



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တုၤတိၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

တၢ်နၢမူနၢဆိတဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆိအကမူၣ်တဖၣ်

တၢ်နၢမူနၢဆိတဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆိအကမူၣ်တဖၣ် အတၢ်ကဲဘျးတဖၣ်-

- မၤအါထီၣ် တၢ်အရီၢ်, အလွၢ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆိ လၢတအိၣ်ဒီး ခဲလိၣ်ရံၣ်, တၢ်အသိ, အံၤသၢ်ဆၢ, ဒီး တၢ်အဟီၤ ဆူညါတဖၣ်.
- ဆီတလဲ တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တခွဲး အတၢ်ဝံၣ်တၢ်ဘဲအကွၢ်အဂီၢ် လၢလၢ်ဆွဲဆူ.
- မၤစ့ၤလီၤတၢ်စူးကါ တၢ်ယုၤထီၣ်ဒီးတၢ်စိၢ်ယါထီၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်အသိ, ခၢ်တိၣ်ဟဲးဒြးဒီး တၢ်အဟီၤ အါအါတဖၣ်.
- ဟ့ၣ်လီၤဝဲ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကဲဘျးတဖၣ် ဒီး တၢ်ဒီသဒါတၢ်ဆါတဖၣ် ခိဖျိ တၢ်လၢမၤကဆိနီၢ်ခိဒီးတၢ်ခြၢခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ (antioxidant), တိၣ်တၢ်မိၣ် ဒီး သးတူးဒးတဖၣ် (mineral) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

	တၢ်အရီၢ်	တၢ်စူးကါတဖၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
မိၣ်ဟဲသၢ်ကမူၣ်	အဟဲ, နၢယံ, အဆၢ ဒီး အရီၢ်ဝံၣ်; ညိၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်တုၤအိၣ်လၢ မိၣ်ဟဲသၢ်တဖၣ် လၢအယါယုၤအသးဒီး ဖါဖျိခၢ်မိၣ်ဟဲသၢ်ကမူၣ် (paprika), စိၢ်ယုၤချ့ (ဇီယာစုး), ပသၢဝါကမူၣ်, မိၣ်ကဲသုၤ ဒီး အံၤသၢ်	လၢပုၤဒီးအကိၢ်အစိ; တၢ်စူးကါ အိၣ်လၢ အရူၣ်, မဲးကစံၣ်ကၢ်, ကလံၤထံးမုၢ်န့ၣ်, အုဒယါ ဒီး အမဲရကၢ တၢ်အိၣ် တဖၣ်အပူၤ	အဖိးလိၤသးဂ့ၤဂ့ၤကလံၤဒီး ပနီၣ်ကျဲသၢ် လၢကဝံၣ်ဘဲအါထီၣ် အဂီၢ်.စူးကါအိၣ်လၢ တၢ်စိၢ်ယါ တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်ဒီးညၣ်အဂီၢ်, ထၢ န့ၣ်လီၤအိၣ်လၢ မိၣ်ဟဲသၢ်, ကသု, ထံးခိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် (taco dishes) ဒီး တၢ်ယုၤထီၣ်တဖၣ်အပူၤ လၢကမၤဝံၣ်မၤယါအါ ထီၣ် တၢ်အရီၢ်အဂီၢ်.
သ့ၣ်ကဒါရၢအဖိး (CINNAMON)	ဝံၣ်ဆၢ, အလွၢ်လီၤကဲဒ်ဟီၣ်ခိၣ်, သ့ၣ်အရီၢ်	ကိၣ်လၢပုၤဟၢအိၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်နၢမူနၢဆိတဖၣ်, မၤဂ့ၤ ထီၣ် တၢ်အရီၢ် ဒီး တၢ်သး ကလံၤဘၣ်တၢ်အဆၢ	ထၢန့ၣ်လီၤဆူ ဘူကူၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ် (oatmeal), ကိၣ်ခိးကံ တဖၣ် ဒီး ကိၣ်ဟၢတခါလံၤလံၤအပူၤ လၢကမၤအါထီၣ် တၢ် အဆၢ ဒီး တၢ်အိၣ်အလွၢ်အဂီၢ်. ဝံၣ်ဒိၣ်မဲးစ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ချီ ထံးဒီးကသုတဖၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.
စိၢ်ယုၤချ့ (ဇီယာစုး)	နၢယံ, အလွၢ်လီၤကဲဒ်ဟီၣ်ခိၣ်, တၢ်ချ့အရီၢ်, ကိၢ်ဟဲ, ခၢ်တစဲး	ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ်တုၤ အိၣ်အမိမိအပူၤ, ညိၣ်န့ၣ်လၢ မဲး ကစံၣ်ကၢ်, အရူၣ်, အုဒယါ ဒီး မဲးဒိၣ်တၢ်ရဲန့ၣ်ယါ တၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤ	ထဲးစူးကါအိၣ်တစဲးဖိန့ၣ်ဘၣ်လံ. ဘၣ်လိၤဖိးလိၤသးဒီး ပသၢဝါ ဒီး မိၣ်ဟဲသၢ်ကမူၣ် လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤ ဒီး ဟ့ၣ်တၢ်အရီၢ်တကထၢဝံၣ်တကထၢ; မၤဂ့ၤထီၣ် ပသၢဝါ အရီၢ်, မၤဖိး မိၣ်ကဲသုၤ အကိၢ်အဟဲ ဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ချ့ အရီၢ် လၢဟ့ၣ်ပျီၣ် (coriander) အပူၤ.
ပသၢဝါကမူၣ်	အရီၢ်စိၢ်န့ၣ်ဒီး ပသၢဝါအသံကစံၢ်, ဆၢတစဲးဖိ	မၤဆၢမၤသဲ တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ,အၣ်လူၤ ဒီး တၢ် ဒီးတၢ်လၢလၢအိၣ်ဒီးခၢ်တိၣ် ဟဲးဒြးအတူၤအစိတဖၣ်, မၤဝံၣ် ထီၣ် တၢ်အရီၢ်လၢကိၣ်တဖၣ် (တၢ်ချ့တၢ်သၢ်, ဘုခုပုၤ) & တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်လၢတက့ၢ်ဆူ ကသု, တၢ်ချီထံ, တၢ်ယုၤထီၣ် ဒီး တၢ်စိၢ်ယါထီၣ်တဖၣ်အပူၤ	တၢ်သုအိၣ်လၢအံၤသၢ်အလီၤ လၢတၢ်အိၣ်လၢအံၤသၢ်စ့ၢ် တဖၣ်အပူၤဒ်သိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ဝံၣ်တၢ်ဆၢ ဒီး တၢ်အရီၢ် ဆူဆူအဂီၢ်