

# အရသာထူးသည့် ပန်းသီးသုပ်

ယခုအချိန်ဟာ ဥရောပနဲ့ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ပန်းသီးတွေ လှိုင်ပေါတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွီဒင်၊ ဒိန်းမတ်၊ ဖင်လန်၊ နော်ဝေးတွေ နိုင်ငံတွေ မှာတော့ မြေကွက်လပ်ကလေးရှိရင် ပန်းသီးပင် ကို အလှလိုစိုက်ပျိုးထားတော့ ပြုတ်တဲ့နေ့အောင် သီးတဲ့ မပြုမပြင် သဘာဝ ပန်းသီးတွေဟာ အလှတရားတစ်ခုဖြစ်သလို မြေပြင်ပေါ် ကြောတဲ့ ပန်းသီးတွေဟာ စားသူမဲ့ အဟာသာဖြစ် နေပါတယ်။

သဘာဝအလှပန်းသီးတွေဟာ စိုက်ပျိုးရေးပန်းခြံထွက် ရောင်းတန်းဝင် ပန်းသီးတွေလို နူးညံ့ခြင်း၊ ချိုမွှေးခြင်းမရှိပါဘူး။ တချို့ပန်းသီးတွေသာ အနည်းငယ် ကျစ်လစ်မာပြီး ချဉ်ပါတယ်။

ဒါကိုက မြန်မာတွေအဖို့ ပန်းသီးသုပ်လုပ်ရာမှာ တမျိုးအကျိုးရှိစေပါတယ်။ မြေပြင်ပေါ်ကြောကျတဲ့ မမှည့်သေးတဲ့ ပန်းသီးတွေကို ရေစင်အောင် ဆေး၊ အခွံနွှာပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဂျင်းလှီးသလို အချောင်းသေးသေးလေးတွေလှီးလို့ဖြစ်စေ၊ ရျစ်နဲ့တိုက်ပြီး အစငယ်ကလေးတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

နောက် ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီချက် ချက်ပါ။

မြေပဲဆံလှော်နဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကို ကိုထောင်းပါ။

ပြီးလျှင် ပန်းသီး ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့် တို့ကို သင့်တင့် အောင် ထည့်ကာ ရောနယ်ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်း အတောင့် လိုက်ဖြစ်စေ လှီးပြီး ဖြစ်စေ တွဲဖက်စားသုံးလျှင်



သရက်သီးစိမ်းသုပ်အချဉ်မျိုးနှင့် အရသာတူသော ထူးကဲသည့် ပန်းသီးသုပ်ကို လျှာလည် အောင် အရာသာ ထထူးကဲစွာ စားသုံးနိုင် ပါသည်။