

ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း အစားအစာများ
ချက်ပြုတ်နည်း
လက်ဆင့်ကမ်း ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ



UNITED NATIONS
UNCTAD





© 2023 ကုလသမဂ္ဂ ကုန်သွယ်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ညီလာခံ

ဤတွင် ဖော်ပြထားသည့် ဖော်ပြချက်များ၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်များသည် စာရေးသူများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီး ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့ဝင်များနှင့်သော်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်ခြင်း မရှိပါ။

ဤစာအုပ်ရှိ မြေပုံတွင် ပါရှိရာ ရွေးချယ်ဖော်ပြချက်များနှင့် အကြောင်းအရာ တင်ပြချက်များသည် မည်သည့်နိုင်ငံ၊ နယ်မြေ၊ မြို့၊ သို့မဟုတ် ၎င်း၏တရားဝင်အာဏာပိုင်များ သို့မဟုတ် ၎င်း၏ နယ်စပ်ဒေသများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မည်သည့် ထင်မြင်ယူဆချက် ကိုမျှ ကုလသမဂ္ဂမှ အဖွဲ့အစည်းများမှ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်မှု မရှိစေပါ။

မည်သည့် ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် လိုင်စင်ရ လုပ်ငန်းများမှမဆို ဖော်ပြချက်များသည် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၏ ထောက်ခံမှု ရှိသည်ဟု မဆိုလိုပါ။

ဤစာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခြင်းကို ပြင်ပလူများမှ တည်းဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

UNCTAD/TCS/DITC/INF/2023/3

ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း အစားအစာများ
ချက်ပြုတ်နည်း
လက်ဆင့်ကမ်း ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

မာတိကာ

| | |
|---|----|
| ကျေးဇူးတင်လွှာ | ၁၁ |
| စကားချီး | ၁၂ |
| နိဒါန်း | ၁၃ |
| ၁.၁။ မြေမျက်နှာသွင်ပြင် | ၁၇ |
| ၁.၂။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ | ၁၈ |
| ၁.၃။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများ | ၂၁ |
| ၁.၄။ ရိုးရာဈေးနေ့များ | ၂၂ |
| ၁.၅။ ဓလေ့ရိုးရာနှင့် အစားအစာ | ၂၅ |
| ၁.၆။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၏ ရိုးရာအစားအစာများတွင် ပါဝင်သော အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများ | ၂၈ |
| ၁.၆.၁။ ပဲပုပ် | ၂၈ |
| ၁.၆.၂။ ကြက်သွန်ဖြူ | ၂၈ |
| ၁.၆.၃။ ချင်း (ဂျင်း) | ၂၉ |
| ၁.၆.၄။ ဂျူးမြစ် | ၂၉ |
| ၁.၆.၅။ ကြက်သွန်မြိတ် | ၃၀ |
| ၁.၆.၆။ နန္ဒင်း | ၃၀ |

ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းသမားတို့၏ ငွေပါးအိုးပေးသည့်ပုံစံတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။



| | |
|---|----|
| ၂။ နံနက်ခင်း အစားအစာများ | ၃၁ |
| ၂.၁။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ | ၃၂ |
| ၂.၂။ တို့ဟူးနွေး | ၃၉ |
| ၂.၃။ ငါးထမင်းနယ် | ၄၂ |
| ၃။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အစားအစာများ | ၄၇ |
| ၃.၁။ ရှမ်းရိုးရာဟင်းလျာများ | ၅၀ |
| ၃.၁.၁။ ငါးဖက်အုံး | ၅၁ |
| ၃.၁.၂။ ဝက်သားနှင့် ဆီးဖြူသီးခေါက် ဝက်သားလုံးကြော် | ၅၆ |
| ၃.၁.၃။ မျှစ်နုကြော် | ၆၁ |
| ၃.၁.၄။ ခရမ်းကြွပ်သီးသုပ် | ၆၂ |
| ၃.၁.၅။ ဖရုံနှင့် ခဝဲညွန့် ဟင်းရွက်စုံ ဟင်းရည် | ၆၄ |
| ၃.၁.၆။ ငရုပ်သီးထောင်း | ၆၇ |
| ၃.၂။ ဓနု တိုင်းရင်းသားရိုးရာ အဓိက ဟင်းလျာများ | ၆၈ |
| ၃.၂.၁။ အမဲကင်ပေါင်းလုံးကြော် | ၆၈ |
| ၃.၂.၂။ ငါးဖိန်းမြေပဲချက် | ၇၀ |
| ၃.၂.၃။ ရေဖြူကင်ပေါင်းကြော် | ၇၂ |
| ၃.၂.၄။ ဝဠသုပ် | ၇၆ |
| ၃.၂.၅။ အမဲအူစွပ်ပြုတ် | ၇၈ |
| ၃.၂.၆။ ဂျူးမြစ်ထောင်း | ၈၀ |

| | |
|---|-----|
| ၃.၃။ အင်းလေးရိုးရာ ဟင်းလျာများ | ၈၂ |
| ၃.၃.၁။ ဝက်သားနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ဟင်းထုပ် | ၈၃ |
| ၃.၃.၂။ ငါးဖိန်းဒုက္ခချက် | ၈၆ |
| ၃.၃.၃။ မျှစ်ပဲပြင်းကင်ပေါင်းကြော် | ၉၂ |
| ၃.၃.၄။ ဂျူးမြစ်သုပ် | ၉၄ |
| ၃.၃.၅။ ငါးမွှေးဆေးခါးဟင်းရည် | ၉၆ |
| ၃.၃.၆။ ခရမ်းကစော့ခါးသီးနှင့် ငါးပိကောင်ထောင်း | ၉၉ |
| ၃.၄။ ပအိုဝ်းရိုးရာ ဟင်းလျာများ | ၁၀၀ |
| ၃.၄.၁။ အမဲသား ဝါးဆစ်ဘူးပေါင်း | ၁၀၁ |
| ၃.၄.၂။ ဝက်သားနှင့် သခွားသီးချက် | ၁၀၆ |
| ၃.၄.၃။ မုန့်ညင်းစိမ်းသုပ် | ၁၀၈ |
| ၃.၄.၄။ တို့ဟူးကြော် | ၁၁၀ |
| ၃.၄.၅။ ပဲပြင်းစေ့ဟင်းချို | ၁၁၂ |
| ၃.၄.၆။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း | ၁၁၄ |
| ၃.၅။ ပလောင်ရိုးရာ ဟင်းလျာများ | ၁၁၆ |
| ၃.၅.၁။ ဝက်သားမျှစ်ချဉ်နှုပ် | ၁၁၆ |
| ၃.၅.၂။ အာလူးထောင်းသုပ် | ၁၂၀ |
| ၃.၅.၃။ ပြောင်းဖူးနှင့် ဂျူးဖူးကြော် | ၁၂၂ |
| ၃.၅.၄။ ဆူကာရွက်သုပ် (ဂေါ်ရခါးရွက်သုပ်) | ၁၂၄ |
| ၃.၅.၅။ မုန့်ညင်းစော | ၁၂၆ |
| ၃.၅.၆။ ခရမ်းချဉ်သီးချက် | ၁၂၈ |

တိုင်းရင်းသား၊ မြို့ဖူး၊ အဓိကမဏ္ဍိုင်များ
အင်းလေး • ပအိုဝ်း • ပလောင်





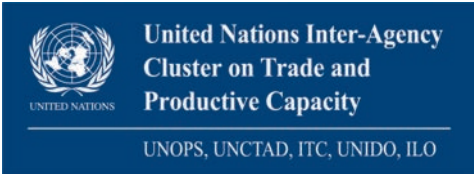
ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤဟင်းချက်နည်းစာအုပ်ကို ကုလသမဂ္ဂကုန်သွယ်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာညီလာခံ (UNCTAD) ၏ Trade, Gender and Development Programme မှ ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် UN cluster on Trade and Productive Capacity မှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော “Enhancing Horticultural Supply and Sustainable Tourism to Develop Business Linkage Project” စီမံကိန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး Swiss Secretariat for Economic Affairs မှ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးခဲ့ပါသည်။

UNCTAD သည် Myanseed အဖွဲ့သားများနှင့် ကိုအောင်ပြည့်စုံ၏ အားထည့်ပါဝင်မှု များစွာသော အမျိုးသမီးတောင်သူများနှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုအဖွဲ့များ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဟင်းချက်နည်းစာအုပ်တွင်ပါရှိသော ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းရှိ တိုင်းရင်းသားရိုးရာဟင်းချက်နည်းများကို စုစည်းရာတွင် အဓိကကူညီပေးခဲ့သော စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း (ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း) ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်မျိုးမျိုးထက်ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။ တိုင်းရင်းသားဟင်းလျာများပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းများကို စီစဉ်ပေးသော Golden Ground Organic Farmer Field School ကို တည်ထောင်ဦးဆောင်သူ ဦးလှမြင့်ကျော်၊ ဟင်းချက်နည်းများနှင့် ဇာတ်လမ်းများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကူညီပေးသော အင်းလေးဟင်းချက်သင်တန်းမှ စားဖိုမှူးကြီး ဦးကျော်ခိုင်တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

စာအုပ်ပါ စာသားများကို တည်းဖြတ်ပေးသော Mr. David Einhorn၊ ဒီဇိုင်းနှင့် စာအုပ် layout အပြင်အဆင်ကို ပြင်ဆင်ပေးသော ကိုဇာနည်၊ ဓာတ်ပုံများကို သွားရောက်ရိုက်ကူးပေးသော ကိုလှိုင်ဝင်းသန့် (ခေါ်) ညီညီ တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။



၀ကားချိုး

ဤဟင်းချက်နည်းစာအုပ်သည် Myanmar SECO-UN Cluster on Trade and Productive Capacity မှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သော “Upgrading horticulture supply and sustainable tourism to develop business linkages” စီမံကိန်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ စီမံကိန်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် Global Aid for Trade (AfT) အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ဆွစ်ဇာလန်အစိုးရ၏ ထည့်ဝင်မှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆွစ်ဇာလန်၏ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်လည်းကောင်း Swiss State Secretariat for Economic Affairs (SECO) မှ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ပေးခဲ့ပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝန်းနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများ၏ရပ်တည်မှုအား မြှင့်တင်ရေးသည် စီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး စီမံကိန်းသည် ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ အမျိုးသမီးတောင်သူများ၊ အမျိုးသမီး အသေးစားလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်များကို အဓိကထားပါသည်။^၁

စီမံကိန်းအကောင်အထည်ဖော်နေစဉ် ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေအပြောင်းအလဲအရပ်ရပ်နှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ ကုလသမဂ္ဂ၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အညီဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အလို့ငှာ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလမှ စပြီး UNCTAD စီမံကိန်းအဖွဲ့သည် စီမံကိန်း၏ ကျား/မရေးရာကဏ္ဍ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ အခက်အခဲကို ကြုံကြုံခံကျော်လွှားနိုင်စွမ်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကိုသာ အထူးအလေးထား အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံ၏ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အထူးသဖြင့် ရှမ်းပြည်နယ်၏ အချက်အပြုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစဉ်အလာအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်းတို့တွင် အမျိုးသမီးများ၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍသာမက အမျိုးသမီးများသည် မိမိ၏ မိသားစုတာဝန်များနှင့် ရပ်ရွာအရေးဆိုင်ရာ များပြားရှုပ်ထွေးလှ သော ကိစ္စရပ်များတွင်လည်း အဓိကကဏ္ဍ၌ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်ကို ပိုမိုပေါ်လွင်စေရန် ဤဟင်းချက် နည်းစာအုပ်အား ရည်ရွယ်ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

^၁ စီမံကိန်းအကြောင်းအရာစာတမ်း၏ အခန်း(၄)၊ ကျား/မ တန်းတူညီမျှမှု ရေရှည်တည်တံ့ရေး အရ “ဤလုပ်ငန်းစဉ်များသည် စီမံကိန်းမှရရှိလာမည့် ကျား/မ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် အမျိုးသမီး စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်း၏ ရလဒ်များအား ရေရှည်တည်တံ့နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည်။”

ဤစာအုပ်၌ ပါဝင်သည့်ဟင်းလျာအများစုတွင် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုး၍ အိမ်ရှိမိသားစုများ စားသုံး သကဲ့သို့ ဈေးတွင်လည်းရောင်းချသည့် စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်များအနက် အချို့ဖြစ်သော ဆန်၊ လက်ဖက်၊ ပဲပုပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်း၊ ပဲ၊ ခရမ်းချဉ်၊ ချင်း (ဂျင်း)နှင့် ထောပတ်သီး အစရှိသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် “ငြိမ်းချမ်းရေးကို ပြန်လည်ဖော်ဆောင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော နည်းလမ်း အသွယ်သွယ်များ တွင် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းများသည်လည်း အပါအဝင် ဖြစ်သည်” ဟူသော အခြင်းအရာ ကို မီးမောင်းထိုးပြရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ ဟင်းလျာများနှင့် ၎င်းတို့၏ နောက်ကွယ်မှ ဇာတ်လမ်းများကို စုစည်းရန်အတွက် ရှမ်းပြည် နယ် တောင်ပိုင်းရှိ တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှု အသင်းအဖွဲ့များ၊ သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍ အသင်းအဖွဲ့များ၊ အဖွဲ့ အစည်းများနှင့် အင်းလေးကန်ဒေသရှိ ပုဂ္ဂလိက ဟင်းချက်သင်တန်းတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်များ ရယူလုပ် ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

ဤဟင်းချက်နည်းစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့်ဟင်းလျာများအား တောင်ကြီး၊ အောင်ပန်း၊ အင်းလေး၊ ကလောနှင့် ပင်လောင်း မြို့နယ်များရှိ အမျိုးသမီးတောင်သူများ၏ မီးဖိုချောင်များတွင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခဲ့ပါသည်။

၁

နိဒါန်း





နိဒါန်း

၁.၁။ မြေမျက်နှာသွင်ပြင်

အရှေ့တောင်အာရှအတွင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်း၊ မြေပြန့်၊ တောင်တန်းဒေသများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ ပထဝီဝင် အနေအထားအရ ရှမ်းပြည်နယ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အရှေ့အလယ်ပိုင်း ကုန်းပြင်မြင့်နှင့် တောင်တန်းဒေသပိုင်းတွင် တည်ရှိသည်။

ရှမ်းပြည်နယ်၏ ယေဘုယျ အမြင့်ပေသည် ၃၀၀၀ နှင့် ၄၀၀၀ ကြားတွင် ရှိသည်။ အချို့ တောင်တန်းများသည် ပင်လယ် ရေမျက်နှာပြင်အထက် ပေ ၅၀၀၀ မှ ၇၀၀၀ ကျော်အထိ ရှိသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အကြီးဆုံး ပြည်နယ် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရှမ်းပြည်နယ် တည်ရှိသော ကုန်းပြင်မြင့်သည် နိုင်ငံအတွင်း ရှေးအကျဆုံးနှင့် သက်တမ်းအရင့်ဆုံး မြေသား မြေစိုင် ဖြစ်သည်။ ရှမ်းပြည်နယ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အကျယ်ဆုံး ပြည်နယ်များထဲတွင် တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပြီး ၁၅၅,၈၀၀ စတုရန်း ကီလိုမီတာ ကျယ်ဝန်းပါသည်။

ရှမ်းပြည်နယ်၏ အထင်ရှားဆုံး မြစ်မှာ ရှမ်းဘာသာစကားဖြင့် “နမ့်ခေါင်”ဟု ခေါ်တွင်သော “သံလွင်မြစ်” ဖြစ်သည်။ တရုတ် ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ အနောက်ပိုင်းရှိ တိဗက်ကုန်းပြင်မြင့်မှ မြစ်ဖျားခံ၍ စီးဆင်းလာသော သံလွင်မြစ်သည် အလျားရှည်၍ မြစ်ဝှမ်းကျဉ်းမြောင်းသော မြစ်ဖြစ်ပြီး ရှမ်းပြည်နယ်ကို ဖြတ်ကာ မုတ္တမပင်လယ်ကွေ့မှ အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာတွင်းသို့ စီးဝင်သည်။

ရှမ်းပြည်၏ မြေနိမ့်ပိုင်းများဖြစ်သည့် သီပေါ၊ ကျောက်မဲ၊ ဟဲဟိုးနှင့် ကျိုင်းတုံ စသော လွင်ပြင်များသည် ရှေးအချိန် အခါကာလက ရေအိုင်ကြီးများရှိသော နေရာဟောင်းများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မျက်မှောက်အချိန်ကာလတွင် တင်ကျန်ရှိနေသေး သော ရေအိုင်မှာ “အင်းလေးကန်”ကြီးပင် ဖြစ်သည်။ အင်းလေးဒေသသည် အလွန်ထူးခြားသော တောင်ပိုင်း ရှမ်းပြည်နယ် အတွင်း ရှိ ဒေသတစ်ခု ဖြစ်သည်။ “တောင်ပေါ်ပင်လယ်”ဟုပင် တင်စား ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ အင်းလေးကန်ဝန်းကျင်၏ သာယာလှပသော ရှုခင်းများကြောင့် ထင်ရှားကျော်ကြားပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသည်များ လာရောက် လည်ပတ်မှု ဒုတိယ အများဆုံး နေရာ ဖြစ်သည်။

၁.၂။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ

မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေ စုစုပေါင်း၏ ၆၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် မြန်မာ (ဗမာ) လူမျိုးစုများ ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ် သန်းခေါင် စာရင်းအရ ရှမ်းပြည်နယ်၏ လူဦးရေမှာ ၅ ဒသမ ၈ သန်းရှိပြီး လူမျိုးစုပေါင်း ၃၀ ကျော် မှီတင်းနေထိုင်ကြသည်။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသား များအပြင် ပအိုဝ်း၊ ပလောင်၊ အင်းသား၊ ဝါ၊ ကိုးကန့်၊ ကော်၊ လားဟူ၊ ဓနု၊ တောင်ရိုး၊ ယင်းကြား၊ ယင်းနက်၊ ကချင်၊ လီဆူး စသည့် လူမျိုးစုများလည်း နေထိုင်ကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာကို အများဆုံး ကိုးကွယ် ယုံကြည် ကြပြီး အခြားဘာသာဝင်များ နှင့် မိရိုးဖလာ ရိုးရာနတ်ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုများလည်း ရှိသည်။

အင်းသားလူမျိုးစုများမှာ အင်းလေးကန်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ကြပြီး အခြားလူမျိုးများနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားစွာ အင်း လေး ရေပြင်အတွင်း ရေပေါ်အိမ်များ ဆောက်၍ နေထိုင်ကြခြင်းကြောင့် လူသိများကြသည်။ အင်းသားများသည် လှေလှော် ရာတွင် လှေပေါ် မတ်တတ်ရပ်ကာ ခြေထောက်ဖြင့် လှော်ကြသည့် ထူးခြားသော အသွင်အပြင်ကြောင့်လည်း လူသိများ ကြသည်။

အင်းလေးဒေသအတွင်းတွင် အင်းသားအပြင် အခြား တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများလည်း နေထိုင်ကြပြီး အင်းလေးကန်ဒေသ၏ အဓိက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှာ စိုက်ပျိုးရေး၊ ရေလုပ်ငန်း၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ကျွန်းမျော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြ သည်။ ကျွန်းမျောများပေါ်တွင် ခရမ်းချဉ် စိုက်ပျိုးခြင်းသည် ဒေသ၏ တစ်မူထူးခြားသော ဝိသေသဖြစ်ပြီး အင်းသား များသည် ရိုးရာ ရက်ကန်းလုပ်ငန်းနှင့် ငွေပန်းထိမ်လုပ်ငန်းများတွင်လည်း ကျွမ်းကျင်ကြသည်။

ရှမ်းကုန်းမြင့်ဒေသတွင် ထင်ရှားသော လူမျိုးစုများမှာ ရှမ်း၊ ဓနု၊ တောင်ရိုးနှင့် ပအိုဝ် တိုင်းရင်းသားများဖြစ်ပြီး ပိုမို မြင့် မား သော တောင်တန်းဒေသများတွင် တောင်ရိုးနှင့် ပလောင် တိုင်းရင်းသားများ အဓိက နေထိုင်ကြသည်။ ပအိုဝ် ဒဏ္ဍာရီများအရ ပအိုဝ် တိုင်းရင်းသားများသည် ဗုဒ္ဓ မပွင့်မီ နဂါးနှင့် ဝိဇ္ဇာမျိုးက ဆင်းသက်ခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်း ပင်လောင်းမြို့အနီးတွင် နဂါးနှင့် ဝိဇ္ဇာတို့ကို နတ်ကုန်းအဖြစ် ပူဇော်ထားသော နေရာတစ်ခု တွေ့မြင်နိုင်သည်။ လူမျိုးစုတစ်ခုစီ၏ ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် မိရိုးဖလာ ယုံကြည်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆက်စပ်နေကြ သည်။ ထိုမိရိုးဖလာ ထုံးတမ်းဓလေ့များ မရှိတော့ပါက ထိုလူမျိုးစုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုပါ တစ်ပါတည်း ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်ဟု ယူဆရသည်။





၁.၃။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများ

ရှမ်းပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သော တိုင်းရင်းသားလူမျိုး အများစုအတွက် စိုက်ပျိုးရေးသည် အဓိက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဖြစ်သည်။ သမားရိုးကျ တောင်ယာစိုက်ပျိုးခြင်းမှာ အဓိက စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဖြစ်ပြီး ပြောင်း၊ တောင်ယာစပါး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်း၊ ချင်းနှင့် ပဲပုပ်တို့ကို စိုက်ပျိုးကြသည်။ ဥယျာဉ်ခြံများနှင့် အိမ်ခြံဝင်းများအတွင်းတွင် ထောပတ်သီး၊ ကော်ဖီ၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး ကဲ့သို့သော အသီးအနှံအပင် မျိုးစုံကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးကြသည်။ ထောပတ်သီးကို ဟိုပုန်းဒေသ တစ်ဝိုက်တွင် အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။

မြင့်မားသော တောင်တန်းဒေသများရှိရာ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ ပင်လောင်းနှင့် ပင်းတယမြို့နယ်များတွင် လက်ဖက် ကို အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။ မြန်မာ့လက်ဖက် စိုက်ပျိုးမှု၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို ရှမ်းပြည်နယ်တွင် တွေ့ရှိရသည်။ လက်ဖက် ရွက် ခူးဆွတ်ချိန်သည် မတ်လမှ အောက်တိုဘာအထိ ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရွက်ကို ပျိုးထောင်ပြီး ၈ လမှ တစ်နှစ် အတွင်း ခူးဆွတ်နိုင်သည်။ လက်ဖက်စိုက်ပျိုးရာတွင် ဓာတ်မြေဩဇာအသုံးပြုမှု အလွန် နည်းပါးသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်က ထွက်သော လက်ဖက်ခြောက်နှင့် လက်ဖက်စိုက်ပျိုးမှုကို မြန်မာပြည်အနှံ့သို့ တင်ပို့ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချကြသည်။

ပင်းတယ၊ အောင်ပန်းနှင့် ညောင်ရွှေဒေသ တစ်ဝိုက်တွင် ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ အာလူး၊ ငရုတ်၊ ဂေါ်ရခါး^၁၊ မုန်လာဥနှီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အများအပြားကို နိုင်ငံအနှံ့ရှိ လက်ကားဈေးများ၌ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချလျက် ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို အင်းလေးကန်အတွင်းရှိ ကျွန်းကျေးများပေါ်တွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။

အင်းလေးကန်၏ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းသည် ရှမ်းပြည်နယ်၏ ဒေသစားသောက်ကုန် လုပ်ငန်းများတွင် အလွန် အရေးပါသော လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အင်းလေးကန် ထွက်ငါးများကို ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းရှိ ညောင်ရွှေ၊ ဟံဟို၊ တောင်ကြီး၊ အောင်ပန်း၊ ပွေးလှ၊ ကလော စသော မြို့များသို့ တင်ပို့ရောင်းချကြသည်။ အင်းလေးတွင် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကို အဓိကအားဖြင့် မိုးရာသီ အကုန် (အောက်တိုဘာ)မှ နွေရာသီ (မတ်လကုန်) အထိ လုပ်ကိုင်ကြသည်။ အင်းအိမ်ဟု ခေါ်သော ငါးအိမ်ကို အင်းလေးကန်အတွင်း တည်ဆောက်၍ ငါးဖမ်းကြရသည်။ “ဟူး”ဟု ခေါ်သော ဝါးခြမ်းများကို ရေထဲတွင် ဝိုင်း၍ စိုက်ပြီး ငါးများကို အင်းအိမ်ထဲရောက် အောင် ငါးစာအဖြစ် ပဲဖတ်များ သုံး၍ များရသည်။ အင်းလေးကန်မှ ငါးဖိန်း၊ ငါးဖယ်၊ ငါးရုံ၊ ငါးကြင်းနှင့် ငါးခုံးမ စသည့် ငါးများ အများဆုံး ရရှိသည်။ ယင်းတို့အနက် ငဖိန်းသည် အလွန် နာမည်ကြီးသည်။ ငါးဖိန်းသည် ချို၍ လေးသော အရသာရှိပြီး အင်း လေးကန်ဒေသနှင့် ငါးဖိန်းကို တွဲ၍ မြင်တတ်ကြသည်။

^၁ဂေါ်ရခါးပင်သည် ဘူး၊ ဖရုံမျိုးနွယ်ဝင် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအလယ်ပိုင်းတွင် စတင်ပေါက်ရောက်ခဲ့ပြီး ၁၈ ရာစုတွင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံ များသို့ ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ ဂေါ်ရခါးပင်၏ အမြစ်၊ အညွန့်နှင့် အရွက်များကို အာရုတ်က၏ ဒေသတော်တော်များများ အထူးသဖြင့် အပူပိုင်းဒေသများတွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုကြသည်။

၁.၄။ ရိုးရာဈေးနေ့များ

“မားခ်လ် ခိုင်ပေါပေါ ခိုင်ပေါပေါ”
 (“လာပါခင်ဗျာ၊ ပေါပေါ ရောင်းပါတယ် ... ပေါပေါ ရောင်းပါတယ် ...”)

ရှမ်းပြည်တစ်ဝှမ်းရှိ ရွာများရှိ ဈေးနေ့များတွင် ကြားနေရသော ဈေးသည်များ၏အသံပင် ဖြစ်သည်။ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ မြို့ကြီး လေးငါးမြို့တွင်သာ ရှိပြီး ပုံမှန် နေ့စဉ် ဈေးရှိပြီး ငါးရက်လျှင် တစ်ကြိမ် ကျရောက်သည့် ပျံကျဈေးများကို ရှမ်းပြည်နယ်အနှံ့ နေရာအများအပြားတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ပုံမှန် နေ့စဉ်ဈေးရှိသော မြို့ကြီးများတွင် ငါးရက် တစ်ဈေးများ ပြုလုပ်ရောင်းချ သည်လည်း ရှိသည်။ ငါးရက် တစ်ဈေးများကို ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ ညောင်ရွှေ၊ ဟဲဟိုး၊ တောင်ကြီး၊ မင်းတပ်၊ ရွှေညောင် စသည့် မြို့များတွင် လှည့်ပတ်ပြုလုပ်နေပြီး ထိုနေ့များ ရောက်လျှင် “ဈေးနေ့”ဟု ခေါ်ကြသည်။ ဤဈေးသည် ရှမ်းပြည်နယ်တွင်သာ တွေ့ရှိရသောကြောင့် တစ်မူထူးခြားသည်။ ငါးရက် တစ်ကြိမ် ဈေးများသည် ဥပုသ်နေ့များ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ နေ့များနှင့် တိုက်လျှင် ဈေးနေ့မတိုင်ခင် တစ်ရက်ကြိုပြီး ပြုလုပ်ကြသည်။

ဈေးနေ့များတွင် လယ်ယာထွက်ကုန်များ၊ ဒေသထွက် အစားအစာများနှင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများ အပါအဝင် ဒေသထွက်ကုန် အားလုံးကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ဈေးနေ့များသည် လက်ဖက်ချို၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ တောင်ပေါ်ရှမ်းဆန်၊ သနပ်ဖက်၊ ခေါပုတ်နှင့် ခြံထွက် ဟင်းရွက်သစ်သီးမျိုးစုံ ရရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် ကျော်ကြားသည်။





Red sign with white text, likely a notice or advertisement, located on a building in the background.

Vertical red sign with white text, possibly a menu or price list, located on the right side of the image.

KEC
K...
K...
K...





၁.၅။ ဓလေ့ရိုးရာနှင့် အစားအစာ

ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ အချို့သည် နယ်နိမိတ်ချင်း ထိစပ်လျက်ရှိသော အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများဖြစ်သည့် တရုတ်နိုင်ငံ၊ လာအိုနိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံများနှင့် နီးစပ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အမှန်တကယ် တွင် ရှမ်းပြည်နယ်၏ အချို့သော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ဘာသာစကားများအပြင် စားသောက်မှု ပုံစံများနှင့် အစားအစာများသည် ထိုနိုင်ငံများ၏ နယ်စပ်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသူများနှင့် တူညီကြသည်။ နယ်နိမိတ်ချင်း ထိစပ် နေသော အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများနှင့် ဒေသအစားအစာများ၏ နီးစပ်နေမှုကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပထဝီဝင် နယ်နိမိတ် တစ်လျှောက် ယဉ်ကျေးမှုများ ကူးလူးယှက်နှွယ်နေမှုကိုပါ ခံစားမိပါသည်။ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှ မြစ်ဖျားခံလာသော မြစ်ချောင်းများ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ စီးဆင်း ဝင်ရောက်နေသကဲ့သို့ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူနေမှု ပုံစံများ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု များပါ တစ်ပါတည်း စီးဆင်း ဝင်ရောက်လာပါသည်။

အရှေ့တောင်အာရှရှိ အခြားနိုင်ငံများကဲ့သို့ပင် ဆန်စပါးသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဓိက အစားအစာ ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ နေရာတိုင်းလိုလိုကဲ့သို့ပင် ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများသည် ထမင်းနှင့် ဟင်းကို အဓိက အစားအစာအဖြစ် တစ်နေ့ သုံးကြိမ် စားသုံးကြသည်။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းရှိ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ၏ ဒေသထွက် အစားအစာ၊ ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ ဒေသဆိုင်ရာ ပထဝီဝင်နှင့် ရာသီဥတု အခြေအနေများအပေါ် အခြေခံ၍ အတိုင်း အတာ တစ်ခုအထိ ကြီးမားပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၏ ဒေသအစားအစာများ၊ ဓလေ့၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ဒေသတွင်း နေထိုင်သော လူမျိုးစုများသည် ၎င်းတို့ ဒေသ၏ ရာသီဥတုနှင့် နယ်မြေပေါ် အခြေခံထားခြင်းကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ကုန်းပြင်မြင့် အအေးပိုင်းဒေသများ၏ အဓိက စားသောက်သောပုံစံမှာ အဆီပါဝင်မှု နည်းပါးပြီး အငန် ပေါ့သည်။ ၎င်းဒေသ တွင် နေထိုင်သူများသည် ဒေသထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် တောင်ပေါ်ဆန် စသည်တို့၏ မူလသဘာဝ အနံ့အရသာကို ပေါ်လွင်အောင် ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြသည်။ ရှမ်းအစားအစာများသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်က ရသော သဘာဝရနံ့နှင့်သာ အခြေခံ၍ ချက်ပြုတ်ကြသည်။ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်များနှင့် နီးသော ဒေသများတွင် ငါးနှင့် ရေထွက်သီးနှံများကို စိုက်ပျိုး စားသုံးကြသည်။

တောင်ယာသို့ မနက်စောစော အလုပ်သွားကြသည့် လယ်သမားများ၏ နံနက်စာမှာ နာရီပေါင်းများစွာ အဆာခံစေသည့် ဒေသထွက် ကောက်ညှင်း ဖြစ်သည်။ ခေါပုတ်သည်လည်း ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာများကြားတွင် အလွန်ကျော်ကြားသော အစားအစာ ဖြစ်သည်။ ရှမ်းတောင်ပိုင်းရှိ အစားအစာ ဟင်းလျာများ၏ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများမှာ ဒေသထွက်ကုန်များ ဖြစ်သည်။ ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာများတွင် ကြက်သွန်ဖြူသည် အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းထဲက တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်တို့လည်း ပါဝင်သည်။ ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာများတွင် ဆီ အနည်းငယ်သာ ပါဝင်သည်။

လက်ဖက်ခြောက်နှင့် လက်ဖက်နှပ်တို့သည် ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်းဒေသ ထွက် အစားအစာ ထွက်ကုန်များကြားတွင် ကျော်ကြားသော ထွက်ကုန်များ ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်သုပ်သည် မြန်မာ့ရိုးရာ အခမ်းအနားအမျိုးမျိုးတွင် မရှိမဖြစ် တည်ခင်း ဧည့်ခံ စရာ အစားအစာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရှေးအခါက ဈေးနေ့များတွင် လက်ဖက်ခြောက်အ လှော် ကြိုက်သူများအတွက် မီးခဲပေါ် အိုးကင်းတင်၍ လက်ဖက်ခြောက်ကို လှော်ခပ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်အနံ့ သင်းသင်းမွှေးမွှေးနှင့် လက်ဖက်ရည် အခါးကို ရောင်းချကြသည်။ ထို့အတူ လက်ဖက်စိမ်း ကြိုက်သူများအတွက် လက်ဖက်ခြောက်အစိမ်း ခပ်ကာ ဆားခပ် သောက်လိုသူများအတွက် စားပွဲပိုင်းပေါ် ဆားခွက်ကလေးနှင့် ဒေသထွက် အကြော်စုံနှင့် ရောင်းချကြသည်။

ပဲပုပ်ခြောက်သည် ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ အိမ်တိုင်းတွင် အဓိက တွေ့နိုင်သော အစားအ စာဖြစ်သည်။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများအတွက် ရှမ်းပဲပုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းနှင့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသော မြေပြန့်သားတို့၏ ငါးပိလိုပင် ဖြစ်သည်။ ရှေးအခါက ရှမ်းပျိုဖြူများသည် ခရီးရှည်ထွက်မည့် မိမိအဖော်အတွက် လမ်းခရီးတွင် စား သုံးရန် ထမင်းထုပ်ကို ပဲပုပ်နှင့် ငရုတ်သီးကြော်များ ထည့်ပေးကြသည့် ဓလေ့ထုံးစံများ ရှိခဲ့သည်။ “ပဲပုပ်ခြောက်”သည် ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ အိမ်တိုင်း အတွက် အခြား အသား၊ ငါး ဟင်းလျာများဖြင့် အစားထိုးနိုင်သော အစားအစာ ဖြစ်သည်။

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း လူမျိုးစုတစ်ခုဖြစ်သည့် ယင်းနက်၊ ယင်းကြား မျိုးနွယ် တို့သည် အသား၊ ငါးနှင့် ဆီ စားသုံးမှု အလွန် နည်းပါးကြပြီး ခြံထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကိုသာ နှစ်သက်ကြသည်။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပဲပုပ်များ ပြုလုပ် စားသောက် ကြသည်။ ယင်း မျိုးနွယ်တို့သည် လက်ဖက်ရည်ခါးခါး သောက်လေ့ရှိကြပြီး မည်းနက်နေသော သွားများ ကို အလှတရား သင်္ကေတအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသောကြောင့် မိမိတို့၏သွားများ မည်းနက် နေစေရန် ကွမ်းစားလေ့ ရှိကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ ယင်းလူမျိုးစုတို့တွင် လက်ဖက်ချဉ်ကို ပါးစပ်ထဲ ငုံ့သော အလေ့အထ ရှိကြသည်။ ယင်းနက်၊ ယင်းကြား မျိုးနွယ်တို့တွင် ကလေး မွေးပေးသည့် လက်သည်အား လက်ဖက်ကို ငွေသားဖြင့် ကန်တော့ရသည့် အလေ့အထ ရှိ သည်။

ရှမ်းပြည်တွင် ရှည်လျားသော သမိုင်းကြောင်း အဆက်ဆက်နှင့် မတူကွဲပြားသော အစားအသောက် ယဉ်ကျေးမှုများ ရှိခဲ့သည်။ ဤစာအုပ်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသော ဓနု၊ အင်းသား၊ ပအိုဝ်း၊ ပလောင်နှင့် တောင်ရိုး အစရှိသည့် မတူကွဲပြားသော ရှမ်းလူမျိုးစုများ၏ ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဟင်းပွဲအချို့ကို ဖော်ကျူး ထားပါသည်။





၁.၆။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၏ ရိုးရာအစားအစာများတွင် ပါဝင်သော အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းများ



၁.၆.၁။ ပဲပုပ်

ပဲပုပ်သည် ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ လုပ်ကွက်ငယ် တောင်သူများအတွက် အဓိက သီးနှံတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ တောင်သူများ သည် ပဲပုပ်ကို မိုးကြိုရာသီ၊ မိုးရာသီနှင့် မိုးနှောင်းကာလ များအတွင်း ၎င်းတို့၏ မြေကွက်အသီးသီး၌ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တွင် နေထိုင်ကြသူများသည် ပဲပုပ်ကို ပဲပုပ်စေ့လှော်၊ ပဲပုပ်စို၊ ပဲပုပ်ခြောက်၊ ပဲပုပ်ချပ် အထူး အပါး စသည်ဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရသာအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ် စားသုံးကြသည်။ ပြုပြင်စီမံထား သော ဤပဲပုပ်များကို ကျေးလက်အိမ်များတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပြီး ငါးဟင်း၊ ဟင်းရွက်စုံဟင်း၊ ဟင်းချို၊ ပဲပုပ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အစပ်ချက် စသည့် ဟင်းလျာများနှင့် အသုပ် အမျိုးမျိုးတို့တွင် အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရှမ်းပြည်နယ်တွင် နေထိုင်ကြသူများအတွက် ပဲပုပ်ကို အဓိက ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) အရင်းအမြစ်အဖြစ် မှတ်ယူ နိုင် ပါသည်။

၁.၆.၂။ ကြက်သွန်ဖြူ



ကြက်သွန်ဖြူသည် ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ တောင်သူများအတွက် အဓိက ဝင်ငွေရ သီးနှံ ဖြစ်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို စပါး ရိတ်သိမ်းပြီးနောက် ဆောင်းရာသီတွင် အများအပြား စိုက်ပျိုး ကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆောင်းရာသီတွင် ရေကောင်းစွာ ရရှိသော ကုန်းမြင့်များတွင်လည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဖေဖော်ဝါရီလမှ မတ်လကုန်အထိ ဒေသအနှံ့တွင် ရိတ်သိမ်း ကြသည်။ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းက ထွက်သော ကြက်သွန်ဖြူသည် အနံ့မွှေးသောကြောင့် မြန်မာ လူမျိုး အတော် များများ ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ တောင်သူ အများစုသည် ကြက်သွန်ဖြူ စိုက်ပျိုးရာတွင်လည်း သဘာဝ မြေဩဇာများ ဖြင့်သာ စိုက်ပျိုးကြသည်။

ကျေးလက်နေ အိမ်ထောင်စုများသည် ကြက်သွန်ဖြူကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် ပင်စည်အခြောက် များကို မဖြတ်ဘဲ မီးဖိုချောင်ရုံ ဝါးတိုင်များတွင် ချိတ်ဆွဲကာ သိုလှောင် သိမ်းဆည်းကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ရှမ်းပြည်နယ် ရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ဟင်းပွဲတိုင်းတွင် မရှိမဖြစ် ပါဝင်သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဟင်းရွက်သုပ် အများအပြားတွင် ကြက်သွန်ဖြူကြော်ကို အပေါ်က ဖြူးကာ အလှဆင်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို အများစု သည် လက်ဖက်ကို မြေပဲနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကြော်ဖြင့်သာ စားသုံးရသည်ကို နှစ်သက်ကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ကျေးလက် အိမ်ထောင်စုများအတွက် အစာမကြေခြင်းနှင့် အခြား အစာအိမ်ပြဿနာများကို ကုသရန် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။



၁.၆.၃။ ဂျင်း

ကုန်းမြင့်များတွင် နေထိုင်သူ အများစုသည် ချင်း(ဂျင်း)ကို အများအပြား စိုက်ပျိုးကြသည်။ စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးသော တောင်သူများသည် ချင်း(ဂျင်း)တက်ကြီးသည့် တရုတ်ချင်း(ဂျင်း) (မျက်ကွင်းဝါ) သို့မဟုတ် ရှမ်းချင်း(ဂျင်း) (မျက်ကွင်းပြာ) မျိုးများကို စိုက်ပျိုးကြသည်။ ဒေသ ချင်း(ဂျင်း)မျိုးများသည် ချင်းတက် အလွန်သေးငယ်သော်လည်း အနံ့ပြင်းပြီး အရသာ လည်း ပြင်းသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ ကျေးလက်နေ တောင်သူများသည် အိမ်တွင်းစား သုံးရာက ပိုလျှံသော ပမာဏ အနည်းငယ် ကို ကျေးရွာများတွင် ရောင်းချရန် အတွက် ဒေသ ချင်း(ဂျင်း)မျိုးများကို မြေကွက်ငယ်များဖြင့် စိုက်ပျိုးကြသည်။

ချင်း(ဂျင်း)ကို ဇန်နဝါရီလနှင့် ဖေဖော်ဝါရီလ ဝန်းကျင်တွင် တူးဖော်ပြီး အိမ်တွင် စားသုံးရန် တစ်နှစ်ပတ်လုံး သိမ်းဆည်း ထားကြသည်။ ချင်း(ဂျင်း)ကို တိုင်းရင်းသား လူမျိုး တိုင်း၏ ဟင်းလျာအများအပြား၊ အထူးသဖြင့် အသားငါးများ ချက်ပြုတ် ရာတွင် အဓိက ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ပါးပါးလှီး၍ နှပ်ထားသော ချင်း(ဂျင်း)မျှင် များကို မြန်မာ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် လူကြိုက်များပြီး ပဲကြော်မျိုးစုံနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ကာ ချင်း(ဂျင်း)သုပ် သုပ်၍ စားသုံးကြပါသည်။ ၎င်းကို လက်ဖက်နှင့်လည်း တွဲဖက် စားသုံးကြ သည်။ ချင်း(ဂျင်း)သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူအများအပြားအတွက် အအေးမိခြင်း နှင့် အစာမကြေ ခြင်းတို့ကို ကုသရန် အိမ်တွင်းဖြစ် ဆေးဖက်ဝင် သီးနှံတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၁.၆.၄။ ဂျူးမြစ်

ဂျူးမြစ်ကို ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း ကုန်းပြင်မြင့်များတွင် နေထိုင်ကြသော ကျေးလက် ဒေသခံလူမျိုးများ တွင်ကျယ်စွာ စိုက်ပျိုးကြပြီး မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ဈေးကွက်များသို့ ဖြန့်ဖြူး ရောင်းချကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်က ဂျူးမြစ်သည် ပိုမို ရှည်လျား သန်စွမ်းကြပြီး စူးရှသော ရနံ့နှင့် အရသာတို့ကြောင့် ကျော်ကြားသည်။ အောက်တိုဘာလမှ စတင်၍ ဇန်နဝါရီ လကုန်အထိသည် ဂျူးမြစ် လှိုင်လှိုင်ပေါ်သောအချိန် ဖြစ်သည်။



ဂျူးမြစ်ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အစိမ်းအတိုင်း စားနိုင်သကဲ့သို့ ငါး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့နှင့် လည်း အချဉ်ဟင်း ချက်ကာ စားသုံးကြသည်။ နာမည်ကြီး ရှမ်း ငါးထမင်းနယ်ကို လတ်ဆတ်သော ဂျူးမြစ်များဖြင့် တွဲဖက် စားသုံးကြသည်။ ဂျူးမြစ် ထောင်းသည် အကျော်ကြားဆုံး အရဟင်းတစ် ခွက် ဖြစ်သည်။ ဂျူးမြစ်ကို စားသုံးနည်းများမှာ ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းငယ် ကွဲပြားသည်။



၁.၆.၅။ ကြက်သွန်မြိတ်

ကြက်သွန်မြိတ်သည် ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ကြသူများ အသုံးများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲက တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တောင်သူများသည် ကြက်သွန်မြိတ်များကို ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်နီများက စိုက်ပျိုးကြပြီး ကြက်သွန်မြိတ်များကို ဈေးများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရရှိနိုင်သည်။ ရှမ်းပြည်၏ ဟင်းပွဲအများအပြားတွင် ကြက်သွန်မြိတ်များကို လှီး၍ အပေါ်က ဖြူးကာ အလှဆင်ရန် အသုံးပြုသည်။ ရှမ်းပြည်၏ နာမည်ကြီး ဟင်းထုပ်ကို အဓိကအားဖြင့် နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကောက်ညှင်းမှုန့်တို့ဖြင့် သက်သတ်လွတ် သို့မဟုတ် ဝက်သားထည့်ကာ ပြုလုပ်ကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်းရှိ မြို့ငယ်လေးများ၏ လမ်းဘေးဆိုင်များတွင်ပင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော ဟင်းထုပ်ကို ရှမ်းတိုင်းရင်းသား များက နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာအဖြစ် စားသုံးကြပါသည်။

၁.၆.၆။ နန္ဒင်း

နန္ဒင်းကို ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းတွင် မြေနိမ့်ပိုင်းရော အမြင့်ပိုင်း တောင်စောင်းဒေသများတွင်ပါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စိုက်ပျိုးကြသည်။ အထူးသဖြင့် ပင်လောင်းနှင့် ဟဲဟိုးမြို့နယ်များက ထွက်ရှိသော နန္ဒင်းများသည် လိမ္မော်ရောင် တောက်တောက်ရှိပြီး အရွယ်အစားကြီးမားသောကြောင့် လူကြိုက်များသည်။ နန္ဒင်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဓာတုမြေဩဇာ လုံးဝ မသုံးဘဲ သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးကြသည်။ နန္ဒင်းပင်၏ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အရွက်နုများကို ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက်ဖြင့် တို့စရာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သည်။ ငါးဟင်း ပူပူစပ်စပ်ကို နန္ဒင်းရွက်ကြီးများ မီးသင်း၍ ထုပ်ပိုးကြပြီး မီးသင်းချိန်တွင် ထွက်လာသည့် အနံ့သည် အလွန်မွှေးလှသည်။



J

နံနက်ခင်း အစားအစာများ



၂.၁။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

ရှမ်းအစားအစာ ဆိုသည့်အသံ ကြားလိုက်ရုံဖြင့် လူတိုင်း ပထမဆုံး သတိရသော အစားအစာမှာ ရှမ်းခေါက်ဆွဲပင် ဖြစ်သည်။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲသည် မြန်မာပြည်အနှံ့ နံနက်ခင်းစာအဖြစ် ကျယ်ပြန့်လာသော နံနက်စာအမျိုးအစား များစွာထဲတွင် တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများအပြင် အခြားလူမျိုးများပါ ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ပြုလုပ်ရာတွင် ခေါက်ဆွဲဖတ်မှာ ဆန်စေးနှင့် ဆန်ဖွယ် နှစ်မျိုးရှိပြီး စားသုံးရာတွင်လည်း အသုပ်နှင့် အရည် ပုံစံနှစ်မျိုး စားသုံးနိုင်သည်။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အရသာမှာ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်းနှင့် မြောက်ပိုင်း လုံးဝ ကွဲပြားသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------------|------------------------------|
| ကြက်သား | ၇၀၀ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၇၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ဂျင်း | ၁ လက်ဆစ် |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဟင်းချိုမှုန့် | ဇွန်း ၁ ဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ပဲငံပြာရည် ကြည် | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ပဲငံပြာရည် အနောက် | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| နာနတ်ပွင့် | ၂ ပွင့် |
| ရှုကော ပကောမှုန့် | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| မုန့်ညင်းရွက် | ၃ စည်း (၇၅၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၆၀ ဂရမ် |
| ရှမ်းမုန့်ညင်းချဉ် | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နှမ်းလှော် | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| မြေပဲလှော် | ၆ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ကြက်သွန်ဖြူကြော် | ၆ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |



ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

ပြုလုပ်နည်း

ပထမဆုံး ပါဝင်သည့် ကြက်သား၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပါ။ ရေဆေးပြီး သော ကြက်သားကို သင့်တော်သော အတုံးသေးလေးများ တုံးကာ အရသာနယ်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့် နှပ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို အနေတော် လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်းကို ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်နီများကို ခပ်ပါးပါး လှီးထားပါ။

သင့်တင့်သော အပူရှိန်ဖြင့် ဆီအိုးကို အပူပေးပြီး နာနတ်ပွင့်၊ ရှကောပါကောအမှုန့်တို့ကို ထည့်၍ ဆီမွှေးပြုလုပ်ပါ။ ဟင်း အနှစ်ချက်ရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း(ဂျင်း)တို့ကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး၊ တုံးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်ကာ အနှစ် ပြုလုပ်ပါ။ အနှစ် ကျလာပါက ကြက်သား ကျက်သည်အထိ ၁၅ မိနစ်ခန့် သမအောင် ချက်ပါက ကြက်သား ဟင်းနှစ် ရပါပြီ။ နှမ်းလှော်နှင့် မြေပဲလှော်ကို ထောင်းပြီး အရံသင့် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ဟင်းချိုချက်ရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ အနည်းငယ် ဓားပြားရိုက်ထားပြီး အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေတစ်ဝက်ခန့် ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေနွေးဆူလျှင် ကြက်ရိုး ထည့်ပြုတ်၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းများ အသင့်အတင့် ထည့်ကာ ဟင်းချို ချက်ပါ။ ဟင်းချိုအိုးကို မီးအေးအေးဖြင့် ၄၅ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် လှီးထားပြီး ရှမ်းခေါက်ဆွဲနှင့် စားသုံးရန် အရံသင့် ပြင်ဆင်ထားပါ။



ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အသုပ်ပြုလုပ်နည်း

အလယ်အလတ် အိုးတစ်လုံးဖြင့် ဦးစွာ ရေဆူအောင် တည်ပါ။ ရေဆူပါက ခေါက်ဆွဲနှင့် မုန့်ညင်းရွက်တို့ကို ၃ မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲဖတ်နှင့် ဟင်းရွက်များ သင့်တော်သော အနေအထား ရောက်လျှင် ရေစစ်ပြီး ပန်းကန်တွင် ထည့်ပါ။ ပဲခံပြာရည် (အနောက်) အနည်းငယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်၊ ဆီမွှေး လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ကြက်သားဟင်း ၂ ဇွန်း၊ နှမ်းလှော်နှင့် မြေပဲထောင်း လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဝက်စီတို့ကို ထည့်သုပ်ပါ။ အပေါ်က လှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်များ ဖြူးပြီး ပြင်ဆင်ပါ။ ရှမ်းမုန့်ညင်းချဉ်၊ ဟင်းချိုတို့နှင့် တွဲဖက်၍ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အသုပ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အရည်ဖျော်ပြုလုပ်နည်း

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၏ မူလမှာ အရည်ဖျော် ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သော ပစ္စည်းများနှင့် ကြက်သားဟင်း ချက်နည်းမှာ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (အသုပ်) နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ အရည်ဖျော် ပြုလုပ်ရန် မူလ ရှမ်းခေါက်ဆွဲပြုလုပ်ရန် ထည့်သော ပမာဏထက် မုန့်ဖတ် အနည်းငယ် လျှော့ထည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲဖတ်နှင့် မုန့်ညင်းရွက်တို့ကို ၃ မိနစ်ခန့် ရေနွေးဖျောပြီး ခေါက်ဆွဲဖတ်နှင့် ဟင်းရွက်များ သင့်တော် သော အနေအထား ရောက်လျှင် ရေစစ်၍ ပန်းကန်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သားဟင်းအနှစ် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ကြော် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် ထည့်ပြီး အပေါ်က ကြက်ရိုးဟင်းချို လောင်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ် ဖြူးပါ။ ရှမ်း ခေါက်ဆွဲ အရည်ဖျော်ကို ရှမ်းချဉ်နှင့် တွဲ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ (ဝက်ခေါက်ကြော်ကိုလည်း ရှမ်းခေါက်ဆွဲနှင့် တွဲဖက် စားသုံးကြ သည်)



ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ထဲသို့ ကြက်သားရောချက်ပါ



ဟင်းရွက်များ ရေဆေးပြီး အသင့်ပြင်ထားပါ



ကြက်သားဟင်းအနှစ်



ရှမ်းခေါက်ဆွဲ



တို့ဟူးနွေး

၂.၂။ တို့ဟူးနွေး

ရှမ်းခေါက်ဆွဲဖတ်ဖြင့် စားသုံးနိုင်သော နံနက်ခင်း ရှမ်းအစားအစာများတွင် တို့ဟူးနွေးသည်လည်း လူကြိုက်များသော အစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ တို့ဟူးနွေးတွင် အဓိက ပဲက ထွက်သော အနံ့နှင့် အနှစ် အရသာကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

တို့ဟူးနွေးကို အအေးခံ၍ တို့ဟူးကြော်အဖြစ်လည်း စားသုံးနိုင်သည့်အပြင် အအေးခံထားသော တို့ဟူးအတုံးများကို အသုပ် အဖြစ်လည်း စားသုံးကြသည်။ တို့ဟူးသုပ်ကို ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းတွင် ပို၍ စားသုံးကြသည်။ မြန်မာ တို့ဟူးသုပ်နှင့် အရသာ ကွဲပြားသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| ကုလားပဲမှုန့် | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | အနည်းငယ် (လက်ဖက်စားဇွန်း ၄ ပုံ ၁ ပုံ) |
| သကြား | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေသန့် | ၆ ခွက် |
| ထန်းလျက်ရည် | ၈၀ ဂရမ် (တို့ဟူးနွေးခေါက်ဆွဲ အတွက်သာ) |
| မုန့်ညင်းစိမ်း | ၁ စည်း (၂၅၀ ဂရမ်) |

ပဲရည်ပြုလုပ်နည်း

ထန်းလျက်ရည် ၊ ကို မပျစ်မကျ အနေအထား ရအောင် ဦးစွာ ကျိုထားပါ။

အိုး/ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးထဲသို့ ကုလားပဲမှုန့်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ သကြားတို့ကို ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထည့်ကာ ကုလားပဲ မှုန့်များ ကောင်းစွာ ပျော်သွားသည်အထိ မွှေပေးပါ။ အခြား ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသော ပိတ်စိမ်းပါး ခံပြီး ကုလားပဲ အရည်ကို ဖြည်းဖြည်းစွာ စစ်ထုတ်ပါ။ ရရှိလာသော အရည်များကို တစ်နာရီခန့် အနည်ထိုင်ထားပါ။ အနည်ထိုင် ထားသော ကုလားပဲ အရည်ကြည် အပေါ်ပိုင်းကိုသာ ယူပြီး အပူရှိန် အသင့်အတင့်ဖြင့် ကျို၍ သစ်သား သို့မဟုတ် ဝါးယောက်မဖြင့် အဆက်မပြတ် မွှေ ပေးပါ။ ပဲရည်ကြည် ပွက်ပွက်ဆူလာပါက ပထမ အနည်ကျအောင် ခံထားသော ပဲအနှစ်တို့ကို ရေထပ်ရောကာ ကောင်းစွာ မွှေပြီး ပွက်ပွက်ဆူနေသော အိုးထဲသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း လောင်းထည့်ကာ အပူရှိန် အသင့်အတင့်ဖြင့် ဆက်လက်ကျိုပါ။ ၁၅ မိနစ် မှ မိနစ် ၂၀ ခန့် ဆက်လက် မွှေပေးပါက ပဲရည်ပျစ်ပြီး အနံ့မွှေးလာပါမည်။ ပဲရည်မွှေသော သစ်သားယောက်မဖြင့် ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့် သည့်အခါ စေးပျစ်နေသော ပဲရည်များ အမျှင်တန်းသဖွယ် ရမှသာ အသင့်စားနိုင်သော တို့ဟူးနွေးကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။



ထန်းလျက်သည် ထန်းရည်မှ မိရိုးဖလာနည်းအတိုင်း ကြိုချက်ထားသည့် အညိုရောင်သကြားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ရိုးရာအစားအစာများနှင့် အချိုပွဲများ ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး ထန်းလျက်ခဲ ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

တို့ဟူးနွေး ပြုလုပ်နည်း

ပြုတ်ထားပြီးသား ရှမ်းခေါက်ဆွဲ (ဆန်စေး သို့မဟုတ် ဆန်ဖွယ်) နှင့် မုန့်ညင်းရွက်တို့ကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ပြီး တို့ဟူးနွေး အနှစ်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကြက်သားဟင်းနှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးကို ခေါက်ဆွဲထဲသို့ ထည့်ပါ။ ထန်းလျက်ရည် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းနှင့် ပဲငံပြာရည် (အနောက်) လက်ဖက်စား ဖွန်း တစ်ဝက်တို့ကို ရောထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ကောင်းစွာ ရောမွှေပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ (တို့ဟူးနွေးကို အချို့က အီကြာကွေး ထည့်၍လည်း စားသုံးကြပါသည်။)



ရေစိမ်ထားသော ဆန်စေးဖတ်



ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ချက်ရန်ပြင်ဆင်ပါ



ပါဝင်ပစ္စည်းများ



တို့ဟူးနွေး

၂.၃။ ငါးထမင်းနယ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------------|---|
| ခေါက်ဖားဆန် | နို့ဆီဗူး ၂ ဗူး |
| ရေ | နို့ဆီဗူး ၄ ဗူး |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ငါးကြင်းဖြူ/ ငါးရံ့ | ၄၀ ဂရမ် |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၅ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၆ မွှာ |
| နနွင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဟင်းချိုမှုန့် | ဇွန်းဝက် (မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို မထည့်လည်းရ) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ဂျူးမြစ် | ၁ စည်း (၂၀၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |





ငါးထမင်းနယ်

ပြုလုပ်နည်း

ငါးထမင်းနယ် ပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်မည့် ခေါက်ဖားဆန် ချက်ရာတွင် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ ခေါက်ဖားဆန်ကို ငါးထမင်းနယ်အတွက် ချက်ရန် ဆန်ကို ရေမဆေးဘဲ ရေခန်း ချက်ရပါသည်။ ခေါက်ဖားဆန် နို့ဆီဘူး ၂ ဘူးကို ရေ ၄ ဘူး ထည့်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ ရေခန်း ချက်ပါ။

ငါးကြင်းဖြူ သို့မဟုတ် ငါးရုံကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ငါး ကျက်လျှင် အအေးခံပြီး အရိုးနှင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီတစ်ဇွန်းစာ ထည့်၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းမှုန့် ထည့်ကာ ဆီသတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ၅ လုံးကို နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်စား ဇွန်း တစ်ဇွန်း ခပ်ပြီး ဝေကျသည်အထိ ရေခန်း ပြုတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ရပါက အခွံများ ဖယ်ပြီး အနှစ် ရသည် အထိ မွှေပေးကာ သတ်သတ် ဖယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ဆီချက် ချက်ထားပါ။

ခေါက်ဖားဆန် ကျက်လျှင် ဗန်းတစ်ခုထဲထည့်ပြီး စေးကပ်လာသည်အထိ နယ်ပြီး ရေခန်း ပြုတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်၊ ငါးဟင်းအနှစ်၊ ဆီချက်တစ်ဇွန်းနှင့် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကာ ရောနယ်ပါ။ နယ်ထားသော ငါးထမင်းနယ်အား လက်ဆုပ် တစ်ဆုပ် အရွယ်အစားရအောင် လုံးပါ။ ပြီးလျှင် ပန်းကန် သို့မဟုတ် သန့်စင်ပြီးသော ငှက်ပျောဖက်တွင် တင်ပြီး အနည်းငယ် ပြားလိုက်ပါ။ နံနံပင်၊ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် အနည်းငယ်စီ ထည့်ပြီး အရသာ ရှိသော ငါးထမင်း နယ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ငါးကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ပြုတ်ပါ



ငါးထမင်းနယ်



ငါးထမင်းပြုလုပ်ရန် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံး သမအောင်နယ်ပါ

၃

ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏
အစားအစာများ



ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အစားအစာများ

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ ဖြစ်ကြသော ရှမ်း၊ ဓနု၊ အင်းသား၊ ပအိုဝ်း၊ ပလောင်၊ တောင်ရိုးလူမျိုးများ၏ အစားအစာ များသည် ဒေသထွက် တောင်ယာဆန် စေးစေးလေးကို အသား သို့မဟုတ် ငါးဟင်း တစ်မည် အဓိကထားပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းချို တစ်မျိုး၊ အရွက်ကြော် တစ်ခွက်နှင့် ငရုတ်သီး၊ ပဲပုပ် အခြေခံ အထောင်း တစ်မျိုးမျိုးမှာ မပါမဖြစ် အဓိက ဟင်းလျားများ ဖြစ်ကြသည်။ အချို့ ဟင်း ပွဲများသည် ပါဝင်ပစ္စည်းများက အတူတူပင်ဖြစ်ပြီး ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံမှာ အနည်းငယ် စီသာ ကွဲပြားသည်ဟု ထင်ရသည်။ သို့သော် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံနှင့် အရသာမှာ တိုင်းရင်းသား ရိုးရာအစားအစာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သိသာစွာ ထူးခြား ကွဲပြားပါသည်။ အာလူး၊ ခရမ်းချဉ်၊ ပဲလွန်း၊ မျှစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မုံညင်း စသည်တို့မှာ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ တိုင်းရင်းသား အားလုံးတို့၏ ထမင်းပိုင်းတွင် မပါမဖြစ်သော အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံနှင့် အရသာမှာ သိသာကွဲပြားပါသည်။ ဤ စာအုပ်ပါ ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပုံများသည် စီမံကိန်းဒေသရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ၆ ခု၏ မိသားစုတစ်စုစာ (၅ ယောက်မှ ၈ ယောက်) စားသုံးနိုင်သော ထမင်းဟင်း တစ်ပိုင်းစာ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။





ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အစားအစာများ

၃.၁။ ရှမ်းရိုးရာ ဟင်းလျာများ

ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အကြီးဆုံး တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု တစ်ခုဖြစ်ပြီး နိုင်ငံလူဦးရေ စုစုပေါင်း၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး ရှိသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တွင် အခြား တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများလည်း နေထိုင်ကြပြီး လူဦးရေ၏ ထက်ဝက်ခန့်မှာ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ ဖြစ်ကြသည်။ အချို့သော ရှမ်းလူမျိုးစုငယ်များသည် မန္တလေးတိုင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ကရင် ပြည်နယ် နှင့် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကပ်လျက် ဒေသများတွင်လည်း နေထိုင်ကြသည်။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသား အများစုသည် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်များ ဖြစ်ပြီး အချို့မှာ နတ်ကိုးကွယ် ယုံကြည်ကြသည်။ ပြောသော ဘာသာစကားသည် Tai-Kadai ဘာသာစကား ဖြစ်ပြီး ထိုင်း၊ လာအို တို့နှင့် ဆက်စပ်သည်။

ရှမ်းရိုးရာ ဟင်းပွဲများတွင် လတ်ဆတ်ပြီး အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသော ဒေသထွက် အစားအစာများဖြစ်သည့် ဆီးဖြူသီး ခြောက်၊ မျှစ်၊ ခရမ်းကစော့သီး၊ ပဲပုပ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျိုးစုံမှာ အဓိက ပါဝင်သည်။ ဟင်းတစ်မျိုးစီတွင် မတူညီသော ချက်ပြုတ် နည်း၊ စားသုံးပုံ၊ အသုံးပြုပုံနှင့် အာဟာရတန်ဖိုးများ ရှိသည်။ ရှမ်းရိုးရာ ပဲပုပ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထောင်းနှင့် ခရမ်း ကစော့သီးသုပ်သည် လည်း ခံတွင်းမြိန်သော အရံဟင်းများအဖြစ် ထမင်းခိုင်းများတွင် ပါဝင်သည်။ ထမင်းခိုင်းတစ်ခုတွင် မပါမဖြစ်သော ဟင်းရည်ကို လည်း ခြံထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စုံလင်စွာဖြင့် ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်တတ်ကြသည်။

၃.၁.၁။ ငါးဖက်အုံ့

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---|--|
| ငါးကြင်းဖြူ | ၈၅၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၅၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၆ ဖွာ |
| ဂျင်း | လက် ၁ ဆစ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ဂျူးမြစ် | ၁ စည်း (၂၀၀ ဂရမ်) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ရှမ်းနံနံ | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ဖက်ဖိုင်(ရှမ်းအမွှေးနံ့သာရွက်) ^၄ | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ဖက်ပန်(ငါးညှီနံ့ပျောက်ရန်ဟင်းခတ်မုန့်) ^၅ | အနည်းငယ် |
| နွင်းမှုန့် | အနည်းငယ် (လက်ဖက်စားဇွန်း ၄ ပုံ ၁ ပုံ) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ငရုပ်သီးစိမ်း | ၁၅ တောင့် |
| ပဲပုပ်ချပ်အပါး | ၂ ချပ် |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ငှက်ပျောရွက် | အနည်းငယ် (ဟင်းထုပ်ရန်အတွက် အပိုင်းလေးများဖြတ်ထားရန်) |

^၄ဖက်ဖိုင်ရွက်သည် Laksa ရွက် သို့မဟုတ် ဗီယက်နမ်နံနံပင် ဟုသိကြသော *Persicaria odorata* ဟုခေါ်သည့် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် ပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရိုးတံသန်မာပြီး ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဆေးဖက်ဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့၏ ရနံ့မွှေးသော ဆေးဖက်ဝင် အမွှေးအကြိုင် ပင် တစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။ ဖက်ဖိုင်ရွက်ကို အာရှနိုင်ငံများ၏ ဟင်းပွဲများ၊ အရွက်သုပ်များနှင့် အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာ သို့မဟုတ် ဥများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုကြသည်

^၅ဖက်ပန်မှုန့်သည် ဒေသထွက် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပင်လယ်စာနှင့် အသားဟင်းများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသားများ၏ သဘာဝအညှီအရသာကို ပြေစေသည်။





ငါးဖက်အုံ

“

မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများထဲတွင် အိမ်တွင်းမှု ပိုင်နိုင်ခြင်းသည် အဓိကကျသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူပင် ရှမ်းပြည်နယ်တွင် နေထိုင်ကြသော ရှမ်းတိုင်းရင်းသူများအတွက်သည်လည်း အိမ်တွင်းမှုနှင့် မီးဖိုချောင်ကိစ္စ ပိုင်နိုင်ခြင်းသည် ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ မိသားစုတစ်စုတွင် မိခင်၏ လက်ဆင့်ကမ်းရမည့် အမွေ သည်လည်း မီးဖိုချောင် အချက်အပြုတ်ကိစ္စနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ဝတ္တရားများပင် ဖြစ်သည်။

နန်းမိုသည် ရှမ်းပြည်နယ် ကျောင်းကြည့်စုကျေးရွာတွင် မွေးကတည်းပင် အရွယ်ရောက်လာသည်အထိ နေထိုင်နေသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် မိမိတို့ ရွာထဲရှိ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် နေ့စားအဖြစ် သွားရောက်လုပ်ကိုင်ရသူ ဖြစ်သည်။ သူမနှင့် တွေ့ဆုံပြီး အိမ်မှုကိစ္စနှင့် ဓလေ့ရိုးရာ ဟင်းလျာတစ်ခုအကြောင်း စကား ပြောရန် သူမထံ ရောက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ စာရေးသူသည် သူမအိမ်သို့ ရောက်ချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်ယာခင်းမှ နေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်ခါစ ဖြစ်သည်။ သူမသည် တစ်နေကုန် ယာခင်းထဲ လုပ်ကိုင်လာသမျှဖြင့် အနားမယူနိုင်ဘဲ သူမ၏ ရင်သွေးများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် အစားအစာ ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ရပြန်သည်။ ထို့နောက် သူမသည် ဟင်းခတ် အရွက် အချိုနှင့် ငှက်ပျောရွက်တို့ကို နေအိမ်ခြံဝင်းထဲ ခူးရင်းနှင့်ပင် သူမ စကားသံ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။

“ကျွန်မ အမေက ဟင်းချက် အရမ်းကောင်းတယ်။ ဒီညနေစာအတွက် အမေ ချက်ကျွေးလေ့ရှိခဲ့တဲ့ ငါးဖက်အုံးဟင်း (ငါးကို ငှက်ပျောရွက်နှင့် ထုပ်၍ ပေါင်းသည့် ဟင်း) ကို ချက်ဖို့ ပြင်နေတာပါ။ ဒီဟင်းက ကျွန်မ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက စားနေကျ ဟင်းပဲလေ။ ဒီဟင်းကို ကျွန်မ မှတ်မိသလောက်တော့ ကျွန်မ အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်မှာ အမေနဲ့ အတူတူ စပြီး ချက်ဖူးခဲ့တာပဲ။ အခုတော့ ကျွန်မ အမေ ချက်ကျွေးခဲ့သလိုပဲ ဒီဟင်းကို ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေအတွက် ပြန်ပြီး ချက်ကျွေး ရတာပဲလေ။ ဒီဟင်း ချက်တိုင်း အမေနဲ့ အတူရှိခဲ့တဲ့ အမှတ်တရတွေက ခေါင်းထဲကို ဝင်လာတော့တာပဲ။ ဟင်းချက် နေရင်းလည်း အမေနဲ့ အတူ ချက်နေရသလို ခံစားမိပါတယ်”

ဤဟင်းလျာတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ အမှတ်ရဖွယ် အတိတ်များနှင့် မိခင်နှင့် သားသမီးကြား ရှိ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တွေ့မြင်ခဲ့ရပါသည်။

”

ချက်ပြုတ်နည်း

အဓိက ပါဝင်မည့် ငါးကြင်းဖြူကို ရေသန့်စင်အောင် ဆေးပြီး တစ်လက်မအရွယ် အတုံးလေးများ တုံးပါ။ ချင်း(ဂျင်း)နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်ကို ထောင်းပြီး ငါးထံသို့ အရည်ညှစ်ထည့်ပြီးလျှင် ဆား လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက်၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်ကာ နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ် နှပ်ထားပါ။ ပါဝင်သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အရွက်များ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို နှပ်နှပ် စဉ်းကာ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဝက်နှင့် ဆီအနည်းငယ် ထည့်ကာ သမအောင် နယ်ထားပါ။ နယ်ထားသော



ငါးနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သမအောင်နယ်ပါ



ဟင်းအမယ် အားလုံးကို ငှက်ပျောဖက်ထဲ ထည့်၍ အထုပ်ကလေးများ ထုပ်ပါ။ ဟင်းထုပ် လေးများကို နာရီဝက်ခန့် ပေါင်းပါ။ ဟင်းအနံ့သင်းသင်းလေး ရသောအချိန်တွင် ငှက်ပျောဖက်နှင့် ထုပ်ထားသော ဟင်းထုပ် များကို မီးနည်းနည်းပြုပြီး မီးသင်းနဲ့ မွှေးအောင် အိုးပေးပါ။ စပ်ရှိန်းရှိန်း အရသာ ငါးဖက်အိုးဟင်းထုပ် ပူပူနွေးနွေးလေးများကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



၃.၁.၂။ ဝက်သားနှင့်ဆီးဖြူသီးခေါက် ဝက်သားလုံးကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---|-------------------|
| ဝက်သားသုံးထပ်သား | ၈၅၀ ဂရမ် |
| ဆီးဖြူသီးခေါက် | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ဂျူးမြစ် | ၁ စည်း (၂၀၀ ဂရမ်) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃ လုံး |
| နန္ဒင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ရှမ်းမဆလာမှုန့် (ယားဇီတုံး) | အနည်းငယ်စီ |



ဝက်သားနှင့်ဆီးဖြူသီးခေါက်
ဝက်သားလုံးကြော်

ချက်ပြုတ်နည်း

ဝက်သားကို ဦးစွာ သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ဆား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဝက်နှင့် နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း ၄ ပုံ ၁ ပုံခန့် ထည့်ထားပါ။ ဆီးဖြူသီးခေါက်ကို ဓားဖြင့် ခြစ်၍ ရလာသော ဆီးဖြူသီးခေါက်များကို ဝက်သားထဲသို့ ထည့်နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်နှပ်ထားပါ။ ပါဝင်သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ရေဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်၊ နံနံပင်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရှမ်းမဆလာမှုန့် ထည့်ပြီး ရောသမသွားအောင် နယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြော်ရန် အနေတော် ဝက်သား လုံးလေးများ လုံးထားပါ။ ဆီလူးထားသော ဒယ်အိုးထဲ သို့ ဝက်သားလုံးလေးများကို စီထည့်ပါ။ အပူချိန် အသင့်အတင့်ရှိသော မီးဖိုပေါ်တွင် ဝက်သားလုံးများကို ရွှေညိုရောင် ပြောင်းသည် အထိ ထည့်ကြော်ပါ။ ဝက်သားလုံးများ ရနံ့သင်းသင်း ရလာပါက ဝက်သားနှင့် ဆီးဖြူသီးခေါက် ဝက်သားလုံးကြော်ကို စားသုံးနိုင်ပါ ပြီ။



ဆီးဖြူသီးခေါက်ကိုခြစ်ပါ

နုတ်နုတ်စင်ထားသောဝက်သားနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို သမအောင်နယ်ပါ



ဝက်သားလုံးလေးများကို အနေတော်လုံးထားပါ

ဝက်သားနှင့်ဆီးဖြူသီးခေါက်
ဝက်သားလုံးကြော်





မျှစ်နုကြော်

၃.၁.၃။ မျှစ်နုကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|-----------------------------|
| မျှစ်နုနု | ၅၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၄ လုံး |
| ဂျင်းရွက်နု | ၃ ရွက် |
| ဂျူးမြိတ် | ၁ စည်း (၁၀၀ ဂရမ်) |
| ပင်စိမ်းရွက် | ၂၀ ရွက် |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ဇွန်း တဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | လက်ဖက်စားဇွန်း ၄ ပုံ ၁ ပုံ |
| ဟင်းချိုမှုန့် | လက်ဖက်စားဇွန်း ၄ ပုံ ၁ ပုံ |

ချက်ပြုတ်နည်း

မျှစ်နုများအား အခါးဓာတ် ကုန်အောင် သုံးကြိမ်ခန့် ရေလဲ၍ ပြုတ်ပါ။ မျှစ်နုများ ရပါက အမျှင်သေးလေးများ ရအောင် လှီးပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ ချင်း(ဂျင်း)ရွက်နုနှင့် ဂျူးမြိတ်များကို တစ်လက်မ ခန့်အရွယ် အပိုင်းလေးများ လှီးထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပြီး နနွင်းမှုန့် ဆီသတ်၍ ကြက်သွန်နီကို ကြော် ပါ။ ကြက်သွန်နီ နွမ်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပြီး ပျော့လာသည်အထိ မွှေပါ။ ပြီးလျှင် မျှစ်နုနှင့် ဆားထည့်ကာ ကောင်းစွာ မွှေ ပေးပါ။ မိနစ်အနည်းငယ် ကြော်ပြီးလျှင် ချင်း(ဂျင်း)ရွက်နုနှင့် ဂျူးမြိတ်များ ထည့်ကာ အနံ့မွှေးလာလျှင် ပင်စိမ်းရွက် အုပ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



၃.၁.၄။ ခရမ်းကြွပ်သီးသုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| ခရမ်းကြွပ်သီး ^၆ | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ဂျူးမြစ် | ၁ စည်း (၁၅၀ ဂရမ်) |
| ဖက်ဖယ်ရွက် | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ငရုပ်သီးစိမ်း | ၁၅ တောင့် |
| သံပရာသီး | ၂ လုံး (အနေတော်အရွယ်) |
| မြေပဲလှော်ထောင်း | ၅ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| နှမ်းလှော်ထောင်း | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | လက်ဖက်စားဇွန်း တဝက် |

ပြင်ဆင်နည်း

ခရမ်းကြွပ်သီးများကို ရေဆေး၍ ပါးပါး လှီးထားပါ။ ပြီးလျှင် ဂျူးမြစ်၊ ဖက်ဖယ်၊ ငရုပ်သီးစိမ်းတို့ကို နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး မြေပဲနှင့် နှမ်းလှော်ထောင်း ဖြူးပါ။ သံပရာသီး ၂ လုံးကို အရည်ညှစ်ပါ။ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပါ။ ထမင်းမြိန်စေသော ချဉ်ချဉ်စပ်စပ် ခရမ်းကြွပ်သီးသုပ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

^၆ ခရမ်းကြွပ်သီးသည် အာရှတိုက်၊ အပူပိုင်းအာဖရိကနှင့် တောင်အမေရိကတို့တွင် ပေါက်ရောက်သော *Solanum torvum* အပင်၏ လုံးဝန်းပြီး အစိမ်းရောင်ရှိသည့် အသီးဖြစ်သည်။ ခရမ်းကြွပ်သီးများကို အစိမ်းအတိုင်းသော်လည်းကောင်း၊ အသုပ် သို့မဟုတ် ကြော်ချက် ခြုံသော်လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။



ခရမ်းကြွပ်သီးသုပ်



လတ်ဆတ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၃.၁.၅။ ဖရုံနှင့် ခဲညွန့် ဟင်းရွက်စုံဟင်းရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| ခရမ်းသီး | ၂ လုံး (အလတ်အရွယ်) |
| ဖရုံသီးနု | ၁ လုံး |
| ပဲပြင်းစေ့ | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၁ လုံး |
| ခရမ်းကစော့ချိုသီး | ၂၀ လုံး |
| ဖရုံညွန့် | ၁ စည်း (၂၀၀ ဂရမ်) |
| ခဲညွန့် ^၁ | ၂ စည်း (၂၀၀ ဂရမ်) |
| ဆူကာညွန့်/ဂေါ်ရခါးညွန့် | ၂ စည်း (၄၀၀ ဂရမ်) |
| ပင်စိမ်းရွက် | ၂၀ ရွက် |
| ပဲပုပ်ချပ် | ၂ ချပ် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရေ | ၆ ခွက် |

^၁ခဲညွန့် နှင့် ဂေါ်ရခါးရွက်များသည် အာရှနိုင်ငံများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးနိုင်သည့် ဖရုံသခွားနွယ်ဝင်ပင်များမှရသည့် လတ်ဆတ်သော နွေရာသီစာ ဟင်းရွက်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဟင်းရွက် စုံဟင်းချို သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်ကြော် အနေဖြင့် အများဆုံး စားလေ့ရှိကြ သည်။



ချက်ပြုတ်နည်း

လတ်ဆတ်သော ဒေသထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ချက်လေ့ရှိသည့် ဟင်းရွက်စုံ ဟင်းချိုသည် ထမင်းခိုင်းတစ် ခုတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်သော ဟင်းတစ်ခုကပင် ဖြစ်သည်။ ထည့်မည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရှေးဦးစွာ အနေတော် သင်ထား ပြီး ရေသန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ ခရမ်းသီး၊ ဖရုံသီးတို့ကို အနေတော် အတုံးလေးများ တုံးကာ ရေဆေးထားပါ။ ပဲပုပ် ၂ ချပ် ကို သင့်တော်သောအနေ ရအောင် မီးဖုတ်ပြီး ပဲပုပ်မွှေးလာလျှင် ခဏအအေးခံ၍ မှုန့်ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။ အိုးတစ်လုံး ထဲ ရေထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ တည်ပါ။ ရေနွေးဆူလာပါက ပဲပြင်းစေ့၊ ခရမ်းသီး၊ ဖရုံသီးများ ထည့်ပြီး ဆား အနည်းငယ် နှင့် ပဲပုပ်ထောင်းများ ထည့်ပါ။ ပဲစေ့များ နူးအိလာပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ မိနစ် အနည်းငယ် အတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အစိမ်းရောင် မပြယ်မီ အရသာရှိသော ဟင်းချိုပူပူတစ်ခွက် ရပါပြီ။



ပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အသင့်ပြင်ထားပါ



၃.၁.၆။ ငရုတ်သီးထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------------|-------------------------|
| ငရုတ်သီးစိမ်း/ခြောက် | ၃၀ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၈ မွှာ |
| ပဲပုတ်ခြောက် | ၃ ချပ် |
| မြေပဲဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | လက်ဖက်စားဇွန်းတဝက် |

ပြုလုပ်နည်း

သန့်စင်ပြီးသော ငရုတ်သီးစိမ်း သို့မဟုတ် ငရုတ်သီးခြောက် အတောင့် ၃၀ ခန့်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား ထည့်၍ ထောင်းပါ။ ပဲပုတ်ခြောက် ၃ ချပ်ကို အနံ့မွှေးပြီး ကြပ် သည်အထိ မီးကင်ပြီးလျှင် ခဏ အအေးခံထားပြီး မှုန့်ညက် အောင် ထောင်း၍ ယခင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးထောင်း နှင့် ရောနယ်ပါ။ သမစွာ နယ်ပြီးလျှင် ပန်းကန်တစ်ခုထဲထည့် ကာ ပဲဆီ အနည်းငယ် ဆမ်း၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငရုတ်သီး ထောင်းသည် ဟင်းရွက်စုံဟင်းရည်၊ ထမင်းပူပူဖြင့် အလိုက် ဖက်ဆုံး ဖြစ်သည်။



ငရုတ်သီးထောင်း

၃.၂။ ဓနုတိုင်းရင်းသားရိုးရာ အဓိက ဟင်းလျာများ

ဓနုတိုင်းရင်းသားများသည် ရှမ်းပြည်နယ်တွင် နေထိုင်ကြသော တိဗက်-မြန်မာ လူမျိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ ဓနုတိုင်းရင်းသားများကို ၎င်းတို့ ပြောဆိုသော ဘာသာစကားအလိုက် ရှမ်းစကား ပြောလျှင် ရှမ်း-ဓနု၊ မြန်မာစကား ပြောလျှင် မြန်မာ-ဓနု ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ အဝတ်အစား ဝတ်ရာတွင်လည်း ရှမ်းနှင့် နီးစပ်သူများက ရှမ်းအဝတ်အစား ဝတ်ဆင်၍ မြန်မာနှင့် နီးစပ်သူများက မြန်မာကဲ့သို့ပင် ဝတ်ဆင်ကြသည်။ ဓနုတိုင်းရင်းသားများ၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ အတီးအမှုတ်ဂီတ၊ ပွဲလမ်းသဘင် တို့မှာ ရှမ်းဘက် နှယ်သည်။ ဓနုတိုင်းရင်းသားများသည် ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် မြန်မာပြည်မကြီးအကြား မန္တလေး၊ ပြင်ဦးလွင်၊ ရွာငံ၊ ပင်းတယတို့တွင် အများဆုံး နေထိုင်ကြသည်။ မြေလတ်ဒေသတွင်လည်း အနွံအပြား နေထိုင်ကြသည်။ ဓနုတိုင်းရင်းသားများ၏ ထမင်းဝိုင်းများတွင် အသားဟင်းနှင့် ဒေသထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းများကို အမျိုးအစား စုံလင်စွာ တွေ့ရတတ်သည်။

၃.၂.၁။ အမဲကင်ပေါင်းလုံးကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------|-------------------------|
| အမဲသား | ၈၀၀ ဂရမ် |
| ဂျူးဖူး | ၁ စည်း (၁၅၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး |
| နနွင်းမှုန့် | လက်ဖက်စားဇွန်း အနည်းငယ် |
| ဆား | လက်ဖက်စားဇွန်းတဝက် |
| ဂျင်း | လက်နှစ်ဆစ်စာ |
| ဆီ | ၀.၄ လီတာ (၂၀ ကျပ်သား) |

ချက်ပြုတ်နည်း

အမဲသားကို ရေစင်အောင် ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။ ညက်သွားလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ၃ လုံး ထည့်ပြီး ရောစဉ်း လိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို အခွံ့နှာ၊ ရေစင်စင် ဆေးပြီး ညက်အောင် ရောထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် အမဲသားနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး စဉ်းထားသည့်အထဲတွင် ရော၍ ဆားနှင့် နန္ဒင်းမှုန့် အနေတော် ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပါ။ သမအောင် နယ်ပြီးလျှင် အနေတော်အရွယ် အလုံးလေးများဖြစ်အောင် လုံးထားပါ။ ဂျူးဖူးများကို ၃ လက်မ အရှည်စီ ဖြတ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးအထူတွင် ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ဂျူးဖူးကို ဖြန့်ခင်းပါ။ ဂျူးဖူးပေါ်တွင် လုံးထားသော အမဲသားလုံးများကို စီထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အမဲသားလုံးများကို ရေမြုပ်ရုံ ထည့်ကာ မီးအပူချိန် အသင့်အတင့်ဖြင့် ရေခန်းသည်အထိ တည်ထားပါ။ ဒယ်အိုးကို အဖုံး ဖုံးထားရမည်ဖြစ်ပြီး ဇွန်းဖြင့် မမွှေရပါ။ ရေခန်းပါက ဆီထည့်ပြီး အမဲသားလုံးများ နီရဲလာသည်အထိ အုပ်ကြော်ပါ။ အနံ့ အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော အမဲကင်ပေါင်းလုံးကြော်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

အမဲကင်ပေါင်းလုံးကြော်



ဂျူးဖူးပေါ်တွင် လုံးထားသော အမဲသားလုံးများကို စီထည့်ပါ



မီးအပူချိန် အသင့်အတင့်ဖြင့် ရေခန်းသည်အထိ တည်ပါ



၃.၂.၂။ ငါးဖိန်းမြေပဲချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|------------------|---------------------------|
| ငါးဖိန်း | ၁ ကောင် (၈၀၀-၉၀၀ ဂရမ်) |
| မြေပဲ | ၂၀၀ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ လုံး |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၅ တောင့် |
| ရှမ်းနံနံ | ၅ ရွက် |
| ပဲငံပြာရည်အနောက် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နွင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |



ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ချက်ပါ



မြေပဲလှော်ပါ

ငါးဖိန်းမြေပဲချက်



ချက်ပြုတ်နည်း

ငါးအကြေးခွံကို ခွာပြီး ရေစင်အောင် ဆေးကြောကာ ၊ လက်မအရွယ် အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။ ငါးကို ဆား၊ နနှင့်မှုန့်ဖြင့် နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ မြေပဲကို ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အခွံနွာ၍ ထောင်းထားပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ အပူချိန် အသင့်အတင့်ဖြင့် ငါးကြော်ပါ။ ငါးများ အညိုရောင် သမ်းပြီး ကြွပ်လာပါက ဆယ်ထားပါ။ ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ငါးကြော်ထားသော ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများ ရဲလာပြီး အနံ့ မွှေးလာလျှင် လှီးထား သော ခရမ်းချဉ်သီးများ ထည့်၍ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် ရအောင် ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ် ထဲသို့ ငါးကြော်များ ထည့်ကာ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် မြေပဲထောင်း ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်မွှေးပြီး ဒယ်အိုးကို အဖုံးအုပ်၍ တည်ထားပါ။ မြေပဲ ကျက်ပြီး မွှေးလာလျှင် လှီးထားသော ရှမ်းနံနံရွက်များ အုပ်လိုက်ပါ။ မြေပဲနံ့ မွှေးမွှေးနှင့် ဆိမ့်ဆိမ့် အရသာရှိသော ငါးဖိန်းမြေပဲချက်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

၃.၂.၃။ ရေဖြူကင်ပေါင်းကြော်

ရမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း တိုင်းရင်းသားများ ကြားတွင် လူကြိုက်များပြီး တောခလေ့ အလှူမင်္ဂလာ ပွဲတိုင်းလိုလိုတွင် မရှိမဖြစ် ပါဝင်လေ့ရှိသော ဟင်းအမယ်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့် အလွန်လိုက်ဖက်ပြီး၊ မြန်မာအခေါ် မသိုးထမင်း၊ မသိုးဟင်းအဖြစ် သုံးလေးငါးရက်အထိ အထားခံ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-------------------|---------------------------|
| ကျောက်ဖရုံသီးအလတ် | ၁ လုံး (၁၆၅၀ ဂရမ်ခန့်) |
| မျှစ်ချဉ် | ၁၆၀ ဂရမ် |
| ဂျူးမြစ် | ၁၆၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၅ လုံး |
| ဆန်မှုန့် | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ငရုပ်သီးမှုန့် | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆီ | ၅၀၀ ဂရမ် (၃၀ သား) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်း | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ချက်ပြုတ်နည်း

ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံခွာပါ။ အခွံခွာပြီးသော ကျောက်ဖရုံသီးများကို ခြစ်တံဖြင့် ခြစ်ပါ။ ခြစ်ပြီးသား ကျောက်ဖရုံသီး မျှင်များကို ရေစစ်အောင် ညှစ်ထားပါ။ မျှစ်ချဉ်နှင့် ဂျူးမြစ်များကို ခပ်သေးသေး အနေအထားဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကိုလည်း ပါးပါး လှီးထားပြီး ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပါ။

ပြီးလျှင် ခြစ်ပြီးသား ကျောက်ဖရုံသီးများနှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဇလုံတစ်ခုတွင် ဆန်မှုန့်နှင့် ရောထည့်ပြီး နယ်၍ ကောင်းစေရန် ရေအနည်းငယ် ထည့်ကာ သမအောင် နယ်ပါ။ အစပ် ကြိုက်ပါက ငရုတ်သီးမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်၍ နယ်ပါ။ နယ်ပြီးလျှင် ကြော်ရန်အတွက် ကွမ်းသီးလုံးခန့် အလုံးများ လုံးထားပြီးလျှင် ဟင်းနယ်လုံးလေးများကို အနည်းငယ် ပြားအောင် လုပ်၍ အညိုရောင် သမ်းလာသည်အထိ ဆီပူထဲတွင် ကြော်ပါ။ ရေဖြူကင်းပေါင်းကြော်သည် ကောက်ညှင်းပေါင်း ပူပူနှင့် အလိုက်ဖက်ဆုံး ဖြစ်သည်။



“

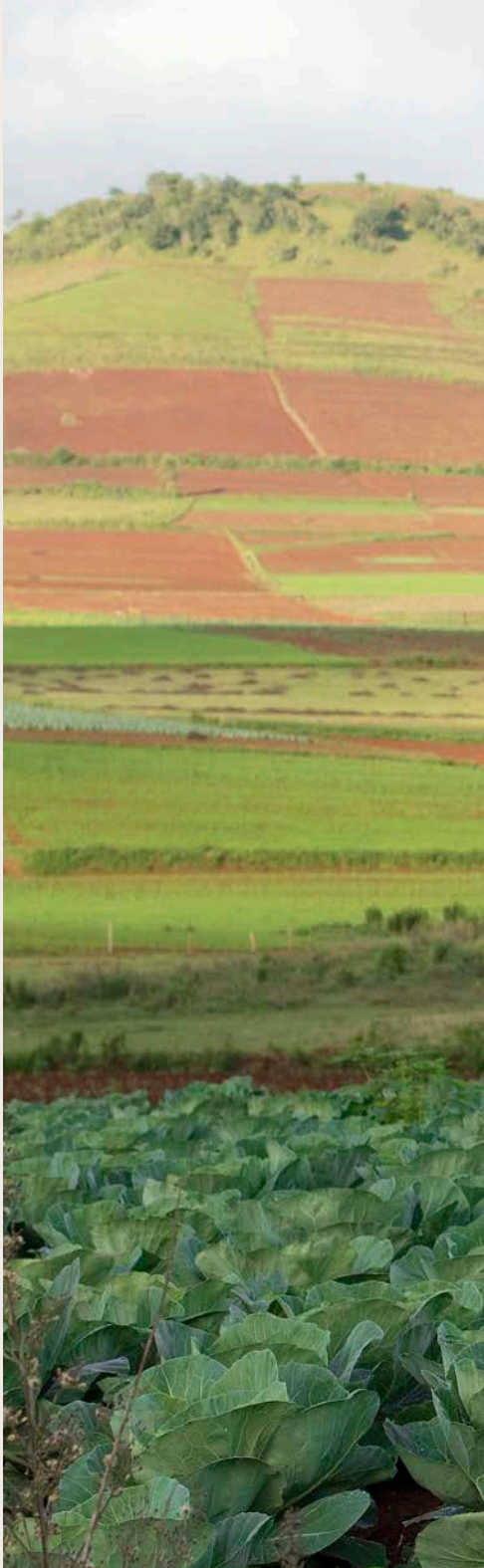
ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုများထဲတွင် ဓန တိုင်းရင်းသားများသည် တောင်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် တွဲ၍ လူသိများသည်။ ဓန တိုင်းရင်းသား အများစုသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြပြီး အသားဟင်းကို သိပ်စားလေ့ မရှိပေ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ နေ့စဉ် မရှိမဖြစ် ဟင်းလျာများ ဖြစ်သည်။

ဓနတိုင်းရင်းသူ အများစုသည် အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းမှာပင် မိသားစု ဟင်းစားရရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ဟင်းခတ်အရွက် အမျိုးမျိုးကို စိုက်ပျိုး လေ့ ရှိသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း ဟင်းလျာများအတွက် စာရေးသား ပြုစုသည့် ခရီးစဉ်တွင် ရွာအနီးရှိ တောင်ယာ၌ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ငရုတ်နှင့် ပြောင်း များကို ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးသော ဓန အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါ်အေးမြ နှင့် ဆုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ သူမသည် အိမ်နှင့် အနည်းငယ်ဝေးသော ကုန်းမြင့်တွင် လက်ဖက် တစ်ဧကလည်း စိုက်ပျိုးထားသည်။

မိသားစုအတွက် ဟင်းအမယ်တစ်ခွက် ရရန် သူမသည် ခြံထဲရှိ ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံး ခူးပြီး ရေဆေးနေရင်း “ကျွန်မက ဒီဟင်းကို အိမ်က လူတွေအတွက် ချက်ပေးနေကျလေ။ ဟင်းချက်နည်းကို အစ်မအကြီးဆုံးဆီက သင်ခဲ့တာ။ မွေးချင်း တွေထဲမှာ ကျွန်မက ၇ ယောက်မြောက်ဖြစ်ပြီး အငယ် ဆုံးလေ။ ကျွန်မ အိမ်ထောင်ကျပြီးတော့ ဒီရွာကို ပြောင်းလာခဲ့တာ။ ဒီဟင်းကို ချက်တိုင်း အစ်မတွေနဲ့အိမ်ကို လွှမ်းဆွတ်မိပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ အလွယ်တကူ ဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ကြလို့ တော်ပါသေးရဲ့။

ဒီဟင်းက ကျွန်မအတွက်တော့ အိမ်ကို သတိရစေတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက် ပါပဲ။ ချက်ရတာလည်း ရိုးရိုး လွယ်ကူတယ်။ မိသားစုအတွက် ချက်ပေးရ တာကိုလည်း ကြည်နူးပါတယ်”

”





၃.၂.၄။ ဝဠသုပိ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|------------------|------------------------------|
| ဝဠ | ၄၂၀ ဂရမ် |
| မြေပဲလှော်ထောင်း | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ပဲမှုန့် (အကျက်) | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ကုလားအော်သီး | ၁၀ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၈ မွှာ |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ဂျူးမြစ် | ၁ စည်း (၁၅၀ ဂရမ်) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |

“ဝဠသည် ပိန်းမျိုးရင်းဝင် ဖြစ်သော “elephant yam” ဟု လူသိများသည့် ဝဠပင်မှ ရရှိပြီး မူရင်းဒေသမှာ အရှေ့တောင်အာရှဒေသများ ဖြစ်သည်။ ဝဠသည် ဂလူးကိုမန်နုန်ဟုခေါ်သည့် အမျှင်ဓာတ်များကို ဂျယ်လီပုံစံအဖြစ် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ် သည်။ ဝဠကို ခေါက်ဆွဲလုပ်၍လည်းကောင်း အမှုန့်အနေဖြင့် မုန့်ဖုတ်ရာတွင်လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး စားသုံးကြသည်။



ဝဥနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သမအောင်နယ်ပါ

ဖြုလုပ်နည်း

သန့်စင်ပြီးသား ဝဥပေါင်းများကို အနေတော် အချောင်းလေးများ လှီးပါ။ မြေပဲကို ဆီနည်းနည်းနှင့် မွှေးလာသည်အထိ လှော်ပြီး မှုန့်ညက်အောင် ထောင်းထားပါ။ ကုလားအော်သီးကို လည်း ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်ကာ ဆီချက် ချက်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဂျူးမြစ်၊ နံနံပင်တို့ကို အနေတော် လှီးထားပါ။ ဝဥနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကာ သမအောင် နယ်ပါ။ အရသာပြည့်ဝသော ဝဥသုပ် တစ်ပွဲကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ဝဥသုပ်

၃.၂.၅။ အမဲအူစွပ်ပြုတ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--|---------------------------|
| အမဲအူစုံ | ၁၆၀၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၅ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃ လုံး |
| ရှမ်းဂျင်း | ၁ လက်မခွဲ |
| စပါးလင် | ၃ ချောင်း |
| မားကတ်မှုန့် ^၉ (အထူးဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်) | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆန်လှော်မှုန့် | ၁၆၀ ဂရမ် |
| ပဲခံပြာရည်အကြည် | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဂျူးမြစ် | ၂ စည်း (၄၀၀ ဂရမ်) |

^၉မားကတ်မှုန့်သည် အမဲသားနှင့် ကြက်သားဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသားအညှီနံ့ပျောက်စေရန် နယ်နပ်ရာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ရှမ်းရိုးရာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။



အမဲအူစွပ်ပြုတ်ကို အပူချိန်နည်းနည်းဖြင့် ထည်ထားပါ

ချက်ပြုတ်နည်း

အမဲအူကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး တစ်လက်မအရွယ် အပိုင်းလေးများ ပိုင်းထားပါ။ ချင်း(ဂျင်း)၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပြီး အမဲအူထဲ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ နန္ဒင်းမှုန့်တို့နဲ့ သမအောင် ရောနယ်ပါ။ နယ်ပြီးသော အမဲအူများကို အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေထည့်ဘဲ အပူချိန် အသင့်အတင့် ပေးကာ တည်ပါ။ အမဲအူက ရေများ တဖြည်းဖြည်း ထွက်လာမည်။ ရေများ ဆူပွက်လာသည်အထိ အမဲအူကို ဆက်ပြီး လုံးပါ။ လုံးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်များကို အိုးထဲထည့်ပြီး ပွက်ပွက် ဆူနေသော ရေ ထပ်ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်မှုန့်ထည့်ကာ အပူချိန် နည်းနည်းဖြင့် အသားများ နူးညံ့လာသည်အထိ ၃ နာရီ ကြာအောင် တည်ပါ။ ဂျူးမြစ်များကို ကြွပ်အောင် ကြော်ထားပါ။ အမဲအူစွပ်ပြုတ် ကျက်ပါက အပေါ်တွင် ဂျူးမြစ် အကြွပ်ကြော် ဖြူးကာ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

အမဲအူစွပ်ပြုတ်



၃.၂.၆။ ဂျူးမြစ်ထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| ဂျူးမြစ် | ၃၀၀ ဂရမ် (အပိုင်းသေးများ ပိုင်းထားပါ) |
| ကုလားအော်သီး | ၅ တောင့် |
| သံပရာသီး | ၂ လုံး |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ပြုလုပ်နည်း

ဂျူးမြစ်၊ ကုလားအော်သီး၊ သံပရာသီးတို့ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး စစ်ထားပါ။ ရေစစ်ပြီးသော ဂျူးမြစ်ပိုင်းလေးများကို အက်ကွဲလာရုံ အနေတော် ထောင်းပြီး ကုလားအော်သီး ထပ်ထည့်ထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး သံပရာရည် ညှစ် ထည့်ကာ အရသာနွံအောင် နယ်ပါ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်သော ချဉ်ချဉ်စပ်စပ် ဂျူးမြစ်ထောင်းကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းရွက် များဖြင့် တွဲဖက် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ဂျူးမြစ်ထောင်း



ဂျူးမြစ်ထောင်းရန် ငရုတ်ဆုံထဲသို့ အားလုံးရောထည့်ပါ

၃.၃။ အင်းလေးရိုးရာဟင်းလျာများ

အင်းသားများသည် ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့နယ်၊ အင်းလေးကန်တစ်ဝိုက် ရေကန်စပ်တွင် အခြေချ နေထိုင်ကြသဖြင့် အင်းသားဟု ခေါ်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများသည် ရှမ်းတိုင်းရင်းသား၊ မြန်မာလူမျိုးများနှင့် ရောနှောနေသော်လည်း ၎င်းတို့၏ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းများမှာ ထူးခြားနေဆဲ ဖြစ်သည်။ အင်းသားများသည် ရေပေါ်အိမ်များတွင် နေထိုင်ကြပြီး ကျွန်းကျေးများပေါ်တွင် ရေပေါ်ခြံများ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင် ကြသည်။ အင်းလေးရိုးရာ ပိုးထည်လုပ်ငန်းသည် အင်းသားများ၏ အကျော်ကြားဆုံး လုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အင်းလေး လက်မှုပညာသည် ကျော်ကြားပြီး ခရီးသွားများကို ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။

အင်းသားများ၏ အင်းလေးကန်တွင် ငါးမွေးမြူခြင်းနှင့် ငါးဖမ်းခြင်းလုပ်ငန်းမှာ အလွန် ထူးခြားသည်။ အင်းသားများသည် ငါးဖမ်းရန်အတွက် “အင်းအိမ်”ဟု ခေါ်သော ငါးဖမ်းအိမ်များ ဆောက်ရသည်။ အင်းအိမ် ဆောက်ရာတွင် ဝါးခြမ်းပြားများကို ရေထဲတွင် စက်ဝိုင်းပုံ စိုက်ကာ တည်ဆောက်ပြီး ငါးများကို အင်းအိမ်အတွင်း များခေါ်ရန် ပဲဖတ်ကို ငါးစာအဖြစ် အသုံးပြု ထားရှိကြသည်။

အင်းသားများသည် ရွာတစ်ရွာ၌ အလှူအတန်းရှိလျှင် အခြားရွာများက ရွာလုံးကျွတ် လာကာ မိမိတို့ရိုးရာ မောင်း၊ အိုးစည်၊ လင်းကွင်း စသည့် အတီးအမှုတ် အကအခုန်များဖြင့် သွားရောက်ကူညီလေ့ ရှိကြသည်။ ဟဲယာရွာမ ခေါ် ရွာကြီးတွင် ဘိုးဘေးများ လက်ထက်ကတည်းက ထင်ရှားသော လံစည်ဟု ခေါ်သည့် သဘင်အကတစ်မျိုး ရှိရာ အပြောအဆို၊ အပြင် အဆင်တို့သည် ထီးမူနန်းမူ ပါ၍ နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသည်။ ဝတ်စားဆင်ယင်ရာတွင် အင်းသားများသည် များသောအားဖြင့် ရှမ်းဘောင်းဘီနှင့် တိုက်ပုံကို ဝတ်ဆင်ကြပြီး မျက်နှာသုတ်ပဝါကို ခေါင်းပေါင်းထားလေ့ ရှိကြသည်။ ဘောင်းဘီနှင့် တိုက်ပုံ များကို အင်းလေးရက်ကန်းက ထွက်သော ဖျင်နီထည်များဖြင့် ချုပ်လုပ်ကြသည်။ အင်းသူများမှာ မြန်မာ အမျိုးသမီးများ ကဲ့သို့ပင် ဝတ်ဆင်ကြသည်။ အင်းသားများတွင် ကိုယ်ပိုင် ဘာသာစကားနှင့် စာပေများ ရှိသည်။

“ငါးဆေးခါး” ဟင်းရည်သည် အင်းလေးကန်ရှိ ရွာသူရွာသားများ၏ အထူးဟင်းချိုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဆေးခါးမူနီ၏ ခါးသော အရသာသည် ငါးဟင်းချို၏ အရသာကို ထူးကဲစေပြီး ဆေးဖက်ဝင်သောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အလွန် နှစ်သက်ကြ ပြီး ရိုးရာအခမ်းအနားများတွင် ချက်ပြုတ်လေ့ ရှိကြသည်။ ဟင်းထုပ်၊ မျှစ်ကင်ပေါင်းကြော်နှင့် ရိုးရာ အဆာပြေ အစားအစာများသည်လည်း အင်းသားတို့၏ အစားအသောက် ယဉ်ကျေးမှုကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။

၃.၃.၁။ ဝက်သားနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ဟင်းထုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|-----------------------------|
| ဝက်သား | ၂၅၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁၀ စည်း (၅၀၀ ဂရမ်) |
| ဆန်မှုန့် | ၃၀၀ ဂရမ် |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၅ တောင့် |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၂ နှာ |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ငှက်ပျောရွက် | ၅ ရွက် |
| ဆား | ၁ ဇွန်းခွဲ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရေ | ၅၀ ဂရမ် |



လှီးထားသော ကြက်သွန်မြိတ်များကို ဆန်မှုန့်နှင့် သမအောင်နယ်ပါ



ငရုတ်သီးထောင်းကို အစပ်စားလိုသော အချိုးအစားအတိုင်း ထည့်ပါ



သမအောင်နယ်ပြီးပါက ငှက်ပျောရွက်ထဲထည့်ပါ

ပြုလုပ်နည်း

ဦးစွာ ကြက်သွန်ဖြူကို နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး ဆီသတ်ကာ ကြော့ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ထည့်ထားပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်ကိုလည်း ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ထည့်ထားပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ ဆီထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းကို ပူအောင် တည်ပြီး ငရုတ်သီးမှုန့် ပန်းကန်ထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်နှင့် ငရုတ်သီးကြော်သည် ဟင်းထုပ်ပြင်ပြီးချိန်တွင် တွဲဖက်စားသုံးရန် ဖြစ်သည်။ ငှက်ပျောရွက်ကို အနေတော် အပိုင်းလေးများဖြစ်အောင် ပိုင်းပြီး အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် သေချာသုတ်ကာ ပြင်ဆင် ထားရမည်။

ဝက်သားကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အတုံးသေးလေးများ တုံးကာ ဆားထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်များကို လက်မဝက်ခန့် လှီးဖြတ်ပြီး ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်မှုန့် ဆီနှင့် ဆား လက်ဖက် စားဇွန်း တစ်ဇွန်းတို့ကို ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီးကို အစပ်စားလိုသော အချိုးအစားအတိုင်း ထည့်ပါ။ ဟင်းထုပ် ထုပ်ရန် ငှက်ပျောရွက်ပေါ်တွင် ဇလုံတွင်း နယ်ထားသော ဟင်းထုပ်အနှစ်များကို ဟင်းချက်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစီ ထည့်ပြီး အပေါ်က ဝက်သား ထမင်းစားဇွန်းအပြည့် ထည့်ကာ ငှက်ပျော ရွက်ကို ရေမဝင်အောင် တင်းကျပ်စွာ ထုပ်ပါ။ အဆင်သင့် ထုပ်ပြီးသော ဟင်းထုပ်များကို ရေဇွေး ရေဇွေးဆူဆူ ပေးထားသော ပေါင်းအိုးအတွင်း ညီညာစွာ စီထည့်ပါ။ ငှက်ပျောရွက်က ရသော ရနံ့နှင့် ဆန်ဟင်းအနှစ်က ရသော ရနံ့ သင်းလာပြီး ထုပ်ထားသော ငှက်ပျောရွက်များ နွမ်းလာသည်အထိ ဟင်းထုပ်များကို မိနစ် ၃၀ မှ ၄၀ ခန့် ပေါင်းပေးပါ။ အနံ့ အရသာ ပြည့်စုံသော ရှမ်းခလေ့ရိုးရာ ဟင်းထုပ်များကို ကြက်သွန်ဖြူ ဆီချက်၊ ငရုတ်သီးဆီချက်တို့ဖြင့် တွဲဖက် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ဟင်းထုပ်ပေါင်းရန် ငှက်ပျောရွက်ကိုတင်းကျပ်စွာထုပ်ပါ





ဝက်သားနှင့် ကြက်သွန်ခြိတ်ဟင်းထုပ်

၃.၃.၂။ ငါးဖိန်းဒုက္ခချက်

အင်းလေးကန်က ထွက်ရှိသော နာမည်ကြီး ငါးဖိန်းငါးဖြင့် အဓိက ချက်ပြုတ်ထားသည့် “ငါးဖိန်းဒုက္ခ” ဟင်းသည် ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်းတွင် ကျော်ကြားသော အင်းသား ရိုးရာဟင်းများတွင် တစ်မျိုးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ငါးဖိန်း မဟုတ်သော အခြား ငါးများဖြင့်လည်း ချက်နိုင်ပြီး “ငါးဒုက္ခဟင်း”ဟု ခေါ်ကြသည်။ ယနေ့ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အခြားဒေသများတွင်ပါ လူသိ များသော ဟင်းလျာတစ်ခွက် ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|---------------------------|
| ငါးဖိန်း | ၁ ကောင် (၇၅၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ လုံး |
| ဂျင်း | ၁ လက်မ |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၁ လုံး |
| ငါးဥ | ၁၅၀ ဂရမ် (၁၀ ကျပ်သား) |
| ငရုပ်သီးစိမ်း | ၆ တောင့် |
| ရှမ်းနံနံ | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ပူစီနံ | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နွမ်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |



ချက်ပြုတ်နည်း

ဦးစွာ ငါးဖိန်းငါးကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးနောက် ငါးကို ဆား၊ နန္ဒင်းဖြင့် နယ်ကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ငါးဥများကိုလည်း ဆား၊ နန္ဒင်းဖြင့် နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို သန့်စင်ပြီး ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွာ၍ အတုံး သေးလေးများ တုံးပြီး ငရုတ်သီးကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုလည်း ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။

ချင်း(ဂျင်း)၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ရော၍ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးပြီး နီညိုရောင် ပြောင်းလာပါက လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် မွှေပေးပြီး နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော ကြက်သွန်မြိတ်၊ ရှမ်းနံနံနှင့် ပူစီနံတစ်ဝက်ကို ထည့်ကာ ဟင်းအနှစ် ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဟင်းအနှစ် အချို့ကို ငါး၏ဗိုက်ထဲသို့ အစာသွတ်ပြီး ဟင်းနှစ်များ အပြင်မထွက်စေရန် သန့်ရှင်းသော နှီးကြိုးဖြင့် ငါးကို သေချာစွာ ချည်ထုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ကာ အစာသွတ် ထားသော ငါးကို အညိုရောင် သမ်းလာသည်အထိ မီးမျှဦးမျှဦးဖြင့် ကြော်ပေးပါ။ အနည်းငယ် ကြွပ်ပြီး မွှေးလာပါက အနည်းငယ် ချန်ထားသော ဟင်းအနှစ်ကို ငါးဥများ ထည့်၍ အနည်းငယ် ထပ်ချက်ပါ။ ငါးဥ ကျက်လျှင် ကြော်ထားသော ငါးဖိန်းကို ဟင်းအနှစ်ထဲ ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ အဖုံးဖြင့် အုပ်ထားပါ။ မီးအသင့်အတင့်ဖြင့် ၃ မိနစ်ခန့် ချက်၍ အပေါ့အငန် အရသာမြည်းကာ ကျန် ပူစီနံတစ်ဝက်ကို ထည့်အုပ်ပေးပါ။ အရသာရှိ၍ မွှေးကြိုင်သော အင်းလေးရိုးရာ “ငါးဖိန်း ဒုက္ခ”ဟင်းလျာကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



အစာသွတ်ပြီးသောငါးဖိန်းကို နှီးဖြင့်ချည်ပါ







ငါးဖိနပ်ဒုက္ခချက်



၃.၃.၃။ မျှစ်ပဲပြင်းကင်ပေါင်းကြော်

မျှစ်ပဲပြင်းကင်ပေါင်းကြော်သည်လည်း အင်းသားများ၏ အကျော်ကြားဆုံး ဟင်းလျာများထဲက တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထမင်းနှင့် တွဲစားလေ့ရှိသလို နံနက်စာအဖြစ် ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့်လည်းကောင်း၊ နေ့ခင်း အဆာပြေအစားအစာအဖြစ် လည်းကောင်း တွဲစားလေ့ ရှိသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ပဲပြင်းစေ့ | ၂ ခွက် (၄၀၀ ဂရမ်) |
| မျှစ်နီပြုတ် | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ဂျင်း | လက် ၁ ဆစ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၆ မွှာ |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ကောက်ညှင်းမှုန့်/ဆန်ကြမ်းမှုန့် | ၁ ခွက်ခွဲစိ (အခါးရည်ပန်းကန်လုံး) |
| ရေ | အနည်းငယ် |
| ဆီ | ၄၀၀ ဂရမ် (၂၅ ကျပ်သား) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |



ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြင်းစေ့ကို နူးအောင် ပြုတ်ထားပြီးလျှင် ရေစစ်၍ အအေးခံထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း ထောင်းထားပါ။ မျှစ်ပြုတ်ကို အမျှင်လေးများ လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီကိုလည်း ပါးပါး လှီးထားပါ။ ပြီးလျှင် ဇလုံတစ်ခုတွင် ပြုတ်ထားသော ပဲပြင်းစေ့၊ မျှစ်၊ ဆန်မှုန့်၊ ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း၊ ကြက်သွန်နီ တို့ကို ရောထည့်၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့် နယ်ပါ။ အကြော် ကြော်ရလောက်မည့် အနေအထားရရန် ရေနည်းနည်းစီ ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပေးပါ။

အိုးထူထူတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် နယ်ထားသော မုန့်နှစ်များကို ဟင်းချက် ဇွန်းကြီးဖြင့် အနည်းငယ်စီ ခပ်ယူကာ ဆီပူအိုးထဲသို့ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ထည့်ကြော်ပါ။ အကြော် ကြော်ရာတွင် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် မကြော်ရပါ။ ဆီပူထဲတွင် တစ်ခါတည်း အများအပြား ထည့်မကြော်ရပါ။ ကြော်နေချိန်တွင် အကြော်များသည် ဆီအောက်တွင်သာ ရှိနေရပါမည်။ အကြော်များ ကြပ်ရွှံပြီး အနည်းငယ် ညိုလာလျှင် အိုးထဲက ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။ မျှစ်ပဲပြင်းကင်ပေါင်းကြော်သည် ပူပူနွေးနွေး စားလျှင် အရသာအရှိဆုံး ဖြစ်သည်။



မျှစ်ပဲပြင်းကင်ပေါင်းကြော်

၃.၃.၄။ ဂျူးမြစ်သုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|------------------------------|
| ဂျူးမြစ် | ၄၀၀ ဂရမ် |
| နှမ်းမည်းလုံး | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး (အနေတော်အရွယ်) |
| ဆား | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | ၁ ဇွန်း |

ပြုလုပ်နည်း

ရေဆေး သန့်စင်ထားသော ဂျူးမြစ်များကို တစ်လက်မခွဲအရွယ် အချောင်းလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးပါ။ အိုးထဲသို့ ရေသန့် အသင့်အတင့်ထည့်ပြီး ဂျူးမြစ်များကို နနွင်းအနည်းငယ် ထည့်၍ ပြုတ်ထားပါ။ နှမ်းမည်းလုံးကို ထောင်းထားပါ။ ၃ မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ဂျူးမြစ်ပြုတ်အိုးထဲသို့ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့် ရောပြုတ်ပါ။ ခရမ်းသီး အရောင်နှမ်းရုံလျှင် ဂျူးမြစ်ပြုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ပြုတ်တို့ကို ဆယ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အေးလျှင် အခွံခွာပြီး လှီးထားပါ။ ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ ပြုတ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂျူးမြစ်နှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ပြီး နှမ်းမည်းလုံးထောင်းနှင့် ဆား အသင့်အတင့် ထည့်သုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ရှမ်းပြည်နယ်၏ ကျေးလက်ဓလေ့ ဂျူးမြစ်သုပ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။ အစပ် ကြိုက်လျှင် ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်သုပ်နိုင်သည်။



ဂျူးမြစ်သုပ်

၃.၃.၅။ ငါးမွှေးဆေးခါးဟင်းရည်

“ငါးဆေးခါး” ဟင်းရည်သည် အင်းလေးကန်ရှိ ရွာသူရွာသားများ၏ အထူးဟင်းချိုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဆေးခါးမှုန့်၏ ခါး သော အရသာသည် ငါးဟင်းချို၏ အရသာကို ထူးကဲစေပြီး ဆေးဖက်ဝင်သောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အလွန် နှစ်သက်ကြပြီး ရိုးရာအခမ်းအနားများတွင် ချက်ပြုတ်လေ့ ရှိကြသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|---------------------------|
| ငါးမွှေး | ၄၀၀ ဂရမ် |
| ဂျင်း | လက်တဆစ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ လုံး |
| ဆေးခါးမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆန်လှော်မှုန့် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ပူစီနံ | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| နံနံပင် | အနည်းငယ် (၃၀ ဂရမ်) |
| ကစော့ခါးသီး | ၁၀ လုံး |
| ခရမ်းသီး | ၁ လုံး (၃၀၀ ဂရမ်) |
| ပဲသီး | ၂ တောင့် |
| ရေ | ၄၀၀ ဂရမ် |

ချက်ပြုတ်နည်း

ခရမ်းသီး၊ ပဲသီး၊ ကစော့ခါးသီးများကို ရေဆေးထားပြီး ခရမ်းသီးကို တစ်လက်မအရွယ် အတုံးလေးများ တုံးကာ ပဲတောင့် ရှည်ကို ၂ လက်မအရွယ် ဖြတ်ထားပါ။ ဦးစွာ မီးဖိုပေါ်တွင် ရေနွေးအိုး ဆူအောင် တည်ထားပါ။ ရေဆူလာပါက သန့်စင်ပြီးသား ငါးကို ဆား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ် ဇွန်းခန့် ထည့်နယ်ပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် မီးအေးအေးဖြင့် ပြုတ်ပါ။ ငါးနူးလျှင် ငါးပြုတ်ကို ဆယ်ပြီး အရိုးနှင်ထားပါ။ ငါးပြုတ် ထားသော ဟင်းရည်ထဲသို့ ခရမ်းသီး၊ ကစော့ခါးသီး၊ ပဲသီးနှင့် ဆေးခါးမှုန့်တို့ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဟင်းရည်အိုးထဲသို့ ဆန်လှော်မှုန့် ထည့်မွှေပါ။ အရိုးနှင်ထားသော ငါးအသားများနှင့် ပူစီနံ ထပ်ထည့်ပါ။ ဟင်းရည် ပွက်ပွက်ဆူပြီး ကျက်ပြီဆိုပါက ဟင်းရည်အနံ့ မွှေးစေရန် ထောင်းပြီးသား ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နံနံပင်တို့ကို ထည့်ပါ။ အခါးသက်သက် ကြိုက်သူများ အတွက် ဆေးခါးမှုန့် ပိုထည့်နိုင်ပါသည်။



ငါးမွှေးဆေးခါးဟင်းရည်

“

တောင်ပေါ်ပင်လယ်ဟု လူသိများသော ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ အင်းလေးကန်သည် အင်းခလေ့ ရိုးရာအစားအစာ များကြောင့် လူသိများသည်။ “ငါးဆေးခါးဟင်းရည်”သည် အင်းသားများ၏ ရိုးရာပွဲတိုင်းလိုလို တွင် ပါဝင်သော အထူး ဟင်းရည် ဖြစ်သည်။ ဆေးခါးဟင်းရည်ကို ၎င်း၏ ဆေးဖက်ဝင် ဂုဏ်သတ္တိများကြောင့် အသက်အရွယ် ကြီးသူများက ကြိုက်နှစ်သက်ကြပြီး အင်းလေးသို့ လာရောက် လည်ပတ်သူများကလည်း ထူးခြားသော အရသာကြောင့် အင်းလေး ကန်၏ ဟင်းချိုအဖြစ် အထူး နှစ်သက်ကြသည်။

အလှူပွဲအတွက် ဟင်းလျာအမျိုးမျိုးကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေသူများရှိကြရာ မီးဖိုပေါ်ရှိ ငါးဆေးခါး ဟင်းရည်အိုးကို မွှေနေသည့် အင်းသားကြီးတစ်ဦးအား ခရီးတစ်ထောက် နားရာတွင် စကားပြောဖြစ်ခဲ့သည် -

“တို့ဒေသက ရေထဲမှာ အနေများတော့ အဓိက စားတာ သည်အင်းက ထွက်တဲ့ ငါးပဲပေါ့၊ ငါးဆေးခါးဟင်းရည်ဆိုတာ တို့ တွေရဲ့ နေ့စဉ်ထမင်းဝိုင်းနဲ့ အလှူမင်္ဂလာပွဲ အခမ်းအနားတွေ မှာ ဧည့်ခံလေ့ ရှိတယ်။ ဒီဟင်းက အဓိက ပါဝင်တာ ငါး၊ ဆေး ခါးမှုန့်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပေါ့။ ဒီဟင်းက အင်းလေးရဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ဆောင်လာတဲ့ ဟင်းအမယ် တစ်ခုပေါ့၊ သည်အိမ်မှာက ထူးဆန်းတာက အမျိုးသားတွေ ချက်တာ များ တယ်။ အမျိုးသမီးတွေက သားသမီးကိစ္စ လုပ်ရတာ များတယ်။ ယောက်ျားတွေ ယာခင်းမသွားခင် အိမ်ရဲ့ မီးဖိုချောင်ကိစ္စ လုပ် တယ်”



”

၃.၃.၆။ ခရမ်းကစော့ခါးသီးနှင့် ငပိကောင်ထောင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|-------------------------|
| ကစော့ခါးသီး | ၂၅ လုံး |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၁၀ တောင့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၈ မွှာ |
| ခရမ်းသီး | ၅ လုံး |
| ငပိကောင် | ၁ ကောင် (၄၅၀ ဂရမ်) |
| ဆီ | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေ | ၄၀၀ ဂရမ် |



ချက်ပြုတ်နည်း

ကစော့ခါးသီး၊ ခရမ်းသီးများကို ရေဆေးပြီး ခရမ်းသီးကို အတုံးသေးလေးများ တုံးပါ။ ပြီးလျှင် ရေနွေးဆူဆူမှာ ၁၀ မိနစ်ခန့် ထည့်ပြုတ်ပါ။ အနေတော် ရလျှင် ဆယ်ယူ၍ အအေးခံထားပါ။ ပြီးလျှင် ငါးပိကောင်ကို အရေပြား တင်းလာသည် အထိ ကြော်ပါ။ ငါးပိကောင် ကြော်ပြီးလျှင် အရိုးနှင်ပြီး မွှထားပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်ညက် ထောင်းပါ။ ပြုတ်ထားသော ကစော့ခါးသီးနှင့် ခရမ်းသီးတို့ကို ဖိချေပြီးလျှင် မွှထားသော ငါးပိကောင်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းတို့ ထည့်ပြီး သမအောင် ရောနယ်ပါ။ ငါးပိကောင် ထည့်ထားသည့်အတွက် ဆားထည့်ရန် မလိုပါ။ အရသာ သမသွားလျှင် ချိုငန်စပ်ခါး အရသာ စုံလင်သော ရှမ်းပြည်ရိုးရာ ကစော့ခါးသီးထောင်းကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

၃.၄။ ပအိုဝ်းရိုးရာ ဟင်းလျာများ

ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသားများသည် ရှမ်းပြည်နယ်တွင် ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ ပြီးလျှင် ဒုတိယအကြီးဆုံး လူမျိုးစု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ နေထိုင်ရာ နေရာသည် ရှမ်းပြည်နယ်၏ အထင်ကရ နေရာများဖြစ်သော ကလော၊ ပင်းတယနှင့် အင်းလေးကန် ဒေသ စသည်တို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသား အများစုကို တောင်ကြီးအရှေ့ဘက်ခြမ်းရှိ ဟိုပုံး၊ တောင်ကြီး နှင့် ဆီဆိုင် မြို့နယ်များ၊ တောင်ပိုင်း ကယားပြည်နယ်နှင့် ထိစပ်နေသော ပင်လောင်း၊ ကလောနှင့် ညောင်ရွှေ မြို့နယ်များတွင် တွေ့နိုင်သည်။ မြေနိမ့်ပိုင်း ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသား လူမျိုးစုများသည် မွန်ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သည်။

ရှေးအခါက တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် အနေများသော တိုင်းရင်းသားများဖြစ်၍ “တောင်သူ” ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြဟန် ရှိသည်။ “တောင်သူ”ဟူသော အသုံးသည် မြန်မာစကားအရ တောင်ယာလုပ်ကိုင်သူထက် ပို၍ လေးနက်သည်။ ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသား အများစုသည် မြင့်မားသော တောင်တန်းဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား နှင့် မဲခေါင် အောက်ပိုင်း ဒေသများတွင်လည်း တွေ့ရှိရသည်။ ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသားများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို အလွန်ရိုသေ ကိုင်းရှိုင်းကြပြီး အမျိုးမျိုးသော ဘာသာရေးပွဲများနှင့် အခမ်းအနားများကို အလွန် အလေးထားကြသည်။ ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသားများ၏ အစား အစာများသည်လည်း အလွန် ထူးခြားသည်။

၃.၄.၁။ အမဲသားဝါးဆစ်ဘူးပေါင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| အမဲသား(မိုးခိုသား) | ၈၀၀ ဂရမ် |
| ဂျင်း | လက် ၃ ဆစ်စာ |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၆ ဖွာ |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နုနှင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရှမ်းနံနံ | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| ပင်စိမ်းရွက် | ၁ စည်း (၃၀ ဂရမ်) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ငရုတ်သီးခြောက် | ၆ တောင့် |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေ | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| မုန့်ညင်းပင် | ၄ ပင် (အကြီး) |
| ၂ ပေရှည်သော ဝါးဆစ်ဘူး | |



အမဲသားတုံးများနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သမအောင်နယ်ပါ





ချက်ပြုတ်နည်း

အမဲသားကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး ၃ လက်မအရွယ် အတုံးလေးများ တုံးပြီး ဆား၊ နန္ဒင်းမှုန့် အနည်းငယ်ဖြင့် နယ်၍ နှပ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်းထားပါ။ ဟင်းခတ်အမွှေးရွက် အားလုံးကို ခပ်သေးသေး လှီးထားပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်း အားလုံးကို အသားနှပ်ထားသော ဇလုံထဲထည့်ကာ ရေထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် လက်ဖြင့် ညှစ်၍ ဖိပြီး ကောင်းစွာ သမအောင် နယ်ပေးပါ။ ဝါးဆစ်ဘူးကို သေချာသန့်စင်အောင် လုပ်ပြီး နယ် ထားသော အသားများကို ဝါးဆစ်ဘူး အတွင်း ဖိသိပ်၍ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝါးဆစ်ဘူး၏ ပွင့်နေသော အဝကို မှန်ညှင်းပင်များ လုံးချေ၍ တင်းကျပ်စွာ ပိတ်ထား ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဝါးဆစ်ဘူးကို မီးဖိုပေါ်တွင် ၄၅ မိနစ်ခန့် တင် ပေါင်းထားပါ။ အမဲသားများ အကျက်ညီစေရန် ဝါးဆစ်ဘူးကို ၁၀ မိနစ်တစ်ခါ နေရာလှည့်ပေးပါ။ ဝါးဆစ်ဘူးအရောင်သည် တဖြည်းဖြည်း အညိုရောင် ဘက်သို့ ပြောင်းလာပြီး အနံ့မွှေး လာလျှင် မီးဖိုက ထုတ်၍ ဝါးဆစ်ဘူးဖွင့် ပြီး ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပါ။ အနံ့ အရသာ ပြည့်စုံသည့် လူ ၆ ဦးစာ လုံလောက်သော ပအိုဝ်းရိုးရာ အမဲသား ဝါးဆစ်ဘူးပေါင်းကို သုံးဆောင်နိုင်ပါ ပြီ။

အမဲသား
ဝါးဆစ်ဘူးပေါင်း



“

ရိုးရာဓလေ့ကို အလွန်ချစ်မြတ်နိုးပြီး ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်းကြသော ပအိုဝ်းတိုင်းရင်းသားများသည် ဘာသာရေး ပွဲ တစ်ခုအတွက် ရောက်ရှိနေကြသည်။ ပအိုဝ်းတို့သည် ရိုးရာ ဝတ်စုံများကို အမြတ်တနိုး ဝတ်ဆင်လေ့ရှိပြီး အနက်ရောင် ဝတ်စုံ၊ တဘက် ခေါင်းပေါင်းပြီး ရိုးရာလွယ်အိတ်များ လွယ်ကြ သည်။ ရိုးရာခေါင်းပေါင်းများသည် ရောင်စုံ တောက်ပပြီး အလှူ မင်္ဂလာပွဲတို့တွင် ဝတ်ဆင်သော တဘက်ခေါင်းပေါင်းမှာ တန်ဖိုး အလွန်ကြီးသည်ဟု ဆိုသည်။

လူငယ်တစ်စုသည် ရိုးရာဟင်းများ ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ် နေကြသည်။ မိန်းမငယ်လေး နှစ်ဦးသည် ခရမ်းချဉ်သီးများကို မီး ဖုတ်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း ပြုလုပ်နေကြသည်။ ပွဲလမ်းသဘင် များတွင် အလယ်တည့် ဟင်းချိုဟင်း ချက်ရန် ပဲပြင်းစေ့ကို အိုး ကြီးများဖြင့် ပြုတ်နေကြသည်။

အလှူပွဲ လာရောက်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ပြော ပြချက်များအရ “ကျွန်မတို့က မနက်စာစားဖို့နဲ့ တောင်ယာသွား ရင် နေ့လယ်စာ ထမင်းဟင်း ထည့်သွားဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ရင် လည်း သည်ဟင်းတွေက မပါမဖြစ်ပါပဲ။ အလှူမင်္ဂလာ ဧည့်ခံ ဖို့ အတွက်လည်း သည်လို ဟင်းလျာတွေနဲ့ပဲ အများဆုံး ဧည့်ခံ ကြပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းကို ဟင်းရွက်သုပ်၊ တို့ဟူး ကြော်ရယ်နဲ့ တွဲစားရတာက တကယ်ကောင်းတယ်။ ပအိုဝ်း အခမ်းအနား ပွဲတော်တော်များမှာ ပွဲလာ ဧည့်သည် တွေ ကို ပဲပြင်းစေ့ဟင်းချိုနဲ့ အမြဲ ချက်ပြုတ် ဧည့်ခံလေ့ ရှိတယ်”ဟု ပြောသည်။

”





၃.၄.၂။ ဝက်သားနှင့်သခွားသီးချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|------------------|---------------------------|
| ဝက်သား(ဗိုက်သား) | ၇၀၀ ဂရမ် |
| သခွားသီးကြီးကြီး | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၈ မွှာ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး |
| ငရုတ်သီးခြောက် | ၃ တောင့် |
| နနွင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ပဲခွက်ရည်အကြည် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ပင်စိမ်းရွက် | ၃၀ ရွက် |
| ဆီ | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေ | ၅၀၀ ဂရမ် (၂ ခွက်ခွဲ) |

ချက်ပြုတ်နည်း

ဝက်သားကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အနေတော် အတုံးများဖြစ်အောင် တုံး၍ ဆားနယ်ကာ နှပ်ထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရောထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးထားပါ။ သခွားသီးကို ၂-၃ လက်မ အရွယ် အတုံးကြီးများ ဖြစ်အောင် တုံးပါ။



ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံး ပြင်ဆင်ထားပါ

အိုးတစ်လုံးထဲ ဝက်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီနှင့် ပဲငံပြာရည် အကြည် ရောထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ဖြင့် ကောင်းစွာ ဖိသိပ် နယ်ပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်ကာ မီးဖိုပေါ်တည်၊ အဖုံးဖုံးပြီး နှပ်ထားပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများထဲက ရေများ ထွက်လာလိမ့်မည်။ ရေ လုံးဝ ခန်းပြီး ဝက်သားက အဆီလေးများ ထွက်လာသည်အထိ လုံးပေးပါ။ ဆီများ ထွက်လာလျှင် ရေ ၂ ခွက် ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ပြီး ဆက်တည်ထားပါ။ နာရီဝက်ခန့် ကြာလျှင် ဝက်သား အခေါက်နှင့် အသား နူးလာလျှင် တုံးထားသော သခွားသီးထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့် ဆက်တည် ပေးပြီး သခွားသီး အနည်းငယ် နူးလာပါက ပင်စိမ်းရွက် အုပ်လိုက်သောအခါ မွှေးကြိုင်သော ပအိုဝ်းရိုးရာ ဝက်သားနှင့် သခွားသီးဟင်းကို သုံးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ဝက်သားနှင့်သခွားသီးချက်

၃.၄.၃။ မုန်ညင်းစိမ်းသုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|--------------------------|
| မုန်ညင်းစိမ်း | ၂ စည် (၅၀၀ ဂရမ်) |
| ပဲပုပ်ချပ်ကြီး | ၁ ချပ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၂ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃ မွှာ |
| ကြက်သွန်နီ | ၁ လုံး |
| cရတ်သီးစိမ်း | ၁၀ တောင့် |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ပြုလုပ်နည်း

မုန်ညင်းစိမ်းကို ရေစင်အောင် ဆေးထားပါ။ ပထမဦးစွာ ပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ ရေနွေးအိုး တည်ပါ။ ရေနွေးဆူပါက ဆား လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက် ထည့်ကာ မုန်ညင်းစိမ်းကို ရေနွေးဖျောပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်း အအေးခံရန် ဇလုံတစ်ခုထဲ ရေအေး ထည့်၍ အသင့်ချထားပါ။ ၃-၄ မိနစ် ထားပြီး အရမ်းမနူးအိခင် အရောင်ခပ်စိမ်းစိမ်း အနေအထားတွင် မုန်ညင်းများ ဆယ်ပြီး ရေအေးအေးတွင် စိမ်ပါ။



မုန်ညင်းစိမ်းရွက်များကို ရေနွေးဖျောပါ

သုပ်သည့်အခါ မုန့်ညင်းရွက် အစိမ်းရောင် မပျက်စေရန် ရေခဲရေနှင့်လည်း စိမ်နိုင်သည်။ မုန့်ညင်း ရွက်များ အေးလာ ပါက ဆန်ခါငြိဖင့် ရေစစ်ထားပါ။ ပဲပုပ်ချပ်မျက်နှာပြင် ရဲလာပြီး အနံ့မွှေးလာသည် အထိ ၂-၃ မိနစ် ကြာအောင် မီးကင်ပါ။ ပြီးလျှင် မညက်တညက် ထောင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အတုံးသေးလေးများ တုံးထားပါ။ အသုပ်အတွက် ဆီသတ်ရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း ရောထောင်းပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ဆီထည့်ထားသော ဒယ်အိုးတင်ကာ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားပြီးသား များကို နုနင်းထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ အရောင်လှပြီး အနံ့ မွှေးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အနည်းငယ် နွမ်းလာ လျှင် ပဲပုပ်မီးကင်ထောင်းလေး ထည့်မွှေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခဏ အအေးခံထားပါ။ မုန့်ညင်းရွက်များကို ၃ လက်မ အရွယ်လေးများ ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ဆီချက်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ပဲပုပ်ထောင်းများ ထည့်ပြီး နယ်လိုက်ပါက ပဲပုပ်နံ့မွှေးသော မုန့်ညင်းသုပ်ကို သုံးဆောင်နိုင် ပါပြီ။



၃.၄.၄။ တို့ဟူးကြော်

တို့ဟူးကြော်ကို နံနက်ခင်း အစားအစာများဖြစ်သော ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ တို့ဟူးနွေး၊ ငါးထမင်းနယ်၊ အာလူးထမင်းနယ် တို့နှင့် တွဲဖက်စားလေ့ ရှိကြသည်။ တို့ဟူးကြော်ကို သရေစာအနေနှင့်လည်း စားသုံးကြသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|------------------------------|
| ပဲစိမ်းမှုန့် | ၁၆၀ ဂရမ် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| သကြား | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေသန့် | ၁.၅ လီတာ |
| ဆီ | ၂၅ ကျပ်သား |

ပြုလုပ်နည်း

တို့ဟူးကြော် ပြုလုပ်ရန် ကုလားပဲမှုန့် အစိမ်းကို ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ သကြားထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ ရေ တစ်လီတာကို ဖြည်း ဖြည်းချင်း ထည့်၍ ပဲမှုန့်များ ကောင်းစွာပျော်သွားသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် သန့်ရှင်းသော ပိတ်စိမ်းပါးကို အိုးတစ်လုံး ပေါ်တင်ကာ ပဲရည်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပဲနှစ်များ အနည်ထိုင်အောင် တစ်နာရီခန့် ထားထားပါ။ ထို့နောက် အပေါ်ယံ ပဲအရည်ကြည်ကို အိုးထဲထည့်ပြီး အပူချိန် အသင့်အတင့် ဖြင့် ကြိုပါ။



ကြိုလျှင် ဇွန်း၊ ယောက်မ မသုံးဘဲ ဝါးဆစ် တုတ်ချောင်းကလေးကို အသုံးပြု၍ အဆက်မပြတ် မွှေပေးပါ။ ပဲရည်ကြည် ဆူ၍ ပျစ်လာပါက ပထမ အနယ်ကျအောင် ခံထားသော ပဲအနှစ်တို့ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ကျင်းပြီး အိုးထဲထည့်ကာ အဆက်မပြတ် မွှေပေးပါ။ ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာကြာ ကျိုလျှင် ပဲရေများ ပျစ်ပြီး အနံ့မွှေးလာမည်။ ဝါးဆစ်တုတ်တွင် စေးပျစ်နေသော ပဲရည်များ အမျှင် တန်းသဖွယ် ရမှသာ တို့ဟူးကို ရမည် ဖြစ်သည်။ ငြိမ်သော စားပွဲတစ်လုံးပေါ် ဗန်းတင်ပြီး ပဲရည်များ လောင်းထည့်ပါ။ မျက်နှာပြင် ညီအောင် ညှိ၍ တစ်နာရီခန့် အအေးခံထားပါ။ တို့ဟူးသားများ တင်းလာပြီး အေးခဲလာပါက ၂ လက်မခန့် အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။ ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်တွင် ဒယ်အိုးတင်၊ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာသည်အထိ စောင့်ပါ။ ဆီပူလာပါက တို့ဟူးတုံးလေးများကို ထည့်ကြော်ပါ။ တို့ဟူးတုံးလေးများ ရွှေညိုရောင် ပြောင်းကာ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်လေးများ ဖောင်းလာပါက ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ တို့ဟူးကြော် ပူပူ ကြပ်ကြပ်လေးကို ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစားအစာများဖြင့် တွဲဖက် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

တို့ဟူးကြော်



၃.၄.၅။ ပဲပြင်းစေ့ဟင်းချို

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------|------------------------------|
| ပဲပြင်းစေ့ | ၆၀၀ ဂရမ် (၃ ခွက်) |
| ဂျင်း | လက်မဝက်ခန့် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၆ မွှာ |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဖရုံညွန့် | ၅ ညွန့် |
| ဂေါ်ရခါးသီး | ၁ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး |
| ဆီ | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြင်းစေ့များကို နူးအောင် ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင် အအေးခံပြီး အနည်းငယ် ချေထားပါ။ ချင်း(ဂျင်း)၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးထားပါ။ ဂေါ်ရခါးသီးကို အနေတော် အတုံးလေးများ တုံးပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် အိုးတင်ပြီး ဆီထည့်ပါ။ ဆီ ပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ချင်း(ဂျင်း)၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်၍ အနံ့မွှေးလာသည်အထိ ဆီသတ်ပြီး နနွင်းမှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ချေထားသော ပဲနှင့် ရေ ၃ ခွက်ထည့်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကာ ဆူအောင် တည်ထားပါ။ ဖရုံရွက် နှင်ထားပါ။ ဟင်းရည်ဆူပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့်တွင် ဟင်းရည် အနည်းငယ်ကျလာပြီး အနံ့မွှေးလာလျှင် ဖရုံရွက် ထည့်၍ ၁-၂ မိနစ်ခန့် ထားပြီး ဟင်းရွက်များ အစိမ်းရောင်မပြယ်မီ မီးဖိုပေါ်က ချပါ။ အရသာရှိသော ပဲပြင်းစေ့ဟင်းချို ပူပူနွေးနွေးကို သုံးဆောင် နိုင်ပါပြီ။



ပဲပြင်းစေ့ဟင်းချို

၃.၄.၆။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ရှမ်းပြည်နယ်၏ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းတွင် လူကြိုက်များသော အရံဟင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းကို ထမင်းပူပူနှင့် တွဲစားခြင်းသည် အခြားသော ဟင်းလျာများကို မေ့သွားသည်ထိ အရသာ ရှိလှသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|--------------------------|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃၀ လုံး |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၁၅ တောင့် |
| ပဲပုပ်ချပ် | ၃ ချပ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၄ မွှာ |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| မြေပဲဆီ | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |



ပဲပုပ် ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ပြုလုပ်နည်း

ပထမဦးစွာ ပဲပုပ်ချပ်များကို မျက်နှာပြင်တွင် အဖုအဖောင်းလေးများ ထလာပြီး အနံ့မွှေးလာသည်အထိ မီးကင်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံပြီး ငရုတ်ဆုံတွင် ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဒယ်အိုးပူတစ်ခုပေါ် တင်ကာ ကွဲအက်ပြီး ပျော့လာသည်အထိ မီးကင်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံထားပြီး အခွံခွာကာ ဓားဖြင့် နှပ်နှပ်လှီးပါ။ နံနံပင်ကို ရေဆေး သန့်စင်၍ မကြီးမသေး အပိုင်းလေး များ လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ဒယ်အိုးပူတွင် အနံ့မွှေးသည်အထိ အနည်းငယ် လှိမ့်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးကင်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ငရုတ်ဆုံထဲတွင် ရောထောင်းပါ။ ထို့နောက် ပဲပုပ်ထောင်း ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်း ညက်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကာ ငရုတ်ကျည်ပွေ့ ဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖိချေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ညက်ပါက အရသာမြည်းပြီး လိုအပ်လျှင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်၊ နံနံပင် ထည့်မွှေပါ။ အရသာရှိသော ပဲပုပ်ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ အချို့က ခရမ်းချဉ်သီးထောင်းထဲတွင် မြေပဲဆီ မွှေးမွှေး ဆမ်းစားခြင်းကို နှစ်သက်ကြသည်။



ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

၃.၅။ ပလောင်ရိုးရာဟင်းလျာများ

ပလောင် တိုင်းရင်းသားတို့သည် ရှေးဦး ပျူလူမျိုးတို့နှင့် နီးကပ်စွာ အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပလောင် အများစုမှာ ထိုင်းနိုင်ငံနယ်စပ်အနီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ကလောမြို့တစ်ဝိုက်ရှိ မိတာ ၂၀၀၀ မြင့်သော တောင်တန်း များ၏ တောင်စောင်းများနှင့် တောင်ကြားချိုင့်ဝှမ်းများတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ပလောင်ကို ဒန်း၊ ဟုမိုင်း၊ ကွမ်းလွှိုင်း၊ လအန်း၊ ပလောင်၊ ရာအန်း၊ ရမိုင်း၊ ဒန်း၊ ထန်၊ တန်နှင့် တအန်းဟုလည်း ခေါ်သည်။ ပလောင်တို့သည် မွန်-ခမာ လူမျိုးစုတို့တွင် ဩ စတေးလျဘာသာစကား ပြောဆိုကြကာ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ရှေးယခင်ကတည်းက ကိုးကွယ်ယုံကြည်ကြပြီး နတ်ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုများလည်း ရှိသည်။ ပလောင် တိုင်းရင်းသားများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ကို “တအန်း”ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြပြီး ဘာသာရေး ပွဲများ၊ ရိုးရာနတ်တင်ပွဲများတွင် ရိုးရာအစားအစာများနှင့် ပူဇော်လေ့ ရှိကြသည်။ ဝက်သားနှင့် မျှစ်ချည်ဟင်းသည် လူကြိုက် များသော ဟင်းအမယ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ မျှစ်ချည်၏ အအိပြေစေသော အရသာသည် ဝက်သား၏အရသာကို ထူးကဲသွား စေသည်။

၃.၅.၁။ ဝက်သားမျှစ်ချည်နှုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|------------------------------|
| ဝက်သား | ၇၀၀ ဂရမ် |
| မျှစ်ချည် | ၁၆၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၈ မွှာ |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေ | ၆၀၀ ဂရမ် (၃ ခွက်) |



ဝက်သား၊ မျှစ်ချိုနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ



ဝက်သားမျှစ်ချဉ်နှပ်



ချက်ပြုတ်နည်း

သန့်စင်ပြီးသော ဝက်သားကို အနေတော် (အိမ်ချက်) အတုံးလေးများ တုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်သီးတို့ကို ရော ထောင်းထားပါ။ မီးဖိုပေါ် အိုးတင်ကာ တုံးထားသော ဝက်သားကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး ထောင်း၊ ဆား၊ နန္ဒင်းတို့ကို ရောကာ ၁၀ မိနစ်ခန့် လုံးချက် ချက်ပါ။ ဝက်သား အနည်းငယ် နူးလာပြီး အနံ့သင်းလာပါက မျှစ်ချဉ်၊ ရေ ၂ ခွက် ထည့်ပြီး နောက်ထပ် နာရီဝက်ခန့် တည်ထားပါ။ အနံ့မွှေးလာပြီး ဝက်သားနှင့် မျှစ်ချဉ်အရသာ ကောင်းစွာ ရောသွားချိန်တွင် ရေတစ်ခွက် ထပ်ထည့်၍ အရသာ အနေတော် မြည်းပြီး ဝက်သားနူးသည်အထိ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ထားရမည်။ ဝက်သား နူးပါက အရသာရှိသော ပလောင်ရိုးရာ ဝက်သား မျှစ်ချဉ်နှပ်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



၃.၅.၂။ အာလူးထောင်းသုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------|------------------------------|
| အာလူး | ၅၀၀ ဂရမ် |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဂျူးရွက် | အနည်းငယ် (၃၀ ဂရမ်) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |



ချက်ပြုတ်နည်း

ပထမဦးစွာ အာလူးကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီး ကျက်သည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ဂျူးရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် များကို ရေဆေးပြီး စစ်ထားပြီးလျှင် ဓားဖြင့် နှပ်နှပ်လှီးထားပါ။ အာလူးကျက်ပါက ဆယ်ယူပြီး အအေးခံထားပါ။ အာလူး အေးလျှင် အခွံနွှာ၊ မထူမပါး အတုံးလေးများ တုံးပါ။ ဒယ်အိုးတွင် ဆီ၊ နနွင်းအနည်းငယ် ထည့်ကာ ဆီချက် ချက်ပါ။ လှီးထားသော အာလူးနှင့် ဂျူးရွက်များ၊ ဆီချက်နှင့် ဆားတို့ကို ဇလုံတစ်ခုတွင် ထည့်၍ ရောနယ်ကာ အာလူးများ ကြောအောင် ဝါးဆစ် ကျည်ပွေ့ဖြင့် ချေပါ။ အရသာနွံအောင် ရောနယ်ပြီးပါက အရသာရှိသော အာလူးထောင်းသုပ်တစ်ခွက် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



၃.၅.၃။ ပြောင်းဖူးနှင့် ဂျူးဖူးကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-----------------|------------------------------|
| ပြောင်းဖူးစိမ်း | ၄ ဖူး |
| ဂျူးဖူး | ၁ စည်း (၁၅၀ ဂရမ်) |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၃ မှာ |
| နနွင်း | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရေ | ၁၀၀ ဂရမ် (၁ ခွက်ခွဲ) |



ချက်ပြုတ်နည်း

ဦးစွာ ပြောင်းဖူးအစိမ်းက ပြောင်းဖူးစေ့များကို အလွှာလိုက် ပါးပါးလှီးပြီး ချေပါ။ လတ်ဆတ်သော ဂျူးဖူးများကို ရေစင် အောင် ဆေးပြီး ၂ လက်မအရွယ်လေးများ ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်း၊ နနွင်းထည့်၍ အရောင် လှပြီး မွှေးနေအောင် ဆီသတ်ပါ။ ဆီသတ်ပြီးနောက် လှီးထားသော ပြောင်းဖူးများထည့်၍ မွှေပေးကာ ရေ အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် နူးအိသည်အထိ ကြော်ပါ။ ပြောင်းဖူး ကျက်လာလျှင် အသင့်လှီးထားသော ဂျူးဖူးများ ထည့် ပြီး ၂ မိနစ်ခန့် ဖွဖွကလေး ဆက်ကြော်ပါ။ ဂျူးဖူးအနံ့လေး သင်းနေသော ပလောင်ရိုးရာ ပြောင်းဖူးကြော် ပူပူလေးကို စား သုံးနိုင်ပါပြီ။



ပလောင် တိုင်းရင်းသားများသည် ဟင်းရွက်အသီးအနှံဟင်းကို အများအပြား စားသုံးကြပြီး ထမင်းဝိုင်းတွင်လည်း အနည်းဆုံး ဟင်းရွက်ဟင်း တစ်မျိုးမှ နှစ်မျိုး ပါဝင်လေ့ ရှိသည်။ အိမ်တိုင်းလိုလို တွင် အိမ်နောက်ဖေး ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခင်းများ ရှိကြပြီး အိမ်စားအဖြစ် အမျိုးမျိုးသော ဆေးဖက်ဝင် အပင်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များကို အခြား သီးနှံများနှင့်အတူ စိုက်ပျိုးလေ့ ရှိကြသည်။

အိမ်နောက်ဖေးခြံက ဟင်းရွက်များ ခူးနေသော ပလောင် အိမ်ရှင်မတစ်ဦးက ဤသို့ ပြောပြခဲ့ သည်-

“သည်နေ့ အိမ်စားအတွက် ပြောင်းဖူးစေ့တွေကို အစေ့ခြွေ၊ ထောင်းပြီး ဂျူးဖူးနဲ့ ကြော်မှာပါ။ ဒီဟင်းက ကျွန်မတို့ မိသားစုရဲ့ အကြိုက်ဆုံး ဟင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီဟင်းက ရိုးရှင်း လွယ်ကူရုံမက အရသာရှိ တဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်ပေါ့။ တောင်ပေါ်ဒေသ ရာသီဥတုနဲ့လည်း လိုက်ဖက်တယ်။ ဆီလည်း သိပ်မပါလို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်လေ။ ရိုးရာဟင်း အတော်များများက ဘိုးဘွား မိဘ တွေဆီက မျိုးဆက် အဆက်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်း သင်ယူ လာခဲ့ရတာပဲ။ ကျွန်မဆီကတစ်ဆင့် ကျွန်မ သားသမီးတွေလည်း ချက်တတ်ကြပြီ”



၃.၅.၄။ ဆူကာရွက်သုပ် (ဂေါ်ရခါးရွက်သုပ်)

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| ဆူကာရွက် | ၂ စည်း (၄၀၀ ဂရမ်) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၄ လုံး |
| ငရုတ်သီးအလှော်မှုန့် | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| မြေပဲလှော် | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၁ ဇွန်းခွဲ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ချက်ပြုတ်နည်း

ဂေါ်ရခါးညွန့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို ရေဆေးပြီးနောက် ရေနွေးဖျောရ လွယ်ကူစေရန် အရှည်တစ်ဝက် (၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့်) ဖြတ်ထားပါ။ အညွန့်များသာ ယူပါ။ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေပွက် ပွက်ဆူလာလျှင် ဂေါ်ရခါးညွန့်ကို နှစ်ပြီး ဆား လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဝက်ခန့် ထည့်ပါ။ အစိမ်းရောင် မပျက်အောင် ၃ မိနစ်ခန့် ရေနွေးဖျောပါ။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲ ရေအေး အသင့် ထည့်ထားပါ။ ဂေါ်ရခါးညွန့်များ အစိမ်းရောင် မပြယ်မီ ရေနွေးထဲက ဆယ်ပြီး ရေအေးထဲတွင် တစ်မိနစ်ခန့် စိမ်၍ ရေစစ်ထားပါ။ အညွန့်များကို တစ်လက်မ အရှည်လေးများဖြစ်အောင် ပိုင်းဖြတ်ပြီး ရေစင်အောင် ညှစ်ပြီး အသင့်ပြင်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါး လှီးထားပါ။

မြေပဲလှော်ကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။ ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ဂေါ်ရခါးညွန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မြေပဲထောင်း၊ ငရုတ်သီး အလှော်မှုန့်၊ ဆီနှင့် ဆားတို့ ထည့်ပြီး သမအောင် နယ်ပါ။ အချို့က မြေပဲဆီစိမ်း အနည်းငယ် ထည့်သုပ်ကြသည်။ ဂေါ်ရခါး ညွန့်သုပ်သည် အရသာအရှိဆုံး ဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်သည်။



၃.၅.၅။ မုံညင်းစော

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|--------------------------|
| မုန်ညင်းစိမ်း | ၂ စည်း (၅၀၀ ဂရမ်) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၅၀ ဂရမ်) |
| ထန်းလျက်ခဲ | ၂ ခဲ (အနေတော်အရွယ်) |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေ | ၃၀၀၀ ဂရမ် (၃ လီတာ) |

ချက်ပြုတ်နည်း

မုန်ညင်းရွက်နှင့် နံနံပင်ကို သန့်စင်အောင် ရေဆေးပြီးလျှင် ၃ လက်မအရွယ် အပိုင်းများ ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။ နံနံပင် အမြစ်များကို ထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် မြေအိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။ ရေပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မုန်ညင်းရွက်၊ နံနံပင်၊ ထောင်းထားသော နံနံမြစ်၊ ထန်းညက်ခဲ၊ ဆားနှင့် ဆီတို့ ထည့်ပါ။ ဟင်းရည်အိုးကို မီးအေးအေးဖြင့် ၂ နာရီခန့် တည်ပါ။ ရေတစ်ဝက် ကျသွားလျှင် နူးညံ့ လတ်ဆတ်ပြီး အရသာရှိသော မုန်ညင်းစောကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



မုံညင်းစော

၃.၅.၆။ ခရမ်းချဉ်သီးချက်

ဒေသထွက် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ငရုတ်သီး (ကုလားအော်သီး) တို့နှင့် ချက်သော ခရမ်းချဉ်သီး အစပ်ချက်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တို့စရာများသည် မြန်မာလူမျိုးများလည်း ကြိုက်နှစ်သက်ကြသော အရိဟင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------|--|
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၄၂၀ ဂရမ် (တောင်ပေါ်ဒေသထွက်ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး) |
| ကုလားအော်သီး | ၁၀ တောင့် |
| သဲသူသီး | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) (မက်ခါသီးနှင့် အနည်းငယ်တူသောအသီး) |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၆ ဓွာ |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ လုံး |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ချက်ပြုတ်နည်း

တောင်ပေါ်ဒေသထွက် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးလေးများ တုံးထားပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သဲသူသီးများကို ရောထောင်းထားပါ။ ဒယ်အိုးထူထူထဲ ဆီထည့်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ သဲသူသီး များ ထည့်ပါ။ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်ကာ ၅ မိနစ်ခန့် မွှေပြီး ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ကာ ပျော့လာသည်အထိ မွှေပြီး ချက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်နှင့် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး ထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် ချက်ပြီးလျှင် အရသာရှိသော ခရမ်းချဉ်သီးချက် စပ်စပ်လေးကို ထမင်း၊ လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက် တို့စရာမျိုးစုံနှင့် တွဲဖက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ခရမ်းချဉ်သီးချက်

၃.၆။ တောင်ရိုး ရိုးရာဟင်းလျာများ

တောင်ရိုး တိုင်းရင်းသားများကို “တိုရ” ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ တောင်ရိုး လူမျိုးစုများသည် တိဗက်-မြန်မာ အနွယ်ဝင် လူမျိုးစုများဖြစ်ကြပြီး ရှမ်းပြည်နယ် အလယ်ပိုင်းဒေသနှင့် ပင်းတယနယ်တစ်ဝိုက်၌ အများဆုံး နေထိုင်ကြသည်။ တောင်ရိုး တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမှာ ရှမ်းလူမျိုးတို့နှင့် ဆင်တူသည်။ တောင်ရိုး တိုင်းရင်းသားများသည် တော်သလင်း လတွင် လူမျိုးစုအလိုက် ပူဇော်ပသသော နတ်ပွဲများ ရှိတတ်ပြီး ထိုနတ်ပွဲများတွင် ရိုးရာ အစားအစာများ ချက်ပြုတ် ဆက်သလေ့ ရှိကြသည်။ တောင်ရိုး တိုင်းရင်းသားတို့သည် တောင်ယာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြကာ သီးနှံမျိုးစုံ စုံလင်စွာ စိုက်ပျိုး ကြပြီး ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်းနှင့် ကြက် စသည်တို့ကိုလည်း မွေးမြူကြသည်။ တောင်ရိုး တိုင်းရင်းသားများသည် အစားအစာများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခြံထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ချက်ပြုတ်ကြသည်။

၃.၆.၁။ ပဲပြားခရမ်းချဉ်သီးချက်

ပဲပြားခရမ်းချဉ်သီးချက်သည် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းတွင် လူ သိများသော ဟင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သက်သတ်လွတ် စားသူများ အထူး နှစ်သက်ကြသော ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) ကြွယ်ဝသည့် ဟင်းတစ် ခွက် ဖြစ်သည်။ အချဉ်ဓာတ် ကဲသော ဒေသထွက် ခရမ်းချဉ်သီးများ နှင့် ချက်ပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။





ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|------------------------------|
| ပဲပြား | ၄ တုံး (၁၄၀၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်နီ | ၄ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၆ မွှာ |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၈ လုံး |
| ငရုတ်သီးအနီ | ၄ တောင့် |
| ပဲပြာရည်အကြည် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| နံနံရွက် | ၁ စည်း (၇၀ ဂရမ်) |
| ဆီ | ၆ ဇွန်း ((ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြားကို အနေတော် အတုံးများဖြစ်အောင် တုံးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ရောထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး များကို ပါးပါး လှီးထားပါ။ ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆီထည့်ကာ ဆီပူလာအောင် စောင့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ပဲပြားတုံးများကို ရွှေအိုရောင် ပြောင်းလာသည်အထိ ကြော်ပြီး ဆီထဲက ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။ ပဲပြားတုံးများ အားလုံး ကြော်ပြီးပါက ကျန်သော ဆီဖြင့် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးတို့ကို နနွင်းမှုန့် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။ ဆီချက်နံ့ မွှေးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးထည့်ကာ အနှစ်ရသည်အထိ မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြော်ထားသော ပဲပြားတုံးများကို ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ်ထဲတွင် ထည့်၍ ပဲပြာရည်နှင့် ဆားကို လိုအပ်သလို ထည့်ပါ။ ရေအနည်းငယ် ထည့်ကာ ပဲပြားကို အရသာဝင်ပြီး နူးညံ့လာစေရန် နောက်ထပ် ၅ မိနစ်ခန့် ချက်ပေးပါ။ ပဲပြားအရသာ ဝင်လျှင် အပေါ်က နံနံရွက် အုပ်ပါ။ ပဲပြား ခရမ်းချဉ် သီးချက် ပူပူနွေးနွေးကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ပဲပြားခရမ်းချဉ်သီးချက်

၃.၆.၂။ ငါးမြေပဲချက်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------|---------------------------|
| ငါးတန်ငါး | ၈၂၀ ဂရမ် |
| မြေပဲ | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၆ မွှာ |
| ဂျင်း | ၁ လက်မ |
| ငရုတ်သီးအနီ | ၃ တောင့် |
| နံနံပင် | ၅၀ ဂရမ် |
| ငါးငံပြာရည် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နနွင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ချက်ပြုတ်နည်း

ငါးကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး အနေတော် အတုံးလေးများဖြစ်အောင် တုံးပြီးလျှင် ဆား၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် နယ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ မြေပဲကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အတုံးသေးလေးများ တုံးထားပါ။ ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ရောထောင်းပါ။ အပူချိန် အသင့်အတင့်ရှိသော မီးဖိုပေါ်တွင် ဒယ်အိုးတင်ကာ ဆီထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထည့်ပြီး ကောင်းစွာ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ နှင့် ကြက်သွန်ဖြူများ အနံ့မွှေးလာလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပျော့လာလျှင် ငါးနှင့် ငါး ငံပြာရည် ထည့်ပြီး ၃ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ပြီးလျှင် မြေပဲထောင်းနှင့် ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ ဒယ်အိုးကို အဖုံး အုပ်ထားပါ။ မြေပဲ ကျက်ပြီး အနံ့မွှေးလာလျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီး ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချပါ။ တောင်ရိုး ငါးမြေပဲချက်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ငါးမြေပဲချက်





“

တောင်ရိုး ငါးမြေပဲချက်သည် တောင်ရိုးတိုင်းရင်းသားများ၏ ကျော်ကြားသော ရိုးရာဟင်းလျာတစ်ခု ခွက် ဖြစ်သည်။

“ကျွန်မရဲ့ မိဘတွေက တောင်ယာမှာ တစ်နေကုန် အလုပ်လုပ်တယ်လေ။ သည်တော့ အိမ်ကိစ္စ အတွက် ကျွန်မနဲ့ အဘွား ကပဲ အမြဲ လုပ်ပေးရတယ်။ သည်ဟင်းချက်နည်းကို အဘွားဆီကနေ သင်ယူခဲ့တာပါ။ အဘွားက စိတ်ရှည်တယ်။ ကျွန်မ ကို ငယ်ငယ်တည်းက ဟင်းချက်ရင်း ထိန်းလာတော့ ကျွန်မက သူ ချက်တဲ့ဟင်းတွေနဲ့ ရင်းနှီးနေတာပေါ့။ ဒီဟင်းကို ငယ်ငယ်တည်းက အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ အခုချိန်မှာ တော့ ကျွန်မက အဘွားနဲ့ မိဘတွေအတွက် တစ်လှည့် ချက်ကျွေး ရတာပေါ့။ ကျွန်မက အချက်အပြုတ် ဝါသနာပါတယ်။ ရိုးရာ အစားအစာအမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ရတာကို ကြိုက်ပြီး ဟင်းလျာအသစ်တွေ ကို အရသာရှိအောင် စိန်ခေါ်ပြီး ချက်ပြုတ်ရတာကိုလည်း သဘောကျတယ်”ဟု တောင်ရိုး ကျေးလက်ပျိုမေ ဖြစ်သူ မနှင်းနွယ်က ပြောပြသည်။

”

၃.၆.၃။ အာလူးထမင်းနယ်

အာလူးထမင်းနယ်သည် နံနက်ခင်း အစားအစာအဖြစ် စားသုံးကြသော စားဖွယ်များထဲတွင် တစ်မျိုးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ နေ့လယ်ခင်းနှင့် ညနေခင်းများတွင် အဆာပြေ စားစရာအဖြစ်လည်း စားကြသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဒေသထွက်ရှမ်းဆန် ၃ လုံး

| | |
|---------------------|---------------------------|
| အာလူး | ၁၆၀၀ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၅ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၅ လုံး |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၇၀ ဂရမ်) |
| ကြက်သွန်မြိတ် | ၁ စည်း (၇၀ ဂရမ်) |
| ဂျူးမြစ် | အနည်းငယ် |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နံနွင်းမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ငရုတ်သီးအကျက်မှုန့် | ၃ ဇွန်း (နှစ်သက်သလို) |

ပြုလုပ်နည်း

ရှမ်းဆန်ကို ရေမဆေးဘဲ အရင်ချက်ပါ။ ထမင်းကျက်လျှင် အအေးခံထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်ပြီး အခွံခွာကာ ကြော်ညက် အောင်ချေပါ။ ပြီးလျှင် ဆားနှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ရအောင်ချက်ပါ။ အာလူးကို ထက်ပိုင်း ပိုင်းပြီး ဆား အနည်းငယ်ထည့်ကာ နူးအိသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ အာလူးကျက်လျှင် အအေးခံပြီး အခွံခွာကာ ကြော်အောင် ချေပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းကာ ဆီထဲတွင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍ ရွှေဝါရောင်ဖြစ်လာသည်အထိ ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်ရလျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှချပြီး ခွက်အသေးတစ်လုံးထဲထည့်ကာ အအေးခံထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျူးမြစ်၊ နံနံပင်တို့ကို ရေဆေး ထားပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ဗန်းကြီးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ထမင်း၊ အာလူးထောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်၊ ဆား၊ ဆီကျက် တို့ကို ရောထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အားလုံးကို အရသာနွံစေရန် စေးကပ်လာသည်အထိနယ် ပါ။ ပြီးနောက် လူတစ်ယောက်စားစာ အနေတော် အလုံးလေးများဖြစ်အောင် လုံးပါ။ ပန်းကန်ပေါ်သို့ အာလူးထမင်းတစ်လုံး ကိုယူပြီး အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူဆီကျက် ဆမ်းပါ။ အာလူးထမင်းနှင့် တွဲစားရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျူးမြစ်၊ နံနံပင်တို့ အရံသင့် ချထားပါ။ အာလူးထမင်းနယ်ကို ငရုတ်သီး ကြော်ကြိုက်ပါက ထည့်၍စားသုံးနိုင်သလို ပုံမှန်အတိုင်းလည်းစားနိုင်သည်။





အာလူးထမင်းနယ်

၃.၆.၄။ မုန့်လာဥနီရွက်သုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| လတ်ဆတ်သော မုန့်လာဥနီရွက် | ၁ စည်း (၅၀၀ ဂရမ်) |
| မြေပဲလှော် | ၅ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ မွှာ |
| ကြက်သွန်နီ | ၃ လုံး |
| သံပရာသီး | ၂ လုံး (အလတ်စား) |
| နံနံပင် | ၁ စည်း (၇၀ ဂရမ်) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ငရုတ်သီးမှုန့် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆီ | ၃ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |



မုန့်လာဥနီရွက်များကို ဖြုတ်ပါ



ဖြုတ်ပြီး လှီးထားသောဥနီရွက်များကို ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် သမအောင်နယ်ပါ



မုန်လာဥနှိုက်သုပ်

ပြုလုပ်နည်း

မုန်လာဥနီရွက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေနွေးဆူအောင် တည်ထားပါ။ ရေနွေးဆူလျှင် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးထဲသို့ မုန်လာဥနီရွက်ကို ဆား လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက်ထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ အရွက်များ မကြာမီ နူးလာမည်။ အရွက်နူးလျှင် ရေနွေးထဲက ဆယ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် ၂-၃ လက်မအရွယ် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်နီပါးပါး လှီးထားပါ။ မြေပဲကို မညက်တညက် ထောင်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထားပြီး ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ကာ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ ထည့်၍ ရွှေညိုရောင် ပြောင်းလာသည်အထိ ၃ မိနစ်ခန့် ဆီသတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆီချက် ရလျှင် ဒယ်အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချပြီး ကြက်သွန်ဖြူဆီပူထဲသို့ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်သည် ဆီပူဖြင့် ကျက်သွားလိမ့်မည်။

ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲတွင် ပြုတ်ထားတဲ့ ဥနီရွက်နု၊ ကြက်သွန်နီ၊ မြေပဲထောင်း၊ ဆားနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးဆီချက်တို့ကို ပေါင်းထည့်ပါ။ သံပရာရည် ညှစ်ထည့်ပြီး အားလုံးကို ကောင်းစွာ သမအောင် နယ်ပါ။ အရသာ အပေါ့အငန် မြည်းပြီး ဆား လိုအပ်သလို ထည့်ပါ။ တောင်ရိုး ရိုးရာ မုန်လာဥနီသုပ်ကို သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။





မုန်လာဥနီရွက်သုပ်

၃.၆.၅။ ပဲစွဲဟင်းရည်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| ပဲစွဲ | ၂ ဘူး |
|----------------|---------------------------|
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ မွှာ |
| ကစော့ခါးသီး | ၅ ခက် |
| ဂျင်း | လက်တဆစ် |
| ခရမ်းကြွပ်သီး | ၅ လုံး |
| ပဲပုပ်ချပ် | ၃ ချပ် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဟင်းချိုမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ပင်စိမ်းရွက် | ၂၀ ရွက် |
| ဖရုံရွက် | ၅ ညွန့် |

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲစေ့များကို နူးသည်အထိ ပြုတ်၍ ပဲနူးလျှင် အအေးခံပြီး အနည်းငယ် ချေထားပါ။ ချင်း(လျင်း)၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းထားပါ။ ကစော့ခါးသီးကို အနည်းငယ် ထောင်းထားပါ။ ခရမ်းကြွပ်သီးများကို ၄ ပိုင်း ပိုင်းပါ။ ပဲပုပ်မျက်နှာပြင်တွင် အဖုအဖောင်း လေးများ ထပြီး အညိုရောင် ပြောင်းကာ အနံ့မွှေးလာသည်အထိ မီးကင်ပါ။ ပြီးလျှင် အအေးခံပြီး အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်း ထာပါ။ ဖရုံညွန့်များကို ရေဆေးပြီး အနေတော် အရွယ် များဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။ အိုးတစ်လုံးဖြင့် ရေ ၅ ခွက် တည်ပါ။ ရေပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် ဖရုံညွန့်က လွဲ၍ ပါဝင် ပစ္စည်းအားလုံး ထည့်ပြီး ဟင်းချိုကို ခရမ်းကြွပ်သီး၊ က စော့သီး လေးများ အိသည်အထိ နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ အရသာမြည်းပြီး ဆား လိုအပ်သလို ထည့်ပါ။ ဟင်းချိုရည် ကျပြီး အရသာ အနေတော်ဖြစ်လျှင် ဖရုံညွန့် ထည့်၍ ၁-၂ မိနစ်ခန့် တည်ပြီး မီးဖိုက ချပါ။ ဟင်းချိုမှာ ကစော့ခါးသီးမှ အနည်းငယ်ခါးသော အရသာ၊ ဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် ခရမ်းကြွပ်သီးအရသာ၊ ပဲပုပ်နှင့် ပင်စိမ်းအနံ့ မွှေးမွှေး လေးဖြင့် အလွန် ချိုမြိန်ပါသည်။



ပဲစေ့ဟင်းရည်

၃.၆.၆။ ပဲပုပ်ချက်(ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့စရာ)

ရှမ်းပဲပုပ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးချက်သည် လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်ကြသော အရံဟင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် စပ်စပ် ချက်ကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တို့စရာ စုံစုံလင်လင် ဖြင့် တွဲဖက် စားသုံးကြသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|------------------------------|
| ပဲပုပ်ချပ်အပါး | ၆ ချပ် |
| ဆီ | ၄ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ခရမ်းချဉ်သီး | ၆ လုံး |
| ငရုတ်သီး စိမ်း | ၁၂ တောင့် |
| ငရုတ်သီး အနီ | ၄ တောင့် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဟင်းချိုမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နံနံပင် | ၁၀ ပင် |
| နွင်းမှုန့် | ၄ ပုံ ၁ ပုံ (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရေ | ၅၀ ဂရမ် |

ချက်ပြုတ်နည်း

အရသာရှိသော တောင်ရိုးပဲပုပ်ချက် ရရှိရန် ပဲပုပ်ချပ်များကို အဖုလေးများ ထ လာပြီး အနံ့မွှေးကာ အညိုရောင် ပြောင်းလာ သည်အထိ မီးကင်ပါ။ ပဲပုပ်ရလျှင် အအေးခံ ပြီး အပိုင်းသေးလေးများ ပိုင်းထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါး လှီးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ချင်းကို အခွံခွာပြီး ငရုတ်ဆုံထဲတွင် ရောထောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးထဲ



တွင် ဆီထည့်ပြီး မီးဖိုတွင် တည်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ထောင်းထားသော ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို နနွင်း အနည်းငယ် ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။ အနံ့မွှေးပြီး အရောင်လှလာသည်အထိ ၅ မိနစ်ခန့် ဆီသတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်၍ ကောင်းစွာ ရောမွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် ရသည်အထိ အဖုံးအုပ်ကာ ၅ မိနစ်ခန့် မီးအေးအေးဖြင့် ချက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် ရလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဆား၊ ပဲပုပ်များ ထည့်ပါ။ ကောင်းစွာ သမအောင် မွှေပြီး ရေထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်ကာ တည်ထားပါ။ ဟင်းအနှစ် ကောင်းစွာ ကျက်လာလျှင် နံနံပင်အုပ်ပြီး မီးဖိုပေါ်က ချပေးပါ။ အရသာရှိသော ပဲပုပ်ချက်ကို ဟင်းရွက် တို့စရာ အစုံအလင်ဖြင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပဲပုပ်ချက်

၄

အချို့ပဲ စားစရာ



၄.၁။ ဆန်လုံးစီကြော် (ကောက်ညှင်းခွက်ကြော်)

ဆန်လုံးစီကြော်သည် ရှမ်းပြည်၏ လူကြိုက်များသော သရေစာဖြစ်ပြီး ရှမ်းပြည်နယ်သို့ အလည်လာသူများသည် ၎င်းကို အိမ်ပြန်လက်ဆောင်အဖြစ် ဝယ်သွားလေ့ ရှိကြသည်။ အခြောက်ခံထားသည့်အတွက် ခရီးသွားသည့်အခါ သယ်ရ လွယ်ကူ စေသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| ကောက်ညှင်းဆန် | ၂ ဘူး |
| ရေ | ၂-၃ ခွက် (သင့်တော်သလို) |
| ဆား | ဇွန်း ၁ ဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| နှမ်းမဲ | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၃၀၀ ဂရမ် (၂၀ ကျပ်သား) (သင့်တော်သလို) |
| ထန်းလျက် | ၄၂၀ ဂရမ် |

ပြုလုပ်နည်း

ဆန်လုံးစီကြော် ပြုလုပ်ရန် ဦးစွာ ကောက်ညှင်းဆန် ချက်ပါ။ ကောက်ညှင်းအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ ရေအတိုးအ လျှော့ လုပ်နိုင်သည်။ ရေဆူလာပြီး ကောက်ညှင်း အနည်းငယ်အိလာပါက အအိ ညီစေရန် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ လှန် ပြီးပါက ကောက်ညှင်း ကျက်သည်အထိ ဆက်ချက်ထားပါ။ ကောက်ညှင်း ကျက်ပါက ခဏ အအေးခံထားပြီး ဆား၊ နှမ်းမည်း တို့ ထည့်ကာ ကောက်ညှင်းများကို ပုံမပျက်အောင် သတိထားပြီး သမအောင် ခပ်ဖွဖွ ရောနှောပေးပါ။ သမအောင် ရောနှော ပြီးလျှင် ဗန်းတစ်ခုတွင် ညီညာအောင် လက်မဝက်အထူ ခပ်ပါးပါး ဖြန့်ပါ။ ပြီးလျှင် အဝိုင်းပုံ ပုံစံခွက်ဖြင့် ပုံဖော်ပေးပြီး ဗန်း တစ်ခုတွင် နေရာချပါ။

ပြီးပါက ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့စေရန် နေပူပူတွင် လှမ်းပါ။ နေလှမ်းစဉ် ပိုးမွှားနှင့် ဖုန်များ မဝင်စေရန် အဝတ်ပါး တစ်ခုဖြင့် ဖုံးထားပါ။ နေအပူချိန်ပေါ် မူတည်ပြီး ၂ ရက်မှ ၃ ရက် အထိ လှမ်းရပါမည်။ နေလှမ်းစဉ် အခြောက်ညီစေရန် ၃-၄ ကြိမ် ခန့် အပေါ်အောက် လှန်ပေးပါ။ ကောက်ညှင်းခွက်လေးများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခေါက်ကြည့်ပါက ခပ်မာမာ အသံထွက်လျှင် ကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ကောင်းစွာ ခြောက်လျှင် ကြော်နိုင်၊ သိမ်းထားနိုင်ပါပြီ။

ကောက်ညှင်းခွက် ကြော်ရန် ဒယ်အိုးကြီးကြီးတွင် ဆီထည့်ပြီး ဆီအပူချိန် ကောင်းစွာ တက်လာချိန်တွင် ထည့် ကြော်ပါ။ ဆီအပူချိန် နည်းပါက မပွဘဲ ခပ်ကျစ်ကျစ် ဖြစ်သွား တတ်သည့်အတွက် ဆီအပူချိန်ကို သတိထားပေးပါ။ ဆီပူထဲ တွင် စက္ကန့် ၃၀ လောက် အထက်အောက် လှန်ကာ ကြော်ပါ။ ကောက်ညှင်းခွက်များ အညိုရောင် သမ်းလာပြီး ကြွပ်ရွလာလျှင် ဆီပူထဲက ဆယ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်ခါတစ်ခုနှင့် ဆီစစ်ထားပြီး ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ ဆန်လုံးစီကြော်လေးကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အချို့က ကောက်ညှင်းခွက်ကြော်ပေါ်တွင် ထန်းလျက် ရည်ဆမ်း စားကြသည်။ ထန်းလျက်ရည် ကျိုရန် ထန်းလျက်ခဲ များကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ၅ မိနစ်ခန့် ကျိုပါ။ ထန်းလျက်ရည်များ စေးပျစ်လာလျှင် ကောက်ညှင်းခွက်ပေါ် တင်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ပါ ပြီ။ ထန်းလျက်ရည်ကို သင့်တော်သလို ဇွန်းဖြင့် ယူ၍ ကောက်ညှင်းခွက်များပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ ဆမ်းပါ။ ထန်းလျက် ရည်သည် တစ်မိနစ်အတွင်း ခြောက်သွားမည်။ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ ကောက်ညှင်းခွက်ကြော် ချိုချိုလေးကို သရေစာအဖြစ် စားသုံး နိုင်ပါပြီ။



၄.၂။ ဝက်ခေါက်ကြော်

ဝက်ခေါက်ကြော်ကို နံနက်ခင်း အစားအစာများဖြစ်သော ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ တို့ဟူနွေး၊ ငါးထမင်းနယ်၊ အာလူးထမင်းနယ် စသည်တို့နှင့် တွဲဖက်စားလေ့ ရှိကြသည်။ ဟင်းရည်ပူပူတွင်လည်း ထည့်၍ စားကြသည်။ လူငယ်များကလည်း သရေစာ အဖြစ် စားသုံးတတ်ကြသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|----------------|---------------------------|
| ဝက်ခေါက် | ၅၀၀ ဂရမ် |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရှာလကာရည် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဟင်းချိုမှုန့် | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၃၀၀ ဂရမ် (၂၀ ကျပ်သား) |



ဝက်ခေါက်ကြော်

ပြုလုပ်နည်း

ဝက်ခေါက်ကြော် ပြုလုပ်ရန် ဝက်ခေါက်က အညစ်အကြေးများကို ဓားဖြင့် ခြစ်ထုတ်ကာ သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး လျှင် ရေနွေး ပွက်ပွက်ဆူတွင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်၊ နူးသည်အထိ မိနစ် ၃၀ ခန့် ပြုတ်ပါ။ နူး၊ မနူး သိစေရန် ခက်ရင်းဖြင့် ထိုးကြည့်ပါ။ ဝက်ခေါက် နူးပါက ရေနွေးထဲက ဆယ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ပြီးလျှင် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အနေတော် အပိုင်းလေးများ ရအောင် ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ဝက်ခေါက်ပိုင်းလေးများ ရပါက ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့် အနည်းငယ်၊ ရှာလကာရည်တို့ဖြင့် နှံ့စပ်အောင် ရောမွှေပြီး ဝက်ခေါက်အတွင်း အရသာဝင်စေရန် နာရီဝက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ နှပ်ပြီးပါက ဝက်ခေါက်များကို ဒယ်အိုး ထူထူ တစ်ခုတွင် ဆီထည့်ဘဲ မီးအေးအေးဖြင့် ကြော်ပေးပါ။ ဝက်ခေါက်အတွင်းက ဆီများ ထွက်လာပြီး အဖုအဖောင်းလေးများ ထကာ အနည်းငယ် မာလာသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။ ဝက်ခေါက်များ မာလာပါက ဆယ်ယူ၍ နာရီဝက်ခန့် ဆီစစ်ပြီး အအေး ခံထားပါ။ ပြီးလျှင် ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ မီးဖိုတွင် မီးအနေတော်ဖြင့် ထပ်ကြော်ပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် ဝက်ခေါက်များ ပွပြီး ကြွပ်ရွလာမည်။ ဝက်ခေါက်များ ပွလာပါက ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ် အအေးခံထားပါ။ အရသာရှိသော ဝက်ခေါက်ကြော် ကြွပ်ကြွပ်ရွရွလေးကို ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစားအစာနှင့် တွဲဖက် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ ဝက်ခေါက်ကြော် ကြွပ်ကြွပ်ရွရွလေး ရက်အတော်ကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

၄.၃။ မုန့်ဆီကြော်

ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မုန့်ဆီကြော်ကို သရေစာ၊ အချိုပွဲများအဖြစ် ရှေးယခင်ကပင် စားသုံးခဲ့ကြသည်။ အချို့ ဒေသများတွင် မုန့်ဆီကြော်သည် ရိုးရာ နတ်တင်ပွဲများတွင် ဆက်သရသော အချိုပွဲတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ မုန့်ဆီကြော်သည် အပိုင်းပုံသဏ္ဍာန် ရှိပြီး အချို့က ထမင်းစား ပန်းကန်အရွယ် ပြုလုပ်ကြပြီး အချို့မှာမူ ခပ်သေးသေးသာ ပြုလုပ်ကြသည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|------------------|---------------------------|
| ကောက်ညှင်းမှုန့် | ၄၀၀ ဂရမ် (၂၅ ကျပ်သား) |
| ဆန်မှုန့် | ၅၀ ဂရမ် |
| ထန်းလျက် | ၁၆၀ ဂရမ် |
| မြေပဲလှော် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| နှမ်းလှော် | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ရေနွေး | ၅၀၀ ဂရမ် (၀.၅ လီတာ) |
| ဆား | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ဆီ | ၃၀ ကျပ်သား (၀.၅ လီတာ) |



မုန့်ဆီကြော်အနှစ်ကို ဆီပူထဲတွင် နှစ်၍ကြော်ပါ



မုန့်ဆီကြော် ရလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ

ပြုလုပ်နည်း

မုန့်ဆီကြော် ကြော်ရန် ကောက်ညှင်းမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်၊ မြေပဲနှင့် နှမ်းထောင်းတို့ကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ သမအောင် ရောမွှေ ပေးပါ။ ထန်းလျက်ကို ရေနွေးဖြင့် ခဏစိမ်ပြီး အားလုံး ကောင်းစွာ အရည်ပျော်သည်အထိ ကျိုထားပါ။ ထန်းလျက် များ အရည်ကျိုပြီးလျှင် အမှုန့်အမွှားများ ဖယ်ရန် ဆန်ခါတစ်ခုဖြင့် စစ်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ထန်းလျက်ရည် စစ်ပြီးလျှင် ရောနှော ထားသော အမှုန့်များထဲသို့ ထန်းလျက်ရည်ကို တစ်ခါတည်း မထည့်ဘဲ ဇွန်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း ထည့်ကာ မပျစ် မကျဲ အနေအထား ရသည်အထိ ဖျော်ပေးပါ။ ဤအချိုးအရ မုန့်ဆီကြော် ကြော်ပါက ခပ်ပျော့ပျော့ အနေအထား ရမည်။ ကြွပ်ကြွပ် စားချင်ပါက ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ကာ မုန့်နှစ်ကို ခပ်ကျဲကျဲ ဖျော်ရမည်။

အားလုံး ပြီးလျှင် အိုးတစ်လုံးထဲ ဆီထည့်၍ မီးအပူပေးပါ။ မုန့်ဆီကြော်အနှစ် ခပ်ရန် ဟင်းချက် စတီးဇွန်းကြီးကို သုံးပါ။ ဆီပူလျှင် ဟင်းချက် စတီးဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစာခပ်၍ ဆီထဲတွင် မြုပ်အောင် ထည့်ကြော်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဇွန်းကို ဆီ ထဲက ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖယ်ပါက မုန့်ဆီကြော်သည် ဆီထဲတွင် ကျန်ခဲ့မည်။ ဆီပူထဲတွင် အကြာကြီး ထည့်ကြော်ပါက မာသွား တတ်သည့်အတွက် ၃ မိနစ်ခန့် အထက်အောက် နှစ်ခါ လှန်ကာ ကြော်ပေးပါ။ မုန့်ဆီကြော် ရလျှင် ဆယ်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ မုန့်ဆီကြော်ကို ခပ်နွေးနွေး အနေအထားတွင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ အုန်းသီး ကြိုက်နှစ်သက်ပါက ခပ်သေးသေး ပါးပါး လှီးကာ မုန့်နှစ်ထဲတွင် ထည့်ကြော်နိုင်ပါသည်။

၄.၄။ မုန့်ဖက်ထုပ်

မုန့်ဖက်ထုပ်သည် ကလေး၊ လူကြီး မရွေး ကြိုက်နှစ်သက်ကြသော မုန့်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ မုန့်ဖက်ထုပ် ပြုလုပ်နည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြသည့်အထဲက ပလောင်စတိုင် မုန့်ဖက်ထုပ် ပြုလုပ်နည်းကို တင်ပြပေးပါမည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|---------------------|--|
| ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့် | ၂၅၀ ဂရမ် (၁၅ ကျပ်သား) |
| ငှက်ပျောရွက် | ၁၅ ရွက် (ထုပ်ပိုးရန် အနေတော်အရွယ် ပိုင်းပြီးသား) |
| ကြံသကာရည် | ၄ ဇွန်း (ဟင်းချက်စတီးဇွန်းကြီး) |
| ရေ | ၁ ခွက် (၀.၃ လီတာ) |
| မြေပဲလှော် | ၇၀ ဂရမ် |
| နှမ်းလှော် | ၇၀ ဂရမ် |
| ဆီ | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |



ပြုလုပ်နည်း

ငှက်ပျောရွက်များကို မုန့်ဖက်ထုပ်လုပ်မည့် အနေအထားရအောင် ပိုင်းဖြတ်ထားပြီးလျှင် ငှက်ပျောရွက်များကို ထုပ်၍ ကောင်းစေရန် ရေနွေးပူပူတွင် ခဏပြုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ခဏ မီးကင်ပါ။ ကောက်ညှင်းမှုန့်ကို ဇလုံကြီးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး သကာရည်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လောင်းထည့်ကာ သမအောင် မွှေပေးပါ။ မုန့်နှစ်ထဲသို့ မြေပဲနှင့် နှမ်းထည့်ကာ မုန့်နှစ် ပျစ်လာ သည်အထိ ရောမွှေပါ။ မုန့်နှစ်များ ငှက်ပျောရွက်တွင် ကပ်မနေဘဲ စားရာတွင် ဖယ်ရ လွယ်ကူစေရန် ငှက်ပျောရွက်ကို ဆီအနည်းငယ် သုတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငှက်ပျောရွက်ပေါ်တွင် မုန့်နှစ်ကို မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပမာဏ ထည့်ပြီး တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် ထုပ်ပေးပါ။ ထုပ်ပြီးသော မုန့်ဖက်ထုပ်များကို ပေါင်းမည့် ဗန်းထဲသို့ တစ်ခုချင်းစီ စီထည့်ပါ။ ရေနွေး ဆူအောင် တည်ပြီး အပေါ်က မုန့်ဖက်ထုပ်များ တင်ကာ မိနစ် ၃၀ ခန့် ပေါင်းပါ။ ပြီးလျှင် မုန့်ဖက်ထုပ် ပူပူနွေးနွေးကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



၄.၅။ မြန်မာ့ရိုးရာ လက်ဖက်သုပ်

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရှမ်းပြည်နယ်၏ လက်ဖက်သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လက်ဖက်ထွက်ရှိသော ဒေသများ အားလုံးထဲတွင် ထူးခြား သည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ လက်ဖက်စိုက်ပျိုးသည့် မိသားစု အားလုံးနီးပါးသည် မိမိတို့ လက်ဖက်ကို အိမ်စားရန် ကိုယ်တိုင် နှပ်လှေ့ ရှိကြပြီး အချို့မှာ စီးပွားဖြစ် ရောင်းချရန်အတွက် နှပ်ကြသည်။

ရှမ်းပြည်နယ်က ထွက်ရှိသော လက်ဖက်နှပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် လူကြိုက်အများဆုံး စားဖွယ် ဖြစ်သောကြောင့် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ဈေးကြီးဈေးငယ်များတွင် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည်။ လက်ဖက်ကို ရေနွေးကြမ်းပူပူဖြင့် သရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သလို ထမင်းဖြူနှင့် ဟင်းအဖြစ်လည်း စားသုံးနိုင်သည်။ လက်ဖက်သုပ်နည်း များစွာရှိသော်လည်း အခြေခံအားဖြင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း သုပ်နည်း နှစ်မျိုးမှာ လက်ဖက်နှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သတ်သတ်စီ ပြင်ဆင် စားခြင်းနှင့် လက်ဖက်နှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံး တစ်ခါတည်း ရောနှော၍ သုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ အိမ်များတွင် ဧည့်သည်လာပါက ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်တွင် လက်ဖက်နှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သတ်သတ်စီ ပြင်ဆင်ပြီး ရေနွေးကြမ်း ပူပူဖြင့် ဧည့်ခံလှေ့ ရှိကြသည်။



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|------------------|--------------------------|
| လက်ဖက်နှပ် | ၅၀ ဂရမ် |
| ခရမ်းချဉ်သီးအလတ် | ၁ လုံး |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ မွှာ |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၃ တောင့် |
| သံပရာသီး | ၁ လုံး |
| ပုစွန်ခြောက် | ၂၀ ဂရမ် |
| မြေပဲဆီ | ၂ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| အကြော်စုံ | ၅၀ ဂရမ် |
| ကြက်သွန်ဖြူကြော် | ၁၀ ဂရမ် |
| နှမ်းလှော် | ၅ ဂရမ် |

ပြင်ဆင်နည်း

လက်ဖက်ကို ခါးသောအရသာ လျော့စေရန် ရေသန့်သန့်ဖြင့် နှစ်ခါ ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် ရေကောင်းကောင်း ညှစ်ပြီး ဇလုံတစ်လုံးထဲ ထည့်ပါ။ လက်ဖက်ကို မြေပဲဆီ၊ ဆားနဲ့ သံပရာရည်ဖြင့် သမအောင် နယ်ပြီး ခဏနှပ်ထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာသီးကို ရေဆေးပြီး အတုံးသေးလေးများ တုံးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ အခွံခွာပြီး ငရုတ်သီးစိမ်း ရေဆေး၍ အသင့် ပြင်ထားပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ရိုးရာ လက်ဖက်ယွန်းအုပ်ထဲတွင် ပြင်ဆင်ထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အကန့်တစ်ခုစီ တွင် ထည့်ပါ။ မြန်မာ့ရိုးရာ လက်ဖက်သုပ်ကို ပဲကြော်စုံ၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်နှင့် နှမ်းလှော်တို့နှင့် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးကို ရောနှောကာ စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

၄.၆။ ထောပတ်သီးစားဖွယ်များ

ထောပတ်သီးသည် ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းတွင် အစားများသော အသီးဖြစ်ပြီး ၎င်းကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးအတိုင်း အချိုပွဲ သို့မဟုတ် သရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သကဲ့သို့ နွားနို့နှင့်ရော၍ ဖျော်ရည်လုပ် သောက်ခြင်းသည်လည်း လူကြိုက်များ သည်။

၄.၆.၁။ ထောပတ်သီးသုပ်

ထောပတ်သီးသုပ်ကို ထမင်းစားပြီးနောက် အချိုပွဲအနေဖြင့် စားနိုင်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| ထောပတ်သီးမှည့် (အသေး) | ၃ လုံး |
| ကြက်သွန်နီ (အလတ်) | ၁ လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး (အလတ်) | ၁ လုံး |
| ငရုတ်သီးစိမ်း | ၂ တောင့် |
| သံပရာသီး | ၁ လုံး |
| ဆီ | ၁ ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း) |
| ဆား | ဇွန်းဝက် (လက်ဖက်စားဇွန်း) |

ပြင်ဆင်နည်း

ထောပတ်သီးမှည့်များကို အခွံခွာပြီး အတုံးသေးလေးများ တုံးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို အတုံး သေးလေးများ လှီးထားပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးကို ဇလုံတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး ဆား၊ ဆီနှင့် သံပရာရည် ညှစ်ထည့်ကာ ကောင်းစွာ သမအောင် ခပ်ဖွဖွ ရောမွှေပါ။ ချိုချဉ်စပ် အရသာ ထောပတ်သီးသုပ်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ထောပတ်သီးအချိုပွဲ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| ထောပတ်သီးမှည့်(ခပ်မာမာ) | ၁ လုံး |
| သကြား | ၁ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| သံပရာသီး | ၁ လုံး |

ပြင်ဆင်နည်း

ထောပတ်သီးကို အခွံခွာကာ ထက်ဝက်ပိုင်းပြီး အစေ့ ထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထောပတ်သီးကို ခပ်ပါးပါး လှီးပြီး ပန်းကန်တစ် ချပ်ထဲ ထည့်ပါ။ သံပရာသီး လှီးကာ ထောပတ်သီးများအပေါ် ကြိုက်နှစ်သက်သလောက် အရည်ညှစ်ချပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်က သကြား အနည်းငယ် ဖြူးပြီး အချိုပွဲအဖြစ် စားသုံးရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။



ထောပတ်သီးဖျော်ရည်

ထောပတ်သီးဖျော်ရည်သည် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံး ကြိုက်နှစ်သက်ကြသော ဖျော်ရည် ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| ထောပတ်သီးမှည့် (အပျော့) | ၁ လုံး (အလတ်) |
| နွားနို့ | ၃၀၀ မီလီလီတာ |
| သကြား | ၂ ဇွန်း (လက်ဖက်စားဇွန်း) |
| ရေခဲတုံး | အနည်းငယ် |

ပြင်ဆင်နည်း

ထောပတ်သီးကို အခွံခွာ အစေ့ထုတ်ကာ လှီးဖြတ်ပြီး သစ်သီးဖျော်စက်ထဲ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် နွားနို့၊ သကြား ထည့်ကာ ကောင်းစွာ သမသွားအောင် ဖျော်ပါ။ ဖျော်ရည်ရလျှင် ဖန်ခွက်ထဲသို့ ရေခဲတုံးများ ထည့်ပြီး ထောပတ်သီးဖျော်ရည်ကို လောင်း ထည့်ပါ။ ထောပတ်သီးဖျော်ရည် အေးအေးလေးကို သောက်နိုင်ပါပြီ။





ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း အစားအစာများ
ချက်ပြုတ်နည်း
လက်ဆင့်ကမ်း ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ