

မာတိကာ

| | စာမျက်နှာ | | |
|--|-----------|---|-----|
| ၁။ စပန် ဝမ်းဆက်ချုပ်နည်း | ၁ | ၁၀။ ဂါဝန်ချုပ်နည်း | ၁၁၁ |
| ၂။ ချည်ပိုး ဝမ်းဆက် ချုပ်နည်း | ၁၅ | ၁၉။ ကတ္တီပါ ဂါဝန်ရှည် ချုပ်နည်း | ၁၁၆ |
| ၃။ ကိုရီးယားဆွဲသား အင်္ကျီချုပ်နည်း | ၂၂ | ၂၀။ လိပ်ပြာ ဘလောက်(စ်) အင်္ကျီချုပ်နည်း | ၁၂၀ |
| ၄။ ထမိန်စကပ် သုံးလွှာချုပ်နည်း | ၂၇ | ၂၁။ ဘောင်းဘီ ကွာတ ချုပ်နည်း | ၁၂၆ |
| ၅။ တက္ကသိုလ်ရင်ဖုံး ချုပ်နည်းနှင့် ထမိန်စကပ်လေးလွှာ ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း | ၃၁ | ၂၂။ ခါးတင်နောက်ဖစ် ဘလောက်(စ်)အင်္ကျီချုပ်နည်း | ၁၃၀ |
| ၆။ တက္ကသိုလ် ရင်ဖုံးချုပ်နည်း | ၃၄ | ၂၃။ စကပ် နှင့် ဘလောက်(စ်)ချုပ်နည်း | ၁၃၇ |
| ၇။ ရင်ဖုံးခါးတို လက်ဖောင်း လက်တို ချုပ်နည်း ရိုးရိုးထမိန် A ဒေါက် ချုပ်နည်း | ၃၉ | ၂၄။ ခါးတို ရင်စေ့ လက်ဇက ၊ လက်ရှည် ရင်ခံနှင့် တွဲချုပ်နည်း | ၁၄၅ |
| ၈။ ပတ်ထမိန် ၃ ထပ် ချုပ်နည်း ရင်ဖုံးဘလောက် လက်ဖောင်း လက်ရှည် ချုပ်နည်း | ၄၅ | ၂၅။ ထီးစကပ်အရှည် ချုပ်နည်း | ၁၅၆ |
| ၉။ ရင်ဖုံး ခါးတို ခေါင်းလောင်းလက် လက်ရှည်ချုပ်နည်း | ၅၂ | ၂၆။ စကပ်အရှည် ချုပ်နည်း | ၁၅၉ |
| ၁၀။ ရင်စေ့ခါးတို ခေါင်းလောင်းလက် လက်ဇက ချုပ်နည်း | ၅၈ | ၂၇။ စကပ်တို ချုပ်နည်း | ၁၆၂ |
| ၁၁။ ခါးတိုရင်စေ့ လက်ပြတ်နှင့် သုံးလွှာ ပိတ်ထမိန်ချုပ်နည်း | ၆၅ | ၂၈။ ရင်စေ့ခါးတင်ဘလောက်စ်လက်ဖောင်းလက်ဇက ချုပ်နည်း | ၁၆၆ |
| ၁၂။ ရင်ဖုံး ခါးတို လက်တို ဆွဲသား သားရေကြိုးထမိန်စကပ်ချုပ်နည်း | ၇၁ | ၂၉။ ဇာပါး နှင့် ဆွဲသား နှစ်ထပ် ဂါဝန်ချုပ်နည်း | ၁၇၂ |
| ၁၃။ လည်စည်း ရင်ဖုံး ခါးတို လက်ဇက ရိုးရိုးထမိန် A ဒေါက် အောက်ဒေါက် ချုပ်ပုံ | ၈၁ | ၃၀။ ရှပ် ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း | ၁၇၈ |
| ၁၄။ ရင်စေ့ ဘလောက်(စ်) လက်ဇက ချုပ်နည်း | ၈၈ | ၃၁။ ဘောင်းဘီတို ချုပ်နည်း | ၁၈၄ |
| ၁၅။ ဖြတ်ဆက်ဘလောက်(စ်)လက်ဖောင်း ချုပ်နည်း | ၉၅ | ၃၂။ ဆွဲသားဘောင်းရှည် ချုပ်နည်း | ၁၈၆ |
| ၁၆။ ဘလောက်(စ်)အင်္ကျီရှည်ချုပ်နည်း | ၁၀၂ | ၃၂။ ရင် ဖြတ်ဆက် ဂါဝန်ရှည်ချုပ်နည်း | ၁၈၇ |
| ၁၇။ ရင်စေ့လက်ဖောင်း လက်စည်း ချုပ်နည်း | ၁၀၆ | ၃၃။ စကပ်ရှည် ချုပ်နည်း | ၁၉၂ |
| | | ၃၄။ ဖြတ်ဆက် ဂါဝန် လက်ရှည် ချုပ်နည်း | ၁၉၅ |
| | | ၃၅။ ထိုင်မသိမ်း ချုပ်နည်း | ၁၉၉ |
| | | ၃၆။ ကုတ်အင်္ကျီ ချုပ်နည်း | ၂၀၅ |
| | | ၃၇။ ရှပ်လက်ရှည် ညှပ်နည်း ချုပ်နည်း | ၂၂၄ |