မာတိကာ

- ဦးစိုးနိုင်၊သင်တန်းကျောင်းအုပ်ကြီး၊ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးလုပ်ငန်းသင်တန်းဌာန၏ အမှာစာ ၁၅
- ဦးစိုးမောင်၊ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်၊ စက်မှု၊ စိုက်ပျိုးနှင့် သက်မွေးပညာဦးစီးဌာန၏ အမှာစာ ၁၇
- စာရေးသူ၏ အမှာစကား (၁) ၁၉
- တတိယ အကြိမ်ထုတ်အတွက် စာရေးသူ၏ ဒုတိယအမှာစာ ၂၀
- ဦးစိုးနိုင်၊ သင်တန်းကျောင်းအုပ်ကြီး(ငြိမ်း) ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးလုပ်ငန်းသင်တန်းဌာန၏ တတိယ ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက် ထပ်ဆင့်အမှာစာ ၂၃
- စီစဉ်ထုတ်ဝေသူမှ စာဖတ်သူသို့ ၂၄

ပထမပိုင်း ၂၅

တရုတ် ချက်ပြုတ်နည်းဆိုင်ရာ အသိပညာရပ်များ
THE CHINESE COOKING KNOWLEDGE

- နိဒါန်း (၁) ၂၇
- ပါဝင်ပစ္စည်းအမယ်များ ၃၅

၁။ တရုတ်ချက်ပြုတ်နည်းသုံး အခြောက်အခြမ်းများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်ဟင်းခတ်အရသာများ ၃၆
  - အခြောက်အခြမ်းများ ၃၆
  - ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းခတ်အရသာများ ၄၀

၂။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် တာရှည်ခံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၅၂
၃။ အထူးထည့်သွင်းရမည့် ပစ္စည်းအမယ်အချို့များ ၅၇
၄။ တရုတ်စားဖွယ် ဟင်းလျာများတွင် အသုံးများသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမည်များ ၅၉
၅။ အသုံးများသော အခြောက်အခြမ်းများနှင့် စည်သွတ်စားစရာအမည်များ ၆၁
၆။ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲများနှင့် မုန့်ညက်စိမ်းများ ၆၃
  - ဆန် ၆၄
  - ခေါက်ဆွဲများ ၆၆
  - မုန့်ညက်စိမ်းများ ၆၈

၇။ တရုတ်ချက်ပြုတ်နည်းဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာများ ၆၉
  - တရုတ်ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းကိရိယာများ ၇၀

၈။ ချက်နည်းပြုတ်နည်းအတတ်ပညာ ၇၇
  - လှီးစိတ်နည်းအတတ်ပညာ ၈၃

၉။ အသားများကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း ၈၈
၁၀။ အမဲ၏ နေရာအစိတ်အပိုင်း တည်နေပုံ ၈၈
၁၁။ ဟင်းလျာချက်ပြုတ်ပုံစံ အမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ အသားရွေးချယ်နည်းများ ၉၀
၁၂။ အမဲသားကင်ရန် အသားလွှာအမည်နှင့် အစိတ်အပိုင်းတည်နေပုံများ ၉၁
၁၃။ ဝက်၏ အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုးနှင့် အသားများအကြောင်း ၉၁
၁၄။ လှီးဖြတ်ပြီးအသားများ ရွေးချယ်နည်း ၉၃
၁၅။ မချက်ပြုတ်မီ သားငါး သန့်စင်နည်းများ ၉၃
  - ဝက်၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ သန့်စင်နည်းများ ၉၃
  - ဆိတ်နှင့် အမဲ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ သန့်စင်နည်းများ ၉၅

၁၆။ ဘဲ၏ အစိတ်အပိုင်းများ ၉၆
၁၇။ အထောက်အကူပြုစေမည့်အချက်များ ၉၉
  - ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ရန် ၉၉
  - ငါးမန်းတောင် (သို့) ငါးအရေပြား ကြိုတင်ပျော့ပျောင်းစေရန် ၉၉
  - ချင်းဝိုင်ပြုလုပ်ရန် ၉၉
  - ဝက်အကြောမျှင် ကြိုတင်ချက်ပြုတ်ရန် ၁၀၀
  - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကြိုတင်ကျက်စေရန် ၁၀၀
  - တရုတ်ကြွက်နားရွက်မှို ကြိုတင်စိမ်ရန် ၁၀၀
  - မုန့်နှစ်ရောစပ် ပြုလုပ်ရန် ၁၀၀
  - အခြေခံ ကြက်ပြုတ်ရည် ပြုလုပ်ရန် ၁၀၁

၁၈။ အသားအမျိုးမျိုး စိမ်နှပ်ရန် နည်းစနစ်များ ၁၀၂
၁၉။ တရုတ်အစားအစာ စားသောက်နည်းနှင့် ဟင်းလျာစာရင်းများ ၁၀၃
  - လက်ဖက်ရည်သောက်သုံးခြင်း ၁၀၅
  - ဝိုင်သောက်သုံးခြင်း ၁၀၇
  - တူကိုကိုင်စွဲ၍ ပြင်ပတွင် စားသောက်ခြင်း ၁၀၉
  - တူဖြင့် စားသောက်နည်း ၁၁၁
  - စားသောက်ပွဲတစ်ခု၌ နေရာထိုင်ခင်း ချထားပုံ အစီအစဉ် ၁၁၂
  - ညစာစားပွဲ၌ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ စီစဉ်ချထားပုံ ၁၁၃
  - အစားအစာနှင့် ဟင်းလျာစာရင်း စီစဉ်ချထားပုံ ၁၁၃
  - ဟင်းလျာစီစဉ်ရာတွင် အခြေခံ သဘောတရားများ ၁၁၃
  - စားသောက်ပွဲကြီးများ (သို့) သာမန်စားသောက်ပွဲများ နမူနာပုံစံပြ ဟင်းလျာစာရင်းများ ၁၁၄
  - စားသောက်ပွဲကြီး နမူနာ ဟင်းလျာစာရင်းများ ၁၁၅
  - သာမန်စားသောက်ပွဲ နမူနာ ဟင်းလျာစာရင်းများ ၁၁၆

၂၀။ ချိန်ဝန်နှိုင်းယှဉ်စံနှုန်းများ ၁၁၈

ဒုတိယပိုင်း ၁၁၉

မျက်စိ ပသာဒဖြစ်အောင် လှီးစိတ်နည်းများ
GARNISHES

၁။ မျက်စိပသာဒဖြစ်အောင်လှီးစိတ်နည်းများ (၁) ၁၂၀
  - ပန်းသီးငှက်တောင် ၁၂၀
  - ကြက်သွန်မြိတ်စုတ်တံ ၁၂၂
  - သခွားသီးယပ်တောင် ၁၂၃
  - ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်များ ၁၂၄
  - ခရမ်းချဉ်သီးပန်းပွင့် ၁၂၄
  - မုန်လာဥဝါပန်းပွင့်များ ၁၂၅

- ငရုတ်သီးပန်းပွင့်များ ၁၂၅
- ခရမ်းချဉ်သီးနှင်းဆီပွင့် ၁၂၆
- လှီးစိတ်နည်းအမျိုးမျိုး ၁၂၇

၂။ မျက်စိပသာဒဖြစ်အောင်လှီးစိတ်နည်းများ (၂) ၁၂၈
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းခတ်အရသာမှုန့်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းချိုရည်ကို အသုံးပြုသည့် ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းများနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ ၁၂၈
- အငန်ဟင်းချိုရည်ပျစ် ၁၂၈
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းခတ်အရသာမှုန့်ပါသော ဟင်းချိုချက်ပြုတ်နည်း ၁၂၉
- သိမ်းဆည်းပုံသိမ်းဆည်းနည်း ၁၂၉
- ဆားနယ်ထားသော အမယ်များအတွက် ဟင်းခတ်မှုန့်များ (A) ၁၂၉
- ဆားမနယ်ထားသော အမယ်များအတွက် ဟင်းခတ်မှုန့်များ (B) ၁၂၉
- ဟင်းခတ်မှုန့်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များပါသော ဟင်းချိုကို အသုံးပြု၍ ပါဝင်သောအမယ်များကို ချက်ပြုတ်ရန်အချိန်ဇယား ၁၃၀
  - ဝက်နားရွက် ၁၃၀
  - ဝက်လျှာ ၁၃၁
  - ဝက်နှလုံး ၁၃၁
  - နွားလျှာ ၁၃၁
  - မှို ၁၃၂
  - ခေါင်းပေါင်းပုံခရု ၁၃၂
  - ကျားကြာပန်းအခြောက်များ ၁၃၂
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းခတ်အရသာမှုန့်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဟင်းချိုရည်ကို အသုံးမပြုသည့် ချက်ပြုတ်နည်းလမ်းများနှင့်ပါဝင်ပစ္စည်းများ ၁၃၃
  - ဝက်သားရှိုးစ် ၁၃၃
  - ကြက်သားပေါင်း ၁၃၃
  - ကြက်ပေါင်သား ၁၃၄
  - ပဲရွက်လွှာ ၁၃၄
  - ငွေနားမှို ၁၃၄
  - ရေချိုကျောက်ပွင့် ၁၃၅
  - ခုံးခြမ်းနှပ် ၁၃၅
  - ရေခူ ၁၃၅
  - ဆားငံရည်နှပ်ကင်းမွန် ၁၃၆
  - ပုစွန်ကော်ပြန့်လိပ် ၁၃၆
  - ကြက်ဥအနှစ်ပေါင်း ၁၃၆
  - ကြက်ဥအနှစ်ကြော် ၁၃၇
  - ငါးထောင်းအပေါင်း ၁၃၇
  - ပုစွန်ထောင်းအပေါင်း ၁၃၈
  - ကဏန်းဥဒိန်ခဲ ၁၃၈
  - မုန်ညင်းစိမ်းသခွားသီးနှင့် ချိုချဉ်ဆော့စ် ၁၃၉
  - ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့်ငရုတ်ဆီ ၁၃၉

၃။ အရသာအတွက်ဟင်းခတ်အမှုန့်များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောဆော့စ် ၁၄၀
- ကြက်သွန်ဖြူဆော့စ် ၁၄၀
- ငရုတ်သီးဆော့စ် ၁၄၀
- ချိုချဉ်ဆော့စ် ၁၄၀
- ဇီဇွမ်ပုံစံနှိနှစ်ရောင်ဆော့စ် ၁၄၁
- ပဲငံပြာရည်အချိုဆော့စ် ၁၄၁
- နှုတ်မြိန်ဆော့စ် ၁၄၁
- နှမ်းဆော့စ် ၁၄၂
- ငရုတ်ကောင်းဆော့စ် ၁၄၂

၄။ အခြေခံလှီးဖြတ်နည်းများ ၁၄၃
၅။ အဓိကပါဝင်သောအမယ်များ ၁၄၅
၆။ မျက်စိပသာဒဖြစ်အောင်လှီးစိတ်နည်းများ (၂) ၁၄၇
- ရောင်စုံလိပ်ပြာသဏ္ဍာန် အသားစုံအအေးပွဲ
- ရေကူးနေသည့်ငါးသဏ္ဍာန် အသားစုံအအေးပွဲ
- အရောင်(၅)မျိုးပန်းပွင့်များသဏ္ဍာန်သီးစုံပွဲ
- သစ္စာကျောက်တန်းကြားမှ ငါးသဏ္ဍာန်သီးစုံဖျော်ရည်
- နွေအခါ ရေကန်အလယ်၌ ကူးခတ်နေသော ငန်းသဏ္ဍာန်သီးစုံပွဲ
- အသားစုံအအေးပွဲ

တတိယပိုင်း ၁၈၇

နိုင်ငံတကာသုံး တရုတ်အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ

INTERNATIONAL CHINESE RECIPES

၁။ ကြယ်ခုနစ်ပွင့်အမြည်းပွဲ ၁၈၉
၂။ အမြည်းစုံပွဲ (၁) ၁၉၀
၃။ အမြည်းစုံပွဲ (၂) ၁၉၁
၄။ ပုစွန်ထုပ်အလွှာနှင့်ဆော့စ်လေးမျိုး ၁၉၁
၅။ ပုစွန်ထုပ်အသုပ်ပွဲ ၁၉၂
၆။ ကြက်သနီအမြည်းပွဲ ၁၉၃
၇။ ကြက်သားဘွန်ဘွန် ၁၉၄
၈။ ဘဲကလေးကင်သုပ် ၁၉၆
၉။ ငါးရောင်ခြယ်အလိပ် ၁၉၇
၁၀။ ကြက်သားကျောက်ကျောလွှာ ၁၉၈
၁၁။ ငရုတ်ဆီဆမ်းကျောက်ကပ် ၁၉၉
၁၂။ ဝက်သားကြက်ဥမျှင်သုပ် ၂၀၀
၁၃။ စားမြိန်ရည်ဆမ်းဝက်ပေါင်သား ၂၀၁
၁၄။ ရသာမွှန်တရုတ်ဝက်ပေါင်သားလွှာ ၂၀၂
၁၅။ ဝက်ပေါင်သားလွှာနှင့်ကြက်သွန်ဖြူ ၂၀၃

အမဲရွတ်လွှာနှပ်ချက် ၂၀၄
ကနုကမာသားလွှာနှင့်ကမာဆော့စ် ၂၀၅
သီဟိုဠ်စေ့အကြွပ် ၂၀၆
သခွားမျှင်နှင့်ပဲပင်ပေါက်ဗူးရှုရန့်မွှေး ၂၀၆
အချဉ်စိမ်ခုံးကောင်များ ၂၀၇
ဂါဂင်သခွားလွှာ ၂၀၈
ဗူးရှုရန့်မွှေးရေခဲသုပ် ၂၀၉
ပဲပြားခေါက်ဆွဲနှင့်တရုတ်နံနံသုပ် ၂၁၀
မုန်ညင်း ချဉ် နှင့်တရုတ်နံနံသုပ် ၂၁၁
ကျောက်ပွင့်သုပ်အအေးပွဲ ၂၁၁
ကန်တုံဟင်းသီးဟင်းရွက်သနပ် ၂၁၂
ဇီချမ်သနပ်စုံသုပ် ၂၁၃
ကြက်သွန်မြိတ်ကြက်ပေါင်း ၂၁၄
ကြက်ဆားနယ်အမြည်းအအေးပွဲ ၂၁၅
ငရုတ်ဆီဆမ်းကြက်သားအမြည်းအအေးပွဲ ၂၁၆
ကြက်ကင်ဝက်ပေါင်လွှာ ၂၁၇
ကြက်အရေပြားအကြွပ် ၂၁၈
ငါးမျိုးစုံဟင်းခတ်မှုန့်လူးကြက်ဆီပြုပ်ကြော် ၂၁၉
ကြက်ရင်ပုံအဆာသွတ် ၂၂၀
သစ်ကြားသီးလူးကြက်ကြွပ်ကြော် ၂၂၁
ကြက်စတ္တူထုပ်ကြော် ၂၂၂
နို့ပေါက်စဉ်းကောကြော် ၂၂၃
ကြက်သားပုစွန်မွှေကြော် ၂၂၄
ကြက်သားငရုတ်ခြောက်မွှေကြော် ၂၂၅
ကြက်သားသစ်ကြားသီးမွှေကြော် ၂၂၆
ကြက်ဆီပူထိုး ၂၂၇
ကြက်သားသစ်ချသီးပြုတ်ချက် ၂၂၈
ကြက်သားတောချက် ၂၂၉
ကြက်တောင်ပံအဆာသွတ် ၂၃၀
ကြက်တောင်ပံကမာဆော့စ် ၂၃၂
နို့သားရှောက်ချဉ်သီးချက် ၂၃၃
ဘဲသားကျပ်တင်အကြွပ် ၂၃၄
ငရုတ်ကောင်းလူးဘဲအရေခွံကြွပ်ကြော် ၂၃၅
ဝိန်းဥအဆာသွတ်ဘဲကောင်လုံးကြော် ၂၃၆
ရတနာရှစ်သွယ်ဘဲကလေးနှပ် ၂၃၇
ဆီးသီးနှင့်ဘဲကလေးကောင်လုံးပေါင်း ၂၃၉
ဝက်ဦးနှောက်ကြော် ၂၄၁

၅၃။ ကြက်သည်းချိုချဉ် ၂၄၂
၅၄။ ဘဲမြစ်ချိုချဉ်မွှေကြော် ၂၄၃
၅၅။ ကြက်သားနှင့်ကျောက်ကပ်မွှေကြော်သုပ် ၂၄၄
၅၆။ တရုတ်ပုံစံဝက်သားလွှာ ၂၄၅
၅၇။ ဝက်သားကြက်သွန်မြိတ်မွှေကြော် ၂၄၆
၅၈။ ဝက်သားချိုချဉ် ၂၄၇
၅၉။ ဝက်သားပြောင်းဆီပြုပ်ကြော် ၂၄၈
၆၀။ ဝက်နံရိုးပဲနက်စေ့ချဉ်ပေါင်း ၂၄၉
၆၁။ 'ဂျင်ဒူ'ဝက်နံရိုးကြော် ၂၅၀
၆၂။ အိန္ဒိယဝက်နံရိုးကြော် ၂၅၀
၆၃။ ဝက်သားလိပ်ကင် ၂၅၂
၆၄။ ဝက်သားလွှာကင် ၂၅၃
၆၅။ ဝက်သားပုလဲလုံး ၂၅၄
၆၆။ ဝက်သားလိပ်နှင့်ဘရိုကိုလီမွှေကြော် ၂၅၅
၆၇။ ဝက်သားမျှင်နှင့်ပဲနှစ်အချို ၂၅၆
၆၈။ ဝက်သားမျှင်မွှေကြော် ၂၅၇
၆၉။ ဝက်သားသခွားချဉ်မွှေကြော် ၂၅၈
၇၀။ ဝက်သားမုန်ညင်းစိမ်းမွှေကြော် ၂၅၉
၇၁။ ဝက်သားမြေပဲနှင့်မုန်ညင်းစိမ်းမွှေကြော် ၂၆၀
၇၂။ ဝက်သားလွှာနှစ်မျိုးချက် ၂၆၁
၇၃။ အရောင်လက်ဝက်ပေါင်လွှာ ၂၆၂
၇၄။ ဝက်သားပဲချဉ်ဆော့စ်ပေါင်း ၂၆၃
၇၅။ ဝက်သားမုန်ညင်းရိုးတံဆားနယ်ခြောက်ပေါင်း ၂၆၄
၇၆။ အမဲမွှေကြော်ကမာဆော့စ် ၂၆၅
၇၇။ အမဲသားငရုတ်စိမ်းမွှေကြော် ၂၆၆
၇၈။ အမဲသားဟင်းသီးဟင်းရွက်မွှေကြော် ၂၆၇
၇၉။ အမဲသနီလွှာချက် ၂၆၈
၈၀။ သိုးသားသီးနှံစုံမွှေကြော် ၂၆၉
၈၁။ ဝက်အစာအိမ်မုန်ညင်းစိမ်းမွှေကြော် ၂၇၀
၈၂။ အသည်းသီးနှံစုံမွှေကြော် ၂၇၁
၈၃။ ဝက်ကျောက်ကပ်သီးနှံစုံမွှေကြော် ၂၇၂
၈၄။ ဝက်အစာအိမ်နှင့်ကျောက်ကပ်မွှေကြော် ၂၇၃
၈၅။ အသားစုံစဉ်းကောခေါက်ဆွဲကြော် ၂၇၄
၈၆။ အမဲပုဆိုးကြမ်းသနီချက် ၂၇၅
၈၇။ ငါးမုတ်ပေါင်း ၂၇၇
၈၈။ ငါးသိုင်းပဲနက်စေ့ချဉ်ပေါင်း ၂၇၈
၈၉။ ငါးမုတ်ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်မှိုပေါင်း ၂၇၉

၉၀။
၉၁။
၉၂။
၉၃။
၉၄။
၉၅။
၉၆။
၉၇။
၉၈။
၉၉။
၁၀၀။
၁၀၁။
၁၀၂။
၁၀၃။
၁၀၄။
၁၀၅။
၁၀၆။
၁၀၇။
၁၀၈။
၁၀၉။
၁၁၀။
၁၁၁။
၁၁၂။
၁၁၃။
၁၁၄။
၁၁၅။
၁၁၆။
၁၁၇။
၁၁၈။
၁၁၉။
၁၂၀။
၁၂၁။
၁၂၂။
၁၂၃။
၁၂၄။
၁၂၅။
၁၂၆။

ပုံစံမပျက်ငါးပေါင်း ၂၈၀
ငါး၊ ဝက်ပေါင်းခြောက်နှင့်မှိုပေါင်း ၂၈၁
ငါးချိုချဉ် ၂၈၂
ပုံစံမပျက်ငါးပြုတ်အချဉ် ၂၈၃
ငါးမုတ်ကျပ်တင်နှင့်မာယိုနီးစ်ဆော့စ် ၂၈၄
ကကတစ်ငါးဟင်း ၂၈၅
ငါးဝါသနီချက် ၂၈၆
ငါးကြင်းပဲပုပ်နှစ်အစပ်နှပ် ၂၈၇
ငါးလွှာနှပ်နှင့်ဆော့စ် ၂၈၈
ငါးမြီးနှပ် ၂၈၉
ငါးဆုပ်လုံးခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် ၂၉၀
ငါးလိပ်ပြောင်းဖူးမွှကြော် ၂၉၁
ငါးလွှာနှင့်တရုတ်ဝက်ပေါင်သားဆီမြှုပ်ကြော် ၂၉၂
ပုစွန်လိပ်ပြာကြော် ၂၉၃
ပုစွန်ပေါင်မုန့်ကြော် ၂၉၄
ပုစွန်ကြက်သွန်မြိုမွှကြော် ၂၉၅
ရှူးရှုရှုံ့မွှေးပုစွန်မွှကြော် ၂၉၆
ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံးဘရိုကိုလီမွှကြော် ၂၉၇
အကြည်ရောင်ပုစွန် ၂၉၈
ပုစွန်လိပ်ပြာဆီမြှုပ်ကြော် ၂၉၉
ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံးကြော် ၃၀၀
ရွှေရောင်ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံးကြော် ၃၀၁
ပုစွန်ကောက်ညှင်းချပ်ထုပ်ကြော် ၃၀၂
ပုစွန်နိုရီကျောက်ခက်ကြော် ၃၀၃
ပုစွန်ပဲသီးစိမ်းမွှကြော် ၃၀၄
ပုစွန်သီဟိုဠ်စေ့မွှကြော် ၃၀၅
ပုစွန်သီးစုံမွှကြော် ၃၀၆
ပုစွန်အချဉ်ဆော့စ်မွှကြော် ၃၀၇
ပုစွန်ကောက်ညှင်းခွက်မွှကြော် ၃၀၈
ခုံးခြမ်းလွှာသားနှင့်ကမာဆော့စ် ၃၀၉
ခုံးခြမ်းနှင့်ကျောက်ကပ်မွှကြော် ၃၁၀
ခုံးသားကောက်မှိုမွှကြော် ၃၁၁
ငါးရှဉ့်သစ်ချသီးသနီချက် ၃၁၂
ငါးရှဉ့်ကြက်သွန်မြိတ်မွှကြော် ၃၁၃
ကင်းမွန်ငရုတ်ခြောက်မွှကြော် ၃၁၄
ကင်းမွန်သီးစုံမွှကြော် ၃၁၅
ပင်လယ်မျှော့နက်နှင့်ဝက်သားလုံး ၃၁၆

၁၂၇။ ပင်လယ်မျှော့နက်နှင့်ပုစွန်ဥမွှကြော် ၃၁၇
၁၂၈။ ပင်လယ်မျှော့နက်အဆာသွတ်နှပ် ၃၁၈
၁၂၉။ ကမာလိပ်ဆီမြှုပ်ကြော် ၃၂၀
၁၃၀။ ကမာသားပဲနက်စေ့ချဉ်မွှကြော် ၃၂၁
၁၃၁။ ကဏန်းဖူးရောင်မွှကြော် ၃၂၂
၁၃၂။ ကဏန်းငရုတ်စိမ်းမွှကြော် ၃၂၃
၁၃၃။ ဆန်ခေါက်ဆွဲနှင့်ကဏန်းမွှကြော် ၃၂၄
၁၃၄။ ကဏန်းသားကောက်ရိုးမှိုမွှကြော် ၃၂၅
၁၃၅။ ကဏန်းသားဝက်အကြောမွှကြော် ၃၂၆
၁၃၆။ ကဏန်းချိုချဉ်မွှကြော် ၃၂၇
၁၃၇။ ဖားခြေထောက်နှင့်ကော်လုံးကြော် ၃၂၈
၁၃၈။ “ မပို”ပဲပြားနှပ် ၃၂၉
၁၃၉။ ပဲပြားဟင်းသီးဟင်းရွက်သနီချက် ၃၃၀
၁၄၀။ ဘောဂျင်းပုံစံပဲပြားကြော် ၃၃၁
၁၄၁။ ပဲပြားအဆာသွတ် ၃၃၂
၁၄၂။ ပဲပြားခုနစ်လွှာဆီမြှုပ်ကြော် ၃၃၃
၁၄၃။ ပဲပြားနှင့်တရုတ်ကြွက်နားရွက်မှိုကြော်နှပ် ၃၃၄
၁၄၄။ ရတနာရှစ်သွယ်သီးစုံမွှကြော် ၃၃၅
၁၄၅။ ကြက်သားတုအလုံးကြော် ၃၃၆
၁၄၆။ ခရမ်းသီးဝက်သားစဉ်းကောလိပ် ၃၃၇
၁၄၇။ ပဲပြားအဆာသွတ်လိပ်ပေါင်း ၃၃၈
၁၄၈။ မှိုနှင့်စူတန်မွှကြော် ၃၃၉
၁၄၉။ ရွှေရောင်ကြက်ဥခေါက်ကြော် ၃၄၀
၁၅၀။ ကြက်ဥအမျှင်လုံးပေါင်း ၃၄၁
၁၅၁။ ရွှေရောင်ကြက်ဥပေါက်စီလုံးကြော် ၃၄၂
၁၅၂။ သုံးရောင်ခြယ်ကြက်ဥပေါင်းလွှာ ၃၄၃
၁၅၃။ ကြက်ဥဖူးရောင်ကြော် ၃၄၄
၁၅၄။ ကြက်ဥကြက်သွန်မျှင်မွှကြော် ၃၄၅
၁၅၅။ ပုစွန်ငုံးဥပေါင်မုန့်ကြော် ၃၄၅
၁၅၆။ ငုံးဥပဲပြားထုပ်ကြော် ၃၄၆
၁၅၇။ ငုံးဥမှိုကြော်နှပ် ၃၄၇
၁၅၈။ ဝက်သားစဉ်းကောပဲကြာဆံမွှကြော် ၃၄၈
၁၅၉။ သုံးရောင်ခြယ်ကနုကမာသားလုံး ၃၄၉
၁၆၀။ ဟင်းရွက်လေးမျိုးစုံပွဲ ၃၅၀
၁၆၁။ ဂေါ်ဖီထုပ်ငရုတ်သီးမွှကြော် ၃၅၁
၁၆၂။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြက်ဆီမွှကြော် ၃၅၂
၁၆၃။ ထောပတ်နှင့်မုန်ညင်းဖြူထုပ်မီးဖုတ် ၃၅၃
၁၆၄။ နွားနို့ဆော့စ်နှင့်ပန်းဂေါ်ဖီမွှကြော် ၃၅၄
၁၆၅။ ပဲပင်ပေါက်အချဉ်မွှကြော် ၃၅၅

၁၆၆။ ကြက်သားမြွှာပဲပင်ပေါက်မွှေကြော် ၃၅၆
၁၆၇။ မျှစ်မွှေကြော် ၃၅၇
၁၆၈။ ကညွတ်နှင့်ဆော့စ် ၃၅၇
၁၆၉။ သခွားသီးမွှေကြော် ၃၅၈
၁၇၀။ ကျောက်ဖရုံသီးအဆာသွတ် ၃၅၉
၁၇၁။ ငါးရန့်မွှေးခရမ်းသီးကြော် ၃၆၀
၁၇၂။ ပဲတောင့်ရှည်အခြောက်ချက် ၃၆၁
၁၇၃။ မျှစ်ချိုချဉ်မွှေကြော် ၃၆၂
၁၇၄။ မှိုမျှစ်နှင့်ကမာဆော့စ်မွှေကြော် ၃၆၃
၁၇၅။ မှိုရွှေရောင်ငွေရောင် ၃၆၄
၁၇၆။ သီးရွက်မွှေကြော်ပွဲ ၃၆၅
၁၇၇။ ကြက်သားကြွက်နားရွက်မှိုအဆာသွတ် ၃၆၆
၁၇၈။ ပုစွန်အနှစ်အဆာသွတ်မှို ၃၆၇
၁၇၉။ ပဲနက်ချဉ်ကြက်ဟင်းခါးသီးအဆာသွတ် ၃၆၉
၁၈၀။ အဆာသွတ်ပန်းငရုတ်စိမ်းချက် ၃၇၀
၁၈၁။ ရန့်သုံးမျိုးအမျှင်ဟင်းချို ၃၇၀
၁၈၂။ ငါးမန်းတောင်ကြက်သားနှပ် ၃၇၂
၁၈၃။ ဘဲသားမျှင်သီးစုံဟင်းချို ၃၇၃
၁၈၄။ ချဉ်စပ်ဟင်းချို (ယိုးဒယားဟင်းချို) ၃၇၄
၁၈၅။ ငါးဝါဟင်းချို ၃၇၅
၁၈၆။ အသားလွှာငါးပိအချိုရည်ဟင်းချို ၃၇၆
၁၈၇။ ကညွတ်ဟင်းချို ၃၇၇
၁၈၈။ ပဲသီးစိမ်းပြောင်းဖူးဟင်းချို ၃၇၈
၁၈၉။ 'လိုစွန်' အမဲသား ၃၇၉
၁၉၀။ ကြက်သားနှမ်းဆီစွပ်ပြုတ် ၃၈၀
၁၉၁။ ကြက်သားသခွားချဉ်ပြုတ်ချက် ၃၈၁
၁၉၂။ ကြက်သားမှိုပြုတ်ချက် ၃၈၂
၁၉၃။ ကြက်ခြေထောက်နှင့်မှိုဟင်းချို ၃၈၃
၁၉၄။ ကြက်တောင်ပံအဆာသွတ်ဟင်းချို ၃၈၃
၁၉၅။ ငုံးဥမှိုဟင်းချို ၃၈၅
၁၉၆။ ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံးမှိုဟင်းချို ၃၈၆
၁၉၇။ အဆာသွတ်ခုံးဟင်းချို ၃၈၇
၁၉၈။ ပုစွန်အဆာသွတ်သခွားသီးဟင်းချို ၃၈၈
၁၉၉။ ပုစွန်ကြက်ဥလိပ်ဟင်းချို ၃၈၉
၂၀၀။ သုံးရောင်ခြယ်ဝက်သားလိပ်ဟင်းချို ၃၉၀
၂၀၁။ ငါးဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းချို ၃၉၂
၂၀၂။ ငါးလိပ်ပေါင်းဟင်းချို ၃၉၃
၂၀၃။ ရှုံ့သုံးမျိုးဟင်းချို ၃၉၄
၂၀၄။ ဝက်ပေါင်ခြောက်ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို ၃၉၅

၂၀၅။ ရတနာရှစ်သွယ်ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို ၃၉၆
၂၀၆။ နံရိုးဟင်းချို ၃၉၇
၂၀၇။ နံရိုးပဲပင်ပေါက်ဟင်းချို ၃၉၈
၂၀၈။ မုန်လာဥမျှင်ငါးဟင်းချို ၃၉၉
၂၀၉။ ပဲကြာဆံနှင့်ကြိမဆိုင်ဟင်းချို ၄၀၀
၂၁၀။ ကြက်ဥအဆာသွတ်ဟင်းချို ၄၀၁
၂၁၁။ ဝက်ဦးနှောက်ကြက်ဥပေါင်းဟင်းချို ၄၀၂
၂၁၂။ ဝက်အစာအိမ်ခုံးမြစ်ဟင်းချို ၄၀၄
၂၁၃။ ငါးခေါင်းအင်တုံပြုတ်ချက် ၄၀၅
၂၁၄။ ပဲပြားဟင်းချို ၄၀၆
၂၁၅။ မုန်ညင်းထုပ်အင်တုံဟင်း ၄၀၇
၂၁၆။ ရှုံ့ဆယ်မျိုးဟင်းချို ၄၀၈
၂၁၇။ ငှက်သိုက်ဟင်းချို ၄၀၉
၂၁၈။ ငါးပြုတ်ဟင်းချို ၄၁၀
၂၁၉။ ကော်ဖူးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မွှေကြော် ၄၁၁
၂၂၀။ အဆာသွတ်ဂေါ်ဖီလိပ်ပေါင်း ၄၁၂

စတုတ္ထပိုင်း ၄၁၃

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော တရုတ်အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများ
CHINESE RECIPES USED IN MYANMAR

- နိဒါန်း(၂) ၄၁၅

၂၂၁။ ထမင်းဖြူ ၄၁၈

ဟင်းချိုများ *SOUPS* ၄၁၉

- ဟင်းချိုရည်များ ၄၂၀

၂၂၂။ ကြက်ပြုတ်ရည် ၄၂၂
၂၂၃။ ကြက်သားနှင့်ဝက်သားပြုတ်ရည် ၄၂၄
၂၂၄။ ခရမ်းချဉ်သီးကြက်ဥမျှင်ဟင်းချို ၄၂၅
၂၂၅။ ကျောက်ကပ်နှင့်ပဲပြားဟင်းချို ၄၂၆
၂၂၆။ ဖက်ထုပ်ဟင်းချို ၄၂၇
၂၂၇။ ကြက်သားနှင့်မှိုဟင်းချို ၄၂၉
၂၂၈။ ပဲပြားနှင့်ဟင်းနုနယ်ဟင်းချို ၄၃၀
၂၂၉။ ကြက်ဥဟင်းချို ၄၃၀
၂၃၀။ အသားလုံးဟင်းချို ၄၃၁
၂၃၁။ အသားနှင့်အသီးအရွက်ဟင်းချို ၄၃၁
၂၃၂။ ချဉ်စပ်ဟင်းချို ၄၃၂

အသားများ *MEATS* ၄၃၃

- အသားများ ၄၃၄

၂၃၃။ အသားတုံးနှင့်စားပြိန်ရည် ၄၃၆

အသားပေါင်း ၄၃၆
ရန့်မွှေးဝက်သား ၄၃၇
ကြက်သွန်ဖြူနံ့ရိုးကင် ၄၃၈
စူးရှရန့်မွှေးအသားလုံး ၄၃၈
ကန်တုံအမဲသားမြွှာကြော် ၄၃၉
အမဲသားကမာဆော့စ်ချက် ၄၄၀
အသည်းကြော် ၄၄၁
ဝက်ကျောက်ကပ်ဆီမြုပ်ကြော် ၄၄၂
အမဲပုဆိုးကြမ်းနှပ် ၄၄၃
ဝက်သားနှင့်ကြက်သွန်မြိတ်မွှေကြော် ၄၄၄

ကြက်၊ ဘဲနှင့် သားကောင်များ *CHICKEN, DUCK & GAME* ၄၄၅

ကြက်၊ ဘဲနှင့် သားကောင်များ ၄၄၆
ကြက်သားနှင့် နှမ်းဆီမွှေးဟင်း ၄၄၈
ကြာစေ့ဖြူရောင်ကြက်သားကြော် ၄၄၈
အရည်ရွှမ်းဘဲပေါင်း ၄၄၉
ခိုသားဆီမြုပ်ကြော် ၄၅၀
ငုံးသားမွှေကြော် ၄၅၁
ငုံးသားဘာဘေကျူးကင် ၄၅၂

ငါးနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါများ *FISH & SHELLFISH* ၄၅၃

ငါးနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါများ ၄၅၄
ငါးအစပ် ၄၅၇
ငါးပဲငါးပိ ၄၅၇
ပုစွန်ပဲငါးပိ ၄၅၈
ပုစွန်ငါးဆုပ်လုံး ၄၅၉
တကောင်းကြက်ဥပေါင်း ၄၆၀

ဥအမျိုးမျိုး *EGGS* ၄၆၁

ဥအမျိုးမျိုး ၄၆၂
ကြက်ဥပေါင်း ၄၆၃
ကြက်ဥနှင့်ခရမ်းချဉ်သီး ၄၆၃
ကြက်ဥအလိပ် ၄၆၄
ကြက်ဥလက်ဖက်ရည် ၄၆၄
ငုံးဥ၊ ဆေးဘဲဥ၊ ဘဲဥဆားစိမ်နှင့်ကြက်ဥပေါင်း ၄၆၅
ကြက်ဥပဲပြားပေါင်း ၄၆၆

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ *VEGETABLES* ၄၆၇

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၄၆၈
အသားနှင့်ပန်းငရုတ်ပွကြော် ၄၇၀
ရန့်မွှေးပဲသီး ၄၇၁
ခရမ်းသီးမွှေ ၄၇၁
ပဲလိပ်ပြာကြော် ၄၇၂

၂၆၅။ ပဲစေ့နှင့်ဆော့စ် ၄၇၃
၂၆၆။ ဆိတ်သားနှင့်ကြက်သွန်မြိတ် ၄၇၄
၂၆၇။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သနပ်ချဉ် ၄၇၅
၂၆၈။ ပဲပင်ပေါက်ချဉ်အအေးပွဲ ၄၇၆

အဆာခြေစာနှင့်အချိုပွဲများ *SNACKS & SWEETS* ၄၇၇

- အဆာပြေစာနှင့် အချိုပွဲစားဖွယ်ရာများ ၄၇၈

၂၆၉။ ခေါက်ဆွဲကြော် ၄၈၀
၂၇၀။ ခေါက်ဆွဲပြုတ် ၄၈၁
၂၇၁။ ထမင်းကြော် ၄၈၂
၂၇၂။ အဆာသွတ်မုန့်ပြား ၄၈၂
၂၇၃။ အဆာသွတ်ပေါက်စီ ၄၈၃
၂၇၄။ ဘာဒံသီးအချိုပွဲရည် ၄၈၄
၂၇၅။ သုံးရောင်ခြယ် ၄၈၅
၂၇၆။ သိုးမြီးမုန့် ၄၈၅
၂၇၇။ ပဲချောင်းမုန့် ၄၈၆
၂၇၈။ အာလူးသကြားဖုံး ၄၈၆

ပဉ္စမပိုင်း ၄၈၇

သက်သတ်လွတ် အသားတုနှင့် သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်နည်းများ
VEGETARIAN LOAF & VEGETARIAN FOOD RECIPES

- သက်သတ်လွတ် အသားတုများ ၄၈၉
- အသားတုဝက်အူချောင်းပြုလုပ်နည်း ၄၉၀
- ဝက်အသားတုပြုလုပ်နည်း ၄၉၀
- အသားတု ငါးဆုပ်လုံးပြုလုပ်နည်း ၄၉၀
- အသားတု ပုစွန်ပြုလုပ်နည်း ၄၉၀

၂၇၉။ အသားတု သက်သတ်လွတ် ပုစွန်ချိုချဉ်ကြော် ၄၉၁
၂၈၀။ အသားတု သက်သတ်လွတ် ကုန်းဘောင်ကြီးကြော် ၄၉၂
၂၈၁။ အသားတု သက်သတ်လွတ် မျှစ်ချဉ်ကြော် ၄၉၃
၂၈၂။ အသားတု သက်သတ်လွတ် မုန်ညင်းကြော် ၄၉၃
၂၈၃။ အသားတု သက်သတ်လွတ် ကော်ပြန့်ကြော် ၄၉၄
၂၈၄။ အသားတု သက်သတ်လွတ် ကြာဆံကြော် ၄၉၅
၂၈၅။ အသားတု သက်သတ်လွတ် အစိမ်းကြော် ၄၉၆
၂၈၆။ အသားတု သက်သတ်လွတ် ခေါက်ဆွဲကြော် ၄၉၇
၂၈၇။ အသားတု သက်သတ်လွတ် (၁၂)မျိုးဟင်းချို ၄၉၈
၂၈၈။ အသားတု သက်သတ်လွတ် စွန်တန်ဟင်းချို ၄၉၉
၂၈၉။ အသားတု ပိန်းဥဟင်းချို ၅၀၀
၂၉၀။ အသားတု ပဲငါးပိချက် ၅၀၀
၂၉၁။ အသားတု ကျောက်ဖရုံသီးပဲလိပ်ကြော် ၅၀၁
၂၉၂။ အသားတု ဝက်အူချောင်းဟင်း ၅၀၁
၂၉၃။ အသားတု ဝက်သားပြားကြော် ၅၀၂

ဆဋ္ဌမပိုင်း ၅၀၃

ဒင်ဆမ်း မုန့်မျိုးစုံ ပြုလုပ်နည်းများ
DIMSUM RECIPES

- ဒင်ဆမ်း ၅၀၅
- ဒင်ဆမ်းချက်ပြုတ်နည်းဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်များ ၅၀၇

၂၉၄။ ဝက်ဆီ ဗင်နီလာမုန့် ၅၀၈
၂၉၅။ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးမုန့်(တီကွေ့) ၅၁၀
၂၉၆။ ကြက်ဥမုန့်ပေါင်း ၅၁၂
၂၉၇။ ပဲနီမုန့် ၅၁၃
၂၉၈။ ကြံရည်ပူတင်းမုန့် ၅၁၄
၂၉၉။ ဝက်အူချောင်းမုန်လာဥမုန့် ၅၁၆
၃၀၀။ အသားကင်ငါးဖက်ထုပ် ၅၁၈
၃၀၁။ ကြွပ်ရွဖက်ထုပ်ကြော် ၅၂၀
၃၀၂။ ပိန်းဥအဆာသွတ်မုန့်ကြော် ၅၂၂
၃၀၃။ အခွံနှစ်ထပ်မုန့် ၅၂၄
၃၀၄။ စွန်ပလွံယိုမုန့် ၅၂၆
၃၀၅။ အုန်းသီးအထပ်မုန့်ကြော် ၅၂၈
၃၀၆။ ရောင်စုံဆေးဘဲဥမုန့် ၅၃၀
၃၀၇။ ကြွပ်ရွသစ်ကြားသီးမုန့် ၅၃၂
၃၀၈။ ဝက်သားကင်အကြွပ်မုန့် ၅၃၄
၃၀၉။ ကျောက်ဖရုံယိုမုန့် ၅၃၆
၃၁၀။ မုန်လာဥဝါမုန့် ၅၃၈
၃၁၁။ ကြက်သွန်နီကျပ်တင်မုန့်ဝိုင်း ၅၄၀
၃၁၂။ တရုတ်မုန့်ပြားကြော် ၅၄၂
၃၁၃။ ဟင်းရွက်အသားပေါက်စီ ၅၄၄
၃၁၄။ ကမာဆီအသားကင်ပေါက်စီ ၅၄၆
၃၁၅။ အသားပေါင်းပေါက်စီ ၅၄၈
၃၁၆။ ပဲ၊ဘဲဥကောက်ညှင်းထုပ် ၅၅၀
၃၁၇။ အဆင့်မြင့်ကောက်ညှင်းထုပ် ၅၅၂
၃၁၈။ ကြွပ်ရွဆီကြော်ကောက်ညှင်းထုပ် ၅၅၄
၃၁၉။ အုန်းနှင်းဘောလုံးမုန့် ၅၅၆
၃၂၀။ ကြွပ်ရွမြေစာဥကြော် ၅၅၈
၃၂၁။ ဖက်ထုပ်ကြော်ချိုချဉ် ၅၆၀
၃၂၂။ အမဲသားစဉ်းကောလုံးပေါင်း ၅၆၂
၃၂၃။ "ရှိုးမိုင်" ဝက်သားပေါင်း ၅၆၄

- ဒင်ဆမ်းမုန့်ပြုလုပ်နည်းသုံးဝေါဟာရများ ၅၆၆

သတ္တမပိုင်း ၅၆၇

တရုတ်ပြည် ဒေသအလိုက် ချက်ပြုတ်နည်းများ
CHINESE REGIONAL COOKING

- တရုတ်ပြည်ဒေသအလိုက် ချက်ပြုတ်နည်းများ *Chinese Regional Cooking* ၅၆၉

ပေကျင်းနှင့် တရုတ်ပြည်မြောက်ပိုင်းဒေသ ချက်ပြုတ်နည်းများ ၅၇၃
BEIJING & NORTH CHINA COOKING

၃၂၄။ သိုးသားကြက်သွန်မြိတ်ကြော် ၅၇၃
၃၂၅။ ပုစွန်ထုပ်ကြီးမွှေကြော် ၅၇၄
၃၂၆။ အမယ်ငါးမျိုးဟင်းချို ၅၇၅
၃၂၇။ ပေကျင်းဘဲကင် ၅၇၆
၃၂၈။ ပေကျင်းဝိုင်ဆော့စ်ငါးပေါင်း ၅၈၀

ရှန်ဟိုင်းနှင့် တရုတ်ပြည်အရှေ့ပိုင်းဒေသ ချက်ပြုတ်နည်းများ ၅၈၁
SHANGHAI & EAST CHINA COOKING

၃၂၉။ ဝက်သားတုံးကြော်နှင့်တို့နှစ်စားငန်စပ်ရည် ၅၈၁
၃၃၀။ ပုစွန်သခွားသီးကြော် ၅၈၂
၃၃၁။ ဝက်ပေါင်သား၊ ကြာစေ့နှင့် ပျားရည်ဆော့စ် ၅၈၂
၃၃၂။ မုန့်ညင်းထုပ်နှပ်ချက် ၅၈၄
၃၃၃။ ငါးနှင့်ပဲပြားနှပ် ၅၈၅

ကန်တုံနှင့် တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်းဒေသ ချက်ပြုတ်နည်းများ ၅၈၆
CANTON & SOUTH CHINA COOKING

၃၃၄။ ကန်တုံဘဲကင် ၅၈၆
၃၃၅။ အမဲသား၊ ဘရိုကိုလီနှင့်ကမာဆော့စ် ၅၈၉
၃၃၆။ ပုစွန်ပြုတ်နှင့် တို့နှစ်အရည် ၅၉၀
၃၃၇။ ကဏန်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဟင်း (ကန်တုံပုံစံ) ၅၉၁

စီချွမ်နှင့် တရုတ်ပြည်အနောက်ပိုင်းဒေသ ချက်ပြုတ်နည်းများ ၅၉၂
SZECHUAN & WEST CHINA COOKING

၃၃၈။ ဝက်သားနှစ်ပြန်ချက် ၅၉၂
၃၃၉။ အမဲသားစဉ်းကောပဲပြားမွှေကြော် ၅၉၃
၃၄၀။ ကြက်ပူတင်းပေါင်း ၅၉၄
၃၄၁။ ဝက်အသည်းကြော် ၅၉၅
၃၄၂။ ဝက်ကျောက်ကပ်အစပ်ကြော် ၅၉၆
၃၄၃။ စီချွမ်ဟော့ပေါ့ ၅၉၈

- သိထားသင့်သည့်အရာများ ၆၀၀
- မှီငြမ်းစာအုပ်စာရင်း ၆၀၃