Panasonic

အသုံးပြုသူလမ်းညွှန် နှင့် ဟင်းချက်စာအုပ်

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖို / အကင်ကင်သည့်မီးဖို

အိမ်သုံးအတွက်သာ

မော်ဒယ်နံပါတ် . **NN-GD37HB**

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာအုပ်ကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောက်တွင်ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

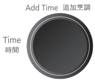
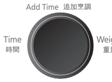
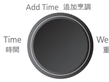
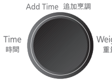
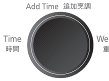
ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာပြဇယား

အမြန်လမ်းညွှန် ၂-၃
အရေးကြီးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်များ ၄-၅
တပ်ဆင်ခြင်းနှင့်အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ ၆-၈
အင်္ဂါရပ်ပုံကြမ်း ၉-၁၀
ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင် ၁၁
ချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်များ ၁၂
မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းနှင့်အသုံးအဆောင်ဇယား ၁၃
နာရီတိုက်ခြင်း ၁၄
ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၄
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၅
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်အရည်ဖျော်နိုင်စွမ်းကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၅
အမြန်အရည်ဖျော်စေခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၆
အကင်အပူချိန်ကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၇
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၈
မိနစ်၃၀အမြန်ချက်ပြုတ်သည့်ဖန်ရှင် ၁၉
အချိန်ထည့်သည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုခြင်း ၁၉
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း ၂၀-၂၄
တိုင်မာကိုချိန်ညှိခြင်း(မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာ၊ရပ်ချိန်တိုင်မာ၊နောက်ကျ၍စတင်ခြင်းတိုင်မာ) ၂၅
အဆင့်၃ဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂၆
ပြင်ဆင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုကိုခေါ်ယူခြင်းမပြုမီ ၂၇
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုဂရုပြုပါ ၂၈
နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ ၂၈
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်နှင့်အလုပ်လုပ်ပုံ ၂၉
အစားအစာ၏ဝိသေသလက္ခဏာများ ၂၉
ချက်ပြုတ်သည့်နည်းလမ်းများ ၃၀
အရည်ဖျော်ဇယား ၃၃
နွေးခြင်းဇယား ၃၄
ချက်ပြုတ်ခြင်းဇယား ၃၆
ချက်ပြုတ်နည်းများ ၃၈

မြန်မာ

အမြန်လမ်းညွှန်

မီးပလပ်တပ်ပြီးသောအခါ " 88:88 " သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်၊ထို့နောက် start ကိုနှိပ်၍အသုံးပြုပါ။

အင်္ဂါရပ်	အသုံးပြုပုံ
နာရီတိုက်ရန် (☞ စာမျက်နှာ၁၄)	Timer/Clock 計時/時鐘 ၂ချက်နှိပ်ပါ →  နေ့စဉ်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ → Timer/Clock 計時/時鐘 ၁ချက်နှိပ်ပါ
ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်ကို သတ်မှတ်ရန် /ဖျက်သိမ်းရန် (☞ စာမျက်နှာ၁၄)	သတ်မှတ်ရန်: Start 開始 ၃ချက်နှိပ်ပါ ဖျက်သိမ်းရန်: Stop/Reset 停止 / 重設 ၃ချက်နှိပ်ပါ
ချက်ရန်/ကြိုတင်အပူပေးရန်မိုက်ကရို ဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ဖြင့်အရည်ဖျော်ရန်နှင့်တိုင်မာချိန်ခြင်း (☞ စာမျက်နှာ၁၅)	Micro Power 微波火力 ပြင်းအားကိုရွေးပါ →  ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ → Start 開始 နှိပ်ပါ
အမြန်အရည်ဖျော်ခလုတ်ကိုသုံးရန် (☞ စာမျက်နှာ၁၆)	Turbo Defrost 超速解凍 နှိပ်ပါ →  အစားအသောက်အလေးချိန်ကိုရွေးပါ → Start 開始 နှိပ်ပါ
Grill ခလုတ်ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်း (☞ စာမျက်နှာ၁၇)	Grill 薄塊燒烤 ပြင်းအားကိုရွေးပါ →  ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ → Start 開始 နှိပ်ပါ
combination ခလုတ်ကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ခြင်း (☞ စာမျက်နှာ၁၈)	Combination 微波燒烤 ပြင်းအားကိုရွေးပါ →  ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ → Start 開始 နှိပ်ပါ

အင်္ဂါရပ်	အသုံးပြုပုံ
မိနစ်၃၀အမြန်ချက်ခလုတ်ကိုအသုံးပြုခြင်း (☞ စာမျက်နှာ၁၉)	Quick 30 快速翻熱 → Start 開始 နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ → နှိပ်ပါ
အချိန်ထည့်သည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုခြင်း (☞ စာမျက်နှာ၁၉)	Add Time 追加烹調 / Time 時間 / Weight 重量 → Start 開始 ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်လှည့်၍အချိန်ကိုထည့်နိုင်သည် → နှိပ်ပါ
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်နိုင်သည့်ခလုတ်ကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ခြင်း (☞ စာမျက်နှာ ၂၀)	ဥပမာ Auto Menu 自動食譜 → Add Time 追加烹調 / Time 時間 / Weight 重量 → Start 開始 နှစ်သက်ရာမီနူးဂဏန်းကိုရွေးပါ → အလေးချိန်ကိုရွေးပါ → နှိပ်ပါ
မီးဖိုချောင်တိုင်မာခလုတ်ကိုအသုံးပြုခြင်း (☞ စာမျက်နှာ ၂၅)	Timer/Clock 計時/時鐘 → Add Time 追加烹調 / Time 時間 / Weight 重量 → Start 開始 နှိပ်ပါ → မီးဖိုချောင်တိုင်မာကိုသတ်မှတ်ခြင်း → နှိပ်ပါ
ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင်ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း (☞ စာမျက်နှာ ၂၆)	နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုရွေးပါ။ → Timer/Clock 計時/時鐘 → Add Time 追加烹調 / Time 時間 / Weight 重量 → Start 開始 နှိပ်ပါ → မီးဖိုတွင်းဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း → နှိပ်ပါ
စတင်ချိန်နှောင့်နှေးသည့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ (☞ စာမျက်နှာ ၂၇)	Timer/Clock 計時/時鐘 → Add Time 追加烹調 / Time 時間 / Weight 重量 → နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်ပုံစံကိုရွေးပါ → Start 開始 နှိပ်ပါ → နောက်နှေးသည့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ → နှိပ်ပါ

မြန်မာ

ဤအချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောက်တွင်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် ဖြင့်အစားအစာများကိုအပူပေးရာတွင်လိုက်နာရမည့်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေရန်စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးပြီးမှသာမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုအသုံးပြုသင့်သည်။

(၁) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖို၏တံခါးကိုလုံခြုံစွာပိတ်ပြီးဖွင့်သည့်ပိတ်သည့်အခါတွင်ညင်ညင်သာသာဖွင့်ခြင်း၊ပိတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။

(၂) တံခါးပတ္တာများကိုကောင်းမွန်သောအခြေအနေတွင်ရှိပါစေ။

(၃) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသောသတ္တုပြားကိုပုံပျက်ခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။

(၄) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလိုင်းကိုအစားအသောက်များ(သို့)ဟင်းအဆီအနှစ်များစွန်းထင်းပေကျန်ခြင်းမရှိစေရပါ။

ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

အကယ်၍အောက်ဖော်ပြပါကြိုတင်သတိပေးချက်များကိုမလိုက်နာပါကမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှလာသောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ရောင်ခြည်များသည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

(၁) တံခါးပေါ်ရှိချိတ်ဆက်ထားသောကိရိယာများကိုဖြုတ်ခြင်း(သို့)လက်ဖြင့်ဆော့ကစားခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၂) မီးဖိုဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင်မီးဖိုနှင့်တံခါးကြား (သို့)လေဝင်လေထွက်အပေါက်တစ်လျှောက်အခြားမသက်ဆိုင်သောအရာဝတ္ထုများ၊အထူးသဖြင့်သတ္တုအရာဝတ္ထုများကိုလုံးဝမထိုးထည့်ပါနှင့်။

(၃) လက်ကိုင်တပ်ဒယ်၊အလုံပိတ်ထားသောစည်သွတ်ဗူး(သို့) အခြားသောလေးလံသည့်အရာဝတ္ထုများကိုမီးဖိုထဲသို့လုံးဝမထည့်ပါနှင့်။

(၄) အခြားသတ္တုနှင့်တူသောပစ္စည်းများဖြစ်သည့်ဥပမာ –ချက်ချင်းစားနိုင်သည့်အစားအစာထည့်ထားသောဗူးများနှင့်မီးဖို၏ဘေးဘက်ကိုမထိပါစေနှင့်။

(၅) မီးဖိုအတွင်းခန်း၊တံခါးနှင့်အလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလိုင်းတို့ကိုအနံ့မပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်နှင့်ရေတို့ဖြင့်ပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

(၆) ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်ထားသောသူမှအကြံပြုထောက်ခံထားသောမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကိုသာငှင်းမီးဖိုနှင့်တွဲဖက်အသုံးပြုပါ။

(၇) အထူးသဖြင့်ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်သူ၏လမ်းညွှန်ထားသောစာထဲတွင်ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိပါက အစားအစာ(သို့) ရေကဲ့သို့သောအရာများကို မီးဖိုထဲသို့ထည့်ထားခြင်းမရှိဘဲ၊မီးဖိုထဲတွင်မည်သည့်အစားအစာမှမထည့်ထားဘဲစက်မလည်ပတ်ပါစေနှင့်။

(၈) မီးဖိုတံခါးသည်အလျားလိုက်အောက်သို့ဖွင့်ချရသည့်တံခါးဖြစ်သည့်အတွက်တံခါးဖွင့်ထားစဉ်အစားအစာဗူး ကဲ့သို့သောလေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုတံခါးပေါ်တွင်လုံးဝမတင်ပါနှင့်။

(၉) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့အလုံပိတ်ထားသောဗူး (လေလုံဗူး)များကိုမထည့်ပါနှင့် ။အရစ်ပါသောကလေးနို့ဗူး အဖုံး (သို့) နို့သီးခေါင်းကိုအလုံပိတ်ဗူးများဟုသတ်မှတ်ထားပါသည်။

(၁၀) ဤမီးဖို သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော(သို့)အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ (ကလေးများအပါအဝင်) အားအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ထို့အပြင်ဤမီးဖိုနှင့်ပတ်သတ်၍ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များ၊သတိပေးချက်များကိုငှင်းမီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်းငှင်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။

(၁၁) ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားမိစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြီးကြပ်သင့်ပါသည်။

(၁၂) ဤမီးဖိုမှထွက်သောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ထိတွေ့မှုဒဏ်မှကာကွယ်ပေးထားသည့်အဖုံးကိုဖယ်၍အခြားမည်သည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပါကအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

(၁၃) အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်းငှင်းမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များသည် ပူနေတတ်ပါသည်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

မြေအောက်ကြိုးချခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တပ်ဆင်ရာတွင်အပ်ကြိုးချရသည်။လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတို့ဖြစ်ပေါ်သောအခြေအနေမျိုးတွင်မြေအောက်ကြိုးချခြင်းသည်လျှပ်စစ်ကြောင်းအတွက်အထွက်ဝါယာကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြင့်ရှော့ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့နည်းစေသည်။ဤမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင်မြေအောက်ကြိုးတပ်ဆင်ထားသည်။စက်၏ပလပ်ကိုမြေအောက်ကြိုးချထားသောပလပ်ခုံတွင်တပ် ဆင်ရမည်။

သတိပေးချက် – မြေအောက်ကြိုးချခြင်းကိုမသင့်လျော်စွာပြုလုပ်ပါကရှော့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ပန်ကာမော်တာအလုပ်လုပ်ပုံ

မီးဖိုကိုအသုံးပြုပြီးသောအခါအထဲရှိလျှပ်စစ်အစိတ်အပိုင်းများကိုအေးစေရန်အတွက်ပန်ကာလည်လိမ့်မည်။ဤဖြစ်စဉ်ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုပြသောဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ပန်ကာအ လုပ်လုပ်နေစဉ်မီးဖိုအတွင်းမှအစားအစာများကိုထုတ်ယူနိုင်သည်။

အရေးကြီးသောလမ်းညွှန်ချက်များ

မြန်မာ

သတိပေးချက် – ပြင်းထန်သောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းစသောအန္တရာယ်များကိုလျှော့ချရန် :

(၁) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုအသုံးမပြုမီလမ်းညွှန်များအားလုံးကိုဖတ်ပါ။

(၂) ဥများနှင့်အလုံပိတ်ဗူးများကဲ့သို့အချိုသောထုတ်ကုန်များ –(ဥပမာ – အလုံပိတ်ဖန်ပုလင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းတပ်ထားသောအလုံပိတ်နို့ဗူး)တို့ကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့ထည့်၍ အပူမပေးသင့်ပါ။ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကပေါက်ကွဲစေနိုင်ပါသည်။အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုဟင်းချက်လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

(၃) ဤမီးဖိုကိုလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသောအသုံးပြုရန်သင့်တော်သည့်သူများသာသုံးပါ။

(၄) မည်သည့်ပစ္စည်းကိုရိယာကိုမဆိုကလေးငယ်များအသုံးပြုရာတွင်အုပ်ထိန်းသူမိဘများ၏အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်မှုကိုလိုအပ်ပါသည်။

(၅) အကယ်၍မီးဖိုအလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်လျှင်(သို့)ပြုတ်ကျခြင်း၊ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင်၎င်းမီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

(၆) ဤပစ္စည်းကိုအပြင်ဘက်တွင်သိမ်းထားခြင်း(သို့)အသုံးပြုခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၇) ၎င်းမီးဖို၏ပလပ်(သို့)ကြိုးကိုရေထဲတွင်မနှစ်ပါနှင့်။

(၈) အပူဓာတ်ရှိသောမျက်နှာပြင်များမှကြိုးကိုအဝေးတွင်ထားပါ။

(၉) ကြိုးကိုစားပွဲအစွန်း(သို့)ကောင်တာအစွန်းတွင်တွဲလောင်းကျခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။

(၁၀) မီးဖိုအတွင်းခန်းထဲတွင်မီးလောင်ခြင်းအန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်

(က) အစားအစာကိုအကျက်မလွန်ပါစေနှင့်။ချက်ပြုတ်မှုလွယ်ကူစေရန်စက္ကူပလတ်စတစ်(သို့)အခြားသောမီးလောင်လွယ်သည့်ပစ္စည်းများကိုမီးဖိုထဲတွင်ထားရှိပါက ၎င်းမီးဖိုကိုသေချာဂရုစိုက်ပါ။

(ခ) မီးဖိုထဲသို့အစားအစာအိတ်ထည့်၍အပူမပေးမီ၎င်းအိတ်ကိုချည်ထားသောကြိုးများကိုဖယ်ရှားပါ။

(ဂ) မီးဖိုထဲရှိပစ္စည်းများလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပါကတံခါးကိုဆက်ပိတ်ထားပါ၊မီးဖိုပိတ်သွားရန်နံရံတွင်ရှိသောခလုတ်ကိုပိတ်လိုက်ပါ(သို့)ဖျူးစ်ကြိုး၊ဆားကစ်ဘရိတ်ကာခုံ ရှိပါဝါမီးကိုပိတ်လိုက်ပါ။

(ဃ) ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း(သို့)ပြန်နွှေးနေစဉ်မီးဖိုကိုလူသူမရှိဘဲဒီအတိုင်းမထားခဲ့ပါနှင့်။

(၁၁) မီးဖိုမှအပြင်ဘက်အခွံကိုဖယ်ရှားခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၁၂) ပစ္စည်းများကိုပြင်ပအချိန်သတ်မှတ်ပေးစက်(သို့)သီးခြားအဝေးထိန်းရီမုစနစ်ဖြင့်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

(၁၃) မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းခြင်း၊ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါကအန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအခြေအနေများဖြစ်သည့်ပစ္စည်း၏သက်တမ်းကိုဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း နှင့်၎င်း၏မျက်နှာပြင်များကိုလည်းယိုယွင်းပျက်စီးစေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းများ

သင်၏မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုအခြားသောစက်ပစ္စည်းများမှသီးခြားလျှပ်စီးပတ်လမ်းတွင်သာအလုပ်လုပ်လည်ပတ်စေသင့်သည်။အသုံးပြုသည့်ဗို့အားသည်ဤမီးဖိုတွင်သတ်မှတ်ထားသော ဗို့အားနှင့်တူရမည်။ဤသို့ဗို့အားမတူညီပါကပါဝါဘုတ်ရှိဖျူးစ်ကိုပေါက်သွားစေခြင်း(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုနှေးကွေးစေသလိုနှစ်မျိုးစလုံးလည်းဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ပါဝါဘုတ်ထဲသို့ခံ နိုင်အားမြင့်သောဖျူးစ်ကိုမထည့်ပါနှင့်။

တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

လက်တွေ့အသုံးပြုရာတွင်တွေ့ရှိရမည့်အခြေအနေများ

(၁) ပေါင်းခြင်း နှင့်ကင်ခြင်းကိုစတင်ပြုလုပ်သောအခါအကယ်၍အဖြူရောင်မီးခိုးများဤစက်မှထွက်လာပါကထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည်စက်ချွတ်ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

(၂) မီးဖိုဓါ်အတွင်းရှိအပေါ်ဘက်မျက်နှာပြင်တွင်အကင်အပူပေးစက်နှစ်လုံးပါဝင်သည်။ Grillနှင့် combination ဖန်ရှင်ကိုသုံးပြီးချက်ပြုတ်လျှင်အပေါ်ဘက်မျက်နှာပြင်သည်အလွန်ပူနေလိမ့်မည်။

(၃) အသုံးပြုစဉ်ဆက်စပ်ပစ္စည်းလည်းပူလာလိမ့်မည်။ထို့ကြောင့်ကလေးများနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။

(၄) Grill နှင့် Combination ဖန်ရှင်ကိုအသုံးမပြုမီမီးဖိုကိုပထမဆုံးကြိမ်မီးဖိုလည်ပတ်သည့်အနေဖြင့် Grill 1 ကိုနှိပ်၍၅မိနစ်ကြာအစားအစာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများမပါဘဲလည်ပတ်စေပါ။ဤသည်မှမီးဖိုအတွင်းတွင်မည်သည့်ပစ္စည်းမျှမထည့်ဘဲလည်ပတ်သောတစ်ကြိမ်တည်းသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်သံချေးမတက်စေရန်သုတ်ထားသောဆီများကိုလောင်ကျွမ်းစေပါသည်။
သတိပေးချက်။ မီးဖိုအတွင်းဘက်ရှိမျက်နှာပြင်အားလုံးပူနေလိမ့်မည်။

(၅) Grill နှင့် Combination ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုစဉ်မီးဖိုအိမ်အပြင်ဘက်ရှိလေဝင်လေထွက်ပေါက်အပါအဝင်၊အပြင်မျက်နှာပြင်များပါလာလိမ့်မည်။အစားအစာများနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကိုတံခါးဖွင့်(သို့) ပိတ်၍ထည့်ခြင်း(သို့)ထုတ်ခြင်းများပြုလုပ်သောအခါအထူးဂရုပြုပါ။

သတိပေးချက် ! ပူသောမျက်နှာပြင်များ

သတိပေးချက်

(က) တံခါး၏အလုံပိတ်ရာဘာလိုင်းနှင့်ထိုနေရာဝန်းကျင်ကိုရေစိုဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။အလုံပိတ်ရာဘာလိုင်းနှင့်ထိုနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပေါက်ပြဲပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ထိုနေရာများပျက်စီးနေပါကထုတ်လုပ်သူမှသင်တန်းပေးထားသောကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြင့်ပြင်ဆင်ပြီးမှသာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။

(ခ) တံခါးနှင့်တံခါးအလုံပိတ်ရာဘာသည်ပျက်စီးနေလျှင်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြင့်ပြင်ဆင်ပြီးမှသာစက်လည်ပတ်ခြင်းကိုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(ဂ) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်အပြင်သို့မထွက်စေရန်ကာကွယ်ထားသောအဖုံးကိုဖြုတ်ခြင်းအပါအဝင်မည်သည့်ထိန်းသိမ်း (သို့)ပြင်ဆင်ခြင်းကိုမဆိုကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှအပမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမပြုပြင်သင့်ပါ။ဤသို့ပြုလုပ်ပါကအလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။

(ဃ) ထောက်ပံ့ထားသောပါဝါကြိုးပျက်စီးလျှင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစေရန်ထုတ်လုပ်သူ (သို့) ၎င်း၏ဝန်ဆောင်မှုအကျိုးဆောင်(သို့)အလားတူအရည်အချင်းပြည့်မီသောလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏အကူအညီဖြင့်အစားထိုးလဲလှယ်တပ်ဆင်ရမည်။

(င) အသုံးမပြုမီမီးဖိုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ရောက်များသည်မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။

(စ) အလုံပိတ်ဗူးအတွင်းရှိအရည် (သို့) အခြားအစားအစာများကိုအပူမပေးရ၊ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ပြင်နိုင်ပါသည်။တပြိုင်နက်ထဲတွင်ပွက်ပွက်ဆူသောအရည်များဘေးသို့လွှင့်စင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်ရှောင်ရှားသင့်သည်။

(ဆ) လုံလောက်သောညွှန်ကြားချက်များပေးသောအခါကလေးများသည်မီးဖိုကိုဘေးကင်းလုံခြုံစွာအသုံးပြုနိုင်ပြီးမလျော်ကန်သောအသုံးပြုမှု၏အန္တရာယ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ပြီးသောကလေးများကိုသာကြီးကြပ်မှုမရှိပဲအသုံးပြုခွင့်ပြုပါ။

(ဇ) လျှပ်စစ် Grill (သို့) Combination မုဒ်တွင်အသုံးပြုသောအခါအပူထွက်နိုင်သောကြောင့်ကလေးများသည်လူကြီးများ၏ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာမီးဖိုကိုအသုံးပြုသင့်သည်။

ယေဘုယျအသုံးပြုပုံ

၁။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့အစားအစာများမထည့်ဘဲစက်လည်ပတ်စေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ထိုသို့မရှောင်ကြဉ်ဘဲပြုလုပ်ပါကမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မှလျှပ်စစ်စွမ်းအင်များသည်ချက်စရာအစားအစာမရှိသောကြောင့်အပြင်သို့ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ထို့အပြင်လျှပ်စစ်များသည်မီးဖို၏နံရံများတွင်စီးဆင်းနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၂။ အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှအငွေ့များထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ်၍ပိတ်လိုက်ပါ။ပြီးနောက်ပါဝါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးဖျူးစ်(သို့)ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။

၃။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်အတွင်းတွင်မီးခိုးတွေ့ရှိပါကခလုတ်ကိုပိတ်ပါ (သို့) စက်၏ပလပ်ကိုဖြုတ်လိုက်ပါ။မီးတောက်များအပြင်သို့မထွက်စေရန်တံခါးကိုဆက်ပြီးပိတ်ထားပါ။

၄။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အစားအစာနှင့်အဖျော်ယမကာများကိုအပူပေးရန်အတွက်ရည်ရွယ်သည်။အစားအစာ (သို့)အဝတ်အထည်များကိုခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့်ပူနွေးသောအဝတ်ထုပ်၊ဖိနပ်များ၊ရေမြှုပ်များ၊စိုစွတ်သောအဝတ်အထည်များနှင့်အလားတူပစ္စည်းများကိုအပူပေးခြင်းဖြင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း၊လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပွါးစေနိုင်ပါသည်။

၅။ အညစ်အကြေးများရှိသောအသုံးပြုပြီးသောစက္ကူဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့်ထုတ်ကုန်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ဤအရာများသည်မီးပွားထွက်ခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၆။ မီးဖိုဖြင့်ဟင်းများချက်ပြုတ်သည့်အခါသတင်းစာများစက္ကူအိတ်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၇။ စက်ပေါ်ရှိထိန်းချုပ်သည့်ခလုတ်များရှိသည့်နေရာကိုတိုက်မိခြင်း၊ထိမိခြင်း တို့မဖြစ်စေရန် သတိထားသင့်ပါသည်။ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါကစက်ကိုထိန်းချုပ်သည့်အခါတွင်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၈။ အစားအစာမှအပူသည်ချက်ပြုတ်သည့်အိုးသို့အပူကူးသွားပြီးထိုမှတစ်ဆင့် စားပွဲ (သို့) အပူကူးနိုင်သောကြောင့်အိုးကိုင်လက်အိတ်လိုအပ်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သည့်အိုးကိုမီးဖိုမှဖယ်ရှားပြီးနောက်စားပွဲခုံသည်အလွန်ပူနိုင်သည်။

၉။ မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများကိုမီးဖိုဘေးတွင်၊ထိပ် (သို့မဟုတ်) မီးဖိုထဲ၌မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။ထိုအရာသည် မီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၁၀။ အချက်အပြုတ်လမ်းညွှန်ချက်တွင်မဖော်ပြထားပါကအစားအစာကိုစားပွဲပေါ်တိုက်ရိုက်တင်၍မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ (အစားအစာများကိုသင့်လျော်သောဟင်းချက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင်ထားသင့်သည်။)

၁၁။ အခြားသောအစားအစာမဟုတ်သောပစ္စည်းများ၊ဓာတုပစ္စည်းများကိုအပူပေးရန် ဤမီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်၊ ပွန်းစားနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းပါဝင်သည်ဟုရေးသားထားသောမည်သည့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကိုမဆိုအသုံးပြု၍ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်။မီးဖိုအတွင်းတွင်ပွန်းစားနိုင်သောဓာတုဗေဒပစ္စည်းကိုအပူပေးခြင်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်စိမ့်ထွက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ဖန်ဗန်းသည်ပူနေပါကသန့်ရှင်း (သို့) ရေထဲ၌စိမ်မထားမီအအေးခံပါ။

၁၃။ COMBINATION မုဒ်ကိုအသုံးပြုသောအခါ အလူမီနီယမ် (သို့) သတ္တုဖူးကို ဝါယာစင်ပေါ်တိုက်ရိုက်တင်၍မထားပါနှင့် ။ အလူမီနီယမ်ဖူးနှင့် ဝါယာစင်ကြားတွင်ပန်းကန်ပြား(သို့) ဖန်ပန်းကန်ပြားအပူကာကွယ်သည့်ပန်းကန်ခွက်ထားပါက မီးဖိုကိုပျက်ဆီးစေနိုင်သည့်မီးဖြာထွက်ခြင်းများမဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေးသည်။

၁၄။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်ရေနွေးငွေ့များသည်မီးဖိုအတွင်း(သို့)တံခါးပေါ်တွင်သိမ်းဆည်းလာနိုင်သည်။ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်အခြေအနေဖြစ်ပါသည်အန္တရာယ်မရှိပါ။မီးဖိုပြန်အေးသွားသောအခါရေနွေးငွေ့များပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

၁၅။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ဖန်ရှင်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်အစားအစာနှင့်အဖျော်ရည်သတ္တုများကိုထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းများမပြုပါနှင့်။

၁၆။ MICROWAVE မုဒ်သတ်သတ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်သောအခါ ဝါယာစင်ကိုအသုံးမပြုဖို့အကြံပြုလိုပါသည်။

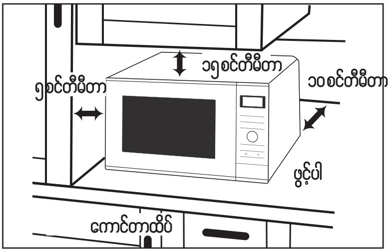
၁၇။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုနှင့်သာသင့်တော်သောပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုသာအသုံးပြုပါ။

မြန်မာ

မီးဖိုကိုနေရာချခြင်း

ဤမီးဖိုသည်စားပွဲပေါ်တွင်တင်၍အသုံးပြုရန်အတွက်သာရည်ရွယ်သည်။နံရံတပ်ဘီရိုအတွင်းသို့ပရိဘောဂကြားတွင်မြှုပ်ပြီးတပ်ဆင်အသုံးပြု၍မရပါ။

၁။ မီးဖိုကိုမျက်နှာပြင်ညီ၍အောက်ခြေငြိမ်သောနေရာတွင်ထားပါ ။ဗီရိုထဲတွင်ထည့်၍မထားသင့်ပါ။မီးဖိုကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက်လေဝင်လေထွက်ကောင်းစွာရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖို၏ထိပ်မှအပေါ်သို့ ၁၅ စင်တီမီတာအကွာနောက်နံရံနှင့် မီးဖိုကြား ၁၀စင်တီမီတာအကွာနှင့် ဘေးတစ်ဖက်တချက်စီတွင် ၅စင်တီမီတာအကွာထားရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။မီးဖို၏တစ်ဖက်ခြမ်းသည်နံရံကိုမျက်နှာမူ၍ထားပါကအခြားတဖက်နှင့်မီးဖို၏အပေါ်ဘက်ခြမ်းကိုလုံးဝပိတ်ဆို့မထားရ။မီးဖိုတွင်ရှိသောခြေထောက်များကိုမဖယ်ရှားပါနှင့်။



က။ မီးဖိုတွင်ရှိသောလေဝင်လေထွက်အပေါက်များကိုမပိတ်လိုက်ပါနှင့် ။အလုပ်လုပ်အချိန်အတွင်းလေဝင်လေထွက်များကိုပိတ်လိုက်လျှင်မီးဖိုသည်အပူလွန်ကဲခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။မီးဖိုအပူလွန်ကဲပါကငင်းတွင်ပါဝင်သောသာမိုစတက်စ်လုံခြုံရေးကိရိယာမှစက်ကိုအလိုအလျောက်ပိတ်ပေးလိမ့်မည်။မီးဖိုအေးသွားသည့်အခါမှစက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များပြန်လည်စတင်ပေးလိမ့်မည်။

ခ။ မီးဖိုကိုဘေစင်(သို့)လျှပ်စစ်ရှိသောနေရာပတ်ဝန်းကျင်၊ဂက်စ်မီးဖို ကဲ့သို့သော အပူ(သို့) အအေး မျက်နှာပြင်ရှိသောနေရာများနှင့်နီးကပ်စွာမထားပါနှင့် ။

ဂ။ အခန်း၏အပူချိန်သည်စိုထိုင်းစအလွန်များနေပါက မီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့် ။

၂။ မီးဖိုသည်အိမ်တွင်သုံးရန်အတွက်သာထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အစားအစာ

၁။ အိမ်လုပ်စည်သွပ်ဗူး (သို့)မည်သည့်ပိတ်ထားသည့်အိုးကိုမဆိုသင်၏မီးဖိုထဲထည့်၍အသုံးမပြုပါနှင့်။ဖိအားများဖြစ်တည်၍အိုးပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။ထပ်ဆင့်ပြောရလျှင်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်မှန်ကန်သောစည်သွပ်ဗူးအပူချိန်တွင်အစားအစာကိုမထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။မလျော်ကန်သောစည်သွပ်ဗူးအစာများသည်ပျက်စီးယိုယွင်းပြီးစားသုံးရန်အန္တရာယ်ရှိသည်။

၂။ ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ခြင်းကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၃။ အကာရှိသောဥများကိုမပြုတ်ပါနှင့် (ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြမထားလျှင်)ဖိအားများဖြစ်တည်၍ဥများပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။

၄။ အာလူး၊ပန်းသီး၊ဥအနှစ်၊အစာအပြည့်သွပ်ထားသောအစားအစာများနှင့်ဝက်အူချောင်းတို့သည်မစိမ့်ဝင်နိုင်သောအခွံရှိသည့်အစားအစာများဖြစ်ကြသည်။ပေါက်ကွဲခြင်းမဖြစ်ပေါ်စေရန်ထိုကဲ့သို့သောအစားအစာများကိုမချက်ပြုတ်မီဖောက်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည် ။

၅။ အဖျော်ယမကာ၊အချဉ်ရည်၊ဟင်းရည်ကဲ့သို့သောအရည်များကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အပူပေးသောအခါပွက်ပွက်ဆူသောပူဖောင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိဘဲရေဆူအမှတ်ကိုကျော်လွန်သွားခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ရုတ်တရက်ရေဆူခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ဤဖြစ်နိုင်ခြေများကိုတားဆီးရန်အတွက်အောက်ပါအဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

က။ ရေဗူးကဲ့သို့ဒေါင်လိုက်ဗူးများအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ပါ။

ခ။ အပူမလွန်ပါစေနှင့်။

ဂ။ ဗူးကိုမီးဖိုထဲမထည့်မီနှင့်ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်တစ်ဝက်လောက်အကြာတွင်အရည်ကိုမွှေပေးပါ။

ဃ။ အပူပေးပြီးနောက်မီးဖိုထဲခဏဆက်ထားပါ။ ဗူးကိုဂရုတစိုက်မဖယ်မီထပ်မွှေပါ။

င။ အဖျော်ရည်များမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်အပူပေးခြင်းသည်ပွက်ပွက်ဆူ၍စင်ထွက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ထို့ကြောင့်ဗူးကိုကိုင်တွယ်ထုတ်ယူရာတွင်သတိကြီးစွာထားသင့်သည်။

၆။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်ရိုးရိုးအသားအပူချိန်တိုင်းကိရိယာကိုအသုံးမပြုပါနှင့် ။အသားကင်ရာတွင် ကြက်သားကင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင်အသား၏အပူချိန်ဒီဂရီကိုတိုင်းတာရန်အတွက်မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်သာမိုမီတာကိုအသုံးပြုပါ ။နောက်တမျိုးအနေဖြင့် မီးဖိုမှအသားကိုထုတ်ပြီးသောအခါတွင်မှအသား၏အပူချိန်ကိုတိုင်းရန်ရိုးရိုးအသားတိုင်းသာမိုမီတာကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။အစားအသောက်များမကျက်သေးပါကမီးဖိုတွင်ပြန်တင်၍အကြံပြုထားသောမီးအားအတိုင်းမိနစ်အနည်းငယ်အကြာပို၍ချက်ပြုတ်ပါ။ကြက်သားနှင့်အခြားသောအသားများချက်ပြုတ်ရာတွင်သေချာစွာကျက်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၇။ ချက်ပြုတ်လမ်းညွှန်တွင်ပေးထားသောချက်ပြုတ်ချိန်များသည်ခန့်မှန်းခြေမှသာဖြစ်သည်။သုံးစွဲသောအိုးခွက်များ၊အစားအစာ၏ပုံသဏ္ဌာန်၊အရွယ်အစား၊ထုထည်၊အမြင့်၊စတင်သောအပူချိန်၊အစိုပါဝင်မှုဒီဂရီတို့သည်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုအကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သောအချက်များဖြစ်သည်။

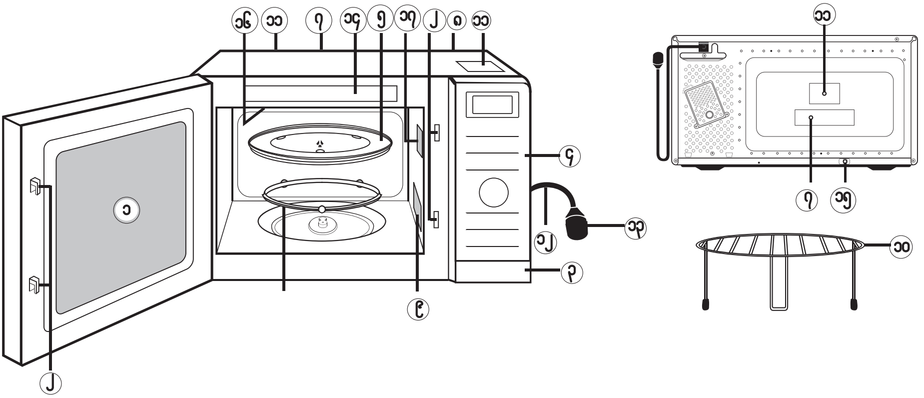
၈။ အကျက်လွန်သောအစားအစာများထက်မကျက်တကျက်အစားအစာများကပိုကောင်းသည်။အစားအစာမကျက်သေးလျှင်မီးဖိုကိုဖွင့်၍ထပ်မံချက်ပြုတ်ပါ။အစားအစာအကျက်လွန်သွားပါကဘာမှပြုပြင်၍ရတော့မည်မဟုတ်ပါ။အနိမ့်ဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်ဖြင့်အမြဲစတင်ချက်ပြုတ်ဖို့အကြံပြုလိုပါသည်။

၉။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်အထူးသတိထားဖို့လိုအပ်သည်။ချက်ပြုတ်ချိန်အနိမ့်ဆုံးတွင် ထား၍ချက်ပြုတ်ဖို့ထုတ်လုပ်သူကအကြံပြုထားပါသည်။မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုလမ်းညွှန်တွင်ညွှန်ကြားထားသည့်ပုံအားအတိုင်းအသုံးပြုပါ။ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်သံမည်သောအခါအနားတွင်လူမရှိဘဲမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။

၁၀။ အစားအစာထည့်ထားသည့်ပလတ်စတစ်ဗူး၊စက္ကူဗူးများကိုနွေးပေးသောအခါလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်မီးဖိုကိုမကြာခဏကြည့်ရှုပါ။

၁၁။ မီးလောင်မှုကိုရှောင်ရှားရန်အတွက် နို့ထည့်ထားသောနို့ဗူး၊ကလေးအစားအစာဗူးကိုမွှေခြင်း(သို့) လှုပ်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးအပူချိန်ကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း



မြန်မာ

① မီးဖိုအထဲသို့ကြည့်နိုင်သောအပေါက်

② သေးကင်းလုံခြုံသောတံခါးလော့ခ်စနစ်

③ တံခါးဖွင့်သည့်ခလုတ်

တံခါးဖွင့်ရန်ဤအရာကိုတွန်းပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမီးဖို၏တံခါးကိုဖွင့်ပါကစက်မှပြုလုပ်နေသောချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည်သင်ပယ်ဖျက်ခြင်းမရှိဘဲရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။မီးဖိုတံခါးကိုပိတ်လိုက်ပြီး start ဟုခေါ်သည့်မီးဖိုအပြင်ဘက်ရှိခလုတ်ကိုစတင်နှိပ်လိုက်သည်နှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်ပါသည်။မီးဖိုတံခါးဖွင့်သည့်အခါတိုင်းမီးဖိုအတွင်းရှိမီးသည်လင်းလာပါလိမ့်မည်။ပရိုဂရမ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်လျှင်အန္တရာယ်မရှိပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်မရှိပါ။

④ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်

⑤ ဖန်ဗန်း

က ဘီးလုံးကွင်းနှင့်ဖန်ဗန်းကိုနေသားတကျမထားပဲမီးဖိုကိုမမောင်းနှင်ပါနှင့်။

ခ ဤမီးဖိုအတွက်ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသောဖန်ဗန်းကိုသာသုံးပါ။အခြားသောဖန်ဗန်းများဖြင့်အစားထိုးအသုံးမပြုပါနှင့်။

ဂ ဖန်ဗန်းသည်ပူနေပါကသန့်ရှင်းရေးနှင့်ရေထဲတွင်စိမ်မထားမီအအေးခံထားပါ။

ဃ ဖန်ဗန်းပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်၍အစားအစာများကိုမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။အစားအစာများကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုနှင့်သင့်လျော်သောပန်းကန်(သို့)ပန်းကန်ခွက်ထဲရှိစင်ပေါ်တွင်အမြဲချက်ပြုတ်ပါ။

င ဖန်ဗန်းပေါ်ရှိအစားအစာ(သို့) ပန်းကန်ခွက် ၊ယောက်များသည်မီးဖိုနံရံနှင့်ထိနေပါကဗန်းလည်ခြင်းရပ်သွားပြီးဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်(သို့)အလိုအလျောက်ပြောင်း၍လည်လိမ့်မည်။ဤသည်မှာပုံမှန်ဖြစ်စဉ်သာဖြစ်သည်။

⑥ ဘီးလုံးကွင်း

က ဆူညံသံများမထွက်စေရန်ဘီးလုံးကွင်းကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သင့်သည်။

ခ ဘီလုံးကွင်းနှင့်ဖန်ဗန်းကိုတစ်ပြိုင်နက်အသုံးပြုသင့်သည်။

⑦ စက်၏သက်သေခံအပြား

⑧ မီးဖို၏လေဝင်လေထွက်အပေါက်

⑨ မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်ဓာတ်ရောင်ခြည်အပြင်မထွက်စေရန်ကာထားသောအဖုံး(မဖယ်လိုက်ပါနှင့်)

⑩ စကာစင်

က။ မီးဖိုတွင်ပါဝင်သောစကာစင်သည်ဟင်းလျာများကိုအရောင်ကောင်းမွန်စေရန်ထောက်ပံ့ပေးသည်။

ခ။ စကာစင်ကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

ဂ။ Grill (သို့) Combination မုဒ်တွင်စကာစင်ကိုအသုံးပြုသောအခါအပူခံဖူးများကိုဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပါ။ပလတ်စတစ်ဖူး၊စက္ကူဖူးများသည်ကင်ခြင်းမှအပူလှိုင်းများကြောင့်အရည်ပျော်ခြင်း(သို့)လောင်ကျွမ်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဃ။ Combination မုဒ်ကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်သောအခါအလူမီနီယမ်(သို့) သတ္တုဖူးကိုစကာစင်ပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်မတပ်ထားပါနှင့်စကာစင်နှင့်အလူမီနီယမ်ဖူးကြားတွင်ပန်းကန်တချပ်အမြဲထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်မီးဖိုပျက်ဆီးခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သောမီးဖွားထွက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

င။ Microwave မုဒ်တွင်သာထား၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်စကာစင်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း

⑪ **သတိပေးစာ**

NN-GD37HBYTE /YUE/YPQ မော်ဒယ်များအတွက်မီးဖိုအတွက်မီးဖို၏အနောက်ကျောဖက်တွင်သတိပေးစာနှစ်ခုကပ်ထားသည်။

⑫ **ပါဝါကြိုး**

⑬ **ပါဝါပလပ်**

⑭ **မီးနူးလေဘယ်လ်**

⑮ **အဆို့(မပြောင်းလဲနိုင်သော)**

မီးဖို၏နောက်ကျောဖက်ရှိလေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ရရှိနိုင်ရန်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သောအဆို့

⑯ **အကာင်ကာင်သည့်လျှပ်စစ်အပူဓာတ်ထုတ်အစိတ်အပိုင်း**

⑰ **မီးဖိုအတွင်းရှိမီး**

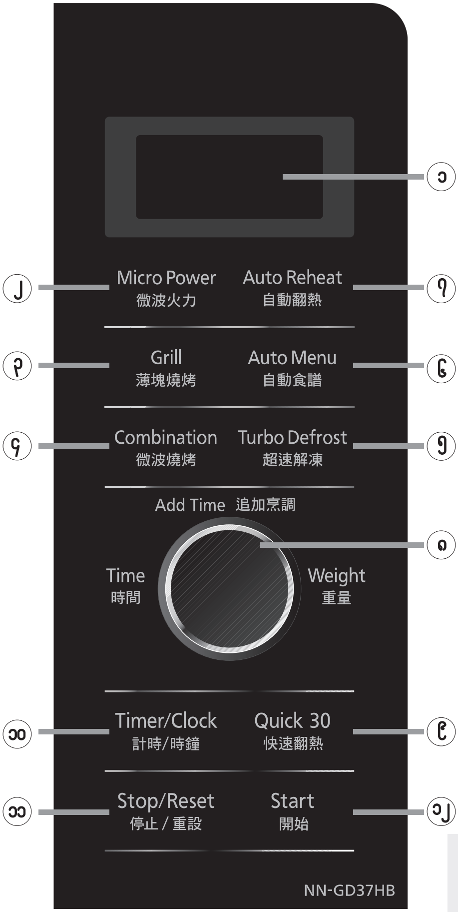
တံခါးဖွင့်သောအချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သောအချိန်တွင်မီးဖိုအတွင်းရှိမီးလင်းလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်

၁။ ဤသရုပ်ဖော်ချက်သည်အကိုးအကားသက်သက်သာဖြစ်သည်။

၂။ ဖန်ဗန်းနှင့်စကာစင်သည်ဤမီးဖို၏ဆက်စပ်ပစ္စည်းများသာဖြစ်သည်။အခြားသောချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသောဤလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အိုးခွက်ပန်းကန်များသည်သီးသန့်ဝယ်ယူရမည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်



(၁) **လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြသည့်နေရာ**

(၂) **မိုက်ခရိုပါဝါခလုတ်**

(၃) **အကင်အကင်ရာတွင်သုံးသည့်ခလုတ်**

(၄) **အစားအစာများကိုပေါင်းရာတွင်သုံးသည့်ခလုတ်**

(၅) **အစားအစာများကိုပြန်နွေးရာတွင်သုံးသည့်ခလုတ်**

(၆) **မိမိချက်ပြုတ်ချင်သည့်အစားအစာအမျိုးအစားကိုရွေးချယ်၍အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်နိုင်စေရန်အသုံးပြုသည့်ခလုတ်များ**

(၇) **အလိုအလျောက်ပြန်နွေးရာတွင်သုံးသည့်ခလုတ်**

(၈) **လှည့်ရသောအဝိုင်း**
ဤအဝိုင်းကိုလှည့်ခြင်းအားဖြင့်အစားအသောက်၏အလေးချိန် (သို့)အချိန်ကိုညှိနိုင်သည်။ထို့အပြင်ဤအဝိုင်းကိုမိမိလိုချင်သောအချိန်ကိုပေါင်းထည့်ရာတွင်လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၉) **စက္ကန့်၃၀အတွင်းအမြန်ချက်နိုင်သည့်ခလုတ်**

(၁၀) **အချိန်များကိုရွေးချယ်သည့်ခလုတ်များ**

(၁၁) **လုပ်ဆောင်ချက်ကိုရပ်သည့်အခါ /စက်ရုံမှချိန်ညှိထားသည့်အတိုင်းဖြစ်အောင်လုပ်ရာတွင်သုံးသောခလုတ်**
မချက်ပြုတ်မီးတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြန်ဖျက်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်ကိုယာယီရပ်တန့်သွားစေသည်။နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါကသင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကိုပယ်ဖျက်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီးသင်ရောက်ရှိနေသောနေရာမှအချိန်နေ့ရက်တို့ကိုပြသောမူလစာမျက်နှာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

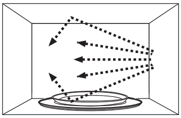
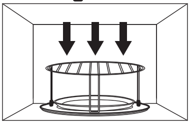
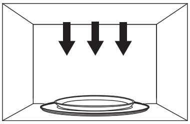
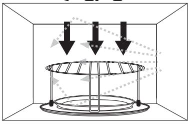
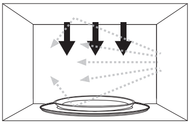
(၁၂) **စတင်ရာတွင်အသုံးပြုသည့်ခလုတ်**
တစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုစတင်နိုင်ပါသည်။စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းတံခါးဖွင့်လျှင်(သို့) Stop/reset ခလုတ်ကိုတစ်ကြိမ်နှိပ်ထားလျှင်မီးဖိုဒလုပ်ဆောင်ချက်ကိုပြန်လည်စတင်ရန်Start ခလုတ်ကိုထပ်မနှိပ်ရပါ။

မှတ်ချက်
အကယ်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်ပြီး Startခလုတ်ကိုမနှိပ်ပါက (၆) မိနစ်ကြာသောအခါမီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအလိုအလျောက်ပယ်ဖျက်သွားပြီးအချိန်နာရီပြထားသောမူလနေရာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

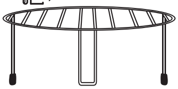
တတီတီမြည်သံ
လုပ်ဆောင်ချက်စတင်လုပ်ဆောင်ရန်ခလုတ်များကိုနှိပ်လိုက်သောအခါတတီတီမြည်သံကိုသံကိုကြားရပါလိမ့်မည်။
အကယ်၍သင်သည်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးသော်လည်းတတီတီမြည်သံကိုမကြားရလျှင်သင်၏မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အလုပ်မလုပ်ခြင်း(သို့)သင်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလက်မခံနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှတတီတီမြည်သံ (၅)ကြိမ်ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ချက်ပြုတ်သင့်သည့်ပုံစံ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောကားချပ်များသည်ဆက်စပ်ပစ္စည်းနမူနာများဖြစ်သည်။အသုံးပြုသောချက်ပြုတ်နည်း၊ပန်းကန်ခွက်များပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားနိုင်သည်။

ချက်ပြုတ်သင့်သည့်ပုံစံ	အသုံးပြုပုံ	အသုံးပြုရမည့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ	ဗူးများ
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် 	• အရည်ပျော်စေခြင်း • နွေးခြင်း • အရည်ပျော်ခြင်းထောပတ်၊ချောကလတ် ချိစ် • ငါး၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံ၊ဥများကိုချက်ပြုတ်ခြင်း • ပြုင်ဆင်ခြင်း ယို၊သစ်သီးပြုတ်၊ဝက်အူချောင်း၊အဝါရောင်အချိုရည်ပျစ်၊အစာသွပ်မုန့်၊သကြားလုံးအမာစား အ သား၊ငါး • အညိုရောင်မသမ်းစေပဲကိတ်မုန့်ဖုတ်ခြင်း	–	မိုက်ကရိုဝေ့ဖေဖြင့်ချက်ပြုတ်နိုင်သော(ဥပမာ တံဆိပ်ပန်းကန်များ(သို့)ပန်းကန်လုံးများ) ဖန်ဗန်းပေါ်သို့တိုက်ရိုက်တင်ပါ။ သတ္တုမပါရပါ
ကင်ခြင်း 	• ငါးအသားများ၊အသားလွှာများကင်ခြင်း • ကင်ခြင်း	စကာစင်	–
or 	• အညိုရောင်သန်းနေသောချိစ်အပေါ်မှဖြန်း၍ချက်ထားသောဟင်းများ(သို့)ခွက်ထဲ၌အသား(သို့)အသီးကိုအဆာထည့်၍ဖုံးထားသောမုန့်တစ်မျိုး	–	သတ္တု(သို့)အပူခံခွက်ကိုတိုက်ရိုက်ဖန်ဗန်းပေါ်သို့တပ်ပါ။
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း 	• အမဲသားတုံးနှင့်ကြက်သားတုံးများကိုကင်ခြင်း	စကာစင်	သတ္တုခွက်ကိုမသုံးရပါ
(သို့) 	• အီတာလျံပါစတာတစ်မျိုး၊အသား၊အာလူး(သို့)ချိစ်ဖြန်းထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ပြုတ်ခြင်း • အညိုရောင်မသမ်းစေပဲကိတ်မုန့်ဖုတ်ခြင်း	–	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်တွင်အသုံးပြုနိုင်သောအပူဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်၊ခွက်ကိုဖန်ဗန်းပေါ်သို့တိုက်ရိုက်တင်ပါ။ သတ္တုခွက်ကိုမသုံးရပါ

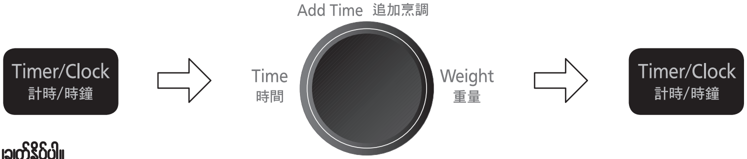
ချက်ပြုတ်သင့်သည့်ပုံစံ

	မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်	အကင်	ပေါင်းစပ်ချက်ခြင်း
စကာစင် (မီးဖို၏ဆက်ပစ္စည်း) 	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
အလူမီနီယမ်သတ္တုပါး	အကာအရံအတွက်	သုံးနိုင်သည်	အကာအရံအတွက်
ကြွေဗန်း	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
ဖန်ထည်ကြွေထည်ပစ္စည်း	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
အညိုရောင်စက္ကူအိတ်များ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ညစာတည်ခင်းရာတွင်သုံးသည့်ပန်းကန်ခွက်များ (မီးဖို၊မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်တွင်သုံးနိုင်သော)	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အပူဒဏ်မခံနိုင်သောပန်းကန်၊ခွက်များ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
တစ်ခါသုံးစက္ကူဖူး paperboard containers	သုံးနိုင်သည် *	သုံးနိုင်သည် *	သုံးနိုင်သည် *
ဖန်ထည်ပစ္စည်းများ (မီးဖိုတွင်သုံးနိုင်သောဖန်ထည်ကြွေထည်များ)	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
အပူဒဏ်မခံနိုင်သော	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
သတ္တုချက်ပြင်သည့်ပစ္စည်းများ	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ
သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့်လိမ်နိုင်သည့်ကြိုး	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ
မီးဖိုတွင်ချက်ပြုတ်နိုင်သောပလတ်စတစ်အိတ်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
စက္ကူ၊မျက်နှာသုတ်ပုဝါနှင့်လက်သုတ်ပုဝါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
အရည်ဖျော်မည့်ပစ္စည်းတင်ပလတ်စတစ်ဗန်း	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ပလတ်စတစ်ခွက်များ (မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်၏အပူဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်)	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
(မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်၏အပူဒဏ်မခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်)	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်တွင်သုံးနိုင်သောထုပ်ပိုးပလတ်စတစ်	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ကျူရိုး၊ကြိမ်၊သစ်သားဖြင့်လုပ်သောအသုံးအဆောင်	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
သာမိုမီတာများ (မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အတွက်လုံခြုံသောသာမိုမီတာ)	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ပုံမှန်သုံးပန်းကန်ခွက်များ	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ
ဖယောင်းစက္ကူ	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
ဆီလီကွန်မုန့်ဖုတ်ပစ္စည်းများ	သုံးနိုင်သည် *	သုံးနိုင်သည် *	သုံးနိုင်သည် *

* အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိရမည်(သို့)ချက်ပြုတ်နည်းကိုလိုက်နာရမည်ဆိုသည့်ထုတ်လုပ်သူများ၏ထောက်ခံချက်ကိုစစ်ဆေးပါ။

နာရီတိုက်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုနာရီမတိုက်ပဲသုံးနိုင်သည်။



၂ချက်နှိပ်ပါ။
၁. ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အစက် ၂စက် မှိတ်တုပ်မှိတ်တုပ်ပေါ်နေမည်။

ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်အချိန်တိုက်ပါ။
၂. ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ပေါ်လာမည်။ အစက်နှစ်စက်မှိတ်တုပ်မှိတ်တုပ်ခုန်နေမည်။

တချက်နှိပ်ပါ။
၃. အချိန်တိုက်ပြီးသွား၍အစက် ၂စက်မခုန်တော့ဘဲ ရပ်သွားပြီးနာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပြသ နေမည်။အချိန်ကိုမိနစ်ဖြင့်ရေတွက်နိုင်သည်။

မှတ်ချက်
၁. အချိန်ပြန်တိုက်ရန်အတွက်ဖော်ပြပါအဆင့်၁မှ၃အထိပြန်လုပ်ဆောင်ပါ။
၂. လျှပ်စစ်မီးရှိပြီးပလပ်တပ်ထားသရွေ့နာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြနေမည်။
၃. နာရီသည်၁၂နာရီထိဖော်ပြသောအမျိုးအစားဖြစ်သည်။
၄. အစက်ကလေးမှိတ်တုပ်မှိတ်တုပ်ဖြစ်နေချိန်တွင်မီးဖိုအလုပ်မလုပ်ပါ။

ကလေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာစနစ်ကိုချိန်ညှိခြင်း

၎ဖန်ရှင်ကကလေးသူငယ်များ၎စက်ကိုအသုံးပြုခြင်းမှကာကွယ်ထားသည်။သို့သော်တံခါးကိုဖွင့်နိုင်သည်။အစက် ၂စက်(သို့)အချိန်ကိုဖော်ပြနေသောအချိန်တွင်၎အင်္ဂါရပ်ကိုချိန်ညှိနိုင်သည်။

သတ်မှတ်ရန်

သုံးကြိမ်နှိပ်ပါ
အစက် ၂စက်(သို့)အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။အမှန်တကယ်အချိန်ပျောက်ဆုံးမည်မဟုတ်ပါ။

“ ” သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။

ဖျက်သိမ်းရန်

Stop/Reset ကိုသုံးကြိမ်နှိပ်ပါ

အစက် ၂စက်(သို့)အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပြန်ပေါ်လာမည်။

ကလေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာစနစ်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း(သို့)ဖျက်သိမ်းရန် start (သို့) stop/reset ခလုတ်ကို ၁၀စက္ကန့်အတွင်းသုံးကြိမ်နှိပ်ပါ။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ကိုချိန်ညှိခြင်း

၁။ **မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၏မီးပြင်းအဆင့်ကို ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ရွေးချယ်ပါ။**
(အောက်ဖော်ပြပါဇယားကိုကြည့်ပါ။)

၂။ **ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်ရမည့်အချိန်ကိုဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍ရွေးပါ။
(၁၀၀၀ ဝပ်း မိနစ်၃၀အထိကြာနိုင်)
အခြားမီးပြင်းအား – ၁နာရီ၃၀မိနစ်အထိကြာနိုင်သည်။

၃။ **start ကိုနှိပ်ပါ။**
ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြသောအချိန်သည်စတင်ရေတွက်သည်။

နှိပ်ရန်အချက်	မီးပြင်းအားအဆင့်	အသုံးပြုမှုဥပမာ
တစ်ချက်နှိပ်	၁၀၀၀ဝပ်(အားပြင်း)	ရေနွေး၊နွေးခြင်း၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထည့်ခြင်း၊ထမင်း၊ပါစတာနှင့်ခေါက်ဆွဲချက်ပြုတ်ခြင်း
နှစ်ချက်နှိပ်	၈၀၀ဝပ်(အလယ်အလတ်မြင့်)	ချက်ပြုတ်ခြင်း၊အသား၊ကြက်သား၊ကိတ်မုန့်များ၊အချိုပွဲများချက်ခြင်း၊နို့ကိုအပူပေးခြင်း
သုံးချက်နှိပ်	၆၀၀ဝပ်(အလယ်အလတ်)	အမဲသား၊သိုးသား၊ဥများ၊ငါးနှင့်ပင်လယ်စာများချက်ပြုတ်ခြင်း၊ထောပတ်ကိုအရည်ဖျော်ခြင်း
လေးချက်နှိပ်	၄၀၀ဝပ်(အလယ်အလတ်နိမ့်)	ဟင်းချို၊စွပ်ပြုတ်(နူးညံ့သောအသားပိုင်းများ)
ငါးချက်နှိပ်	၃၀၀ဝပ်(အရည်ပျော်စေခြင်း)	အရည်ဖျော်အစားအစာများ
ခြောက်ချက်နှိပ်	၁၀၀ဝပ်(အနိမ့်)	ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကိုနွေးခြင်း၊မီးအားနည်းနည်းဖြင့်တည်နိုင်သည်။

မှတ်ချက်

၁။ ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်အဆင့်၃ဆင့်ထက်ပိုသောပရိုဂရမ်များကိုစီစဉ်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂ဆင့်(သို့)၃ဆင့်အတွက် **Start** ခလုတ်ကိုမနှိပ်မီအဆင့်၁နှင့် ၂ကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။စက်အလုပ်လုပ်သည့်အခါအဆင့်တစ်ဆင့်နှင့်နောက်တစ်ဆင့်ကြားတွင်တတီတီမည်ဆဲ ၂ခုကြားရလိမ့်မည်။(အသေးစိတ် အတွက်စာမျက်နှာ ၂၆ကိုကြည့်ပါ။
၂။ သင်လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းချက်ပြုတ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုတိုးရန်(သို့)လျှော့ချရန်ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်ပါ။အချိန်ကို၁၀မိနစ်ထိ၁မိနစ်စီတိုးနိုင်/လျှော့နိုင်သည့်ဒိုင်ခွက်ကိုသုညထိလှည့်ခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအဆုံးသတ်လိမ့်မည်။
၃။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်စဉ်တွင်သတ္တုဗူးများကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
၄။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးအားနှင့်အချိန်ကိုတိုက်ပြီးသောအခါရပ်နားချိန်ကိုသတ်မှတ်နိုင်သည်။အချိန်သတ်မှတ်၍အသုံးပြုခြင်းစာမျက်နှာ ၂၅ကိုကိုးကားပါ။
၅။ ချက်ပြုတ်ချိန်သည်၆၀မိနစ်ထက်ကျော်လွန်ပါကအချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်နာရီနှင့်မိနစ်ကိုဖော်ပြမည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍အရည်ဖျော်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

အရည်ဖျော်ချိန်ကိုသင်ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်လိုလျှင်ဤခလုတ်ကိုရွေး၍အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ ၃၀၀ဝပ်အားအတွက်၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။

၂။ အရည်ဖျော်ချိန်ကိုဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍သတ်မှတ်ပါ။
(၁နာရီနှင့်မိနစ်၃၀ထိကြာနိုင်သည်။)

၃။ **Start** ကိုနှိပ်ပါ
အရည်ဖျော်မည့်အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာပြီးအချိန်စတင်ရေတွက်ပါသည်။

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက်ချိန်ညှိခြင်း

ဤဖန်ရှင်ကသင့်အား၊ကြက်သားနှင့်ပင်လယ်စာများကိုအလေးချိန်ချိန်ညှိရုံဖြင့်အလိုအလျောက်၀.၁ကီလိုဂရမ်မှ ၂ကီလိုဂရမ်ထိအေးခဲနေသောအစားအစာများကိုအရည်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။

အစားအစာ	အများဆုံးအလေးချိန်
နုပ်နုပ်စင်းထားသောအသား၊ကြက်သားတုံးများ၊ခုတ်ထားသည့်အသားများ	၂ကီလိုဂရမ်
အမဲသားကင်၊သိုးသား၊ကြက်တကောင်လုံး	၂ကီလိုဂရမ်
ငါးတကောင်လုံး၊ခုံးကောင်၊ပုစွန်၊ငါး၊အသားလွှာများ	၁ကီလိုဂရမ်

၁. ၁ချက်နှိပ်ပါ

၂. အစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍ရွေးပါ။

၃.start ကိုနှိပ်ပါ။

အရည်ဖျော်ချိန်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်
ဖော်ပြသောအချိန်သည်စတင်ရေတွက်သည်။

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက်အကြံပေးချက်များ

အရိုးနှင့်တွဲနေသောအသား ဥပမာ –အရိုးနှင့်အသားတွဲလျက်ရှိသောအသား၏အလေးချိန်သည်အသားချည်းသက်သက်အလေးချိန်နှင့်တူနေလျှင်အရိုးနှင့်အသားတွဲလျက်ရှိသောအသားမှအသား၏အလေးချိန်သည်အသားချည်းသက်သက်အလေးချိန်ထပ်ပေါ့နေမည်။ ၂ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ရှိအရိုးနှင့်အသားတွဲကို၀.၅ကီလိုဂရမ်လျှော့ခြင်းနှင့် ၂ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ထက်နည်းသောအရိုးနှင့်အသားတွဲကို၀.၂၅ကီလိုဂရမ်လျှော့ချခြင်းဖြင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သောအေးခဲသောအသားအရည်ဖျော်ခြင်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

တစီတစီမြည်သံ ၂ချက်

အမဲသား၊ကြက်သား၊ငါးနှင့်အခွံမာရေသတ္တဝါတို့ရေခဲနေသည်များကိုအရည်ဖျော်ရာတွင်ခဏကြာလျှင်တဖက်သို့ပြောင်း၍လှန်ပါ။အသားစွပ်ပြုတ်၊ကြက်သားတုံးများနှင့်အသားတုံးများကိုသီးခြားခွဲထားပါ။ဟမ်ဘာဂါမှအသားမုန့်အဖြစ်ကြက်တောင်ပံ၊အကင်အဆီ(သို့)အရိုးများစသည့်အေးခဲနေသည့်အသားများကိုအရည်ဖျော်စရာတွင်အကာအုပ်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက် အဓိကသော့ချက်

ပြန့်နှံ့စွာအရည်ဖျော်စေရန်အတွက်အစားအစာကိုလှည့်ပါ(သို့)အရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်းအစားအစာ၏နေရာကိုရွှေ့ပါ။

အသားစိမ်းများ၏ထုပ်ပိုးထားမှုများကိုဖယ်ရှား၍ပန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။

ကြက်ပေါင်၏အရှေ့ဘက်ပိုင်းကိုအလူမီနီယမ်သတ္တုပါးဖြင့်ပတ်ပါ။

ငါးတကောင်လုံးမှခေါင်းနှင့်အမြီးပိုင်းကိုအလူမီနီယမ်သတ္တုပါးဖြင့်ပတ်ပါ။

ငါးအသားလွှာမှထုတ်ပိုးထားသည်များဖယ်၍ပန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။

အကင်အတွက်ချိန်ညှိခြင်း

အကင်ကင်ခြင်းအတွက်ပါဝါအဆင့် ၂ခုရှိသည်။ကင်သောအခါအပူပေးစက်နှစ်ခုမှအပူပေးသည့်ချက်ပြုတ်သည့်အနံ့များမီးဖိုချောင်အတွင်းတွင်မပြန့်နှံ့စေရန်နှင့်သုံးစွဲသည့်စွမ်းအင်များလေလွင့်မှုစေရန်မီးဖိုတံခါးကိုပိတ်ထားရမည်။အထူးသဖြင့်အသားနှင့်ပင်လယ်စာများအပြင်ပေါင်မုန့်နှင့်အစားအစာများအတွက်ကင်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အထူးသင့်လျော်သည်။ကင်မည့်မီးပြင်းအားကိုရွေးချယ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်၍start ကိုနှိပ်၍ကင်ခြင်းကိုစတင်ပါ။ကင်နေစဉ်အချိန်တဝက်လောက်ကြာသောအခါအစားအစာကိုလှန်ပေးသင့်သည်။မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်လိုက်လျှင်ပရိုဂရမ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်။။ခေတ္တခဏရပ်သွားမည်။အစားအစာကိုတဖက်လှန်၍တံခါးကိုပိတ်ပါ။မီးဖိုပြန်လည်အလုပ်လုပ်ပါလိမ့်မည်။ကင်နေစဉ်အတွင်းတွင်မီးဖိုတံခါးကိုအချိန်မရွေးဖွင့်၍အစားအစာများကိုစစ်ဆေးနိုင်သည်။

၁. **အကင်မီးပြင်းအားကိုခလုတ်နှိပ်၍ရွေးချယ်ပါ။ (အောက်ဖော်ပြပါဇယားကိုကြည့်ပါ။)**

၂. **ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။** (၁နာရီနှင့်မိနစ်၃၀ခန့်ထိကြာနိုင်သည်။)

၃.**start ကိုနှိပ်ပါ။** ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာ၍အချိန်ကိုစတင်ရေတွက်သည်။

နှိပ်ရန်	မီးပြင်းအားအဆင့်	အသုံးပြုမှုဥပမာများ
တစ်ချက်နှိပ်	အကင်၁(အပြင်းဆုံး)	ပေါင်မုန့်ကင်ခြင်း
နှစ်ချက်နှိပ်	အကင်၂(အလတ်ဆုံး)	ပင်လယ်အစားအစာပါပါး၊ကြက်သားလှော(သို့)အသား

လမ်းညွှန်ချက်များ

၁. ပေးထားသောစကာစစ်ကိုသုံးပါ။

၂. အကင်နေရာကိုကြိုတင်၍အပူပေးခြင်းမပြုပါနှင့်။

၃. အသုံးများသောအသားထုတ်ကုန်များ –ဝက်အူချောင်း၊ခုတ်ပိုင်းသားများကိုမီးအားအပြင်းဆုံး GRILL 1 ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပါ။ဤချိန်ညှိချက်သည်ပေါင်မုန့်ဖုတ်ခြင်း၊ကိတ်မုန့်လုံးများနှင့်လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင်ထားသောကွပ်ကီးစသောမုန့်များဖုတ်ရာတွင်လည်းသင့်လျော်သည်။

၄. GRILL 1 ကိုကင်ချိန်ပိုမိုလိုအပ်သောအစားအစာများတွင်သုံးသည်။ဥပမာ –ငါး(သို့)ကြက်သားတုံးများ

၅. ကင်နေစဉ်အစားအစာများကိုမဖုံးထားပါနှင့်။

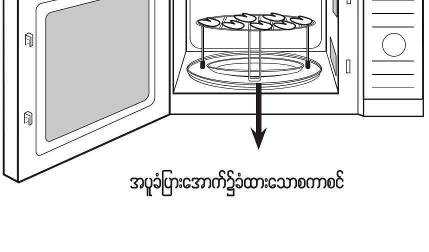
၆. ကင်ပြီးသောအခါတွင်အထဲရှိအစားအစာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများသည်အလွန်ပူနေသောကြောင့်အစားအစာနှင့်စကာစင်ကိုမီးဖိုမှထုတ်ယူရာတွင်မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုအမြဲသုံးပါ။

၇. ကင်ပြီးသောအခါစကာစင်ကိုပြန်လည်အသုံးမပြုခင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်ဖယ်ထုတ်ပြီးနံရံနှင့်ကြမ်းပြင်များကိုအညစ်ကြေးများ၊ဆီများဖယ်ရှားရန်အတွက်ဆပ်ပြာရေပူတွင်အဝတ်ကိုစိမ်၍ညှစ်ပြီးသုတ်၍သန့်ရှင်းရန်အရေးကြီးပါသည်။

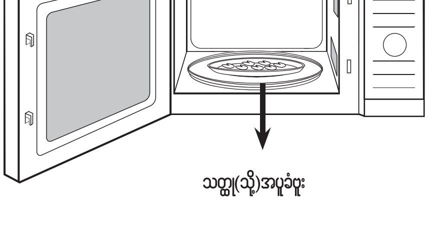
၈. သင်လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းချက်ပြုတ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုတိုးရန်(သို့)လျှော့ချရန်ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်ပါ။အချိန်ကို၁၀မိနစ်ထိ၁မိနစ်စီတိုးနိုင်/လျှော့နိုင်သည့်ဒိုင်ခွက်ကိုသုညထိလှည့်ခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအဆုံးသတ်လိမ့်မည်။

ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအသုံးပြုရန်

ကင်သောအခါအပူခံပြားအောက်၌ခံထားသောစကာစင်ပေါ်အစားအစာကိုတိုက်ရိုက်တင်နိုင်သည်(သို့)အစားအစာကိုအပူခံဗူး(သို့)သတ္တုပြားပေါ်သို့တိုက်ရိုက်တင်ပါ။ထို့နောက်ဖန်ဗန်းပေါ်သို့တင်ပါ။



အပူခံပြားအောက်၌ခံထားသောစကာစင်



သတ္တု(သို့)အပူခံဗူး

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

ဤဖန်ရှင်အတွက်မီးပြင်းအားသုံးဆင့်ပါရှိပါသည်။၎င်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်နှင့်အကင်ဖန်ရှင်တို့လိုပေါင်းစပ်ပေးခြင်းဖြင့်အစားအစာများကိုကင်ရန်အတွက်နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ကြက်သား၊အသားပင်လယ်စာများကိုကင်ရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကအစားအစာများကိုကိုက်ညီစေပြီးကြွပ်ရှမှုကိုလည်းထိန်းထားပေးနိုင်သည်။ကျေးဇူးပြု၍ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ဖက်သို့လှန်ပေးပါ။ထို့နောက်ဆက်၍ချက်ပြုတ်ပါ။

၁. **ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၏မီးပြင်းအားများကိုရွေးချယ်ပါ။**

၂. **ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။**
(၁နာရီနှင့်မိနစ်၃၀ခန့်ထိကြာနိုင်သည်။)

၃.**start ကိုနှိပ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာ၍အချိန်ကိုစတင်ရေတွက်သည်။

နှိပ်ရန်	မီးပြင်းအားအဆင့်	အသုံးပြုမှုဥပမာများ
တစ်ချက်နှိပ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၁(အပြင်းဆုံး)	အာလူးဖုတ်ခြင်း၊ကြက်တကောင်လုံးကင်ခြင်း
နှစ်ချက်နှိပ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂(အလတ်စား)	အမဲသား၊သိုးသား
သုံးချက်နှိပ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၃(အနိမ့်စား)	ပင်လယ်စာ၊ပူတင်းများ

လမ်းညွှန်ချက်များ

၁. ချက်ပြုတ်နေစဉ်အစားအစာများမဖုံးအုပ်ထားပါနှင့်။

၂. အစားအစာများကိုထုတ်ယူရာတွင်မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုအမြဲသုံးပါ။

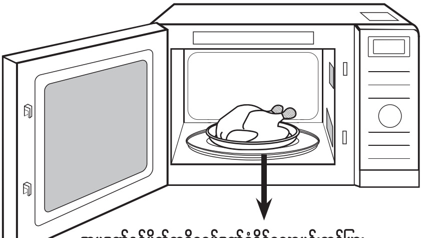
၃. ကိုယ်တိုင်ချိန်ညှိထားသောချက်ပြုတ်သည့်အစီအစဉ်တွင် ၂၀၀ဂရမ်ထက်နည်းသောအစားအစာများကိုမီးဖိုထဲထည့်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။အနည်းငယ်သောအစားအစာပမာဏကိုချက်ပြုတ်ရန်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖန်ရှင်ကိုမသုံးပါနှင့်။အကောင်းဆုံးရလဒ်ရရှိရန်အကင်ဖန်ရှင်ကိုသာသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။

၄. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်ကင်သည့်နေရာကိုကြိုတင်၍အပူမပေးပါနှင့်။

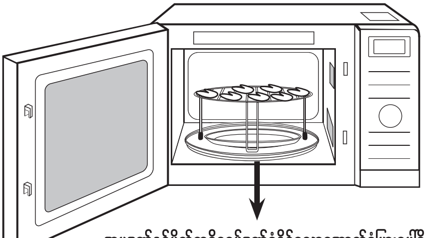
၅. သင်လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းချက်ပြုတ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုတိုးရန်(သို့)လျှော့ချရန်ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်ပါ။အချိန်ကို၁၀မိနစ်ထိ၁မိနစ်စီတိုးနိုင်/လျှော့နိုင်သည့်ဒိုင်ခွက်ကိုသုညထိလှည့်ခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအဆုံးသတ်လိမ့်မည်။

ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအသုံးပြုရန်

ချက်ပြုတ်သောအခါမီးဖို၏အောက်ခြေရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်နှင့်အပူဒဏ်ခံနိုင်သောအပြားပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တပ်နိုင်သည်။(သို့)အပူဒဏ်နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောအောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကားစင်ပေါ်သို့အစားအစာကိုတိုက်ရိုက်တပ်နိုင်သည်။



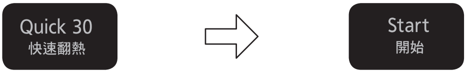
အပူဒဏ်နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ပြား



အပူဒဏ်နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောအောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကာစင်

"QUICK 30"ဖန်ရှင်ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်း

၎င်းလုပ်ဆောင်ချက်သည်သင့်အားချက်ပြုတ်ချိန်ကိုစက္ကန့်၃၀အတွင်းလင်မြန်စွာသတ်မှတ်နိုင်အောင်ကူညီပေးသည်။



၁. QUICK 30 ခလုတ်ကိုနှိပ်၍နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။(၅မိနစ်အထိ)နှိပ်ချက်တစ်ချက်ခြင်းစီသည်စက္ကန့်၃၀ဖြစ်သည့်အချိန်သည်ပုံဖော်ပြမျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။ မီးပြင်းအားအဆင့်ကို ၁၀၀၀ ဝပ်၌သတ်မှတ်ထားသည်။

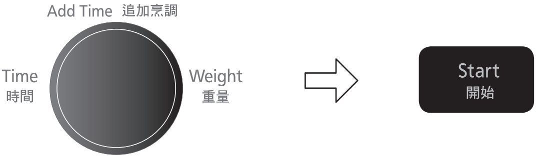
၂. **start ကိုနှိပ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်သည်အချိန်ကိုပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်စတင်ရေတွက်သည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းပြီးဆုံးလျှင်တတီတီမည်သံ၅ကြိမ်ကြားရမည်။

လမ်းညွှန်ချက်

၁. ၎င်းဖန်ရှင်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သာအသုံးပြုနိုင်သည်။ **Quick 30**ကိုမနှိပ်မီနှစ်သက်ရာမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးပြင်းအားကိုရွေးချယ်ပါ။
၂. ချက်ပြုတ်ချိန်ကို **Quick 30** ဖြင့်ရွေးချယ်ပြီးနောက်ဒိုင်ခွက်မသုံးနိုင်တော့ပါ။
၃. ပရိုဂရမ်မသုံးဘဲမိမိ၏စိတ်ကြိုက်ချိန်ညှိချက်ပြုတ်ပြီးနောက်၊မိနစ်ခန့်ကြာသည်အထိ၎င်းဖန်ရှင်သည်အလုပ်လုပ်မည်မဟုတ်ပါ။

အချိန်ထည့်သွင်းသည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုခြင်း

၎င်းဖန်ရှင်သည်သင့်အားယခင်ချက်ပြုတ်မှုအဆုံး၌ချက်ပြုတ်ချိန်ထည့်သွင်းခြင်းကိုခွင့်ပြုသည်။



၁. ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍အချိန်ထည့်သွင်းသည့်ဖန်ရှင်ကိုရွေးချယ်ပါ။
အများဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် ၊ ၁၀၀၀ ဝပ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်၃၀မိနစ်ကြာမည့်
အခြားမီးပြင်းအားဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်၁နာရီမိနစ်၃၀ကြာမည်။
အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် ၊ ၁နာရီမိနစ်၃၀ကြာမည်။

၂. **start ကိုနှိပ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ဖြည့်လိမ့်မည်။ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ကိုဖော်ပြပြီးစတင်ရေတွက်လိမ့်မည်။

မှတ်ချက်

၁. ၎င်းလုပ်ဆောင်မှုကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၊အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းစသည့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံများအတွက်အသုံးပြုနိုင်သည်။အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း(အော်တိုနွှးခြင်းနှင့်အော်တိုမီနူး)တို့အတွက်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
၂. အချိန်ထည့်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်သည်ချက်ပြုတ်ပြီး၁မိနစ်ခန့်ကြာသည်အထိအလုပ်မလုပ်သေးပါ။
၃. ချက်ပြုတ်တချိန်ထည့်သည့်ဖန်ရှင်ကိုအဆင့်(၃)ဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်အသုံးပြုနိုင်သည်။
၄. မီးပြင်းအားအဆင့်သည်နောက်ဆုံးအဆင့်နှင့်တူညီသည်။ အကယ်၍နောက်ဆုံးအဆင့်သည်မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာကိုဆက်သား၍ထားသည့်အချိန်ဖြစ်နေပါကအချိန်ထည့်သွင်းသည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်မှုကိုရွေးချယ်နိုင်ခြင်း

၁. နှစ်သက်ရာမီနူးဂဏန်းကိုရွေးပါ။
နှစ်သက်ရာ ခလုတ်ကိုရွေး၍နှစ်သက်ရာမီနူး
ဂဏန်းပေါ်သည်အထိနှိပ်ပါ။

၂. အစားအစာပေါ်အလေးချိန်ကိုဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်
၍ရွေးချယ်ပါ။
(အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောဇယားတွင်ကြည့်ပါ။)

၃. **start ကိုနှိပ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာအဖြစ်
တွင်ပေါ်လာ၍အချိန်ကိုစတင်ရေတွက်မည်။

မြန်မာ

နှိပ်ပါ Auto Reheat 自動翻熱

မီနူးနံပါတ်	မီနူးအုပ်စု	အလေးချိန်				အကြံပြုထားသောဖူးများ(သို့) ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ
၁	အသားနွေးခြင်း	၂၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	၆၀၀ဂရမ်	၈၀၀ဂရမ်	အဖုံးပါသည့်ဇောက်နက်သောအိုး
၂	ပီဇာနွေးခြင်း	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	–	စကာစင်
၃	စွပ်ပြုတ်နွေးခြင်း	၁ခွက်	၂ခွက်	၃ခွက်	၄ခွက်	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောခွက်

နှိပ်ပါ Auto Menu 自動食譜

မီနူးနံပါတ်	မီနူးအုပ်စု	အလေးချိန်				အကြံပြုထားသောဖူးများ(သို့) ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ
၄	အေးခဲနေသောအစားအစာများ ဒင်းဆမ်းကိုနွေးခြင်း	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	အဖုံးပါသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သည့်(သို့) ထုတ်ပိုးနိုင်သောပလတ်စတစ်
၅	ယာဂု၊ဆန်ပြုတ်	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀ဂရမ်	–	အဖုံးပါသည့်ဇောက်နက်သည့်အိုး
၆	ချက်ချင်းစားခေါက်ဆွဲ	တပွဲစာ	နှစ်ပွဲစာ	–	–	အဖုံးပါသည့်ဇောက်နက်သည့်အိုး
၇	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၁၂၀ဂရမ်	၁၈၀ဂရမ်	၂၅၀ဂရမ်	၃၇၀ဂရမ်	အဖုံးပါသည့်ဇောက်နက်သည့်အိုး
၈	အိုးနှစ်ထပ်ခံ၍ချက်ပြုတ်ခြင်း	၄ပွဲ – ၆ပွဲ	၁ပွဲ – ၃ပွဲ	–	–	အဖုံးပါသည့်ဇောက်နက်သည့်အိုး
၉	ထောင်းထားသောဆန်	၁၀၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀ဂရမ်	–	အဖုံးပါသည့်ဇောက်နက်သည့်အိုး
၁၀	ငါးပေါင်း	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	ပလတ်စတစ်ဖြင့်ထုတ်ပိုးထားသောမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်
၁၁	ကြက်ပေါင်း	၂၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	၆၀၀ဂရမ်	၈၀၀ဂရမ်	
၁၂	ကြက်တကောင်လုံးကင်	၆၀၀ဂရမ်	၉၀၀ဂရမ်	၁၂၀ဂရမ်	–	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်
၁၃	အမဲသား၊သိုးသားကင်	၂၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	၆၀၀ဂရမ်	–	အောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကာစင်
၁၄	ဘာဘီကြူအသားလုံးများ	၂၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	၆၀ဂရမ်	–	အောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကာစင်
၁၅	ကြော်ထားသောအစားအစာကိုနွေးခြင်း	၅၀ဂရမ်	၁၅၀ဂရမ်	၃၅၀ဂရမ်	–	အောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကာစင်

မှတ်ချက်

၁. အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်သည့်ပရိုဂရမ်တစ်ခုကိုရွေးချယ်သည့်အခါအလိုအလျောက်နှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖန်ရှင်ကိုပြည္သန်းမီးလင်းလာပြီးမီနူးနံပါတ်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။

၂. ဖော်ပြထားသောအလေးချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်းရှိအစားအစာများကိုသာချက်ပြုတ်ပါ။

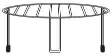
၃. အထုတ်ပေါ်တွင်ရေးသားထားသောအချက်အလက်များကိုမမှီခိုဘဲအစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုချိန်ပါ။

၄. အစားအစာအများစုသည်အော်တိုချက်ပြုတ်သည့်အစီအစဉ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်အပူကိုအစားအစာ၏အတွင်းပိုင်းထဲသို့ပြန့်နှံ့စေသည့်ကောင်းမွန်သည့်ရလဒ်ကိုမီးဖိုထဲတွင်အစားအစာကိုဆက်၍ထားချိန်မှရရှိသည်။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၁ အစားအစာကိုနွေးခြင်း

ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအစာများသည်အစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့်အလိုအလျောက်အပူပေးသည်။မီးပြင်းအား(သို့)နွေးချိန်ကိုရွေးချယ်ဖို့မလိုအပ်ပါ။အစားအစာသည်ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၂ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်–၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်ရှိသင့်သည်။သင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အပူဒဏ်ခံနိုင်သောဇောက်နက်သောခွက်ကိုသုံးပါ။လိုအပ်လျှင်စားပွဲတင်ဇွန်း၃ဇွန်းမှ၅ဇွန်းထိရေထည့်၍အဖုံးဖြင့်အုပ်ပါ။အသံမြည်လာလျှင်မွှေပါ။



၂ ပီဇာကိုနွေးခြင်း

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅–၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်ပီဇာကိုအပူပေးရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ပီဇာကိုပန်းကန်ပေါ်ရှိဝါယာစင်ပေါ်တင်ပါကအဖုံးမပါဘဲချက်ပြုတ်ပါ။

၃ စွပ်ပြုတ်နွေးခြင်း

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅–၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်စွပ်ပြုတ်ကိုအပူပေးရန်အတွက်သင့်တော်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သည့်ခွက်ကိုသုံးပါ။အဖုံးမပါဘဲချက်ပြုတ်ပါ။မတည်ခင်းမီမွှေပါ။
မှတ်ချက် – ၁ခွက် = ၁၈၀မီလီလီတာ

၄ အေးခဲသောအစားအစာ၊ဒင်းဆမ်းကိုနွေးခြင်း

ဖူးမိုင် ၊ပေါက်ဆီကဲ့သို့သောအေးခဲနေသောအစားအစာ ဒင်းဆမ်းများကိုနွေးရန်သင့်တော်သည်။အေးခဲနေသောအစားအစာများကိုသင့်တော်သောမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်လှိုင်းအန္တရာယ်ကင်းသည့်ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ကာရေအနည်းငယ်ဖြန်းပါ။အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။

၅ ဆန်ပြုတ် /ယာဂု

၎င်းဖန်ရှင်သည်ဆန်ပြုတ် ၊ယာဂုချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ဆန်၊ယာဂုကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းသည့်ဇောက်နက်သောခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ရေများဆူပွက်၍အောက်သို့မကျစေရန်ကိုအနည်းဆုံးခွက်၏ထုထည်၏သုံးပုံတစ်ပုံသာထည့်ပါ။အဖုံးနှင့်ဖုံးအုပ်ပါ။ပထမဆုံးတတီတီမြည်လာသောအခါမွှေ၍တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖုံးအုပ်ပြီးထပ်ချက်ပါ။နောက်တစ်ချက်တတီတီမြည်လာသောအခါထပ်မွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မီးဖိုထဲ၌၅မိနစ်မှ ၁၀မိနစ်ထိဆက်ထားပါ။

ဆန် /ဆန်ပြုတ်	အကြံပြုထားသည့်ထည့်ရန်ရေပမာဏ	အကြံပြုထားသည့်ဇောက်နက်ခွက်၏ထုထည်
၅၀ဂရမ်	၂၅၀မီလီမီတာ	၁.၅လီတာ
၁၀၀ဂရမ်	၆၅၀မီလီမီတာ	၂လီတာ
၁၅၀ဂရမ်	၈၅၀မီလီမီတာ	၃လီတာ

၆ ချက်ချင်းသုံးဆောင်နိုင်သောခေါက်ဆွဲခြောက်

ဤဖန်ရှင်သည်ချက်ချင်းစားနိုင်သောခေါက်ဆွဲခြောက်များကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ခေါက်ဆွဲခြောက်နှင့်အရသာကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းသည့်ဇောက်နက်ခွက်တွင်ထည့်ထားပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုထားသည့်ဘေစင်ခေါင်းမှရေပူထည့်ပါ။ရေများဆူပွက်၍မကျစေရန်ခွက်၏ထုထည်အဖုံးကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။အသံထွက်လာသည့်အခါမွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်၁မိနစ် – ၂မိနစ်ခန့်မီးဖိုထဲတွင်ဆက်ထားပါ။

တည်ခင်းနိုင်သောပွဲအရေအတွက်	အကြံပြုထားသောဘေစင်ခေါင်းမှရေပူပမာဏ
၁ပွဲစာ	၄၅၀မီလီမီတာ
၂ပွဲစာ	၈၀၀မီလီမီတာ

၇ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဤဖန်ရှင်သည်ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ဖရုံသီး၊ပန်းဂေါ်ဖီ၊ဂေါ်ဖီထုပ်၊ကညွတ်၊ပဲများ၊တရုတ်နံ့နံ၊သခွားဖရုံ၊ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ငရုတ်စသောစိမ်း၍ပျော့ပြောင်းသောဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားအားလုံး(သို့)ထိုအမျိုးအစားအရောများကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးကိုအရွယ်အစားအတူတူဖြတ်ပါ။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းသည့်ဇောက်နက်သည့်ခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုခပ်ပျော့ပျော့ရလိုပါကရေထည့်ပါ။အပူမပေးမီထောပတ်၊ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တို့ထည့်နိုင်သည်။သို့သော်စားပွဲ၌တည်ခင်းသည်အထိဆားမထည့်ပါနှင့်။အဖုံးကိုဖုံးအုပ်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါမွှေပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	အကြံပြုထားသည့်ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၁၂၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်
၁၈၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်းလေးဇွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်
၂၅၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်းငါးဇွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်
၃၇၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်းခုနစ်ဇွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၈ အိုး၂ထပ်ဖြင့်ပြုတ်ခြင်း/ပြုတ်ချက်ချက်ခြင်း

အိုး၂ထပ်ဖြင့်ပြုတ်ခြင်း၊ဤဖန်ရှင်သည်ဆေးဘက်ဝင်အပ်သောဟင်းချိုချို၊ငှက်သိုက်ဟင်းချို၊ရိုးရာဟင်းချိုများချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ဤနည်းလမ်းသည်အစားအစာများကိုပုံသဏ္ဍာန်မပျက်စေဘဲနူးညံ့စွာကျန်ရှိစေသည်။၎င်းသည်အစားအစာ၏မွှေးကြိုင်သောအရသာကိုလည်းထုတ်ယူသည်။ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းသောဇောက်နက်သည့်ခွက်တွင်ထားပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုပါဝင်ပစ္စည်းများထည့်ပါ။ရေများဆူပွက်၍မကျစေရန်ခွက်၏ထုထည်၏တစ်ဝက်ရှိသောရေပမာဏကိုသာထည့်ပါ။အဖုံးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။ပထမဆုံးအသံမြည်သောအခါမွှေပါ။ပြီးနောက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုအဖုံးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပြီးဆက်၍ချက်ပြုတ်ပါ။နောက်ထပ်အသံမြည်လာပါကမွှေပါ။

တည်ခင်းနိုင်သောအရေအတွက်	အသား	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	အကြံပြုရေပမာဏ
၄ပွဲ –၆ပွဲ	၄၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၈၀၀မီလီလီတာ
၁ပွဲ–၃ပွဲ	၂၀၀ဂရမ်	၁၅၀ဂရမ်	၆၀၀မီလီလီတာ

ပြုတ်ချက်ချက်ခြင်း – ဤဖန်ရှင်သည်အသားပိုင်းများ၊ကြက်သားပြုတ်ချက်များကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အရည်များအားလုံးကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းကင်းသော၊အပူဒဏ်ခံနိုင်သောဇောက်နက်သောခွက်ထဲထားပါ။အငွေ့ပြန်ပြီးရေများဆူပွက်၍လျံမကျစေရန်ခွက်၏ထုထည်တစ်ဝက်နှင့်ညီမျှသည့်ရေထည့်ပါ။အဖုံးကိုဖုံးအုပ်ပါ။အသံမြည်ပြီးနောက်မွှေပါ။

တည်ခင်းနိုင်သောအရေအတွက်	အသား	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	အကြံပြုရေပမာဏ
၄ပွဲ –၆ပွဲ	၈၀၀ဂရမ်	၆၀၀ဂရမ်	၃၀၀မီလီလီတာ
၁ပွဲ–၃ပွဲ	၄၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၁၅၀မီလီလီတာ

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၉ ထောင်းထားသောဆန်

ဤဖန်ရှင်သည်အိန္ဒိယဆန်၊ထိုင်းဆန်၊ဆန်လုံးရှည်၊ဆန်လုံးတိုစသည့်ဆန်ပြုတ်များကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။သင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းသောဖောက်နက်သည့်ခွက်ထဲထည့်ပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုထားသည့်ရေပမာဏကိုထည့်ပါ။ရေများပွက်ပွက်ဆူ၍လျှံမကျသွားစေရန်ခွက်၏အတွင်းထုထည်၏သုံးပုံတစ်ပုံပမာဏရှိသောရေထည့်ပါ။တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖုံးဖုံးပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင်မီးဖိုထဲ၌၅မိနစ်ကြာဆက်ထားပါ။။

ဆန်	အကြံပြုထည့်ရမည့်ရေပမာဏ	အကြံပြုထည့်ရသည့်ဖောက်နက်ခွက်ထုထည်
၁၀၀ဂရမ်	၁၈၀မီလီလီတာ	၁.၅လီတာ
၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀မီလီလီတာ	၂လီတာ
၃၀၀ဂရမ်	၄၅၀မီလီလီတာ	၃လီတာ

ဖောက်နက်အိုးသေးငယ်လွန်းပါကဆန်များဆူပွက်၍လျှံကျနိုင်သည်။ဆန်ညိုချက်ပြုတ်မှုအတွက်ဤဖန်ရှင်သည်မသင့်တော်ပါ။

၁၀ ငါးပေါင်း

ဤဖန်ရှင်သည်ငါးတကောင်လုံးနှင့်ငါးအသားလွှာများချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ပြင်ဆင်ထားသောငါးများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပါ။
အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အကြံပြုထားသောငံပြာရည်နှင့်ရေထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုပလတ်စတစ်ဖြင့်လုံခြုံအောင်ပတ်ပါ။

ငါး	အကြံပြုထားသည့်ရေပမာဏ(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၁၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၂၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၃ဇွန်း(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၃၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၄ဇွန်း(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၄၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၅ဇွန်း(သို့)အသားပြုတ်ရည်

(ရေ(သို့)ငံပြာရည်ပမာဏကိုသင်၏စိတ်ကြိုက်အတိုင်းချိန်ညှိရန်လိုကောင်းလိုလိမ့်မည်။)ငါးတစ်ကောင်လုံးမှမျက်စိနှင့်အမြီးကိုအကျက်မလွန်စေရန်အလူမီနီယမ်သတ္တုပြားဖြင့်ကာကွယ်ထားပါ။ပန်းကန်ကိုပလတ်စတစ်ဖြင့်လုံလုံခြုံခြုံဖုံးအုပ်ထားပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မတည်ခင်းမီငါးကြီးများကိုမီးဖိုထဲတွင်၃မိနစ်မှ၅မိနစ်ထိဆက်ထားပါ။
(မှတ်ချက် ၊ ငါး၏အထုသည်၃စင်တီမီတာထက်မပိုစေရ)

၁၁ ကြက်ပေါင်း

ကြက်သားအပိုင်းအစများဖြစ်သောတောင်ပံများ၊ဒူးဆစ်ပိုင်း၊ပေါင်သား၊ရင်အုံတစ်ဝက်တို့ကိုပေါင်းရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ကြက်သားအပိုင်းအစများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအေးခဲနေသည်များကိုအရည်ဖျော်သင့်သည်။လိုအပ်လျှင်ကြက်သားကိုဓားဖြင့်မွှန်းပြီးနောက်အရသာဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်(သို့)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ပါ။ပြင်ဆင်ပြီးသောကြက်သားများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဘေးကင်းလုံခြုံစေသောပန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။အသားအပေါ်မျက်နှာပြင်ပျော့ပြောင်းပြီးနူးအိလိုလျှင်ဆီထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုပလတ်စတစ်ဖြင့်လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။အသံမြည်သောအခါမွှေပါ။

ကြက်သားအပိုင်းများ	အကြံပြုထားသောဆီပမာဏ
၂၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၃ဇွန်း
၄၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၄ဇွန်း
၆၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၅ဇွန်း
၈၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ဇွန်း၆ဇွန်း

၁၂ ကြက်တစ်ကောင်လုံးကင်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်ကြက်တစ်ကောင်လုံးကင်ရန်အတွက်အထူးသင့်လျော်သည်။ကြက်သားကိုမကင်ခင်ဓားဖြင့်မွှန်းပါ။ပြင်ဆင်ပြီးသောကြက်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောပန်းကန်ပေါ်သို့ကြက်၏ရင်အုံကိုအောက်ဘက်သို့မျက်နှာမူ၍တင်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါကြက်ကိုတစ်ဘက်သို့လှန်ပေးပါ။

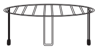
၁၃ အမဲသား၊သိုးသားကင်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်အမဲသား(သို့)သိုးသားများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်သည်။အသားကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်၍ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ပြင်ဆင်ထားသောအမဲသား၊သိုးသားကိုအပူခံပြားအောက်၌ခံထားသောစကာစင်ပေါ်တင်ပါ။အသံမြည်သံကြားသောအခါအသားကိုတစ်ဘက်သို့လှန်ပေးပါ။
မှတ်ချက် – မချက်ပြုတ်မီအေးခဲနေသောအသားများကိုလုံးဝအရည်ဖျော်အောင်ပြုလုပ်သင့်သည်အသား၏အထုသည်၂စင်တီမီတာထက်မပိုသင့်ပါ။

မြန်မာ

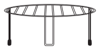
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၁၄ အသားပိုင်းများကိုဘာဘီကျူးလုပ်ခြင်း



ဤဖန်ရှင်အသားပိုင်းလေးကိုဘာဘီကျူးလုပ်စားရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။အသားကိုခပ်ပါးပါးလှီးပါ။လိုအပ်လျှင်အသားကိုဓားဖြင့်မွှန်းပြီးအရသာဟင်းခတ်(သို့)ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြင့်နှပ်ပါ။ပြင်ဆင်ထားသောအသားပိုင်းလေးများကိုအပူခံပြားအောက်၌ခံထားသောစကာစင်ပေါ်တင်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါတဖက်သို့လှည့်ပါ။

၁၅ ကြော်ထားသည့်အစားအစာများကိုနွေးခြင်း



ဤဖန်ရှင်သည်ကော်ပြန့်လိပ်ကြော်၊ဟင်းအရသာ၊ကြက်ကြော်ကဲ့သို့သောကြော်ထားသည့်အစားအစာများကိုနွေးရန်သင့်လျော်သည်။ထိုကြော်ထားသည့်အစားအစာများကိုအပူဒဏ်ခံအောက်ခံပြားခံထားသည့်စကာစင်ပေါ်တင်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါတစ်ဖက်သို့လှန်ပေးပါ။

မြန်မာ

မှတ်ချက်

စာမျက်နှာ ၂၁၊၂၂၊၂၃၊၂၄ တွင်ဖော်ပြထားသောသင်္ကေတ "", "", "" တို့သည်ချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းသင်မည်သည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုနေသည်ကိုဖော်ပြသည့် သည်ပုံဖော်ပြချက်တွင်ဖော်ပြပေးမည်မဟုတ်ပါ။

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း   အကင်   မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်

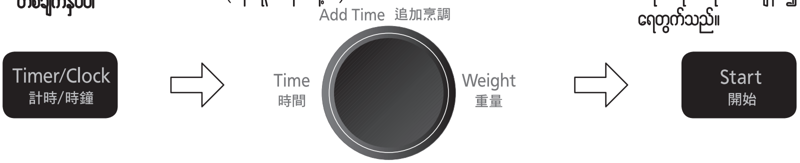
တိုင်မာကိုအချိန်ပေးခြင်း(မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာ၊ရပ်နားချိန်တိုင်မာ၊နောက်ကျစတင်ခြင်းတိုင်မာ)

မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာကိုအသုံးပြုခြင်း

တစ်ချက်နှိပ်ပါ

ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍နှစ်သက်ရာအချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။
(၁နာရီ၃၀မိနစ်ခန့်ထိ)

start ကိုနှိပ်ပါ။
မီးဖိုအလုပ်မလုပ်ဘဲအချိန်စ၍ရေတွက်သည်။



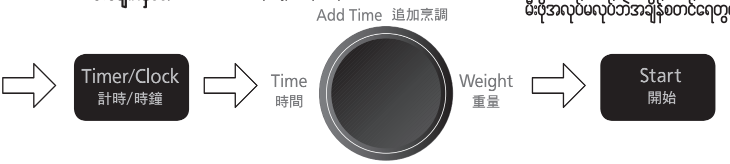
ရပ်နားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း

ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍နှစ်သက်ရာအချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။
(၁နာရီ၃၀မိနစ်ခန့်ထိ)

တစ်ချက်နှိပ်ပါ

start ကိုနှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်မည်။ချက်ပြုတ်ပြီးပါက
မီးဖိုအလုပ်မလုပ်ဘဲအချိန်စတင်ရေတွက်မည်။

နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်သည့်ပရိုဂရမ်ကိုရွေးပါ။



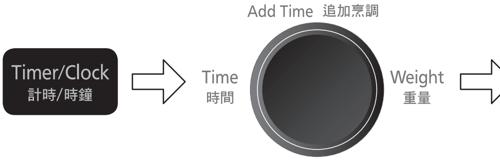
စတင်ချိန်ကိုနောင့်နေးစေရန်ချိန်ညှိခြင်း

start ကိုနှိပ်ပါ။

တစ်ချက်နှိပ်ပါ

ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍နှစ်သက်ရာDelay timeကိုရွေးချယ်ပါ။
(၁နာရီ၃၀မိနစ်ခန့်ထိ)

Delay time စ၍ရေတွက်မည်။
ထို့နောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်မည်။



နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်သည့်ပရိုဂရမ်ကိုရွေးပါ။

မှတ်ချက်

၁. Standind time/Delay start (သို့)Kitchen timerကိုသတ်မှတ်ထားစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ပါကပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်သည်ဆက်၍ရေတွက်သွားလိမ့်မည်။

၂. Start Delay နှင့်Standing timeတို့ကိုTurbo Defrostနှင့်Auto cook(Auto Reheatနှင့်Auto menu)အတူပရိုဂရမ်မလုပ်နိုင်ပါ။၎င်းသည်အေးခဲနေသောအသားမှရေခဲကိုအရည်ပျော်စေခြင်း(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအစားအစာများ၏အပူချိန်ကိုမမြင့်တက်စေရန်ဖြစ်သည်။စတင်အပူချိန်ပြောင်းလဲခြင်းသည်တိကျသောရလဒ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၃. Standing Time(သို့)Delay startဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုသောအခါ၎င်းတွင်မီးပြင်းအားအဆင့်၂ဆင့်ရှိသည်။

အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

မြန်မာ

ဥပမာ –　[၆၀၀ဝပ်] ၂မိနစ်　[ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁] ၃မိနစ်နှင့်　[အကင်၂] ၂မိနစ်သုံးဆင့်ဆက်တိုက်ချက်ပြုတ်ရန်သတ်မှတ်နိုင်သည်။

၁။ သုံးချက်နှိပ်ပါ။
(စာမျက်နှာ ၁၅ တွင်လမ်းညွှန်ချက်များကိုကြည့်ပါ။)

၂။ ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍၂မိနစ်သတ်မှတ်ပါ။

၃။ တချက်နှိပ်ပါ။
(စာမျက်နှာ ၁၈ တွင်လမ်းညွှန်ချက်များကိုကြည့်ပါ။)

၄။ ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍၃မိနစ်သတ်မှတ်ပါ။

၅။ ၂ချက်နှိပ်ပါ။
(စာမျက်နှာ ၁၇ တွင်လမ်းညွှန်ချက်များကြည့်ပါ။)

၆။ ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍ ၂မိနစ်သတ်မှတ်ပါ။

၇။ start ကိုနှိပ်ပါ။
ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်သည်ပထမဆုံးအဆင့်ချက်ပြုတ်ရန်သတ်မှတ်သည့်အချိန်ကိုစတင်ရေတွက်သည်။

အသုံးပြုပုံဥပမာ

	၃၀၀ဂရမ်ရှိငါးအသားလွှာကိုချက်ပြုတ်ရန်	၁ကီလိုဂရမ်ရှိကြက်တစ်ကောင်လုံးကင်ခြင်း
ပထမအဆင့်	၆၀၀ဝပ်　၃မိနစ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၉မိနစ်
ဒုတိယအဆင့်	၆၀၀ဝပ်　၂မိနစ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၃ ၁၃မိနစ်
တတိယအဆင့်	–	အကင်၂　၂မိနစ်

မှတ်ချက်

၁။ အသုံးပြုနေစဉ်အဆင့်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အသံမြည် ၂ချက်ကြားရမည်။

၂။ ဤဖန်ရှင်သည Turbo Reheatနှင့် Auto cook(Auto reheatနှင့် Auto menu) စသည့်ဖန်ရှင်များအတွက်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

ဆားဗစ်စင်တာကိုအကူအညီမတောင်းမီ

ဤအချက်အားလုံးသည်ပုံမှန်အခြေအနေသာဖြစ်သည်။	
တီဗွီကိုမီးဖို၏ရေဒီယိုလှိုင်းများကဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်သည်။	မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်သောအခါအချို့သောရေဒီယို၊တီဗွီ၊ဝိုင်ဖိုင်၊ကြိုးမဲ့တယ်လီဖုန်း၊ကလေးစောင့်ကြည့်မော်နီတာ၊ဘလူးတု(သို့)အခြားကြိုးမဲ့ကိရိယာများတွင်အနှောင့်အယှက်လှိုင်းများဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နိုင်သည်။ဤဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်မှုလှိုင်းများသည်မွှေစက်၊ဖုန်စုပ်စက်၊ဆံပင်အခြောက်ခံစက်စသည့်ပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုများနှင့်ဆင်တူသည်။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည်သင်၏မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိစေခြင်းမဟုတ်ပါ။
မီးဖိုတံခါးတွင်ရေနွေးငွေ့များများလာခြင်းနှင့်လေဝင်လေထွက်ပေါက်မှလေပူများလာခြင်း	ချက်ပြုတ်နေစဉ်အစားအစာမှရေနွေးငွေ့နှင့်ပူနွေးသောလေများကိုထုတ်ပေးသည်။ရေနွေးငွေ့နှင့်ပူနွေးသောလေများကိုမီးဖိုထဲတွင်ပျံ့နှံ့စေခြင်းဖြင့်ဖယ်ထုတ်သည်။သို့သော်အချို့သောရေနွေးငွေ့ များသည်မီးဖိုတံခါးကဲ့သို့အေးသောမျက်နှာပြင်တွင်ငွေ့ရည်ဖွဲ့ သွားနိုင်သည်။ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။မီးဖို၏အပူချိန်အေးသွားသောအခါရေငွေ့များပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။
ကျွန်တော်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲမတော်တဆမောင်းနှင်မိတယ်	မီးဖိုထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲလည်ပတ်ခြင်းသည်ခဏတာအချိန်အတွက်မီးဖိုကိုမပျက်စီးစေနိုင်ပါ။သို့သော်ဤအရာကိုပြုလုပ်ရန်အကြံမပြုပါ။
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ဖန်ရှင်ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုမှညည်းသံနှင့်ချက်ကလဲမြည်သံများကြားရနိုင်သည်။	ဤအသံထွက်ပေါ်ခြင်းမှာမီးဖိုသည်အလိုအလျောက်အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံသို့ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ဤသည်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတို့ကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုအနံ့ဆိုးနှင့်မီးခိုးများထွက်လာတတ်သည်။	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတစ်ခုခုကိုအသုံးပြုရန်ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါမီးဖိုကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်သည်။အသီးနှင့်အခြားဆီကဲ့သို့သောအရာများမီးဖို၏အတွင်းအမိုးနှင့်နံရံတွင်များပြားလာပါကသန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်လျှင်မီးခိုးများထွက်လာနိုင်သည်။
အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ၊ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုအသုံးပြု၍ပထမဆုံးအကြိမ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုအတွင်း၌မီးခိုးများထွက်လာနိုင်သည်။	မီးဖိုအတွင်း၌သံချေး မတက်စေရန် သုတ်လိမ်းထားသောဆီများကိုမီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့်မီးခိုးများထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရင်း	ကုစားနည်း
မီးဖိုကိုပါဝါဖွင့်ရမဖွင့်ရ	မီးဖို၏ပါဝါပလပ်ကိုသေချာစွာမတပ်ထားလျှင်	ပလတ်ပေါက်မှပလပ်ကိုဖြုတ်ပါ။ ၁၀စက္ကန့်စောင့်ပြီးမှပလပ်ကိုပလပ်ခုံထဲပြန်ထည့်ပါ။
	ဆားကစ်ဘရိတ်ကာ(သို့)ဖျူးစ်ဖြစ်နေလျှင်(သို့)ပေါက်နေလျှင်	သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။
	ပလပ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေလျှင်	အခြားသောစက်တစ်ခုခု၏ပလပ်ကိုထိုပလပ်ပေါက်ထဲထည့်၍ကောင်းမကောင်းစစ်ဆေးပါ။
မီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းမစတင်နိုင်ပါ။	တံခါးကိုထိထိမိမိမပိတ်ထားလျှင်	တံခါးကိုသေချာစွာပိတ်ပါ။
	ပရိုဂရမ်သွယ်ပြီးသောအခါ **Start** ခလုတ်ကို မနှိပ်ထားပါနှင့်။	**Start** ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
	အခြားပရိုဂရမ်တစ်ခုမီးဖိုထဲသို့ထည့်သွင်းသည်။	**Stop/Reset** ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ယခင်သတ်မှတ်ထားသောပရိုဂရမ်ကိုဖျက်သိမ်းနှင့်ပရိုဂရမ်ထပ်ဆင်းနိုင်သည်။
	ပရိုဂရမ်ကိုမှန်ကန်စွာမထည့်သွင်းထားပါ။	အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းပရိုဂရမ်တွင်ပါ။
	Stop/Reset ခလုတ်ကိုမတော်တဆနှိပ်မိခဲ့သည်။	ပရိုဂရမ်ထပ်သွင်းပါ။
မီးဖိုကိုဖွင့်သောအခါဖန်ဗန်းထဲမှအသံများထွက်ပေါ်လာသည်။	ဘီးလုံးကွင်းနှင့်မီးဖို၏အောက်ခြေ၌ညစ်ပတ်နေသည်။	သင့်မီးဖိုကိုထိန်းသိမ်းပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းထိုအစိတ်အပိုင်းများကိုသန့်ရှင်းပါ။(နောက်စာမျက်နှာတွင်ကြည့်ပါ။)
“ ”သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်၌ပေါ်နေသည်။	ကလေးလုံခြုံရေးစနစ်ကို **Start** ခလုတ်ကို၃ချက်နှိပ်၍ဖွင့်ထားသည်။	**Stop/Reset** ခလုတ်ကို၃ကြိမ်နှိပ်၍သော့ခတ်သည်ကိုဖယ်ရှားပါ။
“H00”, “H97” (သို့)“H98” ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာသည်။	ဤသင်္ကေတများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ရောင်ခြည်ဓာတ်ထုတ်လွှတ်မှုတွင်ပြဿနာရှိနေကြောင်းဖော်ပြနေသည်။	သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေသည်ကိုတွေ့ရှိပါကတရားဝင်ဖွင့်လှစ်ထားသောဆားဗစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ

၁။ ဖြစ်နိုင်လျှင်သန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီမီးဖိုကိုပိတ်၍ပလတ်ပေါက်မှပလတ်ဖြုတ်ပါ။

၂။ မီးဖိုအထွက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။မီးဖိုနံရံတွင်အစားအသောက်ဖိတ်ခြင်း(သို့)အရည်များဖိတ်ကျနေလျှင်ရေစိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။မီးဖိုညစ်ပတ်နေလျှင်မပြင်းလွန်းမပျော့လွန်းသောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်ရှင်းပါ။အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့)ပွန်းစားနိုင်သောပစ္စည်းများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းရန်မထောက်ခံထားပါ။

၃။ မီးဖို၏အပြင်မျက်နှာပြင်ကိုရေစိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။မီးဖိုအတွင်းရှိအလုပ်လုပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကိုမပျက်စီးစေရန်ရေများလေဝင်လေထွက်ပေါက်မှတစ်ဆင့်မီးဖိုအတွင်းသို့ဝင်မလာစေရန်သတိပြုပါ။

၄။ ထိန်းချုပ်နိုင်သောမျက်နှာပြင်ကိုရေမစိုရွဲပါစေနှင့်။
ပျော့ပျောင်းသောရေညှစ်ဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ။ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျက်နှာပြင်ကိုဆပ်ပြာမှုန့်၊ပွန်းစားနိုင်သော(သို့)ရေမှုန့်ဖြန်း၍သန့်ရှင်းရေးဗူးများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်ကိုသန့်ရှင်းရာတွင်မတော်တဆမီးဖိုကိုဖွင့်မိခြင်းမဖြစ်စေရန်မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။သန့်ရှင်းပြီးပါကျအသစ။မန္တနအ ကိုနှိပ်၍ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ကိုရှင်းလင်းမှုပြုပါ။

၅။ မီးဖိုအတွင်းထဲ(သို့)တံခါး၏အပြင်ဘက်ပတ်လည်တွင်ရေငွေ့ငွေ့များသီးနေပါကပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

၆။ ဖန်ဗန်းကိုအခါအားလျော်စွာဖယ်၍သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။ဗန်းကိုဆပ်ပြာရေနွေး(သို့)ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲထည့်ဆေးပါ။

၇။ ဆူညံသံမထွက်လာစေရန်ဘီးလုံးကွင်းနှင့်မီးဖို၏အတွင်းပိုင်းအောက်ခြေကိုပုံမှန်ဆေးကြောသန့်ရှင်းသင့်သည်။မီးဖို၏အောက်ခြေကြမ်းပြင်ကိုမှန်ကြည်ဆေးရည်(သို့)ရေ၊မပျော့လွန်း၊မပြင်းလွန်းသောဆပ်ပြာကိုသုံး၍သန့်ရှင်းပါ။ ဘီးလုံးကွင်းကိုဆပ်ပြာရေထဲတွင် (သို့)ဖန်ဆေးစက်တွင်ထည့်၍ဆေးနိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သောအငွေ့အသက်သည်အကြိမ်ကြိမ်အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်းများပြားလာသော်လည်းမီးဖို၏အောက်ခြေမျက်နှာပြင်(သို့)ဘီးလုံးကွင်းများတွင်သက်ရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။မီးဖို၏အောက်ခြေကြမ်းပြင်မှဘီးလုံးကွင်းကိုသန့်ရှင်းရန်ဖယ်လျှင်နေသားတကျပြန်ထားရန်လိုသည်။

၈။ Grill(သို့)Combination ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတစ်ခုခုဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်အချို့သောအစားအစာများမှဆီများစင်၍မီးဖိုနံရံတွင်ပေကြံနိုင်သည်။မီးဖိုကိုအခါအားလျော်စွာသန့်ရှင်းလျှင်အသုံးပြုစဉ်အတွင်းမီးခိုးစတင်ထွက်နိုင်ပါသည်။မီးခိုးများပေကြံနေပါကနောင်တွင်သန့်ရှင်းရန်ပို၍ခက်ခဲနိုင်သည်။

၉။ Grill (သို့) Combination ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါမီးဖို၏နံရံနှင့်အမိုးများကိုဆပ်ပြာရေတွင်စိမ်ထားသောပျော့ပျောင်းသောအဝတ်စကိုရေညှစ်၍သန့်ရှင်းပါ။သီးသန့်အနေဖြင့်မီးဖို၏ပြတင်းပေါက်နေရာဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းသင့်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အတွင်းရှိဖျက်ရန်ခက်ခဲသောအစက်အပြောက်များကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သန့်စင်သည့်အရည်ကိုပျော့ပျောင်း၍စိုစွတ်သောအဝတ်ပေါ်တွင်ဖြန်း၍ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ထိုအစက်များကိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်၍အကြံပြုချိန်အတိုင်းခဏထားပါ။ထို့နောက်ထပ်သုတ်ပါ။မီးဖို၏တံခါးနှင့်မီးဖိုအတွင်းနံရံ၏ညာဘက်ခြမ်းရှိအစားအစာထည့်သွင်းနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းပတ်လည်ကိုသန့်ရှင်းရေးမလုပ်ပါနှင့်။မီးဖိုအတွင်းသို့တိုက်ရိုက်သန့်စင်ဆေးမဖြန်းပါနှင့်။သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်ရေနွေးငွေ့သုံးသန့်စင်စက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၁၀။ မီးဖိုအတွင်းရှိမီးကိုလဲလှယ်ရန်လိုအပ်ပါကအရောင်းကိုယ်စားလှယ်များထံမှအရောင်းကိုယ်စားလှယ်များထံမှအကြံဉာဏ်ရယူ၍လဲလှယ်ပါ။

၁၁။ မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းရေးပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်မည်သည့်အစားအစာအကြွင်းအကျန်မဆိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ

မော်ဒယ်နာမည်		NN-GD37HB
လျှပ်စစ်ပမာဏ		၂၃၀ဗို့ ၅၀ဟတ်စ်
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်	၅.၃ အမ်ပီယာ ၊၁၁၅၀ဝပ်
	အကင်စက်	၄.၇ အမ်ပီယာ ၊၁၀၅၀ဝပ်
	ပေါင်းစက်	၈.၀ အမ်ပီယာ ၊၁၇၅၀ဝပ်
ချက်ပြုတ်နိုင်အား	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် *	၁၀၀၀ဝပ်
	အကင်စက်	၁၀၀၀ဝပ်
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ (အလျား×အနံ×အမြင့်)		၄၈၈× ၂၇၉×၃၉၅ မီလီမီတာ
မီးဖို အတွင်းအတိုင်းအတာ (အလျား×အနံ×အမြင့်)		၃၁၅×၁၇၈×၃၅၃မီလီမီတာ
မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာဝင်ဆန့်နိုင်သည့်ထုထည်		၂၃လီတာ
ဖန်ဗန်းထုထည်အချင်း		∅ ၂၈၅ မီလီမီတာ
လည်ပတ်သည့်ကြိမ်နှုန်း		၂၄၅၀ မက်ဂါဟတ်စ်
စက်၏အလေးချိန်		ခန့်မှန်းခြေ၁၀ကီလိုဂရမ်

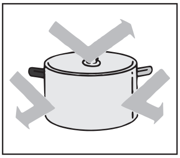
* IEC စမ်းသပ်သည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် သီးသန့်ဖော်ပြခြင်းမရှိဘဲပြောင်းလဲနိုင်သည်။ဗို့အားလိုအပ်ချက်၊ ထုတ်လုပ်သည့်လ၊ နိုင်ငံနှင့်စက်၏အမှတ်များကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းအကြောင်းဖော်ပြထားသောပလိပ်ပြားပေါ်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အလုပ်လုပ်ပုံ

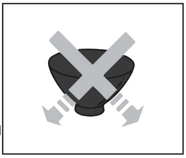
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်များသည်မြင့်မားသောကြိမ်နှုန်းလျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ၏ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီးရေဒီယိုတွင်အသုံးပြုသည့်လှိုင်းများနှင့်ဆင်တူသည်။(ခန့်မှန်းခြေလှိုင်းအလျား၁၂စင်တီမီတာ)စွမ်းအားမြင့်လေဟာနယ်ပြွန်ဖြင့်လျှပ်စစ်စွမ်းအင်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်အဖြစ်ပြောင်းလဲသည်။စွမ်းအားမြင့်လေဟာနယ်ပြွန်မှထွက်လာသောမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သည်ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း၊ထုတ်လွှတ်ခြင်း(သို့)စုပ်ယူခြင်းဖြင့်မီးဖိုအတွင်းသို့သွားသည်။

ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း



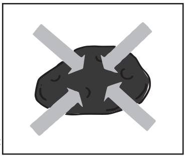
ဘောလုံးကိုနံရံမှခုန်ထွက်သကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၏ဓာတ်ရောင်ခြည်သည်သတ္တုမှအလင်းပြန်သည်။ရပ်နေသော(အတွင်းနံရံ)နှင့်လည်နေသောသတ္တု(ဖန်ဗန်း(သို့)မွှေစက်ပန်ကာ)တို့ပေါင်းစပ်ခြင်းကမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကိုမီးဖိုအတွင်းတွင်ပျံ့နှံ့စေရန်ထောက်ပံ့ပေးပြီးချက်ပြုတ်ခြင်းများတွင်အကျက်ညီစေသည်။

ထုတ်လွှတ်ခြင်း



နေရောင်ခြည်သည်ပြတင်းပေါက်ကိုဖြတ်၍ထွန်းလင်းသကဲ့သို့(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်သည်)ပစ္စည်းများကိုဖြတ်စေနိုင်သည်။ဤပစ္စည်းများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကိုစုပ်ယူခြင်း(သို့)အလင်းပြန်ခြင်းများမပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။၎င်းတို့သည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုချက်ပြုတ်သည့်ဖူးများအတွက်အကောင်းဆုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

စုပ်ယူနိုင်ခြင်း



မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်လှိုင်းများကိုအစားအစာများကစုပ်ယူသည်။၎င်းလှိုင်းတို့သည်အစားအစာ၏၂စင်တီမီတာမှ၄စင်တီမီတာထိထိုးဖောက်နိုင်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်သည်အစားအစာရှိအထူးသဖြင့်ရေ၊အဆီနှင့်သကြားမော်လီကျူးများကိုလှုပ်ရှားစေပြီးအလွန်လျင်မြန်စွာတုန်ခါစေသည်။ကြီးမားသောအစားအစာများတွင်ပွတ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအပူသည်အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်းပြီးဆုံးရန်အတွင်းဝထဲထိပို့ဆောင်ပေးသည်။

အစားအစာများ၏လက္ခဏာများ

အစားအစာများ၏လက္ခဏာများ

သမားရိုးကျချက်ပြုတ်မှုကိုအကျိုးသက်ရောက်စေသောအစားအစာလက္ခဏာများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အပူဖြင့်ပို၍သိသာသည်။

အရွယ်အစား – သေးငယ်သောအပိုင်းသည်ပိုကြီးသောအပိုင်းထက်ချက်ပြုတ်ရာတွင်ပိုမြန်သည်။

ပုံသဏ္ဍာန် – အရွယ်အစားတူညီသောအစားအစာများကိုအပူပေးရာတွင်ပို၍အကျက်ညီစေသည်။ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သောအစားအစာများကိုနေရာချရာတွင်ပါးလွှာသောအစိတ်အပိုင်းများကိုပန်းကန်၏အလယ်တွင်ထားပြီးပိုမိုထူသောအစိတ်အပိုင်းများကိုပန်းကန်၏အစွန်းများတွင်ထားပါ။

စတင်သည့်အပူချိန် – အခန်း၏အပူချိန်တွင်ရှိသောအစားအစာများသည်ရေခဲသေတ္တာတွင်အေးခဲနေသောအစားအစာများထက်အပူပေးရန်အချိန်နည်းသည်။

အရိုးနှင့်အဆီ – အရိုးနှင့်အဆီနှစ်မျိုးလုံးသည်အပူသက်ရောက်မှုပိုရှိသည်။အရိုးများသည်ပုံသဏ္ဍာန်မမှန်သောအပူပေးခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။အဆီအများအပြားသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ကိုစုပ်ယူနိုင်ပြီး၍အဆီနှင့်ကပ်လျက်ရှိသောအသားသည်အကျက်လွန်နိုင်သည်။

သိပ်သည်းမှု – လေစိမ့်ဝင်နိုင်သောအစားအစာများသည်ကျစ်လစ်သိပ်သည်းသောအစားအစာများထက်အပူပေးချိန်ပို၍နည်းသည်။

မြန်မာ

ချက်ပြုတ်နည်းစနစ်များ

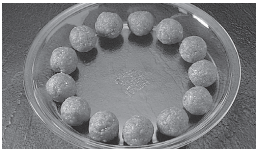
အချိန်ကိုက်

ဟင်းချက်နည်းတစ်ခုစီတွင်အပူပေးချိန်အပိုင်းအခြားများဖော်ပြထားသည်။အချိန်အပိုင်းအခြားသည်အစားအစာအရွယ်အစားမတူညီခြင်းများ၊စတင်သောအပူချိန်နှင့်ဒေသဆိုင်ရာ အစားအစာများချက်ပြုတ်ရာတွင်ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ဖော်ပြထားသည့်အနိမ့်ဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်ဖြင့်အမြဲချက်ပြီးကျက်မကျက်စစ်ဆေးပါ။အစားအစာမကျက်သေးပါကဆက်၍ချက်ပြုတ်ပါ။အကျက်သေးသောအစားအစာများကိုအလွယ်တကူအချိန်ထပ်မံထည့်သွင်း၍ချက်နိုင်သည်။အစားအစာများအကျက်လွန်သွားလျှင်ပြန်လည်ပြုပြင်၍မရတော့ပါ။

နေရာလွတ်အကွာအဝေး

သီးခြားအစားအစာများဖြစ်သည့်အာလူးဖုတ်၊ခွက်ပုံသဏ္ဍာန်ကိတ်၊နွတ်မြိန်စာ(ဥရောပအစားအစာ)တို့ကိုအကွာအဝေးတူညီစွာထား၍အပူပေးလျှင်ပို၍အကျက်ညီသည်။ဖြစ်နိုင်လျှင်အစားအစာများကိုစက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်စီထား၍အပူပေးပါ။

အလားတူမုန့်ဖုတ်ပန်းကန်တွင်အစားအစာများကိုနေရာချရာတွင်ပန်းကန်၏အစွန်းပတ်ချာလည်တွင်စီထားပါ။တစ်ခုနှင့်တစ်ခုတစ်တန်းထဲမစီထားရ၊အစားအစာများတစ်ခုနှင့်တစ်ခုထပ်မထားရ။



အပေါက်ဖောက်ခြင်း

အချို့သောအစားအစာများရှိအရေပြား(သို့)အမြှေးပါးများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ချက်ပြုတ်စဉ်အတွင်းငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းမဖြစ်စေရန်အခွံကိုဖောက်ခြင်းဓားရာပေးခြင်း(သို့)အခွံကိုခွာပါ။

ဥများ

ဥအနှစ်ကို ၂ကြိမ်၊အကာကိုအကြိမ်များစွာသွားကြားထိုးတံဖြင့်ထိုးဖောက်ပါ။

ခုံးကောင်နှင့်ကမာ

သွားကြားထိုးတံဖြင့်အကြိမ်များစွာထိုးပါ။

အာလူးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များခရင်းဖြင့်ဖောက်ပါ။

နီကြပ်ကြပ်ဝက်အူချောင်းများနှင့်ဝက်အူချောင်းများ : ကျပ်တိုက်ထားသောဝက်အူချောင်းနှင့်နီကြပ်ကြပ်ဝက်အူချောင်းများကိုဓားဖြင့်မွှန်းပါ။

လတ်ဆတ်သောဝက်အူချောင်းများကိုခက်ရင်းဖြင့်ဖောက်ပါ။

အညိုရောင်သမ်းခြင်း

အညိုရောင်သမ်းသောအစားအစာများသည်အများအားဖြင့်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာ(သို့)အညိုရောင်ရှိသောအရည်များကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကဲ့သို့အညိုရောင်အသွင်အပြင်ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။အသားနှင့်ကြက်များကိုအညိုရောင်ငံပြာရည်၊အချဉ်ရည်ဖောက်အညိုရောင်ငံပြာရည်၊ဘာဘီကြူငံပြာရည်(သို့)လှုပ်ထားသောအညိုရောင်သမ်းငံပြာရည်တို့ဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။
အသုံးပြုရန်အညိုရောင်ငံပြာရည်ကိုအရည်ပျော်နေသောထောပတ်(သို့)မာဂရိန်းနှင့်ပေါင်းစပ်၍မချက်ပြုတ်မီအစားအစာပေါ်တွင်သုတ်ပေးပါ။ပေါင်မုန့်နှင့်ကိတ်မုန့်လုံးလေးများအမြန်အညိုရောင်တင်ရန်အတွက်အဖြူရောင်သကြားပွင့်များအစားအညိုရောင်သကြားကိုသုံးနိုင်ကြောင်းချက်ပြုတ်နည်းများတွင်ဖော်ပြထားသည်။(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအစားအစာ၏မျက်နှာပြင်ကိုအညိုရောင်ရှိအမွှေးအကြိုင်များဖြင့်ဖြန်းပေးပြီးမှမုန့်ဖုတ်နိုင်သည်။

ဖုံးအုပ်ထားခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်စဉ်တွင်သမားရိုးကျချက်ပြုတ်ခြင်းကဲ့သို့အစိုဓာတ်များရေငွေ့ပြန်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အချိန်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။တိုက်ရိုက်အပူပေး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။အငွေ့ပျံနှုန်းကိုအလွယ်တကူမထိန်းချုပ်နိုင်ပါ။သို့သော်အစားအစာများကိုဖုံးအုပ်ရာတွင်မတူညီသောပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုခြင်းကအငွေ့ပျံခြင်းကိုအလွယ်တကူမှန်ကန်စေနိုင်သည်။သီးသန့်သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိလျှင်ဟင်းများကိုမဖုံးအုပ်ဘဲအပူပေးနိုင်သည်။ဒယ်အိုးအဖုံး(သို့)အစားအစာအုပ်ပလတ်စတစ်အကြည်ရောင်ကိုတင်းကျပ်စွာဖုံးအုပ်ရန်အတွက်အသုံးပြုသည်။ဖယောင်းစက္ကူ(သို့)စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါသုံးခြင်းဖြင့်ပါဝင်သည့်အစိုဓာတ်အမျိုးမျိုးကိုထိန်းထားနိုင်သည်။

မွှေခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်ချက်ပြုတ်စဉ်အတွင်းမွှေပေးရန်လိုအပ်သည်။မွှေရာတွင်တစ်ကြိမ်၊နှစ်ကြိမ်၊ရံဖန်ရံခါ(သို့)လိုအပ်သောမွှေရမည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကိုစကားစုများဖြင့်ဖော်ပြသည်။မွှေခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ရာတွင်များစွာအထောက်အကူဖြစ်သည်ကိုမှတ်သားပြီးမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်အပြင်ဘက်စွန်းပိုင်းမှအတွင်းသို့တဖြည်းဖြည်းချင်းချက်ပြုတ်သောကြောင့်အနည်းငယ်သာချက်ပြုတ်ရမည့်အစားအစာများကိုခလယ်တွင်ထားပါ။

တဖက်သို့လှန်ပေးခြင်းနှင့်နေရာပြန်ချခြင်း

အပူကိုပြန့်လည်ပြန့်စေရန်အတွက်အချို့သောအစားအစာများကိုမွှေခြင်းဖြင့်မရနိုင်ပါ။တစ်ခါတစ်ရံမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်စွမ်းအင်သည်အစားအစာတစ်ခု၏ဧရိယာတစ်ခုတွင်သာအဓိကထားချက်ပြုတ်နိုင်သည်။အကျက်ညီစေရန်အတွက်အချို့သောအစားအစာများကိုတစ်ဖက်သို့လှန်ပေးခြင်း(သို့)နေရာပြန်ချခြင်းများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။အမဲကင်(သို့)ကြက်ဆင်ကဲ့သို့သောကြီးမားသောအစားအစာများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်လှည့်ပေးသင့်သည်။ယေဘုယျအားဖြင့်ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ကြိမ်လှည့်ပေးပါ။သေးငယ်သောကြက်သားတုံး၊ပုစွန်ဆိတ်(သို့)ဟမ်ဘာဂါဆိပ်သားညှပ်ကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်ပြန်၍နေရာချခြင်းများပြုလုပ်ပါ။ပန်းကန်၏အစွန်းပတ်လည်မှအစားအစာများကိုအလယ်သို့လည်းကောင်း၊အလယ်၌ရှိသောအစားအစာများကိုပန်းကန်၏အစွန်းပတ်လည်တွင်လည်းကောင်းပြန်လည်နေရာချပါ။

မီးဖိုထဲ၌ဆက်၍ထားချိန်

အစားအစာအများစုသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုကိုပိတ်ပြီးနောက်တွင်လည်းအပူကူးခြင်းဖြင့်ချက်ပြုတ်သည်။အသားချက်ရာတွင်မီးဖိုထဲအစားအစာကိုဆက်၍ထားချိန်၁၀မိနစ်မှ၂၀မိနစ်ထိထားလျှင်အသားတွင်းရှိအပူချိန်၅ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထိမြင့်တက်လာမည်။ပြုတ်ချက်များနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုတွင်း၌ရပ်နားချိန်အနည်းငယ်သာလိုအပ်သည်။သို့သော်ရပ်နားချိန်သည်အစားအစာ၏အနားစွန်းများတွင်အကျက်လွန်ခြင်းမရှိဘဲအစားအစာ၏အလယ်ပိုင်းထိအကျက်ညီစေရန်လိုအပ်သည်။

ရလဒ်များကိုစမ်းသပ်ခြင်း

သမားရိုးကျချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသောချက်ပြုတ်ပြီးစီးမှုအတွက်အလားတူစမ်းသပ်မှုကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးနိုင်သည်။ကိတ်ကျက်မကျက်ကိုသွားကြားထိုးတံဖြင့်ကိတ်ကိုထိုး၍စမ်းသပ်ရပြီးသွားကြားထိုးတံပြန်ဆွဲထုတ်ရာတွင်ထိုတုတ်တံသန့်ရှင်းရေးနေပါကကိတ်ကျက်ပါပြီ။ကြက်သားမှပေါင်ကိုအလွယ်တကူဆွဲဖြုံနိုင်ပြီးအဝါရောင်ရည်များခန်းသွားပါကကြက်သားကျက်ပါပြီ။ငါးသားလွှာများထဲသို့ထိုးဖောက်၍မမြင်နိုင်တော့ပါကအသားကျက်ပါပြီ။

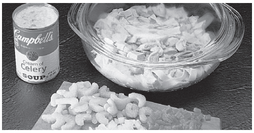
အနုစ်သက်ဆုံးချက်ပြုတ်နည်းများအဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြစ်သည့်ပြုတ်ချက်၊ပေါင်းချက်၊ကြက်ကင်၊ငါးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစသည့်အလွယ်တကူပြောင်းလဲနိုင်သောချက်ပြုတ်နည်းများကိုရွေးချယ်ပါ။လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖုတ်ထားသောကြက်ဥကိတ်မုန့်(သို့)အခွံမာအစာသွပ်မုန့်ကဲ့သို့သောအစားအစာများမှရရှိသောရလဒ်များသည်ကျေနပ်လောက်ဖွယ်ရာမရှိပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုတွင်ဆီများများသုံး၍ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။အခြေခံစည်းမျဉ်းတစ်ခုသည်သမားရိုးကျချက်ပြုတ်နည်းများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ချက်ပြုတ်နည်းပြောင်းသည့်အခါအကြံပြုထားသောချက်ပြုတ်ချိန်ကိုလေးပုံတစ်ပုံလျှော့ချရန်ဖြစ်သည်။ထို့အပြင်အလားတူမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်နည်းများကိုရှာပြီးချက်ပြုတ်ချိန်နှင့်မီးပြင်းအားပါဝါချိန်ညှိခြင်းကိုလိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအသားကိုဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ(ဆားတစ်ဝက်နှင့်ထည့်ပါ။ကျန်တစ်ဝက်ကိုစောင်း၍ထည့်ပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီပြုတ်ချက်များသည်အညိုရောင်မသန်းနေပါ။အညိုရောင်သန်းရန်အသုံးပြုမည့် မည်သည့်ဆီ(သို့)အဆီကိုဖယ်ရှားပါ။ပြုတ်ချက်ရန်အတွက်အသားကို၂.၅စင်တီမီတာလေးများပိုင်းပါ။မုန်လာဥနီ၊အာလူးများနှင့်အခြားမြေထွက်အသီးအရွက်များကိုအပိုင်းပိုင်းလှီးပါ။မုန်လာဥနီကိုပါးလွှာစွာလှီး၍အာလူးကိုအံစာတုံးပုံလှီးပါ။

ဖန်အဖုံးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပြီး၁၀၀၀၀ဝပ်တွင်ချက်ပြုတ်ပါ။အရည်ကိုဆူအောင်တည်ပြီးအသားဖုံးသွားသည့်တိုင်အောင် ၁၀၀၀ဝပ်တွင်ချက်ပြုတ်ပါ။ရံဖန်ရံခါမွှေပါ။**မှတ်ချက် :** အသားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါ်တွင်ပန်းကန်အအေးတစ်ချပ်တင်ထားခြင်းကအသား၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကျက်လွန်ခြင်းမဖြစ်စေရန်အထောက်အပံ့ပေးသည်။

ပြုတ်ချက်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်များစွာအဆင်ပြေသည်။အစားအစာများကိုညီညာစွာစိတ်ပိုင်းပါ။အေးခဲနေသောစွပ်ပြုတ်သည်ပြုတ်ချက်ဟင်းအတွက်ကောင်းမွန်သောအခြေခံဟင်းဖြစ်သည်။ကောင်းကောင်းမွှေနိုင်ရန်အတွက်ပန်းကန်ကြီးကိုရွေးချယ်ပါ။ဖန်ခွက်အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်သားဖြင့်လုံအောင်ပိတ်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွင်းရံဖန်ရံခါမွှေပါ။မီးဖိုထဲတွင်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကိုဆက်၍ထားချိန်မတိုင်မီအစားအစာပေါ်တွင်ပေါင်မုန့်စများဖြူးပါ။



ရေခဲနေသောအစားအစာများကိုအပူပေးခြင်း

အေးခဲနေသည့်အလွယ်တကူစားသုံးနိုင်သောအစားအစာအများစုတွင်အထုပ်၏နောက်ကျော၌မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အပူပေးလမ်းညွှန်များရှိသည်။အကြံပြုထားသောမီးပြင်းအားအဆင့်၊အပူချိန်နှင့်အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များအတွက်၄င်းလမ်းညွှန်ချက်များကိုဖတ်ပါ။

အေးခဲနေသည့်အရွယ်တူစားသုံးနိုင်သောအစားအစာများကိုအပူပေးရန်

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အိတ်(သို့)သစ်သီးများကိုခက်ရင်း(သို့)ဓားဖြင့်ထိုးဖောက်ပါ။အပူမပေးမီထိုအိတ်ကိုပန်းကန်ထဲသို့ထားပါ။ ၂စင်တီမီတာထက်ပိုမိုဖောက်နက်သောသတ္တုဗူးများအတွင်းရှိခေါက်ဆွဲ(သို့)ဖုတ်ထားသောအာလူးကဲ့သို့သောအေးခဲအစားအစာများကိုသတ္တုဗူးများမှဖယ်ထုတ်ပြီးသင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိသောမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်လုံခြုံသောဗူးအတွင်းတွင်ထည့်ပါ။အဖုံးတစ်ခု(သို့)ပလတ်စတစ်အကြည်ရောင်ဖြင့်ဖုံး၍အပူပေးပါ။ **မှတ်ချက်** : အစားအစာကိုဗူးမှဖယ်ထုတ်ရန်ခက်ခဲနေပါကထိုဗူး၏အောက်ခြေကိုရေနွေးဖြင့်ဆေးပါ။

သတ္တုပါးဗူးအတွင်းရှိခဲနေသောအစားအစာကိုအပူပေးခြင်း

သတ္တုပါးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါကဖယ်ရှား၍ညစာကိုဗူးထဲမှထုတ်ပါ။ပေါင်မုန့်ပြင်သစ်အာလူးကြော် အကြိမ်ကြိမ်မုန့်နှစ်ခုလောက်၍ပြုလုပ်ထားသောအချိုပွဲကိတ်မုန့်စသော်တို့ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖန်ရှင်တွင်ကောင်းမွန်စွာချက်မပြုတ်နိုင်ပါ။ဗန်းထဲမှထိုအမျိုးအစားများကိုဖယ်ထုတ်ပါ။ပလတ်စတစ်ဖုံးထားသောအချိုပွဲများမှအပဗန်းကိုဖုံးအုပ်ပါ။ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းအပူပေးပါ။မီးဖို၏အလယ်တွင်သတ္တုပါးဗန်းကိုထားပါ။ဗန်းကိုမီးဖို၏နံရံ(သို့)အခြားသောသတ္တုများနှင့်ထိမထားသင့်ပါ။သတ္တုပါးဗန်းနှင့်မီးဖိုနံရံအကြားအနည်းဆုံး ၂စင်တီမီတာမှ၃စင်တီမီတာအကွာအဝေးကိုချန်ထားပါ။မီးဖိုထဲ၌တစ်ကြိမ်လျှင်သတ္တုဗန်းတစ်ခုကိုသာအပူပေးပါ။

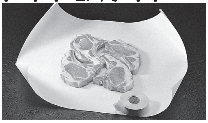
အရည်ဖျော်ခြင်း

အေးခဲနေသောအစားအစာများအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

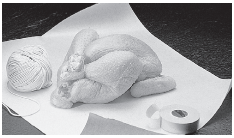
အသင့်ပြင်ဆင်ထားသောအစားစာများ၏အရည်သွေးသည်အေးခဲခြင်းမပြုမီတွင်ရှိသောမူလအစားအစာ၏အရည်အသွေးပေါ်တွင်မူတည်သည်။အေးခဲနေစဉ်အတွင်းအစားအစာကိုဂရုစိုက်မှုနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက်အသုံးပြုသောနည်းလမ်းနှင့်အချိန်ပေါ်တွင်လည်းမူတည်ပါသည်။လတ်ဆတ်သောအရည်အသွေးကောင်းသည့်အစားစာများကိုဝယ်ယူပြီးပြီးချင်းအမြန်ဆုံးအေးခဲပါ။လေးလံသောအစားအစာများကိုထုပ်ပိုးနိုင်သည့်ပလတ်စတစ်အိတ်များနှင့်အအေးခန်းအတွင်းရှိအစားအစာများကိုထုပ်ပိုးသည့်ပလတ်စတစ်သည်အအေးခန်းတွင်အသုံးပြုရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။အသားများကိုငှင်းတို့၏စတိုးဆိုင်ထုပ်ပိုးခြင်းဖြင့်လည်းအချိန်တိုအတွင်းအေးခဲစေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် – အလူမီနီယမ်သတ္တုပါးကိုထုပ်ပိုးရန်အသုံးပြုမည်ဆိုပါကလျှပ်ကူးခြင်းမှကာကွယ်ရန်အရည်ဖျော်ခြင်းမပြုမီအလူမီနီယမ်သတ္တုပြားအစလေးများကိုအားလုံးဖယ်ရှားပစ်ရမည်။

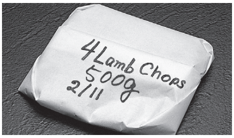
အစားအစာများကိုအေးခဲရန်အတွက်ထုပ်ပိုးသည့်အခါအသား၊ကြက်သား၊ငါးနှင့်ပင်လယ်စာများကိုတညီတညာတည်းပါးပါးထုပ်ပိုးပါ။အသားတုံးလေးများကို ၂.၅ – ၅စင်တီမီတာအထူရှိစတုဂံပုံ၊စတုရန်း(သို့)အဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်များထုပ်ပိုးပါ။



ကြက်တစ်ကောင်လုံးမှအတွင်းကလီစာများကိုဖယ်လိုက်ပါ။(လိုအပ်လျှင်အတွင်းကလီစာများကိုသီးခြားစီအေးခဲပါ။)ကြက်ကိုခြောက်သွေ့၍သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ခြေထောက်များနှင့်တောင်ပံများကိုကြိုးဖြင့်ချည်ထားပါ။



ပလတ်စတစ်အိတ်များကိုမပိတ်မီလေအားလုံးကိုဖယ်ရှားပါ။အသားပိုင်းနေ့စွဲနှင့်အလေးချိန်တို့ကိုအထုပ်လိုက်အမျိုးအစားခွဲ၍စာတန်းကပ်ပါ။



အပူချိန်၁၈ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အစားအစာများကိုအအေးခန်းထဲတွင်အေးခဲပါ။စာမျက်နှာ ၃၂ ရှိဇယားတွင်ဖော်ပြထားသောအရည်ဖျော်ချိန်သည်တစ်ခုလုံးအေးခဲနေသည့်အစားအစာများအတွက်ဖြစ်သည်။(ဉပမာ–အရည်ပျော်အောင်မပြုလုပ်မီ အစားအစာများကိုအနည်းဆုံး ၂၄ နာရီအေးခဲထားသင့်သည်။

ရေခဲကိုပျော်စေခြင်း

အေးခဲထားသောအသားမှရေခဲကိုပျော်စေရန်မီးပြင်းအား၁၀၀၀ဝပ်နှင့်ရေခဲအရည်ပျော်ချိန်ကိုပရိုဂရမ်သွင်းပါ။

စာမျက်နှာ ၃၂ နှင့်ဤတစ်မျက်နှာတွင်ဖော်ပြထားသောရေခဲအရည်ပျော်ချိန်အတိုင်းလိုက်နာပါ။

ရေခဲအရည်ပျော်စေခြင်းအတွက်နည်းလမ်းများ

(၁) အစားအစာများကိုအစိုဓာတ်နှင့်ရေငွေ့လုံသည့်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများဖြင့်ထုပ်ပိုး၍အေးခဲစေသည်။သေးငယ်သောအစားအစာများဖြစ်သည့်ခုတ်သား၊ဟမ်ဘာဂါဆိပ်သားဟင်း၊ငါးအသွားလွှာ၊ကြက်သားပိုင်းများစသည့်အစားအစာများကိုထုပ်ပိုးပစ္စည်းတလွှာ(သို့)နှစ်လွှာပတ်၍အေးခဲသင့်သည်။

(၂) မူလထုပ်ပိုးပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားပါ။ဗန်းထဲရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အကင်စင်ပေါ်တွင်အသားကိုတင်ထားပါ။စာမျက်နှာ ၃၂ရှိဇယားတွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုအပူပေးချိန်နှင့်အပူပြင်းအား၁၀၀၀ဝပ်ကိုသတ်မှတ်ပါ။

(၃) ရေခဲအရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်းအသားနှင့်ကြက်သားကို၂ကြိမ်(သို့)၃ကြိမ်လှည့်ပါ။အရည်ဖျော်နေစဉ်အချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်အစားအစာ၏အစွန်းများနှင့်မညီညာသောပုံသဏ္ဍာန်အစွန်းများကိုအကာအကွယ်ဖုံးအုပ်ပါ။

(၄) အရည်ဖျော်နေစဉ်အချိန်ဝက်လောက်တွင်အမဲသား၊ပုစွန်၊ဝုံးကောင်(သို့)ဂဏန်းအသားတုံးကိုအပိုင်းတစ်စစီခွဲထုတ်ပါ။ခုတ်သား(သို့)ကြက်သားအပိုင်းလေးများနှင့်အရည်ပျော်နေသောအသားများကိုဖယ်လိုက်ပါ။

(၅) အမဲသားတုံး(သို့)ကြက်တစ်ကောင်လုံးသည်အလယ်၌အေးခဲနေနိုင်သည်။ရပ်နားချိန်ထားသင့်သည်။

ရေခဲအရည်ပျော်စေရန်အတွက်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ဇယား

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်များသည်လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်ပြီးအစာအစာ၏တိုးတက်မှုကိုအမြဲစစ်ဆေးပါ။ထို့နောက်ပြန်လည်စက်ကိုဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ရေခဲအရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်းအစားအစာများကိုမဖုံးအုပ်ပါနှင့်။

အစားအစာ	အလေးချိန်/အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်မည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
အမဲသား/သိုးသား/အသားအဆက်နေရာများ(၁)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၆မှ၈ မိနစ်	၃၀မိနစ်ကြာထားပါ။
အမဲသားတုံး(၁)(၃)	၂၃ ၂၅၀ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ် ၃မှ၄ မိနစ်	၃၀မိနစ်ကြာထားပါ။
ခပ်နုပ်နုပ်စင်းထားသောအမဲသား(၁)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၆မှ၇ မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
အမဲသားပေါင်းချက်(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၆မှ၈ မိနစ်	၁၀မိနစ်ကြာထားပါ။
ကြက်တစ်ကောင်လုံး(၁)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၅မှ၈ မိနစ်	၁၀မိနစ်ကြာထားပါ။
ကြက်သားပိုင်းများ(၁)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၆မှ၈ မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ငါးတစ်ကောင်လုံး(၁)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၆မှ၈ မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ငါးအသားလွှာ(၂)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၅မှ၇ မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ပုစွန်(၂)(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၄မှ၆ မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
သစ်သီး၊ပျော့ပျောင်းသည့်အစားအစာ(၁)	၂၅၀ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ် ၂မှ၃ မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
မာဂရင်း(၃)	၂၅၀ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ် ၁မှ၂ မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
ချိစ်(၃)	၄၅၀ ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ ဝပ် ၂မှ၄ မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
အိမ်လုပ်အစားအစာဆိုဒ်ကြီး(၂)	၃၅၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ်၅မှ၆ မိနစ်	၃မှ၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ချက်ပြုတ်ထားသောဟင်းသီး(၂)	၅၄၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ်၄မှ၅မိနစ်	၃မှ၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ချက်ပြုတ်ထားသောအသားများ(၂)	၅၂၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ်၆မှ၈မိနစ်	၃မှ၅မိနစ်ကြာထားပါ။
အဆာသွပ်မုန့်(၃)	၁ခု၆၅ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ်၁မှ ၂မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
ပြုတ်ချက်(၃)	၇၅၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဝပ်၆မှ၇မိနစ်	၃မှ၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ပေါင်မုန့်လုံး(၁)	၁ခု ၈၅ ဂရမ်	၁၀၀ ဝပ် ၂၀မှ ၃၀စက္ကန့်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ပေါင်မုန့်လုံးရှည်(၁)(၃)(၄)	၁ခု ၄၀ ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၃မိနစ်၃၀စက္ကန့်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
လခြမ်းကွေးပေါင်မုန့်(၁)(၄)	၂ခု ၁၀၀ ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်	ပို၍ကြွပ်ရန်အချိန်၁မိနစ်ကင်ရန်ထည့်သွင်းပါ။
ကြွပ်ရွသည့်မုန့်(၁)(၃)	၁လိပ် ၃၇၅ ဂရမ်	၃၀၀ဝပ် ၂မိနစ် ၃၀စက္ကန့်	ရေခဲသေတ္တာထဲ၌မိနစ် ၂၀ကြာထားပါ။
ကြွပ်ရွသည့်အစာသွပ်မုန့်(၁)(၃)	၁လိပ် ၅၀၀ ဂရမ်	၃၀၀ဝပ် ၄မိနစ် –၅မိနစ်	ရေခဲသေတ္တာထဲ၌မိနစ် ၂၀ကြာထားပါ။
ပီဇာမုန့်နှစ်(၁)(၃)	၁လုံး ၂၄၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ် ၂မိနစ် ၃၀စက္ကန့်	၁၀ကြာထားပါ။
ဒိုးနပ်(၁)(၃)	၂ခု ၁၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်	မီးဖိုထဲ၌၃မိနစ်ကြာအောင်ချိန်ထားပါ။
ဝေဖာ(၁)(၄)	၂ခု ၄၀ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်	ပို၍ကြွပ်ရန်အချိန်၁မိနစ်ကင်ရန်ထည့်သွင်းပါ။
သစ်သီးမုန့်ဗန်း(၃)	၄၇၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ် ၄မိနစ် –၅မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။

(၁) တစ်ဖက်သို့လှန်ပေးပါ(သို့)ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်မွှေပါ။
(၂) သီးသန့်ခွဲ၍အဖန်ဖန်လှည့်ပါ။
(၃) ထုပ်ပိုးမှုများကိုဖယ်ရှား၍အပူခံပြားပေါ်တွင်တပ်ထားပါ။
(၄) အပူဒဏ်ခံဗန်းလိုအပ်ပါကစကားစင်ပေါ်တင်၍ထားပါ။

နွေးရန်အတွက်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ဇယား

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်များသည်လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။၎င်းသည်စတင်သည့်အပူချိန်နှင့်ပန်းကန်အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားနိုင်သည်။

အစားအစာ	အလေးချိန်အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
ကော်ဖီမစ်ဝ်			
ကော်ဖီ	၁ခွက် ၂၃၅မီလီလီတာ	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁ မိနစ်၃၀စက္ကန့်	မမွှေခင်နှင့်နွေးပြီးသောအခါ
ကော်ဖီ	၂ခွက် ၄၇၀ မီလီလီတာ	၁၀၀၀၀ဝပ် ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ၃မိနစ်ထိ	
နွားနို့	၁ခွက် ၂၃၅မီလီလီတာ	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ ၁မိနစ် ၃၀စက္ကန့်ထိ	
ပေါင်မုန့်များ			
လခြမ်းပေါင်မုန့်	၁၃၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁၀မှ ၂၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင် ၁သုံးလျှင်၃မိနစ်မှ၃မိနစ်၃၀ စက္ကန့်ထိကြာနိုင်သည်။	ဖန်ဗန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောပန်းကန်ပေါ်သို့တင်ပါ။မဖုံးထားပါနှင့်။အကင်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်သည့်အခါစကာစင်(သို့)အပူဒဏ်ခံနိုင်သောဗန်းကိုသုံးပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်လှန်ပေးပါ။
	၂၃ ၁၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၃၀မှ၄၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင် ၁သုံးလျှင်၄မိနစ် ကြာမည်	
ပေါင်မုန့်လိပ်များ	၁၃	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁၀မှ ၂၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင် ၁သုံးလျှင်၃မိနစ်မှ၃မိနစ်၃၀ စက္ကန့်ထိကြာနိုင်သည်။	
	၄၃	၁၀၀၀၀ဝပ် ၃၀မှ၄၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင် ၁သုံးလျှင်၄မိနစ်မှ၅မိနစ် ထိကြာနိုင်သည်။	
နံပြား	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၃၀မှ၄၀စက္ကန့်ထိ	မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ချက်ပြုတ်ချိန်တဝက်လောက်တွင်တဖက်သို့လှန်ပါ
ပေါင်မုန့်ပြားဝိုင်း	၂၃	၁၀၀၀၀ဝပ် ၂၀မှ၃၀စက္ကန့်ထိ	
အိမ်လုပ်အစားအစာများ			
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ချက်ပြုတ်ထားသော)	၃၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၂မိနစ်မှ ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ	ဖုံးအုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။
	၇၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၅မိနစ် မှ၅မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ	
အာလူးပူရီ	၅၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၃မိနစ်မှ၄မိနစ်ထိ	
ဆန်၊ဆန်ကဲ့သို့စားသုံးနိုင်သောအစေ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်စပျစ်သီးအရောဟင်း	၃၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၂မိနစ် ၂၀စက္ကန့်	
ကလေးစားစရာ	၁ ၂၀ဂရမ်	၆၀၀ဝပ် ၃၀စက္ကန့်မှ၄၀ စက္ကန့်ထိ	
စည်သွပ်ထားသောအစားအစာ			
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖုတ်ထားသောပဲ	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁မိနစ်မှ ၂မိနစ်ထိ	ဖန်ဗန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောခွက်ထဲထည့်ပါ။ဖုံးအုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။
ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ဆန်းထားသောစပါကတီ	၂၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်	
ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းချိုအနှစ်	၄၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်	
ကြက်သားစွပ်ပြုတ်	၄၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၃မိနစ်၃၀စက္ကန့်	

နွေးရန်အတွက်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ဇယား

အစားအစာ	အလေးချိန်အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
အစာသွပ်မုန့်များ			
ဒူပနာမုန့်	၄၀၀ ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ် ၂မိနစ်မှ၃မိနစ်ထိ(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂ဖြင့်ချက်လျှင်၄မိနစ်မှ၆မိနစ်ထိကြာမည်။	ဖန်ဗန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပန်းကန်ပေါ်တွင်ထားပါ။မဖုံးအုပ်ပါနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအသုံးပြုလျှင်အပူလုံပန်းကန်ကိုသုံးပါ။
စမူဆာ / ကော်ပြန့်လိပ်	၄၃၊၂၄၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ် ၁မိနစ်မှ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂ဖြင့်ချက်လျှင်၅မိနစ်မှ၆မိနစ်ထိကြာမည်။	
ဝယ်ယူထားသည့်အလွယ်တကူစားနိုင်သောအစားအစာများ			
အာလူးထောင်းအစာသွပ် (အအေးဓာတ်ပေးထားသော)	၄၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ် ၅မိနစ် မှ၆မိနစ်အထိ(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂ကိုသုံးလျှင် ၁၂မိနစ်မှ၁၅မိနစ်ထိကြာမည်။	ဖန်ဗန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်လုံခြုံသောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်အပူလုံပန်းကန်ပြားကိုသုံးပါ။
အဆာသွပ်မုန့် (အအေးဓာတ်ပေးထားသော)	၄၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ် ၇မိနစ် မှ၈မိနစ်အထိ(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂ကိုသုံးလျှင် ၁၀မိနစ်မှ၁၂မိနစ်ထိကြာမည်။	
အားလူးထောင်းအစာသွပ် (အေးခဲထားသော)	၄၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ် ၃မိနစ် မှ၄မိနစ်အထိ(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂ကိုသုံးလျှင် ၂၂မိနစ်မှ၂၅မိနစ်ထိကြာမည်။	

မြန်မာ

ချက်ပြုတ်ခြင်းဇယား

အစားအစာ	အလေးချိန်အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
ပဲအမျိုးမျိုးကိုရေကြိုစိမ်ပါ(ပဲနီလေးမှလွဲ၍)			
ပဲပြုတ်ပဲ	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၈မိနစ် ၄၄၀၀ပ် ၃၅မှ ၄၀မိနစ်ထိ	အိုးကြီးတစ်ခုအတွင်းသို့ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေပူ၆၀၀မီလီလီတာထည့်ပါ။ဖုံးအုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။
ပဲနီလေး	၂၂၅ဂရမ်	၄၄၀၀ပ် ၁၅–၂၀မိနစ်	
ကျောက်ကပ်ပုံပဲနီလေး	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁၅မိနစ် ၄၄၀၀ပ် ၃၅မှ ၄၀မိနစ်ထိ	
လတ်ဆတ်သောအသီးအရွက်များ၊အသားလွှာများ၊ခုတ်ပိုင်းများကိုညီညာစွာလှီးဖြတ်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။			
ကညွတ်	၂၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၄–၅မိနစ်	ရေ၃၀မီလီလီတာ(စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း)ထည့်ပါ။ဖုံးအုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်တွင်မွှေပေးပါ။
ပန်းပွင့်စိမ်း	၂၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၃–၄မိနစ်	
အာလူးများ	၂၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၄–၅မိနစ်	
သိုးသား/အမဲသားမှကုန်ကြမ်း သတိပေးချက် – ဂရုတစိုက်ပန်းကန်များကိုဖယ်ရှားပါ။			
အသားပိုင်းများ	၄၅၀ဂရမ် (၁ပေါင်)	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၁၀ မိနစ်	ပန်းကန်ပြားအအေးကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဘေးကင်းလုံခြုံသောဇန်းပေါ်တွင်ပက်လက်လှန်၍တင်ထားပါ။(သို့)ဖန်ဇန်းပေါ်ရှိစက်ပေါ်တင်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဆီများကိုဖယ်ရှားပါ။ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်လျှင်အဖုံးမဖုံးထားပါနှင့်။
အဆစ်များ	၄၅၀ဂရမ် (၁ပေါင်)	၆၀၀၀ပ်မှ၁၀မိနစ်၁၃မိနစ်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၁ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်လျှင်၆–၁၀မိနစ်ကြာမည်။	
ခေါက်ဆွဲကို၃လီတာဖြိုင်းဆန့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်လုံခြုံသောခွက်ထဲတွင်ထည့်ပါ။			
ခေါက်ဆွဲပွ	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁၃–၁၅မိနစ်ထိ	ရေတစ်လီတာ(၁ $\frac{၃}{၄}$) ရေနွေးကိုသုံးပါ။အဖုံးကိုဖုံးပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။
စပါဂတီ၊ ခေါက်ဆွဲပြား	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၁၁–၁၂မိနစ်ထိ	
အအေးခံထားသောလတ်ဆတ်သောပီဇာ–မှတ်ရန် –ထုပ်ပိုးမှုအားလုံးကိုဖယ်ရှားပါ။ပီဇာတွင်အခြေခံသဘာဝပျော့ပြောင်းမှုရှိသည်။			
ပါး၍ကြွပ်သည့်ပီဇာ	၃၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၁ ၂မှ၁၃မိနစ်ထိ	ဖန်ဇန်းပေါ်ရှိအပူလုံပြားပေါ်တွင်ထားပါ။မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်စကာစင်ကိုသုံးပါ။
ကြွပ်ရွသည့်ပီဇာ	၄၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၊၄မိနစ်မှ၆မိနစ်(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂၊၁၀မိနစ်မှ ၁၂မိနစ်အထိ	
အေးခဲထားသည့်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းချက်ပြုတ်သည့်အာလူးထုပ်ကုန်များ			
အာလူးလုံး	၃၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၂ ၁ ၂မှ၁၃မိနစ်အထိ	ဖန်ဇန်းပေါ်ရှိစကာစင်ပေါ်တွင်ထားပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်လှန်ပေးပါ။
ဝေဖါ	၂၃ ၁၂၀ဂရမ်	အကင် ၁ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်လျှင်၁၄မိနစ်ကြာမည်။	

ချက်ပြုတ်ခြင်းဇယား

အစားအစာ	အလေးချိန်အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
ဝက်အူချောင်းများ . သတိပေးချက်– ပန်းကန်များကိုသတိထား၍ဖယ်ပါ။			
အထူသား	၄ခု၂၄၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဝပ် ၂–၃မိနစ်(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂တွင်ဂမှ၁၀မိနစ်ထိကြာမည်။	ဖန်ဗန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်လုံခြုံသောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်တင်ထားပါ။အဖုံးကိုဖုံးပါ။ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အကင်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်စကာစင်ကိုသုံးပါ။မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တဖက်လှန်ပါ။
အပါးသား	၄ခု ၁၂၀ဂရမ်	၁၀၀၀ ဝပ် ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ ၂မိနစ်၃၀ စက္ကန့်ထိ(သို့)အကင်၁ ကိုသုံး၍ချက်လျှင်၇မှ၈မိနစ်ထိကြာမည်။	

မှတ်ချက်

အစားအစာကိုမီးဖိုတွင်နွေးပြီးသောအခါငွေ့တစ်ထောင်းထောင်းနှင့်ပူနေခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။မသေချာပါကအစားအစာကိုမီးဖိုထဲပြန်ထည့်ပါ။အထူးသဖြင့်အစားအစာကိုမမွှေထားလျှင်မီးဖိုထဲ၌အစားအစာကိုဆက်၍ထားချိန်လိုအပ်လိမ့်မည်။အစားအစာပို၍ကျစ်လစ်သောမီးဖို၌အစားအစာကိုဆက်၍ထားချိန်လိုအပ်လေဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်

ချက်ပြုတ်နည်းများတွင်ဖော်ပြထားသောချက်ပြုတ်နိုင်စွမ်းနှင့်ချက်ပြုတ်သည်အချိန်သည်အကိုးအကားအဖြစ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ချက်ပြုတ်နိုင်သည့်အားနှင့်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသင်၏စိတ်ကြိုက်(သို့)အတွက်ပါဝါနှင့်ကွဲပြားသောဗို့အားများအလိုက်ချိန်ညှိပါ။

ကြက်သားနှင့်နာနတ်သီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၆၀၀ဂရမ်	ကြက်သားတုံးများ
စားပွဲတင်ဇွန်း၁ဇွန်း	ပြောင်းဖူးအရသာ] အရော
စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	ရေ] အရော
၅ဂရမ်	ကြက်သွန်မြိတ် (ကောင်းမွန်စွာလှီးထားသော)
၅ဂရမ်	ရှေတ်ကောင်းမှုန့်ဂျင်းနုနု (သေချာလှီးထားသော)
စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	ခရမ်းချဉ်သီးဆော့
စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	ခရုဆီဆော့
စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	ငံပြာရည်
၁ ၂၀၀ဂရမ်	နာနတ်သီး(၀.၅စင်တီမီတာအထု)
၅ဂရမ်	လတ်ဆတ်သောငရုတ်သီး (အစေ့ထုတ်၍ကောင်းမွန်စွာပါး ပါးလှီးပါ။)
စားပွဲတင်ဇွန်းတ၀က်	ဆား

နည်းလမ်းများ

၁ ဖောက်နက်သည့်ဒယ်အိုးထဲတွင်ကြက်သားတုံးများနှင့်ပါဝင်ပစ္စည်းအပိုင်း က ကိုရော၍၁နာရီကြာထားပါ။

၂ ပါဝင်ပစ္စည်းများအပိုင်း ခ ကိုထည့်ပါ။

၃ ဖုံး၍မီးပြင်းအား၈၀၀၀ပ်ဖြင့်၁၄မှ၁၆မိနစ်ကြာချက်ပြုတ်ပါ။

၄ ချက်ပြုတ်ချိန်နောက်ဆုံး၅မိနစ်တွင်ပေါင်းဖူးအရသာထည့်၍ရောမွှေပါ။

၅ ဟင်းပူပူကိုထမင်းဖြင့်တည်ခင်းပါ။

ပြုလုပ်ချက် –၄ယောက်မှ၆ယောက်စာ

ကြက်ကြွပ်ကင်

၆၀၀ ဂရမ်	ကြက်သားပိုင်းများကိုအတုံးများတုံးပါ။

နယ်ပါ

စားပွဲတင်ဇွန်းတ၀က်	ဟင်းချက်ဆီ
စားပွဲတင်ဇွန်းတ၀က်	ပျားရည်
စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	ဂျုမှိုင်ငံပြာရည်
စားပွဲတင်ဇွန်းတ၀က်	ပျားရည်
စားပွဲတင်ဇွန်း၁ဇွန်း	ဟင်းချက်ဆီ
စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ	မှိုမည်းငံပြာရည်

နည်းလမ်း

၁ ကြက်သားကိုသန့်ရှင်း၍ဆေးကြောပါ။အသားကိုခရင်းနှင့်ဖောက်ပြီးမီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူဖြင့်ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။

၂ နယ်ဖတ်ထားသောကြက်သားကိုရေခဲသေတ္တာထဲတွင်တစ်ည(သို့)အနည်းဆုံးနာရီ၀က်ထားပါ။

၃ နယ်ဖက်ထားသောကြက်သားကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အန္တရာယ်လုံခြုံသည့်အောက်ခံပြားပေါ်တွင်ရှိစကားစင်ပေါ်တွင်ထားပါ။

၄ ကြက်ကိုမကင်မီဆီသုတ်ပေးပါ။

၅ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၁ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်၁၄မှ၁၅မိနစ်ထိချက်ပြုတ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန် တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ဖက်သို့လှန်ပေးပါ။

၆ နောက်ဆုံးချက်ပြုတ်ရန်ကျန်ချိန် ၅မိနစ်မှ၁၀မိနစ်ခန့်တွင်ကြက်ကိုပျားရည်ဖြင့်သုတ်ပါ။

၇ ကြက်ကင်ကိုအစိတ်အပိုင်းပိုင်းကြီး၍ပန်းကန်လုလုတွင်ထည့်၍တည်ခင်းပါ။ပူနေသောအချိန်တွင်တည်ခင်းပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း –၄ယောက်မှ၆ယောက်စာ

ပုစွန်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၃၀၀ဂရမ်	အခွံပါသည့်ပုစွန်အကောင်ကြီးများ
၁၀၀ဂရမ်	ခရမ်းချဉ်သီး(ခပ်ပါးပါး)
ဂ ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ	ရေ
စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ	ဆား
စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ	သကြား
၁၀၀ဂရမ်	ဂျင်း(နုပ်နုပ်ဆင်းထားသော)
စားပွဲတင်ဇွန်းတဇွန်း	သံပုရာရည်

နည်းလမ်း

၁ ပုစွန်မှအမွေးများကိုရှင်းလင်း၍ကောက်တေးဒုတ်ချောင်းဖြင့်အမြီးမှခေါင်းထိတစ်ထိုးပါ။
၂ ညစာစားသည့်ပန်းကန်ပေါ်တွင်ပုစွန်နှင့်ညီထားသောခရမ်းချဉ်သဖြေားများကိုစက်ဝိုင်းပုံစီရီထားပါ။
၃ ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုရောစပ်၍ပုစွန်များပေါ်မှလောင်းချပါ။ ပလတ်စတစ်အကြည်ရောင်ဖြင့်ထုပ်ပိုးပြီးမီးပြင်းအား ၈၀၀ဝပ်ဖြင့်၅မိနစ်မှ၆မိနစ်ကြာပြုတ်ပါ။
၄ ခပ်ပူပူတွင်လည်းခင်ညှေ့သည်ပါ။

ပြုလုပ်ချက် –၄ယောက်မှ၆ယောက်စာ

ငါးမဆလာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁	အမဲရောင်ငါးမုတ်၃၅၀ဂရမ် ကို၄ပိုင်းပိုင်းစိပ်ပါ။
ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ	ဒိန်ချဉ်
ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ	ရေ
ခွက်၏လေးပုံတစ်ပုံ	ဆား
စားပွဲတင်ဇွန်းတဇွန်း	ထောပတ်
၁၀ဂရမ်	နံနံပင်(၄စင်တီမီတာအပိုင်းလေးများဖြတ်ပါ။)
၁၀ဂရမ်	ဂျင်း(နုပ်နုပ်ဆင်းထားသော)
၅၀ဂရမ်	ကြက်သွန်နီအကြီး(လှီးထားသော)
၁စင်တီမီတာ	မဆလာရွက်
၂၃	သစ်ကြပိုးခေါက်
၁ –(ဆီခွက်၏လေးပုံတစ်ပုံဖြင့်ရောမွှေရန်)	
စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း	ဇီရာစေ့
၂၀ဂရမ်	ငရုတ်သီးခြောက် (ရေစိမ်ထားသော)
၁၀ဂရမ်	ကြက်သွန်ဖြူ
၅၀ဂရမ်	ကြက်သွန်နီအသေး

နည်းလမ်း

၁ ပါဝင်ပစ္စည်း ကနင့်ရော၍မီးပြင်အား၁၀၀၀၀ဝပ်ဖြင့်ကြော်ပါ။အဖုံးမဖုံးပဲ ၂မိနစ်မှ၃မိနစ်ထိထားပါ။
၂ ပါဝင်ပစ္စည်းခကိုရောမွှေ၍အနံ့မွှေးစေရန်မီးပြင်အား ၁၀၀၀၀ဝပ်ဖြင့်၃မိနစ်မှ၄မိနစ်ထိကြော်ပါ။
၃ ငါး ၊ဒိန်ချဉ်၊ရေနှင့်ဆားထည့်ပါ။
၄ အဖုံးဖုံး၍မီးပြင်းအား၆၀၀ဝပ်ဖြင့်ဂမိနစ်မှဂမိနစ်ထိချက်ပြုတ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။
၄ ခပ်ပူပူတွင်ထမင်းဖြင့်တည်ခင်းညှေ့ခံပါ။

ပြုလုပ်ချက် –၄ယောက်မှ၆ယောက်စာ

ထမင်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၄၀၀ဂရမ်	ချက်ထားသောထမင်း
၁၅၀ဂရမ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	ပဲပုတ်ငံပြာရည်ကျဲကျဲ
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း	နှမ်းဆီ
ကး ၁၅၀ဂရမ်	ပုစွန်အကောင်သေး (အခွံနှင့်ကျောရိုးပါသော)
၅၀ဂရမ်	ဂဏန်းသား
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်း၁ဇွန်း	ပဲပုတ်ငံပြာရည်အကြဲ
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက်	သကြား
ခး ၁၀ဂရမ်	ကြက်သွန်ဖြူ(လှီးထားသော)
	ကြက်သွန်နီဥအသေး (လှီးထားသော)
စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း	ဆီ

နည်းလမ်း

၁ အပိုင်း က မှပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကိုရောနယ်၍ဘေး၌ဖယ်ထားပါ။

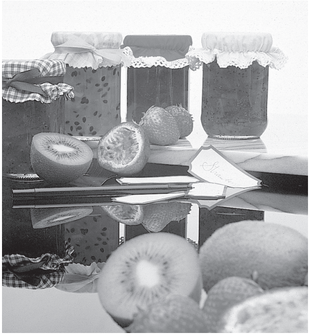
၂ အပိုင်း ခ မှပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကိုရော၍၂၂စင်တီမီတာအကျယ်ရှိဖောက်နက်ဒယ်အိုးတွင်အပူပြင်းအား၁၀၀၀ဝပ်ဖြင့်၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ၂မိနစ်ထိအဖုံးမဖုံးပဲဆီသတ်ပါ။

၃ အရသာသွင်းထားသောပါဝင်ပစ္စည်းအပိုင်း က ကိုရောမွှေ၍အပူပြင်းအား၆၀၀ဝပ်တွင်၂မိနစ်မှ၃မိနစ်ထိအဖုံးမဖုံးပဲချက်ပြုတ်ပါ။

၄ ကျန်ရှိနေသောပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကိုထည့်၍အပူပြင်းအား၁၀၀၀ဝပ်ဖြင့်အဖုံးမဖုံးဘဲ၁၀မိနစ်ခန့်ချက်ပြုတ်ပါ။၃မိနစ်တစ်ခါမွှေပါ။

၅ မီးဖိုထဲ၌ဆက်၍ထားချိန်မလိုအပ်ပါ။

ပြုလုပ်ချက် –၃ယောက်မှ၄ယောက်စာ



သစ်သီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၂၀၀ဂရမ်	သစ်သီး(စတော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး၊စပျစ်သီး၊ကီဝီဘယ်ရီစသည်များ
၁၀၀ဂရမ်	သကြားအမှုန့်များ
စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ဇွန်း	ရှောက်သီးရည်

နည်းလမ်း

၁ အခွံခွာ၍အသီးအနှံများကိုကိုက်စားနိုင်လောက်သည့်(၁စင်တီမီတာမှ ၂စင်တီမီတာထိ)အရွယ်အစားများလှီး၍၂လီတာဆန့်ဖောက်နက်သည့်ခွန်းထဲထည့်ပါ။သကြားမှုန့်နှင့်ရှောက်ရည်ထည့်ပါ။သမအောင်မွှေပါ။

၂ အပူပြင်းအား၆၀၀ဝပ်ဖြင့်၁၃မိနစ်မှ၁၄မိနစ်ထိချက်ပြုတ်ပါ။၃မိနစ်တစ်ခါမွှေပေးပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါမွှေ၍အအေးခံပါ။

၃ မှတ်ချက် – လိမ္မော်ယိုကိုမချက်ပြုတ်နိုင်ပါ။ရေခဲသေတ္တာ

၄ ထဲတွင်ထည့်၍တာရှည်ခံအောင်သိမ်းဆည်းထားပါ။သင်ကြိုက်နှစ်သက်ပါကသကြားပါဝင်မှုအနည်းအများကိုချိန်ညှိနိုင်သည်။သကြားပါဝင်မှုနည်းလျှင်တာရှည်ခံမှုသက်တမ်းတိုးမည်။

မှတ်ချက် – သစ်သီးယို ၂ခွက် စာအတွက်ပါဝင်မပစ္စည်း ၂ဆသုံးပါ။

ပြုလုပ်ခြင်း –ခန့်မှန်းခြေ၁ခွက်စာ

Panasonic Appliances Microwave Oven
(Shanghai) Co., Ltd.

888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China

Panasonic Appliances Microwave Oven
(Shanghai) Co., Ltd.

888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China