

တံကတ်ကတီအဆာကတီ- 25 မုံးနိုး တံစိမ်းတံကတီအဆာကတီ- တံစိမ်းခုပ်လီ 1 နှပ် ရှိ

တံလါအပပ်ယုင်လါ တံအိန်ဒါအပူ-

- အင်္ဂလိပ်တံလါအိန်ဒါပီစီ 2 31 (15 အိန်စး) ပျံကွံအထံ, သုကဆီအီ, ကူးလီ လါအကု
- သဘင်ဘီတံလါအိန်ဒါပပ်အဒါ ½ ခွး, လါတံမလံးကွံထံ, သုစိယံအီ, ဆိုလီ လါအီ

- သဘူချ် လါအိန်ဒါပပ်အဒါ ½ ခွး, လါတံမလံးကွံထံဒီး သုစိယံအီ
- ဆီညှိ ထးဒါ 1 31 (4.5 အိန်စး), တံမလံးယပ်ထံ ဒီးသုကဆီအီ (တံယုထါအီသု)

တံမအါထီပံ တံပါယုင်အကတဖန် လါအလိပ်ဝဲဒင်-

- ဆီဒိန်ချ် 3 ဖျာပ်, ဆိုလီလါအီ
- ဒီသင်စုင်ဆိပ်ယုင်ဒီးဖိယံဒီး 5 ဖျာပ်, ဆိုလီလါအီ
- ပသာဂီသင်ဆိပ် 1 ဖျာပ် (-½ c.), ဆိုပူလါအီ မုတမု ပသာဂီကမူင် စီနီခိန်နီတါ 1 တါ
- မုပံယိန်(စ) ½ ခွး

တံနံကျဲတဖန်-

1. စိမ်းပါကျဲကျဲတံပင်ယုင်လါတံဆီလိပ်အီတဖန် လါခွးဖးဒိန်အပူခဲလင်တက့.
2. ထာနလီ မုပံ ဒီးစိမ်းပါအီတုလါအကျဲကျဲခဲလင်တက့။ ဖုံလီ၊ ဖိကံဖိ မုတမု တံနါမူလါအယုထံ (ဖိယံနံ ဂုလီ)တက့.
3. တချးအိန်အီနံ, ဟံချိပ်လီတံစိမ်းပါအါ 1 နှပ်ရှိတက့.

တံဟုင်ကူ- စူးကါမုပံ တတ် ဒီးယံကးတတ် လါကထာနံအါထီပံ ဖရိပ်ထံ(န)အဂီ တက့. ထုထီပံကွံဆီညှိ လါပုလါတံအိန်တံညှိအဂီတက့.



တံအိန်နံဂ်နံဒါ အဂီအကျဲတဖန်*
တံအိန်တချီအဂီခဲလါပပ်ဖိုပ်- 6
တံအိန်တချီအဂီ တံပပ်ပနီ- 1 ခွး
ခဲလိပ်ရိပ်တဖန်- 290
တံအသီ- 17 g
တံအဟီ- 570 mg
ခဲဘိပ်ယံဒဲဒြဲတဖန်- 27 g
လုင်အယါ- 10 g
ဖရိပ်ထံ(န)- 15 g
ခဲဘိပ်ယံဒဲဒြဲလါတံအိန်တဖန်အဂီ- 2

*တံအိန်နံဂ်နံဒါ အဂီအကျဲတဖန် အင်္ဂလိပ်ဒါ လါအဲ သင်ပီစီ, သဘင်ဘီတံလါ လါအတပီ, သဘူချ်ဒါ လါအ တပီ, တံခိပ်, တံစုင်ဆိပ်, ပသာဂီအလံးဝါ, ဆီညှိဒါ ဒီး မုပံယိန်(စ).