မာတိကာ

- ဒေါက်တာဦးဖေကျင်၏အမှာ
- Introductory Note by Dr. U Pe Kyin
- ဒေါက်တာဦးကြွယ်သိန်း၏အမှာ
- စာရေးသူ၏အမှာ

ဦးကျော်ဦး(မြန်မာ့အသံ)

၁။ **ကုလားပဲ**
ကုလားပဲဟင်းချို ချက်နည်း။ ကြက်၊ ဆိတ်၊ အမဲသားတို့ဖြင့် ဆီပြန်ချက်နည်း။ အာလူးဆီပြန် ချက်နည်း။ ကုလားပဲခြမ်းကြော်နည်း။ ကုလားပဲထမင်းချက်နည်း။ ဗယာကြော်လုပ်နည်း။ ရသာပြည့် ကုလားပဲဟင်းချက်နည်း။ ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂။ **ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်**
ဟင်းလေး ချက်နည်း။ ဟင်းရည်သောက် ချက်နည်း။ သနပ်လုပ်နည်း။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပေါင်းလုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃။ **ကန်စွန်းရွက်**
ငါးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် အချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း။ သနပ်သုပ် လုပ်နည်း။ တို့စရာအဖြစ် အသုံးပြုနည်း။ ကန်စွန်းရွက်ကြော်နည်း။ မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်ဖြေနည်း၊ ချဉ်ဖတ်ထည့်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄။ **ကန်စွန်းဥ**
ကန်စွန်းဥပြုတ်လုပ်နည်း။ ကန်စွန်းဥကြော်လုပ်နည်း။ ဟာလဝါလုပ်နည်း။ အသုပ်သုပ်နည်း။ ကန်စွန်းဥမုန့် လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅။ **ကြက်သွန်နီ**
အသုံးပြုနည်းအထွေထွေ။ ကြော်ချက် ချက်နည်း။ သနပ်လုပ်နည်း။ ဟင်းရည်သောက်ချက်နည်း။ ကြက်သွန်နီသုပ်လုပ်နည်း။ လှီးဖြတ်နည်း။ ကြက်သွန်နီနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်သားသင့်သောအချက်များ။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၆။ **ကြက်သွန်ဖြူ**
အသုံးပြုနည်းအထွေထွေ။ ဟင်းခတ်ရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်။ မီးဖုတ်နည်း။ ပန်းနာရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ပျောက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၇။ **ကြက်ဟင်းခါးသီး**
အခါးလျှော့ပါးအောင်စီမံရာ၌ မှားယွင်းနေမှု။ ကြော်နည်း။ ချက်နည်း။ တို့စရာအဖြစ်ပြုလုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ပူးတွဲစားက အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအစာ။

၈။ **ကြောင်ပန်းရွက်**
ပြုတ်နည်း။ သုပ်နည်း။ အချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ် စားသုံးနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ဝမ်းဗောဝမ်းရောင်၊ ဝဲစိုဝဲခြောက်၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ အဆုတ်နာရောဂါ၊ ကလေးလေနာ၊ မီးယပ်သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါများကို ကုသနည်း။ (ရှေးမြန်မာကြီးများအသုံး)။

၉။ **ကြောင်လျှာသီး**
ကြော်နည်း။ လက်သုပ်လုပ်နည်း။ ချဉ်ဖတ်လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ဆေးမြီးတိုအဖြစ်အသုံးပြုနည်း။

၁၀။ **ကြာဆံ**
ကြော်နည်း။ ခွပ်ပြုတ်ချက်နည်း။ ကြာဆံသုပ်။ ဟင်းခါးချက်နည်း။ ကုလားပဲနှင့်ချက်နည်း။ ဆန်ကြာဆံကြီးဟင်း ချက်နည်း။ နန်းကြီးမုန့်တီချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၁၁။ **ကောက်ညှင်း**
ကောက်ညှင်းအမျိုးအစား။ ကောက်ညှင်းပေါင်း။ ဆီထမင်းထိုးနည်း။ ကောက်ညှင်းကျည်တောက် ဖုတ်နည်း။ မန္တလေးပဲကြော်၊ ပဲကပ်ကြော်၊ မုန့်လုံးကြီးကြော်၊ မုန့်လုံးရေပေါ်လုပ်နည်း၊ ကောက်ညှင်းခွက်ကြော်လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၁၂။ **ကညွတ်**
ကြော်နည်း။ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်နည်း။ ကညွတ်ယို။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၁၃။ **ကျောက်ဖရုံသီး**
ချက်နည်း။ ကြော်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ကျောက်ဖရုံသီးနှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆ။

၁၄။ **ကနဖော့ရွက်**
ကြော်ချက် ချက်နည်း။ သနပ်သုပ် လုပ်နည်း။ တို့စရာအဖြစ် စားသုံးနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၁၅။ **ကြာဟင်းကြီးရွက်**
ကြော်နည်းအသွယ်သွယ်။ ဟင်းချိုခတ်နည်း။ တို့စရာအဖြစ် စားသုံးပုံ။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၁၆။ **ကွမ်းယာ**
ကွမ်းယာတွင်ပါသောပစ္စည်းများ၏ အာဟာရတန်ဖိုးများ။ ကွမ်းရွက်ဖြင့် အညှော်မိခြင်း၊ ရင်ကျပ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တုတ်ထိုးခြင်း ဓာတ်နာများအား သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း။ ကွမ်း၊ ကွမ်းသီး၊ နွယ်ချို၊ စမုန်စပါး၊ လေးညှင်း၊ ဖာလာစေ့၊ ရှားစေး၊ ထုံးတို့တွင် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၁၇။ **ခရမ်းချဉ်သီး**
ခရမ်းချဉ်သီးချက်။ ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း။ ခရမ်းချဉ်သီး ပန်တွေဖျော်။ ယိုထိုးနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၁၈။ **ခရမ်းသီး (ခရမ်းရှည်)**
မဆလာဟင်း ချက်နည်း။ ခရမ်းသီးနှပ် ချက်နည်း။ ခရမ်းသီးမွှေကြော်။ သနပ်လုပ်နည်း။ ပဲမှုန့်ဖြင့်ကြော်နည်း။ လုံးချက်ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ သတိပြုဖွယ်အချက်။

၁၉။ **ခဝဲသီး**
ကြော်ချက် ချက်နည်း။ အထူးသတိထားသင့်သောအချက်။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂၀။ **ချဉ်ပေါင်ရွက်**
ဟင်းရည်သောက် ချက်နည်း။ ဟင်းလေးချက်နည်း။ ကြော်နည်း။ သနပ်လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂၁။ **ချင်း**
အသုံးပြုနည်းအထွေထွေ။ အရန်ဟင်းပြုလုပ်နည်း။ ထမင်းမစားမီ ချင်းကိုစားသုံးခြင်းအာနိသင်။ ချင်း၏အစွမ်းအာနိသင် အထွေထွေ။ ချင်းယိုအဖြစ်စားသုံးနည်း။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်နည်း။ ပူးတွဲစားက အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအစာ။

၂၂။ **ဂေါ်ဖီထုပ်**
ဂေါ်ဖီကြော်။ ဟင်းချက်နည်း။ ဂေါ်ဖီသနပ် လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။

၂၃။ **ဂေါ်ဖီပွင့်**
အသားအမျိုးမျိုးနှင့်ကြော်နည်း။ သနပ်လုပ်နည်း။ ဆီစိမ်သနပ်လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ

၂၄။ **ဂေါ်ရခါးသီး**
ကြော်စားနည်းအမျိုးမျိုး။ ချဉ်ရည်ချက်စားနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။

၂၅။ **ငရုတ်သီး**
ငရုတ်သီးခြောက်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း စားသုံးနည်းအထွေထွေ။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂၆။ **စားတော်ပဲ**
ပဲပြုတ်ကြော် လုပ်နည်း။ ပဲပြုတ်ဟင်းချို ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂၇။ **ဆီးဖြူသီး**
ဆီပြန်ချက်နည်း။ သနပ်လုပ်နည်း။ ဆီးဖြူသီးထောင်းနည်း။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂၈။ **ဆူးပုပ်ရွက်**
ဟင်းချိုများတွင် အာဟာရဓာတ်မပျက်အောင် ထည့်ခတ်စားသုံးနည်း။ ဟင်းချိုအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းရွက်စုံကြော်များတွင် ထည့်ခတ်စားသုံးနည်း အထွေထွေ။ ကြက်ဥဘဲဥတို့ဖြင့် ကြော်နည်း (၃) နည်း။ ပုစွန်စာရွက်ကြော်ကဲ့သို့ ဆူးပုပ်ရွက်ကြော်စားနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၂၉။ **တညင်းသီး**
မှန်ကန်စနစ်ကျသော ပြုတ်နည်း၊ မီးဖုတ်နည်း။ တညင်းဝက် လုပ်နည်း။ ဆားစိမ်နည်း။ ကြာရှည်ခံအောင် စီမံနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၀။ **တမာရွက်**
စားသုံးနည်းအဖုံဖုံ။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၁။ **ထန်းလျက်**
အနည်းနည်းအဖုံဖုံ လုပ်ကိုင်စားသုံးနည်း။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ချွေးငုပ်ပါက ပြုလုပ်သောက်သုံးနည်း။ ဂျပန်ခေတ် ထန်းလျက် အသုံးပြုပုံများ။ ထန်းလျက်နှင့်မကင်းသော မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ပင်လယ်ဒူးနာ။ သွေးအန်ရောဂါများ ပျောက်ကြောင်း လက်တွေ့သုံးစွဲနည်းများ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၂။ **ဒန့်သလွန်ရွက်**
ဟင်းချိုတွင် ဒန့်သလွန်ရွက်ခတ်ရာ၌ သတိပြုသင့်သောအချက်။ ကြော်နည်း။ သနပ်လုပ်စားနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၃။ **ဒန့်သလွန်သီး**
မဆလာဟင်း ချက်နည်း။ ချက်ရာ၌ အထူးသတိထားရမည့်အချက်။ ဟင်းချိုချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၄။ **နွားနို့**
နို့ခမ်း၊ နို့ခမ်းရည်၊ နို့ပျက်ခဲ၊ နို့ခဲ၊ နို့ကင်၊ နို့ခဲဟင်း စသောချက်နည်း။ ဟင်းအဖြစ် စားနည်း၊ ကြော်၍စားနည်း။ ထောပတ်ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၅။ **ပဲကြီး**
ဟင်းချို ချက်နည်း။ ပဲကြီးဟင်း ချက်နည်း။ ပဲကြီးကြော် လုပ်နည်း။ ပဲစပြမ်း လုပ်စားနည်း။ ပဲကြမ်းကြော် လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၆။ **ပဲစင်းငုံ** ၁၃၄
ဟင်းချို ချက်နည်း။ ကြော်စားနည်း။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံနှင့် ပဲစင်းငုံချက်နည်း။ သုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၃၇။ **ပဲတီပင်ပေါက်** ၁၃၆
ကြော်နည်း။ ပုစွန်ခွက်ကြော် လုပ်နည်း။ ဟင်းချို ချက်နည်း။ ပဲတီချဉ်ဖတ် လုပ်နည်း။ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဆံနှင့် အစိမ်းကြော်များတွင် ထည့်ခတ်စားနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၃၈။ **ပဲပုပ်** ၁၃၈
ပဲပုပ်ဖြစ်စဉ်။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ စားနည်းအထွေထွေ။ ပဲပုပ်ချပ် (အစပ်)လုပ်နည်း။ ပဲပုပ်ချပ် (ရိုးရိုး)လုပ်နည်း။ ပဲပုပ်ထောင်းကြော်နည်း။ ပဲပုပ်ကြက်သွန်ကြော်အဖြစ် ကြော်နည်း။ ပဲပုပ်မြေပဲကြော် လုပ်နည်း။ ပဲပုပ်ကျူးမြစ်ကြော် လုပ်နည်း။ ငါးဆန်ခွဲ၊ ကျူးမြစ်တို့ဖြင့် ကြော်နည်း။ အမဲသားနှင့် ကြော်နည်း။ ပဲပုပ်ကြော်ချက်အဖြစ် ချက်နည်း။ နွားနို့နှင့် ချက်နည်း။ မြေပဲနှင့်ချက်နည်း။ ပဲပုပ်အမှုန့်ထောင်း လုပ်နည်း။ ပဲပုပ်စေ့သုပ် လုပ်နည်း။ ပဲပုပ်စပ်မွှေးအဖြစ်လုပ်နည်း။ တရုတ်ပဲပုပ်လုပ်နည်း။ တရုတ်ပဲပုပ်ချဉ် လုပ်နည်း။ ပဲပုပ်စေ့ဟင်းချို ချက်နည်း။ ပဲပုပ် ရည်ဖျော်အဖြစ် စားသုံးနည်း။ ပဲပုပ်ကို မီးကင် အမှုန့်ပြု၍စားသုံးနည်း။ ကျော်သိမ်းဆောင်းပါး။ ပဲနို့ပဲနို့ဒိန်ပြုလုပ်နည်း။ ပဲပုပ်မှပြုလုပ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်များ။

၃၉။ **ပေါက်ပန်းဖြူရွက်** ၁၅၃
ကြော်ချက် ချက်နည်း။ ဟင်းချိုချက်နည်း။ သုပ်နည်း။ တို့စရာအဖြစ်တို့နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၀။ **ပဲပြား** ၁၅၆
ကြော်စားနည်းအမျိုးမျိုး။ အသား၊ ငါးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြော်နည်း။ ပဲငါးပိနှင့် သက်သတ်လွတ်ကြော်နည်း။ အသားသွတ်၍ ကြော်နည်း၊ သုပ်နည်း။ ဟင်းချက်နည်း။ ဟင်းချိုချက်နည်းအသွယ်သွယ်။ ငါးခေါင်းဟင်းချို ချက်နည်း။ အချပ်ကြော် ကြော်နည်း။ အသားသွတ် ပေါင်းနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၄၁။ **ပိန်းဥ** ၁၆၄
သရေစာအဖြစ် စားနည်း။ ဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း။ အသား၊ ငါးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရောချက်နည်း။ ဟင်းရည်သောက် ချက်နည်း။ ဟင်းခါး ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၂။ **ပုံးရည်ကြီး**
ပုံးရည်ကြီး ပြုလုပ်နည်း။ ကြော်နည်း။ သုပ်နည်း။ အသားတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရောချက်နည်း။ ဆီပြန် ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၃။ **ပြောင်းဖူး**
စနစ်တကျဖုတ်နည်း။ ပြောင်းဖူးစေ့ လှော်နည်း။ ပြောင်းဖူးစေ့အခြောက် ကြော်နည်း။ ပြောင်းဖူးကြော် ကြော်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၄။ **ဘူးသီး**
ဘူးသီးကြော် ကြော်နည်း။ အသား၊ ငါးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရောချက်နည်း။ ဟင်းခါးချက်နည်း။ ဘူးသီးသုပ် သုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၅။ **မောင်မခေါ်ပဲ**
နှပ်နည်း။ ဟင်းချို ချက်သောက်နည်း။ ထမင်းသုပ် သုပ်နည်း။ သရေစာအဖြစ် စားနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၆။ **မဲဇလီ**
ဟင်းချို ချက်နည်း။ ကြော်ချက် ချက်နည်း။ ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲနည်း။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၄၇။ **မန်ကျည်းသီး**
မန်းကျည်းသီးစိမ်း ထောင်းနည်း။ မန်ကျည်းသီးငါးပိချက် ချက်နည်း။ ဟင်းခတ်စားနည်းအသွယ်သွယ်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၄၈။ **မုန်ညင်းရွက်**
မုန်ညင်းဖြူ၊ မုန်ညင်းစိမ်း ကွဲပြားမှု။ ကြံမဆိုင်ခေါ် မုန်ညင်းချဉ်ဖတ်လုပ်နည်း။ မုန်ညင်းချဉ်ဖတ်ကို အသားတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြော်ချက်နည်း။ မုန်ညင်းချဉ်ဖတ် ချိုချဉ်ဟင်း။ မုန်ညင်းချဉ်ဖတ် အသုပ်။ မုန်ညင်းရွက်ပေါင်း။ မုန်ညင်းစိမ်းအသုပ်။ ချက်ပြုတ်စားနည်းအမျိုးမျိုး။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၄၉။ **မုန်လာဥ**
မုန်လာဥအချဉ်ဟင်း။ အသားတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ချက်နည်း ကြော်နည်း။ ဥများနှင့်ကြော်စားနည်း။ မုန်လာဥသနပ်အဖြစ် စားသုံးနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ရောစပ်မစားကောင်းသော အစားအစာများ။

၅၀။ **မြေပဲ**
ပြုတ်၊ လှော်၊ ကြော်၊ ချက်နည်းအမျိုးမျိုး။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅၁။ **မြင်းခွာရွက်**
သုပ်နည်း။ စားနည်းမျိုးစုံ။ ဒေါ်အုန်းကြည်ဆောင်းပါး။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ အမှုန့်ပြုလုပ်အသုံးချ ကြော်ငြာပုံ။ ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်သုံးနည်း။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅၂။ **မျှစ်**
ဟင်းချို ချက်နည်း။ ကြော်နည်း။ ဆီပြန်ဟင်းများတွင် ထည့်ချက်နည်း။ မျှစ်ချဉ်လုပ်နည်း။ မျှစ်ချဉ်ကို အသားနှင့် ချက်နည်း။ သနပ်သုပ် လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ ရောမစားသင့်သောအစာ။

၅၃။ **ရဲယိုရွက်**
ငါးပေါင်းထုပ်၊ ပုစွန်ပေါင်းထုပ် လုပ်နည်း။ ငါးသခြမ်းဟင်း ချက်နည်း။ ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့်အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅၄။ **ရုံးပတီသီး**
ချက်၊ ကြော်၊ ပြုတ်၊ မီးဖုတ်စားနည်းအမျိုးမျိုး။ သနပ်လုပ်နည်း။ ပဲကုလားဟင်း ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅၅။ **ရွှေဖရုံသီး**
ဆီပြန် ချက်နည်း။ ရွှေဖရုံသီး ဝက်သားပေါင်းလုပ်နည်း။ ဟင်းချိုနှင့်အချဉ်ဟင်း ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅၆။ **ဝဥ**
ကြော်နည်း။ သုပ်နည်း။ ချက်နည်း။ ဂျပန်လူမျိုးတို့ စားသုံးနည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

၅၇။ **သဘော်သီး**
လက်သုပ်လုပ်နည်း။ ငါး၊ ပုစွန်တို့ဖြင့် ရောချက်နည်း၊ ဒေါ်အုန်းကြည်ဆောင်းပါး။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ ရောစပ်မစားအပ်သော အစာ။

၅၈။ **ဟင်းနုနယ်ရွက်**
ကြော်နည်း။ ကြော်ချက် ချက်နည်း။ ဟင်းချို ချက်နည်း။ သနပ်စုံ သုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၅၉။ **အာလူး**
ဆီပြန် ချက်နည်း။ မဆလာဟင်း ချက်နည်း။ ကတ်တလိပ်ကြော် လုပ်နည်း။ အကြွပ်ကြော်ကြော်နည်း။ အသားတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြော်နည်း။ သုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။

၆၀။ **အုန်းသီး**
အုန်းရည်။ အုန်းသီးအသားတို့ကို စားသုံးနည်းအဖုံဖုံ။ အုန်းသီး၊ အုန်းရည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မြန်မာဆေးကျမ်းအဆို။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်။ အုန်းနို့ထမင်း ချက်နည်း။ အုန်းဆီနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးကျမ်းများ၏အဆို။ ရောနှောမစားအပ်သောအစာ။

၆၁။ **သီးနှံစုံသနပ်သုပ်**
ပသျှူးသနပ်သုပ်ဟုခေါ်ဝေါ်ပုံ။ သနပ်သုပ် ပြုလုပ်နည်း။

ငါးရှ
ဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း။ အချဉ်ဟင်းများနှင့် ထည့်ချက်နည်း။ ကုလားမဆလာဟင်း ချက်နည်း။ ဟင်းရည်သောက် ချက်နည်း။ ငါးထမင်းဆိမ့် လုပ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်း၏ အဆိုအမိန့်။

ငါးရံ့
စားသုံးနည်းအဖုံဖုံ။ ငါးကြော် ကြော်နည်း။ ငါးပေါင်းထုပ်ခေါ် ငါးထုပ်ပေါင်း လုပ်နည်း။ ငါးရံ့ဆီပြန် ချက်နည်း။ လုံးချက် ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်း၏ အဆိုအမိန့်။

ငါးသလဲထိုး
ကြော်နည်း။ လုံးချက် ချက်နည်း။ ကြံကြံဖန်ဖန် ချက်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

ငါးပုဏ္ဏား
ကြော်နည်း။ ဆီပြန် ချက်နည်း။ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည် ချက်နည်း။ ဥနှင့် ငါးကို စားသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆ။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

ငါးနုပ်
ဟင်းချိုချက်နည်း။ ဆီပြန်ချက်နည်း။ ငါးနုပ်ခြောက်ကို နည်းအမျိုးမျိုး စီမံချက်ပြုတ်နည်း။

စိမ်းစားငါးပိ
ဟင်းရည်သောက် ဟင်းချိုနှင့် အချဉ်ဟင်း ချက်နည်းများ။ ငါးပိထောင်း၊ ငါးပိကင်၊ ငါးပိဖုတ် လုပ်နည်းများ။ ငါးပိသုပ် လုပ်နည်း။ ငါးပိချက် ချက်နည်း။ ဘလချောင်ခေါ် ငါးပိလိမ္မာကြော်ကြော်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

ရေကျိုငါးပိ
ငါးပိရည်ဖျော် လုပ်နည်း။ မီးဖုတ်နည်း။ ကြော်နည်း။ အာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

ပုစွန်
အချပ်လိုက် အကြွပ်ကြော်၊ ချက်နည်း။ သုပ်နည်း။ ကင်နည်း။ အကောင်လိုက်အကြွပ်ကြော်နည်း။ မီးလုံးဝမသုံးဘဲ သုပ်နည်း။ ဆီမပါဘဲ ပြုတ်နည်း။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

ပင်လယ်ငါးအမျိုးမျိုး
ငါးချိုချဉ်ကြော်။ ငါးကတ်တလိတ်။ ငါးကုန်းဘောင်ကြီးကြော်။ ငါးနှင့် မုန်ညင်းဟင်းချို။ ငါးကော်ကြော်၊ ငါးစတိတ်။ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အာနိသင်များ။

ရေရှ
အာဟာရဓာတ်မပျက်   ချက်ပြုတ်စီမံခြင်း
ကျမ်းကိုးစာရင်း