

■ ဗာတိကာ ■

ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်တီ၊ ကြာဆံနှင့် ပတ်သက်သော ချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ကြာဆံဟင်း	၈
တရုတ်ခေါက်ဆွဲကြော်	၉
မြေအိုးမြီးရှည်	၁၀
ခေါက်ဆွဲနှင့်ဖက်ထုပ်အရွက် ပြုလုပ်နည်း	၁၁
ကြေးအိုး	၁၂
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ	၁၃
ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၁၄
ကပ်ကြေးကိုက်	၁၅
နန်းကြီးသုပ်	၁၆
မန္တလေးမြီးရှည်	၁၇
ကြာဆံကြော်	၁၈
ဆန်ပြားလိပ်၊ ဆန်ပြားသုပ်	၁၉
ငါးပိ၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်နှင့် ကြော်တဲ့ ခေါက်ဆွဲကြော်	၂၀
ယိုးဒယားပဲကြာဆံသုပ်	၂၁
ဆန်ပြားကော်ရည်	၂၂



အသုပ် အမျိုးမျိုး

ပုစွန် အိုးပူတိုက်သုပ်	၄၀
ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးထောင်း	၄၁
မာလာဟင်း	၄၂
ယိုးဒယားသခွားသီးသုပ်	၄၃
ကျောက်ပွင့်သုပ်	၄၄
မုန့်လာဥနီသုပ်	၄၅
ပုစွန်သုပ်(မက္ကဆီကန်စတိုင်)	၄၆
ဆလပ်ရွက်သုပ်	၄၇
သနပ်စုံ(အသီးအနှံ အစုံသုပ်)	၄၈
အော်ဆွန်းသုပ်	၄၉
ရှူးရှဲ ချဉ်စပ် ရှောက်သီးသုပ်	၅၀
ဝက်ခေါင်းသုပ်၊ ဝက်နားရွက်သုပ်	၅၁
ခရမ်းသီး မီးဖုတ်ကြော်သုပ်	၅၂
ချဉ်စပ် အသားကင်သုပ်	၅၂

အသားဟင်း ချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ကုန်းဘောင်ကြီးကျော်	၅၄	ကြက်ခြောက်ကြော်	၇၃
စအုကြော်	၅၅	ပျားရည် ဝက်နံရိုးကြော်	၇၄
ချိုချဉ်ကြော်	၅၆	ချဉ်စပ်နံတုန်	၇၅
ဝက်သားလုံးကျော်(သို့) ကြက်သားလုံးကြော်	၅၇	ဝက်သားမုန့်ညှင်းချဉ်ပေါင်း	၇၆
ဝက်စတူး	၅၈	ဝက်လက် ကြက်သွန်ဖြူပေါင်း	၇၇
ပျားရည်နှပ်ကြက်ကြော်	၅၉	ကြက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်	၇၈
ဝက်သားပေါင်း(သို့)ကြက်သားပေါင်း	၆၀	ခရုဆီ ကြက်သားကြော်	၇၉
အသားစင်းကော အပြားကျော်	၆၁	ယိုးဒယားအသားလုံးကြော် မွှေးမွှေးလေး	၈၀
တောက်တောက်ကြော်	၆၂	မြန်မာနံနံ ကြက်သားကြော်	၈၁
ဝက်လက်စွပ်ပြုတ်	၆၃	ယိုးဒယား ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သားဟင်း	၈၂
ကြက်ကချင်ချက်	၆၄	ပဲပြားပေါင်း အသားအနှစ်ဆမ်း	၈၃
ဝက်သားနီချက်	၆၅	ကြက်သားငရုတ်ပွ အချိုကြော်	၈၄
ကြက်ချဉ်စပ်(သို့)ဝက်ချဉ်စပ်	၆၆	ဗီယက်နမ် အသားလုံးကြော်	၈၅
ကြက်တောင်ပံ အစပ်ကြော်	၆၇	ပဲသီးတောင့်နှင့် မုန့်လာဥနီ အသားပတ်	၈၆
ယိုးဒယား ကြက်/ဝက် ပင်စိမ်း	၆၈	အသားလုံး ခေါက်ဆွဲပတ်ကြော်	၈၇
အမေရိကန် ကြက်ကြော်	၆၉	ခရမ်းသီးကြက်သားလုံးကြော်	၈၈
ဝက်သား ပုန်းရည်ကြီး ဆီမိုဆီနီစပ်စပ်လေး	၇၀	ဆိတ်သားခါးပတ်(သို့) အမဲသားခါးပတ်	၈၉
ဒိန်ချဉ်ကြက်ကြော်	၇၁	ဆိတ်သားနပ်၊ အမဲသားနပ်	၉၀
ဝက်လက်ပေါင်း	၇၂	ဆိတ်သား၊ အမဲသား ဒိန်ချဉ်နပ်	၉၁
		ဆိတ်သားထောင်းကြော်	၉၂

ပင်လယ်စာ ချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ငါးသံပုရာပေါင်း	၉၄
ငါးသလောက်ပေါင်း	၉၅
မာလာငါးပေါင်း	၉၆
ပုစွန်/ကဏန်းဟင်း	၉၇
ငါးဖယ်ပုစွန်ပေါင်း	၉၈
ငါးခူစင်းကော	၉၉
ငရုတ်ပွအစာသွပ်	၁၀၀
ငါးအချဉ်ရည်ပေါင်း	၁၀၁
ကဏန်းသားကော်ကြော်	၁၀၂
ပုစွန်အာလူးပတ်ကြော်	၁၀၃
ငါးအသားအိုးကပ်ကြော်	၁၀၄
ငါးဆီမိုကြော်	၁၀၅
ငါးဖယ်စအုကြော်	၁၀၆
ငါးခူ ချဉ်စပ် သောက်ဆမ်း	၁၀၇
ကဏန်းချဉ်စပ်	၁၀၈
ကဏန်းမာလာချက် မွှေးမွှေးလေး	၁၀၉
ပုစွန်လိပ်ပြာ တန်ပုရာကြော်	၁၁၀



■ ထမင်းနှင့် ပတ်သက်သော ချက်နည်းအမျိုးမျိုး

ကြက်ဆီထမင်း	၂၄
ပသျှူးထမင်းကြော်	၂၅
ရန်ကုန်ထမင်းပေါင်း	၂၆
ငရုတ်သီးထမင်းကြော်	၂၇
ကိုရီးယားထမင်းသုပ်	၂၈
အုန်းထမင်း	၂၉
တရုတ်ထမင်းကြော်	၃၀
မန္တလေး ပဲငါးပိကော်ရည် ထမင်းပေါင်း	၃၁
ငါးထမင်းနယ်(သို့)ငါးထမင်းချဉ်	၃၂
ပဲထောပတ်ထမင်း	၃၃
ယိုးဒယား ပင်စိမ်းထမင်းကြော်	၃၄
ကင်မ်ချီထမင်းကြော်	၃၅
ထမင်းဝါ	၃၆
ထမင်းသုပ်	၃၇
ထမင်းကြက်ဥကော်ရည်ဆမ်း	၃၈

အရံဟင်းအမျိုးမျိုး

ခရမ်းချဉ်သီး ပန်ထွေဖျော်	၁၁၂
မိုကန်စွန်း	၁၁၃
မိုးသောက်ဆမ်းဟင်း	၁၁၄
ပဲကုလားဟင်း	၁၁၅
မုန့်ညှင်းပေါင်း	၁၁၆
ချဉ်ပေါင်ကြော်အတူ	၁၁၇
ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက်	၁၁၈
အာလူးနှင့် ဘူးသီး ချဉ်စပ်ဟင်း	၁၁၉
မုန့်ညှင်းစော	၁၂၀
ချဉ်စပ်ကန်စွန်းရွက်ကြော်	၁၂၁
ဘာဂျီဟင်း	၁၂၂
အာလူးထောင်း	၁၂၃
အားလူချဉ်စပ်	၁၂၄
အာလူးအမျှင် အိုးကပ်ကြော်	၁၂၅
ကိုရီးယား အာလူးဟင်း	၁၂၆