

မာတိကာ

အစားအစာပိတ်ဆက် ၉
ကိတ်ဝန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ၁၆
ဇနီးဖြစ်သူအတွက် ဓာတ်စာ ၁၆
ခင်ပွန်းဖြစ်သူအတွက် ဓာတ်စာ ၁၈
သင်၏ ပင်ကိုယ်ပီအေပေါ် တွက်ချက်ခြင်း ၂၀
မြို့တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ ၂၂
အသက်ကြီးသောအမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန် အားပေးခြင်း ၂၆
ကိတ်ဝန်ဆောင်မီ စားသင့်သောအစားအစာများ
၁။ ရှောက်ပန်းသီးနှင့် ကြက်ဖစတူး Stewed Cock with Pomelo ၂၈
၂။ ဆန်ပိုင်နှင့် ပုစွန်ထုပ်မွှေကြော် Stir fry Prawn with Rice Wine ၃၀
၃။ တုစီနှင့် မုတ်ကောင်အသုပ်ရည်ဆမ်း Tu Si Zi and Oyster in Salad Dressing ၃၂
၄။ ကိုဖီနှင့် ဝက်သားနပ်နပ်စဉ်းမွှေကြော် Stir Fry Shredded Pork with Qi Zi ၃၄
၅။ ဝ ဥ(ဟွာရှန်)နှင့် ပင်လယ်ငါးခူဆန်ပြုတ် Sea Cucumber Congee with Huai Shan ၃၅
၆။ ဟွာရှန်၊ Job's Tears နှင့် မုန်လာဥဆန်ပြုတ် Radish Congee with Huai Shan and Job's Tears ၃၉
၇။ ကိုဖီနှင့် ပင်လယ်ငါးခူဆန်ပြုတ် Sea Cucumber Congee with Qi Zi ၄၀
၈။ တရုတ် Cordyceps နှင့် ခရုစွပ် Abalone Soup with Chinese Cordyceps ၄၃

၉။ ဒန်ဂိုင်း၊ ဒင်ရှန်းနှင့် အမဲသားညှိသကျည်းစွပ် Beef Shin Soup with Dang Gui and Dan Shen ၄၅
၁၀။ သမင်ဦးချို၊ ကိုဖီနှင့် ကြက်သားပြုတ်ချက်စွပ် Stewed Chicken Soup with Dear Antler and Qi Zi ၄၇
၁၁။ ကိုဖီနှင့် ငုံးဥပြုတ်ချက် Stewed Quail Eggs with Qi Zi ၄၉
၁၂။ ဟွာရှန်၊ စွပ်လွဲသီးအနက်နှင့် ကြာပင်အမြစ်ယာဂု Lotus Root Porridge with Huai Shan and Black Dates ၅၁
၁၃။ ကိုဖီ၊ ပဲနက်နှင့် ကောက်ညှင်းယာဂု Glutinous Rice Porridge with Black Beans and Qi Zi ၅၃
၁၄။ မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ ၅၅
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စားသင့်သောအစားအစာများ
၁။ ဒန်ရှင်၊ ဒုဖောင်နှင့် ကြက်သားဆန်ပြုတ် Chicken Congee with Dang Shan and Du Zhong ၆၉
၂။ လိမ္မော်သီးအခွံခြောက်နှင့် ဘဲအမြစ်ခြောက်ဆန်ပြုတ် Dried Duck Gizzard Congee with Dried Tangerine Peel ၇၁
၃။ ချင်းအရည်နှင့် ကြက်ဥနို့ပေါင်း Milk Custard and Ginger Juice ၇၃
၄။ ငါးခေါင်းစွပ်ပြုတ် Fish Head Soup ၇၅
၅။ ဟင်းနုနွယ်နှင့် ဝက်အသည်းစွပ် Pork liver Soup with Spinach ၇၇
၆။ သကြားပြောင်း၊ ပဲနီသေးသေးနှင့် အဆီနည်းဝက်သား Lean Pork Soup with Sweet Corn and Small Ged Bean ၇၉
၇။ တီအမ်၊ ဂိုတင်းနှင့် အဆီနည်းဝက်သားစွပ် Lean Pork Soup with Tian Ma and Gou Teng ၈၀

၈။ ကိုဖီနှင့် ဝက်အသည်းစွပ် Pork Liver Soup with Qi Zi ၈၃
၉။ လှေပျံချင်းနှင့် သပြေသီးနက်အရည်သောက် Black Plum Drink with Ginger and Lu Gen ၈၅
၁၀။ ပဲနက်၊ ကြက်ဥနှင့် ဆန်ကျိုရှင်အရည်သောက် Sang Ji Sheng Drink with Black Beans and Egg ၈၇
၁၁။ မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ ၈၉
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စားသင့်သောအစားအစာများ
၁။ အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ၉၇
၂။ မျှစ်စို့နှင့် ကြာစေ့ဆန်ပြုတ် Lotus Seed Congee with Mai Dong ၁၀၁
၃။ မြေပဲနှင့် ကြက်သားဆန်ပြုတ် Chicken Congee with Peanuts ၁၀၃
၄။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းရွက်စုံနှင့် နွားခြီးစွပ် Oxtail Soup with Tomato and Assorted Vegetables ၁၀၅
၅။ ချင်းနှင့် ဖားစွပ်ပြုတ် Yellow Croker Soup with Garlic ၁၀၇
၆။ သစ်ကြားသီး၊ ပဲနီနှင့် အဆီနည်း ဝက်သားစွပ် Lean Pork Soup with Walnuts and Small Red Beans ၁၀၉
၇။ လော်အန်သီးခြောက်၊ ကြာစေ့နှင့် အဆီနည်းဝက်သားစွပ် Lean Pork Soup with Lotus Seeds and Dried Longans ၁၁၁
၈။ သကြားပြောင်း၊ ပဲပြားနှင့် ငါးခြီးစွပ် Fish Tail Soup with Sweet Corn and Beancurd ၁၁၃
၉။ မိုးဖြူ၊ မိုးနက်ခြောက်နှင့် အဆီနည်းဝက်သားစွပ် Lean Pork Soup with White Fungus and Dried Black Mushrooms ၁၁၅

၁၀။ ပဲနီနှင့် ငါးကြင်းစွပ် Crucian Carp Soup with Small Red Beans ၁၁၃
၁၁။ ဖရဲသီး၊ ရေကန်စွန်းနှင့် အဆီနည်းဝက်သားစွပ် Lean Pork Soup with Watercress and Luo Han Guo ၁၁၅
၁၂။ ဖုရှင်နှင့် တိုင်ဖီရှင် အရည်သောက် Tai Zi Shen Drink with Fu Shen ၁၂၁
၁၃။ မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ ၁၂၃
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စားသင့်သောအစားအစာများ
၁။ ကလေးမွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ၁၃၀
၂။ မမွေးဖွားမီ ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၃၃
၃။ ပန်းသီး၊ မက်မွန်နှင့် ဝက်ညှိသကျည်းစွပ် Pork Shin Soup with Apple and Almonds ၁၃၆
၄။ ရေဘဲခြောက်၊ ကြာမြစ်နှင့် ဝက်နံရိုးစွပ် Pork Rib Soup with Lotus Root and Dried Octopus ၁၃၈
၅။ ဘဂျီတုန်နှင့် ကြက်သားစွပ် Chicken Soup with Ba Ji Tian ၁၄၀
၆။ မြေပဲနှင့် ကြက်ခြေထောက်စွပ် Chicken Feet Soup with Peanuts ၁၄၂
၇။ စပျစ်သီးခြောက်၊ ပဲနက်၊ ကြက်ဥနှင့် ကြာစေ့အရည်သောက် Lotus Seed Drink with Raisins, Black Beans and Egg ၁၄၄
၈။ မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ ၁၄၆
မွေးဖွားပြီးကာလ
ပီတွင်းကာလအတွင်း ဆောင်ရွက် ရှောင်ရန် အစားအသောက်များ ၁၅၄
၁။ မြေပဲ၊ သဘောသီးနှင့် ဝက်လက်၊ ဝက်ခြေထောက်စွပ် Pork Trotter Soup with Peanuts and Papaya ၁၅၇

၂။ ဒန်ဂိုင်းနှင့် ဆိတ်သားစွပ် Mutton Soup with Dang Gui ၁၅၉
၃။ သမင်ဦးချိုနှင့် ကြက်ခြေမဲ အရေခွံစွပ် Black-skinned Chicken Soup with Deer Antler ၁၆၁
၄။ ကြက်နားရွက်ဖို့၊ နမ်းဆီ၊ ဆန်ပိုင်နှင့် ကြက်သားစတူး Stewed Chicken Soup with Rice wine, Sesame Oil and Cloud Ear Fungus ၁၆၃
၅။ ငါးအူခြောက်၊ ကိုဖီနှင့် ကြက်သားပြုတ်ချက်စွပ် Stewed Chicken Soup with Dried Fish Maw and Qi Zi ၁၆၅
၆။ ချင်းရည်၊ ပျားရည်၊ စွပ်လွဲသီးအနက်နှင့် လော်ဂန်ခြောက် အရည်သောက် Black Date and Dried Longan Drink with Ginger Juice and Honey ၁၆၇
၇။ မုယောအချိုရည် Malt Sweet Drink ၁၆၉
၈။ ကြက်ဥနှင့် ယိုဆောင်အရည်သောက် Yi Mu Cao Drink with Egg ၁၇၁
၉။ ငါးအူခြောက်၊ ကြက်ဥနှင့် မိနီဂါအချိုဝက်ခြေထောက်မြေအိုး Pork Trotters in Sweet Vinegar with Dried Fish Maw and Eggs ၁၇၃
၁၀။ မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ ၁၇၅
၁၁။ မွေးဖွားပြီးကာလ လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၈၀
၁၂။ မီးဖွားမီ ဆေးစစ်ရန် ၁၈၁
၁၃။ သန္ဓေသားကြီးထွားပုံဖြိုးမှုဖြစ်စဉ် ၁၈၄
၁၄။ ဆေးရုံတက်ရန် ထုပ်ပိုးထားရမည့်စာရင်း ၁၈၆