

တံာ်ကတံာ်ကတံာ်အဆာကတံာ်- 20 မံးနံး တံာ်ဖိတံာ်တုာ်အဆာကတံာ်- 25 မံးနံး
တံာ်လာအပပ်ယုာ်လာ တံာ်အိပ်ဒါအပူ-

- အပ်လူတံာ်ဒါလာအိပ်သပ်ဟီစုာ် 2 ဒါ (15 အိပ်စး) ပှံာ်ကွံာ်အထံ, သုကဆီအီ, ကူးလီလာအကု
- သဘာ်ဘီတံာ်လာအိပ်သပ်တပာ်အဒါ, လာတံာ်မလးသးကွံာ်ထံဒီး သုစီယာ်အီ ½ ခွး
- ဆီညှပ် ထးဒါ 2 ဒါ (4.5 အိပ်စး), တံာ်မလးသးထံ ဒီးသုကဆီအီ
- တံာ်နံာ်ထံ 1 မျးကယာ် 1 ခွး

တံာ်မအါထီၣ် တံာ်ယါယုာ်အဂါတဖၣ် လာအလိၣ်ဝံဒၣ်-

- သုၣ်စးယးသီ မုတမ့ာ် တံာ်ဒီးတံာ်လၣ်သီ လာနီၣ်တါတါစီနီၣ်ခိၣ် 1 တါ
- ပသါဂီဆးဆး 1 မျှၣ် (-½ c.), တံာ်ကူးယုာ်အီတလိၣ်တလိၣ်
- သဘာ်ချုသုလာအိပ်သပ်တပာ်လာတံာ်ပာ်ကီၣ်အီလာထးဒါပူ 2 ဒါ (4 အိပ်စး), ဘီလီကွံာ်အထံ ဒီး သုစီအီ

- တံာ်ဒီးတံာ်လၣ် မုတမ့ာ် ဆီချီထံလာအိပ်သပ်ဟီစုာ် 4 ခွး

တံာ်နံၣ်ကျတဖၣ်-

1. ထာနံာ်လီၤသီ, ပသါဂီ, ဒီးကုာ်တဖၣ် ဆူသပါပူ ဒီးဖိအီလာမ့ာ်အူကီၣ်ဘၣ်ဒး ပာ်တုာ်လာ အက ပှံာ်တစူ (3-4 မံးနံး) တက့ာ်.
2. ထာနံာ်လီၤ တံာ်လာအပပ်ယုာ်အဂါတဖၣ် လာတပပ်ယုာ်ဒီး တံာ်နံာ်ထံ ဒီးချီအီတုာ်လာအကလံာ် ထီၣ်တက့ာ်. ချီအီတုာ်ဆူအကလံာ်, မာ်မာ်လီၤမ့ာ်အူ ဒီး ချီအီလာမ့ာ်အူခုၣ်ခုၣ် 15-20 မံးနံး တက့ာ်.
3. တချးအိပ်အီနုာ်, ထာနံာ်လီၤ တံာ်နံာ်ထံတက့ာ်. ဖဲနထာနံာ်လီၤတံာ်နံာ်ထံဝံအလီၤခံနုာ်, မာ်လီၤတံာ် လာ တံာ်ချီထံအံၤ သုတကလံာ်အဂီၢ်တက့ာ်.

တံာ်ဟ့ၣ်ကုာ်- ထာနံာ်လီၤ ဖိယဲဒီးအယု စီနီၣ်ခိၣ်နီၣ်တါ 1 တါ မုတမ့ာ် အသံသီ 3 တါ လာအရီးအဂီၢ်တက့ာ်. ထုထီၣ်ကွံာ်ဆီညှပ် လာပုလာတအိပ်တံာ်ညှပ်အဂီၢ်တက့ာ်.



တံာ်အိၣ်နံာ်ဂံၢ်နံာ်ဘါ အဂုာ်အကျါတဖၣ်*
တံာ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်ခဲလာ်ပာ်ဖိၣ်- 4
တံာ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တံာ်ပာ်ပနီၣ်- 2 ခွး
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 309
တံာ်အသီ- 4 g
တံာ်အဟီ- 587 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ယးဒြဵုတဖၣ်- 11 g
လုၣ်အယံ- 15 g
ဖရိၣ်ထံ(န)- 32 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ယးဒြဵုလာတံာ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- 1

*တံာ်အိၣ်နံာ်ဂံၢ်နံာ်ဘါ အဂုာ်အကျါတဖၣ် အပ်လူတံာ်ဒါလာအိပ် ဒီးအံသပ်စုာ်, သဘာ်ဘီတံာ်ဒါ လာတအိၣ်ဒီးအံသပ်, ဆီညှပ် ဒါ, တံာ်နံာ်ထံ, သုၣ်စးယးသီ, ပသါဂီအလံုၣ်ဝါ, ကုာ်ဒါလာတ အိၣ်ဒီးအံသပ်ဟီ, ဒီးဆီညှပ်ခိၣ်ထံ လာအံသပ်ဟီစုာ်.