ဗေဒမုန့်သမားစာရေးများ အတွဲ (၂)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဦးသန်းဦး ဦးတင်ဦး ပြန်မာနိုင်ငံ ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံ ပညာရှင်အဖွဲ့၏ မြတ်ဆောက်အများတကာ *Foreword by U Than Oo, Director-General (Rtd.), of the Basic Education Department, & President of Myanmar Academy of Arts & Science.*	၁၃
၂။	ဒေါက်တာသီရိ ဥပဒေပညာဦးမောက္ခ ဘုရားမူ (ဒြပ်)၊ ရဲတက္ကသိုလ်၏ မြတ်ဆောက်အများတကာ *Foreword by Law Professor Daw Ti Ti Cho, Head of Department (Rtd.), Dagon University*	၁၅
၃။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ *Foreword by the Author*	၁၇
၄။	ကျေးဇူးတော် *Acknowledgement*	၁၉
၅။	နိဒါန်း *Introduction*	၂၁
	ပထမမဝိုဒ်း CHAPTER 1	
	ဈေးပြင်အောင်ရေးအတွက် *Cooking Knowledge*	
၁။	ချက်ပြုတ်သုံးပရဝတ်များ *Cooking Utensils*	၂၈
၂။	ရင်လမ်းနှိုင်းတိုင်းတာနိုင်းယှဉ်စံနှုန်းများ *Measurement and Conversion Tables*	၃၆
၃။	အဓိကသေတ္တပေါ်အယမယများ *Main Ingredients*	၅၇
၄။	ဗေဒမုန့်သီးရေတမာတွင် အသုံးပြုသောအရွက်နှင့် အပွင့်များ *The Role of Leaves & Flowers in Bamar Snacks*	၆၀
၅။	အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးခြင်း *Prevention of Food Poisoning*	၇၅
၆။	ပေါလောက်ရေလှည်းကြမ်း *Bamar plain tea*	၈၀
၇။	မရှက်ခြင်းမီလောမဆေး *Wash your hand before cooking*	၉၂
	ဒုတိယမဝိုဒ်း CHAPTER 2	
	ဗေဒမုန့်သီးစာရေးများ *Bamar Snacks*	
၁။	အုန်းနို့ *Making coconut milk*	၉၆
၂။	မုန်ညင် *Making Bamar dough*	၉၇
၃။	ကုလားစပါယိုလို (ကျွန်) *Cracked wheat porridge*	၉
၄။	ဟင်းသီးမုန့် *Bamar fritter: moun.*	၁	
၅။	ကောတာညည်းကျည်ကောက် (ဝေယန်ရောင်း) *Bamboo tube sticky rice*	၁၀
၆။	ကောက်ညှင်းမပေါင်း *Steamed sticky rice*	၁	
၇။	ကောက်ညှင်းထေးမပေါင်း *Steamed black sticky rice*	၁	
၈။	ကောက်ညှင်းသီးပေါင်း *Boiled sticky rice with bean*	၁	
၉။	ကောက်ညှင်းသီးထုပ် *Wrapped bean sticky rice*	၁	
၁၀။	ကြာဟင်းမွေး *Crispy glass noodle puff*	၁	
၁၁။	ဆောပေါ်ကြော *Folded griddle cake*	၁	
၁၂။	ဝေလုံးသီးမုန့် *Thatching palm cake*	၁	
၁၃။	ဟင်းသီး *Oily glutinous rice*	၁	
၁၄။	ပန်းသီးမုန့် *Rice pancake with poppy-seed*	၁	
၁၅။	ကညင်ပင်ကန်ပန်းခတ် *Djenkol bean with oily coconut gravy*	၁	
၁၆။	ထန်းသီးမုန့် *Palmyra cake*	၁	
၁၇။	ရေပန်ပေါ်ကြော *Mint couple cake*	၁	
၁၈။	ရေပန်ကောလပ် *Sticky rice dumpling with oily coconut gravy*	၁	
၁၉။	ရမ်ပေါ်ပြား *Butterfly cake*	၁	
၂၀။	ရမ်ကိုင်းမုန့် *Sweet coconut sack*	၁	
၂၁။	ရမ်ဖြီးနောက် *White rice pudding with oily coconut gravy*	၁	
၂၂။	ပြောပေါ် *Peanut brittle*	၁	
၂၃။	ဖရိုင်ကပ်မုန့် *Money cake*	၁	
၂၄။	ပန္ဒရေးထိုးမုန့် *Mandalay greasy sweet*	၁	
၂၅။	ပန်းခြေခတ် *Folded griddle cake*	၁	
၂၆။	ပုလဲကြိုး *Lotus fringe cake*	၁	
၂၇။	ပန်းကြားလိပ် *Sugar-frosted pretzel*	၁	
၂၈။	ပန်းမယ်ခေါ် *Sweet flaked rice*	၁	
၂၉။	ပန်းသင်ပေါ် *Spongy small rice cake*	၁	
၃၀။	ပန်ပိုင်းတောက် *moun. bain: daun'*	၁	
၃၁။	ပန်ပိုင်းမယား *Mint couple cake*	၁	
၃၂။	ပန်ကလိုးကုန်းခတ် *Sticky rice dumpling with oily coconut gravy*	၁	
၃၃။	ပန်ကလိုးပြား *Butterfly cake*	၁	
၃၄။	ပြည်ကြီးကုန်း *Boiled sweet potato*	၁	
၃၅။	ပြည်ကြီးမြစ် *Boiled goa bean root*	၁	
၃၆။	ပြောင်းဖူးပြုတ် *Boiled sweet corn*	၁	
၃၇။	ဗီဗိုက်ဆယ်ရမ် *Money cake*	၁	
၃၈။	ဖိုးပုတ်ဟမ်းမုန့် *Mandalay greasy sweet*	၁	
၃၉။	ဗမာ့ရေးထိုးမုန့် *Man: da lei: hto: moun.*	၁	
၄၀။	ဗမာ့ကိတ်ရေတွက်ပြား *Bamar plain tea*	၁	
၄၁။	ဗမာ့ကိုယ်ပြည်ပြောင် *Bamar snacks*	၁	
၄၂။	ဗမာ့ကိုယ်ပြည်ပြောင် *Bamar snacks*	၁	
၄၃။	ဗမာ့ကိုယ်ပြည်ပြောင် *Bamar snacks*	၁	
၄၄။	ဗမာ့ကိုယ်ပြည်ပြောင် *Bamar snacks*	၁	