

ဗူးသီးပုတတ်စာဟင်းခါး



ဧပြီလထဲရောက်ပြီဆိုတော့ ရန်ကုန်ရဲ့ အပူချိန်က သိသိသာသာတိုးလို့ ပူနေပါပြီ။ ရာသီဥတု ပူလာတဲ့အခါမှာ အိမ်သားတွေ ထမင်းစားမြိန်ဖို့ ဘယ်လိုဟင်းအမယ်မျိုးတွေကို ချက်ပြုတ်ရင်ဖြင့် အိမ်သားတွေအတွက် အဆင်ပြေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ခေါင်းခြောက်ရတာ အိမ်ရှင်မတွေပေါ့။ မိသားစုဝင် ကိုးဦးရှိတဲ့ ကျွန်မတို့ အိမ်အတွက် ဟင်းအမယ် စဉ်းစားတဲ့အခါ သိပ်ပြီး စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ လူကြီးတွေအတွက်က တစ်မျိုး၊ ကျွန်မတို့ ညီအမတွေက ချဉ်စပ်၊ အကိုနဲ့ မောင်အတွက်ကျတော့ အရိုးမပါတဲ့ ဟင်း၊ တူ၊ တူမတွေအတွက်ကျတော့ သူတို့ အကြိုက်လည်းပါစေ၊ အာဟာရဓာတ်လည်း စုံစေဆိုတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဈေးမသွားခင် ဝယ်ရမယ့် ဟင်းစားအတွက် ဘယ်သူရေ ဘာဟင်းစားချင်လဲ ဆိုပြီး မနက်အစောကြီး ထမေးရတာ ကျွန်မအလုပ်။ တခါတလေများ သူတို့မှာတာ မရလို့ အဆင်ပြေတာလေး ဝယ်ချက်ပြန်တော့ မမကြီးက မေးတုန်းက မေးပြီး ချက်တာကျတော့ သူချက်ချင်တာ ချက်တယ် ဖြစ်ပြန်ရော ကိုယ့်အကြိုက်ချည်းပဲလည်း ဝယ်ချက်လို မရပြန်၊ အဖေနဲ့ အမေက ဝက်၊ အမဲနဲ့ ခြေလေးချောင်း မစား၊ ဒါပေမယ့် ဟင်းရည်သောက်မပါလို့ မဖြစ်၊ ကျွန်မတို့ မောင်နမတွေထဲက ကျွန်မက ငါးပုစွန်ကို ပိုကြိုက်ပြန်၊ အစ်ကိုနဲ့ မောင်လေးက ဝက်သားကြိုက်၊ ကလေးတွေကျတော့ ကြက်သား ဒါမှမဟုတ် ဘဲသားကို ပြုတ်ကြော်ပြီး ပဲခံပြာရည်အချိန်နဲ့ ပြန်ပြီး ကြော်ထား (မော်လမြိုင်အခေါ် ပဲဆီချက်) အဲ့ဒါကို ကြိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ဟင်းရည်သောက်ပါမှ အဲ့ဒီတော့ ကျွန်မမှာ အိမ်သားအားလုံးအဆင်ပြေအောင် စိတ်ကြိုက်ဝယ်ခြမ်းချက်ပြုတ်ချင်ပေမယ့်စားသုံးကုန်တွေရဲ့ ဈေးနှုန်းရယ်၊ ရာသီပေါ် အစားအစာရယ်၊ ရာသီဥတုနဲ့

သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အစားအစာဖြစ်အောင် ပြန်ပြီး စီစဉ်ရတာမို့ စိတ်ကြီးရယ် ညစ်လှပါရဲ့လို့ ညီးတွားမိတာ အကြိမ်ကြိမ်။ ဒါနဲ့ပဲ အိမ်သားအားလုံးအတွက် အဆင်လည်းပြေစေမယ်၊ အရည်သောက်လေးလည်းပါရင် ပိုပြီး ထမင်းမြိန်စေမှာပဲဆိုပြီး စဉ်းစားလိုက်တော့ ပုတက်စာပေါတဲ့ ရာသီမှာ ဗူးသီးလေးနဲ့ ဟင်းခါးလေးချက်လိုက်ရင် ဘိုးဘိုးကြီးရော ဘွားဘွားကြီးအပါအဝင် အကိုတွေမောင်တွေ ညီမတွေရော တူ၊ တူမလေးတွေအတွက်ပါ အဆင်ပြေတာမို့ ဗူးသီးပုတတ်စာဟင်းခါးလေး တစ်ခွက် ချက်လိုက်ရပါတယ်။

ဗူးသီးပုတတ်စာဟင်းခါးချက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပုစွန်အစို/
ပုစွန်ခြောက်/ ငါး၊ ဗူးသီးနုနု၊ ပုတတ်စာ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊
ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကျွန်မကဒီတစ်ခေါက်ဟင်းခါးကို ငါးပနော်နဲ့ ချက်ပါမယ်။ ငါးပနော်
အကောင်ကြီးလေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင် ရေဆေးပြီးတော့ အကြေးခွံ မထိုး၊
ဗိုက်မဖောက်၊ ခေါင်းမဖြုတ်ဘဲ ကင်ပါမယ်နော်။ ငါးပနော်လေးတွေကို သီတံလေးမှာ
ညီနေအောင် စီပြီးတော့ မီးသွေးမီးဖိုရဲ့ မီးအားခပ်လျော့လျော့အချိန်မှာ
မီးဖိုပေါ် အသားငါးကင်ရင် တင်တဲ့ သံဇကာလေးတင်ပြီးတော့ ငါးတွေကို
မီးကင်ပါတယ်။ မီးအားခပ်လျော့လျော့နဲ့ ကင်တာမို့ အကျက်ညီပြီး ငါးတွေ
တူးကုန်တာတွေ၊ အကျက်လွန်သွားတာတွေ မဖြစ်စေပါဘူး။ ငါးတွေ တစ်ဖက်ကျက်ရင်
နောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း အသာအယာလှန်ပေးဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။ ငါးတွေအားလုံး
အကျက်ညီပြီးဆိုရင်တော့ ငါးကို အအေးခံပြီးတော့မှ သီတံလေးကနေ ငါးတွေကို
တစ်ကောင်ချင်းဖြုတ်ယူပါ။ ငါးခေါင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငါးကို
အကြေးမထိုးဘဲ ကင်ထားတဲ့အတွက် ငါးရဲ့ အသားထဲကို မတူးစေနိုင်သလို
ငါးအကြေးခွံ တွေနဲ့ ကပ်လျက်ရှိတဲ့ ငါးအရေခွံကိုပါ တစ်ခါတည်း ခွာပြီးသား
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အရေခွံခွာပြီးတဲ့ ငါးတွေကိုမှ အလယ်ရိုးနဲ့
အခြားအရိုးလေးတွေ မပါအောင် ဂရုတစိုက်နဲ့ အသားနှုတ်ယူပါနော်။
အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးကင်အသားလေးတွေကို နွာယူပြီးပါပြီ။
ဗူးသီးကိုတော့ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အခွံနွာ၊ အစေ့လေးတွေ ဖယ်ထုတ်၊
ရေဆေးပြီးတော့မှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်အစားလေးတွေဖြစ်အောင်
ဖြတ်တောက်ပေးပါနော်။ ပုတတ်စာကိုလည်း ရင့်တဲ့အပိုင်းတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး
နုတာလေးတွေကို အရွယ်တော်လေးဖြစ်အောင် ဖွဲ၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။
ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲကို
လှော်ပြီးသားငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေထည့်ထောင်းပါ။ ငရုတ်ကောင်းလေး တွေ
ညက်လောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။
အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဒန်အိုးတစ်လုံးထဲကို
ရေအသင့်အတင့်ထည့်၊ ငါးကင်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး
ဟင်းချိုရည်အိုးပြင်ပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးအသင့်ဖြစ်ရင်မီးဖိုပေါ် တည်ပေးပါ။
ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပြီဆိုရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့
ငရုတ်ကောင်းကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုး နည်းနည်းကျတဲ့အထိ
ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဟင်းရည်အိုးထဲကို
ဗူးသီးအရင်ထည့်ခတ်ပြီး ဟင်းရည်အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပေးပါ။
ဟင်းအိုးဆူတော့မှ ပုတတ်စာကို ခပ်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး
နောက်တစ်ကြိမ်ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီရင်တော့ အပေါ့အင်မြည်းပြီး
လိုတဲ့အရသာ ထပ်ဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့
အရည်သောက်ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဗူးသီးပုတတ်စာဟင်းခါး
ချိုချိုမွှေးမွှေးပူပူလေး တစ်ခွက် ရပါပြီနော်။

ကျွန်မနှင့် ဒုတ်ဟင်း



မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့လည်း ကျွန်မနှင့် ဒုတ်အကြောင်းကို

လျှာရှည်ပါဦးမယ်နော်။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်က ရေမြေအနေအထားက မြေဆွေးထည့်စရာမလိုဘဲ မြေဩဇာ သိပ်ကောင်း ပါတယ်။ အိမ်ရဲ့ အနောက်ဘက်ခြံပင်းထဲမှာ ငှက်ပျောပင်၊ ပိန္နဲပင်၊ သရက်ပင်၊ ဒန့်သလွန်ပင်၊ ကွမ်းပင်၊ ငရုတ် ပင်၊ ချဉ်ပေါင်၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ မာလကာ၊ သင်္ဘော အစရှိတဲ့ သီးပင်တွေ ရှိသလို ကန်စွန်းခင်းကြီးကလည်း သန်လိုက်တာမှ ထွက်လာတဲ့ ကန်စွန်းနွယ်တွေကို ခူးဆွတ်လို့ပင် မကုန်နိုင်။ ခူးလေ အညွန့်အတက်ထွက်လေ ဖြစ်တာမို့ နောက်ဆုံး အိမ်နီးနားချင်းတွေကိုပါ ကြိုက်သလောက် လာခူးနိုင်ပါတယ်လို့ ခွင့်ပေးခဲ့ရတာ . . . ဒါတင်မကသေးဘူးနော် . . . ပန်းပင်လေးတွေကလည်း ရှိသေးတယ်။

အဲ့ဒီလို အပင်တွေကနေ ရလာတဲ့ အပွင့်၊ အရွက်၊ အသီး အကုန်လုံးက အိမ်က မိသားစုအတွက် လိုအပ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတွက် အမာခံပါပဲနော်။ သွေးတိုးတတ်တဲ့ ကြီးမေအတွက် ဒန့်သလွန်ပင်ကြီးက အမာခံအနေနဲ့ ရပ်တည်ပေးထားသလို မကြာခဏ ရင်ကြပ်တတ်တဲ့ အကြီးအေးအတွက်တော့ ကွမ်းရွက်ပင်က အသင့်စောင့်နေတာပေါ့။

အဲ့ဒီရိုတဲ့အပင်တွေထဲက ကျွန်မ မကြိုက်တဲ့အသီးရှိတယ်။ ဒုတ်လို့ ကျွန်မခေါ်တဲ့ ဒန့်သလွန်သီးပေါ့။ မော်လမြိုင်ဘက်က ရေမြေကောင်းတော့ ဒန့်သလွန်သီးကြီးတွေများ စိမ်းစိုနုဖတ်ပြီး သွယ်လျှာရှည်လျားနေတာ ပဲ။ ပြီးတော့ အခွံပါ။ အတွင်းသားထူထူနဲ့ ဒန့်သလွန်စေ့လေးတွေကလည်း နုဖတ်ဖတ်လေးနဲ့ အရမ်းကို ကောင်းတာနော်။ ဘယ်လောက်ပဲ ရင့်မှည့်လာလာ အရောင်မဲ့ခြောက်ခြောက်နဲ့ ဖြစ်မသွားဘူး။ ဒါပေမယ့်လေ ဒန့်သလွန်ပင်တစ်ပင်က သီးလာတဲ့အသီးတွေက စားလို့မကုန်နိုင်ဘူး။ အိမ်မှာ ဒန့်သလွန်သီး ပေါတဲ့အချိန် ကျရင် နေ့တိုင်း အဲ့ဒီဒုတ်ဟင်းက ပါနေရော။ ကျွန်မက နေ့တိုင်းဆိုတော့ အဲ့ဒီဟင်းကို မစားချင်တော့ဘူးလေ။ အဲ့ဒီတော့ အဲ့ဒီဟင်းချက်တဲ့နေ့ဆို ကလန်ကဆန်လုပ်တော့ ကျွန်မရဲ့ အဘွားက ဒန့်သလွန်သီးနဲ့ ကျွန်မကို ဆော်ပလော်တီးတော့တာပေါ့။ အဲ့ဒီကနေ့ကစပြီး ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေက ဒန့်သလွန်သီးဟင်းချက်တိုင်း ကျွန်မကို ဒုတ်ဟင်းစားရတော့မယ် ဟေ့ . . . ဟေ့ . . . ဒုတ်ဟင်းမစားရင်တော့ ဒုတ်စာမိတော့မယ် . . . ဆိုပြီး ကျီစယ်ကြတော့တာ ယနေ့ထိပါပဲ။

ဒါပေမယ့်လေ အဘွားရဲ့ ဒုတ်စာမိပြီးတဲ့အချိန်က စပြီး ကျွန်မက အဲ့ဒီဒန့်သလွန်သီးဟင်းကို မဖြစ် မနေ စားရင်းနဲ့ ကြိုက်သွားတော့တာ ကနေ့ထိ ဒန့်သလွန်သီးတွေ ပြီဆိုရင် ချက်ပြီးသားပဲ။ ဒါပေမယ့်လေ အခု ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ မြို့သစ်လေးတစ်ခုမှာ နေနေရတဲ့အချိန်မှာတော့ အိမ်မှာ ဒန့်သလွန်ပင် စိုက်လို့ သီးပေ မယ့် မော်လမြိုင်နဲ့ ရေမြေမတူတော့လေ သီးတဲ့အသီးကလည်း စိမ်းစိမ်းစိုစိုမရှိဘဲ ညိုတိုတိုဖြစ်နေတာမို့ ကျွန်မက အမေ့ကို ပြောပါတယ်။ အမေ . . . ဒီက ဒန့်သလွန်သီးတွေက မော်လမြိုင်က ဒန့်သလွန်သီးတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် ဇရာအိုနဲ့ ကညာပျိုလိုပဲနော်လို့ ပြောတော့ အမေကလေ ရီလိုက်တာ . . . မော်လမြိုင်က ဒန့်သလွန်သီးတွေများ နုဖတ်နေတာပဲ . . . ဒီက ဒန့်သလွန်တွေက အဘိုးအိုကျနေတာပဲလို့ ပြောလို့လေ . . . အဲ့ဒီဒုတ်ကို ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ငါးရုံလေးနဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းလေး

ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဒုတ် (၁၀) ချောင်း၊ ငါးရုံ အကောင်ကြီး တစ်ကောင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပုပွတောင့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဈေးထဲမှာ ဒန့် သလွန်ဝယ်ရင် နုလာ။ ရင့်လား ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲဆိုတာကိုလည်း မောင်နှမတွေကို လက်တို့ လိုက်ပါရစေနော်။ ဝယ်မယ့် ဒန့် သလွန်သီးရဲ့ ထိပ်နှစ်ဘက်ကို ကိုင်လိုက်ပြီး အသာလိမ်လိုက်ပါ။ ဒန့် သလွန်သီးလေးမှာရှိတဲ့ အမျှောင်းလေးတွေကြားထဲကနေ အက်ကွဲထွက်မလာဘဲ လိမ်လိုက်တဲ့ နောက်က နေ အလိုက်သင့်လေးပါလာတယ်ဆိုရင် ဒန့် သလွန်သီးက နပါတယ်။ မဟုတ်ဘဲ ကွဲထွက်သွားတယ်ဆိုရင်တော့ ဒန့် သလွန်သီးရင့်ပါတယ်နော်။

ငါးရုံကို အကြေးမထိုးခင် မန်ကျည်းနှစ်နဲ့ လူးပြီး ဆေးကြောပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ အကြေးထိုး၊ ဘေးဆူးတောင်ခုတ်၊ ဗိုက်ခွဲ၊ မလိုအပ်တာတွေ ဖယ်ထုတ်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတော့ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ပြီးရင် ငါးရုံကို ခေါင်းဖြတ်၊ ကိုယ်ထည်ပိုင်းကို အကွင်းလိုက်လေးတွေ ရအောင် လှီးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် အနည်း ငယ်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်နယ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ဒုတ်(၁၀) ချောင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါမယ် နော်။ ဒုတ်ရဲ့ ထိပ်နှစ်ဘက်ကို အရင် ဓားလေးနဲ့ ဖြတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရှည်လောက်လေး တွေ ဓားရာပေးပြီး အသာဖိချလိုက်ပါ။ တစ်ဖက်က ပြတ်ထွက်သွားပြီး နောက်တစ်ဘက်ကို အခွံမျှင်လေးတွေပါ ပါအောင် ဆွဲချလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဘေးနှစ်ဘက်က အခွံ အစိမ်းရောင်တွေ ကုန်အောင် ဓားလေးနဲ့ ဆွဲခွာချပေးပါ။ ပြီးရင် ဒန့် သလွန်သီးတွေကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ငရုတ်သီး အပုတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံခွာ၊ ရေဆေး ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးကို အရင်ညက်အောင်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ထောင်း၊ ညက်ပြီ ဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း တစ်ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေနွေးနဲ့ နယ်ပြီး အနှစ်တိုက်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီဆိုရင် တော့ ငပိစိမ်းစားလေးကိုပါထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးရင် ငါးတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငါးတွေကြောမသွားရ အောင် ငါးတွေဆီသတ်ပြီးထားနဲ့ အသာလေးဆယ်ယူပြီးတော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ဒန့် သလွန်သီးတွေကို ထည့်ပြီး ဒန့် သလွန်သီးမြပ်အောင် ရေထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေခမ်းလောက် ပြီဆိုရင် ဒန့် သလွန်သီးလည်း နူးခါနီးဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ အနေတော်ပါ။ ပြီးရင် ဟင်းအိုးထဲကို ငါးတွေထည့်ပြီး မန်ကျည်းနှစ်တွေကိုထည့်၊ ရေလိုသလောက်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီ ဆိုရင်တော့ အပေါ်အင်မြည်းပြီး လိုတာထပ်ဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဒန့် သလွန်သီး ငါးရုံဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

ဘာလချောင်ကြော် (သို့မဟုတ်) ငါးပိရည်ဖျော်၊ တို့စရာအစုံအလင်လေးနဲ့ ဆို လိုက်ဖက်ပါတယ် နော်။ စကားမစပ် . . . ဒီနေ့လည်း ဒုတ်နဲ့ ငါးခေါင်းချဉ်ရည်ဟင်းချက်ပြီး သရက်ကင်း (စိုင်သီး) လေးရယ်၊ ပုတက်စာရယ်က တို့စရာပေါ့နော်။ လာစားလှည့်ပါဦးနော်။

ပဲကြီးဆူးပုတ်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှတွေကို သတ်သတ်လွတ် ပဲကြီးဆူးပုတ်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ အိမ်ရှင်မတွေ ဟင်းချက်ဖို့ စဉ်းစားတဲ့အခါ ပဲကြီးနဲ့ ဆူးပုတ်ရွက်ကတော့ ခွဲလို့မရတဲ့ လိုက်ဖက်လွန်းလှတဲ့ အတွဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးပုတ်ရွက်ကို အနံ့ဆိုးပေမယ့် ဘယ်လိုအသီးအရွက်နဲ့ ရောရော ကြိုက်တတ်ကြသလို ဒီအတိုင်းလည်း ပြုတ်တို့ကြပါတယ်နော်။

ပဲကြီးဆူးပုတ်ချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲကြီး၊ ဆူးပုတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ဆီ၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ပဲကြီးကို မနက်ချက်မယ်ဆိုရင် ညကာတည်းက ပဲကြီးစေ့ကို ရေစိမ်ပေးထားပါ။ မနက်ကျရင် ပဲကြီးခွံလေးတွေ ပွတက်လာပါလိမ့်မယ်။ မနက်ကျရင်တော့ ပွတက်လာတဲ့ ပဲကြီးစေ့တွေကို ရေထဲကနေဆယ်ယူပြီး ပဲကြီးစေ့ညှစ်ထုပ်ပေးပါ။ ဆူးပုတ်ရွက်တွေကို မခြွေခင် အခက်လိုက် အရင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဆူးပုတ်ရွက် အညွန့်နုလေးတွေကို ခြွေယူထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပေးပြီး ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ပြီးရင် ဆီနည်းနည်းလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်နည်းနည်းနွမ်းတာနဲ့ ပဲကြီးစေ့တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်၊ ပြီးတော့မှ ရေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ပဲကြီးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ ပဲကြီးနူးလာပြီဆိုရင်တော့ ဆူးပုတ်ရွက်ညွန့်လေးတွေ ခပ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပွက်ပွက်ပေးဆူလိုက်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာရင်တော့ အပေါ့အင်အရသာမြည်းပြီး ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုး ချလို့ရပါပြီနော်။

ပဲကြီးဆူးပုတ်ဟင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တာတွေကတော့ သရက်ချဉ်သုပ်၊ မရမ်းသီးသုပ် စတဲ့ အချဉ်သုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် မုန့်လာဥပိုးတီ၊ ပဲတီချဉ်၊ သခွါးချဉ်တို့ပါနော်။

ဂေါ်ဖီဟင်းခါး



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို မြန်လွယ်ကောင်းဟင်းချိုချက်နည်းလေးနဲ့ ဂေါ်ဖီဟင်းချိုလေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ဟင်းချိုကိုတော့ ထမင်းနဲ့ စားတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသုပ်တွေ သုပ်စားတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဟင်းချိုဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးကြတာ အကျင့်တစ်ခုပါပဲနော်။ ဂေါ်ဖီဟင်းခါးချက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲကြာဖိအနည်းငယ်၊ ကြက်ရိုး သို့မဟုတ် ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနဲ့ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပထမဦးဆုံးမှာ ကြက်ရိုးကို ခုတ်ထစ်ဆေးကြောပြီး ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲတို့နဲ့ နယ်ပေးပါနော်။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုအခွံနှာပေးထားပါ။ ချင်းကိုရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးမျှင်မျှင်လေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ပဲကြာဖိကိုလည်း ရေစိမ်ပေးထားပါ။ ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကို တစ်ဖတ်ချင်းခွါပြီး ပိုးသတ်ဆေးကြွင်းအာနိသင်ကင်းအောင် ဆားရည်နဲ့ နာရီပက်လောက်စိမ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေနဲ့ တစ်ခါထပ်ဆေးပြီးတော့မှ ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကို ခပ်ကြီးကြီးလေး ဖွဲထားပေးပါ။ တရုတ်နံနံကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ရှည်ရှည်လေးဖြတ်ထားပေးပါ။

အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ကြက်ရိုးတွေထည့်၊ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ချင်းကိုထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြားလေးနဲ့ ပဲငံပြာရည်အကျဲလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါနော်။ ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူလာတဲ့အခါ ငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်း၊ ပြီးတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုပါ မညက်တညက်လေးထည့်ထောင်းပြီး ငရုတ်ကောင်းကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ဟင်းရည်အိုးထဲ ထည့်ပေးပါနော်။ ဟင်းရည်နည်းနည်းကျသွားအောင်ရော၊ ကြက်ရိုးထဲက အချိုရည်ထွက်လာအောင်ရော ခပ်ကြာကြာလေးတည်ပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးနဲ့ လေးမွှေးလာပြီ ကြက်ရိုးလည်းနူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြာဖိနဲ့ ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကိုထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုးကို နောက်ထပ်ပေးဆူလိုက်ပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးဆူတာနဲ့ အပေါ့အင်မြည်း၊ လိုတဲ့အရသာလေးထည့်၊ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင် တရုတ်နံနံလေးထည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။

ငါးနဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်နည်း



မျှစ်ချဉ်တည်နည်း . . .

မျှစ်ချဉ်လုပ်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ငါးပိုးမျှစ်ကို သုံးကြပါတယ်။ မျှစ်ကတော့ မိုးတွင်းဘက်မှာ ထွက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် မျှစ်ချဉ်ကို မိုးတွင်းမှာတည်ကြပါတယ်။ ငါးပိုးမျှစ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဝယ်ပြီး အခွံအရင့်ဖတ်တွေကို ခွဲပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးတာကြိုက်ရင် ပါးပါးလှီးပါ။ တချို့ကို ထက်ခြမ်း ဒါမှမဟုတ် မျှစ်စို့ပေါက်တစ်ခုလုံးကိုပဲ ရေသန့်သန့်နဲ့ စိမ်ပေးပါ။ မျှစ်စိမ်ထားတဲ့ရေကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ရေသစ်လဲပေးပါနော်။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့ရက်မှာ ရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီး ဆန်ကွဲနဲ့ ဆားရောပြီး နယ်ထားတာကို မျှစ်ဖတ်များကို သေသေချာချာနဲ့ အောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ပလတ်စတစ်လေးသန့်သန့် ဒါမှမဟုတ် စဉ့်အင်တုံသန့်သန့်ထဲမှာ နယ်ပြီးသားမျှစ်တွေကို သေသေချာချာ သိပ်ပေးပြီး အပေါ်ကနေ ဖက်သို့ မဟုတ် ပိတ်စိမ်းပါးနဲ့ လုံအောင်ပိတ်ပြီး အပေါ်ကနေ ဆားရည်ဖျော်ပြီး ထပ်လောင်းပေးပါ။ (ဆားရည်ဖျော်တဲ့ အခါ ရေနဲ့ ဆားကိုကျိုပြီးတော့ အအေးခံပြီးမှ ဖျော်ပါနော်။) အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နှစ်လုံးပေါက်ထားနိုင်ပြီး ရေရှည်စားသုံးဖို့အတွက် အထားခံတဲ့ မျှစ်ချဉ်ကို ရပါပြီနော်။ ကျွန်မအဘွားကတော့ အခုလို နွေပေါက်လာပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်တွေလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ချဉ်ပြီမို့ မျှစ်တွေကို ဆယ်ယူ၊ ရေစစ်ပြီး အခြောက်လှန်းတာရှိသလို၊ မျှစ်စို့ပေါက်ကြီးတွေကိုကျတော့ သုံးလေးရက်နေလှန်းပြီး အိုးပြန်သိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရေတွေအရမ်းမဆွတ်၊ အချဉ်လည်း မလွန်ဘဲ မျှစ်အနိုးလည်းနည်းပြီး စားလို့ ကောင်းပါတယ်နော်။

မျှစ်ချဉ်နဲ့ ငါးဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ မျှစ်ချဉ်၊ ငါးကြင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင်၊ ဆန်လှော်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ မျှစ်ချဉ်ကို ရေဆေးပြီး အချဉ်ဓာတ်ကဲမှာစိုးရင် တစ်ရေလောက်ပြုတ်ပစ်ပါနော်။ ငါးကိုလည်း အကြေးခွံဖယ်၊ အတောင်ခုတ်၊ ဘေးဆူးတောင်တွေဖယ်ရှား၊ ဗိုက်ခွဲကလီစာတွေထုတ်ပစ်ပြီး အရွယ်တော်အတုံးတုံးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနှုတ်ထားပြီး ငရုတ်သီးအပူတောင်နဲ့ ထောင်းထားပေးပါနော်။ ငါးကိုတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်အိုးတစ်လုံးထဲမှာ မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပြီးတော့ ဆန်လှော်မှုန့်ပါထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်နယ်ပြီး မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပေးပါနော်။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကိုဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီးဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ငါးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်တာနဲ့ သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ဆီသတ်ထားတဲ့ငါးတွေကိုလောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကိုတည်ပေးထားပါ။ မျှစ်ချဉ်က ကြာကြာတည်လေ စားကောင်းလေဆိုတော့ တတ်နိုင်သလောက်ကြာကြာတည်ပြီးတော့မှ သုံးဆောင်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးနဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

ကင်ပွန်းရွက်နဲ့ ပုတတ်စာဟင်း



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ကင်ပွန်းရွက်နဲ့ ပုတတ်စာကို ငါးကျည်းနဲ့ ဟင်းရည်သောက်လေး ချက်ပေးပါမယ်နော်။ ကင်ပွန်းရွက်ကို အင်္ဂလိပ်လို soap acacia leaves (Kaempferia candida)လို့ ခေါ်ပြီး ပုတတ်စာ (ပဒတ်စာ) ကိုတော့ ginger wort လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာနေတဲ့သူတွေအတွက် ကင်ပွန်းရွက်ခြောက်ကို အလွမ်းပြေ ချက်စားလို့ရပေမယ့် ပုတတ်စာကိုတော့ ရှာရခက်ပါလိမ့်မယ်နော်။

ကင်ပွန်းရွက်နဲ့ ပုတတ်စာဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကတော့ ကင်ပွန်းရွက်၊ ပုတတ်စာ၊ ငါးကျည်း (ကြိုက်နှစ်သက်ရာငါး သို့မဟုတ် ပုစွန်၊ ပုစွန်ခြောက်)၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းတို့ပါနော်။

ကင်ပွန်းရွက်ကို ရေဆေးပြီးတော့မှ ချွေပါနော်။ ချွေတဲ့အခါမှာ ဆူးမစူးရလေအောင် ကိုင်းဖြာလေးတွေကို အရင် ကပ်ကျေးနဲ့ ညှပ်လိုက်ပြီးတော့မှ ကိုင်းဖြာပေါ်က အရွက်လေးတွေကို လက်နဲ့ ချွေပေးပါနော်။ ပုတတ်စာက အဖြူရောင် အပွင့်လေးတွေပါနော်။ အဲ့ဒီတော့ အပြင်က ပွင့်ချပ်ခပ်မာမာလေးတွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့ပွင့်ဖတ်တွေကို သေချာချွေပြီးတော့မှ ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါနော်။ ငါးကျည်းကိုတော့ ခေါင်းဖြတ်၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးဖြတ်ပြီးတော့ အကျိုအချွေတွေ ကုန်အောင် မန်ကျည်းသီးမှည့်နဲ့ တိုက်ဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးကျည်းကို နှစ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခါးပြားရိုက်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပြီး ငါးပိစိမ်းစားထည့်ပါ။ ပြီးတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ ငါးကျည်းတွေကို ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ကိုထည့်ပြီး ပေးဆူပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ဟင်းအိုးဆူတာနဲ့ ကင်ပွန်းရွက်နဲ့ ပုတတ်စာကိုထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူပြီးတာနဲ့ အပေါ့အင်အရသာကိုမြည်းပြီး စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ရင် မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုတတ်စာနဲ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းရည်သောက် ရပါပြီနော်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေလည်း ကြိုက်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်နော်။

ချဉ်ပေါင်ဟင်းနဲ့ ငါးကျည်းကြော်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို မြန်မာဟင်းတလှည့်ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ နေမကောင်းဖြစ်ပြီး နာလန်ထကာစမှာ ဆီပြန်ဟင်းတွေမစားချင်ကြဘူးလေ။ ချဉ်ပေါင်ဟင်းစပ်စပ်လေးနဲ့ ငါးကြော်ကြွတ်ကြွတ်လေး စားချင်တတ်ကြတယ်မဟုတ်လား။ နေ့စဉ်ဆက်တိုင်း တရုတ်အစားအစာတွေ၊ fast food တွေ စားရတာများလာရင် တစ်ခါတလေ မြန်မာဟင်းကို လွမ်းတတ်ကြတယ်လေ။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့် ဒီနေ့ ကျွန်မ ချဉ်ပေါင်ဟင်းနဲ့ ငါးကျည်းကြော် ချက်ကျွေးပါမယ်နော်။

ချဉ်ပေါင်ဟင်းအတွက် လိုအပ်တာတွေကိုတော့ ချဉ်ပေါင်၊ ငါးကြင်း၊ မျှစ်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်၊ အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ငါးကျည်းကြော်အတွက်ကတော့ ငါးကျည်း၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါ။

ငါးကျည်းတွေကို အကျိအချွေတွေ ကုန်စင်သွားရအောင် မန်ကျည်းမှည့်၊ ဆားနဲ့ နယ်ပြီး ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ ငါးပိုက်ထဲက အူနဲ့ သည်းခြေအိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ငါးကို ရေထပ်ဆေးပြီးတော့မှ စားနဲ့ မွှန်းပေးပါ။ (ငါးကို မွှန်းလိုက်တဲ့အတွက် ငါးကို နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်တဲ့အခါ ပိုပြီး အရသာ ဝင်သလို ကြော်တဲ့အခါလည်း အကျက်ညီ အကြွပ်ညီစေသလို ဆီလည်း မပေါက်တော့ဘူးပေါ့။) ငါးကို နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ထားပေးပါ။

ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကို ချွေပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ ငါးကြင်းကိုလည်း အကြေးခွဲခွာ၊ အတောင်ဖယ်ပစ်၊ ရေဆေး၊ အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်နယ်ထားပေးပါ။ မျှစ်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲထားပေးပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း အမြစ်တွေဖယ်၊ မကောင်းတာတွေဖယ်ပြီး ရေဆေး၊ ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း ရေဖျော်ထားပေးပါနော်။

ကြက်သွန်ဖြူနီကိုလည်း အခွံခွာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ရောထောင်းထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ငါးကြော်အရင်ကြော်ကြရအောင်နော်။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် ငါးကျည်းတွေကိုထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါ။ တစ်ဘက်က သေသေချာချာကျက်မှ နောက်တစ်ဖက်ကိုလှန်ပါနော်။ စိတ်လောအားကြီးပြီး တစ်ဖက်က မကျက်သေးဘဲ နောက်တစ်ဖက်ကို လှန်လိုက်ရင် ငါးအသားတွေ ဒယ်အိုးနဲ့ကပ်ပြီး ကျန်ခဲ့ပြီး ငါးကြော်မဟုတ်ဘဲ ငါးကြေဖြစ်သွားတတ်လို့ပါနော်။ ငါးကြော်ကို ဟိုဘက်ဒီဘက် သေချာကျက်အောင် ကြွပ်အောင် ကြော်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲက ဆယ်ပြီးတော့ ဆီစုပ်တစ်ရှူးလေးခင်းထားတဲ့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။

ငါးကြော်ထားတဲ့ ဆီကျန်တာ များနေရင် ခပ်ထားလိုက်ပြီး ဆီလေးနည်းနည်းနဲ့ ငရုတ်သီးဆီသတ်လိုက်ပါနော်။ ပြီးရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးကြင်းလေးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ခပ်ထားလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကိုထည့်ပြီး ကြော်အောင် မွှေပေးပါ။ ချဉ်ပေါင်ကြေပြီဆိုတာနဲ့ မျှစ်ကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေဖျော်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကိုထည့်ပေးပြီး ချဉ်ပေါင်မျှစ်နဲ့ အတူ နဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာတာနဲ့ ဆီသတ်ထားတဲ့ ငါးကိုထည့်၊ ထက်ခြမ်းခွဲထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကိုထည့်ပြီး ပွက်အောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာတာနဲ့ အပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး နံနံပင်လေး အုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ပေါက်ရွက်ဟင်းနဲ့ ငါးကျည်းကြော်ကြွပ်ကြွပ်လေးကို ထမင်းပူပူလေးနဲ့ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးမောင်နှမတို့ရေ . . .

(မှတ်ချက်။ ။ ပြည်ပရောက်နေတဲ့မောင်နှမတွေချဉ်ပေါင်ရွက် ဝယ်မရခဲ့ရင် spinach အရွက်ကို ဝယ်ပြီး ပါးပါးလှီးပြီး နူးအောင်မွှေ၊ ပြီးတော့မှ မန်ကျည်းနှစ်လေးအုပ်ပြီး ချဉ်ပေါင်ရွက်အစားထိုးချက်စားလို့ ရပါတယ်နော်။

ကြက်ရိုးခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို



ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ကြက်ရိုးနဲ့ ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို ချက်ကျွေးမယ်နော်။ ခွေးတောက်ရွက်ကို မြန်မာအမည် ခွေးတောက် (ခွေးများကို တောက်စေသည်လို့ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်)၊ ရုက္ခပေဒအမည်ကတော့ *Dregea Voulubilis Benth.* လို့ ခေါ်ဆိုပြီး မျိုးရင်းကတော့ *Asclepiadaceae* ဖြစ်ပါတယ်။ ခွေးတောက်ရွက်က ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ချိုး (အရက်၊ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်) တွေ ကျတယ်လို့လည်း ပြောကြတော့ အိမ်က အစ်ကိုက ခဏခဏ ချက်ခိုင်းပါတယ်။ သူကတော့ ကွမ်းသမားဆိုတော့ ကွမ်းချိုးကျအောင်လို့ပေါ့လေ။ ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီးတော့ ရေ ဒါမှမဟုတ် အရက်တို့နဲ့ ရောပြီး လိမ်းပေးရင်လည်း ပြင်ပထိခိုက်ရုနာနဲ့ ယောင်ယမ်းနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းတယ်လို့လည်း ဆိုကြပြန်ပါသေးတယ်နော်။ ခွေးရူးပြန်ဆေး၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ အပူလောင်ခြင်းတွေအတွက်လည်း အသုံးပြုကြပါသေးတယ်နော်။ ခွေးတောက်ရွက်ကို ဘဲဥနဲ့ ကြော်စားရင်လည်း ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါတယ်တဲ့။

အခုတော့ ကြက်ရိုးနဲ့ ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချိုချက်မှာမို့ လိုအပ်တာတွေကို အရင်ပြောပြပါမယ်နော်။ ကြက်ရိုး၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ ပုဖွန်ခံပြာရည်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။ ကြက်ရိုးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေ တုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို အခွံနှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ရိုးကို ထောင်းထားတဲ့ ချင်းကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ ပုဖွန်ခံပြာရည်လေးတို့နဲ့နယ်ပါ။ ခွေးတောက်ရွက်ကို သန့်စင်အောင်ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖွဲထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲ နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုထည့်၊ ရေထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သားတွေနူးပြီဆိုရင်တော့ ခွေးတောက်ရွက်တွေ ထည့်ပါနော်။ ပွက်ပွက်ဆူရင်တော့ အပေါ့အင်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချပြီး ချိုခါးဆိမ့် ခွေးတောက်ကြက်ရိုးဟင်းချိုလေးကို အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။

ငါးခြောက်ရိုး သီးစုံ ချဉ်ရည်ဟင်း



ဥတုဘောဇနကျမ်းရဲ့ အလိုအရ အခုလို အေးတဲ့ဆောင်းရာသီမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ချဉ်ရည်ဟင်းလေး ချက်စားရင် ကောင်းပါတယ်တဲ့။ အသီးအရွက်အစုံအလင်နဲ့ မန်ကျည်းနှစ်လေးနဲ့

ချဉ်ရည်ဟင်းချက်တဲ့အတွက်လည်း ဝမ်းအတွက်လည်း ကောင်းစေပါတယ်။

ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ငါးခြောက်ရိုးသီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းလေး ချက်ပေးပါမယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါမယ်။ ငါးခြောက်ရိုး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဘူးသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ အာလူး၊ ရုံးပတီသီး၊ နံနံပင်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရယ်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီအနည်းငယ်၊ နံနံပင်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ကိုယ်နှစ်သက်ရာတွေကိုလည်း ထည့်လို့ရပါတယ်)

ငါးခြောက်ရိုးက သိပ်ခြောက်နေရင် ဆယ်မိနစ်လောက် ရေစိမ်ထားပြီးတော့မှ ခုတ်ထစ်ထားပါ။ ဒန့်သလွန်သီးကို အခွံခွာ၊ ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေ ဖြတ်ပြီး ရေဆေးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ဘူးသီးကိုလည်း အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီးတော့ အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံးထားပေးပါ။ ပဲတောင့်ရှည်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး တစ်လက်မခွဲအရှည်လောက်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်ထားပေးပါ။ အာလူးကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ဆားနဲ့နယ်ထားပေးပါ။ အာလူးကို အဲ့ဒီလို ဆားနဲ့နယ်ပေးလိုက်ရင် ပအာတာတွေ ပျောက်သွားပြီး အရသာကောင်းစေပါတယ်။ ရုံးပတီသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အမြီးနဲ့ခေါင်းကိုဖြတ်ပြီး သုံးပိုင်းလောက်စီ ပိုင်းပေးပါ။ နံနံပင်ကို အမြစ်ဖြတ်ပြီး ရေဆေးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံခွာပြီးတော့ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ရောထောင်းထားပေးပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း ရေလေးနဲ့ ဖျော်ပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကို အနှစ်ရလွယ်အောင် ရေနွေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ မွှေးလာပြီဆိုရင် ငါးခြောက်ကိုထည့်ပြီး မွှေးပေးပါ။ ငါးခြောက်ရိုးက နည်းနည်းမာရင် ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အိုးအဖုံးလေးခဏအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးပိစိမ်းစားအရည်ဖျော်ကိုထည့်၊ တစ်လက်စတည်း နူးဖို့ အချိန်နည်းနည်းပိုယူရမယ့် အာလူး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဗူးသီးတို့ကို ထည့်ပြီး မွှေးပေး၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ၃ မိနစ်လောက်နေပြီဆိုရင် အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး ကျန်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်တဲ့ ပဲတောင့်ရှည်နဲ့ ရုံးပတီသီးထည့်ပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်လေးပါထည့်ပြီး မွှေးပေး၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဆူပြီဆိုရင်တော့ မန်ကျည်းရည်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်အောင် ပြန်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အင်ကိုမြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အရသာဖြစ်အောင် လိုတဲ့အရသာကို ထည့်၊ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီးတော့ ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခြောက်နဲ့ မွှေးမွှေးလေးနဲ့ သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းလေးရပါပြီ။ အားပေးကြပါဦးနော်။

သီးစုံပဲကုလားဟင်း



ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို နှစ်သက်တဲ့ ကျွန်မအဖို့ တို့စရာအဖြစ် အစိမ်းစားစား၊ အသုပ်လုပ်စားစား၊ ကြော်စားစား၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားစား အကုန် ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မအစ်ကိုက ကျွန်မကိုပြောဖူး ပါတယ်။

အဲ့ဒီလောက်အရွက်တွေစားတာ ဆိတ်သေ လို့ များဝင်စားသလားတဲ့လေ။ ခုတလော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အမျိုးမျိုးချက် စားဖြစ်ပေမယ့် မချက်ဖြစ်သေးတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ သီးစုံပဲကုလားဟင်းလေးကို ချက်စားချင်စိတ် ဖြစ်နေ မိပါတယ်။ ညီမလေးအမွန်ကလဲ တောင်းဆိုထားတော့ ဒီနေ့ အဲ့ဒီဟင်းလေးကို ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲ၊ အာလူး၊ ခရမ်းသီး၊ မျှစ်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဒန့် သလွန်သီး၊ မုန်လာဥ၊ ပဲသီး၊ ဗူးသီး၊ ရုံးပတီသီး စသဖြင့် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အသီးအရွက်တွေထည့်ပါ။ ကုလားပဲကိုတော့ ညက တည်းက ရေစိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဟင်းချက်မယ်ဆိုတော့ တခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပြင်ဆင်နေတုန်း ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ထားလိုက်ပါနော်။ အာလူးကိုအခွံနွှာ၊ အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေ ဟင်းအိုးဆီသတ်ဖို့ ကိုတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ အခွံနွှာ၊ ပါးပါးလှီးပါ။ ကရဝေးရွက် (ရိုရင်ပေါ့နော်)၊ မာဆလာ အနည်းငယ်စတာတွေကိုလဲ ပြင်ထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဟင်းအိုးတင်၊ အပူပေးပြီး ဆီထည့်ပါနော်။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ရှိရင် တစ်ခါတည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်နိုင်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်သီးတောင့်လေးတွေပါ ကြော်ပြီးထည့်လို့ ရပါတယ်။ တချို့က ငါးခြောက်ထည့်တာ ကြိုက်တတ်ပါတယ်။ အဆင်ပြေရင် ငါးခြောက်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့ အနူးကြာတဲ့ အာလူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မျှစ်တို့ကို အရင်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားပေးပါနော်။ ငါးမိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်၊ ပြီးတော့ ခရမ်းသီး၊ ဒန့် သလွန်သီး၊ ဗူးသီးနဲ့ ကျန်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးရင် အဖုံးပြန်အုပ်ထားပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးတွေထည့်၊ ရေကို သင့်သလောက်ထည့်၊ အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး ပြန်အုပ်ထားပါ။ နောက်ဆုံးဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုတော့မှ ရုံးပတီသီးလေးထည့်၊ မာဆလာလေးအုပ်၊ အရသာ သင့်မသင့်မြည်းပြီး ဆူအောင်တည်လိုက်ရုံပါပဲ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သီးစုံပဲကုလားဟင်း ရပါပြီနော်။

ပုစွန်ချဉ်သုပ်နဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး



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

ငါးချဉ်ကို ငါးကလေးချဉ်၊ ငါးဖယ်ချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုပြီး သီးသန့်စီ သိထားပေးမယ့် အခုတစ်ခါ ပဲခူးမှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်းဆီက လက်ဆောင်ရတဲ့ ငါးချဉ်က ငါးဖယ်နဲ့ ပုစွန်ကိုတွဲပြီး အချဉ်လုပ်ထားတာဆိုတော့ ပိုပြီးကြိုက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုရင် အစိမ်းအတိုင်း သုပ်စားရင် မစားရဲတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်လေ။ နောက်တစ်ခါကျရင် ပုစွန်ချဉ်လုပ်နည်းရေးပေးပါဦးမယ်နော်။ သူတို့ကတော့ ကြော်စားကြတယ်။ ကျွန်မက အစိမ်းအတိုင်း မသုပ်စားရဲတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် နည်းလမ်းလေး ပေးပါရစေနော်။ အသင့်ပြင်ထားရမှာကတော့ ပုစွန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။ ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ ပိန်းဥ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပိန်းဥဟင်းခါး

အသုပ်မသုပ်ခင် ဟင်းခါးအတွက် မီးဖိုပေါ် ဒန်အိုးတင်၊ အိုးထဲရေထည့်ပြီး ပိန်းဥကိုပြုတ်ပါ။ ပိန်းဥကိုပြုတ်ပြီး ကျက်ရင် အအေးခံပြီး အခွံနွာပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းခါးအိုးပြင်ဖို့အတွက် ဒန်အိုးလေးထဲကို ရေသင့်ရုံထည့်၊ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေးငရုတ်ဆုံထဲထောင်းထားတာလေး ခပ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဟင်းခါးအိုးတည်ပါ။ ဟင်းခါးအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို မညက်တညက်လေးထောင်းပြီး ခပ်ပါ။ ပြီးရင် ပိန်းဥထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ဆူအောင်ထပ်တည်ပါ။ ဒါမှ ပိန်းဥထဲ အရသာတွေလည်း ကောင်းကောင်းဝင်ပြီး နူးနူးနပ်နပ်ရှိမယ်လေ။ ဟင်းခါးအိုး ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အင် အရသာကိုမြည်းပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာရပြီဆိုတာနဲ့ ပင်စိမ်းရွက်လေးအုပ်ပြီး မီးပိတ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

ပုစွန်ချဉ်သုပ်

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

မယ်ဇလီဟင်းချို



တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ ကြယ်တာရာနက်ခတ်တွေ စုံလင်တဲ့အတွက် အဲ့ဒီအချိန်မှာ နွယ်မြက်သစ်ပင်တောင်မှ ဆေးဖက်ဝင်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မယ်ဇလီပင်က ပိုပြီး ဆေးဖက်ဝင်တယ်လို့ မှတ်ယူကြပြီး တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညတွေမှာ မြန်မာလူမျိုးတွေက မယ်ဇလီဖူးသုပ်တို့၊ မယ်ဇလီဖူးဟင်းချိုတို့ လုပ်စားလေ့ရှိပြီး အိမ်နီးနားချင်းတွေကိုလည်း အလှူဒါမြောက်အောင် ပေးဝေတဲ့လေ့တစ်ခုရှိပါတယ်နော်။ လာမယ့်စနေနေ့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ကြယ်တာရာတွေစုံလင်လို့ ဆေးပေါင်းခတဲ့အချိန်မှာ စားဖို့အတွက် မယ်ဇလီဟင်းချို ချက်ပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

မယ်ဇလီဟင်းချိုချက်ဖို့အတွက် မယ်ဇလီရွက်၊ ငါးခူ၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲပြား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီအနည်းငယ်နဲ့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် တို့ပါနော်။

မယ်ဇလီရွက်ကိုတော့ အပင်ကနေရှားတာမို့ အခါခါတ်သက်သာသွားအောင် ပြုတ်ပစ်ရပါတယ်။ ဆူတဲ့အခါမှာ အရွက်တွေကို ရေနွေးအိုးထဲကနေဆယ်ပြီးတော့ ရေအေးနဲ့ သေချာနယ်ဆေးပစ်ပြီးတော့ အခါရည်တွေထွက်သွားအောင် ညှစ်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်။ သိပ်ခါးရင်လည်း ဟင်းရည်သောက်ရတာ အဆင်မပြေသလို အခါခါတ်မကျန်ခဲ့ရင်လည်း ဆေးဘက်ဝင်တဲ့အာနိသင်လေးတွေ ပျောက်ပျက်သွားမှာစိုးတာမို့ အရွက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာ အရမ်းကြီးနူးအိနေအောင် မပြုတ်ရပါဘူး။

ငါးခူကိုတော့ သေသေချာချာရေနဲ့ ဆေး၊ အကျိုအချွဲတွေကုန်အောင် မန်ကျည်းနှစ်လေးနဲ့ နယ်ဆေးပေး၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေဖြတ်တောက်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်ကိုင်းပြီးတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ နယ်ထားပေး၊ ပြီးရင်တော့ အိုးတစ်အိုးထဲ နယ်ထားတဲ့ငါးတွေထည့်၊ နနွင်းမှုန့် လေးနည်းနည်းထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီးတော့ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်လိုက်ပါနော်။ ငါးပြုတ်တဲ့အခါကျရင်လည်း အနူးညီရအောင် ဟိုဘက်ဒီလက်လှန်ပေးဖို့လည်း မမေ့နဲ့ဦးနော်။ ငါးပြုတ်ရပြီဆိုရင် ငါးကိုပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ဖယ်ထည့်ပြီးတော့မှ အအေးခံပြီး အရိုးနှင်ပေးပါနော်။ အရိုးတွေကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်း၊ ရေထည့်ပြီး ဇကာလေးနဲ့ ရေစစ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရိုးထဲကနေ အချိုရည်တွေအများကြီးရလာပါပြီနော်။

ခရမ်းသီးကို ရေဆေးပြီး လက်တစ်လုံးလောက်အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလေးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံသင် ရေဆေးပြီး မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းထားပေးပါနော်။ ပဲပြားကိုလည်း ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့် လေးနည်းနည်း နယ်ထားပေးပါ။

မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့် လေးနည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းသီးထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းရယ်၊ အရိုးနှင်ထားတဲ့ ငါးတွေထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးရင် ပဲပြားလေးတွေကိုပါထည့်လိုက်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပဲပြားလေးလည်းမာသွားပြီး ငါးလည်းဆီသတ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါပြီ။

ဟင်းရည်တည်မယ့်အိုးကိုယူ၊ ရေသန့်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် မီးဖိုပေါ် တည်ပေးပါနော်။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ဆီသတ်ထားတဲ့အနှစ်တွေထည့်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်အနည်းငယ်လည်း ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မယ်ဇလီရွက်ပြုတ်တွေထည့်ပါနော်။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ အချိန်ယူပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်၊ ဟင်းရည်ကျအောင်ထိ တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးပွက်ပွက်ဆူပြီး အရည်ကျပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အင်အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။

ခါးဆီမဲ့သက်အရသာလေးနဲ့ ပူပူနွေးနွေး မယ်ဇလီဟင်းချိုလေးရပါပြီနော်။ ကျွန်မအဘွားကတော့ မနက်ဖြန် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ညမှာစားမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ရက်ကြိုပြီး အဖိတ်နေ့မှာကတည်းက ချက်ရင် ပိုပြီးစားကောင်းတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ မယ်ဇလီဟင်းချိုနဲ့ ဆေးပေါင်းခပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းနိုင်ကြပါစေနော်။ အဲ . . . မေ့လို့

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညရဲ့ ၁၂ နာရီတိတိအချိန်မှာ ဆေးပေါင်းခတဲ့ မယ်ဇလီဖူးသုပ်၊ ဟင်းချို စားပြီးနောက် ထိန်ထိန်သာတဲ့ လမင်းကြီးကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဆုကို တောင်းရင် ပြည့်နိုင်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ အကိုးအကားတော့ ကျွန်မ မသိပါဘူး။ ကျွန်မတော့ လာမယ့်လပြည့်ညကျရင် အလိုချင်ဆုံး ဆုတစ်ခုကိုတော့ လမင်းကြီးကိုကြည့်ပြီး တောင်းကြည့်လိုက်မယ် ပြည့် မပြည့်ကိုတော့ ငွေရောင်ပိတ်ကားပေါ်မှာ ဆက်ကြည့်ပါနော်

ပိန်းရိုးဟင်း



ငယ်ငယ်တုန်းက အဘွားက ပြောဖူးတယ် . . . ပိန်းရိုးတို၊ ပိန်းဥတို၊ စားတဲ့အခါကျရင် အာခေါင်ယားတတ်တဲ့သူက နောက်ကြောင်းမရှင်းလိုတဲ့ . . . နောက်ကြောင်းမရှင်းတာဘာလဲလို့ လာမေးနဲ့နော် . . . ဟိ . . . သိချင်ရင် တိတ်တိတ်လေး လာမေး . . . ဟိ . . .

မော်လမြိုင်မှာနေတုန်းက အဘွားက ပိန်းရိုးကို ပုဖွန်ပေါက်စနလေးတွေနဲ့ ချက်ကျွေးရင် သိပ်ကြိုက်တာပဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ဟင်းခါးလေးချက်သလို တစ်ခါတရံကျတော့လည်း မိုးမျှော်သီး မရမ်းပြား ငါးပိစိမ်းစားနဲ့ မွန်ဟင်းချက်ကျွေးတယ်။ နှစ်ခုလုံးကို ကြိုက်ခဲ့တာ . . .

မနေ့က ဈေးသွားတော့ ပိန်းရိုးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတာလေးတွေ့လို့ ဝယ်လာတာ။ ငါးပေါက်စနေသေးသေးလေး တွေလည်းဝယ်လာခဲ့သေးတယ်။ ဒီနေ့ညနေ ကျောင်းက ပြန်လာတော့ ဗိုက်ကလည်း ဆာ၊ တခြား အသားဟင်းတွေ ရှိပေမယ့် မစားချင်တာနဲ့ ပိန်းရိုးဟင်းချက်မယ်ဆိုပြီး ချက်ဖြစ်တာ . . . ဒီက ပိန်းရိုးကတော့ မြန်မာပြည်က ပိန်းရိုးနဲ့ မတူဘူး . . . မြန်မာပြည်က ပိန်းရိုးက ပိုနူးညံ့ပြီး အရသာပိုရှိတယ် . . .

အိမ်ပြန်ရခါနီးပါပြီဆိုမှ လွမ်းပြနေပြန်ပြီနော် . . . နာနယ် . . . ဒွတ်ခ . . . အဲ . . . လေကြောရှည်နေတာ . . . အခု ချက်နည်းလေးတော့ ပြောပါရစေဦးနော် . . . လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပိန်းရိုး၊ ငါး ဒါမှမဟုတ် ပုဖွန်ပေါက်စကွေးလေးတွေ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုပ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ မရမ်းပြား ဒါမှမဟုတ် သံပုရာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် ၊ ငရုပ်ကောင်းမှုန့် တို့ပါ။

ပိန်းရိုးကို အမျှင်လေးတွေအရင်သင်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ရေဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လောက်ဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းထားပါ။ မရမ်းပြားကိုပါ ထောင်းပါ။ (မရမ်းပြားမရှိရင် စားခါနီးမှ သံပုရာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရည် ညှစ်ထည့်ပါ)။

အိုးတစ်လုံးကိုယူ ပိန်းရိုး၊ ငါးပေါက်စကွေးလေးတွေရယ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေရယ်၊ မရမ်းပြားထောင်းရယ်၊ ငါးပိစိမ်းစားရယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အားလုံးကို ထည့်ပြီး သေချာနယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ လုံးရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ ပထမတစ်ရေ ကုန်ခါနီးကျရင် နောက်ထပ် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အနေအထားလောက် ရေထပ်ထည့်ပေးပါ။ အရည်သောက်ကြိုက်ရင် အရည်များများလေးထည့်ပေးပေါ့နော်။ ဟင်းအိုးကို တော်တော်ကြာကြာတဲ့အထိ ပေးဆူပါ။ ဟင်းအိုးကျတဲ့အထိ ပွက်ပွက်ပေးဆူပြီးရင်တော့ အရသာ အပေါ့အင်ကို မြည်းပြီး ငရုပ်ကောင်းမှုန့်လေး ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးချုပ်ပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ် ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထည့်စားလို ရပါတယ်။ ကျွန်မတော့ ကြက်သွန်မြိတ်လေးပဲ ထည့်စားလိုက်တာပါပဲလေ . . . မိုးမျှော်သီးက စပ်၊ မရမ်းပြားက ချည်၊ ငါးပေါက်စကွေးနဲ့ ပိန်းရိုးက ချို၊ ငရုပ်ကောင်းက ပူ . . . ဟူး . . . ချွေးလည်းထွက်၊ နှပ်လည်းထွက် . . . လူလည်း တော်တော်လေး နေလို့ ကောင်းသွားတယ် . . . ပွင့်သွားတာပဲ . . . ဘော်ဘော်တို့ရေ . . . မြည်းကြည့်ကြပါဦးနော် . . .

ကြာဇံချက်



ပြီးခဲ့တဲ့ မေလတုန်းက ကျောင်းမှာ ပရော်ဖက်ဆာမွေးနေ့အတွက် ဌာနမှာ ပါတီလေးကျင်းပမယ်ဆိုတော့ ကျွန်မလဲ ဘာချက်ရမလဲ စဉ်းစားတာ စဉ်းစားလို့ မရတာနဲ့ ဘဲ ကျွန်မရဲ့ ချစ်သူငယ်ချင်းကြီး တုတ်ကြီးကို နားပူမိပါတယ် . . . ကတုတ်စ်ရယ် . . . ဌာနမှာ ပါတီရှိတယ် . . . ဘာဟင်းချက်ရမလဲလို့ မေးတော့ ကတုတ်စ်က လာမမေးနဲ့တဲ့ ငါတို့က စားဖို့ပဲသိတယ် . . . ချက်ဖို့မသိဘူးတဲ့ . . . တုတ်စ်ရယ် . . .

အင်တာနေရှင်နယ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေက သူတို့ နိုင်ငံကိုယ်စားပြု ဟင်းတစ်မျိုးစီချက်တဲ့အခါမှာ နလုစ်လဲ ဟင်းတစ်မျိုးတော့ ချက်ချင်ပါတယ် . . . ဘာလေးချက်ရင်ကောင်းမလဲ အကြံပေးပါနော်လို့ ကဂျီဂျောင့်တိုက်မိလေတော့ တုတ်ကြီးခမျာလဲ မတတ်သာတော့ပါဘူး . . . နောက်မဟုတ်ရင် ကျွန်မက သူ့ကို ဂျီကျနေမှာကိုး . . . နောက်ဆုံး တုတ်စ်က အကြံပေးပါတယ် . . . ကြာဇံချက်လေးလုပ်ပါလားတဲ့လေ . . . ကျွန်မလဲ အကြံကောင်းရသွားတယ် . . .

လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ လူဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အတိုင်းအတာက ကွာမှာပေါ့နော်။ ကျွန်မ ဒီတစ်ခါမှာ စာရင်းကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ပမာဏကို မပြောတော့ဘူးနော် . . .

ကြာဇံ၊ ကြက်သား၊ ကြက်ရိုး၊ ကြွက်နားရွက်မှုန့်၊ ပဲပြားလိပ်၊ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပုရာသီး၊ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သားမှုန့် (အချိုမှုန့်) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးဖယ်ရှိရင်ထည့်ပါ။ မရှိခဲ့ရင် ကြက်သားကို နိုင်နိုင်လေး ထည့်လိုက်တာပေါ့ . . . ။

စစချင်း ရေနွေးအိုးပြင်ပြီး အဲ့ဒီထဲမှာ ကြက်ရိုးတွေ ထည့်ပြုတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ ဂျင်းလေးတွေ ခြစ်ပြီး အရည်ညှစ်ထည့် လိုက်ပါတယ်။ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်နဲ့ ကြက်သားမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ကြာဇံကို ရေစိမ်ပါတယ်။ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်နဲ့ ကြွက်နားရွက်မှုန့်ကို တူတူရေစိမ်တယ်။ ပဲပြားလိပ်ခြောက်ကိုတော့ သီးသန့်ရေစိမ်ထားပါတယ်။ ကြွက်နားရွက်မှုန့်ကို သတိထားပြီး သေချာသန့်အောင် ဆေးပါနော်။

ကြာဇံရေစိမ်ထားတာကို ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ရေထဲက ဆယ်ပြီး ကတ်ကြေး လေးနဲ့ ၄ လက်မ အရှည်လောက်လေးတွေ ဖြတ်ထားပါ။ မှိုခြောက်နဲ့ ကြွက်နားရွက်မှုန့်ခြောက်ကို ရေထဲက ဆယ်ပြီး အရွယ်တော် လေးတွေ ဖြတ်ထားပါ။ ပန်းခြောက်ကို အထုံးလေးတွေ လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင်လဲ သူ့ကိုလဲ အရွယ်တော်လေးဖြတ်လိုက်နော်။ ပဲပြားလိပ်ကိုလဲ ဆယ်ထားလိုက်နော်။ ကြက်သားကို အသားတုံးလေးတွေ အနေတော်လေး တွေ တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့ သေချာနယ်ထားလိုက်ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားသားတွေအတွက် ချက်ရတယ်ဆိုတော့ ငရုတ်သီး ဆီမသတ်ရဲဘူးလေ . . . တော်တော်ကြာ ဆီနီနီလေးတွေ အပေါ်မှာပေးနေတာကို သတိမမူဘဲ သောက်လိုက်လို့ သီး(သည်း) သွားရင်ဖြင့် ကျွန်မကို မေတ္တာတွေ အတုံးလိုက်အတစ်လိုက် ပို့လိုက်မယ့်အမျိုး . . . အဲ့ဒီတော့ ဆီကို ငရုတ်ရောင်မထည့်ဘဲ အဖြူထည်လေးအတိုင်းပဲ ကြက်သားတွေနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဂျင်းတို့နဲ့ ဆီသတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီ ဘလော့စ်တုံးလေးတွေကိုပါ ဆီသတ်တဲ့အထဲ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြက်ရိုးဟင်းရည်အိုးကလဲ တော်တော်လေးကို ဆူလာပါပြီ။ ကျွန်မကတော့ ကြက်ရိုးတွေကို ဖယ်လိုက်ပါတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင်တော့ မဖယ်ပါဘူး။ ကျောင်းမှာဆိုတော့ စားရတဲ့သူတွေအတွက် အဆင်မပြေ ဖြစ်မှာစိုးလို့ပါ။ ပြီးတော့ ဆီသတ်ထားတဲ့

ကြက်သားကို ဟင်းအိုးထဲ ထည့်လိုက်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူပြီဆိုရင်တော့ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်တွေကို အရင်ထည့်လိုက်ပါ။ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်ထည့်ပြီးရင် ဟင်းအိုးကို မီးလျော့ပြီး ပေးဆူပါ။ ဟင်းအိုးနည်းနည်းကျအောင်ရော မှိုခြောက်ပန်းခြောက်ပွပြီး နူးလာမယ့်အချိန်ထိ အချိန်နည်းနည်း ကြာအောင်ထားလိုက်ပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးပါ။ သံပုရာသီးလေးတွေ အနေတော်လေးတွေ စိပ်ထားပါ။ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်နူးလာပြီဆိုရင်တော့ ပဲပြားခြောက်နဲ့ ကြာဇံကို ထည့်လိုက်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းအိုးကို ဖြေးဖြေးချင်းပေးဆူပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အရသာ အပေါ့အငန်ကို မြည်းပြီး နောက်ဆုံးမှာ ငရုပ်ကောင်းမှုန့် ခပ်ပါ။ ဟင်းသိပ်ပူသိပ်စပ်မှာစိုးရင်တော့ စားမယ့်သူအကြိုက် သူတို့ပန်းကန်ထဲမှာပဲ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို စိတ်ကြိုက်ထည့်စားပါစေ။ ပြီးရင် မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို အသာလေးလှုပ်ထားလိုက်ပါ။ ကဲ . . . အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ကြာဇံချက် ရပါပြီ။ ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ကြာဇံဟင်းလေး ခပ်ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်စိမ်းလေးရယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးရယ် ဖြူးလိုက်ပါဦး . . . အချိုပဲကြိုက်တတ်ရင်တော့ ဒီအတိုင်းပဲ စားပေါ့နော်။ ချဉ်စပ်ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ငံပြာရည်လေးရယ်၊ သံပုရာရည်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်လေးရယ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးရယ် ထည့်စားနော် . . .

ငါးနှပ် မိုးမျှော်သီး မရမ်းပြားဟင်း



မနေ့က နေပူပူထဲ အပြင်ထွက်လိုက်တော့ ချွေးထွက်ပြီး အပူငုပ်သလိုဖြစ်သွားတော့ခံတွင်းက ပျက်ပျက်နဲ့ စားချင်စိတ်လေးဖြစ်လာအောင် စားစရာတွေကိုကို အငမ်းမရခေါင်းထဲ တန်းစီပြီး စဉ်းစားပါတော့တယ် . . . အဲ့ဒီမှာ ငါးနှပ်ဟင်းကို သတိတရဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်ငါးနှပ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုပြီး ခေါင်းရှုပ်မသွားနဲ့ဦးနော်။ ငါးနှပ်ဆိုတာ အာပြီခြောက် အစိုကို ပြောတာကြည်ကြည်တုန်တုန်လေးပေါ့ . . . မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ အရမ်းပေါတယ် . . . ရန်ကုန်မှာလဲ အခုလို မိုးရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ ရတတ်ပါတယ် . . . ငယ်ငယ်လေးကတည်းကနေ ခုထိကြိုက်နှစ်သက်ရတဲ့ အစားအစာထဲမှာ ငါးနှပ်ဟင်းလဲပါတယ် . . . ဘယ်လောက်ကြိုက်လဲဆိုရင်အိမ်မှာ ငါးနှပ်ဟင်းချက်တဲ့နေ့ ကျရင် အမေမသိအောင် သပ်သပ် ဟင်းတစ်ခွက်ခိုးခပ်ပြီး ပုက်ထားတတ်ပါတယ်(ဟီး . . . အကျင့်ကောင်းလေးတွေဆိုပါတော့ . . .)

ကဲ . . . ဟင်းမချက်ခင် လိုတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။

- (၁) ငါးနှပ် ၃ ကီလို
- (၂) မရမ်းပြား ၂၀ ဂရမ် (မရမ်းပြားမရှိခဲ့ရင် သံပုရာသီး သို့မဟုတ် ရှောက်သီး သုံးနိုင်ပါတယ်)
- (၃) ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ မွှာ (ခါးပြားထုပါ)
- (၄) ငရုတ်သီးစိမ်း (ကုလားအော်၊ မိုးမျှော်) အစပ်စားနိုင်သလောက်ထည့်ပါ
- (၅) ကြက်သွန်နီ အလုံးကြီး ၁ လုံး
- (၆) ပုစွန်ငါးပိစိမ်းစား စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်းခွဲ
- (၇) ငံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၄ ဖွန်း
- (၈) အချိုမှုန့် အနည်းငယ်
- (၉) နံနံပင် (သို့မဟုတ်) ရှောက်ရွက်
- (၁၀) စပါးလင်နဲ့ ဂျင်းအနည်းငယ်စီ (နတ်နတ်စင်းထားနော်)
- (၁၁) ဆား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၅ ဖွန်း

ငါးနှပ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ သူ့မှာက အကြေးခွံမပါဘူးလေ . . . တုန်တုန်ကြည်ကြည်လေးမို့ နူးနူးညံ့ညံ့လေးကိုင်နော် . . . သူက အလယ်က အရိုးကလဲ အရိုးနုလေးလေ။ အဲ့ဒါကြောင့် အရိုးစူးမှာလဲ မပူရဘူးလေနော်။ ပြီးရင် တစ်ကောင်ကို နှစ်ပိုင်းပဲပိုင်းလိုက်။ ပြီးတဲ့အခါ သူ့ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်လေးနဲ့ နယ်ထားလိုက်နော်။ ကဲ . . . ဟင်းရည်အိုးလေး စတည်ရအောင်နော်။ အိုး ခပ်ကြီးကြီးကိုယူနော် ... ရေ ၂ လီတာလောက်ထည့်လိုက်နော်။ ပြီးရင် ပုစွန်ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ရေဖျော်ထည့်၊ မရမ်းပြား၊ စပါးလင်၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ အဲ့ဒါတွေကို သေချာထောင်းလိုက်၊ ပြီးတော့ ခုနက ရေတွေ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ထောင်းထားပြီးသား အမယ်စုံကိုထည့်လိုက်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် အချိုမှုန့်လေးတွေလဲ ထည့်နော်။ အဲ့ဒီ ပွက်ပွက်ဆူလာအောင် စောင့်နော်။ ဆူလာပြီဆိုရင် အရသာလေးကို မြည်းလိုက်ဦး။ ပြီးတော့ ခုနက နယ်ထားတဲ့ ငါးနှပ်ကိုထည့်လိုက်ပါ။ အဖုံးလေးအုပ်ထားလိုက်။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကြည့်လိုက်ပါ။ ငါးနှပ်ကြည်ကြည် တုန်တုန်လေးတွေကနေ ဖြူဖြူတုန်တုန်လေးတွေ ဖြစ်သွားရော။ ချဉ်စပ် အရသာတွေကလဲ ငါးနှပ်ထဲ ဝင်သွားရောလေ။ အပေါ့အင် လေးကိုလဲ မြည်းလိုက်ဦးနော်။ မြည်းလိုက်တာနဲ့ လျှာကနေ အရသာပေါင်းစုံကို ထိတွေ့မိပါတော့မယ်။ ဖြေးဖြေးမြည်းနော် ။ ငရုတ်သီးစပ်တော့ သီးမှာစိုးရတယ် ၊ ချဉ်စပ်လေးပေါ့။ ငါးနှပ်လေးကလဲ ရှုလွတ်ကနဲဆို ဝင်သွားရော ဟီးဟီး . . . ပြောရင်းသွားရည်ကျလို မျိုချနေရတယ်။ ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်လုံးလေးထဲထည့်၊ နံနံပင်ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရွက်ပါးပါးလေး လှီးထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းကြိုက်ရင် နည်းနည်းလှီးထည့်ပြီး စိတ်ကြိုက်သာ သုံးဆောင်ပေတော့

ပုစွန်ခဲဝဲသီးကြာဇံဟင်း



ကျွန်တို့ကျောင်းမှာ ဟင်းချက်ပြိုင်ပွဲလေး ကျင်းပပါမယ်။
 ဝါသနာကတားမရတော့ အဲဒီမှာ ဝင်ဆင်နွဲ့ရအုံးမှာပေါ့။
 ဟင်းမယ်တွေကို စဉ်းစားရတာ အမောပါပဲ။ စားမယ့်သူတွေက
 ဂျပန်တွေမို့ ဂျပန်စားနိုင်မယ့် အရသာမျိုးလေးလဲဖြစ်ရမယ်လေ။
 အပူအစပ်အချဉ်ကဲတာတွေ။ ငပိနဲ့အရမ်းထွက်တာမျိုးတွေ
 ချက်လို့မဖြစ်ဘူးလေ။ ပထမဆုံးစဉ်းစားမိတာက..
 ပုစွန်ခဲဝဲသီးကြာဇံဟင်းပါ။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

ခဲဝဲသီးနန ၂ လုံး

ပုစွန်အကောင်လတ် ၁၅ ကောင်

ကြာဇံ ၅ ဂရမ်

ကြက်သွန်နီဥကြီးတစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ (သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါ)

ဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

ဆား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းမှ ၁ ဖွန်းခွဲ

သကြားလက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း

ပဲခံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

အချိုမှုန့် အနည်းငယ် (အချိုမှုန့် မသုံးလိုပါက ကြက်သားမှုန့် သုံးနိုင်ပါသည်)

ကြက်သားပြုတ်ရည် ၁-၂ ခွက်

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆို...

ခဲဝဲသီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အခွံနွှာပါတယ်။

ပြီးလျှင် လေးပိုင်းပိုင်းပြီး ဆနွင်းမကင်းတုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီး။

ကြာဇံကို ရေထဲတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့် စိမ်။ ကြက်သွန်နီကို ဘလော့တုံးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပါတယ်။

ပုစွန်ကိုရေဆေး၊အခွံနွှာပါတယ်။ ကြက်သားမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည် ၁ ဖွန်း ထည့်ပြီး နယ်ပါတယ်။

ဒယ်အိုးကိုအပူပေး၊ဆီထည့်ပြီး ပုစွန်ကို ပထမဦးစွာချက်ပြီးလျှင် ဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။

ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနီကို ဆီသတ်ပြီးကြာဇံနှင့် ကြက်သားပြုတ်ရည်ကိုထည့်ပြီး

၂ မိနစ်ခန့် တည်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် ခဲဝဲသီးထည့်ပြီး မွှေပါတယ်။

ခဲဝဲသီးနှင့်ကြာဇံ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကျက်ပြီးဆိုလျှင် ဖယ်ထားသော ပုစွန်ကို ထည့်မွှေ

ကြက်သားပြုတ်ရည် နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး လိုတဲ့ အရသာများ အားလုံးထည့်လိုက်ပြီး

ဖြေးဖြေးချင်း မွှေပါတယ်။နောက်ထပ် ၂ မိနစ်လောက်နေလျှင် ကျက်ပြီလေ။

အင်း.. သူနဲ့လိုက်ဖက်တဲ့အသုပ်တစ်မျိုးမျိုးစဉ်းစားလိုက်အုံးမယ်။

ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်



ဒီတစ်ခါမှာတော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်လေး လုပ်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ဝက်ခြေထောက်နဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် ဝက်လက်က ပိုပြီး အသားများတယ်မဟုတ်လား။ အဲ့ဒီတော့ ဝက်လက်လေးကို စွပ်ပြုတ်လေး လုပ်ကျွေးဦးမယ်နော်။

ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်လက်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ တရုတ်မာဆလာအနည်းငယ်၊ ရှောက်ရွက်နု၊ ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အပျစ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ သကြားနဲ့ နမ်းဆီ အနည်းငယ် တို့ပါနော်။

ဝက်လက်ကို အမွှေးတွေ ပြောင်အောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ အမွှေးအမျှင် သိပ်များနေတယ်ထင်ရယ် တချို့က မီးကင်ကြပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ဝက်လက်ကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲကို ခဏလေးနှစ်ထည့် လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကွမ်းစားထုံးလေးသုပ်လိမ်းပေးပြီး အခြောက်ခံလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဘရိတ်ဒါးနဲ့ ရိတ်ပစ်ပြီး ကျန်တာလေးတွေကို ဇာဂနာလေးတွေနဲ့ နှုတ်ပစ်လိုက်တယ်နော်။ အမွှေးအမျှင်တွေ ကုန်ပြီဆိုရင်တော့ အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပြီးတော့ ရေစင်အောင် ဆေးကြောရင်း အမွှေးအမျှင်တွေ ရှိမရှိ သေချာအောင် စစ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဝက်လက်တုံးလေးတွေကို ဇကာထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာပြီးတော့ ချင်းတချို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်ညှစ် ယူထားပါ။ ကျန်တဲ့ ချင်းတစ်ဝက်ကိုတော့ ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို ဓားပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိပ်စိပ်ပေးထားပါနော်။ ရှောက်ရွက်လေးတွေကို ရေစင်အောင် ဆေးထားပေးပါနော်။

ပြီးတော့မှ ဇလုံတစ်လုံးထဲ ဝက်လက်ကိုထည့်၊ ပြီးတော့ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အပျစ်၊ တရုတ်မာဆလာ အနည်းငယ်၊ ချင်းအရည်တို့နဲ့ နဲ့အောင် နယ်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ နမ်းဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်နွမ်းပြီဆိုတာနဲ့ နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတွေကိုထည့်ပြီး အသားကအရည်ခမ်းတဲ့အထိ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ ပထမတစ်ကြိမ် ရေခမ်းပြီဆိုတာနဲ့ ဝက်လက်တွေ နူးအိပြီး အရသာရှိနေအောင် pressure cooker ဒါမှမဟုတ် ပေါင်းအိုးတစ်အိုးထဲ ထည့်၊ ဝက်လက်မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ လောက် တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အိုးကို ခဏအအေးခံပြီးတော့ ဖွင့်ကြည့်၊ အရသာအပေါ့အင်ကိုမြည်း၊ နူးမနူးမြည်းကြည့်ပါနော်။ အရသာလည်းကြိုက်ပြီ၊ အသားလည်း နူးပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ခပ်လိုက်နော်။ စားခါနီးကျရင်တော့ ရှောက်ရွက်နုနုလေးခပ်ပြီး သောက်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုအိမွှေး အနံ့အရသာအစုံနဲ့ ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်လေး ရပါပြီနော်။

တုံယမ်းဟင်းရည် (Tom yam kung)



ချစ်မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့ ထိုင်းဟင်းလျာဖြစ်တဲ့ တုံယမ်းဟင်းရည်သောက်ချက်နည်းလေး လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေ။ တကယ်တော့ တုံယမ်းဟင်းဆိုတာ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နာမည်ကြီးတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်း ထိုင်းမလေးရဲ့ အကူအညီနဲ့ ချက်တတ်ခဲ့တဲ့ ဟင်းလေးပါ။ အရမ်းလွယ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါရစေနော်။ ပုစွန်၊ မှို၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ တုံယမ်းအနှစ် (တုံယမ်းအနှစ်ကိုတော့ ဝယ်ရတာ လွယ်ပါတယ်)၊ သံပုရာသီး၊ ငံပြာရည်၊ စပါးလင်၊ ရှောက်ရွက်၊ နံနံပင် စတာတွေပါ။

ပထမဦးဆုံး ပုစွန်ကိုရပါတယ်။ အခွံနွှာ၊ အမြီးလေးချန်ထား၊ ပြီးတော့ ကျောဘက်ကနေ ခွဲပြီးတော့ နောက်ချေးထုတ် သန့်စင်ပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါ။ မှိုတွေကို ရေဆေးပြီး လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ သံပုရာရည်ညှစ်ထားပါ။ စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီးတော့ အစိပ်လေးတွေ စိပ်ထားပေးပါ။ နံနံပင်လေးကို ရေဆေးထားပြီး မထူမပါး လှီးထားပေးပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ရေထည့်ပြီး တည်ပါ။ ရေခန်းဆူပြီ ဆိုတာနဲ့ တုံယမ်းအနှစ်တွေ ထည့်ပါတယ်။ အနှစ်ပမာဏကတော့ ကိုယ်စားနိုင်သလောက် အစပ်နှုန်းကို ကြည့်ပြီး ထည့်ပေးရန်။ ကျွန်မတို့ ဌာနမှာတော့ ဂျပန်တွေရော စားလို့ရအောင် ချက်တာမို့ အစပ်လျော့ထည့်ရပါတယ်။ စပါးလင်ထည့်၊ ပြီးရင် ပုစွန်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် ဆက်စောင့်ပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူပြီဆိုရင်တော့ မှိုထည့်ပါ။ မှိုထည့်ပြီးရင်လည်း ဟင်းအိုးဆူအောင် ဆက်တည်ထား၊ ဆူပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးလှီးထားတာတွေထည့်၊ ဟင်းအိုးဆူအောင် ဆက်စောင့်၊ ဆူလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်၊ သံပုရာရည်ထည့်၊ အပေါ့အင်မြည်း၊ ကိုယ်စိတ်ကြိုက် အရသာတွေ ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်ကနေ ရှောက်ရွက်ထည့်၊ နံနံပင်လေးအုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ ဒါက ဟင်းရည်သောက်ချက်နည်းပါနော်။ တုံယမ်းဟင်းရည်သောက်ရင်းနဲ့ ချဉ်စပ်အရသာလေးရယ်၊ ပုစွန်က ချိုတာရယ်၊ မှိုရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးရယ်နဲ့ ဆိုတော့ အရသာစုံက လျာဖျားကို ထိမိနေတာပဲ။ ချွေးတွေလည်း ထွက်လိုက်တာ။ ဂျပန်တွေကတော့ သောက်ရင်းနဲ့ စပ်လို ဆိုပြီး ချွေးတွေ တအားထွက်၊ မျက်နှာတွေ၊ နားရွက်တွေဆို ရဲနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားပြီး သောက်ကြတယ်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေလည်း နေမကောင်းလို့ ခံတွင်းမလိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ တုံယမ်းဟင်းရည်သောက်လေး ချက်သောက်ကြည့်လေနော် . . .

တရုတ်မုန့်ညင်း၊တိုဟူးငါးဖယ်လုံးစွပ်ပြုတ်



တခါတလေမှာ နေမကောင်းဖြစ်ချင်သလိုခံစားနေရရင် စွပ်ပြုတ်ပူပူလေးသောက်လိုက်ရင် ချွေးထွက်ပြီး ပြန်လည် လန်းဆန်းလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်မလုပ်ချင်ရင်တောင် နည်းလေးသိတော့ သူများကိုလည်း ပြောပြပြီးချက်ခိုင်းလို့ရတာပေါ့။ သူများနေမကောင်းတော့လည်း ကိုယ်က ပြန်ပြုစုပေးနေော်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- တရုတ်မုန့်ညင်း ၁၀၀ ဂရမ်
- ဝက်နံရိုး ၁၀၀ ဂရမ်
- ငါးဖယ်လုံး
- တိုဟူး ၂ ထုပ်
- တရုတ်နံနံ
- ချင်း (ခြစ်ထားသောအရာကို ငါးဖယ်လုံးထဲထည့်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ချင်းကို ဝက်နံရိုးပြုတ်ထဲထည့်ပါ)
- ဆား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁ - ၁ ၁/၂ ဖွန်း
- သကြားလက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁-၂ ဖွန်း
- အချိုမှုန့်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်

မုန့်ညင်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် သုံးလက်မအရှည်ဖြတ်ပါ။ ငါးကို အသားခွင်ပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ ပြီးလျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်နှင့် ကော်မှုန့်ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် အရွယ်တော် အလုံးလေးများ လုံးပါ။ တိုဟူးကို လေးထောင့်တုံးလေးများဖြစ်အောင် တုံးပါ။ Pressure Cooker ထဲသို့ ဝက်နံရိုး၊ ကြက်သားမှုန့်၊ ချင်းတို့ကိုထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် မီးဖိုပေါ်တွင် တည်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးခလုတ်ပြီး အိုးကိုအအေးခံကာ အဖုံးဖွင့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေထပ်ထည့်ပြီး ဆူအောင် ထပ်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝက်နံရိုးအဖတ်များကို ဖယ်လိုက်ပါ။ ငါးဖယ်လုံးထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် တိုဟူးထည့်ပါ။ ငါးဖယ်လုံးများ အပေါ်သို့ တက်လာလျှင် ငါးဖယ်လုံးကျက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် မုန့်ညင်းထည့်ပါ။ တရုတ်နံနံအရိုးထည့်ပါ။ ဟင်းရည်အိုးပွက်လာပြီဆိုလျှင် အရသာအပေါ့အင်ကိုမြည်းပါ။ အရသာ စိတ်ကြိုက်တွေ့ပြီဆိုလျှင် တရုတ်နံနံအရွက်လေး တွေအုပ်ပြီး ပူပူလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်ရှင်။