

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာစာ	
၂။	လျှပ်စစ်မီးဖို	၁
၃။	မီးစာနန်းခွေ	၁
၄။	မီးဖိုကိုယ်ထည်	၂
၅။	မီးခလုတ်	၂
၆။	ဝါယာကြိုး	၃
၇။	မီးတစ်ပွင့်ခလုတ်တစ်လုံး တပ်ဆင်ခြင်း	၃
၈။	မီးနှစ်ပွင့်ခလုတ်နှစ်လုံး တပ်ဆင်ခြင်း	၄
၉။	လျှပ်စစ်မီးဖိုတွင် အသုံးပြုသော နီခရုတ်ကျွတ်များ	၅
၁၀။	လျှပ်စစ်မီးဖိုတစ်လုံး တည်ဆောက်ခြင်း	၅
၁၁။	နီခရုတ်ဝါယာကို တိုက်ရိုက်အပူပေးတည်ဆောက်နည်း	၆
၁၂။	ခလုတ်တစ်လုံးဖြင့် လျှပ်စစ်မီးဖိုတည်ဆောက်နည်း	၉
၁၃။	ခလုတ်နှစ်လုံးဖြင့် လျှပ်စစ်မီးဖိုတည်ဆောက်နည်း	၁၀
၁၄။	မီးဖိုတွင် ၃၀၀ ဝပ်၊ ၆၀၀ ဝပ်၊ ၁၂၀၀ ဝပ်အတွက် ဆားကစ်ပတ်လမ်းပုံစံများ	၁၂
၁၅။	၃၀၀ ဝပ်နှင့် ၆၀၀ ဝပ် ဆားကစ်ပတ်လမ်း ပုံစံများ	၁၂
၁၆။	၆၀၀ ဝပ်နှင့် ၁၂၀၀ ဝပ် ဆားကစ်ပတ်လမ်းပုံစံများ	၁၄
၁၇။	၆၀၀ ဝပ် ကျိုင်နှစ်ချောင်းအား သင်္ချာနည်းဖြင့် ဆန်းစစ်ခြင်း	၁၅
၁၈။	နေရှင်နယ် လျှပ်စစ်မီးဖို	၁၆
၁၉။	ကြိုးဆက်သွယ်ထားပုံကို လေ့လာခြင်း	၂၀
၂၀။	လျှပ်စစ်မီးဖိုအတွက် သတိပြုသင့်သောအချက်များ	၂၁
၂၁။	လျှပ်စစ်မီးဖို၏ ချို့ယွင်းပျက်စီးတတ်သော နေရာများ	၂၁

၂၂။	လျှပ်စစ်ထမင်းပေါင်းအိုး	
၂၃။	ထမင်းအိုး ချက်ပြုတ်နည်း	
၂၄။	ထမင်းကျွန် ပြန်မွေးနည်း	
၂၅။	လျှပ်စစ်ထမင်းပေါင်းအိုးအတွင်း အဓိကပါဝင်သော ပစ္စည်းများ	
၂၆။	မီးစာခွေအပိုင်း	
၂၇။	သံလိုက်အိမ်	
၂၈။	အပူထိန်းခလုတ်	
၂၉။	လျှပ်စစ်ထမင်းပေါင်းအိုး အလုပ်လုပ်ပုံ	
၃၀။	လျှပ်စစ်ထမင်းပေါင်းအိုး အစားထိုးပြုပြင်နည်းများ	
၃၁။	မီးစာခွေအပိုင်းပြုပြင်နည်း	
၃၂။	သံလိုက်အိမ်ပျက်နိုင်သည့် နေရာများ	
၃၃။	မောင်းတံထိပ်ကြေးပြား ချို့ယွင်းခြင်း	
၃၄။	မောင်းတံသည် အပူရှိန်ကြောင့် မောင်းလဲတတ်ခြင်း	
၃၅။	မောင်းတံရှိ ဖိုင်ဘာအထိုင် ချို့ယွင်းတတ်ခြင်း	
၃၆။	သံလိုက်အိမ်လည်သွားတတ်ခြင်း	
၃၇။	ဖိုင်ဘာထောင့်သော ကြေးပြားပျိုင့် ချို့ယွင်းတတ်ခြင်း	
၃၈။	ကြွေထိုင်ကွဲခြင်း	
၃၉။	ဆော့ကက်ရှိ ကြေးတိုင်ရှည်ကျိုးတတ်ခြင်း	
၄၀။	ဆော့ကက်ပလပ် မီးစားခြင်း	
၄၁။	လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုး ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ခြင်း	
၄၂။	အတွင်းကရွတ်ခွေ အသစ်လဲလှယ်ခြင်း	
၄၃။	ထမင်းပေါင်းအိုးကို ဖြုတ်ခြင်း	
၄၄။	သာမိုစတက်ကို ဖြုတ်ယူခြင်း	
၄၅။	မီးစာခွေကို ဖြုတ်ယူခြင်း	

၂၆	၄၆။	သံလိုက်အိမ် ဖြုတ်ယူခြင်း	၄၆
၂၈	၄၇။	အပူငွေ့ပေးသော အစိတ်အပိုင်း	၄၆
၂၉	၄၈။	အပူငွေ့ပေးသော ကျိုင်ပြုလုပ်ထားပုံ	၄၆
	၄၉။	အချက်ပြမီးသီး၏ လုပ်ဆောင်ချက်	၄၇
၂၉	၅၀။	ထမင်းပေါင်းအိုးအတွင်း ကြိုးဆက်သွယ်ပုံများ	၄၈
၂၉	၅၁။	Cook (ကွတ်) သီးသန့်ကြိုးဆက်သွယ်ပုံ	၄၈
၃၀	၅၂။	Cook (ကွတ်) နှင့် WARM (ဝမ်) ကြိုးဆက်သွယ်ပုံ	၄၉
၃၁	၅၃။	ထမင်းပေါင်းအိုးတစ်လုံး တည်ဆောက်ကြည့်ခြင်း	၅၁
၃၁	၅၄။	ထမင်းပေါင်းအိုးအတွက် သတိပြုရမည့် အချက်များ	၅၅
၃၄	၅၅။	ဟင်းချက်ရန် အညွှန်း	၅၆
၃၄	၅၆။	အသားပေါင်းရန်	၅၆
၃၄	၅၇။	ငါးသလောက်ပေါင်းရန်	၅၆
၃၅	၅၈။	အမဲနပ်ရန်	၅၇
၃၆	၅၉။	သင်္ချာပိုင်းဆိုင်ရာ ပုစ္ဆာများ	၅၈
	၆၀။	နီခရုတ်ဝါယာနန်းကြိုးဂိတ်နှင့် အပူချိန်လျှပ်စီးအင်ပီယာတို့ ဆက်သွယ်သောဇယား(၁)	၆၂
	၆၁။	နီခရုတ်ဝါယာနန်းကြိုးဂိတ်နှင့် အခန်းအပူချိန်တွင်ရှိသော တစ်ပေအရှည်တွင်ရှိမည့် လျှပ်ခံအုမ်းဇယား (၂)	၆၃
	၆၂။	အပူချိန်ပေါ်အခြေခံ၍ လျှပ်ခံအုမ်းပြောင်းလဲမှုဇယား (၃) ကြိုးပြား (၁) နန်းကြိုးအပြားနီခရုတ်ဝါယာဇယား (၄)	၆၄
	၆၃။	ဝါယာကြိုးအကြောင်း	၆၅
	၆၄။	ဝါယာကြိုးပျော့အကြောင်း	၆၅
	၆၅။	ဝပ်အားပမာဏကိုလိုက်၍ ဝါယာကြိုးများခံနိုင်ရည်ဇယား(၅)	၆၇
	၆၆။	အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်ကြိုးသွယ်တန်းပုံ၊ အိမ်ရှေ့ခန်းမှ ဓာတ်အားဖြန့်ဖြူးပုံ	၆၈

၆၇။	စားဖိုခန်းတွင် လျှပ်စစ်မီးဖိုနှင့် ထမင်းပေါင်းအိုးအတွက် သစ်သားခုံ တပ်ဆင်ပုံ	၇၀
၆၈။	ထမင်းပေါင်းအိုးဆိုင်ရာ ဓာတ်ပုံများနှင့် ဆားကစ်ပုံများ	၇၂