

**Panasonic®**

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ချက်များ

မိုက်ကရိုဝေ့/အကင်မီးဖို

အိမ်သုံးရန်အတွက်သာ

ဖော်ဒယ်နံပါတ်. NN-GT35HM/B

မြန်မာ



NN-GT35HM

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်ချက်များ                  | ၂  |
| ယေဘုယျ အသုံးပြုနည်းများ                                 | ၇  |
| အသုံးပြုရန် ခွက်များ (သို့) အိုးများ                    | ၁၀ |
| မီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းများ                                 | ၁၃ |
| ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်                                | ၁၄ |
| နာရီမှတ်ခြင်း                                           | ၁၅ |
| ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးစနစ်                               | ၁၅ |
| ပိုက်ကရိုဝေ့ အသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ဖျော်ခြင်း | ၁၆ |
| အကင်ကင်ခြင်း                                            | ၁၇ |
| ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း                                 | ၁၈ |
| အဆင့်ဆင့်သတ်မှတ်ချက်ပြုတ်ခြင်း                          | ၁၉ |
| မိနစ်သုံးဆယ်အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်း                         | ၂၀ |
| အချိန်ထည့်သည့်စနစ်                                      | ၂၀ |
| တိုင်မာအသုံးပြုခြင်း                                    | ၂၁ |
| အလိုအလျောက်စနစ်များ                                     | ၂၃ |
| အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း                                     | ၂၃ |
| အလိုအလျောက်အပူပြန်ပေးခြင်း                              | ၂၄ |
| အလိုအလျောက်အစီအစဉ်ဆွဲပေးခြင်း                           | ၂၆ |
| ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပြန်ပေးခြင်းအသုံးပြုနည်းများ      | ၂၈ |
| အမေးအဖြေ                                                | ၂၉ |
| မီးဖိုအားထိန်းသိမ်းခြင်း                                | ၃၀ |
| အသေးစိတ်အချက်အလက်များ                                   | ၃၁ |



ပန်နာဆိုးနပ်မှထုတ်လုပ်သောပစ္စည်းများအားဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးလမ်းညွှန်ချက်များ

မီးဖိုအားအသုံးပြုမှုပိုမိုလွယ်ကူရန်ဤလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်သတိပြုရောင်ကြည်ရန်အချက်များအားသေချာစွာဖတ်၍သိမ်းဆည်းထားပါ။



# အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

## အရေးကြီးသတိပေးချက်များ

- ၁. တံခါးလေလံရန် အသုံးပြုထားသောအရာများနှင့် လေလံရန်အသုံးပြုထားသောနေရာများအား နူးညံ့သော အဝတ်ဖြင့် သန့်စင်ပေးသင့်သည်။တံခါးလေလံရန် အသုံးပြုသောအရာနှင့် တံခါးလေလံရန် ပြုလုပ်ထားသော နေရာများ ပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေး၍ ပျက်စီးနေပါက မီးဖိုအား အသုံးမပြုဘဲ ထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှ လေကွင်းပေးထားသော ပညာရှင်များ ပြုပြင်ပေးရမည်။
- ၂. အညစ်အကြေးနှင့် အလုပ်တံခွက်များနှင့် အပူပေးသင့်သော အစားအစာများမှာ ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- ၃. **သင့်မီးဖိုအား ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါက ပန်နာဆီးနစ်မှ ပညာရှင်အား အကြောင်းကြားပါ။** မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်များ ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ရန် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်မှ မီးဖိုပြုပြင်ခြင်းကဲ့သို့ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ခြင်းထက် တခြားသူတစ်ယောက်ယောက် လုပ်ဆောင်ပါက အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၄. မီးဖို အသုံးပြုသည့် အပိုင်းမှာ ပူနေနိုင်သဖြင့် ကလေးများနှင့် ဝေးရာတွင်ထားပါ။
- ၅. ပေါင်းစပ်စနစ် အသုံးပြုနေစဉ် အပူချိန်ထုတ်လွှတ်နေသောကြောင့် ကလေးငယ်များ မီးဖိုအသုံးပြုလျှင် လူကြီးများမှ ကြပ်မတ်ထားသင့်သည်။
- ၆. မီးဖိုမီးရောင်မပိတ်ခင် ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မီးဖိုမီးပိတ်ထားပါ။

## သတိပြုရောင်ကြွင်းရမည့် အချက်များ

- ၁. မီးဖိုအား တစ်ခြမ်း၊ တခြားချိန်ညှိခြင်းများ၊ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်၊ တံခါးများ၊ အံဝင်ခွင်ကျ ပြုလုပ်ထားသော လက်ဖျား (သို့) တစ်ခြား အစိတ်အပိုင်းများအား ပြုပြင်ခြင်းပြုလုပ်ရ။ မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ထားသော မီးဖိုမျက်နှာပြင်အား မဖယ်ရှားပါနှင့်။ နားလည်တက်ကျွမ်းသူများသာ ပြုပြင်သင့်သည်။
- ၂. မီးဖိုကြိုး (သို့) မီးဖိုပလပ်များ ပျက်စီးနေခြင်း (သို့) မီးဖိုပျက်စီးခြင်း၊ လွတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်ပွားပါက အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ထုတ်လုပ်သောနေရာမှ လေကွင်းပေးထားသော ကျွမ်းကျင်သူများထံ ပို့သင့်သည်။
- ၃. အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မီးကြိုးပျက်စီးမှုဖြစ်ပေါ်ပါက ထုတ်လုပ်သည့် နေရာ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေရာများနှင့် အလားတူကျွမ်းကျင်သောသူများထံ ပို့သင့်ပါသည်။
- ၄. ဤမီးဖိုသည် စိတ်ဝင်စားစရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော (သို့) အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ (ကလေးများအပါအဝင်) အား အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင် ဤမီးဖိုနှင့် ပတ်သက်၍ ဘေးကင်းရှိခြင်းစေရန် လိုက်နာရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ သတိပေးချက်များကို ၎င်းမီးဖိုအကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူ နားလည်သူတစ်ဦးမှ လမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါက လည်း ၎င်းကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များကို ဤမီးဖိုနှင့် မကစားစေရန် အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများက ကြိုကြပ်သင့်ပါသည်။
- ၅. မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းရည်မရှိသည့် အစားအစာနှင့် အပူပေးရန် အတွက် ရည်ရွယ်သည်။ အစားအစာ (သို့) အဝတ်အထည်များကို ခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့် ပူနေသော အဝတ်ထုပ်စိန်များ ရေမြှုပ်များ စိုစွတ်သော အဝတ်အထည်များနှင့် အလားတူပစ္စည်းများကို အပူပေးခြင်းဖြင့် ထိခိုက်အင်္ဂါရရှိနိုင်ခြင်း၊ လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၆. အသုံးမပြုမီ မီးဖိုတွင် အသုံးပြုသော ပန်နာဆီးနစ် ခွက်ကောက်များ သည် မိုက်ခရိုဝေ့စွမ်းရည်မရှိသည့် အသုံးပြုရန် သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိ ကိုသိစွဲသုံးစွဲသူမှ စစ်ဆေးသင့်သည်။
- ၇. မီးဖိုတံခါး ပိတ်မှသာ လည်ပတ်နိုင်ပါသည်။
- ၈. မတော်တဆ မီးဖိုဖွင့်မိနိုင်သဖြင့် မီးဖိုအသုံးပြုပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းမှ လွဲ၍ တစ်ခြားပစ္စည်းများမထားပါနှင့်။
- ၉. မီးဖိုအား ပေါင်းစပ်စနစ် (သို့) မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင် အစားအစာ မပါဘဲ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထိုသို့ အသုံးပြုသည့်အခါ မီးဖိုအား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

- ၁၀.  သတိပေးချက် ! ပူသောမျက်နှာပြင်များ  
Grill နှင့် Combination ဖန်ရှင်ကို အသုံးပြုစဉ် မီးဖိုအိမ်အပြင်ဘက်ရှိ လေဝင်လေထွက်ပေါက်အပါအဝင်၊ အပြင်မျက်နှာပြင်များ၊ ချပ်ပါလာမိမည်။ အစားအစာများနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို တံခါးဖွင့် (သို့) ပိတ်၍ ထည့်ခြင်း (သို့) ထုတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်သောအခါ အထူးဂရုပြုပါ။
  - ၁၁. မီးဖို၏ အပေါ်ပိုင်းတွင် အပူပေးကို ဖိပေးရန် ချိန်ပါရှိပါသည်။ ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အကင်စနစ်အသုံးပြုပြီးလျှင် မီးဖိုမျက်နှာပြင်သည် အလွန်ပူနေပါလိမ့်မည်။ မီးဖိုအတွင်းရှိ အပူပေးပစ္စည်းများကို မထိမီစေရန် ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။
- မှတ်ချက် : ယင်းစနစ်များသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပြီးပါက မီးဖိုသုံးပစ္စည်းများ အလွန်ပူနေပါလိမ့်မည်။**

၁၂. ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အကင်စနစ်အသုံးပြုနေစဉ်အစားအစာထည့်ခြင်း(သို့)ထုတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါကအပူရှိန်မြင့်နေသောကြောင့်(မီးဖို၊မီးဖိုတံခါး(သို့)အတွင်းမှ သတ္တုပစ္စည်းများအား)မထိပါနှင့်။
၁၃. အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုမှအငွေ့များထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ်၍ပိတ်လိုက်ပါ။ပြီးနောက် ပါဝါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးဖျူဖျပ်(သို့)ဆားကပ်ဘိုက်ကာကိုပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။
၁၄. မီးဖိုအချက်ပြမီးအားထုတ်လုပ်သည့်နေရာမှကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှပြုပြင်ရမည်။မီးဖိုမှအပြင်ကာတံဖြုတ်ရန်မကြိုးပမ်းပါနှင့်။

# အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

## တပ်ဆင်ခြင်း

### မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုအားစစ်ဆေးပါ။

မီးဖိုဘူးအားစွင့်၍ထပ်ထိုးထားသောပစ္စည်းများအားဖယ်၍ချိတ်နေခြင်း၊တံခါးချပ်များ၊မှန်များပျက်စီးနေခြင်း(သို့)အက်နေခြင်းများအားစစ်ဆေးပါ။ပျက်စီးနေပါကဝယ်ယူသောနေရာသို့ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ပျက်စီးနေသောမီးဖိုအားမသုံးပါနှင့်။

### မြေဖိုက်ကြိုးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်

**အရေးကြီးသည့်အချက်: မီးဖိုအားဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်မြေဖိုက်ကြိုးအားကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ရမည်။**

လျှပ်စစ်အတွက်ကြိုးအားမြေဖိုက်မထားပါကမီးဖိုအားနံရံရှိမီးခုံနှင့်သင့်တော်စွာထားရှိရန်အသုံးပြုလျှင်တကယ်တော့အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

### အသုံးပြုရမည့်လျှပ်စစ်ပမာဏ

လျှပ်စစ်သည်မီးဖိုတွင်ဖော်ပြထားသောလျှပ်စစ်ပမာဏနှင့်တူညီရမည်။လျှပ်စစ်ပမာဏမြင့်မားပါကမီးလောင်ခြင်း(သို့)တခြားပျက်စီးမှုများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

### မီးဖိုကိုနေရာချခြင်း

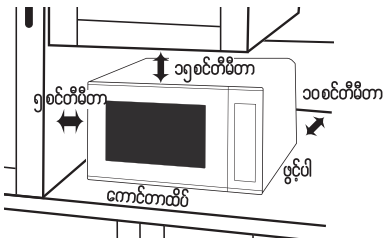
ဤပစ္စည်းသည်အိမ်သုံးရန်နှင့်အလားတူနေရာများတွင်

- ဆိုင်း၊ရုံးနှင့်တစ်ခြားအလုပ်နေရာများ၊ဝန်ထမ်းချက်ပြုတ်ရာနေရာ။
- လယ်တီများ။
- ဟိုတယ်၊မိုတယ်နှင့်တခြားလူထိုင်ရာနေရာမှမညီသည်များ။
- ညစာ၊မနက်စာပြုလုပ်သည့်နေရာများတွင်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

၁. မီးဖိုအားကြမ်းပြင်မှအမြင့်၅၅စင်တီမီတာမြင့်သောပြေပြစ်ခိုင်မာသောနေရာတွင်ထားပါ။ဤပစ္စည်းသည်ထိန်းချုပ်စင်မလိုသောပစ္စည်းဖြစ်ပြီးဗီဒီယိုဖြင့်မထားသင့်ပါ။
၂. မီးဖိုနေရာချသောအခါမီးပလပ်အလွယ်တကူဆွဲထုတ်နိုင်သောနေရာသို့လျှပ်စစ်စီးဝင်မှုမှခွဲထုတ်နိုင်သောနေရာတွင်ထားသင့်သည်။
၃. ကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်မီးဖိုအားလေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင်ထားပါ။

### မီးဖိုခုံအသုံးပြုပုံ

မီးဖို၏အပေါ်ဖက်အား၁၅စင်တီမီတာ၊အနောက်ဖက်အား၁၀စင်တီမီတာ၊ဘေးတစ်ဖက်အား၅၀စင်တီမီတာနှင့်အခြားတစ်ဖက်အား၄၀စင်တီမီတာထက်ပို၍ခွင့်ထားပါ။



ပြန်စာ

၄. မီးဖိုအားလျှပ်စစ်(သို့)ဓာတ်ငွေ့သုံးပေါင်းအိုးနှင့်တန်း၍မထားပါနှင့်။

၅. မီးဖိုခြေထောက်များမပြုတ်ပါနှင့်။

၆. မီးဖိုသည်အတွင်းသုံးရန်သာဖြစ်ပြီးအပြင်တွင်မသုံးပါနှင့်။

၇. အစိုဓာတ်မြင့်မားသောနေရာတွင်မီးဖိုအားမသုံးပါနှင့်။

၈. မီးကြိုးအားမီးဖို၏အပြင်ဘက်ကိုယ်ထည်နှင့်မထိပါစေနှင့်။မီးကြိုးအားပူပြင်းသောမျက်နှာပြင်နှင့်ဝေးဝေးထားပါ။မီးကြိုးအားစားဖွဲ့အစွန်း(သို့)မီးဖိုပေါ်မှတွဲလောင်းချမထားပါနှင့်။မီးဖို(သို့)မီးကြိုး(သို့)ပလတ်အားရေထိမကျပါစေနှင့်။

၉. မီးဖို၏ဘယ်စက်နှင့်အနောက်စက်လေဝင်ပေါက်အားဖိတ်ပါနှင့်။မီးဖိုအသုံးပြုနေစဉ်လေဝင်ပေါက်ဖိတ်ပါကအပူလွန်ကဲနိုင်သည်။ဤကိစ္စဖြစ်ပွားမှုအားလုံခြုံရေးအပူချိန်ထိန်းကိရိယာမှအသွားလျှင်ပြန်လည်လည်ပတ်သောစနစ်ဖြင့်ကာကွယ်ပေးထားသည်။

၁၀. မီးဖိုအားပြင်ပအချိန်ညှိစက်သို့သီးခြားထိန်းချုပ်ကိရိယာတို့ဖြင့်သုံးရန်မရည်ရွယ်ပါ။

၁၁. မီးဖိုအချက်ပြမီးပြုပြင်ရန်လိုအပ်ပါကကုန်သည်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

**အပိုစွည်းများ**

မီးဖိုသည်အသုံးပြုရန်အပိုစွည်းများစွာဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သည်။ရည်ညွှန်းချက်အတိုင်းလိုက်နာပါ။

**လည်ပတ်နေသောကွင်း**

- လည်ပတ်နေသောကွင်းနှင့်မီးဖိုအောက်ခြေအားဆူညံသံများမထွက်စေရန်အစာအကြွင်းအကျန်များစုပနေစေရန်အမြဲသန့်ရှင်းပေးသင့်သည်။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင်သံကွင်းနှင့်ပန်းပြားအားတွဲ၍အသုံးပြုပါ။

**သံကော**

- သံကောပိုင်းသည်ဟင်းပွဲအသေးများကိုချောမွေ့စေပြီးအပူကိုလည်ပတ်စေသည်။
- သတ္တုသံကောသည်အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သာသုံးသည်။မိုက်ကရိုဝေ့စက်တစ်မျိုးတည်းအတွက်မသုံးပါ။မီးဖိုအားအစားအစာပေါင်းစပ်အစီအစဉ်ချက်ပြုတ်ပါက ၂၀၀၀ရပ်ထက်လျော့နည်း၍မသုံးပါနှင့်။

**အပိုစွည်းများအားမှန်ကန်စွာမသုံးပါကမီးဖိုပျက်စီးလိမ့်မည်။**

- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုပါက သတ္တု(သို့)အလူမီနီယမ်ခွက်ဖြင့်သတ္တုဇကာပေါ်သို့တင်၍မသုံးပါနှင့်။အလူမီနီယမ်ခွက်နှင့်သတ္တုဇကာကြားတွင်ကြွေပန်းကန်ပြား(သို့)ဖန်ပန်းကန်ပြားကြားတွင်ထည့်ပါ။ဤကိစ္စသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်မီးဖွင့်၍မီးဖိုပျက်စီးခြင်းကိုကာကွယ်ပေးပါသည်။

**ဖန်ပန်းကန်ပြား**

- လည်နေသောသံကွင်းအပေါ်တွင်ဖန်ပြားကိုတင်၍အသုံးပြုပါသည်။၎င်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့စက်ဖြင့်ဟင်းချက်ရာတွင်သုံးသောအပိုစွည်းဖြစ်သည်။
- ဖန်ပြားသည်ဤမီးဖိုအတွက်အထူးဒီဇိုင်းဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။တခြားဖန်ပန်းကန်ပြားများဖြင့်အစားမထိုးပါနှင့်။
- ဖန်ပန်းကန်ပြားမှူနေပါကသန့်ရှင်းခြင်းမပြုလုပ်မီ(သို့)ရေမဆေးမီအေးအောင်ထားရပါမည်။
- ဖန်ပန်းကန်ပြားအားလိုချင်သောအနေအထားသို့ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည်။
- ဖန်ပန်းကန်ပေါ်ရှိအစားအစာသည်သည်အိုးသည်မီးဖိုခံရသို့ထိနေလျှင်ဖန်ပန်းကန်လည်ပတ်မှုရပ်တန့်သွားပြီးဖန်ပန်းကန်သည်ဆန့်ကျင်ဘက်အနေအထားသို့လည်နေလိမ့်မည်။မီးဖိုအားဖွင့်၍နေရာပြန်ချပြီးပြန်ဖွင့်ပါ။
- ဖန်ပန်းကန်ပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်၍မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။မိုက်ကရိုဝေ့စက်ပထိုမိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထား၍ချက်ပါ။
- မိုက်ကရိုဝေ့စက်(သို့)ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ်ဖန်ပန်းကန်ပြားတွင်ခါနေလိမ့်မည်။၎င်းတို့ခါမှုသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းအားမထိခိုက်နိုင်ပါ။

# အရေးကြီးသောလုံခြုံရေးဆိုင်ရာသတိပေးချက်များ

## အရေးကြီးအချက်

ချက်ပြုတ်ချိန်လွန်ကန့်သတ်မှတ်ထားပါက အစားအစာများ ပျက်စီးသွားပြီး ပြင်းထန်သော အခြေအနေတွင် မိမိ၏ အတွင်းပိုင်းပျက်စီးပြီး မီးလောင်နိုင်သည်။

## တိုတောင်းသောဟင်းချက်ချိန်သက်မှတ်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် တခြားချက်ပြုတ်သည့်နည်းများထက် အချိန်ပိုမြန်စေသကဲ့သို့ အစားအသောက်အား အရင်မစစ်ဆေးဘဲ ချက်ပြုတ်ချိန် အလွန်အမင်းချိန် ညှိမထားရန် အကြံပြုသည်မှာ သဘာဝဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်ချိန်ကို သက်ရောက်စေနိုင်သော အချက်များမှာ စတင်ချက်ပြုတ်သော အပူချိန်၊ ပုံစံ၊ ပမာဏ၊ အရွယ်အစားနှင့် အစားအစာပုံသဏ္ဌာန်နှင့်သုံးစွဲသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ မီးဖိုအသုံးပြုမှုနှင့် ကျွမ်းဝင်သော အခါ၌ အချက်များကို ချိန်ညှိနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများအား အကျက်လွန်အောင် ချက်ခြင်းထက် မကျက်အောင် ချက်ခြင်းက ပိုသင့်တော်ပါသည်။ အစားအစာမကျက်သေးလျှင် မီးဖိုထဲသို့ ပြန်ထည့်၍ ချက်နိုင်ပြီး အကျက်လွန်သွားပါက ပြင်၍ မရနိုင်ပါ။ အခြေတမ်း အနည်းဆုံး ချက်ပြုတ်ချိန်မှ စ၍ ချက်ပါ။

## စားစရာအနည်းငယ်ချက်ပြုတ်ခြင်း

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

ချက်ပြုတ်ချိန်အနည်းငယ်သာပေး၍ မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးပါ။

## အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများ

အစိုဓာတ်နည်းသော အစားအစာများအား အပူပေးလျှင် ဥပမာ - ပေါင်မုန့်များ၊ ဘီစကစ်၊ ချောကလက်၊ ပေါက်ပေါက်နှင့် အစာသွပ်မုန့်များ ဖုတ်ခြင်းအား သတိပြုပါ။ ၎င်းအရာများသည် အလွယ်တကူ တူးခြင်း၊ ခြောက်သွားခြင်း (သို့) ချက်ပြုတ်ချိန်ကြာပါက မီးလောင်နိုင်သည်။ ပေါက်ပေါက်နှင့် ပေါင်မုန့်ကဲ့သို့ အစိုဓာတ်နိမ့်သော အစားအစာများအား အပူပေးခြင်းကို အကြံမပြုချင်ပါ။ ဤမီးဖိုသည် ချက်ပြုတ်ရန် အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ ဂျုံအိတ် (သို့) ရေခဲခွေးပုလင်းများကဲ့သို့ အစားအစာမဟုတ်သော ပစ္စည်းများ အပူပေးခြင်းများအား အကြံမပြုပါ။

## အစားအစာများကို နွေးခြင်း

အစားအစာများကို အငွေ့တထောင်းထောင်း ဖြစ်အောင် နွေးခြင်းမှာ လိုအပ်ပါသည်။ မီးဖိုအတွင်းမှ ထုတ်၍ အငွေ့တထောင်းထောင်း ဖြစ်စေရန် စစ်ဆေးခြင်း ဆိုလိုရင်းမှာ နေရာတိုင်းမှ ရေခဲခွေးပုလင်းများ ထွက်လာပြီး ဟင်းအနှစ်များမှ လေပူပေါင်းများ ထွက်လာရန် ဖြစ်သည်။ (အစားအစာအပူချိန်တိုင်း ပြဒါးတိုင်ကို သုံး၍ အစားအစာ ၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ရောက်နေသည်ကို သိနိုင်ပြီး အစားအစာ အပူချိန်တိုင်းကို ရိုယာအား မိုက်ကရိုဝေ့ အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။)

အစာသွပ်မုန့်၊ သိုးသားပိုင်း စသည့် ငွေ့၍ မရသော အစားအစာများ၏ အလယ်အား ဓားဖြင့် ခွဲ၍ တစ်ခုလုံး အပူကောင်းစွာ ရောက်မရောက် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ထုတ်လုပ်သူများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာပြီး အစားအစာ မစားမီ အငွေ့တထောင်းထောင်း ထနေသည်ကို စစ်ဆေးပြီး သံသယရှိပါက မီးဖိုအတွင်းသို့ ပြန်ထည့်၍ အပူပေးပါ။

## အချိန်ရပ်ထားခြင်း

ရပ်တန့်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ အစားအစာ ချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့) အပူပေးခြင်း အဆုံး အစားအစာမစားမီ ထားထားခြင်း ဥပမာ - အစားအစာ၏ အေးသော အပိုင်းများ ဖယ်ရှားပြီး အစားအစာအတွင်းပိုင်းမှ အပူများ ကူးစက်စေရန် ထားရှိသော အချိန်ဖြစ်သည်။

## အဖုံးများ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့် အစားအစာမချက်ပြုတ်မီ ဘူးများနှင့် အိုးများ အစားအစာထည့်သော အိုးများမှ အဖုံးများကို ဖယ်ရှားပါ။ အဖုံးဖုံးထားပါက ရေငွေ့ နှင့် မီးအားများအတွင်းတွင် စုနေပြီး ပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်နိုင်၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းတောင် ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ပြန်စာ

## ကလေးနို့ဖူးများနှင့်အစားအစာထည့်သောဗူးများ

ကလေးနို့ဖူးများကို အပူပေးသောအခါ အပေါ်မှ နို့သီးခေါင်းနှင့် အဖုံးကိုဖယ်ပါ။ဗူးအပေါ်ပိုင်းရှိနို့ဖူးသည် အောက်ပိုင်းထက်ပိုမိုနေသဖြင့် အပူချိန်ကို သိရှိရန် ဖြေညှင်းစွာလှုပ်ပြီး စစ်ဆေးပါ။ အပူမလောင်စေရန် ဤသို့ပြုလုပ်သင့်သည်။ စာမျက်နှာ ၂၈ ကို ကြည့်ပါ။

## ကြက်ဥပြုတ်ခြင်း

ကြက်ဥများကို အခွံနှင့် မာအောင်ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုအတွင်း အပူပေးသင့်ပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဖြင့် အပူပေးပြီးပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

## အခွံပါသောအစားအစာများ

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

## ပလတ်စတစ်နှင့်စက္ကူများ

ပလတ်စတစ် (သို့) စက္ကူစွက်များသည် မီးလောင်လွယ်သောကြောင့် အပူပေးသောအခါ မီးဖိုအား အမြဲကြည့်နေပါ။ လျှပ်စစ်မီးနိုင်သောကြောင့် အကင်အိတ်ကို သတ္တုကြိုးဖြင့် ချည်၍ မသုံးပါနှင့်။ ပြန်သုံး၍ ရသောစက္ကူများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဥပမာ - မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုအတွက် သီးသန့် ထုတ်လုပ်ထားသည်ဟု မပါသောစက္ကူများ၊ ၎င်းပစ္စည်းများသည် မီးဖွားများ (သို့) မီးလောင်စေနိုင်သည့် အညစ်အကြေးများ ပါရှိပါသည်။

## အရည်များ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဖြင့် အပူပေးသောအခါ အရည်များသည် ဆူပွတ်ရန် ကြာမြင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗူးများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ သတိထားပါ။ ချက်ချင်း ဆူပွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- (က) လည်ပင်းကျဉ်းသောပုလင်း အရည်များကို မသုံးပါနှင့်။
- (ခ) အပူအလွန်အကျွံပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- (ဂ) မီးဖိုပေါ် မတင်မီ ငွေ့ပေးပြီး အပူပေးချိန် တစ်ဝက်ခန့်တွင် တစ်ခါ ငွေ့ပေးပါ။
- (ဃ) အပူပေးပြီး မီးဖိုထဲတွင် ခန့်ထား၍ ခွက်အား မဖယ်ရှားဆင်ငွေ့ထားပါ။

## အဆီများကိုကြော်ခြင်း

အဆီများသော အရာများကို ကြော်ရန် မသုံးပါနှင့်။

## လျှပ်ကူးခြင်း

အစားအစာအလေးချိန် မမှန်ကန်ခြင်း (သို့) သတ္တုစွက်များ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် လျှပ်ကူးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပြီး သတ္တုစင်ပျက်စီးနိုင်သည်။ လျှပ်ကူးခြင်းဆိုသည်မှာ မီးဖိုအတွင်း အပြာရောင်မီးတောက်များ တောက်လောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းက သို့ဖြစ်ပါက ချက်ခြင်း မီးဖိုကို ပိတ်ပါ။ အကယ်၍ သတိမပြုမီဘဲ ဆက်လက် အသုံးပြုပါက မီးဖိုပျက်စီးနိုင်သည်။ အကင်ကင်သည့် စနစ်ဖြင့် ဆက်လက် အသုံးပြုပါ။

## အသားအပူချိန်တိုင်းသာမိုစီတာ

အသားအပူချိန်တိုင်းသာ မိုစီတာကို အသားတုံးများနှင့် ကြက်သားများ ချက်ပြီး မီးဖိုအတွင်းမှ ဖယ်ရှားပြီး အပူချိန်တိုင်း ရှိသည့်အထိ အကယ်၍ မကျက်ပါက သက်မှတ်ထားသော အပူချိန်အတိုင်း မိနစ်အနည်းငယ် ထပ်ချက်ပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖို အသုံးပြုနေစဉ် သာမန်သာမိုစီတာအား မထားပါနှင့်။

# ယေဘုယျအသုံးပြုနည်းများ

## အချိန်ရပ်နားထားခြင်း

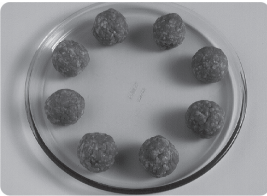
သိပ်သည်းသောအစားအစာများ၊ ဥပမာ - အသား၊ အခွံပါသောအာလူး၊ ကိတ်မုန့်ချက်ပြုလုတ်ပြီး (မီးဖိုအတွင်း(သို့) အပြင်တွင်) အစားအစာ၏အလယ်မှ အပူများပြီးဆုံးအောင်တူးစက်နိုင်ရန် အစားအစာများအားဒီတိုင်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ သည်တိုင်းထားစဉ်အသားတုံးများ(သို့) အာလူးများကိုသတ္တုပြားဖြင့်ပတ်ထားပါ။ အသားတုံးသည် အနည်းဆုံး ၁၀ - ၁၅ မိနစ်၊ အာလူးသည် ၅ မိနစ်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အသားပြားများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ငါးစသည် အခြားအစားအစာများမှာ ၂-၅ မိနစ်ထားရန် လိုပါသည်။ အရည်မျှော်ပြီးသောအစားအစာများလည်း အချိန်ရပ်ထားသင့်ပါသည်။

## အရေအတွက်



အရေအတွက်နည်းနည်းချက်ပြုတ်ခြင်းသည် များများချက်ပြုတ်ခြင်းထက် ပိုမြန်ပြီး၊ ဟင်းနည်းနည်းအပူပေးခြင်းသည် များများအပူပေးခြင်းထက် ပိုမြန်သည်။

## နေရာထားခြင်း



အစားအစာများအားခြားထားခြင်းသည် ညီညာညာနှင့် မြန်မြန်ကျက်စေသည်။ အစားအစာများကိုပုံမထားပါနှင့်။

## စိုထိုင်းသောအစားအစာများ

လက်ဆတ်သောအစားအစာများ၊ ဥပမာ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးများသည် ရာသီတစ်ခုလုံးကျဲပြားသောရေဓာတ်များပါရှိသည်။ ထိုရာသီအတွက်ချက်ပြုတ်ချိန်အားညှိပေးရမည်။ ခြောက်သွေ့သောအရာများ၊ ဥပမာ - ဆန်၊ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်၊ သိမ်းထားစဉ်ခြောက်သွေ့နိုင်ပြီး ချက်ပြုတ်ချိန်တွင်းခြားနိုင်သည်။

ဥပမာ

အပေါက်ဖောက်ခြင်း



အချို့သောအစားအစာများသည်အရေပြား(သို့) အမြှေးပါးများပါသဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်ရေငွေ့များထွက်ပေါ်ပြီးစုနေနိုင်သည်။ ၎င်းအစားအစာများကိုရေငွေ့များထွက်သွားစေရန်အပေါက်ဖောက်ခြင်း(သို့) အရေခွံများခွာခြင်းများပြုလုပ်သင့်သည်။ကြက်ဥ၊အာလူး၊ ပန်းသီးနှင့်အသားချောင်းများသည်မချက်ခင်အခွံခွာသင့်သည်။ ကြက်ဥများအား အခွံဖြင့်မပြုတ်ပါနှင့်။

ဖုံးအုပ်ခြင်း



အစားအစာများအားအပူခံလောင်ပြား (သို့) အဖုံးဖုံးပါ။ ငါးများ၊ အသီးအရွက်များ၊ ဟင်းအိုးများ၊ ဟင်းရည်များ အားအဖုံးဖုံးအုပ်ပါ။ ကိတ်မုန့်၊ ဝက်အူချောင်း၊ အာလူး (သို့) အစာသွပ်မုန့်များအားမဖုံးပါနှင့်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများ

လေဝင်လေပေါက်ရှိသောအစားအစာများသည်သိပ်သည်းသောအစားအစာများထက်အပူပိုမြန်သည်။

အပူခံလောင်ပြား

အပူခံလောင်ပြားသည်အစားအစာ၏ရေငွေ့ကိုထိန်းပေးပြီးရေငွေ့ထွားခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုမြှင့်စေသည်။မချက်ပြုတ်ခင်အပေါက်ဖောက်ထားခြင်းသည်ရေငွေ့များကိုထွက်စေသည်။ အပူခံလောင်ပြားအားဖယ်ရှားလျှင်အထိရှိရေငွေ့များအလွန်ပူနေနိုင်သောကြောင့်သတိပြုပါ။

ပုံသဏ္ဌာန်



ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံချက်ပြုတ်ခြင်းမိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်ချက်ပြုတ်ရာတွင်လေးဒေါင်းပုံခွက်များဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းထက်လုံးဝန်းသောအိုးများဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းကပိုကောင်းသည်။

## စစ်ခြင်းအပူချိန်

အစားအစာအေးလျှင်အပူပေးရသောအချိန်ကြာမြင့်သည်။ သာမန်အပူချိန်ရှိ အစားအစာထက် ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ အစားအစာအား အပူပေးရန် ပို၍ကြာမြင့်သည်။

## အရည်များ



အရည်များအား အပူပေးစီအပူပေးစဉ်နှင့်အပူပေးပြီးမွှေပေးပါ။ ရေများအားဝေမကျစေရန်အပူပေးခင်မွှေပေးပြီးအပူပေးနေစဉ်မွှေရန်လိုအပ်သည်။ ချဉ်းသားအရည်များအားအပူထပ်မံပေးပါနှင့်။ အပူအလွန်အကျွံပေးပါနှင့်။

## လှန်ပေးခြင်းနှင့်မွှေပေးခြင်း

အချို့သောအစားအစာများသည်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မွှေပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အသားနှင့်ကြက်သားများကိုချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်တွင်လှန်ပေးသင့်သည်။

## ပြင်ဆင်ခြင်း

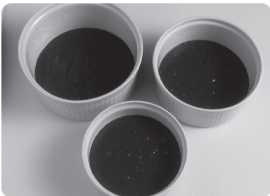
သီးသန့်ချက်ပြုတ်ရသောအစားအစာများဥပမာ - ကြက်သားအပိုင်းအစများ၊ ကြက်သားတုံးများကို ကြီးသောအပိုင်းများအားအပြင်ဘက်တွင်ထားသင့်သည်။

## အစားအစာကိုစစ်ဆေးခြင်း



အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်အသုံးပြုသော်လည်းသတ်မှတ်ထားသောချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းအစားအစာများကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ (သာမန်မီးဖိုတွင်စစ်ဆေးသကဲ့သို့) ထပ်ချက်ရန်လိုအပ်ပါက မီးဖိုအတွင်းပြန်ထည့်ပါ။

## ပန်းကန်အရွယ်အစား



ချက်ပြုတ်နည်းတွင်ဖော်ပြထားသောပန်းကန်အရွယ်အစားကိုသုံးခြင်းသည်ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့်အပူပေးချိန်အားသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။



## သန့်ရှင်းခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖွင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်အစားအစာအမှန်များဖြစ်စေခြင်းကြောင့်မီးဖိုအားအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

သန့်ရှင်း၍မရသောအစားအစာအစက်များအားမီးဖိုသန့်စင်ဆေးရည်အား နူးညံ့သောအဝတ်ပေါ် ဖြန့်၍ဖယ်ရှားနိုင်သည်။မီးသန့်ရှင်းပြီးခြောက်အောင် သုတ်ပါ။

## အသုံးပြုရန်ခွက်များ

အသုံးပြုသည့်အိုးရွေးချယ်မှုနှင့်ကန်ခြင်းသည်အစားအစာချက်ပြုတ်မှုအောင်မြင်ခြင်း၊မအောင်မြင်ခြင်းအတွက်အရေးပါသောအချက်ဖြစ်သည်။

### မီးဖိုထားသောဖန်ထည်များ

ဖန်ထည်များသည်အပူခံနိုင်ခြင်း၊ဥပမာ -အပူခံဖန်ထည်များမှာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီးမိုက်ကရိုဝေ့အကင်ကင်ခြင်းနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုသည်။အစားအစာမှအပကြောင့်ကွဲနိုင်သောဖန်ထည်များကိုမသုံးပါနှင့်။ကွဲနိုင်သော(သို့)လျှပ်ကူးနိုင်သောဖန်ထည်အကောင်းစားများမသုံး ပါနှင့်။



### ကြေထည်များနှင့်မြေထည်များ

ကြေရည်သုတ်တရုတ်ပန်းကန်များ၊လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်၊ပန်းကန်လုံး၊မတ်ခွက်နှင့်ခွက်များကိုအပူဒဏ်ခံနိုင်လျှင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ကြေထည်နှင့် မြေထည်များသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ရောစပ်ထားသောကြေထည်များကိုအချိန်တိုအတွင်းအပူပေးသောအခါတွင်သာအသုံးပြုပြီးအပူချိန် ပြောင်းလဲပါကအက်ကွဲခြင်း(သို့) ချက်ပြုတ်ပြီးပါကအားပျော့သွားစေသည်။သတ္တုဖြင့်ပုံဖော်ထားသော(သို့)သတ္တုအနားကွတ်ပါသောပန်းကန်လုံး များမသုံးပါနှင့်။လက်ကိုင်တပ်ထားသောရေကုန်း(သို့)မတ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့အတွင်းအရည်ပျော်နိုင်သောကြောင့်အသုံးမပြုပါနှင့်။



### မြေခွက်များ၊မြေပန်းကန်များ၊စဉ်းခွက်များ

ကြေရည်အပြည့်သုတ်ထားသောအိုးများသာ အသုံးပြုပါ။ကြေရည်တစ်ဝက်သုတ်ထားခြင်း(သို့)လုံးဝမသုတ်ထားသောအိုးများသည်ရေများကိုစုပ်ယူ သကဲ့သို့မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်အားစုပ်ယူသောကြောင့်အလွန်ပူပြီးချက်ပြုတ်ရာတွင်နှောင့်နှေးစေသည်။



**သတ္တုပြား(သို့)သတ္တုအိုးများ**

သတ္တု(သို့) သတ္တုပြားအုပ်ထားသောအိုးများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဖမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်အစားအစာများအားအပူညီညာစွာမရနိုင်သကဲ့သို့မီးဖိုကိုလည်းပျက်စီးစေနိုင်သည်။သတ္တုတံဆို့အစားသစ်သားတံဆို့ကိုသုံးသင့်သည်။



**အပူခံဖလင်ပြား**

မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အစားအစာများအားဖလင်ပြားနှင့်မထိစေရန်ဂရုစိုက်ပြီးအစားအစာများချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့)အပူပေးချင်မိုက်ကရိုဝေ့အပူခံဖလင်ပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အကင်ကင်ခြင်း(သို့) ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်မသုံးပါနှင့်။



**ပလတ်စတစ်များ**

ပလတ်စတစ်ခွက်များသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုဖွင့်အသုံးပြုရန် ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့အတွက်ထုတ်လုပ်ထားသောခွက်များသာအသုံးပြုနိုင်သည်။မယ်လမင်းကဲ့သို့မီးကျွမ်းနိုင်သောပလတ်စတစ်များမသုံးပါနှင့်။ပလတ်စတစ်ခွက်များကိုသကြားဓာတ်များသော(သို့)အဆီများသော(သို့)ကြာရှည်စွာချက်ပြုတ်ရသောဥပမာ - ဆန်ကြမ်းများချက်ပြုတ်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။အစားမစာမှအပူနှင့်အရည်ပျော်သွားနိုင်သောမာရုရင်းခွက်(သို့) ဒိန်ခွက်များဖြင့်မချက်ပါနှင့်။

**အကင်တင်ရာတွင်မသုံးပါနှင့်။**



**စက္ကူများ**

မီးဖိုချောင်သုံးစက္ကူအပြုများကိုအချိန်အနည်းငယ်သာချက်ပြုတ်ရသောအစာသွပ်မှုခွက်များနှင့်အသားချောင်းများကိုဆီစင်ခြင်းမှတာကွယ်ရန်ဖုံးအုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည်။မီးဖိုချောင်သုံးအဝတ်များကိုပြန်မသုံးပါနှင့်။လက်လုပ်ချည်မျှင်များပါသောကြောင့်မီးဖိုသုံးစက္ကူများကိုမသုံးပါနှင့်။မီးဖိုအသုံးပြုနိုင်သောနာမည်ကြီးပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောအဝတ်များကိုသာသုံးပါ။မီးဖိုအတွင်းအရည်ပျော်နိုင်သောဖယောင်း(သို့)ပလတ်စတစ်အုပ်ထားသောခွက်များမသုံးပါနှင့်။ပန်းကန်အောက်ခြေနှင့်အဆီများသောအစားအစာများကိုဖုံးရန်ဆီစိမ်စက္ကူများကိုအသုံးပြုနိုင်ပြီး မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့်အချိန်ခဏအပူပေးသောအခါစက္ကူပန်းကန်ပြားသုံးနိုင်သည်။



ပြန်စာ

**ကြိမ်းသစ်သားနှင့်တောက်ရိုးခြင်းများ**

မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုစီးစိုတွင် ဤအရာများမသုံးပါနှင့်။ သက်တိုက်သုံးခြင်းနှင့်ကြာမြင့်စွာသုံးခြင်းကြောင့်ကွဲအက်ခြင်း(သို့)မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။မည်သည့်ချက်ပြုတ်စနစ်တွင်မျှမသုံးပါနှင့်။



**အလူမီနီယမ်ပြား**

ချောမွေ့သော အလူမီနီယမ်ပြားအနည်းငယ်ကို အသားတုံးများနှင့်အသားများအားအုပ်၍အရည်ဖျော်ရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုစွမ်းအင်မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်ကာကွယ်ထားသောအပိုင်းမှအလူမီနီယမ်ပြား(သို့)အလွန်အမင်းအရည်ဖျော်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။သတ္တုပြားအားမီးဖိုအတွင်း(သို့) အမီးဖိုင်းနှင့်ပထိစေရ။လျှပ်ကူးခြင်းများဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ဖိစိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။



**အတင်အိတ်များ**

စွမ်းအင်နှင့်အချိန်သုံး၍တင်သောအခါအိတ်၏တစ်ဖက်မှအသားတုံးများထည့်၍ကပ်ခြင်းတွင်အသုံးဝင်သည်။သတ္တုကြိုးများပတ်၍မသုံးရ။

# မီးပို၏အစိတ်အပိုင်းများ

## ၁. တံခါးလက်ကိုင်

ဆွဲ၍တံခါးဖွင့်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တံခါးဖွင့်ပါကအစီအစဉ်မပျက်စဲချက်ပြုတ်ခြင်းရပ်တန့်သွားပါမည်။တံခါးပြန်ပိတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါကယခင်နေရာမှပြန်လည်ချက်ပြုတ်ပါမည်။ဤစနစ်သည်မိုက်ကရိုဝေ့ပေါက်ကွဲနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တံခါးဖွင့်ခြင်းအတွက်အလွန်ဘေးကင်းစေသည်။

## ၂. မီးဖိုပြတင်းပေါက်

## ၃. လေဝင်ပေါက်

## ၄. မိုက်ကရိုဝေ့အသုံးပြုနည်း(မပြုတ်ပါနှင့်)

## ၅. အပြင်လေဝင်ပေါက်များ

## ၆. ထိန်းချုပ်မှုပျက်နာခြင်း

## ၇. မီးကြိုး

## ၈. မီးပလပ်ခေါင်း

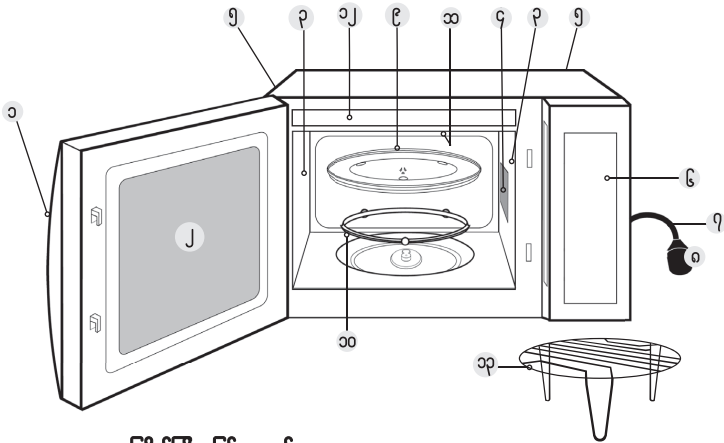
## ၉. ဝန်ပြား

## ၁၀. လည်ပတ်နေသောတွင်း

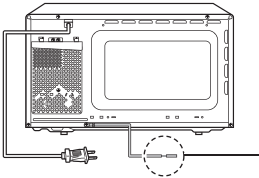
## ၁၁. အကင်ကင်ရာတွင်အပူလွှတ်ကိရိယာ

## ၁၂. လုပ်ဆောင်ချက်ပြပေး

## ၁၃. သတ္တုစင်



မြေဖိုက်ကြိုးချင်းအတွက်နမူနာ



မြေဖိုက်ကြိုးချင်း

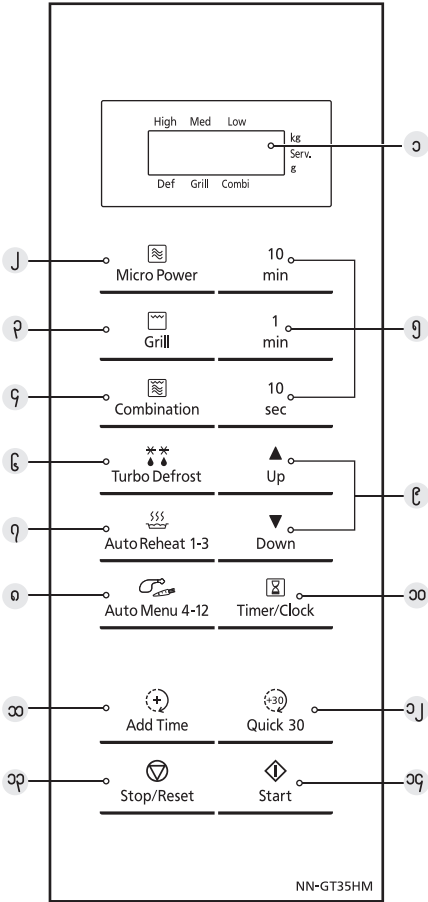
လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းရှိသောမြေကြိုးနှင့်ဆက်သွယ်ရမည်။

မှတ်ပုံတင်နှင့်သတိပြုရောင်ကြည့်ရန်အချက်များမီးဖိုတွင်ပါရှိသည်။

### ■ မှတ်ချက်

ဧဟိပြပါသရုပ်ပုံများသည်အကိုးအကားအတွက်သာဖြစ်သည်။

# ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်



၁. ပုံစံမျက်နှာပြင်
၂. မိုက်ကရိုဝဲဗ်ဒလုတ်
၃. အတင်တင်ရန်ဒလုတ်
၄. ဝေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရန်ဒလုတ်
၅. အချိန်မှတ်ရန်ဒလုတ်
၆. အမြန်အရည်ချက်ခြင်းဒလုတ်
၇. အလိုအလျောက်အပူပေးခြင်းဒလုတ် ၁-၃
၈. အလိုအလျောက်ရွေးချယ်သည့်ဒလုတ် ၄-၁၂
၉. အလေးချိန်သတ်မှတ်ရန်အပေါ်အောက်ပြောင်းနိုင်သောဒလုတ်
၁၀. အချိန်မှတ်ခြင်း / နာရီဒလုတ်
၁၁. အချိန်ပေါင်းထည့်သည့်ဒလုတ်
၁၂. မိနစ်၃၀အမြန်ချက်ပြုတ်ရန်ဒလုတ်
၁၃. ရပ်တန့်ခြင်း / ပြန်လည်ချက်ပြုတ်ခြင်းဒလုတ်
၁၄. မျက်ပြုတ်ပီ

လမ်းညွှန်ချက်များအားရှင်းလင်းစေရန်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။  
**ချက်ပြုတ်နေစဉ်**  
 ချက်ပြုတ်ခြင်းဇာတိရပ်ရန်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။လမ်းညွှန်ချက်များ(သို့)အမှတ်အသားများ(သို့)မျက်နှာပြင်ပေါ်မှအချိန်အားဖျက်ရန်နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါ။  
**၁၄. စတင်ရန်ဒလုတ်**

• ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်သည်တော်ပြထားသည်နှင့်တူပြားနိုင်သည်။ သို့သော်ဒလုတ်ပေါ်ရှိစကားလုံးများနှင့်စနစ်များတူနေမည်။

## ■ တတိတိမြည်သံ

ဒလုတ်မှန်ကန်စွာနှိပ်သောအခါ အသံကြားရပါမည်။ဒလုတ်ကိုနှိပ်၍အသံမကြားပါကရွေးချယ်မှုမဟုတ်ခြင်း(သို့)လမ်းညွှန်ချက်အားလက်မခံခြင်းဖြစ်သည်။မီးဖိုချက်ပြုတ်မှုပုံစံရွေးချယ်နေစဉ်အတွင်းအသံနှင့်ချက်မြည်ပါမည်။ရွေးချယ်ထားသောစနစ်အားလုံးဆောင်ရွက်ပြီးပါကဂြိုဟ်မြည်လာမည်။

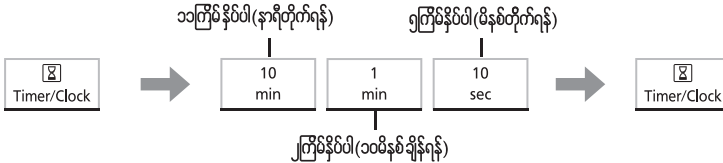
## ■ မှတ်ချက်

ချက်ပြုတ်မှုပုံစံရွေးချယ်ပြီးစတင်ရန်ဒလုတ်ကိုမိနစ်ကြာသည်အထိမနှိပ်ပါကရွေးချယ်ထားသောချက်ပြုတ်မှုပုံစံများအလိုအလျောက်ဖျက်သွားပါမည်။မျက်နှာပြင်သည်နာရီ(သို့)အမှတ်အသားနေရာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါမည်။

# နာရီသတ်မှတ်ခြင်း

မီးဖိုအား ပထမဆုံးအကြိမ်မီးပလပ်ထိုးပါက မျက်နှာပြင်တွင် “၈၈.၈၈” ဟုပေါ်လာမည်။

ဥပမာ : ၁၁ နာရီ ၂၅ မိနစ် ဟုချိန်ရန်



**အချိန် / နာရီသလုတ်အားနှစ်ကြိမ် နှိပ်ပါ။**

အမှတ်အသားမှာ မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ဖြစ်နေမည်။

**နေ့၏အချိန်တိုက်ရန်။**

**အချိန် / နာရီသလုတ်အားနှိပ်ပါ။**

အမှတ်အသားငြိမ်သွားပါမည်။ မျက်နှာပြင်တွင် နာရီမှန် မှတ်သားပြုဖြစ်နေမည်။

## ■ မှတ်ချက်

၁. နာရီပြန်တိုက်ရန်၊ အထက်ပါအဆင့် ၁ မှ ၃ အထိပြန်လုပ်ပါ။
၂. နာရီသည် မီးဖိုပလပ်တစ်ကြိမ်လျှင် စစ်စီးနေသမျှ ဖော်ပြနေပါလိမ့်မည်။
၃. ၁၂ နာရီပြန်နာရီသာဖြစ်သည်။

# ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသလုတ်

ဤစနစ်သည် မီးဖို၏ ထိန်းချုပ်စနစ်အား အလုပ်မဖြစ်စေပါ။ သို့သော် တံခါးစွင့်၍ ရပါသည်။ ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံစနစ်သည် အမှတ်အသား (သို့) အချိန်ပြသော မျက်နှာပြင်တွင် ဖော်ပြထားနိုင်သည်။

ချိန်ညှိရန်



ဝယ်ရက်ရန်



**၁၀ စက္ကန့်အတွင်း ၃ ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

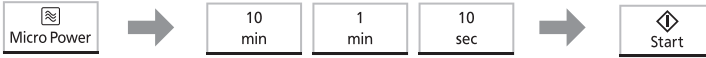
နာရီပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ မူလအချိန် ပမောက်ပါ။ “ကလေးအတွက်” ဟူ၍ မျက်နှာပြင်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

**ရက် / ပြန်စသလုတ်အား ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း (၃) ကြိမ်နှိပ်ပါ။**

မျက်နှာပြင်တွင် နာရီပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

# မိုက်ကရိုပိုဝါးသုံး၍ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အရည်ပျော်ခြင်း

ဖန်ပန်းကန်ပြားသည်မီးဖိုအသုံးပြုနေစဉ်နေရာတကျဖြစ်နေရမည်။



**မိုက်ကရိုပိုဝါးသုံးလုပ်အားလုပ်အားလုပ်သော  
စွမ်းအားရရှိစေရန်လုပ်ပါ။**

**ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်း**

မီးဖိုသည်အလယ်အလတ်အမြင့်၊အလယ်အလတ်အရည်  
ပျော်ခြင်းနှင့်အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်များအတွက်၉၉မိနစ်၅၀  
စက္ကန့်အထိအစီအစဉ်ချထားနိုင်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဆုံး  
အတွက်မိနစ်၃၀အစီအစဉ်ချနိုင်သည်။

**စတင်ရန်သလုတ်ကုန်ပါ။**

မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်မှတ်နေမည်။

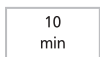
| နှိုင်းရန် | အပူချိန်သတ်မှတ်ခြင်း | အသုံးပြုပုံစံ                                                                     |
|------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ၁ကြိမ်     | အမြင့်ဆုံး           | ရေခဲခွေး၊ အသီးများချက်ခြင်း၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ထမင်း၊ဒေါက်ကလေး၊ခေါက်ဆွဲနှင့်အချိုပွဲ |
| ၂ကြိမ်     | အလယ်အလတ်အမြင့်ဆုံး   | ကြက်သားချက်ခြင်း၊အသားနှင့်တိတ်ဖုန်းနို့ပြန်တိုက်ရန်။                              |
| ၃ကြိမ်     | အလယ်အလတ်             | ငါးချက်ခြင်း၊ပင်လယ်စာ၊ဥများနှင့်ဒိန်ခဲများ                                        |
| ၄ကြိမ်     | အရည်ပျော်ရန်         | အရည်ပျော်သည့်အစားအစာ၊အစားအရည်ပျော်သောရေခဲခွေးနှင့်ဒိန်ခဲရေခဲများ                  |
| ၅ကြိမ်     | အနိမ့်ဆုံး           | ချက်ပြီးသားအစားအစာများခွေးရန် ။ ဖြည်းဖြည်းချင်းသုလေရန်။                           |

## ■ မှတ်ချက်

- မီးဖိုအားအချိန်သတ်မှတ်ပြီးပါကအရင်သတ်မှတ်ထားသောစွမ်းအင်နှုန်းမပါဘဲအမြင့်ဆုံးစွမ်းအားဖြင့်အလိုအလျောက်လည်ပတ်နေမည်။
- ချက်ပြုတ်နေစဉ်ဖန်ပန်းကန်ပြားတုန်ခါနေသည်။၎င်းသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုမထိခိုက်နိုင်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းအဆင့်များအတွက်စာမျက်နှာ၁၉ ကိုကြည့်ပါ။
- အပူပေးရန်အချိန်ကိုမိုက်ကရိုပိုဝါးစွမ်းအားနှင့်အချိန်သတ်မှတ်ပြီးအစီအစဉ်ဆွဲနိုင်သည်။စာမျက်နှာ ၂၁တွင်ကြည့်ပါ။
- မီးဖိုအတွင်းသတ္တုပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်မိုက်ကရိုပိုဝါးစွမ်းအားမသုံးပါနှင့်။
- အစားအစာများအားအရည်ပျော်နေစဉ်မီးဖိုတံခါးအားဖွင့်၍စစ်ပါ။ထို့နောက်ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။အရည်ပျော်နေစဉ်အတွင်းအဖုံးဖုံးရန်မလိုပါ။ရေဒီယိုကောင်းရ  
စေရန်နေ့ခြင်းလှည့်ခြင်း(သို့)အရည်ပျော်နေစဉ်အကြိမ်များစွာထုတ်ပေးပါ။ပြီးမှားသောအချိန်မီနှင့်ကြက်သားအတွက်အရည်ပျော်စဉ်အချိန်တစ်ဝက်တွင်လှည့်  
ခြင်းနှင့်အစွန်းနှစ်ဖက်နှင့်အဖျားတို့အားအပူသံသတ္တုပြားဖြင့်အုပ်ပါ။အရည်ပျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်းအားစာမျက်နှာ ၂၁ တွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

# အကင်ကင်ခြင်း

အကင်ကင်ခြင်းစနစ်သည် အသားပြား အဖဲခံရုံ၊ တံခွံထိုးကင်ခြင်း အသားချင်းများ (သို့) ကြက်သားအပိုင်းအစများ ကင်ရာတွင် အသုံးဝင်သည်။ အသားသည် ပေါင်မုန့်နှင့် ဟင်းခွံများအိုးလိုက်ချက်ရာတွင် လည်းသုံးသည်။



အကင်ခလုတ်ကို နှိပ်၍ လိုအပ်သော အပူချိန်သို့ ရွေးပါ။

အချိန်သတ်မှတ်ပါ။  
(ဥပမာ ၅၀ စက္ကန့် ထိထားနိုင်သည်။)

စတင်ရန် ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။  
မျက်နှာပြင်တွင် အချိန်မှတ်နေမည်။

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

## ■ မှတ်ချက်

၁. သတ္တုဇကာပေါ်တွင် အစားအစာ ထည့်ထားသည့် ဖန်ပန်းကန်ပြားတွင် တင်ပါ။ အောက်တွင် အဆီနှင့် အရည်များ ကျခြင်းကို ပမ်းထားရန် အပူပံ့ပန်းကန်ပြားထားပါ။
၂. ကင်နေစဉ် အပူမပိတ်ပါနှင့်။
၃. မီးဖိုအား အပူမပေးပါနှင့်။
၄. အကင်ကင်ရာတွင် မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအား အသုံးမပြုပါနှင့်။
၅. အချို့အစားအစာများသည် ချက်ပြုတ်နေသော အချိန်တစ်ဝက်တွင် ပြောင်းပြန်လှည့်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
၆. အစားအစာများကို လှည့်သော အခါ မီးဖိုတံခါးကို ဂျာနယ်ဖြင့် ပိတ်ပြီး မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကို သုံး၍ သတ္တုဇကာများကို ဖယ်ပါ။
၇. အကင်ကင်ရန် အပူလွတ်ပေးသော ကိုရိုယာသည် နီလာပြွန် ပိတ်သွားသည်မှာ သာမန်ဖြစ်သည်။
၈. ထိပ်ပိုင်းတွင် ရှိသော အပူပေးကိရိယာပူနေစဉ် အပူပေးကိရိယာအား မထိပါနှင့်။ အပူပေးကိရိယာတွင် အပူရှိန်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။
၉. ကင်သည့် စနစ်အသုံးပြုပြီး မီးဖိုအပူလွန်ကဲခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အချိန်တိုတွင် အသုံးပြုနိုင်မည့် မဟုတ်ပါ။

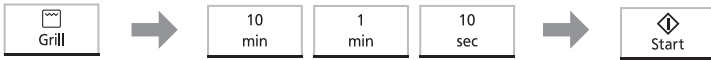
## သတိပြုရောင်ကြည့်ရန် အချက်များ

သတ္တုစင်သည် ဖန်ပန်းကန်ပြားတင်ထားသော ပုံစံအတိုင်း အသုံးပြုရမည်။ သတ္တုစင်အား ဖယ်ရှားသော အခါ သတ္တုစင်နှင့် အပူပံ့ပန်းကန်ပြားပေါ်အား သေချာစွာ ကိုင်၍ ဖယ်ရှားပါ။ အပိုပစ္စည်းများ ထုတ်သော အခါ မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကို သုံးပါ။ အပူရှိန်ပြင်းစွာ သောကြောင့် အစားအစာ ထည့်ခြင်း (သို့) ထုတ်သော အခါ မီးဖို (သို့) တံခါးအတွင်းရှိ သတ္တုအပိုင်း (သို့) အပြင်ပြင်ပေါက်အား မထိပါနှင့်။



# ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သောအခါ အကင်စနစ်မှ အစားအစာများအား သဘာဝအညိုရောင်နှင့် ကြွပ်စွဲအောင် ပြုလုပ်ထားစဉ် မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါက ပို၍ ခြိမ်းခြောက်သည်။



ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း  
ခလုတ်ကို နှိပ်၍ လိုအပ်သော အပူချိန် သို့မဟုတ် အပူအားကို ရွေးပါ။

ချက်ပြုတ်ရန် အချိန် သတ်မှတ်ပါ။  
(ဥပမာ ၅၀ စက္ကန့် ထိထားနိုင်သည်။)

Start ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။  
မျက်နှာပြင်တွင် အချိန်မှတ်နေမည်။

| နှိပ်ရန် | သတ်မှတ်ချက်               | အစားအစာမျိုးအစား          |
|----------|---------------------------|---------------------------|
| ၁ ကြိမ်  | ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁ | ကြတ်ကောင်လုံး             |
| ၂ ကြိမ်  | ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၂ | အမဲသား၊ သိုးသား၊ ပင်လယ်စာ |
| ၃ ကြိမ်  | ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၃ | အာလူး၊ ပူဟင်းဖုတ်ခြင်း    |

## မှတ်ချက်

- ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်ပြားတုန်ခါနေမည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းကို မထိခိုက်စေနိုင်ပါ။
- သတ္တုစင်သည် ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အကင်စနစ်ခြင်းအတွက် ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ မီးဖိုတွင်ပါရှိသော အပူပစ္စည်းမှ လွတ်မြောက်သည့် သတ္တုပစ္စည်းမျှမသုံးရ။ အဆီများနှင့် အစက်များခပ်ရန် အောက်ဘက်တွင် အပူခံပန်းကန်တားရှိပါသည်။
- သတ္တုစင်အား ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း သုံးပါ။ လက်စွဲအစဉ်များတွင် အစားအစာအား ၂၀၀ ဂရမ် ထက် နည်းပါက မချက်ပါနှင့်။ ပမာဏ နည်းပါက ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း စနစ်ဖြင့် မချက်ဘဲ ကင်ခြင်း (သို့) မိုက်ကရိုဝေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖုံးအုပ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်လျှင် မီးဖိုအား အပူပေးပါနှင့်။
- အစားအစာအလေးချိန် မမှန်ခြင်း (သို့) သတ္တုစင်ပျက်စီးခြင်း (သို့) သတ္တုအိုးအသုံးပြုလျှင် လျှပ်စစ်စီးမှုမတော်တဆ ဖြစ်နိုင်သည်။ လျှပ်စီးခြင်းဆိုသည်မှာ မီးဖိုအတွင်းမှ အပြာရောင်အလင်းများ ထွက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားပါက မီးဖိုချက် ချင်းပိတ်ပါ။
- အချို့သော အစားအစာများကို ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်လျှင် သတ္တုစင်သုံးရန် မလိုပါ။ ဥပမာ - မီးဖုတ်ခြင်း၊ ခရုတင်၊ အစာသွပ်မှုန့်နှင့် ပူဟင်းများ၊ ၎င်းအစားအစာများအား သတ္တုမဟုတ်သော အပူခံပန်းကန်ပြားနှင့် ထည့်၍ ဖန်ပြားပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်တင်ပါ။
- မိုက်ကရိုဝေ့သုံးပလတ်စတစ်ခွက်များအား ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင် မသုံးပါနှင့်။ (ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရန် မဟုတ်သော) ပန်းကန်ပြားသည် အကင်စနစ်နှင့် အပူပေးကိရိယာမှ အပူခံနိုင်ရမည်။ ကြွေထည်နှင့် အပူခံပစ္စည်းများ မှာ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- မိုက်ကရိုဝေ့လှိုင်းသည် သာသမဏီ ဖောက်နိုင်သဖြင့် သတ္တုပန်းကန် (သို့) သံပန်းကန်များ မသုံးပါနှင့်။

## ■ သတိပြုရောင်ကြည့်ရန် အချက်များ

သတ္တုစင်သည် ပန်ပန်းကန်ပြားတင်ထားသော ပုံစံအတိုင်း အသုံးပြုရမည်။ သတ္တုစင်အား ဖယ်ရှားသော အခါ သတ္တုစင်နှင့် အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်အား သေချာစွာ ကိုင်၍ ဖယ်ရှားပါ။ အပူပစ္စည်းများ ထုတ်သော အခါ မီးဖိုသုံးလက်အိတ်ကို သုံးပါ။ အပူရှိန် ဖြင့် ဟားသော ကြောင့် အစားအစာ ထည့်ခြင်း (သို့) ထုတ်သော အခါ မီးဖို (သို့) တံခါးအတွင်းရှိ သတ္တုအပိုင်း (သို့) အပြင်ပြင်ပေါက်အား မထိပါနှင့်။

# အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်တွင်အဆင့်သုံးဆင့်တစ်ဆက်တည်းချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

ဥပမာ ၊ အလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ဖိုပါဝါဖြင့်၃မိနစ်ပေါင်းစပ်စွမ်းအင် ွဖြင့်၃မိနစ်၊အကင်စွမ်းအင်၁ဖြင့် ၂မိနစ်ဆက်တိုက်ချက်ပြုတ်နိုင်သည်။



အလယ်အလတ်စွမ်းအင်လျှော့  
ရန်မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ်  
နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ



ပေါင်းစပ်စွမ်းအင် ၂လျှော့ရန်  
ချက်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ



အကင်စွမ်းအင်လျှော့ရန်  
တစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ။



Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

မြန်မာ

## ■ မှတ်ချက်

၁. အလိုအလျောက်စနစ်တွင်အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းအသုံးမပြုနိုင်ပါ။
၂. ချက်ပြုတ်နေစဉ်စနစ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အသံနှစ်ချက်မြည်၍အဆင့်အားလုံးပြီးပါက၅ချက်မြည်မည်။

ဤစနစ်တွင်အမြင့်ဆုံးမိုက်ကရိုငရမ်အပူပြင်းချက်ပြုတ်ချိန်၂၀၀၈ဟော့မှ၅၅မီနပ်စ်အထိချက်ပြုတ်နိုင်သည်။မိုက်ကရိုငရမ်သီးသန့်သောသုံးနိုင်သည်။



လိုချင်သောအချိန်ရရှိသည်အထိ  
စက္ကန့်၁၀အပြန်လုတ်အားနှိပ်ပါ။

**Start လုတ်နိမိ။**  
မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

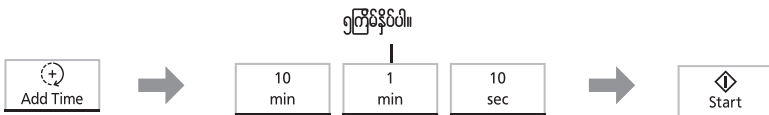
■ မှတ်ချက်

၁. လိုအပ်ပါကတခြားပါဝါသက်မှတ်ချက်များရွှေ့ချယ်နိုင်သည်။လိုအပ်သောပါဝါသက်မှတ်ချက်အား ၃၀ အမြင့်ခန့်လက်မှတ်ခံဝင်ရွေးပါ။
၂. ရိုးရိုးချက်ပြုတ်ပြီး ဘိန်းစာတွင်း၌ စနစ်ပြင်မချက်ပြုတ်နိုင်ပါ။

## အချိန်ပေါင်းထည့်ခြင်းစနစ်

ဤစနစ်သည်ချက်ပြုတ်နေစဉ်နှင့်ချက်ပြုတ်ပြီးအချိန်ထပ်မံပေါင်းစည်းနိုင်သည်။မိုက်ခရိုဝေ့အကင်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးနိုင်သည်။

**ဥပမာ :** ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင် ဂွမ်နစ်ထပ်ပေါင်းရန်။



ချက်ပြုတ်ပြီးအချိန်ပေါင်းရန်  
ခလုတ်နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိုနှင့်သတ်မှတ်ပါ။

## Start လှတ်နိုင်ပါ။

မူကြံနာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

■ မှတ်ချက်

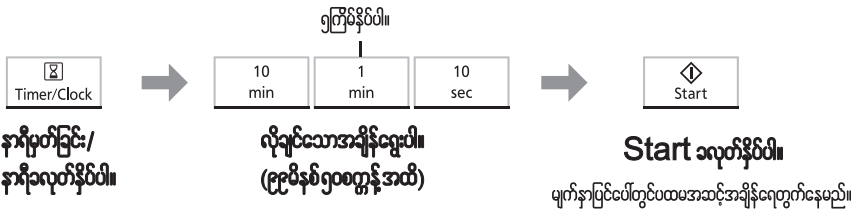
၁. ချက်ပြုတ်စနစ်အချိန်ပေါင်းထည့်ပတ်ကိန်းပြီးစီးစွာစွန့်အတွင်း (၁၃၀၀မိနစ်)ချက်ပြုတ်ချိန်ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။စတင်ရန်၁လက်မပိုင်ပဲအချိန်ပေါင်းသွားပါမည်။
၂. ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင်အချိန်ထည့်ခြင်းမှာအချက်ဆုံးစိုက်ကုန်ငွေပြင်မိနစ်၃၀၊ အခြားစိုက်ကုန်ငွေပေါ်ပါအကင်ကင်ခြင်းနှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်စနစ်များအတွက် (၉၉မိနစ် ၅၀စက္ကန့်အထိ) သက်မှတ်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်ပြီးသိမ်းစနစ်အတွင်းမည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်မှမပြုလုပ်ပါကသီးစနစ်ပယ်ချက်သွားမည်။
၃. အချိန်ပေါင်းစနစ်အားအဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ပြီးအသုံးပြုနိုင်သည်။နောက်ဆုံးအသုံးပြုခဲ့သောစွမ်းအင်ပမာဏနှင့်တူနေမည်။နောက်ဆုံးအဆင့်တွင်ရပ်နားထားလျှင် ၎င်းစနစ်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
၄. အချိန်ပေါင်းထည့်စနစ်သည်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်စနစ်တွင်အသုံးပြု၍မရှိပါ။

# အချိန်မှတ်ကိရိယာအသုံးပြုခြင်း

ဤစနစ်ကိုမီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း(သို့)အချိန်ရပ်ခြင်း / အချိန်သွေ့၍ပြန်စတင်သောကဲ့သို့သုံးနိုင်သည်။

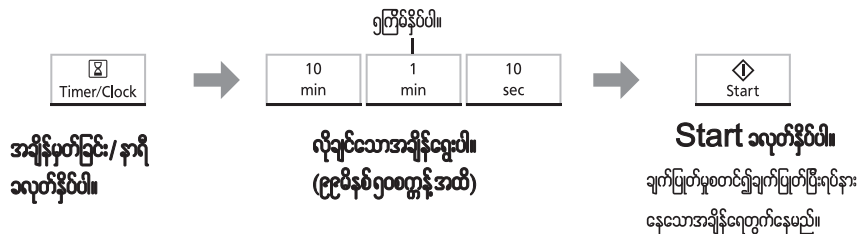
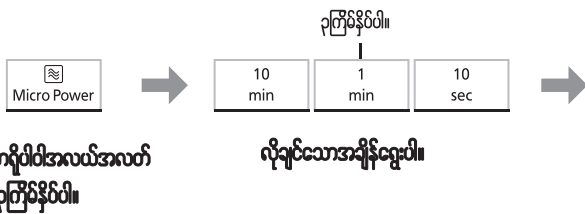
## မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

ဥပမာ : ဂွမ်းစက်ရန်



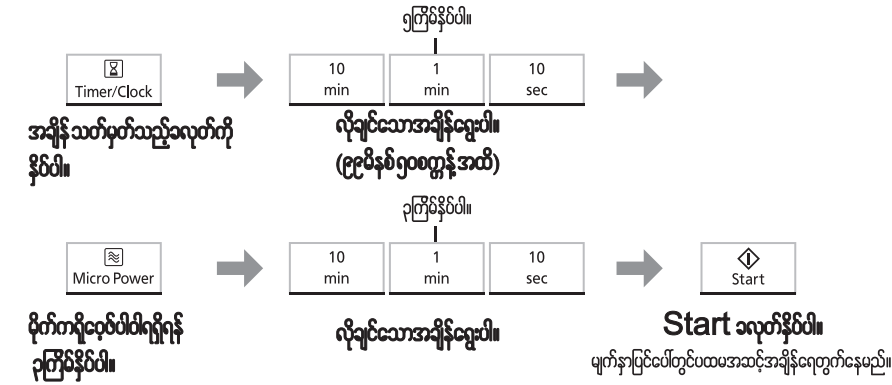
## အချိန်ရပ်တန့်ထားခြင်း

ဥပမာ : အလယ်အလတ်မှိုက်ကရိုလုပ်ငြင်၍သိပ်ချက်ပြုတ်ပြီးချက်ပြုတ်ခြင်းအားဂွမ်းစက်ရန်။



# အချိန်ဆွဲဆန့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဥပမာ : ၅မိနစ်ရပ်နားပြီးအလယ်အလတ်မိုက်ကရိုဝေ့ပ်ပါမီပြင်၁မိနစ်ချက်ပြုတ်ရန်။



## ■ မှတ်ချက်

- ၁. အဆင့်ဆင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အချိန်ရပ်ခြင်းနှင့်အချိန်ဆွဲဆန့်ခြင်းထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ၂. မီးဖိုအသုံးချိန်မှတ်ခြင်း၊ရပ်တန့်ခြင်း၊ဆွဲဆန့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ထားလျှင်မျက်နှာပြင်တွင်အချိန်ရေတွက်နေလိမ့်မည်။
- ၃. ရပ်ထားခြင်း/အချိန်ဆွဲချက်ပြုတ်ခြင်းများသည်အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ပြီး/မတိုင်မီအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

# အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်ဖြင့်အစားအစာအလေးချိန်ပေါ်မူတည်၍အရည်ပျော်ခြင်း၊ အပူပေးခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။ အမျိုးအစားရွေး၍ အလေးချိန်သတ်မှတ်ပါ။ အမြန်အရည်ပျော်ခြင်းအတွက် ကီလိုဂရမ်ဖြင့်အလိုအလျောက်အစီအစဉ် / အပူပေးခြင်းကိုဂရမ်ဖြင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုမိုက်ကရိုဂရမ်ပါပါအဆင့်၊ အကင်စွမ်းအင်အဆင့်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းစွမ်းအင်အဆင့်ဆင့်အလိုက်အလိုအလျောက်ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးသည်။ အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အမျိုးအစားကိုယေဘုယျအလေးချိန်များမှစတင်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ရေနှင့်အိုး၏အလေးချိန်ထည့်ပေါင်းပါနှင့်။

## ■ မှတ်ချက်

၁. အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုတိတိကျကျထားသောအစားအစာများအတွက်သာသုံးနိုင်သည်။
၂. အလေးချိန်သတ်မှတ်ထားသောအတိုင်းသာအရည်ပျော်ခြင်း / ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။
၃. အထုပ်တွင်ပါရှိသောအလေးချိန်ကိုမယူဘဲအလေးချိန်ချိန်ပါ။
၄. အချို့အစားအစာများသည်အချိန်ရင့်နိုးခြင်းဖြင့်အကျိုးကျေးဇူးမရှိနိုင်ပါ။ အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ပြီးအပူတူးစက်စေ့ထားပေးပါ။

# အမြန်အရည်ပျော်ခြင်း



**ခဲနေသောအစားအစာအလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပါ။**  
အလေးချိန်ကို ၀.၁ ကီလိုဂရမ်ဆတိုးဖြင့် အတိုး / အလျော့ဖြင့်ရေတွက်ပါ။

**Start သုတ်နိုင်ပါ။**  
မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။

| အစားအစာများ                                       | အများဆုံးအလေးချိန် |
|---------------------------------------------------|--------------------|
| နှပ်နှပ်စဉ်းထားသောအသား၊ ကြက်သားစများ၊ အပိုင်းများ | ၂.၀ ကီလိုဂရမ်      |
| အမဲသား၊ လျှီးသား၊ ကြက်ကောင်လုံး                   | ၂.၀ ကီလိုဂရမ်      |
| ငါးတစ်ကောင်လုံး၊ ဂျုံကောင်၊ ပုစွန်၊ ငါးအသားလွှာ   | ၁.၀ ကီလိုဂရမ်      |

# အရည်ပျော်ခြင်းအသုံးပြုနည်း

## အကောင်းဆုံးရလဒ်များရရန်

၁. အစားအစာများကိုသင့်တော်သောအားတွင်ထည့်ပါ။ အသားတုံးနှင့်ကြက်သားများကိုအောက်ခံဝန်းကန်ခြားဖြင့်ထည့်သင့်သည်။
၂. အစားအစာများတွင်ကွဲပြားသောအရည်ပျော်နှုန်းရှိသဖြင့်အရည်ပျော်ခင်စစ်ဆေးပါ။
၃. အစားအစာတစ်ခုလုံးဖုံးထားရန်မလိုပါ။ (အချက်ကြောင့်ကြည့်ပါ။)
၄. မီးဖိုမှအသံမြည်လာပါကမွှေးပေးခြင်း (သို့) လှန်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။ (အချက်ကြောင့်ကြည့်ပါ။)
၅. နှပ်နှပ်စဉ်းထားသော အသား၊ အပိုင်းများနှင့်တခြားသေးငယ်သောအပိုင်းများကိုခွဲ၍တစ်လွှာတည်းထားပါ။

၆. ဖုံးအုပ်ခြင်းသည် အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။ အသားတုံးနှင့် ကြက်သားများအား အရည်ပျော်ရာတွင် ဤအချက်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ အပြင် ဘက်အပိုင်းအရင်အရည်ပျော်သွားပြီး အတောင်ပံများ / ရင်ဘိုးနှင့် အဆီပါသော အပိုင်းများမှာ အလွန်နီယမ် ပြားထဲတွင် အတွဲလိုက် ရှိနေမည်။
၇. နှစ်နှစ်စဉ် ထားသော အသား၊ အပိုင်းများနှင့် တခြားသေးငယ်သော အပိုင်းများကို ခွဲ၍ တစ်လွှာတည်း ထားပါ။



တစ်လွှာတည်းဖြစ်စေရန် ပြင်ဆင်ပါ။



ဖြစ်နိုင်ပါက လှန်ခြင်း (သို့) ခွဲထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။



ကြက်သားနှင့် အသားများကို အုပ်ပါ။

## အလိုအလျောက် အပူပေးခြင်း



အလိုအလျောက် အပူပေးလုပ်ကိုင်နိုင်ပါ။

လိုအပ်သော ပမာဏ (သို့) အလေးချိန် သတ်မှတ်ပါ။

Start လုပ်ကိုင်ပါ။

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပထမဆုံး အချိန်ရေတွက်နေမည်။

### ■ မှတ်ချက်

၁. ဖော်ပြထားသော အပိုပစ္စည်းကို သာသုံးပါ။
၂. အစားအစာများတွင် ပြားနားနိုင်သဖြင့် အစားအစာပမာဏ၊ အငွေ့တထောင်ထောင် ထည့်ပူခြင်းနှင့် အစားအစာကျက်ခြင်းတို့စစ်ဆေးပါ။

| အစီအစဉ်                                                                                                                                    | လမ်းညွှန်ချက်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>၁. ပြန်လည်အပူပေးသောအသား</b><br><br> ၁ ကြိမ် နှိပ်ပါ။ | <b>အလေးချိန်:</b> ၂၀၀/၄၀၀/၆၀၀/၈၀၀ ဂရမ် <b>အပိုပစ္စည်း:</b> <br>ချက်ပြီးသော အစားအစာများကို အစားအစာ၏ အလေးချိန် သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် အပူပေးသည်။ အစားအစာသည် ရေခဲသေတ္တာအတွင်း အပူချိန် (၅.၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ရှိရမည်။ အရွယ်သင့်သော မိုက်ခရိုဝေ့ဖိုင်း အစားအစာများကို အပူပေးလုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာအလေးချိန် လက်ဖက်ရည်ခွက် ၃-၅ ခွက် ထည့်၍ အပူပေးလုပ်ကိုင်ပါ။ အစားအစာပမာဏ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အပူပေးလုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာအလေးချိန် သတ်မှတ်၍ စတင်ရန် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ |
| <b>၂. ပေါင်မုန့်အပူပေးခြင်း</b><br><br>                 | <b>အလေးချိန်:</b> ၅၀/၁၀၀/၁၅၀/၂၀၀ ဂရမ် <b>အပိုပစ္စည်း:</b> <br>ပေါင်မုန့်အပူပေးခြင်းအတွက် ဖြစ်သည်။ ပေါင်မုန့်သည် ရေခဲသေတ္တာအတွင်း အပူချိန် (၅-၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ရှိရမည်။ ပေါင်မုန့်အား အရွယ်အစားသင့်သော အပူပေးပန်းကန်ဖြင့် ထည့်ပါ။ အပူပေးလုပ်ကိုင်ချက်ပါ။ ပန်းကန်ပြားကို ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် ထားပါ။ အလိုအလျောက် အပူပေးလုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ အလေးချိန် သတ်မှတ်၍ စတင်ရန် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။<br><b>မှတ်ချက် :</b> ၅၀ ဂရမ် = ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်                                            |

# အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

| အစီအစဉ်                                                                                                                                                                           | လမ်းညွှန်ချက်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>၃. ဟင်းရည်အပူပေးခြင်း</b></p> <p>                      ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။                 </p> | <p><b>ပမာဏ :</b> ၁/၂/၃/၄ခွက်</p> <p><b>အပိုပစ္စည်း:</b> </p> <p>ဟင်းရည်အပူပေးရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ဟင်းရည်သည်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန် (၅.၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)ရှိရမည်။အပူခံပန်းကန်လုံးကိုသုံးပါ။အဖုံးအုပ်ပိတ်ချက်ပါ။ပန်းခြားပေါ်တွင်ထားပါ။အလိုအလျောက်အပူပေးခလုတ်၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။ပမာဏရွေးချယ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။</p> <p><b>မှတ်ချက် :</b> ပန်းကန်ခလုတ် = ၁၈၀မီလီလီတာ</p> |

## အလိုအလျောက်အစီအစဉ်သွဲခြင်း



**လိုအပ်သောအလိုအလျောက်အစီအစဉ်**

သတ်မှတ်ရန်အလိုအလျောက်အစီအစဉ်  
သတ်မှတ်ခလုတ်နှိပ်ပါ။

**လိုအပ်သောအစားအစာအလေးချိန်  
(သို့) ပမာဏကိုရွေးပါ။**

**Start ခလုတ်နှိပ်ပါ။**

မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပထမအဆင့်အချိန်ရေတွက်နေမည်။



### ■ မှတ်ချက်

၁. ဖော်ပြထားသောအပိုပစ္စည်းများသာသုံးပါ။
၂. အစားအစာများတွင်ခြားနားနိုင်သဖြင့် အစားအစာပမာဏမီအငွေ့တထောင်ထောင်ထပ်မံခြင်းနှင့် အစားအစာကျက်ခြင်းတိုစစ်ဆေးပါ။

| အစီအစဉ်                         |                                                                 | လမ်းညွှန်ချက်                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ၄. ဆန်ပြုတ် / ကွေတာကျိုခြင်း    | <div><div>Auto Reheat 1-3</div></div> <div>၁ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် :                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ၅၀/၁၀၀/၁၅၀ဂရမ်                                                                      |  |
|                                 |                                                                 | အပိုပစ္စည်း:                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |  |
|                                 |                                                                 | အရွယ်အစားသင့်တော်သောအပူခံအိုးထဲသို့ဆန်များထည့်ပါ။အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောရေပမာဏထည့်ပါ။ရေငွေ့ ကြောင့်ဝေကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်ရေတစ်ဝက်ထည့်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အဖုံးတစ်ဝက်ပိတ်ထားပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။အလိုအလျောက်စီစဉ်သည့်ခလုတ်တစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပေးပါ။ |                                                                                     |  |
|                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |  |
|                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |  |
| ၅. ခေါက်ဆွဲခြောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း | <div><div>Auto Menu 4-12</div></div> <div>၂ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div>  | ပမာဏ :                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ၁ချပ် / ၂ချပ်                                                                       |  |
|                                 |                                                                 | အပိုပစ္စည်း:                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                 |                                                                 | သင့်တော်သောအဖုံးပါအပူခံအိုးအတွင်းခေါက်ဆွဲနှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်ပါ။အပေါ်တွင်ပြထားသောရေပမာဏထည့်ပါ။ရေငွေ့ ကြောင့်ဝေကျစေရန်ရေတစ်ဝက်ခန့်ထည့်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ပမာဏရွေးချယ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။ချက်ပြုတ်ပြီး - ၂မိနစ်ခန့်ထားပါ။                                  |                                                                                     |  |
|                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |  |
|                                 |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |  |



| အစီအစဉ်                 |                                                                   | လမ်းညွှန်ချက်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ၆. နှစ်ခါပြန်ပြုတ်ခြင်း | <div>SSS<br/>Auto Reheat 1-3</div> <div>၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div>      | ပမာဏ :<br><br>၄-၆စာ<br><br>၁-၃စာ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ပမာဏ              |
|                         |                                                                   | အပိုပစ္စည်း :<br><br><br><br>ရိုးရှေ့ဟင်းချိုများ၊ဆေးရွက်ပြုတ်၊ငှက်သိုက်ပြုတ်စသည်တို့သည်မီးအေးအေးဖြင့်ဆွဲခြင်း(သို့)နှစ်ခါပြန်ပြုတ်ရန်လိုအပ်သည်။ကျွန်းလမ်းသည်အစားအစာအားနူးညံ့ရှိစေရန်ပျက်စေရန်သေချာစေသည်။အစားအစာ၏အနံ့နှင့်အရသာများကိုကျွန်ုပ်တို့စေသည်။ပါဝင်ပစ္စည်းများအားအပူခံအိုးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ဗော်ပြထားသည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများအတိုင်းထည့်ပါ။ဝေဖက်ရန်ရေတစ်ဝက်ထည့်ပါ။အဖုံးအုပ်ပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၃ကြိမ်နှိပ်ပါ။ပမာဏရွေးပြီးစတင်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။ | ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက် |
|                         |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ၄-၆စာ             |
| ၁-၃စာ                   | ၂၀၀၀ဂရမ်အသား<br>၁၅၀၀ဂရမ်အမြှစ်ပါသောအသီးအရွက်များ<br>၆၀၀မီလီလီတာရေ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |

|                  |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
|------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ၇. အသီးအရွက်များ | <div>Auto Menu 1-3</div> <div>၄ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် : ၁၂၀/၁၈၀/၂၅၀/၃၇၀ ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | အပိုပစ္စည်း : |
|                  |                                                    | ဖရုံသီး၊ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းဂေါ်ဖီ၊ကျဉ်းတရုတ်နံနံ၊မုန့်ညှင်းစိမ်း၊ပန်းဂေါ်ဖီ၊ပဲအမျိုးမျိုး၊ဝရမ်းသီး၊ငွေ့တံပွင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ရေခဲခွက်၊ကုသိုလ်အရွက်၊အစိမ်းရောင်နှင့်နူးညံ့သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များချက်ပြုတ်ခြင်းတွင်သုံးသည်။အရွယ်အစားသင့်တော်သောအိုးအတွင်းထည့်ပါ။လိုအပ်ပါက ရေ ၂-၄ ဇွန်းထည့်ပါ။အဖုံးဖုံးပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၄ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေပါ။ |               |
|                  |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |

|                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|
| ၈. အဖုံးပါပိတ်အိုးဖြင့်ထမင်းချက်ခြင်း | <div>Auto Menu 4-12</div> <div>၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် : ၁၀၀/၂၀၀/၃၀၀ ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ပမာဏ     | ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက် |
|                                       |                                                     | အပိုပစ္စည်း :<br><br><br><br>ဆန်ကြမ်း၊အဆီမပါသောဆန်၊ဆန်အရည်၊အတိုက်သို့ဆန်ဖြူများချက်ပြုတ်ရန်အတွက်သုံးသည်။အရွယ်အစားသင့်တော်သောအိုးထဲသို့ထည့်ပါ။အထက်ပါဗော်ပြပါရေပမာဏအတိုင်းထည့်ပါ။ဝေဖက်ရန်ရေအားတစ်ဝက်သို့ထည့်ပါ။အဖုံးအုပ်ထားပါ။အိုးအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထည့်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ် ၅ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးစွမ်းဆောင်ရည်။ | ၁၀၀၀ဂရမ် | ၁၀၀မီလီလီတာ       |
|                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ၂၀၀၀ဂရမ် | ၃၀၀မီလီလီတာ       |
|                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ၃၀၀၀ဂရမ် | ၄၅၀မီလီလီတာ       |

# အလိုလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်း

| အစီအစဉ်                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                    | လမ်းညွှန်ချက်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------|---------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|
| ၉. ငါး                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>Auto Menu 4-12</div> <div>ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် : ၁၀၀/၂၀၀/၃၀၀/၄၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <table><tr><th>ငါး</th><th>ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်</th></tr><tr><td>၁၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း</td></tr><tr><td>၂၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း</td></tr><tr><td>၃၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း</td></tr><tr><td>၄၀၀ဂရမ်</td><td>ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း</td></tr></table> | ငါး | ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက် | ၁၀၀ဂရမ် | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း | ၂၀၀ဂရမ် | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း | ၃၀၀ဂရမ် | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း | ၄၀၀ဂရမ် | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | ငါး                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ရေပမာဏသတ်မှတ်ချက်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | ၁၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | ၂၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းနှစ်ခွန်း                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | ၃၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
| ၄၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                 | ရေ(သို့)အသားပြုတ်ရည်စားပွဲတင်ခွန်းသုံးခွန်း        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
| အပိုပစ္စည်း:                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
| ငါးတစ်ကောင်လုံးနှင့်ငါးအသားလွှာများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ပြင်ဆင်ထားသောငါးကိုထည့်ပါ။ပန်းကန်အားပလတ်စတစ်ပါးဖြင့်အုပ်ပါ။ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။ |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
| ၁၀. ကြက်သားကင်ခြင်း                                                                                                                                                                                                                                     | <div>Auto Menu 4-12</div> <div>ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် : ၆၀၀/၉၀၀ဂရမ်/၁.၂ကီလိုဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | အပိုပစ္စည်း:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | ကြက်တစ်ကောင်လုံးကင်ရန်ဖြစ်သည်။ဖြတ်၍ဖွင့်ပြီးမကင်ခင်ကြက်သားအားအပေါက်ဖောက်ပါ။အပူခံပန်းကန်ပြားပေါ်သို့ပြင်ဆင်ထားသောကြက်သားထည့်ပါ။ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်မွှေးပါ။                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
| ၁၁. ကြက်သားအပိုင်းများ                                                                                                                                                                                                                                  | <div>Auto Menu 4-12</div> <div>ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် : ၂၀၀/၃၀၀/၄၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | အပိုပစ္စည်း:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | အတောင်ပံ၊ပေါင်၊ဆံ့ဘူး၊ကြက်ရင်ခွံတစ်ခြမ်းကဲ့သို့ကြက်သားအပိုင်းများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။မကင်ခင်ကြက်သားအားအပေါက်ဖောက်ပါ။သတ္တုစင်ပေါ်တွင်ပြင်ဆင်ထားသောကြက်သားတင်၍အောက်တွင်ပန်းကန်ခံထားပါ။သတ္တုစင်နှင့်ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တင်ပါ။အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခလုတ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်ပြီးစတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်လှုပ်ပေးပါ။ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
| ၁၂. အမဲသား/သိုးသားကင်ခြင်း                                                                                                                                                                                                                              | <div>Auto Menu 4-12</div> <div>ကြိမ်နှိပ်ပါ။</div> | အလေးချိန် : ၂၀၀/၄၀၀/၆၀၀ဂရမ်                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | အပိုပစ္စည်း:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | အမဲသား၊သိုးသားများချက်ပြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။အသားများကိုဟင်းအနှစ်(သို့)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်၍ချက်နိုင်သည်။ပြင်ဆင်ထားသောအမဲသား/သိုးသားများအားသတ္တုစင်ပေါ်တင်၍အောက်တွင်အပူခံပန်းကန်ခံထားပါ။သတ္တုစင်နှင့်ပန်းကန်ပြားအားဖန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။အလေးချိန်သတ်မှတ်၍စတင်ရန်ခလုတ်နှိပ်ပါ။အသံမြည်လျှင်လှုပ်ပေးပါ။                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                   |         |                                             |         |                                             |         |                                             |         |                                             |

မြန်မာ

# ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းအသုံးပြုနည်း

အချိန်အစားအစာများအားအမြင်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့်အမြန်အပူချိန်ပေးနိုင်သည်။အသားများကိုမိနစ်ပိုင်းအတွင်းနှုတ်အပူချိန်ရောက်ရှိရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။အငွေ့တထောင်ထောင်ထနေခြင်းနှင့်လိုအပ်ပါကမီးဖိုထဲပြန်ထည့်ရန်စစ်ဆေးပါ။

စိစွတ်သောအစားအစာများကိုပုံးအုပ်ခြင်းသည်ယေဘုယျစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ဥပမာ - စွပ်ပြုတ်၊ အသားအိုးနှင့်ပန်းကန်များ

အစာအခြောက်များကိုပုံးမထားပါနှင့်။ဥပမာ - ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊ အသားဌာပနာမုန့်များ၊ အသားချောင်းလိပ်များစသည်။

မည်သည့်အစားအစာမဆိုချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့)အပူပေးခြင်းများပြုလုပ်သောအခါနေရာတိုင်းလှည့်ပေးခြင်း(သို့)မွှေပေးပါ။ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အပူပေးခြင်းတွင်အပူများအမြင်ပိုင်းနှင့်အတွင်းပိုင်းထိရောက်ရှိရန်သေချာပြုလုပ်ပါ။

## အစာသွပ်မုန့်များ - သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

အစာသွပ်မုန့်များအားနေ့ဦးအတွင်းအစာများပူနေပြီးအစာသွပ်မုန့်တစ်ခုလုံးအပူပြန်သွားမည်။အစာများတွင်သကြားဓာတ်နှင့်အဆီများမြင့်မားစွာပါသောကြောင့်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်အပူအလွန်အကျွံပေးပါနှင့်။အပူလောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်မစားခင်အစာအပူချိန်ကိုစစ်ဆေးပါ။

## ပူတင်းအရည်များ - သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

ပူတင်းနှင့်အဆီ(သို့)သကြားဓာတ်များသောအစားအစာများ ဥပမာ - ယိုများ၊ အစာသွပ်မုန့်များအားအပူအရမ်းမပေးပါနှင့်။၎င်းအစားအစာများသည်မီးလောင်နိုင်သဖြင့်သတိမပြုပဲပေးထားပါနှင့်။အပူပေးသောအခါသတိထားပါ။သတိမပြုဘဲပေးထားပါနှင့်။

## ကလေးနို့ပူများ - သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ

နို့နှင့်ဓာတ်စပ်ထားသောနို့များအားအပူပေးမီနှင့်အပူပေးပြီးလျှင်ပေး၍ကလေးများအားမတိုက်မီသတိပြုစစ်ဆေးပါ။ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်ကိုပယ်၍၇-၈အရည် - အောင်စအတွက်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန်ဖြစ်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဖြင့်၃၀-၅၀စက္ကန့်အပူပေးပါ။

ထိပ်ပိုင်းနှင့်နို့သီးခေါင်ကိုပယ်၍၆-၇အရည် - အောင်စအတွက်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းအပူချိန်ဖြစ်သည်။အပူချိန်အမြင့်ဖြင့်၁၅-၂၀စက္ကန့်အပူပေးပါ။

ဥပမာ - ပုလင်းအပေါ်ပိုင်းရှိအရည်များသည်အောက်ခြေရှိအရည်ထက်ပို၍ပူသည်။

ပုလင်းအားလှုပ်၍စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

ကလေးနို့ပူအားပိုးသတ်ရန်မိုက်ကရိုဝေ့မသုံးပါနှင့်။

သင်မီးဖိုတွင်ပိုးသတ်စနစ်ပါရှိနေသော်လည်းရေပမာဏနည်းသောကြောင့်သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ထုတ်လုပ်သူများ၏လမ်းညွှန်ချက်များကိုအတိအကျလိုက်နာရန်အရေးကြီးပါသည်။

## ပန်းကန်ထဲထည့်ထားသောဟင်းများ

လူတိုင်း၏စားချင်စိတ်များခြားနားသဖြင့်အပူပေးချိန်မှာဟင်း၏ပမာဏအပေါ်မူတည်သည်။သိပ်သည်းသောအစားအစာများဥပမာ - ချောထားသောအာလူးများကိုဖြန့်ထားသင့်သည်။ဟင်းအနှစ်များပါကအချိန်ပိုလိုအပ်ပါသည်။

သိပ်သည်းသောအစားအစာများကိုပန်းကန်အပြင်တွင်ထားပါ။သားပန်ဟင်းပမာဏအတွက်အမြင့်ဆုံးအပူချိန်ဖြင့်၂-၄မိနစ်အတွင်းအပူပေးရမည်။အစားအစာများအားပုံမထားပါနှင့်။

## ဗူးထဲထည့်ထားသောအစားအစာများ

အပူပေးမီ ဗူးထဲမှအစားအစာများကိုပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။

## စွပ်ပြုတ်များ

ပန်းကန်လုံးကိုအသုံးပြု၍အပူပေးမီနှင့်အပူပေးချိန်တွင်တစ်ခါမွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

## အပုံးပါသောအပူပေးအိုးများ

အပူပေးချိန်တစ်ဝက်တွင်မွှေပြီးအပူပေးပြီးထပ်မွှေပါ။

# မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

**မေးခွန်း- ဘာကြောင့်မီးဖိုပါမိမယွင်းတာလဲ။**

အဖြေ- မီးဖိုပါမိမယွင်းလျှင်အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။

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

၂ ဆားကပ်ဘရိုက်ကာနှင့် ဖျူးစ်ကိုစစ်ဆေးပါ။  
ဆားကပ်ဘရိုက်ကာကိုပြန်ချိန်ပါ။ (သို့) ဖျူးစ်ပေါက်နေလျှင်(သို့) ပျက်နေလျှင်လဲလှယ်ပါ။

၃ ဆားကပ်ဘရိုက်ကာ(သို့) ဖျူးစ်ကောင်းနေလျှင်အခြားစက်ကိရိယာ၏ပလပ်ကိုပလပ်ပေါက်ထဲသို့ထည့်ပါ။  
ထိုစက်အလုပ်လုပ်ပါကမီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားစက်ကိရိယာအလုပ်မလုပ်ပါကပလပ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေလျှင်တရားဝင်ဆေးစစ်စင်တာကိုဆက်သွယ်ပါ။

**မေးခွန်း- မီးဖိုကြောင့်တီဖွဲ့တွင်အနှောင့်အယှက်သံများ၊ လှိုင်းများစင်သည်။ အတားပုဒ်ဖြစ်စဉ်လား။**

အဖြေ- မီးဖိုကိုအသုံးပြု၍ချက်ပြုတ်ရာတွင်အချို့ရေဒီယိုနှင့်တီဖွဲ့တွင်အနှောင့်အယှက်သံများ၊ လှိုင်းများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သောအလားတူအနှောင့်အယှက်မျိုးကို မွှေစက်၊ ပုစိန်စက်၊ အခြောက်ခံစက်စသောကိရိယာများအလုပ်လုပ်ရာတွင်ဖြစ်နိုင်သည်။ မီးဖိုတွင်ပြဿနာရှိနေခြင်းမဟုတ်ပါ။

**မေးခွန်း- မီးဖိုသည်မီးထည့်သွင်းသည့်အစီအစဉ်ကိုလက်မခံပါ။ ဘာကြောင့်လဲ။**

အဖြေ- မမှန်ကန်သောအစီအစဉ်များထည့်သွင်းပါကမီးဖိုသည်လက်မခံပါ။ ၂ပမာ- အစီအစဉ်များသွင်းရာတွင်အဆင့်သုံးဆင့်ထိသာလက်ခံပြီးအဆင့် ၄ဆင့်ကိုလက်မခံပါ။

**မေးခွန်း- တစ်ခါတစ်ရံလေထုများမီးဖိုလေဝင်လေထွက်ပေါက်မှထွက်နေသည်။ ဘာကြောင့်လဲ။**

အဖြေ- ချက်ပြုတ်သည့်အစားအစာမှထွက်လာသောအပူသည်မီးဖိုအတွင်းရှိလေကိုပူနွေးစေသည်။ ပူနွေးသောလေကိုမီးဖိုထဲရှိလေစီးဆင်းမှုပုံစံဖြင့်မီးဖိုထဲမှထုတ်ယူသည်။ ထိုလေထဲတွင်မိုက်ကရိုဝေ့စဉ်စာတင်ရောင်ခြည်မပါဝင်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမီးဖို၏လေဝင်လေထွက်အပေါက်များကိုပိတ်ဆို့စေခြင်းဘယ်သောအခါမှမပြုလုပ်ပါနှင့်။

**မေးခွန်း- မီးဖိုတွင်သားမနီမီးဖိုသုံးသောမီတာကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသလား။**

အဖြေ- OVEN/GRILL ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုအသုံးပြုနေမှသာအချို့သောသားမီတာထဲတွင်ရှိသောသတ္တုသည်မီးဖိုထဲတွင်လျှင်ကျင်းခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မိုက်ကရိုဝေ့စဉ်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံတွင်အသုံးမပြုရပါ။

**မေးခွန်း- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ချက်ပြုတ်လျှင်တစ်ဝိပြည်သံနှင့်အညသံများကြားရသည်။ ဘယ်အရာကဤအညသံတွေကိုဖြစ်ပေါ်စေတာလဲ။**

အဖြေ- မီးဖိုသည်မိုက်ကရိုဝေ့စွမ်းအင်ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံမှ OVEN/GRILL ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်း(သို့) အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲသွားလျှင်အညသံများပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ဤသည်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။

**မေးခွန်း- COMBINATION နှင့် GRILL ဝန်ရုံကိုသုံး၍ချက်ပြုတ်ချိန်တွင်အနံ့ဆိုးများနှင့်မီးခိုးများထွက်လာနိုင်သည်။ ဘာကြောင့်လဲ။**

အဖြေ- မီးဖိုကိုထပ်ခါတလဲလဲအသုံးပြုပြီးသောအခါမီးဖိုကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ဖို့အကြံပြုထားပါသည်။ ထို့နောက်မီးဖိုကိုအစားအစာမပါဘဲမောင်းနှင်ပါ။ ၎င်းသည်မီးဖိုအတွင်းရှိအနံ့ဆိုးများဖြစ်ပေါ်စေပြီး(သို့) မီးခိုးငွေ့များထွက်ပေါ်နိုင်သောအစားအသောက်အကြွင်းအကျန်များ(သို့) ဆီကိုလောင်ကျွမ်းသွားလိမ့်မည်။

၆၄၈

# သင်၏မီးဖိုကိရလူစိုက်ပါ။

- ၁. သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မီ မီးဖိုကိုပိတ်ထားပါ။
- ၂. မီးဖိုအတွင်းရှိတံခါး၏အလုံပိတ်နေရှာရန်ထိုးရှာဝင်းကျက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ နံရံပေါ်၊ ကြောပန်း၊ အလုံပိတ်နေရှာနှင့်၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အစားအစာမိတ်စင်ခြင်း (သို့) အရှည်များမိတ်ကကျလင်ရေစိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ ၎င်းတို့အလွန်ညစ်ပေလာလျှင်အားပျော့သောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်စင်ပါ။ သန့်စင်ရာတွင်အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့် (သို့) ပွန်းစားသောအရာများဖြင့်သန့်စင်ရန်အကြံမပြုထားပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်ရှိသည့်မီးဖိုအတွင်းညာဘက်ခြမ်းကိုသန့်ရှင်းခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်ငန်းသုံးမီးဖိုသန့်ရှင်းစေနိုင်သောစက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ၃. မှန်ကွဲ၍တစ်စစဖြစ်ခြင်းနှင့်မျက်နှာပြင်တွင်ခြစ်ရမှုများဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့်မီးဖို၏မှန်တံခါးကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်မာကျောသောပွန်းစားနိုင်သော (သို့) ချွန်ထက်သောသတ္တုခြစ်တံကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ၄. မီးဖို၏အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကိုရေစိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ မီးဖိုအတွင်းရှိအလုံပိတ်နေသောအစိတ်အပိုင်းများမပျက်စီးစေရန်လေဝင်လေထွက်ပေါက်ကဲ့သို့ရေပဝင်စေရန်ရရှိပါ။
- ၅. ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်ညစ်ပေလာလျှင်ခြောက်သွေ့၍ပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သန့်စင်ပါ။ အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့် (သို့) ပွန်းစားနိုင်သောပစ္စည်းများဖြင့်ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်ကိုသန့်စင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ထိန်းချုပ်မျက်နှာပြင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင်မတော်တဆပါးဝလုတ်ကိုခွင့်မိခြင်းမဖြစ်စေရန်မီးဖို၏တံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးသောအခါ Stop/Reset ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ပုံစံမျက်နှာပြင်ကိုလင်းလင်းစိုက်ပါ။
- ၆. မီးဖို၏အတွင်းတွင် (သို့) မီးဖိုတံခါး၏အပြင်ဘက်တွင်ရှောင်ရင်းငွေ့ များဖြစ်လာလျှင်နူးညံ့သောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ မီးဖိုသည်စိုစွတ်မှုများသောအခြေအနေတွင်အလုပ်ပါက၍အခြေအနေမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
- ၇. ဖန်ပြားအားမကြာခဏသန့်ရှင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေခန်းငွေ့ (သို့) ပန်းကန်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးပါ။
- ၈. လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအတွင်းပိုင်းအားအသံမထွက်စေရန်ပုံမှန်သန့်ရှင်းသင့်သည်။ ဆပ်ပြာမှုန့်အပျော့ (သို့) ရေခန်းဖြင့်မီးဖိုအောက်ခြေမျက်နှာပြင်အားသုတ်ပြီးအဝတ်ခြောက်ဖြင့်ဖြန့်သုတ်ပါ။ လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားဆပ်ပြာထည့်ထားသောရေဖြင့်ဆေးပါ။ ချက်ပြုတ်မှုများခြင်းကြောင့်ရေငွေ့ များနုခြင်းသည်လည်ပတ်နေသောသံကွင်းနှင့်မီးဖိုအောက်ခြေအားမထိခိုက်နိုင်ပါ။ လည်ပတ်နေသောသံကွင်းအားသန့်ရှင်းရန်မီးဖိုအောက်ခြေမှယူပြီးအသင့်ဆော့သည့်အနေအထားဖြင့်၍ထားပါ။
- ၉. OVEN/GRILL (သို့) COMBINATION ချက်ပြုတ်သည့်ပုံစံကိုအသုံးပြုသည့်အခါအချို့သောအစားအစာအတွင်းရှိအဆီများမီးဖိုခံရသို့မိတ်စင်နိုင်သည်။ မီးဖိုကိုအခါအားလျော်စွာသန့်စင်ခြင်းမပြုပါကအသုံးပြုစဉ်အတွင်းတွင် “မီးခိုးငွေ့” များတွေ့ရှိနိုင်သည်။
- ၁၀. ရေခန်းငွေ့ သုံးသန့်စင်စက်ကိုအသုံးပြု၍သန့်စင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ၁၁. ဤမီးဖို၏မျှခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းများကိုအရည်အသွေးပြည့်မီသောသူများဖြင့်သာပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိန်းသိမ်းခြင်းများနှင့်ပြုပြင်ခြင်းများအတွက်အနီးဆုံးတရားဝင်ကိုယ်စားစားလှယ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- ၁၂. မီးဖိုကိုပုံမှန်သန့်စင်ခြင်းပျက်ကွက်ပါကမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များကိုပျက်စီးစေနိုင်ပြီးထိုမှတစ်ဆင့်မီးဖို၏သက်တမ်းကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- ၁၃. လေဝင်လေထွက်ပေါက်ကိုအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ မီးဖို၏အပေါ်ဘက်၊ အောက်ဘက် (သို့) နောက်ဘက်ရှိလေဝင်လေထွက်ပေါက်များတွင်ပုန် (သို့) အခြားသောအရာဝတ္ထုများမပိတ်ဆို့စေရန်စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက်ပေါက်များပိတ်ဆို့နေလျှင်အပူလွန်ကဲမှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီးမီးဖို၏လုပ်ဆောင်မှုများကိုထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

# အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

| စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်                        |              | ၂၂၀ဗို့ ~ ၅၀၀ ဟတ်စ်                       | ၂၂၀ဗို့ ~ ၆၀၀ ဟတ်စ်<br>၂၃၀ဗို့ ~ ၆၀၀ ဟတ်စ် | ၂၃၀ - ၂၄၀ဗို့ ~ ၅၀၀ ဟတ်စ် |
|-------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|
| လျှပ်စစ်သုံးစွဲမှုပမာဏ                    | မိုက်ကရိုဝေ့ | ၅.၉အမ်ပီယာ ၁၁၂၇၀ဝပ်                       |                                            | ၅.၅အမ်ပီယာ ၁၁၂၇၀ဝပ်       |
|                                           | အတင်စက်      | ၄.၅အမ်ပီယာ ၁၀၀၀ဝပ်                        |                                            | ၄.၁အမ်ပီယာ ၁၀၀၀ဝပ်        |
|                                           | ပေါင်းစက်    | ၅.၉အမ်ပီယာ ၁၁၂၇၀ဝပ်                       |                                            | ၅.၅အမ်ပီယာ ၁၁၂၇၀ဝပ်       |
| ချက်ပြုတ်နိုင်အား                         | မိုက်ကရိုဝေ့ | ၈၀၀ဝပ် (နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု - ၆၀၇၀၅    |                                            |                           |
|                                           | အတင်စက်      | ၁၀၀၀ဝပ်                                   |                                            |                           |
| အမြင်ဘက်အတိုင်းအတာ                        |              | ၄၈၆(အလျား)×၄၀၅(အနံ) × ၂၉၂(အမြင့်)မီလီမီတာ |                                            |                           |
| မီးဖိုအတွင်းအတိုင်းအတာ                    |              | ၃၁၄(အလျား)×၃၄၉(အနံ) × ၂၁၁(အမြင့်)မီလီမီတာ |                                            |                           |
| မီးဖိုအတွင်း၌အစားအစာဝင်ဆန့်နိုင်သည့်ထုထည် |              | ၂၃လီတာ                                    |                                            |                           |
| ဝန်ငန့်ထုထည်အချင်း                        |              | ၂၈၈မီလီမီတာ                               |                                            |                           |
| လည်ပတ်သည့်ကြိမ်နှုန်း                     |              | ၂၄၅၀ ဖက်ဂါဟတ်စ်                           |                                            |                           |
| စက်၏အလေးချိန်                             |              | ၁၃.၄ကီလိုဂရမ်                             |                                            |                           |

- ဇယားတွင်ပြထားသည့်အလေးချိန်နှင့်အတိုင်းအတာသည်ခန့်မှန်းခြေသာဖြစ်သည်။
- အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည်သတိပေးချက်မပါဘဲနှင့်လည်းပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- မို့အားလိုအပ်ချက်၊ထုတ်လုပ်သည့်လ၊နိုင်ငံနှင့်အမှတ်စဉ်အတွက်မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုပေါ်ရှိသက်သေခံတတ်ပြားကိုစစ်ပါ။

Kitchen Appliances Business Division,  
 Appliances Company, Panasonic Corporation  
 2-3-1-2 Noji-higashi, Kusatsu City, Shiga 525-8555, Japan