

မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာ
- စာရေးသူ၏မိတ်ဆက်စကား

၁။ အကောင်းဆုံးအာဟာရဓာတ်များ

၂။ ဥယျာဉ်ခြံမှ အာဟာရဓာတ်များ

- ဘရိုကိုလီ (ပန်းမုန်လာမျိုး) (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း)
- ပန်းဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လန်နှင့် ဆလတ်ထုပ်များ
- ဟင်းနုနွယ်နှင့် ဆွစ်ချာ
- (အထူး) ထည့်စရာဘူး၊ ဓွက်တစ်ခုခုဖြင့် စိုက်ပျိုးခြင်း
- (အထူး) တွဲလောင်းချထားသော ခြင်းတောင်းတွင် စိုက်ပျိုးခြင်း
- သကြားမုန်လာ
- ပဲစေ့အမျိုးမျိုးနှင့် ရွှေပဲသီး
- တောင်ကြီးပဲ
- ဂရင်းပဲနှင့် ရမ်နာပဲ
- ကညွတ်
- ဖရုံသီးအမျိုးမျိုး (ရွှေဖရုံသီးအမျိုးမျိုး)
- အာလူးများ
- မုန်လာဥဖြူ
- မုန်လာဥနီ
- ချင်း
- ဘလက်ကားရင့်နှင့် ရက်စဘယ်ရီများ
- အရွက်စိမ်း၊ ဆလတ်စိမ်းနှင့် အရွက်မျိုးစုံ
- မုန်ညင်းစိမ်း

- ခရမ်းချဉ်သီးများ
- (အထူး) အဆက်အပြတ်ခူးဆွတ်နိုင်သော အိုး
- (အထူး) ခရမ်းချဉ်သီးများကို တာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်နည်း
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကြက်သွန်မိတ်များနှင့် တုံဆိုင်
- သံပရိုသီး (သံပရာသီး)
- စတော်ဘယ်ရီနှင့် ဘလူးဘယ်ရီများ
- (အထူး) ချင်းအချိုပြုလုပ်နည်း

၄။ သဘာဝ၏လတ်ဆတ်သောလက်ဆောင်များ

- ဖက်ယားပင်
- ဒုလိပင်
- သစ်အယ်သီး
- ဆူးသီးမည်းပင် (သို့မဟုတ်) ဘလက်ဘယ်ရီ

၅။ ရေကန်နှင့်ပင်လယ်တို့မှ အကျိုးကျေးဇူးများ

- အဆီကြွယ်ဝသောငါးများ
- ပင်လယ်စာ
- ပင်လယ်ရေညှိ

၆။ မွေးမြူရေးခြံမှ ကောင်းမွန်သောစားဖွယ်ရာများ

- ကြက်သား
- အခြားအသားများ
- ဥအမျိုးမျိုး
- နို့၊ နို့ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲ
- (အထူး) အိမ်တွင်း ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်ခြင်း

၇။ သစ်သီးခြံများမှ ဆုလာဘ်များ

- ပန်းသီး
- မက်မွန်သီး
- သလဲသီး
- ကတွတ်သီး
- သစ်ကြားသီး
- ဗာဒံစေ့
- ထောပတ်သီး

- သံလွင်သီး

၈။ ပန်းခင်းထဲမှ အာဟာရဓာတ်များ

- ဂျေရုစလင် အာတီချုပ်
- နေကြာပန်း

၉။ စွမ်းအားတိုးစေသော အစေ့ပဒေသာယို

- ပျားရည်
- (အထူး) လက်စင်းဒါးရေပြုလုပ်ခြင်း
- လက်စင်းဒါး

၈၁

၁၀။ မီးဖိုဆောင်မှ အခြေခံအစားအစာများ

- ကုလားပဲ
- ပဲနီကလေး
- ကွေကာအုပ်
- ဆန်လုံးညို
- ဂျုံကြမ်း
- (အထူး) ဂျုံမှုန့်ညက်သားအချဉ်အလျင်ပြုလုပ်ခြင်း

၉၁

၁၀။ ဟင်းလျာချက်ပြုတ်နည်းများ

၁၁။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ နောက်ဆက်တွဲ

၁၂။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သော ဝေါဟာရအချို့ရှင်းလင်းချက်

၁၀၄

၁၂၃