

မာတိကာ

ကချင်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ကြက် ကချင်ချက်	၁
၂။ အမဲသား ကချင်ချက်	၃
၃။ ကချင်ခရမ်းချဉ်သီး ငရုတ်သီးထောင်း	၅
၄။ ငါး ကချင်ချက်	၆
၅။ ဝက် ကချင်ချက်	၈
၆။ ပိန်းဥဟင်းရည်	၁၀
၇။ ကချင်ပဲပုတ်ထောင်း	၁၂
၈။ ကချင်ရိုးရာ (ဝါးကျည်တောက်ဟင်းတစ်မျိုး)	၁၄
၉။ မျှစ်ချဉ်ခြောက် သီးစုံဟင်းရည်	၁၆
၁၀။ ရုပ်ဂျန်ထမင်းသုပ်	၁၈
၁၁။ မုန့်ညင်းစော ဟင်းရည်	၂၀

ကယားဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ကယားရိုးရာဟင်းလျာ	၂၄
၂။ ကယားမုန့်ခါးသီးထောင်း	၂၆
၃။ ကယားမြေပဲထောင်းကြော်	၂၈
၄။ ပဲကြားနှင့်အသီးအရွက်စုံဟင်း	၃၀
၅။ အမဲအူချိုဟင်း	၃၂
၆။ ကယားထမင်းလုံး	၃၄
၇။ ကယားဝက်အူချောင်းပြုလုပ်နည်း	၃၅

ကရင်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ တာပယ်ပေါ(တာလပေါဟင်း)၊ မျှစ်ချိုသုပ်နဲ့ငရုတ်သီးထောင်း	၃၉
၂။ ငါးမီးဖုတ်သုပ်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရည်၊ ငပိဖျော်ရည်နဲ့ တညင်းသီးပြုတ်	၄၃
၃။ ဝက်သားပြုတ်ကြော်၊ ပဲပြုတ်ငါးပိချက်နဲ့ မုန့်ညင်းရွက်ကြော်	၄၆
၄။ ဝက်ဆီဖုတ်ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလေးနဲ့ ကရင်ငါးပိထောင်း	၅၀
၅။ ငါးခူငါးပိချက်နဲ့ လယ်ပတူရွက်အိုးကင်းတိုက်	၅၄
၆။ ဝက်ရိုးကြမ်းဟင်းချိုရည်	၅၆
၇။ ငါးသလောက်ဆီပြန်နဲ့ ကရင်ခရမ်းချဉ်သီးချက်	၅၇
၈။ ကရင်မျှစ်ချဉ်ဝက်လက်ချက်နဲ့ တညင်းသီး၊ ငံပြာရည်ချက်၊ တို့စရာအစုံ	၆၁
၉။ ဖားဆီပြန်ချက်၊ လယ်ပတူရွက်သုပ်နဲ့ ချဉ်ပေါင်ဖြူဟင်းရည်၊ ကရင်လူမျိုး ရိုးရာလေ့အစား/ပွဲတော်အကြောင်း	၆၄

ချင်းဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ပြောင်းဖူးစေ့ဟင်း (ချင်း ရိုးရာအစားအစာ)	၇၀
၂။ ဆတ်သားခြောက်ထောင်းကြော်	၇၂
၃။ ဝက်သားပြုတ်ကြော်	၇၄
၄။ ချင်းငရုတ်သီးထောင်း	၇၅
၅။ အမဲသားပြုတ်ကြော်	၇၇
၆။ ကြက်သားပြုတ်ကြော်	၇၈
၇။ ချင်းရိုးရာငါးပြုတ်ဟင်း	၇၉
၈။ ငါးပြုတ်ရည်ဟင်းချို	၈၁
၉။ ချင်းရိုးရာဟင်းတစ်မျိုး	၈၃
၁၀။ ဝက်နံရိုးပြုတ်ဟင်းရည်	၈၆

မွန်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ကြက်သားခူးရင်းသီးဟင်း	၈၉
၂။ ငါးနှပ်ချဉ်ရည်ဟင်း	၉၁

ဝက်သားသစ်တိုသီးဟင်း

၁။ ဝက်သားသစ်တိုသီးဟင်း	၉၃
၄။ ငါးရုံကြက်ပေါင်းသီးဟင်း	၉၅
၅။ ပိန်းဥဟင်းခါး	၉၇
၆။ မဲဇလီဟင်းချို	၉၈
၇။ သရက်သီးသုပ်	၁၀၀
၈။ သကြိန်ထမင်း	၁၀၁
၉။ ငါးခြောက်ပြုတ်ကြော်	၁၀၃
၁၀။ မုန့်ဟင်းခါး (မွန်ချက်)	၁၀၅

ယဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ဝက်သားနီချက်၊ ပဲကြီးနှပ်နဲ့ ချဉ်ပေါင်ရည်ကျဟင်းရည်	၁၀၉
၂။ ကြက်သားဆီပြန်၊ သီးသန့်အာလူးထောင်းနဲ့ ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်	၁၁၃
၃။ ငါးမြင်းဆီပြန်ဟင်းနဲ့ မန်ကျည်းရွက်နုသုပ်	၁၁၇
၄။ ငါးရုံခြောက်ပွကြော်၊ သရက်ချဉ်စပ်သုပ်နဲ့ ဆူးပုတ်ပဲကြီးဟင်းရည်	၁၂၀
၅။ ပုစွန်ထုပ်ဆီပြန် ငရုတ်သီးစပ်ချက်၊ ချဉ်ပေါင်အချိုကြော်နဲ့ပဲနီလေးဟင်းရည်	၁၂၄
၆။ အမဲနှပ်မွှေးမွှေး၊ သခွားသီးချဉ်စပ်သုပ်နဲ့ မောင်မခေါပဲဟင်းရည်	၁၂၇
၇။ ဆိပ်သားနှပ်ဆီပြန်၊ မြင်းခွာရွက်အချဉ်သုပ်နဲ့ ကုလားပဲဟင်းရေကျ	၁၃၁
၈။ ထောပတ်ထမင်း	၁၃၅
၉။ အုန်းထမင်း	၁၃၇
၁၀။ သာကူ၊ မုန့်ဖက်ထုပ်	၁၃၉

ရခိုင်ဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ပင်လယ်ငါးမုန့် (ရခိုင်ချက်)	၁၄၅
၂။ ဝက်သား (ရခိုင်ချက်)	၁၄၇
၃။ ရခိုင်ဘူးသီးချဉ်ရည်	၁၄၉

မဲဇလီပူးချဉ်ရည် (ရခိုင်ချက်)

၄။ မဲဇလီပူးချဉ်ရည် (ရခိုင်ချက်)	၁၅၁
၅။ ရခိုင်ရိုးရာလက်သုပ်	၁၅၃
၆။ ရခိုင်ထမင်းပွဲ အဓိက ဟင်းလက်သုပ်	၁၅၅
၇။ ပိန္နဲသီးငါးပိချက်	၁၅၇
၈။ ခရမ်းသီး (ရခိုင်ချက်)	၁၅၉
၉။ ငါးနီတူခြောက် ချဉ်စပ်သုပ် (ရခိုင်ရိုးရာ)	၁၆၁
၁၀။ ရခိုင်မုန့်တီ (အာပူလျာပူ)	၁၆၂
၁၁။ ရခိုင်မုန့်တီသုပ်	၁၆၄
၁၂။ ကြက်သားရခိုင်ချက်	၁၆၆

ရှမ်းဟင်းလျာ (စားသောက်ဖွယ်ရာများ)

၁။ ရှမ်းထမင်းချဉ်	၁၇၀
၂။ ဝက်ရိုးပြုတ်ဟင်းရည်	၁၇၂
၃။ ငါးပြုတ်နဲ့ငရုတ်သီးထောင်း	၁၇၃
၄။ ငရုတ်သီးထောင်း	၁၇၄
၅။ ဝက်စုအုကြော်	၁၇၅
၆။ ဝက်သားအချိုပေါင်း	၁၇၇
၇။ ပဲကြာစံနဲ့ပဲသီးသုပ်	၁၇၉
၈။ ဝက်သားနီချဉ်	၁၈၁
၉။ ဝက်သားနီချဉ်အသုပ်	၁၈၂
၁၀။ ဝက်သားပေါင်းတစ်မျိုး	၁၈၄
၁၁။ ဂျူးမြစ်နဲ့ ပဲပုပ်ကြော်	၁၈၆
၁၂။ ခရမ်းချဉ်သီး ပဲပုပ်ချက်	၁၈၈
၁၃။ ရှမ်းတို့ဟူးသုပ်	၁၉၀
၁၄။ တို့ဟူးနွေး	၁၉၂
၁၅။ ဟင်းထုပ်	၁၉၄
၁၆။ ရှမ်းရွှေထမင်း	၁၉၆
၁၇။ မြီးရည်	၁၉၇
၁၈။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၁၉၉