

မာတိကာ

	၃။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို အအေးခန်းတွင် သိုလှောင်ခြင်း	၇၇	(ည) ဂေါ်ဖီထုပ်ချဉ်ဖတ်	၁၀၈	၆။	ယိုခံလုပ်ငန်းအကျဉ်းချုပ်	၁၅၉	(ထ) ဖိအားမြင့်ပေါင်းအိုးနှင့် စည်သွတ်ခြင်း	၂၀၂
		(က) မြေအောက်အအေးခန်း	၇၈	(ဋ) ပျက်စီးမှုလက္ခဏာ	၁၁၀	(က) ယိုများ	၁၆၀	၁၆၀	(တ) အချဉ်ဓာတ်များသောသီးနှံများကို စည်သွတ်ပြီး ရေနွေးနှင့်ပေါင်းခြင်း	၂၀၈
		(ခ) သစ်သီးဝလံ	၈၂	(ဌ) ချဉ်ဖတ်လုပ်နည်းနမူနာ	၁၁၁	(ခ) သတိထား	၁၆၂	၁၆၄	(ထ) အချဉ်ဓာတ်နည်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စည်သွတ်ပြီး ဖိအားမြင့်ပေါင်းနှင့် ပေါင်းတင်ခြင်း (ဖိအား ၁၀ ပေါင်)	၂၁၇
		(ဂ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၈၇	၅။ သစ်သီးဝလံတာရှည်ခံစေဖို့ ပရီဆာဖ်လုပ်ကြံနီ	၁၂၁	(ဂ) မြန်မာနည်း	၁၆၄	၁၆၄	(ဒ) တာရှည်ခံလုပ်ငန်းအတွက် ထင်ရှားသောအပူချိန်များ	၂၂၆
		(ဃ) သီးနှံသိုလှောင်ရန် အအေးခန်းအမျိုးမျိုး	၉၂	(က) အက်ဆစ်ဓာတ်ပါဝင်မှု ဓမ်းသပ်ခြင်း	၁၂၃	၇။ အရည်ညှစ်ခြင်း	၁၆၉	၁၇၂		
၁။ ဆွတ်ခူးရိတ်သိမ်း အရည်အသွေးကိုထိန်း	၁၇	၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချဉ်တည်ခြင်း	၉၇	(ခ) ပက်တင်းဓာတ်ပါဝင်မှု ဓမ်းသပ်ခြင်း	၁၂၃	(က) သစ်သီး	၁၇၂	၁၇၃		
(က) ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၁၈	ချဉ်ဖတ်လုပ်ကိုင်နည်း -	၉၈	(ဂ) သစ်သီး	၁၂၅	(ခ) အရည်ညှစ်ကိရိယာ	၁၇၃	၁၇၄	၉။ အစားအစာပြုလုပ်နည်း	၂၃၁
(ခ) သစ်သီးဝလံ	၃၁	(က) ဆားရည်စိမ်ချဉ်ဖတ်	၉၈	(ဃ) အချိုဓာတ်	၁၂၇	(ဂ) အရည်ထုတ်လုပ်နည်း	၁၇၄	၁၇၆	(က) လက်သုပ်အစားအစာ (Salad)	၂၃၁
၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံအခြောက်လှန်းခြင်း	၄၁	(ခ) ချဉ်ဖတ်အမြန်စိမ်နည်း	၉၉	(င) ပက်တင်း	၁၂၈	(ဃ) သစ်သီးရည်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း	၁၇၆	၁၇၉	(ခ) အရည်သောက်ဟင်း (Soups)	၂၃၄
(က) အခြောက်လှန်းခြင်း	၄၁	(ဂ) သစ်သီးချဉ်ဖတ်	၉၉	(စ) ဂျယ်လီတင်းနှင့် အာဂါ	၁၃၁	၈။ စည်သွတ်ခြင်း	၁၇၉	၁၈၁	(ဂ) အိုးလိုက်ချဉ် ဓားသောဟင်း (casseroles)	၂၃၉
(ခ) သီးနှံအမျိုးအမည်	၄၃	(ဃ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတွဲအဖက် (Relishes)	၁၀၀	(ဆ) ပုလင်း၊ တူး၊ အပိတ်နှင့် လုပ်ကိုင်သည့်ကိရိယာ	၁၃၁	(က) အန္တရာယ်ကင်းရေးသည် ပထမ	၁၈၁	၁၈၃	(ဃ) ဇေ့ / ည အစားအစာသောဟင်း (Meals)	၂၄၁
(ဂ) အပူချိန်နှင့် လေဝင်လေထွက်	၄၄	(င) ဆားမပါသောချဉ်ဖတ်	၁၀၀	(ဇ) ဂျယ်လီပြုလုပ်နည်း	၁၃၂	(ခ) သီးနှံနှင့် ရေ	၁၈၃	၁၈၄	(င) ဓားဖြိုရည် (Sauce)	၂၄၅
(ဃ) နေလှန်းခြင်း	၄၅	(စ) ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ချဉ်ဖတ်	၁၀၀	(ဈ) ဂျမ်ပြုလုပ်နည်း	၁၄၁	(ဂ) ရေပွက်ပွက်တွင် ပေါင်းတင်နည်း	၁၈၄	၁၈၆	(စ) ချဉ်ဖတ်တည်ခြင်း (Pickle)	၂၅၀
(င) အဆောက်အဦအတွင်း၌ အခြောက်လှန်းခြင်း	၄၇	ချဉ်ဖတ်အကြောင်း -	၁၀၁	(ဋ) ပရီဆာဖ်(ဖ်)ကွန်ဆာ(ဖ်)မားမလိတ်	၁၄၂	(ဃ) ဖိအားမြင့်ပေါင်းအိုးဖြင့် ပေါင်းတင်နည်း	၁၈၆	၁၈၈	(ဆ) ဟင်းအရသာပိုရှိအောင် ထည့်သောပစ္စည်း (Seasoning)	၂၅၃
(စ) သိုလှောင်ခြင်း	၅၂	(က) ရှာလကာရည်	၁၀၁	(ဌ) သစ်သီးထောပတ်	၁၄၃	(င) ပုလင်းတူးနှင့် အပိတ်	၁၈၈	၁၈၉	(ဇ) အချိုပွဲ (Desserts)	၂၅၉
(ဆ) လုံးဖြတ်ခြင်း	၅၂	(ခ) အချိုထပ်ဖြည့်ခြင်း	၁၀၁	(ဍ) ပန်းသီးထောပတ် လုပ်နည်း	၁၄၄	(စ) သီးနှံပေါ်မှ နေရာလွတ်	၁၈၉	၁၉၀	(ဈ) အဖျော်ယမကာ (Beverages)	၂၆၁
(ဇ) ရေနွေးဖျောခြင်း	၅၂	(ဂ) ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်	၁၀၂	(ဎ) ပန်းသီးဂျယ်လီ လုပ်နည်း	၁၄၆	(ဆ) ပုလင်းတူးများကို ဝိုးသတ်ခြင်း	၁၉၀	၁၉၁	(ည) ဝိုင်အရက်လုပ်ငန်း (Wine making = Enology)	၂၆၄
(ဈ) သစ်သီးကိုကြိုတင်ပြုပြင်ခြင်း	၅၃	(ဃ) ရေ	၁၀၃	(ထ) ဓက်မွန်သီးဂျမ် ပြုလုပ်နည်း	၁၄၇	(ဇ) တူးထဲထည့်ခြင်း	၁၉၁	၁၉၂		
(ဉ) ခြောက်သွေ့ချိန်	၅၄	(င) ဆား	၁၀၃	(တ) ဓက်မွန်သီးပရီဆာဖ် ပြုလုပ်နည်း	၁၄၈	(ဈ) သကာရည်	၁၉၂	၁၉၃	၁၀။ ဓာအုပ်ပါ သီးနှံအမည်များ	၂၇၃
(ဋ) ပြုပြင်ဖန်တီးခြင်း	၅၅	(စ) ချဉ်ဖတ်လုပ်သောအသုံးအဆောင်များ	၁၀၄	(ထ) ရုကာသီးမားမလိတ် ပြုလုပ်နည်း	၁၄၉	(ည) အဖုံးကိုစစ်ဆေး	၁၉၃	၁၉၄	(က) သစ်သီး	၂၇၃
(ဌ) အပူပေးပြီး ရောဂါဝိုးသတ်ခြင်း	၅၆	(ဆ) ချဉ်ဖတ်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်နည်း	၁၀၅	(ဒ) ရှောက်သီးမားမလိတ် လုပ်နည်း	၁၅၀	(ဋ) ထားသိုခြင်း	၁၉၄	၁၉၅	(ခ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၂၇၅
(ဍ) သီးနှံခြောက်ကို သိုလှောင်ခြင်း	၅၆	(စ) သိုလှောင်ခြင်း	၁၀၆	(ဇ) သစ်သီးအနှစ်	၁၅၁	(ဌ) ပျက်စီးခြင်း	၁၉၅	၁၉၆		
(ဎ) သီးနှံအခြောက်များကို အသုံးပြုခြင်း	၆၄	(ဈ) သိုလှောင်ခြင်း	၁၀၆	(ဏ) သစ်သီးပြင်	၁၅၄	(ဍ) တူးအပေါ်ပိုင်းမှနေရာလွတ်	၁၉၆	၁၉၇		
(ဏ) သီးနှံအလိုက်ရေနွေးဖျောခြင်းနှင့် ခြောက်သည့်လက္ခဏာ	၆၈	(ည) ချဉ်ဖတ်ပျက်စီးခြင်းအကြောင်း	၁၀၆	(တ) ပန်းသီးပြင် ပြုလုပ်နည်း	၁၅၆	(ဎ) ရေနွေးပွက်ပွက်နှင့် စည်သွတ်ခြင်း	၁၉၇	၁၉၈	၁၁။ ကိုးကားသောဓာအုပ်ဓာတုများ	၃၀၅