Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်/အကင်မီးဖို

အိမ်သုံးရန်အတွက်သာ

မော်ဒယ်နံပါတ်. NN-GT35HM/B

မြန်မာ

NN-GT35HM

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်ချက်များ ၂
ယေဘုယျ အသုံးပြုနည်းများ ၇
အသုံးပြုရန် ခွက်များ (သို့) အိုးများ ၁၀
မီးဖို၏ အစိတ်အပိုင်းများ ၁၃
ထိန်းချုပ်မှု မျက်နှာပြင် ၁၄
နာရီ မှတ်ခြင်း ၁၅
ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ် ၁၅
မိုက်ကရိုဝေ့ဗ် အသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်း ၁၆
အကင်ကင်ခြင်း ၁၇
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၈
အဆင့်ဆင့်သတ်မှတ် ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၉
မိနစ်သုံးဆယ် အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂၀
အချိန်ထည့်သည့်စနစ် ၂၀
တိုင်မာ အသုံးပြုခြင်း ၂၁
အလိုအလျောက်စနစ်များ ၂၃
အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း ၂၃
အလိုအလျောက် အပူပြန်ပေးခြင်း ၂၄
အလိုအလျောက် အစီအစဉ် ဆွဲပေးခြင်း ၂၆
ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်း အသုံးပြုနည်းများ ၂၈
အမေးအဖြေ ၂၉
မီးဖိုအားထိန်းသိမ်းခြင်း ၃၀
အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ၃၁

မြန်မာ

ပန်နာဆိုးနစ်မှ ထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းများအား ဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

အရေးကြီးသော လုံခြုံရေးလမ်းညွှန်ချက်များ

မီးဖိုအား အသုံးပြုမှု ပိုမိုလွယ်ကူရန် ဤလမ်းညွှန်ချက်များနှင့် သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်များအား သေချာစွာ ဖတ်၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။

အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

အရေးကြီးသတိပေးချက်များ

၁။ တံခါးလေလုံရန် အသုံးပြုထားသောအရာများနှင့် လေလုံရန်အသုံးပြုထားသောနေရာများအား နူးညံ့သော အဝတ်ဖြင့် သန့်စင်ပေးသင့်သည်။တံခါးလေလုံရန် အသုံးပြုသောအရာနှင့် တံခါးလေလုံရန် ပြုလုပ်ထားသော နေရာများ ပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေး၍ ပျက်စီးနေပါက မီးဖိုအားအသုံးမပြုဘဲ ထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှလေ့ကျင့်ပေးထားသော ပညာရှင်များ ပြုပြင်ပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၂။ အရည်များနှင့် အလုံပိတ်ခွက်များနှင့် အပူမပေးသင့်သော အစားအစာများမှာ ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၃။ **သင့်မီးဖိုအား ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါက ပန်နာဆိုးနစ်မှ ပညာရှင်အား အကြောင်းကြားပါ။**မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်များ ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ရန် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်မှ မီးဖိုဖြုတ်ခြင်းကဲသို့ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ခြင်းထက် တခြားသူတစ်ယောက်ယောက် လုပ်ဆောင်ပါက အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၄။ မီးဖို အသုံးပြုသည့် အပိုင်းမှာ ပူနေနိုင်သဖြင့် ကလေးများနှင့် ဝေးရာတွင်ထားပါ။

၅။ ပေါင်းစပ်စနစ် အသုံးပြုနေစဉ် အပူချိန်ထုတ်လွှတ် နေသောကြောင့် ကလေးငယ်များ မီးဖိုအသုံးပြုလျှင် လူကြီးများမှ ကြပ်မတ်ထားသင့်သည်။

၆။ မီးဖိုမီးရောင်မပိတ်ခင် ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မီးဖို မီးပိတ်ထားပါ။

သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ

၁။ မီးဖိုအား ကလိခြင်း၊ တခြားချိန်ညှိခြင်းများ၊ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်၊ တံခါးများ၊ အံဝင်ခွင်ကျ ပြုလုပ်ထားသော ခလုတ်များ(သို့)တစ်ခြား အစိတ်အပိုင်းများအား ပြုပြင်ခြင်းပြုလုပ်ရ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ထားသော မီးဖိုမျက်နှာပြင်အား မဖယ်ရှားပါနှင့်။နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများသာ ပြုပြင်သင့်သည်။

၂။ မီးဖိုကြိုး (သို့) မီးဖိုပလပ်များ ပျက်စီးနေခြင်း(သို့) မီးဖိုပျက်စီးခြင်း၊ လွတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်ပွားပါကအသုံးမပြုသင့်ပါ။ ထုတ်လုပ်သောနေရာမှ လေ့ကျင့်ပေးထားသောကျွမ်းကျင်သူများထံ ပို့သင့်သည်။

၃။ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မီးကြိုးပျက်စီးမှုဖြစ်ပေါ်ပါက ထုတ်လုပ်သည့် နေရာ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေရာများနှင့် အလားတူကျွမ်းကျင်သောသူများထံ ပို့သင့်ပါသည်။

၄။ ဤမီးဖို သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော(သို့)အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ (ကလေးများအပါအဝင်) အားအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ထို့အပြင်ဤမီးဖိုနှင့်ပတ်သတ်၍ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များ၊သတိပေးချက်များကိုငင်းမီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်း ၄င်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားမိစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြီးကြပ်သင့်ပါသည်။

၅။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အစားအစာနှင့်အဖျော်ယမကာများကိုအပူပေးရန်အတွက်ရည်ရွယ်သည်။အစားအစာ (သို့)အဝတ်အထည်များကိုခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့်ပူနွေးသောအဝတ်ထုပ် ဖိနပ်များ၊ရေမြှုပ်များ၊စိုစွတ်သောအဝတ်အထည်များနှင့်အလားတူပစ္စည်းများကိုအပူပေးခြင်းဖြင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း၊လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

၆။ အသုံးမပြုမီ မီးဖိုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ရောက်များသည်မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။

၇။ မီးဖိုတံခါး ပိတ်မှသာ လည်ပတ်နိုင်ပါသည်။

၈။ မတော်တဆ မီးဖိုဖွင့်မိနိုင်သဖြင့် မီးဖိုအသုံးပြုပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းမှ လွဲ၍ တစ်ခြားပစ္စည်းများမထားပါနှင့်။

၉။ မီးဖိုအားပေါင်းစပ်စနစ် (သို့) မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အား အစားအစာ မပါဘဲ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထိုသို့ အသုံးပြုသည့်အခါမီးဖိုအား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ⚠ သတိပေးချက် ! ပူသောမျက်နှာပြင်များ

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

၁၁။ မီးဖို၏အပေါ်ပိုင်းတွင် အပူပေးကိရိယာနှစ်မျိုးပါရှိပါသည်။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အကင်စနစ်အသုံးပြုပြီးလျှင် မီးဖိုမျက်နှာပြင်သည် အလွန်ပူနေပါလိမ့်မည်။ မီးဖိုအတွင်းရှိ အပူပေးပစ္စည်းများကို မထိမိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

မှတ်ချက် : ယင်းစနစ်များသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းများ အလွန်ပူနေပါလိမ့်မည်။

၁၂။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့) အကင် စနစ်အသုံးပြုနေစဉ် အစားအစာထည့်ခြင်း (သို့) ထုတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါက အပူရှိန်မြင့်နေသောကြောင့် (မီးဖို၊ မီးဖိုတံခါး(သို့)အတွင်းမှ သတ္တုပစ္စည်းများအား) မထိပါနှင့်။

၁၃။ အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှအငွေ့များထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ်၍ပိတ်လိုက်ပါ။ပြီးနောက် ပါဝါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးဖျူးစ်(သို့)ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။

၁၄။ မီးဖို အချက်ပြမီးအား ထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ ပြုပြင်ရမည်။ မီးဖိုမှ အပြင်ကာဗာ ဖြုတ်ရန် မကြိုးပမ်းပါနှင့်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

တပ်ဆင်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအား စစ်ဆေးပါ။

မီးဖိုဘူးအား ဖွင့်၍ ထပ်ပိုးထားသော ပစ္စည်းများအားဖယ်၍ ချိုင့်နေခြင်း၊ တံခါးချပ်များ၊ မှန်များပျက်စီးနေခြင်း (သို့) အက်နေခြင်းများအား စစ်ဆေးပါ။ပျက်စီးနေပါက ဝယ်ယူသောနေရာသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ ပျက်စီးနေသော မီးဖိုအား မသုံးပါနှင့်။

မြေစိုက်ကြိုးချခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

အရေးကြီးသည်အချက် : မီးဖိုအား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် မြေစိုက်ကြိုးအား ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

လျှပ်စစ်အတွက် ကြိုးအားမြေစိုက်မထားပါက မီးဖိုအား နံရံရှိ မီးခုံနှင့် သင့်တော်စွာ ထားရှိရန် အသုံးပြုသူ၏ တာဝန်သာဖြစ်သည်။

အသုံးပြုရမည့် လျှပ်စစ်ပမာဏ

လျှပ်စစ်သည် မီးဖိုတွင် ဖော်ပြထားသော လျှပ်စစ် ပမာဏနှင့် တူညီရမည်။ လျှပ်စစ်ပမာဏမြင့်မားပါက မီးလောင်ခြင်း(သို့) တခြားပျက်စီးမှုများဖြစ်နိုင်သည်။

မီးဖိုကိုနေရာချခြင်း

ဤပစ္စည်းသည် အိမ်သုံးရန်နှင့် အလားတူနေရာများတွင်

- ဆိုင်၊ ရုံးနှင့် တစ်ခြား အလုပ်နေရာများ၊ ဝန်ထမ်းချက်ပြုတ်ရာနေရာ။
- လယ်တဲများ။
- ဟိုတယ်၊ မိုတယ်နှင့် တခြား လူထိုင်ရာနေရာမှ ဧည့်သည်များ။
- ညစာ၊ မနက်စာ ပြုလုပ်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

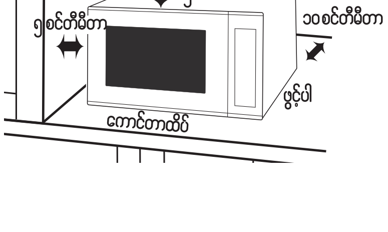
၁။ မီးဖိုအား ကြမ်းပြင်မှ အမြင့် ၈၅ စင်တီမီတာမြင့်သော ပြေပြစ်ခိုင်မာသောနေရာတွင်ထားပါ။ဤပစ္စည်းသည် ထိန်းချုပ်စင်မလိုသော ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဗီဒိုဖြင့်မထားသင့်ပါ။

၂။ မီးဖိုနေရာချသောအခါ မီးပလပ် အလွယ်တကူ ဆွဲထုတ်နိုင်သော နေရာသို့ လျှပ်စစ် စီးဝင်မှုမှ ခွဲထုတ်နိုင်သော နေရာတွင် ထားသင့်သည်။

၃။ ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် မီးဖိုအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။

မီးဖိုခုံအသုံးပြုပုံ

မီးဖို၏အပေါ်ဖက်အား ၁၅ စင်တီမီတာ၊ အနောက်ဖက်အား ၁၀ စင်တီမီတာ၊ ဘေးတစ်ဖက်အား ၅ စင်တီမီတာနှင့် အခြားတစ်ဖက်အား၄၀ စင်တီမီတာ ထက်ပို၍ ဖွင့်ထားပါ။



၄။ မီးဖိုအား လျှပ်စစ် (သို့) ဓာတ်ငွေ့သုံးပေါင်းအိုးနှင့် တန်း၍မထားပါနှင့်။

၅။ မီးဖိုခြေထောက်များ မဖြုတ်ပါနှင့်။

၆။ မီးဖိုသည် အတွင်းသုံးရန်သာ ဖြစ်ပြီး အပြင်တွင်မသုံးပါနှင့်။

၇။ အစိုဓာတ်မြင့်မားသောနေရာတွင် မီးဖိုအား မသုံးပါနှင့်။

၈။ မီးကြိုးအား မီးဖို၏ အပြင်ဘက်ကိုယ်ထည်နှင့် မထိပါစေနှင့်။ မီးကြိုးအား ပူပြင်းသော မျက်နှာပြင်နှင့် ဝေးဝေးထားပါ။ မီးကြိုးအားစားပွဲအစွန်း (သို့) မီးဖိုခုံပေါ်မှ တွဲလောင်းချမထားပါနှင့်။ မီးဖို(သို့)မီးကြိုး (သို့) ပလပ်အား ရေထဲမကျပါစေနှင့်။

၉။ မီးဖို၏ ဘယ်ဖက်နှင့် အနောက်ဖက် လေဝင်ပေါက်အား မပိတ်ပါနှင့်။ မီးဖို အသုံးပြုနေစဉ် လေဝင်ပေါက်ပိတ်ပါက အပူလွန်ကဲနိုင်သည်။ ဤကဲသို့ဖြစ်ပွားမှုအားလုံခြုံရေး အပူချိန်ထိန်းကိရိယာမှ အေးသွားလျှင် ပြန်လည် လည်ပတ်သော စနစ်ဖြင့် ကာကွယ်ပေးထားသည်။

၁၀။ မီးဖိုအား ပြင်ပအချိန်ညှိစက်သို့ သီးခြား ထိန်းချုပ်ကိရိယာတို့ဖြင့် သုံးရန် မရည်ရွယ်ပါ။

၁၁။ မီးဖို အချက်ပြမီး ပြုပြင်ရန်လိုအပ်ပါက ကုန်သည်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

အပိုပစ္စည်းများ

မီးဖိုသည် အသုံးပြုရန် အပိုပစ္စည်းများစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရည်ညွှန်းချက်အတိုင်းလိုက်နာပါ။

လည်ပတ်နေသောကွင်း

- လည်ပတ်နေသောကွင်းနှင့် မီးဖိုအောက်ခြေအား ဆူညံသံများ မထွက်စေရန် အစာအကြွင်းအကျန်များစုမနေစေရန် အမြဲသန့်ရှင်းပေးသင့်သည်။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင် သံကွင်းနှင့်ဖန်ပြားအား တွဲ၍ အသုံးပြုပါ။

သံဇကာ

- သံဇကာဝိုင်းသည် ဟင်းပွဲအသေးများကို ချောမွေ့စေပြီး အပူကို လည်ပတ်စေသည်။
- သတ္တုသံဇကာသည် အကင်နှင့် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သာသုံးသည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်တစ်မျိုးတည်းအတွက်မသုံးပါ။ မီးဖိုအား အစားအစာပေါင်းစပ် အစီအစဉ်ချက်ပြုတ်ပါက ၂၀၀ဂရမ် ထက်လျော့နည်း၍ မသုံးပါနှင့်။

  အပိုပစ္စည်းများအား မှန်ကန်စွာမသုံးပါက မီးဖိုပျက်စီးလိမ့်မည်။
- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုပါက သတ္တု (သို့) အလူမီနီယမ် ခွက်ဖြင့် သတ္တုဇကာပေါ်သို့တင်၍မသုံးပါနှင့်။ အလူမီနီယမ်ခွက်နှင့် သတ္တုဇကာကြားတွင်ကြွေပန်းကန်ပြား (သို့) ဖန်ပန်းကန်ပြား ကြားတွင်ထည့်ပါ။ ဤကဲသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မီးဖွင့်၍ မီးဖိုပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ဖန်ပန်းကန်ပြား

- လည်နေသောသံကွင်းအပေါ်တွင် ဖန်ပြားကိုတင်၍ အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းသည် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ဟင်းချက်ရာတွင် သုံးသောအပိုပစ္စည်းဖြစ်သည်။
- ဖန်ပြားသည်ဤမီးဖိုအတွက် အထူးဒီဇိုင်းဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ တခြားဖန်ပန်းကန်ပြားများဖြင့် အစားမထိုးပါနှင့်။
- ဖန်ပန်းကန်ပြားပူနေပါက သန့်ရှင်းခြင်းမပြုလုပ်မီ (သို့) ရေမဆေးမီအေးအောင်ထားရပါမည်။
- ဖန်ပန်းကန်ပြားအားလိုချင်သောအနေအထားသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည်။
- ဖန်ပန်းကန်ပေါ်ရှိ အစားအစာထည့်သည့်အိုးသည် မီးဖိုနံရံသို့ ထိနေလျှင် ဖန်ပန်းကန်လည်ပတ်မှု ရပ်တန့်သွားပြီး ဖန်ပန်းကန်သည် ဆန့်ကျင်ဖက် အနေအထားသို့လည်နေလိမ့်မည်။ မီးဖိုအား ဖွင့်၍ နေရာပြန်ချပြီး ပြန်ဖွင့်ပါ။
- ဖန်ပန်းကန်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်တင်၍ မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သော ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ထား၍ ချက်ပါ။
- မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် (သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်ပန်းကန်ပြားတုန်ခါနေလိမ့်မည်။ ၎င်းတုန်ခါမှုသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းအား မထိခိုက်နိုင်ပါ။

အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးဆိုင်ရာသတိပေးချက်များ

အရေးကြီးအချက်

ချက်ပြုတ်ချိန်လွန်ကဲစွာ သက်မှတ်ထားပါက အစားစာများ ပျက်စီးသွားပြီး ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင် မီးဖို၏ အတွင်းပိုင်းပျက်စီးပြီး မီးလောင်နိုင်သည်။

တိုတောင်းသော ဟင်းချက်ချိန် သက်မှတ်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် တခြားချက်ပြုတ်သည့်နည်းများထက်အချိန်ပိုမြန်စေသကဲ့သို့ အစားအသောက်အား အရင်မစစ်ဆေးဘဲ ချက်ပြုတ်ချိန် အလွန်အမင်း ချိန်ညှိမထားရန် အကြံပြုသည်မှာ သဘာဝ ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ချိန်ကို သက်ရောက်စေနိုင်သော အချက်များမှာ စတင်ချက်ပြုတ်သော အပူချိန်၊ ပုံစံ၊ ပမာဏ၊အရွယ်အစားနှင့်အစားအစာပုံသဏ္ဍာန်နှင့်သုံးစွဲသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။မီးဖို အသုံးပြုပုံနှင့် ကျွမ်းဝင်သောအခါ ဤအချက်များကို ချိန်ညှိနိုင်ပါမည်။

အစားအစာများအား အကျက်လွန်အောင်ချက်ခြင်းထက် မကျက်အောင်ချက်ခြင်းက ပိုသင့်တော်ပါသည်။ အစားအစာမကျက်သေးလျှင် မီးဖိုထဲသို့ပြန်ထည့်၍ ချက်နိုင်ပြီး အကျက်လွန်သွားပါက ပြင်၍ မရနိုင်ပါ။ အမြဲတမ်း အနည်းဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်မှ စ၍ ချက်ပါ။

စားစရာ အနည်းငယ် ချက်ပြုတ်ခြင်း

အစားအစာ အနည်းငယ် ချက်ပြုတ်ပါက မီးအပူအား သတိထား၍ ပေးပြီး အစားအစာများသည် အလွယ်တကူ တူးခြင်း၊ ကပ်သွားခြင်း (သို့) အချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ချိန်အနည်းငယ်သာပေး၍ မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးပါ။

အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများ

အစိုဓာတ်နည်းသော အစားအစာများအားအပူပေးလျှင် ဥပမာ – ပေါင်မုန့်များ၊ ဘီစကစ်၊ ချောကလက်၊ ပေါက်ပေါက်နှင့်အစာသွပ်မုန့်များဖုတ်ခြင်းအား သတိပြုပါ။၎င်းအရာများသည် အလွယ်တကူတူးခြင်း၊ ခြောက်သွားခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ ပေါက်ပေါက်နှင့် ပေါင်မုန့်ကဲသို့ အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများအားအပူပေးခြင်းကို အကြံမပြုချင်ပါ။ဤမီးဖိုသည် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ ဂျုံအိတ်(သို့) ရေနွေးပုလင်းများကဲသို့ အစားအစာမဟုတ်သော ပစ္စည်းများ အပူပေးခြင်းများအား အကြံမပြုပါ။

အစားအစာများကို နွေးခြင်း

အစားအစာများကို အငွေ့တထောင်းထောင်းဖြစ်အောင်နွေးခြင်းမှာ လိုအပ်ပါသည်။မီးဖိုအတွင်းမှ ထုတ်၍ အငွေ့တထောင်းထောင်း ဖြစ်စေရန် စစ်ဆေးခြင်း ဆိုလိုရင်းမှာ နေရာတိုင်းမှ ရေနွေးငွေ့များထွက်လာပြီး ဟင်းအနှစ်များမှ လေပူပေါင်းများ ထွက်လာရန်ဖြစ်သည်။(အစားအစာအပူချိန်တိုင်း ပြဒါးတိုင်ကိုသုံး၍အစားအစာ ၇၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ရောက်နေသည်ကို သိနိုင်ပြီး အစားအစာ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာအား မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။

အစာသွပ်မုန့်၊ သိုးသားပိုင်း စသည့် မွှေ၍မရသော အစားအစာများ၏ အလယ်အား ဓားဖြင့် ခွဲ၍ တစ်ခုလုံး အပူကောင်းစွာ ရောက်မရောက်စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ထုတ်လုပ်သူများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာပြီး အစားအစာ မစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထနေသည်ကို စစ်ဆေးပြီး သံသယရှိပါက မီးဖိုအတွင်းသို့ပြန်ထည့်၍ အပူပေးပါ။

အချိန်ရပ်ထားခြင်း

ရပ်တန့်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့) အပူပေးခြင်း အဆုံး အစားအစာမစားမီထားထားခြင်း ဥပမာ – အစားအစာ၏ အေးသောအပိုင်းများဖယ်ရှားပြီး အစားအစာအတွင်းပိုင်းမှ အပူများကူးစက်စေရန် ထားရှိသောအချိန်ဖြစ်သည်။

အဖုံးများ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ ဘူးများနှင့် အိုးများ အစားအစာထည့်သောအိုးများမှ အဖုံးများကို ဖယ်ရှားပါ။ အဖုံး ဖုံးထားပါကရေငွေ့နှင့်ဖိအားများအတွင်းတွင်စုနေပြီး ပေါက်ကွဲမှုများဖြစ်နိုင်၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းတောင် ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ကလေးနို့ဗူးများနှင့်အစားအစာထည့်သောဗူးများ

ကလေးနို့ဗူးများကို အပူပေးသောအခါ အပေါ်မှ နို့သီးခေါင်းနှင့် အဖုံးကိုဖယ်ပါ။ဗူးအပေါ်ပိုင်းရှိနို့များသည် အောက်ပိုင်းထက်ပိုပူနေသဖြင့် အပူချိန်ကို သိရှိရန် ဖြေးညှင်းစွာလှုပ်ပြီး စစ်ဆေးပါ။ အပူမလောင်စေရန် ဤသို့ပြုလုပ်သင့်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၈ ကို ကြည့်ပါ။

ကြက်ဥပြုတ်ခြင်း

ကြက်ဥများကို အခွံနှင့် မာအောင်ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအတွင်း အပူမပေးသင့်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အပူပေးပြီးပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခွံပါသောအစားအစာများ

အာလူး၊ ပန်းသီး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အထဲကို မစိမ့်ဝင်နိုင်သော အစားအစာများအတွက် ဥပမာဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို မချက်မီ ခက်ရင်းဖြင့် အပေါက်များ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ပလတ်စတစ်နှင့်စက္ကူများ

ပလတ်စတစ် (သို့) စက္ကူခွက်များသည် မီးလောင်လွယ်သောကြောင့် အပူပေးသောအခါ မီးဖိုအား အမြဲကြည့်နေပါ။လျှပ်စစ်စီးနိုင်သောကြောင့် အကင်အိတ်ကို သတ္တုကြိုးဖြင့် ချည်၍မသုံးပါနှင့်။ ပြန်သုံး၍ရသောစက္ကူများကို အသုံးမပြုပါနှင့်၊ ဥပမာ – မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအတွက် သီးသန့် ထုတ်လုပ်ထားသည်ဟု မပါသောစက္ကူများ၊ ၎င်းပစ္စည်းများသည် မီးပွားများ (သို့) မီးလောင်စေနိုင်သည့် အညစ်အကြေးများပါရှိပါသည်။

အရည်များ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အပူပေးသောအခါ အရည်များသည် ဆူပွက်ရန် ကြာမြင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗူးများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ သတိထားပါ။ ချက်ချင်း ဆူပွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

(က) လည်ပင်းကျဉ်းသောပုလင်း အရည်များကို မသုံးပါနှင့်။

(ခ) အပူအလွန်အကျွံပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

(ဂ) မီးဖိုပေါ်မတင်မီ မွှေပေးပြီးအပူပေးချိန်တစ်ဝက်ခန့်တွင် တစ်ခါမွှေပေးပါ။

(ဃ) အပူပေးပြီးမီးဖိုထဲတွင် ခနထား၍ခွက်အားမဖယ်ရှားခင်မွှေထားပါ။

အဆီများကိုကြော်ခြင်း

အဆီများသောအရာများကို ကြော်ရန်မသုံးပါနှင့်။

လျှပ်ကူးခြင်း

အစားအစာအလေးချိန်မမှန်ကန်ခြင်း(သို့) သတ္တုခွက်များအသုံးပြုခြင်းကြောင့် လျှပ်ကူးမှုများဖြစ်ပေါ်ပြီး သတ္တုစင်ပျက်စီးနိုင်သည်။ လျှပ်ကူးခြင်းဆိုသည်မှာ မီးဖိုအတွင်းအပြာရောင်မီးတောက်များတောက်လောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ချက်ခြင်းမီးဖိုကိုပိတ်ပါ။ အကယ်၍ သတိမပြုမိဘဲ ဆက်လက်အသုံးပြုပါက မီးဖိုပျက်စီးနိုင်သည်။ အကင်ကင်သည့်စနစ်ဖြင့်ဆက်လက် အသုံးပြုပါ။

အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာ

အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာကို အသားတုံးများနှင့် ကြက်သားများ ချက်ပြီး မီးဖိုအတွင်းမှ ဖယ်ရှာပြီး အပူချိန်တိုင်းရန်သုံးသည်။ အကယ်၍ မကျက်ပါက သက်မှတ်ထားသော အပူချိန်အတိုင်း မိနစ်အနည်းငယ်ထပ်ချက်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် အသုံးပြုနေစဉ် သာမာန်သာမိုမီတာအား မထားပါနှင့်။

ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ

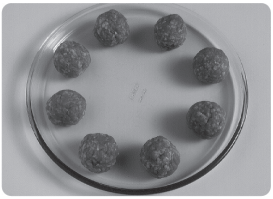
အချိန်ရပ်နားထားခြင်း

သိပ်သည်းသောအစားအစာများ၊ ဥပမာ – အသား၊ အခွံပါသောအာလူး၊ ကိတ်မုန့်ချက်ပြုလုတ်ပြီး(မီးဖိုအတွင်း(သို့)အပြင်တွင်) အစားအစာ၏အလယ်မှ အပူများပြီးဆုံးအောင်ကူးစက်နိုင်ရန် အစားအစာများအားဒီတိုင်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သည်တိုင်းထားစဉ်အသားတုံးများ(သို့) အာလူးများကို သတ္တုပြားဖြင့် ပတ်ထားပါ။ အသားတုံးသည် အနည်းဆုံး ၁၀ – ၁၅ မိနစ်၊ အာလူးသည် ၅ မိနစ်ထားရန်လိုအပ်သည်။အသားပြားများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ငါးစသည့် အခြားအစာအစာများမှာ ၂–၅ မိနစ်ထားရန် လိုပါသည်။ အရည်ဖျော်ပြီးသောအစားအစာများလည်း အချိန်ရပ်ထားသင့်ပါသည်။

အရေအတွက်

အရေအတွက်နည်းနည်းချက်ပြုတ်ခြင်းသည် များများချက်ပြုတ်ခြင်းထက် ပိုမြန်ပြီး၊ ဟင်းနည်းနည်းအပူပေးခြင်းသည် များများအပူပေးခြင်းထက် ပိုမြန်သည်။

နေရာထားခြင်း



အစားအစာများအား ခြားထားခြင်းသည် ညီညီညာညာနှင့် မြန်မြန်ကျက်စေသည်။ အစားအစာများကို ပုံမထားပါနှင့်။

စိုထိုင်းသောအစားအစာများ

လက်ဆတ်သောအစားအစာများ ဥပမာ – ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးများသည် ရာသီတစ်ခုလုံးကွဲပြားသောရေဓာတ်များပါရှိသည်။ထိုရာသီအတွက်ချက်ပြုတ်ချိန်အား ညှိပေးရမည်။ ခြောက်သွေ့သောအရာများ ဥပမာ – ဆန်၊ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်၊ သိမ်းထားစဉ်ခြောက်သွေ့နိုင်ပြီး ချက်ပြုတ်ချိန်ကွာခြားနိုင်သည်။

အပေါက်ဖောက်ခြင်း

အချို့သောအစားအစာများသည် အရေပြား(သို့) အမြှေးပါးများ ပါသဖြင့် ချက်ပြုတ်နေစဉ် ရေငွေ့များထွက်ပေါ်ပြီးစုနေနိုင်သည်။ ၎င်းအစားအစာများကို ရေငွေ့များထွက်သွားစေရန် အပေါက်ဖောက်ခြင်း(သို့) အရေခွံများ ခွာခြင်းများပြုလုပ်သင့်သည့်။ ကြက်ဥ၊ အာလူး၊ ပန်းသီးနှင့် အသားချောင်းများသည် မချက်ခင် အခွံခွာသင့်သည်။ ကြက်ဥများအား အခွံဖြင့် မပြုတ်ပါနှင့်။

ဖုံးအုပ်ခြင်း

အစားအစာများအားအပူခံဖလင်ပြား (သို့) အဖုံး ဖုံးပါ။ ငါးများ၊ အသီးအရွက်များ၊ ဟင်းအိုးများ၊ ဟင်းရည်များ အားအဖုံးဖုံးအုပ်ပါ။ ကိတ်မုန့် ၊ဝက်အူချောင်း ၊အာလူး (သို့) အစာသွပ်မုန့်များ အားမဖုံးပါနှင့်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများ

လေဝင်လေပေါက်ရှိသောအစားအစာများသည် သိပ်သည်းသောအစားအစာများထက်အပူပိုမြန်သည်။

အပူခံဖလင်ပြား

အပူခံဖလင်ပြားသည် အစားအစာ၏ ရေငွေ့ကို ထိန်းပေးပြီး ရေငွေ့စုထားခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို မြန်စေသည်။မချက်ပြုတ်ခင် အပေါက်ဖောက်ထားခြင်းသည် ရေငွေ့များကို ထွက်စေသည်။ အပူခံဖလင်ပြားအား ဖယ်ရှားလျှင် အထဲရှိရေငွေ့များ အလွန်ပူနေနိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။

ပုံသဏ္ဌာန်

ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံချက်ပြုတ်ခြင်း၊မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင် လေးဒေါင့်ပုံခွက်များဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းထက် လုံးဝန်းသော အိုးများဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။

စစ်ခြင်းအပူချိန်

အစားအစာအေးလျှင်အပူပေးရသောအချိန်ကြာမြင့်သည်။ သာမာန်အပူချိန်ရှိ အစားအစာထက် ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ အစားအစာအား အပူပေးရန် ပို၍ကြာမြင့်သည်။

အရည်များ

အရည်များအားအပူမပေးမီအပူပေးစဉ်နှင့်အပူပေးပြီးမွှေပေးပါ။ရေများအားဝေမကျစေရန်အပူမပေးခင်မွှေပေးပြီးအပူပေးနေစဉ်မွှေရန်လိုအပ်သည်။ဆူပြီးသားအရည်များအားအပူထပ်မပေးပါနှင့်။အပူအလွန်အကျွံမပေးပါနှင့်။

လှန်ပေးခြင်း နှင့်မွှေပေးခြင်း

အချို့သောအစားအစာများသည်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မွှေပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။အသားနှင့်ကြက်သားများကိုချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်တွင်လှန်ပေးသင့်သည်။

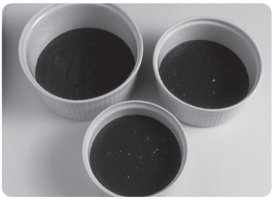
ပြင်ဆင်ခြင်း

သီးသန့်ချက်ပြုတ်ရသောအစားအစာများ ဥပမာ – ကြက်သားအပိုင်းအစများ ၊ကြက်သားတုံးများကို ကြီးသောအပိုင်းများအားအပြင်ဘက်တွင်ထားသင့်သည်။

အစားအစာကိုစစ်ဆေးခြင်း

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုသော်လည်းသတ်မှတ်ထားသောချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းအစားအစာများကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။(သာမန်မီးဖိုတွင်စစ်ဆေးသကဲ့သို့)ထပ်ချက်ရန်လိုအပ်ပါက မီးဖိုအတွင်းပြန်ထည့်ပါ။

ပန်းကန်အရွယ်အစား



ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ဖော်ပြထားသော ပန်းကန်အရွယ်အစားကိုသုံးခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့်အပူပေးချိန်အားသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

သန့်ရှင်းခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အစားအစာအမှုန်များဖြစ်စေခြင်းကြောင့်မီးဖိုအားအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
သန့်ရှင်း၍မရသောအစားအစာအစက်များအား မီးဖိုသန့်စင်ဆေးရည်အား နူးညံ့သောအဝတ်ပေါ် ဖြန်း၍ဖယ်ရှားနိုင်သည်။မီးသန့်ရှင်းပြီးခြောက်အောင်သုတ်ပါ။

အသုံးပြုရန် ခွက်များ

အသုံးပြုသည့်အိုးရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ခြင်းသည်အစားအစာချက်ပြုတ်မှုအောင်မြင်ခြင်း ၊ မအောင်မြင်ခြင်း အတွက်အရေးပါသောအချက်ဖြစ်သည်။

မီးဖုတ်ထားသောဖန်ထည်များ

ဖန်ထည်များသည်အပူခံနိုင်ခြင်း ၊ဥပမာ –အပူခံဖန်ထည်များမှာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီးမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၊အကင်ကင်ခြင်းနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အသုံးပြုသည်။အစားအစာမှအပူကြောင့်ကွဲနိုင်သောဖန်ထည်များကိုမသုံးပါနှင့်။ကွဲနိုင်သော (သို့)လျှပ်ကူးနိုင်သောဖန်ထည်အကောင်းစားများမသုံးပါနှင့်။

ကြွေထည်များနှင့်မြေထည်များ

ကြွေရည်သုတ်တရုတ်ပန်းကန်များ၊လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်၊ပန်းကန်လုံးမတ်ခွက်နှင့်ခွက်များကိုအပူဒဏ်ခံနိုင်လျှင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ကြွေထည်နှင့်မြေထည်များသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ရောစပ်ထားသောကြွေထည်များကိုအချိန်တိုအတွင်းအပူပေးသောအခါတွင်သာအသုံးပြုပြီးအပူချိန်ပြောင်းလဲပါကအက်ကွဲခြင်း(သို့) ချက်ပြုတ်ပြီးပါကအားပျော့သွားစေသည်။သတ္တုဖြင့်ပုံဖော်ထားသော(သို့)သတ္တုအနားကွတ်ပါသောပန်းကန်လုံးများ မသုံးပါနှင့်။လက်ကိုင်တပ်ထားသောရေကရား(သို့)မတ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အတွင်းအရည်ပျော်နိုင် သောကြောင့်အသုံးမပြုပါနှင့်။

မြေခွက်များ၊မြေပန်းကန်များ၊စဉ့်အိုးခွက်များ

ကြွေရည်အပြည့်သုတ်ထားသောအိုးများသာ အသုံးပြုပါ။ကြွေရည်တစ်ဝက်သုတ်ထားခြင်း(သို့)လုံးဝမသုတ်ထားသောအိုးများသည်ရေများကိုစုပ်ယူသကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင် အားစုပ်ယူသောကြောင့်အလွန်ပူပြီးချက်ပြုတ်ရာတွင်နှောင့်နှေးစေသည်။

သတ္တုပြား(သို့) သတ္တုအိုးများ

သတ္တု(သို့) သတ္တုပြားအုပ်ထားသောအိုးများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်အစားအစာများအားအပူညီညာစွာမရနိုင်သကဲ့သို့မီးဖိုကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်သည်။သတ္တု တံစို့ အစား သစ်သားတံစို့ကိုသာသုံးသင့်သည်။

အပူခံဖလင်ပြား

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အစားအစာများအားဖလင်ပြားနှင့်မထိစေရန် ဂရုစိုက်ပြီးအစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့)အပူပေးလျှင် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အပူခံဖလင်ပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အကင်ကင်ခြင်း(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်မသုံးပါနှင့်။

ပလတ်စတစ်များ

ပလတ်စတစ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အတွက်ထုတ်လုပ်ထားသောခွက်များသာအသုံးပြုနိုင်သည်။ မယ်လမင်းကဲ့သို့မီးကျွမ်းနိုင်သောပလတ်စတစ်များမသုံးပါနှင့်။ ပလတ်စတစ်ခွက်များကိုသကြားဓာတ်များသော(သို့)အဆီများသော (သို့) ကြာရှည်စွာချက်ပြုတ်ရသော ဥပမာ – ဆန်ကြမ်းများချက်ပြုတ်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။အစားမစာမှအပူနှင့်အရည်ပျော်သွားနိုင်သောမာဂျရင်းခွက် (သို့) ဒိန်ခဲခွက်များဖြင့်မချက်ပါနှင့်။

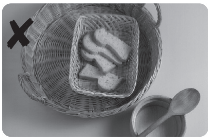
အကင်ကင်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။

စက္ကူများ

မီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူအဖြူများကိုအချိန်အနည်းငယ်သာချက်ပြုတ်ရသောအစာသွပ်မုန့်ခွက်များနှင့်အသားချောင်းများကိုဆီစင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ဖုံးအုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည်။မီးဖိုချောင်သုံးအဝတ်များကိုပြန်မသုံးပါနှင့်။လက်လုပ်ချည်မျှင်များပါသောကြောင့်မီးဖိုသုံးစက္ကူများကိုမသုံးပါနှင့်။မီးဖိုအသုံးပြုနိုင်သောနာမည်ကြီးပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောအဝတ်များကိုသာသုံးပါ။မီးဖိုအတွင်း အရည်ပျော်နိုင်သောဖယောင်း(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်ထားသောခွက်များမသုံးပါနှင့်။ပန်းကန်အောက်ခြေနှင့်အဆီများသောအစားအစာများကိုဖုံးရန် ဆီစိမ်စက္ကူများကိုအသုံးပြုနိုင်ပြီး မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်အချိန်ခဏအပူပေးသောအခါစက္ကူပန်းကန်ပြားသုံးနိုင်သည်။

ကြိမ်၊သစ်သားနှင့်ကောက်ရိုးခြင်းများ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင် ဤအရာများမသုံးပါနှင့်။ ဆက်တိုက်သုံးခြင်းနှင့်ကြာမြင့်စွာသုံးခြင်းကြောင့်ကွဲ အက်ခြင်း(သို့)မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။မည်သည့်ချက်ပြုတ်စနစ်တွင် မျှမသုံးပါနှင့်။



အလူမီနီယမ်ပြား

ချောမွေ့သော အလူမီနီယမ်ပြား အနည်းငယ်ကို အသားတုံးများနှင့်အသားများအားအုပ်၍အရည်ဖျော်ရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်ကာကွယ်ထားသောအပိုင်းမှအပူလွန်ကဲခြင်း(သို့)အလွန်အမင်းအရည်ပျော်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။သတ္တုပြားအားမီးဖိုအတွင်းပိုင်း(သို့) အမိုးပိုင်း နှင့်မထိစေရ။ လျှပ်ကူးခြင်းများဖြစ်စေနိုင်ပြီး မီးဖိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။

အကင်အိတ်များ

စွမ်းအင်နှင့်အချိန်သုံး၍ကင်သောအခါအိတ်၏တစ်ဖက်မှအသား းတုံးများထည့်၍ကင်ခြင်းတွင်အသုံးဝင်သည်။သတ္တုကြိုးများပတ်၍မသုံးရ။

မီးဖိုရဲ့အစိတ်အပိုင်းများ

၁။ တံခါးလက်ကိုင်

ဆွဲ၍တံခါးဖွင့်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တံခါးဖွင့်ပါကအစီအစဉ်မပျက်ပဲချက်ပြုတ်ခြင်းရပ်တန့်သွားပါမည်။ တံခါးပြန်ပိတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါကယခင်နေရာမှပြန်လည်ချက်ပြုတ်ပါမည်။ ဤစနစ်သည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပေါက်ကြွနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တံခါးဖွင့်ခြင်းအတွက်အလွန်ဘေးကင်းစေသည်။

၂။ မီးဖိုပြတင်းပေါက်

၃။ လေဝင်ပေါက်

၄။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုနည်း(မဖြုတ်ပါနှင့်)

၅။ အပြင်လေဝင်ပေါက်များ

၆။ ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်

၇။ မီးကြိုး

၈။ မီးပလပ်ခေါင်း

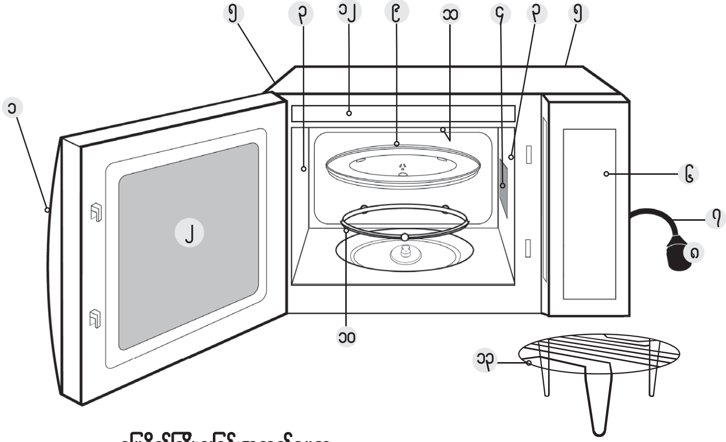
၉။ ဖန်ပြား

၁၀။ လည်ပတ်နေသောကွင်း

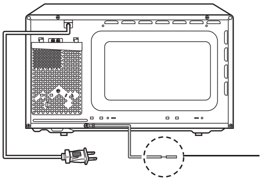
၁၁။ အကင်ကင်ရာတွင်အပူလွှတ်ကိရိယာ

၁၂။ လုပ်ဆောင်ချက်ပြဇယား

၁၃။ သတ္တုစင်



မြေစိုက်ကြိုးချခြင်းအတွက်နမူနာ



မြေစိုက်ကြိုးချခြင်း

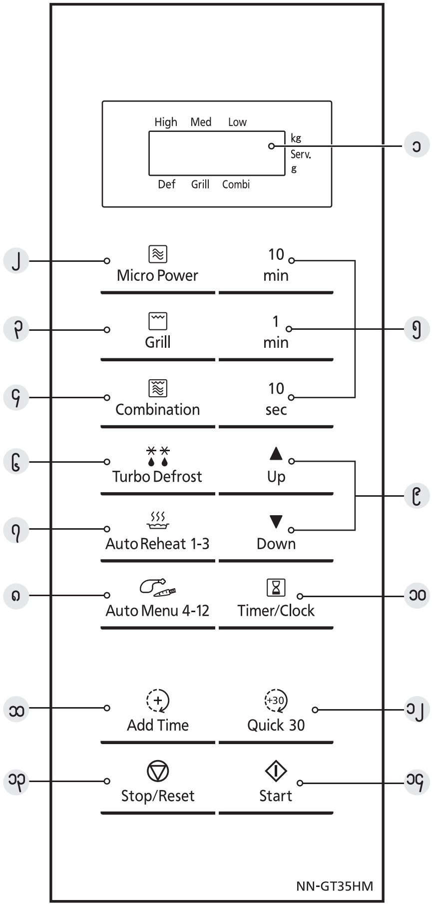
လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းရှိသောမြေကြီးနှင့်ဆက်သွယ်ရမည်။

မှတ်ပုံတင်နှင့် သတိပြုရောင်ကြည့်ရန်အချက်များမီးဖိုတွင်ပါရှိသည်။

■ **မှတ်ချက်**

ဖော်ပြပါသရုပ်ပုံများသည်အကိုးအကားအတွက်သာဖြစ်သည်။

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်



၁. ပုံစံမျက်နှာပြင်

၂. မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ်

၃. အကင်ကင်ရန်ခလုတ်

၄. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရန်ခလုတ်

၅. အချိန်မှတ်ရန်ခလုတ်

၆. အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းခလုတ်

၇. အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်းခလုတ် ၁–၃

၈. အလိုအလျောက်ရွေးချယ်သည့်ခလုတ် ၄–၁၂

၉. အလေးချိန်သတ်မှတ်ရန်အပေါ်အောက်ပြောင်းနိုင်သောခလုတ်

၁၀. အချိန်မှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်

၁၁. အချိန်ပေါင်းထည့်သည့်ခလုတ်

၁၂. မိနစ်၃၀အမြန်ချက်ပြုတ်ရန်ခလုတ်

၁၃. ရပ်တန့်ခြင်း / ပြန်လည်ချက်ပြုတ်ခြင်းခလုတ်

မချက်ပြုတ်မီ

လမ်းညွှန်ချက်များအားရှင်းလင်းစေရန်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်နေစဉ်

ချက်ပြုတ်ခြင်းခေတ္တရပ်ရန် တစ်ချက်နှိပ်ပါ။လမ်းညွှန်ချက်များ (သို့) အမှတ်အသားများ(သို့)မျက်နှာပြင်ပေါ်မှအချိန်အားဖျက်ရန်နောက် တစ်ချက်နှိပ်ပါ။

၁၄. စတင်ရန်ခလုတ်

- ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်သည်ဖော်ပြထားသည်နှင့်ကွဲပြားနိုင်သည်။ သို့သော်ခလုတ်ပေါ်ရှိစကားလုံးများနှင့်စနစ်များတူနေမည်။

■ တတီတီမြည်သံ

ခလုတ်မှန်ကန်စွာနှိပ်သောအခါ အသံကြားရလိမ့်မည်။ခလုတ်ကိုနှိပ်၍အသံမကြားပါကရွေးချယ်မှုမဟုတ်ခြင်း(သို့)လမ်းညွှန်ချက်အားလက်မခံခြင်းဖြစ်သည်။မီးဖိုချက်ပြုတ်မှုပုံစံရွေးချယ်နေစဉ်အတွင်းအသံနှစ်ချက်မြည်ပါမည်။ရွေးချယ်ထားသောစနစ်အားလုံး ဆောင်ရွက်ပြီးပါက ၅ကြိမ် မြည်လာမည်။

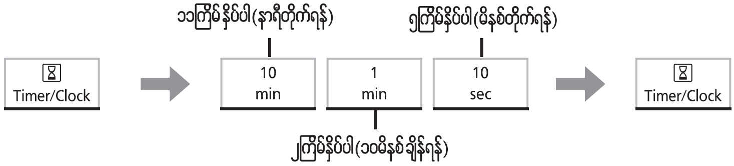
■ မှတ်ချက်

ချက်ပြုတ်မှုပုံစံရွေးချယ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်ကို၆မိနစ်ကြာသည်အထိမနှိပ်ပါကရွေးချယ်ထားသောချက်ပြုတ်မှုပုံစံများအလိုအလျောက်ဖျက်သွားပါမည်။မျက်နှာပြင်သည်နာရီ(သို့) အမှတ်အသားနေရာ သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါမည်။

နာရီသတ်မှတ်ခြင်း

မီးဖိုအားပထဆုံးအကြိမ် မီးပလပ်ထိုးပါက မျက်နှာပြင်တွင် “၈၈.၈၈” ဟုပေါ်လာမည်။

ဥပမာ : ၁၁ နာရီ ၂၅မိနစ် ဟုချိန်ရန်



အချိန် / နာရီ ခလုတ်အားနှစ်ကြိမ် နှိပ်ပါ။

အမှတ်အသားမှာ မိုတ်တုတ်မိုတ်တုတ်ဖြစ်နေမည်။

နေ့၏အချိန်ကိုထည့်ပါ။

အချိန် / နာရီခလုတ်အားနှိပ်ပါ။

အမှတ်အသားငြိမ်သွားပါမည်။မျက်နှာပြင်တွင်နာရီမှန် မှတ်သားပြီးဖြစ်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁။ နာရီပြန်တိုက်ရန်၊ အထက်ပါအဆင့် ၁မှ ၃အထိပြန်လုပ်ပါ။

၂။ နာရီသည်မီးဖိုပလပ်တပ်၍လျှပ်စစ်စီးနေသမျှဖော်ပြနေပါလိမ့်မည်။

၃။ ၁၂နာရီပြနာရီသာဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ်

ဤစနစ်သည် မီးဖို၏ ထိန်းချုပ်စနစ်အားအလုပ်မဖြစ်စေပါ။သို့သော် တံခါးဖွင့်၍ရပါသည်။ ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံစနစ်သည်အမှတ်အသား(သို့) အချိန်ပြသော မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားနိုင်သည်။

ချိန်ညှိရန်

ပယ်ဖျက်ရန်

၁၀စက္ကန့်အတွင်း ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

နာရီပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။မူလအချိန် မပျောက်ပါ။ “ကလေးအတွက်” ဟူ၍မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

ရပ် / ပြန်စ ခလုတ်အား၁၀ စက္ကန့်အတွင်း (၃)ကြိမ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်တွင်နာရီပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း

ဖန်ပန်းကန်ပြားသည်မီးဖိုအသုံးပြုနေစဉ်နေရာတကျဖြစ်နေရမည်။

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ခလုတ်အားလိုအပ်သော စွမ်းအားရရှိစေရန်ရွေးချယ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

မီးဖိုသည်အလယ်အလတ်အမြင့်၊အလယ်အလတ်၊အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်များအတွက် ၉၉မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် အထိအစီအစဉ်ချထားနိုင်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဆုံးအတွက်မိနစ် ၃၀အစီအစဉ်ချနိုင်သည်။

စတင်ရန်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်တွင် အချိန်မှတ်နေမည်။

နှိပ်ရန်	အပူချိန်သတ်မှတ်ခြင်း	အသုံးပြုပုံပမာဏ
၁ကြိမ်	အမြင့်ဆုံး	ရေနွေး၊ အသီးများချက်ခြင်း၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ထမင်း၊အီတလီခေါက်ဆွဲ၊ခေါက်ဆွဲနှင့်အချိုပွဲ
၂ကြိမ်	အလယ်အလတ်အမြင့်ဆုံး	ကြက်သားချက်ခြင်း၊အသားနှင့်ကိတ်မုန့်၊နို့ပြန်ကျိုရန်။
၃ကြိမ်	အလယ်အလတ်	ငါးချက်ခြင်း၊ ပင်လယ်စာ ၊ဥများနှင့်ဒိန်ခဲများ
၄ကြိမ်	အရည်ဖျော်ရန်	အရည်ပျော်သည့်အစားအစာ၊နူးညံ့သောရေခဲမုန့်နှင့်ဒိန်ခဲရေခဲများ
၅ကြိမ်	အနိမ့်ဆုံး	ချက်ပြီးသားအစားအစာများနွေးရန် ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆူလာရန်။

■ **မှတ်ချက်**

၁. မီးဖိုအားအချိန်သတ်မှတ်ပြီးပါကအရင်သတ်မှတ်ထားသောစွမ်းအင်နှုန်းမပါဘဲအမြင့်ဆုံးစွမ်းအားဖြင့်အလိုအလျောက်လည်ပတ်နေမည်။

၂. ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်ပန်းကန်ပြားတုန်ခါနေသည်။ ၄င်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုမထိခိုက်နိုင်ပါ။

၃. ချက်ပြုတ်ခြင်းအဆင့်များအတွက်စာမျက်နှာ ၁၉ ကိုကြည့်ပါ။

၄. အပူပေးရန်အချိန်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအားနှင့်အချိန်သတ်မှတ်ပြီးအစီအစဉ်ဆွဲနိုင်သည်။စာမျက်နှာ ၂၁တွင်ကြည့်ပါ။

၅. မီးဖိုအတွင်းသတ္တုပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအားမသုံးပါနှင့်။

၆. အစားအစာများအားအရည်ဖျော်နေစဉ်မီးဖိုတံခါးအားဖွင့်၍စစ်ပါ။ထို့နောက်ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။အရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်းအဖုံးဖုံးရန်မလိုပါ။ရေလဒ်ကောင်းရစေရန် မွှေခြင်း၊လှန်ခြင်း (သို့) အရည်ဖျော်နေစဉ်အကြိမ်များစွာ ထုတ်ပေးပါ။ကြီးမားသောအရိုးပိုင်းနှင့်ကြက်သားအတွက်အရည်ဖျော်စဉ်အချိန်တစ်ဝက်တွင်လှန်ခြင်းနှင့်အစွန်းနှစ်ဖက်နှင့်အဖျားတို့အားအပူခံသတ္တုပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အရည်ဖျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်းအားစာမျက်နှာ ၂၃ တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

အကင်ကင်ခြင်း

အကင်ကင်ခြင်းစနစ်သည် အသားပြား ၊အမဲနံရိုး ၊ တံစို့ထိုးကင်ခြင်း ၊အသားငေးချောင်းများ(သို့) ကြက်သားအပိုင်းအစများကင်ရာတွင်အသုံးဝင်သည်။အသားညှပ်ပေါင်မုန့် နှင့်ဟင်းပွဲ များအိုးလိုက်ချက်ရာတွင်လည်းသုံးသည်။

Grill → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

အကင်ခလုတ်ကိုနှိပ်၍လိုအပ်သောအပူချိန်သို့ရွေးပါ။

အချိန်သတ်မှတ်ပါ။
(၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်ထိထားနိုင်သည်။)

စတင်ရန် ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်မှတ်နေမည်။

နှိပ်ရန်	သတ်မှတ်ချက်	အစားအစာအမျိုးအစား
၁ကြိမ်	အကင်ပုံစံ ၁	အသားပြား၊ကြက်သား (ပိုင်းများ)
၂ကြိမ်	အကင်ပုံစံ ၂	ပင်လယ်စာ၊ကြက်သွန်ပေါင်မုန့်၊ပေါင်မုန့်မီးကင်

■ **မှတ်ချက်**

၁. သတ္တုဇကာပေါ်တွင်အစားအစာထည့်ထားသည့်ဖန်ပန်းကန်ပြားတွင်တင်ပါ။အောက်တွင်အဆီနှင့်အရည်များကျခြင်းကိုဖမ်းထားရန်အပူခံပန်းကန်ပြားထားပါ။
၂. ကင်နေစဉ်အဖုံးမပိတ်ပါနှင့်။
၃. မီးဖိုအား အပူမပေးပါနှင့်။
၄. အကင်ကင်ရာတွင်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအားအသုံးမပြုပါနှင့်။
၅. အချို့အစားအစာများများသည်ချက်ပြုတ်နေသောအချိန်တစ်ဝက်တွင် ပြောင်းပြန်လှန်ပေးရန်လိုအပ်သည်။
၆. အစားအစာများကို လှန်သောအခါမီးဖိုတံခါးကိုဂရုပြု၍ဖွင့်ပြီးမီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုသုံး၍သတ္တုဇကာများကိုဖယ်ပါ။
၇. အကင်ကင်ရန်အပူလွှတ်ပေးသောကိရိယာသည်နီလာပြီးပြန်ပိတ်သွားသည်မှာသာမန်ဖြစ်သည်။
၈. ထိပ်ပိုင်းတွင်ရှိသောအပူပေးကိရိယာပူနေစဉ်အပူပေးကိရိယာအားမထိပါနှင့်။အပူပေးကိရိယာတွင်အပူရှိန်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။
၉. ကင်သည့်စနစ်အသုံးပြုပြီးမီးဖိုအပူလွန်ကဲခြင်းကိုကာကွယ်ရန် အချိန်တိုတွင်းအသုံးပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

သတ္တုစင်သည်ဖန်ပန်းကန်ပြားတင်ထားသောပုံစံအတိုင်းအသုံးပြုရမည်။ သတ္တုစင်အားဖယ်ရှားသောအခါသတ္တုစင်နှင့်အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်အားသေချာစွာကိုင်၍ဖယ်ရှားပါ။အပိုပစ္စည်းများထုတ်သောအခါမီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုသုံးပါ။အပူရှိန်မြင့်မားသောကြောင့်အစားအစာထည့်ခြင်း(သို့)ထုတ်သောအခါမီးဖို(သို့) တံခါးအတွင်းရှိသတ္တုအပိုင်း(သို့)အပြင်ပြတင်းပေါက်အားမထိပါနှင့်။

မြန်မာ

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သောအခါ အကင်စနစ်မှအစားအစာများအားသဘာဝအညိုရောင်နှင့်ကြွပ်ရွအောင်ပြုလုပ်ထားစဉ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပါကပို၍မြန်ဆန်သည်။

Grill → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းခလုတ်ကိုနှိပ်၍လိုအပ်သောအပူချိန်သို့ရွေးပါ။

ချက်ပြုတ်ရန်အချိန်သတ်မှတ်ပါ။ (၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်ထိထားနိုင်သည်။)

Startခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်မှတ်နေမည်။

နှိပ်ရန်	သတ်မှတ်ချက်	အစားအစာမျိုးအစား
၁ကြိမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁	ကြက်ကောင်လုံး
၂ကြိမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂	အမဲသား၊ သိုးသား၊ ပင်လယ်စာ
၃ကြိမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၃	အာလူး၊ ပူတင်းဖုတ်ခြင်း

မှတ်ချက်

၁။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်ပြားတုန်ခါနေမည်။ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုမထိခိုက်စေနိုင်ပါ။

၂။ သတ္တုစင်သည်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အကင်ကင်ခြင်းအတွက်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။မီးဖိုတွင်ပါရှိသောအပိုပစ္စည်းမှလွဲ၍မည်သည့်သတ္တုပစ္စည်းမျှမသုံးရ။အဆီများနှင့်အစက်များခံရန်အောက်ဘက်တွင်အပူခံပန်းကန်ထားရှိပါ။

၃။ သတ္တုစင်အားဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းသုံးပါ။လက်စွဲအစီအစဉ်များတွင်အစားအစာအား ၂၀၀ဂရမ်ထက်နည်းပါကမချက်ပါနှင့်။ပမာဏနည်းပါကပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်ဖြင့်မချက်ဘဲကင်ခြင်း(သို့)မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၄။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ်ဖုံးအုပ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

၅။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်လျှင် မီးဖိုအားအပူမပေးပါနှင့်။

၆။ အစားအစာအလေးချိန်မမှန်ခြင်း(သို့)သတ္တုစင်ပျက်စီးနေခြင်း(သို့)သတ္တုအိုးအသုံးပြုလျှင်လျှပ်စစ်စီးမှုမတော်တဆဖြစ်နိုင်သည်။လျှပ်စီးခြင်းဆိုသည်မှာမီးဖိုအတွင်းမှအပြာရောင်အလင်းများထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်ပွားပါကမီးဖိုချက်ချင်းပိတ်ပါ။

၇။ အချို့သောအစားအစာများကိုပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်လျှင်သတ္တုစင်သုံးရန်မလိုပါ။ဥပမာ– မီးဖုတ်ခြင်း၊ခရာတင်၊ အစာသွပ်မုန့် နှင့် ပူတင်းများ၊ ၎င်းအစားအစာများအားသတ္တုမဟုတ်သောအပူခံပန်းကန်ပြားနှင့်ထည့်၍ဖန်ပြားပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်ပါ။

၈။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံးပလတ်စတစ်ခွက်များအားပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။(ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရန်မဟုတ်သော)ပန်းကန်ပြားသည်အကင်ကင်ရန်အပူပေးကိရိယာမှအပူခံနိုင်ရမည်။ကြွေထည်နှင့်အပူခံဖန်ပစ္စည်းများမှာအသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

၉။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်လှိုင်းညီညီညာညာ မထိုးဖောက်နိုင်သဖြင့်သတ္တုပန်းကန်(သို့) သံပန်းကန်များမသုံးပါနှင့်။

■ သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

သတ္တုစင်သည်ဖန်ပန်းကန်ပြားတင်ထားသောပုံစံအတိုင်းအသုံးပြုရမည်။ သတ္တုစင်အားဖယ်ရှားသောအခါသတ္တုစင်နှင့်အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်အားသေချာစွာကိုင်၍ဖယ်ရှားပါ။အပိုပစ္စည်းများထုတ်သောအခါမီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုသုံးပါ။အပူရှိန်မြင့်မားသောကြောင့်အစားအစာထည့်ခြင်း(သို့)ထုတ်သောအခါမီးဖို(သို့) တံခါးအတွင်းရှိသတ္တုအပိုင်း(သို့)အပြင်ပြတင်းပေါက်အားမထိပါနှင့်။

အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်တွင်အဆင့်သုံးဆင့်တစ်ဆက်တည်းချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

ဥပမာ : အလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါဖြင့် ၃မိနစ်၊ပေါင်းစပ်စွမ်းအင် ၂ဖြင့် ၃မိနစ်၊အကင်စွမ်းအင် ၁ဖြင့် ၂မိနစ်ဆက်တိုက်ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec →

နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။

အလယ်အလတ်စွမ်းအင်ရွေးရန်မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

Combination → 10 min | 1 min | 10 sec →

သုံးကြိမ်နှိပ်ပါ။

ပေါင်းစပ်စွမ်းအင် ၂ရွေးရန် ၂ချက်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

Grill → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။

အကင်စွမ်းအင်ရွေးရန်တစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

၁. အလိုအလျောက်စနစ်တွင်အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

၂. ချက်ပြုတ်နေစဉ်စနစ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အသံနှစ်ချက်မြည်၍အဆင့်အားလုံးပြီးပါက ၅ချက်မြည်မည်။

မိနစ်ဝက်အမြန်ချက်ပြုတ်စနစ်

ဤစနစ်တွင်အမြင့်ဆုံး မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အပူဖြင့်ချက်ပြုတ်ချိန် ၃၀စက္ကန့် မှ ၅မိနစ် အထိချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်သီးသန့်သောသုံးနိုင်သည်။

Quick 30	→	Start
လိုချင်သောအချိန်ရရှိသည်အထိ စက္ကန့်၃၀ အမြန်ခလုတ်အားနှိပ်ပါ။		**Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။** မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ **မှတ်ချက်**

၁။ လိုအပ်ပါကတခြားပါဝါသတ်မှတ်ချက်များရွေးချယ်နိုင်သည်။လိုအပ်သောပါဝါသတ်မှတ်ချက်အား ၃၀ အမြန်ခလုတ်မနှိပ်ခင် ရွေးပါ။

၂။ ရိုးရိုးချက်ပြုတ် ပြီး ၁မိနစ် အတွင်း ဤစနစ်ဖြင့် မချက်ပြုတ်နိုင်ပါ။

အချိန်ပေါင်းထည့်ခြင်းစနစ်

ဤစနစ်သည် ချက်ပြုတ်နေစဥ်နှင့်ချက်ပြုတ်ပြီးအချိန်ထပ်မံပေါင်းထည့်နိုင်သည်။မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးနိုင်သည်။

ဥပမာ : ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင် ၅မိနစ် ထပ်ပေါင်းရန်။

Add Time	→	10 min / 1 min (၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။) / 10 sec	→	Start
ချက်ပြုတ်ပြီးအချိန်ပေါင်းရန် ခလုတ်နှိပ်ပါ။		**ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ**		**Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။** မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ **မှတ်ချက်**

၁။ ချက်ပြုတ်နေစဥ်အချိန်ပေါင်းထည့်ခလုတ်နှိပ်ပြီး ၅စက္ကန့် အတွင်း (၁မှ ၁၀ မိနစ်)ချက်ပြုတ်ချိန် ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။စတင်ရန်ခလုတ်မနှိပ်ပဲအချိန်ပေါင်းသွားပါမည်။

၂။ ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင်အချိန်ထည့်ခြင်းမှာအမြင့်ဆုံးမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖြင့်မိနစ်၃၀၊အခြားမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ပါဝါ၊အကင်ကင်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်စနစ်များအတွက် (၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့် အထိ) သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြီး ၁မိနစ်အတွင်းမည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်မှမပြုလုပ်ပါကယင်းစနစ်ပယ်ဖျက်သွားမည်။

၃။ အချိန်ပေါင်းစနစ်အားအဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ပြီးအသုံးပြုနိုင်သည်။နောက်ဆုံးအသုံးပြုခဲ့သောစွမ်းအင်ပမာဏနှင့်တူနေမည်။နောက်ဆုံးအဆင့်တွင်ရပ်နားထားလျှင် ၎င်းစနစ်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

၄။ အချိန်ပေါင်းထည့်စနစ်သည်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်တွင်အသုံးပြု၍မရပါ။

အချိန်မှတ်ကိရိယာအသုံးပြုခြင်း

ဤစနစ်ကိုမီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း (သို့) အချိန်ရပ်ခြင်း / အချိန်ဆွဲ၍ပြန်စခြင်းသကဲ့သို့သုံးနိုင်သည်။

မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

ဥပမာ : ၅မိနစ်ရေတွက်ရန်

၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။

Timer/Clock → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

နာရီမှတ်ခြင်း/
နာရီခလုတ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်အထိ)

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

အချိန်ရပ်တန့်ထားခြင်း

ဥပမာ : အလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ၃မိနစ်ချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ပြုတ်ခြင်းအား ၅မိနစ် ရပ်ထားရန်။

၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec →

မိုက်ကရိုပါဝါအလယ်အလတ်
ရရန် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။

၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။

Timer/Clock → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

အချိန်မှတ်ခြင်း/ နာရီ
ခလုတ်နှိပ်ပါ။

လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်အထိ)

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်မှုစတင်၍ချက်ပြုတ်ပြီးရပ်နား
နေသောအချိန်ရေတွက်နေမည်။

အချိန်ဆွဲဆန့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဥပမာ : ၅မိနစ်ရပ်နားပြီးအလယ်အလတ် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် ပါဝါဖြင့် ၃မိနစ် ချက်ပြုတ် ရန်။

			၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။		
Timer/Clock	→	10 min	1 min	10 sec	→
အချိန် သတ်မှတ်သည့်ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။			**လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။ (၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့် အထိ)**		

			၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။			
Micro Power	→	10 min	1 min	10 sec	→	Start
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါရရှိရန် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။			**လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။**			**Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။** မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ **မှတ်ချက်**

၁။ အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ် ခြင်းတွင်အချိန်ရပ်ခြင်းနှင့်အချိန်ဆွဲဆန့်ခြင်းထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ မီးဖိုအသုံးချိန်မှတ်ခြင်း ၊ရပ်တန့်ခြင်း၊ ဆွဲဆန့်ချက်ပြုတ် နေစဉ် မီးဖိုတံခါးဖွင့်ထားလျှင် မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေလိမ့်မည်။

၃။ ရပ်ထားခြင်း /အချိန်ဆွဲ၍ချက်ပြုတ်ခြင်းများသည် အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ပြီး / မတိုင်မီအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်ဖြင့်အစားအစာ၏အလေးချိန် ပေါ်မူတည်၍အရည်ဖျော်ခြင်း ၊အပူပေးခြင်း၊ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။အမျိုးအစားရွေး၍ အလေးချိန်သတ်မှတ်ပါ။အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက် ကီလိုဂရမ် ဖြင့်အလိုအလျောက်အစီအစဉ် / အပူပေးခြင်းကိုဂရမ် ဖြင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါအဆင့်၊အကင်စွမ်းအင်အဆင့်နှင့် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ် ခြင်းစွမ်းအင် အဆင့်ဆင့်အလိုက်အလိုအလျောက်ခွဲခြား သတ်မှတ်ပေးသည်။ အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အမျိုးအစားကိုယေဘုယျအလေးချိန်များမှစတင် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ရေနှင့်အိုး၏အလေးချိန်ထည့်မပေါင်းပါနှင့်။

■ မှတ်ချက်

၁။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုဖော်ပြထားသောအစားအစာများအတွက်သာသုံးနိုင်သည်။
၂။ အလေးချိန်သတ်မှတ်ထားသောအတိုင်းသာအရည်ဖျော်ခြင်း / ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
၃။ အထုပ်တွင်ပါရှိသောအလေးချိန်ကိုမယူဘဲအလေးချိန်ချိန်ပါ။
၄။ အချို့အစားအစာများသည်အချိန်ရပ်နားခြင်းဖြင့်အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သည်။အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ပြီးအပူကူးစက်စေရန်ထားပေးပါ။

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း

Turbo Defrost → Up / Down → Start

ခဲနေသောအစားအစာအလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပါ။
အလေးချိန် ကို ၀.၁ကီလိုဂရမ် ဆတိုးဖြင့် အတိုး /အလျော့ ဖြင့်ရေတွက်ပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

အစားအစာများ	အများဆုံးအလေးချိန်
နုပ်နုပ်စဉ်းထားသောအသား၊ကြက်သားစများ၊အပိုင်းများ	၂.၀ကီလိုဂရမ်
အမဲသား ၊သိုးသား ၊ကြက်ကောင်လုံး	၂.၀ကီလိုဂရမ်
ငါးတစ်ကောင်လုံး ၊ပုံးကောင် ၊ပုဇွန် ၊ငါးအသားလွှာ	၁.၀ကီလိုဂရမ်

အရည်ဖျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်း

အကောင်းဆုံးရလဒ်များရရန်

၁။ အစားအစာများကိုသင့်တော်သောအိုးတွင်ထည့်ပါ။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများကိုအောက်ခံ ပန်းကန်ပြား ဖြင့်ထည့်သင့်သည်။

၂။ အစားအစာများတွင်ကွဲပြားသော အရည်ဖျော်နှုန်းရှိသဖြင့် အရည်မဖျော်ခင် စစ်ဆေးပါ။

၃။ အစားအစာတစ်ခုလုံးဖုံးထားရန်မလိုပါ။ (အချက် ၆တွင်ကြည့်ပါ။)

၄။ မီးဖိုမှအသံမြည်လာပါကမွှေပေးခြင်း (သို့) လှန်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။(အချက် ၆တွင် ကြည့်ပါ။)

၅။ နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော အသား ၊အပိုင်းများနှင့် တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ၍ တစ်လွှာတည်း ထားပါ။

၆. ဖုံးအုပ်ခြင်းသည် အစားအစာများ ချက်ပြုတ် ခြင်းမှကာကွယ်သည်။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများအားအရည်ဖျော်ရာတွင်ဤအချက်သည်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။အပြင် ဘက်အပိုင်းအရင်အရည်ပျော်သွားပြီး အတောင်ပံများ / ရင်အုံနှင့် အဆီပါသော အပိုင်းများမှာအလူမီနီယမ် ပြားထဲတွင် အတွဲ လိုက် ရှိနေမည်။

၇. နပ်နပ်စဉ်းထားသော အသား ၊အပိုင်းများနှင့် တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ ၍ တစ်လွှာတည်း ထားပါ။

တစ်လွှာတည်းဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါကလှန်ခြင်း(သို့) ခွဲထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကြက်သားနှင့် အသားများကိုအုပ်ပါ။

အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း

Auto Reheat 1-3 → ▲ Up ▼ Down → Start

အလိုရှိသောအပူပေးခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

လိုအပ်သောပမာဏ(သို့)အလေးချိန် သတ်မှတ်ပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ **မှတ်ချက်**

၁. ဖော်ပြထားသောအပိုပစ္စည်းကိုသာသုံးပါ။

၂. အစားအစာများတွင်ခြားနားနိုင်သဖြင့် အစားအစာမစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထ၍ပူခြင်းနှင့် အစားအစာကျက်ခြင်းကိုစစ်ဆေးပါ။

အစီအစဉ်	လမ်းညွှန်ချက်
၁. ပြန်လည်အပူပေးသောအသား Auto Reheat 1-3 ၁ကြိမ်နှိပ်ပါ။	**အလေးချိန်း** ၂၀၀/၄၀၀/၆၀၀/၈၀၀ ဂရမ် **အပိုပစ္စည်း :** ချက်ပြီးသောအစားအစာများကိုအစားအစာ၏အလေးချိန်သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့်အလိုအလျောက်အပူပေးသည်။အစားအစာသည် ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန် (၅.၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)ရှိရမည်။အရွယ်သင့်သောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံအဖုံးပါအိုးထဲထည့်ပြီးရေ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၃–၅ဇွန်း ထည့်၍အဖုံးအုပ်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ အပူပေးခလုတ်နှိပ်ပါ။အစားအစာအလေးချိန် သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။
၂. ပေါင်မုန့်အပူပေးခြင်း Auto Reheat 1-3	**အလေးချိန်း** ၅၀/၁၀၀/၁၅၀/၂၀၀ဂရမ် **အပိုပစ္စည်း :** ပေါင်မုန့် အပူပေးခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်။ပေါင်မုန့် သည်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန် (၅–၈ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)ရှိရမည်။ပေါင်မုန့် အားအရွယ်အစားသင့်တော်သောအပူခံပန်းကန်ပြားဖြင့်ထည့်ပါ။အဖုံးမအုပ်ဘဲချက်ပါ။ပန်းကန်ပြားကိုဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ အလိုအလျောက်အပူပေးခလုတ်နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ **မှတ်ချက် :** ၅၀ဂရမ် = ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

အစီအစဉ်	လမ်းညွှန်ချက်
၃. ဟင်းရည်အပူပေးခြင်း Auto Reheat 1-3 ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။	**ပမာဏ :** ၁/၂/၃/၄ခွက် **အပိုပစ္စည်း :** ဟင်းရည်အပူပေးရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ဟင်းရည်သည်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန် (၅.၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ရှိရမည်။အပူခံပန်းကန်လုံး ကိုသုံးပါ။ အဖုံးမအုပ်ပဲချက်ပါ။ ဖန်ပြားပေါ်တွင် ထားပါ။ အလိုလျောက်အပူပေးခလုတ် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။ပမာဏရွေးချယ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ **မှတ်ချက် :** ပန်းကန် ၁လုံး = ၁၈၀မီလီလီတာ

အလိုအလျောက်အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း

Auto Menu 4-12 → Up / Down → Start

လိုအပ်သောအလိုအလျောက်အစီအစဉ်

သတ်မှတ်ရန်အလိုအလျောက်အစီအစဉ်

သတ်မှတ်ခလုတ်နှိပ်ပါ။

လိုအပ်သောအစားအစာအလေးချိန် (သို့) ပမာဏ ကိုရွေးပါ။

Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ **မှတ်ချက်**

၁. ဖော်ပြထားသောအပိုပစ္စည်းများသာသုံးပါ။

၂. အစားအစာများတွင်ခြားနားနိုင်သဖြင့် အစားအစာမစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထ၍ပူခြင်းနှင့် အစားအစာကျက်ခြင်းကိုစစ်ဆေးပါ။

အစီအစဉ်	လမ်းညွှန်ချက်
၄. ဆန်ပြုတ် /ကွေကာကျိုခြင်း Auto Reheat 1-3 ၁ကြိမ်နှိပ်ပါ။	**အလေးချိန် :** ၅၀/၁၀၀/၁၅၀ ဂရမ် **အပိုပစ္စည်း :** အရွယ်အစားသင့်တော်သောအပူခံအိုးထဲသို့ဆန်များထည့်ပါ။အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောရေပမာဏထည့်ပါ။ရေငွေ့ကြောင့်ဝေကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်ရေတာစ်ဝက်ထည့်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဖုံးတစ်ဝက်ဖုံးထားပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။အလိုအလျောက်စီစဉ်သည့်ခလုတ်တစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လျှင်မွှေပေးပါ။
၅. ခေါက်ဆွဲခြောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း Auto Menu 4-12 ၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။	**ပမာဏ :** ၁ချပ် / ၂ချပ် **အပိုပစ္စည်း :** သင့်တော်သောအဖုံးပါအပူခံအိုးအတွင်းခေါက်ဆွဲနှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်ပါ။အပေါ်တွင်ပြထားသောရေပမာဏထည့်ပါ။ရေငွေ့ကြောင့်ဝေမကျစေရန်ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ပမာဏရွေးချယ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီး၁ – ၂မိနစ်ခန့်ထားပါ။

ဆန်	ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်
၅၀ ဂရမ်	၂၅၀ –၄၀၀ မီလီလီတာ
၁၀၀ ဂရမ်	၆၀၀–၈၀၀ မီလီလီတာ
၁၅၀ ဂရမ်	၈၀၀–၁၀၀၀ မီလီလီတာ

ပမာဏ	ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်
၁ချပ်	၄၅၀မီလီလီတာ
၂ချပ်	၈၀၀မီလီလီတာ

မြန်မာ

<table>
<tr><th>အစီအစဉ်</th><th>လမ်းညွှန်ချက်</th></tr>
<tr><td>၆. နှစ်ခါပြန်ပြုတ်ခြင်း

Auto Reheat 1-3 ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>ပမာဏ : ၄–၆စာ
၁–၃စာ
အပိုပစ္စည်း :
<table><tr><th>ပမာဏ</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr><tr><td>၄–၆စာ</td><td>၄၀၀ဂရမ်အသား
၃၀၀ဂရမ်အမြစ်ပါသောအသီးအရွက်များ
၈၀၀မီလီလီတာရေ</td></tr><tr><td>၁–၃စာ</td><td>၂၀၀ဂရမ်အသား
၁၅၀ဂရမ်အမြစ်ပါသောအသီးအရွက်များ
၆၀၀မီလီလီတာရေ</td></tr></table>ရိုးရာဟင်းချိုများ၊ဆေးရွက်ပြုတ်၊ ငှက်သိုက်ပြုတ်စသည် တို့သည်မီးအေးအေးဖြင့်ဆူခြင်း(သို့)နှစ်ခါပြန်ပြုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ဤနည်းလမ်းသည်အစားအစာအားနူးညံ့၍၎င်း၏ပုံစံမပျက်စေရန်သေချာစေသည်။အစားအစာ၏အနံ့နှင့်အရသာ များကိုကျန်ရှိစေသည်။ပါဝင်ပစ္စည်းများအားအပူခံအိုးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ဖော်ပြထားသည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများအတိုင်းထည့်ပါ။ ဝေမကျရန်ရေတစ်ဝက်ထည့်ပါ။အဖုံးအုပ်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။ ပမာဏရွေးပြီးစတင်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။</td></tr>
<tr><td>၇. အသီးအရွက်များ

Auto Menu 4-12 ၄ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၁၂၀/၁၈၀/၂၅၀/၃၇၀ ဂရမ် အပိုပစ္စည်း :
ဖရုံသီး၊ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ဂေါ်ဖီ၊ကညွတ်၊တရုတ်နံနံ၊မုန်ညှင်းစိမ်း၊ပန်းဂေါ်ဖီ၊ပဲအမျိုးမျိုး၊ခရမ်းသီး၊ငရုတ်ပွနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရောနှောခြင်းကဲ့သို့အရွက်၊အစိမ်းရောင်နှင့်နူးညံ့သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်သုံးသည်။အရွယ်အစားသင့်တော် သောအိုးအတွင်းထည့်ပါ။လိုအပ်ပါက ရေ၂–၄ဇွန်းထည့်ပါ။အဖုံးဖုံးပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ် ခလုတ်၄ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။</td></tr>
<tr><td>၈. အဖုံးပါမီးခံအိုးဖြင့်ထမင်း ချက်ခြင်း

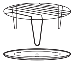
Auto Menu 4-12 ၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၁၀၀/၂၀၀/၃၀၀ ဂရမ်
အပိုပစ္စည်း :
<table><tr><th>ပမာဏ</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr><tr><td>၁၀၀ဂရမ်</td><td>၁၈၀မီလီလီတာ</td></tr><tr><td>၂၀၀ဂရမ်</td><td>၃၀၀မီလီလီတာ</td></tr><tr><td>၃၀၀ဂရမ်</td><td>၄၅၀မီလီလီတာ</td></tr></table>ဆန်ကြမ်း၊အဆီမပါသောဆန်၊ဆန်အရှည်၊အတိုကဲ့သို့ ဆန်ဖြူများချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သုံးသည်။အရွယ်အစား သင့်တော်သောအိုးထဲသို့ထည့်ပါ။အထက်ပါဖော်ပြပါရေပမာဏအတိုင်းထည့်ပါ။ဝေမကျစေရန်ရေအားတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။အဖုံး အုပ်ထားပါ။အိုးအားဖန်ပန်းကန်ပေါ်တွင်ထားပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၅ကြိမ် နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင် ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ပြီး၅မိနစ်ထားပါ။</td></tr>
</table>

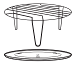
အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

<table>
<tr><th>အစီအစဉ်</th><th>လမ်းညွှန်ချက်</th></tr>
<tr><td>၉. ငါး

Auto Menu 4-12 ၆ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၁၀၀/၂၀၀/၃၀၀/၄၀၀ ဂရမ်
<table>
<tr><th>ငါး</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr>
<tr><td>၁၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း</td></tr>
<tr><td>၂၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း</td></tr>
<tr><td>၃၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း</td></tr>
<tr><td>၄၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း</td></tr>
</table>
အပိုပစ္စည်း :
ငါးတစ်ကောင်လုံးနှင့်ငါးအသားလွှာများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ပြင်ဆင်ထားသောငါးကိုထည့်ပါ။ပန်းကန်အားပလတ်စတစ်ပါးဖြင့်အုပ်ပါ။ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၆ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။</td></tr>
<tr><td>၁၀. ကြက်သားကင်ခြင်း

Auto Menu 4-12 ၇ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၆၀၀/၉၀၀ဂရမ် /၁.၂ကီလိုဂရမ် အပိုပစ္စည်း :
ကြက်တစ်ကောင်လုံးကင်ရန်ဖြစ်သည်။ဖြတ်၍ဖွင့်ပြီးမကင်ခင်ကြက်သားအားအပေါက်ဖောက်ပါ။အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ပြင်ဆင်ထားသောကြက်သားထည့်ပါ။ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျာက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၇ကြိမ်နှိပ်ပါ။ အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။</td></tr>
<tr><td>၁၁. ကြက်သားအပိုင်းများ

Auto Menu 4-12 ၈ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၂၀၀/၃၀၀/၄၀၀ ဂရမ် အပိုပစ္စည်း : 
အတောင်ပံ၊ပေါင်၊ဆီဘူး၊ကြက်ရင်ဖုံတစ်ခြမ်းကဲ့သို့ကြက်သားအပိုင်းများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။မကင်ခင်ကြက်သားအားအပေါက်ဖောက်ပါ။သတ္တုစင်ပေါ်တွင်ပြင်ဆင်ထားသောကြက်သားတင်၍အောက်တွင်ပန်းကန်ခံထားပါ။သတ္တုစင်နှင့်ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၈ကြိမ် နှိပ်ပါ။ အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်လှန်ပေးပါ။</td></tr>
<tr><td>၁၂. အမဲသား/သိုးသားကင်ခြင်း

Auto Menu 4-12 ၉ကြိမ်နှိပ်ပါ။</td><td>အလေးချိန် : ၂၀၀/၄၀၀/၆၀၀ ဂရမ် အပိုပစ္စည်း : 
အမဲသား၊သိုးသားများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။အသားများကိုဟင်းအနှစ်(သို့)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်၍ချက်နိုင်သည်။ပြင်ဆင်ထားသောအမဲသား/သိုးသားများအားသတ္တုစင်ပေါ်တင်၍အောက်တွင်အပူခံပန်းကန်ခံထားပါ။သတ္တုစင်နှင့်ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်လှန်ပေးပါ။</td></tr>
</table>

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းအသုံးပြုနည်း

အချိန်အစားအစာများအားအမြင့်ဆုံးအပူချိန် ဖြင့်အမြန်အပူချိန်ပေးနိုင်သည်။အသားများကိုမိနစ်ပိုင်းအတွင်းနဝိအပူချိန်ရောက်ရှိရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။အငွေ့တထောင်းထောင်းထနေခြင်းနှင့်လိုအပ်ပါကမီးဖိုထဲပြန်ထည့်ရန်စစ်ဆေးပါ။

စိုစွတ်သောအစားအစာများကိုဖုံးအုပ်ခြင်းသည်ယေဘုယျစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ဥပမာ –စွပ်ပြုတ်၊အသား၊အိုးနှင့်ပန်းကန်များ

အစာအခြောက်များကိုဖုံးမထားပါနှင့်။ ဥပမာ–ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊အသားဌာပနာမုန့်များ၊အသားချောင်းလိပ်များစသည်။

မည်သည့်အစားအစာမဆိုချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အပူပေးခြင်းများပြုလုပ်သောအခါနေရာတိုင်းလှန်ပေးခြင်း(သို့) မွှေပေးပါ။ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းတွင်အပူများအပြင်ပိုင်းနှင့်အတွင်းပိုင်းထိရောက်ရှိရန်သေချာပြုလုပ်ပါ။

အစာသွပ်မုန့်များ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

အစာသွပ်မုန့်များအေးနေပြီးအတွင်းအစာများပူနေပြီးအစာသွပ်မုန့်တစ်ခုလုံးအပူပြန့်သွားမည်။အစာများတွင်သကြားဓာတ်နှင့်အဆီများမြင့်မားစွာပါသောကြောင့်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်အပူအလွန်အကျွံမပေးပါနှင့်။အပူလောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်မစားခင်အစာ၏အပူချိန်ကိုစစ်ဆေးပါ။

ပူတင်းအရည်များ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

ပူတင်းနှင့်အဆီ (သို့) သကြားဓာတ်များသောအစားအစာများ ၊ဥပမာ –ယိုများ ၊အစာသွပ်မုန့်များအားအပူအရမ်းမပေးပါနှင့်။၎င်းအစားအစာများသည်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်သတိမပြုပဲမထားပါနှင့်။အပူပေးသောအခါသတိထားပါ။

သတိမပြုဘဲမထားပါနှင့်။

ကလေးနို့ဗူးများ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

နို့နှင့်ဖော်စပ်ထားသောနို့များအားအပူမပေးမီနှင့်အပူပေးပြီးလှုပ်ပေး၍ကလေးများအားမတိုက်မီသတိပြုစစ်ဆေးပါ။

ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းကိုဖယ်၍ ၇–၈ အရည်– အောင်စ အတွက်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန်ဖြစ်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဖြင့် ၃၀–၅၀ စက္ကန့်အပူပေးပါ။

ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းကိုဖယ်၍ နို့ ၃ အရည် –အောင်စအတွက်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန်ဖြစ်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဖြင့် ၁၅– ၂၀စက္ကန့်အပူပေးပါ။

ဥပမာ–ပုလင်းအပေါ်ပိုင်းရှိအရည်များသည်အောက်ခြေရှိအရည်ထက်ပို၍ပူသည်။

ပုလင်းအားလှုပ်၍စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ကလေးနို့ဗူးအားပိုးသတ်ရန်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မသုံးပါနှင့်။

သင့်မီးဖိုတွင်ပိုးသတ်စနစ်ပါရှိနေသော်လည်းရေပမာဏနည်းသောကြောင့်သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ထုတ်လုပ်သူများ၏လမ်းညွှန်ချက်များကိုအတိအကျလိုက်နာရန်အရေးကြီးပါသည်။

ပန်းကန်ထဲထည့်ထားသောဟင်းများ

လူတိုင်း၏စားချင်စိတ်များခြားနားသဖြင့်အပူပေးချိန်မှာဟင်း၏ပမာဏအပေါ်မူတည်သည်။သိပ်သည်းသောအစားအစာများ ဥပမာ–ချောထားသောအာလူးများကိုဖြန့်ထားသင့်သည်။ဟင်းအနှစ်များပါကအချိန်ပိုလိုအပ်ပါသည်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများကိုပန်းကန်အပြင်တွင်ထားပါ။သာမန်ဟင်းပမာဏအတွက်အမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့် ၂–၄ မိနစ်အတွင်းအပူပေးရမည်။အစားအစာများအားပုံမထားပါနှင့်။

ဗူးထဲထည့်ထားသောအစားအစာများ

အပူမပေးမီ ဗူးထဲမှအစားအစာများကိုပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။

စွပ်ပြုတ်များ

ပန်းကန်လုံးကိုအသုံးပြု၍အပူမပေးမီနှင့်အပူပေးချိန်တွင်တစ်ခါမွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

အဖုံးပါသောအပူခံဟင်းအိုးများ

အပူပေးချိန်တစ်ဝက်တွင်မွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

မေးခွန်း– **ဘာကြောင့်မီးဖိုပါဝါမပွင့်တာလဲ ။**

အဖြေ– မီးဖိုပါဝါမပွင့်လျှင်အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

၁ မီးဖို၏ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်ထဲသို့သေချာစွာထည့်ထားပါသလား။
ပလပ်ခုံမှပလပ်ကိုချွတ်၍ ၁၀ စက္ကန့်စောင့်ပါ။ ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်အတွင်းသို့ထည့်ပါ။

၂ ဆားကစ်ဘရိတ်ကာနှင့် ဖျူးစ်ကိုစစ်ဆေးပါ။
ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပြန်ချိန်ပါ။ (သို့) ဖျူးစ်ပေါက်နေလျှင်(သို့) ပျက်နေလျှင်လဲလှယ်ပါ။

၃ ဆားကစ်ဘရိတ်ကာ(သို့) ဖျူးစ်ကောင်းနေလျှင်အခြားစက်ကိရိယာ၏ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်ထဲသို့ထည့်ပါ။
ထိုစက်အလုပ်လုပ်ပါကမီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားစက်ကိရိယာအလုပ်မလုပ်ပါကပလပ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေလျှင်တာဝန်ရှိသူဆားဗစ်စင်တာကိုဆက်သွယ်ပါ။

မေးခွန်း– **မီးဖိုကြောင့်တီဗွီတွင်အနှောင့်အယှက်သံများ၊ လှိုင်းများဝင်သည်။ ဒါဟာပုံမှန်ဖြစ်စဉ်လား။**

အဖြေ– မီးဖိုကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်အချို့ရေဒီယိုနှင့်တီဗွီတွင်အနှောင့်အယှက်သံများ၊ လှိုင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သောအလားတူအနှောင့်အယှက်မျိုးကို မွှေစက်၊ ဖုန်စုပ်စက်၊ အခြောက်ခံစက်စသောကိရိယာများအလုပ်လုပ်ရာတွင်ဖြစ်နိုင်သည်။ မီးဖိုတွင်ပြဿနာရှိနေခြင်းမဟုတ်ပါ။

မေးခွန်း– **မီးဖိုသည်မိမိထည့်သွင်းသည့်အစီအစဉ်ကိုလက်မခံပါ။ ဘာကြောင့်လဲ။**

အဖြေ– မမှန်ကန်သောအစီအစဉ်များထည့်သွင်းပါကမီးဖိုသည်လက်မခံပါ။ ဥပမာ – အစီအစဉ်များသွင်းရာတွင်အဆင့်သုံးဆင့်ထိသာလက်ခံပြီးအဆင့် ၄ဆင့်ကိုလက်မခံပါ။

မေးခွန်း– **တစ်ခါတစ်ရံလေပူများမီးဖိုလေဝင်လေထွက်ပေါက်မှထွက်နေသည်။ ဘာကြောင့်လဲ ။**

အဖြေ– ချက်ပြုတ်သည့်အစားအစာမှထွက်လာသောအပူသည်မီးဖိုအတွင်းရှိလေကိုပူနွေးစေသည်။ ပူနွေးသောလေကိုမီးဖိုထဲရှိလေစီးဆင်းမှုပုံစံဖြင့်မီးဖိုထဲမှထုတ်ယူသည်။ ထိုလေထဲတွင်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဓာတ်ရောင်ခြည်မပါဝင်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမီးဖို၏လေဝင်လေထွက်အပေါက်များကိုပိတ်ဆို့စေခြင်းဘယ်သောအခါမှမပြုလုပ်ပါနှင့်။

မေးခွန်း– **မီးဖိုတွင်သာမန်မီးဖိုသုံးသာမိုမီတာကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသလား။**

အဖြေ– OVEN/GRILL ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုအသုံးပြုနေမှသာအချို့သောသာမိုမီတာထဲတွင်ရှိသောသတ္တုသည်မီးဖိုထဲတွင်လျှပ်ကူးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတွင်အသုံးမပြုသင့်ပါ။

မေးခွန်း– **ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်တဗီဗီမြည်သံနှင့်ဆူညံသံများကြားရမည်။ ဘယ်အရာကဤဆူညံသံတွေကိုဖြစ်ပေါ်စေတာလဲ။**

အဖြေ– မီးဖိုသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်စွမ်းအင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံမှ OVEN/GRILL ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့) အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲသွားလျှင်ဆူညံသံများပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ဤသည်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

မေးခွန်း– **COMBINATION နှင့် GRILL ဖန်ရှင်ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ချိန်တွင်အနံ့ဆိုးများနှင့်မီးခိုးများထွက်လာနိုင်သည်။ ဘာကြောင့်လဲ။**

အဖြေ– မီးဖိုကိုထပ်ခါတလဲလဲအသုံးပြုပြီးသောအခါမီးဖိုကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ဖို့အကြံပြုထားပါသည်။ ထို့နောက်မီးဖိုကိုအစားအစာမပါဘဲမောင်းနှင်ပါ။ ၎င်းသည်မီးဖိုအတွင်းရှိအနံ့ဆိုးများဖြစ်ပေါ်စေပြီး(သို့) မီးခိုးငွေ့များထွက်ပေါ်နိုင်သော အစားအသောက်အကြွင်းအကျန်များ(သို့)ဆီကိုလောင်ကျွမ်းသွားလိမ့်မည်။

သင်၏မီးဖိုကိုဂရုစိုက်ပါ။

၁။ သန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီ၊ မီးဖိုကိုပိတ်ထားပါ။

၂။ မီးဖိုအတွင်းရှိတံခါး၏အလုံပိတ်နေရာနှင့်ထိုနေရာဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ နံရံပေါ်၊ ကြွေဗန်း၊ အလုံပိတ်နေရာနှင့်၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အစားအစာဖိတ်စင်ခြင်း (သို့) အရည်များဖိတ်ကျလျှင်ရေစိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ ၎င်းတို့အလွန်ညစ်ပေလာလျှင်အားပျော့သောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်စင်ပါ။ သန့်စင်ရာတွင်အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့) ပွန်းစားသောအရာများဖြင့်သန့်စင်ရန်အကြံမပြုထားပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ရှိသည့်မီးဖိုအတွင်းညာဘက်ခြမ်းကိုသန့်ရှင်းခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်ငန်းသုံးမီးဖိုသန့်ရှင်းစေနိုင်သောစက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၃။ မှန်ကွဲ၍တစ်စစီဖြစ်ခြင်းနှင့်မျက်နှာပြင်တွင်ခြစ်ရာများဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့်မီးဖို၏မှန်တံခါးကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်မာကျောသော၊ပွန်းစားနိုင်သော(သို့)ချွန်ထက်သောသတ္တုခြစ်တံကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၄။ မီးဖို၏အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကိုရေစိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ မီးဖိုအတွင်းရှိအလုပ်လုပ်နေသောအစိတ်အပိုင်းများမပျက်စီးစေရန်လေဝင်လေထွက်ပေါက်ထဲသို့ရေမဝင်စေရန်ဂရုပြုပါ။

၅။ ထိန်း ချုပ်မျက်နှာပြင်ညစ်ပေလာလျှင်ခြောက်သွေ့၍ပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သန့်စင်ပါ။ အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့)ပွန်းစားနိုင်သောပစ္စည်းများဖြင့်ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်ကိုသန့်စင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်မတော်တဆပါဝါခလုတ်ကိုဖွင့်မိခြင်းမဖြစ်စေရန်မီးဖို၏တံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးသောအခါ Stop/Reset ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ကိုရှင်းလင်းလိုက်ပါ။

၆။ မီးဖို၏အတွင်းတွင်(သို့) မီးဖိုတံခါး၏အပြင်ဘက်ဝန်းကျင်တွင်ရေနွေးငွေ့ များဖြစ်လာလျှင်နူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ မီးဖိုသည်စိုစွတ်မှုများသောအခြေအနေတွင်အလုပ်ပါကဤအခြေအနေမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

၇။ ဖန်ပြားအားမကြာခဏသန့်ရှင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေနွေးငွေ့(သို့)ပန်းကန်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးပါ။

၈။ လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအတွင်းပိုင်းအားအသံမထွက်စေရန်ပုံမှန်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ဆပ်ပြာမှုန့်အပျော့(သို့)ရေနွေးဖြင့်မီးဖိုအောက်ခြေမျက်နှာပြင်အားသုတ်ပြီးအဝတ်ခြောက်ဖြင့်ပြန်သုတ်ပါ။လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေဖြင့်ဆေးပါ။ချက်ပြုတ်မှုများခြင်းကြောင့်ရေငွေ့ များနခြင်းသည်လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအောက်ခြေအားမထိခိုက်နိုင်ပါ။လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားသန့်ရှင်းရန်မီးဖိုအောက်ခြေမှယူပြီးအသင့်ဆော့သည့်အနေအထားပြန်၍ထားပါ။

၉။ OVEN/GRILL (သို့) COMBINATION ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုအသုံးပြုသည့်အခါအချို့သောအစားအစာအတွင်းရှိအဆီများမီးဖိုနံရံသို့ဖိတ်စင်နိုင်သည်။ မီးဖိုကိုအခါအားလျော်စွာသန့်စင်ခြင်းမပြုပါကအသုံးပြုစဉ်အတွင်းတွင် "မီးခိုးငွေ့ "များတွေ့ရနိုင်သည်။

၁၀။ ရေနွေးငွေ့သုံးသန့်စင်စက်ကိုအသုံးပြု၍သန့်စင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

၁၁။ ဤမီးဖို၏ပြုပြင်၊ ပြင်ဆင်ခြင်းများကိုအရည်အသွေးပြည့်မှီသောသူများဖြင့်သာပြုလုပ်သင့်သည်။ထိန်းသိမ်းခြင်းများနှင့်ပြုပြင်ခြင်းများအတွက်အနီးဆုံးတရားဝင်ကိုယ်စားစားလှယ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။

၁၂။ မီးဖိုကိုပုံမှန်သန့်စင်ခြင်းပျက်ကွက်ပါကမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များကိုပျက်စီးစေနိုင်ပြီးထိုမှတစ်ဆင့်မီးဖို၏သက်တမ်းကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၁၃။ လေဝင်လေထွက်ပေါက်ကိုအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ မီးဖို၏အပေါ်ဘက်၊ အောက်ဘက်(သို့) နောက်ဘက်ရှိလေဝင်လေထွက်ပေါက်များတွင်ဖုန်(သို့)အခြားသောအရာဝတ္ထုများမပိတ်ဆို့နေစေရန်စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက်ပေါက်များပိတ်ဆို့နေလျှင်အပူလွန်ကဲမှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီးမီးဖို၏လုပ်ဆောင်မှုများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်		၂၂၀ဗို့ ~ ၅၀ဟာတ်ဇ်	၂၂၀ဗို့ ~ ၆၀ဟာတ်ဇ် ၂၃၀ဗို့ ~ ၆၀ဟာတ်ဇ်	၂၃၀–၂၄၀ဗို့ ~ ၅၀ဟာတ်ဇ်
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်	၅.၉အမ်မီယာ ၊ ၁၂၇၀ဝပ်		၅.၅အမ်မီယာ ၊ ၁၂၇၀ဝပ်
	အကင်စက်	၄.၅အမ်မီယာ ၊ ၁၀၀၀ဝပ်		၄.၁အမ်မီယာ ၊ ၁၀၀၀ဝပ်
	ပေါင်းစက်	၅.၉အမ်မီယာ ၊ ၁၂၇၀ဝပ်		၅.၅အမ်မီယာ ၊ ၁၂၇၀ဝပ်
ချက်ပြုတ်နိုင်အား	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်	၈၀၀ ဝပ် (နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု – ၆၀၇၀၅		
	အကင်စက်	၁၀၀၀ ဝပ်		
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ		၄၈၆(အလျား)×၄၀၅(အနံ) × ၂၉၂ (အမြင့်) မီလီမီတာ		
မီးဖိုအတွင်းအတိုင်းအတာ		၃၁၄(အလျား)×၃၄၉(အနံ) × ၂၁၁ (အမြင့်) မီလီမီတာ		
မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာဝင်ဆန့်နိုင်သည့်ထုထည်		၂၃လီတာ		
ဖန်ဗန်းထုထည်အချင်း		၂၈၈ မီလီမီတာ		
လည်ပတ်သည့်ကြိမ်နှုန်း		၂၄၅၀ မက်ဂါဟတ်ဇ်		
စက်၏အလေးချိန်		၁၃.၄ကီလိုဂရမ်		

- ဇယားတွင်ပြထားသည့်အလေးချိန်နှင့်အတိုင်းအတာသည်ခန့်မှန်းခြေသာဖြစ်သည်။
- အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည်သတိပေးချက်မပါဘဲနှင့်လည်းပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ဗို့အားလိုအပ်ချက်၊ထုတ်လုပ်သည့်လ၊နိုင်ငံနှင့်အမှတ်စဉ်အတွက်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုပေါ်ရှိသက်သေခံကတ်ပြားကိုဖတ်ပါ။

Kitchen Appliances Business Division,
Appliances Company, Panasonic Corporation

2-3-1-2 Noji-higashi, Kusatsu City, Shiga 525-8555, Japan