

ဘုက္ကွသွေးတံအိပ် တ ကွဲ သပ် ကိပ်ခူးဘိတ်တဖန်

တံကတဲင်ကတီအဆာကတီ- 10 မဲးနဲး တံဖိတ်တုအဆာကတီ- 10 မဲးနဲး
တံလာအပပ်ဃုာ်လၢ တံအိပ်အပူ- • ဘုက္ကွသွေး ½ c., အသံကစံ • တံနံထံ (1%) ¼ c.
တံမၤအါထီၣ် တံဃါဃုာ်အကတဖန် လၢအလိၣ်ဝဲဒ်-

- တကွဲသပ် တဒိတ်ဆဲး 1 ဖျုာ်, လၢတံမၤဘျးဟ်အီ
- ဆိပ်ဒိပ် 1 ဖျုာ်, လၢတံမၤကလဲဟ်အီ
- တံကုာ်ကိပ်အကမူၣ် လၢလၢၣ်ဖးထံနိပ်တၢ 1 တၢ 1
- သုၣ်ကဒါရၤအကမူၣ် လၢလၢၣ်ဖးထံနိပ်တၢ ½ တၢ 1
- ဘနဲလၢၣ်တံဆိပ်ထံ လၢလၢၣ်ဖးထံနိပ်တၢ ½ တၢ 1

တံနိပ်ကျဲတဖန်-

1. မၤဘျးတကွဲသပ် လၢလီၤခီဖျုာ်ဘၣ်ဒးအပူ. ထၢနံလီၤ ဆိပ်ဒိပ်, တံနံထံ 1% ဒီး ပနဲလၢၣ်တံဆိပ်ထံ, ဃါဃုာ်အီဂုၤဂုၤ ဒ်သိးကဟ်ဖိပ်လီၤသး.
 2. လၢလီၤခီဖျုာ်လီၤလီၤဆၢတဖျုာ်အပူ, ကျိပ်ကျိဃါဃုာ် ဘုက္ကွသွေး, တံကုာ်ကိပ်အကမူၣ် ဒီး သုၣ်ကဒါရၤ ဃါဃုာ်အီလၢ ကပပ်ဖိပ်ဃါဃုာ်လိာ်သးတက့ၢ. **3.** ထၢနံလီၤ တံဃါဃုာ်ဟ်ဖိပ်သးအယုထီတဖန် ဆူတကွဲသပ်ကျိပ်ကျိအပူ, ခွဲးခွဲးအီ ဒ်သိးကဟ်ဖိပ်လီၤသး.
 4. ထၢနံလီၤ ကိပ်ကမူၣ်အထံဟ်ထံ (batter) လၢစီၣ်နီၤခိပ်နိပ်တၢ 3 တၢ 1 (ကိပ်ခူးဘိတ်တဖျုာ်န့ၣ်) ဆူ သပၤဘိတ်သလၢၣ်ဒိပ်အပူ ဖဲဘၢၣ်စၢၤ-ထီ အဖိခိပ် မ့ၣ်အူကီၢ်အပတီၢ. ကုာ်အီ 3-4 မဲးနဲး, မ့တမ့ၢ ပာ်တုၤဆူ ကထီၣ်တူအလွီၢ. ဃုာ်ကဒါအီ ဒီး မၤကဒီးအီလၢခဲတဘျီ.
- တံဟ့ၣ်ကူၢ်-** ထၢနံလီၤ တၢလူတၢလၢၣ်လးလးဆးဆး ဒီး ထီပးသဘုဟီၣ်လၢ လၢကမၤဝဲၣ် မၤဘဲအါထီၣ်အီ ဒီး ကဒီးန့ၣ်အါထီၣ်ဘၣ်တံဂီၢ်တံဘါ! အိပ်အီဒီး တံဆၢထံအဟ် လၢအိသုၣ်ဆၢတပၣ် မ့တမ့ၢ လၢအရီၤဖျံ (maple).



တံအိပ်နံဂီၢ်န့ၣ်ဘါ တံဂုာ်တံကျိတဖန်*

တံအိပ်ခဲလၢၣ်ပပ်ဖိပ်- 2
တံအိပ်တဘျီအကီၢ် တံပပ်ပနိပ်- 4" ကိပ်ခူး
ဘိတ် 3 ဖျုာ်
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖန်- 185
တံအသံ- 4 g
တံအဟီ- 263 mg
ခဲၣ်ဘိတ်ဟဲးဒြးတဖန်- 30 g
လျုာ်အယဲ- 4 g
ဖရိပ်ထံ(န)- 7 g
ခဲၣ်ဘိတ်ဟဲးဒြးတံအိပ်တဘျီအကီၢ်တဖန်- 2

*တံအိပ်နံဂီၢ်န့ၣ်ဘါအဂုာ်အကျိတဖန် ပပ်ဃုာ်ဒီး ဘုက္ကွသွေးအယု, တံနံထံ 1% , တကွဲသပ်တဒိတ်ဆဲး 1 ဖျုာ်, ဆိပ်လွီၢ်ဃးအဒိပ် 1 ဖျုာ် (အသံကစံ), ခဲမဲခဲကပၤ (double acting) တံကုာ်ကိပ်အကမူၣ်, ဘနဲလၢၣ်တံဆိပ်ထံ, ဒီး သုၣ်ကဒါရၤအကမူၣ်.