

တက်ကတံင်ကတီအဆာကတီ 15 မံးနံး

*တံဖီအိပ်တုအိပ်အဆာကတီတလိပ်ဘဉ်

တံလါအပဉ်ဃုာ်လါ တံအိပ်ဒါအပူ-

- တါသူတါသဉ်အထံဃါဃုာ်ဒီးသံး တံမါသံးဃာ်ထံ ½ ခွး.

တံဃါဃုာ်အဂါ လါအလိပ်တဖန်-

- တံနံထံဆိဉ်လါအသံစ့ 1 ½ ခွး.
- နုဆာဉ်ဘုကုဉ်မ့တမ့ါ နုဆာဉ်ဘု အချံအသဉ် လါပုါအိပ်သ့ (cereal) ½ ခွး.

တံနီဉ်ကျဲတဖန်-

1. တါလါ တါသူတါသဉ်ဃါဃုာ်ဒီးသံး လါနီဉ်တါစါနီဉ်ခိဉ် 2 တါ၊ ဆူထံခွးအခဲဒီးပူါ. ထါနံလါ တံနံထံဆိဉ် လါနီဉ်တါစါနီဉ်ခိဉ် 2 တါ၊ ဝံဒီး နုဆာဉ်ဘုကုဉ် ချံသဉ်လါပုါအိပ်သ့ လါနီဉ်တါစါနီဉ်ခိဉ် 2 တါ.
2. လဲလိာ် အဘျိုးကထာတဖန်ဃါခိဉ်ဃါခိ တုါလါတံဃါဃုာ်သးတဖန်ခဲလါာ် ဘဉ်တံအိပ်အီါ.

တံဟ့ဉ်ကုဉ်-

စူးကါကြီးမ် အတံနံထံဆိဉ်လါ ကမါအါထီဉ် ဖရိဉ် ထု(န) ဒီး မါပုဲါ အီါဒီးတါသူတါသဉ်သီသိဉ်ဘျ် မ့တမ့ါ တါသဉ်ချံလါအိပ်သဉ် တပာ် လါတံမါအါထီဉ်အဝိဉ် အဘဲအဂီါတက့ါ



တံအိပ်နံဂါနံဘါ တံဂီတံကျဲတဖန်*

- တံအိပ်တကျဲအဂီါခဲလါာ်ပာ်ဖိဉ်- 1
- တံအိပ်တကျဲအဂီါ တံပာ်ပနီဉ် ကိပ်သွန်သန်ဆာခုပ် 1 (1 ½ ခွး.)
- ခဲဉ်လိဉ်ရိဉ်တဖန်- 178
- တံအသိ- 1.7 g
- တံအဟီ- 152 mg
- ခဲဉ်ဘိဉ်ပာ်းဗြဲတဖန်- 34 g
- လှဉ်အယံ- 2 g
- ဖရိဉ်ထံ(န)- 6.4 g
- ခဲဉ်ဘိဉ်ပာ်းဗြဲတံအိပ်တကျဲအဂီါတဖန်- 2

*တံအိပ်နံဂါနံဘါ တံဂီတံကျဲတဖန် ပာ်ဃုာ်ဒီး တါသူတါသဉ် အထံဃါဃုာ်ဒီးသံးလါ တံပာ်ကီါအီါလါ ထးဒါပူါ. တံနံထံဆိဉ်အသံ စ့ဃီထီဉ် ဒီးနုဆာဉ်ဘု ချံသဉ်လါပုါအိပ်သ့

တံအိပ်နံဂါနံဘါလါ တံတုတီကျဲအီါလါ နဂီါ