



**မာတိကာ**

အထိုင်ဟင်းချက်နည်းတို့၏ အခြေခံပြင်ဆင်မှုများ	၁
အခေါက်ပေါင်းလျှာများ	၂၅
၁။ ကြက်ဥ၊ ဝက်သား၊ ပုစွန်တုပ်၊ ပဲပင်ပေါက်နှင့် သခွားသီး	၂၆
၂။ ပုစွန်တုပ်နှင့် သရက်သီးစိမ်း၊ ချိုချိုချဉ်ချဉ် ရသာတွဲသည့် ဆန်ကိတ်မုန့်များ	၃၁
၃။ ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ဖူး	၃၅
၄။ ငါးကိတ်ပြုလုပ်ပုံ	၃၈
၅။ ခုံးကောင်ကင်နှင့် မြေပဲနှပ်	၄၀
<b>အသုပ်စားရသည့် စားဖွယ်များ (အသုပ်များ)</b>	<b>၅၂</b>
၆။ ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်သီးများနှင့် ပေါင်းထားသော ခုံးကောင်သုပ်	၄၃
၇။ ကြွပ်ရွသောဘဲကင်နှင့် လိုင်ချီးသုပ်	၄၆
၈။ မီးမြှိုက်ထားသော မက်ကရယ်ငါးနှင့် ငှက်ပျောဖုန်း၊ ချိုအိသော ငါးစားမြိန်ရည်	၄၉

၉။ ကျပ်တင်ထားသော ရှည်လျားသည့်ရေချိုငါး (ကင်းဖစ်ရှ်)သုပ်	၅၃
၁၀။ ပြောင်ချောသော တိုဖူးနှင့် ဆီစိမ်ဂျင်း၊ သခွားသီးနှင့် ပူဒီနာ	၅၆
၁၁။ ရေဘဲကင်၊ အာရှဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ချင်း၊ မန်ကျည်းသီး၊ နှမ်းဆီစားမြိန်တို့ပါဝင်သောအသုပ်	၅၉
၁၂။ အရည်ဖျောထားသော ပင်လယ် ထရောက်ငါးနှင့် လတ်ဆတ်သော အုန်းသီး၊ ပူဒီနာ၊ ငရုတ်သီးနှင့် မြေပဲတို့ ပါဝင်သည့် ထရောက်ငါးသုပ်	၆၃
၁၃။ သခွားသီး၊ ချင်း ပါဝင်သည့် ကျပ်တင်ထားသော ကမာကောင်သုပ်	၆၆

<b>အစွပ်ပြုတ်ပုံစံ စားဖွယ်များ (စွပ်ပြုတ်များ)</b>	<b>၆၉</b>
၁၄။ ဘဲပေါင်း၊ ဖရဲသီးနှင့် မှိုပါဝင်သော စွပ်ပြုတ်	၇၀
၁၅။ ကြက်သားစွပ်ပြုတ် (သို့) ကြက်ပြုတ်ရည်	၇၄
၁၆။ မဟာစွပ်ပြုတ်	၇၅

<b>အထူးဟင်းလျှာများ</b>	<b>၇၇</b>
၁၇။ အနံ့အရသာ မွှေးပျံ့ကောင်းမွန်သည့် ရစ်ငှက်ငရုတ်သီးချက်	၇၈
၁၈။ ဝက်ဝမ်းပျဉ်းသားကြွပ်ကြွပ်ပေါင်းနှင့် နာနတ်သီးဟင်းအနှစ်	၈၂
၁၉။ အနီဖျော့ အမဲရင်ပုံသားဟင်းလျှာ	၈၅
၂၀။ ထရောက်ငါးနှင့် အရွက်ပြားနံနံပင်ပါတောချက်ဟင်းလျှာ	၈၉
၂၁။ သိုးသားနှပ် မွတ်ဆလင်ဟင်းလျှာ	၉၃
၂၂။ အဝါရောင်ဟင်းအနှစ်နှင့် ကြက်သားအာလူးဟင်း	၉၆

<b>အပင်လယ်စားများ</b>	<b>၉၉</b>
၂၃။ ဆီပူထိုးကြော်ထားသော ပင်လယ်ကဏန်းပြာနှင့် ငရုတ်သီးနှစ်ဟင်းလျှာ	၁၀၀
၂၄။ ကျပ်တင်ထားသော အမေရိကန်ငါး၊ ရွှေပဲသီးနှင့် ဆီပူထိုးကြော်ထားသည့် စကွမ်ပါဝင်သောဟင်းလျှာ	၁၀၃
၂၅။ ကျပ်တင်တူနာငါး၊ ဝက်သားချိုနှင့် ရှောက်မွှေးရွက် စားမြိန်ရည် တွဲဖက်ပါဝင်သည့်ဟင်းလျှာ	၁၀၇
၂၆။ ငါးဆီပူထိုး၊ စနိုးပဲစေ့၊ ဂျင်း၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် ပါဝင်သော ဟင်းလျှာ	၁၁၁
၂၇။ ဟင်းချက်မူန့်၊ တရုတ်နံနံကြီးတို့ပါဝင်သော ပုစွန်တုပ်ဟင်းလျှာ	၁၁၄
၂၈။ ကျပ်တင်ထားသော ကင်းဖစ်ရှ် (ရှည်လျားသောရေချိုငါး)	၁၁၇
၂၉။ ဆာဒင်းငါး (ငါးသေတ္တာ)ကင်နှင့် ငါးစားမြိန်ရည်ချို	၁၂၀
၃၀။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ တွဲဖက် ပါဝင်နေသည့် တူနာငါးကင်	၁၂၃

<b>အကြက်၊ ဘဲနှင့် အခြားသောအသားများ</b>	<b>၁၂၆</b>
၃၁။ ဆားစိမ်ဘဲဥ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်းတို့ ပါဝင်နေသော အရသာကောင်းမွန်သည့် ကြက်သားဟင်း	၁၂၇
၃၂။ အမဲသားပေါင်းနှင့် ချဉ်ချဉ်စပ်စပ် အသုပ်တွဲဖက်ပုံ	၁၃၂
၃၃။ မီးမြှိုက်ထားသော သမင်၊ ဒရယ်၊ ဆတ်သားနှင့် ငရုတ်သီး၊ သံပရာ၊ ဆန်လှော်တို့ပါဝင်သည့် စားချင်ဖွယ်ဟင်းလျှာ	၁၃၆

၃၄။ တရုတ်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ စမုန်စပါး၊ ပဲငံပြာရည်တို့ဖြင့် နှစ်ပြန်ချက်ထားသည့် ဝက်ဝမ်းပျဉ်းသားဟင်းလျှာ	၁၃၉
၃၅။ ငရုတ်သီး၊ ရှာလကာရည်ပါစားမြိန်ရည်နှင့် ညိုဖျော့ဖျော့ အရောင်ရအောင် ချက်ထားသည့် ဝက်ခြေတံကောက်ကွေးသားဟင်းလျှာ	၁၄၃
<b>အချိုပွဲများ</b>	<b>၁၄၇</b>
၃၆။ ငှက်ပျောသီးပူတင်	၁၄၈
၃၇။ အချိုရည်ပျစ်ဆမ်းဘဲဥ၊ အုန်းနို့ပေါင်း	၁၅၀
၃၈။ စေးကပ်သောကောက်ညှင်းငရုတ်နှင့် ပန်းသီးအနှစ်ပါဝင်သောမုန့်ပေါင်း	၁၅၃
၃၉။ အုန်းနို့မလိုင်၊ သစ်ခွရည်နှင့် ပီလောပီနံပါဝင်သော ပူတင်	၁၅၇
၄၀။ လတ်ဆတ်သောအုန်းသီးနှင့် သရက်သီးပူတင်	၁၆၀