စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စာရေးသူ၏အမှာစကား	
၂။	ထုတ်ဝေသူ၏အမှာစကား	
၃။	ထုတ်ဝေသူ၏ကျေးဇူးစကား	
၄။	အစားအစာနှင့် အာဟာရ	၀
၅။	ဗမာချက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာဝေါဟာရများ	၁၀
၆။	ဗမာအခြေခံချက်ပြုတ်နည်းများ	၁၇
၇။	ချက်ပြုတ်နည်းတွင်အသုံးများသောအမယ်အမည်များ	၂၄
၈။	ဗမာမုန့်ပဲသရေစာအမည်များ	၃၅
၉။	မီးဖိုဆောင်သုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာအမည်များ	၄၀
၁၀။	မီးဖိုအမျိုးမျိုးအသုံးပြုခြင်း	၄၃
၁၁။	ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုး	၅၃
၁၂။	ဖိအားမြှင့်ချက်ပြုတ်အိုးနှင့် ချက်ပြုတ်နည်း	၅၄
၁၃။	လျှပ်စစ်ထမင်းချက်အိုး	၅၆
၁၄။	လက်ခု-လက်နှီးချုပ်လုပ်နည်း	၅၇
၁၅။	ဗမာမီးဖိုဆောင်ပြင်ဆင်ခြင်း	၅၈
၁၆။	မီးဖိုဆောင်သုံးပစ္စည်းများထိန်းသိမ်းခြင်း	၆၁
၁၇။	အိမ်သုံးဓားသွေးနည်း	၆၅
၁၈။	မီးဖိုဆောင်တွင်း အန္တရာယ်များ	၆၆
၁၉။	ငါးအကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၆၉
၂၀။	ငါးအဆင့်ဆင့်တုံးဖြတ်နည်း	၇၄
၂၁။	ချက်ပြီးငါးအရိုးထွင်နည်း	၇၅
၂၂။	ကဏန်းမှအသားထုတ်နည်း	၇၆
၂၃။	ခုံးကောင်မှအသားထုတ်နည်း	၇၇
၂၄။	ပုစွန်ထုပ်ကိုင်တွယ်နည်း	၇၈
၂၅။	ကျောက်ပုစွန်ကိုင်တွယ်နည်း	၇၉
၂၆။	ကြက်ဆင်လှီးဖြတ်နည်း	၈၀
၂၇။	ဝက်ခါးနံရိုးကင်လှီးနည်း	၈၀
၂၈။	ဝက်ပေါင်သားလှီးနည်း	၈၁
၂၉။	ကြက်အကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၈၂
၃၀။	ကြက်တုံးတစ်နည်းအဆင့်ဆင့်	၈၃
၃၁။	ဝက်အကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၈၄
၃၂။	ဝက်ခုတ်သားများ	၈၆
၃၃။	အမဲအကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၈၈
၃၄။	အမဲခုတ်သားများ	၉၀
၃၅။	အမဲရိုးများ	၉၀
၃၆။	ဆိတ်အကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၉၂
၃၇။	ကလီစာများအကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၉၄
၃၈။	ဘဲအကြောင်းသိကောင်းဖွယ်ရာများ	၁၀၂
၃၉။	အသားစိမ်းများကို အအေးခံထားခြင်း	၁၀၄
၄၀။	ချင့်ဝန်ချိန်ဝန်တိုင်းတာနိုင်းစံနှုန်းယှဉ်ဇယားများ	၁၀၆
၄၁။	ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသောသင်္ကေတများ	၁၀၆
၄၂။	လျှပ်စစ်/ဓာတ်ငွေ့အလုံပိတ်မီးဖိုအပူချိန်ဇယား	၁၀၆
၄၃။	လှီးစိတ်ဖြတ်တောက်ခြင်း	၁၀၇
၄၄။	ဗမာ့ရိုးရာ တို့စရာများ	၁၁၁
၄၅။	စိမ်းစားငါးပိ၊ ငါးပိရည်ကျို၊ ငါးငံပြာရည်နှင့် ငါးပိကောင်	၁၁၇
	– **စိမ်းစားငါးပိ**	၁၁၇
	- ငါးပိထောင်း	၁၁၇
	- ငါးပိသုပ်	၁၁၇
	- မရန်းသီးငါးပိထောင်း	၁၁၈
	- မန်ကျည်းသီးစိမ်းငါးပိထောင်း	၁၁၈
	- ငါးပိစိမ်းကော	၁၁၈
	- ကြက်ပေါင်သီးငါးပိထောင်း	၁၁၈
	- စိမ်းစားငါးပိရည်ဖျော်	၁၁၈
	- ငါးပိဖုတ်ဆီဆမ်း	၁၁၈
	– **ငါးပိရည်ကျို**	၁၁၉
	– **ငါးငံပြာရည်**	၁၁၉
	– **ငါးပိကောင်**	၁၂၀
	– **ငါးခူငါးပိကောင်ကြော်**	၁၂၀
၄၆။	သား၊ ငါး၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရွေးချယ်နည်းများ	၁၂၀
၄၇။	စားသောက်ဖွယ်ရာ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်း	၁၂၆
၄၈။	ဗမာ့ဓလေ့ ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း	၁၂၈
၄၉။	ထမင်းစားပွဲကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်းများ	၁၃၃
၅၀။	ဟင်းလျာတွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း	၁၄၁
၅၁။	**တစ်နှစ်တာ ဟင်းစပ်အတွဲများ**	
	- ဇန်နဝါရီလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၂
	- ဖေဖော်ဝါရီလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၃
	- မတ်လ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၄
	- ဧပြီလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၅
	- မေလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၆
	- ဇွန်လ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၇
	- ဇူလိုင်လ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၈
	- ဩဂုတ်လ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၄၉
	- စက်တင်ဘာလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၀
	- အောက်တိုဘာလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၁
	- နိုဝင်ဘာလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၂
	- ဒီဇင်ဘာလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၃
၅၂။	**ဝါတွင်းဟင်းစပ်အတွဲများ**	
	- ဇူလိုင်လ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၄
	- ဩဂုတ်လ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၅
	- စက်တင်ဘာလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၆
	- အောက်တိုဘာလ ဟင်းစပ်အတွဲများ	၁၅၇
၅၃။	**ဝါတွင်းကာလဟင်းချက်နည်းများ**	
	- ငရုတ်ဆံမြိတ်ခုံကြော်/- ငှက်ပျောဖူးသုပ်/- ဆင်နားရွက်ကြော်	၁၅၈
	- ပဲငါးပိအစိုကြော်/- ပန်ထွေဖျော်	၁၅၉
	- ဘူးချဉ်လုပ်နည်း/- ဘူးချဉ်ကြော်/- လာရင်းဆိုင်/	၁၆၀
	- သစ်တိုသီးချဉ်/- သစ်တိုသီးချက်/- သစ်တိုသီးအချဉ်သုပ်	၁၆၁
၅၄။	**ထမင်း**	
	- ထမင်းရေငွဲ့ချက်နည်း/- ထမင်းရေခန်းချက်နည်း	၁၆၂
	- ကြက်သားဒန်ပေါက်/- ထောပတ်ထမင်း	၁၆၃
	- ပဲနီလေးထောပတ်ထမင်း/- သီးစုံထောပတ်ထမင်း	၁၆၄
	- သီးစုံဒန်ပေါက်/ - ထမင်းကြော်	၁၆၅
	- အုန်းထမင်း/- သကြိန်ထမင်း	၁၆၆
၅၅။	**ကြက်ဥ/ဘဲဥများ**	
	- ကြက်ဥများဝယ်ယူခြင်း/- ကြက်ဥများသိုလှောင်ခြင်း	၁၆၇
	- အကာအနှစ်ခွဲထုတ်ခြင်းနှင့်မွှေခေါက်ခြင်းအတွက်သိထားသင့်သည့်အချက်များ	၁၆၈
	– **ကြက်ဥချက်ပြုတ်စီမံနည်းများ**	၁၆၉
	- ကြက်ဥအကျက် (သို့) မကျက်တကျက်ပြုတ်	၁၆၉
	- ကြက်ဥမွှေကြော်/- ကြက်ဥကြော်/- ကြက်ဥရေကြော်	၁၇၀
	- ကြက်ဥမီးဖုတ်	၁၇၁
	- ကြက်ဥအခွံထဲတွင် (သို့) အခွံမပါဘဲစီမံနည်း	၁၇၂
	- ရေအေးဖြင့်စတင်တည်လျှင်/- ရေနွေးဖြင့်စတင်တည်လျှင်	၁၇၃
	- မဆူသောရေတွင်ကြက်ဥပြုတ်နည်း/- ကြက်ဥပေါင်း	၁၇၄
	- ကြက်ဥကြော်/- ကြက်ဥရေကြော်	၁၇၅
	- ကြက်ဥမွှေကြော်	၁၇၆
	- ပြင်သစ်အစာသွတ်ကြက်ဥခေါက်လိပ်ကြော်	၁၇၇
	- ကြက်ဥခေါက်လိပ်အပွကြော်	၁၇၈
	– **ဘဲဥချက်ပြုတ်စီမံနည်းများ**	၁၇၉
	- ဘဲဥဆားစိမ်/- ဘဲဥပဲငံပြာရည်စိမ်/- ဘဲဥတချပ်တင်	၁၇၉
	- ဘဲဥဆားစိမ်/- နှစ်တစ်ထောင်ဘဲဥ/- ဘဲဥလက်ဖက်ရည်စိမ်	၁၈၀
	- ဘဲဥဟင်း/- ဝက်သားနှင့်ဘဲဥအပွကြော်	၁၈၁
၅၆။	**ကြက်သား/ဘဲသား**	
	- ကြက်သားချိုချဉ်ကြော်/- ကြက်သားကြော်	၁၈၂
	- ကြက်သားကုလားပဲဟင်း/- ကြက်သားခပတ်ကင်	၁၈၃
	- ကြက်သည်းဟင်း/- ကြက်သားဟင်း	၁၈၄
	- အရည်ရှမ်းဘဲပေါင်း/- ဘဲသားဆီပြန်	၁၈၅
	- ဘဲသားအာလူးချက်/- ဘဲသားဗင်ဒါလူး	၁၈၆
	- ဘဲသားနာနတ်သီးဟင်း/- ဘဲမြစ်ချိုချဉ်ကြော်	၁၈၇
၅၇။	**ဆိတ်သား/အမဲသား/ဝက်သား**	
	- ဆိတ်သားဆီပြန်/- ဆိတ်သားလုံးဟင်း	၁၈၈
	- ဆိတ်သားစဉ်းကောဟင်း/- ဆိတ်သားဗင်ဒါလူး	၁၈၉
	- ဆိတ်ကလီစာဟင်း/- ဆိတ်သားကတ်တလက်	၁၉၀
	- ပဲ၊ အာလူးနှင့် အမဲသားကီးမား/- ခရမ်းသီးကတ်တလက်	၁၉၁
	- အမဲနှပ်/- အမဲသားနှင့်မှိုကြော်	၁၉၂
	- အမဲသားဟင်း/- အမဲအာလူးဟင်း	၁၉၃
	- ဝက်သားတရုတ်ချက်/- ဝက်သားဗင်ဒါလူး	၁၉၄
	- ဝက်သားချိုချဉ်ကြော်/- ဝက်သားနီချက်	၁၉၅
	- ဝက်နံရိုးကြော်	၁၉၇
၅၈။	**ပင်လယ်စာများ**	
	- ငါးခူဆီပြန်/- ငါးသလောက်ပေါင်း	၁၉၈
	- ငါးချိုချဉ်ကြော်/- ငါးဖယ်ငါးဆုပ်ဟင်း	၁၉၉
	- ကဏန်းလက်မကြော်/- ကဏန်းချိုချဉ်ကြော်	၂၀၀
	- ကဏန်းအခွံအဆာသွတ်ကြော်/- ကဏန်းဖုရှောင်မွှေကြော်	၂၀၇
	- ရန့်မွှေးပုစွန်ဟင်း/- ပုစွန်ဆီပြန်	၂၀၈
	- ပုစွန်ကြော်/- ပုစွန်ချိုချဉ်ကြော်	၂၀၉
၅၉။	**တာရှည်ခံစားစရာများ**	
	- ဟင်းချက်မှုန့်	၂၂၀
	- မဆလာအစပ်	၂၂၀
	- ခရမ်းချဉ်သီးကက်ချပ်/- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	၂၂၂
	- ခရမ်းသီးသနပ်ချို/- ဂေါ်ဖီပွင့်သနပ်/- ဆီးဖြူသီးသနပ်	၂၂၃
	- ပဲသီးစိမ်းသနပ်/- မန်ကျည်းသီးသနပ်	၂၂၄
	- မန်ကျည်းသီးသနပ်ချို/- သရက်သီးအခြောက်သနပ်	၂၂၅
	- သရက်သီးအစိမ်းသနပ်/- သံပရာချဉ်နှင့် သံပရာချဉ်သနပ်	၂၂၆
	- မာလကာသီးယို/- လိမ္မော်၊ ရှောက်မားမလိတ်	၂၂၇
၆၀။	**အသုပ်စုံများ**	
	- ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်/- ငါးဖယ်သုပ်/- ပုစွန်ချဉ်သုပ်	၂၂၈
	- နှမ်းဖတ်ချဉ်/- နှမ်းဖတ်ချဉ်သုပ်	၂၂၉
	- မြူရွက်သုပ်/- မြင်းခွာရွက်သုပ်/- ယိုးဒယားသဘောသီးသုပ်	၂၃၀
	- ရှောက်သီးသုပ်/- ရေခူသုပ်	၂၃၀
၆၁။	**အကြော်စုံများ**	
	- ကိုက်လန်ကြော်/- ခရမ်းသီးမီးဖုတ်ကြော်	၂၃၂
	- ချဉ်ပေါင်နှင့်မျှစ်ကြော်/- ငါးခြောက်ထောင်းကြော်	၂၃၃
	- တရုတ်ကန်စွန်းရွက်ကြော်/-ပဲတတ္တီပါပြုတ်ထောင်းကြော်/- ပဲပြား၊ ပဲပင်ပေါက်ကြော်	၂၃၄
	- ပြောင်းဖူးအဆိမ့်ကြော်/- ဘာလချောင်ကြော်/- မျှစ်နှင့်ပဲပြုတ်ကြော်	၂၃၅
၆၂။	**အရည်သောက်ဟင်း**	
	- ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်/ - မန်ကျည်းရွက်ချဉ်ရည်	၂၃၆
	- ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်/- မုန်လာဥချဉ်ရည်	၂၃၇
	- သီးစုံချဉ်ရည်/- မုန်ညင်းစော	၂၃၈
	- တာလပေါ်ဟင်း/- ပဲကုလားဟင်း	၂၃၉
	- ချဉ်ပေါင်ဟင်းချို/- ငါးခေါင်းဟင်းချို	၂၄၀
	- ၁၂ မျိုးဟင်းချို/- မဲဇလီဖူးဟင်းချို	၂၄၀
၆၃။	**အချိုပွဲမုန့်များ**	
	- အုန်းနို့ညှစ်ခြင်း	၂၄၂
	- ကြက်ဥအမြှုပ်ကျောက်ကျော	၂၄၃
	- ချောကလက်ကျောက်ကျော	၂၂၈
	- စတော်ဘယ်ရီအုန်းကျောက်ကျော	၂၂၉
	- နှစ်ထပ်သာဂူကျောက်ကျော	၂၂၉
	- ရန့်မွှေးကျောက်ကျော	၂၃၀
	- စည်သွတ်သီးစုံကျောက်ကျော	၂၃၀
	- အုန်းနို့ကျောက်ကျော	၂၃၂
	- ကျောက်စိမ်းမုန့်	၂၃၂
	- ကွေကာအုပ်ဆနွင်းမကင်း	၂၃၃
	- ငှက်ပျောဆနွင်းမကင်း	၂၃၄
	- မုန်လာဥဝါဆနွင်းမကင်း	၂၃၅
	- ရွှေကြည်ဆနွင်းမကင်း	၂၃၆
	- ရွှေဖရုံသီးဆနွင်းမကင်း	၂၃၇
	- အာလူးဆနွင်းမကင်း	၂၃၈
	အကြော်မုန့်များ	
	- ငှက်ပျောသီးကဗျာလွှတ်ကြော်	၂၃၉
	- မုန့်ဆီကြော်	၂၄၀
	- မုန့်လက်ကောက်ကြော်	၂၄၀
	- မုန့်လင်မယား	၂၄၂
	- မုန့်လုံးကြီးကြော်	၂၄၃
	- မုန့်သိုင်းခြွေ	၂၄၄
	အကင်/အဖုတ်မုန့်များ	
	- ကောက်ညှင်းဘိန်းမုန့်	၂၄၅
	- ဂျုံဘိန်းမုန့်	၂၄၆
	- ဆန်ဘိန်းမုန့်	၂၄၇
	- မုန့်ပျားသလက်	၂၄၈
	အပေါင်း/အပြုတ်မုန့်များ	
	- မုန့်လက်ဆောင်းဖတ်လုပ်နည်း	၂၄၉
	- အုန်းနို့မုန့်လက်ဆောင်း/- ထန်းလျက်မုန့်လက်ဆောင်း	၂၄၉
	- ရွှေရင်အေး	၂၅၀
	- သာဂူပျဉ်/-သာဂူပျဉ်အုန်းနို့ဆမ်း/- သာဂူအုန်းမှုန့်လူး	၂၅၂
	- မုန့်လုံးရေပေါ်	၂၅၃
	- အုန်းသီးမုန့်ဖက်ထုပ်	၂၅၄
	- သာဂူမုန့်ဖက်ထုပ်	၂၅၅
	- ကောက်ညှင်းဝက်သားထုပ်	၂၅၆
	- ပြာရည်ထုပ်	၂၅၇
၆၄။	**တစ်ခွဲပြင်မုန့်များ**	
	- မုန့်ဟင်းခါး	၂၅၈
	- မန္တလေးကြာဆံချက်	၂၆၀
	- မန္တလေးမုန့်တီ	၂၆၃
	- မန္တလေးမြီးရှည်	၂၆၅
	- ရခိုင်မုန့်တီ	၂၆၆
	- ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၂၆၇
	- ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ	၂၆၉
	- ရွှေတောင်မုန့်ဟင်းခါး	၂၇၀
	- လက်သုပ်စုံ	၂၇၃
	- အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၂၇၅
၆၅။	**ပန်းဆွဲကတော့ပြုလုပ်နည်း**	၂၇၆
၆၆။	**ပြည်ပအစားအစာများ**	
	ပေါင်မုန့်များ	၂၇၈
	- မုန့်ညက်ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းပုံနည်းလမ်းများ	၂၇၈
	- တဆေးပေါင်မုန့် ပုံသွင်းဖော်ခြင်း နည်းလမ်းများ	၂၈၀
	- ပေါင်မုန့်လုံး ပုံသွင်းခြင်း နည်းလမ်းများ	၂၈၀
	- ပေါင်မုန့်ဖုတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ	၂၈၁
	- ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ဖုတ်နည်း	၂၈၄
	ဆန်ဝစ်ချ်	၂၈၆
	- ကြက်သားဆန်ဝစ်ချ်	၂၈၈
	- ချိစ်ဆန်ဝစ်ချ်	၂၈၈
	ဒိုးနတ်	၂၈၉
	- ဒိုးနတ်	၂၉၀
	- ဒိုးနတ်အလုံးကြော်	၂၉၁
	ကွတ်ကီး	၂၉၂
	ဒီကလဲ	၂၉၄
	- ကရင်မ်ပတ်ဖ်နှင့် ချောကလက်ဒီကလဲ	၂၉၅
	ကိတ်ပြုလုပ်နည်း	
	- မလိုင်နည်းဖြင့် ကိတ်ဖုတ်နည်း	၂၉၆
	- ထောပတ်ကိတ်အတွက်ရောစပ်ရန် ရွေးရိုးနည်းကောင်း	၂၉၆
	- နှစ်ဆင့်ဖောက်နည်းဖြင့်ကိတ်ဖုတ်နည်း	၂၉၈
	- ထောပတ်ကိတ်အတွက်ရောစပ်ရန် ခေတ်ပေါ်နှစ်ဆင့်ဖောက်နည်း	၂၉၈
	- ကိတ်ဖုတ်သည့်အိုးမှ ကိတ်ပန်းကန်တွင်းသို့	၃၀၀
	- ပလိန်းကိတ်/- သစ်သီးကိတ်	၃၀၂
	အခြားမုန့်များ	
	- ကော်ပြန့်လိပ်အခွံ/- ကော်ပြန့်စိမ်း	၃၀၃
	- ကော်ပြန့်ကြော်	၃၀၄
	- ကြာဆံကြော်/- ပေါင်မုန့်ကြက်ဥကြော်	၃၀၅
	- ကြက်ဆာတေးနှင့် မြေပဲဆော့စ်	၃၀၆
	- ခရမ်းချဉ်သီးဒိန်ခဲပီဇာ	၃၀၇
	- ခေါက်ဆွဲကြော်/- အီကြာကွေး	၃၀၈
	- ချပါတီ	၃၀၉
	- ဆိတ်သားစမူဆာ	၃၁၀
	- အသီးအရွက်စမူဆာ	၃၁၁
	- နံပြား (အိမ်လုပ်)	၃၁၂
	- နံပြား (ဆိုင်လုပ်)	၃၁၄
	- တိုရှည်	၃၁၅
	- ပရာတာ	၃၁၆
	- ပူရီ	၃၁၇
	- ရွှေဖရုံသီးအလုံးလိုက်ပူတင်း	၃၁၈
	- ဖက်ထုပ်ကြော်/- ဖက်ထုပ်ပေါင်း	၃၁၉
	- ဝက်သားပေါက်စီ	၃၂၀
	- သကြားတူးရည်အုပ်ပူတင်း/- သီဟိုဠ်စေ့အကြွပ်	၃၂၀
	- ဒီချွမ်ပေါ့ပေါ့	၃၂၂
	- ရှိုးမိုင်ဝက်သားပေါင်း	၃၂၃
	- အာပုံ	၃၂၄
၆၇။	**မိခင်လောင်းများအတွက် အာဟာရပြည့်စေသောအမယ်များ**	၃၂၅
၆၈။	**ကိုယ်ဝန်ဆောင်အစားအစာ**	၃၂၆
	- ကြက်ပေါင်းရည်/- ခုံးခြမ်းနှင့် ကြက်စွပ်	၃၂၈
	- ရေမှုန့်ညင်းရွက်ဟင်းချို/- ဟင်းနုနယ်နှင့် ငါးစွပ်ပြုတ်/- အုတ်ဂုံနှင့်နွားနို့	၃၂၉
	- ကြာစွယ်အချို/- ပန်းခြောက်နှင့် ကြက်သားကြော်	၃၃၀
	- ကြက်သားမေရိုးနီစ်သုပ်/- ဆိတ်သားကြော်/- အမဲသားပြုတ်ကြော်	၃၃၁
၆၉။	**မီးဖွားသည်အစားအစာ**	၃၃၂
	- ကြက်ပျားရည်/- ချင်းနုအချဉ်/- ဘဲဥချင်းမျှင်ကြော်	၃၃၃
	- ကြက်ဥဝက်သည်းစွပ်/- အဆီလွှတ်ဝက်သားပဲတောင့်မွှေကြော်	၃၃၄
	- ငါးကျည်းခြောက်ချက်/- ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းချို/- နွားမြီးစွပ်	၃၃၅
၇၀။	**မွေးစကလေးငယ်အစားအစာ**	၃၃၆
	- မိခင်နို့စနစ်တကျတိုက်ကျွေးပုံ	၃၃၆
၇၁။	**ကလေးငယ်များအတွက်အစားအစာ**	၃၃၇
	- ကလေးအစားအစာကျွေးမွေးခြင်းဇယား	၃၄၁
	- အသီးအရွက်ပျစ်/- အသားနှင့်အသီးအရွက်ပျစ်/- ငါးနှင့်အသီးအရွက်ပျစ်	၃၄၂
	- ကြက်သားသရေစာ/- ပန်းသီးအပျစ်/- သီးနှံစုံ/- ပီလောပီနံပူတင်း	၃၄၃
	- ဆန်ပူတင်း/- ထောပတ်ကိတ်/- ငါးရံ့ပေါင်း	၃၄၄
	- နို့သစ်သီးဖျော်ရည်/- သခွားသီးပျားရည်/- ကြက်သည်းနှင့်မုန်လာဥဝါအလုံးများ	၃၄၅
၇၂။	**နလန်ထလူမမာအစားအစာ**	၃၄၆
	- ကြက်စွပ်ပြုတ်/- ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်ပြုတ်/- အာလူးစွပ်ပြုတ်	၃၄၇
	- ဆိတ်ရိုးစွပ်ပြုတ်/- ငါးကတ်တလက်/- ငါးဆန်ပြုတ်	၃၄၈
	- ကြက်ဥပူတင်း/- ပေါင်မုန့်ပူတင်း/- နာနတ်ရည်/- သဘော်သီးဖျော်ရည်	၃၄၉
၇၃။	**ချက်ပြုတ်အတတ်ပညာအမေးအဖြေများ**	၃၅၀
၇၄။	**စားပွဲတင်လက်သုတ်ပဝါအလှခေါက်နည်းများ**	၃၆၁
	- ယပ်တောင်	၃၆၃
	- အပျော်စီးချားရဟတ်	၃၆၄
	- လူရွှင်တော်ဦးထုပ်	၃၆၇
	- လီလီပန်း	၃၆၈
	- ကြက်ဖအမောက်	၃၇၁
	- ဗွီ	၃၇၂
	- မီးတောက်မီးလျှံ	၃၇၅