

A

ကိုဉ်ပီမိးဒီးစံရံယာဉ်တၢ်ခဲတၢ်မါအချံတဖဉ်



ကိုဉ်ပီမိးအဘဉ်/ရီတံ/ဣဟတံ

ခဲဝဲ(Sandwich)
ယုာ်ဒီးတၢ်ညဉ်လၢတဖဉ်
ယုာ်အသိ မ့တမ့ၢ် ကျိၢ်န့ၢ်ထံလီၤသက
ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်
အသံကခဲလၢတၢ်ထီးအိဉ်အဂီၢ်တဖဉ်

ကိုဉ်တြိဉ်ခၢဉ်အဘျီတဖဉ်

ကိုဉ်လၢတၢ်တုအီလၢမုၢ်
(လၢတၢ်တယၢ်ယုာ်အသိ/အိဉ်ဒီးအရီၢ်တဖဉ်)



စီနီဘိဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်
တဖဉ်

မုၢ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်
တဖဉ်

မုၢ်အထူတဖဉ်

စုၢ်ရံ

ဖၢစတၢ်လၢတၢ်ဖီအီဒီး
တၢ်ဒီးတၢ်လုာ်တဖဉ်

B

သုဉ်သုဝဉ်သုဉ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်



သုဉ်သုဝဉ်သုဉ်အသံကခဲဉ်

သုဉ်သုဝဉ်သုဉ်အထံနဲန့ၢ်
အသိး လၢတၢ်ဝါအအုၤ မ့တမ့ၢ်
ကိုဉ်ဧၤတဖဉ်



တၢ်ဒီးတၢ်လုာ်အကလုာ်တဖဉ်ခဲလၢဉ်



C

ကျိၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်မၤစုၤလီၤအသိ, တၢ်ဖဲးတၢ်ညဉ်ဒီးတၢ်ယုထၢလၢအက

A + B + C + D
= မုၢ်ထုဉ်တၢ်အိဉ်အဘိဉ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်တၢ်

တၢ်ဟ့ၢ်ကုဉ်-ဘိဉ်ထီဉ်
ထံလီၤသကဒီးဒီး
ကဟံတၢ်အိဉ်လၢ တ
ၢ်ကိာ်တၢ်ခုဉ်
လၢကယုၤဖျဲးအဂီၢ်



တၢ်န့ၢ်ထံ

ယိကး

ဖၢတၢ်(feta)/
ဖၢနဲယၢ(paneer)

ထိဖူ(tofu)



ညဉ်ဧ

အိဉ်ခိဉ်

ဖၢလၢဖူ (Falafel)

ကျိၢ်န့ၢ်ထံလီၤသက



ထံ



သုဉ်သုဝဉ်သုဉ်အယုတဖဉ်

ကိုဉ်ဖဲးကလး

ကိုဉ်မုၢ်ယုအဘျီ

ကျိၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကဒီးတြိးခၢဉ်

D

ကိုဉ်တဖဉ်



တၢ်ထီးအိဉ်ဝဲဉ်သိ- tzatziki

ယဟမး

ဘုခုရံယုဘျီ





တၢ်မနုၤတဖၣ်ပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်အိၣ်အမံၤစရိၣ် WA အကိၣ်တၢ်အိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.



တၢ်အိၣ်အမံၤစရိၣ်လၢတၢ်မၤပုၤအိၣ်-အလွၢ်လၢအပူၤ အဇၢၤကတၢၢ်60% ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ကိးနံၤဒီးအတၢ်ယုၣ်ထၢအဂ့ၢ်အကျိၣ်တဖၣ်	အလွၢ်ဘီ-ယုၣ်ထၢအိၣ်လၢတၢ်ပလီၢ်ပဒီးအပူၤ အအါကတၢၢ်40% တဘၣ်ပျဲတၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤဒိၣ်စိတၢ်အိၣ် အမံၤစရိၣ်ဒီးယုၣ်ထၢအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်အဇၢၤ	တၢ်အိၣ်အမံၤစရိၣ်လၢတၢ်မၤပုၤအိၣ်-အလွၢ်ဂီၤအပူၤ တအိၣ်ဝဲဘၣ်
<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ် စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အချံ-စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အချံဒီးဖျၢၣ်,ဖၢစတၢၤ, ဒိနီၣ်ဘီ, မုၤ,ချၢၣ်စိချၢၣ်စိ,ခံးနီၤ • ကိၣ်ပိၣ်မိးအကလုာ်ပၣ်ယုၣ်တၢ်ချံဒီးဖျၢၣ်/တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တမၤဖျိးကွၢ်အဖဲဒီးသ့ၣ် • တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးသဘၣ်ချံ,အဒိအလုၤတၢ်လၢတၢ်သံးပုၤအိၣ်တုၤဒုၣ်ဒုၣ်ဖျၢၣ်, ပထိးချံလၢတၢ်ဘၢအိၣ်, ပထိးချံလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျိၣ်ယုၣ်အိၣ်ကလုာ်, ကရုၢ်ပူၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢတၢ်ထိးအိၣ်သံကစံၣ်သ့,အလုၤတၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အယါ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စံၢ်ယါ (တၢ်စူးကါတၢ်ထံလၢစံၢ်ယါလၢအသိတပၣ်ယုၣ်အါတဖၣ်) • တၢ်သုတၢ်သၣ်,အသံကစံၣ်မုၤတမ့ၢ်လီၤသကၤ,ဒီးဖျၢၣ်, တၢ်သုတၢ်သၣ်ယါယုၣ်အသး, တၢ်သုတၢ်သၣ်အကဘျၢၣ် • သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢအကစၢ်အထံဒုၣ်ဝဲလၢတၢ်ပၣ်အိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ • ကိၣ်တြိၣ်(စံး)အကလုာ်ကလုာ်/တၢ်ညၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်အဂီၢ်, အဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢတၢ်အိၣ်ယုၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသံကစံၣ်လၢတၢ်ထိးအိၣ်အဂီၢ်အဒိ-အိၣ်ဒိၣ် -တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤလၢအသိပၣ်စ့ -ညၣ်ဒါလၢတၢ်ပၣ်အိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤမုၤတမ့ၢ်အံၤသ့ထံအပူၤ -တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်လၢအသိတပၣ်ယုၣ်,အဒိကျိၣ်ညၣ်ဝဲဟ့ၣ် -ကိၣ်မံၣ်လၢတၢ်ဖျၢၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အလီၢ် -ဟၢမးစိတၢ်ထိးအိၣ် • တၢ်ညၣ်လၢတပၣ်ယုၣ်အသိ,ညၣ်,အိၣ်ညၣ်တဖၣ် • တၢ်အိၣ်တဖၣ် * လီၤအိၣ်တၢ်ပၣ်ယုၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, အဒိဖၢစတၢၤလၢတၢ်ဘၢအိၣ်, ကသုဒီးမုၤ, ဖြူရတၢၤ, ကသုထံ, စူရံၤ, မုၤဘိၣ်တဖၣ် • ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်မၤပုၤအိၣ်လၢအသိတဖၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်- -ကျိၣ်န့ၣ်ထံဘျၢ -ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်မၤပုၤအိၣ် (375mL မုၤတမ့ၢ်စူၤန့ၣ်ဒီးအန့ၣ်) -ကျိၣ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ -ကျိၣ်န့ၣ်ထံဆံၣ်လၢအဘျၢမုၤတမ့ၢ်အဆၢ • ထံဘျၢဘျၢ • ဟီၣ်လၢထံဘျၢဘျၢ 	<ul style="list-style-type: none"> • ကိၣ်ပိၣ်မိးလၢအရိၢ်ပၣ်တစဲးတဖၣ်ဒီးသိးပၣ်ယုၣ်ပသၢဝါ,တၢ်န့ၣ်န့ၣ်ဒီးလၢတၢ်မၤပုၤအိၣ်ဖဲတဖၣ် • ကိၣ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ယါယုၣ်အိၣ်တဖၣ် * • ဖြိၣ်ဖြး (Frankfurts) တၢ်ပျံၣ်လၢဟိးဒီး (hot dogs) ဒီးမုၤတမ့ၢ်တၢ်ပျံၣ်စီးစူးကျဲၣ်ကျိၣ်တဖၣ် * • တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအရိၢ်ပၣ်ယုၣ်တစဲးတဖၣ်လၢတၢ်ပနံးကၤမၤအိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်, အဒိ, ညၣ်, အိၣ်ညၣ်, အလုၤတၢ်တနီၤ, ဖဲတဖၣ် * • ကိၣ်တၢ်ညၣ်တြိၣ်အဂီၢ်တၢ်ညၣ်တဖၣ် * • တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢစဲးအဒိ,ထိးညၣ်ကဘျၢ,အိၣ်ညၣ်ကဘျၢလၢတပၣ်ယုၣ်အဖဲဒီးသ့ၣ် • ကိၣ်ခူးလၢအိၣ်ဒီးအကလုာ်လီၤအိၣ်အိၣ်/ကိၣ်ဘံးစကးမုၤတမ့ၢ်ကိၣ်မံၣ်(muffins) * • တၢ်ဆၢဒီးကိၣ်ပိၣ်မိးတဖၣ် * • သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အယုၣ်လၢတပၣ်ယုၣ်အဆၢအဟီၤတဖၣ် • အါစိၣ်ဒီးအါစံး(icy poles) * • မၤပုၤအိၣ်ကျိၣ်န့ၣ်ထံအိၣ်ဒီးအရိၢ်အသိ (အါန့ၣ်375mL ရဒီးစူၤန့ၣ်600mL) • တီၢ်ထီၣ်တဖၣ်မိး-မၤပုၤအိၣ်ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢအပၣ်ယုၣ်အဆၢ (375mL မုၤတမ့ၢ်စူၤန့ၣ်အန့ၣ်) • ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢအပၣ်ယုၣ်အသိတဖၣ်အဒိ, ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢအတဆၢ, ယိကး, ကျိၣ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ • ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢပုၤဒီးအသိဒီးဆၢ(375mL မုၤတမ့ၢ်စူၤန့ၣ်အန့ၣ်) • သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အထံ(99%)(250mL မုၤတမ့ၢ်စူၤန့ၣ်အန့ၣ်) ဒီးတယါယုၣ်အသးဒီးအံၤသ့ဆၢဘၣ် • တၢ်အိၣ်အဆၢလၢအပၣ်ယုၣ်ကျိၣ်န့ၣ်ထံတဖၣ်အဒိ * -စးစတၢ်လၢအသိစ့, ကိၣ်ထံခုၣ်ဖိဒီးမုၤစိ(ကျိၣ်န့ၣ်ထံ/မုၤတမ့ၢ် တၢ်ယၢၤဖျါထီၣ်အိၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ယါယုၣ်အိၣ်အကျိၣ်အဆိကတၢၢ်တခါ) <p>တီၢ်နီၣ်-ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢဝဲလၢထံသ့ၣ်အသးန့ၣ်,န့ၣ် သ့ၣ်အဖိခိၣ်တဖၣ်ကအိၣ်အိၣ်လီၤ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ကိၣ်လၢတၢ်ယါယုၣ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်တၢ်သိပုၤပုၤ • တၢ်အိၣ်တမံၤလၢလၢတၢ်ကျိၣ်ဘၢအိၣ်လၢသိ • စဲးအကဆူးအပူၤတၢ်ဆၢလၢအပၣ်ယုၣ် တၢ်သ့ၣ်ယုၣ်, တၢ်ချံလၢတၢ်ဟံးအိၣ်အိၣ်လၢကိၣ်အလီၢ်, ကနဲစိမုၤတမ့ၢ် ကိၣ်အဆၢလၢတၢ်ဖျိးလီၤအိၣ်လၢကိၣ်အဖိခိၣ်တဖၣ် • တၢ်ညၣ်လၢအသိပၣ်အါကတၢၢ်လၢတၢ်သံးအိၣ်လၢစဲးကဆူးအပူၤ ပၣ်ယုၣ်ဖိလီၤနံၤဒီးစလၢမံ (ထိးပျံၣ်ဘီ) တဖၣ် • ကိၣ်ဖိနီၣ်မိးလၢတၢ်ဘၢအိၣ် (အဒိ ချိးကလဲး, သ့ၣ်ဂံၢ်ဆၢ, တၢ်ဆၢလၢဖျၢၣ်လၢတၢ်ကမၤအိၣ်, ဒီးသ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အထံကလုာ်ကလဲကွဲးလဲ) • တၢ်ဆၢမုၤတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ယုၣ်လၢအရိၢ်ပၣ်ယုၣ်ကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်တုၤထီၣ်ဘးတၢ်ပၣ်နီၣ်အိၣ်အကျိၣ်, အဒိ- အၣ်လုၤကျိၣ်တဖၣ် • တၢ်ဆၢထံ, ဒါးဒါးတၢ်ဆၢထံ, ပုၤလိၣ်ကွဲးအဂီၢ်တၢ်ဆၢထံတဖၣ် • မၤပုၤအိၣ်ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးအရိၢ်တဖၣ်အသိ (အါန့ၣ်ဒီး600mL) • တၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်အါန့ၣ်ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်မၤပုၤအိၣ်ဖဲအသိ (အါန့ၣ်375mL) • ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢအပၣ်ယုၣ်ဖိခိၣ်အါအိၣ်အဆဲးကလုာ်ကလုာ် • ကျိၣ်န့ၣ်ထံအသိအါလၢအပၣ်ယုၣ်အရိၢ်တဖၣ် (အါန့ၣ်375mL) • တၢ်ဆၢထံလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးခဲဖုၣ်အါတဖၣ် (အဒိတၢ်ဆၢထံလၢအပၣ်ယုၣ်Guarana) • ကိၣ်ထံခုၣ်ဖိ အဝဲၣ်သိအါလၢတၢ်မၤဘၢအိၣ်လၢခါးကလဲးတဖၣ် • တၢ်အိၣ်အဆၢ, ကွဲးလဲ, ကွဲးလဲယုၣ်ဒီးတၢ်သုတၢ်သၣ်, တၢ်အိၣ် အဆၢလၢအပၣ်ယုၣ်ကျိၣ်န့ၣ်ထံလၢကန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢအါအါအဂီၢ် • ခရိၣ်စိ, ကိၣ်ထံဖျံၣ်ဒီးန့ၣ်, ကိၣ်ပိၣ်မိး မုၤတမ့ၢ် ကိၣ်ခူးလၢပုၤဒီး/ခရံမံဝဲသိ, ကိၣ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ယါအိၣ်အဆၢ, အကတဖၣ် • သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အထံ (အါန့ၣ်ဒီး250mL)ဒီး/မုၤတမ့ၢ်ပၣ်ယုၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢမုၤတမ့ၢ်တၢ်ဆၢလၢအံၤသ့ၣ်ဆၢအလီၢ် • ထံလၢအပၣ်ယုၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အရိၢ်,အဒိ အံၤသ့ၣ်ဆၢဒီး/မုၤတမ့ၢ်တၢ်ဆၢလၢအံၤသ့ၣ်ဆၢအလီၢ်