



တၢ်နၢမူနၢဆှံတဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆှံအကမူၣ်တဖၣ်

တအု	ဆၢဒီးဟဲး; တအုကမူၣ်န့ၣ် အရီၢ်စၢ် ဒီး ဆၢအါန့ၣ်ဒီး အသံကစၢ် တစဲး	အရၢၣ်ဒီးမုၢ်ထီၣ်လီၢ်ခၢၣ်သး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, ဂ့ၤဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ ကမၤတမုၢ်ဟၢဖၢ ဒီး လၢတၢ်ကံၤဘျးတၢ်အိၣ်အဂီၢ်	စူးကါအီၤလၢ တၢ်စၢ်ဆၢတၢ်အထံ, တၢ်ဃုၣ်ထံ ဒီး တၢ်စၢ်ဃါ ထံတဖၣ်အဂီၢ်. ထၢန့ၣ်လီၤဆူ ကသူဒီးတၢ်ချီထံတဖၣ်အပူၤ လၢတၢ်အရီၢ် ကီၢ်, ဆၢ, ဟဲး အဂီၢ်. ဂ့ၤဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ဖဲး တၢ်ညၣ်, ညၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်အပူၤ.
အိၣ်ရံၣ်ကါနီၣ် (OREGANO)	မိၢ်ကံၤဖိအရီၢ်, ဆၢ, သံကစၢ်	အိၣ်တလံၣ် ဒီး မဲၣ်ဒိၣ်ထၢၣ်ရဲန့ၣ်ယါ တၢ်အိၣ်တဖၣ်	ဘၣ်လိာ်ဖိးလိာ်သးဒီး ဆီညၣ် ဒီး ညၣ်, တၢ်ဃုၣ်ထံ, တၢ်စၢ်ဃါ ထံ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စၢ်ဃါ, အိၣ်တလံၣ်ခိနီၣ်, တၢ်ချီထံ ဒီး ကသူ.
ကီၤလၢတၢ်နၢမူၣ် (PARSLEY)	ကဆိၣ်, ကပီၤ, ခဲဘၢလၢနီၣ်ခိၣ်မံၤခိၣ် အကျါ ဒီး အရီၢ်ဝံၣ်	အမဲရကၤ, ယူရပၤ ဒီး မုၢ်န့ၣ်လီၢ် ခၢၣ်သး တၢ်အိၣ်တဖၣ်	ဝံၣ်ဒိၣ်လၢ အိၣ်တလံၣ်ခိနီၣ်, တၢ်ဖဲးလီၤအီၤလၢဆီညၣ်, ညၣ် ဒီး အိၣ်လူတဖၣ်အလီၤ. မၤအါထီၣ်တၢ်ရီၢ်ဆူ တၢ်အိၣ်ဃုၣ်ဟၢ, တၢ်ချီထံ, ကသူ ဒီး ဆီဒိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်.
ဘၣ်လၢၣ်ထံ (VANILLA EXTRACT)	အရီၢ်ဒိအံၣ်သၢ, အလွၢ်ဃးစၢ် ဒီး ဘၣ်ဃးဒီးဖိ; ဆၢဘၣ်ဆၢၣ် ဂီၢ်သဟီၣ်ဒိၣ်	ဘၣ်လိာ်ဖိးလိာ်သး ဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်အရီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်လၢပှၤဟၢအီၤ တဖၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်နၢမူနၢဆှံတဖၣ်အပူၤ	မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်သးကလၢၢ်ဘၣ်တၢ်အဆၢ; စူးကါအီၤလၢ တၢ် အိၣ်လၢပှၤဟၢအီၤတဖၣ်, တၢ်ညၣ်လၢပှၤမၤကပုၢ်အီၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်အထံဟံတဖၣ်, တၢ်ကီၤဆဲၣ်သၢတၢ်ဃုၣ်ထံ ဒီး တၢ် အိၣ်နၢမူနၢဆှံအကမူၣ်တဖၣ်
ပၤဒြဲထံ	လးဆး, ဆံၣ်, ဖဲ, အလွၢ်စီၣ်, ကဆိၣ်	လၢပှၤဒီးအကီၢ်အစီ; စူးကါအီၤလၢ တၢ်အိၣ်လၢပှၤဟၢအီၤတဖၣ်အပူၤ, တၢ်ညၣ်ဒီးညၣ်လၢပှၤမၤကပုၢ်အီၤတဖၣ်, တၢ်စၢ်ဃါထံ, တၢ်ဃုၣ်ထံ, တၢ်ချီထံ ,ကသူ ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စၢ်ဃါတဖၣ် အပူၤ.	ထၢန့ၣ်လီၤဆူ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အဖိမံတဖၣ်အပူၤ ဒိသးကပၤဃာ် တၢ်အလွၢ် ဒီး မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အရီၢ်. စူးကါအီၤ လၢ တၢ်ဆဲၣ်ထံ (vinegar) အလီၤ လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စၢ်ဃါ တဖၣ်အပူၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- အသံကစၢ် {3>T = အယု<3}မ့တမ့ၢ် အကမူၣ် {4>1 <4}{5>ts<5}