

ညှပ်ထူနှံနီ ဖးထံာ်

တၢ်ကတံာ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး

တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ-

- ညှပ်ထူနှံနီ ညှပ်ဒၢ, တၢ်မၤသးဃာ်အထံာ် 1 (5 အိၣ်စး)
- ဘု ကွၢ်သွံး, တဖီဘၣ်ဒီး 2 ½ ခွး.

တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- ဆိၣ်ဒိၣ်ၤ ဖျါၣ်, မၤကလဲအိၣ်
- ½ ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး (~¼ ခွး.), လၢတၢ်ကူးလီၤဟံးအိၣ်ပြဲပြဲ
- ပြၢးထံ လၢနီၣ်တၢ်စၢ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- ပသၢဝါ ကမ့ၢ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံာ် 1 တၢၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ပာ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လီၤ ညှပ်ထူနှံနီလၢတၢ်မၤသးဃာ်ထံ, ဘု ကွၢ်သွံးအယုတဖၣ်, ဆိၣ်ဒိၣ်လီၤကလဲ, ပသၢဂီၤလၢတၢ်ကူးဆဲး ပြဲ ပြၢာ်အိၣ်, ပြၢးထံ ဒီး ပသၢဝါကမ့ၢ် လၢလီၤခိၣ်ဖျါၣ်အပူၤ. ဃါဃုာ်အိၣ်တုၤအပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်သးဂ့ၤဂ့ၤ
2. နီၤဖးလီၤ ကိၣ်ကမ့ၢ်ကျဲၣ်ကျဲၣ်သးဆူ တၢ်ဖျါၣ်သလၢာ် 4 ဖျါၣ်လၢအကွၢ်ဂီၤထံ သးသး ဆိၣ်လီၤအိၣ်လၢ ကမၤကဲထီၣ် ဖးထံာ်.
3. ပာ်လီၤ ဖးထံာ် လၢသပၤဘၣ်သလၢာ်ဒိၣ် အပူၤလၢ မ့ၢ်အူကိၣ်ဆူၣ်အဘၣ်ဘၣ် အဖီခိၣ် ဒီးဖိအိၣ်တုၤလၢ အလွၢ်ဖျါတီၢ်ထူ ခံခိၣ်ကပၤလိၣ်တစု (တခိၣ်န့ၣ် မံးနံးစုၣ်စုၣ်). **တၢ်ဟ့ၣ်ကမ့ၢ်-** မၤ ဖးထံာ် ယိာ်ဖိလၢအဝဲၣ်အဘၣ်ဒီးအသိၣ်စ့ၤ ခီဖျိ ပာ်ဖိၣ်ဃါဃုာ် ကြဲအတၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ်ယီၤ ¼ ခွး, ပြၢးထံ နီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံာ် 1 တၢၤ, ကီၤလၢ တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒီးဃုၤလၢ နီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံာ် 1 တၢၤ ဒီး ပုၣ်ဖြး ကၣ်မိၣ်ပာ်သၣ်ကမ့ၢ် လၢ နီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံာ် ½ တၢၤ. ထၢန့ၣ်လီၤ ဖိဃဲဒီးလၢတၢ်ကူးဆဲးလီၤအိၣ်ဆူ ဖးထံာ် အပူၤ ½ ခွး လၢတၢ်အဝဲၣ်အဘၣ် ကအိၣ်ထီၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်ပာ်ဖိၣ်- 4
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်- 1 ဖးထံာ် (patty) ခဲၣ် လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်-ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 94
- တၢ်အသိ- 2 g
- တၢ်အဟီ- 130 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 8 g
- လုၣ်အယံၤ- 1 g
- ဖရိၣ်ထံ(န)- 10 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- ½

*တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး ညှပ်ထူနှံနီလၢတၢ်ကူးဆဲးလီၤဟံးအိၣ်တလိၣ်တလိၣ်လၢထံကျိအဒၢ (တၢ်မၤသးဃာ်ထံ), ဘု ကွၢ်သွံးဃုလၢတၢ်ချီမံးအိၣ်ညါ, ဆိၣ်ဒိၣ်ဖး ဖးဒိၣ် 1 ဖျါၣ်, ပသၢဂီၤဝါ ဆဲးဆဲးဖိၣ်ဃါဃုာ်သိၣ်သိၣ်ဘ့, ဒီးပသၢဝါကမ့ၢ်.

တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.