအရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ မာဆလာအမွှေးအစပ် တို့နဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နယ်ပြီး နှပ်ထားလိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ဂျင်းတို့ကို အခွံနွာ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ တူတူ တွဲပြီး ထောင်းထားပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ နှင်းမှုန့်လေးခပ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကရပေးရွက်ရှိရင်လည်း ဆီသတ်တဲ့အထဲ ထည့်ပေးပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ဆိတ်သားတွေကို ထည့်ပြီး သေချာမွှေပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆိတ်သားထဲက ထွက်လာမယ့်ရေနဲ့ တစ်ရေခန်းအောင် တည်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတစ်ရေခန်းပြီဆိုရင်တော့ ဆိတ်သားမြုပ်ရုံလေးဖြစ်အောင် ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်က မီးကို လျော့ပြီး အချိန်ကြာကြာနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နူးနပ်လာတဲ့အထိ ဖြစ်လာအောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုး အောက်ခြေ မကပ်ရအောင်လည်း သတိထားပြီး မွှေပေးပါနော်။ ဟင်းအိုး ဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆီပြန်လာစ ပြုလာပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖုံးဖွင့် မွှေပေးပြီး အရသာ အပေါ့အင်ကိုမြည်း၊ ဆိတ်သားအနူးအနပ်ကိုမြည်းပါ။ အရသာလည်းသင့်ပြီး ဆိတ်သားလည်းနူးပြီဆိုရင်တော့ တကယ့်ကို အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံလှတဲ့ ဆိတ်သားဟင်းတစ်ခွက် ရပါပြီ။ နံပြား၊ ပေါင်မုန့်တို့နဲ့ တွဲဖက်စားနိုင်သလို ဒံပေါက်ထမင်း၊ အုန်းထမင်းတို့နဲ့လည်း တွဲဖက်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

ဆိတ်သားအချဉ်ချက်



ဆိတ်သားကို ဒီအတိုင်းချက်စားရင် ညှိလိုက်တာ၊ အနံ့ပြင်းလိုက်တာဆိုပြီး ပြီးကြတဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေရှိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ညီမတစ်ယောက်ကလည်း ဆိတ်သားကို ဒီအတိုင်းချက်ရင် မစားချင်ဘူးလို့ ခဏခဏ ပြောတဲ့အတွက် မီးဖိုချောင်ပင်ရတဲ့ ကျွန်မ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း သရက်သီးသနပ်တွေ လုပ်ထားတာ အများကြီးအဆင်သင့်ရှိနေတာမို့ ဆိတ်သားသရက်သီးသနပ်ဟင်းချက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရပါတယ်။

ဈေးသွားရင်းနဲ့ လိုအပ်တာတွေတစ်ခါတည်း ဝယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆိတ်သားကို အရိုးနုလေးတွေနဲ့ တွဲဝယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်တဲ့ ဇီယာစေ့၊ နံနံစေ့၊ ဖါလာစေ့ စတဲ့ အမွှေးအကြိုင်အစုံ၊ ကရပေးနဲ့ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်လည်း ပါသေးတယ်။ ဆီနည်းနည်းနဲ့ ကုလားလေးမာဆလာလည်း အိမ်မှာရှိပြီးသားမို့ အားလုံးအစုံအလင်ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဆိတ်သားကို ရေဆေးပြီး အရိုးအသားရောတစ်ဆက်တည်းဖြစ်အောင် ခုတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အစုံထောင်းနဲ့ နယ်ပြီး နာရီဝက်လောက် နှပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွာပြီး ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ဆိတ်သား အစိတ်သားချက်မှာမို့ သရက်သီးသနပ် နှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ကို ထည့်ဖို့လည်း ပြင်ထားလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးရင်ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နှပ်ထားတဲ့ ဆိတ်သားတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆိတ်သားမြုပ်ရုံ ရေထည့် အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခမ်းခါနီးထိတည်ပေးပါ။ ရေခမ်းခါနီးကျရင် ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး သရက်သီးသနပ်ကို ထည့်ပြီးမွှေပေး၊ ပြီးတော့မှ ရေ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ပန်းကန်လုံးလောက် ထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေလေး ခပ်စပ်စပ်လေးကျန်တဲ့အချိန်ကျရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့် အပေါ့အငံမြည်း၊ မာဆလာလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဆိတ်သားသရက်သီးသနပ်ချက် ရပါပြီနော်။ ငရုတ်သီးဆားထောင်းလေးရယ်၊ ပန်းမုန့်လာပွင့်ကြော်ရယ်၊ ပဲနီလေးကြာဖံဟင်းရည်သောက်လေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

ဆိတ်ကလီစာချက် + ပဲဂါလေးဆူးပုပ်ဟင်းချို + ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်



အားလုံးသောမောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ဆိတ်ကလီစာချက်ကျွေးပါမယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆိတ်ကလီစာ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ဖာလာစေ့၊ ဇီယာစေ့၊ မာဆလာ၊ ဆား၊ ဆီနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဆိတ်ကလီစာထဲက အသည်းနဲ့ နှလုံးတို့ကို ရေနဲ့ သန့်စင်အောင် အရင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ဆိတ်အဆုတ်ကို သံပုရာရည်နဲ့ နယ်ပြီးတော့မှ အထဲက အမြှုပ်တွေပါထွက်လာအောင် နာနာနယ်၊ ညှစ်ထုတ်ပစ် ပြီးတော့ ဆေးပေးပါ။ ဆိတ်ပုဆိုးကြမ်းကိုတော့ ကွမ်းစားထုံးနဲ့ ပွတ်ပြီးတော့မှ နယ်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ကလီစာအားလုံးကို အရွယ်တော်လေးတွေ ရအောင် လှီးပြီး သံပုရာရည်နဲ့ နယ်ပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် ထားပေးပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး အရည်ညှစ်ယူထားပါ။ ပြီးရင် ဇီယာစေ့နဲ့ ဖာလာစေ့ကို မညက်တညက်လေး ထောင်းလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ သံပုရာရည်နဲ့ နှပ်ထားတဲ့ ကလီစာထဲကို ချင်းညှစ်ရည်ရယ်၊ ဇီယာ၊ ဖာလာစေ့၊ ဆား၊ သကြား၊ နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီး ရောနယ်ပေးပါ။

ငရုတ်သီး အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေး ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးကို အရင်ညက်အောင်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းကို ထည့်ထောင်း၊ ချင်းညက်ပြီ ဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ အသားတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အသားတွေထဲက ထွက်လာမယ့်ရေကို ပထမဦးဆုံးခမ်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီးရင် ဟင်းအိုးကို နဲ့အောင် မွှေပြီးတော့မှ လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ ရေထပ်ဖြည့်၊ အဖုံးအိပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးရေခမ်းခါနီးပြီဆိုရင် အဖုံးဖွင့်၊ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးကို အပေါ့အငံ၊ နူး၊ မနူးမြည်း၊ အပေါ့အငံလိုရင် လိုတဲ့အရသာထပ်ဖြည့်၊ အနူးလိုသေးရင် ရေလေးထပ်ဖြည့်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ နယ်စားလိုရအောင် ဆီကျန်ရေကျန်လေးနဲ့ ချလိုက်ရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဆိတ်ကလီစာချက်လေး ရပါပြီနော်။

ဆိတ်ကလီစာချက်နဲ့ တွဲဖက်စားဖို့ ပဲဂါလေးဟင်းချိုကို ဆူးပုတ်ရွက်လေးခပ်ပြီး ချက်မယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲဂါလေး၊ ဆား၊ ဆီအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆူးပုတ်ရွက်တို့ပါနော်။

ပဲဂါလေးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးတော့ အိုးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ပြီးရင် ဆီနည်းနည်း၊ ဆားလေးရယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ထည့်၊ ရေလေး လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးတည်ပေးပါ။ ပဲဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုရင် ဝေမကျအောင်လို့ အဖုံးကို တဝက်လောက် ဟထားပြီး

တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ရေထပ်ဖြည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ပဲနူးပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အင်မြည်းပြီး ဆူးပုတ်ရွက်လေးခပ်ပြီး ပွက်အောင်တည်၊ ဟင်းအိုးပွက်ပြီဆိုရင်တော့ ပဲဂါလေး ဆူးပုပ်ဟင်းချိုလေး ရပါပြီနော်။

ဆီပြန်ဟင်းရယ်၊ အရည်သောက်ရယ် ရပြီဆိုရင်တော့ ထမင်းဝိုင်းလေး စိုပြည်သွားရအောင် အသုပ်လေး တစ်ပွဲလောက် ထည့်မယ်နော်။ ပဲစောင်းလျားသီးလေးရှိတာမို့ သုပ်လိုက်မယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲစောင်းလျားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်၊ မြေပဲထောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပုရာသီး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ထားပေး၊ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ပဲစောင်းလျားသီးတွေကို ထိပ်နှစ်ဘက်ကနေအသာခြွေချပြီး ဘေးက အမျှင်တွေ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ရေနွေး ပွက်ပွက်ဆူတာနဲ့ ပဲတောင့်တွေကို ထည့်လိုက်ပါ။ နူးအိအောင် ပြုတ်တာမဟုတ်ဘဲ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲ ခဏထည့်ပြီးတာနဲ့ ဆယ်ယူလိုက်ပြီး ရေအေးထဲ စိမ်ပေးထားပါ။ အစိမ်းရောင်လေးပဲ ဖြစ်နေသလို ခပ်ကြွတ်ကြွတ်နဲ့ စားကောင်းအောင်လို့ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပဲသီးတောင့်တွေကို ခပ်ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွာရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးပါ။ မြေပဲနဲ့ ပုစွန်ခြောက်တို့ကိုလည်း ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ သံပုရာသီးကိုလည်း စိတ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှီးထားတဲ့ ပဲစောင်းလျားသီးရယ်၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်၊ သံပုရာရည်၊ ဆီချက်တို့ကို ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ကျွန်မက အသုပ်ကို အပေါ့အင်မြည်းပြီးတော့မှ ဟင်းတွေထဲမှာ အချဉ်မပါသေးတဲ့အတွက် ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်ကို ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေးဖြစ်အောင် သုပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်လေး ရပါပြီနော်။

ဒီနေ့ ထမင်းဝိုင်းအတွက် ဆိတ်ကလီစာဟင်းရယ်၊ အရည်သောက်က ပဲဂါလေးဆူးပုတ်ဟင်းချိုရယ်၊ ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်ရယ်ပါနော်။ မောင်နှမတွေအားလုံး ထမင်းမြိန်မြိန်လေး သုံးဆောင်ကြပါဦးနော်။

ပုစွန်ထုပ်ကြော်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ပုစွန်ထုပ်ကြော်လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ကျွန်မတို့ မိသားစုထဲမှာ အမေက ဝက်သား၊ အမဲသား မစားတော့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတတွေမှာ အဲ့ဒီအသားကို စားချင်ရင် အမေ့ရဲ့ မိုးလေဝသ အခြေအနေကိုအရင်ကြည့်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ အမေ့ကို နည်းနည်းပါးပါးတီးခေါက်ကြည့်ရပါသေးတယ်။ အမေ စိတ်မကြည်ဘူးဆိုရင် ဝက်သားဟင်းချက်ဖို့ ခွင့်မတောင်းရဲဘူးလေ။ ဒါပေမယ့် တခါတလေတော့ စည်းရုံးလိုက်တာ ရပေမယ့်ခဏခဏဆိုရင် အမေလည်း စိတ်ညစ်လာရော။ အဲ့ဒီတော့ တစ်ပတ်တစ်ခါ အကိုက ဈေးဝယ်တိုင်း အမေကြိုက်တတ်တဲ့ ပုစွန်ကို အမြဲတမ်းဝယ်ချက်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ အခုလည်း ကျွန်မရဲ့ အစ်ကိုကသူကိုယ်တိုင်ဈေးဝယ်သွားပြီး သူကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ပုစွန်ထုပ်ကြော်လေးကို ကျွန်မက မောင်နှမတွေကို မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်။ ပုစွန်ထုပ်ကြော်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပုစွန်ထုတ်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ချင်း၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ပါနော်။

ပုစွန်ကို ခေါင်းက အခွံမာရယ်၊ ခြေထောက်တွေရယ်ကို ကပ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်ထယ်က အခွံမာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှပုစွန်နောက်ကျောအလယ်ကနေ ဓားလေးနဲ့ ခွဲပြီး ချေးတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီးရေနဲ့ သန့်စင်အောင် ဆေးပေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပုစွန်တွေ ရေစစ်သွားတဲ့အခါ ဆား၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီးတော့ ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီးညက်အောင်ထောင်းပေးထားပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး နယ်ထားတဲ့ပုစွန်ကိုထည့်၊ ရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီးမီးအသင့်တင့်နဲ့ ပုစွန်ကို ခဏလောက်ပြုတ်ပေးပါနော်။ ရေဆူလာပြီဆိုရင် ပုစွန်ရော အရည်ကိုပါ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး ဆယ်ယူလိုက်ပါနော်။ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ်ပြီးတော့ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းကို ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ပြုတ်ပြီးတဲ့ ပုစွန်နဲ့ အရည်တွေကို ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်လာတဲ့အခါမှာတော့အပေါ့အင်အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ပါနော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်အုပ်ပါနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့အနံ့မွှေးမွှေးပုစွန်ဆီအရောင်နီရဲရဲလေးနဲ့ ပုစွန်ထုပ်ကြော်တစ်ခွက်ရပါပြီနော်။

ပုစွန်တုံယမ်းဆီပြန်ဟင်း



တုံယမ်းကို ဟင်းရည်သောက်ချက်စားကြတာများပါတယ်။ အခု ရာသီဥတုက အရမ်းပူတာကြောင့် တုံယမ်းဟင်းရည်မချက်ဖြစ်ဘဲ ဆီပြန်ဟင်းလေး ချက်လိုက်ပါတယ်။ စစချင်း ပုစွန်တွေကို ရေဆေး၊ အခွံနွှာ၊ သန့်စင်ပါ။ ကျောဘက်က ပုစွန်ချေးတွေကိုလဲ သန့်ရှင်းပစ်ပါ။ ပြီးတော့ ကျောဘက်ကနေ ပုစွန်ကို ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဟင်းချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီဂျင်းကို သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပါ။ ငရုတ်ဆုံရှိရင်ထောင်းပေါ့နော်။ ပြီးတော့ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ စောစာကထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီဂျင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်။ အနံ့လေးမွှေးလာပြီဆိုရင် ပုစွန်ထည့်ပြီး နံ့အောင်မွှေ၊ ပြီးတော့ တုံယမ်းအနှစ်လေးကို ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် ချဉ်စပ်အနေအထားလောက် ခပ်ပြီးထည့်ပြီး တည်လိုက်ပါ။ ရေကျန်ဆီကျန်လေး စားချင်တာ ဆိုတော့ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပေးပွက်လိုက်တယ်။ အဲ့ဒါဆို ပုစွန်တုံယမ်းဟင်းရပြီ။ နံနံပင် ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရွက်ရှိရင် အပေါ်ကနေအုပ်လိုက်ဦး။ ပိုမွှေးသွားရအောင်။

ပုစွန်ပိန်းဥဟင်း



ပုစွန်ဘော့ချိတ်လေးတွေကို သန့်အောင်ရေဆေး၊ ပြီးတော့ အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ထားပါနော်။ ပိန်းဥကို အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့ ရေဆေးပြီး လေးစိပ် စိပ်ထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ရောထောင်းထားပါနော်။ ပင်စိမ်းရွက်က အခြောက်ပဲရှိတော့ ရေလေးစိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ပြီးတော့ အိုးပူလာရင် ဆီနည်းနည်းထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းလေးထည့်၊ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပုစွန်ကို ထည့်ပြီးဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပိန်းဥကို ထည့်၊ မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေနည်းနည်းထည့် အဖုံးအုပ်ပြီး ပိန်းဥနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ပိန်းဥလဲ နူးလောက်ပြီဆိုရင်လည်း အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်း၊ ပင်စိမ်းရွက်အုပ်ပြီး ရေကျန်ဆီကျန်လေးမှာ ဟင်းအိုးချလို ရပါပြီ။

ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်း



ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ဒီအတိုင်းပစ်ထားတာ ကြာနေပြီမို့ ဒီနေ့တော့ ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းလေးနဲ့ တည်ခင်းပါရစေတော့။ အခုပုံထဲက ဟင်းကတော့ ကျွန်မအစ်ကိုရဲ့ လက်ရာပါပဲ။

ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ ပုစွန်အခွံပျော့၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်၊ မန်ကျည်းသီး၊ ငံပြာရည်၊ မာဆလာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအပူတောင့်၊ နံနံပင်၊ ဆား၊နနွင်းမှုန့်၊ ဆီနဲ့သကြားတို့ပါပဲ။

ပုစွန်အခွံပျော့ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခေါင်းဘက်ပိုင်းက မျက်လုံးတွေ၊ ဦးခေါင်းဘက်အခွံက အချွန်ရယ်၊ ခြေချောင်းလေးတွေကို ကပ်ကျေးနဲ့ ညှပ်ပစ်လိုက်ပါ။ ခေါင်းထဲက မစင်အိပ်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ရဲ့ကျောဘက်ကနေ အခွံပျော့နေရာကို ကပ်ကျေးနဲ့ အသာလေးခွဲထုပ်ပြီး နောက်ချေးတွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ကို ဆားနည်းနည်း၊ သကြားလေးရယ်၊ ငံပြာရည်လေးရယ်နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။

ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးဖတ်တွေကို ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ချင်းကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ငရုတ်သီးဆုံထဲမှာ ရေစစ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးဖတ် မျက်လုံးထဲ မစင်ရအောင်လည်း သတိထားပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကိုပါ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း ရေနဲ့တစ်ကြိမ်အသာလေးဆေးပြီး ရေနွေးနဲ့စိမ်ထားပြီး အနှစ်ရအောင် တိုက်ယူပေး ပါနော်။

ငရုတ်သီးစိမ်းအပူတောင့်ကို ရေဆေး၊ အစေ့ထုပ်ပြီး မထူမပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း အမြစ်ဖယ်ထုတ်၊ မကောင်းတာတွေ ရှင်းပစ်ပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းထည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ပုစွန်တွေကိုထည့်ပြီး တစ်ကောင်ချင်း ငရုတ်သီးကြက်သွန်နီနဲ့ သမသွားအောင် လုပ်ပေးပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် မန်ကျည်းသီးနှစ်ရည်ကိုထည့်၊ ပုစွန်တွေနဲ့ သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုး ဆူလာရင်တော့ အပေါ်အင်လေးမြည်းပြီး မာဆလာလေးအုပ်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးပွလေးထည့်၊ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။

ငါးသလဲထိုးဆီပြန်



လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးသလဲထိုး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ပထမဦးဆုံး ငါးသလဲထိုးကို ဆားနဲ့ပက်ပြီးတော့မှ ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားတဲ့အခါ ငါးသလဲထိုးကို ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီနဲ့ ချင်းတို့ကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ နံနံပင်ကိုလည်း အမြစ်ဖြတ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ငရုတ်သီးအပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီးမှ ဆေးပေး၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးတွေကို ညက်အောင်အရင်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထောင်းထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ နောက်ဆုံးမှ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေးပြီး ခရမ်းချဉ်သီးတွေ နွမ်းသွားတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ နွမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးလေးတွေကို ထည့်ပြီး ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့ နဲ့ရအောင် ယောင်းမနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း နဲ့အောင်လုပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဒယ်အိုးအဖုံးလေးကို ခဏပိတ်ထားပြီး ငါးထဲက ထွက်မယ့်အရည်ခမ်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းလို့ ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ ဆုံဆေးရည်လေး ထည့်ပြီး နောက်တစ်ရည် တည်ပေးပါနော်။ နောက်တစ်ကြိမ် ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့ အရသာ ထပ်ဖြည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေရယ်၊ နံနံပင်လေးတွေ အုပ်ပြီး မီးဖိုမီးပိတ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးသလဲထိုး ဆီပြန်ချက်လေး ရပါပြီနော်။

ငါးသလောက် ချဉ်စပ်ချက်



ငါးသလောက်က အရိုးကများ အနံ့ကပြင်း ဒီကြားထဲ စားပြီးရင် အကြောတက်တတ်တာမို့ ကျွန်မတို့ မိသားစုရဲ့ ထမင်းပိုင်းမှာ ချက်လေ့ချက်ထ သိပ်မရှိလှပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါးသလောက်တွေက ဒီနှစ် အရမ်းကို ပေါ့ပြီး လတ်လည်းလတ်တာမို့ အမေက ဈေးသွားရင်းနဲ့ ဝယ်လာပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ သားသမီးတွေကို သားတို့သမီးတို့ရုံးပိတ်ရက် အလုပ်ပိတ်ရက်မို့ တစ်ခါတလေ ချက်စားကြရအောင်ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။ ဆီပြန်ဟင်းလည်း မစားချင်တာမို့ ငါးသလောက်ကို ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မရမ်းပြားလေးထည့်ပြီး ချဉ်စပ်လေး ချက်စားကြရအောင်လို့ ကျွန်မက ပြောလိုက်တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေက ကောင်းသားပဲ ချဉ်စပ်လေးဆိုတော့ ပွင့်သွားတာပေါ့ ဆိုပြီး ချက်ဖို့ပြင်ပါတော့တယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးသလောက် ခပ်လတ်လတ်အကောင်တစ်ကောင်၊ မရမ်းပြားအနည်းငယ် (မရမ်းပြားမရှိရင် မန်ကျည်းသီးနဲ့လည်းရတယ်) ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

စစချင်း ငါးသလောက်ကို တစ်ကောင်လုံး အကြေးထိုး၊ ဗိုက်ခွဲပြီး အထဲက အူတွေ ကလီစာတွေထုတ် (သည်းခြေ မပေါက်အောင် ဂရုတစိုက်ထုတ်ပါ)၊ ငါးခေါင်းထဲက ပါးဟက်ကို ထုတ်၊ ပြီးတော့မှ ငါးတစ်ကောင်လုံးကို ရေနဲ့ သေချာသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါတယ်။ ပြီးမှ ငါးကို ခေါင်းကို စပြီးခုတ်ပါတယ်။ တဆက်တည်း ငါးကို အလယ်က ထက်ပိုင်းပိုင်းပြီးတော့မှ အတုံးညီလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပါ။ ငါးတွေကို တုံးပြီးတော့မှ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နယ်ပေးထားပါနော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို ရေဆေးပြီး ထောင်းပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း တဆက်တည်းရောထောင်းပါ။ မရမ်းပြားကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါ။

ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ နည်းနည်းတော့ မွန်မယ်နော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ငါးတွေထည့်ပြီး မွှေပြီးတော့ ခဏလောက် အဖုံးအုပ်ပြီးတည်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုတည်ပေးရင်းနဲ့ နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်လောက်ကြာရင် ဟင်းအိုးလည်း ဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပါမယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး မရမ်းပြားရည်လေးကို ထည့်၊ အဖုံးပြန်အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အင်မြည်းပြီး နံနံပင် ဒါမှမဟုတ် ရှမ်းနံနံလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်စပ်ငါးသလောက်ချက်လေးရပါပြီနော်။ ဂျပန်က ပင်လယ်ငါးတွေကိုလည်း အညီနဲ့သက်သာအောင် ဒီနည်းနဲ့ ချက်လို့ရပါတယ်နော်။

ငါးအရိုးနူးပေါင်း



အလှူလုပ်ရင် ငါးပေါင်းလေးပါရင် ဧည့်သည်တွေကို ဧည့်ခံရတာ အဆင်ပြေတယ်။

ဝက်သား၊ ကြက်သားဟင်းအစုံပါပေမယ့် ငါးဟင်းကျတော့ အရိုးများရင်ဧည့်သည်တွေသုံးဆောင်ရတာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမှာစိုးတဲ့အတွက်ငါးအရိုးနူးပေါင်းကို ချက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ငါးသလောက် ဒါမှမဟုတ်ငါးကြင်းငါးမြစ်ချင်းစတဲ့ ငါးတွေကိုအရိုးနူးအောင်ပေါင်းတဲ့နည်းလေးကိုလက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါရစေကွယ်

ငါးပေါင်းတော့မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ငါး၊ ငါးသလောက်၊ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးကြင်း ကြိုက်ရာကို ရွေးလို့ရပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပူပူတောင့်၊ စပါးလင်၊ နနွင်း၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ရှလကာရည်နဲ့ ဆီတို့ပါ။

ငါးကိုတော့ အကြေးခွံချွတ်၊ သေချာရေဆေးပြီးကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်ပမာဏဖြစ်အောင်တုံးပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ စတာတို့နဲ့ သေချာနဲ့ အောင် ရောနယ်ပြီးနှပ်ထားပါနော်။

နာရီဝက်လောက် ကြာအောင်ထားပြီးရင်တော့ ရှလကာရည်ထည့်ပြီး နောက်ထပ်နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာတော့ငရုတ်သီးအခြောက်အပူပူတောင့်ကို ရေစိမ်း၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊စပါးလင်ပါးပါးလှီးတို့နဲ့ ရောထောင်းပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုအခွံနွှာပြီး ကြက်သွန်ဖြူကိုဆိုရင် ကျောဘက်ကနေထားပြီး လေးခြမ်းလောက်စီလှီးပေးပါနော်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အလုံးလိုက်လေးတွေ ထည့်ချင်လည်း ထည့်လိုရတယ်။ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း နည်းနည်းထူထူလေးတွေ လှီးထားပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကိုလည်းမထူမပါးလေး လှီးထားပေးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ pressure cooker အိုးကိုယူပြီးတော့အောက်မှာစပါးလင်အရွက်လေးတွေကို ခင်းပေးပါနော်။ တချို့က ကြိုရွက်နနလေးတွေကို ခင်းကြတယ်(အနူးလွယ်အောင်လို့)။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေရယ်၊နှပ်ထားတဲ့ငါးတွေရယ်၊မထူမပါးလှီးထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူနီတွေရယ်၊ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ရယ်ကို ထည့်ပြီး ရောသမမွှေပြီး pressure cooker ထဲမှာထည့်ထားတဲ့စပါးလင်အရွက်တွေမှာ ဖြန့် ခင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဆီထည့်ပေးပါ။ ဆီကိုတော့ကိုယ်ကြိုက်မယ့်အနေလေးပဲထည့်ပါနော်။ ပုံထဲမှာက အလှူအတွက်ဆိုတော့ ဆီများများလေးနဲ့ ပေါင်းထားတာမို့ ပါနော်။(ငါးအကောင်သေးတွေကိုပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ငါးအသားတွေမကြေရ လေအောင် ဆီနဲ့ နည်းနည်းကြော်ပြီးတော့မှပေါင်းလေ့ရှိပါတယ်နော်။)

ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်ထားပြီး pressurecookerထဲမှာနာရီဝက်ပေါင်းပါ။နာရီဝက်ကြာပြီးရင်တော့မီးဖိုပေါ်က ခကာချ။ ၁၀ မိနစ်လောက်စောင့်ပြီး အဖုံးဖွင့်၊ငါးအသားတုံးလေးတွေကို မပဲ့မကြေသွားရလေအောင် အသာလေး အထက်အောက်လှန်ပေးပြီးနောက်ထပ် နာရီဝက်ထပ်ပေါင်းပါ။ ပြီးရင်တော့ နောက်တစ်ခါ အအေးထပ်ခံပြီး အရိုးနူးမနူးကြည့်၊မနူးသေးဘူးဆိုရင်တော့ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီးနောက်ထပ်၁၅မိနစ်လောက်ထပ်ပေါင်းပေး လိုက်ရင်တော့ အသားရော အရိုးပါနူးပါပြီ။ ပြီးရင်တော့ပေါင်းအိုးကို အအေးခံပြီး ငါးအတုံးလေးတွေကို မပဲ့မကြေရအောင် အသာအယာခပ်ထည့်ပြီးအသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ တချို့ကတော့ အဲ့ဒီငါးပေါင်းကိုပဲ ဂေါ်ဖီထုပ်လေးပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်စိမ်းပါးပါးလှီး၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ရှောက်ရွက်၊သံပရာရည်လေးညှစ်ပြီးအသုပ်သုပ်စားတတ်ကြပါသေးတယ်နော်။

ငါးဖယ်လုံး အစပ်ချက်



ဒီနေ့တော့ ချစ်မောင်နတွေအတွက် ငါးဖယ်လုံးအစပ်ချက်နည်းလေး လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေဦးနော်။ ငါးဖယ်ခြစ်ကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာခြစ်လဲ ရတယ်။ ခြစ်ပြီးသားကို ဈေးကနေ အလွယ်တကူဝယ်ရင်လည်း ရတယ်နော်။ ငါးဖယ်လုံးအစပ်ဟင်းချက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာလေးတွေကို အရင်ပြောပါရစေနော်။

ငါးဖယ်ခြစ်ရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ကော်မှုန့်နည်းနည်း၊ ဆီ နဲ့ ရှမ်းနံနံတို့ပါနော်။
ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသားကို ထောင်းဖို့အတွက် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာပါ။ ပြီးရင် ချင်းကို အရင်ညက်အောင်ထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်များများ ခပ်ညက်ညက်လေးထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်ကို ထည့်ပြီး ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နဲ့ သမအောင် ထောင်းပေးပါနော်။ ထောင်းနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ဆား၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ ငါးဖယ်ကိုထောင်းတဲ့အခါမှာ ငါးဖယ်အသားတွေ စေးပိုင်သွားမှ ကောင်းတာမို့ အထောင်းညက်ဖို့ လိုပါတယ်။ စားတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး ထုပ်ထုပ်လေးဖြစ်ရအောင်လို့လည်း ကော်မှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ပုံစံလေးတွေနဲ့ လုံးပေါ့နော်။ အခု လုလုကတော့ အလုံးလေးတွေပဲ လုံးလိုက်တယ်လေ။ ငါးဖယ်ကိုလည်း မကြော်ဘဲ အစိမ်းအတိုင်းလေးပဲ ချက်မှာမို့ ဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာလေးတွေ ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်နော်။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကို မထူမပါးလေးဖြစ်အောင် ကပ်ကျေးလေးနဲ့ ညှပ်တယ်။ ရှမ်းနံနံလေးတွေကို ရေသန့်နေအောင်ဆေးပြီး လက်တစ်လုံးလောက်လေးတွေဖြစ်အောင် လှိုထားလိုက်တယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကို ဆီသတ်၊ ငံပြာရည်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ရင်တော့ ပိုမွှေးတာပေါ့နော်။ ပြီးရင်တော့ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို တန်းစီထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ သေသေချာချာလေးမွှေးပေးပြီးတော့ လုံးရေလေးထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ဒယ်အိုးကို အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ လုံးရေလေးခန်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ညှပ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်၊ ရေလေးနည်းနည်းပါထပ်ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးလည်းကျက်၊ ငါးဖယ်ထဲကိုလည်း ငရုတ်သီးစိမ်းရဲ့ အနံ့ရော အရသာပါ ဝင်သွားအောင် တည်ပေးပါနော်။ ဆီပြန်ကြိုက်ရင်တော့ ရေခမ်းတဲ့အထိ တည်ပေးပြီး ဆီကျန်ရေကျန်လေးကြိုက်တတ်တဲ့သူကတော့ ရေလေးကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဟင်းအိုးအပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး အရသာသင့်ပြီးဆိုရင် ရှမ်းနံနံလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်လုံး အစပ်ချက်လေး ရပါပြီနော်။ မကြော်ဘဲ ငါးဖယ်လုံးအစိမ်းအတိုင်းချက်ထားတဲ့အတွက်လည်း အရသာ ပိုရှိပြီး ထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ ဝါးလို့လည်း ကောင်းပါတယ်နော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

ငါးမြေ့ထိုးအချဉ်ရည်ဟင်း



ဒီတစ်ခါတော့ လူတိုင်းမစားတဲ့ ငါးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ငါးမြေ့ထိုးကို မရမ်းသီးနဲ့ အချဉ်ရည်ဟင်း ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ငါးမြေ့ထိုးကို အင်္ဂလိပ်လို Mastacembelusarmatus လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ငါးမြေ့ထိုးက အကြေးခွံမပါတဲ့ ငါးမျိုးပါ။ အရိုးလည်းအလယ်ရိုးတစ်ရိုးသာရှိပြီး အသားကလည်း ခပ်မာမာလေးနဲ့ မို့ စားလို့ ကောင်းပါတယ်။ ငါးမြေ့ထိုးကို ဟင်းချက်စားကြသလို ငါးခြောက်လုပ်လို့ တစ်မျိုး၊ ကြပ်တင်လုပ်လို့ တစ်ဖုံ အမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြ ပါတယ်။

ငါးမြေ့ထိုးချဉ်ရည်ဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးမြေ့ထိုး၊ မရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးပုအခြောက်တောင့်၊ ချင်း၊ ဆား၊ နှင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ ရှမ်းနံနံအနည်းငယ်တို့ ပါနော်။ ငါးမြေ့ထိုးက အကြေးခွံမရှိပေမယ့် အရမ်းချွဲတဲ့အတွက် အချဉ်သီးတစ်မျိုးမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဆားနဲ့ သေသေချာချာ နယ်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးခေါင်းကို ဖြတ်ထုပ်ပေးပြီး ဗိုက်ထဲက ကလီစာတွေကိုလည်း ဖယ်ရှင်းပစ်ပြီး ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့ နယ်ပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးဖတ်တွေ ကို ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ချင်းကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ။ ငရုတ်သီးဆုံထဲမှာ ရေစစ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးဖတ် မျက်လုံးထဲ မစင်ရအောင်လည်း သတိထားပြီး ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကိုပါ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ရှမ်းနံနံကိုလည်း အမြစ်တွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး လက်တစ်ဆစ်အရွယ် လောက်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ဖြတ်ထားပေးပါ။ မရမ်းသီးက အခုအချိန်မှာ မှည့်လုနီးပါး ဖြစ်နေပြီမို့ ရေဆေး ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့ထုတ်ပစ်ပြီး လက်နဲ့ အသားတွေကို ဖျစ်ထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နှင်းမှုန့် လေးခပ် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်တွေ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေ စိမ်းနဲ့ ပျောက်လာပြီဆိုရင် ငါးပိစိမ်းစားလေး ကွမ်းသီးလုံးလောက် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုပါ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ငါးဆီသတ်ပြီးတဲ့အခါ ငါးမြုပ်ရုံရေလေးနည်းနည်း ထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာတဲ့အခါ မရမ်းသီးတွေ ထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို အဖုံးအုပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ဆူလာပြီဆိုတာနဲ့ အပေါ်အင်အရသာမြည်းပြီး ရှမ်းနံနံလေး အုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရှမ်းနံနံနဲ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ ငါးမြေ့ထိုးချဉ်စပ်ဟင်းလေး တစ်ခွက်ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

ငါးသလောက်အချဉ်ပေါင်း



ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကို မော်လမြိုင်အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ငါးသလောက်အချဉ် ပေါင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ငါးသလောက်ကို ဆီပြန်ဟင်းပဲ ချက်ချက်၊ အရိုးနူးပဲပေါင်းပေါင်း အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်စားသောက်တတ်ကြသလို အခုတစ်ခါမှာလည်း ဟင်းရည်ရွဲရွဲလေးဆမ်းစားလို့လည်းရအောင် အရည်သောက်လိုမျိုးလေးလည်း စားလို့ရအောင် ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။

ငါးသလောက်အချဉ်ပေါင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးသလောက် (၅၀) သားခန့် အလေးချိန်ရှိတစ်ကောင်၊ မော်လမြိုင်ရှာလကာရည် လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံးခွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး ၁၀ ဥ၊ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၅ လုံး၊ ချင်း လက်နှစ်ဆစ်၊ စပါးလင်ခပ်တုတ်တုတ် ၃ ပင်၊ ငရုတ်သီးအမှည့်တောင့် ၁၀ တောင့်မှ ၂၀ ခန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့် တို့ပါပဲနော်။ ငါးသလောက် အကောင်လတ်ကို အကြေးထိုး၊ ဝိုက်ခွဲ၊ ကလီစာတွေထုတ်ပစ်၊ ခေါင်းကိုလည်း အချွဲတွေနဲ့ ပါးဟက်တွေ ထုတ်ပစ်ပြီး ရေနဲ့ သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ပြီးရင် ငါးကို အလျားလိုက်ထားပြီး လက်သုံးလုံးအရွယ်အကွင်းလိုက် လှီးပေးပါ။ လှီးပြီးသားငါးတွေကို သကြား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ရှာလကာရည် တို့နဲ့ အရသာခပ်ပြင်းပြင်းနယ်ထားပြီး နာရီဝက် တစ်နာရီလောက် နှပ်ထားလိုက်ပါ။ (တချို့ကတော့ ငါးပိစိမ်းစားမွှေးမွှေးလေးကို နည်းနည်းထည့်တတ်ကြတယ်) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပေးပါ။ ချင်းကို ပါးပါးလွှာလွှာလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ စပါးလင်ကို အပေါ်တစ်လွှာဖယ်ပစ်ပြီးတော့ ရေနဲ့ သေချာဆေး၊ ရေစင်အောင်ခါ၊ ပြီးတော့မှ ဓားပြားရိုက်ပြီး သုံးပိုင်းပိုင်းထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပေါင်းအိုးထဲကို အောက်ဆုံးကနေ စပါးလင်ထည့်၊ ပြီးတော့ ငါးတွေထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ စတာတွေကိုထည့် ပြီးတော့ ရှာလကာရည်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ငါးမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပေးပြီး အိုးအဖုံးအုပ်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး စတည်ပေးပါနော်။ ၁၅ မိနစ်လောက်တည်ပြီးရင် မီးဖိုမီးပိတ်ပြီး၊ ၁၀မိနစ်အေးခံပြီးတော့ အဖုံးဖွင့်၊ ငါးလေးတွေကို မကြော်ရအောင် အသာလေးအထက်အောက်လှန်ပြီးတော့ ရေခပ်များများလေးထည့်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ အရိုးနူးအိနေတဲ့အထိ ကြိုက်ရင် အရိုးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးနိုင်ပြီး၊ အရိုးလေးတွေ နူးတနူးခပ်မာမာလေးရချင်ရင်တော့ ဒီတစ်ခါ ၁၀ မိနစ်လောက် တည်ပြီးရင် ငရုတ်သီးတောင့်လေးတွေ ခပ်၊ အရသာကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာဖြည့်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာရပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးသလောက် အချဉ်ပေါင်းလေး တစ်ခွက်ရပါပြီ။ အဲ့ဒီဟင်းကို ထမင်းနဲ့ အရည်ဆမ်းစားလို့ ရသလို ဟင်းရည်သောက်အနေနဲ့လည်း ချက်စားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အဖွားက ငါးသလောက်ကို အဲ့ဒီလို အချဉ်ပေါင်းလေးချက်ပြီးရင် နံပြားလေးနဲ့ တို့စားခိုင်းသေးတယ်။ အစတုန်းက ဘယ်လိုကြီးမှန်း မသိပေမယ့် နံပြားပူလေးနဲ့ အဲ့ဒီငါးသလောက်အသားချဉ်ဖြူးအိအိလေးနဲ့ တွဲဝါးမိသွားတဲ့အခါ သိပ်အရသာ ရှိတာပဲ။ ငရုတ်သီးတောင့်လည်း ကိုက်မိရင်တော့ စပ်လိုက်တဲ့အမျိုး၊ နံပြားနောက်တစ်လုပ်ကို အလျင်အမြန် သွပ်သွင်းလိုက်မှ အစပ်ပြေသွားသလိုလိုပေါ့။ . .

ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ငါးသလောက်နဲ့ မခံနိုင်ဘူး၊ ညှိတယ်လို့ ထင်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရာသီဥတု ပူပူမှာ ဆီပြန်ဟင်းတွေ မစားချင်ဘူးဆိုရင်တော့ တစ်ခါလောက် ငါးသလောက်ကို အချဉ်ပေါင်းလေး ချက်စားကြည့်ကြပါဦးလို့

ငါးဂျူးမြစ်သရက်သီးချက်



သကြဲရက်တွေတုန်းက အိမ်မှာပဲနေပြီး လုပ်စရာရှိလုပ်နေရပေမယ့် စိတ်ကအွန်လိုင်းက မောင်နှမတွေကို သတိရနေတာ၊ နှစ်ဆန်းနှစ်ရက်နေ့လည်းကျရောမနေနိုင်မထိုင်နိုင်နဲ့ အွန်လိုင်းကိုအပြေးအလွှားတက်တော့တာ။ အကျော်အခွဆော့ဖဲဝဲလ် တွေသုံးပြီး ဘလော့ဂ်ကို တစ်ဖက်၊ ဂျီမေးလ်ကိုတစ်ဖက်ခပ်သွက်သွက်လေး ဝင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ညီမလေးတစ်ယောက်ရဲ့ မေးလ်ကိုဖတ်လိုက်ရတော့သူတို့ ဇနီးမောင်နှံကိုယ်စားအရမ်းကိုဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိသွားသလိုငါလည်းကြီးတော်လှဖြစ်ဦးမှာပါ လားလို့ တစ်ကိုယ်တည်း တွေးပြီးပြုံးမိပြန်ပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ဂျီတော့ခံကိုဝင်ပြီးအဲ့ဒီညီမလေးကိုကွန်ဂရက်ကျူးလေးရှင်းလုပ်၊ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးရောအနေအထိုင်အစားအသောက်ရော အစစအရာရာ ဂရုစိုက်ဖို့ မှာရင်း စကားတွေ အပြန်အလှန် လက်ဆုံကျမိနေပြန်ရော။ ညီမလေးက ကိုယ်ဝန်ရှိခါစမို့ ခံတွင်းပျက်ပြီး မကြာခဏ အန်ချင်နေတဲ့အကြောင်း၊ ဘာကိုမှစားချင်စိတ်မရှိပေမယ့် ငါ့ကို သရက်သီးလေးနဲ့ ငါးပိချက်လို ချက်ထားတာလေးစားချင်တဲ့အကြောင်း စကားစပ်မိတာနဲ့ ညီမလေး တကယ်မစားရတောင်အာသာပြေလေးဖြစ်အောင် ချက်ကျွေးမယ်လို့ ကတိပေးခဲ့မိ ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဝဲငါးဂျူးမြစ်သရက်သီးချက်လေး ချက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဟင်းမချက်ခင် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပါရစေဦးနော်။

ငါးကြင်းဖြူ၊ သရက်သီးဝင်းရောင်၊ ဂျူးမြစ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းစိမ်း စားငါးပိင်ပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။ <ငါးကြင်းကိုဝယ်ကတည်းက အလယ်သားကောင်းကောင်းကို ဝယ်၊ ပြီးတော့ အကြေးတိုး၊ ရေသန့် စင်အောင် ဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေတုံး၊ ပြီးတော့ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် လေးနဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပါနော်။ ငရုတ်သီးအပူတောင့်ကိုအညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေနွေးလေးနဲ့ ဆေး၊ ရေညှစ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်းပြီးရင်တစ်လက်စတည်းချင်း ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုအခွံနွှာပြီးထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ အခု အချိန်မှာ သရက်သီးတွေကဝင်းရောင်လေးတွေဖြစ်နေပြီ။ တချို့ ဆိုရူးပြီးအုပ်ထားလို့ ရပြီးအမှည့်တောင်စားလို့ ရနေပြီ။ အဲ့ဒီလို သရက်သီးဝင်းရောင်လေးတွေနဲ့ ဟင်းချက်စားတဲ့အခါ ချိုချဉ်လေးနဲ့ မို့လျှာမှာ အရသာ က ချိုတလှည့် ချဉ်တလှည့်နဲ့ လျှာလည်နေတော့တာ။ သရက်သီးလေးတွေကိုအညှာကိုတိကနဲနေအောင်ဖြတ်၊ အစေးတွေထွက်နိုင်သလောက်ထွက်သွားအောင် ရေစိမ်ပေးထား၊ ပြီးတော့အခွံနွှာပြီးသရက်သီးကိုစားလေးနဲ့ ပေါက်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သရက်သီးဝါဖန့် ဖန့် လေးတွေ ကစီစီရိရိနဲ့ ထွက်လာပါတော့တယ်နော်။ ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်လုံးလောက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီးခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါနော်။ ဂျူးမြစ်လေးတွေကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီးတော့မှ အမြစ်လေးတွေကို ၂လက်မအရှည်လောက်ရအောင်ဖြတ်ထားပါနော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီးစားပြားလေးရိုက်ထားပေးပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့် လေးခပ်၊ ပြီးတော့ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေး လာပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံး ၂လုံးစာလောက်ထည့်ပြီး မွှေး ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ကြေအောင် အဖုံးအုပ်ပြီးခဏတည်ပေးပါ။

ခရမ်းချဉ်သီးတွေကြေပြီဆိုရင်နယ်ထားတဲ့ ငါး တွေထည့်ပြီး မွှေးပြီးတာနဲ့ သရက်သီးလေးတွေထည့်ပြီး ငါးရယ်၊ သရက်သီးရယ်၊ ဟင်းအနှစ်တွေရယ်အားလုံးသမအောင်မွှေးပြီးရင် အဖုံးအုပ်ပြီးလုံးရည်လေးခမ်းအောင်တည်ထား၊ လုံးရည်ခမ်းပြီဆိုရင်တော့ ဂျူးမြစ်လေး တွေထည့်၊ နောက်ထပ်လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲလောက်ထပ်ထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်၊ အပေါ်အင်အရသာကိုမြည်း၊ ကြိုက်ပြီဆိုရင်စားပြားရိုက်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်လိုက်ပြီး ဟင်းအိုးချ လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်စပ်အရသာလေးနဲ့ ငါးဂျူးမြစ်သရက်သီးချက်လေးရပါပြီနော်။ တညင်းသီးဆားစိမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် တညင်းသီးပြုတ် စေးစေးလေး၊ ရှောက်ရွက်နု၊ သခွါးသီး တို့ စရာတို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

ငါးမြင်းဖိနပ်သီးချက်



ဒီတစ်ခေါက်မှာ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ငါးမြင်းနဲ့ ဖိနပ်သီးချက်ကျွေးပါရစေတော့။ ငါးမြင်းဗိုက်သားက အဆီတွေအများကြီးပါတယ်လေ။ ဒါပေမယ့် အချဉ်လေးနဲ့ ချက်တဲ့အခါ စားလို့ ကောင်းတာမို့ ငါးမြင်းဗိုက်သားနဲ့ ဖိနပ်သီးကိုချက်ကျွေးပါရစေတော့။

ငါးမြင်းဖိနပ်သီးဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးမြင်း၊ ဖိနပ်သီး၊ ငရုတ်သီးအပူအပွတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါ။

ငါးမြင်းကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးကို ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာထားပြီး ငရုတ်သီးအပူတောင့်နဲ့ ထောင်းထားပေးပါ။ ဖိနပ်သီးတွေကိုလည်း ထုပြီးတော့ အစေ့တွေဖယ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။

ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီး ရွှေအိုးရောင်ပြောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးတွေနဲ့ အောင်မွှေးပေးပါ။ ပြီးရင် အိုးအဖုံးလေးပိတ်ပြီး ခဏလောက်တည်ပေးပါ။ ရေကုန်လို့ ဟင်းအိုး

ဖျစ်ဖျစ်မြည်လာရင် ဖိနပ်သီးစိတ်တွေကိုထည့်၊ ငါးမြုပ်အောင်ရေထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ခပ်ကြာကြာလေးတည်ပေးပါ။ ဒါမှ ဖိနပ်သီးထဲက အချဉ်တွေက ငါးထဲကို အရသာဝင်သွားမှာလေ။ ဟင်းအိုး

ဆီပြန်ပြီဆိုရင် အပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး ငရုတ်သီးလေးတွေကို ထက်ခြမ်းခွဲထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ဖြိုးဖြိုးအရသာလေးနဲ့ ငါးမြင်းဖိနပ်သီးချက်လေး ရပါပြီ။

ခေါင်းတစ်ရာသားအိုးကပ်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကို ငါးဘဲအိုးကပ်လေး

ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ခေါင်းတစ်ရာသားကိုစားသုံးပါက မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်လို့ ငယ်တုန်းက သင်ခန်းစာထဲမှာ သင်ခဲ့ဖူးတယ်နော်။ ငါးစားရင် အရိုးစူးမှာ သိပ်ကြောက်တဲ့ ကျွန်မရဲ့ အိမ်ကအကိုတော်နဲ့ မောင်တော်အတွက်လည်း အရိုးပါ ငါးစားလို့ရတဲ့ ငါးလေးအိုးကပ်ကို ချက်ကျွေးရင် အဆင်ပြေတယ်လေ။ ကလေးတွေအတွက်ဆိုရင်လည်း အရိုးပါစားလို့ ငါးအိုးကပ်လေးနဲ့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းရည်ခွဲခွဲလေး ချက်ပေးရင် ကြိုက်ကြတာမို့ ချက်ကျွေးလိုက်ပါတယ်နော်။ ငါးအိုးကပ်ချက်ဖို့ အတွက်လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးဘဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပင်စိမ်းရွက် သို့မဟုတ် နံနံပင်တို့ပါနော်။

ငါးဘဲကို ခေါင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်သားတွေမပါအောင် ဖွဲပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါနော်။ ပြီးရင် ငါးကို ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့် တို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အနီကိုလည်း အခွံနွာရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် လေး ထည့်ပြီး ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ ချင်းကို အရင်ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အတူ ရောထောင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း အမြီးဖြတ်သန့်စင်ထားပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့် လေး နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါပြီ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီး ရွှေအိုရောင်ပြောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးတွေနဲ့ နဲ့ အောင်မွှေပေးပါနော်။ အပေါ့အင်အရသာကို မြည်းပြီး မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့ပဲ ဖြေးဖြေးချင်းအိုးကပ်အောင် တည်ပေးပါနော်။ အိုးကပ်ခါနီးကျမှ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်ပါ။ ဆီဖျစ်ဖျစ်မြည်ပြီး ငါးလေးတွေခြောက်သွားပြီရင် ငါးလေးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး နံနံပင်လေးအုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နံနံပင်နဲ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ ငါးလေးအိုးကပ်စပ်စပ်လေးရပါပြီနော်။ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းရည်၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်သောက်တို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

ငါးခုသံပုရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်



သတ်သတ်လွတ်ဟင်းတွေချည်း ဆက်နေတော့ ကျွန်မမောင်နမတွေလည်း ငြီးငွေ့နေလောက်ရောပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနေ့မှာ ကျွန်မရဲ့ မောင်နမတွေကို ငါးခုကို သံပုရာရည်ဆမ်းပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းလေးနဲ့ ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး ချက်ကျွေးပါမယ်နော်။ အခု ငါးခုသံပုရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပါမယ်နော်။ ငါးခု၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်အပူ၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (ကုလားအော်သီး)၊ သံပုရာသီး၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။

ငါးခုကို အင်္ဂလိပ်လို cat fish လို့ခေါ်ပါတယ်။ ငါးခုက အကြေးခွံမပါတဲ့ ငါးမျိုးပါ။ အရေခွံမည်းမည်း ပြောင်ချောချောနဲ့ နှုတ်ခမ်းမွှေးကားကားနဲ့ ငါးပါ။ အကြေးခွံမပါတဲ့အတွက် အကြေးထိုးရ သက်သာပေးမယ့် ငါးအရေခွံက ခွဲကျိနေတာမို့ ဆေးကြောတဲ့အခါမှာ အချွဲတွေကုန်အောင် တော်တော်လေး ဂရုတစိုက်နဲ့ ဆေးကြောရပါတယ်။

ငါးခုကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါမှာ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေကို အရင်ခုတ်ပစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးခုကိုယ်လုံးကို မန်ကျည်းသီးမှည့်နဲ့ ဆားနဲ့နယ်ပြီး အကျိအချွဲတွေကုန်အောင် ခပ်နာနာလေး တိုက်ဆေးပစ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးခုကို ပက်လက်လှန်ပြီး လည်ပင်းဘက်ကနေ လှီးပြီး ပမ်းမိုက်ထဲက အူနဲ့ကလီစာတွေကို ထုပ်ယူပစ်ပါ။ ခေါင်းဘက်ကနေပြီး ပါးဟက်ကို ဆွဲထုတ်ပစ်ပြီး အကျိအချွဲတွေကုန်စင်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဘေးနားက ဆူးတောင်တွေကို ခုတ်ထစ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးခုကိုယ်လုံးကို အကွင်းလိုက်လေးတွေ လှီးပါ။ သံပုရာသီးကိုလည်း အရည်ညှစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငါးခုကို ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ သေသေချာချာနဲ့အောင် နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။

ငရုတ်သီးအပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ကပ်ကြေးလေးနဲ့ အသာညှပ်ပြီး ရေခွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ငရုတ်သီးထဲ ထည့်ထောင်းလိုရအောင် မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ချင်းကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးပြီး လှီးပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ရေထဲကနေ ဆယ်၊ ရေစင်အောင်ညှစ်ထုတ်ပစ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်သီးညက်တာနဲ့ ချင်းထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ပြီးရင် စပါးလင်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ရောထည့်ထောင်းပါနော်။ ပြီးတော့မှ ကုလားအော်သီးသုံးတောင့်ကိုကို ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အနီကို ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ ပင်စိမ်းရွက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး အရွက်လေးတွေအခက်လိုက်ဖြစ်အောင် ချွေပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး အသာခပ်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပါနော်။ ငရုတ်သီးဆီသတ်တဲ့အခါ ညှော်မမိအောင် သတိထားပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာတဲ့အခါ နယ်နှပ်ထားတဲ့ ငါးတွေကို စီစီရီရီထည့်ပြီး ငရုတ်သီးဆီသတ်နဲ့အတူ သမအောင် မွှေပေးပါ။ လုံးရေလည်း နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ပဲ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်ပြီး ဆီပြန်လာတဲ့အခါ ရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခမ်းပြီး ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဆီပြန်ခါနီးကျရင် ဟင်းအိုးအပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး ချဉ်ချဉ်လေးကြိုက်ရင် သံပုရာရည်ထပ်ထည့်ပေးပါ။ အရသာ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ ပင်စိမ်းလေး အပေါ်ကနေ အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခုသံပုရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်လေး ရပါပြီနော်။

ငါးပုဏ္ဏားဆော်ဆီ



ငါးပုဏ္ဏားကို အင်္ဂလိပ်လို mango fish (Polymemus paradiseus) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ငါးရဲ့အရောင်က ရွှေနီရောင်လေး သန်းနေပြီး နှုတ်ခမ်းမွှေးက အမြီးထိ ရှည်ပါတယ်။ ငါးက ငါးပျက်အကောင်သေးအရွယ်လောက် ရှိပြီး အကြေးခွံပါပါတယ်။ အရေပြား ရွှေနီရောင်၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးရှည်ရှည်နဲ့ အသားနုတဲ့ ငါးတစ်မျိုးပါ။ များသောအားဖြင့် ဥပါတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီငါးကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာ အများဆုံး တွေ့ရပြီး ရန်ကုန်ဘက်တော့ တစ်ခါတခါ ဈေးထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရန်ကုန်မှာ ရှိတဲ့ ငါးပုဏ္ဏားက ရွှေရောင်ဖျော့တော့တော့နဲ့ မလတ်သလို ထင်ရပါတယ်။ ဆော်ဆီဆိုတာကတော့ ငါးကို ကြော်ပြီး ပြန်နပ်တာကို ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်ကအခေါ်က ငါးဆော်ဆီပါတဲ့။

အခု ငါးပုဏ္ဏားဆော်ဆီလုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကို ပြောပြပါမယ်။ ငါးပုဏ္ဏား၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ အနည်းငယ်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ သကြား၊ ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။ ငါးပုဏ္ဏားကို ရေဆေးပြီး နှုတ်ခမ်းမွှေးဖြတ်ပါမယ်။ ပြီးရင် အကြေးခွံခြစ်ထုတ်ပစ်ပြီး ဘေးနားက အတောင်လေးတွေကိုပါ ခုတ်ပစ်ပါ။ ငါးပါးဟက်ကို ဆွဲထုပ်ပစ်ပါ။ ငါးရဲ့ လည်ပင်းဘက်ကနေ ဝိုက်ထဲက အူနဲ့ ကလီစာတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဥတွေကိုလည်း ဒီအတိုင်း ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးကို သန့်ရှင်းအောင် ရေတစ်ခေါက် ထပ်ဆေးပေးပြီး ငါးကိုယ်ပိုင်းကို ဓားနဲ့ သုံးမွန်းလောက် မွန်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ငံပြာရည်နဲ့ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်တို့ ထည့်ပြီး ငါးထဲ အရသာဝင်အောင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နယ်ပြီး နှပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကို ရေငွေ့နဲ့ စိမ်းထားပြီး မန်ကျည်းနှစ်ရအောင် နယ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆံထဲ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီထောင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ခပ်များများလေး ထောင်းထားပေးပါနော်။ မန်ကျည်းနှစ်သပ်သပ် စစ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်ပြီဆိုတာနဲ့ ငါးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စီရီနေအောင်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါ။ ငါးကြော်တဲ့အခါမှာ အကျက်ညီ အကြွပ်ညီပြီး ကြေ မသွားရအောင် တစ်ဖက်ကို သေချာကြွပ်ပြီဆိုတော့မှ နောက်တစ်ဖက်ကို လှန်ရပါမယ်နော်။ ငါးပုဏ္ဏားကြော်တဲ့ အခါ တစ်ခုသတိထားရမှာက ငါးဝိုက်ထဲမှာ ငါးဥတွေ ပါနေတာမို့ ဆီအလွန်ပေါက်ပါတယ်။ မျက်နှာ၊ မျက်စိတို့ကို ဆီပူမစင်ရလေအောင် သတိထားပြီး ကြော်ပေးပါ။ မီးသိပ်ပြင်းရင်လည်း အပြင်က တူးပြီး အထဲက မကျက်ဖြစ်တတ်သလို မီးသိပ်နည်းရင်လည်း ငါးကြော်က မကျက်နိုင်ဘဲ ပျင်းတွဲတွဲကြီး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ငါးကြော်တွေရပြီဆိုရင်တော့ ဇကာလေးထဲထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါ။ ငါးဆော်ဆီလုပ်ဖို့ကိုတော့ ငါးကြော်ဆီနဲ့ ပြန်သုံးမှာမို့ ဆီများနေရင် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းနှစ်နဲ့ သကြား၊ ဆားနည်းနည်းစီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးကြော်လေးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စီရီရီထည့်ပြီး ခုနက ဆော်ဆီ အနစ်တွေနဲ့ တစ်ကောင်ချင်းစီကို နဲ့အောင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ မီးအေးအေးနဲ့ လှုပ်ပေးပါနော်။ နောက်ဆုံးမှာ ငါးကြော်ထဲကို ဆော်ဆီအနစ်အရသာတွေ ဝင်ပြီး ချဉ်စပ်အရသာလေးနဲ့ ငါးဆော်ဆီတစ်ခွက် ရပါပြီနော်။ ငါးဆော်ဆီနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဟင်းအမယ်တွေကတော့ အရွက်သုပ်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဟင်းခါးပူပူလေး တစ်မျိုးလောက်နဲ့ပါ။ စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါဦးနော်။

ငါးဖယ်ကပတ်



ဒီနေ့တော့ မောင်နှမတွေအတွက် ငါးဖယ်ကပတ်ချက်ကျွေးပါမယ်။ (ဆိတ်သား/အမဲသား/သိုးသား/ကြက်သား) စတဲ့ အသားတွေနဲ့ ချက်ရင်လည်း ရပါတယ်နော်။ ငါးဖယ်ကပတ်ချက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ပူစီနံ (ဇီယာ)၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအပွ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။ ခြစ်ပြီးသားငါးဖယ်ကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ ရောထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်ကို အလုံး ဒါမှမဟုတ် အပြားတွေဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက် လှီးထားပေးပါ။ ပူစီနံတွေကို အရင့်ပိုင်းတွေဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းအပွတောင့်ရှည်ကို ရေဆေးပြီး ခပ်စွေစွေလေး လှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း ထောင်းပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ငါးဖယ်ကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးသား ငါးဖယ်တွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်နီအကွင်းလိုက်တွေကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ နွမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ ငါးဖယ်ကြော်တွေကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်ထည့်ပြီး သေချာနဲ့ အောင်မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါနော်။ သုံးမိနစ်လောက်နေပြီးရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့် ပြီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ပူစီနံကိုထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင် အပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး ချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူစီနံနဲ့ သင်းသင်းနဲ့ ချိုချဉ်ပြီးအရသာလေးနဲ့ ငါးဖယ်ကပတ်ရပါပြီနော်။

ငါးဖောင်ရိုးဟင်း



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ငါးဖောင်ရိုးကို ဆီပြန်လေး ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖောင်ရိုး၊ ငရုတ်သီးအပုပုတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အနည်းငယ်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ ပါနော်။

ငါးဖောင်ရိုးကို အင်္ဂလိပ်လို garfish လို့ခေါ်ပြီး သိပ္ပံနာမည်ကတော့ Belone cancila လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှုတ်သီးချွန်ချွန်၊ အရောင်ကြည်ကြည်နဲ့ ပိန်သွယ်သွယ်ငါးမျိုးဖြစ်ပေမယ့် အသားကတော့ မာမာလေးပါ။ ငါးဖောင်ရိုးလို့ခေါ်ပေမယ့် သူက အလယ်ရိုးတစ်ရိုးပဲ ပါတာမို့ အရိုးများတဲ့ငါးကိုကြောက်တတ်ကြတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် စားသုံးဖို့ သင့်တော်တဲ့ ငါးမျိုးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ တခြားငါးတွေလို အကြေးခွံတွေကို မမြင်ရပေမယ့် ငါးကိုယ်ထည်လေးကို လက်သည်းလေးနဲ့ အသာခြစ်ယူလိုက်ရင် အရောင်ကြည်ကြည်လေးနဲ့ အကြေးခွံသေးသေးလေးတွေကို ဖယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးနှုတ်သီးပိုင်းကို ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ပါ။ ဗိုက်ခွဲပြီး ဗိုက်ထဲက ကလီစာတွေထုတ်ဖယ်ပြီး ရေနဲ့သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးဖောင်ရိုးကို ၂ ပိုင်းပိုင်းပြီး ရေစစ်ထားပြီး နနွင်းမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး ခပ်နာနာနယ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ မကောင်းတဲ့အပိုင်းတွေဖယ်ပစ်ပြီး ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေ ပိုင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာရွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ချင်းတို့ကို အခွံနွာရေဆေးပေးထားပါ။

ငရုတ်သီးအပုပုတောင့်ကို အညှာရွှေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီးမှ ဆေးပေး၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးတွေကို ညက်အောင်အရင်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထောင်းထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ချင်းကိုထည့်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ နောက်ဆုံးမှ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးလေးတွေကို ထည့်ပြီး ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့ နံ့ရအောင် ယောင်းမနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း နဲ့အောင်လုပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဒယ်အိုးအဖုံးလေးကို ခဏပိတ်ထားပြီး ငါးထဲက ထွက်မယ့်အရည်ခမ်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းလို့ ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ ဆုံဆေးရည်လေး ထည့်ပြီး နောက်တစ်ရည် တည်ပေးပါနော်။ နောက်တစ်ကြိမ် ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့ အရသာ ထပ်ဖြည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေရယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေ အုပ်ပြီး မီးဖိုမီးပိတ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးဖောင်ရိုးဆီပြန်ချက်လေး ရပါပြီနော်။