

ပနီကျသုဉ်ဆီညုဉ်ဒီး တံဒီး တံလံဉ်မ့ၤ

တံကတဲာ်ကတိၤအဆၢကတိၤ- 5 မံးနံး တံဖိတံတုၤအဆၢကတိၤ- 30 မံးနံး တံလၢအ ပုဉ်ဃုာ်လၢ တံအိဉ်ဒါအပူၤ

- ဟုအလွံးဃး, ဖိမံပံပ် 2 ခွး, • သဘဉ်ဘီတံလၢအသံဉ်တပုဉ်လၢတံပာ်ကီၤအိၤလၢထးဒါပူၤ, တံသ့စီဃာ်ဝံၤ ဒီး တံမၤသံးဃာ်ထံ 1 (15 အိဉ်စး) ဒါ
- သဘုချံအလၢတံပာ်ကီၤအိၤလၢထးဒါလၢအသံဉ်တပုဉ်, တံသ့စီဃာ်ဝံၤဒီးတံမၤသံးဃာ်ထံ, တံကူးတံဃာ်အိၤတဝၢ် 1 (15 အိဉ်စး) ဒါ
- ဆီညုဉ် ထးဒါ, တံမၤသံးဃာ်ထံ 2 (5 အိဉ်စး) ဒါ

တံမၤအါထီဉ် တံဃါဃုာ်အကတဖဉ် လၢအလိဉ်ဝဲဒဉ်-

- ပသၢဂီၤဆံးဆံး 1 ဖျါဉ်(-½ c.), ကူးလီၤအိၤတလိဉ်တလိဉ်
- ပနီကျသုဉ် အထံလၢနီဉ်တၢၢ်စီၤနီၤခိဉ် 3 တၢၢ်
- ပသၢဝါ ကမ့ဉ် လၢနီဉ်တၢၢ်စီၤနီၤခိဉ် 1 တၢၢ်
- ကီၤလၢတံနၢမုဒီးဃုလၢနီဉ်တၢၢ်စီၤနီၤခိဉ် 1 တၢၢ်

တံနီဉ်ကျတဖဉ်- 1. ထၢန့ဉ်လီၤပသၢဂီၤဆု သပၢၤဘဉ်သလဉ်ဒိဉ် ဖးဒိဉ်ပူၤ ဖဲမ့ဉ်အူ ကီၤဆူဉ်အဘဉ်ဘဉ်ဒီးဖိအိၤတုၤအကပီၤဆူထီဉ် (3-4 မံးနံး).

2. ထၢန့ဉ်လီၤ ထံ ¼ ခွး, မၤလၢတံဖိမံပံပ်, တံဒီးတံလံဉ်တဖဉ်, ဆီညုဉ်, ပနီကျသုဉ် အထံ ဒီးတံနၢမုဒီးဆူကမ့ဉ်တဖဉ်ဆူ သပၢၤဘဉ်သလဉ်ဒိဉ်ပူၤ; ခွးခွးအိၤဒဲးသိး ကပံဉ် ဖိဉ်ဃါဃုာ်. **3.** မၤစၢ်လီၤမ့ဉ်အူကီၤဆုအခုဉ်ဘဉ်ဘဉ် ဒီးဖိအိၤတုၤတံကီၤဘဉ်အိၤခဲ လၢၢ်သကူၤ. **တံဟ့ဉ်က့ဉ်-** ထၢန့ဉ်လီၤဖိမံဒီးလၢတံကူးပံဉ်အိၤ, မ့တမ့ၤ မ့ၤတလီဒီး တစ့ၤ မ့တမ့ၤ သဘဉ်လါဟ့ လၢတံမၤအါထီဉ်တံဒီးတံလံဉ်ဒီးတံအဝံဉ်အဘဲအဂီၤ.



တံအိဉ်နီၤဂံၢ်နီၤဘါ တံဂုၢ်တံကျါတဖဉ်*
တံအိဉ်ခဲလၢၢ်ပံဉ်ဖိဉ်- 4
တံအိဉ်တဘျီအဂီၢ် တံပံဉ်ပနီဉ်- 1 c.
ခဲဉ်လိဉ်ရံဉ်တဖဉ်- 251
တံအသံ- 2 g
တံအဟိ- 387 mg
ခုဉ်ဘိဉ်ဟံးခြးတဖဉ်- 37.5 g
လုဉ်အယံ- 6 g
ဖရိဉ်ထံ(န)-21 g
ခုဉ်ဘိဉ်ဟံးခြး တံအိဉ်တဘျီအဂီၢ်တဖဉ်- 2 ½

*တံအိဉ်နီၤဂံၢ်နီၤဘါအဂီၢ်အကျါတဖဉ် ပုဉ်ဃုာ်ဒီးဟုအလွံးဃးတအါတစုၤလၢတံဖိမံပံဉ်အိၤ, သဘဉ်ဃီတံလၢတံတမၤဖိအိၤလၢတံပာ်ကီၤအိၤလၢထးဒါ (တံလီၤကွံာ် အထံ), ဆီကနဲအညုဉ်ဂုၤဖိလၢတံကူးတံဃာ်အိၤလၢတံပာ်ကီၤအိၤလၢထံကျါလၢထးဒါ (တံမၤသံးဃာ်ထံ), ပနီကျသုဉ်အသံဉ်သ့ဉ်ထံ, ပသၢဂီၤဆံးဆံးဖိ, ဒီးတံနၢမုဒီးဆူကမ့ဉ်တဖဉ်.

တံအိဉ်နီၤဂံၢ်နီၤဘါလၢ တံတုတံကျါအိၤလၢ နဂီၢ်.