

# အိမ်တွင် ပြုလုပ်သော ခလေးအစားအစာများ ချက်ပြုတ်နည်းများ

## ချက်ထားသောသစ်သီးများ

လတ်ဆတ်သောသစ်သီးကို ဆေးကြောပါ။  
ပျော့လာသည့်အထိ ရေဆူဆူအနည်းငယ်ထဲတွင် ချက်ပါ။  
အတုံးများပျောက်သည့်အထိ အရည်ပြစ်အောင် ဒါမှမဟုတ်  
စစ်ပါ။ အသီးမှာ အစေ့များဒါမှမဟုတ်အခွံများမကျန်အောင်  
သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ တကယ်လို့ စည်သွတ်ဗူးမှ  
သကြားရည်ထဲမှဖြစ်ပါက သကြားရည်များကိုဖယ်ရှားရန်  
အသီးကို ရေဆေးပါ။

## ငှက်ပျောသီးအမှည့်နှင့်

### အခြားလတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ

ငှက်ပျောသီးအမှည့်များမှာ အညိုရောင်အပြောက်များပါရှိပြီး  
အဝါရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ခရမ်းဖြင့် အနည်းငယ်ချေပါ။  
အခြားသစ်သီးများကိုလဲ ချေနိုင်ပါတယ်။ သခွားမွှေးသီးအမှည့်၊  
မက်မွန်သီး၊ တရုတ်ဇီးသီး၊ သစ်တော်သီးနှင့်ဇီးသီး။

## ခဲထားသောသစ်သီးများ

အချို့မပါပြီး၊ ခဲထားသောသစ်သီးများကို အနည်းငယ်ဖျော်ပြီးနောက်  
စက်ဖြင့်ချေကာ ရေခဲတုံးခွက်များထဲတွင် ခဲပါ။

## ချက်ပြုတ်ထားသော အသီးအရွက်များ

ချက်ပြုတ်နည်း - ပြုတ်ပါ။ ပေါင်းပါ ဒါမှမဟုတ် ဖုတ်ပါ။  
ထိုနောက် စက်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ချေပါ။ အနေတော်  
အစေးအပြစ်အတွက် ရေကိုထည့်ပါ။ ဆား၊ သကြား  
ဒါမှမဟုတ်အဆီများကို မထည့်ပါနှင့်။

## အခြေခံအသားချက်ပြုတ်နည်း

ကျက်အောင်ချက်ထားသော အသားတုံးခွက်တစ်ဝက်နှင့်  
နို့မှုန့် ဒါမှမဟုတ်မိခင်နို့ ဇွန်းသေးနှင့် ၂ ဇွန်း၊  
ဆားမပါသောအမဲပြုတ်ရည် ဒါမှမဟုတ်ရေအားမွှေပြီး  
စက်ဖြင့်ချေပါ။ (ဤနည်းဖြင့်ချက်လျှင် ပူသောအသားမှာ  
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။)