

၁။	မြန်မာ့ဟင်းတောင်း	၇	၁၅။	ကြက်သား - ပဲသီးတောင့်ရှည်၊ ကြက်ဥ - ဝေါ့ထုပ်အချဉ်သုပ်၊ ဘာလအချဉ်ခဲကြော်ငါးပိရက်	၈၅
၂။	ကြက်သားကာလသားချက်စစ်စစ်	၁၃	၁၆။	ငါးခြင်းဆီပြန် (အချဉ်)၊ ပဲလွန်းရွက် ဟင်းချို၊ ပန်းပွင့်နှင့်ဥနီကြော်	၉၀
၃။	ပဲစင်းနှင့်ဆိတ်နံနီးချက်၊ ဟင်းနုနယ်ကြော်၊ ပုဒီနာချဉ်စပ်ထောင်း	၁၉	၁၇။	ငါးတွင်းသက်သတ်လွတ်ဟင်းဖျား	၉၇
၄။	သခွားသီးအချိုချက်၊ ငါးကြင်းကြော်၊ ဖန်ခါးသီးထောင်း (အညှာဟင်း)	၂၃	၁၈။	ငါးတွင်းသက်သတ်လွတ်စားလျှာအတွက် အာလူးအချိုနု၊ ခရမ်းချဉ်သီးချက်၊ ပဲပုပ်ထောင်း	၁၀၅
၅။	အမဲသား တို့ဟူးပျော့ (ပဲပြားပျော့)၊ ဟင်းနုနယ်ကြော်ချက်	၂၉	၁၉။	ကကတစ်ချိုချဉ်ကြော်၊ ကိုက်လန်ကြော်၊ ပဲပြားပျော့ကြော်	၁၀၉
၆။	မုန့်ညင်းဟင်းချို၊ ပဲတောင့်ရှည်သုပ်၊ ဂျုံပြစ်ထောင်း၊ ပုစွန်စာရွက်ပေါင်း	၃၅	၂၀။	ဘူးသီး၊ ငါးပုပ်ခြောက်နု၊ ခရောက်သီးသုပ်၊ သန့်သလွန်းရွက်ဟင်းချို (ငါးကြော်တစ်မျိုးမျိုး၊ စားလိုလျှင် ထပ်ထောင်းထည့်စားရန်)	၁၁၅
၇။	ပဲလိပ်ပြာနု၊ သရက်ချဉ်သုပ်၊ ခရမ်းသီးကြော်	၃၉	၂၁။	ငါးခြင်းခေါင်း၊ ချဉ်စပ်ဟင်းချဉ်၊ ကြက်သားနှင့် ကညွတ်ပေါင်း၊ အာလူးအခနဲကြော်	၁၂၀
၈။	ငါးတွင်းသက်သတ်လွတ်ဟင်းဖျား	၄၃	၂၂။	ငါးကြင်းကြော်၊ ခရုခနဲသီးထေးခါး၊ ခရမ်းချဉ်ပဲပုပ်ထောင်း	၁၂၇
၉။	ငါးတွင်းသက်သတ်လွတ်ဟင်းလျှာဖျား	၄၉	၂၃။	ငါးခေါင်းဟင်းချို၊ ငါးအချိုနု၊ ငါးချဉ်စပ်ဟင်း၊ ငါးငါးပိရက်	၁၃၀
၁၀။	ငါးပတ်ချဉ်ရှည်၊ ငါးပတ်ဖျော့၊ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရှည်	၅၅	၂၄။	ထူးချယ်ကြော်ပေါင်း၊ မုန့်ညင်းချဉ်သုပ်ပေါင်း၊ ငါးပဲငါးပိကြော်	၁၃၇
၁၁။	ထမင်းကြော်နှင့်ညှပ်ခေါက်မဲ့ပြုတ်	၆၀			
၁၂။	ရင်ကိုအေးမြသကြန့်လှစီ၊ သကြန့်ထမင်း	၆၇			
၁၃။	ကြက်သားနာနတ်သီးချိုချဉ်၊ ကြက်ရိုးပြုတ် - ပိန်းဥဟင်းချို၊ ပဲသီးနှင့်ဥနီကြော်	၇၁			
၁၄။	မန်ကျည်းရွက်ဆန်လှော်ဟင်း၊ ပဲပြားချက်၊ ငါးပိထောင်း၊ ကျောက်ဖရုံသီး ဝက်နံရိုးဟင်းချို၊ ဝက်နံရိုးပြုတ်ကြော်၊ သံပယိုချဉ်သုပ်	၇၇			