

From the Library of

ፍፆሐ አጥላው ወልደ ዮሐንስ

FESSEHA ATLAW WOLDE YOHANNES

የባልትና ትምህርት

መ ም ሪ ያ

ከበላይነሽ መንግሥት

አዲስ አበባ ታኅሣሥ ፲፱፻፸፩ ዓ.ም.

በብርሃንና ሰላም ማተሚያ ቤት ታተመ ።

መብቱ የደራሲዋ ነው።



ወ/ሮ በላይነሽ መንግሥቱ፤

ስለ ለምለም ዝግን ወጥ አሠራር

ቀይ ሽንኩርት ልጦ ከትፎ ለቅለቅ አድርጎ ማቁላላት፤ ከበሰለ በኋላ ለማቁላያ ከተዘጋጀ አብሽ መሀሉን ገለጥለጥ አድርጎ በሻይ ማንኪያ አንድ ጨምሮ ማቁላላት፤ ተስማምቶ ከበሰለ በኋላ ውሃ ጣል ማድረግ፤ መጠነኛ ድስት ከሆነ በሾርባ ማንኪያ ሁለት የጎንደሬ ድልህ መጨመር፤ የሸዋ ድልህ አንድ የሾርባ ማንኪያ መጨመር፤ ውሃ ጣል እያደረጉ ማቁላላት፤ ግማሽ ጭልፋ ጠጅ ጨምሮ አብሮ ማቁላላት፤ በሻይ ማንኪያ አንድ መከለሻ ቅመም መጨመር ከተቁላላ በኋላ አንድ ጭልፋ ቅቤ መጨመር፤ ትንሽ የሞቀ ውሀ ጣል እያደረጉ ጥሩ አድርጎ ማቁላላት፤ የበግ ሥጋ የሆነ እንደ ሆነ የጎድን ሥጋ ባጭር ባጭሩ ቆራርጦ አብሮ ማቁላላት፤ የበሬ ሥጋ ከሆነ ሥጋውን ባጭር ባጭሩ ቆርጦ አብሮ ማቁላላት ከተቁላላም በኋላ ብሩንዶውን ሥጋ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤ ከከተፋ በኋላ የማስተካከያ ቅመም መጨመር፤ መውጫው ሲደርስ (ሊበላ ሲቀርብ) የተከተፈውን ሥጋ በቅቤ ለውሶ ወጡ የሚተርፍ የሆነ እንደ ሆነ በጎኑ በኩል የተከተፈውን ሥጋ ጨምሮ በጎኑ በኩል በማንኪያ አደባልቆ አውጥቶ መብላት፤ ለምለም ዝግን ሥጋው ከተጨመረ በኋላ አይቆይም፤ ወዲያውኑ ወጥቶ ወዲያውኑ ይበላል። መቅሎው ግን ተከፍሎ ተቀምጦ ቆይቶ በሚበላበት ጊዜ ሥጋውን እንደገና አውጥቶ መብላት ይቻላል።

ስለአዋዜ ዝግን ወጥ አሠራር

ሽንኩርት ከትፎ አጥቦ ማቁላላት፤ ሥጋውንም ቆራርጦ መቀቀል፤ ቅቤም ጨምሮ ከሽንኩርት ጋር ማቁላላት፤ የተቀቀለውን ሥጋ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤ ቅልጥሙን ከተፍ ከተፍ አድርጎ መጨመር የተከተፈውን ሥጋ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ መጨመር፤ እንዲሁም ነጭ ሽንኩርት ከትፎ መጨመር፤ አዋዜውን በቅቤ አጉርፎ መጨመር፤ ዝንጅብልና ጤና አዳም ሳይበዛ አንድነት ደቁሶ መጨመር፤ መረቁ ሳይበዛበት በሰል ሲል አስማምቶ አብስሎ ማስተካከያ ቅመም ጨምሮ ከ፲፭ ደቂቃ በኋላ ማውጣት።

ይህችን ትንሽ መጽሐፍ ለማሳተም የተነሳሁበት ምክንያት ለማናቸውም ለቤት እመቤቶችና ለባልትና ትምህርት የሚጠቅም መሆኑን ስለተገነዘብኩ፤ ሁለተኛም የሀገር ምግብ አሠራር ከዘመኑ ትውልድና ትምህርት ጋር ተያይዞ የሚራመድ ከመሆኑም በላይ፤ አንደኛውን የትምህርት ክፍል ይዞ እንደሚገኝ ግልጽ ነው።

ስለ ዳቢታ ወጥ አሠራር

የበግ ሥጋ የኋላ እግሩን መገተሪያውን ቆርጦ እስክንጅማቱ እንዳለ ከላይ እግሩን ቆርጦ መጣል፤ አጥቦ ቀይ ሽንኩርት እየሰነጠቁ ሥጋውን በቢለዋ ሰንጠቅ አድርጎ ቀዩን ሽንኩርት እንዳለ ቅብር ማድረግ፤ እያገላበጡ ሽንኩርቱን ሰንጠቅ እያደረጉ ከውስጡ ማድረግ፤ ተለቅ ያለ ሰታቴ አጥቦ መጣድ፤ የበጉን ሥጋ ከድስቱ ውስጥ መክተት፤ ቅቢና ሽንኩርት አድርጎ ጥዶ እያገላበጡ መጥ በስ፤ ሐዋት በቅቤ መታመታ አድርጎ መጨመር፤ ሽንኩርት ብዙ ጊዜ በቅቤ መጠበስ አለበት። እንዳያር ሽንኩርት ጎረድ ጎረድ እያደረጉ መጨመር፤ ቆየት ብሎ ከበሰለ በኋላ ቀይ ሽንኩርት ጎረድ ጎረድ አድርጎ መጨመር በትንሽ ድስት ቅቢና ድልህ አቁላልቶ ከተጠበሰው ሥጋ ውስጥ መጨመር፤ እሱን አስማምቶ ሥጋው በደንብ እየተገላበጠ ከበሰለ በኋላ ቅመም በያይነቱ በሻይ ማንኪያ መጨመር፤ መረቅ አይበዛበትም፤ የሚበሰለው በቅቢና በጠጅ ነው። ከዚያ እየቆረጡ በቢለዋ መብላት።

ስለሆድ ዕቃ ወጥ አሠራር

የበሬ ምላስ ከፍም ላይ ጣል አድርጎ ማውጣት፤ መፋቅ፤ ፍቆ መላጥ፤ ከላጡም በኋላ አጥቦ መቀቀል። አሁንም የበሬውን ጉበት በእጅ መታመታ አድርጎ መላጥ። ከላሊቱን ከበሬው ምላስ ጋር አብሮ ገንፈል ማድረግ፤ ከበሰለ በኋላ በአጭሩ እያወጡ ሰንጠቅ ሰንጠቅ ማድረግ፤ ጉበቱንም እያሳመሩ መቆራረጥ፤ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ ከትፎ ማቁላላት፤ የተከተፈውን የበሬ ምላስና ኩላሊት በቅቤ መጥበስ፤ ከተጠበሰም በኋላ ሽንኩርቱን ማቁላላት። ማለፊያ ድልህ በመጠኑ ጨምሮ የቲማቲም ድልህ ጨምሮ አብሮ ማቁላላት ቅቤ ደገና አድርጎ መጨመር፤ ከተጨመረም በኋላ የተጠበሰውን የበሬ ምላስ ጉበትና ኩላሊት ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር ድልህና ቅቤ አብሮ ማቁላላት፤ ተስማምቶ ከበሰለ በኋላ በእያይነቱ ከተፈጠሩ ቅመሞች በሻሂ ማንኪያ ጨምሮ አስተካክሎ አብሰሎ ማውጣት ከወጣም በኋላ ቁንዶ በርበሬ መነስነስ።

ስለ ዓሣ ጥብስ አሠራር

ትኩስ ያላደረ ዓሣ ጅራቱን፤ ዓይነቱን፤ ጀሮውን ቆርጦ ሙልጭ አድርጎ ማጠብ፤ ከታጠበ በኋላ በሎሚና በጨው ሽታው እስከሚለቅ ድረስ በቢለዋ ፋቅ ፋቅ እያደረጉ ጥሩ አድርጎ ማጠብ፤ ካጠቡም በኋላ በማጣሪያ ላይ ቁጭ ማድረግ፤ መጥበሻውን ጥሩ አድርጎ አጥቦ ዘይቱን በርከት አድርጎ መጨመርና መጣድ። ዘይቱ ሲፈላ በቢለዋ ዓሣውን ተፍትፎ ቁንዶ በርበሬና ጨው በአንድ ላይ ነስንሶ በፋርና ዱቄት ገልበጥ ገልበጥ እያደረጉ ዓሣውን ከፈላው ዘይት ላይ ጨምሮ እያገላበጡ ማብሰል፤ ዘይቱን በርከት አድርጎ መጨመር፤ ከዚያም አውጥቶ መብላት።

ስለ አሣ ቋንጣ ወጥ አሠራር

ዓሣውን ሙልጭ አድርጎ አጥቦ ካጥንቱ ሥጋውን እየለያዩ ዘልዝሎ መስቀል። ከዚያም በኋላ የተዘለዘለውን ዓሣ ሲደርቅ አውርዶ በሸክላ ምጣድ ሞቅ ሞቅ ማድረግ፤ ከዚያም የታመሰውን ቋንጣ ድቅቅ አድርጎ ከወቀጡ በኋላ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ ከትፎ ማቁላላት። ከተቁላላም በኋላ ሽንኩርቱ በሰል ካለ በኋላ ማለፊያ ድልህና ዘይት ጨምሮ ማቁላላት፤ ከተቁላላም በኋላ ደርቆ የታመሰውን የዓሣ ቋንጣ ጨምሮ ጥሩ አድርጎ አቁላልቶ የፈላውሃ ጣል እያደረጉ ማብሰል፤ ከበሰለም በኋላ አስተካክሎ ጨው ጨምሮ ከተስተካከለ በኋላ በያይነቱ ቅመሞች በሻሂ ማንኪያ ጨምሮ አስተካክሎ ማውጣት፤ የዓሣ ወጥ የሚበላው ሲበርድ ነው፤ መረቅም አይብዛበት።

ስለ ጥብስ ወጥ አሠራር

ጮማ ያልበዛበት የበግ ሥጋ መርጦ ሥጋውን አጠር አጠር አድርጎ መዘልዘል፤ አጥንቱንም ባጭር ባጭሩ መቆራረጥ፤ የተቆራረጠውን አጥቦ ከማጣሪያ ላይ ማቆየት፤ ከዚያም በኋላ ሰታቴውን ጥሩ አድርጎ አጥቦ መጣድ፤ ከዚያም የታጠበውን ሥጋ መጨመር

ከዚህ በኋላ ምንም ሳይጨምሩ ማማሰል፤ እያመሳሰሉ እሳት ሲያነዱ በት ውሃውን ይተፋል። ከዚያም ሥጋውን ገለጥለጥ እያደረጉ የሥጋውን ውሃ እየጨለፉ በጣሳ ማስቀመጥ፤ ከዚያ በኋላ ውሃውን አጥልሎ መጨመር።

ሥጋውና ሽንኩርቱ ውሃውን ጨርሶ መጠጥ ካደረገ በኋላ፤ ቅቤና ጨው ጨምሮ ደኅና አድርጎ ጥብስ ማድረግ፤ እንደገና ሌላ ድስት ጥዶ ሽንኩርት ከሥጋው ጋር ስለገባ አንድ የሾርባ ማንኪያ አብሽ ጨምሮ ማቁላላት። ከዚያም በኋላ ድልህ ጨምሮ ትንሽ ሙቅ ውሃ ጣል እያደረጉ ይቁላላል። ከዚህ በኋላ በጠጅና በቅቤ፤ በሽንኩርት ከተጠበሰው ሥጋ ላይ ይህ የተቁላላ አብሽና ድልህ ይጨመራል። ከዚያም በላይ ቀረፋ ቅርንፉድ፤ ኮረሪማ ክብብ ሲኒ እያንዳንዳቸው አንዳንድ የሻሂ ማንኪያ ለደኅና ስታቴ ልኩ ይኸነው። በደኅና ጭልፋ ፫ ጭልፋ ቅቤ ከሙን በሻሂ ማንኪያ ተለክተው አንዳንድ ከያይነቱ ቅመሞች ከጥብሱ ሥጋ ውስጥ ይጨመራል። ከዚህ በኋላ የሞቀ ውሃ ትንሽ ትንሹን እየጨመሩ ጥሩ አድርጎ ማብሰል ያስፈልጋል። ከወጣም በኋላ ቁንዶ በርበሬ ይነሰነስበታል።

ስለ ሥጋ ምንቸት አብሽ ወጥ አሠራር

ቀይ ብሩንዶ ሥጋ መክተፍ፤ በሸክላ ምጣድ እያመሰሱ በንጹሕ መውቀጫ እስከሚደርቅ ድረስ እየደጋገሙ መውቀጥና ማመስገቢያ ተወቀጠም ይነፋል። ከዚያም በኋላ ሽንኩርት አድቅቆ ከትፎ ድስቱን ጥሩ አድርጎ አጥቦ ጥዶ ሽንኩርቱን ማቁላላት፤ ከተቁላላም በኋላ መሐሉን ገለጥለጥ አድርጎ ማቁላሊያ አንድ ሻሂ ማንኪያ አብሽ ከመሐከሉ ይጨመራል። ሲስተካከል ውሃ እያሞቁ ትንሽ ትንሹን እያደረጉ ማቁላላት፤ ከዚያም ደኅና ስታቴ ከሆነ ሁለት ደኅና ጭልፋ ድልህ መጨመር፤ ከተቁላላ በኋላ መከለሻ ቅመም ይገባል። ከዚህም በኋላ አንድ ግራም ሣህን ቅቤ ይጨመራል። በኋላም የተዘጋጀውን የሥጋ ዱቄት ትንሽ ከማለፊያ ሽሮ ጋር ሳይበዛ ተጨምሮ ከተቁላላው ላይ ይገባል። ከዚያም እያማሰሉ ጥሩ አድርጎ ማብሰል፤ ከዚያ በኋላ ከተዘረዘሩት ቅመሞች በያይነቱ ተጨምሮ

የፈላ ውሃ ትንሽ ጣል እያደረጉ ጥሩ ሆኖ ይሠራል። ከዚያም በኋላ ተስማምቶ በስሎ ከወጣ በኋላ ቁንዶ በርበሬ ይጨመርበታል። ቋንጣ ተዘልዝሎ እስከሚደርቅ አስቸኳይ የሆነ እንደሆነ እርጥቡንም በዚህ ዓይነት ይሠራል።

ስለ አልጫ ምንቸት አብሽ አሠራር

ቀይ ቀዩን ሥጋ መርጦ ቆራርጦ መቀቀል፤ የተቀቀለውን ሥጋ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤ ከተከተፈ በኋላ ቀይ ሽንኩርት አድቅቆ መክተፍ፤ ከዚያም ድስቱን ጥሩ አድርጎ አጥቦ ጥዶ ሽንኩርቱንም አጥቦ ጨምሮ ሊጋ ቅቤ ጨምሮ ከሽንኩርቱ ጋር ማብሰል፤ ከዚህ በኋላ ድቅቅ ብሎ የተከተፈውን ሥጋ ጨምሮ ነጭ ማለፊያ ትንሽ ሽሮ ጨምሮ የፈላ ውሃ ትንሽ ትንሹን እያደረጉ ማብሰል፤ ነጭ ሽንኩርት ተልጦ ዝንጅብል ተፍቆ እርድ ተጨምሮበት በእርጥቡም ሆነ በደረቁ ተልሞ ከተቀመጠው ቅመም ግምቱን ለክቶ መጨመር፤ ተስማምቶም ከበሰለ በኋላ ቃሪያውን ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ ጨምሮ ማውጣት። ከወጣም በኋላ በነጭ ተልሞ ከተቀመጠው ቁንዶ በርበሬ ይጨመርበታል። ይህ የአልጫ ምንቸት አብሽ ይባላል።

ስለ አልጫ ሥጋ መረቅ አሠራር

ጮማ የሆነውን የፍርምባና የዳሌ ሥጋ ቆራርጦና አጥቦ ድስቱን ሙልጭ አድርጎ አጥቦ ጨምሮ መጣድ፤ ከዚያም እያማሰሉ ማብሰል፤ ከበሰለ በኋላ ቀይ ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ ከትፎ ድስት ጥዶ አጥቦ ሽንኩርትና ቅቤ ጨምሮ ለብቻ ማብሰል፤ ከዚያም በኋላ ሥጋውን ጨምሮ የሥጋውን ውሃ እያቀረሩ እየጨመሩ ደግሞ የተላመ ነጭ ሽንኩርትና ዝንጅብል አድርጎ እርድም ጨምሮ ሊወጣ ሲል እርጥብ በሶብላና ቃሪያውን ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ አስተካክሎ አብስሎ ማውጣት።

ስለ ዶሮ ወጥ አሠራር

በመጀመሪያ ውሃ ማሞቅ፤ ከዚያ በኋላ ዶሮዋን ማረድ፤ ከዚያም በኋላ ክንፍና ጅራቷን መንጨት፤ በኋላም ከሣህን ላይ አድርጎ መቁን ውሃ በላይዋ ላይ እያደረጉ እያገለባበጡ ጸጉሯን መንጨት፤ ጸጉሯን ካስለቀቁ በኋላ በሽንቦቆ መንፋት፤ ከዚያም በጭድም ሆነ በወረቀት መለብለብ፤ ከለበለቡም በኋላ በሽሮ ትንሽ ውሃ ጡብ እያደረጉ ሰውነቷን ማሸት፤ ካሹም በኋላ ቆዳውንና ሥጋውን መልጭ አድርጎ ማጣብ፤ ከዚህ በኋላ ቆዳውን ከሥጋው መለየት፤ ከዚህ በኋላ ብልቱን መለያየት፤ ከዚያም በኋላ ማጣብ፤ እንደገና በሎሚ በጨው መዘፍዘፍ፤ ከዚያም አጣብ አጣብ አድርጎ የተዘፈዘፈበትን አፍሶ እንደገና ጥሩ አድርጎ ማጣብ፤ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤ ከዚያም በኋላ ዘርጋ ያለ ድስት አጥቦ መጣድ፤ ሽንኩርቱን ለቅለቅ አድርጎ አጥቦ መጨመር፤ ከዚያም ሽንኩርቱ ብስል እስከሚል ማቁላላት፤ ከበሰለም በኋላ ለማቁላያ ከተዘጋጀው አብሽ በሾርባ ማንኪያ ግማሽ መጨመር፤ እርሱም ከተስማማ በኋላ የሞቀ ውሃ መጨመር፤ ከዚህም በኋላ ሁለት ማንኪያ የጉንደሬ ድልህ አንድ የሸዋ ድልህና አንድ ማንኪያ የመከለሻ ቅመም አድርጎ የሞቀ ውሃ ትንሽ ትንሽ እያደረጉ ማቁላላት፤ አንድ ጭልፋ ቅቤ መጨመር፤ ምናልባት የዶሮው ሥጋ ጠበቅ ያለ መስሎ ቢታይ በብረት ድስት በፊት ገልበጥ ገልበጥ አድርጎ ማገንፈል፤ ከዚያም በኋላ አንድ የሾርባ ማንኪያ አዋዜ መጨመር፤ ከዚያም በኋላ የተገነፈለውን ሥጋ መጨመር፤ ከዚያም የሞቀውን ውሃ ጨመር እያደረጉ ማብሰል፤ ግማሽ ልጭፋ ጠጅ፤ እንዲሁም በያይነቱ ከተዘጋጁ ቅመሞች ትንሽ ትንሽ እየለኩ መጨመር፤ ከተስተካከለም በኋላ አብስሎ ማውጣት፤ ከወጣም በኋላ የተፈጨ ቁንዶ በርበሬ መጨመር ነው።

ስለ ሥጋ ብስኩት ወጥ አሠራር

ቀይ ሥጋ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤ ቀይ ሽንኩርት ነጭ ሽንኩርት ልጦ መክተፍ፤ እንደገና ድንች ቀቅሎ ልጦ ከትፎ መደቆስ

ከዚያም ሥጋውና ሽንኩርቱ ከአንድ ላይ ይለወጣል፤ ከተለወጠም በኋላ አነስ አነስ አድርጎ አድበልብሎ ጠፍ ጠፍ ማድረግ፤ ከዚያም ያልተጠበሰ የዕንቁላል አስኳል በሣህን አድርጎ መትቶ የተድበለበለውን ሥጋ በፉርኖ ዱቄት ተምተም አድርጎ ከዕንቁላሉ ነከር እያደረጉ ዘይት በርከት አድርጎ መጥበሻ እያፈሉ መጥበስ፤ ነገር ግን በቅቤ የተጠበሰ እንደሆነ ይቀረናል፤ ግን ዘይት በርከት ብሎ የተጠበሰ እንደሆነ ዘይት የነካው አይመስልም።

ከዚህ በኋላ ግን ቀይ ሽንኩርት ልጦ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ ድስት አጥቦ ጥዶ ጨምሮ ማቁላላት፤ ከዚያም መሐሉን ገለጥለጥ አድርጎ ለማቁላያ ከተዘጋጀ አብሽ በሻይ ማንኪያ አንድ ማድረግ ትንሽ አቁላልቶ የሞቀ ውሃ ትንሽ ጣል ማድረግ፤ ከዚያም በኋላ በደሃና ሰታቴ አንድ ጭልፋ የጉንደር ድልህ፤ ግማሽ ጭልፋ የሸዋ ድልህ አሁንም መከለስ ቅመም በሾርባ ማንኪያ አንድ ጨምሮ የሞቀ ውሃ ጣል እያደረጉ ማቁላላት፤ ከዚያም በኋላ ሦስት ጭልፋ ቅቤ አድርጎ የጉድን አጥንት አጠር አጠር አድርጎ ቆራርጦ ጨምሮ አብሮ ማቁላላት፤ ከዚህ በኋላ በያይነቱ ከተዘጋጁ ቅመሞች በትንሽ በትንሹ እንዳይከብድ ተጨምሮበት ጥሩ ሁኖ ከበሰለ በኋላ መውጫው ሲደርስ ተጠብሶ የተቀመጠውን ሥጋ ጨምሮ ወዲያውኑ ማውጣት፤ ከወጣም በኋላ የተፈጨ ቁንዶ በርበሬ ይጨመርበታል።

ስለ ቦዘና ሽሮ አሠራር

በመጀመሪያ ሰተት ያለ ድስት ታጥቦ ይጣዳል፤ ውሃውንም በርከት አድርጎ መጨመር፤ ውሃውም ሲፈላ ጮማነት ያለውን ሥጋ ዘልዘል ዘልዘል አድርጎ ለቅለቅ አድርጎ መጨመር፤ እርሱም በሰል ሲል አውጥቶ ምጥን ሽሮ ለጋ ቅቤ ጨምሮ መሥራት፤ ጥሩ ሆኖ ሲበስል መብያው ሲደርስና ሊወጣ ሲል ብርንዶ ሥጋ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ በቅቤውና በቁንዶ በርበሬ ለውሶ ጨምሮ ወዲያው ማውጣት፤ ከወጣም በኋላ ቶሎ መብላት፤ መቆየት የለበትም። ቦዘና ሽሮ ቅቤ ቢያንሰው አይወድም።

ስለ ሥጋ አዋዜ መረቅ አሠራር

ጥሩ ጮማነት ያለው የበግ ሥጋ ዘልዝሎና ቆራርጦ አይብ በድስት ወይም በብረት ድስት መጣድ እያማሰሉም ቀይ ሽንኩርት ከትፎ ጨምሮ ማብሰል፤ ከበሰለም በኋላ አዋዜና ቅቤ ከአንድ ላይ ደባልቆ መጨመር፤ ከዚያም በኋላ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ዝንጅብል ፍቆ በሶብላና ጤናዳም ሽምጥጦ ካንድ ላይ አልሞ መጨመር፤ ከዚያም በኋላ የኋላ እግሩን አጭሩን ቅልጥም ለይቶ አውጥቶ ከላይኛው ቅልጥም ጋር ሳይለያዩ ከዚያው ላይ እንዳለ በቀጫጭኑ ዘልዝሎ በጨው በቁንዶ በርበሬና በጠጅ እሽት አድርጎ መበያው ሰዓት ሲደርስ ከተሠራው አዋዜ መረቅ እየተነከረ ተቆርጦ ይበላል፤ መረቁ እየተፈተፈተ ይበላል፤ ሥጋው እየተቆራረጠ ይበላል ።

ስለ ጨንፈ ወጥ አሠራር

ጨንፈውን አጥቦ በብረት ምጣድ ጥዶ ውሃው ሲፈላ ጨንፈውን እየቆራረጠ ከፈላው ውሃ ላይ ጣል እያደረጉ እያወጡ መክተፊያና ቢላዋ አቅርቦ ትኩሱን ቶሎ ቶሎ መፋቅ ነው፤ ከተፋቀም በኋላ እንደገና አጥቦ መቀቀል፤ ከበሰለም በኋላ ቀይ ሽንኩርት ልጦ ከትፎ ማቀላላት፤ ከተቀላላም በኋላ እንደሰታቴው ማነስና መተለቅ አይቶ አንድ እጅ የሸዋ ድልህ፤ ሁለት እጅ የጎንደር ድልህ ሁለት ማንኪያ አዋዜ፤ አንድ ማንኪያ መከለሻ ቅመም አድርጎ ማቀላላት፤ ከተቀላላ በኋላ የተቀቀለውን ጨንፈ በትንንሹ ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ እየቆራረጠ ቅቤ በርከት አድርጎ ጨምሮ ግማሽ ጭልፋ ጥሩ ጠጅ ጨምሮ መቅ ውሃ ትንሽ ትንሽ ጠብ እያደረጉ ጥሩ አድርጎ መጥበስና ከዚያው በያይነቱ ቅመሞች ትንሽ ትንሽ ሳይበዛ መጨመር፤ ከዚያም ጥሩ አድርጎ አብስሎ ማውጣት ነው። ከወጣም በኋላ ቁንዶ በርበሬ ነስነስ ማድረግ ነው። ይኸም መረቅ የበዛው አይሆንም፤ ይኸም ሳይሸ ወጥ ይባላል።

ስለ ጦም የክክ ወጥ አሠራር

በመጀመሪያ ዐተሩን ለቅሞና አንፍሶ በሰል አድርጎ ማመስ፤ ምስሩን ለቅሞና አንፍሶ አጥቦ ማመስ፤ የታመሰውን ዐተርና ምስር ለየራሱ መክካት፤ ሁሉንም አንፍሶ መልቀም፤ ለየራሱ አጥቦ በንጹሕ ማስጫ ማስጣት፤ ከደረቀም በኋላ ለየራሱ አስቀምጦ ከዚያም ወጥ በሚሠራ ጊዜ ድስቱን አጥቦ የዐተሩን ክክ በፊት አጥቦ ጨምሮ ትንሽ፤ በሰል አድርጎ ማቆየት፤ ከዚያም በኋላ የምስሩን ክክ አጥቦ መጨመር በሰል ሲል አውጥቶ ከምጣድ አነስ ጎድጎድ ብሎ በተሠራ ሰታቴ ጥሩ አድርጎ አጥቦ ለማቀላያ የተዘጋጀውን አብሽ ሁለት በሾርባ ማንኪያ ጨምሮ ትንሽ አቁላልቶ የሞቀ ውሃ ጣል ማድረግ፤ ከዚያም በኋላ ማለፊያ ሆኖ የተመጠነ ድልህ አንድ ጭልፋ የጎንደሪ ድልህ አንድ ጭልፋ የሸዋ ድልህ ጨምሮ መቅ ውሃ ጣል እያደረጉ ማቀላላት፤ ከዚያም ቢገኝ ቅባኑግ ባይገኝ ዘይት ሦስት ጭልፋ መጨመር፤ ውሃም እየጨመሩ አቁላልቶ የተቀቀለውን የዐተር ክክና ምስር ላም አድርጎ ደቁሶ መጨመር፤ ከዚያም በኋላ የማስተካከያ ቅመም ነጭ አዝመድ፤ በሶብላ፤ ዝንጅብል ነጭ ሽንኩርትና፤ ቀይ ሽንኩርት እነዚህን ቅመሞች አልሞ ከአንድ ቦታ አስቀምጦ ግማሽ ጭልፋ መጨመር፤ ይህ ዓይነት ወጥ ሲሠራ በትንሹ አምስት ሰዓት ያስፈልገዋል። በደንብ በጥንቃቄ ከተያዘና ከተቀመጠ እስከ ስምንት ቀን ምንም ሳይሆን ሊበላ ይችላል። ይህም የጎንደር የክክ አብሽ ወጥ አሠራር ይባላል።

ስለ ግብጥ ምስር ወጥ አሠራር

ምስሩን አንፍሶና ለቅሞ መንከር፤ አውሎም አጠንፍፎ ማሳደር፤ ጭት በንጹሕ ማስጫ ማስጣት፤ ጥሩ ሆኖ ከደረቀ በኋላ መክካት፤ ከተከካ በኋላ አበጥሮ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ ለቅለቅ አድርጎ ድስቱን አጥቦ መጨመር፤ ዘይትም ጨምሮ ማቀላላት። ከዚያ የምስሩን ክክ በመቅ ውሃ አጥቦ መጨመር፤ ከዚያም እሳት እያነደዱ ማብሰል። እንደገና ነጭ ሽንኩርት

ልጦ ከትፎ አጥቦ መጨመር፤ ከዚያም ዝንጅብልና እርጥብ በሶብላ ጤና አዳም አልሞ ግማሽ ጭልፋ ማለፊያ ጠጅ ጨምሮ ተስማምቶ ከበሰለ በነጩ ተፈጭቶ የተቀመመ ቁንዶ በርበሬ ነስነስ አድርጎ ማውጣት ነው።

ስለ ጥቅል ጎመንና ድንች አሠራር፡

ጥቅል ጎመንን አጥቦ መቀንጠስና አጥቦ ብረት ድስት ጥዶ ገንፈል ማድረግ፤ ከዚያም ገንፈል ካለ በኋላ ድንች ልጦ በልክ በልክ መቆራረጥ፤ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ መክተፍ የተከተፈውን ቀይ ሽንኩርት ዘይት ጨምሮ ማቁላላት የሚያስፈልግ ቢሆንም፤ ቲማቲም ጨምሮ ማቁላላት ነው ከተቁላላም በኋላ ገንፈል ያለውን ጎመን ጎረድ ጎረድ አድርጎ ከትፎ መጨመር ከዚያም በኋላ ጥቅል ጎመን መጨመርና ማቁላላት። ከዚያም ተፍቆና በልክ በልክ የተቆራረጠውን ድንች ለብቻው በመጥበቅ በዘይት መጥበስ የተቁላላውን ጥቅል ጎመን ውሃ ጣል አድርጎ ማብሰል፤ ከዚያም በኋላ የተጠበሰውን ድንች መጨመር የተላጠ ዝንጅብልና ነጭ ሽንኩርት በትንሽ በትንሹ መጨመር፤ ቃሪያ አጥቦ ሰንጠቅ አድርጎ ፍሬውን አራግፎ መጨመር፤ እርድ ሳይበዛ መጨመር ከተስማማ በኋላ የተጠበሰው ድንች ከገባ በኋላ አስማምቶ ማውጣት እንጂ ብዙ አይቆይም።

ስለ አታክልት ወጥ አሠራር፡

ድንቹን ፍቆ ልጦ ከውሀ ውስጥ ማቆየት ካሮቱንም ፍቆ ከውሃ ውስጥ ማቆየት ፎሶሊያውንም ባጭር ባጭሩ እየቆራረጡ ከውሃ ላይ ማቆየት የተላጠውን ድንች እየሰነጠቁ በአጭር በአጭሩ እየቆራረጡ ከማጣሪያ ላይ ውሃው እንዲጠነፈፍ ከማጣሪያው ላይ ማድረግ፤ ፎሶሊያውንም እየቆራረጡ እንደዚሁ ከማጣሪያው ላይ ማቆየት፤ መጥበቻውን አጥቦ ዘይት ጨምሮ መጣድ፤ ከዚያም በኋላ ዘይቱን በርከት አድርጎ ጨምሮ ማፍላት ከፈለገው ዘይት ላይ የተሰናዳውን ድንች ዘይቱ ላይ እየጨመሩ መጥበስ ሲበስል ቶሎ እንዳ

ይጠቁር ማውጣት ካሮቱንም እንደዚሁ ከፈለገው ዘይት ላይ ጨምሮ መጥበስ፤ ፎሶሊያውንም እንደዚሁ መጥበስ ሲጠበስ ግን ዘይቱን በርከት አድርጎ ጨምሮ እየፈላ የጠበሱት እንደሆነ መልኩም ሳይለውጥ ጥሩ ሆኖ ይበስላል። ዘይቱንም አይጠጣውም፤ ከዚያም በኋላ ቀይ ሽንኩርት እንደ አታክልቱ ፎርም እየሰነጠቁ መቆራረጥ አሁንም ከቀይ ሽንኩርት ደቀቅ አድርጎ መክተፍ፤ ብረት ድስት አጥቦ መጣድ በሞላለው የተቆራረጠውን ሽንኩርት መጥበስ ድቅቅ ብሎ የተከተፈውን ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት ከዚያም በኋላ ቲማቲም ጨምሮ አብሮ ማቁላላት ከተቁላላም በኋላ ቀደም ብሎ የተጠበሰውን ሽንኩርት የተጠበሰውን ካሮት የተጠበሰውን ፎሶሊያ ላይ ጨምሮ ውሃ ትንሽ ትንሽ ጣል እያደረጉ ማብሰል፤ ተስተካክሎ ከበሰለ በኋላ መረቁ አነስ ብሎ መውጫው ሲደርስ የተጠበሰውን ድንች ጨምሮ ትንሽ አመሳሰሎ የተላመ ነጭ ሽንኩርትና ዝንጅብል ሳይበዛ ጨምሮ እርድም በመጠኑ፤ ቃሪያም ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ ጨምሮ ማውጣት፤ ከወጣም በኋላ የተፈጨ ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ መሰልሰል ማድረግ፤ ይኸውም የጾም አታክልት ወጥ ይባላል።

ስለ ሦስተኛው አትክልት አሠራር፡

ብድንጃን አጥቦና ቀንጥሶ እየሰነጠቁ ባጭሩ ባጭሩ መሰነጠቅና መቆራረጥ ቢያሟያውንም አጥቦ እንደዚሁ ሳይሰነጥቁ ቀንጥሶ አጥቦ ከብድንጃኑ ጋር አብሮ በጨው መዘፍዘፍ ከዚያም በኋላ መጥበቻውን አጥቦ መጣድ ዘይት በርከት አድርጎ ጨምሮ ሲፈላ የተዘፈዘፈውን ብድንጃንና ቢያሟያ ውሃውን አጣርቶ ዘይቱን እያፈሉ በሹካ እያገላበጡ መጥበስ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ መክተፍ ከትፎ ዘይት ጨምሮ ማቁላላት ቲማቲም ጨምሮ አብሮ ማቁላላት ጥሩ ሆኖ ሲቁላላ የተጠበሰውን ቢያሟያና ብድንጃን መጨመር ቃሪያ ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ መጨመር ጨው ጨምሮ አስተካክሎ ማውጣት ካታክልት ወጥ አንዱ ይኸ ነው።

ስለ ገብስ ገንፎ አሠራር ፤

ጥሩ ፍሬ ያለው ነጭ ገብስ አንፍሶ ውሃ አፍልቶ መንከር፤ የተነከረውን ገብስ ጥቂት ጊዜ እንደቆየ መቀጫውን አጥቦ መፈተግ ፤ ከተፈተገም በኋላ ማስጣት ፤ ከደረቀም በኋላ አሁንም በቆሎ በትንሹ ስንዴውንም እንደዚሁ መፈተግ ፤ አሁንም ትንሽ ስንዴ ለቅሞና አጥቦ መፈተግ ገብሱን በነጭ በነጩ ተብተብ ማድረግ ስንዴውንም እንደዚሁ በትንሹ ሞቅ ሞቅ አድርጎ ማውጣት በቆሎውን ግን ደጋግሞ ወቅጦ አበጥሮ መከካት፤ ሁሉንም ፀሐይ ከሚያገኘው ቦታ ማስጣት ከተሰጣም በኋላ ስንዴ እስከሚመስል ደጋግሞ መሸክሸክ በቆሎውንና ስንዴውን ግን ገብሱ ተወቅጦ ተነፍሶ አሥር ኪሎ የሆነ እንደሆነ አንድ ኪሎ ተከክቶ የተበጠረ አንድ ኪሎ ስንዴ ጨምሮ በንጹሕ ወፍጮ ማስፈጨት ፤ በቆሎውና ስንዴው አይበዛም እንደዚሁ እንዲያነፃው ነው እንጂ ከዚያም አሳምሮ ነፍቶ ጥሩ ግጣም ባለው ዕቃ ከትቶ ማስቀመጥ ከዚያም በኋላ ሲያገነፉ ጎድጎድ ያለ ድስት አጥቦ መጣድ ፤ ውሃውን በርከት አድርጎ መጨመር ሲፈላ ንጹሕ ዕቃ አቅርቦ ከውሃው ላይ መቀነስ ጨውና ቅቤ መጨመር ። ከዚያም በኋላ ሲያገነፉ በደንብ እያማሰሉ የተቀነሰውን ውሃ ጣል እያደረጉ እያማሰሉ ማብሰል በስሎ ከተስማማ በኋላ ትኩስ ወተት ጨምሮ ማማሰል ወተቱ ከተጨመረ ጥቂት ከቆየ በኋላ ማውጣት ፤ ከዚያም በኋላ ጎድጎዳ ሳህን አቅርቦ በጭልፋው ውሃ ወይም ቅቤ እያደረጉ እያወጡ በጎድጎዳው ሳህን ላይ ማድረግ፤ መሐሉን ገለጥ ገለጥ አድርጎ ውሃ ወይም ቅቤ እያደረጉ መልኩን አሳምሮ ጎድጎድ አድርጎ ቅቤውን ከውስጡ መጨመር ፤ ሲያስፈልግም አዋዜውንና ቅቤውን መትቶ ከቅቤው በማንኪያ ነከር እያደረጉ እያወጡ መብላት ነው ። አብዛኛውን ጊዜ ለቁርስ ጊዜ በጣም ተስማሚ ምግብ ነው ።

ስለ እልበት አሠራር ፤

ባቂላውን ነከሮ አውሎ ማሳደር ፤ ምስሩን ነከሮ ውሃውን ደፍቶ አብሹንም ነከሮ አውሎ አጠንፍፎ ማሳደር ፤ ካሳደሩ በኋላ ጧት ማጠንፈፍ ፤ መብቀል ሲጀምር ማስጣት ሲደርቅ ለየብቻው

መከካት ፤ ከክቶ ባቂላውን ምስሩን ለየብቻው አጥቦ ማስጣት አብሹንም ከክቶ አበጥሮ ማስጣት ፤ በጣም ፀሐይ ጥግብ ሲል ሁለት እጅ ባቂላ ፤ አንድ እጅ ምስር አንድ እጅ አብሽ ለክቶ አንድ ላይ ማደባለቅና በቤት ወፍጮ መፍጨት ፤ ከዚያም በንጹሕ ዕቃ ማስተመጥ ፤ ከዚያም በኋላ መሥራት ሲያስፈልግ ብረት ድስት አጥቦ በትንሿ ከተሰናዳ የእልበት ዱቄት በትንሿ ቁንጥር አድርጎ አውጥቶ መበጥበጥ ከበጠበጡ በኋላ ብስል አድርጎ ማንተክተክ ፤ ከተንተከተከም በኋላ ገልብጦ ውሃ እርከፍከፍ አድርጎ ከዚያም በኋላ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ዝንጅብል ፍቆ ጤና አዳም ሸምጥጦ አጥቦ በአንድ ላይ ማላም ፤ አልሞ በጠርሙስ ከቶ ማስቀመጥ ፤ ምሳ ሊቀርብ ፴ ደቂቃ ሲቀረው እጅን ታጥቦ ያሞሉ ጨው እንዲሁ ሳይፈጭ ጨምሮ ከዚያም በኋላ ጥሩ አድርጎ መምታት ፤ የተላመውን ትመም የተነጠረ ዘይት እልበቱ ውስጥ ጨምሮ መምታት አረፋ ሲወጣው ሊበላ ይቻላል ።

ስለ ቃሪያ አዋዜ አሠራር ፤

ቃሪያውን ቀዩንም ሆነ ጥቂትን በአንድ ላይ አጥቦ ቀንጥሶ ጎረድ ጎረድ አድርጎ ማስጣት ፤ ስስ ጨርቅ ከላይ ማድረግ ከዚያም በኋላ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ዝንጅብል ፍቆ እንደ ቃሪያው ጎረድ ጎረድ አድርጎ አጥቦ ከቃሪያው ጋር አብሮ ማስጣት ፤ ደረቅ ማለት ሲጀምር ወቅጦ ማስጣት ፤ ጥሩ ሁኖ ሲደርቅ በመቀጫ ድቅቅ አድርጎ መውቀጥ ፤ ከዚያ በኋላ እርጥብ በሶብላ ነጭ አዝመድ በትንሹ ጨው ጨምሮ ባንድነት አልሞ የተወቀጠውን የቃሪያ አዋዜ ባንድ ላይ ማላም ፤ እሱም ለአዋዜ መረቅ ቢጨምሩት ቃናው ጥሩ ነው ። ለሥጋ መብያም ይሆናል ። እርጥቡንም ማላም ባይቻል እንደዚሁ አድርጎ የቃሪያ አዋዜ እንደዚህም ሊሆን ይቻላል ።

ስለ ሽንብራ ዓሳ ወጥ አሠራር

ጥሩውን ሽንብራ ለቅሞና አንፍሶ ሞቅ ሞቅ እያደረጉ ትኩሱን መከካት ለቅሞ አንፍሶ አጥቦ ማስጣት ፤ ሲደርቅ በንጹሕ ወፍጮ ማስፈጨት የሽንብራውን ዱቄት አስፈጭቶ ማስቀመጥ

ከዚያም መሥራት ሲያስፈልግ ከዱቄቱ ቆንጦር አድርጎ በግህን ላይ ማሸት ፤ ቅመም ትንሽ መጨመር ፤ እንደዚህም ጨው በትንሹ መጨመር ፤ አዋዜና ዘይት ጨምሮ አብሮ ማሸት በጣም ቅልል እንዲል ውሃ ጣል እያደረጉ መምታት ዘይት እያፈሉ ትንሽ ትንሿን በመጥበሻ መጥበስ ፤ ወይም በሽክላ ምጣድ በትንሽ በትንሿ አድርጎ ሊጋገር ይቻላል ። እንዳያር እያገላበጡ ከተጠበሰ በኋላ አውጥቶ አስቀምጦ ቀይ ሽንኩርት በርከት አድርጎ ከትፎ ማቁላላት ፤ ሽንኩርቱ ከበሰለ በኋላ የማቁላያ አብሽ አንድ የሾርባ ማንኪያ ማድረግ ሽንኩርቱና አብሹ ተስተካክሎ ከበሰለ በኋላ ውሃ ማድረግ ፤ ውሃ ካደረጉ በኋላ ማለፊያ ድልህ ብዙ ከሆነ በጭልፋ ትንሽ ከሆነ በሾርባ ማንኪያ ሦስት መጨመር ። መቅ ውሃ ጣል እያደረጉ ጥሩ አድርጎ ማቁላላት መከለሻ ቅመም በሾርባ ማንኪያ አንድ መጨመር ፤ ሁለት ጭልፋ ዘይት መጨመር ጥሩ አድርጎ ማቁላላት ቅመም ከእያይነቱ መጨመር ፤ ወጡ ከተስተካከለ በኋላ መውጫው ሲደርስ የተጠበሰውን የሽንብራ ዓሣ መጨመር ከተጨመረም በኋላ ፲፭ ደቂቃ አብስሎ ማውጣት ፤ መረቅ አይኖረውም።

በለ እሽክንፍር ወጥ አሠራር

ድልህና ሽንኩርት ማቁላላት ጥሩ ሆኖ ከተቁላላ በኋላ ውሃ ጣል ማድረግ ፤ ውሃ ጣል ካደረጉ በኋላ ማለፊያ ድልህ መጨመር ከዚያም በኋላ ግማሽ ጭልፋ ማለፊያ ጠጅ ጨምሮ ማቁላላት ከተቁላላ በኋላ የበግ ሥጋ ጉድኑን ባጭሩ ቆራርጦ ወርቹን ቆራርጦ ሥጋውን ዘልዘል አድርጎ ማጠብ ፤ ከታጠበ በኋላ ከማጣሪያ ላይ ማድረግ ፤ ጨምሮ ማቁላላት ተቁላልቶ ውሃውን መጠጥ ሲያደርግ ሁለት ጭልፋ ቅቤ መጨመር ጥሩ ሆኖ ሲቁላላ ጮማ ሥጋ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ የተጣደውን ሥጋ ውሃ ጣል እያደረጉ ማብሰል የበግ ጨንፈ በብረት ምጣድ ላይ ውሃ አፍልቶ የበግ ጉን ጨንፈ ከፈለው ውሃ ላይ ቁርጥ እያደረጉ ጣል ማድረግ ፤ ቶሎ ወጣ አድርጎ ከመክተፊያ ላይ መፋቅ ፤ ከዚያም በኋላ የተፋቀውን ሙልጭ አድርጎ ማጠብ ፤ የተከተፈውን ሥጋ ቅቤ ጨምሮ ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ አዋዜ በትንሹ አንድ የሾርባ ማንኪያ ጨምሮ የተከተፈ

ውን ሥጋ መለወስ ቅቤ መጨመር የተለወሰውን ሥጋ በተፋቀው ጨንፈ ላይ እያደረጉ ከዚያም ከተሠራው ወጥ ላይ መጨመር ጨምሮ ደኅና አድርጎ ማብሰል ፤ ከበሰለ በኋላ በየዓይነቱ ቅመም በሻሂ ማንኪያ እየለኩ መጨመር ፤ አስማምቶ ማውጣት ፤ ከዚያም ሲበላ በቢላዋ ቆረጥ እያደረጉ መብላት ።

በለ ጾም የከክ አልጫ ወጥ አሠራር

ዐተሩን አንፍሶ ለቅም ሞቅ ሞቅ አድርጎ ማስጣት ፤ ከደረቀም በኋላ መከካት ፤ የተከካውን ዐተር አጥቦ ማስጣት ፤ ከደረቀ በኋላ በንጹሕ ዕቃ ገጥሞ ማስቀመጥ ፤ በሚሠራበት ጊዜ ብረት ድስትም ሆነ ድስት አጥቦ መጣድ ፤ ከኩን አጥቦ መጨመር ከዚያም ውሃ እንዳያንሰው ደኅና አድርጎ ጨምሮ ማብሰል ፤ ከበሰለም በኋላ ሌላ ድስት አጥቦ መጣድ ፤ ከዚያም ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ ከትፎ መጨመር ፤ ከዚያም መሰለሰል አድርጎ ዘይት መጨመር ፤ ከዚያም ጨው ጨምሮ በዘይቱ እያቁላሉ ሽንኩርቱን ማብሰል ፤ ከበሰለ በኋላ ውሃ ጣል አድርጎ የተቀቀለውን ከክ ደቂሶ መጨመር ፤ ለዳሶ ከተፈጨ ነጭ አብሽ ቀዝቃዛውን ውሃ ጣድ አድርጎ አብሹን መጨመር ፤ ለከክ አልጫ አብሽ አይቁላም ። ጥሩ አድርጎ ማብሰል ፤ ነጭ ሽንኩርት ከትፎ መጨመር ከዚያም ዝንጅብል አጥቦ ፍቆ ከትፎ ነጭ ሽንኩርት ሁለት ፍሬዎች አብሮ ከዝንጅብል ጋር አብሮ መጨመር ከዚያም አብስሎ በሶብላ ነከር አድርጎ ማውጣት ፤ ከዚያም በኋላ አውጥቶ ቃሪያ ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ መጨመር ፤ ድስቱን ማውጣት ።

በለ ድንች ጥብስ

ድንቹን አጥቦ መላጥ ልጦ እየሰነጠቁ ውሃ ውስጥ መጨመር በልክ በልኩ ሁሉንም በወፍራሙ ጎረድ ጎረድ ማድረግ ፤ በስስ በስሱ ክቡን መቁረጥ እንዳያር የተቆራረጠውን ድንች ለየብቻው መጥበስ ዘይቱን በርከት አድርጎ ሲፈላ ቶሎ ቶሎ እየጠበሱ እያጠነፈሩ ማውጣት ፤ ዘይቱን ግን ምጥጥ ሲያደርግ የጥቅል አበባ

ጐመን ቅጠል ቅጠሉን ቀንጥሶ አበባውን ጐመን ሳይበስል ገንፈል ማድረግ ፤ አውጥቶ ከማጣሪያ ላይ ማጠንፈፍ ቁንዶ በርበሬ ጨውና ፋርፕ ዱቄት ወፈር አድርጎ መምታት ፤ ዘይት በመጥበ ሻው ማፍላት ፤ ከዚያም ከተጠበበጠው ፋርፕ ዱቄት ፤ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከሚፈጨው ዘይት ላይ ጣል ማድረግና እያገላበጡ መጥበስ ፤ ከዚያም ከተጠበሰው ድንች ጋር ጐንና ጐን አስቀምጦ አንድ ላይ ማቅረብ አንደኛው የአበባ ጐመን እንደዚህ ነው ።

ስለ ሁለተኛ የአበባ ጐመን ጥብስ ፤

የተገነፈለውን አበባ ጐመን ዕንቁላሉን ሰብሮ ውሃውን ለብቻው አድርጎ አስጻሉን ለብቻው በወተት መምታት መጥበሻውን አጥቦና ጥዶ ለጋ ቅቤ መጨመር ከዚያም አበባ ጐመኑን ከሚፈላው ቅቤ ላይ መጨመር ፤ ጨው ሳይበዛ ጨምሮ ከእንቁላሉና ከወተቱ እየነከሩ ከሚፈላው ወተት ላይ መጨመር ጨምሮ እያገላበጡ መጥበስ ፤ እየጠበሱም ማውጣት ።

ስለ ድንብላል መረቅ አሠራር ፤

ድንብላሉን አጥቦ ማስጣት ፤ ሰደርቅ አመስ አመስ አድርጎ መከካት ፤ ከተከካም በኋላ ቀይ ሽንኩርት ከትፎ ድንብላሉንና ቀይ ሽንኩርቱን ከትፎ አብሮ በሽንኩርት ማቁላላት ፤ ከዚያም በኋላ በዳር ውሃ ወዝቶ በርከት አድርጎ መከለስ ፤ ከልሶ ነጭ ሽንኩርት ከትፎ መጨመር የተቀቀለ ያተር ከክ ደቂሶ በጥብጦ አቅርሮ ቅራሪውን መጨመር ፤ ዝንጅብል ነጭ ሽንኩርት ትንሽ ጤናዳም አልሞ አንድነት መጨመር ፤ ተስተካክሎ ሲበስል አውጥቶ በመረቁ መፈትፈት ከዚያም አቅርቦ መብላት ነው ።

ስለ ተልባ አሠራር ፤

ተልባውን አበጥሮ ውሃውን አፍልቶ በውሃ ነክሮ ውሃው በጣም ሲበዛ ገጹ ጭድ አፈሩንና ቆሻሻውን አጣርቶ መውቀጫውን አጥቦና እንደ ስንዴ ጭዱን ጨምሮ ተልባውን መፈተግ ደኅና አድርጎ ከተፈተገ በኋላ በገጹ ማስጫ ማስጣት ፤ እንደመድረቅ

ሲል ማሸት ብዙ ጊዜ ከታሽ በኋላ ጭዱም ፤ እንደስንዴ ገለባ መልጭ ብሎ ይለያያል ፤ አበጥሮ ምጣድ አስምቶ ትንሽ ትንሿን መቁላት ፤ ከተቆላም በኋላ በገጹ መውቀጫ መሸከሽክ ፤ ከዚያም በጠቅጣቃ ወንፈት መንፋት ፤ ወይም በሰፊ ደግሞ ማንቀርቀብ ፤ እንደ ገናም መሸከሽክ ፤ ከዚያም ገለባው ከወጣ በኋላ አንደኛውን ደኅና አድርጎ መውቀጥ ፤ ከተወቀጠም በኋላ በቆርቆሮ ወይም በቅልጣጥም አድርጎ ማስቀመጥ ፤ ከዚያም ትንሽ ትንሿን በማንኪያ አውጥቶ እያሹ ለመጠጥም ቢሆን ለመብል እንደወተት ለስላሳ ተስማሚ መጠጥ ይሆናል ። በደንብ ካስቀመጡትም እስከ አንድ ዓመት ይቆመጣል ።

ስለ ሦስተኛው ሩዝ አሠራር ፤

ሩዙን በሙቅ ውሃ አጥቦ መጣድ ፤ ትንሽ በሰል ሲል ለጋ ቅቤና ወተት ፤ እንዲሁም ጨው ጨምሮ ማብሰል ፤ ከበሰለም በኋላ አውጥቶ ትንሽ መጠጥ ካለ በኋላ መብላት ነው ።

ስለ ሽንብራ አዋዜ መረቅ አሠራር ፤

ሽንብራውን አንፍሶና ለቅሞ መንከር ፤ ነክሮ አውሎ አጠንፍፎ ማሳደርና ማዋል ፤ እንደ መብቀልም ሲል ቀይ ሽንኩርት ልጦና ከትፎ ድስት አጥቦ ጥዶ ሽንኩርቱን ጨምሮ ዘይት አድርጎ ማቁላላት ፤ የተነከረውንም ሽንብራ አጥቦ መጨመር ፤ ትንሽ ከተቁላ በኋላ የሞቀ ውሃ ጭምር እያደረጉና የተቀቀለውን የዐተር ክክ (አድርቆ) ደቂሶ በጥበጥ አድርጎ መጨመር ፤ ከዚያም በኋላ አዋዜና ዘይት ከአንድ ላይ መትቶ መጨመር ፤ እንደገናም ዝንጅብ ልና ነጭ ሽንኩርት አጥቦ በሶብላና ጤና ዳም አልሞ መጨመር ነው ፤ ይህም ከሥጋ ያላነሰ ጣዕም ያለው ይሆናል ።

ስለ ጦም አልጫ መረቅ አሠራር ፤

ጥሩ ነጭ ዐተር አንፍሶ ለቅሞ መንከር ፤ ውሃውን አጠንፍፎ መብቀል እስከሚሞክር ማቆየት ፤ ቀይ ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ ከትፎ በድስት ማቁላላት ፤ ከተቁላ በኋላ ዐተሩን አጥቦ መጨመር

እንዲሁም የነጭ ዐተር ከክ ቀቅሎ ድቅቅ አድርጎ ደቁሶ በጥብጦ አቅርሮ በትንሹ መጨመር ፤ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ መጨመር ፤ ከዚያም ቃሪያ ሰንጠቅ አድርጎ በሶብላ አጥቦ መጨመር ተስማምቶም ሲበስል ማውጣት ።

ሰለ ምስር አዚፋ አሠራር ፤

ምስሩን ለቅሞና አንፍሶ ደጋግሞ አጥቦ መቀቀል ፤ ጥሩ ሆኖ እስከሚበስል ድረስ ማቆየት ፤ ከበሰለም በኋላ ሱፍ ለቅሞና አንፍሶ አጥቦ መቀቀል ፤ የተቀቀለውንም ሱፍ ደጋግሞ አጥቦ ማላም ከተላመም በኋላ በውሃ በጥብጦ በወፍራሙ ማጣራት ፤ ከዚያም ስናፍጭ አጥቦ አድርቆ መፍጨት ፤ እንደገና የተቀቀለውን ምስር ማላም ፤ ከዚያም በኋላ ቀይ ሽንኩርት አድርጎ ልጦ ድቅቅ አድርጎ መክተት ፤ ሎሚ አጥቦ መጭመቅ ፤ የተፈጨውን ስናፍጭ በወፍ ራሙ በተጨመቀው የሱፍ ወሃ መበጥበጥ ፤ ትንሽ ቃሪያ አጥቦ ሰንጠቅ አድርጎ ፍሬውን አራግፎ መክተፍ ፤ ከዚያ በኋላ ተቀቅሎ የተላመውን ምስር የተከተረውን ቀይ ሽንኩርት በሱፍ ውሃ የተበጠበጠውን ስናፍጭ አንድ ላይ አድርጎ ጨውና የተነጠረ ዘይት ትንሽ ጨምሮ ይኸን ሁሉ ከአንድ ላይ አድርጎ የሎሚውን ውሃ ጨምሮ በማንከያ ማደባለቅ ነው ።

ሰለ እንፍርፍር ሽሮ አሠራር ፤

ማለፊያ ምጥን ሽሮ በወፍራሙ በውሃ በጥብጦ ጾም የሆነ እንደሆነ በዘይት መትቶ ጾም ያልሆነ እንደሆነ ቅቤ አድርጎ መትቶ በምጣድ እንደ እንጀራ ማስፋት ፤ ከዚያም ከምጣዱ ላይ እያማሰሉ ማብሰል ፤ ከዚያም በኋላ በጥንቃቄ ከተያዘና በንጹሕ ዕቃ ከተቀመጠ አሥራ አምስት ቀን ድረስ ሊበላ ይችላል ። ቅቤም ሆነ ዘይት በርከት አድርጎ መጨመር ያስፈልገዋል ።

ሰለ ሥጋ አነባበር ፤

የፋርኖ ዱቄት በሞቀ ውሃ አሸቶ ማሳደር ጧት ትንሽ ውሀ ፈላ አድርጎ ተቦክቶ ካደረው ሊጥ ላይ አንድ ኪሎ ዱቄት አሸቶ መጨመር ብድግ ሲል ትንሽ ውሃ አፍልቶ ከሊጡ ትንሽ ቀንሶ አብሲት መጨመር ፤ ከተጨመረ በኋላ ቀይ ሥጋ መክተፍ ምጣድ አስምቶ ለጋ ቅቤ በርከት አድርጎ ልዩ ልዩ ቅመሞች ከሊጡ ውስጥ መጨመር ፤ ከዚያም ሊጡን ማስፋት ፤ የተጋገረውን ማውጣት ፤ ብሩንዶውንም ሥጋ በጨው ፤ በአዋዜና በለጋ ቅቤ ፤ እንዲሁም ሚጥሚጣ ሳይበዛ በትንሹ መለወስ ፤ አሁንም እንደገና እንደ እንጀራ መጋገር ፤ መጠጥ እንዲያደርግ ትንሽ ገጠም ማድረግ ፤ ቶሎ ብሎ ከፍቶ በቅቤ የተለወሰውን ሥጋ ከተሰፋው ሊጥ ላይ ማድረግ የወጣውን እንጀራ በላይ ማነባበር ፤ እንደዚህ እያደረጉ እያወጡ ትኩስ ትኩሱን መብላት ነው ።

ሰለጤፍ ገንፎ ጠጅ አሠራር ፤

ጤፉን ነፍቶ አበጥሮ ማስፈጨት ፤ የሰንዶ ብቅል ጥሩ አድርጎ አብቅሎ ማስፈጨት ጌሾ ጥሩ አድርጎ ለቅሞ አንፍሶ መውቀጥ የተፈጨውን ብቅልና የተወቀጠውን ጌሾ እንሥራ ወይም አፍላል አጥቦ ባንድ ላይ መጠንሰስ ፤ ከዚያም ሲፈላ ከተፈጨው ጤፍ ዱቄት ኮፈፍ ማድረግ ፤ ኩፍ ሲል አፍለኛውን በሸክላ ምጣድ መጋገር በጥንስሱ ላይ መጨመር ፤ ሲፈላ ቂጣውን ጨምሮ ጤፉን ማገንፋት ፤ ከፍ ያለ ዕቃ ጥዶ ውሃ ሲፈላ ጤፉን ዱቄት ማገንፋት የተገነፋውን ገንፎ እርጥብ ቅጠል ጌሾ ጨምሮ መምረግ ፤ የተመረጠውን ከፍቶ በጠቅጣቃ ማጣሪያ ማጣራት ፤ ከተጣራም በኋላ የተነጠረ ማር ከሚነሣበት ዕቃ ውስጥ አድርጎ እንደገና ማጣራት ፤ ከተጣራም በኋላ ከዚያም ከማሩ ጋር ከተስማማ በኋላ በደንብ አድርጎ መጠጣት ነው ።

ሰለ ሥጋ ክትፎ አሠራር ፤

ብርንዶ ሥጋ መክተፍ ከተከተረም በኋላ ትምትም አድርጎ ማቆየት ፤ ከቆየም በኋላ ሚጥሚጣ ሳይበዛበት በትንሹ ከሣህን ላይ ማድረግ ፤ ካደረጉም በኋላ ማለፊያ አዋዜ በርከት አድርጎ መጨመር

መር ፤ እንዲሁም ቁንዶ በርበሬና ጨው ጨምሮ መለወስ ፤ ከለው ሱም በኋላ ጥሩ የተነጠረ ቅቤ ማድረግ ፤ ከተለወሰው ከትፎ ላይ ቅቤውን መጨመር ፤ ከዚያም ማደባለቅ ፤ ትምትም አድርጎ አስቀምጦ እያቀረቡ ሊበላ ይቻላል ።

ስለ ሩዝ ምግብ አሠራር ፤

ሩዙን ለቅምና አጥቦ ገንፈል ማድረግ ፤ ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ ከትፎ በዘይት ማቁላላት ፤ ከተቁላላ በኋላ ተማቲም ገዝቶ ተማቲሙን ማቁላላት ፤ ዘይትና ተማቲሙን ሽንኩርቱን ባንድ ላይ በሰል ብሎ ከተቀቀለ በኋላ የፈረንጁን ዱባ ፍቆ ውስጡን አውጥቶ ቃሪያውን ፍሬውን አውጥቶ የተገፈፈውን ሩዝ ሥጋ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ ባንድ ላይ ከሩዝና ከተቁላላው ሽንኩርት ተማቲም ጋር አንድ ላይ መጨመርና ከዱባውና ከቃሪያው ውስጥ መክተት ፤ ከዚያም በመጥበቅ ላይ እያገለበጡ ማብሰል ፤ ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ለመብላት ይቻላል ።

ስለ ሁለተኛው ሩዝ ምግብ አሠራር ፤

ሽንኩርቱን ድቅቅ አድርጎ ከትፎ ከተማቲም ጋር በዘይት ማቁላላት ከተቁላላም በኋላ ውሃ ሩዙን ማጠብ ካሮቱን አጥቦ ፍቆ የውስጡን ጥሎ አጥቦ መክተፍ ፤ ከዚያም በኋላ የተከተፈውን ካሮትና በፈላ ውሃ የታሸውን ሩዝ ባንድ ላይ ከተቁላላው ተማቲምና ሽንኩርት ላይ መጨመር ፤ እሳት እያነደዱ መጠጥ እስከሚል ድረስ ማብሰል ፤ ጭምልቅ እንዳይል ውሃ ሳያበዙ ትንሽ ትንሹን እየጨመሩ ምጥጥ እስከሚል ድረስ ማብሰል ፤ ከበሰለም በኋላ አውጥቶ መብላት ።

ስለስቅለቆ ወጥ አሠራር ፤

ሥጋውን ቆራርጦ አጥቦ መቀቀል ፤ በኋላ ሽንኩርቱን ልጦ ከትፎ በውሃ አለቅልቆ ማቁላላት ፤ ሽንኩርቱን አቁላልቶ የተቁላላውን ሽንኩርት ገለጥለጥ አድርጎ ለማቁላልያ ከተዘጋጀው አብሽ

በሾርባ ማንኪያ እንደ ሰታቴው መጠን ከመሐል መጨመር ፤ አብሾና ሽንኩርቱ ጥሩ ሆኖ ከተቁላላ በኋላ ውሃ መጨመር ፤ ከዚያም በኋላ ድልሁን ጨምሮ በሰል አድርጎ ማቁላላት ፤ እንደገና ደግሞ መከለሻ ቅመም ጨምሮ ማቁላላት ፤ ከዚያ በኋላ የተቀቀለውን ሥጋ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ ፤ የተከተፈውን ሥጋና ቅቤ ጨምሮ ከተቁላላው ሽንኩርት ላይ ጨምሮ የሞቀ ውሀ ጣል እያደረጉ ማብሰል ፤ ከዚያም እንደኛውን ከተከለሰ በኋላ ማስተካከያውን ጨምሮ ከ፲፭ ደቂቃ በኋላ ማውጣት ፤ ከወጣ በኋላ ቁንዶ በርበሬ ነስነስ ማድረግ ነው ።

ስለ ዶሮ አጥሚት አሠራር ፤

ውሃ አፍልቶ ጥሩ የሆነችውን ዶሮ ማረድ ፤ ላባዋን ፤ ከንፏን ነጭቶ እያገለበጡ መገሸር ፤ ከዚያም በኋላ ላባዋን ሙልጭ አድርጎ እያገለበጡ እያሹ ላባዋን ማስለቀቅ በኋላ በሸንበቆ ነፍቶ ጸጉሯን ልቅም አድርጎ በጭድም ሆነ በወረቀት መለብለብ ፤ ከተለበለበ በኋላም ውሃ አስነክቶ በሹሮ ማፍተልተል ፤ ቆዳዋ ከተገፈፈ በኋላ ብልቷን ማውጣት ፤ ከወጣም በኋላ በውሀ ሙልጭ አድርጎ ማጠብ ፤ ከታጠበም በኋላ በሎሚና በጨው ዘፍዝፎ ማቆየት ከቆየም በኋላ ሙልጭ አድርጎ ማጠብ ፤ ከታጠበችም በኋላ አጭሬዋንና ዋናዎቹን ብልቶች መቀቀል በጣም ብስል እስከሚል ድረስ ትንሽ አቁላልቶ እንደገና ቀይ ሽንኩርት ጎረድ ጎረድ አድርጎ ፤ ጨምሮ ማብሰል ፤ ዝንጅብል ፍቆ ሳይከተፍ እንዲሁ መጨመር ጥሩ ሆኖ ከበሰለ በኋላ አብሮ የበሰለውን ቀይ ሽንኩርት ጨምሮ ዝንጅብል ሊቃናው ነው እንጂ አብሮ አይደቆስም ። እየደጋገሙ ላም አድርጎ በመደቆሻ ማላም ፤ ከላመም በኋላ ድስት ወይም ብረድስት ሙልጭ አድርጎ አጥቦ የተደቆሰችውን ዶሮ በጥብጦ ሥራ ሥር እንዳለባት አጣርቶ ጨውና ቅቤ አንድ የሾርባ ማንኪያ ለጋቅቤ አንድ ብርጭቆ ወተት ጨምሮ ትክትክ አድርጎ ማብሰል ፤ ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ትንሽ በረድ ሲል በስኒ እየቀዱ መጠጣት ነው ።

ስለ አትክልት ሾርባ አሠራር ፤

መጀመሪያ ድንቹን ልጦ ከትፎ ማጠብ ፤ እንደገና ካሮቱን ፍቆ አጥቦ ሰንጥቆ ከውስጥ ያለውን እንጨቱን አውጥቶ ጥሎ መከተፍ ከተከተረም በኋላ መጣድ ፤ ከዚያም በጣም እስከሚበስል ድረስ ማቆየት ፤ ባስቲኒ ቲማቲም አጥቦ ለብቻው ገንፈል ማድረግ ከዚያም አውጥቶ ጥሩ ሆኖ ሲበስል አውጥቶ በማላሚያ መደቆስ ፤ ቲማቲሙን ልጦ በማጣሪያ መጭመቅ ፤ ከተጨመቀም በኋላ ቲማቲሙንና ለጋ የዳቦ ቅቤ ጨምሮ ቲማቲሙን ማቁላላት ፤ ከዚያም ተቀቅሎ የተቀመጠውን አትክልት መጨመር ፤ አብሮ ማብሰል ጾምም ከሆነ የወይራ ዘይት ጨምሮ መጠጣት ፤ ይኸውም እራት ከመበላቱ በፊት መጠጣት ነው ።

ስለ ሥጋ ሾርባ አሠራር ፤

ያኒሣ ሥጋ አጥንት ቀጥቅጦ አጥቦ መጣድ ጥሩ ውሃ እስከ ሚወጣው ድረስ ማጠብ ውሃውን በርከት አድርጎ ሰፋ ባለ ዕቃ መጣድ እያነደዱ ማብሰል ፤ ጥሩ ሆኖ ሲበስል አጥልሎ የሾርባ ማኮርኒ ማቁላላት ፤ ከተቁላላም በኋላ የተጠለለውን የሥጋ መረቅ መጨመር ፤ እያነደዱ ማብሰል ፤ ከበሰለም በኋላ በሾርባ ሣህን ላይ እያደረጉ በማንኪያ መጠጣት ነው ። እንዲሁም በሚጠጣበት ጊዜ በመብሰል ላይ እንዳለ ለጋ ቅቤ ይጨመራል ።

ስለ ቅንጩ አሠራር ፤

ስንዴውን ለቅሞ አበጥሮና አጥቦ መቀቀል ። ቀቅሎ አሳድሮ በንጹሕ ማስጣት ። ሲሰጣም ስስ በሆነ ሻሽ ሸፍኖ ማድረቅ ከደረቀም በኋላ በንጹሕ መፍጫ ከክቶ አበጥሮ ውሃ በጨው አፍልቶ ሞቅ ባለ ውሃ አጥቦ መጨመርና ወተትና ቅቤ ጨምሮ ማብሰል። ይህም ጥሩ ጣፋጭ ምግብ ይሆናል ።

ስለ አጃ ቅንጩ አሠራር ፤

አጃውን አድርቆ መከካት ፤ የተከካውን አበጥሮና አንፍሶ ሞቅ ባለ ውሃ አጥቦ ውሃ አፍልቶ የቅንጩውን ክክ መጨመር ፤ ከዚያም በኋላ አውጥቶ ትንሽ በረድ አድርጎ መብላት ።

ስለ ገብስ ቅንጩ አሠራር ፤

ጥሩውን ገብስ ነጭ አስጥቶ ለቅሞና አንፍሶ መውቀጥ ፤ እያነፈሱ እየደጋገሙ እያሰጡና እየወቀጡ ማንፈስ ፤ ከዚያም በጥሩ ምጣድ አመስ አመስ አድርጎ አሳድሮ መከካት ። ከዚያም የተከካውን አጥቦ ከማጣሪያው ላይ ማቆየት ። ከዚያም በኋላ ሸክላውን ድስት ጥሩ አድርጎ አጥቦ ውሃ ሳያደርጉ የታጠበውን ቅንጩ በተነጠረ ዘይት ማቁላላት ፤ ከዚያ በኋላ ውሃ በጎን አፍልቶ ጨምሮ ማብሰል ። ከዚያም ውሃውን ጨርሶ ሲበስል ለጋ ቅቤና ጨው ጨምሮ ማውጣት ነው ።

ስለ ስልጆ አሠራር ፤

ጥሩውን ባቂላ ለቅሞ አንፍሶ ሞቅ አድርጎ አምሶ ማስጣት ። ዐተሩንም እንዲሁ ለቅሞ አንፍሶ አምሶ ማስጣት ። ሽንብራውን ለቅሞ አንፍሶ ሞቅ ሞቅ እያደረጉ ትኩስ ትኩሱን መከካት ። ዐተሩንና ባቂላውን አስጥቶ ውሎ አምሶ መከካት ፤ ወዲያውኑ ትኩሱን የተከካ እንደሆነ ይደቃል ። ጥሩ ሆኖ በነጩ ትክክል እያደረጉ በጣም ሳይገባው መቁላት ፤ ባቂላውን ፤ ዐተሩንና ሽንብራውን ከክቶ አንፍሶና አጥቦ ለየብቻው ማስጣት ። ገብሱንም በነጩ ቆልቶ አሳድሮ ጧት መሸክሸክ ። እያሰጡ ጥሩ አድርጎ ስንዴ እስከሚመስል መውቀጥ ። ጥሩ ሆኖ ከተወቀጠ በኋላ ባቂላ ሁለት እጅ ፤ ሽንብራ አንድ እጅ ፤ ዐተር አንድ እጅ ፤ ገብስ ጨምሮ ማስፈጨት ። ከተፈጨም በኋላ ስናፍጭ አበጥሮ ለቅሞ ማጠብ ፤ ከታጠበም በኋላ በጠቅጣቃ ወንፌት ማጠንፈፍ ። ከተጠነፈፈም በኋላ ማሳደር ። ከዚያም ማስጣት ። ከደረቀም በኋላ ትንሽ ትንሹን ቀለል ባለ ወፍጮ መከካት ። ከተከካም በኋላ ማበጠር ። ታጥቦ

ሰላደረ ቢከኩት ገለባው ውልቅ ይላል ። ከዚያም እንደገና አበጥሮ መፍጨት ። ሱፍ አበጥሮ ለቅም አጥቦ አመስ አድርጎ መቀቀል ። የተቀቀለውን ሱፍ አልሞ መደቆስ ፤ በወፍራሙ በጥብጦ ማጣራት በወፍራሙ የተጣራውን ማስቀመጥ ። ውሃ ጨምሮ ደጋግሞ ማጣራት ፤ እሱንም ለብቻው ማስቀመጥ ። ከዚያም ድስት ወይም ብረት ድስት ሙልጭ አድርጎ አጥቦ መጣድ ። ውሃ ሳይበዛ መጨመርና ማፍላት ። የተዘጋጀውን ዱቄት በገበቴም ሆነ በትልቅ ጉድጓዳ ሣህን በወፍራሙ አድርጎ መበጥበጥ ። ከፈላው ውሃ ላይ ጨምሮ ማገንፋት ። ከዚያም የሁለተኛውንና የሦስተኛውን የሱፍ ጭማቂ እየጨመሩ ማብሰል ። እሳቱን ለሰስ አድርጎ ማንደድ ። ከዚያም ከበሰለ በኋላ ማውጣት ፤ ከወጣም በኋላ እንዳይጓጉል ማማሰል አለ ማቋረጥ ። አንደኛ በወፍራሙ የተጨመቀውን ሱፍ ጥዶ ማሞቅ ። ከዚያም አውጥቶ ትንሽ ውሃ በትንሽ ብረት ድስት ማፍላት ፤ ተፈጭቶ የተቀመጠውን ሰናፍጭ በሣህን ላይ ማድረግ ። የፈላውን ውሃ ቶሎ ጭምር አድርጎ ማማሰል ። ስልጆ የሚገባበትን ዕቃ በደንብ አጥቦ በኮረሪማ ገለባ አጥኖ እርጥብ ዝንጅብል ትንሽ የጤና አዳም ፍሬ ፤ ነጭ ሽንኩርት ፤ እንደዚሁ ሳይበዛ ባንድነት ማላም ቀረፋና ክበብ ሲኒ እንደዚሁ በትንሹ ማላም ። ነጭ አዝሙድ እንድነት አልሞ የተገነፋውን የስልጆ እህል በተሞቀው ሱፍ ውሃ አቅጥኖ የተገነፋውን ሰናፍጭ ባንድነት አድርጎ በሚቀመጥበት ዕቃ ውስጥ ጨምሮ የጤናአዳም ቅጠል በንጹሕ ጨርቅ አሥሮ ነጭ ሽንኩርት በሰበዝ ሰክቶ ፤ ያሞሌ ጨው ጨምሮ በሚቀመጥበት ዕቃ ውስጥ ጨምሮ መምረግ ፤ ከዚያ በኋላ በአራተኛው ቀን መብላት ይጀመራል ። ቢያስፈልግም አዋዜ ከዘይት ጋር መትቶ ይጨመራል ። እስከ አንድ ወር ምንም ሳይሆን ሊበላ ይችላል ።

ስለ ጾም አይብ አሠራር ፤

ባቂላውን ሞቅ ሞቅ አድርጎ ማስጣት ። ከተሰጣም በኋላ አሳድሮ መከካት ፤ አንፍሶ ለቅም አጥቦ ማስጣት ። ሲደርቅ በንጹሕ ወፍጮ ማስፈጨት ። ከዚያም የሚደረግበትን ዕቃ ሙልጭ አድርጎ በወደራ ፍልጥ እያጠኑ ብዙ ጊዜ ማቆየት ። እንደዚሁም ሱፍ ለቅም

አጥቦ አምሶ መቀቀል ። መደቆሻውን ጥሩ አድርጎ አጥቦ ሱፉን ማላም ። አልሞ በጥብጦ መጭመቅ ። ከዚያም በኋላ የተጨመቀውን ሱፍ በወፍራሙ እንደተበጠበጠ ማስቀመጥ ። እንደገና ሁለተኛ መጭመቅ ከዚያም ድስት ወይም ብረት ድስት ጥዶ ማፍላት ከዚያም ዱቄቱን በወፍራሙ በጥብጦ ከፈላው ውሃ ላይ መጨመር በቀጭኑ የተጠለለውን የሱፍ ውሃ እየጨመሩ ጥሩ አድርጎ ማብሰል ። ጥሩ ሆኖ ከበሰለ በኋላ ማውጣትና እያማሰሉ ማቆየት ። በወፍራሙ የተጨመቀውን የሱፍ ውሃ ፈጀት እስከሚል ማሞቅ ። ከዚያም አውጥቶ በሱፉ ውሃ ማቅጠን ፤ ከዚያም በወይራ ፍልጥ የታጠነውን ዕቃ አቅርቦ እዚያ ውስጥ መጨመር ። ቀረፋና ኮረሪማ ሳይደቅ ሳይልም ወቀጥ ወቀጥ አድርጎ በሰስ ሻሽ ቁራጭ ማሠር ፤ ከዚያም ከዕቃው ውስጥ መክተት ፤ በጥሩ መግጠሚያ ገጥሞ በቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥ ። ደኅና ሆኖ ሲሰማማ አምስት ቀን ወይም ስድስት ቀን ሲሆነው መብላት ይጀመራል ፤ የተነጠረ ዘይት ሳይበዛ ይጨመርበታል ።

ስለ ገብስ ጭኮ አሠራር ፤

ጥሩ የሆነውን ነጩን ገብስ ለቅምና አንፍሶ በፈላ ውሃ እሣህን ላይ አድርጎ መንከር ፤ የተነከረውን ገብስ ሙቀጫውን አጥቦ መውቀጥ ፤ እንደ ስንዴ ሙልጭ እስከሚል ወቅጦ ማስጣት ፤ አስጥቶ ድርቅ ሲል ማንፈስ ። ከተነፈሰም በኋላ አስጥቶ በጣም ሳይደርቅ እያበጠሩ ትንሽ ትንሹን አስተካክሎ በነጩ መቁላት ፤ የተቆላውን የገብስ ፍትማ ማስጣት ፤ አስጥቶ አውሎ ማሳደር ። ካደረም በኋላ ጥሩ አድርጎ መሸከሸከ ፤ እያበጠሩ ደጋግሞ ቀስ ቀስ እያደረጉ መሸከሸከ ። ሌላ ነገር እንዳይደባለቅበት በጥንቃቄ በንጹሕ ወፍጮ ሌላ ሳይቀላቀልበት ማስፈጨት ። እንዲሁም ከተፈጨ በኋላ በጠቅጣቃ ወንፊት ነፍቶ ማስቀመጥ ፤ መሥራትም ሲያስፈልግ እንዲሁም በዝንጅብልና በተነጠረ ለጋ ቅቤ ቀለጥ አድርጎ ዱቄቱን ጨምሮ ትንሽ ልም የተፈጨ ኮረሪማና በነጩ የተፈጨ ቁንዶ በርበሬ ትንሽ ጨምሮ ጨው ቢያስፈልግም በጣም እንዳያስታውቅ ትንሽ ስኳር መጨመር ። የሚቀመጥበትን ዕቃ አጥቦና ወልውሎ

ትምትም አድርጎ ማስቀመጥ፤ ቢያስፈልግም አዋዜ ትንሽ መጨመር። ከላትም ባይጣድ ቅቤውን መትቶ ለውሶ ይጠፈጠፋል ውሃ ግን አይነካውም።

ስለ ፋርኖ ዱቄት ጭኮ አሠራር፤

ትንሽ እርሾ አስነክቶ አቡክቶ ማሳደር፤ በሚጋገርበትም ጊዜ ዱቄቱን በርከት አድርጎ ማሸት፤ ተቦክቶ ያደረውን እርሾ መጨመርና ማሸት፤ ከዚያም ጨውና የተነጠረ የኑግ ዘይት ግማሽ ጭልፋ ዘይት መጨመር፤ ወዲያውኑ ኩፍ ማለት ሳይጀምር ወዲያውኑ እን ተቦካ ሳይበዛ በትንሹ አብሲት መጨመር፤ ምጣድ ጥዶ ሊጡን በጣም ሳያቀጥኑ ለበስ እያደረጉ መጋገር፤ የተጋገረውን የፋርኖ ዱቄት አፍለኝ በንጹሕ አንሶላ በንጹሕ ዕቃ ላይ ዘርግቶ ማስጣት፤ ቶሎ ቶሎ እየጋገሩ ሳላ ያለ አዲስ ነጠላ በላይ ጣል ማድረግ፤ እያገላበጡ ማድረቅ፤ አድቅቆ ወቅጦ ወፍጮውን አጥቦ እንደገና መፍጨት፤ በኋላም በንጹሕ ዕቃ አስቀምጦ ለጋ ቅቤ አፍልቶ ጨው ቀንዶ በር በሬ ጨምሮ ማማሰል፤ ትምትም አድርጎ በንጹሕ ዕቃ ማስቀመጥ፤ በሚበላበት ጊዜ በቢላዋ ሽርፍ እያደረጉ መብላት።

ስለ ቋንጣ ጭኮ አሠራር፤

ጥሩ የሆነውን የብሩንዶ ሥጋ በቀጭን በቀጭኑ ጥሩ አድርጎ መዘልዘል። ከዘለዘሉም በኋላ ከንጹሕ ቦታ መስቀል፤ ከደረቀም በኋላ አውርዶ እየቆራረጡ በረድ ባለ ምጣድ ሞቅ እያደረጉ ማውጣት፤ እየወቀጡ በጠቅጣቃ ወንፊት መንፋት፤ የተሰናዳውን የቋንጣ ዱቄ ዝንጅብልና ቀይ ሽንኩርት በትንሹ ጨምሮ የተነጠረ ቅቤ ድስት ወይም ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማቅለጥ፤ ጥሩ ሆኖ ለጭኮ የተ ዘጋጀ የገብስ ዱቄት አንድ ብርጭቆ የበሶ ዱቄት መጨመር ከጨ መሩም በኋላ የተዘጋጀውን የቋንጣ ዱቄት ውሃ ሳይነካው በቅቤ ብቻ መለወስ፤ ኮረሪማ ቀረፋ በትንሽ ጨምሮ አማስሎ ዕቃውን የሚቀመጥበትን ወልውሎ በእሳት አድርቆ ትኩሱን ትምትም አድርጎ ማስቀመጥ፤ በሚበላበት ጊዜ ትንሽ ትንሿን በቢላዋ እያነሱ መብላት ነው። ቢያስፈልግ አዋዜ በርበሬ ይጨመራል።

ስለ ስንዴ ዳቦ አገጋገር፤

ጥሩ ነጭ ስንዴ ለቅሞና አበጥሮ መፈተግ፤ ከዚያም በንጹሕ ማስጫ ማስጣት፤ ሲደርቅ መሸከሸከ፤ ከዚያም አበጥሮ ግማሹን መፍጨት፤ ግማሹን መከካት። ያልተፈተገውን ስንዴ ደግሞ ለቅ ሞና አበጥሮ ነክሮ ማሳደር፤ ሲበቅል ማስጣት፤ ሲደርቅ መፍጨት የተፈጨውንም ነፍቶ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ዝንጅብልና ሽንኩርት ከስከስ አድርጎ ጌሾ እንጨት ልጦ አጥቦ አብሮ መጠንሰስ፤ ጥንስሱ በፈላ ጊዜ ልጦ የተፈጨውን ዱቄት አሽቶ መጋገር። ከዚያም ከጥንስሱ መጨመር። ጥንስሱ እንደፈላ የተፈጨውን የስንዴ ዱቄት ጥንስሱን በሻሽ ወይም በጠቅጣቃ የብረት ወንፊት አጣርቶ በጥብጦ ማሳደር። የተከካውንም የስንዴ ቅንጫ በውሃ ነክሮ ማሳደር፤ የተነከረውን ቅንጫ በጥንስሱ የተበጠበጠ ውሃ የስንዴ ሊጥ አልሞ ከተፈጨው የስንዴ ዱቄት ጨምሮ በነጩ ተቆልቶ የተፈጨ አብሽና ድንብላል ያልተፈጨ ነጭ አዝመድ ጨምሮ ማጎብጎብ። ከዚያም ሁለት ጊዜ ኩፍ ብሎ ከተመለሰ በኋላ ይጋገራል። ይህም የዶሮ ዳቦ ይሆናል።

ስለ ነጭ ዳቦ አገጋገር፤

ተልሞ ከተቀመጠው ወይንም ከተፈጨው ስንዴ ላይ ጥንስሱን እርሾ አድርጎ በጥብጦ ማሳደር፤ ከዚያም ዱቄቱ ተጨምሮ ሲጎብጎብ በነጩ ተቆልቶ ከተፈጨ አብሽና ድንብላል ያልተፈጨ ነጭ አዝመድና ጨው በመጠኑ ጨምሮ በተፈጨው ስንዴ ዱቄትና ከቅመሙ ጋር አብሮ አደባልቆ ማጎብጎብ ከተጎብጎበም በኋላ ገበር ምጣዱን ጥዶ ቅጠሉን ጎብዝቶ ወዲያው ሊጡን ማድረግ። ከሊጡ ትንሽ በስኒ ማስቀመጥ፤ ከዚያም ምጣዱን በጭቃ መምረግ። ሲኒው ሲሞላ እሳት ማንደድ፤ ይህም የዝልል ዳቦ ይባላል።

ስለ ውሃ ዳቦ አገጋገር፤

ጥሩ ነጭ ስንዴ አበጥሮና ለቅሞ ፈትኑ በንጹሕ ማስጫ ሲደርቅ ሸክሸክ ጥሩ አድርጎ አንፍሶና አበጥሮ መፍጨት፤ ከተፈጨም በኋላ ለማንኛውም ዳቦ በሚሆን ጥንስስ ማብካት ጥሩ ስለሆነ በጥ

ብጦ ማሳደር ተበጥብጦ ያደረውን ሊጥ በነጩ የተቆላ አብሽና ድን ብላል ያልተፈጨ ነጭ አዝመድ ድንብላሉና አብሹ ተጨምሮ ከብ ጥብጡ ላይ ጨምሮ ዳቄትና ጨው ጨምሮ ለሰስ ባለ ውሃ ወፈር አድርጎ ማግብግብ = ሁለት ጊዜ ኩፍ ብሎ ሲመለስ ሊጡ ብዙ ከሆነ ገበር ምጣድ ጥዶ ወይም ትንሽ ከሆነ ሰታቴ ድስት ጥዶ ሸምበቆ እየሰነጠቁ ከተጣደው ገበር ምጣድ ወይም ከድስቱ መካ ከል ላይ እንደ አልጋ ወዲያና ወዲህ መሸጋገሪያ ማበጀት = ከዚያ ላይ ከባ ቅጠል መግብግብ = ከሥሩ ውሃ መጨመር = ከተገባው ውሃ ላይ ሊጡን እያስማሙ እያደበለበሉ ሽልም አድርጎ በቅጠል እየ ጠቀለሉ ከተዘጋጀው ድስት ላይ ማስቀመጥ = ከዚያ በኋላ ቅጠል አልብሶ እንደተስማሚው ዕቃ ግጥም መርጎ ከሥር እሳት ማንደድ = ውሃውን ሲመጥ እንዳያር እያዳመጡ የውሃው ፍላት ዳቦውን ያበስ ለዋል = ከዚያም ከፍቶ ማውጣት =

ስለገንቦ ዳቦ አሠራር ፤

ጥሩ የአበሻ ስንዴ አንፍሶ ለቅሞ አጥቦ መቀጫውን አጥቦ መፈተግ = ከተፈተገም በኋላ ማስጣት = ከደረቀም በኋላ መሸከሸከ = ጥሩ አድርጎ ሸክሸኮ አንፍሶ ማስፈጨት = ከተፈጨም በኋላ ጥንስሱ እርሾ ባይገኝም በዳቦ እርሾ በጥብጦ ማሳደር = ነጭ አዝመድ ፍሬ ፍሬውን ለቅሞ አበጥሮ አብሮ በጥብጦ ማሳደር = በነጩ ተቆልቶ ከተፈጨ ድንብላልና አብሽ አብሮ በጥብጦ ማሳደር = ጧት ተበጥ ብጦ ያደረውን እርሾ ጧት ማግብግብ = ሁለት ጊዜ ኩፍ ብሎ እንደተመለሰ ገንቦውን ሙልጭ አድርጎ አጥቦ መጣድ = ጐድጐድ ካለ ምድጃ ላይ ጥዶ ከቂጡ እስከ ትከሻው ድረስ ኩብቱን አድርጎ ማንደድ = በኃይል ሲሰማ ግማሽ ሊትር ዘይት መጨመር = ሊጡን እንገቦው ውስጥ መጨመር = ጥሩ የገንቦ ግጣም የሸከላ መግጠሚያ ግጥም መምረግ =

ፍሙ ሳይከስል ነው ሊጡ የሚጨመረው = ሲወጣ ግን ገንቦው መሰበሩ አይቀርምና ወይም ከቆርቆሮ ላይ ወይም ከገበቱ ላይ አድርጎ ገንቦውን ሰብሮ ዳቦውን ማውጣት = መቼም ዳቦው ቅርጹም እንደ ገንቦ ሆኖ ይወጣል =

ስለ በቆልት ዳቦ አሠራር ፤

አንድ ቁና ጥሩ ስንዴ ለቅሞ አጥቦ መፈተግ = እንደገና አንድ ቁና ጥሩ ስንዴ አንፍሶ ለቅሞ አጥቦ መንከር ነክሮ ማሳደር = ውሃ ውን አጠንፍፎ ማሳደር በቅሎ የጫጩት አፍ ሲመስል ወዲያው እርጥቡን ደቁሶ ከተደቆሰም በኋላ በወንፊት ወይም በማጣሪያ መጭ መቅ = የተጨመቀውን ውሃ ጨምሮ ማስቀመጥ = ከዚያም ዝንጅብ ለና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ ማስቀመጥ = የተፈተገውን ስንዴ ወቅጦ አንፍሶ አስፈጭቶ ማስቀመጥ = የተደቆሰውን በቂልት ቅርር አድርጎ ውሃውን መለወጥ = ለውጦም ዘጠኝ ቀን ወይም አሥራ ሁለት ቀን ውሃውን እየቀያየሩ ማስቀመጥ = በሚጋገርበት ጊዜ ውሃውን ትቶ በዳቄቱ ማግብግብ = ሁለት ጊዜ ኩፍ ብሎ እንደተመለሰ የተፈጨ ድንብላልና አብሽ ጨምሮ ምጣዱን አስምቶ መጋገር = ይህም የበ ቄልት ዳቦ ይባላል = ጣሙም ንጣቱም ግሩም ነው =

ስለ ዶሮ ዳቦ አገጋገር ፤

ጥሩ ስንዴ አንፍሶ ለቅሞና አጥቦ መቀጫውን አጥቦ መፈተግ = ከተፈተገ በኋላ አቡጀዲውን ከቆርቆሮ ላይ አድርጎ ስንዴውን ማስጣት = ከደረቀም በኋላ መሸከሸከ = አንፍሶ እንደገና ማጠብጠቅ ጠበ በኋላ ማስጣት = ከፈል አድርጎ በርጥቡ መፍጨት = ግማሹን ማድረቅ = የደረቀውን መከካት = በእርጥቡ የተፈጨውን በጠቅጣቃ ወንፊት መንፋት = በእርጥቡ የተፈጨው ሲነፋ የላመ የላመው ይነፋል ደግሞ የደረቀውን መከካት = ከክቶ ማበጠር የላመ የላመውን ለዳቦ በተጠነሰሰ ጥንስስ በጥብጦ ማሳደር የተከካውን አበጥሮ ነክሮ ማሳደር የላመውን በጥብጦ ማሳደር = ከዚያም ውሃ አፍልቶ ዶሮ ጥን ማሳረድ = በሚጋገርበት ጊዜ ተበጥብጦ ያደረውን ተቦክቶ ያደረውንና ከላመው ዳቄት ከፍሎ አሳድሮ ባንድ ላይ ሁሉንም ማደባ ለት = የዶሮዋን ላባ ነጭቶ በፈላ ውሃ መንከር = ከዚያም ቆዳዋን ሙልጭ አድርጎ ገለባዋን ማስለቀቅ = ከታጠበችም በኋላ በሸንበቆ መንፋት = እሳት አንድዶ በጭድም ሆነ በወረቀት መለብለብትንሽ ውሃ ነካ እያደረጉ በሽሮ ማፍተልተል = ሲያበቃ በውሃ ሙልጭ አድ

ርኅ ማጠብ፤ ከታጠበ በኋላ እግርና እግሯን ቆርጦ ከንጎን ቆርጦ ቆዳዋን መግፈፍና ብልቱን መለየት፤ ሙልጭ አድርጎ ማጠብ፤ ቆሻሻዋንም ማውጣት፤ በጨውና በሎሚ መዘፍዘፍ፤ ዘፍዝፎ አቆይቶ እንደገና ማጠብ፤ ከዚያ በኋላ ዶሮዋን ድስት ጥዶ ምንም ሳይጨምሩ ውሃውን ምጥጥ እስከሚያደርግ ማቁላላት፤ ከዚያም በኋላ ቀይ ሽንኩርት ከትፎ መጨመር፤ አብሮ ማቁላላት፤ ከዚያ በኋላ አንድ መጠነኛ ግራም ሣህን ቅቤ ጨምሮ ማቁላላት፤ በቅቤው ከተቁላላ በኋላ አንድ ጭልፋ አዋዜ ጨምሮ ማቁላላት፤ እንደገና የተፈጨ ቁንዶ በርበሬና ኮረራ ጨምሮ ማውጣትና ቅቤውን በሣህን አጥልሎ ማቆየት፤ ከዚያም ዕንቁላሉን ቀቅሎ ልጦ መጨመር፤ ከዚያም ከተባካው ሊጥ ላይ አዋዜ ጨምሮ ማቀላቀል፤ ከዚህ በኋላ ብረት ምጣድም ሆነ ምጣድ ጥዶ ቅጠሉን ጐዝጐዝ የተባካውን ሊጥ ማድረግ፤ ከሊጡ ትንሽ ቀነስ አድርጎ አስቀርቶ ከዚያም ከምጣዱ ላይ ከተደረገው ሊጥ ላይ የዶሮዋን ሥጋና ዕንቁላል በላዩ ላይ ጣል ማድረግ፤ ከዚህ በኋላ የተቀነሰውን ሊጥ በሥጋውና በዕንቁላሉ ላይ በቅቤ ነካ እያደረጉ ነጠል እያደረጉ ማልበስ ነው። ከዚህ በኋላ ቅጠልና ብረት ምጣድ ወይም ምጣድ በላይ አልብሶ መርጎ በላይና በታች እሳት ማንደድና በደንብ አብስሎ ማውጣት፤ ከዚያም ሲወጣ ተጠሎ የተቀመጠውን ቅቤ በዳቦው ላይ ማርከፍከፍ ነው።

ስለ ስንዴ ዳቦ ቆሎ አሠራር፤

ጥሩ የአበሻ ስንዴ አንፍሶ ለቅሞና ደጋግሞ አጥቦ ሙቀጫውን በንጹሕ አጥቦ መፈተግ በንጹሕ አቡጂዲ አጥቦ ማስጣት ደኅና ሆኖ ሲደርቅ መሸከሸከ አንፍሶ ደግሞ መሸከሸከ ከተሸከሸከም በኋላ ማስጣት እንደዚህ ሆኖ ከደረቀም በኋላ በንጹሕ ወፍጮ ላም አድርጎ ማስፈጨት አንድ ኪሎ በሚይዝ ጣሳ መሥፈር። ከዚያም በኋላ ለክቶ የቅመሙ አገባብ የዘይቱ አገባብ እንደዚያው ነው አዋዜ ቢያስፈልግም ሁለት የሾርባ ማንኪያ አዋዜ መጨመር ነው፤ ከተጨመረም በኋላ ማሸት ለማሸቱም ከ፳—፴ ደቂቃ ያህል ማሸት ያስፈልጋል። እያድበለበሉ መቁረጥ፤ ከዚያም በጣም ባልሰማ ምጣድ መቁላት ነው። የአገራችንም ስንዴ ካሳመሩት ከፉርኖ ዱቄት ያላነሰ ይሆናል።

ስለ ፉርኖ ዱቄት ዳቦ ቆሎ አሠራር፤

አንድ ኪሎ ዱቄት ዳቦ ቆሎ ለመሥራት ሲፈለግ አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው አንድ የሾርባ ማንኪያ ስኳር አንድ የሻይ ማንኪያ ልሞ የተፈጨ ኮረራ ማንኪያ ደኅና ጭልፋ ዘይት ይኸንን ከአንድ ላይ አድርጎ በደረቁ ውሃ ሳይጨምሩ ማሸት በደረቁ ከታሸ በኋላ ሁለት ጭልፋ ውሃ ጨምሮ ማሸት ጥሩ ሁኖ እንዲገራ ሲፈለግ እስከ ፵፭ ደቂቃ ያህል ማሸት ከታሸም በኋላ እያድበለበሉ መቁረጥ ከተቆረጠም በኋላ ምጣዱ በጣም ሳይሰማ ትንሽ ትንሹን ለመቁላት ይቻላል።

ስለ በርበሬ አሠራር፤

በርበሬው ቆሻሻ አዲራ የኖረው እንደሆነ ሳይቀነጠስ ይታጠባል፤ ሳይርስ ወዲያውኑ ታጥቦ ይሰጣል፤ ከደረቀም በኋላ ይቀነጠሳል፤ ከተቀነጠሰም በኋላ ይሸከሸካል፤ ከተሸከሸከም በኋላ አለብላቢነቱ እንዲወጣ ይነፋል፤ ከተነፋም በኋላ ይሰጣል፤ ከደረቀ በኋላ ድቅቅ ብሎ ይወቀጣል፤ ከተወቀጠ በኋላ ነጭ ሽንኩርት ይላጣል፤ ዝንጅብል ታጥቦ ይፋቃል፤ እርጥብ በሶብላ ይሸመጣል፤ ጤና አዳም ፍሬ ፍሬው ይቀነጠሳል፤ ቅመሙ በሙሉ አንድ ላይ ይደለዛል፤ ጠጅ ወይም ጠላ ሁሉም ባይኖርም ውሃ ጨምሮ ይደለዛል፤ ከተደለዘም በኋላ አንድ ቀን ይውላል፤ ከዚያም በሦስተኛው ቀን ይሰጣል፤ ከደረቀም በኋላ እየተወቀጠ ይነፋል፤ ከዚያም በኋላ ፍሬው ለብቻ ደቃቁ ለብቻ በጣም ያልደቀቀው ለብቻ ይለያል፤ ከዚያም በጣም ባልሰማ ሸክላ ምጣድ ይታመሳል፤ ከታመሰም በኋላ ጦስኝ ታምሶ ጨው ተጨምሮ ይፈጫል፤ ከተፈጨም በኋላ ቀይ ሽንኩርት ተልጦ ተከትፎ ይደርቃል፤ የደረቀውም ሽንኩርት በጣም ሳይገባው ይቆላል፤ ከተቆላም በኋላ ይፈጫል አብሸና ድንብላል በሰልብሎ ይቆላል፤ ከተቆላም በኋላ ከያይነቱ ቅመሞች ይገቡበታል።

የቅመሞችም ዓይነት ደረቅ በሶብላ፤ ነጭ አዝመድ፤ ነጭ ጥቁር አዝመድ፤ ቀረፋ፤ ኮረራ ማንኪያ፤ ከበብ ሲኳ ለውዝ ገውዝ፤ ቅርንፉድና ከሙን ተቆልቶ ከዚህ በላይ የተዘረዘሩት ቅመሞች በአንድ ላይ ተወ

ቅጠው ይላማሉ። የተፈጠረው በርበሬ ለሰስ ባለው ሃይል ይለወጣል፤ የተንተከተከው ሽንኩርት ይላማል፤ በአንድ ላይ የተወቀጠው ቅመም በቀዝቃዛ ውሃ ተለውሶ ይላማል።

ነጭ ሽንኩርት ተልጦ ተከትፎ ዝንጅብል ተፍቆ ታጥቦ ተከትፎ ጤና አዳም ፍሬው ተሸምጦ ሳይበዛ ከአንድ ላይ ይልማል። የተለወሰው በርበሬ እንደበርበሬው መጠን አምስት ሣህን ይለካል።

አንድ ሣህን ይሰፈራል፤ ጩኔው ከበርበሬው ጋር ስለተፈጠረ እንዲሁ ታይቶ ይጨመራል። ይህ ሁሉ በርበሬ ቅመምና ሽንኩርት በአንድ ላይ ይልማል። ዕቃውን በኮረራማ አጥቦ ይጨመራል። ይህም የሸዋ ድልህ አሠራር ይባላል።

ስለ ጐንደር ድልህ አሠራር፤

ቀይ ሽንኩርት ተልጦ ታጥቦ በንጽሕና ይከተፋል፤ የተከተፈው ቀይ ሽንኩርት በሸክላ ምጣድ ጥሩ ሆኖ እስከሚበስል ድረስ በድንጋይ ዳጥ ዳጥ እያደረጉ ይቆላል፤ ከተቆላም በኋላ አብሽና ድንብላል ብስል ብሎ ይቆላል፤ ከተቆላም በኋላ አፍላል ወይም ሰታቴ መልጭ አድርጎ አጥቦ ድንብላሉና አብሹ ይቀቀላል፤ እንዳያርም ውሃ እንዳይበዛበት ብስል እስከሚል ድረስ ይቀቀላል። ከተቀቀለም በኋላ ነጭ ሽንኩርት ዝንጅብል ተፍቆና ከስክስ አድርጎ አጥቦ ጨው ከውስጡ አድርጎ ይመረጋል። ከዚያም በኋላ አምስት ቀን ወይም ሦስት ቀን ይመረጋል። ከተመረገም በኋላ ከቀዝቃዛ ቦታ ይቀመጣል፤ ከዚያም ተፈጭቶ ከተቀመጠ በርበሬ ውሃ አፍልቶ ውሃው ፈለቅለቅ ብሎ ሲፈላ ተንተከትኮ ያድራል፤ ጧት በሚደቆ ስበት ጊዜ ልዩ ልዩ ቅመሞች ይገቡበታል።

የቅመሞቹም ዓይነቶች ጥቁር አዝመድ፤ ደረቅ በሶብላ፤ ነጭ አዝመድ፤ ቀረፋ፤ ኮረራማ፤ ክብብ ሲኒ፤ ለውዝ ገውዝ፤ ቅርንፉድና ከሙን ተቆልቶ እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት በሙሉ በአንድ ላይ ተወቅጠው ይልማሉ፤ የተቀቀለው ቀይ ሽንኩርት ይደቆሳል፤ ነጭ ሽንኩርትና ዝንጅብል በትንሹ ይደቆሳል፤ የተንተከተከውም በርበሬ ይሠራል፤ ሦስት ሣህን በርበሬ ይሠራል፤ አንድ ሣህን የተቀቀ

ለው ቀይ ሽንኩርት ይሠራል፤ አንድ ሣህን በአንድ ላይ የተላመው ቅመም ይሠራል። ከዚያም የአጥሌ ጨው ተከስክሶ ታጥቦ ታምሶ ይገባበታል።

ስለ ቅቅል ጠላ አሠራር፤

ፍሬውን ገብስ አንፍሶ ለቅሞ መቀቀል፤ ተቀቅሎ ከበሰለ በኋላ ውሃውን አንጠፍጥፎ ማሳደር፤ ከአሳደሩም በኋላ ጧት በንጽሕ ማስጫ ይሰጣል፤ ከዚያም ከደረቀ በኋላ በጣም ሳይገባው አስተካክሎ መቁላት፤ ከዚያም ሽክሽኮ ማንፈስ፤ ከተነፈሰ በኋላ ቢቻል በቤት ወፍጮ ባይሆንም በመኪና ወፍጮ ማስፈጨት፤ ከዚያም በኋላ ዘርዘር ባለ ወንፊት መንፋት፤ እንደገና ጥሩ ሆኖ የበቀለ ገብስ ብቅል ያልበቀለ ምንም ያልተቀየጠበት ወቅጦ መፍጨት፤ ከተፈጨም በኋላ ይነፋል፤ የጊሾ ቅጠል እንጨት የሌለውን አንፍሶና ለቅሞ መውቀጥ፤ ከላመ በኋላ ጊሾውን ነፍቶ ከብቅሉ ጋር አደባልቆ ዕቃውን ደጋግሞ አጥቦና ጥሩ አድርጎ አጥኖ መጠንሰስ፤ ከዚያም በኋላ በነጩ ታምሶ የተፈጠረ የገብስ ዱቄት ዕቃውን አጥቦ አጥኖ እርሾ ሳይጨምሩ ማብካት፤ በአምስተኛው ቀንም ጥቁር ስንዴ ሳይገባው አመስ አመስ አድርጎ ጥቁር ጤፍ አስፈጭቶ ተቦክቶ የሰነበተውን ሊጥ አውጥቶ በሙቅ ውሃ አደባልቆ ማሸት፤ ከታሸም በኋላ ብድግ ማለት ሲጀምር ጥሩ አድርጎ በሸክላ ምጣድ መጋገር፤ ከዚያም በረድ ሲል ከተጠነሰሰው ጥንስስ እየቆራረሱ መጨመር፤ ከዚህ በኋላ በማግሥቱ መፍላት ሲጀምር መደፍደፊያውን በደንብ አጥቦና አጥኖ የብቅልና የጊሾውን ዱቄት ከደረቆቱ ዱቄት የቁና ግማሽ ዝቅ አድርጎ ከዕቃው ከመደፍደፊያው ዕቃ ሥር አድርጎ፤ ከዚያም በኋላ ሁለት እጅ ጥንስስ አንድ እጅ ውሃ አድርጎ የደረቆቱን ዱቄት በወፍራሙ እየለወሱ ከመደፍደፊያው ዕቃ ውስጥ መጨመር፤ ከዚያም በኋላ አንድ ቀን አሳድሮ መምረግ፤ የደረቆቱ ዱቄት አሥር ቁና የሆነ እንደሆነ ሁለት ቁና የብቅል፤ አንድ የጊሾ ዱቄት ነው የሚበቃው፤ አጠማመቁ ግን ድፍድፉን ቢገኝ በወንጠፍት፤ ባይገኝ በወንፊት ይጠመቃል፤ ይህም ማታ ተጠምቆ ጧት ሊጠጣ ይችላል። ግን ጠላውን ከአራትና ከአምስት ቀን የበለጠ ጊዜ እይቆይም፤ ድፍድፉ ግን እስከ ሰድስት ወር ድረስ ሊቆይ ይችላል።

ስለ ማሽላ ጠላ አሠራር ፤

ነጭ ወገሬ ማሽላ ፀሐይ አስመትቶ አንፍሶ ለቅም ማስፈጫት ከተፈጠረ በኋላ ውሃ እያፈሉ እየለወሱ በስስ በስሱ በሸህላ ምጣድ ድርቅ እያደረጉ መጋገር፤ ከዚህ በኋላ ጢስ ከሚገኝበት ቦታ ከቤት ውስጥ እንጨቱን ወዲያና ወዲህ አሸጋግሮ ጥቀርሻ እንዳያገኘው አድርጎ እስከሚደርቅ ድረስ እስከ ብዙ ጊዜም ቂጣው ተሰቆሎ መድረቅና መቆየት አለበት። ከዚያም በኋላ ከማሽላው ዱቄት ከፍሎ አስቀርቶ ማታ አቡክቶ ማሳደር፤ ጧት ውሃ አሙቆ በጤፍ ዱቄት ተቦክቶ ያደረውን ሊጥ ማሸት፤ ከዚያም የስንዴ ብቅል ዱቄት ከጌሾ ዱቄት ጋር መጠንሰስ፤ በጤፍ ዱቄት የታሸውን የማሽላ ሊጥ አፍ ለኛውን መጋገር፤ ከዚህ በኋላ ተጋግሮ የተሰቀለውን ቂጣ አውርዶ እያራገፉ ድቅቅ አድርጎ መውቀጥ ከተወቀጠ በኋላ የተወቀጠውን የቀለጠ ቂጣ ዱቄትና ባፍለኛው የተጋገረውን ቂጣ ብቅልና ጌሾ አደባልቆ ከአንድ ላይ በጋንም ሆነ በበርሜል ከጥንስሱ ጋር አደባልቆ መጨመር፤ ከዚህም በኋላ ማበራከት ቢያስፈልግም ከዚህ አደባልቆ መጨመር ከማሽላ እንኩሮ መጨመር፤ ከዚህም በኋላ ውሃ በሚሞላበት ጊዜ እርጥብ ጌሾ ቅቅሎ በረድ ሲል ከድፍድፉ ላይ ጨምሮ ውሃ መሙላት በጠመኝሩ ብቅል ከተጠመቀ ከጠጅ ያላነሰ ይሆናል።

ስለ ገብስ ፊሊቴር ጠላ አሠራር ፤

ጥሩ ገብስ አንፍሶና ለቅም ይቀቀላል፤ በንጹሕ ማስጫ አድርቆ በጣም ሳይገባው አስተካክሎ መቁላት ከተቆላ በኋላ ሸክሽኮ አንፍሶ ማስፈጫት። ከዚህም በኋላ ጥቁር ስንዴ አንፍሶና ለቅም በውሃ መንከር ጥቁር ጤፍ ነፍቶ አበጥሮ በውሃ ነክሮ ማዋል። ከዚያም የተነከረውን ጤፍ በጠቅጣቃ ወንፊት ማጠንፈፍ ስንዴ ውና ጤፉ ከተጠነፈፈ በኋላ እስከሚበቅልና የጫጫት አፍ እስከ ሚሆን ድረስ ማቆየት። ከዚህ በኋላ ጤፉን በንጹሕ አቡጅዲ ማስጣት። ስንዴውንም እንዲሁ በንጹሕ ማስጫ ማስጣት። ሁሉንም እያንዳንዱ ደብልቆ ማስፈጫት ከተፈጠረ በኋላ ሁለቱንም ከአ

ንድ ላይ በወፍራሙ ያለ እርሾ ማቡካት። ከተቦካ በኋላ እንደገና ገብስ ለቅምና አንፍሶ ማስፈጫት ጤፉን አበጥሮ ማስፈጫት ከተፈጠረ በኋላ ብቅልና ጌሾ በርከት አድርጎ ዕቃውን አጥቦና አጥኖ መጠንሰስ። ከዚህ በኋላ ተበቅሎ የተፈጠረውን ስንዴና ጤፍ ከአንድ ላይ በወፍራሙ የተቦካው ሳይበቅል በተፈጠረው ገብስና ጤፍ ዱቄት እያገቡበት በሸክላ ምጣድ ወፈር እያደረጉ ጥሩ አድርጎ እያበሰሉ መጋገር ሲበርድ ከጥንስሱ መጨመር ቂጣው ተጨምሮ ጥንስሱ ሲፈላ ተፈጭቶ የተቀመጠውን የደረቆት ዱቄት ብቅልና ጌሾ በርከት አድርጎ ተጨምሮ ጥንስሱ ሲፈላ መደፍደፍ ሁል ጊዜ ጥሩ ጠላ ለመጥመቅ ሲፈለግ የጠላ ቂጣውን በሸክላ ምጣድ መጋገር ነው። ከዚህም በኋላ መርጎ አስቀምጦ ከስምንት ቀን በኋላ ስስ በሆነ አቡጅዲ አጥቦ ዕቃውንም አጥቦ ተመርጎ የተቀመጠውን ድፍድፍ በዚሁ በስስ አቡጅዲ በውሃ እየበጠበጡ ያስቀመጡ እንደሆነ ለረጅም ጊዜ ይጠጣል።

ስለ ጠጅ አሠራር ፤

የጠጅን መበጥበጫ ጋንም ሆነ በርሜል አጥቦ አድርቆ ማስቀመጥ። ከዚያም በኋላ ማሩ ጥሩ ከሆነ አንድ ማር ሥስት ውሃ እየለኩ መጨመር። ከዚያም ሸፍኖ ማሳደር በሁለተኛው ቀን ሌላ ዕቃ አጥኖ አቅርቦ ሰፈፉን በሣህን ማስቀመጥ። ከተገፈፈ በኋላ በንጹሕ አቡጅዲ እያነሱ ማጣራት። ከዚያም በሥር የሚቀረውን እያጠነፈፉ አንቡላውን በሌላ ዕቃ ማስቀመጥ። የተነሣውን ጠጅ በፊት የነበረበትን ዕቃ አለቅልቆ መልሶ መጨመር። ከዚያም ጌሾውን ለቅም ዕንጨቱን ለቅም ዕንጨቱን ወቅጦ ቅርፊቱን አስለቅቆ አንፍሶ አጥቦ በብረት ድስት ጌሾውን በብርዙ ቅቅሎ መጨመር። ከዚያም በኋላ በንጹሕ ጨርቅ ሸፍኖ በላይ ጀንድ ጥሩ አድርጎ ሸፍኖ አሥሮ እስከ ሦስት ቀን ማቆየት። በሦስተኛው ቀን ፈትቶ በንጹሕ ዕንጨት ማማሰል። እንደገናም እንደ በፊቱ ሸፍኖ አሥሮ ማስቀመጥ። ከዚያም በኋላ በየጊዜው የጌሾውን መስማማትና አለመስማማት እየከፈቱ እያማሰሉና እያዩ እስከ ሰባት ቀን ድረስ ማቆየት። ከዚያም በኋላ በሌላ ዕቃ አጥኖ አዘጋጅቶ ጌሾውን እየገፈፉ እንደ

ገና በንጹሕ ጨርቅ ማጣራት ከዚያም በኋላ በሌላ ዕቃ ማስቀመጥ የእርጥብ ጌሾ ሙሉም ጨምሮ ማሳደር ። ከዚህ በኋላ ደንበጃን አጥቦ ጠጁን በደንበጃኑ እየሞሉ እየከደኑ ማስቀመጥ ። ማር ወዲያ ውኑ በጥብጦ ሰፈፉን መለየት አይቻልም ። የማይለይበትም ምክንያት ማሩን እለያለሁ ሲባል አንቡላው አብሮ ይታሽና የጠጁን መልክ ያጠፋዋል ። ስለዚህ ከነሰፈፉ ማሳደሩ ጥሩ ነው ።

ስለ ጤፍ እንጀራ አሠራር ፤

ነጭ ማለፊያ ጤፍ በጠቅጣቃ ወንፊት ይነፋል ከተነፋ በኋላ በሰፊ ይበጠራል ከተበጠረ በኋላ ይንጠረጠራል ።

ሁለተኛ አብሽ ተለቅሞና ተነፍሶ ይታጠባል ከታጠበ በኋላ ተብተብ ብሎ በነጩ ይቆላል ። የተቆላውን አብሽ ከአምላኪ ሲጠፍ ላይ እሩብ ኪሎ አብሽ ተጨምሮ ይፈጫል ። ከዚያም በኋላ ማቡኪያውን አጥቦ እርሾውን ሳያበዙ ጥሩ አድርጎ ማቡካት በተባካም በአራተኛው ቀን እርሾውን ቅርር አድርጎ አፍልቶ ከተቀረረው ሊጥ በትንሹ ቀንስ አድርጎ ከፈላው ውሃ ጨምሮ ማንተክተክ በኋላ አውጥቶ ቀዝቃዛ ውሃ እርከፍከፍ አድርጎ ትንሽ በረድ እስከ ሚል ድረስ አቆይቶ ከሊጡ ላይ መጨመር ከተጨመረ በኋላ ከሠላሳ ደቂቃ በኋላ መጋገር ይኸውም ምጣዱ በጣም መስማት የለበትም በዚህ ዓይነት የሆነ እንደሆነ ጥሩ እንጀራ ይሆናል ።

ስለ ገብስ እንጀራ አሠራር ፤

ነጩን ገብስ አንፍሶና ለቅሞ ማስጣት፤ ከዚያም እያሰጡ ደጋ ግሞ መውቀጥ፤ የተወቀጠውን አንፍሶ የሞቀ ውሃ እርከፍከፍ አድርጎ እፍን አድርጎ ከድኖ ማሳደር፤ ጡት በንጹሕ ማስጫ ማስጣት ከደረቀ በኋላ አሁንም ደጋግሞ መውቀጥ ፤ ከዚያም ጥሩ አድርጎ አንፍሶና አበጥሮ ማስፈጨት፤ ከተፈጨ በኋላ በቀዝቃዛ ውሃ ጥቅልል አድርጎ ትንሽ እርሾ ጨምሮ ማቡካት፤ ከተባካ በኋላ በሦስተኛው ቀን በሞቀ ውሃ ትንሽ ጤፍ ዱቄት ጨምሮ በፈላ ውሃ ማሸት ከዚያም አቅጥኖ ማቆየት ፤ ከቆየም በኋላ ከፍ ከፍ ብሎ መለስ ሲል መጋገር፤ ይህም እንደጤፍ እንጀራ ሊሆን ይችላል ።

ስለ ማሽላ እንጀራ አገጋገር ፤

ነጩን ማሽላ ለቅሞና አንፍሶ አጥቦ እንደሰንዴ መፈተግ ፤ ከዚያም ማስጣት፤ ከደረቀ በኋላ መውቀጥ፤ ከዚያም አንፍሶና አበጥሮ በንጹሕ መፍጫ ከቤት መፍጨት፤ ከተፈጨም በኋላ በሙቅ ውሃ በወፍራሙ ጥቅልል አድርጎ ለውሶ ማሳደር ከዚያም ማላሚያውን አጥቦ ማላም ወይም መደቆስ፤ ከተላመ በኋላ ማቡኪያውን አጥቦ በሙቅ ውሃ ቀጠን አድርጎ ማቡካት፤ ከዚያም በሦስተኛው ቀን አቅርሮ ውሃ አፍልቶ ከሊጡ ቀዳ አድርጎ አብሲት መጣል፤ አቅጥኖ መጋገር እርሱም እንደጤፍ እንጀራ ተስማሚ ምግብ ይሆናል ።

ስለ ፋርኖ ዱቄት እንጀራ አገጋገር ፤

የዱቄቱን ማሻ ዕቃ ሙልጭ አድርጎ አጥቦ ውሃ ለሰስ አድርጎ አሙቆ በጣም ሳይፋጅ ማሸት፤ ከታሸ በኋላ እርሾ ጨምሮ ፤ ቀጠን አድርጎ አቡክቶ ማሳደር፤ ጧት ውሃ በብረት ድስት አፍልቶ ከሊጡ ቀዳ አድርጎ ከፈላው ውሃ ላይ ጨምሮ ማንተክተክ አውጥቶ በረድ ሲል ከሊጡ መጨመር፤ ከፍ ብሎ መለስ ሲል አቅጥኖ መጋገር፤ ይህም ጥሩ የፋርኖ ዱቄት እንጀራ ሊሆን ይችላል ።

ስለ ጦም አነባበሮ አሠራር ፤

ነጭ ስንዴ ለቅሞና አንፍሶ አጥቦ ፈትነ ማስጣት፤ ከደረቀም በኋላ መሸከሸከ፤ ከሸከሸከም በኋላ አንፍሶ ማስጣት፤ በጣም ፀሐይ ከመታው በኋላ አልሞ ማስፈጨት ። ሽንብራውንም እንደዚሁ ነክሮ ውሃውን አንጠፍጥፎ ማሳደር ። ከዚያም በኋላ የተነከረውን ሽንብራ ማስጣት፤ ፀሐይ መትቶት ከደረቀ በኋላ መከካት ። የተከካውን ሽንብራ ለቅሞ አንፍሶ አጥቦ ማስጣት፤ ከዚያም በኋላ ሲደርቅ አልሞ ማስፈጨት ። ተፈጭቶ ከተቀመጠው የስንዴ ዱቄት በጥብጦ ማሳደር ። ጧት ውሃ ሞቅ አድርጎ አብሽ ለቅሞና አጥቦ በነጩ ተብተብ አድርጎ መቁላት፤ ድንብላልም አጥቦ በነጩ ተብተብ አድርጎ

መቁላት፤ ነጭ አዝመድ ለቅምና አንፍሶ ከአብሹና ከድንብላሉ ጋር አብሮ መፍጨት ። ከብጥብጡ ላይ በሾርባ ማንኪያ ንጹሕ ጨው ፈጭቶ ጨምሮ አብሮ ከብጥብጡ ጋር መታ መታ ማድረግ፤ ቢያ ስፈልግም በሾርባ ማንኪያ አንድ ስኳር መጨመር ከዚያም ስን ዴው ተበጥብጦ ስለአደረ የሽንብራውን ዱቄት በርከት አድርጎ ያንዴውን ዱቄት አነስ አድርጎ ሞቅ ባለው ማጎብጎብ፤ ከዚያም ብድግ ማለት ሲጀምር እንደሊጡ መጠን ዘይት ጨምሮ አዋዜ የሚ ያስፈልግ ቢሆን ዘይትና አዋዜውን አንድ ላይ አደባልቆ ከዚያም ምጣድ በጣም ሳይቃጠል ሊጡን አጠር እያደረጉ በምጣዱ ልክ ሳይሞላ ማስፋት ። ያን አውጥቶ አሁንም እንደገና ደግሞ ማስፋት ከዚያም በኋላ በፊት የወጣውን ዓይኑን ወደምጣድ መድፋት ። ትንሽ ሊጥ ለማያያዣ ያህል በላዩ ላይ መቀባት ። ሁለተኛ የወጣ ውን እንጀራ በአፉ ሳይደፉ ማነባበር ። ሊጡ ከመሐል የተደረገው የበዛ እንደሆነ በአፉ የተደፋው እንዳያር በትንሹ ነው መቀባት ለጾም አነባበሮ ጥሩ ነው ።

ስለ ፊልተር ጠጅ አሠራር ፤

በመጀመሪያ ዕቃውን አጥቦና አጥኖ አንድ እጅ ማር ሁለት እጅ ውሃ አድርጎ በጥብጦ ማሳደር፤ በሁለተኛው ቀን ከሰፈሩ ለይቶ ጌሾ እንጨት አጥቦ ወቅጦ ቅርፊቱን አንፍሶ እንጨቱን በብርዝ ቀቅሎ መጨመር፤ ከዚህ በኋላ ሸፍኖ አስሮ ማስቀመጥ፤ ከዚያም በሦስተኛው ቀን ከፍቶ በንጹሕ እንጨት ማማሰል፤ ከዚያም በኋላ በአራተኛው ቀን ሆነ በአምስተኛው ቀን እየከፈቱ እስከ ሰባት ቀን ድረስ ማቆየት፤ ከዚያም በጠቅጣቃ ንጹሕ ካኪ ደራርቦ አሰፍቶ የፊልተር ጠጅ በጣም ሳይደርቅ ስለሆነ የሚጣራው በለጋው ነው ከተጣራ በኋላ ቀዝቃዛ ቦታ አስቀምጦ መጠጣት ነው ።

ስለ ስንዴ ቅቅል ጠጅ አሠራር ፤

የነጭ ስንዴ ብቅል አልሞ ፈጭቶ ቅጠል ጌሾ አንፍሶ ለቅሞ ወቅጦ መጠንሰስ፤ ከዚህ በኋላ ስንዴ አንፍሶ አስፈጭቶ ጤፍ አበ ጥሮ አስፈጭቶ ሁለቱንም ከአንድ ላይ በሙቅ ውሃ አቡክቶ ማሳ

ደር፤ ከዚህ በኋላ አፍለኛውን እያነባበሩ በሸክላ ምጣድ መጋገር በረድ ሲል ከጥንስሱ ውስጥ ቆራርሶ መጨመር፤ እንደገና ነጭ ስንዴ ለቅሞና አበጥሮ ደጋግሞ አጥቦ መቀቀል በስሎ ውሃውን መጠጥ ሲያደርግ ዘርጋ ካለ ዕቃ ላይ ዘርግቶ ገለጥለጥ አድርጎ ማሳ ደር፤ ከዚያ በኋላ እርጥብ የጌሾ ቅጠል ቀቅሎ የነጭ ስንዴ ብቅል ዱቄት በጥብጦ ማንተክተክ፤ ከዚህ በኋላ ጋግሮ አጥቦ በሰፈፍ አጥኖ የተቀቀለውን የጌሾ ቅጠልና የተንተክተከውን የስንዴ ብቅ ልና ጥንስስ፤ እንዲሁም ተቀቅሎ ተዘረጋግቶ ጠፈፍ ብሎ ያደረ ውን ቅቅል ስንዴ ከአንድ ላይ አደባልቆ ታጥቦ በታጠነው ጋን ጨምሮ መምረግ፤ እንደገና በሦስተኛው ቀን ከፍቶ ውሃ መሙ ላት፤ አሁንም በአምስተኛው ቀን የሚነሳበትን ዕቃ አጥቦ በሰፈፍ አጥኖ በአቡጃዲ ማጣራት፤ ከዚህም በኋላ ዕቃው በሙሉ ተጣርቶ ሲገባ አጥቦ አጥኖ የተነጠረ የማር ወለላ ከውስጡ ጨምሮ እንደ ገና የተጣራውን መልሶ መጨመር፤ ሸፍኖ አስቀምጦ በሦስተኛው ቀን በደንበጃን ማንዛት ።

ስለ እንዶድ ወጥ አሠራር ፤

መሐን እንዶድ ቆርጦ ቅጠሉን ቀንጥሶ አጥቦ መጣድ ውሃ ሲፈላ መድፋት፤ አሁንም እየደገሙ ውሃ ሲፈላ ቶሎ ቶሎ መድ ፋት፤ ወደ አራት ጊዜ ያህል ውሃው እየፈላ መደፋት አለበት ። ከዚያም በኋላ የሞቀ ውሃ ጨምሮ ማብሰል፤ ቀይና ነጭ ሽንኩርት አንድ ላይ ከትፎ አብሮ ማብሰል፤ ከዚያም ብስል ሲል አውጥቶ እንደገና ሽንኩርት ዘይት ማቁላላት፤ ከዚያም የተቀቀለውን እን ዶድና ሽንኩርት ላም አድርጎ መደቆስ፤ ደቁሶ ከተቁላላው ዘይት ሽንኩርት ላይ መጨመር፤ ጥሩ ሆኖ እስኪበስል ድረስ ውሃ ሳያ በዙ እየጨመሩ ማማሰል ውፍር ብሎ ሲበስል ቃሪያ ጣል አድርጎ ማውጣት ለእንዶድ ወጥ ቢገኝ ቅባኑን ካልተገኘም ዘይት ነገር ግን ቅቤ አይጨመርበትም፤ አውጥቶ አስቀምጦ ቀዝቀዝ ሲል መብ ላት ነው ።

ስለሁለተኛው ጉመን አሠራር ፤

ቀይ ሽንኩርት መከተፍ፤ ከተከተረም በኋላ ዘይት ጨምሮ ማቁላላት ፤ ከዚያም ጉመኑን እንጨት እንጨቱን ትቶ ቅጠል ቅጠሉን መቀንጠስ ፤ የተቀነጠሰውን ጉመን ከተቁላለው ዘይትና ሽንኩርት ላይ መጨመር ፤ ከዚያም የተቀነጠሰውን ጉመን ከዘይቱና ሽንኩርቱ ጋር ማቁላላት ፤ ከተቁላለም በኋላ ውሃ በዳር አፍልቶ መጨመር ፤ ከዚያም ጨው ጨምሮና ነጭ ሽንኩርት ጉረድ ጉረድ አድርጎ መጨመር ፤ ከዚያም ማብሰልና ከበሰለም በኋላ ቃሪያ ሰንጥቆ ጨምሮ ማውጣት ፤ ከዚያም ጥሩና ግሩም የሆነ ምግብ ይሆናል ።

ስለ ሦስተኛው ተልባ ጉመን አሠራር ፤

ጉመኑን አጥቦና ቀንጥሶ በድስትም ሆነ በብረት ድስት ውሃ መጣድ ፤ ከዚያም ውሃ ከፈላ በኋላ ጉመኑን መጨመር ፤ ከዚያም ሽንኩርቱን ልጦና ከትፎ መጨመር ፤ ከዚያም በኋላ በጣም ሳያር በጣም ጥሬ ሳይሆን የተቆላ ተልባ ጥሩ ሆኖ ተደቁሶ እንደገና ሌላ ድስት ጥዶ ቀይ ሽንኩርት ደቀቅ አድርጎ ከትፎ ማቁላላት ፤ ሽንኩርቱም ከተቁላላ በኋላ ግማሽ ጭልፋ ዘይት ጨምሮ ማቁላላት ሽንኩርቱም ከበሰለ በኋላ ትንሽ ውሃ ጨምሮ ተደቁሶ የተቀመጠውን ተልባ መጨመር ፤ የተቀቀለውንም ጉመን አንጠፍጥፎ ከተቁላለው ድስት መጨመርና ማብሰል ፤ ከዚያም ተስማምቶ ሲበሰል ቃሪያ ጉረድ ጉረድ አድርጎ መጨመር ፤ ከዚያም ከበሰለ በኋላ ማውጣት ለጤንነት ተስማሚና ቢበሉት ጣፋጭና አስደሳች ምግብ ይሆናል ።

ስለ አራተኛው ጉመን አሠራር ፤

ጉመኑን አጥቦና ቀንጥሶ ውሃ ሲፈላ ጉመኑን መጨመር ፤ ከዚያም ቀይ ሽንኩርት ጉረድ ጉረድ አድርጎ መጨመርና ቃሪያ ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ መጨመር እሱንም ጥሩ አድርጎ ማብሰልና ጨው መጨመር ፤ ከበሰለም በኋላ አውጥቶ ማስቀመጥ ፤ ከዚያም

ሲበርድ ጥሩ ሆኖ ተቆልቶ የተደቆሰ ተልባ በሣህን ትንሽ አዋዜ በሻሂ ማንኪያ ጨምሮ በወፍራሙ ማሸት ፤ ተቀቅሎ የተቀመጠውን ጉመን ውሃውን ጨምሮ ከተልባው ጋር ማደባለቅ ፤ ይህም ለጾም በጣም ጥሩ ነው ።

ስለ አምስተኛው የቅቤ ጉመን አሠራር ፤

ጉመኑን አጥቦና ቀንጥሶ ውሃ አፍልቶ መጨመር ከዚያም ጮማነት ካለው ሥጋ ዘልዝለኛ ጉረድ ጉረድ አድርጎ መጨመር እንዲሁም ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ጉረድ ጉረድ አድርጎ መጨመር እንደ እሱ ሆኖ ከበሰለ በኋላ ውሃውን ምጥጥ ሲያደርግ ቅመም ሳይበዛበት የተነጠረ ለጋ ቅቤ አስማምቶ መጨመር ሲደርስ ቃሪያ ጉረድ ጉረድ አድርጎ ጨምሮ ማውጣት ሳይቀዘቅዝ መብላት ።

ስለ ቅቤ አነጣጠር ፤

ቅቤውን ጥዶ ቀለጥ ማድረግ ቶሎ ብሎ በጣም ሳይበስል ማውጣት ከወጣም በኋላ በማጣሪያ ማጣራት ። ከተጣራም በኋላ ውሃ በጣም በርከት አድርጎ መጨመር ። ከዚያም ገጥሞ ማሳደር ። ጠዋት ወይም ማታ ቅመሙን አብሽና ድንብላል በሰል አድርጎ መቁላት እንዲሁም በሶብላ ማመስ ነጭ አዝሙድ እንደዚሁ መቁላት ከሙን በትንሹ ሳይበዛ መቁላት ከዚያም የባሕር ቅመም በያይነቱ ቀረፋ ቅርንፉድ ጥምዝ ቅመም ትንሽ ትንሽ ሳይበዛ ማመስ የታመሰውን በጣም እንዳይልም አድርጎ መውቀጥ ኮረሪማ ሳይአምሶ ለብቻው መፍጨት ነጭ ሽንኩርት ሳይበዛ ዝንጅብል በትንሹ ቀይ ሽንኩርት ጨምሮ እርጥብ ጤናዳም ጨምሮ መውቀጥ ውሃ ተጨምሮበት ያደረውን ቅቤ ውሃውን ማፍሰስ ከዚያም እያጠነፈፉ ቅቤውን አንሥቶ ብረት ድስት ጥዶ የተሰናዳውን ቅቤ መጨመር ከዚያም እሳቱን በጣም ሳያጠነክሩ አረፋው እስከሚጠፋ ማብሰል ። ሲወጣ ለብቻው የተፈጨውን ኮረሪማ በላይ ነስነስ ማድረግ ከዚያም አውጥቶ ትንሽ ቆየት አድርጎ በማጣሪያ እያጣሩ ዕቃው ውስጥ መጨመር ።

ስለ ማር አነጣጠር ፤

የእውነተኛ ማር ከቀፎ የተቆረጠ ማሩን ከደኅና ብረት ድስት አድርጎ ትርጉሳቸውን መፋቅ የተፋቀውን ትርጉሳን መክተፍ ከትፎ ማጠብ የታጠበውን ትርጉሳን ከማጣሪያ ላይ ማስቀመጥ = ውሃው ጥንፍፍ ብሎ ሲደርቅ ከብረት ድስት ውስጥ ካለው ማር ጋር ማደባለቅ ለውሶ ሽፍኖ ገጥሞ እንዳይነፍስበት ማስቀመጥ ከዚያም በ፲፪ኛው ቀን ማሩን ትርጉሳው አንጥሮት በላይ ተለይቶ ማሩ በሥር ተነጥሮ ይገኛል = ሰፈፉንና ትርጉሳውን በቶሎ ማጣራት አጣርቶ ማስቀመጥ እሳት ሳይነካው እንደዚሁም ይነጠራል =

ስለ ሁለተኛው ቅቤ አነጣጠር ፤

ጥሩ ለጋ ቅቤ ትንሽ ቀይ ሽንኩርተና ዝንጅብል ነጭ ሽንኩርትም በትንሹ ጨምሮ አንድ ላይ መጨቅጨቅ ከዚያም የተጨቀጨቀውን ዝንጅብል ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ ለጋ ቅቤ ማንጠር ከዚያም በኋላ ለጋ ቅቤ ቅመም ስለማያስፈልገው ለቅንጨ ለእህል ቅቤ ለአልጫ ቅመም ሳይገባበት ለጋ ቅቤ ከዚህ በላይ ለተዘረዘሩት በሙሉ ይሆናል =

ስለ ዘይት አነጣጠር ፤

ይኸው ለወጥ ቅቤ ማንጠሪያ የተዘረዘሩትን ቅመሞች ጨምሮ ዘይቱንም እንደዚሁ በያነጥሩት ጥሩ ይሆናል =

ስለ ጐመን ድርቆሽ አሠራር ፤

አባጂን ጐመን ቅጠል ቅጠሉን ቀንጥሶ ማስጣት ሲደርቅ እንጨት እንጨቱን ለቅሞ ቅጠሉ በጣም ድርቅ ሲል ትንሽ ጨው ጨምሮ መፍጨት መውቀጥ በጠቅላላ ወንፊት ነፍቶ በጠርሙስ ከቶ ማስቀመጥ ከዚያም መሥራት ሲያስፈልግ ቀይ ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ መክተፍ የተከተረውን ሽንኩርት ድስት ጥዶ ማቁ

ላላት ሽንኩርቱ ሲበስል ውሃ ጣል አድርጎ ሽንኩርቱን ማብሰል ከዚያም ተልሞ የተቀመጠውን ጐመን እየነሰነሱ ማማሰል የፈላ ውሃ ጣል እያደረጉ ማብሰል = ከዚያም የተፈጨ እርድ ነጭ ሽንኩርት ዝንጅብል እርጥቡን አልሞ መጨመር ተስማምቶ ሲበስል ቃሪያ ጣል አድርጎ ማውጣት ከዚያም ሲቀዘቅዝ መብላት =

ስለ ሰላጣ አሠራር ፤

ሰላጣውን አጥቦ ሳይቀነጥሱ በሎሚና በጨው ዘፍዝፎ ማቆየት ከዚህ በኋላ ውሃ ፈለቅለቅ አድርጎ ማፍላት ከፈለገው ውሃ ላይ ጥሩ ጥሩውን ቲማቲም መርጦ በፈላው ውሃ ላይ ጣል ጣል አድርጎ ቶሎ ማውጣትና በቀዝቃዛ ውሃ አለቅልቆ ከቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥ መብያው ሰዓት ሲደርስ ቆሻሻውን ሰላጣ ቀንጥሶ ጥሎ ነጹሐን ሰላጣ ጐረድ ጐረድ አድርጎ መክተፍ ፤ ኮምጣጤ መጨመር ኮምጣጤ ባይገኝ ሎሚ አጥቦ መጭመቅ የተጨመቀውን ሎሚ በማጥለያ ማጥለል በነጩ የተፈጨውን ቁንዶ በርበሬ መጨመር = በገኝ ዘይት ባይገኝ የተነጠረ የኑግ ዘይት በነጩ የተፈጨ ጨው መጨመር = ቁንዶ በርበሬና ጨው ለሎሚው ጭማቂ ዘይት በአንድነት አደባልቆ በማንከያ መምታት ፤ የተከተረውን ሰላጣና ቀይ ሽንኩርት ቃሪያ አደባልቆ ከተዘጋጀው ቅመምና ዘይት እያርከፈከፋ በማንከያ ማደባለቅ ቲማቲሙን ደግሞ እንደዚሁ ዘይቱን እርከፍከፍ አድርጎ ሰላጣውን ዘርጋ ባለ ግህን ላይ አዘጋጅቶ ከላዩ ላይ ቲማቲሙን ጣል ጣል ማድረግና መብላት ይቻላል =

ስለ ዱባ ወጥ አሠራር ፤

ጥሩውን ዱባ ፍቆ ውስጡን አውጥቶ በጣም ሳያደቁ ጐረድ ጐረድ አድርጎ መክተፍ ፤ ከዚያም ቀይ ሽንኩርት ከትፎ ድስት ጥዶ ሽንኩርቱን ማቁላላት ፤ ከዚያም ዘይት ጾም ካልሆነ ቅቤና ድልህ ጨምሮ ማቁላላት ፤ ከተቁላላም በኋላ የፈላ ውሃ ጨምሮ እያማሰሉ ማብሰል ፤ የተከተረውን ዱባ አጥቦ መጨመር = ምጥጥ ብሎ ሲበስል መረቅ እንዲኖረው እያስፈልገንዎ ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ ማውጣት ነው =

ስለ ዱባ ቋንጣ ወጥ አሠራር ፤

ዱባውን ፍቆ አጥቦ ማስጣት፤ ከዚያም ሳሳ ያለ ሻሽ በላዩ ጣል ማድረግ በደንብ ሲደርቅ ማስቀመጥ ከዚያም እንዲሠራ ሲፈለግ ስተተ ያለች ድስት ጥዶ ቀይ ሽንኩርት ከትፎ ማቁላላት ከዚያም ባዶ ውሃ ጣል አድርጎ ድልህ መጨመር፤ ከዚያም በኋላ ጥሩ አድርጎ ማቁላላት ከዚያም ደርቆ የተቀመጠውን ደረቁን ዱባ መቅ ውሃ ከሣህን ላይ ጨምሮ ማቆየት ከዚያም በኋላ ለቅለቅ አድርጎ መጨመር፤ የተፈጨ ኮረራማ አንድ በሻሂ ማንኪያ መጨመር ቁንዶ በርበሬ ነስነስ አድርጎ ማውጣት፤ ከዚያም በኋላ ሲቀዘቅዝ መብላት እርጥቡ ከሚሠራው የበለጠ ምግብ ይሆናል ።

ስለ ሳማ ወጥ አሠራር ፤

ከንጹሕ ቦታ የበቀለውን ሳማ ቀጥፎ መቀንጠስ፤ እንዳያቃጥል በመቀስ መቁረጥ መቀስም ካልተገኘ በእንጨት መቁረጥ በኋላ ከቤት ወስዶ እንቅብ ላይ አድርጎ በወንፊት ማሸት ከታሸም በኋላ በድስት ውሃ ጥዶ ማፍላት፤ ቅጠል ቅጠሉን መቀንጠስ ከፈላ ውሃ ውሳጥ መጨመር በጣም ሲበስል አውጥቶ ማንጠፍጠፍ ከዚያም የገብስ ዱቄት ጥሩ ሆኖ የተፈጨ የተነፋ ቢገኝ ከጫፋ ከበድ ባለ ዱላ ማማሰል ከዚያም የገብሱን ዱቄት እየነሰነሱ ማማሰል ላም ካለ በኋላ ዘይትና ጨው ጨምሮ እያማሰሉ ማብሰል ከበሰለም በኋላ አውጥቶ ማስቀመጥ በሚበላበት ሰዓት ጥሩ ሆኖ ተደቁሶ የተቀመጠ ተልባ በወፍራሙ ማሸት ከታሸም በኋላ የተሠራውን ሳማ በጭልፋ እያወጡ ከታሸው ተልባ ላይ ሲቀዘቅዝ መጨመር ከዚያም አደባልቆ ከበሉት ለሰውነት ተስማሚ ምግብ ይሆናል ።

ስለአንደኛው ጐመንና ምስር ልሞሽ

ምስሩን አንፍሶና ለቅሞ በድስት ወይም በብረት ድስት መጣድ ምስሩን ጥሩ ውሃ እስከሚወጣው ድረስ ማጠብ ካጠቡም በኋላ ውሃውን ጨመር አድርጎ መጣድ ከዚያም በኋላ ሲፈላ ምስ

ሩንና ጐመኑን አጥቦ መጨመር ጐመኑና ምስሩ በጣም ሲበስል በማላሚያ ላም ማድረግ ካላመጥ በኋላ ቀይ ሽንኩርት ልጦ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ ዘይትም ጨምሮ ሽንኩርቱን ማቁላላት ከተቁላ ላም በኋላ የተላመውን ጐመንና ምስር ጨምሮ አብሮ ማቁላላት፤ መጀመሪያ በሚቁላላበት ጊዜ ዘይት ስለሚወድ ፪ ጭልፋ ዘይት መጨመር ነው፤ ከዚያም ጐመኑና ምስሩ ከገባ በኋላ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ድቅቅ አድርጎ ከትፎ አብስሎ ቃሪያ አጥቦ ሰንጥቆ ጨምሮ አብስሎ ማውጣት ይኸውም ሲሠራ ጾም ባልሆነ ቀን በቅቤ ይሠራል።

ስለ ሽሮ ዝግጅት አሠራር

ባቂላውን ለቅሞና አንፍሶ ብረት ድስት ወይም ጐላ ጥዶ ማንገርገብ፤ አተሩንም እንደዚሁ ለቅሞና አንፍሶ ማንገርገብ፤ ሽንብራውንም እንደዚሁ ለቅሞና አንፍሶ ማንገርገብ፤ ጓያም በመጠኑ ለቅሞና አንፍሶ ማንገርገብ፤ የተንገረገበውን ውሃውን አጠንፍፎ ፀሐይ ማስመታት፤ በጣም ሳይደርቅ አተርና ሽምብራውን ጥሩ አድርጎ ሳያር እንደቆሎ አድርጎ መቁላት፤ ባቂላውንና እያውን ግን በደንብ አድርጎ አብስሎ መቁላት፤ በተለይ ባቂላውን በደንብ ማብሰል ያስፈልጋል ። ምክንያቱም ባቂላው በደንብ ካልበሰለ ሊጥ ሊጥ ይላል (ጥሩ ሽሮ አይሆንም ማለት ነው) ። ከዚያ በኋላ ፀሐይ ላይ ማስጣት፤ ከተሰጣ በኋላ አሳድሮ በቤት ወፍጮ መከካት፤ ተንገርግቦ የተቆላው የሽሮ እህል ባቡር ቤት የተከካ እንደሆነ ይደቃል፤ የተከካውን እህል ለየብቻው አንፍሶ አጥቦ ማስጣት፤ ሲታጠብም ሁለት ጊዜ ብቻ ይበቃል ። ከዚያ በላይ የታጠበ እንደሆነ ክኩ ይነፃል ። ከደቀቀ በኋላ እንግዲህ ወደአመጣጡ እንመለስ፤ ይኸውም ሁለት እጅ አተር፤ አንድ እጅ ባቂላ፤ አንድ እጅ ሽምብራ፤ እንዲሁም ሩብ እጅ ጓያ ይሆናል ። ከዚያ በኋላ ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት ልጠን ከትፈን፤ ጅንጅብል አጥቦን ፍቀን ከትፈን፤ ጤና አዳምና በሶብላውን ፍሬ ፍሬውን ሽምጥጠን አንድ ላይ የተቀላቀለውን ክክ እንደ ክኩ መብዛትና ማነስ በቁና ወይም በሰሐን አራት ሠፍረን ጤና አዳምና በሶብላ በአስተያየት ጨምረን ከተዘጋጀው የአዋዜ በርበሬ ከስድስት ክክ ስፍር አንድ አዋዜ ጨምረን መደለዝ፤ ግን

ነጭ ምጥን በያስፈልገው የቅመሙ ልክ እንደዚሁ ነው። የሚለያየው በአዋዜ ብቻ ነው። በአዋዜ ተደልዞ አንድ ቀን ያድራል። የነጭ ምጥን ግን አያድርም ወዲያውኑ ነው የሚሰጣው ከዚያ በኋላ የአዋዜውም አንድ ቀን አድሮ የነጭ ምጥኑም ወዲያውኑ በንጹሕ ማስጫ ይሰጣል። ጥሩ ሆኖ ሲደርቅ አብሽ በትንሹ ለቅሞ አጥቦ በነጩ ሳያር መቁላት ድምብላልም እንደዚሁ በትንሽ ለቅሞ አጥቦ በነጩ ሳያር መቁላት ነጭ አዝመድ ለቅሞ አንፍሶ ኮረሪማውን እንደዚሁ ትንሽ አመስ አመስ ማድረግ። በሶ ብላና ነጭ አዝመድ ግን ፀሐይ ከመታው ባይታመስም ግድ የለም፤ ቀረፋም ትንሽ ጥምዝ ቅመምም ትንሽ ጨምሮ ከሙንም ትንሽ አመስ አመስ አድርጎ በትንሹ መጨመር፤ እነዚህን ቅመሞች ከነጩም ምጥን ከቀደም ምጥን ጨምሮ ማስፈጨት ነው። ከዚያ በኋላ ጨውም እንደዚሁ አዋዜው በተሠፈረበት ግማሽ ጨምሮ ማስፈጨት፤ ከተፈጨ በኋላ ጦም ከሆነ ዘይት፤ ብልትም ከሆነ ቅቤ እንጂ ሌላ ነገር አያስፈልግም። ሽሮ ሲሠራ ውሃ በላዩ አይከለስም። ውሃ አንድ ጊዜ ተለክቶ ይጨመራል እንጂ ዳግመኛ ከተከለሰ ጥሩ አይሆንም።

ስለ አዋዜ አሠራር

ጥሩ የሆነውን ዱቤ በርበሬ ቆሻሻውን ለቅሞ ማጠብ፤ ቶሎ ቶሎ ለቅለቅ እያደረጉ ማስጣት፤ ከተሰጣ በኋላ ደረቅ ሲል ቀንጥሶ ፍሬውን ማራገፍ፤ ከተራገፈ በኋላ ማስጣት፤ ሲደርቅ ሽክሽቡ መንፋት አለብላቢቱ እንዲወጣ ከዚያ ማስጣትና መውቀጥ ሲደርቅ ነጭ ሽንኩርት ጅንጅብል በሶብላና ጤና አዳም ጨምሮ አብሮ ደልዞ ወዲያውኑ ማስጣት፤ አስጥቶ ደኅና ሆኖ ሲደርቅ ደጋግሞ መውቀጥ ነው። እንጂ አዋዜ በርበሬ አይታመስም። ከዚያ ነጭ አዝመድ ኮረሪማ በሶብላ ደረቅ ጨው ጨምሮ ማስፈጨት ከተፈጨ በኋላ ሲለ ወስ እንደዚሁ ቀረፋ፤ ከሙን ጥምዝ ቅመም፤ የረብ ኮረሪማ፤ እርጥብ ጅንጅብል፤ ጤና አዳም ሳይበዛ ነጭ ሽንኩርት ሳይበዛ በመጠኑ ሆኖ እነዚህን ቅመሞች አልሞ አብሮ ከአዋዜው ጋር አብሮ ማላም። እንደዚሁ ሆኖ ከተሰናዳ በኋላ ለአዋዜው መረቅ ለዶሮ ዳቦ እንዲሁም ብቻውን በአዋዜው ሳይመጠን ለተፈጨ ሽሮ ይሆናል። ለሥጋ መብያ ግን በጠጅና በአሞት ተበጥብጦ ይሆናል።

ስለ ማቁላያ አብሽ አሠራር

አብሹን ለቅሞና አጥቦ ገርገብ ማድረግ፤ አንጠፍጥፎ ማስጣት ትንሽ ደረቅ ሲል አስተካክሎ መቁላት፤ ቀይ ሽንኩርት በጣም የደረቀውን ገለባ ላይ ላዩን መላጥና መክተፍ፤ ከዚያ ለቅለቅ አድርጎ በማጣሪያ ላይ ቁጭ ማድረግ ውሃው ከተነጠፈ በኋላ የተቆላውን አብሽና የተከተፈውን ሽንኩርት ባንድ ላይ ማስጣት፤ ትንሽ ጠፈፍ ሲል መውቀጥ፤ አስጥቶ ሲደርቅ እየወቀጡ መንፋት ወይም መፍጨት።

ስለ ጥቁር መከለሻ ቅመም አቀማመጥ

ጥቁር አዝመድ ለቅሞ አጥቦ ነጭ ሽንኩርት ልጦ ጅንጅብል የበሰበሰውን ሥራ ሥሩን ቆርጦ ሙልጭ አድርጎ አጥቦ ከትፎ ጅንጅብል ለጥቁር ቅመም ባይፋቅ ምንም የሚያጠፋው ነገር የለውም ምክንያቱም ዋና ቅመሙ ለጅንጅብል ገለባው ነው። ጤና አዳም እርጥብ ባይገኝም ደረቅ ትንሽ ጨምሮ እነዚህን ቅመሞች ባንድ ላይ መደለዝ እያሰጡ ቶሎ ቶሎ መውቀጥ፤ ከዚያ ለመልኩ ዕርድ ጨምሮ በጠቅጣቃ ወንፊት መንፋት፤ በኋላ ደኅና ግጣም ባለው ጠርሙስ መክተት፤ ይኸ ቅመም ወጥ ሲሠራበት ሽንኩርቱ ተቁላልቶ ድልህ ከገባ በኋላ ወዲያውኑ ጨምሮ አብሮ ማቁላላት ነው።

ስለ ማስተካከያው አሠራር

ነጭ አዝመድ በሶብላ ኮረሪማ ቀረፋ ቅርንፉድ ጥምዝ ቅመም ከሙን ጥቁር አዝመድ በትንሹ ከሙንና ቅርንፉድ ትንሽ ተብተብ ብሎ ተቆልቶ ኮረሪማም እንደዚሁ አመስ አመስ ብሎ የቀሩት ቅመሞች ግን ሃሐይ ካገኙ ባይታመስም ግድ የለም፤ እነዚህን እርድ ጨምሮ ባንድ ላይ አቀላቅሎ መውቀጥና መፍጨት፤ ወፍጮም ባይገኝ በጠቅጣቃ ወንፊት እየወቀጡ መንፋት፤ ከዚያ በንጹሕ ዕቃ ግጣም ባለው ከትቶ ወጡ ተስተካክሎ ከበሰለ በኋላ ከ፲፭ ደቂቃ እስከ ፴ ደቂቃ አቆይቶ ማውጣት፤ ቅመሞቹ በአንድ ላይ ተሰናድ

ተዋል ። ለዓይነት ወጥ ቢያስፈልግ ቀረፋ ለብቻው ኮረሪማ ለብቻው ቅርንፉድ ለብቻው ከሙን ለብቻው ይሰናዳል ። ከሙንና ቅርንፉድ ከላይ እንደተጠቀሰው በመጠኑ መቁላላት ያስፈልገዋል ።

ቁንዶ በርበሬ ፤

ቁንዶ በርበሬውን ለቅሞ አንፍሶ ማስጣት ፤ ሲደርቅ በወፍጮ መከካት ፤ የተከካውን አንፍሶ ጥቁር ጥቁሩንና ነጭ ነጩን ለየራሱ መፍጨት ፤ ጥቁሩ የሚከካው ገለባው እንዲፈስ አይደለም ። ጥቁሩን ከነጩ ለመለየት ነው እንጂ ለየራሱ ተፈጭቶ ነጩ ለአስፈላጊ ነጭ ነጭ ነገሮች ለምሳሌ ያህል ለሰላጣ ፤ ለዳቦ ቆሎ ፤ ለዳቦም ለክትፎም በጠቅላላው በነጩ የተፈጨ ለነጭ ነገር ይሆናሉ ። ጥቁሩ ደግሞ ላም ብሎ ተፈጭቶ ለቀይ ይሆናል ። የሚጨመረው ቁንዶ በርበሬ ለማናቸውም ወጡ ከወጣ በኋላ ነው ።

ለአልጫ ቅመም የሚሰናዳ ፤

ጅንጅብሉን አጥቦ መፋቅ ፤ ነጭ ሽንኩርት መላጥ ፤ ከትፎ ሁሉንም ባንድ ላይ በንጹሕ ዕቃ ማስጣት እና ዕርድ ጨምሮ መቀጫውን አጥቦ መውቀጥ ። ከተወቀጠ በኋላ ማድረቅ ሲደርቅ እየወቀጡ ነፍቶ መክተት ፤ ከዚያ እርጥብ ማላሚያም ቢቸግርም ላልጫ ለዳቦ ቆሎ ፤ ለዳቦ ይሆናል ።

ስለ ሥጋ አጠባበስ ፤

ሥጋውን እየቆራረጡ ተፍተፍ ተፍተፍ ማድረግ ፤ ቀይ ሽንኩርት እንደዚያው ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ በጨውና በቁንዶ በርበሬ አሸት አድርጎ መጥበስ ፤ ሥጋ ግን በዘይት ከመጥበስ በቅቤ መጥበስ ጥሩ ነው ። ሳይጠነክር በለጋው ገልበጥ ገልበጥ አድርጎ ቃሪያ ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ ጣል ማድረግና ማውጣት ።

ስለ ዕንቁላል አጠባበስ ፤

ዕንቁላሉን ሰበር ሰበር አድርጎ በማንኪያ ወይም በሹካ መምታት ፤ ትንሽ ቁንዶ በርበሬና ጨው ጨምሮ አብሮ መምታት ፤ መጥ

በሻውን ጥሩ አድርጎ አጥቦ ዘይት መጨመር ፤ ዘይቱ ፈላ ሲል የተመታውን ዕንቁላል መጨመር ፤ ዕንቁላሉን በዘይት እንጂ በቅቤ ቢጠብሱት ጥሩ አይሆንም ይጠቁራል ።

ስለ ዶሮ ጥብስ አሠራር ፤

ዶሮዋን ውሃ ጣድ አድርጎ ሲፈላ ማሳረድ ፤ ከዚያ የፈላውን ውሃ ግህን ላይ መጨመር ፤ ቶሎ ብሎ ገለባዋን ሙልጭልጭ አድርጎ መጣልና ነፍቶ በጭድ ወይም በወረቀት መለብለብ ፤ ትንሽ ውሃ ነካ አድርጎ በሽሮ ማሸት ፤ ከታሽ በኋላ ሙልጭ አድርጎ ማጠብና ቆዳዋን ገፍ ብልቷን ማውጣት ፤ ከዚያ ቆራርጦ ሙልጭ አድርጎ ማጠብ ይሻላል ። ከታጠባች በኋላ በሎሚና በጨው መዘፍዘፍ ፤ ትንሽ እንደቆየ እንደገና ማጠብና ብልት ብልቷን አጥንቷን ሳይለያዩ ሥጋውን ወደታች ወደታች ማውረድ ፤ ከዚያ በቁንዶ በርበሬና በጨው ማሸት ዘይቱ ሲፈላ እያገላበጡ መጥበስ ፤ የሚጠበሰውም ዋና ዋናውን ብልት ነው ።

ስለ ጥብስ አልጫ ወጥ አሠራር

ጮማ የሌለበትን የበግ ሥጋ ባጭር ባጭሩ ሥጋውንና ቅልጥሙን እንዲሁም ጐድኑን መቆራረጥ ሥጋውንም ባጭር ባጭሩ መዘልዘል ከዚያ ጥሩ አድርጎ ማጠብ ደሙ እንዲወጣ በብዛት ከታጠብ ግን ወዝ አይኖረውም ። በኋላ ከማጣሪያ ላይ ማድረግና ማቆየት ፤ ቀይ ሽንኩርት መክተፍ ድስቱን ጥሩ አድርጎ አጥቦ መጣድና ሥጋውን መጨመር ትንሽ ውሃ መጠጥ ሲያደርግ ሽንኩርቱንመጨመር ፤ ከዚያም ገልበጥበጥ አድርጎ ቅቤ መጨመርና እያማሰሉ መጥበስ ፤ ሰታቱው ተለቅ ያለ ከሆነ አንድ ጭልፋ ጣጅ ጨምሮ አብሮ መጥበስ ፤ እርጥብ ጅንጅብልና ነጭ ሽንኩርት የተላመ ለየብቻው ተፈጨ ኮረሪማ ጨምሮ ጥሩ ሆኖ ከተጠበሰ በኋላ መረቁ ሳይበዛ በት በነጩ ከተፈጨው ቁንዶ በርበሬ ከወጣ በኋላ ይነሰነሳል። ዕርድና ቃሪያ ሰንጠቅ ሰንጠቅ አድርጎ እንደተለመደው ይገባል ።

ሰለ ግፍልፍል አሠራር (ለቁርስ የሚሆን)

ሥጋውን ቆራርጦ ገንፈል ማድረግ፤ በኋላ ቀይ ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤ ድስቱን ጥሩ አድርጎ እጡብ ሽንኩርቱን ለቅለቅ አድርጎ መጣድ፤ ሽንኩርቱን ደገና አድርጎ አቁላልቶ ሲበስል መሐሉን ገለጥለጥ አድርጎ በሻይ ማንኪያ የማቁላያ አብሽ መጨመር፤ ሲስተካከል የጥቀ ውሀ ጣል አድርጎ ድልህ መጨመር፤ የመከለሻ ቅመም ትንሽ በሻይ ማንኪያ መጨመር፤ ውሃ የጥቀ ጣል እያደረጉ ጥሩ አድርጎ ማቁላላት፤ ከዚያ የተገነፈለውን ሥጋ ጥሩ አድርጎ ከትፎ ለጋ ቅቤ ጨምሮ ጥሩ አድርጎ ማቁላላት ወይም ባጭሩ ቀጠን ቀጠን አድርጎ ዘልዝሎ መጨመር፤ ከዚያ ውሃውን ሳያበዙ በመጠኑ አንደኛውን መከለስ፤ የማስተካከያ ቅመም እንዲሁ በሻይ ማንኪያ መጨመር፤ ተስተካክሎ ጥሩ ሆኖ ከበሰለ ያደረውን እንጀራ እየቆራረሱ ባይን ባይኑ ጣል ጣል ማድረግ፤ ከዚያም በጣም ድርቅ እዳይል በማንኪያ ገልበጥ ገልበጥ አድርጎ ቶሎ ማውጣት ለቁርስ ያገለግላል ።

የጾም እንቁላል ወጥ አሠራር

ሽንብራውን ለቅሞ አምሶ ትኩስ ትኩሱን መከካትና አበጥሮ አጥቦ ማስጣት ሲደርቅ ማስፈጨት፤ ከዚህ በኋላ አንድ የሾርባ ማንኪያ ድልህ ትንሽ ጨው ጨምሮ ሙቅ ውሃ ጠብ እያደረጉ ማቁላላትና ትንሽ ዘይት ጨምሮ አቁላልቶ የጥቀ ውሃ ከልሶ ሲፈላ የሽንብራውን ዱቄት ነፍቶ ማገንፋት ነው። ከዚህ በኋላ የፋርኖ ዱቄት የስንዴም ይሆናል ለብ ባለ ውሃ አሽቶ ሳይቀጥን ማብካትና መዳመጫውን አጥቦ አድርቆ ዘይት ቀብቶ የታሸውን ሊጥ በስሱ መዳመጥ፤ የተገነፋውን የሽንብራ ዱቄት የተፈጨ ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በዕንቁላል ቅርጽ ማድበልበልና በተዳመጠው ሊጥ መጠቅለልና ዘይት በመጥበሻ አፍልቶ መጥበስ ነው። ከዚህ በኋላ ቀይ ሽንኩርት ልጦ አድቆ ከትፎ ማቁላላትና ሲበስል መሐሉን ገለጥለጥ አድርጎ አንድ የሾርባ ማንኪያ የማቁላያ አብሽ ጨምሮ ማቁላላትና ሙቅ ውሃ ጨምሮ ለመጠነኛ ድስት አንድ ጭልፋ ድልህ ጨምሮ

ማቁላላትና አንድ የሾርባ ማንኪያ መከለሻ ቅመም ጨምሮ ሙቅ ውሃ ጠብ እያደረጉ ማቁላላትና ሁለት ጭልፋ ዘይት ጨምሮ ማቁላላትና ውሃ ከልሶ ሲበስል ማስተካከያ ቅመም ጨምሮ ከፋብ ሰዓት በኋላ የተጠበሰውን የጾም ዕንቁላል ጨምሮ ማውጣት ነው።

ሰለ ጓያና ስንዴ እንጀራ አገጋገር

ስንዴውን ለቅሞ አጥቦ ማስጣት፤ ጓያውን ለቅሞ አንፍሶ ማስጣትና በጣም ሲደርቅ መከካትና ነፍቶ አበጥሮ ለቅሞ በቀዝቃዛ ውሃ ማጠብና ማስጣት፤ በጣም ሲደርቅ አራት እጅ ስንዴ አንድ እጅ ጓያ ለክቶ አደባልቆ በጣም አልሞ ማስፈጨት ነው። ከተፈጨ በኋላ ነፍቶ ማስቀመጥ፤ ነው በጤፍ እርሾም ሆነ በተገኘው እርሾ ሳይበዛ በጥቂቱ ጨምሮ ጠቅለል ያለ ማብካትና በሦስተኛው ቀን ሞቅ ባለ ውሃ ጥቂት ዱቄት ጨምሮ ማገብገብ፤ ይኸውም አንደጤፍ ሊጥ መቅጠን የለበትም። መካከለኛ መሆን አለበት። አንድ ጊዜ ከፍ ማለት ሲጀምር ምጣዱን አስምቶ መጋገር ነው።

ሰለ ሕፃናት ምግብ አሠራር ላዋቂም ይሆናል

በቆልት የሚሆኑ እህሎች

የማይበቅሉ እህሎች

፩. ጤፍ

፩. በቆሎ

፪. ስንዴ

፪. ሽንብራ

፫. ባቂላ

፫. ማሽላ

፬. አተር

፬. አጃ

፭. ምስር

፭. ገብስ

፮. ዳጉጣ

፯. ጠመሻሽ

፰. ዘንጋዳ

አሠራር

ጤፉን ምስሩን ጠዋት በቀዝቃዛ ውሃ ነክሮ ማዋልና ማታ ማጠንፈፍና ማሳደር ነው። ስንዴ፤ ባቂላ፤ አተር፤ ዳጉጣ፤ ጠመሻሽ፤ ዘንጋዳ እነዚህ የተዘረዘሩት ውሃ ውስጥ ነክሮ ማሳደርና ጥዋት ማጠንፈፍ

ነው። መብቀል ሲጀምር በንጹሕ ማስጫ ማስጣት፤ ሽንብራውን አምሶ ትኩስ ትኩሱን መከካትና አበጥሮ አጥቦ ማስጣት ነው በቆሎ፤ ማሽላ፤ ገብስ እነዚህን ፈትነ ማድረቅና ገለባውን ለይቶ ወይም አበጥሮ ገብሱን እስከሚፈካ መቁላት፤ በቆሎና ማሽላውን ማንተክተክ፤ አጃውን ግን በለስላሳ ምጣድ ታምሶ ይሰጣል። ከደረቀም በኋላ አራት እጅ ጤፍ አራት እጅ ገብስ አራት እጅ ስንዴ፤ አራት እጅ የተቀሩት እህሎች እያንዳንዳቸው እሩብ ተሠፍሮ ይጨመራል። ከዚህ በኋላ ተደባልቆ ይፈጫል። ሲሠራ ውሃ በድስት ጥዶ ሲፈላ ዱቄቱን ነፍቶ በቀዝቃዛ ውሃ በጥብጦ ከፈላው ውሃ ላይ ጨምሮ ማንተክተክና ትንሽ ጨው ማብሰል ነው።

ዘይት በታጣ ጊዜ ከቅባት እህሎች አሠራር

፩. ተልባ በነጩ ቆልቶ ይወቀጣል፤ ተነፍቶ የደቀቀው እንደ ገና በሽክላ ምጣድ ቀይ እስኪሆን ይታመሳል።

፪. ሱፍ በቀይ ቆልቶ ሳይደቅ ተወቅጦ ይነፋና ገለባው ይጣላል፤ የደቀቀውን ግን ከታመሰው ተልባ ላይ መጨመር።

፫. ኑግ በቀይ ቆልቶ ሳይደቅ ይወቀጥና ይነፋል፤ ገለባው ይጣላል፤ የደቀቀው ከተደባለቀው ተልባና ሱፍ ላይ መጨመር ነው።

፬. በትንሹ ጐመን ዘር ቀላ አድርጎ ቆልቶ፤

፭. ሰሊጥ እንደተገኘ ቆልቶ በጠቅላላ የተዘረዘሩትን አደባልቆ ቅባት እስከሚወጣው መውቀጥና ውሃ አፍልቶ የተወቀጠውን ከፈላ ውሃ ጠብ እያደረጉ በንጹሕ ሳህን ማሸት፤ እርጥብ ነጭ ሽንኩር ትን ዝንጅብል ልጦና ፍቆ እርጥብ በሶብላና ጤና አዳም ፍሬውን ሸምጥጦ እነኝህን አንድ ላይ አልሞ ነጭ አዝመድ እሳት ሳይበዛው ትንሽ ሞቅ ሞቅ አድርጎ ጨው ጨምሮ አልሞ የተላመውን እርጥብ ቅመሞችና በሙቅ ውሃ ከታሸው ተልባና ሰሊጥ ጋር ለውሶ ሳይቀጥን ብዙም ሳይወፍር መካከለኛ መሆን አለበት። ከዚህ በኋላ በንጹሕ ብልቃጥ ውስጥም ጨምሮ ከድኖ ማስቀመጥና ዘይት በታጣ ጊዜ በሱ መሥራት ይቻላል። ለክክ ቀይ ወጥ እንጂ ለአልጫ መሥሪያ አይሆንም።