



မာတိကာ

- ❖ ထိုင်းဟင်းချက်နည်းတို့၏ အခြေခံပြင်ဆင်မှုများ
- ❖ ခေတ်ပေါ်ဟင်းလျာများ
- ၁။ ကွမ်းရွက်နှင့် ကျပ်တင်ထားသော ထရော့ကံငါး ငရုပ်ကောင်းနဲ့သင်းသော ချင်းတက်ဖွယ်ဝင် ဂလန်ဂဲလ်နှင့် ထရော့ကံငါးဥ
- ၂။ အရည်ပျစ်စားမြိန်ရည်စိမ်းထားသည့် ဝက်သားနှင့် ကဏန်းဟင်းလျာ
- ၃။ ရေခဲခဲစိမ်းဆန်ခေါက်ဆွဲ၊ ဘဲကင်နှင့် ပင်စိမ်း
- ၄။ ကမာကောင် ငရုတ်သီးဟင်းလျာ
- ၅။ ကမာကောင်၊ အုန်းနို့၊ ထရော့ကံငါးဥ၊ ပင်စိမ်းနှင့် သံပုရာ

- ❖ သုပ်စားရသည့် စားဖွယ်များ (အသုပ်များ) ၄၃
- ၆။ ကြွပ်သောဆားစိမ်း ဝက်သားနှင့် ကင်းမွန်သုပ် ၄၄
- ၇။ သင်္ဘောသီးစိမ်းသုပ်နှင့် အုန်းထမင်း ၄၈
- ၈။ အမဲသားသုပ်နှင့် ခရမ်းသီး ၅၀
- ၉။ မီးဖြိုက်ထားပြီးသော ဆယ်လ်မွန်ငါးအသုပ်၊ ကြက်သွန်နီမီးကင်နှင့် ငရုတ်သီးပါဝင်သော စားမြိန်ရည် ၅၂
- ၁၀။ မျှင်ထားသောကြက်သားနှင့် ပဲသီးသုပ် ၅၆
- ၁၁။ ခေါက်ဆွဲသုပ်နှင့် ကြက်သား ၅၉
- ၁၂။ ကင်ထားသောကင်းမွန်နှင့် ကျွဲကောသီးသုပ် ၆၂
- ၁၃။ ပုစွန်တုပ်များနှင့် ဝက်သားသုပ် ၆၅
- ❖ စွပ်ပြုတ်ပုံစံ စားဖွယ်များ (စွပ်ပြုတ်များ) ၆၈
- ၁၄။ ပူပူငန့်ငန့် အရသာရှိ ပုစွန်တုပ်စွပ်ပြုတ် ၆၉
- ၁၅။ တရုတ်ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် ကြက်သားဆန်ခေါက်ဆွဲစွပ်ပြုတ် ၇၂
- ၁၆။ ဘဲကင်နှင့် မှိုဖက်ထုပ်စွပ်ပြုတ် ၇၅
- ၁၇။ ပုစွန်တုပ်၊ ကမာကောင်၊ မှိုတို့ပါဝင်သည့် အုန်းနို့စွပ်ပြုတ် ၇၈
- ❖ အထူးဟင်းလျာများ ၈၀
- ၁၈။ အနီရောင်ဟင်းအနှစ်နှင့် ဘဲသားနှုပ် ၈၁
- ၁၉။ နီမိုင်းသော ကင်းဖစ်ရှ်ဟင်းလျာ ၈၄
- ၂၀။ အနီရောင်ဟင်းအနှစ်နှင့် ခုံးကောင်ဟင်းလျာ ၈၇
- ၂၁။ လိမ္မော်ချဉ်ဟင်းအနှစ်နှင့် သန္တာကျောက်တန်းငါးဟင်း ၉၀
- ၂၂။ မြေပဲဟင်းအနှစ်နှင့် အမဲသားဟင်း ၉၄
- ၂၃။ အုန်းသီး၊ ငရုတ်သီးဟင်းအနှစ်တို့ဖြင့်ချက်သောရေချို (ကင်းဖစ်ရှ်ငါး)နှင့် ပဲလင်းခြေသီးဟင်းလျာ ၉၆

- ❖ ပင်လယ်စားများ ၉၉
- ၂၄။ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငံပြာရည်ချိုနှင့် ကင်းမွန်ဟင်းလျာ ၁၀၀
- ၂၅။ မီးကင်ထားသော အစာသွတ်စကွပ် ၁၀၃
- ၂၆။ ပင်လယ်ရေခဲတွင် ကျက်စားသော စနက်ပါ ငါးငယ်ကင်နှင့် ပဲငံပြာရည်ချိုပါ စားမြိန်ရည်တို့အား တွဲဖက်သုံးဆောင်ခြင်း ၁၀၆
- ၂၇။ ချင်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့နှင့် တရုတ်စတိုင် စနက်ပါငါးပေါင်း ၁၀၉
- ၂၈။ ငရုတ်သီးစိမ်းဟင်းရည်နှင့် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ထားသော ငါးပုလွေ ၁၁၂
- ၂၉။ နနွင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူအနှစ်နှင့် မွှေကြော်ထားသော ပုစွန်တုပ်ဟင်းလျာ ၁၁၅
- ၃၀။ အရသာ ၃ ချိုးပါ စားမြိန်ရည်နှင့် ကြွပ်ကြွပ် ကြော်ထားသော ပင်လယ်ငါးပြေမဟင်းလျာ ၁၁၇
- ❖ ကြက်၊ ဘဲနှင့် အခြားသောအသားများ ၁၂၀
- ၃၁။ ငရုတ်သီး၊ ဟင်းအနှစ်၊ ဆားစိမ်းဘဲဥနှင့် ဆီပူထိုးကြော်သော ဘဲသားဟင်းလျာ ၁၂၁
- ၃၂။ အမဲနံရိုးပေါင်းနှင့် ငါးစားမြိန်ရည်ချို ၁၂၄
- ၃၃။ ဘဲသားပဲပုပ် (သို့) ကြက်သားပဲပုပ် ၁၂၆
- ၃၄။ ပဲလိပ်ပြာနှင့် ဆီပူထိုးထားသော ဘဲပေါင်း ၁၂၉
- ၃၅။ ကြက်သားဆီပူထိုးနှင့် ပင်စိမ်း ၁၃၂

- ၃၄။ တရုတ်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ စမုန်စပါး၊ ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် နှစ်ပြန်ချက်ထားသည့် ဝက်ဝမ်းပျဉ်းသားဟင်းလျာ ၁၃၉
- ၃၅။ ငရုတ်သီး၊ ရှာလကာရည်ပါစားမြိန်ရည်နှင့် ညိုဖျော့ဖျော့ အရောင်ရအောင် ချက်ထားသည့် ဝက်ခြေတံကောက်ကွေးသားဟင်းလျာ ၁၄၃
- အချို့ပွဲများ ၁၄၇
- ၃၆။ ငှက်ပျောသီးပူတင်း ၁၄၈
- ၃၇။ အချိုရည်ပျစ်ဆမ်းဘဲဥ၊ အုန်းနို့ပေါင်း ၁၅၀
- ၃၈။ စေးကပ်သောကောက်ညင်းငချိပ်နှင့် ပန်းသီးအနှစ်ပါဝင်သောမုန့်ပေါင်း ၁၅၃
- ၃၉။ အုန်းနို့မလိုင်၊ သစ်ခွရည်နှင့် ပိလောပီနံပါဝင်သော ပူတင်း ၁၅၇
- ၄၀။ လတ်ဆတ်သောအုန်းသီးနှင့် သရက်သီးပူတင်း ၁၆၀