

# မဲဒရူ တနုယီ ဘုကူၣ် သွဲး

**တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး**  
**တၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲလၢာ်- 6 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် တနုၤ**  
**တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

- ဘုကူၣ်သွဲး တဖီဘၣ်ဒီး ½ ခွဲး
  - တၢ်န့ၣ်ထံ (1%) ½ ခွဲး
  - ထးဒါမဲဒရူစူၣ်ဝံၣ်သ့ၣ် တၢ်မၤသံးကွဲာ်ထံ ½ ခွဲး
- တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အကၢတဖၣ် လၢအလိာ်ဝဲဒၣ်-**
- ဘၢနံလၣ် (vanilla) သဝံနီၣ်တၢၤလၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ
- တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်န့ၣ်ထံ ဒီးဘၢနံလၣ်သဝံဆူ လီၤခီဖျါၣ်ဆဲးဆဲး, ကိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒါလၢတၢ်ကးတံာ်အခိၣ်န့ၢ် အပူၤ ခွဲးခွဲး လၢကပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လိာ်သးအဂီၢ်.
2. ထၢန့ၣ်လီၤ ဘုကူၣ်သွဲး, ဃါဃုာ်အီၤဂ့ၤဂ့ၤ. မၤပျဲတၢ်ဒါ လၢလၢ ပျဲပျဲဒီး မဲဒရူစူၣ်ဝံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
3. ကးဘၢအခိၣ်ဒီး မၤချဲာ်အီၤလၢတၢ်မၤချဲာ်ဒါပူၤတနုၤ (မ့တမ့ၢ် အစ့ၤကတၢၢ် 6 န့ၣ်ရံၣ်). အိၣ်ဒါချဲာ်ချဲာ်ဖိ မ့တမ့ၢ် မၤလၢၤအီၤလၢ မဲးခြိာ်ဝဲး 30-60 စဲးကိာ်.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** မၤပျဲက့ၤ တၢ်န့ၣ်ထံတဝၢ် ဒီးကြိး(ခ)တၢ်န့ၣ်ထံဆိာ်လၢအသိတအိၣ် လၢဖရိၣ်ထု(န) အါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



<b>တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*</b>
တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်ပၣ်ဖိၣ်- 1
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- 1 ½ c.
ခဲၣ်လိာ်ရံၣ်တဖၣ်- 30g
တၢ်အသိ- 4 g
တၢ်အဟီ-64 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ယဲး ငြးတဖၣ်- 54 g
လုၣ်အယဲ- 5 g
ဖရိၣ်ထံ(န)- 10 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ယဲး ငြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 3 ½

\*တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်အကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုကူၣ်သွဲးဃုလၢတၢ်ချီအီၤညီ, တၢ်န့ၣ်ထံ 1%, မဲဒရူစူၣ်ဝံၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဃုာ်ထံဝံၣ် လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါ, ဒီးဘၢနံလၣ် သဝံ.

**တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တုတိာ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.**