

ဆီညှပ်ခွဲးခွဲး ဆဲးသိ

တၢ်ကတၢၢ်ကတၢၢ်အဆၢကတၢၢ်- 5 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတၢၢ်- 10 မံးနံး

တၢ်လၢအ ပၣ်ပၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

- ဟုၤအလွၢ်ဃး, ဖိမံဝံပၢ်ဒါ ခွဲး. • ဆီညှပ် ထးဒါ, တၢ်မၤသဲးဃာ်ထံ 1 (5 အိၣ်စး) ဒါ
- သဘူၤချဲလါလၢအိၣ်သံတ ပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအိၣ်လၢထးဒါပူၤ, တၢ်မၤ သဲးဃာ်ထံဒီး သူ စီဃာ်အိၣ်, 1 (15 အိၣ်စး) ခွဲး.

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး 1 ဖျါၣ် (~1/2 ခွဲး.), တၢ်ကူးပၣ်အိၣ်အလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိဝံ
- မိၤဟဲသံဂီၤ တဒိၣ်တဆဲး 1 ဖျါၣ်, တၢ်ကူးဆဲးဃာ်အိၣ်(-1 ခွဲး.).
- ပသၢဂီၤ ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလိၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ • သအုကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလိၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ထၢန့ၣ်လီၤ ထံ 1/4 ခွဲး ဒီး ပသၢဂီၤ ဆူသပၤပူၤလၢအမုၢ်အူၤကီၤဆူၣ်ဖဲအဘၣ်ဘၣ်အဖိမိၣ်; ဖိအိၣ်ပၢ်တုၤဆူ အကပီၤဆူထီၣ် (3-4 မံးနံး).
2. ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆူတဖၣ်, သဘူၤလါတဖၣ် ဒီးမိၤဟဲသံဂီၤ ဆူသပၤတၢ်သလၣ်ပူၤ, ဖိအိၣ် မံးနံး, ခွဲးခွဲးအိၣ်ခဲအိၣ်ခဲအိၣ်.
3. ထၢန့ၣ်လီၤ ဆီညှပ်, မုၤအလွၢ်ဃးလၢတၢ်ဖိမံဃာ် ဒီး ထံ 1/3 ခွဲး ဆူသပၤတၢ်သလၣ်ပူၤ. ခွဲးခွဲးအိၣ်ဒီးသိးကဃါဃုၣ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ် ဒီးဖိအိၣ် 5 မံးနံး မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်ကီၤဘၣ်အိၣ်ခဲလၢသက့ၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲ- ခိလဲထံလၢဆီညှပ်အချိထံလၢတၢ်အဟီပံစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢအချိထံ လၢတၢ်အဝံၣ်အဘဲကအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢပၣ်ဖျိၣ်- 2
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- 1
1/2 c.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 254
တၢ်အသိ- 2.3 g
တၢ်အဟီ- 344 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတဖၣ်- 37.5 g
လၢအယဲ- 6 g
ဖရဲၣ်ထံ(န)-21 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 2 1/2

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် ပၣ်ပၣ်ဒီးဘုဟုမုၤအလွၢ်ဃးတအါတစုၤလၢတၢ်ဖိမံပံဒါ, ဆီကနံအညှပ်ဂ့ၤဂ့ၤလၢတၢ်ကူးတံဒ်အိၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအိၣ်လၢထဲ ကျဲလၢထးဒါ (တၢ်မၤသဲးဃာ်ထံ), သဘူၤလါလၢတၢ်ကူးဆဲးလီၤကဒ်အိၣ်လၢအိၣ်သံတ ပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအိၣ်လၢထးဒါ, ဒါလွဲ မိၤဟဲသံဂီၤသိသံသံသ့ (တၢ်ကူးဆဲးဃာ်ဝဲပံ, ပသၢဂီၤဝဲဆဲးဖိ, ဒီးတၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆူတဖၣ်).

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲအိၣ်လၢ နဂီၢ်.