

ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း



ကျွန်မမောင်နှမများကို ဒီတစ်ခါမှာတော့ ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်းလေး လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေ။ (ကျွန်မရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထဲမှ အမတစ်ယောက် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ပညာတော်သင်သွားရင်း ရလာခဲ့တဲ့နည်းလေးကို ကျွန်မ တဆင့် ပွားပေးလိုက်တာပါ။)

ဒိန်ချဉ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ နွားနို့ရယ်၊ သံပုရာရည် (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ် လက်ဘက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းတို့ပါနော်။ နောက်ပြီး ဒိန်ချဉ်နဲ့ တွဲဖက်သောက်သုံးမယ့် ထန်းလျက်ရည် (သို့မဟုတ်) သကြား၊ ပျားရည် စတာတို့ပေါ့နော်။

ဒိန်ချဉ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အဓိကအရေးကြီးတာကတော့ ဒိန်ချဉ်တည်မယ့် အိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အဝကျယ်ပုလင်း၊ ဖန်ပန်းကန်စတာတွေကို သန့်စင်အောင် ရေခဲနွေးနဲ့ ပြုတ်ပြီး ဆေးရပါတယ်။ အသုံးပြုမယ့် ပစ္စည်းကိရိယာအားလုံးကို တတ်နိုင်ရင် ရေခဲနွေးနဲ့ ပြုတ်ဆေးပြီးမှ သုံးပါ။ တခြားဟင်းနဲ့ တွေ့နဲ့လည်း မရောစေအောင် သတိထားပြီးမှ လုပ်ပါနော်။ နွားနို့အပြင် တခြားသော နို့ (ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့) စတာတွေကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဆီထုတ်ထားတဲ့နို့ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။ နွားနို့ (၁) လီတာကို မီးအားပြင်းပြင်းနဲ့ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုပါ။ ပြီးရင် နောက်ထပ်နွားနို့အစိမ်းကို ထပ်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ထပ်ကျိုပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုကျိုပေးရင်းနဲ့ မလှိုင်ထူထူနဲ့ နွားနို့ဆူဆူလေး ရပါပြီ။ နွားနို့ဆူပြီဆိုတာနဲ့ ဒိန်ချဉ်လုပ်မယ့် မြေအိုး ဒါမှမဟုတ် ခွက်လေးတွေထဲကို နွားနို့ပူပူလေးတွေလောင်းထည့်ပေးပါ။ ထည့်ပြီးသား နွားနို့တွေကို ၂ မိနစ်လောက် ခဏမွှေပေးပြီး အအေးခံထားပေးပါ။ နို့ထည့်ထားတဲ့ ဗူးလေးကို လက်ဝါးလေးကပ်ပြီး အသာစမ်းကြည့်ပါ။ ခပ်နွေးနွေးလေးဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲ့ဒီနို့ထဲကို သံပုရာရည်တစ်စက် (ရေစက်ကလေးတစ်စက်) စာလောက်ထည့်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အရင်ရက်က လုပ်ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ် လက်ဘက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာ ထည့်ပေးပြီး အဲ့ဒီအိုး/ပုလင်း/ဗူးကို မလှုပ်မယှက်စေဘဲ (၆) နာရီကြာအောင် အခန်းအပူအချိန်အတိုင်း ထားပေးပါ။ (၆) နာရီနောက်ပိုင်းကျရင်တော့ အဲ့ဒီနို့လေးတွေဟာ ခဲပြီး အပေါ်မှာ အရည်ကြည်လေးတွေ နည်းနည်း တက်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ အဲ့ဒီအရည်တွေကို တချို့ကလည်း ခပ်ထုပ်ပစ်ကြသလို တချို့ကလည်း ဒီအတိုင်းထားပါတယ်။ ရလာတဲ့ ဒိန်ချဉ်ဗူး/အိုး/ပုလင်းကိုမှ အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းဆိုရင် အနည်းဆုံး ၃ ရက်ကနေ ၅ ရက် တစ်ပတ်ထိ အထားခံပါတယ်။

ဒိန်ချဉ်နဲ့ တွဲဖက်သောက်သုံးဖို့အတွက် ထန်းလျက်ရည်ကျိုမယ်ဆိုရင်လည်း ထန်းလျက် ၅၀ သားကို ရေတစ်လီတာနဲ့ ရောကျိုပြီး အမှုက်၊ သဲမပါအောင် သေချာစစ်ပြီးမှ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ကျိုပေးပြီး အအေးခံထားပါနော်။ သကြားနဲ့ ဆိုရင်တော့ ဒီအတိုင်းရောပြီး ခပ်စားလိုက်ရုံပါပဲ။ တချို့ကလည်း ပျားရည်နဲ့ တွဲဖက်ပြီး စားသုံးကြပါတယ်နော်။ တချို့ကလည်း ဒိန်ချဉ်ကို ရာသီပေါ်အသီးအနှံတွေထည့်ပြီး စားသုံးတတ်ကြ ပါသေးတယ်။

ကျွန်မအကြိုက်ကတော့ ဒိန်ချဉ်ထဲကို ထန်းလျက်ရည်ချိုချိုပျစ်ပျစ်လေးထည့်ပြီး မွှေစားလိုက်တာပဲ။ ကလေးတွေကတော့ ရေခဲတုံးလေးတွေထည့်ပေးရင် ပိုကြိုက်ကြတယ်။ အမေကတော့ ပျားရည်လေးနဲ့ ပိုကြိုက်တယ်တဲ့။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကရော ဘယ်လိုမျိုးများ ကြိုက်ကြလဲဟင် . . .

ဆားဘဲဥလုပ်ကြရအောင် . . .



အားလုံးမင်္ဂလာပါရင် . . . ဒီတစ်ခါ လုလုမောင်နှမတွေကို ဘဲဥအငန်ပြုလုပ်နည်းလေး ပြောပြပါရစေဦးနော်။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်မှာ ညဘက်ဆိုရင် ဘဲဥဆားနယ်ပြုတ်ဆိုပြီး အော်ကာ လှည့်ရောင်းတတ်တဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ညတိုင်း မုန့်ဖက်ထုပ်ပူပူနွေးနွေးဆိုပြီး အော်ရောင်းတတ်တဲ့ဈေးသည်ရယ်။ ဘဲဥဆားနယ်ပြုတ်အသည်ရယ် ရှိတယ်။ ကျွန်မ ခပ်ငယ်ငယ်က ဘဲဥဆားနယ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာကို မသိပေမယ့် ဘဲဥဆားနယ်ရဲ့အထဲက အနှစ်လေးကို အရမ်းကြိုက်တာ . . . အခုထက်ထိ ကြိုက်တယ် . . . ဘဲဥဆားနယ်ရဲ့ အထဲက အနှစ်လေးက လိပ်ပြုတ်လေးလိုလို၊ ဂျယ်လီလုံးလေးလိုလိုနဲ့ အရမ်းကို စားကောင်းပါတယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ အခု အဲ့ဒီဘဲဥဆားနယ် ဘယ်လို လုပ်ရတယ်ဆိုတာလေးကို မျှဝေပါရစေနော်။

ဘဲဥဆားနယ် (ကြက်ဥ၊ ငုံးဥလည်းရပါတယ်) လုပ်ဖို့အတွက် အဓိက လိုအပ်တာက ဘဲဥ၊ ဆား၊ ရွှံ့စေး၊ ရေ နဲ့ မြေအိုးသို့မဟုတ် အဂကျယ်ပုလင်းသန့်သန့်တို့ပါနော်။

ဘဲဥလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထားပါ။ ပထမတစ်နည်းကတော့ မီးဖိုပေါ်မှာ ရေနွေးအိုးတည်ပြီး ရေနွေးဆူလာအောင် စောင့်ပါ။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူလာတာနဲ့ ဆားခပ်များများထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ဆားအားလုံး အရည်ပျော်သွားပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ဆားထပ်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ နောက်ဆုံး ထပ်ထည့်တဲ့ဆား လုံးဝကို မပျော်ဝင် နိုင်တော့တဲ့အထိ ကျိုပါ။ ပြီးရင် ဆားကျိုရည်ကို အအေးခံထားပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဆားတချို့ဟာ ခြောက်ပြီး အပွင့်လေးတွေ တက်လာတာကို တွေ့ရပါမယ်နော်။ ဆားပျော်ရည်အေးသွားပြီဆိုရင် ပုလင်း ဒါမှမဟုတ် မြေအိုးထဲကို ဘဲဥတွေ ထည့်ပါ။

ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ ဆားပျော်ရည်တွေ လောင်းထည့်ပေးပြီး အဖုံးကို ပိတ်ပေးပြီး အေးပြီး အလင်းရောင်တိုက်ရိုက်မရတဲ့နေရာမှာ အနည်းဆုံးနှစ်ပတ်ကနေ တစ်လထိ သိမ်းပေးပါနော်။ ဆားရည်ထဲ စိမ်းတဲ့အချိန်ကြာလေလေ ဘဲဥထဲကို ဆားငံဓာတ်များများဝင်လေလေပါပဲ။ ဆားရည်ကျိုတဲ့ အခါမှာလည်း ဆားများများထည့်ဖို့မမေ့နဲ့ဦးနော်။ တစ်လကြာပြီဆိုမှ ဆားရည်အိုးထဲကနေ ဘဲဥတွေကို ဆယ်ယူ၊ ရေဆေး၊ ခြောက်အောင်အဝတ်နဲ့ သုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းသင့်တာ ထည့်သိမ်း၊ စားမယ်ဆိုရင်လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ဒုတိယနည်းကတော့ ရွှံ့စေးတွေကို ဆားတွေနဲ့ နယ်ပြီး ဘဲဥကို မံပေးရတာပါ။ ရွှံ့စေးတွေနဲ့ နယ်ပြီး ဘဲဥရဲ့ အပေါ်ကနေ ဆားတွေ ပက်ပေးပြီး ဘဲဥတွေကို သစ်သားသေတ္တာအကျဲထဲထည့်ပြီး အလင်းရောင် တိုက်ရိုက်မရဘဲ အေးပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့နေရာမှာ နှစ်ပတ်ကနေ တစ်လအထိ သိမ်းပေးပါနော်။ တစ်လကြာရင်တော့ အပေါ်က မံထားတဲ့ ရွှံ့တွေကို ခွာထုတ်၊ ရေဆေးပြီးမှ ချက်စားဖို့အသင့်ဖြစ်တဲ့ ဆားဘဲဥရပါပြီနော်။

ဆားဘဲဥကို ပြုတ်ပြီးတော့ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ ဆီလေးဆမ်းပြီး နယ်စားတတ်ကြသလို တချို့ကလည်း ဆန်ပြုတ်နဲ့ စားတတ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကြော်တဲ့အခါမှာလည်း ဆားဘဲဥကို ဖောက်ပြီး ထည့်ကြော် တတ်ပါတယ်။ ဝက်သားပေါင်းပြီးရင်လည်း ဘဲဥအငန်လေးထည့်ပြီး စားတတ်သေးတယ်နော်။ အမျိုးသမီးများနဲ့ ပိုပြီးသင့်တော်တယ်လို့ အဖွားကပြောပါတယ်။ အဲ . . . သွေးတိုးရုံတဲ့လူတော့ သိပ်မစားနဲ့နော်။ ကျွန်မကတော့ ဘဲဥအလယ်က ဂျယ်လီလေးလို ဖြစ်နေတဲ့ အနှစ်ကို ပိုကြိုက်တယ် . . .

ငါးပိရည်ကျိနဲ့ တို့စရာ



ငါးပိရည်ကျိကို မြန်မာလူမျိုးတော်တော်များများကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ အနံ့မခံနိုင်လို့ မကြိုက်တတ်ကြပါဘူး။ ကြိုက်တတ်တဲ့သူတွေ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်ခဲ့ရင် ငါးပိရည်ကျိကို အလွယ်တကူဝယ်လို့ မရနိုင်လို့ ငါးပိရည်ကျိ မစားရတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီတော့ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာရောက်နေတဲ့ မြန်မာတွေ ငါးပိရည်ကျိကို ကိုယ်တိုင်လုပ်လို့ ရအောင် နည်းလေးမျှပေးလိုက်ပါရစေနော်။

ငါးပိရည်ကျိ ပြုလုပ်နည်း . . .

ငါးပိရည်ကျိလုပ်မယ်ဆိုရင် မြန်မာပြည်မှာတော့ ငါးစင်ရိုင်းငါးပိရည်ကျိ၊ ငါးခူငါးပိရည်ကျိ၊ ငါးရဲ့ ငါးပိရည်ကျိဆိုပြီး လုပ်ကြသလို ငါးလေးငါးပိရည်ကျိ၊ ငါးကြီးငါးပိရည်ကျိဆိုပြီးတော့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်နော်။
ငါးပိရည်ကျိလုပ်ဖို့အတွက် အဲ့ဒီငါးတွေမှမဟုတ်ပါဘူး။ ဂျပန်မှာနေတုန်းကတောင် ပင်လယ်ငါးနဲ့ ငါးပိရည်ကျိ လုပ်ပါသေးတယ်နော်။ အဲ့ဒီတော့ ငါးပိရည်ကျိကို လုပ်ဖို့အတွက် ငါးအကောင်အရွယ်တော်လောက်လေးတွေဝယ်ပြီး ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေစစ်အောင် ဇကာထဲထည့်ပြီး ၂ ရက်လောက် နေပူထဲမှာ လှန်းထားပေးပါနော်။ ငါးထဲက အရည်တွေ စစ်သွားပြီးဆိုရင်တော့ ငါးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။ ငါးအကောင်သေးတယ်ဆိုရင်တော့ ထောင်းစရာမလိုပါဘူး။ ငရုတ်ဆုံမရှိလည်း ငါးကို ကြပ်ကြပ်အိတ်နဲ့ အထပ်ထပ်ထုပ်၊ ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ ဆာလာအိတ်ထုပ်ပြီးတော့မှ အပြင်ကနေ ကျောက်တုံးနဲ့ ထုပေးပါ။ ငါးပိရည်ကျိ ခပ်ပျစ်ပျစ်စားချင်ရင်တော့ ဆန်ကွဲ (ဆန်) ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ကျိုပြီး ထောင်းပြီးသားငါးနဲ့ ရောနယ်ပြီး အိုးသိပ်ပါ။ ပလတ်စတစ်ဗူး၊ ဖန်ပုလင်းကြီးတွေနဲ့လည်း ထည့်သိပ်လို့ရပါတယ်နော်။ ငါးချည်းသပ်သပ်သိပ်ရင်တော့ ပိုစားကောင်းပါတယ်နော်။ ဒါပေမယ့် ငါးပိရည်ကျိလိုက်ရင် အရည်ကျဲကျဲဖြစ်နေတတ်လို့ပါနော်။ ငါးပိသိပ်တဲ့အခါ ပုလင်းအပြည့် ဗူးအပြည့် ထည့်မသိပ်ရပါဘူး။ ပုလင်းရဲ့ လေးပုံသုံးပုံလောက်ထိပဲ သိပ်ပြီး အပေါ်ကနေ ပလတ်စတစ်လေးအုပ်ပြီးတော့မှ အဖုံးဖုံးပါနော်။ မြန်မာအယူမှာတော့ ပင်လယ်မှာ ရေတက်ရက်တွေဆိုရင် ငါးပိအိုးမှာလည်း ရေတွေထွက်လာပြီး ရေကျရက်တွေမှာ ငါးပိအိုးထဲမှာလည်း ရေမရှိဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်နော်။ ငါးပိကတော့ ကြာလေ ငါးက နပ်လေလေ ဖြစ်ပြီး စားရတာ အရသာပိုရှိလှပါတယ်နော်။

ငါးပိရည်ကျိုချက်နည်း

ရေကျိုငါးပိကို ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီးနွင်းမှုန့်၊ လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးရအောင် ကျိုပေးပါနော်။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုရင်တော့ ငါးပိရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးရပြီး အရသာလည်း ကောင်းလှပါတယ်နော်။

ငါးပိရည်ဖျော်နည်း

ငါးပိရည်ကို အမျိုးမျိုး ဖျော်တတ်ကြပါတယ်။ အခု ကျွန်မလည်း ကျွန်မတို့ မိသားစုထဲမှာ ဖျော်လေ့ရှိတဲ့ နည်းလေးတွေကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။

ပထမနည်းကတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို သီတံလေးမှာသီပြီးတော့ မီးအုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီးတော့ ဒယ်အိုးထဲရေလေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရေခမ်းခါနီးကျရင် ယောက်မလေးနဲ့ မွှေပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုလုပ်ရင် အညှော်လည်း မမိသလို ဝိုက်နာမှာလည်း မစိုးရတော့ဘူးလေနော်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီလေးတွေကိုလည်း မီးအုံးလိုက်ပါ။ ပြည်ပရောက်နေသူတွေကတော့ ကြက်သွန်ဖြူနီကို ဂက်စ်မီးဖိုမှာ အသားငါးကင်တဲ့နေရာလေး ပါတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာမှာထည့်ပြီး ကင်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ဆုံ ဒါမှမဟုတ် ကြိတ်စက်ထဲကို ပုဖွန်ခြောက် ဒါမှမဟုတ် ငါးကင်လေးထည့်ပါ။ ပြီးတော့ မီးအုံးထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူနီစတာတွေနဲ့ ရောထောင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို ကျိုထားတဲ့ ငါးပိရည်ကို အရိုးလေးစစ်ပြီးတော့ ထည့်၊ ထောင်းထားတာတွေထည့်ပြီး မွှေပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းငါးပိရည်ကျိုရပါပြီ။ လိုက်ဖက်တဲ့ တို့စရာတွေကတော့ တညင်းဝက်မီးအုံး၊ ရေသရက်ကင်း၊ သရက်ကင်းရွက်၊ ရေကနဖော့၊ ကန်ဖွန်းရိုးနီအချဉ်ပြုတ်တို့ပါနော်။ ပြည်ပရောက် မောင်နှမတွေအတွက်တော့ သဘာဝတို့စရာ ရှားပါးတဲ့အတွက် ဘရိုကိုလီပြုတ်၊ မုန်လာဥဖြူပြုတ်၊ ခရမ်းသီးပြုတ်၊ မုန်ညင်းရွက်ပြုတ်တို့နဲ့ လိုက်ဖက်ညီလှပါပေတယ်။ ငါးကင်လေးနဲ့ချက်ထားတဲ့ ဗူးသီးဟင်းခါးလေးတစ်ခွက်ပါဝင်ဖြည့်စွက်လိုက်ရင်ဖြင့် တကယ့်ကို ပြည့်စုံသွားနိုင်ပါတယ်နော်။

ဒုတိယနည်းကတော့ ကျိုပြီးသားငါးပိရည်ကို ငရုတ်သီးအလှော်ထောင်းမွှေးမွှေးလေးရယ်၊ ပုဖွန်ခြောက်မှုန့်လေးနဲ့ ရိုးရိုးဖျော်တာပါ။ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်းများနဲ့ လိုက်ဖက်လွန်းလှပါတယ်နော်။ တို့စရာများအဖြစ် ရုံးပတီသီးရေနွေးဖျော၊ ခွေးတောက်ရွက်ရေနွေးဖျော၊ ခရမ်းသီးပြုတ်၊ သခွပ်ပွင့်ပြုတ်၊ မလ္လပွင့်ပြုတ်စတာနဲ့နဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ ချဉ်ရည်ဟင်းမချက်လို့ ဆီပြန်ဟင်းချည်းအိနေခဲ့မယ်ဆိုရင်လည်း သရက်သီးအကင်း၊ မုန်လာဥချဉ်ဖတ်၊ ပဲခဲပေါက်ချဉ်ဖတ်စတဲ့ ချဉ်ဖတ်စုံနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ငါးပိရည်မျိုးပါရင် . . .

တတိယနည်းကတော့ သတ်သတ်လွတ်စားသုံးတဲ့ မောင်နှမများအတွက်ပါနော် . . . ကျွန်မလို အောက်ပြည်အောက်ရွာမှာ ကြီးပြင်းခဲ့သူတွေအတွက် ငါးပိရည်မပါရင် ထမင်းမစားတတ်ကြပါဘူး။ အဲ့ဒီလူမျိုးတွေ သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့အခါ အခက်မကြုံရလေအောင် သတ်သတ်လွတ်ငါးပိရည်ကျိုနည်းလေးကိုလည်း မျှဝေပါရစေဦးနော်။ . . .

ပဲခဲပြာရည်အကြည်ဆိုတာ ငံပြာရည်လို့ အမည်နာမ ခေါ်ဆိုကြပေမယ့် ပဲကနေထုတ်ထားတဲ့ ပဲရည်တစ်မျိုးပါနော်။ အဲ့ဒီပဲခဲပြာရည်အကြည်ကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲ တစ်ခါဖျော်စာလောက်လေး အသင့်အတင့်ထည့်၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်လေးထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် မွှေးမွှေးလေးထည့်ပြီး မွှေပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သတ်သတ်လွတ် ငါးပိရည်ဖျော်ပါနော်။ တကယ်လို့ အချဉ်ကြိုက်တတ်ရင်တော့ မန်ကျည်းသီးအနှစ်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ပါနော်။ ချဉ်ချိုစပ်အရသာလေးနဲ့ ထမင်းစားမြိန်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပါနော်။ ပဲနီလေးကြာဖံဟင်း၊ သတ်သတ်လွတ် ဟင်းရွက်သုပ်လေး၊ တို့စရာအစုံနဲ့ စားသုံးနိုင်ပါတယ်နော်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ငါးပိရည်ကျိုထဲကို ခရမ်းချဉ်သီးမီးအုံးလေး ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေခမ်းပြုတ်ပြီး အနှစ်တွေကို ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း သို့မဟုတ် ငရုတ်သီးအလှော်ထောင်းမွှေးမွှေးလေး ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ အရသာချဉ်ဖြန်းလေးနဲ့ နယ်စားလို့ ကောင်းလှပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကြိုက်တတ်တဲ့မောင်နှမတွေအတွက်ပါနော်။ တို့စရာကတော့ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်၊ မာလာဖူး၊ သခွားသီးတို့အပြင် မိမိနှစ်သက်ရာ အသီးအရွက်အစုံအလင်နဲ့ စိတ်ကြိုက် ထမင်းမြိန်မြိန်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော် . . .

ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ် တည်နည်း

ဒီနေ့ မယုယုစံအပါအဝင် မောင်နှမများအားလုံးအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်တည်နည်းလေးကို ပြောပြပါရစေအောင်။ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်တည်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်ချိတ် ဒါမှမဟုတ် အရွတ်ခပ်လတ်လတ် (၂၅) ကျပ်သား၊ ထမင်း(ကလေးလက်သီးဆုပ်တစ်ဆုပ်)၊ ဆား (စားပွဲတင်ဖွန်း၄ ဖွန်း)၊ ငှက်ပျောဖက် စတာတို့ပါပဲ။ စစချင်းမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ခေါင်းက အခွံမာတွေခွာပစ်ပါ။ ခြေချောင်းတွေကို ဖယ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင် ဆေးပေးပါပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်အကောင်သိပ်ကြီးရင်တော့ ဘေးအခွံတွေပါ အကုန်ခွာပစ်ပါပဲ။ ပြီးတော့ ဇကာခုံးလေးထဲ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုထည့်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငှက်ပျောဖက်တွေကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားပေးပါ။ ဖက်မသုံးရင် ပုလင်း/ အင်တုံ/ စဉ့်အိုး စသဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ထမင်းကို ခပ်မာမာချက်ထားပြီး အအေးခံထားပါပဲ။ ထမင်းအေးသွားပြီဆိုရင် လက်ကို သန့်အောင် ဆေးပြီးတော့ ထမင်းမာမာနဲ့ ဆာနဲ့ နဲ့အောင် ထမင်းကျေအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ထမင်းနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အသားတွေကို နဲ့အောင်နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငှက်ပျောဖက်နဲ့ ထုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖက်ကို နှစ်ထပ်သုံးထပ်လောက် အောက်ခံထားပြီး အပေါ်ကနေ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ထမင်းနယ်ထားတာတွေကို ထည့်ပြီး ကျစ်လျစ်နေအောင် ထုပ်ပေးပါ။ ဖက်မရှိခဲ့ရင်လည်း ခုနက နယ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ထမင်းတွေကို ပုလင်း ဒါမှမဟုတ် အင်တုံထဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ဆားလေးနည်းနည်းထပ်ဖြူးပြီး ပိတ်စိမ်းပါးလေးအုပ်ပြီးတော့ ပိတ်စကိုကြီးနဲ့ ခိုင်အောင်ချည်နှောင်ပြီး ပုလင်းနဲ့ သိပ်ထားတာဆိုရင် အထဲကနေ အချဉ်တွေလည်း စီးကျလာမှာမို့ ပုလင်းအောက်မှာ ကြော့လုံတစ်ခုခံထားပြီး ပုလင်းကို ဇောက်ထိုးထားပေးပါ။ အင်တုံနဲ့ တည်ထားတယ်ဆိုရင် အပေါ်က ပိတ်စနဲ့ အုပ်ပြီးရင် အပေါ်ကနေ ငရုတ်ဆုံ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ပြင်ကဲ့သို့ လေးလံမယ့်အတုံးကြီးနဲ့ ဖိထားပေးပါ။ ရာသီဥတုအေးရင်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်ဖို့ အချိန်ကြာမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ရာသီဥတုနဲ့ ဆိုရင် ငါးရက်လောက်ဆိုရင်တော့ ချဉ်ပါပြီ။ အရမ်းချဉ်သွားမှာစိုးရင်တော့ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပြီး အချဉ်ဓာတ်ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။

ရလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်ကိုမှ သုပ်စားတဲ့အခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်သုပ်ထဲထဲထည့်ဖို့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အခွံနွာ ပါးပါးလှီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါပဲ။ ပြီးရင် ဂျူးမြစ်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လှီးပေးထားပါ။ ပင်စိမ်း ဒါမှမဟုတ် နံနံပင်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါပဲ။ ပြီးရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်ရယ်၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ပင်စိမ်း၊ ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းစတာတွေကိုထည့်၊ ပြီးတော့ အချိုမှုန့် လေးနည်းနည်းနဲ့ ဆီတို့ကို ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်သုပ်လေး ရပါပြီ။

ငါးနဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်နည်း



မျှစ်ချဉ်တည်နည်း . . .

မျှစ်ချဉ်လုပ်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ငါးပိုးမျှစ်ကို သုံးကြပါတယ်။ မျှစ်ကတော့ မိုးတွင်းဘက်မှာ ထွက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် မျှစ်ချဉ်ကို မိုးတွင်းမှာတည်ကြပါတယ်။ ငါးပိုးမျှစ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဝယ်ပြီး အခွံအရင့်ဖတ်တွေကို ခွါပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးတာကြိုက်ရင် ပါးပါးလှီးပါ။ တချို့ကို ထက်ခြမ်း ဒါမှမဟုတ် မျှစ်စို့ပေါက်တစ်ခုလုံးကိုပဲ ရေသန့်သန့်နဲ့ စိမ်ပေးပါ။ မျှစ်စိမ်ထားတဲ့ရေကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ရေသစ်လဲပေးပါနော်။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့ရက်မှာ ရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီး ဆန်ကွဲနဲ့ ဆားရေပြီး နယ်ထားတာကို မျှစ်ဖတ်များကို သေသေချာချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ပလတ်စတစ်လေးသန့်သန့် ဒါမှမဟုတ် စဉ့်အင်တုံသန့်သန့်ထဲမှာ နယ်ပြီးသားမျှစ်တွေကို သေသေချာချာ သိပ်ပေးပြီး အပေါ်ကနေ ဖက် သို့မဟုတ် ပိတ်စိမ်းပါးနဲ့ လုံအောင်ပိတ်ပြီး အပေါ်ကနေ ဆားရည်ဖျော်ပြီး ထပ်လောင်းပေးပါ။ (ဆားရည်ဖျော်တဲ့ အခါ ရေနဲ့ဆားကိုကျိုပြီးတော့ အအေးခံပြီးမှ ဖျော်ပါနော်။) အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နှစ်လုံးပေါက်ထားနိုင်ပြီး ရေရှည်စားသုံးဖို့အတွက် အထားခံတဲ့ မျှစ်ချဉ်ကို ရပါပြီနော်။ ကျွန်မအဘွားကတော့ အခုလို နွေပေါက်လာပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်တွေလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ချဉ်ပြီမို့ မျှစ်တွေကို ဆယ်ယူ၊ ရေစစ်ပြီး အခြောက်လှန်းတာရှိသလို မျှစ်စို့ပေါက်ကြီးတွေကိုကျတော့ သုံးလေးရက်နေလှန်းပြီး အိုးပြန်သိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရေတွေအရမ်းမဆွတ်၊ အချဉ်လည်း မလွန်ဘဲ မျှစ်အခိုးလည်းနည်းပြီး စားလို့ကောင်းပါတယ်နော်။

မျှစ်ချဉ်နဲ့ ငါးဟင်းချက်ဖိုလိုအပ်တာတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။

မျှစ်ချဉ်၊ ငါးကြင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ဆန်လှော်မှုန့်၊ နှင်းမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ မျှစ်ချဉ်ကို ရေဆေးပြီး အချဉ်ဓာတ်ကဲမှာစိုးရင် တစ်ရေလောက် ပြုတ်ပစ်ပါနော်။ ငါးကိုလည်း အကြေးခွံဖယ်၊ အတောင်ခတ်၊ ဘေးဆူးတောင်တွေဖယ်ရှား၊ ဝိုက်ခွဲကလီစာတွေထုပ်ပစ်ပြီး အရွယ်တော်အတုံးတုံးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံခွာထားပြီး ငရုတ်သီးအပူတောင့်နဲ့ ထောင်းထားပေးပါနော်။ ငါးကိုတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်အိုးတစ်လုံးထဲမှာ မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်၊ ပြီးတော့ ဆန်လှော်မှုန့်ပါထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်နယ်ပြီး မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ထားပေးပါနော်။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီးဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ငါးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်တာနဲ့ သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ဆီသတ်ထားတဲ့ငါးတွေကိုလောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကိုတည်ပေးထားပါ။ မျှစ်ချဉ်က ကြာကြာတည်လေ စားကောင်းလေဆိုတော့ တတ်နိုင်သလောက်ကြာကြာတည်ပြီးတော့မှ သုံးဆောင်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ငါးနဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

ဝက်သားချဉ်လုပ်နည်း

ဂျေက ဝက်သားချဉ်စားချင်တယ်ဆိုလို့ ကျွန်မရဲ့ တက္ကသိုလ်တက်တုန်းက အခန်းဖော် ရှမ်းမလေး အိမ်မှာ တစ်လလောက် သွားနေတုန်းက သူငယ်ချင်းအမေ ဝက်သားချဉ်လုပ်နည်းလေးကို သတိရပြီး ဒီပိုစံတင်ပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

ဝက်သားချဉ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်သား (ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် သုံးထပ်သားဖြစ်စေ၊ အသားသပ်သပ်ဖြစ်စေ၊ အဆီ အသား အခေါက်ရောဖြစ်စေ)၊ ထမင်း၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဝက်သားကိုလိုဝက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေခြောက်အောင် စစ်ထားပေးပါ။ ပြီးမှ အနေတော်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ သေသေချာချာ နာနာလေး နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ခပ်မာမာချက်ထားတဲ့ ထမင်း (ရှမ်းမှာ ဆန်နီဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီဆန်နီကိုချက်ထားတဲ့ ထမင်းနဲ့ဆိုရင် ပိုပြီး အရောင်လှစေပါတယ်) ကို လူကြီးလက်သီးဆုပ် နှစ်ဆုပ်လောက်ယူပြီး ကြေအောင် နာနာချေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ချေထားတဲ့ ထမင်းနဲ့ ဝက်သားကို ရောပြီးနယ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဆားနည်းနည်းထပ်ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ထမင်းနဲ့ ဝက်သားကို အင်ဖက်ထဲကို ထည့်ပြီး တင်းတင်းကြပ်ကြပ်လေးဖြစ်အောင် ထုပ်ပြီး ကြီးချည်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီဝက်သားထုပ်ကို အပေါ်ကနေ ပိတ်စိမ်းပါးလေးနဲ့ တစ်ထပ်ထပ်ပတ်ထားပြီး စဉ့်အင်တုံထဲ ဒါမှမဟုတ် ပလတ်စတစ်ဇလုံထဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ အလေးတုံးများနဲ့ ဖိထားပေးပါနော်။ (ဒန်အိုး၊ ဒန်ဇလုံ၊ သတ္တုအိုးများမသုံးရပါ။) ရာသီဥတုနွေးရင် အချဉ်မြန်ပြီး ရာသီဥတုအေးလျှင် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်လောက်ထားပေးမှ ချဉ်ပါမယ်နော်။ ရက်ကြာကြာထားရင် အချဉ်ပိုစူးတတ်ပါတယ်။

ချဉ်တဲ့အခါကျရင်တော့ ဝက်သားချဉ်ကို အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးကို ဆီလေးနဲ့ ဆမ်းပြီး ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးခြောက်တောင့်ကြော်တို့နဲ့ တွဲပြီး စားသုံးကြသလို ဟင်းလည်း ချက်စားကြပါတယ်။ ဟင်းချက်စားတဲ့အခါကျရင် တချို့က ထမင်းလုံးတွေကို ဖယ်ပြီး ချက်တတ်သလို ဟင်းအနှစ်ရလိုသူတွေကတော့ ထမင်းလုံးကြေတွေကိုပါ ထည့်ချက်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဒီအတိုင်းလေး ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးနဲ့ ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကြော်နဲ့ စားရတာကို ပိုနှစ်သက်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းလက်ဘက်ခြောက်မွှေးမွှေးလေး ခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းပူပူလေးနဲ့ ဆိုရင်တော့ သိပ်လိုက်တာပေါ့ရှင်။ စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါဦးနော်

ငါးပိကောင်ကြော်



နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေပေမယ့် တစ်ခါတလေ ငါးပိကောင်ကို စားချင်တတ်ပါတယ်။ ငါးပိကောင်ရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်မကတော့ ငါးကိုဝယ်လာပြီး ရေဆေး၊ ရေစစ်အောင်ထားပြီးရင် ဆားနဲ့ သေချာနယ်၊ ပြီးရင် ပလတ်စတစ်အိတ်တွေနဲ့ အထပ်ထပ်ထုပ်ပြီးတော့ ရေခဲသေတ္တာအပေါ်ခန်းထဲကို အနည်းဆုံး ၁ ပတ်ထားလိုက်တယ်။ ကြာကြာထားနိုင်ရင်တော့ ငါးထဲကို ဆားအရသာ ပိုဝင်တာပေါ့။ အဲ့ဒါကတော့ အလွယ်ကူဆုံး ငါးပိကောင်လုပ်နည်းပါ။ ငါးပိကောင်ကို အမျိုးမျိုးချက်စားလို့ ရပေမယ့် ဒီနေ့တော့ ငါးပိကောင်ကြော်နည်းလေး ပြောပြမယ်နော်။

ငါးပိကောင်ကို ရေဆေးပြီးတော့ စစ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးကို ဓါးလေးနဲ့ မှန်းလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ သေချာနယ်ပေးပြီး နှပ်ထားလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတည်ပါ။ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်နီကို အရင်စကြော်၊ ပြီးရင်ကြက်သွန်ဖြူပါထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်တွေ မရဲတရဲအချိန်လေးမှာ ခပ်ထားလိုက်။ ပြီးရင် အဲ့ဒီဆီထဲမှာ ငါးဆက်ကြော်၊ ငါးကို မီးနွေးနွေးနဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး သေချာကျက်အောင်ကြော်။ ပြီးရင်တော့ ငါးကြော်တွေကို ဆီစစ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ခုနက ဖယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေ ဖြူးလိုက်ရုံပါပဲ။ ဒါက အချိုကြော်နည်းပေါ့။ တကယ်လို့ အစပ်ကြိုက်တယ်ဆိုရင် ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်လေးတွေပါ ထည့်ကြော်လိုက်ရုံပဲ။ သံပုရာရည်လေး ဆမ်းစားရင် အရမ်းကောင်းတယ်။ စားကြည့်ကြည့်နော် . . .

ရှမ်းချဉ် (သို့မဟုတ်) မုန့်ညင်းချဉ်



မုန့်ညင်းချဉ် (ရှမ်းချဉ်)ကို ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ တိုဟူးဇွေး၊ မြီးရှည် တို့နဲ့ တွဲဘက်သုံးဆောင်ကြသလို အသားများနဲ့လည်း ချက်စားတတ်ကြပါတယ်။

မုန့်ညင်းချဉ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်ညင်းစိမ်း နှစ်ပိဿာ၊ မုန့်လာဥနီ ၁၅ ကျပ်သား၊ ဂျူးမြစ် ၁၅ ကျပ်သား၊ ပဲပိုးတီ ၂၅ ကျပ်သား၊ ချင်း ၅ ကျပ်သား၊ မုန့်ညင်းစေ့ ၁ ကျပ်သား၊ ငရုတ်သီး အရောင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ နံနံစေ့ ၁ ကျပ်သား၊ ဆား၊ ကြံသကာ ၅ ကျပ်သား၊ ဆန်အရက် ထမင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်းတို့ပါနော်။

မုန့်ညင်းစိမ်းကို ရေများများနဲ့ စင်ကြယ်အောင် ရေဆေးပြီး ပထမ နှစ်ရေလောက်ကို သွန်ပစ်ပါ။

တတိယတစ်ကြိမ်ကျရင်တော့ ရေပုံးကြီးကြီးထဲမှာ ရေထည့်၊ ဆားကို ထည့်ပြီး ဆားရည်ဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက် စိမ်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် မုန့်ညင်းစိမ်းတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူ၊ ရေစစ်ပြီး တစ်နေ့လှန်းပေးပါ။ တစ်နေ့လှန်းလိုက်တဲ့အခါ မုန့်ညင်းတွေ နွမ်းသွားပြီး အချဉ်တည်ဖို့ အကောင်းဆုံးအနေအထားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မုန့်ညင်းစိမ်းကိုတော့ နှစ်လက်မအရွယ်အစား လောက်လေးတွေ ရအောင် ဖြတ်တောက်ပါတယ်။ ပြီးရင် မုန့်လာဥနီ၊ ဂျူးမြစ်နဲ့ ပဲပိုးတီတို့ကိုလည်း သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ဂျူးမြစ်ကို ရေဆေးပြီးတဲ့အခါ အမြစ်လေးတစ်ချောင်းချင်းစီကို နှုတ်ယူပြီးတော့ တစ်လက်ခွဲအရှည်ရအောင် ဖြတ်တောက်ပေးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကိုလည်း ပန်းပွင့်လေးတွေ ဖော်နိုင်သလို အရှည်လိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတုံးလေးတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နှစ်သက်သလို တုံးပေးထားပါ။ ပဲပိုးတီကိုတော့ အလုံးလိုက်လေးတွေ ထည့်လိုက် လို့ ရတာမို့ ဒီအတိုင်းပဲ ရေစစ်ထားလိုက်ပါနော်။ (ကြက်သွန်ဥလေးတွေပါထည့်ချင်ရင်တော့ ကြက်သွန်မြိတ်ဥလေးတွေကို သန့်စင်အောင်ရေဆေး၊ ထိပ်ပိုင်းလေးတွေဖြတ်တောက်ထားပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။) ပြီးရင် အမွှေးအကြိုင်တွေအတွက် လိုအပ်တာလေးတွေ ပြင်ဆင်ရအောင်နော်။ ချင်းကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး ခပ်လွှာလွှာလေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါ။ နံနံစေ့နဲ့ မုန့်ညင်းစေ့တို့ကို ဒယ်အိုးထဲ ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းလှော်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုလှော်လိုက်ရင်းနဲ့ အနံ့တွေသင်းလာတဲ့အခါကျရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီး အထဲက အမွှေးအကြိုင်အလှော်တွေကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး မညက်တညက်လေးထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်းတပက်ကို ထည့်ပြီး ထောင်းလိုက်ပါနော်။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်အတွက်ကိုတော့ ငရုတ်သီး အပုပွတောင့်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိတ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်နော်။ ကြံသကာကိုလည်း ချေပြီးထည့်ပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပလတ်စတစ်ဇလုံခပ်ကြီးကြီးကိုယူ၊ ပြီးရင် ခုနက အသီးအရွက်တွေထည့်၊ အမွှေးအကြိုင်တွေထည့်၊ ကြံသကာ၊ ဆားနဲ့ ဆန်အရက်အနည်းငယ်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပုလင်းသန့် သန့် ဒါမှမဟုတ် စဉ်အိုးသန့် သန့်ထဲ ဖိသိပ်ပြီး ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ်ကနေ ပလတ်စတစ်လေးခံပြီးတော့မှ အဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီလိုသိပ်ထားပြီး ပူတဲ့ရာသီဆို ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း၊ အေးတဲ့ရာသီဆိုရင် တစ်ပတ်မှ ၁၀ ရက်အတွင်းဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ မုန့်ညင်းချဉ်လေး ရပါပြီနော်။

ရာသီပေါ်သီးနှံများနဲ့ ကျွန်မတို့ မိသားစု

အားလုံးသော ချစ်မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ရာသီပေါ်သီးနှံ တွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံးစားနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာလေးကို မျှဝေပေးပါမယ်နော်။ ဒီပုံစံလေးက ကျွန်မတို့ မိသားစုရဲ့ (အထူးသဖြင့် ကျွန်မရဲ့အဘွားနှစ်ယောက်၊ ကြီးတော်များနဲ့ ကျွန်မရဲ့အမေ) တို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းပုံလေးတွေ၊ စည်းကမ်းကောင်းပုံလေးတွေကို မျှဝေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်နော်။ ကျွန်မတို့ မိသားစုမှာ ရာသီအလိုက် ပေါပေါများများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ ဆီးသီး၊ မရမ်းသီး၊ မန်ကျည်းသီး၊ သရက်သီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီး၊ မုန်လာဥ၊ မှို၊ သစ်တိုသီး စတာတွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံးစားနိုင် အောင် လုပ်နည်းလေးပါနော်။ ကျွန်မတို့ အိမ်မှာ ရာသီအလိုက် ထွက်တဲ့ သီးနှံတွေကို အမြဲမပြတ် စားနိုင်အောင် လိုအခြောက်လှန်း သင့်တာကိုလှန်း၊ ယိုလုပ်ပြီးသိမ်းထားသိမ်း၊ ဆားရည်စိမ်သင့်တာ ဆားရည်စိမ် အမျိုးမျိုး လုပ်ထားတတ်ပါတယ်။

ဆီးသီး

ဆီးသီးက ကျွန်မတို့ အိမ်မှာ အပင်မရှိဘူးနော်။ ဆီးသီး (အချဉ်သီး) ကို ဈေးကနေ ဝယ်လာပြီးရင် ရေစင်အောင်ဆေး၊ ငံပြာရည် ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့နယ်၊ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီး စားတတ်ကြသလို ဆီးသီးကို ဆား၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ဆေးသကြားတို့နဲ့လည်း စားကြပါသေးတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ အကြီးအေးက ဆီးသီးပေါ်ချိန်တိုင်း ဆီးသီးတွေကို ရေဆေး၊ တစ်နေ့လှန်းပြီးတော့ ညဘက်က ထန်းလျက်နဲ့ ညောင်စေးကျအောင် ထိုးထားတဲ့ ဆီးယိုလေးကို ပုလင်းလေးထဲ ထည့်ပြီး အကြာကြီး ထားစားလို့ရအောင် လုပ်ကျွေးပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူးနော်။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်က ဆီးသီးခြောက်ကို ငါးမီးအုံးလေးက အသားလေးတွေ ဖဲ့ပြီးထည့်၊ လက်ပံခြောက်လေးတွေနဲ့ ဆီးသီးဟင်းချို ချက်စားတတ်ကြပါသေးတယ်နော်။ ကျွန်မအဘွားချက်တဲ့ ဆီးသီးဟင်းချိုကတော့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေ အရမ်းကြိုက်။ အခုအချိန်ထိ ဆီးသီးပေါ်ချိန်ဆိုရင် ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ဆီးသီးတွေဝယ်၊ ရေဆေး၊ အလုံးလှတာလေးတွေကို ဆီးယိုထိုးဖို့ ခွဲထားသလို၊ သိပ်မလှတဲ့ အလုံးလေးတွေကိုတော့ ဆီးသီးခြောက်လှန်းပြီး နှစ်ပေါက်အောင် သိမ်းထားကြပါတယ်။

မရမ်းသီး

မော်လမြိုင်ဘက်က မန်ကျည်းသီးအစား မရမ်းသီးကို အချဉ်အဖြစ် သုံးတာများပါတယ်။ မရမ်းသီးတွေ အစေ့မယုတ်ခင်မှာတော့ မရမ်းသီးကို ဆားရည်စိမ်ပြီး နှစ်ပတ်လည်ထားလို့ရအောင် လုပ်ပါတယ်နော်။ နောက်ပြီး မရမ်းသီးပေါ်ချိန်မှာ အခက်အခဲမရှိပေမယ့် မရမ်းသီး ရှားတဲ့အခါမှာ အချဉ်ဟင်းချက်စားလို့ရအောင် မရမ်းသီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်၊ ဆားနယ်ပြီးနေပူလှန် အိုးသိပ် လုပ်ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလို အိုးသိပ်ထားတဲ့ မရမ်းပြားကို ဟင်းချက်တဲ့အခါမှာ ထည့်သုံးရုံတင်မကပါဘူး၊ ငပိထောင်းထောင်းတဲ့အခါမှာလည်း ထည့်သုံးတတ်သလို ရင်တွေတုန်ပြီး မူးမောနေတဲ့အချိန်မှာ အဲ့ဒီမရမ်းပြားကို သကြားလေးနဲ့ ရောနယ်ပြီး စားပေးရင် အမူးအမော သက်သာပေပါတယ်နော်။ ကျွန်မအိမ်မှာ မူးလိုက်တာဆိုပြီး ကျွန်မအကိုကို ညာပြီး ပြောရင် အစ်ကိုက အေး .. . နေဦး .. . ငါ မရမ်းပြားနဲ့ သကြားနဲ့ လုပ်ပေးမယ်ဆိုပြီး လုပ်ပေးတာ .. . ကျွန်မက အဲ့ဒီလို ညာပြီးစားနေကျ :D နောက်ပြီး မရမ်းပြားကို ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ထုံးကြေညစ်နဲ့ ညသိပ်စိမ်၊ မနက်ကျမှ ဆယ်ယူပြီး သကြားရည်နဲ့ ညောင်စေးကျအောင် ကျို၊ ပြီးရင် နောက်တစ်ရက် နေပူလှန်း၊ နောက်နေ့ကျ တစ်ခါ သကြားရည်နဲ့ ပြန်ကျို၊ အဲ့ဒီလို သုံးလေးခါ လုပ်ပြီး မရမ်းသီး အကျွတ်ယိုလည်း လုပ်ပြီး နှစ်ပေါက်အောင် ထားစားတာလည်း လုပ်သေးတယ်နော်။ ပြောရင်း စားချင်လိုက်တာနော်။

မန်ကျည်းသီး

မန်ကျည်းသီးအသစ်ပေါ်ချိန်မှာဆို မန်ကျည်းသီးက အရောင်မမဲဘဲ အညိုဖျော့ရောင်လေးနော်။ သူကလည်း အချိုသီးနဲ့ အချဉ်သီးရှိတာမို့ အသုပ်သုပ်စားဖို့အတွက် အချဉ်သီးကို ဝယ်ပြီး မန်ကျည်းဖျော်ရည် အတွက် အချိုသီးကို ဝယ်တယ်နော်။ အဲ့ဒီအခါကျရင်လည်း မန်ကျည်းသီးတွေကို အစေ့ထုတ်ပြီး လက်သီးဆုပ်လောက် အလုံးလေးတွေလုံးလုံးပြီး နေပူလှန်း၊ စဉ့်အိုးလေးတွေထဲ အချိုသီးနဲ့ အချဉ်သီးခွဲထည့်ပြီး သိပ်ထားပေတော့ပဲ။

သရက်သီး

သရက်သီးကိုကျတော့ သင်္ကြန်လက်ဆေးမိုး ရွာတဲ့အခါ လေနဲ့အတူ ကြွေကျသွားတဲ့ သရက်သီးတွေကို ကောက်ပြီး မကွဲသွားတာလေးတွေဆိုရင် ရေစိမ်ထား၊ နေ့စဉ် ရေအသစ်လဲပြီး တစ်ပတ်လောက်ကျတော့မှ ဆားရည်စိမ်ပြီး နှစ်ပေါက်အောင် ထားတာပဲ။ ကွဲသွားတာလေးတွေဆိုရင်တော့ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ ပြီးတော့မှ နှစ်ပိုင်းထပ်ပိုင်းပြီး နေပူလှန်း၊ ခြောက်သွားပြီဆိုရင် ဒီအတိုင်းသိမ်းထားသင့်တာကို သိမ်းထား၊ တချို့ကိုတော့ သရက်သီးသနပ်လုပ်ပြီး ပုလင်းနဲ့ သိပ်ထား၊ ပြီးရင် အိမ်နဲ့ ဝေးဝေးနေရတဲ့သူတွေ ဆီကို လက်ဆောင်ပေးပို့တော့တာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကွဲသွားတဲ့ သရက်လေးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီး ၂ နေလောက်လှန်းပြီး ထန်းလျက်နဲ့ သရက်ယိုထိုး၊ သိပ်ကောင်း၊ သရက်သီးအမှည့်တွေ မိုးဦးမကျခင် ကျွေပြီဆိုရင်တော့ ကွဲသွားတဲ့ သရက်သီးတွေကို အခွံနွာပြီး အနှစ်တွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲ တိုက်ချ၊ ပြီးရင် ထန်းလျက်နည်းနည်းနဲ့ သရက်သီးအနှစ်တွေကို ယိုထိုး၊ ယိုခပ်ပျော့ပျော့ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဗာဒိရွက်၊ ဒါမှမဟုတ် စလောင်းဖုံးပေါ်မှာ ဆီသုပ်ပြီး သရက်ယိုအနှစ်တွေကို အပြန့်လိုက်ဖြစ်အောင် မျက်နှာပြင်ညှိ၊ အခြောက်လှန်းပြီး သရက်ဖျင်လုပ်သေးတယ်။ အဲ့ဒီသရက်ဖျင်ကို ကြာကြာခံချင်ရင် နေပူလှန်းတိုင်း ဟိုဘက်ဒီဘက် အခြောက်ညီအောင်လည်း လှန်း၊ ပြီးရင် ဆီလေးသုပ်ထား၊ ပြီးရင် အချိုအတိုင်းပဲ စားစား၊ နွယ်ချိုငရုတ်သီးမှုန့်လေးပဲ ဖြူးစားစား အလွန်အရသာရှိ။

ရှောက်သီးနဲ့ သံပုရာသီး

ရှောက်သံပုရာကလေး နေပူတာနဲ့ သူတို့က ရှားတော့တာပဲ။ အခုခေတ်မှာတော့ နည်းပညာတွေက တိုးတက်လာတော့ သံပုရာသီး ရှားသွားပေမယ့် ဟော်လန်သံပုရာတို့ သံပယိုတို့က နေရာယူလာကြပြီ။ ဒါပေမယ့်လည်း ကျွန်မအပါအဝင် ကျွန်မရဲ့ အဘွားနဲ့ ကြီးတော်များက ရှေးထုံးကို မပယ်နိုင်သူများဆိုတော့ သံပုရာသီး ပုစိကွေးလေးလည်း တန်ဖိုးထားတာပဲ။ ရှောက်သီးများ အခွံတောင် လွင့်မပစ်ဘူး။ သံပုရာသီးပေါ်ချိန်ဆို လေးစိတ်ထိုး၊ ဆားနယ်၊ ပုလင်းထဲထည့်ပြီးပုလင်းလိုက် နေပူလှန်းတာယူမလား၊ ဒါမှမဟုတ်ဘဲ လေးစိတ်ထိုး၊ ဆားနယ်ပြီး အခြောက်လှန်း၊ မခြောက်တခြောက်အချိန်မှာ နွယ်ချိုမှုန့်လေးဖြူးပြီး အချဉ်ပေါင်းလုပ်စားတာ ယူမလား အကုန်ရတယ်နော်။ ရှောက်သီးပေါ်ချိန်ဆို ပုစွန်ဆိတ်လေးတွေ ပေါ်ချိန်နဲ့အကိုက်ပဲမို့ ရှောက်သီးသုပ်စားရုံတင်မက ရှောက်သီးအခွံကို ပါးပါးလှီး၊ တစ်ရေပြုတ်ပစ်၊ ပြီးတော့မှ ရှောက်သီးအနည်းငယ်၊ ဆား၊ ထန်းလျက်တို့နဲ့ ရှောက်ယိုထိုးစားရင် လေကြောသတဲ့။ အဲ့ဒီလိုလည်း လုပ်သေးတယ်။ နောက်ပြီး ရှောက်သီးအလုံးလိုက်က အကွင်းလိုက်လှီး၊ ဆားနဲ့နယ်၊ နေပူလှန်းလိုက်၊ အိုးသိပ်လိုက်၊ နေပူလှန်းလိုက်၊ နူးပြီး အိလား၊ ခြောက်လာတဲ့အခါ နွယ်ချိုမှုန့်နဲ့လူးစား။ မော်လမြိုင်ရှောက်သီးဆေးပြားရရော၊ ကောင်းမှကောင်း၊ အမေဘက်က အဘွားက ပိုစုံသေးတယ်။ ရှောက်သီးနဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်နဲ့ နွယ်ချိုနဲ့ပေါင်းပြီး ဆေးဖော်သေးတယ်နော်။ တစ်နှစ်လုံးမပြတ်ဘူးနော်။

ငရုတ်သီး

ငရုတ်သီးတောင့်တွေဆိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ရာသီပေါ်ချိန် ငရုတ်သီးတောင့် လှိုင်လှိုင်ပေါ်ပြီဆို ကျွန်မအဘွားတို့ အလုပ်ရှုပ်ပြီပဲ။ ငရုတ်သီး အပုပူတောင့်က ဟင်းချက်ရင် အရောင်လှဖို့၊ ငရုတ်သီးမိုးမျှော်ကတော့ အလှော်မှုန့်အတွက်၊ သနပ်စုံလုပ်ရင်၊ ငါးခြောက်ထောင်းကြော်၊ ငါးကြော်တို့အတွက်

ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်လေးထည့်ဖို့အတွက် အဲ့ဒီလို ခွဲခြားပြီး နေပူလှန်း၊ ပြီးရင် အညှာရွှေ၊ ကပ်ကျေးနဲ့ညှပ်၊ အစေ့ထုတ်ပြီးမှ ပုလင်းကြီးတွေထဲထည့်၊ လေလုံအောင်ပိတ်ပြီး နှစ်ပတ်လည်အောင် သိမ်းတာ။ အဘွားက ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေကို အဲ့ဒီလိုလုပ်ခိုင်းရင် ကျန်တဲ့ မောင်နှမတွေက ထွက်ပြေးခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မက အဘွားနဲ့ မတည့်သူမို့ အဘွားရဲ့တံမြက်စည်းစာ မမိရအောင် အဘွားနားကပ်ပြီး အမြဲလုပ်ပေးရပါတယ်။

မုန်လာဥခြောက်

အဖေဘက်က အဘိုးက တရုတ်မို့ မုန်လာဥခြောက် အိမ်မှာ မပြတ်ပါဘူး။ မုန်လာဥတွေ ပေါ့ပြီဆို ဝယ်လာပြီး မုန်လာဥကောင်းကောင်းတွေကို အခြောက်လှန်းပြီး ဝက်ရိုး၊ ကြက်ရိုး၊ ဘဲရိုး စတာတွေနဲ့ စွပ်ပြုတ်လုပ်သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မက ခပ်ငယ်ငယ်က အဲ့ဒီမုန်လာဥခြောက်ကို အနံ့ မခံနိုင်လို့ မကြိုက်ခဲ့ပေမယ့် ရေနဲ့ သေချာဆေးပြီးမှ ချက်လိုက်ရင် အလွန်စားကောင်းတာမို့ ကြိုက်သွားပါတယ်။ မုန်လာရွက်ကိုတော့ အချဉ်တည်ပြီး ငါးပိနဲ့ တိုသလို၊ မုန်ညင်းချဉ်လို့ပဲ အသားနဲ့လည်း ကြော်တတ်၊ ချက်တတ်ပါသေးတယ်။ (ကျွန်မရဲ့အဖေဘက်က အဘွားရဲ့ အမကြီး (အမေကြီး)က အချဉ် (ချဉ်ဖတ်)တည်တာ အရမ်းတော်တာ။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တို့က အမေကြီးက အဲ့ဒီလိုချဉ်ဖတ်တည်ပြီး ကျွန်မတို့ကို ကျောင်းထားပေးခဲ့တာ။)

ကြံမဆိုင်

မုန်ညင်းစိမ်းကို ရေဆေး၊ တစ်နေလှန်း၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ ဆန်ဆေးရည်နဲ့ အချဉ်တည်တာပါ။ ပုလင်းနဲ့ သွပ်ပြီး နှစ်ပေါက်ထားနိုင်အောင် နေလှန်းလှန်းပေးပြီး သိမ်းပါတယ်။ ဝက်နံရိုးနဲ့ ပြုတ်သောက်သလို၊ ဝက်သားသုံးထပ်သားနဲ့ ကြော်စားစား၊ ချက်စားစား အရသာရှိလှပါတယ်။

မို့ခြောက်

မော်လမြိုင် ညောင်ပင်ဆိပ်ရွာက အဘွားရဲ့ ဆွေမျိုးတွေအများကြီးပဲ။ မိုးလေးတဖြိုက် နှစ်ဖြိုက်ရွာလိုက်၊ နေလေးပူလိုက်ဆိုရင် ညောင်ပင်ဆိပ်မှာ မို့တွေ တအားထွက်ပြီ။ သဘာဝက ပေါက်တဲ့ မို့တွေမို့ အဆိပ်ရှိနိုင်တယ်ပဲ ပြောပြော၊ ဘာပဲပြောပြော မို့ဆိုရင် အရမ်းအရမ်းကို ကြိုက်ပါတယ်။ ညောင်ပင်ဆိပ်က အမျိုးတွေက ကျွန်မတို့အိမ်ကို မို့တွေတောင်းတွေနဲ့ လာပေးကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း မို့ချဉ်တည်ပြီး လာပေးကြတယ်။ တချို့ကလည်း မို့ခြောက်လုပ်ပြီး လာပေးကြပါတယ်။ အဲ့ဒါကို ကျွန်မက အတုယူပြီး တစ်ခါတလေ ငွေနှင်းမို့တွေများ ပေါများခဲ့ရင် ဝယ်ပြီး မို့ခြောက်လုပ်ပြီး အသားဟင်းထဲ ထည့်ချက်သလို ဟင်းချို၊ ကြာဖံချက် စတာတွေထဲလည်း ထည့်ချက်ပါသေးတယ်။ ကျွန်မအစ်ကိုက အိမ်ထောင်ကျတော့ သူ့အမျိုးသမီးဘက်က အမျိုးတွေက ပြည်၊ ပေါက်ခေါင်းဘက်ကလို့ ပြောပါတယ်။ သူတို့ဆီကလည်း မို့ခြောက်တွေ နှစ်စဉ်လက်ဆောင်ရပါတယ်။ စကားမစပ် ဒီနေ့တောင်မှ ဘဲသားနဲ့ အဲ့ဒီမို့ခြောက်ကို ချက်လာပါသေးတယ်။

သစ်တိုသီး

မော်လမြိုင်ဘက်မှာ အချဉ်ပေါင်းရောင်းတဲ့သူလည်း သစ်တိုသီးကို အခွံနွှာ၊ ဘေးသားလေးတွေကို ဓားလေးနဲ့ပေါက်၊ ဆေးသကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့နယ်ပြီးရောင်းတယ်။ ကျွန်မက သစ်တိုသီးအစေ့ကို ပိုကြိုက်တယ်။ အစေ့ရဲ့အခွံမှာပါတဲ့အနှစ်နုနုလေးတွေက စားလို့ အရမ်းကောင်းတယ်။ သစ်တိုသီးကို အိမ်မှာတော့ အဘွားက ဝက်သားနဲ့ ချက်သလို သစ်တိုသီးတွေကို ပုစွန်ခြောက်နဲ့လည်း ဘာလချောင်ကြော်ပါတယ်။ သစ်တိုသီးဆားရည်စိမ်းထားရင်တော့ နှစ်ပေါက်အောင် ခံတာမို့ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်မှာနေတုန်းက အမြဲစားရပါတယ်။ အခုတော့ သစ်တိုသီးမစားရတာတောင် ကြာပြီ။

ဆီးဖြူသီး

ဆီးဖြူသီးကို ငါးမြင်း၊ ငါးတန်စတဲ့ အဆီများ၊ အသားထူတဲ့ ငါးမျိုးနဲ့ ချက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆီးဖြူသီးကို ငါးပိကောင်နဲ့လည်း ချက်တတ်ပါသေးတယ်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ခြံဝင်းထဲ၊ တံခါးကြား၊ ကုတင်အောက်၊ ဗီဒီယိုအောက်တို့မှာလည်း မြေဝင်ခွေမှာစိုးလို့ဆိုပြီး ဆီးဖြူသီး ချထားပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆီးဖြူသီးကို အခြောက်လုပ်ထားပြီး ရာသီချိန်မဟုတ်တဲ့အခါမှာ ဟင်းထဲ ထည့်ချက်စားပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းက ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ဆံပင်သန်အောင်လုပ်တဲ့ အုန်းဆီထဲ ထည့်ပါသေးတယ်။

ကျွန်မရဲ့ အဖေနဲ့အမေဘက်က အဘွားနှစ်ယောက်က ဂျပန်ခေတ်ကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့သူတွေမို့ လို့ ထင်ပါတယ်။ စားသောက်စရာတွေကို ဘယ်တော့မှ လွှင့်ပစ်ရတယ်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းထားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ထမင်းလေး ပိုခဲ့ရင်တောင်မှ လွှင့်မပစ်ဘဲ နေပူလှန်းပြီး နေ့ခင်းနေ့လည်ကျရင် ဆီပူလေးထိုးပြီး ထမင်းခြောက် ကြော်လေး ကြော်ကျွေးတတ်ပါတယ်။ ထမင်းချိုး (ဂျိုး) ကိုလည်း ထိုနည်းတူပဲ တစ်ခါမှ လွှင့်ပစ်တာ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ကျွန်မတို့ အိမ်ခေါင်မိုးနဲ့ ခြံစည်းရိုး ပတ်ပတ်လည်မှာ စကောတွေ ဗန်းတွေနဲ့ ရာသီပေါ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အခြောက်လှန်းတာ အမြဲမပြတ်ပါ။

စားတော်ပဲပြုတ်



ရပ်ဝေးရောက်နေတဲ့ မောင်နှမတွေ တစ်ခါတလေ ပဲနံ့ပြားလေး စားချင်လိုက်တာ၊ ပဲပလာတာလေး စားချင်လိုက်တာ၊ ကတ်ကျေးကိုက်လေး လုပ်စားချင်လိုက်တာ၊ မနက်စောစော အိပ်ယာနိုးရင် ပဲပြုတ်ဆီဆမ်း ထမင်းလေးနယ်စားချင်လိုက်တာ . . . အဲ့ဒီလိုမျိုး တောင့်တတတ်တဲ့ စိတ်ကို အစာကျွေးဖို့အတွက် စားတော်ပဲ အညှောင့်ဖောက်တာလေးကို ပြောပြလိုက်ရပါတယ်။ လူလူတို့ အိမ်ဘေးနားမှာနေတဲ့ ပဲပြုတ်ရောင်းတဲ့အဒေါ်ကြီးဆီက သင်ထားတာ။ စားတော်ပဲက အခွံထူတယ်။ အဲ့ဒီတော့ သူက လွယ်လွယ်နဲ့ အညှောင့်မထွက်နိုင်ဘူးလေ။ အဲ့ဒီတော့ စားတော်ပဲကို စနေနေ့ မနက်မှာ စားချင်တယ်ဆိုရင် ကြာသပတေးညကတည်းက ရေနွေးကြက်သီးနွေးနဲ့ပဲကို အရင်စိမ်ရပါတယ်။ သောကြာနေ့မနက်ကျရင် အဲ့ဒီပဲစေ့လေးတွေကို ဆယ်ပြီးတော့ ပိတ်ပါးစထဲ ထည့်ပြီး ထုပ်ထားပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီပဲထုပ်လေးကို သောက်ရေအိုးစင်အောက် လေးမှာ ဇလုံလေးနဲ့ထည့်ပြီး သောနေ့တစ်နေ့ ကုန်ရယ် တစ်ညရယ် ထားရပါတယ်။ စနေနေ့ မနက် ၄ နာရီလောက်ကျတော့ အဲ့ဒီအထုပ်လေးကို ဖြေလိုက်တဲ့အခါကျရင် ပဲစေ့တွေရဲ့ အညှောင့်က အဲ့ဒီပိတ်ပါးစလေးတွေမှာ ကပ်နေပါတယ်။ အရမ်းချစ်ဖို့ကောင်းတယ် ပဲပင်ပေါက်လေးတွေရဲ့ အညှောင့်

လေးတွေက တွန့်လိန်လိန်လေးတွေ ဖြူသလိုလို ညှိရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့လေးတွေလိုနဲ့ပေါ့။
 အဲ့ဒီလို အညောင့်ရလာပြီဆိုတဲ့ ပဲကိုမှ သူတို့က ပြုတ်တဲ့အခါမှာ ရေစပ်စပ်လေးထည့်၊
 စားဆော်ဒါလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ပြုတ်၊ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီပဲပြုတ်ကိုဆားလေး သင့်ရုံထည့်ပိတ်ပါးစနဲ့
 ပြန်ထုပ်ပြီးတော့မှ ပြန်ပေါင်းရတာ။ အဲ့ဒီအခါကြီးပေါင်းတာကတော့ မြေအိုးပေါင်းချောင်ထဲ
 ထည့်ပြီးပေါင်းတာ။ အနံ့ကသင်းပြီး လှိုင်နေတာပဲ။ အောက်က မြေရေခွေးအိုးကြီးတည်ပြီး အပေါ်ကနေ
 ပဲထုပ်ထည့်ထားတဲ့ ပေါင်းချောင်နဲ့ပေါင်းတာ ဟိဟိ . . . ပြောရင်း အိမ်သတိရလာသလိုလို . . .
 အဲ့ဒီအခါကြီးကို လွမ်းလာသလိုလို . . . သူဈေးရောင်းမထွက်ခင် ကျွန်မက သူ့ပြုတ်တဲ့ပဲအိုးကို
 နပ်မနပ်စောင့်ကြည့်ပြီး မြည်းတာ . . . ဟိ . . . (ကပ်စားတာပါ . . . တကယ်တော့ သူ့ဘာသာသူ နပ်ပြီးသား)
 ကျွန်မတို့က မောင်နှမများတော့ မနေ့ညကကျန်တဲ့ ထမင်းကြမ်းခဲကို ချေပြီး ပဲပြုတ်နဲ့ ပြန်ကြော်တာလေ။
 တစ်ခါတလေလဲ ပဲအီကြာလုပ်စားတယ်။ ပဲနံ့ပြားလုပ်စားတယ်ပေါ့လေ။ ကပ်ကျေးကိုက်လုပ်စားတယ်။
 တော်ပြီကွယ် . . . စားစရာတွေချည်းပဲ ပြောနေတယ် . . . စားတိုင်းသာ ဝယ်ဆိုရင်တော့
 ဝမ်းပုံပွင့်ကတောင်အရုံးပေးနေရမယ့် ကျွန်မအဖြစ် . . . ဟင့် . . . ရပ်ဝေးရောက်နေတဲ့သူတွေအဖို့ကတော့
 မြေအိုးနဲ့ ဘယ်ပေါင်းနိုင်မှာလဲနော် . . . ရိုးရိုးပေါင်းအိုးနဲ့ပဲပေါင်းလိုက်လဲ ရပါတယ်။ ကျွန်မကတော့
 စားတော်ပဲရလာရင် ဒီမှာ အဲ့ဒီလိုပဲ အညောင့်ဖောက်ပြီး ပြုတ်လိုက်၊ပေါင်းလိုက်တာပါပဲလေ။
 သူငယ်ချင်းတို့လဲ စမ်းသပ်ကြည့်ပေါ့နော် . . .

ကင်မ်ချီ (Kimchi)



ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲတွေ မြန်မာပြည်မှာ စပြေကတည်းက အဲ့ဒီကင်မ်ချီဆိုတာကြီးကို စားချင်နေမိတာ . . .
 အဟုတ်ပဲ . . . ကိုယ်ကလဲ ကြိုက်လိုက်မှဖြင့် ချစ်စပ်။ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲတွေထဲမှာ ကင်မ်ချီကလည်း
 မပါမဖြစ် . . . ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မ အခွင့်အရေးလေးတစ်ခု ကြိုကြိုက်တော့ ကိုရီးယားကို နှစ်ပတ် အလည်သွားခွင့်
 ရခဲ့ပါတယ် . . . အဲ့ဒီခရီးစဉ်မှာ ကိုရီးယားမိသားစုအိမ်မှာ Home Stay နေခဲ့ရပါတယ်။ သူတို့က ကိုရီးယားလူမျိုး
 တွေရဲ့ အဓိက အစားအစာချက်ပြုတ်နည်းတွေကို သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအထဲမှာ ကင်မ်ချီလုပ်နည်းကလည်း
 တစ်ခုအပါအဝင်ပေါ့။

ကင်မ်ချီမျိုးပေါင်းများစွာရှိတဲ့အထဲက အလွယ်ကူဆုံး၊ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း မကြာခဏ လုပ်စားဖြစ်တဲ့
 နည်းလေးကိုပဲ လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေပါ့မယ်။ ကင်မ်ချီကို မုန့်လာဥ၊ မုန့်ညင်းဖြူထုပ်၊ သခွားသီး စသဖြင့် ဟင်းသီး

ဟင်းရွက်အစုံနဲ့ လုပ်တာပါ။ နောက်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် (တချို့ဆိုင်တွေမှာ ကင်မချီလုပ်တဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့် ဆိုပြီး သပ်သပ် ရှိပါသေးတယ်)၊ ပုစွန် ဒါမှမဟုတ် ခရု (အင်္ဂလိပ်ထားတာပါ)၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆား၊ သကြားတို့ပါ။ မုန့်ညင်းဖြူထုပ်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီမုန့်ညင်းထုပ်ကြီးကို ထက်ခြမ်းအရင်ခြမ်း၊ ပြီးတော့မှ တစ်ခါ အလယ်ကနေ ထက်ခြမ်းထပ်ခြမ်း၊ ပြီးရင် အဲ့ဒီမုန့်ညင်းထုပ်ကို ရေဆေး ပြီးတော့ ဆားတွေနဲ့ နယ်ထား၊ တချို့က တော့ ဆားရည်စိမ်ပါတယ်တဲ့။ လေးနာရီလောက်ထားပြီးတော့မှ အဲ့ဒီမုန့်ညင်းတွေကို ရေဆေးပြီး ပြန်စစ်ထား ပါတယ်။ မုန့်လာဥကိုလည်း ရေဆေး၊ ပြီးတော့ ခပ်ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေ လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေ ဖြတ်ထားပေးပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ခြစ်ထားပါနော်။

ပြီးတော့မှ ဇလုံအသန့် တစ်လုံးထဲမှာ မုန့်လာဥပါးပါးလှီးထားတာရယ်၊ ခြစ်ထားတဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ရယ်၊ ပုစွန်ဒါမှမဟုတ်ခရုရယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်ပြီးတော့ သေချာနယ်။ ပြီးရင် ခုနက ရေစစ်ထား တဲ့ မုန့်ညင်းဖြူထုပ်ကို ယူပြီးတော့ တစ်လွှာချင်းရဲ့ ကြားထဲမှာ ခုနက ရောနယ်ထားတဲ့ မုန့်လာဥအနှစ်တွေကို သေချာထည့်၊ တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာသေချာထည့်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်ညင်းထုပ်လေးကို ငရုတ်သီး မုန့်လာဥ အနှစ်တွေ နဲ့ နဲ့ အောင်သေချာနယ်ပြီးတော့ ဗူးသန့် သန့်၊ ပုလင်းသန့် သန့် ထဲထည့်ထားနော်။ ပြီးတော့မှ လေလုံအောင် သေချာပိတ်ထား။ နောက်တစ်နေ့ မနက်ကျရင် အဲ့ဒီကင်မချီကနေ အရည်တွေ ထွက်လာမယ်။ ဘာမှ မဖြစ် ဘူးနော်။ ၃ ရက်လောက်ဆိုရင်တော့ ချဉ်လာပြီး စားလို့ရနေပြီ။ အရည်တွေကို မလိုချင်ရင်သွန်ပစ်လို့လဲ ရသလို နောက်ပိုင်း ဟင်းထဲ ထည့်ချက်စားလဲ ရတယ်။ ပိုပြီး အချဉ်ကဲမှ စားချင်တယ် ဆိုရင်တော့ နည်းနည်း ရက်ကြာကြာထားစားရုံပဲလေ။ ကိုရီးယားလူမျိုးတွေကတော့ ကင်မချီကို လုပ်ပြီးပြီးချင်းပဲ ဝက်သား သုံးထပ်သား ပြုတ်နဲ့ စားကြပါတယ်။ အဲ့ဒါသူတို့ရဲ့ ပွဲတော်တစ်ခုပဲ။ နာမည်တော့ မေ့နေပြီ။ ဝက်သားအတုံးလိုက်ကြီးတွေကို သကြားတွေ ဆားတွေနဲ့ နယ်၊ ပြီးတော့မှ အနံ့မနံ့ရအောင် ကော်ဖီခဲလေးထည့်ပြီးတော့မှ ပြုတ်တာ၊ ကင်မချီတွေကိုလည်း အများကြီးလုပ်တာ။ ဝက်သားပြုတ် နူးပြီဆိုတာနဲ့ အဲ့ဒီဝက်သားတွေကို အိုးထဲကနေ ဆယ်၊ ပြီးတော့မှ မထူမပါးလှီး၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လုပ်ထားတဲ့ ကင်မချီကို အဲ့ဒီဝက်သားလေးနဲ့ လိပ်ပြီး စားကြတယ်။ တချို့ကျတော့ ကင်မချီကို ရာဝင်အိုးတွေနဲ့ကို သိပ်၊ မြေကြီးထဲ မြှုပ်ထားပြီးတော့မှ စားကြတာ။ အကြာကြီးထားပြီးတော့မှ နောက်ပိုင်းကျရင် Kimchi Jjigae အပါအဝင် တခြားအစားအစာများကို လုပ်စားကြပါ တယ်တဲ့။ Kimchi Jjigae ကတော့ အဲ့ဒီကင်မချီရယ်၊ ပြီးတော့ seafood တွေရယ်၊ ဝက်သားရယ်၊ တိုဟူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်နီ စတာတွေကိုထည့်ပြီး ပြန်ချက်တာပါတဲ့။ Oma ရဲ့ လက်ရာကို လွမ်းလိုက်တာ . . . Smile ... 1..2..3..4... Kimchii . . . တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ကင်မရာကနေ အရောင်လေးတွေ လက်လာသလို ပြန်ခါနီး ကျခဲရတဲ့မျက်ရည်စက်တွေ၊ ကိုရီးယားအမေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အားပေးအပြုံးတွေ . . . နွေးထွေးမှုတွေနဲ့ အတူ . . . ကိုရီးယားနိုင်ငံကို လွမ်းမျှော်ကြည့်ရင်းနဲ့ . . . Oma ရယ် . . . အခွင့်ရှိသေးရင် နောက်တစ်ခေါက် လာခဲ့ပါဦးမယ် . . .

ကျွန်မ Host Family ကိုရီးယားအမေကြီးရဲ့ ကြင်နာမှုနဲ့ အတူ ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ကျွန်မနဲ့ အတူ အလည် တစ်ခေါက်အတူသွားခဲ့ကြရတဲ့ အာဆီယံနိုင်ငံမှ သူငယ်ချင်းများအားလုံးအတွက် အမှတ်တရ

ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ချက်နည်း



ချဉ်ပေါင်ရွက်အခြောက်ကို ဟင်းချက်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်အစိုကို ချက်တဲ့အတိုင်းလေး ဖြစ်ချင်တဲ့အခါမှာ မချက်ခင် (၂) နာရီလောက်ရေစိမ်လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ ဆောင်းတွင်းဆိုရင် ရေနံဆီဟီတာသုံးခွဲတယ်ဆိုရင် ဟီတာရဲ့အပေါ်မှာ ရေအိုးတစ်လုံး တင်ထားရတဲ့အထဲ ချဉ်ပေါင်ရွက် ခြောက်တွေကို ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်တွေက ခဏလေးနဲ့ နူးသွားပါလိမ့်မယ်။ ရလာတဲ့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုမှ ကျွန်မက ကပ်ကြေးလေးနဲ့ ခပ်နပ်နပ်လေးတွေ ညှပ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လုပ်လိုက်ရင် မြန်မာပြည်က ချဉ်ပေါင်ရွက် အရွက်နုလေးတွေကို မွှေလိုက်သလိုလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲ့ဒါကိုမှ ကိုယ်ချက်လိုတဲ့ ဟင်းခတ် (ငါး၊ ပုစွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဝက်သား) စသဖြင့်နဲ့ ရောချက်တာပေါ့နော်။ အချဉ်အရသာပေါ့တယ် ထင်ရင်တော့ မန်ကျည်းမှည့်လေးနည်းနည်းထပ်အုပ်ပေါ့နော်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်အခြောက်ကို စွန်ထန်လို ဟင်းချိုချက်တာပါ။ အဲ့ဒီလိုချက်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ရေဆေးရုံပဲ ဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါ။ အိုးတစ်လုံးယူ ရေထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်လေးထည့်ပြီးတည်း၊ ရေဆူပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူလေး ခါးပြားရိုက်ထည့်၊ ချင်းလေး အပိုင်းဖတ်လေးဖြစ်အောင် လှီးထည့်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးထည့်ပြီးတော့မှ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ခတ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စွန်ထန်အလွမ်းပြေ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ဟင်းရည်သောက်ပေါ့နော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်လိုက်ဦးနော်။

ဝက်နံရိုးတုံယမ်းချက်



ချစ်သောမောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ မောင်နှမတွေကို ဝက်နံရိုးတုံယမ်း ဟင်းချက်နည်းလေး မျှဝေပေးပါစေဦးနော်။ ကျွန်မတို့ဘလော့ဂ်မာင်နှမ တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Blogger လေး က မေးလ်ပို့ပြီး မေးလာပါတယ်။

အမရေ...

ကျွန်တော့်မှာ ဒါတွေရှိတယ်။ ဘာချက်သင့်လဲ အကြံပေးပါဦး။

၁။ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ Lamb သား

၂။ မဆလာ

၃။ ငံပြာရည်

၄။ ပဲငံပြာရည် အကြည် အနောက် ၂ ချိုးလုံး

၅။ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ကြက်သားမှုန့်

၆။ ကြက်သွန် ဖြူနီ ဂျင်း

၇။ သစ်ဂျိုင်း၊ နာနတ်ပွင့်၊ ပျင်းတော်သိန်၊ ကရဝေးရွက်

၈။ အာလူး

၉။ တံယမ်း အနှစ်

တခြား ဟာတွေ ကတော့ အသားငါး အရွက် သွားပြေးဝယ်လို့ရတယ်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ကတော့ အဲ့ဒါတွေလောက်ပဲ သိတယ်ဗျ။ မနက်ဖြန်ဟင်းချက်ချင်လို့လေ။ အဲ့ဒါ အကြံပေးပါဦး။

အမ ကတိလည်း မတည်ဘူး။ အင်္ဂလိပ်နာမည်နဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တင်ပေးမယ်

ဆိုပြီး တင်လဲ မတင်ပေးသေးဘူး။

ဟိုနေ့က အမပြောတဲ့အတိုင်း နာနတ်သီးနဲ့ ဝက်သားနဲ့ ကောင်းမှကောင်းပဲ။ အရမ်းကျေးဇူး တင်တယ်နော်။

တာ့တာ။

ရဲလင်းကို (ဘလော့ဂါလေး)

ဘလော့ဂါလေးရဲ့ မေးလ်ကို ဖတ်ပြီးတော့မှ သူ့နဲ့ ဂျီတော့ခ်မှာ ချက်တင်လုပ်ရင်း ဝက်နံရိုးတံယမ်း ချက်နည်းလေးကို ပြောပြဖြစ်ပါတယ်။ အခုဓာတ်ပုံကလည်း သူချက်ဖြစ်တဲ့ ဝက်နံရိုးတံယမ်းချက်လေးပါ နော်။ ကျွန်မက ဝက်သားမစားတဲ့နိုင်ငံရောက်နေတဲ့ ဘလော့ဂါလေးရဲ့ လက်ရာနဲ့ မောင်နှမများကို မျှဝေပေးပါရစေရင်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်နံရိုး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ တံယမ်း အနှစ်၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်ရွက်၊ စပါးလင်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဝက်နံရိုး အရိုးအသားရောကို ခုတ်ထစ်ပြီး သံပရာရည်နဲ့ နယ်ဆေးပေးပါနော်။ ဝက်သားက အခန့် မသင့်ရင် အလွန်ညှိတတ်တာမို့ သံပရာရည်နဲ့ နယ်ပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် နှပ်ထားပြီးမှ ပြန်ဆေးပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ဝက်သားတွေကို ချင်းရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး နာရီ ဝက်လောက် နှပ်ပေးထားပါနော်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံနွာရေဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း အညှာခြေ ပေးထားပါ။ စပါးလင်ကိုလည်း ဆေးကြောပြီး တစ်လက်မခွဲ အရှည်လောက် လှီးဖြတ်ပေးထားပါနော်။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံ ထဲကို ချင်းကို အရင်ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ စပါးလင်ကို ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို မညက်တညက်ထောင်းပေးထားပါနော်။ သံပရာသီးကိုလည်း အစိတ် လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးပူလာရင် မီးအား ပြင်းပြင်းနဲ့ ဝက်နံရိုးတွေကို ထည့်ပြီး လှော်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီလို လှော်လိုက်တဲ့အတွက် ဝက်သားညှိနဲ့ပျောက်သွား စေတဲ့အပြင် ချင်းရည်နဲ့ နယ်နှပ်ထားတဲ့အတွက် ဝက်နံရိုးထဲကို ချင်းနဲ့မွှေးမွှေးလေးတွေ ဝင်သွားစေပါတယ် နော်။ ဝက်သားထဲက ထွက်လာတဲ့အရည်တွေ ခမ်းပြီးဆိုရင်တော့ ဝက်သားတွေကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ခဏဆယ်ထည့်ပေးထားပါနော်။ ပြီးတော့

ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းစပါးလင်ငရုတ်သီးတို့ကို မီးအားအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးကြက်သွန်နွမ်းပြီဆိုရင်တော့ တံယမ်းအနှစ်နဲ့ ရှောက်ရွက်တို့ကို ထည့်မွှေပေးပါ နော်။ ပြီးတော့မှ ဝက်နံရိုးတွေထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဝက်နံရိုးမြုပ် ရုံရေထည့်ပြီးတော့ မီးအသင့် အတင့်နဲ့တည်ပေးပါ။ အဲ့ဒီရေခမ်းသွားပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးကို နဲ့အောင်မွှေ၊ ပြီးတော့ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့အရသာထပ်ဖြည့်၊ ပြီးတော့မှ အအီပြေစေရအောင် သံပုရာရည်လေးထည့်၊ ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ ရေလည်းခမ်းပြီ၊ အရသာအပေါ့အငန်လည်း ကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ တံယမ်း နဲ့လေး သင်းပြီး ချိုချဉ်အရသာလေးနဲ့ ဝက်နံရိုးတံယမ်းချက်လေး ရပါပြီနော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ပင်စိမ်း ရွက်လေးအုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

အင်ဒိုနီးရှား ငရုတ်သီးထောင်းနဲ့ တို့စရာအစုံ

		
<p>ငရုတ်သီးထောင်းနဲ့ တို့စရာအစုံ</p>	<p>ငရုတ်သီးထောင်းထမင်း</p>	<p>ငရုတ်ဆုံမျိုးစုံ (ဒီမှာသုံးတာကတော့ ကျည်ပွေ့ အကောက်လေးနဲ့ဟာမျိုးနော်)</p>

ချစ်သောမောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို Sambal လို့ခေါ်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှားငရုတ်သီးထောင်းလုပ်နည်းလေး မျှဝေပါရစေနော်။

Sambal လုပ်တဲ့အခါ ဒီမှာတော့ ငရုတ်သီးကို အစိုတွေချည်းသုံးကြတာ များပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်ကို သုံးလေ့မရှိကြပါဘူးနော်။ Sambal အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ အနီရောင် ငရုတ်သီးအစိုအပွ တောင့် (အရောင်လှစေဖို့) လက်တစ်ဆုပ်၊ စပ်တဲ့ငရုတ်သီးအစို (အစပ်စားနိုင်သလောက်ထည့်နော်)၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဟွာ၊ စပါးလင်း ၁ ပင်၊ ငပိစိမ်းစား ထမင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံး၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ဟင်းခပ်မှုန့် အနည်းငယ်နဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ (ကြိုက်တတ်ရင် ရှောက်ရွက် လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်နော်)

ငရုတ်သီးတောင့်တွေကို အညှာခြွေရေဆေးပြီး တစ်လက်မအရှည်ဝန်းကျင် ဖြတ်တောက်ပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွှာပေး ထားပါ။ စပါးလင်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးနောက် တစ်လက်မအရှည်လောက် ဖြတ်တောက်ပေး ထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ဒယ်အိုးထဲကို ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ စပါးလင်၊ ငပိစိမ်းစား၊ ဆား၊ ဟင်းခပ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ နွမ်းအောင်အထိ ကြော်ပေးပါနော်။ ပြီးရင် တော့ အဲ့ဒီကြော်ထား တာတွေထဲက စပါးလင်ဖတ်ကို ဖယ်ပြီးတော့ ကျန်တာကို ငရုတ်ဆုံထဲ

ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါနော်။ သူတို့ ဆီမှာသုံးတဲ့ ငရုတ်ဆုံကတော့ ခပ်ပက်ပက်ငရုတ်ဆုံဖြစ်ပြီး ကျည်ပွေ့က ကောက်ကောက်ကလေးပါနော်။ ငရုတ်ဆုံပေါ် အဆာပလာထည့်ပြီးတဲ့အခါ ကျည်ပွေ့ကောက် လေးနဲ့ ကြိတ်ချေယူတာပါနော်။ အရသာ အပေါ့အငံကိုမည်း၊ လိုအပ်တာကို ထပ်ဖြည့်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေး ထဲ ထည့်လို့ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စပါးလင်နဲ့ သင်းသင်းနဲ့ အရောင်နီရဲရဲ sambal ခေါ် အင်ဒိုနီးရှားငရုတ်သီးထောင်းလေး ရပါပြီနော်။ (ငရုတ်သီးထောင်းထဲကို မရမ်းသီး၊ သရက်သီးစိမ်းတို့ နဲ့လည်း ထည့်ထောင်းတတ်ပါသေးတယ်နော်။ ကျွန်မအထင်ကို ပြောရရင် သူတို့ငရုတ်သီးထောင်းက ကျွန်မတို့ ငါးပိထောင်းလိုပဲပဲနော်။ သူတို့က ငါးပိပါတာနည်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီးပါသွားတာရယ်၊ စပါးလင်ထည့်တာရယ်၊ ဆီနဲ့ ကြော်ပြီးမှ ထောင်းတာရယ်ကွာတယ်နော်။ ကျွန်မကတော့ ဆီနဲ့ ကြော်တာမကြိုက်လို့ ကျွန်မထောင်းတဲ့ ငရုတ်သီးထောင်းမှာ ဆီဘယ်တော့မှ ပါလေ့မရှိဘူး။)

ဒီမှာတော့ ငရုတ်သီးထောင်းက ကျွန်မတို့ မြန်မာတွေ ငပိမပါရင် မစားတတ်သလိုပဲ သူတို့ကလည်း sambal မပါရင် မစားတတ်ကြပါဘူးနော်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သူတို့ဆီမှာ (ကျွန်မ ရောက်နေတဲ့ ရာဇာကျွန်းမှာတော့ sambal လုပ်တဲ့အထဲ သကြားထည့်ပါတယ်၊ ကံကောင်း လှစွာပဲ အချိုမကြိုက်သူကျွန်မအတွက် ကျွန်မနေရတဲ့ အမေကလည်း အချိုမကြိုက်တော့ အဆင်ပြေပါတယ်နော်)။ တချို့ကျတော့လည်း ငရုတ်သီးတွေကြော် နေတဲ့အထဲကို မန်ကျည်းနှစ် ထည့်တတ်ပါသေးတယ်။

sambal ငရုတ်သီးထောင်းကို စားခါနီးမှာ သံပရာရည်လေးညှစ်၊ အသီးအရွက်မျိုးစုံနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးနိုင်သလို တိုဟူးပဲပြားကြော်၊ tempae လို့ခေါ်တဲ့ အင်ဒိုနီးရှားပဲပုပ်ကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ ငါးကင် အစရှိတာတွေနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိကြပါတယ်နော်။

ငရုတ်သီးထောင်း ထောင်းပြီးရင် ငရုတ်ဆုံမှာရှိနေတဲ့ ငရုတ်သီးတွေကို ထမင်းနဲ့လူးပြီး စားရတာကိုလည်း ကျွန်မက သိပ်ကြိုက်ပါတယ်နော်။

မောင်နှမများလည်း တစ်ခါတလေ အပြောင်းအလဲလေးအဖြစ် အင်ဒိုနီးရှား ငရုတ်သီးထောင်းလေး လုပ်စား ကြည့်ကြပါဦးနော်။

ကြက်ကြော်မွှေးမွှေးလေး



ချစ်သောမောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမများကို ဒီနေ့တော့ အင်ဒိုနီးရှားစတိုင်လ် ကြက်ကြော်လေး ချက်ကျွေးပါရစေအောင်။ ဒီမှာတော့ ကြက်ကြော်ကို AYAM GORENG လို့ ခေါ်ပါတယ်နော်။ ကျွန်မဒီမှာ နေခွင့်ရတဲ့ အိမ်မှာတော့ ကျွန်မ အမေက ထမင်းဟင်းချက်ကျွေးတော့ ကြက်ကြော်လေးက အရမ်းကို မွှေးပြီး စားကောင်းနေတာမို့ ဘယ်လိုကြော်ရတယ်ဆိုတာကို မေးပြီး ကြော်ထားတဲ့ ကြက်ကြော် လေးကို မျှဝေပါရစေအောင်။

ကြက်ကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား ရင်ပုံသား သို့မဟုတ် ပေါင်သား ၁ ကီလို၊ စပါးလင် ၅ ပင်၊ ချင်း လက်သုံးဆစ်၊ ပဒဲကော လက်သုံးဆစ်၊ နံနံစေ့ အနည်းငယ်၊ နနွင်းတက် (အင်ဒိုနီးရှားမှာတော့ နနွင်းမှုန့်အစား နနွင်းတက်အစိမ်းကိုသုံးပါတယ်နော်) လက်သုံးဆစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ မှာ၊ ရှောက်ရွက်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေနဲ့ ဆေးကြောပေးထားပါနော်။ အခြားသော အဆာပလာများဖြစ်တဲ့ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ပဒဲကော၊ နံနံစေ့၊ နနွင်းတက်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြော၊ အခွံနွှာပေးထားပါ။ ပြီးရင် အဆာပလာအားလုံးနဲ့အတူ ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးခန့်ရယ် ဆားရယ်ကိုထည့်ပြီး ဘလင်ဒါ ကြိတ်စက်ထဲ ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါတယ်နော်။ အားလုံးညက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားထဲ အဲ့ဒီအရည်တွေ အကုန်လုံးကိုထည့်ပြီး အနည်းဆုံး နာရီပက်ကနေ တစ်နာရီလောက် နှပ်ပေးထားပါနော်။

နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေရယ်၊ ရှောက်ရွက်ရယ်ကို အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေခမ်းအောင် မီးအသင့်တင့်နဲ့ တည်ပါတယ်နော်။ ရေခမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားကို အအေးခံပေးပါနော်။ တကယ်လို့ ရေရှည်အတွက် ထားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ခါတည်းနဲ့ ကြက်သား ငါးကီလိုလောက် ဝယ်ပြီးတော့ အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ နည်းအတိုင်း လုပ်ပြီး အအေးခံ ပြီးတော့မှ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗူးလေးထဲ ထည့်ပြီး freezer ထဲထည့်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အချိန်မရွေးကြော်စားလို့ ရပါတယ်နော်။

ကြော်ဖို့ကတော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင်တော့ ကြက်သားတွေ ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မှန်မှန်လေး ကြော်ပေးလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ အဆာပလာအဖတ်လေးတွေကလည်း အညှိရောင်လေးဖြစ်ပြီး အနံ့လေးကတော့ မွှေးကြိုင်နေတာပဲနော်။ အကျက်ညီသွားပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားလေးတွေကိုဆယ်၊ အဆာပလာ အကျတ်ကြော်လေးတွေလည်း ဆယ်ယူပြီး ထမင်းဖြူပူပူလေးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါတယ်နော်။ ကြွတ်ရွှေမွှေးကြိုင်နေတဲ့ကြက်ကြော်လေးရယ်၊ sembel လို့ သူတို့ခေါ်ကြတဲ့ ငရုတ်သီးထောင်းရယ်၊ အသီးအရွက်မျိုးစုံတို့စရာရယ်၊ ထမင်းဖြူပူပူလေးရယ်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံး ကြပါတယ်နော်။

ပြိုင်ပွဲဝင်ရွှေရင်အေး



ရွှေရင်အေးမှာ ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်လက်ဆောင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ သာကူ၊ ကောက်ညှင်းဆန်၊ အုန်းသီးအရင့်၊ အုန်းစိမ်း၊ သကြား၊ ပင်ပွား၊ ပြောင်းဖူး၊ စပျစ်ခြောက်၊ နူးရင်းယို၊ ကြက်ဥ၊ နို့စိမ်း၊ အာဂါးကျောက်ကျောမှုန့် အစိမ်းထုပ်၊ ဆွမ်းမွှေးရွက်နဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

- မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်နဲ့ ပေါင်မုန့်ကိုတော့ အပြင်ကပဲ ဝယ်လိုက်ပါတယ်။
- သာကူပြင်လုပ်မှာမို့လို့ မြန်မာသာကူကိုပဲ ရွေးဝယ်လိုက်ပါတယ်။
- ကောက်ညှင်းဆန်ကိုတော့ ဝယ်ပြီးတော့မှ ဆန်ကြမ်းတွေကို ဖယ်ပစ်ပါတယ်။
- အုန်းသီးအရင့်ကတော့ အုန်းနို့ရည်အတွက်ပါ။
- အုန်းစိမ်းကတော့ အုန်းစိမ်းရည်ကို အုန်းနို့နဲ့ ရောစပ်ဖို့ရယ်နဲ့ ကျောက်ကျောထိုးတဲ့အခါ သုံးဖို့ပါ။ အုန်းစိမ်းအဖတ်ကိုတော့ ခပ်ရည်ရည်သွယ်သွယ်လေးရအောင် လက်ခြစ်နဲ့ ခြစ်ယူပြီး မျှော့ချောင်းအစား သုံးဖို့ပါ။
- ကြက်ဥနဲ့ နို့စိမ်းကိုတော့ ကြက်ဥပေါင်းလေးလိုလုပ်ပြီး မျှော့ချောင်းအစားသုံးဖို့ပါ။ မာမာလေး ဖြစ်နေရအောင်လို့ ကြက်ဥပေါင်းလေး လုပ်တဲ့အထဲမှာ သာကူမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ပေါင်းပါတယ်။
- ပြောင်းဖူး၊ နို့စိမ်းနဲ့ စပျစ်ခြောက်ကို အာဂါးကျောက်ကျော အစိမ်းရောင်အထုပ်နဲ့ပေါင်းပြီး ပြောင်းဖူးနို့စိမ်း စပျစ်ခြောက် ကျောက်ကျောအတွက် သုံးဖို့ပါ။
- အုန်းစိမ်းရည်၊ ပင်ပွား၊ နူးရင်းယိုကို အာဂါးကျောက်ကျောအစိမ်းရောင်အထုပ်နဲ့ပေါင်းပြီး အုန်းစိမ်းပင်ပွား နူးရင်းယို ကျောက်ကျောအတွက် သုံးဖို့ပါ။
- အုန်းနို့ရည်နဲ့ ဆွမ်းမွှေးရွက်အရည်ကိုတော့ အုန်းနို့ဆွမ်းမွှေးကျောက်ကျောအတွက် သုံးဖို့ပါ။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

ကောက်ညှင်းချက်ခြင်းအဆင့်

မုန့်လက်ဆောင်းနဲ့ ပေါင်မုန့်က အပြင်ကနေ ဝယ်ထားတာမို့ သူတို့အတွက် မစဉ်းစားသေးဘဲ ကောက်ညှင်းကို

အရင်ချက်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းချက်ကို ရေနဲ့ သန့် စင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေခပ်များများထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါတယ်။ ရေဆူလာပြီဆိုမှ ကောက်ညှင်းကို ထည့်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းတွေ ကပ်မနေအောင်လို့ အိုးကိုလည်း မကြာခဏ မွှေပေးရင်း ကောက်ညှင်းအထဲက ဆန်သားလေးကို ကြည့်ပြီး ဆန်သားအဖြူလေး နည်းနည်းလေးကျန်တဲ့အချိန်မှာ ရေငဲ့ လိုက်ပါတယ်။ ရေကိုကုန်အောင် သေချာငဲ့ပြီးတော့မှ ကောက်ညှင်းကို အထက်အောက် သမအောင် သစ်သားယောင်းမလေးနဲ့ အသာအယာလှန်၊ လက်တစ်ဆစ်အရွယ် ဆွမ်းမွှေးရွက်လေး သုံးရွက်လောက်ထည့်ပြီး ကောက်ညှင်းကို မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ အချိန်ယူပြီး နှပ်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းနှပ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် အအေးခံ၊ ကောက်ညှင်းအပူကို လက်နဲ့ ကိုင်နိုင်တဲ့အချိန်လောက်မှာ ကောက်ညှင်းတွေကို အပိုင်းလေးတွေရအောင် ပိုင်းပါတယ်။

(၂) သာကူပြင်ပြုလုပ်ခြင်းအဆင့်

သာကူပြင်လုပ်ဖို့အတွက် စစ်ချင်းမှာ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ရေ (တစ်လီတာခွဲ) ထည့်ပြီး ရေဆူအောင်တည်ပါတယ်။ ရေဆူလာတဲ့အခါမှာ သကြားနည်းနည်း (၂ကျပ်ခွဲသား)နဲ့ ဆား (လက်ဘက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း) ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သာကူ (နို့ဆီဗူး ၁ ဗူး) ကို ရေဆေးပြီး ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သာကူတွေကို ကျိုပါတယ်။ သာကူအထဲမှာအဖြူဆန်လေးတွေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပျောက်ပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့အဆန်လေးတွေဟာ သာကူထဲမှာရှိတဲ့အပူနဲ့ တင် နှပ်နိုင်တာမို့ အဲ့ဒီအချိန်မှာ သာကူတွေကို ခဲအောင်လုပ်ဖို့အတွက် ဗန်းထဲလောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါတယ်။ အေးတဲ့အခါကျရင် သာကူပြင် ရပါပြီနော်။

(၃) ကြက်ဥပေါင်းပြုလုပ်ခြင်းအဆင့်

ကြက်ဥ (၁၀) လုံး၊ နို့စိမ်း (၁) ဗူး၊ သကြား လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁) လုံး၊ သာကူမှုန့် ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ ဆား လက်ဘက်စားဖွန်း (၁) ဖွန်းတို့လိုပါတယ်။ ဇလုံကြီးကြီးတစ်လုံးထဲကို ကြက်ဥကို ပွလာအောင် သေသေချာချာခေါက်ပြီးနို့စိမ်းရောထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သာကူမှုန့်၊ သကြားနဲ့ ဆားတို့ကိုထည့်ပြီး သမအောင် ထပ်ခေါက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးကို ယူ၊ ရေတဝက်လောက် ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ကြက်ဥပေါင်းလုပ်မယ့် ဇလုံကိုထည့်ပြီး ကြက်ဥကို ပေါင်းပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ၄၅ မိနစ်လောက်ကြာအောင် ထားပြီး ပေါင်းပါတယ်။ ပြီးရင်မီးခလုတ်ကို ပိတ်ပြီး ကြက်ဥပေါင်းဇလုံကို ရေနွေးအိုးထဲကနေ ဆယ်ယူပြီးတော့ လှုပ်စစ်မီးဖိုရဲ့ အပူရှိန်နဲ့ပဲ ကြက်ဥပေါင်းအိုးကို တင်ထားပါတယ်။ မီးဖိုကို အခြားကိစ္စတွေအတွက် သုံးပြီးရင်လည်း ကျန်တဲ့ အပူရှိန်နဲ့ ကြက်ဥပေါင်းအိုးကို တင်ထားပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကြက်ဥပေါင်းလေးက ရေစစ်သွားတယ်၊ ပိုပြီး ကျစ်သွားပြီး လှီးရတဲ့အခါ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ကြက်ဥပေါင်းကို အအေးခံထားပြီးတော့မှ ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေ လှီးယူပါတယ်။ ပုံစံလေးလည်း ပေါ်အောင်လို့ ကျောက်ကျောလှီးစားအတွက်နဲ့ လှီးပြီး မျော့ချောင်းအစား ကြက်ဥပေါင်းကို ထည့်သုံးပါတယ်။

(၄) အုန်းသီးခြစ်သည်/ညှစ်သည်

အုန်းသီးအရင့် (၇) လုံးနဲ့ အုန်းစိမ်း (၅) လုံးကို ခွဲပါတယ်။ အထဲက အုန်းရည်တွေကို ယူပါတယ်။ (အုန်းစိမ်းရည်ကို သီးသန့် ဖယ်ထားပါတယ်။) ပြီးတော့မှ အုန်းသီးအရင့်ကို ခြစ်ပြီး အုန်းနို့ရည် ညှစ်ယူပါတယ်။ အုန်းနို့ရည်တွေကို သီးသန့်ထားပါတယ်။ အုန်းစိမ်းကိုတော့ အရည်ယူထားပြီးတော့ အုန်းစိမ်းက အသားဖတ် လေးတွေ (မြင်အောင်ပြောရရင် ပြည်ကြီးငါးကို ကိုင်သလိုဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားလေးရှိ တဲ့အုန်းစိမ်းဖတ်လေး တွေ) ကို အုန်းသီးလက်ခြစ်နဲ့ ရှည်ရှည်လေးတွေ ရအောင် ခြစ်ယူပါတယ်။ အုန်းသီးနုဖတ်လေးတွေကို မျော့ချောင်းအစား အသုံးပြုချင်တာဖြစ်တဲ့အတွက်ပါ။

(၅) သကြားရည်ကျိုခြင်း

သကြားထဲမှာ အမှုက်တွေ သဲတွေ မပါရအောင်လို့ သကြားရည်ကျို၊ အအေးခံပြီး ရေစစ်နဲ့ ပြန်စစ်ယူထားပါတယ်။ သကြားရည်ကိုတော့ အုန်းနို့ရည်ဖျော်စပ်ဖို့ရယ်၊ ကျောက်ကျောထဲ ထည့်ကျိုဖို့ရယ် အတွက်ပါ။

(၆) ကျောက်ကျောက်ကြီးခြင်း

ရွှေရင်အေးထဲကို ထည့်ဖို့အတွက် ကျောက်ကျောက်ကြီးတဲ့အခါ ထူးထူးဆန်းဆန်းလေးလည်းဖြစ်ရအောင်၊ ရွှေရင်အေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့အမယ်တွေထဲကနေလည်း ချော်ထွက်မသွားအောင် ဘယ်လိုကျောက်ကျောက်မျိုး ကျိုမယ်ဆိုတာကို တော်တော်လေး တိုင်ပင်စဉ်းစားကြရပါတယ်။ သူများနဲ့လည်း မတူချင်ဘူး၊ အရသာကလည်း ရွှေရင်အေးနဲ့ တွဲစားရင် လိုက်ဖက်ညီရမယ်၊ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ (အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းထဲမှာကိုက တီထွင်ဆန်းသစ်မှုအတွက် အမှတ် - ၂၀ ပေးထားတယ်လေ) အဲ့ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မ အွန်လိုင်းက မောင်နှမ တော်တော်များများကို တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်၊ အကြံဉာဏ်တွေလည်း တောင်းခဲ့ပါတယ်။ မောင်နှမတွေ၊ ပိုင်းတော်သား တွေရဲ့ အကြံကောင်းတွေ ပေါင်းစုလိုက်တဲ့အခါမှာ ကျောက်ကျောက် (၃) မျိုးကို စဉ်းစားလို့ ရခဲ့ပါတယ်။

(က) ပြောင်းဖူးနို့ စိမ်းစပျစ်ခြောက် ကျောက်ကျောက်

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် အုန်းနို့၊ ကျောက်ကျောက်အစိမ်းထုပ် (၁) ထုပ်၊ သကြားပြောင်းဖူး (၅) ဖူး၊ နို့စိမ်း (၁) ဖူး၊ စပျစ်ခြောက် (၂.၅) ကျပ်သား၊ သကြား (၂၀) ကျပ်သား၊ ဆား အနည်းငယ်တို့ပါ။

ပြောင်းဖူးတွေကို အပြင်က အခွံတွေကို ဓားထက်ထက်နဲ့ လှီးထုတ်လိုက်ပြီးတော့ ပြောင်းဖူး အသားတွေကို ခြစ်ယူပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပြောင်းဖူးအသားတွေကို ပိတ်ပါးစနဲ့ ထုပ်ပြီး ပြောင်းဖူးနို့ရည်တွေကို ညှစ်ယူပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြောင်းဖူးတွေကို ရေခန်းလေးနဲ့ နယ်နယ်ပြီးတော့ ပြောင်းဖူးနို့ရည်ကို ညှစ်ယူပါတယ်။ ပြောင်းဖူးနို့ရည်ဟာ ကျောက်ကျောက်တစ်ထုပ်အတွက် တစ်လီတာလိုအပ်ပါတယ်။

ပြီးရင်တော့ သကြားကို ရေလီတာဝက်နဲ့ ကျိုပြီး အမှိုက်တွေ မပါအောင် စစ်ယူပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို ပြောင်းဖူးနို့ရည်၊ နို့စိမ်းတစ်ဖူး၊ သကြားရည်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ကျောက်ကျောက်တို့ကို ထည့်၊ သမအောင် မွှေပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ပေးပါ။ ကျောက်ကျောက်အိုး အဆူမြန်အောင် အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး တည်ပေးပါတယ်။ အချိန် (၁၀) မိနစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ အိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး ကျောက်ကျောက်အိုး ကပ်မသွားအောင် မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင် အိုးအဖုံးပြန်ပိတ်ပြီး (၅) မိနစ်လောက် ကြာအောင် ထပ်တည်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကျောက်ကျောက်ထည့်မယ့် ပုံစံခွက် ဒါမှမဟုတ် ဗန်းထဲကို စပျစ်ခြောက်လေးတွေ ထည့်ထားပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးအဖုံးကို ဖွင့်ထားပြီး ကျောက်ကျောက်အိုးကို (၁၅) မိနစ်လောက် အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ကျောက်ကျောက်ကို ပန်းကန်ပြားလေးတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံကြည့်ပြီး ခဲ၊ မခဲ စမ်းသပ်ပါ။ ခဲပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောက်တွေကို ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့ ပုံစံခွက် ဒါမှမဟုတ် ဗန်းထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာလည်း ရှိ၊ အရောင်အဆင်းလည်း လှတဲ့ ပြောင်းဖူးနို့စိမ်းစပျစ်ခြောက်ကျောက်ကျောက်လေး ရပါပြီနော်။

(ခ) အုန်းစိမ်းပင်ပွားဒူးရင်းယိုကျောက်ကျောက်

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် အုန်းနို့၊ ကျောက်ကျောက်အစိမ်းထုပ် (၁) ထုပ်၊ အုန်းစိမ်းရည် (၂) လီတာ၊ ပင်ပွားစေ့အခြောက် ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ ဒူးရင်းယို (၅) ကျပ်သား၊ သကြား (၂၀) ကျပ်သား၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပင်ပွားစေ့တွေကို ကျောက်ကျောက်မကျိုခင် ၃ နာရီလောက်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး ရေစိမ်ပေး ထားပါ။ ပထမတစ်ရေစိမ်ပြီးတဲ့အခါ ပင်ပွားစေ့ ပွလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ပင်ပွားစေ့တွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ နောက်တစ်ရေလဲပေးထားပါနော်။ ဒူးရင်းယိုလေးတွေကိုလည်း အပိုင်းလေးတွေ ရအောင် လှီးပြီးတော့မှ ငုံးဥအနစ်လေးလိုဖြစ်အောင် လှမ်းပေးထားပါ။ အုန်းစိမ်းရည်ကိုလည်း အသင့်ပြင်ပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့ သကြားကို ရေလီတာဝက်နဲ့ ကျိုပြီး အမှိုက်တွေ မပါအောင် စစ်ယူပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဖြစ်ရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို အုန်းစိမ်းရည်၊ သကြားရည်၊ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ ပင်ပွား၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ပေးပါ။ ကျောက်ကျောအိုး အဆူမြန်အောင် အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး တည်ပေးပါတယ်။ အချိန် (၁၀) မိနစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ အိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး ကျောက်ကျောအိုး ကပ်မသွားအောင် မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင် အိုးအဖုံးပြန်ပိတ်ပြီး (၅) မိနစ်လောက် ကြာအောင် ထပ်တည်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကျောက်ကျောထည့်မယ့် ပုံစံခွက် ဒါမှမဟုတ် ဗန်းထဲကို ခူးရင်းယိုလေးတွေ ထည့်ထားပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးအဖုံးကို ဖွင့်၊ ပင်ပွားတွေကို ထည့်ပြီး ကျောက်ကျောအိုးကို (၁၅) မိနစ်လောက် အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ကျောက်ကျောကို ပန်းကန်ပြားလေးတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံကြည့်ပြီး ခဲ၊ မခဲ စမ်းသပ်ပါ။ ခဲပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောတွေကို ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့ ပုံစံခွက် ဒါမှမဟုတ် ဗန်းထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာလည်းရှိ အမြင်လည်း လှတဲ့ အုန်းစိမ်းပင်ပွားခူးရင်းယိုကျောက်ကျောလေး ရပါပြီနော်။

(၈) အုန်းနို့ ဆွမ်းမွှေးကျောက်ကျော

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် အုန်းနို့၊ ကျောက်ကျောအစိမ်းထုပ် (၁) ထုပ်၊ အုန်းနို့ရည် (၂) လီတာ၊ ဆွမ်းမွှေးရွက်ကို ထောင်းပြီး ညှစ်ထားတဲ့အရည် ထမင်းစားဖွန်း (၂) ဖွန်း၊ သကြား (၂၀) ကျပ်သား၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ ပါနော်။

အုန်းသီးအရင့်တစ်လုံးကို ခြစ်ပြီး အဲ့ဒီအုန်းသီးကို အုန်းနို့ရည် (၂) လီတာ ရအောင် ညှစ်ပေးပါ။ တကယ်လို ရယ်ဒီမိတ် အုန်းနို့ပူးကို သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်နော်။ သကြားကို ရေလီတာဝက်နဲ့ ကျိုပြီး အမှုိုက်တွေ မပါအောင် စစ်ယူပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဖြစ်ရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို အုန်းနို့ရည်၊ သကြားရည်၊ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ပေးပါ။ ကျောက်ကျောအိုး အဆူမြန်အောင် အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး တည်ပေးပါတယ်။ အချိန် (၁၀) မိနစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ အိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး ကျောက်ကျောအိုး ကပ်မသွားအောင် မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင် ဆွမ်းမွှေးရွက်အရည်ထည့်၊ အိုးအဖုံးပြန်ပိတ်ပြီး (၅) မိနစ်လောက် ကြာအောင် ထပ်တည်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အိုးအဖုံးကို ဖွင့်ပြီး ကျောက်ကျောအိုးကို (၁၅) မိနစ်လောက် အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ကျောက်ကျောကို ပန်းကန်ပြားလေးတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံကြည့်ပြီး ခဲ၊ မခဲ စမ်းသပ်ပါ။ ခဲပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောတွေကို ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့ ပုံစံခွက် ဒါမှမဟုတ် ဗန်းထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာလည်းရှိ အရောင်လေးစိမ်းဖန်ဖန်လေးနဲ့ ဆွမ်းမွှေးနဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ အုန်းနို့ ဆွမ်းမွှေးကျောက်ကျောလေး ရပါပြီနော်။

(၇) ပေါင်မုန့်

ပေါင်မုန့်ကို အပြင်က ဝယ်ပြီးသုံးတာဆိုပေမယ့် အလှအပလေးတွေဖြစ်သွားရအောင်လို့ ပေါင်မုန့်ကို ဘေးသားတွေမပါအောင် အပိုင်းပုံလေးတွေရအောင် ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

(၈) မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်ကိုတော့ အပြင်က ဝယ်တာပါ။ အေးသွားရအောင်လို့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ် တွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေခဲတုံးလေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။

(၉) အုန်းနို့ရည်ဖျော်စပ်ခြင်း

အုန်းသီး (၅) လုံးက ရတဲ့ အုန်းနို့ရည် (၄) လီတာကို အုန်းစိမ်းရည် (၂) လီတာခွဲ၊ သကြားနှစ်ပိဿာကျိရည် (၁) လီတာ၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ ထည့်ပြီး ဖျော်စပ်ပါတယ်။ အချိုကြိုက်တဲ့သူတွေ အဆင်ပြေစေဖို့ သကြားကျိရည်ကို သီးသန့်ထားပါသေးတယ်။ အုန်းနို့ရည်နဲ့ အုန်းစိမ်းရည်ကို ရောပြီး ဖျော်စပ်ပေးတဲ့အတွက် အုန်းနို့ရည်အနံ့ရော အရသာပါ ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ အုန်းသီးရှာလပတ် အနံ့အရသာလိုမျိုးရပါတယ်။

(၁၀) မုန့်ပွဲပြင်ဆင်ခြင်း

ပန်းကန်ထဲမှာ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေကို အရင်ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကောက်ညှင်း၊ ပေါင်မုန့်၊

သာကူပြင်၊ ကျောက်ကျော၊ အုန်းစိမ်းဖတ်၊ ကြက်ဥပေါင်း စတာတွေကို စီစီရီရီလေး ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အုန်းနို့ရည်ကိုထည့်ပါတယ်။ ရေသန့်ရေခဲတုံးလေး ၂ တုံးထည့်ပါတယ်။ အချိုကြိုက်သူတွေအတွက် သကြားကျိုရည် နည်းနည်းထပ်ထည့်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့လည်း ပြည့်စုံ၊ အရောင်အဆင်းလေးကလည်း စားချင်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရွှေရင်အေးလေး ရပါပြီနော်။