

စားသုံးနည်း

- အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ဖြင့် ကြော်၍လည်းကောင်း၊ သုတ်၍လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- တင်ပို့ရာမုန့်နှစ်တွင်နှစ်၍ ဘူးသီးကြော်ကဲ့သို့ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ မှိုအသားတု၊ မှိုခြောက်၊ မှိုပြာရည်စသော၊ သက်သက်လွတ် ဟင်းလျာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အဟာ၊ ရပြည်ဝသော စားမြိန်ဖွယ်ရာတစ်ခုအဖြစ် အမျိုးမျိုးစီစဉ်သုံးဆောင် နိုင်ပါသည်။



စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊ ကော်ဖီ-ရာသီ သီးနှံဌာနခွဲမှ  
မှိုမွေးမြူစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နည်း  
သင်တန်းများ သင်ကြားပို့ချလျက်ရှိသည်။

ဆက်သွယ်ရန်

စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန  
ကော်ဖီ-ရာသီ သီးနှံဌာနခွဲ  
ရုံးအမှတ် (၅၀)၊ နေပြည်တော်  
ဖုန်း - ၀၆၇-၄၃၁၃၁၅၊ ၀၆၇-၄၃၁၂၀၅

စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန  
စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန  
ကော်ဖီ-ရာသီ သီးနှံဌာနခွဲ



ကောက်ရိုးမို  
စိုက်ပျိုးနည်း





# ကောက်ရိုးမှို

## ကောက်ရိုးမှိုစိုက်ပျိုးရေး

လယ်ယာထွက်ကုန်နှင့် အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဖြင့် အလွယ်တကူ စိုက်ပျိုးနိုင်၍ မိသားစုအားလပ်ချိန် အပိုဝင်ငွေ ရှာနိုင်သည်။

## လိုအပ်သောကုန်ကြမ်း

- လုံးဝခြောက်သွေ့ ကောက်ရိုး၊ ရိုးပြတ်၊ ဖြည့်စွတ်စာ ဗေဒါ၊ ငှက်ပျောရွက်/ပင်စည်၊ ပဲပင်အမျိုးမျိုး။
- မြင်းချေး၊ နွားချေး၊ ကျွဲချေး၊ အခြောက်မှုန့်နှင့် ဖွဲနုအနည်းငယ်။

## လိုအပ်သောပစ္စည်း

အလျှား (၄)ပေ၊ အောက်ခြေအကျယ် (၁ပေခွဲ)၊ အပေါ် အကျယ် (၁ပေ)၊ အမြင့် (၁ပေခွဲ) ရှိ လေးထောင့် စိုက်ပျိုးခြင်း

ညီညာပြီးသင့်တင့်သော လေဝင်လေထွက်နှင့်အလင်းရောင် ရှိသော နေရာတွင်သန်ရှင်းပြီးထုံးဖြူး၍ ပုံစံခွက်ကိုချပါ။

## ရေစိမ်ရန်

ကုန်ကြမ်း	နွေ	မိုး	ဆောင်း
ကောက်ရိုး	၆နာရီ	၁နာရီ	၃နာရီ
ရိုးပြတ်	၃နာရီ	၃၀မိနစ်	၁နာရီ

- ရေစိမ်စစ်ထားသော နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် ကောက်ရိုးကို လက်တဝါးအထူရအောင် လေးခွက်အတွင်း ဖြန့်ခင်းပါ။ လက်ဖြင့်ဖိပါ။
- ပထမဖြန့်ခင်းထားသော ကောက်ရိုးလွှာ ပတ်လည်တွင်အကျယ် ၃လက်မခန့် ဖြည့်စွက်စာခပ်ပါးပါးဖြူးပါ။

## ဖြည့်စွက်စာ

- ဗေဒါ၊ ငှက်ပျောရွက်ခြောက် (၃) ပြီ
  - မြင်းချေး၊ နွားချေးခြောက် (၁) ပြီ
  - ဖွဲနု (နီဆီဖူး) (၃) ဖူး
- ရောမွှေ - ရေဖြန်းထားပါ။

ဖြည့်စွက်စာပေါ်တွင် မှိုမျိုးပါးပါးအပေါ်မှ ကောက်ရိုးနောက်တစ်လွှာ ခင်း၍ဖိပါ။

တစ်ပုံလျှင် ၅/၆ လွှာစိုက်ပြီး ပြီးလျှင်းယေးခွက်ကို မချွတ်ပါ။

မှိုမျိုးတစ်ထပ်လျှင် တစ်ပုံနှုန်းဖြင့် တစ်ပုံနှင့်တစ်ပုံကြား (၆-၁၀) လက်မခန့်ခွာ၍ ၅ပုံခန့်စိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ပလပ်စတစ်ဖြင့် စိုက်ပုံတန်းကို လုံခြုံအောင်အုပ်ထားပါ။

ငှက်ခန့် ဆက်၍အုတ်ထားပြီးနောက် ကျန်ရက်များတွင် နံနက်၊ ညနေ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခန့် ပလပ်စတစ်လုပ်၍ ချွေခါပါ။ ၁၀ရက်၊ ၁၂ရက်ကြာလျှင် စိုက်ပုံများမှကောက်ရိုးမှိုများ ဆွတ်ခူးရရှိပါမည်။

ဒေသအလိုက် စိုက်ပျိုးနည်းပေါင်းများစွာရှိ၍ ယေးပုံစိုက်နည်းမှာ ဒေသမရွေး တစ်နှစ်လုံးအတွက်နှုန်း တည်ငြိမ်ကောင်းမွန်သောစိုက်နည်းစနစ်ဖြစ်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရပါသည်။ ကောက်ရိုးမှိုကို စက်မှုစီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ (လက်တွေ့သုတေသနပြု စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်သည်။)

ခြောက်သွေ့သောဗေဒါ၊ ငှက်ပျောရွက်၊ ကြံကြိတ်ဖတ်၊ လဲမှိုအုတ်တိုင်း၊ ပဲပင်ခြောက်၊ နေကြာ၊ ဝါစေ့ခွံ၊ စက္ကူပျော့ဖတ်၊ အခြားဆွေးမြေလွယ်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ အသုံးပြုစိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

## သတိပြုရန် အချက်အလက်

ကောက်ရိုးမှို စိုက်ပျိုးရေးမှာ နည်းပညာပါသော စိုက်ပျိုးနည်းဖြစ် မျိုး ကုန်ကြမ်း၊ စိုက်ပျိုးပုံ၊ ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို ရာသီသဘာဝနှင့် မျှတအောင်စီစဉ်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

## ကောက်ရိုးမှိုတွင်ပါဝင်သော အဟာရဓာတ်များ

အဟာရအမျိုးအစား	မှိုအစို	အခြောက်
ပရိုတိန်း	၃.၄%	၄၉.၀၄%
အဆီ	၁.၈%	၂၀.၆၃%
ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်	၃.၉%	၁၇.၃%
အမျှင်	၁.၄%	
ရေငွေ့	၈၈.၉%	
ပြာဓာတ်		၁၇.၃%
အင်နာဂျီ	၄၄ cal	၄၁၇၀ cal

ဗီတာမင် (ဘီ) (စီ)တို့နှင့် အခြားသတ္တု (သတ္တု)မျိုးခန့်ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မှိုသည်အခြားသီးနှံတို့ထက် အဟာရဓာတ်များစွာပိုမို ပြည့်ဝသည်။