





အဆာပြေ အရန်ဟင်းလျာနှင့် အသုပ်များ

 8 တောကုလင်းနှင့်ဝက်ကြိတ်သားထုပ်	 9 ကျွန်းစတိုင်လ်သုခါကြော်	 10 ဆားသဲနှင့်ဝက်ထုပ်	 11 အိမ်လုပ်ပိတောက်သဘာပုညဖိုက် ခရိုင်နှင့်သီးနှံ Thyme	 12 ကရီဘာဂါ	 13 ကြက်ကြိတ်သားအဆာသွတ်မုန့်လုံး
 14 ကရီနှင့်ခိုင် ကြက်သောက်တောကရိုင်လုံးကြော်	 15 နံနံပဲပြာရည်ဆေးပုစွန်ကင်	 16 ငါးအာလူးဟင်းထုပ်	 17 ဝက်သားထုတ်ထိုရဲ	 18 ငွေတံသီးလှလကရိုင်စိမ်	
 19 ဝက်သီးထုတ်ဆေးဟင်ခရိုင်သီးချက်	 20 မုန့်သီးနှင့် အာရုံပြုစားကရိုင်သီးဆေး	 21 ပုစွန်ကရိုင်ကြော်နှင့်အာရုံပြုစား	 22 Oyster နှင့် ဖိစိန်ခိုင်သီးချက်	 23 ကြက်စင်သီးချက်	
 24 ပဲပြာစင်စိန်ထုတ်ထိုရဲကြော်	 25 သံတရားစင်စိန်ကြော်	 26 ထံလယ်စာနှင့်အသီးချက်အစပ်ချက်	 27 ဟော့ချိုက်ပုစွန်မုန့်သီးဆေး	 28 ဟော့ချိုက်ပုစွန်သုတ်သီးဆေး	
 29 မုန့်ကရိုင်သီးစိမ်နှင့်ပုစွန်ငါးပိတ် အစပ်ဆေး	 30 တောင်သူလေ့ပဲတောင်ရည် ဟော့ချိုက်ပုစွန်ဟင်း	 31 မုန့်ခွင်ပေါင်ဖြူနှင့်ဟော့ချိုက်ပုစွန်ချက်	 32 ဂျွန်မြစ်ငွေတံသီးဆေး	 33 မုန့်သီးနှင့်ပုစွန်ပြောကရိုင်ပြောပရော် ငွေတံသီးဆေး	
 34 ကြော်ခွင်ဖြူသုတ်သီးစိမ်ထုတ်သီးဆေး	 35 မုန့်သီးနှင့်ပုစွန်အစပ်ချက်	 36 မုန့်သီးရည်နှင့်ငါးပိတ်ထုတ်အစပ်ကြော်	 37 ဆင်ပေါင်ဟင်တင်ထုတ် ဟင်တင်အဆာသွတ်ကြိုင်ချက်	 38 ဂျွန်မြစ်အစပ်ချက်	
 39 မိန့်သီးပဲပုပ်ကြော်စာနှင့် ထိုင်းခရိုင်သုတ်အစပ်ချက်	 40 ခွိုင်နှင့်ခရိုင်အစပ်ချက်	 41 တုလာဆီရည်	 42 မုန့်ညှပ်ရည်ကရိုင်စင်စိန်	 43 တောထုတ်သီးကြော်သားနှင့်ပဲပုပ်ချက်	

 44 ဆားသဲနှင့်ခရိုင်သီးထုတ်	 45 သုတ်သီးစိမ်နှင့်ငါးပိတ်ထုတ်အစပ်ချက်	 46 ဟင်တင်အဆာသွတ်ကြိုင်နှင့်ကြက်စင်သီးချက်	 47 မုန့်ကရိုင်သီးစိမ်ငါးပိတ်အစပ်ချက် ပုစွန်ထုတ်	 48 သုတ်သီးစိမ်နှင့်ငါးပိတ်ထုတ်ချက်
<b>အရည်သောက်များ</b>				
 50 ငွေတံတရားဆီ	 51 သပြေသီးနှင့်ပုစွန်ဟင်ရည်သောက်	 52 ပုစွန်ဆီငါးပိတ်ဟင်တင်အဆာသွတ်ကြိုင်ချက်	 53 တောလှေငွေတံခွက်ငါးသောက်ဆီ	 54 မုန့်လှေပြာငါးပိတ်ထုတ်ရုံးအရည်သောက်
 55 ကင်မွန့်နှင့်တိုင်ခရိုင်သုတ်အစပ်ချက်	 56 သုတ်သီးစိမ်နှင့်ပုစွန်ပြောကရိုင်ဟင်ရည်	 57 ငါးကြိုင်နှင့်သုတ်သီးစိမ်းအစပ်ချက်		
<b>ထမင်းလျာများ၊ ခေါက်ဆွဲကြော်နှင့် မုန့်ဟင်းခါး</b>				
 59 သံတရားအုန်းဆီထမင်း	 60 ဝက်ထုတ်ခွင်နှင့် Tom Yum Paste ထမင်းကြော်	 61 မုန့်သီးကြော်ထမင်းထုပ်	 62 မုန့်ငါးပိတ်ထုတ်ထမင်းထုပ်	 63 ပဲပုပ်ထမင်းထုပ်
 64 ငါးကရိုင်နှင့်အသီးအနှံထမင်းကြော်	 65 အသွားပဲပုပ်ထုတ်ထမင်းထုပ်	 66 ခေါက်ဆွဲ-မုန့်ပြောနှင့် ကိုရီးယား ဝက်ထုတ်ခွင်ဟင်ရည်	 67 ပုစွန်ခေါက်ဆွဲအရည်	 68 ကြော်သားပုစွန်ခေါက်ဆွဲ
 69 သံပဲစိမ်ကြော်သားပုစွန်ထုတ်	 70 နံနံကြော်ပဲပုပ်ချက်	 71 သံပဲစိမ်ထုတ်ခေါက်ဆွဲ	 72 Blue Cheese ပိုက်လုံးပိတ်တောနှင့်အသီးအနှံ	 73 တုနာရန်ဟင်းခါး
 74 ပဲပုပ်ထမင်းထုပ်နှင့်ပုစွန်ထုတ်				

<b>အဓိကဟင်းလျာများ</b>				
 76 ငှက်ကြောင်နှင့်မုန့်ကရိုင်	 77 ရဲပိတ်ကရိုင်သံပဲစိမ်ခရိုင်သုတ်	 78 မိတ်သားခရိုင်သုတ်အရည်စပ်ချက်	 79 ကြက်တိုဆွဲသောက်ဆက်ဟင်း	 80 အဆာသွတ်ကြိုင်ကြိုင်ပေါင်းနှင့် သုတ်သီးအရေခိုက်
 81 အိမ်ထောင်ဟင်းခါးအဆာသွတ်ကြိုင် သီးသောက်	 82 မုန့်ခေါက်ဆွဲနှင့်ခွင်ပေါင်းဟင်း	 83 ပုစွန်နှင့်ခွင်ပေါင်းချက်	 84 သုတ်သီးပုစွန်နှင့်ပုစွန်ဟင်းထုပ်	 85 ငွေတံသီးအစပ်ချက်ပုစွန်နှင့်ခရိုင်သုတ်
 86 မိတ်သားနှင့်ခရိုင်သုတ်	 87 ကြော်ငှက်နှင့်ခရိုင်သုတ်	 88 ခရိုင်သုတ်သားနှင့်ခရိုင်သုတ် သီးသောက်	 89 ပိတ်ဟင်းခါးသုတ်	 90 ကြော်ငှက်အစပ်ချက်
 91 ဝက်သီးနှင့်ခရိုင်သုတ်	 92 မိတ်သားနှင့်ကြော်ငှက်ခရိုင်သုတ်	 93 ဝက်နှင့်ဟင်း	 94 ခရိုင်သုတ်ကြော်သားချက်	 95 ပဲပုပ်ကြော်နှင့်ဝက်သားသုတ်သီးစိမ်ချက်
 96 ဝက်သားနှင့်ကြော်ဟင်းခါးသုတ်	 97 ကြော်သားဝက်လက်အစပ်ဆေး	 98 သုတ်သီးပဲပုပ်နှင့်ပုစွန်ချက်	 99 ပုစွန်ခရိုင်သုတ်ပုစွန်ချက်	 100 ကင်မွန့်မုန့်ကရိုင်သုတ်
<b>အချိုဖွဲ့များ</b>				
 102 ခွင်ပေါက်ကရိုင်	 103 တောကုလင်းပိတ်တောကရိုင်	 104 တောကုလင်းပိတ်ကရိုင်	 105 တုတ်ပုလင်းပိတ်ကရိုင်	 106 ခွင်ပေါက်ကရိုင်
 107 ဝက်ထုတ်ခွက်ပိတ်ကရိုင်	 108 တုတ်ပုလင်းနှင့်မုန့်ခေါက်ဆွဲ	 109 ခွင်ပေါက်နှင့်ခွင်ပေါက်	 110 သားကရိုင်တုတ်ပုလင်းနှင့် ပဲပုပ်ထမင်းထုပ်	 111 အာရုံပြုစား
 112 အုန်းသီးခရိုင်ပုစွန်ထုတ်သီးနှင့် ပဲပုပ်ထမင်းထုပ်				