

Panasonic®

အသုံးပြုသူလမ်းညွှန်နှင့် ဟင်းချက်စာအုပ်

မိုက်ခရိုဝေ့ဖို / အကင်ကင်သည့်ဖို

အိမ်သုံးအတွက်သာ

မော်ဒယ်နံပါတ်. **NN-GD37HB**



အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ
ဤစာအုပ်ကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောင်တွင်ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာပြဇယား

အမြန်လမ်းညွှန်	၂-၃
အရေးကြီးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်များ	၄-၅
တပ်ဆင်ခြင်းနှင့်အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ	၆-၈
အင်္ဂါရပ်ပုံကြမ်း	၉-၁၀
ထိန်းချုပ်မှုဖုတ်နာမိတ်	၁၁
ချက်ပြုတ်ခြင်းစနစ်များ	၁၂
မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းနှင့်အသုံးအဆောင်ဇယား	၁၃
နာရီတိုက်ခြင်း	၁၄
ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိရိယာများ	၁၄
မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်ကိရိယာများ	၁၅
မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်အရည်ဖျော်နံရံစွမ်းကိရိယာများ	၁၅
အမြန်အရည်ဖျော်စေခြင်းကိရိယာများ	၁၆
အကင်အပူချိန်ကိရိယာများ	၁၇
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိရိယာများ	၁၈
မီးနှစ်ခုစာအမြန်ချက်ပြုတ်သည့်စနစ်ရင်	၁၉
အချိန်ထည့်သည့်စနစ်ရင်ကိုအသုံးပြုခြင်း	၁၉
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိရိယာများ	၂၀-၂၄
တိုင်မာကိရိယာများ(မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာရပ်ချိန်တိုင်မာ၊နောက်ကျဉ်းတိုင်မာ)	၂၅
အဆင့်သတ်ပြင်ချက်ပြုတ်ခြင်း	၂၆
ပြင်ဆင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုကိရိယာများ	၂၇
မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်မိုက်ကရိုဝေ့	၂၈
နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ	၂၈
မိုက်ကရိုဝေ့နှင့်အလုပ်လုပ်ပုံ	၂၉
အစားအစာ၏စီမံသေသလက္ခဏာများ	၂၉
ချက်ပြုတ်သည့်နည်းလမ်းများ	၃၀
အရည်ဖျော်ဇယား	၃၃
ငွေ့ခြင်းဇယား	၃၄
ချက်ပြုတ်ခြင်းဇယား	၃၆
ချက်ပြုတ်နည်းများ	၃၈

အမြန်လမ်းညွှန်

မီးပလပ်တပ်ပြီးသောအခါ " ၉၉၉၉ " သည်ပုံစံဖျက်နာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်ထို့နောက် start ကိုနှိပ်၍အသုံးပြုပါ။

အင်္ဂါရပ်	အသုံးပြုပုံ	
နာရီတိုက်ရန် (၉၉၉၉ စာမျက်နှာ၁၄)	၂ချက်နှိပ်ပါ။ နဲ့စဉ်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ ၁ချက်နှိပ်ပါ။	
ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်ကို သတ်မှတ်ရန် / ဖျက်သိမ်းရန် (၉၉၉၉ စာမျက်နှာ၁၄)	သတ်မှတ်ရန် Start 開始 ၃ချက်နှိပ်ပါ။	ဖျက်သိမ်းရန် Stop/Reset 停止 / 重設 ၃ချက်နှိပ်ပါ။
ချက်ရန် / ကြိုတင်အပူပေးရန်မှိုက်ကရို လှေစွမ်းအင်ဖြင့်အရည်ဖျော်ရန်နှင့်တိုင် မာချိန်ခြင်း (၉၉၉၉ စာမျက်နှာ၁၉)	ပြင်းအားကိုရွေးပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ။ နှိပ်ပါ။	
အမြန်အရည်ဖျော်သလုတ်ကိုသုံးရန် (၉၉၉၉ စာမျက်နှာ၁၆)	နှိပ်ပါ။ အစားအသောက်အလေးချိန် ကိုရွေးပါ။ နှိပ်ပါ။	
Grill သလုတ်ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်း (၉၉၉၉ စာမျက်နှာ၁၇)	ပြင်းအားကိုရွေးပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ။ နှိပ်ပါ။	
combination သလုတ်ကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ခြင်း (၉၉၉၉ စာမျက်နှာ၁၈)	ပြင်းအားကိုရွေးပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ။ နှိပ်ပါ။	

အင်္ဂါရပ်	အသုံးပြုပုံ
မိနစ် ၃၀ အမြန်ချက်ခလုတ်ကို အသုံးပြုခြင်း (ဖိခွက် ၅ ခု)	   နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ နှိပ်ပါ။
အချိန်ထည့်သည့်ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုခြင်း (ဖိခွက် ၅ ခု)	   ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်လှည့်၍ အချိန်ကိုထည့်နိုင်သည်။ နှိပ်ပါ။
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်နိုင်သည့် ခလုတ်ကို အသုံးပြု၍ ချက်ပြုတ်ခြင်း (ဖိခွက် ၅ ခု)	     နှစ်သက်ရာမီနူးစာနားကိုရွေးပါ။ အလေးချိန်ကိုရွေးပါ။ နှိပ်ပါ။
မီးဖိုချောင်တိုင်မာခလုတ်ကို အသုံးပြုခြင်း (ဖိခွက် ၅ ခု)	     နှိပ်ပါ။ မီးဖိုချောင်တိုင်မာကိုသတ်မှတ်ခြင်း။ နှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ပြီး မီးဖိုတွင်ဆက်ထားချိန်ကို သတ်မှတ်ခြင်း (ဖိခွက် ၅ ခု)	     နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုရွေးပါ။ နှိပ်ပါ။ မီးဖိုတွင်ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း။ နှိပ်ပါ။
စတင်ချိန်နှောင်းနေသည့် အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ (ဖိခွက် ၅ ခု)	     နှိပ်ပါ။ နှောင်းနေသည့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။ နှိပ်ပါ။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

ဤအချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောင်တွင်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

မိုက်ခရိုဝေ့ ဖြင့်အစားအစာများကိုအပူပေးရာတွင်လိုက်နာရမည့်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေရန်စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးပြီးမှသာမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုချက်အသုံးပြုသင့်သည်။

- (၁) မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုချက်၏တံခါးကိုလုံခြုံစွာပိတ်ပြီးမှညှိသည့်ပိတ်သည့်အခါတွင်ညင်ညင်သာသာမွှင်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- (၂) တံခါးပတ္တများကိုကောင်းမွန်သောအခြေအနေတွင်ရှိပါစေ။
- (၃) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသောသတ္တုပြားကိုပုံမျက်ခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။
- (၄) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလွှင်းကိုအစားအသောက်များ(သို့)တင်းအဆီအနှစ်များစွန်းထင်းပေကျန်ခြင်းမရှိစေရပါ။

ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

အကယ်၍အောက်ဖော်ပြပါကြိုတင်သတိပေးချက်များကိုမလိုက်နာပါကမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုမှပလာစမာမိုက်ခရိုဝေ့ရောင်ခြည်များသည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- (၁) တံခါးပေါ်ရှိချိတ်ဆက်ထားသောကိရိယာများကိုဖြုတ်ခြင်း(သို့)လက်ဖြင့်ဆော့ကစားခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- (၂) မီးဖိုဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင်မီးဖိုနှင့်တံခါးကြား (သို့)လေဝင်လေထွက်အပေါက်တစ်လျှောက်အခြားမသက်ဆိုင်သောအရာဝတ္ထုများ၊ အထူးသဖြင့်သတ္တုအရာဝတ္ထုများကိုလုံးဝမထိုးထည့်ပါနှင့်။
- (၃) လက်ကိုင်တစ်ဒေါ်အလုံပိတ်ထားသောစည်သွတ်ဇူး(သို့) အခြားသောလေးလံသည့်အရာဝတ္ထုများကိုမီးဖိုထဲသို့လုံးဝမထည့်ပါနှင့်။
- (၄) အခြားသတ္တုနှင့်တူသောပစ္စည်းများဖြစ်သည့်ဥပမာ - ချက်ချင်းစားနိုင်သည့်အစားအစာထည့်ထားသောဇူးများနှင့်မီးဖို၏ဘေးဘက်ကိုမထိပါစေနှင့်။
- (၅) မီးဖိုအတွင်းခန်းတံခါးနှင့်အလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလွှင်းတို့ကိုအနှံ့မပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်နှင့်ရေတို့ဖြင့်ပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- (၆) ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်ထားသောသူမှအကြံပြုထောက်ခံထားသောမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကိုသာဝင်မီးဖိုနှင့်တွဲဖက်အသုံးပြုပါ။
- (၇) အထူးသဖြင့်ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်သူ၏လမ်းညွှန်ထားသောစာထဲတွင်ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိပါက အစားအစာ(သို့) ရေတို့သို့သောအရာများကို မီးဖိုထဲသို့ထည့်ထားခြင်းမရှိဘဲမီးဖိုထဲတွင်မည်သည့်အစားအစာမှမထည့်ထားဘဲစက်မလည်ပတ်ပါစေနှင့်။
- (၈) မီးဖိုတံခါးသည်အလျားလိုက်အောက်သို့မွှင်ချရသည့်တံခါးဖြစ်သည့်အတွက်တံခါးမွှင်ထားစဉ်အစားအစာဇူးကဲ့သို့သောလေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုတံခါးပေါ်တွင်လုံးဝမတင်ပါနှင့်။
- (၉) မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုထဲသို့အလုံပိတ်ထားသောဇူး(လေလုံဇူး)များကိုမထည့်ပါနှင့်။ အရစ်ပါသောကလေးနို့ဇူးအဖုံး(သို့)နို့သီးခေါင်းကိုအလုံပိတ်ဇူးများဟုသတ်မှတ်ထားပါသည်။
- (၁၀) ဤမီးဖိုသည်စိတ်ဝိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော(သို့)အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ(ကလေးများအပါအဝင်) အားအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင်ဤမီးဖိုနှင့်ပတ်သတ်၍ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များ၊ သတိပေးချက်များကို၎င်း၊ မီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်း၎င်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။
- (၁၁) ဝယ်ရယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြီးကြပ်သင့်ပါသည်။
- (၁၂) ဤမီးဖိုမှထုတ်သောမိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်ထိတွေ့မှုဒဏ်မှကာကွယ်ပေးထားသည့်အဖုံးကိုပယ်၍အခြားမည်သည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပါကအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- (၁၃) အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း၎င်းမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များသည်ပူနေတတ်ပါသည်။

မြန်မာ

တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

လက်တွေ့အသုံးပြုကွင်းကျယ်အခြေအနေများ

- (၁) မေါင်းခြင်း နှင့်ကပ်ခြင်းကိုတပ်ပြုလုပ်သောအခါအကယ်၍အမြူရောင်မီးခိုးများဤစက်မှထွက်လာပါကထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည်ကိုချက်လွှဲခြင်းမဟုတ်ပါ။
- (၂) မီးဖိုဇီအတွင်းရှိအပေါ်ဘက်မျက်နှာပြင်တွင်အကင်အပူမေးစက်နှစ်လုံးပါဝင်သည်။ Grillနှင့် combination ဖန်ရှင်ကိုသုံးပြီးမျက်နှာပြင်လျှင်အပေါ်ဘက်မျက်နှာပြင်သည်အလွန်ပူနေလိမ့်မည်။
- (၃) အသုံးပြုစဉ်ဆက်စပ်ပစ္စည်းလည်းပူလာလိမ့်မည်။ထို့ကြောင့်ကလေးများနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။
- (၄) Grill နှင့် Combination ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုစဉ်မီးဖိုကိုပထမဆုံးကြိမ်မီးဖိုလည်ပတ်သည့်အခါဖြင့် Grill 1 ကိုခိုင်၍၅မိနစ်ကြာအစားအစာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများမပါဘဲလည်ပတ်စေပါ။ဤသည်မှမီးဖိုအတွင်းတွင်ပူသည့်ပစ္စည်းမျှမထည့်ဘဲလည်ပတ်သောတစ်ကြိမ်တည်းသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်သံချေးမဟက်စေရန်သုတ်ထားသောဆီများကိုလောင်ကျွမ်းစေပါသည်။သတ်ပေးချက်။ မီးဖိုအတွင်းဘက်ရှိမျက်နှာပြင်အားလုံးပူနေလိမ့်မည်။
- (၅) Grill နှင့် Combination ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုစဉ်မီးဖိုအိမ်အပြင်ဘက်ရှိလေဝင်လေထွက်ပေါက်အပါအဝင်၊အပြင်မျက်နှာပြင်များပါလားလိမ့်မည်။အစားအစာများနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကိုတံခါးဖွင့် (သို့) ပိတ်၍ထည့်ခြင်း (သို့) ထုတ်ခြင်းများပြုလုပ်သောအခါအထူးဂရုပြုပါ။



သတ်ပေးချက် ! ပူသောမျက်နှာပြင်များ

သတ်ပေးချက်

- (က) တံခါး၏အလုပ်တိုက်ကားလင်းနှင့်ထိုင်နေရာဝန်းကျင်ကိုရေခိုဝတ်ခြင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။အလုပ်တိုက်ကားလင်းနှင့်ထိုင်နေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပေါက်ပြဲပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ထိုင်နေရာများပျက်စီးနေပါကထုတ်လုပ်သူမှသင်တန်းပေးထားသောကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြစ်ခြင်းဆိုင်ပြီးမှသာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- (ခ) တံခါးနှင့်တံခါးအလုပ်တိုက်ကားသည်ပျက်စီးနေလျှင်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြစ်ခြင်းဆိုင်ပြီးမှသာစက်လည်ပတ်ခြင်းကိုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- (ဂ) မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်အပြင်သို့မထွက်စေရန်ကာကွယ်ထားသောအဖုံးကိုဖြုတ်ခြင်းအပါအဝင်မည်သည့်ထိန်းသိမ်း (သို့) ပြင်ဆင်ခြင်းကုန်ဆုံးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှအမည်ချက်စဉ်းတစ်ယောက်မျှမပြုနိုင်ပါ။ဤသို့ပြုလုပ်ပါကအလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။
- (ဃ) ထောက်ပံ့ထားသောပါဝါကြိုးပျက်စီးလျှင်သားအန္တရာယ်ကင်းစေရန်ထုတ်လုပ်သူ (သို့) ၎င်း၏ဝန်ဆောင်မှုအကူအညီအောက်တွင် (သို့) အလားတူအကူအညီအချင်းပြည့်စုံသောလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏အကူအညီဖြင့်အစားထိုးလျှင်တပ်ဆင်ရမည်။
- (င) အသုံးပြုမီမီးဖိုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ရောင်များသည်မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်တွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။
- (စ) အလုပ်တိုက်အတွင်းရှိအချင် (သို့) အခြားအစားအစာများကိုအပူမပေးရ။ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ပြင်နိုင်ပါသည်။ချာပြင်နက်ထဲတွင်ပွက်ပွက်ဆူသောအရည်များဘေးသို့လွှင့်စင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်ရှောင်ရှားသင့်သည်။
- (ဆ) လုံလောက်သောညွှန်ကြားချက်များပေးသောအခါကလေးများသည်မီးဖိုကိုဘေးကင်းလုံခြုံစွာအသုံးပြုနိုင်ပြီးမလျော်ကန်သောအသုံးပြုမှု၏အန္တရာယ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ပြီးသောကလေးများကိုသာကြိုကြိုမူရိုက်အသုံးပြုခွင့်ပြုပါ။
- (ဇ) လျှပ်စစ် Grill (သို့) Combination မှီတွင် အသုံးပြုသောအခါအပူထွက်နိုင်သောကြောင့်ကလေးများသည်လူကြီးများ၏ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာမီးဖိုကိုအသုံးပြုသင့်သည်။

ယေဘုယျအသုံးပြုပုံ

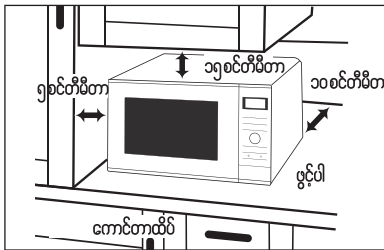
- ၁။ မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်သို့အစားအစာများမထည့်ဘဲစက်လည်ပတ်စေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ထိုသို့မရှောင်ကြဉ်ဘဲပြုလုပ်ပါကမိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်များသည်ချက်စရာအစားအစာမရှိသောကြောင့်အပြင်သို့ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ထို့အပြင်လျှပ်စစ်များသည်မီးဖို၏နံရံများတွင်မီးခိုးသွေးသောအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်အမျိုးမျိုးထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှင့်၅မိနစ်လျှော့ပါးပြီးနောက်ပါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးပျူဖ်(သို့)သားကပ်ဘရိုက်ကာကွယ်ပါမိတ်လိုက်ပါ။
- ၃။ မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်တွင်းတွင်မီးခိုးထွက်ပါကလေ့ရှိပိတ်တံ (သို့) စက်၏ပလပ်ကြိုးဖြုတ်လိုက်ပါ။မီးတောက်များအပြင်သို့မထွက်စေရန်တံခါးကိုသန့်ကြိတ်ပိတ်ထားပါ။
- ၄။ မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်အစားအစာနှင့်အပျော့ပမာဏများကိုအပူမပေးရန်အတွက်ရှည်ရှည်ထား။အစားအစာ (သို့) အဝတ်အထည်များကိုခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့်ပူနေသောအဝတ်ထုပ်၊ဖိနပ်များ၊ရေမြှုပ်များ၊စိုစွတ်သောအဝတ်အထည်များနှင့်အလားတူပစ္စည်းများကိုအပူမပေးခြင်းဖြင့်ထိခိုက်အကျိုးရှိနိုင်ခြင်း၊လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၅။ အသစ်အကြေးများရှိသောအသုံးပြုပြီးသောစာကျွမ်းပြုလုပ်ထားသည့်ထုတ်ကုန်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။ဤအရာများသည်မီးပွားထွက်ခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၆။ မီးဖိုပြင်ပများချက်ပြုတ်သည့်အခါသတင်းစာများစက္ကူအိတ်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ၇။ မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းအင်သို့အသုံးပြုသည့်အရာကိုတိုက်ခိုင်းထိခိုင်းတို့မဖြစ်စေရန်သတိထားသင့်ပါသည်။ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါကစက်ကိုထိန်းချုပ်သည့်အခါတွင်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ၈။ အစားအစာမှအပသည်ချက်ပြုတ်သည့်အိုးအိုအိုအူအူများ၊သွားပြီးထိုက်တစ်ဆင့်စာခွံ (သို့) အပူကုန်သောကြောင့်အိုးကိုလက်အိတ်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ချက်ပြုတ်သည့်အိုးကိုမီးဖိုပယ်ရှားပြီးနောက်စာခွံသို့သည့်အလွန်ပူနိုင်ပါသည်။

တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

- ၉။ မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများကိုမီးဖိုဘေးတွင်၊ ထိပ် (သို့မဟုတ်) မီးဖိုထဲ၌မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။ ထိုအရာသည် မီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၁၀။ အချက်အပြုတ်လမ်းညွှန်ချက်တွင်မဖော်ပြထားပါကအစားအစာကိုစာဖွဲ့ပေါ်တိုက်ရိုက်တင်၍မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ (အစားအစာများကိုသင့်လျော်သောဟင်းချက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင်ထားသင့်သည်။)
- ၁၁။ အခြားသောအစားအစာမဟုတ်သောပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများကိုအပူပေးရန် ဤမီးဖိုကိုအသုံးပြုပါနှင့်။ ပွန်းစားနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းပါဝင်သည့်ဟုဇုန်၊ ထားသောမည်သည့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကိုမဆိုအသုံးပြု၍မသေးကြေခြင်းမပြုပါနှင့်။ မီးဖိုအတွင်းတွင်ပွန်းစားနိုင်သောဓာတုဗေဒပစ္စည်းကိုအပူပေးခြင်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့စာတင်ရောင်ခြည်စိမ်ထွက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ၁၂။ ဖန်ပန်းသည်ပူနေပါကသန့်ရှင်း (သို့) ရေထဲ၌စိမ်ထားမီအအေးခံပါ။
- ၁၃။ COMBINATION မုဒ်ကိုအသုံးပြုသောအခါ အလူမီနီယမ် (သို့) သတ္တုဇူးကိုဝါယာစင်ပေါ်တိုက်ရိုက်တင်၍မထားပါနှင့်။ အလူမီနီယမ်ဇူးနှင့်ဝါယာစင်ကြားတွင်ပန်းကန်ပြား (သို့) ဖန်ပန်းကန်ပြားအပူကာကွယ်သည့်ပန်းကန်ခွက်ထားပါက မီးဖိုကိုပျက်ဆီးစေနိုင်သည့်မီးပြာထွက်ခြင်းများမဖြစ်စေရန်ကာကွယ်ပေးသည်။
- ၁၄။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်ရေခန်းငွေ့များသည်မီးဖိုအတွင်း (သို့) တံခါးပေါ်တွင်သိမ်းဆည်းလာနိုင်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။ မီးဖိုပြန်အေးသွားသောအခါရေခန်းငွေ့များပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၁၅။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖန်ရှင်ခြင်းချက်ပြုတ်ရာတွင်အစားအစာနှင့်အဖျော်ရည်သတ္တုများကိုထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းများမပြုပါနှင့်။
- ၁၆။ MICROWAVE မုဒ်သတ်သတ်ခြင်းချက်ပြုတ်သောအခါ ဝါယာစင်ကိုအသုံးပြုဖို့အကြံပြုလိုပါသည်။
- ၁၇။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖန်ရှင်သောသင့်တော်သောပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုသာအသုံးပြုပါ။

မီးဖိုကိုနေရာချခြင်း

- ဤမီးဖိုသည်စားဖွဲ့ပေါ်တွင်တင်၍အသုံးပြုရန်အတွက်သာရည်ရွယ်သည်။ နံရံတပ်ဘီရိုအတွင်းသို့မရှိဘဲဘေးတွင်မြှုပ်ပြီးတပ်ဆင်အသုံးပြု၍မရပါ။
- ၁။ မီးဖိုကိုမျက်နှာပြင်ညှိ၍အောက်ခြေငြိမ်သောနေရာတွင်ထားပါ။ မီဇူထိတ်တွင်ထည့်၍မထားသင့်ပါ။ မီးဖိုကောင်းမွန်စွာအလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက်လေဝင်လေထွက်ကောင်းစွာရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖို၏ထိပ်မှအပေါ်သို့၁၅စင်တီမီတာအကွာအဝေးနှင့်မီးဖိုကြား၁၀စင်တီမီတာအကွာနှင့်ဘေးတစ်ဖက်တချက်စီတွင်၅စင်တီမီတာအကွာထားရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖို၏တစ်ဖက်ခြမ်းသည်နံရံကိုမျက်နှာမူ၍ထားပါကအခြားတစ်ဖက်နှင့်မီးဖို၏အပေါ်ဘက်ခြမ်းကိုလုံးဝစိတ်ဆို့ထားရ။ မီးဖိုတွင်ရှိသောခြေထောက်များကိုမဝယ်ရှားပါနှင့်။



- က။ မီးဖိုတွင်ရှိသောလေဝင်လေထွက်အပေါက်များကိုပိတ်လိုက်ပါနှင့်။ အလုပ်လုပ်အချိန်အတွင်းလေဝင်လေထွက်များကိုပိတ်လိုက်လျှင်မီးဖိုသည်အပူလွန်ကဲခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မီးဖိုအလွန်ကဲပါကတုခင်းတွင်ပါဝင်သောသမာဓိတဂစ်လီပြိုစေ့ကိုယာမှစက်ကိုအသုံးပြုသူလျှောက်ပတ်စပေးလိမ့်မည်။ မီးဖိုအေးသွားသည့်အခါမှစက်၏လေဝင်သောချက်များပြန်လည်စတင်ပေးလိမ့်မည်။
- ခ။ မီးဖိုကိုဘေးစင် (သို့) လျှပ်စစ်ရှိသောနေရာပတ်ဝန်းကျင်၊ ဂက်စ်မီးဖိုကဲ့သို့သော အပူ (သို့) အအေး မျက်နှာပြင်ရှိသောနေရာများနှင့်နီးကပ်စွာမထားပါနှင့်။
- ဂ။ အခန်း၏အပူချိန်သည်စိုထိုင်းစအလွန်များနေပါက မီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ၂။ မီးဖိုသည်အိမ်တွင်သုံးရန်အတွက်သာထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အစားအစာ

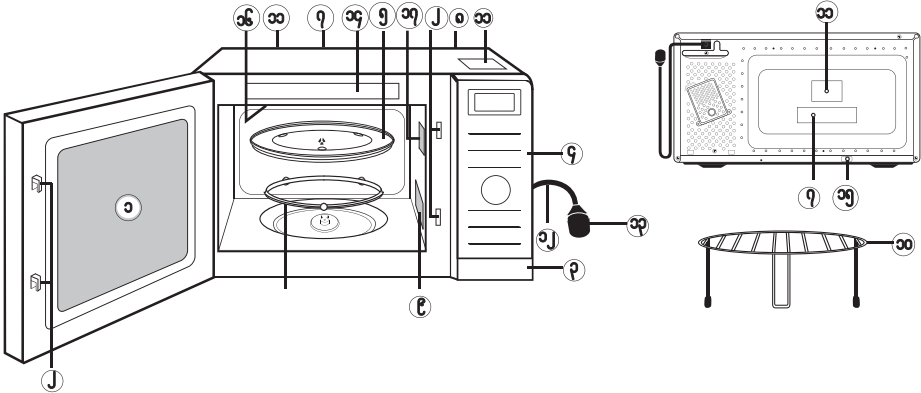
- ၁။ အိမ်လုပ်စည်သွပ်ဗူး (သို့) မည်သည့်ပတ်ထားသည့်အိုးကိုမဆိုသင်၏မီးဖိုထဲထည့်၍အသုံးပြုပါနှင့်။ မီးအားများဖြစ်တည်၍အိုးပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆင့်ပြောရလျှင်မိုက်ကရိုဝေ့ဖန်ရှင်မီးဖိုသည်ပွန်းကန်သောစည်သွပ်ဗူးအပူချိန်တွင်အစားအစာကိုပူဆီနိုးသိမ်းနိုင်ပါ။ မလျော်ကန်သောစည်သွပ်ဗူးအစာများသည်ပျက်စီးယိုယွင်းပြီးစားသုံးရန်အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ၂။ ကြော်ငြာကြော်ငြာခြင်းကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖန်ရှင်မီးဖိုတွင်မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၃။ အကူရှိသောဥများကိုမပြုတ်ပါနှင့် (ချက်ပြုတ်သည့်အစာတွင်ဖော်ပြထားလျှင်) မီးအားများဖြစ်တည်၍ဥများပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။
- ၄။ အာလူး၊ ပဲခူးသီး၊ ဥဒနစ်၊ အစာအပြည့်သွပ်ထားသောအစားအစာများနှင့်ဝက်အူချောင်းတို့သည်မိမိဝင်နိုင်သောအခွံရှိသည့်အစားအစာများဖြစ်ကြသည်။ ပေါက်ကွဲခြင်းမဖြစ်ပေါ်စေရန်ထိုက်သို့သောအစားအစာများကိုမချက်ပြုတ်မီဖောက်ထားရှိလိုအပ်ပါသည်။

တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

မြန်မာ

- ၅။ အဖျော်ယမကာ၊အချဉ်ရည်၊ဟင်းရည်ကဲ့သို့သောအရည်များကိုမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်အပူပေးသောအခါပွက်ပွက်ဆူသောမူဟင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိဘဲရေဆူအဖုတ်ကိုကျော်လွန်သွားခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ရုတ်တရက်ရေဆူခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ဤဖြစ်နိုင်ခြေများကိုတားဆီးရန်အတွက်အောက်ပါအဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။
 - က။ ရေဖူးကဲ့သို့ခေါင်လိုက်ပူမှုများအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ပါ။
 - ခ။ အပူပေးလွန်ပါစေနှင့်။
 - ဂ။ ပူကိုမီးဖိုထဲမထည့်ဖို့နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်တစ်ဝက်လောက်အကြာတွင်အရည်ကိုမွှေပေးပါ။
 - ဃ။ အပူပေးပြီးနောက်မီးဖိုထဲသို့ကဆက်ထားပါ။ပူကိုဂရုစိုက်မပယ်မီထပ်မွှေပါ။
 - င။ အဖျော်ရည်များမိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်အပူပေးခြင်းသည်ပွက်ပွက်ဆူ၍စင်ထွက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ထို့ကြောင့်ပူကိုတိုင်တွယ်ထုတ်ယူရာတွင်သတိတို့စွာထားသင့်သည်။
- ၆။ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်ရိုရိုအသားအပူချိန်တိုင်းကိုရိုယာကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။အသားကင်ရာတွင်ကြက်သားကင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင်အသား၏အပူချိန်ဒီဂရီတိုင်းတာရန်အတွက်မိုက်ခရိုဝေ့သောမိုမီတာကိုအသုံးပြုပါ။။နောက်တစ်မျိုးအနေဖြင့် မီးဖိုမှအသားကိုထုတ်ပြီးသောအခါတွင်မူအသား၏အပူချိန်ကိုတိုင်းရန်ရိုရိုအသားတိုင်းသောမိုမီတာကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။အစားအသောက်များမကျက်သေးပါကမီးဖိုတွင်ပြန်တင်၍အကြိုပြုထားသောမီးအားအတိုင်းမိနစ်အနည်းငယ်အကြာမှိုချက်ပြုတ်ပါ။ကြက်သားနှင့်အခြားသောအသားများချက်ပြုတ်ရာတွင်သေချာစွာကျက်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
 - ၇။ ချက်ပြုတ်လမ်းညွှန်တွင်ပေးထားသောချက်ပြုတ်ချိန်များသည်ခန့်မှန်းခြေမှသာဖြစ်သည်။သုံးစွဲသောအိုးခွက်များ၊အစားအစာ၏ပုံသဏ္ဌာန်၊အရွယ်အစား၊ထုထည်၊အမြင့်၊စတင်သောအပူချိန်၊အပိုပါဝင်မှုဒီဂရီတို့သည်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုအကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သောအချက်များဖြစ်သည်။
 - ၈။ အကျက်လွန်သောအစားအစာများထက်မကျက်တကျက်အစားအစာများကပိုကောင်းသည်။အစားအစာမကျက်သေးလျှင်မီးဖိုကိုဖွင့်၍ထပ်မံချက်ပြုတ်ပါ။အစားအစာအကျက်လွန်သွားပါကကာမှပြုပြင်၍ရတော့မည်မဟုတ်ပါ။အနိမ့်ဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်ဖြင့်အမြဲစတင်ချက်ပြုတ်ဖို့အကြံပြုလိုပါသည်။
 - ၉။ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင်ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်အထူးသတိထားဖို့လိုအပ်သည်။ချက်ပြုတ်ချိန်အနိမ့်ဆုံးတွင်ထား၍ချက်ပြုတ်ဖို့ထုတ်လုပ်သူကအကြံပြုထားပါသည်။မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုကိုလမ်းညွှန်တွင်ညွှန်ကြားထားသည့်ဖိုအားအတိုင်းအသုံးပြုပါ။ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်သံမဏိသောအခါအနားတွင်လူမရှိဘဲမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။
 - ၁၀။ အစားအစာထည့်ထားသည့်ပလတ်စတစ်ပုံး၊စက္ကူပုံးများကိုပေးသောအခါလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်မီးဖိုကိုမကြာခဏကြည့်ရှုပါ။
 - ၁၁။ မီးလောင်မှုကိုရှောင်ရှားရန်အတွက်နံ့ထွက်သောသန့်ပူး၊ကလေးအစားအစာပူကိုမွှေခြင်း(သို့) လွှတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးအပူချိန်ကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း



ဇွန်

- ၁ မီးဖိုအထဲသို့ကြည့်နိုင်သော အပေါက်
- ၂ ဘေးကင်းရန်ပြင်သောတံခါးလောင့်စနစ်
- ၃ တံခါးဖွင့်သည့်လက်

တံခါးဖွင့်ရန်ဤအရာကိုတွန်းပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမီးဖို၏တံခါးကိုဖွင့်ပါကစက်မှပြုလုပ်နေသောချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည်သင်ပယ်ချက်ခြင်းမရှိဘဲရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။ မီးဖိုတံခါးကိုပိတ်လိုက်ပြီး start ဟုခေါ်သည့်မီးဖိုအပြင်ဘက်ရှိလက်ကိုင်စတင်နှိပ်လိုက်သည့်နံရံချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်ပါသည်။ မီးဖိုတံခါးဖွင့်သည့်အခါတိုင်းမီးဖိုအတွင်းရှိပြီးသည့်လင်းလာပါလိမ့်မည်။ ပရိုဂရမ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်လျှင်အန္တရာယ်မရှိပါ။ ဖိုက်ကရိုဝေ့စက်ရောင်ခြည်ဖြင့်ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်မရှိပါ။

- ၄ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်
- ၅ ဝန်ခန်း

- က ဘီးလုံးကွင်းနှင့်ဝန်ခန်းကိုနေသားစာကျမထား။ မီးဖိုကိုမမောင်းနှင်ပါနှင့်။
- ခ ဤမီးဖိုအတွက်ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသောဝန်ခန်းကိုသာသုံးပါ။ အခြားသောဝန်ခန်းများဖြင့်အစားထိုးအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ဂ ဝန်ခန်းသည်ပူနေပါကသန့်ရှင်းရေးနှင့်ရေထဲတွင်စိမ်မထား။ မီးအအေးခံထားပါ။
- ဃ ဝန်ခန်းပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်၍အစားအစာများကိုမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ အစားအစာများကိုဖိုက်ခရိုဝေ့စီမံနိုင်သင့်လျော်သောပန်းကန်(သို့)ပန်းကန်ခွက်ထဲရှိစင်ပေါ်တွင်အမြဲချက်ပြုတ်ပါ။
- င ဝန်ခန်းပေါ်ရှိအစားအစာ(သို့)ပန်းကန်ခွက်၊ ယောက်များသည်မီးဖိုခုံနှင့်ထိနေပါကပန်းကန်ခြင်းရပ်သွားပြီးဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်(သို့)အလိုအလျောက်ပြောင်း၍လည်လိမ့်မည်။ ဤသည်မှာပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။

- ၆ ဘီးလုံးကွင်း

- က ဆူညံသံများမထွက်စေရန်ဘီးလုံးကွင်းကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သင့်သည်။
- ခ ဘီးလုံးကွင်းနှင့်ဝန်ခန်းကိုတစ်ပြိုင်နက်အသုံးပြုသင့်သည်။

- ၇ စက်၏သက်သေခံအပြား

- ၈ မီးဖို၏လောင်လေထွက်အပေါက်

- ၉ ဖိုက်ခရိုဝေ့စက်ရောင်ခြည်အပြင်မထွက်စေရန်ကာထားသောအပုံး(ပထမလိုက်ပါနှင့်)

- ၁၀ စကစင်

- က။ မီးဖိုတွင်ပါဝင်သောစကစင်သည်ဟင်းလျာများကိုအရောင်ကောင်းမွန်စေရန်ထောက်ပံ့ပေးသည်။
- ခ။ စကစင်ကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
- ဂ။ Grill (သို့) Combination မှန်တွင်စကစင်ကိုအသုံးပြုသောအခါအပူပေးမှုများကိုကန့်သတ်ပေးရန်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများသည်ကပ်ငြိမ်းမှုအပူလှိုင်းများကြောင့်အရည်ပျော်ခြင်း (သို့) လောင်ကျွမ်းခြင်းများဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။
- ဃ။ Combination မှန်တွင်အသုံးပြုချက်ပြုတ်သောအခါအလူမီနီယမ် (သို့) သတ္တုပစ္စည်းစကစင်ပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်မတပ်ထားပါနှင့်။ စကစင်နှင့်အလူမီနီယမ်ပစ္စည်းတို့တွင်ပန်းကန်တပ်အမြဲထားလိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်မီးဖိုချက်ဆီးခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သောမီးဖွားထွက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။
- င။ Microwave မှန်တွင်သာထား၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်စကစင်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း

၁၁

သတိပေးစာ

NN-GD37HBYTE /YUE/YPQ မော်ဒယ်များအတွက်မီးဖိုအတွက်မီးဖို၏အနောက်ကျောဖက်တွင်သတိပေးစာနှစ်ခုတပ်ထားသည်။

၁၂

ပိတ်ကြိုး

၁၃

ပိတ်ပိတ်

၁၄

မီးနှိုးလေဘယ်လ်

၁၅

အသို(ပစ္စည်းလဲလှယ်သော)

မီးဖို၏အနောက်ကျောဖက်ရှိလေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန်ရရှိနိုင်သောပစ္စည်းလဲလှယ်သောအသို

၁၆

အကင်ကင်သည့်လျှပ်စစ်အပူဓာတ်ထုတ်အစိတ်အပိုင်း

၁၇

မီးဖိုအတွင်းရှိမီး

တံခါးဖွင့်သောအချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သောအချိန်တွင်မီးဖိုအတွင်းရှိမီးလင်းလိမ့်မည်။

ပြန်မူ

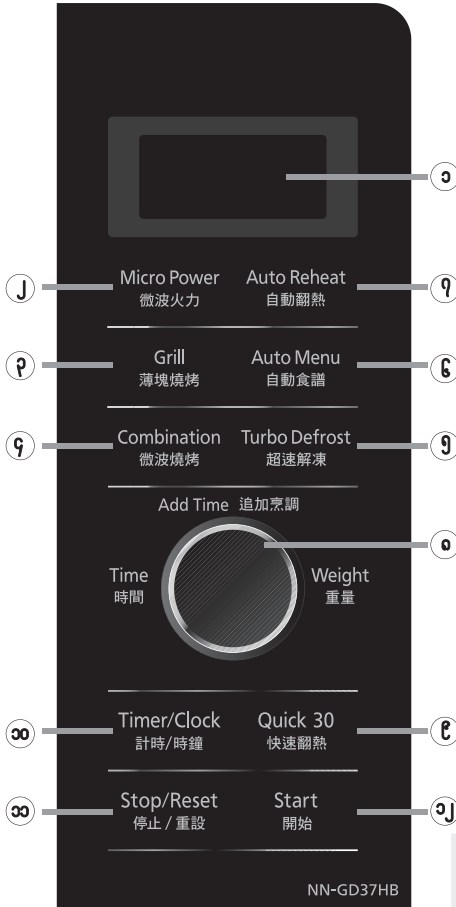


မှတ်ချက်

၁။ ဤသရုပ်ဖော်ချက်သည်အကိုးအကားသက်သက်သာဖြစ်သည်။

၂။ ဖန်စန့်နှင့်စကစင်သည်ဤမီးဖို၏ဆက်စပ်ပစ္စည်းများသာဖြစ်သည်။အခြားသောချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသောဤလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အိုးခွက်ပန်းကန်များသည်သီးသန့်ဝယ်ယူရမည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်



- (၁) လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြသည့်နေရာ
- (၂) မိုက်ခဝိုက်ပါဝါလှတ်
- (၃) အတင်အတင်ကုတ်သုံးသည့်လှတ်
- (၄) အစားအစာများကိုပေါင်းကုတ်သုံးသည့်လှတ်
- (၅) အစားအစာများကိုပြန်နေ့ကုတ်သုံးသည့်လှတ်
- (၆) မိမိချက်ပြုတ်ချင်သည့်အစားအစာအမျိုးအစားကိုရွေးချယ်၍အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်နိုင်စေရန်အသုံးပြုသည့်လှတ်များ
- (၇) အလိုအလျောက်ပြန်နေ့ကုတ်သုံးသည့်လှတ်
- (၈) လျှပ်စီးသောအပိုင်း
ဤအပိုင်းကိုလျှပ်စီးအားဖြင့်အစားအသောက်၏အလေးချိန် (သို့) အချိန်ကိုညှိနိုင်သည်။ ထို့အပြင်ဤအပိုင်းကိုမိမိလိုချင်သောအချိန်ကိုပေါင်းထည့်ကုတ်သုံးလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- (၉) စတင်ကုတ်သုံးအသုံးပြုသည့်လှတ်
- (၁၀) အချိန်များကိုရွေးချယ်သည့်လှတ်များ
- (၁၁) လုပ်ဆောင်ချက်ကိုရပ်သည့်အခါ/စက်ရှုပ်ချိန်ညှိထားသည့်အတိုင်းဖြစ်အောင်လုပ်ကုတ်သုံးသောလှတ်
မချက်ပြုတ်မီတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြန်ဖျက်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်ကိုယာယီရပ်တန့်သွားစေသည်။ နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါကသင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကိုပယ်ဖျက်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီးသင်ရောက်ရှိနေသောနေရာမှအချိန်နေ့ရက်တို့ကိုပြသောမူလစာမျက်နှာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။
- (၁၂) စတင်ကုတ်သုံးအသုံးပြုသည့်လှတ်
တစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုစတင်နိုင်ပါသည်။ စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းတစ်ခါဖွင့်လှစ်(သို့) Stop/reset လှတ်ကိုတစ်ကြိမ်နှိပ်ထားလျှင်မီးဖိုအလုပ်ဆောင်ချက်ကိုပြန်လည်စတင်ရန် Start လှတ်ကိုထပ်မံနှိပ်ရပါမည်။

မှတ်ချက်

အကယ်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်ပြီး Start လှတ်ကိုမနှိပ်ပါက (၆) မိနစ်ကြာသောအခါမီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအလိုအလျောက်ပယ်ဖျက်သွားပြီးအချိန်နာရီပြထားသောမူလနေရာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

⚠ တတိတိမြည်သံ

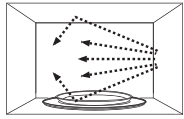
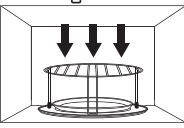
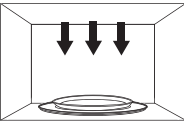
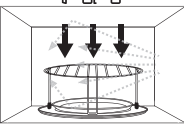
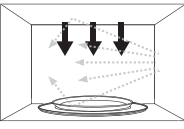
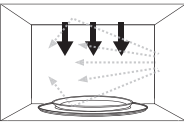
လုပ်ဆောင်ချက်စတင်လုပ်ဆောင်ရန်သလှတ်များကိုနှိပ်လိုက်သောအခါတတိတိမြည်သံကိုသံကြားရပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍သင်သည်လှတ်ကိုနှိပ်ပြီးသော်လည်းတတိတိမြည်သံကိုမကြားရလျှင်သင်၏မိုက်ခဝိုက်ပေါ်သို့သည့်အလုပ်မလုပ်ခြင်း(သို့)သင်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလက်မခံနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းမိုက်ခဝိုက်ပေါ်မှတတိတိမြည်သံ (၅) ကြိမ်ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ချက်ပြုတ်သင့်သည့်ပုံစံ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောစားချက်များသည်ဆက်စပ်ပစ္စည်းနမူနာများဖြစ်သည်။အသုံးပြုသောချက်ပြုတ်နည်းပန်းကန်ခွက်များပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားနိုင်သည်။

မြန်မာ

ချက်ပြုတ်သင့်သည့်ပုံစံ	အသုံးပြုပုံ	အသုံးပြုရမည့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ	ဗူးများ
မိုက်ကရိုဝေ့ 	• အရည်ဖျော်ခြင်း • နွေးခြင်း • အရည်ဖျော်ခြင်းထောပတ်၊ချောကလတ်ချိတ် • ငါးဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံဥများကိုချက်ပြုတ်ခြင်း • မြင်ဆင်ခြင်း • ယိုသစ်သီးပြုတ်ဝက်အူချောင်း၊အဝါရောင်အချိုရည်ဖျော်အစာသွပ်မှုန့်သကြားလုံးအမာစားအသားဇွေး • အညိုရောင်မသမီးစေ့ကိတ်မှုန့်ဖုတ်ခြင်း	-	မိုက်ကရိုဝေ့ပေါ်တွင်ချက်ပြုတ်နိုင်သော(ဥပမာ တံဆိပ်ပန်းကန်များ(သို့)ပန်းကန်လုံးများ) ဖန်ခန်းပေါ်သို့တိုက်ရိုက်တင်ပါ။ သတ္တုမပါရပါ
ကင်ခြင်း  or 	• ငါးအသားများအသားလွှာများကင်ခြင်း • ကင်ခြင်း	စကစင်	-
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း  (သို့) 	• အမဲသားတုံးနှင့်ကြက်သားတုံးများကိုကင်ခြင်း	စကစင်	သတ္တုခွက်ကိုမသုံးရပါ
ချက်ပြုတ်ခြင်း 	• အီတာလျံစကစင်မျိုး၊အသားအာလူး(သို့)ချက်ပြုတ်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ပြုတ်ခြင်း • အညိုရောင်မသမီးစေ့ကိတ်မှုန့်ဖုတ်ခြင်း	-	မိုက်ကရိုဝေ့တွင်အသုံးပြုနိုင်သောအပူဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်ကိုဖန်ခန်းပေါ်သို့တိုက်ရိုက်တင်ပါ။ သတ္တုခွက်ကိုမသုံးရပါ

ချက်ပြုတ်သင့်သည်ပုံစံ

မြန်မာ

စကားစဉ် (မီးဖိုချိန်ဆက်ပစ္စည်း)	မှိုက်ကရိုဇေပ်	အကင်	ပေါင်းစပ်ချက်ခြင်း
	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
အလူမီနီယမ်သတ္တုပါး	အကာအရံအတွက်	သုံးနိုင်သည်	အကာအရံအတွက်
ကြေးစင်း	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
ဖန်ထည်ကြေးထည်ပစ္စည်း	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
အညိုရောင်စက္ကူအိတ်များ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ညာစာတည်းခင်းရာတွင်သုံးသည့်ပန်းကန်ခွက်များ (မီးဖိုမှိုက်ကရိုဇေပ်တွင်သုံးနိုင်သော)	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
မှိုက်ကရိုဇေပ်အပူဒဏ်မခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်များ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
တစ်ခါသုံးစက္ကူ paperboard containers	သုံးနိုင်သည်*	သုံးနိုင်သည်*	သုံးနိုင်သည်*
ဖန်ထည်ပစ္စည်းများ (မီးဖိုတွင်သုံးနိုင်သောဖန်ထည်ကြေးစင်းများ)	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
အပူဒဏ်မခံနိုင်သော	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
သတ္တုချက်ပြုတ်သည့်ပစ္စည်းများ	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ
သတ္တုပြင်ဖြူလုပ်ထားသည့်လိပ်နိုင်သည့်ကြိုး	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ
မီးဖိုတွင်ချက်ပြုတ်နိုင်သောပလတ်စတစ်အိတ်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
စက္ကူမျက်နှာသုတ်ပုစွန်နှင့်လက်သုတ်ပုစွန်	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
အရည်မျှော်မည့်ပစ္စည်းတင်ပို့လက်စတစ်ဝန်း	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ပလတ်စတစ်ခွက်များ (မှိုက်ကရိုဇေပ်အပူဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်)	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
(မှိုက်ကရိုဇေပ်အပူဒဏ်မခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်)	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
မှိုက်ကရိုဇေပ်တွင်သုံးနိုင်သောထုပ်ပိုးပလတ်စတစ်	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ကျူးကြိုမိသစ်သားဖြင့်လုပ်သောအသုံးအဆောင်	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
သမိုမီတာများ (မှိုက်ကရိုဇေပ်အတွက်လျှို့ဝှက်သောသမိုမီတာ)	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ	မသုံးရပါ
ပုံနှိပ်သုံးပန်းကန်ခွက်များ	မသုံးရပါ	သုံးနိုင်သည်	မသုံးရပါ
ဖယောင်းစက္ကူ	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်	သုံးနိုင်သည်
ဆီလီကွန်မုန့်ဖုတ်ပစ္စည်းများ	သုံးနိုင်သည်*	သုံးနိုင်သည်*	သုံးနိုင်သည်*

* အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိရမည်(သို့)ချက်ပြုတ်နည်းကိုလိုက်နာရမည်ဆိုသည့်ထုတ်လုပ်သူများ၏ထောက်ခံချက်ကိုစစ်ဆေးပါ။

နာရီတိုက်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖီးဖိုက်နာရီမတိုက်ပဲသုံးနိုင်သည်။



မှတ်ချက်

၁. အချိန်ပြန်တိုက်ရန်အတွက်ဖော်ပြပါအဆင့်မှတစ်ဆင့်ပြန်လုပ်ဆောင်ပါ။
၂. လျှပ်စစ်မီးရှို့ပြီးပလတ်စတစ်အိတ်အောက်တွင်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြနေမည်။
၃. နာရီသည် ၂ နာရီထိဖော်ပြသောအချိန်အတိုင်းဖြစ်သည်။
၄. အစက်ကလေးမိုက်တပ်မိုက်တပ်ဖြစ်နေချိန်တွင်မီးဖိုအလုပ်မလုပ်ပါ။

ကလေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာစနစ်ကိုချိန်ညှိခြင်း

ဤဖန်ရှင်ကကလေးသူငယ်များ၍စက်ကိုအသုံးပြုခြင်းမှကာကွယ်ထားသည်။သို့သော်ခံဒါးကိုဖွင့်နိုင်သည်။အစက် ၂၀၀ (သို့)အချိန်တိုဖော်ပြနေသောအချိန်တွင်ဤအင်္ဂါရပ်ကိုချိန်ညှိနိုင်သည်။

သတ်မှတ်ရန်

Start
開始

သုံးကြိမ်နှိပ်ပါ

အစက် ၂၀၀ (သို့)အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်
ပျောက်သွားလိမ့်မည်။အမှန်တကယ်အချိန်ပျောက်သုံးမည်မဟုတ်ပါ။

“ ” သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။

ဖျက်သိမ်းရန်

Stop/Reset
停止 / 重設

Stop/Reset ကိုသုံးကြိမ်နှိပ်ပါ

အစက် ၂၀၀ (သို့)အချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပြန်ပေါ်လာမည်။

ကလေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာစနစ်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း(သို့)ဖျက်သိမ်းရန် start (သို့) stop/reset ခလုတ်ကို ၁၀၀ ကြိမ်အတွင်းသုံးကြိမ်နှိပ်ပါ။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖွင့်အင်ကိုချိန်ညှိခြင်း

Add Time 追加烹調



Time
時間



Weight
重量



၁. မိုက်ကရိုဝေ့ဖွင့်အင်ကို
လက်ကိုင်နှိပ်ဧည့်ပါ။
(အောက်ဖော်ပြပါဇယားကိုကြည့်ပါ။)

၂. ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ရမည့်အချိန်ကိုခွက်ကိုလှည့်၍ရွေးပါ။
(၁၀၀၀၀၀: မိနစ်၁၀အထိကြာနိုင်)
အခြားမီးပြင်းအား - ၁နာရီ၁၀မိနစ်အထိကြာနိုင်သည်။

၃. start ကိုနှိပ်ပါ။
ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြသောအချိန်
သည်စတင်ရေတွက်သည်။

နှိပ်ရန်အချက်	မီးပြင်းအားအဆင့်	အသုံးပြုပစ္စည်း
တစ်ချက်နှိပ်	၁၀၀၀၀၀ (အားပြင်း)	ရေခဲခွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထည့်ခြင်း၊ ထမင်း၊ ပါစတာနှင့်ခေါက်ဆွဲချက်ပြုတ်ခြင်း
နှစ်ချက်နှိပ်	၈၀၀၀၀ (အလယ်အလတ်မြင့်)	ချက်ပြုတ်ခြင်းအသား၊ ကြက်သား၊ ကက်ဟင်းခါး၊ အချိုပျဉ်းချက်ခြင်း၊ နို့ကိုအပူပေးခြင်း
သုံးချက်နှိပ်	၆၀၀၀၀ (အလယ်အလတ်)	အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဥများ၊ ငါးနှင့်ပင်လယ်စာများချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ထောပတ်ကိုအရည်ဖျော်ခြင်း
လေးချက်နှိပ်	၄၀၀၀၀ (အလယ်အလတ်နိမ့်)	ဟင်းချို၊ စုတ်ပြုတ် (နှုတ်သီးသောအသားပိုင်းများ)
ငါးချက်နှိပ်	၃၀၀၀၀ (အရည်ဖျော်စေခြင်း)	အရည်ဖျော်အစားအစာများ
ခြောက်ချက်နှိပ်	၁၀၀၀၀ (အနိမ့်)	ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကိုခွက်ခြင်း၊ မီးအားနည်းနည်းဖြင့်တည်နိုင်သည်။

ပြန်



မှတ်ချက်

- ချက်ပြုတ်ရန်အတွက်အဆင့်၁ဆင့်ထက်ပိုသောဖုလုံများကိုစီစဉ်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂ဆင့် (သို့) ၃ဆင့်အတွက် Start လက်ကိုင်နှိပ်မိအဆင့်၁နှင့် ၂ကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ။ စက်အလုပ်လုပ်သည့်အခါအဆင့်တစ်ဆင့်နှင့်နောက်တစ်ဆင့်ကြားတွင်တတ်တီမည် ၂ကြိမ်အလုပ်မည်။ (အသေးစိတ်အတွက်စာမျက်နှာ ၂၆ကိုကြည့်ပါ။)
- သင်လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းချက်ပြုတ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုတိုးရန် (သို့) လျှော့ချရန်ခွက်ကိုလှည့်ပါ။ အချိန်ကို၁၀မိနစ် ထိ၁မိနစ်စီတိုးနိုင် / လျှော့နိုင်သည့်ခွက်ကိုသည့်ထိလှည့်ခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအဆုံးသတ်လိမ့်မည်။
- မိုက်ကရိုဝေ့ဖွင့်ချက်ပြုတ်စဉ်တွင်သတ္တုပစ္စည်းများကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
- မိုက်ကရိုဝေ့ဖွင့်အားနှင့်အချိန်ကိုတိုက်ပြီးသောအခါရပ်နားချိန်ကိုသတ်မှတ်နိုင်သည်။ အချိန်သတ်မှတ်၍အသုံးပြုခြင်းစာမျက်နှာ ၂၅ကိုကိုးကားပါ။
- ချက်ပြုတ်ချိန်သည်၆၀မိနစ်ထက်ကျော်လွန်ပါကအချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်နာရီနှင့်မိနစ်တို့ဖော်ပြမည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖွင့်သုံး၍အရည်ဖျော်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

အရည်ဖျော်ချိန်ကိုသင်ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ဖို့လျှင်၁လက်ကိုင်ဧည့်အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

Add Time 追加烹調



Time
時間



Weight
重量



၁. ၁၀၀၀၀၀အားအတွက်၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။

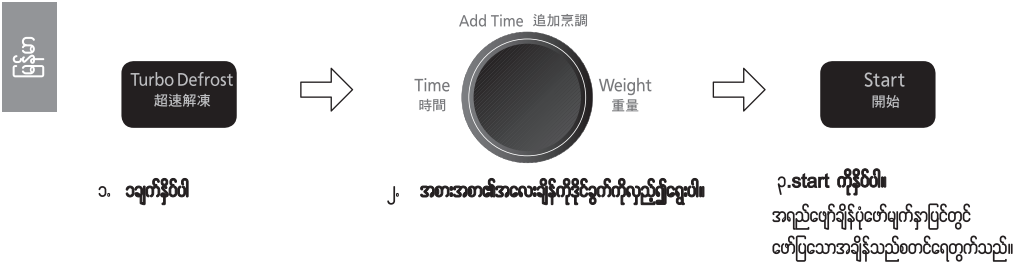
၂. အရည်ဖျော်ချိန်ကိုခွက်ကိုလှည့်၍သတ်မှတ်ပါ။
(၁နာရီနှင့်မိနစ်၁၀အထိကြာနိုင်သည်။)

၃. Start ကိုနှိပ်ပါ။
အရည်ဖျော်မည့်အချိန်သည်ပုံဖော်
မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာပြီးအချိန်
စတင်ရေတွက်ပါသည်။

အမြန်အရည်ပျော်ခြင်းအတွက်ချိန်ညှိခြင်း

ဤဖန်ရှင်ကသင့်အားကြက်သားနှင့်ပင်လယ်စာများကိုအလေးချိန်ချိန်ညှိရုံဖြင့်အလိုအလျောက်၀.၁ကီလိုဂရမ်မှ ၂ကီလိုဂရမ်ထိအေးခဲနေသောအစားအစာများကိုအရည်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။

အစားအစာ	အများဆုံးအလေးချိန်
နှပ်နှံစင်းထားသောအသား၊ကြက်သားတုံးများ၊ရုတ်ထားသည့်အသားများ	၂ကီလိုဂရမ်
အမဲသား၊ကင်းသိုးသား၊ကြက်တကောင်လုံး	၂ကီလိုဂရမ်
ငါးတကောင်လုံး၊ခုံးကောင်၊ပုစွန်ငါး၊အသားလွှာများ	၁ကီလိုဂရမ်



အမြန်အရည်ပျော်ခြင်းအတွက်အကြံပေးချက်များ

အရိုးနှင့်တွဲနေသောအသား၊ဥပမာ - အရိုးနှင့်အသားတွဲလျက်ရှိသောအသား၏အလေးချိန်သည်အသားချည်းသက်အလေးချိန်နှင့်တွဲနေလျှင်အရိုးနှင့်အသားတွဲလျက်ရှိသောအသားမှအသား၏အလေးချိန်သည်အသားချည်းသက်အလေးချိန်ထပ်ပေါ်နေမည်။ ၂ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ရှိအရိုးနှင့်အသားတွဲ၍၀.၅ကီလိုဂရမ်လျော့မြင့်ခြင်းနှင့်၂ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ထက်နည်းသောအရိုးနှင့်အသားတွဲ၍၀.၂၅ကီလိုဂရမ်လျော့ချခြင်းဖြင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သောအေးခဲသောအသားအရည်ပျော်ခြင်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

တစ်တစ်ပြည့်သံ ချက်

အမဲသား၊ကြက်သား၊ငါးနှင့်အခွံမာရေသတ္တဝါတို့ရေခဲနေသည်များကိုအရည်ပျော်ရာတွင်ခဏကြာလျှင်တဖက်သို့ပြောင်း၍လှည့်ပါ။အသားစွပ်ပြုတ်၊ကြက်သားတုံးများနှင့်အသားတုံးများကိုသီးခြားခွဲထားပါ။ဟစ်ဘာဂါ၊မှအသားနှင့်အမြစ်ကြက်တောင်ပံ၊အကင်အဆီ(သို့)အရိုးများစသည့်အေးခဲနေသည့်အသားများကိုအရည်ပျော်ရေတွင်အကာအပံ့ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အရည်ပျော်ခြင်းအတွက် အဓိကသော့ချက်

ပြည့်နှံစွာအရည်ပျော်စေရန်အတွက်အစားအစာကိုလှည့်ပါ(သို့)အရည်ပျော်နေစဉ်အတွင်းအစားအစာ၏နေရာကိုရွှေ့ပါ။



အသားစိမ်းများ၏ထုပ်ပိုးထားမှုများကို ဖယ်ရှား၍နန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။



ကြက်ပေါင်၏အရှေ့ဘက်ပိုင်းကိုအလူမီနီယမ်သံသတ္တုပါးဖြင့်ပတ်ပါ။



ငါးတကောင်လုံးမှခေါင်းနှင့်အမြီးပိုင်းကို အလူမီနီယမ်သံသတ္တုပါးဖြင့်ပတ်ပါ။



ငါးအသားလွှာမှထုတ်ပိုးထားသည်များ ဖယ်၍ပန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။

အကင်အတွက်ချိန်ညှိခြင်း

အကင်ကင်ခြင်းအတွက်ပါဝါအဆင့် ၂ခုရှိသည်။ကင်သောအခါအပူပေးစက်နှစ်ခုမှအပူပေးသည့်ချက်ပြုတ်သည့်အနံ့များမီးဖိုချောင်အတွင်းတွင်မပြန့်နှံ့စေရန်နှင့်သုံးစွဲသည့်စွမ်းအင်များလေလွင့်မှုစေရန်မီးဖိုတံခါးကိုပိတ်ထားရမည်။အထူးသဖြင့်အသားနှင့်ပင်လယ်စာများအဖြစ်ပေါင်မုန့်နှင့်အစားအစာများအတွက်ကင်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အထူးသင့်လျော်သည်။ကင်မည့်မီးခြင်းအားကိုးညွှန်းချက်ပါချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်၍ start ကိုနှိပ်၍တင်ခြင်းကိုစတင်ပါ။ကင်နေစဉ်အချိန်တဝက်လောက်ကြာသောအခါအစားအစာကိုလှည့်ပေးသင့်သည်။မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်လိုက်လျှင်ပရိုဂရမ်ခြင်းချက်ပြုတ်ခြင်းသည်။(သေတ္တာခံကရပ်သွားမည်။အစားအစာကိုတဖက်လှည့်၍တံခါးကိုပိတ်ပါ။မီးဖိုပြန်လည်အလုပ်လုပ်ပါ။မိမ့်မည်။ကင်နေစဉ်အတွင်းတွင်မီးဖိုတံခါးကိုအချိန်မရွေးဖွင့်၍အစားအစာများကိုစစ်ဆေးနိုင်သည်။

Add Time 追加烹調



Time
時間



Weight
重量



၁. အကင်မီးခြင်းအားကိုးလှည့်နိုင်၍ရွေးချယ်ပါ။
(အောက်ဖော်ပြပါစာမျက်နှာကြည့်ပါ။)

၂. ခိုင်ခွန်ကိုလှည့်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။
(၁၄၈ရီနှင့်မီနီဒေသန့်ထိကြာနိုင်သည်။)

၃. start ကိုနှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံစံမျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာ၍အချိန်ကိုစတင်ရေတွက်သည်။

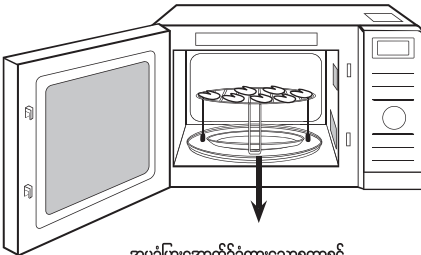
နှိုင်းရန်	မီးခြင်းအားအဆင့်	အသုံးပြုမှုဥပမာများ
တစ်ချက်နှိပ်	အကင်၁ (အပြင်းဆုံး)	ပေါင်မုန့်ကင်ခြင်း
နှစ်ချက်နှိပ်	အကင် ၂ (အလတ်ဆုံး)	ပင်လယ်အစားအစာပါပါးကြက်သားကျွေး(သို့)အသား

လမ်းညွှန်ချက်များ

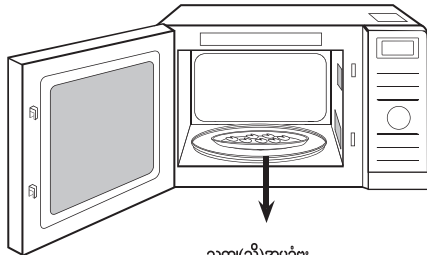
- ပေးထားသောစကစစ်ကိုသုံးပါ။
- အကင်နေရာကိုကြိုတင်၍အပူပေးခြင်းမပြုပါနှင့်။
- အသုံးများသောအသားထုတ်ကုန်များ - ဝက်အူချောင်း၊ ခုတ်ပိုင်းသားများကိုမီးအားအပြင်းဆုံး GRILL 1 ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပါ။ဤချိန်ညှိချက်သည်ပေါင်မုန့်ဖုတ်ခြင်းကိုကုန်ဆုံးများနှင့်လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင်ထားသောကွပ်တီးစသောမုန့်များဖုတ်ရာတွင်လည်းသင့်လျော်သည်။
- GRILL 1 ကိုကင်ချိန်ပိုမိုလိုအပ်သောအစားအစာများတွင်သုံးသည်။ဥပမာ - ငါး(သို့)ကြက်သားတုံးများ
- ကင်နေစဉ်အစားအစာများကိုမဖုံးထားပါနှင့်။
- ကင်ပြီးသောအခါတွင်အထိရုံအစားအစာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများသည်အလွန်ပူနေသောကြောင့်အစားအစာနှင့်စကစစ်ကိုမီးဖိုထုတ်ယူရာတွင်မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုအမြဲသုံးပါ။
- ကင်ပြီးသောအခါစကစစ်ကိုပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်ပြီးနောက်ပြန်လည်ပြင်များကိုအသစ်ပြင်များသို့မဟုတ်အသစ်ပြင်များအတွက်ဆပ်ပြာရေဖျက်အဝတ်ကိုစိမ်၍ညှစ်ပြီးသုတ်၍သန့်ရှင်းရန်အရေးကြီးပါသည်။
- သင်လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းချက်ပြုတ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုတိုးရန်(သို့)လျှော့ချရန်ခိုင်ခွန်ကိုလှည့်ပါ။အချိန်ကို၁၀မိနစ်ထိသိပ်နှစ်စိတ်နိုင်/လျှော့နိုင်သည့်ခိုင်ခွန်ကိုလှည့်ခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအသုံးသတ်လိမ့်မည်။

ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအသုံးပြုရန်

ကင်သောအခါအပူခံပြားအောက်၌ထားသောစကစစ်ပေါ်အစားအစာကိုတိုက်ရိုက်တင်နိုင်သည်(သို့)အစားအစာကိုအပူခံထူး(သို့)သတ္တုပြားပေါ်သို့တိုက်ရိုက်တင်ပါ။ထို့နောက်ဖန်နံ့ပေါ်သို့တင်ပါ။



အပူခံပြားအောက်၌ထားသောစကစစ်



သတ္တု(သို့)အပူခံထူး

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

ဤဖန်ရှင်အတွက်မီးခြင်းအားသုံးဆင့်ပါရှိပါသည်။၎င်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့နှင့်အကင်ဖန်ရှင်တို့လိုပေါင်းစပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီးအစားအစာများကိုကင်ရန်အတွက်နှည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သည်။
၎င်းသည်ကြက်သားအသားပင်လယ်စာများကိုကင်ရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ဤလုပ်ဆောင်ချက်အစားအစာများကိုတိုက်ညီစေပြီးကြွပ်ရွှေမှုကိုလည်းထိန်းထားပေးနိုင်သည်။ကျေးဇူးပြု၍ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ဖက်သို့လှည့်ပေးပါ။ထို့နောက်ဆက်၍ချက်ပြုတ်ပါ။



၁. ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၏
မီးခြင်းအားများကိုရွေးချယ်ပါ။

၂. နိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။
(ခန့်မှန်း၍ဝေခံသင့်ကြာနိုင်သည်။)

၃. start ကိုနှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံစံမျက်နှာပြင်တွင်
ပေါ်လာ၍အချိန်တိုစတင်ရေတွက်သည်။

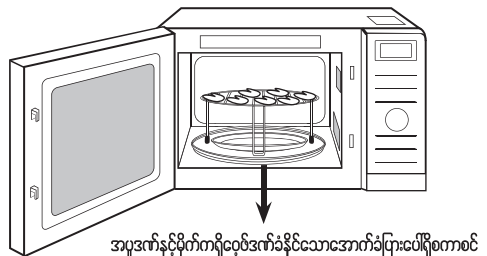
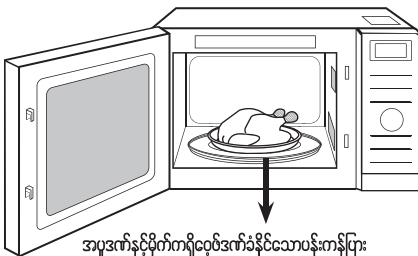
နှိပ်ရန်	မီးခြင်းအားအဆင့်	အသုံးပြုပစ္စည်းများ
တစ်ချက်နှိပ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု (အမြင်းဆုံး)	အာလူးပုတ်ခြင်း၊ ကြက်တကောင်လုံးကင်ခြင်း
နှစ်ချက်နှိပ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂ (အလတ်စား)	အမဲသား၊ သိုးသား
သုံးချက်နှိပ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု (အနိမ့်စား)	ပင်လယ်စာပူတင်များ

လမ်းညွှန်ချက်များ

- ချက်ပြုတ်နေစဉ်အစားအစာများမပုံးအုပ်ထားပါနှင့်။
- အစားအစာများကိုထုတ်ယူရာတွင်မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကိုအမြဲသုံးပါ။
- ကိုယ်တိုင်ချိန်ညှိထားသောချက်ပြုတ်သည့်အစီအစဉ်တွင် ၂၀၀၈၀၀၀ထက်နည်းသောအစားအစာများကိုမီးဖိုထဲထည့်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ အနည်းငယ်သောအစားအစာမဟုတ်ကတိုက်ချက်ပြုတ်ရန်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖန်ရှင်ကိုမသုံးပါနှင့်။ အကောင်းဆုံးရလဒ်ရရှိရန်အကင်ဖန်ရှင်ကိုသာသုံး၍ချက်ပြုတ်ပါ။
- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်ကင်သည့်နေရာကိုကြိုတင်၍အပူမဝေးပါနှင့်။
- သင်လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းချက်ပြုတ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ကိုတိုးရန် (သို့) လျှော့ချရန်ခွင့်ခွက်ကိုလှည့်ပါ။ အချိန်ကို၀၀မိနစ်ထိသိမ်းနှိပ်ရန် / လျှော့နိုင်သည့်ခွင့်ခွက်ကိုလှည့်လျှင်သည့်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအဆုံးသတ်လိမ့်မည်။

ဆက်စပ်ပစ္စည်းများအသုံးပြုရန်

ချက်ပြုတ်သောအခါမီးဖို၏အောက်ခြေရှိမိုက်ကရိုဝေ့နှင့်အပူဒဏ်ခံနိုင်သောအပြားပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တပ်နိုင်သည်။ (သို့) အပူဒဏ်ခံနိုင်မိုက်ကရိုဝေ့ဒဏ်ခံနိုင်သောအောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကားစင်ပေါ်သို့အစားအစာကိုတိုက်ရိုက်တပ်နိုင်သည်။



“QUICK 30” ဖန်ရှင်ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည်သင့်အားချက်ပြုတ်ချိန်ကိုစက္ကန့်ပဲအတွင်းလင်မြန်စွာသတ်မှတ်နိုင်အောင်ကူညီပေးသည်။

Quick 30
快速翻熱



Start
開始

၁. QUICK 30 သလုတ်ကိုနှိပ်၍နှစ်သက်ရာချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသတ်မှတ်ပါ။(ဖွပ်နှစ်အထိ)နှိပ်ချက်တစ်ချက်ခြင်းစီသည် စက္ကန့်ပဲဖြစ်သည့်အချိန်သည်ပုံဖော်ပြုမှုကိုနှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။ မီးပြင်းအားအဆင့်ကို၁၀၀၀၀ဝပ်၌သတ်မှတ်ထားသည်။

၂. **start ကိုနှိပ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်သည်အချိန်ကိုပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်စတင်ရေတွက်သည်။
ချက်ပြုတ်ခြင်းပြီးဆုံးလျှင်တတိတ်မည်သံပြုကြိမ်ကြားရမည်။



လုပ်ဆောင်ချက်

၁. ဤဖန်ရှင်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဝှင်ခြင်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သာအသုံးပြုနိုင်သည်။ **Quick 30**ကိုဖန်ရှင်နှစ်သက်ရာမိုက်ကရိုဝေ့ဝှင်မီးပြင်းအားကိုရွေးချယ်ပါ။
၂. ချက်ပြုတ်ချိန်ကို **Quick 30** ဖြင့်ရွေးချယ်ပြီးနောက်ခိုင်ခွက်မသုံးနိုင်တော့ပါ။
၃. ယူဂျီစပ်သုံးဘဲမိမိ၏စိုက်ကြိုက်ချိန်ညှိချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မိနစ်ခန့်ကြာသည်အထိဤဖန်ရှင်သည်အလုပ်လုပ်မည်မဟုတ်ပါ။

အချိန်ထည့်သွင်းသည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်သင့်အားယခင်ချက်ပြုတ်မှုအဆုံး၌ချက်ပြုတ်ချိန်ထည့်သွင်းခြင်းကိုခွင့်ပြုသည်။

Add Time 追加烹調

Time
時間



Weight
重量



Start
開始

၁. ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါခိုင်ခွက်ကိုလှည့်၍အချိန်ထည့်သွင်းသည့် ဖန်ရှင်ကိုရွေးချယ်ပါ။
အများဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်
မိုက်ကရိုဝေ့ : ၁၀၀၀၀ဝပ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်ပဲခန့်ကြာမည်
အခြားမီးပြင်းအားဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်ခန့်ရှိမိနစ်ပဲခန့်ကြာမည်။
အက်ငနင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် : ၁နာရီမိနစ်ပဲခန့်ကြာမည်။

၂. **start ကိုနှိပ်ပါ။**
ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်ပြည့်လိမ့်မည်။ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ကို ဖော်ပြပြီးစတင်ရေတွက်လိမ့်မည်။



မှတ်ချက်

၁. ဤလုပ်ဆောင်မှုကိုမိုက်ကရိုဝေ့အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းစသည့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံများအတွက်အသုံးပြုနိုင်သည်။အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း(အော်တိုနူးခြင်းနှင့်အော်တိုမီနူး)တို့အတွက်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
၂. အချိန်ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ချက်သည်ချက်ပြုတ်ပြီးခန့်ခန့်ခန့်ကြာသည်အထိအလုပ်မလုပ်သေးပါ။
၃. ချက်ပြုတ်စာချိန်ထည့်သွင်းဖန်ရှင်ကိုအဆင့်(၃)ဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်အသုံးပြုနိုင်သည်။
၄. မီးပြင်းအားအဆင့်သည်နောက်ဆုံးအဆင့်နှင့်တူသည်။အကယ်၍နောက်ဆုံးအဆင့်သည်မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာကိုဆက်သား၍ထားသည့်အချိန်ဖြစ်နေပါက အချိန်ထည့်သွင်းသည့်ဖန်ရှင်ကိုအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်မှုကိုငွေ့ချယ်နိုင်ခြင်း

Auto Reheat
自動翻熱

Add Time 追加烹調

Time
時間

Weight
重量

Start
開始

၁. နှစ်သက်ရာမိန့်ဂဏန်းကိုရွေးပါ။
နှစ်သက်ရာခလုတ်ကိုငွေ့ရွှေ့နှစ်သက်ရာမိန့်
ဂဏန်းပေါ်သည့်အထိနှိပ်ပါ။

၂. အစားအစာပေါ်အလေးချိန်ကိုခိုင်ခွတ်ကိုလှည့်
၍ငွေ့ချယ်ပါ။
(အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောဇယားတွင်ကြည့်ပါ။)

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

နှိပ်ပါ

Auto Reheat
自動翻熱

မိန့်နံပါတ်	မိန့်အုပ်စု	အလေးချိန်				အကြံပြုထားသောဗူးများ(သို့) သက်စပ်စဉ်းများ
၁	အသားငွေ့ခြင်း	၂၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	၆၀၀၀ဂရမ်	၈၀၀၀ဂရမ်	အပုံပါသည့်ဇောက်နှက်သောအိုး
၂	ပိစာငွေ့ခြင်း	၂၀၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	-	စကစင်
၃	စွပ်ပြုတ်ငွေ့ခြင်း	၁ခွက်	၂ခွက်	၃ခွက်	၄ခွက်	မိုက်ကရိုဝေ့ဒဏ်ခံနိုင်သောခွက်

နှိပ်ပါ

Auto Menu
自動食譜

မိန့်နံပါတ်	မိန့်အုပ်စု	အလေးချိန်				အကြံပြုထားသောဗူးများ(သို့) သက်စပ်စဉ်းများ
၄	အေးခဲငွေ့သောအစားအစာများ ဒင်းဆင်းကိုငွေ့ခြင်း	၅၀၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀၀ဂရမ်	အပုံပါသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဒဏ်ခံနိုင်သည့်(သို့) ထုတ်ဖိုနိုင်သောလတ်စတစ်
၅	ယာဂု၊ဆန်ပြုတ်	၅၀၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀၀ဂရမ်	-	အပုံပါသည့်ဇောက်နှက်သည့်အိုး
၆	ချက်ချင်းစားခေါက်သွံ	တပွဲစာ	နှစ်ပွဲစာ	-	-	အပုံပါသည့်ဇောက်နှက်သည့်အိုး
၇	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၁၂၀၀ဂရမ်	၁၈၀၀ဂရမ်	၂၅၀၀ဂရမ်	၃၅၀၀ဂရမ်	အပုံပါသည့်ဇောက်နှက်သည့်အိုး
၈	အိုးနှစ်ထပ်ခံ၍ချက်ပြုတ်ခြင်း	၄ပွဲ - ၆ပွဲ	၁ပွဲ - ၃ပွဲ	-	-	အပုံပါသည့်ဇောက်နှက်သည့်အိုး
၉	ထောင်းထားသောဆန်	၁၀၀၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀၀ဂရမ်	-	အပုံပါသည့်ဇောက်နှက်သည့်အိုး
၁၀	ငါးပေါင်း	၁၀၀၀ဂရမ်	၂၀၀၀ဂရမ်	၃၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	လတ်စတစ်ဖြင့်ထုတ်ပိုးထားသောမိုက်ကရိုဝေ့ဒဏ် ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်
၁၁	ကြက်ပေါင်း	၂၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	၆၀၀၀ဂရမ်	၈၀၀၀ဂရမ်	
၁၂	ကြက်တကောင်လုံးကင်	၆၀၀၀ဂရမ်	၉၀၀၀ဂရမ်	၁၂၀၀၀ဂရမ်	-	မိုက်ကရိုဝေ့ဒဏ်ခံနိုင်သောပန်းကန်ခွက်
၁၃	အမဲသား၊သိုးသားကင်	၂၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	၆၀၀၀ဂရမ်	-	အောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကစင်
၁၄	ဘာဘီကြွအသားလုံးများ	၂၀၀၀ဂရမ်	၄၀၀၀ဂရမ်	၆၀၀၀ဂရမ်	-	အောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကစင်
၁၅	ခွက်ထားသောအစားအစာကိုငွေ့ခြင်း	၅၀၀၀ဂရမ်	၁၅၀၀၀ဂရမ်	၃၅၀၀၀ဂရမ်	-	အောက်ခံပြားပေါ်ရှိစကစင်



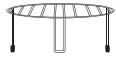
မှတ်ချက်

- အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်သည့်ပရိုဂရမ်တစ်ခုကိုငွေ့ချယ်သည့်အခါအလိုအလျောက်နှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖန်ရှင်ကိုပြည့်နှင်းမီးလင်းလာပြီးမိန့်နံပါတ်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာမည်။
- ဖော်ပြထားသောအလေးချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်းရှိအစားအစာများကိုသာချက်ပြုတ်ပါ။
- အထုတ်ပေါ်တွင်ရေသားထားသောအချက်အလက်များကိုမမီဒီဘ်အစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုချိန်ပါ။
- အစားအစာများစုသည်အော်တိုချက်ပြုတ်သည့်အစီအစဉ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်အပူကိုအစားအစာ၏အတွင်းပိုင်းထဲသို့ပြန့်နှံ့စေသည့်ကောင်းမွန်သည့်ဂေလဒ်ကိုမီးဖိုထဲတွင်အစားအစာကိုထက်၍ထားချိန်မှရရှိသည်။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၁ အစားအစာကိုခွဲခြားခြင်း

ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအစာများသည်အစားအစာ၏အလေးချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်းဖြင့်အလိုအလျောက်အပူပေးသည့်မီးပြင်းအား(သို့)ခွဲခြားချိန်ကိုရွေးချယ်ဖို့မလိုအပ်ပါ။အစားအစာသည်ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၂ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်-၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်ရှိသင့်သည်။သင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖိုအပူဒဏ်ခံနိုင်သောဓာတ်နက်သောခွက်ကိုသုံးပါ။လိုအပ်လျှင်စားပွဲတင်ခွန်း၊ခွန်းမှခွန်းထိရေထည့်၍အဖုံးဖြင့်အုပ်ပါ။အသံမြည်လာလျှင်မွှေပါ။



၂ ပီဇာကိုခွဲခြားခြင်း

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅-၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်ပီဇာကိုအပူပေးရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ပီဇာကိုပန်းကန်ပေါ်ရှိပါယာစင်ပေါ်တင်ပါ။ကားအဖုံးမပါဘဲချက်ပြုတ်ပါ။

၃ စုပ်ပြုတ်ခွဲခြားခြင်း

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅-၇ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)တွင်စုပ်ပြုတ်ကိုအပူပေးရန်အတွက်သင့်တော်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဒဏ်ခံနိုင်သည့်ခွက်ကိုသုံးပါ။အဖုံးမပါဘဲချက်ပြုတ်ပါ။မတည်ခင်မှီမွှေပါ။

ပုတ်ချက် - ခွက် = ၁၀၀မီလီမီတာ

၄ အေးခဲသောအစားအစာဒင်းဆင်းမှုကိုခွဲခြားခြင်း

ဖူပိုင်၊ပေါက်ဆီကိုသို့သောအေးခဲသောအစားအစာဒင်းဆင်းမှုများကိုခွဲခြားရန်သင့်တော်သည်။အေးခဲသောအစားအစာများကိုသင့်တော်သောမိုက်ကရိုဝေ့ဖိုလှိုင်းအန္တရာယ်ကင်းသည့်ပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ကာရေအနည်းငယ်ဖြန်းပါ။အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။

၅ ဆန်ပြုတ်/ယာ

၎င်းဖန်ရှင်သည်ဆန်ပြုတ်၊ယာစုတ်ပြုတ်ရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ဆန်၊ယာစုတ်သင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဘေးကင်းသည့်ဓာတ်နက်သောခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ရေများဆူပွတ်၍အောက်သို့မကျစေရန်ကိုအနည်းဆုံးခွက်၏ထုထည်၏သုံးပုံတစ်ပုံသာထည့်ပါ။အဖုံးနှင့်ဖုံးအုပ်ပါ။ပထမဆုံးတတိတိမြည်လာသောအခါဖွေ၍တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖုံးအုပ်ပြီးထပ်ချက်ပါ။နောက်တစ်ချက်တတိတိမြည်လာသောအခါထပ်မွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မီးဖိုသို့၌၅နစ်မှ ၁၀နစ်ထိထိထားပါ။

ဆန်/ဆန်ပြုတ်	အကြံပြုထားသည့်ထည့်ရန်ရေပမာဏ	အကြံပြုထားသည့်ဓာတ်နက်ခွက်၏ထုထည်
၅၀၀ဂရမ်	၂၅၀မီလီမီတာ	၁.၅လီတာ
၁၀၀၀ဂရမ်	၆၅၀မီလီမီတာ	၂.၅လီတာ
၁၅၀၀ဂရမ်	၈၅၀မီလီမီတာ	၃.၀လီတာ

၆ ချက်ချင်းသုံးသောနိုင်သောခေါက်ဆွဲခြောက်

ဤဖန်ရှင်သည်ချက်ချင်းစားနိုင်သောခေါက်ဆွဲခြောက်များကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ခေါက်ဆွဲခြောက်နှင့်အရသာကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဘေးကင်းသည့်ဓာတ်နက်ခွက်တွင်ထည့်ထားပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုထားသည့်ဘေးစင်ခေါင်းမှရေထည့်ပါ။ရေများဆူပွတ်၍မကျစေရန်ခွက်၏ထုထည်အဖုံးကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။အသံထွက်လာသည့်အခါမွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်၁၀နစ် - ၂၀နစ်ခန့်မီးဖိုထဲတွင်ထိန်းထားပါ။

တည်ခင်းနိုင်သောပွဲအရေအတွက်	အကြံပြုထားသောဘေးစင်ခေါင်းမှရေပမာဏ
၁ပွဲစာ	၄၅၀မီလီမီတာ
၂ပွဲစာ	၈၀၀မီလီမီတာ

၇ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဤဖန်ရှင်သည်ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ဖရုံသီး၊ပန်းဂေါ်ဖီ၊ပေါက်ဆီထုပ်၊ကညတ်၊ပဲများ၊တရုတ်နံနံ၊သခွား၊ဖရုံဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ရေတံစသောစိမ်း၍ပြောပြသောဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားအားလုံး(သို့)ထိုအမျိုးအစားအရေများကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးကိုအရွယ်အစားအတူတူပြုတ်ပါ။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဘေးကင်းသည့်ဓာတ်နက်သောခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုခပ်ပြောပျော့ရလိမ့်မည်။အပူပေးမီထောပတ်၊ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တို့ထည့်နိုင်သည်။သို့သော်စားပွဲတင်သည့်အထိထောပတ်မထည့်ပါနှင့်။အဖုံးကိုဖုံးအုပ်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါမွှေပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	အကြံပြုထားသည့်ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၁၂၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်
၁၀၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ခွန်းလေးခွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်
၂၅၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ခွန်းငါးခွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်
၃၇၀၀ဂရမ်	စားပွဲတင်ခွန်းခုနစ်ခွန်း (သို့)အသားပြုတ်ရည်



အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၈ အိုး၂ထပ်ပြင်ပြုတ်ခြင်း/ပြုတ်ချက်ချက်ခြင်း

အိုး၂ထပ်ပြင်ပြုတ်ခြင်း၌ ဖန်ရှင်သည် ဆေးဘက်ဝင်အပ်သောဟင်းချိုချို၊ ငှက်သိုက်ဟင်းချို၊ လှီးရာဟင်းချိုများ ချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် အစားအစာများကိုပုံသဏ္ဌာန်မပျက်စေဘဲ နှင်းညှစ်စွာ ကျန်ရှိစေသည်။ ငှင်းသည် အစားအစာ၏ မွှေးကြိုင်သော အရသာကိုလည်း ထုတ်ယူသည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကို မိုက်ကရိုဝေ့စိုက်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းသောဇောက်နက်သည့်ခွက်တွင်ထားပါ။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြံပြုပါဝင်ပစ္စည်းများသည်ပါ။ ရေများဆွပ္ပာက်၍ မကျစေရန်ခွက်၏ထုထည်၏တစ်ဝက်ရှိသောရေမာဏကိုသာထည့်ပါ။ အဖုံးပြင်ပုံးအုပ်ပါ။ ပထမဆုံးအသံမြည်သောအခါ ငွေ့ပါ။ ပြီးနောက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အဖုံးပြင်ပုံးအုပ်ပြီး ဆက်၍ ချက်ပြုတ်ပါ။ နောက်ထပ်အသံမြည်လာပါက ငွေ့ပါ။

တည်ခင်းနိုင်သော အရေအတွက်	အသား	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	အကြံပြုရေပမာဏ
၄ပွဲ - ၆ပွဲ	၄၀၀၀ရပ်	၃၀၀၀ရပ်	၈၀၀မီလီလီတာ
၁ပွဲ - ၃ပွဲ	၂၀၀၀ရပ်	၁၅၀၀ရပ်	၆၀၀မီလီလီတာ

ပြုတ်ချက်ချက်ခြင်း - ဤဖန်ရှင်သည် အသားပိုင်းများ၊ ကြက်သား၊ ပြုတ်ချက်များကို ချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် အရည်များအားလုံးကို မိုက်ကရိုဝေ့စိုက်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းသော အပူဒဏ်ခံနိုင်သောဇောက်နက်သောခွက်ထဲထားပါ။ အငွေ့ပြန်ပြီးရေများဆွပ္ပာက်၍ မကျစေရန်ခွက်၏ထုထည်၏တစ်ဝက်နှင့်ညီမျှသည့်ရေထည့်ပါ။ အဖုံးကိုပုံးအုပ်ပါ။ အသံမြည်ပြီးနောက် ငွေ့ပါ။

တည်ခင်းနိုင်သော အရေအတွက်	အသား	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	အကြံပြုရေပမာဏ
၄ပွဲ - ၆ပွဲ	၈၀၀၀ရပ်	၆၀၀၀ရပ်	၃၀၀၀မီလီလီတာ
၁ပွဲ - ၃ပွဲ	၄၀၀၀ရပ်	၃၀၀၀ရပ်	၁၅၀၀မီလီလီတာ

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၉ ထောင်းထားသောဆန်

ဤဖန်ရှင်သည်အိန္ဒိယဆန်၊ထိုင်းဆန်၊ဆန်လုံးရှည်၊ဆန်လုံးတိုစသည့်ဆန်ပြုတ်များကိုချက်ပြုတ်ရန်သင့်တော်သည်။သင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိမိုက်ကရိုဝေ့စင်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းသောဇောက်နက်သည့်ခွက်ထဲထည့်ပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုထားသည့်ရေပမာဏကိုထည့်ပါ။ရေများပွက်ပွက်ဆူ၍ရပ်မကျသွားစေရန်ခွက်၏အတွင်းထုထည်၏သုံးပုံတစ်ပုံပမာဏရှိသောရေထည့်ပါ။တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖုံးဖုံးပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင်ဖိဖိုထိညှိနှစ်ကြိမ်ဆက်ထားပါ။။

ဆန်	အကြံပြုထည့်ရမည့်ရေပမာဏ	အကြံပြုထည့်ရသည့်ဇောက်နက်ခွက်ထုထည်
၁၀၀၀ဂရမ်	၁၈၀မီလီလီတာ	၁.၅လီတာ
၂၀၀၀ဂရမ်	၃၀၀မီလီလီတာ	၂လီတာ
၃၀၀၀ဂရမ်	၄၅၀မီလီလီတာ	၃လီတာ

ဇောက်နက်အိုးသေးငယ်လွန်းပါကဆန်များဆူပွက်၍လျော့နည်းသွားနိုင်ပါသည်။သင့်ညီချက်ပြုတ်မှုအတွက်ဤဖန်ရှင်သည်မသင့်တော်ပါ။

၁၀ ငါးပေါင်း

ဤဖန်ရှင်သည်ငါးတကောင်လုံးနှင့်ငါးအသားကွာများချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ပြင်ဆင်ထားသောငါးများကိုမိုက်ကရိုဝေ့စင်ဘေးကင်းလုံခြုံသောပန်းကန်ထဲသို့ထည့်ပါ။အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အကြံပြုထားသောငါးပြာရည်နှင့်ရေထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုပလတ်စတစ်ခြွင်လုံခြုံအောင်ပတ်ပါ။

ငါး	အကြံပြုထားသည့်ရေပမာဏ(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၁၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၂၅၆(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၂၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၃၅၆(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၃၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၄၅၆(သို့)အသားပြုတ်ရည်
၄၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၅၅၆(သို့)အသားပြုတ်ရည်

(ရေ(သို့)ငါးပြာရည်ပမာဏကိုသင်၏စိတ်ကြိုက်အတိုင်းချိန်ညှိရန်လိုအောင်းလေ့ရှိပါသည်။)ငါးတစ်ကောင်လုံးမျက်စိနှင့်အမြီးကိုအကျက်မလွန်စေရန်အလှူမီနီယမ်သတ္တုပြားဖြင့်ကာကွယ်ထားပါ။ပန်းကန်ကိုပလတ်စတစ်ခြွင်လုံခြုံပြီးအုပ်ထားပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မတည်သင်းမိငါးကြီးများကိုဖိဖိုထိညှိခွန်နှစ်ဆက်ထားပါ။

(မှတ်ချက် : ငါး၏အထူသည်၃စင်တီမီတာထက်မရှိစေရ)

၁၁ ကြက်ပေါင်း

ကြက်သားအပိုင်းအစများဖြစ်သောတောင်ပံများ၊ဒူးဆစ်ပိုင်း၊ပေါင်သား၊ရင်အုံတစ်ဝက်တို့ကိုပေါင်းရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။ကြက်သားအပိုင်းအစများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအေးခဲနေသည့်များကိုအရည်ဖျော်သင့်သည်။ရေအလုံလျှင်ကြက်သားကိုစားမြင်မွှေးမြီးနှောကာအရသာပင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်(သို့)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ပါ။ပြင်ဆင်ပြီးသောကြက်သားများကိုမိုက်ကရိုဝေ့စင်ဘေးကင်းလုံခြုံစေသောပန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။အသားအပေါ်မျက်နှာပြင်မျောပြောင်းပြီးနူးအိတ်လုံခြုံသင့်သည်။ပန်းကန်ကိုပလတ်စတစ်ခြွင်လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။အသံမြည်သောအခါမွှေပါ။

ကြက်သားအပိုင်းများ	အကြံပြုထားသောသိပ်ပမာဏ
၂၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၃၅၆
၄၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၄၅၆
၆၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၅၅၆
၈၀၀၀ဂရမ်	စားဖွဲတင်ဌာန ၆၅၆

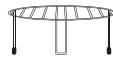
၁၂ ကြက်တစ်ကောင်လုံးတင်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်ကြက်တစ်ကောင်လုံးတင်ရန်အတွက်အထူးသင့်လျော်သည်။ကြက်သားကိုမကင်းခင်စားမြင်မွှေးမြီးပါ။ပြင်ဆင်ပြီးသောကြက်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့စင်ဘေးကင်းလုံခြုံသောပန်းကန်ပေါ်သို့ကြက်၏ရင်အုံကိုအောက်ဘက်သို့မျက်နှာပြင်တင်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါကြက်ကိုတစ်ဘက်သို့လှည့်ပေးပါ။

၁၃ အမဲသား၊ဆိုးသားတင်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်အမဲသား(သို့)ဆိုးသားများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်သည်။အသားကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်၍ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ပြင်ဆင်ထားသောအမဲသား၊ဆိုးသားကိုအပူခံပြားအောက်၌ထားသောစကစင်ပေါ်တင်ပါ။အသံမြည်သံကြားသောအခါအသားကိုတစ်ဘက်သို့လှည့်ပေးပါ။

မှတ်ချက် - မချက်ပြုတ်မီအေးခဲနေသောအသားများကိုလုံးဝအရည်ဖျော်အောင်ပြုလုပ်သင့်သည်။အသား၏အထူသည် ၂စင်တီမီတာထက်မရှိသင့်ပါ။



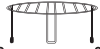
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

၁၄ အသားပိုင်းများကိုတာဘီကြိုးလုပ်ခြင်း



ဤစနစ်တွင်အသားပိုင်းလေးကိုတာဘီကြိုးလုပ်စားရန်အတွက်သင့်လျော်သည်။အသားကိုခပ်ပါးပါးလှီးပါ။လိုအပ်လျှင်အသားကိုစားပြင်မှုနှင့်ပြီးအရသာဟင်းခတ်(သို့)ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြင်နှစ်ပါ။ပြင်ဆင်ထားသောအသားပိုင်းလေးများကိုအပူခံပြားအောက်၌ခံထားသောစကစင်ပေါ်တင်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါတစ်ဖက်သို့လှည့်ပါ။

၁၅ ကြော်ထားသည့်အစားအစာများကိုနှွေးခြင်း



ဤစနစ်တွင်သည်ကော်မြှုပ်လိပ်ကြော်ဟင်းအရသာကြက်ကြော်ကိုသို့သောကြော်ထားသည့်အစားအစာများကိုနှွေးရန်သင့်လျော်သည်။ထိုကြော်ထားသည့်အစားအစာများကိုအပူဒဏ်ခံအောက်ခံပြားခံထားသည့်စကစင်ပေါ်တင်ပါ။အသံမြည်လာသောအခါတစ်ဖက်သို့လှည့်ပေးပါ။

မြန်မာ



မှတ်ချက်

စာမျက်နှာ ၂၁၊ ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄ တွင်ဖော်ပြထားသောသင်္ကေတ "❧", "❧", "❧" တို့သည်ချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းသင်မည်သည့်စနစ်ကိုအသုံးပြုနေသည်ကိုဖော်ပြသည့် ❧ သည်ပုံစံပြချက်တွင်ဖော်ပြပေးမည်မဟုတ်ပါ။



ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း



အကပ်



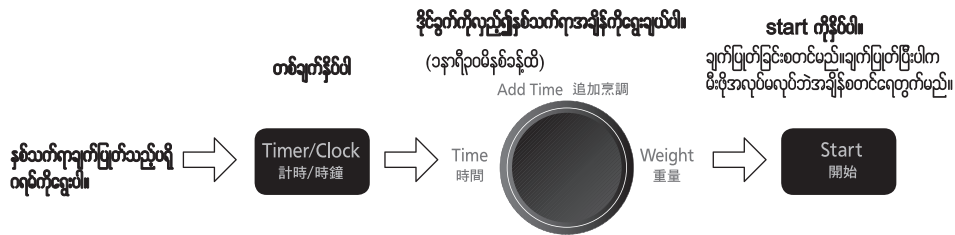
မိုက်ကရိုဝေ့

တိုင်မာကိုအချိန်ပေးခြင်း (မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာရန်အချိန်တိုင်မာနောက်ကျစတင်ခြင်းတိုင်မာ)

မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာကိုအသုံးပြုခြင်း



ရန်ကုန်တိုင်မာကိုအသုံးပြုခြင်း



စတင်ချက်ပြုတ်ခြင်းအချိန်ကိုထည့်ခြင်း



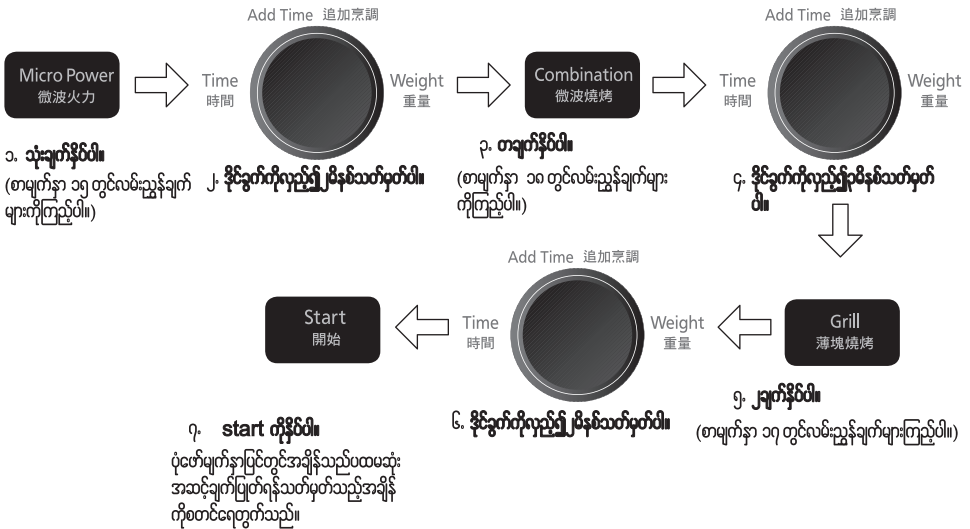
မှတ်ချက်

၁. Standby time/Delay start (သို့) Kitchen timer တိုက်မှတ်ထားစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ပါကပုံမှန်ချက်ပြုတ်ခြင်းမရှိတော့သေးသောအချိန်သည် ဆက်၍ရေတွက်သွားလိမ့်မည်။
၂. Start Delay နှင့် Standing time တို့ကို Turbo Defrost နှင့် Auto cook (Auto Reheats နှင့် Auto menu) အတူဖိုရန် မလုပ်နိုင်ပါ။ ၎င်းသည်အေးခဲနေသောအစားအစာများကိုအရည်ပျော်စေခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအစားအစာများ၏အပူချိန်ကိုမပြင်တက်စေရန်ဖြစ်သည်။ စတင် အပူချိန်ပြောင်းလဲခြင်းသည်တိကျသောရလဒ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
၃. Standing Time (သို့) Delay start ဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုသောအခါ၎င်းတွင်မီးပြင်းအားအဆင့် ၂ ဆင့်ရှိသည်။

အဆင့်သုံးဆင့်ပြင်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

ဥပမာ- [၆၀၀၀၀] ဂရမ် [ပေါင်းဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁] ဂရမ်နှင့် [အကင် ၂] ဂရမ်သုံးဆင့်ဆက်တိုက်ချက်ပြုတ်ရန်သတ်မှတ်နိုင်သည်။

ပြန်စာ



အသုံးပြုသူဥပမာ

	၃၀၀၀၀၀၀၀၀ အသားကွက်ချက်ပြုတ်ရန်	၁၈၀၀၀၀၀၀၀ ကြက်တစ်ကောင်လုံးအကင်ခြင်း
ပထမအဆင့်	၆၀၀၀၀ ဂရမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၉၀ မိနစ်
ဒုတိယအဆင့်	၆၀၀၀၀ ဂရမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၁၀ မိနစ်
တတိယအဆင့်	-	အကင် ၂ ဂရမ်



မှတ်ချက်

၁. အသုံးပြုနေစဉ်အဆင့်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အသံပြည် ဂျက်ကြားရမည်။

၂. ဤဖန်ရှင်သည် Turbo Reheat နှင့် Auto cook (Auto reheat နှင့် Auto menu) စသည့်စနစ်များအတွက်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

သားစစ်စင်တာကိုအကူအညီပေးတောင်းပီ

ဤအချက်အားလုံးသည်ပုံမှန်အခြေအနေသာဖြစ်သည်။

တီဗွီကိုမီးဖိုဇီ၏ရေဒီယိုလိုင်းများကဝင်ရောက်နေသလိုပင်။	မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဘုတ်ပြုတ်သောအခါအချို့သောရေဒီယိုတီဗွီပိုင်ဆိုင်ကြီးမားစွာလျှော့ကျသွားနိုင်ပါသည်။
မီးဖိုတံခါးတွင်ရေခဲခန်းများလျှော့ချခြင်းနှင့်လေဝင်လေထွက်ပေါက်မှလေပူများလာခြင်း	ချက်ပြုတ်ရေခဲခန်းအစားအစာမှရေခဲခန်းပုံစံသောလေများကိုထုတ်ပေးသည်။ ရေခဲခန်းပုံစံသောလေများကိုမီးဖိုထဲတွင်ပျံ့နှံ့စေခြင်းဖြင့်ပေးထုတ်သည်။ သို့သော်အချို့သောရေခဲခန်းပုံစံများသည်မီးဖိုတံခါးကိုသို့အေးသောမျက်နှာပြင်တွင်ငွေ့ပျံ့မှု၊ သွားနှင့်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။ မီးဖို၏အပူချိန်အသွားသောအခါရေခဲခန်းများကိုကွယ်သွားလိမ့်မည်။
ကျွန်တော်မိုက်ကရိုဝေ့ထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲပတ်ကစာဆောင်ထားနိုင်ပါသည်။	မီးဖိုထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲလည်ပတ်ခြင်းသည်ခဏတာအချိန်အတွက်မီးဖိုပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ဤအရာကိုပြုလုပ်ရန်အကြံမပြုပါ။
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပစ္စည်းကိုသုံးစွဲချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုပူသည်းသံနှင့်ချက်ကလံမြည်သံများကြားရနိုင်သည်။	ဤအသံထွက်ပေါ်ခြင်းမှာမီးဖိုသည်အလိုအလျောက်အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံသို့ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။
ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတို့ကိုအသုံးပြုချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုအနံ့ဆိုးနှင့်မီးခိုးများထွက်လာသည်။	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတစ်ခုခုကိုအသုံးပြုရန်ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါမီးဖိုကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းဖိုလိုအပ်သည်။ အသီးနှင့်အခြားသောအရာများမီးဖို၏အတွင်းအပိုင်းနှင့်နံရံတွင်ကျန်ကျားကျားလျက်ရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
အကင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုအသုံးပြုပါကထေးဆုံးအကြိမ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုအတွင်း၌မီးခိုးများထွက်လာနိုင်သည်။	မီးဖိုအတွင်း၌သေချာပမာကစေရန် သုတ်လိမ်းထားသောသီးများကိုမီးဖိုလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့်မီးခိုးများထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာ

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရင်း	ကုစားနည်း
မီးဖိုကိုပါဝါဖွင့်ရမဖွင့်ရ	မီးဖို၏ပါဝါပလပ်ကိုသေချာစွာမတပ်ထားလျှင်	ပလပ်ပေါက်မှပလပ်ကိုပြုတ်ပါ။
	သားကွပ်တံဆိပ်(သို့)ပျံ့စွဲခြင်းလျှင်(သို့)ပေါက်နေလျှင်	ဝစေ့စွာစောင့်ကြည့်ပြီးမှပလပ်ကိုပလပ်ပုံစံသို့ပြန်ထည့်ပါ။
	ပလပ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေလျှင်	အခြားသောစက်တစ်ခုခု၏ပလပ်ကိုထိပ်ပေါက်ထဲထည့်၍ကောင်းမကောင်းစစ်ဆေးပါ။
မီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းမစတင်နိုင်ပါ။	တံခါးကိုထိထိမိမိပိတ်ထားလျှင်	တံခါးကိုသေချာစွာပိတ်ပါ။
	ပရိုဂရမ်သွယ်ပြီးသောအခါ Start ခလုတ်ကိုမနှိပ်ထားပါနှင့်။	Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
	အခြားပရိုဂရမ်တစ်ခုခုမီးဖိုထဲသို့ထည့်သွင်းသည်။	Stop/Reset ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ ပလပ်ပေါက်ထဲထည့်သွင်းပါ။
	ပရိုဂရမ်ကိုမှန်ကန်စွာမထည့်သွင်းထားပါ။	အသုံးပြုရန်ပလပ်သွင်းပြီးသောအခါပရိုဂရမ်တွင်ပါ။
မီးဖိုကိုဖွင့်သောအခါဖိုခန်းထဲမှအသံများထွက်ပေါ်လာသည်။	ဘီးလုံးကွင်းနှင့်မီးဖို၏အောက်ခြေ၌သစ်ပင်တစ်ခုခုရှိသည်။	သစ်ပင်ကိုထိန်းသိမ်းပါ။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်ဥပဒေများကိုအတိုင်းထိန်းသိမ်းပါ။ (နောက်စာမျက်နှာတွင်ကြည့်ပါ။)
	ကလေးဆုလ်ခြင်းစနစ်ကို Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ရန်ပုံစံဖြင့်ထားသည်။	Stop/Reset ခလုတ်ကိုနှိပ်ရန်ပုံစံဖြင့်ထားသည်။
"H00", "H97" (သို့) "H98" ဖော်ပြချက်များပြသသည့်ပေါ်လာသည်။	ဤသင်္ကေတများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ထုတ်လွှတ်မှုတွင်ပြဿနာရှိနေကြောင်းဖော်ပြနေသည်။	သက်ဆိုင်ရာသားစစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေသည်ကိုတွေ့ရှိပါကတကယ်ဆိုင်လုပ်ထားသောသားစစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်မိုက်ကရိုငွေပမီးဖိုကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ

မြန်မာ

၁. မြစ်နီလျှင်သန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီမီးဖိုကိုပိတ်၍ပလတ်ပေါက်မှပလတ်မြတ်ပါ။
၂. မီးဖိုအထွက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။မီးဖိုနံရံတွင်အစားအသောက်မိတ်ခြင်း(သို့)အရည်များမိတ်ကျနေလျှင်ရေဖိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။မီးဖိုညစ်ပတ်နေလျှင်မပြင်းလွန်းမပျော့လွန်းသောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်ရှင်းပါ။အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့)ဖွန်းစားနိုင်သောပစ္စည်းများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းရန်မထောက်ခံထားပါ။
၃. မီးဖို၏အပြင်မျက်နှာပြင်ကိုရေဖိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။မီးဖိုအတွင်းရှိအလုပ်လုပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကိုပျက်စီးစေရန်နေရာများလောင်လေထွက်ပေါက်မှတစ်ဆင့်မီးဖိုအတွင်းသို့ဝင်မလာစေရန်သတိပြုပါ။
၄. ထိန်းချုပ်နိုင်သောမျက်နှာပြင်ကိုရေဖိုရုံပေါ်စေရန်။
ပျော့ပျောင်းသောလျှပ်စစ်အဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ။ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျက်နှာပြင်ကိုဆပ်ပြာမှုန့်ဖွန်းစားနိုင်သော(သို့)ရေမှုန့်ဖြန်း၍သန့်ရှင်းရေးမူများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။
ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်ကိုသန့်ရှင်းရာတွင်မတော်တကသမီးဖိုကိုပွင့်မိခြင်းမဖြစ်စေရန်မီးဖိုတံခါးကိုပွင့်ထားပါ။သန့်ရှင်းပြီးပါကအသစ်၊မချွန်အံ့ကိုနိပ်၍ပွင့်ပေးမျက်နှာပြင်ကိုရှင်းလင်းမှုပြုပါ။
၅. မီးဖိုအတွင်း(သို့)တံခါး၏အပြင်ဘက်ပတ်လည်တွင်ရေခွေးငွေ့များသီးနေပါကပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချိုယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
၆. ဖန်ဝန်းကိုအခါအားလျော်စွာဖယ်၍သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။ဖန်ကိုဆပ်ပြာရေခွေး(သို့)ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲထည့်ဆေးပါ။
၇. ဘူညံသံထွက်လာစေရန်ဘီးလုံးကွင်းနှင့်မီးဖို၏အတွင်းပိုင်းအောက်ခြေကိုပုံမှန်ဆေးကြောသန့်ရှင်းသင့်သည်။မီးဖို၏အောက်ခြေကြမ်းပြင်ကိုမှန်ကြည်ဆေးရည်(သို့)ရေ၊မပျော့လွန်းမပြင်းလွန်းသောဆပ်ပြာကိုသုံး၍သန့်ရှင်းပါ။ဘီးလုံးကွင်းကိုဆပ်ပြာရေထဲတွင်(သို့)ဖန်ဆေးစက်တွင်ထည့်၍ဆေးနိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သောအငွေ့အသက်သည်အကြိမ်ကြိမ်အသုံးပြုရေခွေအတွင်းများပြားလာသော်လည်းမီးဖို၏အောက်ခြေမျက်နှာပြင်(သို့)ဘီးလုံးကွင်းများတွင်သက်ရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။မီးဖို၏အောက်ခြေကြမ်းပြင်မှဘီးလုံးကွင်းကိုသန့်ရှင်းရန်ဖယ်လျှင်နေသားစာကျူပြန်ထားရန်လိုသည်။
၈. Grill(သို့)Combination ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတစ်ခုခုဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်အချို့သောအစားအစာများမှသီးများစင်၍မီးဖိုနံရံတွင်ပေါက်နိုင်သည်။မီးဖိုကိုအခါအားလျော်စွာသန့်ရှင်းလျှင်အသုံးပြုစဉ်အတွင်းမီးဖိုစတင်ထွက်နိုင်ပါသည်။မီးဖိုများပေါက်နေပါကနောင်တွင်သန့်ရှင်းရန်ရှိ၍ခက်ခဲနိုင်သည်။
၉. Grill (သို့)Combination ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါမီးဖို၏နံရံနှင့်အပိုင်းများကိုဆပ်ပြာရေတွင်စိမ်ထားသောပျော့ပျောင်းသောအဝတ်စက်ရေညစ်၍သန့်ရှင်းပါ။သီးသန့်အနေဖြင့်မီးဖို၏ပြတင်းပေါက်နေရာဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းသင့်သည်။မိုက်ကရိုငွေပမီးဖိုအတွင်းရှိပျက်စီးသောအစိတ်အပျော့များကိုမိုက်ကရိုငွေပမီးဖိုသန့်စင်သည့်အရည်ကိုပျော့ပျောင်း၍စိုစွတ်သောအဝတ်ပေါ်တွင်ဖြန့်၍ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ထိုအစိတ်များကိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်၍အကြိုပြုရန်အတိုင်းခံကာထားပါ။ထို့နောက်ထပ်သုတ်ပါ။မီးဖို၏တံခါးနှင့်မီးဖိုအတွင်းနံရံ၏ညာဘက်ခြမ်းရှိအစားအစာထည့်သွင်းနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းပတ်လည်ကိုသန့်ရှင်းရေးမလုပ်ပါနှင့်။မီးဖိုအတွင်းသို့တိုက်ရိုက်သန့်စင်ဆေးဖြန်းပါနှင့်။သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်ရေခွေးငွေ့သုံးသန့်စင်စက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
၁၀. မီးဖိုအတွင်းရှိမီးကိုလုံလုံလုံလုံအပ်ပါကအရောင်းကိုယ်စားလှယ်များထံမှအရောင်းကိုယ်စားလှယ်များထံမှအကြံဉာဏ်ရယူ၍လုံလုံလုံလုံပါ။
၁၁. မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်မည်သည့်အစားအစာအကြွင်းအကျန်မဆိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

မော်ဒယ်နာမည်		NN-GD37HB
လျှပ်စစ်ပမာဏ		၂၀၀၅ ဂွာတတ်စ်
လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ	မိုက်ကရိုငွေပ	၅.၃ အမ်ပီယာ ၁၁၅၀၀ဝ
	အကင်စက်	၄.၇ အမ်ပီယာ ၁၁၅၀၀ဝ
	ပေါင်းစက်	၈.၀ အမ်ပီယာ ၁၁၅၀၀ဝ
ချက်ပြုတ်နိုင်အား	မိုက်ကရိုငွေပ *	၁၀၀၀၀ ဝပ်
	အကင်စက်	၁၀၀၀၀ ဝပ်
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ (အလျား×အနံ×အမြင့်)		၄၈၈×၂၇၉×၃၉၅မီလီမီတာ
မီးဖိုအတွင်းအတိုင်းအတာ (အလျား×အနံ×အမြင့်)		၃၁၅×၁၇၀×၂၅၄မီလီမီတာ
မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာဝင်ဆန့်နိုင်သည့်ထုထည်		၂၃ လီတာ
ဖန်ဝန်းထုထည်အချင်း		၃၂၅ မီလီမီတာ
လည်ပတ်သည့်ကြိမ်နှုန်း		၂၄၅၀ မက်ဂါဟတ်စ်
စက်၏အလေးချိန်		၁၆.၅ ကီလိုဂရမ်

* IEC စမ်းသပ်သည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

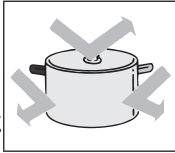
အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် သီးသန့်ဖော်ပြခြင်းမရှိဘဲပြောင်းလဲနိုင်သည်။မို်အားလိုအပ်ချက်၊ထုတ်လုပ်သည့်လိုင်နှင့်စက်၏အမှတ်များကိုမိုက်ကရိုငွေပမီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းအကြောင်းဖော်ပြထားသောပရိတ်ပြားပေါ်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မိုက်ကရိုဝေ့အလုပ်လုပ်ပုံ

မိုက်ကရိုဝေ့များသည်မြင့်မားသောကြိမ်နှုန်းလျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ၏ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီးရေဒီယိုတွင်အသုံးပြုသည့်လှိုင်းများနှင့်ဆင်တူသည်။(ခန့်မှန်းခြေလှိုင်းအလျား ၁၂၀ ဗို့တီမီတာ)စွမ်းအားမြင့်လေဟာနယ်မြေဖြင့်လျှပ်စစ်စွမ်းအင်ကိုမိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသည်။စွမ်းအားမြင့်လေဟာနယ်မြေမှထွက်လာသောမိုက်ကရိုဝေ့သည်ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းထုတ်လွှတ်ခြင်း(သို့)စုပ်ယူခြင်းဖြင့်မီးဖိုအတွင်းသို့သွားသည်။

ကုတ်ပြန်တံခြင်း

ဘောလုံးကိုနံရံမှခွန်ထွက်သကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့၏ဓာတ်ရောင်ခြည်သည်သတ္တုအလင်းပြန်သည်။ရုပ်နေသော(အတွင်းနံရံ)နှင့်လည်နေသောသတ္တု(ဖန်ဖန်း(သို့)မွှေစက်ဖန်ကာ)တို့ပေါင်းစပ်ခြင်းကမိုက်ကရိုဝေ့စစ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကိုမီးဖိုအတွင်းတွင်ပျံ့နှံ့စေရန်ထောက်ပံ့ပေးပြီးချက်ပြုတ်ခြင်းများတွင်အကျက်ညီစေသည်။



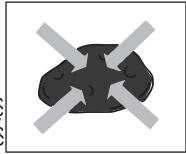
ထုတ်လွှတ်ခြင်း

နေရောင်ခြည်သည်ပြတင်းပေါက်ကိုဖြတ်၍ထွန်းလင်းသကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့ဓာတ်ရောင်ခြည်သည်)ပစ္စည်းများကိုဖြတ်စေနိုင်သည်။ဤပစ္စည်းများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဓာတ်ရောင်ခြည်ကိုစုပ်ယူခြင်း(သို့)အလင်းပြန်ခြင်းများမပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။၎င်းတို့သည်မိုက်ကရိုဝေ့စစ်မီးဖိုချက်ပြုတ်သည်များအတွက်အကောင်းဆုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည်။



စုပ်ယူနိုင်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့လှိုင်းများကိုအစားအစာများကစုပ်ယူသည်။၎င်းလှိုင်းတို့သည်အစားအစာ၏ ၂၀ ဗို့တီမီတာမှဝတ်စုံတီမီတာထိတိုးဖောက်နိုင်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်သည်အစားအစာရှိအထူးသဖြင့်ရေအဆီနှင့်သကြားမော်လီကျူးများကိုလှုပ်ရှားစေပြီးအလွန်လျင်မြန်စွာတုန်ခါစေသည်။ဤမားသောအစားအစာများတွင်ပွတ်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအပူသည်အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်းပြီးဆုံးရန်အတွင်းထဲထိရှိဆောင်ပေးသည်။



မြန်မာ

အစားအစာများ၏လက္ခဏာများ

အစားအစာများ၏လက္ခဏာများ

သမားရိုးကျချက်ပြုတ်မှုကိုအကျိုးသက်ရောက်စေသောအစားအစာလက္ခဏာများသည်မိုက်ကရိုဝေ့အပူဖြင့်ပို၍သိသာသည်။

အရွယ်အစား - သေးငယ်သောအပိုင်းသည်ပိုကြီးသောအပိုင်းထက်ချက်ပြုတ်ရာတွင်ပိုမြန်သည်။

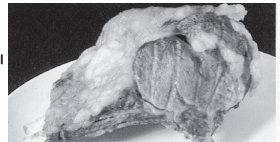


ပုံသဏ္ဌာန် - အရွယ်အစားတူညီသောအစားအစာများကိုအပူပေးရာတွင်ပို၍အကျက်ညီစေသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်မမှန်သောအစားအစာများကိုနေရာချကာတွင်းပါးလွှာသောအစိတ်အပိုင်းများကိုပန်းကန်၏အလယ်တွင်ထားပြီးပိုမိုထူသောအစိတ်အပိုင်းများကိုပန်းကန်၏အစွန်းများတွင်ထားပါ။

စတင်သည့်အပူချိန် - အခန်း၏အပူချိန်တွင်ရှိသောအစားအစာများသည်ရေခဲသေတ္တာတွင်အခဲနေသောအစားအစာများထက်အပူပေးရန်အချိန်နည်းသည်။

အရိုးနှင့်အဆီ - အရိုးနှင့်အဆီနှစ်မျိုးလုံးသည်အပူသက်ရောက်မှုရှိရသည်။အရိုးများသည်ပုံသဏ္ဌာန်မမှန်သောအပူပေးခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။အဆီအများအပြားသည်မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်ကိုစုပ်ယူနိုင်ပြီး၍အဆီနှင့်ကပ်လျက်ရှိသောအသားသည်အကျက်လွန်နိုင်သည်။



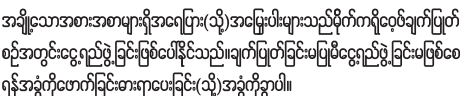
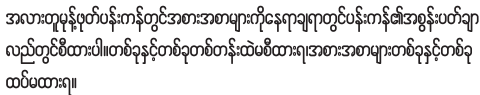
သိပ်သည်းမှု - လေစိမ့်ဝင်နိုင်သောအစားအစာများသည်ကျစ်လစ်သိပ်သည်းသောအစားအစာများထက်အပူပေးချိန်ပို၍နည်းသည်။



[53]

ဟင်းချက်နှင့်တစ်ခုစီတွင်အပူပေးချိန်အပိုင်းအခြားများပြုပြင်ထားသည်။အချိန်အပိုင်းအခြားသည်အစားအစာအရွယ်အစားမတူညီခြင်းများစေတင်သောအပူချိန်နှင့်သေးဆုံးပျော်အစားအစာများချက်ပြုတ်ရာတွင်ချက်ပြုတ်ရန်တွင်ပြောင်းသည့်အချိန်ဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်ဖြင့်အခြေချက်ဗို့အားကွက်စစ်ဆေးပါ။အစားအစာမကျက်သေးပါကသက်ရှိချက်ပြုတ်ပါ။အကျက်သေးသောအစားအစာများကိုအပူပေးတကူအချိန်ထပ်မံထည့်သွင်းချက်ပြုတ်နိုင်သည်။အစားအစာများအကျက်လွယ်လျှင်ပြန်လည်ပြုပြင်ရှိမနေတော့ပါ။

သီးခြားအစားအစာများဖြစ်သည့်အာလူး၊ပုစိ၊ခွက်ပုံသဏ္ဌာန်ကိုတီးနှုတ်ပြိုနှစ်(ဥပမာပအာ
အစာ)တို့ကိုအကွာအဝေးတူညီစွာထား၍အပူပေးလျှင်ပို၍အကျက်ညီသည်။ဖြစ်နိုင်လျှင်အ
စားအစာများကိုစက်ပိုင်းပုံသဏ္ဌာန်စီထား၍အပူပေးပါ။



ဥအနှစ်ကို၂ကြိမ်၊အကာကိုအကြိမ်မျှ
စွာသွားကြားထိုးတံဖြင့်ထိုးဖောက်ပါ။



အာလူးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များခရင်းဖြင့်ဖောက်ပါ။

နီကြပ်ကြပ်ဝက်အူချောင်းများနှင့်ဝက်အူချောင်းများ : ကျပ်တိုက်ထားသောဝက်အူချောင်း
နှင့်နီကြပ်ကြပ်ဝက်အူချောင်းများကိုစားဖြင့်မွှန်းပါ။

လတ်ဆတ်သောဝက်အူချောင်းများကိုခက်ရင်းဖြင့်ဖောက်ပါ။

အညီရောင်သစ်သောအစားအစာများသည်အများအားဖြင့်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာ(သို့)အညီရောင်ရှိသောအရည်များကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကိုသို့ အညီရောင်အသွင်အပြင်ရှိမိမ့်မဟုတ်ပါ။အသားနှင့်ကြက်အူများကိုအညီရောင်မပြာရည်၊အချဉ်ရည်ဖောက်အညီရောင်မပြာရည်၊ဘာဘီကြူမပြာရည်(သို့)လှုပ်ထားသောအညီရောင်သစ်မပြာရည်ကိုဖြင့်သုံးအပ်ပါ။

အသုံးပြုရန်အညီရောင်းပြရည်ကိုအရည်ပေါင်းနေသောထောပတ်(သို့)ဓာတ်နီနှင့်
ပေါင်းစပ်ရှုချက်ပြတ်မီအစားအစာပေါင်းတွင်ပေးပါ။ပေါင်းပို့နိုင်ကြကုန်သလားလေး၊
များအပြန်အညီရောင်းတင်ရန်အတွက်အပြုရောင်းကြားဖွင့်များအစားအညီရောင်း
ကြားကိုသုံးနိုင်ကြောင်းချက်ပြတ်နည်းများတွင်ဖော်ပြထားသည်။(သို့)ချက်ပြတ်ခြင်းမပြု
မီအစားအစာ၏မျက်နှာပြင်ကိုအညီရောင်းရုံအမွှေးအကြိုင်များပြင်ခြင်းမဟုတ်ပဲပုဂ္ဂိုလ်
နိုင်သည်။

မိုးကုန်ငွေစံဖြင့်ချက်ပြတ်စဉ်စဉ်သားရိုးတူချက်ပြတ်ခြင်းကဲ့သို့အစာစားများရေငွေ
ဖြင့်သည်မိုးကုန်ငွေစံဖြင့်ချက်ပြတ်ခြင်းသည်အချိန်ဖြင့်ချက်ပြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။တိုက်
ရိုက်အပူပေး၍ချက်ပြတ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။အငွေပျံ့နှံ့ကိုအလွယ်တကူပထိသုံးချနိုင်ပါ။
သို့သော်အစားအစာများကိုအိုးအုပ်ကုတ်ငွေပထဝီသောပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုခြင်းကအ
ငွေပျံ့ခြင်းကိုအလွယ်တကူပူပန်စေနိုင်သည်။သီးသန့်သည်မှတ်ထားခြင်းမရှိရုံမဟုတ်
များကိုမပိုးအုပ်ဘဲအပူပေးနိုင်သည်။ဒေသအိုးအပိုး(သို့)အစားအစာအုပ်ပလတ်စာစစ်အ
ကြည်ရောင်ကိုထားကျိုးစွာအိုးအုပ်ရန်အတတ်အသုံးပြုသည်။ပထမင်းစက္ကူ(သို့)စက္ကူ
လက်သုတ်ပုသိမ်ခြင်းဖြင့်ပါဝင်သည့်အစာစားအမျိုးမျိုးကိုထိန်းထားနိုင်သည်။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်ချက်ပြုတ်ကုတ်ခွဲချက်ပြုတ်စားအတွင်းမွှေးမွှေးရင့်ရင့်အသိုက်သည့်မွှေးကုတ်တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်ရင့်ရင့်(သို့)ရင့်အသိုက်သောမွှေးရည်အကြိမ်အရေအတွက်ကိုစကားစုများဖြင့်ပြသသည့်မွှေးဖြင်းသည်ချက်ပြုတ်ကုတ်ခွဲချက်များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်သည်ကိုမှတ်သားပြီးမိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်ချက်ပြုတ်ကုတ်ခွဲအပြင်ဘက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအတွင်းသို့တပြင်းဖြည့်ချင်းချက်ပြုတ်သောကြောင့်အနည်းငယ်သာချက်ပြုတ်ရမည့်အစားအစာများကိုလယ်တင်ထားပါ။

တစ်ကိုယ်ရယ်ခြင်းနှင့်နာကျင်ခြင်း

အပူကိုပြန်လည်ဖြန့်ဝေရန်အတွက်အချို့သောအစားအစာများကိုမွှေခြင်းဖြင့်မရနိုင်ပါ။တစ်ခါတစ်ရံမိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်သည်အစားအစာတစ်ခု၏ဓာတ်သဘာဝအစားအစာများကိုပြုတ်ခြင်းသည်ဖြစ်သည်။အကျက်တစ်ခုစီရရှိသောအစားအစာများကိုတစ်စုံတစ်ရာသို့လွန်ပေးခြင်း(သို့)နေရာပြန်ချခြင်းများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။အစာ(သို့)ကြက်ဆင်ကိုသို့သောကြီးမားသောအစားအစာများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်လျှပ်ဓာတ်သုံးသည့်သေတ္တာများဖြင့်ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ကြိမ်လျှပ်ဓာတ်ပေးပါ။သေးငယ်သောကြက်သားတုံး၊ပုစွန်ဆီတုံး(သို့)ဟစ်ဘာဂီဆီသားညှပ်ကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်ဖြန့်ဖြူးနေရာချခြင်းများပြုလုပ်ပါ။ပန်းကန်၏အရွယ်ပတ်လည်ပုံအစားအစာများကိုအလယ်သို့လည်းကောင်း၊အလယ်၌ရှိသောအစားအစာများကိုပန်းကန်၏အရွယ်ပတ်လည်တွင်လည်းကောင်းပြန်လည်နေရာချပါ။

မီးဖိုသုံးဆက်၍ထားခြင်း

အစားအစာအများစုသည်မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းရိတ်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာအတွက်လည်းအပူကူးခြင်းဖြင့်ချက်ပြုတ်သည်။အသားချက်ရာတွင်မီးဖိုထဲအစားအစာကိုဆက်၍ထားခြင်းသည်မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်ထိထားလျှင်အသားတွင်းရှိအပူချိန်၅၀၀ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထိမြင့်တက်လာသည်။ပြုတ်ချက်များနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ရာတွင်မီးဖိုတွင်း၌ရက်ချင်းအနည်းငယ်သာလိုအပ်သည်။သို့သော်ရက်ချင်းအနည်းငယ်အစားအစာအနားစွန်းများတွင်အကျက်လွန်ခြင်းမရှိဘဲအစားအစာ၏အလယ်ပိုင်းထိအကျက်ညီစေရန်လိုအပ်သည်။

ရက်ချင်းဆက်၍ထားခြင်း

သမားရိုးကျချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသောချက်ပြုတ်ပြီးစီးမှုအတွက်အလားတူစမ်းသပ်မှုကိုမိုက်ကရိုဝေ့ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးနိုင်သည်။ဇာတ်ကွက်တစ်ခုသွားကြားထိုးထိုးဖြင့်တံတိုက်ထိုး၍စမ်းသပ်ရပြီးသွားကြားထိုးထိုးဖြင့်ထုတ်ရာတွင်ထိုတုတ်တံသန့်ရှင်းရေးနေပါကတံတိုက်တံတိုက်ပါ။ကြက်သားမှပေါင်းကိုအလွယ်တကူဆွဲဖြုတ်နိုင်ပြီးအပါးရှောင်ရည်များခန်းသွားပါကကြက်သားကျက်ပါ။ဗီးသားလွှာများထဲသို့ထိုးဖောက်၍မမြင်နိုင်တော့ပါကအသားကျက်ပါ။

အခွံသက်သုံးချက်ပြုတ်နည်းများအဖြစ်ပြောင်းလဲခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းရိတ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြစ်သည့်ပြုတ်ချက်ပေါင်းချက်ကြက်ကင်ဗီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစသည့်အလွယ်တကူပြောင်းလဲနိုင်သောချက်ပြုတ်နည်းများကိုရွေးချယ်ပါ။လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖုတ်ထားသောကြက်ဥတိုက်ဖွင့်(သို့)အခွံမာအစာသစ်မှန်ကဲ့သို့သောအစားအစာများမှရရှိသောရက်ချင်းများသည်ကျွန်းလတ်ဖွယ်ကုန်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းရိတ်တွင်ဆီများများသုံး၍ကြမ်းကြပ်ခြင်းများမပြုလုပ်ပါနှင့်။အခြေခံစည်းမျဉ်းတစ်ခုသည်သမားရိုးကျချက်ပြုတ်နည်းများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ချက်ပြုတ်နည်းပြောင်းသည့်အခါအကြံပြုထားသောချက်ပြုတ်ချိန်ကိုလေးပုံတစ်ပုံလျော့ချရန်ဖြစ်သည်။ထို့အပြင်အလားတူမိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်ချက်ပြုတ်နည်းများကိုကျွန်းချက်ပြုတ်ချိန်နှင့်မီးခြင်းအားပါပါချိန်ဖြင့်လက်လျော့ညီထွေဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီအသားကိုဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ(သားတစ်ဝက်နှင့်ထည့်ပါ။ကျွန်းတစ်ဝက်ကိုစောင်း၍ထည့်ပါ။



ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီပြုတ်ချက်များသည်အညီရောင်မသန်းနေပါ။အညီရောင်သန်းရန်အသုံးပြုမည့်မည်သည့်ဆီ(သို့)အဆီကိုမထိုးပါ။ပြုတ်ချက်ရရှိအတွက်အသားကို ၂၅၀၀ တီမီတာလေးများခိုင်းပါ။မုန့်လှည့်ဒေါ့ကလေးများနှင့်အခြားခြေစွပ်အသီးအရွက်များကိုအပိုင်းပိုင်းပေးပါ။မုန့်လှည့်ဒေါ့ကိုပါးလွှာစွာလှီး၍အလှူကိုအစာတုံးပုံပေးပါ။

ပန်းအပွင့်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ပြီး၁၀၀၀၀၀တွင်ချက်ပြုတ်ပါ။အပူပိုက်ဆူအောင်တည်ပြီးအသားဖုံးသွားသည့်တိုင်အောင်၁၀၀၀၀တွင်ချက်ပြုတ်ပါ။ရံဖန်ရံခါမွှေပါ။**မှတ်ချက်** အသားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါ်တွင်ပန်းကန်အစာတစ်ခုပုံတင်ထားခြင်းကအသားဟင်းသီးဟင်းရွက်များအကျက်လွန်ခြင်းမဖြစ်စေရန်အထောက်အပံ့ပေးသည်။



ပြုတ်ချက်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်များစွာအဆင်ပြေသည်။အစားအစာများကိုညီညာစွာစိတ်ပိုင်းပါ။အေးခဲနေသောစွပ်ပြုတ်သည့်ပြုတ်ချက်ဟင်းအတွက်ကောင်းမွန်သောအခြေခံဟင်းဖြစ်သည်။ကောင်းကောင်းမွှေနိုင်ရန်အတွက်ပန်းကန်ကြိုးကိုရွေးချယ်ပါ။ပန်းခွက်အပုံ(သို့)ပလတ်စတစ်သားပြင်လှအောင်ပိတ်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွင်းရံဖန်ရံခါမွှေပါ။မီးဖိုထဲတွင်ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကိုသက်၍ထားခြင်းမဟုတ်ပဲအစားအစာပေါ်တွင်ပေါင်းပန်းစများဖြူးပါ။



ရက်ချင်းသောအစားအစာများကိုအပူပေးခြင်း

အေးခဲနေသည့်အပူပေးပစ္စည်းများသုံးနိုင်သောအစားအစာများစွာတွင်အထုပ်၏နောက်ကြော၌မိုက်ကရိုဝေ့အပူပေးလမ်းညွှန်ညွှန်းများရှိသည်။အကြံပြုထားသောမီးခြင်းအားအဆင့်အပူချိန်နှင့်အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များအတွက်တူလမ်းညွှန်ချက်များကိုဖတ်ပါ။

အေးခဲနေသည့်အပူပေးပစ္စည်းသောအစားအစာများကိုအပူပေးရန်

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အိတ်(သို့)သစ်သီးများကိုခက်ရင်း(သို့)ခါးဖြင့်ထိုးဖောက်ပါ။အပူမပေးမီထိုးဖောက်ပါ။ပန်းကန်ထဲသို့ထားပါ။၂၀၀ တီမီတာထက်ပိုမိုခေါက်နက်သောသတ္တုများအတွင်းရှိခေါက်ဆွဲ(သို့)ပုတ်ထားသောအပူပေးကိရိယာများအသုံးအဆောင်များကိုသတ္တုများမှပယ်ထုတ်ပြီးသင့်တော်သောအရွယ်အစားရှိသောမိုက်ကရိုဝေ့လုံခြုံသောအတွင်းတွင်ထည့်ပါ။အပုံးတစ်ခု(သို့)ပလတ်စတစ်အကြည်ရှောင်ဖြင့်ဖုံး၍အပူပေးပါ။**မှတ်ချက်** အစားအစာကိုပူပေးထုတ်ရန်ခက်ခဲနေပါကထိုပူပေး၏အောက်ခြေကိုရေနှင့်ပြင်ဆေးပါ။

သတ္တုပိုးအတွင်းရှိခဲနေသောအစားအစာကိုအပူပေးခြင်း

သတ္တုပိုးဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါကပေးရန်သတ္တုပိုးတစ်ခုထုတ်ပါ။ပေါင်းမုန့်ဖြင့်သစ်အာလူးကြောအကြောကြိမ်ပုန့်နှင့်ခလောက်၍ပြုလုပ်ထားသောအချို့တံတိုက်မုန့်စက်တို့ကိုမိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းရိတ်တွင်ကောင်းမွန်စွာချက်မပြုနိုင်ပါ။ပန်းထဲမှအချိုးအစားများကိုပယ်ထုတ်ပါ။ပလတ်စတစ်ဖုံးထားသောအချို့များမှအပပန်းကိုဖုံးအုပ်ပါ။ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းအပူပေးပါ။မီးဖို၏အလယ်တွင်သတ္တုပိုးပန်းကိုထားပါ။ပန်းကိုမီးဖို၏နံရံ(သို့)အခြားသောသတ္တုများနှင့်ထိတွေ့သင့်သည်။သတ္တုပိုးပန်းနှင့်မီးဖိုရှိအခြားအနည်းငယ် ၂၀၀ တီမီတာမှပလတ်စတစ်အတွင်းအထက်ချန်ထားပါ။မီးဖိုထဲ၌တစ်ကြိမ်လျှင်သတ္တုပိုးတစ်ခုကိုသာအပူပေးပါ။

မြန်မာ

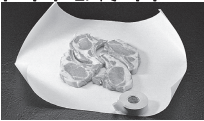
အရည်အချင်း

အေးခဲနေသော အစားအစာများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

အသင့်ပြင်ဆင်ထားသောအစားစာများ၏အရည်သွေးသည်အေးခဲခြင်းမပြုမီတွင်ရှိသော မူလအစားအစာ၏အရည်အသွေးပမာဏတွင်မူတည်သည်။အေးခဲစေရန်အတွင်းအစားအစာကိုဂရုစိုက်မှုနှင့်အရည်ပျော်ခြင်းအတွက်အသုံးပြုသောနည်းလမ်းနှင့်အချိန်ပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပါသည်။လတ်ဆတ်သောအရည်အသွေးကောင်းသည့်အစားစာများကိုဝယ်ယူပြီး ပြီးချင်းအခြွန်ဆုံးအေးခဲပါ။လေးဆဲသောအစားစာများကိုထုပ်ပိုးနိုင်သည့်လတ်ဆတ်စာ၏ အစားစားနှင့်အေးအေးခိုအေးခိုအေးအေးအစားစာများကိုထုပ်ပိုးသည့်လတ်ဆတ်သည့်အစားစားနှင့်တွင်အသုံးပြုရန်အတွက်ဆိုင်လျှော်သုံးစွဲသောများကို၎င်းကို၏စတိုးဆိုင်ထုပ်ပိုးခြင်းဖြင့်လည်းအချိန်တိုအတွင်းအေးခဲစေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် - အပူမီနီယမ်သတ္တုပေါက်ထုပ်ပိုးရန်အသုံးပြုသည့်ဆီပါကလျှော်ခြင်းမဟုတ်ကွယ်ရန်အရည်ပျော်ခြင်းမပြုမီအပူမီနီယမ်သတ္တုပေါက်အစလေးများကိုအားလုံးဖယ်ရှားပစ်ရန်။

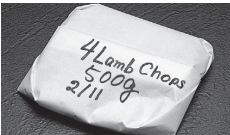
အစားစာများကိုအေးခဲရန်အတွက်ထုပ်ပိုးသည့်အခါအသားကြက်သားဝါးနှင့်ပင်လယ်စာများကိုတည်တည်ကွယ်ပေါင်းထုပ်ပိုးပါ။အသားကိုလေးများကို ၂.၅ - ၅စင်တီမီတာထုရှိစတင်။စတုရန်း(၁၆)အိုင်နဲသံသကွန်များထုပ်ပိုးပါ။



ကြက်တစ်ကောင်လုံးမှအတွင်းကစစ်များကိုယ်လိုက်ပါ။(လိုအပ်လျှင်အတွင်းကစစ်များကိုသီးခြားစီအေးခဲပါ။)ကြက်ကိုခြောက်သွေ့၍သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။မြေထောက်များနှင့်တောင်ပံများကိုကြိုးဖြင့်ချည်ထားပါ။



ပလတ်စတစ်အိတ်များကိုမိတ်မိလေအားလုံးကိုဖယ်ရှားပါ။အသားပိုင်းနေ့စွဲနှင့်အလေးချိန်တို့ကိုအထုပ်လိုက်အမျိုးအစားခွဲရိတ်တန်းကပ်ပါ။



အပူပျိုသစ်ခါစဉ်တိုက်ရိုက်အစားအစာများကိုအအေးခန်းထဲတွင်အေးခဲပါ။စာမျက်နှာ ၃၂ ရှိစားတွင်ဖော်ပြထားသောအရည်ပျော်ချိုချိုသည့်တစ်ခုလုံးအေးခဲခဲ့သည့်အစား အစာများအတွက်ဖြစ်သည်။(ဥပမာ-အရည်ပျော်အောင်မပြုလုပ်မီအစားအစာများကို အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီအေးခဲထားသင့်သည်။)

ရည်ကိုဗျာင်းခြင်း

အေးခဲထားသောအသားမှရေခဲကိုပျော်စေရန်မီးပြင်းအား၃၀၀၀၀နှင့်ရေခဲအရည်ပျော်ချိန်ကိုပိုဂရုစိုက်သွင်းပါ။

စာမျက်နှာ ၃၂ နှင့် ဤတစ်မျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသော ရေခဲအရည်ပျော်ချိန် အတိုင်း လိုက်နာပါ။

ရေဒီယိုအသံပြောစေခြင်းအတွက်နည်းလမ်းများ

(၁) အစားအစာများကိုအစိုဓာတ်နှင့်ရေငွေ့လုံသည့်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများဖြင့်ထုပ်ပိုး၍အေးခဲစေသည်။သေးငယ်သောအစားအစာများဖြစ်သည့်ခွက်သား၊ဟင်္သာကါ၊ဆိပ်သား၊ဟင်းငါး၊အသား၊လွှာ၊ကြက်သား၊ပိုး၊များစသည့်အစားအစာများကိုထုပ်ပိုးပစ္စည်းတလွှာ(သို့)နှစ်လွှာပတ်၍အေးခဲသင့်သည်။



(၂) မူလထုပ်ပိုးပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူပါ။ ဗန်းထဲရှိမိုက်ကရိုဝေ့အကင်စင်ပေါ်တွင်အသားကိုတင်ထားပါ။ စာမျက်နှာ ၂ ဂရီယေးတွင်ဖော်ပြထားသောအကြံပြုအမူပေးချိန်နှင့်အညီပြင်းအား ၁၀၀၀၀ ကိုသတ်မှတ်ပါ။

(၃) ရေခဲအရည်ပျော်နေစဉ်အတွင်းအသားနှင့်ကြက်သားကို ၂ ကြိမ် (သို့) ၃ ကြိမ်လှည့်ပါ။ အရည်ပျော်နေစဉ်အချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်အစားအစာ၏အစွန်းများနသ့်မညီသောသောပုံသဏ္ဌာန်အစွန်းများကိုအကာအကွယ်ဖုံးအုပ်ပါ။

(၄) အရည်ပြောနေစဉ်အချိန်ဝက်လောက်တွင်အမဲသား၊ ပုစွန်၊ ခုံးကောင် (သို့) ဂဏန်းအသားတုံးကိုအပိုင်းတစ်စစခွဲထုတ်ပါ။ ခုတ်သား (သို့) ကြက်သားအပိုင်းလေးများနှင့်အရည်ပြောနေသောအသားများကိုဖယ်လိုက်ပါ။



(၅) အမဲသားတုံး(သို့)ကြက်တစ်ကောင်လုံးသည်အလယ်၌အေးခဲနေနိုင်သည်။ရပ်နားချိန်
ထားသင့်သည်။



ရေခဲအရည်ပျော်စေရန်အတွက်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ဇယား



အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်များသည်လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်ပြီးအစာအစာ၏တိုးတက်မှုကိုအမြဲစစ်ဆေးပါ။ထို့နောက်ပြန်လည်စက်ကိုဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ရေခဲအရည်ပျော်နေစဉ်အတွင်းအစားအစာများကိုမပုံးအုပ်ပါနှင့်။

အစားအစာ	အလေးချိန်/အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်မည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
အမဲသား/သိုးသား/အသားအဆက်နေရာများ(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၃၀မိနစ်ကြာထားပါ။
အမဲသားတုံး(၁)(၃)	၂၃၂၅၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၃၄၄မိနစ်	၃၀မိနစ်ကြာထားပါ။
ခပ်နှစ်နှစ်စင်းထားသောအမဲသား(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
အမဲသားပေါင်းချက်(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၁၀မိနစ်ကြာထားပါ။
ကြက်တစ်ကောင်လုံး(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်၅၅မိနစ်	၁၀မိနစ်ကြာထားပါ။
ကြက်သားပိုင်းများ(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ငါးတစ်ကောင်လုံး(၁)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ငါးအသားလွှာ(၂)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်၅၅မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ပုစွန်(၂)(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်၄၄မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
သစ်သီးပျော့ပျောင်းသည့်အစားအစာ(၁)	၂၅၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၂၄မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
မာဂရင်း(၃)	၂၅၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၁၄မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
ချိုစ်(၃)	၄၅၀ဂရမ်(၁ပေါင်)	၃၀၀ဝပ်၂၄မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
အိမ်လုပ်အစားအစာဆိုဒ်ကြီး(၂)	၃၅၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၅၅မိနစ်	၃၄၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ချက်ပြုတ်ထားသောဟင်းသီး(၂)	၅၄၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၄၄မိနစ်	၃၄၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ချက်ပြုတ်ထားသောအသားများ(၂)	၅၂၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၃၄၅မိနစ်ကြာထားပါ။
အဆာသွပ်မုန့်(၃)	၁၄၆၅ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၁၄မိနစ်	၂မိနစ်ကြာထားပါ။
ပြုတ်ချက်(၃)	၇၅၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်မြေမိနစ်	၃၄၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ပေါင်းမုန့်လုံး(၁)	၁၄၈၅ဂရမ်	၁၀၀ဝပ်၂၀၄၀ဝက်ကွန့်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
ပေါင်းမုန့်လုံးရည်(၁)(၃)(၄)	၁၄၄၀ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀ဝက်ကွန့်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။
လခြမ်းကြေးပေါင်းမုန့်(၁)(၄)	၂၃၁၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀ဝက်ကွန့်	ပို၍ကြာစေရန်အချိန်၁မိနစ်ကင်းရန်ထည့်သွင်းပါ။
ကြွပ်စွသည့်မုန့်(၁)(၃)	၁လိပ်၃၅၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၂မိနစ်၃၀ဝက်ကွန့်	ရေခဲသေတ္တာထဲ၌မိနစ်၂၀ကြာထားပါ။
ကြွပ်စွသည့်အစာသွပ်မုန့်(၁)(၃)	၁လိပ်၅၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၄မိနစ်-၅မိနစ်	ရေခဲသေတ္တာထဲ၌မိနစ်၂၀ကြာထားပါ။
ပီဇာမုန့်နှစ်(၁)(၃)	၁လုံး၂၄၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၂မိနစ်၃၀ဝက်ကွန့်	၁၀ကြာထားပါ။
ဒီးနပ်(၁)(၃)	၂၃၁၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀ဝက်ကွန့်	မီးဖိုထဲ၌၁မိနစ်ကြာအောင်ချိန်ထားပါ။
ဝေဟ(၁)(၄)	၂၃၄၀ဂရမ်	ပေါင်းစင်ချက်ပြုတ်မှု(၂)၁မိနစ်၃၀ဝက်ကွန့်	ပို၍ကြာစေရန်အချိန်၁မိနစ်ကင်းရန်ထည့်သွင်းပါ။
သစ်သီးမုန့်ဝန်း(၃)	၄၇၀ဂရမ်	၃၀၀ဝပ်၄မိနစ်-၅မိနစ်	၅မိနစ်ကြာထားပါ။

(၁) တစ်ဖက်သို့လှန်ပေးပါ(သို့)ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်ငြိမ့်ပါ။

(၂) သီးသန့်ခွဲ၍အဖန်ဖန်လှည့်ပါ။

(၃) ထုပ်ပိုးမှုများကိုဖယ်ရှား၍အပူခံပြားပေါ်တွင်တင်ထားပါ။

(၄) အပူဒဏ်ခံစန့်ရေအိမ်ပါကစကားစင်ပေါ်တင်၍ထားပါ။

ဇွေးရန်အတွက်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ဇယား

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်များသည်လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်စတင်သည့်အမှုချိန်နှင့်ပန်းကန်အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ကွဲပြားနိုင်သည်။

မြန်မာ

အစားအစာ	အလေးချိန်အရအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
ကော်ဖီပစ်			
ကော်ဖီ	၁ခွက် ၂၅၅မီလီလီတာ	၁၀၀၀၀ပင် ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်	မမွှေခင်နှင့်မွှေပြီးသောအခါ
ကော်ဖီ	၂ခွက် ၄၇၀မီလီလီတာ	၁၀၀၀၀ပင် ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ ၃မိနစ်ထိ	
နွားနို့	၁ခွက် ၂၅၅မီလီလီတာ	၁၀၀၀၀ပင် ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ ၃မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ	
ပေါင်မုန့်များ			
လခြမ်းပေါင်မုန့်	၁၃၅၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၁၀မှ ၂၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင်၁သုံးလျှင် ၃မိနစ်မှ ၃မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိကြာနိုင်သည်။	ဖန်ဖန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့စီးဘေးကင်းလုံခြုံသောပန်းကန်ပေါ်သို့တင်ပါ။မဖုံးထားပါနှင့်။အကင်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်သည့်အခါစကစင်(သို့)အပူဒဏ်ခံနိုင်သောဖန်းကိုသုံးပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်လှည့်ပေးပါ။
	၂၃၁၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၃၀မှ ၄၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင်၁သုံးလျှင် ၄မိနစ်ကြာမှည့်	
ပေါင်မုန့်လိပ်များ	၁၃	၁၀၀၀၀ပင် ၁၀မှ ၂၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင်၁သုံးလျှင် ၃မိနစ်မှ ၃မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိကြာနိုင်သည်။	
	၄၃	၁၀၀၀၀ပင် ၃၀မှ ၄၀စက္ကန့်ထိ(သို့) အကင်၁သုံးလျှင် ၄မိနစ်မှ ၅မိနစ်ထိကြာနိုင်သည်။	
နံပြား	၂၂၅၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၃၀မှ ၄၀စက္ကန့်ထိ	မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်စာဖက်သို့လှည့်ပါ
ပေါင်မုန့်ပြားစိုင်း	၂၃	၁၀၀၀၀ပင် ၂၀မှ ၃၀စက္ကန့်ထိ	
အိမ်လုပ်အစားအစာများ			
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ချက်ပြုတ်ထားသော)	၃၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၂မိနစ်မှ ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ	ပုံးအုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။
	၇၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၅မိနစ်မှ ၅မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ	
အာလူးပူရီ	၅၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၃မိနစ်မှ ၄မိနစ်ထိ	
ဆန်၊ဆန်ကဲ့သို့စားသုံးနိုင်သောအစေ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်စပျစ်သီးအရေဟင်း	၃၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၂မိနစ် ၂၀စက္ကန့်	
ကလေးစားစရာ	၁၂၀၀ရပ်	၆၀၀၀ပင် ၃၀စက္ကန့်မှ ၄၀စက္ကန့်ထိ	
စည်သွပ်ထားသောအစားအစာ			
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပုတ်ထားသောပဲ	၂၂၅၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၁မိနစ်မှ ၂မိနစ်ထိ	ဖန်ဖန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့စီးဘေးကင်းလုံခြုံသောခွက်ထဲသို့ပါ။ပုံးအုပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။
ခရမ်းချဉ်သီးသောဆန်းထားသောစပါးကတီ	၂၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်	
ခရမ်းချဉ်သီးဟင်းချိုအနှစ်	၄၀၀၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်	
ကြက်သားစွပ်ပြုတ်	၄၂၅၀ရပ်	၁၀၀၀၀ပင် ၃မိနစ်၃၀စက္ကန့်	

နွေးရန်အတွက်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်ငါး

အစားအစာ	အလေးချိန်အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
အစာသွပ်မှုန့်များ			
ဥပဒနာမှုန့်	၄၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ်၊ ပြမိနစ်မှပီနစ်ထိ(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ဖြင့်ချက်လျှင်၄မိနစ်မှ မြေနှစ်ထိကြာမည်။	ဖန်တန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့စ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပန်းကန်ပေါ်တွင်ထားပါ။မပုံးအုပ်ပါနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအသုံးပြုလျှင် အပူလုံပန်းကန်ကိုသုံးပါ။
စမူဆာ / ကော်ပြန့်လိပ်	၄၃၂၄၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ်၊ ၁မိနစ်မှ၁မိနစ်ဝဲစက္ကန့်ထိ (သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ဖြင့်ချက်လျှင်၅မိနစ်မှမြေနှစ်ထိကြာမည်။	
ငယ်ပူထားသည့်အလွတ်ကုက္ကစားနိုင်သောအစားအစာများ			
အာလူးထောင်းအစာသွပ် (အအေးဓာတ်ပေးထားသော)	၄၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ်၊ ၅မိနစ်မှမြေနှစ်အထိ(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ဤသုံးလျှင် ၁၂မိနစ်မှ၁၅မိနစ်ထိကြာမည်။	ဖန်တန်းပေါ်ရှိမိုက်ကရိုဝေ့စ်လုံခြုံသောလန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။မပုံးအုပ်ပါနှင့်။ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်အပူလုံပန်းကန်ပြားကိုသုံးပါ။
အစာသွပ်မှုန့် (အအေးဓာတ်ပေးထားသော)	၄၁၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ်၊ ၇မိနစ်မှမြေနှစ်အထိ(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ဤသုံးလျှင် ၁၀မိနစ်မှ၁၂မိနစ်ထိကြာမည်။	
အာလူးထောင်းအစာသွပ် (အေးခဲထားသော)	၄၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀ဝပ်၊ ၁မိနစ်မှ၅မိနစ်အထိ(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ဤသုံးလျှင် ၂၂မိနစ်မှ၂၅မိနစ်ထိကြာမည်။	

ချက်ပြုတ်ခြင်းဇယား

မြန်မာ

အစားအစာ		အလေးချိန်အရေအတွက်		အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ		နည်းလမ်း	
ပဲအမျိုးမျိုးကိုရေကြိုစိပ်ပါ (ပဲနီလေးမှစ၍)							
ပဲပြုတ်ပဲ	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀ပင်ဂမိန့် ၄၄၀ပင် ၃၅မှ ၄၀မိန့်ထိ		အိုးကြီးတစ်ခုအတွင်းသို့ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေမှ ၆၀မီလီလီတာထည့်ပါ။ ဖုံးအုပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။			
ပဲနီလေး	၂၂၅ဂရမ်	၄၄၀ပင် ၁၅ - ၂၀မိန့်					
ကျောက်ကပ်ပဲပဲနီလေး	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀ပင် ၁၅မိန့် ၄၄၀ပင် ၃၅မှ ၄၀မိန့်ထိ					
လက်ဆတ်သောအသီးအရွက်များအသားရွာများရုတ်ပိုင်းများကိုညီညာစွာလှီးဖြတ်ပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ပေးကင်းလုံခြုံသောခွက်ထဲသို့ထည့်ပါ။							
ကညတ်	၂၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ပင် ၄ - ၅မိန့်		ရေ ၃၀မီလီလီတာ (စားပွဲတင်ခွင်း ၂ ခွင်း) ထည့်ပါ။ ဖုံးအုပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်တွင်မွှေပေးပါ။			
ပန်းပွင့်စိမ်း	၂၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀ပင် ၃ - ၄မိန့်					
အာလူးများ	၂၅၀ဂရမ်	၁၀၀၀ပင် ၄ - ၅မိန့်					
သိုးသား/အမဲသားမှကုန်ကြမ်း သတ်ပေးချက် - ဂရုတစိုက်ပန်းကန်များကိုဖယ်ရှားပါ။							
အသားပိုင်းများ	၄၅၀ဂရမ် (၁ပေါင်)	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၁၀မိန့်		ပန်းကန်ပြားအအေးကိုမိုက်ကရိုဝေ့ပေးကင်းလုံခြုံသောပန်းပေါ်တွင်ပက်လက်လှည့်၍တင်ထားပါ။ (သို့) ပန်းပေါ်ရှိစက်ပေါ်တင်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဆီများကိုဖယ်ရှားပါ။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်လျှင်အဖုံးမဖုံးထားပါနှင့်။			
အဆစ်များ	၄၅၀ဂရမ် (၁ပေါင်)	၆၀၀ပင်မှ ၁၀မိန့် ၃၀မိန့် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှုကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်လျှင် ၆ - ၁၀မိန့်ကြာမည်။					
ခေါက်ဆွဲကို ၃လီတာပိုင်းဆင့်မိုက်ကရိုဝေ့ပေးလုံခြုံသောခွက်ထဲတွင်ထည့်ပါ။							
ခေါက်ဆွဲပွ	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀ပင် ၁၃ - ၁၅မိန့်ထိ		ရေတစ်လီတာ (၁ ^၂ / _၄) ရေနွေးကိုသုံးပါ။ အဖုံးကိုဖုံးပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်မွှေပါ။			
စပါဂတီ၊ ခေါက်ဆွဲပြား	၂၂၅ဂရမ်	၁၀၀၀ပင် ၁၁ - ၁၂မိန့်ထိ					
အအေးခံထားသောလက်ဆတ်သောပီဇာ - မုတ်ရန် - ထုပ်ပိုးမှုအားလုံးကိုဖယ်ရှားပါ။ ပီဇာတွင်အခြေခံသဘာဝပျော့ပြောင်းမှုရှိသည်။							
ပါး၍ကြွပ်သည့်ပီဇာ	၃၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂၁မှ ၁၃မိန့်ထိ		ပန်းပေါ်ရှိအာဟာရပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်စကစင်ကိုသုံးပါ။			
ကြွပ်ခွံသည့်ပီဇာ	၄၀၀ဂရမ်	၁၀၀၀ပင်၊ ၄မိန့်မှ ၆မိန့် (သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂၁၀မိန့်မှ ၁၂မိန့်အထိ					
အေးခံထားသည့်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းချက်ပြုတ်သည့်အာလူးထုပ်ကုန်များ							
အာလူးလုံး	၃၀၀ဂရမ်	ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂၁မှ ၁၃မိန့်အထိ		ပန်းပေါ်ရှိစကစင်ပေါ်တွင်ထားပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်လှည့်ပေးပါ။			
ဝေဖါ	၂၃၁၂၀ဂရမ်	အကင် ၁ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်လျှင် ၁၄မိန့်ကြာမည်။					

ချက်ပြုတ်ခြင်းဇယား

အစားအစာ	အလေးချိန်အရေအတွက်	အချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံ	နည်းလမ်း
ဝက်အူချောင်းများ ၊ သတိပေးချက်- ဖန်းတန်များကိုသတိထား၍ဖယ်ပါ။			
အထူသား	၄၃၂၄၀၀ရစ်	၁၀၀၀ဝပ် ၂-၃မိနစ်(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု ၂တွင်၈၄၀ဝမိနစ်ထိကြာမည်။	ဖန်ဖန်းပေါ်ရှိမိက်ကရိုဇေဝပ်လုံခြုံသောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်တပ်ထားပါ။အဖုံးကိုဖုံးပါ။ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အကင်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်စကစင်ကိုသုံးပါ။မရိုးအုပ်ပါနှင့်။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တဖက်လှည့်ပါ။
အပါးသား	၄၃၁၂၀၀ရစ်	၁၀၀၀ဝပ်၁မိနစ်၃၀စက္ကန့်မှ ၂မိနစ်၃၀စက္ကန့်ထိ(သို့)အကင်၁ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်မှု၈၄၀ဝမိနစ်ထိကြာမည်။	

မြန်မာ



မှတ်ချက်

အစားအစာကိုမီးဖိုတွင်နှေးပြီးသောအခါငွေတစ်ထောင်းထောင်းနှင့်ပူနေခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။မသေချာပါကအစားအစာကိုမီးဖိုထဲပြန်ထည့်ပါ။အထူးသဖြင့်အစားအစာကိုမမွှေးထားလျှင်မီးဖိုထဲ၌အစားအစာကိုဆက်၍ထားချိန်လိုအပ်လိမ့်မည်။အစားအစာစို၍ကျစ်လစ်သောမီးဖို၌အစားအစာကိုဆက်၍ထားချိန်လိုအပ်လေ့ရှိပါသည်။

ချက်ပြုတ်နည်း

မှတ်ချက်

ချက်ပြုတ်နည်းများတွင်ဖော်ပြထားသောချက်ပြုတ်နိုင်စွမ်းနှင့်ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်သည်အကိုးအကားအဖြစ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ချက်ပြုတ်နိုင်သည့်အားနှင့်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုသင်၏စိတ်ကြိုက်(သို့)အတွက်ပါဝါနှင့်ကွဲပြားသောစိုအားများအလိုက်ချိန်ညှိပါ။



မြန်မာ

ကြက်သားနှင့်နာနတ်သီး

ပီဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| ၆၀၀ဂရမ် | ကြက်သားတုံးများ |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၁ဇွန်း | ပြောင်းဖူးအရသာ |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း | ရေ |
| ၅၀ဂရမ် | ကြက်သွန်မြိတ် |
| | (ကောင်းမွန်စွာလှီးထားသော) |
| ၅၀ဂရမ် | ရုတ်ကောင်းမှုန့်ဂျင်းနုနု |
| | (သေချာလှီးထားသော) |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း | ခရမ်းချဉ်သီးသော့ |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း | ခရုသီးသော့ |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း | ငံပြာရည် |
| ၁၂၀၀ဂရမ် | နာနတ်သီး(၁၅၀စင်တီမီတာအထူ) |
| ၅၀ဂရမ် | လက်ဆတ်သောရေတံသီး |
| | (အစေ့ထုတ်၍ကောင်းမွန်စွာပါးပါးလှီးပါ။) |

စားပွဲတင်ဇွန်းတဝက် သား

နည်းလမ်းများ

၁. ဇောက်နက်သည့်ဒယ်အိုးထဲတွင်ကြက်သားတုံးများနှင့်ပါဝင်ပစ္စည်းအပိုင်းကကိုရော၍၁နာရီကြာထားပါ။
၂. ပီဝင်ပစ္စည်းများအပိုင်းခက်ထည့်ပါ။
၃. ဖုံး၍မီးပြင်းအား၈၀၀၀ပီဖြင့်၁၄မှ၁၆မိနစ်ကြာချက်ပြုတ်ပါ။
၄. ချက်ပြုတ်ချိန်နောက်ဆုံး၅မိနစ်တွင်ပေါင်းဖူးအရသာထည့်၍ရောမွှေပါ။
၅. ဟင်းပူပူကိုထမင်းဖြင့်တည်ခင်းပါ။

ပြုလုပ်ချက် - ငှေယောက်မှလှေယောက်စာ

ကြက်ကြွပ်ကင်

- | | |
|---------|--------------------------------------|
| ၆၀၀ဂရမ် | ကြက်သားခိုင်းများကိုအတုံးများတုံးပါ။ |
|---------|--------------------------------------|

နယ်ပါ

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| စားပွဲတင်ဇွန်းတဝက် | ဟင်းချက်သီ |
| စားပွဲတင်ဇွန်းတဝက် | ပျားရည် |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၂ဇွန်း | ဂရူပိုင်ပြာရည် |
| စားပွဲတင်ဇွန်းတဝက် | ပျားရည် |
| စားပွဲတင်ဇွန်း၁ဇွန်း | ဟင်းချက်သီ |
| စားပွဲတင်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ | မိုမည်းငံပြာရည် |



နည်းလမ်း

၁. ကြက်သားကိုသန့်ရှင်း၍ဆေးကြောပါ။အသားကိုခရင်းနှင့်ဟောက်ပြီမီခိုချောင်းသုံးစက္ကန့်ဖြင့်မြှောက်သွေ့အောင်သုတ်ပါ။
၂. နယ်ဖတ်ထားသောကြက်သားကိုရေခဲသေတ္တာထဲတွင်တစ်ည(သို့)အနည်းဆုံးနာရီဝက်ထားပါ။
၃. နယ်ဖတ်ထားသောကြက်သားကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဘွဲ့ကွယ်လုံခြုံသည့်အောက်ခံပြားပေါ်တွင်ရှိစကားစင်ပေါ်တွင်ထားပါ။
၄. ကြက်ကိုမတင်မီဆီသုတ်ပေးပါ။
၅. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်မှု၁ကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်၁၄မှ၁၅မိနစ်ထိချက်ပြုတ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ဖက်သို့လှည့်ပေးပါ။
၆. နောက်ဆုံးချက်ပြုတ်ရန်ကျန်ရှိသည့်၅မိနစ်မှ၁၀မိနစ်ခန့်တွင်ကြက်ကိုပျားရည်ဖြင့်သုတ်ပါ။
၇. ကြက်တင်ကိုအစိတ်အပိုင်းပိုင်းကြီး၍ပန်းတန့်လှလှတွင်ထည့်၍တည်ခင်းပါ။ပွင့်နေသောအချိန်တွင်တည်ခင်းပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း - ငှေယောက်မှလှေယောက်စာ



ပုစွန်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၃၀၀၀ရပ်	အဖို့ပါသည့်ပုစွန်အကောင်ကြီးများ
၁၀၀၀ရပ်	ခရမ်းချဉ်သီး(ခပ်ပါးပါး)
၈	ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ
၈	စားပွဲတင်ခွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
၁၀၀၀ရပ်	စားပွဲတင်ခွန်းလေးပုံတစ်ပုံ
၁၀၀၀ရပ်	ဂျင်း(နှစ်နှစ်ဆင်းထားသော)
၈	စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း

နည်းလမ်း

- ၁ ပုစွန်မှအမွှေးများကိုရှင်းလင်း၍ကောက်တေးဆုတ်ချောင်းဖြင့်အမြီးမှခေါင်းထိတစ်ဖို့ထိုးပါ။
 - ၂ ညှစ်စားသည့်ပန်းကန်ပေါ်တွင်ပုစွန်နှင့်ညီထားသောခရမ်းချဉ်ခွက်များကိုစက်ပိုင်းပုံစံရှိထားပါ။
 - ၃ ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုရောစပ်၍ပုစွန်များပေါ်မှလောင်းချပါ။
 - ပလတ်စတစ်အကြည်ကပ်ဖြင့်ထုပ်ပိုးပြီးပြီးခြင်းအား ၈၀၀၀ပိဖြင့်၅မိနစ်မှ ၆မိနစ်ကြာပြုတ်ပါ။
 - ၄ ခပ်ပူပူတွင်လည်းခပ်ငြေ့သည်ပါ။
- ပြုလုပ်ချက် - ငှက်သောက်မှင်ယောက်စာ



ငါးမဆလာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၁	အဖို့ရောင်ငါးမုတ်၃၅၀၀ရပ်
	ကိုဗိုင်းပိုင်းစိပ်ပါ။
၈	ခွက်၏သုံးပုံတစ်ပုံ
၈	ခွက်၏လေးပုံတစ်ပုံ
၈	စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
၁၀၀၀ရပ်	နံနံပင်(၄စင်တီမီတာအပိုင်းလေးများဖြတ်ပါ။)
၁၀၀၀ရပ်	ဂျင်း(နှစ်နှစ်ဆင်းထားသော)
၅၀၀၀ရပ်	ကြက်သွန်နီအကြီး(လှီးထားသော)
၁၀၀၀ရပ်	မဆလာရွက်
၂၇	သစ်ကြိုးခေါက်
၁	(ဆီခွက်၏လေးပုံတစ်ပုံဖြင့်ရောမွှေရန်)
၈	စားပွဲတင်ခွန်းတစ်ခွန်း
၂၀၀၀ရပ်	ငှက်သောက်မှင်
	(ရေစိမ်ထားသော)
၁၀၀၀ရပ်	ကြက်သွန်နီဖြူ
၅၀၀၀ရပ်	ကြက်သွန်နီအသေး

နည်းလမ်း

- ၁ ပါဝင်ပစ္စည်းကန့်သတ်ရေ၍မီးပြင်းအား၁၀၀၀ပိဖြင့်ကြော်ပါ။အဖို့အဖို့ပုံ၂မိနစ်မှ ၃မိနစ်ထိထားပါ။
 - ၂ ပါဝင်ပစ္စည်းခပ်ကပ်ရေ၍အနံ့မွှေးစေရန်မီးပြင်းအား ၁၀၀၀ပိဖြင့်၃မိနစ်မှ ၄မိနစ်ထိကြော်ပါ။
 - ၃ ငါးအဖို့ချဉ်ရေနှင့်အားထည့်ပါ။
 - ၄ အဖို့အဖို့မီးပြင်းအား၁၀၀၀ပိဖြင့်၅မိနစ်မှ ၆မိနစ်ထိချက်ပြုတ်ပါ။ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်လောက်တွင်တစ်ဖန်လှည့်ပေးပါ။
 - ၄ ခပ်ပူပူတွင်ထမင်းဖြင့်တည်ခင်းငြေ့သည်ပါ။
- ပြုလုပ်ချက် - ငှက်သောက်မှင်ယောက်စာ



ထမင်းကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၄၀၀ဂရမ် ချက်ထားသောထမင်း
၁၅၀ဂရမ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရာ
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်း ၂၅ ဖိတ်ပြာရည်ကျတု
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်း ၂၅ နှမ်းဆီ
ကား ၁၅၀ဂရမ် ပုစွန်အကောင်သေး
(အခွံနှင့်ကျောရိုးပါသော)
၅၀၀ဂရမ် ဂဏန်းသား
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်း ၁၅ ဖိတ်ပြာရည်အကြို
ဇွန်းပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဝက် သကြား
ခဲ ၁၀၀ဂရမ် ကြက်သွန်ဖြူ(လှီးထား
သော)
ကြက်သွန်နီညာသေး
(လှီးထားသော)
ဆီ

စားပွဲတင်ဇွန်းသုံးဇွန်း

နည်းလမ်း

- ၁ အပိုင်းက မူပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကိုရောနှယ်၍သောဦးထယ်ထားပါ။
- ၂ အပိုင်း၁ မူပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကိုရော၍ ၂၀ စင်တီမီတာအကျယ်ရှိဇောက်နက်အယ်အိုးတွင်အပူပြင်းအား၁၀၀၀ဝပ်ဖြင့် ၁မိနစ်၃၀ စက္ကန့်မှ ၂မိနစ်ထိအဖုံးမပုံးပဲဆီသတ်ပါ။
- ၃ အရသာသွင်းထားသောပါဝင်ပစ္စည်းအပိုင်းကကိုရောမွှေ၍အပူပြင်းအား၈၀၀ဝပ်တွင် ၂မိနစ်မှ ၃မိနစ်ထိအဖုံးမပုံးပဲချက်ပြုတ်ပါ။
- ၄ ကျန်ရှိနေသောပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးကိုထည့်၍အပူပြင်းအား၁၀၀၀ဝပ်ဖြင့်အဖုံးမပုံးဘဲ၁၀မိနစ်ခန့်ချက်ပြုတ်ပါ။၃မိနစ်တစ်ခါမွှေပါ။
- ၅ မီးဖိုထဲသတ်၍ထားချိန်မှလှေ့အပ်ပါ။

ပြုလုပ်ချက် - ၃ယောက်မှ ၄ယောက်စာ

သစ်သီးယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၂၀၀ဂရမ် သစ်သီး(စတော်ဘယ်ရီ၊
ပန်းသီး၊စပျစ်သီး၊ကီဝီ၊
ဘယ်ရီစသည်များ
၁၀၀ဂရမ် သကြားအမှုန့်များ
စားပွဲတင်ဇွန်း ၂၅ ကျောက်သီးရည်

နည်းလမ်း

- ၁ အခွံခွာ၍အသီးအနှံများကိုကိုက်စားနိုင်လောက်သည့်(၁စင်တီမီတာမှ ၂စင်တီမီတာထိ)အရွယ်အစားများလှီး၍ ၂လီတာဆန်ဇောက်နက်သည့်ခန်းထဲထည့်ပါ။သကြားမှုန့်နှင့်ရောက်ရည်ထည့်ပါ။သေအောင်မွှေပါ။
- ၂ အပူပြင်းအား၈၀၀ဝပ်ဖြင့်၁၃မိနစ်မှ ၁၄မိနစ်ထိချက်ပြုတ်ပါ။၃မိနစ်တစ်ခါမွှေပေးပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးသောအခါမွှေ၍အအေးခံပါ။
- ၃ မုတ်ချက် - လိမ္မော်ယိုကိုမချက်ပြုတ်နိုင်ပါ။ရေခဲသေတ္တာ
- ၄ ထဲတွင်ထည့်၍တာရှည်ခဲအောင်သိမ်းဆည်းထားပါ။သင်ကြိုက်နှစ်သက်ပါကသကြားပါဝင်မှုအနည်းအများကိုချိန်ညှိနိုင်သည်။သကြားပါဝင်မှုနည်းလျှင်တာရှည်ခံမှုသက်တမ်းတိုးမည်။

မုတ်ချက် - သစ်သီးယို ၂၅၀ဂရမ်စာတွက်ပါဝင်ပစ္စည်း ၂ ဆသုံးပါ။

ပြုလုပ်ခြင်း - ၁၅မှ ၂၀ ခွက်စာ

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

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

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

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

