



တၢ်နၢမူနၢဆိတဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆိအကမူၣ်တဖၣ်

တၢ်နၢမူနၢဆိတဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆိအကမူၣ်တဖၣ် အတၢ်ကဲဘျးတဖၣ်-

- မၤအါထီၣ် တၢ်အရီၢ်, အလွၢ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆိ လၢတအိၣ်ဒီး ခဲလိၣ်ရံၣ်, တၢ်အသိ, အံၤသၢ်ဆၢ, ဒီး တၢ်အဟီၤ ဆူညါတဖၣ်.
- ဆီတလဲ တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တခွး အတၢ်ဝံၣ်တၢ်ဘဲအက့ၢ်အဂီၢ် လၢလၢလၢဆ့ဆ့.
- မၤစ့ၤလီၤတၢ်စူးကါ တၢ်ဃုထံဒီးတၢ်စိၤဃါထံတဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်အသိ, ခၢ်ဘိၣ်ဟဲးဒြးဒီး တၢ်အဟီၤ အါအါတဖၣ်.
- ဟ့ၣ်လီၤဝဲ ဆူၣ်ချတၢ်ကဲဘျးတဖၣ် ဒီး တၢ်ဒီသဒါတၢ်ဆါတဖၣ် ခိဖျိ တၢ်လၢမၤကဆိနီၢ်ခိဒီးတၢ်ခြၢၤခဲစၢ်တၢ်ဆါ (antioxidant), ဘိၣ်တၢ်မိၣ် ဒီး သးတူးဒးတဖၣ် (mineral) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

	တၢ်အရီၢ်	တၢ်စူးကါတဖၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်
မိၣ်ဟဲးသၢ်ကမူၣ်	အဟဲ, နၢယံ, အဆၢ ဒီး အရီၢ်ဝံၣ်; ညီၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်တ့ၢ်အိၣ်လၢ မိၣ်ဟဲးသၢ်တဖၣ် လၢအဃါဃုာ်အသးဒီး ဖါဖဲၣ်ခၢ်မိၣ်ဟဲးသၢ်ကမူၣ် (paprika), စိၤဃါညးချဲ (ဇီယာစုး), ပသၢဝါကမူၣ်, မိၣ်ကဲသ့ၤ ဒီး အံၤသၢ်	လၢပုၤဒီးအကီၢ်အစိ; တၢ်စူးကါ အိၣ်လၢ အ့ၣ်ရၢၣ်, မဲးကစံၣ်ကၢ်, ကလံၤထံးမုၢ်န့ၣ်, အ့ဒယါ ဒီး အမဲးရကၢ တၢ်အိၣ် တဖၣ်အပူၤ	အဖိးလိၣ်သးဂ့ၤဂ့ၤကလံၤဒီး ပနီၣ်ကျဲသ့ၣ် လၢကဝံၣ်ဘဲအါထီၣ် အဂီၢ်.စူးကါအိၣ်လၢ တၢ်စိၤဃါ တၢ်ဖဲးတၢ်ညးဒီးညးအဂီၢ်, ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူ မိၣ်ဟဲးသၢ်, ကသ့, ထံးခိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် (taco dishes) ဒီး တၢ်ဃုာ်ထံတဖၣ်အပူၤ လၢကမၤဝံၣ်မၤဃါအါ ထီၣ် တၢ်အရီၢ်အဂီၢ်.
သ့ၣ်ကဒါရၢအဖိး (CINNAMON)	ဝံၣ်ဆၢ, အလွၢ်လီၤကဲဒ်ဟီၣ်ခိၣ်, သ့ၣ်အရီၢ်	ကိၣ်လၢပုၤဟၢအိၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်နၢမူနၢဆိတဖၣ်, မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အရီၢ် ဒီး တၢ်သး ကလၢဘၣ်တၢ်အဆၢ	ထၢန့ၣ်လီၤဆူ ဘူကူၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ် (oatmeal), ကိၣ်ခိးကံ တဖၣ် ဒီး ကိၣ်ဟၢတခါလၢလၢအပူၤ လၢကမၤအါထီၣ် တၢ်အဆၢ ဒီး တၢ်အိၣ်အလွၢ်အဂီၢ်. ဝံၣ်ဒိၣ်မဲးစ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ချီ ထံးဒီးကသ့တဖၣ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.
စိၤဃါညးချဲ (ဇီယာစုး)	နၢယံ, အလွၢ်လီၤကဲဒ်ဟီၣ်ခိၣ်, တၢ်ချဲအရီၢ်, ကီၢ်ဟဲ, ခၢ်တစဲး	ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူ တၢ်ဖိအိၣ်တ့ၢ် အိၣ်အမိမိအပူၤ, ညီၣ်န့ၣ်လၢ မဲး ကစံၣ်ကၢ်, အ့ၣ်ရၢၣ်, အ့ဒယါ ဒီး မဲးဒိၣ်ထၢၣ်ရဲန့ၣ်ယါ တၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤ	ထံးစူးကါအိၣ်တစဲးဖိန့ၣ်ဘၣ်လံ. ဘၣ်လိၣ်ဖိးလိၣ်သးဒီး ပသၢဝါ ဒီး မိၣ်ဟဲးသၢ်ကမူၣ် လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤ ဒီး ဟ့ၣ်တၢ်အရီၢ်တကထၢဝဲတကထၢ; မၤဂ့ၤထီၣ် ပသၢဝါ အရီၢ်, မၤဖိး မိၣ်ကဲသ့ၣ် အကီၢ်အဟဲ ဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ချဲ အရီၢ် လၢဟ့ၣ်ပိၣ် (coriander) အပူၤ.
ပသၢဝါကမူၣ်	အရီၢ်စိၤန့ၣ်ဒီး ပသၢဝါအသံကစိ, ဆၢတစဲးဖိ	မၤဆၢမၤဘဲ တၢ်ဖဲးတၢ်ညး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, အၣ်လူ ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအိၣ်ဒီးခၢ်ဘိၣ် ဟဲးဒြးအထူးအစိတဖၣ်, မၤဝံၣ်ထီၣ် တၢ်အရီၢ်လၢကိၣ်တဖၣ် (တၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်, ဘူခ့ၣ်ပုၤ) & တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ဆူတက့ၢ်ဆူ ကသ့, တၢ်ချီထံ, တၢ်ဃုာ်ထံ ဒီး တၢ်စိၤဃါထံတဖၣ်အပူၤ	တၢ်သ့ၣ်အိၣ်လၢအံၤသၢ်အလီၤ လၢတၢ်အိၣ်လၢအံၤသၢ်စ့ၢ် တဖၣ်အပူၤဒ်သးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ဝံၣ်တၢ်ဆၢ ဒီး တၢ်အရီၢ် ဆူဆူအဂီၢ်



တၢ်နၢမူနၢဆှံတဖၣ် ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆှံအကမူၣ်တဖၣ်

တအ့	ဆၢဒီးပဲ; တအ့ကမူၣ်န့ၣ် အရီၢ်စၢ် ဒီး ဆၢအါန့ၢ်ဒီး အသံကစၢ် တစဲး	အရ့ၢ်ဒီးမုၢ်ထီၣ်လီၢ်ခၢၣ်သး တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်, ဂ့ၤဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ ကမၤတမ့ၢ်ဟၢဖၢ ဒီး လၢတၢ်ကံၤဘျးတၢ်အိၣ်အဂီၢ်	စူးကါအီၤလၢ တၢ်စၢ်ဆၢတၢ်အထံ, တၢ်ယုၣ်ထံ ဒီး တၢ်စၢ်ယါ ထံတဖၣ်အဂီၢ်. ထၢန့ၢ်လီၤဆူ ကသူဒီးတၢ်ချီထံတဖၣ်အပူၤ လၢတၢ်အရီၢ် ကီၢ်, ဆၢ, ယဲ အဂီၢ်. ဂ့ၤဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢ တၢ်ဖဲး တၢ်ညၣ်, ညၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်အပူၤ.
အိၣ်ရံၣ်ကါနီၣ် (OREGANO)	မိၢ်ကံၤဖိအရီၢ်, ဆၢ, သံကစၢ်	အိၣ်တလံၣ် ဒီး မဲၣ်ဒိၣ်ထၢၣ်ရဲန့ၢ်ယါ တၢ်အိၣ်တဖၣ်	ဘၣ်လိာ်ဖိးလိာ်သးဒီး ဆီညၣ် ဒီး ညၣ်, တၢ်ယုၣ်ထံ, တၢ်စၢ်ယါ ထံ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢစၢ်ယါ, အိၣ်တလံၣ်ခိနီၣ်, တၢ်ချီထံ ဒီး ကသူ.
ကီၤလၢတၢ်နၢမူၣ်ဒီး (PARSLEY)	ကဆှံ, ကပီၤ, ခဲဘၢလၢနီၣ်ခိၤမံၤခိၤ အကျါ ဒီး အရီၢ်ဝံၣ်	အမဲရကၤ, ယူရပၤ ဒီး မုၢ်န့ၢ်လီၢ် ခၢၣ်သး တၢ်အိၣ်တဖၣ်	ဝံၣ်ဒိၣ်လၢ အိၣ်တလံၣ်ခိနီၣ်, တၢ်ဖဲးလီၤအီၤလၢဆီညၣ်, ညၣ် ဒီး အိၣ်လူတဖၣ်အလိၤ. မၤအါထီၣ်တၢ်ရီၢ်ဆူ တၢ်အိၣ်ယုၣ်ဟၢ, တၢ်ချီထံ, ကသူ ဒီး ဆီဒိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်.
ဘၣ်လၢထံ (VANILLA EXTRACT)	အရီၢ်ဒိအံၣ်သ့ဆၢ, အလွၢ်ဃးစၢ် ဒီး ဘၣ်ဃးဒီးဖိ; ဆၢဘၣ်ဆၣ် ဂီၢ်သဟီၣ်ဒိၣ်	ဘၣ်လိာ်ဖိးလိာ်သး ဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်အရီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်လၢပုၤဟၢအီၤ တဖၣ် ဒီး တၢ်အိၣ်နၢမူနၢဆှံတဖၣ်အပူၤ	မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်သးကလၢၢ်ဘၣ်တၢ်အဆၢ; စူးကါအီၤလၢ တၢ် အိၣ်လၢပုၤဟၢအီၤတဖၣ်, တၢ်ညၣ်လၢပုၤမၤကပုၢ်အီၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်အထံဟံတဖၣ်, တကီၤဆဲၣ်သ့တၢ်ယုၣ်ထံ ဒီး တၢ် အိၣ်နၢမူနၢဆှံအဂၤတဖၣ်
ပၤြးထံ	လးဆး, ဆံၣ်, ဖဲ, အလွၢ်စီၣ်, ကဆှံ	လၢပုၤဒီးအကီၢ်အစီ; စူးကါအီၤလၢ တၢ်အိၣ်လၢပုၤဟၢအီၤတဖၣ်အပူၤ, တၢ်ညၣ်ဒီးညၣ်လၢပုၤမၤကပုၢ်အီၤတဖၣ်, တၢ်စၢ်ယါထံ, တၢ်ယုၣ်ထံ, တၢ်ချီထံ ,ကသူ ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢစၢ်ယါတဖၣ် အပူၤ.	ထၢန့ၢ်လီၤအီၤဆူ တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဖိမံတဖၣ်အပူၤ ဒ်သိးကပၤဃာ် တၢ်အလွၢ် ဒီး မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အရီၢ်. စူးကါအီၤ လၢ တၢ်ဆဲၣ်ထံ (vinegar) အလီၢ် လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢစၢ်ယါ တဖၣ်အပူၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် - အသံကစၢ် = အယု (မ့တမ့ၢ်) အကမူၣ်