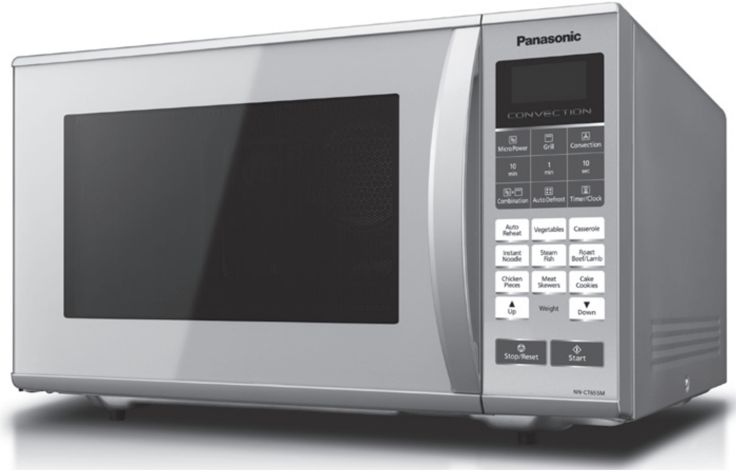
Panasonic®

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

အပူစီးကူးချက်ပြုတ်/ကင်နိုင်သောမီးဖို

မော်ဒယ်နံပါတ် : **NN-CT655M**



ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ ၂-၃-၄

ယေဘုယျအသုံးပြုနည်း ၆-၇-၈

အသုံးပြုရန်ခွက်များ ၉-၁၀-၁၁

မီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းများ ၁၂

ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင် ၁၃

နာရီမှတ်ခြင်း/ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ် ၁၄

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း ၁၅

အကင်ကင်ခြင်း ၁၆

အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၇

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၈

အဆင့်ဆင့်သတ်မှတ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၉

အချိန်သတ်မှတ်အသုံးပြုခြင်း ၂၀-၂၁

အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်ခြင်း/အရည်ဖျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်း ၂၂

အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း ၂၃

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂၄

အလိုအလျောက်ချက်နည်း/ပြုတ်နည်းများ ၂၅-၂၆-၂၇-၂၈

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းအသုံးပြုနည်းများ ၂၉

ဝန်ဆောင်မှုမတောင်းခံမီသိထားသင့်သောအချက်များ ၃၀

မီးဖိုထိန်းသိမ်းခြင်း/အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ၃၁

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

အရေးကြီးသတိပေးချက်

၁။ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖို၏တံခါးအတွင်းတွင်ရှိသောအလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလိုင်းနှင့်ရာဘာလိုင်းဧရိယာတစ်ဝိုက်ကိုအဝတ်စိုနှင့်သန့်ရှင်းအောင်သုတ်ပေးရမည်။ တံခါးအတွင်းရှိရာဘာလိုင်းနှင့်ရာဘာလိုင်းဧရိယာတစ်ဝိုက်ပျက်စီးထိခိုက်မှုကိုသိရှိရန်အတွက်၎င်းမီးဖိုကိုသေချာစစ်ဆေးသင့်သည်။ အကယ်၍၎င်းနေရာများယိုယွင်းပျက်စီးခဲ့ပါက၍ပစ္စည်းကိုထုတ်လုပ်ထားသူမှလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသောကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးထံသွားရောက်အပ်နှံပြုပြင်ပြီးမှသာ၎င်းမီးဖိုကိုပြန်လည်အသုံးပြုသင့်သည်။

၂။ အရည်များနှင့်အခြားသောအစားအစာများသည်ပေါက်ကွဲစေနိုင်သောကြောင့်အလုံပိတ်ထားသောဗူးထဲသို့ထည့်၍အပူမပေးပါနှင့်။

၃။ **သင့်မီးဖိုအားပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါက ဝန်နာဆိုးနစ်မှ ပညာရှင်အား အကြောင်းကြားပါ။** မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်စွမ်းအင်များ ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ရန် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်မှ မီးဖိုဖြုတ်ခြင်းကဲ့သို့ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ခြင်းထက် တစ်ခြားသူတစ်ယောက်ယောက် လုပ်ဆောင်ပါက အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သတိပေးချက်

၁။ မီးဖိုအား ကလိခြင်း၊ တစ်ခြားချိန်ညှိခြင်းများ၊ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်၊ တံခါးများ၊ အံဝင်ခွင်ကျပြုလုပ်ထားသော ခလုတ်များ(သို့)တစ်ခြား အစိတ်အပိုင်းများအား ပြုပြင်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်စွမ်းအင်ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ထားသော မီးဖိုမျက်နှာပြင်အား မဖယ်ရှားပါနှင့်။နားလည်တက်ကျွမ်းသူများသာ 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၊သတိပေးချက်များကို၎င်းမီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်း၎င်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။ ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားမိစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြီးကြပ်သင့်ပါသည်။

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

၆။ အသုံးမပြုမီ မီးဖိုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ယောက်များသည်မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။

၇။ မီးဖိုသည်တံခါး ပိတ်မှသာ လည်ပတ်နိုင်ပါသည်။

၈။ မတော်တဆ မီးဖိုဖွင့်မိနိုင်သဖြင့် မီးဖိုအသုံးပြုပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းမှ လွဲ၍ တစ်ခြားပစ္စည်းများမထားပါနှင့်။

၉။ မီးဖိုအားပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့) မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အား အစားအစာ မပါဘဲ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထိုသို့အသုံးပြုသည့်အခါ မီးဖိုအား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

၁၀။ အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုစဉ်မီးဖိုအိမ်အပြင်ဘက်ရှိလေဝင်လေထွက်ပေါက်အပါအဝင်၊ အပြင်မျက်နှာပြင်များပူလာပါလိမ့်မည်။အစားအစာများနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကိုတံခါးဖွင့် (သို့) ပိတ် ၍ထည့်ခြင်း(သို့)ထုတ်ခြင်းများပြုလုပ်သောအခါအထူးဂရုပြုပါ။

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

မှတ်ချက် : ယင်းစနစ်များသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းများ အလွန်ပူနေပါလိမ့်မည်။

၁၂။ အကင် ကင်နေစဉ်အသုံးပြုရသောအပိုင်းမှာပူနေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများနှင့်ဝေးဝေးထားပါ။

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

၁၄။ အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုမှအငွေ့များထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ် ၍ပိတ်လိုက်ပါ ။ ပြီးနောက်ပါဝါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးဖျူးစ်(သို့) ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။

၁၅။ မီးဖို အချက်ပြမီးအား ထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ပြုပြင်မှုရမည်။ မီးဖိုမှ အပြင်ကာဗာ ဖြုတ်ရန် မကြိုးပမ်းပါနှင့်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

တပ်ဆင်ခြင်း

မြေစိုက်ကြိုးချခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

အရေးကြီးသည့်အချက် : 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

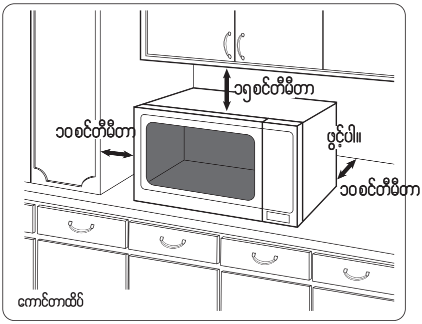
- ဆိုင်၊ ရုံးနှင့် တစ်ခြား အလုပ်နေရာများ၊ ဝန်ထမ်းချက်ပြုတ်ရာနေရာ။
- လယ်တဲများ။
- ဟိုတယ်၊ မိုတယ်နှင့် တစ်ခြား လူထိုင်ရာနေရာမှ ဧည့်သည်များ။
- ညစာ၊ မနက်စာ ပြုလုပ်သည့်နေရာများတွင် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

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



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

၅။ မီးဖိုခြေထောက်များ မဖြုတ်ပါနှင့်။

၆။ မီးဖိုသည် အိမ်တွင်းသုံးရန်သာ 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။ မီးဖိုချောင်၏ ဘယ်ဖက်နှင့် အနောက်ဖက် လေဝင်ပေါက်အား မပိတ်ပါနှင့်။ မီးဖို အသုံးပြုနေစဉ် လေဝင်ပေါက်ပိတ်ပါက အပူလွန်ကဲနိုင်သည်။ ဤကဲသို့ဖြစ်ပွားမှုအားလုံခြုံရေး အပူချိန်ထိန်းကိရိယာမှ အေးသွားလျှင် ပြန်လည် လည်ပတ်သော စနစ်ဖြင့် ကာကွယ်ပေးထားသည်။

၁၀။ မီးဖိုအား ပြင်ပအချိန်ညှိစက်သို့ သီးခြား ထိန်းချုပ်ကိရိယာတို့ဖြင့် သုံးရန် မရည်ရွယ်ပါ။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

အရေးကြီးအချက်

ချက်ပြုတ်ချိန်လွန်ကဲစွာ သက်မှတ်ထားပါက အစားစာများ ပျက်စီးသွားပြီး ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင် မီးဖို၏ အတွင်းပိုင်းပျက်စီးပြီး မီးလောင်နိုင်သည်။

တိုတောင်းသော ဟင်းချက်ချိန် သက်မှတ်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းများသည် တစ်ခြားချက်ပြုတ်သည့်နည်းများထက်အချိန်ပိုမြန်စေသကဲသို့ 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 မီးဖိုထဲသို့ ပြန်ထည့်၍ ချက်နိုင်ပြီး အကျက်လွန်သွားပါက ပြင်၍ မရနိုင်ပါ။ အမြဲတမ်း အနည်းဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်မှ စ၍ ချက်ပါ။

စားစရာ အနည်းငယ် ချက်ပြုတ်ခြင်း

အစားအစာ အနည်းငယ် ချက်ပြုတ်ပါက မီးအပူအား သတိထား၍ ချိန်ညှိပါ။ အစားအစာများသည် အလွယ်တကူ တူးခြင်း၊ ကပ်သွားခြင်း (သို့) အချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ချိန် အနည်းငယ်သာပေး၍ မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးပါ။

အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများ

အစိုဓာတ်နည်းသော အစားအစာများအားအပူပေးလျှင် ဥပမာ – ပေါင်မုန့်များ၊ ဘီစကစ်၊ ချောကလက်၊ ပေါက်ပေါက်နှင့်အစာသွပ်မုန့်များဖုတ်ခြင်းအား သတိပြုပါ။ ၎င်းအရာများသည် အလွယ်တကူတူးခြင်း၊ ခြောက်သွားခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ ပေါက်ပေါက်နှင့် ပါပလာ ကဲ့သို့ အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများအားအပူပေးခြင်းကို အကြံမပြုချင်ပါ။ ဤမီးဖိုသည် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ ဂျုံအိတ်(သို့) ရေနွေးပုလင်းများကဲ့သို့ 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။

အစာသွတ်မုန့်၊ သိုးသားပိုင်း စသော မွှေ၍မရသော အစားအစာများ၏ အလယ်အား ဓားဖြင့်မွှန်း၍ တစ်ခုလုံး အပူကောင်းစွာ ရောက်မရောက်စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ထုတ်လုပ်သူများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာပြီး အစားအစာ မစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်းထနေသည်ကို စစ်ဆေးပြီး သံသယရှိပါက မီးဖိုအတွင်းသို့ ပြန်ထည့်၍ အပူပေးပါ။

အချိန်ရပ်ထားခြင်း

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

အဖုံးများ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ ဗူးများနှင့် အိုးများ အစာအစာထည့်သောအိုးများမှ အဖုံးများကို ဖယ်ရှားပါ။ အဖုံး ဖုံးထားပါကရေငွေ့နှင့်ဖိအားများအတွင်းတွင်စုနေပြီးပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်နိုင်၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ကလေးနို့ဘူးများနှင့်အစားအစာထည့်သောဘူးများ

ကလေးနို့ဘူးများကို အပူပေးသောအခါ အပေါ်မှ နို့သီးခေါင်းနှင့် အဖုံးကိုဖယ်ပါ။ဘူးအပေါ်ပိုင်းရှိနို့များသည် အောက်ပိုင်းထက်ပိုပူနေသဖြင့် အပူချိန်ကို သိရှိရန် ဖြေညှင်းစွာလှုပ်ပြီး စစ်ဆေးပါ။ အပူမလောင်စေရန် ဤသို့ပြုလုပ်သင့်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၉ 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။

ပလက်စတစ်နှင့်စက္ကူများ

ပလက်စတစ် (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 ဖူးများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ သတိထားပါ။ ချက်ခြင်း ဆူပွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

(က) လည်ပင်းကျဉ်းသောပုလင်း အရည်များကို မသုံးပါနှင့်။

(ခ) အပူအလွန်အကျွံပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

(ဂ) မီးဖိုပေါ် မတင်မီ မွှေပေးပြီးအပူပေးချိန်တစ်ဝက်ခန့်တွင် တစ်ခါမွှေပေးပါ။

(ဃ) အပူပေးပြီးမီးဖိုထဲတွင် ခဏထား၍ ခွက်အားမဖယ်ရှားခင်မွှေထားပါ။

အဆီများသောအစားအစာများကိုကြော်ခြင်း

အဆီများသောအစားအစာများကိုကြော်ရန်ဤစက်ကိုမသုံးပါနှင့်။

လျှပ်ကူးခြင်း

အစားအစာအလေးချိန်မမှန်ကန်ခြင်း(သို့) သတ္တုခွက်များအသုံးပြုခြင်းကြောင့် လျှပ်ကူးမှုများဖြစ်ပေါ်ပြီး သတ္တုစင်ပျက်စီးနိုင်သည်။ လျှပ်ကူးခြင်းဆိုသည်မှာ မီးဖိုအတွင်းအပြာရောင် မီးတောက်များတောက်လောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ချက်ခြင်းမီးဖိုကိုပိတ်ပါ။ အကယ်၍ သတိမပြုမိဘဲ ဆက်လက်အသုံးပြုပါက မီးဖိုပျက်စီးနိုင်သည်။ အကင်ကင်သည့် စနစ်ဖြင့်ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာ

အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုမီတာကို အသားတုံးများနှင့် ကြက်သားများ ချက်ပြီး မီးဖိုအတွင်းမှ ဖယ်ရှားပြီး အပူချိန်တိုင်းရန်သုံးသည်။ အကယ်၍ မကျက်ပါက သက်မှတ်ထားသော အပူချိန်အတိုင်းမိနစ်အနည်းငယ်ထပ်ချက်ပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် အသုံးပြုနေစဉ် သာမာန်သာမိုမီတာအား မထားပါနှင့်။

ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ

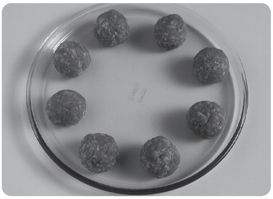
အချိန်ရပ်နားထားခြင်း

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

အရေအတွက်

အရေအတွက်နည်းနည်းချက်ပြုတ်ခြင်းသည် များများချက်ပြုတ်ခြင်းထက်ပိုမြန်ပြီး၊ ဟင်းနည်းနည်းအပူပေးခြင်းသည် များများအပူပေးခြင်းထက် ပိုမြန်သည်။

နေရာထားခြင်း



အစားအစာများအား ခြားထားခြင်းသည် ညီညီညာညာနှင့် မြန်မြန်ကျက်စေသည်။ အစားအစာများကို ပုံမထားပါနှင့်။

စိုထိုင်းသောအစားအစာများ

လက်ဆက်သောအစားအစာများ ဥပမာ – ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးများသည် ရာသီတစ်ခုလုံးကွဲပြားသောရေဓာတ်များပါရှိသည်။ ဒီရာသီအတွက်ချက်ပြုတ်ချိန်အားညှိပေးရမည်။ ခြောက်သွေ့သောအရာများ ဥပမာ – ဆန်၊ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်၊ သိမ်းထားစဉ်ခြောက်သွေ့နိုင်ပြီး ချက်ပြုတ်ချိန်ကွာခြားနိုင်သည်။

ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ

အပေါက်ဖောက်ခြင်း

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

ဖုံးအုပ်ခြင်း

အစားအစာများအားအပူခံဖလင်ပြား (သို့) အဖုံး ဖုံးပါ။ ငါးများ၊ အသီးအရွက်များ၊ ဟင်းအိုးများ၊ ဟင်းရည်များ အားအဖုံး ဖုံးအုပ်ပါ။ ကိတ်မုန့် ဝက်အူချောင်းအား အာလူး (သို့) အစာသွပ်မုန့်များအားမဖုံးပါနှင့်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများ

လေဝင်လေပေါက်ရှိသောအစားအစာများသည် သိပ်သည်းသောအစားအစာများထက်အပူပိုမြန်သည်။

အပူခံဖလင်ပြား

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

ပုံသဏ္ဍာန်

ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံချက်ပြုတ်ခြင်း၊မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင် လေးထောင့်ပုံခွက်များဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းထက် လုံးဝန်းသော အိုးများဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။

ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ

စစခြင်းအပူချိန်

အစားအစာအေးလျှင်အပူပေးရသောအချိန်ကြာမြင့်သည်။ သာမာန်အပူချိန်ရှိ အစားအစာထက် ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ အစားအစာအား အပူပေးရန် ပို၍ကြာမြင့်သည်။

အရည်များ

အရည်များအားအပူမပေးမီ အပူပေးစဉ်နှင့်အပူပေးပြီးမွှေပေးပါ။ရေများအားဝေမကျစေရန်အပူမပေးခင်မွှေပေးပြီးအပူပေးနေစဉ်မွှေရန်လိုအပ်သည်။ဆူပြီးသားအရည်များအားအပူထပ်မပေးပါနှင့်။အပူအလွန်အကျွံမပေးပါနှင့်။

လှန်ပေးခြင်း နှင့်မွှေပေးခြင်း

အချို့သောအစားအစာများသည်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မွှေပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။အသားနှင့်ကြက်သားများကိုချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်တွင်လှန်ပေးသင့်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

သီးသန့်ချက်ပြုတ်ရသောအစားအစာများ ဥပမာ – ကြက်သားအပိုင်းအစများ ၊ကြက်သားတုံးများကို ကြီးသောအပိုင်းများအားအပြင်ဘက်တွင်ထားသင့်သည်။

အစားအစာကိုစစ်ဆေးခြင်း

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုသော်လည်းသတ်မှတ်ထားသောချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းအစားအစာများကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ (သာမန်မီးဖိုတွင်စစ်ဆေးသကဲ့သို့)ထပ်ချက်ရန်လိုအပ်ပါက မီးဖိုအတွင်းပြန်ထည့်ပါ။

ပန်းကန်အရှယ်အစား

ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ဖော်ပြထားသော ပန်းကန်အရွယ်အစားကိုသုံးခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့်အပူပေးချိန်အားသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

သန့်ရှင်းခြင်း

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

အသုံးပြုရန် ခွက်များ

အသုံးပြုသည့်အိုးရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ခြင်းသည်အစားအစာချက်ပြုတ်မှုအောင်မြင်ခြင်း ၊ မအောင်မြင်ခြင်း အတွက်အရေးပါသောအချက်ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်သည့်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုအမြန်စစ်ဆေးနိုင်သည့်လမ်းညွှန်

မီးဖုတ်ထားသောဖန်ထည်များ

ဖန်ထည်များသည်အပူခံနိုင်ခြင်း ၊ ဥပမာ –အပူခံဖန်ထည်များမှာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီးမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၊ အကင်ကင်ခြင်း၊ အပူစီးကူးခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အသုံးပြုသည်။ အစားအစာမှအပူကြောင့်ကွဲနိုင်သောဖန်ထည်များကိုမသုံးပါနှင့်။ကွဲနိုင်သော (သို့)လျှပ်ကူးနိုင်သောဖန်ထည်အကောင်းစားများမသုံးပါနှင့်။

ကြွေထည်များနှင့်မြေထည်များ

ကြွေရည်သုတ်တရုတ်ပန်းကန်များ၊လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်၊ပန်းကန်လုံးမတ်ခွက်နှင့်ခွက်များကိုအပူဒဏ်ခံနိုင်လျှင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ကြွေထည်နှင့်မြေထည်များသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ရေစုပ်ထားသောကြွေထည်များကိုအချိန်တိုအတွင်းအပူပေးသောအခါတွင်သာအသုံးပြုပြီးအပူချိန်ပြောင်းလဲပါကအက်ကွဲခြင်း(သို့) ချက်ပြုတ်ပြီးပါကအားပျော့သွားစေသည်။သတ္တုဖြင့်ပုံဖော်ထားသော(သို့)သတ္တုအနားကွတ်ပါသောပန်းကန်လုံးများ မသုံးပါနှင့်။လက်ကိုင်တပ်ထားသောရေကရား(သို့)မတ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အတွင်းအရည်ပျော်နိုင်သောကြောင့်အသုံးမပြုပါနှင့်။

မြေခွက်များ၊မြေပန်းကန်များ၊စဥ့်အိုးခွက်များ

ကြွေရည်အပြည့်သုတ်ထားသောအိုးများသာ အသုံးပြုပါ။ကြွေရည်တစ်ဝက်သုတ်ထားခြင်း(သို့)လုံးဝမသုတ်ထားသောအိုးများသည်ရေများကိုစုပ်ယူသကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင် အားစုပ်ယူသောကြောင့်အလွန်ပူပြီးချက်ပြုတ်ရာတွင်နှောင့်နှေးစေသည်။

အသုံးပြုရန် ခွက်များ

သတ္တုပြား(သို့) သတ္တုအိုးများ

သတ္တု(သို့) သတ္တုပြားအုပ်ထားသောအိုးများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်အစားအစာများအားအပူညီညာစွာမရနိုင်သကဲ့သို့မီးဖိုကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်သည်။သတ္တုတံစို့ အစား သစ်သားတံစို့ကိုသာသုံးသင့်သည်။

ပလတ်စတစ်များ

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

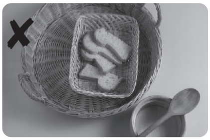
အကာင်ကင်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။

စက္ကူများ

မီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူအဖြူများကိုအချိန်အနည်းငယ်သာချက်ပြုတ်ရသောအစာသွပ်မုန့်ခွက်များနှင့်အသားချောင်းများကိုဆီစင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ဖုံးအုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည်။မီးဖိုချောင်သုံး အဝတ်များကိုပြန်မသုံးပါနှင့်။လက်လုပ်ချည်မျှင်များပါသောကြောင့်မီးဖိုသုံးစက္ကူများကိုမသုံးပါနှင့်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်တွင်အသုံးပြုသောမီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူများသည်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် နာမည်ကြီးတံဆိပ်ဟုတ်မဟုတ်ကိုစစ်ဆေးပါ။ မီးဖိုအတွင်း အရည်ပျော်နိုင်သောဖယောင်း(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်ထားသောခွက်များမသုံးပါနှင့်။ပန်းကန်အောက်ခြေနှင့်အဆီများသောအစားအစာ များကိုဖုံးရန်ဆီစိမ်စက္ကူများကိုအသုံးပြုနိုင်ပြီး မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်အချိန်ခဏအပူပေးသောအခါစက္ကူပန်းကန်ပြားသုံးနိုင်သည်။

ကြိမ်၊သစ်သားနှင့်ကောက်ရိုးခြင်းများ

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



အပူခံဖလင်ပြား

မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အစားအစာများအားဖလင်ပြားနှင့်မထိစေရန် ဂရုစိုက်ပြီးအစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့)အပူပေးလျှင် မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်အပူခံဖလင်ပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အကင် ကင်ခြင်း(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်မသုံးပါနှင့်။

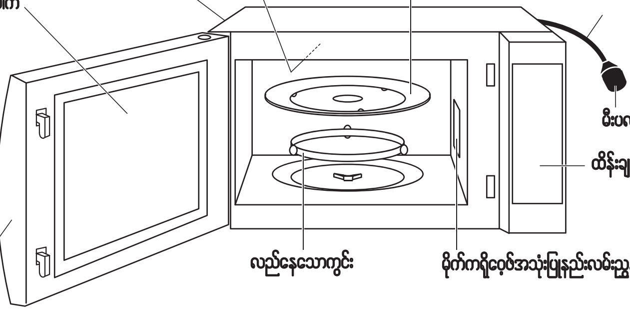
အလူမီနီယမ်ပြား

ချောမွေ့သော အလူမီနီယမ်ပြား အနည်းငယ်ကို အသားတုံးများနှင့်အသားများအားအုပ်၍အရည်ဖျော်ရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်စွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်ကာ ကွယ်ထားသောအပိုင်းမှအပူလွန်ကဲခြင်း(သို့)အလွန်အမင်းအရည်ပျော်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။သတ္တုပြားအားမီးဖိုအတွင်းပိုင်း(သို့) အမိုးပိုင်း နှင့်မထိစေရ။ လျှပ်ကူးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး မီးဖိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။

အကင်အိတ်များ

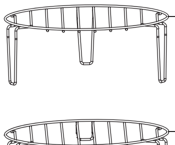
စွမ်းအင်နှင့်အချိန်သုံး၍ကင်သောအခါအိတ်၏တစ်ဖက်မှအသား တုံးများထည့်၍ကင်ခြင်းတွင်အသုံးဝင်သည်။သတ္တုကြိုးများပတ်၍မသုံးရ။

မီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းများ



တံခါးကိုဖွင့်ရန်လက်ကိုင်ကိုဆွဲပါ။

ချက်ပြုတ်နေစဉ်တံခါးဖွင့်ခြင်းသည်လုပ်ဆောင်ထားသောအစီအစဉ်များကိုပျက်သွားခြင်းမရှိဘဲချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကိုသာရပ်တန့်သွားစေသည်။ တံခါးကိုပိတ်၍ ခလုတ်ကိုနှိပ်သောအခါချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များကိုမူလကချမှတ်ထားသောအစီအစဉ်အတိုင်းပြန်လည်လုပ်ဆောင်သည်။ ချက်ပြုတ်သည့်အတောအတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုတံခါးဖွင့်လျှင်အန္တရာယ်ကင်းသည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်မရှိပါ။ မီးဖို၏အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်တွင်သတိပေးချက်အမှတ်အသားကပ်ထားသည်။



မှတ်ချက် : သရုပ်ဖော်ပုံသည်အကိုးအကားအတွက်သာရည်ရွယ်သည်။

၁. လမ်းညွှန်ချက်များသည်စနစ်အားလုံးတွင်အပိုပစ္စည်းများအားမှန်ကန်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်ရည်ညွှန်းသည်။

၂. ဆူညံသံများမထွက်စေရန်လည်ပတ်နေသောကွင်းနှင့်မီးဖိုအားမကြာခဏသန့်ရှင်းသင့်သည်။

၃. လည်နေသောသံကွင်းအပေါ်တွင်ပန်ပြားအားတင်၍အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းအပိုပစ္စည်းများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသောအပိုပစ္စည်းသာဖြစ်သည်။

၄. ပန်ပြားသည်ဤမီးဖိုအတွက်သီးသန့်ဒီဇိုင်းဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ တခြားပန်းကန်များအစားမထိုးပါနှင့်။

၅. ပန်ပြားပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်၍မချက်ပါနှင့်။ အစားအစာများကိုအပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။

၆. ပန်ပြားပူနေပါကမဆေးမီအအေးခံပါ(သို့)ရေထဲတွင်ထည့်ထားပါ။

၇. ပန်ပြားပေါ်ရှိအစားအစာ(သို့) အသုံးအဆောင်များမီးဖိုနံရံနှင့်ထိနေပါကပန်ပြားလည်နေခြင်းကိုရပ်တန့်စေလိမ့်မည်။ ထို့နောက်ပန်ပြားသည်အလိုအလျောက်ပြောင်းပြန်လည်လိမ့်မည်။ ဤအရာသည်သာမန်ကိစ္စဖြစ်သည်။ မီးဖိုတံခါးအားဖွင့်၍အစားအစာအားနေရာပြန်ချ၍ပြန်လည်စတင်ရန်ခလုတ်အားနှိပ်ပါ။

၈. ပန်ပြားသည်မည်သည့်ဘက်ကိုမဆိုလည်ပတ်နိုင်သည်။ ပန်ပြားပေါ်တွင်တင်၍အသုံးပြုနိုင်သော အများဆုံးအလေးချိန်မှာ ၃ကီလို(၆ ပေါင် ၁၀ အောင်စ)ဖြစ်သည်။

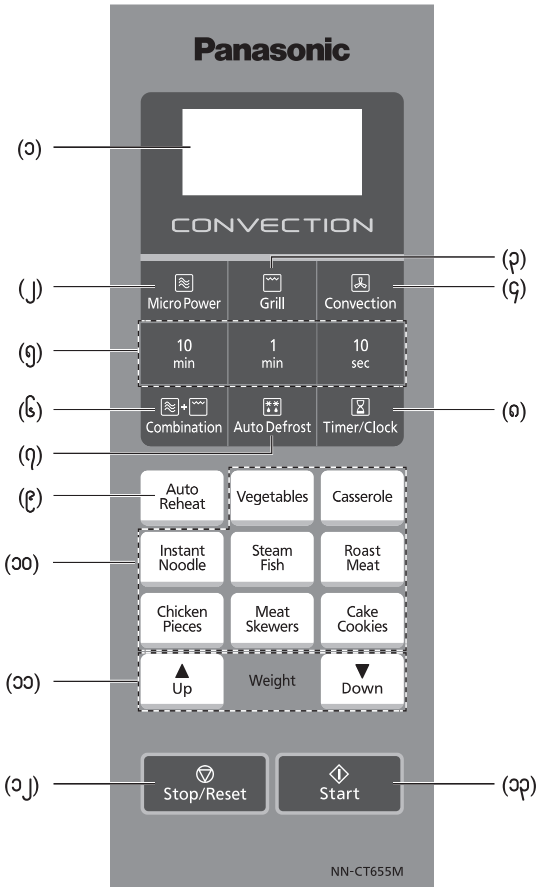
၉. မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ်ပန်ပြားတုန်နေမည်။ ၎င်းတုန်ခါမှုသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းအားမထိခိုက်နိုင်ပါ။

၁၀. သတ္တုစင်သည်အကင်ကင်ခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အစဉ်အလာအတိုင်းချက်ပြုတ်ရာတွင်တိုက်ရိုက်သုံးသည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စနစ်ဖြင့်မသုံးပါနှင့်။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အလေးချိန်သည် ၂၀၀ ဂရမ် (၇ အောင်စ) ထက်လျော့နည်းနေပါကမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ အပိုပစ္စည်းများအားမှန်ကန်စွာအသုံးမပြုပါကမီးဖိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။

၁၁. သတ္တုစင်သည်ဟင်းပွဲအသေးများကိုချောမွေ့အောင်ပုံပိုးပြီးအပူလည်ပတ်စေသည်။

၁၂. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုပါကသတ္တု(သို့) အလူမီနီယမ်အိုးများကိုသတ္တုစင်ပေါ်မတင်ပါနှင့်။ သတ္တုစင်နှင့်အလူမီနီယမ်အိုးကြားတွင်အပူခံပန်းကန်(သို့) ပန်ပြားထည့်ထားပါ။ မီးပွင့်၍ မီးဖိုပျက်စီးခြင်းအားကာကွယ်ပေးပါသည်။

ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်



သင်၏ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်သည်ဖော်ပြထားသည်နှင့်ကွဲပြားနေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ထိန်းချုပ်ကိရိယာပေါ်မှစကားလုံးများတူပါမည်။

တတီတီမြည်သံ :

ခလုတ်မှန်ကန်စွာနှိပ်သောအခါတတီတီမြည်သံကြားရပါမည်။ ခလုတ်နှိပ်၍အသံမမြည်ပါကရွေးချယ်မှုမှားယွင်းခြင်း(သို့)လမ်းညွှန်ချက်အားလက်မခံခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မီးဖိုအစီအစဉ်များလုပ်ဆောင်နေစဉ်အသံနှစ်ချက်မြည်လိမ့်မည်။ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးပြီးသွားပါကအသံ ၅ ချက်မြည်လာပြီး "ပြီးဆုံးပါပြီ" ဟုမျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာပါမည်။

(၁) **ပုံစံမျက်နှာပြင်**
မီးဖိုစတင်ပလပ်ထိုးသောအခါပုံစံမျက်နှာပြင်တွင် "၈၈.၈၈" ပုံပေါ်လာပါမည်။

(၂) **မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါအဆင့်သုံးခလုတ်**

(၃) **အကင်ကင်ရန်ခလုတ်**

(၄) **သာမန်အတိုင်းချက်ပြုတ်သည့်ခလုတ်**

(၅) **အချိန်မှတ်ရန်ခလုတ်**

(၆) **ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ခလုတ်**

(၇) **အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်ရန်ခလုတ်**

(၈) **အချိန်မှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်**

(၉) **အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း**

(၁၀) **အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်သည့်ခလုတ်**

(၁၁) **အလေးချိန်အတွက်အပေါ်အောက်ချိန်ညှိခလုတ်**

(၁၂) **ပိတ်ခြင်း/ပြန်လည်ပတ်ရန်ခလုတ်**

မချက်ပြုတ်မီ

သင်ပေးထားသောလမ်းညွှန်ချက်များဖျက်ရန်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်နေစဉ်

ချက်ပြုတ်မှုခဏရပ်တန့်လိုလျှင်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။ မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အချိန်(သို့)အမှတ်အသားများနှင့်လမ်းညွှန်ချက်များကိုဖျက်ရန်နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။

(၁၃) **စတင်အသုံးပြုရန်ခလုတ်**

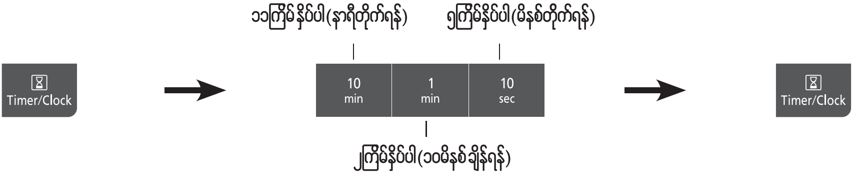
တစ်ကြိမ်နှိပ်လျှင်မီးဖိုစတင်လည်ပတ်သည်။ တံခါးဖွင့်နေလျှင်ပိတ်ခြင်း/ပြန်လည်လည်ပတ်ခလုတ်အားမီးဖိုလည်ပတ်နေစဉ်နှိပ်လျှင်စတင်ရန်ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပြန်လည်လည်ပတ်စေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် :

ချက်ပြုတ်ရန်အစီအစဉ်များရွေးချယ်ပြီး ၆ မိနစ်အတွင်းမစတင်ပါကမီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များအလိုအလျောက်ပယ်ဖျက်ပါမည်။

နာရီမှတ်ခြင်း

ဥပမာ း   ၁၁ နာရီ ၂၅မိနစ် ဟုချိန်ရန်



- **တိုင်မာ/နာရီခလုတ်ကို ၂၄ နာရီပေါ်လာသည် အထိနှိပ်ထားပါ။**
  ဤခလုတ်ကိုထပ်နှိပ်၍ ၁၂ နာရီကိုရွေးပါ။
- **အချိန်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  နေ့၏အချိန်ကိုသင့်လျော်သောအချိန်ခလုတ်ကိုနှိပ်ခြင်းဖြင့်ရွေးချယ်ပါ။ (အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက် ၃ချက်ကိုကိုးကားပါ။)
- **အချိန်/နာရီခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင် ပုံသေပေါ်နေမည်။

မှတ်ချက် :

၁။ နာရီပြန်တိုက်ရန်၊ အထက်ပါအဆင့် ၁မှ ၃အထိပြန်လုပ်ပါ။

၂။ မီးဖိုဓါတ်ပလပ်ကိုလျှပ်စစ်မီးနှင့်ချိတ်ဆက်ထားသရွေ့ နာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အမြဲပေါ်နေလိမ့်မည်။

၃။ နာရီကိုချိန်ညှိရာတွင် နာရီခလုတ်ကို ၁၀မိနစ်ခလုတ်ဖြင့်ချိန်ညှိနိုင်သည်၊ ၁၀ မိနစ်ခလုတ်ကို ၁မိနစ်ခလုတ်ကိုဖိ၍ချိန်ညှိနိုင်သည်။ ၁မိနစ်ခလုတ်ကို၁၀ စက္ကန့်ခလုတ်ကိုဖိ၍ချိန်ညှိနိုင်သည်။

ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ်

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

ချိန်ညှိရန် : Start

- **၁၀စက္ကန့်အတွင်း ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

  ‘ ’ ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ပယ်ဖျက်ရန် : Stop/Reset

- **ရပ်/ပြန်စ ခလုတ်အား၁၀ စက္ကန့်အတွင်း (၃)ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

  ‘ ’ ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း

ဖန်ပန်းကန်ပြားသည်မီးဖိုအသုံးပြုနေစဉ်နေရာတကျဖြစ်နေရမည်။

- **မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  လိုအပ်သောအဆင့်ကိုရွေးပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ညွှန်ပြမီးနှင့်စွမ်းအင်ပမာဏ (P 100, P80,P50,P30 (သို့) P10) ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။

- **သင့်လျော်သောခလုတ်ကိုရွေးချယ်၍ချက်ပြုတ်ချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။**
  သင်၏မီးဖိုကိုရေခဲအရည်ပျော်စေသောအပူချိန်နှင့်နွေးသည့်အပူချိန်၊ အပူချိန်အနိမ့်၊ အလယ်အလတ်အပူချိန်တို့တွင်အချိန် ၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် အထိအစီအစဉ်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အများဆုံးအပူချိန်ကိုမိနစ် ၃၀ သာ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

- **Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  ချက်ပြုတ်ခြင်းအစီအစဉ်သည်စတင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီးပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင် အချိန်ရေတွက်ပါလိမ့်မည်။

နှိပ်ရန်	ဖော်ပြချက်	စွမ်းအားဖော်ပြချက်	မက်ဂါဝဒ်
၁ကြိမ်	P100	အမြင့်ဆုံး	၉၀၀ဝပ်
၂ကြိမ်	P80	အလယ်အလတ်	၇၁၅ဝပ်
၃ကြိမ်	P50	အနိမ့်	၄၄၀ဝပ်
၄ကြိမ်	P30	အရည်ဖျော်ခြင်း	၂၅၀ဝပ်
၅ကြိမ်	P10	နွေးရုံသာ	၁၀၀ဝပ်

မှတ်ချက် :
မီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်ရန်အပူချိန်မသတ်မှတ်ဘဲအချိန်သတ်မှတ်ပါကအမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့်အလိုအလျောက်လည်ပတ်ပါမည်။

အကင်ကင်ခြင်း

အကင်ကင်ခြင်းစနစ်သည် အသားပြား ၊အမဲနံရိုး ၊ တံစို့ထိုးကင်ခြင်း ၊အသာ:ချောင်းများ(သို့) ကြက်သားအပိုင်းအစများကင်ရာတွင်အသုံးဝင်သည်။အသားညှပ်ပေါင်မုန့် နှင့်ဟင်းပွဲ များ အိုးလိုက်ချက်ရာတွင်လည်းသုံးသည်။

- **အကင်ခလုတ်ကိုနှိပ်၍လိုအပ်သောအပူချိန်သို့ရွေးပါ။**
  အကင်ကင်သည့်ညွှန်ပြမီးလင်း၍ပမာဏ(G-1 သို့ G-2) ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။
- **အချိန်သတ်မှတ်ပါ။**
  အချိန်ကို ၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့်ထိချိန်ညှိနိုင်သည်။
- **Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်မှတ်နေမည်။

နှိပ်ရန်	ပုံဖော်မျက်နှာပြင်	ကင်ခြင်း
၁ကြိမ်	G-1	၁၄၀၀ဝပ်
၂ကြိမ်	G-2	၉၇၀ဝပ်

မှတ်ချက် :

၁။ သတ္တုဇကာပေါ်တွင်အစားအစာထည့်ထားသည့်ဖန်ပန်းကန်ပြားတွင်တင်ပါ။အောက်တွင်အဆီနှင့်အရည်များကျခြင်းကိုဖမ်းထားရန်အပူခံပန်းကန်ပြားထားပါ။
၂။ ကင်နေစဉ်အဖုံးမပိတ်ပါနှင့်။
၃။ မီးဖိုအား အပူမပေးပါနှင့်။
၄။ အကင်ကင်ရာတွင်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအားအသုံးမပြုပါနှင့်။
၅။ အချို့အစားအစာများသည်ချက်ပြုတ်နေသောအချိန်တစ်ဝက်တွင် 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။

အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်း

အပူကူးစက်ချက်ပြုတ်နိုင်သောမီးဖိုများတွင်အစားအစာများ၏အပေါ်ပိုင်းညို၍ကြွပ်ရွနေစေရန်ပြုလုပ်ပေးသောပန်ကာဖြင့်အပူပေးသောကိရိယာပါရှိသည်။ အပူကူးစက်ချက်ပြုတ်နည်းများအသုံးပြုရန်သင့်တော်ပါသည်။ (ဥပမာ – ကွက်ကီး၊ ကိတ်မုန့်၊ အသားများနှင့်မီးဖုတ်ရသောအရာများ) တချို့မီးဖုတ်သောအရာများအတွက်မီးဖိုအားအပူပေးရန်လိုပါသည်။

က. အပူမပေးဘဲအပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်း

Convection → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

- **အပူချိန်ရွေးချယ်ရန်အပူစီးကူးခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  အပူကူးစက်ချက်ပြုတ်မှုမီးလင်းလာပြီးအပူချိန်သည် (၁၈၀၊၁၉၀၊.............. ၂၀၀၊ ၁၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာလိမ့်မည်။
- **အချိန်သတ်မှတ်ပါ။**
  အချိန်ကို၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့်ထိချိန်ညှိနိုင်သည်။
- **Startခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**

၁. အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်း

Convection → Start → 10 min | 1 min | 10 sec → Start

- **အပူချိန်သတ်မှတ်၍သမရိုးကျချက်ပြုတ်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  မျက်နှာပြင်တွင်အပူကူးစက်ပြမီးနှင့်အပူချိန် (၁၈၀၊၁၉၀၊ ၂၀၀၊ ၁၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာလိမ့်မည်။
- **စတင်အပူပေးရန် Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**
  အချက်ပေးသံသုံးချက်မြည်ပါကအစားအစားကိုမီးဖိုထဲသို့ထည့်ပါ။
- **ကြိုတင်အပူပေးခြင်းပြီးနောက်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။**
  အချိန်ကို၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့်ထိချိန်ညှိနိုင်သည်။
- **Startခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**

မှတ်ချက် :

၁. မီးဖိုသည်အပူပေးထားသောအပူချိန်ရောက်ရှိသောအခါအချိန်ပြသ၍အရောင်ပြောင်းသွားပြီးမီးဖိုအတွင်းသို့အစားအစာထည့်၍အသံသုံးချက်မြည်၍သတိပေးပါမည်။ မီးဖိုတံခါးအားဖွင့်၍အစားအစာထည့်ပြီးပြန်ပိတ်ပါ။

၂. သတ်မှတ်ထားသောအပူချိန်ရောက်ရှိပါကချက်ပြုတ်ချိန်ကိုထည့်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ချိန်ထည့်ရန်မီးဖိုတံခါးအားဖွင့်ပါ။ ချက်ပြုတ်ရန်အချိန်အား ၁၀ မိနစ်အတွင်းမထည့်ပါကအပူပေးခြင်းရပ်တန့်လိမ့်မည်။ အသံ၅ကြိမ်မြည်လာပြီးစောင့်ဆိုင်းနေသောအခြေအနေသို့ရောက်သွားမည်။

မြန်မာ

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အရည်ဖျော်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း နှင့်အပူပေးခြင်းများပြုလုပ်ရန်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၊ အကင်ကင်ခြင်း (သို့) အပူစီးကူး၍ချက်ပြုတ်သည့်စနစ်များပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အကင်ကင်ခြင်းစနစ်မှညို၍ကြွပ်ရှနေအောင်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းမှာပိုမြန်ဆန်သည်။

- **ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခလုတ်ကိုနှိပ်၍အပူချိန်ရွေးပါ။**

  မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်နှင့်အကင်မီးလင်း၍ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရန်အပူချိန် (C-1,C-2,C-3,C-4,C-5 (သို့) C-6) မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။

- **အချိန်သတ်မှတ်ပါ။**

  အချိန်ကို ၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့်ထိချိန်ညှိနိုင်သည်။

- **Startခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။**

နှိပ်ရန်	ပုံဖော်မျက်နှာပြင်	သတ်မှတ်ချက်	မက်ဂါဝပ်	ကင်ခြင်း	အပူစီးကူးခြင်း
၁ကြိမ်	C-1	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁	၄၅၀ဝပ်	၇၀၀ဝပ်	—
၂ကြိမ်	C-2	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂	၂၅၀ဝပ်	၁၀၀၀ဝပ်	၇၂၀ဝပ်
၃ကြိမ်	C-3	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၃	၂၅၀ဝပ်	၄၈၀ဝပ်	၇၂၀ဝပ်
၄ကြိမ်	C-4	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၄	၄၅၀ဝပ်	၇၀၀ဝပ်	၅၀၀ဝပ်
၅ကြိမ်	C-5	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၅	၂၅၀ဝပ်	၁၀၀၀ဝပ်	—
၆ကြိမ်	C-6	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၆	—	၁၀၀၀ဝပ်	၁၄၀၀ဝပ်

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သောအခါ အကင်စနစ်နှင့်အပူစီးကူးခြင်းမှအစားအစာများအားသဘာဝအညိုရောင်နှင့်ကြွပ်ရှအောင်ပြုလုပ်ထားစဉ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပါကပို၍မြန်ဆန်သည်။

မှတ်ချက် :

၁. သတ္တုစင်သည်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အကင်ကင်ခြင်း နှင့် အပူစီးကူးခြင်းအတွက်ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ မီးဖိုတွင်ပါရှိသောအဝိုပစ္စည်းမှလွဲ၍မည်သည့်သတ္တုပစ္စည်းမျှမသုံးရ။ အအေးဆီများနှင့်အစက်များခံရန်အောက်ဘက်တွင်အပူခံပန်းကန်ထားရှိပါ။

၂. သတ္တုစင်အားဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းသုံးပါ။ လက်စွဲအစီအစဉ်များတွင်အစားအစာအား ၂၀၀ဂရမ်ထက်နည်းပါကမချက်ပါနှင့်။ ပမာဏနည်းပါကပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်ဖြင့်မချက်ဘဲ ကင်ခြင်း(သို့)မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၃. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ်ပုံးအုပ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

၄. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်လျှင် မီးဖိုအားအပူမပေးပါနှင့်။

၅. အစားအစာအလေးချိန်မမှန်ခြင်း(သို့)သတ္တုစင်ပျက်စီးနေခြင်း(သို့)သတ္တုအိုးအသုံးပြုလျှင်လျှပ်စစ်စီးမှုမတော်တဆဖြစ်နိုင်သည်။ လျှပ်စီးခြင်းဆိုသည်မှာမီးဖိုအတွင်းမှာအပြာရောင်အလင်းများထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်ပွားပါကမီးဖိုချက်ချင်းပိတ်ပါ။

၆. အချို့သောအစားအစာများကိုပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်လျှင်သတ္တုစင်သုံးရန်မလိုပါ။ ဥပမာ– မီးဖုတ်ခြင်း၊ ခရာတင်၊ အစာသွပ်မုန့် နှင့် ပူတင်းများ၊ ၎င်းအစားအစာများအား သတ္တုမဟုတ်သောအပူခံပန်းကန်ပြားနှင့်ထည့်၍ဖန်ပြားပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်ပါ။

၇. မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သုံးပလတ်စတစ်ခွက်များအားပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။ (ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရန်မဟုတ်သော)ပန်းကန်ပြားသည်အကင်ကင်ရန်အပူပေး ကိရိယာမှအပူခံနိုင်ရမည်။ ကြွေထည်နှင့်အပူခံဖန်ပစ္စည်းများမှာအသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

၈. မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်လှိုင်းညီညီညာညာ မထိုးဖောက်နိုင်သဖြင့်သတ္တုပန်းကန်(သို့) သံပန်းကန်များမသုံးပါနှင့်။

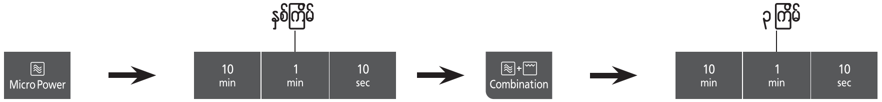
၉. ချက်ပြုတ်နေစဉ်ချက်ပြုတ်ချိန်မပြောင်းလဲနိုင်ပါ။

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

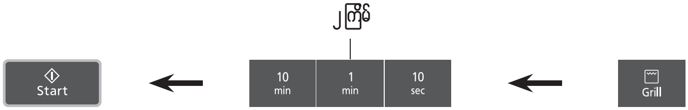
အဆင့်ဆင့်သတ်မှတ်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်တွင်အဆင့်နှစ်ဆင့်မှသုံးဆင့်တစ်ဆက်တည်းချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

ဥပမာ : အလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ပါဝါဖြင့် ၂မိနစ်၊ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်စွမ်းအင် ၂ဖြင့် ၃မိနစ်နှင့်ကင်ခြင်းစွမ်းအင် ၁ဖြင့် ၂မိနစ်



- **အလယ်အလတ်စွမ်းအင်ရွေးရန်မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ် ၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။**
- **၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။**
- **ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂ရွေးရန် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ခလုတ်ကို ၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။**
- **၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။**



- **အကင်စွမ်းအင် ၁ရွေးရန်အကင်ခလုတ် ၂ချက်နှိပ်ပါ။**
- **၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။**
- **Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

မှတ်ချက် :

၁။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဆင့်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားအသံတစ်ချက်မြည်၍အဆင့်အားလုံးပြီးသွားပါက ၅ခါမြည်လိမ့်မည်။

၂။ ကြိုတင်အပူပေးခြင်း၊ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အလိုအလျောက်အရည်ပျော်ခြင်းများတွင်အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

အချိန်သတ်မှတ်အသုံးပြုခြင်း

ဤစနစ်ကိုမီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း (သို့) အချိန်ရပ်ခြင်း / အချိန်ဆွဲ၍ပြန်စခြင်းသကဲ့သို့ သုံးနိုင်သည်။

မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

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

- **နာရီမှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်နှိပ်ပါ။**

  ပုံဖော်မျက်နှာပြင်သည်ရှင်းလင်းသွားလိမ့်မည်။

- **အချိန်သတ်မှတ်ပါ။**

  အချိန်ကို ၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့်ထိချိန်ညှိနိုင်သည်။

- **Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

  မီးဖိုအလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိဘဲမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်

  အချိန်ရေတွက်နေမည်။

အချိန်ရပ်တန့်ထားခြင်း

ဥပမာ : အလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့် ၃မိနစ်ချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ပြုတ်ခြင်းအား ၅မိနစ် ရပ်ထားရန်။

Micro Power → 10 min | 1 min | 10 sec (၃ကြိမ်) → Timer/Clock

- **မိုက်ကရိုပါဝါရရန် ၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

  မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ် ၂ချက်နှိပ်ပါ။ လိုအပ်သောချက်ပြုတ်စနစ်ရရှိရန်(စာမျက်နှာ ၁၃ ကိုကြည့်ပါ။)

- **၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

  လိုအပ်သောချက်ပြုတ်စနစ်ရရှိရန်ချိန်ညှိပါ။

- **နာရီမှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်နှိပ်ပါ။**

↓

10 min | 1 min | 10 sec (၅ကြိမ်) → Start

- **၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

  လိုချင်သောအချိန်ရွေးပါ။

  (၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်အထိ)

- **Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

  ချက်ပြုတ်မှုစတင်၍ချက်ပြုတ်ပြီးရပ်နား

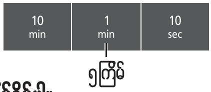
  နေသောအချိန်ရေတွက်နေမည်။

အချိန်သတ်မှတ်အသုံးပြုခြင်း

အချိန်ဆိုင်းငံ့၍စတင်ခြင်းသတ်မှတ်ရန်

ဥပမာ – ၅ မိနစ်ရပ်ဆိုင်းပြီးနောက်အလယ်အလတ်နှုန်းဖြင့် ၃ မိနစ်ချက်ပြုတ်မှုစတင်ပါ။

• နာရီမှတ်ခြင်း/နာရီခလုတ်နှိပ်ပါ။



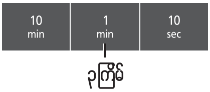
• ၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ဆိုင်းငံ့လိုသောအချိန်ရွေးပါ။

(၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်အထိ)

• မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ်ကို ၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။

သတ်မှတ်လိုသောချက်ပြုတ်ရန်အစီအစဉ်ကို ရွေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၅ ကိုကြည့်ပါ။)



• ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။

သတ်မှတ်လိုသောချက်ပြုတ်ချိန်ကိုရွေးပါ။

• Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့် အချိန်ရေတွက်နေမည်။

မြန်မာ

မှတ်ချက် :

၁။ မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်မှတ်စက်၊ အချိန်ဆိုင်းငံ့ခြင်း(သို့) ရပ်တန့်ခြင်းအသုံးပြုနေစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ပါက မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

၂။ ဆိုင်းငံ့၍စတင်ခြင်း/ရပ်နားခြင်းစနစ်သည်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်အသုံးမပြုမီ/အသုံးပြုပြီးအသုံးမပြုနိုင်ပါ။ ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်အရည်ဖျော်ခြင်း(သို့) ချက်ပြုတ်ခြင်းမစတင်မီလက်ရှိအပူချိန်မမြင့်တက်စေရန်ကာကွယ်ပါသည်။ စတင်သည့်အပူချိန်ပြောင်းလဲခြင်းသည်မမှန်ကန်သောရလဒ်များ(သို့) အစားအစာများကိုပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

၃။ အဆင့်ဆင့်ကိုချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်ရပ်ထားခြင်း(သို့) ဆိုင်းငံ့၍ချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်များထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဆင့်ဆင့်နှစ်ခုကြားတွင်အသံ ၂ ချက်မြည်၍အဆင့်အကုန်ပြီးဆုံးသွားပါက ၅ ချက်မြည်လိမ့်မည်။

အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်ခြင်း

ဤစနစ်ဖြင့်အေးခဲနေသောအစားအစာများအားအလေးချိန်အလိုက်အရည်ဖျော်နိုင်သည်။

• **လိုအပ်သောအပူချိန်ရွေးရန်အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်ခလုတ်ကိုရွေးပါ။**
မျက်နှာပြင်တွင်အလိုအလျောက်အရည်ဖျော်သည့်အချက်ပြမီးနှင့်ဂဏန်းများပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

• **အလေးချိန်သတ်မှတ်ပါ။**
အပေါ်အောက်ခလုတ်နှိပ်၍အလေးချိန်သတ်မှတ်ပါ။
"Kg" အချက်ပြမီး

• **Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

နှိပ်ပါ	ပုံဖော်မျက်နှာပြင်	မီနူး	အမြင့်/အနိမ့်အလေးချိန်
၁ကြိမ်	d-1	၁. ကြက်သားအပိုင်းအစများ	၀.၂–၁.၅ကီလိုဂရမ်
၂ကြိမ်	d-2	၂. ကြက်တစ်ကောင်လုံး	၁.၀–၁.၅ကီလိုဂရမ်
၃ကြိမ်	d-3	၃. ငါး	၀.၂–၁.၅ကီလိုဂရမ်
၄ကြိမ်	d-4	၄. သိုးသား	၀.၂–၁.၅ကီလိုဂရမ်
၅ကြိမ်	d-5	၅. ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၀.၁–၁.၀ကီလိုဂရမ်

အရည်ဖျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်း

အကောင်းဆုံးရလဒ်များရရန်

၁. အစားအစာများကိုသင့်တော်သောအိုးတွင်ထည့်ပါ။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများကိုအောက်ခံပန်းကန်ပြားဖြင့်ထည့်သင့်သည်။

၂. အစားအစာများတွင်ကပ်နေသောအရည်ဖျော်နှုန်းရှိသဖြင့်အရည်မဖျော်ခင်စစ်ဆေးပါ။

၃. အစားအစာတစ်ခုလုံးဖုံးထားရန်မလိုပါ။ (စာမျက်နှာ ကိုကြည့်ပါ။)

၄. မီးဖိုမှအသံမြည်လာပါကမွှေပေးခြင်း(သို့)လှန်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။ လိုအပ်ပါကအဖုံးဖုံးထားပါ။(အမှတ်၆ ကိုကြည့်ပါ။)

၅. နုပ်နုပ်စဉ်းထားသောအသား၊အပိုင်းများနှင့်တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ၍တစ်လွှာတည်းထားပါ။

၆. ဖုံးအုပ်ခြင်းသည်အစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်းမှကာကွယ်သည်။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများအားအရည်ဖျော်ရာတွင်ဤအချက်သည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ အပြင်ဘက်အပိုင်းအရင်အရည်ပျော်သွားပြီးအတောင်ပံများ/ရင်အုံနှင့်အဆီပါသောအပိုင်းများမှာအလူမီနီယမ်ပြားထဲတွင်အတွဲလိုက်ရှိနေမည်။

၇. နုပ်နုပ်စဉ်းထားသောအသား၊အပိုင်းများနှင့်တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ၍တစ်လွှာတည်းထားပါ။

တစ်လွှာတည်းဖြစ်စေရန်ပြင်ဆင်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါကလှန်ခြင်း(သို့)ခွဲထုတ်ခြင်းပြုလုပ်ပေးပါ။

ကြက်သားနှင့်အသားများကိုအုပ်ပါ။

အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်း

ဤစနစ်ဖြင့်အစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုသတ်မှတ်၍အပူပေးနိုင်သည်။ မီးဖိုသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါနှင့်အကင်သတ်မှတ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုအလိုအလျောက်သတ်မှတ်ပေးသည်။ အစားအစာအမျိုးအစားကိုရွေး၍အလေးချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။

- **အလိုအလျောက်အပူပေးသည့်ဇယားကွက်တွင်လိုအပ်သည်ကိုရွေးချယ်ပါ။**

  မျက်နှာပြင်တွင်အလိုအလျောက်အပူပေးသည့်အချက်ပြမီးလင်းလာပြီး ဂဏန်းများပေါ်လာမည်။

- **လိုအပ်သောပမာဏ(သို့)အစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။**
- **Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

နှိပ်ပါ	အစားအစာစာရင်းအမှတ်	အစားအစာစာရင်း	ပမာဏ/အလေးချိန်			
၁ကြိမ်	၁	ဟင်းချို/သောက်စရာ	၁ခွက်	၂ခွက်	၃ခွက်	၄ခွက်
၂ကြိမ်	၂	ဟင်းများ	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်	၀.၆ကီလိုဂရမ်	၀.၈ကီလိုဂရမ်
၃ကြိမ်	၃	အကြော်များ	၀.၁ကီလိုဂရမ်	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၃ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်

၁. ဟင်းချိုများ/ သောက်စရာများအပူပေးခြင်း

ဤစနစ်သည်သောက်စရာအပူများကိုအပူပေးခြင်းအတွက်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ– လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့်နို့စွပ်ပြုတ်) သာမန်အပူချိန်၌တစ်ခွက်လျှင် ၁၅၀ မီလီမီတာရှိရမည်။

ခွက်များအပူမပေးရန်အကြံပြုချက်များ

၁. လေနှင့်မရောပါကအပူပေးပြီးသောအရည်များသည်ဝေကျနိုင်သောကြောင့်အပူမပေးမီမွှေပေးပါ။

၂. လက်ဖက်ရည်(သို့) ကော်ဖီများကဲ့သို့သောက်စရာအပူများကိုမဖုံးပါနှင့်။ ဝေကျမှုမှရှောင်ကြဉ်ရန်စွပ်ပြုတ်များကိုလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ပြားဖြင့်အုပ်ပေးပါ။

၃. အပူပေးပြီးနောက်ထပ်မွှေပေးပြီးခဏမျှထားပေးပါ။

၂. အသားများအပူပေးခြင်း

ဤစနစ်သည်လတ်ဆတ်သောအသားပန်းကန်(သို့) ဟင်းအိုးများအပူပေးရန်ဖြစ်သည်။ အစားအစာများချက်ပြုတ်ပြီးဖြစ်ရမည်။ အစားအစာများသည်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအနည်းဆုံး ၆ ဒီဂရီရှိရမည်။ အရွယ်အစားသင့်တင့်သောအပူခံအိုးအားရေ၃–၅ ဇွန်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍အသုံးပြုပါ။ အနည်းငယ်ထားပေးပါ။ မစားမီအစားအစာများအငွေ့တထောင်းထောင်းထွက်မထွက်စစ်ဆေးပါ။ ၈၀၀ ဂရမ်ထက်များပါက မိုက်ကရိုပါဝါနှင့်အချိန်သတ်မှတ်၍သာအပူပေးသင့်ပါသည်။

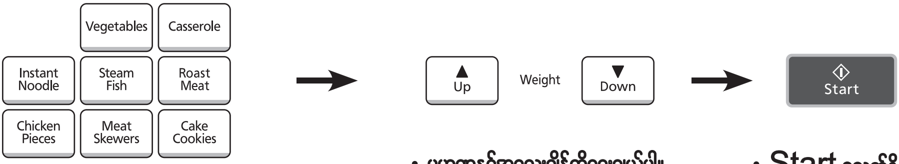
၃. ကြော်ထားသောအစားအစာများအားအပူပေးခြင်း

ကြက်ကြော်၊ ပတ်ဖ်မုန့်၊ ကော်ပြန့်ကြော်စသည်တို့ကဲ့သို့သောကြော်ထားသောအစားအစာများအားအပူပေးရန်သင့်တော်သည်။ ကြော်ပြီးအစားအစာများအပူပေးရန်သတ္တုစင်အမြင့်အားဖန်ပြားပေါ်တင်၍ပြုတ်ကျသည်များကိုခံထားရန်အောက်တွင်ပန်းကန်ပြားခံ၍စီစဉ်ထားပါ။

မြန်မာ

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်သည်သင်နှစ်သက်သောအစားအစာများကိုအလေးချိန်သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့်ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပါဝါအဆင့် / အကင်စနစ်၊ အပူစီးကူးချက်ပြုတ်မှုနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှုသတ်မှတ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ချက်ပြုတ်ချိန်အားအလိုအလျောက်သတ်မှတ်ပေးသည်။ အစားအစာအမျိုးအစားရွေး၍အလေးချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။ ရေနှင့်အိုး၏အလေးချိန်ထည့်မပေါင်းပါနှင့်။



- **အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ဇယားတွင်လိုအပ်သည်ကိုရွေးချယ်ပါ။**
  လိုအပ်သောအစားအစာခလုတ်အားရွေးချယ်မှုပြမျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာသည်အထိနှိပ်ပါ။
- **ပမာဏနှင့်အလေးချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။**
- **Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

အစားအစာအမျိုးအစားခလုတ်	**အမျိုးအစားပြဇယား**	**အမျိုးအစားအမှတ်**	**Serving/Weight**			
ဟင်းသီးဟင်းရွက်	လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၄	၀.၁ကီလိုဂရမ်	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၃ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်
	အေးခဲနေသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၅	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၃ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်	၀.၅ကီလိုဂရမ်
အဖုံးပါအပူခံအိုး	ဆန်	၆	၀.၁ကီလိုဂရမ်	၀.၁၅ကီလိုဂရမ်	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၃ကီလိုဂရမ်
	နှစ်ခါဆူအောင်ပြုတ်ထားသော	၇	၄–၆ယောက်စာ	၁–၃ယောက်စာ	—	—
	ဆန်ပြုတ်/ကွေကာ	၈	၀.၀၅ကီလိုဂရမ်	၀.၁ကီလိုဂရမ်	၀.၁၅ကီလိုဂရမ်	—
ခေါက်ဆွဲခြောက်	ခေါက်ဆွဲခြောက်	၉	၁ယောက်စာ	၂ယောက်စာ	—	—
ငါးပေါင်း	ငါးပေါင်း (တစ်ကောင်လုံး)	၁၀	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၃ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်	၀.၅ကီလိုဂရမ်
အသားကင်	ကြက်ကင်	၁၁	၁.၀ကီလိုဂရမ်	၁.၃ကီလိုဂရမ်	၁.၅ကီလိုဂရမ်	၁.၈ကီလိုဂရမ်
	အမဲသား/သိုးသားကင်	၁၂	၀.၃ကီလိုဂရမ်	၀.၆ကီလိုဂရမ်	၀.၉ကီလိုဂရမ်	၁.၂ကီလိုဂရမ်
ကြက်သားအပိုင်းအစများ	ကြက်သားအပိုင်းအစများ	၁၃	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်	၀.၆ကီလိုဂရမ်	၀.၈ကီလိုဂရမ်
အသားတံစို့ထိုးကင်ခြင်း	အသားတံစို့ထိုးကင်ခြင်း	၁၄	၀.၁ကီလိုဂရမ်	၀.၂ကီလိုဂရမ်	၀.၃ကီလိုဂရမ်	၀.၄ကီလိုဂရမ်
ကိတ်/ကွတ်ကီး	ကိတ်မုန့်	၁၅	၂၀စင်တီမီတာ	—	—	—
	ကွတ်ကီး	၁၆	၁၀ခု	—	—	—

အမျိုးအစားတစ်ခုစီ၏ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းများအတွက်စာမျက်နှာ (၂၅–၂၈) ကိုကြည့်ပါ။

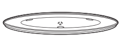
အလိုအလျောက်ချက်နည်း/ပြုတ်နည်းများ

လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၄)

အပိုပစ္စည်း



• အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံပန်းကန်ပြား

လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်ပါသည်။ ပြင်ဆင်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုပေါ့ပါးသောခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ တစ်ကီလိုကိုရေ ၁၅ မီလီမီတာနှုန်းဖြင့်ထည့်ပါ။ အပူခံဖလင်ပြားသို့အဖုံးအုပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီး ၂–၃ မိနစ်ခန့်မီးဖိုတွင်ထားပါ။

ခဲနေသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၅)

အပိုပစ္စည်း

• အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံပန်းကန်ပြား

အေးခဲနေသောပဲစိမ်း၊ ပြောင်းဖူးစေ့နှင့်ရောထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့အေးခဲနေသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ ပြင်ဆင်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုခွက်ထဲထည့်ပါ။ ရေ ၃၀ မီလီမီတာ ထည့်ပါ။ အပူခံဖလင်ပြားသို့အဖုံးအုပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီး ၂–၃ မိနစ်ခန့်မီးဖိုအတွင်းထားပါ။

ငါးပေါင်းတစ်ကောင်လုံး

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၀)

အပိုပစ္စည်း

• အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံပန်းကန်ပြား

ငါးများနှင့်အသားများချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သောငါးအားရွေးချယ်ပြီးခွက်အပါးထဲသို့အသားလွှာများအားတစ်ညီတည်းထည့်ပါ။ အရသာအတွက်ထောပတ်၊ ရေ့တ်သီး၊ အရွက်နှင့်သံပုရာရည်များထည့်ပါ။ အကျက်လွန်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်ငါးအသားအနားများကိုထပ်၍ထားပါ။ ငါးသည်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်ကြပ်နေလျှင်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုထပ်တိုးရမည်။ ငါး၏မျက်လုံးနှင့်အမြီးကိုအလူမီနီယံပြားအနည်းငယ်ဖြင့်အုပ်၍အကျက်လွန်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။ ပလတ်စတစ်ဖြင့်ပတ်ခြင်းကိုအဖုံးကိုတင်းကြပ်စွာပိတ်ပါ။

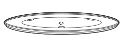
ငါးပမာဏများပါကချက်ပြုတ်ပြီးမစားခင် ၃–၅ မိနစ်ထားထားပါ။ အထူဆုံးငါး၏အပိုင်းမှာ ၃ စင်တီမီတာထက်မပိုရ။

ဆန်

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၆)

အပိုပစ္စည်း



• အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံအိုး/အပူခံဖန်အိုး

ဆန်ကြမ်း၊ ဆန်လုံးတို၊ အရှည်၊ အဆီမပါသောဆန်အထူများချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ သင့်တော်သောအိုးသို့ဖန်အိုးဖြင့်ထည့်၍အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းရေအေးဖြင့်ဆေးပါ ။ အဖုံးဖုံးပါ။ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုလမ်းညွှန်ချက်အဖြစ်သုံးပါ။

ဆန်	ရေ*	ပန်းကန်အရွယ်အစား
၀.၁ ကီလိုဂရမ်	၂၃၀ မီလီမီတာ	၃ လီတာ
၀.၁၅ ကီလိုဂရမ်	၂၆၀ မီလီမီတာ	
၀.၂ ကီလိုဂရမ်	၃၀၀ မီလီမီတာ	
၀.၃ ကီလိုဂရမ်	၄၂၀ မီလီမီတာ	

* ရေပမာဏအားကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံဖြင့်ချိန်ညှိပါ။

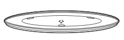
အိုးသေးနေပါကဆန်များဝေကျပါလိမ့်မည်။ ပလတ်စတစ်ခွက်များကိုရွေးချယ်ခြင်းသည်အချိန်ကြာမြင့်စွာချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်မသင့်တော်ပါ။ လိုအပ်ပါကချက်ပြုတ်ပြီး ၅–၁၀ ထိထားပေးပါ။ ဤစနစ်သည်အညိုရောင်ဆန်များချက်ပြုတ်ရန်မသင့်တော်ပါ။

နှစ်ခါပြန်ကျိုခြင်း

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၇)

Accessory



• အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံအိုး/အပူခံဖန်အိုး

ဆေးရွက်များ၊ ဌက်သိုက်များစသည့်ရိုးရာစွပ်ပြုတ်များချက်ပြုတ်ရာတွင်ဖြေးဖြေးခြင်းသို့နှစ်ခါဆူရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤစနစ်သည်ပင်ကိုယ်ပုံစံမပျက်ဘဲနူးညံ့စေသည်။ အစားအစာအတွင်းအရသာနှင့်အနံ့ကိုလည်းကျန်ရှိစေသည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အရည်များကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်နှင့်အပူဒဏ်ခံနိုင်သောအဖုံးပါအိုးများအတွင်းထည့်ပါ။ ဝေမကျစေရန်ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။ အဖုံး(သို့) အပူဒဏ်ခံပလတ်စတစ်ဖြင့်ဖန်ပြားအောက်မှခံ၍ပိတ်ပါ။

ပွဲအရေအတွက်	ပါဝင်ပစ္စည်း	ရေ
၄–၆ ယောက်စာ	၀.၅ ကီလိုဂရမ်	၁၃၀၀ မီလီလီတာ
၁–၃ ယောက်စာ	၀.၂၅ ကီလိုဂရမ်	၆၅၀ မီလီလီတာ

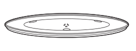
မြန်မာ

အလိုအလျောက်ချက်နည်း/ပြုတ်နည်းများ

ဆန်ပြုတ်/ကွေကာ

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အပိုပစ္စည်း



အမျိုးအစားနံပါတ်(၈)

- အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံအိုး/အပူခံဖန်အိုး

ဆန်	ရေ	ပန်းကန်အရွယ်အစား
၀.၀၅ ကီလိုဂရမ်	၄၀၀ မီလီလီတာ	၃ လီတာ
၀.၁ ကီလိုဂရမ်	၇၅၀ မီလီလီတာ	
၀.၁၅ ကီလိုဂရမ်	၁၁၀၀ မီလီလီတာ	

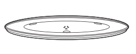
အပူဒဏ်ခံနိုင်သောခွက်ကိုသုံးပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ထမင်းချက်သောအိုးကိုအကြံပြုချင်ပါသည်။ မိနစ်သုံးဆယ်ခန့်ရေစိမ်ထားပါ။ အပေါ်တွင်ပြထားသောဇယားကွက်အတိုင်းရေနှင့်ဆန်ကိုထည့်ပါ။ အားလုံးပေါင်းပမာဏမှာအိုး၏တစ်ဝက်ခန့်ထက်မကျော်ရ။ အဖုံးဖုံးပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီး ၅–၁၀ မိနစ်ထားထားပါ။

မှတ်ချက် : ချက်ပြုတ်ပြီးအပူများရှိနေသောကြောင့်အပူလောင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အိုး၏အဖုံးကိုဂရုတစိုက်ဖွင့်ပါ။

အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ)

အပိုပစ္စည်း



အမျိုးအစားနံပါတ်(၉)

- အကြံပြုလိုသောအိုး – အဖုံးပါအပူခံအိုး

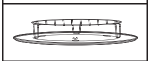
ခေါက်ဆွဲခြောက်အမျိုးမျိုးအတွက် သင့်တော်ပါသည်။ အပူခံအိုးအတွင်းခေါက်ဆွဲခြောက်နှင့်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍ရေထည့်ပါ။ အားလုံးပေါင်းပမာဏသည်အိုး၏တစ်ဝက်ထက်မကျော်ရ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်လေဝင်လေပေါက်များဖွင့်ထားပါ။ ဝေကျခြင်းမဖြစ်စေရန်လေဝင်ပေါက်သေးခြင်း (သို့) လေဝင်ပေါက်မရှိပါကအဖုံးအားလုံးလုံခြုံစွာဖုံးမထားပါနှင့်။ နှစ်ယောက်စာအတွက်ဖြစ်ပါကခေါက်ဆွဲခြောက်ကျက်စေရန်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်မွှေပေးပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးပါကမွှေပေးပါ။

ပွဲအရေအတွက်	ခေါက်ဆွဲခြောက်
၁ ယောက်စာ	၁ ထုပ်
၂ ယောက်စာ	၂ ထုပ်

ကြက်သားကင်ခြင်း

(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၊ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်သုံးပါ။)

အပိုပစ္စည်း



အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၁)

- အကြံပြုလိုသောအိုး – အရွယ်အစားမတူသောပန်းကန်များ(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနှင့်အပူဒဏ်ခံ)

ကြက်သားအားတာရီယာကီဆော့စ်ဖြင့်နယ်၍မချက်ပြုတ်မီမိနစ် ၃၀ (သို့) ၁ နာရီခန့်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းထားပါ။ ကြက်ခြေထောက်များကိုကြိုးဖြင့်ချည်ထားပါ။

ကြက်သားအားသတ္တုစင်အနိမ့်ပေါ်တင်၍ဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အမျိုးအစားရွေးပြီးအစားအစာ၏အလေးချိန်(၁.၀ ကီလိုဂရမ်၊ ၁.၃ ကီလိုဂရမ်၊ ၁.၅ ကီလိုဂရမ်၊ ၁.၈ ကီလိုဂရမ်)ကိုအနီးစပ်ဆုံးသတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်မီးဖိုမှအချက်ပေးသံကြားလျှင်ကြက်သားအားပြောင်းပြန်လှန်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လှန်ပြီးဆက်လက်ချက်ပြုတ်ရန် Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

အမဲသား/သိုးသားကင်ခြင်း

(ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အကင်ကင်သည့်စနစ်သုံးပါ)

အပိုပစ္စည်း

အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၂)

- အကြံပြုလိုသောအိုး – အရွယ်အစားမတူသောပန်းကန်များ(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနှင့်အပူဒဏ်ခံ)

* သတ္တုစင်မသုံးပါနှင့်။

အမဲသား၊ သိုးသားတို့၏အသားတုံးများ၊ အရိုးပါသောအသားလိပ်များ၊ တင်ပါးသားများ၊ အရိုးမဲ့တုံးများ၊ ပေါင်ထိပ်သားများကိုကင်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်သည်။ ကင်လိုသောအပိုင်းကိုရွေး၍အရိုးမပါပါကလိပ်၍ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ သေးငယ်သောအပူခံပန်းကန်ပြားသို့မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ပြားအားပြောင်းပြန်လှန်၍အပေါ်ပိုင်းတွင်တင်ပါ။ အမဲသား၊ သိုးသားများအားစုတ်တံဖြင့်ဆီ/အမွှေးအကြိုင်များသုတ်၍အပေါ်တွင်အဆီရှိသောအပိုင်းအားအောက်သို့ထား၍မီးဖိုအတွင်းထည့်ပါ။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အမျိုးအစားရွေးပြီးအစားအစာ၏အလေးချိန်(၀.၃ ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၆ ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၉ ကီလိုဂရမ်၊ ၁.၂ ကီလိုဂရမ်)ကိုအနီးစပ်ဆုံးသတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်မီးဖိုမှအချက်ပေးသံကြားလျှင်ကြက်သားအားပြောင်းပြန်လှန်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လှန်ပြီးဆက်လက်ချက်ပြုတ်ရန်စတင်သည့်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

မှတ်ချက် : အေးခဲနေသောအမဲသား၊ သိုးသားနှင့်ကြက်သားများမချက်ပြုတ်ခင် အရည်ဖျော်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အလိုအလျောက်ချက်နည်း/ပြုတ်နည်းများ

ကြက်သားအပိုင်းအစများ

(ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်သုံးရန်)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၃)

အပိုပစ္စည်း

- အကြံပြုလိုသောအိုး – အရွယ်အစားမတူသောပန်းကန်များ(မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဒဏ်ခံနှင့်အပူဒဏ်ခံ)

ကြက်သားအပိုင်းအစများချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ ကြက်သားများအားအမွှေးအကြိုင်သို့ ဘာမှမထည့်ဘဲချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ ကြက်သားအားသတ္တုစင်ပေါ်အနိမ့်ပေါ်တင်၍ဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အမျိုးအစားရွေးပြီးအစားအစာ၏အလေးချိန်(၀.၂ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၄ ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၆ ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၈ ကီလိုဂရမ်) ကိုအနီးစပ်ဆုံးသတ်မှတ်၍Startခလုတ်နှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်မီးဖိုမှအချက်ပေးသံကြားလျှင်ကြက်သားအားပြောင်းပြန်လှန်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လှန်ပြီးဆက်လက်ချက်ပြုတ်ရန် Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

ကိတ်မုန့်

(အပူပေးခြင်းနှင့်အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်သုံးပါ။)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၅)

အပိုပစ္စည်း

- အကြံပြုလိုသောအိုး – ကိတ်မုန့်ဖုတ်သည့်ဒယ်အိုး

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁၅၀ ဂရမ်	ကိတ်မုန့်ဖုတ်ရာတွင်သုံးသောဂျုံအားလုံး	ရောမွှေပါ။
၁ ဇွန်း	မုန့်ဖုတ်ရာတွင်ထည့်သောအမှုန့်	
	ဆားအနည်းငယ်	
၁၅၀ ဂရမ်	ထောပတ်	
၁၅၀ ဂရမ်	သကြားအနု	
၂၄၀ ဂရမ်	ကြက်ဥမွှေ	
၁ ဇွန်း	နွားနို့	
၁ ဇွန်း	သစ်ခွအဆီ	

ချက်ပြုတ်နည်း

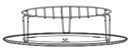
၂၀ စင်တီမီတာအကျယ်ရှိသောကိတ်မုန့်ဖုတ်အားစီ၍အတွင်းသို့ဆီသုတ်ပါ။ ထောပတ်နှင့်သကြားများအားဖြန့်ပါ။ ကြက်ဥနှင့်သစ်ခွအဆီကိုမွှေပါ။ ထပ်ပေါင်းအရာများနှင့်နို့တစ်ဇွန်းအားတစ်လှည့်စီနှိပ်ပါ။ ကိတ်မုန့်ပြုလုပ်ရန်ရောထားသောအရည်ကိုဆီသုတ်ထားသောဒယ်အိုးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးကိုသတ္တုစင်အသေးပေါ်တွင်ထားပါ။ မီးဖိုအားအပူပေးပြီးဒယ်အိုးအားမီးဖိုအတွင်းထည့်၍ Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

အသားများတံစို့ထိုး၍ချက်ပြုတ်ခြင်း

(အကင်စနစ်နှင့်အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်းသုံးပါ။)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၄)

အပိုပစ္စည်း



- အကြံပြုလိုသောအိုး – ဖန်ပန်းကန်ပြား

တံစို့ထိုးထားသောအသားများချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်ပါသည်။ ကြက်သားများကိုတုံးပြီးဆော့စ်ဖြင့်နယ်ပြီး ၁၅– ၂၀ မိနစ်ခန့်နှပ်ထား၍ကြိုးဖြင့်ချည်ပါ။ တံစို့ထိုးထားသောအသားများအားသတ္တုစင်အမြင့်ပြင်ဆင်၍ဖန်ပြားပေါ်တွင်ပေါ့ပါးသောပန်းကန်တင်၍ကျနေသည်များကိုစုရန်ထားပေးပါ။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အမျိုးအစားရွေးပြီးအစားအစာ၏အလေးချိန်(၀.၁ ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၂ ကီလိုဂရမ်၊ ၀.၃ ကီလိုဂရမ်၀.၄ ကီလိုဂရမ်) အနီးစပ်ဆုံးသတ်မှတ်၍ Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်မီးဖိုမှအချက်ပေးသံကြားလျှင်ကြက်သားအားပြောင်းပြန်လှန်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လှန်ပြီးဆက်လက်ချက်ပြုတ်ရန် Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

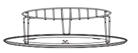
အလိုအလျောက်ချက်နည်း/ပြုတ်နည်းများ

ကွတ်ကီးများ

(အပူပေးခြင်းနှင့်အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်သုံးပါ။)

အမျိုးအစားနံပါတ်(၁၆)

အပိုပစ္စည်း



- အကြံပြုလိုသောအိုး – မုန့်ဖုတ်သည့်ဗန်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကွတ်ကီး(၂၀ခု) အတွက်

၆၀ဂရမ်	ထောပတ်
၂ ၁/၂ဇွန်း	သကြားညို
၂ ၁/၂ဇွန်း	သကြား
၁/၃ ခွက်	အသုံးပြု၍ရသောဂျုံ
၁/၄ ဇွန်း	သစ်ခွအရည်
၁/၄ ဇွန်း	မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါ
	ဆားအနည်းငယ်
၁/၂	ကြက်ဥ

ချက်ပြုတ်နည်း

ထောပတ်နှင့်သကြားနှစ်မျိုးအားရောသည့်ခွက်အမြုပ်ထသည်အထိရောမွှေပါ။ ရောထားသောခွက်ထဲသို့ကြက်ဥထည့်၍သမသွားသည်အထိမွှေပါ။ ထို့နောက်သစ်ခွအဆီကိုထည့်မွှေပါ။ ဂျုံ၊ ဆားနှင့်မုန့်ဖုတ်ဆိုဒါကိုတစ်ချိန်တည်းထည့်ပါ။ သမသွားသည်အထိမွှေပါ။ မုန့်ဖုတ်ဗန်းပေါ်သို့အလူမီနီယမ်ပြားတင်ပါ။ (မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများအသုံးပြုနိုင်သည်။) အလူမီနီယမ်ပြားပေါ်သို့ဂျုံအရော ၁/၂ အားတစ်ဇွန်းအပြည့်တင်၍(ခန့်မှန်းခြေ ၁၂ ဂရမ်စီ) ကြားတွင်နေရာလုံလုံလောက်လောက်ထားပါ။ မုန့်ဖုတ်ဒယ်အိုးအားသတ္တုစင်အမြင့်ပေါ်တွင်ထားပါ။ အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်သတ်မှတ်၍မီးဖိုအား အပူပေးရန် Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ ကွတ်ကီးများဖုတ်ပြီးသတ္တုပြားပေါ်တွင်အေးသည်အထိထားပြီးမှဖယ်ထုတ်ပါ။ မပြုလုပ်ပါကသတ္တုပြားနှင့်ကပ်နေလိမ့်မည်။

မှတ်ချက် : တစ်ချိန်တည်းကွတ်ကီး ၁၀ ခုဖုတ်နိုင်သည်။ ကျန်ရှိနေသောအရည်များကိုအပေါ်အဆင့်အတိုင်းလုပ်ဆောင်၍မုန့်ဖုတ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းအသုံးပြုနည်းများ

အစားအစာများအားအမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့်အမြန်အပူချိန်ပေးနိုင်သည်။အသားများကိုမိနစ်ပိုင်းအတွင်းနဝိအပူချိန်ရောက်ရှိရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။အငွေ့တထောင်းထောင်းထနေခြင်းနှင့်လိုအပ်ပါကမီးဖိုထဲပြန်ထည့်ရန်စစ်ဆေးပါ။

စိုစွတ်သောအစားအစာများကိုဖုံးအုပ်ခြင်းသည်ယေဘုယျစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ဥပမာ –စွပ်ပြုတ်၊ အသား၊အိုးနှင့်ပန်းကန်များ

အစာအခြောက်များကိုဖုံးမထားပါနှင့်။ ဥပမာ–ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊အသားညှပ်မုန့်များ၊အသားချောင်းလိပ်များစသည်။

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

အစာသွပ်မုန့်များ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

အစာသွပ်မုန့်များအေးနေပြီးအတွင်းအစာများပူနေပါကအစာသွပ်မုန့်တစ်ခုလုံးအပူပြန့်သွားမည်။အစာများတွင်သကြားဓာတ်နှင့်အဆီများမြင့်မားစွာပါသောကြောင့်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်အပူအလွန်အကျွံမပေးပါနှင့်။အပူလောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်မစားခင်အစာ၏အပူချိန်ကိုစစ်ဆေးပါ။

ပူတင်းအရည်များ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

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

သတိမပြုဘဲမထားပါနှင့်။

အရက်အလွန်အကျွံမထည့်ပါနှင့်။

ကလေးနို့ဗူးများ –သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

နို့နှင့်ဖော်စပ်ထားသောနို့များအားအပူမပေးမီနှင့်အပူပေးပြီးလှုပ်ပေး၍ကလေးများအားမတိုက်မီသတိပြုစစ်ဆေးပါ။

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်မှ နို့ ၇–၈ အရည် –အောင်စအတွက်နို့ဗူး၏ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းကိုဖယ်ပါ။ အပူချိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ၃၀–၅၀စက္ကန့်အထိအပူပေးပါ။

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်မှ နို့ ၃ အရည် –အောင်စအတွက်နို့ဗူး၏ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းကိုဖယ်ပါ။ အပူချိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ၁၅– ၂၀စက္ကန့်အထိအပူပေးပါ။

ဥပမာ–ပုလင်းအပေါ်ပိုင်းရှိအရည်များသည်အောက်ခြေရှိအရည်ထက်ပို၍ပူသည်။

ပုလင်းအားလှုပ်၍စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ကလေးနို့ဗူးအားပိုးသတ်ရန်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မသုံးပါနှင့်။

သင့်မီးဖိုတွင်ပိုးသတ်စနစ်ပါရှိနေသော်လည်းရေပမာဏနည်းသောကြောင့်သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ထုတ်လုပ်သူများ၏လမ်းညွှန်ချက်များကိုအတိအကျလိုက်နာရန်အရေးကြီးပါသည်။

ပန်းကန်ထဲထည့်ထားသောဟင်းများ

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

သိပ်သည်းသောအစားအစာများကိုပန်းကန်အပြင်တွင်ထားပါ။သာမန်ဟင်းပမာဏအတွက်အမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့် ၄–၇ မိနစ်အတွင်းအပူပေးရမည်။အစားအစာများအားပုံမထားပါနှင့်။

ဗူးထဲထည့်ထားသောအစားအစာများ

အပူမပေးမီ ဗူးထဲမှအစားအစာများကိုပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။

စွပ်ပြုတ်များ

ပန်းကန်လုံးကိုအသုံးပြု၍အပူမပေးမီနှင့်အပူပေးချိန်တွင်တစ်ခါမွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

အဖုံးပါသောအပူခံဟင်းအိုးများ

အပူပေးချိန်တစ်ဝက်တွင်မွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

ဝန်ဆောင်မှုမတောင်းခံမီသိထားသင့်သောအချက်များ

ဤအရာများသည်ဖြစ်နေကျအရာဖြစ်သည်။

မီးဖိုသည်တီဗွီအားအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။	အချို့ရေဒီယိုနှင့်တီဗွီများသည်မီးဖိုအသုံးပြုနေစဉ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်နိုင်သည်။ မွှေစက်ဖုန်စုပ်စက်လေမှုတ်စက်စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောအနှောက်အယှက်များနှင့်ဆင်တူသည်။ မီးဖိုကြောင့်ဖြစ်သောပြဿနာဟုမသတ်မှတ်နိုင်ပါ။
မီးဖိုတံခါးတွင်ရေနွေးငွေ့များစုခြင်းနှင့်လေပူများလေဝင်ပေါက်မှထွက်လာသည်။	ချက်ပြုတ်နေစဉ်အစားအစာမှရေနွေးငွေ့နှင့်လေပူများထွက်လာသည်။ ရေနွေးငွေ့နှင့်လေပူအများစုသည်မီးဖို၏အတွင်းနံရံများမှလေလည်ပတ်ခြင်းမှအပြင်သို့ဖယ်ရှားပေးသည်။ သို့သော်တခြားရေငွေ့များသည်မီးဖိုတံခါးကဲ့သို့အေးသောနေရာတွင်ငွေ့ရည်ဖွဲ့နေပါလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာသာမန်သာဖြစ်သည်။
မီးဖိုအားအစားအစာမပါဘဲမတော်တဆချက်ပြုတ်မိသည်။	အစားအစာမပါဘဲမီးဖိုအားအချိန်ခဏဖွင့်ထားခြင်းသည်အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့သော်ဤအရာကိုပြုလုပ်ရန်အကြံမပြုပါ။
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တဝီဝီမြည်ခြင်းနှင့်တချက်ချက်မြည်ခြင်းများဖြစ်သည်။	မီးဖိုသည်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်စွမ်းအင်ရရှိရန်မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်မှအကင်ကင်သည့်စွမ်းအင်(သို့) အပူစီးကူးခြင်းစွမ်းအင် သို့အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲသောအခါ ဤအသံများထွက်ပေါ်လာသည်။ ဤသည်မှာသာမန်ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။
မီးဖိုသည်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ်(သို့) အကင်ကင်ခြင်း(သို့) အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ရာတွင်အနံ့အသက်များနှင့်မီးခိုးများထွက်လာသည်။	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အကင်ကင်ခြင်း၊ အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုအားပုံမှန်သုတ်ပေးပါ။ မသန့်ရှင်းပေးပါကမီးဖိုနံရံနှင့်အမိုးတွင်အဆီနှင့်ဆီများစုဝေး၍မီးခိုးများစတင်၍ထွက်လာနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာများ	ဖြစ်ပွားရသောအကြောင်းအရင်း	ကုစားရန်
မီးဖိုမပွင့်ခြင်း	မီးပလပ်သေချာမထိုးထားခြင်း	မီးပလပ်အားဖြုတ်၍ ၁၀ မိနစ်စောင့်၍ပြန်ထိုးပါ။
	ဆားကစ်ဘရိတ်ကာနှင့်လျှပ်စစ်ဒဏ်ခံကိရိယာတိုက်မိခြင်းနှင့်ပြုတ်နေခြင်း	ဆားကစ်ဘရိတ်ကာအားပြန်ဖွင့်၍လျှပ်စစ်ဒဏ်ခံကိရိယာအားပြန်တပ်ပါ။
	မီးခုံတွင်ပြဿနာရှိနိုင်သည်။	မီးခုံအလုပ်လုပ်ပါကအခြားစက်ပစ္စည်းများကိုသုံး၍စစ်ဆေးပါ။
မီးဖိုဖွင့်ထားသောအခါဖန်ပြားမှအသံများမြည်ခြင်း	လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအောက်ခြေညစ်ပတ်နေခြင်း	မီးဖိုထိန်းသိမ်းနည်းများအရဤအပိုင်းကိုသန့်ရှင်းပါ။ (နောက်စာမျက်နှာတွင်ကြည့်ပါ။)
မီးဖိုစတင်မချက်ပြုတ်ခြင်း	တံခါးသေချာစွာမပိတ်ခြင်း	တံခါးသေချာစွာပိတ်ပါ။
	ချက်ပြုတ်စနစ်ရွေးချယ်ပြီး Start ခလုတ်ကိုမနှိပ်ခြင်း	Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
	တခြားစနစ်များဝယ်နေခြင်း	Stop/Reset ခလုတ်ကိုမှတ်ရန်နှင့်လုပ်ဆောင်ပြီးစနစ်များဖျက်ရန်နှိပ်ပါ။
	ပရိုဂရမ်ကိုမှန်ကန်စွာမထည့်သွင်းထားခဲ့ခြင်း	အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်အတိုင်းပရိုဂရမ်ထပ်မံထည့်သွင်းပါ။
	ရပ်/ပြန်လည်လုပ်ဆောင်သည့်ခလုတ်အားမတော်တဆနှိပ်မိခြင်း	ပရိုဂရမ်ပြန်လည်ထည့်သွင်းပါ။
ဖော်ပြသည့်မျက်နှာပြင်တွင်အမှတ် “” ပေါ်နေခြင်း	ခလုတ်သုံးချက်နှိပ်၍ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်ကိုအသက်သွင်းပါ။	ခလုတ်သုံးချက်နှိပ်၍ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်ကိုပြန်ဖျက်ပါ။

မီးဖိုနှင့်ပက်သက်၍ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေပါကတရားဝင်ဖွင့်လှစ်ထားသောဆားဗစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

မီးဖိုထိန်းသိမ်းခြင်း

၁။ မီးဖိုအားအကြွင်းအကျန်များဖယ်ရှားရန်ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

၂။ မသန့်စင်မီ မီးဖိုပိတ်ပြီးမီးခုံမှမီးပလပ်ခေါင်းဖြုတ်ပါ။

၃။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖို၏အတွင်းပိုင်းကိုအမြဲသန့်ရှင်းနေပါစေ။ အစားအစာများနှင့်အရည်များစင်ပါကနူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ အလွန်ညစ်ပတ်နေလျှင်ဆပ်ပြာမှုန့်အပျော့ဖြင့်သန့်စင်ပါ။ ကြမ်းတမ်းသော(သို့) ပွန်းပဲ့စေနိုင်သောဆပ်ပြာမှုန့်များအားအကြံမပြုပါ။

၄။ မီးဖိုအပြင်ဘက်အားနူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ။ လေဝင်လေထွက်ပေါက်များသို့စိမ့်ဝင်နိုင်ပြီးမီးဖိုအတွင်းပိုင်းကိုပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့်ရေဖြင့်ဆေးခြင်းမပြုလုပ်ရ။

၅။ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်အားမစိုပါစေနှင့်။ ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်အားကြမ်းတမ်းသော(သို့) ပွန်းပဲ့စေနိုင်သောဆပ်ပြာမှုန့်နှင့်ဆပ်ပြာရည်များမသုံးပါနှင့်။ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်အားသန့်ရှင်းနေစဉ်မီးဖိုမတော်တဆဖွင့်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။ မျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းရန်ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းပြီး Stop/ Reset ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

၆။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အကင်ကင်ခြင်း၊ အပူစီးကူးချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးပါကနူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်ဆပ်ပြာရည်ဆွတ်ပြီးပြန်ညှစ်၍သန့်ရှင်းပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်အသုံးပြုနည်းလမ်းညွှန်ပါရှိသောမီးဖိုအတွင်းညာဘက်နှင့်မီးဖိုတံခါးအားသန့်ရှင်းခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ မီးဖိုအတွင်းပိုင်းအားဆပ်ပြာရည်တိုက်ရိုက်မဖြန်းပါနှင့်။ ရေငွေ့သန့်ရှင်းသောဆပ်ပြာရည်များဖြင့်မသန့်ရှင်းပါနှင့်။

၇။ မီးဖို၏အတွင်းတွင်(သို့) မီးဖိုတံခါး၏အပြင်ဘက်ဝန်းကျင်တွင်ရေနွေးငွေ့များဖြစ်လာလျှင်နူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ မီးဖိုသည်စိုစွတ်မှုများသောအခြေအနေတွင်လုပ်ပါကဤအခြေအနေမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ် ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

၈။ ဖန်ပြားအားမကြာခဏသန့်ရှင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေနွေးငွေ့(သို့)ပန်းကန်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးပါ။

၉။ လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအတွင်းပိုင်းအားအသံမထွက်စေရန်ပုံမှန်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ဆပ်ပြာမှုန့်အပျော့(သို့)ရေနွေးဖြင့်မီးဖိုအောက်ခြေမျက်နှာပြင်အားသုတ်ပြီးအဝတ်ခြောက်ဖြင့်ပြန်သုတ်ပါ။လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေဖြင့်ဆေးပါ။ချက်ပြုတ်မှုများခြင်းကြောင့်ရေငွေ့များနေခြင်းသည်လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအောက်ခြေအားမထိခိုက်နိုင်ပါ။လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားသန့်ရှင်းရန်မီးဖိုအောက်ခြေမှယူပြီးသင့်တော်သည့်အနေအထားပြန်၍ထားပါ။

၁၀။ မီးဖိုအတွင်းရှိမီးကိုလဲလှယ်ရန်လိုအပ်ပါကအရောင်းကိုယ်စားလှယ်များနှင့်ပြန်လည်တပ်ဆင်ရန်ဆွေးနွေးပါ။

၁၁။ မီးဖိုကိုပုံမှန်သန့်စင်ခြင်းပျက်ကွက်ပါကမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များကိုပျက်စီးစေနိုင်ပြီးထိုမှတစ်ဆင့်မီးဖို၏သက်တမ်းကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် :	၂၂၀ဗို့~ ၅၀ဟတ်စ်	
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ :	အများဆုံး ;	၂၄၀၀ ဝပ်
	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် ;	၁၄၅၀ ဝပ်
	အကင်စက် ;	၁၄၀၀ ဝပ်
	အပူစီးကူးခြင်း ;	၂၄၀၀ ဝပ်
	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ;	၂၄၀၀ ဝပ်
ထုတ်လွှတ်သောပမာဏ :	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ် ;	၉၀၀ ဝပ် (နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု – ၆၀၇၀၅)
	ထိပ်တွင်ရှိသောအပူပေးစက် ;	၁၄၀၀ ဝပ်
	နောက်ဘက်တွင်ရှိသောအပူပေးစက် ;	၁၀၀၀ ဝပ်
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ :	(၅၁၃ (အလျား)×၄၇၁ (အနံ) × ၃၀၆ (အမြင့်))မီလီမီတာ	
အတွင်းဘက်နံရံအတိုင်းအတာ :	(၃၃၀ (အလျား)×၃၄၈ (အနံ) × ၂၁၉ (အမြင့်))မီလီမီတာ	
မီးဖိုအလေးချိန် :	၁၇.၀ ကီလိုဂရမ်	

အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည်သတိပေးချက်မပါဘဲနှင့်လည်းပြောင်းလဲနိုင်သည်။
ဗို့အားလိုအပ်ချက် ၊ထုတ်လုပ်သည့်လ၊နိုင်ငံနှင့်အမှတ်စဉ်အတွက်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုပေါ်ရှိသက်သေခံကတ်ပြားကိုဖတ်ပါ။

Panasonic Corporation