



Lu Lu Cooking

lulucooking.blogspot.com



စာရေးသူ၏ အမှာစာ

မင်္ဂလာပါရှင်

မြန်မာပီပီ မြန်မာအစားအစာများကို ခုံမင်နှစ်သက်လွန်းတဲ့ ကျွန်မအဖို့ ပြည်ပကို ခဏတဖြုတ်လေး သွားရတဲ့အခါမှာတောင် မြန်မာအစားအစာကို တစ်နှစ်မစားရရင် မနေနိုင်သူပါ။ ကျွန်မလိုပဲ မြန်မာအစားအစာကို နှစ်သက်ကြတဲ့မောင်နှမများ ပြည်ပမှာ ဘယ်လောက်ရှိနေမလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ မြန်မာပီပီ မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာက နိုးတာနဲ့ မုန့်ဟင်းခါး ပူပူလေး၊ ပဲပြုတ်ထမင်းဆီဆမ်းလေး၊ ပဲပြုတ် ထမင်းကြော်လေး၊ ကောက်ညှင်းငချိပ်မွှေးမွှေးလေးကို ငါးခြောက်ဖုတ်၊ ပဲပြုတ်လေး၊ နှမ်းထောင်းလေးနဲ့ စားချင် ကြမှာပဲ။ ရောမရောက်လို့ ရောမလို့ ကျင့်ရတယ်ဆိုပေမယ့် တစ်နေ့လာလည်း ပေါင်မုန့်ကြက်ဥနဲ့ ကော်ဖီအစား ကိုယ့်အစားအစာကို စားလိုက်ရတယ်ဆိုရင်ပဲ ရင်ထဲမှာ လိုအပ်နေတဲ့ဆန္ဒတွေအားလုံး ပြည့်ဝသွားသလို ခံစားရပါတယ်။

မေတ္တာရပ်ဝန်းမီးဖိုဆောင်လေး ဖြစ်လာပုံကတော့ အရင်တုန်းက မြန်မာချက်ရွမ်း Myanmar Chat Room ဆိုတာလေး ရှိခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီအထဲကနေ ကမ္ဘာအနှံ့က သူငယ်ချင်းတွေရခဲ့တယ်။ တစ်ချို့ကလည်း မြန်မာဟင်းလျာတွေကို ချက်ပြုတ်တတ်တယ်။ တစ်ချို့လည်း မတတ်ကြဘူး။ ချက်ပြုတ်တတ်တဲ့သူအချင်းချင်း ကလည်း ချက်နည်းလေးတွေ ဖလှယ်ကြတယ်၊ ပြောကြတယ်ပေါ့။ ဒီတစ်ပတ် ပိတ်ရက်ကျရင် တို့အိမ်ကို ဧည့်သည်လာမှာ ဘာဟင်းချက်ကျွေးရင် ကောင်းမလဲ အစရှိသဖြင့် တိုင်ပင်ကြတာပေါ့နော်။ တစ်ချို့ကျတော့ လည်း ပြည်ပမှာ ကျောင်းတက်နေကြတဲ့ ကျောင်းသားတွေပေါ့၊ ကျောင်းမှာ ပါတီရှိတယ်၊ မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာလေး ချက်ကျွေးချင်တယ်၊ မုန့်ဟင်းခါးလေး ချက်ရင် ဘယ်လိုချက် ရမလဲ၊ ကျောက်ကျောလေးထိုးရင်ဘယ်လိုထိုးရမလဲ၊ သာကူကျိုရင် ဘယ်လိုကျိုရမလဲ၊ အစရှိသဖြင့် မေးကြ၊ မြန်းကြတာပေါ့။ အဲ့ဒီမှာပဲ ကိုယ်ကလည်း သိသမျှလေးတွေကို

လက်ဆင့်ကမ်းပေးတာပေါ့နော်၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ တစ်ချို့ကလည်းအကြံပြုတာပေါ့နော်။ အခုလို ဟင်းချက်နည်းတွေကို ဖိုင်လ်လေး လုပ်ထားပါ၊ အတက်ချ်မေးလ်လေးနဲ့ လုပ်ထားပါ၊ အစရှိသဖြင့်ပေါ့။ နောက်တစ်ယောက်က တောင်းခဲ့ရင် အလွယ်တကူရှိပြီးသားကို ပေးလို့ရ အောင်ပေါ့။ အဲ့ဒီလိုနဲ့ပဲ စစချင်းမှာ ဖိုင်လ်လေးလုပ်ထားတယ်။ ဟင်းချက်နည်းမေးတဲ့သူ တွေကို မေးလ်နဲ့ပြန်ပေးတယ်။ သူတို့လည်း ပရင့်လေးထုတ်ပြီး ချက်ပြုတ်နည်းစာရွက်လေး ကိုကြည့်ပြီး အလွယ်တကူ ချက်လာနိုင်ကြတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ သူငယ်ချင်းတွေက ပိုင်းပြီး အကြံပြုလာကြတယ်။ ဟင်းချက်နည်းတွေလည်း တစ်ယောက်တစ်မျိုး မေးတာကို ဖြေနေရတာလည်း တော်တော်လေး စုံလာပြီ၊ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိုအပ်တဲ့ အချိန်နဲ့လိုအပ်တဲ့ ဟင်းအမယ်ဟာ အချိန်တိုင်းမှာ မတူညီတော့ နောက်ပိုင်း မှာလိုအပ်သူတွေအတွက် ကိုယ်မရှိတဲ့ အချိန်မှာ အခက်အခဲ မရှိရလေအောင် ဖြေရှင်းပေးဖို့ စဉ်းစားကြပါတယ်။

အလုပ်ပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက် အားလပ်လို့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနဲ့ ဆုံတဲ့ အချိန်၊ အခါကြီးရက်ကြီး ပိတ်ရက်အချိန်၊ ပါတီပွဲလေးတွေ ရှိတဲ့အခါမျိုးဖြစ်ရင် ကိုယ်မွေးဖွား ရှင်သန်ကြီးပြင်းခဲ့ရာ မြန်မာပြည်က မြန်မာ့အစားအစာလေးကိုပဲ တမ်းတစွဲမက်စွာ စားသုံး ချင်ကြသလို၊ မြန်မာအစားအစာများဟာလည်း ဘယ်လောက်ထိ အရသာရှိတယ်၊ အချိန်ယူပြီး စနစ်တကျနဲ့ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုချက်ပြုတ် ထားတယ် ဆိုတာကိုလည်းသိစေချင်တယ်၊ တချို့ကလည်း အိမ်ထောင်ကျပြီးခါစ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ထောင်ရှင် ကြီးကို အိမ်သူသက်ထားဇနီးမယားလေးက မေတ္တာစေတနာအပြည့်နဲ့ ကောင်းမွန်စွာ ချက်ပြုတ်ပြီး ကျွေးမွေးချင်တယ်၊ သူတို့လေးတွေလည်း အဆင်ပြေစေမယ်၊ ပြီးတော့ မြန်မာ့အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများကိုလည်း တစ်စုတစ်စည်းတည်းဖြစ်သွားရလေအောင် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လေးတွေနဲ့ ဒီဘလော့ဂ်လေးကို စတင်မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ မေတ္တာရပ်ဝန်း မီးဖိုဆောင် ဆိုတဲ့အမည်လေးကိုလည်း ဝိုင်းတော်သားထဲက တစ်ဦးက ရွေးချယ်ပြီး အမည် ပေးခဲ့တာပါ။ လုလုနဲ့ဝိုင်းတော်သားများရဲ့ မေတ္တာရပ်ဝန်း မီးဖိုဆောင် ဆိုတဲ့ အမည်နာမလေး အတိုင်း ဒီမီးဖိုဆောင်လေးဟာ တစ်ဦးကောင်း တစ်ယောက်ကောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘဲ ဝိုင်းတော်သားများအားလုံး တက်ညီလက်ညီနဲ့ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ပံ့ပိုးပေးကြတာပါ။

ဟင်းလျာချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာလည်း လိုအပ်တဲ့ တစ်ဆင့်ချင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး ရေးပေးထားပါတယ်။ အဘွားတွေ၊ အမေတွေ၊ ကြီးတော်တွေ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးခဲ့တဲ့ ဟင်းလျာတွေကိုလည်း ငယ်ငယ်တုန်းက စားဖူးတဲ့ အရသာလေး အတိုင်း အမှတ်တရအနေနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်း မျှဝေပေးချင်တာလည်း ပါပါတယ်။ တကယ် တော့ မြန်မာအစားအစာလိုသာ ခြုံငုံပြီး ပြောလိုက်ရပေမယ့် ဒေသအလိုက် ချက်ပြုတ်တဲ့ ပုံစံလည်း ကွဲပြားတာတွေ ရှိပါတယ်၊ ချက်ပြုတ်နည်း ဆင်တူတာလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်၊ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ၊ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်းဆိုသလို ဒေသအလိုက် နာမည်ရ အစားအစာတွေလည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်၊ ဥပမာ - မန္တလေး မုန့်တီ၊ ထိုးမုန့်၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ မော်လမြိုင် ရေစိမ့်မုန့်ဟင်းခါး၊ သင်္ကြန်ထမင်း၊ မြိတ် ကတ်ကြေးကိုက်၊ မိတ္ထီလာ ရေမုန့်၊ အစရှိသဖြင့် ဒေသအလိုက် အစားအသောက် ချက်ပြုတ်နယ်ပယ် ကျယ်ပြောလှပါတယ်။ မုန့်ဟင်းခါးမှာ တောင် မြောင်းမြမုန့်ဟင်းခါး၊ ပုသိမ်မုန့်ဟင်းခါး၊ ဟင်္သာတမုန့်ဟင်းခါး၊ ရန်ကုန်မုန့်ဟင်းခါး၊ မော်လမြိုင် မုန့်ဟင်းခါး စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်မဟုတ်လား။ အဲ့ဒီလို ကျယ်ပြောလှတဲ့ မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာနယ်ပယ်အတွက် ဟင်းချက်နည်းဘလော့ဂ်ရယ်လို့ အရင်က မရှိ သေးတာကြောင့် ကွက်လပ်လေးတစ်ခုကို တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ တတ်အားသရွေ့ ဖြည့်ပေးတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ဒီဘလော့ဂ်လေးကို ဝိုင်းတော်သားများအားလုံး ချစ်ခင်စည်းလုံး စွာနဲ့ မေတ္တာရပ်ဝန်းမီးဖိုဆောင်လေးကို တည်ထောင်ခဲ့တာပါ။ category တွေကိုလည်း ဟင်း၊ ဟင်းရုံ၊ အရည်သောက်၊ အကြော်အလှော် စသဖြင့် ရှင်းလင်းအောင် တစ်ခုချင်းစီအလိုက် ခွဲပေးထားပါတယ်။ မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာတွေကို နှစ်ခြိုက်ခုံမင်လှတဲ့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပက မောင်နှမများအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ မြန်မာဟင်းလျာချက်ပြုတ်တဲ့ ဘလော့ဂ်တွေ အများကြီး တိုးလာပြီမို့၊ မြန်မာ့အစားအစာများကို နှစ်သက်ကြတဲ့ မောင်နှမများအတွက် ပိုပြီး အဆင်ပြေ စေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မေတ္တာရပ်ဝန်းမီးဖိုဆောင် ပိုင်းတော်သားတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရှင်မင်းရဲ၊ အကူအညီနဲ့ မေတ္တာရပ်ဝန်း မီးဖိုဆောင် မှ ပို့စ်များကို စာအုပ်ထုတ်ဖို့ စီစဉ်ခဲ့ပါတယ်။ ဤစာအုပ်လေးဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အချိန်တွေအများကြီး ပေးပြီး မေတ္တာအပြည့် ဖြင့် ပိုင်းဝန်းကူညီကြတဲ့ မောင်လေး နယူးမင်း (newmin.com@gmail.com - ဒုက္ခ @ မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ်) (စာစီ၊ ဒီဇိုင်း၊ သတ်ပုံစစ် အပါအဝင် ကဏ္ဍအလိုက် ခွဲခြားပြီး စနစ်တကျ ပြန်လည်စီစဉ်ခြင်း) နှင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးသူ Jasmine၊ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း အတွက် အကူအညီပေးတဲ့ မန်းသရဲ@မြန်မာကျူးပစ်ဖိုရမ် တို့ကိုလည်း ကျေးဇူး အထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ချစ်သောမောင်နှမများအားလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါစေနော်။

လုလုနဲ့ ပိုင်းတော်သားများ၊ မေတ္တာရပ်ဝန်းမီးဖိုဆောင်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မူပိုင်

လုလု (lulucooking.blogspot.com)

အပြင်အဆင် နှင့် ဒီဇိုင်း

နယူးမင်း၊ ဂျက်စမင်း

မျက်နှာဖုံး

မန်းသရဲ

ထုတ်ဝေခြင်း

ပီဒီအက်စ်အီးဘွတ်ခ်၊ ပထမအကြိမ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်

တန်ဖိုး

မေတ္တာဖြင့်ဖြန့်ဝေသည်

ယခုပီဒီအက်စ် အီးဘွတ်ခ်အား မည်သို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ လွတ်လပ်စွာ ဖြန့်ချိနိုင်ပါသည်။
သို့ရာတွင် စီးပွားရေး အလို့ငှာ အသုံးပြုခြင်းကို တားမြစ်ပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း (က)
သက်သတ်လွတ် ဟင်းလျာများ

(၁) ခဲသီးကြော်ချက်	၁၃
(၂) သာမညအလွမ်းပြေ ဟင်းလေးများ	၁၄
(၃) ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်	၁၈
(၄) သက်သတ်လွတ်မိုကြော်	၁၉
(၅) သက်သတ်လွတ်ပဲပြားသုပ်	၂၀
(၆) သက်သတ်လွတ် ပဲပြားဟင်း	၂၁
(၇) သက်သတ်လွတ်မုန့်ဟင်းခါး	၂၁
(၈) ဟင်းနနယ်ဆူးပုပ်ကြော်	၂၃

အခန်း (ခ)
အကင်မွှေးမွှေးလေးတွေ

(၉) ပုစွန်ကင် မွှေးမွှေးလေး	၂၄
(၁၀) ငါးကင်မွှေးမွှေးလေး	၂၅

အခန်း (ဂ)
စမ်းကြည့်ရအောင်

(၁၁) ဆားဘဲဥ လုပ်ကြရအောင်	၂၆
(၁၂) ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း	၂၇
(၁၃) ငါးပိရည်ကျိန့် တို့စရာ	၂၉
(၁၄) ပုစွန်ချဉ် တည်နည်း	၃၁
(၁၅) မျှစ်ချဉ် တည်နည်း ၊ ငါးနှင့်မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်နည်း	၃၂
(၁၆) ဝက်သားချဉ်လုပ်နည်း	၃၄
(၁၇) ငါးပိကောင်ကြော်	၃၅
(၁၈) ရှမ်းချဉ် (သို့မဟုတ်) မုန့်ညင်းချဉ်	၃၆
(၁၉) ရာသီပေါ်သီးနှံများ ကြာရှည်ခံအောင်	၃၇
(၂၀) စားတော်ပဲပြုတ်	၄၁

(၂၁) ကင်မချီ (Kimchi)	၄၂
(၂၂) ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ချက်နည်း	၄၄
(၂၃) ကျွန်မနှင့် ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ကြော်	၄၅
(၂၄) လက်ဖက်သုပ်လုပ်နည်း	၄၇
(၂၅) ပင်လယ်စာအခေါ်အဝေါ်	၄၈
(၂၆) အခေါ်အဝေါ်များ	၅၁
(၂၇) ဆင်ခေါင်းပဲ ပုံ + အခေါ်အဝေါ်	၅၃
(၂၈) သာကူ ပုံ+အခေါ်အဝေါ်	၅၃
(၂၉) မုန့်ဟင်းခါးဖတ် ပုံ+အခေါ်အဝေါ်	၅၄
(၃၀) ပဲကြော်မွှေလေး	၅၄
(၃၁) ရေစိမ်မုန့်ဟင်းခါးဖတ်	၅၆

အခန်း (ဃ) အသုပ်

(၃၂) ကြာဆံသုပ်	၅၈
(၃၃) စားတော်ပဲပြုတ်သုပ်	၆၀
(၃၄) ပုန်းရည်ကြီးသုပ်	၆၁
(၃၅) ကြက်သားသုပ်	၆၃
(၃၆) ငါးနီတူသုပ်	၆၄
(၃၇) ပြောင်းဖူးပြုတ်သုပ်	၆၅
(၃၈) ငါးဖယ်ချဉ်သုပ်	၆၆
(၃၉) ချင်းသုပ်	၆၉
(၄၀) မယ်ဇေလီဖူးသုပ်	၇၀
(၄၁) ဗယာကြော်သုပ်	၇၁
(၄၂) ငှက်ပျောဖူးသုပ်	၇၃
(၄၃) ကျောက်ပွင့်သုပ်၊ ဘူးသီးဟင်းခါး၊ ချောကလက်ကျောက်ကျော	၇၄
(၄၄) မုန့်လာဥသုပ်	၇၆
(၄၅) ပဲကြာဆံသုပ် (၁)	၇၇
(၄၆) ပဲကြာဆံသုပ် (၂)	၈၀
(၄၇) ဝက်အချင်းသုပ်	၈၁
(၄၈) ကြက်သားချဉ်စပ်သုပ်	၈၂
(၄၉) ကြက်သားကျောက်ပွင့်သုပ်	၈၃
(၅၀) ကြက် အရေပြား အရိုးသုပ်	၈၅
(၅၁) ခရုသုပ်	၈၆

(၅၂) ပုစွန်ချဉ်သုပ်နဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး	၈၈
(၅၃) ငါးဖယ်သုပ်	၈၉
(၅၄) ငါးနီတူမန်ကျည်းသီးစိမ်းသုပ်	၉၀
(၅၅) ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ်	၉၁
(၅၆) ငါးသေတ္တာသုပ်	၉၃
(၅၇) ကန်စွန်းပြည်ကြီးငါးသုပ်	၉၄
(၅၈) ဆေးဘဲဥသုပ်	၉၅
(၅၉) ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်	၉၆
(၆၀) ဟင်းနုနယ်ရွက်သုပ်	၉၇
(၆၁) ကန်စွန်းရွက်သုပ်	၉၇
(၆၂) ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်	၉၈
(၆၃) သင်္ဘောသီးသုပ် (မွန်သုပ်)	၉၉
(၆၄) သခွားသီးရှူးရဲသုပ်	၁၀၀
(၆၅) သခွားသီးသုပ် (မော်လမြိုင်စတိုင်)	၁၀၁
(၆၆) ကြက်ဟင်းခါးသီးသုပ်	၁၀၃
(၆၇) ဝဥသုပ် (တောသုပ်)	၁၀၃
(၆၈) မရမ်းသီးသုပ်	၁၀၄
(၆၉) ရှောက်သီးသုပ်	၁၀၅
(၇၀) မုန်လာဥပိုးတီသုပ်	၁၀၆
(၇၁) ထမင်းသုပ်	၁၀၇
(၇၂) တို့ဟူးသုပ်	၁၀၈
(၇၃) လူတိုင်းစွဲမက် မြန်မာ့လက်ဖက်	၁၁၀
(၇၄) နန်းကြီးသုပ်	၁၁၂
(၇၅) နန်းပြားသုပ်နဲ့ ကြက်ရိုးတို့ဟူး (ပဲပြား)ဟင်းခါး	၁၁၃
(၇၆) အစုံသုပ်	၁၁၅
(၇၇) ကြာဆံကြော်သုပ်	၁၁၆
(၇၈) ထိုင်းပုစွန်ကြာဆံသုပ်	၁၁၇
(၇၉) မျှစ်သုပ်	၁၁၉
(၈၀) မှိုထမင်းသုပ်	၁၂၀
(၈၁) စိမ်းပြာခရု (သို့မဟုတ်) မရွတ်ရခိုင်သုပ်	၁၂၂
(၈၂) အသွင်ပြောင်းအသုပ်နှင့် ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းခါး	၁၂၄
(၈၃) ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်ရခိုင်သုပ်နှင့် မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါး	၁၂၅
(၈၄) ကြောင်လျှာသီးသုပ်	၁၂၈
(၈၅) သနပ်စုံ	၁၂၉

အခန်း (၁)
ဟင်းချက်ကြမယ်

(၈၆) <u>ငါးခရမ်းကဆော့သီးအစပ်ချက်</u>	၁၃၁
(၈၇) <u>ကြက်သားဆီပြန် (မွန်ချက်)</u>	၁၃၃
(၈၈) <u>ဘဲဥအငန်ချက်</u>	၁၃၄
(၈၉) <u>ဘဲဥငါးခြောက်ဟင်း</u>	၁၃၅
(၉၀) <u>နွားနို့ခဲချက်</u>	၁၃၆
(၉၁) <u>အမဲသားမျှစ်ချည်ဟင်း</u>	၁၃၇
(၉၂) <u>ငါးခြောက်ခရမ်းချဉ်သီးချက် ၊ ရခိုင်ငါးပိထောင်းနဲ့ ဘူးညွန့်ပြုတ်</u>	၁၃၈
(၉၃) <u>ငါးပိကောင်ကြက်ပေါင်သီးချက်</u>	၁၄၀
(၉၄) <u>ဘဲတညင်းချက်</u>	၁၄၁
(၉၅) <u>ဘဲပေါင်း</u>	၁၄၂
(၉၆) <u>ပိနွဲသီးကြက်ရိုးဟင်း</u>	၁၄၃
(၉၇) <u>ကြက်သားကုလားပဲဟင်း</u>	၁၄၅
(၉၈) <u>ကြက်ခြေထောက်ပေါင်း</u>	၁၄၆
(၉၉) <u>ပက်နားရွက်သုပ်၊ ပက်ခြေထောက်နဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်</u>	၁၄၇
(၁၀၀) <u>အာလူးကြက်သားဟင်း၊ ပဲပုပ်ထောင်း၊ မှိုဟင်းချို</u>	၁၄၉
(၁၀၁) <u>ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ချက်</u>	၁၅၁
(၁၀၂) <u>ကြက်သားကာလသားချက်</u>	၁၅၃
(၁၀၃) <u>ကြက်သားမဆလာချက်</u>	၁၅၄
(၁၀၄) <u>ကြက်ရိုးကြက်အူ မျှစ်ချည်ဟင်း</u>	၁၅၅
(၁၀၅) <u>ပက်ပုန်းရည်</u>	၁၅၆
(၁၀၆) <u>ပက်သားနပ်</u>	၁၅၇
(၁၀၇) <u>ပက်သားသရက်သီးသနပ်</u>	၁၅၈
(၁၀၈) <u>ကျွန်မ၊ ပက်ကလီစာဟင်းနှင့် ရှောက်သီးသုပ်</u>	၁၅၉
(၁၀၉) <u>ပက်သားအချိုချက်</u>	၁၆၁
(၁၁၀) <u>ဆိတ်သားဟင်း</u>	၁၆၂
(၁၁၁) <u>ဆိတ်သားအချဉ်ချက်</u>	၁၆၃
(၁၁၂) <u>ဆိတ်ကလီစာချက် + ပဲဂါလေးဆူးပုပ်ဟင်းချို + ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်</u>	၁၆၄
(၁၁၃) <u>ပုစွန်ထုပ်ကြော်</u>	၁၆၆
(၁၁၄) <u>ပုစွန်တုံယမ်းဆီပြန်ဟင်း</u>	၁၆၇
(၁၁၅) <u>ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်း</u>	၁၆၇
(၁၁၆) <u>ပုစွန်ပိန်းဥဟင်း</u>	၁၆၈

(၁၁၇) ငါးသလဲထိုးဆီပြန်	၁၆၉
(၁၁၈) ငါးသလောက်အချဉ်ပေါင်း	၁၇၀
(၁၁၉) ငါးသလောက် ချဉ်စပ်ချက်	၁၇၁
(၁၂၀) ငါးအရိုးနူးပေါင်း	၁၇၂
(၁၂၁) ငါးဖယ်လုံး အစပ်ချက်	၁၇၄
(၁၂၂) ငါးမြွေထိုးအချဉ်ရည်ဟင်း	၁၇၅
(၁၂၃) ငါးဂျူးမြစ်သရက်သီးချက်	၁၇၆
(၁၂၄) ငါးမြင်းမီးဖြူသီးချက်	၁၇၇
(၁၂၅) ခေါင်းတစ်ရာသားအိုးကပ်	၁၇၈
(၁၂၆) ငါးခုသံပရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်	၁၇၉
(၁၂၇) ငါးပုဏ္ဏားဆော်ဆီ	၁၈၀
(၁၂၈) ငါးဖယ်ကပတ်	၁၈၂
(၁၂၉) ငါးဖောင်ရိုးဟင်း	၁၈၃
(၁၃၀) အမဲခရမ်းနှပ်	၁၈၄
(၁၃၁) အမဲနှပ်	၁၈၅
(၁၃၂) ဒီနေ့ထမင်းပိုင်း	၁၈၆
(၁၃၃) အာလူးငါးခြောက်အချဉ်ဆီပြန်ဟင်း	၁၈၇
(၁၃၄) ပုစွန်အချိုကြော်	၁၈၈
(၁၃၅) ငါးဥဟင်း	၁၈၉
(၁၃၆) ငါးချဉ်ငန်စပ် အကြွပ်ကြော်	၁၉၀
(၁၃၇) ချဉ်ပေါင်ဟင်းအစပ်ချက် + ငါးဖယ်ဆုပ်ကြော်ချက် + ငါးနှပ်ခြောက်မီးဖုတ်	၁၉၂

အခန်း (၈) ဟင်းရုံ အရွက်ကြော်

(၁၃၈) ပြည်ကြီးငါး ငါးပိချက်	၁၉၄
(၁၃၉) ငွေ့သီးငါးပိချက်	၁၉၅
(၁၄၀) ဇရစ်ရိုး ဆူးပုပ်ကြော်	၁၉၇
(၁၄၁) ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ကြော်	၁၉၈
(၁၄၂) တရုတ်ပဲငါးပိကြော်	၁၉၉
(၁၄၃) ငါးနီတူခြောက် ငါးပိချက်	၂၀၀
(၁၄၄) ကြွက်ကြော် မွှေးမွှေးလေး	၂၀၂
(၁၄၅) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်	၂၀၃
(၁၄၆) ကြက်ဟင်းခါးသီး အစာသိပ်	၂၀၄

(၁၄၇) ခဲသီး ငရုတ်ပွကြော်	၂၀၅
(၁၄၈) ခရမ်းသီးနှပ်	၂၀၇
(၁၄၉) ငံပြာရည်ချက်	၂၀၈
(၁၅၀) ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက်	၂၀၈
(၁၅၁) ဂျူးဖူးကြော်	၂၀၉
(၁၅၂) ကန်စွန်းဆီတို.ဟူးကြော်	၂၁၀
(၁၅၃) ချဉ်ပေါင်ကြော်	၂၁၀
(၁၅၄) မရမ်းသီးထောင်း	၂၁၂
(၁၅၅) အစိမ်းကြော်	၂၁၃
(၁၅၆) မျှစ်ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်	၂၁၄
(၁၅၇) မိုကန်စွန်းကြော်	၂၁၆
(၁၅၈) ရုံးပတီသီးကြော်	၂၁၇
(၁၅၉) မိုငရုတ်ပွကြော်	၂၁၈
(၁၆၀) ကကန်းသားသီးစုံကြော်	၂၁၉
(၁၆၁) ငါးပိကြော်နည်း	၂၂၀
(၁၆၂) ငါးဆော်ဆီ	၂၂၁
(၁၆၃) ချိုချဉ်ကြော်	၂၂၂
(၁၆၄) ကြက်ချိုချဉ်ကြော်	၂၂၃
(၁၆၅) ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်	၂၂၄
(၁၆၆) ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်	၂၂၅
(၁၆၇) မျှစ်စားတော်ပဲပြုတ်ကြော်	၂၂၆

အခန်း (ဆ) ရိုးရာအစားအစာ

(၁၆၈) အုန်းထမင်း	၂၂၇
(၁၆၉) မာလာဟင်း	၂၂၈
(၁၇၀) ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ	၂၃၂
(၁၇၁) ရွှေမြိုင်မုန့်ဟင်းခါး	၂၃၄
(၁၇၂) ကြက်ပတေ	၂၃၆
(၁၇၃) ကြက်ဆီထမင်း	၂၃၈
(၁၇၄) ငါးရုံဆန်ပြုတ်	၂၃၉
(၁၇၅) ဝက်သားပေါင်း	၂၄၀
(၁၇၆) ဖက်ထုပ်ပြုတ်	၂၄၂

(၁၇၇) ထောပတ်ထမင်း	၂၄၄
(၁၇၈) ထမနဲ့	၂၄၆
(၁၇၉) သင်္ကြန်ထမင်း	၂၄၇
(၁၈၀) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၂၄၉
(၁၈၁) မြီးရှည်	၂၅၁
(၁၈၂) ခေါပုတ်	၂၅၃
(၁၈၃) ကြေးအိုး	၂၅၄
(၁၈၄) ကော်ရှည်	၂၅၆
(၁၈၅) ရှမ်းထမင်းချဉ်	၂၅၇
(၁၈၆) ရှမ်းခေါက်ဆွဲသုပ်	၂၅၉
(၁၈၇) ထိုင်းကော်ပြန့်	၂၆၀
(၁၈၈) အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၂၆၁
(၁၈၉) နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲ	၂၆၃
(၁၉၀) ရခိုင်မုန့်တီ	၂၆၅
(၁၉၁) မုန့်ဟင်းခါး	၂၆၇
(၁၉၂) ဒံပေါက်	၂၆၉
(၁၉၃) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ	၂၇၁
(၁၉၄) တူယုဉ်ဆင်နွဲ့ ရာပြည့်ဟင်းပွဲ (ဝက်သားတုတ်ထိုး)	၂၇၂
(၁၉၅) ပြည်ကြီးငါးကောက်ညှင်းအဆာသွပ်	၂၇၄
(၁၉၆) စမူဆာ	၂၇၆
(၁၉၇) ပုစွန်ခွက်ကြော်	၂၇၇
(၁၉၈) ပုစွန်တန်ပူရာ	၂၇၈
(၁၉၉) ဘူးသီးကြော်	၂၇၉
(၂၀၀) ဗယာကြော်	၂၈၀
(၂၀၁) အာလူးကတ်သလိပ်	၂၈၂
(၂၀၂) ကော်ပြန့်	၂၈၃
(၂၀၃) ခေါက်ဆွဲကြော်	၂၈၄
(၂၀၄) ကြာဆံကြော်	၂၈၅
(၂၀၅) ကြာဆံပြားကြော်	၂၈၆
(၂၀၆) ထမင်းကြော်	၂၈၈
(၂၀၇) ကတ်ကြေးကိုက်	၂၈၉
(၂၀၈) ဝက်သားလိပ်	၂၉၀
(၂၀၉) ပုစွန်အာလူးကြော်	၂၉၁
(၂၁၀) ပဲပြား အစာသိပ်	၂၉၂
(၂၁၁) ဆန်စေး အရည်ဖျော်	၂၉၃
(၂၁၂) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အရည်ဖျော်	၂၉၅

(၂၁၃) မြီးရည် အရည်ဖျော်	၂၉၆
(၂၁၄) ကျီးမန်းပွဲညအတွက်ဟင်းလျာ	၂၉၈

အခန်း (၈)

ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး၊ ချဉ်ရည်ဟင်း

(၂၁၅) ငါးခေါင်းဟင်းချို (မွန်ချက်)	၃၀၅
(၂၁၆) ဘူးသီးပုတတ်စာဟင်းခါး	၃၀၆
(၂၁၇) ဒန်သလွန်သီး ငါးရုံဟင်း	၃၀၈
(၂၁၈) ပဲကြီးဆူးပုပ်	၃၁၀
(၂၁၉) ဂေါ်ဖီဟင်းခါး	၃၁၁
(၂၂၀) ကင်ပွန်းချဉ် ပုတတ်စာ	၃၁၂
(၂၂၁) ချဉ်ပေါင်ဟင်း နှင့် ငါးကျည်းကြော်	၃၁၃
(၂၂၂) ကြက်ရိုးခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို	၃၁၄
(၂၂၃) သီးစုံဟင်းရည်	၃၁၅
(၂၂၄) ပဲကုလားဟင်း	၃၁၆
(၂၂၅) ပိန်းဥဟင်းခါး နှင့်ပုစွန်ချဉ်သုပ်	၃၁၇
(၂၂၆) မဲဇလီဟင်းချို	၃၁၉
(၂၂၇) ပိန်းရိုးဟင်း	၃၂၀
(၂၂၈) ကြာဆံချက်	၃၂၁
(၂၂၉) ငါးနှပ်မရမ်း	၃၂၃
(၂၃၀) ပုစွန်ခဲသီး ကြာဆံဟင်း	၃၂၅
(၂၃၁) တို့ဟူးဝက်သားဆန်ပြုတ်	၃၂၆
(၂၃၂) ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်	၃၂၇
(၂၃၃) တုံယမ်းစွပ်	၃၂၈
(၂၃၄) တို့ဟူးစွပ်	၃၂၉

အခန်း (၉)

အချိုပွဲ

(၂၃၅) သာခွေယိုင်	၃၃၀
(၂၃၆) ပြိုင်ပွဲဝင် ရွှေရင်အေး	၃၃၃
(၂၃၇) ရွှေရင်အေး	၃၃၉
(၂၃၈) မေတ္တာရေလှိုင်း ကျောက်ကျော	၃၄၂
(၂၃၉) ချောကလက်ကျောက်ကျော	၃၄၃
(၂၄၀) ကန်ဖွန်းဥဆွန်းမကင်း	၃၄၄

(၂၄၁) မာလကာသီး	၃၄၅
(၂၄၂) ကောက်ညှင်းကင်	၃၄၆
(၂၄၃) ပေါင်မုန့်ပူတင်းပေါင်း	၃၄၈
(၂၄၄) မုန့်လက်ကောက်	၃၄၉
(၂၄၅) ပူတင်းကော်ဖီကျောက်ကျော	၃၅၀
(၂၄၆) မုန့်သိုင်းခြုံ	၃၅၂
(၂၄၇) ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း ပုစွန်ထောင်း	၃၅၃
(၂၄၈) နို့စတော်ဘယ်ရီ ကျောက်ကျော	၃၅၄
(၂၄၉) မုန့်စိမ်းပေါင်း	၃၅၅
(၂၅၀) ကော်ပြန့်စိမ်း	၃၅၆
(၂၅၁) နို့ကီရီကျောက်ကျော	၃၅၈
(၂၅၂) အုန်းစိမ်းကျောက်ကျော	၃၅၉
(၂၅၃) အော်ကွေကြည်	၃၆၀
(၂၅၄) မုန့်ပိန္နဲစေ့	၃၆၁
(၂၅၅) ပြည်မလိုင်လုံး	၃၆၂
(၂၅၆) ငှက်ပျောပေါင်း	၃၆၃
(၂၅၇) မုန့်လုံးရေပေါ်	၃၆၄
(၂၅၈) ကောက်ညှင်းထုပ်	၃၆၅
(၂၅၉) မုန့်ပိုင်းတောင့်	၃၆၆
(၂၆၀) မုန့်ပစ်သလက်	၃၆၈
(၂၆၁) အုန်းနို့သကာကျို	၃၆၉
(၂၆၂) တကိုရက် (Takoyaki) ဂျပန်မုန့်လင်မယား	၃၇၀
(၂၆၃) သီးစုံကျောက်ကျော	၃၇၁

အခန်း (က) သက်သတ်လွတ် ဟင်းလျာများ

(၁) ခဲသီးကြော်ချက်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို သင်္ကြန်တုန်းက အိမ်မှာ သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ မောင်နှမတွေ အတွက် ချက်ပေးခဲ့တဲ့ ခဲသီးကြော်ချက် ချက်နည်းလေးကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခဲသီး၊ ကြာဆံ၊ ကြွက်နားရွက်မို့၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲပြားခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဆီအနည်းငယ်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ခဲသီးဝယ်ရင် ခဲသီးအနုအရင့်ကို ဘယ်လိုခွဲရမယ်ဆိုတာလေးကိုလည်း ပြောပြပါမယ်နော်။ ခဲသီးမှာ ပါတဲ့ အမြှောင်းလေးတွေရဲ့ အကျဉ်းအကျယ်နဲ့ ဇောက်အတိမ်အနက်၊ ခဲသီးရဲ့အရောင်တို့ကို ကြည့်ပြီး ရွေးရပါ မယ်နော်။ ခဲသီးရဲ့အရောင်က စိမ်းစိုနေပြီး အမြှောင်းကျဉ်းမယ်၊ ဇောက်နက်မယ်ဆိုရင် ခဲသီး နုပါတယ်နော်။ အရောင်အစိမ်းခြောက်ခြောက်၊ မြှောင်းကျယ်ပြီး ဇောက်တိမ်မယ်ဆိုရင်တော့ ခဲသီး ရင့်ပါတယ်။ ရင့်တဲ့ ခဲသီးက ပွပြီး အချိုဓာတ်ပေါ့ပါတယ်နော်။

ခဲသီးအခွံမန္တာဝင် ကြာဆံ၊ မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်နဲ့ ပဲပြားခြောက်တို့ကို တစ်မျိုးကို ဇလုံတစ်ခုထဲစီထည့်ပြီး ရေစိမ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း အခွံခွာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ခဲသီးကို အခွံခွာတဲ့အခါ မြှောင်းလေးတွေကို ဓားနဲ့ အရင်ဦးဆုံး သပ်ချလိုက်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် မြှောင်းတွေမရှိတော့ဘဲ အခွံသင်ရတာ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် အခွံခွာပြီးသား ခဲသီးကို ရေဆေးပြီး ဓားထက်ထက်ကလေးနဲ့ ခပ်စွေစွေလေး လှီးဖြတ်ပေးထားပါ။ အခု ကြာဆံတွေကလည်း အနံ့နည်းနည်းရှိတာမို့ ရေနဲ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက် ပွတ်ပြီး ဆေးပေးပါ။ မို့ခြောက်ကိုလည်း ပထမတစ်ရစ်စိမ်ပြီးရင် ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ပေးပြီး ပွလာတဲ့အခါကျမှ အရွယ်တော်လေးတွေ ရအောင် လှီးဖြတ်ပေးထားပါ။ ပန်းခြောက်ကိုလည်း ရေနဲ့ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက်ဆေး၊ ပြီးရင် အထဲက ဝတ်ဆံတွေကို ထုတ်ပစ်၊ အထုံးလေးတွေထုံးပေးပါ။ ပဲပြားခြောက်ကိုလည်း ရေနဲ့ သေချာအောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်စိတ်ပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်

ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထမင်းစားဖွန်း တစ်ဖွန်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်ပေးပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲပြားခြောက်တို့ကို အရင်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် သကြား၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့ကိုထည့်၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အုပ်ပေးထားပါ။ သုံးမိနစ်လောက်ထားပြီးရင် ကြာဆံထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး သုံးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးထားပါ။ ရေလည်းခန်းလောက်ပြီ အထဲက အဆာပလာတွေလည်း နူးလောက်ပြီဆိုရင် ဒယ်အိုးအဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ခဲဝဲသီးကိုထည့်၊ အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးအဖုံးကို ခဏလောက်အုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ခဲဝဲသီးနူးလောက်ပြီဆိုရင် အပေါ်အငန်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့အရသာကိုထပ်ဖြည့်၊ ရေစပ်စပ်လေးနဲ့ စားလို့ရအောင် ရေနွေး လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးသာသာလောက်ဖြည့်ပြီး ပွက်အောင်တည်၊ ဟင်းအိုးဆူရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေ ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ သက်သတ်လွတ် ခဲဝဲသီးကြော်ချက်လေး ရပါပြီနော်။ ခဲဝဲသီးကို ဒီအတိုင်းကြော်ချက် ချက်ရင်လည်း ရပေမယ့် ပိုပြီးတော့ စားမြိန်သွားရအောင် မှိုခြောက်ပန်းခြောက်လေးနဲ့ ကြာဆံဟင်းလေးလို ချက်ပေးလိုက်တာပါနော်။ ငရုတ်သီးဆားထောင်း၊ သရက်ချဉ်သုပ်၊ ဆီတိုဟူးလေးတို့နဲ့သာဆိုရင်တော့ အရမ်းကို ပြည့်စုံတဲ့ ထမင်းပိုင်းလေး ဖြစ်သွားပါမယ်နော်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း တစ်ခါတလေ ဟင်းပြောင်းအလဲလေးချက်ချင်ရင် ခဲဝဲသီးကြော်ချက်လေး ချက်စားကြည့်ပါဦးနော်။

(၂) သာမညအလွမ်းပြေ ဟင်းလေးများ

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာလေးတွေနဲ့ ချက်ကျွေးပါရ စဉ်းနော်။ ကျွန်မ ၁၀ တန်းစာမေးပွဲဖြေပြီးတော့ ကျွန်မတို့မောင်နှမတွေကို ကျိုက်ထီးရိုးနဲ့ သာမည ဘုရားဖူး ခရီးစဉ်ကို အိမ်က အကြီးတွေက လိုက်ပို့ပါတယ်။ ကျိုက်ထီးရိုး ကင်ပွန်းစခန်းတောင်ခြေမှာ အမဝမ်းကွဲတွေရှိလို့ အစားအသောက်ကိစ္စအဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။ ကျိုက်ထီးရိုးကအပြန် သာမညတောင်ကို ဝင်ပြီး ဆရာတော်ကို ဝင်ဖူး ရပါတယ်။ သာမညကိုလည်းရောက်ရော ဓာတ်စက်ကြီးကတဆင့် ဘုရားဖူးဧည့်သည်များကို ထမင်းဖိတ်ခေါ်ကျွေးမွေးနေ တာကို

ကြားရပါတယ်။ တစ်ပန်းကန်တည်းစားရမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ကြိုက်သလောက် အဝစားတဲ့။ ဆရာတော် ဘုရားက ဒါနပြုတာတဲ့။ ကျွန်မလည်း ကျိုက်ထီးရိုးက အပြန်ဆိုတော့ ကလေးပီပီ မောနေပြီလေ။ ဗိုက်လည်း ဆာလှပြီ။ ထမင်းကျွေးတဲ့အဆောင်ကိုသွားတော့လေ ဘုရားဖူးပရိသတ်တွေက နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ကျွေးမွေးဖို့ အချက်အပြုတ် သန့်ရှင်းရေး အစစအရာရာ ကူညီပေးနေတဲ့အဖွဲ့ကလည်း အင်အားတောင့် လိုက်တာ၊ စိတ်စေတနာအပြည့်နဲ့လည်း ချက်နေလိုက်ကြတာ။ အားရစရာကြီး။ . .

ထမင်းပိုင်းကိုကြည့်လိုက်တော့လည်း ကျွန်အကြိုက် မျှစ်ချဉ်ဟင်း၊ ညိုညိုအတုံးလေးတွေက ဘာပါလိမ့် ဆိုပြီး မေးကြည့်တော့ ပဲတဲ့။ သာမညရောက်မှ ပဲကို စပြီးစားဖူးတာ။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်ပုံစံမျိုးလေး။ သက်သတ်လွတ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလေးများ ချက်ထားသလဲ ဆိုပြီးတော့ စူးစမ်းချင်မိတာ။ ပြီးတော့ ငှက်ပျောဖူးချက်လေးရယ်၊ တို့စရာက ရေသဖန်းသီးကို ဆားရည်စိမ်ထားတာ။

ထမင်းဟင်းတွေအားလုံးက အငွေ့တထောင်းထောင်း ထနေတာ။ အနံ့တွေကလည်း မွှေးကြိုင်နေတော့ ကျွန်မကို စားပါတော့ စားပါတော့လို့ နှိုးဆော်နေသလိုပဲ . . . ပြီးတော့ ဆာလောင်နေတဲ့ ပန်းဗိုက်က ပိုးမျိုး ဝေ ကလည်း တကြုတ်ကြုတ်နဲ့ အသံပေးလာသလို ခံတွင်းထဲမှာလည်း သွားရည်ယိုလာပါတော့တယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ထမင်းပိုင်းမှာထိုင်ပြီး စားဖို့ပြင်လိုက်ပါတယ်။ စစချင်းမှာ ကြီးတော်ကို ဟင်းလေးတွေ အရင် ဦးချလိုက်ပါတယ်။ (ကိုယ်က အရင်ဦးဆုံးစားချင်တာကို ဟန်ဆောင်ပြီး လူကြီးကို အရိုအသေပေးသလိုနဲ့ အရင်ဦးချလိုက်တာ :P) ပြီးတော့ ပဲတုံးလေးတွေကို စားချင်စိတ်စောနေတာမို့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းပန်းကန်ကို စပြီး ကိုင်လိုက်ပြီး ပဲတုံးလေးရယ် မျှစ်ဖတ်လေးရယ် ဟင်းရည်လေးရယ် အားလုံးမျှအောင် ခပ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းပြီးတော့ ငါးပိချက်ပန်းကန်ကို လှမ်းပြီး ငါးပိချက်တစ်ဖွန်းခပ်ပြီး ထမင်းပန်းကန်ထဲထည့်၊ ပြီးတော့ ငှက်ပျောဖူးဟင်း တစ်ဖွန်းခပ်ပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်၊ သဖန်းသီးချဉ်တို့ကို ထည့်ပြီး စားဖို့ပြင်ပါတယ်။ ပဲလေးကို ဒီအတိုင်းစားကြည့်လိုက်တော့ ထုတ်ထုတ်လေးတော့ ဝါးရတာ ကောင်းလိုက်တာ။ အနံ့က မျှစ်ချဉ်နဲ့ ပဲပုပ်နဲ့လေးနဲ့။ အရသာချဉ်ဖြိုးလေး၊ ပဲပုပ်ပါတော့လေ အနံ့ရော အရသာပါ ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှု ရှိသလိုလို၊ မော်လမြိုင်သူက တောင်ပေါ်ဒေသအစားအစာဖြစ်တဲ့ ပဲပုပ်ရဲ့ အနံ့နဲ့အရသာကို စစချင်းစားဖူးတာလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ငါးပိချက်လေးနဲ့ ထမင်းလေးနဲ့ နယ်စားကြည့်လိုက်တော့ မြေပဲကိုထောင်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ချက်ထားတာ သက်သတ်လွတ်ငါးပိချက်ကလေး၊ ကောင်းမှကောင်း၊ ဆိမ့်ချဉ်ငန်စပ်ကလေး၊ ပြီးတော့ ငှက်ပျောဖူး ဟင်းလေးကို စားကြည့်တော့ ငှက်ပျောဖူးကို ငါးပေါင်းထုပ်လို ချက်ထားတာ၊ ဒါပေမယ့် သက်သတ်လွတ်လေး စပါးလင်နဲ့လေးနဲ့ ကြက်သွန်နီညှစ်အလုံးလိုက်လေးနဲ့၊ စားရတာ အနံ့ရော အရသာပါကောင်းလိုက်တာ။ ဒီတုန်းက စားကောင်းကောင်းနဲ့ စားလိုက်တာ သုံးပန်းကန်တောင်မှ၊ အဲ့ဒီလို အစားပုပ်တာ။

နောက်တစ်နေ့မနက် အိပ်ရာနီးတော့ မျက်နှာလေးက ဖောင်းကားမို့အစ်နေတာပဲ။ အစားတွေ နင်းကန် စားထားတာကိုး။ သာမညက အပြန် လက်ဆောင်ကတော့ ပဲရယ်၊ ပဲပုပ်ချပ်ရယ်ပေါ့။ အိမ်ရောက်တော့လည်း ပဲကို သုပ်စားတာရော၊ မျှစ်ချဉ်နဲ့ချက်တာရော အစုံလုပ်စားဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒီသာမညက အလွမ်းပြေအစားအစာများကို သတိရတဲ့အနေနဲ့ ချက်စားကြရအောင်နော်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မျှစ်ချဉ်၊ ပဲ၊ ပဲပုပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊

ငရုတ်သီးအပုပွတောင့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ သကြားတို့ပါနော်။ မျှစ်ချဉ်ကို ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ဂျပေအတုံးလိုက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးတော့ အံစာတုံးလို တစ်လက်မပတ်လည်အရွယ်လေးတွေ တုံးပေးပါ။ ပြီးရင် ဂျပေလေးတွေကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး ခဏနပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာထားပြီး ငရုတ်သီးအပု တောင့်နဲ့ထောင်းထားပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးညက်တာနဲ့ ပဲပုပ်ချပ်တွေကို ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။ ပဲပုပ်ညက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်တွေထည့်ထောင်းပေးပါ။ မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်တို့နဲ့နယ်ပြီးတော့ မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူ အောင် တည်ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ မျှစ်ချဉ်လည်း ပွလာပြီး အချဉ်ခါတ်တွေလည်း ထွက်လာတယ်လေ။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ဂျပေတွေကို ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ အကြာကြီး မွှေပေးပါ။ ဂျပေထဲက ရေတွေထွက်သွားစေတဲ့အပြင် ခပ်တင်းတင်းလေးဖြစ်သွားတော့ ပိုစားကောင်းတာပေါ့နော်။ ပြီးရင် ဂျပေတွေကို ဒယ်အိုးဘေးနားကပ်ထားပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ဂျပေတွေနဲ့ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်တာ နဲ့သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ဆီသတ်ထားတာတွေ လောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကို တည်ပေးထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာရင်တော့ အပေါ်အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်လို့ရပါတယ်နော်။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်တဲ့အခါတိုင်း တစ်ညသိပ် မီးနွေးနွေးနဲ့တည်ထားပြီးမှ စားလေ့ရှိပါတယ်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းက သက်သတ်လွတ်ဆိုပေမယ့် ပဲပုပ်နဲ့လေးသင်းသင်းလေးနဲ့မို့ အရမ်းအရသာရှိပါတယ်နော်။

မြေပဲငါးပိချက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မြေပဲဆန်အစိမ်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ် သီးအပုပွတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ မြေပဲဆန်အစိမ်းကိုအခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်ဆုံမရှိလည်း ကြိတ်လို့ရပါတယ်နော်။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစိမ်ထားပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီး တွေကို ခပ်ပါးပါးလှီးလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင် ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာပြီး ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားလိုက်ပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့တပြိုင်နက် ထောင်းထားတဲ့မြေပဲတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဆားအနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်တို့ကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် မြေပဲတွေကို ဒယ်အိုးရဲ့ တစ်ဖက်နားကို ကပ်ထားပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ မြေပဲကို ရောပြီး နောက်ထပ်မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးလည်း နူးသွားရအောင် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးမကပ်ရအောင်နဲ့ အထက်အောက် သမသွားအောင် တစ်ခါမွှေပြီး မီးဖိုကို မီးလျော့ပြီး

ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး နောက်ထပ် ငါးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီအပြန် ရေအကျန်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလောက်ထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချ လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မြေပဲခရမ်းချဉ်သီးချက်ဟင်း တစ်ခွက်ရပါပြီ။

ငှက်ပျောဖူးနှပ်ချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငှက်ပျောဖူး (၂)ဖူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာ၊ ကြက်သွန်နီ (၁၀) လုံး၊ စပါးလင် (၃)ပင်၊ ဆန်မှုန့်၊ ထမင်းစားဖွန်း (၂) ဖွန်း၊ ကော်မှုန့်၊ ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်အနည်းငယ်၊ ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငှက်ပျောဖူးကို အပေါ်က အရင့်ပိုင်းတွေ နှာပစ်ပြီး အတွင်းက အဖူးအနပိုင်းလေးကို ပါးပါးလှီးပြီး မန်ကျည်းသီးထည့်ဖျော်ထားတဲ့ ရေထဲမှာ စိမ်ပေးပါ (အဲ့ဒီလို စိမ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ငှက်ပျောဖူး မဲမသွားစေတဲ့ အပြင် ငှက်ပျောဖူးမှာရှိတဲ့ အစေးတွေလည်း သက်သာသွားစေပါတယ်)။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ စပါးလင်ကို အပြင်က အခွံကြမ်းတွေဖယ်ပစ်၊ အတွင်းက အနပိုင်းလေးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီး ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီထဲက အရွယ်တော်အလုံး နှစ်လုံးလောက်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပေးထားပြီး ကျန်တဲ့ အလုံးသေးလေးတွေကို ဒီအတိုင်း သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို စပါးလင်ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။ စပါးလင်ညက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်နီထည့်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငှက်ပျောဖူးတွေကို ရေထဲကနေဆယ်ယူပြီး ရေစင်အောင် စကာထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးယူ၊ အိုးထဲကို ငှက်ပျောဖူး၊ ထောင်းထားတဲ့ စပါးလင်ကြက်သွန်၊ ဆန်မှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ အလုံးလိုက်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် အဲ့ဒီအိုးကိုတင်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ကြိမ် ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မည်လာ ပြီဆိုရင်တော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းတွေကို သမအောင် အထက်အောက် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ရေလေးနည်းနည်း ထပ်ထည့်၊ မီးလျှော့ပြီး ရေခန်းပြီး ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဆီပြန်ခါနီးကျရင် ဟင်းကို အပေါ့အငန်အရသာမြည်း၊ လိုတာထပ်ဖြည့်ပြီး ချလို့ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖူးနှပ်လေးရပါပြီနော်။

ငယ်ငယ်တုန်းက သာမညသွားတုန်းက ခရီးစဉ်အကြောင်း ပြောကြရင်း အမှတ်တရအနေနဲ့ ချက်စားဖြစ်ခဲ့တာလေးတွေပါနော်။ သင်္ကြန်အခါတွင်းမှာ သက်သတ်လွတ်စားချင်တဲ့ မောင်နှမများအတွက် လည်း အဆင်ပြေနိုင်မယ် လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်နော်။

(၃) ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်

[မာတိကာသို့](#)

သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်း အခွံ (ခွန်လင်းချစ်သူ)က ဟင်းသီးဟင်းရွက် သက်သတ်လွတ်ဟင်းလေးတွေ ချက်ကျွေးပါဦးလို့ ဆိုလာတာကြောင့် ကျွန်မ ဒီနေ့ ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်လုပ်ကျွေးပါမယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးအလှော်ထောင်း၊ ပဲပုပ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပူစီနံ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပူစီနံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ရေဆေးပြီးရေစစ်ပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးသွေးမီးဖိုထဲ ထည့်ပြီး မီးအုံးပေးပါ။ မီးအုံးဖို့ အခက်အခဲရှိရင် ဒယ်အိုးထဲ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်၊ ရေလေးထည့်ပြီး ရေခန်းပြုတ်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး ရေဆေးပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလှီးပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ဓားပြားရိုက်ပေးထားပါ။ ပဲပုပ်တစ်ချပ်ကိုလည်း ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန် အကျက်ညီအောင် မီးကင်ပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း မထူမပါးလှီးပေးထားပါ။ (မီးအုံးပြီး သို့မဟုတ် လှော်ပြီးထည့်လျှင်လည်း ရပါတယ်နော်။) ပူစီနံကိုလည်း အညွန့်လေးတွေ ချွေပြီးထည့်ပေးပါ။ ပူစီနံ မကြိုက်တဲ့သူတွေကတော့ နံနံပင် ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်ခြိတ်ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

ခရမ်းချဉ်သီးရပြီဆိုရင် အအေးခံ၊ ပြီးတော့ အပြင်က အခွံလေးကို နွှာ၊ အသားတွေကို ဖွန်းလေးနဲ့ အသာအယာခြစ်ယူပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ပဲပုပ်လေးကိုထည့်၊မထူမပါးလှီးထားတဲ့ကြက်သွန်နီနဲ့ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ကိုထည့်၊ လှီးထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်လေးလည်း ထည့်၊ အားလေး၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး ပူစီနံအုပ်ပြီးမွှေလိုက်ပါနော်။

ပဲပုပ်ထောင်းနဲ့သင်းသင်းလေး၊ အရသာချဉ်ပြီးပြီးလေးနဲ့ သက်သတ်လွတ် ခရမ်းချဉ်သီး ပန်ထွေဖျော်လေး ရပါပြီနော်။ တဲ့စရာအနေနဲ့ ဘရိုကိုလီပြုတ်၊ ကိုက်လန်ဖူးပြုတ်၊ မုန့်ညင်းဖူးပြုတ်တို့နဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။

(၄) သက်သတ်လွတ်မို့ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး မို့ကြော်လေး ကြော်ပေးပါရစေနော်။ မို့မှာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်တဲ့မို့နဲ့ စိုက်ပျိုးမို့ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ တောင်ပို.မို့ကျတော့ နွေအကုန်မိုးအကူးရာသီမှာ စတင်ပြီး ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ကောက်ရိုးမို့၊ ငွေနှင်းမို့စတာတွေကတော့ စိုက်ပျိုးမို့တွေပါနော်။ အခု ကျွန်မကြော်တဲ့အခါမှာ သုံးမယ့်မို့ကတော့ ကောက်ရိုးမို့ပါ။ မို့ကြော်တဲ့အခါမှာ လူကြီးသူမတွေက အဆိပ်အတောက်ကင်းအောင် ကန်စွန်းရွက်လေးထည့်ကြော် ဒါမှမဟုတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးထည့်ကြော်ဆိုပြီး အမြဲသတိပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အခု မို့ကြော်ဖို့ လိုအပ်တာလေးတွေကတော့ ကောက်ရိုးမို့၊ ကန်စွန်းညွန့်၊ နည်းနည်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်အကျဲ၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။

ကောက်ရိုးမို့က ခူးပြီးခါစမှာ လုံးလုံးဖူးဖူးလေးတွေဖြစ်နေပေမယ့် နောက်တစ်ရက်ကျရင် အပွင့်လေးတွေ ပွင့်အာ ထွက်သွားပါတယ်။ မို့ပွင့်နဲ့ မို့အခြေက ကောက်ရိုးမျှင်လေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မို့ပွင့်လေးကို လက်တစ်ဖက်ကကိုင်၊ ရေလှေကို အောက်မှာခံထားပြီး မို့ကို ရေဆွတ်ပြီး သွားပွတ်တံအဟောင်းလေးနဲ့ အသာအယာ ပွတ်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မို့ပွင့်လေးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကန်စွန်းညွန့်လေးတွေကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ လိုအပ်သလို ဖြတ်တောက်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွှာပြီး ဓားပြားရိုက်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင် ဆီထည့်ပြီး ဆီထည့်ပါနော်။ ဆီပူလာရင် ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနွမ်းပြီဆိုရင်တော့ မို့ကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ မီးပြင်းပါစေနော်။ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲခံပြာရည်အကျဲအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့် မွှေပြီး အဖုံးခကလောက် အုပ်ထားလိုက်ပါနော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေလို့ မို့နူးသွားပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး ကန်စွန်းရွက်ထည့်ပြီး မို့တွေနဲ့ နဲ့အောင် ကြော်ပေးပါ။ ကန်စွန်းရွက်နွမ်းတာနဲ့ တပြိုင်နက် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ပြီး အပေါ်အငန်အရသာကိုမြည်းပါ။ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလို.ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူပူနွေးနွေး သက်သတ်လွတ် မို့ကြော်လေး ရပါပြီနော်။ သက်သတ်လွတ်စားတတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ဟင်းတစ်ခွက်ပါနော်။

(၅) သက်သတ်လွတ်ပဲပြားသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

နာက သက်သတ်လွတ်စားတာနော်၊ ပဲပြားသိပ်ကြိုက်တာနော်လို့ ဆိုလာတဲ့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမထဲက တစ်ယောက်အတွက် ပဲပြားကို သုပ်လို့တစ်မျိုး၊ အချိုချက်လို့တစ်ဖုံ၊ အစာသိပ်လုပ်လို့တစ်သွယ် ချက်ကြမယ်နော်။ အခုတော့ ပဲပြားသုပ်နည်းလေးကို ပြောပြပါမယ်နော်။

ပဲပြားသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြမယ်နော်။ ပဲပြား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ၊ မန်ကျည်းသီးနဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ပဲပြားကို ရေဆေးပြီး အလယ်ကနေ နှစ်ပိုင်းပိုင်းလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ နောက်ထပ် အစိတ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ဆားလေးနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ သခွေးသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အပိုင်းလိုက်အရင်လှီးပါ။ ပြီးတော့မှ အပိုင်းလေးတွေကို ကန့်လန့်ဖြတ် ခပ်ရှည်ရှည် ပြန်လှီးပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကို တစ်ဖတ်ချင်းခွဲ၊ ဆားရေထဲမှာ ၁၅ မိနစ်လောက် အနည်းဆုံးစိမ် (ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ အပင်ဟော်မုန်းတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကင်းအောင်)၊ ပြီးတော့မှ ရိုးရိုးရေနဲ့ပြန်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပြီး ရေစစ်ထားနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ ၁၀ မိနစ်လောက်စိမ်ထားပြီးမှ နယ်ပြီး အနှစ်ရအောင် စစ်ယူပါနော်။

မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင်ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့်လေးခပ်ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ မီးအရမ်းမပြင်း အရမ်းမနည်းစေပဲ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ တူးမသွားအောင်နဲ့ အကျက်ညီအောင် မွှေပေးဖို့လည်း မမေ့နဲ့နော်။ ရွှေအိုရောင် သန်းလာပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီး ဒယ်အိုးထဲမှာရှိတဲ့ ဆီချက်တွေကို ဆက်မွှေပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို ကြက်သွန်ကြော် အဖတ်တွေ ဆယ်ထည့်ပြီး အေးတော့မှ ဆီတွေကို ပေါင်းထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ အိုးက ခပ်ကျက်ကျက်ပူပြီဆိုရင် ပဲပင်ပေါက်တွေကို ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ လှော်ပေးပါ။ (ပဲပင်ပေါက် ရေနွေးဖျောရင် အာဟာရဓါတ်တွေ လျော့သွားမှာ စိုးလို့ လှော်ပြီးသုံးတာပါနော်။) ပြီးတော့မှ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ ကြော်ထားတဲ့ ပဲပြားတွေကို ညှပ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်တို့ကိုထည့်၊ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်ထည့်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်နဲ့ ဆီချက်နီငံနီထည့်ပြီး နယ်ပေးပါ။ အရသာအတွက်ကတော့ ကိုယ်နှစ်သက်မယ့်အတိုင်း ထည့်ပါနော်။ ချဉ်ငန်စပ်နှစ်သက်ရင် ချဉ်ငန်စပ်ထည့်ပေါ့နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သက်သတ်လွတ် ပဲပြားသုပ် ရပါပြီနော်။ သက်သတ်လွတ်သမားတွေအတွက်တင် မကဘဲ သက်သတ်မလွတ်သူတွေကတော့ ပဲငံပြာရည်အစား ငံပြာရည်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ပြီး သုပ်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

(၆) သက်သတ်လွတ်ပဲပြားချက်

[မာတိကာသို့](#)

ဝါတွင်းမိုး တချို့က သက်သတ်လွတ် စားတတ်တဲ့အကျင့်ရှိပါတယ်။ ကျွန်မလည်း မြန်မာပြည်မှာတုန်းကတည်းက မွေးနေ့တိုင်း သက်သတ်လွတ်စားခဲ့ဖူးတဲ့ အကျင့်ရှိတော့ ဒီနေ့ အမေ့လက်ရာ ပဲပြားဟင်းလေးကို သတ်ရလို့ အလွမ်းပြေ ချက်မိပါတယ်။ ပဲပြားကို အတုံးလေးတွေ တုံးပြီးတော့ ပဲပြားရည်အကျဲ၊ ချင်းကိုထောင်းပြီး အရည်ညှစ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နှပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပဲပုပ်ချပ်လေး တစ်ချပ်ကို ထုထောင်းထားလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း ထောင်းထားလိုက်ပါဦးနော်။ အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးစိမ်းထောင်းကို ထည့်ဆီသတ်၊ ပြီးတော့မှ ပဲပြားလေးတွေ တန်းစီထည့်၊ ပဲပုပ်ထောင်းလေးထည့်ပြီး ရေထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ တည်ပါ။ ၃ မိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ပဲပြားတွေကို တစ်ဖက်ထပ်လှန်ပေးပါ။ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး တစ်ခါ မီးနွေးနွေးနဲ့ ထပ်တည်ပါ။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်လောက်ကြာရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီးတော့ အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုး ချလို့ရပါပြီရှင်။ ပဲပုပ်နဲ့မွှေးမွှေးလေးနဲ့ ငန်ငန်စပ်စပ် သက်သတ်လွတ် ပဲပြားချက်လေးပေါ့။

(၇) သက်သတ်လွတ်မုန့်ဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)

သက်သတ်လွတ်မုန့်ဟင်းခါးအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့ ကုလားပဲ၊ ငှက်ပျောအူ၊ ရွှေကြည်မှုန့်၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့်တို့ပါ။ ကုလားပဲကို မနက်ချက်မယ်ဆိုရင် ညကတည်းက ရေဆေးပြီး စိမ်ထားပေးပါ။ မနက်ကျရင် ကုလားပဲပြုတ်မယ့်အိုးထဲကို ကုလားပဲတွေကို ထည့်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ရေထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ရေနုပြုတ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကုလားပဲပြုတ်နေစဉ် ဆားမထည့်ရပါဘူးနော်။ ကုလားပဲနူးသွားပြီဆိုနဲ့ ကုလားပဲတွေကိုအအေးခံပြီး ထောင်းပါ။ (တချို့ကလည်း မထောင်းဘဲ ကောနဲ့ တိုက်ချပါတယ်။) ရွှေကြည်မှုန့် ကိုလည်း ရေလေးနဲ့ ဖျော်ထားပေးပါ။ ကုလားပဲနဲ့

ရွှေကြည်မှုန့်အချိုးက သုံးဆ တစ်ဆပါ။ စပါးလင်ကို အပြင်က ရင့်တဲ့အခွံတွေဖယ်၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေလှီးပေးထားပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး မထူမပါးလှီး ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူတချို့ကို ကြက်သွန်ကြော်လုပ်ဖို့ ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ ကျန်တဲ့ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုတော့ မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥတချို့ကိုလည်း ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးထားပါ။ ငှက်ပျောအူကို အရင့်ပိုင်းတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အနုပိုင်းတွေကိုပါးပါးလှီးပေးပါ။ ငှက်ပျောအူတွေ မဲမသွားအောင် အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်လောက်ထည့်ပြီး လှီးပြီးသားငှက်ပျောအူတွေကိုထည့်စိမ်ပေးပါ။

မီးဖိုပေါ်ကို ငှက်ပျောအူအိုးတင်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဆူလာပြီဆိုရင် ငှက်ပျောအူတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ ငှက်ပျောအူ နူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ရေတွေကိုငဲ့ထုတ်ပစ်ပြီး ငှက်ပျောအူတွေကို ရေနဲ့ဆေးပြီး ဇကာနဲ့ ရေစစ်ပေးထားပါ။

ငရုတ်ဆုံထဲကို ချင်းအရင်ထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ချင်းညက်ခါနီးကျရင် လှီးထားတဲ့ စပါးလင်တွေကိုထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတွေကိုထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ကုလားပဲထဲက တက်ရယ်၊ ဆားရယ်၊ အချိုမှုန့်ရယ်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေ ဒယ်အိုးကိုချထားပေးပါ။

အိုးတစ်လုံးထဲကို ရေထည့်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ပဲ၊ ဖျော်ထားတဲ့ ရွှေကြည်၊ ဆီသတ်ထားတဲ့ ပဲနဲ့အမွှေးကြိုင်စုံ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့ထည့်ပြီး အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဟင်းရည်အိုးဆူအောင်တည်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင် ငှက်ပျောအူတွေကိုထည့်ပြီး ဆူအောင် ထပ်တည်ပါ။ ငှက်ပျောအူဖတ်က အချိုအငန်အရသာတွေကို စုပ်ယူတတ်တာမို့ ဟင်းအိုးဆူလာရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့အရသာတွေကို ထပ်ဖြည့်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်နီတွေကိုထည့်ပေးပြီး ဟင်းအိုးကို မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ထားပေးလိုက်ပါ။ ဟင်းအိုးလည်း ပွက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်နီလည်း နူးလောက်ပြီ။ အဲ့ဒီအခါ အပေါ့အငန်ကိုထပ်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့အရသာထပ်ဖြည့်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ခပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ မွှေးမွှေးလေးနဲ့ သက်သတ်လွတ် မုန့်ဟင်းခါးရပါပြီနော်။

မှတ်ချက်။ ။ မြေပဲကြိုက်တတ်ပါက မြေပဲထည့်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၈) ဟင်းနုနယ်ဆူးပုပ်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီတစ်ခါတော့ သက်သတ်လွတ်စားနေတဲ့မောင်နှမတွေရယ်၊ diet လုပ်နေသူတွေ၊ အသီးအရွက်ဆိုရင် သိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ဟင်းနုနယ်ဆူးပုပ်ကြော်လေး ကြော်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ဟင်းနုနယ်ကို ကြော်စားစား၊ သုပ်စားစား၊ ဟင်းချိုရည်ပဲလုပ်သောက်သောက်၊ ဟင်းနုနယ်ရိုးနီကို ကုလားပဲနဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းပဲချက်ချက် ကျွန်မ သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းတတ်တဲ့ ကျွန်မအဖို့ ဟင်းနုနယ်ကို နည်းမျိုးစုံအောင် ချက်စားရတာမို့ ရေခွေးဖျောပြီး ငါးပိရည်နဲ့ တိုစားရင်တောင် ကြိုက်ပါတယ်။ အခု ဟင်းနုနယ်ကို ဆူးပုပ်ရွက်နဲ့ ကြော်ပါမယ်နော်။ ဆူးပုပ်ရွက်ကိုလည်း ရေခွေးဖျောပြီးတို့သလို ပဲကြီးဆူးပုပ်ကလည်း ခွဲမရတဲ့အတွဲပါနော်။ ကန်စွန်းရွက်၊ ဖလံတောင်ပေးတို့ကိုလည်း ဆူးပုပ်နဲ့အတူရောကြော်သလို ဆူးပုပ်ကို ဘဲဥနဲ့ကြော်စားတာလည်း ရှိကြသေးတယ်လေ။

အခုတော့ ဟင်းနုနယ်ဆူးပုပ်ကြော်ဖို့ လိုအပ်တာလေးတွေကို ပြောပြမယ်နော်။ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ဆူးပုပ်အရွက်နုလေးတွေရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူရယ်၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဟင်းနုနယ်ကို သင်တဲ့အခါ ပင်စည်ကအမျှင်လေးတွေကို သေချာဖယ်ပစ်ရတာမို့ လက်ဝင်လှတယ်ဆိုပေမယ့် မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ စကားပြောရင်း တစ်ယောက်တစ်လက်နဲ့ ဝိုင်းကူရင် ခဏလေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ဆူးပုပ်ရွက်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အညွန့်လေးတွေကိုလည်း ချွေပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး အခွံနွှာထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာပြီး တခြမ်းကို မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင်ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေနွမ်းပြီး စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဟင်းနုနယ်ရွက်တွေကိုထည့်ပါ။ တဆက်တည်းဆိုသလို မီးအပူရှိန်ကိုမြင့်ထားပြီး ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဟင်းနုနယ်က နည်းနည်းမာတာမို့ နူးသွားရအောင် ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ခဏလောက်အဖုံးအုပ်ပေးထားပါနော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဆူးပုပ်ရွက်နုလေးတွေကို ထည့်ပြီး ဟင်းနုနယ်တွေနဲ့ သမအောင် ရောကြော်ပေးပါ။ (ဆူးပုပ်ရွက် ရင့်တယ်လို့ ထင်ရင်တော့ ဟင်းနုနယ်နဲ့အနူးညီအောင် ရေထည့်မိထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပေးပါနော်။) ပြီးရင်တော့ အပေါ့အငန် အရသာလေးမြည်းပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဟင်းနုနယ်ဆူးပုပ်ကြော်လေး ရပါပြီနော်။

အခန်း (၁) အကင်မွေးမွေးလေးတွေ

(၉) ပုစွန်ကင် မွေးမွေးလေး

[မာတိကာသို့](#)



ပုစွန်ကို ချက်စားရတာထက်၊ သုပ်စားတာရယ်၊ ကင်စားတာရယ်ကို ကြိုက်ပါတယ်။ ပုစွန်ကင်တဲ့အခါမှာ ထွက်လာတဲ့ အနံ့မွေးမွေးလေးရယ်၊ ပြီးတော့ ပူပူနွေးနွေးအချိန်လေးမှာ သံပရာရည်လေး နည်းနည်းဆမ်းပြီး တိုစားရတဲ့အရသာကိုလည်း သိပ်နှစ်သက်ပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မသိပ်ကြိုက်တဲ့ ပုစွန်ကင်အကြောင်းကို ပြောပါပြမယ်နော်။

ပုစွန်ကင်ဖို့အတွက် မီးသွေးမီးဖိုနဲ့ဆိုရင် အဆင်ပြေပါတယ်နော်။ ပုစွန်တွေကို ရေသန့်စင်အောင် ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါတယ်။ မီးတက်လာတာ ညီပြီ ဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ကင်ဖို့ဇကာလေးကိုတင်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ပုစွန်လေးတွေကို တန်းစီပြီး ကင်ပေးပါနော်။ အကျက်ညီပြီး မတူးသွားရလေအောင်ဟိုဘက်ဒီဘက် လှန်ပေးဖို့လည်း မမေ့နဲ့နော်။ ကျက်ခါနီးပြီဆိုရင်တော့ ပုစွန်လေးတွေက ကွေးကွေးလေးနဲ့ နီရဲရဲလေးဖြစ်လာပြီး အနံ့ကလည်း မွေးကြိုင်ပြီး ထွက်လာတော့တာပါပဲနော်။

ပန်းကန်ပြားထဲမှာရှောက်ရွက်လေးတွေခင်းပြီး ကျက်သွားတဲ့ ပုစွန်ကင်လေးတွေကို တန်းစီပြီး ထည့်ပေးပါ။ ပုစွန်ကင်က အပူနဲ့ရှောက်ရွက်နဲ့ အတွေမှာ ရှောက်ရွက်နဲ့ အနံ့ရှိနိုးရှိနိုးမွေးမွေးလေးက ပုစွန်ကင်ထဲကို စိမ့်ဝင်သွားပြီး စားတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးခံတွင်းတွေလှပါတယ်။ တချို့ကတော့ ပုစွန်ကင်ကို ဒီအတိုင်းစားတတ်သလို တချို့ကလည်း သံပရာရည်လေးနဲ့ ငံပြာရည်လေးကို ရော၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးနဲ့၊ ကြက်သွန်ဖြူမညက်တညက် ထောင်းပြီးစပ်ထားတဲ့ အချဉ်ရည်လေးနဲ့ တွဲဖက် သုံးဆောင်တတ်ကြပါသေးတယ်။ ပုစွန်ကင်မွေးမွေးလေးကို အားပေးကြဦးနော်။

(၁၀) ငါးကင်မွှေးမွှေးလေး

[မာတိကာသို့](#)

ပုစွန်အစိမ်းသုပ်လေးစားချင်လို့ ဈေးဝယ်သွားတာ ပုစွန်ပါမလာဘဲ ငါးဝယ်ပြီး ပြန်လာရတဲ့အဖြစ်။ ပုစွန်တွေက စိတ်ကြိုက်မတွေ့တာနဲ့ပဲ စိတ်ကူးပြောင်းပြီး ငါးပဲ ဝယ်လာခဲ့တာ။ ငါးကိုလည်း ဟင်းချက်မစားဘဲ ငါးကင်လေး စားရရင် ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိတယ်လေ။ ရာသီဥတုကလည်း အခု အေးစပြုလာပြီဆိုတော့ ငါးကင်လေးနဲ့ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ စားရရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးရင်း ဂလုကနဲ့မြည်အောင် တံတွေးမျိုချမိပါတယ်။

ငါးကင်လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်နော်။ ဒီကငါးတွေက ပင်လယ်ငါးတွေများတော့ အကြေးခွံချွတ်စရာလဲ မလိုဘူးလေ။ အဲ့ဒီတော့ ငါးကို ရေဆေးပြီးတော့ နည်းနည်းလေး မွန်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဆားရယ် ချင်းအရည်နဲ့ သေချာချာလေး နယ်ပြီး ၁၀ မိနစ်လောက်နပ်ထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဂက်စ်မီးဖို အလယ်ကြားထဲထည့်ပြီး ကင်လိုက်တာပဲ။ အခုဝယ်လာတဲ့ငါးက အဆီအရမ်းထွက်ပါတယ်။ ကင်တဲ့အခါမှာ ဟိုဘက်ဒီဘက် အကျက်ညီအောင် သေချာကင်ပေးပါနော်။ ငါးကင်ညှော်နဲ့တော့ နည်းနည်းနံ့ပေမယ့် စားတဲ့အခါကျရင် အရသာကောင်းလွန်းတဲ့အတွက် အညှော်ခံပြီး ကင်လိုက်ပါတယ်။ ငါးကင်ထားတဲ့အချိန်မှာ ခရမ်းချဉ်သီးလေးလီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး လီးထားပြီး dressing ချဉ်ငန်အရသာလေးကို ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူတစ်မြွှာနဲ့ ငရုတ်သီးတစ်တောင့်လည်း ထည့်လိုက်ပါသေးတယ်။ ဟင်းရည်သောက် အတွက်ကတော့ တိုဟူးနဲ့ ကြက်ရိုးပြုတ်တစ်ခွက်စာ ရှိသေးတယ်လေ။ အဲ့ဒီဟင်းရည်လေးနဲ့ပဲ တွဲလိုက်ပါတယ်နော်။ ငါးကင်အနံ့လေး သေချာမွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ မတူးခင် မီးဖိုထဲက အမြန်ထုတ်လိုက်ပါနော်။ တူးနေတဲ့အပိုင်းလေးတွေရှိရင် ဖယ်လိုက်ပြီး စားလို့ရပါပြီနော်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ငါးကင်မွှေးမွှေးလေးနဲ့ ထမင်းပူပူလေး အားပေးကြပါဦးနော်။

အခန်း (၈) စမ်းကြည့်ရအောင်

(၁၁) ဆားဘဲဥလုပ်ကြရအောင်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီတစ်ခါ လုလုမောင်နှမတွေကို ဘဲဥအငန်ပြုလုပ်နည်းလေး ပြောပြပါရစေဦးနော်။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်မှာ ညဘက်ဆိုရင် ဘဲဥဆားနယ်ပြုတ်ဆိုပြီး အော်ကာ လှည့်ရောင်းတတ်တဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ညတိုင်း မုန့်ဖက်ထုပ်ပူပူနွေးနွေးဆိုပြီး အော်ရောင်းတတ်တဲ့ဈေးသည်ရယ်၊ ဘဲဥဆားနယ်ပြုတ် အသည်ရယ် 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 စိမ်တဲ့အချိန်ကြာလေလေ ဘဲဥထဲကို ဆားငန်ဓာတ်များများဝင်လေလေပါပဲ။ ဆားရည်ကျိတဲ့ အခါမှာလည်း ဆားများများထည့်ဖို့မမေ့နဲ့ဦးနော်။ တစ်လကြာပြီဆိုမှ ဆားရည်အိုးထဲကနေ ဘဲဥတွေကို ဆယ်ယူ၊ ရေဆေး၊ ခြောက်အောင်အဝတ်နဲ့သုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ

ထည့်သိမ်းသင့်တာ ထည့်သိမ်း၊ စားမယ်ဆိုရင်လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ ဒုတိယနည်းကတော့ ရွှံ့စေးတွေကို ဆားတွေနဲ့ နယ်ပြီး ဘဲဥကို မံပေးရတာပါ။ ရွှံ့စေးတွေနဲ့ နယ်ပြီး ဘဲဥရဲ့ အပေါ်ကနေ ဆားတွေ ပက်ပေးပြီး ဘဲဥတွေကို သစ်သားသေတ္တာအကျယ်ထဲထည့်ပြီး 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 . . . သွေးတိုးရှိတဲ့လူတော့ သိပ်မစားနဲ့နော်။ ကျွန်မကတော့ ဘဲဥအလယ်က ဂျယ်လီလေးလို ဖြစ်နေတဲ့ အနှစ်ကို ပိုကြိုက်တယ် . . .

(၁၂) ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်း

မာတိကာသို့



ကျွန်မမောင်နှမများကို ဒီတစ်ခါမှာတော့ ဒိန်ချဉ်လုပ်နည်းလေး လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေ။ (ကျွန်မရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထဲမှ အမတ်တစ်ယောက် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ပညာတော်သင်သွားရင်း ရလာခဲ့တဲ့နည်းလေးကို ကျွန်မ တဆင့် ပွားပေးလိုက်တာပါ။) ဒိန်ချဉ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ နွားနို့ရယ်၊ သံပရာရည် (သို့မဟုတ်) ဒိန်ချဉ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းတို့ပါနော်။ နောက်ပြီး ဒိန်ချဉ်နဲ့တွဲဖက်သောက်သုံးမယ့် ထန်းလျက်ရည် (သို့မဟုတ်) သကြား၊ ပျားရည် စတာတို့ပေါ့နော်။ ဒိန်ချဉ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အဓိက အရေးကြီးတာကတော့ ဒိန်ချဉ်တည်မယ့် အိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အဂကျယ်ပုလင်း၊ ဖန်ပန်းကန်စတာတွေကို သန့်စင်အောင် ရေနွေးနဲ့ပြုတ်ပြီး ဆေးရပါတယ်။ အသုံးပြုမယ့် ပစ္စည်းကိရိယာအားလုံးကို တတ်နိုင်ရင် ရေနွေးနဲ့ပြုတ်ဆေးပြီးမှ သုံးပါ။ တခြားဟင်းနဲ့တွေ့နဲ့လည်း မရောစေအောင် သတိထားပြီးမှ လုပ်ပါနော်။

နွားနို့အပြင် တခြားသော နို့ (ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့) စတာတွေကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဆီထုတ်ထားတဲ့နို့ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။ နွားနို့ (၁) လီတာကို မီးအားပြင်းပြင်းနဲ့ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုပါ။ ပြီးရင် နောက်ထပ်နွားနို့အစိမ်းကို ထပ်ထည့်ပြီး

ပွက်ပွက်ဆူအောင် ထပ်ကျိုပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုကျိုပေးရင်းနဲ့ မလိုင်ထူထူနဲ့ နွားနို့ဆူဆူလေး ရပါပြီ။ နွားနို့ဆူပြီဆိုတာနဲ့ ဒိန်ချဉ်လုပ်မယ့် မြေအိုး ဒါမှမဟုတ် ခွက်လေးတွေထဲကို နွားနို့ပူပူလေးတွေလောင်းထည့်ပေးပါ။ ထည့်ပြီးသား နွားနို့တွေကို ၂ မိနစ်လောက် ခဏမွှေပေးပြီး အအေးခံထားပေးပါ။ နို့ထည့်ထားတဲ့ ဘူးလေးကို လက်ဝါးလေးကပ်ပြီး အသာစမ်းကြည့်ပါ။ ခပ်နွေးနွေးလေးဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲ့ဒီနို့ထဲကို သံပရာရည်တစ်စက် (ရေစက်ကလေးတစ်စက်) စာလောက်ထည့်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အရင်ရက်က လုပ်ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာ ထည့်ပေးပြီး အဲ့ဒီအိုး/ပုလင်း/ဘူးကို မလှုပ်မယှက်စေဘဲ (၆) နာရီကြာအောင် အခန်းအပူအချိန်အတိုင်း ထားပေးပါ။ (၆) နာရီနောက်ပိုင်းကျရင်တော့ အဲ့ဒီနို့လေးတွေဟာ ခဲပြီး အပေါ်မှာ အရည်ကြည်လေးတွေ နည်းနည်း တက်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ အဲ့ဒီအရည်တွေကို တချို့ကလည်း ခပ်ထုပ်ပစ်ကြသလို တချို့ကလည်း ဒီအတိုင်းထားပါတယ်။ ရလာတဲ့ ဒိန်ချဉ်ဘူး/အိုး/ပုလင်းကိုမှ အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းဆိုရင် အနည်းဆုံး ၃ ရက်ကနေ ၅ ရက် တစ်ပတ်ထိ အထားခံပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်နဲ့ တွဲဖက်သောက်သုံးဖို့အတွက် ထန်းလျက်ရည်ကျိုမယ်ဆိုရင်လည်း ထန်းလျက် ၅၀ သားကို ရေတစ်လီတာနဲ့ရောကျိုပြီး အမှုက်၊ သဲမပါအောင် သေချာစစ်ပြီးမှ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ကျိုပေးပြီး အအေးခံထားပါနော်။ သကြားနဲ့ဆိုရင်တော့ 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 ...

(၁၃) ငါးပိရည်ကျိုနဲ့ တို.စရာ

မာတိကာသို့

ငါးပိရည်ကျိုကို မြန်မာလူမျိုးတော်တော်များများကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ အနံ့မခံနိုင်လို့ မကြိုက်တတ်ကြပါဘူး။ ကြိုက်တတ်တဲ့သူတွေ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်ခဲ့ရင် ငါးပိရည်ကျိုကို အလွယ်တကူဝယ်လို့ မရနိုင်လို့ ငါးပိရည်ကျို မစားရတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီတော့ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာရောက်နေတဲ့ မြန်မာတွေ ငါးပိရည်ကျိုကို ကိုယ်တိုင်လုပ်လို့ရအောင် နည်းလေးမျှပေးလိုက်ပါရစေနော်။

ငါးပိရည်ကျို ပြုလုပ်နည်း...

ငါးပိရည်ကျိုလုပ်မယ်ဆိုရင် မြန်မာပြည်မှာတော့ ငါးစင်ရိုင်းငါးပိရည်ကျို၊ ငါးခူငါးပိရည်ကျို၊ ငါးရံ၊ ငါးပိရည်ကျိုဆိုပြီး လုပ်ကြသလို ငါးလေးငါးပိရည်ကျို၊ ငါးကြီးငါးပိရည်ကျို ဆိုပြီးတော့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်နော်။

ငါးပိရည်ကျိုလုပ်ဖို့အတွက် အဲ့ဒီငါးတွေမှမဟုတ်ပါဘူး။ ဂျပန်မှာနေတုန်းကတောင် ပင်လယ်ငါးနဲ့ ငါးပိရည်ကျို လုပ်ပါသေးတယ်နော်။ အဲ့ဒီတော့ ငါးပိရည်ကျိုကို လုပ်ဖို့အတွက် ငါးအကောင်အရွယ်တော်လောက်လေးတွေဝယ်ပြီး ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေစစ်အောင် ဇကာထဲထည့်ပြီး ၂ ရက်လောက် နေပူထဲမှာ လှန်းထားပေးပါနော်။ ငါးထဲက အရည်တွေ စစ်သွားပြီးဆိုရင်တော့ ငါးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။ ငါးအကောင်သေးတယ်ဆိုရင်တော့ ထောင်းစရာမလိုပါဘူး။ ငရုတ်ဆုံမရှိလည်း ငါးကို ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ အထပ်ထပ်ထုပ်၊ ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ ဆာလာအိတ်ထုပ်ပြီးတော့မှ အပြင်ကနေ ကျောက်တုံးနဲ့ ထုပေးပါ။ ငါးပိရည်ကျို ခပ်ပျစ်ပျစ်စားချင်ရင်တော့ ဆန်ကွဲ (ဆန်) ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ကျိုပြီး ထောင်းပြီးသားငါးနဲ့ ရောနယ်ပြီး အိုးသိပ်ပါ။ ပလတ်စတစ်ဘူး၊ ဖန်ပုလင်းကြီးတွေနဲ့လည်း ထည့်သိပ်လို့ရပါတယ်နော်။

ငါးချည်းသတ်သတ်သိပ်ရင်တော့ ပိုစားကောင်းပါတယ်နော်။ ဒါပေမယ့် ငါးပိရည်ကျိုလိုက်ရင် အရည်ကျဲကျဲ ဖြစ်နေတတ်လို့ပါနော်။ ငါးပိသိပ်တဲ့အခါ ပုလင်းအပြည့် ဘူးအပြည့် 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 ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့်၊ လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ခပ်ပျစ်ပျစ်လေး ရအောင် ကျိုပေးပါနော်။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုရင်တော့ ငါးပိရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးရပြီး အရသာလည်း ကောင်းလှပါတယ်နော်။

ငါးပိရည်ဖျော်နည်း

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

ပထမနည်းကတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို သီတံလေးမှာသိပြီးတော့ မီးအုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီးတော့ ဒယ်အိုးထဲရေလေးမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းခါနီးကျရင် ယောက်မလေးနဲ့ မွှေပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုလုပ်ရင် အညော်လည်း မမိသလို ဗိုက်နာမှာလည်း မစိုးရတော့ဘူးလေနော်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီလေးတွေကိုလည်း မီးအုံးလိုက်ပါ။

ပြည်ပရောက်နေသူတွေကတော့ ကြက်သွန်ဖြူနီကို ဂက်စ်မီးဖိုမှာ အသားငါးကင်တဲ့နေရာလေး ပါတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာမှာထည့်ပြီး ကင်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ဆုံ ဒါမှမဟုတ် ကြိတ်စက်ထဲကို ပုစွန်ခြောက် ဒါမှမဟုတ် ငါးကင်လေးထည့်ပါ။ ပြီးတော့ မီးအုံးထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူနီစတာတွေနဲ့ ရောထောင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို ကျိုထားတဲ့ ငါးပိရည်ကို အရိုးလေးစစ်ပြီးတော့ ထည့်၊ ထောင်းထားတာတွေထည့်ပြီး မွှေပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းငါးပိရည်ကျိုရပါပြီ။ လိုက်ဖက်တဲ့ တုံ့စရာတွေကတော့ တညင်းဂက်မီးအုံး၊ ရေသရက်ကင်း၊ သရက်ကင်းရွက်၊ ရေကနဖော့၊ ကန်စွန်းရိုးနီအချဉ်ပြုတ်တို့ပါနော်။ ပြည်ပရောက် မောင်နှမတွေအတွက်တော့ သဘာဝတုံ့စရာ ရှားပါးတဲ့အတွက် ဘရိုကိုလီပြုတ်၊ မုန်လာဥဖြူပြုတ်၊ ခရမ်းသီးပြုတ်၊ မုန်ညင်းရွက်ပြုတ်တို့နဲ့ လိုက်ဖက်ညီလှပါပေတယ်။ ငါးကင်လေးနဲ့ချက်ထားတဲ့ ဘူးသီးဟင်းခါးလေး တစ်ခွက် ပါဝင်ဖြည့်စွက်လိုက်ရင်ဖြင့် တကယ့်ကို ပြည့်စုံသွားနိုင်ပါတယ်နော်။

ဒုတိယနည်းကတော့ ကျိုပြီးသားငါးပိရည်ကို ငရုတ်သီးအလှော်ထောင်းမွှေးမွှေးလေးရယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးနဲ့ ရိုးရိုးဖျော်တာပါ။ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်းများနဲ့ လိုက်ဖက်လွန်းလှ ပါတယ်နော်။ တုံ့စရာများအဖြစ် ရုံးပတီသီးရေနွေးဖျော၊ ခွေးတောက်ရွက်ရေနွေးဖျော၊ ခရမ်းသီးပြုတ်၊ သခွပ်ပွင့်ပြုတ်၊ မလ္လာပွင့်ပြုတ်စတာနဲ့နဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ ချဉ်ရည်ဟင်းမချက်လို့

ဆီပြန်ဟင်းချည်းအီနေ့မယ်ဆိုရင်လည်း သရက်သီးအကင်း၊ မုန့်လာဥချဉ်ဖတ်၊
ပဲပင်ပေါက်ချဉ်ဖတ်စတဲ့ ချဉ်ဖတ်စုံနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ငါးပိရည်မျိုးပါရှင် . . .
တတိယနည်းကတော့ သတ်သတ်လွတ်စားသုံးတဲ့ မောင်နှမများအတွက်ပါနော် . . . ကျွန်မလို
အောက်ပြည်အောက်ရွာမှာ ကြီးပြင်းခဲ့သူတွေအတွက် ငါးပိရည်မပါရင် ထမင်းမစားတတ်ကြပါဘူး။
အဲ့ဒီလူမျိုးတွေ သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့အခါ အခက်မကြုံရလေအောင် သက်သတ်လွတ်
ငါးပိရည်ကျိုနည်းလေးကိုလည်း မျှဝေပါရစေဦးနော်။ . . . ပဲခံပြာရည်အကြည်ဆိုတာ ငံပြာရည်လို
အမည်နာမ ခေါ်ဆိုကြပေမယ့် ပဲကနေထုတ်ထားတဲ့ ပဲရည်တစ်မျိုးပါနော်။ အဲ့ဒီပဲခံပြာရည်အကြည်ကို
ပန်းကန်လုံးလေးထဲ တစ်ခါဖျော်စာလောက်လေး အသင့်အတင့်ထည့်၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ
ဓားပြားရိုက်လေးထည့်၊ ငရုတ်သီးအလျော်မှုန့်၊ မွှေးမွှေးလေးထည့်ပြီး မွှေပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်
သတ်သတ်လွတ် ငါးပိရည်ဖျော်ပါနော်။ တကယ်လို့ အချဉ်ကြိုက်တတ်ရင်တော့ မန်ကျည်းသီး
အနှစ်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ပါနော်။ ချဉ်ချိုငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ထမင်းစားမြိန်မှာ
မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပါနော်။ ပဲနီလေးကြာဆံဟင်း၊ သတ်သတ်လွတ် ဟင်းရွက်သုပ်လေး၊
တို့စရာအစုံနဲ့ စားသုံးနိုင်ပါတယ်နော်။
နောက်တစ်မျိုးကတော့ ငါးပိရည်ကျိုထဲကို ခရမ်းချဉ်သီးမီးအုံးလေး ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးကို
ရေခန်းပြုတ်ပြီး အနှစ်တွေကို ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း သို့မဟုတ်
ငရုတ်သီးအလျော်ထောင်းမွှေးမွှေးလေး ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို
ဓားပြားရိုက်ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ အရသာချဉ်ဖြန်းလေးနဲ့ နယ်စားလို့
ကောင်းလှပါတယ်။
ခရမ်းချဉ်သီးကြိုက်တတ်တဲ့မောင်နှမတွေအတွက်ပါနော်။ တို့စရာကတော့ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်၊
မာလာဖူး၊ သခွားသီးတို့အပြင် မိမိနှစ်သက်ရာ အသီးအရွက်အစုံအလင်နဲ့ စိတ်ကြိုက်
ထမင်းမြိန်မြိန်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော် . . .

(၁၄) ပုစွန်ချဉ် တည်နည်း

မာတိကာသို့

ဒီနေ့ မယုယုစံအပါအဝင် မောင်နှမများအားလုံးအတွက် ပုစွန်ချဉ်တည်နည်းလေးကို
ပြောပြပါရစေနော်။
ပုစွန်ချဉ်တည်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကတော့ ပုစွန်ဘော့ချိတ် ဒါမှမဟုတ် အရွယ်ခပ်လတ်လတ် (၂၅)
ကျပ်သား၊ ထမင်း(ကလေးလက်သီးဆုပ်တစ်ဆုပ်)၊ ဆား (စားပွဲတင်ဖွန်း၄ ဖွန်း)၊ ငှက်ပျောဖက်
စတာတို့ပါနော်။
စစချင်းမှာ ပုစွန်တွေကို ခေါင်းက အခွံမာတွေခွာပစ်ပါ။ ခြေချောင်းတွေကို ဖယ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်
ဆေးပေးပါနော်။ ပုစွန်အကောင်သိပ်ကြီးရင်တော့ ဘေးအခွံတွေပါ အကုန်ခွာပစ်ပါနော်။ ပြီးတော့
ဇကာခုံးလေးထဲ ပုစွန်တွေကိုထည့်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငှက်ပျောဖက်တွေကို သန့်စင်အောင်
ရေဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားပေးပါ။ ဖက်မသုံးရင် ပုလင်း/ အင်တုံ/ စဉ့်အိုး စသဖြင့်
အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်နော်။

ထမင်းကို ခပ်မာမာချက်ထားပြီး အအေးခံထားပါနော်။ ထမင်းအေးသွားပြီဆိုရင် လက်ကို သန့်အောင် ဆေးပြီးတော့ ထမင်းမာမာနဲ့ ဆာနဲ့ နံ့အောင် ထမင်းကျောအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ထမင်းနဲ့ ပုစွန်အသားတွေကို နံ့အောင်နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငှက်ပျောဖက်နဲ့ ထုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖက်ကို နှစ်ထပ်သုံးထပ်လောက် အောက်ခံထားပြီး အပေါ်ကနေ ပုစွန်နဲ့ထမင်းနယ်ထားတာတွေကို ထည့်ပြီး ကျစ်လျစ်နေအောင် ထုပ်ပေးပါ။ ဖက်မရှိခဲ့ရင်လည်း ခုနက နယ်ထားတဲ့ ပုစွန်နဲ့ ထမင်းတွေကို ပုလင်း ဒါမှမဟုတ် အင်တုံထဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ဆားလေးနည်းနည်းထပ်ဖြူးပြီး ပိတ်စိမ်းပါးလေးအုပ်ပြီးတော့ ပိတ်စကိုကြိုးနဲ့ ခိုင်အောင်ချည်နှောင်ပြီး ပုလင်းနဲ့သိပ်ထားတာဆိုရင် အထဲကနေ အချဉ်တွေလည်း စီးကျလာမှာမို့ ပုလင်းအောက်မှာ ကြောလုံတစ်ခုခံထားပြီး ပုလင်းကို ဇောက်ထိုးထားပေးပါ။ အင်တုံနဲ့ တည်ထားတယ်ဆိုရင် အပေါ်က ပိတ်စနဲ့ အုပ်ပြီးရင် အပေါ်ကနေ ငရုတ်ဆုံ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ပြင်ကဲ့သို့ လေးလံမယ့်အတုံးကြီးနဲ့ ဖိထားပေးပါ။ ရာသီဥတုအေးရင်တော့ ပုစွန်ချဉ်ဖို့ အချိန်ကြာမှာဖြစ်ပါတယ်နော်။ မြန်မာပြည်ရာသီဥတုနဲ့ဆိုရင် ငါးရက်လောက်ဆိုရင်တော့ ချဉ်ပါပြီ။ အရမ်းချဉ်သွားမှာစိုးရင်တော့ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပြီး အချဉ်ဓာတ်ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်နော်။

ရလာတဲ့ ပုစွန်ချဉ်ကိုမှ သုပ်စားတဲ့အခါမှာ ပုစွန်ချဉ်သုပ်ထဲကိုထည့်ဖို့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အခွံနွာ ပါးပါးလှီး ရေစင်အောင်ဆေးထားပါနော်။ ပြီးရင် ဂျူးမြစ်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လှီးပေးထားပါ။ ပင်စိမ်း ဒါမှမဟုတ် နံနံပင်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ပုစွန်ချဉ်ရယ်၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ပင်စိမ်း၊ ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းစတာတွေကိုထည့်၊ ပြီးတော့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့ ဆီတို့ကို ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုစွန်ချဉ်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။

(၁၅) ငါးနဲ့မျှစ်ချဉ်ဟင်းချက်နည်း

မာတိကာသို့



မျှစ်ချဉ်တည်နည်း...

မျှစ်ချဉ်လုပ်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ငါးပိုးမျှစ်ကို သုံးကြပါတယ်။ မျှစ်ကတော့ မိုးတွင်းဘက်မှာ ထွက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် မျှစ်ချဉ်ကို မိုးတွင်းမှာတည်ကြပါတယ်။ ငါးပိုးမျှစ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဝယ်ပြီး အခွံအရင့်ဖတ်တွေကို ခွါပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးတာကြိုက်ရင် ပါးပါးလှီးပါ။ တချို့ကို ထက်ခြမ်း ဒါမှမဟုတ် မျှစ်စို့ပေါက်တစ်ခုလုံးကိုပဲ ရေသန့်သန့်နဲ့ စိမ်ပေးပါ။ မျှစ်စိမ်ထားတဲ့ရေကို

တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ရေသစ်လဲပေးပါနော်။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့ရက်မှာ ရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီး ဆန်ကွဲနဲ့ဆားရောပြီး 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။

မျှစ်ချဉ်နဲ့ငါးဟင်းချက်ဖို့လိုအပ်တာတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။
မျှစ်ချဉ်၊ ငါးကြင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးအပုတောင့်၊ ဆန်လှော်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။
မျှစ်ချဉ်ကို ရေဆေးပြီး အချဉ်ဓာတ်ကဲမှာစိုးရင် တစ်ရေလောက် ပြုတ်ပစ်ပါနော်။ ငါးကိုလည်း အကြေးခွံဖယ်၊ အတောင်ခုတ်၊ ဘေးဆူးတောင်တွေဖယ်ရှား၊ ဗိုက်ခွဲကလီစာတွေထုပ်ပစ်ပြီး အရွယ်တော်အတုံးတုံးပါနော်။
ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာထားပြီး ငရုတ်သီးအပုတောင့်နဲ့ထောင်းထားပေးပါနော်။ ငါးကိုတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။
အိုးတစ်လုံးထဲမှာ မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ သကြားတို့နဲ့နယ်၊ ပြီးတော့ ဆန်လှော်မှုန့်ပါထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပြီး မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပေးပါနော်။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီ နည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ငါးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်တာ နဲ့သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ဆီသတ်ထားတဲ့ငါးတွေကို လောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကို တည်ပေးထားပါ။ မျှစ်ချဉ်က ကြာကြာတည်လေ စားကောင်းလေဆိုတော့ တတ်နိုင်သလောက် ကြာကြာ တည်ပြီးတော့မှ သုံးဆောင်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးနဲ့မျှစ်ချဉ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

(၁၆) ဝက်သားချဉ်လုပ်နည်း

မာတိကာသို့

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

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

ဝက်သားကိုလိုက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေခြောက်အောင် စစ်ထားပေးပါ။ ပြီးမှ အနေတော်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ သေသေချာချာ နာနာလေး နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ခပ်မာမာချက်ထားတဲ့ ထမင်း (ရှမ်းမှာ ဆန်နီဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီဆန်ကိုချက်ထားတဲ့ ထမင်းနဲ့ဆိုရင် ပိုပြီး အရောင်လှစေပါတယ်) ကို လူကြီးလက်သီးဆုပ် နှစ်ဆုပ်လောက်ယူပြီး ကြေအောင် နာနာချေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ချေထားတဲ့ ထမင်းနဲ့ ဝက်သားကို ရောပြီးနယ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဆားနည်းနည်းထပ်ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ထမင်းနဲ့ ဝက်သားကို အင်ဖက်ထဲကို ထည့်ပြီး တင်းတင်းကြပ်ကြပ်လေးဖြစ်အောင် ထုပ်ပြီး ကြိုးချည်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီဝက်သားထုပ်ကို အပေါ်ကနေ ပိတ်စိမ်းပါးလေးနဲ့ တစ်ထပ်ထပ်ပတ်ထားပြီး စဉ့်အင်တုံထဲ ဒါမှမဟုတ် ပလတ်စတစ်ဇလုံထဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ အလေးတုံးများနဲ့ ဖိထားပေးပါနော်။ (ဒန်အိုး၊ ဒန်ဇလုံ၊ သတ္တုအိုးများမသုံးရပါ။) ရာသီဥတုနွေးရင် အချဉ်မြန်ပြီး ရာသီဥတုအေးလျှင် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လောက်ထားပေးမှ 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။ ကောက်ညှင်းလက်ဖက်ခြောက်မွှေးမွှေးလေး ခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းပူလေးနဲ့ ဆိုရင်တော့ သိပ်လိုက်တာပေါ့ရှင်။ စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါဦးနော်။

(၁၇) ငါးပိကောင်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

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 ဓါးလေးနဲ့ မွှန်းလိုက်ပါ။ 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 ပန်းကန်ထဲထည့်၊ အပေါ်ကနေ ခုနက ဖယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေ ဖြူးလိုက်ရုံပါပဲ။ ဒါက အချိုကြော်နည်းပေါ့။ တကယ်လို့ အစပ်ကြိုက်တယ်ဆိုရင် ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်လေးတွေပါ ထည့်ကြော်လိုက်ရုံပဲ။ သံပရာရည်လေး ဆမ်းစားရင် အရမ်းကောင်းတယ်။ စားကြည့်ကြည့်နော် . . .

(၁၈) ရှမ်းချဉ် (သို့မဟုတ်) မုန်ညင်းချဉ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသောမောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို မုန်ညင်းချဉ်တည်နည်းလေး မျှဝေပါရစေနော်။

မုန်ညင်းချဉ် (ရှမ်းချဉ်)ကို ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ တိုဟူးနွေး၊ မြီးရှည် တို့နဲ့ တွဲဘက်သုံးဆောင်ကြသလို အသားများနဲ့လည်း ချက်စားတတ်ကြပါတယ်။

မုန်ညင်းချဉ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန်ညင်းစိမ်း နှစ်ပိဿာ၊ မုန်လာဥနီ ၁၅ ကျပ်သား၊ ဂျူးမြစ် ၁၅ ကျပ်သား၊ ပဲပိုးတီ ၂၅ ကျပ်သား၊ ချင်း ၅ ကျပ်သား၊ မုန်ညင်းစေ့ ၁ ကျပ်သား၊ ငရုတ်သီး အရောင်မှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ နံနံစေ့ ၁ ကျပ်သား၊ ဆား၊ ကြံသကာ ၅ ကျပ်သား၊ ဆန်အရက် ထမင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်းတို့ပါနော်။

မုန်ညင်းစိမ်းကို ရေများများနဲ့ စင်ကြယ်အောင် ရေဆေးပြီး ပထမ နှစ်ရေလောက်ကို သွန်ပစ်ပါ။ တတိယတစ်ကြိမ်ကျရင်တော့ ရေပုံးကြီးကြီးထဲမှာ ရေထည့်၊ ဆားကို ထည့်ပြီး ဆားရည်ဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက် စိမ်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် မုန်ညင်းစိမ်းတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူ၊ ရေစစ်ပြီး တစ်နေ့လွန်းပေးပါ။ တစ်နေ့လွန်းလိုက်တဲ့အခါ မုန်ညင်းတွေ နွမ်းသွားပြီး အချဉ်တည်ဖို့ အကောင်းဆုံးအနေအထားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မုန်ညင်းစိမ်းကိုတော့ နှစ်လက်မအရွယ်အစား လောက်လေးတွေ ရအောင် ဖြတ်တောက်ပါတယ်။ ပြီးရင် မုန်လာဥနီ၊ ဂျူးမြစ်နဲ့ ပဲပိုးတီတို့ကိုလည်း သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ဂျူးမြစ်ကို ရေဆေးပြီးတဲ့အခါ အမြစ်လေးတစ်ချောင်းချင်းစီကို နှုတ်ယူပြီးတော့ တစ်လက်ခွဲအရှည်ရအောင် ဖြတ်တောက်ပေးထားပါ။ မုန်လာဥနီကိုလည်း ပန်းပွင့်လေးတွေ ဖော်နိုင်သလို အရှည်လိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတုံးလေးတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နှစ်သက်သလို တုံးပေးထားပါ။ ပဲပိုးတီကိုတော့ အလုံးလိုက်လေးတွေ ထည့်လိုက် လို့ ရတာမို့ ဒီအတိုင်းပဲ ရေစစ်ထားလိုက်ပါနော်။ (ကြက်သွန်ဥလေးတွေပါ ထည့်ချင်ရင်တော့ ကြက်သွန်မြိတ်ဥလေး တွေကို သန့်စင်အောင်ရေဆေး၊ ထိပ်ပိုင်းလေးတွေဖြတ်တောက်ထားပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။)

ပြီးရင် အမွှေးအကြိုင်တွေအတွက် လိုအပ်တာလေးတွေ ပြင်ဆင်ရအောင်နော်။ ချင်းကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး ခပ်လွှာလွှာလေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါ။ နံနံစေ့နဲ့ မုန်ညင်းစေ့တို့ကို ဒယ်အိုးထဲ ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းလှော်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုလှော်လိုက်ရင်းနဲ့ အနံ့တွေသင်းလာတဲ့အခါကျရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီး အထဲက အမွှေးအကြိုင်အလှော်တွေကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး မညက်တညက်လေးထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင်

ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်းတက်ကို ထည့်ပြီး ထောင်းလိုက်ပါနော်။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် အတွက်ကိုတော့ ငရုတ်သီး အပုပွတောင့်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိတ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်နော်။ ကြိသကာကိုလည်း ချေပြီးထည့်ပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပလတ်စတစ်ဇလုံခပ်ကြီးကြီးကိုယူ၊ ပြီးရင် ခုနက အသီးအရွက်တွေထည့်၊ အမွှေးအကြိုင်တွေထည့်၊ ကြိသကာ၊ ဆားနဲ့ ဆန်အရက်အနည်းငယ် တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပုလင်းသန့်သန့် ဒါမှမဟုတ် စဉ့်အိုးသန့်သန့်ထဲ ဖိသိပ်ပြီး ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ်ကနေ ပလတ်စတစ်လေးခံပြီးတော့မှ အဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီလိုသိပ်ထားပြီး ပူတဲ့ရာသီဆို ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း၊ အေးတဲ့ရာသီဆိုရင် တစ်ပတ်မှ ၁၀ ရက်အတွင်းဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ မုန့်ညင်းချဉ်လေး ရပါပြီနော်။

(PS: အခု ရှမ်းချဉ်လုပ်နည်းကတော့ ကျွန်မရဲ့ ညီမလေး မိုင်းဆတ်မှာ ပညာရေးဝန်ထမ်းအဖြစ် ၅ နှစ်တာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်းနဲ့ တတ်ခဲ့တဲ့ နည်းလေးပါနော်။ အခုမြင်ရတဲ့ပုံကတော့ သူ့လက်ရာပါနော်။)

လည်ပင်းညောင်ရေအိုးဖြစ်အောင် စောင့်နေရတဲ့ ညီမလေးမွန်း ကျေနပ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်နော်။

(၁၉) ရာသီပေါ်သီးနှံများ ကြာရှည်ခံအောင်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသော ချစ်မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ရာသီပေါ်သီးနှံ တွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံးစားနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာလေးကို မျှဝေပေးပါမယ်နော်။ ဒီပုံစံလေးက ကျွန်မတို့ မိသားစုရဲ့ (အထူးသဖြင့် ကျွန်မရဲ့အဘွားနှစ်ယောက်၊ ကြီးတော်များနဲ့ ကျွန်မရဲ့အမေ) တို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းပုံလေးတွေ၊ စည်းကမ်းကောင်းပုံလေးတွေ ကို မျှဝေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်နော်။

ကျွန်မတို့ မိသားစုမှာ ရာသီအလိုက် ပေါပေါများများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ ဆီးသီး၊ မရမ်းသီး၊ မန်ကျည်းသီး၊ သရက်သီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီး၊ မုန့်လာဥ၊ မှို၊ သစ်တိုသီး စတာတွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံးစားနိုင် အောင် လုပ်နည်းလေးပါနော်။ ကျွန်မတို့ အိမ်မှာ ရာသီအလိုက် ထွက်တဲ့ သီးနှံတွေကို အမြဲမပြတ် စားနိုင်အောင် လို့ အခြောက်လှန်း သင့်တာကိုလှန်း၊ ယိုလုပ်ပြီးသိမ်းထားသိမ်း၊ ဆားရည်စိမ်သင့်တာ ဆားရည်စိမ် အမျိုးမျိုး လုပ်ထားတတ်ပါတယ်။

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။

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၊ ငါးပိထောင်းထောင်းတဲ့အခါမှာလည်း ထည့်သုံးတတ်သလို ရင်တွေတုန်ပြီး မူးမောနေတဲ့အချိန်မှာ အဲ့ဒီမရမ်းပြားကို သကြားလေးနဲ့ ရောနယ်ပြီး စားပေးရင် အမူးအမော သက်သာစေပါတယ်နော်။ ကျွန်မအိမ်မှာ မူးလိုက်တာဆိုပြီး ကျွန်မအကိုကို ညာပြီး ပြောရင် အစ်ကိုက အေး... နေဦး... ငါ မရမ်းပြားနဲ့ သကြားနဲ့ လုပ်ပေးမယ်ဆိုပြီး လုပ်ပေးတာ... ကျွန်မက အဲ့ဒီလို ညာပြီးစားနေကျ :D နောက်ပြီး မရမ်းပြားကို ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ထုံးရေကြည်နဲ့ ညသိပ်စိမ်၊ မနက်ကျမှ ဆယ်ယူပြီး သကြားရည်နဲ့ ညောင်စေးကျအောင် ကျို၊ ပြီးရင် နောက်တစ်ရက် နေပူလှန်း၊ နောက်နေ့ကျ တစ်ခါ သကြားရည်နဲ့ ပြန်ကျို၊ အဲ့ဒီလို သုံးလေးခါ လုပ်ပြီး မရမ်းသီး အကျွတ်ယိုလည်း လုပ်ပြီး နှစ်ပေါက်အောင် ထားစားတာလည်း လုပ်သေးတယ်နော်။ ပြောရင်း စားချင်လိုက်တာနော်။ 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 အိမ်နဲ့ဝေးဝေးနေရတဲ့သူတွေ ဆီကို လက်ဆောင်ပေးဖို့တော့တာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကွဲသွားတဲ့ သရက်လေးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီး ၂ နေလောက်လှန်းပြီး ထန်းလျက်နဲ့ သရက်ယိုထိုး၊ သိပ်ကောင်း၊ သရက်သီးအမှည့်တွေ မိုးဦးမကျခင် ကျွေပြီဆိုရင်တော့ ကွဲသွားတဲ့ သရက်သီးတွေကို အခွံနွှာပြီး အနှစ်တွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲ တိုက်ချ၊ ပြီးရင် ထန်းလျက်နည်းနည်းနဲ့ သရက်သီးအနှစ်တွေကို ယိုထိုး၊ ယိုခပ်ပျော့ပျော့ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဗာဒံရွက်၊ ဒါမှမဟုတ် စလောင်းဖုံးပေါ်မှာ ဆီသုပ်ပြီး သရက်ယိုအနှစ်တွေကို အပြန့်လိုက်ဖြစ်အောင် မျက်နှာပြင်ညှိ၊ အခြောက်လှန်းပြီး သရက်ဖျင်လုပ်သေးတယ်။ အဲ့ဒီသရက်ဖျင်ကို ကြာကြာခံချင်ရင် နေပူလှန်းတိုင်း ဟိုဘက်ဒီဘက် အခြောက်ညီအောင်လည်း လှန်း၊ ပြီးရင် ဆီလေးသုပ်ထား၊ ပြီးရင် အချိုအတိုင်းပဲ စားစား၊ နွယ်ချိုငရုတ်သီးမှုန့်လေးပဲ ဖြူးစားစား အလွန်အရသာရှိ။

ရှောက်သီးနဲ့ သံပရာသီး . . . ရှောက်သံပရာကလေး နေပူတာနဲ့ သူတို့က ရှားတော့တာပဲ။ အခုခေတ်မှာတော့ နည်းပညာတွေက တိုးတက်လာတော့ သံပရာသီး ရှားသွားပေမယ့် ဟော်လန်သံပရာတို့ သံပလိုတို့က နေရာယူလာကြပြီ။ ဒါပေမယ့်လည်း ကျွန်မအပါအဝင် ကျွန်မရဲ့ အဘွားနဲ့ ကြီးတော်များက ရှေးထုံးကို မပယ်နိုင်သူများဆိုတော့ သံပရာသီး ပုစိကွေးလေးလည်း တန်ဖိုးထားတာပဲ။ ရှောက်သီးများ အခွံတောင် လွင့်မပစ်ဘူး။ သံပရာသီးပေါ်ချိန်ဆို 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 လေကြေသတဲ့။ အဲ့ဒီလိုလည်း လုပ်သေးတယ်။ နောက်ပြီး ရှောက်သီးအလုံးလိုက်က အကွင်းလိုက်လှီး၊ ဆားနဲ့နယ်၊ နေပူလှန်းလိုက်၊ အိုးသိပ်လိုက်၊ နေပူလှန်းလိုက်၊ နူးပြီး အိလာ၊ ခြောက်လာတဲ့အခါ နွယ်ချိုမှုန့်နဲ့လူးစား။ မော်လမြိုင်ရှောက်သီးဆေးပြားရရော။ ကောင်းမှကောင်း၊ အမေဘက်က အဘွားက ပိုစုံသေးတယ်။ ရှောက်သီးနဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်နဲ့ နွယ်ချိုနဲ့ပေါင်းပြီး ဆေးဖော်သေးတယ်နော်။ တစ်နှစ်လုံးမပြတ်ဘူးနော်။

ငရုတ်သီးတောင့်တွေဆိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ရာသီပေါ်ချိန် ငရုတ်သီးတောင့် လှိုင်လှိုင်ပေါ်ပြီဆို ကျွန်မအဘွားတို့ အလုပ်ရှုပ်ပြီပဲ။ ငရုတ်သီး အပုပ္ပတောင့်က ဟင်းချက်ရင် အရောင်လှဖို့၊ ငရုတ်သီးမိုးမျှော်ကတော့ အလှော်မှုန့်အတွက်၊ သနပ်စုံလုပ်ရင်၊ ငါးခြောက်ထောင်းကြော်၊ ငါးကြော်တို့အတွက် ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်လေးထည့်ဖို့အတွက် အဲ့ဒီလို ခွဲခြားပြီး နေပူလှန်း၊ ပြီးရင် အညှာခြွေ၊ ကတ်ကြေးနဲ့ ညှပ်၊ အစေ့ထုတ်ပြီးမှ ပုလင်းကြီးတွေထဲထည့်၊ လေလုံအောင်ပိတ်ပြီး နှစ်ပတ်လည်အောင် သိမ်းတာ။ အဘွားက ကျွန်မတို့မောင်နှမတွေကို အဲ့ဒီလိုလုပ်ခိုင်းရင် ကျန်တဲ့ မောင်နှမတွေက ထွက်ပြေးခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မက အဘွားနဲ့ မတည့်သူမို့ အဘွားရဲ့တံမြက်စည်းစာ မမိရအောင် အဘွားနားကပ်ပြီး အမြဲလုပ်ပေးရပါတယ်။

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

ကြံဆိုင် . . . 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၊ ကြာဆံချက် 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။ သစ်တိုသီး ဆားရည်စိမ်ထားရင်တော့ နှစ်ပေါက်အောင် ခံတာမို့ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်မှာနေတုန်းက အမြဲစားရပါတယ်။ အခုတော့ သစ်တိုသီးမစားရတာတောင် ကြာပြီ။

ဆီးဖြူသီး . . . ဆီးဖြူသီးကို ငါးမြင်း၊ ငါးတန်စတဲ့ အဆီများ၊ အသားထူတဲ့ ငါးမျိုးနဲ့ ချက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆီးဖြူသီးကို ငါးပိကောင်နဲ့လည်း ချက်တတ်ပါသေးတယ်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ခြံပင်းထဲ၊ တံခါးကြား၊ ကုတင်အောက်၊ ဗီရိုအောက်တို့မှာလည်း မြွေပင်ခွေမှာစိုးလို့ဆိုပြီး 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။

အဲ့ဒီလိုလုပ်ထားတော့ အစားအစာတွေကို စားချင်တိုင်းစားနေရတဲ့ ကျွန်မ ပြည်ပမှာ ကျောင်းလေး ခဏသွားတက်ပါတယ်။ ဟိုမှာ အဲ့ဒီလိုဟာတွေ မရှိဘူးလေနော်။ ဟင်းချက်တိုင်း မရမ်းပြားပါချင်ရတာနဲ့ ဆီးသီးဟင်းချိုလေး ချက်စားချင်ရတာနဲ့၊ ဘူးသီးဟင်းခါးလေး သောက်ချင်ရတာနဲ့၊ ဒန့်သလွန်သီးနဲ့ ငါးရဲ့ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားချင်ရတာနဲ့ . . . စသော စသော ``ချင်`` များကို ပေါင်းပြီး အိမ်ကို အမှာပါးလိုက်တာတွေက ပင်စိမ်းရွက်ခြောက်၊

ဒန့်သလွန်ရွက်ခြောက်၊ မြင်းခွာရွက်ခြောက်၊ ကွမ်းရွက်ခြောက်၊ ဘူးသီးခြောက်၊ ဒန့်သလွန်သီးခြောက်၊ လက်ပံပွင့်ခြောက်၊ စတာတွေလည်းမှာရော . . . ကျွန်မ အစ်ကိုက ကျွန်မကို ထောပနာပြုပါတယ် . . . ဂျပမ . . . နင်မြန်မာပြည်ပြန်လာပြီး တစ်အိမ်လုံးသာ မ သွားလိုက်တော့တဲ့ . . . နင် စပြီး ကျောင်းတက်ကတည်းက အိမ်ကနေ ပို့လိုက်ရတာ . . . နင်ကျောင်းလည်းပြီးလို့ ဘွဲ့လည်းရရော ငါတို့ နင့်ကို စားစရာတွေ ပို့ခန့်တင် မွဲပြီတဲ့လေ။ :D အဲ့ဒီလိုချစ်တာ။

(၂၀) စားတော်ပဲပြုတ်

မာတိကာသို့



ရပ်ဝေးရောက်နေတဲ့ မောင်နှမတွေ တစ်ခါတလေ ပဲနံ့ပြားလေး စားချင်လိုက်တာ၊ ပဲပလာတာလေး စားချင်လိုက်တာ၊ ကတ်ကြေးကိုက်လေး လုပ်စားချင်လိုက်တာ၊ မနက်စောစော အိပ်ရာနီးရင် ပဲပြုတ်ဆီဆမ်း ထမင်းလေးနယ်စားချင်လိုက်တာ . . . အဲ့ဒီလိုမျိုး တောင့်တတတ်တဲ့ စိတ်ကို အစာကျွေးဖို့အတွက် စားတော်ပဲ အညှောင့်ဖောက်တာလေးကို ပြောပြလိုက်ရပါတယ်။ လုလုတို့ 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 အညှောင့်လေးတွေက တွန့်လိန်လိန်လေးတွေ ဖြူသလိုလို ညှိရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့လေးတွေလိုနဲ့ပေါ့။ အဲ့ဒီလို အညှောင့်ရလာပြီဆိုတဲ့ ပဲကိုမှ သူတို့က ပြုတ်တဲ့အခါမှာ ရေစပ်စပ်လေးထည့်၊ စားဆော်ဒါလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ပြုတ်၊ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီပဲပြုတ်ကိုဆားလေး သင့်ရုံထည့်ပိတ်ပါးစနဲ့ ပြန်ထုပ်ပြီးတော့မှ ပြန်ပေါင်းရတာ။ အဲ့ဒီအဒေါ်ကြီးပေါင်းတာကတော့ မြေအိုးပေါင်းချောင်ထဲ ထည့်ပြီးပေါင်းတာ။ အနံ့ကသင်းပြီး လှိုင်နေတာပဲ။ အောက်က မြေရေခွေးအိုးကြီးတည်ပြီး

အပေါ်ကနေ ပဲထုပ်ထည့်ထားတဲ့ ပေါင်းချောင်နဲ့ပေါင်းတာ ဟိဟိ . . . ပြောရင်း အိမ်သတ်ရလာသလိုလို အဲ့ဒီအဒေါ်ကြီးကို လွမ်းလာသလိုလို . . . သူဈေးရောင်းမထွက်ခင် ကျွန်မက သူ့ပြုတ်တဲ့အိုးကို နပ်မနပ်စောင့်ကြည့်ပြီး မြည်းတာ . . . ဟိ . . . (ကပ်စားတာပါ . . . တကယ်တော့ သူ့ဘာသာသူ နပ်ပြီးသား) ကျွန်မတို့က မောင်နှမများတော့ မနေ့ညကကျန်တဲ့ ထမင်းကြမ်းခဲကို ချေပြီး ပဲပြုတ်နဲ့ ပြန်ကြော်တာလေ။ တစ်ခါတလေလည်း ပဲအီကြာလုပ်စားတယ်၊ ပဲနံ့ပြားလုပ်စားတယ်ပေါ့လေ။ ကပ်ကြေးကိုက်လုပ်စားတယ်။ တော်ပြီကွယ် . . . စားစရာတွေချည်းပဲ ပြောနေတယ် . . . စားတိုင်းသာ ဝယ်ဆိုရင်တော့ ငွမ်းပုံ၊ ပွင့်ကတောင်အရှုံးပေးနေရမယ့် ကျွန်မအဖြစ် . . . ဟင့် . . . ရပ်ဝေးရောက်နေတဲ့ သူတွေအဖို့ကတော့ မြေအိုးနဲ့ ဘယ်ပေါင်းနိုင်မှာလဲနော် . . . ရိုးရိုးပေါင်းအိုးနဲ့ပဲပေါင်းလိုက်လဲ ရပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ စားတော်ပဲ ရလာရင် ဒီမှာ အဲ့ဒီလိုပဲ အညောင့်ဖောက်ပြီး ပြုတ်လိုက်၊ပေါင်းလိုက်တာပါပဲလေ။ သူငယ်ချင်းတို့လဲ စမ်းသပ်ကြည့်ပေါ့နော် . . .

(၂၁) ကင်မ်ချီ (Kimchi)

[မာတိကာသို့](#)



Kimchi Jjigae



Kimchi



စုပေါင်းကင်မ်ချီလုပ်ပွဲ

ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲတွေ မြန်မာပြည်မှာ စပြကတည်းက အဲ့ဒီကင်မ်ချီဆိုတာကြီးကို စားချင်နေမိတာ . . .

အဟုတ်ပဲ . . . ကိုယ်ကလဲ ကြိုက်လိုက်မှဖြင့် ချဉ်စပ်၊ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲတွေထဲမှာ ကင်မ်ချီကလည်း မပါမဖြစ် . . . ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မ အခွင့်အရေးလေးတစ်ခု ကြုံကြိုက်တော့ 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၊ သခွေးသီး စသဖြင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်အစုံနဲ့ လုပ်တာပါ။ နောက်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် (တချို့ဆိုင်တွေမှာ ကင်မ်ချီလုပ်တဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့် ဆိုပြီး သတ်သတ် ရှိပါသေးတယ်)၊ ပုစွန် ဒါမှမဟုတ် ခရု (အငန်လုပ်ထားတာပါ)၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ခြံ၊ 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 ဇလုံအသန့်တစ်လုံးထဲမှာ မုန့်လာဥပါးလှီးထားတာရယ်၊ ခြစ်ထားတဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ရယ်၊ ပုစွန်ဒါမှမဟုတ်ခရုရယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပြီးတော့ သေချာနယ်။ ပြီးရင် ခုနက ရေစစ်ထား တဲ့ မုန့်ညင်းဖြူထုပ်ကို ယူပြီးတော့ တစ်လွှာချင်းရဲ့ ကြားထဲမှာ ခုနက ရောနယ်ထားတဲ့ မုန့်လာဥအနှစ်တွေကို သေချာထည့်၊ တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာသေချာထည့်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်ညင်းထုပ်လေးကို ငရုတ်သီး မုန့်လာဥ အနှစ်တွေ နဲ့ နံ့အောင်သေချာနယ်ပြီးတော့ ဘူးသန့်သန့်၊ ပုလင်းသန့်သန့်ထဲထည့်ထားနော်။ ပြီးတော့မှ လေလုံအောင် သေချာပိတ်ထား။ နောက်တစ်နေ့မနက်ကျရင် အဲ့ဒီကင်မီချီကနေ အရည်တွေ ထွက်လာမယ်။ ဘာမှ မဖြစ် ဘူးနော်။ ၃ ရက်လောက်ဆိုရင်တော့ ချဉ်လာပြီး စားလို့ရနေပြီ။ အရည်တွေကို မလိုချင်ရင်သွန်ပစ်လို့လဲ ရသလို နောက်ပိုင်း ဟင်းထဲ ထည့်ချက်စားလဲ ရတယ်။ ပိုပြီး အချဉ်ကဲမှ စားချင်တယ် ဆိုရင်တော့ နည်းနည်း ရက်ကြာကြာထားစားရုံပဲလေ။ ကိုရီးယားလူမျိုးတွေကတော့ ကင်မီချီကို လုပ်ပြီးချင်းပဲ ဝက်သား သုံးထပ်သား ပြုတ်နဲ့ စားကြပါတယ်။ အဲ့ဒါသူတို့ရဲ့ ပွဲတော်တစ်ခုပဲ။ နာမည်တော့ မေ့နေပြီ။ ဝက်သားအတုံးလိုက်ကြီးတွေကို သကြားတွေ၊ ဆားတွေနဲ့ နယ်၊ ပြီးတော့မှ အနံ့မနံ့ရအောင် ကော်ဖီခဲလေးထည့်ပြီးတော့မှ ပြုတ်တာ၊ ကင်မီချီတွေကိုလည်း အများကြီးလုပ်တာ။ ဝက်သားပြုတ် နူးပြီဆိုတာနဲ့ အဲ့ဒီဝက်သားတွေကို အိုးထဲကနေ ဆယ်၊ ပြီးတော့မှ မထူမပါးလှီး၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လုပ်ထားတဲ့ ကင်မီချီကို အဲ့ဒီဝက်သားလေးနဲ့ လိပ်ပြီး စားကြတယ်။ တချို့ကျတော့ ကင်မီချီကို ရာဝင်အိုးတွေနဲ့ကို သိပ်၊ မြေကြီးထဲ မြှုပ်ထားပြီးတော့မှ စားကြတာ။ အကြာကြီးထားပြီးတော့မှ နောက်ပိုင်းကျရင် Kimchi Jjigae အပါအဝင် တခြားအစားအစာများကို လုပ်စားကြပါ တယ်တဲ့။ Kimchi Jjigae ကတော့ အဲ့ဒီကင်မီချီရယ်၊ ပြီးတော့ seafood တွေရယ်၊ ဝက်သားရယ်၊ တိုဟူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်နီ စတာတွေကိုထည့်ပြီး ပြန်ချက်တာပါတဲ့။ Oma ရဲ့ လက်ရာကိုလွမ်းလိုက်တာ ... Smile ... 1..2..3..4... Kimchii . . . တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ကင်မရာကနေ အရောင်လေးတွေ လက်လာသလို ပြန်ခါနီး ကျခဲ့ရတဲ့မျက်ရည်စက်တွေ၊ ကိုရီးယားအမေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အားပေးအပြုံးတွေ . . . နွေးထွေးမှုတွေနဲ့ အတူ . . . ကိုရီးယားနိုင်ငံကို လွမ်းမျှော်ကြည့်ရင်းနဲ့ . . . Oma ရယ် . . . အခွင့်ရှိသေးရင် နောက်တစ်ခေါက် လာခဲ့ပါဦးမယ် . . . ကျွန်မ Host Family ကိုရီးယားအမေကြီးရဲ့ ကြင်နာမှုနဲ့အတူ ကိုရီးယားနိုင်ငံကို ကျွန်မနဲ့ အတူ အလည် တစ်ခေါက်အတူသွားခဲ့ကြရတဲ့ အာဆီယံနိုင်ငံမှ သူငယ်ချင်းများအားလုံးအတွက် အမှတ်တရ

(၂၂) ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ချက်နည်း

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါနော်။ ဘလော့ဂ်မှာ လာမေးထားတဲ့ မသင်းနဲ့ အခြားမောင်နှမတွေအတွက်ပါ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ကို ချက်တဲ့နည်းလေးတွေကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။ ချဉ်ပေါင်ရွက်အခြောက်ကို ဟင်းချက်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်အစိုကို ချက်တဲ့အတိုင်းလေး ဖြစ်ချင်တဲ့အခါမှာ မချက်ခင် (၂) နာရီလောက်ရေစိမ်လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ ဆောင်းတွင်းဆိုရင် ရေနံဆီဟီတာ သုံးခွဲတယ်ဆိုရင် ဟီတာရဲ့အပေါ်မှာ ရေအိုးတစ်လုံး တင်ထားရတဲ့အထဲ ချဉ်ပေါင်ရွက် ခြောက်တွေကို ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်တွေက ခဏလေးနဲ့ နူးသွားပါလိမ့်မယ်။ ရလာတဲ့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကိုမှ ကျွန်မက ကပ်ကြေးလေးနဲ့ ခပ်နပ်နပ်လေးတွေညှပ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လုပ်လိုက်ရင် မြန်မာပြည်က ချဉ်ပေါင်ရွက် အရွက်နုလေးတွေကို မွှေလိုက်သလိုလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲ့ဒါကိုမှ ကိုယ်ချက်လိုတဲ့ ဟင်းခတ် (ငါး၊ ပုစွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဝက်သား) စသဖြင့်နဲ့ ရောချက်တာပေါ့နော်။

အချဉ်အရသာပေါ့တယ် ထင်ရင်တော့ မန်ကျည်းမှည့်လေးနည်းနည်းထပ်အုပ်ပေါ့နော်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်အခြောက်ကို စွန်ထန်လို့ ဟင်းချိုချက်တာပါ။ အဲ့ဒီလိုချက်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ရေဆေးရုံပဲ ဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါ။ အိုးတစ်လုံးယူ ရေထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်လေးထည့်ပြီးတည့်၊ ရေဆူပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူလေး ခါးပြားရိုက်ထည့်၊ ချင်းလေး အပိုင်းဖတ်လေးဖြစ်အောင် လှီးထည့်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးထည့်ပြီးတော့မှ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ခတ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စွန်ထန်အလွမ်းပြေ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ဟင်းရည်သောက်ပေါ့နော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်လိုက်ဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် မသင်း ကျေနပ်မယ်ထင်ပါတယ်။

(၂၃) ကျွန်မနှင့် ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မဘဝမှာ စစချင်းချက်တဲ့ ဟင်းက ဘာဟင်းလဲဆိုတာကို သိချင်မှာပဲနော်။ ကျွန်မသူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ များကလည်း ကျွန်မကို အဲ့ဒီမေးခွန်းလေး ခဏခဏ မေးဖူးကြတယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ စစချင်း အစအဆုံး ကိုယ်တိုင်ချက်ဖူးတာကတော့ ``ဆီချက်`` လို့ခေါ်တဲ့ ကြက်သွန်နီကြော်ပါပဲ။

အဲ့ဒီတုန်းက ကျွန်မ ၇ တန်းပေါ့။ နွေရာသီကျောင်းပိတ်တော့ မော်လမြိုင်ကနေ ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ အမေတို့ဆီ အလည်လာခဲ့ပါတယ်။ အမေက အဲ့ဒီနေ့က မိသားစုတွေ စုံလို့ အစုံသုပ် သုပ်စားမယ်လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်မက သမီး ကြက်သွန်နီဆီချက်ကြော်မယ်လို့ ပြောပြီး တာဝန်ယူလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ဆီချက်ကြော်တာများ ဘာခက်လို့လဲ၊ အိမ်မှာ အကြီးအေး ကြော်နေတာ အမြဲ ပိုင်းကူပေးနေကျပဲ၊ အလွယ်ဆုံး ဆီချက်ပဲကြော် လိုက်မယ်လို့ တွေးခဲ့မိတယ်။

ကြက်သွန်နီကြော်ဖို့ ကြက်သွန်နီအရွယ်တော် အလုံးလေးတွေကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက် ရေဆေး၊ ပြီးတော့ ခပ်ပါးပါးလှီးတာပေါ့။ ပါးပါးလှီးတာကတော့ ဘယ်ခက်လိမ့်မလဲ၊ ငယ်ကတည်းက အိုးပုပ်တမ်းကစား လာတာ ရှိသမျှ အရွက်တွေ အကုန် ပါးပါးလှီးတတ်တယ်။ အရမ်းကို တက်ကြွနေတော့ ကြက်သွန်နီလှီးလို့ မျက်လုံးစပ် မှာကိုလည်း မကြောက်တော့ဘူး။ အဘွားက လှမ်းသတိပေးတယ်၊ သမီးလေး ကြက်သွန်အခိုး မျက်လုံးကို ရိုက်မယ်နော်လို့ ပြောလည်းပြော၊ ဆားခွက်လေးလည်း လာချပေးတယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကြက်သွန်နီကို မငိုဘဲ အဲလေ မျက်ရည်မကျဘဲ လှီးနိုင်ခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ မီးဖိုကလည်း သူများတွေ သုံးနေတာ မအားသေးတာမို့ ကြက်သွန်နီလေးတွေကို ဇကာလေးထဲ ထည့်ပြီး လေသလပ်ခံထားလိုက်သေးတယ်။ သူများတွေ သုံးပြီးလို့ မီးဖို အားပြီလို့ ပြောတော့ ကျွန်မလည်း သမီးဆီချက်ကြော်တော့မယ်နော်လို့ ပြောပြီး ဝင်နေရာယူလိုက်သေးတယ်။

မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာတော့ နနွင်းမှုန့်လေးထည့်ပြီး လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေ ကို ထည့်လိုက်တယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်းလည်း မွေပေးနေလိုက်သေးတယ်။ စိတ်ထဲကလည်း အကြီးအေးရဲ့ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ကြော်တဲ့အခါ အရောင်လေးက ရွှေညိုရောင်လေးတွေ၊ အဲ့ဒီဆီချက်ဖတ်လေးတွေကို ဒီအတိုင်း ဆယ်စားရင်တောင် စားကောင်းတာ၊ ငါ ကြော်တဲ့အခါကျရင်လည်း အကြီးအေးကြော်သလိုပဲ ဖြစ်ရအောင် ရွှေညိုရောင်လေးဖြစ်တဲ့အခါကျရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချလိုက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရွှေညိုရောင် မဖြစ်မချင်းကြော်တော့တာပေါ့။

အမေနဲ့ အဖွားက သမီးရေ . . ဆီချက်က တူးသွားဦးမယ်နော်၊ သေချာကြည့်ဦးလို့ လှမ်းသတိပေး တော့လည်း မရသေးဘူး အမေရဲ့ . . အကြီးအေး ကြော်သလို ရွှေညိုရောင် မဖြစ်သေးဘူးလို့ ပြန်ပြောရင်း ရွှေညိုရောင် မဖြစ်မချင်း ကြော်နေတော့တာ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ရွှေညိုရောင်မဟုတ်ဘဲ ဆီအပူရှိန်၊ အောက်က မီးအပူရှိန်နဲ့ ဆီချက်တစ်အိုးလုံး မည်းတူး၊ ညှော်နဲ့တွေကလည်း တစ်အိမ်လုံးကို မှန်ထူပြီးတော့ ပစ်လိုက်ရတဲ့ ဘဝ ရောက်သွားပါတော့တယ်။ အဲ့ဒီနေ့ကစပြီး ကျွန်မရဲ့ ဘဝမှာ စစ်ချင်းချက်တဲ့ ဆီချက်ကြော်က ရာဇဝင်တွင်သွားတော့တာပါရှင်။ အိမ်ကို ဧည့်သည်လာရင် အစ်ကိုက ကျွန်မ ပထမဆုံးကြော်ခဲ့တဲ့ ဆီချက်ကြော်ကို အားမနာတမ်း ငယ်ကျိုးငယ်နာဖော်ပါတယ်။ ငယ်သူငယ်ချင်းများ အလည်လာရင် ပိုဆိုးပါတယ်။

တကယ်တမ်း ဆီချက်ကြော်ရင် ဘယ်လိုကြော်ရမလဲ . . . အဲ့ဒါလေးလည်း ပြောပြပါမယ်နော်။ ကြက်သွန်နီဆီချက်ကြော်တာကို အရင်ပြောပြပါမယ်နော်။ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့်၊ ခပ်၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီတွေကို ထည့်ပြီး မီး အသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပါနော်။ ကြက်သွန်နီတွေကို အကျက်ညီအောင်ရော၊ မကျွမ်းသွားအောင်ရော သတိထား ပြီး မွှေပေးရပါမယ်။ စစ်ချင်းမှာ ကြက်သွန်နီတွေက အစိုဓာတ်ရှိတာမို့ မွှေရတဲ့အခါမှာ သိပ်မသွက်ပါဘူး။ ကြက်သွန်နီရဲ့အရောင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဝါရောင်ဘက်ကို လှလာပြီဆိုရင် မီးကို နည်းနည်း ထပ်လျှော့ပေးပြီး အဆက်မပြတ် မွှေပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ မွှေရတာလေးက နည်းနည်းသွက်လာပါပြီ။ ကြက်သွန်နီဖတ်လေး အချို့က ရွှေညိုရောင်သန်းပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုမီးကို ပိတ်၊ ကြက်သွန်နီကြော်ဖတ်လေးတွေကို ဆယ်ပြီး ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ သူ့အပူရှိန်နဲ့ သူ ရွှေညိုရောင်ကို လုံးဝ ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒယ်အိုးထဲမှာရှိတဲ့ ဆီတွေကို အအေးခံ အေးပြီဆိုမှ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ကြော်နဲ့ ရောလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရောင် အဆင်းလည်းလှပပြီး အရသာလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ကြက်သွန်နီ ဆီချက်ကြော် ရပါပြီနော်။

ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ကြော်မယ်ဆိုရင်ကော

ကြက်သွန်ဖြူကို ကြော်တဲ့အခါ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တချို့က ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးကို ဓားပြားနဲ့ နာနာရိုက်ပြီးတော့ အခွံတွေပါ ထည့်ကြော်တာ၊ တစ်ချို့ကတော့ ကြက်သွန်ဖြူ အမွှာသေးလေးတွေကို အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့ ပါးပါးလှီးပြီး ကြော်ကြတာ၊ တချို့ကတော့လည်း ကြက်သွန်ဖြူ အမွှာကြီးကြီးတွေကို မညက် တညက်လေး ထောင်းပြီး ကြော်ကြတာ။ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ။ ကျွန်မကတော့ ကြက်သွန်ဖြူ အမွှာသေးလေးတွေ ကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြော်တဲ့နည်းလေး ပြောပြမယ်နော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက်ကြော်တဲ့အခါမှာ သတိထား ရမှာက ကြက်သွန်ဖြူကို လှီးတဲ့အချိန်မှာ အထူအပါးညီဖို့ပါပဲ၊ ထူတဲ့ဟာက ထူ၊ ပါးတဲ့ဟာက ပါးဆိုရင် မဖြစ်ချေ ဘူးလေနော်။

မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့်ထည့်၊ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေ ကို ထည့်ပြီး မီးကိုတော့ အသင့်အတင့်ထားပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေကို အကျက်ညီ အောင် သေချာမွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေ ရွှေဝါရောင်ဘက်ပြောင်းလာပြီဆိုရင် မွှေရတာလည်း သွက် လာပါမယ်။ မီးကို လျှော့ပစ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူလေးကို တစ်မိနစ်လောက် ဆက်တိုက် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးကို ပိတ်ပြီး ဆီအပူနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ရွှေညိုရောင်ဖြစ်သွားအောင် မွှေပေးပါ။ ရွှေညိုရောင် ပြောင်းပြီဆိုတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကြော်တွေကို ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ

သီးသန့်ထည့်ပေးပါ။ ဆီတွေကိုတော့ ဒယ်အိုးထဲမှာပဲ ထားပြီး အအေးခံလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်ဖြူကြော်ကို ဆီချက်အရည်တွေနဲ့ ရောပေးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါ ဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်လေး ရပါပြီနော်။

နေ့စဉ် ထမင်းပိုင်းမှာ အသုပ်တစ်ပွဲပါအောင် ထည့်စားရတာ ကြိုက်တယ်။ မကြာခဏ ဆီချက်ကိုလည်း အသုံးလိုမယ်လို့ ထင်ရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ကို ကြော်ပြီး ဆောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဆီချက် ကျတော့ ဆီထဲမှာ ထားထားရင် ပျော့သွားတတ်လို့ပါနော်။ တကယ်လို့ ကြက်သွန်နီကြော်ကိုလည်း မပျော့ချင် ရင်တော့ ကြက်သွန်နီကြော်သီးသန့်၊ ဆီကို သီးသန့်ထားပြီး ဆောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ အသုပ်ကြိုက်သူများ အတွက် ဆီချက်ချက်ရာမှာ အဆင်ပြေနိုင်ပါစေနော်။

အဲ့ဒီကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကြော်တွေကို ဘာလာချောင်ကြော်၊ ငါးပိကြော်၊ အသားမွကြော်တွေမှာလည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်နော်။ ချစ်မောင်နှမများအားလုံး အဆင်ပြေ ပျော်ရွှင်ကြပါစေနော်။

(၂၄) လက်ဖက်လုပ်နည်း (Pickled Tea)

[မာတိကာသို့](#)



မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါနော်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို လက်ဖက်သုပ်တဲ့ လက်ဖက်လုပ်နည်းနဲ့ ပလိုပြောင်းဖူးလေး ရတာနဲ့ သုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ လက်ဖက်သုပ်လုပ်နည်းလေးကို ပြောပြပါဦးမယ်။

လက်ဖက်လုပ်နည်းကိုတော့ FAO, UNDP နဲ့ MOF တို့ပူးပေါင်းပြီး ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ Value-Added Food Products Processing for Micro-Income Generation of Rural Communities in Myanmar စာအုပ်လေးထဲမှာ ဖော်ပြထားတာကို အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သုပ်စားဖို့ ပြုလုပ်ထားသော လက်ဖက် (Pickled Tea)

မြန်မာနိုင်ငံမှာ Pickled Tea ဟာ လူကြိုက်များတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ပင်က လက်ဖက်ရွက်နုလေးတွေကို ခူးဆွတ်ပြီးတဲ့အခါ ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး လှော်ပေးရပါမယ်။ ပြီးတော့ အောက်မှာ ငါးဖျာခံပြီးတော့ လက်နဲ့ နယ်ပေးဖိပေးရပါမယ်။ အဲ့ဒီလို လက်နဲ့နယ်ပေးပြီးတဲ့ လက်ဖက် အရွက်လေးတွေကို မြေအိုးထဲကို လေမခိုအောင် ဖိသိပ်ထည့်ပေးပြီးတော့ အပေါ်ကနေ အဖုံးအုပ်ပြီး အလေးအပင်တွေနဲ့ ဖိထားပေးပြီးမြေကြီးထဲ

မြုပ်ထားပေးရပါမယ်။ လပေါင်းများစွာကြာတဲ့အခါမှာတော့ အဲ့ဒီလက်ဖက်အိုးကို မြေကြီးထဲကနေ ထုတ်ယူ၊ ပြီးတော့ လက်ဖက်အသားတွေကို ဝါးခြင်းတောင်းလေးတွေထဲမှာ ဖိသိပ်ထည့်ပေး ပြီးတော့ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရောင်းချကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလက်ဖက်ကိုတော့ မိုးရာသီမှာ ပြုလုပ်ကြပြီး လက်ဖက်ခြောက်ကိုတော့ ခြောက်သွေ့တဲ့ရာသီမှာ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ပလို.ပြောင်းဖူးနဲ့ လက်ဖက်သုတ်

အခုလို ဆောင်းရာသီ (ဘုရားစူးဆောင်းရာသီ) မှာ ပလို.ပြောင်းဖူးစေးစေးလေးတွေ ထွက်လာပါပြီ။ အဲ့ဒီ ပလို.ပြောင်းဖူးလေးတွေနဲ့ သုတ်တဲ့ လက်ဖက်သုပ်လေးကိုလည်း လုပ်ကျွေးပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ လက်ဖက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ ပုစွန်ခြောက်၊ အချိုမှုန့်၊ သံပရာသီး၊ ပြောင်းဖူးပြုတ်၊ နှမ်းလှော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲလှော်၊ သီဟိုဠ်ဆန်လှော်နဲ့ မြေပဲဆီတို့ပါနော်။

လက်ဖက်အသားကို အခါးသက်သာသွားအောင် နည်းနည်းညှစ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ပုစွန်ခြောက်ကို အရင်ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်မညက်တညက်ဖြစ်တဲ့အခါ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ ထည့်ထောင်း ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ပြီးရင် အဲ့ဒီအထဲကို လက်ဖက်ရယ်၊ ဆားနဲ့အချိုမှုန့် လေး ထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ လက်ဖက်ထဲကို သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ (အဲ့ဒီလက်ဖက်နပ်ထဲကို ကြိုက်တတ်ရင် ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ နံနံပင်ထည့်ပြီး နှပ်ပေးပါ။)

ပလို.ပြောင်းဖူးတွေကို အခွံနွှာ၊ ပြောင်းဖူးမွှေးတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ရေနဲ့အရင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ပြောင်းဖူးတွေထည့်၊ ရေကိုလည်း ပြောင်းဖူးနူးရုံထည့်၊ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပြောင်းဖူးပြုတ်ရပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံပြီး ပြောင်းဖူးစေ့လေးတွေ ခြွေပေးထားပါ။

ကျန်တဲ့ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ မြေပဲလှော်၊ သီဟိုဠ်ဆန်လှော်တို့ကိုလည်း အသင့်ပြင်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ထဲမှာ လက်ဖက်လေးက တစ်ကန်၊ ပြောင်းဖူးပြုတ်၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲလှော်၊ သီဟိုဠ်ဆန်လှော်တို့ကို တစ်ကန်စီထည့်ပြီး ပြင်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ လက်ဖက်သုပ်လေးရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဘက် သုံးဆောင်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းဖြူလေးနဲ့တွဲဘက် သုံးဆောင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် သိပ်လိုက်ဖက်တဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးပါနော်။ မောင်နှမများလည်း ပလို.ပြောင်းဖူးလေးရတဲ့အခါ လက်ဖက်ချဉ်စပ်လေးနဲ့ တွဲဘက်သုံးဆောင်ကြည့်ပါဦးနော်။

(၂၅) ပင်လယ်စာ(Seafood)အခေါ်အဝေါ်

မာတိကာသို့

နေးတစ်မြန်မာက ညီမလေး Dreamဆီကရတာပါ။ သူရေးထားတဲ့အတိုင်း ပြန်ကူးလိုက်ပါတယ်။

"စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အသားငါး အသီးအရွက် မြန်မာလိုနဲ့ အင်္ဂလိပ်လို အခေါ်အဝေါ်လေးတွေ ရေးမလားလို့ပါ.. ငါးဆိုင်ရောက်တိုင်း ငါးတွေမြင်ရပြီး ဘယ်လိုချက်စားရမှန်းမသိဘူး.. မြန်မာလို နာမည်နဲ့ တွဲသိရင် ကြော်စားရလား ချက်စားရလား သိတော့ အဆင်ပြေတာပေါ့.. သူများတွေအတွက်လည်း အသုံးများ ဝင်မလားဆိုပြီး ရေးမလို့.. တဖြည်းဖြည်းချင်း အသီးအရွက်

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေပါ ရေးပါ့မယ်..မမှန်ရင်လည်း ပြောကြအုံးနော်.. စာအုပ်ထဲက အတိုင်း ကူးရေးမှာ. "

ကမာ - oyster

ကနုကမာ - scallops

ကကတစ် - giant seaperch

ကကူရုံ(ငါးလက်ခွာ) - giant sea perch; Bectic

ကဘီလူး - king fish; tasselfish

ကသပိုး - bluespot grey mullet

ကင်းမွန် - bar-eyed goby

ကကန်း - squid

ကကန်းလက်မ - crab claw

ကျောက်ပုစွန် - lobster

ကျော်စံကေး - small frog

ခုံးကောင် - clam

ခုံးတစ်ခြမ်း - clam

ခရု - abalone

ငါးကျည်း - winkle

ငါးကျည်းခြောက် - sccobranth catfish; scorpion cat fish

ငါးကြင်း - smoked sccobranth catfish

ငါးကွမ်းရှုပ် - mrigal

ငါးရှု - thunnus tonggol

ငါးခွေးလျှာ - catfish

ငါးခုံးမ - tongue sole

ငါးစင်ရိုင်း - barb

ငါးဇင်းပြား - striped dwarf cat fish

ငါးတန် - bigeye ilisha

ငါးတီး - striped catfish

ငါးတံခွန် - false trevally

ငါးထွေ - largehead hairtail

ငါးနုသန်း - whisker sheatfish; silvery catfish

ငါးနှပ် - bummallo

ငါးနီတူ - commerson's anchovy

ငါးပနော် - Great snake-head fish

ငါးပါးနီ - humpback red snapper

ငါးပုက်ကား - mango fish

ငါးပုတ်သင် - soldier croaker
 ငါးပြေမ - climbing perch
 ငါးဖောင်ရိုး - Garfish
 ငါးဖောင်ရိုးခြောက် - dried garfish
 ငါးဖန်းမ - carplet
 ငါးဖယ် - featherback
 ငါးဖယ်အောင်း - smelt; siamese river abramine
 ငါးဘဲဖြူ - longfin mogarra
 ငါးဘတ် - great white sheatfish
 ငါးမွှေထိုး - spotted spingeel
 ငါးမုတ်ဖြူ - silver pomfret
 ငါးမုတ်မည်း - black pomfret
 ငါးမန်း - shark
 ငါးမန်းတောင် - shark's fin
 ငါးမျက်ဆန်နီ - red-eyed hudgeon
 ငါးမြင်း - mekong giant catfish
 ငါးမြင်းရင်း - large barbuleless catfish
 ငါးမြစ်ချင်း - rohu
 ငါးရံ - striped snakehead
 ငါးရှဉ့် - eel
 ငါးရွှေ - yellow pike-conger
 ငါးလင်ပန်း - long-finned eel; level finned eel
 ငါးသလဲထိုး - loach
 ငါးသလောက် - hilsa
 ငါးသလောက်ယောက်ဖ - toli shad
 ငါးသလောက်ဥ - hilsa roe
 ငါးသံချိုတ် - dwarf catfish
 ငါးသိုင်း - rohita carp
 ငါးသိုင်းခေါင်းပွ - catla
 ငါးအုပ်ဖား(ငါးမြင်းအုပ်ဖား) - fat-headed catfish
 ပုစွန်ကျား - tiger prawn
 ပုစွန်ကျော့ - medium-sized prawn
 ပုစွန်ချဉ် - pickled shrimps
 ပုစွန်ဆိတ် - shrimp

Credit to Dream(Nativemyanmar)

(၂၆) အခေါ်အဝေါ်များ

မာတိကာသို့

ဒီနေ့တော့ အခေါ်အဝေါ်လေးတွေကို ဆက်ရေးပေးပါဦးမယ်နော်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

၁။ ကရဝေး - bay leaf

၂။ ကညွတ် - asparagus

၃။ ကင်ပွန်းသီး - soap nut

၄။ ကင်ပွန်းရွက် - soap acacia leaves

၅။ ကင်းပုံသီး - wild snake gourd, coecinia fruit

၆။ ကုလားပဲ - chick pea

၇။ ကိုကိုး - cocoa

၈။ ကျောက်ပွင့် - sea weed

၉။ ကိုက်လန်ရွက် - Chinese kale

၁၀။ ကန်စွန်းရွက် - water cress, rabbit green

၁၁။ ကန်စွန်းရိုးနီ - water green

၁၂။ ကန်စွန်းဥ - sweet potato

၁၃။ ကိုင်းဥ - elephant grass fruit

၁၄။ ကျောက်ဖရုံသီး - white pumpkin, marrow

၁၅။ ကြက်သွန်နီ - onion

၁၆။ ကြက်သွန်ဖြူ - garlic

၁၇။ ကြက်သွန်မြိတ် - leek, onion tops, onion shoots

၁၈။ ကြက်ဟင်းခါးသီး - bitter gourd

၁၉။ ကြောင်လျာသီး - trumpet

၂၀။ ခရမ်းကစော့သီး - Indian nightshade

၄၆။ စားတော်ပဲ - pea, marrow fat, garden pea

၄၇။ စမုန်နီ - cress

၄၈။ စွန်တာနီ - red phaseolus

၄၉။ စွန်တာပြာ - blue phaseolus

၅၀။ စိမ်းစားဥ - Chinese potato

၅၁။ ဆလပ်ရွက် - salad ; garden lettuce

၅၂။ ဆူးပုပ်ရွက် - conima leaves, concinna leaves

၅၃။ ဆူးပန်းရွက် - safflower

၅၄။ ဆန် - rice

၅၅။ ဆီးဖြူသီး - gooseberry

၅၆။ ဇမ္ဗူသပြေသီး - rose-apple

- ၅၇။ ဇီယာ - cumin
 ၅၈။ အဒိပျိုလ်သီး - nutmeg
 ၅၉။ တညင်းသီး - djankol bean, danyia
 ၆၀။ ထောပတ်ပဲ - butter bean
 ၆၁။ ဒန့်သလွန်သီး - drum stick
 ၆၂။ နံနံပင် - coriander plant
 ၆၃။ နန္ဒင်း - Indian saffron
 ၆၄။ နီကိုဥ - knol-kohl
 ၆၅။ နှမ်း - sesames, sesame
 ၆၆။ နွယ်ချို - liquorice, licorice
 ၆၇။ ပဲသီး - bean ; calabash
 ၆၈။ ပဲ - pea
 ၆၉။ ပဲတီ - mung bean
 ၇၀။ ပဲတီစိမ်း - green gram
 ၇၁။ ပဲရင်း - rice bean
 ၇၂။ ပဲဖြူကလေး - white bean, duffin bean
 ၇၃။ ပဲကြီး - lablab bean, kidney bean
 ၇၄။ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ဗုံလုံသီး - snake gourd
 ၇၅။ ပူစီနံ - budina, mint
 ၇၆။ ပဉ္စကာနီသီး - gall nut
 ၇၇။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက် - sesbania grandiflora
 ၇၈။ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပန်းမုန်လာ၊ မုန်လာပန်း - cauliflower
 ၇၉။ ပဲစောင်းလျားသီး - goa bean, winged bean
 ၈၀။ ပဲပြား - bean curd
 ၈၁။ ပဲကတ္တီပါ - velvet bean
 ၈၂။ ပဲပိစပ် - soya bean, horse gram
 ၈၃။ ပဲပုစွန် - cluster bean
 ၈၄။ ပဲကြား - lime bean
 ၈၅။ ပင်စိမ်းရွက် - basil, sage
 ၈၆။ ပိန်းဥ - taro
 ၈၇။ ပဒဲကော - galingale
 ၈၈။ ပုတတ်စာ (ပဒတ်စာ) - ginger wort
 ၈၉။ ပဲပင်ပေါက် - bean sprouts
 ၉၀။ ပဲလွမ်း - cow pea
 ၉၁။ ပဲနောက် - Mung bean
 ၉၂။ ပဲစင်းငုံ - pigeon pea

- ၉၃။ ပဲနီလေး - lentil
 ၉၄။ ပဲတောင့်ရှည် - string bean, long bean
 ၉၅။ ပဲနံ့သာ - fenugreek
 ၉၆။ ပဲကျပ်ပြင် - soybean
 ၉၇။ ပဲဒလက် - sword bean
 ၉၈။ ပဲရင်း - rice bean
 ၉၉။ ပဲပိုးတီ - Chinese artichoke
 ၁၀၀။ ပုစွန်စာရွက် - knotgrass

(၂၇) ဆင်ခေါင်းပဲ

[မာတိကာသို့](#)



နိုင်ငံခြားမှာရောက်နေတဲ့သူတွေအဖို့ ဟင်းချက်ပစ္စည်းတွေ ရှာရတဲ့အခါ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုသိပေမယ့် အင်္ဂလိပ်လို ဘယ်လိုခေါ်လဲ၊ ဘယ်နားတွေမှာရတတ်လဲလို့ ရှာဖွေရတာ တစ်ခုကွ။ ဒါကြောင့် ပုံလေးတွေနဲ့ အခေါ်အဝေါ် လေးတွေ တင်ပေးရင် ပိုကောင်းမလားလို့ ကြက်ပတေမှာပါတဲ့ပဲကို Chick Pea လို့ ကိုရျေပြောတဲ့အတိုင်းရှာလိုက်တာ ဒီပုံတွေပါတယ်။ ဒီပုံမျိုးကို များသောအားဖြင့် Asiaဆိုင်တွေမှာ လွယ်လွယ်ရတတ်ပါတယ်။ (Credit to ကိုရျေ)

(၂၈) သာကူ

[မာတိကာသို့](#)



ဆိုင်ရှင်ကို သာကူလိုချင်လို့ Tapioca Pearl ရှိလားမေးရင် ဪ sago လားရှိတယ်ပြောပြီး Sago ရှိလားလို့မေးမိတဲ့အခါ Tapioca Pearl လား ပြန်လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ်။

(၂၉) မုန့်ဟင်းခါးဖတ်

[မာတိကာသို့](#)

အဲဒီတံဆိပ်ကို အစ်မတစ်ယောက်ညွှန်းလို့ပါ။ မြန်မာပြည်က မုန့်ဟင်းခါးဖတ်နဲ့အတော်ဆင်ပါတယ်။ ခပ်ချဉ်ချဉ်အရသာလေး မပါတာကလွဲလို့ပေါ့။ များသောအားဖြင့် ဗီယက်နမ်ဆိုင်တွေမှာ ရတတ်ပါတယ်။

(၃၀) ပဲကြော်မွှေလေး

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . မုန့်ဟင်းခါးချက်စားတိုင်း ပဲကြော်စားချင်ကြတဲ့ မောင်နှမများအတွက် ပဲကြော်ကြော်နည်းလေး မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။ ပဲကြော်ကြော်တဲ့အခါ မုန့်နှစ်စပ်နည်း အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ ချက်ချင်းစားဖို့အတွက်ဆိုရင်တော့ တန်ပူရာမှုန့်နဲ့ ကြော်လို့ရပေမယ့် တန်ပူရာမှုန့်နဲ့ကြော်ရင် ခဏလေးနဲ့ ပျော့သွားတတ်တယ်နော်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ပဲကြော်ကို ဝါးရတာ မာမာကြီးဖြစ်နေတာတို့၊ ပြင်းတဲ့ကြီး ဖြစ်နေတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါမျိုးတွေ မဖြစ်စေဘဲ ပဲကြော်ကြပ်ကြပ်ရွှေရွှေမွှေလေး ဖြစ်အောင် ကြော်လို့ရမယ့် နည်းလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါတယ်နော်။

ပဲကြော်ကြော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။

ကုလားပဲ နို့ဆီဘူး တစ်ဘူး

ဆန်မှုန့် နို့ဆီဘူး တစ်ဝက်

ကောက်ညှင်းမှုန့် နို့ဆီဘူးသုံးပုံတစ်ပုံ

ဂျုံမှုန့် နို့ဆီဘူး သုံးပုံတစ်ပုံ

ချင်း အနည်းငယ် (အနံ့မကြိုက်ရင်တော့ မထည့်ပါနဲ့နော်)
 ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း
 စားဆိုင်ခါ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း
 ရေနံ့ဆီဘူး သုံးခွက်
 ဆီ လိုသလောက်
 ဟင်းခပ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်း (အိမ်မှာ မသုံးဘူးဆိုရင်တော့ မထည့်ပါနဲ့နော်)

ကုလားပဲကို မချက်ခင် သုံးနာရီလောက်ကတည်းက ရေခဲခန်းလေးနဲ့ စိမ်ပေးထားပါနော်။ ချင်းကို အခွံနွာ ရေဆေးပြီး ခြစ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဇလုံတစ်လုံးယူပြီး ရေစိမ်ထားတဲ့ ဇလုံထဲက ပဲတွေကို ဆယ်ယူထည့်ပါ။ ပြီးရင် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေအားလုံးကို ဖော်ပြထားတဲ့အချိုးအစားတွေအတိုင်း ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်ဖျော်ပေးပါ။ အမှုန့်တွေအားလုံးလည်း ရေထဲမှာ သေချာပျော်ဝင်အောင် နဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။ အမှုန့်တွေ ရေထဲမှာ သေချာမပျော်ဘူး မနံ့ဘူးဆိုရင် အကြော်ကြော်တဲ့အခါမှာ စားမကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မုန့်နှစ်ရည်အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင် (ဒယ်အိုးကိုလည်း အောက်ခြေအပြန် အညီဖြစ်တဲ့အိုး= ဒယ်အိုးအပြားကို သုံးပါ) ဆီထည့်ပြီး ဆီပူအောင် စောင့်ပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင် မီးအားကို အသင့်အတင့်ပဲထားပြီး ယောက်ချိုဖွန်းနဲ့ မုန့်နှစ်တွေကို ခပ်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ ဖြန့်ထည့်ပေးပါနော်။ မုန့်နှစ်ဟာနေတဲ့နေရာလေးတွေကိုလည်း မုန့်ရည်ထပ်ခပ်ပြီး ထပ်ဖြည့်ပေးပါနော်။ ကြော်နေရင်းနဲ့ အောက်ဘက်က နည်းနည်းပါရောင်သန်းလာပြီး လှန်လို့ရတဲ့အနေအထားလေးဖြစ်လာ ပြီဆိုရင် ဟိုဘက်လှန်ပေးပါ။ ဟိုဘက်ဒီဘက် အကျက်ညီအောင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည်လေး ကြော်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ အကျက်လည်းညီသလို အရောင်လည်းလှပါမယ်။ အကြော်က သိပ်ကြီးနေတယ်လို့ ထင်ရင်တော့ အကြော်ကို အလယ်ကနေ တဖက်ခေါက်လိုက်ပါနော်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ပဲကြော်တွေကို ယောက်မအပြားနဲ့ အပိုင်းလေးတွေရအောင် ခြမ်းပေးပါနော်။ အကျက်ညီပြီဆိုရင်တော့ ပဲကြော်တွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ဇကာလေးထဲ ထည့်ပေးထားပြီး အအေးခံထားပါနော်။

နောက်တစ်ဒယ်မကြော်ခင်မှာ မီးဖိုက မီးကိုလျော့၊ ပထမအိုးကြော်ထားတဲ့ ဆီအိုးထဲက အကြော်အစအနတွေကို ဆီစစ်ဇကာပါတဲ့ ယောက်မတွေနဲ့ ဆယ်ယူစစ်ထုတ်ပါ။ ဆီလိုအပ်တယ်ထင်ရင်လည်း ထပ်ထည့်ပါနော်။ အဲ့ဒီနည်းနဲ့ ပဲကြော်တွေကို ကြော်လို့ရပါပြီ။ ရလာတဲ့ ပဲကြော်တွေကို အအေးခံပြီးရင် တစ်ခါတည်း စားလို့ မကုန်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုသိမ်းမလဲဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပါဦးမယ်နော်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အဝကျယ် ပုလင်းသန့်သန့်တစ်ပုလင်း ကိုယူပြီး ပဲကြော်တွေကို အချပ်လိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသင့်စားလို့ရအောင် ခြေပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် ထည့်ပြီး ပုလင်းကို လေလုံအောင် ပိတ်ပြီးသိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ ပုလင်းတစ်ခွက်နဲ့လည်း လေလုံအောင်ပိတ်ပြီး သိမ်းနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သိမ်းထားတဲ့ပဲကြော် မစားဖြစ်တာကြာလို့ ပျော့သွားတယ်ဆိုရင် စားမကောင်းဖြစ်တော့မယ် ဆိုပြီး စိတ်မပူပါနဲ့နော်။ လျှပ်စစ်မီးဖို ဒါမှမဟုတ် မီးသွေးမီးဖို ပေါ်မှာ အသားကင်တဲ့အခါ တင်တဲ့ ဇကာလေးကို တင်ပြီး မီးအားလျော့လျော့လေးနဲ့ ကင်ပေးလိုက်ပါ။ ပဲကြော်ထဲကနေ ဆီတွေ စိမ့်ထွက်လာပြီး ပဲကြော်လေးလည်း ကြပ်ကြပ်ရွရွမွှေမွှေလေးဖြစ်ပြီး စားကောင်းပါလိမ့်မယ်နော်။

မုန့်ဟင်းခါးချက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲချက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အာပူလျာပူချက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ပဲကြော်လေးနဲ့မှ စားချင်တဲ့ မောင်နှမများအားလုံး ကျေနပ်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်နော်။

(၃၁) ရေစိမ်မုန့်ဟင်းခါးဖတ်

[မာတိကာသို့](#)



စားသုံးရန်အသင့်ပြင်ဆင်ထားသော မုန့်ပွဲ



မုန့်ပွဲပြင်ရန် အသင့်ရှိနေသော မုန့်ဖတ်များ



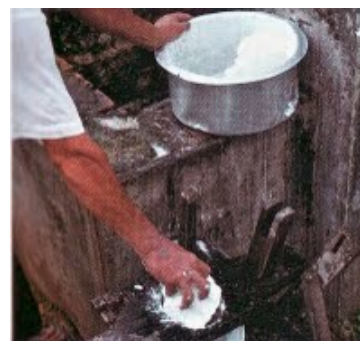
ဆယ်ယူပြီး မုန့်ဖတ်များ ရေအေးဖြင့် ဆေးနေပုံ



မုန့်ဖတ်များ ရေနွေးအိုးထဲမှ ဆယ်ယူနေပုံ



ရေစိမ်မုန့်ဟင်းခါး မုန့်ညှစ်နေပုံ (မွန်ရိုးရာ) ရေစိမ်မုန့်ဟင်းခါး မုန့်နှစ်ထည့်နေပုံ (မွန်ရိုးရာ)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ရေစိမ်မုန့်ဟင်းခါးဖတ်လုပ်နည်းလေး မျှဝေပါရစေနော်။ ဘာလော့ဂ်ထဲမှာ ``ညီမလေး`` က မေးထားတာမို့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လုပ်ထားတာ

မဟုတ်သော်ငြားလည်း ငယ်ငယ်တုန်းက မော်လမြိုင်မှာနေတုန်းက တညင်းကုန်းရေတွင်းလမ်းချားမှာ မုန့်ဟင်းခါးဖတ် လုပ်တဲ့ ဆိုင်က လုပ်တဲ့နည်းလေးရယ်၊ မွန်ရိုးရာ ရေစိမ်မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်က လုပ်နည်းလေးတွေရယ်ကို စုပေါင်းပြီး ပြောပြပါရစေနော်။

မုန့်ဖတ်လုပ်ဖို့အတွက် ဆန်က အဓိက လိုအပ်တာပါ။ ဆန်ကို တစ်ညသိပ်ရေစိမ်ပေးထားရပါမယ်။ မနက်ကျရင် ရေစိမ်ပြီး မုန့်ကြိတ်ရပါတယ်။ ရလာတဲ့ မုန့်ကိုမှ ပိတ်အိတ်ထဲ လောင်းထည့်ပြီး ရေစိမ်ပေးထား ရပါတယ်။ (ဆန်မှုန့်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆန်မှုန့်နဲ့ ရေကို မုန့်နှစ်အစေးပေါက်တဲ့အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း နယ်ပေးရပါမယ်။)

ရလာတဲ့ မုန့်နှစ်ကိုမှ မုန့်ဖတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ လက်ညှစ်မုန့်ဆိုတဲ့ မုန့်မထည့်ခင်မှာ မီးဖိုပေါ်မှာ အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးနဲ့ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် အရင်တည်ပေးထားရပါတယ်။ ရေနွေးဆူပြီဆိုရင် အိုးအဖုံးကို အသာလေးဖွင့်ပါ။ မျက်နှာကို ရေနွေးငွေ့ လာမဟပ်အောင် သတိထားပါ။ ပြီးတော့မှ မုန့်နှစ်ကိုယူပြီး မုန့်နှစ်ညှစ်မယ့် ဆုံထဲကို ထည့်ရပါတယ်။ မုန့်ညှစ်ဆုံထဲ မုန့်နှစ်မထည့်ခင်မှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ မုန့်နှစ်အမျှင်လေးတွေရအောင် အောက်ကနေ ဇကာလေးတွေ ခံရပါတယ်။ (ဥပမာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ မုန့်ဖတ်ဟာ အမျှင်တော်တော်လေးသေးသေးဆိုရင် ဇကာစိပ်စိပ်ကို ထည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်နော်။) ပြီးရင်တော့ မောင်းတံနဲ့ ဖိချလိုက်တဲ့အခါ မုန့်နှစ်လေးတွေက အမျှင်လေးတွေဖြစ်ပြီး ရေနွေးအိုးထဲကို ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ရေနွေးအိုးထဲကနေ မုန့်နှစ်လေးတွေကိုတော့ လက်ကိုင်တပ်ထားတဲ့ ဇကာ (မြင်သာအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝါးနှီးနဲ့ ယက်လုပ်ထားတဲ့ ဇကာနဲ့ကို လက်ကိုင်ရှည်ရှည်လေး အပေါ်ကနေ တပ်ပေးထား တော့ ရေပုံးလေးလို ဖြစ်နေပါတယ်။)နဲ့ ဆယ်ယူပေးပါ။ ဆယ်ယူလာတဲ့ မုန့်ဖတ်တွေကို ရေအေးအေးနဲ့ ဆေးပေးပါ။ မုန့်ဖတ်လေးတွေ အေးသွားတဲ့အထိ ဆေးကြောပေးပြီးတဲ့ အခါကျရင်တော့ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ မုန့်ဖတ်ကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူလိုက်ပြီး မုန့်ဖတ်ထည့်မယ့် ဝါးနှီးခြင်းလေးထဲ တစ်ထပ်ချင်း စီပြီးထည့်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မုန့်ပွဲအတွက် ရေစိမ်မုန့်ဖတ်အသင့်ဖြစ်ပါပြီရှင်။

(ဓာတ်ပုံတွေကို မြန်မာ့ဆန်စပါး စာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြထားပါတယ်နော်။)

အခန်း (ဃ) အသုပ်

(၃၂) ကြာဆံသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမများကို ဒီနေ့မှာတော့ ကြာဆံသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။ ကြာဆံလို့ပြောတဲ့အခါ ဆန်ကြာဆံနဲ့ ပဲကြာဆံကို မကွဲမပြား ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဆန်ကြာဆံကတော့ အခြောက်အတိုင်းရှိတဲ့အခါမှာ အရောင်ကအဖြူရောင်အမျှင်လေးတွေ ဖြစ်နေပြီး ပဲကြာဆံက တော့ အကြည်ရောင်လေးပါနော်။ ဆန်ကြာဆံကိုတော့ အများအားဖြင့် ကြော်စားတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဝက်သားဒုတ်ထိုး၊ ဝက်သားလိပ်အရောင်းဆိုင်တွေမှာ ကြာဆံကြော်နဲ့ တွဲဖက်ရောင်းလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ပဲကြာဆံ ကိုတော့ ကြာဆံချက် ချက်တဲ့အခါမှာ အသုံးများပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ အစုံသုပ်သုပ်တဲ့အခါမှာ ထည့်သုံးကြသလို ခဲသီးနဲ့ ကြာဆံဟင်းချက်တဲ့အခါတို့၊ ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းရည်သောက်ချက်တဲ့အခါတို့မှာ အသုံးပြု တတ်ကြတာ ကတော့ ပဲကြာဆံကို သုံးကြပါတယ်။ ဒီနေ့ ကြာဆံသုပ်မှာ သုံးမယ့် ကြာဆံကတော့ ဆန်ကြာဆံပါနော်။

ကျွန်မက ဟင်းတွေထက် အသုပ်သုပ်စားရတာကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ကျွန်မတို့ မိသားစု အကြိုက်ညီတဲ့အချက်ပါပဲ။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် အသုပ်သုပ်စားနိုင်ဖို့ ဆီချက်တစ်ပုလင်း ချက်ထားတာ အသင့် ရှိပါတယ်။ တစ်ညက ရုံးက အိမ်အပြန်မိုးချုပ်တော့ ထမင်းဟင်းကို မစားချင်တော့ဘူးဖြစ်နေလို့ မောင်နှမတွေ စုပြီး ကြာဆံသုပ်သုပ်စားခဲ့တာလေးကို ပြန်မျှဝေလိုက်ရပါတယ်နော်။

ကြာဆံသုပ် သုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ဆန်ကြာဆံ

အာလူး

ဂေါ်ဖီထုပ်

ဆီချက်

ငံပြာရည်

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်.
ပဲမှုန့်အကျက်
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်.
မန်ကျည်းသီးမှည့်အနှစ်
အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ အိုးထဲ ရေတစ်ဝက်လောက်ထည့်ပြီး ရေခဲခဲအောင် တည်ပေးထားပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြာဆံအခြောက်လေးတွေကို ရေအေးထဲ စိမ်ပေးထားပါ။ ကြာဆံဖတ်လေးတွေက ရေအေးထဲမှာ ပွလာတဲ့အခါ ဆယ်ယူပြီး စကာလေးထဲ ရေစစ်ပေးထားပါ။ ရေခဲခဲပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင် ကြာဆံဖတ်လေးတွေ ထည့်ပြီး အိုးအဖုံးခဏအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ (အသုပ်ဆိုင်တွေမှာလို ကြာဆံဖတ် ဝါပါလေး ရချင်ရင်တော့ ကြာဆံ မထည့်ခင် ရေခဲခဲအိုးထဲကို နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းခပ်ပြီး ဖွေပေးပြီး ကြာဆံထည့်ပြုတ်ပါနော်) ပွက်ပွက်ဆူလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ကြာဆံပြုတ်အိုးကို ဇကာထဲ သွန်ချ။ ရေအေးနဲ့ လောင်းဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ အာလူးကိုတော့ မြန်မြန်နုချင်တော့ အာလူးအလုံးလိုက်ကို ရေဆေး၊ wrapping နဲ့ အုပ်၊ မိုက္ကရိုပေ့စ်ထဲ ထည့် ၃ မိနစ်ပေးလိုက်တယ်။ ၃ မိနစ်ပြည့်သွားတဲ့အခါကျတော့ အာလူးတွေကို နောက်တစ်ဖက်လှည့်ပြီး နောက်ထပ် ၂ မိနစ်ပေးလိုက်တယ်။ (ငပျင်းနည်းနဲ့ အာလူးဖုတ်လိုက်တာ :P)။ ပြီးတော့မှ wrapping plastic ကို ခွာ၊ အာလူးအခွံနွှာပြီးတော့ ဓားနဲ့ လှီးပေးပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း အဖတ်လိုက်ခွာ၊ ရေထဲမှာ ၁၅ မိနစ်လောက် စိမ်ပြီး ဆေး၊ ပြီးတော့ ပါးပါးလေးရအောင် လှီးပြီး တစ်ပုံပုံထားပေးပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေးရအောင် ထောင်းပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေနဲ့အရင် ဆေးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ရေခဲခဲပွက်ပွက်ဆူလေးနဲ့လောင်းထည့်၊ နယ်ပြီး အနှစ်ရအောင် လုပ်ထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ကြာဆံထည့်၊ အာလူးထည့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ထည့်၊ ငံပြာရည် ထည့်၊ ဆီချက် ထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်ထည့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်ထည့်၊ အချိုမှုန့်လေး ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ့အငန်အရသာကို မြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အရသာကို ပိုက်ထည့်ပေးပါ။ အားလုံးစိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ကြာဆံသုပ်တွေကို ပန်းကန်ပြားလေးထဲ တစ်ယောက်စာထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကိုက်ပြီး ငရုတ်ကောင်း ဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင်။ ကျွန်မ ဘာချက်ချက် မငြီးငွေ့စတမ်းအားပေးတာကတော့ ကျွန်မတူမလေးတွေပါပဲ။ သူတို့ကတော့ ထုံးစံအတိုင်း အနည်းဆုံး နှစ်ပွဲစားရမှ ကျေနပ်တဲ့သူဆိုတော့ ချက်ကျွေးရတဲ့ အဒေါ်လည်း ကျေနပ်ရတာပေါ့နော်။ ကျွန်မဘာလော့ဂ်ကို အလည်လာကြတဲ့ မောင်နှမတွေလည်း လိုတာရှိရင် ပြောပါနော်။

(၃၃) စားတော်ပဲပြုတ်သုပ်၊

မာတိကာသို့

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို စားတော်ပဲပြုတ်သုပ် ကျွေးပါရစေနော်။ သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်ဆိုရင်လည်း အဆင်ပြေစေပါတယ်နော်။

စားတော်ပဲပြုတ်နည်း http://lulucooking.blogspot.com/2007/09/blog-post_01.html ကိုတော့ ရေးပြီးခဲ့ပါပြီနော်။ အခုတော့ စားတော်ပဲပြုတ်ကိုသုပ်ပြီး နံပြားလေးနဲ့ စားဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းဖြူပူလေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းကြမ်းလေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အဆာပြေစားလို့ရအောင် သုပ်ပေးပါမယ်နော်။ စားတော်ပဲပြုတ်သုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

စားတော်ပဲပြုတ်

ကြက်သွန်နီ

ပဲဆီ

ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီအနံ့မွန်တာ သက်သာချင်ရင် လှီးပြီးသား ကြက်သွန်နီတွေကို ရေထဲထည့်ဆေးပြီးတော့ ဆယ်ယူပြီး ရေစင်အောင် ညှစ်ပြီးစကာလေးထဲ ထည့်ပေးထားပါ။

ပန်းကန်တစ်ချပ်ယူ၊ စားတော်ပဲပြုတ်လေးထည့်၊ ကြက်သွန်နီလေးထည့်၊ ဆားလေးထည့်၊ ဆီလေးရွှဲရွဲလေးဆမ်းပြီး နံ့အောင် နယ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပဲပြုတ်သုပ်လေးရပါပြီ။ ထမင်းကြမ်းနဲ့ စားစား၊ ထမင်းပူနဲ့ စားစား၊ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ပဲ မြည်းမြည်း လိုက်ဖက်လှတဲ့ အတွဲပါနော်။

(၃၄) ပုန်းရည်ကြီးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ပုန်းရည်ကြီးသုပ် လုပ်ကျွေးပါရစေ။ ပုန်းရည်ကြီးမှာ အချဉ်နဲ့ အဆိမ့်ဆိုပြီး အရသာနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး ပုန်းရည်ကြီးမှာ အနှစ်နဲ့ အမှုန့် ဆိုပြီးလည်း ခွဲခြားထားပါသေးတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ ပုန်းရည်ကြီးအနှစ်ကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရနိုင် ပေမယ့် တစ်တိုင်းတစ်ပြည် ရောက်နေတဲ့သူတွေအတွက်ကတော့ ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ကိုသာ ရေရှည်အထားခံ အောင် ဝယ်ယူစားသုံးကြရပါတယ်။

ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်မှာလည်း အဆိမ့်ရယ်၊ အချဉ်ရယ် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ထုပ်တွေဟာ များသောအားဖြင့် အဆိမ့်တွေ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး ပုန်းရည်ကြီး အမှုန့်ကိုပဲ အာသာပြေအောင် စားရတဲ့သူတွေကတော့ ပုန်းရည်ကြီးအနှစ်ကိုသာ သုပ်စားချင်တဲ့ အာသိသ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ကို အနှစ်အရသာလေးလည်း ဖြစ်ရအောင်၊ ကိုယ်စားချင်တဲ့ အချိန်မှာ အလွယ်တကူ စားလို့လည်း ရအောင် ဘယ်လိုတွေ လုပ်ရမလဲဆိုတာလေး ပြောပြပါမယ်နော်။

များသောအားဖြင့် ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ထုပ်ကို အနှစ်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲကို ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ထည့်ပြီး ပျစ်နေအောင် ဖျော်ပြီး သုပ်စားဖို့ ပြင်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကြုံတွေ့ရ တာက ပဲမှုန့်တွေကို ဒီအတိုင်းစားရသလိုဖြစ်ပြီး ပဲမှုန့်တွေ မနပ်ဘဲ ဖြပ်စိလေးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုမျိုးမဖြစ်ရလေအောင် ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ကို အနှစ်လုပ်ပြီး ရေရှည်လည်း အထားခံအောင်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အချိန်မှာ အလွယ်တကူ သုပ်စားလို့ရအောင် လုပ်နည်းလေးကို မျှဝေပေးပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၅) ဖွန်း

ရေနွေး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၂) လုံး

နနွင်းမှုန့်

ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် (မကြိုက်ရင် မသုံးပါနဲ့)

ဆား သကြား
ဟင်းခတ်မှုန့်
မြေပဲဆီ တစ်ဆယ်သားတို့ပါနော်။

(က) ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ကို အနှစ်ပြုလုပ်နည်း

ပုန်းရည်ကြီးအမှုန့်ကို ရေခဲခွက်ပွက်ဆူနဲ့ ရောကျိုပြီး ၁၅ မိနစ်လောက် နှပ်ထားပါ။ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့်နည်းနည်းခပ်ထည့်၊ ပြီးရင် ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေး ထည့်ပြီး မွှေ၊ ပြီးတာနဲ့ တစ်လက်စနပ်ထားတဲ့ ပုန်းရည်ကြီးတွေကို ထည့်ပါ။ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင် ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်လောက် ထပ်ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ပုန်းရည်ကြီးကို ကျိုပေးပါ။ ရေခန်းပြီဆိုရင်တော့ ပုန်းရည်ကြီးကျိုအိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချပြီး အအေးခံထား လိုက်ပါ နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ပုန်းရည်ကြီးမှုန့်ကလည်း ကျက်သွားပြီ။ အဲ့ဒီပုန်းရည်ကြီး အနှစ်ကလေးကို အအေးခံပြီး အေးသွားတဲ့အခါ ပုလင်းသန့်သန့်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွေပန်းကန်လုံးသန့်သန့်ထဲ ထည့်ထားရင် ရေရှည်လည်း အထားခံသလို ကိုယ်စားချင်တဲ့အချိန်မှာ အလွယ်တကူ သုပ်စားနိုင်တာပေါ့နော်။ တကယ်လို့ အချဉ်ကြိုက်တယ် ဆိုရင်လည်း မန်ကျည်းသီးအနှစ်လေးထည့်ပြီး ကျိုလို့ရသလို၊ စားခါနီး အသုပ်သုပ်တော့မှ သံပရာရည်၊ ရှောက်ရည်ညှစ်စားလို့လည်း ရပါတယ်နော်။

(ခ) ပုန်းရည်ကြီးသုပ်

ပုန်းရည်ကြီးသုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ပုန်းရည်ကြီးအနှစ်

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်နီ ငရုတ်သီးစိမ်း

ဆား

ဟင်းခတ်မှုန့်

ဆီ တို့ပါနော်။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ရေဖုလုံထဲထည့်၊ ရေဆေးပြီး ဇကာနဲ့ ဆယ်ယူစစ်ထားပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် ညှပ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို ပုန်းရည်ကြီးအနှစ်ရယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီတို့ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ အပေါ့အငန် အရသာကို မြည်း၊ ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အလွယ်တကူ သုံးဆောင်လို့ရပါပြီနော်။ သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်လည်း လွယ်ကူပြီး အရသာတွေ့စေမယ့် အသုပ်တစ်ပွဲပါနော်။

(ဂ) ပုန်းရည်ထမင်းသုပ်

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြီးမေက ကျွန်မကို အမြဲတမ်း ပုန်းရည်ကြီးထမင်းသုပ်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ထမင်းပူပူလေးပေါ်မှာ ပုန်းရည်ကြီးဆီစိမ်းလေးကိုထည့်၊ ကြက်သွန်နီလေးပါးပါးလှီးထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးညှပ်ထည့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးနည်းနည်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေး ထည့်၊ ကြက်သွန်နီဆီချက်လေးထည့်၊ သံပရာရည်လေး ညှစ်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်၊ ကြက်ဥမကျက်တကျက်ကြော်လေးနဲ့၊ ကြက်သွန်ဖြူလေးနဲ့ စားကြည့်ပါနော်။ အရမ်းကို စားလို့ကောင်းတဲ့ ပုန်းရည်ထမင်းသုပ်လေး ရပါမယ်နော်။ ရေနွေးကြမ်း ပူပူလေးနဲ့ စားကြည့်၊ သိပ်ကောင်းတာ။ ဟင်းစားဝယ်ထားတာလည်းမရှိဘူး၊ ဟင်းချက်ဖို့ အချိန်လည်း မလောက်ဘူးဆိုရင် အလွယ်တကူနဲ့ အရသာရှိရှိဖြစ်စေမယ့် ပုန်းရည်ထမင်းသုပ်လေး လုပ်စားကြည့်ကြဦးနော်။

(၃၅) ကြက်သားသုပ်

မာတိကာသို့



ဒီနေ့တော့ ကြက်သားသုပ်လေး လုပ်စားဖြစ်တယ်လေ။ ကြက်သားသုပ်ကိုတော့ ဒီအတိုင်းပဲစားစား၊ ရေနွေးကြမ်းနဲ့ပဲ မြည်းမြည်း၊ ဘီယာနဲ့ မြည်းမြည်း အဆင်ပြေတယ်လေ။

ကြက်သားသုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား ရင်အုံသား ဒါမှမဟုတ် ပေါင်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ တရုတ်နံနံ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ အချိုမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သားကို ချင်းရည်လေးနဲ့ နယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပြုတ်ပေးပါ။ တစ်ရေခန်းသွားပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ကြက်သားနူးတဲ့အထိ ပြုတ်ပေးပါနော်။ နူးပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံပြီးတော့ အသားခွင်ထားပေးပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေလှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်နံနံတို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာပြီး ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွှာပြီး တောက်တောက်စင်းထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ကတော့ အသင့်ရှိသားဆိုတော့ ချက်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို နှင်ထားတဲ့ကြက်သားတွေထည့်၊ လှီးထားတဲ့

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ တရုတ်နံနံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီအားလုံးကိုထည့်၊ ဆီချက်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ သံပရာရည်ထည့်၊ ငံပြာရည်လေးထည့်၊ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်နယ်ပါ။ အပေါ်အငန်အရသာကိုတော့ ကိုယ်လိုသလို ကဲပြီးထည့်ပါ။ ကျွန်မကတော့ ချဉ်ငန်စပ်လေးသုပ်ပြီး ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ မြည်းလိုက်ပါတယ်။

(၃၆) ငါးနီတူသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ ဒီတလောမှာ အလုပ်များသွားတဲ့အတွက် မောင်နှမတွေကို ဟင်းအသစ် ချက်မကျွေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူးနော်။ အဲ့ဒီအတွက် ခွင့်လွှတ်ဖို့ အရင်တောင်းပန်ပါတယ်။ အလုပ်ကလည်းပင်ပန်း၊ လူက အစားကလည်းပျက်တော့ ဘာစားရမှန်းမသိအောင်ကို ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ အိမ်မှာ ရှိနေတဲ့ ငါးနီတူမြောက် လေးကို ချဉ်ငန်စပ်လေး သုပ်စားဖို့ စိတ်ကူးရခဲ့တာပါ။

ငါးနီတူသုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ငါးနီတူမြောက်

ငါးပိစိမ်းစား

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်နီ

ငရုတ်သီးစိမ်း

သံပရာသီး

ငရုတ်ကောင်း

ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးနီတူမြောက်ကို ခေါင်းနဲ့ ဗိုက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကို မီးကင်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ငါးမြောက်ကို သန့်စင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ငါးမြောက် ထည့်ပြီး ငါးမြောက်ကို မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြွတ်လာအောင် လှော်ပေးပါ။ နည်းနည်းတော့ ညှော်ပါတယ်။

ငါးခြောက်လှော်ပြီးတဲ့အခါ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပြီး အဲ့ဒီဒယ်အိုးနဲ့ပဲ ငရုတ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့လှော်ပါမယ်။ ငရုတ်သီးတွေ ကျက်ပြီဆိုရင်လည်း သီးသန့်ဖယ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစား၊ ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ငရုတ်ကောင်း တို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။ သံပရာသီးကိုလည်း အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှော်ထားတဲ့ ငါးခြောက်ရယ်၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာတွေရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ သံပရာရည်နိုင်နိုင်ညှစ်ပြီး အားလုံး သမအောင်ရောနှယ်ပေးပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကို မြည်းပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စားရတာ ခံတွင်းမြိန်စေပြီး လျှာသွက်စေမယ့် ငါးနီတူခြောက်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ လိုက်ဖက်တဲ့ ဟင်းစပ်ကတော့ မျှစ်တာလပေါဟင်း၊ ကင်းပုံရွက်ကြော်ချက်၊ ပဲနီလေး ကြာဆံဟင်းတို့နဲ့ပါနော်။

ကျွန်မမောင်နှမတွေလည်း ဟင်းတွေစားတာ ငြီးငွေ့တဲ့အခါ၊ ခံတွင်းပျက်တဲ့အခါ ငါးနီတူခြောက်သုပ်လေး လုပ်စားကြည့်ဦးနော်။

(၃၇) ပြောင်းဖူးပြုတ်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသောမောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မ မောင်နှမတွေကို နေ့ခင်းနေ့လည်ပိုင်းမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ညခင်းဘက်မှာ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မောင်နှမတွေစုံလို့ စကားလက်ဆုံကျရင်းဖြစ်ဖြစ် အဆာပြေတစ်ခုခု လုပ်စားဖို့ အလွယ်ကူဆုံး ပြောင်းဖူးသုပ်လေးကို သုပ်ကျွေးပါရစေဦးနော်။

ပြောင်းဖူးသုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့
 ပြောင်းဖူး (သကြားပြောင်း)
 ကြက်သွန်နီ
 ငရုတ်သီးစိမ်း
 ဆား
 နှမ်းဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပြောင်းဖူးကို အခွံနွာ၊ အမွှေးလေးတွေ ဖယ်ရှားပြီး အဖူးလိုက် ရေဆေးလိုက်ပါနော်။ ပြီးရင် rice cooker ထဲကို ပြောင်းဖူးတွေထည့်၊ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ရေကို နည်းနည်းပဲထည့်ပြီး ပြောင်းဖူးကို ရေခန်းပြုတ်ပါ။

(ကျွန်မရုံးက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကတော့ ပြောင်းဖူးပြုတ်မလို၊ ကော်ကျိုရေ . . . ငါ့ကို ရေလေးထည့်ပေးပါဦးဆို ရေကို ပုံးလိုက် မ လာပြီး သွန်ထည့်မလိုတဲ့လေ၊ အိုးအပြည့် ရေကိုထည့်မလိုတဲ့။ အမလေး . . . နင်လုပ်ခါမှ ငါ့ပြောင်းဖူးပြုတ်လည်း ပျက်တော့မယ်လို့ပြောတော့မှ အမ . . . ပြောင်းဖူးပြုတ်ဖို့ ရေအပြည့်ထည့်ပြုတ်ရတာမဟုတ်ဘူးလားတဲ့။ အယ် . . . နင်ကလည်းဟယ် ရေခန်းလေးပြုတ်မှ ပိုကောင်းတာပေါ့။ ဆားလေးပါ တစ်ခါတည်း ထည့်ပြုတ်တော့ ပြောင်းဖူးအချို့ အရသာပေါ်တယ်လေလို့ ဆိုတော့ ဟုတ်လား အမတဲ့ . . . ကျွန်တော် အခုမှ သိတယ်တဲ့ . . . အေးရော :D)

ပြောင်းဖူးပြုတ်ကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ပြောင်းဖူးတွေကို အအေးခံ၊ ကိုယ်လက်နဲ့ ခံနိုင်တဲ့ အပူဒဏ်လောက် ရောက်ပြီဆိုရင် ပြောင်းဖူးကို ထက်ပိုင်းပိုင်းပြီး ပြောင်းဖူးခြွေပေးပါ။ ခြွေလိုရလာတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေကို ဇလုံတစ်လုံး ထဲထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီတွေကို အခွံနွာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထည့်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးညှပ်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ နှမ်းဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပြောင်းဖူးရဲ့အရသာ ချိုချိုလေးရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုက်မိလို့ စပ်စပ်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်နီကြောင့် ရှိန်းတိန်းတိန်း အရသာလေးရယ်၊ နှမ်းဆီမွှေးမွှေးလေးရယ်ကြောင့် အနံ့အရသာ စုံလင်လှတဲ့ ပြောင်းဖူးသုပ်လေးရသွားပါပြီနော်။ ရေခွေးကြမ်းပူလေးနဲ့ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်ရှင်။

(၃၈) ငါးဖယ်ချဉ်သုပ်စားရအောင်

[မာတိကာသို့](#)



မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့မှာတော့ ငါးဖယ်ချဉ် လုပ်နည်းလေးနဲ့ ငါးဖယ်ချဉ်သုပ်နည်းလေးကို မျှဝေပေးပါရစေနော်။

ငါးဖယ်ချည်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ဦးဆုံး ပြောပါရစေနော်။

ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသား (၂၅) ကျပ်သား

ကောက်ညှင်းမှုန့် စားပွဲတင်ဖွန်း (၅) ဖွန်း

ဆား

အချိုမှုန့်အနည်းငယ် (မသုံးလည်း ရပါတယ်)

စပါးလင်

စလူရွက်

ငါးနီး တို့ပါနော်။

ငါးဖယ်အကောင်လိုက်ဆိုရင်လည်း စားပါးပါးလေးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနားကနေ စပြီး လွှာချလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ကမာခွံနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖွန်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ခြစ်ယူပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်တွေ ရပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ စပါးလင်ကို ဘေးက အရွက်ခြောက်တွေ၊ အပေါ်ပိုင်းအရွက်တွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး စပါးလင်တွေကို ပါးပါးနုတ်နုတ်ဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ကောက်ညှင်းမှုန့်တွေကိုလည်း အသင့်ပြင်ပေးထားပါ။ စလူရွက်တွေကိုလည်း ရေနဲ့ သန့်စင်ပြီးတော့ ခြောက်အောင် အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ ခြောက်သွေ့အောင် သုပ်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ ကြိတ်စက် (ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်စတာတွေကို ကြိတ်တဲ့အခါ သုံးပါတယ်) လေးကိုယူပြီး စပါးလင်ကို အရင်ထည့်ပြီး ကြိတ်ပေးပါ။ ရလာတဲ့ စပါးလင်တွေကို ငါးဖယ်အသားတွေနဲ့ နှံ့အောင်နယ်ပေးပါ။ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ကိုလည်း ထည့်နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြိတ်စက်ထဲ အားလုံးရောနယ်ထားတာတွေကို ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ အထပ်ထပ်အခါခါ ကြိတ်ပေးပြီးတဲ့အခါကျရင် ရလာတဲ့ ငါးဖယ်တွေကို လင်ဗန်းတစ်ချပ်ထဲထည့်ပြီး လက်တစ်ဆုပ်စာ ကိုင်အရွယ်လောက်ရအောင် ကိုင်ပြီး လင်ဗန်းပေါ်ကို ပေါက်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်စေးစေးပိုင်ပိုင်လေး ရလာပါမယ်နော်။

ငါးဖယ်ထုပ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုမယ့်ပစ္စည်းများအားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင် ကိုင်တွယ်ဖို့ သတိပြုပါနော်။ ငါးဖယ်ကို မကိုင်ခင်မှာ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီးတော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ ရေသန့်သန့် ထည့်ပေးထားပါ။ ငါးဖယ်ကို မကိုင်ခင်မှာ လက်ကို ရေဆွတ်ပြီးတော့မှ စလူရွက်ပေါ်မှာ ငါးဖယ်လေးတွေကို ထည့်ပေးပြီး တင်းတင်းကြပ်ကြပ်လေးဖြစ်အောင် နှိပ်စည်းပေးပါ။ အဲ့ဒီငါးဖယ်ထုပ်ကိုမှ ခြောက်သွေ့တဲ့နေရာသန့်သန့်မှာ ထားပေးပါ။ ရာသီဥတုအပေါ် မူတည်ပြီး ၃ ရက်ကနေ တစ်ပတ်အတွင်းမှာ ငါးဖယ်ချည်ရပါပြီနော်။ ငါးဖယ်ချည်သွားပြီဆိုတော့မှ ကြာကြာခံချင်ရင် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းထားပြီးစားရင် ၁၀ ရက်၊ နှစ်ပတ်လောက်တော့ အသာလေး အထားခံပါတယ်နော်။

ငါးဖယ်ချည်သုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ငါးဖယ်ချည်

ခရမ်းချဉ်သီး

ကြက်သွန်နီကြော်

နံနံပင်
ရှောက်ရွက်
ကြက်သွန်နီ
ဟင်းခပ်မှုန့်အနည်းငယ်
ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ပါနော်။

ငါးဖယ်ချဉ် (သုံးရက်အကြာမှာ စစချင်းချဉ်တဲ့ ငါးဖယ်ကို သုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်) ကို အရှည် လက်တစ်ဆစ်ခန့်၊ အထူလက်တစ် ခဲတံလုံးခန့်အရွယ်ရအောင် လှီးပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူမပါးလှီးပေးပါ။ နံနံပင်နဲ့ ရှောက်ရွက်ကို ရေဆေး၊ ရေစစ်ပေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်းအခွံနွှာ၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီး ရေစင်အောင် စစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကြော်ကတော့ အဆင်သင့်ရှိတာမို့ ဒီတစ်ခါမှာ ကြက်သွန်နီကြော်နည်းကို ထည့်မရေးတော့ပါဘူးနော်။ ငရုတ်သီးလေးတွေကိုလည်း အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ထဲကို ငါးဖယ်ထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းထည့်၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်၊ ရှောက်ရွက်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော်ထည့်ပြီး အားလုံးကို သမအောင် မွှေပြီး သုပ်စားကြည့်ပါဦးနော်။ ဒီတစ်ခါ ငါးဖယ်ချဉ်သုပ်က ဆီမထည့်ဘဲ တမူထူးပြီး ကြက်သွန်ကြော်၊ ခရမ်းချဉ်သီးလေးနဲ့ သုပ်ထားတာပါနော်။ ဒီအတိုင်းစားပြီး ရေခွေးကြမ်းပူလေးသောက်ရင် အရသာ သိပ်ကောင်းတာပါပဲနော်။ ကျွန်မမောင်နှမတွေလည်း အဆင်ပြေတဲ့အခါ ငါးဖယ်ချဉ်လုပ်နည်းလေးကို စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ကြပြီး အသစ်အဆန်း ဟင်းအမယ်လေးတွေ စားလို့ရအောင် စမ်းလုပ်ကြည့်ကြပါဦးနော်။

(PS ဒီည အိမ်ပြန်ရင် ငါးဖယ်ချဉ်ကို ငံပြာရည်ကြော်လုပ်ဦးမယ်။ ပြီးမှ ပိုစံတင်ပေးမယ်နော်။ ကြိုတင် သွားရည်ကျထားကြပါကုန် . . . :P:P)

(၃၉) ချင်းသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ချစ်မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ချင်းသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ ချင်းသုပ်သုပ်ဖို့ စလာတာကတော့ ကျွန်မရဲ့ ရုံးက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကနေ စခဲ့တာပါပဲ။ သူက ချင်းသုပ်သုပ်စားရအောင်ဆိုတော့ ရုံးက ကျန်တဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက လိုအပ်တာ လေးတွေ အိမ်ကနေ ပိုင်းသယ်လာခဲ့တာမို့ အဆာပလာစုံစုံနဲ့ ချင်းသုပ်လေး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ချင်းသုပ်သုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ခြစ်ပြီးသားချင်း

ငှက်ပျောသီးအစိမ်းအကြွပ်ကြော်

အုန်းကြော်

မြေပဲကြော်

ပဲဆံကြော်

နှမ်း

ခရမ်းချဉ်သီး

သံပရာသီး

ဆား

အချိုမှုန့်

ပုစွန်ခြောက်

ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်

ကြက်သွန်ဖြူ

ငရုတ်သီးစိမ်း

ပဲဆီတို့ပါနော်။ ဆီတို့ပါနော်။

ခြစ်ပြီးသားချင်းကို ရေနွေးနွေးလေးထည့်ထားတဲ့ ဇလုံထဲ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ချင်းဖတ်တွေ ကို ဆယ်ယူပြီးတော့ အရည်တွေ ညှစ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ချင်းထဲက အပူအရှိန်ဓာတ် နည်းနည်း သက်သာသွား ရအောင်နဲ့ စိမ်းနံ့နံ့တာလေး သက်သာသွားရအောင်ပါ။ ရလာတဲ့ ချင်းဖတ်ကိုမှ ဆား၊

အချိုမှုန့်၊ သံပရာရည် (သို့) ရှောက်ရည်တို့နဲ့ သမအောင် နယ်ပြီး နပ်ထားပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပါတယ်။ ကျန်တဲ့အကြော်စုံတွေက တော့ ဈေးထဲမှာ အလွယ်တကူဝယ်လို့ရပါတယ်နော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီ၊ စားခါနီးပြီဆိုမှ နပ်ထားတဲ့ ချင်းထဲကို ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေးထောင်းပြီး ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ပဲမှုန့်အကျက်ကို ထည့်၊ ပဲဆီထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။

ပြီးတော့မှ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ယူ၊ အလယ်မှာ နပ်ထားတဲ့ချင်းကို ပုံ၊ ဘေးနားကနေ ငှက်ပျောကြော်၊ အုန်းကြော်၊ မြေပဲကြော်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အကြော်စုံ၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့တစ်ပုံစီပုံပြီး ပြင်ပေးပါနော်။ အားလုံးကို ရောနယ်စားတာ မကြိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ အခုလို တစ်ပုံချင်း ပုံထားတဲ့အထဲက ကိုယ်ကြိုက်သလို ယူစားပေါ့နော်။ ဒါမှမဟုတ် နယ်လိုက်တာကို ကြိုက်တတ်ရင်တော့ အားလုံးကို ရောသမမွှေ၊ လိုတဲ့အရသာကို စိတ်ကြိုက်စပ်ယူ နော်။ ကြိုက်တတ်ရင် ကန်စွန်းဥအစိမ်းကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးပြီး ကြပ်နေအောင်ကြော်ပြီး ထည့်သုပ်ကြည့်နော်။ အရသာတစ်မျိုး ပိုထူးပြီး စားလို့ကောင်းပါတယ်နော်။ ချင်းသုပ်လေးကို ရေနွေးကြမ်း ပူပူလေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။

(၄၀) မယ်ဇလီဖူးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ မနက်ဖြန်ဆိုရင်လည်း တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ဆိုတော့ မောင်နှမတွေကို တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ည နက္ခတ်တွေစုံတဲ့အချိန်မှာ မယ်ဇလီဖူးသုပ်လေးကို စားရင် ဆေးပေါင်းတယ်လို့ လူကြီးတွေ ပြောစကားနဲ့အညီ အချိန်မီလေး သုပ်စားလို့ရအောင် မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

မယ်ဇလီဖူးသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မယ်ဇလီဖူး၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ နှင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကျွန်မအဘွားပြောတာတော့ လပြည့်နေ့ နက္ခတ်တွေစုံတဲ့အချိန်ကျမှ မယ်ဇလီဖူးကို ခူးပြီးတော့မှ သုပ်ရတယ်ပြောတယ်။ အဲ့ဒီတော့မှ ဆေးဘက်ပိုဝင်တယ်တဲ့။ မယ်ဇလီဖူးကို ခူးပြီးတဲ့အခါ သန့်စင်အောင် ရေနဲ့ ဆေးကြောပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ်မှာ အိုးတစ်လုံးတင်၊ ရေတစ်ဝက်သာသာလောက်ထည့်၊ ပြီးရင် မယ်ဇလီဖူးတွေထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပထမတစ်ရည် ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အဲ့ဒီရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီးတော့မှ နောက်တစ်ရေ ထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။

သုံးကြိမ်မြောက်ရေလဲပြီးတဲ့အခါကျရင်တော့ မယ်ဇလီအဖူးတွေကို နူးအောင် ပြုတ်ပေးပါ။ (ခါးတာကြိုက်ရင်တော့ ၂ ကြိမ်မြောက်ရေလဲပြီးတဲ့အခါ နူးအောင်ပြုတ်လို့ရပါပြီ)။ မယ်ဇလီဖူးပြုတ်ထားတဲ့အချိန်မှာ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက်ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ မြေပဲနဲ့ နှမ်းကို လှော်ပေးထားပါ။ မယ်ဇလီဖူးပြုတ် နူးပြီဆိုရင်တော့ ရေတွေငဲ့ပစ်ပြီး မယ်ဇလီဖူးတွေကို ဇကာနဲ့ ရေစစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီတွေ ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း မွှေနေရင်းနဲ့ ကြက်သွန်လေးတွေ ရွှေပါရောင် ပြောင်းပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ကနေ ဒယ်အိုးချပြီး ကြက်သွန်နီဖတ်လေးတွေကို အမြန်ဆယ်ယူပါ။ ဆီကိုတော့ ဒယ်အိုးထဲမှာပဲ အအေးခံလိုက်ပါနော်။

ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် မြေပဲနဲ့ နှမ်းကိုလည်း မညက်တညက်လေးတွေ ဖြစ်အောင်ထောင်းပေးပါ။ မယ်ဇလီဖူးလေးတွေကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ပြီး ကြေသွားအောင် နည်းနည်းထောင်းလိုက်ပါ။ (ညက်စရာမလိုပါဘူး) အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို မယ်ဇလီဖူး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်နီဆီချက်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့အရသာထပ်ဖြည့်ပါ။ (အစပ်ကြိုက်ရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေပါ ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး ရောသုပ်ပေးပါနော်) အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဆေးပေါင်းခဲတဲ့ညမှာ စားသုံးနိုင်တဲ့ ခါးဆီမ့်သက် အရသာလေးနဲ့ မယ်ဇလီဖူးသုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မယ်ဇလီဟင်းခါးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

ချစ်မောင်နှမများလည်း တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ည ၁၂ နာရီတိတိမှာ ပြည့်ဝန်းဝိုင်းစက်စွာ လင်းလက်နေတဲ့ လမင်းကြီးကို ကြည့်၊ မယ်ဇလီဖူးသုပ်ကို စားရင်း လိုချင်တဲ့ဆုလေးကို တောင်းလိုက်ကြဦးနော်။

(၄၁) ဗယာကြော်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)



မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဗယာကြော်၊ စမူဆာတို့ကို ပဲဟင်းရည်လေးနဲ့ သုပ်တာလေး လုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ ရာသီဥတုကလည်း ဆောင်းလေအေးလေးတိုးပေ့လို့ အေးလာချိန်မှာ ပူပူရိန်းရိန်းစပ်စပ်အစားအစာလေးတစ်ခုလောက်

လုပ်စားရင်ကောင်းတဲ့ အစားအစာလေး တစ်မျိုးပါ။ ဗယာကြော်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ဗယာကြော်၊ စမူဆာကြော်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲမှုန့်အစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရှောက်သီး၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးကြော်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ပူဖီနံ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်၊ မဆလာအမွှေး၊ မဆလာအစပ်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ် တို့ပါနော်။

ဗယာကြော်ကြော်နည်းကိုတော့ http://lulucooking.blogspot.com/2008/02/blog-post_04.html မှာရေးပေးထားပြီး ဖြစ်သလို စမူဆာ ကြော်နည်းကိုလည်း http://lulucooking.blogspot.com/2007/11/blog-post_20.html မှာရေးထားပေးပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီ ဂုလုံးလောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါ။ ကျန်တဲ့ ကြက်သွန်နီကိုတော့ အစိမ်းအတိုင်း ထည့်စားလို့ရအောင် ပါးပါးလှီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်နဲ့ ပူဖီနံရွက်တို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ဂေါ်ဖီကို ပါးပါးလေးတွေလှီးထား၊ ပူဖီနံကိုလည်း အနေတော်လေးတွေရအောင် ချွေပေးထားပါ။ ပဲဟင်းရည်ချက်နည်းကို ပြောပြပါမယ်နော်။ ပဲမှုန့်အစိမ်းကို ရေအေးနဲ့ ဖျော်ပြီး အားလုံးကြေသွားအောင် လက်နဲ့ခြေပြီး နယ်ပေးပါ။ နောက်မဟုတ်ရင် ပဲမှုန့်တွေက ရေနဲ့ထိပြီး အလုံးလေး တွေ ဖြစ်နေတတ်တာမို့နော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးကိုယူ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီးဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နံ့မွှေးလာတာနဲ့ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို ထပ်ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးတော့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ထားတဲ့ ပဲရည်တွေထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေး၊ အရသာအတွက် ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးထည့်ပြီး ပဲစိမ်းနံ့ပျောက်တဲ့အထိ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ အရင်ကျိုပေးပါ။ အောက်ကနေ ပဲ မကပ်အောင်လည်း ပဲခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရေနွေးလေးထပ်ဖြည့်ပြီး သတိထားကျိုပါနော်။ ပဲစိမ်းနံ့ ပျောက်သွားပြီဆိုရင် အရသာကိုထပ်မြည်း၊ မဆလာလေး အုပ်၊ မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ပဲဟင်းအိုးကို တည်ထားလိုက်ပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးထဲကို ဗယာကြော် နှစ်ခု၊ စမူဆာ နှစ်ခုလောက်ညှပ်ထည့်၊ ပဲဟင်းရည် ပူပူလေးဆမ်းထည့်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်၊ ပူဖီနံကိုလည်း ထည့်၊ ဆားနည်းနည်း၊ ရှောက်ရည်လေးညှစ် (မန်ကျည်းနှစ်ထည့်ရင်လည်း ရပါတယ်)၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်လေး ထည့်၊ ပြီးတော့ မဆလာလေးထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မဆလာနံ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ သတ်သတ်လွတ် စမူဆာ၊ ဗယာကြော်သုပ်လေးရပါပြီနော်။ (ကြိုက်တတ်ရင် ကုလားပဲလုံးဖြူနဲ့ အာလူးကိုလည်း ပြုတ်၊ ဆီသတ်ပြီး သုပ်တဲ့အထဲ ထည့်စားလို့ ရပါတယ်နော်)

(၄၂) ငှက်ပျောဖူးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ငှက်ပျောဖူးသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ ငှက်ပျောဖူးသုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငှက်ပျောဖူး၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မြေပဲဆန်လှော်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီ၊ နှင်းမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငှက်ပျောဖူးကို အပြင်ဘက်က အခွံအရင့်တွေနဲ့ အသီးမဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖူးအရင့်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငှက်ပျောဖူးနုနုလေးကို အလျားလိုက် လေးစိတ်စိတ်ပြီး မန်ကျည်းသီးနည်းနည်းထည့်ထားတဲ့ ရေထဲ စိမ်ပြီးမှ ဆေးပေးပါ။ (မန်ကျည်းသီးရေထဲ ငှက်ပျောဖူးကို ထည့်စိမ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ငှက်ပျောဖူးတွေအရောင်မဲ မသွားတော့ဘူးပေါ့)။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုတော့ ရေအေးထဲ ထည့်ဆေးပေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ ဆီချက်ချက်ဖို့ ပြင်ပေးပါ။ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ မြေပဲလှော်တို့ကို မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ရေဆေးအညှာချွေပြီး တော့ ပါးပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။ သံပရာသီးကိုလည်း အသင့်စိတ်ထားပေးပါ။ ငှက်ပျောဖူးပြုတ်ဖို့အတွက် မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ရေဆူလာတဲ့အခါ ငှက်ပျောဖူးတွေထည့်ပြီး အိုးအဖုံးအုပ်နူးအောင်ပြုတ်ပေးပါ။ ငှက်ပျောဖူးကို ပြုတ်လိုက်တဲ့အတွက် အဖန်ဓာတ်တွေ လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ ငှက်ပျောဖူးအနူးညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး ပြုတ်ပေးပါနော်။

ငှက်ပျောဖူးတွေ နူးသွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေချ၊ ရေပူတွေ သွန်ပစ်ပြီး ငှက်ပျောဖူးတွေကို ရေအေးအေးနဲ့ဆေးပစ်ပြီး ဇကာနဲ့ စစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ဆီချက်ကြော်ပါနော်။ ဆီချက်ကြော်လည်း ရပြီဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖူးလေးတွေကို ရေစင်အောင်ညှစ်၊ မထူမပါးလေးတွေလှီးပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ ဇလုံတစ်လုံးယူ၊ လှီးထားတဲ့ ငှက်ပျောဖူးလေးတွေထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်နယ်ပေးပါ။ အပေါ်အငန်အရသာကို မြည်းပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံအတိုင်းသုပ်ပါ။ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ အဆာပြေသုံးဆောင်နိုင်မယ့် ငှက်ပျောဖူးသုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဘက် သုံးဆောင်ပါနော်။

(၄၃)ကျောက်ပွင့်သုပ်၊ ဘူးသီးဟင်းခါး၊ ချောက်လက်ကျောက်ကျော

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေထဲ အအေးပိုင်းမှာ နေကြတဲ့ မောင်နှမတွေ၊ နေမကောင်းဖြစ်ပြီး နာလန်ထခါကာစ မောင်နှမများ ခံတွင်းမလိုက်သေးဘူး ဖြစ်နေတာ ကို လျှာကျွမ်းပြန် ဖြစ်စေဖို့ အတွက် ကျောက်ပွင့်သုပ်နဲ့ ဘူးသီးဟင်းခါးတို့ လုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။

ကျောက်ပွင့်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ပွင့်အဖြူ (ရေခဲမို့)၊ ပုစွန်သေးသေး လေးတွေ (ငွေးလေးပုစွန်လို့လည်း ခေါ်တယ်)၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မျှင်ငါးပိ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်သီး၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကျောက်ပွင့်ကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်းပေးပါ။ ကျွန်မကတော့ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီးတော့ ပွက်ပွက်ဆူလိုက်ပြီးမှ ရေအေးနဲ့ပြန်ဆေးပြီး ဇကာထဲ ထည့်စစ်ထားပါတယ်။ ငွေးလေးပုစွန်ဆိုတော့ နှုတ်ခမ်းမွှေးလည်း မရှိသေးဘူး၊ တကယ့်ပုစွန်ပေါက်စလေးတွေ၊ အဲ့ဒီပုစွန်လေးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ဇကာလေးနဲ့ စစ်ပြီးတော့မှ ဆားလေး နဲ့ နယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ပုစွန်လေးတွေကို လှော်ပါတယ်။ ပုစွန်လေးတွေက ကျက်လာပြီဆိုရင် ပန်းရောင်လေးတွေ ပြောင်းသွားတာ၊ အနံ့လေးကလည်း အရမ်းမွှေးတာပဲ။ ပုစွန်လှော်ရပြီဆိုရင် တစ်လက်စတည်း မျှင်ငါးပိလေးကို ယောက်မမှာ ကပ်ပြီး မီးကင်ပေးပါ နော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ဆုံကို ယူပြီး ပုစွန်လေးတွေ ထည့်ထောင်းပါ။ ပုစွန်ညက်ပြီဆိုရင် သတ်သတ်ဖယ်ထားပြီးတော့ ကင်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးတို့ကို ထည့်ပြီး ထောင်းပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုလည်း သီတံလေး တွေမှာ စီပြီးတော့ ကင်ပေးပါ။ ဆီချက်ကတော့ အသင့်ရှိပြီးသားမို့ မကြော်တော့ဘူးနော်။ ကြက်သွန်နီတွေကို လည်း အခွံနွှာ၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပါးပါးလှီးပြီး ရေထဲ နယ်ဆေးပြီး ရေစစ် ပေးထားပါနော်။ ကျောက်ပွင့်လေးတွေကို လည်း အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖဲ့ယူ၊ ရှောက်သီးလေးတွေကို လည်း အခွံနွှာပြီး အသားလေးတွေ ဖဲ့ယူပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးယူ၊ ကျောက်ပွင့်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ရှောက်သီး လေးတွေ ခြေထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးထောင်းထည့်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိ၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်နဲ့ ဆီချက်တို့ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ့အနေအရသာကို မြည်းပြီး လိုတဲ့ အရသာထပ်ဖြည့်ပေးပါ။ စိတ်ကြိုက်အရသာဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့

ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော်တွေထည့်၊ အသင့်လည်းရှိတယ်၊ ကြိုက်လည်း ကြိုက်တတ်တယ်ဆိုရင် နံနံပင်လေးထည့်၊ အဲ့ဒါဆိုရင် ကျောက်ပွင့်သုပ်လေးရပါပြီနော်။

ကျောက်ပွင့်သုပ်လေးနဲ့ တွဲစားဖို့ ဘူးသီးဟင်းခါးလေး ချက်ပေးဦးမယ်နော်။ ဘူးသီးဟင်းခါးကို ဒီတစ်ခါတော့ ငါးခူမီးကင်လေးနဲ့ ချက်ကျွေးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဘူးသီး၊ ငါးခူ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးခူကို အကျိုအချွဲတွေ ပြောင်နေအောင် မန်ကျည်းသီးနဲ့ တိုက်ဆေးပြီး ဗိုက်ဖောက် အထဲက ကလီစာ တွေထုတ်ပစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ငါးကို ဓားလေးနဲ့ နည်းနည်း မွန်းလိုက်ပြီး သီတံလေးမှာ ငါးကို ထည့်ပြီး မီးသွေးမီးဖိုမှာ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကင်ပါတယ်။ အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကင်ပေးပါနော်။ ငါးကင်ရပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။ ဘူးသီးကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွှာထားပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့ကို မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ရေအသင့်အတင့်ထည့်၊ ငါးကင်လေးကို အသားလေးတွေ ထွင်ထည့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ဟင်းရည် အရင်တည်ပေးပါ။ ငါးကင်နဲ့ ချက်တာမို့ ဟင်းရည်ဆူလာတဲ့အခါ အနံ့အရမ်းမွှေးပါတယ်။ ဟင်းရည်ဆူတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း ခပ်လိုက်ပြီး ဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ဟင်းအိုးဆူတာနဲ့ ဘူးသီးစိတ်လေးတွေ ကို ထည့်ပေးပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးလည်းပွက်၊ ဘူးသီးလည်း နူးပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန် အရသာကို မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာ ထပ်ဖြည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဘူးသီးဟင်းခါး ပူပူမွှေးမွှေးလေး ရပါပြီနော်။

တကယ်ချက်စားတဲ့အခါကျရင် ဟင်းခါးအိုးထဲ ဘူးသီးခပ်ခါနီးအချိန်ကျမှ အသုပ်သုပ်ပါနော်။ ဟင်းခါးလည်း ကျက်ပြီ၊ အသုပ်လည်း အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ထမင်းဖြူပူပူလေးရယ်၊ ကျောက်ပွင့်သုပ်လေးရယ်၊ ဘူးသီးဟင်းခါး ပူပူလေးရယ်နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်လို့ ရပါပြီနော်။ ပြီးရင်တော့ အချိုပွဲလေးအဖြစ်နဲ့ ချောကလက် ကျောက်ကျောလေး အားပေးသွားကြဦးနော်။ နာလန်ထ မောင်နှမများအတွက်လည်း ခံတွင်းလိုက်ဖို့ နှိုးလိုက်သလို၊ အအေးပိုင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်လည်း ရာသီဥတု အေးတဲ့အခါမှာ ပူပူစပ်စပ်လေး စားလိုက်ရရင်ဖြင့် နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းသွားရအောင်လို့ အဆင်ပြေရင် လုပ်စားကြည့်ကြဦးနော်။

(၄၄) မုန့်လာဥသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသော ချစ်မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ခွန်းဆက်ပါရစေနော်။ ဒီနေ့တော့ မောင်နှမတွေကို သက်သတ်လွတ် အစားအစာလေးလည်းဖြစ် ခံတွင်းလည်း မြိန်စေမယ့် မုန့်လာဥသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်လာဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်၊ မြေပဲဆန်၊ နှမ်းဖြူ၊ နှမ်းနက်၊ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မုန့်လာဥအဖြူကို အခွံနွာ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ကန့်လန့်အနေအထားနဲ့ သုံးပိုင်းပိုင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ တစ်ပိုင်းစီကို အရှည်လိုက် ပါးပါးတွေရအောင် လှီးယူ၊ ပြီးတော့မှ အမျှင်လေးတွေရအောင် ပြန်လှီးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မုန့်လာဥတွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး မသုပ်ခင် နာရီပက်လောက် နှပ်ပေးထားပါ။ (မုန့်လာထဲက ပအာသလိုလို၊ ရှိန်းသလိုလို အရသာလေးပျောက်သွားရအောင်လို့ပါ)

ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်က ရှိပြီးသားမို့ မြေပဲဆန်လှော်နဲ့ နှမ်းဖြူလှော်ကို ပိုပြီးမွှေးသွားရအောင် ထပ်လှော်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မြေပဲဆန်နဲ့ နှမ်းကို မညက်တညက်လေး ထောင်းပါတယ်။ နှမ်းအနက်ကိုတော့ လှော်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကို အညှာခြွေ ရေဆေးပြီး ရိတ်ရိတ်ပါအောင်လှီးပေးထားပါ။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုတော့မှ နှပ်ထားတဲ့ မုန့်လာဥတွေကိုယူပြီး ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ မြေပဲနဲ့နှမ်းကိုထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ဆမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ ဟင်းချိုမှုန့်နည်းနည်း ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ အပေါ့အငန် အရသာကို မြည်း၊ လိုတဲ့ အရသာလေး ကဲထည့်လိုက်ပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ မုန့်လာဥသုပ်လေးကိုထည့်၊ နှမ်းနက်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်ကြော်လေး ထပ်ဖြူးလိုက်ရင်ဖြင့် အသင့်စားသုံးနိုင်မယ့် သတ်သတ်လွတ် မုန့်လာဥသုပ်လေး ရပါပြီနော်။

(၄၅) ကျွန်မနှင့် ပဲကြာဆံသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅ လောက်က ကျွန်မ အလွန်အမင်းစားချင်စိတ် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်လေး အကြောင်း ပြန်ပြောင်းပြောရင်း ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ပဲကြာဆံသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။

ကျွန်မ မူလတန်းတက်ခဲ့တဲ့ ကျောင်းနာမည်က တရုတ်တန်းအစိုးရ မူလတန်းကျောင်းတဲ့။ မော်လမြိုင်မြို့ သင်္ဘောလဲရပ်ကွက်မှာ ရှိတာပါ။ ကျွန်မတို့အိမ်နဲ့လည်း သိပ်မဝေးဘူးဆိုတော့ ကျွန်မရဲ့အကြီးတွေ အဒေါ်တွေက ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေကို မူလတန်းတက်တဲ့အချိန်မှာ အဲ့ဒီကျောင်းမှာ ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီကျောင်းမှာ စတုတ္ထတန်းတက်နေစဉ်အချိန်မှာပေါ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅ လောက်ဆိုတော့လည်း ပြန်တွေးကြည့်ကြပါဦး မောင်နှမတို့ရေ . . . ကျွန်မတက်ခဲ့တဲ့ကျောင်းလေးက တိုက်ခံပျဉ်ထောင်ကျောင်းလေးပါ။ ကျောင်းမှာ ဆရာမ စာသင်တဲ့ ကျောက်သင်ပုန်းတွေက black board အစစ်၊ အခုခေတ်လို white board မဟုတ်ဘူးလေနော်။ သစ်သားကျောက်သင်ပုန်းကြီးပေါ့။ ကျွန်မက ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ချူခြာတော့ လူကောင်က မထွားဘူးလေ။ ခပ်ညှပ်ညှပ်မို့ဘယ်တော့မဆို ရှေ့ဆုံးအတန်းမှာ ထိုင်ရတယ်။ ကျွန်မနဲ့အတူ ရှေ့ဆုံးမှာ အမြဲထိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းက ကျွန်မသူငယ်ချင်း မိတိုးလို့ ခေါ်တဲ့ တိုးတိုးဝင်း။ နောက်တန်းမှာတော့ ကျွန်မသူငယ်ချင်း စန်းစန်းဝင်း၊ လေးလေးသိုက်။

ဇန်နဝါရီလ၊ ဆောင်းလချမ်းချမ်းမနက် မှာ တိုးပွေ့တိုက်ခတ်လာတဲ့ လေအေးအေးကို ကျွန်မ နှစ်ခြိုက်ခဲ့ပေမယ့် ထိုလေအေးလေးက ကျွန်မတို့ စာသင်ခန်း ပြတင်းပေါက်ကနေတဆင့် ကျောက်သင်ပုန်းကြီး ကို အတိုက်၊ ကျွန်မကလည်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နောက်လှည့်ပြီး စကားအပြော၊ ပုန်း . . . ဆိုတဲ့အသံနဲ့ ကျွန်မခေါင်းပေါ်ကို ကျောက်သင်ပုန်းကြီး လဲကျလာပြီး ကျွန်မ လောကကြီးနဲ့

အဆက်အသွယ်ပြတ် သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်မ သတိရတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မကို အတန်းထဲက ခန္ဓာကိုယ်ခပ်ထွားထွား ယောက်ျားလေး သူငယ်ချင်း များက ကျွန်မက ဝိုင်းပွေ့ထားကြပြီး ဘေးနားက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆရာမတွေရဲ့ ဝိုင်းပြီး အော်ခေါ်နေတဲ့ အသံကိုပဲ ကြားရပြီး မျက်လုံးထဲမှာတော့ ကြယ်တွေလတွေပဲ မြင်နေရပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မက သမီးဘာဖြစ်သွားတာလဲဟင်လို မေးလိုက်တော့ ဆရာမတွေက သမီးဘာမှဖြစ်ဘူးနော် . . . သမီး မကြောက်နဲ့ . . . သမီးခေါင်းပေါ်ကို ကျောက်သင်းပုန်းလဲကျ သွားလို့ သမီးခေါင်းနည်းနည်းပေါက်သွားတာနော် . . . သမီးအိမ်ကိုလည်း ဆရာမတို့ ပြောထားပြီးပြီ . . . အခု ဆေးခန်းကိုသွားနေပြီလို့ ပြောနေသံကို ကြားရပြီးနောက် ကျွန်မ ပြန်ပြီး မေ့သွားပါတော့တယ်။

သတိရတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဆေးခန်းရောက်နေပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ကျောင်းက ဆရာမတွေ စကားပြောနေတဲ့ အသံကိုကြားနေရပါတယ်။ ဆရာဝန်က အခု ခေါင်းကိုထိခိုက်သွားတဲ့နေရာဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အလွန်နီးတဲ့အတွက် စိုးရိမ်ရကြောင်း၊ ကလေးကို မလှုပ်မရှားဘဲ နေစေလိုကြောင်း၊ နောက်ပိုင်း အန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာတွေ ဖြစ်လာရင် ဆေးရုံးမှာ ထပ်ပြဖို့လိုအပ်ကြောင်း ပြောနေရင်း ဆရာဝန်က ခေါင်းကွဲတဲ့ဒဏ်ရာကို ချုပ်နေတာကို သိလိုက် ရပါတယ်။ ကျွန်မကို ထုံဆေးထိုးပြီး ချုပ်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ မနာပေမယ့် ချုပ်နေတာကို သိနေတာကိုး။ ဆေးခန်းမှာ တစ်နာရီလောက်ကြာအောင် စောင့်ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ချရပြီဆိုတော့ ဆရာဝန်က အိမ်ပြန်ခွင့် ပြုလိုက်တော့ ခေါင်းမှာ ပတ်တီးအဖွေးသားနဲ့ ကျွန်မကို ဆရာမနဲ့ သူငယ်ချင်းများက အိမ်ကိုလိုက်ပို့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကျွန်မတို့ မရမ်းကုန်းရပ်ကွက်မှာလည်း ဆွမ်းကြီးလောင်းပွဲတော်က ရှိတာမို့ ကျွန်မကို ဇာတ်ထဲက မင်းသားခေါင်းပေါင်း ငှားပြီးထွက်လာတယ်ဆိုပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အိမ်နီးနားချင်း အကိုအမတွေက စနောက် ကြပါသေးတယ်။ ကျွန်မ မရီနိုင်ခဲ့ပါ . . . သွေးတွေနဲ့ နီနီရဲနေတဲ့ အကျီကိုသာ ကြည့်ပြီး ကျွန်မ ကြောက်နေမိခဲ့တာ အမှန်ပါ။

အိမ်ရောက်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ရေးအိပ်ပြီး နိုးလာတဲ့အခါ နေ့လည် ၂ နာရီလောက်ကျတော့ ကျွန်မ ဗိုက်ဆာလာပါတယ်။ မစားလို့လည်း မရဘူးလေ၊ ဆေးသောက်ရဦးမှာမဟုတ်လား။ အဲ့ဒီတော့ ကျွန်မရဲ့ ကြီးမြက ကျွန်မကို မေးပါတယ် . . . သမီး ဘာစားချင်လဲတဲ့ . . . ကြီးမြ ဘာလုပ်ပေးရမလဲတဲ့ . . . ကျွန်မ အပြေးအလွှား စဉ်းစားပါတယ် . . . ဘာစားရမလဲ . . . သိပြီ . . . ကြီးမေ ခဏခဏ သုပ်ကျွေးတဲ့ ပဲကြာဆံသုပ် . . . ကြာဆံကိုအဓိကထား၊ အာလူး၊ ပဲပြားကြော်နဲ့ ပဲပင်ပေါက်လေးထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဆီချက်နိုင်းချင်းနဲ့ ချဉ်ငန်စပ်လေး သုပ်ထားတာ။ အဲ့ဒါလေး စားချင်လိုက်တာ . . . အဲ့ဒီလိုတွေးမိတာနဲ့ ကြီးမြ . . . သမီး ကြီးမေသုပ်ကျွေးတဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်စားချင်တယ် . . . အဲ့ဒီလိုပြောလိုက်ရင်း . . . အော် . . . ငါ့ဦးနှောက် မထိခိုက်သေးပါဘူး . . . အစားအသောက်တွေထဲက ငါ ဘာစားချင်လဲဆိုကို မှတ်မိသေးတယ်လို့ တွေးရင်း တစ်ယောက်တည်း ပြီးမိပါသေးတယ် . . . အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက ကြီးမေသုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်လေးကို အမှတ်ရရင်း ကျွန်မ အခု ထပ်ပြီး သုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်လေးကို မောင်နှမတွေအတွက် မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။ (လျှာရှည်မိတာ များသွားပြီလားမသိ . . . သည်းခံတော်မူကြပါကုန်)

ပဲကြာဆံသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲကြာဆံ၊ ပဲပြား၊ အာလူး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ မန်ကျည်းသီးမုည့်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊

ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ စစ်ချင်း အချိန်ကြာကြာယူတတ်တဲ့ အာလူးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ အာလူးမြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး မီးပဲကြာဆံကို ရေစိမ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကြာဆံကို လေးလက်မအရှည်လောက် ရအောင် ကတ်ကြေးလေးနဲ့ ဖြတ်ပေးထားပါနော်။ (မဟုတ်လို့ကတော့ မော်ဖူးစေဖြစ်အောင်လို့ လုပ်ထားသလို ဖြစ်နေမှာစိုးလို့) ပဲပြားကို ရေဆေးပြီး လက်တစ်လုံးအထူ အရှည်လိုက်လှီးပြီး ဆားလေး နည်းနည်းနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ပဲပင်ပေါက်ကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း ရေနဲ့ ပထမတစ်ရောင်အောင်ဆေးပြီး ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်နဲ့ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်တို့က အဆင်သင့်ရှိပြီးသားမို့ မလုပ်တော့ဘူးနော်။

အာလူးအိုးရပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး ပဲပြားကြော်ပါတယ်။ ပဲပြားကို အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး အရမ်းလည်း မပျော့၊ အရမ်းလည်း မကြပ်ဘဲ အနေတော် အနေအထားမှာ ဆီအိုးထဲကနေ ဆယ်ယူပြီးတော့ ဇကာထဲထည့်ထားပြီး ဆီစစ်အအေးခံထားပါတယ်။ ပဲပြားတွေ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အသုပ်ထဲထည့်သုပ်ဖို့အတွက် ခပ်ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးပါနော်။

ပဲပြားကြော်ပြီးလို့ ပိုတဲ့ဆီကို ငရုတ်သီးဆီချက်လေး ချက်ဖို့ ပြင်ပါတယ်။ ဥပမာ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် (အစိမ်းမှုန့်နော်၊ ဟင်းချက်ရင်ထည့်ချက်တဲ့အမှုန့်၊ ငါးပိရည်ထဲ ထည့်ဖျော်စားတဲ့ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် မဟုတ်ပါ) ထမင်းစားဖွန်းနဲ့ ၃ ဖွန်းထည့်ပြီးရင် ရေကို ထမင်းစားဖွန်းနဲ့ ၁၀ ဖွန်းလောက်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင် ဆားလေးထည့်ပြီးတော့ မွှေပြီး ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာ မီးအနိမ့်ဆုံးထားပြီး ငရုတ်သီးဆီချက်လုပ်ပေးပါနော်။

ငရုတ်သီးဆီချက်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ တူးမသွားအောင်ရော၊ အကျက်ညီအောင်လို့ ဆက်တိုက်မွှေပေး နေပါနော်။ မွှေရတာ သွက်လာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်လေး ပိုရင့်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ပါနော်။ (ငရုတ်သီးကျွမ်းသွားတယ်လို့ ယူဆပြီး စိတ်ပူမိရင်တော့ ငရုတ်သီးဆီချက်တွေကို ပန်းကန်လုံးထဲ လောင်းထည့်ပြီး အေးသွားတဲ့အထိ မွှေပေးနေပါနော်)

ပြီးတော့မှ ကြာဆံပြုတ်ဖို့အတွက် အိုးလေးတစ်လုံးထဲ ရေအသင့်အတင့်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ရေနွေးဆူအောင် အရင်တည်ပါ။ ရေနွေးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြာဆံထည့်ပြီး ပြုတ်ပါနော်။ ကြာဆံပြုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အာလူးကို အခွံနွှာပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။ ကြာဆံပြုတ်အိုး ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြာဆံပြုတ်ကို ရေအေးထဲလောင်းထည့်၊ ရေစစ်ပြီးတော့ ထားပေးပါနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကို အာဟာရဓာတ်တွေ လျော့မသွားအောင် မပြုတ်ဘဲ လှော်ပါမယ်နော်။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးပူလာပြီဆိုရင် ပဲပင်ပေါက်တွေကို ထည့်ပြီး လှော်ပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက် နွမ်းသွားပြီဆိုရင် ချလို့ရပါပြီနော်။

ထမင်းနီလုပ်ဖို့ကတော့ ထမင်းကို ငရုတ်သီးဆီချက်နဲ့ နယ်တာပါနော်။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲမှာ ထမင်းကိုထည့်၊ ပြီးရင် ငရုတ်သီးဆီချက်ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် လက်သီးဆုပ်အရွယ်ခန့် အလုံးလေးတွေ လုံးထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီး ထမင်းနယ် နီနီလေးတွေ ရလာပါမယ်နော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ထမင်းဆုပ်တစ်လုံးထည့်၊ ကြာဆံများများ၊ အာလူးပြုတ်၊ ပဲပြား၊ ပဲပင်ပေါက်တို့ကိုထည့်၊ ပြီးရင် ပဲမှုန့်အကျက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းနှစ်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင် ရောနယ်ပေးပါနော်။ အပေါ့အငန်ကိုတော့ စိတ်ကြိုက်မြည်းပါနော်။ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို အသုပ်လေးတွေထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူနီ ဆီချက်ဖတ်လေးများများလေး ဖြူး၊ ကြက်သွန်ဖြူလေး ကိုက်ပြီး စားဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်လေးပါနော်။

အဲ . . . မေ့လို့နော် . . . ဟင်းခါးလေး ရှိသေးတယ်၊ ကြက်ရိုးကိုပြုတ်၊ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်ကောင်းလေးထောင်းထည့်၊ ပြီးရင် ပဲပြားလေးထည့်၊ ထပ်ပွက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဘူးသီးစိတ်လေးခပ်ထားတဲ့ ဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၅ က ကျွန်မ အလွန်အမင်းစားချင်ခဲ့သော ပဲကြာဆံသုပ်လေးကို အမှတ်ရရင်းနဲ့ပဲ အခု ပြန်ပြီး လုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်လေးပါနော်။ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကိုလည်း ကျွန်မနဲ့ အတူ လာစားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်နော်။

(၄၆) စတိုင်လ်တစ်မျိုးနဲ့ ပဲကြာဆံသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့ခရစ္စမတ်အကြိုနေ့မှာ ချစ်မောင်နှမများအတွက် ပဲကြာဆံသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေဦး။ အသုပ်ဆိုတာက လုပ်ရတာ လက်ဝင်ပေမယ့် စားတဲ့အခါကျရင် လျှာဖျားမှာ စွဲသွားစေတယ်မဟုတ်လား။ အခုပဲကြာဆံသုပ်ကိုတော့ စတိုင်လ်တစ်မျိုးနဲ့ သုပ်ပေးပါမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲကြာဆံ၊ တူနာငါးသေတ္တာ၊ ကြက်အူချောင်း၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ သံပရာသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မြေပဲလှော်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပဲကြာဆံကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ထားပြီးမှ ရေနွေးဆူဆူမှာပြုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ သုံးလက်မအရှည်လောက်စီဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပေးပါ။ တူနာငါးသေတ္တာဘူးကို ဖွင့်ပြီး ဆီတွေကို သွန်ပစ်ပြီး ငါးအသားဖတ်တွေကိုချည်းယူပါ။ ကြက်အူချောင်းကို ရေလေးနည်းနည်းနဲ့ထည့်ကြော်ပြီး ခပ်စောင်းစောင်းလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက်လေး

ထောင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာချေပြီးတော့
 ခပ်သေးသေးလေးဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး
 တခြမ်းလောက်ကို ခပ်ပါးပါးလေး လှီးထားပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း မထူမပါးလေး လှီးထားပါ။
 သံပရာသီးကိုလည်း အရည်ညှစ်ထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ
 ပြုတ်ထားတဲ့ ပဲကြာဆံရယ်၊ တူနာငါးသေတ္တာရယ်၊ ကြက်အူချောင်းရယ်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊
 ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးလှီးရယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးလှီးသားရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊
 ငံပြာရည်လေးရယ်၊ သကြားလေးနည်းနည်းရယ်၊ အချိုမှုန့်ရယ်၊ သံပရာရည်ရယ် အားလုံးထည့်ပြီး
 သေချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။ အပေါ့အငန်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သလိုမြည်းပါနော်။
 အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ထဲမှာတော့ အောက်မှာ ဆတ်လတ်ရွက်လေးခင်းပြီး
 ပဲကြာဆံသုပ်ကိုထည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးသေတ္တာ ကြက်အူချောင်းပဲကြာဆံသုပ်
 ချဉ်ငန်စပ်လေးရပါပြီနော်။ အစပ်ပြေသွားရအောင်လို့ သီးစုံ ကော့တေးလ်လေးနဲ့
 တွဲပြီးသုံးဆောင်ပါနော်။

(၄၇) ဝက်အချင်းသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဝက်အချင်းသုပ်လေး လုပ်ကျွေးချင်ပါတယ်နော်။
 တကယ်တမ်းတော့ ဝက်အချင်းဆိုတာ ဝက်သားတုတ်ထိုးလုပ်စားတဲ့အထဲမှာ ထည့်လုပ်တတ်ကြသလို
 ပြုတ်ပြီးတော့ မော်လမြိုင်အခေါ် ပဲဆီလို့ခေါ်တဲ့ ကြာညှို့နဲ့လည်း တို့စားတတ်ကြပါသေးတယ်။
 ဒါ့အပြင် တချို့ကလည်း ဝက်ကလီစာဟင်းချက်တဲ့အထဲထည့်တယ်။ ဝက်အချင်းကိုချည်းသီးသန့်
 ခြောက်နေအောင် ကြော်ပြီး မြည်းတတ်ကြပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီအထဲက ကျွန်မက
 အသုပ်ကြိုက်တတ်သူမို့ အသုပ်လေး လုပ်ကျွေးပါ ရစေနော်။
 ဝက်အချင်းသုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်အချင်းတစ်တွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊
 ပဲငံပြာရည်အကျဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ဆီ၊ ရှောက်ရွက်၊ သခွားသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊
 သကြား၊ သံပရာသီးနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်တို့ပါ။
 ဝက်အချင်းကို အတွဲလိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊
 ပဲငံပြာရည်အကျဲတို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ညက်အောင်ထားပြီး
 ချင်းရည်လုပ်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ပြုတ်မယ့်အိုးထဲထည့်ပြီး လုံးရေလေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တည်ပေးပါ။
 လုံးရေ ခန်းပြီဆိုရင်တော့ ဝက်အချင်းကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး ရေထပ်ထည့်ပြီး

မီးအားကောင်းကောင်းနဲ့ ထပ်တည်ပေးပါ။ ဝက်အချင်းက သိပ်နူးသွားရင်လည်း စားမကောင်းတာကြောင့် ပွက်ပွက်ဆူပြီးတဲ့အခါ ချင်းထောင်းရည်လေးညှစ်ထည့်ပြီး ခဏပေးပွက်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဝက်အချင်းကို ဆယ်ယူထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ တအားကြီးနူးမသွားဘဲ ထုပ်ထုပ် ထုပ်ထုပ်နဲ့ စားလို့ကောင်းမှာနော်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်လေးထောင်းလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ရှောက်ရွက်နဲ့ သခွားသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်သေးသေးလှီးပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဝက်အချင်းကို မထူမပါးလေးတွေလှီး၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပြီး နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ခပ်သွက်သွက်လေးဖြစ်သွားရအောင် ဝက်အချင်းပြုတ်ရည်လေးပါ ဆမ်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ရှောက်ရွက်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ကြော်လေး ဖြူးပြီး အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ဝါးရတာ ထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ စားလို့ကောင်းတဲ့ ဝက်အချင်းသုပ်လေး ရပါပြီနော်။

(၄၈) ကြက်သားချဉ်စပ်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါနော်။ ကျွန်မ မောင်နှမတွေကို ဒီတစ်ခါမှာတော့ ကြက်သားသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေ။ ကြက်သားကို အမျိုးမျိုးသုပ်စားကြတဲ့အထဲက အခုတစ်ခါမှာတော့ ကျွန်မ ကြက်သားသုပ်ကို ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး သုပ်ကျွေးမယ်နော်။ ကြက်သားသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သားအသား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်၊ သံပရာသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့် အကြမ်းမှုန့်၊ သကြား၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ကြက်သားအသားချည်း (၂၅) ကျပ်သား သီးသန့်ပယ်၊ ရေသန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ ခပ်နာနာနယ်နှပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး ၁၅ လုံး

လောက်ကို အခွံနွာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ နံနံပင်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လိုတဲ့အရွယ်လောက် လှီးဖြတ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး အညှာချွေ ထားပါ။ ချင်းကိုလည်း အခွံနွာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေးဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်ဆီနည်းနည်းထည့် ဆီပူလာရင် ငရုတ်သီး အကြမ်းမှုန့်လေးထည့်၊ ကမန်းကတမ်းမွှေပြီး မီးဖိုပေါ်ကချထားပေးပါ။ နယ်နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားကိုလည်း ချင်းနဲ့ရောပြီး ကျက်အောင် ပြုတ်ပေးပါ။ ကြက်သားပြုတ်နေချိန်မှာ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း မညက်တညက်ထောင်းပေးထားပါ။ ကြက်သားပြုတ်ရပြီဆိုရင် ကြက်သားဖတ်လေးတွေ ကို ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးသွားရင် ကြက်သားတွေကို အသားမျှင် လေးတွေဖြစ်အောင် မျှင်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ ကြက်သားရယ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်၊ ဆီချက်ရယ်၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ကိုထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပေးပါ။ အရသာကတော့ အားလုံး ခပ်ကဲကဲပဲ၊ ချဉ်ငန်စပ်ပြီလန်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ နံနံပင်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးဖြူး၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းဖြူးပေးပါနော်။ ကြက်ပြုတ်ရည်လေးရယ်၊ ကြက်သားသုပ်ချဉ်ငန်စပ်လေးရယ်၊ ထမင်းဖြူပူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ ဆိုရင်တော့ မျက်ရည်လည်တဲ့အထိ လျှာသွက်သွားမှာနော်။ လက်ကိုင်ပုဝါလေးလည်း ဆောင်ထားဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။

(၄၉) ကြက်သားကျောက်ပွင့်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)



မိုးကလဲ တစ်မ့်စိမ့်နဲ့၊ ခေါင်းထဲက တအံ့အံ့နဲ့ နေရခက်လိုက်တာ။ ခံတွင်းပျက်နေတာမို့ တခြားဟင်းတွေလည်း မစားချင်၊ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကျောက်ပွင့်သုပ်လေးနဲ့ ဟင်းခါးလေး လုပ်စားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်သားရင်အုံသား (ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အသား ထည့်လို့ရပါတယ်။ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးငါးတို့နဲ့လဲ သုပ်လို့ရပါတယ်)၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်ပွင့်ကိုလည်း ရေနှေးနဲ့ ၁၀ မိနစ်လောက် စိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သားကိုလဲ ရေစပ်စပ်လေးနဲ့ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားလေး နည်းနည်းထည့်ပြီးပြုတ်ထား လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီကို ပါးပါးလှီးထားလိုက်တယ်။ ငရုတ်သီးတောင့်ကို အညှာချွေပြီး ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ရောပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သားပြုတ် ရပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားတွေကို ဆယ်၊ ပြီးတော့ အအေးခံပြီး အမျှင်လေး တွေဖြစ်အောင် မြှာပါ။ ကျောက်ပွင့်ကိုလည်း အနေတော်အရွယ်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ဖဲ့ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး မထူးမပါး လှီးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းထောင်း၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ အားလုံးကိုထည့်၊ သံပရာရည်လေး ညှစ်ထည့်ပြီးတော့ သေချာ သမအောင် မွှေပေးပါ။ အရသာက ချိုချဉ်ငန်စပ်လေးပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အရသာဘက်ကို ကဲပြီးထည့်နော်။ ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ သေချာထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်က ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူး၊ ဘေးကနေ ခရမ်းချဉ်သီးလေးတွေ ထည့်လိုက်တော့ ချိုချဉ် ငန်စပ်အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ကြက်သားကျောက်ပွင့် သုပ်လေး ရပြီပေါ့။ ကြက်သားပြုတ်ရည်လေးထဲကိုလဲ ကြက်သားနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးတော့ ရေထပ်ထည့်၊ လိုတဲ့အရသာထည့်၊ ပြီးတော့ ချင်း ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်းလေး ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ပေးဆူပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူလာရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ဂေါ်ဖိဖတ်လေး ခပ်ပြီး ဆူအောင်တည်၊ ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အရသာ အပေါ့အငန်မြည်းပြီးတော့ ချလိုရပါပြီ။ ဂေါ်ဖိ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ ကြက်သားကျောက်ပွင့်သုပ်လေးပါ။ စားပြီးတော့ ချွေးတွေထွက်လို့ လူလည်း နေလို့ ကောင်းသွားတော့တယ်။

(၅၀) ကြက် အရေပြား အရိုးသုပ်

မာတိကာသို့



ကြက်အရေပြားသုပ်နည်းမေးထားတဲ့ မဏအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါရစေနော်။
ကြက်အရေပြားတင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကြက်ရိုး၊ ကြက်ခြေထောက်၊ ကြက်ခေါင်း၊ ကြက်တောင်ပံ၊
ကြက်သည်းကြက်မြစ်နဲ့ ကြက်အူတွေကိုပါ သုပ်လို့ရပါတယ်နော်။

ကြက်အရေပြားသုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းအတွက် ကြက်အရေပြား၊ အရိုး၊
ကြက်သည်းကြက်မြစ်၊ ကြက်အူ၊ ကုလားပဲ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရှောက်ရွက်၊
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မဆလာ၊ ရှောက်သီး၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ် နဲ့
ဆီတို့ပါနော်။ ကုလားပဲကိုတော့ ညကတည်းက ရေစိမ်ပေးထားပါနော်။

ကြက်အရေပြား၊ အရိုး၊ အသည်းအမြစ်၊ အူတို့ကို သန့်ရှင်းအောင်ရေဆေးပေးပါ။ အရေပြားနဲ့
အတောင်ပံမှာ ရှိနေတတ်တဲ့ အမွှေးအမျှင်တွေကို သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ ခြေထောက်ကို
သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ အရေခွံခွါရလွယ်အောင် မီးလေးနဲ့ မြှိုက်ပေးပြီးမှ အရေခွံကိုခွာပေးပါ။
ပြီးတော့ ခြေသည်းတွေကိုလည်း ခုတ်ထစ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ အရိုးအသည်းအမြစ်အူတို့ကို ချင်းအရည်၊
ဆား၊ သကြား၊ နနွင်း၊ မဆလာ၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို
အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။
ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရှောက်ရွက်နဲ့
ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ချင်းကိုလည်း
အခွံလေးနွှာပြီး ရေဆေးပြီး မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပေးထားပါနော်။
ရှောက်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင်
ရေစိမ်ထားတဲ့ ကုလားပဲကို ဆယ်ပြီးတော့ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးရင် နနွင်းမှုန့်လေးထည့်၊
မညက်တညက်ထောင်းထားတဲ့ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်းထည့်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့
ကြက်သွန်နီနည်းနည်းကိုလည်းထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဟင်းရည်အိုး
တည်ထားပေးပါ။ ပဲဟင်းအိုးကိုလည်း မဝေအောင် သတိထားပြီး တည်ပေးပါနော်။
ပဲဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပြီး ဟင်းရည် ကျအောင် တည်ပေးပါ။ ပဲဟင်းအိုးချခါနီးကျရင်
အပေါ်အငန်လေးမြည်း၊ မဆလာလေးအုပ်ပြီးတော့ ချလိုက်ပါနော်။ တစ်ဖက်မှာလည်း နှပ်ထားတဲ့
ကြက်ရိုး၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်နဲ့ အူတို့ကို အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေခန်းပြုတ်ပေးပါနော်။
ကြက်သည်းနဲ့ အူက အနူးလွယ်တာမို့ သူတို့ကို အရင်ဆယ်ပေးပါနော်။ ကျန်တဲ့အရိုးတွေနဲ့

အမြစ်တွေကိုတော့ ရေနန်းတဲ့အထိ နူးအောင်ပြုတ်ပေးပါ။ ပြုတ်ထားတဲ့ အရေပြား၊ အရိုး၊ အသားအမြစ်တို့ကို အအေးခံပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲထည့်ပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မဆလာနဲ့ ဆားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် ပဲဟင်းရည်လေးကို ဆမ်းထည့်ပါ။ ရှောက်သီးစိတ်လေးကို ညှစ်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ နံ့အောင် ဖွန်းလေးနဲ့ နယ်ပြီး အပေါ့အငန်ပြုတ်ပါ။ အပေါ့အငန်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်ကနေ ရှောက်ရွက်လေးအုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ အစပ်မကြိုက်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းမထည့်ပါနဲ့နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကြက်ရိုးကြက်အရေပြားသုပ် ရပါပြီနော်။

(၅၁) ခရုသုပ်

မာတိကာသို့



အားလုံးသော မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါနော်။ နာဂစ်ကတည်းက ကျွန်မမောင်နှမတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားတာ အခုမှ ပြန်ချက်ကျွေးပါဦးမယ်။ နာဂစ်နောက်ပိုင်း ကျွန်မတို့ရိုးသုံးနေတဲ့ အင်တာနက်လိုင်းက နာဂစ်စာမိသွားလို့ ခုထိ ပြန်မရသေးဘူးလေ။ အခု ဆိုင်ဘာကဖေးကနေလာသုံးတာ။ ကျော်တဲ့ခွဲတဲ့လင့်ခ်တွေလည်း မသိတော့ ပို့စ်လေးရိုက်ပြီး ပိုင်းတော်သားတွေဆီကို မေးလ်နဲ့ ပို့ပေးထားလိုက်မယ်နော်။ ပိုင်းတော်သားတွေ ဆက်လက်ပြီး ဘလော့ဂ်ပေါ်အရောက် တင်ပေးပါလိမ့်မယ်နော်။

ဒီနေ့တော့ ခရုသုပ် သုပ်ကျွေးပါရစေ။

ခရုသုပ်လုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခရုအသား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဆားနဲ့ သကြားအနည်းငယ်တို့ပါ။

ခရုအသားတွေကို ရေနဲ့သေချာစင်အောင်ဆေးပြီး မစင်တွေဖယ်ပစ်၊ ရေစစ်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံသင်ပြီး ကြက်သွန်နီကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ရှောက်ရွက်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ သံပရာသီး စိတ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပြီးကြော်ပါ။

ကြက်သွန်လေးတွေ ဝါရောင်သန်းလာပြီဆိုရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ပြီး ဆီအပူရှိန် ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေ ရဲလာတဲ့အထိ မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီချက်တွေကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ပြန်တင်ပြီး နယ်ထားတဲ့ ခရုတွေကိုထည့်၊ ရေလေး ခရုအသားမြုပ်ရုံထည့်၊ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေခန်းခါနီးကျ ခရုအသားတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး ရေခန်းပါစေနော်။

ခရုအသားကျက်ပြီးသားကို အအေးခံ၊ လက်နဲ့ ကိုင်နိုင်တဲ့ အနွေးဓာတ်လေးရောက်တဲ့အခါ ခရုအသားတွေကို ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ခရုအသားတွေ လှီးပြီးသားရပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးယူ၊ လှီးထားတဲ့ ခရုအသား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ဆီချက်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ (ကြိုက်တတ်ရင် ပဲမှုန့် အကျက်မှုန့်ပါထည့်) ထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ အရသာကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာ ကဲထည့်ပေါ့။

ကျွန်မကတော့ ချဉ်စပ်အရသာလေးကို ပိုကြိုက်တယ်။ ခရုအသားလေးက ဝါးရတာ မာထုတ်ထုတ်လေးနဲ့ အရသာပြင်းပြင်းလေးဆို သိပ်ကောင်းတယ်လေ။ ရှောက်ရွက်နဲ့လေးကလည်း သင်းလို့၊ အော် ... မေ့လို့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးပါ ထည့်ဖြူးပြီး သုပ်လိုက်နော်။ ဗိုက်မနာရအောင်ပေါ့။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ ခရုသုပ်လေးရပါပြီနော်။ ဟင်းခါးပူပူလေးတစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် ရေခွေးပူပူလေးနဲ့ဆိုရင်တော့ အခုလို မိုးရွာတဲ့နေ့မှာ အရမ်းကို လိုက်ဖက်ညီတဲ့ အသုပ်လေးပေါ့နော်။ ချစ်မောင်နှမများအားလုံး စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေနော်။

(၅၂) ပုစွန်ချဉ်သုပ်နဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး

[ဗာတိကာသို့](#)

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

ငါးချဉ်ကို ငါးကလေးချဉ်၊ ငါးဖယ်ချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုပြီး သီးသန့်စီ သိထားပေမယ့် အခုတစ်ခါ ပဲခူးမှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်းဆီက လက်ဆောင်ရတဲ့ ငါးချဉ်က ငါးဖယ်နဲ့ ပုစွန်ကိုတွဲပြီး အချဉ်လုပ်ထားတာဆိုတော့ ပိုပြီးကြိုက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုရင် အစိမ်းအတိုင်း သုပ်စားရင် မစားရဲတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်လေ။ နောက်တစ်ခါကျရင် ပုစွန်ချဉ်လုပ်နည်း ရေးပေးပါဦးမယ်နော်။ သူတို့ကတော့ ကြော်စားကြတယ်။ ကျွန်မက အစိမ်းအတိုင်း မသုပ်စားရဲတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် နည်းလမ်းလေး ပေးပါရစေနော်။

အသင့်ပြင်ထားရမှာကတော့ ပုစွန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။ ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ ပိန်းဥ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပိန်းဥဟင်းခါး

အသုပ်မသုပ်ခင် ဟင်းခါးအတွက် မီးဖိုပေါ် ဒန်အိုးတင်၊ အိုးထဲရေထည့်ပြီး ပိန်းဥကိုပြုတ်ပါ။ ပိန်းဥပြုတ်ပြီး ကျက်ရင် အအေးခံပြီး အခွံနွာပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းခါးအိုးပြင်ဖို့အတွက် ဒန်အိုးလေးထဲကို ရေသင့်ရုံထည့်၊ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေး ငရုတ်ဆုံထဲထောင်းထားတာလေး ခပ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဟင်းခါးအိုးတည်ပါ။ ဟင်းခါးအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို မညက်တညက်လေးထောင်းပြီး ခပ်ပါ။ ပြီးရင် ပိန်းဥထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ဆူအောင်ထပ်တည်ပါ။ ဒါမှ ပိန်းဥထဲ အရသာတွေလည်း ကောင်းကောင်းဝင်ပြီး နူးနူးနပ်နပ်ရှိမယ်လေ။ ဟင်းခါးအိုး ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန် 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၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး သေသေချာချာနဲ့ အောင်နယ်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုစွန်ချဉ်သုပ်ရပြီ။ ပုစွန်ချဉ်သုပ်ချဉ်စပ်လေးနဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး ပူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၅၃) ငါးဖယ်သုပ်

မာတိကာသို့



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ငါးဖယ်သုပ် သုပ်ကျွေးပါရစေ။ ငါးဖယ်ကို ပြည်ပမှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေအတွက် ဝယ်ရခက်ချင် ခက်နေပါလိမ့်မယ်။ ငါးဖယ်မရှိလည်း တခြား ရေချိုငါးတစ်မျိုးမျိုးကို ခြစ်ပြီး ငါးဆုပ်လုပ်လို့ရပါတယ်နော်။

ငါးဖယ်သုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာသီးတို့ပါနော်။

ထုလေမာလေ ငါးဖယ်မျိုးလို ဆိုတဲ့အတိုင်း ငါးဖယ်ကို အသားခြစ်ယူပြီးတဲ့အခါ ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးတို့နဲ့ ခပ်မာမာလေးဖြစ်အောင် ထုထောင်းပေးပြီးမှ အပြားပိုင်းပိုင်းလေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကြက်သွန်နီကို အခွံနွာ၊ ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်တို့ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးထားပေးပါနော်။

ငါးဖယ်ကြော်ဖို့အတွက် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ငါးဖယ်တွေထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်စစ်စစ်ကို ကြော်တဲ့အခါ ပွတက်လာတာကို တွေ့ရမယ်နော်။ အကျက်ညီပြီး မီးမကျွမ်းရလေအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါဦးနော်။ ကြော်ပြီးသွားရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ဆီစုပ်စက္ကူခံပြီး အပေါ်ကနေ ငါးဖယ်ကြော်တွေထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါနော်။ ငါးဖယ်ကြော်တွေ

အေးသွားတဲ့အခါ ခါးနဲ့ မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။ ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီချက်ကြော်ပေးပါ။ ဆီချက်ကြော်ကိုလည်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မထူမပါးလှီးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ နံနံပင်တို့ကိုလည်း လှီးပေးထားပါနော်။ (တချို့က ခရမ်းချဉ်သီးမထည့်ပါဘူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ပါးပါးလှီးပြီး ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်နဲ့ သုပ်လေ့ရှိပါတယ်။) ကြက်သွန်နီကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးပြီးတော့ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို လှီးထားတဲ့ ငါးဖယ်ရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးရယ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီချက်ကိုထည့် ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ သံပရာရည်လေးတို့ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်သလိုပြင်ပြီး အပေါ်ကနေ နံနံပင်လေး အုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ် ငါးဖယ်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ကြာဆံဟင်းခါး၊ ကြာရိုးဟင်းခါး၊ ဘူးသီးဟင်းခါး တို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၅၄) ငါးနီတူမန်ကျည်းသီးစိမ်းသုပ်

[ဗာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ငါးနီတူခြောက်ကို မန်ကျည်းသီးစိမ်း နနလေးတွေ ထောင်းထားတာနဲ့ သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ အရင်တစ်ခါတုန်းကလည်း ငါးနီခြောက်ကို သုပ်ကျွေးဖူးပေမယ့် ရာသီစာလေး ရတုန်း သုပ်စားရတာမို့ နောက်တစ်နည်းနဲ့ သုပ်တာလေးကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးနီတူခြောက် (၁၅) ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်းနန (လူကြီးလက်တစ်ဆုပ်စာ)၊ ခရမ်းချဉ်သီး (၂) လုံး၊ ကြက်သွန်နီ (၃) လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၇) မြွှာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (အစပ်စားနိုင်သလောက်)၊ ငရုတ်ကောင်းလှော်စေ့ (၁၀) စေ့၊ ငါးပိစိမ်းစား အနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးနီတူခြောက်ကို ခေါင်းနဲ့ ဗိုက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကို မီးကင်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို အပြင်က အခွံကို ဓားပါးလေးနဲ့ခြစ်၊ ရေဆေး၊ ရေစစ်ပေးထားပါ။

ငါးခြောက်ကို သန့်စင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ငါးခြောက် ထည့်ပြီး ငါးခြောက်ကို မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြွတ်လာအောင် လှော်ပေးပါ။ နည်းနည်းတော့ ညှော်ပါတယ်။ ငါးခြောက်လှော်ပြီးတဲ့အခါ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပြီး အဲ့ဒီဒယ်အိုးနဲ့ပဲ ငရုတ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့ လှော်ပါမယ်။ ငရုတ်သီးတွေ ကျက်ပြီဆိုရင်လည်း သီးသန့်ဖယ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစား၊ ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ငရုတ်ကောင်း တို့ကို ထည့်ထောင်းပါ။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းတွေကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ထောင်းတဲ့အခါမှာ ညက်လွယ်အောင်လို့ ဆားလေးထည့်ထောင်းပါတယ်နော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှော်ထားတဲ့ ငါးခြောက်ရယ်၊ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာတွေရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင်ရောနယ်ပေးပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကို မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာကို ကဲထည့်ပါနော်။

အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ စားရတာ ခံတွင်းမြိန်စေပြီး လျှာသွက်စေမယ့် မန်ကျည်းသီးစိမ်းထောင်းနဲ့ သုပ်ထားတဲ့ ငါးနီတူခြောက်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ဆောင်းချမ်းချမ်းလေးမှာ ရေနွေးကြမ်းပူလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၅၅) ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ်

မာတိကာသို့



ကျွန်မတို့ မောင်နှမတတွေ ယူဇနပလာဇာသွားတိုင်း ပလာဇာအောက်ထပ်မှာရောင်းတဲ့ ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ် ဝယ်စားနေကျ . . . အမေကတော့ အပြင်ကအစာ ဝယ်စားတာကို တစ်စက်မှ မကြိုက် . . . မိသားစုများတဲ့ ကျွန်မတို့အိမ်လေးမှာ အပြင်စာ ဝယ်စားတာနဲ့စာရင် အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်ပြီးမှ မိသားစုဝင်အားလုံး တဝကြီး စားလို့ရအောင် စီစဉ်မှ ကြိုက်တာ . . . ဒီတော့မှလည်း အကုန်အကျလည်း သက်သာသလို သန့်ရှင်းမှုလည်း အပြည့်ရှိတယ် မဟုတ်လား . . . ငယ်တုန်းက ကျွန်မလည်း အပြင်စာစားဖို့ အာသီသများခဲ့ပေမယ့် အရွယ်ရောက်တော့ ကိုယ်က အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အပြင်ရောက်နေလို့ တစ်ခုခုစားတော့မယ်ဆိုရင် အိမ်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ မိသားစုလေးကို သတိရမြဲ . . . သူတို့တွေကိုလည်း ကျွန်မစားသလို စားစေချင်တဲ့ ဆန္ဒလေး ဖြစ်ရစမြဲဆိုတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်စီစဉ်ရတဲ့အချိန်ကစပြီး တတ်နိုင်သလောက် ကျွန်မမိသားစုကို ဦးစားပေးနိုင်အောင် စီစဉ်တတ်ခဲ့ပါတယ်။ အခုလည်း အမေက ဈေးသွားရင်း ငါးဖယ်တွေဝယ်လာတော့ ဟင်းချက်တာချက်၊ ကြော်တာ ကြော်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ရင်းနဲ့ ငါးဖယ်လုံးအစာသွပ်လေး လုပ်ကျွေးဦးမယ်ဆိုပြီး တွေးမိပြီး အခုလို စီစဉ်ဖြစ်လိုက် တာပါ။

ငါးဖယ်အစာသွပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ သံပရာသီး သို့မဟုတ် ရှောက်သီး၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ငါးဖယ်က ခြစ်ပြီးသား ဝယ်လာတာမို့ ငါးဖယ်ကို ခပ်နာနာလေးထောင်းဖို့အတွက် အရင်ပြင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာပြီးတော့ ငါးဖယ်နဲ့အတူ ရောထောင်းပါတယ်။ တစ်လက်စတည်း နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားနည်းနည်းနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်နည်းနည်းလည်း ထည့်ပြီးထောင်းပါတယ်။ ငါးဖယ်အထောင်းနာလာပြီ ဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်အသားတွေ စေးပိုင်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာတော့ ငါးဖယ်တွေကို ငရုတ်ဆုံထဲကနေ ယူပြီးတော့ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လုံးပေးပါ။ ငါးဖယ်လုံးစဉ်မှာ လက်ထဲ ငါးဖယ်တွေ ကပ်မနေရလေအောင် ဇလုံလေးထဲ ရေလေးထည့်၊ လက်လေးနဲ့ ရေကို ဆွတ်ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို စီစီရီရီလေးတွေ ဖြစ်အောင် လုံးပေးပါနော်။ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေ အားလုံး လုံးထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်ပြီးမွှေ၊ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို တန်းစီထည့်ပြီး မီးအနေတော်နဲ့ ဖြေးဖြေးချင်းကြော်ပေးပါ။ ငါးဖယ်က ကြော်တဲ့အခါမှာ ပွတာကလာတတ်ပါတယ်။ အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လည်း လှန်ပေးပြီး ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်ကြော်လေးတွေ ရွှေအိုရောင်ပြောင်းသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ဆယ်ယူထားပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ဆီစစ်ပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။

အဲ့ဒီအချိန်မှာ ငါးဖယ်ထဲ အစာသွပ်ရအောင်လို့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရိတ်ရိတ်ပါအောင် လှီးပေးပါ။ ရှောက်ရွက်နဲ့ငရုတ်သီးစိမ်းကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ရှောက်သီး ဒါမှမဟုတ် သံပရာသီးကို အမြွှာလေးတွေရအောင် လှီးယူပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီ၊ ရှောက်ရွက်၊ ရှောက်သီးအမျှင်လေးတွေနဲ့အတူ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အရသာခပ်ပြင်းပြင်းလေးရအောင်နဲ့ သမအောင် တူလေးနဲ့ မွှေပေးပါ။

ငါးဖယ်အလုံးကို ဓားဦးချွန်လေးနဲ့ အလယ်ကနေ ထက်ခြမ်းလေးအရာပေးပြီး ခုနက စပ်ထားတဲ့ အစာတွေကို တူလေးနဲ့ယူပြီး အသာအယာ သွပ်သွင်းပေးပါနော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေး ထပ်ထည့်ပေးပေါ့နော်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာစုံ၊ ရှောက်ရွက်နံ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ငါးဖယ်လုံး အစာသွပ်လေး ရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၅၆) ငါးသေတ္တာသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ငါးသေတ္တာကို ဟင်းချက်စားလို့တစ်မျိုး၊ ပေါင်မုန့်နဲ့အလယ်ကနေ ညှပ်ပြီး စားတတ်ကြသလို တစ်ခါတလေမှာ သုပ်စားတတ်ကြပါတယ်နော်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်ပင်ပန်းလာလို့ ဟင်းမချက်ချင်တော့ဘူး၊ မီးပျက်သွားလို့ ဟင်းချက်ဖို့ခက်နေပြီ၊ မီးလည်း မမွှေးချင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဝယ်ထားတဲ့ ငါးသေတ္တာကို အလွယ်တကူသုပ်စားလို့ ရပါတယ်နော်။ အချိန်လည်းကုန်တာသက်သာ၊ လူလည်း မပင်ပန်းဘဲ အရသာရှိရှိလေး စားနိုင်တာပေါ့နော်။ ငါးသေတ္တာသုပ်စားဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးသေတ္တာဘူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်တို့ပါနော်။

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အပြင်က အစိမ်းဖတ်တွေ ဖယ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဂေါ်ဖီဖတ်သုံးဖတ်လောက်ကို ခွါပြီးဆားရေထဲ အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက် စိမ်းထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရိုးရိုးရေနဲ့ တစ်ခါထပ်ဆေး၊ ရေစစ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အစေ့ထုတ်ပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက် ရေဆေး၊ ပြီးတော့ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပါးပါးလှီးပြီး အခိုးတွေ စင်သွားအောင် ရေနဲ့နယ်ဆေးပြီး ညှစ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာချွေ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ သံပရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ငါးသေတ္တာဘူးကိုဖောက်ပြီး အထဲက ဆီတွေကို စစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးအသားလေးတွေကိုချည်း ဆယ်ပြီးတော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ထားပါ။ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် ငံပြာရည်နဲ့ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်တို့ကိုထည့်ပါ။ သံပရာသီးစိတ်လေးတွေကို ညှစ်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ လက်ဆေးပြီး ငါးနဲ့ အသီးအရွက်တွေအားလုံးနဲ့အောင် သေချာလက်နဲ့နယ်ပေးပါနော်။ အပေါ့အငန်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလိုထည့်ပေးပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အရသာရပြီဆိုရင်တော့ အသုပ်ကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ပြောင်းထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ကြိုက်တတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူလေးနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးပါ ကိုက်လိုက်ဦးနော်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ဟင်းချက်ရပျင်းတဲ့အခါ၊ အလုပ်တွေများပြီး ဟင်းချက်ဖို့အချိန်မရတဲ့အခါ ငါးသေတ္တာသုပ်လေး လုပ်စားကြည့်ပါဦးလားနော်။

(၅၇) ကန်စွန်း ပြည်ကြီးငါးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ပြည်ကြီးငါးနဲ့ ကန်စွန်းရွက်နဲ့ သုပ်စားမလားစိတ်ကူးတယ်။ လိုတဲ့ပစ္စည်းများလေးတွေကို အသင့်ပြင်လိုက်အုံးမယ်။ သန့်ပြီးသားပြည်ကြီးငါး ၂၀၀ ဂရမ်ကို လက်မဝက်ခန့် အရှည်များ ဖြစ်အောင် ဖြတ်လိုက်တယ်။ ပုစွန် အကောင်လတ် ၂၀၀ ဂရမ်လောက်ရယ်။ ကန်စွန်းညွန့် ၂၀၀ ဂရမ်ရယ်ကို သန့်စင်ပါတယ်။

ငံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

ပဲငံပြာရည်စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

အချိုမှုန့်အနည်းငယ်(ကျန်းမာရေးအတွက်ရှောင်မယ်ဆိုလဲ မထည့်နဲ့နော်)

ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာ (ခြစ်ပြီးသား)

သံပရာသီး ၃ လုံး၊

ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံး

ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့် (ပါးပါးလှီးပြီးသား) အဲဒါတွေ..အဲဒါတွေပေါ့။

ငရုတ်သီး၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားတို့ကို ရောမွှေပြီး ၁၅ မိနစ်တည်ရပါတယ်။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး မီးပူပေးပါ။ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် ချက်ပြီး ခပ်ထားလိုက်ပါတယ်။

ဒယ်အိုးထဲ ပြည်ကြီးငါးနှင့် ပုစွန်များကို ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်ခန့် မွှေ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးချဉ်ရည်တို့ကို ထည့်မွှေပြီး သီးသန့်ပန်းကန်တစ်ခုမှာဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။

ပြည်ကြီးငါးပုစွန်တို့ကို ကန်စွန်းရွက်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်နှင့် သံပရာရည်ထည့်ကာ ရောနယ်။

ပြည်ကြီးငါးပုစွန်ကန်စွန်းရွက်သုပ်ရပါပြီ။

(၅၈) ဆေးဘဲဥသုပ်

မာတိကာသို့

ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ဆေးဘဲဥသုပ်ကျွေးချင်တယ်။ ဆေးဘဲဥကို ဖီတန်လိုလဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ပြည်ပရောက်နေသူတွေလည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူလို့ရတဲ့အပြင် ဟင်းချက်သလို အချိန်ပေးစရာမလိုဘဲ အချိန်တိုအတွင်း ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ်အောင် လုပ်ယူနိုင်တဲ့အတွက် အချိန်ချွေတာရသူတွေအတွက် အဆင်ပြေသလို အသုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ခံတွင်းလည်း မြိန်စေပါတယ်နော်။

ဆေးဘဲဥသုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ဆေးဘဲဥနှစ်လုံး၊ ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးကြီးတစ်လုံး၊ ကြက်သွန်နီ အလုံးကြီး တစ်လုံး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ သံပရာသီး၊ နံနံပင်နဲ့ ဆီချက်တို့ပါ။

ဆေးဘဲဥကို အခွံနွှာပြီး မထူးမပါး လှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးလှီးထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေဆေး၊ ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီးတော့ ရေစစ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ဆီချက်ကတော့ အဆင်သင့်ရှိပြီးသားမို့ ချက်မနေတော့ဘူးနော်။ သံပရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး လှီးထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို အရင်ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ သံပရာရည်လေးဆမ်းပြီး အားလုံးနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးမှ လှီးထားတဲ့ ဆေးဘဲဥကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမသွားအောင် ခပ်ဖွဖွလေးနယ်ပေးပါနော်။ ပြီးရင် အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး လိုတာ ထပ်ထည့်ပါနော်။ နောက်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ကို ယူ၊ အသုပ်လေးကို အသာလေးထည့်၊ အပေါ်ကနေ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်လေး ဖြူးလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ချဉ်ငန်စပ်ဆိမ့်နဲ့ ဆေးဘဲဥသုပ်လေး ရပါပြီနော်။

ပန်းကန်လှလှနဲ့ ပွဲမပြင်ပေးနိုင်တာ ခွင့်လွှတ်ပါနော်။ အလှူနေ့က ဟင်းပွဲတွေကများနေလို့ စားပွဲပိုင်း မဆန့်တာမို့ ပန်းကန်လုံးနဲ့ပဲ ထည့်လိုက်ရတယ်။ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ဟင်းချက်ဖို့ အချိန်မရတဲ့အခါ ဆေးဘဲဥသုပ်လေး သုပ်စားကြည့်ပါဦးနော်။

(၅၉) ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မတို့နေတဲ့နေရာမှာ ဒီနေ့ရာသီဥတုကလည်း အရမ်းကို ပူပါတယ်။ ရာသီဥတုနဲ့ အစားအသောက်နဲ့ ကလည်း ဆက်နွယ်နေသလိုပဲ . . . ရာသီဥတုပူတာနဲ့ အစားအသောက်လဲ ပျက်တော့တာ၊ အဆီအနှစ်ဟင်းတွေဆို မစားချင်ဘူး။ ချဉ်ငန်စပ်အသုပ်လေးနဲ့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ဆို ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိပြီးတော့ ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်လေး လုပ်ဖြစ်လိုက်တယ်လေ။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပြည်ကြီးငါး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်နံနံ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်တို့ပဲ။ ကျောက်ပွင့်ကို ရေနွေး ကြက်သီးနွေးလေးနဲ့ စိမ်းထားပေးပါ။ ပြည်ကြီးငါးကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီး ရေနည်းနည်းနဲ့ ပြုတ်ပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ဆိုရင် ပြည်ကြီးငါးကျက်ပါပြီ။ အဖုံးဖွင့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ အေးပြီဆိုတော့မှ မထူးမပါးလေးတွေ လှီးထားပေးပါ။ ကျောက်ပွင့်တွေကို ရေနစ်ခါလောက်ဆေးပြီး အပွင့်လေးတွေကို လက်နဲ့ အသာလေးဖဲ့ပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး ပါးပါးလှီး၊ ပြီးရင် ရေဆေးပြီး စစ်ထားနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ အခွံနွှာပြီး နုတ်နုတ်စင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မထူမပါးလှီးထားပါ။ တရုတ်နံနံကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ သံပရာသီးကို အစိတ်လေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ခပ်ကြီးကြီးထဲ ကျောက်ပွင့်ပြည်ကြီးငါးနဲ့ ခုနက ပြင်ထားတဲ့ အဆာပလာတွေ အကုန်ထည့်ပါ။ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ သံပရာရည်လေး ညှစ်ထည့်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ကိုယ်စားနိုင်မယ့် အနေအထားလေးထည့်ပါနော်။ ပြီးရင် အားလုံးကို သေသေချာချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။ အရသာအပေါ့အငန်လေးကို မြည်းပြီး အပေါ်ကနေ တရုတ်နံနံ အရွက်လေးတွေ ဖြူးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ချဉ်ငန်စပ်မွှေး ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်လေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင် . . .

(၆၀) ဟင်းနုနယ်ရွက်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)

သက်သတ်လွတ်စားနေတဲ့သူတွေအတွက် အဆင်ပြေစေဖို့အတွက် ဟင်းနုနယ်သုပ်နည်းလေး ပေးပါရစေရင်။ ဟင်းနုနယ်ကို ရေဆေးပြီး တစ်လမအရွယ်လောက်ဆီ ချွေထားပါ။ အသုပ်ထဲ ထည့်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ မြေပဲဆံလှော်ထောင်း၊ သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထောင်း၊ နှမ်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည် အကျအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်အနည်းငယ်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲအိုးတည်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ခုနက ခြွေထားတဲ့ ဟင်းနုနယ်ကို ထည့်ပါ။ အထက်အောက် အကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ၃ မိနစ်လောက်ဆို ကျက်ပါတယ်။ ပြီးရင် ရေအေးနဲ့ ဆေးပြီး ရေတွေကို ညှစ်ထုပ်ပစ်ပါ။ ပန်းကန်ထဲကို ဟင်းနုနယ်ရွက်ပြုတ်ကို ထည့်ပါ။ ပြီးတော့ ဆီချက်၊ မြေပဲဆံလှော်ထောင်း၊ သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထောင်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကျတို့ကို ထည့်ပြီး နယ်ပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကို နှစ်သက်သလို ထည့်ပါ။ ပြီးရင် အပေါ်က နှမ်းလေးဖြူးပြီး ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလှီးလေးထည့်လိုက်ရုံပါပဲ။ သတ်သတ်လွတ် ဟင်းရွက်သုပ်လေးပါ။

(၆၁) ကန်စွန်းရွက်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)

မြင်းခွါရွက်သုပ် အလွမ်းပြေအနေနဲ့ ကန်စွန်းရွက်သုပ်လိုက်ရတာပါ။ ကန်စွန်းရွက်အနုပိုင်းလေးတွေနဲ့ ကန်စွန်းရိုးလေးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစစ်ထား၊ ပြီးတော့ ပါးပါးလေးဖြစ်အောင်လှီး။ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ မြေပဲဆံကြိတ်ထားပါ။ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်လေး ပျစ်ပျစ်ကလေး ဖျော်ထားပါ။ ပန်းကန်ထဲကို ခုနက လှီးထားတဲ့ ကန်စွန်းရွက်တွေကိုထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲဆံထောင်း၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကြိုက်တတ်ရင် ထည့်လို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ အချိုမှုန့်ထည့်၊ ဆီချက်ထည့်ပြီး

သေချာနဲ့အောင် နယ်ပါ။ လက်ဖက်ထဲထည့်တဲ့ အကြော်စုံ ကြိုက်တတ်ရင်နဲ့ အလွယ်တကူရှိရင်လည်းထည့်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အရသာရှိလှတဲ့ ကန်စွန်းရွက်သုပ်လေး ရပါပြီရှင်။ အရသာက မြင်းခွါရွက်သုပ်နဲ့ တူသလို ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်နဲ့လဲ တူတယ်ဗျို့... ရေခွေးကြမ်းလေးနဲ့ မြည်းရင်တော့ အကိုက်ပဲကွယ့်...

(၆၂) ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)



စာအုပ်စင်ရှင်းရင်း ရန်ကုန်ကယူလာတဲ့ အမေ့ရဲ့ ဟင်းချက်နည်းမှတ်စုလေးကိုပြန်ရှာတွေ့တယ်။ အမေ့လက်ရာအလွမ်းပြေလေးတွေပေါ့။ အဲဒီထဲက ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်နည်းကို လက်ဆင့်ကမ်း လိုက်ပါတယ်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

ခရမ်းသီးရှည် ၂လုံး

ငရုတ်သီးတောင့်ရှည် ၂ တောင့် (ပါးပါးလှီးထားပါ)

ကြက်သွန်ဖြူ ၃-၅မြွှာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)

မြေပဲလှော်ထောင်း စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း

သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထောင်း စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း

နှမ်းလှော်ထောင်း စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

ပဲငံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း

နှမ်းဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ

ချက်ပြုတ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ခရမ်းသီးကို မီးဖုတ်ပါ။ ခရမ်းသီးကို ကောင်းကောင်းမွန့်မွန့် ကျက်အောင် ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ထိ ကြာအောင် မီးဖုတ်ပါ။ အနံ့သင်းသင်းလေးထွက်လာလျှင် ခရမ်းသီးကောင်းမွန့်စွာကျက်ပါပြီ။ (အခွံလေးတွေ တူးနေမယ်၊ ခရမ်းသီးထဲက အရည်တွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်) ပြီးလျှင် အခွံနွှာပါ။ တူးနေတဲ့အပိုင်းလေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ခရမ်းသီး အတွင်းသားလေးတွေကို ဖွန်းလေးနဲ့ အသာလေးခြစ်ပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးကို အပူပေးပြီး ဆီထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်

မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ချက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူလေးများ ရွှေညိုရောင် သန်းစပြုလာလျှင်မီးပိတ်ပါ။ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ချပြီး ပန်းကန်လုံးထဲ ဆီချက်ကို ထည့်ပါ။ ခရမ်းသီးအသားများကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ သီဟိုဠ်ဆံ လှော်ထောင်း၊ နှမ်းလှော်ထောင်းများဖြင့် သမအောင် ရောမွှေပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးပါးပါးလှီးနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်များကို အပေါ်က ဖြူးပေးပါ။ အနံ့သင်းသင်းလေးနှင့် စားလို့ အရသာရှိလှတဲ့ စားသောက်ဖွယ်တစ်မျိုးပါ။

(၆၃) သင်္ဘောသီးသုပ် (မွန်သုပ်)

[မာတိကာသို့](#)



နေပူပူ လေပူပူ ဒီလိုအချိန်မှာ ဆီပြန်ဟင်းတွေ၊ ဆီကြော်တွေ မစားချင်၊ အစားအသောက် မစားချင်လောက်အောင် ခံတွင်းပျက်တဲ့အချိန်မှာ ဘာစားရရင်ကောင်းမှာလဲဆိုပြီး တွေးမိတာ အကြိမ်ကြိမ်။ သင်္ဘောပင်မှာ ကြည့်လိုက်တော့ အသီးကလည်း အဆင့်သင့်ရှိတယ်ဆိုတော့ အစားအသောက်ပျက်

နေတာလည်း ပျောက်သွားအောင်၊ လျှာလည်သွားရအောင် သင်္ဘောသီးကို မွန်သုပ်လေး ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး သုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးရမိပါတယ်။

မွန်သုပ်ဆိုတော့ ဆီမပါသလို ပဲမှုန့်လည်း မပါဘူး။ ပြီးတော့ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း မင်းသားချောမရမ်းပြားနဲ့ မင်းသမီးချော ငရုတ်သီးစိမ်းတို့က မပါမဖြစ်လေ။ သူတို့က ထိပ်တန်းမင်းသား၊

မင်းသမီးတွေပေါ့။ ဇာတ်ပို့ ငါးပိစိမ်းစားကလည်း သူမပါရင် ပွဲပျက်မယ်တဲ့လေ။ ကဲ . . . မွန်သုပ်အတွက် ဘာတွေလိုလဲ အရင်ပြောပြမယ်နော်။ သင်္ဘောသီးစိမ်း၊ မရမ်းပြား၊ မိုးမျှော်ငရုတ်သီး အစိမ်းနဲ့ အမှည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။

သင်္ဘောသီးကို အခွံနွှာ၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်နဲ့ ခြစ်ပေးပါ။ ရလာတဲ့ သင်္ဘောသီးတွေကို အစေးတွေကုန်သွားအောင် အရည်ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကို မီးကင်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို ရေဆေး၊ အညှာခြွေ၊ ရေစစ်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီးထောင်း၊ မျက်လုံးထဲ ငရုတ်သီးမစင်ရလေအောင် ပုစွန်ခြောက်တွေပါ ထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင် မရမ်းပြားတွေထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ မီးဖုတ်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားတို့ကိုပါ ဆက်ထောင်းပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အဆာပလာ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်သွားပါပြီ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲကို သဘောသီးထည့်၊ ခုနက ထောင်းထားတဲ့ အဆာပလာတွေထည့်၊ ဆားလေးနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းစီထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပေးပါ။ သဘောသီးနဲ့ အဆာပလာ နဲ့ဖိုကို တော်တော်လေး ဂရုစိုက်ပြီး နယ်ပေးပါနော်။ နံ့ပြီဆိုရင် အပေါ့အငန် အရသာကို မြည်းပြီး လိုတဲ့ အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပေးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မရမ်းပြား မိုးမျှော်သီးနဲ့ မွန်စတိုင်လ်သုပ်တဲ့ သဘောသီးသုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ သဘောသီးသုပ်ချဉ်ငန်စပ်လေးဆိုတော့ လျှာကျမ်းပြန် ဖြစ်နေတော့တာ။ ချွေးလည်း သုတ်၊ နှာရည်လည်း ညှစ်ရနဲ့ လက်မလည်ဖြစ်နေမှာတော့ မြင်ယောင်မိသေး . . .

(၆၄) သခွားသီးရှူးရှဲသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



မင်္ဂလာပါရင် . . .

မိုးကအေးအေး၊ ဝတ္ထုစာအုပ်လေးတစ်အုပ်နဲ့ အိမ်မှာကွေးနေရတဲ့ အချိန်မှာ ဝတ္ထု စာအုပ်လည်းပြီးရော ဗိုက်ထဲကဆာလာတာကို သတိထားမိလာတော့ မောင်နှမတွေကို တစ်ခုခုလုပ်စားရအောင် လိုနဲ့ဆော်လိုက်တော့ မနက်က အမေဈေးသွားရင် သခွားသီး၊ ပင်စိမ်းနဲ့ ပုစွန်လေးတွေ ဝယ်လာပြီး လှော်ထားတာကို သတိရတော့ သခွားသီးသုပ်လေး သုပ်စားကြမလားဆိုပြီး တိုင်ပင်ကြမိတယ်။ သခွားသီးရှူးရှဲသုပ်လေးလုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေ ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေက သခွားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပုစွန်၊ ပင်စိမ်း၊ သံပရာသီး၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ သီဟိုဠ်ဆံ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်တို့ပါနော်။

သခွားသီးနွှာသူက နွှာ၊ ပုစွန်လှော်လေးကို အခွံနွှာသူက နွှာ၊ ပင်စိမ်းအရွက်လေးတွေ ရေဆေး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအတောင့်လေးတွေ ရေဆေး၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထား၊ သီဟိုဠ်ဆံကိုလည်း မညက်တညက်ထောင်းထား၊ စသဖြင့် တစ်ယောက်တစ်လက် ဝိုင်းကူကြတာပေါ့။ သခွားသီးက အခွံနွှာပြီးတဲ့အခါ သခွားသီးကို ထက်ခြမ်းမခွဲဘဲ အလုံးလိုက်ကို ခြစ်လိုက်ရင် အမျှင်ရှည်ရှည်လေးတွေ ရတဲ့ အုန်းသီးခြစ်တဲ့ ခြစ်လေးနဲ့ ခြစ်ပါတယ်။

အလယ်အူတိုင်နားရောက်ရင်တော့ ရပ်လိုက်ပါတယ်။ ပုစွန်လှော်တစ်ဝက်ကို အကောင်လိုက် ဖယ်ထားပြီး တစ်ဝက်ကို မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းလိုက်ပါ အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ သခွားသီးတွေကို ဇလုံတစ်ခုထဲထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်၊

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းပါးပါးညှပ်ထည့်၊ ပင်စိမ်းရွက်ပါးပါးလှီးထည့်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မူန့်ထည့်၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်ရွှဲလေးဆမ်းပြီး အကောင်လိုက်ချန်ထားတဲ့ ပုစွန်တွေပါ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောမွှေပါ။

အသုပ်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်လေးထဲထည့်၊ ကောက်ညှင်းလက်ဖက်ခြောက် ရေခွေးကြမ်းပူပူမွှေးမွှေးလေးနဲ့ မောင်နှမတတွေ တစ်ယောက်တစ်လက် ပိုင်းတွယ်ကြတာ။ သခွားသီး လက်မောင်းလောက်ရှိတဲ့ အလုံးကြီး သုံးလုံးကို သုပ်တာ လက်ကိုမလည်ဘူး။ ၄ နှစ်အရွယ် တူမလေးကလည်း အဒေါ်တွေ အဖေတွေအမေတွေနဲ့အပြိုင် ဝင်လှစားတာ။ မျက်ရည်တွေ နှပ်နှပ်တွေပါ ထွက်လို့။ အစပ်မစားတဲ့ တူမတော် ဖက်တီးမလေးတွေတောင် ကောင်းတယ်ဆိုပြီး စားလိုက်၊ စပ်လို့ မျက်ရည်တွေထွက်၊ ရေခွေးတွေသောက်လိုက်၊ စားလိုက်နဲ့လေ။ အရသာကတော့ ချိုချဉ်ငန်စပ်ခပ်ပြင်းပြင်းပဲ။ အရမ်းမိုက်တယ်။ ပင်စိမ်းနံ့က မွှေးမွှေးသင်းသင်းလေး၊ သီဟိုဠ်ဆံက ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာ ချိုချဉ်ငန်စပ်အရသာက လျာဖျားမှာ တလှည့်စီနေရာယူနေကြတာ။ ကလေးတွေ မပြောနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် စပ်လွန်းလို့ မျက်ရည်ပါ လည်တယ်။ ချွေးပါထွက်ပြီး အနီးပါ ပွင့်ထွက်သွားတယ်။

အွန်လိုင်းပေါ်က ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေလည်း အဆင်ပြေတဲ့အခါ သခွားသီးရှူးရဲ့သုပ်လေး သုပ်စားကြည့်ပါဦးနော်။

(၆၅) သခွားသီးသနပ်သုပ် (မော်လမြိုင်စတိုင်လ်)

[မာတိကာသို့](#)



မင်္ဂလာပါရင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မ ငယ်ငယ်တုန်းက အဘွားက အိမ်မှာ မကြာခဏလုပ်ကျွေးဖူးတဲ့ သနပ်စုံလေးထဲက သခွားသီးသနပ်ကို အမှတ်တရအနေနဲ့ လုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။ သခွားသီးသနပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့
လက်ဖျံရိုးအရွယ် သခွားသီး (၃) လုံး
ရှာလကာရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၁) လုံး
ဆား စားပွဲတင်ဖွန်း (၁) ဖွန်း
အချိုမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်း

ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ စားပွဲတင်ဖွန်း (၅) ဖွန်း
 ကြက်သွန်နီကြော် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၃) လုံး
 ဆီချက်အရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁/၂) လုံး
 နှမ်းအနက် လှော်ပြီးသား (၃) ကျပ်သားနဲ့
 ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်လုံးကြော် တို့ပါနော်။
 သခွားသီးကို ရေစင်အောင်ဆေး ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ကန့်လန့်ဖြတ် ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်
 လှီးပေးပါ။ သခွားသီးတွေ အားလုံး လှီးပြီးပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး သခွားသီးတွေကို
 ရှာလကာရည်နဲ့ ဆားနဲ့ အတူရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် သခွားသီးတွေကို ပိတ်ပါးစနဲ့ ထုပ်ပြီး
 လုံအောင်ပိတ်လိုက်ပါ။
 ဇလုံအကြီးတစ်လုံးကိုယူ၊ ပြီးတော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ကို ဇလုံထဲ မှောက်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်
 အပေါ်ကနေ သခွားသီးအိတ်ကို တင်ပြီး သခွားသီးအိတ်ရဲ့အပေါ်ကနေမှ ကျောက်ပျဉ်ဖိ၊
 ကျောက်ပျဉ်ပေါ်ကမှ ငရုတ်ဆုံကို တင်ပြီး အနည်းဆုံး နှစ်နာရီလောက် ဖိထားပေးလိုက်ပါ။ အပေါ်က
 အလေးချိန်ရဲ့ ဖိအားနဲ့ သခွားသီးထဲက အရည်တွေ စိမ့်ထွက်လာမှာနော်။ အရည်တွေကို
 သတ်သတ်ဖယ်ထားလိုက်။ သုပ်စားခါနီးကျရင် သခွားသီးတွေထည့်ထားတဲ့ အိတ်ထဲက
 သခွားသီးတွေကို ယူပြီး မြည်းကြည့်လိုက်ပါ။ ကျွတ်ကျွတ်ကျွတ်ကျွတ်နဲ့
 ပါးလို့စားလို့ကောင်းပါတယ်နော်။ (သခွားရည်ကိုတော့ ခေါင်းလျှော်မယ့်ရက်ဆို ခေါင်းမလျှော်ခင်
 တစ်နာရီလောက်အလိုမှာ အဲ့ဒီသခွားရည်ကို လိမ်းပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ရင် အဲ့ဒါ ဦးရေကိုအေးစေတယ်)
 နှမ်းအနက်ကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ မီးအေးအေးနဲ့ လှော်ပေးပါ။ နှမ်းလှော်နဲ့လေး
 သင်းလာရင်တော့ အကျက်ညီအောင် သေချာမွှေပေးပြီးတော့ မီးဖိုပေါ်က နှမ်းလှော်အိုးကို ချပြီး
 ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပေးပါ။ နောက်ပြီး ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်
 ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ကြော်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးကြော်ရပြီဆိုရင်လည်း
 ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်ပေးထားပါနော်။
 အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ဇလုံအကြီးကြီးထဲမှာ သခွားသီးတွေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
 ဆီချက်အရည်၊ ကြက်သွန်နီကြော်တွေ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အရသာကို
 မြည်းကြည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ နှမ်းလှော်မွှေးမွှေးလေးထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးသွားရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ
 သခွားသီးသနပ်သုပ်လေးကို ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်နီကြော်လေးထည့်ဖြူးပေးပါ။
 ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်လေးထည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့
 သခွားသီးသနပ်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ အအီလည်းပြေ၊ ခံတွင်းလည်း မြိန်စေတဲ့
 သခွားသီးသနပ်သုပ်လေးပါနော်။

(မှတ်ချက်။ သတ်သတ်လွတ် စားသုံးသူများအတွက် ဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်မထည့်ဘဲ
 သုပ်စားနိုင်ပါတယ်နော်။)

(၆၆) ကြက်ဟင်းခါးသီးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ကြက်ဟင်းခါးသီးဒီလောက်ခါးတာကို သုပ်ရသလားလို့ မအံ့သြသွားပါနဲ့။ သူငယ်ချင်းတို့ရေ . . .
ကြောင်လျာသီးသုပ် အလွမ်းပြ ကြက်ဟင်းခါးသီးသုပ်လေး လုပ်စားလိုက်ရတာပါနော်။
လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ မြေပဲလှော်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊
ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆီချက်တို့ပါနော်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီးတော့ မထူမပါးလှီးပြီး ဆားနဲ့ နယ်ဆေးပြီး
ပြုတ်ပြီးရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊ ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကို လှီးပြီးသားကို
ရေဆေးပြီးစစ်ထားပါ။ မြေပဲလှော်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကို ကြိတ်ထားပါ။ ဆီချက်ကတော့ အသင့်ရှိပြီးသားမို့
ထပ်ချက်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ခုထဲကို ကြက်ဟင်းခါးသီးပြုတ်ကို ရေညှစ်ပြီးထည့်၊
ကြက်သွန်ဖြူနီ လှီးထားတာကိုထည့်၊ မြေပဲလှော်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်ထောင်းကိုထည့်၊
ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်ထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်နယ်ပါ။
အရသာအပေါ့အငန်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလို မြည်းပြီးရင်တော့ထည့်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့
ခါးဆီမဲ့သက်အရသာလေးနဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးသုပ်လေး ရပါပြီ။

(၆၇) ဝဥသုပ် (တောသုပ်)

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်အောင် diet လုပ်ချင်သူတွေအတွက်လည်း
အဆင်ပြေသွားရအောင် ဝဥသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ ဝဥကို အင်္ဂလိပ်လို yam
tuber လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သိပ္ပံအမည်ကတော့ Amorphophallus campanulata လို့
ခေါ်ပါတယ်နော်။ အခု ကျွန်မသုပ်မယ့် ဝဥကတော့ သဘာဝအတိုင်း ရလာတဲ့ ဝဥကို
အခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊ ဝဥတွေကို မုန့်ကြိတ်သလိုကြိတ်ပြီးတော့မှ ပြန်ပေါင်းလို့ရတဲ့ ဝဥပါနော်။

၀ဥကို သုပ်စားတာအပြင် မျှစ်ချဉ်ဟင်းနဲ့ချက်တဲ့အခါတို့၊ တာလပေါဟင်းချက်တဲ့အခါတို့၊ သတ်သတ်လွတ်ဟင်းတွေ ချက်တဲ့အခါမှာ အဓိကထားပြီး သုံးကြပါတယ်။ အခုတစ်ခါမှာတော့ ၀ဥသုပ်လေး(တောသုပ်)ကျွေးပါရစေနော်။

၀ဥသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ၀ဥ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ သံပရာရည်တို့ပါနော်။

(ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့၊ ရှောက်ရွက်၊ သခွါးသီးသုပ်တို့နဲ့လည်း သုပ်နိုင်ပါတယ်။)

ဈေးကဝယ်လာတဲ့ ၀ဥကို ရေလေးလိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတော့မှ ၀ဥကို ပါးပါးလေးတွေ ဖြစ်အောင်အပြားလိုက်လှီးပြီး ဆားအနည်းငယ်နဲ့လူးပေးပါ။

ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ ဒယ်အိုးကို ဆီလေးနည်းနည်းသုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ ၀ဥလေးတွေကို ဒယ်အိုးမှာ စီစီရီရီတင်ပြီး ၀ဥကို မီးအသင့်အတင့်နဲ့ လှော်ပေးပါနော်။

အဲ့ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် ၀ဥထဲ အရသာလေးနည်းနည်းဝင်သွားပြီး ရေဓာတ်နည်းနည်းခန်းသွားတဲ့အတွက် စားတဲ့အခါမှာ ထုတ်ထုတ် ထုတ်ထုတ်နဲ့ ဝါးလို့ကောင်းလှပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ၀ဥကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် ပြန်လှီးပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊

ပါးပါးလှီးပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ညှစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ သံပရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှီးထားတဲ့ ၀ဥ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်နဲ့ သံပရာရည်တို့ကိုထည့်ပြီး လက်သန်သန်နဲ့ နယ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေပါထည့်ပြီး နဲ့အောင်နယ်ပေးလိုက်ပါနော်။

ခပ်စပ်စပ်လေးစားချင်ရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ ထောင်းထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ၀ဥသုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။

မရမ်းသီးသုပ်

မာတိကာသို့



ညက အကယ်ဒမီပေးပွဲကြည့်တာမို့ မောင်နှမတတွေ အိပ်ချင်ပြေအောင် မရမ်းသီးသုပ်လေး သုပ်ပြီး ရေနွေးကြမ်းနဲ့ လွေးခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကိုလည်း မရမ်းသီးသုပ်လေး မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

မရမ်းသီးသုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေကတော့ မရမ်းသီးအစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်နီ၊

ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ မြေပဲထောင်း၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။
မရမ်းသီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အထဲက အစေ့ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ မရမ်းသီးက အထဲက အစေ့မယှက်သေးတာမို့ ဒီအတိုင်း အလွယ်တကူ ခပ်ပါးပါးလှီးလိုက်ရုံပါပဲ။ အစေ့ယှက်ခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ မရမ်းသီးအသားနဲ့ ကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ အခွံကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီးမှ ပါးပါးလှီးပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အဖတ်ခွါ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ အခိုးမမွန်အောင် လှီးပြီးသား ကြက်သွန်ကို ရေပြန်ဆေးပေးပြီး ရေစင်အောင် ညှစ်ပေးပါ။ မြေပဲလှော်ကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ထောင်းပေးပါနော်။ ဆီချက်ကတော့ အသင့်ရှိပြီးသားမို့ မချက်နေတော့ဘူးနော်။ ငါးပိစိမ်းစားကိုတော့ မီးနည်းနည်းအိုးပေးပါ။ မီးအုံးဖို့ အဆင်မပြေခဲ့ရင် ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး ဆီလေးနဲ့ လှိမ့်ပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲ လှီးထားတဲ့ မရမ်းသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုထည့်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ မြေပဲ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်နဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကိုထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အရသာကို ပိုက်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေး ဖြူးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ မရမ်းသီးသုပ်လေးရပါပြီ။

(၆၉) ရှောက်သီးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ဟင်းချက်မကျွေးဖြစ်တာ ကြာပြီဆိုတော့ ဘာဟင်းချက်ရင်ကောင်းမလဲ အမျိုးမျိုးစဉ်းစားနေတာ။ ဟင်းတွေလည်း ချက်ရတာ မြန်မာဟင်းတွေချည်းဖြစ်နေလို့ ပြီးငွေ့နေမလား စိတ်ပူမိတာလည်း တစ်ပိုင်းပေါ့။ မြန်မာမုန့်တွေချည်း တင်ပေးပြန်ရင်လည်း ရေခြားမြေခြားရောက်နေတဲ့သူတွေအတွက် အခက်များကြုံနေမလား . . . စတဲ့ လားလားလား လားပေါင်းများစွာကို စဉ်းစားရင်းနဲ့ပဲ နောက်ဆုံး အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်လုပ်လိုက်တာ . . .
ရှောက်သီးသုပ်သုပ်ကျွေးဖို့ စိတ်ကူးရသွားတော့တယ်နော်။ ရာသီဥတုကလည်း နည်းနည်း အေးလာပြီ ဆိုတော့ ချွေးလေးစို့သွားရအောင်ရော၊ ကျွန်မအလုပ်က ကလေးမတွေကလည်း ရှောက်သီးသုပ် ဆိုတော့ သူတို့လည်း စားချင်တယ် . . . သုပ်ကျွေးပါဆိုပြီး ပိုင်းအားပေးကြတာရောမို့ အကောင် အထည် ဖော်လိုက်ရပါတော့တယ်နော် . . .
ရှောက်သီးသုပ်တော့မယ်ဆိုတော့ လိုတာလေးတွေကို ကမန်းကတန်း ချရေးလိုက်ပါတယ်နော် . . .

ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲဆံအလှော်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်အလှော်မှုန့်၊
ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်နဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်
အနည်းငယ် တို့ပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြိုက်ရင်လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါနော်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီအခိုးတွေ
သက်သာရအောင်လို့ ရေဆေးပြီး သေချာညှစ်ပစ်ပါနော်။ မြေပဲဆံအလှော်ကိုလည်း
မညက်တညက်လေးထောင်းထားပေးပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေး
ထောင်းထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီးတော့ ဆီချက်ကြော်ထားပါ။
ဆီချက်ကြော်ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပြီး ဒယ်အိုးထဲမှာကျန်တဲ့ဆီလေးနည်းနည်းနဲ့
ငါးပိစိမ်းစားလေးကို လှိမ့်ပေးပါနော်။ ငါးပိစိမ်းစားမီးကင်ရင် အနံ့အရမ်းပြင်းမှာစိုးရင် အဲ့ဒီနည်းနဲ့ပဲ
လုပ်လိုက်ပါနော်။ နောက်ဆုံး ရှောက်သီးကို အခွံသင်၊ ပြီးတော့ အတွင်းက အခွံကို အလယ်ကနေ
ခွဲပြီးတော့ ရှောက်သီးအသားတွေကို ယူပါပြီး ဆားနည်းနည်းထည့်ထားတဲ့ရေထဲ ထည့်စိမ်ပါနော်။
နောက်ပြီးတော့မှ ရှောက်သီးအသားတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ရေနည်းနည်း
ညှစ်ပေးလိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီးတော့မှ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲမှာ ရှောက်သီးထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊
မညက်တညက်ထောင်း ထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊
ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ အချိုမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး သေသေချာချာ နှံ့အောင်နယ်ပါနော်။ တချို့ကတော့
ဗိုက်နာသက်သာရအောင်လို့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ပြီး သုပ်တတ်ပါတယ်။ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး
အငန်နည်းနည်းပေါ့ရင်တော့ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်သုပ်ပါနော်။ အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့
ပန်းကန်လှလှလေးမှာ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ အဖြူအစိမ်းကျောင်းသူလေးဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့
ငရုတ်သီးစိမ်းလေးထည့်ပါနော်။

ကဲ . . . ရှောက်သီးသုပ်ချဉ်ငန်စပ်လေးနဲ့ ရေခွေးကြမ်းပူပူလေး ဒါမှမဟုတ် ငရုတ်ကောင်း
ဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲပြီး အားပေးလိုက်ကြပါဦးနော် . . . ဦးရာလူစံနစ်နော် . . .

(၇၀) မုန့်လာဥပိုးတီသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့ တော့ ချစ်မောင်နှမများအတွက်ရော၊ မုန့်လာဥပိုးတီဘယ်လိုလုပ်ရမလဲလို့ မေးလာတဲ့
ညီမငယ်တစ်ယောက် အတွက်ရော မုန့်လာဥပိုးတီလုပ်နည်းလေးပြောပြပါရစေနော်။

မြန်မာပြည်က မုန့်လာဥကတော့ မုန့်လာဥပိုးတီဖြစ်အောင်လှီးရတာ လွယ်ပါတယ်။ အနံ့ရော အရသာရော ကောင်းပါတယ်။ ဒီမှာတော့ မုန့်လာဥ အကြီးကြီးတွေပဲ ရှိတာဆိုတော့ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ဖြစ်အောင် လှီးပြီး မုန့်လာဥပိုးတီ ဖြစ်အောင် လုပ်ရတာပေါ့နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်လာဥဖြူတစ်လုံး၊ ရှာလကာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်၊ ငါးပိစိမ်းစာကင်/ဆီသတ်၊ နှမ်းအနက်လှော်၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကြော်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ပါ။ မုန့်လာဥကို အခွံခွာပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ မုန့်လာဥက ကြီးတဲ့အတွက် လှီးတဲ့အခါမှာ တစ်လုံးလုံးကို ပိုးတီဖြစ်အောင် ပတ်ပတ်လည်လှီးရဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ပိုးတီလှီးတဲ့အခါ ပထမတစ်ဖက်ကို ခါးနဲ့ အရင်ပါးပါးလှီးပါတယ်။ ခါးကို မုန့်လာဥထဲကို ၄၅ ဒီဂရီထားပြီး တစ်ဘက်ကိုလှီးပါ။ ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့တစ်ဘက်ကို ဒီဘက်က လှီးထားတဲ့အလိုက်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ တခြားတစ်ဘက်ကနေ ခုနက ပြောတဲ့အတိုင်းလှီးပါနော်။ မုန့်လာဥအသေးဆိုရင် နှစ်ဘက်ကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှီးလိုက်ရင် ပိုးတီဖြစ်သွားပြီ ဆိုပေမယ့် မုန့်လာဥက ကြီးတဲ့အတွက် သုံးဘက်ဖြစ်အောင် လှီးလိုက်ပါနော်။ ပြီးရင် မုန့်လာဥကို ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေဆေးလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရေညှစ်လိုက်ပြီး ရှာလကာရည်နဲ့ သေချာနယ်ပြီး အနည်းဆုံး နာရီပက်လောက် နှပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်ပါ။ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ခပ်ထားပြီး ကျန်တဲ့ ဆီလေး နည်းနည်းနဲ့ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကို ကြော်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို အမြန်လိုမ့်လိုက်ပါ။ နှမ်းအနက်ကို လှော်လိုက်ပါ။ စားခါနီးကျမှ မုန့်လာဥထဲက ရှာလကာရည်တွေကို ညှစ်ထုတ်ပစ်ပြီး ဆီချက်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးတောင့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နှမ်းလှော်၊ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့် နည်းနည်း တို့ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်လေးကို ဖြူးပေးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မုန့်လာဥပိုးတီသုပ်လေး ရပါပြီ။

(၇၁) ထမင်းသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ရာသီဥတုက အုံ့မှိုင်းမှိုင်းနဲ့ လူကို မအီမလည်ဖြစ်စေတာ . . . မိုးများ ရွာလေမလားလို့ စိတ်ထဲ ထင်နေပေမယ့် မိုးလည်း မရွာ နေလဲမပွင့်နဲ့ ဘယ်လိုကြီးမှန်းကို မသိဘူး . . . ကြက်သား ကြော်ထားတာလေးလဲ ရှိတယ်ဆိုတော့ နီးလာရင်တော့ တစ်ခုခုတော့ စားလို့ဖြစ်တာပဲဆိုပြီး ပြန်အိပ်နေလိုက်တာ နေ့လည် ၂ နာရီကျော်မှ နီးတယ်။

နီးလာလာချင်း ဘလော့ဂ်ထဲ ဝင်ကြည့်လိုက်တော့ ညီမတော် သီလိကလည်း နေမကောင်းဘူးတဲ့။ သံချောင်း လာခေါက်သွားတယ်။ အဲ့ဒီတော့ နေမကောင်းတဲ့သူလဲ ခံတွင်းလိုက်အောင် တစ်ခုခုတော့ လုပ်ပေးမှလို၊ တွေးပြီး ဒီထမင်းသုပ်လေးကို အမြန်လုပ်လိုက်ရပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ထမင်းဖြူ၊ ငရုတ်သီးချက်၊ ဆီချက်၊ မြေပဲကြော်၊ ကြက်သားကြော်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နည်းနည်း၊ သံပရာသီးတစ်စိတ်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့ပါ။ ငရုတ်သီးချက်လုပ်နည်းလေးပြောပြမယ်နော်။ ငရုတ်သီးကို ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ပျစ်နေအောင် မွှေပေးပါ။ ချင်းလေး၊ ကြက်သွန်ဖြူလေးနည်းနည်း ခြစ်ထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် မီးကိုလျော့ပြီး ငရုတ်သီးမွှေလေးကို ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ကျက်အောင် မီးနွေးနွေးနဲ့ ခပ်ကြာကြာလေး ချက်ပေးပါ။ ကျက်ပြီဆိုရင် ငရုတ်သီးလေးတွေက နီညိုရောင်လေး ပြောင်းသွား ပါတယ်။

ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထမင်းထည့်၊ ငရုတ်သီးချက်လေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီချက်ထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်၊ အချိုမှုန့် နည်းနည်းလေးထည့်၊ သံပရာရည်လေးညှစ်ထည့် ပြီးတော့ သေချာနဲ့အောင်နယ်။ အရသာကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလိုလေးပေါ့။ အခု သုပ်ထားတာက နည်းနည်းလေး အချဉ်ကဲထားပေးတယ်။ ကြက်သားကြော်ရော မြေပဲကြော်လေးနဲ့ရော စားလို့ရအောင်ပေါ့။ အစာကြေလွယ်ရအောင်လို့ ကြက်သွန်ဖြူလေးရယ်၊ ပူစီနံရွက်လေးရယ် ထည့်လိုက်သေး တယ်။ ပြီးတော့ ခံတွင်းရှင်းသွားအောင်လို့ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကြော်လေးတစ်တောင့် ထည့်ပေးလိုက် တယ်။ မြေပဲကြော်လေးတွေ ထည့်လိုက်တယ်။ ကြက်သားကြော်လေး တစ်တုံးနဲ့။ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော် ဖတ်လေးတွေ ဖြူးလိုက်တော့ စားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့ ထမင်းသုပ်တစ်ပွဲ ရပါပြီ။ ကောက်ညှင်းလက်ဖက်ခြောက်မွှေးမွှေးလေးခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ပဲ သုံးဆောင်ပါနော် . . . မိတိလိကြူးလေး အမြန်ဆုံး နေကောင်းလာပါစေ . . .

(၇၂) တို့ဟူးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)



တို့ဟူးသုပ်အကြောင်းမေးလာတဲ့ ချစ်ညီမလေးအတွက်ရော ကျန်တဲ့ချစ်မောင်နှမအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ပေးလိုက်တာပါနော်။ တို့ဟူးကို မြန်မာပြည်မှာ အလွယ်တကူဝယ်လို့ရပေမယ့် နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် တို့ဟူးကျိုနည်းလေးကိုပါ ပြောပြပါရစေနော်။

တိုဟူးကျိဖိုအတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့်ရယ်၊ နနွင်းမှုန့်၊ စစ်စစ်အနည်းငယ်ရယ် အဓိကပါနော်။ ကုလားပဲအစိမ်းမှုန့်ကို ရေဖျော်ရပါမယ်။ ရေဖျော်တဲ့အခါမှာ သတိထားရမှာက ကုလားပဲအမှုန့်လေးတွေကို သေချာကြေပြီး ပျော်သွားရအောင် မွှေပေးပါနော်။ ကုလားပဲအမှုန့်လေးတွေ ရေနဲ့ထိပြီး ပွစိစိအလုံးလေးတွေနဲ့ မကြောဘဲ ဖြစ်နေမှာစိုးရင်တော့ လက်သေချာစင်အောင်ဆေးပြီး လက်နဲ့ ဖျော်ပေးလို့လည်း ရပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ပေးပါနော်။ ရေထည့်တဲ့အခါမှာ ရေများမှာကို မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ ရေနည်းရင်သာ တိုဟူးအသားအကျိုမညက်ဘဲ စားမကောင်းဖြစ်တတ်တာမို့ ရေကို မနည်းစေပါနဲ့နော်။ တိုဟူးအရည်ဖျော်ပြီးသွားပြီဆိုရင် ကျိပြီးရင်ထည့်မယ့် ဗန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဘူး၊ ဇလုံ စတာတွေကို သန့်ရှင်းအောင်ဆေးပြီး ရေစစ်၊ ပြီးရင် အခြောက်ခံထားပြီး အသင့်ပြင်ထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အိုးထဲ တိုဟူးအရည်ဖျော်ကိုထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ မီးကို စတင်ချင်းမှာ ပြင်းလို့ရပေမယ့် တိုဟူးနည်းနည်းပျစ်လာတဲ့အခါမှာ မီးကိုလျော့ပေးဖို့လိုပါတယ်။

တိုဟူး တဖြည်းဖြည်းပျစ် လာပြီဆိုရင်တော့ ယောင်းမလေးနဲ့ ကော်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ကြည့်ပါ။ ခဏနေလို့ ခဲသွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုရပါပြီ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ တိုဟူးကျိအိုးကိုချ၊ ပြီးတော့ တိုဟူးခဲရမယ့် ဗန်းထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ တိုဟူးသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ တိုဟူး၊ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ရှောက်ရွက်၊ နံနံပင်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်တို့ ပါနော်။

တိုဟူးကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အထူအပါးအတိုင်းလှီးပါ။ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ ရှောက်ရွက်နဲ့ နံနံပင်တို့ကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလှီးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးနှစ်လေးရအောင် ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်းထားပါ။ တခြားလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုလည်း အသင့်ပြင်ထားပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ထည့်ချင်ရင်လည်း ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီး ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို တိုဟူး၊ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ ပြီးတော့ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်ထည့်၊ ဆီချက်ထည့်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်နယ်ပါ။ အရသာကိုတော့ ချဉ်ငန်စပ်လေးနယ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ တိုဟူးက ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်မို့ အရသာ ပြင်းပြင်းလေးနယ်ထားရင် လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ တချို့ကတော့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်ပဲကြိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ အရသာကို လျော့နယ်ပါနော်။ ပြီးရင် ကိုယ်လိုတဲ့အရသာကိုမြည်း၊ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့် အပေါ်ကနေ ရှောက်ရွက်လေးနဲ့ နံနံပင်လေးဖြူးလိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး ကိုက်ပြီး တိုဟူးသုပ်လေးကို သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၇၃) လူတိုင်းစွဲမက် မြန်မာ့လက်ဖက်

[မာတိကာသို့](#)

မြန်မာ့ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းအရ ကွမ်း၊ ဆေး၊ လက်ဖက်ဆိုတာ ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ မပါမဖြစ်ပါပဲနော်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေမှာလည်း ကြီးကြီးငယ်ငယ်၊ ရွယ်ရွယ်လတ်လတ် လက်ဖက်ကို မကြိုက်တဲ့သူ မရှိသလောက်ပါပဲနော်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လက်ဖက်ကို ရှောင်ရတဲ့သူတွေသာ ရှိမယ်။ မြင်ရင်တွေ့ရင်တော့ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်တော့ စားလိုက်မိတာပဲလေ။ အဲ့ဒီလောက် ညှို့အားကောင်းတဲ့ လက်ဖက်ကို မူဟန်သွယ်သွယ် နှပ်ကြတာကို ပြောပါရစေနော်။

ဘိုးဘိုးဘွားဘွားတို့ကြိုက်တဲ့ အဘိုးကြီးသုပ်

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကတော့ လက်ဖက်ညွန့်လေးကို ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပြီးတော့ ဆီလေးနဲ့ စိမ်ပြီး လက်ဖက်အစ်လေးထဲ ထည့်ထားတတ်တယ်။ ပုစွန်ခြောက်လေးလည်း ပါသေးတာပေါ့။ တချို့ကတော့ လက်ဖက်နှပ်ထဲ ကြက်သွန်ဖြူလေးကို ထောင်းထည့်တတ်သလို၊ တချို့ကလည်း ကြက်သွန်ဖြူညှစ်လေးအတိုင်း သီးသန့်ထည့်ထားတတ်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ အဘွားကတော့ လက်ဖက်အစ်လေး အမြဲထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိပြီး လက်ဖက်လေးတမြို့မြို့နဲ့ စာဖတ်လိုက်၊ တောက်တိုမယ်ရလေးတွေလုပ်လိုက်နဲ့ လုပ်နေတတ်တယ်။ အဘွားရဲ့ လက်ဖက်အစ်ထဲမှာတော့ ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်းလေးတော့ တခါတလေ ပါတတ်တယ်။ ပဲကြော်တွေတော့ မပါဘူး။ သွားကလည်း သိပ်မကောင်းတော့ဘူးလေ။ တခါတလေ ပဲကြော်နဲ့ စားချင်ရင်တော့ ကျွန်မတို့မောင်နှမတွေက ပဲကြော်တွေကို ငရုတ်ဆုံလေးထဲ ထည့်ထောင်းပေးရတယ်။

ချဉ်စပ်လက်ဖက်

လက်ဖက်ညွန့်လေးကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေထည့်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်နည်းနည်းပါ ထောင်းတဲ့အထဲ ထည့်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ လက်ဖက်ထဲကို သံပရာရည်လေးညှစ်ပြီး ချဉ်ငန်စပ်လက်ဖက်နှပ်လေး လုပ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ လက်ဖက်အညွန့်လိုက်လေးကိုပဲ ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ကြတာမို့ မထောင်းဘဲ လက်နဲ့အသာနယ်ပြီး နှပ်တတ်ကြပါတယ်။

တညင်းလက်ဖက်နှပ်

လက်ဖက်ညွန့်ကို ဆီ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထားတဲ့အထဲမှာ တညင်းသီးပြုတ် စေးစေးလေးတွေကို လှီးထည့်ပြီး နှပ်တာပါ။ လက်ဖက်ကလည်း တက်တတ်တယ်၊ တညင်းသီးကလည်း တက်တတ်တယ်၊ တက်စာတွေချည်းပဲဆိုပေမယ့် အတက်ကို အတက်နဲ့ ဖြေရတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ တညင်းလက်ဖက်ကို တခါတလေ သုပ်စားကြပါသေးတယ်။

ပြောင်းဖူးဘဲဥလက်ဖက်နှပ်

ကျွန်မမေမေကတော့ အဘိုးကြီးသုပ်လိုမျိုးနှပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်နှပ်ထဲကို ထောပတ်ပြောင်းဖူး စေးစေးလေးတွေ ထည့်တတ်သလို၊ ဘဲဥပြုတ်မွှေးမွှေးလေးတွေလည်း ထည့်ပြီး အဆိမ့်သုပ်လေး သုပ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကြက်သွန်ကြော်နမ်းနဲ့ မြေပဲဆံကြော်လေးထည့်ပြီး သုပ်တတ်ပါတယ်။

ပျိုမေတို့ကြိုက်တဲ့ လက်ဖက်သုပ်

ချဉ်စပ်လက်ဖက်နှပ်ထဲကို ခရမ်းချဉ်သီးလေးပါးပါးလှီး၊ ပြီးတော့ နံနံပင်လေးတွေပါ ထည့်ပြီးနှပ်တတ်ကြပါတယ်။ ပျဉ်းမနားဘက်ကတော့ လက်ဖက်သုပ်ထဲကို ဂေါ်ဖီထုပ်ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ လှီးပြီး ထည့်သုပ်တတ်ကြပါတယ်နော်။

လက်ဖက်ထမင်း

အခုနောက်ပိုင်း ကျောင်းကင်နံတင်းနံတွေမှာ လက်ဖက်ထမင်းဆိုပြီး ခေတ်စားလာပါတယ်။ ထမင်းလေးထဲကို ကြက်သွန်ကြော်၊ နမ်းလေး၊ အကြော်စုံလေး ထည့်ပြီးနယ်၊ အပေါ့အငန်ကိုတော့ သုံးဆောင်သူအကြိုက် ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ တချို့ဆိုင်မှာတော့ ကြက်ဥကြော်လေးအပေါ်ကနေ ထည့်ပေးတတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးအကွင်းလိုက်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူအမြှောလေးတွေပါ ထည့်ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ သိသမျှတတ်သမျှ စားဖူးသမျှ လက်ဖက်သုပ်နည်းပေါင်းစုံကို မောင်နှမတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ရပါတယ်နော်။
အဲ . . . မေ့လို့နော် . . . လက်ဖက်တစ်လှည်း ထန်းလျက်တစ်ခဲတဲ့။ အဲ့ဒီတော့ လက်ဖက်စားပြီး မတက်ရလေအောင် ထန်းလျက်ခဲလေးစားဖို့တော့ မမေ့နဲ့နော်။

(၇၄) နန်းကြီးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့ပိတ်ရက် တနင်္ဂနွေနေ့မို့ မောင်နှမတွေအကုန်လုံး စုစုရုံးရုံးလည်းဖြစ်နေပြန်တော့ မနက်ခင်းစာကို အလွယ်တကူနဲ့ စိုစိုပြေပြေလေးဖြစ်သွားရအောင် နန်းကြီးသုပ်လေးလုပ်စားမယ်လို့ တိုင်ပင်ကြပြီး လုပ်စားဖြစ်တာလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါရစေဦးနော်။

နန်းကြီးသုပ်အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ နန်းကြီးဖတ်၊ အနှစ်များများနဲ့ချက်ထားတဲ့ ကြက်သားဟင်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ပဲသီး၊ သံပရာသီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်တို့ပါ။ ကြိုက်တတ်မယ်၊ အလွယ်တကူ အဆင်သင့်လည်း ရှိနေမယ်ဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်၊ ကြက်ဥပြုတ်၊ နံနံပင်တို့ပါ ထည့်ပါနော်။

ကြက်သားဟင်းအတွက် ကြက်သားကို ရေဆေး၊ အတုံးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံး၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်အပျစ်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး သေချာနယ်ထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ချင်းကို အခွံခွာပြီးတော့ ငရုတ်သီးနဲ့ရောထောင်းပါနော်။ ဟင်းအနှစ်များများရအောင် ကြက်သွန်နီကို ပိုပြီး ထည့်ပေးပါနော်။

ဆီချက်ချက်ဖို့အတွက် ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေ လှီးထားပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲသီးနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကိုလည်း ရေသေချာဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ပါးပါးလှီးပါနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျောပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပဲသီးနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီးထားပါနော်။ သံပရာသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အစိတ်လေးတွေ စိတ်ထားပါနော်။ နန်းကြီးဖတ်ကိုတော့ ဈေးကနေပဲ အလွယ်တကူယူလိုက်ပါတယ်နော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ကြော်ပါနော်။ ကြက်သွန်ကြော်လေး ခပ်ထွေးထွေးလေး ဖြစ်လာပြီ၊ အရောင်လေးကလည်း ရွှေအိုရောင်လေး ပြောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီပူထဲကနေ ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေကို ဆီနဲ့တူတူဆယ်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ကြော်ရပြီ။

ပြီးရင် ကြက်သားဟင်းချက်ဖို့အတွက် တလက်စတည်း ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်၊ ဆီပူလာတာနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာရင် ငံပြာရည်လေး

နည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ပြီးမှ နယ်ပြီးနှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ဟိုဘက်ဒီဘက်သေချာနဲ့အောင်လည်း မွှေပေးပါနော်။

လုံးရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီပြန်တဲ့အခါ ကြက်သားနူးမနူးကြည့်ပြီး နူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအနှစ်လေး ခပ်များများနဲ့ အရသာရှိတဲ့ ကြက်သားဟင်းလေးရတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်ခုထဲကို နန်းကြီးဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့ လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီဖတ်ထည့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲသီးတွေထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်စိမ်းလေး လှီးထားတာလေးလည်း ထည့်ဦးနော်။ ပြီးတော့မှ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ဆီချက်၊ ကြက်သားဟင်း၊ သံပရာရည်လေးထည့်ပြီး သေသေချာချာ နဲ့အောင် နယ်ပေးပါနော်။

အားလုံးနဲ့သွားပြီးဆိုရင်တော့ အရသာ အပေါ့အငန်ကိုမည်း၊ ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့အရသာလေးကို ကဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ပန်းကန်ပြားလေးထဲကို အသုပ်တွေပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သားဟင်းလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ ပဲသီးလှီးထားတာလေးတွေ ဖြူးလိုက်ရင်တော့ အနံ့အရသာရှိလှတဲ့ နန်းကြီးသုပ်ရပါပြီနော်။ ဟင်းခါးလေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရေခွေးကြမ်းလေးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သုံးဆောင်ပါနော်။

(၇၅) နန်းပြားသုပ်နဲ့ ကြက်ရိုးတိုဟူး (ပဲပြား)ဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)



မနေ့က ဧည့်သည်တွေလာတော့ ကြက်သားဟင်းတွေ ချက်ထားတာ အများကြီးကျန်သေးတယ်လေ။ ထမင်းဟင်းလဲ စားချင်စိတ် မရှိဘူး . . .

ဘာစားရမလဲ စဉ်းစားမိတော့ အရသာရှိရှိလေးနဲ့ ထိထိမိမိလေးဖြစ်သွားအောင် နန်းပြားသုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိတယ်။ ဆီချက်၊ နံနံပင်၊ ကြက်သားဟင်းလည်း ရှိတယ်ဆိုတော့ နန်းပြားသုပ်စားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ငန်းစလိုက်ပါတယ်။ တိုဟူးလည်း ဝယ်ထားတာရှိနေတော့ ဟင်းခါးဆီမဲ့ဆီမဲ့လေးကို ပူပူနွေးနွေးလေး သောက်လိုက်ရရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တဆက်တည်း တွေးမိပြန်တယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကြက်သားဟင်းကို ပြန်မနွေးခင် အသားလေးတွေဖြစ်အောင် နှင်၊ အသည်းအမြစ်တွေကို ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင် ပြန်လှီးပြီး ဟင်းအိုးကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ထဲထည့်ပြီး နွေးလိုက်ပါတယ်။ ရေခွေးအိုးကို တည်ထားတယ်။ ရေခွေးအိုးဆူတာနဲ့ နန်းပြားတွေကို ထည့်ပြီး ပြုတ်လိုက်တယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကြက်ရိုးပြုတ်အိုးလေး တည်ထားလိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း ခါးပြားလေးရှိက်ပြီး ထည့်ထားလိုက်တယ်။ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ နည်းနည်းလေးပါ ထည့်လိုက်တယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ပါးပါးလှီးထားလိုက်တယ်။ နန်းပြားလည်း ရရော၊ ရေအေးအေးနဲ့ ဆေးပြီးတော့ ရေစစ်ထားလိုက်တယ်။ နံနံပင်နဲ့ ပဲသီးကိုပါ

ခပ်ပါးပါးလှီးထားလိုက်တယ်။ ဟင်းရည်အိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင်အရသာလေး မြည်းကြည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ တိုဟူးကို အတုံးလေးတွေ လှီးထည့်လိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပေးဆူလိုက်ပါတယ်။ ဂေါ်ဖိဖတ်လေးတွေကို ခပ်ကြီးကြီးလေးဖြစ်အောင် လှီးပါတယ်။ ဟင်းအိုးဆူလာတာနဲ့ ဂေါ်ဖိဖတ်လေး ထည့်လိုက်ပြီး ဆူလာရင် အပေါ့အငန်မြည်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး မီးပိတ်လိုက်ပါနော်။



ကဲ . . . နန်းပြားသုပ် စမယ်နော်။ ပန်းကန်ထဲကို နန်းပြားလေးထည့်၊ ကြက်သားဟင်းထည့်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ပဲသီး၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဆီချက်တို့ကို ထည့်ပြီးတော့ သေချာနဲ့အောင်နယ်လိုက်ပါတယ်။ ခပ်စေးစေးလေးကြိုက်ရင် ပဲမှုန့် အကျက်မှုန့်လေး ထည့်လိုက်နော်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရသာမျိုးလေးဖြစ်အောင် သုပ်နော်။ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ နန်းပြားသုပ် . . .

တိုဟူးရဲ့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာ ဟင်းခါးလေးနဲ့ ကောင်းလိုက်တာနော် . . . ။ သူငယ်ချင်းတို့လဲ ထမင်းမစားချင်တဲ့အခါကျရင် အလွယ်တကူစားလို့ရမယ့် နန်းပြားသုပ်လေးကို သုပ်စားကြည့်ပါလားနော်။



(၇၆) အစုံသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ပိတ်ရက်မို့ ထွေထွေထူးထူးလေးတွေ ချက်စားမယ်လို့ စိတ်ကူးထားတာ။ ဈေးလည်း သွားမှာဆိုတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စုံပလုံစီအောင် ဂယ်ဖြစ်မှာ သေချာတယ်။ အစ်မကြီးတစ်ယောက်နဲ့ အစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်ကလဲ မော်လမြိုင်အဆက်တွေဖြစ်နေတော့ သူတို့ကလည်း မော်လမြိုင်စာလေး စားချင်တယ်တဲ့။ အဲ့ဒါနဲ့ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲဆိုတာကို တိုင်ပင်ကြတော့ အစုံသုပ်လေး သုပ်စားကြရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်တဲ့။ အစုံသုပ်က ပြင်ဆင်ရတာ လက်ဝင်တယ်လေ။ ဒါပေမယ့် သူတို့တွေက ငါတို့လည်း ဝိုင်းကူမှာပေါ့တဲ့။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ အစုံသုပ်လုပ်ကြမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလေးကို အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်သွားပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ အာလူး၊ ပဲကြာဆံ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ သဘောသီး၊ ပဲမှုန့်၊ အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တို့ပါ။

ရေနွေးအိုးတည်ပြီး ခေါက်ဆွဲပြုတ်ကြာဆံပြုတ်၊ ပဲပင်ပေါက် ရေနွေးဖျော၊ ပြီးတော့ အဲ့ဒါတွေကို စကာနဲ့ ရေစစ်ထား၊ နောက်ဆုံးမှာ အဲ့ဒီရေနွေးနဲ့ အာလူးပြုတ်၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ် အဲ့ဒါတွေကို ရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးထား။ ပဲပြားကို အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ကြော်၊ ပြီးတော့မှ အအေးခံပြီး ပါးပါးလှီး။ ကျန်တဲ့ ဆီထဲ နနွင်းမှုန့်လေးခပ် ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်ကြော်၊ ပြီးတော့ အဲ့ဒါတွေကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ ထည့်ခပ်ထား၊ ဆီနည်းနည်းချန်ထား၊ အဲ့ဒီဆီထဲကို ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးကို ဆားလေးနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်း ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးချက်ချက်၊ ပြီးတော့ အဲ့ဒီထဲကို ထမင်း လက်နှစ်ဆုပ်စာလေးထည့်ပြီး နယ်၊ ထမင်းဆုပ်ရဲရဲလေး ဖြစ်အောင်လုံးပြီးထား။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီး အနှစ်လေးတွေ ရအောင်လုပ်ထား။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အာလူးကလည်း နူးလောက်ပြီ။ အာလူးကိုလည်း အအေးခံပြီးတော့ အခွံနွှာ၊ အဝိုင်းလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထား။ အသီးအရွက် အဆာပလာအားလုံးကို လင်ပန်းဝိုင်းလေးထဲမှာ တစ်ပုံစီပုံထားလိုက်ပါနော်။

အသုပ်သုပ်ဖို့အတွက် ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ပြီးတော့မှ ခေါက်ဆွဲကြာဆံ၊ ပဲပြား၊ သခွေးသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ အာလူး၊ ထမင်းဆုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်တွေကို ထည့်၊ ပြီးတော့ မန်ကျည်းနှစ်ထည့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ ဆားလေး နည်းနည်းထည့်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်ထည့်ပြီး သေသေချာချာ နဲ့အောင် နယ်ပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကို မြည်းပြီးတော့ ကိုယ်ကြိုက်လောက်တဲ့ အရသာရပြီဆိုရင်တော့ တခြားပန်းကန်လေးထဲ ပြောင်းထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူး၊ အစာကြေအောင် ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာလောက်ထည့်ပြီး ပြင်လိုက်ပါနော်။

ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ အိုးထဲရေထည့်၊ ပုစွန်ခြောက် မညက်တညက်ထောင်းလေးထည့်၊

ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်ကောင်းလေးထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊
 ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည့်၊ ဆူလာပြီဆိုရင် ဂေါ်ဖိဖတ်လေးထည့်၊
 ပွက်လာရင် ချလိုက်ရုံပဲ။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးပေါ့နော်။ အစုံသုပ်နဲ့
 ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးပါ။
 အစားအငမ်းလွန်ပြီး အသုပ်ကိုပဲ ဓါတ်ပုံရိုက်မိပါတယ် (ဒါတောင် ဝါးတားတားရယ်)။ ဟင်းခါးကတော့
 ဓါတ်ပုံမရိုက်မိလို့ ဆောရီးပါဗျို့

(၇၇) ကြာဆံကြော်သုပ်

မာတိကာသို့



နောက်တစ်ခု သတိရသွားတာ ရန်ကုန်မှာလေကြာဆံကြော်ကို ဝက်သားတွေထည့်၊ ပြီးတော့
 ငရုတ်ဆီနီနီရည်တွေ ဆမ်းပြီးတော့ စားရတာလေ။ အဲ့ဒါကို သတိရလို့ ဝက်နားရွက်တွေ
 ပေါင်းထားတာလဲ ရှိနေတော့ အဲ့ဒါတွေကိုပါထည့်ပြီး စားမယ်ပေါ့။ အချဉ်ရည်ကိုတော့ ခုနက
 လုပ်ထားတဲ့ အချဉ်ထဲကို ကြက်သွန်ဖြူလေး ထုထည့်၊ ငရုတ်ဆီလေးထည့်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊
 သံပရာရည်လေး နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နယ်စားလို့ရအောင်လုပ်လိုက်ပြီး အပေါ်ကနေ
 ဆမ်းလိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူလေးကိုက်လိုက်သေးတယ်။
 ဟင်းခါးလေးကတော့ ကြက်ရိုးလေးကိုပြုတ်ထားတဲ့အထဲ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူမီးပြားရိုက်ပြီးတော့
 ထည့်လိုက်တယ်။ ဟင်းအိုးဆူလာတော့ ဂေါ်ဖိဖတ်လေးထည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဆူလဲလာရော
 ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်လိုက်တယ်။ ချိုချိုမွှေးမွှေးလေးပေါ့။ ကြာဆံကြော်နဲ့ အလိုက်ပေါ့ . . .
 လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။
 သူငယ်ချင်းတို့လဲ ချက်စားကြည့်ကြပါဦးနော် . .

(၇၈) ထိုင်းပုစွန်ကြာဆံသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

ဂျပန်ဆိုပေမယ့် အခုလိုအချိန်မှာ ရာသီဥတုက ပူအိုက်လွန်းလှပါတယ်။ ဌာနမှာ တစ်လတစ်ခါ အမြဲတမ်းလိုလို ပါတီလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ မြန်မာဟင်းမျိုးစုံ၊ မုန့်မျိုးစုံကိုလဲ ချက်ကျွေးဖူးပါတယ်။ အခုလို ရာသီဥတု ပူပူမှာ ဘယ်လိုအစားအသောက်များချက်ကျွေးရမလဲဆိုပြီး ကျွန်မ စဉ်းစားမိပါတယ်။

မြန်မာဟင်းတွေက အရသာရှိသလောက် ချက်ရတာ လက်ပင်လှပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆီများတယ်၊ အနံ့ပြင်းတယ်ဆိုတော့ ဂျပန်တွေအကြိုက်ဖြစ်အောင်အရသာကို အမြဲတမ်း ပေါ့ပေါ့ချက်ပေးရပါတယ်။ ဆီလဲ များလို့မရပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်နေ့ကုန်စဉ်းစားလိုက်တာ ခေါင်းထဲမှာ ဟင်းမျိုးစုံ တန်းစီချက်နေပါတော့တယ်။

နောက်ဆုံးရွေးလိုက်တဲ့ အမယ်လေးကတော့ ထိုင်းပုစွန်ကြာဆံသုပ်ပါ။

လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့

(၁) ပုစွန်အကောင်လတ် ၃၅ ကောင် (စားမယ့်လူဦးရေကိုတွက်ပြီးထည့်ပါ)

(၂) ကြာဆံ ၁၅ ဂရမ်

(၃) မြေပဲဆံ

(၄) သီဟိုဠ်ဆံ

(၅) ငရုတ်သီးခြောက်

(၆) တရုတ်နံနံ(ပါးပါးလှီးထားနော်)

(၇) ဆတ်လတ်ရွက်

(၈) ကြက်သွန်နီအနည်းငယ် (ပါးပါးလှီးနော်)

(၉) ကြက်သွန်မြိတ်(ပါးပါးလှီးထားနော်)

(၁၀) ငရုတ်သီးစိမ်း (၇-၁၀) တောင့်(ပါးပါးလှီးပါ)

(၁၁) ငံပြာရည်

(၁၂) ပူစီနံ(အညွန့်လေးပဲနော်)

(၁၃) သံပရာသီး(အထဲက သံပရာစေ့နဲ့ ခါးတတ်တဲ့အဖတ်တွေမပါအောင်အရည်ညှစ်ထားနော်)

(၁၄) ခရမ်းချဉ်သီး (အရွယ်တော်လေးတွေလှီးထားနော်)

ချက်နည်းကိုပြောတော့မယ်နော်

ပထမစတင်ချင်း ပုစွန်ကို ရေဆေးအခွံနွှာပါ။ အမြီးလေးချန်ထားနော်။ ကြာဆံကို ရေ ၁၀ မိနစ်လောက် စိမ်ထားလိုက်နော်။ ပြီးတော့မှ ၃ လက်မအရှည်လောက်တွေ ညှပ်လိုက်ပြီး ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။

မြေပဲဆံကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ လှော်ပါ။ မြေပဲဆံလှော်လေးမွှေးလာပြီဆို ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်နော်။ ပြီးရင် သီဟိုဠ်ဆံလေး တဆက်တည်းလှော်လိုက်ပါဦးနော်။ သူ့ကိုလဲ မြေပဲဆံလိုပဲ မွှေးလာပြီဆိုရင် ပန်းကန်ပြောင်းလိုက်နော်။ နောက်ပြီးရင် ငရုတ်သီးခြောက်ကို လှော်ပါ။ သတိထားနော် . . မီးပြင်းစေနဲ့နော် . . . မီးပြင်းလို့ကတော့ တရုတ်နှစ်ကူး ယမ်းဖောက်သလို ဖောင်းဖောင်းနဲ့ အသံထွက်လာတဲ့အပြင် အထဲက ငရုတ်သီးအစေ့လေးတွေ မျက်နှာကို လာစင်မှာစိုးလို့နော် . . .

ငရုတ်သီးခြောက်လှော်တဲ့အချိန်မှာ ရှောင်လင်သိုင်းကွက်လေးနဲ့ လှော်နော် . . . သူလဲ အကျက်ညီ သွားပြီ ဆိုရင် သူ့ကိုလည်း ပန်းကန်လုံးလေးထဲ သတ်သတ် ထည့်ထားလိုက်နော်။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ခုနက သန့်စင်ပြီးသား ပုစွန်လေးကို ဆားရယ်သကြားလေးရယ်ထည့်ပြီး ရေလေးနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ရေစပ်ကျလေး ပြုတ်ပေးပေါ့။

သိပ်အကြာကြီး တည်စရာ မလိုဘူးလေနော်။ ပုစွန်အကွေး ငါးအနွေးတဲ့ သိတဲ့အတိုင်းပဲ။ ပုစွန်လေးတွေ နီတာရဲလေးတွေဖြစ်ပြီး ကွေးလာပြီဆိုတာနဲ့ ပုစွန်တွေကို ပန်းကန်လေးထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတာနဲ့ ရေလေးထပ်ထည့်ပြီးကြာဆံကိုထည့်လိုက်ပါ။ ကြာဆံကလဲ အနူးမြန်ပါတယ် . . ၃ မိနစ်လောက်ဆို ရပြီ။

ကဲ . . . ခုဆို ဇာတ်လမ်းစတော့မယ်နော် . . .

ပုစွန်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲကို ကျက်သွားတဲ့ကြာဆံလေးတွေထည့်၊ ပြီးရင် ခုနက ပါးပါးလှီးထားတဲ့ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ထည့်နော်။ ငံပြာရည်လေးနဲ့ သံပရာရည်လေးထည့်ပါ။ ပြီးတော့ သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးနော်။ (လက်နဲ့မနယ်နဲ့နော်၊ လက်တွေပူကုန်မယ်၊ ငရုတ်သီးတွေကြောင့်) ပြီးရင် ခုနက လှော်ထားတဲ့ မြေပဲဆံနဲ့ သီဟိုဠ်ဆံကိုလည်း ထည့်လိုက်ဦး။ အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်းနော်။ ငရုတ်သီး အလှော်တောင့် ၇ တောင့်လောက်ကို ကပ်ကြေးနဲ့ သေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင် ကိုက်ပြီး ထည့်လိုက်ဦးနော်။ အမလေးနော် . . ပြောရင်းနဲ့ သွားရည်ယိုနေသေးတယ် . . ဒွတ်ခ . . . အားလုံး သေချာနဲ့အောင်နယ်ပြီးပြီ အရသာလဲ စိတ်ကြိုက်တွေ့ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ပြားလှလှလေးထဲကို အောက်မှာ ဆတ်လတ်ရွက်လေးတွေ ခင်းပြီး အပေါ်မှာ ခုနက ပုစွန်ကြာဆံသုပ်လေးကို တင်လိုက်ပါနော်။ အပေါ်ကနေ မြေပဲဆံနဲ့ သီဟိုဠ်ဆံလှော်ထပ်ဖြူးလိုက်နော်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်မြိတ် ပါးပါးလှီးလေးတွေ လည်း ဖြူးလိုက်ဦး။ ငရုတ်သီးအခြောက်အလှော်တောင့်လေးတွေကိုလဲ ဘေးနားမှာ လှလှပပ စီထားပေးလိုက်ဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့လဲ ပြည့်စုံပြီး အာဟာရလဲပြည့် ကယ်လိုရီအပြည့်နဲ့ ပုစွန်ကြာဆံသုပ်လေးဖြစ်သွားပါပြီ ။ ဒိုင်းရက် (Diet) လုပ်လိုသူတွေအတွက်တော့ အကောင်းဆုံး အစားအစာပါ။ ဆီနဲ့ အချိုမှုန့် လုံးဝမပါပါ။

ဂျပန်တွေကတော့ အဲ့ဒီအသုပ်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲကို တစ်နာရီလောက်ထည့်လိုက်ပါသေးတယ်။ အေးအောင်လုပ်ပြီးတော့မှ စားပါတယ်။

သာမီးတို့ကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ စားလိုက်တာပါပဲ။ စပ်လိုက်တာမှလဲ ပြောမနေနဲ့။ ဂယ်တွေက အမှန်တကယ် ငံပြာရည်နဲ့ မခံနိုင်ပါဘူး။ တရုတ်နံနံ့ရဲ့အနံ့နဲ့ သံပရာသီးနံ့က ငံပြာရည်နံ့ကို လွှမ်းသွားပါတယ်။ အစပ်ကတော့ သူတို့လဲ ချိုချိုစပ်စပ်လေးသုပ်ထားပေးလိုက် စားကြပါတယ်။ ကြိုက်လွန်းလို့တဲ့လေ။ ကျွန်မ မြန်မာပြည်မပြန်ခင်မှာ အဲ့ဒီအသုပ်လုပ်နည်းလေး သူတို့ကို ရေးပေးခဲ့ပါတဲ့လေ။ . . .

သူငယ်ချင်းတို့လဲ အချိန်ရရင် ထိုင်းပုစွန်ကြာဆံသုပ်လေး သုပ်စားကြည့်ပါလားနော် . . .
(နေးတစ်မှာတင်ပြီးသားနော်)

(၇၉) မျှစ်သုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ဆီပြန်ဟင်းတွေချက်ပြီး ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့ ဆီတွေ ပိုနေတဲ့အခါမှာ ဂိတ်တက်မှာလို့ ဟင်းအဆီအနှစ်တွေကို နယ်ဖတ်စားရမှာကိုလည်း စိုးမိတဲ့အခါရှိသလို ဒီအတိုင်းကြီး ဆေးပစ်လိုက်ရမှာကို နှမော့မိတတ်တာ မီးဖိုချောင် ဝင်တဲ့သူတိုင်း ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝ တစ်ခုပါပဲနော်။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ မိသားစုကများတော့ အဲ့ဒီလို ဆီပြန်ဟင်းတွေ ချက်ပြီးပြီဆိုရင် (အထူးသဖြင့် ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ဝက်သားပေါ့) ကျန်တဲ့ဟင်းအနှစ် တွေထဲကို မျှစ်လေးတွေ ထည့်လိုက်ပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်လေးထပ်ထည့်၊ ရေလေးနည်း နည်းလောက် ထပ်ထည့်ပြီး ချက်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီမျှစ်ဟင်းလေးကိုမှ သံပရာရည်လေး ညှစ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်လေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်ထည့်၊ ပဲမှုန့် အကျက်မှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ရှောက်ရွက်ရှိရင် ရှောက်ရွက်ထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းလေး ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်သုပ်လိုက်ရင်ဖြင့် လျှာလည်သွားနိုင်တဲ့ မျှစ်သုပ်လေးတစ်ပွဲရသွားတာ ပါပဲရှင်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး အုပ်လိုက်ရင်တော့ အသင့်စားနိုင်တဲ့ချဉ်ငန်စပ် မျှစ်သုပ်လေးပါရှင်။

(၈၀) မှိုထမင်းသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့ မွေးနေ့မှာ ဝိုင်းတော်သားများနဲ့အတူ ဝိုင်းဝန်းဆုတောင်းပေးကြတဲ့ မောင်နှမများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မွေးနေ့မှာ သူများလို ကိတ်မုန့်လည်း မလှီးဖြစ်ဘူး။ ထူးထူးဆန်းဆန်းလေးလည်းဖြစ်အောင်၊ အကုန်အကျလည်း သက်သာအောင်၊ စားလို့လည်းကောင်းအောင်၊ အဝလည်း စားလို့ရအောင် မှိုထမင်းသုပ်နဲ့ ကြက်သားကြော်လေး လုပ်ကျွေးပါခဲ့တာလေးကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်နော်။ မှိုထမင်းသုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေကို ပြောပြပါမယ်နော်။

ဆန် နို့ဆီဘူး (၄) လုံး

ကောက်ရိုးမှိုအလုံး (၂၅) ကျပ်သား

ကြက်သား ရင်အုပ်သား၊ ပေါင်သား (၇၅) ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ (၂၀) ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ (၃၀) ကျပ်သား

ချင်း

ငရုတ်သီးအပူအပွတောင့် (၁၅) ကျပ်သား

ပုစွန်ခြောက် (၁၅) ကျပ်သား

ငရုတ်သီးအစိမ်း

သံပရာသီး

ငံပြာရည်

ဆီ

နနွင်း

ဆား

သကြား

အချိုမှုန့်

နံနံပင်၊ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ပါနော်။

ဆန်နီဆီဘူး(၄)လုံးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ပေါင်းအိုးနဲ့ တည်ပေးထားပါ။ ထမင်းသား မပျော့မမာစေဘဲ အနေတော်ဖြစ်အောင် ချက်ပေးပါ။ ကောက်ရိုးမို့အလုံးမှာ ကပ်ငြိနေတဲ့ ကောက်ရိုးရှင်းလေးတွေကို ဓားနဲ့အသာအယာသန့်ရှင်းရေး လုပ်၊ ရေနဲ့စင်ကြယ်အောင်ပွတ်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးပါ။ ပြီးရင် မှိုလုံးလေးတွေကို ဓားနဲ့ ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးထားပါ။ ကြက်သားကို ရင်အုပ်သားနဲ့ ပေါင်သားတို့ကို ရွေးဝယ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့အတူ ချင်းရည်လေးပါညှစ်ထည့်ပြီး နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအပုအပွတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေနွေးပူပူနဲ့ လောင်းချပြီး ဆေးပစ်လိုက်ပြီးမှ နောက်တစ်ရေ အသစ်လဲပြီး ငရုတ်သီးကို စိမ်းပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးတွေ ထည့်ပြီး ညက်အောင် ထောင်းပေးပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ညက်အောင်ထောင်းပေးထားပါ။ နံနံပင်၊ ဂျူးမြစ်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်၊ သံပရာသီး တို့ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေး ပေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ သံပရာသီးကိုလည်း အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပါ။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီးတော့ ကြက်သားတုံးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စီစီရီရီထည့်ပါ။ ကြက်သားမကပ်စေအောင် ဆီများများနဲ့ ကြော်ပေးပါ။ တစ်ဘက်ကျက်ရင် နောက်တစ်ဘက်ကိုလှန်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုနဲ့ ကြက်ကြော်လေးကို အရောင်နီနီလေးနဲ့ အကျက်ညီ အကြပ်ညီအောင် ကြော်ပြီးရင် ဇကာတစ်ခုထဲထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သားကြော်တွေ ပျော့မသွားအောင် ပူနေတဲ့ ကြက်သားတုံးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မထပ်မိစေနဲ့နော်။ ကြက်သားကြော်ပြီးရင် အဲ့ဒီဆီတွေကို တခြားဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပြီး ဆီပူအောင်တည်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီး ငရုတ်ဆီ ချက်ပေးပါ။ ငရုတ်ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်ပေးထားပါနော်။

ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်ကြော်ဖို့ ဒယ်အိုးတစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် ထည့်ပြီး လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေကို အရင်ထည့်ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ နည်းနည်းနွမ်းလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူပါထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ မီးအားသိပ်မပြင်းစေဘဲ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြက်သွန်တွေကို သေချာ အကျက်ညီအောင် မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်အရောင် ရွှေရောင်လေးပြောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ကြော်အဖတ်တွေကို ဆီထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးပြီး အအေးခံထားပါ။ ဆီတွေကိုလည်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားပေးပါ။

ဆီချက်ကြော်တဲ့ ဒယ်အိုးထဲနဲ့ပဲ မှိုထည့်ပြီး လုံးပေးပါ။ မှိုထဲကို ဆား၊ သကြားလေးနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်လေး ထည့်ပြီး လုံးပေးပါ။ မှိုက နူးညံ့တာမို့ ခဏလေးနဲ့ နူးတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် မှိုရပြီနော်။ ထမင်းလည်းကျက်ပြီ၊ မှိုလည်း ရပြီ၊ ငရုတ်ဆီကျက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီချက်လည်းရပြီ၊ ကြက်သားကြော်လည်း ကျက်ပြီ၊ ထမင်းသုပ်ဖို့ ကျန်တာတွေလည်း အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ထမင်းသုပ်ဖို့ ပြင်ကြရအောင်နော်။

ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ထမင်းထည့်၊ မှိုထည့်၊ ငရုတ်သီးဆီကျက်၊ ကြက်သွန်ဆီချက်အရည်တို့ထည့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်၊ ပြီးရင် သံပရာရည်ညှစ်ထည့်၊ ကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို ညှပ်ထည့်ပြီး အားလုံးကို နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။

အရသာအပေါ့အငန်ကိုလည်း ကိုယ်ကြိုက်တတ်သလိုလေး ကဲထည့်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် မှိုထမင်းသုပ် ချဉ်ငန်စပ်လေးရပါပြီ။

ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲကို မှိုထမင်းသုပ်လေးထည့်၊ အပေါ်က ကြက်သွန်ကြော်ဖြူး၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်တို့ထည့်၊ ကြက်သားကြော်လေးတွေကို အသားထွင်ပြီး ထည့်ပေး၊ ကြိုက်တတ်ရင် မြေပဲဆံကြော်လေးဖြူးထည့်ပေးလိုက်ရင်ဖြင့် အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ မှိုထမင်းသုပ်လေး ရပြီနော်။

သတ်သတ်လွတ်မှိုထမင်းသုပ်ဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်မထည့်ဘဲ သုပ်ပေးပါနော်။

(၈၁) စိမ်းပြာခရု (သို့မဟုတ်) မရွတ်ရနိုင်သုပ်

မာတိကာသို့



ချစ်မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့မှာတော့ ရခိုင်အစားအစာ တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မရွတ်လို့ ခေါ်တဲ့ စိမ်းပြာခရုသုပ်လေး သုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။

ကျွန်မတို့အိမ်နားမှာ ရခိုင်မိသားစုလေးရှိပါတယ်။ သူတို့က ရခိုင်ပြည်နယ်ထွက် အစားအစာများကို မကြာခဏ ရောင်းချလေ့ရှိတာမို့ ကျွန်မတို့လည်း လတ်ဆတ်လှတဲ့ ကင်းပုစွန်၊ ဂဏန်း၊ ခရု၊ ငါးလိပ်ကျောက်၊ ကင်းမွန်၊ ရခိုင်ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည် အစရှိတာတွေကို စားရပါတယ်။ သူတို့ဆီက ရခိုင်လိုခေါ်တာကတော့ မရွတ်လို့ ခေါ်တဲ့ ခရုလေး။ ခရု ကန်တော့ပုံလေးပေါ့။ အထဲက ခရုအသားက အခု သုပ်ထားတာ မြင်ရတဲ့အတိုင်း စိမ်းပြာရောင်လေး။ သူတို့အိမ်ကို ရခိုင်က တစ်လတစ်ကြိမ် စားကုန်တွေ ပို့တိုင်း ကျွန်မတို့အိမ်ကို လာရောင်းနေကျ။ ကျွန်မ အစ်ကိုကလည်း ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်ဆိုတော့ သူမသိတာမရှိ၊ သူပဲ ကျွန်မတို့ကို အစားအသောက် အဆန်းလေးတွေကို လုပ်ကျွေးနေကျပေမယ့် မရွတ်ကိုတော့ စစချင်းမှာ ကျွန်မ မစားရဲပါဘူး။ စိမ်းပြာရောင်ကြီးဆိုတော့ ရေညှိစော်များ နံနေမလားဆိုတာကိုလည်း တွေးပူမိခဲ့သေးတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ အစ်ကိုက အဲ့ဒီခရုတွေကို ဘရုပ်လေးနဲ့ သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ဆေးပြီး အိုးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး ပြုတ်ကျွေးတာ။ အဲ့ဒီခရုရဲ့ အောက်ဘက်က အပိုင်းကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ ထု၊ အဲ့ဒီလို ထုလိုက်ရင် လေပေါက်လေး ပွင့်သွားရော၊ အဲ့ဒီအပေါက်လေးကို နှုတ်ခမ်းလေးကနေ အားနဲ့ စုပ်ယူလိုက်ရင် အထဲက ခရုအသားတွေ တထွေးလုံးပါလာရော၊ အဲ့ဒါကိုမှ စားရတာ။ ကျွန်မက စစချင်းမှာ

နည်းမကျတော့ ခရုက ပါမလာဘဲ လေပဲ ကုန်နေတော့တာ။ နောက်တော့မှ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ဟုတ်သွားတော့တာပဲ။ အခု အဲ့ဒီခရုကို ခရိုင်သုပ် သုပ်ကျွေးပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ စိမ်းပြာခရု အကောင် (၁၀၀)၊ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁၀) ဥ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (အစပ်စားနိုင်သလောက်)၊ ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းလုံးလုံးခန့်၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

စိမ်းပြာခရုရဲ့ အခွံပေါ်မှာ ကပ်နေတဲ့ ရွံ့တွေကို ရေနဲ့ စင်အောင်ဆေးပြီး ဘရုပ်နနနဲ့ တိုက်ဆေးပေးပါ။ ခရုသန့်သွားပြီဆိုရင် အိုးတစ်လုံးထဲကို ခရုတွေထည့်၊ ခရုမြုပ်အောင် ရေထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ခရုပြုတ်အိုး ဆူလာတဲ့အခါ အပေါ်ကို တက်လာတဲ့ အမြုပ်တွေကို ခပ်ထုတ်ပစ်ပြီး သုံးမိနစ်လောက် ဆက်တည်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ခရုပြုတ်အိုးထဲက ရေတွေ သွန်ပစ်၊ ရေအေးအေးနဲ့ ဆေးပြီး ဇကာနဲ့ စစ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း အညှာရွှေ၊ ရေဆေးပြီး ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ လှော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကိုလည်း လှော်ပေးထားပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း မီးကင်ပေးထားပါ။

ပြီးရင် ခရုတွေကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ ထုပြီး အခွံတွေ ဖယ်ပြီး အထဲက အသားတွေကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို လှော်ထားတဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့တွေ ထည့်ထောင်းပါ။ ငရုတ်ကောင်းညက်ပြီဆိုရင် လှော်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေ ထည့်ပြီးထောင်း၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူတွေ ထည့်ထောင်းပါနော်။ သံပရာသီးကိုလည်း အစိတ်တွေ စိတ်တွေထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ခရုရယ်၊ ခုနက ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းတွေရယ်၊ မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားရယ်၊ ဆားလေးအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ သံပရာရည်တွေရယ်ထည့်ပြီး အားလုံးကို သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ချဉ်ငန်စပ်လေးပေါ့။ ရခိုင်သုပ်ဆိုတော့ စပ်မှာတော့ မပူနဲ့။ လျှာလည်ထွက်သွားမယ်။ ဗိုက်မနာအောင်တော့ ငရုတ်ကောင်း ထည့်ပေးထားတယ်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ စိမ်းပြာခရု ရခိုင်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ ကျွန်မတို့ကတော့ အဲ့ဒီခရုသုပ်နဲ့အတူ ဆတ်လတ်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဂေါ်ဖီလေးတွေကို ကိုက်စားပါတယ်။ ရေနွေးကြမ်းလေးပေါ့။ ထမင်းဖြူလေးလည်း ထည့်လိုက်ဦးနော်။ စိမ်းပြာခရုမှ မဟုတ်ပါဘူးနော်၊ တခြားခရုတွေကိုလည်း အဲ့ဒီလိုပဲ သုပ်စားလို့ ရပါတယ်နော်။

(၈၂) အသွင်ပြောင်းအသုပ်နှင့် ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသော ချစ်မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ မောင်နှမတွေဆီကို မအားလပ်လို့ မလာနိုင်သေးကြောင်း ခွင့်ပန်ထားပေမယ့် အစားကောင်းစားရတော့ ချစ်တဲ့သူတွေကို သတိရတယ်ဆိုသလိုပဲ ကျွန်မ လည်း မုန့်ဖတ်သုပ် သုပ်စားနေတော့ မောင်နှမတွေကို ကျွေးချင်တဲ့ဆန္ဒလေးက ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်နော်။

ကျွန်မတို့အိမ်ရှင်မတွေ မီးဖိုချောင်မှာ ဟင်းချက်လို့ တစ်ခါတလေ ဟင်းတွေ မကုန်ဘူး၊ နောက်ရက် ကျရင်လည်း အဲ့ဒီဟင်းတွေကို မစားချင်တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အတွေးရ ကြပ်တတ်ပါတယ်။ လွှင့်ပစ်လိုက်ရအောင်လည်း ချက်ထားပြုတ်ထားတာတွေ နှမြောစရာ၊ စားချင်သေးလားဆိုတော့လည်း မစား ချင်၊ အဲ့ဒီတော့ အလေအလွင့်လည်း မဖြစ်ရအောင်၊ အပြောင်းအလဲလေးအဖြစ်လည်း စားနိုင်အောင်လို့ စီစဉ် ရပါတယ်နော်။ ကျွန်မ ဒီနေ့ အိမ်ကနေ ငါးခွက်ကို အသားလေးတွေချည်းလွှာပြီးတော့ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်နီဥ လေးတွေနဲ့ ငါးမွှေချက်လေးလို ချက်ပါတယ်နော်။ ဟင်းတွေက အများကြီးထည့်လာတော့ ညနေဘက် အချိန်ပို ဆင်းတဲ့အခါ ဗိုက်ဆာလာတော့ အဲ့ဒီဟင်းကို မစားချင်တော့ဘူးလေနော်။ ဆီချက်နဲ့ အခြားလိုအပ်တာတွေ အကုန်လုံးလည်း ကျွန်မမှာ အသင့်ရှိနေတော့ အသွင်ပြောင်းတဲ့အနေနဲ့ မုန့်ဖတ်သုပ်စားမယ်လို့ စီစဉ်လိုက် တယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်ဖတ်၊ ငါးမွှေချက် (လက်ကျန်ရှင်းမယ့်ဟာ)၊ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ဆီချက်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်အကျက်၊ ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်အနှစ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အနည်းငယ် တို့ပါနော်။

မုန့်ဖတ်သုပ်ဖို့အတွက် ဇလုံကြီးကြီးတစ်ခုထဲကို မုန့်ဖတ်ထည့်၊ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေး လှီးပြီး ထည့်၊ ပြီးတော့ မန်ကျည်းရည်ပျစ်ပျစ်လေး ဖျော်ထားတာလေးထည့်၊ ငံပြာရည်၊ ထမင်းချိုင့်ထဲက ကျန်တဲ့ ငါးမွှေ ချက်တွေကိုထည့်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီချက်တွေ ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပါတယ်။ အရသာကိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ချဉ်ငန်စပ်လေးပေါ့နော်။ ထမင်းဖြူ ပူပူလေးနဲ့ စားရင်တော့ အရမ်းကိုကောင်းတဲ့ မုန့်ဖတ်သုပ်လေးပေါ့နော်။

ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဒန့်သလွန်ရွက်တွေကို ရေဆေးပြီးတော့မှ အရွက်လေးတွေကို သင်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို

အခွံနွားပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့နဲ့ မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက် လေး ထောင်းပေးထားပါနော်။

အိုးတစ်လုံးထဲ ရေအနေတော်ထည့်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်တို့ ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းရည် ပွက်ပွက်ဆူပါက ထောင်းတားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်ကောင်းတို့ကိုထည့်ပြီး ဟင်းရည်ကျအောင် နည်းနည်းကြာကြာတည်ပေးပါ။ ဟင်းရည်လည်း ကျပြီး ငရုတ် ကောင်းကြက်သွန်ဖြူနဲ့လေး သင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဒန့်သလွန်ရွက်လေးတွေ ဟင်းရည်အိုးထဲ ထည့်လိုက်ပါ နော်။ ပြီးရင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်း ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အိမ်ရှင်မများအတွက် ငွေချွေတာရာလည်း ရောက်တဲ့အပြင် အရသာလည်း ရှိလှတဲ့ အသွင်ပြောင်းထားတဲ့ ချဉ်ငန်စပ်မုန့်ဖတ်သုပ်လေးရယ်၊ ဒန့်သလွန်ရွက် ဟင်းခါးပူပူလေး ရပါပြီနော်။ ရုံးမှာ အချိန်ပိုဆင်းရင်း အဆာပြေစားဖို့ လုပ်ရင်း တင်လိုက်တဲ့ပို့စ်လေးပါနော်။ မောင်နှမများလည်း အတူလာစား လှည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်နော်။

- ကြက်သားဆီပြန်ဟင်း ချက်ထားပြီး ကျန်ရင် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ လုပ်စားလို့ ရသလို၊ နန်းကြီး၊ နန်းပြားသုပ်၊ ခေါက်ဆွဲသုပ် လုပ်စားလို့ ရပါတယ်။

- ငါးဟင်း၊ ပုစွန်ဟင်းကို ဆီပြန်ဟင်းတစ်ရက်ချက်စားပြီးလို့ နောက်ရက်မစားချင်ရင် ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ် အသွင်ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။

- ဝက်သားဟင်းလေး ချက်ထားတာ ကျန်ခဲ့ရင်တော့ ခရမ်းသီးနှပ်၊ ချဉ်ပေါင်၊ မျှစ်၊ ရုံးပတီသီးတို့နဲ့အတူ ရောနှပ်၊ ဗုံလုံသီးနှပ်၊ အစရှိသဖြင့် အသွင်ပြောင်းဟင်းလျာများ ချက်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

(၈၃) ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်ရခိုင်သုပ်နှင့် မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)



ချစ်သောမောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့ အိမ်သစ်ဖွင့်ပွဲလေးအနေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမများကို ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်နဲ့ မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါးလေး ကျွေးပါမယ်နော်။ ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပြည်ကြီးငါး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ကြွက်နားရွက် မှိုခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ မရမ်းပြား၊ နံနံပင်နဲ့ ဟင်းခတ် မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးရင် ဆားလေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်နားရွက်မှိုကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထည့် ထည့်စိမ်ပြီး ပွလာအောင်ရော၊ သန့်ရှင်းသွားအောင်ရော လုပ်ပေးပါ။ ကျောက်ပွင့် (ရေခဲမှို) ကိုလည်း ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထ ထည့်စိမ်ပါ။ (ကြက်နားရွက်မှိုနဲ့ ရေခဲမှိုကို ရေအေးနဲ့ စိမ်လည်း ရပါတယ်။ အခုက အသုပ်ထဲ ထည့်သုပ်မှာဆိုတော့ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူနဲ့ စိမ်လိုက်ရင် မှိုတွေပွအား ကောင်းလာသလို ကျက်ပြီးသားလည်း ဖြစ်သွားတာပေါ့နော်။) မှိုတွေ ပွလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်နားရွက်မှိုကို ခပ်ပါးပါးလှီး၊ ရေခဲမှိုကိုလည်း ခပ်သေးသေး အဖတ်လေးတွေရအောင် ဖဲ့ယူထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံသင်၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး မွှန်တာတွေ ကင်းစင်သွားအောင် ရေနဲ့ ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်ကောင်းကို မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းအနည်းငယ်ကိုလည်း မီးသင်းပြီး ထောင်းပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် မရမ်းပြားလေးတွေပါ ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ နံနံပင်ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး လှီးပေးထားပါ။ သံပရာသီးစိတ်လေးတွေလည်း အသင့် လုပ်ပေးထားပါ။

ငါးပိစိမ်းစားလေးကိုလည်း

မီးကင်ပေးထားပါနော်။

ပြည်ကြီးငါးကို အနံ့မနံအောင်လုပ်ဖို့ကတော့ မီးဖိုပေါ်မှာ ဒယ်အိုးတင်ပြီး ရေနွေးပွက်နေအောင် တည်ပါ။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူပြီဆိုရင် ရေနွေးထဲကို သံပရာရည်အနည်းငယ် ညှစ်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပြည်ကြီးငါးတွေကို ထည့်လိုက်ပြီး ခဏအဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူတာနဲ့ ပြည်ကြီးငါးဖတ်တွေကို ပြန်ဆယ်ယူလိုက်ပါ နော်။ အဲ့ဒါဆို ညှိနံ့မနံတော့သလို ပြည်ကြီးငါးတွေကလည်း ပျော့အိမနေဘဲ ဝါးရတာ ထုတ်ထုတ်လေးနဲ့ စားလို့ကောင်းမှာနော်။ ရလာတဲ့ ပြည်ကြီးငါးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ပြည်ကြီးငါး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ကြက်နားရွက်မှို၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးမရမ်းပြားထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူငရုတ်ကောင်းထောင်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ နံနံပင်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်း ငယ်တို့ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ပြည်ကြီးငါး ကျောက်ပွင့်ရခိုင်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။ အရည်သောက် အနေနဲ့ကတော့ ဆေးဖက်ဝင်လှတဲ့ မြင်းခွာရွက်ဟင်းခါးလေးပါနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ကတော့ မြင်းခွာရွက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ် တို့ပါနော်။

မြင်းခွာရွက်ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောထားပြီး ၃ လက်မအရှည်အရွယ်လေးတွေ ဖြတ်ပေးထားပါ။ ပုစွန် ခြောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်းပေးထားပါ။ ဒန်အိုးတစ်လုံးထဲ ရေအသင့်အတင့်ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းထားတာကို ထည့်ပြီးတော့ မီးဖိုပေါ်တည်ပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင် ဟင်းရည်ကျအောင် ခဏစောင့်တည်ပေး၊ ပြီးရင် မြင်းခွာရွက်ကို ခပ်လိုက်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ ဆူပြီဆိုတာနဲ့ အပေါ့အငန်မြည်း၊ ငရုတ် ကောင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချလိုက်ပါနော်။ မဟုတ်ရင် မြင်းခွာရွက်ထဲက အစိမ်းရောင် အရည်တွေထွက်ပြီး ဟင်းခါး မည်းသွားမှာစိုးလို့ပါနော်။

မြင်းခွာရွက်မှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်တွေကိုလည်း မောင်နှမများ အတွက် မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။

မြင်းခွာရွက်တွင် ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီနှင့် ဗီတာမင်စီတို့ ပါဝင်၏။ မြင်းခွာရွက်ကို အစိမ်းအတိုင်းဖြစ်စေ၊ သုပ်၍ဖြစ်စေ စားသုံးကြသကဲ့သို့ ချက်နည်း အသွယ်သွယ်နှင့်လည်း ချက်ပြုတ်စား သောက်ကြ၏။ မြင်းခွာရွက်ကို အစိမ်းအတိုင်းစားသုံးပါက ငယ်ရွယ်သူပျိုမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးထားနိုင်၏။ ဖျော်ရည် လုပ်သောက်ပါက ကျန်းမာရေးအတွက် အားတိုးဆေးတစ်လက် ဖြစ်စေသကဲ့သို့ သွေးတိုးရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ မြင်းခွာရွက်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးသန့်စင်ခြင်း၊ အနာများကို အကျက်မြန်စေခြင်း၊ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုကို သက်သာစေခြင်း၊ မျက်လုံး အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အရေပြား တွင် အရေးအကြောင်းများမထင်စေဘဲ ပျိုမြစ်နုနယ်စေခြင်း၊ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကိုယ်ခံအား မြှင့်တက်စေခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာများကို အကျက်မြန်စေခြင်း၊ စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့နည်းစေခြင်း အစရှိသည့် ကောင်းကျိုးများရနိုင်၏။ ထို့အပြင် မြင်းခွာရွက်ကို အနာကြီးရောဂါသည်များ ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေရန် အတွက်လည်း အသုံးပြု၏။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက မြင်းခွာရွက်ကို အသည်းရောဂါဒေဝနာရှင်များ၊ ကာလသားရောဂါ ဒေဝနာရှင်များ၊ အစာအိမ်ရောင်နာ ဒေဝနာရှင်များ၊ စိတ်ကျရောဂါဒေဝနာရှင်များ၊ စိတ်ဖိစီးနေသည့် ဒေဝနာရှင်များ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါဒေဝနာရှင်များနှင့် အဖျားရောဂါဒေဝနာရှင်များကို ကုသပေးသည့်အခါ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။ ယနေ့ခေတ်တွင် မြင်းခွာရွက်ကို ခြေထောက်ရှိသွေးကြောများ သွေးလည်ပတ်မှု နှေးကွေးခြင်း ကို ခံစားနေရသည့် ဒေဝနာရှင်များအတွက်လည်းကောင်း၊ မီးလောင်နာနှင့် အနာများ အမြန်သက်သာ ပျောက်ကင်းစေလိုသည့် အခါတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုလာကြ၏။

မြင်းခွာရွက်ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ရွက် စားသုံးပေးပါက အဆစ်အမြစ်နာရောဂါ ဖြစ်ခြင်းမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဆို၏။ ခြေထောက်တွင် သွေးလည်ပတ်မှု နှေးကွေးသည့် ရောဂါဒေဝနာရှင်များ အတွက်မူ မြင်းခွာရွက် ၃၀ မှ ၆၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်စားသုံးသင့်သည်ဆို၏။

ဒီအချက်အလက်လေးတွေကတော့ အင်တာနက်ကရတဲ့ အချက်အလက်များရယ်၊ The Food Pharmacy ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲကအချက်အလက်တွေရယ် စုပြီး ရေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်နော်။ ချစ်သော မောင်နှမများအားလုံး အဆင်ပြေတဲ့အခါ ပြည်ကြီးငါးကျောက်ပွင့်ရခိုင်သုပ်လေး သုပ်စားကြည့်ပါ ဦးနော်။

(၈၄) ကြောင်လျှာသီးသုပ်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ကြောင်လျှာသီးသုပ်လေး လုပ်ပေးပါမယ်နော်။ ကြောင်လျှာသီးကို ခါးတယ်ဆိုပြီး မစားဘဲနေကြတဲ့ မောင်နှမတွေ ရှိမှာပါ။ ဒီနေ့ ကျွန်မသုပ်ပေးတဲ့ ကြောင်လျှာသီးသုပ်ကတော့ လုံးဝမခါးဘဲ တစ်ပန်းကန်လုံး ဒီအတိုင်းစားချင်စိတ်ကို ပေါက်လာစေရပါမယ်။ အခု ကြောင်လျှာသီးသုပ်ကိုတော့ အိမ်မှာ ကျွန်မအစ်ကိုက သုပ်တာပါ။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ဆန်ဆေးရည်၊ သံပရာသီး၊ မြေပဲလှော်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီတို့ပါနော်။

ထမင်းအိုးတည်ဖို့ ဆန်ဆေးတဲ့အခါ ရလာတဲ့ ဆန်ဆေးရေကို ဇလုံတစ်လုံးနဲ့ ယူထားပေးပါ။ အသုပ် မသုပ်ခင် တစ်နာရီလောက်အလို ကြောင်လျှာသီး အတောင့်လိုက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေ ရအောင် လှီးပေးပါ။ လှီးပြီးသား ကြောင်လျှာသီးကိုမှ ဆားလေးနဲ့ နယ်ပြီးတော့ ဆန်ဆေးရေထဲ စိမ်ပေးထားပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြက်သွန်နီဆီချက် ချက်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ အစိမ်းတချို့ကိုလည်း ပါးပါးလေးလှီးပြီး မွှန်အောင် ရေနဲ့ဆေးပြီး စိမ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ပါးပါးလေးဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ မြေပဲနဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေးရအောင် ထောင်းပေးပါ။ ကြောင်လျှာသီးစိမ်ထားတာ နာရီပက်လောက် ကြာတဲ့အခါ ကြောင်လျှာသီးတွေကို ဆယ်ယူပြီး ရေနဲ့ သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး အရည်တွေ ညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြောင်လျှာသီးတွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်၊ သံပရာရည် များများလေး ညှစ်ထည့်ပေးပြီး ငါးမိနစ်လောက်နပ်ထား၊ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီ အသုပ်ဇလုံထဲကို ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မြေပဲထောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်ထောင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်တို့ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ အပေါ့အနံ့အရသာကို မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာ ထပ်ဖြည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ အသုပ်တွေထည့်၊ ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေ အပေါ်ကနေ ဖြူးလိုက်ရင်ဖြင့် ကြောင်လျှာသီးသုပ် ချဉ်ငန့်စပ်လေး ရပါပြီနော်။

(အဲ့ဒီနေ့က ကြက်သွန်ကြော်တူးသွားလို့ ပုံထဲမှာ မည်းမည်းတူးတူးလေးဖြစ်နေတယ်။ သည်းခံစားနော်)

(၈၅) သနပ်စုံ

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့ကျွန်မရဲ့မောင်နှမများကို သနပ်စုံ လုပ်ကျွေးပါရစေအောင်။ သတ်သတ်လွတ်လွတ်တဲ့ သူတွေအတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ပေးတယ်ဆိုပေမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှုတို့ အသီးအရွက်တွေကိုလည်း အထိုက်အလျောက် စားသင့်တယ် မဟုတ်လား။

ဒီဟင်းအမယ်လေးကိုတော့ ကျွန်မအဘွားက ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်လေးကတည်းက မနက်တိုင်း လုပ်ကျွေးနေကျပါ။ အဘွားအလွမ်းပြ သနပ်စုံလုပ်စားကြည့်ကြရအောင်အောင်နော်။

သနပ်စုံ လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ပဲပင်ပေါက် (၅၀) ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ (၂၅) ကျပ်သား

ပဲသီး တစ်စည်းကို ၁၀ ချောင်းပါ (၃) စည်း

စပါးလင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (၃) ပင်

နှမ်းနက် (၂) ကျပ်ခွဲသား

ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်

ဆား

မန်ကျည်းသီး

ကြက်သွန်နီဆီချက်

ဟင်းခပ်မှုန့်တို့ပါနော်။

ပဲပင်ပေါက်မှာ ကပ်ငြိနေတဲ့ ပဲအခွံတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ပဲပင်ပေါက်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ဇကာထဲမှာ ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး လေးစိတ်ထိုးပေးထားပါ။ ပဲသီးကိုလည်း လက်တစ်ဆစ်စာအရွယ်လေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါ။ စပါးလင်ကို အပေါ်အရွက်ပိုင်းတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အောက်ဘက်က ဖွံ့ဖွံ့ထွားထွား အပိုင်းကို ယူပါမယ်။ ရင့်တဲ့အပြင်ဖတ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အတွင်းပိုင်း အသားလေးတွေကို အကွင်းလိုက်လေးတွေရအောင် ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးပါနော်။ နှမ်းအနက်ကိုလည်း မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မွှေးနေအောင် လှော်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း ကြော်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီဆီချက်ကိုလည်း ကြော်ပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို ရေထည့်၊ အဲ့ဒီရေထဲကို မန်ကျည်းသီး ကွမ်းသီးလုံးတစ်လုံးစာ ထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ရေနွေးဆူပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်လိုက်ပြီး ကြက်သွန်ကို စထည့်ပြီး ရေနွေးဖျော့ပါ။ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး ၂ မိနစ်လောက်ကြာရင် ဆယ်ယူလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပဲသီးကိုထည့်ပြီး ပြုတ်ပြီး ပဲသီးတွေကို ဆယ်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့ရေထဲမှာ ပဲပင်ပေါက်တွေကို ကမန်းကတန်းထည့်ပြီး အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက်တွေ ကျက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဆယ်ယူလိုက်ပြီး အအေးခံထားပေးပါ။

အရွက်တွေအားလုံး အေးပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်၊ ပဲသီးနဲ့ ပဲပင်ပေါက်တွေကိုထည့်၊ စပါးလင်ထည့်၊ ဆီချက်ထည့်၊ ဆား၊ ဟင်းခပ်မှုန့်၊ နမ်းလှော်တို့ကိုထည့်ပြီး သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ အရသာအပေါ့အငန်ကိုလည်း မြည်းပါ။ အရသာချင်ဖြန်းဖြန်းလေးရယ်၊ စပါးလင်လေးကို ဝါးမိလို့ မွှေးတေးတေး ရှိန်းတိန်းတိန်းအရသာလေးရယ်၊ နမ်းလှော်လေးကိုကိမိလိုက်ချိန်မှာ ထွက်လာတဲ့ နမ်းလှော်မွှေး အနံ့လေးနဲ့ ဆီမဲ့သက်သက်အရသာလေးရယ် ရသာပေါင်းစုံလေးလျှာဖျားမှာ တစ်လှည့်စီ နေရာယူနေသလို အစပ်ကြိုက်သူများကတော့ ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်ကို ဂျွတ်ကနဲနေ ဝါးစားနိုင်ပါတယ်နော်။

အခန်း (၄) ဟင်းချက်ကြမယ်

(၈၆) ငါးခရမ်းကစော့သီးအစပ်ချက်

[မာတိကာသို့](#)



မင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ငါးရွှေကို ခရမ်းကစော့သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နဲ့ အစပ်ချက်လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။

ကျွန်မ ရုံးကအပြန် အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ဇကာခုံးလေးထဲမှာ ခရမ်းကစော့သီးက အပြည့်။ အမေ . . ခရမ်းသီးတွေအများကြီး ဘာလုပ်မလို့လဲလို့မေးတော့ ‘ ‘ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲတစ်ခု ကြည့်ပြီး အဲ့ဒီဇာတ်ကား ထဲမှာ မင်းသား မင်းသမီးတွေ စပျစ်သီးခူးနေတာကို အားကျပြီး ခြံထဲက ခရမ်းကစော့ပင်က အသီးတွေကို အားရပါးရ ခူးထားတာတဲ့ . . . ရှိလိုက်ရတာ ‘ ‘ နာဂစ်ဖြစ်တုန်းက ကျွန်မတို့ခြံထဲက ခရမ်းကစော့ပင်များ အရွက်အပွင့် အသီးအကုန် နာဂစ်နဲ့အတူပါသွားပြီး အပင်ကိုင်းလေးပဲ ကျန်ခဲ့တာ။ အခုကျတော့လည်း အသီးတွေရော အပွင့်တွေရော ခူးလို့ကို မနိုင်အောင် ပြန်ပြီး သီးပွင့်နေကြပြီလေ။

အိမ်ထောင်ကျသွားတဲ့ ညီမငယ်အိမ်မှာ စိုက်ထားတဲ့ မိုးမျှော်ငရုတ်ပင်ကလည်း ငရုတ်သီးတွေက တအားပဲ။ ခူးလို့ကို မနိုင်လောက်ကို ကိုင်းညွတ်သီးနေတာ။ ပိတ်ရက်တုန်းက ခူးပြီး အိမ်ကိုလာပို့ပေးထားတာ . . အစိမ်း တွေရော၊ အမှည့်တွေရော။ အမှည့်တွေကိုတော့ အခြောက်လှန်းထားတယ်။ စပ်ချက်ကတော့ ကမ်းကုန်ပဲ . . .

ညီမတစ်ယောက်ရဲ့ မိတ်ဆွေကလည်း ငါးရွှေတစ်ကောင် လက်ဆောင်လာပေးထားတော့ ကျွန်မလည်း ရှိတဲ့ ငါးရွှေရယ်၊ ခရမ်းကစော့သီးရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းရယ်ကို ချက်ဖို့ ပြင်လိုက်ပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ငါးရွှေ

ခရမ်းကစော့သီး

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ

ချင်း

ငရုတ်သီးစိမ်း

နနွင်းမှုန့်

ဆား

ငါးပိစိမ်းစား

ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်

နနွင်းမှုန့်

ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးရွှေကို ခေါင်းဖြတ်၊ ဗိုက်ခွဲ အတွင်းက ကလီစာတွေကို ထုတ်ပစ်ပြီး အကျိအချွဲတွေ ကုန်အောင် မန်ကျည်းသီးနဲ့ နယ်ဆေးပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်လေးတွေ ရအောင်တုံးပြီး ချင်းအရည်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်နှပ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာ ရေဆေးပေးထားပါ။ ခရမ်းကစော့သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေ၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ဆားရည်လေးထဲ စိမ်ပေးထားပါနော်။ ငရုတ်ဆုံထဲမှာတော့ ဆားလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းတွေ ထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ချင်းတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ (နည်းနည်းတော့ ငရုတ်သီး ညှော်မယ်နော်) ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ရေလေးနဲ့ ဖျော်ပြီးထည့်၊ ပြီးတော့မှ နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေး၊ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ပထမတစ်ရည်ခမ်းအောင် တည်ပေးပါနော်။ ရေခန်းပြီ ဆိုရင်တော့ ခရမ်းကစော့သီးလေးတွေကိုထည့်ပြီး နည်းနည်းလေးမွှေပြီး ရေလေး လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံးစာလောက်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတစ်ရည်ခမ်းသွားတဲ့ အခါမှာ ဟင်းအိုးကို အပေါ်အငန်မြည်း၊ လိုတဲ့အရသာထပ်ဖြည့်၊ အရည်ဆမ်းစားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ရေလေးထပ်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပေးပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ ကြိုက်တတ်ရင် အချဉ်ထည့်ပါ။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးရွှေခရမ်းကစော့သီးအစပ်ချက်လေး ရပါပြီနော်။ တို့စရာ အစုံအလင် လေးနဲ့သာ ဆိုရင်တော့ ပိုပြီး ထမင်းမြိန်စေတာပေါ့ရှင်။ အားလုံးအဆင်ပြေပါစေနော်။

(၈၇) ကြက်သားဆီပြန် (မွန်ချက်)

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က ကျွန်မ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ခရီးသွားတာရယ်၊ ပြန်ရောက်ပြီးတော့လည်း အလုပ်များနေတာရယ်ကြောင့်မို့ ဟင်းအသစ်ချက်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူးနော်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ကြက်သားဆီပြန် (မွန်ချက်)လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ကြက်သားဆီပြန်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

မြန်မာကြက်တစ်ကောင်

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်နီ

စပါးလင်

ချင်း

ငရုတ်သီးအပွတောင့်

ဆား

သကြား

ငါးပိစိမ်းစား (မကြိုက်ရင် မထည့်ပါနဲ့)

ဟင်းခတ်မှုန့်

နနွင်းမှုန့်

ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး အတုံးကို ခပ်လတ်လတ် မကြီးမသေးလေးဖြစ်အောင် တုံးပါ။ ချင်းနဲ့ စပါးလင်ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးပြီး ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။ ဇလုံတစ်လုံးယူ ကြက်သားထည့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ သကြားနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ ချင်းနဲ့ စပါးလင်တို့ကို ထည့်ပြီး နဲ့အောင် နယ်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးပြီး ဖယ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအပွတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေနွေးပူပူနဲ့ လောင်းချပြီး ဆေးပစ်လိုက်ပြီးမှ နောက်တစ်ရေ အသစ်လဲပြီး ငရုတ်သီး ကို စိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးတွေ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး ထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်ပေးပါ။ မီးအပူချိန်ကို အသင့်အတင့်ပဲ ထားပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ငါးပိစိမ်းစားကို ရေလေးနဲ့ဖျော်ထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး ထပ်မွှေပါ။ တစ်လက်စတည်း နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်နှစ်နဲ့ ကြက်သားတွေကို သမအောင် မွှေပြီး ကြက်သားထဲက ထွက်လာမယ့်ရေနဲ့ပဲ ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်တည်ပြီး ပထမတစ်ရည် ခမ်းပါစေ။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ဆုံဆေးရေလေး ထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဆုံဆေးရေခန်းပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားနူးအောင် အရသာတွေဝင်အောင် မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်လောက် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးအဖုံးကို ဖွင့်၊ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာတွေ ထပ်ဖြည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စပါးလင်နဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ကြက်သားဆီပြန်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

(၈၈) ဘဲဥအငန်ချက်

မာတိကာသို့



ဒီနေ့တော့ ဘဲဥအငန်ချက်လေး ချက်ပေးမယ်နော်။ ဘဲဥကိုပြုတ် အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့မှ ဘဲဥအကာကို ခါးနဲ့ နည်းနည်းမွှန်း (အရသာပိုဝင်ရအောင်)၊ ပြီးတော့ အပ်ချည်ကြိုးလေးနဲ့ နှစ်ခြမ်းခြမ်းထားနော်။ အာလူးလေးကိုပါ အခွံနွှာ လေးစိတ်ထိုးပြီး ဆားလေးနဲ့ နယ်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်သီးထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးလောက်ကို ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးထည့်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူနီ ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပါ။ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီး အခွံလေးတွေ လိမ်လာတဲ့အထိ ဆီသတ်ပေးနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးလေးတွေပါ အခွံလေးတွေ လိမ်လာပြီဆိုရင်တော့ အာလူးထည့်၊ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အာလူးနူးအောင် တည်ပါ။ အာလူးနူးခါနီးလာရင် ဟင်းအိုးထဲ ဘဲဥကို မှောက်ပြီးထည့်ပါ။ အကာတွေ အပြင်မထွက်ရလေအောင်ပေါ့။ ဘဲဥကို ဟင်းဆီသတ်အနှစ်နဲ့ သေချာနဲ့အောင် လူးပေး။ ပြီးတော့မှ ရေလေးထည့်ပြီး မီးလျော့ပြီး ဒယ်အိုးဖုံးလေးအုပ်ပြီး တည်ထားပေး။ ရေခန်းပြီဆိုရင် ဘဲဥကို ပက်လက်လေးပြန်လှန်ပေးလိုက်။ ပြီးတော့မှ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေး။ ပြီးတော့မှ ရေလေးနည်းနည်းလေးကျန်တဲ့အချိန် မီးပိတ်လိုက်တော့နော်။ ဆီကျန်ရေကျန်လေးနဲ့ အာလူးစီးစီးလေးနဲ့ ဘဲဥအငန်ချက်လေး ရပါပြီ။

(၈၉) ဘဲဥငါးခြောက်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေအတွက် ဘဲဥငါးခြောက်ချက်လေး ချက်ပေးပါမယ်နော်။ ဘဲဥကုလားဟင်းလို့လည်း ခေါ်လို့ရပါတယ်နော်။ ဘဲဥမရှိရင်လည်း ကြက်ဥနဲ့ ချက်ရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးခြောက်ကိုလည်း ငါးရဲ့ခြောက် ဒါမှမဟုတ် တခြားနှစ်သက်ရာ ငါးခြောက်အကောင်ကြီးသားဆိုရင် ဖြစ်ပါတယ်။ အာလူး ဒါမှမဟုတ် ခရမ်းကြွပ်သီးလေးတွေပါ ထည့်ပါတယ်။

ဘဲဥ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဥ၊ ငါးခြောက်၊ ခရမ်းကြွပ်သီးအပြင် တခြားလိုအပ်တာတွေကတော့ ငရုတ်သီးအခြောက် အပူတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဆီ၊ မန်ကျည်းမှည့်နဲ့ မဆလာတို့ပါနော်။

ဘဲဥကိုကျက်အောင်ပြုတ်ထားပါ။ ပြီးရင် ရေနွေးတွေသွန်ပြီး အအေးခံပြီး အခွံနွှာထားပါနော်။ ငါးခြောက်ကိုလည်း ဆားအပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး ရေဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လေး ဖြစ်အောင် တုံးပါနော်။ ခရမ်းကြွပ်သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီး ထက်ခြမ်း ခြမ်းပေးပါနော်။ မန်ကျည်းမှည့်ကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးအခြောက် အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်း၊ ပြီးတော့မှ ရေစစ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီးတော့ ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ပြင်ပြီးသွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်နည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် ငါးခြောက်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ငါးခြောက်နူးရအောင် ရေနည်းနည်းထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီးတည်ပါ။ သုံးမိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့် ခရမ်းသီးထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး မွှေပေး၊ ပြီးရင်အဖုံးအုပ်ထားပေးပါနော်။ ခရမ်းသီးနူးခါနီးလောက်မှာ ဘဲဥထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်ပေးပါနော်။ ဟင်းရည်ကို ဆမ်းစားလို့ရအောင် ချက်မှာမို့ ရေကိုခပ်များများလေးထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ခပ်ကြာကြာလေး တည်ပေးလိုက်ရင် ဘဲဥလေးထဲလည်း အရသာလေးဝင်ပြီး ခပ်မာမာထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ စားလို့ ပိုကောင်းပါတယ်နော်။ ဟင်းရည် အနည်းအများ ကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အနေအထားရောက်ပြီဆိုရင်တော့ မဆလာလေးအုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခြောက်ဘဲဥခရမ်းသီးချဉ်ရည်ဟင်း ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၉၀) နွားနို့ခဲချက်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါ . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို နွားနို့ခဲပြုလုပ်နည်းနဲ့ နွားနို့ခဲချက်နည်း လေးကို လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေနော်။

(က) နွားနို့ခဲလုပ်နည်း

နွားနို့ခဲလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ နွားနို့ငါးပိဿာရယ်၊ မရိုး (မုရိုး) (သိပ္ပံအမည် Calotropis procera gigantean လို့ခေါ်ပါတယ်) ကိုင်း (ရှေးလူကြီးတွေက ပြောကြပါတယ်၊ မရိုးစေးက နို့တွေကို ခဲစေတယ်တဲ့) တစ်ကိုင်းရယ်ပါ။ နွားနို့ကို အိုးကြီးကြီး တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး မရိုးကိုင်းက အစေး လေးငါးခြောက်စက် လောက်ထည့်လိုက်ပြီးတော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ကျိုပေးပါ။ မရိုးစေးကြောင့် နွားနို့တွေ အဖတ်လေးတွေဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနည်ကျလာပါမယ်နော်။

အဲ့ဒီလို နွားနို့တွေအဖတ်လေးတွေဖြစ်လာပြီး အရည်သတ်သတ်၊ အဖတ်သတ်သတ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ နွားနို့အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေချ၊ ပိတ်ပါးစနဲ့ နွားနို့ဖတ်တွေစစ်ယူပါနော်။ နွားနို့အဖတ်တွေကို ပိတ်ပါးစနဲ့စစ်ယူပြီး အရည်တွေကိုလည်း သတ်သတ်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ အရည်တွေကိုလည်း သောက်လို့ရပါတယ်နော်။ နွားနို့ဖတ်တွေ စစ်ယူထားတဲ့ ပိတ်ပါးစကို အပေါ်ကနေ ကြိုးနဲ့ ချည် ပြီးတော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ပိတ်အိတ်အပေါ်ကနေမှ အလေးအပင် (အုတ်ခဲ၊ ငရုတ်ဆုံ၊ ကျောက်ပျဉ်) တွေ ဖိပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုအလေးတုံးတွေရဲ့ ဖိအားကြောင့် နွားနို့အထဲက ရေတွေစစ်သွားပြီး ခဲသွားပါမယ်နော်။ တစ်ညသိပ်ဆိုရင်ကိုပဲ ရေစစ်ပြီး ခဲပါတယ်နော်။ အဲ့ဒီခဲသွားတဲ့ နွားနို့ခဲကိုမှ တစ်ချို့က ရေရှည်ခံအောင် ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးပါလေ့ရှိထည့်ပြီး လှိမ့်ပေးတတ်သလို တချို့ကလည်း ဆီမထည့်ဘဲ အိုးကင်းပူတိုက်ကြပါတယ်။ ကျွန်မအဘွားကတော့ ရလာတဲ့ နွားနို့ခဲကို မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ကင်လိုက်ပါတယ်။ မီးကင်တဲ့အခါ အနံ့လေးက သိပ်မွှေးတာပဲ။ ကျွန်မက ဟင်းမချက်ဘဲ နွားနို့ခဲကို အချပ်လေးတွေ ရအောင်လှီးပြီး မီးကင်ပြီး ဆားလေးနဲ့တို့စားရတာကြိုက်တယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အကြာကြီး သိမ်းထားလို့ရတယ်လေ။ နွားနို့ငါးပိဿာကို နွားနို့ခဲလုပ်ရင် လူကြီးလက်သီးဆုပ်လောက်ပဲ ရတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နွားနို့ခဲရပါပြီနော်။

(ခ) နွားနို့ခဲချက်

နွားနို့ခဲချက်ဖို လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ နွားနို့ခဲ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သကြား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်နဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

နွားနို့ခဲလေးတွေကို ပဲပြားလေးတွေတုံးသလိုလေး လက်မဝက်လောက် အရွယ်လေးတွေ တုံးပြီးတော့ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်လေးနဲ့ ခပ်ဖွဖွလေးနယ်ပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီး ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပေး ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်း ခြမ်းပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ထောင်းရင်း ငရုတ်သီး အရောင်မှုန့်လေးပါ အတူရောပြီး ထည့်ထောင်းပေးပါ။ အားလုံးအသင့် ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင် ဆီလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင် လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပြီး နွမ်းအောင်တည်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေနွမ်းပြီဆိုရင် နွားနို့ခဲလေးတွေထည့်ပြီး အသာအယာမွှေပေး၊ ခရမ်းချဉ်သီးက ထွက်လာတဲ့ အရည်ချဉ်ဖြန်းဖြန်းအရသာလေး နွားနို့ခဲထဲဝင်အောင် ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်၊ မီးလေးလျှော့ပြီးတည်ပေးပါနော်။ ရေခန်းပြီး ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်ပြီဆိုရင်တော့ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်ထည့်၊ ရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို ထပ်တည်ပေးပါ။ ဒီတစ်ခါ ရေခန်းခါနီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုရပြီ။ ကြိုက်လည်းကြိုက်တတ်မယ်၊ ဝယ်ထားတာလည်း အသင့်ရှိမယ် ဆိုရင်တော့ နံနံပင်လေး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးအုပ်လိုက်ဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ် ဆိမ့်စပ် အရသာလေးနဲ့ နွားနို့ခဲချက်လေး ရပါပြီနော်။

(၉၁) အမဲသားမျှစ်ချဉ်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



အမဲသားဆို ညှိတတ်လို့ ဆီပြန်ဟင်းချက်ရင် မစားချင်ဘူးဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အတွက် ချက်ပေးတာပါ။ အမဲသားကို ဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လောက်လေးတွေ တုံးထားပြီး ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ချဉ်ရည်နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားနော်။ မျှစ်ချဉ်အဖတ်လေးကို အမျှင်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီ ငရုတ်သီး ထောင်းထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ မျှစ်ချဉ်၊ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ အမဲသားအားလုံးကို ရောနယ်၊ ဆီလေးထည့်ပြီး လုံးရေလေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်လိုက်တယ်။ လုံးရေလေးခန်းသွားပြီးရင်

ဟင်းအိုးကို ထပ်မွှေပြီးတော့မှ ရေထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်။ မီးနွေးနွေးနဲ့ ဟင်းအိုးကို တည်ပေးပါနော်။ မျှစ်ချည်ဟင်းက ဒီနေ့တည်ရင် နက်ဖြန်ကျစားမှ ပိုစားကောင်းတယ်လို့ ပြောတတ်တော့ ခပ်ကြာကြာလေးသာ တည်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးအပေါ်အင်္ကျီကို မြည်းပြီးတော့မှ ချလိုက်ပါနော်။

(၉၂) ကြံရဖန်ရ အိမ်ရှင်မဘဝ

[မာတိကာသို့](#)



ဈေးဝယ်မထွက်ဖြစ်တဲ့ နေ့မျိုးတွေမှာ အိမ်မှာရှိတဲ့ အခြောက်အခြမ်းတွေနဲ့ စားမြိန်ဟင်းကောင်း တစ်ခွက်ချက်နိုင်ဖို့ စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါမှာ ငါးရဲ့ခြောက်ကလည်း အဆင်သင့်ရှိနေ၊ ခရမ်းချဉ်ကလည်း ရှိပြီးသားဆိုတော့ အဆင်ပြေတာပေါ့နော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေလည်း အပင်မှာ အသီးတွေအများကြီး၊ ရခိုင်ငါးပိကလည်း လက်ဆောင်ရထားတာမို့ ရခိုင်ငါးပိထောင်း စပ်စပ်လေးထောင်းလိုက်မယ်လို့လည်း စိတ်ကူးလိုက်ပြန်သေးတယ်။ ခြံထဲက ဘူးစင်မှာ ဘူးညွန့်လေးတွေလည်း လက်ကျန် ဘူးညွန့်လေးတွေကို မနက်က ခြံထဲ တံမြက်စည်းလှည်းရင်းနဲ့ တွေ့ခဲ့တာမို့ ဘူးညွန့်လေး ပြုတ်တုတ်လိုက်ရရင် ကောင်းမှာဆိုပြီး ဟင်းချက်ဖို့ကို စတင် အကောင်အထည် ဖော်ပါတော့တယ်။

ငါးခြောက်ခရမ်းချဉ်သီးချက်

ငါးရဲ့ခြောက်က တော်တော်လေးခြောက်နေတာမို့ မချက်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး ရေစိမ်ထားလိုက်တယ်။ နာရီပက်လောက်ကြာမှ ငါးခြောက်ကို ရေထဲကနေဆယ်၊ အကြေးခွံတွေရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ပြီးတော့မှ လက်သုံးလုံးအရွယ်လောက်မှန်းပြီး လှီးလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့ ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစစ်ထားပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ခပ်ပါးပါးလှီးလိုက်ပါတယ်။ ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီးက အချဉ်ခါတ်ပါတဲ့အတွက် ငါးခြောက်နဲ့ တွဲပြီးချက်စားတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့် ကိုလည်း အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာပြီး ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းထားလိုက်ပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက် ငါးခြောက်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ

ဆားအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်တို့ကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။ ဆားကိုတော့ ငါးခြောက်အပေါ်အငန်ပေါ်မူတည်ပြီး အလေးအပေါ့မှန်းပြီးထည့်ပါနော်။ ပြီးရင် ငါးခြောက်တွေကို ဒယ်အိုးရဲ့ တစ်ဖက်နားကို ကပ်ထားပြီး ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ငါးခြောက်ကို ရောပြီး နောက်ထပ်မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးလည်း နူးသွားရအောင် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးမကပ်ရအောင်နဲ့ အထက်အောက် သမသွားအောင် တစ်ခါမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုကို မီးလျော့ပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး နောက်ထပ် ငါးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီအပြန် ရေအကျန်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်သလောက်ထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခြောက် ခရမ်းချဉ်သီးချက်ဟင်း တစ်ခွက်ရပါပြီ။

ရခိုင်ငါးပိထောင်းနဲ့ ဘူးညွန့်ပြုတ်

ရခိုင်ငါးပိက တခြားရပ်ရွာက ငါးပိစိမ်းစာတွေနဲ့ အရောင်မတူပါဘူး။ ရခိုင်ငါးပိက အရောင်က မလှပေမယ့် အချိုအရသာက အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ရခိုင်ငါးပိထောင်းထောင်းမယ်ဆိုရင် ငါးပိစိမ်းစားက နည်းနည်း ငရုတ်သီးများများ ထည့်ထောင်းတာမျိုးဆိုတော့ အခုလို ဆောင်းရာသီမှာ စားလိုက်ရရင် ဖျားချင်သလိုဖြစ်နေတာတွေ တစ်ခါတည်းကို ထွက်ပြေးသွားမှာ . . . အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ငှက်ပျောဖက်လေးနဲ့ထုပ်ပြီး မီးသွေးမီးဖိုရဲ့ ကုန်ခါနီး မီးကျိခဲတွေထဲ ထည့်ပြီးမီးကင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောဖက် အုံးထားတဲ့အတွက် ငါးပိမီးကင်နဲ့လေးက ပိုပြီး မွှေးပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း တစ်လက်စတည်း မီးအုံးပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုတော့ သီတံလေးနဲ့သီပြီး မီးကင်ပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ မီးကင်ထားတဲ့ ငါးပိ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပြာတွေဖယ်ပြီးတော့ သန့်စင်ထားပါ။ ကင်ပြီးသားငရုတ်သီးစိမ်းတွေကိုလည်း သီတံကနေ ဖြုတ်ယူထားပါ။ ငရုတ်ဆုံကို သန့်စင်ပြီးနောက် ငရုတ်သီးအရင်ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ထောင်းပါ။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်လေး နည်းနည်း ထည့်ထောင်းပါ။ နောက်ဆုံးမှ ငါးပိကင်ကိုထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်ထောင်းပေးပါ။ တချို့ကတော့ ငရုတ်ကောင်းလှော်ပြီး နည်းနည်းထည့်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရခိုင် ငါးပိထောင်း စပ်စပ်လေးရပါပြီ။ ခြံထဲက ဘူးစင်က ဘူးညွန့်လေးကို ရူးပြီး ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါတယ်။ မီးဖိုပေါ်က ရေခွေးအိုးပွက်ပွက်ဆူတာနဲ့ ဘူးညွန့်လေးကိုထည့်ပြီး ပြုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဖုံးခဏအုပ်ထားပြီး ထပ်ဆူလာတဲ့အခါ မီးဖိုပေါ်ကနေ ဘူးညွန့်ပြုတ်အိုးချပြီး ဘူးညွန့်တွေဆယ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ ဒီကနေ့တော့ ဈေးမသွားဘဲ အိမ်မှာရှိတဲ့ ခြံထွက်တွေရယ်၊ အခြောက်အခြမ်းတွေနဲ့ ချက်လိုက်ရတဲ့ ဟင်းတွေပါနော်။ ဟင်းရည်သောက်မပါတဲ့အတွက် ရေခွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင် အားပေးကြပါနော်။

(၉၃) ငါးပိကောင်ကြက်ပေါင်သီးချက်

[မာတိကာသို့](#)

ငါးပိကောင်ကိုတော့ လူတိုင်းသိကြပေမယ့် ကြက်ပေါင်သီးကို လူတိုင်းသိကြမယ်မထင်ပါဘူး။ ကြက်ပေါင်သီးကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ နည်းမျိုးစုံလုပ်စားတတ်ကြပါတယ်။ နောင် . . . နောင် . . . နောင် . . . နဲ့ လက်တွန်းလှည်းလေးနဲ့ လှည့်ပြီး အချဉ်ပေါင်းရောင်းတဲ့အသည်မှာတောင်မှ ကြက်ပေါင်သီးပေါ်ချိန်ကျရင် ကြက်ပေါင်သီးအချဉ်ပေါင်း ပါစမြဲပါ။ ကြက်ပေါင်သီးကို ပြုတ်ပြီးလို့လည်း တို့တတ်သလို၊ ကြက်ပေါင်သီးအစိမ်းကို ကိုက်ပြီး ငါးပိစိမ်းစားလေးနဲ့တို့ပြီး စားရတာလည်း အရသာတစ်မျိုးပါနော်။

အခု အဲ့ဒီကြက်ပေါင်သီးကို ငါးပိကောင်နဲ့ချက်တဲ့နည်းလေးကို ချစ်မောင်နှမများကို ပြောပါရစေနော်။ လိုအပ်တာတွေကတော့ ကြက်ပေါင်သီး၊ ငါးပိကောင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ဆီ၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။

ငါးပိကောင်ကို သိပ်မငန်စေဖို့ ရေနဲ့ဆေးပြီး အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်ပေါင်သီးကို အညှာချွေပြီးတော့ ထွက်လာတဲ့အစေးတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ပေါင်သီးကို ခလယ်ကနေ ခွဲပြီး အထဲက အစေ့ကိုဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးအပူတောင့်ကို အသာလေးဖဲ့၊ ရေစိမ်း၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေစစ်ပြီး ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးနဲ့အတူ ရောထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ခုနက ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးပိကောင်ကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်ပေါင်သီးထည့်ပြီး ငါးပိကောင်ရယ်၊ ဟင်းအနှစ်တွေရယ်နဲ့ နံ့အောင်တစ်ခါတည်း မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးရော၊ ကြက်ပေါင်သီးပါ မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ ရေခန်းအောင် တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင်တော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး ကြက်ပေါင်သီးနူးမနူးမြည်းကြည့်ပါနော်။ ကြက်ပေါင်သီးနူးပြီဆိုရင်တော့ ငါးပိကောင်ထဲက အငန်အရသာက ကြက်ပေါင်သီးထဲကိုဝင်ပြီး ကြက်ပေါင်သီးထဲက အချဉ်အရသာက ငါးပိကောင်ထဲကိုဝင်ပြီး ချဉ်ဖြုန်းအရသာလေး ရပါတယ်။ အစပ်ကြိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေခွဲပြီးတော့ ဟင်းအပေါ်ကနေ အုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံပြီး ခံတွင်းလိုက်စေမယ့် ငါးပိကောင် ကြက်ပေါင်သီးချက်လေး ရပါပြီနော်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းခါးလေးရယ်၊ မြူရွက်နုသုပ်လေးနဲ့ဆိုရင် အရမ်းကို လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၉၄) ဘဲတညင်းချက်

မာတိကာသို့

တညင်းသီးစားပြီး တက်လိုက်တာ၊ ပြီးတော့ အနံ့ကလဲ နံလိုက်တာလို့ ညည်းကြပေမယ့် တညင်းသီးကို မကြိုက်တဲ့သူ ခပ်ရှားရှားရယ်ပါနော်။ တညင်းသီးနုလေးကို အစိမ်းလိုက်လေး ငါးပိရည်ကျိုမွှေးမွှေးလေးနဲ့ တို့စားတတ်ကြသလို တညင်းသီးကိုပြုတ်အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းပြီး အုန်းနို့ ဆီချက်လေးနဲ့ စားတတ်ကြပြန်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တညင်းသီးပြုတ် စေးစေးလေးကို မထူမပါးလေး လှီးပြီး လက်ဖက်နှပ်တဲ့အထဲ ထည့်နှပ်တတ်ကြပြန်တယ်။ အဲ့ဒါကိုတော့ တညင်းလက်ဖက်တဲ့လေ။ တချို့ကလည်း ဘာလချောင်ကြော်ထဲ တညင်းသီးထည့်ကြော်ပြီး တညင်းသီး ဘာလချောင်ဆိုပြီး အသစ်ထွင်ပြီး ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်ကြပြန်သေးတယ်နော်။ တညင်းဝက်လုပ်ပြီး မီးကင်လို့တစ်မျိုး၊ ကြော်လို့တစ်ဖုံ နည်းမျိုးစုံအောင် ချက်ပြုတ်စားတတ်ကြသလို တာလပေါင်းချက်တဲ့အခါမှာလည်း တညင်းသီးက မပါမဖြစ်ပါပဲတဲ့နော်။

ဒီနေ့တော့ အသုံးကြွယ်တဲ့ တညင်းသီးကို ဘဲသားလေးနဲ့ ချက်ပုံချက်နည်းလေးကို ဝေငှ ပေးပါရစေနော်။

ဘဲသားရယ်၊ တညင်းသီးရယ်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ဆီအနည်းငယ်တို့ကို အသင့်ပြင်ထားပါနော်။

ဘဲသားကိုကိုင်တဲ့အခါမှာ အရေခွံက အမွှေးတွေကို သေချာလေးပြောင်စင်အောင် ရေနွေးလေးနဲ့ ဆေးပြီး သေချာနုတ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အရွယ်လေးတွေကို အလတ်တုံးလေးတွေလောက် တုံး၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်နည်းနည်း၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်တို့နဲ့ သေချာနယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါနော်။

ဘဲသားနယ်ပြီးနှပ်ထားတဲ့အချိန်မှာ တညင်းသီးပြုတ်ဖို့အတွက် ဒယ်အိုးထဲရေထည့် တညင်းသီးတွေကို ရေဆေးပြီးထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပထမ တစ်ရေ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီး နောက်ထပ်ရေထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ရေလည်း ခန်းခါနီးပြီဆိုရင်တော့ ထန်းလျက်တစ်ခဲနှစ်ခဲလောက် ပစ်ထည့်လိုက်ပြီး ရေခန်းအောင် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ရေခန်းသွားပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံထားလိုက်ပြီးမှ အခွံတွေကို နွှာထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးထောင်းဖို့အတွက် ပြင်ပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးရယ်၊ ချင်းနည်းနည်းရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ထောင်းပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီလေးနည်းနည်းထည့် ဆီပူလာပြီဆိုရင် အသင့်ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး

ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ဘဲသားတွေကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးဆီသတ်နဲ့ သေချာသမအောင်မွှေးပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ လုံးရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ထားပေးပါနော်။ လုံးရေလေးခန်းပြီဆိုရင်တော့ နောက်ထပ် ရေထပ်ထည့်ပြီး မွှေးပေးပါ။ ပြီးရင် တညင်းသီးတွေကိုထည့်ပြီး တညင်းသီးရော ဘဲသားပါနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအရသာ အပေါ့အငန်ကိုသေချာမြည်း၊ ဘဲသားရော တညင်းသီးရောရဲ့ နူးမနူးကို မြည်းပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အချိန်လေးမှာ မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာရှိလှတဲ့ ဘဲတညင်းဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၉၅) ဘဲပေါင်း

[မာတိကာသို့](#)



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

ဒီတစ်ခေါက်တော့ ကျွန်မက ဘဲကို ခုတ်ထစ်ပြီး အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ပေါင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ (ဒါပေမယ့် ဘဲတစ်ကောင်လုံးကို ပေါင်းချင်တဲ့သူတွေ ပေါင်းလိုရအောင် နည်းလမ်းလေးလည်း မျှဝေပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဲသားခပ်နုအကောင်တစ်ကောင်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အမွှေး အမျှင်တွေ သန့်စင်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့ ရင်ကိုမခွဲဘဲကို အဆီပူး အပေါ်ဘက် နားလေးကနေ တစ်လက်မလောက် အရာပေးပြီး ခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ အူအသည်းတွေကို အသားလေး နှုတ်ယူပစ်ပါ။) ဘဲတစ်ကောင်လုံး (ကောင်လုံးဖြစ်ဖြစ်၊ အတုံးဖြစ်ဖြစ်) ကို ဆားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း၊ အချိုမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းခွဲ၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း၊ ရှာလကာရည် ၂ ဖွန်း၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း၊ ပဲငံပြာရည်အကြည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်းတို့နဲ့ သေသေချာချာ နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ချင်းကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးအပြားလိုက်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပါ။ ပြီးတော့မှ အမျှင်လေးတွေဖြစ်အောင် ခပ်ရိတ်ရိတ် ထပ်လှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခါးပြားရိုက်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီကို ဘလော့ဂ်တုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ကြက်နားရွက်မို့ခြောက်ကို သေသေချာချာ ရေနွေးနဲ့စိမ်ပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် ညှပ်ပေးပါ။ ပန်းခြောက်ကို ရေစိမ်၊ အထဲက ဝတ်မှုန်တိုင်လေးတွေကို ထုတ်ပစ်ပြီး အထုံးလေးတွေဖြစ်အောင် ထုံးပေးထားပါ။ ပဲပြားခြောက်ကို ရေစိမ်ထားပေးပါ။

အကောင်လိုက်ပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ သမအောင်နယ်ထားတဲ့အဆာတွေဖြစ်တဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တရုတ်မဆလာ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငါးပိ သုံးဖွန်းတို့ကို ဘဲကို ခါးနဲ့ခွဲထားတဲ့ နေရာကနေ ထည့်ပါနော်။ အဆာသွပ်ပြီးတာနဲ့ အဲ့ဒီခွဲထားတဲ့နေရာကို နီးနဲ့ ပြန်ယက်ပြီး ပိတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပဲငံပြာရည်အပျစ်အကျဲ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်းစီကို ရေ လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်လုံးနဲ့ ရော၊ တရုတ်ပဲငါးပိ စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းထည့်၊ ရှာလကာရည် စားပွဲတင်တစ်ဖွန်းလောက်နဲ့ ရောဖျော်ပြီး ဘဲတစ်ကောင်လုံးနဲ့ ရောပြီး pressure cooker ထဲ ထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ပေါင်းပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ပြည့်ပြီးရင် ပေါင်းအိုးကို ၅ မိနစ်လောက်ခဏအအေးခံပြီး ဘဲကို ဟိုဘက်ဒီဘက် လှည့်ပေးပါ။ ဒီနည်းနဲ့ ၁၀ မိနစ်တစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ပေါင်းပေးပါ။ သုံးကြိမ်ပြည့်ပြီးလို့ အအေးခံပြီးပြန်ဖွင့်တဲ့အခါ မို့ခြောက်ပန်းခြောက်နဲ့ ပဲလိပ်ခြောက်ကို ထည့်ပေးပြီး နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်ထပ်ပေါင်းပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နူးအိပြီး ချိုဆိမ့်နေတဲ့ ဘဲကောင်လုံးပေါင်းကို ရပါလိမ့်မယ်နော်။ ဘဲသားတုံးလေးတွေကိုပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ဘဲသား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ တရုတ်မဆလာ၊ တရုတ်ပဲငါးပိ၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်အကျဲ၊ ရှာလကာရည်တို့နဲ့ အတူ နယ်ပြီး ပေါင်းအိုးထဲကိုထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပေါင်းပေးပါ။ သူ့ကိုလည်း ဘဲကောင်လုံးပေါင်းသလို သုံးကြိမ်ပေါင်းပေးပါ။ နောက်တော့မှ မို့ခြောက်ပန်းခြောက်နဲ့ ပဲလိပ်ခြောက်ကိုထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ထပ်ပေါင်းပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် မို့ခြောက်ပန်းခြောက်တွေရော ပဲပြားလိပ်တွေ ဘဲသားနဲ့အတူ နူးအိနေပြီး အရသာရှိလှတဲ့ ဘဲသားပေါင်းကို ရပါမယ်နော်။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံတို့ရှိရင် အပေါ်ကနေဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။

(၉၆) ပိန္နဲသီးကြက်ရိုးဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



အခုလိုနွေရာသီမှာ ပိန္နဲပင်မှာ အသီးတွေ တန်းစီလို့ သီးနေလိုက်ကြတာ အစီအရီ ပိန္နဲသီးမှည့်သွားရင် အိမ်မာအသီးက စားရတာ အရသာရှိလွန်းလို့ ရပ်လို့ မရနိုင်ဖြစ်ရပေမယ့် အိမ်ပျော့အသီးအမှည့်ဆို စားရခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပိန္နဲသီးအိမ်ပျော့ကို သီးကင်းအရွယ်မှာ ပိန္နဲကွင်းအဖြစ် အစိမ်းအကွင်းလိုက် လှီးပြီး တိုတတ်ကြသလို ပိန္နဲသီးအလုံးလိုက်ကို အဖန်ရည်တွေ ထွက်အောင် ပြုတ်ပစ်ပြီးတော့မှ အပြင်က အခွံလွှာကို

လှီးထုတ်ပြီး အထဲက အသားတွေကို ဟင်းချက်စားတတ်ကြပါသေးတယ်နော်။ ပိန္နဲသီးကို တာလပေါဟင်း၊ ရခိုင်ဟင်း၊ မွန်ဟင်း စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ချက်စားတတ်ကြတဲ့အထဲက အခု ပိန္နဲသီးကို ကြက်ရိုးနဲ့ ဆီကျန်ရေကျန် ချက်လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။

ပိန္နဲသီးကြက်ရိုးဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပိန္နဲသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။

ပိန္နဲသီးအလုံးလိုက်က အညှာချွေပြီး အစေးတွေ ထွက်နိုင်သလောက် ထွက်အောင် အသီးကို ဇောက်ထိုး ထားထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်၊ ပိန္နဲသီးထည့်ပြီး အဖန်ရေတွေထွက်အောင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် ပြုတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပိန္နဲသီးကို ဆယ်ယူပြီး အအေးခံထားပါနော်။

အအေးခံထားတဲ့အချိန်မှာ ကြက်သားကို ကိုင်ပါမယ်နော်။ ကြက်တစ်ကောင်လုံးကို အမွှေးအမျှင်တွေ စင်အောင် နှုတ်၊ သန့်စင်အောင် ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ဗိုက်ထဲက အသည်းအမြစ်နဲ့ အူတွေကို ထုတ်ယူ၊ အဆုတ်တွေခွဲပါစစ်၊ အတောင်ပံ၊ ခြေထောက်၊ ခေါင်း၊ လည်ပင်းရိုး၊ ခြေသလုံးရိုး၊ ကျောရိုး စတာတွေကို သတ်သတ်ခုတ်ယူပြီး အသားတွေကိုတော့ ပြုတ်ကြော်လေး လုပ်ရအောင် ဖယ်ထားပေးပါနော်။ ကိုင်ပြီးသား ကြက် အရိုးအသားတွေကို သီးသန့်စီ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်လေးနဲ့ အရသာ ခပ်ပြင်းပြင်းလေးရအောင် နယ်ပေးထားပါနော်။

အအေးခံထားတဲ့ ပိန္နဲသီးကို မကိုင်ခင် ဓားမှာ ဆီသုတ်ပြီးတော့မှ ပိန္နဲခွံကို နှာပစ်ပါ။ အစေးတွေ ဓားမှာ တိုက်ရိုက်ကပ်နေတာ မရှိရအောင် ဆီသုတ်တာပါနော်။ တစ်ရေပဲ ပြုတ်ထားတဲ့ ပိန္နဲသီးဟာ မပျော့မမာလေးနဲ့မို့ လှီးရတာ အဆင်ပြေစေပါတယ်နော်။ ပိန္နဲခွံတွေ နှာပြီးပြီဆိုရင် ပိန္နဲသီးတွေကို လက်တစ်လုံး အထူလောက် အဝိုင်းလိုက် လှီးချပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အနေတော်အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပေးပါနော်။

ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီနဲ့ ချင်းတို့ကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်အနည်းကို ယူ၊ ရေလေးနည်းနည်းနဲ့ ရောစပ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထည့်ထောင်းပေးပါ။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေဆီထည့်သတ်၊ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကြေတဲ့အထိ မွှေပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်ရိုးတွေကိုထည့်မွှေပြီး လုံးပေးပါနော်။ ကြက်သားထဲကအရေတွေခန်းအောင် အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ လုံးရည်ခန်းပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ ပိန္နဲသီးတွေပါ အတူရောထည့်ပြီး သမအောင် မွှေ၊ ပြီးတော့ အသားမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ကြက်သားရော ပိန္နဲသီးရော အနူးညီအောင် တည်ပြီးရင်တော့ အရသာအပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဆီကျန်ရေကျန်လေးနဲ့ ဟင်းအိုးချပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နယ်ဖတ်စားလိုရတဲ့ ပိန္နဲသီးကြက်ရိုးဟင်းလေး ရပါပြီနော်။

(၉၇) ကြက်သားကုလားပဲဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

ကြက်သားကုလားပဲဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲ၊ ကြက်သား အရိုးအသားရောနဲ့ အသည်းအမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ မဆလာအမွှေးအစပ်၊ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်အနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါ။

ကုလားပဲကို ဟင်းမချက်ခင် အနည်းဆုံး လေးနာရီလောက် ရေစိမ်ထားပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ပြုတ်တဲ့အခါကျ နူးလွယ်ပါတယ်။ ကြက်သားမကိုင်ခင် ကုလားပဲကို အရင်ပြုတ်ထားပါ။ ကြက်သားကို အရိုးအသား ညီမျှအောင် ခုတ်၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်ကိုလည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ မဆလာအမွှေးအစပ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ရောထောင်းထားပါ။ ပဲအိုးနူးလာပြီဆိုရင် ပဲကို သတ်သတ်ဖယ်ထားပေးပါ။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးထည့်ပြီး ငရုတ်သီးထောင်းကိုထည့် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်ကိုထည့်ပါ။ နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ကြက်သားလုံးရေ လေးနဲ့ အဖုံးပိတ်ပြီး ဆီပြန်အောင် တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးက ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် အသံမြည်ပြီးဆိုရင်တော့ ရေခန်းခါနီးပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဟင်းအိုးအဖုံးကို ပြန်ဖွင့်ပြီးတော့ ပြုတ်ပြီးသားပဲတွေကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပဲပြုတ်ထဲမှာ ရေပါ ပါလာတဲ့အတွက် အဲ့ဒီရေလေးနဲ့ ဟင်းအိုးဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားလည်းနူး၊ ပဲလည်းနူးပါပြီ။ အပေါ့အငန်အရသာကို မြည်းပြီးတော့ မီးပိတ်လိုက်ရုံပဲနော်။

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

(၉၈) ကြက်ခြေထောက်ပေါင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

အခုနောက်ပိုင်း ကြက်တွေက စိမ့်ကြက်တွေမို့ ကြက်ခြေထောက်တွေက ဖောင်းဖောင်း ကပ်ကပ်လေးတွေမို့ အသားလည်းများပြီး မြန်မာကြက်နဲ့ယှဉ်လိုက်ရင် ပိုပြီး စားလို့ ကောင်းပါတယ်။ ကြက်ခြေထောက်ပေါင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေက ကြက်ခြေထောက်ရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းအနည်းငယ်၊ မဆလာအနည်းငယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားနဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကြက်ခြေထောက်ကို မီးနည်းနည်းကင်လိုက်ပြီး အပေါ်က အရေခွံကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးရင် ခြေသည်းတွေကို ခုတ်ပစ်ပါ။ ရေသန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့နဲ့အတူ ရောနယ်ပေးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်အဖြူအနီချင်းတို့ကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် နည်းနည်းနဲ့အတူ ရောထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ Pressure cooker ထဲမှာ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတို့နဲ့အတူ ကြက်ခြေထောက်ကိုပါ ထည့်ပေးပါ။ ဆီအနည်းငယ်နဲ့အတူ ရေပါထည့်၊ အဖုံးပိတ်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာအောင် တည်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ကြာပြီးရင်တော့ အအေးခံထားပြီးတော့မှ အဖုံးကိုဖွင့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်ထပ်တည်ပါ။ မိနစ် ၃၀ လောက်တည်ပြီးရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးအပေါ်အငန်မြည်းပြီး မဆလာလေး အုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မဆလာနဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ကြက်ခြေထောက်ပေါင်း နူးနူးအိအိလေး ရပါပြီရှင်။ ကင်မိချို့ ဒါမှမဟုတ် မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပူလေးနဲ့လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၉၉) ဒီနေ့ညစာ

မာတိကာသို့

ဟင်းတွေစားရတာ နည်းနည်း အီသလိုလိုဖြစ်တာရော၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပူပူလေး သောက်လိုက်ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတာကြောင့်ရောမို့၊ ဒီညစာအတွက် ခေါက်ဆွဲပြုတ်နဲ့ အတူ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားမိတော့ ဝက်နားရွက်နဲ့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာကို သတိရလိုက်မိပါတယ်။ အဆင်ပြေလိုက်တာ . . .

ဝက်နားရွက်သုပ်လေးရယ် ဝက်ခြေထောက်နဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လေးလုပ်လိုက်မယ်ပေါ့။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကွန်ပျူတာရှေ့ကနေ ထပြီးတော့ ညစာအတွက် ပြင်ဆင်မိပါတော့တယ်။

ခေါက်ဆွဲပြုတ်လုပ်ဖို့ ရေနွေးအိုးတည်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ ဝက်နားရွက်သုပ် အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဝက်နားရွက် စတာတွေကို လှီးချွတ် အသင့်ပြင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကန်စွန်းညွန့်လေးတွေကို ကမန်းကတမ်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီမြိတ်လေး ပါးပါးလှီးထားလိုက်ပါတယ်။ ရေနွေးအိုးဆူတော့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာလေးတစ်တုံးနဲ့ ဝက်သားဖတ်လေးတစ်ဖတ်ပါ အတူတူ ခေါက်ဆွဲကိုပါ ထည့်ပြုတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဝက်နားရွက်သုပ်ပါတယ်။ လှီးထားတဲ့ ဝက်နားရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ငပြာရည်၊ ရှလကာရည်၊ တရုတ် ပဲငံပြာရည်အပျစ် နည်းနည်း၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နည်းနည်း၊ ငရုတ်ဆီရှိရင် နည်းနည်း စတာတွေကိုထည့်ပြီး နယ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကြော်ရှိရင် အပေါ်က ဖြူးလိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဝက်နားရွက်သုပ်ရပါပြီ။ ပန်းကန်ပြားသေးသေးလေးထဲ ပြောင်းထည့်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်မြွှာလောက် ကိုက်စားဖို့ ပြင်ထားလိုက်တယ်။

ခေါက်ဆွဲပြုတ်အိုးကလဲ ဆူပါပြီ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုတာလေးတွေ ထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတော့ ကန်စွန်းညွန့်လေး ဟင်းတွေစားရတာ နည်းနည်း အီသလိုလိုဖြစ်တာရော၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပူပူလေး သောက်လိုက်ရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတာကြောင့်ရောမို့၊ ဒီညစာအတွက် ခေါက်ဆွဲပြုတ်နဲ့ အတူ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားမိတော့ ဝက်နားရွက်နဲ့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာကို သတိရလိုက်မိပါတယ်။

အဆင်ပြေလိုက်တာ ဝက်နားရွက်သုပ်လေးရယ် ဝက်ခြေထောက်နဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လေး လုပ်လိုက်မယ်ပေါ့။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ ကွန်ပျူတာရှေ့ကနေ ထပြီးတော့ ညစာအတွက် ပြင်ဆင်မိ ပါတော့တယ်။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်လုပ်ဖို့ ရေနွေးအိုးတည်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ ဝက်နားရွက်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဝက်နားရွက် စတာတွေကို လှီးချွတ်

အသင့်ပြင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကန်စွန်းညွန့်လေးတွေကို ကမန်းကတမ်း ရေဆေးပြီး
စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ပါးပါးလှီးထားလိုက်ပါတယ်။
ရေနွေးအိုးဆူတော့ ဝက်ခြေထောက်ပေါင်းထားတာလေး တစ်တုံးနဲ့ ဝက်သားဖတ်လေး တစ်ဖတ်ပါ
အတူတူ ခေါက်ဆွဲကိုပါ ထည့်ပြုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဝက်နားရွက်သုပ် ပါတယ်။ လှီးထားတဲ့
ဝက်နားရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ သခွေးသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ငံပြာရည်၊
ရှုလကာရည်၊ တရုတ် ပဲငံပြာရည်အပျစ် နည်းနည်း၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊
နည်းနည်း၊ ငရုတ်ဆီရှိရင် နည်းနည်း စတာတွေကိုထည့်ပြီး နယ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကြော်ရှိရင်
အပေါ်က ဖြူးလိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဝက်နားရွက်သုပ်ရပါပြီ။ ပန်းကန်ပြားသေးသေးလေးထဲ
ပြောင်းထည့်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်မြွှာလောက် ကိုက်စားဖို့ ပြင်ထားလိုက်တယ်။
ခေါက်ဆွဲပြုတ်အိုးကလဲ ဆူပါပြီ။ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုတာလေးတွေ ထည့်လိုက်ပါဦးနော်။ ပြီးတော့
ကန်စွန်းညွန့်လေး မြန်မြန်အုပ်လိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ်လေးပါ ထည့်လိုက်ပါသေးတယ်။
ခဏလောက် ပေးပွက်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေချ၊ ပန်းကန်လုံးထဲ လှယ်ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး
နည်းနည်းလောက် ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ထမင်းလေး နည်းနည်းလောက်တော့ စားဦးမှလို၊ တွေးမိရင်
ထမင်းပန်းကန်လုံးလေးနဲ့ တစ်လုံးပြင်လိုက်ပါတယ်။ ကဲ . . . စားလို့ရပြီနော်။
ဝက်နားရွက်သုပ်က ချဉ်ငန်စပ်လေးပေါ့။ ကြက်သွန်ဖြူလေးလဲ ကိုက်လိုက်ဦး၊ ထမင်းလေးလဲ
နည်းနည်းစားလိုက်တယ်လေ။ ခေါက်ဆွဲပြုတ်က ပူပူနွေးနွေးလေး . . . မော်လမြိုင်
မရမ်းကုန်းလမ်းထိပ်က ဝက်သားသုပ်ဆိုင်ကို သတိရလိုက်မိရင်း . . . ဓါတ်ပုံရိုက်ဖို့ မေ့နေတာနဲ့
ကန်စွန်းရွက်က အရောင်ပြောင်းပြီး စိမ်းရာမှ မဲသွား၏ . . .
ခွင့်လွှတ်ကြပါကုန်။

(၁၀၀) အာလူးကြက်သားဟင်း၊ ပဲပုပ်ထောင်း၊ မှိုဟင်းချို

[မာတိကာသို့](#)

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

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

ကြက်သား၊ အသံ အမြစ်တွေကို ရေဆေး ပြီးတော့ ခပ်သေးသေးတုံး၊ ပြီးတော့ ဆား၊ နနွင်း၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီး နပ်ထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ အခွံနွာပါတယ်။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ရောထောင်းလိုက်ပါတယ်။ အာလူးအခွံနွာ၊ လေးစိတ်ထိုး၊ ပြီးတော့ ဆားနဲ့ နယ်၊ ရေဆေးပြီးတော့ စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီအသင့်အတင့်ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့် ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါတယ်။ ဆီသတ်တာ မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် မွှေပါတယ်။ ပြီးတော့ အဖုံးအုပ်ပြီး ၃ မိနစ်လောက် တည်ထားပါတယ်။ ကြက်သားထဲက အရည်နဲ့ သူ့ဘာသာသူ တစ်ရေလောက် ပေးနပ်လိုက်တာပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးအဖုံးပြန်ဖွင့်၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပြီးတော့

အာလူးကို ထည့်၊ ထပ်မွှေပြီးတော့ အဖုံးပိတ်ထားလိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်လောက်နေရင် ဟင်းအိုးလည်းဆီပြန်၊ အာလူးလည်းနူး၊ ကြက်သားထဲလည်း အရသာဝင်ပြီ။ အပေါ့အငန် လိုတာလေးကို မြည်း၊ ပြီးတော့ မဆလာလေး ကမန်းကတမ်းအုပ်၊ တစ်ခါထပ်မွှေပြီးရင် ဟင်းအိုးကို ချလိုက်လို့ ရပြီလေ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အာလူးကြက်သားဟင်းလေးရပါပြီရှင်။ တဆက်တည်း ပဲပုတ်ထောင်းနည်းလေးကို ပြောပြပါရစေဦးနော် . . .

ပဲပုပ်ချပ်လေးတွေကို မီးကင်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ မညက်တညက်လေး ထောင်းလိုက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးအိုးပါ။ (မီးအိုးဖို အဆင်မပြေရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေနန်း ပြုတ်ပါ။) အနံ့မွှေးပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအခွံလဲ အရောင်ပြောင်းပြီး မည်းမည်းလေးဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံ၊ အပြင်ခွံတွေခွါပြီး အထဲက အသားတွေကို သေချာညက်အောင် ချောပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မှည့် အဲ့ဒါတွေကို သီတံလေးနဲ့ သီပြီး တော့ ကင်ရင်ကင်၊ မကင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲ ရေနည်းနည်းထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို အညှာခြွေပြီးတော့ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ရေနန်းပြုတ်လှော်လေး လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလဲ မီးကင်ပြီး ခါးပြားရိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလေးတွေ ညှပ်၊ နောက်ပြီးတော့ ပဲပုတ်ထောင်းကိုထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးမီးဖုတ် အနှစ်လေးတွေ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ပါးပါးလေးတွေ ထည့်ပါ။ နံနံပင်ကြိုက်တတ်ရင် နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါ။ ဓါတ်ပုံထဲမှာတော့ ကြက်သွန်မြိတ်ရော နံနံပင်ရော မပါဘူး၊ ဈေးမသွားရသေးလို့ ဟိ . . . အဲ့ဒါဆို ခရမ်းချဉ်သီးပဲပုပ်ထောင်းရပြီ။

ကြက်ရိုးကို ရေဆေးပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့နယ်၊ ပြီးတော့ချင်းတွေ အလွှာလိုက်လေးတွေလှီးပြီးတော့ ကြက်ရိုးပြုတ်မယ့်အိုးထဲထည့်၊ ရေထည့်ပြီး တည်ထားပါ။ ဟင်းရည်တစ်ခါ ပွက်ပွက်ဆူလာရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပြီး ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးကို အရည်ကျ အောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူပြီး ကြက်ရိုးလည်း နူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး တိုဟူးလေးကို လှီးထည့်ပါ။ တိုဟူးထည့်ပြီးလို့ ဟင်းအိုး ထပ်ဆူပြီဆိုရင်တော့ မှိုလေးတွေထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေ ထည့်လိုက်ပါ။ ခဏလေး အုပ်ထားလိုက်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုးချလိုရပြီ။ ဟင်းချိုရည်လေးကို ဒီအတိုင်းသောက်လို့ရသလို အဲ့ဒီဟင်းချိုရည်လေးထဲကို ကြက်သွန်စိမ်းလေး ပါးပါးလှီးထည့်၊ သံပရာရည်လေးညှစ်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်လေး ထည့်ပြီးလည်း သောက်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ နှစ်မျိုးလုံးသောက်လိုက်တယ် ဟိ . . . ဗိုက်တင်းပြီ . . .

coffee prince လေးနဲ့ နှပ်လိုက်ဦးမယ်နော်

(၁၀၁) ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ချက်

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ဟင်းလေး ချက်ကျွေး ပါရစေဦးနော်။ အိမ်မှာ ဟင်းချိုးများလုပ်တတ်တဲ့ ကျွန်မတူမလေးတွေအတွက် ချက်ကျွေးဖြစ်တဲ့ ဟင်းလေးပါနော်။ ``တီတီရေ . . . တစ်ခါတလေ ဟင်းအထူးအဆန်းလေး ချက်ကျွေးပါလား။ ထမင်းချိုင့်ထဲ ဟင်းအထူးအဆန်း ထည့်သွားရင် မီးမီးသူငယ်ချင်းတွေကြားထဲ မျက်နှာရတယ် တီတီရဲ့လို. တူမလေးက ပြောတော့ တူမလေးအလိုကျ ချက်ကျွေးရခွဲ ရတဲ့ဟင်းလေးပါ' '။

ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ဟင်းဆိုတဲ့အတိုင်း လိုအပ်တဲ့အဆာပလာတွေကို ပြောပြမယ်နော်။

ကြက်သား ရင်အုပ်သား (၃၅) ကျပ်သား၊

အာလူးအရွယ်တော်အလုံး (၇) လုံး၊

အုန်းနို့ဦးရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၃) လုံး၊

ကြက်သွန်နီ အနေတော်အလုံး (၅) လုံး၊

ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) ဖွာ၊

ငရုတ်သီးအခြောက်အပုပ္ပတောင့် (၇) တောင့်၊

ချင်း အနည်းငယ်၊

ပဲငံပြာရည်အကျဲ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၃) ဇွန်း၊

ဆား အနည်းငယ်၊

ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊

သကြားအနည်းငယ်၊

နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့

ဆီအနည်းငယ် တို့ပါ။

ကြက်သားရင်အုပ်သားမှာ အရိုးနုလေးပဲပါပြီး အသားကလည်း နုနုချိုချိုလေးမို့ ကျွန်မက အဲ့ဒီအပိုင်းကို ရွေးပါတယ်။ ကြက်သားတွေကို ရေနဲ့စင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အရွယ်တော်အနေအထားလေး ရအောင် ခုတ်ထစ်ပိုင်းဖြတ်ပေးပါ။ ချင်းကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ညက်အောင် ထည့်ထောင်းပြီး ချင်းရည် ညှစ်ယူထားပါ။ ဇလုံတစ်လုံးယူပြီး

ခုတ်ထစ်ထားတဲ့ ကြက်သားထဲကို ဆားအနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ့၊ ချင်းရည်တို့နဲ့ သမအောင် ရောနယ်ပြီး နှပ်ပေးထားပါ။

အုန်းသီးခြစ်ပြီး အုန်းနို့ဦးရည်ကို ညှစ်ယူထားပါ။ အုန်းနို့ရည်ဘူးထဲက အုန်းနို့ကိုလည်း သုံးလို၊ ရပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးပြီး ဖယ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအပွတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေနွေးပူပူနဲ့ လောင်းချပြီး ဆေးပစ်လိုက်ပြီးမှ နောက်တစ်ရေ အသစ်လဲပြီး ငရုတ်သီးကို စိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ငရုတ်သီးတွေ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်းပေးပါ။ အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကန့်လန့်ဖြတ်ပိုင်းပေးပြီး ဆားနဲ့အာလူးကို နယ်၊ ပြီးတော့မှ ရေနဲ့ စင်အောင်ဆေးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး ထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်တို့ကို ဆီသတ်ပေးပါ။ မီးအပူချိန်ကို အသင့်အတင့်ပဲ ထားပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်ပြီး ထပ်မွှေပါ။ တစ်လက်စတည်း နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်နှစ်နဲ့ ကြက်သားတွေကို သမအောင် မွှေပြီး ကြက်သားထဲက ထွက်လာမယ့်ရေနဲ့ပဲ ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်တည်ပြီး ပထမတစ်ရည် ခန်းပါစေ။

ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ဆုံဆေးရေလေး ထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဆုံဆေးရေခန်းပြီဆိုရင်တော့ အုန်းနို့ရည်နဲ့ အာလူးတွေထည့်ပြီး အတူတည်ပေးပါ။ ကြက်သားထဲ အုန်းနို့ရည်ဝင်အောင်ရော၊ အာလူးပါ တစ်ခါတည်းနူးအောင် အရသာတွေဝင်အောင် မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့ အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်လောက် တည်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဟင်းအိုးမှာ အုန်းနို့နဲ့လေးလည်း သင်းလာပြီလေ။ ဟင်းအိုးအဖုံးကို ဖွင့်၊ အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာတွေ ထပ်ဖြည့်ပါ။ အာလူးလည်း နူး၊ ကြက်သားလည်းနူး၊ အုန်းနို့လည်း အဆီတက်ပြီး အရသာက ဆိမ့်ဆိမ့်လေးနဲ့ အုန်းနို့နဲ့သင်းနေတဲ့ ကြက်သားအာလူးအုန်းနို့ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ လိုက်ဖက်တဲ့ အစားအစာ ကတော့ ဘာလချောင်ကြော်၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်ကျဲ့၊ သခွားသီးသနပ်သုပ်တို့ပါနော်။

တူမလေးထမင်းချိုင့်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်တာကတော့ ကြက်သား အာလူး အုန်းနို့ဟင်းရယ်၊ သခွားသီးသနပ်သုပ်ရယ်ပါ။

အမေကတော့ အဲ့ဒီဟင်းကို နံပြားနဲ့စားတယ်။ အစ်ကိုကတော့ ပေါင်မုန့်နဲ့တို့စားတယ်။ ကျွန်မကတော့ ချက်ရင်းနဲ့ အနံ့တွေနဲ့ အီသွားလို့ သခွားသီးသနပ်သုပ်ပဲ ခပ်များများ လေးစားဖြစ်တော့တယ်။ နောက်ရက် သခွားသီး သနပ်သုပ်လေး (မော်လမြိုင်စတိုင်လ်) တင်ပေး ပါမယ်နော်။

(၁၀၂) ကြက်သားကာလသားချက်

[မာတိကာသို့](#)

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

လိုအပ်တာတွေကတော့ ကြက်သားအရိုးအသားရော၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး အခြောက်တောင့်၊ ဘူးသီး အားလုံးကို အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။ ကြက်သားကို ရေဆေး၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားတို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး နပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာထားပါ။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီး ချင်းကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ရောထောင်းထားပါ။ ဘူးသီးကို အခွံနွှာထားပြီး အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေ တုံးထားပါ။

ဒီတစ်ခေါက်တော့ ဟင်းကို ဆီသတ်မချက်ဘဲ လုံးချက်ချက်မယ်လို့ပဲ စိတ်ကူးပြီးတော့ အိုးထဲကို နယ်ထားတဲ့ ကြက်သား၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်သီးတောင့် စတာတွေကို သေချာရောနယ်၊ ပြီးတော့ ဆီလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တင်လိုက်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ထားပြီးတော့ ၅ မိနစ်လောက်ကြာရင် တစ်ခါလောက် မွှေပေးပါ။

ပြီးရင် ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ပြီး ပြန်တည်ထားပါ။

ရေခန်းသလောက်ဖြစ်သွားရင် ဘူးသီးတုံးလေးတွေ ထည့်ပြီး မွှေ၊ ပြီးတော့မှ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပြန်တည်ပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုရင် အပေါ်အငန်လေး မြည်းပြီးတော့ မီးပိတ်လို့ ရပါပြီ။ ငရုတ်သီးတောင့်လေး ထည့်ထားတော့ စပ်စပ်လေး၊ ဘူးသီးလေးက ချိုချိုလေးမို့ ချိုချိုစပ်စပ်လေး၊

ဆီကျန်ရေကျန်ဟင်းလေးတစ်ခွက်ပါ။

အချဉ်မပါသေးဘူးဆိုတာကို သတိထားမိတော့ ငါးပိထောင်းကို ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊ သံပရာရည်လေးညှစ် ပြီးတော့သုပ်လိုက်ပါတယ်။ တို့စရာအတွက်လည်း မုန့်ညင်းရွက်ပြုတ်၊ မုန့်လာဥနီဂေါ်ဖီထုပ်၊

သံပရာသီးလေးတွေကို သေးသေးလေးလေးတွေဖြစ်အောင်စိတ်၊
ခရမ်းသီးလေးတွေပြုတ်လိုက်ပါတယ်။
ဒီနေ့ထမင်းပွဲအတွက်ကတော့ ကြက်သားကာလသားချက်၊ ငါးပိသုပ်နဲ့ တို့စရာအစုံပါ။

(၁၀၃) ကြက်သားမဆလာချက်

[ဟာတိကာသို့](#)



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

ကြက်သားမဆလာချက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်အပူပွတောင့်၊ ကရပေးရွက်၊ သစ်လှပိုးခေါက်၊ ဇီယာစေ့၊ ဖာလာစေ့၊ မဆလာ၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ သကြား၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်၊ မဆလာအမွှေး၊ မဆလာအစပ်တို့ပါနော်။ အဲ ... မဆလာအမွှေး ဆိုတာကတော့ အရောင်က ရိုးရိုးမဆလာအရောင်ပဲ၊ မဆလာအစပ်ကတော့ အရောင်က ငရုတ်သီးမှုန့်လို အနီရောင်၊ ဒါပေမယ့် သူက အရသာစပ်ပြီး အနံ့မွှေးပါတယ်။ မော်လမြိုင်ဘက်က အခေါ်မှာ မဆလာအမွှေး၊ မဆလာအစပ်ရယ်ဆိုပြီး သီးသန့်စီ ခေါ်ပေါ်ကြတာမို့ပါနော်။

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

ငရုတ်သီးအပူပွတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ချင်းလက်နှစ်ဆစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဥတစ်လုံး ၇ မြွှာ၊ ကြက်သွန်နီ ဥကြီးကြီးတစ်လုံးကို အခွံနွှာပြီး ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်ကြက်သွန်ကို ဇွန်းနဲ့ကလော်ပြီး ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ တစ်လက်စတည်း ဇီယာစေ့နဲ့ ဖာလာစေ့ကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး မညက်တညက်လေး ခပ်မြန်မြန် ထောင်းပေးလိုက်ပါ။ ကရပေးရွက်ကိုလည်း အခိုင်လိုက်ရေဆေးပြီးတော့မှ ရွက်နုလေးတွေကို ချွေပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ဥခပ်ကြီးကြီး သုံးဥလောက်ကို အခွံနွှာ အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ ရွှေအိုရောင် ပြောင်းသွား တာနဲ့ ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ပြောင်းထည့်ထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲက ကြော်လက်စ ဆီထဲမှာ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်မွှေ၊ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုတာနဲ့ ကရဝေးရွက်၊ သစ်ဂျိုပိုး ခေါက်၊ ထောင်းထားတဲ့ ဖီယာနဲ့ဖာလာစေ့ကိုပါထည့်မွှေ၊ တစ်လက်စတည်း နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုပါ ဆီသတ်ပြီး ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ကြက်သားထဲက အရည်တွေခန်းတဲ့အထိ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ရေနန်းပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးကို ဟိုဘက်ဒီဘက်နဲ့အောင်မွှေပြီးတော့ ကြက်သားနူးအောင် ရေထည့်ပြီး ထပ်တည် ပေးပါ။ (အာလူးကြိုက်တတ်ရင်တော့ အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ဖန်ရည်တွေထွက်သွားအောင် ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေဆေးထား၊ ကြက်သားဟင်း ပထမတစ်ရည် ရေနန်းပြီးတဲ့အချိန် အာလူးထည့်ပြီး အာလူးရော အသားပါ တပြိုင်နက်တည်း နူးအောင်တည်ပေးပါနော်။)

ရေနန်းခါနီးကျရင်တော့ ကြက်သားအနူးအမာနဲ့ အပေါ့အငန်မြည်း၊ ကြက်သားနူးပြီး အရသာလည်း သင့်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီကြော်ရယ်၊ မဆလာအမွှေးနဲ့ အစပ်ကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်းလောက်စီ ထည့်ပြီး နဲ့အောင်မွှေပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကြက်သားမဆလာချက် မွှေးမွှေးစပ်စပ်လေး ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒီကြက်သား မဆလာဟင်းလေးကိုတော့ ပဲထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်းတို့နဲ့ တွဲဘက်သုံးဆောင်နိုင်သလို နံပြာ၊ ပေါင်မုန့်တို့နဲ့လည်း တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၀၄) ကြက်ရိုးကြက်အူ မျှစ်ချည်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ကြက်ရိုးကြက်အူမျှစ်ချည်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မျှစ်ချည်၊ ကြက်ခြေထောက်၊ ကြက်ရိုး၊ ကြက်အူ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဒီတစ်ခေါက် ကျွန်မသုံးထားတဲ့ မျှစ်ချည်က ပျဉ်းမနားက မျှစ်ချည်ပါ။ အခုလို ဆောင်းရာသီမှာ မျှစ်ချည်တွေက တော်တော်လေးကို ရေစစ်ပြီး ခြောက်သွေ့နေပါပြီ။ အဲ့ဒီတော့ မျှစ်ချည်ကို ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပြီး ရေစိမ်ထားပါ။ ကြက်ခြေထောက်၊ ကြက်ရိုးတို့ကိုလည်း

ဆေးကြာပြီး ခုတ်ထစ်ထားပါ။ ကြက်အူကိုတော့ ဒါနဲ့လှန်ပြီး သေချာဆေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆား၊ မန်ကျည်းသီးမှုန့်တို့နဲ့ သေချာနယ်ဆေးပြီး အထုံးလေးတွေထုံးပါ။
 ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာထားပြီး ငရုတ်သီးအပုတောင်နဲ့ထောင်းထားပေးပါနော်။ ကြက်ရိုးတွေနဲ့ ကြက်အူထုံးလေးတွေကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။
 မျှစ်ချဉ်ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့နယ်ပြီးတော့ မျှစ်ချဉ်ရေမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ မျှစ်ချဉ်လည်း ပွလာပြီး အချဉ်ခါတ်တွေလည်း ထွက်လာတယ်လေ။ ဒီဘက်မှာ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီနည်းနည်းလေးထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ကြက်ရိုးတွေနဲ့ ကြက်အူတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်အူကနေ ဆီတွေအများကြီးထွက်လာပါလိမ့်မယ်နော်။ ဆီသတ်တာ နဲ့သွားပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ချဉ်အိုးထဲကို ကြက်ရိုးကြက်အူဆီသတ်ထားတာတွေ လောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းကို တည်ပေးထားပါ။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ မျှစ်ချဉ်ဟင်း ချက်တဲ့အခါတိုင်း တစ်ညသိပ် မီးနွေးနွေးနဲ့တည်ထားပြီးမှ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မအသွားရဲ့အပြောအရ မျှစ်ချဉ်ကို တစ်ညသိပ် ချက်လိုက်ရင် မျှစ်ထဲက အနီးတွေ ကုန်သွားပြီး ကြက်ရိုးတွေအူတွေထဲက အဆီအနှစ်တွေက မျှစ်ချဉ်ထဲ ပင်ပြီး ပိုပြီး စားလို့ကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ကြက်ရိုးကြက်အူနဲ့ မျှစ်ချဉ်ဟင်းခပ်ပျစ်ပျစ်လေးကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ဒီတစ်ခေါက် ကြက်အူက ဆီအရမ်းထွက်လို့ ဟင်းပန်းကန် အပေါ်မှာ ဆီတွေ နီရဲပြီးပွေတက်နေပါတယ်နော်။ မျှစ်ချဉ်ဟင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တာကတော့ ငါးခြောက် ငရုတ်သီးကြော်ပါ နော်။ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။ ကြက်ရိုးအစား ပက်နံရိုး၊ ပက်သားသုံးထပ်သားတို့နဲ့လည်း ချက်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၀၅) ပက်ပုန်းရည်

မာတိကာသို့



မြန်မာပြည်က ပုန်းရည်ကြီးထုတ်လေးတွေ လက်ဆောင်ရတာမို့ ပက်ပုန်းရည်လေးတော့ ချက်စားရင် ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိပါတယ်။ ညီမငယ် တစ်ယောက်ကလဲ ပက်ပုန်းရည်ဘယ်လိုချက်လဲ ပြောပြပေးပါဦးလို့ မေးထားတာကိုလဲ သတိရမိတယ်လေ။
 ဟင်းအိုးမပြင်ခင် လိုအပ်တာလေးတွေကို အရင်ပြင်ဆင်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပက်သားကို အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေတုံး၊ ပြီးတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ချင်း အဲ့ဒါတွေနဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ရောထောင်းထားပါတယ်။

ပုန်းရည်ကြီးက အနှစ်ဆိုတော့ ထည့်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို ပုန်းရည်ကြီးက အမှုန့်ဖြစ်ခဲ့ရင် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲမှာ ပုန်းရည်ကြီးမှုန့် ကိုထည့်ပြီး နှပ်ထားနော်။
မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ပြီးတော့ အိုးပူလာရင် ဆီနည်းနည်းထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းလေးထည့်၊ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ နှပ်ထားတဲ့ဝက်သားတွေထည့်ပြီး သေချာဆီသတ်ပါ။ ရေနည်းနည်း ထည့်၊ မီးလျှော့ပြီး ရေနန်းအောင်တည်ထားပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခန်းပြီဆိုရင် ပုန်းရည်ကြီး အနှစ်လေးတွေထည့်၊ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ခန်းအောင်တည်ပါ။ ရေနန်းခါနီးဆိုရင် ဟင်းအိုးကို အရသာအပေါ့အငန်မြည်းပြီး မီးပိတ်လိုက်တော့နော်။ အဲ့ဒါဆို ဝက်သား ပုန်းရည်ကြီးဟင်း ရပါပြီ။ ပုန်းရည်ကြီးက အချဉ်လေးဆိုရင်တော့ အရသာ ပိုရှိပါတယ်။ အဆိမ့် အရသာ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ အချဉ်သုပ်လေးတစ်မျိုးနဲ့ တွဲစားနော်။

(၁၀၆) ဝက်သားနှပ်

[မာတိကာသို့](#)



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

ဝက်သား (၅၀) ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီကြက်သွန်ဖြူ

ချင်း

နာနတ်ပွင့်

ရှာလကာရည် (အချဉ်အရသာပေါ် မူတည်ပြီး ထည့်ပါ။ ကျွန်မက မြန်မာဗီနီကာကို သုံးပါတယ်။

ဝက်သား ငါးဆယ်သားအတွက် ဗီနီကာ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံးစာ ထည့်ပါတယ်။)

သကြား

ဆား

ဟင်းခတ်မှုန့်၊
ဆီတို့ပါနော်။

ဝက်ခေါက်ကို မဖောက်ထုံးသုပ်လိမ်းပြီး အမျှင်တွေကို သန့်စင်အောင် ဇာနည်နဲ့ နှုတ်ပေးပါ။
ပြီးရင် ဝက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပေးပါနော်။
ပြီးရင် ဝက်သားကို ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ရှာလကာရည်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါတယ်။
ကြက်သွန်နီကိုအလုံးကြီးရင် လေးစိတ်ထိုးပါတယ်။ အလုံးသေးရင်တော့ အလုံးလိုက် ထည့်ဖို့
ပြင်ထားရပါမယ်။ ချင်းကိုတော့ ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။ နာနတ်ပွင့်ဖတ်
သုံးခုလောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေး ထောင်းလိုက်ပါနော်။

ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးကိုယူပြီး အိုးထဲမှာ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးရင် သကြား (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃
ဖွန်း) ထည့်ပြီး မွှေပေးပါနော်။ သကြားပွက်လာပြီဆိုတဲ့အခါကျရင် နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားကိုထည့်ပြီး
အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အသင့်ပြင်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်းနဲ့
နာနတ်ပွင့်တို့ထည့်ပြီး အသားတွေနဲ့ သမအောင် မွှေ၊ အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး အသားထဲက
ထွက်လာမယ့်အရည်နဲ့ ပထမတစ်ရည် ခန်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမရည်ခန်းသွားပြီဆိုရင်
နောက်ထပ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံးစာ ရေထပ်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းအိုးကို
တည်ပေးပါ။ တစ်ရည်ခန်းတိုင်း အသားတွေကို အထက်အောက် နှံ့အောင် မွှေပေးပြီး နူးအိတဲ့အထိ
မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ အသားတွေ နူးအိလာပြီဆိုရင် အပေါ့အငန် အရသာကို မြည်းပြီး
လိုတဲ့အရသာကို ထည့်ဖြည့်ပါနော်။ ဝက်ခေါက်လေးတွေကလည်း နူးအိ၊ အဆီ၊ အသားတွေမှာလည်း
ချိုချိုချဉ်ချဉ်လေးတွေနဲ့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဝက်သားနပ်လေးရပါပြီနော်။

(၁၀၇) ဝက်သားသရက်သီးသနပ်

မာတိကာသို့



ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ဝက်သားသရက်သီးသနပ်ဟင်း ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ဝက်ခေါင်းသားက
တခြားနေရာက အဆီတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ အဆီပြင်က ခပ်မာမာ၊ ဝါးတဲ့အခါမှာလည်း ထုပ်ထုပ်နဲ့

အရိုးနုတွေလည်း ပါတာမို့ ဝက်ခေါင်းကို ဟင်းချက်စားကြ၊ သုပ်စားကြ၊ ပြုတ်စားကြ အမျိုးမျိုး လုပ်စားကြပါတယ်။ အခု အဲ့ဒီ ဝက်ခေါင်းသားကို သရက်သီးသနပ်နဲ့ ချက်နည်းလေးကို ပြောပြပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်ခေါင်းသား (နားရွက်၊ နှုတ်ခမ်း ပါရင် ပိုကောင်းပါတယ်)၊ သရက်သီးသနပ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပွပွတောင့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဆီ၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဝက်ခေါင်းသားကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါမှာ မီးနဲ့ အရင်ကင်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဘရိတ်ဒါးလေးနဲ့ အခေါက်ပေါ်ကနေ ခြစ်ချပြီး ရေဆေးပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်လောက် အတုံးလေးတွေ တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး ငရုတ်သီးအပွတောင့်နဲ့ ရောထောင်းထားပေးပါနော်။ ချင်းကိုလည်း ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ အနီကိုလည်း မထူမပါးလှီးထားပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ သရက်သီးသနပ်ကိုလည်း ခပ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေး လာပြီဆိုရင် ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်းရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီရယ် ကိုထည့်ပြီး ထပ်မွှေပါ။ ကြက်သွန်စိမ်း နဲ့ပျောက်လောက်ပြီဆိုရင် နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတွေကိုထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ၃ မိနစ်လောက်နေလို့ ဟင်းအိုး တဖျစ်ဖျစ် မြည်လာတဲ့ အခါ ဟင်းအိုးအဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ရေလေး နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ ရေခန်းခါနီးကျရင် သရက်သီးသနပ်ကို ထည့်ပြီး ဝက်သားတွေနဲ့ နဲ့အောင် ယောက်မနဲ့ မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ရေလေးထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင်တည်ပေးပါ။ ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန် အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မအီတော့တဲ့ ဝက်သားသရက်သီး သနပ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းနဲ့ တွဲဖက် သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၀၈) ဝက်ကလီစာဟင်းနှင့် ရှောက်သီးသုပ်

[ဃာတိကာသို့](#)



ဝက်ကလီစာချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ အူချို၊ အချင်း၊ နှလုံး၊ အသည်းနဲ့ ဝယ်လို့ရတဲ့ ကလီစာလေးအစုံရယ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ တရုတ်မဆလာ

အနည်းငယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲဆီလို၊ ကျွန်မတို့မော်လမြိုင်ကခေါ်တဲ့ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

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

ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကိုလည်း အခွံနွှာပေးထားပါ။ ငရုတ်သီး အပုတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်းတို့ကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ငရုတ်သီးကို အရင်ထည့်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးညက်ရင် ချင်းထောင်း၊ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်းပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နှင်းမှုန့်ခပ်ပြီး ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ် ပြီးတဲ့အခါ ကလီစာထဲက အသည်းနဲ့ နှလုံးကို ဖယ်ပြီး ကျန်တဲ့ ကလီစာတွေကို ထည့်လိုက်ပြီး ငရုတ်သီးကြက်သွန်အနှစ်တွေနဲ့ သမအောင် အသာအယာမွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ အသားထဲက ထွက်လာတဲ့ရေနဲ့ တစ်ရည်ခန်းအောင် တည်ပြီးရင်တော့ အိုးအဖုံးဖွင့်၊ နှလုံးနဲ့ အသည်းတို့ကိုထည့်၊ ငရုတ်ဆုံဆေးရည်လေးထည့်၊ ဒယ်အိုး အဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ ဆီပြန်ကြိုက်ရင် ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးနိုင်ပြီး အရည်ဆမ်းစားချင်ရင်တော့ ဆီကျန်ရေကျန် အချိန်မှာ အပေါ့အငန်မြည်း၊ မဆလာလေးအုပ်၊ လိုတာဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဝက်ကလီစာဟင်းလေး တစ်ခွက်ရပါပြီနော်။

အအီပြေအောင်အတွက် ရှောက်သီးသုပ်လေးနဲ့ တွဲစားရအောင်နော်။

ရှောက်သီးသုပ်လုပ်နည်းလေးကို တစ်ခါက ဖော်ပြပေးခဲ့ဖူးပါတယ်နော်။ အခုလည်း မောင်နှမတွေ ရှာရခက်နေမှာစိုးလို့ ထပ်ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

လိုအပ်တာတွေကတော့ ရှောက်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲဆံအလှော်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်အလှော်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်နဲ့ အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြိုက်ရင်လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါနော်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီအခိုးတွေ သက်သာရအောင်လို့ ရေဆေးပြီး သေချာညှစ်ပစ်ပါနော်။ မြေပဲဆံအလှော်ကိုလည်း မညက်တညက်လေးထောင်းထားပေးပါ။ ပြီးရင် ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီးတော့ ဆီချက်ကြော်ထားပါ။ ဆီချက် ကြော်ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပြီး ဒယ်အိုးထဲမှာကျန်တဲ့ဆီလေး နည်းနည်းနဲ့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို လှိမ့်ပေးပါနော်။ ငါးပိစိမ်းစားမီးကင်ရင် အနံ့အရမ်းပြင်းမှာစိုးရင် အဲ့ဒီနည်းနဲ့ပဲ လုပ်လိုက်ပါနော်။ နောက်ဆုံး ရှောက်သီးကို အခွံသင်၊ ပြီးတော့ အတွင်းက အခွံကို အလယ်ကနေ ခွဲပြီးတော့ ရှောက်သီးအသားတွေကို ယူပါပြီး ဆားနည်းနည်းထည့်ထားတဲ့ရေထဲ ထည့်စိမ်ပါနော်။ နောက်ပြီးတော့မှ ရှောက်သီးအသားတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ရေနည်းနည်းညှစ်ပေးလိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီးတော့မှ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲမှာ ရှောက်သီးထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ မညက်တညက်ထောင်း ထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ အချိုမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး သေသေချာချာ နှံ့အောင်နယ်ပါနော်။ တချို့ကတော့ ဗိုက်နာ သက်သာရအောင်လို့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ထည့်ပြီး သုပ်တတ်ပါတယ်။ အပေါ့အလွယ်ကိုမည်းပြီး အငန်နည်းနည်းပေါ့ရင်တော့ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်သုပ်ပါနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မောင်နှမတွေအတွက် ထမင်းမြိန်စေမယ့် ဝက်ကလီစာနဲ့ ရှောက်သီးသုပ်လေး ချက်စားနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်နော်။

(၁၀၉) ဝက်သားအချိုချက်

မာတိကာသို့



ဒီနေ့တော့ သူငယ်ချင်းအားလုံးအတွက် ဝက်သားအချိုချက်နည်းလေး ပြောပါရစေဦးနော်။ ဝက်သားကို ခပ်လတ်လတ်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံးပြီးတော့ ပဲငံပြာရည်အကြည်အပျစ်အရော၊ သကြား၊ ဆား၊ ချင်းအရည်၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းတို့နဲ့ နှပ်ပြီး နယ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်အဖြူကို အခွံနှာပြီး ကျောဘက်ကနေ ၃ ခြမ်းစီလောက်စီ ခြမ်းပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ Pressure cooker ထဲကို ခုနက နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတွေရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ရောပြီးထည့်ပြီး သမအောင်နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်ပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် တည်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်ပြည့်ပြီဆိုရင် မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို ၅ မိနစ်လောက် အအေးခံပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးကို ဖွင့်ပြီးတော့မှ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၅ မိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဟင်းအိုးအဖုံးကိုဖွင့် အပေါ့အလွယ်လေးမြည်းကြည့်ပါ။ အနံ့အရသာက ဝက်ခြေထောက်ပေါင်း လိုပဲ ချိုချိုမွှေးမွှေးအိအိဆိမ့်ဆိမ့်နော်။ တချို့ကတော့ အဲ့ဒီဝက်သား အချိုချက်ထဲကို ရှိတာကေးမို့၊ ပဲပြားလိပ်၊ ကြွက်နားရွက်မို့ အဲ့ဒါမျိုးတွေ ထည့်တတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ဖြူးစားရုံပါပဲ၊ ငရုတ်ကောင်းကြိုက်တတ်ရင် ထည့်စားလို့ ရတယ်နော်။

(၁၁၀) ဆိတ်သားဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

ဆိတ်သားကို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံး၊ ပြီးရင် သံပရာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရည်၊ ရှလကာရည်ဆမ်းပြီးတော့ သေချာနယ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက် ပစ်ထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီလို အချဉ်နဲ့ နယ်ထားလိုက်တဲ့အတွက် အညှီနဲ့ သက်သာသွားသလို၊ ဟင်းချက်တဲ့အခါ အသားလည်း နူးမြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီဆိတ်သားကို ရေသေသေချာချာပြန်ဆေးပြီး ချင်းအရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ မဆလအမွှေးအစပ် တို့နဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နယ်ပြီး နပ်ထားလိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ တူတူ တွဲပြီး ထောင်းထားပေးပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ထောင်းတားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကရပေးရွက်ရှိရင်လည်း ဆီသတ်တဲ့အထဲ ထည့်ပေးပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ဆိတ်သားတွေကို ထည့်ပြီး သေချာမွှေပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆိတ်သားထဲက ထွက်လာမယ့်ရေနဲ့ တစ်ရေခန်းအောင် တည်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီတစ်ရေခန်းပြီဆိုရင်တော့ ဆိတ်သားမြုပ်ရုံလေးဖြစ်အောင် ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်က မီးကို လျော့ပြီး အချိန်ကြာကြာနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နူးနပ်လာတဲ့အထိ ဖြစ်လာအောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုး အောက်ခြေ မကပ်ရအောင်လည်း သတိထားပြီး မွှေပေးပါနော်။ ဟင်းအိုး ဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆီပြန်လာစ ပြုလာပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖုံးဖွင့် မွှေပေးပြီး အရသာ အပေါ့အငန်ကိုမြည်း၊ ဆိတ်သားအနူးအနပ်ကိုမြည်းပါ။ အရသာလည်းသင့်ပြီး ဆိတ်သားလည်းနူးပြီ ဆိုရင်တော့ တကယ့်ကို အနံ့ အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ဆိတ်သားဟင်းတစ်ခွက် ရပါပြီ။ နံပြား၊ ပေါင်မုန့်တို့နဲ့ တွဲဖက်စားနိုင်သလို ဒံပေါက်ထမင်း၊ အုန်းထမင်းတို့နဲ့လည်း တွဲဖက်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၁၁) ဆိတ်သားအချဉ်ချက်

[မာတိကာသို့](#)

ဆိတ်သားကို ဒီအတိုင်းချက်စားရင် ညှို့လိုက်တာ၊ အနံ့ပြင်းလိုက်တာဆိုပြီး ငြီးကြတဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေရှိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ညီမတစ်ယောက်ကလည်း ဆိတ်သားကို ဒီအတိုင်းချက်ရင် မစားချင်ဘူးလို့ ခဏခဏ ပြောတဲ့အတွက် မီးဖိုချောင်ဝင်ရတဲ့ ကျွန်မ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း သရက်သီးသနပ်တွေ လုပ်ထားတာ အများကြီးအဆင်သင့်ရှိနေတာမို့ ဆိတ်သား သရက်သီးသနပ် ဟင်းချက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရပါတယ်။

ဈေးသွားရင်းနဲ့ လိုအပ်တာတွေတစ်ခါတည်း ဝယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆိတ်သားကို အရိုးနုလေးတွေနဲ့ တွဲဝယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်တဲ့ ဇီယာစေ့၊ နံနံစေ့၊ ဖါလာစေ့ စတဲ့ အမွှေးအကြိုင်အစုံ၊ ကရဝေးနဲ့ သစ်ဂျိုင်းခေါက်လည်း ပါသေးတယ်။ ဆီနည်းနည်းနဲ့ ကုလားလေးမဆလာလည်း အိမ်မှာရှိပြီးသားမို့ အားလုံးအစုံအလင်ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဆိတ်သားကို ရေဆေးပြီး အရိုးအသားရောတစ်ဆက်တည်းဖြစ်အောင် ခုတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အစုံထောင်းနဲ့ နယ်ပြီး နာရီဝက်လောက် နှပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း အစေ့ထုတ် ရေစိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာပြီး ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ဆိတ်သား အစိတ်သားချက်မှာမို့ သရက်သီးသနပ် နှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက်ကို ထည့်ဖို့လည်း ပြင်ထားလိုက်ပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးရင်ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နှပ်ထားတဲ့ ဆိတ်သားတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆိတ်သားမြုပ်ရုံ ရေထည့် အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခန်းခါနီးထိတည်ပေးပါ။ ရေခန်းခါနီးကျရင် ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး သရက်သီးသနပ်ကို ထည့်ပြီးမွှေပေး၊ ပြီးတော့မှ ရေ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ပန်းကန်လုံးလောက် ထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေလေး ခပ်စပ်စပ်လေးကျန်တဲ့အချိန်ကျရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့် အပေါ်အငန်မြည်း၊ မဆလာလေး အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဆိတ်သား သရက်သီး သနပ်ချက် ရပါပြီနော်။ ငရုတ်သီးဆားထောင်းလေးရယ်၊ ပန်းမုန်လာပွင့် ကြော်ရယ်၊ ပဲနီလေး ကြာဆံ ဟင်းရည်သောက်လေး နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၁၂) ဆိတ်ကလီစာချက် + ပဲဂါလေးဆူးပုပ်ဟင်းချို + ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်

မာတိကာသို့



အားလုံးသောမောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ဆိတ်ကလီစာချက်ကျွေးပါမယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆိတ်ကလီစာ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ ဖာလာစေ့၊ ဇီယာစေ့၊ မဆလာ၊ ဆား၊ ဆီနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

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

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

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နှုတ်မှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ အသားတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အသားတွေထဲက ထွက်လာမယ့်ရေကို ပထမဦးဆုံးခန်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခန်းပြီးရင် ဟင်းအိုးကို နဲ့အောင် မွှေပြီးတော့မှ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ ရေထပ်ဖြည့်၊ အဖုံးအိပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးရေခန်းခါနီးပြီဆိုရင် အဖုံးဖွင့်၊ ပြီးတော့ ဟင်းအိုးကို အပေါ်အငန်၊ နူး၊ မနူးမြည်း၊ အပေါ်အငန်လိုရင် လိုတဲ့အရသာထပ်ဖြည့်၊ အနူးလိုသေးရင် ရေလေးထပ်ဖြည့်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ နယ်စားလို့ရအောင် ဆီကျန်ရေကျန်လေးနဲ့ချလိုက်ရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဆိတ်ကလီစာချက်လေး ရပါပြီနော်။

ဆိတ်ကလီစာချက်နဲ့ တွဲဖက်စားဖို့ ပဲဂါလေးဟင်းချိုကို ဆူးပုပ်ရွက်လေးခပ်ပြီး ချက်မယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲဂါလေး၊ ဆား၊ ဆီအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆူးပုပ်ရွက်တို့ပါနော်။

ပဲဝါလေးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးတော့ အိုးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ပြီးရင် ဆီနည်းနည်း၊ ဆားလေးရယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ထည့်၊ ရေလေး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးတည်ပေးပါ။ ပဲဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုရင် ဝေမကျအောင်လို့ အဖုံးကို တဝက်လောက် ဟထားပြီး တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခန်းပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ရေထပ်ဖြည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ပဲနူးပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဆူးပုပ်ရွက်လေးခပ်ပြီး ပွက်အောင်တည်၊ ဟင်းအိုးပွက်ပြီဆိုရင်တော့ ပဲဝါလေး ဆူးပုပ်ဟင်းချိုလေး ရပါပြီနော်။

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

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲစောင်းလျားသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်၊ မြေပဲထောင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာသီး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

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

ပြီးရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲကို လှီးထားတဲ့ ပဲစောင်းလျားသီးရယ်၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ သံပရာရည်၊ ဆီချက်တို့ကို ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ ကျွန်မက အသုပ်ကို အပေါ့အငန်မြည်းပြီးတော့မှ ဟင်းတွေထဲမှာ အချဉ်မပါသေးတဲ့အတွက် ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်ကို ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေးဖြစ်အောင် သုပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်လေး ရပါပြီနော်။

ဒီနေ့ထမင်းပိုင်းအတွက် ဆိတ်ကလီစာဟင်းရယ်၊ အရည်သောက်က ပဲဝါလေး ဆူးပုပ်ဟင်းချိုရယ်၊ ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်ရယ်ပါနော်။ မောင်နှမတွေအားလုံး ထမင်းမြိန်မြိန်လေး သုံးဆောင်ကြပါဦးနော်။

(၁၁၃) ပုစွန်ထုပ်ကြော်

[ဗာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ပုစွန်ထုပ်ကြော်လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ကျွန်မတို့မိသားစုထဲမှာ အမေက ဝက်သား၊ အမဲသား မစားတော့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတစ်ယောက်တည်း အဲဒီအသားကို စားချင်ရင် အမေ့ရဲ့ မိုးလေဝသ အခြေအနေကို အရင်ကြည့်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ အမေ့ကို နည်းနည်းပါးပါး တီးခေါက်ကြည့်ရပါသေးတယ်။ အမေ စိတ်မကြည်ဘူးဆိုရင် ဝက်သားဟင်းချက်ဖို့ ခွင့်မတောင်းရဲဘူးလေ။ ဒါပေမယ့် တခါတလေတော့ စည်းရုံးလိုက်တာ ရပေမယ့် ခဏခဏဆိုရင် အမေလည်း စိတ်ညစ်လာရော။ အဲဒီတော့ တစ်ပတ်တစ်ခါ အကိုက ဈေးဝယ်တိုင်း အမေကြိုက်တတ်တဲ့ ပုစွန်ကို အမြဲတမ်း ဝယ်ချက်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ အခုလည်း ကျွန်မရဲ့ အစ်ကိုက သူကိုယ်တိုင်ဈေးဝယ်သွားပြီး သူကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ပုစွန်ထုပ်ကြော်လေးကို ကျွန်မက မောင်နှမတွေကို မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်။

ပုစွန်ထုပ်ကြော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပုစွန်ထုပ်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ချင်း၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ပါနော်။

ပုစွန်ကို ခေါင်းက အခွံမာရယ်၊ ခြေထောက်တွေရယ်ကို ကပ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်ထည်က အခွံမာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်နောက်ကျောအလယ်ကနေ ဓားလေးနဲ့ ခွဲပြီး ချေးတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ရေနဲ့ သန့်စင်အောင် ဆေးပေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပုစွန်တွေ ရေစစ်သွားတဲ့အခါ ဆား၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီးတော့ ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ညက်အောင်ထောင်းပေးထားပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး နယ်ထားတဲ့ ပုစွန်ကိုထည့်၊ ရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး မီးအသင့်တင်နဲ့ ပုစွန်ကို ခဏလောက်ပြုတ်ပေးပါနော်။ ရေဆူလာပြီဆိုရင် ပုစွန်ရော အရည်ကိုပါ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး ဆယ်ယူလိုက်ပါနော်။ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းကို ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ပြုတ်ပြီးတဲ့ ပုစွန်နဲ့ အရည်တွေကို ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ဆီပြန်လာတဲ့အခါမှာတော့ အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ပါနော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်အုပ်ပါနော်။ အဲဒါဆိုရင်တော့ အနံ့မွှေးမွှေး ပုစွန်ဆီအရောင်နီရဲရဲလေးနဲ့ ပုစွန်ထုပ်ကြော်တစ်ခွက်ရပါပြီနော်။

(၁၁၄) ပုစွန်တုံယမ်းဆီပြန်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

(၁၁၅) ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ဒီအတိုင်းပစ်ထားတာ ကြာနေပြီမို့ ဒီနေ့တော့ ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းလေးနဲ့ တည်ခင်း ပါရစေနော်။ အခုပုံထဲက ဟင်းကတော့ ကျွန်မအစ်ကိုရဲ့ လက်ရာပါနော်။ ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ ပုစွန်အခွံပျော့၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်၊ မန်ကျည်းသီး၊ ငံပြာရည်၊ မဆလာ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအပူတောင့်၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆီနဲ့သကြားတို့ပါနော်။ ပုစွန်အခွံပျော့ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခေါင်းဘက်ပိုင်းက မျက်လုံးတွေ၊ ဦးခေါင်းဘက်အခွံက အချွန်ရယ်၊ ခြေချောင်းလေးတွေကို ကတ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ပစ်လိုက်ပါ။ ခေါင်းထဲက မစင်အိတ်ကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ရဲ့ကျောဘက်ကနေ အခွံပျော့နေရာကို ကတ်ကြေးနဲ့

အသာလေးခွဲထုပ်ပြီး နောက်ချေးတွေကို ဖယ်ထုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ကို ဆားနည်းနည်း၊ သကြားလေးရယ်၊ ငံပြာရည်လေးရယ်နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။

ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးကို ရေခွေးနဲ့ စိမ်းဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးဖတ်တွေကို ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ချင်းကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ရေစစ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးဖတ် မျက်လုံးထဲ မစင်ရအောင်လည်း သတိထားပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကိုပါ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း ရေနဲ့တစ်ကြိမ်အသာလေးဆေးပြီး ရေခွေးနဲ့စိမ်းထားပြီး အနှစ်ရအောင် တိုက်ယူပေး ပါနော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းအပူတောင့်ကို ရေဆေး၊ အစေ့ထုပ်ပြီး မထူမပါးလေးတွေ လှီးပေးထားပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း အမြစ်ဖယ်ထုတ်၊ မကောင်းတာတွေ ရှင်းပစ်ပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါနော်။

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

(၁၁၆) ပုစွန်ပိန်းဥဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



ပုစွန်ဘော့ချိတ်လေးတွေကို သန့်အောင်ရေဆေး၊ ပြီးတော့ အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ထားပါနော်။ ပိန်းဥကို အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့ ရေဆေးပြီး လေးစိတ် စိတ်ထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ရောထောင်းထားပါနော်။ ပင်စိမ်းရွက်က အခြောက်ပဲရှိတော့ ရေလေးစိမ်းထားလိုက်ပါတယ်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ပြီးတော့ အိုးပူလာရင် ဆီနည်းနည်းထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းလေးထည့်၊ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပုစွန်ကို ထည့်ပြီးဆီသတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပိန်းဥကို ထည့်၊ မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေနည်းနည်းထည့် အဖုံးအုပ်ပြီး ပိန်းဥနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ပိန်းဥလဲ နူးလောက်ပြီဆိုရင်လည်း အရသာအပေါ်အငန်ကိုမြည်း၊ ပင်စိမ်းရွက်အုပ်ပြီး ရေကျန်ဆီကျန်လေးမှာ ဟင်းအိုးချလိုက်ရပါပြီ။

(၁၁၇) ငါးသလဲထိုးဆီပြန်

[ဗာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ငါးသလဲထိုးဆီပြန်လေး ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးသလဲထိုး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

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

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

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

(၁၁၈) ငါးသလောက်အချဉ်ပေါင်း

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ချစ်မောင်နှမတွေကို မော်လမြိုင်အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ငါးသလောက်အချဉ် ပေါင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ငါးသလောက်ကို ဆီပြန်ဟင်းပဲ ချက်ချက်၊ အရိုးနူးပဲပေါင်းပေါင်း အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်စားသောက်တတ်ကြသလို အခုတစ်ခါမှာလည်း ဟင်းရည်ရွှေရွှေလေးဆမ်းစားလို့လည်းရအောင်၊ အရည်သောက်လို့မျိုးလေးလည်း စားလို့ရအောင် ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။

ငါးသလောက်အချဉ်ပေါင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးသလောက် (၅၀) သားခန့်၊ အလေးချိန်ရှိတစ်ကောင်၊ မော်လမြိုင်ရှာလကာရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၁ လုံးခွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး ၁၀ ဥ၊ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၅ လုံး၊ ချင်း လက်နှစ်ဆစ်၊ စပါးလင်ခပ်တုတ်တုတ် ၃ ပင်၊ ငရုတ်သီးအမှည့်တောင့် ၁၀ တောင့်မှ ၂၀ ခန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်တို့ပါပဲနော်။ ငါးသလောက် အကောင်လတ်ကို အကြေးထိုး၊ ဗိုက်ခွဲ၊ ကလီစာတွေထုတ်ပစ်၊ ခေါင်းကိုလည်း အချွဲတွေနဲ့ ပါးဟက်တွေ ထုတ်ပစ်ပြီး ရေနဲ့ သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ပြီးရင် ငါးကို အလျားလိုက်ထားပြီး လက်သုံးလုံးအရွယ်အကွင်းလိုက် လှီးပေးပါ။ လှီးပြီးသားငါးတွေကို သကြား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ရှာလကာရည် တို့နဲ့ အရသာခပ်ပြင်းပြင်းနယ်ထားပြီး နာရီဝက် တစ်နာရီလောက် နှပ်ထားလိုက်ပါ။ (တချို့ကတော့ ငါးပိစိမ်းစားမွှေးမွှေးလေးကို နည်းနည်းထည့်တတ်ကြတယ်) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပေးပါ။ ချင်းကို ပါးပါးလွှာလွှာလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ စပါးလင်ကို အပေါ်တစ်လွှာဖယ်ပစ်ပြီးတော့ ရေနဲ့သေချာဆေး၊ ရေစင်အောင်ခါ၊ ပြီးတော့မှ ဓားပြားရိုက်ပြီး သုံးပိုင်းပိုင်းထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပေါင်းအိုးထဲကို အောက်ဆုံးကနေ စပါးလင်ထည့်၊ ပြီးတော့ ငါးတွေထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ စတာတွေကိုထည့် ပြီးတော့ ရှာလကာရည်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ငါးမြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပေးပြီး အိုးအဖုံးအုပ်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး စတည်ပေးပါနော်။ ၁၅ မိနစ်လောက်တည်ပြီးရင် မီးဖိုမီးပိတ်ပြီး၊ ခဏအအေးခံပြီးတော့ အဖုံးဖွင့်၊ ငါးလေးတွေကို မကြေရအောင် အသာလေးအထက်အောက်လှန်ပြီးတော့ ရေခပ်များများလေးထည့်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ အရိုးနူးအိနေတဲ့အထိ ကြိုက်ရင် အရိုးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးနိုင်ပြီး၊ အရိုးလေးတွေ နူးတနူးခပ်မာမာလေးရချင်ရင်တော့ ဒီတစ်ခါ ၁၀ မိနစ်လောက်

တည်ပြီးရင် ငရုတ်သီးတောင့်လေးတွေ ခပ်၊ အရသာကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာဖြည့်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာရပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးသလောက် အချဉ်ပေါင်းလေး တစ်ခွက်ရပါပြီ။ အဲ့ဒီဟင်းကို ထမင်းနဲ့ အရည်ဆမ်းစားလို့ ရသလို ဟင်းရည်သောက်အနေနဲ့လည်း ချက်စားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အဖွားက ငါးသလောက်ကို အဲ့ဒီလို အချဉ်ပေါင်းလေးချက်ပြီးရင် နံပြားလေးနဲ့တို့စားခိုင်းသေးတယ်။ အစတုန်းက ဘယ်လိုကြီးမှန်း မသိပေမယ့် နံပြားပူလေးနဲ့ အဲ့ဒီ ငါးသလောက် အသားချဉ်ဖြိုးအိအိလေးနဲ့ တွဲဝါးမိသွားတဲ့အခါ သိပ်အရသာ ရှိတာပဲ။ ငရုတ်သီးတောင့်လည်း ကိုက်မိရင်တော့ စပ်လိုက်တဲ့အမျိုး၊ နံပြားနောက်တစ်လုပ်ကို အလျင်အမြန် သွပ်သွင်းလိုက်မှ အစပ်ပြေသွားသလိုလိုပေါ့။ . . .

ကျွန်မရဲ့ချစ်မောင်နှမတွေလည်း ငါးသလောက်နဲ့မခံနိုင်ဘူး၊ ညှိတယ်လို့ ထင်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရာသီဥတု ပူပူမှာ ဆီပြန်ဟင်းတွေ မစားချင်ဘူးဆိုရင်တော့ တစ်ခါလောက် ငါးသလောက်ကို အချဉ်ပေါင်းလေး ချက်စားကြည့်ကြပါဦးလို့

(သဠ) ငါးသလောက် ချဉ်စပ်ချက်

[မာတိကာသို့](#)



ငါးသလောက်က အရိုးကများ အနံ့ကပြင်း ဒီကြားထဲ စားပြီးရင် အကြောတက်တတ်တာမို့ ကျွန်မတို့ မိသားစုရဲ့ ထမင်းဝိုင်းမှာ ချက်လေ့ချက်ထ သိပ်မရှိလှပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါးသလောက်တွေက ဒီနှစ် အရမ်းကို ပေါ့ပြီး လတ်လည်းလတ်တာမို့ အမေက ဈေးသွားရင်းနဲ့ ဝယ်လာပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ သားသမီးတွေကို သားတို့သမီးတို့ရုံးပိတ်ရက် အလုပ်ပိတ်ရက်မို့ တစ်ခါတလေ ချက်စားကြရအောင်ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။

ဆီပြန်ဟင်းလည်း မစားချင်တာမို့ ငါးသလောက်ကို ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မရမ်းပြားလေးထည့်ပြီး ချဉ်စပ်လေး ချက်စားကြရအောင်လို့ ကျွန်မက ပြောလိုက်တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေက ကောင်းသားပဲ ချဉ်ငန်စပ်လေးဆိုတော့ ပွင့်သွားတာပေါ့ ဆိုပြီး ချက်ဖို့ပြင်ပါတော့တယ်။

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

စစ်ချင်း ငါးသလောက်ကို တစ်ကောင်လုံး အကြေးထိုး၊ ဗိုက်ခွဲပြီး အထဲက အူတွေ ကလီစာတွေထုတ် (သည်းခြေ မပေါက်အောင် ဂရုတစိုက်ထုတ်ပါ)၊ ငါးခေါင်းထဲက ပါးဟက်ကို ထုတ်၊ ပြီးတော့မှ ငါးတစ်ကောင်လုံးကို ရေနဲ့ သေချာသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါတယ်။ ပြီးမှ ငါးကို ခေါင်းကို စပြီးခုတ်ပါတယ်။

တဆက်တည်း ငါးကို အလယ်က ထက်ပိုင်းပိုင်းပြီးတော့မှ အတုံးညီလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပါ။
ငါးတွေကို တုံးပြီးတော့မှ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး
နယ်ပေးထားပါနော်။

ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို ရေဆေးပြီး ထောင်းပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း
တဆက်တည်းရောထောင်းပါ။ မရမ်းပြားကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်းထားပေးပါ။

ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့
နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
နည်းနည်းတော့ မှန်မယ်နော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ငါးတွေထည့်ပြီး
မွှေပြီးတော့ ခဏလောက် အဖုံးအုပ်ပြီးတည်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုတည်ပေးရင်းနဲ့ နှစ်မိနစ်
သုံးမိနစ်လောက်ကြာရင် ဟင်းအိုးလည်း ဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပါမယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး
မရမ်းပြားရည်လေးကို ထည့်၊ အဖုံးပြန်အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။
ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး နံနံပင် ဒါမှမဟုတ် ရှမ်းနံနံလေးအုပ်ပြီး
ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ် ငါးသလောက်ချက်လေးရပါပြီနော်။
ဂျပန်က ပင်လယ်ငါးတွေကိုလည်း အညှီနဲ့သက်သာအောင် ဒီနည်းနဲ့ ချက်လို့ရပါတယ်နော်။

(၁၂၀) ငါးအရိုးနူးပေါင်း

[မာတိကာသို့](#)



အလှူလုပ်ရင် ငါးပေါင်းလေးပါရင် ဧည့်သည်တွေကို ဧည့်ခံရတာ အဆင်ပြေတယ်။

ဝက်သား၊ ကြက်သားဟင်းအစုံပါပေမယ့် ငါးဟင်းကျတော့ အရိုးများရင် ဧည့်သည်တွေသုံးဆောင်ရတာ
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမှာစိုးတဲ့အတွက် ငါးအရိုးနူးပေါင်းကို ချက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့
ငါးသလောက် ဒါမှမဟုတ် ငါးကြင်းငါးမြစ်ချင်းစတဲ့ ငါးတွေကို အရိုးနူးအောင် ပေါင်းတဲ့နည်းလေးကို
လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါရစေကွယ်...

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

ငါးကိုတော့ အကြေးခွံချွတ်၊ သေချာရေဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရွယ်ပမာဏဖြစ်အောင်တုံးပါ။ ပြီးရင်
ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်စတာတို့နဲ့ သေချာနဲ့အောင်
ရောနယ်ပြီးနှပ်ထားပါနော်။

နာရီဝက်လောက် ကြာအောင်ထားပြီးရင်တော့ ဂျာလကာရည်ထည့်ပြီး နောက်ထပ်
နာရီဝက်လောက်ကြာအောင် ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာတော့ ငရုတ်သီးအခြောက်အပုပ္ပတောင့်ကို

ရေစိမ့်၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ စပါးလင်ပါးပါးလှီးတို့နဲ့ ရောထောင်းပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွာပြီး ကြက်သွန်ဖြူကိုဆိုရင် ကျောဘက်ကနေထားပြီး လေးခြမ်းလောက်စီ လှီးပေးပါနော်။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အလုံးလိုက်လေးတွေ ထည့်ချင်လည်း ထည့်လို့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း နည်းနည်းထူထူလေးတွေ လှီးထားပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကိုလည်း မထူမပါးလေး လှီးထားပေးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ pressure cooker အိုးကိုယူ ပြီးတော့ အောက်မှာ စပါးလင်အရွက်လေးတွေကို ခင်းပေးပါနော်။ တချို့က ကြံရွက်နုနုလေးတွေကို ခင်းကြတယ် (အနူးလွယ်အောင်လို့)။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေရယ်၊ နှပ်ထားတဲ့ငါးတွေရယ်၊ မထူမပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီတွေရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေရယ်ကို ထည့်ပြီး ရောသမမွှေပြီး pressure cooker ထဲမှာထည့်ထားတဲ့ စပါးလင်အရွက်တွေမှာ ဖြန့်ခင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဆီထည့်ပေးပါ။ ဆီကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်မယ့်အနေလေးပဲထည့်ပါနော်။ ပုံထဲမှာက အလှူအတွက်ဆိုတော့ ဆီများများလေးနဲ့ ပေါင်းထားတာမို့ပါနော်။ (ငါးအကောင်သေးတွေကို ပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ငါးအသားတွေ မကြေရလေအောင် ဆီနဲ့ နည်းနည်းကြော်ပြီးတော့မှ ပေါင်းလေ့ရှိပါတယ်နော်။) ပြီးရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်ထားပြီး pressure cooker ထဲမှာ နာရီပက်ပေါင်းပါ။

နာရီပက်ကြာပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ်က ခဏချ၊ ၁၀ မိနစ်လောက်စောင့်ပြီး အဖုံးဖွင့်၊ ငါးအသားတုံးလေးတွေကို မပွဲမကြေသွားရလေအောင် အသာလေး အထက်အောက်လှန်ပေးပြီး နောက်ထပ် နာရီပက်ထပ်ပေါင်းပါ။ ပြီးရင်တော့ နောက်တစ်ခါ အအေးထပ်ခံပြီး အရိုးနူးမနူးကြည့်၊ မနူးသေးဘူးဆိုရင်တော့ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး နောက်ထပ် ၁၅ မိနစ်လောက် ထပ်ပေါင်းပေးလိုက်ရင်တော့ အသားရော အရိုးပါနူးပါပြီ။ ပြီးရင်တော့ ပေါင်းအိုးကို အအေးခံပြီး ငါးအတုံးလေးတွေကို မပွဲမကြေရအောင် အသာအယာခပ်ထည့်ပြီး အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ တချို့ကတော့ အဲ့ဒီငါးပေါင်းကိုပဲ ဂေါ်ဖီထုပ်လေး ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်စိမ်းပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ သံပရာရည်လေးညှစ်ပြီး အသုပ်သုပ်စားတတ်ကြပါသေးတယ်နော်။ ချစ်မောင်နှမ တွေလည်း ငါးပေါင်းလေးစားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်ကြပါဦးနော်။

(၁၂၁) ငါးဖယ်လုံး အစပ်ချက်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ချစ်မောင်နှတွေအတွက် ငါးဖယ်လုံးအစပ်ချက်နည်းလေး လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေဦးနော်။ ငါးဖယ်ခြစ်ကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာခြစ်လဲ ရတယ်။ ခြစ်ပြီးသားကို ဈေးကနေ အလွယ်တကူဝယ်ရင်လည်း ရတယ်နော်။ ငါးဖယ်လုံးအစပ်ဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာလေးတွေ ကို အရင်ပြောပါရစေနော်။

ငါးဖယ်ခြစ်ရယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ကော်မှုန့်နည်းနည်း၊ ဆီ နဲ့ ရှမ်းနံနံတို့ပါနော်။

ငါးဖယ်ခြစ်ပြီးသားကို ထောင်းဖို့အတွက် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာပါ။ ပြီးရင် ချင်းကို အရင်ညက်အောင်ထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်များများ ခပ်ညက်ညက်လေးထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်ကို ထည့်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နဲ့ သမအောင် ထောင်းပေးပါနော်။ ထောင်းနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ဆား၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ ငါးဖယ်ကိုထောင်းတဲ့အခါမှာ ငါးဖယ်အသားတွေ စေးပိုင်သွားမှ ကောင်းတာမို့ အထောင်းညက်ဖို့ လိုပါတယ်။ စားတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး ထုပ်ထုပ်လေးဖြစ်ရအောင်လို့လည်း ကော်မှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ထောင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ပုံစံလေးတွေနဲ့ လုံးပေါ့နော်။ အခု လုလုကတော့ အလုံးလေးတွေပဲ လုံးလိုက်တယ်လေ။ ငါးဖယ်ကိုလည်း မကြော်ဘဲ အစိမ်းအတိုင်းလေးပဲ ချက်မှာမို့ ဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာလေးတွေ ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်နော်။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးကို မထူမပါးလေးဖြစ်အောင် ကတ်ကြေးလေးနဲ့ ညှပ်တယ်။ ရှမ်းနံနံလေးတွေကို ရေသန့်နဲ့အောင်ဆေးပြီး လက်တစ်လုံးလောက်လေးတွေဖြစ်အောင် လှိထားလိုက်တယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကို ဆီသတ်၊ ငံပြာရည်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ရင်တော့ ပိုမွှေးတာပေါ့နော်။ ပြီးရင်တော့ ငါးဖယ်လုံးလေးတွေကို တန်းစီထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။

သေသေချာချာလေးမွှေးပေးပြီးတော့ လုံးရေလေးထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ဒယ်အိုးကို အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ လုံးရေလေးခန်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ညှပ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်၊ ရေလေးနည်းနည်းပါထပ်ထည့်ပြီး ငရုတ်သီးလည်းကျက်၊ ငါးဖယ်ထဲကိုလည်း ငရုတ်သီးစိမ်းရဲ့

အနံ့ရော အရသာပါ ဝင်သွားအောင် တည်ပေးပါနော်။ ဆီပြန်ကြိုက်ရင်တော့ ရေနန်းတဲ့အထိ တည်ပေးပြီး ဆီကျန်ရေကျန်လေးကြိုက်တတ်တဲ့သူကတော့ ရေလေးကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဟင်းအိုးအပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး အရသာသင့်ပြီးဆိုရင် ရှမ်းနံနံလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်လုံး အစပ်ချက်လေး ရပါပြီနော်။ မကြော်ဘဲ ငါးဖယ်လုံးအစိမ်းအတိုင်းချက်ထားတဲ့အတွက်လည်း အရသာ ပိုရှိပြီး ထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ ဝါးလို့လည်း ကောင်းပါတယ်နော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၂၂) ငါးမြွေထိုးအချဉ်ရည်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



ဒီတစ်ခါတော့ လူတိုင်းမစားတဲ့ ငါးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ငါးမြွေထိုးကို မရမ်းသီးနဲ့ အချဉ်ရည်ဟင်း ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ငါးမြွေထိုးကို အင်္ဂလိပ်လို Mastacembelus armatus လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ငါးမြွေထိုးက အကြေးခွံမပါတဲ့ ငါးမျိုးပါ။ အရိုးလည်း အလယ်ရိုးတစ်ရိုးသာရှိပြီး အသားကလည်း ခပ်မာမာလေးနဲ့မို့ စားလို့ကောင်းပါတယ်။ ငါးမြွေထိုးကို ဟင်းချက်စားကြသလို ငါးခြောက်လုပ်လို့တစ်မျိုး၊ ကြပ်တင်လုပ်လို့တစ်ဖုံ အမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြ ပါတယ်။

ငါးမြွေထိုးချဉ်ရည်ဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးမြွေထိုး၊ မရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးပုအခြောက်တောင့်၊ ချင်း၊ ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ ရှမ်းနံနံအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးမြွေထိုးက အကြေးခွံမရှိပေမယ့် အရမ်းချွဲတဲ့အတွက် အချဉ်သီးတစ်မျိုးမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဆားနဲ့ သေသေချာချာ နယ်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးခေါင်းကို ဖြတ်ထုပ်ပေးပြီး ဗိုက်ထဲက ကလီစာတွေကိုလည်း ဖယ်ရှင်းပစ်ပြီး ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့ နယ်ပေးပါနော်။ ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်ကို အညှာရွှေ့ အစေ့ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးဖတ်တွေကို ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနီနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ချင်းကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲမှာ ရေစစ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးဖတ် မျက်လုံးထဲ မစင်ရအောင်လည်း သတိထားပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကိုပါ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ရှမ်းနံနံကိုလည်း

အမြစ်တွေဖယ်ရှားပစ်ပြီး လက်တစ်ဆစ်အရွယ်လောက်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်ထားပေးပါ။ မရမ်းသီးက အခုအချိန်မှာ မှည့်လုနီးပါးဖြစ်နေပြီမို့ ရေဆေး ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့ထုတ်ပစ်ပြီး လက်နဲ့ အသားတွေကို ဖျစ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေ စိမ်းနဲ့ပျောက်လာပြီဆိုရင် ငါးပိစိမ်းစားလေး ကွမ်းသီးလုံးလောက်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုပါ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ငါးဆီသတ်ပြီးတဲ့အခါ ငါးမြုပ်ရုံရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီးတည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာတဲ့အခါ မရမ်းသီးတွေထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို အဖုံးအုပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုတာနဲ့ အပေါ်အငန်အရသာမြည်းပြီး ရှမ်းနံနံလေးအုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရှမ်းနံနံနဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ငါးမြေ့ထိုး ချဉ်စပ် ဟင်းလေးတစ်ခွက်ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၂၃) ငါးဂျူးမြစ်သရက်သီးချက်

[မာတိကာသို့](#)



ဟင်းမချက်ခင် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပါရစေဦးနော်။ ငါးကြင်းဖြူ၊ သရက်သီးဝမ်းရောင်၊ ဂျူးမြစ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ စိမ်းစားငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ငါးကြင်းကို ဝယ်ကတည်းက အလယ်သားကောင်းကောင်းကိုဝယ်၊ ပြီးတော့ အကြေးထိုး၊ ရေသန့်စင်အောင် ဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေတုံး၊ ပြီးတော့ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီး နပ်ထားပါနော်။ ငရုတ်သီးအပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေနွေးလေးနဲ့ဆေး၊ ရေညှစ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်း၊ ပြီးရင် တစ်လက်စတည်းချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။

အခုအချိန်မှာ သရက်သီးတွေက ဝမ်းရောင်လေးတွေ ဖြစ်နေပြီ၊ တချို့ဆို ခူးပြီး အုပ်ထားလို့ရပြီး အမှည့်တောင် စားလို့ရနေပြီ။ အဲ့ဒီလိုသရက်သီးဝမ်းရောင်လေးတွေနဲ့ ဟင်းချက်စားတဲ့အခါ ချိုချဉ်လေးနဲ့မို့ လျာမှာ အရသာ က ချိုတလှည့် ချဉ်တလှည့်နဲ့ လျာလည်နေတော့တာ။

သရက်သီးလေးတွေကို အညှာကို တိကနဲ့ နေအောင် ဖြတ်၊ အစေးတွေထွက်နိုင်သလောက် ထွက်သွားအောင် ရေစိမ်ပေးထား၊ ပြီးတော့ အခွံနွှာပြီး သရက်သီးကို ဓားလေးနဲ့ ပေါက်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သရက်သီးပါဖန့်ဖန့်လေးတွေက စီစီရီရီနဲ့ ထွက်လာပါ တော့တယ် နော်။ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးလောက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါနော်။ ဂျူးမြစ် လေးတွေကို လည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ ပြီးတော့မှ အမြစ်လေးတွေကို ၂ လက်မအရှည်လောက် ရအောင် ဖြတ် ထားပါနော်။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီး ဓားပြားလေး ရိုက်ထား ပေးပါနော်။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံး ၂ လုံးစာလောက်ထည့်ပြီး မွှေ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ကြေအောင် အဖုံးအုပ်ပြီး ခဏတည်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ကြေပြီဆိုရင်နယ်ထားတဲ့ ငါး တွေထည့်ပြီး မွှေ၊ ပြီးတာနဲ့ သရက်သီးလေးတွေထည့်ပြီး ငါးရယ်၊ သရက်သီးရယ်၊ ဟင်းအနှစ်တွေရယ် အားလုံး သမအောင် မွှေပြီးရင် အဖုံးအုပ်ပြီး လုံးရည်လေးခန်းအောင်တည်ထား၊ လုံးရည်ခန်းပြီဆိုရင်တော့ ဂျူးမြစ်လေး တွေထည့်၊ နောက်ထပ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခွဲလောက်ထပ်ထည့်၊ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်၊ အပေါ်အငန်အရသာကိုမြည်း၊ ကြိုက်ပြီဆိုရင် ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်လိုက်ပြီး ဟင်းအိုးချ လိုက်ရုံပါပဲနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ငါးဂျူးမြစ်သရက်သီးချက်လေး ရပါပြီနော်။ တညင်းသီးဆားစိမ်၊ ဒါမှမဟုတ် တညင်းသီးပြုတ် စေးစေးလေး၊ ရှောက်ရွက်နု၊ သခွေးသီး တို့စရာတို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၂၄) ငါးမြင်းဖီးဖြူသီးချက်

မာတိကာသို့



ဒီတစ်ခေါက်မှာ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ငါးမြင်းနဲ့ ဖီးဖြူသီးချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ငါးမြင်းဗိုက်သားက အဆီတွေအများကြီးပါတယ်လေ။ ဒါပေမယ့် အချဉ်လေးနဲ့ ချက်တဲ့အခါ စားလို့ကောင်းတာမို့ ငါးမြင်းဗိုက်သားနဲ့ ဖီးဖြူသီးကိုချက်ကျွေးပါရစေနော်။

ငါးမြင်းဖီးဖြူသီးဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးမြင်း၊ ဖီးဖြူသီး၊ ငရုတ်သီးအပုအပွတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးမြင်းကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးကို ဆား၊

နွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွားထားပြီး ငရုတ်သီးအပုတောင့်နဲ့ ထောင်းထားပေးပါနော်။ ဇီးဖြူသီးတွေကိုလည်း ထုပြီးတော့ အစေ့တွေဖယ်ထားပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါပြီ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နံ့မွှေးလာပြီး ရွှေအိုရောင်ပြောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးတွေနဲ့ နံ့အောင်မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင် အိုးအဖုံးလေးပိတ်ပြီး ခဏလောက်တည်ပေးပါ။ ရေကုန်လို့ ဟင်းအိုး ဖျစ်ဖျစ်မြည်လာရင် ဇီးဖြူသီးစိတ်တွေကိုထည့်၊ ငါးမြုပ်အောင်ရေထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ခပ်ကြာကြာလေးတည်ပေးပါ။ ဒါမှ ဇီးဖြူသီးထဲက အချဉ်တွေက ငါးထဲကို အရသာဝင်သွားမှာလေ။ ဟင်းအိုး ဆီပြန်ပြီဆိုရင် အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး ငရုတ်သီးလေးတွေကို ထက်ခြမ်းခွဲထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ဖြိုးဖြိုးအရသာလေးနဲ့ ငါးမြင်းဇီးဖြူချက်လေး ရပါပြီနော်။

(၁၂၅) ခေါင်းတစ်ရာသားအိုးကပ်

[ဃာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ချစ်မောင်နှမတွေကို ငါးဘဲအိုးကပ်လေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ခေါင်းတစ်ရာသားကိုစားသုံးပါက မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်လို့ငယ်တုန်းက သင်ခန်းစာထဲမှာ သင်ခဲ့ဖူးတယ်နော်။ ငါးစားရင် အရိုးစူးမှာ သိပ်ကြောက်တဲ့ ကျွန်မရဲ့အိမ်ကအစ်ကိုတော်နဲ့ မောင်တော်အတွက်လည်း အရိုးပါ ငါးစားလို့ရတဲ့ ငါးလေးအိုးကပ်ကို ချက်ကျွေးရင် အဆင်ပြေတယ်လေ။ ကလေးတွေအတွက်ဆိုရင်လည်း အရိုးပါစားလို့ငါးအိုးကပ်လေးနဲ့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းရည်ခွဲခွဲလေး ချက်ပေးရင် ကြိုက်ကြတာမို့ ချက်ကျွေးလိုက်ပါတယ်နော်။ ငါးအိုးကပ်ချက်ဖို့အတွက်လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးဘဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ နွင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပင်စိမ်းရွက် သို့မဟုတ် နံနံပင်တို့ပါနော်။

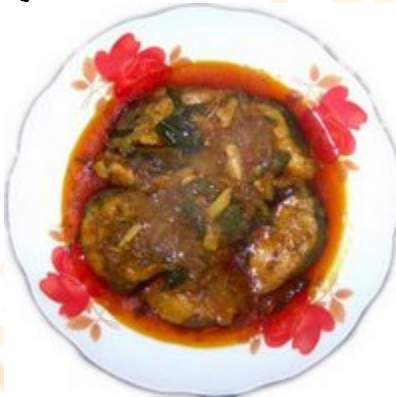
ငါးဘဲကို ခေါင်းနဲ့ဝမ်းပိုက်သားတွေမပါအောင် ဖဲ့ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါနော်။ ပြီးရင် ငါးကို ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ နွင်းမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့အနီကိုလည်း အခွံနွားရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို

ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေး ထည့်ပြီး ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ လှီးထားတဲ့ ချင်းကို အရင်ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အတူ ရောထောင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ နံနံပင်ကိုလည်း အမြီးဖြတ်သန့်စင်ထားပြီး ရေစင်အောင် ဆေးထားပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါပြီ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နံ့မွှေးလာပြီး ရွှေအိုရောင်ပြောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုထည့်ပြီး ငရုတ်သီးတွေနဲ့ နံ့အောင်မွှေးပေးပါနော်။ အပေါ့အငန်အရသာကို မြည်းပြီး မီးခပ်နွေးနွေးနဲ့ပဲ ဖြေးဖြေးချင်းအိုးကပ်အောင် တည်ပေးပါနော်။ အိုးကပ်ခါနီးကျမှ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်ပါ။ ဆီဖျစ်ဖျစ်ပြည့်ပြီး ငါးလေးတွေခြောက်သွားပြီရင် ငါးလေးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပြီး နံနံပင်လေးအုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ နံနံပင်နဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ငါးလေးအိုးကပ်စပ်စပ်လေးရပါပြီနော်။ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းရည်၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်သောက်တို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၂၆) ငါးခုသံပရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်

[မာတိကာသို့](#)



သတ်သတ်လွတ်ဟင်းတွေချည်း ဆက်နေတော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေလည်း ငြီးငွေ့နေလောက်ရောပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနေ့မှာ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ငါးခုကို သံပရာရည်ဆမ်းပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းလေးနဲ့ ချဉ်ချဉ်စပ်စပ်လေး ချက်ကျွေးပါမယ်နော်။

အခု ငါးခုသံပရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပါမယ်နော်။ ငါးခု၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်အပွ၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း (ကုလားအော်သီး)၊ သံပရာသီး၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။ ငါးခုကို အင်္ဂလိပ်လို cat fish လို့ခေါ်ပါတယ်။ ငါးခုက အကြေးခွံမပါတဲ့ ငါးမျိုးပါ။ အရေခွံမည်းမည်း ပြောင်ချောချောနဲ့ နှုတ်ခမ်းမွှေးကားကားနဲ့ ငါးပါ။ အကြေးခွံမပါတဲ့အတွက် အကြေးထိုးရ သက်သာပေမယ့် ငါးအရေခွံက ချွဲကျိနေတာမို့ ဆေးကြောတဲ့အခါမှာ အချွဲတွေကုန်အောင် တော်တော်လေး ဂရုတစိုက်နဲ့ ဆေးကြောရပါတယ်။

ငါးခုကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါမှာ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေကို အရင်ခုတ်ပစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးခုကိုယ်လုံးကို မန်ကျည်းသီးမှည့်နဲ့ ဆားနဲ့နယ်ပြီး အကျိအချွဲတွေကုန်အောင် ခပ်နာနာလေး

တိုက်ဆေးပစ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးခွကို ပက်လက်လှန်ပြီး လည်ပင်းဘက်ကနေ လှီးပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲက အူနဲ့ကလီစာတွေကို ထုပ်ယူပစ်ပါ။ ခေါင်းဘက်ကနေပြီး ပါးဟက်ကို ဆွဲထုတ်ပစ်ပြီး အကျိအချွဲတွေကုန်စင်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဘေးနားက ဆူးတောင်တွေကို ခုတ်ထစ်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးခွကိုယ်လုံးကို အကွင်းလိုက်လေးတွေ လှီးပါ။ သံပရာသီးကိုလည်း အရည်ညှစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ငါးခွကို ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်၊ တို့နဲ့ သေသေချာချာနဲ့ အောင် နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။

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

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေး အသာခပ်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပါနော်။ ငရုတ်သီးဆီသတ်တဲ့အခါ ညော်မမိအောင် သတိထားပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာတဲ့အခါ နယ်နှပ်ထားတဲ့ ငါးတွေကို စိစိရီရီထည့်ပြီး ငရုတ်သီးဆီသတ်နဲ့အတူ သမအောင် မွှေးပေးပါ။ လုံးရေလည်း နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ပဲ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်ပြီး ဆီပြန်လာတဲ့အခါ ရေလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ရေခန်းပြီး ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဆီပြန်ခါနီးကျရင် ဟင်းအိုးအပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး ချဉ်ချဉ်လေးကြိုက်ရင် သံပရာရည်ထပ်ထည့်ပေးပါ။ အရသာ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ ပင်စိမ်းလေး အပေါ်ကနေ အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခွသံပရာရည်ဆမ်းအစပ်ချက်လေး ရပါပြီနော်။

(၁၂၇) ငါးပုက္ကားဆော်ဆီ

[မာတိကာသို့](#)



ငါးပုက္ကားကို အင်္ဂလိပ်လို mango fish (Polymemus paradiseus) လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ငါးရဲ့အရောင်က ရွှေနီရောင်လေး သန်းနေပြီး နှုတ်ခမ်းမွှေးက အမြီးထိ ရှည်ပါတယ်။ ငါးက ငါးပျက်အကောင်သေးအရွယ်လောက် ရှိပြီး အကြေးခွံပါပါတယ်။ အရေပြား ရွှေနီရောင်၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးရှည်ရှည်နဲ့ အသားနုတဲ့ ငါးတစ်မျိုးပါ။ များသောအားဖြင့် ဥပါတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီငါးကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာ အများဆုံး တွေ့ရပြီး ရန်ကုန်ဘက်တော့ တစ်ခါတခါ ဈေးထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရန်ကုန်မှာ ရှိတဲ့ ငါးပုဏ္ဏားက ရွှေရောင်ဖျော့တော့တော့နဲ့ မလတ်သလို ထင်ရပါတယ်။ ဆော်ဆီဆိုတာကတော့ ငါးကို ကြော်ပြီး ပြန်နှပ်တာကို ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်ကအခေါ်က ငါးဆော်ဆီပါတဲ့။

အခု ငါးပုဏ္ဏားဆော်ဆီလုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကို ပြောပြပါမယ်။ ငါးပုဏ္ဏား၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ အနည်းငယ်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ သကြား၊ ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။

ငါးပုဏ္ဏားကို ရေဆေးပြီး နှုတ်ခမ်းမွှေးဖြတ်ပါမယ်။ ပြီးရင် အကြေးခွံခြစ်ထုတ်ပစ်ပြီး ဘေးနားက အတောင်လေးတွေကိုပါ ခုတ်ပစ်ပါ။ ငါးပါးဟက်ကို ဆွဲထုပ်ပစ်ပါ။ ငါးရဲ့ လည်ပင်းဘက်ကနေ ဗိုက်ထဲက အူနဲ့ ကလီစာတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဥတွေကိုလည်း ဒီအတိုင်း ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးကို သန့်ရှင်းအောင် ရေတစ်ခေါက် ထပ်ဆေးပေးပြီး ငါးကိုယ်ပိုင်းကို ဓားနဲ့ သုံးမွှန်းလောက် မွှန်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ငံပြာရည်နဲ့ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်တို့ ထည့်ပြီး ငါးထဲ အရသာဝင်အောင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နယ်ပြီး နှပ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကို ရေခွေးနဲ့ စိမ်းထားပြီး မန်ကျည်းနှစ်ရအောင် နယ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆံထဲ ငရုတ်သီး အရောင်မှုန့်လေးထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီထောင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ခပ်များများလေး ထောင်းထားပေးပါနော်။ မန်ကျည်းနှစ်သတ်သတ် စစ်ထားပေးပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်ပြီဆိုတာနဲ့ ငါးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စီရီနေအောင်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါ။ ငါးကြော်တဲ့အခါမှာ အကျက်ညီ အကြွပ်ညီပြီး ကြေ မသွားရအောင် တစ်ဖက်ကို သေချာကြွပ်ပြီဆိုတော့မှ နောက်တစ်ဖက်ကို လှန်ရပါမယ်နော်။ ငါးပုဏ္ဏားကြော်တဲ့ အခါ တစ်ခုသတ်ထားရမှာက ငါးဗိုက်ထဲမှာ ငါးဥတွေ ပါနေတာမို့ ဆီအလွန်ပေါက်ပါတယ်။ မျက်နှာ၊ မျက်စိတို့ကို ဆီပူမစင်ရလေအောင် သတိထားပြီး ကြော်ပေးပါ။ မီးသိပ်ပြင်းရင်လည်း အပြင်က တူးပြီး အထဲက မကျက်ဖြစ်တတ်သလို မီးသိပ်နည်းရင်လည်း ငါးကြော်က မကျက်နိုင်ဘဲ ပျင်းတွဲတွဲကြီး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ငါးကြော်တွေရပြီဆိုရင်တော့ ဇကာလေးထဲထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါ။

ငါးဆော်ဆီလုပ်ဖို့ကိုတော့ ငါးကြော်ဆီနဲ့ ပြန်သုံးမှာမို့ ဆီများနေရင် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်၊ မန်ကျည်းနှစ်နဲ့ သကြား၊ ဆားနည်းနည်းစီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးကြော်လေးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စီရီရီထည့်ပြီး ခုနက ဆော်ဆီ အနှစ်တွေနဲ့ တစ်ကောင်ချင်းစီကို နဲ့အောင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ မီးအေးအေးနဲ့ လုပ်ပေးပါနော်။ နောက်ဆုံးမှာ ငါးကြော်ထဲကို ဆော်ဆီအနှစ်အရသာတွေ ဝင်ပြီး ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ငါးဆော်ဆီတစ်ခွက် ရပါပြီနော်။ ငါးဆော်ဆီနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဟင်းအမယ်တွေကတော့ အရွက်သုပ်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ဟင်းခါးပူပူလေး တစ်မျိုးလောက်နဲ့ပါ။ စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါဦးနော်။

(၁၂၈) ငါးဖယ်ကပတ်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ မောင်နှမတွေအတွက် ငါးဖယ်ကပတ်ချက်ကျွေးပါမယ်။
 (ဆိတ်သား/အမဲသား/သိုးသား/ကြက်သား) စတဲ့ အသားတွေနဲ့ချက်ရင်လည်း ရပါတယ်နော်။
 ငါးဖယ်ကပတ်ချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊
 ပူစီနံ (ဖီယာ)၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းအပွ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားနဲ့
 အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။
 ခြစ်ပြီးသားငါးဖယ်ကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ ရောထောင်းပေးပါနော်။
 ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်ကို အလုံး ဒါမှမဟုတ် အပြားတွေဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊
 ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး
 အကွင်းလိုက် လှီးထားပေးပါ။ ပူစီနံတွေကို အရင်ပိုင်းတွေဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ရေဆေးပြီး
 ရေစစ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းအပွတောင့်ရှည်ကို ရေဆေးပြီး ခပ်စွေစွေလေး လှီးထားပေးပါ။
 ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကိုလည်း ထောင်းပေးထားပါ။
 အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ငါးဖယ်ကို ထည့်ကြော်ပါ။
 ကြော်ပြီးသား ငါးဖယ်တွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့
 ငရုတ်သီးတွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နံ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်နီ
 အကွင်းလိုက်တွေကို ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ နွမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့်ပါ။
 ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ ငါးဖယ်ကြော်တွေကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆား၊ သကြား၊
 အချိုမှုန့်နဲ့ ငံပြာရည်ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါနော်။ သုံးမိနစ်လောက်
 နေပြီးရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့် ပြီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ပူစီနံကိုထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင်
 အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး ချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူစီနံနဲ့သင်းသင်းနဲ့ ချိုချဉ်ပြီးအရသာလေးနဲ့
 ငါးဖယ်ကပတ်ရပါပြီနော်။

(၁၂၉) ငါးဖောင်ရိုးဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ငါးဖောင်ရိုးကို ဆီပြန်လေး ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖောင်ရိုး၊ ငရုတ်သီးအပုပ္ပတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ ပါနော်။

ငါးဖောင်ရိုးကို အင်္ဂလိပ်လို garfish လို့ခေါ်ပြီး သိပ္ပံနာမည်ကတော့ Belone cancila လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှုတ်သီးချွန်ချွန်၊ အရောင်ကြည်ကြည်နဲ့ ပိန်သွယ်သွယ်ငါးမျိုးဖြစ်ပေမယ့် အသားကတော့ မာမာလေးပါ။ ငါးဖောင်ရိုးလို့ခေါ်ပေမယ့် သူက အလယ်ရိုးတစ်ရိုးပဲ ပါတာမို့ အရိုးများတဲ့ငါးကို ကြောက်တတ်ကြတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် စားသုံးဖို့ သင့်တော်တဲ့ ငါးမျိုးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ တခြားငါးတွေလို အကြေးခွံတွေကို မမြင်ရပေမယ့် ငါးကိုယ်ထည်လေးကို လက်သည်းလေးနဲ့ အသာခြစ်ယူလိုက်ရင် အရောင်ကြည်ကြည်လေးနဲ့ အကြေးခွံသေးသေးလေးတွေကို ဖယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးနှုတ်သီးပိုင်းကို ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ပါ။ ဗိုက်ခွံပြီး ဗိုက်ထဲက ကလီစာတွေထုတ်ဖယ်ပြီး ရေနဲ့သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးဖောင်ရိုးကို ၂ ပိုင်းပိုင်းပြီး ရေစစ်ထားပြီး နနွင်းမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး ခပ်နာနာနယ်ပေးထားပါနော်။

ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ မကောင်းတဲ့အပိုင်းတွေဖယ်ပစ်ပြီး ခပ်ရှည်ရှည် လေးတွေ ပိုင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာရေဆေးပေးထားပါ။

ငရုတ်သီးအပုပ္ပတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီးမှ ဆေးပေး၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးတွေကို ညက်အောင်အရင်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ချင်းထောင်းထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ချင်းကိုထည့်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထည့်ထောင်း၊ နောက်ဆုံးမှ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီသတ်နဲ့ မွှေးပြီဆိုရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးလေးတွေကို ထည့်ပြီး ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့ နံ့ရအောင် ယောင်းမနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း နံ့အောင်လုပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဒယ်အိုးအဖုံးလေးကို ခဏပိတ်ထားပြီး ငါးထဲက ထွက်မယ့်အရည်ခန်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခန်းလို့ ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ ဆုံဆေးရည်လေး ထည့်ပြီး နောက်တစ်ရည် တည်ပေးပါနော်။ နောက်တစ်ကြိမ် ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့ အရသာ ထပ်ဖြည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေရယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေ အုပ်ပြီး မီးဖိုမီးပိတ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးဖောင်ရိုး ဆီပြန်ချက်လေး ရပါပြီနော်။

(၁၃၀) အမဲသားခရမ်းနပ်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့ သူငယ်ချင်းလာလည်လို့ ဟင်းကောင်းလေးချက်ကျွေးချင်လို့ ဈေးသွားတာ အမဲသားရလာတယ်။ ခါတိုင်းကတော့အမဲသားကောင်းကောင်းရရင် ဆီပြန်ချက်စားဖြစ်တာများတယ်။ ဒီတခါတော့ တမျိုးပြောင်းချက်ပြုတ်မလို့လေ။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ခရမ်းသီးအလုံး ၂လုံး
- အမဲသား ၂၀၀ ဂရမ်
- ဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း ၅ ဖွန်း
- ခြစ်ပြီးသားချင်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၅ ဖွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ၁/၂ ဖွန်း
- ရေ လက်ခွေးကြမ်းပန်းကန်လုံး ၁ လုံးခွဲ
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ မြွှာ (ခြစ်ထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ အလုံးကြီး ၁ လုံး (သေးသေးလေးဖြစ်အောင်လှီးထားပါ)
- ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း
- ငံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ပဲငံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- သံပရာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- သကြား စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- အချိုမှုန့်အနည်းငယ်

ဒါတွေအားလုံးအသင့်ဖြစ်ရော..

အမဲသားကို အနေတော်အတုံးလေးများတုံးပြီး သံပရာရည်နှင့်နယ်ဆေးလိုက်ပါတယ်။ ဇလုံတစ်လုံးထဲသို့ အမဲသား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် စသည်တို့ကို ထည့်ကာ ရောနယ် နှပ်ထားလိုက်ပါတယ်။ အိုးကို မီးအပူပေးပြီး ဆီထည့်၊ မီးအသင့်အတင့်လေးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီ ချင်း ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကို ဆီသတ်၊ နယ်ထားသောအမဲသားကိုထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့်ထပ်ပြီး မွှေပေးပါတယ်။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပြီး အမဲသားနူးလာသည်အထိ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့်တည်ပါတယ်။ (အိုးမကပ်အောင် အဖုံးဖွင့်ပြီး မွှေပေးရပါသေးတယ်။) ခရမ်းသီးကို

တစ်လက်မအထူခန့် အပိုင်းလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးထားပြီး ဇလုံထဲထည့်လိုက်ပါတယ်။ အမဲသားအိုးထဲသို့ ခရမ်းသီးထပ်ထည့်ပြီး ပဲငံပြာရည်ထည့်ရပါတယ်။ ခရမ်းသီးထည့်ပြီး ၇ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခန့် ကြာပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးကျက်ပါပြီ။ အထက်အောက် သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးပြီး အပေါ့အလှေ့အရသာမြည်းကာ မီးဖိုပေါ်မှ အိုးချလိုက်ပါ။ အရသာရှိလှတဲ့ အမဲသား ခရမ်းသီးနှပ်ကို သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်စားပါတော့မယ်။ ဘယ်သူစားချင်သေးလဲဗျို့။ တစ်ခွက်ကမ်းပါမယ်။

(၁၃၁) အမဲနှပ်

[မာတိကာသို့](#)



ခဏခဏ နေမကောင်းဖြစ်ပြီး သွေးပေါင်ကျတတ်တဲ့ ကျွန်မကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အကြံပေးပါတယ်။ အမဲသားဟင်း ချက်စားပါလားတဲ့။ ကျွန်မက ကင်္ဂါကရောင် အလွန်များလှပါတယ်။ အမဲသားကို ညှီလို့ဆိုပြီး ချက်မစားဘဲ နေခဲ့မိတာ ကြာလှပါပြီ။ အဲ့ဒါနဲ့ ငယ်ငယ်တုန်းက အဖွားချက်ကျွေးနေကျ အမဲနှပ်လေးကို သတိရလို့ ချက်လိုက်မိပါတယ်။

အမဲသား ၂၅ ကျပ်သားကို အနေတော် အတော်လေးတွေ တုံးလိုက်ပါတယ်။ အမဲသားကို ရှလကာရည်နဲ့ နယ်ပြီး ခဏထားလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို တဆက်တည်း အခွံနွာ သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးချွတ်ပါတော့တယ်။ အားလုံးပြီးသွားချိန်မှာ အမဲသားကို ရေစင်အောင် တစ်ခါ ထပ်ဆေးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီအမဲသားကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆနွင်းတို့နဲ့ သေသေချာချာ နယ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အိုးထဲကို ဆီထည့်၊ ချင်းကြက်သွန်ဖြူနီ စတာတွေအားလုံးကိုထည့် အမဲသားကိုထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် စတင်ပါတယ်။ မီးနွေးနွေးနဲ့ပဲ တည်ပါတယ်။ ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်နဲ့ မြည်လာရင် အိုးအဖုံးလေးဖွင့်ပြီး သေချာမွှေပေးနော်။ ပြီးရင် ရေကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးလောက် ထပ်ထည့်ပြီး အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ထပ်တည်နော်။ အဲ့ဒီလိုပဲ ၂ ရေလောက်ခန်းပြီးရင် အမဲသားလဲ နူးလောက်ပါပြီ။ အဲ . . . မညှီအောင် နောက်ဆုံး ဟင်းအိုးချခါနီးမှာ ငရုတ်သီးစိမ်း အပွတွေကို ပါးပါးလေးတွေလှီးပြီး အုပ်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ အမဲသားနှပ်ရပါပြီ။

(၁၃၂) ဒီနေ့ထမင်းပိုင်း

မာတိကာသို့

ဘာရယ်တော့မဟုတ် ဒီနေ့ဖွယ်ဖွယ်ရာရာလေးချက်စားချင်စိတ်ဖြစ်လာလို့ ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ မုန့်လာဥတွေ့တယ်၊ ပုစွန်ဘော့ချိတ်လေးတွေတွေ့တယ်။ အဲ့ဒီတော့ မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်းလေး ချက်စားချင်စိတ်လေးဖြစ်သွားတယ်။ ချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့ လိုက်ဖက်မယ့်ဟင်းကို စဉ်းစားလိုက်တော့ အမဲကလီစာ လေး ဝယ်ထားတာရှိတော့ ဆီပြန်လေးချက်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ရွှေဖယုံသီးနဲ့ ရုံးပတီသီးလေးကို ပင်စိမ်းလေးအုပ်ပြီး နှပ်လိုက်မယ်ပေါ့။ ငါးပိရည် တို့စရာအတွဲနဲ့ပေါ့လေ။

အဲ့ဒီတော့ ရွှေဖယုံသီးနဲ့ ရုံးပတီသီးနှပ်လေးကိုအရင်ချက်ဖို့ ပြင်လိုက်ပါတယ်။ ရွှေဖယုံသီးကို အခွံနွှာ၊ အတွင်းက အစေ့တွေနဲ့ အမျှင်ဖတ်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး အတုံးသေးသေးလေးတွေ လှီးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ပါးပါးလေးတွေလှီးပြီး ဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ရုံးပတီသီးကိုလဲ ရေဆေးပြီး ခေါင်းဖြတ် အမြီးဖြတ်လုပ်၊ ၂ ပိုင်းပိုင်းထားလိုက်ပါတယ်။ အိုးထဲကို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးရယ်၊ ဖရုံသီးရယ်၊ ချင်းကြက်သွန်ဖြူနီရယ်၊ နနွင်းမှုန့်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးရယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငါးပိစိမ်းစားနည်းနည်းရယ်၊ ဆီလေးရယ်ထည့်ပြီး အားလုံးရောနယ်၊ လုံးရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ တည်ထားပေးလိုက်။ ၇ မိနစ်လောက်နေရင် မွှေပေးလိုက်ဦး။ ရေခန်းအောင် တည်ထားလိုက်နော်။ ရေခန်းတာနဲ့ ရုံးပတီသီးလေး အုပ်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်လောက်တည်ထားပြီး အားလုံးနဲ့အောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ ပင်စိမ်းလေးအုပ်လိုက်ရင် ဖရုံ ရုံးပတီသီးနှပ်လေးရပါပြီ။

ပီးတော့ မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်းချက်ဖို့ မုန့်လာဥလေးတွေကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေပဲ လှီးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆားနဲ့နယ်ပြီး ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီလေးတွေကို အခွံနွှာ ပါးပါးလှီးပါ။ အိုးထဲကို ပုစွန်ဘော့ချိတ်လေးရယ်၊ မုန့်လာဥ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ နနွင်းမှုန့်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးရယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငါးပိစိမ်းစားနည်းနည်းရယ်၊ ဆီးနည်းနည်းရယ် ထည့်ပြီး အားလုံး ရောနယ်၊ လုံးရေလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး တည်ထားပေးလိုက်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ မန်ကျည်းသီးကို ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်ပါ။ ဟင်းနဲ့လေးမွှေးလာရင် မွှေပြီးတော့ မုန့်လာဥနူးမနူး ကြည့်လိုက်နော်။ မုန့်လာဥနူးပြီဆိုရင် မန်ကျည်းရည်လေးထည့်၊ လိုအပ်တဲ့ ဟင်းရည်အတိုင်းအတာလောက် ရအောင် ရေထပ်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားလိုက်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး နံနံပင်လေး အုပ်လိုက်ရင် မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း ရပါပြီ။ အမဲကလီစာတွေကို သံပရာရည်လေးနဲ့ သေချာနယ်ပြီးဆေး၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နနွင်း ငံပြာရည်လေးထည့်နယ်ပြီး နှပ်ထားလိုက်ပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဒယ်အိုးထဲ

ဆီထည့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီး အရောင်တင်မှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်၊ အနံ့မွှေးလာတဲ့အထိ ဆီသတ်၊ ပြီးတော့မှ နှပ်ထားတဲ့ အမဲကလီစာတွေကိုထည့်ပြီး သေချာဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးလျှော့ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေထပ်ထည့်၊ မီးလျှော့ပြီး ဟင်းအိုးကို အုပ်ထားပါ။ ဒီတစ်ခါ ရေခန်းခါနီးကျရင် မဆလာလေးအုပ်ပြီးတော့ မွှေပေးလိုက်၊ ပြီးတော့မှ ဆီယုံအောင်တည်ပေးပါ။ အရသာလေး မြည်းကြည့်ပြီး ဟင်းအိုးလေး ချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ သခွေးသီးလေးကို ရေဆေးပြီးလှီး၊ မုန့်လာညှီလေးကိုလည်း ရေဆေးပြီးလှီး၊ ပန်းကန်လေးထဲ ထည့်၊ ငါးပိရည်ကတော့ အိမ်ကနေ အမေက ကျိုပြီး အပျစ်လုပ်ပေးလိုက်တာလေးကို ဖွန်းလေးနဲ့ယူပြီးရေနွေးရယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်လေးထည့်ပြီး မွှေလိုက်တယ်။ မွှေးနေတာပဲ။ ပြီးတော့ ထမင်းဝိုင်းပြင်၊ လက်လေးဆေးပြီးတော့ တွယ်လိုက်မယ်အလုပ် . . . အဲ့တော့ မေ့လို့ ဓါတ်ပုံလေး ကမန်းကတမ်းရိုက်ပြီးတော့ ဘော်ဘော်တို့အတွက် မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်ရှင် . . .

(၁၃၃) အာလူးငါးခြောက်အချဉ်ဆီပြန်ဟင်း

[ဗာတိကာသို့](#)



အမေကြီးကန်က နမတော်ရဲ့ ကိုကိုက အာလူးငါးခြောက်ဆီပြန်ဟင်းလေးစားချင်တယ်ဆိုလို့ ချက်နည်းလေး ပေးလိုက်ပါနော်။ နှစ်ကိုယ်တူတိုင်းပြည်ထဲက မောင်မယ်နှစ်ယောက်အတွက်ဆိုတော့ လိုတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို ပြောပြမယ်နော်။ အာလူးကို ဘယ်အရွယ်ရှိလဲလို့ မေးလိုက်တော့ တစ်ထွာတဲ့ ကြီးတော်မူလိုက်တာတော်။ တော်တို့ အမေကြီးကန်က လူကောင်တွေကြီးရုံတင်မကဘူး အသီးအနှံတွေလဲ ကြီးလှချည်လားအေရဲ့လို့ ပြောမိပါတယ်။

သူ့ဆီက အာလူးက တစ်ထွာဆိုတော့ နှစ်ယောက်စာကို အာလူး တစ်လုံးလောက်နဲ့ပဲတော်မှပါလေ။ အာလူးကို အခွံနွှာ ရေဆေး ပြီးတော့ အစိတ်လေးစိတ်၊ ဆားလေးနဲ့နယ်ပြီး ရေဆေးလိုက်ပြီးတော့ စကာထဲမှာ ရေပြန်စစ်ထားလိုက်နော်။ ငါးခြောက်ကလဲ ပေါ့လိုက်တာအရမ်းပဲတဲ့။ အဲ့ဒီတော့ ရေလေးဆေးပြီးတော့သာ စကာထဲ ရေစစ်ထားလိုက်ပေါ့နော်။ မန်ကျည်းသီးလေးကိုလဲ ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်ပါဦး။

ကြက်သွန်ဖြူနီနွှာ၊ ပါးပါးသေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ထားနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးလေး ကြိုက်တတ်ရင် တစ်လုံးလောက် ပါးပါးလေးလှီးထားလိုက်နော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ဆီထည့် (ကိုယ်နှစ်သက်သလောက်)၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီ နည်းနည်းနွမ်းလာရင် ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်လေး ထည့်လိုက်ပြီး ဆက်မွှေပေးနော်။ ငံပြာရည်လေး

နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးလှီးထားတာလေးတွေ ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အဖတ်လေးတွေ လိမ်သွားတဲ့အထိ စိတ်ရှည်လက်ရှည် မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ပေးနော်။ ပြီးတော့ အာလူးတွေထည့်ပြီး မွှေပေးပါနော်။ တဆက်တည်း ငါးခြောက်ကို ဆက်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ တဆက်တည်းထည့်နော်။ ပြီးတော့ ရေနည်းနည်းလောက်ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ဟင်းအိုးကို ဖြေးဖြေးချင်း ပေးဆူပါ။ အာလူးထဲ ငါးခြောက်ရဲ့ အနံ့အရသာလည်းက အနူးလည်းညီအောင်ပေါ့။ ရေနန်းလာပြီဆိုရင် မန်ကျည်းနှစ်လေးအုပ်ပြီး သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးဦး။ ပြီးတော့မှ မီးနွေးနွေးနဲ့ မန်ကျည်းနှစ်လေးခန်းအောင်တည်။ မန်ကျည်းနှစ်ထည့်လိုက်ရင် အာလူးထဲ စိမ့်ဝင်နေတဲ့ ဆီတွေ အပေါ်ကို ပြန်ပွေတက်လာပါလိမ့်မယ် (ဆီပြန်ခေါ်တယ်လို့ အမေတို့က ပြောကြတာပဲ)။ အာလူးထဲကိုလဲ မန်ကျည်းသီးထဲက အချဉ်အရသာလေးပါ စိမ့်ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ ရေနန်းလို့ ဆီပြန်လာပြီဆိုရင် အပေါ့အငန်ကို စိတ်ကြိုက်မြည်းပြီးတော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးလေးချထားလိုက်ရုံပါပဲ။ ကြိုက်တတ်ရင် ကြက်သွန်မြိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ နံနံပင်လေးဖြစ်ဖြစ် အပေါ်ကနေ အုပ်ပေးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို အနံ့အရသာမွှေးမွှေးလေးနဲ့ အာလူးငါးခြောက်ဆီပြန်ဟင်း ရပါပြီရှင်။ လိုက်ဖက်တဲ့အစားအစာတွေက ဟင်းခါးတစ်မျိုးမျိုး (ဘူးသီးကြာဆံ၊ ကြက်ရိုးဥွေးတောက်ရွက်ဟင်းခါး၊ ဂေါ်ဖီကြာဆံ)၊ ဟင်းရွက်သုပ်တမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်ရှည်ကြက်ဥကြော်၊ ပန်းမုန့်လာကြော်တစ်မျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ ဆူးပုပ်ရွက်ကြော်၊ သခွါးသီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီဖတ်၊ ရှောက်ရွက်၊ ကန်ဖွန်းရိုးနီမန်ကျည်းသီးနဲ့ပြုတ် တို့စရာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နှမတော်ရေ . . . လက်စွမ်းပြလိုက်နော် . . .

(၁၃၄) ပုစွန်အချိုကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ပုစွန်တွေကို ရေဆေး၊ အခွံနွှာ၊ သန့်စင်ပါ။ ကျောဘက်က ပုစွန်ချေးတွေကိုလဲ သန့်ရှင်းပစ်ပါ။ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဟင်းချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ နယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းကို သေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးပါ။ ငရုတ်ဆုံရှိရင်ထောင်းပေါ့နော်။ ပြီးတော့ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ စောစာကထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်။ အနံ့လေးမွှေးလာပြီဆိုရင် ပုစွန်ထည့်ပြီး နဲ့အောင်မွှေ၊ ပြီးတော့ ပဲငံပြာရည်အကျနည်းနည်းထည့်ပြီး ဆက်ကြော်ပါ။ ပုစွန်အကွေးဆိုတော့ သိပ်မကြာပါဘူး ပုစွန်ကြော်နဲ့လေး သင်းလာတော့တာပါပဲ။ အဲ့ဒီအပေါ်မှာ ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူးလိုက်တာပါပဲ။ အရမ်းလွယ်တယ် . . . ချက်စားကြည့်နော် . . .

(၁၃၅) ငါးဥဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မ ငါးသလောက်ဥကို အသေကြိုက်ပါတယ် . .. ဒီမှာတော့ ငါးသလောက်မပြောနဲ့ ရေချိုငါးတောင်မှ ရှာမှရှားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ငါးရဲ့ ဥလဲတော့မသိဘူး။ ဈေးသွားရင်းတွေ့တာနဲ့ ဝယ်လာခဲ့တာ။ အဲ့ဒီငါးဥကို ဘယ်လိုချက်ရင်ကောင်းမလဲ စဉ်းစားလိုက်တော့ အမေ ငါးသလောက်ဥကို ချက်ကျွေးနေကျလက်ရာလေးကို သတိရသွားတယ်။

အမေကတော့ ငါးသလောက်ကို မချက်ခင် မတုံးဘဲ ဒီအတိုင်း ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်လေး၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့နယ်ပြီး ရေနည်းနည်းနဲ့ ပြုတ်ပါတယ်။ (ကျွန်မကတော့ ဒီနေ့ မေ့ပြီး အတုံးလေးတွေ တုံးလိုက်မိပြီး ပြုတ်လိုက်တာကြောင့် ငါးဥတွေ အပြင်ကို ပွထွက်လာပါတယ်။ အတုံးမညီတော့ဘူးပေါ့။) ပြုတ်ပြီးသား ငါးဥကိုမှ အတုံးလေးတွေတုံးထားပါတယ်။ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်း ငရုတ်သီးစတာတွေကို ထောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး တစ်လုံးလောက်ကို ခပ်ပါးပါးလှီးထား၊ မန်ကျည်းနှစ်လေးရအောင် မန်ကျည်းသီးကို ရေနွေးစိမ်တာလေးတွေ လုပ်ထားပါတယ်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် ခုနက ထုထောင်းထားတွေအားလုံးထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ မွှေးလာပြီဆိုရင် ခရမ်းချဉ်သီးတွေကိုထည့်ပြီး မွှေပေး။ ခရမ်းချဉ်သီး အဖတ်လေးတွေ လိမ်လာပြီဆိုရင် ငါးဥတွေကို ထည့်ပြီးတော့ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အုပ်ထားလိုက်ပါ။ အဲ့ဒီတစ်ရေခန်းသွားပြီးရင် ငါးဥရော ခရမ်းချဉ်သီးရော တော်တော်လေးကို ကျက်လာပါပြီ။ အဲ့ဒီထဲကို မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပေးဆူပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီးဆိုရင် ရေခန်းအောင် မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ထား။ ပြီးရင် အပေါ့အငန်မြည်း။ နောက်တော့ ငရုတ်သီးတောင့်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကို အသင့်ပြင်ထားတာကို ဟင်းအိုးအပေါ်ကနေ အသာလေးအုပ်လိုက်။ အဲ့ဒါဆို ငါးဥအီတာလဲ မရှိတော့ဘူး၊ မန်ကျည်းနှစ်လေးက ချဉ်ပြုံးပြုံးလေးနဲ့၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှစ်လေးကလဲ နယ်စားလို့ ကောင်းမှကောင်းပေါ့ . . .

(၁၃၆) ငါးချဉ်ငန်စပ်အကြပ်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမများကို ငါးကြော်နည်းတစ်မျိုး လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေနော်။ ပင်လယ်ငါးတွေဟာ ရေချိုငါးနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် အနံ့ပြင်းတယ်၊ ညှိတယ်ဆိုပြီး စားတာ နည်းကြပါတယ်။

အဲ့ဒီငါးကို အညှိနံ့လည်း သက်သာပြီး စားလို့ကောင်းအောင် ကြော်တဲ့နည်းလေးကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

ငါးကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့

ပင်လယ်ငါး

ချင်း

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်နီ

သံပရာသီး

ငရုတ်သီးအခြောက်အပုပ္ပတောင့်

ငရုတ်သီးခြောက်အရှည်တောင့်

ဆား

ငံပြာရည်

နနွင်းမှုန့်

ဟင်းခတ်မှုန့်

ဆီတို့ပါနော်။

ငါးကို အပေါ်ယံက ရှိတဲ့ အခွံမာတွေ လှီးပစ်ပါ။ ဆူးတောင်တွေကိုလည်း ခုတ်ပစ်ပါ။ ငါးဗိုက်ကို ခွဲထုတ်ပြီး အထဲက ကလီစာတွေ ထုတ်ပစ်ပါ။ ငါးဦးခေါင်းပိုင်းကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပြီးရင် ငါးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငါးအကောင်ကြီးရင် ငါးကို အလယ်ရိုးမပါရလေအောင် အလျားလိုက် လှီးပြီး အရွယ်တော် အပိုင်းလေးတွေရအောင် ပိုင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးတွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာ၊ ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ ငရုတ်သီးအခြောက်အပုပ္ပတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်၊ ရေနွေးနဲ့စိမ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးအနှစ်ရအောင် ယူပါ။ သံပရာသီးကို အစိတ်လေးတွေ စိတ်ပေးထားပြီး သံပရာရည်

ညှစ်ယူထားပါ။ နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေထဲကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူရည်၊ ငရုတ်နှစ်၊ သံပရာရည်တို့နဲ့ သမအောင် ရောနယ်ပေးပါ။ လက်ပူမှာစိုးရတဲ့အတွက် တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်လက်အိတ်ဝတ်ပြီး ငါးထဲ အရသာဝင်အောင် နယ်ပေးပြီး နာရီပက်၊ တစ်နာရီလောက် နှပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးအခြောက်အရှည်တောင့်ကိုလည်း အညှာခြွေထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် ငရုတ်သီး အခြောက်တောင့်လေးတွေကို မီးအသင့်အတင့်နဲ့ကြော်၊ ငရုတ်သီးကြော်ရပြီဆိုရင် ဆယ်ထားလိုက်နော်။ ပြီးတော့မှ ဆီအိုးထဲကို နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီး ကြက်သွန်နီကြော် ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကြော်တဲ့အခါ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြက်သွန်တွေအားလုံး ဆီထဲမှာ အကျက်ညီအောင် ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ ရွှေပါရောင် သန်းလာတဲ့အခါ ဆယ်ယူ၊ ဆီစစ်ပေးထားပါနော်။

ကြက်သွန်ကြော် ကြော်ပြီးတဲ့အခါ ငါးကြော်ဖို့ ဆီခပ်များများထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတည်ပါမယ်။ ဆီပူလာတဲ့အခါ ငါးတွေကို တစ်တုံးနဲ့တစ်တုံး မကပ်ရလေအောင် သေသေချာချာ စီပြီး ဆီအိုးထဲ ထည့်ပေးပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက်က ငါးအသားမာလာပြီဆိုမှ နောက်တစ်ဖက်ကို အသာအယာ လှန်ပေးပါ။ ဆီများများထဲမှာ ထည့်ကြော်ရတဲ့အတွက် ဆီပေါက်မှာ မစိုးရိမ်ရတော့သလို ဒယ်အိုးမှာ ကပ်နေမှာကိုလည်း မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ (တစ်ခုတော့ရှိတယ်နော်။ ငါးအသားတစ်ဘက်က မမာသေးဘဲ၊ နီရောင်မသန်းသေးဘဲနဲ့တော့ ဟိုဘက်ဒီဘက် မလှန်လိုက်နဲ့။ လှန်လိုက်ရင်တော့ အသားတွေ ကြေပဲ့ထွက်ကုန်ပြီး စားကောင်းတော့မှာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဆီထဲမှာလည်း ပဲ့ထွက်လာတဲ့ ငါးအသားစတွေက မဲတူးကုန်မှာ စိုးရတယ်နော်။)

အကျက်ညီပြီဆိုတော့မှ ငါးကြော်တွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေဆယ်ယူပြီး၊ ဇကာထဲမှာ ဆီစစ်ပေးထားပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်တစ်ခုထဲ ငါးကြော်တွေကို ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်နီကြော်တွေကို ထည့်၊ ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်လေးတွေထည့်၊ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီး ဟင်းပွဲပြင်နိုင်ပါပြီနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ငါးကြော်မွှေလေး ရပါပြီနော်။ လိုက်ဖက်တဲ့ ဟင်းတွေကတော့ ဘူးသီး ပုတတ်စာဟင်းခါး၊ ပဲနီလေးဟင်းချို၊ အသီးအရွက်ကြော်တို့ပါနော်။

(၁၃၇) ချဉ်ပေါင်ဟင်းအစပ်ချက် + ငါးဖယ်ဆုပ်ကြော်ချက် + ငါးနှပ်ခြောက်မီးဖုတ်

[ဟတ်ကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဟင်းချက်မကျွေးရတာ ကြာပြီပို. ဒီနေ့တော့ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ငါးဖယ်ဆုပ်ကြော်ချက်၊ ငါးနှပ်ခြောက်မီးဖုတ်လေးချက်ကျွေးပါမယ်နော်။ ချဉ်ပေါင်ဟင်းချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မျှစ်၊ ရုံးပတီသီး၊ ပုစွန်ဆိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ ဆီအနည်းငယ် တို့ပါ။

ပုစွန်ဆိတ်လေးတွေကို ရေဆေးပြီးတော့မှ ခေါင်းပိုင်းတွေကို သေသေချာချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဆားလေးရယ် နနွင်းမှုန့်လေးရယ်နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ခြွေပြီးတော့မှ ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါတယ်။ မျှစ်နုလေးတွေကိုတော့ အတောင့်လိုက်လေးတွေ ပြုတ်ပစ်ပြီးတော့မှ ခါးနဲ့ ခပ်ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးပါ။ ရုံးပတီသီးကိုတော့ အတောင့်လိုက်ရေဆေးပြီးတော့မှ အောက်ပိုင်းနဲ့ ထိပ်ပိုင်းကို ဖြတ်ပစ်ပြီး ၃ ပိုင်းပိုင်းထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာခြွေပြီး မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး တဆက်တည်း ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးခပ်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နွမ်း သွားတာနဲ့ ပုစွန်လေးတွေထည့်ပြီး ရောမွှေဆီသတ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ချဉ်ပေါင်ရယ်၊ မျှစ်ရယ်ကို ရောထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ချဉ်ပေါင်တွေကြောသွားပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ရေလေးနဲ့ ဖျော်ပြီးထည့်၊ ပြီးရင် ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကိုပါထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ရေလေးထည့်ပြီး ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူ အောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ရုံးပတီသီးတွေထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာ ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့အရသာ ထပ်ဖြည့်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ပေါင်ဟင်း စပ်စပ်လေးတစ်ခွက်ရပါပြီနော်။

သူနဲ့တွဲဖက်စားသုံးဖို့ နောက်ဟင်းတစ်မျိုးကတော့ ငါးဖယ်ဆုပ်ကြော်ချက်ဟင်းလေးပါနော်။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ်ခြစ် (၂၅) ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာ (၂၀) လောက်၊ ကြက်သွန်နီ ဥအကြီး (၇) လုံး၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအပုပွတောင့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ မွှာလောက်ကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး မညက်တညက်လေးထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံကို ဆီလေးနဲ့ ပွတ်လိုက်ပြီးတော့မှ ငါးဖယ်ခြစ်တွေထည့်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်

အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ခြစ်တွေ စေးပိုင်လာပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်အစားရအောင် ငါးဆုပ်လုံးဖြစ်ဖြစ် အပြားအဝိုင်းဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပေးပါ။ (ငါးဖယ်ကိုင်တဲ့အခါ လက်မှာ ငါးတွေ ကပ်မနေအောင် ဇလုံတစ်လုံးထဲ ရေလေးထည့်ထား၊ ရေဆွတ်ပြီးမှ ကိုင်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း လက်မှာ ဆီဆွတ်ပြီးမှ ကိုင်လိုလည်း ရပါတယ်။) ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးမယ့် ငါးဖယ်ဟင်းမို့ ငါးဖယ်ဟင်းမှာ အချဉ်ထည့်မချက်ဘဲ ကြက်သွန်အနှစ်များများနဲ့ ချက်ဖို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ကြက်သွန်နီတွေကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကိုလည်း အခွံနွှာပေးထားပါ။ ငရုတ်သီး အပုတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူချင်း ကို ထောင်းပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်သွားတဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်ခပ်ပြီး ငါးဖယ်တွေကို ထည့်ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်တွေက ကြော်တဲ့အခါ ပွလာတာမို့ ကြော်တဲ့အခါ အိုးမကြပ်ပါစေနဲ့။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက်အကျက်ညီအောင် ကြော်ပေးပါ။ ငါးဖယ်ကြော်ရလာရင် ပန်းကန်ပြား ကြီးကြီးတစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ဆယ် ပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးဖယ်ကြော်ထားတဲ့ ဆီနဲ့ပဲ တစ်လက်စတည်း ကြက်သွန်နီတွေကို ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နီတွေ တော်တော်လေး နွမ်းပြီဆိုတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ငံပြာရည်လေးထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးဖယ်လေးတွေကို တစ်ခုချင်းထည့်ပြီး ငရုတ်သီးကြက်သွန်အနှစ်တွေနဲ့ သမအောင် အသာအယာမွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်ဆုံဆေးရည်လေးထည့်၊ ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ပထမတစ်ရည်ခမ်းအောင် တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းသွားပြီးတော့မှ နောက်ထပ် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးလောက် ရေထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဆီပြန်ကြိုက်ရင် ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးနိုင်ပြီး အရည်ဆမ်းစားချင်ရင်တော့ ဆီကျန်ရေကျန် အချိန်မှာ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုတာဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးဖယ်ဆုပ်ကြော်ချက် တစ်ခွက်ရပါပြီနော်။

ချဉ်ပေါင်ဟင်းနဲ့တွဲပြီး စားလို့ကောင်းအောင် နောက်ထပ်ဟင်းတစ်မယ်ထပ်ဖြည့်ပါမယ်နော်။ အဲ့ဒါကတော့ ငါးနှပ်ခြောက်ကို မီးဖုတ်တာပါ။

ငါးနှပ်ခြောက်တွေကို ခေါင်းနဲ့ အမြီးကို ဖြတ်ပြီးတော့မှ မီးဖုတ်ခင်မှာ ငရုတ်ကျည်ပွေ့လေးနဲ့ နည်းနည်းပွသွားအောင် ထုပေးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ငါးနှပ်ခြောက်ကို မီးနွေးနွေးနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း မီးဖုတ်ယူပါ တယ်။ မီးဖုတ်လိုက် နည်းနည်းချင်းထုလိုက်နဲ့ အားလုံးအကျက်ညီအောင် ဖုတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အသားမျှင်လေးတွေကို ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ပဲဆီမွှေးမွှေးလေး ဆမ်းလိုက်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ အသင့်စားသုံးနိုင်မယ့် ချဉ်ပေါင်းဟင်းအစပ်ချက်၊ ငါးဖယ်ဆုပ် ကြော်ချက်ဟင်းနဲ့ ငါးနှပ်ခြောက်ဖုတ်တို့ ရပါပြီနော်။ ဆောင်းတွင်းအေးအေးလေးမှာ ချက်ဖြစ်တဲ့ ဟင်းစပ်လေး ပါနော်။

အခန်း (၈) ဟင်းရုံ ၊ အရွက်ကြော်

(၁၃၈) ပြည်ကြီးငါးငါးပိချက်

[မာတိကာသို့](#)

ပြည်ကြီးငါးကို အသီးအရွက်တွေနဲ့ အစိမ်းကြော်ကြော်တာ၊ တန်ပူရာကြော်တာ၊ ဟင်းရည်သောက်ချက်တာ၊ ကျောက်ပွင့်တို့၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့နဲ့ သုပ်တာအပြင် ဆီပြန်ဟင်းလည်း ချက်စားတတ်ကြပါသေးတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ပြည်ကြီးငါးကို ခရမ်းချဉ်သီးလေးနဲ့ ငါးပိချက်လေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။

ပြည်ကြီးငါးငါးပိချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြရရင်ဖြင့် ပြည်ကြီးငါး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ သကြားတို့ပါနော်။

ပြည်ကြီးငါးကို ဈေးကဝယ်လာပြီးတဲ့အခါ လက်တွေဖြတ်၊ ပြီးတော့ အပေါ်က ခရမ်းရောင် အရေခွံတွေ ဆုပ်ပစ်၊ မျက်လုံးထဲက အမဲအိပ်လေးတွေကို အိပ်မပေါက်အောင် သတိထားပြီး ဖယ်ပစ်၊ ပြီးတော့ လက်ချောင်းတွေရဲ့ အထက်နားက အမဲရောင် အလုံးလေးတွေကို ညှစ်ပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါနော်။ ပြီးတော့ ရေနဲ့ သေချာ အထပ်ထပ်ဆေးပစ်ပါ။ အသားဘက်အပိုင်းကိုလည်း ဓားနဲ့ ဝိုင်းပြီး အထဲက အညစ်အကြေးတွေ ကုန်စင်အောင် ဆေးကြောပေးပြီး လိုအပ်တဲ့အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ပြီးရင် ချင်းကို အခွံနွှာ၊ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ချင်းရည်နဲ့ ပြည်ကြီးငါးတွေကို နံ့အောင် နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်လောက် နှပ်ထားလိုက်ပါနော်။

အဲ့ဒီအချိန်အတွင်းမှာ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နည်းနည်းကို ရေနဲ့ဖျော်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ငရုတ်သီးနဲ့ ရောထောင်းပေးထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပေးထားပါ။ အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင် ရေထည့်ပြီး ရေပွက်ပွက်ဆူအောင် အရင်တည်၊ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူတာနဲ့ နှပ်ထားတဲ့ ပြည်ကြီးငါးတွေကို ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်လောက် အဖုံးဖွင့်ပြီးတည်၊ ပြီးတာနဲ့ အရည်တွေကို သွန်ပစ်ပြီး ပြည်ကြီးငါးအဖတ်တွေကို ဆယ်လိုက်ပါ။ အဲ့ဒါဆို ပြည်ကြီးငါး ညှိနဲ့ ပျောက်ပြီး ချင်းနဲ့ မွှေးမွှေးလေးဖြစ်နေတဲ့အပြင် အသားတွေကိုလည်း

ပျော့ပျော့လေးဖြစ်နေရာကနေ မာမာလေးဖြစ်သွားစေ ပါတယ်။ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာတဲ့အခါ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ငါးပိစိမ်းစားကွမ်းသီးလုံးလောက်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးထဲက အရည်တွေနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကြေတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေပြီဆိုရင် ပြည်ကြီးငါးတွေထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင်မွှေ၊ ပြီးတော့မှ ရေလေးလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးလောက်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးနဲ့အောင် မွှေ၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ဆီကျန်ရေကျန်လေး ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဟင်းအိုးအပေါ်အငန်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့ အရသာထပ်ဖြည့်ပြီးတော့ ထက်ခြမ်းခွဲထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲ။ အဆင်သင့်လည်းရှိ၊ ကြိုက်လည်း ကြိုက်တတ်မယ် ဆိုရင်တော့ နံနံပင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရှမ်းနံနံလေးပါ အုပ်လိုက်ဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပြည်ကြီးငါး ခရမ်းချဉ် သီးချက်လေး ရပါပြီနော်။ တချို့ကလည်း ပြည်ကြီးငါး ငါးပိချက်လို့လည်း ခေါ်ကြတာပေါ့နော်။ ကန်ဖွန်းရိုးနီ အချဉ်ပြုတ်တို့စရာ၊ အသီးအရွက်ကြော်တမျိုးမျိုး၊ ပဲဟင်းလေးနဲ့ဆိုရင်တော့ အလိုက်ဖက်ဆုံးပဲပေါ့နော်။ ချစ်မောင်နှမများအားလုံးလည်း ပူလောင်လှတဲ့ နေပူပူမှာ ခံတွင်းသွက်သွားစေမယ့် ဟင်းလေးနဲ့ တဝကြီး အားရပါးရ လွေးလိုက်ကြပါဦးနော်။

(၁၃၉) ငွေးသီး ငါးပိချက်

[မာတိကာသို့](#)



ချစ်မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါနော်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ငွေးသီး ငါးပိချက်လေး ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ ငွေးသီးကို အင်္ဂလိပ်လို hog plum လို့ခေါ်ပါတယ်။ ငွေးသီးနုလေးတွေကို ငါးပိချက် ချက်စားတတ်ကြသလို ငွေးသီးအစိမ်းတွေကိုလည်း အချဉ်ပေါင်းလုပ်စားတတ်ကြပါတယ်။ ငွေးသီးငါးပိချက် ချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

- ငွေးသီးနု (၁၅) ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်နီ
- ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်
- ငရုတ်သီးစိမ်း
- ပုစွန်ခြောက် (၅) ကျပ်သား

- ငါးပိစိမ်းစား ကွမ်းသီးလုံးခန့်.
- ဆား
- နနွင်းမှုန့်.
- ငံပြာရည်
- ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့.
- ဆီတို့ပါနော်။

ငွေ့သီးကို ရေဆေးပြီး အပြင်ဘက်က အစိမ်းရောင် အခွံတွေကို နှာပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီအသီးကို လေးစိတ်စိတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို အခွံနှာ ရေဆေးပေးထားပါ။

ငရုတ်ဆုံထဲကို ပုစွန်ခြောက်တွေထည့်ပြီး မညက်တညက်လေးရအောင် ထောင်းပေးပြီး ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးထဲကို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးတွေ ထည့်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် အခွံနှာ၊ လေးစိတ်ထိုးထားတဲ့ ငွေ့သီးတွေကို ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ အညက်မြန်အောင်အတွက် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင် ငွေ့သီးတွေကို ဆယ်ယူထားပါ။ ပြီးရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူလေးအရင်ထည့်ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်အချိန်ကျရင် ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးကို ထည့်ပြီး ဆက်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်နီတွေကို ထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်ပြီး ရေနွေးအကြမ်း ပန်းကန် တစ်လုံးလောက်ထည့်ပြီး ဖျော်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးအရင်ခပ်၊ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်တွေကိုထည့်ပြီး ဆက်မွှေပါ။

ပုစွန်ခြောက်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ ငွေ့သီးတွေကို ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဖျော်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားလေးတွေကိုထည့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်လေးထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးထားပါနော်။ ရေခန်းခါနီးကျရင်တော့ ဒယ်အိုးအဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ဟင်းအားလုံးနဲ့သွားအောင် အထက်အောက်သမအောင် မွှေပေးလိုက်ပါ။ အပေါ့အငန်အရသာကို မြည်းပါ။ အရသာက ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့် လေးတွေကို အညှာခြွေပြီးထည့်မွှေလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ထမင်းမြိန်စေမယ့် ငွေ့သီးငါးပိချက် ချဉ်ဖြုန်းဖြုန်းလေး ရပါပြီနော်။ တို့စရာအစုံအလင်၊ ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်၊ ငါးမီးအုံးဘူးသီးဟင်းခါး၊ ဝက်သားနှပ်တို့နဲ့ဆိုရင် ထမင်းပိုမြိန်ပါမယ်နော်။

(၁၄၇) ဇရပ်ရိုးဆူးပုပ်ကြော်

မာတိကာသို့

မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါနော်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဇရပ်ရိုးနဲ့ ဆူးပုပ်ကို ပုစွန်ဆိတ်လေးနဲ့ ကြော်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ ဟင်းရံတစ်ခွက်ဆိုပေမယ့် ကြော်ကြော်ပြီးစမှာ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ စားတဲ့အခါမှာတော့ အသားဟင်းနဲ့တောင် မလဲနိုင်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုအရင်ပြောပြပါမယ်နော်။

- ဇရပ်ရိုး
- ဆူးပုပ်
- ပုစွန်
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်နီ
- ဆား
- ဆီနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါ။

ဇရပ်ရိုးကို အရွက်နုလေးတွေရှိတဲ့ ထိပ်ပိုင်းကို ချိုးယူပြီး အောက်ဘက် အရင်းပိုင်းတွေကို ၂ လက်မအရှည်လောက်တွေ ဖြတ်တောက်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဇရပ်ရိုးတွေကို ဆားလေးနဲ့ နာနာနယ်၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

ဆူးပုပ်ရွက်ကို အခက်လိုက်ရေဆေးပြီးတော့မှ အရွက်လေးတွေကို ခြွေယူပါ။

ပုစွန်ကို ရေဆေးပြီး ဆူးတွေ အာခေါင်မှာ မစူးရအောင် ခေါင်းလေးနဲ့ အမြီးလေးတွေ ခြွေပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဆားလေးနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး မွှေပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နည်းနည်းနွမ်းသွားတာနဲ့ ပုစွန်ကိုထည့်ပါ။ ပုစွန်အကွေးဆိုတဲ့အတိုင်း ပုစွန်လေးတွေ ကွေးကွေးလေးဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ ဇရပ်ရိုးတွေကို ထည့်ကြော်ပါ။ ဇရပ်ရိုးကလည်း နူးလွယ်ပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ဆူးပုပ်ရွက်လေးတွေကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၊ ရေလေး နည်းနည်းထည့်၊ ဒယ်အိုး အဖုံးအုပ်ပြီး ၂ မိနစ်လောက် တည်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး စိတ်ကြိုက်အရသာရပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုးချလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဇရပ်ရိုးဆူးပုပ်ရွက်ကြော် မွှေးမွှေးလေး ရပါပြီနော်။

(၁၄၁) ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ချစ်မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ပြီးကြော် ကျွေးပါမယ်နော်။ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ကြော်ဖို့အတွက် ကျွန်မက မီးဖုတ်ရ အဆင်ပြေမယ့် ခရမ်းသီးအရှည်မျိုးကို ရွေးလိုက်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခရမ်းသီး (၅) လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၂) လုံး၊ ကြက်သွန်နီအလုံးကြီး (၃) လုံး၊ ကြက်ဥ (၂) လုံး၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ခရမ်းသီးငါးလုံးကို ပထမဦးဆုံး သန့်စင်အောင် ရေနဲ့ဆေး၊ အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ ရေတွေကို စင်အောင် သုပ်ပစ်ပြီးတော့မှ ခက်ရင်းနဲ့ ခရမ်းသီးကို ထိုးဖောက်ပေးပြီး မီးသွေးမီးဖိုမှာ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဖုတ်ပေးပါ။ ခရမ်းသီးကို မီးဖုတ်တဲ့အခါ အကျက်ညီအောင်နဲ့ တူးမသွားအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပြီး ဖုတ်ပေးပါ။ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ပြီးတဲ့အခါ ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးတစ်ချပ်ထဲ ထည့်ထားပြီး အအေးခံထားပါ။ ခရမ်းသီးအအေးခံထား တဲ့အချိန်မှာ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး တစ်ဝက်ကို ကြက်သွန်ကြော်ကြော်ဖို့ ပါးပါးလှီးပါ။ ကျန်တစ်ဝက်ထဲက ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပေးပါ။ ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်၊ ဆားနည်းနည်းနဲ့ သကြားနည်းနည်းထည့်ပြီး ခေါက်ထားပေးပါ။

ခရမ်းသီးအေးလောက်ပြီဆိုရင် ခရမ်းသီးကိုအခွံနွှာပြီး ကန့်လန့်ဖြတ် သုံးပိုင်းပိုင်းပါ။ ပြီးတော့မှ ခရမ်းသီးထဲကို ဆားနဲ့ သကြားတို့ထည့်ပြီး ခရမ်းသီးအားလုံးကြေအောင် နဲ့အောင် ခေါက်ပေးပါ။ အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီတွေကို ထည့်ပြီး ဆီချက်ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်လေးတွေ ရွှေပါရောင် သန်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဆယ်ယူပြီး သတ်သတ်စီထားပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီဆီနဲ့ပဲ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ လေးစိတ်ထိုးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နွမ်းလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ခရမ်းသီးတွေကို ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ခရမ်းသီးကြော်တဲ့အခါမှာ ခရမ်းသီးထဲ အရသာတွေဝင်ပြီး အိအိဆိမ့်ဆိမ့်လေးဖြစ်အောင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ကြော်ပေးပါ။ ခရမ်းသီးကြော်နဲ့လေး သင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်ဥတွေကိုထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် ရောကြော်ပေးပါ။ ကျွန်မက ခရမ်းသီးတွေနဲ့ ကြက်ဥတွေ အားလုံးနဲ့သွားပြီးဆိုတော့မှ မီးကိုအနိမ့်ဆုံးဖြစ်အောင်ထားပြီး ခရမ်းသီးကြော် ဒယ်အိုးကို ခဏလောက် နှပ်ထားလိုက်တယ်။ နည်းနည်းလေးချိုးကပ်သွားတဲ့အခါ အနံ့ပိုသင်းပြီး စားလို့ ပိုကောင်းလို့လေ။

ပြီးတော့မှ ခရမ်းသီးကြော်ကို ပန်းကန်လေးထဲခပ်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော်လေးတွေ ဖြူးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အိအိဆိမ့်ဆိမ့်အရသာလေးနဲ့ မွှေးကြိုင်လှတဲ့ ရနံ့သင်းလေးနဲ့ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ကြော်လေး ရပါပြီနော်။

(၁၄၂) တရုတ်ပဲငါးပိကြော်

[မာတိကာသို့](#)



မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ အလုပ်များနေတာရော၊ အလုပ်ကိစ္စအတွက် ခရီးသွားနေတာ ရယ်ကြောင့် ပို၍အသစ်မတင်ဖြစ်တာကြာသွားပါပြီ။ ဘလော့ဂ်ဘက်တောင် မဝင်နိုင်တဲ့အခြေအနေထိ အလုပ် များခဲ့တာမို့ ကျွန်မဘက်က ပျက်ကွက်ခဲ့တာတွေကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါနော်။

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို တရုတ်ပဲငါးပိလေးကို ကြော်ကျွေးပါမယ်နော်။

တရုတ်ပဲငါးပိကြော်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

တရုတ်ပဲငါးပိ (၁၅) ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) မွှာ

ကြက်သွန်နီအလုံးသေး (၃) လုံး

ချင်း လက်တစ်ဆစ်

ငရုတ်သီးစိမ်း (လိုသလောက်)

ခရမ်းချဉ်သီး (၅) လုံး

သကြား

မန်ကျည်းသီးအနှစ် (ကွမ်းသီးလုံးခန့်.)

နနွင်းမှုန့်

ဆီ တို့ပါနော်။

တရုတ်ပဲငါးပိကတော့ ဈေးထဲကဝယ်တဲ့အထုပ်လေးကိုပဲ ဖွင့်ပြီး ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ သွန်ထည့်ထား ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာပြီး ရေဆေးပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အကွင်းလိုက် လှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ချင်းကိုတော့ အဝိုင်းလိုက်အရင်လှီးပြီးတော့မှ ကန့်လန့်ဖြတ် ခပ်ပါးပါး အမျှင်လေးတွေရအောင် လှီးပေးထားပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီး ငါးလုံးကို ရေဆေးပြီး အကွင်းလိုက် မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးတွေကိုလည်း အညှာရွှေ့၊ ရေဆေးပြီး ထားပေးပါ။ မန်ကျည်းသီးအနှစ်ကိုလည်း ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေနွေးကြက်သီးနွေးနဲ့ စိမ်ပေးပြီး အနှစ်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးရအောင် နယ်ထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်နွမ်းပြီး စိမ်းနံ့ပျောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးလေး နွမ်းလာပြီဆိုရင် တရုတ်ပဲငါးပိတွေကိုထည့်၊ သကြားလေးထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပြီး ဒယ်အိုးအဖုံးလေး ခဏလောက် အုပ်ပေးထားပါ။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုတာနဲ့ မန်ကျည်းသီး အနှစ်လေးတွေကိုထည့်၊ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ ထည့်ပြီး မွှေ၊ အရသာ အပေါ့အငန်ကို မြည်းပေးပြီး လိုအပ်တဲ့ အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပေးပါနော်။ တရုတ်နံနံကြိုက်တတ်ရင် အပေါ်ကနေ ထည့်အုပ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ တရုတ်ပဲငါးပိကြော်လေး ရပါပြီနော်။ သတ်သတ်လွတ်စားတဲ့ သူတွေအတွက်လည်း အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်နော်။

တကယ်လို့များ ပဲငါးပိကြော်ကို ကြာကြာအထားခံချင်ရင်တော့ ကြက်သွန်ကို ဆီသတ်တဲ့အခါမှာ နည်းနည်း ပိုနွမ်းပါစေ၊ ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးမထည့်ပါနဲ့။ ကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်သီးခွဲကြမ်းကို ထည့်ပြီး အားလုံး ခြောက်နေအောင် မီးအေးအေးနဲ့ကြော်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ရေရှည်အထားခံပါတယ်။ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ နယ်စားနိုင်သလို၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲသုပ်၊ နန်းကြီးသုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ကြိုက်တတ်ရင် ထည့်စားနိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၄၃) ငါးနီတူခြောက် ငါးပိချက်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ငါးနီတူခြောက်ကို ကြော်စား၊ လှော်ပြီး သုပ်စားတတ်သလို ငါးပိချက်လည်း ချက်စားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ငါးနီတူခြောက် ခရမ်းချဉ်သီးလေးနဲ့ ငါးပိချက်လေး ချက်ကျွေးပါရ စေနော်။
 ငါးနီတူခြောက်ငါးပိချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါမယ်နော်။
 ငါးနီတူခြောက်
 ခရမ်းချဉ်သီး၊
 ကြက်သွန်ဖြူ၊
 ကြက်သွန်နီ၊
 ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊
 ငရုတ်သီးစိမ်း၊
 ငါးပိစိမ်းစား၊

ဆီ၊

ဆား၊

နွင်းမှုန့်၊

အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးနီတူခြောက်ကို ခေါင်းနဲ့ ဗိုက်သားနေရာကို ဖယ်ရှားပစ်၊ ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေး ထားပါနော်။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နည်းနည်းကို ရေနဲ့ဖျော်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ငရုတ်သီးနဲ့ ရောထောင်းပေးထားပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီး သေးသေးလေးတွေရအောင် ညှပ်ပေးထားပါ။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာတဲ့အခါ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ငါးပိစိမ်းစားကွမ်းသီးလုံးလောက်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးထဲက အရည်တွေနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးကြေတဲ့ အထိ တည်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကြေပြီဆိုရင် ငါးနီတူ ခြောက်တွေထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင်မွှေ၊ ပြီးတော့မှ ရေ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးလောက် ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးနဲ့အောင် မွှေ၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ဆီကျန်ရေကျန်လေး ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဟင်းအိုးအပေါ်အငန်မြည်း၊ လိုအပ်တဲ့ အရသာထပ်ဖြည့်ပြီးတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲ။ အဆင်သင့်လည်းရှိ၊ ကြိုက်လည်း ကြိုက်တတ်မယ် ဆိုရင်တော့ နံနံပင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရှမ်းနံနံလေးပါ အုပ်လိုက်ဦးနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးနီတူ ခရမ်းချဉ် သီးချက် လေး ရပါပြီနော်။ ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းလေးရယ်၊ ကြောင်လျှာသီး ချဉ်ဖတ်လေးရယ်၊ နဲ့ဆိုရင်တော့ အလိုက်ဖက်ဆုံးပဲပေါ့နော်။ ချစ်မောင်နှမများအားလုံးလည်း ပူလောင်လှတဲ့ နေပူပူမှာ ခံတွင်းသွက်သွားစေမယ့် ဟင်းလေးနဲ့ တဝကြီး အားရပါးရ လွေးလိုက်ကြပါဦးနော်။

(၁၄၄) ကြက်ကြော်မွှေးမွှေးလေး

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ထူးထူးဆန်းဆန်းဟင်းလျာတစ်မျိုး ချက်ကျွေးပါမယ်နော်။ ကျွန်မရဲ့ ညီမရဲ့ သူငယ်ချင်းက ထန်းတပင်ကဆိုတော့ သူတို့လာတိုင်း လယ်ကြွက်တွေ ပါလာနေကျလေ။ သူတို့ယူလာတဲ့ လယ်ကြွက်တွေက အကုန်သန့်စင်ပြီးသား၊ အကောင်လိုက် ကားယားလေး ဖြစ်ပြီးသားကို ယူလာတာ။ သူတို့ကတော့ လယ်ကြွယ်ကို အမြီး၊ ခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်တွေ ဖြတ်၊ အရေခွံဆုတ်ပြီး တော့ ပိုက်ခွံ၊ ကလီစာတွေ ထုတ်ပစ်ပြီး ဆားလေးနဲ့ နယ်ပြီး မနက်တစ်နေလှန်းပြီးတော့မှ ပိုပေးလိုက်တာ။ အဲ့ဒါကိုမှ အမွှေးအကြိုင်အစုံနဲ့ ကြပ်ကြပ်စပ်စပ်လေးနေအောင် ကြော်လိုက်တာလေးကို မောင်နှမတွေကို လက်ဆင့် ကမ်းလိုက်ပါတယ်နော်။

လယ်ကြွက် (၃) ကောင် တစ်ကောင်ကို (၁၅) ကျပ်သားခန့်အလေးချိန်ရှိ

ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀) ကျပ်သား

ကြက်သွန်နီ (၁၀) ကျပ်သား

ချင်း (၂.၅) ကျပ်သား

မဆလာ၊ ကရပေးရွက်၊ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးခြောက် အပူတောင့် + အရည်တောင့်၊ ဆီတို့ပါနော်။

စချင်း ကြက်သားကို အတုံးခပ်လတ်လတ် ခုတ်ထစ်ပါတယ်။ ချင်းစိမ်းကို အခွံခွာ၊ ရေဆေး၊ ခပ်ပါးပါးလှီး၊ ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူပါတယ်။ ရလာတဲ့ ချင်းစိမ်းအရည်ကိုမှ ဇလုံတစ်လုံး ထဲထည့်၊ ကြက်သားထည့်၊ ဆားထည့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၊ မဆလာ လက်ဖက်စားဖွန်း (၃) ဖွန်းလောက် ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။

ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်

အပူပူတောင့်ရော

အရည်တောင့်

နှစ်မျိုးစလုံး(ငရုတ်အပူပူတောင့်က အရောင်လှဖို့၊ အရည်တောင့်ကတော့ အရသာ ရှူးရဲဖြစ်ဖို့) ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ ဆေးပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ရေစင်အောင်ညစ်ပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကို အခွံခွာ၊ ရေဆေးပြီး အခွံခွာပြီးသား ကြက်သွန်ဖြူတစ်ပက်ကို ငရုတ်သီးနဲ့အတူ ရောထောင်းပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက် အချိန်လေးမှာ ကြက်သွန်နီကိုလည်း လေးစိတ်ထိုးပြီး ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲကနေ ကလော်ယူထားလိုက်ပါနော်။ ကျန်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ပက်ကိုလည်း ဓားပြားလေးတစ်ချက် လောက် ရိုက်လိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး ခပ်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန် စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ စားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကရလေးရွက်နဲ့ သစ်ဂျိုပိုးခေါက်ကို ထည့်ပြီး မွှေပါ။ တစ်လက်စတည်းဆိုသလို နယ်နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုလည်း ထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အသားတွေနဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်အနှစ်တွေ အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပြီး မီးနည်းနည်းနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း အသားလည်း အကျက်ညီအောင်၊ ကြွပ်တာလည်း ညီအောင်၊ တူးမသွားအောင် ကြော်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ မဆလာအမွှေးရော အစပ်ပါထည့်ပြီး မွှေပေးပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြွပ်လာအောင် မီးအေးအေးနဲ့ တည်ပေးပါ။ အသားကြော် ကြွပ်လာ တဲ့နဲ့အမျှ မွှေရတာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များများနဲ့ ကြော်ထားတာမို့ အနံ့ကလည်းမွှေးကြိုင်နေပြီး စားချင်စဖွယ်ကို ဖြစ်လာတော့တာနော်။ အရသာ အပေါ့အငန်ကိုလည်း မြည်းကြည့်ဦးနော်။ ကိုယ့်အကြိုက် အရသာဖြစ်ပြီ၊ အသားတွေလည်း ကြွပ်လောက်ပြီဆိုရင် တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပဲနော်။ ကြက်သားကြော်လေးကိုတော့ ထမင်းဖြူလေးရယ်၊ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းခါချက်လေးရယ်၊ ပဲနပ်လေးရယ်နဲ့ဆို အရမ်းကိုလိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။ ကျွန်မအစ်ကိုကတော့ ဘီယာအေးအေးလေးနဲ့ မြည်းတော့တာပေါ့။ ထန်းရည်ချိုလေးနဲ့ဆိုလည်း ကောင်းတယ်ဆိုလားပဲ။

(၁၄၅) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်လေးနဲ့ ကြော်ကျွေးပါရစေနော်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ပုစွန်၊ ငရုတ်သီးအပူတောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆီတို့ပါနော်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို အခိုင်လိုက် ရေဆေးပြီးမှ ဘေးကအခက်လေးတွေကို အရင်ဦးဆုံး ခြွေလိုက်ပါနော်။ ဆူးလေးတွေကို သတိထားပြီး ခြွေပါနော်။ ပြီးတော့မှ အခက်လေးတွေက အရွက်လေးတွေကို လက်ချောင်းလေးနဲ့ အသာလေး ခြွေပေးပါနော်။ ပုစွန်အကောင်သေးတွေကို ခေါင်းအခွံမာလေးတွေဖြုတ်၊ မစင်အိတ်ကို ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ငရုတ်သီးခြောက်အပူတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ငရုတ်သီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်းဆေးပေးပြီး ငရုတ်သီးဖတ်တွေကို ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲမှာ

ရေစစ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးဖတ် မျက်လုံးထဲ
မစင်ရအောင်လည်း သတိထားပြီးထောင်းပါ။ ငရုတ်သီး ညက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ထောင်း၊
ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီကိုပါ ထည့်ထောင်းပေးပါ။
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး အညှာခြွေပေးထားပါနော်။
အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နှုတ်မုန့်လေးခပ်၊
ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ဆီသတ်နံ့မွှေးလာပြီဆိုရင်
နယ်ထားတဲ့ ပုစွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးရင် ကင်ပွန်းရွက်တွေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့
ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ရေဖျော်ထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင် သေသေချာချာမွှေ၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။
ရေခန်းခါနီးကျ ဟင်းအိုးအဖုံးဖွင့်ပြီး အပေါ်အငန်အရသာမြည်း၊ လိုတဲ့အရသာထပ်ထည့်ပါနော်။
ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ အုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလို့ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့
ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြော်လေးရပါပြီနော်။
ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၄၆) ကြက်ဟင်းခါးသီး အစာသိပ်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ကြက်ဟင်းခါးသီးငါးဖယ်အစာသိပ်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေ။
ငါးဖယ်နဲ့မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်မယ့် ပုစွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဝက်သား၊ အမဲသား
စတာတွေနဲ့လည်း အစာသိပ်လို့ရပါတယ်နော်။ အခါကြောက်တဲ့သူတွေအတွက်လည်း
အဆင်ပြေအောင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အခါးသက်သာစေပြီး အိအိလေး စားလို့ရအောင်
ချက်တဲ့နည်းလေး ပြောပါရစေနော်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးအစာသိပ်ဖို့အတွက်
လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ 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 ကြက်ဟင်းသီးထဲကို ငါးဖယ်အဆာတွေကို ဖွန်းနဲ့ ထည့်ပေးပါ။ အဆာတွေ အပြင်ကိုလှုံ့မထွက်အောင် သတိထားပြီး အဆာသွပ်ပေးပါနော်။ ဟင်းအနှစ်ရစေဖို့အတွက် အဆာနည်းနည်းကို သီးသန့်ချန်ထားပေးပါနော်။

ဒယ်အိုးထဲကို အဆာသွပ်ထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေကိုစီစီရီရီထည့်ပါ။ ပြီးတော့ သတ်သတ်ဖယ်ထားတဲ့ အဆာတွေကို ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ဟင်းခါးသီး တစ်ဝက်လောက် မြုပ်တဲ့အထိ ရေထည့်ပေးပါ။ ဆီလည်းထည့်ပေးပြီး အဖုံးဖုံးလိုက်ပါနော်။ ဟင်းအိုးပြင်တာ အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မီးဖိုပေါ် ဟင်းအိုးတင်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးတွေ ဟိုဘက်ဒီဘက်အကျက်ညီအောင်ရော၊ ကြေ မသွားအောင်ရော သတိထားပြီး ချက်ပေးပါနော်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးလည်းနူးပြီ၊ ဆီလည်းပြန်ပြီ ဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အဆာများများနဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးအစာသိပ်ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ ကျွန်မမောင်နှမတွေလည်း စမ်းပြီး ချက်ကြည့်ပါဦးနော်။

(၁၄၇) ခဲသီး ငရုတ်ပွကြော်

[မာတိကာသို့](#)



မင်္ဂလာပါရှင် . . . အခုလို ရာသီမှာ ခဲသီးလေးတွေ သိပ်ပေါပါတယ်။ ခဲသီးကတော့ အချိုသီးရယ်၊ အခါးသီးရယ်ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပြင်ပန်း အမြင်အနေအထားနဲ့တော့ ခဲသီးဟာ ချိုသလား၊ ခါးသလား ခွဲခြားလို့မရပါဘူး။ ခဲသီးအနုအရင့်ကိုသာ အပြင်ပန်းအမြင်နဲ့ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ခဲသီးအခွံမှာ အပေါ်မှာ ဇောင်းလေးတွေပါပါတယ်။ ခဲသီးအခွံအရောင် စိမ်းစိုပြီး ဇောင်းလေးတွေဟာ နက်တယ်ဆိုရင် ခဲသီး နပါတယ်။ ဇောင်းလေးတွေ တိမ်ပြီး အရောင်က အစိမ်းရောင် နည်းနည်းခြောက်တယ်ဆိုရင် ခဲသီး ရင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနည်းနဲ့ ခဲသီးအနုအရင့်ကို ရွေးနိုင်ပါတယ်။

ခဲသီးငရုတ်ပွ ကုန်းဘောင်ကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတွေကို ပြောပြပါမယ်နော်။

ခဲသီး

ငရုတ်သီးအပွ

ကြက်သားအသား

ကြက်သွန်နီ

ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်

သကြား

ဆား

ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့

ဆီတို့ပါနော်။

ကြက်သားအသားချည်းသတ်သတ်ကို ရေဆေး၊ မထူမပါးလှီးပြီး ဆားအနည်းငယ်၊ သကြားအနည်းငယ် တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။

ခဲသီးကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါး ခပ်စောင်းစောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ငရုတ်သီး အပွတောင့်ကို အညှာခြွေပြီး ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အထဲက ငရုတ်သီးအစေ့တွေကို ဓါးနဲ့အသာ လှီးဖြတ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးအသားတွေကို မထူမပါးလှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး လေးစိတ်ထိုးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်မှာ ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဒယ်အိုးထဲကို သကြားနဲ့ ဆား အနည်းငယ်စီကို ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဆီထည့်ပေးပါ။ ဆီပူလာပြီး ဆီထဲမှာ သကြားဆားတွေအမြှုပ်လေး ထလာချိန်မှာ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကို ထည့်ကြော်ပေးပါ။ မီးကို အနည်းဆုံးလျော့ချထားပြီး ကြော်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးတွေ အကျက်ညီလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သားကိုထည့်ပြီး မီးကို အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် ထားပြီး အားလုံး သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ ကြက်သားရပြီဆိုရင် လှီးထားတဲ့ ငရုတ်ပွနဲ့ ခဲသီးတွေကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ ဒယ်အိုးအဖုံးကို အုပ်စရာမလိုပါဘူး။ ကြက်သားရယ်၊ ငရုတ်ပွရယ်၊ ခဲသီးရယ် အားလုံးကို အနူးညီအောင်သာ ဂရုစိုက်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ရေထည့်စရာ မလိုပါဘူး။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးနေတဲ့အတွက် အသီးတွေက ထွက်လာတဲ့ အရည်နဲ့တင် အသားရော အသီးတွေရော နူးပါတယ်နော်။ အရသာအပေါ့အငန်အတွက် ဆား၊ သကြားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို လိုသလို မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့ အရသာတွေကို ထပ်ဖြည့် ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပူပူနွေးနွေး မွှေးမွှေးလေးနဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ ခဲငရုတ်ပွကြော်လေးရပါပြီနော်။ အလုပ်များပြီး ဟင်းချက်ဖို့ အချိန်သိပ်မပေးနိုင်တဲ့ ချစ်မောင်နှမများအတွက် အချိန်ကုန်လည်းသက်သာ၊ အသားရော၊ အသီးအရွက်ရောပါ တစ်ခါတည်း စားနိုင်မယ့် ဟင်းလေးတစ်မယ်ပါနော်။ ထမင်းဖြူလေးနဲ့ဆို သိပ်လိုက်ဖက်ပါတယ်နော်။

(၁၄၈) ခရမ်းသီးနှပ်

[မာတိကာသို့](#)

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

ခရမ်းသီးတွေကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထိပ်ကနေ လေးစိတ်ထိုးပြီး သုံးလက်မ အရှည်လောက်လေးတွေ ဖြစ်အောင် 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 ခန်းလောက်ပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်ကျရင် ခရမ်းသီးတွေကိုဟိုဘက်ဒီဘက် အသာလှန်ပေးပြီး ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါနော်။ နောက်ထပ် သုံးမိနစ်လောက်တည်ပြီးရင်တော့ ရေလည်းခန်း ခရမ်းသီးလည်း နပ်လောက်ပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်ကျရင်တော့ ဟင်းအိုးမကပ်ရလေအောင် နည်းနည်းလှုပ်ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အရသာရပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ပါပြီနော်။ (သတ်သတ်လွတ်စားသူများ ခရမ်းသီးနှပ်ချက်လိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်အစား မြေပဲ၊ ငံပြာရည်အစား ပဲငံပြာရည်ကို အစားထိုးပြီး ချက်နိုင်ပါတယ်နော်။)

(၁၄၉) ငံပြာရည်ချက်

[မာတိကာသို့](#)

လူအရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းရဲ့အချိုးအစားကို ကြည့်ထည့်ပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့အနီပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို ထက်ခြမ်းခွဲထား၊ မန်ကျည်း သီးကိုရေစိမ်းအနှစ်ရအောင်စစ်ပါတယ်။ စစ်ချင်းမှာ ဆီနည်းနည်းလေး ထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးကိုဆီသတ်ပါတယ်။ နည်းနည်းမွှေးလာပြီဆို၊ ထောင်းထားတဲ့ပုစွန် ခြောက် ထည့်ပြီးရင် ငံပြာရည်ထည့်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းထက်ခြမ်းခွဲလေးတွေထည့်၊ နောက်ဆုံးမှ မန်ကျည်းနှစ် ကိုထည့်ပါတယ်။ ဆီပြန်လာပြီဆို အပေါ့အငန်မြည်းအနေ အတော်ပဲဆို မီးဖိုပေါ်က ချလိုက်တာပေါ့။

(၁၅၀) ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက်

[မာတိကာသို့](#)

နှစ်ယောက်စာအတွက်ပဲဆိုတော့ ကြက်သွန်ဖြူသုံးမြွှာ၊ ကြက်သွန်နီနှစ်ဥကို ထောင်းချင်ထောင်း၊ (သို့)ပါးပါးလှီးပါတယ်။ ငါးခြောက်ကိုအနေတော်လေးတွေတုံးထားပါတယ်။ ပြီးတော့ဆီထဲ နနွင်းမှုန့်၊ နည်းနည်းခတ် ထောင်းထား၊ လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူကို အရောင်မှုန့်နဲ့ ဆီသတ်၊ အနံ့လေး မွှေးလာရင် ငါးခြောက်တုံးလေးတွေကိုထည့်၊ ပြီးတော့မှ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ငါးပိစိမ်းစားရှိရင် နည်းနည်း ထည့် မရှိရင် ငံပြာရည်ပဲထည့်တာပေါ့။ မီးနွေးနွေးနဲ့အကြာကြီးတည်ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိမ်လာတဲ့အထိပေါ့။ ချခါနီးမှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးနဲ့ နံနံပင်လေး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး အုပ်လိုက်ပါတယ်။

(၁၅၁) ဂျူးဖူးကြော်

မာတိကာသို့

အားလုံးမင်္ဂလာပါရင် . . . 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၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ့၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဂျူးဖူးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပြီးရင် တစ်လက်မခွဲအရွယ်လေးတွေရအောင် လှီးဖြတ်ပေးပါ။ ပုစွန်ကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပဲငံပြာရည်အကျဲ့၊ 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 အပေါ့အငန်ကိုမြည်း၊ လိုတဲ့အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်က ချပေးလိုက်ရုံပဲနော်။ ဂျူးဖူးကြော်တဲ့အခါမှာ ပုစွန်မှ မဟုတ်ပါဘူး၊ အခြား အသားတွေနဲ့လည်း ကြော်လို့ရပေမယ့် ပုစွန်နဲ့ကြော်တာကတော့ အလိုက်ဖက်ဆုံးလို့ ကျွန်မက ထင်ပါတယ်။ အရသာလည်း ရှိသလို ဂျူးဖူးစိမ်းစိမ်းလေးတွေကြား ပုစွန်ရဲရဲလေးတွေနဲ့ဆိုတော့ အမြင်လည်းလှတယ် ချိုလည်းချိုတယ်လေ။ ဟင်းချက်ဖို့အချိန်ရှားပါးတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်လည်း ဒီဟင်းလေးက ချက်ရတာ အချိန်လည်းမယူဘူး၊ ငါးမိနစ်အတွင်း ကျက်နိုင်တာမို့ ဂျူးဖူးဝယ်လို့ရတဲ့အခါ ကြော်စားကြည့်လိုက်ကြဦးနော်။ ညစာကို ထမင်းများများ မစားချင်ဘူး၊ အသီးအရွက်လောက်ပဲ စားချင်တယ်ဆိုရင်လည်းဂျူးဖူးကြော်လေးချည်းပဲ စားကြည့်ပေါ့နော်။

(၁၅၂) ကန်စွန်းဆီတိုဟူးကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ကန်စွန်းရွက်ကို ပလိန်းကြော်လိုက်၊ မှိုနဲ့ကြော်လိုက်၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်သောက်လိုက်၊ တို့စားလိုက်၊ သုပ်စားလိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုးလုပ်စားလိုက်တာ ဒီတစ်ခေါက်ကတော့ ဆီတိုဟူးလေးနဲ့ ကြော်လိုက်ပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကန်စွန်းရွက်၊ ဆီတိုဟူး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါ။ စစချင်း ကန်စွန်းရွက်ကို အရိုးအရွက်ရောချွေ၊ ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူကို ခါးပြားရိုက်ထားပါ။ ဆီတိုဟူးကို ရေနွေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်းခွဲထားပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်း ခါးပြားရိုက်ကို ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့လေးမွှေးလာပြီဆိုရင် ကန်စွန်းရွက်ကိုထည့်၊ ဆားနည်းနည်းရယ်၊ အချိုမှုန့်ရယ်ထည့်၊ ကမန်းကတန်းမွှေးနော်။ မီးအားကောင်းပါစေနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆီတိုဟူးအရည်ဖျော်ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ အရသာအပေါ့အငန်မြည်းပြီး ချလိုရပြီ။ ကန်စွန်းဆီတိုဟူးငန်စပ်ကြော်လေး ရပါပြီ။

(၁၅၃) ချဉ်ပေါင်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

မေ့ . . ဒီနေ့ဘာဟင်းချက်လဲဟင် . . .

ဒီနေ့တော့ မေမေချဉ်ပေါင်ကြော်တယ်၊ ဝက်သားနဲ့ တညင်းသီးအချိုချက်တယ်။ ဘူးသီးနဲ့ ကြာဆံကိုဟင်းခါးလေး ချက်တယ်တဲ့။ တို့စရာကတော့ မာလာဖူး၊ ရှောက်ရွက်နဲ့

ရေသရက်ကင်းလေးတွေနဲ့တဲ့။ သမီးရဲ့ တူတွေ၊ တူမ တွေက ချဉ်ပေါင်ကြော်နဲ့ ထမင်းဘူး ထည့်ပေးလိုက်ရင် ထမင်းကုန်တယ်။ တခြားဟင်းဆို ထမင်းမကုန်ဘူး သမီးရဲ့တဲ့။ မေမေနဲ့ ဖုန်းပြောတဲ့အချိန်မှာ မေမေပြောပြနေတာပါ။

အော် . . . ချဉ်ပေါင်ကြော်တောင် မစားရတာ တစ်လလောက်ရှိနေပြီ။ မနှစ်က အိမ်ကိုအပြန်မှာ မေမေက အစား ငမ်းလွန်းတဲ့ ကျွန်မအတွက် ချဉ်ပေါင်ကို ဆီထည့်ဘဲ သေချာခြောက်နေအောင် မွှေပေးလိုက်တာ။ နှစ်ပေါက် အောင်ထားလဲ ဘာမှမဖြစ်အောင်ကို လုပ်ပေးလိုက်တာ။ အခုတော့ အဲ့ဒါကုန်သွားတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်နဲ့ပဲ နှစ်ပါးသွားနေရတယ်။

ချဉ်ပေါင်ကြော်တဲ့အခါ အရွက်နုလေးတွေကို ကြော်တဲ့အခါကျရင် ချွေလေးနဲ့ စားလို့ကောင်းသလို တစ်ခါတလေ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြမ်းနေရင် တစ်နေ့လောက်လှန်းပြီးမှ 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၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ထား။ ကြက်သွန်ဖြူနီ ငရုတ်သီးအရောင်တင်တို့ကို သေချာ ညက်အောင်ထောင်းထား။ မျှစ်လေးတွေကို ပါးပါးလှီးထား။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်လေးတွေ အညှာချွေထားပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ရယ်၊ ငါးပိစိမ်းစားရယ်၊ နနွင်းမှုန့်ရယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားပါ။ သုံးမိနစ်လောက်နေရင် ငါးပိစိမ်းစားနဲ့လေး မွှေးလာပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အဖုံးဖွင့်ပြီး ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကို မွှေပေးပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက် အကုန်ကြော်ပြီဆိုရင် ပန်းကန်တစ်ချပ်နဲ့ သတ်သတ်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးပြန်တင်၊ ဆီများများလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့် လေးနည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်ထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်း ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးတော့ အနံ့လေးမွှေးလာပြီဆိုရင် ပုစွန်ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးရင်တော့ မျှစ်တွေထည့်ပြီးမွှေ။ ရေနည်းနည်းလေး ထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားလိုက်။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး ဟင်းအိုးကို မွှေ၊ နောက်ပြီး မွှေထားတဲ့ ချဉ်ပေါင်တွေထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင်မွှေပေး။ မီးကို လျော့ပြီးတော့ သေချာလေး မွှေပေး။ ဆီပြန်လာပြီဆိုရင် အပေါ်အငန်မြည်း၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုး ချလိုက်ရုံပဲ။

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

ချဉ်ပေါက်ရွက်ဝယ်မရတဲ့နေရာတွေမှာ 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 လုပ်ထားလိုက်ပေါ့နော်။

(၁၅၄) မရမ်းသီးထောင်း

[မာတိကာသို့](#)



ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ အလုပ်များနေတာရော၊ ကျန်းမာရေးအညံ့ နည်းနည်းရှိသွားတာကြောင့် ဘာဟင်းမှ ချက်မကျွေးဖြစ်တာ ကြာပါပြီ။ ဘလော့ကို ကျွန်မဆီကနေ ဝင်လို့ မရတာလည်း ပါပါတယ်။ ကျော်ခွတဲ့ ultra surf လည်း ကျော်လို့မရတော့ ကျွန်မ စိဘောက်စ်က 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) မြွှာ၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ အနည်းငယ်နဲ့ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ မရမ်းသီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲပြီးတော့မှ အဖန်ရည်တွေ ထွက်သွားရအောင်လို့ ဆားရည်လေးနဲ့ စိမ်းပေးထားပါနော်။ ပြီးရင် ငါးပိစိမ်းစားကို ယောက်ချိုဖွန်းမှာ ကပ်ပြီးတော့ မီးကင်ပါတယ်။ (အအေးပိုင်းနိုင်ငံက မောင်နှမများ ငါးပိမီးဖုတ်တဲ့အခါ အနံ့မှာစိုးရင် ငါးပိကို သေချာလုံအောင် ထုပ်ပြီးတော့မှ ထမင်းအိုး ပေါင်းအိုးနဲ့ ထမင်းချက်တဲ့အခါ ထမင်းကျက်ပြီး ခလုတ်တက်သွားတဲ့အခါ ထမင်းအပေါ်ဘက်မှာထည့်၊ အဖုံးအုပ်၊ နှပ်ပေးပြီး အသုံးပြုရင်လည်း ရပါတယ်။ သူ့ကတော့ ငါးပိကင်မဟုတ်ဘဲ ငါးပိကို ကျက်သွားအောင် ပေါင်းလိုက်သလိုပါ။) ကြက်သွန်ဖြူတွေကိုလည်း အခွံပါအမြွှာလိုက် မီးအုံးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေကို အခွံလေးတွေ သင်ပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပါတယ်။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုတော့ ရေဆေး၊ အညှာခြွေပြီး ဒယ်အိုးလေးထဲထည့်၊ ရေလည်းနည်းနည်းထည့်ပြီးတော့ မီးရှင်းရှင်းလေးနဲ့ ခြောက်အောင် လှော်ပါတယ်။ ပြီးရင် ငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေကိုလည်း လှော်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါတွေ အားလုံးလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့

ကျွန်မက မရမ်းသီးတွေကို ရေထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ခြောက်လေးတွေကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ပုစွန်ခြောက်လေးတွေကို ကြွပ်သွားအောင်လို့ လှော်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လှော်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ပိုမွှေးသလို ပိုပြီးစားလို့ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မထင်လို့ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ဆုံကိုယူပြီးတော့ စစချင်းမှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးတွေကို ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေ ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်တွေ ထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်လေးတွေ မညက်တညက်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မရမ်းသီးတွေကို နည်းနည်းချင်းစီထည့်ပြီး ထည့်ပြီး ညက်တာညီအောင် ထောင်းပါတယ်။ ဆားလေးနည်းနည်းနဲ့ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်ထောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ငါးပိစိမ်းစားတွေကို ထည့်ပြီး အားလုံးအထက်အောက် သမအောင် ဖွန်းရှည်ရှည်လေးနဲ့ မွှေပေးရင်း ထောင်းရင်း လုပ်ပါတယ်နော်။ ပြီးရင်တော့ အပေါ့အငန်လေးမြည်းပြီး ကြိုက်တဲ့အရသာကို ထပ်ကပ်ပေးပါနော်။ မရမ်းသီးထောင်းမို့လို့ ငါးပိကို နည်းနည်းပဲထည့်ပြီး ထောင်းပါတယ်။ မရမ်းသီးထောင်းတွေကို ပန်းကန်ထဲ ခပ်ထည့်ပြီးတော့ ငရုတ်ဆုံမှာကပ်နေတာတွေကို ထမင်းလေးနဲ့ ထည့်ထောင်းပြီး ထမင်းဆုပ်လေးတွေ လုပ်ပြီး တူ၊ တူမတွေကို ကျွေးလိုက်သေးတယ်။ စပ်တယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ငန်တယ်၊ အရသာစုံလျှာကျွမ်းပြန်ဖြစ်နေလေရဲ့လေ။

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

(၁၅၅) အစိမ်းကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ အိမ်မှာရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လေးတွေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အချိန်ကုန်သက်သာမယ့် အစိမ်းကြော် ကြော်နည်းလေး ပြောပြပါဦးမယ်နော်။ ရေခဲသေတ္တာလက်ကျန်ရှင်းတယ်လို့ပဲ ဆိုပါတော့နော်။ အစိမ်းကြော်ဆိုတော့ ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့ အသီးအရွက် ကြိုက်တာသာ ပစ်ထည့်ကြော်ပြီး အစိမ်းကြော်လို့ နာမည်ပေးလိုက်တာပဲလေ။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မက လက်ကျန်စာရင်းထဲက ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မှို၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲသီးတောင့်ရှည်၊ ပဲပြား၊ ကြက်သဉ်းကြက်မြစ်လေးတို့နဲ့ ကြော်ပါမယ်။

ကြက်သည်းကြက်မြစ်တို့ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သားမှုန့်နည်းနည်း၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်တို့နဲ့နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ပဲပြားက ကြော်ပြီးသားမို၊ မထူမပါးလေး လှီးလိုက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း ရေသေချာဆေးပြီး မထူမပါး လှီးပေးထားပါ။ မှိုကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားပေးပါ။ ပဲသီးတောင့်ရှည်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်စောင်းစောင်းပါးပါးလေး လှီးထားပေးပါ။ မုန့်လာဥနီကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာပြီး ခါးပြားရိုက်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး လေးစိတ်ထိုးထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တာနဲ့ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်သွားပြီး နွမ်းလာပြီဆိုတာနဲ့ နှပ်ထားတဲ့ ကြက်သည်း ကြက်မြစ်ကို ထည့်ပြီးကြော်ပေးပါ။ ကြက်မြစ်က နည်းနည်းအနူးခက်တာမို့ ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ကြော်ရအောင်နော်။ ၂ မိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ပြီးအိုးထဲကို ပဲပြားကြော်ထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ မှိုကိုထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးတော့မှ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ ပဲတောင့်ရှည်တို့ ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးတော့မှ ဆားနည်းနည်းနဲ့ ကြက်သားမှုန့်လေးပါထည့်ပြီး မွှေပါ။ နောက်ဆုံးကျမှ ပဲပင်ပေါက်ကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီးတော့မှ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ အရသာအတိုင်းဖြစ်အောင် ပြင်ပြီး အစိမ်းကြော်အိုးချလို့ရပါပြီ။ အမြန်ဆုံးသော ဟင်းရွက်ကြော်နည်းတစ်မျိုးပါနော်။

(၁၅၆) မျှစ်ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်

[မာတိကာသို့](#)



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

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်ဟင်းခါးသီး ၂ လုံး
- မျှစ် ၁၀၀ ဂရမ်
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ)
- ပုစွန်ခြောက် ၅၀ ဂရမ် (သို့) ပုစွန် ၁၀၀ ဂရမ်

- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မြွှာ (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 အစေ့များနှင့် အဖတ်များကို သန့်စင်အောင် ဖယ်ရှားပစ်ပြီး လက်သန်းလုံးခန့် အပါးညီညီလှီးပါ။ ဆားနှင့်အနည်းငယ် နယ်ဆေးပစ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ မျှစ်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး သေးသေးရှည်ရှည် သွယ်သွယ်လေးများဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ပူအောင်လုပ်ပြီး ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို ဆီသတ်ပါ။ ဆနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့် အရောင် အနည်းငယ်နှင့် ပုစွန်းငါးပိ အနည်းငယ်ထည့်ကာ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ပုစွန်ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး ကို ထည့်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ကြေပြီဆိုလျှင် မျှစ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေခန်းသွားလျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးထည့်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ မွှေပြီးလျှင်အဖုံးအုပ်ထားပါ။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ် လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်ကာ အပေါ့အငန်မြည်းပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးလဲ အရောင်မပြောင်းပုံမပျက်ဘဲ အရသာရှိလှတဲ့ မျှစ်ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

(၁၅၇) မှိုကန်စွန်းကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ဆီပြန်ဟင်းတွေချည်း စားရတာ ပြီးငွေလာပြီဆိုတဲ့ ညီမငယ်လေးတွေအတွက်။

မှိုကန်စွန်းကြော်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ကန်စွန်းရွက် ၁၀၀ ဂရမ်
- မှို ၁၀၀ ဂရမ်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၇ မြွှာ
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၇ တောင့်
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း
- အချိုမှုန့်
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း
- ပဲခံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

ချက်ပြုတ်နည်းကတော့

ကန်စွန်းရွက်ကို အရွက်သတ်သတ်၊ အရိုးသတ်သတ် ခြွေကာ ရေဆေးပြီးရေစစ်ထားပါ။ မှိုကို ရေဆေးသန့်စင်ကာ ရေစစ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးကို မီးအပူပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီများကို အနံ့မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် မှို၊ ဆားနှင့် ကြက်သားမှုန့်ခဲ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကန်စွန်းရိုးများကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပြီး အဖုံးအုပ်ကာ ၂ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ပဲခံပြာရည်ကို ထပ်ထည့်ကာ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ၂ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးခွဲပြီး အုပ်လိုက်ပါ။ အပေါ့အငန်အရသာမြည်းကာ ပူပူနွေးနွေး မှိုကန်စွန်းကြော်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

(၁၅၈) ရုံးပတီသီးကြော်

[မာတိကာသို့](#)

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၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့တွေပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ပုစွန်ခြောက်တွေ ထည့်ပြီးတော့ ဆီသတ်၊ တစ်လက်စတည်း ရုံးပတီသီးတွေထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဆား၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး ရုံးပတီသီးနူးရအောင်ရေလေးထည့်ပြီး မွှေပြီးတော့ ခဏလောက် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ခဏနေရင်တော့ အဖုံးဖွင့်ပြီး အပေါ့အငန် အရသာကို မြည်းပြီး ရုံးပတီသီးကြော်အိုးလေးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချလို့ရပါပြီနော်။

(၁၅၉) မှိုငရုတ်ပွကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ မှိုနဲ့ ငရုတ်သီးအပွတောင့်ကို ကြက်သား၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်နဲ့ ကြော်ကျွေးပါရစေနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သားအသားသီးသန့်၊ ကြက်သည်း၊ ကြက်မြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မှို (ကြိုက်နှစ်သက်ရာမှိုကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မ အခု ကောက်ရိုးမှိုကို သုံးထားပါတယ်။) ငရုတ်သီးအပွတောင့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်နဲ့ 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 မာတာမို ရေလေးထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၊ မီးအသင့်အတင့်ထားပြီး ကြော်ပေးပါနော်။

ကြက်အမြစ်နူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သားတွေကိုထည့်ပြီးကြော်ပါ။

ကြက်သားတွေကျက်လောက်တော့မှ ကြက်သည်းကိုထည့်ပါ။ အားလုံးအကျက်ညီလောက်ပြီဆိုရင် အသားတွေကို ဒယ်အိုးတစ်ဖက်ကပ်ပြီးတော့ ကျန်တစ်ဖက်မှာ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီး နွမ်းတာနဲ့တစ်ပြိုင်နဲ့ မှိုတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ မှိုတွေရယ်အသားတွေရယ်ကြက်သွန်ဖြူတွေကို နဲ့အောင် ရောသမမွေပေးပြီး ၂ မိနစ်လောက် ခဏလောက် အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့ အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး လှီးထားတဲ့ငရုတ်သီးတွေကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပြီး ကြော်ပေးပါ။ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့ ပဲခံပြာရည်အကြည်တို့ကိုလည်း လိုအပ်သလို ထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ပြီးထားပေးပါ။ ပြီးရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အထက်အောက်နဲ့အောင်မွှေပြီးတော့ အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပါ။ အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကြက်သား၊ မှိုနဲ့ ငရုတ်သီးပွကြော်ရပါပြီနော်။

(၁၆၀) ကကန်းသားသီးစုံကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို ကကန်းသားသီးစုံကြော်နဲ့ ဧည့်ခံပါရစေဦးနော်။ ကကန်းသားသီးစုံကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ (baby corn) လို့ အများခေါ်ကြတဲ့ ပြောင်းဖူးသားလေးတွေ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေပဲသီး၊ ပဲပိုးတီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခပ်မှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ကကန်းအသားဘူးကတော့ ရယ်ဒီမိတ်ဘူးက ဝယ်ထားတာမို့ ကကန်းအသားတစ်ခုချင်းကို အပြင်က အုပ်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်ကိုခွါပြီး အရွယ်လေးတော်အနေလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ မုန်လာဥနီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ပန်းပွင့်ဖေါ်လှီးတာက လှီး၊ ခပ်ရှည်ရှည် မျှင်မျှင်လေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးပေးပါ။

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 ကကန်းသားတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ပြောင်းဖူးပေါက်စကို ထည့်ပြီးမွှေပေးပါ။ တစ်မိနစ်လောက်နေရင်တော့ ပဲပိုးတီကိုထည့်ပြီး ဆက်ကြော်ပေးပါ။ ပြီးရင် မုန်လာဥနီကိုထည့်ပြီး နဲ့အောင်ကြော်ပေးပါ။ နောက်ဆုံးတော့ ရွှေပဲသီးကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အပေါ့အငန်အတွက် ပဲငံပြာရည်အကြည်နည်းနည်း၊ ဆား၊ သကြားလေးနဲ့ ဟင်းခပ်မှုန့်အနည်းငယ်ကိုထည့်ပြီး အသီးအရွက်အသား အကုန်နဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အသီးအရွက်ကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ချက်ပေးလိုက်ပါတယ်နော်။ အားပေးကြပါဦး ချစ်မောင်နှမတို့ရေ . .

(၁၆၁) ငါးပိကြော်နည်း

မာတိကာသို့

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

ပုစွန်ခြောက်လေးကို မထောင်းခင်မှာ ရေလေးနည်းနည်းဆွတ်ထားလိုက်နော် . . . အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြက်သွန်အဖြူအနီတို့ကို အခွံနွှာထားနော်။ အဲတော့ အချိုးအစားပြောဖို့မေ့သွားတယ် . . . ပြန်ပြောမယ် ပုစွန်ခြောက် ၁၅ ကျပ်သားဆိုရင် ကြက်သွန်အဖြူ ၃ လုံး၊ ကြက်သွန်နီ အလတ် ၅ လုံး၊ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း ၂ ကျပ်ခွဲသားလောက်ပေါ့နော် (အစပ်မစားနိုင်ရင် ငရုတ်သီးအပွပွတောင့်ရဲ့ အကြမ်းမှုန့်ကိုသုံးနော်၊ အရောင်လဲလှတယ်၊ စပ်ချင်ရင် ငရုတ်သီးအရှည်တောင့်မှုန့် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်းလောက်ထည့်လိုက်ပါ)၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ၂ ကျပ်ခွဲသားလောက်ကို ရေနွေးပူပူလေးနဲ့ စိမ်းထားလိုက်နော်။ ငံပြာရည်ကတော့ အပေါ့အငန်ကြိုက်နှစ်သက်ရာပေါ်မူတည်ပြီး 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 . . . နို့မဟုတ်လို့ကတော့ တစ်ရပ်ကွက်လုံးရဲ့ ပို့သတဲ့ မေတ္တာခါတ်တွေ 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 ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်စတာတွေကို ဆက်တိုက်ထည့်ပါ။ မီးနွေးနွေးပဲထားနော်။ မီးပြင်းလို့ကတော့ အကျက်မညီဘဲဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ပုစွန်ခြောက်လေးရော ငရုတ်သီးလေးရော အညိုရောင်ဘက်လုလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်ထည့်ပါ။ အချိုမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်ပါနော်။ မွှေပေးပါ။ မီးကို တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ပါ။ မီးကို လျှော့ထားစဉ်မှာ မန်ကျည်းသီး အနှစ်ကိုစစ်လိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ထပ်ထည့်ပါ။ မွှေပါ။ မီးအေးအေးနဲ့ ခုနက ငံပြာရည်ရယ်၊ မန်ကျည်းနှစ်ရယ်ကို ခန်းအောင် ထားပါ။ သကြားလေးလဲထည့်လိုက်ဦးနော်။ အိုးမကပ်အောင်လဲ သတိထားပြီး မွှေပေးနော်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရည်တွေခန်းလာတဲ့အခါမှာ အနီရောင် ဆီလေးတွေက အပေါ်ကို ပုတက်လာပါလားလိမ့်မယ်။ အပေါ့အငန်ကို မြည်းနော်။ အရသာကို ဘယ်ဟာကိုမှ မကစေနဲ့။ မြည်းလိုက်တဲ့အခါမှာ မန်ကျည်းသီးမှည့်အချဉ်လေးလျှာထဲ စိမ့်သွားသလို ငရုတ်သီးရဲ့ အစပ်ကလဲ သွားရည်ယိုစေပါတယ်။ ရေခန်းလောက်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပြီး အအေးခံထားလိုက်နော်။ အေးသွားပြီဆိုရင် ခုနက ဖယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်လေးနဲ့

ရောမွှေလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ငါးပိကြော်ရပါပြီ။ ထမင်းပွဲတွက် ပန်းကန်လုံးလေးနဲ့ တစ်ပန်းကန်လောက်ခပ်ထားပြီးတော့ ကျန်တာကို အအေးခံ ပုလင်းထဲ ထည့်ပြီး လေလုံအောင်သိမ်းထားလိုက်တော့ အကြာကြီးခံတယ်။ ဒယ်အိုးမှာ ကပ်နေတာတွေကို ဒီအတိုင်းကြီး ဆေးပစ်လိုက်ရင် နှမော့စရာကြီး။ ထမင်းအိုးထဲက ထမင်းလေးနည်းနည်းယူပြီး ဒယ်အိုးလူးလိုက်။ ထမင်းဆုပ်လေးဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်၊ ပြီးရင် ဟိုမှာ သရက်ကင်းလေး စိတ်ထားတာရှိတယ် အဲ့ဒါလေးနဲ့ အမြည်းသဘောလေး တူ၊ တူမလေးတွေကို တစ်ယောက်ကို ထမင်းတစ်ဆုပ်၊ သရက်သီးစိတ် တစ်စိတ်စီပေးလိုက်ရင်တော့လား ...

လိုက်ဖက်တဲ့စားစရာများ

သခွါးသီး၊ သရက်ကင်းစိတ်၊ ရှောက်ရွက်၊

ဘူးသီးကြာဆံဟင်းခါး၊ ခဲသီးကြော်ချက်၊

ပဲပင်ပေါက်ပဲပြားကြော်၊ ပန်းမုန့်လာနဲ့ ကြက်ဥခေါက်ကြော်၊

တချို့ကတော့ ပေါင်မုန့်ကြားထဲညှပ်ပြီးစားတယ် ...

တော်သေးပြီကွယ် . . . အညော်ကြော်ပြီးတော့ အဖုမထွက်အောင် မောရိယမန်းဆေးလေး သွားသောက် လိုက်ဦး မယ်နော် ...

(နေးတစ်မှာတင်ပြီးသားနော်)

(၁၆၂) ငါးဆော်ဆီ

[မာတိကာသို့](#)



ငါးဆော်ဆီတဲ့ ဘယ်လိုပါလိမ့်။ ဆက်ဆီလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်မျိုးပါလား။ ဘယ်လိုကြီးတုန်းဟ ...

တလွဲမတွေးပါနဲ့လေ။ ငါးကြော်ကို ပြန်ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးနဲ့ မန်ကျည်းနှစ်လေးနဲ့ ပြန်နှပ်တာကို ငါးဆော်ဆီလို့ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်က ခေါ်လေ့ရှိကြတယ်လေ။ ငါးကြော်နှပ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

တချို့က မန်ကျည်းနှစ် ထည့်လေ့မရှိပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာတော့ ငါးပုဏ္ဏားကို အဲ့ဒီလို ဆော်ဆီချက်ရင် သိပ်ကြိုက်တာ။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ အကြောင်းကြောင်းနဲ့ ရောက်နေတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက်တော့ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ငါးတစ်မျိုးမျိုးကိုယ်၊ သေချာသန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းတို့နဲ့ သေချာအောင် နယ်ပြီးနှပ်ထားလိုက်။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊ ပါးပါး သေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးထားလိုက်။ မန်ကျည်းသီးလေးကို ရေနွေးစိမ်ထားလိုက်ဦးနော်။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ

ဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ဆီထည့်ပါ။ ဆီဆူလာလျှင် နှုတ်မုန့်၊ အနည်းငယ် ထည့်လိုက်ပါ။

ပြီးလျှင် ငါးကြော်ပါ။ ငါးကြော်တဲ့အချိန်မှာ သတိထားရမှာက တစ်ဖက်က မကျက်သေးခင်မှာ မလှန်မိဖို့ပါပဲ။ နောက်မဟုတ်ရင် ငါးက ဒယ်အိုးမှာ ကပ်နေပြီး အသားတွေ ပွဲကုန်ပြီး မလှမပ ငါးကြော်ဘဝ ရောက်သွားတတ်တာမို့ပါ။ ငါးကြော်ပြီးရင် ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲ ပြောင်းထည့် ထားလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငါးကြော်က ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီဆီသတ်ပါမယ်။ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်ရော အစပ်မှုန့်ရောထည့်ပါမယ်။

ပြီးရင် ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်ထည့်၊ မန်ကျည်းနှစ်လေးထည့်ပြီး ပွက်လာတဲ့အထိ မီးနွေးနွေးနဲ့တည်ထားပါ။ ပွက်လာပြီဆိုရင် ငါးကြော်တွေကို ဒယ်အိုးထဲ တန်းစီပြီးထည့်။ ပြီးရင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေး။ မီးအနည်းဆုံးနဲ့ ငါးထဲကို ချဉ်ငန်စပ်အရသာအားလုံးဝင်အောင် ၇ မိနစ်လောက် တည်ထားပါ။ ငါးဆော်ဆီရပါပြီ။

(၁၆၃) ချိုချဉ်ကြော်

[ဗာတိကာသို့](#)



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၊ မုန့်ညင်း၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဘရိုကိုလီ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကော်မှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ဟင်းချက်အရက်အနည်းငယ်၊ ဂျာလကာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ သကြားတို့ပါ။ ဝက်သားအလွှာလေးတွေကို ဆား၊ သကြားနဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အရွယ်တော်အနေလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီးရင်တော့ စကာထဲ ထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ချင်းကို အဝိုင်းလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဘလော့ခ်တုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ကော်မှုန့်ကို ရေလေးထည့်ပြီး ဖျော်ထားနော်။ ပဲငံပြာရည်အပျစ်ရယ်၊ ဟင်းချက်အရက်ရယ်၊ ဂျာလကာရည်ကို ရောပြီး ဖျော်ထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူခါးပြားရိုက်ကိုထည့်ပြီး ဖွှေ၊ ကြက်သွန်ဖြူက ရွှေအိုရောင်လေးတွေပြောင်းလာပြီဆိုရင်

လှီးထားတဲ့ချင်းကိုထည့်ပြီး ဆက်မွှေ၊ မွှေးလာပြီဆိုရင် ဝက်သားကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ဝက်သားကျက်လောက်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်လာဥနီကို အရင်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ဂေါ်ဖီထုပ်ထည့်ပြီးမွှေ၊ ဆား၊ သကြားလေးထည့်ပေးပြီး သေချာမွှေပေးဦးနော်။ ပြီးတော့မှ မုန့်ညင်းနဲ့ ဘရိုကိုလီကိုထည့်ပြီး မွှေ။ အရွက်တွေ တအားမနူးခင်မှာ ဖျော်ထားတဲ့ ပဲခံပြာရည်နဲ့ ဟင်းချက်အရက်၊ ရှာလကာရည် အရောကိုထည့်ပြီးမွှေပေး၊ ဆက်တိုက်ဆိုသလိုပဲ ကော်ရည်ကိုလည်း ကမန်းကတန်းထည့်ပြီးတော့ အသီးအရွက်တွေ အကုန်အထက်အောက် နဲ့အောင် ကြော်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး ကမန်းကတန်းအုပ်လိုက်ပြီး နဲ့အောင်မွှေပေးလိုက်ရုံပဲ။ အပေါ့အငန်ကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်လောက်တဲ့ အနေလောက် ထားပြီး မီးပိတ်လိုက်ရုံပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချင်စပ်ချွေရသာစုံ ဝက်သားချိုချင်ကြော်လေးရပါပြီနော်။

(၁၆၄) ကြက်ချိုချင်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

နမတော်

အော်ဒါအတိုင်းပဲ ကြက်သားချိုချင်ကြော်လုပ်နည်းကို ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သား ကြက်သဲ ကြက်မြစ်တွေကို သေးသေးလေးတွေတုံးပြီး ဆားသကြားပဲခံပြာရည်နဲ့နယ်ထားပါ။ ပြီးတော့ ထည့်မယ့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်တဲ့ မုန့်လာဥနီ ငရုတ်ပွ ဂေါ်ဖီ မျှစ် မှို ခရမ်းချဉ်သီး ပန်းဂေါ်ဖီ (ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ)ကိုသင့်တော်တဲ့အရွယ်အစား အတိုင်းဖြတ်တောက်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ဘလော့တုံးလှီးပါ။ ပြီးလျှင် ရှာလကာရည်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်၊ ကြက်သားမှုန့်ရောပြီး အရည်ဖျော်ထားတာကို ထည့်လိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူခြားပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ချင်းနည်းနည်းထည့်ပါ ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။ ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားထည့်မွှေပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သားများမွှေးလာလျှင် ခုနက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရှာလကာရည်၊ ကော်မှုန့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်ရောပြီး အရည်ဖျော်ထားတာကို ထည့်လိုက်ပါ။ အရသာကတော့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်မယ့် ချိုချင်အရသာလေး ဖြစ်အောင် ခန့်မှန်းပြီးထည့်လိုက်နော်။ ချိုချင်ကြော်နဲ့ လိုက်ဖက်တာကတော့ ကြက်သားစွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် ငါးဖယ်လုံးစွပ်ပြုတ်ပေါ့။ ကျန်တာကတော့ ကြိုက်သလိုစားနော်။ ကြော်ပြီးရင် ဒီကိုတစ်ပွဲပို့လိုက်ပါ။ ဒန်တန်တန် . . .

အားလုံးအဆင်ပြေပါစေ

ချစ်တဲ့

မမ

(ဟင်းချက်နည်းလှမ်းမေးတဲ့ညီမလေးဆီကို ပို့ပေးလိုက်တဲ့စာပါ။)

(၁၆၅) ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေကို ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်လေး ချက်ကျွေး ပါရစေဦးနော်။ တခါတလေ ဟင်းအပြောင်းအလဲလေး ဖြစ်အောင် မြန်မာလို ဆီပြန်ဟင်းမချက်ဘဲ ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်လိုက်ရအောင်နော်။

ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်သားအသား ကောင်းကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီဥကြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်၊ တရုတ် ပဲခံပြာရည် အပျစ်၊ အကျဲ့၊ ချင်း၊ ကော်မှုန့် (corn flour) ၊ ဂျုံမှုန့် (wheat flour)၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ တရုတ်နံနံ၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဝက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး လေးထောင့်အတုံးလေးတွေ တုံးပါ။ ပြီးတော့မှ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်တို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး နပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး လေးထောင့်ဘလော့ဂ်တုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာပြီး ဓါးပြားရိုက်ပေးထားပါ။ 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၊ ဓါးပြားရိုက်ရယ်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူစိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နွမ်းတာနဲ့ နယ်နပ်ထားတဲ့ အသားတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အသားနူးရအောင် ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး ခဏလောက် နပ်ပေးထားပါ။ အသားနူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးပါ။

(ကြိုက်တတ်ပြီး ဝယ်ထားတာ အဆင်သင့်ရှိရင်တော့ ငရုတ်ပွ၊ မှို စသော အခြားအသီးအရွက်များ ထည့်နိုင်ပါတယ်) ပြီးရင်တော့ ပဲခံပြာရည်အပျစ်နည်းနည်းနဲ့ အကျဲ့နည်းနည်းစီထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အရမ်းကြီးနွမ်းအောင် မကြော်နဲ့နော်။ အရသာ အပေါ့အငန်ကို မြည်းပြီး ဖယ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်ကိုထည့်၊ တရုတ်နံနံလေး အုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော် ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၆၆) ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ချစ်မောင်နှမတွေ ဟင်းမကြိုက်လို့ ထမင်းဖြူချည်းစားမယ်များ စိတ်ကူးနေပြီလား။
ခဏကလေးစောင်ပါနော်။ ခံတွင်းကောင်းသွားအောင် ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်ကလေး လုပ်ကျွေး ပါရ
စေဦး။ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ သောက်လိုက်ရင် အဆာပြေနိုင်ပါတယ်။

ပြန်ဆာလာတဲ့အခါကျရင်တော့ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်လေးနဲ့ ချက်ထားတာ ထမင်းနဲ့စားနော်။
လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်ရယ်၊ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ရယ်၊
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်က တော်တော်လေး ခြောက်နေတာမို့ ခါးနဲ့ သေချာခွဲ၊ အရိုးထုတ်ပြီး
အသားလေးတွေကို သေချာမျှင်လိုက်ပါတယ်။

ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်လေးတွေကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့နဲ့အတူ မညက်တညက်လေး
ထောင်းလိုက်ပါတယ်နော်။ ကင်ပွန်းချဉ့်ရွက်ကိုလည်း မချွေခင်မှာ ရေဆေး၊ ရေစစ်ပြီး အရွက်လေးတွေ
ချွေထားလိုက်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။
ဆီပူလာပြီဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငါးအရသာက
ပေါ့တာမို့ ဆီသတ်တဲ့အချိန်မှာ ငံပြာရည်လေး ထည့်ပြီးမွှေးလာတဲ့အထိ ဆီသတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ
ငါးရှဉ့်အသားလေးတွေကို ထည့်ပြီး ကြော်ပါတယ်။

အပေါ့အငန်အတွက် ဆားလေးနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါက ငါးရှဉ့်
ကြပ်တင်ကြော် သီးသန့်ပါနော်။ ဒယ်အိုးထဲက ငါးရှဉ့်ကြပ်တင်ကြော်တဝက်ကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲမှာ
သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။

အဲ့ဒါကတော့ ကြွပ်ရွှေပြီး စပ်စပ်လေးနဲ့ အရသာရှိတဲ့ ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်ကြော်လေးပါနော်။
အဲ့ဒီအကြော်ကိုတော့ ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ မြည်းရင် အရသာရှိလှပါတယ်နော်။



ပြီးရင်တော့ ကျန်တဲ့အကြော်တစ်ဝက်ထဲကို သန့်စင်ပြီးချွေးထားတဲ့ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်လေးနဲ့ ရောကြော်လိုက်ပါ။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်လေးထည့်တဲ့အတွက် အရသာဘက်မျှသွားအောင် ငံပြာရည်လေးနဲ့ အချိုမှုန့်လေး နောက်ထပ် နည်းနည်းစီ ထပ်ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလို့ရပါပြီ။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ထည့်လိုက်တဲ့အတွက် ငါးရှဉ့်ကြပ်တိုက် ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးရပါတယ်။

ဒီအကြော်လေးကတော့ မိန်းကလေးတွေအကြိုက် နယ်ဖတ်စားလို့ရသလို အချဉ်အရသာလေးလည်း ပါတဲ့အတွက် စားရတာ လျှာသွက်ပါတယ်နော်။ ဟင်းနှစ်မျိုးစားလို့ရအောင် စီစဉ်လိုက်တာပါနော်။ ပဲနီလေးနဲ့ကြာဆံဟင်းရည်သောက်လေးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၆၇) မျှစ်စားတော်ပဲပြုတ်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို စားတော်ပဲပြုတ် နဲ့မျှစ်စို့ ပေါက် လေးတွေ ကြော်ပြီး ကျွေးပါရစေနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့ ပဲပြုတ်၊ မျှစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။ မျှစ်ကို အနံ့နံတာတွေ သက်သာအောင် ခပ်နာနာပြုတ်ပစ်ပြီး ပါးပါးလေးတွေ ရအောင် လှီးပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြား ရိုက်ထားပေးပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူနီကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်တွေ စိမ်းနဲ့ပျောက်သွားပြီး နွမ်းလာပြီဆိုရင်တော့ မျှစ်ထည့်ပြီး ကြော်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်ထည့်၊ ပြီးရင် ပဲပြုတ်ထည့်ပြီး ကြော်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရသာ ဆိမ့်ဆိမ့်လေးနဲ့ မျှစ် စားတော်ပဲပြုတ်ကြော်လေးရပါပြီနော်။

အခန်း (ဆ) ရိုးရာအစားအစာ

(၁၆၈) အုန်းထမင်း

[မာတိကာသို့](#)



မင်္ဂလာပါရင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို အုန်းထမင်းချက်နည်းလေး ပြောပြပါရစေနော်။ အုန်းထမင်းချက်နည်း မေးထားတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် ထမင်းချက်တဲ့ပေါင်းအိုးနဲ့ အုန်းထမင်း ချက်နည်းလေး ကို ပြောပြပါမယ်နော်။

အုန်းထမင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ဆန်နို့ဆီဘူး (၃) လုံး

အုန်းနို့ရည် (၁) ဘူး

ရေ

ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း

သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း (အချို့ကြိုက်ရင်ပိုထည့်ပါနော်)

ကြက်သွန်နီ ၂ ကြီးကြီး ၂ လုံး

ဆီ ထမင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်းတို့ပါနော်။

ဆန်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး လေးစိတ် စိတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် အလယ်ကနေ ကန့်လန့်ထပ်စိတ်ပေးပါ။

အိုးတစ်လုံးကိုယူ မီးဖိုပေါ်တင် ဆီထည့်၊ အုန်းနို့ဘူးကို ဖောက်ပြီးထည့်၊ ပြီးရင် ဆားနဲ့ သကြားကို ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ အဲ့ဒီအုန်းနို့ကို သုံးခွက် ၂ ခွက်တင်ရအောင်ကျိုပေးပါ။ ရလာတဲ့ အုန်းနို့ရည်ကိုလည်း ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့်ပေးထားပါ။

ဆေးထားတဲ့ ဆန်ကို rice cooker ထဲထည့်၊ ရေကို နို့ဆီဘူး ၂ လုံးခွဲနဲ့ ကျိုထားတဲ့ အုန်းနို့ရည်ကို ထည့်ပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ထမင်းပေါင်းအိုးခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

ထမင်းအိုး ပွက်လာတဲ့အချိန်ကျရင်တော့ ထမင်းအိုးကို အထက်အောက် နဲ့အောင်
မွှေပေးပါနော်။

ထမင်းအိုး ခလုတ်တက်တက်ပြီးချင်းမှာလည်း ထမင်းမခူးလိုက်နဲ့ဦးနော်။ အနည်းဆုံး ၁၅
မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ လောက် နှပ်ပေးထားလိုက်ဦးနော်။ ပြီးမှ ထမင်းခူးပါနော်။

အုန်းထမင်းနဲ့ တွဲစားတတ်တဲ့ ဟင်းတွေကတော့ ကြက်သားဟင်း၊ အမဲနပ်၊ သခွားသီးသနပ်၊
ဘာလချောင် ကြော်၊ သခွားသီး၊ တညင်းသီးပြုတ်၊ ချဉ်ပေါင် (သို့မဟုတ်) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်
ဟင်းရည်တို့ပါနော်။

ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ အုန်းထမင်းချိုးနဲ့ မုန့်ဟင်းခါးကို တွဲစားတတ်ပါတယ်။ အုန်းထမင်းနဲ့
ဒူးရင်းသီးနဲ့နယ်၊ သကြားလေးဆားလေးထည့်ပြီး နယ်စားတတ်ပါတယ်။ သရက်သီးမှည့်နဲ့လည်း
စားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့ အမဲသားကြွပ်ကြော်၊ ကြက်သားကြွပ်ကြော်တို့နဲ့လည်း
စားတတ်ပါတယ်။

အုန်းထမင်းအိမ်မှာချက်ဖြစ်တဲ့နေ့ကျမှ ဓာတ်ပုံတင်ပေးမယ်နော်။ အခုတော့
အင်တာနက်ထဲက အုန်းထမင်းပုံလေးနဲ့ပဲ အာသာဖြေလိုက်ဦးနော်။
မှတ်ချက်။ ဆန်ပျော့မယ်လို့ ထင်ရင် ရေလျော့ထည့်ပါနော်။ ရိုးရိုးဆန်ကို ဘာစမာတီဆန်လေး
ရောပြီးချက်ရင် ထမင်းသား ပိုလှပါတယ်နော်။

(၁၆၉) မာလာဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့ဥပုသ်နေ့လည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့အိမ်မှာ
ဆွမ်းချိုင့်အတွက် ပြင်ဆင်ရတယ်။ ဥပုသ်စောင့်မယ့်အမေ့လည်း စားလို့အဆင်ပြေအောင်၊
အကိုနဲ့မောင်လေးကလည်း ဆန်းဒေပိတ်ရက်မို့ အိမ်လာမယ်ဆိုတော့ လူစုံတုန်းလေး
မာလာဟင်းလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာပါနော်။ အဲ့ဒါနဲ့ တစ်ဆက်တည်း မာလာဟင်းချက်နည်းမေးထားတဲ့ ကူးကူး၊
မြတ်လေးပန်းတို့နဲ့ မောင်နှမအားလုံးတို့အတွက် ကျွန်မ မာလာဟင်းလုပ်နည်းလေး မျှဝေပါရစေနော်။

မာလာဟင်းလို့ ဆိုပေမယ့် အသီးအရွက်တွေကို ရေနွေးဖျောပြီး
မာလာဟင်းအနှစ်နဲ့သုပ်ရတာပါ။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ အမယ်များပေမယ့် ကိုယ်ဝယ်လို့လွယ်မယ်။ ဈေးနှုန်းလည်း
သက်သာတဲ့အမယ်မျိုးကိုသာ ရွေးဝယ်ပြီး ထည့်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်မ
လိုအပ်တဲ့အမယ်တွေအားလုံးကိုတော့ ချရေးပေးပါ့မယ်။ ဒါပေမယ့် အကုန်မထည့်လည်း
ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် အရွက်အမယ်အစုံ ဝယ်မရလို့ မထည့်ပါဘူး။ (ကျွန်မတို့မိသားစု
ဒီနေ့လူစုံတော့ ၁၅ ယောက်ရှိတယ်။ အိမ်မှာ ၁၅ ယောက်စာ ချက်တယ်ဆိုပေမယ့် အခု
လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုပြောတဲ့အခါမှာ အတိအကျမပြောတော့ဘူး၊ အသီးအရွက်နဲ့ အခြား

အခြောက်အခြမ်းကို စိတ်ကြိုက် လိုသလောက်ထည့်နိုင်ပါတယ်။ အနှစ်လုပ်တဲ့နေရာမှာတော့ ကျွန်မ ၅
ယောက်စာ ပြင်ဆင်တဲ့ နှုန်းနဲ့ ပြောပြပါမယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်နှစ်သက်ရင် နှစ်သက်သလို
အဆာပလာ၊ အရသာ၊ အမွှေးနံ့သာတို့ကို ကဲပြီးထည့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ
အချိုမှုန့်၊ မစားတဲ့သူအတွက်ဆိုရင် ခနောကြက်သားမှုန့်ကို ပြောင်းသုံးလို့ရပါတယ်)

(က) ပါဝင်တဲ့အသီးအရွက်အမယ်တွေကတော့

မှန်ညင်းဖြူ၊

ကိုက်လန်၊

ကန်စွန်းရွက်၊

ကြာစွယ်၊

ပဲပင်ပေါက်၊

မှန်လာဥနီ၊

အာလူး၊

ကြက်သွန်မြိတ် (မကြိုက်ရင်မထည့်လည်းရပါတယ်)

ပန်းမှန်လာထုပ် (ဘရိုကိုလီဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်)တို့ပါနော်။

(ခ) အခြားလိုအပ်တာတွေကတော့

ပဲပြားခြောက်ခေါက်ဆွဲအမျှင်

ပဲပြားခြောက်အလိပ်

၀ဥခေါက်ဆွဲအကြည် (အညိုရောင်၊ အစိမ်းဖျော့ရောင်ရှိပါတယ်။ ကြိုက်တာသုံးပါ)

ကျောက်ပွင့် အဖြူ (ရေခဲမှုန့်လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်)

ကြက်နားရွက်မှုန့်

ခတ္တာပန်းခြောက် (မကြိုက်တတ်ရင် မထည့်ပါနဲ့) တို့ပါနော်။

(ဂ) ဟင်းအနှစ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ (၅) ဦးစာအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

ကြက်သား အသားကောင်းကောင်း (၂၅) ကျပ်သား

ပဲပြား (၂) တုံး

ငရုတ်သီးခွဲကြမ်းမှုန့် (ငါးကျပ်သား)

မြေပဲ (ငါးကျပ်သား)

နှမ်း (နှစ်ကျပ်ခွဲသား)

ကြက်သွန်ဖြူ (ဥတစ်လုံးမျိုး ၁၀ ဥ)

ကြက်သွန်နီ (အရွယ်တော်အလုံး ၃ လုံး)

ချင်း

ဆား

သကြား

အချိုမှုန့်

ကော်မှုန့် (မကြိုက်ရင် မသုံးပါနဲ့နော်)

ခနောကြက်သားမှုန့်

နနွင်းမှုန့်

ဆီ (ပဲဆီ ၁၅ ကျပ်သား + နှမ်းဆီမွှေး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံးတစ်လုံး)

ရယ်ဒီမိတ်မာလာဟင်းအနှစ်ထုပ် (၁) ထုပ်တို့ပါနော်။

(ဃ) ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ညက မောင်နှမတတွေ တီဗီကြည့်ကြ၊ စကားပြောကြ၊ မီးပူတိုက်ကြနဲ့ ကိုယ်စီအလုပ်လုပ်ကြရင်း အကိုက ဒီနေ့မနက်ပိုင်းကို ဆွမ်းဟင်းချိုင့်ပို့ရမှာကို သတိရပြီး မနက်စောစောမှ ဝဥခေါက်ဆွဲကို ရေစိမ်ရင် အနူးကြာမှာစိုးလို့ တပ်လှန့်ပါတယ်။ နှင်တို့ခေါက်ဆွဲရေစိမ်ထားကြဦးနော်တဲ့။ ဟုတ်ကဲ့ဆိုပြီး ကျွန်မညီမ အလတ်မက ခေါက်ဆွဲကို ရေထစိမ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မနက်ကျရင် ရေစိမ်ရမယ့် အခြောက်အခြမ်းတွေဖြစ်တဲ့ ကျောက်ပွင့်အဖြူ၊ ကြွက်နားရွက်မှု၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲပြားခြောက်ခေါက်ဆွဲနဲ့ ပဲပြားလိပ်တို့ကို မောင်နှမတတွေ တစ်ယောက်တစ်လက် ဝိုင်းကူရင်း အဆင့်သင့်ပြင်ထားပါတယ်။ အမေက အိပ်ရာဝင်ခါနီး ခေါက်ဆွဲကို ကြည့်လိုက်တော့ ခေါက်ဆွဲက တော်တော်မာသေးတာမို့ ဒီအတိုင်းပဲ ရေစိမ်ထားပြီး အိပ်ရာဝင်ကြလို့ မှာပြီး အမေအိပ်ရာဝင်သွားပါတယ်။ အမေလည်းအိပ်ရာဝင်သွားပြီဆိုပြီး မောင်နှမတွေ တီးတိုးတီးတိုးနဲ့ တွတ်ထိုးနေတာ အမေက အိပ်ရာထဲကနေ ကလေးတွေ မအိပ်ကြသေးဘူးလား၊ မအိပ်သေးရင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအားနာဦးတဲ့ သတိပေးတော့ မောင်နှမတွေ ဇက်ကလေးပုသွားပြီး အိပ်ရာဝင်ဖို့ အသီးသီးပြင်ကြပါတယ်။ မောင်လေးကတော့ မမကြီး မနက်ကျ နို့ဦးတဲ့။

မနက်ကျတော့ အိပ်ယာနီးနီးချင်း ရင်တမမနဲ့ ခေါက်ဆွဲလှေကိုသွားကြည့်မိတယ်။ တော်ပါသေးရဲ့ ခေါက်ဆွဲတွေ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး (ပျော့ပြတာတွေဖြစ်မသွားတာမို့ အသက်ရှူချောင်သွားပါတယ်။) ပြီးတော့မှ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်ပြီး ခေါက်ဆွဲတွေကို ဆယ်ယူထားပြီး တခြားအခြောက်အခြမ်းတွေကို တစ်မျိုးစီကို ဇလုံတစ်လုံးစီမှာထည့်ပြီး ရေနဲ့တစ်ရည် ဆေးပြီးတော့ ရေနွေးကြက်သီးနွေးနဲ့ စိမ်ပါတယ်။ ပန်းခြောက်က အပွလွယ်တာမို့ ပန်းခြောက်ပွလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ရေထပ်ဆေး၊ ပန်းခြောက်ထဲက ဝတ်ဆံတိုင်တွေကို ဖယ်ရှားပြီးပြီး ပန်းခြောက်တွေကို ထုံးချည်လိုက်ပါတယ်။ ကြွက်နားရွက်မှုခြောက်၊ ကျောက်ပွင့်တို့ကို တစ်ကိုက်စာအရွယ်တော်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ညှပ်ထားပါတယ်။ ပဲပြားလိပ်နဲ့ ပဲပြားခြောက်ခေါက်ဆွဲကလည်း ရေစိမ်တာနဲ့ ပွလာတာမို့ ပြီးတာနဲ့ ရေသွန်ပြီး ပဲပြားခေါက်ဆွဲဖတ်လေးတွေကို ခြောက်လက်မအရှည်လောက်ရအောင် ကပ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို တစ်ယောက်ကလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ညီမအငယ်မက မုန့်ညင်း၊ ကန်စွန်း၊ ကိုက်လန်စတာတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ သုံးလက်မအရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်တောက်ပြီး ရေစိမ်ထားပေးပါတယ်။ မုန့်လာဥနီနဲ့ အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး အတွန့်လေးတွေရအောင် ကျောက်ကျောလှီးတဲ့ဓားလေးနဲ့ အရှည်လိုက်ရော အဝိုင်းလေးပါရအောင် လှီးပါတယ်။

အကိုကတော့ ကြက်သားတွေကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ အရေခွံနွှာပြီး တောက်တောက်စင်းပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူရယ်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ ရောနယ်ပြီး နှပ်ထားပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဥတွေကိုလည်း အခွံနွှာရေဆေးပြီး

နပ်နပ်စင်းထားပါတယ်။ ပဲပြားကိုလေး သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် နပ်နပ်စင်းပြီးဆား၊ သကြားနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။

မောင်လေးကတော့ မြေပဲကို ကြိတ်စက်ထဲထည့်ပြီး ကြိတ်ပါတယ်။ နှမ်းကို သန့်စင်ပေးပါတယ်။ ငရုတ်သီးအကြမ်းမှုန့်ကိုလည်း တစ်ခါကြိတ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးတစ်ခုစီထဲ ထည့်ပေးထားပါတယ်။

အားလုံးပြင်ဆင်နေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မက အိုးခပ်ကြီးကြီးတစ်လုံးကို ယူ၊ ရေတစ်ဝက်လောက်ထည့်ပြီး မီးအားကောင်းကောင်းနဲ့ ရေခွေးတည်ဖို့ မီးဖိုပေါ်တင်ပါတယ်။ ရေခွေးပွက်ပွက်ဆူလာတဲ့အခါကျရင် ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကို ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေ ပွက်ပွက်ဆူလာတဲ့အခါ အပေါ်အောက် နဲ့အောင် မွှေ၊ အဖုံးအုပ်ပေးပြီး နောက်ထပ် ငါးမိနစ်လောက်ထပ်တည်ပေးပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ပြီး ဆူလာတဲ့အခါ ခေါက်ဆွဲ အိမအိမ်ည်းကြည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲအိမ်ည်းဆိုရင်တော့ ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကို ဆယ်ယူပြီး အဲ့ဒီကျန်တဲ့ ရေခွေးထဲမှာပဲ ကျောက်ပွင့်၊ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲပြားလိပ်တို့ကို ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ခုနက ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကို ရေအေးနဲ့ဆေးပြီး စကာနဲ့ စပ်ပေးထားပါ။ ပြုတ်အိုးဆူရင်တော့ အထဲက အဖတ်တွေကို ဇကာနဲ့ ဆယ်ယူပြီး အအေးခံထားပေးပါ။

ဒုတိယအနေနဲ့ ဟင်းအနှစ်ပြင်ဆင်ပါမယ်။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာတဲ့အခါ နှင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်လိုက်ပြီးတော့ နပ်နပ်စင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကို အရင်ထည့်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နွမ်းတာနဲ့ နပ်နပ်စင်းထားတဲ့ ကြက်သားတွေနဲ့ ပဲပြားတွေကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါတယ်။ ၃ မိနစ်လောက် ကြာရင် ကြိတ်ထားတဲ့ မြေပဲတွေကိုပါထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်မွှေပြီး ကြော်ပေးပါတယ်။ ဆီများတဲ့အတွက် ကြော်ရတာအဆင်ပြေပါတယ်။ ကျက်ခါနီးရင် မွှေရတာ ပိုပြီး သွက်လာသလို အရောင်ကလည်း တဖြည်းဖြည်းရွှေအိုရောင်ဘက်ကို ပြောင်းလာပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကြိတ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးမှုန့်တွေကိုပါ ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ (တချို့က ငရုတ်သီးကို ဒီအချိန်မှ ထည့်ရင် ကျက်ပုံမလား၊ အစောကြီးကတည်းက ဘာလို့မထည့်တာလဲလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ အစောကြီးကတည်းက ထည့်ရင် ငရုတ်သီးညှော်နဲ့ပိုပြင်းသလို ငရုတ်သီးကျွမ်းသွားမှာလည်း စိုးရပါတယ်။ အခုနေမှ ထည့်လည်း ငရုတ်သီးက ကျက်ပါတယ်နော်။) ပြီးရင် မာလာဟင်းရယ်ဒီမိတ်အနှစ်ထုပ်ကိုထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေး၊ နောက်ဆုံးကတော့မှ နှမ်းကိုထည့်၊ အပေါ်အငန်အတွက် ဆား၊ သကြား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပေး၊ ပြီးတော့ရင် နှမ်းဆီမွှေးလေးအုပ်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေ ဟင်းအနှစ်အိုး ချလိုရပါပြီနော်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ ဆီရွှဲရွှဲ၊ အရောင်ရဲရဲ၊ အနံ့ကတော့ မွှေးကြိုင်နေပြီး စပ်စပ်ဆီမ့်ဆီမ့်လေး အရသာရှိတဲ့ ဟင်းအနှစ်ရပါပြီ။

ကော်မှုန့်ထမင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ရေလီတာဝက်ရယ်၊ ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ကျိုပေးထားပါ။ ကော်ရည်ခပ်ကျကျအတွက်ပေါ့နော်။ (တချို့ကတော့ မကြိုက်တတ်ပါဘူး။ မကြိုက်ရင် မထည့်ပါနဲ့နော်)

အသီးအရွက်တွေပြုတ်ဖို့ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေတစ်ဝက်လောက်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ရေခွေးအိုးဆူအောင်တည်ပါ။ ရေခွေးအိုးဆူပြီဆိုရင်တော့ အနူးကြာမယ့် အာလူး၊ မုန်လာဥနီ တို့ကို အရင်ထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ပြီးတည်ထားပါတယ်။ ခဏနေလို့ ပွက်ပြီဆိုရင် မုန်ညင်းအရိုးပိုင်းတွေ၊ ကြာစွယ်တွေထည့်ပြုတ်၊ ပြီးရင် ကန်ဖွန်းရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်

စတာတွေကို ထည့်ပြုတ်ပြီး အရမ်းမနူးသွားခင်၊ အရွက်အရောင် ခပ်စိမ်းစိမ်းလေးတွေအချိန်မှာ ဇကာနဲ့ ဆယ်ယူပြီး၊ ရေခဲရေနဲ့ စိမ်ပေးပြီးတော့မှ ဇကာနဲ့ ရေစစ် ပေးလိုက်ပါနော်။ ရေခဲရေနဲ့ စိမ်လိုက်တဲ့အတွက် အရွက်အရောင်လည်း စိမ်းစိမ်းလေးတွေပဲ ဖြစ်နေစေတဲ့အပြင် အသီးအရွက်တွေက ကျွတ်ကျွတ်လေးနဲ့ စားလို့ပိုကောင်းပါတယ်နော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းနယ်ဖို့အတွက် ဇလုံကြီးကြီးတစ်လုံး (ကျွန်မတို့အိမ်မှာတော့ လူများလွန်းလို့ လင်ဗန်းကြီးထဲ ထည့်နယ်ရတယ် :P) ထဲကို အသီးအရွက်တွေရယ်၊ ခေါက်ဆွဲနဲ့ အခြား အဆာပလာတွေရယ်၊ ကော်ရည်လေးရယ်၊ ပြီးတော့ ဟင်းအနှစ်တွေထည့်ပြီး အားလုံးကို သမအောင် မွှေပါတယ်။ နယ်တဲ့အခါ ဟင်းရွက်တွေ ကြေမသွားရအောင် ညှပ်နဲ့နဲ့အောင်လုပ်ပေးပါနော်။ အရသာအပေါ့အငန်ကိုလည်း မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပါနော်။ အချဉ်အတွက်ကတော့ ကျွန်မက သံပရာရည်ထည့်ပြီး တစ်ခါတည်း နယ်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မကြိုက်ကြဘူးဆိုရင်တော့ မန်ကျည်းနှစ်အချဉ် ခပ်စပ်စပ်လေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မာလာဟင်းရပါပြီနော်။ ဆွမ်းချိုင့်ထဲလည်း လှူလိုက်ရတယ်။ အမေလည်း ပျော်သလို ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေလည်း အရမ်းပျော်ပါတယ်။ ချက်နည်း ကွဲလွဲကောင်း ကွဲလွဲနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မိသားစုအကြိုက် ချက်ထားတာမို့ ဆိုင်က ချက်နည်းနဲ့ တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေအားလုံး အဆင်ပြေလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်နော်။

(၁၇၀) ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ

[ဇာတ်ကားသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မဘာလော့က်မှာ မဂျူဝယ်လ်မေးထားတဲ့ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲချက်နည်း လေးကို ပြောပြပါရစေနော်။

ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ခေါက်ဆွဲအပြား၊ ကြက်သား၊ အုန်းနို့ဦးရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ မုန့်ကြွပ်ကြော်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ သံပရာသီးနဲ့ ဆီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ပါနော်။

ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲအတွက် ဂျုံခေါက်ဆွဲ အပြားဖတ်ကို ရွေးပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲအလုံးထက်စာရင် ပိုပြီး စားကောင်းပါတယ်။ ကြက်သားကိုတော့ အရိုးအသားခွဲပြီး သီးသန့်ဖယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သားအသားတွေကို လက်တစ်လုံးခန့်အရွယ်တွေရအောင် လှီးထားပေး၊ ကြက်ရိုးတွေကိုလည်း အရွယ်တော်လေးတွေရအောင် ခုတ်ထစ်ပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ သေချာ နှံ့အောင် နယ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီနဲ့ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာပြီး ရေဆေးပေးထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့အတူ မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီ အစိမ်းအနည်းငယ်ကိုလည်း ပါးပါးလှီး၊ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေကိုလည်း ရေဆေးပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ မုန့်ကြွပ်ကြော်ဖို့ အရင်ပြင်ပါမယ်။ မုန့်ကြွပ်ဖတ်မရှိရင် ခေါက်ဆွဲဖတ်ကိုပဲ ကြော်လို့ရပါတယ်နော်။ မုန့်ကြွပ်ကြော်ဖို့ ဆီပူလာပြီဆိုရင် မုန့်ကြွပ်ဖတ် ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ မတူးအောင်ကြော်ပြီး ဇကာတစ်ခုထဲမှာ

မုန့်ကြွပ်ကြော်တွေထည့်ပြီး ဆီစစ်ပေးထားပါ။ မုန့်ကြွပ်တွေဆည်ပြီးသွားပြီဆိုရင် အဲ့ဒီ ဆီဒယ်အိုးထဲမှာပဲ နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။ ကြက်သွန်တွေနွမ်းပြီး စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင် နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားအသားတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးအနှစ်တွေနဲ့ သမအောင်မွှေပြီး ကြက်သားထဲက ထွက်လာမယ့်အရည်နဲ့ အဖုံးအုပ်ပြီး တစ်ရည်တည်ပေးပါ။ ပထမတစ်ရည် လုံးရေခန်းသွားပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ကြက်သားနူးအောင် တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုး ရေခန်းခါနီးကျရင် ဟင်းအပေါ်အငန်မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာထပ်ဖြည့်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးအရောင်လှအောင်ရော၊ အချိုဓာတ်ရအောင်ရောဆိုရင် ပဲငံပြာရည်အပျစ် နည်းနည်းထည့်ပေးပြီး မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးချပေးပါနော်။

အုန်းနို့ဦးရည်ကို အုန်းဆီဖြစ်အောင် ချက်ဖို့အတွက် အိုးတစ်လုံးထဲမှာ အုန်းနို့ဦးရည်တွေကို ထည့်၊ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အုန်းနို့ရည်ခမ်းပြီး ဆီပြန်တဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ အုန်းနို့ဥလေးတွေရလားပြီး ဆီပြန်လာပြီဆိုရင်တော့ မီးပိတ်ပြီး အုန်းနို့ဆီကို သတ်သတ်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပေးထားပါနော်။ ကြက်ရိုးတွေကိုလည်း ချင်းအပိုင်းဖတ်လေးတွေ လှီးပြီး အိုးတစ်လုံးထဲရေထည့် ကြက်ရိုးထည့်ပြီး ပြုတ်ပေးထားပါ။ ကြက်ရိုး ပြုတ်ရည်ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင် သင့်တော်တဲ့အရသာလေးထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပြီး ထည့်ပေးပါ။ ကြက်ရိုးပြုတ်ကတော့ ကြာကြာတည်ပေးနိုင်လေ ကောင်းလေပဲနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်ပွဲပြင်မယ်နော်။ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို ခေါက်ဆွဲဖတ်ထည့်၊ ပြီးရင် ကြက်သားဟင်းလေးထည့်၊ အုန်းနို့ချက်လေးဆမ်း၊ ကြက်သွန်နီလေးထည့်၊ (ကြိုက်တတ်ရင် ပဲပင်ပေါက်လေး ရေနွေးဖျောပြီး ထည့်) ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ငရုတ်သီး အလှော်မှုန့်လေးထည့်၊ အချိုမှုန့်နဲ့ သံပရာရည်လေး ညှစ်ထည့်ပြီး အားလုံးနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ အရသာကိုလည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရသာရအောင် ပြုပြင်ပေးပါနော်။ နောက်ဆုံးကျမှ မုန့်ပန်းကန်ပေါ်မှာ မုန့်ကြွပ်ကြော်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ရွှေတောင် ခေါက်ဆွဲသုပ်လေးရပါပြီနော်။

ကြက်ရိုးဟင်းချိုလေးကိုတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ဖြူးပြီးသုံးဆောင်ပါနော်။ ကျွန်မကတော့ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲကို အုန်းဆီနဲ့ချက်တာမို့ အီတယ်လို ထင်မိပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့်မို့ ကြက်ရိုးဟင်းခါး ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူဓားပြားရိုက်ထည့်တဲ့ အချိန်မှာ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ မညက်တညက်လေး ထောင်းထည့်လိုက်သေးတယ်။ ပြီးတော့မှ ဟင်းချို ပန်းကန်လုံးထဲကို ငံပြာရည်လေးရယ် သံပရာရည်ချဉ်ချဉ်လေးညှစ်ထည့်လိုက်တယ်။ အဲ့ဒီတော့ ကြက်ရိုး ဟင်းခါးချဉ်ငန်စပ်လေးရယ်၊ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲအီအီလေးရယ် လိုက်ဖက်သွားတာမို့လေ။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေလည်း အအီအဆိမ့်ကြိုက်တတ်တဲ့သူအတွက် အီအီဆိမ့်ဆိမ့်လေး၊ ချဉ်ငန်စပ် ကြိုက်တတ်တဲ့သူတွေအတွက် ချဉ်ငန်စပ် ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲလေးကို ကြက်ရိုးဟင်းခါး ပူပူလေးနဲ့ ချက်စားကြည့်ကြပါဦးနော်။ မဂျူပယ်လ်လည်း ကျေနပ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်နော်။ လိုတာရှိရင်လည်း ပြောပါနော်။

(၁၇၁) မော်လမြိုင်မုန့်ဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)

မင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမများကို မော်လမြိုင်ရေစိမ်းမုန့်ဟင်းခါးချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ ရေစိမ်းမုန့်ဟင်းခါးလို့ခေါ်ရတာက လက်ညှစ်ရေစိမ်းမုန့်ဖတ်ကို ငါးပြုတ်မုန့်ဟင်းခါးရည်နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ရတာကြောင့်ပါ။ ကျွန်မတို့မော်လမြိုင်မှာတော့ ရေစိမ်းမုန့်ဟင်းခါးဆိုရင် ကလေး၊ လူကြီးမရွေး ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။

မော်လမြိုင်မုန့်ဟင်းခါးအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ ကျွန်မက ဟင်းချက်တဲ့အခါ အတိုင်းအဆကို မထည့်ဘဲ ပစ္စည်းနာမည်ကိုတွေ့ကိုသာ ရေးချလေ့ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်မတို့အိမ်က မိသားစုများတော့ အများကြီးချက်ရပါတယ်။ ဥပမာ မုန့်ဟင်းခါးဆိုရင် တစ်ရက်စာ (ထမင်းလွတ်စားဖို့) အတွက်ဆိုရင် သုံးပိဿာလောက် ချက်ရတာဆိုတော့ အတိုင်းအဆတွေကို ကျွန်မ ထည့်မပြောဘဲ ဒီအတိုင်းရေးလိုက်တာပါနော်။ ဒီအတိုင်းပဲ အပေါ့အငန်ကိုလည်း ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အရသာအလိုက် ချိန်ဆပြီး ထည့်လိုက်တာကြောင့်ပါနော်။ ရေစိမ်းမုန့်ဖတ်လုပ်နည်းကိုတော့ နောက်တစ်ခါ သီးသန့်လုပ်ပေးပါမယ်နော်။

အခုတော့ မုန့်ဟင်းရည်ချက်နည်းကို အဓိကထားပြီးပြောပါမယ်။ အဲ . . . လေရှည်နေပြန်ပြီ . . . လိုအပ်တာတွေကတော့ ငါးရွှေ ဒါမှမဟုတ် ငါးခူ၊ ကုလားပဲ၊ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငံပြာရည်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဆားနဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးမယ့် အကြော် (ပဲကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဘူးကြော်၊ ငါးဖယ်ကြော်)၊ ဘဲဥ၊ မုန့်ဟင်းခါးဖတ်၊ နံနံပင်နဲ့ ပဲတောင့်ရှည်တို့လည်း ပါပါတယ်။

ငါးကို သေချာဆေးကြောပြီး ခေါင်းဖြတ်၊ ဗိုက်ခွဲပြီးကလီစာတွေထုတ်ပစ်၊ အရိအရွဲ့တွေ စင်အောင် ဆေးပစ်၊ ပြီးတော့မှ ငါးကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်တို့နဲ့ နယ်ထားပေးပါ။ စပါးလင် အနည်းဆုံး သုံးပင်လောက်ကို အရွက်တွေကို ရေဆေး၊ သေချာဖြတ်ပစ်ပြီးတော့မှ တစ်ပတ်လျှို ထုံးပေးပါ။ စပါးလင်အရင်းပိုင်းကိုလည်း ရေစင်အောင် ရွက်ကျိုရွက်ကြား သေချာဆေးကြောပြီး ဓားနှောင့်နဲ့ ခပ်နာနာလေး ထုပေးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးပြုတ်တဲ့အခါ ရောပြုတ်ဖို့ အသင့်ပြင်ပေးထားပါ။ ငါးပြုတ်ဖို့အသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်မှာ မီးအားပုံမှန်နဲ့ပဲ ငါးပြုတ်အိုးတည်ပေးပါ။ ငါးပြုတ်အိုးထဲကို နယ်ထားတဲ့ငါး၊ စပါးလင်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ ရေကို အနည်းဆုံး ငါးမြပ်တဲ့အထိ ထည့်ပြီး ပြုတ်ပေးပါ။ ငါးပြုတ်ကို တစ်ဘက်က ကျက်ပြီဆိုရင်

ဟိုဘက်လှန်ပြီး ပြုတ်ပေးပါ။ ငါးပြုတ်ရပြီဆိုရင်တော့ ငါးပြုတ်ရည်ထဲကနေ ငါးကိုဆယ်ယူပြီး အအေးခံထားပါ။

ကုလားပဲကိုတော့ ရေနွေးလေးနဲ့(၃) နာရီလောက်စိမ်ထားပေးပါ။ ငါးပြုတ်အိုး မီးဖိုပေါ်ကနေ ကျပြီဆိုရင်တော့ ကုလားပဲပြုတ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပေးပါ။ ကုလားပဲပြုတ်အိုး မီးဖိုပေါ် တည်ထားစဉ်မှာ ချင်း၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံသင်ရမှာသင်၊ ရေဆေးရမှာကို ဆေးပြီးရင် စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီး၊ ချင်းကိုလည်းအခွံသင်ပြီး မထူမပါးလှီးပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုလည်း အခွံသင်ပြီး ဆီချက်ကြော်ဖို့အတွက် ပါးပါးလှီးသင့်တာလှီး၊ ဟင်းအိုးထဲထည့်ဖို့အတွက် ချင်း၊ စပါးလင်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အတူရောထောင်းဖို့လည်း ဖယ်သင့်တာဖယ်ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်နီ၂ ခပ်သေးသေးလေးတွေကို မုန့်ဟင်းရည်ထဲ ထည့်ခပ်ဖို့ အခွံနွှာရေဆေးပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါ။

မုန့်ဟင်းခါးအိုးထဲထည့်ချက်မယ့် အဆာပလာတွေ ပြင်ထားပြီးရင်တော့ ငါးအရိုးနှင်ပါနော်။ အသားတွေကို သီးသန့်ဖယ်ထားပြီး ငါးအရိုးတွေကို ငရုတ်ဆုံလေးထဲအသာထည့်ထောင်းပြီး အရိုးတွေကို ရေလုံလေးထဲထည့်ပြီး ရေငင်ယူပါနော်။ ပဲပြုတ်တာနူးပြီးဆိုရင်လည်း ပဲကို စကာနဲ့တိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြိတ်စက်နဲ့ကြိတ်ပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတည် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နှင်းမှုန့်လေးထည့်၊ ပြီးတော့ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူတွေထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆီချက်ကြော်ပါ။ ဆီချက်ကြော်နေစဉ်မှာ ဖွေရင်းနဲ့ ကြက်သွန်အရောင်လေးရဲလာပြီဆိုရင် မီးပိတ်၊ ဆီချက်အိုး မီးဖိုပေါ်ကချပြီး ဆီအပူရှိန်နဲ့ ဆီချက်ကျက် အောင်ထားလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ဆီချက်တွေကို ပြောင်းထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဒယ်အိုးထဲကို ဆီလေးနည်းနည်းထပ်ဖြည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းစပါးလင်ထဲက သုံးပုံနှစ်ပုံကို အရိုးနှင်ပြီးသား ငါးသုံးပုံနှစ်ပုံဖြင့်ရောကာ ဆီသတ်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ပေးပါနော်။

မုန့်ဟင်းရည်အိုးပြင်ရအောင်နော် . . . အိုးထဲမှာ ငါးပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်ရေထပ်ထည့်ပါ။ ကုလားပဲနှစ်နှင့် ဆီမသတ်ဘဲ ဖယ်ထားသော ငါးနှင့်စပါးလင်ချင်း ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ထည့်ပြီးတည်ပေးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းချိုမှုန့်ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဆီသတ်ထားသော ငါးများကိုထည့်ပါ။ ဟင်း အပေါ့အငန်ကို မြည်းကြည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီအစိမ်းလေးများကို ထည့်ပါ။ ကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်ကောင်း မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မုန့်ဟင်းရည်အိုးရပြီ။

မြန်မာပြည်မှာတော့ မုန့်ဖတ်ဝယ်ရတာ လွယ်တယ်လေ။ ပြည်ပက မောင်နှမများအတွက် မုန့်ဖတ်ပြုတ်ဖို့က ပထမဦးဆုံးအိုးထဲမှာ ရေထည့် ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ မုန့်ဖတ်ရဲ့ အပျော့အမာကို မသိသေးတဲ့အတွက် ပထမအကြိမ်တွင် မုန့်ဖတ်အနည်းငယ်သာထည့်ပြုတ်ပါ။

ပြီးလျှင်မုန့်ဖတ်ကိုမွှေပေးပါ။ မမွှေမီရင် မုန့်ဖတ်တွေပူးကပ်သွားပြီး မနပ်ဘဲ စားမရဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ သတိထားပြီး မုန့်ဖတ်ကိုပြုတ်ပြီး ရေအေးအေးဖြင့် ဆေးပါ။ စကာနဲ့စစ်သည့်အခါ မုန့်ဖတ်အေးနေအောင် ရေဆေးပြီးမှ စစ်ပါ။ မုန့်ဖတ်ကို သတိထားပြုတ်ပါ။မုန့်ဖတ်အေးသည်အထိ ရေဆေးရန်သတိပြုပါ။ အနွေးဓာတ်ကျန်နေပါက မုန့်ဖတ်များ ပူးသွား ပြီး စားမကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်နော်။

နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲသီးတို့ကို ရေစင်အောင်ဆေးကာ အလောတော်လှီးထားပါ။ ကြက်ဥပြုတ်များ လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်များပြင်ထားပါ။ ငံပြာရည်ချထားပါ။

သံပရာသီးများစိတ်ထားပေးပါ။ ကိုယ်နှစ်သက်မယ့်အရသာဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပြီးစားပေါ့နော်။ မုန့်ပွဲပြင်ဖို့ ပန်းကန်တစ်လုံးယူ၊ မုန့်ဖတ်ထည့်၊ ဟင်းရည်ပူပူလေးထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ဆီချက်ထည့်၊ နံနံပင်၊ ပဲသီး၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ ဘဲဥ၊ ကျွန်မက ကြက်သွန်ကြော် ကြိုက်သူမို့ ကြက်သွန်ကြော်ထည့်၊ ငံပြာရည်လေး နည်းနည်းထည့်၊ သံပရာရည်လေးညှစ်ထည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မော်လမြိုင်မုန့်ဟင်းခါးလေးရပါပြီနော်။ ငါးပြုတ်ဟင်းရည် ချိုချိုလေးနဲ့ မော်လမြိုင်မုန့်ဟင်းခါး ရပါပြီနော်။

(၁၇၂) ကြက်ပတေ

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့ မော်လမြိုင်အလွမ်းပြ ကြက်ပတေ လုပ်စားကြရအောင်နော်။ ကျွန်မတို့ မောင်နှမတွေအားလုံး က မော်လမြိုင်၊ အမှတ် (၆) ယခင် မော်တလိန်းဂျက်ဆင် ကျောင်းထွက်တွေပါ။ တစ်နေ့မှာ ကျွန်မက ဖိုရမ်တစ်ခု မှာ မော်လမြိုင်က ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မထင်မှတ်ဘဲပြန်ဆုံရတဲ့အကြောင်းကို မောင်နှမတွေနဲ့ ညစာစားတဲ့ အချိန်မှာ ပြန်ပြောဖြစ်ရင်းနဲ့ အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝတုန်းက နေ့ခင်းမုန့်စားကျောင်းလွှတ်တဲ့အခါ ခဏခဏ သွားစားဖြစ်ကြတဲ့ ကြက်ပတေအကြောင်းပြောရင်း အလွမ်းပြ အိမ်မှာ ပြန်ချက်စားခဲ့ကြတာလေးကို မောင်နှမတွေကို တင်ပေးတာပါနော်။

အဲ . . .တစ်ခုပြောချင်တာက ကြက်ပတေလို့ ခေါ်တာ ဟိန္ဒူဘာသာစကားနဲ့လား မသိဘူးနော်။ ကျွန်မလည်း သေချာမသိဘူး။ သိတဲ့လူရှိရင်လည်း ပြောပြကြပါဦးနော်။

ကြက်ပတေလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲလုံးအဖြူ နို့ဆီဘူး ၁ ဘူး၊ အာလူး ၅၀ ကျပ်သား၊ ဘဲဥ ၁၀ လုံး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ မဆလာအမွှေး၊ မဆလာအစပ်၊ ဖာလာစေ့၊ ပျဉ်းတော်သိမ်၊ ကရဝေးရွက်၊ ဆီအနည်းငယ်၊ သခွါးသီး၊ ရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်တို့ပါ။

ကုလားပဲလုံးကို မချက်ခင် အနည်းဆုံး ၈ နာရီလောက် ရေစိမ်ပေးပါ။ ရေအေးနဲ့ စိမ်လို့ရသလို ရေနွေးကြက်သီးနွေးလေးနဲ့ဆို ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ ရေစိမ်ပြီးသား ကုလားပဲလုံးတွေလေးတွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကုလားပဲနူးတဲ့အထိ ပြုတ်ပေးပါ။ ပေါင်းအိုးနဲ့ ပြုတ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အာလူးကိုလည်း အလုံးလိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပြုတ်ပေးပါ။

ကုလားပဲ နူးပြီဆိုရင် ခဏအအေးခံပြီး ပဲလုံးတွေကို သတ်သတ်ဆယ်ယူပြီး ပဲပြုတ်ရည်ကိုတော့ အိုးထဲ ဒီအတိုင်းထားပေးပါ။ အာလူးပြုတ်နူးပြီဆိုရင်လည်း အအေးခံ၊ အခွံနွှာပြီး

အာလူးတွေကို အလုံးသိပ်ကြီးရင် ခွဲစိတ်ပေါ့။ အလုံးသိပ်မကြီးရင်တော့ အလုံးလိုက်ပဲ ထားပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဘဲဥတွေကို ကျက်အောင်ပြုတ်၊ အအေးခံပြီး အခွံနွှာထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး ၁၅ ဥလောက်ကို အပေါ်ယံက အခွံတွေပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ ၇ ဥကိုလည်း အခွံနွှာပေးထားပါ။ ချင်းလက်၃ ဆစ်လောက်ကိုလည်း အခွံသင်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းနဲ့ ဖာလာစေ့တို့ကို မညက်တညက်လေး ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ကရဝေးရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရွက်လေးတွေချည်းရအောင် ချွေပေးထားပါ။ သခွေးသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်အနည်းငယ်၊ သံပရာသီး၊ ကြက်သွန်စိမ်းတို့ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးပါနော်။ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ခပ်ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ရှောက်ရွက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်တွေ နွမ်းသွားပြီဆိုရင် ပျဉ်တော်သိမ်နဲ့ ကရဝေးရွက်ထည့်၊ တစ်လက်စတည်း ကုလားပဲထည့်၊ အာလူးထည့်၊ ဆား၊ မဆလာအမွှေးအစပ်ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ပဲနဲ့အာလူးထဲ အရသာဝင်သွားရအောင် ဆီသတ်တဲ့အခါမှာ ရေလေး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးလောက် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၊ မီးလျှော့ပြီး ရေခန်းတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ရေခန်းသွားပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ ပဲအိုးချထားလိုက်ပါ။

ပဲပြုတ်ရည်အိုးကိုမီးဖိုပေါ် တင်ပေးပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူလာပြီဆိုတာနဲ့ ခုနက ဆီသတ်ထားတဲ့ အာလူးပဲတွေကို ဟင်းရည်အိုးထဲထည့်ပါ။ ဘဲဥပြုတ်တွေလည်း ထည့်၊ ဟင်းအိုးအဖုံးအုပ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင် အပေါ်အငန်မြည်းပြီးတော့ လိုတဲ့အရသာ ထပ်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးကို ပူနေအောင် တည်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ထဲကို ပဲဟင်းရည်ခပ်ထည့်ပါ။ အာလူးတစ်လုံးနဲ့ ဘဲဥတစ်လုံးကတော့ ကိုယ်တာနဲ့ပေါ့နော်။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်၊ သံပရာရည်လေးခပ်ချဉ်ချဉ်လေး ညှစ်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်လေးထည့်၊ ရှောက်ရွက်လေး ထည့်ပါနော်။ ပြီးမှ ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့အရသာ ချဉ်ငန်စပ်ကို လိုသလောက်ထည့်ပြီး ပူပူလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ ကျွန်မ အခုရေးနေရင်းနဲ့ နောက်တစ်ပန်းကန်လောက် စားချင်နေသေးလို့ တံတွေးမြို့ချနေရတယ် ငတ်ကြီးကျလိုက်တဲ့ ငါနော် . . .

(၁၇၃) ကြက်ဆီထမင်း

[မာတိကာသို့](#)

ကြက်ဆီထမင်းကို ချဉ်ခြင်းတက်နေတဲ့ ကျွန်မညီမလေးတစ်ယောက်နဲ့ အကိုတစ်ယောက် အတွက် ဒီပိုစလေး တင်ပါရစေဦးနော်။ ကြက်ဆီထမင်းဆိုတာကို ကျွန်မ လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်လောက်က စပြီး စားဖူးတာပါ။ စစ်ချင်းစားဖူးခါစတုန်းကလေ ဘယ်လိုအရသာလဲဆိုတာကို ကျွန်မ မခံစားတတ်ဘူး။ နောက်ပိုင်း ကျွန်မ သူငယ်ချင်းက ကျွန်မကို မကြာခဏ လုပ်ကျွေးတော့မှပဲ ကြက်ဆီထမင်းကို အရသာခံစားတတ်သွားတော့တယ်။

ကြက်ဆီထမင်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား၊ ကြက်အဆီပြင်၊ ရှမ်းဆန်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ သခွေးသီး၊ နံနံပင်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပဲငံပြာရည်အကျ၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကြက်တစ်ကောင်လုံးက အထဲက ကလီစာတွေ ထုတ်ပစ်ပြီး ရင်အုပ်ပိုင်း၊ ပေါင်ပိုင်းနဲ့ အသားများတဲ့ အပိုင်းတွေကို သတ်သတ်၊ အရိုးပိုင်းတွေကို သတ်သတ်ခွဲထုတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားအားလုံးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်အကျတို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်အဆီပြင် ကိုလည်း သန့်စင်အောင် ရေဆေးပေးထားပါနော်။

ရှမ်းဆန်နီ ဆီဘူး ၂ ဘူးကိုလည်း သေချာစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းတို့ကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး၊ ချင်းကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ကြက်သားရောအရိုးတွေကိုပါ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်နဲ့ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်းတွေကိုထည့် ရေစစ်စပ်လေးထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်ပေးပါနော်။ ပထမ လုံးရည်ခမ်းတာနဲ့ ကြက်သားအသားတုံးတွေကို ဆယ်ယူပြီး ကျန်တဲ့ ကြက်ရိုးတွေထဲကို ရေထပ်ထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပေးပါနော်။

ကြက်ရိုးပြုတ်ထားတဲ့အချိန်မှာ ဒီဘက်မီးဖိုမှာ ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာရင် ကြက်အဆီပြင်ကိုထည့်ကြော်ပြီး ကြက်ဆီထုတ်ယူပါ။ ရလာတဲ့ ကြက်ဆီတွေထဲကို မထူမပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ကြက်သွန်နီနွမ်းတာနဲ့ ဆီထဲကို ဆန်ထည့်ပြီး လှော်ပါနော်။ အဲ့ဒီအချိန်လောက်ဆိုရင် ကြက်ရိုးပြုတ်အိုးကလည်း ပွက်ပွက်ဆူပြီနော်။

Rice cooker ကိုယူပြီး ကြက်ဆီနဲ့ လှော်ထားတဲ့ဆန်ထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်ရိုးပြုတ် နီဆီဘူး ၂ ဘူးခွဲလောက်ထည့်ပြီး တည်ပါနော်။ ထမင်းပျော့သွားလို့မဖြစ်ဘူးနော်။ ထမင်းအိုးတည်ထားတဲ့ အချိန်မှာ အခုနက ဆယ်ထားတဲ့ ကြက်သားအသားတုံးတွေကို ဆီပူထဲမှာ ထည့်ကြော်ပါနော်။

တချို့က ကြော်တာမကြိုက်တော့ ကြက်သားတွေကို ထမင်းပေါင်းအိုးထဲမှာ ထမင်းကျက်ခါနီးထည့်ပြီး အပူနဲ့ ပြန်နှပ်တယ်၊ ပြန်ပေါင်းတယ်။ ကြက်သားအပေါ်ကနေ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးဖြူးပြီးတော့ပေါ့။ တချို့ကလည်း ကြက်ကင်နဲ့ စားကြတယ်။ ကိုယ့်အကြိုက်ပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ကြက်သားကို ထမင်းပေါင်းအိုးထဲ ပြန်ပေါင်း လိုက်တာပဲ။ မြန်လည်းမြန်တယ်လေ။ အလုပ်လည်း မများတော့ဘူးပေါ့။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ထမင်းကို ပုံစံခွက်လေးနဲ့ ဖြစ်သွားအောင်ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ကိုယ်ပြင်ချင်တဲ့ ပန်းကန်ပြားပေါ် မှောက်ချလိုက်၊ ကြက်သားလေးတစ်တုံး ဘေးနားမှာထည့်၊ ပြီးတော့ သခွေးသီး၊ နံနံပင်တို့ထည့်ပြီး အလှဆင်၊ အချဉ်ရည်ကိုတော့ ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အချဉ်လေးနဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အရည်သောက်အနေနဲ့ကတော့ ကြက်ရိုးပြုတ်လေးထဲ တိုဟူးနဲ့ မှိုလေးခပ်ပြီး သုံးဆောင်ပေါ့နော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ခြင်းတပ်နေကြတဲ့ ဟိုမောင်နှမနှစ်ယောက် ကျေနပ်လောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်နော်။ လောလောဆယ် ကြက်ဆီထမင်းဓာတ်ပုံ မရှိသေးပါ။ အင်တာနက်က ရတဲ့ပုံလေးပဲတင်ထားပါတယ်။ ဆိုင်တွေမှာ ချက်တဲ့နည်းနဲ့တော့ နည်းနည်းကွဲလွဲမယ်ထင်ပါတယ်။

(၁၇၄) ငါးရဲ့ဆန်ပြုတ်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့မှာတော့ ငါးရဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်းလေးကို ကျွန်မ ပြောပြပါရစေနော်။ ငါးရဲ့ ဆန်ပြုတ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးရဲ့ ဆန်၊ သကြား၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တရုတ်နံနံ (သို့မဟုတ်) ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန် အနီကြော်၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ့၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဆီအနည်းငယ်နဲ့ ဆားတို့ပါနော်။

ငါးရဲ့အကောင်လိုက်ကို အကြေးခွံခွာ၊ ဗိုက်ခွဲပြီး အထဲကကလီစာတွေထုပ်ပစ်ပြီး သန့်စင်အောင် ရေဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှငါးရဲ့ခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်ပြီး ငါးရဲ့ရဲ့ ဘေးနှစ်ဖက်က ဆူးတောင်တွေနဲ့ အရိုးလွှာကို နှာပစ်ပါ။ ငါးအလယ်ရိုးကို ချန်ပြီး ငါးနှစ်ဖက်က အသားတွေကို လွှာယူပါ။ ရလာပြီးတဲ့ ငါးအသားအလွှာကိုမှ အလယ်ကနေ ထက်ခြမ်းခြမ်းလှီးယူပြီး လက်တစ်ဆစ်အရှည်လောက်တွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ငါးအသားတွေကို ဆား၊ သကြားနဲ့ ပဲငံပြာရည်အကျဲ့တို့နဲ့ နံ့အောင် နယ်ပေးထားပါ။ ငါးခေါင်းနဲ့ငါးအလယ်ရိုးကိုတော့ အလကားမဖြစ်ရလေအောင် ချဉ်ရည်ဟင်း၊ ဒါမှမဟုတ်ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးလေးချက်သောက်ပါနော်။

ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ချင်းကို ပါးပါးနုတ်နုတ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပြီး ကြက်သွန်ဖြူကိုတော့ ဓားပြားရိုက်ပေးထားပါ။ ဆန်လက်တစ်ဆုပ် သာသာလောက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ တရုတ်နံနံ ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း အမြစ်တွေဖယ်ပစ်ပြီး ရေဆေး၊ ရေစစ်ပေးပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို ရေဆေးထားတဲ့ ဆန်ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆားအနည်းငယ်၊ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ချင်း၊ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နယ်ထားတဲ့ ငါး၊ သကြားအနည်းငယ်နဲ့ ဆီလက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်လောက် ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အိုးထဲမှာရှိတဲ့ ဆန်နဲ့ အခြားသော ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး နဲ့အောင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ လှော်ပေးပါ။ အနံ့လေးတော်တော်လေးသင်းလာပြီး ဆန်အရောင်လေးလည်း နီရောင်သန်းစပြုလာပြီဆိုတာနဲ့ ဆန်အပေါ် ရေလက်တစ်ဆစ်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဆန်ပြုတ်အိုးကို တည်ပေးပါ။ ဆန်ပြုတ်အိုးတည်တဲ့အခါမှာ ပွက်ခါနီးအချိန်ကျရင် ထမင်းရည်တွေ ဝေမကျသွားစေအောင် သတိပြုပြီး တည်ပေးပါနော်။ ဆန်ပြုတ်အိုးဆူတဲ့အခါကျရင် အဖုံးကို တဝက်ဟထားပေးပြီး ထမင်းရည်နဲ့ ဆန် ပျစ်အောင်တည်ပေးပါနော်။ ထမင်းရည်ခမ်းလုနီးလို့ ဆန်လုံးကွဲပြီး ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ နောက်ထပ် ရေထပ်ထည့်၊ အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး ဆန်ပြုတ်အိုးဆူတဲ့အထိ မီးလျော့ပြီး တည်ပေးပါနော်။ ဒီတစ်ခါ ဆန်ပြုတ်အိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး လိုတဲ့ အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ဆန်ပြုတ်အိုးကိုချ၊ ကိုယ်စားမယ့် ပန်းကန်ထဲ ဆန်ပြုတ်ထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ဒါမှမဟုတ် တရုတ်နံနံကိုထည့်၊ ကြက်သွန်နီကြော်ကို ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးအရသာ ချိုချိုလေးနဲ့ ငါးဆန်ပြုတ်မွှေးမွှေးလေးရပါပြီနော်။ ရာသီဥတုအေးအေးလေးမှာ ငါးဆန်ပြုတ် ပူပူနွေးနွေးမွှေးမွှေးလေးလွေးပြီး ကွေးလိုက်ရရင်ဖြင့် . . .

(၁၇၅) ဝက်သားပေါင်း

မာတိကာသို့



ဝက်သားပေါင်းစားချင်တယ်လို့ ပြောထားတော့ ညီမလေးအမွန်အတွက် ဝက်သားပေါင်း လုပ်နည်းလေးကို ပြောပြပါရစေနော်။ ဝက်သားပေါင်းလုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်သားအသား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်ဥ၊ ချင်း၊ ဆား၊ သကြား၊ ကော်မှုန့် (corn flour)၊ ဂျုံမှုန့် (wheat flour)၊ အချိုမှုန့်၊ နမ်းဆီ၊ တရုတ်မဆလ၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ပဲငံပြာရည်အကြည်နဲ့ ဖက်ထုပ်ရွက် (rice paper) တို့ပါနော်။ ဝက်သားပေါင်းနည်း အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက ကျွန်မတို့အိမ်မှာ လူဦးရေများများနဲ့ လုပ်စားဖြစ်တဲ့ နည်းတွေကို ပြောပြပါမယ်နော်။

ဝက်သားအသားသက်သက် (၅၀) ကျပ်သား ကို သန့်ရှင်းအောင် ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါနော်။
ပြီးရင် ချင်း (ခြစ်ပြီးသား စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း) နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (ခြစ်ပြီးသား စားပွဲတင်ဖွန်း ၅
ဖွန်း)ကိုလည်း ပြင်ထားပေးပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ စားပွဲတင်ဖွန်း (၃) ဖွန်းနဲ့ ကော်မှုန့်၊ စားပွဲတင်ဖွန်း (၃)
ဖွန်းကိုလည်း ပြင်ပေးထားပါ။ ပဲခံပြာရည်အပျစ် (၃) ဖွန်းနဲ့ အကြည် (၃) ဖွန်းပြင်ပေးထားပါ။
တရုတ်မဆလာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း ပြင်ပေးထားပါနော်။ ဆား၊ သကြားနဲ့
အချိုမှုန့်တို့ကိုလည်း ပြင်ပေးထားပါ။ ကြက်ဥ(၅)လုံးကိုလည်း အနှစ်ကိုဖယ်ပြီး အကာတွေချည်း
ယူထားပေးပါ။ နှမ်းဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း (၂) ဖွန်းကိုလည်း ပြင်ပေးထားပါ။

(ကက) ဇလုံတစ်ခုထဲကို ဝက်သားနုတ်နုတ်စင်းထားတာတွေထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆား၊ သကြား၊
အချိုမှုန့်၊ ခြစ်ထားတဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ တရုတ်မဆလာတို့ကို
ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်ဥအကာတွေကိုပါထည့်ပြီး သမအောင်
မွှေပေးပြီး နာရီဝက်လောက် နှပ်ထားပေးပါနော်။

(ကမ္ဘာဒီးယားဝက်သားပေါင်းကတော့ အထက်မှာ ကျွန်မဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ပါဝင်ပစ္စည်းရော
လုပ်ပုံကိုင်နည်းပါ အတူတူပါပဲရှင်။ ထူးခြားတာကတော့ အဲ့ဒီဝက်သားနုတ်နုတ်စင်းထဲမှာ သူတို့က
ငါးဆားနယ်နည်းနည်းကိုပါ ရောပြီး နုတ်နုတ်စင်းထည့်ပါတယ်။ ကျွန်မ အရမ်းကို အံ့သြသွားပါတယ်။
ဝက်သားနဲ့ ငါးဆားနယ် ဘယ်လိုများ လိုက်ဖက်မလဲလို့လေ။ ဒါပေမယ့် အရသာရော အနံ့ပါ
ထူးထူးခြားခြားလေး ဖြစ်နေတာကို စားကြည့်တဲ့အခါမှ သိရပါတယ်။ ကြိုက်တတ်ရင်
စမ်းသပ်ကြည့်လို့ရအောင် ထည့်ရေးပေးလိုက်တာပါနော်။)

ပထမတစ်နည်းကတော့ ဝက်သားတွေကို ဇလုံထဲထည့်ပြီး ရေခဲခွေးနဲ့ ပေါင်းတဲ့နည်းကို
ပြောပြပါမယ်နော်။

မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ အဲ့ဒီအိုးထဲ ရေထည့်ပြီး ဝက်သားဇလုံကိုထည့်ပါ။ ပြီးရင် အပေါ်က
အိုးအဖုံးဖုံးပြီး ရေခဲခွေးနဲ့ ဝက်သားပေါင်းပေးပါနော်။ ကြက်ဥအကာများရင် များသလို
ဝက်သားပေါင်းက ပွတက်လာပါလိမ့်မယ်နော်။ ရေခဲခွေးပွက်ပွက်ဆူတဲ့အချိန်ကစပြီး အနည်းဆုံး ၁၅
မိနစ်လောက် ပေါင်းပေးပါ။ ဝက်သားပေါင်းကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ရေခဲခွေးအိုးအဖုံးကိုဖွင့်ပြီး
ခဏစောင့်ပါနော်။ (မျက်နှာက ချက်ချင်း အိုးနား မကပ်လိုက်နဲ့နော်။ မျက်နှာကို ရေခဲခွေးအပူတွေ
ဟပ်ကုန်မှာစိုးလို့။) ပြီးတော့မှ ဝက်သားပေါင်းဇလုံကို ထုပ်ယူလိုက်ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ တရုတ်နံနံ၊
ကြက်သွန်မြိတ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ဖြူးပါ။ အချဉ်အတွက်ကတော့ ငရုတ်ဆီကြိုက်နှစ်သက်ရင်
ငရုတ်ဆီနဲ့ တို့စားနိုင်သလို သံပရာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှောက်ရည်ထဲကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ရယ်၊
ဆားလေးနည်းနည်းရယ်၊ သကြားလေးနည်းနည်းရယ်ထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။ ငရုတ်သီး
အပွတောင့်တွေကို ရေဆေးပြီး အစေ့တွေဖယ်ကာ လေးထောင့်တုံးလေးတွေဖြစ်အောင်
လှီးပေးထားပါ။ ခရမ်းသီး ခပ်နုချိုချိုလေးတွေကို ရေဆေးပြီး အစိမ်းအတိုင်း အပိုင်းလေးတွေ
ဖြစ်အောင်လှီးပေးထားပါ။ ဆတ်လတ်ရွက်ကိုလည်း ရေဆေး၊ ရေစစ်ပြီး ပြင်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊
ငရုတ်သီးစိမ်းလည်း ပြင်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ဝက်သားပေါင်းကို ဓားနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့
ပုံစံလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ဆတ်လတ်ရွက်လေးကို အောက်ခံ၊ ပြီးတော့ ငရုတ်ပွနဲ့
ခရမ်းသီးလေးကိုထည့်၊ ဝက်သားပေါင်းကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အချဉ်နဲ့ တို့ပြီး အပေါ်ကနေတင်ပြီး
ဆတ်လတ်ရွက်နဲ့ ပြန်ထုပ်လိုက်ပြီး အလွယ်တကူ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့
ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုပါ ကိုက်စားပါနော်။

ဒုတိယနည်းကတော့ (ကက) အတိုင်း ပြုပြင်ထားတဲ့ အသားတွေကို (rice paper) နဲ့ ထုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ rice paper က မာနေတာမို့ အသားနဲ့ မထုပ်ခင်မှာ ရေနဲ့စိမ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲကို rice paper ထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ရေဖျန်းပေးပါ။ အဲ့ဒီအရွက် ပျော့သွားတဲ့အခါ လက်မနဲ့ လက်ညှိုး အဲ့ဒီအရွက်ကိုထည့်ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ ဝက်သားကို ဖွန်းလေးနဲ့ ယူပြီး ဖက်ထုပ်ရွက်ရဲ့ အလယ်ထဲကို ဖွန်းလေးနဲ့ အသားလေး ဖိထည့်ပေးပါနော်။ အသားတွေကို အများကြီး မထည့်ရဘူးနော်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ဖက်ထုပ်ရွက်လေးတွေကို နှုတ်ခမ်းသပ်လိုက်ပါနော်။ တချို့ကလည်း အဲ့ဒီဝက်သားလုံးအပေါ်ကနေ ပဲစိမ်းလုံးလေးတွေ၊ ပြောင်းဖူးစေ့လေးတွေ ထည့်တတ်ပါတယ်နော်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အလုံးအရေအတွက် ရအောင်လုံးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ကြိမ်ခြင်းလေးတွေရှိရင် ကြိမ်ခြင်းလေးထဲကို အောက်ကနေ ဂေါ်ဖီထုပ် ဒါမှမဟုတ် မုန့်ညင်းဖြူ ခံထည့်၊ အပေါ်ကနေ ဝက်သားထုပ်လေးတွေ တန်းစီထည့်ပြီး ကြိမ်ခြင်းအဖုံးအုပ်ပြီး ရေခဲခွေးငွေ့နဲ့ ၁၅ မိနစ်လောက် ပေါင်းပေးပါနော်။ နှစ်ထပ်ပေါင်းအိုးနဲ့လည်း ပေါင်းလို့ရပါတယ်နော်။ တကယ်လို့ ပေါင်းအိုးမရှိခဲ့ရင်လည်း ပထမနည်းအတိုင်း ရေခဲခွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းနိုင်ပါတယ်။

သူ့အတွက် အချဉ်စပ်နည်းကတော့ ပဲခံပြာရည်အကျဲ စားပွဲတင်ဖွန်း (၅) ဖွန်း၊ ရှာလကာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ ခြစ်ထားတဲ့ ချင်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်တို့နဲ့ အတူရောဖျော်ပါ။ ကြိုက်တတ်ရင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံတို့နဲ့အတူ တွဲဘက် သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၇၆) ဖက်ထုပ်ပြုတ်

[မာတိကာသို့](#)



မြန်မာဟင်းတွေချည်း ချက်ကျွေးနေတာ ရိုးအီသွားမှာစိုးလို့ ဒီတစ်ခါတလှည့်ပြောင်းပြီး တရုတ်အစားအစာလေး ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား ဒါမှမဟုတ် ဝက်သားအသား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်ဥ၊ ချင်း၊ ဆား၊ သကြား၊ ကော်မှုန့် (corn flour)၊ ဂျုံမှုန့် (wheat flour)၊ အချိုမှုန့်၊ နှမ်းဆီ၊ တရုတ်မဆလာ၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်နဲ့ ဖက်ထုပ်ရွက် (rice paper) တို့ပါနော်။

ဝက်သားအသားသက်သက် (၅၀) ကျပ်သား ကို သန့်ရှင်းအောင် ရေဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါနော်။ ပြီးရင် ချင်း (ခြစ်ပြီးသား စားပွဲတင်ဖွန်း ၃ ဖွန်း) နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (ခြစ်ပြီးသား စားပွဲတင်ဖွန်း ၅ ဖွန်း)ကိုလည်း ပြင်ထားပေးပါ။ ဂျုံမှုန့်၊ စားပွဲတင်ဖွန်း (၃) ဖွန်းနဲ့ ကော်မှုန့်၊ စားပွဲတင်ဖွန်း (၃)

ဖွန်းကိုလည်း ပြင်ပေးထားပါ။ ပဲခံပြာရည်အပျစ် (၃) ဖွန်းနဲ့ အကြည် (၃) ဖွန်းပြင်ပေးထားပါ။ တရုတ်မဆလာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း ပြင်ပေးထားပါနော်။ ဆား၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်တို့ကိုလည်း ပြင်ပေးထားပါ။ ကြက်ဥ(၅)လုံးကိုလည်း အနှစ်ကိုဖယ်ပြီး အကာတွေချည်း ယူထားပေးပါ။ နှမ်းဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း (၂) ဖွန်းကိုလည်း ပြင်ပေးထားပါ။

ဇလုံတစ်ခုထဲကို ဝက်သားနုတ်နုတ်စင်းထားတာတွေထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ခြစ်ထားတဲ့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်၊ နှမ်းဆီ၊ တရုတ်မဆလာတို့ကို ထည့်ပြီး အားလုံး သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်ဥအကာတွေကိုပါထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပြီး နာရီပက်လောက် နှပ်ထားပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် နယ်နှပ်ထားတဲ့ အသားတွေကို (rice paper) နဲ့ ထုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ rice paper က မာနေတာမို့ အသားနဲ့ မထုပ်ခင်မှာ ရေနဲ့စိမ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲကို rice paper ထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ရေဖျန်းပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် စုတ်တံလေးနဲ့ ရေကိုဆွတ်ပြီး ဖက်ထုပ်ရွက်ပေါ် ဆွတ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒီအရွက်ပျော့သွားတဲ့အခါ လက်မနဲ့ လက်ညှိုး အဲ့ဒီအရွက်ကိုထည့်ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ ဝက်သားကို ဖွန်းလေးနဲ့ ယူပြီး ဖက်ထုပ်ရွက်ရဲ့ အလယ်ထဲကို ဖွန်းလေးနဲ့ အသာလေး ဖိထည့်ပေးပါနော်။ အသားတွေကို အများကြီး မထည့်ရဘူးနော်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ဖက်ထုပ်ရွက်လေးတွေကို နှုတ်ခမ်းသပ်လိုက်ပါနော်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အထုပ်အရေအတွက် ရအောင်ထုပ်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် အိုးတစ်အိုးထဲကို ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ အရိုးပြုတ်အိုး ပွက်လာပြီဆိုတာနဲ့ ဖက်ထုပ်လေးတွေကို ထည့်ပြီး အဖုံးမအုပ်ဘဲ ပြုတ်ပေးပါ။ ကိုယ်ထည့်ထားတဲ့ ဖက်ထုပ်အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး အချိန် ၅ မိနစ်ကနေ ၈ မိနစ်လောက်အကြာမှာ ဟင်းအိုးထပ်ပွက်ပြီး ဖက်ထုပ်လေးတွေလည်း နူးလောက်ပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်ကျရင်တော့ ဖက်ထုပ်ပြုတ်ကို ပန်းကန်ထဲပြောင်းထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးတွေထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဒါမှမဟုတ် တရုတ်နံနံလေးတွေ ဖြူးထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးအုပ်ပြီး ပူပူနွေးနွေးချိုချိုအိအိလေးနဲ့ ဖက်ထုပ်ပြုတ်လေးကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။

ဒီအတိုင်းစားရင် အီတယ်၊ အချဉ်လေးနဲ့ ဆို ပိုကောင်းမှာပဲလို့ ဆိုတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် အချဉ်စပ်နည်းကတော့ ပဲခံပြာရည်အကျဲ စားပွဲတင်ဖွန်း (၅) ဖွန်း၊ ရှာလကာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ ခြစ်ထားတဲ့ ချင်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ပက်တို့နဲ့ အတူရောဖျော်ပြီး ဖက်ထုပ်ပြုတ်နဲ့အတူ တွဲဘက်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၇၇) ကြက်သားထောပတ်ထမင်း၊ ငါးခြောက်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ညီမလေးတစ်ယောက် ထောပတ်ထမင်း ဘယ်လိုချက်ရမလဲ မေးလာလို့ သူ့ကို ဖြေပေးရင်း ကျန်တဲ့ မောင်နှမတွေပါ အဆင်ပြေသွားအောင်လို့ မျှဝေလိုက်ရပါတယ်ရှင်။ အခု ကျွန်မချက်မယ့် ထောပတ်ထမင်းက ကြက်သားဟင်းသီးသန့်ချက်ပြီး စားရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကျွန်မလို ဟင်းအနှစ်မကြိုက်တတ်တဲ့သူတွေ၊ မီးဖိုချောင်ထဲ အချိန်ကုန် သိပ်မခံနိုင်တဲ့လူတွေအတွက် ချက်တဲ့ ချက်နည်းလေးပါ။

ထမင်းအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

ထောပတ်ထမင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်နို့ဆီဘူး လေးဘူး၊ ထောပတ်ငါးကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီအလုံးကြီးတစ်လုံး၊ ကြက်သား အသားသတ်သတ် ၂၅ ကျပ်သား၊ ဆီ ထမင်းစားဖွန်း သုံးဖွန်း၊ မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစိမ်းစေ့၊ ပြောင်းဖူးစေ့၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ ကရဝေးရွက်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဆန်ကို ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပြီးရေစစ်ထားပါ။ ကြက်သားကို အရေခွံတွေ၊ အရိုးအစအနတွေမပါအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လက်တစ်လုံး အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သားကို ဆား၊ သကြားတို့နဲ့ ရောနယ်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါးလှီးပေးထားပါ။ မုန့်လာဥကို ခပ်သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ပဲစိမ်းစေ့နဲ့ ပြောင်းဖူးစေ့ကိုလည်း အသင့်ပြင်ပေးထားပါ။ ကရဝေးရွက်ကိုလည်း ရေဆေးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲကို ထောပတ်နဲ့ ဆီနဲ့ထည့်ပါ။ ထောပတ်နဲ့ ဆီ ကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီ၊ ကရဝေးရွက်နဲ့ ပျဉ်းတော်သိမ်တို့ကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ စိမ်းနဲ့ ပျောက်ပြီး နွမ်းလောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကြက်သားတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားတွေ နည်းနည်းလေး ရေခြောက်သွားပြီဆိုရင် ဆန်ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ အရသာအတွက် သကြားနဲ့ဆားကို သင့်တော်ရုံထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ တဆက်တည်း မုန့်လာဥနီ၊ ပဲစိမ်းစေ့နဲ့ ပြောင်းဖူးစေ့တွေကိုပါ ထည့်ပြီး မွှေပေးလိုက်ပါနော်။

ဆီသတ်ထားတဲ့ ဆန်ကြက်သားအရောကို ထမင်းပေါင်းအိုးထဲ ညှိအောင်ခင်းထည့်ပြီး ရေ လက်တစ်ဆစ်သာသာလေး ထည့်ပြီး ရေခန်းတည်ပေးပါနော်။ ထမင်းအိုးကျက်တာနဲ့ အနံ့သင်းပြီး အရောင်စုံပြီး အရသာရှိလှတဲ့ ထောပတ်ထမင်းရပါပြီနော်။

ငါးခြောက်ကြော်

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ သကြား၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါ။

ငါးခြောက်အတွက် ဖျာလှန်းခြောက်လို့ခေါ်တဲ့ ငါးခြောက်ကိုသုံးပါတယ်။

တခြားနာမည်တစ်မျိုးရှိပါသေးတယ် ကျွန်မမေ့နေလို့နော်။ အဲ့ဒါငါးခြောက်ကို ခေါင်းနဲ့ ဗိုက်သားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်၊ ရေဆေးပြီး နေပူလှန်းလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက်ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးကာ နေလှန်းပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးမှည့် ကိုလည်း ရေနွေးနဲ့စိမ်းပြီး အနှစ်ရအောင် ယူထားပါ။ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းကို ကြက်သွန်ဖြူနီအနည်းငယ်တို့နဲ့ မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းခပ်ပြီး လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ ရွှေအိုရောင် သန်းလာပြီဆိုရင် သတ်သတ်ဆယ်ပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ဒယ်အိုးထဲက ဆီလက်ကျန်နဲ့ ငါးခြောက်ကိုထည့်ကြော်ပေးပါ။ ငါးခြောက်ကြော်ကိုလည်း မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြပ်အောင်ကြော်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်နဲ့ သီးသန့်ဖယ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ အရသာအတွက် ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ မန်ကျည်းနှစ်ခပ်ပျစ်ပျစ်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးဆီသတ်ရပြီဆိုရင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေချပြီးတော့ အအေးခံထားပေးပါ။ ငါးခြောက်ကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ငရုတ်သီးဆီသတ်တို့ အားလုံး အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အားလုံးကို ဒယ်အိုးထဲမှာ ရောသမမွှေပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ချိုစပ်အရသာလေးနဲ့ ငါးခြောက်ကြော်လေးရပါပြီ။

ကျွန်မကတော့ ကြက်သားဆီပြန်ဟင်း မကြိုက်တဲ့အတွက် ငါးခြောက်ကြော်လေးရယ်၊ တုံယမ်းဟင်းရည်သောက် လေးရယ်နဲ့ တွဲဖက်စားပါတယ်နော်။

ပြီးရင်တော့ အချိုတည်းစရာကတော့ ကျွဲကောသီး (ပတ္တမြားမျိုး) ပါနော်။

ချစ်မောင်နှမတွေလည်း အလုပ်ပိတ်ရက်တွေမှာ သူငယ်ချင်းတွေဆုံပြီး စုပြီး တစ်ခုခုလုပ်စားကြမယ်ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေခဲ့ရင် ထောပတ်ထမင်းလေး ချက်စားကြပါဦးလို့ တိုက်တွန်းရင်း မျှဝေလိုက်ရပါတယ်နော်။

(၁၇၈) ထမနဲ သို့မဟုတ် ထမင်းနဲ

[မာတိကာသို့](#)



မြန်မာတို့ရဲ့ ၁၂ လရာသီမှာ တပို့တွဲလ ထမင်းနဲပွဲလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပွဲတော်များ လစဉ် ရှိပါတယ်။ နက်ဖြန် တပို့တွဲလပြည့်နေ့မို့ ဒီနေ့ဆို ထမနဲထိုးဖို့ ပြင်ကြတော့တာပေါ့။ ထမနဲထိုးခြင်းနဲ့ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ပြလေ့ရှိတယ်လို့လည်း လူကြီးသူမတွေကလည်း ဆိုကြပါတယ်။ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း ကောင်းရုံနဲ့ ထမနဲကောင်းမဖြစ်လာနိုင်ပါဘူး။

ထိုးသားများအားလုံးတက်ညီလက်ညီနဲ့ အားသွန်ခွန်စိုက် အတိုင်အဖောက်ညီစွာနဲ့ လုပ်ကိုင်မှသာ ထမနဲကောင်းရတာမဟုတ်ပါလား။

အခုတော့ မိသားစုတစ်နိုင်စာ ထမနဲထိုးကြရအောင်နော် ...

လိုအပ်တာတွေကတော့ ကောက်ညှင်းတစ်ပြည်၊ မြေပဲ ၅၀ ကျပ်သား၊ အုန်းသီး တစ်လုံး၊ နှမ်း ၂ ကျပ်ခွဲသား (နှမ်းနက်ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်နော်)၊ ဆီ ၃၀ သား၊ ချင်းအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကောက်ညှင်းကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၆ နာရီကြာအောင် ရေစိမ်ပေးထားပါနော်။

အုန်းသီးကို အုန်းမှုတ်ခွက်ကွဲအောင် ခွဲပြီးတော့မှ အုန်းသီးအသားတွေကို ပါးပါးလွှာလွှာလေး ဖြစ်အောင်လှီးပေးထားပါ။ တချို့ကိုလည်း ခြစ်ပြီးတော့ အုန်းနီဦးရည်လေး နည်းနည်းယူထားပေးပါ။ ချင်းကိုလည်း အခွံခွာ ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပြီး တစ်နေလောက်တော့ လှန်းပေးထားပါနော်။

မြေပဲကိုလည်း အခွံခွာပြီး လေးစိတ်ကွဲလေးဖြစ်အောင် ထုထောင်းပေးထားပါနော်။ နှမ်းကိုလည်း ဖုန်သဲ သန့်စင်အောင် လုပ်ပေးထားပြီး လှော်ပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ခါးပြားရိုက်ပြီး အခွံခွာပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ပြင်ထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီးတော့ လှီးထားတဲ့အုန်းသီးတွေထဲက တစ်ဝက်ကို မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါနော်။

အုန်းကြော်လေး ရွှေဝါရောင်သန်းတာနဲ့တပြိုင်နက်ဆယ်ယူပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်လေး ဖယ်ထားပေးပါနော်။ ပြီးရင် မြေပဲကိုကြော်ပါမယ်၊ မြေပဲ ကျက်တာနဲ့ ပန်းကန်ထဲ ဆယ်ယူပြီး

ထည့်ထားပေးပါနော်။ ပြီးတာနဲ့ လှီးထားတဲ့ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူစိမ်းနဲ့ပျောက်တာနဲ့ ရေစိမ်းထားတဲ့ ကောက်ညှင်းတွေကို ဆယ်ယူထည့်၊ ဆားနဲ့ သကြားအနည်းငယ်ဆီကိုလည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ပြီးတာနဲ့ အုန်းနီဦးရည်နဲ့ ရေကို ကောက်ညှင်းအပေါ်ကနေ လက်တစ်ဆစ်ခွဲမှ နှစ်ဆစ်ခန့်မြုပ်တဲ့အထိ ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ အောက်ခြေက မကပ်သွားရလေအောင် မီးကို အသင့်အတင့်ထားပြီး တည်ပေးပါ။ ရေခန်းခါနီးကျရင် အဖုံးဖွင့်ပြီး အုန်းသီးအစိမ်းဖတ်လေးတွေကိုထည့်ပြီး ယောက်မကိုယ်စီကိုင်ပြီး မွှေပါ။ ကောက်ညှင်းစေ့လေးတွေ ကြေသွားတာနဲ့ကြော်ထားတဲ့ အုန်းကြော်တစ်ဝက်နဲ့ မြေပဲကြော်တဝက် တို့ကိုထည့်ပြီး အားမာန်အပြည့်နဲ့ တက်ညီလက်ညီ ယောက်မကိုယ်စီကိုင်ပြီး နဲ့ပါ။ နောက်ဆုံးကျတော့မှ နှမ်းဖြူးပြီး အားလုံးသမသွားအောင် မွှေပေးပါ။ အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး ဆားနဲ့ သကြားအနည်းငယ် ထည့်နိုင်ပါတယ်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စုပေါင်းအင်အားနဲ့ထိုးထားတဲ့ အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံလှတဲ့ ထမနဲရပါပြီနော်။ ကျွန်မကတော့ ဒီညမှ အိမ်မှာ ထမနဲထိုးမှာပါနော်။ ကျွန်မ ညီမလေး ရတနာ မေးထားတာ ကြာပါပြီ။ ကျွန်မ အခုမှ တင်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခွင့်လွှတ်ပါနော်။

(မှတ်ချက်။ ။ မော်လမြိုင်က ကျွန်မအဘွားလုပ်နေကျ နည်းဖြစ်ပါတယ်နော်။ ရန်ကုန်က ထမနဲနဲ့တော့ ကွာမယ်ထင်ပါတယ်နော်)

(၁၇၉) သင်္ကြန်ထမင်းလုပ်စားရအောင်

[မာတိကာသို့](#)



သင်္ကြန်ထမင်းကို မော်လမြိုင်ဘက်က အဓိကစားသုံးကြပါတယ်။ သင်္ကြန်အချိန်မှာတင်မကဘဲ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားသုံးကြပါတယ်။ မော်လမြိုင်မှာတော့ နံနက်စာ မုန့်ဟင်းခါးရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေမှာ သင်္ကြန်ထမင်းကိုပါ တွေ့ဖက်ပြီး ရောင်းတဲ့လေ့ရှိကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နွေရာသီပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာတော့ သင်္ကြန်ထမင်းကို နေ့စဉ်စားသုံးကြပါတယ်။ သင်္ကြန်ထမင်းကို စားသုံးတဲ့အခါမှာ တချို့က ဖယောင်းသင်းနဲ့ကို မကြိုက်ပေမယ့် တချို့ကလည်း အဲ့ဒီဖယောင်းသင်းနဲ့ကြောင့်မို့ ပိုပြီး စားကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သင်္ကြန်ထမင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်၊ ငါးခြောက် (အသားများတဲ့ငါးခြောက် ဥပမာ- ငါးရံ၊ခြောက်၊ ငါးကွန်းရှပ်ခြောက်)၊ သရက်သီး သို့မဟုတ် မရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ဖယောင်း၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်နော်။

ထမင်းကို အရင်ချက်ကြရအောင်နော်

ထမင်းကို ရိုးရိုးထမင်းရည်ငဲ့တည်သလို တည်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထမင်းအိုး ပွက်ပွက်ဆူလာတဲ့အခါမှာ ထမင်းရည်မငဲ့မီ ထမင်းစေ့ကို ကြည့်ရပါမယ်။ ထမင်းစေ့အများစုမှာ အလယ်က ဆန်စေ့လို ဖြူဖြူလေးတွေ ပျောက်ကုန်ပြီဆိုရင်တော့ ထမင်းရည်ကို အသာလေးငဲ့ပစ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဇကာခပ်ကြီးကြီးတစ်ခုထဲကို ထမင်းတွေ သွန်ထည့်ပြီး ရေအေးအေးနဲ့ ထမင်းရည်စင်အောင်ဆေးပါ။ ထမင်းရည် စင်အောင်ဆေးပြီး ဇကာထဲမှာပဲ ထမင်းတွေကို ရေစစ်ပေးထားပါနော်။

ငါးခြောက်ထောင်းကြော်အတွက် ပြင်ဆင်ကြရအောင်

ငါးခြောက်ကို အရိုးတွေခုတ်ဖယ်ပစ်ပြီး ငါးခြောက်အသားတွေကို ခြောက်လက်မအရှည်ဖြစ်အောင် ခုတ်ထစ်ထားပါ။ ပြီးရင် ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်၊ ငါးခြောက်တွေကိုပါထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်ပစ်ပါ။ ငါးခြောက်နူးတဲ့အထိ ပြုတ်ပြီးရင် ငါးခြောက်တွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ ဆယ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အအေးခံပြီးသား ငါးခြောက်ကိုမှ အရိုးတွေဖယ်ပစ်ပြီး အသားတွေချည်း ယူထားပါ။ ပြီးတော့မှ ငါးခြောက်အသားတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကြိတ်စက်ထဲ ထည့်ကြိတ်ပါ။ ထောင်းပြီးသား ငါးခြောက်တွေကို သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ သရက်သီးကို သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး သရက်သီးတွေကို ခြစ်ထားပေးပါ။ မရမ်းသီးကို သုံးခွဲမယ်ဆိုရင် မရမ်းသီးကို ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာပြီး ရေဆေးပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေ လှီးတဲ့ဟာလှီးပြီး ကျန်တာကို ထောင်းဖို့ ဖယ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကိုတော့ အနည်းဆုံးအလုံးကြီးငါးလုံးကို လေးစိတ်ထိုးပြီး ကျန်တဲ့တစ်လုံးကို မထူမပါးလှီးပြီး ထောင်းဖို့ ဖယ်ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကို မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းပေးပါ။

ငါးခြောက်ထောင်းကြော်ရအောင်

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင် မီးအသင့်အတင့်ထားပြီး ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကို ဦးစွာ ကြော်ပေးပါ။ အကျက်ညီပြီး မကျွမ်းသွားရအောင် သတိထားပြီးကြော်ပါ။ ကျက်သွားပြီဆိုရင် ငရုတ်သီးတောင့်တွေကို ဆီအိုးထဲကနေဆယ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကျန်တဲ့ ဆီထဲကို နနွင်းမှုန့်လေး ခပ်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ မရမ်းသီးကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငါးပိစိမ်းစားကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ လေးစိတ်ထိုးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီတွေကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကြက်သွန်နီစိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့ငါးခြောက်တွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ့အငန်အတွက် ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ကို လိုသလိုထည့်ပေးပါ။ ငါးခြောက်ကို မရမ်းသီးနဲ့ ကြော်တာမို့ အကြော်က စိုဖတ်ဖတ်လေးဖြစ်နေပါမယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မရမ်းသီးငါးခြောက်ထောင်းကြော်ရပါပြီ။ (တချို့ကတော့ ငါးခြောက်ထောင်းကြော်သတ်သတ်၊ မရမ်းသီး ဒါမှမဟုတ် သရက်သီးသုပ်သတ်သတ် စီစဉ်တတ်ကြပါတယ်)

ဖယောင်းသင်းရည်အတွက် ပြင်ကြရအောင်

အုတ်ကြွတ်ပြားခပ်သေးသေးတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် အုတ်နီခဲသေးသေးလေးကို မီးကင်ပါ။ မီးကင်နေစဉ်မှာ ဒီဘက်က ဖယောင်းနည်းနည်းရယ်၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီတွေကို သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်ပေးပါ။ မြေအိုးတစ်လုံး ဒါမှမဟုတ် ဒန်အိုးတစ်လုံးကို သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ရဲရဲနီနေတဲ့ အုတ်ခဲလေးပေါ်မှာ ဖယောင်း၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီတွေကိုတင်လိုက်ပါ။ မီးခိုးငွေ့လေးတွေတက်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် အဆင်သင့်ပြင်ထားတဲ့ အိုးကိုအပေါ်ကနေ အုပ်ပေးလိုက်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဖယောင်းနံ့သာသင်းနံ့တွေက အိုးမှာ ကပ်သွားပါပြီ။ ၃ မိနစ်လောက်နေမှ အဲ့ဒီအိုးကို အသာလှုပ်ယူလိုက်ပြီးတော့ ရေသန့်သန့်ဖြည့်ပြီး အိုးအဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဖယောင်းသင်းရည်မွှေးမွှေးလေး ရပါပြီနော်။

အသင့်ပြင်ကြရအောင်နော်

ပန်းကန်ပြားအသေးချပ်ထဲကို ငါးခြောက်ထောင်းကြော်ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူး၊ ဘေးကနေ ငရုတ်သီးတောင့်လုံးကြော်လေးထည့်ပြီး ပြင်ပါနော်။ ရေစစ်ထားတဲ့ ထမင်းကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲထည့်ပြီး ဖယောင်းသင်းရည်လေးထည့်ပြီး ထမင်းပြင်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ သကြန်ထမင်းနဲ့ ငါးခြောက်ထောင်းကြော် ရပါပြီနော်

(၁၈၀) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အရည်ဖျော်

[မာတိကာသို့](#)



ကျွန်မ ရှမ်းခေါက်ဆွဲလုပ်နည်းရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အသုပ်လုပ်နည်းပေါ့။ အခုတစ်ခါတော့ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိနေတာမို့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲအဖတ်လည်း ဝယ်ရလည်းလွယ်၊ ရာသီဥတုလေးကလည်း နည်းနည်းအေးနေတာမို့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲကို အရည်ဖျော်လုပ်နည်းလေးကို မောင်နှမများကို လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေဦးနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်၊ (အစေးအဖွယ်) ကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ရွေးပါနော်။ အသားကောင်းကောင်းဝက်သား၊ ဝက်နံရိုး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နာနတ်ပွင့်အနည်းငယ်၊ မြေပဲလှော်၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ အကျဲ့၊ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးခွံခြမ်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဟင်းရည်အတွက် ဝက်နံရိုးကို အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့နယ်ပါ။ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်ပြီးတော့ ဟင်းချိုရည်အိုးတည်ဖို့ပြင်ပါတယ်။

နယ်ထားတဲ့ဝက်နံရိုးကို အိုးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ ချင်းအပိုင်းလိုက်လှီးထည့်ပြီး ပထမလုံးရေလေးနဲ့ တစ်ရေခန်းအောင်တည်ပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီဆိုမှ နောက်ထပ် ဟင်းရည်အိုးထဲ ရေထပ်ထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူပြီး နံရိုးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ နံရိုးနူးလောက်ပြီဆိုမှ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းရည်အိုးကို ဆူအောင် တည်ပေးထားပါ။ ဟင်းရည်အိုးထဲကို နံနံပင်အရိုးလေးတွေ ထုထည့်ပေးပါဦးနော်။

အသားဟင်းအတွက် ဝက်သားကို ရွေးပါတယ်။ ဝက်သားကို အဆီအခေါက်မပါ၊ အသားချည်းသတ်သတ် တောက်တောက်စင်းပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ချင်းနပ်နပ်စင်းတို့နဲ့ ရောနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ငရုတ်သီးကို ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးပြီး နပ်နပ်စင်းပါ။ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ နာနတ်ပွင့်လေး နှစ်ဖတ်လောက် ထည့်ပြီး ဖွေပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိပ်တက်လာပြီဆိုရင်တော့ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့ အသားလေးတွေထည့်ပြီး ဖွေပါ။ ပဲငံပြာရည် အကြည်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက် နှစ်မျိုးလုံးထည့်ပါ။ ငံပြာရည်နည်းနည်းလောက်ထည့်ပါ။ ရေနည်းနည်းလောက်ထည့်၊ ခဏတည်ထားပြီး အသားလည်း နူး၊ ဆီလည်းပြန်လာပြီဆိုလျှင် ဟင်းအနှစ်ကျက်ပါပြီ။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်ကို မပြုတ်ခင် နာရီပက်လောက် ရေကြိုစိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ စားပွဲပြင်ခါနီးမှ စကာလေးထဲကို ခေါက်ဆွဲဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ဟင်းချိုရည်အိုးထဲ ထည့်ပြီး တူနဲ့ ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပါနော်။ ခေါက်ဆွဲဖတ် အိပ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ရေစစ်ပြီးတော့မှ စားပွဲပြင်မယ့် ပန်းကန်ထဲကို ထည့်ပါနော်။ တခြား မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆာပလာတွေကတော့ မြေပဲလှော်ကို အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်၊ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်ကို ဆီထဲ လှိမ့်ပြီး ငရုတ်သီးကြော်လေးလုပ်၊ အရမ်းမတူးခင်မှာ အမြန်ချလိုက်နော်။ ပဲငံပြာရည် အပျစ်ကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ဟင်းချိုရည်လေး နည်းနည်းနဲ့ စပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် ပါးပါးလှီးထားပါ။ စားပွဲပြင်မယ့်ဆိုရင် မုန့်ဖတ်လေးထည့်၊ ဟင်းရည်ပူလေးကိုထည့်၊ ဝက်နံရိုးနူးအိအိလေးပါအောင် ခပ်ထည့်ပါနော်။ ပြီးတော့ အသားဟင်းထည့်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးကြော်လေးထည့်၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်ထည့်ပြီး စားရုံပဲနော်။ ဟင်းရည်ပူလေးကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ဖြူးပြီး မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါ။ ကဲ . . . အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၈၁) မြီးရှည်

[မာတိကာသို့](#)

ဟိုဘက်ရက်တွေတုန်းက စာနဲ့ နဘန်းလုံးနေလို့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ချက်မကျွေးဘဲ ပစ်ထားသလိုဖြစ်သွားတာ ခွင့်လွှတ်ပါနော်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် အဲ့ဒီလို light food လေးတွေပဲ လုပ်စားဖြစ်လို့ပါနော်။ ဒီနေ့တော့ ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် အထူးစပါယ်ရှယ် မြီးရှည် လုပ်ကျွေးမယ်နော်။

မြီးရှည်ကိုတော့ ဒီမှာ ရနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဖြစ်အောင်ချက်ထားတာပါ။ ငတ်ကြီးကျတယ်ပဲ ဆိုပါတော့လေ။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်ဖတ် (ကိုယ်နှစ်သက်ရာပေါ့နော်၊ ဝယ်လို့ရတာဆိုရင် ပိုမှန်မယ်ထင်တယ်နော်)၊ ကြက်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငါးပိ၊ ကော်မှုန့်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မုန့်ညင်းချဉ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ သံပရာသီး၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါ။ ကြက်သားဟင်းချက်တာကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။ ကြက်သားကို သေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင်တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထားပါနော်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလေးဖြစ်အောင် လှီးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာ ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီး၊ ချင်းကိုလည်း ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးမှုန့်လေးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူချင်းကို ရောထောင်းလိုက်ပါနော်။ ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးထောင်းကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ အဲ့ဒီအချိန်မှာ နာနတ်ပွင့်လေး နည်းနည်းဖဲ့ထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါနော်။ ဆီသတ်နဲ့လေး မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးကိုထည့် ပြီးတော့ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိန်လာတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သားကို ထည့်၊ သေချာမွှေပေးပြီး အဖုံးခဏလေး အုပ်ထားလိုက်ပါနော်။ သုံးမိနစ်လောက်ကြာရင်တော့ ဟင်းအိုးအဖုံးကိုဖွင့် ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး မွှေပြီး အဖုံးပြန်အုပ်ထားလိုက်ပါ။ ရေခန်းပြီး ဆီပြန်တဲ့အထိ ချက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ကြက်သားဟင်းရပါပြီနော်။

ပဲငါးပိကိုတော့ တရုတ်ပဲငါးပိကိုပဲ နည်းနည်းကြေအောင်ချေလိုက်ပြီး ကြက်သားပြုတ်ရည်လေး နည်းနည်းလေး ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲကို ကော်မှုန့်လေး စားပွဲတင် တစ်ဖွန်းထည့်ပြီးတော့ သေချာမွှေ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ကျိုလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို ကော်ကျိုလေးရပါပြီ။ တရုတ်နံနံအရိုးကို ခြစ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း ခြစ်ထားပါ။

တရုတ်နံနံအရွက်နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားနော်။ မုန့်ညင်းချဉ်ကတော့ မြန်မာပြည်က မုန့်ညင်းချဉ်မရှိတော့ ဒီမှာရနိုင်တဲ့ မုန့်ညင်းချဉ်ကိုပဲ အရည်တွေညှစ်ထုတ်၊ ပြီးတော့မှ သကြား၊ ဆား၊ သံပရာရည်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်လေးနဲ့ထည့်ပြီး နယ်လိုက်တယ်။ အဲ့ဒါဆို မိတ်အင်ဒီဒင် မုန့်ညင်းချဉ်ရပြီ။ ဟီး ငရုတ်သီးကြော်လုပ်ဖို့အတွက် ငရုတ်သီးမှုန့်လေးကို ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးထည့်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့်လေးကို ထည့်ပြီး ကြော်လိုက်တယ်။ နည်းနည်းညှော်မှာစိုးရင် ပန်းကန်လုံးလေးထဲကို ငရုတ်သီးမှုန့်လေးထည့်၊ ပြီးတော့ ဆီလေးထည့်ပြီးတော့ ရက်ပင်းလေး အုပ်ပြီး အာဗန်ထဲ ထည့်လိုက်ရုံပဲ။ အာဗန်ထဲမှာပဲ ငရုတ်သီးကြော်လုပ်လိုက်တာ။ အညှော်မမိရအောင် အခိုးသေတော့မှ ဖွင့်ပေါ့နော်။ ပြီးရင် သံပရာသီးစိတ်လေးတွေ လုပ်ထားလိုက်ပေါ့နော်။ (အချဉ်ကြိုက်တဲ့သူတွေ ထည့်စားလို့ ရအောင်လို့ပါ)။

မုန့်ဖတ်ကတော့ အဆင်ပြေတဲ့အဖတ်ကို ပြုတ်လိုက်ပေါ့နော်။ (နန်းလုံးအဖတ် ရှာဝယ်လို့ မရတာနဲ့ပဲ ရှိတဲ့ အဖတ်တွေနဲ့ ဒီနေ့တော့ စီရင်လိုက်ရတယ် ဟီး) မုန့်ဖတ်ပြုတ်ပြီးတော့ တဆက်တည်း ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖျော့လိုက်တယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင် မုန့်ဖတ်နဲ့ ပဲပင်ပေါက် ရေနွေးဖျော့ရပြီ။

ဟင်းရည်ကိုတော့ ကြက်ရိုးပြုတ်ထဲကို ချင်းတွေ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို တပြန်းပြန်းနဲ့ ခါးပြားရိုက်ပြီးထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို ခွဲပြီး ထည့်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်၊ ရှိတဲ့ စွန်ထန်ခြောက်လေး ထည့်ပြီးတော့ ဟင်းရည်သောက် လုပ်လိုက်တယ်။

အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်ပွဲပြင်လို့ရပါပြီ။ မုန့်ဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ကြက်သားဟင်းထည့်၊ ကော်ကျို၊ တရုတ်နံနံအနှစ်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူအနှစ်လေးထည့်၊ ပဲပင်ပေါက်ထည့်၊ ပဲငါးပိလေးထည့်၊ ငရုတ်သီးကြော်လေးထည့်၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်၊ အချဉ်ကြိုက်တတ်ရင် သံပရာရည်လေး နည်းနည်းညှစ်ထည့်၊ ပဲငံပြာရည် အပျစ်လေးထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ရယ်၊ တရုတ်နံနံရယ်ထည့်၊ မုန့်ညင်းချဉ်လေးပါထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပါနော်။ အပေါ့အလှ အစပ်အရသာကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်သလို စပ်ယူပေါ့နော်။ ကျွန်မကတော့ ချဉ်ငန်စပ်ကြိုက်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်အကြိုက်အရသာလေးဖြစ်အောင် လုပ်စားလိုက်တယ်လေ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ တရုတ်နံနံလေးတွေကို ဖြူးလိုက်တယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း နှစ်ပွဲစားလိုက်တယ်။ အခုရေးနေရင်းနဲ့လဲ ဗိုက်ဆာနေလို့ နောက်တစ်ခါစားဖို့ ဟန်ပြင်နေလေရဲ့ . . .

ဟိ . . . စွန်ထန်ဟင်းရည်လေးကို ဓါတ်ပုံမရိုက်ဖြစ်လိုက်ဘူး။ ခွင့်လွှတ်နော် . . . အားပေးကြပါဦးနော် လိုတာရှိရင်လည်း ပြောကြပါဦးနော် . . .

(၁၈၂) ခေါပုတ်လုပ်စားရအောင်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ကိုယ်တိုင် အလွယ်တကူ လုပ်စားလို့ရနိုင်တဲ့ ရှမ်းအစားအစာ ထဲက တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ခေါပုတ်လုပ်နည်းလေးကို မျှဝေပါရစေနော်။ ခေါပုတ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းအမယ်ကလည်း မများပါဘူး။ ကောက်ညှင်းအဖြူ၊ ကောက်ညှင်း ငချိတ်၊ ဆီ၊ နှမ်း၊ ဆားတို့ပါ။

ခေါပုတ်အဖြူကြိုက်ရင် ကောက်ညှင်းဆန်အဖြူကိုသုံးရမှာဖြစ်ပြီး ခပ်ပျော့ပျော့ အိအိမွှေးမွှေးလေးကို ကြိုက်တယ် ဆိုရင်တော့ ကောက်ညှင်းငချိတ်ကို သုံးရပါမယ်နော်။ ကောက်ညှင်းဆန်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အပေါ်ကနေ ရေလက်တစ်ဆစ်လောက်ထည့်ပြီး rice cooker နဲ့ ချက်ပါ။ ကောက်ညှင်းကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ အဲ့ဒီကောက်ညှင်း ပူပူနွေးနွေးလေး တွေကို သစ်သားငရုတ်ဆုံနဲ့ အထက်အောက် ညီညီမျှမျှ ညက်အောင် ထောင်းပေးပါ။ ငရုတ်ဆုံမရှိခဲ့ရင် ကြိတ်စက်နဲ့ကြိတ်ပေးပါနော်။ ထောင်းလိုညက်ပြီးသား ကောက်ညှင်းတွေကို ဗန်းထဲမှာ ညီအောင်ထည့်တဲ့အခါမှာ ကောက်ညှင်းတွေ လက်မှာနဲ့ ဗန်းမှာ ကပ်မနေရအောင် ဗန်းကိုလည်း နှမ်းဆီလေးသုပ်ပေးရသလို လက်မှာလည်း နှမ်းဆီလေးဆွတ်ပြီး ကိုင်ရင် ပိုအဆင်ပြေပါတယ်နော်။

နှမ်းကိုလည်း အမှိုက်သန့်စင်အောင် ဖယ်ရှားပြီးတော့မှ နှမ်းကို လှော်ပေးပါ။

လှော်ပြီးသားနှမ်းကိုမှ ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး ဆားလေးဖြူးကာ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဗန်းထဲထည့်ထားတဲ့ ကောက်ညှင်းရဲ့ အပေါ်မှာမှ နှမ်းထောင်းလေး နည်းနည်းဖြူးပေးပြီး ကျန်တဲ့ နှမ်းထောင်းကိုတော့ ခေါပုတ်ကြော် ဒါမှမဟုတ် ကင်ပြီးတဲ့အခါ တို့စား နယ်စားဖို့ ပန်းကန်လုံးလေးထဲ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါနော်။ ရလာတဲ့ ခေါပုတ်ကိုမှ ကင်တာ ကြိုက်နှစ်သက်ရင် ကင်စားနိုင်ပြီး ကြော်တာကြိုက်နှစ်သက်ရင် ကြော်စားပါနော်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ကင်စားရတဲ့အခါ အရသာပိုရှိပြီး ခေါပုတ်ကို သိမ်းထားတဲ့ရက် နည်းနည်းကြာ သွားရင်တော့ ကြော်စားပါနော်။ ချမ်းအေးတဲ့ မနက်ခင်းတွေမှာ ခေါပုတ်ကပ်ပူပူနွေးနွေးလေးကို ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီး စားလိုက်ရရင်ဖြင့် အရမ်းကို အရသာရှိတာနော်။

ခေါပုတ်ကြော်/ ကင်ကို နှမ်းထောင်းနဲ့ စားလို့ရသလို စားတော်ပဲပြုတ်ဆီဆမ်းနဲ့လည်း စားလို့ရပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ပဲပြုတ်ဆီဆမ်းနဲ့ နယ်စားရင် အီလို့ နှမ်းထောင်းလေးနဲ့ နယ်စားတာ ပိုကြိုက်ပါတယ်။ ပိုလည်း စားဝင်ပါတယ်။ တချို့တွေမှာတော့ ကြက်ချဉ်စပ်ဟင်းနဲ့ ခေါပုတ်ကင်တဲ့ဖက်စားတတ်သလို သဘောသီးထောင်းနဲ့ လည်း တွဲဖက်စားတတ်ပါသေးကြောင်း မျှဝေလိုက်ရပါတယ်နော်။

(၁၈၃) ကြေးအိုးပူပူလေး လုပ်စားကြရအောင်

[မာတိကာသို့](#)

၂၀၀၈ ဆောင်းတွင်း အေးအေးချမ်းချမ်းလေးမှာ မောင်နှမတွေဆုံပြီး ကြေးအိုးလေး လုပ်စားကြရအောင် ဆိုပြီး ကျွန်မတို့မိသားစု ကြေးအိုး လုပ်စားဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကြေးအိုးလုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြေးအိုးကြာဆံ၊ (ဆန်ပြား ကြိုက်တတ်ရင်လည်း ဆန်ပြားပါထည့်နော်) ဝက်နံရိုး(အရိုးရောအသားပါတွဲလျက်ပါ)၊ ဝက်သား၊ ဝက်ကလီစာ၊ ငါးဖယ်၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်သားမှုန့်၊ တိုဟူး၊ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ မုန့်ညင်း၊ တံယမ်းအနှစ်၊ ဘဲဥ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နဲ့ တခြား မိမိနှစ်သက်မယ့် အရွက်၊ အသား၊ ဥ ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ထည့်နိုင်ပါတယ်နော်။ အချဉ်ရည်အတွက်တော့ chito ငရုတ်ဆီရယ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းရယ်၊ သကြားရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်ရယ်၊ ရှာလကာရည်ရယ်တို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ချက်လိုက်တဲ့အထဲမှာတော့ ငုံးဥလည်း မပါဘူး၊ ဦးကျောက်လည်း မပါဘူး။ ဖက်ထုပ်ကြော်လည်း မပါသလို ကြက်ဥလည်း မပါလိုက်ဘူး။ ဟီး . . .

ဟင်းရည်ပြင်ဆင်နည်း

ဟင်းရည်အတွက် အဆီလုံးမပါတဲ့ ဝက်နံရိုးတွေကို အတုံးတုံးပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ချင်းထောင်းရည်တို့နဲ့ နယ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်အိုးထဲကို ဝက်နံရိုးတွေကိုထည့်၊ အရိုးမြုပ်ရုံ ရေထည့်ပြီး ပထမတစ်ကြိမ် တည်ပေးပါ။ ရေနန်းလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီးတော့ အိုးပြည့်လုနီးပါး ရေထည့်ပြီး အရိုးထဲက အချိုရည်တွေထွက်အောင် တတ်နိုင်သလောက် ကြာနိုင်သလောက် ကြာအောင် တည်ပေးထားပါ။

အသားပြင်ဆင်နည်း

ဝက်သားကိုလည်း အသားကောင်းကောင်းတွေကို နပ်နပ်စင်းပြီးတော့ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဘဲဥအကာရည်၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူတောက်တောက်စင်း၊ ချင်းနပ်နပ်စင်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့နဲ့အတူ ရောနယ်ထားပါ။ ဝက်ကလီစာတွေကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားပြီး မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပြီး ဆား၊ သကြားတို့နဲ့ နယ်ပေးပါ။ ငါးဖယ်ကိုလည်း

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားတို့နဲ့အတူရောထောင်းပြီး ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊
ဘဲဥအကာတို့နဲ့အတူ ရောနယ်ထားပေးပါ။

ကြာဆံပြင်ဆင်နည်း

ကြာဆံကိုတော့ ကျွန်မတို့မိသားစုက ကြေးအိုးကြာဆံဆိုပြီး တရုတ်ကလာတဲ့ ကြာဆံကို သုံးပါတယ်။
ဆန်ပြားကိုတော့ သိပ်မကြိုက်လို့ မသုံးဖြစ်ပါဘူး။ ကြာဆံကို ရေထဲမှာ ၁၀ မိနစ်လောက်
စိမ်ထားပြီးတော့ ဆယ်ယူပြီး ဇကာနဲ့ စစ်ထားပေးပါ။

အချဉ်ရည်ပြင်ဆင်နည်း

အချဉ်အတွက် ငရုတ်သီးစိမ်းကို နုတ်နုတ်စင်းပြီး ဆား၊ သကြားနဲ့ ဂျာလကာရည် နည်းနည်းတို့နဲ့
စိမ်ပေးထားပါ။ စားတဲ့အခါကျမှ chito ငရုတ်ဆီနဲ့အတူ ငရုတ်သီးချဉ်ကိုရောထည့်ပါ။

အဆာပလာများ ပြင်ဆင်နည်း

တိုဟူးပဲပြားကို ရေဆေးပြီး ကိုယ်လိုသလောက်အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပေးထားပါ။
မုန့်ညှင်းရွက်ကို ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်တောက်ပေးထားပါ။
ဖက်ထုပ်ကြိုက်တတ်လျှင် ကြော်ထားပေးပါ။ ငုံးဥထည့်မယ်ဆိုရင် ပြုတ်ပြီး အခွံနွှာထားပေးပါ။

စားပွဲပြင်ဆင်နည်း

အားလုံးပြင်ဆင်ပြီးလို့ စားတော့မယ်ဆိုရင်တော့ အိုးလေးထဲကို ၀က်ရိုးပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး
မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆူပါစေ။ ဟင်းရည်အိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အမြန်ဆုံးနည်းနဲ့
လှီးထားတဲ့ကလီစာတွေပစ်ထည့်၊ တိုဟူးထည့်၊ နယ်ထားတဲ့ အသားတွေလုံးပြီးထည့်၊
ငါးဖယ်တွေလုံးပြီးထည့်၊ ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်ထည့်၊ ပြီးတော့ ကြာဆံတွေထည့်၊ အသားတွေရော
ကြာဆံပါ အကျက်ညီအောင် တူတစ်စုံနဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေး၊ ပြီးတော့ မုန့်ညှင်းရွက်တွေထည့်ပြီး
အပေါ်အငန်မြည်းပြီး ကမန်းကတမ်း ချလိုက်ပါနော်။ ငုံးဥပြုတ်တို့ ကြက်ဥတို့ထည့်ချင်ရင်လည်း
ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

ကျွန်မကတော့ ချဉ်စပ်ကြိုက်သူမို့ တုံယမ်းအနှစ်လေး ထည့်လိုက်ပါသေးတယ်။

အခုလို ဆောင်းတွင်း အေးအေးမှာ ထမင်းမစားချင်ဘူး စွပ်ပြုတ်ပူပူနွေးနွေးလေး
သောက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ကြေးအိုးလေး လုပ်သောက်ကြည့်ကြပါလားဟင်

(၁၈၄) ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲ

[ဓာတ်ကာသို](#)

ကျွန်မရဲ့ဘလော့မှာ ကျွန်မ မောင်နှမတွေကို နှစ်သစ်ကူးအထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲလေး လုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲလို့ဆိုပေမယ့် ခေါက်ဆွဲဖတ်မကြိုက်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ကြာဆံဖတ်နဲ့လည်း အစားထိုးပြီး လုပ်လို့ရပါတယ်နော်။ ကော်ရည်ခေါက်ဆွဲအတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ဝက်/ကြက်/ဘဲ ကြိုက်နှစ်သစ်ရာအသား၊ ကော်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ မုန့်ညင်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ တရုတ်နံနံ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစားနဲ့ သံပရာသီးတို့ပါနော်။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ အသားအရိုးတွဲလျက်ကို သန့်စင်အောင်ရေဆေးပြီး အတုံးခပ်ကြီးကြီးတုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ချင်းထောင်းရည်တို့နဲ့နယ်ပြီး ခဏနပ်ထားပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အသားတွေကိုထည့်၊ ရေကိုလည်း အသားမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ပြုတ်ပေးထားပါနော်။ ပထမတစ်ရေခန်းလောက်ပြီဆိုရင်တော့ အသားတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီးတော့ ရေထပ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ အသားနူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးထဲကနေ အသားတွေကိုဆယ်၊ အအေးခံပြီး အသားနွှင်ပေးထားပါနော်။ ကော်မှုန့်ကိုတော့ စားမယ့်လူရယ်၊ ကော်ရည်အပျစ်အကျဲအကြိုက်ပေါ် မူတည်ပြီး ဖျော်ပေးပါနော်။ ကော်မှုန့်ဖျော်တဲ့အခါမှာ ဆား၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်း ထည့်ဖျော်ပေးပါ။ မုန့်ညင်း၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပန်းဂေါ်ဖီတို့ကိုလည်း ရေနဲ့သေသေချာချာ အထပ်ထပ်ဆေးပြီး လှီးချွတ်ရေစစ်ထားပေးပါနော်။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း မီးလေးအုံ့ထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ရေဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုလည်း အခွံနွှာပြီး ဆီချက်ချက်ဖို ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။

ခေါက်ဆွဲပြုတ်ခြင်း

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ရေနွေးအိုးတည်ပါ။ ရေနွေးဆူပြီဆိုရင် ခေါက်ဆွဲ/ကြာဆံကို ပြုတ်ပေးပါ။ အကျက်လည်းညီစေ၊ ပျော့လည်းမပျော့စေအောင် သတိထားပြီး ပြုတ်ပြီးရင် ခေါက်ဆွဲပြုတ်အိုးကိုချပြီး ရေသွန်ပါ။ ခေါက်ဆွဲတွေကို စကာနဲ့ စစ်ယူပြီး ရေအေးအေးနဲ့ သေသေချာချာနဲ့စပ်အောင် ဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ စကာနဲ့ ရေစစ်ထားလိုက်ပါနော်။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေနွေးဖျောပြီး ရေစစ်ထားပေးပါနော်။

ဟင်းရည်အိုးတည်ခြင်း

အသားနွှင်ထားပြီးတဲ့ အရိုးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲ မညက်တညက်ထည့်ထောင်းပြီး အရိုးတွေကို ဇလုံးထဲထည့်ပြီး အရိုးထောင်းရေကို အိုးတစ်လုံးထဲ စစ်ယူပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီအရိုးရေထဲကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပေးဆူပါနော်။ ဆူလာပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးထဲကို ခုနက နွှင်ထားတဲ့ အသားဖတ်လေးတွေထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်း

မညက်တညက်ထောင်းတို့ကို ထည့်ပြီး ပေးဆူပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ဆူရင်တော့ ကော်ရည် ဖျော်ထားတာတွေကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကော်ရည်တွေ လုံးခဲသွားတာမျိုး ဖြစ်မသွားအောင် သေသေချာချာလေး မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ မီးအေးအေးနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း ဟင်းအိုးဆူအောင် တည်ထားပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးထဲကို ပန်းမုန်လာပွင့်နဲ့ မုန်ညင်းကို စားခါနီးမှ ထည့်စားနိုင်ပါတယ်နော်။ အရသာကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အနေလောက်မှန်းပြီး ထည့်ထားပါနော်။

ကြက်သွန်ကြော်ကြော်ခြင်း

မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်၊ လေးနည်းနည်းခပ်ပြီး အသင့်လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီကြော်တွေကို ထည့်ကြော်ပါနော်။ မီးမပြင်းစေဘဲ အသင့်အတင့်နဲ့ အကျက်ညီအောင်ကြော်ပါ။ ရွှေပါရောင်သန်းလာပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ ဒယ်အိုးကိုချပြီး ကြက်သွန်ကြော်တွေကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ဆယ်ယူပါနော်။

ချဉ်ငန်စပ်နည်း

မီးအိုးထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားထဲကို ကြက်သွန်ဖြူထောင်းလေးထည့်၊ သံပရာရည်ရွှဲရွဲလေးဆမ်းပေးပါ။ ရေဆေးပြီးသား ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို မထူမပါးလေးလှီး၊ ဆား၊ သကြားနဲ့နယ်ပြီး သံပရာရည်လေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။

အဆင်သင့်ပါပဲနော်

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်လုံးထဲကို ခေါက်ဆွဲထည့်၊ ကော်ရည်ထည့်၊ အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မှုထည့်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်ရေနွေးဖျောထည့်၊ ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးဖြူး၊ ကြက်သွန်ကြော်လေးထည့်၊ တရုတ်နံနံလေးထည့်ပြီး ပွဲပြင်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ငါးပိမီးကင် သံပရာရည်ဆမ်း၊ ငရုတ်ချဉ်လေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီး ပူပူနွေးနွေးလေး သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၈၅) ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ်

မာတိကာသို့

Z က ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ်စားချင်တယ်ဆိုလို့ ကျန်တဲ့မောင်နှမတွေရော အားလုံး စားလို့ရအောင် ကျွန်မ သုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။

ရှမ်းထမင်းချဉ်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ထမင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငါး သို့မဟုတ် ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲဆန်ကြော်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း ဆီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ထမင်းကိုတော့ ရှမ်းဆန် ဒါမှမဟုတ် ခပ်စေးစေးဆန်ကို ချက်ပါ။ ထမင်းချက်ထားတဲ့အချိန်မှာ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွာပါ။ ကြက်သွန်နီကို ရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း အဝိုင်းလိုက်လေး ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးတွေကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပြုတ်ဖို့ အိုးတစ်လုံးထဲ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို တန်းစီထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးမြှုပ်ရုံရေထည့်ပြီး ပြုတ်ဖို့ပြင်ထားပေးပါ။ ငါးကိုလည်း သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး ချင်းလေးနည်းနည်းထောင်းထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့နယ်ပြီး အိုးထဲမှာထည့်၊ ငါးရေမြှုပ်ရုံထည့်ပြီး

ပြုတ်ဖို့ ပြင်ပေးထားပါ။ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကိုလည်း ရေသန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကို ငါးပြုတ်အိုးတည်ပေးပါ။ ငါးပြုတ်တဲ့အခါ အကျက်ညီအောင် ငါးကို ဟိုဘက်ဒီဘက် လှန်ပြီး ပြုတ်ပေးပါနော်။ ငါးပြုတ်အိုးရပြီဆိုရင်တော့ ချပြီး ငါးကိုဆယ်ပြီး အအေးခံထားပေးပါ။ ငါးပြုတ်အေးပြီဆိုရင်တော့ အရိုးနှင်ထားပေးပါနော်။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်အိုးတည်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ အခွံအက်ကွဲလာပြီဆိုရင် ဟိုဘက်ဒီဘက် လှန်ပေးပြီး ရေခန်းအောင်ပြုတ်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကျက်ပြီဆိုရင် အခွံခွာပြီး ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အစေ့တွေထုပ်ပစ်ပြီး အသားတွေကိုချေပြီး အနှစ်ရအောင်ယူပါ။

ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့အနီကိုထည့် ဆီချက်ကြော်ထားပြီး ဆယ်ထားပေးပါ။ ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီကို နည်းနည်းချန်ထားပေးပြီး ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်ကို အရင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထား၊ ကျန်တဲ့ဆီနဲ့ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်ကိုထည့်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ ကြော်ပေးပါ။

အဆာပလာတွေ အသင့်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ထမင်းအိုးလည်း ကျက်လောက်ပါပြီ။ ထမင်းအိုးထဲက ထမင်းပူပူလေးတွေကို ယောင်းမနဲ့ အသာအယာဖွပေးပါ။ ပြီးတော့မှ လင်ဗန်းကျယ်ကျယ် တစ်ချပ်ထဲမှာ ထမင်းပူပူရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ရယ်၊ ငါးရယ်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်ကြော်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းတို့ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းကြိုက်တတ်ရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ထည့်ပြီး နယ်ပေးပါနော်။ ငါးပြုတ်မထည့်တဲ့သူကတော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ထည့်ပြီး နယ်လည်း ရပါတယ်နော်။ ထမင်းရော အဆာပလာတွေရော နယ်တာနဲ့ပြီး စေးပိုင်လာပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းရည်သောက်ပန်းကန်လုံးလေးထဲ နယ်ထားတဲ့ ထမင်းလေးကို ထည့်လိုက်ပါ။

(လှပအောင် ပုံစံခွက်လေးထဲ ထည့်လိုက်တယ် ဆိုပါတော့နော်။ တချို့ကတော့ ထမင်းဆုပ်လေး တွေလိုပဲ လုံးလုံးလေးတွေ ဆုပ်လိုက်ပါတယ်နော်။)

ပြီးတော့မှ ကိုယ်စားမယ့် ပန်းကန်ပြားထဲကို ထမင်းဆုပ်လေးကိုထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော်ဆီချက်ဆမ်း၊ မြေပဲဆန်ကြော်လေးထည့်၊ ဂျူးမြစ်လေးထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ် လေးထည့်၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်လေးထည့်ပြီး ပြင်ပါနော်။ တချို့ကလည်း ချဉ်ချဉ်လေးမှ ကြိုက်တတ်တဲ့အတွက် သံပရာသီးအစိတ်လေးတစ်စိတ်လောက် ထည့်ပေးတတ်ကြသေးတယ်နော်။

ကြိုက်တတ်ရင် အသားခြောက်ကြော်လေး ဒါမှမဟုတ် အသားခြောက် မီးဖုတ်လေးပါ ထည့်တတ်ကြသေးတယ်နော်။ ရေနွေးကြမ်းပူပူလေး ဒါမှမဟုတ် ကြက်ရိုးဟင်းခါး ပူပူလေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။

(၁၈၆) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

[မာတိကာသို့](#)

တို့ဟူးနွေးလုပ်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကူးထားပေမယ့် ကုလားပဲမှုန့်အစိမ်း ဝယ်မရတာနဲ့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲပဲ လုပ်လိုက်ရပါတယ်။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲမှာ ဆန်စေးရယ်၊ အဖွယ်ရယ်ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ကျွန်မကတော့ ရှာလို့ ရတဲ့အဖတ်နဲ့ပဲ ချက်လိုက်တာပါ။ အဓိကတော့ အသုပ်သဘောမျိုးလုပ်လိုက်တာပါ။

ပထမအဆင့်အနေနဲ့ အသားဟင်းကို လုပ်ပါတယ်။ ဝက်သား ဒါမှမဟုတ် ကြက်သားကို တောက်တောက်စင်းပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနပ်နပ်စင်းတို့နဲ့ ရောနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကို ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးပြီး နပ်နပ်စင်းပါ။ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ နာနတ်ပွင့်လေး နှစ်ဖတ်လောက် ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိပ်တက်လာပြီဆိုရင်တော့ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့ အသားလေးတွေထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပဲငံပြာရည် အကြည်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက် နှစ်မျိုးလုံးထည့်ပါ။ ငံပြာရည်နည်းနည်းလောက် ထည့်ပါ။ ရေနည်းနည်းလောက်ထည့်၊ ခဏတည်ထားပြီး အသားလည်း နူး၊ ဆီလည်းပြန်လာပြီဆိုလျှင် ဟင်းအနှစ်ကျက်ပါပြီ။

ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ ဟင်းချိုရည်အိုးတည်တာပါ။ ကြက်ရိုးခြေသလုံးရိုးကို အိုးထဲထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ချင်းအပိုင်းလိုက် လှီးထည့်၊ ဟင်းရည်အိုး ဆူအောင် တည်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ ဓါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပါနော်။ တတိယအဆင့်အနေနဲ့ကတော့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ် ပြုတ်တာပါ။ ကျွန်မ ဒီမှာတော့ ဗီယက်နမ်က လာတဲ့ ဆန်ပြားဖတ်ကို ဝယ်ပြီး သုံးလိုက်ပါတယ်။ မပြုတ်ခင် နာရီဝက်လောက် ရေကြိုစိမ် ထားလိုက်ပါတယ်။

စားပွဲပြင်ခါနီးမှ စကာလေးထဲကို ခေါက်ဆွဲဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ဟင်းချိုရည်အိုးထဲ ထည့်ပြီး တူနဲ့ ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပါနော်။ ခေါက်ဆွဲဖတ် အိပ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ရေစစ်ပြီးတော့မှ စားပွဲပြင်မယ့် ပန်းကန်ထဲကို ထည့်ပါနော်။

တခြား မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆာပလာတွေကတော့ မြေပဲလှော်ကို အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်၊ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်ကို ဆီထဲ လှိမ့်ပြီး ငရုတ်သီးကြော်လေးလုပ်၊ အရမ်းမတူးခင်မှာ အမြန်ချလိုက်နော်။ ပဲငံပြာရည် အပျစ်ကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ဟင်းချိုရည်လေး နည်းနည်းနဲ့ စပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် ပါးပါးလှီးထားပါ။

စားပွဲပြင်မယ်ဆိုရင် မုန့်ဖတ်လေးထည့်၊ အသားဟင်းထည့်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးကြော်လေးထည့်၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်ထည့်၊ ပြီးရင်တော့ သေသေချာချာနယ်ပြီး စားရုံပဲနော်။ ဟင်းရည်ပူလေးကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး

ဖြူးပြီး တွဲဖက်စားသုံးလိုရပါပြီ။ မြန်မာပြည်မှာတော့ မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲဖက်စားတယ်လေ။ ဒီမှာတော့ TAKANA လို့ခေါ်တဲ့ မုန့်ညင်းချဉ်လေးကို အရည်ညှစ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဆားလေးနဲ့ သံပရာရည်လေးထည့်ပြီး တွဲစားလိုက်တာပါပဲ။ ကဲ . . . အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၈၇) Thai Spring Roll လုပ်စားကြရအောင်

[ဟတ်ကာသို့](#)



ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် ဒီတစ်ခါတော့ ထိုင်းကော်ပြန့်စိမ်းလုပ်နည်းလေး လက်တို့ လိုက်ပါရစေဦးနော်။ ကော်ပြန့်အတွက်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ သခွေးသီး၊ ထောပတ်သီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ mizu na လို့ခေါ်တဲ့ အရွက် ဆတ်လတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲကြာဆံ၊ ပုစွန်၊ ဝက်သားအလွှာ၊ ကညွတ်ရယ်၊ rice paper လို့ခေါ်တဲ့ ကော်ပြန့်ရွက်ရယ်ပါ။

အချဉ်ရည်အတွက်ကတော့ ရှာလကာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူအနည်းငယ်နဲ့ ချင်းအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

သခွေးသီး၊ ထောပတ်သီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ mizu na လို့ခေါ်တဲ့ အရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး အဲ့ဒါတွေကိုတော့ ရေဆေးပြီး လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေအတိုင်း လှီးထားရုံပါပဲ။ ပုံထဲကအတိုင်းပေါ့နော်။ ကညွတ်ရယ်၊ ပဲကြာဆံရယ်၊ ဝက်သားအလွှာရယ်၊ ပုစွန်ရယ်ကိုတော့ ပြုတ်ရမယ်နော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ကော်ပြန့်လိပ်မယ့် ပန်းကန်ပြားလေးတွေကို ယူပြီး rice paper (ဒီမှာ ဝယ်လို့ရတဲ့အရွက်တွေက အခြောက်တွေပါ) တစ်ရွက်ကိုခင်းပါ။ ပြီးတော့ ရေဆွတ်ပေးပါ။ rice paper လေးက ရေနဲ့ ထိပြီး ကော်ပြန့်လိပ်လို့ခေါ်ကောင်းမယ့် အနေအထားလေးရောက်လာရင်

ဆတ်လတ်ရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ mizu na အရွက်၊ ထောပတ်သီး၊ သခွေးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြာဆံ၊ ဝက်သား၊ ပုစွန်တို့ကို သေချာလှလှပပ စီစီရီရီလေး ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်လေးဖြစ်အောင် သေချာလိပ်ပေးပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကော်ပြန့်လိပ်လေးတွေရပါပြီ။ အချဉ်အတွက်ကိုတော့ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ရေနွေးထည့်၊ ရှာလကာရည်၊ ငံပြာရည်၊ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အရင်မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကိုခြစ်ပြီးထည့်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်ငန်စပ် အချဉ်ရည်လေးရပါပြီ။ ပြီးရင် ကော်ပြန့်စိမ်းလိပ်လေးကိုယူ၊ အချဉ်ရည်ပန်းကန်လေးထဲ ခဏလေး နှစ်ပြီး စားရုံပါပဲနော်။ အာဟာရလည်းဖြစ်၊ ကယ်လိုရီလည်း မများတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းကောင်းပြီး Diet လည်း လုပ်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အဆင်ပြေတယ်လေ . . . လုပ်ရတာလည်း မခက်တဲ့အတွက် ချစ်မောင်နှမတို့ရေ . . . လက်စွမ်းပြပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါဦးနော် . . .

(၁၈၈) မော်လမြိုင် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ သူငယ်ချင်းတွေစုပြီး အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲချက်စားကြမယ်ဆိုပြီး တိုင်ပင်ပြီး ချက်ကြပါတယ်။ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်းဆိုသလိုပဲ ဒေသတစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပုံလဲ ကွဲပြားပါတယ်။ မော်လမြိုင် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲက တခြားအရပ်ဒေသတွေနဲ့ ချက်နည်းနဲ့ မတူပါဘူး။ ပဲမှုန့်အစိမ်းကို ကျိုပြီး ချက်တာမဟုတ်ဘဲ ကုလားပဲကို နူးနေအောင် ပြုတ်ပြီးတော့ ဇကာနဲ့ တိုက်ပြီးတော့ စစ်ချပြီး ချက်တာပါ။ အခု မော်လမြိုင်အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ချက်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို ပြောပြပါမယ်နော်။

လိုအပ်တာတွေကတော့ ဟင်းရည်အတွက် ကုလားပဲ၊ အုန်းနို့အရည်ဘူး ဒါမှမဟုတ် အမှုန့်၊ ကြက်အရိုး အသားရော၊ ကြက်ရင်အုံသား၊ ကြက် အသည်းအမြစ်၊ ကြက်ဥ၊ ပဲပြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် စတာတွေပါ။

ပြီးတော့ ပဲပင်ပေါက်၊ နံနံပင်၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီး အလှော်မှုန့်၊ သံပရာရည်သီး စတာတွေလဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ချက်နည်းအဆင့်ဆင့်ကတော့ ပထမဆုံး ကုလားပဲကို မချက်ခင် အနည်းဆုံး ၃ နာရီလောက် ရေစိမ်း ပြီးတော့မှ နူးနေအောင်ပြုတ်ပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ ကြက်အရိုးအသားတွေကို သေချာခုတ်ထစ်ဆေးကြောပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ထား၊ ပြီးတော့မှ ပဲအိုးထဲ အဲဒီ ကြက်အရိုးအသားတွေကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သား၊ ကြက်သည်း၊ ကက်မြစ်တို့ကို အတုံးသေးသေးလေးတွေတုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ထောင်းထားပေးပါ။ ပဲပြားလေးတွေကို ကြော်ပြီး တုံးထားပါ။ ကြက် သွန်နီကို ဘလော့ခ်တုံးလေးတွေ လှီးထားတာသတ်သတ်၊ ခပ်ပါးပါးလေး တွေသတ်သတ် လှီးထားပါ။ ကြက်ဥအစိမ်း နှစ်လုံးကို သေသေချာချာ ခေါက်ထားပေးပါ။

အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ပဲနဲ့ ကြက်ရိုးပြုတ် ထားတာလဲ အနံ့လှိုင်လှိုင်ထွက်လာပြီး ပဲရော ကြက်ရိုးပါ နူးလာပါပြီ။ ပဲအိုးကိုချပြီး အအေးခံ၊ ပြီးတော့ ပဲကို ဇကာနဲ့ တိုက်ချပါ။ ကြက်ရိုးပြုတ်တွေ အိုးထဲမှာ ကျန်နေပါမယ်၊ အဲဒီအထဲကို အုန်းနီ၊ မှုန့်၊ အထုပ်သေးတစ် ထုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် အုန်းနီကို ကိုယ်လိုသလောက် ထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးထောင်းကို အနည်းငယ် ဆီသတ် ပြီးတော့ လှီးထားတဲ့ ပဲပြားတွေ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီး သေချာစွာ ဆီသတ်ပေးပါ။ အုန်းနီပွက်လာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက တိုက်ချထားတဲ့ ပဲတွေရယ်၊ ခုနက ဆီသတ်ထားတဲ့ ပဲပြားတွေရယ်ကို ထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ငံပြာရည် နည်းနည်းထည့်ပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးထပ်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဘလော့ခ်တုံးလေးတွေကို ဟင်းအိုးထဲထည့်ပါ။

ဟင်းအိုးတည်ထားတဲ့အချိန်မှာ နောက်မီးဖိုတစ်ဖိုမှာတော့ ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန် ဖြူနီချင်းကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးတော့ နှပ်ထားတဲ့ကြက်သားကြက်သည်း ကြက်မြစ်အတုံးလေးတွေကို ထည့်ပြီး သေချာမွှေ၊ ရေလေးနည်းနည်းထည့် ပြီးတော့ အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ရေခန်းလောက်ပြီဆိုရင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မွှေပြီး ရေထပ်ထည့်၊ မီးနည်းနည်းလျော့ပြီး ပွက်အောင်ထပ်တည်ပါ။ ဒီတစ်ရေခန်းရင်တော့ ဟင်းအပေါ်အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချလို့ရပါပြီ။

ပဲအုန်းနီဟင်းအိုးကလည်း အုန်းနီနဲ့သင်းသင်းလေးမွှေးလာပြီ၊ ဟင်းအိုးလဲ ကောင်းကောင်းပွက်လို့ ကြက်သွန်နီလဲ နူးလောက်ပြီဆိုရင် ခေါက်ထားတဲ့ ကြက်ဥတွေကို ဟင်းရည်အိုးထဲကို ထည့်ပါ။ ကြက်ဥဖတ်လေးတွေမွှေလွှလွ လေးတွေဖြစ်အောင် ကြက်ဥထည့်တဲ့အချိန်မှာ တစ်ဖက်ကလည်း ယောက ချိုဖွန်းနဲ့ သေချာမွှေပေးပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးကိုတော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီးတော့ မီးမျှင်းမျှင်းလေးနဲ့ တည်ထားလိုက်ပါတော့နော်။

ဒီဘက်မီးဖိုမှာတော့ ရေနွေးအိုးတည်ပြီးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ခေါက်ဆွဲနဲ့ နန်းပြားဖတ် (မော်လမြိုင်က အုန်းနီခေါက်ဆွဲကို နန်းပြားဖတ်နဲ့တူတဲ့ အဖတ်နဲ့ စားတဲ့ အလေ့မို့ နန်းပြားဖတ်ကို သုံးတာပါ။ ကျွန်မလဲ နန်း ပြားဖတ်ကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။) တွေကို ပြုတ်၊ ပြီးတော့ ရေအေးအေးနဲ့ အထပ်ထပ်ဆေး၊ ဇကာထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါနော်။ ကြက်ဥလဲထည့် ပြုတ်၊ ကျက်ပြီဆိုရင် အခွံနွာပြီး နှစ်ခြမ်းခြမ်းထားပါနော်။ ပဲပင်ပေါက်ရေ နွေး ဖျော့ပါ။ ပဲသီး၊ နံနံပင်တို့ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ သံပရာသီး စိတ်လေးတွေလှီးပြီး ပန်းကန်ထဲ ထည့်ထားပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ စားလို့ရပါပြီ။

မုန့်ပွဲပြင်ဖို့အတွက် ပန်းကန်တစ်ချပ်ယူပြီး ခေါက်ဆွဲဖတ်နဲ့ နန်းပြားဖတ် တစ်ဝက်စီ ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အုန်းနီဟင်းရည်ထည့်၊ အပေါ်ကနေ နံနံပင်၊ ပဲသီး၊ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊

ပဲပင်ပေါက်ရေခွေးဖျော စတာတွေကိုထည့်၊ ငံပြာရည်နည်းနည်း၊ ကြက်သားဟင်းထည့်၊ သံပရာရည်လေးညှစ်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်လေးနဲ့ ချိုဆီမ့်ချဉ်ငန်စပ်အရသာ အုန်းနို့နဲ့မွှေးမွှေးလေး နဲ့ မော်လမြိုင် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ ကျွန်မလည်း ဆာဆာနဲ့ စားလိုက်တာ သုံးပွဲတောင် စားလိုက်တယ်။တော်သေးတယ် . . . သွေးတိုးမတက်တတ်လို့။

(၁၈၉) နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲ

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲလေး ချက်ကျွေးပါရစေ ဦးနော်။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားချင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သွေးတိုးတော့ အုန်းနို့နဲ့ မတည့်ဘူးလို့ ဆိုလာတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဦးငယ်အတွက် ချက်ကျွေးဖြစ်ခဲ့တာပါ။ နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါမယ်နော်။

ခေါက်ဆွဲ - ၁ ပိဿာ + နန်းလုံး ၅၀ ကျပ်သား

ကြက်သား - ၁ ပိဿာ

ပဲသွေး အတုံး ၂၀

နို့စိမ်းနှစ်ဘူး

ကုလားပဲ ၃၅ ကျပ်သား + မွှေးပဲမှုန့်အထုပ်ကြီး တစ်ထုပ်

ကြက်သွန်နီအရွယ်တော်အလုံး ၅၀ ကျပ်သားခန့်

ကြက်သွန်ဖြူ

ချင်းအနည်းငယ်

ဆီ

ငံပြာရည်

ဟင်းခပ်မှုန့်

သကြား

ရေသဖန်းရွက် (အုန်းနို့နဲ့မွှေးတဲ့အရွက်)

နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်

ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်အနည်းငယ်

ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်

ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြာ

ပဲသီး၊ သံပရာသီး တို့ပါနော်။

ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အရိုးသတ်သတ်၊ အသားသတ်သတ် သီးသန့်လှီးပေးပါ။ ကြက်သားအသားတွေကို ခပ်သေးသေးအတုံးလေးတွေရအောင် တုံးပါ။ ကြက်ရိုးတွေကိုလည်း အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေတုံးပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သားရော အရိုးပါ တစ်ပန်းကန်စီ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ဆားနဲ့ သကြားတို့နဲ့ ရောနယ်ပေးပါ။

ပြီးရင် ချင်းကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေး၊ ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ပြီး ကြက်သားတွေနဲ့ ရောနယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။

ပဲသွေးကို ရေဆေးပြီး ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ချင်းတို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ ပဲပြားကိုလည်း ရေဆေးပြီး အလျားလိုက်လှီး၊ ဆား၊ သကြားလေးနဲ့ နယ်ပေးထားပါ။

ကုလားပဲကို မချက်ခင် လေးနာရီလောက်ကတည်းက ရေစိမ်၊ ပြီးရင် နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ကုလားပဲတွေကို ချေပေးပါ။

ကြက်သွန်နီ ခုနစ်လုံးလောက်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူသုံးလုံးတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့အတူ ရောထောင်းပေးပါ။

ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲသီးတို့ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေး ခတ်ပြီး ပဲပြားတွေကို အရင်ကြော်ပေးပါ။

ရလာတဲ့ ပဲပြားတွေကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ထည့်ပေးထားပါ။ ပဲပြားကြော်ပြီးရင် လက်ကျန်ဆီနဲ့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါနော်။

ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးရင် နယ်နှပ်ထားသော ကြက်သားနဲ့ ကြက်ရိုးများကို ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားထဲက ထွက်လာမယ့်ရေနဲ့ တစ်ရေခန်းအောင် တည်ပေးပါနော်။ ပထမတစ်ရည် ခန်းပြီဆိုရင် ဟင်းအိုးထဲက ကြက်ရိုးတွေကို ဆယ်ယူပြီး ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ပေးထားပါ။

ကျန်တဲ့ ကြက်သားတွေထဲကို နယ်ထားတဲ့ ပဲသွေးတွေထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင် တည်ပေးပါ။ ဆီပြန်ပြီဆိုရင်တော့ နောက်ထပ် ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ကြက်သားနူးအောင်ထိ တည်ပေးပါ။ ကြက်သားပဲသွေးဟင်းကို ဆီကျန်ရေကျန်ဟင်းလေး ဖြစ်အောင် တည်ပေးပြီး မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပေးပါနော်။

ဒုတိယအနေနဲ့ ဟင်းရည်အိုးပြင်ပါမယ်။ အိုးထဲကို ရေနဲ့ ပဲမှုန့်တွေထည့်ပြီး ပဲမှုန့်တွေကို ရေနဲ့ သမပြီး ပဲမှုန့်အားလုံး ရေထဲမှာ ပျော်ဝင်အောင် ထည့်ပေးပါ။ ပဲမှုန့်တွေ ပွစိပွစိတွေ ဖြစ်နေရင် မကောင်းပါဘူး။

ပဲရည်ဖျော်ပြီးရင် မီးဖိုပေါ် တင်၊ ပဲရည်အိုးကို တင်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ပဲဟင်းရည် မဝေကျအောင်လည်း သတိထားပါ။ အောက်က တူးမသွားအောင်လည်း သတိထားပြီး မွှေမွှေပေးပါ။ ပဲစိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ပဲဟင်းအိုးထဲကို ထောင်းထားတဲ့ ကုလားပဲအနုစိ၊ နို့စိမ်းဘူး၊ ဆား၊ သကြားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ပေးပါနော်။

ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဥလေးတွေရယ်၊ ဆီသတ်ထားတဲ့ ကြက်ရိုးရယ်၊ ကြက်သားဟင်းအိုးထဲက ပဲသွေးတစ်ဝက်ရယ်ကို ထည့်ပေးပါ။ ပဲပြားကြော်ကိုလည်း မထူမပါးလှီး ပြီးရင် ဟင်းရည်အိုးထဲထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါ။ ကြက်ရိုးတွေလည်း နူးပြီး အပေါ့အငန်အရသာနဲ့ ဟင်းရည်အပျစ်အကျကို စိတ်ကြိုက်ပြင်ပေးပါ။

အုန်းနို့နံ့လေး မွှေးချင်ရင် ရေသဖန်းရွက် (အုန်းနို့နံ့သင်းတဲ့အရွက်)လေးကို ထည့်ပြီး ခဏနေရင် ပြန်ဆယ်ယူလိုက်ပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အုန်းနို့နံ့သင်းသင်းနဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ နို့စိမ်းခေါက်ဆွဲဟင်းရည်လေး အသင့်ဖြစ်ပါပြီနော်။

ပဲပင်ပေါက်ကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး လှော်လိုက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက်တွေ နည်းနည်းလေးနွမ်းသွားပြီ ဆိုရင် ချလိုက်တော့နော်။ သံပရာသီးကို အစိတ်လေးတွေဖြစ်အောင် စိတ်ပေးပါ။ ပဲသီးကို ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။

ကြက်သွန်နီတွေကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပေးထားပါ။

မုန့်ပွဲပြင်ဖို့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ယူ၊ ခေါက်ဆွဲထည့် (ကျွန်မက ခေါက်ဆွဲမကြိုက်ပါ။ နန်းလုံးပဲကြိုက်လို့ နန်းလုံးပဲထည့်ပါတယ်။ ပြီးရင် နို့စိမ်းပဲဟင်းရည်လေးဆမ်း၊ ကြက်သားဟင်းထည့်၊ ပဲပင်ပေါက်လေးထည့်၊ ပဲသီးလေးထည့်၊ ပဲသွေးလည်းထည့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ အချဉ်ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်နော်။

(၁၉၀) ရခိုင်မုန့်တီ

[မာတိကာသို့](#)



မနေ့ညက မိုးတွေ သည်းသည်းမဲမဲရွာတာရော၊ မိုးတွေခြိမ်း၊ မိုးကြိုးတွေပစ်တာကြောင့် တစ်ယောက်တည်းအားငယ်ပြီး အိပ်မပျော် ဖြစ်ပြီး ဒီနေ့တော့ နေမကောင်းချင်သလို ခေါင်းကိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ဘာမှ စားချင်သောက်ချင်စိတ်မရှိဘဲ မအီမသာ ဖြစ်နေလို့ ဘာစားရမလဲ စဉ်းစားလိုက်တော့ ရခိုင်မုန့်တီချက်စားဖို့ သတိရသွားပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပဒဲကောအမှုန့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ စစချင်းမှာ ငါးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆားနဲ့တူတူရောနယ်ထားပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဓါးပြားရိုက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကိုလှော်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကိုလဲ ရေနွေးလေးနဲ့စိမ်းထားပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ငါးပြုတ်အိုးကို အရင်စပြင်ပါမယ်။ အိုးထဲကိုနယ်ထားတဲ့ ငါးကိုထည့်၊ ပြီးတော့ငါးမြုတ်အောင် ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီးပြုတ်ပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ လှော်ထားတဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကိုကြက်သွန်ဖြူနဲ့ရောပြီး မညက်တညက်လေးထောင်းထားပေးပါ။

ငါးပြုတ်နံ့လေးမွှေးလာရင် ငါးကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါနော်။ ငါးပြုတ်ရပြီဆိုရင် ငါးကိုဆယ်ပြီးတော့ အရိုးနှင်ပါ။ အရိုးနှင်ပြီးသားငါးကို တချို့ကို နည်းနည်းဖယ်ထားပြီး ငါးပြုတ်အိုးထဲ

ပြန်ထည့်၊ ပြီးတော့ ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ပဒဲကော စတာတွေထည့်၊ ပြီးတော့ ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဟင်းရည်အိုးပေးဆူပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးဆူလာပြီဆိုရင်ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်လိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလဲ ထည့်လိုက်ပြီး ဟင်းအိုးပေးဆူလိုက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ မွှေးမွှေးလေးထွက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းရည်လာပါပြီ။ ပြီးတော့ ဟင်းရည်ကို အပေါ့အငန်မြည်းပြီး မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ ဟင်းရည်အိုးကို တည်ထားပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်သီးတောင့်လေးတွေကို ဆယ်လိုက်ပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းလိုက်ပါ။ ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားတဲ့ မန်ကျည်းသီးမှည့်ထဲကနေ အနှစ်ကို ယူပါ။ ပြီးတော့မှ မန်ကျည်းနှစ်၊ ငရုတ်သီးထောင်း၊ ဟင်းရည်အနည်းငယ်တို့ကိုရောပြီး ပန်းကန်လုံးထဲဖျော်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနည်းနည်းကို ဆီချက်ကြော်ပါ။ အသုပ်အတွက် ဆီချက်ဖတ်လေးတွေကို ဖယ်ထားပေးပါ။ ပြီးရင် အရိုးနှင်ပြီးသားငါးတချို့ကို ခြောက်အောင် ဆီသတ်ထားပါ။ ရေနွေးအိုးပွက်ပွက်ဆူတောင်တည်ထားပြီး ဆူလာရင် မုန့်ဖတ်အခြောက်ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ မုန့်ဖတ်နူးလာရင် ရေအေးအေးနဲ့ သေချာဆေးပြီး စကာနဲ့စစ်ထားပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆို အားလုံးပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်လို့ ပြီးပါပြီ။ မုန့်ဖတ်တစ်ပွဲစာလောက်ယူပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ငါးဆီသတ်၊ မန်ကျည်းငရုတ်သီးဖျော်ရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီးသုပ်ပါ။ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်၊ ကြိုက်တတ်ရင်လည်း ထည့်သုပ်ပါ။ (ကျွန်မကတော့ ဒီက ငရုတ်သီးမစပ်လို့ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် ထည့်ပြီး သုပ်ပါတယ်။) အရသာချင်ငန်စပ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထည့်ပြီးသုပ်ပါ။ တချို့က အာလူးပြုတ်လေး ထည့်သုပ်ပါတယ်။ ငါးဖယ်ကြော်၊ ပဲကပ်ကြော်တော့ ဒီနေ့ မကြော်ဖြစ်လို့ ဒီအတိုင်း အလွတ်ပဲ သုပ်လိုက်ရပါတယ်။ ပြီးတော့အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူးလိုက်ပါတယ်။ နံနံပင်လည်း ဝယ်မရတာနဲ့ ဒီအတိုင်းစားလိုက်ရပါတယ်။ ဟင်းခါးလေးတစ်ခွက်နဲ့ပေါ့။ အသုပ်က ချင်ငန်စပ်၊ ဟင်းခါးက ပူပူစပ်စပ်မွှေးမွှေးလေးနဲ့ စားသောက်နေရင်း အရိုးတွေပွင့်ထွက်သွားလိုက်တာ . . . ချွေးတွေကလည်းထွက်၊ လက်ကလဲ လက်ကိုင်းပုဝါလေးနဲ့ပေါ့ . . . အားပေးလိုက်ကြပါဦးနော် . . . အသုပ်တစ်ပွဲစားပြီး အရည်ဖျော်တောင် မသောက်နိုင်တော့ဘူး။ နောက်မှပဲ သောက်တော့မယ်။

(၁၉၁) မုန့်ဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)

မုန့်ဟင်းခါးဆိုတဲ့ အသံကြားလို့ကတော့ မြန်မာလူမျိုး (တော်တော်များများ)ကြီးကြီးငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်လတ်လတ် ပျိုပျိုအိုအို၊ ကလေးသူငယ်ကအစမနေနိုင်ပါဘူး။ မုန့်ဟင်းခါးနဲ့လေးမွှေးနေတာကိုက စားချင်စိတ်ကို မမြိုသိပ်နိုင်လောက်အောင် ကိုဆွဲဆောင်နေပါပြီ။အခုတော့မိဝေးဖဝေး ရေခြားမြေခြားရောက်နေချိန်လေးမှာ မုန့်ဟင်းခါးဆိုတာကိုအသံကြားရင်မနေနိုင်လောက်အောင်ကိုပဲ စားချင်စိတ်ကြီးပါ

တယ်။ကိုယ့်နိုင်ငံရဲ့ရိုးရာအစားအစာကိုချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးကြရင်လည်းတန်ဖိုးထားပြီး မုန့်ဟင်းခါးကိုချက် ကျွေးကြပါတယ်။ မုန့်ဟင်းခါးမှာပါဝင်တဲ့ ငါးပဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်းစတဲ့ ပါဝင်တာတွေကလည်း

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တာမို့ရှေးအစဉ်အဆက်နေ့စဉ်မရိုးနိုင်အောင်သုံးဆောင်နေကြတာပဲ

မဟုတ်ပါလားရှင်။ချက်နည်းလေးကို ပြောရမယ်ဆိုရင်ဖြင့် . . .

၁။ ငှက်ပျောအူမလှီးခင်အပြင်မှအမျှင်များကိုသင်ပစ်ပါ။ ငှက်ပျောအူကို ပါးပါးလှီးပြီး အရောင်မပြောင်းသွားစေရန် ဆန္ဒနဲ့နင့်ရေရော ထားသော အိုးတွင်ထည့်ပါ။ ငှက်ပျောအူမမဲစေရန်ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်တင်ကာ ငှက်ပျောအူနူးသည်အထိ ပြုတ်ပစ်ပါ။ ငှက်ပျောအူပြုတ်နေစဉ်အတွင်း ကြက်ဥကိုပါ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖန်ရည်များသွန်ပစ်ရေအေးအေးနဲ့စိမ်ထားပါ။ ကြက်ဥအခွံသင်ထားပါ။

၂။ ငါးကိုအကြေးခွံသင်ကာ ငါးပိစမ်းစားအနည်းငယ်၊ ဆန္ဒနဲ့မုန့်၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်၊ စပါးလင်တို့ဖြင့် ရေကို ငါးမြုပ်မည်အထိ ထည့်ပြုတ်ပါ။ စပါး လင်ကိုပါးပါးမလှီးဘဲ သုံးလေးပိုင်းပိုင်းကာ ခါးပြားဖြင့်ရိုက်ပြီး ထည့်ပြုတ်ပါ။ စပါးလင်နဲ့သင်းကာ ငါးပြုတ်ပွက်ပွက်ဆူပါက ဟိုလက်ဒီဘက်လှန်ပေးကာ နူးသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ငါးနူးပြီဆိုပါက ငါးများကိုဆယ်ကာ ကျန်သောငါးပြုတ်ရည်ကို မုန့်ဟင်းခါးချက်ရန် ဖယ်ထားပါ။ ငါးအရိုးနှင်ကာအရိုး များကိုထောင်းပါ။ ပြီးလျှင်ရေစစ်နှင့် စစ်ကာ ငါးအချိုရည်များယူပါ။

၃။ ကုလားပဲအစိမ်း (အနည်းငယ်)ကို ညကတည်းကရေစိမ်ထားပါ။ ရေစိမ်ထားသော ကုလားပဲကို ငါးပြုတ်ပြီးလျှင် ပြုတ်ပါ။ ဆားမထည့်ပါနှင့်။ ကုလားပဲကစမ်းကြည့်ပါ။ နူးလာပြီဆိုလျှင် မီးဖိုပေါ်ကချပါ။ ကုလားပဲများကို ဇကာနှင့်တိုက်ချပါ။ကုလားပဲအနစ်များရလာပါမည်။

၄။ ငါးဖယ်ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်မကြောခင် ငါးခင်ကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူခြစ်ပြီး ထည့်နယ်ပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်ထည့်နယ်ပါ။ ပဲကြော်ကြော်မယ်ဆိုရင် ညကတည်းက ကုလားပဲအစိမ်းကိုပိုစိမ်ထား၊ ပြီးရင် အကြော်မှုန့်ကို ရေနဲ့ဖျော်၊ အဲ့ဒီမှုန့်နှစ်အထဲကို ချင်းနဲ့ကြက်သွန်ဖြူခြစ်ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ဖျော်၊ ပြီးရင် ညတုန်းကရေစိမ်ထားတဲ့ပဲတွေကို

အဲ့ဒီမုန့်နှစ်ထဲထည့်ပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ပြားပေါ် တစ်ခုစာလောက်စီ ထည့်ပြီး ဆီအိုးထဲ ထည့်ကြော်ပါ။

၅။ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီတို့ကို ပါးပါးလှီးကာ ညက်အောင်ထောင်းကာ သုံးပုံနှစ်ပုံကို အရိုးနှင်ပြီး သားငါးသုံးပုံနှစ်ပုံဖြင့်ရောကာ ဆီသတ်ပေးပါ။ အရောင်လှလိုပါက ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ ကျန်သောငါးသုံးပုံတစ်ပုံနှင့် ငရုတ်သီး အစိမ်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ ကျန်သော ငါးသုံးပုံတစ်ပုံနှင့်စပါးလင်ချင်းကြက် သွန်ဖြူနီသုံးပုံတစ်ပုံကိုရောပါ။ ကြက်သွန်နီဥများကို နှင်ကာ လေးစိတ် ထိုးထားပါ။
၆။ မုန့်ဟင်းရည်အိုးတွင် ငါးပြုတ်ရည်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင်ရေထပ်ထည့်ပါ။ ကုလားပဲနှစ်နှင့် ဆီမသတ်ဘဲထားသော ငါးနှင့်စပါးလင်ချင်း ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းချိုမှုန့်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ငှက်ပျောအူထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဆီသတ်ထားသော ငါးများကိုထည့်ပါ။ ကြက်ဥအစိမ်း သေချာမွှေပြီး ဟင်းရည်အိုးထဲထည့်ပါ။ ဟင်းအပေါ့အငန်ကို မြည်းကြည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီအစိမ်းလေးစိတ်ထား များကို ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများကိုထည့်ပါ။ အိုးဘဲဥကဲ့သို့စားကောင်းရန်ဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

၇။ အဲ့ဒါဆို အနံ့မွှေးမွှေး အရသာလျှာပေါ်စွဲငြိစေမယ့် ဟင်းရည်အိုးရပြီ။

၈။ မုန့်ဖတ်ပြုတ်ဖို့က ပထမဦးဆုံးအိုးထဲမှာ ရေထည့် ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။

မုန့်ဖတ်ရဲ့အပျော့အမာကို မသိသေးတဲ့အတွက် ပထမအကြိမ်တွင် မုန့်ဖတ် အနည်းငယ်သာ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင်မုန့်ဖတ်ကိုမွှေပေးပါ။ မမွှေပါက မုန့်ဖတ်များကပ်ကာ မနပ်ဘဲ စားမရ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ သတိပြုကာ မုန့်ဖတ်ကိုပြုတ်ပြီး ရေအေးအေးဖြင့် ဆေးပါ။ စကာနဲ့ စစ်သည့်အခါ မုန့်ဖတ်အေးနေအောင် ရေဆေးပြီးမှ စစ်ပါ။ မုန့်ဖတ်ကို သတိထားပြုတ်ပါ။ မုန့်ဖတ်အေးသည်အထိ ရေဆေးရန် သတိပြုပါ။ အနွေးဓာတ်ကျန်နေပါက မုန့်ဖတ်များပူးသွားပြီး စားမကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၉။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲသီးတို့ကို ရေစင်အောင်ဆေးကာ အလောတော်လှီးထားပါ။ ကြက်ဥပြုတ်များ လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်များပြင်ထားပါ။ ငံပြာရည်ချထားပါ။ သံပရာသီးများစိတ်ထားပေးပါ။ ချဉ်ငန်စပ် ကြိုက်နှစ်သက်သူများ သင့်တော်သလို စားသုံးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

(၁၉၂) ဒံပေါက်ချက်နည်း

[မာတိကာသို့](#)

မြန်မာပြည်က ဒံပေါက်ဆိုင်တွေမှာ ချက်တဲ့နည်းနဲ့တော့ ကွဲလွဲပါလိမ့်မယ်။ အခုက နိုင်ငံခြားမှာရှိတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကူးရှိတဲ့အတိုင်း ချက်ထားတဲ့ နည်းလေးပါနော်။ ဒံပေါက်ချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ စုလိုက်ရအောင်နော်။

ဘာစမာတီ နို့ဆီဘူး (၃) လုံး ရေ နာရီဝက်အနည်းဆုံးစိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်များကို စကာထဲ ထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။

ကြက်သား ရင်အုံသား၊ ပေါင်သား၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်များကို အရွယ်တော်အတုံးများ ဖြစ်အောင်တုံးပြီး ဆား၊ ဆနွင်း၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်၊ မဆာလာအမွှေးအစပ် ရောနယ်ထားပါ။

ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် ကြိတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီဥကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ကရဝေး၊ သစ်ဂျို၊ နာနတ်ပွင့်စတဲ့အမွှေးအကြိုင်လေးတွေပြင်ထားပါနော်။

ဒန်ပေါက်အတွက် ထမင်းကိုချက်ဖို့ လုပ်ရအောင်နော်။ ဒန်အိုးကြီးကြီးထဲကို ဆန်နဲ့ ရေနဲ့ ထည့်ပါနော်။ ရေငဲ့ ချက်တဲ့ပုံစံမျိုးလေး ချက်ရအောင်နော်။ အဲ့ဒီမီးဖိုမှာ ထမင်းအိုးတည်ထားစဉ်မှာ တစ်ဘက်မီးဖိုမှာ ကြက်သား ဟင်းစချက်ဖို့ပြင်ရအောင်နော်။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်နော် . . . ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်း ခပ်လိုက်နော်။ ပြီးရင် ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထားတာတွေကို ထည့်ပြီး ကြော်ပါနော်။ ကြက်သွန်နီလေး ရွှေရောင်လေးသန်းလာတဲ့အခါ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ကြိတ်ထားတာကို ရောထည့်ပြီး မွှေနော်။ မီးလျှော့ဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။ တူးကုန်မှာစိုးရတယ်။ ကရဝေး၊ သစ်ဂျို၊ နာနတ်ပွင့် စတဲ့ အမွှေးအကြိုင်လေး တွေထည့်လိုက်၊ ပြီးရင် ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့် လေးထည့်ပြီး မွှေပေးလိုက်ပါနော်။ ငရုတ်သီး ဆီသတ်နဲ့လေးသင်းလာတဲ့အခါကျရင် ကြက်သားတွေနယ်ထားတာကို ရောထည့်လိုက်ပြီး သေချာ သမအောင် အထက်အောက် မွှေပေးပါ။

ရေလုံးဝမထည့်ဘဲ ကြက်သားထဲက ရေနဲ့ပဲ ပထမတစ်ရေခန်းအောင် အိုးအဖုံးလေးပိတ်ပြီး တည်ပေးလိုက်ပါဦးနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဟိုဘက်က ထမင်းအိုးကို တစ်ခါပြန်လှည့်ကြည့်ရ အောင်နော်။ ထမင်းအိုးကို ယောက်မလေးနဲ့ အထက်အောက်မွှေပေးလိုက်နော်။ ဘာစမာတီဆန်က အကျိုးခံတယ်လေ။ သူရဲ့ ထမင်းသားက တော်တော်လေးကို ရှည်ပါတယ်။ လက်တစ်ဆက်စာ လောက်ထိ ရှည်လာတတ်ပါတယ်။ ထမင်းရည်ငဲ့တည်ဖူးကြတယ်ဟုတ် . . . ဆန်ကနေ ထမင်းအဖြစ် ပြောင်းလာချိန်မှာ ထမင်းစေ့ကို ယောက်မပေါ် တင်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ထမင်းစေ့ရဲ့အလယ်မှာ ဆန်သားဖြူဖြူလေး ပျောက်ပြီဆိုရင် ထမင်းရေငဲ့ လိုက်ပါနော်။ ပြီးရင် အဲ့ဒီထမင်းတွေကို ရေနဲ့ ဆေးပေးပြီး စကာနဲ့ စစ်ထားလိုက်ပါနော်။ ကြက်သားအိုးလေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ကြက်သားဟင်းအိုးက တစ်ရေနှုန်းပြီးတော့ ဆီတွေ ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် မြည်နေပါပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ

အထက်အောက် နံ့အောင်မွှေးပေးပြီးတော့ နောက်ထပ် ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ဆီပြန်အောင်တည်ပါနော်။ သတိထားဖို့က ကြက်သားဟင်းကို ဆီသေချာပြန်အောင် ချက်ပါနော်။ ရေမကျန်ပါစေနဲ့နော်။ ရေကျန်ခဲ့ရင် ထမင်းတွေ ပွကုန်မှာစိုးလို့ပါနော်။ ထမင်းကို ရေစစ်ထားတာလေးကို ပြန်ကြည့်ရအောင်နော်။ ရေသေချာစစ်ပြီးရင် ထမင်းကို ဒံပေါက်ထဲထည့်တဲ့ အရောင်မှုန့်၊ လေးတွေနဲ့ သေသေချာချာ နယ်လူးပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးကိုကြည့်လိုက်တော့လဲ ဆီပြန်ခါနီးနေပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ မဆလာအမွှေးလေးထပ်အုပ်လိုက်ပါပြီး အဖုံးကိုဖွင့် မီးကိုလျှော့ပြီး ဆီပြန်အောင် လုပ်ပေးပါနော်။ အိုးမကပ်စေနဲ့နော်။ ပြီးတဲ့အခါကျရင် ထမင်းပေါင်းအိုးကို ယူလိုက်ပြီး ပေါင်းအိုးထဲကို ခုနက ထမင်းတစ်ထပ် ထည့်ပါ။ ပြီးရင် ကြက်သားဟင်းတစ်ထပ်ထည့်။ သီဟိုဠ်ဆံ၊ ပဲစိမ်းဘူး၊ စပျစ်ခြောက်အဲ့ဒါတွေဖြူးလိုက်၊ ထမင်းတစ်ထပ်ထည့်၊ ကြက်သားဟင်းတစ်ထပ်ထည့်ပြီး အဆာပလာတွေ တစ်ထပ်တည့်လိုက်နဲ့ တစ်လှည့်စီ သေသေချာချာထည့်လိုက်နော်။ ပြီးတဲ့အခါ အပေါ်ဆုံးမှ ထမင်းတစ်ထပ်နဲ့ ပြန်အုပ်လိုက်နော်။ ပြီးတော့မှ ထမင်းပေါင်းအိုးထဲထည့်ပြီး ချက်တဲ့ ခလုတ်လေးကိုနှိပ်လိုက်နော်။ အဲ့ဒီမှာ ထမင်းရော ဟင်းရောကို ပြန်ပြီးပေါင်းပြီးနှပ်တော့တာပါပဲနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သခွေးသီးနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုလှီးပါ။ ပူစီနံလေးထည့်ပါ (အစာကြေဖို့အတွက်က ပူစီနံက အကောင်းဆုံးပါပဲ)။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေ ပါးပါးလှီးနော်။ သံပရာရည်လေးနဲ့ အချဉ်သုပ်ပေါ့။ ငါးပိကြော်လေးတစ်ခွက်လုပ်ထားနော်။ (ငါးပိကြော်နည်းကိုတော့ အပေါ်မှာရေးထားပေးတယ် နော်)။ ပြီးတော့ အအီပြေ ဟင်းရည်သောက်လေး တစ်ခွက်လုပ်မယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ကို စွန်ထန်ဟင်းရည်လို ချက်လိုက်တာပါပဲ။ ကြက်ရိုးပြုတ်လေးလုပ်ထားပါ။ ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်ကို ရေစိမ်းထားပါ။ ကြက်ရိုးပြုတ်ဆူလာလျှင် အရိုးပြုတ်ထဲကို ဆားသကြားချင်းကြက်သွန်ဖြူထည့်ပါ။ (အချိုမှုန့်မရှောင်ရင် နည်းနည်းလေး ခပ်လိုက်နော်) ပွက်ပွက်ပေးဆူ လိုက်ပါနော်။ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ခြောက်လေးတွေ ခပ်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး မညက်တညက်လေးထောင်းပြီးထည့်လိုက်နော်။ အဲ့ဒါဆို အအီပြေ ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းရည်သောက်လေး ရပါပြီနော်။

ဟင်းရည်လေးလဲ ကျက်တဲ့အချိန်မှာ ထမင်းပေါင်းအိုးကလဲ တိတိတိတိဆိုပြီး ကျက်ပါပြီလို့ အသံပေးတော့တာပါပဲနော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အလောကြီးပြီး ထမင်းအိုးကို အရမ်းမဖွင့်လိုက်နဲ့နော် (မျက်နှာကို အပူဟပ်ကုန်မှာစိုးလို့ပါ)။ ဖွင့်ကြည့်လိုက်ချိန်မှာ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နူးနပ်နေတဲ့ ဒံပေါက်ရပါပြီရှင်။ စပျစ်ခြောက်ပါတော့ အအီပြေတယ်။ ပဲစိမ်းစေ့လေးတွေကလဲ စားကောင်းတယ်။ သီဟိုဠ်ဆံလေးတွေက ဆိမ့်နေတာပဲ။ အဲတော့ . . . ရေးကောင်းကောင်းနဲ့ရေးနေတာ အခု ရာသီဥတုက ပူတယ်နော် . . . လူကြီးတွေ ပြောတာကြားဖူးတယ် ဒံပေါက်က (Vacancy Food) တဲ့။ အဲ့ဒါကြောင့် ဒံပေါက်စားပြီးရင် သံပရာရည်လေးတော့ သောက်လိုက်ဦးနော် . . . တော်တော်ကြာ သွေးတက်တယ်ဆိုရင် လုလု မပါဘူးနော် (နေ့တစ်မှာတင်ပြီးသားနော်)

(၁၉၃) ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ

[မာတိကာသို့](#)

မနေ့က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အလည်လာလို့ ကမန်းကတမ်းနဲ့ ဘာချက်ကျွေးရမလဲဆိုတာ အပြေး အလွှားစဉ်းစားလိုက်တော့ ခေါက်ဆွဲလဲရှိ၊ ကြက်သားလဲရှိတော့ ဆီချက်လေး လုပ်ကျွေးလိုက်ရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုပြီး လုပ်လိုက်တာကို ပြန်မျှဝေလိုက်တာပါနော်။ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး စဉ်းစားရမှာက ဘဲသားနဲ့လား၊ ဝက်သားနဲ့လား၊ ကြက်သားနဲ့လား ဆိုတာရယ်၊ ပြီးတော့ခေါက်ဆွဲပြားနဲ့လား၊ ခေါက်ဆွဲလုံး နဲ့လား ဆိုတာကို အရင်စဉ်းစား၊ ဘာသားနဲ့ပဲလုပ်လုပ် ပထမဦးဆုံးတော့အဲ့ဒီအသားတွေကို ပြုတ်ကြော်လေးလုပ် (မော်လမြိုင်အခေါ် အသားပဲဆီချက်) ရတာအရင်ပဲလေ၊ မနေ့ကတော့ ကြက်သားပဲရှိတော့ ကြက်သား ပြုတ်ကြော်ပဲလုပ်လိုက်တယ်။ အဲ့ဒီလိုပြုတ်ကြော်လေးလုပ်တဲ့အချိန်မှာ နာနတ်ပွင့်လေး သုံးလေးပွင့်လောက်ထည့် လိုက်ရင်အနံ့အရသာက လျှာပေါ်စွဲလောက်တဲ့အထိ ပြောင်းလဲ သွားစေတတ်ပါတယ်။ အရိုးတွေကိုလည်း နူးနေအောင် ပြုတ်ထားပေါ့ . . . ပြီးတော့ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲရဲ့ အဓိကအရသာနဲ့အနံ့ကို ပေါ်လွင်အောင် ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်တာကတော့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကြော်ပါပဲ . . . အဲ့ဒီနှစ်ခုကို ကြော်တဲ့ အခါ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ မတူးစေဖို့ပါပဲ။ ကြော်တဲ့အချိန်မှာ သတိထားရမှာက ကြက်သွန်ဖြူရော အနီရောကို တစ်ခါတည်းရော ကြော်လို့မရပါဘူး။ ကြက်သွန်နီကို အရင်ထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးမှကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်လေး ဓားပြားရိုက်လေးကိုထည့် လိုက်နော် . . . အရေးအကြီးဆုံးက အဲ့ဒီနှစ်ခုကိုကြော်နေတဲ့အချိန်မှာ သတိထားပြီးမွှေးပေးရမယ်။မီးဖိုပေါ်က ဒယ်အိုးချရမယ့်အချိန်က အဲ့ဒီကြက်သွန်နီကြော်လေးတွေ ရွှေညိုရောင်လေးတွေဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ချရမယ်နော်။ မီးဖိုက ဒယ်အိုးချပြီး တာနဲ့တပြိုင်နက် ကြက်သွန်ကြော်လေး တွေကိုဆယ်ပြီး ဇကာထဲထည့်ပြီးဆီစစ် အအေးခံထား လိုက်နော်။ အဲ့ဒါမှမကျွမ်းဘဲ အရသာလည်းရှိ အနံ့လေးကလည်း မွှေးနေမှာ။

များသောအားဖြင့် ခေါက်ဆွဲတွေက ပြုတ်ပြီးသားတွေဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီခေါက်ဆွဲတွေကို ရေနွေး ပွက်ပွက်ဆူထဲ ခဏလောက်တော့ထည့်ပြုတ်လိုက် . . . ပြီးတော့မှ စကာနဲ့ပြန်စစ်ပြီး ခေါက်ဆွဲပူပူလေးတွေကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲထည့် . . . ပြီးတော့ ခုနကပြုတ်ကြော်လုပ်ထားတဲ့ အသားလေးတွေကိုစိတ်ကြိုက်လှီးထည့် ပြီးတော့ ပဲပင် ပေါက်ကြိုက်တတ်ရင် ပဲပင်ပေါက်ကို အရိုးပြုတ်ရည်လေးနဲ့ ရေနွေးဖျောတယ်ဆိုယုံ လေးနှစ်ပြီး ထည့်၊ ပြီးတော့ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေကို ပါးပါးလှီးထည့်၊ ပြီးတော့ ကြာညိုလေး နည်းနည်း ဆမ်းထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်၊ ပြီးတော့ အပေါ်ဆုံးမှာ ကြက်သွန်ကြော်လေးဖြူးထည့်၊ ဆီချက်

အရည်လေးဆမ်းထည့်လိုက်၊ အဲ့ဒါဆိုအင်မတန်အရသာရှိပြီး ရနံ့သင်းတဲ့ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲရပါပြီ . . .

အချဉ်ကိုတော့ အအီလည်းပြေမယ့်နည်းကိုပြောမယ်နော် . . .

ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလေးတွေလှီး၊ ကြက်သွန်နီဖြူ ပါးပါးလှီး၊ သံပရာရည် ညှစ်ထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နည်းနည်းစီထည့်ပြီး နယ်လိုက်၊ အမလေး ပြောရင်းနဲ့ ဂလုဂလုဖြစ်နေပြန်ပြီ . . . အဲ့ဒီအချဉ်လေးနဲ့ သုံးဆောင်နော် ... ဟင်းချိုရည်ကတော့ ခုနက ပြုတ်ထားတဲ့အရိုးပြုတ်အိုးထဲကို ကြက်သွန်ဖြူခါးပြားရိုက် ထည့်၊ ချင်းစားပြား ရိုက်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ပန်းကန်လုံးလေးထဲ အရိုးပြုတ်ရည်လေး ခပ်ထည့်၊ ပြီးရင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ဖြူးလိုက်တယ်။ အားပါးပါး . . . ကောင်းမှကောင်း ... ထမင်းဟင်းချက်ဖို့ အဆင်သင့်မရှိတဲ့အခါ အလွယ်တကူ လုပ်စားလို့ရလို့ မျှဝေပေး လိုက်တာပါနော် (နေ့တစ်မှာတင်ပြီးသားနော်)

(၁၉၄) တူယုဉ်ဆင်နွဲ့ ရာပြည့်ဟင်းပွဲ (ဝက်သားတုတ်ထိုး)

[ဗာတိကာသို့](#)



ကျွန်မရဲ့မီးဖိုဆောင်လေးကို ဩဂုတ်လ လေးရက်နေ့ကနေစပြီး မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ ကျွန်မရဲ့ ဘလော့ဂ်လေး စတင်မွေးဖွားလာဖို့အတွက် အစစအရာရာ ကူညီပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်ညီမလေး အမွန်ကို ပထမဦးဆုံး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မေတ္တာရပ်ဝန်းမီးဖိုဆောင်လို့ နာမည်လေးရွေးပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ချစ်သူငယ်ချင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်မပိုစ်တွေ မတင်နိုင်ဘဲ အခက်အခဲဖြစ်နေတိုင်း ကျွန်မကို ကူညီပြီး ပိုစ်တင်နေပေးကြတဲ့ ချစ်ညီမလေး အမွန်၊ ချစ်သူငယ်ချင်း တုတ်စကြီးနဲ့ ယွန်းမင်းငယ်တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မရဲ့ ဘလော့ဂ်ကို အလည်လာကြတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ စီပုံးမှာတစ်မျိုး၊ ကော်မန့်မှာတစ်ဖုံ မောင်နှမများ လာရောက်အားပေးအကြံပြုကြတာတွေကလည်း ကျွန်မအတွက် ဘာနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်ပြီး

ပြောလို့မတတ်တဲ့ အားဆေးတစ်ခွက်ပါ။ ကျွန်မဘာလော့ကို အလည်လာပြီး အခွင့်အရေးမပေးလို့ ဘာခြေရာလေးမှ မချန်ခဲ့ဘဲ ပြန်သွားကြရတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်မတတ်သမျှနဲ့ ချက်ထားတဲ့ ဟင်းပွဲတွေကို အမြဲလာရောက်အားပေး အကြံပြုကြပါဦးလို့လည်း ကျွန်မက ထပ်မံဖိတ်ခေါ်ပါရစေရင် အားလုံးအတွက် တံခါးဖွင့်ထားပါတယ်နော်

ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းမောင်နှမများကလည်း အကြံကောင်းများရှိခဲ့ရင် မျှဝေပေးကြပါဦးလို့ ကျွန်မ ထပ်လောင်း တောင်းဆိုပါရစေရင် ကျွန်မဘက်က ပျက်ကွက်တာများ ရှိခဲ့ရင်လည်း နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးကြပါနော်။

အခု ကျွန်မရဲ့မီးဖိုဆောင်လေးထဲမှာ ဝက်သားတုတ်ထိုးလုပ်ကျွေးပါလို့ ပူဆာထားတဲ့ အငတ်ကြီး၊ နှစ်နဲ့ တကွ ကျန်တဲ့ မောင်နှမသူငယ်ချင်းများအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဒီရာပြည့်ဟင်းပွဲကို တင်လိုက်ပါတယ်နော်။

ဝက်သားတုတ်ထိုးလုပ်ဖို့အတွက် ဝက်ကလီစာ အစုံ နားရွက်၊ အူချို၊ အူမကြီး၊ အချင်း၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဝက်ခေါင်း စသဖြင့် ကိုယ်ကြိုက်သက်တဲ့ အသားမျိုးစုံကိုရွေးပြီး ဝယ်ပါ။ ကျွန်မဈေးသွားဝယ်တော့ ဈေးသည်မှာ ကလီစာအစုံမရခဲ့တာနဲ့ပဲ ရတဲ့ကလီစာကိုပဲ ဝယ်ခဲ့ရတယ်။ ပြီးတော့ နာနတ်ပွင့်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲခံပြာရည် အပျစ်၊ သကြား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့လိုအပ်ပါတယ်။

အသားနဲ့ ကလီစာတွေကို ရေသေချာဆေးပါနော်။ အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို ဆေးတဲ့အခါမှာ သံပရာရည်နဲ့ နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်ထားပြီးမှ ရေဆေးပစ်ပါ။ ရေဆေးပြီးသား အသားတွေကိုမှ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ချင်းထောင်းရည်တို့နဲ့ သေချာနယ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း မညက်တညက်လေး ထောင်းပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးထဲကို ဆီများများလေးထည့်ပေးပါ။ အသားမြုပ်သည်အထိ ဆီထည့်ပြီး ကြော်ပေးရမှာမို့ပါ။ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ သကြားကို ထမင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်းလောက်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ သကြားပူပြီး အနီရောင်ပြောင်းလာတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။ မတူးအောင်သတိထားပါနော်။ ဆားလေးကိုလည်း နည်းနည်းလောက်ထပ်ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အူချို၊ အူမကြီး၊ အချင်းတိုင် တို့ကို အရင်ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အဲ့ဒီအသားတွေမှာ အရောင်ရဲလာပြီဆိုရင် ပဲခံပြာရည်အပျစ် ထမင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်းခွဲလောက် ထပ်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အရောင်နီညိုရောင်လေးပြောင်းပြီဆိုရင် အသားတွေကို ဆယ်ပြီးတော့ တခြားဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်လိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ သကြား၊ ဆားနည်းနည်း၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်ထည့်ပြီး အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ တခြားနူးလွယ်တဲ့ အသားတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါနော်။

အားလုံးကြော်ပြီးသွားရင်တော့ ပေါင်းအိုးထဲကို နာနတ်ပွင့်၊ ဆားနည်းနည်း၊ သကြားလေးနည်းနည်း၊ တရုတ်မဆလာနည်းနည်း၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ကြော်ထားတဲ့အသားတွေနဲ့ သေချာနယ်ပြီး ရေမြုပ်ရုံလေးထည့်ပြီး ပေါင်းအိုးနဲ့ ပေါင်းပေးပါ။ အရသာနဲ့ အနံ့အတွက် ဆား၊ သကြားနဲ့ အမွှေးအကြိုင်တွေကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ pressure cooker ဒါမှမဟုတ် ပေါင်းအိုးနဲ့ ထည့်ပေါင်းပါ။ pressure cooker နဲ့ ပေါင်းတဲ့အခါ ၁၅ မိနစ်လောက်မှာ မီးပိတ်ပြီး အငွေ့ထွက်တာ ရပ်တဲ့အထိ ခဏစောင့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပေါင်းအိုးကိုဖွင့်ပြီး နုတဲ့အသား ဥပမာ

နားရွက်၊ ခေါင်း၊ အဲ့ဒါမျိုးတွေ နူးမနူး ကြည့်ပါနော်။ နူးပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီအသားတွေဖယ်ထား၊ အနူးခက်တဲ့ အူမကြီးနဲ့ ကျန်တဲ့ကလီစာတွေကို နူးလာအောင် နည်းနည်းထပ်တည်ပေးပါနော်။ အားလုံးနူးပြီ။ အရသာအပေါ့အငန်ကိုလည်း ကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့ အသားသတ်သတ်၊ အရည်သတ်သတ်ဖြစ်အောင် အသားတွေကို ဆယ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို ဆည်ပြီးထည့်ထားပါနော်။ စားခါနီးမှ နည်းနည်းလေး ပြန်နွေးပြီး စားပေါ့နော်။

အချဉ်အတွက်ကတော့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကို မညက်တညက်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ထောင်းပြီးတော့ ငရုတ်ဆီလေးနဲ့ စပ်လိုက်ပါနော်။ ကျွန်မအိမ်က တူမလေးတွေက အစပ်မစားနိုင်လို့ ငရုတ်ဆီထဲ ငရုတ်သီးစိမ်း ထည့်ပြီး မထောင်းဖြစ်ဘူးနော်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကိုလည်း ကိုက်စားလို့ လွယ်အောင် ပြင်ဆင်ပေးထားပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်တဲ့ ဝက်သားတုတ်ထိုးကို အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ အဲ့ဒီဝက်သားတွေ ကလီစာတွေကို မထူမပါးလေးတွေလှီး၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊ သခွေးသီးလေးလှီးထည့်၊ ငံပြာရည်နည်းနည်းထည့်၊ ရှာလကာရည်လေးထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက်ထောင်းထည့်၊ ငရုတ်ဆီထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဝက်သားသုပ် သုပ်စားလို့လည်း ရပါတယ်။ အဲ့ဒါက မော်လမြိုင်ဘက်က ဝက်သားသုပ်နည်းပါနော်။ တခြားဒေသနဲ့ ကွဲလွဲကောင်း ကွဲလွဲပါလိမ့်မယ်နော်။ ဝက်သားသုပ်ကိုလည်း အားပေးကြပါဦးနော်။

(၁၉၅) ပြည်ကြီးငါးကောက်ညှင်းအဆာသွပ်

[မာတိကာသို့](#)



ချစ်မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ ခရီးကနေ စနေနေ့ညက ပြန်ရောက်ပါပြီနော်။ ခရီးစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ ပင်ပန်းခဲ့ပေမယ့် အစစအရာရာ အားလုံး အဆင်ပြေချောမွေ့ အောင်မြင်ခဲ့လို့ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်မိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မဝါနဲ့ ညီမလေးမြရွက်ဂေတို့ကလည်း ကျွန်မကို လာပြီး အဖော်လုပ်ပေးကြတော့ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ မဝါနဲ့ ညီမလေး မြရွက်ဂေတို့မှာ ချမ်းချမ်းစီးစီးထဲ

လာကြရသေးတယ်။ တကယ့်ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်နော်။ တွေ့ရတဲ့အတွက်လည်း ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရပါတယ်နော်။

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ပြည်ကြီးငါးကောက်ညှင်းသွပ်လေး လုပ်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပြည်ကြီးငါး (၅၀) ကျပ်သား၊ ကောက်ညှင်းဆန် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၂) လုံး၊ အုန်းနီမှုန့်၊ ထမင်းစားဖွန်း (၅) ဖွန်း၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၃) ဖွန်း၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း တို့ပါနော်။ ပြီးတော့ သွားကြားထိုးတံလေးတွေကိုလည်း အသင့်ပြင်ထားပေးပါနော်။

ပထမဦးဆုံး ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင် ဆေးကြောပြီး ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ကာ ရေခဲနွေးနဲ့ စိမ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ပြည်ကြီးငါးကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောရပါမယ်။ အပြင်က အခွံတွေ ဖယ်ရှားပစ်ရသလို အတွင်းမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ မျက်လုံးတို့ကို ဖောက်ထုပ်ပစ်ရပါမယ်။ ပြီးတော့မှ ပြည်ကြီးငါးတွေကို သံပရာရည်လေးညှစ်၊ နယ်ထားပြီး နာရီပက်လောက် ထားပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ငါးတွေကို သေချာသန့်စင်အောင် ဆေးပစ်ပြီး စကာထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကောက်ညှင်းဆန်တွေကိုလည်း ရေထဲကနေ ဆယ်ယူပြီး ဇကာထဲ ထည့်ပေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ကောက်ညှင်းဆန်တွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး အုန်းနီမှုန့်ရယ်၊ သကြားရယ်၊ ဆားရယ်နဲ့ သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြည်ကြီးငါးတွေကို ယူပြီး ပြည်ကြီးငါးရဲ့ ကိုယ်လုံးထဲကို ကောက်ညှင်းလေးတွေ ထည့်ပေးပါ။ ကောက်ညှင်းတွေကို အရမ်းကြီး ကြပ်အောင် မထည့်ရပါဘူး။ ကောက်ညှင်းကျက်ပြီး ပွလာမှာမို့လို့ ပြည်ကြီးငါးအရွယ်အစားပေါ် မူတည်ပြီး ကောက်ညှင်းကို ချင့်ချိန်ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ကောက်ညှင်းတွေ ထွက်ကျ မလာအောင် ကောက်ညှင်းထည့်ပြီးတဲ့ အပေါက်ကို သွားကြားထိုးတံလေးနဲ့ ပိတ်လိုက်ပါ။ အဲ့ဒီနည်းနဲ့ပဲ ပြည်ကြီးငါးတွေထဲကို ကောက်ညှင်းတွေထည့်ပြီး စီစီရီရီ ထည့်ပေးထားပါနော်။ အားလုံး အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပြည်ကြီးငါးတွေကို ဒယ်အိုးထဲ စီစီရီရီထည့်ပေးပါ။ ကောက်ညှင်းကျက်ဖို့ လိုတဲ့အတွက် ရေထည့်ပြီး တည်ဖို့လိုပါတယ်။ ရေလည်းအခမ်း၊ အထဲက ကောက်ညှင်းလည်း အကျက်ဖြစ်စေဖို့အတွက် ရေကို ချင့်ချိန်ပြီးထည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒယ်အိုးအရွယ်အစားပေါ် မူတည်ပြီး ပြည်ကြီးငါး ဘယ်နှကောင်ဆန့်သလဲဆိုတဲ့အပေါ်လည်း မူတည်တဲ့အတွက် ကျွန်မကတော့ ရေထည့်တာကို အလောမကြီးစေချင်ပါဘူး။ ကျွန်မကတော့ ပထမဦးဆုံး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးစာ ရေကိုထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ တည်ပါတယ်။ ငါးမိနစ်လောက် ကြာတဲ့အခါမှာ ပြည်ကြီးငါးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက် လှန်ပေးပါတယ်။ မီးကို လျှော့ပြီးတော့ ကျန်တဲ့ရေနဲ့ နူးအောင်တည်ပါတယ်နော်။ ရေလိုသေးမယ်ထင်ရင်တော့ ရေခဲနွေးကို နည်းနည်းချင်းဆီ ထည့်ပေးပြီး တည်ပေးပါနော်။ ရေလည်း ခမ်းပြီးဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ပြည်ကြီးငါး ကောက်ညှင်းအဆာသွပ်လေး ရပါပြီနော်။ အုန်းနီနဲ့ သင်းသင်းလေးနဲ့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာရှိပါတယ်။ အိမ်မှာတော့ ဒီအတိုင်းပဲ စားလိုက်ကြတာ အချဉ်လေးတောင် မလုပ်လိုက်ရဘူး။ အချဉ်လေးနဲ့ စားချင်ရင်တော့ ပဲငံပြာရည် အကြည် ၃ ဖွန်း၊ ရှာလကာရည်အချဉ် ၁ဖွန်းခွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူလေး ခြစ်ထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ဂျူးမြစ်လေးကိုက်လိုက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ကိုက်လိုက်လုပ်ပါနော်။ အဲ့ဒီဆိုရင် ပြည်ကြီးငါး ကောက်ညှင်း အဆာသွပ်လေး ရပါပြီနော်။

PS : အဲ့ဒီပန်းကန်လေးက မဝါ လက်ဆောင်ထည့်ပေးလိုက်တဲ့အထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ပေါ့။

ကြွေးတာ :P

(၁၉၆) စမူဆာ

မာတိကာသို့



စမူဆာကို မြန်မာပြည်မှာတော့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တိုင်းမှာလိုလို အလွယ်တကူ ဝယ်စားလို့ရပါတယ်။ စမူဆာကို ဒီအတိုင်း ငရုတ်ဆီနဲ့ တို့စားသလို ဂေါ်ဖီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့နဲ့ စမူဆာသုပ်လေးသုပ်ပြီး ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ သောက်လိုက်ရရင်လည်း အရမ်းကို စားလို့ကောင်းပါတယ်။

စမူဆာလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ အာလူး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ နံနံစေ့၊ စမုံစေ့၊ မဆလာ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ စမူဆာလုပ်ဖို့ အပြင်က ထုပ်ရတဲ့အဖတ်တို့ ပါနော်။ နောက်ပြီးတော့ စမူဆာထုပ်တဲ့အခါ လိုတဲ့ကော်ရည်ဖျော်ဖို့ ဂျုံမှုန့်နဲ့ ကော်မှုန့် နည်းနည်းလိုပါတယ်နော်။ စမူဆာထုပ်တဲ့အဖတ်ကိုတော့ အရင်ကဆိုဂျုံတွေနယ်ပြီး လုပ်ရပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း မြန်မာပြည်မှာတောင်မှ စမူဆာထုပ်မယ့်အဖတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူဝယ်လို့ရနေပါပြီနော်။ အာလူးကိုအခွံနွှာပြီး ရေဆေးပါ။ ပြီးတော့မှ အတုံးခပ်သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ကန့်လန့်ဖြတ်အရင်လှီးပြီးမှ နောက်ထပ် အတုံးသေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးပါနော်။ ချင်းအနည်းငယ်၊ နံနံစေ့အနည်းငယ်၊ စမုံစေ့အနည်းငယ်တို့ကို မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ရောထောင်းပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ လှီးထားတဲ့ အာလူးရယ်၊ ကြက်သွန်နီရယ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ အမွှေးနံ့သာအစုံအလင်ရယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ခုနကနယ်ထားတဲ့ ရောသမမွှေတွေကို ထည့်ပြီးကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး အာလူးလေးတွေ နူးလာတဲ့အထိကြော်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အအေးခံထားပေးပါနော်။

ပြီးတော့မှ စမူဆာအရွက်ကို ယူပြီး အဲ့ဒီအရွက်ထဲ အဆာသွပ်ရပါမယ်။ စမူဆာရွက်က လေးထောင့်ရှည်ရှည်လေးဆိုတော့ အဲ့ဒီအရွက်လေးကိုပြီး ကတော့ပုံသဏ္ဌာန်ခေါက်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အနားတွေကို ကော်နဲ့လိုက်သုပ်ပေးပါ။ ပြီးရင် အဆာထည့်ပေးပါ။ အဆာထည့်ပြီးရင် အပေါ်ကနေ ပိုနေတဲ့အပိုင်းလေးကို အောက်ကိုဆွဲချပြီးအုပ်ပေးလိုက်ပါ။ အရွက်မပြေသွားရအောင် ကော်ကပ်ပေးလိုက်ပါနော်။ ဒါဆိုရင်တော့ သုံးမြှောင့်ပုံသဏ္ဌာန် အဆာသွပ်ထားတဲ့ စမူဆာ အဆာသွပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါပြီနော်။ အခုနောက်ပိုင်း စမူဆာကို ကော်ပြန့်လိပ်သလို လိပ်တာကိုလည်း တွေ့လာရပါတယ်နော်။ သုံးမြှောင့်ပုံအဆာသွပ်ဖို့ မလွယ်ကူခဲ့ရင်တော့ ကော်ပြန့်လို အလိပ်လေးတွေလည်း လိပ်လို့ရပါတယ်နော်။

ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီများများထည့်ပြီး ဆီပူလာတဲ့အခါ မီးအသင့်အတင့် ထားပြီး အဆာသွပ်ပြီးသား စမူဆာတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်အကျက်ညီအောင် ကြော်ပေးပါနော်။ အရောင်လေးက ရွှေညိုရောင်လေး သန်းလာပြီး ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ လေးဖြစ်မယ့်အချိန်လေးဆိုရင်တော့

ဆီပူထဲကနေဆယ်ပြီး ပန်းကန်ပြားကြီး တစ်ချပ်ထဲမှာ ဆီစုပ်တစ်ရှူးလေးအောက်ခံပြီး စမူဆာကို ထည့်လိုက်ပါ။ ဆီစစ်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ပြားသေးလေးထဲ ပြောင်းထည့်ပြီး အချဉ်ရည်နဲ့ တိုစားလို့ရပါပြီနော်။ အချဉ်ရည်ကိုတော့ စိတ်ကြိုက်ဖျော်နော်။ ကျွန်မတို့ကတော့ မန်ကျည်းနှစ်နဲ့ ဖျော်တာကို ပိုနှစ်သက်ပါတယ်နော်။

ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းလေး ညှပ်ထည့်ပြီး၊ ချဉ်ငန်စပ်လေး သုပ်စားလို့လည်း ရပါသေးတယ်ရှင်။ စမူဆာသုပ်တစ်ဖွန်းယူ၊ ဆတ်လတ်ရွက်လေးထဲ ထည့်ပြီးအုပ်ပြီး တစ်လုပ်စာလေးလုပ်ပြီး ပါးစပ်ထဲထည့်လိုက်၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန်ဖြူလေးကိုက်လိုက်၊ ရေနွေးကြမ်းပူပူလေးနဲ့ဆို ကောင်းမှကောင်းနော်။ ချစ်မောင်နှမများလည်း အဆင်ပြေရင် စမူဆာကြော်နဲ့ စမူဆာသုပ်လေး လုပ်စားကြည့်ပါဦးနော်။

(၁၉၇) ပုစွန်ခွက်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ပုစွန်ခွက်ကြော်လို့သာ နာမည်တပ်လိုက်ရတယ်။ ဟီး . . . မြန်မာပြည်က ပုစွန်ခွက်ကြော်နဲ့ မတူဘူး။ ပဲပင်ပေါက် ဝယ်မထားမိတော့ ရှိတဲ့ မုန့်လာဥနီရယ်၊ ပြောင်းဖူးစေ့ရယ်၊ ပဲစိမ်းစေ့ရယ်နဲ့ ပုစွန်ကို ကြော်ထားတာပါ။

မုန့်နှစ်ဖျော်ဖို့ အရင်ပြင်ပါတယ်။ တန်ပူရာမုန့်ကို ရေလေးနဲ့ မပျစ်မကျဲလေး ဖျော်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအထဲကို ချင်းလေးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူလေး ခြစ်ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆားနည်းနည်း၊ အချိုမုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ပြီးတော့ ပဲငံပြာရည်အပျစ်လေးနည်းနည်းထည့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီမုန့်နှစ်ကို သေချာ မွှေထားပေးပါတယ်။ ပုစွန်အကောင်လတ် လေးတွေကို ခေါင်းဖြတ်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ရေစစ်ထား၊ မုန့်လာဥနီကို သေးသေးအတုံးလေးတွေ လှီး၊ ပဲစိမ်းစေ့လေးတွေကို ထည့်၊ ပြောင်းဖူးစေ့လေးတွေကို ခြွေထည့်ထား။ ပြီးရင် မုန့်နှစ်ဖျော်ထားတဲ့အထဲကို ခုနက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထည့်၊ ပြီးတော့ ပုစွန်ကို ထည့်ပြီး နယ်ထားပါနော်။

အချဉ်ရည်ဖျော်ဖို့အတွက် မန်ကျည်းသီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓါးပြားရိုက်ထားပါ။ ငံပြာရည်၊ ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်တို့ကို အဆင်သင့်ပြင်ထားပါနော်။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆီများများထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ပုစွန်နဲ့အသီးအရွက်မုန့်နှစ်တွေကို လက်ဖက်ရယ် ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပြီး အသာလေး ဒယ်အိုးထဲကို သပ်ချပေးပါ။ အဲ့ဒီလို ကြော်တဲ့အချိန်မှာ မီးမပြင်းစေဘဲ

အနေတော်လောက် ထားပြီး ကြော်ပါ။ တစ်ဘက်က အရောင်လေး ရဲလာပြီဆိုရင်တော့ ဟိုဘက်တစ်ဘက်ကို အသာလေး လှန်ပေးပါ။ ဒယ်အိုးက ကျဉ်းတော့ တစ်ခါကြော်ရင် တစ်ခုပဲ ထည့်လို့ရတယ်။ နောက်မဟုတ်ရင် ကပ်ကုန်မှာစိုးလို့ပါနော်။ အကြော်ကောင်းကောင်း ကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ဆီစုပ်တစ်ရှူးတင်ထားတဲ့ ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးထဲမှာ အကြော်ကို ထည့်၊ ဆီစစ် အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။

အခု အချဉ်ရည်ဖျော်နည်းကို ပြောပြပါဦးမယ်နော်။ အချဉ်ဖျော်နည်းက မော်လမြိုင်ဘက်က အချဉ်ရည် ဖျော်နည်းပါ။ ပန်းကန်လုံးကြီးကြီးတစ်ခုထဲမှာ မန်ကျည်းနှစ်တွေကို စစ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ငံပြာရည်ထည့်၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ထည့်ပြီး သေချာမွှေပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီအရည်ကို စားမယ့် ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ပဲမှုန့်အကျက်ထည့်၊ ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့်ထည့်ပါ။

ခုနက အကြော်ပူပူနွေးနွေးကို အချဉ်ရည် မွှေးမွှေးစပ်စပ်ချဉ်ပြီးလေးနဲ့ တို့စားတတ်သလို အဲ့ဒီအကြော်တွေကို ညှပ်ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ အချဉ်ရည်လောင်းထည့်ပြီး အသုပ်လို သုပ်ပြီးတော့လဲ စားတတ်ပါတယ်။ ဆတ်လတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင်တို့နဲ့ တွဲပြီး စားတတ်ကြပါတယ်။ ရေနွေးကြမ်းပူပူလေးကို တဖူးဖူးနဲ့ မှုတ်သောက်ရင်းနဲ့ . . . ပုစွန်ခွက်ကြော်စတိုင်လ်အသစ်လေးကို အားပေးကြပါဦးနော် . . .

(၁၉၈) ပုစွန်တစ်ပူရာမိရောနိစ်

[မာတိကာသို့](#)



ဂျပန်အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ပုစွန်တစ်ပူရာမိရောနိစ်လုပ်နည်းလေးကို ပြောပြပါမယ်နော်။ အဲ့ဒါကတော့ ကျွန်မနေတဲ့ ဖူကူအိုကာမှာ နာမည်ကြီးတဲ့ ဟင်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်၊ ပြီးတော့ မြန်မာတွေအနေနဲ့ စားရတာလည်း အရသာသင့်တယ်လေ။ လုပ်ရကိုင်ရ၊ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေဝယ်ရတာလည်း အဆင်ပြေတယ်လေ။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းကတော့ ပုစွန်အကောင်လတ်လေးတွေရယ်၊ တန်ပူရာမှုန့်ရယ်၊ မိရောနိစ်ရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆတ်လတ်ရွက်၊ ငရုတ်ပွတို့ပါ။ ပုစွန်အကောင်လတ်ကို ရေဆေး၊ အခွံနွှာ၊ ကျောဘက်ကနေခွဲပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတော့ ဇကာလေးထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ထား၊ တန်ပူရာမှုန့်ထဲကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူခြစ်ထည့်ပြီး ရေလေးထည့်ပြီး ဖျော်ထားပါနော်။ ဆတ်လတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်ပွတို့ကိုလည်း ရေဆေးပြီး စစ်ထားနော်။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ငရုတ်ပွကို လှီးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊

ဆီပူလာအောင်စောင့်နော်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ တန်ပူရာဖျော်ထားတဲ့အထဲကို ပုစွန်လေးတွေထည့်ပြီး မုန့်နှစ်နဲ့ ပုစွန်နဲ့အောင်နယ်ပေးနော်။ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ မီးကိုအသင့်အတင့်ထားပြီး ပုစွန်နဲ့မုန့်နှစ်အရောကိုထည့်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကြော်ပေးပါနော်။ အရောင်လေးတွေ ပြောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်အကြီးတစ်ချပ်ပေါ်မှာ ဆီစုပ်စက္ကူကိုခင်းပြီး ပုစွန်လေးတွေကို ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။

ပုစွန်ကြော်တွေ အေးသွားပြီဆိုတာနဲ့ အပေါ်ကနေမိရောနှိပ်တွေ ဆမ်းပေးပါ။ ပြီးမှ မိရောနှိပ်နဲ့ ပုစွန်ကြော်တွေ သေချာနဲ့အောင် မွှေပေးပါနော်။ သေချာနဲ့ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲမှာ အောက်ကနေ ဆတ်လတ်ရွက်ကို ခင်းပြီး အပေါ်ကနေ ပုစွန်မိရောနှိပ်တွေထည့်၊ ဘေးနားကနေ လှီးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးလေးတွေထည့်၊ အပေါ်ကနေတော့ လှီးထားတဲ့ ငရုတ်ပွရယ်၊ အရွက်စိမ်းလေးတွေထည့်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်ဆိမ့်အရသာစုံလေးနဲ့ ပုစွန်တမ်ပူရာ မိရောနှိပ်ရပါပြီနော်။ သုံးဆောင်ကြပါဦးနော်။

(၁၉၉) ဘူးသီးကြော် ကြော်စားကြရအောင်

[မာတိကာသို့](#)

ဒီပိုစလေးကိုတော့ ကျွန်မကို ဘူးသီးကြော်စားချင်တယ်လို့ ပြောထားတဲ့ မဂ္ဂဇင်းနဲ့ မုန့်နှစ်စပ်နည်း (မြန်မာနည်း) ကို မေးထားတဲ့ ဂျေနဲ့အတူ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်လိုက်တာပါနော်။

အကြော်တွေကြော်တဲ့အခါ မုန့်နှစ်က အရေးကြီးပါတယ်။ မုန့်နှစ်အစပ်အဟပ်ကောင်းမှ အကြော်က ကြွပ်စွဲပြီး စားလို့ကောင်းမှာမဟုတ်လား။ အခုကျွန်မရေးမယ့်မုန့်နှစ် စပ်နည်းကတော့ ကျွန်မရဲ့အဘွား အကြော်ကြော်တဲ့အခါ သူစပ်နေကျ အချိုးလေးပါနော်။

မုန့်နှစ်စပ်ဖို့အတွက်ကတော့ ဆန်ကြမ်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ရွှေချို၊ စားဆော်ဒါအနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ အရောင်အတွက် ပဲငံပြာရည်အပျစ်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

မုန့်နှစ်စပ်နည်း

ဆန်ကြမ်းတစ်ဘူးဆိုရင်၊ ကောက်ညှင်းက ဘူးဝက်ထည့်၊ နှစ်ခုကို ရောပြီး တစ်ညသိပ် ရေစိမ်ထားပြီး မနက်ကျရင် မုန့်ကြိတ်ဆိုမှာ မုန့်ကြိတ်ပါနော်။ ကောက်ညှင်းနည်းရင် အကြော်က မကြိတ်ဘဲ မာသွားတတ်တယ်နော်။ မုန့်ရည်ရလာပြီဆိုရင် အဲ့ဒီမုန့်ရည်ထဲကို ဆားအနည်းငယ်၊ စားဆော်ဒါ အနည်းငယ်နဲ့ ရွှေချိုမှုန့်အနည်းငယ် တို့ကိုပါ ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ အရောင်အတွက် ပဲငံပြာရည်အပျစ်နည်းနည်းထည့်ပေးပါ။

အကြော်ကြော်နည်း

ဘူးသီးကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်မယ့်အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် အချောင်းလေးတွေ လှီးထားပါ။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်ကတော့ ဘူးသီးကို လက်သန်းလောက်လေးတွေ လှီးပြီးတော့မှ ကြော်တာပါ။ ရန်ကုန်ရောက်မှ ဘူးသီးကြော်ကြီးတွေက တစ်ချောင်းတစ်ချောင်းကို အကြီးကြီးတွေ၊ စစချင်းတုန်းက မစားတတ်ဘူး။ နောက်ပိုင်းကျတော့လည်း အတာကျသွားပါတယ်။ အဲ့ဒီဘူးသီးအချောင်းလေးတွေကိုမှ မုန့်ရည်ထဲမှာ နှစ်ပြီးတော့ ဆီများများနဲ့ ကြော်ပေးပါနော်။

ကြော်တဲ့အခါမှ ဆီပူ မပူ ကို ဆီထဲကို မုန့်နှစ်လေး နည်းနည်းထည့်ကြည့်ပါ။ မုန့်နှစ်လေး ပွတက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆီပူပါပြီ။ မီးကိုလည်း မပြင်းမလျော့ဘဲ အသင့်အတင့်ထားပါ။ ဒါမှ အကျက်ညီ အကြွတ်ညီပြီး မြင်ရတာ အရောင်လည်းလှ စားရတာလည်း ကြွတ်ကြွတ်ရွရွလေး ဖြစ်နေမှာလေ။ ဂျေပြောတဲ့ ကြာရင်ပျော့သွားတာမျိုးလည်း မဖြစ်တော့ဘူးလေနော်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ မုန့်နှစ်ထဲကို ငါးပြုတ် (အရိုးခွင်ပြီးသား) နည်းနည်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ညက်နေအောင် ထောင်းထားတာလေးရယ်။ ဗူးသီးတွေကို ပါးပါးလေးလှီးထားတာလေးတွေရယ်ကို ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်နယ်ပြီး လက်ဖက်ရည် အောက်ခံပန်းကန်ပြားလေးထဲ ဘူးသီးနဲ့ မုန့်နှစ်အရေကို ခပ်ဝိုင်းဝိုင်းလေးဖြစ်အောင် ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ဆီအိုးထဲ ထည့်ပြီးကြော်ပါ။ အဲ့ဒါကတော့ ဘူးသီးငါးပေါင်းကြော်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ မနက်စာ အဆာပြေ ထမင်းပူပူလေးနဲ့ အဲ့ဒီအကြော်လေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီး စားလို့ ကောင်းပါတယ်။

အချဉ်ရည်စပ်နည်း

ကျွန်မကတော့ ပိုတယ်ပဲပြောပြော ကိုယ်ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ မော်လမြိုင်ဘက်က အချဉ်ရည်စပ်နည်းကိုပဲ ပိုကြိုက်တယ်။ မန်ကျည်းသီးတွေကို အနှစ်လေးတွေဖြစ်လာရအောင် ရေနွေးပူပူနဲ့ စိမ်ထားပြီးတော့မှ အနှစ်တွေချည်း ယူပါ။ ပြီးတော့မှ ရေနွေးလေးနဲ့ ထပ်ထည့်ပြီး ငံပြာရည်နဲ့ ရောဖျော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီမန်ကျည်းငံပြာရည်ထဲကို ပဲမှုန့်အကျက်မှုန့်နဲ့ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် ထည့်ဖျော်ပါ။

ပြီးတော့မှ ဘူးသီးကြော်ကို ဆတ်လတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်အနည်းငယ်၊ ဆတ်လတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်စိမ်းအနည်းငယ်၊ နံနံပင်တို့ ထည့်ပြီးတော့လည်း ဘူးသီးကြော်သုပ် သုပ်စားနိုင်ပါတယ်နော်။ အဆင်ပြေတဲ့အခါ ဓါတ်ပုံတင်ပေးပါမယ်နော်။

(၂၀၀) ဗယာကြော်

မာတိကာသို့

ကျွန်မရဲ့ ညီမလေးတစ်ယောက်က ဗယာကြော်နည်းလေး ပြောပြပေးပါဦးဆိုလို့ ဗယာကြော်နည်းလေး မျှဝေလိုက်ပါတယ်ရှင်။ ဗယာကြော်ကို ခပ်ဝိုင်းဝိုင်း အပြားလိုက်လေးတွေကြော်တာရယ်။ ဗယာကြော် လက်တိုရမယ်ဆိုပြီး လက်တစ်ဖက်မှာ မီးဖိုလေးတစ်လုံးရယ်။ အပေါ်ကနေ ဗယာကြော်ဆီစစ်တဲ့ စကာလေးကို ကိုင်၊ ကျန်တဲ့တစ်ဖက်မှာ မန်ကျည်းရည်အချဉ်ဘူးလေး၊ လက်နီးနဲ့ လက်ဆေးဖို၊ ရေပုံးလေးထည့်ထားတဲ့ ခြင်းလေးကိုင်ပြီး လိုက်လည်ပြီး ကြော်ရောင်းတတ်တဲ့ ခပ်သေးသေး ဗယာကြော်လုံးလေးတွေရယ်ဆိုပြီး ကြော်တတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်အရွယ် ဘယ်လိုပဲကြော်ကြော် အရေးကြီးတာက ဗယာကြော်ဆိုရင် ကြွတ်ကြွတ်ရွရွနဲ့ မွှေးမွှေးလေးဖြစ်နေရင် ပိုစားကောင်းတယ် မဟုတ်လား။ ဗယာကြော် အတွက် လိုအပ်တာတွေ အရင်စုလိုက်ရအောင်နော်။

ဗယာကြော်အတွက် အဓိကလိုတာကတော့ ကုလားပဲပေါ့။ ပုစွန်စာရွက် ဒါမှမဟုတ် ကန်ဖွန်းရွက်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မဆလာ၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်၊ ငရုတ်သီးအခြောက်တောင့်အရှည်၊ စားဆိုဒါ ဒါမှမဟုတ် မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါအနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။ အချဉ်အတွက် မန်ကျည်းသီးနှစ်၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံပင်နဲ့ ဆားအနည်းတို့ပါ။

ကုလားပဲကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ညအိပ်ရေစိမ်ပေးထားပါနော်။ ကုလားပဲ ရေစိမ်တဲ့အခါမှာ ဆိုဒါအနည်းငယ်ကိုထည့်ပြီး စိမ်ပေးပါ။ နောက်တစ်နေ့မနက်ကျရင်တော့ ကုလားပဲကို ရေစိမ်ပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ တို့နဲ့ ရောထောင်းပေးပါ။ ကုလားပဲကို ရေစိမ်ထားတဲ့အချိန် ကြာတာနဲ့အမျှ ထောင်းရတာလွယ်သလို ကြော်တဲ့ အခါမှာလည်း ကြပ်ကြပ်ရွရွလေး ရှိစေပါတယ်။ ငရုတ်ဆုံမရှိရင်တော့ ကြိတ်စက်လေးနဲ့ ကြိတ်ပေးပါနော်။ ကုလားပဲကို လေးပုံသုံးပုံလောက် ညက်တဲ့အထိ ထောင်းပေးပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွာ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ (ကြက်သွန်များများပါတာ ကြိုက်တတ်ရင် များများထည့်ပါ)။ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်နဲ့ ပုစွန်စာရွက် ဒါမှမဟုတ် ကန်ဖွန်းရွက်လေးကိုလည်း ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ ကုလားပဲထောင်းတဲ့အထဲကို လှီးထားတဲ့ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ အရွက်တွေကို ထပ်ထည့်ပြီး နဲ့အောင်ထောင်းပေးပါ။ ပြီးမှ ငရုတ်ဆုံထဲက ထောင်းထားတဲ့ပဲတွေကိုယူပြီး ဇလုံထဲကို ထည့်ပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပါ။ ဆီများများထည့်ပြီး ဆီပူလာအောင်စောင့်ပါ။ မီးကို အရမ်းမပြင်းပါစေနဲ့။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ အကြော်ကြော်ဖို့ပြင်ပါနော်။ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ ငရုတ်သီး အခြောက်တောင့်လုံး အရင်ကြော်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်တွေကို ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်တဲ့ စကာလေးထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။

ဗယာကြော်ကိုတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်အစားလေးတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးတော့ ကြော်ပေးပါ။ အပြားလေးတွေကြိုက်တတ်ရင် အပြားလေးတွေဖြစ်အောင် လုပ်နော်။ အလုံးလေးတွေဖြစ်အောင်ဆိုရင်လည်း အလုံးလေးတွေ ညီညီလေးတွေဖြစ်အောင် လုံးပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ အိုးမကြပ်ပါစေနဲ့။ မီးမပြင်းပါနဲ့။ စကာပါတဲ့ ယောက်မလေးနဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက် အကျက်ညီအောင် လှန်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အကြော်အရောင် ရွှေအိုရောင်လေးပြောင်းတာနဲ့ မတူးအောင် သတိထားပြီး ဆီထဲကနေ ဆယ်ပေးပါ။ အကြော်အစအနတွေ မကျန်အောင် ဆီထဲကနေ သေချာစစ်ဆယ်ယူပါနော်။ တစ်အိုးပြီးတစ်အိုး ဆက်ကြော်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ဗယာကြော်ရပါပြီနော်။

အချဉ်အတွက်ကတော့ မန်ကျည်းသီးကို ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားပြီး အနှစ်ရအောင်တိုက်ချပါနော်။ ရလာတဲ့အနှစ်ကိုမှ ရေကျက်အေးရောပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာထားပြီး မညက်တညက်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ထောင်းထည့်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို မညက်တလေးဖြစ်အောင် ထောင်းထည့်ပေးပါ။ (မျက်စိထဲ မစင်ရအောင် ဆားလေးထည့်ပြီး ထောင်းပေးရင် အညက်မြန်သလို အပြင်ကိုလည်း မစင်ပါဘူးနော်။) ပြီးရင်တော့ ငံပြာရည်လေးထည့်ပါ။ သတ်သတ်လွတ်သမားတွေအတွက် ငံပြာရည်အစား ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ တို့ကို ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် သကြားထည့်၊ နံနံပင်လေး အုပ်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ဖြိုးလေးနဲ့ မန်ကျည်းသီး အချဉ်လေး ရပါပြီနော်။

ဗယာကြော်ကြွတ်ကြွတ်လေးကို မန်ကျည်းသီးအချဉ်ရည်လေးတို့ပြီး ငရုတ်သီးတောင့်လေး ကိုက်၊ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ဆတ်လတ်ရွက်လေးနဲ့ပါ တို့စားပါနော်။ ရေနွေးကြမ်း ပူပူလေးနဲ့ဆိုရင်တော့ အလိုက်ဖက်ဆုံး ပေါ့နော်။ ဗယာကြော်ကြိုက်တဲ့ ညီမလေးနဲ့ ကျန်တဲ့မောင်နှမတွေအားလုံး . . . ကြော်စားကြည့်ပါဦးနော်။

(၂၀၁) အာလူးကတ်သလိတ်

မာတိကာသို့

ဒီနေ့တော့ ချစ်သူငယ်ချင်း မောင်နှမများအားလုံးအတွက် အာလူးကတ်သလိတ် လုပ်ကျွေးပျံ့မယ်နော်။ အာလူးကတ်သလိတ်လုပ်ရတာ အလုပ်ရှုပ်တယ်ဆိုပေမယ့် စားပြီးရင်ရပ်လို့မရဘဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခုစားချင် နေတတ်ပါတဲ့အစာတစ်ခုပါ။ အခု ဌာနမှာ ပါတီတစ်ခုလုပ်တုန်းက လုလု လုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ အာလူးကတ်သလိတ်လုပ်နည်းလေးကို သူငယ်ချင်းတို့ကို ပြောပြပါရစေနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ အာလူး၊ ဆိတ်သား၊ ဒါမှမဟုတ် အသားတစ်မျိုးမျိုး၊ တောက်တောက်စင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ဇီယာစေ့၊ မဆလာ၊ တန်ပူရာမှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ဆီ၊ အချိုမှုန့်၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ဆား စတာတွေပါ။

စစ်ချင်းမှာ အာလူးတွေကို အိုးထဲထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီးနူးအောင်ပြုတ်ပါ။ အာလူးပြုတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ အသားတွေကို မဆလာ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းတို့ကအခွံနွာ၊ ကြက်သွန်နီကိုမထူမပါးလေးခပ်သေးသေးလီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းကိုထောင်းထားပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ကြက်သွန်ဖြူနီချင်းကထည့်၊ ဆီသတ်၊ ပြီးရင်အသားတောက်တောက်စင်းနှပ်ထားတာကို ထည့်ပြီး မွှေ၊ ဇီယာစေ့ကိုထည့်၊ ပြီးတော့ အသားကိုခြောက်တဲ့အထိမီးနွေးနွေးနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း ဆီသတ်ပေးပါ။ တချို့ကတော့အဲ့ဒီအသားဆီသတ်ထဲမှာ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ် စတာတွေကိုပါးပါးလှီးပြီး ထည့်တတ်ပါတယ်။ အသားဆီသတ်ရပြီဆိုရင်တော့မီးပိတ်ပြီး ဒယ်အိုးကိုစောင်းပြီး အသားဆီသတ်ကို အအေးခံဆီစစ်ထားပါ။ ဆီများရင် အာလူးထဲ အဆာသွတ်တဲ့အခါကျရင်ဆီတွေစိမ့်ထွက်လာပြီး အာလူးကတ်သလိတ် ပုံစံပျက်တတ်ပါတယ်။

အာလူးပြုတ်ရပြီဆိုရင်တော့ အာလူးတွေကို အအေးခံပြီးတော့အခွံနွာပြီးတော့ထောင်းပါ။ ငရုတ်ဆုံအဆင်မပြေဘူး ဆိုရင်တော့ အိုးတစ်ခုထဲ အာလူးတွေကို ချေထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေးထည့် ပြီးတော့ ပုလင်းနဲ့ ဖိပြီးထုချေပေးပါနော်။ ဒီလိုလုပ်ပေးတာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အာလူးကစေးပိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင်တော့အာလူးတွေကို ဂျုံနယ်သလို သေချာနယ်ပြီး လက်သီးဆုပ်ခန့်အလုံးလေးတွေရအောင်ဆုပ်ထားလိုက်ပါ။ တန်ပူရာမှုန့်ကို ပန်းကန်ပြားတစ်ခုထဲ ထည့်ထားပါ။ ကြက်ဥကို သေချာခေါက်ထားပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ

ဆိုရင်တော့အာလူး ဆုပ်ထဲက အာလူးကို ဖဲ့ယူပြီးတော့ လက်ဖဝါးပေါ်မှာ အဝိုင်းပြားပြားလေးဖြစ်အောင်လုပ်၊ နှုတ်ခမ်းပါးနားတွေညီအောင်ညှိ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီအဝိုင်းပြားလေးရဲ့ အလယ်ကိုလက်လေးနဲ့ ဖိပြီး ချိုင့်အောင်လုပ်၊ ပြီးတော့ ခုနကဆီသတ်ထားတဲ့အသားလေးကို ဖွန်းလေးနဲ့ တစ်ဖွန်းထည့်ပြီး ဘေးပတ်ပတ်လည်နဲ့ အပေါ်ကို အာလူးတွေနဲ့ ပြန်ပြီးငုံလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့ .မှ ကြက်ဥနှစ်လေးထဲစိမ်း၊ ပြီးတော့မှအပေါ်ကနေ တန်ပူရာမျှနဲ့ လေးနဲ့ကပ်ပြီးပန်းကန်ပြားကြီးကြီးထဲတန်းစီပြီး ထည့်ထားလိုက်ပါ။ အာလူးဆုပ်လေးတွေ အကုန်အဆာသွပ်ပြီး ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဆီအိုးတင်၊ ဆီများများထည့်၊ စေ့ချင်း မှာ ဆီကိုဆူအောင်ထား၊ ဆီဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အာလူးဆုပ်လေးတွေထည့်၊ မီးနည်းနည်း လျော့ပြီးအကျက်ညီအောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပြီး သေသေချာချာကြော်ပေးပါ။ ရှေ့ညှိရောင် ပြောင်းလာပြီ၊ အနံ့လေးလည်း မွှေးလာပြီဆိုရင်တော့အာလူးကတ်သလိတ်ကြော် လေးမွှေးမွှေးလေး ရပါပြီ။

အချဉ်အတွက်တော့ ကျွန်မကတော့ ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးကင်ပြီးတော့မှအနှစ်တွေကို ဖွန်းလေးနဲ့ခြစ်ယူ၊ ကြက်သွန်ဖြူလေး ခါးပြားရိုက်၊ ဆားလေး၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး မညက်တညက် ထောင်းထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး၊ နံနံပင်လေးထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးပန်ထွေဖျော်လိုမျိုးလေးပေါ့နော်။ အာလူးကတ်သလိတ် ပူပူနွေးနွေးမွှေးမွှေးလေးနဲ့ ချဉ်ဖြန်းဖြန်း ၊ မစပ်တစပ် အချဉ်ရည်လေးနဲ့တွဲစားလိုက်ရတာ ကောင်းလိုက်တဲ့ အရသာ ဂရင်းတီးလေးနဲ့ တွဲသောက်လိုက်တော့ အရမ်းကောင်း၊ အခုလိုပူတဲ့အချိန်မှာတော့ ကိုလာလေး တစ်ငုံသောက်လိုက်၊ ကတ်သလိတ်လေးတစ်ကိုက်လောက်ပါးရင်းနဲ့ပေါ့ . . . ကောင်းမှကောင်း . . .

(၂၀၂) ကော်ပြန့်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့ စနေနေ့ ပိတ်ရက်မို့ ကော်ပြန့်ကြော် ကြော်စားကြရအောင်နော်။

ကော်ပြန့်ကို ကြော်မစားချင်ရင်လည်း ကော်ပြန့်စိမ်းလို လုပ်စားလိုရပါတယ်နော်။ ကော်ပြန့်ကြော်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ကော်ပြန့်ရွက်၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဘိုစားပဲ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ စိမ်းစားဥ၊ ကြက်သား/ပက်သား၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်မဆလာ၊ ကော်မှုန့်၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်အကျဲ့၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ဆီ တို့ပါနော်။

ကော်ပြန့်ရွက်ကိုတော့ တိုရှည်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့ အာပုံကို သုံးမှာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေသူတွေ ကတော့ rice paper ကို သုံးနိုင်ပါတယ်နော်။ အဆာအတွက်ကတော့ ပက်သား ဒါမှမဟုတ် ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ခပ်နပ်နပ်လေးတွေဖြစ်အောင် စင်းပေးပါ။ ပြီးတော့မှ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့အသား၊ စိမ်းစားဥနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ဆား၊ သကြား၊

အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အကျဲတို့နဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ စိမ်းစားဥကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ဝက်သားနဲ့အတူ နုတ်နုတ်စင်းပေးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး သေးသေးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း သေသေချာချာ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ ဘိုစားပဲကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး လေးထောင့်တုံး သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ တရုတ်နံနံကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေးတွေ လှီးထားပေးပါ။ ကော်မှုန့်ကိုလည်း ရေနဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖျော်ပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နွမ်းပြီဆိုတာနဲ့ နုတ်နုတ်စင်းထားတဲ့အသားတွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဘိုစားပဲနဲ့ ပဲပင်ပေါက်တို့ကို ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ကြော်ပေးပါ။ ဟင်းရွက်တွေ အရည်မထွက်အောင်၊ အရမ်းမပျော်သွားအောင်သတိထားပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ အပေါ့အငန်မြည်း၊ မဆလာနဲ့ တရုတ်နံနံလေး အုပ်ပြီး အဆာအိုးကို ချလိုရပါပြီနော်။ ပြီးတော့မှ အဆာတွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ အဆာတွေကို ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးတစ်ချပ်ထဲ ခပ်ယူထားပြီး အအေးခံထားပါနော်။ ပြီးတော့မှ ကော်ပြန်ရွက်တွေကို ခင်းပြီးတော့ အဆာတွေကို ဖွန်းနဲ့ခပ်ပြီး အရှည်လိုက်လေး ညီညီညာညာ ထည့်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့ ကော်ပြန်ရွက် ဘေးနှစ်ဘက်ကို အသာလေးခေါက်ပြီး အလျားလိုက်လေး လိပ်ပေးပါ။ ကော်ပြန်လိပ်ကြော်တဲ့အခါ ပြေထွက်မသွားအောင် ကော်ပြန်လိပ်အဆုံးနားမှာ ကော်ရည်လေးနဲ့သုပ်ပြီး လိပ်ပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကော်ပြန်လိပ်တွေကို ကြော်ပါနော်။ အကျက်ညီအောင်ရော၊ မတူးအောင်ပါ သတိထားပြီး ကြော်ပါနော်။

အချဉ်အတွက်တော့ chito ငရုတ်ရည်လေးထဲကို ကြက်သွန်ဖြူလေးနည်းနည်း ထောင်းထည့်ပြီး ချင်းခြစ်ထားတာလေး နည်းနည်းထည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကော်ပြန်ကြော် ပူပူနွေးနွေးလေးနဲ့ အချဉ်ရည်လေး တို့ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင်။

(၂၀၃) ခေါက်ဆွဲကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ရေနွေးအိုးတည်ပြီး ခေါက်ဆွဲကိုအရင်နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေဆေး၊ရေစစ်ပြီးဆယ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ပဲခံပြာရည်နည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်ထားပေးလိုက်ပါ။ ကြက်သား သို့မဟုတ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အသား၊ အသဲ၊ အမြစ်တို့ကို ခပ်သေးသေးလှီးကာ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်

အနည်းငယ်၊ ဂျုံမှုန့်သို့မဟုတ်ကော်မှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ကာ နှပ်ထားပေးပါ။ ဝက်အူချောင်း ကြက်အူချောင်း ကြိုက်တတ်လျှင် ထည့်ကြော်ပါ။ ခေါက်ဆွဲကြော်ထဲထည့်မယ့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်တဲ့ မုန်လာဥနီ၊ ရှိမဲဂျိမို၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲပင်ပေါက် စတာတွေကိုလှီးချွတ်ဆေးကြောပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်ဥကို သေချာခေါက်ထားပါ။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီကိုအနေတော်မှန်းပြီး ဆီပူအောင်တည်ပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်ဥအရင်ထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးရင် ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲသို့ သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနီကို ထည့်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ အနံ့မွှေးလာပြီဆိုရင် အသားထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အသားလေးတွေ တင်းလာပြီး အရောင်ရဲရဲလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခုနကလှီးထားတဲ့ အသီးအရွက်တွေထည့် (အနူးခက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေအရင်ထည့်၊ ပြီးမှ ပဲပင်ပေါက်လို အနူးလွယ်တာကို ထည့်ပါ။) ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့် ပြီးရင် ခဏလေးအဖုံးအုပ်ထားပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ခေါက်ဆွဲထည့်ပြီး အသားအသီးအရွက်တွေနဲ့ သမအောင်မွှေးပေးပါ။ ပြီးရင် အရသာ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပြီး တရုတ်နံနံလေးအုပ်ပြီး မီးပိတ်လို ရပါပြီ။ ခုနက ကြော်ထားတဲ့ ကြက်ဥကို လက်တစ်လုံး အထူလောက်လေးတွေ လှီးပြီး အပေါ်က ဖြူးလိုက်ပါ။

ကဲ နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ အိုးထဲက ခေါက်ဆွဲကြော်တွေကို ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးဖြူးလိုက်နော်။ အချဉ်သုပ်ကိုတော့ ကြက်သွန်နီနဲ့ သခွေးသီးကို ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ ဆား၊ သကြားလေးထည့်၊ သံပရာရည်လေးဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါနော် . . .

(၂၀၄) ကြာဆံကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ကြာဆံကို အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်ထိ ရေစိမ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ရေစစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ပဲခံပြာရည်နည်းနည်းထည့် ဆားလေး၊ သကြားလေး၊ အချိုမှုန့်လေးထည့်ပြီး နယ်ထားပေးလိုက်ပါ။ ကြက်သား သို့မဟုတ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အသား၊ အသဲ၊ အမြစ်တို့ကို ခပ်သေးသေးလှီးကာ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ဂျုံမှုန့်သို့မဟုတ်ကော်မှုန့်အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်ကာ နှပ်ထားပေးပါ။ ဝက်အူချောင်း ကြက်အူချောင်း ကြိုက်တတ်လျှင် ထည့်ကြော်ပါ။ ဒီနေ့ ကြာဆံကြော်ထဲထည့်မယ့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန်ညင်း၊ ကညွတ်၊ မှို စတာတွေကိုလှီးချွတ်ဆေးကြောပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြက်ဥကို သေချာခေါက်ထားပါ။

ကြာဆံကြော်တဲ့နည်းကတော့ ခေါက်ဆွဲကြော်တာနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲနော်။ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီကိုအနေတော်မှန်းပြီး ဆီပူအောင်တည်ပါ။ ဆီပူလာရင် ကြက်ဥအရင်ထည့်ကြော်ပါ။ ပြီးရင်

ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲသို့ သီးသန့်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနီကို ထည့်ပြီး ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီ အနံ့မွှေးလာပြီဆိုရင် အသားထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အသားလေးတွေ တင်းလာပြီး အရောင်ရဲရဲလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခုနကလှီးထားတဲ့ အသီးအရွက်တွေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့် ပြီးရင် ခဏလေးအဖုံးအုပ်ထားပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကြာဆံထည့်ပြီး အသားအသီးအရွက်တွေနဲ့ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးရင် အရသာ အပေါ့အငန်ကိုမည်းပြီး တရုတ်နံနံလေးအုပ်ပြီး မီးပိတ်လို ရပါပြီ။ ပြီးတော့မှ ကြော်ထားတဲ့ ကြက်ဥကို လက်တစ်လုံး အထူလောက်လေးတွေ လှီးပြီး အပေါ်က ဖြူးလိုက်ပါ။ ကဲ နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ အိုးထဲက ကြာဆံကြော်တွေကို ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီးတော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးဖြူးလိုက်နော်။ အချဉ်သုပ်ကိုတော့ ကြက်သွန်နီနဲ့ သခွေးသီးကို ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးအုပ်၊ ဆား၊ သကြားလေးထည့်၊ သံပရာရည်လေးနည်းနည်းဆမ်း၊ ပြီးတော့ ငရုတ်ဆီလေးနဲ့ ရောမွှေလိုက်တယ်။ အဲ့ဒါက ကြာဆံကြော် သတ်သတ်စားရင် ရပြီ။

(၂၀၅) ကြာဆံပြားကြော်

မာတိကာသို့



ဒီနေ့တော့ ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် ကြာဆံပြားကြော်လေး ကြော်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ ကြာဆံအပြားဆိုတာက ပဲကြာဆံအပြားကို ပြောတာပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ပဲကြာဆံကို လူအများသိတာကတော့ ဂျုံကြာဆံရယ်လို့ သိကြတာပါ။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပါရစေနော်။ ပဲကြာဆံပြား၊ ကြက်သား၊ ကြက်သည်းကြက်မြစ်၊ ပြည်ကြီးငါး၊ ဘဲဥ (ကြက်ဥလည်း ရတယ်နော်)။ ကြွက်နားရွက်မှု၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ မှို (မှိုဖြူဖြူရှည်ရှည်လေးနဲ့ ရှိမဲဂျိုမှု)၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ စတာတွေပါ။ အသားရယ်၊ အသီးအရွက်ရယ်က ကိုယ်နှစ်သက်သလို ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

ကြာဆံကို ၁၅ မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ထားပါ။ ကြွက်နားရွက်မှုကိုလည်း ရေနွေးလေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါနော်။ ပြီးတော့ ကြက်သားအသည်းအမြစ်တို့ကို လိုသလိုလှီးပြီးတော့ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထား။ ပြီးတော့ ပြည်ကြီးငါးကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး ဆားသကြားအချိုမှုန့် နည်းနည်းနဲ့ နှပ်ထားနော်။ အသီးအရွက်တွေကို လှီးချွတ် ဆေးကြောပြီး ရေစိမ်ထားနော်။ ကြွက်နားရွက်မှုကို ရေစိမ်ထားလိုက်နော်။ အဲ့ဒါတွေ လုပ်ပြီးတဲ့ အချိန်လောက်ကျရင် ကြာဆံကိုရေတွေသွန်ပြီး ရေစိမ်ထား။ ပြီးတော့မှ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့် နဲ့နယ်ထားလိုက်ပါနော်။ ဝက်အူချောင်းကြိုက်တတ်ရင်လည်း ထည့်လို့ရတယ်နော်။

ဘဲဥနှစ်လုံးကိုလည်း သေချာ ခေါက်ထားပေးလိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူခြားပြားရိုက်ထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အတုံးလေးတွေ လှီးထားပါနော်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် ဘဲဥအရင်ထည့်ကြော်၊ ကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲကို သတ်သတ်ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနီကို ထည့်ပြီး ဆီမွှေးသတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ အနံ့မွှေးလာပြီဆိုရင် အသားထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ အသားလေးတွေ တင်းလာပြီး အရောင်ရဲရဲလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပြည်ကြီးငါးတွေကို ထည့်၊ မြန်မြန်လေးမွှေ၊ ပြီးတာနဲ့ လှီးထားတဲ့ အသီးအရွက်တွေထဲက အနူးကြာမယ့် ရှိမဲ့ရှိမို့ထည့်၊ ပြီးတော့ မုန့်လာဥနီထည့်၊ ကြက်နားရွက်မို့ထည့်၊ ဂေါ်ဖီထည့်၊ ပြီးတော့ ပဲတောင့်ထည့်ပြီး မွှေပေး၊ နောက်ဆုံးကျတော့မှ မှီအဖြူမျှင်မျှင်လေးတွေထည့်မွှေ၊ နောက်ဆုံးမှာ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်မွှေ၊ ခဏလေးအဖုံးအုပ်ထား၊ ပြီးရင်တော့ အဲ့ဒီအသီးအရွက်တွေကို တခြားပန်းကန် တစ်ချပ်ထဲ ဖယ်ထားလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ဒယ်အိုးထဲ ဆီလေးနည်းနည်းလေး ထပ်ထည့်ပြီး ကြာဆံပြားကိုထည့်၊ ကြာဆံပြားထည့်ပြီးတာနဲ့ ခုနက အသီးအရွက်ကြော်ထဲက အရည်တွေကို ထည့်ပြီး ခပ်မြန်မြန် သွက်သွက်လေး ကြော်ပေး၊ ကြာဆံပြားလေး နူးလောက်ပြီဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်တွေကို ကမန်းကတမ်းထည့်ပြီးတော့ ကြာဆံပြားနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့အောင် သေချာမွှေပေးပါ။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ မီးကို လျော့ထားလိုရပြီနော်။ သေချာနဲ့သွားပြီဆိုတာနဲ့ အပေါ့အငန်မြည်း၊ အရသာက အနေတော်လေးပဲ ဆိုရင်တော့ မီးပိတ်လိုက်လိုရပြီ။ ဘဲဥကြော်ကို မထူမပါး ခပ်မြန်မြန်လေးလှီးပြီးတော့ အပေါ်ကနေဖြူးလိုက်နော်။ အချဉ်အတွက် သခွားသီးကို ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူလေးကို ပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး ပါးပါးလှီး၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်၊ သံပရာရည်လေးညှစ်ထည့်လိုက်ပြီး မွှေလိုက်ပါနော်။

စားဖို့အတွက် ကြာဆံပြားကြော်လေးကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ အသီးအရွက် အသား အကုန် အချိုးညီအောင် ထည့်ပါနော်။ အဲ့ဒီတော့မှ အရောင်လည်းစုံမယ်၊ အာဟာရဓါတ်လဲ အစုံရမယ်လေ။ အချဉ်လေးနဲ့ တွဲပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။ ဟင်းရည်ကို တော့ ဟိုနေ့က ချက်ထားတဲ့ တုံယမ်းဟင်းရည်လေးနဲ့ပဲ စားလိုက်တော့နော် ... ဟိ

(၂၀၆) ထမင်းကြော်

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မတို့နံနက်ခင်း အဆာပြေစာအတွက် ထမင်းကြော်လေး ကြော်စားကြရအောင်နော်။ ထမင်းကြော်ကို ပဲပြတ်နဲ့ ကြော်တတ်သလို အသား၊ အသီးအနှံလေးတွေနဲ့လည်း ကြော်တတ်ပါတယ်နော်။ ဒီနေ့တော့ အသားရယ်၊ အသီးအနှံရယ်နဲ့ ထမင်းကြော် ကြော်ကြရအောင်နော်။

ထမင်းကြော်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာကတော့ ချက်ပြီးသား ထမင်း၊ ကြက်သား၊ ဘိုစားပဲ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ တရုတ်မဆလာ၊ ကြက်ဥတစ်လုံးနဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ထမင်းကို အတုံးလိုက်ဖြစ်မနေဘဲ ပွပွလေးဖြစ်အောင် မွှေးထားပေးပါနော်။ ကြက်သားကို ရေစင်အောင်ဆေး ပါးပါးလေးတွေလှီးပြီး ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပေးထားပါ။ မုန့်လာဥနီကို အခွံနွှာ၊ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး သေးသေးနုနုလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။ ဘိုစားပဲကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်မြိတ်ကိုလည်း ရေဆေး၊ ရေစင်အောင်ခါပြီးတော့ ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပေးထားပါနော်။ ကြက်ဥကိုလည်း ဆားလေးနည်းနည်း တရုတ်မဆလာလေးနည်းနည်းနဲ့ သေသေချာချာ ခေါက်ပေးထားပါနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးပူလာရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီစိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နွမ်းလာပြီဆိုတာနဲ့ ကြက်သားကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားနူးလောက်ပြီဆိုရင် လှီးထားတဲ့ မုန့်လာဥနီကိုထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ မုန့်လာဥနီ ကျက်ခါနီးလောက်မှာ လှီးထားတဲ့ ဘိုစားပဲကိုထည့်ပြီး ခပ်မြန်မြန်လေးကြော်ပေးပါ။ တဆက်တည်းဆိုသလို ခေါက်ထားတဲ့ ကြက်ဥကိုလည်း ထည့်ကြော်ပေးပါ။ ကြက်ဥကျက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ထမင်းကိုထည့်ပြီး အသီးအနှံအသားတွေနဲ့ ထမင်းကို နဲ့အောင် မွှေးပေးပါ။ မီးပြင်းပြင်းလေးနဲ့ ခပ်မြန်မြန်လေးမွှေးပြီး ကြော်ပေးပါ။ ထမင်းသားလေးတွေ ခပ်တောင့်တောင့်ဖြစ်လာတာနဲ့ အပေါ့အငန်ကိုမြည်းပါ။ အရသာ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေကို အုပ်ပြီး နည်းနည်း မွှေးပေးလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ထမင်းကြော် ပူပူလေးရပါပြီနော်။ အချဉ်ကိုတော့ မိမိနှစ်သက်မယ့် သခွေးသီး ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်နီလေးကို လှီး၊ ပြီးတော့ အချဉ်စိမ်ထားတဲ့ ငရုတ်သီးတောင့်လေးထည့်၊ ပြီးတော့ chito ငရုတ်ဆီလေးဆမ်းပြီး အချဉ်ပွဲပြင်နိုင်ပါတယ်။ ကဲ . . . ကျွန်မရဲ့ ချစ်မောင်နှမများအားလုံး ပိတ်ရက်ရဲ့ မနက်ခင်းအဆာပြေစာအတွက် ထမင်းကြော်လေး ကြော်စားလိုက်ကြရအောင်နော် . . .

(၂၀၇) မြိတ်ကတ်ကျေးကိုက်

မာတိကာသို့

မြိတ်ကတ်ကျေးကိုက်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါရစေအောင်။
ညှပ်ခေါက်ဆွဲပြား၊ sea food တွေဖြစ်တဲ့ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးငါးစတဲ့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပင်လယ်စာ၊ ဝက် /
ကြက်အူချောင်း၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ စားတော်ပဲပြုတ်၊ ပအုန်းရည်
(ရှာလကာရှည်လိုမျိုး)၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး အစပ်ခွဲခြမ်းမှုန့်လေး၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊
ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သားမှုန့်အနည်း၊ ဆီ၊ ဘဲဥ၊ တရုတ်နံနံ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။
ညှပ်ခေါက်ဆွဲကို ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ ဆား၊ သကြား၊ ကြက်သားမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ထားပေးပါ။ ပုစွန်၊
ပြည်ကြီးငါး၊ ခရု စတဲ့ ပင်လယ်အစားအစာတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ရေစစ်ပြီး ဆား၊
သကြားတို့နဲ့နယ်ထားပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကို ရေဆေးပြီး ဇကာနဲ့ စစ်ထားပေးပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း
အဖတ်လေးတွေခွါ၊ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး မထူမပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။
မုန့်လာဥနီကိုလည်း အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး အလှအပလေးတွေဖော်ပြီး လှီးပါ။ တရုတ်နံနံကိုလည်း
ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးထားပေးပါ။ ဘဲဥကို ခေါက်ထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊
ကြက်သွန်ဖြူကို ဓါးပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်ထိုးထားပေးပါ။ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်လေးကို
ရေနွေးနဲ့ပျစ်ပျစ်လေးဖျော်ထားပေးပါနော်။
အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုတာနဲ့
ကြက်သွန်ဖြူနီကိုထည့်ပြီး ဆီမွှေးသတ်၊ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီး နှမ်းသွားပြီဆိုတာနဲ့ ပုစွန်၊
ပြည်ကြီးငါး၊ ခရုနဲ့ ဝက်အူချောင်းတို့ကို ထည့်ပြီးကြော်၊ ပြီးရင်တော့ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့
မုန့်လာဥနီကိုထည့်ပြီးကြော်၊ ကြက်သားမှုန့်လေးနဲ့ ဆားလေးနည်းနည်းထပ်ထည့်ကြော်၊ ပြီးတော့
ဘေးကပ်ထားပါ။ ပြီးတော့မှ ညှပ်ခေါက်ဆွဲကိုထည့်၊ ပအုန်းရည်နဲ့ ငရုတ်သီးဖျော်လေးကိုပါ ထည့်ပြီး
တဆက်တည်းကြော်ပေးပါ။ ပြီးတော့ ပဲပင်ပေါက်ကိုထည့်ပြီး အသားတွေရော အသီးအရွက်တွေရော
အကုန်နဲ့အောင်ရောကြော်၊ ပြီးတော့ စားတော်ပဲပြုတ်ကို ထည့်ပြီး သေချာနဲ့အောင် မွှေကြော်၊
အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး ဒယ်အိုးတစ်ဖက်ကပ်ထားပေးပါ။ ဒယ်အိုးဒီဘက်တခြမ်းကနေ
ခေါက်ထားတဲ့ ဘဲဥကို ထည့်ကြော်လိုက်ပြီးတော့မှ ကပ်ကြေးကိုက်ရဲ့အပေါ်ကနေ အုပ်ပေးလိုက်ပါ။
ပြီးရင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲ ကပ်ကြေးကိုက်ကြော်တွေကိုထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်လေးအုပ်လိုက်ပါ။
အချဉ်အတွက် ပဲပင်ပေါက်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပအုန်းရည်ရယ်၊ ဆားလေးနဲ့
အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့ မစားခင် လေးနာရီလောက်ကြိုစိမ်ထားတဲ့ အချဉ်နဲ့ တွဲဖက်
သုံးဆောင်ပါနော်။
အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်စပ်အရသာလေးနဲ့ မြိတ်ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်မွှေးမွှေးလေးနဲ့ ပဲတီချဉ်လေးကို
တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၂၀၈) ဝက်သားလိပ်ကြော်စားရအောင်

မာတိကာသို့

ဒီနေ့တော့ ချစ်မောင်နှမတွေကို ဟင်းချက်မကျွေးဖြစ်တာကြာပြီဆိုတော့ ဝက်သားလိပ်လေးကြော် ကျွေးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဝက်သားလိပ်မကြော်ခင် ကျွန်မ ခုတလော မအားလို့ ဟင်းချက်မကျွေးဖြစ်တာကို ပထမဦးဆုံး တောင်းပန်ပါရစေနော်။ ကျွန်မကို နားလည် ခွင့်လွှတ်ပေးကြပါနော်။

ဝက်သားလိပ်လိပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာလေးတွေကတော့ ဝက်သား အသားကောင်းကောင်း၊ ကြက်သွန်နီဥအကြီး၊ တရုတ်နံနံ၊ တရုတ်မဆလာ၊ ဘဲဥ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ ဆီ၊ ဝက်သားလိပ်လိပ်ဖို့အတွက် အောက်ခံဂျုံအပြားတို့ပါနော်။

ဝက်သားလိပ်အဆာပြုလုပ်နည်း

ဝက်သားကို သန့်စင်အောင်ရေဆေးပြီး လက်မအရွယ် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံး၊ ပြီးတော့မှ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်း၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်နည်းနည်း၊ ကော်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါနော်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ကို ကန့်လန့်ဖြတ် နည်းနည်းထူထူလေးဖြစ်အောင်လှီးပါ။ အဲ့ဒါကိုမှ နောက်တခေါက် အရည်လိုက်လေး ဘလော့ဂ်တုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ကြိုက်တတ်ရင် ကြွက်နားရွက်မှုိုကို ရေစိမ်ပြီးတော့ ခပ်သေးသေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပေးပါ။ တရုတ်နံနံကိုလည်း ရေဆေးပြီး မထူမပါးလေး လှီးထားပေးပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာတာနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနွမ်းပြီး စိမ်းနဲ့ပျောက်သွားပြီဆိုရင် နှပ်ထားတဲ့ ဝက်သားကိုထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးရင် ကြွက်နားရွက်မှုိုကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဝက်သားအကျက်၊ ကြွက်နားရွက်မှုိုအနူးလောက်မှာ အပေါ့အငန်မြည်း၊ တရုတ်မဆလာလေးနည်းနည်းအုပ်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးရင်တော့ တရုတ်နံနံအုပ်ပြီး ပန်းကန်လုံးအကြီးကြီးထဲ ခပ်ထည့်ထားပေးပါ။ ဝက်သားလိပ်ကြော်နည်း

မုန့်နှစ်အတွက် ဂျုံမှုန့်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးကို ဘဲဥနှစ်လုံးနဲ့ ရောပြီးခေါက်ပါ။ ဂျုံအပြားပေါ်မှာ ဝက်သားလိပ်အဆာကို ထည့်ပြီး လုံအောင်လိပ်ထားပြီး လင်ပန်းတစ်ချပ်ထဲ တန်းစီထည့်ထားပေးပါ။ အကြော်ကြော်ဖို့အတွက် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်ပြီး ဆီများများထည့်ပေးပါ။ ဝက်ဆီနဲ့ဆိုရင် ပိုဆီမဲ့ပြီး အရသာပိုရှိပါတယ်။ ဆီပူလာတဲ့အခါကျရင် လိပ်ထားတဲ့အသားလိပ်ကို မုန့်ရည်ထဲနှစ်ပြီး ဆီအိုးထဲ ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ အကျက်ညီအောင် မီးကိုအသင့်အတင့်ထားပြီး

ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီအိုးထဲကနေ ဆယ်၊ ဆီစစ်ထားပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။

အချဉ်ပြုလုပ်နည်း

အချဉ်အတွက် ငရုတ်ဆီကို မန်ကျည်းနှစ်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ထန်းလျက်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူလေးထောင်းထည့်၊ ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော်ပါ။ ဂေါ်ဖီ၊ သခွေးသီး၊ ကြက်သွန်နီ ကြိုက်နှစ်သက်ရာနဲ့တွဲပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ တစ်ခါတလေ မုန့်လာဥကို ပိုးတီလှီးပြီး ရှာလကာရည်စိမ်ထားပြီး ငရုတ်ဆီနဲ့ အချဉ်လုပ်တတ်တဲ့ အလေ့ရှိပါတယ်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၀၉) ပုစွန်အာလူးလိပ်ကြော်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ချစ်မောင်နှမအားလုံးအတွက် ပုစွန်အာလူးလိပ်ကြော်လေး လုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။ ဒီဟင်းအမယ်အတွက် အကြံပေးတာကတော့ ကျွန်မရဲ့အစ်ကိုပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင်ပဲ အစအဆုံးချက်ထားတာပါနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပထမဦးဆုံး ပြောပြပါရစေဦးနော်။ အကြော်အတွက်ကတော့ ပုစွန်အကောင်ခပ်သေးသေး၊ အာလူး၊ ဆီ၊ ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ အချဉ်ရည်အတွက်ကတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ရှာလကာရည်အနည်းတိုပါနော်။ ပုစွန်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေညှပ်ပစ်၊ ခေါင်းက ချေးထုတ်၊ ပြီးတော့ အခွံအကုန်နွှာပစ်ပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ဆား၊ သကြားနဲ့ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်ထားပေးနော်။ အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ပြီးတော့ ရေဆေးပစ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အာလူးကို ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီး ဆားနဲ့ နယ်ဆေးပစ်။ ပြီးတော့မှ သကြားလေးအချို့မှုန့်လေးနည်းနည်းနဲ့ နယ်ပြီးနှပ်ထား။ ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာပြီဆိုရင်တော့ အာလူးထဲကို ပုစွန် တစ်ကောင်လိုက်ချင်း

စီထည့်ပြီး သွားကြားထိုးတံလေးနဲ့ အာလူးရောပုစွန်ကိုပါ ထိန်းပြီးသားဖြစ်အောင် ထိုးလိုက်ပါနော်။ ပုစွန်ကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီးထည့်ချင်ရင်လည်း ရပါတယ်နော်။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဒယ်အိုးထဲဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ မီးနည်းနည်းလျော့ပြီး ပုစွန်အာလူးလိပ်လေးတွေကို ထည့်ကြော်ပါနော်။ အာလူးလေးတွေ ရဲလာပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးပေါ်ကနေ အမြန်ချပြီး ဆီစစ်ထားပါနော်။

အချဉ်ရည် အတွက်ကတော့ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ခပ်ပါးပါးလေးတွေ လှီးပြီး ဆား၊ သကြားနည်းနည်းထည့်ပြီး ရှာလကာရည်နဲ့ မစားခင် ၂ နာရီလောက် ကြိုပြီးစိမ်ထားဖို့ပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုစွန်အာလူးလိပ်ကြော်ပူလေးကိုအချဉ်ရည်လေးနဲ့တို့၊ ရေနွေးကြမ်းလေးသောက်ပြီး သုံးဆောင်ပါနော်။

(၂၁၀) ပဲပြားအစာသိပ်

မာတိကာသို့



အခုလုပ်မယ့် ပဲပြားအစာသိပ်က မော်လမြိုင်စတိုင်လ်ပါ။ ရန်ကုန်က ပဲပြားအစာသိပ်လုပ်နည်းနဲ့တော့ နည်းနည်းကွာပါတယ်။ ပဲပြားအစာသိပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲပြား၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ခြောက်တို့ပါ။

ပဲပြားကို တြိဂံပုံလေးဖြစ်အောင်လှီးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနဲ့ အသာလေး နယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာပြီးတော့ ခပ်ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါတယ်။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပါတယ်။ သံပရာသီးကို အခွံနွှာပြီးတော့ အမွှာလေးတွေဖြစ်အောင် မွှာထားပါ။ ကြက်သွန်ခြောက်ကိုလည်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေခါပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးရင် ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ပဲပြားတွေကို အရင်ထည့်ကြော်ပါ။ ပဲပြားကို ဟိုဘက်ဒီဘက်သေချာလှန်ပြီး ကြော်ပါ။ ပဲပြားကျက်ပြီဆိုရင်တော့ ဇကာထဲ ဆီစစ်ထားပါ။ အဲ့ဒီဆီနဲ့ပဲ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ကြော်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကြော်တဲ့အခါ မီးလျော့ပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူလေးတွေ ရွှေအိုရောင်လေးတွေ ပြောင်းလာတဲ့အခါ မီးပိတ်ပြီး ကြက်သွန်ကြော် ဖတ်လေးတွေကို ဆယ်ပြီး အအေးခံထားလိုက်နော်။ ပြီးရင်တော့ ပဲပြားကို အလယ်ကနေ ဓါးလေးနဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဆားအချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းစီ

သုပ်ပေး၊ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်လေးထည့်၊ သံပရာသီးအမွှာလေးတွေထည့်၊
ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေထည့်၊ ပြီးတော့မှ ကြက်သွန်ဖြူကြော်လေးထည့်၊ အပေါ်ကနေ
ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေထည့်လိုက်ရုံပါပဲ။ အရသာချဉ်ငန်စပ်လေးနဲ့ ပဲပြားအစာသိပ်လေးရပါပြီ။
ဒီနေ့တော့ မြန်မာသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပဲပြားအစာသိပ်နဲ့ ရေနွေးကြမ်းနဲ့ အဆာပြေ
စားလိုက်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတို့လည်း အဆင်ပြေရင် ပဲပြားအစာသိပ်လေး
လုပ်စားကြည့်ကြပါဦးနော်။

(၂၁၁) ဆန်စေးအရည်ဖျော်

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးသော မောင်နှမများမင်္ဂလာပါရှင်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမများကို ဆန်စေးခေါက်ဆွဲ
အရည်ဖျော်လုပ်ကျွေးပါမယ်နော်။ ချက်နည်းကတော့ မြီးရည်တို့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲတို့ကို အရည်ဖျော်
ချက်တဲ့နည်း နဲ့ ဆင်တူပါပဲနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်စေးခေါက်ဆွဲဖတ်၊ အသားကောင်းကောင်းဝက်သား၊ ဝက်နံရိုး၊
ခရမ်းချဉ်သီး၊ နာနတ်ပွင့်အနည်းငယ်၊ မြေပဲလှော် (မကြိုက်ရင်မထည့်ပါနဲ့)၊ နှမ်းလှော်၊
ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ ပဲငံပြာရည်အကျ၊ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးခွံခြမ်း၊ တရုတ်နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဟင်းခတ် မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။
ဟင်းရည်အတွက် ဝက်နံရိုးကို အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပြီး ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး
တစ်ရည်ပွက်အောင် တည်ပြီး အဲ့ဒီတစ်ရည်ကို သွန်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဝက်နံရိုးကို ဆား၊ သကြား၊
အချိုမှုန့်တို့နဲ့နယ်၊ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်ပြီးတော့ ချင်းအပိုင်းလိုက်လှီးထည့်ပြီး ပထမလုံးရေလေးနဲ့
တစ်ရေ ခမ်းအောင်တည်ပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီဆိုမှ နောက်ထပ် ဟင်းရည်အိုးထဲ ရေထပ်ထည့်ပြီး
ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူပြီး နံရိုးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ နံရိုးနူးလောက်ပြီဆိုမှ ကြက်သွန်ဖြူ
ခါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းရည်အိုးကို ဆူအောင် တည်ပေးထားပါ။
ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ဟင်းရည်အိုးထဲကို တရုတ်နံနံပင်အရိုးလေးတွေ ထုထည့်ပေးပါဦးနော်။
အသားဟင်းအတွက် ဝက်သားကို ရွေးပါတယ်။ ဝက်သားကို အဆီအခေါက်မပါ
အသားချည်းသတ်သတ် တောက်တောက်စင်းပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ချင်းနပ်နပ်စင်းတို့နဲ့
ရောနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ငရုတ်သီးကို ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးပြီး နပ်နပ်စင်းပါ။

အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ နာနတ်ပွင့်လေး နှစ်ဖတ်လောက်ထည့်ပြီး ဖွေပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိပ်တက်လာပြီဆိုရင် တော့ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့ အသားလေးတွေထည့်ပြီး ဖွေပါ။ ပဲငံပြာရည် အကြည်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက် နှစ်မျိုးလုံးထည့်ပါ။ ငံပြာရည်နည်းနည်းလောက်ထည့်ပါ။ ရေနည်းနည်းလောက်ထည့်၊ ခဏတည်ထားပြီး အသားလည်း နူး၊ ဆီလည်းပြန်လာပြီဆိုလျှင် ဟင်းအနှစ်ကျက်ပါပြီ။

တခြား မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆာပလာတွေကတော့ မြေပဲလှော်ကို အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ။ နှမ်းစေ့ကိုလည်း လှော်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်၊ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်ကို ဆီထဲ လိုမ့်ပြီး ငရုတ်သီးကြော်လေးလုပ်၊ အရမ်းမတူးခင်မှာ အမြန်ချလိုက်နော်။ ပဲငံပြာရည် အပျစ်ကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ဟင်းချိုရည်လေး နည်းနည်းနဲ့ စပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် ပါးပါးလှီးထားပါ။

စားပွဲပြင်ခါနီးတဲ့အခါ စကာလေးထဲကို ဆန်စေးဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ဟင်းချိုရည်အိုးထဲ ထည့်ပြီး တူနဲ့ မြီးရှည်ဖတ်တွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပါနော်။ ဆန်စေးဖတ်အိပြီ ဆိုရင်တော့ ရေစစ်ပြီးတော့မှ စားပွဲပြင်မယ့် ပန်းကန်ထဲကို ထည့်ပါနော်။

စားပွဲပြင်မယ့်ဆိုရင် မုန့်ဖတ်လေးထည့်၊ ဟင်းရည်ပူပူလေးကိုထည့်၊ ငတ်နံရိုးနူးအိအိလေးပါအောင် ခပ်ထည့် ပါနော်။ ပြီးတော့အသားဟင်းထည့်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ နှမ်းလှော်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးကြော်လေးထည့်ပြီး စားရုံပဲနော်။ ဟင်းရည်ပူပူလေးကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူးပြီး မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါနော်။ အားပေးကြပါဦး နော်။

ပိတ်ရက်မှာ မိသားစုတွေစုံလို့ တစ်ခုခု လုပ်စားချင်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းစားချင်စိတ်မရှိဘဲ ခံတွင်းပျက်နေတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေစုံလို့ မုန့်တစ်ခုခုလုပ်စားမယ်ဆိုတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ် အလွယ်တကူနဲ့ စားလို့မြန်စေမယ့် ရှမ်းအစားအစာလေးတစ်မျိုးပါနော်။

ဆန်စေးခေါက်ဆွဲဖတ်အတွက် မေးလာလို့ နောက်ထပ်ဖြည့်ပေးလိုက်ပါတယ်နော်။ ကျွန်မက မြန်မာမှာနေပြီး လွယ်လွယ်လေး ရေးလိုက်ပေမယ့် ပြည်ပရောက် မောင်နှမတွေအတွက် အနီးစပ်ဆုံး အဆင်ပြေမယ့် ဆန်ခေါက်ဆွဲဖတ်ကို ရှာပေးလိုက်ပါတယ်နော်။



Copyright 2007 © wHOisBoBo.net

<http://whoisbaby.net/blog/wp-content/uploads/2007/11/charkoayteow1.jpg> အဲ့ဒီမှာ

ကြည့်ကြည့်ပါနော်။ ဒါပေမယ့် သူက သိပ်တော့ စေးမယ်မထင်ဘူးနော်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကွေ့သရိုဖတ်ကို ကိုယ်တိုင်လုပ်တာကို

ပြထားတဲ့လင့်ခ်လေးပါ။ <http://hungerhunger.blogspot.com/2009/01/flat-rice-noodles.html>

အဆင်ပြေသလိုလုပ် ကြည့် ကြ ပါဦးနော်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်တော့ ဗီယက်နမ်က လာတဲ့ ဆန်ပြားခေါက်ဆွဲထုပ်ကိုလည်း သုံးလိုရမယ်လို့ထင်တယ်တဲ့။ စေးမစေးတော့ အာမ မခံပါဘူးတဲ့။ အဆင်ပြေကြပါစေနော်။

(၂၁၂) ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အရည်ဖျော်

[မာတိကာသို့](#)



ကျွန်မ ရှမ်းခေါက်ဆွဲလုပ်နည်းရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အသုပ်လုပ်နည်းပေါ့။ အခုတစ်ခါတော့ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိနေတာမို့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲအဖတ်လည်း ဝယ်ရလည်းလွယ်၊ ရာသီဥတုလေးကလည်း နည်းနည်းအေးနေတာမို့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲကို အရည်ဖျော်လုပ်နည်းလေးကို မောင်နှမများကို လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေဦးနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်၊ (အစေးအဖွယ်) ကိုတော့ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ရွေးပါနော်။ အသားကောင်းကောင်းဝက်သား၊ ဝက်နံရိုး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ နာနတ်ပွင့်အနည်းငယ်၊ မြေပဲလှော်၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊ အကျဲ၊ ဆား၊ သကြား၊ ငရုတ်သီးခွံခြမ်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ဟင်းရည်အတွက် ဝက်နံရိုးကို အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပြီး ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့နယ်ပါ။ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်ပြီးတော့ ဟင်းချိုရည်အိုးတည်ဖို့ပြင်ပါတယ်။ နယ်ထားတဲ့ဝက်နံရိုးကို အိုးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ ချင်းအပိုင်းလိုက်လှီးထည့်ပြီး ပထမလုံးရေလေးနဲ့ တစ်ရေခန်းအောင်တည်ပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီဆိုမှ နောက်ထပ် ဟင်းရည်အိုးထဲ ရေထပ်ထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူပြီး နံရိုးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ နံရိုးနူးလောက်ပြီဆိုမှ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းရည်အိုးကို ဆူအောင် တည်ပေးထားပါ။ ဟင်းရည်အိုးထဲကို နံနံပင်အရိုးလေးတွေ ထုထည့်ပေးပါဦးနော်။

အသားဟင်းအတွက် ဝက်သားကို ရွေးပါတယ်။ ဝက်သားကို အဆီအခေါက်မပါ၊ အသားချည်းသတ်သတ် တောက်တောက်စင်းပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ချင်းနပ်နပ်စင်းတို့နဲ့

ရောနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ငရုတ်သီးကို ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးပြီး နပ်နပ်စင်းပါ။ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ နာနတ်ပွင့်လေး နှစ်ဖတ်လောက် ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိပ်တက်လာပြီဆိုရင်တော့ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့ အသားလေးတွေထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပဲငံပြာရည် အကြည်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက် နှစ်မျိုးလုံးထည့်ပါ။ ငံပြာရည်နည်းနည်းလောက်ထည့်ပါ။ ရေနည်းနည်းလောက်ထည့်၊ ခဏတည်ထားပြီး အသားလည်း နူး၊ ဆီလည်းပြန်လာပြီဆိုလျှင် ဟင်းအနှစ်ကျက်ပါပြီ။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်ကို မပြုတ်ခင် နာရီပက်လောက် ရေကြိုစိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ စားပွဲပြင်ခါနီးမှ စကာလေးထဲကို ခေါက်ဆွဲဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ဟင်းချိုရည်အိုးထဲ ထည့်ပြီး တူနဲ့ ခေါက်ဆွဲဖတ်တွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပါနော်။ ခေါက်ဆွဲဖတ် အိပ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ရေစစ်ပြီးတော့မှ စားပွဲပြင်မယ့် ပန်းကန်ထဲကို ထည့်ပါနော်။ တခြား မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆာပလာတွေကတော့ မြေပဲလှော်ကို အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်၊ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်ကို ဆီထဲ လှိမ့်ပြီး ငရုတ်သီးကြော်လေးလုပ်၊ အရမ်းမတူးခင်မှာ အမြန်ချလိုက်နော်။ ပဲငံပြာရည် အပျစ်ကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ဟင်းချိုရည်လေး နည်းနည်းနဲ့ စပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် ပါးပါးလှီးထားပါ။ စားပွဲပြင်မယ်ဆိုရင် မုန့်ဖတ်လေးထည့်၊ ဟင်းရည်ပူပူလေးကိုထည့်၊ ဝက်နံရိုးနူးအိအိလေးပါအောင် ခပ်ထည့်ပါနော်။ ပြီးတော့ အသားဟင်းထည့်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးကြော်လေးထည့်၊ ပဲငံပြာရည်အပျစ်ထည့်ပြီး စားရုံပဲနော်။ ဟင်းရည်ပူပူလေးကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ဖြူးပြီး မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါ။ ကဲ . . . အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၁၃) မြီးရှည်အရည်ဖျော်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမများကို ဟင်းအသစ်ချက်မကျွေးဖြစ်တာ ရက်အနည်းငယ် ကြာသွားတဲ့ အတွက် ပျက်ကွက်တာကို ပထဦးဆုံး တောင်းပန်ပါရစေနော်။ အိမ်က တူမအကြီးမလေး

နေမကောင်းဖြစ်နေတာရော၊ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ဝင်ပြိုင်ရင်း ဆီမီးဖိုင်နယ်လ်ပွဲရောက်မှ ကိုယ်နိုင်နေလျက်နဲ့ တစ်စုံတစ်ခုမှားယွင်းမှုကြောင့် ရှုံးသွားရတဲ့ကိစ္စလေးတွေအတွက် ကျွန်မစိတ်ထိခိုက်သွားလို့ပါနော်။ ပြိုင်ပွဲကိစ္စအတွက် ကျွန်မ စိတ်ထဲခံစားရတာတွေများသွားတဲ့အတွက် ကျွန်မ ဟင်းချက်ကျွေးဖို့ ပျက်ကွက်သွားပါတယ်။ ဒီနေ့ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို မြီးရှည်အရည်ဖျော်လုပ်နည်းလေးကို ချက်ကျွေးပါရစေဦးနော်။ နေကောင်းစပြုလာတဲ့ တူမတော်ကလည်း ထမင်းမစားချင်ဘူး၊ မြီးရှည်ကို အရည်လေးနဲ့ စားချင်တယ်ဆိုတော့ သူ့ကိုချက်ကျွေးရင်းနဲ့ ချစ်မောင်နှမများကိုလည်း မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

မြီးရှည်ဖတ်၊

အသားကောင်းကောင်းဝက်သား၊

ဝက်နံရိုး၊

ခရမ်းချဉ်သီး၊

နာနတ်ပွင့်အနည်းငယ်၊

မြေပဲလှော်(မကြိုက်ရင်မထည့်ပါနဲ့.)

ပဲငံပြာရည်အပျစ်၊

ပဲငံပြာရည်အကျဲ့၊

ဆား၊

သကြား၊

ငရုတ်သီးခွဲခြမ်း၊

နံနံပင်၊

ကြက်သွန်မြိတ်၊

ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊

ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့

ဆီတို့ပါနော်။

ဟင်းရည်အတွက် ဝက်နံရိုးကို အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပြီး ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး တစ်ရည်ပွက်အောင် တည်ပြီး အဲ့ဒီတစ်ရည်ကို သွန်ပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဝက်နံရိုးကို ဆား၊ သကြား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့နယ်၊ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်ပြီးတော့ ချင်းအပိုင်းလိုက်လှီးထည့်ပြီး ပထမလုံးရေလေးနဲ့ တစ်ရေ ခမ်းအောင်တည်ပါ။ ပထမတစ်ရည်ခမ်းပြီးဆိုမှ နောက်ထပ် ဟင်းရည်အိုးထဲ ရေထပ်ထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူပြီး နံရိုးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။ နံရိုးနူးလောက်ပြီဆိုမှ ကြက်သွန်ဖြူ ခါးပြားရိုက်ထည့်ပါ။ မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းရည်အိုးကို ဆူအောင် တည်ပေးထားပါ။ ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ဟင်းရည်အိုးထဲကို တရုတ်နံနံပင်အရိုးလေးတွေ ထုထည့်ပေးပါဦးနော်။ အသားဟင်းအတွက် ဝက်သားကို ရွေးပါတယ်။ ဝက်သားကို အဆီအခေါက်မပါ၊ အသားချည်းသတ်သတ် တောက်တောက်စင်းပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ သကြား၊ ချင်းနပ်နပ်စင်းတို့နဲ့ ရောနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီနဲ့ ငရုတ်သီးကို ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးပြီး နပ်နပ်စင်းပါ။ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ဆီထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ နာနတ်ပွင့်လေး နှစ်ဖတ်လောက်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ပြီးရင်

ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖတ်လေးတွေ လိပ်တက်လာပြီဆိုရင် တော့ နတ်နတ်စင်းထားတဲ့ အသားလေးတွေထည့်ပြီး ဖွေပါ။ ပဲငံပြာရည် အကြည်၊ ပဲငံပြာရည် အနောက် နှစ်မျိုးလုံးထည့်ပါ။ ငံပြာရည်နည်းနည်းလောက်ထည့်ပါ။ ရေနည်းနည်းလောက်ထည့်၊ ခဏတည်ထားပြီး အသားလည်း နူး၊ ဆီလည်းပြန်လာပြီဆိုလျှင် ဟင်းအနှစ်ကျက်ပါပြီ။ တခြား မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အဆာပလာတွေကတော့ မြေပဲလှော်ကို အခွံခွာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်ကြော်၊ ဆီချက်ရပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးထဲ ပြောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်သီးခွဲခြမ်းမှုန့်ကို ဆီထဲ လှိမ့်ပြီး ငရုတ်သီးကြော်လေးလုပ်၊ အရမ်းမတူးခင်မှာ အမြန်ချလိုက်နော်။ ပဲငံပြာရည် အပျစ်ကို ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၊ ပြီးတော့ဟင်းချိုရည်လေး နည်းနည်းနဲ့ စပ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် ပါးပါးလှီးထားပါ။

စားပွဲပြင်ခါနီးတဲ့အခါ စကာလေးထဲကို မြီးရှည်ဖတ်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ဟင်းချိုရည်အိုးထဲ ထည့်ပြီး တူနဲ့ မြီးရှည်ဖတ်တွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှည့်ပေးပါနော်။ မြီးရှည်ဖတ်အိပ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ရေစစ်ပြီးတော့မှ စားပွဲပြင်မယ့် ပန်းကန်ထဲကို ထည့်ပါနော်။ စားပွဲပြင်မယ့်ဆိုရင် မုန့်ဖတ်လေးထည့်၊ ဟင်းရည်ပူပူလေးကိုထည့်၊ ဝက်နံရိုးနူးအိအိလေးပါအောင် ခပ်ထည့် ပါနော်။ ပြီးတော့အသားဟင်းထည့်၊ မြေပဲလှော်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်၊ ငရုတ်သီးကြော်လေးထည့်ပြီး စားရုံပဲနော်။ ဟင်းရည်ပူပူလေးကို ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေး ဖြူပြီး မုန့်ညင်းချဉ်နဲ့ တွဲဖက်စားသုံးပါနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၁၄) ကျီးမန်းပွဲညအတွက် ဟင်းလျာ

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးသော ချစ်မောင်နှမများ မင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မ စာမေးပွဲလည်း ဖြေပြီးပါပြီ၊ အောင်စာရင်းတော့ မထွက် သေးတော့ အောင်၊ မအောင်တော့ မသိသေးပါဘူးနော်။ ဒီကြားထဲ အလုပ်များတာကတစ်ကြောင်း၊ ကျော်နေ ခွနေတဲ့လင့်ခ်ကလည်း အခြေအနေမပေးတာနဲ့ ဘလော့ကို ခပ်ခွာခွာနေရသလိုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်နော်။

ကျီးမန်းပွဲ (သူရိုးကြီးည)လို့လည်း လူသိများကြတဲ့ညမှာ တောရွာတွေမှာတော့ ကာလသားတစ်သိုက် အပျော် အနေနဲ့ တစ်ယောက်အိမ်က ပစ္စည်းကို တစ်ယောက်မသိအောင် ပုက်ကြ၊ နေရာရွှေ့ကြ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့ညမှာ ကျီးမန်းပွဲကို အပျော်သဘောနဲ့ ကာလသား၊ ကာလသမီးတွေ အုပ်စုလေးတွေဖွဲ့ပြီး လုပ်တတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကြီးကြီးငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်လတ်လတ် သူ့အဖွဲ့နဲ့ သူချက်ကြ ပြုတ်ကြနဲ့ ပြီးတော့ လိုက်ပြီး ဝေငှစားသောက်ကြရတာ ပျော်စရာပါ။ အဲ့ဒီနေ့ညမှာ သူငယ်ချင်းများနဲ့ စုပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်ဖို့ ဟင်းလျာလေးတွေ မျှဝေပေးလိုက်ပါ တယ်နော်။ ချက်မယ့်ဟင်းလျာတွေကတော့ ကြက်သားကာလသမီးချက်၊ ငါးဖယ်ကြက်သွန်နီကြော်၊ ဆီးဖြူသီး ထောင်း၊ မဲဇလီဖူးသုပ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သုပ်၊ ဟင်းခါးနဲ့ အချိုပွဲအဖြစ် အုန်းစိမ်းဆွမ်းမွှေးပင်ပွား ကျောက်ကျောတို့ပါနော်။



ကြက်သားကာလသမီးချက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကြက်သား၊ ဘူးသီး၊ ငရုတ်သီးအပုပ္ပတောင့်၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးအနည်းငယ်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ နနွင်းနဲ့ ဆီတို့ပါနော်။ (ကာလသမီးချက်မှာက စပါးလင်နဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်း ထည့်ပါတယ်) ကြက်သားကို ရှေးဦးစွာ သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး ဆားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်နဲ့ နဲ့အောင် နယ်ပေးထားပါ။ ဘူးသီးကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး လက်နှစ်လုံးအရွယ်လေး တွေ လှီးပေး ထားပါ။ စပါးလင်ကို ရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ငရုတ်သီးအပုပ္ပတောင့်ကို ကတ်ကြေးနဲ့ညှပ်၊ အစေ့ထုပ်ပြီးပြီး ရေနွေးနဲ့ သေချာဆေးပြီး ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးထောင်းထဲသို့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ တို့ကို အခွံနွှာ ရေဆေးပြီး ထည့်ထောင်းပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်စပါးလင်တို့ကို ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်နဲ့မွှေးလာပြီဆိုရင် ကြက်သားတွေကို ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင်မွှေးပြီး အဖုံးအုပ်ပေးထားပါ။ ကြက်သားထဲက ထွက်လာတဲ့ရေနဲ့ ကြက်သားကို လုံးသလိုဖြစ်သွားပါမယ်။ ဟင်းအိုးဖျစ်ဖျစ်မြည်လာပြီဆိုရင် ရေထပ်ထည့်ပြီး တည်ပါ။ (မိမိသုံးထားတဲ့ ကြက်သား အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ရေထည့်တဲ့ပမာဏကွာနိုင်ပါတယ်။ မြန်မာကြက်ဆိုရင်တော့ နှုးအောင် အတော်လေး အချိန်ယူပြီးတည်ရပါတယ်။ မွေးမြူရေးကြက်ဆိုရင်တော့ ရေအများကြီးထည့်ဖို့ မလိုပါဘူးနော်)။ ဒုတိယတစ်ရေ ခမ်းပြီဆိုရင်တော့ ဘူးသီးထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆက်တည်ပေးပါ။ ဘူးသီးနှုးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာထပ်ဖြည့်ပါ။ အရသာကြိုက်ပြီဆိုရင် တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ဟင်းအိုးထဲ ထည့်ခပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ စပါးလင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ အရသာရှိလှတဲ့ ကြက်သားကာလသမီးချက်လေး ရပါပြီနော်။



ငါးဖယ်ကြက်သွန်နီကြော်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ငါးဖယ် ၃၀ ဆယ်ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီ ၁၀ကျပ်သား၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဆီတို့ပါနော်။

ကြက်သွန်ဖြူ နီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာ ရေဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲသို့ ချင်းကို အရင်ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ထောင်းပြီး မညက်တညက်အချိန်မှာ ငါးဖယ်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ကိုထည့်ထောင်းပါ။ ငါးဖယ်ထောင်းလို့ စေးပိုင်လာပြီဆို ရင်တော့ ငါးဖယ်မကိုင်မီ လက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ ခြောက်အောင်သုပ်ပြီးတော့မှ လက်ကို ဆီဆွတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဘေးနားမှာ ဇလုံသေးလေး တစ်ခုနဲ့ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပေးထားပါ။ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ထဲသို့ ငါးဖယ် များကို ထည့်ပြီး လှီးထားတဲ့ကြက်သွန်နီများနဲ့ ရောနယ်ပေးပါ။ အားလုံးသမပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်အစားအတိုင်း အပိုင်းပြားလေးတွေ ပြားပေးပါ။ (ငါးဖယ်ကိုင်တဲ့အခါ လက်မှာ စေးကပ်သွားတတ်တဲ့ အတွက် ငါးဖယ်ပိုင်းရ မခက်ရလေအောင် ရေဇလုံလေးထဲက ရေကို ဆွတ်ဆွတ်ပြီး ပိုင်းပေးပါနော်။)

ငါးဖယ်တွေ အားလုံး ရပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဆီအိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီကျက်ပြီဆိုတာနဲ့ ငါးဖယ်တွေ ထည့် ကြော်ပါ။ ငါးဖယ်ကြော်နေတဲ့အချိန်မှာ မီးကို အသင့်အတင့်နဲ့ပဲ ထားပြီးကြော်ပေးပါနော်။ နောက်မဟုတ်ရင် အပြင်ကတူးပြီး အထဲက မကျက်ဘဲ နေမှာစိုးလို့ပါနော်။ မီးကို သတိထားပြီး ငါးဖယ်များကို ကြော်ပေးပါ။ တစ်ဘက်တည်း နီရဲလာအောင် မစောင့်ဘဲနဲ့ အကျက်ညီအောင် မကြာခဏ ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါနော်။ ကြက်သွန်နီပါတဲ့အတွက် ကြက်သွန်နီတွေ အရမ်းမတူးအောင်လည်း သတိထားရတာမို့ ကြော်တဲ့အခါ မီး အတိုးအလျော့ကို အရမ်းဂရုစိုက်ပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ ငါးဖယ်ကြော်လေးတွေ ရွှေအိုရောင်ပြောင်းလာပြီ ဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲကနေဆယ်ယူပြီး ဇကာထဲ ထည့်စစ်ထားပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ စားပွဲပြင်မယ့် ပန်းကန်ထဲကို ပြောင်းထည့်လိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်နီပါတဲ့အတွက် အနံ့ရော အရသာပါ လေးလေးပင်ပင် ရှိတဲ့အပြင် ငါးဖယ်ချည်းသတ်သတ်ကြော်သလို မာမနေဘဲ စားရတာ အလွန်အရသာ ရှိလှပါတယ်။ ထမင်းဖြူ လေးနဲ့ပဲ စားစား၊ ဟင်းခါးပူပူ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးကြမ်းလေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစ်ကိုမောင်တို့အကြိုက် ဘီယာလေး နဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အလွန်လိုက်ဖက်လှပါတယ်နော်။



ဆီးဖြူသီးထောင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆီးဖြူသီး နို့ဆီတစ်ဘူး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း လက်ဆစ်ဆုပ် (အစပ်စားနိုင်သလောက်ထည့်ပါ)၊ ကြက်သွန်ဖြူ အမြှာကြီး ၁၀ မွှာ၊ မြေပဲနဲ့ နှမ်း အနည်းငယ်စီ (မကြိုက်လို့ မထည့်ရင်လည်းရပါတယ်)၊ ပုစွန်ခြောက်အနည်းငယ်၊ (သတ်သတ်လွတ်ထောင်းစားချင်ရင် မထည့်ပါနဲ့)၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါနော်။ ဆီးဖြူသီးတွေကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ဓားထက်ထက်နဲ့ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး အထဲက အစေ့ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကို ရေဆေး၊ အညှာချွေပေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပေးထားပါ။ မြေပဲနဲ့ နှမ်း တို့ကို လှော်ပေးထားပါ။ ဆီးဖြူသီးများကို အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အသီးများမြုပ်အောင်ရေထည့်ပြီး ပြုတ်ပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာပါက ပထမရည်ကို သွန်ပစ်လိုက်ပါ။ (အရမ်းဖန်တဲ့ဓာတ်တွေ ထွက်သွားရအောင်လို့ပါ။) ပြီးရင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရေခန်းပြုတ်ပေးပါ။ ရေခန်းပြီဆိုရင်တော့ ဆီးဖြူသီးတွေကို ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့် ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းများကိုလည်း အိုးကင်းပူလှိုမ့်နိုင်သလို ပြုတ်လိုက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးအသင့် ဖြစ်ရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို ပုစွန်ခြောက်ကို အရင်ထောင်းပါမယ်။ ပုစွန်ခြောက်ပြီးရင် ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်ပါ။ ပြီးရင် မြေပဲနဲ့ နှမ်းလှော်တို့ကိုထည့်ထောင်းပါ။ သူတို့ မညက်တညက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ငရုတ်သီး စိမ်း၊ ဆီးဖြူသီးတို့ကိုထည့်ပြီး ထောင်းပါ။ အရသာအတွက် ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ထောင်းပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုချဉ်ဖန်စပ်လေးနဲ့ ဆီးဖြူသီးထောင်းလေး ရပါပြီ နော်။ ကြာကြာအထားခံရအောင် ဆီးဖြူသီးထောင်းအပေါ်မှာ ပဲဆီမွှေးမွှေးလေး ဆမ်းလိုက်ပါနော်။ ဆီပြန်ဟင်း များနဲ့ လိုက်ဖက်လှတဲ့ ဆီးဖြူသီးထောင်းလေးပါနော်။



မဲဇလီဖူးသုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့ မဲဇလီဖူး၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။
မယ်ဇလီဖူးကို ရှားပြီးတဲ့အခါ သန့်စင်အောင် ရေနဲ့ ဆေးကြောပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ်မှာ အိုးတစ်လုံးတင်၊ ရေတစ်ဝက်သာသာလောက်ထည့်၊ ပြီးရင် မယ်ဇလီဖူးတွေထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပထမတစ်ရည် ပွက်ပွက်ဆူလာရင် အဲ့ဒီရေတွေကို သွန်ပစ်ပြီးတော့မှ နောက်တစ်ရေ ထပ်ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပေးပါ။ သုံးကြိမ်မြောက် ရေလဲပြီးတဲ့ အခါကျရင်တော့ မယ်ဇလီအဖူးတွေကို နူးအောင် ပြုတ်ပေးပါ။ (ခါးတာကြိုက်ရင်တော့ ၂ ကြိမ်မြောက်ရေလဲ ပြီးတဲ့ အခါနူးအောင်ပြုတ်လို့ရပါပြီ)။
မယ်ဇလီဖူးပြုတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွှာ၊ အလုံးလိုက်ရေဆေး၊ ထက်ခြမ်းခြမ်း ပါးပါးလှီးပေး ထား ပါ။ မြေပဲနဲ့ နှမ်းကို လှော်ပေးထားပါ။ မယ်ဇလီဖူးပြုတ် နူးပြီဆိုရင်တော့ ရေတွေငဲ့ပစ်ပြီး မယ်ဇလီဖူးတွေ ကို ဇကာနဲ့ ရေစစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီတွေ ထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဖွေနေရင်းနဲ့ ကြက်သွန်လေး တွေ ရွှေဝါရောင် ပြောင်းပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်ကနေ ဒယ်အိုးချပြီး ကြက်သွန်နီဖတ်လေးတွေကို အမြန်ဆယ်ယူပါ။ ဆီကိုတော့ ဒယ်အိုးထဲမှာပဲ အအေးခံလိုက်ပါနော်။ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ပြီးရင် မြေပဲနဲ့ နှမ်းကိုလည်း မညက်တညက်လေးတွေ ဖြစ်အောင်ထောင်းပေးပါ။ မယ်ဇလီဖူးလေးတွေကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ပြီး ကြေသွားအောင် နည်းနည်းထောင်းလိုက်ပါ။ (ညက်စရာမလိုပါဘူး) အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို မယ်ဇလီဖူး၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်နဲ့ ကြက်သွန်နီဆီချက်တို့ကို ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် ရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးရင် အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုအပ်တဲ့အရသာထပ်ဖြည့်ပါ။ (အစပ် ကြိုက်ရင်တော့ ငရုတ်သီးစိမ်းလေးတွေပါ ပါးပါး လှီးထည့်ပြီး ရောသုပ်ပေးပါနော်) အမှန်တကယ်တော့ ဆေးပေါင်းခတ်ည (တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ည) မှာ စားကြတဲ့အသုပ်လေးပါနော်။ ခါးဆီမ့်သက် အရသာလေးနဲ့ မယ်ဇလီဖူးသုပ်လေးပေါ့။

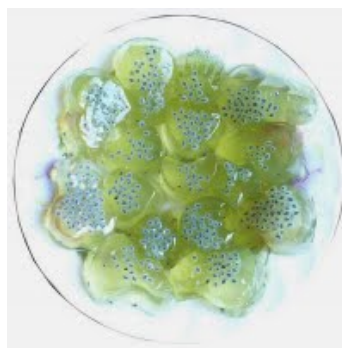


ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး၊ ဆီချက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်အနည်းငယ်၊ မြေပဲလှော်နှင့် နှမ်းလှော်ထောင်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ် တို့ပါနော်။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲတွင်

ထည့်ပြုတ်ပေးပါ။ အရွက်ပြုတ်ထားတဲ့အချိန်မှာ အိုးအဖုံး မအုပ်ပါနဲ့။ ပြီးရင် အရွက်တွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ ရေအေးအေးနဲ့ ဆေး၊ အရည်တွေ စင်အောင်ညှစ်ပြီး ခပ်ပါးပါးလေးတွေရအောင် လှီးပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုပါးပါးလှီးပေးပါ။ ဆီချက်နဲ့ အခြားအဆာပလာများ ကတော့ အသင့်ရှိပြီးသားမို့ မပြောတော့ဘူးနော်။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ရင် ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ပါဝင်ပစ္စည်းအကုန်ထည့်ပြီး နဲ့အောင်နယ်ပေးပါ။ အရသာ အဆီမို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သူတွေအတွက် မြူရွက်သုပ်လေးနဲ့ တူလှပါတယ်။ အချဉ်အရသာပါမှ ကြိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ရှောက်ရည် သို့မဟုတ် သံပရာရည်လေးထည့်ပြီး သုပ်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ မြူရွက်သုပ် အလွမ်းပြ ပေါက်ပန်းမြူရွက်သုပ်လေး ရပါပြီနော်။



ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ ကြက်ရိုးလေးရယ်၊ ငါးဖယ်လုံးအနည်းငယ်ကို ဟင်းရည်တည်ပါတယ်။ ဟင်းရည် ပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်း ထောင်းထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ ဟင်းရည်အိုး နည်းနည်း ကျလာပြီဆိုရင် ပဲပြားလိပ်လေးရယ်၊ ကြာဆံလေးအနည်းငယ်ရယ်၊ ဂေါ်ဖီဖတ် အနည်းငယ်ရယ် ထည့်လိုက် ရုံပါပဲနော်။ ပွက်ပွက်ဆူပြီဆိုရင် အပေါ့အငန်အရသာမြည်း လိုတဲ့အရသာကို ထပ်ဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံ ပါပဲနော်။ လွယ်လည်းလွယ်တယ်၊ သောက်လို့လည်းကောင်းတဲ့ဟင်းခါးလေးပါနော်။



အချို့အတွက်ကတော့ လုပ်ရတာလည်းလွယ်ကူပြီး စားလို့လည်းကောင်းမယ့် ဆွမ်းမွှေး အုန်းစိမ်း ပင်ပွား ကျောက်ကျောလေး လုပ်စားကြရအောင်နော်။ လိုအပ်တာတွေကတော့ ဆွမ်းမွှေးရွက်၊ ပင်ပွား၊

အုန်းစိမ်း၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ကျောက်ကျောမှုန့်တို့ ပါနော်။ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် 25 ဂရမ်ကျောက်ကျောတစ်ထုပ်ဆိုရင် ထမင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်းနဲ့ ညှိမျှပါတယ်။ အဲ့ဒီကျောက်ကျောတစ်ထုပ်ဆိုရင် သကြား ၂၅ ကျပ်သားနဲ့ ရေတစ်လီတာခွဲသုံးရပါမယ်။ ဆွမ်းမွှေးရွက် (pandan leaf) ၅ ရွက်ကို ပါးပါးလှီး၊ ကြိတ်ပြီးတော့ ရလာတဲ့အရည်ကို ညှစ်ယူပေးထားပါ။ ပင်ပွားတွေကို ရေစိမ်ပေးထားပါ။ သကြားနဲ့ ရေလီတာဝက်ကို အရင်ရောကျပြီး ရေစိမ်နဲ့ စစ်ပေးလိုက်ရင် သကြားထဲမှာ ပါလာတတ်တဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေကို သန့်စင်ပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှ အိုတစ်လုံး ထဲကို ကျောက်ကျောမှုန့်ရယ်၊ သကြားရည်ရယ်၊ အုန်းစိမ်းရည် တစ်လီတာရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ကို ထည့်ပြီးကျိပ်ပါ။ ကျိတ်ရင်းနဲ့ ပွက်လာပြီဆိုရင် ဆွမ်းမွှေးရွက် အရည်ကိုထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပင်ပွားတွေကိုထည့် ကျိပ်ပါ။ ကျောက်ကျောခဲဖို့ အသင့်ဖြစ်၊ မဖြစ်သိရအောင်လို့ ပန်းကန်တစ်ချက်ထဲကို ကျောက်ကျောအနည်းငယ် ထည့်ပြီး အအေးခံကြည့်ပါ။ ခဲလောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ် ပုံစံခွက်လေးထဲကို လောင်းထည့်ပေးပါ နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ဆွမ်းမွှေးအုန်းစိမ်းပင်ပွားကျောက်ကျောလေး ရပါပြီနော်။

ကျီးမန်းပွဲညမှာ ချစ်မောင်နှမများအားလုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါစေနော်။

အခန်း (၉) ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး၊ ချဉ်ရည်ဟင်း

(၂၁၅) ငါးခေါင်းဟင်းချို (မွန်ချက်)

[ဗာတိကာသို့](#)



အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ငါးခေါင်းဟင်းကို မွန်ချက်လေး ချက်ပေးပါမယ်နော်။ မွန်ချက်ဆိုတော့ မရမ်းပြား၊ ငရုတ်သီးစိမ်းကတော့ ဇာတ်လိုက်ကျော်ပေါ့။ ငါးခေါင်းဟင်းချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။

(၁) ငါးခေါင်း ၃ ကီလို + ငါးစီပေါင်း အနည်းငယ်

(၂) မရမ်းပြား ၂၀ ဂရမ် (မရမ်းပြားမရှိခဲ့ရင် သံပရာသီး 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) ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်

(၉) နံနံပင် (သို့မဟုတ်) ရှမ်းနံနံ

(၁၀) စပါးလင်နဲ့ ချင်းအနည်းငယ်စီ (နုတ်နုတ်စင်းထားနော်)

(၁၁) ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၅ ဖွန်းတို့ပါနော်။

ငါးခေါင်းကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ငါးဦးခေါင်းရဲ့ ပါးစောင်နားမှာရှိတဲ့ အကြေးခွံကိုတွေ အသေအချာ ဖယ်ရှားပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးပါးဟက်တွေကိုလည်း အသေအချာ အကျိုအချွဲတွေ ကုန်အောင် ဆားနဲ့ နယ်ပြီး ဆေးပေးပါ။ ငါးစီပေါင်းတွေကိုလည်း ရေနဲ့ သေချာဆေးပေးပါ။ ပြီးတဲ့အခါ သူ့ကို ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ချင်းရည်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ ငံပြာရည်လေးနဲ့ နယ်ထားလိုက်နော်။ စပါးလင်ကို အကြမ်းဖတ်တွေဖယ်ရှားပစ်ပြီး ထိပ်ပိုင်းအရွက်တွေကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အထုံးထုံးထားပါ။ ကျန်အရင်းပိုင်းကို ခပ်နုတ်နုတ်လှီးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံနွှာရေဆေးပေးထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း အညှာခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ဖယ်ထားပါ။

ပြီးရင် ငရုတ်ဆုံထဲကို စပါးလင်၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ မရမ်းပြား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ထောင်းပေးပါ။ ရှမ်းနံနံကိုလည်း သန့်စင်အောင်ရေဆေးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဟင်းရည်အိုးလေး စတည်ရအောင်နော်။ အိုး ခပ်ကြီးကြီးကိုယူနော် ... ရေ ၂ လီတာလောက်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင် ထောင်းထားတဲ့ မရမ်းပြား၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီကို ထည့်လိုက်ပါ။ အနံ့မွှေးရအောင် ထုံးထားတဲ့ စပါးလင်အရွက်တွေကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။ ဆား၊ ငံပြာရည် အချို့မှုန့်လေးတွေလဲ ထည့်နော်။ အဲ့ဒီ ပွက်ပွက်ဆူလာအောင် စောင့်နော်။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင် အရသာလေးကို မြည်းလိုက်ပြီးတော့ ခုနက နယ်ထားတဲ့ ငါးတွေကိုထည့်လိုက်ပါ။ အဖုံးလေးအုပ်ထားလိုက်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်လာတဲ့အထိ တည်ပေးပါနော်။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုတာနဲ့ အပေါ့အငန် လေးကိုလဲ မြည်းလိုက်ဦးနော်။ မြည်းလိုက်တာနဲ့ လျှာကနေ အရသာပေါင်းစုံကို ထိတွေ့မိပါတော့မယ်။ ဖြေးဖြေးမြည်းနော်။ ငရုတ်သီးစပ်တော့ သီးမှာစိုးရတယ် ၊ချဉ်ငန်စပ်လေးပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အရသာရပြီဆိုရင်တော့ ရှမ်းနံနံလေးအုပ်ပြီး ဟင်းအိုးချလို့ရပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးခေါင်းဟင်းချို ချဉ်ငန်စပ်လေးရပါပြီနော်။ ငါးစီပေါင်းလေးကလည်း ထုပ်ထုပ်လေးနဲ့ စားလို့တော်တော်လေးကောင်းပါတယ်နော်။ မောင်နှမတွေလည်း ငါးခေါင်းဝယ်လာတဲ့အခါ အသစ်အဆန်းလေးလည်းဖြစ်အောင်၊ အရသာလည်း လျှာလည်သွားရအောင် မွန်ချက်လေး ချက်စား ကြည့်လိုက်ဦးနော်။

(၂၁၆) ဘူးသီးပုတတ်စာဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)



ဧပြီလထဲရောက်ပြီဆိုတော့ ရန်ကုန်ရဲ့ အပူချိန်က သိသိသာသာတိုးလိုပူနေပါပြီ။ ရာသီဥတု ပူလာတဲ့အခါမှာ အိမ်သားတွေ ထမင်းစားမြိန်ဖို့ ဘယ်လိုဟင်းအမယ်မျိုးတွေကို ချက်ပြုတ်ရင်ဖြင့် အိမ်သားတွေအတွက်အဆင်ပြေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ခေါင်းခြောက်ရတာ အိမ်ရှင်မတွေပေါ့။ မိသားစုဝင် ကိုးဦးရှိတဲ့ ကျွန်မတို့အိမ်အတွက် ဟင်းအမယ် စဉ်းစားတဲ့အခါ သိပ်ပြီး စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ လူကြီးတွေအတွက်က တစ်မျိုး၊ ကျွန်မတို့ ညီအမတွေက ချဉ်ငန်စပ်၊ အကိုနဲ့မောင်အတွက်ကျတော့ အရိုးမပါတဲ့ ဟင်း၊ တူ၊တူမတွေအတွက်ကျတော့ သူတို့အကြိုက်လည်းပါစေ၊ အာဟာရဓာတ်လည်း စုံစေဆိုတော့တစ်နေ့တစ်နေ့ ဈေးမသွားခင် ဝယ်ရမယ့် ဟင်းစားအတွက် ဘယ်သူရောဘာဟင်းစားချင်လဲ ဆိုပြီး မနက်အစောကြီး ထမေးရတာ ကျွန်မအလုပ်။ တခါတလေများသူတို့မှာတာ မရလို့ အဆင်ပြေတာလေး ဝယ်ချက်ပြန်တော့ မမကြီးက မေးတုန်းကမေးပြီး ချက်တာကျတော့ သူချက်ချင်တာ ချက်တယ် ဖြစ်ပြန်ရော . . . ကိုယ့်အကြိုက်ချည်းပဲလည်း ဝယ်ချက်လို့မရပြန်၊ အဖေနဲ့ အမေက ဝက်၊ အမဲနဲ့ ခြေလေးချောင်း မစား၊ ဒါပေမယ့် ဟင်းရည်သောက်မပါလို့ မဖြစ်၊ ကျွန်မတို့

မောင်နှမတွေထဲက ကျွန်မက ငါးပုစွန်ကို ပိုကြိုက်ပြန်၊ အစ်ကိုနဲ့ မောင်လေးက ဝက်သားကြိုက်၊ ကလေးတွေကျတော့ ကြက်သား ဒါမှမဟုတ် ဘဲသားကို ပြုတ်ကြော်ပြီး ပဲငံပြာရည်အချိန်နဲ့ ပြန်ပြီး ကြော်ထား (မော်လမြိုင်အခေါ် ပဲဆီချက်)အဲ့ဒါကို ကြိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ဟင်းရည်သောက်ပါမှ . . . အဲ့ဒီတော့ ကျွန်မမှာအိမ်သားအားလုံးအဆင်ပြေအောင် စိတ်ကြိုက်ဝယ်ခြမ်းချက်ပြုတ်ချင်ပေမယ့်စားသုံးကုန်တွေရဲ့ ဈေးနှုန်းရယ်၊ရာသီပေါ် အစားအစာရယ်၊ ရာသီဥတုနဲ့သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အစားအစာဖြစ်အောင် ပြန်ပြီး စီစဉ်ရတာမို့၊ စိတ်ကြီးရယ် ညစ်လှပါရဲ့လို့ ညီးတွားမိတာ အကြိမ်ကြိမ်၊ဒါနဲ့ပဲ အိမ်သားအားလုံးအတွက် အဆင်လည်းပြေစေမယ်၊ အရည်သောက်လေးလည်းပါရင်ပိုပြီး ထမင်းမြိန်စေမှာပဲဆိုပြီး စဉ်းစားလိုက်တော့ ပုတက်စာပေါတဲ့ရာသီမှာ ဘူးသီးလေးနဲ့ ဟင်းခါးလေးချက်လိုက်ရင် ဘိုးဘိုးကြီးရော ဘွားဘွားကြီးအပါအဝင် အကိုတွေမောင်တွေ ညီမတွေရော တူ၊ တူမလေးတွေအတွက်ပါ အဆင်ပြေတာမို့ ဘူးသီးပုတက်စာဟင်းခါးလေး တစ်ခွက် ချက်လိုက်ရပါတယ်။ ဘူးသီး ပုတက်စာဟင်းခါးချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပုစွန်အစို/ ပုစွန်ခြောက်/ ငါး၊ ဘူးသီးနုနု၊ ပုတက်စာ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကျွန်မကဒီတစ်ခေါက်ဟင်းခါးကို ငါးပနော်နဲ့ ချက်ပါမယ်။ ငါးပနော်အကောင်ကြီးလေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင် ရေဆေးပြီးတော့ အကြေးခွံ မထိုးမိုက်မဖောက်၊ ခေါင်းမဖြုတ်ဘဲ ကင်ပါမယ်နော်။ ငါးပနော်လေးတွေကို သီတဲလေးမှာညီနေအောင် စီပြီးတော့ မီးသွေးမီးဖိုရဲ့ မီးအားခပ်လျော့လျော့အချိန်မှာမီးဖိုပေါ် အသားငါးကင်ရင် တင်တဲ့ သံဇကာလေးတင်ပြီးတော့ ငါးတွေကိုမီးကင်ပါတယ်။ မီးအားခပ်လျော့လျော့နဲ့ ကင်တာမို့ အကျက်ညီပြီး ငါးတွေ တူးကုန်တာတွေ၊ အကျက်လွန်သွားတာတွေ မဖြစ်စေပါဘူး။ ငါးတွေ တစ်ဖက်ကျက်ရင် နောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း အသာအယာလှန်ပေးဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။ ငါးတွေအားလုံး အကျက်ညီပြီဆိုရင်တော့ ငါးကို အအေးခံပြီးတော့မှ သီတဲလေးကနေ ငါးတွေကိုတစ်ကောင်ချင်းဖြုတ်ယူပါ။ ငါးခေါင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ငါးကိုအကြေးမထိုးဘဲ ကင်ထားတဲ့အတွက် ငါးရဲ့ အသားထဲကို မတူးစေနိုင်သလိုငါးအကြေးခွံ တွေနဲ့ကပ်လျက်ရှိတဲ့ ငါးအရေခွံကိုပါ တစ်ခါတည်း ခွာပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အရေခွံခွာပြီးတဲ့ ငါးတွေကိုမှ အလယ်ရိုးနဲ့ အခြားအရိုးလေးတွေ မပါအောင် ဂရုတစိုက်နဲ့ အသားနှှင်ယူပါနော်။အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငါးကင်အသားလေးတွေကို နွာယူပြီးပါပြီ။ ဘူးသီးကိုတော့ ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ အခွံနွာ၊ အစေ့လေးတွေ ဖယ်ထုတ်၊ ရေဆေးပြီးတော့မှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရွယ်အစားလေးတွေဖြစ်အောင် ဖြုတ်တောက်ပေးပါနော်။ ပုတက်စာကိုလည်း ရင့်တဲ့အပိုင်းတွေ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး နုတာလေးတွေကို အရွယ်တော်လေးဖြစ်အောင် ဖဲ့၊ ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါနော်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာပေးထားပါ။ ငရုတ်ဆုံထဲကိုလှော်ပြီးသား ငရုတ်ကောင်းစေ့ လေးတွေထည့်ထောင်းပါ။ ငရုတ်ကောင်းလေး တွေညက်လောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို ထည့်ထောင်းပေးပါနော်။အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အန်အိုးတစ်လုံးထဲကို ရေအသင့်အတင့်ထည့်၊ ငါးကင်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်၊အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဟင်းချိုရည်အိုးပြင်ပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးအသင့်ဖြစ်ရင်မီးဖိုပေါ်တည်ပေးပါ။ ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပြီဆိုရင်တော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်ကောင်း ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုး

နည်းနည်းကျတဲ့အထိပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင် ဟင်းရည်အိုးထဲကို ဘူးသီး အရင်ထည့်ခတ်ပြီး ဟင်းရည်အိုးအဖုံးပိတ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူတော့မှ ပုတတ်စာကို ခပ်၊ အဖုံးအုပ်ပြီးနောက်တစ်ကြိမ် ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး လိုတဲ့အရသာ ထပ်ဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရည်သောက်ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဘူးသီးပုတက်စာဟင်းခါးချိုမျိုးမွှေးမွှေးပူပူလေး တစ်ခွက် ရပါပြီနော်။

(၂၁၇) ကျွန်မနှင့် ဒုတ်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



မောင်နှမများအားလုံးမင်္ဂလာပါရှင် . . . ဒီနေ့လည်း ကျွန်မနှင့် ဒုတ်အကြောင်းကို လျှာရှည် ပါဠိမယ်နော်။ ကျွန်မတို့မော်လမြိုင်ဘက်က ရေမြေအနေအထားက မြေဆွေးထည့်စရာမလိုဘဲ မြေဩဇာ သိပ်ကောင်း ပါတယ်။ အိမ်ရဲ့ အနောက်ဘက်ခြံပင်းထဲမှာ ငှက်ပျောပင်၊ ပိန္နဲပင်၊ သရက်ပင်၊ ဒန့်သလွန်ပင်၊ ကွမ်းပင်၊ ငရုတ် ပင်၊ ချဉ်ပေါင်၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ မာလကာ၊ သင်္ဘော အစရှိတဲ့ သီးပင်တွေ ရှိသလို ကန်ဖွန်းခင်းကြီးကလည်း သန်လိုက်တာမှ ထွက်လာတဲ့ ကန်ဖွန်းနွယ်တွေကို 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။ အဲ့ဒီလို အပင်တွေထဲက ကျွန်မ မကြိုက်တဲ့အသီးရှိတယ်။ ဒုတ်လို့ ကျွန်မခေါ်တဲ့ ဒန့်သလွန်သီးပေါ့။ မော်လမြိုင်ဘက်က ရေမြေကောင်းတော့ ဒန့်သလွန်သီးကြီးတွေများ စိမ်းစိုနဖတ်ပြီး သွယ်လျရှည်လျားနေတာ ပဲ။ ပြီးတော့ အခွံပါး၊ အတွင်းသားထူထူနဲ့ ဒန့်သလွန်စေ့လေးတွေကလည်း နဖတ်ဖတ်လေးနဲ့ အရမ်းကို ကောင်းတာနော်။ ဘယ်လောက်ပဲ ရင့်မှည့်လာလာ အရောင်မွဲခြောက်ခြောက်နဲ့ ဖြစ်သွားဘူး။ 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 မဖြစ်မနေ စားရင်းနဲ့ ကြိုက်သွားတော့တာ ကနေ့ထိ ဒန့်သလွန်သီးတွေ့ပြီဆိုရင် 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 ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေအတွက် ငါးရုံလေးနဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါဦးမယ်နော်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဒုတ် (၁၀) ချောင်း၊ ငါးရုံ အကောင်ကြီး တစ်ကောင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအပုပ္ပတောင့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ငါးပိစိမ်းစားအနည်းငယ်၊ ဆီ၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဈေးထဲမှာ ဒန့်သလွန်ဝယ်ရင် နုလား၊ ရင့်လား ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲဆိုတာကိုလည်း မောင်နှမတွေကို လက်တို့လိုက်ပါရစေနော်။ ဝယ်မယ့် ဒန့်သလွန်သီးရဲ့ ထိပ်နှစ်ဘက်ကို ကိုင်လိုက်ပြီး အသာလိမ်လိုက်ပါ။ ဒန့်သလွန်သီးလေးမှာရှိတဲ့ အမျှောင်းလေးတွေကြားထဲကနေ အက်ကွဲထွက်မလာဘဲ လိမ်လိုက်တဲ့ နောက်က နေ အလိုက်သင့်လေးပါလာတယ်ဆိုရင် ဒန့်သလွန်သီးက နုပါတယ်။ မဟုတ်ဘဲ ကွဲထွက်သွားတယ်ဆိုရင်တော့ ဒန့်သလွန်သီးရင့်ပါတယ်နော်။ 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 ဆွဲခွာချပေး ပါ။ ပြီးရင် ဒန့်သလွန်သီးတွေကို ရေဆေးပြီး ရေစစ်ပေးထားပါ။ ငရုတ်သီး အပုပ္ပတောင့်ကို အညှာခြွေ၊ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေစိမ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေး ပြီးရင်တော့ ငရုတ်သီးကို အရင်ညက်အောင်ထောင်း၊ ငရုတ်သီးညက်ပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်ထောင်း၊ ညက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ထောင်းပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကိုလည်း တစ်ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေနွှန်းနဲ့ နယ်ပြီး အနှစ်တိုက်ပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်သီးကြက်သွန်တွေကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင် တော့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကိုပါထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ ပြီးရင်

ငါးတွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ငါးတွေကြေမသွားရ အောင် ငါးတွေဆီသတ်ပြီးထားနဲ့။ အသာလေးဆယ်ယူပြီးတော့ ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ ထည့်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ဒန့်သလွန်သီးတွေကို ထည့်ပြီး ဒန့်သလွန်သီးမြုပ်အောင် ရေထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေခန်းလောက် ပြီဆိုရင် ဒန့်သလွန်သီးလည်း နူးခါနီးဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ အနေတော်ပါ။ ပြီးရင် ဟင်းအိုးထဲကို ငါးတွေထည့်ပြီး မန်ကျည်းနှစ်တွေကိုထည့်၊ ရေလိုသလောက်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာပြီ ဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်မြည်းပြီး လိုတာထပ်ဖြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဒန့်သလွန်သီး ငါးရဲ့ဟင်းလေး ရပါပြီနော်။ ဘာလချောင်ကြော် (သို့မဟုတ်) ငါးပိရည်ဖျော်၊ တို့စရာအစုံအလင်လေးနဲ့ဆို လိုက်ဖက်ပါတယ် နော်။ စကားမစပ် . . . ဒီနေ့လည်း ဒုတ်နဲ့ ငါးခေါင်းချဉ်ရည်ဟင်းချက်ပြီး သရက်ကင်း (စိုင်သီး) လေးရယ်၊ ပုတက်စာရယ်က တို့စရာပေါ့နော်။ လာစားလှည့်ပါဦးနော်။

(၂၁၈) ပဲကြီးဆူးပုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေကို သတ်သတ်လွတ် ပဲကြီးဆူးပုပ်ဟင်းလေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ အိမ်ရှင်မတွေ ဟင်းချက်ဖို့ စဉ်းစားတဲ့အခါ ပဲကြီးနဲ့ ဆူးပုပ်ရွက်ကတော့ ခွဲလို့မရတဲ့ လိုက်ဖက်လွန်းလှတဲ့ အတွဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးပုပ်ရွက်ကို အနံ့ဆိုးပေမယ့် ဘယ်လိုအသီးအရွက်နဲ့ ရောရော ကြိုက်တတ်ကြသလို ဒီအတိုင်းလည်း ပြုတ်တို့ကြပါတယ်နော်။

ပဲကြီးဆူးပုပ်ချက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ပဲကြီး၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ဆီ၊ နနွင်း၊ အချိုမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပဲကြီးကို မနက်ချက်မယ်ဆိုရင် ညကတည်းက ပဲကြီးစေ့ကို ရေစိမ်ပေးထားပါ။ မနက်ကျရင် ပဲကြီးခွံလေးတွေ ပွတ်ကလာပါလိမ့်မယ်။ မနက်ကျရင်တော့ ပွတ်ကလာတဲ့ ပဲကြီးစေ့တွေကို ရေထဲကနေဆယ်ယူပြီး ပဲကြီးစေ့ညှစ်ထုပ်ပေးပါ။ ဆူးပုပ်ရွက်တွေကို မခွေခင်အခက်လိုက် အရင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဆူးပုပ်ရွက် အညွန့်နုလေးတွေကိုခွေယူထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီးကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပေးပြီး ကြက်သွန်နီကို မထူမပါးလေး လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ပြီးရင် ဆီနည်းနည်းလေးထည့်၊ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊

ကြက်သွန်နည်းနည်းနွမ်းတာနဲ့ ပဲကြီးစေ့တွေကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်၊ ပြီးတော့မှ ရေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ပဲကြီးနူးတဲ့အထိ တည်ပေးပါ။

ပဲကြီးနူးလာပြီဆိုရင်တော့ ဆူးပုပ်ရွက်ညွန့်လေးတွေ ခပ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပွက်ပွက်ပေးဆူလိုက်ပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာရင်တော့ အပေါ့အငန်အရသာမြည်းပြီး ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဟင်းအိုး ချလို့ရပါပြီနော်။

ပဲကြီးဆူးပုပ်ဟင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တာတွေကတော့ သရက်ချဉ်သုပ်၊ မရမ်းသီးသုပ် စတဲ့ အချဉ်သုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် မုန့်လာဥပိုးတီး၊ ပဲတီချဉ်၊ သခွါးချဉ်တို့ပါနော်။

အိမ်ရှင်မတို့ရေ . . .

အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင်တော့ ပဲကြီးဆူးပုပ်ဟင်းလေးလည်း ချက်စားကြည့်ကြပါဦးနော် .

(၂၁၉) ဂေါ်ဖီဟင်းခါး

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို မြန်လွယ်ကောင်းဟင်းချိုချက်နည်းလေးနဲ့ ဂေါ်ဖီဟင်းချိုလေး ချက်ကျွေးပါရစေနော်။ ဟင်းချိုကိုတော့ ထမင်းနဲ့စားတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသုပ်တွေ သုပ်စားတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဟင်းချိုဟင်းခါးလေးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးကြတာ အကျင့်တစ်ခုပါပဲနော်။ ဂေါ်ဖီဟင်းခါးချက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲကြာဆံအနည်းငယ်၊ ကြက်ရိုး သို့မဟုတ် ပုစွန်ခြောက်၊ ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲခံပြာရည်အကျဲ၊ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနဲ့ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပထမဦးဆုံးမှာ ကြက်ရိုးကို ခုတ်ထစ်ဆေးကြောပြီး ဆား၊ သကြားအနည်းငယ်၊ ပဲခံပြာရည်အကျဲတို့နဲ့ နယ်ပေးပါနော်။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုအခွံနွှာပေးထားပါ။ ချင်းကိုရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးမျှင်မျှင်လေးတွေ ဖြစ်အောင် လှီးပေးပါ။ ပဲကြာဆံကိုလည်း ရေစိမ်ပေးထားပါ။ ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကို တစ်ဖတ်ချင်းခွါပြီး ပိုးသတ်ဆေးကြွင်းအာနိသင်ကင်းအောင် ဆားရည်နဲ့ နာရီပက်လောက်စိမ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေနဲ့တစ်ခါထပ်ဆေးပြီးတော့မှ ဂေါ်ဖီဖတ်တွေကို ခပ်ကြီးကြီးလေး ဖဲ့ထားပေးပါ။ တရုတ်နံနံကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ရှည်ရှည်လေးဖြတ်ထားပေးပါ။

အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အိုးတစ်လုံးထဲ ကြက်ရိုးတွေထည့်၊ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ ချင်းကိုထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ သကြားလေးနဲ့ ပဲခံပြာရည်အကျဲလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါနော်။ ဟင်းရည်အိုး ပွက်ပွက်ဆူလာတဲ့အခါ ငရုတ်ကောင်းစေ့လေးတွေကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်း၊ ပြီးတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုပါ မညက်တညက်လေးထည့်ထောင်းပြီး ငရုတ်ကောင်း ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကို ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ဟင်းရည်အိုးထဲ ထည့်ပေးပါနော်။

ဟင်းရည်နည်းနည်းကျသွားအောင်ရော၊ ကြက်ရိုးထဲက အချိုရည်ထွက်လာအောင်ရော ခပ်ကြာကြာလေးတည်ပေးပါ။ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးနဲ့လေးမွှေးလာပြီ ကြက်ရိုးလည်း နူးလောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကြာဆံနဲ့ ဂေါ်ဖိဖတ်တွေကိုထည့်ပြီး ဟင်းရည်အိုးကို နောက်ထပ် ပေးဆူလိုက်ပါနော်။ ဟင်းရည်အိုးဆူတာနဲ့ အပေါ့အငန်မြည်း၊ လိုတဲ့အရသာလေးထည့်၊ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ပြီဆိုရင် တရုတ်နံနံလေးထည့်ပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။

(၂၂၀) ကင်ပွန်းရွက်နဲ့ ပုတတ်စာဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



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 ကတ်ကြေးနဲ့ 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 အပေါ့အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး စိတ်ကြိုက်ဖြစ်ရင် မီးပိတ်ပြီး

ဟင်းအိုးချနိုင်ပါပြီနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုတတ်စာနဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းရည်သောက်ရပါပြီနော်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေလည်း ကြိုက်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်နော်။

(၂၂၁) ချဉ်ပေါင်ဟင်းနဲ့ ငါးကျည်းကြော်

[မာတိကာသို့](#)



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

ချဉ်ပေါင်းဟင်းအတွက် လိုအပ်တာတွေကိုတော့ ချဉ်ပေါင်၊ ငါးကြင်း၊ မျှစ်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအရောင်တင်မှုန့်၊ အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ငါးကျည်းကြော်အတွက်ကတော့ ငါးကျည်း၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ ဆီတို့ပါ။ ငါးကျည်းတွေကို အကျိုအချွဲတွေ ကုန်စင်သွားရအောင် မန်ကျည်းမှည့်၊ ဆားနဲ့ နယ်ပြီး ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ငါးခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ ငါးပိုက်ထဲက အူနဲ့ သည်းခြေအိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ငါးကို ရေထပ်ဆေးပြီးတော့မှ ဓားနဲ့ မွန်းပေးပါ။ (ငါးကို မွန်းလိုက်တဲ့အတွက် ငါးကို နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်တဲ့အခါ ပိုပြီး အရသာ ဝင်သလို ကြော်တဲ့အခါလည်း အကျက်ညီ အကြွပ်ညီစေသလို ဆီလည်း မပေါက်တော့ဘူးပေါ့။) ငါးကို နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပြီး နှပ်ထားပေးပါ။

ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကို ချွေပြီး ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ ငါးကြင်းကိုလည်း အကြေးခွံခွာ၊ အတောင်ဖယ်ပစ်၊ ရေဆေး၊ အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်နယ်ပေးထားပါ။ 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 ကြပ်အောင် ကြော်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲက ဆယ်ပြီးတော့ ဆီစုပ်တစ်ရှူးလေးခင်းထားတဲ့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါနော်။ ငါးကြော်ထားတဲ့ ဆီကျန်တာ များနေရင် ခပ်ထားလိုက်ပြီး ဆီလေးနည်းနည်းနဲ့ ငရုတ်သီးဆီသတ်လိုက်ပါနော်။ ပြီးရင်တော့ နယ်ထားတဲ့ ငါးကြင်းလေးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ခပ်ထားလိုက်ပါနော်။ ပြီးတော့မှ ချဉ်ပေါင်ရွက်တွေကိုထည့်ပြီး ကြေအောင် မွှေပေးပါ။ ချဉ်ပေါင်ကြေပြီဆိုတာနဲ့ မျှစ်ကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့ ရေဖျော်ထားတဲ့ ငါးပိစိမ်းစားလေးကိုထည့်ပေးပြီး ချဉ်ပေါင်မျှစ်နဲ့ အတူ နဲ့အောင် မွှေပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရေထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် လေးထည့်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာတာနဲ့ ဆီသတ်ထားတဲ့ ငါးကိုထည့်၊ ထက်ခြမ်းခွဲထားတဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေကို ထည့်ပြီး ပွက်အောင်တည်ပေးပါ။ ဟင်းအိုးပွက်လာတာနဲ့ အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး နံနံပင်လေး အုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချဉ်ပေါက်ရွက်ဟင်းနဲ့ ငါးကျည်းကြော် ကြပ်ကြပ်လေးကို ထမင်းပူပူလေးနဲ့ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးမောင်နှမတို့ရေ (မှတ်ချက်။ ။ပြည်ပရောက်နေတဲ့မောင်နှမတွေချဉ်ပေါင်ရွက် ဝယ်မရခဲ့ရင် spinach အရွက်ကို ဝယ်ပြီး ပါးပါးလှီးပြီး နူးအောင်မွှေ၊ ပြီးတော့မှ မန်ကျည်းနှစ်လေးအုပ်ပြီး ချဉ်ပေါင်ရွက် အစားထိုးချက်စားလို့ရပါတယ်နော်။

(၂၂၂) ကြက်ရိုးခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို

[မာတိကာသို့](#)



ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ကြက်ရိုးနဲ့ ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချို ချက်ကျွေးမယ်နော်။ ခွေးတောက်ရွက် ကို မြန်မာအမည် ခွေးတောက် (ခွေးများကို တောက်စေသည်လို့ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်)၊ ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ Dregea Voulubilis Benth.လို့ ခေါ်ဆိုပြီး မျိုးရင်းကတော့ Asclepiadaceae ဖြစ်ပါတယ်။

ခွေးတောက်ရွက်က ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ချိုး (အရက်၊ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်) တွေ ကျတယ်လို့လည်း ပြောကြတော့ အိမ်က အစ်ကိုက ခဏခဏ ချက်ခိုင်းပါတယ်။ သူကတော့ ကွမ်းသမားဆိုတော့

ကွမ်းချိုးကျအောင်လိုပေါ့လေ။ ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီးတော့ ရေ ဒါမှမဟုတ် အရက်တို့နဲ့ ရောပြီး လိမ်းပေးရင်လည်း ပြင်ပထိခိုက်ရှနာနဲ့ ယောင်ယမ်းနာတွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်း တယ်လိုလည်း ဆိုကြပြန်ပါသေးတယ်နော်။ ခွေးရူးပြန်ဆေး၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ အပူလောင်ခြင်းတွေ အတွက်လည်း အသုံးပြုကြပါသေးတယ်နော်။ ခွေးတောက်ရွက်ကို ဘဲဥနဲ့ ကြော်စားရင်လည်း ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါတယ်တဲ့။

အခုတော့ ကြက်ရိုးနဲ့ ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချိုချက်မှာမို့ လိုအပ်တာတွေကို အရင်ပြောပြပါမယ်နော်။ ကြက်ရိုး၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ ပုစွန်ခံပြာရည်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။

ကြက်ရိုးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်အတုံးလေးတွေ တုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းကို အခွံနွှာပြီး မညက်တညက်လေး ထောင်းပါ။ ပြီးတော့မှ ကြက်ရိုးကို ထောင်းထားတဲ့ ချင်းကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ ပုစွန်ခံပြာရည်လေးတို့နဲ့နယ်ပါ။ ခွေးတောက်ရွက်ကို သန့်စင်အောင်ရေဆေးပြီး အရွယ်တော်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖွဲထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲ နယ်ထားတဲ့ ကြက်သားတွေကိုထည့်၊ ရေထည့်ပြီး နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သားတွေနူးပြီဆိုရင်တော့ ခွေးတောက်ရွက်တွေ ထည့်ပါနော်။ ပွက်ပွက်ဆူရင်တော့ အပေါ့အငန်မြည်းပြီး ဟင်းအိုးချပြီး ချိုခါးဆိမ့် ခွေးတောက်ကြက်ရိုးဟင်းချိုလေးကို အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။

(၂၂၃) ငါးခြောက်ရိုး သီးစုံ ချဉ်ရည်ဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



ဥတုဘောဇနကျမ်းရဲ့ အလိုအရ အခုလို အေးတဲ့ဆောင်းရာသီမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ချဉ်ရည်ဟင်းလေး ချက်စားရင် ကောင်းပါတယ်တဲ့။ အသီးအရွက်အစုံအလင်နဲ့ မန်ကျည်းနှစ်လေးနဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်တဲ့အတွက်လည်း ဝမ်းအတွက်လည်း ကောင်းစေပါတယ်။

ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မရဲ့မောင်နှမတွေအတွက် ငါးခြောက်ရိုးသီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းလေး ချက်ပေးပါမယ်။ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါမယ်။ ငါးခြောက်ရိုး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဘူးသီး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ အာလူး၊ ရုံးပတီသီး၊ နံနံပင်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်၊ ငံပြာရယ်အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်အနည်းငယ်၊ ဆီအနည်းငယ်၊ နံနံပင် အနည်းငယ်တို့ပါနော်။ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ကိုယ်နှစ်သက်ရာတွေကိုလည်း ထည့်လို့ ရပါတယ်)

ငါးခြောက်ရိုးက သိပ်ခြောက်နေရင် ဆယ်မိနစ်လောက် ရေစိမ်းထားပြီးတော့မှ ခုတ်ထစ်ထားပါ။
ဒန့်သလွန်သီးကို အခွံနွှာ၊ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေ ဖြတ်ပြီး ရေဆေးပြီး ရေစိမ်းထားပါ။ ဘူးသီးကိုလည်း
အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီးတော့ အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင်တုံးထားပေးပါ။
ပဲတောင့်ရှည်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး တစ်လက်မခွဲအရှည်လောက်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်ထားပေးပါ။
အာလူးကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး အတုံးလေးတွေတုံးပြီး ဆားနဲ့နယ်ထားပေးပါ။ အာလူးကို အဲ့ဒီလို
ဆားနဲ့နယ်ပေးလိုက်ရင် ပအာတာတွေ ပျောက်သွားပြီး အရသာကောင်းစေပါတယ်။
ရုံးပတီသီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး အမြီးနဲ့ခေါင်းကိုဖြတ်ပြီး သုံးပိုင်းလောက်စီ ပိုင်းပေးပါ။ နံနံပင်ကို
အမြစ်ဖြတ်ပြီး ရေဆေးထားပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို အခွံနွှာပြီးတော့ ငရုတ်သီးအရောင်မှုန့်နဲ့
ရောထောင်းထားပေးပါ။ ငါးပိစိမ်းစားကိုလည်း ရေလေးနဲ့ ဖျော်ပေးထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကို
အနှစ်ရလွယ်အောင် ရေနွေးနဲ့ စိမ်းထားပေးပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်၊
ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေး နည်းနည်းခပ်ပြီးတော့ ထောင်းထားတဲ့
ကြက်သွန်ဖြူနီငရုတ်သီးကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်၊ မွှေးလာပြီဆိုရင် ငါးခြောက်ကိုထည့်ပြီး မွှေးပေးပါ။
ငါးခြောက်ရိုးက နည်းနည်းမာရင် ရေလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး အိုးအဖုံးလေးခဏအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။
ပြီးရင်တော့ ငါးပိစိမ်းစားအရည်ဖျော်ကိုထည့်၊ တစ်လက်စတည်း နူးဖို၊ အချိန်နည်းနည်းပိုယူရမယ့်
အာလူး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဘူးသီးတို့ကို ထည့်ပြီး မွှေးပေး၊ အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ၃
မိနစ်လောက်နေပြီဆိုရင် အဖုံးပြန်ဖွင့်ပြီး ကျန်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်တဲ့ ပဲတောင့်ရှည်နဲ့
ရုံးပတီသီးထည့်ပြီး ဆား၊ ငံပြာရည်နဲ့ အချိုမှုန့်လေးပါထည့်ပြီး မွှေးပေး၊ အဖုံးအုပ်ပြီး
ဆူအောင်တည်ပေးပါ။ ဆူပြီဆိုရင်တော့ မန်ကျည်းရည်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးပွက်အောင် ပြန်တည်ပေးပါ။
ဟင်းအိုးပွက်လာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန်ကိုမြည်းပြီး ကိုယ်နှစ်သက်မယ့် အရသာဖြစ်အောင်
လိုတဲ့အရသာကို ထည့်၊ နံနံပင်လေးအုပ်ပြီးတော့ ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့
ငါးခြောက်နဲ့ မွှေးမွှေးလေးနဲ့ သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းလေးရပါပြီ။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၂၄) သီးစုံပဲကုလားဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို နှစ်သက်တဲ့ ကျွန်မအဖို့ တို့စရာအဖြစ် အစိမ်းစားစား၊ အသုပ်လုပ်စားစား၊
ကြော်စားစား၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားစား အကုန် ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မအစ်ကိုက ကျွန်မကိုပြောဖူး
ပါတယ်။ အဲ့ဒီလောက်အရွက်တွေစားတာ ဆိတ်သေ လို့များဝင်စားသလားတဲ့လေ။ ခုတလော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အမျိုးမျိုးချက် စားဖြစ်ပေမယ့် မချက်ဖြစ်သေးတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့
သီးစုံပဲကုလားဟင်းလေးကို ချက်စားချင်စိတ် ဖြစ်နေ မိပါတယ်။ ညီမလေးအမွန်ကလဲ

တောင်းဆိုထားတော့ ဒီနေ့ အဲ့ဒီဟင်းလေးကို ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကုလားပဲ၊ အာလူး၊ ခရမ်းသီး၊ မျှစ်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ မုန့်လာဥ၊ ပဲသီး၊ ဘူးသီး၊ ရုံးပတီသီး စသဖြင့် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အသီးအရွက်တွေထည့်ပါ။ ကုလားပဲကိုတော့ ညက် တည်းက ရေစိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဟင်းချက်မယ်ဆိုတော့ တခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပြင်ဆင်နေတုန်း ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ထားလိုက်ပါနော်။ အာလူးကိုအခွံနွှာ၊ အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေ ဟင်းအိုးဆီသတ်ဖို့ကိုတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ အခွံနွှာ၊ ပါးပါးလှီးပါ။ ကရပေးရွက် (ရှိရင်ပေါ့နော်)၊ မဆလာ အနည်းငယ်စတာတွေကိုလဲ ပြင်ထားပါ။ မန်ကျည်းသီးကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ထားပေးပါ။ အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဟင်းအိုးတင်၊ အပူပေးပြီး ဆီထည့်ပါနော်။ ဆီပူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ ငရုတ်သီးတွေထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ရှိရင် တစ်ခါတည်းထည့်ပြီး ဆီသတ်နိုင်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးကြိုက်တတ်ရင် ငရုတ်သီးတောင့်လေးတွေပါ ကြော်ပြီး ထည့်လို့ရပါတယ်။ တချို့က ငါးခြောက်ထည့်တာ ကြိုက်တတ်ပါတယ်။ အဆင်ပြေရင် ငါးခြောက်ထည့်ပါ။ ပြီးတော့ အနူးကြာတဲ့ အာလူး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မျှစ်တို့ကို အရင်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ ငံပြာရည်နဲ့ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး အဖုံးခဏအုပ်ထားပေးပါနော်။ ငါးမိနစ်လောက်နေရင် အဖုံးဖွင့်၊ ပြီးတော့ ခရမ်းသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဘူးသီးနဲ့ ကျန်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးရင် အဖုံးပြန်အုပ်ထားပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ မန်ကျည်းနှစ်လေးတွေထည့်၊ ရေကို သင့်သလောက်ထည့်၊ အပေါ်အငန်အရသာကိုမြည်းပြီး ပြန်အုပ်ထားပါ။ နောက်ဆုံး ဟင်းအိုးပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုတော့မှ ရုံးပတီသီးလေးထည့်၊ မဆလာလေးအုပ်၊ အရသာ သင့်မသင့်မြည်းပြီး ဆူအောင်တည်လိုက်ရုံပါပဲ။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သီးစုံပဲကုလားဟင်း ရပါပြီနော်။

(၂၂၅) ပုစွန်ချဉ်သုပ်နဲ့ ပိန်းဥဟင်းခါး

[ဗာတိကာသို့](#)



ဆောင်းတွင်းရောက်လာပြီဆိုတော့ ဆီပြန်ဟင်းလည်း မစားချင်၊ အကြော်အလှော်နဲ့ ချည်းပဲဆိုရင်လည်း စားရတာ ခံတွင်းမတွေ့လှဘူးဖြစ်နေတုန်း ငါးချဉ်သုပ်လေးနဲ့ ဟင်းခါးလေး စားရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိပြီး စီစဉ်လိုက်ရတာပါနော်။
ငါးချဉ်ကို ငါးကလေးချဉ်၊ ငါးဖယ်ချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုပြီး သီးသန့်စီ သိထားပေမယ့် အခုတစ်ခါ ပဲခူးမှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်းဆီက လက်ဆောင်ရတဲ့ ငါးချဉ်က ငါးဖယ်နဲ့ ပုစွန်ကိုတွဲပြီး

အချဉ်လုပ်ထားတာဆိုတော့ ပိုပြီးကြိုက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်ဆိုရင် အစိမ်းအတိုင်း သုပ်စားရင် မစားရဲတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်လေ။ နောက်တစ်ခါကျရင် ပုစွန်ချဉ်လုပ်နည်း ရေးပေးပါဦးမယ်နော်။ သူတို့ကတော့ ကြော်စားကြတယ်။ ကျွန်မက အစိမ်းအတိုင်း မသုပ်စားရဲတဲ့ မောင်နှမတွေအတွက် နည်းလမ်းလေး ပေးပါရစေနော်။

အသင့်ပြင်ထားရမှာကတော့ ပုစွန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့်၊ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်နဲ့ ဆီတို့ပါ။ ဟင်းခါးအတွက်ကတော့ ပိန်းဥ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပင်စိမ်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်အနည်းငယ်နဲ့ အချိုမှုန့်အနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပိန်းဥဟင်းခါး

အသုပ်မသုပ်ခင် ဟင်းခါးအတွက် မီးဖိုပေါ် ဒန်အိုးတင်၊ အိုးထဲရေထည့်ပြီး ပိန်းဥကိုပြုတ်ပါ။ ပိန်းဥကိုပြုတ်ပြီး ကျက်ရင် အအေးခံပြီး အခွံခွာပါ။ ပြီးတော့ ဟင်းခါးအိုးပြင်ဖို့အတွက် ဒန်အိုးလေးထဲကို ရေသင့်ရုံထည့်၊ ပြီးတော့ ပုစွန်ခြောက်ကို မညက်တညက်လေး ငရုတ်ဆုံထဲထောင်းထားတာလေး ခပ်ထည့်၊ ပြီးတော့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်လေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ဟင်းခါးအိုးတည်ပါ။ ဟင်းခါးအိုးပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို မညက်တညက်လေးထောင်းပြီး ခပ်ပါ။ ပြီးရင် ပိန်းဥထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ဆူအောင်ထပ်တည်ပါ။ ဒါမှ ပိန်းဥထဲ အရသာတွေလည်း ကောင်းကောင်းဝင်ပြီး နူးနူးနပ်နပ်ရှိမယ်လေ။ ဟင်းခါးအိုး ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်အငန် အရသာကိုမြည်းပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရသာရပြီဆိုတာနဲ့ ပင်စိမ်းရွက်လေးအုပ်ပြီး မီးပိတ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

ပုစွန်ချဉ်သုပ်

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

(၂၂၆) မယ်ဇလီဟင်းချို

[မာတိကာသို့](#)

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

မယ်ဇလီဟင်းချိုချက်ဖို့အတွက် မယ်ဇလီရွက်၊ ငါးခူ၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲပြား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ၊ ဆီအနည်းငယ်နဲ့ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်တို့ပါနော်။ မယ်ဇလီရွက်ကိုတော့ အပင်ကနေစူးတာမို့ အခါခါတ်သက်သာသွားအောင် ပြုတ်ပစ်ရပါတယ်။ ဆူတဲ့အခါမှာ အရွက်တွေကို ရေခွေးအိုးထဲကနေဆယ်ပြီးတော့ ရေအေးနဲ့သေချာနယ်ဆေးပစ်ပြီးတော့ အခါရည်တွေ ထွက်သွားအောင် ညှစ်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်။ သိပ်ခါးရင်လည်း ဟင်းရည်သောက်ရတာ အဆင်မပြေသလို အခါခါတ်မကျန်ခဲ့ရင်လည်း ဆေးဘက်ဝင်တဲ့အာနိသင်လေးတွေ ပျောက်ပျက်သွားမှာစိုးတာမို့ အရွက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာ အရမ်းကြီးနူးအိနေအောင် မပြုတ်ရပါဘူး။ ငါးခူကိုတော့ သေသေချာချာရေနဲ့ဆေး၊ အကျိအခွဲတွေကုန်အောင် မန်ကျည်းနှစ်လေးနဲ့ နယ်ဆေးပေး၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးတွေဖြတ်တောက်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်ကိုင်ပြီးတော့ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့နယ်ထားပေး၊ ပြီးရင်တော့ အိုးတစ်အိုးထဲ နယ်ထားတဲ့ငါးတွေထည့်၊ နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ငံပြာရည်လေးနည်းနည်းထည့်ပြီးတော့ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်လိုက်ပါနော်။ ငါးပြုတ်တဲ့အခါကျရင်လည်း အနူးညီရအောင် ဟိုဘက်ဒီလက်လှန်ပေးဖို့လည်း မမေ့နဲ့ဦးနော်။ ငါးပြုတ်ရပြီဆိုရင် ငါးကိုပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ဖယ်ထည့်ပြီးတော့မှ အအေးခံပြီး အရိုးနှုတ်ပေးပါနော်။ အရိုးတွေကိုလည်း ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်း၊ ရေထည့်ပြီး ဇကာလေးနဲ့ ရေစစ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အရိုးထဲကနေ အချိုရည်တွေအများကြီးရလာပါပြီနော်။ ခရမ်းသီးကို ရေဆေးပြီး လက်တစ်လုံးလောက်အရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလေးလှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနီကို အခွံသင် ရေဆေးပြီး မညက်တညက်လေးဖြစ်အောင် ထောင်းထားပေးပါနော်။ ပဲပြားကိုလည်း ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်လှီးပြီး ဆား၊ အချိုမှုန့်လေးနည်းနည်း နယ်ထားပေးပါ။ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင် နနွင်းမှုန့်လေးနည်းနည်းထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်တွေထည့်ပြီး ဆီသတ်၊

ကြက်သွန်စိမ်းနဲ့ပျောက်ပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးထည့်၊ ခရမ်းသီးထည့်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်၊ နည်းနည်းရယ်၊ အရိုးနှင်ထားတဲ့ ငါးတွေထည့်ပြီးဖွေပါ။ 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 အပေါ့အငန်အရသာကိုမည်းပြီး ဟင်းအိုးချလိုက်ရုံပါပဲနော်။ ခါးဆိမ့်သက်အရသာလေးနဲ့ 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

(၂၂၇) ပိန်းရိုးဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

ငယ်ငယ်တုန်းက အဘွားက ပြောဖူးတယ် . . . ပိန်းရိုးတို၊ ပိန်းဥတိုစားတဲ့အခါကျရင် အာခေါင်ယားတတ်တဲ့သူက နောက်ကြောင်းမရှင်းလို့တဲ့ . . . နောက်ကြောင်းမရှင်းတာဘာလဲလို့ လာမေးနဲ့နော် . . . ဟိ . . . သိချင်ရင် တိတ်တိတ်လေး လာမေး . . . ဟိ . . . မော်လမြိုင်မှာနေတုန်းက အဘွားက ပိန်းရိုးကို ပုစွန်ပေါက်စနလေးတွေနဲ့ ချက်ကျွေးရင် သိပ်ကြိုက်တာပဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ဟင်းခါးလေးချက်သလို တစ်ခါတရံကျတော့လည်း မိုးမျှော်သီး မရမ်းပြား ငါးပိစိမ်းစားနဲ့ မွန်ဟင်းချက်ကျွေးတယ်။ နှစ်ခုလုံးကို ကြိုက်ခဲ့တာ . . . မနေ့က ဈေးသွားတော့ ပိန်းရိုးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတာလေးတွေလို့ 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 ပုစွန်ပေါက်စကွေးလေးတွေ၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊
ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ မရမ်းပြား ဒါမှမဟုတ် သံပရာရည်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့် . . .
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ပါ။

ပိန်းရိုးကို အမျှင်လေးတွေအရင်သင်ပစ်ပါ။ ပြီးတော့မှ ရေဆေးပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့
အရွယ်လောက်ဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနီထောင်းထားပါ။ မရမ်းပြားကိုပါ
ထောင်းပါ။ (မရမ်းပြားမရှိရင် စားခါနီးမှ သံပရာရည် 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 တော်တော်
ကြာကြာတဲ့အထိ ပေးချုပ်ပါ။ ဟင်းအိုးကျတဲ့အထိ ပွက်ပွက်ပေးချုပ်ပြီးရင်တော့ အရသာ အပေါ့အငန်ကို
မြည်းပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးချုပ်ပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်
ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထည့်စားလိုရပါတယ်။ ကျွန်မတော့ ကြက်သွန်မြိတ်လေးပဲ
ထည့်စားလိုက်တာပါပဲလေ . . . မိုးမျှော်သီးက စပ်၊ မရမ်းပြားက ချဉ်၊ ငါးပေါက်စကွေးနဲ့ ပိန်းရိုးက ချို၊
ငရုတ်ကောင်းက ပူ . . . ဟူး . . . ချွေးလည်းထွက်၊ နှပ်လည်းထွက် . . . လူလည်း တော်တော်လေး
နေလို့ ကောင်းသွားတယ် . . . ပွင့်သွားတာပဲ . . . ဘော်ဘော်တို့ရေ . . . မြည်းကြည့်ကြပါဦးနော် .
.. .

(၂၂၈) ကြာဆံချက်

[မာတိကာသို့](#)



ပြီးခဲ့တဲ့ မေလတုန်းက ကျောင်းမှာ ပရော်ဖက်ဆာမွေးနေ့အတွက် ဌာနမှာ
ပါတီလေးကျင်းပမယ်ဆိုတော့ ကျွန်မလဲ ဘာချက်ရမလဲ စဉ်းစားတာ စဉ်းစားလို့မရတာနဲ့ဘဲ ကျွန်မရဲ့
ချစ်သူငယ်ချင်းကြီး တုတ်ကြီးကို နားပူမိပါတယ် . . . ကတုတ်စ်ရယ် . . . ဌာနမှာ ပါတီရှိတယ် . . .
ဘာဟင်းချက်ရမလဲလို့မေးတော့ ကတုတ်စ်က လာမမေးနဲ့တဲ့ ငါတို့က စားဖို့ပဲသိတယ် . . .

ချက်ဖို့မသိဘူးတဲ့ . . . တုတ်စ်ရယ် . . . အင်တာနေရှင်နယ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေက သူတို့နိုင်ငံကိုယ်စားပြု ဟင်းတစ်မျိုးစီချက်တဲ့အခါမှာ နလုစ်လဲ ဟင်းတစ်မျိုးတော့ ချက်ချင်ပါတယ် . . . ဘာလေးချက်ရင်ကောင်းမလဲ အကြံပေးပါနော်လို့ ကင်္ဂါဂျောင်တိုက်မိလေတော့ တုတ်ကြီးခမျာလဲ မတတ်သာတော့ပါဘူး . . . နောက်မဟုတ်ရင် ကျွန်မက သူ့ကို ရှိကျနေမှာကိုး . . . နောက်ဆုံး တုတ်စ်က အကြံပေးပါတယ် . . . ကြာဆံချက်လေးလုပ်ပါလားတဲ့လေ . . . ကျွန်မလဲ အကြံကောင်းရသွားတယ် . . .

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

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

စစချင်း ရေခဲအိုးပြင်ပြီး အဲ့ဒီထဲမှာ ကြက်ရိုးတွေ ထည့်ပြုတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီထဲမှာ ချင်းလေးတွေ ခြစ်ပြီး အရည်ညှစ်ထည့် လိုက်ပါတယ်။ ဆား၊ သကြား၊ ငံပြာရည်နဲ့ ကြက်သားမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ကြာဆံကို ရေစိမ်ပါတယ်။ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်နဲ့ ကြွက်နားရွက်မှုကို တူတူရေစိမ်တယ်။ ပဲပြားလိပ်ခြောက်ကိုတော့ သီးသန့်ရေစိမ်ထားပါတယ်။ ကြွက်နားရွက်မှုကို သတိထားပြီး သေချာသန့်အောင် ဆေးပါနော်။ ကြာဆံရေစိမ်ထားတာကို ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ရေထဲက ဆယ်ပြီး ကတ်ကြေး လေးနဲ့ ၄ လက်မ အရှည်လောက်လေးတွေ ဖြတ်ထားပါ။ မှိုခြောက်နဲ့ ကြွက်နားရွက်မှုခြောက်ကို 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 အပေါ်မှာပွေနေတာကို သတိမမူဘဲ သောက်လိုက်လို့ သီး(သည်း) သွားရင်ဖြင့် ကျွန်မကို မေတ္တာတွေ အတုံးလိုက်အတစ်လိုက် ပို့လိုက်မယ့်အမျိုး . . . အဲ့ဒီတော့ ဆီကို ငရုတ်ရောင်မထည့်ဘဲ အဖြူထည်လေးအတိုင်းပဲ ကြက်သားတွေနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူချင်းတို့နဲ့ ဆီသတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြက်သွန်နီ ဘလော့ခ်တုံးလေးတွေကိုပါ 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။ သံပရာသီးလေးတွေ အနေတော်လေးတွေ စိတ်ထားပါ။ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်နူးလာပြီဆိုရင်တော့ ပဲပြားခြောက်နဲ့ ကြာဆံကို ထည့်လိုက်ပါ။

မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ဟင်းအိုးကို ဖြေးဖြေးချင်းပေးဆူပါ။ ဟင်းအိုးဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အရသာ အပေါ့အငန်ကို မြည်းပြီး နောက်ဆုံးမှာ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ခပ်ပါ။ ဟင်းသိပ်ပူသိပ်စပ်မှာစိုးရင်တော့ စားမယ့်သူအကြိုက် သူတို့ပန်းကန်ထဲမှာပဲ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို စိတ်ကြိုက်ထည့်စားပါစေ။ ပြီးရင် မီးပိတ်ပြီး ဟင်းအိုးကို အသာလေးလှုပ်ထားလိုက်ပါ။ ကဲ . . . အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ကြာဆံချက် ရပါပြီ။ ပန်းကန်လုံးလေးထဲ ကြာဆံဟင်းလေး ခပ်ထည့်၊ အပေါ်ကနေ ကြက်သွန်စိမ်းလေးရယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးရယ် ဖြူးလိုက်ပါဦး . . . အချိုပဲကြိုက်တတ်ရင်တော့ ဒီအတိုင်းပဲ စားပေါ့နော်။ ချဉ်ငန်စပ်ကြိုက်တတ်ရင်တော့ ငံပြာရည်လေးရယ်၊ သံပရာရည်လေးရယ်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်လေးရယ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးရယ် ထည့်စားနော် . . .

(၂၂၉) ငါးနှပ် မိုးမျှော်သီး မရမ်းပြားဟင်း

[မာတိကာသို့](#)



မနေ့က နေပူပူထဲ အပြင်ထွက်လိုက်တော့ ချွေးထွက်ပြီး အပူငုပ်သလိုဖြစ်သွားတော့ခံတွင်းက ပျက်ပျက်နဲ့ စားချင်စိတ်လေးဖြစ်လာအောင် စားစရာတွေကိုကို အငမ်းမရခေါင်းထဲ တန်းစီပြီး စဉ်းစားပါတော့တယ် . . . အဲ့ဒီမှာ ငါးနှပ်ဟင်းကို သတိတရဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်ငါးနှပ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုပြီး ခေါင်းရှုပ်မသွားနဲ့ဦးနော်။ ငါးနှပ်ဆိုတာ အာပြခြောက် အစိုကို ပြောတာ၊ ကြည်ကြည်တုန်တုန်လေးပေါ့ . . . မော်လမြိုင်ဘက်မှာတော့ အရမ်းပေါတယ် . . . ရန်ကုန်မှာလဲ အခုလို မိုးရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ ရတတ်ပါတယ် . . . ငယ်ငယ်လေးကတည်းကနေ ခုထိ ကြိုက်နှစ်သက်ရတဲ့ အစားအစာထဲမှာ ငါးနှပ်ဟင်းလဲပါတယ် . . . ဘယ်လောက်ကြိုက်လဲဆိုရင် အိမ်မှာ ငါးနှပ်ဟင်းချက်တဲ့နေ့ကျရင် အမေမသိအောင် သတ်သတ် ဟင်းတစ်ခွက်ခိုးခပ်ပြီး ဂုတ်ထားတတ်ပါတယ် (ဟီး... အကျင့်ကောင်းလေးတွေဆိုပါတော့ . . .)

ကဲ . . . ဟင်းမချက်ခင် လိုတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို အရင်ပြောပြမယ်နော်။

(၁) ငါးနှပ် ၃ ကီလို

(၂) မရမ်းပြား ၂၀ ဂရမ် (မရမ်းပြားမရှိခဲ့ရင် သံပရာသီး 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 ချင်းအနည်းငယ်စီ (နတ်နတ်စင်းထားနော်)
 (၁၁) ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း 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 လီတာလောက်
 ထည့်လိုက်နော်။ ပြီးရင် ပုစွန်ငါးပိစိမ်းစားလေးကို ရေဖျော်ထည့်၊ မရမ်းပြား၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊
 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။ ချဉ်ငန်စပ် အရသာတွေကလဲ
 ငါးနှပ်ထဲ ဝင်သွားရောလေ။ အပေါ့အငန် လေးကိုလဲ မြည်းလိုက်ဦးနော်။ မြည်းလိုက်တာနဲ့ လျှာကနေ
 အရသာပေါင်းစုံကို ထိတွေ့မိပါတော့မယ်။ ဖြေးဖြေးမြည်းနော် ။ ငရုတ်သီးစပ်တော့ သီးမှာစိုးရတယ်
 ၊ချဉ်ငန်စပ်လေးပေါ့။ ငါးနှပ်လေးကလဲ ရှလွတ်ကနဲဆို ဝင်သွားရော ဟီးဟီး . . .
 ပြောရင်းသွားရည်ကျလို မျိုချနေရတယ်။ ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်လုံးလေးထဲထည့်၊ နံနံပင်ဒါမှမဟုတ်
 ရှောက်ရွက်ပါးပါးလေး လှီးထည့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းကြိုက်ရင် နည်းနည်းလှီးထည့်ပြီး စိတ်ကြိုက်သာ
 သုံးဆောင်ပေတော့ ဘော်ဒါတို့ရေ...သတိ လက်ကိုင်ပုဂါဆောင်ထားပါ (ချွေးသုတ်ရန် . . .
 နှပ်နှပ်ညှစ်ရန်)

(၂၃၀) ပုစွန်ခဲသီးကြာဆံဟင်း

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မတို့ကျောင်းမှာ ဟင်းချက်ပြိုင်ပွဲလေး ကျင်းပပါမယ်။ ဝါသနာကတားမရတော့ အဲဒီမှာ ဝင်ဆင်ခွင့်ရအုံးမှာပေါ့။ ဟင်းမယ်တွေကို စဉ်းစားရတာ အမောပါပဲ။ စားမယ့်သူတွေက ဂျပန်တွေမို့ ဂျပန်စားနိုင်မယ့် အရသာမျိုးလေးလဲဖြစ်ရမယ်လေ။ အပူ၊ အစပ်၊ အချဉ်ကဲတာတွေ။ ငါးပိနဲ့ အရမ်းထွက်တာမျိုးတွေ ချက်လို့မဖြစ်ဘူးလေ။ ပထမဆုံးစဉ်းစားမိတာက.. ပုစွန်ခဲသီးကြာဆံဟင်းပါ။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

ခဲသီးနန ၂ လုံး

ပုစွန်အကောင်လတ် ၁၅ ကောင်

ကြာဆံ ၅ ဂရမ်

ကြက်သွန်နီဥကြီးတစ်ဥ

ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ (သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါ)

ဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း

ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းမှ ၁ ဖွန်းခွဲ

သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်း

ပဲခံပြာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း

အချိုမှုန့်အနည်းငယ် (အချိုမှုန့်မသုံးလိုပါက ကြက်သားမှုန့် သုံးနိုင်ပါသည်)

ကြက်သားပြုတ်ရည် ၁-၂ ခွက်

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆို...

ခဲသီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အခွံခွာပါတယ်။ ပြီးလျှင် လေးပိုင်းပိုင်းပြီး ဆနွင်းမကင်းတုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီး။ ကြာဆံကို ရေထဲတွင် ၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ်း။ ကြက်သွန်နီကို ဘလော့တုံးလေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးပါတယ်။ ပုစွန်ကိုရေဆေး၊အခွံခွာပါတယ်။ ကြက်သားမှုန့်၊ ပဲခံပြာရည် ၁ ဖွန်း ထည့်ပြီး နယ်ပါတယ်။ ဒယ်အိုးကိုအပူပေး၊ဆီထည့်ပြီး ပုစွန်ကို ပထမဦးစွာချက်ပြီးလျှင် ဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူနီကို ဆီသတ်ပြီးကြာဆံနှင့် ကြက်သားပြုတ်ရည်ကိုထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့် တည်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် ခဲသီးထည့်ပြီး မွှေပါတယ်။ ခဲသီးနှင့်ကြာဆံ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ကျက်ပြီဆိုလျှင် ဖယ်ထားသော ပုစွန်ကို ထည့်မွှေ၊ ကြက်သားပြုတ်ရည် နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး လိုတဲ့ အရသာများ အားလုံးထည့်လိုက်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်း မွှေပါတယ်။ နောက်ထပ် ၂ မိနစ်လောက်နေလျှင် ကျက်ပြီလေ။ အင်း.. သူနဲ့လိုက်ဖက်တဲ့အသုပ်တစ်မျိုးမျိုးစဉ်းစားလိုက်အုံးမယ်။

(၂၃၁) တိုဟူးဝက်သားဆန်ပြုတ်

[မာတိကာသို့](#)

ညညကျရင် တော်ရုံမအိပ်ဘဲ မိုးလင်းခါနီးမှ အိပ်၊ မနက်ကျရင် နေဖင်းထိုးမှ ထ၊ အချိန်မတော် ဗိုက်ဆာတတ်တဲ့ ကိုယ့်အကျင့်ဆိုးလေးကို သိနေတာမို့ ဆန်ပြုတ်လေးပြုတ်ထားရင် အဆင်ပြေမယ်ဆိုပြီး ပြုတ်လိုက်တာပါ။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဆန်ပြုတ်ဆိုရင် အသံကြားတာနဲ့တင် မသောက်ချင်တာ . . . နေမကောင်းရင်တောင်မှ အဖျားအမြန်ပျောက်အောင် အစာမစားရဘူး . . . ဆန်ပြုတ်ပဲသောက်ရမယ်လို့ ဆရာဝန်က ပြောခဲ့ရင်တောင် ဆန်ပြုတ်တောင်မသောက်ဘဲ နေမြန်မြန်ကောင်းအောင်လုပ်ပြီး ထမင်းစားတဲ့သူ . . . အခုတော့ ဆန်ပြုတ်ကို ကြိုက်လိုက်တာမှ ပြောမနေနဲ့။

လိုအပ်တာတွေကတော့ ဝက်ခြေထောက်၊ ဝက်သည်း၊ ဝက်အူ၊ ဝက်နားရွက် (ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အသား)၊ တိုဟူး၊ ဆန်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြား၊ ပဲခံပြာရည်အကျ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီကြော်တို့ပါ။

စချင်း ဆန်လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ကိုယူလိုက်ပြီး ရေဆေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီဆန်ကို နည်းနည်းလှော်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ဝက်ခြေထောက်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ သကြားနည်းနည်း၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ် အဲ့ဒါတွေကိုထည့်၊ ရေထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်အိုးကို တည်ပေးပါ။ မီးမပြင်းစေဘဲနဲ့ တည်ပေးပါနော်။ ဝေမကျအောင် သတိထားပြီး အိုးအဖုံးလေး နည်းနည်းဟပြီး တည်ပါ။ ထမင်းစေ့လေးတွေကွဲပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ ဝက်နားရွက်၊ ဝက်သည်းနဲ့ ဝက်အူကို ထည့်ပြီး ထပ်တည်ပါ။ မီးနွေးနွေးနဲ့ အကြာကြီးတည်ပေးပါနော်။ နောက်တစ်ခါပွက်ပြီဆိုရင်တော့ လှီးထားတဲ့ တိုဟူးလေးတွေကို ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် ထပ်တည်ပေးပါ။ ဒီတစ်ခေါက်ပွက်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ့အငန် အရသာကို မြည်းပြီး မီးပိတ်လို့ရပါပြီ။ စားမယ့်အခါကျတော့မှ အပေါ်မှာ ကြက်သွန်နီကြော်လေးဖြူး၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးခပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ တရုတ်နံနံလေး ပါးပါးလှီးထည့်ပြီး ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ရုံပါပဲနော်။ ဝက်သားလိပ်လေးနဲ့ စားရင်တော့ အမိုက်ပဲ။ အခုတော့ ညလယ်စာစားတာမို့ ဆန်ပြုတ်ပူပူနွေးနွေးလေးပဲ စားလိုက်ပါတယ်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၃၂) ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်

[မာတိကာသို့](#)

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

ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဝက်လက်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ တရုတ်မဆလာအနည်းငယ်၊ ရှောက်ရွက်နု၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ သကြားနဲ့ နှမ်းဆီ အနည်းငယ် တို့ပါနော်။

ဝက်လက်ကို အမွှေးတွေ ပြောင်အောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။ အမွှေးအမျှင် သိပ်များနေတယ်ထင်ရယ် တချို့က မီးကင်ကြပေမယ့် ကျွန်မကတော့ ဝက်လက်ကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲကို ခဏလေးနှစ်ထည့် လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကွမ်းစားထုံးလေးသုပ်လိမ်းပေးပြီး အခြောက်ခံလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဘရိတ်ဒါနဲ့ 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 လေးစိတ်စိတ်ပေးထားပါနော်။ ရှောက်ရွက်လေးတွေကို ရေစင်အောင် ဆေးထားပေးပါနော်။ ပြီးတော့မှ ဇလုံတစ်လုံးထဲ

ဝက်လက်ကိုထည့်၊ ပြီးတော့ သကြား၊ ဆား၊ ပဲခံပြာရည်အပျစ်၊ တရုတ်မဆလာ အနည်းငယ်၊ ချင်းအရည်တို့နဲ့ နံ့အောင် နယ်ပေးထားပါ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊

နှမ်းဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်လိုက်ပါနော်။ ကြက်သွန်နွမ်းပြီဆိုတာနဲ့ နယ်ထားတဲ့ ဝက်သားတွေကိုထည့်ပြီး အသားကအရည်ခမ်းတဲ့အထိ

အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါနော်။ ပထမတစ်ကြိမ် ရေခန်းပြီဆိုတာနဲ့ ဝက်လက်တွေ နူးအံ့ပြီး အရသာရှိနေအောင် pressure cooker ဒါမှမဟုတ် ပေါင်းအိုးတစ်အိုးထဲ ထည့်၊ ဝက်လက်မြုပ်တဲ့အထိ

ရေထည့်ပြီး မိနစ် ၂၀ လောက် တည်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အိုးကို ခဏအအေးခံပြီးတော့ ဖွင့်ကြည့်၊ အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်း၊ နူးမနူးမြည်းကြည့်ပါနော်။ အရသာလည်းကြိုက်ပြီ၊ အသားလည်း

နူးပြီဆိုရင်တော့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေး ခပ်လိုက်နော်။ စားခါနီးကျရင်တော့ ရှောက်ရွက်နုနုလေးခပ်ပြီး သောက်နော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုအိမွှေး အနံ့အရသာအစုံနဲ့ ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်လေး ရပါပြီနော်။

(၂၃၃) တုံယမ်းဟင်းရည် (Tom yam kung)

[မာတိကာသို့](#)

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)၊ သံပရာသီး၊ ငံပြာရည်၊ စပါးလင်၊ ရှောက်ရွက်၊ နံနံပင် စတာတွေပါ။

ပထမဦးဆုံး ပုစွန်ကိုငါးရပါတယ်။ အခွံနွှာ၊ အမြီးလေးချန်ထား၊ ပြီးတော့ ကျောဘက်ကနေ ခွဲပြီးတော့ နောက်ချေးထုတ် သန့်စင်ပြီးတော့ ရေစစ်ထားပါ။ မှိုတွေကို ရေဆေးပြီး လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ သံပရာရည်ညှစ်ထားပါ။ စပါးလင်ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေဆေးပြီးတော့ အစိတ်လေးတွေ စိတ်ထားပေးပါ။ နံနံပင်လေးကို ရေဆေးထားပြီး မထူမပါး လှီးထားပေးပါနော်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်၊ ပြီးတော့ ရေထည့်ပြီး တည်ပါ။ ရေနွေးဆူပြီ ဆိုတာနဲ့ တုံယမ်းအနှစ်တွေ ထည့်ပါတယ်။ အနှစ်ပမာဏကတော့ ကိုယ်စားနိုင်သလောက် အစပ်နှုန်းကို ကြည့်ပြီး ထည့်ပေါ့နော်။ ကျွန်မတို့ ဌာနမှာတော့ ဂျပန်တွေရော စားလို့ရအောင် ချက်တာမို့ အစပ်လျော့ထည့်ရပါတယ်။ စပါးလင်ထည့်၊ ပြီးရင် ပုစွန်ထည့်ပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင် ဆက်စောင့်ပါနော်။ ဟင်းအိုးဆူပြီဆိုရင်တော့ မှိုထည့်ပါ။ မှိုထည့်ပြီးရင်လည်း ဟင်းအိုးဆူအောင် ဆက်တည်ထား၊ ဆူပြီဆိုရင်တော့ ခရမ်းချဉ်သီးလှီးထားတာတွေထည့်၊ ဟင်းအိုးဆူအောင် ဆက်စောင့်၊ ဆူလာပြီဆိုရင် ငံပြာရည်၊ သံပရာရည်ထည့်၊ အပေါ့အငန်မြည်း၊ ကိုယ်စိတ်ကြိုက် အရသာတွေ ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်ကနေ ရှောက်ရွက်ထည့်၊ နံနံပင်လေးအုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။ ဒါက ဟင်းရည်သောက်ချက်နည်းပါနော်။ တုံယမ်းဟင်းရည် သောက်ရင်းနဲ့ ချဉ်စပ်အရသာလေးရယ်၊ ပုစွန်က ချိုတာရယ်၊ မှိုရယ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးရယ်နဲ့ ဆိုတော့ အရသာစုံက လျှာဖျားကို ထိမိနေတာပဲ။ ချွေးတွေလည်း ထွက်လိုက်တာ။ ဂျပန်တွေကတော့ သောက်ရင်းနဲ့ စပ်လို့ဆိုပြီး ချွေးတွေ တအားထွက်၊ မျက်နှာတွေ၊ နားရွက်တွေဆို ရဲနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားပြီး သောက်ကြတယ်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေလည်း နေမကောင်းလို့ ခံတွင်းမလိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ တုံယမ်းဟင်းရည်သောက်လေး ချက်သောက်ကြည့်လေနော်...

(၂၃၄) တရုတ်မုန့်ညင်း၊ တိုဟူးငါးဖယ်လုံးစွပ်ပြုတ်

[ဃာတိကာသို့](#)

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

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- တရုတ်မုန့်ညင်း ၁၀၀ ဂရမ် • ဝက်နံရိုး ၁၀၀ ဂရမ်
- ငါးဖယ်လုံး • တိုဟူး ၂ ထုပ် • တရုတ်နံနံ
- ချင်း (ခြစ်ထားတာကို ငါးဖယ်လုံးထဲထည့်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ချင်းကို ဝက်နံရိုးပြုတ်ထဲထည့်ပါ)
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ - ၁ ၁/၂ ဖွန်း • သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း 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 မီးခကပိတ်ပြီး အိုးကိုအအေးခံကာ အဖုံးဖွင့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေထပ်ထည့်ပြီး ဆူအောင် ထပ်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝက်နံရိုးအဖတ်များကို ဖယ်လိုက်ပါ။ ငါးဖယ်လုံးထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် တိုဟူးထည့်ပါ။ ငါးဖယ်လုံးများ အပေါ်သို့ တက်လာလျှင် ငါးဖယ်လုံးကျက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် မုန့်ညင်းထည့်ပါ။ တရုတ်နံနံအရိုးထည့်ပါ။ ဟင်းရည်အိုးပွက်လာပြီဆိုလျှင် အရသာအပေါ့အငန်ကိုမြည်းပါ။ အရသာ စိတ်ကြိုက်တွေ့ပြီဆိုလျှင် တရုတ်နံနံအရွက်လေး တွေအုပ်ပြီး ပူပူလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်ရှင်။

အခန်း (၇) အချို့ပဲ

(၂၃၅) သာဓွေယိုင်

[မာတိကာသို့](#)

စားလို့ရပါပြီနော်

ကျွန်မမောင်နှမတွေထဲက ဦးမောင်သိုက်က မော်လမြိုင်အလွမ်းပြ သာဓွေယိုင်လုပ်ကျွေးပါဦးလို့ ပြောထား တာမို့ ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမအားလုံးကို သာဓွေယိုင် လုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ မော်လမြိုင်အခေါ် သာဓွေယိုင်လို့ ဆိုပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ဦးလေးတစ်ယောက်က သူတို့ဒေသမှာ နန်ကထိလို့ခေါ်တယ်တဲ့။ မြိတ်ဘက်က မောင်လေးတစ်ယောက်ကလည်း သူတို့ဘက်က အခေါ်က တစ်မျိုးတဲ့လေ။ အဲ့ဒီတော့ ဒေသပေါ် မူတည်ပြီး အခေါ်အဝေါ် ကွဲသွားပေမယ့် စားစရာဆို စားမယ် ဝါးမယ်ဆိုတာချည်းပဲမို့ သာဓွေယိုင်ဆိုတဲ့ နာမည်လေးနဲ့ပဲ ဒီပိုစ်မှာ အမည်ပေးပါရစေနော်။ သာဓွေယိုင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ သာကူ၊ ကောက်ညှင်း၊ ခူးရင်းသီး၊ အုန်းနို့၊ သကြားနဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဒီမုန့်ကတော့ လုပ်ရတာ အရမ်းလွယ်တယ်နော်။

(၁) သာကူပြင်လုပ်နည်း

သာကူပြင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ သာကူ ၂၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၁၀ ကျပ်သား၊ အုန်းနို့ရည် နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။



သာကူပြင်

ပထမဦးဆုံး သကြားကို ရေ (တစ်လီတာ)နဲ့ သကြားအရည်ပျော်အောင် ကျိုပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူစရာ မလိုပါဘူးနော်။ သကြားရည်ရလာပြီဆိုတော့မှ ရေစစ်နဲ့ စစ်ပြီး သကြားရည် သန့်အောင် စစ်ယူပါနော်။ ပြီးတော့မှ အိုးတစ်လုံးထဲကို သကြားရည်တွေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၊ အုန်းနီရည်ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ သန့်စင်ပြီးသား သာကူစေ့တွေကို ထည့်ပြီး သာကူမျက်စိဖြူဖြူလေးတွေ ပျောက်ခါနီးဖြစ်တဲ့အထိ ကျိုပေးပါ။ ပြီးတော့မှ သာကူပြင်ထည့်မယ့် ဗန်းထဲကို သကြားရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးသုပ်လိမ်းလိုက်ပြီး သာကူကျိုတွေကို လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံ လိုက်ပါနော်။ သာကူပြင်တွေ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အတုံးလေးတွေ လှီးထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သာကူပြင်ရပါပြီနော်။

(၂) ကောက်ညှင်း



ကောက်ညှင်း

ကောက်ညှင်းဆန် နို့ဆီဘူး (၂) ဘူးကို ရေရင်အောင်ဆေးပြီး ထမင်းပေါင်းအိုးထဲထည့်ပါ။ ကောက်ညှင်းအပေါ်ကနေ ရေကို လက်တစ်ဆစ်နီးပါးထည့်ပြီး ထမင်းချက်တဲ့အတိုင်းချက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို ကောက်ညှင်းချက်ရပါပြီ။

(၃) ဒူးရင်းသီး



ဒူးရင်းသီး

ဒူးရင်းသီးအလုံးလိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွဲထားပြီး ဒူးရင်းသီးပဲဖြစ်ဖြစ် ဝယ်ပြီးတော့ ဒူးရင်းသီး အသားသတ်သတ် ရအောင် ယူထားပါ။

(၄) အုန်းနို့ရည်



အုန်းနို့ရည်

အုန်းနို့ရည်ရယ်ဒီမိတ်ဘူးကို သုံးမယ်ဆိုရင် ၄၀၀ ml အုန်းနို့ရည်တစ်ဘူးကို ရေသန့်တစ်လီတာ၊ သကြား ၂၅ သား၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်းထည့်ပြီး အုန်းနို့ရည်ဖျော်ပါနော်။

(၅) မုန့်ပွဲပြင်ဆင်ခြင်း



မုန့်ပွဲပြင်ထားပုံ

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

(၂၃၆) ပြိုင်ပွဲဝင်ရွှေရင်အေး

[မာတိကာသို့](#)

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

- မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်နဲ့ ပေါင်မုန့်ကိုတော့ အပြင်ကပဲ ဝယ်လိုက်ပါတယ်။
- သာဓုပြင်လုပ်မှာမို့လို့ မြန်မာသာဓုကိုပဲ ရွေးဝယ်လိုက်ပါတယ်။
- ကောက်ညှင်းဆန်ကိုတော့ ဝယ်ပြီးတော့မှ ဆန်ကြမ်းတွေကို ဖယ်ပစ်ပါတယ်။
- အုန်းသီးအရင့်ကတော့ အုန်းနို့ရည်အတွက်ပါ။
- အုန်းစိမ်းကတော့ အုန်းစိမ်းရည်ကို အုန်းနို့နဲ့ ရောစပ်ဖို့ရယ်နဲ့ ကျောက်ကျောထိုးတဲ့ အခါ သုံးဖို့ပါ။ အုန်းစိမ်းအဖတ်ကိုတော့ ခပ်ရှည်ရှည် သွယ်သွယ်လေးရအောင် လက်ခြစ်နဲ့ ခြစ်ယူပြီး မျော့ချောင်းအစား သုံးဖို့ပါ။

- ကြက်ဥနဲ့ နို့စိမ်းကိုတော့ ကြက်ဥပေါင်းလေးလိုလုပ်ပြီး မျော့ချောင်းအစားသုံးဖို့ပါ။ မာမာလေး ဖြစ်နေ ရအောင်လို့ ကြက်ဥပေါင်းလေး လုပ်တဲ့အထဲမှာ သာကူမှုန့်နည်းနည်းထည့်ပြီး ပေါင်းပါတယ်။
- ပြောင်းဖူး၊ နို့စိမ်းနဲ့ စပျစ်ခြောက်ကို အာဂီးကျောက်ကျော အစိမ်းရောင် အထုပ်နဲ့ပေါင်းပြီး ပြောင်းဖူးနို့စိမ်း စပျစ်ခြောက် ကျောက်ကျောအတွက် သုံးဖို့ပါ။
- အုန်းစိမ်းရည်၊ ပင်ပွား၊ ခူးရင်းယိုကို အာဂီး ကျောက်ကျောအစိမ်းရောင် အထုပ်နဲ့ပေါင်းပြီး အုန်းစိမ်းပင်ပွား ခူးရင်းယို ကျောက်ကျောအတွက် သုံးဖို့ပါ။
- အုန်းနို့ရည်နဲ့ ဆွမ်းမွှေးရွက်အရည်ကိုတော့ အုန်းနို့ဆွမ်းမွှေးကျောက်ကျောအတွက် သုံးဖို့ပါ။

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

(၁) ကောက်ညှင်းချက်ခြင်းအဆင့်

မုန့်လက်ဆောင်းနဲ့ ပေါင်မုန့်က အပြင်ကနေ ဝယ်ထားတာမို့ သူတို့အတွက် မစဉ်းစားသေးဘဲ ကောက်ညှင်းကို အရင်ချက်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းချက်ကို ရေနဲ့သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေခပ်များများထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါတယ်။ ရေဆူလာပြီဆိုမှ ကောက်ညှင်းကို ထည့်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းတွေ ကပ်မနေအောင်လို့ အိုးကိုလည်း မကြာခဏ မွှေပေးရင်း ကောက်ညှင်းအထဲက ဆန်သားလေးကို ကြည့်ပြီး ဆန်သားအဖြူလေး နည်းနည်းလေးကျန်တဲ့အချိန်မှာ ရေငဲ့လိုက်ပါတယ်။ ရေကိုကုန်အောင် သေချာငဲ့ပြီးတော့မှ ကောက်ညှင်းကို အထက်အောက် သမအောင် သစ်သားယောင်းမလေးနဲ့ အသာအယာလှန်၊ လက်တစ်ဆစ်အရွယ် ဆွမ်းမွှေးရွက်လေး သုံးရွက်လောက်ထည့်ပြီး ကောက်ညှင်းကို မီးနွေးနွေးလေးနဲ့ အချိန်ယူပြီး နပ်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းနပ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပြီး ၁၀ မိနစ်လောက် အအေးခံ၊ ကောက်ညှင်းအပူကို လက်နဲ့ ကိုင်နိုင်တဲ့အချိန်လောက်မှာ ကောက်ညှင်းတွေကို အပိုင်းလေးတွေရအောင် ဝိုင်းပါတယ်။

(၂) သာကူပြင်ပြုလုပ်ခြင်းအဆင့်

သာကူပြင်လုပ်ဖို့အတွက် စစချင်းမှာ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ ရေ (တစ်လီတာခွဲ) ထည့်ပြီး ရေဆူအောင်တည်ပါတယ်။ ရေဆူလာတဲ့အခါမှာ သကြားနည်းနည်း (၂ကျပ်ခွဲသား)နဲ့ ဆား (လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း) ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သာကူ (နို့ဆီဘူး ၁ ဘူး) ကို ရေဆေးပြီး ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သာကူတွေကို ကျိုပါတယ်။ သာကူအထဲမှာအဖြူဆန်လေးတွေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပျောက်ပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့အဆန်လေးတွေဟာ သာကူထဲမှာရှိတဲ့အပူနဲ့တင် နပ်နိုင်တာမို့ အဲ့ဒီအချိန်မှာ သာကူတွေကို ခဲအောင်လုပ်ဖို့အတွက် ဗန်းထဲလောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါတယ်။ အေးတဲ့အခါကျရင် သာကူပြင် ရပါပြီနော်။

(၃) ကြက်ဥပေါင်းပြုလုပ်ခြင်းအဆင့်

ကြက်ဥ (၁၀) လုံး၊ နို့စိမ်း (၁) ဘူး၊ သကြား လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁) လုံး၊ သာကူမှုန့်၊ ထမင်းစားဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ ဆား လက်ဖက်စားဖွန်း (၁) ဖွန်းတို့လိုပါတယ်။ ဇလုံကြီးကြီးတစ်လုံးထဲကို ကြက်ဥကို ပွလာအောင် သေသေချာချာခေါက်ပြီးနို့စိမ်းရောထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သာကူမှုန့်၊ သကြားနဲ့ ဆားတို့ကိုထည့်ပြီး သမအောင် ထပ်ခေါက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးကို ယူ၊ ရေတဖက်လောက် ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ကြက်ဥပေါင်းလုပ်မယ့် ဇလုံကိုထည့်ပြီး ကြက်ဥကို ပေါင်းပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ၄၅ မိနစ်လောက်ကြာအောင် ထားပြီး ပေါင်းပါတယ်။ ပြီးရင်မီးခလုတ်ကို ပိတ်ပြီး ကြက်ဥပေါင်းဇလုံကို ရေနွေးအိုးထဲကနေ ဆယ်ယူပြီးတော့ လျှပ်စစ်မီးဖိုရဲ့ အပူရှိန်နဲ့ပဲ ကြက်ဥပေါင်းအိုးကို တင်ထားပါတယ်။ မီးဖိုကို အခြားကိစ္စတွေအတွက် သုံးပြီးရင်လည်း ကျန်တဲ့ အပူရှိန်နဲ့ ကြက်ဥပေါင်းအိုးကို တင်ထားပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို လုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကြက်ဥပေါင်းလေးက ရေစစ်သွားတယ်၊ ပိုပြီး ကျစ်သွားပြီး လှီးရတဲ့အခါ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ကြက်ဥပေါင်းကို အအေးခံထားပြီးတော့မှ ခပ်ရှည်ရှည်လေးတွေ လှီးယူပါတယ်။ ပုံစံလေးလည်း ပေါ်အောင်လို့ ကျောက်ကျောလှီးစားအတွန်းနဲ့ 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) ကျောက်ကျောကျိုခြင်း

ရွှေရင်အေးထဲကို ထည့်ဖို့အတွက် ကျောက်ကျောကျိုတဲ့အခါ ထူးထူးဆန်းဆန်းလေးလည်း ဖြစ်ရအောင်၊ ရွှေရင်အေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့အမယ်တွေထဲကနေလည်း ချော်ထွက်မသွားအောင် ဘယ်လိုကျောက်ကျောမျိုး ကျိုမယ်ဆိုတာကို တော်တော်လေး တိုင်ပင်စဉ်းစားကြရပါတယ်။

သူများနဲ့လည်း မတူချင်ဘူး၊ အရသာကလည်း ရွှေရင်အေးနဲ့ တွဲစားရင် လိုက်ဖက်ညီရမယ်၊ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ (အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း ထဲမှာကိုက တီထွင်ဆန်းသစ်မှုအတွက် အမှတ် - ၂၀ ပေးထား တယ်လေ) အဲ့ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မ အွန်လိုင်းက မောင်နှမ

တော်တော်များများကို တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။ အကြံဉာဏ်တွေလည်း တောင်းခဲ့ပါတယ်။ မောင်နှမတွေ၊
ဝိုင်းတော်သား တွေရဲ့ အကြံကောင်းတွေ ပေါင်းစုလိုက်တဲ့အခါမှာ ကျောက်ကျော (၃) မျိုးကို
စဉ်းစားလို့ ရခဲ့ပါတယ်။

(က) ပြောင်းဖူးနို့စိမ်းစပျစ်ခြောက် ကျောက်ကျော

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

ပြောင်းဖူးတွေကို အပြင်က အခွံတွေကို ဓားထက်ထက်နဲ့ လှီးထုတ်လိုက်ပြီးတော့ ပြောင်းဖူး
အသားတွေကို ခြစ်ယူပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ပြောင်းဖူးအသားတွေကို ပိတ်ပါးစနဲ့ထုပ်ပြီး
ပြောင်းဖူးနို့ရည်တွေကို ညှစ်ယူပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြောင်းဖူးတွေကို ရေနွေးလေးနဲ့ နယ်နယ်ပြီးတော့
ပြောင်းဖူးနို့ရည်ကို ညှစ်ယူပါတယ်။ ပြောင်းဖူးနို့ရည်ဟာ ကျောက်ကျောတစ်ထုပ်အတွက်
တစ်လီတာလိုအပ်ပါတယ်။

ပြီးရင်တော့ သကြားကို ရေလီတာဝက်နဲ့ ကျိုပြီး အမှုက်တွေ မပါအောင် စစ်ယူပါတယ်။
အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို ပြောင်းဖူးနို့ရည်၊ နို့စိမ်းတစ်ဘူး၊ သကြားရည်၊
ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ကျောက်ကျောတို့ကို ထည့်၊ သမအောင် 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 စပျစ်ခြောက်လေးတွေ ထည့်ထားပေးပါနော်။
ပြီးတော့မှ အိုးအဖုံးကို ဖွင့်ထားပြီး ကျောက်ကျောအိုးကို (၁၅) မိနစ်လောက်
အဆက်မပြတ်မွှေပေးပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ ကျောက်ကျောကို ပန်းကန်ပြားလေးတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး
အအေးခံကြည့်ပြီး ခဲ၊ မခဲ စမ်းသပ်ပါ။ ခဲပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောတွေကို ကိုယ်ထည့်ချင်တဲ့
ပုံစံခွက် ဒါမှမဟုတ် ဗန်းထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့
အရသာလည်း ရှိ၊ အရောင်အဆင်းလည်း လှတဲ့ ပြောင်းဖူးနို့စိမ်းစပျစ်ခြောက်ကျောက်ကျောလေး
ရပါပြီနော်။

(ခ) အုန်းစိမ်းပင်ပွားဒူးရင်းယိုကျောက်ကျော

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

ပင်ပွားစေ့တွေကို ကျောက်ကျောမကျိုခင် ၃ နာရီလောက်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး ရေစိမ်ပေး
ထားပါ။ ပထမတစ်ရေစိမ်ပြီးတဲ့အခါ ပင်ပွားတွေ ပွလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ
ပင်ပွားစေ့တွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ နောက်တစ်ရေလဲပေးထားပါနော်။ ဒူးရင်းယိုလေးတွေကိုလည်း
အဝိုင်းလေးတွေ ရအောင် လှီးပြီးတော့မှ ငုံးဥအနှစ်လေးလိုဖြစ်အောင် လုံးပေးထားပါ။

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) အုန်းနို့ဆွမ်းမွှေးကျောက်ကျော

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် အုန်းနို့ကျောက်ကျောအစိမ်းထုပ် (၁) ထုပ်၊ အုန်းနို့ရည် (၂) လီတာ၊ ဆွမ်းမွှေးရွက်ကို ထောင်းပြီး ညှစ်ထားတဲ့အရည် ထမင်းစားဖွန်း (၂) ဖွန်း၊ သကြား (၂၀) ကျပ်သား၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

အုန်းသီးအရင့်တစ်လုံးကို ခြစ်ပြီး အဲ့ဒီအုန်းသီးကို အုန်းနို့ရည် (၂) လီတာ ရအောင် ညှစ်ပေးပါ။ တကယ်လို့ ရယ်ဒီမိတ် အုန်းနို့ဘူးကို သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်နော်။ သကြားကို ရေလီတာဝက်နဲ့ ကျိုပြီး အမှိုက်တွေ မပါအောင် စစ်ယူပါတယ်။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဖြစ်ရင်တော့ အိုးတစ်လုံးထဲကို အုန်းနို့ရည်၊ သကြားရည်၊ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး 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 အဝိုင်းပုံလေးတွေရအောင် ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

(၈) မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်ကိုတော့ အပြင်က ဝယ်တာပါ။ အေးသွားရအောင်လို့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ် တွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေခဲတုံးလေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။

(၉) အုန်းနို့ရည်ဖျော်စပ်ခြင်း

အုန်းသီး (၅) လုံးက ရတဲ့ အုန်းနို့ရည် (၄) လီတာကို အုန်းစိမ်း ရည် (၂) လီတာခွဲ၊ သကြားနှစ်ပိဿာကျိရည် (၁) လီတာ၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ထည့်ပြီး 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 သကြားကျိရည် နည်းနည်းထပ်ထည့်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့လည်း ပြည့်စုံ၊ အရောင်အဆင်း လေးကလည်း စားချင်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရွှေရင်အေးလေး ရပါပြီနော်။

ဒီပြိုင်ပွဲလေးအတွက် အစစအရာရာ ကူညီပေး၊ အကြံဉာဏ်ပေးကြတဲ့ မောင်နှမများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်နော်။

(၂၃၇) ရွှေရင်အေး

မာတိကာသို့



အတာကူးတဲ့နှစ်ကူးရောက်တော့မှာမို့ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ခါသင်္ကြန်မှာ ရွှေရင်အေး ချိုချိုအေးအေးလေး လုပ်ကျွေးပါရစေနော်။ ရွှေရင်အေးလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်၊ သာကူပြင်၊ ကျောက်ကျော၊ မျှော့ချောင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ အုန်းနို့ရည်၊ သကြား၊ ဆားအနည်းတို့ပါနော်။

မြန်မာပြည်မှာ နေတဲ့သူတွေအဖို့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်ကို အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ရပေမယ့် နိုင်ငံခြားမှာ ရောက်နေတဲ့သူတွေအတွက်က မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်က ဝယ်ဖို့ အခက်သားနော်။ အဲ့ဒီတော့ မုန့်လက်ဆောင်းဖတ် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲဆိုတာကို အရင် ပြောပြပါရစေနော်။

(၁) မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လုပ်နည်း

မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်၊ ကွမ်းစားထုံးအနည်းငယ်နဲ့ ဆွမ်းမွှေးရွက် (Pandan leave) တို့ပါနော်။

ဆန်ကို ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး အနည်းဆုံး ၂ နာရီလောက်ကြာအောင် ရေစိမ်ထားပေးပါနော်။ ဆွမ်းမွှေးရွက်ကိုလည်း ရေနဲ့ သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး အရွက်တွေကို လှီးပြီး ဆန်နဲ့အတူရောပြီး မုန့်ကြိတ်ပေးပါ။ ရေပုံးထဲ ကွမ်းစားထုံးထည့်ပြီး ထုံးရည်ကြည်ရအောင် ထားပေးပါ။ မုန့်နှစ်တွေ ရလာပြီဆိုရင်တော့ မုန့်အိတ် သန့်သန့်နဲ့ မုန့်ရေစိမ်ပေးပါနော်။

မုန့်ရေစိမ်တဲ့အခါမှာ မုန့်အိတ်ထိပ်ပိုင်းကို ကြိုးနဲ့ချည်ပြီး တိုင်မှာ ချိတ်ထားပြီး စစ်ရင် ရသလို မုန့်အိတ်ကို ဇလုံထဲထည့်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်အိတ်အပေါ်ကနေ လေးပင်တဲ့အုတ်ခဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ပြင်၊

ငရုတ်ဆုံတို့နဲ့ ဖိထားပြီး မုန့်ရည်တွေ စစ်ထုတ်လို့လည်း ရပါတယ်နော်။

ရေစိမ်ပြီး သား မုန့်သားတွေကိုမှ ထုံးရေကြည်နဲ့ နာနာနယ်ပေးပါနော်။

ပြီးရင်တော့ မီးဖိုပေါ် အိုးတစ်လုံးတင်၊ နယ်ထားတဲ့ မုန့်သားတွေကို ထုံးရည်ကြည်နဲ့ ကျိုပေးပါ။ မုန့်ရည်တွေ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီး ပျစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ အောက်မှာ ရေလေးကြီးခံထား၊ ပြီးတော့မှ မုန့်လက်ဆောင်းလုပ်တဲ့ ဇကာပေါ်ကို မုန့်ရည်တွေလောင်းချပြီး ဇကာကို ခါချပေးပါ။ အဲ့ဒါဆို မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေက ရေအေးထဲမှာ ရောက်သွားပြီး အေးသွားပါလိမ့်မယ်နော်။ ဆွမ်းမွှေးရွက်ထည့်ထားတဲ့အတွက် မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေက စိမ်းဖန့်ဖန့်အရောင်လေးနဲ့ အနံ့လေး မွှေးမွှေးသင်းသင်းလေးဖြစ်နေတော့တာပေါ့။ အဲ့ဒါဆိုရင် မုန့်လက်ဆောင်း ဖတ်လေးတွေ ရပါပြီနော်။ ရလာတဲ့မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လေးတွေကို ရေခဲတုံးလေးတွေနဲ့ စိမ်ပေးထားရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့နော်။

(၂) သာကူပြင်လုပ်နည်း

သာကူပြင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ သာကူ ၂၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၁၀ ကျပ်သား၊ အုန်းနို့ရည် နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ပထမဦးဆုံး သကြားကို ရေနဲ့ သကြားအရည်ပျော်အောင် ကျိုပေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူစရာမလိုပါဘူးနော်။ သကြားရည်ရလာပြီဆိုတော့မှ ရေစိမ်နဲ့ စစ်ပြီး သကြားရည် သန့်အောင် စစ်ယူပါနော်။ ပြီးတော့မှ

အိုးတစ်လုံးထဲကို သကြားရည်တွေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၊ အုန်းနို့ရည်ထည့်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ သန့်စင်ပြီးသား သာကူစေ့တွေကို ထည့်ပြီး သာကူမျက်စိဖြူဖြူလေးတွေ ပျောက်ခါနီးဖြစ်တဲ့အထိ ကျိုပေးပါ။ ပြီးတော့မှ သာကူပြင်ထည့်မယ့် ဗန်းထဲကို သကြားရည်ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးသုပ်လိမ်းလိုက်ပြီး သာကူကျိုတွေကို လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံလိုက်ပါနော်။ သာကူပြင်တွေ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ အတုံးလေးတွေ လှီးထားလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် သာကူပြင်ရပါပြီနော်။

(၃) ကျောက်ကျောနဲ့ မျှော့ချောင်းလုပ်နည်း

လိုအပ်တာတွေကတော့ ကျောက်ကျောမှုန့်၊ အုန်းနို့၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်အပြင် မျှော့ချောင်းလုပ်ဖို့ အတွက် ရောင်စုံအမှုန့်လေးများ လိုအပ်ပါတယ်နော်။

လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ်ကျောက်ကျောထမင်းစားဖွန်း သုံးဖွန်း ကို အုန်းနို့ တစ်လီတာကျော်ကျော် လောက်ရယ်၊ သကြား ၂၀ ကျပ်သားရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်ရယ် ထည့်ပြီး ကျိုပါနော်။

မိနစ်နှစ်ဆယ်ကျော်ကျော်လောက်ကျိုပြီးရင် ကျောက်ကျောကို ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံ ခွက်လေးထဲထည့်လိုက်ရင် အုန်းနို့ကျောက်ကျောရပါပြီနော်။

မျှော့ချောင်းအတွက်တော့ ကျောက်ကျော၊ သကြားနဲ့ ရေတို့ကို အချိုးညီအောင်ထည့်ကျိုပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရောင်လေးတွေနဲ့ ကျိုပြီး အအေးခံ၊ ပြီးတော့မှ ပါးပါးရှည်ရှည်လေးတွေ ဖြစ်အောင်လှီးလိုက်ရင် မျှော့ချောင်း လေးတွေ ရပြီနော်။

(၄) ကောက်ညှင်း

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေဆေးပြီး rice cooker နဲ့ပဲ အလွယ်တကူ ချက်လိုက်ပါတယ်။ ထမင်းချက်တာနဲ့စာရင် ကောက်ညှင်းထည့်ရင် ရေလျော့ထည့်ပြီးချက်ပါနော်။

ကောက်ညှင်းကျက်ရင်လည်း ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါနော်။

(၅) ပေါင်မုန့်၊ အုန်းနို့ရည် ပြင်ဆင်နည်း

ပေါင်မုန့်ကိုတော့ အပြင်ကပဲ အလွယ်တကူဝယ်လိုက်ပြီး လှီးလိုက်ပါတယ်နော်။

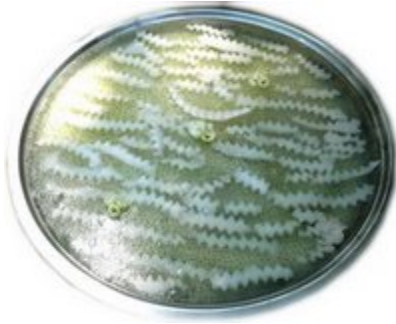
အုန်းနို့ရည်ကိုလည်း အရသာ ချိုချိုဆိမ့်ဆိမ့်လေးဖြစ်အောင် ပြင်ထားပေးပါ။

ရေခဲတုံးသေးသေးလေးတွေလည်း အသင့်ပြင်ပေးထားပါနော်။

စားလို့ရပြီလားဟင် ... ရပါပြီ . . . အဲ့ဒါဆို မုန့်ပွဲပြင်ရအောင်နော် . . . ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ကိုယ်ကြိုက်သလိုသာ ထည့်ပြင်ပေးတော့နော်

တာသကြိုန့်နှစ်ကူးမှာ စိတ်သစ်လူသစ်နဲ့ အားလုံးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါစေနော်။

(၂၃၈) မေတ္တာရေလှိုင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

ဒီနေ့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို မေတ္တာရေလှိုင်းကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေး ဝေမျှပါရစေ . . . ဒီကျောက်ကျောလေးကို မတ်လ (၂) ရက်နေ့ တောင်သူလယ်သမားနေ့ဂုဏ်ပြုအစီအစဉ်အနေနဲ့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ်ကျောက်ကျောထိုးပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ ကျောက်ကျော ဖြစ်ပါတယ်နော်။

အဲ့ဒီအထဲက ဒုတိယတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မေတ္တာရေလှိုင်းကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေးကို ဝေမျှ လိုက်ပါတယ်နော်။

လိုအပ်တာတွေကတော့ အုန်းနို့၊ ပင်ပွား၊ အုန်းစိမ်း၊ သကြား၊ အစိမ်းရောင်ဖျော်ရည်အနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ ကျောက်ကျောတို့ပါနော်။

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

ပထမတစ်လွှာကို အုန်းနို့ ကျောက်ကျောဖြစ်အောင်ကျိုမယ်။ ဒုတိယတစ်လွှာကို ကျောက်ကျောအကြည်မှာ အစိမ်းရောင်ဖျော်ရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ပင်ပွားလေးတွေ ထည့်ပြီးကျိုမယ်။ ပြီးရင် အုန်းသီးစိမ်းလေးတွေ ကို လှိုင်းတွန့်ပုံဖော်ပြီး စီစီရီရီလေးတွေ ဖြစ်အောင်စီထားမယ်။ နောက်ဆုံး တစ်လွှာကိုတော့ အုန်းစိမ်းရေနဲ့ ကျောက်ကျောကျိုပြီး အပေါ်ဆုံးကနေ အုပ်လိုက်ရုံပါပဲနော်။

ပထမအလွှာလုပ်နည်း

သကြားကို ရေသန့်တစ်ဘူးနဲ့ဖျော်ပြီး ဖုန်တွေအမှုန်တွေမပါအောင် ရေစစ်နဲ့ စစ်ထားပေးပြီး ကျောက်ကျောမှုန့်နဲ့ ရောဖျော်ပေးပါ။ ပြီးတော့အုန်းနို့ရည်လီတာဝက်ကိုထည့်ပြီး အားလုံးရောမွှေပြီး

မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ 10 မိနစ်ကျော်၊ 15 မိနစ်လောက်ဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောအိုးချပြီး ဗန်းထဲမှာ ပထမတစ်လွှာခင်းလိုက်ပါနော်။

ဒုတိယအလွှာလုပ်နည်း

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

တတိယအလွှာလုပ်နည်း

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

ခဲသွားပြီးဆိုရင်တော့ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ အုန်းပင်ပွားကျောက်ကျော (မေတ္တာရေလှိုင်း) ရပါပြီနော်။

(၂၃၉) ချောကလက်ကျောက်ကျော

[မာတိကာသို့](#)



အားလုံးသော မောင်နှမများမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ချောကလက်ကျောက်ကျော လုပ်နည်းလေး မျှဝေပေးပါဦးမယ်နော်။ အဲ့ဒီကျောက်ကျောကိုတော့ ကျွန်မတူမလေးရဲ့ မွေးနေ့မှာ ကျွန်မတို့ လုပ်ပေးခဲ့တာပါ။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ အာဂါးကျောက်ကျော (၁) ထုပ်၊ လက်ဖက်အရွယ်ရှိတဲ့ ချောကလက်(၃) ပြား၊ သကြား (၂၀) ကျပ်သာ၊ ရေ ၁ လီတာနဲ့ နို့စိမ်း တစ်ဘူးတို့ပါနော်။

စတင်ချင်းမှာ သကြားတွေကို ရေနဲ့ ဖျော်ပြီး အမှိုက်သရိုက်တွေ မပါရလေအောင် သကြားရေတွေကို ရေစစ်နဲ့ စစ်ယူပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီသကြားရေထဲကို ကျောက်ကျောတစ်ထုပ် ထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။

ပြီးတဲ့အခါကျမှ မီးဖိုပေါ် ကျောက်ကျောအိုးကို တည်ပေးပါ။ စစချင်း တည်တဲ့အခါမှာ ကျောက်ကျောအိုးကို အဖုံးအုပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ရေဆူပြီဆိုတော့မှ နို့စိမ်းဘူး ဖောက်ထည့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းမွှေပေးပါ။

မုန့်အိုး ထပ်ဆူလာပြီ ဆိုရင်တော့ ချောကလက်တွေကိုပါ ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ကျောက်ကျောခဲ၊ မခဲကိုတော့ ပန်းကန်ပြားလေးထဲ အစက်ချပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စမ်းကြည့်လိုက်လို့ ခဲပြီဆိုရင်တော့ ကျောက်ကျောတွေကို ပုံစံခွက်လေးထဲပဲ ထည့်ထည့်၊ ဗန်းထဲပဲ ထည့်ထည့် ထည့်ပြီး အအေးခံလိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုဆိမ့်သက်အရသာလေးနဲ့ ချောကလက်ကျောက်ကျောလေး ရပါပြီနော်။

(တူမလေးက ကလေးဆိုတော့ ကျောက်ကျောလေးတွေကို ပုံစံခွက်ထဲ ထည့်ပြီး အရုပ်လေးတွေ ပုံစံမျိုးစုံထွက်လာတာကို ကြိုက်တယ်လေ။ အဲ့ဒါနဲ့ ကျွန်မတို့ ပုံစံခွက်လေးတွေနဲ့ ထည့်ပြီး ခဲထားတဲ့ ချောကလက် ကျောက်ကျောလေးတွေပါ။)

(၂၄၀) ကန်စွန်းဥဆနွင်းမကင်း

[မာတိကာသို့](#)



ချစ်မောင်နှမများအားလုံး မင်္ဂလာပါနော်။ ပြီးတဲ့ခွဲ တနင်္ဂနွေပိတ်ရက်တုန်းက အိမ်မှာ လုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကန်စွန်းဥဆနွင်းမကင်းလုပ်နည်းလေးကို မျှဝေပေးပါမယ်နော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကန်စွန်းဥ တစ်ပိဿာ၊ ဂျုံမှုန့် (၂၀) ကျပ်သား၊ သကြား (၂၅) ကျပ်သား၊ အုန်းသီး (၂) လုံး၊ ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်း၊ မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း လေးပုံတစ်ပုံ၊ ကြက်ဥ (၆) လုံး၊ ဘိန်းစေ့ (၂.၅) ကျပ်သား၊ ဆီ (၁၅) ကျပ်သားနဲ့ ထောပတ် (၂၅) ကျပ်သားတို့ပါနော်။

ပထဦးဆုံး ကန်စွန်းဥတွေကို သေသေချာချာ အခွံခွင်၊ ရေဆေးပြီးတော့ ရေခန်း နူးအောင်ပြုတ်ပေးပါ။ (ကန်စွန်းဥကတော့ ကျွန်မဝယ်လို့ရခဲ့တာက ငချိပ်မျိုးပါ။ ရွှေဝါကန်စွန်းဆိုရင် ပိုပြီး နူးညံ့ပါတယ်။) ကန်စွန်းဥ ပြုတ်ထားချိန်မှာ အုန်းသီးနှစ်လုံးကို ခြစ်ပြီးတော့ အုန်းသီးဖတ်တွေကို ရေခွေးလေးနဲ့ရောနယ်ပြီး ဦးရေကို သီးသန့်ဖယ်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့အုန်းသီးဖတ်တွေကို ရေခွေးလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၂) လုံးလောက်နဲ့နယ်ပေးထားပါ။ ကြက်ဥ (၆)လုံးကိုလည်း ခြောက်သွေ့နေတဲ့ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့်ပြီး ညက်အောင် ခေါက်ပေးထားပါ။ ကျန်တဲ့ပစ္စည်းတွေ အားလုံးကိုလည်း အသင့်ပြင်ထားပေးပါနော်။

ကန်ဖွန်းဥပြုတ်နုးပြီဆိုရင်တော့ အအေးခံပြီး ကန်ဖွန်းဥတွေကို ချေပြီးတော့ စေးပိုင်နေအောင် နယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့ လင်ပန်းကြီးကြီးတစ်ချပ်ယူပြီး နယ်ထားတဲ့ ကန်ဖွန်းဥရယ်၊ ဂျုံမှုန့်ရယ်၊ သကြားရယ်၊ ဆားရယ်၊ ဆိုဒါရယ်၊ အုန်းသီးဖတ်နဲ့ အုန်းရည်တွေရယ်၊ ကြက်ဥတွေရယ်ကိုထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် နယ်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလို မုန့်နယ်တဲ့အခါ တစ်နာရီလောက် အချိန်ယူရပါတယ်။ မုန့်တွေစေးပိုင်နေအောင် နယ်ရတာမို့လေ။ အဲ့ဒီလို နယ်ရင်းနဲ့ပဲ ဆီနဲ့ ထောပတ်တို့ကို နည်းနည်းချင်းစီထည့်ပြီး နယ်သွားပေးပါ။ မုန့်အားလုံးနယ်ပြီးရင်တော့ မုန့်ဖုတ်မယ့် အိုးအတွင်းသားအားလုံးကို ထောပတ်ဆီနဲ့ နဲ့အောင် သုပ်ပြီးမှ နယ်ထားတဲ့ မုန့်တွေကို ညီညာပြန့်ပြူးအောင်ရော၊ လေခိုတာတွေ မရှိအောင်ရော ဖိပြီးထည့်ပေးပါ။ (မုန့်ထည့်ပြီးတဲ့အခါမှာ မုန့်သားရဲ့အပေါ်မှာ အနည်းဆုံး လက်နှစ်လုံးလောက်တော့ အိုးနေရာ ချန်ပေးထားပါ။ ဒါမှ မုန့်ဖုတ်တဲ့အခါ မုန့်သားပွလာဖို့ နေရာကျန်မှာပါ။) ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ အုန်းနို့ဦးရေကို ညီညီညာညာဆမ်းပေးပြီး မီးသွေးမီးဖိုမှာ အောက်မီးနည်းနည်း၊ အပေါ်မီးများများနဲ့ဖုတ်ပေးပါ။ မုန့်အိုးတည်ပြီး နာရီပက်လောက်နေရင် မုန့်အိုးကို ဖွင့်ပြီး ဘိန်းစေ့လေးတွေဖြူး ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ နောက်ထပ် နာရီပက်လောက်ကြာအောင် ထပ်ဖုတ်ပေးပါ။ မုန့်ဖုတ်တဲ့အချိန်မှာ ထွက်လာတဲ့ မွှေးအိနေတဲ့ အနံ့လေးက စားချင်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးနေသလိုပဲ။ မုန့်ကျက်မကျက်သိချင်ရင် မုန့်အိုးထဲကို ဓားဦးချွန်လေးနဲ့ ထိုးကြည့်ပါ။ ဓားဦးချွန်မှာ မုန့်လေးတွေ ကပ်နေသေးရင် မုန့်အကျက်လိုနေသေးပြီး မုန့်သားတွေ မကပ်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ မုန့်ကျက်ပါပြီနော်။ ရလာတဲ့ မုန့်ကိုမှ အအေးခံပြီးတော့မှ လိုချင်တဲ့ပုံစံလေးတွေ လှီးစားရုံးပါပဲနော်။ ချစ်ညီမလေး piggy htet နဲ့ အခြားသော မောင်နှမများအားလုံးလည်း ဒီတစ်ခါတော့ ကန်ဖွန်းဥ ဆန္ဒမကင်းလေး လုပ်စားကြည့်ပါဦး နော်။

(၂၄၁) မာလကာသီး

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မတူမလေးတွေအကြိုက် လွယ်လွယ်ကူကူ မာလကာသီးလေးပဲ ကျွေးမယ်နော်။ ကီလိုမာလကာသီးအပွကြီးတွေ တစ်လုံးမှ ၂၀၀ ကျပ်ပါ။ သုံးလုံးဆို ၅၀၀ ကျပ်နဲ့ရပါတယ်။ မာလကာသီးကိုအခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခြမ်းပါတယ်။ ပြီးတော့ အလယ်က အစေ့တွေမစားမီအောင်လည်း လုပ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ရသာပိုအမှုန့်လေးရယ် သံပရာရည်လေး နည်းနည်းလောက်ထည့်ပြီး ရောနယ်လိုက်တာ။ ပြီးတော့မှ ရေခဲသေတ္တာထဲ ခဏလောက် ထည့်ပြီး အအေးခံလိုက်တယ်။ မာလကာသီး ပွပွလေးနဲ့ အရသာလေးက ချိုချိုလေးရယ် အေးအေးလေးရယ် စားရတာ အရသာရှိလိုက်တာ။ စားကြပါဦးနော်။

(၂၄၂) ကောက်ညှင်းကင်

[မာတိကာသို့](#)

အားလုံးမင်္ဂလာပါရှင်။ ကျွန်မရဲ့ မောင်နှမတွေကို ဒီနေ့တော့ ကောက်ညှင်းကင်လုပ်နည်းလေး မျှဝေပေးပါဦးမယ်နော်။ ကောက်ညှင်းကို ငှက်ပျောဖက်နဲ့ ထုပ်ပြီး မီးကင်ထားတဲ့အတွက် ရလာတဲ့ ငှက်ပျောဖက်နဲ့သင်းသင်းလေးနဲ့မို့ ကောက်ညှင်းမကြိုက်တဲ့ ကျွန်မတောင်မှ ကောက်ညှင်းကင်ဆို အရမ်းကို ကြိုက်မိတာပါ။ ကောက်ညှင်းကင်ဆိုပြီး ကျွန်မ စ စားဖူးတာကတော့ မော်လမြိုင်မှာတုန်းက ကျွန်မအဘွားက လုပ်ကျွေးခဲ့တာပါ။ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းသွားတဲ့အခါ မုန့်ဖိုးရတယ်ရယ်လို့ သိပ်မရှိပါဘူး။ အိမ်ကနေပဲ နေ့လည်စာ ထမင်းဘူးနဲ့အတူ အဆာပြေအတွက် သားရည်စာတစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်ပေးလိုက်တတ် ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ဆွေခြင်းထောင်းထဲမှာ နေ့လည်စာအတွက် တြိဂံပုံခပ်ချွန်ချွန်ရှည်ရှည် ငှက်ပျောဖက်လေးနဲ့ ထုပ်ထားပြီး မီးကင်ထားလို့ ဖက်လေး အပြင်မှာ တူးနေတာကို တွေ့လိုက်ပါတယ်။ ဘာခေါ်လဲ ကျွန်မ မသိပေမယ့် မီးကင်ထားတဲ့ ငှက်ပျောဖက်နဲ့ သင်းသင်းလေးက ကျွန်မကို ပိုပြီး ဆွဲဆောင်နေ ပါတယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ ကျွန်မလည်း ထိုးထားတဲ့ ဝါးနီးထိုးတံလေးကို ဖြုတ်ပြီးတော့ ငှက်ပျောရွက်ကို ခွာပြီး စားကြည့်လိုက်တော့ ကောက်ညှင်းစေးစေးလေးရယ်၊ ပုစွန်ခြောက်မွှေးမွှေးလေးရယ်၊ နမ်းစေ့အနက်လေး တွေရယ်၊ အုန်းနီနဲ့သင်းသင်းလေးရယ်နဲ့ တအားကို စားလို့ကောင်းတာ။ အဲ့ဒီကတည်းက ကောက်ညှင်းကင် လို့ ခေါ်တဲ့အဲ့ဒီအစားအစာလေးကို အရမ်းကြိုက်ခဲ့တာ။ အခုလည်း အဲ့ဒီကောက်ညှင်းကင်လုပ်နည်းလေးကို မောင်နှမများအားလုံးအတွက် မျှဝေလိုက်ပါတယ်နော်။

ကောက်ညှင်းကင်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့

ကောက်ညှင်း နို့ဆီဘူး (၂) လုံး

အုန်းနီ ၀.၂၅ လီတာ

ပုစွန်ခြောက် လက်တစ်ဆုပ်

နမ်းနက်လှော် အနည်းငယ်

ဆားအနည်းငယ်

သကြားအနည်းငယ်

သွားကြားထိုးတံနဲ့

ငှက်ပျောဖက် တို့ပါနော်။

ကောက်ညှင်းကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ rice cooker နဲ့ပဲ တည်ကြရအောင်နော်။

ကောက်ညှင်းကို rice cooker ထဲထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ ရေကို နို့ဆီဘူး တစ်ဘူးခွဲထည့်၊

ပေါင်းအိုးခလုတ်နှိပ်ပြီး တည်ပေးပါ။ ကောက်ညှင်းကို ပြီးရင် အုန်းနို့ရည်နဲ့ ပြန်နယ်မှာမို့လို့ လောလောဆယ် ကောက်ညှင်းချက်တဲ့ အခါ ခပ်မာမာလေးရအောင် တည်ပေးပါနော်။ ကောက်ညှင်းကျက်တဲ့အခါ အုန်းနို့ရည်ရယ်၊ ဆားလေး နည်းနည်းရယ်၊ သကြားလေးရယ်၊ ပုစွန်ခြောက်ရယ်၊ နှမ်းလှော်ရယ် ထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပေးပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။ (ကြိုက်တတ်ရင် အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး ထည့်နယ်လို့ ရပါတယ်နော်)

ငှက်ပျောဖက် သန့်စင်အောင်ရေဆေးပြီး အရွယ်အလယ်က အပိုင်းကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ ငှက်ပျောဖက်တွေကို ခြောက်အောင် အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ သန့်စင်ပေးပါ။ ပြီးရင် ငှက်ပျောဖက်တွေကို နေပူပြပါ။ ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုပေါ်မှာ အပူနည်းနည်းပေးလိုက်ပါ။ အဲ့ဒီလို လုပ်လိုက်ရင် ငှက်ပျောဖက်လေးတွေ နှမ်းပြီး ထုပ်ပိုးတဲ့အခါမှာ ဖက်လေးတွေကို အလွယ်တကူနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး ထုပ်ပိုးပေးနိုင်မှာပါ။ သွားကြားထိုးတံ ကိုလည်း အရှည်လိုက် ထက်ခြမ်းခြမ်း၊ ပြီးတော့မှ အလယ်ကနေ တစ်ခါ ထက်ပိုင်းပိုင်းပြီးတော့ အသွားနှစ်ဘက်လုံး ချွန်အောင် လုပ်ပေးထားပါ။ ရေသန့်ကို ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လက်နှစ်ဘက်ကို သန့်စင်အောင် အရင်ဆေးပေးပါ။ ပြီးရင် ကောက်ညှင်းကို လက်ထဲမှာ အရင်အလုံးတွေရအောင် ဆုပ်ယူပါ။ ကောက်ညှင်းလေးတွေ ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်လေးတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ကောက်ညှင်းကို တြိဂံခပ်ရှည်ရှည်ပုံစံလေးတွေ ရအောင် လက်လေးနဲ့ ပုံသွင်းယူပါ။ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖက်ပေါ်မှာ ကောက်ညှင်းတွေကို တင်ပါ။ ငှက်ပျောဖက် ခေါက်တဲ့အခါ ဖက်ရဲ့အောက်အနားကို ကတော့ပုံသဏ္ဌာန် အရင်ချိုးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ကောက်ညှင်းကို ထည့်ပြီး ကျန်တဲ့အနားဖတ်တွေနဲ့ ကောက်ညှင်းကို လုံခြုံအောင်ထုပ်ပိုးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ငှက်ပျောဖက်ပြေမထွက်သွားအောင်လို့ သွားကြားထိုးတံလေးနဲ့ ပိတ်လိုက်ပါ။ အဲ့ဒီလိုနည်းနဲ့ ကောက်ညှင်းတွေကို ထုပ်ပိုးပြီး စီစီရီရီ စီထားလိုက်ပါ။

ပြီးရင် လျှပ်စစ်မီးဖိုပေါ်မှာ အကင်ကင်တဲ့ ဇကာလေး တင်လိုက်ပါ။ (အိမ်မှာတော့ အစ်ကိုက လွယ်လွယ်ကူကူ သံဇကာလေးကို အနားတွေ သတ်ထားပြီး ကင်လို့ရအောင်လုပ်ထားတယ်။) ပြီးတော့မှ ကောက်ညှင်းထုပ်လေးတွေကို တန်းစီတင်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကင်ပေးပါနော်။) အကျက်ညီအောင်၊ တူးမသွားအောင်နဲ့ အနပ်ညီအောင် ကောက်ညှင်းထုပ်လေးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက် မကြာခဏလှည့်ပေးပါ။ အပြင်က ငှက်ပျောဖက်တစ်လွှာ မီးကျွမ်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ကောက်ညှင်းထုပ်လေးတွေကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချထားပြီး အအေးခံထားပါ။

လက်က အပူဒဏ်ကို ကိုင်နိုင်လောက်တဲ့အချိန်ကျရင်တော့ ငှက်ပျောဖက်လေးတွေကို ခွာပေးပြီး ကိုယ်စားမယ့် ပန်းကန်ပေါ် စီစီရီရီလေးတင်ပေးပါ။ ကောက်ညှင်း၊ အုန်းနို့၊ ပုစွန်ခြောက်၊ နှမ်းနက်တို့ရဲ့ အနံ့အရသာလေးတွေ တသင်းသင်းနဲ့မို့ စားရတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲစားစား၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ရေခဲခဲကြမ်းတို့နဲ့ပဲ တွဲစားစား၊ သဘောသီးထောင်းနဲ့ပဲ တွဲစားစား သိပ်ကို အရသာရှိတဲ့ အစားအစာလေးပါနော်။ လုပ်ရတာ လက်ဝင်တယ်ဆိုပေမယ့် စားလို့ကောင်းတော့လည်း လုပ်ဖြစ်တာပါပဲလေ။

တင်ပေးထားတဲ့ပုံကတော့ အိမ်မှာ မောင်နှမတွေများ ဝိုင်းသမထားတဲ့ ပုံပါ။ အတိုအရှည် အကြီးအသေး ဆိုက်ဒ်ပုံပဲ။ အရသာကတော့ ကောင်းတယ်။

ကောက်ညှင်းကြိုက်တတ်တဲ့ မောင်နှမတွေ အဆင်ပြေရင် လုပ်စားကြည့်ဦးနော်။

(၂၄၃) ပေါင်မုန့်ပူတင်းပေါင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

ပေါင်မုန့်ပူတင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများကတော့

ပေါင်မုန့် ၁၀ ချပ်

ကြက်ဥ (၁၀) လုံး

နွားနို့ တစ်လီတာ

ထောပတ် ထမင်းစားဖွန်း (၃) ဖွန်း

သကြား (၁၅) ကျပ်သား (အချို့မကြိုက်ရင် လျော့ထည့်ပါနော်)

ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁) ဖွန်းတို့ပါနော်။

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

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

ကြိုက်တတ်ရင် အမွှေးနံ့တို့၊ စပျစ်ခြောက်တို့လည်း ထည့်လို့ရပါတယ်နော်။

(၂၄၄) မုန့်လက်ကောက်

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်တုန်းက မောင်နှမတွေ ပွဲဈေးတန်းလျှောက်ပြီး ပြန်လာရင် အိမ်အတွက် မုန့်ဝယ်တဲ့အထဲမှာ မုန့်လက်ကောက်လည်း မပါမဖြစ်ပါ။ မုန့်လက်ကောက်ကို မော်လမြိုင်ဘက်မှာ ရောင်းတာကတော့ မုန့်လက်ကောက်ကို အပေါ်ကနေ ညောင်စေးကျအောင် ထန်းလျက်ရည် သုတ်လိမ်းပေးထားတာပါ။ ရန်ကုန်ဘက်ရောက်တဲ့ မုန့်လက်ကောက်ဝယ်စားတဲ့အခါမှာ မုန့်လက်ကောက်က သတ်သတ်၊ ထန်းလျက်ရည်က သတ်သတ်ဖြစ်ပြီး တို့စားရတာ။ စားရတာ မတူဘူး ဘယ်လိုကြီးမှန်းမသိပေမယ့် မုန့်လက်ကောက်ကို ဘယ်လိုနေနေ ကြိုက်ပါတယ်။ မုန့်လက်ကောက်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို အရင်ပြောပြပါရစေ။ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်၊ စားဆိုဒါ၊ ဆား၊ ဆီ၊ ထန်းလျက်တို့ပါ။

ကောက်ညှင်းဆန်လေးဘူးဆိုရင် ဆန်ကြမ်းတစ်ဘူးနှုန်း ထည့်နိုင်ပါတယ်။ မုန့်သားအိတာကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ကောက်ညှင်းဆန်ရော ဆန်ကြမ်းကို ရေဆေးပြီးတော့ မုန့်ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီးသား မုန့်ရည်တွေကို ပိတ်သားနဲ့ချုပ်ထားတဲ့ အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး မုန့်ရေစစ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မုန့်သားကို စားဆိုဒါ လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းခွဲနဲ့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မုန့်သားတွေကို နဲ့အောင် နယ်ပေးပါ။ မုန့်သားတွေ စေးပိုင်လာပြီဆိုရင်တော့ မုန့်သားကို လက်ဆစ်ဆုပ်စာအရွယ်လေးတွေဖြစ်အောင် လုံးပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီမုန့်လုံးလေးကို လက်ပါးပြင် နှစ်ဘက်ကြားညှပ်ပြီး ရှည်ရှည်လေး ဖြစ်သွားအောင် လိုမ့်ပေးပါ။ မုန့်သားရှည်ရှည်လေး ရလာပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီမုန့်သားလေးကို လက်ကောက်လေးကို ဝိုင်းပြီး ဆက်လိုက်ပါနော်။ ထန်းလျက်ကိုလည်း ရေနဲ့စိမ်ထားပြီး သဲနဲ့ အမှိုက်တွေမပါအောင် ရေစစ်နဲ့ ထန်းလျက်ရည်ကို စစ်ယူထားပါ။

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

မုန့်လက်ကောက်ကြော်ရလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီစုပ်တစ်သူူးလေးခံထားတဲ့ ဇကာလေးထဲ မုန့်လက်ကောက်ကို ထည့်ပြီး အအေးခံ၊ မုန့်လက်ကောက်ကြော် နည်းနည်းအေးသွားပြီဆိုရင် မုန့်လက်ကောက်ကြော်ကိုယူပြီး ထန်းလျက်ရည်ထဲ အသာလေးနှစ်ပေးလိုက်ပြီးပြန်ဆယ်ယူ လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆို မော်လမြိုင်မုန့်လက်ကောက် ဖြစ်ပြီ။ ရန်ကုန်မုန့်လက်ကောက်ဆိုရင်တော့ မုန့်လက်ကောက်ကြော်ကို ကတ်ကြေးလေးနဲ့ လက်တစ်ဆက် အရွယ်လောက်လေးတွေဖြစ်အောင် ဖြတ်ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ထန်းလျက်ရည်ဆမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက်ရည်နဲ့ တို့စားနိုင်ပါတယ်နော်။

(၂၄၅) ပူတင်းကော်ဖီကျောက်ကျော

[မာတိကာသို့](#)

ဒီနေ့တော့ ကျွန်မမောင်နှမတွေကို ပူတင်းကော်ဖီကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေးကို မျှဝေပါရစေရင်။ ဒီကျောက်ကျောကိုတော့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂ ရက်၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့မှာ ကန်တော်ကြီး၊ မျှော်စင်ကျွန်းမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ လူရိုင်းခေါင်းတံဆိပ် Agar Agar ကျောက်ကျောရဲ့ တောင်သူလယ်သမားနေ့ ဂုဏ်ပြု ကျောက်ကျောထိုးပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ဆင်နွှဲစဉ်က လုပ်ခဲ့တာပါနော်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ၂၅ ဂရမ်ပါ Agar ကျောက်ကျော ၂.၅ ထုပ်၊ ကြက်ဥ ၇ လုံး၊ နို့စိမ်း တစ်ဘူး၊ သကြား ၅၀ ကျပ်သား၊ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း၊ ဗန်ဒါဆံ၊ သီဟိုဠ်ဆံ၊ စပျစ်ခြောက်၊ နေကြာစေ့၊ အစိမ်းရောင်ဖယုံစေ့လှော်နဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါ။

ကော်ဖီနှပ်ပေးထားပါ။ ဗန်ဒါဆန်နဲ့ သီဟိုဠ်ဆံကို ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင် ကတ်ကြေးလေးတွေနဲ့ ညှပ်ပေးထားပါ။

အောက်ဆုံးအလွှာပြင်ဆင်နည်း

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

ဒုတိယအလွှာပြင်ဆင်နည်း

ကော်ဖီအလွှာအတွက် ပြင်ဆင်မှာမို့ ကျောက်ကျောမှုန့်တစ်ထုပ်၊ နပ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး တစ်လုံး၊ သကြား ၂၀ ကျပ်သား၊ ရေသန့် တစ်လီတာခွဲနဲ့ ဆားအနည်းငယ် တို့ကို ပြင်ထားပေးပါ။ သကြားထဲက အမှိုက်သရိုက်ကင်းစင်အောင် ရေသန့်နဲ့ ကျိုပြီး ရေစစ်နဲ့

သကြားရေတွေကို စစ်ပေးထားပါ။ ပြီးရင် ကျောက်ကျောမှုန့်၊ ကော်ဖီ၊ သကြားရည်တို့ကို ပေါင်းပြီး ကျိုပေးပါ။ ညောင်စေးကျသလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ စပျစ်ခြောက်တွေရဲ့ အပေါ်ကနေ နောက်တစ်ထပ်လောင်းပေးပါနော်။ ဒုတိယအလွှာလောင်းပြီး ၅ မိနစ်လောက် အကြာမှာတော့ ဗန်ဒါဆံနဲ့ သီဟိုဠ်ဆံကို ကျောက်ကျောမျက်နှာပြင်အနံ့ ညီညီညာညာ ဖြူးပေးပါ။

တတိယအလွှာပြင်ဆင်နည်း

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

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

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

Credit: ဒီကျောက်ကျောလုပ်ဖို့ အိုင်ဒီယာပေးတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဝိုင်းတော်သားထဲက ကိုတုတ်ကြီးနဲ့ ကိုယွန်းမင်းငယ်ကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မ ကျောက်ကျောထိုးပြိုင်ပွဲဝင်ဖို့ ကိစ္စကို ပြောတဲ့အခါမှာ အားပေးခဲ့တဲ့ နှမတော် အမွန်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

(၂၄၆) မုန့်သိုင်းခြုံ

[မာတိကာသို့](#)

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

မုန့်သိုင်းခြုံလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဘဲဥ ၇ လုံး၊ ဂျုံမှုန့်ငါးကျပ်သားခန့်၊
စားဆော်ဒါအနည်းငယ်၊ အုန်းသီး၊ သကြား၊ ဆီနဲ့ ဆားအနည်းငယ် တို့ပါနော်။
ဂျုံမှုန့်ရယ်၊ ဘဲဥရယ်၊ ရေအနည်းငယ်ရယ်၊ ဆားလေးရယ်နဲ့ သကြားလေးရယ်နဲ့ အတူ
ရောခေါက်ပေးပါ။ မုန့်နှစ်ပွဲအောင် စားဆော်ဒါလေး လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း
လောက်ထည့်ပေးပါနော်။ မုန့်နှစ်ရည်က အရမ်းကျဲကျဲမဟုတ်ဘဲ ဖွန်းလေးနဲ့ခပ်ပြီး
အောက်ဘက်ကို လောင်းချကြည့်ပါ။ ကြွက်ပြီးတန်းလေး အနေအထား ဆိုရင်တော့ မုန့်နှစ်ရည်စပ်တာ
အတော်ပါပဲနော်။ အုန်းသီးကို လက်ခြစ်နဲ့ ခြစ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးလေးတင်ပြီး
အုန်းသီးနဲ့ သကြားကို မီးလေးအသင့်အတင့်နဲ့ အသာအယာ လိုမ့်ပေးထားပါ။ အုန်းသီးလေးတွေ
သကြားဓာတ်ဝင်ပြီး ခပ်တောင့်တောင့်လေးဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေ ချပြီး
အုန်းယိုလေးကို အအေးခံထားပေးပါနော်။

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

မှတ်ချက်။ ။ ဘဲဥအစား ကြက်ဥကိုလည်း အစားထိုးသုံးနိုင်ပါတယ်။

(၂၄၇) ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်း ပုစွန်ထောင်း

[မာတိကာသို့](#)

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

ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းပုစွန်ထောင်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကောက်ညှင်းအဖြူ နှစ်ဘူး၊ အုန်းသီးတစ်လုံး၊ ပုစွန် အကောင်လတ် (၂၀) သား၊ နှမ်း၊ ဆားနဲ့ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး သုံးပုံတစ်ပုံကို အုန်းနီရည် (ဦးရေ) ညှစ်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ ကျန်နှစ်ပုံကို ဆီနဲ့ အုန်းကြော်ကြော်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်ထဲ သီးသန့်ဖယ်ထားပေးပါ။ ပုစွန်ကို သန့်စင်အောင်ဆေး၊ အခွံနွှာပြီးတော့ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ နယ်ပေးထားပါနော်။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ကို အုန်းကြော်ကြော်ထားတဲ့ဆီ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြော်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပုစွန်ကြော်လေးကို ငရုတ်ဆုံထဲ ထည့်ထောင်းပေးပါ။ နှမ်းလေးကို လှော်ပြီးတော့ ဆားအနည်းငယ်နဲ့အတူရောပြီး ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ထောင်းပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ဖယ်ထားပေးပါ။

ကောက်ညှင်းကို မပေါင်းဘဲ rice cooker နဲ့ပဲ အလွယ်တကူပဲ ချက်လိုက်ကြရအောင်နော်။ ရေဆေးထားပြီးသား ကောက်ညှင်းကို အိုးထဲထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ ရေလက်တစ်ဆစ်သာသာလောက်ထည့်ပြီး တည်ပါ။ ကောက်ညှင်းကျက်ပြီဆိုရင် အအေးခဏလောက် ခံထားပါနော်။ ကောက်ညှင်းတွေ နွေးလာပြီဆိုရင်တော့ အုန်းနီဦးရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁) လုံးရယ်၊ ဆားလေးနည်းနည်းရယ်နဲ့ နဲ့အောင်နယ်ပြီး ကောက်ညှင်းတွေကို ပြန်ပေါင်းပေးပါ။ ပေါင်းချောင်နဲ့မှ မဟုတ်ပါ။ rice cooker အပေါ်ထပ်မှာထည့်ပြီးတော့ ပေါင်းလို့ရပါတယ်။ ပေါင်းတဲ့အခါမှာ ရေနွေးငွေ့နဲ့ အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ ကနေ နာရီဝက်လောက်ထိ ပေါင်းပေးပါနော်။ အဲ့ဒီလိုပေါင်းတဲ့အခါ ကောက်ညှင်းလည်း နူးနူးနပ်နပ်ဖြစ်ပြီး အုန်းနီနဲ့လည်း တသင်းသင်းနဲ့ ပေါင်းလို့ရတဲ့ကောက်ညှင်းကိုမှ လက်နဲ့နယ်နိုင်တဲ့အပူဒဏ်လောက်ထိ ထားပြီးတော့မှ ထောင်းထားတဲ့ ပုစွန်သုံးပုံနှစ်ပုံရယ် အုန်းသီးကြော် သုံးပုံနှစ်ပုံရယ်နဲ့အတူ ရောနယ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ

အပေါ်ကနေ နှမ်းထောင်းလေးရယ်၊ အုန်းသီးကြော်နဲ့ ပုစွန်ကြော်ရယ်ကို ဖြူးပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ချိုအီဆိမ့်အရသာစုံနဲ့ ကောက်ညှင်းပြန်ပေါင်းပုစွန်ထောင်းလေး ရပါပြီနော်။ ကျွန်မရဲ့ အဖေ၊ အမေနဲ့ တူ၊ တူမလေးတွေအတွက်တော့ ကောက်ညှင်းပေါင်းကို အဆုပ်လေးတွေလုပ်ပြီး ပဲပြုတ်လေးနဲ့ တွဲပြီး စားသုံးဖို့ ပြင်ပေးပါတယ်။ ကြိုက်တတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကောက်ညှင်းဆုပ်လေးတွေလည်း အားပေးနိုင်ပါတယ်နော်။ လက်ဖက်ရည်ပေါ့ဆိမ့်လေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ပါနော်။

(၂၄၈) နို့စတော်ဘယ်ရီ ကျောက်ကျော

[မာတိကာသို့](#)



နို့ စတော်ဘယ်ရီ ကျောက်ကျောအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ကျော (တယ်လီဖုန်း တံဆိပ်) အထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်၊ နွားနို့အစိမ်း (၃ လီတာ)၊ သကြား ၃၅ ကျပ်သားတို့ပါနော်။ ကျောက်ကျောမကျိုခင်မှာ ကျောက်ကျောအမှုန့်နဲ့ သကြားကို ရောသမပေးထားပါနော်။ စတော်ဘယ်ရီသီးကိုလည်း အညှာလေးတွေခြွေ၊ ရေဆေးပြီး ခပ်သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ပြင်ထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးသန့်သန့်ထဲကို နွားနို့ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ နွားနို့တွေ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ရောထားတဲ့ ကျောက်ကျောမှုန့်နဲ့ သကြားကို ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာရင်တော့ ကျောက်ကျောအရည်က ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာပါပြီနော်။ ခဲမခဲ သိရအောင် ပန်းကန်ပြားလေးထဲကို ကျောက်ကျောရည်ကို အစက်လေးချကြည့်ပါ။ ခဏလေးနေလို့ ခဲသွားပြီဆိုရင်တော့ ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ထည့်မယ့် ဘူးလေးတွေထဲကို ကျောက်ကျောကို ထည့်ပြီး အအေးခံပေးပါ။ ကျောက်ကျောကို ဗန်းထဲထည့်ပြီး ၅ မိနစ်လောက်နေရင် လှီးထားတဲ့ စတော်ဘယ်ရီသီးတွေကို ကျောက်ကျောထဲ ထည့်ပြီး စတော်ဘယ်ရီသီးတွေနဲ့ ကျောက်ကျောတွေ နဲ့သွားအောင် တူလေးနဲ့ အသာလေးမွှေပေးပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေ လှီးပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ နွားနို့ရဲ့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာထဲမှာ စတော်ဘယ်ရီသီးနဲ့ မွှေးမွှေးလေးရယ် အရသာချိုချင်လေးနဲ့မို့ အအီပြေလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ချစ်မောင်နှမတို့လည်း အချိန်လည်းရမယ်၊ ဝယ်ရခြမ်းရလည်း အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် နို့စတော်ဘယ်ရီကျောက်ကျောလေးကို ကျိုစားကြည့်ကြပါလားနော်။ ပုံကတော့ ဗန်းလိုက်ပဲ ရိုက်ဖြစ်တယ်။ သည်းခံကြပါကုန် . . .

(၂၄၉) မုန့်စိမ်းပေါင်းလုပ်စားရအောင်

[မာတိကာသို့](#)

ကျွန်မမောင်နှမတွေနဲ့ ဒီပိတ်ရက်မှာ အလွန်အင်မတန်လက်ဝင်တဲ့ မုန့်စိမ်းပေါင်းကို လုပ်စားကြရအောင်နော်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း မုန့်ပဲသရေစာထဲမှာ မြန်မာမုန့်တွေကို အနောက်တိုင်းမုန့်တွေထက် ပိုပြီး နှစ်သက်ပါတယ်။ မြန်မာမုန့်တွေက အဓိကအားဖြင့် ဆန်ကိုအခြေခံပြီးလုပ်တာမို့ ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့မုန့်ထက် ပိုပြီးတော့ နှစ်သက်ပါတယ်။ မုန့်စိမ်းပေါင်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်၊ ပဲလွန်း၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီး၊ ဆား၊ နှမ်းတို့ပါနော်။

ဆန်ကြမ်း နို့ဆီဘူး (၂)လုံးကို၊ ထန်းလျက် (၂၀) ကျပ်သား၊ ပဲလွန်း နို့ဆီဘူးတစ်ဝက်နဲ့ အုန်းသီးတစ်လုံးတို့ လိုအပ်ပါတယ်နော်။

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

မုန့်စိမ်းပေါင်းကို သုံးထပ်လုပ်မှာမို့ ဆန်မှုန့်နည်းနည်းကို ဆားလေးနည်းနည်းထည့်၊ ပြီးတော့ အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်နဲ့ သမအောင် နယ်ပေးပါနော်။ နောက်ထပ်ဆန်မှုန့်နည်းနည်းကိုတော့ ပြုတ်ထားပြီးသား ပဲလွန်းနဲ့ နို့အောင် နယ်ပေးပေါ့နော်။ (တချို့က ပဲကို အလုံးမပျက်စားချင်ကြတာမို့ ဒီအဆင့်မှာ ပဲလွန်းကို ထည့်မနယ်ကြဘူး။) ကျန်တဲ့ဆန်မှုန့်တွေကိုတော့ ကျိုထားတဲ့ ထန်းလျက်ရည်ပျစ်ပျစ်နဲ့ သေသေချာချာနဲ့ စပ်အောင် နယ်ပေးပါနော်။

အဲ့ဒီနယ်ပြီးသားမုန့်တွေကို ပထမအဆင့်အနေနဲ့ တစ်ခုချင်းကို ပိတ်စိမ်းပါးလေးတွေနဲ့ ထုပ်ပြီး ပေါင်းကြရအောင်နော်။ ပေါင်းတဲ့အခါ ကောက်ညှင်းပေါင်း ပေါင်းတဲ့ ပေါင်းချောင်နဲ့ပေါင်းလို့ရသလို၊ ဇောက်နက်တဲ့အိုးထဲမှာ ရေထည့်ပြီး အလယ်ကနေ ဇောက်နက်နက် လှုံ အိမ္မဟုတ် ချိုင့်ကို ထည့်၊ အဖုံးပိတ်ပြီး ရေခွေးကိုဆူအောင်လုပ်ပြီး အချိန်ကြာကြာပေါင်းယူလို့ ရပါတယ်နော်။ အိမ္မဟုတ် ထမင်းပေါင်းအိုးမှာ စကာပါတဲ့အဆင့်လေး ပါပါတယ်။ အဲ့ဒီထမင်းပေါင်းအိုးကို အောက်ကနေ ရေထည့်၊ အပေါ်က စကာပါတဲ့အဆင့်လေးကို ပိတ်စိမ်းပါးလေးခင်းပြီး ပိတ်စိမ်းပါးလေးအပေါ်ကနေမှ မုန့်နှစ်တွေကို ထည့်ပြီး ရေခွေးဆူအောင်လုပ်ပြီး ပေါင်းလို့လည်း ရပါတယ်နော်။

ပေါင်းပြီးတဲ့ မုန့်တွေကိုမှ တစ်ခါပြန်နယ်ပြီး စကာနဲ့ တိုက်ချပေးပါ။ မုန့်လေးတွေ မွေမွေးလေးတွေဖြစ်ရအောင် စကာနဲ့ တိုက်ချရတာနော်။ စကာနဲ့တိုက်ချပြီးသားမုန့်တွေကိုလည်း တစ်မျိုးတစ်ပုံစီ သီးသန့်ထားပေးပါနော်။

နောက်ဆုံးအဆင့် မုန့်ပေါင်းဖို့ ပြင်ကြရအောင်နော် . . . မြန်မာမှာတော့ မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းတဲ့အိုးဆိုပြီး သီးသန့်ရှိပါတယ်နော်။ မုန့်စိမ်းပေါင်းဆိုရင် ရေပုံးလေးကို မှောက်ထားတဲ့ ပုံစံမျိုးလေးပဲ မြင်ဖူးကြတယ်ဆိုတော့ မုန့်စိမ်းပေါင်းကို အဲ့ဒီလိုပေါင်းရမယ်လို့ပဲ မှတ်ယူကြတယ်လေ။ ကိုယ်က နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေလို့ မုန့်စိမ်းပေါင်း ပေါင်းဖို့ အိုးကို ဝယ်ဖို့ ဘယ်လိုလိမ့်မလဲနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ပုံစံမလှပေမယ့် အလုံးလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လေးထောင့်ပုံစံလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ရအောင် မုန့်ကို ထပ်တင်ပြီးပေါင်းနိုင်ပါတယ်။

မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းတဲ့ အိုးမှာ ကတ်ပြားလေးခံလိုက်ပြီးတော့ ပိတ်စိမ်းပါးလေး ခင်းပေးပါနော်။ အောက်ဆုံးအဆင့်ကနေ ထန်းလျက်နဲ့နယ်ထားတဲ့ မုန့်သားကိုထည့်ပါနော်။ ဒုတိယအဆင့်ကိုတော့ ပဲနဲ့နယ်ထားတဲ့ မုန့်ကိုထည့်ပြီး အပေါ်ဆုံးအဆင့်မှာတော့ အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်နဲ့ နယ်ထားတဲ့ မုန့်အဖြူကို ထည့်ပါနော်။ အဲ့ဒီမုန့်နှစ်တွေကို ပေါင်းပေးရမယ်နော်။ ပြီးရင်တော့ အောက်ကနေ ရေခဲခွေးခွေးနဲ့ ပေါင်းပါနော်။

အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ သရီးကာလာ သုံးရောင်ချယ် ချိုဆိမ့်မွှေးလှတဲ့ မုန့်စိမ်းပေါင်း ပူပူနွေးနွေးလေးရပါပြီနော်။ အပေါ်ကနေ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးလေးဖြူးပြီး နှမ်းထောင်းလေးဖြူးပြီး မုန့်ပွဲလေးပြင်လိုက်ပါနော်။ ဆောင်းတွင်းချမ်းအေးအေးမှာ အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပူပူနွေးနွေး မုန့်စိမ်းပေါင်းလေးကို ရေခဲခွေးကြမ်းလေးနဲ့ တွဲဖက်သုံးဆောင်ကြပါနော်။

(မှတ်ချက်။ ။မုန့်စိမ်းပေါင်းပေါင်းတဲ့ မုန့်ဖိုမှာ သွားရောက်လေ့လာပြီး ရေးပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်နော်။)

(၂၅၀) ကော်ပြန်စိမ်း

[မာတိကာသို့](#)



ကျွန်မရဲ့ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် စားဖိုမှူးကြီး ဂျေရဲ့ ကော်ပြန်စိမ်း summer roll နဲ့ ဧည့်ခံပါရစေဦးနော်။

ကော်ပြန်စိမ်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပါရစေဦးနော်။

ဝက်သား - ကီလိုဝက်၊

စိမ်းစားဥ (၁.၅လက်မအရွယ်) - ၅လုံး၊

ကြက်သွန်ဖြူ - ၄မြွှာ၊

ဆား - .၅၅၅ (လိုသလိုထပ်ထဲ့နိုင်ပါသည်)၊

အချိုမှုန့် - .၅၅၅ (လိုသလိုထပ်ထဲ့နိုင်ပါသည်)၊

ပဲခံပြာရည်အကျ - ၂၅၅၊

ကြက်သွန်နီမိတ် - ၅ပင် (၃ပင်ကို စိတ်၍ လိပ်တဲ့အထဲထည့်ပြီး ကျန်၂ပင်ကို ၂လက်မအရွယ် စိတ်၍ ကိုက်စားရန် သုံးပါသည်)၊

မုန့်လာနီ (၄လက်မအရွယ်) - ၅၅၊

ဂေါ်ဖီထုပ် - (စိတ်ထားသော မုန့်လာနီနှင့် ပမာဏတူ)၊

ဘိုစားပဲ - (စိတ်ထားသော မုန့်လာနီနှင့် ပမာဏတူ)၊

ပဲပင်ပေါက် - (စိတ်ထားသော မုန့်လာနီနှင့် ပမာဏတူ) (ကြိုက်လျှင်ထည့်ပါ။ ရေထွက်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ရက်ကြာကြာထားစားမရသောကြောင့်စားရေးသူမသုံးပါ)၊

ဘဲဥ(ကြက်ဥ) - ၃လုံး (ပွအောင် ခေါက်ထားပါ)။

ပြုတ်ထားသောဂဏန်း အသား - ၃၅၅ (အနံ့ အတွက်အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ပိုထဲ့နိုင်လျှင် ချိုပါသည် အချိုမှုန့်ပင် မလိုပါ)။

ကော်ပြန့်ရွက်ကိုတော့ တိုရှည်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့ အာပုံကို သုံးမှာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေသူတွေ ကတော့ rice paper ကို သုံးနိုင်ပါတယ်နော်။

အဆာအတွက်ကတော့ ဝက်သား ဒါမှမဟုတ် ကြက်သားကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ခပ်နပ်နပ်လေးတွေဖြစ်အောင် စင်းပေးပါ။ မုန့်လာဥနီ ကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး သဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ထားပါ။ စိမ်းစားဥကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး သဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ထားပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုလည်း သေသေချာချာ ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ ဘိုစားပဲကိုလည်း ရေဆေးပြီး ခပ်ပါးပါးလှီးထားပေးပါ။ ပဲပင်ပေါက်ကိုလည်း ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပေးပါ။ အားလုံးကို သီးသန့် ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွှာ၊ ရေဆေးပြီး နှပ်နှပ်စင်းပါ။ ပဲပြားတခုကို အချပ် ချပ်ရအောင်စိတ်ပါ။ ဘဲဥကို ပွအောင် ခေါက်ထားပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မီးဖိုပေါ် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီအနည်းငယ်သာထည့်ပြီး အိုးအနံ့ ဆီရောက်အောင် လှည့်မွှေပေးပါ။ ခေါက်ထားသော ဘဲဥကို ထဲ့ပြီး ခေါက်မုန့် ပုံစံအပြားဖြစ်ရန် ဒယ်အိုးကို လှည့်ပေးပြီး ကြွတ်အောင် ကြော်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ဆီအပေါ်မှ နဲ့နဲ့ လူးပေးပါ။ ဆယ်ပြီးပုဂံပြားထဲထွေးပါ။ ဘဲဥအရည် အားလုံးကို အချပ်ပိုင်းဖြစ်ရန် ကြော်ပြီးပါက ထပ်မံ ဆီထည့်ပြီး ပဲပြားကြော်ပါ။

ကြွပ်အောင်ကြော်လျှင် ဝါးသောအခါ ပါးညောင်းပါသဖြင့် အနည်းငယ် ညှိရောင်သန်းလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် နုတ်နုတ်စင်း ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နဲ့နဲ့ပါလာ ပြီဆိုတာနဲ့ နုတ်နုတ်စင်းထားတဲ့အသားနှင့် ဂဏန်းအသား တွေကိုထည့်ပြီး ကြော်ပြီး ဖယ်ထားပါ။ ပြီးရင် လှီးထားတဲ့ မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဘိုစားပဲနဲ့ ပဲပင်ပေါက်တို့ကို တခုချင်းထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ကြော်ပြီး ပုဂံပြားထဲထည့်ထားပါ။ ဟင်းရွက်တွေ အရည်ထွက်လို ကုန်အောင် ချက်ပါတယ်။ ပြီးလျှင် အားလုံးပြန်ရောပြီး အပေါ့အငန်မြည်းပါသည်။ တခုချင်းကြော်ရခြင်းမှာ တချို့ ဟင်းရွက်များ အရည်ထွက်လွန်းသောကြောင့်လည်းကောင်း မုန့်လာနီအရောင် တခြားဟင်းရွက်သို့ မစွန်းသွားရန် လည်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘဲဥကြော် အပြားပိုင်းများကို ဘလက်မအရွယ် အမျှင်များဖြစ်ရန် ပါးပါးလှီးစိတ်ပါ။ ပဲပြားကိုလည်း ပါးပါးလှီးစိတ်ပါ။ ပုဂံထဲတွင် သီးသန့် ထားပါ။ ပြီးတော့မှ အဆာတွေကို ဒယ်အိုးထဲကနေ အဆာတွေကို အိုးထဲတွင် အအေးခံ အရည်စစ်ရန်ထားပြီးမှ ပန်းကန်ပြားကြီးကြီးတစ်ချပ်ထဲ ဖွန်းဖြင့် အရည်စစ် ခပ်ယူထားပြီး အအေးခံထားပါ။

ပုဂံပြားထဲတွင် ကော်ပြန်ရွက်တစ်ရွက် ခင်း၊ ဆလပ်ရွက်ထိပ်ပိုင်းကို ဖြန့် ခင်း ဆလပ်ရွက်ပေါ် အစာကို ဖွန်း၂-၃ဖွန်း ခပ်ထုံပါ။ (ဟင်းရွက်များ အရည်ထပ်ထွက်သောကြောင့် အိုးကိုစောင်းပြီး အရည်စစ်ပါ (သို့မဟုတ်) အပေါ်ယံအသားများကို ခရင်း၂ချောင်းဖြင့် အရည်ညှစ်ထုံပါ။) အစာများကို ညီအောင်ညှိထုံပါ။ပဲပြားကြော်၊ ဘဲဥကြော်အမျှင်နှင့် အသားကြော်များအပေါ်မှ ထပ်ထုံပါ။ ကော်ပြန် အဖတ်ကို ပထမ အောက်ခြေမှ အရွက်ပေါ်အုပ်ပါ။ အုပ်ထားသော အဆာရှေ့ဘက်တွင် ပဲငါးပိ အပျစ် အချိုရည်ကို ဖွန်းသေးတဖက်ခန့် ထည့်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းဖင်ဖြင့် အရှည်လိုက်ပွတ်ပါ။ ပြီးမှ ဘေး၂ဖက် အစွန်းကိုထပ်ခေါက်ပြီးလိပ်ပါ။ အဆုံးရောက်ခါနီးလျှင် ကော်ပြန် သားကို ငရုတ်ရည် အနီရောင်သုတ်လိမ်းပြီးကပ်လိုက်ပါ။ကော်ပြန် မှာ အဖြူရောင် အလိပ်တွင် အညိုရောင် အနီရောင် တကွက်စီဖြင့် လှပသွားပါမည်။ စားသောအခါတွင် ကြက်သွန်နီမြိတ်ဖြင့်စားပါက ပိုမွှေးပါမည်။

(၂၅၁) နို့ကီရီကျောက်ကျော

[ဗာတိကာသို့](#)



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

နို့ကီရီကျောက်ကျောအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ကျော (တယ်လီဖုန်းတံဆိပ်) အထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်၊ နွားနို့အစိမ်း (၃ လီတာ)၊ သကြား ၃၅ ကျပ်သားတို့ပါနော်။ ကျောက်ကျောမကျီခင်မှာ ကျောက်ကျောအမှုန့်နဲ့ သကြားကို ရောသမပေးထားပါနော်။ ကီရီသီးကိုလည်း အခွံနွှာထားပြီး ခပ်သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပေးထားပါ။

အားလုံးအသင့်ပြင်ထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးသန့်သန့်ထဲကို နွားနို့ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ နွားနို့တွေ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ရောထားတဲ့ ကျောက်ကျောမှုန့်နဲ့ သကြားကို ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာရင်တော့ ကျောက်ကျောအရည်က ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာပါပြီနော်။ ခဲမခဲ သိရအောင် ပန်းကန်ပြားလေးထဲကို ကျောက်ကျောရည်ကို အစက်လေးချကြည့်ပါ။ ခဏလေးနေလို့ ခဲသွားပြီဆိုရင်တော့ ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ထည့်မယ့် ဘူးလေးတွေထဲကို ကျောက်ကျောကို ထည့်ပြီး အအေးခံပေးပါ။ ကျောက်ကျောကို ဗန်းထဲထည့်ပြီး ၅ မိနစ်လောက်နေရင် လှီးထားတဲ့ ကီရီသီးတွေကို ကျောက်ကျောထဲ ထည့်ပြီး ကီရီသီးတွေနဲ့ ကျောက်ကျောတွေ နဲ့သွားအောင် တူလေးနဲ့ အသာလေးမွှေပေးပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေ လှီးပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ နွားနို့ရဲ့ ခပ်ဆိမ့်ဆိမ့်အရသာထဲမှာ ကီရီသီးချိုချိုအရသာလေးနဲ့မို့ အအီပြေလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ချစ်မောင်နှမတို့လည်း အချိန်လည်းရမယ်၊ ဝယ်ရခြမ်းရလည်း အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် နို့ကီရီသီးကျောက်ကျောလေးကို ကျိုးစားကြည့်ကြပါလားနော်။ အလုပ်တွေက အရမ်းများနေတော့ ဓါတ်ပုံကောင်းကောင်းမရိုက်လိုက်ရပါဘူးနော်။ ဗန်းထဲထည့်ပြီး အအေးခံထားတဲ့ပုံရယ်၊ ဒီနေ့ရုံးကိုယူလာပြီး သူငယ်ချင်းတွေအတွက် ကျွေးတဲ့ထဲက ပုံကိုပဲ ထည့်လိုက်တယ်နော်။ သိပ်တော့မလှဘူးနော်။

(၂၅၂) အုန်းစိမ်းကျောက်ကျော

[မာတိကာသို့](#)



ကျွန်မဘာလော့ဂ်မှာ ပို့အသစ်မတင်ပေးနိုင်တောင် အလည်လာပေးနေကြတဲ့ ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် အုန်းစိမ်းကျောက်ကျောကျိုနည်းလေးကို ပြောပါရစေနော်။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ကျောအမှုန့်တစ်ထုပ် (တယ်လီဖုန်းတံဆိပ်ကို သုံးထားတာပါနော်)၊ အုန်းသီးစိမ်း (ဖွန်းခြစ်) လေးလုံး၊ သကြား (၃၅) ကျပ်သား တို့ပါနော်။ ကျောက်ကျောမကျိုခင်မှာ ကျောက်ကျောအမှုန့်နဲ့ သကြားကို ရောသမပေးထားပါနော်။ အုန်းသီးစိမ်းကို အခွံခွာပြီး အုန်းရည် (၃ လီတာ) ကို အိုးတစ်လုံးထဲမှာ သီးသန့်ထည့်ထားပေးပါနော်။ အုန်းသီးအနုလေးတွေကိုတော့ ခပ်ဖွဖွလေးတွေ ခြစ်ပြီး သီးသန့် ဖယ်ထားပေးပါနော်။

အားလုံးအသင့်ပြင်ထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ အိုးတစ်လုံးသန့်သန့်ထဲကို အုန်းရည်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ အုန်းရည်တွေ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ရောထားတဲ့ ကျောက်ကျောမှုန့်နဲ့ သကြားကို ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ ၁၀ မိနစ်လောက်မှာတော့ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးနုလေးတွေထည့်ပြီး

မွှေပေးပါနော်။ နောက်ထပ် ၅ မိနစ်လောက်ကြာရင်တော့ ကျောက်ကျောအရည်က ခပ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာပါပြီနော်။ ခဲမခဲ သိရအောင် ပန်းကန်ပြားလေးထဲကို ကျောက်ကျောရည်ကို အစက်လေးချကြည့်ပါ။ ခဏလေးနေလို့ ခဲသွားပြီဆိုရင်တော့ ဗန်းထဲ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ထည့်မယ့် ဘူးလေးတွေထဲကို ကျောက်ကျောကို ထည့်ပြီး အအေးခံပေးပါ။ အေးသွားပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံလေးတွေ လှီးပြီး ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။ အုန်းစိမ်းနဲ့ ကျိုတဲ့အတွက် အုန်းနို့လို သွေးမတက်သလို အုန်းစိမ်းရည်အနံ့လေးက သင်းသင်းလေး ဖြစ်နေတာရယ်။ အုန်းသီးနုနုလေးတွေက ထန်းသီးဆံလေးကို စားရသလိုမျိုးမို့ အရသာ တစ်မျိုးထူးတာမို့ အချိန်ရခွဲရင် လိုအပ်တာလေးတွေလည်း ဝယ်ရခြင်းရ အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင်တော့ အုန်းစိမ်းကျောက်ကျောလေး ကျိုစားကြပါဦးလို့ တိုက်တွန်း လိုက်ပါတယ်နော်။

(၂၅၃) အော်ကွေ့ ကြည်လုပ်စားရအောင်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်မှာ မုန့်လာဥမုန့်လို့ခေါ်တတ်တဲ့ အော်ကွေ့ကြည်မုန့် လုပ်စားကြရအောင်နော်။ အဆာပြေစာတွေကြိုက်တဲ့ ညီမလေးသိမ့် မမနဲ့အတူ လာဝိုင်းကူနော်။ အော်ကွေ့ ကြည်ကို ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းမုန့်စားတန်းမှာ အများဆုံး ဝယ်စားဖူးတယ်။ မုန့်လာဥမုန့်လို့ခေါ်ပေမယ့် မုန့်လာဥနဲ့အပြင် ပိန်းဥ၊ ရွှေဖယုံသီးတို့နဲ့လည်း လုပ်ကြပါတယ်။ မုန့်လာဥနဲ့က အနံ့တစ်မျိုးဖြစ်တာမို့ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မတို့ ပိန်းဥရယ် ရွှေဖယုံသီးရယ်တို့နဲ့ လုပ်စားကြရအောင်နော်။

အော်ကွေ့ကြည်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ဆန်နို့ဆီဘူး(၂) လုံး၊ ပိန်းဥ (၂၅) ကျပ်သား၊ ရွှေဖယုံသီး အခွံနဲ့အစေ့ထုတ်ပြီးသား (၂၅) ကျပ်သား၊ ပုစွန်ခြောက် အနည်းငယ် (မထည့်လဲ ရပါတယ်နော်။ သတ်သတ်လွတ်စားမယ့်သူတွေအတွက် မလိုပါဘူးနော်)၊ ဆီအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ဆန်ကို ရေနဲ့သန့်စင်အောင်ဆေးထားပေးပါ။ ပိန်းဥ (သို့မဟုတ်) ရွှေဖယုံသီးတို့ကိုလည်း ပါးပါးသေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးထားပြီး သီးသန့်ခွဲပေးထားပါ။ ပုစွန်ခြောက်ကိုလည်း ကြိတ်ထားပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဆန်တစ်ဝက်နဲ့ ပိန်းဥ (သို့မဟုတ်)ရွှေဖယုံသီးတို့နဲ့အတူရောပြီး မုန့်ကြိတ်ပါ။ မုန့်နှစ်ရအောင် ကြိတ်ပြီးသား မုန့်ရည်ကို မုန့်အိတ်ထဲထည့်ပြီး မုန့်အိတ်ကို ထိပ်ကနေ ကြိုးနဲ့ချည်ပြီး မုန့်ရည်စစ်ပေးပါနော်။ မုန့်ရည်တွေ စစ်သွားတဲ့အခါ မုန့်နှစ်တွေကို ကြိတ်ထားတဲ့

ပုစွန်ခြောက်နဲ့အတူ ရောနေပေးပါနော်။ ပြီးရင် အဲ့ဒီမုန့်နှစ်တွေကို ပေါင်းပေးရမယ်နော်။ မုန့်နှစ်တွေပေါင်းတဲ့အခါ မုန့်နှစ်ကို ခပ်ပိုင်းပိုင်း ပုံစံခွက်ထဲထည့်ပြီး ရေခဲနွေးပွက်ပွက်ဆူအိုးထဲထည့်ပြီး နာရီပက်လောက် အနည်းဆုံးထားပြီးပေါင်းပေးပါနော်။ ပိန်းဥနဲ့ ကြိတ်ထားတဲ့ မုန့်သားက ဖြူပြီး ထုတ်ထုတ်လေးဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ရွှေဖယုံသီးနဲ့ပေါင်းထားတဲ့ မုန့်သားကတော့ လိမ္မော်ရောင်သန်းပြီး ခပ်အိအိလေးဖြစ်နေပါမယ်နော်။ ပြီးတော့မှ ပေါင်းပြီးသား မုန့်နှစ်ကိုမှ လက်တစ်လုံးလောက်အထူယူပြီး လှီးပေးပါနော်။

မီးဖိုပေါ်မှာ ဒယ်အိုးအပြန်လေးကိုတင် ဒယ်အိုးပူလာပြီဆိုရင် ဆီလေးနည်းနည်းထည့်၊ ဆီပူလာပြီဆိုရင်တော့ ခုနကလှီးထားတဲ့ မုန့်သားတွေကို ဒယ်အိုးပေါ်မှာ ဖြန့်ချပြီး ကြော်ပေးပါနော်။ ဟိုဘက်ဒီဘက်အကျက်ညီအောင် မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကြော်ပေးပါနော်။ ကျက်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးထဲကနေ အကြော်တွေကို ဆယ်ပြီး ဆီစုပ်တစ်ရှူးလေးခင်းထားတဲ့ ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပေးပါနော်။

ပြီးရင်တော့ မုန့်ကြော်လေးတွေကို ယူပြီး ကတ်ကြေးလေးနဲ့ ညှပ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲ ထည့်ပေးပါ။ ပြီးတော့ အပေါ်ကနေ အချဉ်ရည် ဆမ်းပြီး ပူပူနွေးနွေးလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်ရှင်။ ပိန်းဥအော်ကွေ့ကြည်က စေးစေးထုတ်ထုတ်လေးနဲ့ စားရတာအရသာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရွှေဖယုံသီးအော်ကွေ့ ကြည်ကတော့ အရသာချိုချိုလေးနဲ့ အိအိမွှေးမွှေးပါနော်။ ကောက်ညှင်းမွှေး လက်ဖက်ခြောက်ခပ်ထားတဲ့ ရေခဲနွေးကြမ်းလေးနဲ့ အဆာပြေသုံးဆောင်ပါဦးနော်။

(၂၅၄) မုန့်ပိန္နဲစေ့လုပ်စားရအောင်

[မာတိကာသို့](#)



တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်း ဆိုသလိုပဲ မုန့်ပိန္နဲစေ့လို့ မော်လမြိုင်ကခေါ်တဲ့ မုန့်ကို ရန်ကုန်မှာတော့ မုန့်ကြာစေ့လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ပိတ်ရက်ဆိုတော့ ကျွန်မတို့မောင်နှမတွေ စုပြီး မုန့်ပိန္နဲစေ့ လုပ်စားကြရအောင်နော်။ အဲ့ဒီမုန့်ကတော့ အလုံးလေးတွေ လုံးရမှာမို့ မောင်နှမတွေ တက်ညီလက်ညီနဲ့ ပိုင်းပြီး လုံးကြမှ ဖြစ်မယ်နော်။ အဲ့ဒီတော့ မုန့်လုံးလေးတွေ လုံးဖို့အတွက် တန်းစီကြပါ။ အဲ . . . တစ်ခုတော့ ကြိုပြောမယ်နော် လက်ဆေးလာခဲ့နော် . . . မုန့်ပိုင်းလုံးဖို့အတွက် ပထမဆုံး ဘယ်သူ အရင်ရောက်လဲ ကြည့်မယ်နော် . . .

မုန့်ပိန္နဲစေ့လုပ်စားဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်ကြမ်း၊ ထန်းလျက် (jaggery)။ အုန်းသီးတို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိုးကတော့ မုန့်လုံးရေပေါ်လုပ်သလို ကောက်ညှင်းတစ်ပြည်ကို ဆန်ကြမ်းတစ်လုံးထည့်ပါတယ်။ မုန့်သားကြိတ်ဖို့ အခက်အခဲရှိသူ တွေကတော့ ကောက်ညှင်းမှုန့်နဲ့ ဆန်မှုန့်ကို သုံးပြီး မုန့်လုပ်လို့ရပါတယ်နော်။

ကောက်ညှင်းနဲ့ဆန်ကြမ်းကိုရောပြီး ရေဖြင့် သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ရလာတဲ့အခါကျရင် မုန့်အိတ်ထဲကို မုန့်ရည်တွေထည့်ပြီး မုန့်အိတ်ကို ကြိုးချည်ပြီး မုန့်ရည်ကို တစ်ညသိပ် စစ်ထားပေးပါ။ စစ်သွားတဲ့ မုန့်တွေကိုမှ သေချာနယ်ပေးပါ။ မုန့်သားမနယ်ခင် လက်ကို စင်အောင်ဆေးပြီးမှ နယ်ပါ။ မုန့်သားနယ်တာ နပ်လောက်ပြီဆိုရင် မုန့်လုံးလုံးဖို့ ပြင်ပါမယ်။ ကောက်ညှင်းမှုန့် (glutinous rice flour) နဲ့ ဆန်မှုန့် (rice flour) ကိုသုံးပြီး မုန့်နှစ်စပ်မယ်ဆိုရင် မုန့်သားမာမာကြိုက်တတ်ရင် ဆန်မှုန့်များများပိုထည့်ပြီး မုန့်သားအိအိလေးကြိုက်တတ်ရင် ဆန်မှုန့် နည်းနည်းလျော့ထည့်ပါ။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုရင် ကောက်ညှင်းငါးဆ ဆန်တစ်ဆ ထည့်တတ်ကြပါတယ်။ ကောက်ညှင်းမှုန့်နဲ့ဆန်မှုန့်ကို ရေနဲ့စပ်ပြီး မုန့်သားနယ်တဲ့အခါမှာ ရေကို ချိန်ထည့်ပါ။ ရေများသွားရင် မုန့်လုံးလုံးမရဘဲ ချော်ထွက်နေတတ်ပါတယ်။ ရေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းထည့်ပြီး ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့်နဲ့ ရေ သမသွားအောင် နယ်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် အဆင်ပြေမှာပါ။

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

ထန်းလျက် (၂၅) ကျပ်သားကို ရေ တစ်လီတာ ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါ။ ကျိုပြီးတဲ့အခါမှာ သဲတွေ၊ အမှိုက်တွေ ကင်းစင်အောင် ထန်းညက်ရည်ကို ပိတ်စလေးနဲ့ စစ်ပေးပါနော်။ ထန်းလျက်ရည်ကို ပွက်အောင် ကျိုပေးပါ။ ဆားလေး နည်းနည်းထည့်ပြီး ကျိုပေးပါနော်။ အုန်းသီးကိုလည်း လက်ခြစ်လေးနဲ့ ခြစ်ပေးထားပါ။ ပြီးတော့မှ ထန်းလျက်ရည်အိုးထဲကို မုန့်ပိန္နဲစေ့လေးတွေကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ (တချို့ကတော့ အုန်းနို့ရည်ကိုပါ ထည့်ပြီး ထန်းလျက်ရည်ထဲ ထည့်ကျပါတယ်။) ပွက်ပွက်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးလေးတွေဖြူးပြီး ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်နိုင်ပါပြီနော်။

(၂၅၅) ပြည် မလိုင်လုံး

[မာတိကာသို့](#)

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

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

ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်ဆင့်

- နို့မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဘတ်ကင်ဆိုဒါ ရှိသမျှ အမှုန့်များကို နံ့စပ်အောင် ရောမွှေပါ။
- ခပ်နွေးနွေး ဖြစ်သော နွားနို့ ထပ်မံရောမွှေပြီး ၁၀မိနစ်ခန့် အုပ်ထားရပါမည်။
- သကြားကို ကြိုထားရပါသည်။
- မုန့်ဖတ်ကို နံ့စပ်သွားအောင် နယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ၁ကျပ်သားလုံးခန့် အလုံးများလုံးပါ။
- မီးဖိုတွင် ဆီအိုးကို အပူရှိန် အနည်းငယ် မီးအေးအေးဖြင့် တည်ထားပါ။
- မုန့်လုံးဖတ်များကို ဆီထဲတွင် မီးအေးအေးဖြင့် ညှိလာသည်အထိ လှိမ့်ပေးပြီး ကြော်ပါ။ - နီရဲကာ ညှိလာသောအခါ သကြားရည်ထဲတွင် စိမ်ထားရပါမည်။

(၂၅၆) ငှက်ပျောပေါင်း

မာတိကာသို့



ငှက်ပျောပေါင်းကို ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်မှာ ပေါင်းတဲ့ပုံစံအတိုင်း ပြောပြမယ်နော်။ ငှက်ပျောသီးပေါင်းဖို့အတွက် ရခိုင်ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းသီး၊ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်တို့လိုပါတယ်။ အုန်းသီးအနည်းအများကိုတော့ အုန်းသီးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ထည့်ပေးပါနော်။ (နိုင်ငံခြားမှာတော့ ရခိုင်ငှက်ပျောသီး ရဖို့မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဂျပန်မှာ နေတုန်းကတော့ သီးမွေးငှက်ပျောသီးနဲ့ တစ်ခါ ငှက်ပျောပေါင်းလုပ်ဖူးပါတယ်။)

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးကို အခွံတွေနွှာ၊ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အဖန်ရည်တွေ ထွက်သွားအောင် ရေနဲ့ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်ထိ ပြုတ်ပစ်ပါ။ နောက်ဆုံးအကြိမ်ပြုတ်ပြီးရင်တော့ ရေတွေသွန်ပစ်ပြီး ငှက်ပျောသီးတွေကို ရေစစ်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါ။

အုန်းသီးကို ခြစ်ထားပြီးတော့မှ ဦးရေကို ညှစ်ပြီး သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့ညှစ်ရေတွေကို သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။ လက်ခြစ်နဲ့လည်း သတ်သတ်ခြစ်ထားပါ။

ပြီးရင် အိုးတစ်လုံးထဲကို အုန်းနို့ဦးရေကို ထည့်ပြီး ကျိုပေးပါ။ အဆီဥလေးတွေ တက်လာပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ သတ်သတ်ခပ်ထားလိုက်ပါ။

အိုးကြီးကြီးတစ်လုံးထဲ ပြုတ်ထားတဲ့ ငှက်ပျောသီးတွေကို တန်းစီပြီး ထည့်ပါ။ ပြီးရင် သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ အုန်းနို့ရေတွေ ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ် တင်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ တည်ပါ။ သကြားကိုလည်း

အချိုကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ထည့်ပါ။ မုန့်အိုးဆူလာပြီး အုန်းနို့ရည်တွေ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အုန်းနို့ဆီကျိုထားတာတွေကိုပါ ထည့်ပြီး ငှက်ပျောသီးတွေကို ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ လက်ခြစ်နဲ့ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးတွေထည့်ပြီး မီးနွေးနွေးနဲ့ ငါးမိနစ်လောက် ထပ်တည်ပေးပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောပေါင်း မွှေးမွှေးချိုချိုအိအိလေး ရပါပြီနော်။ စမ်းကြည့်ပါနော်။ မုန့်လုပ်စားဖြစ်တဲ့နေ့ကျရင် ဓါတ်ပုံတင်ပေးမယ်နော်။

(၂၅၇) မုန့်လုံးရေပေါ်

[မာတိကာသို့](#)



မုန့်လုံးရေပေါ်ကို မြန်မာလူမျိုးများက သင်္ကြန်အခါမှာ အလှူဒါနပြုဖို့ လုပ်ကိုင်ကြသလို လူငယ်အချင်းချင်း ချစ်ခင် ရင်းနှီးစေတဲ့သဘောအနေနဲ့လည်း လုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ မုန့်လုံးရေပေါ်လုံးကြတဲ့အခါမှာ အပျော်သဘောနဲ့ မုန့်ထဲ ငရုတ်သီးစိမ်းတွေထည့်ပြီး ကျီစယ်ကြပါတယ်။

မုန့်လုံးရေပေါ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်ကြမ်း၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီးတို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိုးကတော့ ကောက်ညှင်းတစ်ပြည်ကို ဆန်ကြမ်းတစ်လုံး ထည့်ပါတယ်။ ဒါကလည်း မုန့်သားအပျော့အမာပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ မုန့်သားကို နည်းနည်းမာတာကြိုက်တတ်ကြတဲ့အတွက် ဆန်ကြမ်းပိုထည့်ပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ မုန့်သားအိအိလေး ဖြစ်နေတာကို ကြိုက်တဲ့အတွက် ကောက်ညှင်းပိုထည့်ပါတယ်။

ကောက်ညှင်းနဲ့ဆန်ကြမ်းကိုရောပြီး ရေဖြင့် သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။

ပြီးလျှင် မုန့်ကြိတ်ပါ။ မုန့်ရည်ရလာတဲ့အခါကျရင် မုန့်အိတ်ထဲကို မုန့်ရည်တွေထည့်ပြီး မုန့်အိတ်ကို ကြိုးချည်ပြီး မုန့်ရည်ကို တစ်ညသိပ် စစ်ထားပေးပါ။ စစ်သွားတဲ့ မုန့်တွေကိုမှ သေချာနယ်ပေးပါ။ မုန့်သားမနယ်ခင် လက်ကို စင်အောင်ဆေးပြီးမှ နယ်ပါ။ မုန့်သားနယ်တာ နပ်လောက်ပြီဆိုရင် မုန့်လုံးလုံးဖို့ ပြင်ပါမယ်။ ထန်းညက်ခဲကိုလည်း စိတ်ထားပေးပါနော်။

အုန်းသီးကိုလည်း ခြစ်ထားပေးပါ။

မုန့်လုံးတဲ့အခါကျရင် မုန့်သားကို အနေတော်လောက်လေးယူပြီး ဘယ်ဘက် လက်ဝါးပြင်ပေါ်မှာတင်၊ ညာဘက် လက်မလေးနဲ့ မုန့်သားအလယ်လေးကို ဖိလိုက်ပြီးတော့ ထန်းညက်ခဲစိတ်လေးကို တင်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်သားလေးတွေကို အလုံးလေးဖြစ်အောင်လုံးပါ။

မီးဖိုပေါ် ရေနွေးအိုး ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ထားပါ။

လုံးပြီးသားမုန့်လုံးလေးတွေကို ရေပွက်ပွက်ဆူထဲထည့်ပါ။
 မုန့်လုံးလေးတွေ ကျက်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်လုံးလေးတွေက ရေပေါ်ကို ပေါလောပေါ်လာပါမယ်။
 အဲ့ဒီကျက်သွားတဲ့ မုန့်လုံးလေးတွေကို ဆယ်ယူပြီးတော့ ရေအေးထဲ ထည့်စိမ်ပြီးတော့မှ
 ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။
 ပြီးရင်တော့ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ယူ၊ မုန့်လုံးလေးတွေ တန်းစီထည့်၊ အပေါ်ကနေ
 အုန်းသီးဖြူးလိုက်ရင်တော့ မုန့်သားအိအိ ထန်းလျက်ချိုချို အုန်းသီးဆိမ့်ဆိမ့်မွှေးမွှေးလေးနဲ့
 မုန့်လုံးရေပေါ်ရပါပြီ။
 သင်္ကြန်တွင်းမှာလုပ်တဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ်စားရင်တော့ ငရုတ်သီးကို သတိထားစားနော်။
 အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၅၈) ကောက်ညှင်းထုပ်

[မာတိကာသို့](#)



ညီမလေးသိမ့်က အဆာပြေစားစရာလေးတွေ ရေးပေးပါဦးဆိုလို့ ကောက်ညှင်းထုပ်လုပ်နည်းလေးကို
 တင်ပေးလိုက်ပါတယ်နော်။ ကောက်ညှင်းထုပ်ကို ငှက်ပျောသီးနဲ့ ထုပ်ကြသလို ပဲနဲ့လည်း
 ထုပ်ကြပါတယ်။

ကောက်ညှင်းထုပ်ကို ငှက်ပျောဖက်၊ အင်ဖက်၊ ထန်းရွက်၊ ပေရွက်၊ ဆလူရွက်တို့နဲ့လည်း
 ထုပ်ကြပါတယ်။

ကောက်ညှင်းထုပ်ထုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တာတွေကတော့ ကောက်ညှင်း၊ ငှက်ပျောသီး၊
 ပဲလွန်းအနည်းငယ်၊ အုန်းသီး၊ နမ်းလှော်နဲ့ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။ ငှက်ပျောဖက်နဲ့
 ချည်နှောင်ဖို့အတွက် နှီးကြိုးလိုပါတယ်။ (အဲ . .. ပြောရင်းနဲ့ ကောင်မလေးတွေ အဝတ်အစား
 ကိုယ်ကျပ်တွေ ဝတ်ထားရင် ကောက်ညှင်းထုပ်လိုပဲလို့ ပြောကြတာကို သတိရသွားတယ် . . .
 ဒွတ်ခ)

ကောက်ညှင်းကို ရေနဲ့ သေချာစင်အောင်ဆေးထားပြီးတော့ အနည်းဆုံး (၄) နာရီလောက်
 ရေစိမ်ထားပေးပါ။ ငှက်ပျောသီးကိုလည်း အခွံနွှာထားပြီး အလယ်ကနေ ထက်ခြမ်းခွဲထားပေးပါနော်။
 ပဲလွန်းကိုလည်း ရေစိမ်ထားပါ။ ငှက်ပျောဖက်ကို သုံးပြီး ထုပ်မယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားရင်လည်း
 ငှက်ပျောဖတ်တွေကို သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး ရေခြောက်အောင်သုပ်ပါ။ ပြီးတော့မှ
 လက်ကိုင်ပုဂါအရွယ်လောက်ဖြစ်အောင် ဖြတ်ထားပေးပါ။

အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောဖက်ထဲမှာ ကောက်ညှင်းကို ထည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ခွဲထားတဲ့
 ငှက်ပျောသီးကို အလယ်မှာထည့်ပြီး သေချာလုံအောင် ဖက်ကို ထုပ်ပေးပါ။ ခပ်ကြပ်ကြပ်

ခပ်တင်းတင်းလေးဖြစ်အောင် ထုပ်ပြီး နီးကြီးနဲ့ စည်းပေးပါနော်။ ပဲလွန်းနဲ့ ထုပ်မယ့် ကောက်ညှင်းထုပ်ဆိုရင်တော့ ပဲနဲ့ ကောက်ညှင်းကို ရောသမမှုပြီးတော့မှ ငှက်ပျောဖက်ထဲထည့်ပြီး ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်လေး ထုပ်၊ ကြီးနဲ့စည်းပေးပါနော်။

ပြီးတော့မှ ကောက်ညှင်းထုပ်တွေကို အိုးတစ်လုံးထဲ တန်းစီထည့်၊ ရေထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ကာ ပြုတ်ပါ။ ပထမ တစ်ရေ ပွက်ပွက်ဆူရင် အဲ့ဒီရေတွေကို သွန်ပြီး ရေအသစ်ထည့်ပြီး တည်ပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုနဲ့ သုံးကြိမ်ထက်မနည်း ပွက်ရေ သွန်လိုက်၊ ရေအသစ်နဲ့ပေးဆူရင်းနဲ့ လေးကြိမ်မြောက်မှာတော့ မီးလျော့ပြီး ကောက်ညှင်းထုပ်အိုးကို တည်ပေးပါနော်။ တချို့ကလည်း လေးကြိမ်မြောက် ဆူပြီးတာနဲ့ ရေနွေးအိုးထဲက ကောက်ညှင်းထုပ်တွေကို ဆယ်ယူပြီး ပေါင်းချောင်ထဲထည့်ပြီး အောက်က ရေနွေးငွေ့နဲ့ ထပ်ပြီး နှပ်ထားတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ကောက်ညှင်းသား ပိုနူးနပ်ပြီး ငှက်ပျောသီးကလည်း ချိုချိုအိအိလေးနဲ့မို့ ပိုပြီး စားကောင်းပါတယ်။ ပဲကောက်ညှင်းထုပ်လည်း ပိုပြီး နူးအိပြီး စားလို့ကောင်းပါတယ်။ ငှက်ပျောဖက်နဲ့ မွှေးမွှေးလေးနဲ့ ကောက်ညှင်းထုပ်ချိုချိုအိအိဆိမ့်ဆိမ့်လေးပါနော်။

နှမ်းလှော်ကို ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီး ဆားလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး မညက်တညက်ထောင်းပေးပါ။ အုန်းသီးခြစ်ထားပေးပါနော်။

ပြီးရင်တော့ ကောက်ညှင်းထုပ် ပူပူနွေးနွေးလေးကို ငှက်ပျောဖက်တွေနွှာပြီး အရွယ်တော် အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီး၊ အပေါ်ကနေ ခြစ်ထားတဲ့အုန်းသီးလေးနဲ့ နှမ်းလေးကို ဖြူးလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင်တော့ အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလှတဲ့ ငှက်ပျောသီးကောက်ညှင်းထုပ်နဲ့ ပဲကောက်ညှင်းထုပ် ရပါပြီနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၅၉) မုန့်ဗိုင်းတောင့် လုပ်စားကြရအောင်

[မာတိကာသို့](#)



ဒီနေ့တော့ အချို့ပွဲဖြစ်တဲ့ မုန့်ဗိုင်းတောင့်၊ ဘီးမုန့်နဲ့ ပဲမုန့်လုပ်စားကြရအောင်နော်။ မြန်မာမုန့်တွေက လုပ်ရတာ လက်ဝင်လှတဲ့အတွက် တက်ညီလက်ညီ ဝိုင်းဝန်းလုပ်ကိုင်ရတာ ပျော်စရာကောင်းသလို စားလို့လည်း သိပ်ကောင်းပါတယ်နော်။ မုန့်ဗိုင်းတောင့်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကို ပြောရရင် ဆန်၊ ပဲ၊ အုန်းသီး၊ ဆား၊ နှမ်းလှော်နဲ့ ဆီနဲ့ ထုံးအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ဆန်ကိုရေနဲ့ စင်အောင်သေချာဆေးပြီး ထုံးရည်ကြည်နဲ့ တစ်ညသိပ်စိမ်ထားပေးပါနော်။

နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ မုန့်ကြိတ်ဆုံမှာ မုန့်ကြိတ်ပြီးတော့ မုန့်နှစ်ရအောင် မုန့်ရည်တွေကို ပိတ်အိတ်ထဲထည့်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ပိတ်အိတ်ကို မြင်အောင်ပြောရရင် ခေါင်းဦးစွပ်လိုပဲ တစ်ဖက်ပိတ်

တစ်ဖက်ဖွင့်ပါ။ ရေစစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ မုန့်နှစ်တွေကို သေသေချာချာနဲ့စပ်အောင် နယ်ပြီး အလုံးလေးတွေဖြစ်အောင်လုံးပါ။ ပြီးထဲမှာ ပေါင်းအိုးထဲ ထည့်ပြီး ပေါင်းပေးပါနော်။ ထမင်းပေါင်းအိုးထဲမှာ ပေါင်းတဲ့အဆင့်ပါရင် အဲ့ဒီအထဲမှာ အောက်ကရေထည့်ပြီး အပေါ်ကနေပေါင်းတဲ့အဆင့်မှ မုန့်လုံးတွေထည့်ပြီး ပေါင်းပေးပါနော်။ မုန့်ကျက်လာတဲ့အထိ ပေါင်းပေးပါနော်။ ကျက်လာတဲ့မုန့်ကိုမှ ထောင်းပေးပါ။ ထောင်းပြီးတဲ့မုန့်ကိုမှ တစ်ခါ မုန့်ပျော့လာတဲ့အထိ ထပ်နယ်ပေးပါ။ ပဲမုန့်အတွက်လည်း ပဲလွန်းကို နူးအောင်ပြုတ်ထားပေးပါနော်။ အုန်းသီးကို ခြစ်ထားပေးပါ။ နှမ်းလှော်နဲ့ ဆားကို ထောင်းထားပေးပါနော်။ မုန့်ပျော့လာပြီဆိုမှ မုန့်ကို လက်နဲ့ပွတ်ပြီး အတောင့်လေးတွေရအောင် လုပ်ရပါမယ်။ အဲ့ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ လက်က သန့်ရှင်းနေဖို့ အရေးကြီးပါတဲ့အတွက် လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ သေချာဆေးပြီး ခြောက်အောင်သုပ်ပါ။ ပြီးတော့မှ မုန့်တွေ လက်မှာမကပ်ရလေအောင် ဆီလေးနည်းနည်း လက်မှာ ဆွတ်ပြီးတော့ အတောင့်လေးတွေ ရအောင်လုပ်ပါနော်။ ဘီးမုန့်အတွက်ကိုတော့ ဘီးသန့်သန့်နဲ့ မုန့်သားတွေမှာ ဘီးရာပေါ်အောင် ပွတ်တိုက်ချပေးပါနော်။ ဘီးမုန့်နဲ့ မုန့်ဗိုင်းတောင့်အတွက်တော့ မုန့်တောင့်လေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ပေါင်းအိုးထဲမှာ ထည့်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပေါင်းပေးပါနော်။ ပေါင်းချောင်နဲ့ပေါင်းရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ပေါင်းချောင်မရှိရင်တော့ ထမင်းပေါင်းအိုးအပေါ်ဆင့်မှာ ပိတ်စိမ်းပါးလေးခင်းပြီး မုန့်သားတွေကို စီစီရီရီလေးထည့်ပြီး ပေါင်းပေးပါနော်။ ပဲမုန့်အတွက်ကတော့ ပဲလွန်းကိုနူးအောင်ပြုတ်ထားတဲ့ မုန့်နဲ့ ထောင်းပြီးသားမုန့်ကို သမအောင် ရောနယ်ပါ။ ပြီးတော့မှ အပြားလေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး နပ်အောင် ပြန်ပေါင်းပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ ခါးနဲ့ ပါးပါးလှီးလိုက်ပါ။

အားလုံးပေါင်းပြီး မုန့်သားလည်းနပ်ပြီ ကိုယ့်အကြိုက်အပျော့အမာလည်းဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်ထဲ မုန့်ဗိုင်းတောင့်၊ ဘီးမုန့်နဲ့ ပဲမုန့်တွေကို ပန်းကန်တစ်ချက်ထဲ လှလှပပထည့်၊ အပေါ်ကနေ အုန်းသီးခြစ်ထားတာလေး ဖြူး၊ ပြီးတော့မှ နှမ်းထောင်းလေးထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီရှင်။ ရေခဲခွေးကြမ်းနဲ့သုံးဆောင်ပါနော်။ နေ့လည်စာ အဆာပြေပါနော်။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ဒီနေ့လည် မောင်နှမတွေနဲ့တူတူ တက်ညီလက်ညီလုပ်စားဖြစ်ခဲ့တဲ့ မုန့်လေးပါနော်။ အားပေးကြပါဦးနော်။

(၂၆၀) မုန့်ပျစ်သလက်

မာတိကာသို့

ညီမလေးရွှေငြိမ်းမေးထားတဲ့ မုန့်ပျစ်သလက်လုပ်နည်းကိုပြောပြပါမယ်နော်။ ကျွန်မတို့ မော်လမြိုင်ဘက်ကတော့ မုန့်ပျစ်သလက်ကို မုန့်ပျစ်စလက်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ တခြားအရပ်ဒေသက အခေါ်အဝေါ်နဲ့တော့ ကွဲမယ်လို့ ထင်တယ်နော်။ မုန့်ပျစ်သလက်ကိုတော့ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်တုန်းက နေ့လည်အဆာပြေအတွက် မုန့်ပျစ်သလက်လေးနဲ့ ရေနွေးကြမ်းလေးကို စားသောက်ခဲ့ကြတာပါ။ အခုလည်း အမှတ်တရအနေနဲ့ရော ညီမလေးရွှေငြိမ်းအတွက်ရော မုန့်ပျစ်သလက်လုပ်နည်းလေးကို ပြောပြပါဦးမယ်နော်။

မုန့်ပျစ်သလက်လုပ်ဖို့လိုအပ်တာတွေက ဆန်၊ ထန်းလျက်သန့်သန့်၊ အုန်းသီး၊ ဆားအနည်းငယ် တို့ပါနော်။ ဆန်ကို ရေစိမ်၊ ကြိတ်ပြီးတော့ စားဆော်ဒါလေးနည်းနည်းထည့်ပြီး မွှေထားပေးပါနော်။ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေတဲ့ သူတွေကတော့ ဆန်နှစ်အခဲလေးတွေကို အရည်ဖျော်ပေးရုံပါပဲနော်။ မုန့်နှစ်ကို ဖျော်တဲ့အခါ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်စရာမလိုပါဘူး။ မပျစ်မကျဲလေး ဖျော်ထားပေးပါ။ ထန်းညက်ကိုလည်း အရည်ကျိုထားပါ။ ခပ်ကျဲကျဲပါပဲနော်။ အုန်းသီးကို ခပ်ဖွဖွလေးဖြစ်အောင် လက်ခြစ်လေးနဲ့ ခြစ်ထားပေးပါနော်။

မုန့်ပျစ်သလက်လုပ်ဖို့အတွက် ဒယ်အိုးအပြားမဟုတ်ဘဲ ဇောက်နည်းနည်းနက်ပြီး ဝိုင်းတဲ့ ဒယ်အိုးမျိုးလိုပါတယ်။ မျက်စိထဲပေါ်အောင်ပြောရရင် အာပုံလုပ်တဲ့ ဒယ်အိုးမျိုးပါ။ မီးဖိုပေါ်ကို ဒယ်အိုးလေးတင်၊ ပြီးတော့မှ မုန့်နှစ်လေးကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး ယောက်ချိုဖွန်းနဲ့ တိုရှည်အဝိုင်းဝိုင်းသလို ညီညီညာညာလေး ဖြန့်ပေးပါနော်။ ပြီးတာနဲ့ တဆက်တည်း ထန်းလျက်ရည်ဖြန့်ပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ အပေါ်ကနေ ခြစ်ထားတဲ့ အုန်းသီးလေးတွေကို ဖြန့်ပြီးဖြူးပေးပါနော်။ ပြီးရင်တော့ မြေအိုးအဖုံးလေးနဲ့ ခဏလေးအုပ်ထားပေးလိုက်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ မုန့်သားနဲ့ ထန်းလျက်ရဲ့ အနံ့လေးက မွှေးကြိုင်သင်းပြီးထွက်လာပြီဆိုတာနဲ့ အဖုံးကိုဖွင့်ပြီး မုန့်ကလော်တဲ့ ထိပ်ကအပြားရှိတဲ့အတံလေးနဲ့ မုန့်ပတ်ပတ်လည်ကို ကလော်ပေးလိုက်ပါ။ ဒယ်အိုးကနေ မုန့်လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်ထွက်လာပြီဆိုတာနဲ့ မုန့်ကို ခလယ်ကနေ ခေါက်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒီဆိုရင်တော့ မုန့်ပျစ်သလက်ချိုချိုပူပူလေးရပါပြီနော်။ နောက်တစ်ခုလုပ်ဖို့ ပြင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒယ်အိုးကို ပြောင်နေအောင် အဝတ်လေးနဲ့ သေချာသုတ်ပြီးတော့မှ နောက်တစ်ခု ထပ်လုပ်ပါနော်။

ပုံမရှိသေးလို့ ဒီအတိုင်းပဲ တင်ပေးလိုက်တယ်နော်။ နောက်အဆင်ပြေတဲ့အခါ ပုံပါတင်ပေးပါမယ်နော်။

(၂၆၁) အုန်းနို့သကာကျို

မာတိကာသို့

ကျွန်မတို့ ဌာနက သူငယ်ချင်းတွေအတွက် ကျွန်မ လုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ သကာကျိုလေးပါနော်။ ဒီအရပ်မှာ အုန်းနို့က ယိုးဒယားကလာတဲ့ အုန်းနို့မှုန့်၊ အုန်းနို့ရည်ဘူးပဲရပါတယ်။ ကျွန်မတို့မြန်မာပြည်ကလို အုန်းသီးကိုခြစ်ညှစ်ပြီး ရလာတဲ့ အုန်းနို့ရည်နဲ့တော့ အရသာရော အနံ့ပါ အကွာကြီး ကွာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အုန်းနို့မှုန့်လေး၊ အုန်းနို့ရည်လေး ဝယ်လိုရတာကိုပဲ ကျွန်မတို့အတွက် မဟာအခွင့်အရေးကြီးပါ။ မြန်မာ့ရိုးရာမုန့်လုပ်နည်းတွေမှာ အုန်းသီးနဲ့ ကင်းတဲ့ မုန့်ဆိုလို့ ခပ်ရှားရှားပါ။ အခုလည်း ရှိတဲ့ အုန်းနို့မှုန့်နဲ့ လက်တည့်စမ်းထားတဲ့ သကာကျိုလေးကို အားပေးကြပါဦးနော်။ သကာကျိုက လုပ်ရတာလွယ်တယ်လေ။ ကန်ဖွန်းဥအခွံနွှာရတာ တစ်ခုပဲ အချိန်ယူရတာ။ ပြီးတော့ ဒီက ကန်ဖွန်းဥမှာ ငချိတ်လဲမရှိသလို ရွှေကန်ဖွန်းလဲမရှိပါဘူး။

သကာကျိုအတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ အုန်းနို့မှုန့်ရယ်၊ သကာစေ့ရယ်၊ ကန်ဖွန်းဥရယ်၊ သကြားရယ်၊ နွားနို့ရယ်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ပါနော်။

ကန်ဖွန်းဥကိုအခွံနွှာ ပြီးတော့ ရေဆေး၊ နောက်ပြီးတော့မှ အတုံးခပ်သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးထားပါနော်။ သကာစေ့လေးတွေကို ရေဆေးပြီး စစ်ထားလိုက်ပါနော်။

မီးဖိုပေါ်ကို အိုးတစ်လုံးတင်၊ ပြီးတော့ ရေထည့်၊ သကြားရယ်၊ ဆားလေးနည်းနည်းရယ်ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ထားပါနော်။ ပွက်ပွက်ဆူပြီဆိုရင် အုန်းနို့မှုန့်ကို ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါနော်။ ဆူတာနဲ့ ကန်ဖွန်းဥကိုထည့်၊ ပြီးရင်တော့ သကာစေ့လေးတွေထည့်ပြီး မီးအသင့်အတင့်နဲ့ ကျိုပေးပါ။ တော်တော်လေး ပွက်လာပြီဆိုရင်တော့ မျက်စိအဆံလေးတွေလည်း ကျန်နေသေးတဲ့အချိန်မှာတော့ နွားနို့ထည့်ပြီး ပွက်အောင်ကျိုပေးပါ။ မီးကို အသင့်အတင့် လောက်ထားပြီး နောက်တစ်ကြိမ် မုန့်အိုးအပွက်မှာ သကာစေ့မျက်စိလေးတွေလည်းပျောက်၊ မုန့်အိုးလည်းအကျက်ဖြစ်အောင် တည်ပေးပါ။ မုန့်အိုးပွက်ပြီဆိုရင်တော့ သကာစေ့လည်း အရောင် ကြည်ကြည်လေးတွေဖြစ်လာပါပြီ။ ကန်ဖွန်းဥလည်း နူးပါပြီ။ အရသာကို မြည်းကြည့်လိုက်ပါ။ ဆားနည်းနည်းထည့်လိုက်ပါနော်။ အဲ့ဒါဆိုရင် ချိုအိဆိမ့်အရသာလေးနဲ့ အုန်းနို့ကန်ဖွန်းဥ သကာကျိုရပါပြီနော်။ သုံးဆောင်ကြပါဦးနော်...

(၂၆၂) တကိုရက် (Takoyaki) ဂျပန်မုန့်လင်မယား

[မာတိကာသို့](#)

ဟိုနေ့က မီးပန်းလွှတ်ပွဲမှာ အဲ့ဒီမုန့်လင်မယားဆိုင်တွေအများကြီးပဲ။ ကလေးတွေရော၊ ကာလသား၊ ကာလသမီး တွေရော အဲ့ဒီမုန့်လင်မယားကို စားနေလိုက်ကြတာ . . . အဲ့ဒါနဲ့ ပဲ ဌာနက ဂျပန်သူငယ်ချင်းတွေဆီကနေ အဲ့ဒီမုန့် လုပ်နည်းလေးကို စပ်စုစိန်လုပ်ခဲ့သမျှကို ဖောက်သည် ပြန်ချပါရစေဦးနော် . . .

ဒီမှာတော့ ဘာပဲလုပ်စားချင်ချင် လိုအပ်တဲ့အမယ်တွေက ရယ်ဒီမိတ်တွေ ရှိပြီးသားဆိုတော့ လုပ်ရကိုင်ရတာ သိပ်အဆင်ပြေတယ်လေ။ လိုအပ်တာတွေကတော့ မုန့်နှစ်အတွက် အမှုန့်ထုပ်၊ ကြက်ဥ၊ ရေဘဲ၊ ကွန်းညှစ် (konyaku) (မြန်မာလို ဝဉ္ဇနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် တုန်တုန်တုန်တုန် အတုံးလေးတွေ)၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်းကို အချဉ်စိမ်ထားပြီးသား၊ Dashi လို့ခေါ်တဲ့ ငါးအမှုန့်တစ်မျိုး၊ ပြီးတော့ takoyaki sauce၊ ပြီးတော့ mayonnaise၊ ပြီးတော့ ရေညှိမှုန့်အထုပ် စတာတွေပါ။

မုန့်နှစ်အတွက် အမှုန့်ကို ရေနဲ့အရင်ဖျော်၊ ပြီးတော့ ကြက်ဥခေါက်ထည့်ရပါမယ်။ မုန့်နှစ်တွေ သေချာကြေအောင် ခေါက်ပေးပါ။ ရေဘဲကို သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ပြုတ်၊ ပြီးတော့ မထူမပါးလေးတွေ လှီးလိုက်ပါနော်။ ကွန်းညှစ်ကို လည်း ခပ်သေးသေး အတုံးလေးတွေဖြစ်အောင် တုံးပါ။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကို ရေဆေးပြီး ပါးပါးလေးတွေဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်တွေကို ရေဆေး၊ ပြီးတော့ အမြစ်လေးတွေ ပါတဲ့ဘက်ကို ညီအောင်စီပြီးတော့ သားရေကွင်းနဲ့ချည်၊ ရေခါလိုက်၊ ပြီးတော့မှ ခပ်ပါးပါးလေးတွေလှီးထားလိုက်ပါ။ ချင်းတွေကို ရေစစ်ထားလိုက်ပါ။

အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ မုန့်လုပ်မယ့်အိုးလေးကို ပလပ်ထိုးလိုက်ပြီး အိုးပူလာတဲ့အထိစောင့်၊ အိုးပူလာပြီဆိုရင်တော့ အိုးကို ဆီလေးသုပ်၊ ပြီးတော့မှ အိုးထဲက အခွက်လေးထဲကို မုန့်နှစ်လေးတွေ လိုက်ဖြည့်ထည့်၊ ပြီးတော့မှ ရေဘဲထည့်၊ ကွန်းညှစ်ထည့်၊ ချင်းထည့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်ဖတ်လေးတွေထည့်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လေးတွေ ဖြူးပေးလိုက်ပါနော်။

၂ မိနစ်လောက်နေရင် တုတ်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ဟိုဘက်လှန်ပေးလိုက်၊ ခဏလောက်နေရင် ဒီဘက်ပြန်လှန်လိုက်။ ဟိဟိ . . . အလုံးလေး ဖြစ်သွားပြီ။ ကျက်သွားပြီ။

အဲ့ဒါဆိုရင် ပန်းကန်ထဲကို အဲ့ဒီမုန့်လုံးလေးကို ထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ကနေ Takoyaki sauce အချိုရည်လေး ဆမ်း၊ Mayonnaise လေးဆမ်း၊ ငါး Dashi လေး ထည့်၊ ပြီးတော့မှ အပေါ်ဆုံးကနေ ရေညှိမှုန့်လေးဖြူးလိုက်ရင်တော့ အဆင်သင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ တာကိုရက် ပူပူမွှေးမွှေးချိုချိုလေး ရပါပြီရှင်။

(၂၆၃) သီးစုံကျောက်ကျော

[ဟတ်ကာသို့](#)

ဒီနေ့ လုလုတို့နေတဲ့အဆောင်နားမှာ မီးပန်းလွှတ်ပွဲ (hanabi) ရှိတယ်လေ။ ဌာနက ဂျပန်သူငယ်ချင်းတွေကလည်း အလည်လာမယ်တဲ့လေ။ ကျွန်မကိုလည်း အစားအစာ တစ်ခုခု လုပ်ကျွေးပါလို့ ပူဆာထားတယ်။ လောလောဆယ်တော့ ကျွန်မက သီးစုံကျောက်ကျောလေး လုပ်ထားတယ်။ ညနေကျရင်တော့ တိုဟူးနွေးလုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။ အခု သီးစုံကျောက်ကျောလုပ်နည်းလေး ပြောပြပါရစေဦးနော်။

မြန်မာပြည်ကလို သီးစုံကျောက်ကျောထိုးနည်းနဲ့တော့ နည်းနည်းကွာပါလိမ့်မယ်။ အခုကတော့ ဂျပန်တွေ ကြိုက်တဲ့စတိုင်လ်မျိုးလေးနဲ့ လုပ်ထားတာပါ။

လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ကျောက်ကျောထုပ် (အမှုန့်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဖတ်ဖြစ်ဖြစ်)၊ အုန်းနို့ (သို့မဟုတ်) နွားနို့ပါ။ သကြား၊ ဆားအနည်းငယ်နဲ့ အသီးအစုံကတော့ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး တွေထည့်ပေါ့နော်။

ကျောက်ကျောကျိုဖို့အတွက် စစ်ချင်းမှာ မီးဖိုပေါ် ရေနွေးအိုးတည်၊ ပြီးတော့ သကြားထည့်ပါ။ ကျွန်မ ဒီနေ့သုံးတဲ့ ကျောက်ကျောက အဖတ်ပါ။ ကျောက်ကျော(အဖတ်)တွေကို ရေထဲ စိမ်ထားပါ။ သကြားရည်ဆူလာပြီဆိုရင်တော့ အမှုန့်တွေပါ၊ မပါကြည့်ပြီး ပိတ်စပါးပါးလေးနဲ့ စစ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီသကြားရည်ထဲကို ကျောက်ကျောထည့်ပြီးမွှေပါ။ နောက်ပြီး နွားနို့ထည့်ပါ။ (ဂျပန်တွေက အုန်းနို့ သိပ်မကြိုက်လို့ပါ)။ ပြီးရင် ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ကျိုနေရင်းနဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်လေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကျောက်ကျောရည်ကို ပန်းကန်ပြားလေးထဲ ထည့်ကြည့်ပါ။ တစ်မိနစ်လောက်နေလို့ ခဲပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီကျောက်ကျောကို အသင့်ပြင်ထားတဲ့ ဗန်း ဒါမှမဟုတ် ဘူး ကိုယ်အဆင်ပြေမယ့်အထဲ ထည့်လိုက်ပြီး အအေးခံထားပေးပါနော်။

ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားလို့လည်း ရပါတယ်။ ကျောက်ကျောအားလုံး အေးသွားပြီ၊ စားချိန်လဲ နီးပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အသီးတွေကို လှပအောင် အပေါ်ကနေ တန်ဆာဆင်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။

အခုတော့ ချစ်မောင်နှမတွေအတွက် သီးစုံကျောက်ကျောလေးပေါ့နော်။