



EVERY MEAL



ထာပုအလှ

ကြေးလါတံဘဉ်သးအိဉ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်ကလံၤထဲးအရၢၣ် တၢ်အိဉ်တဖၣ်လီၤ. ထၢ်အံၤပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် ဒီးအမုၢ် မုၢ်, ခိနီၤဘိ, ဃါၤနီၤထီ, ဘီၣ်, တၢ်ဖိတၢ်အိဉ်မိၢ်ဟံသဉ်တဖၣ်, ပထးလါ, ဒီးမဲးဒြဲ စ့ၢ်တသဉ်တဖၣ်လီၤ.



ထာ်အလါအဲ

ကြေးလါတံဘဉ်သးအိဉ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်အၤဖြူၤကတၢၢ်အိဉ်တဖၣ်လီၤ. ထၢ်အံၤတအိဉ်ဒီးထိးညဉ်ဘဉ် ဒီးကပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိဉ်တၢ်အိ တဖၣ်ဒီးအမုၢ် ညဉ်ထူၣ်နါ, စပုၣ်ကုၣ်တံၣ်, ဘီၣ်ဘဉ်သဉ်အသ့, ဘုၣ်ခကမုၢ်, ပဲဖၣ်ဘဉ် (fava), ဒီးတကါဆိဉ်သဉ်တၢ်အိဉ်တၢ်အိ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ထာ်အဘိ

ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်အိဉ်လၢအိဉ်သုတဘျီဃီ လၢအလိဉ်ဘဉ် တၢ်ဖိအိဉ်တစး မ့တမ့ၢ် တလိဉ်တဉ်တဖၣ်, ဒီးအမုၢ်တၢ်သုတၢ်သဉ် အယုထီ, ထူၣ်နါစံၢ်ယါ, ဆိညဉ်စံၢ်ယါ, ဖိဒီးမုၢ်အချီတဖၣ်, ကြဲၣ်နီၤလါ, ဘုၣ်ကုၣ်သ့ၣ်တၢ်အိဉ်တဖၣ်, ဒီးကသ့ထီတဖၣ်လီၤ.



ထာ်အလါဟ့

ထၢ်အံၤအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်အကလုာ်ကလုာ်, ဒီးအမုၢ် ဆိညဉ်, ထူၣ်နါ, ဖးစတုဉ်, မုၢ်, မဲး(က)ဒီးခဲး(စ), မိၢ်ဟံဟံက/ကသ့ထီ, ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤ.



ထာ်အဘိဂီ

ကြေးလါတံဘဉ်သးအိဉ်ပုၤလဲးထီၣ်န့ၣ်တၢ်အိဉ်တဖၣ်လီၤ. ထၢ်အံၤကပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးအမုၢ် မုၢ်, ပထးသ့, ဖိ(န) ထီၣ်ပထး, ဘုၣ်ခကမုၢ်, ဖိဒီးအိဉ်ဖးစတုဉ် (fideo pasta), အဲၣ်ခိဉ်လဲးဒီးတၢ်ယုာ်ထီ (enchilada sauce), ခဲးဖိးလဲး(စ)လၢ အဒီးဘီၣ်အပူၤ (chipotles in adobo), ဒီးမိၢ်ဟံသဉ်အလိဉ် ဖိတဖၣ်လီၤ.