

# သဘာသ့ၣ်လူးဒီးမ့ၤ

**တၢ်ကတံၣ်ကတိၤအဆၢကတိၤ- 3 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတိၤ- 6-15 မံးနံး**  
**တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

- ဟုအလွၢ်ဃး, ဖိမံၣ်ပၣ် 2 ခွဲး.
- သဘာသ့ၣ်လူးလၢအိၣ်သ့ၣ်တပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ, တၢ်မၤသံး ဃာ်ထံဒီး တၢ်သ့ၣ်ဃာ်အီၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃုာ်ဃါဃုာ် လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၣ်, လၢတၢ်မၤသံးကွံာ်ထံဒီး သ့ၣ်ဃာ် အီၤတၢ်အိၣ်ဒါ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ

**တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-**

- ပသၢဂီၤဆံးဆံးဖိ ½ (-¼ c.), တၢ်ကူးလီၤဃာ်အီၤတလိၣ်တလိၣ်
- ပသၢဝါကမ့ၣ် လၢစီၤနီၤခိၣ်နီၣ်တၢ် 1 တၢ်

**တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. ထၢန့ၣ်လီၤ ပသၢဝါဆူ သပၢၤဘၣ်သလၣ်ပူၤဒီး ဖိအီၤလၢ မ့ၣ်အူၤကီၤဆူၣ်ဘၣ် ဘၣ်အဖိခိၣ် ဒီး တုၤလၢ အကပီၤဆူၣ်ထီၣ် (3-4 မံးနံး).
2. ထၢန့ၣ်လီၤသဘာသ့ၣ်လူးတဖၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃုာ်ဃါဃုာ်တဖၣ် ဒီးပသၢဝါက မ့ၣ်ဆူ သပၢၤဘၣ်သလၣ်ပူၤ, ခွဲးခွဲးအီၤဒ်သီး ကပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လိာ်သး. ကး ဘၢအခိၣ်ဒီး ဖိအီၤလၢ မ့ၣ်အူၤကီၤစၢ် 10 မံးနံး.

**မ့တမ့ၢ်**

1. လၢမံးဂြိၣ်ဝုးလီၤဖျါၣ်အပူၤန့ၣ်, ပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လီၤတၢ်လၢအပၣ်ခဲလၢာ် ဒီး ဖိအီၤလၢမ့ၣ်အူၤကီၤဆူၣ် 1 ½ minutes. ခွဲးခွဲးအီၤဒီးဖိအီၤဆူၣ် 1 မံးနံး မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတၢ်ကီၤဘၣ်အီၤခဲလၢာ်သကူ.



**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်\***

တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်ပၣ်ဖိၣ်- 4  
 တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပၣ်န့ၣ်- 1 c.  
 ခဲၣ်လိၣ်ရဲၣ်တဖၣ်- 245 kcal  
 တၢ်အသိ- 1 g  
 တၢ်အဟိ- 158 mg  
 ခဲၣ်ဘိၣ်ဃး ခြးတဖၣ်- 49 g  
 လှဲၣ်အယဲ- 11 g  
 ဖရိၣ်ထံ(န)- 10 g  
 ခဲၣ်ဘိၣ်ဃး ခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 3

\*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂီၢ်တကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘာသ့ၣ်လူးလၢတၢ်အဟိပၣ်စ့ၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃုာ်ဃါဃုာ်လၢအိၣ်သ့ၣ်တပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါ, ဘုဟုမ့ၤအလွၢ် ဃးတအဲတစ့ၤလၢတၢ်ဖိမံၣ်အီၤ, ပသၢဂီၤဆံးဆံးဖိ, ပသၢဝါကမ့ၣ်.

**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတိၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.**