

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နမတွေကို ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်လေးနဲ့ ကြော်ကျွေးပါရစေနော်။
 ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်ဖို့ အတွက်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ပုစွန်၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊
 ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီတို့ပါနော်။
 ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို အခိုင်လိုက် ရေဆေးပြီးမှ ဘေးကအခက်လေးတွေကိုအရင်ဦးဆုံး ခြေလိုက်ပါနော်။
 ဆူးလေးတွေကို သတိထားပြီး ခြေပါနော်။ ပြီးတော့မှ အခက်လေးတွေက အရွက်လေးတွေကို လက်ချောင်းလေးနဲ့
 အသာလေးခြေပေးပါနော်။ ပုစွန်အကောင်သေးတွေကို ခေါင်းအခွံမာလေးတွေဖြုတ်၊ မစင်အိတ်ကို ထုတ်ပစ်ပြီး
 ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ လေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်ကို
 အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးဖတ်တွေကိုရေစစ်ပေးထားပါ။
 ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲမှာရေစစ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီးထောင်းပါ။
 ငရုတ်သီးဖတ် မျက်လုံးထဲမစင်ရအောင်လည်း သတိထားပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင်
 ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကိုပါ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ကိုလည်း
 ရေဆေးပြီး အညှာခြေပေးထားပါနော်။
 အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်၊ လေးခပ်၊ ပြီးတော့
 ထောင်းထားတဲ့ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်
 နယ်ထားတဲ့ ပုစွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးရင် ကင်ပွန်းရွက်တွေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့
 ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ရေဖျော်ထည့်ပြီးအားလုံးနဲ့ အောင် သေသေချာချာမွှေ၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။
 ရေခမ်းခါနီးကျဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး အပေါ်အင်အရသာမြည်း၊ လိုတဲ့အရသာထပ်ထည့်ပါနော်။
 ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလို ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့
 ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်လေးရပါပြီနော်။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်



ဒီတစ်ခါတော့ သတ်သတ်လွတ်စားနေတဲ့မောင်နှမတွေရယ်၊ diet လုပ်နေသူတွေ၊ အသီးအရွက်ဆိုရင် သိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်လေး ကြော်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ဟင်းနုနွယ်ကို ကြော်စားစား၊ သုပ်စားစား၊ ဟင်းချိုရည်ပဲလုပ်သောက်သောက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရိုးနီကို ကုလားပဲနဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းပဲချက်ချက် ကျွန်မ သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းတတ်တဲ့ ကျွန်မအဖို့ ဟင်းနုနွယ်ကို နည်းမျိုးစုံအောင် ချက်စားရတာမို့ ရေနွေးဖျောပြီး ငါးပိရည်နဲ့ တိုစားရင်တောင် ကြိုက်ပါတယ်။ အခု ဟင်းနုနွယ်ကို ဆူးပုတ်ရွက်နဲ့ ကြော်ပုံမယ်နော်။ ဆူးပုတ်ရွက်ကိုလည်း ရေနွေးဖျောပြီးတိုသလို ပဲကြီးဆူးပုတ်ကလည်း ခွဲမရတဲ့အတွက်ပါနော်။ ကန်ဖွန်းရွက်၊ ဖလံတောင်ပေးတို့ကိုလည်း ဆူးပုတ်နဲ့အတူရောကြော်သလို ဆူးပုတ်ကို ဘဲဥနဲ့ ကြော်စားတာလည်း ရှိကြသေးတယ်လေ။ အခုတော့ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်ဖို့ လိုအပ်တာလေးတွေကို ပြောပြမယ်နော်။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဆူးပုတ်အရွက်နုလေးတွေရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူရယ်၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဟင်းနုနွယ်ကို သင်တဲ့အခါ ပင်စည်ကအမျှင်လေးတွေကို သေချာဖယ်ပစ်ရတာမို့ လက်ဝင်လှတယ်ဆိုပေမယ့် မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ စကားပြောရင်း တစ်ယောက်တစ်လက်နဲ့ ပိုင်းကူရင် ခဏလေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ဆူးပုတ်ရွက်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အညွန့်လေးတွေကိုလည်း ချွေပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး အခွံနွှာထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာပြီး တခြမ်းကို မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင်ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေနွမ်းပြီး စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဟင်းနုနွယ်ရွက်တွေကိုထည့်ပါ။ တဆက်တည်းဆိုသလို မီးအပူရှိန်ကိုမြင့်ထားပြီး ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဟင်းနုနွယ်က နည်းနည်းမာတာမို့ နူးသွားရအောင် ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ခဏလောက်အဖုံးအုပ်ပေးထားပါနော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဆူးပုတ်ရွက်နုလေးတွေကိုထည့်ပြီး ဟင်းနုနွယ်တွေနဲ့ သမအောင် ရောကြော်ပေးပါ။ (ဆူးပုတ်ရွက် ရင့်တယ်လို့ ထင်ရင်တော့ ဟင်းနုနွယ်နဲ့ အနူးညီအောင် ရေထည့်မိထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပေးပါနော်။) ပြီးရင်တော့ အပေါ့အင် အရသာလေးမြည်းပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချန်ပိပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပုတ်ကြော်လေး ရပါပြီနော်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး အစာသိပ်



ဒီနေ့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ကြက်ဟင်းခါးသီးငါးဖယ်အစာသိပ်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေ။ ငါးဖယ်နဲ့မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်မယ့် ပုစွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဝက်သား၊ အမဲသား စတာတွေနဲ့လည်း အစာသိပ်လို့ရပါတယ်နော်။ အခါကြောက်တဲ့သူတွေအတွက်လည်း အဆင်ပြေအောင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခါသက်သာစေပြီး အိအိလေး စားလို့ရအောင် ချက်တဲ့နည်းလေး ပြောပါရစေနော်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးအစာသိပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ငါးဖယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အသီးအရွယ်ကိုကြည့်ပြီး အလယ်ကနေ နှစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် သုံးပိုင်း ပိုင်းပါ။ ပြီးရင် အလယ်က အစေ့တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးရင် ဆန်ဆေးရေနဲ့ တစ်နာရီလောက် စိမ်ပေးထားပါနော်။ ငါးဖယ်ကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့ ထောင်းပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင်လှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီလေးကိုလေး ထောင်းပေးထားပါဦးနော်။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ငါးဖယ်နဲ့ ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထောင်းနဲ့ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့ကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး သမအောင် ရောနယ်ပေးပါ။ အဆာတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆန်ဆေးရေစိမ်ထဲကနေ ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ ရေလေးနဲ့ ဆေးပြီး ရေစစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ဟင်းခါးထဲကို ငါးဖယ်အဆာတွေကို ဖွန်းနဲ့ ထည့်ပေးပါ။ အဆာတွေ အပြင်ကိုလှုံ့မထွက်အောင် သတိထားပြီး အဆာသွပ်ပေးပါနော်။

ဟင်းအနှစ်ရစေဖို့အတွက် အဆာနည်းနည်းကို သီးသန့်ချန်ထားပေးပါနော်။ ဒယ်အိုးထဲကို အဆာသွပ်ထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေကိုစီစီရီရီထည့်ပါ။ ပြီးတော့ သပ်သပ်ဖယ်ထားတဲ့ အဆာတွေကို ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ဟင်းခါးသီးတစ်ဝက်လောက်မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပေးပါ။ ဆီလည်းထည့်ပေးပြီး အဖုံးဖုံးလိုက်ပါနော်။ ဟင်းအိုးပြင်တာ အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မီးဖိုပေါ် ဟင်းအိုးတင်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေ ဟိုဘက်ဒီဘက်အကျက်ညီအောင်ရော၊ ကြေမသွားအောင်ရော သတိထားပြီး ချက်ပေးပါနော်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးလည်းနူးပြီ၊ ဆီလည်းပြန်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အင်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချရုံပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အဆာများများနဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးအစာသိပ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ ကျွန်မမောင်နှမတွေလည်း စမ်းပြီး ချက်ကြည့်ပါဦးနော်။

ခဝဲသီး ငရုတ်ပွကြော်



မင်္ဂလာပါရှင် . . . အခုလို ရာသီမှာ ခဝဲသီးလေးတွေ သိပ်ပေါပါတယ်။ ခဝဲသီးကတော့ အချိုသီးရယ်၊ အခါးသီးရယ်ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပြင်ပန်း အမြင်အနေအထားနဲ့တော့ ခဝဲသီးဟာ ချိုသလား၊ ခါးသလား ခွဲခြားလို့ မရပါဘူး။ ခဝဲသီးအနုအရင့်ကိုသာ အပြင်ပန်းအမြင်နဲ့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ခဝဲသီးအခွံမှာ အပေါ်မှာ ဇောင်းလေးတွေပါပါတယ်။ ခဝဲသီးအခွံအရောင် စိမ်းစိုပြီး ဇောင်းလေးတွေဟာ နက်တယ်ဆိုရင် ခဝဲသီး နပါတယ်။ ဇောင်းလေးတွေ တိမ်ပြီး အရောင်က အစိမ်းရောင်နည်းနည်းခြောက်တယ်ဆိုရင် ခဝဲသီး ရင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနည်းနဲ့ ခဝဲသီးအနုအရင့်ကို ရွေးနိုင်ပါတယ်။

ခဝဲသီးငရုတ်ပွ ကုန်းဘောင်ကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေကို ပြောပြပါမယ်နော်။

- ခဝဲသီး
- ငရုတ်သီးအပွ
- ကြက်သားအသား
- ကြက်သွန်နီ
- ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်
- သကြား
- ဆား
- ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့
- ဆီတို့ပါနော်။

ကြက်သားအသားချည်းသပ်သပ်ကို ရေဆေး၊ မထူမပါးလှီးပြီး ဆားအနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ် တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ခဝဲသီးကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါး ခပ်စောင်းစောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ငရုတ်သီး အပွတောင့်ကို အညှာခြေပြီး ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အထဲက ငရုတ်သီးအစေ့တွေကို ခါးနဲ့အသာ လှီးဖြတ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးအသားတွေကို မထူမပါးလှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး လေးစိတ်ထိုးပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်မှာ ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဒယ်အိုးထဲကို သကြားနဲ့ ဆား အနည်းငယ်စီကို ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဆီထည့်ပေးပါ။ ဆီပူလာပြီး ဆီထဲမှာ သကြားဆားတွေ အမြှုပ်လေး ထလာချိန်မှာ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကို ထည့်ကြော်ပေးပါ။ မီးကို အနည်းဆုံးလျော့ချထားပြီး ကြော်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးတွေ အကျက်ညီလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သားကိုထည့်ပြီး မီးကို အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် ထားပြီး အားလုံး သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ ကြက်သားရပြီဆိုရင် လှီးထားတဲ့ ငရုတ်ပွနဲ့ ခဝဲသီးတွေကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ ဒယ်အိုးအဖုံးကို အုပ်စရာမလိုပါဘူး။ ကြက်သားရယ်၊ ငရုတ်ပွရယ်၊ ခဝဲသီးရယ် အားလုံးကို အနူးညီအောင်သာ ဂရုစိုက်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ရေထည့်စရာ မလိုပါဘူး။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးနေတဲ့အတွက် အသီးတွေက ထွက်လာတဲ့ အရည်နဲ့တင် အသားရော အသီးတွေရော နူးပါတယ်နော်။ အရသာအပေါ့အင်အတွက် ဆား၊ သကြားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို လိုသလို မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့ အရသာတွေကို ထပ်ဖြည့် ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူပူနွေးနွေး မွှေးမွှေးလေးနဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ ခဝဲငရုတ်ပွကြော်လေးရပါပြီနော်။ အလုပ်များပြီး ဟင်းချက်ဖို့ အချိန်သိပ်မပေးနိုင်တဲ့ ချစ်မောင်နှမများအတွက် အချိန်ကုန်လည်းသက်သာ၊ အသားရော၊ အသီးအရွက်ရောပါ တစ်ခါတည်း စားနိုင်မယ့် ဟင်းလေးတစ်မယ်ပါနော်။ ထမင်းဖြူလေးနဲ့ ဆို သိပ်လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။

ခရမ်းသီးနှပ်



ခရမ်းသီးမှာ ထောပတ်ခရမ်း (လုံးလုံးပိုင်းပိုင်းလေးတွေ)၊ ခရမ်းရှည်သီးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ ထောပတ်ခရမ်းသီးမျိုးအဖြစ်များပြီး လူကြိုက်လည်း ပိုများပါတယ်။ ထောပတ်ခရမ်းကိုတော့ မီးဖုတ်ပြီးသုတ်စားတာရင် ခရမ်းရှည်သီးထက် ပိုစေးပြီး အရသာ ပိုရှိပေမယ့် မီးဖုတ်တဲ့အခါ အသားထူလွန်းတဲ့အတွက် အကျက်ညီအောင်မီးဖုတ်ရခက်တဲ့ အားနည်းချက်လေးရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်စားသုံးသူတွေကတော့ ခရမ်းရှည်သီးကို ကြိုက်နှစ်သက်မှုများပါတယ်။ ခရမ်းရှည်သီးမှာလည်း အစိမ်းသီးနဲ့ ခရမ်းရောင်အသီးဆိုပြီး ရှိပါသေးတယ်။ အစိမ်းသီးကတော့ ခရမ်းရောင်အသီးနဲ့ ယှဉ်ရင် အခွံနည်းနည်းထူပါတယ်။ ခရမ်းရောင် အရှည်သီးကတော့ ဈေးကွက်ထဲမှာ ပေါ့ပေါများများဝယ်လို့ ရပါတယ်။ ဒီနေ့ ကျွန်မခရမ်းသီးနှပ်ဖို့အတွက် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အသီးကတော့ ခရမ်းရောင်အရှည်သီးပါ။ ခရမ်းသီးနှပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခရမ်းသီး၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းတို့ပါနော်။

ခရမ်းသီးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထိပ်ကနေ လေးစိပ်ထိုးပြီး သုံးလက်မအရှည်လောက်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကိုလည်း ထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ အိုးထဲကို လှီးထားတဲ့ ခရမ်းသီးတွေရယ်၊ ထောင်းထားတဲ့ပုစွန်ခြောက်၊ ငရုတ်သီးကြက်သွန်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ကို အတူသမအောင် ရောနယ်ပေးပြီး လုံးရေလေး နည်းနည်းလေးထည့်၊ ပြီးတော့မှ ဆီထည့်ပြီး ဟင်းအိုးပြင်ပါ။ (ခရမ်းသီးနှပ်မှာမို့ ဆီနည်းနည်းပိုထည့်ပေးပါ)

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီးတည်ပေးပါ။ သုံးမိနစ်လောက်ဆိုရင်တော့ ပထမလုံးရေလေး ခမ်းလောက်ပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်ကျရင် ခရမ်းသီးတွေကိုဟိုဘက်ဒီဘက် အသာလှန်ပေးပြီး ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါနော်။ နောက်ထပ် သုံးမိနစ်လောက်တည်ပြီးရင်တော့ ရေလည်းခမ်း ခရမ်းသီးလည်း နပ်လောက်ပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်ကျရင်တော့ ဟင်းအိုးမကပ်ရလေအောင် နည်းနည်းလှုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အပေါ့အင်ကိုမြည်းပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အရသာရပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချလို ရပါပြီနော်။

(သတ်သတ်လွတ်စားသူများ ခရမ်းသီးနှပ်ချက်လိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်အစား မြေပဲ၊ ငံပြာရည်အစား ပဲငံပြာရည်ကို အစားထိုးပြီး ချက်နိုင်ပါတယ်နော်။)

ငန်ပြာရည်ချက်

လူအရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး၊ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းရဲ့အချိုးအစားကို
ကြည့်ထည့်ပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်ကို
မညက်တညက်ထောင်းထားပါတယ်။
ကြက်သွန်ဖြူနဲ့အနီပါးပါးလှီး၊
ငရုတ်သီး စိမ်းတွေကိုထက်ခြမ်းခွဲထား၊
မန်ကျည်း သီးကိုရေစိမ်း၊ အနှစ်ရအောင်စစ်ပါတယ်။
စစချင်းမှာ ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး
ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ငရုတ်သီးကိုဆီသတ်ပါတယ်။
နည်းနည်းမွှေးလာပြီဆို၊ ထောင်းထားတဲ့ပုစွန်
ခြောက်ထည့်ပြီးရင် ငံပြာရည်ထည့်ပါတယ်။
ငရုတ်သီးစိမ်းထက်ခြမ်းခွဲလေးတွေထည့်၊
နောက်ဆုံးမှမန်ကျည်းနှစ်ကိုထည့်ပါတယ်။
ဆီပြန်လာပြီဆို အပေါ့အငန်မြည်း၊ အနေ
အတော်ပဲဆိုမီးဖိုပေါ် ကချလိုက်တာပေါ့။

ခရမ်းချဉ်သီး ငပိချက်



နှစ်ယောက်စာအတွက်ပဲဆိုတော့
ကြက်သွန်ဖြူသုံးမ္မာ၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို
ထောင်းချင်ထောင်း၊ (သို့)ပါးပါးလှီးပါတယ်။
ငါးခြောက်ကိုအနေတော်လေးတွေတုံးထားပါတယ်။
ပြီးတော့ဆီထဲ ဆနွင်းမှုန့်၊ နည်းနည်းခတ်
ထောင်းထား၊ လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူနီကို
အရောင်မှုန့်နဲ့ဆီသတ်၊ အနံ့လေးမွှေးလာရင်
ငါးခြောက်တုံးလေးတွေကိုထည့်၊ ပြီးတော့မှ
ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ငါးပိစိမ်းစားရှိရင်
နည်းနည်းထည့် မရှိရင်ငံပြာရည်ပဲထည့်တာပေါ့။
မီးနွေးနွေးနဲ့ အကြာကြီးတည်ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး
ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိမ်လာတဲ့အထိပေါ့။
ချခါနီးမှငရုတ်သီးစိမ်းလေးနဲ့ နံနံပင်လေး၊
ကြက်သွန်မြိတ်လေးအုပ်လိုက်ပါတယ်။

ဂျူးဖူးကြော်



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကို ဂျူးဖူး (Chinese chives) ကြော်ကျွေးပါမယ်နော်။ အခုလို မိုးရာသီမှာ ပုစွန်ကလည်း ပေါတယ်လေ။ ပုစွန်လေးလည်း ပေါတုန်း၊ ဂျူးဖူးလေးလည်း ဈေးထဲမှာ တွေ့တုန်း၊ ဂျူးဖူးကို ပုစွန်လေးနဲ့ ကြော်ဖို့ စိတ်ကူးရမိပါတယ်။ ဂျူးဖူးကြော်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဂျူးဖူး၊ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဂျူးဖူးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးရင် တစ်လက်မခွဲအရွယ်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပေးပါ။ ပုစွန်ကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပဲခံပြာရည်အကျ၊ သကြားလေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါး အကွင်းလိုက်လေးတွေ လှီးပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီနည်းနည်းလေးထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်နီတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်နီတွေနွမ်းသွားပြီး စိမ်းနဲ့ပျောက်သွားတာနဲ့ ပုစွန်တွေကိုထည့်ပြီး မွှေပေး၊ ပုစွန်လေးတွေ ရဲလာပြီဆိုရင်တော့ ဂျူးဖူးတွေထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အရသာအတွက် ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ ဂျူးဖူးတွေအားလုံးနွမ်းပြီဆိုရင် အပေါ့အင်ကိုမြည်း၊ လိုတဲ့အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်က ချပေးလိုက်ရုံပဲနော်။ ဂျူးဖူးကြော်တဲ့အခါမှာ ပုစွန်မှ မဟုတ်ပါဘူး၊ အခြား အသားတွေနဲ့လည်း ကြော်လို့ရပေမယ့် ပုစွန်နဲ့ ကြော်တာကတော့ အလိုက်ဖက်ဆုံးလို ကျွန်မက ထင်ပါတယ်။ အရသာလည်း ရှိသလို ဂျူးဖူးစိမ်းစိမ်းလေးတွေကြား ပုစွန်ရဲရဲလေးတွေနဲ့ဆိုတော့ အမြင်လည်းလှတယ် ချိုလည်းချိုတယ်လေ။ ဟင်းချက်ဖို့ အချိန်ရှားပါးတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်လည်း ဒီဟင်းလေးက ချက်ရတာ အချိန်လည်းမယူဘူး၊ ငါးမိနစ်အတွင်း ကျက်နိုင်တာမို့ ဂျူးဖူးဝယ်လို့ရတဲ့အခါ ကြော်စားကြည့်လိုက်ကြဦးနော်။ ညစာကို ထမင်းများများ မစားချင်ဘူး၊ အသီးအရွက်လောက်ပဲ စားချင်တယ်ဆိုရင်လည်းဂျူးဖူးကြော်လေးချည်းပဲ စားကြည့်ပေါ့နော်။

ကန်ဖွန်းဆီတိုဟူးကြော်



ကန်ဖွန်းရွက်ကို ပလိန်းကြော်လိုက်၊ မှိုနဲ့ ကြော်လိုက်၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်သောက်လိုက်၊ တို့စားလိုက်၊ သုပ်စားလိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုးလုပ်စားလိုက်တာ ဒီတစ်ခေါက်ကတော့ ဆီတိုဟူးလေးနဲ့ ကြော်လိုက်ပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကန်ဖွန်းရွက်၊ ဆီတိုဟူး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါ။ စစချင်း ကန်ဖွန်းရွက်ကို အရိုးအရွက်ရောချွေ၊ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓါးပြားရိုက်ထားပါ။ ဆီတိုဟူးကို ရေနွေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်း ဓါးပြားရိုက်ကို ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ လေးမွှေးလာပြီဆိုရင် ကန်ဖွန်းရွက်ကိုထည့်၊ ဆားနည်းနည်းရယ်၊ အချိုမှုန့်ရယ်ထည့်၊ ကမန်းကတန်းမွှေနှော်။ မီးအားကောင်းပါစေနှော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီတိုဟူးအရည်ဖျော်ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့ အောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ အရသာအပေါ့အငန်မြည်းပြီး ချလို့ရပြီ။ ကန်ဖွန်းဆီတိုဟူးစပ်ကြော်လေး ရပါပြီ။

ချဉ်ပေါင်ကြော်



မေ့ . . . ဒီနေ့ ဘာဟင်းချက်လဲဟင် . . .

ဒီနေ့တော့ မေမေချဉ်ပေါင်ကြော်တယ်။ ဝက်သားနဲ့ တညင်းသီးအချိုချက်တယ်။ ပူးသီးနဲ့ ကြာဇံကိုဟင်းခါးလေး ချက်တယ်တဲ့။ တို့စရာကတော့ မာလာဖူး၊ ရှောက်ရွက်နု၊ ရေသရက်ကင်းလေးတွေနဲ့တဲ့။ သမီးရဲ့ တူမတွေ၊ တူမ တွေက ချဉ်ပေါင်ကြော်နဲ့ ထမင်းပူး ထည့်ပေးလိုက်ရင် ထမင်းကုန်တယ်။ တခြားဟင်းဆို ထမင်းမကုန်ဘူး သမီးရဲ့တဲ့။ မေမေနဲ့ ဖုန်းပြောတဲ့အချိန်မှာ မေမေပြောပြနေတာပါ။ အော် . . . ချဉ်ပေါင်ကြော်တောင် မစားရတာ တစ်လလောက်ရှိနေပြီ။ မနှစ်က အိမ်ကိုအပြန်မှာ မေမေက အစား ငမ်းလွန်းတဲ့ ကျွန်မအတွက် ချဉ်ပေါင်ကို ဆီမထည့်ဘဲ သေချာခြောက်နေအောင် မွှေပေးလိုက်တာ။ နှစ်ပေါက် အောင်ထားလဲ ဘာမှမဖြစ်အောင်ကို လုပ်ပေးလိုက်တာ။ အခုတော့ အဲ့ဒါကုန်သွားတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်နဲ့ပဲ နှစ်ပါးသွားနေရတယ်။

ချဉ်ပေါင်ကြော်တဲ့အခါ အရွက်နုနုလေးတွေကို ကြော်တဲ့အခါကျရင် ချွဲချွဲလေးနဲ့ စားလို့ကောင်းသလို တစ်ခါတလေ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြမ်းနေရင် တစ်နေ့လောက်လုန်းပြီးမှ ခြောက်အောင်ကြော်ပြီး ကြာရှည်ထားလို့ ရအောင်ကြော်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်မ အဆောင်မှာနေစဉ် ငါးနှစ်လုံးလုံး မေမေ အဲ့ဒီလိုကြော်ပြီး ထည့်ပေးနေကျ။ အခုတော့ ကျွန်မကပဲ မေမေနေရာကနေပြီး ချဉ်ပေါင်ကြော်နည်းလေးတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေဦးရှင် . . .

အရွက်နုလေးတွေကို ကြော်နည်းကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်လေးတွေ၊ အဖူးလေးတွေကို သင်၊ ပြီးတော့ ရေဆေးပြီး စစ်ထား။ ပြီးတော့ ပုစွန်ဘော့ချိတ်လေးတွေကို ခေါင်းဖြတ်၊ အမြီးဖြတ်ပြီးတော့ ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ လေးနဲ့ နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူနီ ငရုတ်သီးအရောင်တင်တို့ကို သေချာ ညက်အောင်ထောင်းထား။ မျှစ်လေးတွေကို ပါးပါးလှီးထား။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်လေးတွေ အညှာချွေးထားပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ရယ်၊ ငါးပိစိမ်းစားရယ်၊ နနွင်းမှုန့်ရယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ လေးထည့်ပြီး အဖုံးခါကျအုပ်ထားပါ။ သုံးမိနစ်လောက်နေရင် ငါးပိစိမ်းစားနဲ့ လေးမွှေးလာပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖုံးဖွင့်ပြီး ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကို မွှေပေးပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက် အကုန်ကြေပြီဆိုရင် ပန်းကန်တစ်ချပ်နဲ့ သပ်သပ်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးပြန်တင်၊ ဆီများများလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးနည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်း ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးတော့ အနံ့လေးမွှေးလာပြီဆိုရင် ပုစွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးရင်တော့ မျှစ်တွေထည့်ပြီးမွှေ။ ရေနည်းနည်းလေး ထည့်ပြီး အဖုံးခါကျအုပ်ထားလိုက်။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးကို မွှေ၊ နောက်ပြီး မွှေထားတဲ့ ချဉ်ပေါင်တွေထည့်ပြီး သေချာနဲ့ အောင်မွှေပေး။ မီးကို လျော့ပြီးတော့ သေချာလေး မွှေပေး။ ဆီပြန်လာပြီဆိုရင် အပေါ်အင်မြည်း၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုး ချလိုက်ရုံပဲ။

နောက်တစ်နည်းကျတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်လေးတွေကို သင်၊ ပြီးတော့ ရေဆေးပြီး စစ်ထား။ ပြီးတော့မှ တစ်နေ့ လောက် လုန်းလိုက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်လေးတွေက ခပ်ထန်ထန်လေးဖြစ်ပြီး ဖတ်သပ်သပ်လေးဖြစ် နေလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒါကိုမှ ပြန်ကြော်တာပါ။ ကြော်တဲ့အခါ သူ့ကို သပ်သပ်မွှေစရာမလိုဘဲ တစ်ခါတည်း ဆီသတ်ပြီးတော့ ကြော် တာပါ။ ရေရှည်ထားလို့ရအောင်လို့ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ကြော်ရင်ကြော်၊ တကယ်လို့ ပုစွန်အစိုနဲ့ပဲ ကြော်မယ်ဆိုရင် တော့ ဆီသတ်တဲ့အခါ ပုစွန်ကိုခြောက်နေအောင် ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ကြော်တဲ့ပုံစံကတော့ အရွက်နုကို ကြော်တဲ့ပုံစံနဲ့ တူတူပါပဲနော်။

ချဉ်ပေါင်ရွက်ဝယ်မရတဲ့နေရာတွေမှာ နေရတဲ့သူတွေအတွက် မြန်မာပြည်ကနေ ချဉ်ပေါင်ကြော်ကို သယ်လာချင် ရင်တော့ ဆီမထည့်ဘဲ ချဉ်ပေါင်ကို လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း၊ အရသာတွေအကုန်ထည့်ပြီး သေချာမွှေချက်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ခြောက်နေအောင်ထား၊ အအေးခံပြီး လေလုံအောင်ထုပ်ပါနော်။ အဲ့ဒါကို ရေခဲသေတ္တာ အခဲထပ်ထဲ ထည့်ထားပြီး ကိုယ်စားချင်တဲ့အခါကျမှ ဟင်းရည်သောက်လေး လုပ်သောက်ချင်ရင်လဲ ရေနွေးနဲ့ ရောလိုက်ရုံပဲ။ ကြော်စားချင်ရင်လဲ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး မွှေကြော်ပြန်လုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ တစ်ခါတလေ ရတတ်တယ်ပြောတယ်။ ရာသီကုန်ချိန်မှာ စားချင်ရင် စားလို့ရအောင် preserved လုပ်ထားလိုက်ပေးပါနော်။

မရမ်းသီးထောင်း



ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ အလုပ်များနေတာရော၊ ကျန်းမာရေးအညံ့ နည်းနည်းရှိသွားတာကြောင့် ဘာဟင်းမှ ချက်မကျွေးဖြစ်တာ ကြာပါပြီ။ ဘာလော့ကို ကျွန်မဆီကနေ ဝင်လို့ မရတာလည်း ပါပါတယ်။ ကျော်ခွဲတဲ့ ultra surf လည်း ကျော်လို့မရတော့ ကျွန်မ စီဘောက်စ်က မောင်နှမတွေကိုလည်း အကြောင်းမပြန်ရတာ ကြာပါပြီနော်။ ကျွန်မရဲ့ ဒီဘက်က အခြေအနေအခက်အခဲလေးကို ပထမဦးစွာ ပြောပြပြီး တောင်းပန်ပါတယ်နော်။

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ရာသီစာ မရမ်းသီးလေးတွေကို ထောင်းကျွေးပါမယ်နော်။ မရမ်းသီးထောင်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မရမ်းသီး တစ်ဆယ်ကျပ်သား၊ ငါးပိစိမ်းစား ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ပုစွန်ခြောက် (ကြိုက်သလောက်)၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (အစပ်စားနိုင်သလောက်)၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) မွှာ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ အနည်းငယ်နဲ့ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မရမ်းသီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီးတော့မှ အဖန်ရည်တွေ ထွက်သွားရအောင်လို့ ဆားရည်လေးနဲ့ စိမ်ပေးထားပါနော်။ ပြီးရင် ငါးပိစိမ်းစားကို ယောက်ချိုဖွန်းမှာ ကပ်ပြီးတော့ မီးကင်ပါတယ်။ (အအေးပိုင်းနိုင်ငံက မောင်နှမများ ငါးပိစိမ်းဖုတ်တဲ့အခါ အနံ့နံ့မှာစိုးရင် ငါးပိကို သေချာလုံအောင် ထုပ်ပြီးတော့မှ ထမင်းအိုး ပေါင်းအိုးနဲ့ ထမင်းချက်တဲ့အခါ ထမင်းကျက်ပြီး ခလုတ်တက်သွားတဲ့အခါ ထမင်းအပေါ်ဘက်မှာထည့်၊ အဖုံးအုပ်၊ နှပ်ပေးပြီး အသုံးပြုရင်လည်း ရပါတယ်။ သူ့ကတော့ ငါးပိကင်မဟုတ်ဘဲ ငါးပိကို ကျက်သွားအောင် ပေါင်းလိုက်သလိုပါ။) ကြက်သွန်ဖြူတွေကိုလည်း အခွံပါအမွှာလိုက် မီးအုံးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေကို အခွံလေးတွေ သင်ပြီး သပ်သပ်ဖယ်ထားပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုတော့ ရေဆေး၊ အညှာခြေပြီး ဒယ်အိုးလေးထဲထည့်၊ ရေလည်းနည်းနည်းထည့်ပြီးတော့ မီးမျှင်းမျှင်းလေးနဲ့ ခြောက်အောင် လှော်ပါတယ်။ ပြီးရင် ငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေကိုလည်း လှော်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါတွေ အားလုံးလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်မက မရမ်းသီးတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ခြောက်လေးတွေကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ပုစွန်ခြောက်လေးတွေကို ကြွပ်သွားအောင်လို့ လှော်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လှော်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပုစွန်ခြောက်နံ့ ပိုမွှေးသလို ပိုပြီးစားလို့ ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မထင်လို့ ပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ဆုံကိုယူပြီးတော့ စစချင်းမှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးတွေကို ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေ ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်တွေ ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်လေးတွေ မညက်တညက်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မရမ်းသီးတွေကို နည်းနည်းချင်းစီထည့်ပြီး ထည့်ပြီး ညက်တာညီအောင် ထောင်းပါတယ်။ ဆားလေးနည်းနည်းနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ငါးပိစိမ်းစားတွေကိုထည့်ပြီး အားလုံးအထက်အောက် သမအောင် ဖွန်းရှည်ရှည်လေးနဲ့ မွှေပေးရင်း ထောင်းရင်း လုပ်ပါတယ်နော်။ ပြီးရင်တော့ အပေါ်အင်လေးမြည်းပြီး ကြိုက်တဲ့အရသာကို ထပ်ကဲပေးပါနော်။ မရမ်းသီးထောင်းဖို့လို့ ငါးပိကို နည်းနည်းပဲထည့်ပြီး ထောင်းပါတယ်။ မရမ်းသီးထောင်းတွေကို ပန်းကန်ထဲ ခပ်ထည့်ပြီးတော့ ငရုတ်ဆုံမှာကပ်နေတာတွေကို ထမင်းလေးနဲ့ ထည့်ထောင်းပြီး ထမင်းဆုပ်လေးတွေ လုပ်ပြီး တူ၊ တူမတွေကို ကျွေးလိုက်သေးတယ်။ စပ်တယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ငံတယ်၊ အရသာစုံလျှာကျွမ်းပြန်ဖြစ်နေလေရဲ့လေ။

မရမ်းသီးထောင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ဟင်းအစပ်ကတော့ ဖရုံညွန့်ကြော်ချက်၊ ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်၊ ဝက်သားအချိုချက်၊ ဗူးသီးပုတပ်စာဟင်းခါးတို့ပါနော်။ မောင်နှမတွေလည်း အဆင်ပြေရင် မရမ်းသီးထောင်းလေး လုပ်စားကြည့်ကြဦးနော်။ (ငရုတ်ဆုံမရှိခဲ့ရင်တော့ ကြိုတ်စက်လေးနဲ့ ဆိုရင်လည်း အဆင်ပြေပါတယ်နော်။)

အစိမ်းကြော်



ဒီနေ့တော့ အိမ်မှာရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လေးတွေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အချိန်ကုန်သက်သာမယ့် အစိမ်းကြော် ကြော်နည်းလေး ပြောပြပါဦးမယ်နော်။ ရေခဲသေတ္တာလက်ကျန်ရှင်းတယ်လိုပဲ ဆိုပါတော့နော်။ အစိမ်းကြော်ဆိုတော့ ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့ အသီးအရွက် ကြိုက်တာသာ ပစ်ထည့်ကြော်ပြီး အစိမ်းကြော်လို နာမည်ပေးလိုက်တာပဲလေ။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မက လက်ကျန်စာရင်းထဲက ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မှို၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲသီးတောင့်ရှည်၊ ပဲပြား၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်လေးတို့နဲ့ ကြော်ပါမယ်။ ကြက်သည်းကြက်မြစ်တို့ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သားမှုန့်နည်းနည်း၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်တို့နဲ့နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ပဲပြားက ကြော်ပြီးသားမို့ မထူမပါးလေး လှီးလိုက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း ရေသေချာဆေးပြီး မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ မှိုကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားပေးပါ။ ပဲသီးတောင့်ရှည်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်စောင်းစောင်းပါးပါးလေး လှီးထားပေးပါ။ မုန်လာဥနီကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွားပြီး ခါးပြားရိုက်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွား ရေဆေးပြီး လေးစိပ်ထိုးထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်တာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်သွားပြီး နွမ်းလာပြီဆိုတာနဲ့ နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သည်းကြက်မြစ်ကိုထည့်ပြီးကြော်ပေးပါ။ ကြက်မြစ်က နည်းနည်းအနူးခက်တာမို့ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ကြော်ရအောင်နော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီးအိုးထဲကို ပဲပြားကြော်ထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ မှိုကိုထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးတော့မှ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ ပဲတောင့်ရှည်တို့ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးတော့မှ ဆားနည်းနည်းနဲ့ ကြက်သားမှုန့်လေးပါထည့်ပြီး မွှေပါ။ နောက်ဆုံးကျမှ ပဲပင်ပေါက်ကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အပေါ့အင်ကိုမြည်းပြီးတော့မှ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ အရသာအတိုင်းဖြစ်အောင် ပြင်ပြီး အစိမ်းကြော်အိုးချလိုရပါပြီ။ အမြန်ဆုံးသော ဟင်းရွက်ကြော်နည်းတစ်မျိုးပါနော်။

မျှစ်ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်



မျှစ်နဲ့ကြက်ဟင်းခါးသီးဆိုတာ တက်စာတွေချည်းပါ။ သို့ပေမယ့်လည်း ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် မကောင်းတဲ့အစားအစာတွေဟာ လျာဖျားမှတော့ အရသာရှိတတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ်နဲ့မတည့်တာ စားမိရင်တော့ ခံရမှာက ကိုယ်ပဲနေ့။ ကဲ.. လာလေရော့..နောက်ထပ် ကြက်ဟင်းခါးသီးချက်နည်းတစ်မျိုး။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ဟင်းခါးသီး ၂ လုံး
- မျှစ် ၁၀၀ ဂရမ်
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ပုစွန်ခြောက် ၅၀ ဂရမ် (သို့) ပုစွန် ၁၀၀ ဂရမ်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မွှာ (ခြစ်ထားပါ)
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး (သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ)
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- အချိုမှုန့် အနည်းငယ်
- ငံပြာရည် (ပဲငံပြာရည်) စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ပုစွန်ငါးပိ အနည်းငယ်
- ဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
- ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် အနည်းငယ်
- နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အတွင်းမှ အစေ့များနှင့်အဖတ်များကို သန့်စင်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပြီး လက်သန်းလုံးခန့် အပါးညီညီလှီးပါ။ ဆားနှင့်အနည်းငယ်နယ်ဆေးပစ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ မျှစ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးသေးသေးရှည်ရှည်သွယ်သွယ်လေးများဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ပူအောင်လုပ်ပြီး ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုဆီသတ်ပါ။ ဆနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် အရောင်အနည်းငယ်နှင့်ပုစွန်ငါးပိအနည်းငယ်ထည့်ကာမွှေပါ။ ပြီးလျှင်ပုစွန်ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင်ပါးပါးလှီးထားသောခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပြီးကောင်းမွန်စွာ မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေပြီဆိုလျှင် မျှစ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခမ်းသွားလျှင်ကြက်ဟင်းခါးသီးထည့်ပြီးကောင်းမွန်စွာမွှေပြီးလျှင်အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နောက်ထပ်၃မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ကာ အပေါ့အင်မြည်းပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးလဲ အရောင်မပြောင်းပုံမပျက်ဘဲ အရသာရှိလှတဲ့ မျှစ်ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

မိုကန်ဖွန်းကြော်



ဆီပြန်ဟင်းတွေချည်း စားရတာ ပြီးငွေလာပြီဆိုတဲ့ ညီမငယ်လေးတွေအတွက်။

မိုကန်ဖွန်းကြော်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ကန်ဖွန်းရွက် ၁၀၀ ဂရမ်
 - မှို ၁၀၀ ဂရမ်
 - ကြက်သွန်ဖြူ ၇ မွှာ
 - ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး
 - ငရုတ်သီးစိမ်း ၇ တောင့်
 - ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
 - အချိုမှုန့်
 - သကြား လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း
 - ပဲခံပြာရည် လက်ဘက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ချက်ပြုတ်နည်းကတော့

ကန်ဖွန်းရွက်ကို အရွက်သပ်သပ်၊ အရိုးသပ်သပ် ခြွေကာ ရေဆေးပြီးရေစစ်ထားပါ။

မှိုကို ရေဆေးသန့်စင်ကာ ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးကို မီးအပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီများကို အနံ့မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် မှို၊ ဆားနှင့် ကြက်သားမှုန့်ခဲ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကန်ဖွန်းရိုးများကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်ကာ ၂ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ ကန်ဖွန်းရွက်နှင့် ပဲခံပြာရည်ကို ထပ်ထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ၂ မိနစ်ခန့်ထားပါ။

ငရုတ်သီးစိမ်းလေးခွဲပြီး အုပ်လိုက်ပါ။ အပေါ့အငန်အရသာမြည်းကာ ပူပူနွေးနွေး မိုကန်ဖွန်းကြော်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ရုံးပတီသီးကြော်



ခြံထွက် ရုံးပတီသီးနုနုလေးတွေကို ဘယ်လိုချက်စားရင်ကောင်းမလဲ စဉ်းစားလိုက်တော့ အလွယ်တကူ ကြော်စားဖို့ပဲ စိတ်ကူးရလိုက်ပါတယ်။

ရုံးပတီသီးကြော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ရုံးပတီသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါ။

ရုံးပတီသီးကို အတောင့်လိုက်ရေဆေးပြီးတော့မှ အမြီးဖြတ်၊ ထိပ်ဖျားလေးဖြတ်ပြီးတော့မှ ရုံးပတီသီးကို အရွယ်တော်လေးသုံးပိုင်းပိုင်းထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ တွေပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်တွေထည့်ပြီးတော့ ဆီသတ်၊ တစ်လက်စတည်း ရုံးပတီသီးတွေထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဆား၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး ရုံးပတီသီးနူးရအောင်ရေလေးထည့်ပြီး မွှေပြီးတော့ ခဏလောက် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ခဏနေရင်တော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး အပေါ့အင်အရသာကိုမြည်းပြီး ရုံးပတီသီးကြော်အိုးလေးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလို့ရပါပြီနော်။

မိုးငရုတ်ပွကြော်



ဒီနေ့တော့ မှိုနဲ့ ငရုတ်သီးအပွတောင့်ကို ကြက်သား၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်နဲ့ ကြော်ကျွေးပါရစေနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သားအသားသီးသန့်၊ ကြက်သည်း၊ ကြက်မြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မှို (ကြိုက်နှစ်သက်ရာမှိုကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မ အခု ကောက်ရိုးမှိုကို သုံးထားပါတယ်။) ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အကြည်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ပါနော်။

ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ကြက်သည်းကြက်မြစ်ကိုလည်း သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး အမြစ်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ အသည်းကိုတော့ အရွယ်တော်အနေလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါနော်။ ပြီးမှ ကြက်သား၊ အသည်း၊ အမြစ်တို့ကို ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ်၊ ကော်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆား၊ သကြားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပေးပါ။ မှိုကို သန့်စင်အောင် တစ်ပွင့်ချင်းစီကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး မှိုပွင့်လေးရဲ့ အပေါ်ပိုင်းကနေ ထက်ခြမ်းခြမ်းထားပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးအပွတောင့်ကိုလည်း ရေဆေး အညှာချွေပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အထဲက အစေ့တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးကို အရှည်လိုက် ခပ်ပါးပါးလေးတွေ လှီးပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နယ်ထားတဲ့ ကြက်အမြစ်ကို အရင်ထည့်ပြီးကြော်ပါ။ ကြက်အမြစ်က မာတာမို့ ရေလေးထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၊ မီးအသင့်အတင့်ထားပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ ကြက်အမြစ်နူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားတွေကိုထည့်ပြီးကြော်ပါ။ ကြက်သားတွေကျက်လောက်တော့မှ ကြက်သည်းကိုထည့်ပါ။

အားလုံးအကျက်ညီလောက်ပြီဆိုရင် အသားတွေကို ဒယ်အိုးတစ်ဖက်ကပ်ပြီးတော့ ကျန်တစ်ဖက်မှာ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီး နွမ်းတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နဲ့ မှိုတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ မှိုတွေရယ်အသားတွေရယ်ကြက်သွန်ဖြူတွေကို နဲ့အောင် ရောသမမွေပေးပြီး ၂ မိနစ်လောက် ခဏလောက် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့ အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး လှီးထားတဲ့ငရုတ်သီးတွေကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပြီး ကြော်ပေးပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့ ပဲခဲပြာရည်အကြည်တို့ကိုလည်း လိုအပ်သလို ထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ပြီးထားပေးပါ။ ပြီးရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အထက်အောက်နဲ့ အောင်မွှေပြီးတော့ အပေါ်အင်္ကျီခြည်းပါ။ အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချလို ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကြက်သား၊ မှိုနဲ့ ငရုတ်သီးပွကြော်ရပါပြီနော်။

ကဏန်းသားသီးစုံကြော်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ကဏန်းသားသီးစုံကြော်နဲ့ ဧည့်ခံပါရစေဦးနော်။

ကဏန်းသားသီးစုံကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ (baby corn) လို့ အများခေါ်ကြတဲ့ ပြောင်းဖူးသားလေးတွေ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေပဲသီး၊ ပဲပိုးတီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခပ်မှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ကဏန်းအသားပူးကတော့ ရယ်ဒီမိတ်ပူးက ဝယ်ထားတာမို့ ကဏန်းအသားတစ်ခုချင်းကို အပြင်က အုပ်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်ကိုခွါပြီး အရွယ်လေးတော်အနေလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ မုန်လာဥနီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပန်းပွင့်ဖော် လှီးတာက လှီး၊ ခပ်ရှည်ရှည်မျှင်မျှင်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပေးပါ။

ပြောင်းဖူးပေါက်စကိုတော့ ရေဆေးပြီး ခပ်စွေစွေလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ရွှေပဲသီးကိုလည်း အညှာဘက်ကနေ အောက်ဘက်ကို ဆွဲချပြီး ဘေးနှစ်ဘက် အမျှင်တွေပါ ပါအောင် ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားရင်တော့ သူ့ကိုလည်း လက်တစ်လုံးအရွယ်လောက်လေးတွေ လှီးပေးပါ။

ပဲပိုးတီကိုတော့ ရေဆေးပြီး အလျားလိုက် ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာပြီး ရေဆေးပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်နီကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ ဓားပြားရိုက်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ လေးစိတ်ထိုးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နွမ်းလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ကဏန်းသားတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ပြောင်းဖူးပေါက်စကို ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ တစ်မိနစ်လောက်နေရင်တော့ ပဲပိုးတီကိုထည့်ပြီး ဆက်ကြော်ပေးပါ။ ပြီးရင် မုန်လာဥနီကိုထည့်ပြီး နဲ့ အောင်ကြော်ပေးပါ။ နောက်ဆုံးတော့ ရွှေပဲသီးကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အပေါ့အင်အတွက် ပဲခံပြာရည်အကြည်နည်းနည်း၊ ဆား၊ သကြားလေးနဲ့ ဟင်းခပ်မှုန့်အနည်းငယ်ကိုထည့်ပြီး အသီးအရွက်အသား အကုန်နဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ့အင်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အသီးအရွက်ကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ချက်ပေးလိုက်ပါတယ်နော်။ အားပေးကြပါဦး ချစ်မောင်နှမတို့ရေ . . .

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 အမျိုးမျိုးချက်စားလို့ရပေမယ့် ဒီနေ့တော့ ငါးပိကောင်ကြော်နည်းလေး ပြောပြမယ်နော်။

ငါးပိကောင်ကို ရေဆေးပြီးတော့ စစ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးကို ခါးလေးနဲ့ မွန်းလိုက်ပါ။ 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 . . .

ငါးပိကြော်နည်း

လိုအပ်တဲ့ပစ်စည်းတွေကတော့ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီ၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား အနည်းငယ် စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုစွန်ခြောက်လေးကို မထောင်းခင်မှာ ရေလေးနည်းနည်းဆွတ်ထားလိုက်နော် . . . အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြက်သွန်အဖြူအနီတို့ကို အခွံနွှာထားနော်။ အဲတော့ အချိုးအစားပြောဖို့ မေ့သွားတယ် . . . ပြန်ပြောမယ် ပုစွန်ခြောက် ၁၅ ကျပ်သားဆိုရင် ကြက်သွန်အဖြူ ၃ လုံး၊ ကြက်သွန်နီ အလတ် ၅ လုံး၊ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း ၂ ကျပ်ခွဲသားလောက်ပေါ့နော် (အစပ်မစားနိုင်ရင် ငရုတ်သီးအပုပွတောင့်ရဲ့ အကြမ်းမှုန့်ကိုသုံးနော်၊ အရောင်လဲလှတယ်၊ စပ်ချင်ရင် ငရုတ်သီးအရည်တောင့်မှုန့် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်းလောက်ထည့်လိုက်ပါ)၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ၂ ကျပ်ခွဲသားလောက်ကို ရေနွေးပူပူလေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်နော်။ ငံပြာရည်ကတော့ အပေါ့အင်ကြိုက်နှစ်သက်ရာပေါ်မူတည်ပြီး ထည့်နော်။ ပြန်စပြီနော် .. ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာပြီးရင် ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတချို့ကိုလဲ ဆီသတ်တဲ့အထဲ ထည့်သုံးဖို့အတွက် ဖယ်ထားလိုက်နော်။ ပြီးရင် စကာလေးပေါ်မှာ ဖြန့်ထားပြီး လေ၊ နေ သလပ်ခံထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ခုနက ရေဆွတ်ထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ခုခေတ်ကတော့ ခေတ်မီနေပြီတော့ ဘလင်ဒါနဲ့ ကြိတ်တယ်ပေါ့နော်။ ပြီးရင် ခပ်ထားလိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို မညက်တညက်ကြိတ်ထားပါဦးနော်။

"အရပ်ကတို့ရေ . . . အညော်ကြော်မယ်ဗျို့။" ဆိုပြီး အော်ထားနော် . . . နောက်မဟုတ်လို့ကတော့ တစ်ရပ်ကွက်လုံးရဲ့ ပိုသတဲ့ မေတ်တာခါတ်တွေ ခံယူတော်မူနေရဦးမယ် . . . မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီကို ၅ ကျပ်သားလောက်ထည့်လိုက်နော်။ ပြီးရင် ခုနက လေနေသလပ်ခံထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကို အရင်ထည့်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီက ရေခါတ်ပိုများတော့ ကြော်ရင် ကြာတယ်လေ။ ကြက်သွန်နီလေး နည်းနည်း နွမ်းလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူကို ရောထည့်လိုက်ပါ။ သူတို့လေးတွေကို မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ရွှေညိုရောင်လေးဖြစ်လာအောင်ထိ ကြော်နော်။ ရွှေအိုရောင်ပြောင်းလို့ အနံ့လေးကလည်း သင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီစစ်စကာပါတဲ့ ယောက်မလေးနဲ့ အသာလေးဆေးပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်နော်။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူနီ မညက်တညက်ကြိတ်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးခွဲကြမ်းမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်စတာတွေကို ဆက်တိုက်ထည့်ပါ။ မီးနွေးနွေးပဲထားနော်။ မီးပြင်းလို့ကတော့ အကျက်မညီဘဲဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ပုစွန်ခြောက်လေးရော ငရုတ်သီးလေးရော အညိုရောင်ဘက်လှလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်ထည့်ပါ။ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပါနော်။ မွှေပေးပါ။ မီးကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ပါ။ မီးကို လျှော့ထားစဉ်မှာ မန်ကျည်းသီးအနှစ်ကိုစစ်လိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ထပ်ထည့်ပါ။ မွှေပါ။ မီးအေးအေးနဲ့ ခုနက ငံပြာရည်ရယ်၊ မန်ကျည်းနှစ်ရယ်ကို ခမ်းအောင် ထားပါ။ သကြားလေးလဲထည့်လိုက်ဦးနော်။ အိုးမကပ်အောင်လဲ သတိထားပြီး မွှေပေးနော်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရည်တွေခမ်းလာတဲ့အခါမှာ အနီရောင် ဆီလေးတွေက အပေါ်ကို ပုတက်လာပါလာလိမ့်မယ်။ အပေါ့အင်ကို မြည်းနော်။ အရသာကို ဘယ်ဟာကိုမှ မကဲစေနဲ့။ မြည်းလိုက်တဲ့အခါမှာ မန်ကျည်းသီးမှည့်အချဉ်လေးလျှာထဲ စိမ့်သွားသလို ငရုတ်သီးရဲ့အစပ်ကလဲ သွားရည်ယိုစေပါတယ်။ ရေခမ်းလောက်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပြီး အအေးခံထားလိုက်နော်။ အေးသွားပြီဆိုရင် ခုနက ဖယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်လေးနဲ့ ရောမွှေလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ငါးပိကြော်ရပါပြီ။ ထမင်းပွဲတွက် ပန်းကန်လုံးလေးနဲ့ တစ်ပန်းကန်လောက်ခပ်ထားပြီးတော့ ကျန်တာကို အအေးခံ ပုလင်းထဲ ထည့်ပြီး လေလုံအောင်သိမ်းထားလို့ကတော့ အကြာကြီးခံတယ်။ ဒယ်အိုးမှာ ကပ်နေတာတွေကို ဒီအတိုင်းကြီး ဆေးပစ်လိုက်ရင် နှမော့စရာကြီး။ ထမင်းအိုးထဲက ထမင်းလေးနည်းနည်းယူပြီး ဒယ်အိုးလူးလိုက်။ ထမင်းဆုပ်လေးဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်၊ ပြီးရင် ဟိုမှာ သရက်ကင်းလေး စိတ်ထားတာရှိတယ် အဲ့ဒါလေးနဲ့ အမြည်းသဘောလေး တူ၊ တူမလေးတွေကို တစ်ယောက်ကို ထမင်းတစ်ဆုပ်၊ သရက်သီးစိတ် တစ်စိတ်စီပေးလိုက်ရင်တော့လား . . .

လိုက်ဖက်တဲ့ စားစရာများ

သခွါးသီး၊ သရက်ကင်းစိတ်၊ ရှောက်ရွက်၊

ပူးသီးကြာဇံဟင်းခါး၊ ခဲသီးကြော်ချက်၊

ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်၊ ပန်းမုန့်လာနဲ့ ကြက်ဥခေါက်ကြော်၊

တချို့ကတော့ ပေါင်မုန့်ကြားထဲညှပ်ပြီးစားတယ် . . .

ငါးဆော်ဆီ



ငါးဆော်ဆီတဲ့ ဘယ်လိုပါလိမ့်။ ဆက်ဆီလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်မျိုးပါလား။ ဘယ်လိုကြီးတုန်းဟာ ... တလွဲမတွေ့ပါနဲ့လေ။ ငါးကြော်ကို ပြန်ပြီးတော့မှငရုတ်သီးနဲ့ မန်ကျည်းနှစ်လေးနဲ့ ပြန်နှပ်တာကို ငါးဆော်ဆီလို့ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်က ခေါ်လေ့ရှိကြတယ်လေ။ ငါးကြော်နှပ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ တချို့က မန်ကျည်းနှစ် ထည့်လေ့မရှိပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာတော့ ငါးပုဏ်ကားကိုအဲ့ဒီလို ဆော်ဆီချက်ရင် သိပ်ကြိုက်တာ။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ အကြောင်းကြောင်းနဲ့

ရောက်နေတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်တော့ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ငါးတစ်မျိုးမျိုးကိုပယ်၊ သေချာသန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးတော့မှဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းတို့နဲ့ သေချာအောင်နယ်ပြီးန ပ်ထားလိုက်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာပါးပါးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားလိုက်။ မန်ကျည်းသီးလေးကို ရေနွေးစိမ်ထားလိုက်ဦးနော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ဆီထည့်ပါ။ ဆီဆူလာလျှင် နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်လိုက်ပါ။

ပြီးလျှင် ငါးကြော်ပါ။ ငါးကြော်တဲ့အချိန်မှာ သတိထားရမှာက တစ်ဖက်က မကျက်သေးခင်မှာ မလှန်မိဖို့ပါပဲ။

နောက်မဟုတ်ရင် ငါးက ဒယ်အိုးမှာ ကပ်နေပြီး အသားတွေ ပဲ့ကုန်ပြီး

မလှမပ ငါးကြော်ဘဝ ရောက်သွားတတ်တာမို့ပါ။ ငါးကြော်ပြီးရင် ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲ

ပြောင်းထည့်ထားလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးကြော်က ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီသတ်ပါမယ်။

ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် ရော အစပ်မှုန့် ရောထည့်ပါမယ်။

ပြီးရင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်ပြီး ပွက်လာတဲ့အထိ မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ထားပါ။

ပွက်လာပြီဆိုရင် ငါးကြော်တွေကို ဒယ်အိုးထဲ တန်းစီပြီးထည့်။ ပြီးရင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေး။ မီးအနည်းဆုံးနဲ့

ငါးထဲကို ချဉ်စပ်အရသာအားလုံးဝင်အောင်

၇ မိနစ်လောက် တည်ထားပါ။ ငါးဆော်ဆီရပါပြီ။

ကြက်ချိုချဉ်ပြုတ်

ကြက်သားကြက်သဲကြက်မြစ်တွေကို

သေးသေးလေးတွေတုံးပြီးဆားသကြားပဲခံပြာရည်နဲ့ နယ်ထားပါ။ ပြီးတော့ ထည့်မယ့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်တဲ့ မုန်လာဥနီငရုတ်ပွဂေါ်ဖီမျှစ်မှိုခရမ်းချဉ်သီးပန်းဂေါ်ဖီ (ကြိုက်နှစ်သက်ရာဟင်းသီးဟင်းရွက်များ) ကိုသင့်တော်တဲ့အရွယ်အစားအတိုင်းဖြတ်တောက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုဘလော့တုံးလှီးပါ။ ပြီးလျှင် ရှလကာရည်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ ကြက်သားမှုန့် ရောပြီး အရည်ဖျော်ထားတာကိုထည့်လိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ဂျင်းနည်းနည်းထည့်ပါ ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။

ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင်ကြက်သားထည့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်ကြက်သားများမွှေးလာလျှင် ခုနကဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထည့်ပါ။

ပြီးလျှင်ရှလကာရည်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့် ရောပြီး အရည်ဖျော်ထားတာကိုထည့်လိုက်ပါ။

အရသာကတော့ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်မယ့်ချိုချဉ်အရသာလေးဖြစ်အောင်ခန့်မှန်းပြီးထည့်လိုက်နော်။ ချိုချဉ်ကြော်နဲ့ လိုက်ဖက်တာကတော့ကြက်သားစွပ်ပြုတ်သို့ မဟုတ်ငါးဖယ်လုံးစွပ်ပြုတ်ပေါ့။ ကျန်တာကတော့ကြိုက်သလိုစားနော်။

ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကို ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်လေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ တခါတလေ ဟင်းအပြောင်အလဲလေး ဖြစ်အောင် မြန်မာလို ဆီပြန်ဟင်းမချက်ဘဲ ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်လိုက်ရအောင်နော်။

ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်သားအသားကောင်းကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊

ကြက်သွန်နီဥကြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်၊ တရုတ်ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ အကျဲ့၊ ချင်း၊ ကော်မှုန့် (corn flour) ၊ ဂျုံမှုန့် (wheat flour)၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ တရုတ်နံနံ၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဝက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး လေးထောင့်အတုံးလေးတွေ တုံးပါ။ ပြီးတော့မှ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊

ပဲခံပြာရည်အပျစ်တို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး နှပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး

လေးထောင့်ဘလော့ဂံတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာပြီး ခါးပြားရိုက်ပေးထားပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာ၊

ရေဆေးပြီး အချောင်းလေးတွေဖြစ်အောင် ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက်လေးတွေ လှီးပေးထားပါ။

တရုတ်နံနံကိုလည်း ရေဆေးပြီးမထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါနော်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း အညှာခြွေပြီး

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်တွေကို

ကြွပ်အောင် ကြော်ပေးပါ။ အကျက်ညီပြီး ကျွမ်းမသွားရအောင် ငရုတ်သီးကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်၊ မီးအသင့်တင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါ။

ကြွပ်ပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးတောင့်တွေကို ဆီအိုးထဲကနေ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ဆယ်ထည့်ထားပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆီထဲကို

ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်းရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခါးပြားရိုက်ရယ်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူစိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီး နှမ်းတာနဲ့ နယ်နှပ်ထားတဲ့

အသားတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အသားနူးရအောင် ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ခဏလောက် နှပ်ပေးထားပါ။

အသားနူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးပါ။ (ကြိုက်တတ်ပြီး ဝယ်ထားတာ အဆင်သင့်ရှိရင်တော့ ငရုတ်ပွ၊ မှို စသော

အခြားအသီးအရွက်များထည့်နိုင်ပါတယ်) ပြီးရင်တော့ ပဲခံပြာရည်အပျစ်နည်းနည်းနဲ့ အကျဲ့နည်းနည်းစီထည့်ပြီး မွှေးပေးပါ။

ကြက်သွန်နီကိုလည်း အရမ်းကြီးနွမ်းအောင် မကြော်နဲ့နော်။ အရသာ အပေါ်အင်ကို မြည်းပြီး ဖယ်ထားတဲ့

ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်ကိုထည့်၊ တရုတ်နံနံလေး အုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်



ချစ်မောင်နှမတွေ ဟင်းမကြိုက်လို့ ထမင်းဖြူချည်းစားမယ်များ စိတ်ကူးနေပြီလား။ ခဏကလေးစောင် ပါနေနော်။ ခံတွင်းကောင်းသွားအောင် ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်ကလေးလုပ်ကျွေးပါရစေဦး။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ သောက်လိုက်ရင် အဆာပြေနိုင်ပါတယ်။ ပြန်ဆာလာတဲ့ အခါကျရင်တော့ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်လေးနဲ့ ချက်ထားတာ ထမင်းနဲ့ စားနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်ရယ်၊ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါ။ ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်က တော်တော်လေး ခြောက်နေတာမို့ ဝါးနဲ့ သေချာခွဲအရိုးထုတ်ပြီး အသားလေးတွေကို သေချာမျှင်လိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်လေးတွေကို ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီတို့နဲ့ အတူ မညက်တညက်လေးထောင်းလိုက်ပါတယ်နော်။ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်ကိုလည်း မချွေခင်မှာရေဆေး၊ ရေစစ်ပြီး အရွက်လေးတွေ ချွေထားလိုက်ပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငါးအရသာကပေါတာမို့ ဆီသတ်တဲ့အချိန်မှာ ငံပြာရည်လေး ထည့်ပြီး မွှေးလာတဲ့အထိ ဆီသတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးရှဉ့်အသားလေးတွေကို ထည့်ပြီး ကြော်ပါတယ်။ အပေါ့အင်အတွက် ဆားလေးနဲ့ အချိုမှုန့် လေးနည်းနည်းထည့်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါက ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်ကြော် သီးသန့်ပါနော်။ ဒယ်အိုးထဲက ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်ကြော်တဖက်ကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲမှာ သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ အဲ့ဒါကတော့ ကြပ်ရပြီး စပ်စပ်လေးနဲ့ အရသာရှိတဲ့ ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်လေးပါနော်။ အဲ့ဒီအကြော်ကိုတော့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ မြည်းရင် အရသာရှိလှပါတယ်နော်။

ပြီးရင်တော့ ကျန်တဲ့အကြော်တဖက်ထဲကို သန့်စင်ပြီးချွေထားတဲ့ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်လေးနဲ့ ရောကြော်လိုက်ပါ။ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်လေးထည့်တဲ့အတွက် အရသာဘက်မျှသွားအောင် ငံပြာရည်လေးနဲ့ အချိုမှုန့် လေး နောက်ထပ် နည်းနည်းစီ ထပ်ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အပေါ့အင်အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလို ရပါပြီ။ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်ထည့်လိုက်တဲ့အတွက် ငါးရှဉ့်ကြပ်တိုက် ချဉ့်ငံစပ်အရသာလေးရပါတယ်။ ဒီအကြော်လေးကတော့ မိန်းကလေးတွေအကြိုက် နယ်ဖတ်စားလို့ ရသလို အချဉ်အရသာလည်း ပါတဲ့အတွက် စားရတာ လျှာသွက်ပါတယ်နော်။ ဟင်းနှစ်မျိုးစားလို့ ရအောင် စီစဉ်လိုက်တာပါနော်။ ပဲနီလေးနဲ့ ကြာဇံဟင်းရည်သောက်လေးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါနော်။

ချိုချဉ်ကြော်



တရုတ်နှစ်သစ်ကူးတဲ့အချိန်တိုင်း အိမ်မှာ ကြက်/ဝက်ချိုချဉ်ကြော်တစ်မျိုးမျိုး ကြော်ပါတယ်။
 ချိုချဉ်ကြော်ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ အရသာက ချိုချိုချဉ်ချဉ်လေး၊ ကော်ရည်လေးနဲ့ဆိုတော့ ချွဲချွဲလေးဆိုတော့
 အရမ်းကြိုက်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေလည်း မျိုးစုံပါတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်တယ်လေ။
 ဒီနေ့ မောင်နှမတွေကို ဝက်သားချိုချဉ်ကြော် ကြော်တဲ့နည်းလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေဦးနော်။
 လိုအပ်တာတွေကတော့ ဝက်သားအလွှာတွေရယ်၊ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစုံ ဂေါ်ဖီ၊ မုန်ညင်း၊
 မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဘရိုကိုလီ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကော်မှုန့်၊ ပဲခဲပြာရည်အပျစ်၊
 ဟင်းချက်အရက်အနည်းငယ်၊ ရှာလကာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သကြားတို့ပါ။
 ဝက်သားအလွှာလေးတွေကို ဆား၊ သကြားနဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို
 အရွယ်တော်အနေလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီးရင်တော့ စကာထဲ ထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ချင်းကို
 အပိုင်းလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို
 ဘလော့ခ်တုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေလေးထည့်ပြီး ဖျော်ထားနော်။
 ပဲခဲပြာရည်အပျစ်ရယ်၊ ဟင်းချက်အရက်ရယ်၊ ရှာလကာရည်ကို ရောပြီး ဖျော်ထားပါ။
 အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူခါးပြားရိုက်ကိုထည့်ပြီး
 မွှေ၊ ကြက်သွန်ဖြူက ရွှေအိုရောင်လေးတွေပြောင်းလာပြီဆိုရင် လှီးထားတဲ့ချင်းကိုထည့်ပြီး ဆက်မွှေ၊
 မွှေးလာပြီဆိုရင် ဝက်သားကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ဝက်သားကျက်လောက်ပြီဆိုရင်တော့ မုန်လာဥနီကို
 အရင်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ဂေါ်ဖီထုပ်ထည့်ပြီးမွှေ၊ ဆား၊ သကြားလေးထည့်ပေးပြီး သေချာမွှေပေးဦးနော်။ ပြီးတော့မှ
 မုန်ညင်းနဲ့ ဘရိုကိုလီကိုထည့်ပြီး မွှေ။ အရွက်တွေ တအားမနူးခင်မှာ ဖျော်ထားတဲ့ ပဲခဲပြာရည်နဲ့ ဟင်းချက်အရက်၊
 ရှာလကာရည် အရောကိုထည့်ပြီးမွှေပေး၊ ဆက်တိုက်ဆိုသလိုပဲ ကော်ရည်ကိုလည်း ကမန်းကတန်းထည့်ပြီးတော့
 အသီးအရွက်တွေ အကုန်အထက်အောက် နဲ့အောင် ကြော်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး
 ကမန်းကတန်းအုပ်လိုက်ပြီး နဲ့အောင်မွှေပေးလိုက်ရုံပဲ။ အပေါ့အငံကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်လောက်တဲ့ အနေလောက်
 ထားပြီး မီးပိတ်လိုက်ရုံပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်စပ်ချွဲရသာစုံ ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်လေးရပါပြီနော်။