



လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

- ဟိုတယ်သုံးလင်ဗန်းများ
- စက္ကူပုဝါများ/ဆီစိမ်စက္ကူ

ဖြန့်ထားပါ။

သေးသေးတုံးထားသော တူနာငါးတစ်လေးများကို စက္ကူပုဝါဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားသော လင်ဗန်းပေါ်တွင် ဖြန့်ထားပေးပါ။



ရေခဲဖျော်ချပါ။

စက္ကူပုဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး အအေးခန်းထဲတွင် ၃-၆ နာရီ ကြာအောင် သိုလှောင်ပါ။ အသုံးမပြုမီ





လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ

- ရေ
- ဆား
- ဆီစိမ့်စက္ကူ
- ဟိုတယ်သုံးလင်ဗန်းများ
- အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ
- စက္ကူပုဝါများ/စုပ်ယူမှုကောင်းသောစက္ကူ

သန့်ရှင်းပါ။

ဘေစင်မှစီးကျနေသော ရေအေး အောက်တွင်၊ တူနာငါးလုံးဖြတ်ထားသော အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် မျက်နှာပြင်ကို ညင်သာစွာ ပွတ်ပေးပါ။



စိမ့်ဝင်အောင်လုပ်ပါ။

အပူချိန် 100°F ရှိသော ဆားငံရည် (၁ ဇွန်းမှ ၁ ပိုင့်) တွင် ၁ မိနစ်ခွဲ မှ ၂ မိနစ်အထိ စိမ့်ထားပါ။



ရေဆေးပါ၊ အခြောက်ခံပါ၊ ထုပ်ပိုးပါ။

ရေနွေးနွေးမှ ဖယ်ပြီး ဘေစင်မှစီးကျနေသော ရေအေး အောက်တွင် ဆေးချပါ။ ရေမျက်နှာပြင်ကို ဖယ်ရှားရန် အခြောက်ခံပါ။ မပွတ်ပါနှင့်။ စက္ကူပုဝါဖြင့် ထုပ်ပိုးပါ။



သိုလှောင်ပါ။

အတုံးအရွယ်အစားပေါ်မူတည်ပြီး အအေးခန်းထဲတွင် ၃-၁၀ နာရီ ကြာအောင် သိုလှောင်ပါ။ အသုံးမပြုမီ ညဘက်တွင် ရေခဲဖျော်ချထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ပလတ်စတစ်ပြားတွင် တိုက်ရိုက်မထုပ်ပိုးပါနှင့်

