



မာတိကာ

၁။ မိတ်ဆက်	၁
၂။ ထိုင်းအစားအစာများ၏ ကျော်ကြားမှု	၁
၃။ ကော်ပြန်လိပ်ကြော်	၅
၄။ ပြောင်းပူးမှုနှစ်ကပ်ကြော်	၈
၅။ သဘောသီးထောင်း	၁၀
၆။ ခရမ်းသီးမီးဖုတ်သုပ်	၁၁
၇။ ပင်လယ်စာသုပ်	၁၄
၈။ ဝက်သားမိုးခိုသားကင်သုပ်	၁၇
၉။ ကြက်ပင်စိမ်းကြော်	၂၀
၁၀။ ဝက်ချိုချဉ်ကြော်	၂၄
၁၁။ ငါးချိုချဉ်ကြော်	၂၇
၁၂။ ထိုင်းရိုးရာကြက်ဥအပြန်ကြော်	၃၀
၁၃။ တုံယမ်းဟင်းချို	၃၃
၁၄။ ကြက်သား၊ အုန်းနို့၊ ပတ်ကောဟင်းချို	၃၆

၁၅။ ကြက်သားနှင့် ပတ်ကော အရည်ကြည်ဟင်းချို	၃၉
၁၆။ အသားစုံအသီးအရွက်ဟင်းချို	၄၂
၁၇။ ကြက်သားအစိမ်းရောင်ဟင်း	၄၅
၁၈။ ဘဲသားအနီရောင်ဟင်း	၄၉
၁၉။ ကြက်သားနှင့် ယိုးဒယားခရမ်းကြွပ်သီးအနီရောင်ဟင်း	၅၃
၂၀။ ပီနန်ကြက်သားဟင်း	၅၆
၂၁။ ဆယ်လ်မွန်ငါးကြော်ချက်	၆၀
၂၂။ ပုစွန်ဆန်ပြားကြော်	၆၄
၂၃။ နာနတ်သီး ထမင်းကြော်	၆၈
၂၄။ မြေစာဥပူဟင်း	၇၁
၂၅။ ငှက်ပျောအုန်းနို့ဆမ်း	၇၄
၂၆။ သရက်သီးမှည့်နှင့် အုန်းနို့ကောက်ညှင်း	၇၇
၂၇။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ	၈၀

