

Source: <http://lulucooking.blogspot.com/> မှကူးယူတင်ပြသည်။

ရွှေရင်အေး



အတာကူးတွဲနှစ်ကူးရောက်တော့မှာမို့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ခါသင်္ကြန်မှာ ရွှေရင်အေးချိုချိုအေးအေးလေး လုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ ရွှေရင်အေးလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်၊ သာကူပြင်၊ ကျောက်ကျော၊

မျှော့ချောင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ အုန်းနို့ရည်၊ သကြား၊ ဆားအနည်းတို့ပါနော်။

မြန်မာပြည်မှာနေတဲ့သူတွေအဖို့မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်ကိုအလွယ်တကူဝယ်လို့ရပေမယ့်နိုင်ငံခြားမှာရောက်နေတဲ့ သူတွေအတွက်က မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်က ဝယ်ဖို့

အခက်သားနော်။အဲ့ဒီတော့မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲဆိုတာကို အရင် ပြောပြပါရစေနော်။

**(၁) မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လုပ်နည်း**

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်၊ ကွမ်းစားထုံးအနည်းငယ်နဲ့ ဆွမ်းမွှေးရွက် (Pandan leave) တို့ပါနော်။ ဆန်ကို ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး အနည်းဆုံး ၂ နာရီလောက်ကြာအောင် ရေစိမ်ထားပေးပါနော်။ ဆွမ်းမွှေးရွက်ကိုလည်း ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး အရွက်တွေကို လှီးပြီး ဆန်နဲ့အတူရောပြီး မုန့်ကြိတ်ပေးပါ။ ရေပုံးထဲ ကွမ်းစားထုံးထည့်ပြီး ထုံးရည်ကြည်ရအောင် ထားပေးပါ။ မုန့်နှစ်တွေ ရလာပြီဆိုရင်တော့ မုန့်အိတ် သန့်သန့်နဲ့ မုန့်ရေစစ်ပေးပါနော်။ မုန့်ရေစစ်တဲ့အခါမှာ မုန့်အိတ်ထိပ်ပိုင်းကို ကြိုးနဲ့ချည်ပြီး တိုင်မှာ ချိတ်ထားပြီး စစ်ရင် ရသလို မုန့်အိတ်ကို ဇလုံထဲထည့်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်အိတ်အပေါ်ကနေ လေးပင်တဲ့အုတ်ခဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ပြင်၊ ငရုတ်ဆုံတို့နဲ့ ဖိထားပြီး မုန့်ရည်တွေစစ်ထုတ်လို့ လည်းရပါတယ်နော်။ ရေစစ်ပြီးသားမုန့်သားတွေကိုထုံးရေကြည်နဲ့ နာနာနယ်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ နယ်ထားတဲ့ မုန့်သားတွေကိုထုံးရည်ကြည်နဲ့ ကျိုပေးပါ။ မုန့်ရည်တွေပွက်ပွက်ဆူလာပြီး ပျစ်လာတဲ့အခါမှာတော့အောက်မှာရေလေးကြီးခံထား၊ ပြီးတော့မှ မုန့်လက်ဆောင်းလုပ်တဲ့ဇကာပေါ်ကိုမုန့်ရည်တွေလောင်းချပြီး ဇကာကို ခါချပေးပါ။ အဲ့ဒါဆို မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေက ရေအေးထဲမှာရောက်သွားပြီးအေးသွားပါလိမ့်မယ်နော်။ ဆွမ်းမွှေးရွက်ထည့်ထားတဲ့အတွက် မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေကစိမ်းဖန်ဖန် အရောင်လေးနဲ့ အနံ့လေးမွှေးမွှေးသင်းသင်းလေးဖြစ်နေတော့တာပဲ။ အဲ့ဒါဆိုရင်မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေရပါပြီနော်။ ရလာတဲ့မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေကို ရေခဲတုံးလေးတွေနဲ့ စိမ်ပေးထားရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့နော်။

**(၂) သာကူပြင်လုပ်နည်း**

သာကူပြင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ သာကူ ၂၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၁၀ ကျပ်သား၊ အုန်းနို့ရည် နို့ဆီဗူးတစ်ဗူး၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ပထမဦးဆုံး သကြားကို ရေနဲ့ သကြားအရည်ပျော်အောင် ကျိုပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူစရာမလိုပါဘူးနော်။ သကြားရည်ရလာပြီဆိုတော့မှ ရေစစ်နဲ့ စစ်ပြီး သကြားရည် သန့်အောင် စစ်ယူပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးထဲကို သကြားရည်တွေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၊ အုန်းနို့ရည်ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ သန့်စင်ပြီးသား သာကူစေ့တွေကို ထည့်ပြီး သာကူမျက်စိဖြူဖြူလေးတွေ ပျောက်ခါနီးဖြစ်တဲ့အထိ ကျိုပေးပါ။ ပြီးတော့မှ သာကူပြင်ထည့်မယ့် ဗန်းထဲကို သကြားရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးသုပ်လိမ်းလိုက်ပြီး သာကူကျိုတွေကို လောင်းထည့် ပြီး အအေးခံလိုက်ပါနော်။ သာကူပြင်တွေ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အတုံးလေးတွေ လှီးထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သာကူပြင်ရပါပြီနော်။

**(၃) ကျောက်ကျောနဲ့ မျှော့ချောင်းလုပ်နည်း**

လိုအပ်တာတွေကတော့ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ အုန်းနို့၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်အပြင် မျှော့ချောင်းလုပ်ဖို့ အတွက် ရောင်စုံအမှုန့်လေးများ လိုအပ်ပါတယ်နော်။ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ်ကျောက်ကျောထမင်းစားဖွန်း သုံးဖွန်း ကို အုန်းနို့တစ်လီတာကျော်ကျော်လောက်ရယ်၊ သကြား ၂၀ ကျပ်သားရယ်၊

ဆားအနည်းငယ်ရယ် ထည့်ပြီး ကျိုပါနော်။  
မိနစ်နှစ်ဆယ်ကျော်ကျော်လောက်ကျိုပြီးရင် ကျောက်ကျောက်ကို ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ်  
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံ ခွက်လေးထဲထည့်လိုက်ရင်  
အုန်းနို့ ကျောက်ကျောက်ရပါပြီနော်။  
မျှော့ချောင်းအတွက်တော့ ကျောက်ကျောက်၊ သကြားနဲ့ ရေတို့ကို  
အချိုးညီအောင်ထည့်ကျိုပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရောင်လေးတွေနဲ့ ကျိုပြီး  
အအေးခံ၊ ပြီးတော့မှ ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးလိုက်ရင်  
မျှော့ချောင်း လေးတွေ ရပြီနော်။

**(၄) ကောက်ညှင်း**

ကောက်ညှင်းဆန်ကိုရေဆေးပြီးricedcookerနဲ့ပဲအလွယ်တကူချက်လိုက်ပါတယ်။ထမင်းချက်တာနဲ့စာရင်ကောက်  
ညှင်းထည့်ရင် ရေလျော့ထည့်ပြီးချက်ပါနော်။ ကောက်ညှင်းကျက်ရင်လည်း ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး  
အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။

**(၅) ပေါင်မုန့်၊ အုန်းနို့ရည် ပြင်ဆင်နည်း**

ပေါင်မုန့်ကိုတော့ အပြင်ကပဲ အလွယ်တကူဝယ်လိုက်ပြီး လှီးလိုက်ပါတယ်နော်။ အုန်းနို့ရည်ကိုလည်း အရသာ  
ချိုချိုဆီမ့်ဆီမ့်လေးဖြစ်အောင် ပြင်ထားပေးပါ။ ရေခဲတုံးသေးသေးလေးတွေလည်း အသင့်ပြင်ပေးထားပါနော်။  
စားလို့ရပြီလားဟင် ... ရပါပြီ . . . အဲ့ဒါဆို မုန့်ပွဲပြင်ရအောင်နော် .  
. . ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ကိုယ်ကြိုက်သလိုသာ ထည့်ပြင်ပေးတော့နော် . . . .  
တာသကြိန်နှစ်ကူးမှာ စိတ်သစ်လူသစ်နဲ့ အားလုံးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါစေနော်။

# သာခွေယိုင်



ကျွန်မမောင်နှမတွေထဲက ဦးမောင်သိုက်က မော်လမြိုင်အလွမ်းပြေ သာခွေယိုင်လုပ်ကျွေးပါဦးလို့ ပြောထားတာမို့ ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမအားလုံးကို သာခွေယိုင် လုပ်ကျွေးပါရစေရဦးမယ်။ မော်လမြိုင်အခေါ် သာခွေယိုင်လို့ ဆိုပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ဦးလေးတစ်ယောက်က သူတို့ဒေသမှာ နန်ကထိလို့ခေါ်တယ်တဲ့။ မြိတ်ဘက်က မောင်လေးတစ်ယောက်ကလည်း သူတို့ဘက်က အခေါ်က တစ်မျိုးတဲ့လေ။ အဲ့ဒီတော့ ဒေသပေါ် မူတည်ပြီး အခေါ်အပေါ် ကွဲသွားပေမယ့် စားစရာဆို စားမယ် ဝါးမယ်ဆိုတာချည်းပဲမို့ သာခွေယိုင်ဆိုတဲ့ နာမည်လေးနဲ့ပဲ ဒီပို့စ်မှာ အမည်ပေးပါရစေရဦးမယ်။

သာခွေယိုင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ သာကူ၊ ကောက်ညှင်း၊ ခူးရင်းသီး၊ အုန်းနို့၊ သကြားနဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါရဦးမယ်။ ဒီမုန့်ကတော့ လုပ်ရတာ အရမ်းလွယ်တယ်နော်။

### (၁) သာကူပြင်လုပ်နည်း

သာကူပြင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ သာကူ ၂၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၁၀ ကျပ်သား၊ အုန်းနို့ရည် နို့ဆီပူးတစ်ပူး၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါရဦးမယ်။



**သာကူပြင်** ပထမဦးဆုံး သကြားကို ရေ (တစ်လီတာ)နဲ့ သကြားအရည်ပျော်အောင် ကျိုပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူစရာ မလိုပါဘူးနော်။ သကြားရည်ရလာပြီဆိုတော့မှ ရေစစ်နဲ့ စစ်ပြီး သကြားရည် သန့်အောင် စစ်ယူပါရဦးမယ်။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးထဲကို သကြားရည်တွေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၊ အုန်းနို့ရည်ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ သန့်စင်ပြီးသား သာကူစေ့တွေကို ထည့်ပြီး သာကူမျက်စိဖြူဖြူလေးတွေ ပျောက်ခါနီးဖြစ်တဲ့အထိ ကျိုပေးပါ။ ပြီးတော့မှ သာကူပြင်ထည့်မယ့် ဗန်းထဲကို သကြားရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးသုပ်လိမ်းလိုက်ပြီး သာကူကျိုတွေကို လောင်းထည့် ပြီး အအေးခံလိုက်ပါရဦးမယ်။ သာကူပြင်တွေ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အတုံးလေးတွေ လှီးထားလိုက်ပါရဦးမယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သာကူပြင်ရပါပြီနော်။

(၂) ကောက်ညှင်း



ကောက်ညှင်း

ကောက်ညှင်းဆန် နို့ဆီဖူး (၂) ဖူးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထမင်းပေါင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ ကောက်ညှင်းအပေါ်ကနေ ရေကို လက်တစ်ဆစ်နီးပါးထည့်ပြီး ထမင်းချက်တုံးအတိုင်းချက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို ကောက်ညှင်းချက်ရပါပြီ။

(၃) ဒူးရင်းသီး



ဒူးရင်းသီးအလုံးလိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွဲထားပြီး ဒူးရင်းသီးပဲဖြစ်ဖြစ် ဝယ်ပြီးတော့ ဒူးရင်းသီးအသားသပ်သပ်ရအောင် ယူထားပါ။

(၄) အုန်းနို့ရည်



အုန်းနို့ရည်ရယ်ဒီမိတ်ဖူးကို သုံးမယ်ဆိုရင် ၄၀၀ ml အုန်းနို့ရည်တစ်ဖူးကို ရေသန့်တစ်လီတာ၊ သကြား ၂၅ သား၊ ဆား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်းထည့်ပြီး အုန်းနို့ရည်ဖျော်ပါနော်။

(၅) မုန့်ပွဲပြင်ဆင်ခြင်း



စားပွဲပြင်ဖို့အတွက် ပန်းကန်လုံးလေးထဲကို သာကူတုံးလေးတွေရယ်၊ ကောက်ညှင်းရယ်၊ ဒူးရင်းသီးတွေထည့်ပြီး အုန်းနို့ရည်ဆမ်းပါ။ အေးအေးလေးစားချင်ရင် ရေခဲတုံးလေးတွေပါ ထည့်ပြီးစားပါနော်။ ချိုအီဆိမ့်မွှေးလေးမို့ တစ်ပွဲကို မနည်းကုန်အောင် စားရပါတယ်။ ကျွန်မတူမလေးကတော့ အစားပုတ်လွန်းပြီး ကောက်ညှင်းကိုလည်း သိပ်ကြိုက်တာမို့ ၃ ပွဲကုန်အောင်စားတယ် . . . အံ့ရော . . . ဒါပေမယ့် သူတို့လေးတွေ စားနိုင်လို့ ကျွန်မလည်း တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး လက်စွမ်းပြနိုင်ပြီး ဘလော့ဂ်ပေါ် တင်ခွင့်ရှိတာမဟုတ်လားလို့ တွေးရင်း ပြုံးမိနေလေရဲ့လေ . .

# ပူတင်းကော်ဖီကျောက်ကျော



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ပူတင်းကော်ဖီကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေးကို မျှဝေပါရစေရင်။ ဒီကျောက်ကျောကိုတော့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂ ရက်၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့မှာ ကန်တော်ကြီး၊ မျှော်စင်ကျွန်းမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် Agar Agar ကျောက်ကျောရဲ့ တောင်သူလယ်သမားနေ့ဂုဏ်ပြု ကျောက်ကျောထိုးပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ဆင်နွှဲစဉ်က လုပ်ခဲ့တာပါနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ၂၅ ဂရမ်ပါ Agar ကျောက်ကျော ၂.၅ ထုပ်၊ ကြက်ဥ ၇ လုံး၊ နို့စိမ်း တစ်ဗူး၊ သကြား ၅၀ ကျပ်သား၊ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း၊ ဗန်ဒါဆံ၊ သီဟိုဠ်ဆံ၊ စပျစ်ခြောက်၊ နေကြာစေ့၊ အစိမ်းရောင်ဖယုံစေ့လှော်နဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါ။ ကော်ဖီနပ်ပေးထားပါ။ ဗန်ဒါဆံနဲ့ သီဟိုဠ်ဆံကို ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင် ကပ်ကျေးလေးတွေနဲ့ ညှပ်ပေးထားပါ။

## **အောက်ဆုံးအလွှာပြင်ဆင်နည်း**

စစချင်းမှာ အောက်ဆုံးအလွှာဖြစ်တဲ့ ပူတင်းအလွှာကို ထိုးမှာမို့ ကြက်ဥကိုခွဲပြီး အကာကိုဖယ်ထုတ်ပြီး အနှစ်ချည်း သီးသန့်ရအောင် ယူပြီး အနှစ်တွေကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ခေါက်ပေးပါနော်။ နို့စိမ်းဗူးကို ဖောက်ထားပေးပါ။ ရေသန့် တစ်လီတာပြင်ပေးထားတာ။ သကြား ၂၀ ကျပ်သားပြင်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် သကြားကို ရေသန့်နဲ့ ကျိုပြီးတော့ အမှုက်သရိုက် ကင်းစင်အောင် ရေစစ်နဲ့ စစ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကျောက်ကျောမှုန့်တစ်ထုပ်၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ နို့စိမ်းတို့ကိုထည့်ပြီး ကျောက်ကျောကျိုပါနော်။ ၁၀ မိနစ် လောက်ကြာရင်တော့ ကျောက်ကျောရည်ပျစ်လာပြီး ခဲဖို့အဆင်ပြေမယ့်အချိန်ရောက်ပြီမို့ ဗန်းသန့်သန့်ထဲမှာ အောက်ဆုံးတစ်လွှာ ခင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ စပျစ်ခြောက်တွေကို ပတ်ပတ်လည် ညီညီညာညာလေး ဖြစ်အောင် ဖြူးပေးပါနော်။

## **ဒုတိယအလွှာပြင်ဆင်နည်း**

ကော်မီအလ္လာအတွက် ပြင်ဆင်မှာမို့ ကျောက်ကျောမှုန့် တစ်ထုပ်၊ နှပ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး၊ သကြား ၂၀ ကျပ်သား၊ ရေသန့် တစ်လီတာခွဲနဲ့ ဆားအနည်းငယ် တို့ကို ပြင်ထားပေးပါ။ သကြားထဲက အမှိုက်သရိုက်ကင်းစင်းအောင် ရေသန့်နဲ့ ကျိုပြီး ရေစစ်နဲ့ သကြားရေတွေကို စစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကျောက်ကျောမှုန့်၊ ကော်ဖီ၊ သကြားရည်တို့ကို ပေါင်းပြီး ကျိုပေးပါ။ ညောင်စေးကျသလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ စပျစ်ခြောက်တွေရဲ့ အပေါ်ကနေ နောက်တစ်ထပ်လောင်းပေးပါနော်။ ဒုတိယအလ္လာလောင်းပြီး ၅ မိနစ်လောက် အကြာမှာတော့ ဗန်ဒါဆံနဲ့ သီဟိုဠ်ဆံကို ကျောက်ကျောမျက်နှာပြင်အနံ့ ညီညီညာညာ ဖြူးပေးပါ။

**တတိယအလ္လာပြင်ဆင်နည်း**

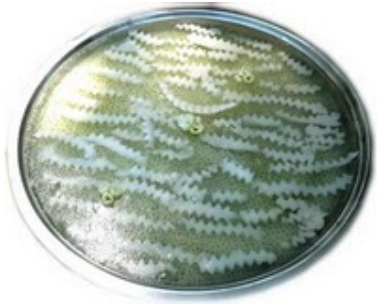
တတိယအလ္လာအတွက် ကျောက်ကျောမှုန့် တစ်ဝက်၊ သကြား ၁၀ သား၊ ရေသန့် ၀.၇၅ လီတာတို့ကို ထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် ကျိုပေးပြီး ကျောက်ကျောဗန်းထဲ တတိယအလ္လာဖြစ်အောင် လောင်းထည့်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် သီဟိုဠ်ဆံနဲ့ ဗန်ဒါဆံကို လောင်းပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီပွဲဟာ တောင်သူလယ်သမားနေ့ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ ပွဲဖြစ်တာမို့ ကျွန်မတို့အဖွဲ့က အပေါ်ဆုံးအလ္လာမှာ ဒီဇိုင်းဆင်ဖို့အတွက် ဦးကြီးများကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ စပါးနံ့ပုံစံလေးကို ဖော်ဖို့ စိတ်ကူးရတာမို့ အပေါ်မှာ စပါးနံ့ပုံဖော်ဖို့အတွက် နေကြာစေ့ကို အသုံးပြုပြီး စပါးရွက်အတွက် အစိမ်းရောင် ဖယံစေ့ကို အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူတင်းကော်ဖီ အဆံစုံ စီထားတဲ့ ကျောက်ကျောလေးရပါပြီနော်။ အုန်းနို့မပါတဲ့အတွက် သွေးတိုးသမားတွေ စိတ်မပူရသလို အချိုလျော့ထားတဲ့အတွက် ဆီးချိုဖြစ်မှာလည်း မစိုးရိမ်ရတော့ပါဘူး။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်တဲ့ အစေ့တွေ၊ အခွံမာအသီးတွေရဲ့အဆံတွေကို အသုံးပြုထားတဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ် တွေလည်း အပြည့်ပါနေပြီမို့ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း သင့်တော်မယ်လို့ ယူဆပြီး ဒီကျောက်ကျောလေးကို အသွင်တစ်မျိုးနဲ့ ဖန်တီးလိုက်တာပါ။ ချစ်မောင်နှမများလည်း အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် ပူတင်းကော်ဖီ ကျောက်ကျောလေးကို လုပ်စားကြည့်ကြပါဦးနော်။



မေတ္တာရေလှိုင်း



လှိုင်းတွေလည်း ပြေးဆော့နေဆဲ ... ဘယ်သောင်ပြင်  
ဘယ်ကမ်းပါးဆီကိုရွယ် . . .နားခိုစရာ သူရှာလို့ရယ် . . .အပြေးလေးလှမ်းခဲ့တယ် . . .  
သောင်ခုံပြင်ဝယ် . . . ဟိုသည်မှာကွယ် . . . ဝင်ကာရယ် . . . ငိုလွမ်းကြရတယ် . . .

ဒီနေ့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို မေတ္တာရေလှိုင်းကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေး ဝေမျှပါရစေ . . .  
ဒီကျောက်ကျောလေးကို မတ်လ (၂) ရက်နေ့  
တောင်သူလယ်သမားနေ့ ဂုဏ်ပြုအစီအစဉ်အနေနဲ့  
လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ်ကျောက်ကျောထိုးပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့  
ကျောက်ကျောဖြစ်ပါတယ်နော်။

အဲ့ဒီအထဲက ဒုတိယတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မေတ္တာရေလှိုင်းကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေးကို  
ဝေမျှလိုက်ပါတယ်နော်။  
လိုအပ်တာတွေကတော့ အုန်းနို့၊ ပင်ပွား၊ အုန်းစိမ်း၊ သကြား၊ အစိမ်းရောင်ဖျော်ရည်အနည်းငယ်၊  
ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ကျောက်ကျောတို့ပါနော်။

လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် 25 ဂရမ်ကျောက်ကျောတစ်ထုပ်ဆိုရင် ထမင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်းနဲ့ ညှီမျှပါတယ်။  
အဲ့ဒီကျောက်ကျောတစ်ထုပ်ဆိုရင် သကြား ၂၅ ကျပ်သားနဲ့ ရေတစ်လီတာခွဲသုံးရပါမယ်။  
ဒီကျောက်ကျောလေးက သုံးလွှာလုပ်မှာမို့ ကျောက်ကျောကို သုံးထုပ်သုံးပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ်  
ကျောက်ကျောတစ်ထုပ်တည်းကို သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း ကျောက်ကျောကို သုံးပုံပုံပါ။  
သကြားကိုတော့ အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း အချိုးညီအောင်ထည့်ပါ။

ပထမတစ်လွှာကို အုန်းနို့ ကျောက်ကျောဖြစ်အောင်ကျိုမယ်၊ ဒုတိယတစ်လွှာကို  
ကျောက်ကျောအကြည်မှာ အစိမ်းရောင်ဖျော်ရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး

ပင်ပွားလေးတွေထည့်ပြီးကျိုမယ်။ ပြီးရင် အုန်းသီးစိမ်းလေးတွေကို လှိုင်းတွန့်ပုံဖော်ပြီး စီစီရီရီလေးတွေဖြစ်အောင်စီထားမယ်။ နောက်ဆုံးတစ်လွှာကိုတော့ အုန်းစိမ်းရေနဲ့ ကျောက်ကျောကျိုပြီး အပေါ်ဆုံးကနေ အုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

ပထမအလွှာလုပ်နည်း

သကြားကို ရေသန့်တစ်ဗူးနဲ့ဖျော်ပြီး ဖုန်တွေအမှုန်တွေမပါအောင် ရေစစ်နဲ့ စစ်ထားပေးပြီး ကျောက်ကျောမှုန့်နဲ့ ရောဖျော်ပေးပါ။ ပြီးတော့အုန်းနို့ရည်လီတာဝက်ကိုထည့်ပြီး အားလုံးရောမွှေပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ 10 မိနစ်ကျော်၊ 15 မိနစ်လောက်ဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောအိုးချပြီး ဗန်းထဲမှာ ပထမတစ်လွှာခင်းလိုက်ပါနော်။

ဒုတိယအလွှာလုပ်နည်း

ကျောက်ကျောမှုန့်ရယ်၊ သကြားရယ်၊ ရေရယ်ကို ကျိုပြီး အစိမ်းရောင်ဖျော်ရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အရောင်နည်းနည်းယူပြီး ထည့်ကျိုပါ။ ပြီးတော့မှ ပင်ပွားတွေကိုထည့်ကျိုပြီး ဗန်းထဲကို ဒုတိယအလွှာအဖြစ် လောင်းထည့်ပေးပါနော်။

တတိယအလွှာလုပ်နည်း

အုန်းသီးစိမ်းဖွန်းခြစ်ကို ဖွန်းနဲ့အသာခြစ်ယူပြီး ဓားနဲ့ လှိုင်းတွန့်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကျောက်ကျောဗန်းထဲက ဒုတိယအလွှာပေါ်မှာ အုန်းသီးဖတ်လေးတွေကို တန်းစီပေးထားပါ။ အုန်းစိမ်းအရည် တစ်လီတာခွဲ၊ သကြားနဲ့ ကျောက်ကျောတို့ကို ရောသမပြီး ကျောက်ကျောတစ်အိုးထပ်ထိုးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ နောက်ဆုံးအလွှာအနေနဲ့ ကျောက်ကျောတွေကို ဗန်းပေါ် အသာခင်းပေးပါ။ အုန်းသီးတွေ ရွှေ့မသွားအောင် သတိထားပြီး ကျောက်ကျောကို ဖွန်းနဲ့ လောင်းချပေးပါနော်။  
ခဲသွားပြီးဆိုရင်တော့ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ အုန်းပင်ပွားကျောက်ကျော (မေတ္တာရေလှိုင်း) ရပါပြီနော်

# ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း ပုစွန်ထောင်း



ဒီနေ့မှာ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းပုစွန်ထောင်းလုပ်ကျွေးပါရစေအောင်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက နေ့ခင်းဘက်အဆာပြေစားမယ့်အချိန်လောက်ရောက်ရင် မုန့်သည်မျိုးစုံက မုန့်မျိုးစုံလှည့်ရောင်းတဲ့အထဲမှာ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းပုစွန်ထောင်းကို သိပ်ကြိုက်ခဲ့တာ။ မောင်နှမတွေကြိုက်လွန်းလို့ နောက်ဆုံး ကျွန်မတို့အဘွားက အပြင်မုန့်တွေကို ဝယ်ကျွေးရင် ပိုက်ဆံအရမ်းကုန်တာမို့ အိမ်မှာပဲ လုပ်ကျွေးပါတော့တယ်။ အခု ကျွန်မအဘွား မကြာခဏ လုပ်ကျွေးတတ်တဲ့ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း ပုစွန်ထောင်းလေးကို အမှတ်တရအနေနဲ့ အိမ်မှာလုပ်စားကြတာလေးကို မျှဝေပါရစေဦးအောင်။

ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းပုစွန်ထောင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကောက်ညှင်းအဖြူ နှစ်ပူး၊ အုန်းသီးတစ်လုံး၊ ပုစွန် အကောင်လတ် (၂၀) သား၊ နှမ်း၊ ဆားနဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါ။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး သုံးပုံတစ်ပုံကို အုန်းနို့ရည် (ဦးရေ) ညှစ်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ ကျန်နှစ်ပုံကို ဆီနဲ့ အုန်းကြော်ကြော်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါ။ ပုစွန်ကို သန့်စင်အောင်ဆေး၊ အခွံခွာပြီးတော့ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ကို အုန်းကြော်ကြော်ထားတဲ့ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ကြော်လေးကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ နှမ်းလေးကို လှော်ပြီးတော့ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ အတူရောပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်းပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ဖယ်ထားပေးပါ။

ကောက်ညှင်းကို မပေါင်းဘဲ rice cooker နဲ့ပဲ အလွယ်တကူပဲ ချက်လိုက်ကြရအောင်အောင်။ ရေဆေးထားပြီးသား ကောက်ညှင်းကို အိုးထဲထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ရေလက်တစ်ဆစ်သာသာလောက်ထည့်ပြီး တည်ပါ။ ကောက်ညှင်းကျက်ပြီဆိုရင် အအေးခဏလောက် ခံထားပါ။ ကောက်ညှင်းတွေ နွေးလာပြီဆိုရင်တော့ အုန်းနို့ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁) လုံးရယ်၊ ဆားလေးနည်းနည်းရယ်နဲ့ နဲ့အောင်နယ်ပြီး ကောက်ညှင်းတွေကို ပြန်ပေါင်းပေးပါ။ ပေါင်းချောင်နဲ့မှ မဟုတ်ပါ။ rice cooker အပေါ်ထပ်မှာထည့်ပြီးတော့ ပေါင်းလိုရပါတယ်။ ပေါင်းတဲ့အခါမှာ ရေခွေးငွေ့နဲ့ အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ ကနေ နာရီပိုက်လောက်ထိ ပေါင်းပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုပေါင်းတဲ့အခါ ကောက်ညှင်းလည်း နူးနူးနပ်နပ်ဖြစ်ပြီး အုန်းနို့နဲ့လည်း တသင်းသင်းနဲ့ ပေါင်းလိုရတဲ့ကောက်ညှင်းကိုမှ လက်နဲ့ နယ်နိုင်တဲ့အပူဒဏ်လောက်ထိ ထားပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်သုံးပုံနှစ်ပုံရယ် အုန်းသီးကြော် သုံးပုံနှစ်ပုံရယ်နဲ့ အတူ ရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ နှမ်းထောင်းလေးရယ်၊ အုန်းသီးကြော်နဲ့ ပုစွန်ကြော်ရယ်ကို ဖြူးပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုဆိုရင်တော့ ချိုအိဆိမ့်အရသာစုံနဲ့ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းပုစွန်ထောင်းလေး ရပါပြီအောင်။

# ကော်ပြန်စိမ်း



ကျွန်မရဲ့ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် စားဖိုမှူးကြီး ဂျေရီ ကော်ပြန်စိမ်း summer roll နဲ့

ညှော်ခံပါရစေဦးနှော်။ ကော်ပြန်စိမ်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပါရစေဦးနှော်။ ဝက်သား - ကီလိုဝက်၊ စိမ်းစားဥ (၁.၅လက်မအရွယ်) - ၅လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ - ၄ဖြူ၊ ဆား - .၅ဖွန်း (လိုသလိုထပ်ထဲ့နိုင်ပါသည်)၊ အချိုမှုန့် - .၅ဖွန်း (လိုသလိုထပ်ထဲ့နိုင်ပါသည်)၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ - ၂ဖွန်း၊ ကြက်သွန်နီမိတ် - ၅ပင် (၃ပင်ကို စိတ်၍ လိပ်တဲ့အထဲထည့်ပြီး ကျန်၂ပင်ကို ၂လက်မအရွယ် စိတ်၍ ကိုက်စားရန် သုံးပါသည်)၊ မုန့်လာနီ (၄လက်မအရွယ်) - ၅ဥ၊ ဂေါ်ဖီထုပ် - (စိပ်ထားသော မုန့်လာနီနှင့် ပမာဏတူ)၊ ဘိုစားပဲ - (စိပ်ထားသော မုန့်လာနီနှင့် ပမာဏတူ)၊ ပဲပင်ပေါက် - (စိပ်ထားသော မုန့်လာနီနှင့် ပမာဏတူ) (ကြိုက်လျှင်ထည့်ပါ။ ရေထွက်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရက်ကြာကြာထားစားမရသောကြောင့်စားရေးသူမသုံးပါ။) ဘဲဥ(ကြက်ဥ) - ၃လုံး ( ပွအောင် ခေါက်ထားပါ )။ ပြုတ်ထားသောဂဏန်း အသား - ၃ဖွန်း (အနံ့ အတွက်အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ပိုထဲ့နိုင်လျှင် ချိုပါသည် အချိုမှုန့်ပင် မလိုပါ။) ကော်ပြန်ရွက်ကိုတော့ တိုရှည်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့ အာပုံကို သုံးမှာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေသူတွေ ကတော့ rice paper ကို သုံးနိုင်ပါတယ်နှော်။အဆာအတွက်ကတော့ ဝက်သား ဒါမှမဟုတ် ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ခပ်နပ်နပ်လေးတွေဖြစ်အောင် စင်းပေးပါ။ မုန့်လာဥနီ ကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ထားပါ။ စိမ်းစားဥကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း သေသေချာချာ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ ဘိုစားပဲကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ အားလုံးကို သီးသန့် ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး နှပ်နှပ်စင်းပါ။ ပဲပြားတခုကို အချပ် ၈ချပ်ရအောင်စိတ်ပါ။ ဘဲဥကို ပွအောင် ခေါက်ထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီအနည်းငယ်သာထည့်ပြီး အိုးအနံ့ ဆီရောက်အောင် လှည့်မွှေပေးပါ။ ခေါက်ထားသော ဘဲဥကို ထဲ့ပြီး ခေါက်မုန့် ပုံစံအပြားဖြစ်ရန် ဒယ်အိုးကို လှည့်ပေးပြီး ကြွတ်အောင် ကြော်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ဆီအပေါ်မှ နံနံ လူးပေးပါ။ ဆယ်ပြီးပုဂံပြားထဲထဲ့ထားပါ။ ဘဲဥအရည် အားလုံးကို အချပ်ပိုင်းဖြစ်ရန် ကြော်ပြီးပါက ထပ်မံ ဆီထည့်ပြီး ပဲပြားကြော်ပါ။ ကြွပ်အောင်ကြော်လျှင် ဝါးသောအခါ ပါးညောင်းပါသဖြင့် အနည်းငယ် ညှိရောင်သန်းလျှင်ဆယ်ပြီးဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် နတ်နတ်စင်း ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နံနံပါလာ ပြီဆိုတာနဲ့ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့အသားနှင့် ဂဏန်းအသား တွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပြီး ဖယ်ထားပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဘိုစားပဲနဲ့ ပဲပင်ပေါက်တို့ကို တခုချင်းထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ကြော်ပြီး ပုဂံပြားထဲထည့်ထားပါ။ ဟင်းရွက်တွေ အရည်ထွက်လို့ ကုန်အောင် ချက်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် အားလုံးပြန်ရောပြီး အပေါ်အင်မြည်းပါသည်။ တခုချင်းကြော်ရခြင်းမှာ တချို့ ဟင်းရွက်များ အရည်ထွက်လွန်းသောကြောင့်လည်းကောင်း မုန့်လာနီအရောင် တခြားဟင်းရွက်သို့ မစွန်းသွားရန် လည်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘဲဥကြော် အပြားပိုင်းများကို ၁လက်မအရွယ် အမျှင်များဖြစ်ရန် ပါးပါးလှီးစိတ်ပါ။ ပဲပြားကိုလည်း ပါးပါးလှီးစိတ်ပါ။ ပုဂံထဲတွင် သီးသန့် ထားပါ။ ပြီးတော့မှ အဆာတွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ အဆာတွေကို အိုးထဲတွင် အအေးခံ အရည်စစ်ရန်ထားပြီးမှ ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးတစ်ချပ်ထဲ ဖွန်းဖြင့် အရည်စစ် ခပ်ယူထားပြီး အအေးခံထားပါ။ ပုဂံပြားထဲတွင် ကော်ပြန်ရွက်တစ်ရွက် ခင်း၊ ဆလပ်ရွက်ထိပ်ပိုင်းကို ဖြန့် ခင်း ဆလပ်ရွက်ပေါ် အစကို ဖွန်း၂-၃ဖွန်း ခပ်ထဲ့ပါ။ (ဟင်းရွက်များ အရည်ထပ်ထွက်သောကြောင့် အိုးကိုစောင်းပြီး အရည်စစ်ပါ (သို့) အပေါ်ယံအသားများကို ခရင်း၂ချောင်းဖြင့် အရည်ညှစ်ထဲ့ပါ။) အဆာများကို ညီအောင်ညှိထဲ့ပါ။ပဲပြားကြော်၊ ဘဲဥကြော်အမျှင်နှင့် အသားကြော်များအပေါ်မှ ထပ်ထဲ့ပါ။ ကော်ပြန် အဖတ်ကို ပထမ အောက်ခြေမှ အရွက်ပေါ်အုပ်ပါ။ အုပ်ထားသော အဆာရှေ့ဘက်တွင် ပဲငါးပိ အပျစ် အချိုရည်ကို ဖွန်းသေးတပက်ခန့် ထည့်ပြီး လက်ဘက်ရည်ဖွန်းဖင်ဖြင့် အရည်လိုက်ပွတ်ပါ။ ပြီးမှ ဘေး၂ဖက် အစွန်းကိုထပ်ခေါက်ပြီးလိပ်ပါ။ အဆုံးရောက်ခါနီးလျှင်ကော်ပြန် သားကိုငရုတ်ရည်အနီရောင်သုတ်လိမ်းပြီးကပ်လိုက်ပါ။ကော်ပြန်မှာအဖြူရောင်အလိပ်တွင်အညိုရောင်အနီရောင်တကွက်စီဖြင့်လှပသွား မည်။စားသောအခါတွင် ကြက်သွန်နီမိတ်ဖြင့်စားပါက ပိုမွှေးပါမည်။

# နို့ကီဝီကျောက်ကျော



ကျွန်မတို့ရပ်ကွက်မှာ အသံမစဲပစ္စည်းပွဲအတွက် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နေတဲ့ ဘုန်းဘုန်းတွေကို မနေ့က ကျွန်မတို့အိမ်မှာ အာရုဏ်ဆွမ်းဆက်ကပ် လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအထဲက အချို့ပွဲထဲမှာ လူကြိုက်အများဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ နို့ကီဝီကျောက်ကျောကျိုနည်းလေးကို ဝေမျှလိုက်ရပါတယ်ရှင်။ ဟင်းပွဲတွေနဲ့ ကျန်တဲ့အချို့ပွဲဖြစ်တဲ့ စတော်ဘယ်ရီကျောက်ကျောနဲ့ အုန်းနို့ကျောက်ကျော၊ ပူတင်းတို့ကိုလည်း အခါအခွင့်သင့်တိုင်း တင်ပေးသွားမယ်နော်။

နို့ကီဝီကျောက်ကျောအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ကျော (တယ်လီဖုန်းတံဆိပ်) အထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်၊ နွားနို့အစိမ်း (၃ လီတာ)၊ သကြား ၃၅ ကျပ်သားတို့ပါနော်။ ကျောက်ကျောမကျိုခင်မှာ ကျောက်ကျောအမှုန့်နဲ့ သကြားကို ရောသမပေးထားပါနော်။ ကီဝီသီးကိုလည်း အခွံနွှာထားပြီး ခပ်သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ပြင်ထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးသန့်သန့်ထဲကို နွားနို့ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ နွားနို့တွေ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ရောထားတဲ့ ကျောက်ကျောမှုန့်နဲ့ သကြားကို ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာရင်တော့ ကျောက်ကျောအရည်က ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာပါပြီနော်။ ခဲမခဲ သိရအောင် ပန်းကန်ပြားလေးထဲကို ကျောက်ကျောရည်ကို အစက်လေးချကြည့်ပါ။ ခဏလေးနေလို့ ခဲသွားပြီဆိုရင်တော့ ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ထည့်မယ့် ဖူးလေးတွေထဲကို ကျောက်ကျောကို ထည့်ပြီး အအေးခံပေးပါ။ ကျောက်ကျောကို ဗန်းထဲထည့်ပြီး ၅ မိနစ်လောက်နေရင် လှီးထားတဲ့ ကီဝီသီးတွေကို ကျောက်ကျောထဲ ထည့်ပြီး ကီဝီသီးတွေနဲ့ ကျောက်ကျောတွေ နဲ့ သွားအောင် တူလေးနဲ့ အသာလေးမွှေပေးပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေ လှီးပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ နွားနို့ရဲ့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာထဲမှာ ကီဝီသီးချိုချိုအရသာလေးနဲ့ မို့အအိပြေလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ချစ်မောင်နှမတို့လည်း အချိန်လည်းရမယ်၊ ဝယ်ရခြမ်းရလည်း အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် နို့ကီဝီသီးကျောက်ကျောလေးကို ကျိုစားကြည့်ကြပါလားနော်။

# အော်ကျွေ့ ကြည်လုပ်စားရအောင်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်မှာ မုန့်လာဥမုန့် လို့ ခေါ်တတ်တဲ့ အော်ကျွေ့ကြည်မုန့်

လုပ်စားကြရအောင်နော်။ အဆာပြေစာတွေကြိုက်တဲ့ ညီမလေးသိမ့် မမနဲ့ အတူ လာဝိုင်းကူနော်။ အော်ကျွေ့ ကြည်ကို ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းမုန့်စားတန်းမှာ အများဆုံး ဝယ်စားဖူးတယ်။ မုန့်လာဥမုန့် လို့ ခေါ်ပေမယ့် မုန့်လာဥနဲ့ အပြင် ပိန်းဥ၊ ရွှေဖယုံသီးတို့နဲ့ လည်း လုပ်ကြပါတယ်။ မုန့်လာဥနဲ့ က အနံ့တစ်မျိုးဖြစ်တာမို့ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မတို့ ပိန်းဥရယ် ရွှေဖယုံသီးရယ်တို့နဲ့ လုပ်စားကြရအောင်နော်။

အော်ကျွေ့ကြည်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်နို့ဆီဖူး(၂) လုံး၊ ပိန်းဥ (၂၅) ကျပ်သား၊ ရွှေဖယုံသီး အခွံနဲ့ အစေ့ထုတ်ပြီးသား (၂၅) ကျပ်သား၊ ပုစွန်ခြောက် အနည်းငယ် (မထည့်လဲ ရပါတယ်နော်။ သတ်သတ်လွတ်စားမယ့်သူတွေအတွက် မလိုပါဘူးနော်)၊ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဆန်ကို ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးထားပေးပါ။ ပိန်းဥ (သို့မဟုတ်) ရွှေဖယုံသီးတို့ကိုလည်း ပါးပါးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပြီး သီးသန့်ခွဲပေးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ကြိတ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဆန်တစ်ဝက်နဲ့ ပိန်းဥ (သို့မဟုတ်)ရွှေဖယုံသီးတို့နဲ့ အတူရောပြီး မုန့်ကြိတ်ပါ။ မုန့်နှစ်ရအောင် ကြိတ်ပြီးသား မုန့်ရည်ကို မုန့်အိတ်ထဲထည့်ပြီး မုန့်အိတ်ကို ထိပ်ကနေ ကြိုးနဲ့ ချည်ပြီး မုန့်ရည်စစ်ပေးပါနော်။ မုန့်ရည်တွေ စစ်သွားတဲ့အခါ မုန့်နှစ်တွေကို ကြိတ်ထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ အတူ ရောနေပေးပါနော်။ ပြီးရင် အဲ့ဒီမုန့်နှစ်တွေကို ပေါင်းပေးရမယ်နော်။ မုန့်နှစ်တွေပေါင်းတဲ့အခါ မုန့်နှစ်ကို ခပ်ဝိုင်းဝိုင်း ပုံစံခွက်ထဲထည့်ပြီး ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူအိုးထဲထည့်ပြီး နာရီပက်လောက်အနည်းဆုံးထားပြီးပေါင်းပေးပါနော်။ ပိန်းဥနဲ့ ကြိတ်ထားတဲ့ မုန့်သားက ဖြူပြီး ထုတ်ထုတ်လေးဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ရွှေဖယုံသီးနဲ့ပေါင်းထားတဲ့ မုန့်သားကတော့ လိမ္မော်ရောင်သန်းပြီး ခပ်အိအိလေးဖြစ်နေပါမယ်နော်။ ပြီးတော့မှ ပေါင်းပြီးသား မုန့်နှစ်ကိုမှ လက်တစ်လုံးလောက်အထူယူပြီး လှီးပေးပါနော်။ မီးဖိုပေါ်မှာ ဒယ်အိုးအပြန် လေးကိုတင် ဒယ်အိုးပူလာပြီဆိုရင် ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနကလှီးထားတဲ့ မုန့်သားတွေကို ဒယ်အိုးပေါ်မှာ ဖြန့်ချပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ ဟိုဘက်ဒီဘက်အကျက်ညီအောင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါနော်။ ကျက်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲကနေ အကြော်တွေကို ဆယ်ပြီး ဆီစုပ်တစ်ရှူးလေးခင်းထားတဲ့ ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ မုန့်ကြော်လေးတွေကို ယူပြီး ကပ်ကျေးလေးနဲ့ ညှပ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပေးပါ။ ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ အချဉ်ရည် ဆမ်းပြီး ပူပူနွေးနွေးလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်ရှင်။ ပိန်းဥအော်ကျွေ့ကြည်က စေးစေးထုတ်ထုတ်လေးနဲ့ စားရတာအရသာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရွှေဖယုံသီးအော်ကျွေ့ ကြည်ကတော့ အရသာချိုလေးနဲ့ အိအိမွှေးမွှေးပါနော်။ ကောက်ညှင်းမွှေးလက်ဖက်ခြောက်ခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ အဆာပြေသုံးဆောင်ပါဦးနော်။

# မုန့်ပိန္နဲစေ့လုပ်စားရအောင်



တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်း ဆိုသလိုပဲ မုန့်ပိန္နဲစေ့လို.

မော်လမြိုင်ကခေါ်တဲ့ မုန့်ကို ရန်ကုန်မှာတော့ မုန့်ကြာစေ့လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ပိတ်ရက်ဆိုတော့ ကျွန်မတို့မောင်နှမတွေ စုပြီး မုန့်ပိန္နဲစေ့ လုပ်စားကြရအောင်နော်။ အဲ့ဒီမုန့်ကတော့ အလုံးလေးတွေ လုံးရမှာမို့ မောင်နှမတွေ တက်ညီလက်ညီနဲ့ ပိုင်းပြီး လုံးကြမှ ဖြစ်မယ်နော်။ အဲ့ဒီတော့ မုန့်လုံးလေးတွေ လုံးဖို့အတွက် တန်းစီကြပါ။ အဲ . . . တစ်ခုတော့ ကြိုပြောမယ်နော် လက်ဆေးလာခဲ့နော် . . . မုန့်ပိုင်းလုံးဖို့အတွက် ပထမဆုံးဘယ်သူအရင်ရောက်လဲ ကြည့်မယ်နော် . . . မုန့်ပိန္နဲစေ့လုပ်စားဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်ကြမ်း၊ ထန်းလျက် (jaggery)။ အုန်းသီးတို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိုးကတော့ မုန့်လုံးရေပေါ်လုပ်သလို ကောက်ညှင်းတစ်ပြည်ကို ဆန်ကြမ်းတစ်လုံးထည့်ပါတယ်။ မုန့်သားကြိတ်ဖို့ အခက်အခဲရှိသူတွေကတော့ ကောက်ညှင်းမှုန့်နဲ့ ဆန်မှုန့်ကို သုံးပြီး မုန့်လုပ်လို့ရပါတယ်နော်။ ကောက်ညှင်းနဲ့ဆန်ကြမ်းကိုရောပြီး ရေဖြင့် သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ရလာတဲ့အခါကျရင် မုန့်အိတ်ထဲကို မုန့်ရည်တွေထည့်ပြီး မုန့်အိတ်ကို ကြိုးချည်ပြီး မုန့်ရည်ကို တစ်ညသိပ် စစ်ထားပေးပါ။ စစ်သွားတဲ့ မုန့်တွေကိုမှ သေချာနယ်ပေးပါ။ မုန့်သားမနယ်ခင် လက်ကို စင်အောင်ဆေးပြီးမှ နယ်ပါ။ မုန့်သားနယ်တာ နပ်လောက်ပြီဆိုရင် မုန့်လုံးလုံးဖို့ ပြင်ပါမယ်။ ကောက်ညှင်းမှုန့် (glutinous rice flour) နဲ့ ဆန်မှုန့် (rice flour) ကိုသုံးပြီး မုန့်နှစ်စပ်မယ်ဆိုရင် မုန့်သားမာမာကြိုက်တတ်ရင် ဆန်မှုန့်များပိုထည့်ပြီး မုန့်သားအိအိလေးကြိုက်တတ်ရင် ဆန်မှုန့်နည်းနည်းလျော့ထည့်ပါ။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုရင် ကောက်ညှင်းငါးဆ ဆန်တစ်ဆ ထည့်တတ်ကြပါတယ်။ ကောက်ညှင်းမှုန့်နဲ့ဆန်မှုန့်ကို ရေနဲ့စပ်ပြီး မုန့်သားနယ်တဲ့အခါမှာ ရေကို ချိန်ထည့်ပါ။ ရေများသွားရင် မုန့်လုံးလို့မရဘဲ ချော်ထွက်နေတတ်ပါတယ်။ ရေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းထည့်ပြီး ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့်နဲ့ ရေ သမသွားအောင် နယ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အဆင်ပြေမှာပါ။

မုန့်လုံးတဲ့အခါကျရင် မုန့်သားကို အနေတော်လောက်လေးယူပြီး မုန့်သားလေးတွေကို အလုံးလေးဖြစ်အောင်လုံးပါ။ မီးဖိုပေါ် ရေနွေးအိုး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ထားပါ။ လုံးပြီးသားမုန့်လုံးလေးတွေကို ရေပွက်ပွက်ဆူထဲထည့်ပါ။ မုန့်လုံးလေးတွေ ကျက်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်လုံးလေးတွေက ရေပေါ်ကို ပေါလောပေါ်လာပါမယ်။ အဲ့ဒီကျက်သွားတဲ့ မုန့်လုံးလေးတွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ ရေအေးထဲ ထည့်စိမ်ပြီးတော့မှ ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။

ထန်းလျက် (၂၅) ကျပ်သားကို ရေ တစ်လီတာ ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါ။ ကျိုပြီးတဲ့အခါမှာ သဲတွေ၊ အမှုက်တွေ ကင်းစင်အောင် ထန်းညက်ရည်ကို ပိတ်စလေးနဲ့ စစ်ပေးပါနော်။ ထန်းလျက်ရည်ကို ပွက်အောင် ကျိုပေးပါ။ ဆားလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ အုန်းသီးကိုလည်း လက်ခြစ်လေးနဲ့ ခြစ်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ထန်းလျက်ရည်အိုးထဲကို မုန့်ပိန္နဲစေ့လေးတွေကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ (တချို့ကတော့ အုန်းနို့ရည်ကိုပါ ထည့်ပြီး

ထန်းလျက်ရည်ထဲ ထည့်ကျပါတယ်။) ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးလေးတွေဖြူးပြီး ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- နို့ မှန် ၁ခွက်
- ဂျုံမှုန့် ၄ပုံ ၁ပုံ ခွက်
- နွားနို့ ၄ပုံ ၁ပုံ ခွက်- ထောပတ် ၃ဖွန်း
- ဘတ်ကင်ဆိုဒါ ၂ပုံ၁ပုံ (ကာဖီဖွန်းအသေး)
- သကြား (သို့) သကြား ၁ခွက် (အချို့ကို စိတ်ကြိုက်ထဲပါ)

ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်ဆင့်

- နို့၊ မှန်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဘတ်ကင်ဆိုဒါ ရှိသမျှ အမှုန်များကို နို့ စပ်အောင် ရောမွှေပါ။
- ခပ်နွေးနွေး ဖြစ်သော နွားနို့ ထပ်မံရောမွှေပြီး ၁၀မိနစ်ခန့် အုပ်ထားရပါမည်။
- သကြားကို ကြိုထားရပါသည်
- မုန့် ဖတ်ကို နို့ စပ်သွားအောင် နယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ၁ကျပ်သားလုံးခန့် အလုံးများလုံးပါ။
- မီးဖို တွင် ဆီအိုးကို အပူရှိန် အနည်းငယ် မီးအေးအေးဖြင့် တည်ထားပါ။
- မုန့် လုံးဖတ်များကို ဆီထဲတွင် မီးအေးအေးဖြင့် ညှိလာသည်အထိ လှိမ့်ပေးပြီး ဖြော်ပါ။ - နီရဲကာ ညှိလာသောအခါ သကြားရည်ထဲတွင် စိမ်ထားရပါမည်။

## ငှက်ပျောပေါင်း

ငှက်ပျောသီးပေါင်းဖိုအတွက် ရခိုင်ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းသီး၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ လိုပါတယ်။ အုန်းသီးအနည်းအများကိုတော့ အုန်းသီးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ထည့်ပေးပါနော်။ (နိုင်ငံခြားမှာတော့ ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဂျပန်မှာ နေတုန်းကတော့ သီးမွှေးငှက်ပျောသီးနဲ့ တစ်ခါ ငှက်ပျောပေါင်းလုပ်ဖူးပါတယ်။)

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးကို အခွံတွေနွှာ၊ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အဖန်ရည်တွေ ထွက်သွားအောင် ရေနဲ့ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်ထိ ပြုတ်ပစ်ပါ။ နောက်ဆုံးအကြိမ်ပြုတ်ပြီးရင်တော့ ရေတွေသွန်ပစ်ပြီး ငှက်ပျောသီးတွေကို ရေစစ်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်ထားပြီးတော့မှ ဦးရေကို ညှစ်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့ညှစ်ရေတွေကို သပ်သပ်ဖယ်ထားပါ။ လက်ခြစ်နဲ့လည်း သပ်သပ်ခြစ်ထားပါ။

ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးထဲကို အုန်းနို့ ဦးရေကို ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါ။ အဆီဥလေးတွေ တက်လာပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ သပ်သပ်ခပ်ထားလိုက်ပါ။

အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးထဲ ပြုတ်ထားတဲ့ ငှက်ပျောသီးတွေကို တန်းစီပြီး ထည့်ပါ။ ပြီးရင် သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ အုန်းနို့ ရေတွေ ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ပါ။ သကြားကိုလည်း အချို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ထည့်ပါ။ မုန့် အိုးဆူလာပြီး အုန်းနို့ ရည်တွေ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အုန်းနို့ ဆီကျိုထားတာတွေကိုပါ ထည့်ပြီး ငှက်ပျောသီးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ လက်ခြစ်နဲ့ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးတွေထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ငါးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောပေါင်း မွှေးမွှေးချိုချိုအိအိလေး ရပါပြီနော်။ စမ်းကြည့်ပါနော်။ မုန့် လုပ်စားဖြစ်တဲ့နေ့ ကျရင် ဓါတ်ပုံတင်ပေးမယ်နော်။



# မုန့်လုံးရေပေါ်



မုန့်လုံးရေပေါ်ကို မြန်မာလူမျိုးများက သင်္ကြန်အခါမှာ အလှူဒါနပြုဖို့ လုပ်ကိုင်ကြသလို လူငယ်အချင်းချင်း ချစ်ခင် ရင်းနှီးစေတဲ့သဘောအနေနဲ့ လည်းလုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ မုန့်လုံးရေပေါ်လုံးကြတဲ့အခါမှာ အပျော်သဘောနဲ့ မုန့်ထဲ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေထည့်ပြီး ကျီစယ်ကြပါတယ်။

မုန့်လုံးရေပေါ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကောက်ညှင်း၊ဆန်ကြမ်း၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီးတို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိုးကတော့ကောက်ညှင်းတစ်ပြည်ကို ဆန်ကြမ်းတစ်လုံးထည့်ပါတယ်။ ဒါကလည်း

မုန့်သားအပျော့အမာပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ မုန့်သားကိုနည်းနည်းမာတာကြိုက်တတ်ကြတဲ့အတွက် ဆန်ကြမ်းပိုထည့်ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့မုန့်သားအိအိလေးဖြစ်နေတာကို ကြိုက်တဲ့အတွက် ကောက်ညှင်းပိုထည့်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းနဲ့ဆန်ကြမ်းကိုရောပြီး ရေဖြင့် သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ပီးလျှင် မုန့်ကြိတ်ပါ။

မုန့်ရည်ရလာတဲ့အခါကျရင် မုန့်အိတ်ထဲကိုမုန့်ရည်တွေထည့်ပြီး မုန့်အိတ်ကို ကြိုးချည်ပြီး မုန့်ရည်ကို တစ်ညသိပ် စစ်ထားပေးပါ။ စစ်သွားတဲ့ မုန့်တွေကိုမှ သေချာနယ်ပေးပါ။ မုန့်သားမနယ်ခင်လက်ကို စင်အောင်ဆေးပြီးမှ နယ်ပါ။

မုန့်သားနယ်တာ နပ်လောက်ပြီဆိုရင်မုန့်လုံးလုံးဖို့ ပြင်ပါမယ်။ ထန်းညက်ခဲကိုလည်း စိတ်ထားပေးပါနော်။ အုန်းသီးကိုလည်း ခြစ်ထားပေးပါ။

မုန့်လုံးတဲ့အခါကျရင် မုန့်သားကို အနေတော်လောက်လေးယူပြီး ဘယ်ဘက်လက်ဝါးပြင်ပေါ်မှာတင်၊ ညာဘက် လက်မလေးနဲ့ မုန့်သားအလယ်လေးကိုဖိလိုက်ပြီးတော့ ထန်းညက်ခဲစိတ်လေးကို တင်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်သားလေးတွေကို အလုံးလေးဖြစ်အောင်လုံးပါ။

မီးဖိုပေါ် ရေနွေးအိုး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ထားပါ။လုံးပြီးသားမုန့်လုံးလေးတွေကို ရေပွက်ပွက်ဆူထဲထည့်ပါ။ မုန့်လုံးလေးတွေကျက်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်လုံးလေးတွေက ရေပေါ်ကို ပေါလောပေါ်လာပါမယ်။

အဲ့ဒီကျက်သွားတဲ့ မုန့်လုံးလေးတွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ ရေအေးထဲ ထည့်စိမ်ပြီးတော့မှ ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။

ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ယူ၊ မုန့်လုံးလေးတွေ တန်းစီထည့်၊ အပေါ်ကနေ

အုန်းသီးဖြူးလိုက်ရင်တော့ မုန့်သားအိအိ ထန်းလျက်ချိုချို

အုန်းသီးဆီမဲ့ဆီမဲ့မွှေးမွှေးလေးနဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ်ရပါပြီ။

သင်္ကြန်တွင်းမှာလုပ်တဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ်စားရင်တော့ ငရုတ်သီးကို

သတိထားစားနော်။ အားပေးကြပါဦးနော

# မုန့်လက်ကောက်

ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက မောင်နှမတွေ ပွဲဈေးတန်းလျှောက်ပြီး ပြန်လာရင် အိမ်အတွက် မုန့် ဝယ်တဲ့အထဲမှာ မုန့်လက်ကောက်လည်း မပါမဖြစ်ပါ။ မုန့်လက်ကောက်ကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာ ရောင်းတာကတော့ မုန့်လက်ကောက်ကို အပေါ်ကနေ ညောင်စေးကျအောင် ထန်းလျက်ရည် သုတ်လိမ်းပေးထားတာပါ။ ရန်ကုန်ဘက်ရောက်တဲ့ မုန့်လက်ကောက်ဝယ်စားတဲ့အခါမှာ မုန့်လက်ကောက်က သပ်သပ်၊ ထန်းလျက်ရည်က သပ်သပ်ဖြစ်ပြီး တို့စားရတာ။ စားရတာ မတူဘူး ဘယ်လိုကြီးမှန်းမသိပေမယ့် မုန့်လက်ကောက်ကို ဘယ်လိုနေနေ ကြိုက်ပါတယ်။

မုန့်လက်ကောက်လုပ်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါရစေ။ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်၊ စားဆီဒါ၊ ဆား၊ ဆီ၊ ထန်းလျက်တို့ပါ။

ကောက်ညှင်းဆန်လေးပူးဆိုရင် ဆန်ကြမ်းတစ်ပူးနှုန်း ထည့်နိုင်ပါတယ်။ မုန့်သားအိတာကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းဆန်ရော ဆန်ကြမ်းကို ရေဆေးပြီးတော့ မုန့်ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီးသား မုန့်ရည်တွေကို ပိတ်သားနဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး မုန့်ရေစစ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မုန့်သားကို စားဆီဒါ လက်ဘက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းခွဲနဲ့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မုန့်သားတွေကို နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ မုန့်သားတွေ စေးပိုင်လာပြီဆိုရင်တော့ မုန့်သားကို လက်ဆစ်ဆုပ်စာအရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လုံးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီမုန့်လုံးလေးကို လက်ဝါးပြင် နှစ်ဘက်ကြားညှပ်ပြီး ရှည်ရှည်လေး ဖြစ်သွားအောင် လိုမ့်ပေးပါ။ မုန့်သားရှည်ရှည်လေး ရလာပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီမုန့်သားလေးကို လက်ကောက်လေးကို ဝိုင်းပြီး ဆက်လိုက်ပါနော်။ ထန်းလျက်ကိုလည်း ရေနဲ့စိမ်းထားပြီး သဲနဲ့ အမှုက်တွေမပါအောင် ရေစစ်နဲ့ ထန်းလျက်ရည်ကို စစ်ယူထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာရင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မုန့်လက်ကောက် ကြော်သလို၊ မီးဖိုနောက်တစ်ဖိုပေါ်မှာလည်း ထန်းလျက်ရည်ကို ညောင်စေးကျတဲ့အထိ မီးအသင့်တင့်နဲ့ ကျိုပေးပါနော်။ ထန်းလျက်ရည်ရပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီး အအေးခံထားပါ။

မုန့်လက်ကောက်ကြော်ရလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီစုပ်တစ်သျှူးလေးခံထားတဲ့ ဇကာလေးထဲ မုန့်လက်ကောက်ကို ထည့်ပြီး အအေးခံ၊ မုန့်လက်ကောက်ကြော် နည်းနည်းအေးသွားပြီဆိုရင် မုန့်လက်ကောက်ကြော်ကိုယူပြီး ထန်းလျက်ရည်ထဲ အသာလေးနှစ်ပေးလိုက်ပြီး ပြန်ဆယ်ယူလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို မော်လမြိုင်မုန့်လက်ကောက် ဖြစ်ပြီ။ ရန်ကုန်မုန့်လက်ကောက်ဆိုရင်တော့ မုန့်လက်ကောက်ကြော်ကို ကပ်ကျေးလေးနဲ့ လက်တစ်ဆက် အရွယ်လောက်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ထန်းလျက်ရည်ဆမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက်ရည်နဲ့ တို့စားနိုင်ပါတယ်နော်။

# မုန့်သိုင်းခြံ



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကို မြန်မာမုန့်တွေထဲက မုန့်သိုင်းခြံလုပ်ကျွေးပါရစေနော်။  
ဒီမုန့်ကလေး လုပ်စားဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အမယ်တွေက မများသလို၊ လုပ်ရတာလည်း  
လက်မဝင်တဲ့အတွက် လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

မုန့်သိုင်းခြံလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဘဲဥ ၇ လုံး၊ ဂျုံမှုန့်ငါးကျပ်သားခန့်၊  
စားဆော်ဒါအနည်းငယ်၊ အုန်းသီး၊ သကြား၊ ဆီနဲ့ ဆားအနည်းငယ် တို့ပါနော်။

ဂျုံမှုန့်ရယ်၊ ဘဲဥရယ်၊ ရေအနည်းငယ်ရယ်၊ ဆားလေးရယ်နဲ့ သကြားလေးရယ်နဲ့ အတူ  
ရောခေါက်ပေးပါ။ မုန့်နှစ်ပွဲအောင် စားဆော်ဒါလေး

လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းလောက်ထည့်ပေးပါနော်။ မုန့်နှစ်ရည်က အရမ်းကျဲကျဲမဟုတ်ဘဲ  
ဖွန်းလေးနဲ့ခပ်ပြီး အောက်ဘက်ကို လောင်းချကြည့်ပါ။ ကြွက်မြီးတန်းလေး အနေအထား ဆိုရင်တော့  
မုန့်နှစ်ရည်စပ်တာ အတော်ပါပဲနော်။ အုန်းသီးကို လက်ခြစ်နဲ့ ခြစ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ်  
ဒယ်အိုးလေးတင်ပြီး အုန်းသီးနဲ့ သကြားကို မီးလေးအသင့်အတင့်နဲ့ အသာအယာ လိုမ့်ပေးထားပါ။  
အုန်းသီးလေးတွေ သကြားဓာတ်ဝင်ပြီး ခပ်တောင့်တောင့်လေးဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးကို  
မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပြီး အုန်းယိုလေးကို အအေးခံထားပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မီးဖိုပေါ်မှာ ဒယ်အိုးအပြန်ကို တင်၊ ပြီးတော့ ဆီလေး  
နည်းနည်းလေးကိုထည့်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်နှစ်ကို ဖွန်းလေးနဲ့ခပ်ပြီးတော့ အပိုင်းလေးဖြစ်အောင် ပိုင်းပေးပါ။  
ပြီးတော့မှ အလယ်ကနေ အုန်းသီးယိုလေးကိုထည့်ပြီး မုန့်အနားဖတ်လေးတွေကို  
အလယ်ကိုရောက်အောင် ခေါက်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မုန့်ကို ဟိုဘက်လှန်ပေးပါနော်။  
အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူပူနွေးနွေး မွှေးမွှေးအီအီအရသာလေးနဲ့ မုန့်သိုင်းခြံလေး ရပါပြီနော်။  
ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

မှတ်ချက်။ ။ ဘဲဥအစား ကြက်ဥကိုလည်း အစားထိုးသုံးနိုင်ပါတယ်။

# မုန့်စိမ်းပေါင်းလုပ်စားရအောင်



ကျွန်မမောင်နှမတွေနဲ့ ဒီပိတ်ရက်မှာ အလွန်အင်မတန်လက်ဝင်တဲ့ မုန့်စိမ်းပေါင်းကို လုပ်စားကြရအောင်နော်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း မုန့်ပဲသရေစာထဲမှာ မြန်မာမုန့်တွေကို အနောက်တိုင်းမုန့်တွေထက် ပိုပြီး နှစ်သက်ပါတယ်။ မြန်မာမုန့်တွေက အဓိကအားဖြင့် ဆန်ကိုအခြေခံပြီးလုပ်တာမို့ ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့မုန့်ထက် ပိုပြီးတော့ နှစ်သက်ပါတယ်။

မုန့်စိမ်းပေါင်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်၊ ပဲလွန်း၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီး၊ ဆား၊ နှမ်းတို့ပါနော်။ ဆန်ကြမ်း နို့ဆီပူး (၂)လုံးကို၊ ထန်းလျက် (၂၀) ကျပ်သား၊ ပဲလွန်း နို့ဆီပူးတစ်ဝက်နဲ့ အုန်းသီးတစ်လုံးတို့ လိုအပ်ပါတယ်နော်။

ဆန်ကို သန့်စင်အောင် ပိတ်စနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပြီး ဆန်မှုန့်ရအောင် ကြိတ်ပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး အုန်းနို့ညှစ်ထားပေးပါ။ အိုးတစ်လုံးကို ထန်းလျက်ထည့်၊ ရေလေးထည့်ပြီး ကျိုပေးပါ။ ထန်းလျက်ပျော်သွားတဲ့အခါ အမှုက်သရိုက်နဲ့ သဲတွေမပါရအောင် စကာနဲ့ ထန်းလျက်ရည်ကို စစ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ထန်းလျက်ကို ညောင်စေးမကျတကျဖြစ်အောင် ကျိုပေးပါနော်။ ပဲလွန်းကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေခမ်းပြုတ်ထားပေးပါနော်။

မုန့်စိမ်းပေါင်းကို သုံးထပ်လုပ်မှာမို့ ဆန်မှုန့်နည်းနည်းကို ဆားလေးနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးတော့ အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်နဲ့ သမအောင် နယ်ပေးပါနော်။ နောက်ထပ်ဆန်မှုန့်နည်းနည်းကိုတော့ ပြုတ်ထားပြီးသား ပဲလွန်းနဲ့ နို့အောင် နယ်ပေးပေးပါနော်။ (တချို့က ပဲကို အလုံးမပျက်စားချင်ကြတာမို့ ဒီအဆင့်မှာ ပဲလွန်းကို ထည့်မနယ်ကြဘူး။) ကျန်တဲ့ဆန်မှုန့်တွေကိုတော့ ကျိုထားတဲ့ ထန်းလျက်ရည်ပျစ်ပျစ်နဲ့ သေသေချာချာနဲ့ စပ်အောင် နယ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီနယ်ပြီးသားမုန့်တွေကို ပထမအဆင့်အနေနဲ့ တစ်ခုချင်းကို ပိတ်စိမ်းပါးလေးတွေနဲ့ ထုပ်ပြီး ပေါင်းကြရအောင်နော်။ ပေါင်းတဲ့အခါ ကောက်ညှင်းပေါင်း ပေါင်းတဲ့ ပေါင်းချောင်နဲ့ ပေါင်းလို့ရသလို၊ ဇောက်နက်တဲ့အိုးထဲမှာ ရေထည့်ပြီး အလယ်ကနေ ဇောက်နက်နက် ဇလုံ ဒါမှမဟုတ် ချိုင့်ကို ထည့်၊ အဖုံးပိတ်ပြီး ရေခွေးကိုဆူအောင်လုပ်ပြီး အချိန်ကြာကြာပေါင်းယူလို့ ရပါတယ်နော်။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းပေါင်းအိုးမှာ စကာပါတဲ့အဆင့်လေး ပါပါတယ်။ အဲ့ဒီထမင်းပေါင်းအိုးကို အောက်ကနေ ရေထည့်၊ အပေါ်က စကာပါတဲ့အဆင့်လေးကို ပိတ်စိမ်းပါးလေးခင်းပြီး ပိတ်စိမ်းပါးလေးအပေါ်ကနေမှ မုန့်နှစ်တွေကို ထည့်ပြီး ရေခွေးဆူအောင်လုပ်ပြီး ပေါင်းလို့လည်း ရပါတယ်နော်။

ပေါင်းပြီးတဲ့ မုန့်တွေကိုမှ တစ်ခါပြန်နယ်ပြီး စကာနဲ့ တိုက်ချပေးပါ။ မုန့်လေးတွေ မွေမွေလေးတွေဖြစ်ရအောင် စကာနဲ့ တိုက်ချရတာနော်။ စကာနဲ့တိုက်ချပြီးသားမုန့်တွေကိုလည်း တစ်မျိုးတစ်ပုံစီ သီးသန့်ထားပေးပါနော်။ နောက်ဆုံးအဆင့် မုန့်ပေါင်းဖို့ ပြင်ကြရအောင်နော် . . . မြန်မာမှာတော့ မုန့်စိမ်းပေါင်း ပေါင်းတဲ့အိုးဆိုပြီး

သီးသန့် ရှိပါတယ်နော်။ မုန့်စိမ်းပေါင်းဆိုရင် ရေပုံးလေးကို မှောက်ထားတဲ့ ပုံစံမျိုးလေးပဲ မြင်ဖူးကြတယ်ဆိုတော့ မုန့်စိမ်းပေါင်းကို အဲ့ဒီလိုပေါင်းရမယ်လို့ပဲ မှတ်ယူကြတယ်လေ။ ကိုယ်က နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေလို့ မုန့်စိမ်းပေါင်း ပေါင်းဖို့ အိုးကို ဝယ်ဖို့ ဘယ်လိုလိမ့်မလဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုံစံမလှပေမယ့် အလုံးလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လေးထောင့်ပုံစံလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ရအောင် မုန့်ကိုထပ်တင်ပြီးပေါင်းနိုင်ပါတယ်။ မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းတဲ့ အိုးမှာ ကတ်ပြားလေးခံလိုက်ပြီးတော့ ပိတ်စိမ်းပါးလေး ခင်းပေးပါနော်။ အောက်ဆုံးအဆင့်ကနေ ထန်းလျက်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ မုန့်သားကိုထည့်ပါနော်။ ဒုတိယအဆင့်ကိုတော့ ပဲနဲ့ နယ်ထားတဲ့ မုန့်ကိုထည့်ပြီး အပေါ်ဆုံးအဆင့်မှာတော့ အုန်းနို့ ပျစ်ပျစ်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ မုန့်အဖြူကို ထည့်ပါနော်။ အဲ့ဒီမုန့်နှစ်တွေကို ပေါင်းပေးရမယ်နော်။ ပြီးရင်တော့ အောက်ကနေ ရေခဲခွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သရီးကာလာ သုံးရောင်ချယ် ချိုဆိမ့်မွှေးလှတဲ့ မုန့်စိမ်းပေါင်းပူပူခွေးခွေးလေးရပါပြီနော်။ အပေါ်ကနေ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးလေးဖြူးပြီး နှမ်းထောင်းလေးဖြူးပြီး မုန့်ပွဲလေးပြင်လိုက်ပါနော်။ ဆောင်းတွင်းချမ်းအေးအေးမှာ အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပူပူခွေးခွေး မုန့်စိမ်းပေါင်းလေးကို ရေခဲခွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ကြပါနော်။

(မှတ်ချက်။ ။မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းတဲ့ မုန့်ဖိုမှာ သွားရောက်လေ့လာပြီး ရေးပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်နော်။)

ပေါင်မုန့်ပူတင်းပေါင်း



မင်္ဂလာပါရှင် . . . ပေါင်မုန့်တွေဝယ်ပြီးရင် အများကြီးပိုနေတတ်လို့ အခက်တွေ့နေတဲ့ ခင်ဦးရေ . . . လာလေပြီနော် . . . ခင်ဦးလိုပဲ ပေါင်မုန့်တွေ ဝယ်ပြီး ပိုနေတဲ့အခါ ဘယ်လိုများ လုပ်ရပါလိမ့် ဆိုပြီး အကြံအိုက်နေတဲ့ ချစ်သောမောင်နှမများအတွက် ပေါင်မုန့်ပူတင်းလုပ်နည်းလေးကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။

ပေါင်မုန့်ပူတင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့

ပေါင်မုန့် ၁၀ ချပ်

ကြက်ဥ (၁၀) လုံး

နွားနို့ တစ်လီတာ

ထောပတ် ထမင်းစားဖွန်း (၃) ဖွန်း

သကြား (၁၅) ကျပ်သား (အချို့မကြိုက်ရင် လျော့ထည့်ပါနော်)

ဆား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်းတို့ပါနော်။

ပေါင်မုန့်တွေကို ဘေးသားတွေ ဖယ်ပစ်ပြီး အတွင်းသားတွေကို သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် ဖွဲပေးပါ။ စတီးဇလုံတစ်လုံးကိုယူပြီး ကြက်ဥထည့်ပြီး သေသေချာချာလေး ခေါက်ပေးပါ။ ကြက်ဥတွေ အားလုံး ပွလာပြီဆိုရင်တော့ နွားနို့ထည့်ပါ။ ထောပတ်၊ သကြားနဲ့ ဆားတို့ကို ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေခေါက်ပေးပါ။

မီးဖိုပေါ် ဇောက်နက်နက်အိုးကြီးတစ်လုံးယူ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပေါင်မုန့်နဲ့ အဆာပလာအားလုံးထည့်မွှေထားတဲ့ ဇလုံထဲကို ရေထည့် အိုးအဖုံးကိုပိတ်ပြီး ရေနွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းပေးပါ။ မိနစ် ၂၀၊ နာရီဝက်လောက်ဆိုရင်တော့ ပေါင်မုန့်ပူတင်းပေါင်းလေးရပါပြီနော်။ တချို့ကတော့ အပေါ်မီးလေးနဲ့ ပူတင်းကို ပြန်ပြီး ပေါင်းတတ်ပါသေးတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပေါင်မုန့်ပူတင်းလေးရပါပြီနော်။

ကြိုက်တတ်ရင် အမွှေးနံ့တို့၊ စပျစ်ခြောက်တို့လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

တညင်းသီးအုန်းနို့ဆီဆမ်း



အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ရာသီစာ တညင်းသီးကို ပြုတ် ထောင်းပြီး အုန်းဆီချက်နဲ့ ဆမ်းထားတာလေး လုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ တညင်းသီး မကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမများနဲ့ တညင်းသီးကြိုက်ပေမယ့် ဝယ်လို့မရနိုင်တဲ့ မောင်နှမများ ဒီတစ်ခါ ခွင့်လွှတ်ပါနော်။

ကျွန်မတို့ မိသားစုထဲမှာ တညင်းသီးမကြိုက်တဲ့သူ တစ်ယောက်မှ မရှိပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အကြိုက်တော့ မတူကြပါဘူး။ ကျွန်မရယ်၊ အမေရယ်၊ ကျွန်မအစ်ကိုရယ်က တညင်းသီးနုနု (အရည်တည်) လေးတွေကို ချဉ်ပေါင်ဟင်း ပျစ်ပျစ်လေးနဲ့ ငါးပိရည်ကို ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ဖျော်ထားတာနဲ့ နယ်ပြီး တိုစားရတာ ကြိုက်သလို တညင်းသီး ဆားရည်စိမ်းကိုလည်း အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မညီမလေး၊ မောင်လေးနဲ့ တူ၊ တူမလေးတွေကျတော့ တညင်းသီးကို ပြုတ်ပြီးတော့ ဆီပြန်ဟင်းထဲထည့်ချက်မလား၊ တာလပေါဟင်းချက်မလား၊ လက်ဘက်ထဲ ထည့်နှပ်မလား၊ ဒီအတိုင်း ဆီနဲ့ဆားနဲ့ တိုစားမလား၊ အခုလို တညင်းသီးပြုတ်ပြီး ထောင်း၊ အုန်းနို့ဆီချက်ပြီးတော့ စားမလား အလွန်ကြိုက်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ မဲခွဲလိုက်တော့ မဲသာတဲ့ဘက်အတိုင်းပဲ ကျွန်မ စေးတဲ့ တညင်းသီးကို ဝယ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရပါ တော့တယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ တညင်းသီး အလုံး (၂၅)၊ အုန်းသီး တစ်လုံး၊ ထန်းလျက် (၅) လုံးနဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

တညင်းသီးအစေးမျိုး အလုံးခပ်ကြီးကြီးကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ ရေကို ခပ်များများထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ပထမအကြိမ် တညင်းသီးအိုးတည်တဲ့အခါ ပွက်ပွက်ဆူအောင် မီးပြင်းပြင်းနဲ့ တည်နိုင်ပါတယ်။ ပြုတ်အိုးတည်ထားတဲ့အချိန်မှာ အုန်းသီးခြစ်ပြီး အုန်းနို့ရည်ညှစ်ပေးထားပါ။ အုန်းနို့ရည်ညှစ်တဲ့အခါ ရေသိပ်မထည့်ဘဲ အားစိုက်ပြီး

အုန်းနီ၊ ချည်းသီးသန်၊ ရအောင် ညှစ်ပေးထားပါနော်။ အုန်းနီ ညှစ်ပြီးတဲ့အချိန်နဲ့ တညင်းသီးပြုတ်အိုးဆူမယ့်အချိန်က အံကိုက်ပါပဲနော်။

ပထမတစ်ရည်ဆူသွားပြီဆိုရင် အဲ့ဒီရေတွေကို သွန်ပစ်၊ ရေအသစ်ထည့်ပြီး ဒုတိယအကြိမ် ပြုတ်အိုးတည်ပေးပါ။ ဒုတိယအကြိမ် ဆူပြီးဆိုရင်လည်း ပထမအကြိမ်အတိုင်းပဲ ပြုတ်ရည်တွေကို သွန်ပစ်ပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ တညင်းသီးတွေက အခွံတွေ ကြွပ်စပြုနေပြီဖြစ်တာမို့ အခွံတွေ ချွတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် တညင်းသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်ပြီး အလယ်မှာ ရှိတဲ့ အညှာလေးကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပါ။ (တညင်းသီးအညှာကို ဖယ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အကြောတက်တာ သက်သာစေတယ်လို့ အဖွားက ပြောပါတယ်)

ပြီးရင် တညင်းသီးခြမ်းလေးတွေကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ဆားလေး လက်ဘက်စားဖွန်းတစ်ဝက်လောက်ထည့်၊ ထန်းလျက်ငါးလုံးထည့်၊ ရေကိုတော့ တညင်းသီးမြုပ်ရုံထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ပေးပါ။ တညင်းသီးအိုး တည်ထားစဉ်မှာ နောက် မီးဖိုတစ်လုံးမှာ အုန်းနီ ရည်ကို ဆားလေး အနည်းငယ်ခပ်ပြီး ကျိုပေးပါ။ အုန်းနီ ရည်က ကျိုရင်းနဲ့ နောက်ဆုံး အုန်းဆီနဲ့ လေးသင်း၊ ရေခမ်း၊ အုန်းနီ ဥတွေ တက်လာပြီး အုန်းနီ ဆီဖြစ်လာရင် မီးဖိုပေါ်က ချလိုက်ပါနော်။ တညင်းသီးအိုးလည်း ရေခမ်းတဲ့အခါကျရင် မီးဖိုပေါ်ကချပြီး အအေးခံထားပါနော်။

တညင်းသီးတွေ လက်နဲ့ ကိုင်နိုင်လောက်တဲ့ အပူဒဏ်ရှိပြီဆိုရင် တညင်းသီးတွေကို တစ်ခြမ်းချင်းယူပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး အပိုင်းမပျက်ဘဲ စေးပိုင်ပိုင်လေးဖြစ်အောင် ထုထောင်းပေးပါ။ ထောင်းပြီးသား တညင်းသီးတွေကို အုန်းနီ ဆီအိုးထဲထည့်ပြီး နှစ်လိုက်၊ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်ထဲကို စီစီရီရီနဲ့ ထည့်ပေးလိုက်ပါ နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာလေးနဲ့ တညင်းသီး အုန်းဆီဆမ်းရပါပြီနော်။ အကြောမတက်ရလေအောင် မြင်းခွာရွက်ခြောက်ကို လက်ဘက်ခြောက်အစားခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဘက် သုံးဆောင်ပါနော်။

(တညင်းသီးစားပြီးရင်တော့ ခံတွင်းမနံရလေအောင် ဆန်ကို နည်းနည်းငါးစားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သကြား စားပေးပါ။ အိမ်သာသုံးပြီးရင်တော့ ရေများများသုံးပေးပါ။)