

# បទពិសោធន៍ធ្វើម្ទេសប្លោកក្រៀម

ម្ទេសប្លោកមានសារៈប្រយោជន៍ច្រើន ដែលគេអាចយកវាទៅធ្វើជាអាហារបានទាំងស្រស់ ស្ងួត ខ្ចី ចាស់ និងទុំ ។ ចំពោះម្ទេសប្លោកក្រៀមមានពណ៌គួរឱ្យចង់ទទួលទានផង និងជួយឱ្យអាហារមានរសជាតិធ្លាញ់ពិសារផង ។ នៅលេខនេះ ខ្ញុំសូមលើកយកនូវបទពិសោធន៍ធ្វើម្ទេសប្លោកក្រៀម របស់អ្នកមីង ញ៉េម សៅសី អាយុ ៤០ ឆ្នាំ រស់នៅភូមិត្រពាំងស្ងួរ ឃុំស្រែថ្មី ស្រុករលាបៀរ ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង មកបង្ហាញជូនដូចខាងក្រោម៖



**សកម្មភាពការត្រួតម្ទេសប្លោកមុនយកទៅស្រុស**

**ឧបរណ៍សំរាប់ធ្វើ**

- បន្ទះ(បន្ទេរ) ឈើសំរាប់ហាលម្ទេស
- ឆ្នាំង ឬ ខ្លួរភ្លោក
- កញ្ចប់សំរាប់ដាក់ម្ទេស
- ឈើសំរាប់កូរ
- ថង់កៅស៊ូស្អាត
- ខ្សែសំរាប់ចងមាត់ថង់ ។



**បន្ទះឈើបន្ទេរសំរាប់ធាល**

**ធាតុផ្សំ**

- ម្ទេសប្លោក ១០០ គីឡូក្រាម
- សាច់ជូរ ១ ខាំ
- ខ្លាញ់ត្រី ១ វ៉ែកសំឡូ
- អំបិល ៣ គីឡូក្រាម
- ទឹក ៥០ លីត្រ ។



**សកម្មភាពការតំរៀបម្ទេសធាលថ្ងៃ និងការធាលម្ទេសប្លោក**

**របៀបធ្វើ**

- យកម្ទេសប្លោកស្រស់មកចៀរ ឬ ចូតកុំឱ្យដាច់ចេញពីគ្នា

- ដាំទឹកឱ្យពុះដាក់សារធាតុជុំដូចជា សាច់ដូ ខ្លាញ់ត្រី អំបិល ទៅក្នុងទឹក រួចកូរវាឱ្យរលាយអស់ ។ យកម្ទេសចេញ ដែលចូតរួច (ចូតឱ្យដាច់ចេញជាពីរ តែឱ្យនៅជាប់សាច់ផ្លែម្នាស់) ទៅដាក់ចូលស្រុសវាឱ្យឆ្អិន ។ ក្រោយពីស្រុស ហើយចាក់ម្ទេសចេញដាក់ក្នុងកញ្ចប់ឱ្យស្រស់ទឹក បន្ទាប់មកតម្រៀបម្ទេសនៅលើឈើបន្តរ សំរាប់ហាល (បន្ទះ ឈើធ្វើពីបូស្សី) ឱ្យពេញ ដោយដាក់ក្បាលម្ទេសឡើងមកលើឱ្យត្រូវនឹងកំដៅថ្ងៃ ដើម្បីកុំឱ្យដុះជុំត និងធ្វើឱ្យម្ទេស ចាប់ស្ងួត និងមិនលួយក្បាល ឬ ដុះជុំត ។ ហាលម្ទេសរហូតស្ងួត ។ បើមានថ្ងៃល្អ គេហាលវាវេលាពេល ១- ២ ថ្ងៃ
- យកម្ទេសហាលរួចទៅគោះយកគ្រាប់ចេញខ្លះ មុននឹងរក្សាទុក ។

**ការរក្សាទុក**

នៅពេលម្ទេសហាលក្រៀម គាត់យកចងកៅស៊ូដែលស្អាតច្រកវា រួចចងមាត់ឱ្យជិតមិនឱ្យចូលខ្យល់ទេ ព្រោះបើ ចូលខ្យល់ វានាំឱ្យម្ទេសអាចដុះជុំត ។ ការធ្វើរបៀបនេះយើងអាចរក្សាទុកម្ទេសបានរាប់ខែ មុនពេលយើងយកទៅលក់ ។

**ការលក់ផ្លូវ**

ក្រោយពីធ្វើបានជាម្ទេសក្រៀមហើយ គាត់លក់បោះដុំឱ្យឈ្មួញ ដែលពេលខ្លះគេមកទិញដល់ផ្ទះ និងពេលខ្លះ គាត់យកទៅលក់ដល់កន្លែងទីផ្សារតែម្តង ។ ក្នុងមួយគីឡូក្រាម គាត់លក់បានតំលៃ ១០០០០-១០៥០០ រៀល ។ រីឯ ម្ទេសចេញស្រស់ ១ គីឡូក្រាម តំលៃ ១៦០០ រៀល ។ នៅក្នុងម្ទេសចេញស្រស់ ១០០ គីឡូក្រាម គាត់ធ្វើម្ទេសក្រៀម បានចំនួន ២០ គីឡូក្រាម តែប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកមិនមានប្រសាសន៍ថា ម្ទេសចេញក្រៀមមានទីផ្សារណាស់ ឱ្យតែធ្វើបាន លក់មិនដែលសល់ទេ ។



**ម្ទេសចេញក្រៀមដែលបានផលិតហើយ**