

မာတိကာ

လွယ်ကူလျင်မြန် စားသုံးရန်

၁။ အချိန်အတွယ်အချင်အဝင်များ	၁
၂။ နဂါးမောက်သီးနဲ့ ဆယ်လီမွန်ဆလတ်	၂
၄။ ပုစွန်ခြောက်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်	၅
၄။ ပဲပြားကြွပ်ကြွပ်အတုံးကြော်	၇
၅။ ကြက်ဥကြော် ဆလတ်	၉
၆။ သံလွင်သီးမှည့် ရနံ့မွှေးမွှေးထမင်းကြော်	၁၂
၇။ ဝက်သားဂုတ်သားနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်ဆော့စ်	၁၅
၈။ ပြည်ကြီးငါး သံပရာငှက်ပေါင်း	၁၈
၉။ ငါးသေတ္တာတုန့်ယန်းဟင်း	၂၀
၁၀။ ဂုံး၊ စပါးလင်၊ ပင်စိမ်းဆု(ပ်)	၂၃

တိုတိုထွာထွာ စားစရာ

၁၁။ ပဲစောင်းလျားသီး ဆလတ်	၂၆
၁၂။ ဖရဲသီး၊ နဂါးမောက်သီးနဲ့ ပုစွန်ခြောက်ကြော်	၂၈
၁၃။ သရက်သီးစိမ်း၊ စောင်းလျားသီးနဲ့ ဆော့စ်ချိုချဉ်	၃၀
၁၄။ ကြက်ဆာတေးနဲ့ ချဉ်စပ်ကောင်းကောင်း	၃၃
၁၅။ ကြက်တောင်ပံ အစာသွပ်ကြော်	၃၅
၁၆။ ဝက်နံရိုးကြော် မွှေးမွှေး	၃၈
၁၇။ ဝက်သားမြေပဲ အစာသွပ် သာကူလုံး	၄၁

ကလေးတွေကြိုက်မယ့် စားစရာ

၁၈။ ပြောင်းဖူးစေ့အလုံးကြော်	၄၄
၁၉။ ဝက်သားလုံးကြော်နဲ့ ချိုချဉ်အတွဲအဖက်	၄၆
၂၀။ ရွှေဖရုံသီးဂဏန်းသားကိတ်	၄၉
၂၁။ ကြက်ဥအွန်းမလက်နဲ့ ပဲပြားဆု(ပ်)	၅၁
၂၂။ စပျစ်သီးခြောက် ထမင်းကြော်	၅၄

မိသားစုထမင်းဝိုင်းက စားမြိန်ဖွယ်ဟင်းလျာ

၂၃။ ကြက်သားအစိမ်းရောင်ဟင်း	၅၈
၂၄။ ဝက်သုံးထပ်သားနဲ့ ငှက်ဥစတုးဟင်းရည်	၆၁
၂၅။ ဝက်နံရိုးဟင်းရည်	၆၃
၂၆။ ပုစွန်ကြာဇံပေါင်း	၆၆
၂၇။ ပုစွန်နဲ့ မန်ကျည်းရည်ဆော့စ်	၆၉
၂၈။ ထိုင်းစတိုင်ဂဏန်းချက်	၇၂

ထိုင်းစတိုင် အချိုဖျော်ရည်

၂၉။ ဖရဲသီးနဲ့ မင့်ဆိုဒါ	၇၆
၃၀။ သခွား၊ သံပရာနဲ့ မင့်	၇၇
၃၁။ ပန်းသီးဖျော်ရည်နဲ့ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်	၇၉
၃၂။ လိမ္မော်သီးနဲ့ နဂါးမောက်သီးဖျော်ရည်	၈၀
၃၃။ ပင်စိမ်းသီးခြောက် ရေမွှေးကြမ်းဖျော်ရည်	၈၁
၃၄။ စပါးလင်လက်ဘက်ရည်	၈၃
၃၅။ မန်ကျည်းလက်ဘက်ရည်	၈၄

အစာပျော့ပျော့၊ စားစရာပျော့ပျော့

၃၆။ အသီးအရွက်ဆု(ပ်) ပင်စိမ်းရွက်	၈၆
၃၇။ ဝက်သားဆားနယ် ဆန်ပြုတ်	၈၈

၃၈။ ထိုင်းစတိုင် ထမင်းဆု(ပ်)	၉၀
၃၉။ ဝက်နံရိုးနဲ့ ပဲလာဥ	၉၃
၄၀။ ဝက်သားလုံးပဲပြားဆု(ပ်)	၉၄
၄၁။ ကြာခွက်နုနုနဲ့ စွန်ပလွန်သီး	၉၅

စာချိုပွဲ

၄၂။ ဒူးရင်းရည်ဆမ်း ကောက်ညှင်း	၉၈
၄၃။ ကောက်ညှင်းနဲ့ ကြက်ဥ	၁၀၁
၄၄။ ရွှေဖရုံသီး အုန်းရေစိမ်	၁၀၃
၄၅။ သာကူ အုန်းသီးနုနု ပူတင်	၁၀၅