

မာတိကာ

၁။ ကြက်သားဆားပေးပြုလုပ်နည်း	၁
၂။ ကြက်သားနှင့် ဂဏန်းဖက်ထုပ်ကြော်	၃
၃။ ကြက်သားနှင့် ခေါက်ဆွဲသုပ်	၅
၄။ ကြက်သားလုံးချိုချဉ်ကြော်	၇
၅။ ကြက်သားကင်အစပ်သုပ်	၁၀
၆။ ကြက်သားပဲခဲပြာရည်အစပ်ချက်	၁၂
၇။ ပဲခဲပြာရည်ဆမ်းကြက်သားသုပ်	၁၅
၈။ အာလူးနှင့် ကြက်တောင်ပံ	၁၇
၉။ ကြက်ကုန်းဘောင်ကြီးကြော်	၁၉
၁၀။ စီချမ်ကြက်သားနှင့် မြေပဲ	၂၁
၁၁။ ကြက်ခြေထောက် တရုတ်မိုပေါင်း	၂၃
၁၂။ ပျားရည်ဆမ်းသော ကြက်တောင်ပံ	၂၅
၁၃။ ကြက် အူမဆလာဟင်း	၂၇
၁၄။ ကြက်တောင်ပံကြော်	၂၉
၁၅။ အုန်းနို့ကြက်ဥဟင်း	၃၁

၁၆။ ကြက်သားနှင့် ကန်စွန်းရွက်ကြော်	၃၃
၁၇။ မန်ကျည်းသီးကြက်ဥကြော်ချက်	၃၅
၁၈။ ကြက်ဥဟင်းချို	၃၇
၁၉။ ကြက်ယိုးဒယားကုန်းဘောင်	၃၉
၂၀။ အသားကန်စွန်းရွက်သုပ်	၄၂
၂၁။ ကြက်စဉ်းကောနှင့် ပူဒီနာသုပ်	၄၄
၂၂။ ဆူးပုပ်ဘဲဥလိပ်ကြော်	၄၆
၂၃။ ကြက်စွပ်ပြုတ်လုပ်နည်း	၄၈
၂၄။ ကြက်သားအာလူးဟင်း	၅၁
၂၅။ ဝက်သားကြက်သွန်ဖြူဆော့စ်ဟင်း	၅၃
၂၆။ အစိမ်းကြော် (ဝက်သားအသီးအရွက်)	၅၅
၂၇။ ဝက်သားနီချက်ဟင်း	၅၇
၂၈။ စီချမ်ဝက်သားနှင့် ခရမ်းသီးနှပ်	၅၉
၂၉။ ဝက်သားဟင်းလေးချက် (မြန်မာချက်)	၆၂
၃၀။ ဝက်သားဒညင်းသီးဆီပြန် (မြန်မာချက်)	၆၄
၃၁။ ဝက်သားငရုတ်သီး (မြန်မာချက်)	၆၆
၃၂။ ဝက်နံရိုးနှင့် ပိန္နဲကင်းဟင်း (မြန်မာချက်)	၆၇
၃၃။ ဝက်အူမကြီး (မြန်မာချက်)	၆၇
၃၄။ ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်ဟင်းချို	၇၁
၃၅။ ဝက်သုံးထပ်သားအစပ်ချက်	၇၃

၃၆။ ဝက်သားမန်ကျည်းနှပ်ကြော်	၇၅
၃၇။ အမဲလျှာချက်နည်း	၇၇
၃၈။ အမဲသားနှင့် အသီးအရွက်ကြော်	၇၉
၃၉။ အမဲသားဟင်းရွက်ခါးပတ်	၈၁
၄၀။ အမဲသားနှင့် နှာနတ်ငရုတ်ပွနပ်	၈၃
၄၁။ ဘဲသားကြွပ်ကြွပ်ကြော်	၈၅
၄၂။ ဘဲသားနှင့် အသီးရွက်စုံကြော်	၈၈
၄၃။ ဘဲကောင်လုံးနှာနတ်ကင်	၉၁
၄၄။ ကက္ကတစ်ဟောင်ကောင်ငါးကြော်နှပ်	၉၃
၄၅။ ဆော်လမွန်ငါးနှင့် ခေါက်ဆွဲကြော်	၉၅
၄၆။ ဂဏန်းကြွပ်ကြော်ပြုလုပ်နည်း	၉၇
၄၇။ ငါးပေါင်းထုပ်	၉၉
၄၈။ ငါးခြောက်ထောင်းကြော်	၁၀၁
၄၉။ ပြည်ကြီးငါးပေါင်း	၁၀၃
၅၀။ ပုစွန်ကျောက်ပွင့်သုပ်	၁၀၅
၅၁။ ပင်လယ်စာကြက်ဥမွှေကြော်	၁၀၇
၅၂။ ငါးလေးအိုးကပ်ချက်	၁၀၉
၅၃။ မျှစ်တာလပေါနှင့် ငါးပေါင်းကြော်	၁၁၁
၅၄။ ငါးခြောက်ဆီပြန်ဟင်း	၁၁၃
၅၅။ ငါးဖယ်အုန်းနို့ဟင်း	၁၁၅

၅၆။ ငါးရှဉ့်ခြောက်စပ်	၁၁၇
၅၇။ ပင်စိမ်းငါးဖယ်လုံးကင်	၁၁၉
၅၈။ ငါးမြင်းအုန်းနို့ခက်	၁၂၁
၅၉။ ငါးကျည်းကျပ်တိုက်ငပီချက်	၁၂၃
၆၀။ ငါးကြင်းမြီးခရုဆီ	၁၂၅
၆၁။ ငါးကြော်ပဲငါးပိအစပ်	၁၂၈
၆၂။ တီလာစီးယားငါးပေါင်း	၁၃၀
၆၃။ ဒန့်သလွန်သီးနှင့် ငါးရုံးချဉ်ရည်ဟင်း	၁၃၂
၆၄။ ငါးခေါင်းနှင့် ချဉ်ပေါင်ဟင်း	၁၃၄
၆၅။ အိန္ဒိယပုစွန်ချဉ်စပ်	၁၃၆
၆၆။ ငါးတန်နှင့် မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း	၁၃၈
၆၇။ ငါးအသားကပ်နှင့် အာလူးအချောင်းကြော်	၁၄၁
၆၈။ ပြည်ကြီးငါးချဉ်စပ်	၁၄၄
၆၉။ အသားစုံသုပ် (ဝက်၊ ကြက်၊ ပုစွန်)	၁၄၆
၇၀။ ငါးတန်ဝမ်းစိုက်သားဟင်း	၁၄၈
၇၁။ ငါးတန်သားဆီပြန်ဟင်း	၁၅၀
၇၂။ ငါးတန်အချဉ်ဟင်း	၁၅၂
၇၃။ ငါးတန်နှင့် မျှစ်ချဉ်ဟင်း	၁၅၄
၇၄။ ငါးကျည်းခြောက်မျှစ်ချဉ်ခေါက်ဆွဲ	၁၅၆
၇၅။ ပုစွန်ထုပ်နှင့် ထောပတ်သီးသုပ် အုန်းနို့ဆမ်း	၁၅၈

၇၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစုံကြော်	၁၆၁
၇၇။ ပုစွန်လုံးချိုချဉ်ကြော်	၁၆၅
၇၈။ အစာသွတ်ပင်လယ်ရေညှိလိပ်	၁၆၇
၇၉။ ငါးအသားလိပ်ပေါင်း	၁၇၀
၈၀။ ကင်းမွန်အကြွပ်ကြော်	၁၇၂
၈၁။ ရွှေပဲသီးပုစွန်အုန်းနို့ဟင်း	၁၇၄
၈၂။ ငါးပုစွန်ကြော် (ဂျပန်စတိုင်)	၁၇၆
၈၃။ ငါးသံပရာကြော်နှပ်	၁၇၈
၈၄။ ပုစွန်သံပရာသီးသုပ်	၁၈၀
၈၅။ ပုစွန်နတ်သုဒ္ဓါဟင်းလျှာ	၁၈၂
၈၆။ ပုစွန်ဆန်လုံးညှိထမင်းသုပ်	၁၈၄
၈၇။ ဝက်အူချောင်းထမင်းပေါင်း	၁၈၆
၈၈။ သီးရွက်စုံနှင့် ခဲဝဲသီးကြော် (မက္ကဆီကိုစတိုင်)	၁၈၈
၈၉။ အသားစုံစတူး	၁၉၀
၉၀။ မလေးရှားခေါက်ဆွဲကြော်	၁၉၂
၉၁။ နှာနတ်သီးပန်းငရုတ်ပွထမင်းကြော်	၁၉၄
၉၂။ မြေအိုး Hot Pot	၁၉၆
၉၃။ တုံရန်းဟင်းချို	၁၉၈
၉၄။ အီတလီခေါက်ဆွဲနှင့်ဝက်အူချောင်း	၂၀၀
၉၅။ ထိုင်းစတိုင်ထမင်းကြော် (ကြက်တောင်ပံကြော်) ၂၀၂	

၉၆။ ထိုင်ဝမ်ဆားခေါက်ဆွဲကြော်	၂၀၅
၉၇။ ခေါက်ဆွဲအကြွပ်သုတ်	၂၀၈
၉၈။ ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးထောင်း	၂၁၀
၉၉။ ကာလီဖိုးနီးယား ထမင်းလိပ်	၂၁၂
၁၀၀။ နန်းကြီးသုပ်	၂၁၄