

နံနက်စာများ

လတ်ဆတ်သောအသီးအနှံများဖြင့် မြူစလီပျော့ပျော့
အရသာရှိသော ဂျီးဂျီးဂျတ်ဂျတ် နှစ်ဘယ်လ်
စတော်ဘယ်ရီဆန်ပြုတ်၊ ပျားရည်၊ နေကြာစေ့နဲ့ ဂျုံကြမ်း
နံနက်စာအပြီး အချို့တည်းစရာ နီနီညိုညို
ကြက်ဥအွန်းမလက် ကညွတ်ရနံ့မွှေး
ကြက်ဥအွန်းမလက်ရနံ့ပြင်းမွှေး
ပြင်သစ်စတိုင် ပေါင်မုန့်ကပ်ကြော်
ပေါင်မုန့်မီးကင်နဲ့ ပူရှုခရမ်းချဉ်အနှစ် တွဲစားစရာ
ငါးဆန်ပြုတ်ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ
စပိန်ကျေးလက်က ပေါင်မုန့်မီးကင်ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်
ဒေါက်ခွနဲ့ ငရုတ်ရဲရဲ အစာသွပ် ကြက်ဥအွန်းမလက်လိပ်

မုန့်လို စားဖွယ်၊ ခံတွင်းငွေးစားဖွယ်နဲ့ ဆု(ပ်)

ပေါင်မုန့်မီးကင်နဲ့ မှိုကြော်စပ်စပ်၊ အာရှစတိုင်လ်ဆလတ်
ကညွတ်နဲ့ ကြက်ဥ၊ ပန်းပွင့်ဆော့စ်လောင်း
ပဲဖြူလေးနဲ့ ရိုးမာရီအာဟာရ
ဆေးဖက်ဝင် ငရုတ်စပ်စပ် ကြက်အသည်းကြော်
ခရမ်းသီး၊ ငရုတ်သီးနီနီ စပိန်အရသာ ဆယ်လ်ဆာ
အမဲဖက်ထုပ်ပေါင်း ပူပူမွှေးမွှေး
ဒိန်ခဲ (ချိစ်) နဲ့ တွဲစားစရာ တရုတ်ဆီးသီး
ဝက်ပေါင်ခြောက်အလယ်တည်ဟင်း
ပုစွန်၊ အာလူး၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကြော်
အာရှစတိုင်လ် ကြွရွတ်စားဖွယ်
တုန်ယမ်းဟင်းချိုအသစ်

၁ မြန်မြန်သွက်သွက် ကြက်စွပ်ပြုတ်တစ်ခွက် ၄၈
၂ သခွားနှစ်မျိုးနဲ့ ကြက်သားအအေးဆလတ် ၅၀
၃ အရွက်စိမ်းများနဲ့ သီဟိုဠ်စေ့ကြော် ၅၂
၄ အာလူးအနှစ်ဟင်းနဲ့ ငရုတ်သီးအဆာသွပ် ၅၄
၆

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းလျာများ

၁၀ ပန်းဂေါ်ဖီဟင်းပေါင်း ၅၇
၁၂ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီပါတဲ့ ခေါက်ဆွဲ ၅၈

ဆလတ်အသုပ်များ

၁၆ ထိုင်း (ယိုးဒယား) သင်္ဘောသီးသုပ် ၆၀
၁၈ ပြင်သစ်စတိုင်လ် တူနာငါးကျောက်တကျက်ဆလတ် ၆၂
၂၀ ကိုရီးယားသခွားသီးသုပ် ၆၄
၂၂ ကြက်သား၊ မြေပဲ၊ စပါးလင် ဆလတ် ၆၆
လိမ္မော်၊ လေးညှင်းနဲ့ မုန့်လှာဥနီဆလတ် ၆၈
၂၄ ဆယ်လ်မွန်ငါးနဲ့ စည်သွပ်ပဲလုံးအသုပ်စပ်စပ် ၇၀
၂၆ မုန့်လှာဥနီနဲ့ ကြက်သွန်နီအသေးရိစ် ၇၂
၂၈ အာရှအရသာလွှမ်းတဲ့ ထောပတ်ပဲနဲ့ ငရုတ်သီးသုပ် ၇၄
၃၀ မှိုအရသာခပ်ရိန်းရိန်းပေါ်က ကြက်ဥနဲ့ ဒိန်ချဉ် (ကိတ်လိုဖုတ်) ၇၆
၃၂ အရသာရှိရှိ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း အသီးအရွက်ဟင်း ၇၈
၃၄ အချိန်တိုင်း အနှစ်သက်ဆုံး ပုစွန်ချဉ်စပ် ၈၀
၃၆ ဘာလီဇေ၊ အရွက်စိမ်း၊ ဝက်အူချောင်းနဲ့ ဝက်ပေါင်ခြောက် ၈၂
၃၈ ကြက်သားနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူရိစ် ဘိုစားပဲနဲ့ ပဲစိမ်း ပြင်သစ်ဟင်းလျာ ၈၄
၄၀ စင်ကာပူခေါက်ဆွဲကြော် ၈၆

Deesert Drink

၄၂ မက်မွန်သီးနဲ့ မလိုင်အပြည့်ရေခဲမုန့် ၈၈
၄၄ သရက်သီးဒိန်ချဉ်ရည် ၉၀
၄၆