ဂျက်ဆင့်ကမ်းပင်း — pg - 11
- တီလာဒီးယားဝါးချည်စပ်

ကကန်းပက်မခြောက်ရှည်ပြို — pg - 15
- ကကန်းလက်မခြေတံရည်ပြို

ကိုကိုမုန့်လာဘုယုပါနဲ့ မပင်ဘုယုပ်သမျှလွန်ဆုံးရည် — pg - 19
- ဘဲဥနဲ့သလွန်ချဉ်ရည်
- မုန်လာဥသုပ်

ကွမ်းပို့ချက်တဲ့ သကြီးပင်း — pg - 23
- ငါးခြောက်ထောင်းကြော်
- ပဲကြီးဆုံးပုပ်ဟင်းချို
- သရက်ရည်ဖေါက်သုပ်

ခွန်းကိုယ်ကျွမ်းကျင်သူများအတွက်ဟင်းလျာ — pg - 27
- မုန်လာဥဝက်နံရိုးပေါင်း
- ပုစွန်ဆီတိုရည်စပ်ဟင်းရည်

ဘိုးဘိုးအတွက်ကျွန်းပါ ကြက်သားဆော်ဘယ်ဒီအုန်းနို့ — pg - 31
- ကြက်သားစတော်ဘယ်ဒီအုန်းနို့ဟင်း

အချစ်ဒဏ်ခံတဲ့ အပေါ်ယားမျက်နှာ — pg - 35
- အမဲသားသရက်နှစ်
- ဓရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်
- ကြက်ဥပြောင်းဖူးကြော်
- ကြက်ရိုးရောက်ရွက်ဟင်းချို

ပျော်ဆပ်ပါပါး ပုစွန်ဟင်း — pg - 39
- ပုစွန်ဟင်း
- သဘော်သီးသုပ်
- အသားလုံးဟင်းရည်

ပုံးဆက်ကမ်းမခြေရောက် မြန်မာပင်ပန်းတွေဟင်း — pg - 43
- ငါးစံဇာမ မဆလာဆီပြန်ဟင်း
- ပဲလိပ်ပြာနပ်
- မန်ကျည်းရွက်၊ သနပ်ရွက်အချဉ်ဟင်း

ဝိုးအတွက်မှာ အသားချက်ဖို့ — pg - 47
- ပုစွန်ငါးဖယ်ဆုပ်ဟင်း
- ပဲပုပ်၊ ဓရမ်းချဉ်သီးထောင်း
- ဂေါရခါးညွှန်ဟင်းရည်

ယောကျွေးတမ်းမြန်းထိုး အချစ်ပိုင်ခွန်ကုပ်ဟင်း — pg - 51
- ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း
- ကျောက်မွှင်း၊ ပုစွန်ကျားမီးဖုတ်သုပ်
- ကြက်ဟင်းဆိုးသီး ဝက်သားအဆာသွတ်
- ဟင်းနနယ်ရွက်ဟင်းချို

ဒီတိုးရေးဟယ်ကဟင်း — pg - 55
- ကျွေးမြေဂေါရခါးသီးချဉ်ရည်ဟင်း
- အမဲသားလုံး
- ပဲစောင်းလျားသီးသုပ်

ရေရှာသေတ္တာချက်တဲ့ဟင်း — pg - 59
- ငါးသလောက်ပေါင်း
- ပဲတီချဉ်သုပ်
- ခန့်သလွန်သီးဟင်းရည်

အပြင်းပေါ့ အချစ်ထေပါ်ဟင်း — pg - 63
- ငါးပေါင်းထုပ်
- မုန်ညင်းဟင်းချို
- ပဲပုပ်ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း
- ပုစွန်ရိုးဟတီသီးကြော်

ညီမွှေးဟင်း — pg - 67
- ဝက်သားတည်းသီးနပ်
- ဝိန်ဥဒုတ်ချိုဟင်း
- ငါးနီတုနေကြော်ကြော်

သကြီးအကြီးချက်ပပ် ပိုးမြောက်ဟင်း — pg - 71
- မြစ်ငါးတန် ငါးခြောက်ချက်
- မုန်ညင်းဖူးဟင်းချို
- ဆေးဘဲဥရေမင်းချင်းအစိမ်းသုပ်

ဒွယ်ဖွယ်ရာရာမြစ်ပို့ ဆေးမုန့်ဒုန်းကိုဖို့ — pg - 75
- ငါးဟတ်ခေါင်းချင်ရည်
- ငါးဖယ်သရွားသီးခါသုပ်
- အညွှန့်ရိုးကြော်
- ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ဓာတုပ်ဟယ်ကဟင်း — pg - 79
- ဝက်သားပင်နန်ဥအချိန်ချက်
- ကန်စွန်းရွက်အချဉ်ဟင်း
- ကုလားပဲနပ်

သမ်းကွန်ရောင်ခြည်ကင်းတဲ့ ကသေပေါင်းဟင်း — pg - 83
- ကသေပေါင်းကျွေးမြေဟင်း
- ပဲတောင့်ရည်သုပ်
- ပဲပုပ်ပုစွန်ခြောက်ကြော်

ယေဘုယျကိုမို ဟင်းဘချို — pg - 87
- ဝက်ကလီစာဆီပြန်
- ပြောင်းဖူးဟင်းရည်
- ဆလတ်တွန်းအသုပ်

အပျင်းပေါ့ အချစ်ထေပါ်ဟင်း — pg - 91
- ငါးမြေပေါ်ပြန်
- ဓဝဲသီးဟင်းရည်

ရာဇဝင်ထဲက ဝက်ပက်ဂ် — pg - 95
- ဝက်လက်ချည်စပ်
- ပန်းထုပ်ဘဲဥကြော်
- ငါး၊ ငါးပိချက်

"အင်" စိန်နားကပ်နှင့် ဖျော်ပေါင်းခဲ့ချက် — pg - 99
- ပုစွန်မိသားစုချက်
- ကန်စွန်းရွက်ချည်ရည်
- ကြောင်လျှာသီးသုပ်

Facebook ထဲက ပေါင်ကြီးချဉ် — pg - 103
- ငါးခဲ့ခေါင်းမုန်လာဥအချည်ချက်
- ပဲကြီးနပ်

ဂယ်ဆပ္ပကာဂ်ကွတ်ဖို့ ပုံလုံးပေါက်အဆာသွတ် — pg - 107
- ပုံလုံးသီး၊ ဝက်သားအဆာသွတ်
- ထုးပန်းရွက်အချည်ဟင်း
- ငါးပိသုပ်

ဝက်ပွဲ့ဆားအား ထွေးပေါ်ခြင်းမှ ခံနိုင်ပြီးပါပဲ မြစ်ငါးတန် — pg - 111
- မြစ်ငါးတန် ရေချိန်ချက်
- ပုံရည်ကြီးသုပ်
- ချဉ်ပေါင်းသီး ငါးပိထောင်း

အရွယ်ထောင်းညင်းခဲနဲ့ ကြက်ပြီးသီးဟင်း — pg - 115
- ပဲနီလေးကြာဆံဟင်းရည်
- ဆင်ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း
- ကြက်သားပဓိသီး

အကွမ်းကုံ၊ ကက်ဘ် ဘဲဥပုန့်ခြောက်ချက် — pg - 119
- ငါးခဲ့ခြောက် ဓရမ်းသီးချက်
- ဘဲဥပုစွန်ခြောက်ကြော်

ကောင်းကပ်ပြုပြုသောက်ဟင်း — pg - 123
- ငါးမနော်ကြော်ချက်
- ငှက်ရောဂေါဖုဟင်းချို
- ကြက်ကင်သုပ်
- ပဲပုပ်ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း

ထက်ပစ်ဓာတ်ပက်သမားပြင်း — pg - 127
- ဝက်သားသုံးထပ်သားဖေါင်း
- ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းသုပ်

ကိုင်းနဲ့ ဓလေးကြောက အထေးနဲ့ချက်တဲ့ဟင်း — pg - 131
- ချဉ်ပေါင်ဟင်း
- အမဲသားကုလားပဲနပ်

ဒင်းလျှပ်ဒုဏ်း ချက်တဲ့ဟင်း — pg - 135
- ငုံမင်းဟင်းချို
- ဝက်သားကင်သုပ်
- တည်ငင်းသီးဆီပြန်

ဖျည်ကြော်ရှိ ထောင်ချိုပြုက်ရှိ ချက်သောဟင်း — pg - 139
- ကြက်ရိုးရောက်ရွက်ဟင်းချို
- ငါးဟတ်မွေ့ချက်

Miss မြန်မာမြေမှ ဖိုဘာသာဆီပြန် — pg - 143
- ဘဲသားမှိုဆီပြန်ချက်
- ဆလတ်ရွက်ရောက်ရည်ဆမ်းသုပ်
- ကင်ပွန်းချည်ရွက်ဟင်းရည်

အဝေးပြေးမှုန့် ပန်ကီးဖုတ် — pg - 147
- ကင်းမုံသီးကြော်
- ပုစွန်ဝီဇုတ်သုပ်

ခြောက်မှုစိုးပို့ ချက်မိတယ် — pg - 151
- သီးစုံဆီပြန်
- ရှောက်သီးသုပ်
- ဝက်သားထောင်းကြော်

ဝိုးနားဆယ်ကာ Food — pg - 155
- ငါးခန်ပ ငါးပိတောင်ချက်
- ကြက်တောင်ပဲပဟင်းရည်
- ဂေါရခါးသီး ဘဲဥကြော်

ဓုံရုံညီ ဓာတ်ရည် — pg - 159
- ပဲလိပ်ခြောက်ဟင်းရည်
- ကြက်ဥခရမ်းချဉ်သီးချက်
- သုံးထပ်သားပန်ထုပ်အစိမ်း

ဘနေအတွက် ဟင်းတစ်ခွက် — pg - 163
- သရက်သီးဖေါက်သုပ်
- ကန်ကုန်ရုံအုန်းနို့ချက်
- ခန့်သလွန်သီးဟင်းရည်

ရွှန်းဘုန်းချက်တဲ့ဟင်း — pg - 167
- ကန်စွန်းရွက်သုပ်
- ဝက်နံရိုးမွှေ့ချည်
- ငါးနသန်းကြော်

ရေနုံ့ဗူးရေ အကွမ်းပြင်ဟင်း — pg - 171
- မြစ်ငါးတန်မုန်ညင်းချည်
- ဗီအာလူးဆီပြန်

ဂယ်ဆပ္ပကာရိုင်း စာဖို့ဟင်း — pg - 175
- ကြက်သားဓေ့ဖေါက်
- ငါးလေးချည်သုပ်
- ဘုရားပွန်းကြော်ချက်

ယန်းဆက္ကာ အထေးဆွေမှုဆုတ်ဟင်း — pg - 179
- ငါးပဒုကား
- မွှေ့ကြော်

- ဝက်သားပြားဝေ့ဂတ်သီးကြော်

ကကီမုံမြန်းအမွှမ်းဆမ်ပါဟင်း — pg - 183
- ပုစွန်ချည်သုပ်
- ကြက်သည်းမြစ် ကြက်ရိုးဘူးသီးချက်
- ဓလုံတောင်ဝေ့ကြော်

ဟင်းနုံးရေညှပ် အဂုံးအလုပ် — pg - 187
- ပုစွန်ခြောက်သီးစုံနပ်
- ပဲပင်ဖေါက်အသားလုံးဟင်းရည်

ဝေ့ဟားနဲ့ ဝက်သားကိုင် — pg - 191
- ဝက်လက်တည်းသီးချက်
- မြင်းခွာရွက်ဟင်းဆိ
- ကြက်ဥကန်စွန်းရွက်သုပ်

ဘုတ်ရုံးနေ့ချက်ဖိုင်ပေး — pg - 195
- ကကတစ်မုန်လာဥအချည်ချက်
- ပဲမြတ်မွှမ်ကြော်
- ပုစွန်ထောင်းငါးပိရည်ချော်

ကျောချုပ်ဟဘင် ချက်ရိုပြင် — pg - 199
- ကြက်ဟင်းဆိုးသီး ပုစွန်အဆာသွတ်
- ကုလားပဲလုံးချက်

ပုံပါးပေါ့ရှင် ချက်ဓရမ်း — pg - 203
- ပဲပုစွန် ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်
- ကကန်းမန်ကျည်းမှည့်ချက်
- ချောင်းငါးကြင်း ဝေ့ဂတ်သီးကြော်

ပါ်ဟားဆောင်ညှားင်း ဓာတ်ဟင်း — pg - 207
- ပုစွန် အာလူးဆီပြန်
- ခန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို

ဆောင်းဘာသည်ကြီး ချက်ကဲ့ဟင်း — pg - 211
- ပဲနီလေးဟင်းရည်
- အသားလုံး ချဉ်ကောက်သိမ်
- သရွားသီးမှုစိန်သုပ်

နှားရင်ချက်ဖို့ဟင်းဘချို — pg - 215
- မုန်ညင်းဟင်းရည်
- ငါးပုပ်ခြောက် ခရမ်းချဉ်သီးအရည်ဆမ်း
- ငံနွေသီးသုပ်

အပုရှာပ်ပင်း ချက်ပဲ့ဟင်း — pg - 219
- ညောင်ချည်ရွက်သုပ်
- ဝက်နံရိုးသရက်သီးသနပ်
- အာလူးဟင်း

ဂယ်ဂယ်ညှားင်း ချက်ပဲ့ဟင်း — pg - 223
- ငါးကြင်းဖေါင်း
- ချဉ်ပေါင်ခါးမွှစ်ကြော်

ထပ်ခြစ်ပါ ချက်ဟကို — pg - 227
- ကင်ပွန်းချည်ရွက်ဆီပြန်
- ပဲကြီးနပ်
- ဝရုတ်သီးသုပ်

ဘာရင်းဟားဟကို ချက်ကြားဖို — pg - 231
- ကျောက်ရမ်ဘသီးဟင်းရည်
- ပန်းဝုပ်ဆီပြန်
- ငါးခုတ်ကြော်နပ်

ဓိတ်ဆာဘည်ချက်ကြမယ် — pg - 235
- ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်
- ဖို့ဥသုပ်
- ကြက်သားစမိုလင်ရွက်