

ဖရုံသီး ခရုနဘယ်ရီ တစ်ညတာ အုတ်

ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ



အနံ့အမွှေးကြိုင်မျိုးစုံ ပေါင်းစပ်ထားသော အမှန် . လက္ခရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း



ဂျင်းမှန်. လက္ခရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း



သစ်ကြံပိုးခေါက်မှန်. လက္ခရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း



နပ်မက်အခွံမာ အမွှေးအနံ့. သာအမှန်. လက္ခရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း



ဗာနီလာ ဒိန်ချဉ် ၁ ခွက်



ပျားရည် ၂ နှင့် ၁/၄ ပုံ လက္ခရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း



၃/၄ ပုံ ခရုနဘယ်ရီခြောက်

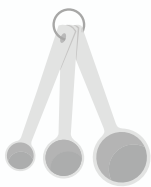


၃/၄ ပုံရိုသော သံဗူးသွပ် ဖရုံသီး



အမြန်စားနိုင်သည့် အုတ် ၃ ခွက်

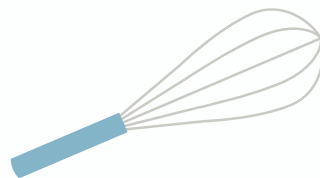
မီးဖိုချောင်သုံး ကိရိယာများ



ချိန်ဆတိုင်းတာသည့် ဇွန်းများ



သေးငယ်သော ပန်း နံလုံး



ကြံကဥရိုက်တံ



ရောနှောရာတွင် သုံးသော ပန်းကန်လုံး

ဖရုံသီး ခရုန်ဘယ်ရီ တစ်ညတာ အုတ်

နည်းလမ်း

မချက်ပြုတ်မီတွင် သင့်လက်များ ဆေးကြောရန် သတိရပါ။



1 သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့်၊ နပ်မက်အခွံမာ အမွှေးအနံ့သာအမှုန့်၊ ဂျင်းနှင့် အမွှေးနံ့ သာပေါင်းစုံမှုန့် တို့ကို ရောပါ။ ဖရုံသီးပိုင် အမွှေးနံ့ သာ ရှိပါက စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနှင့် ၁/၃ ပုံတို့ ကို ရောထည့်ပါ။



3 ရေ ၁/၂ ခွက် ကို ခွက်တိုင်းသို့ ရော ထည့်ပါ ဖုံးထားပြီး တစ်ညလုံး အအေးခံပါ။



2 ပန်းကန်လုံးထဲတွင် အနံ့သာအားလုံးကို ကြက်ဥခေါက် တံနှင့် ခေါက် ပြီး၊ ခွက်များထဲသို့ ညီတူစွာ ခပ်ထည့်ပါ။



4 တည်ခင်းဧည့်ခံကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။