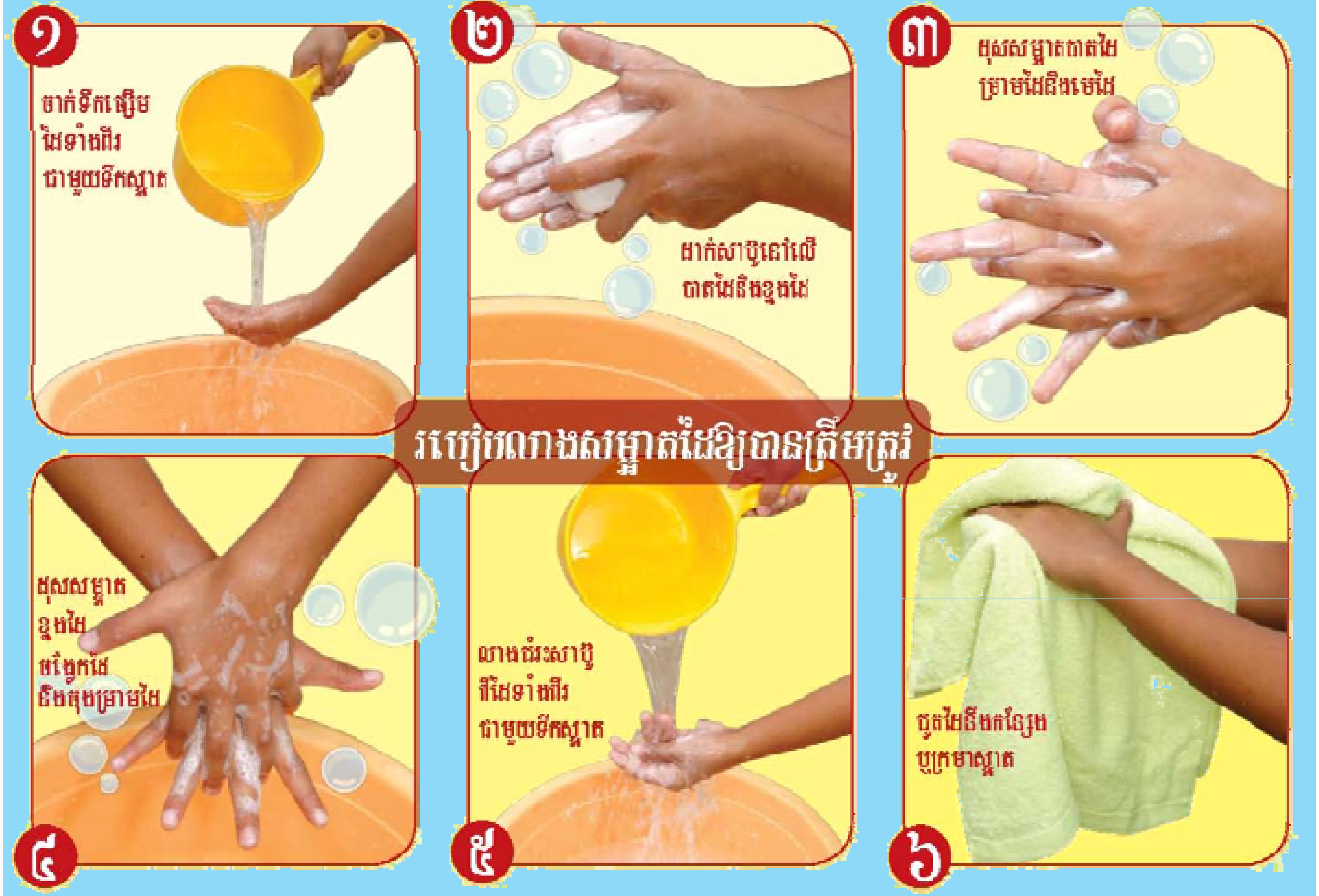
លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក

របៀបលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ


១
ចាក់ទឹកសើម
ដៃទាំងពីរ
ជាមួយទឹកស្អាត
២
ដាក់សាប៊ូនៅលើ
បាតដៃនិងខ្នងដៃ
៣
ដុសសម្អាតបាតដៃ
ម្រាមដៃនិងមេដៃ
៤
ដុសសម្អាត
ខ្នងដៃ
កំភួនដៃ
និងចុងម្រាមដៃ
៥
លាងជំរះសាប៊ូ
ពីដៃទាំងពីរ
ជាមួយទឹកស្អាត
៦
ជូតដៃជាមួយកន្សែង
ឬក្រមាស្អាត

ហេតុអ្វីយើងគួរលាងសម្អាតដៃរបស់យើង?