



မာတိကာ

အသုပ်ဟင်းလျာများ

- ၁။ တရုတ်ခရမ်းသီးသုပ် (Chinese Eggplant Salad) ၆
- ၂။ ရုံးပတီသီးသုပ် (Tangy Okra Salad) ၈
- ၃။ ကြာစွယ်၊ အသီးအရွက်စုံနှင့် တရုတ်ဟင်းအနှစ်သုပ် (Lotus Root and Vegetable Salad with Chinese Dressing) ၁၀
- ၄။ ပန်းငရုတ်ပွနှင့် ရွှေဖရုံသီးသုပ် (Bell Pepper and Pumpkin Salad with Sweet Sesame Vinaigrette) ၁၃

စွပ်ပြုတ်ဟင်းလျာများ

- ၅။ ဆေးဖက်ဝင် တရုတ်စွပ်ပြုတ် (Cooling Medicinal Soup) ၁၆
- ၆။ အာဟာရပြည့် အသီးအရွက် တို့ဟူးဟင်းချို (Nourishing Vegetable and Tofu Soup) ၁၉
- ၇။ ဟင်းနုနယ်၊ မှိုနှင့် တို့ဟူး ဟင်းချို (Spinach, Mushroom and Tofu Soup) ၂၂

- ၈။ ပန်းခြောက်နှင့် တရုတ်ဆီးသီး ဟင်းချို (Tiger Lily and Red Date Soup) ၂၄
- ၉။ ခေါက်ဆွဲနှင့် ပန်းငရုတ်ပွဟင်းလျာ (Noodles and Mixed Vegetable Soup) ၂၆

ခေါက်ဆွဲဟင်းလျာများ

- ၁၀။ သက်သက်လွတ် ကြာဖံကြော် (Vegetarian Fried Beehoon) ၂၉
- ၁၁။ ခေါက်ဆွဲနှင့် ပန်းငရုတ်ပွဟင်းလျာ (Noodles with Chili and Sesame Sauce) ၃၂
- ၁၂။ သတ်သတ်လွတ် နန်းပြားသုတ် (Noodles with Sesame and Garlic) ၃၅

တို့ဟူးဟင်းလျာများ

- ၁၃။ အသီးအရွက်စုံ ပဲပြားလိပ်ဟင်းလျာ (Vegetarian Beancurd Skin Rolls with Sesame Ginger Dipping Sauce) ၃၈
- ၁၄။ မှိုနှင့် တို့ဟူးပေါင်း (Steamed Tofu with Black Mushrooms) ၄၀
- ၁၅။ တို့ဟူးနှင့် စားဖွယ်စုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (Tofu and Vegetable Party Platter) ၄၄
- ၁၆။ တို့ဟူးခြောက် ကြွပ်ကြွပ်ကြော် ("Crinkle - fried" Dried Tofu Slices) ၄၇
- ၁၇။ ရသာစုံ တို့ဟူးနှင့် မြေပဲကြော် (Spicy Tofu with Roasted Peanuts) ၅၀
- ၁၈။ 'ဟင်းနုနယ်ရွက်နှင့် ပဲလိပ်ကြော် (Spicy Spinach Stir- fried with Tofu Skin) ၅၃

- ၁၉။ စီချွမ်မာပို တို့ဟူး (Sichuanese Ma Po Tofu) ၅၆
- ၂၀။ သီးရွက်စုံ မြေအိုးတို့ဟူး (Claypot Tofu with Vegetables) ၅၉

အသီးအရွက်မွှေကြော်များ

- ၂၁။ ကန်စွန်းရွက် ပဲငါးပိကြော် (Water Spinach with Black Bean Sauce) ၆၂
- ၂၂။ ခဝဲသီး အချိုချက် (Chinese Squash with Fermented Beancurd Sauce) ၆၅
- ၂၃။ တရုတ်မှိုနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီကြော် (Stir- fried Vegetables with Black Chinese Mushrooms) ၆၈
- ၂၄။ သက်သတ်လွတ် အစိမ်းကြော် (Stir- fried Mixed Vegetables) ၇၁
- ၂၅။ ပဲပင်ပေါက်နှင့် ပဲသီးကြော် (Stir- fried Beans with Sprouts and Fresh Chili) ၇၄
- ၂၆။ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် သီဟိုဠ်စေ့ဟင်း (Tomatoes with Toasted Pine Nuts) ၇၇

ထမင်းနှင့် ပေါင်မုန့်များ

- ၂၇။ သက်သတ်လွတ် ဆန်လုံးညှိထမင်းကြော် (Stir- fried Vegetarian Brown Rice) ၈၀
- ၂၈။ အာဟာရပြည့် ထမင်းနှင့် ပဲပိစပ် (Healthy Chinese Rice and Soybeans) ၈၃
- ၂၉။ သက်သတ်လွတ် ဆင်းဒဝစ်ချ် (Vegetarian Sandwich with Sesame Spread) ၈၆

- ၃၀။ ကုလားပဲလုံးဟင်းချို (Sweet Green Lentil Soup) ၈၉
- ၃၁။ တရုတ်ဆီးသီးနှင့် ကြာသီးဟင်းချို (Sweet Red Date Soup with Lotus Seeds) ၉၂
- ၃၂။ ရွှေဖရုံသီးနှင့် ကြာသီးဟင်းချို (Sweet Pumpkin and Lotus Seeds Soup) ၉၅