

របៀបលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

1



ចាក់ទឹកឆ្លើមដៃទាំងពីរ
ជាមួយទឹកស្អាត

2



ដាក់សាប៊ូនៅលើបាតដៃ
និងខ្នងដៃ

3



ដុសសម្អាតបាតដៃ ម្រាមដៃ
និងមេដៃ

4



ដុសសម្អាតខ្នងដៃ ចង្កែកដៃ
និងចុងម្រាមដៃ

5



លាងជម្រះសាប៊ូ ពីដៃទាំងពីរ
ជាមួយទឹកស្អាត

6



ជូតដៃនឹងកន្សែង ឬក្រូមាស្អាត

