

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
	ကျမ်းဦးစကား	
	မြန်မာ့အကောင်းဆုံး ထမင်းဟင်းလျာချက်နည်းများ	
၁။	ထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း	၁၇
၂။	ပဲထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း (ပဲနီလေး)	၁၈
၃။	အုန်းထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း	၂၀
၄။	သီးစုံထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း	၂၁
၅။	နွားနို့ထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း	၂၂
၆။	ခရမ်းချဉ်သီးထောပတ်ထမင်း ချက်နည်း	၂၃
၇။	အုန်းထမင်း ချက်နည်း	၂၄
၈။	အညာပဲထမင်း ချက်နည်း	၂၅

၉။	ဝက်သားချဉ် ချက်နည်း	၂၆
၁၀။	ရှမ်းထမင်းချဉ် ချက်နည်း	၂၈
၁၁။	ကြက်သားဆီပြန် ချက်နည်း	၃၀
၁၂။	ကြက်သားမဆလာ ချက်နည်း	၃၁
၁၃။	ကြက်သားဆီလည်ရေလည် ချက်နည်း	၃၂
၁၄။	ကြက်သားကာလသား ချက်နည်း	၃၂
၁၅။	ကြက်သားဘူးသီးနုနု ချက်နည်း	၃၃
၁၆။	ကြက်သားအုန်းနို့ ချက်နည်း	၃၄
၁၇။	ဝက်သားအချို ချက်နည်း	၃၅
၁၈။	ဝက်သားဒည်းသီးဆီပြန် ချက်နည်း	၃၆
၁၉။	ဝက်သားဟင်းလေး ချက်နည်း	၃၇
၂၀။	ဝက်သားပုန်းရည်ကြီး ချက်နည်း	၃၈
၂၁။	ဝက်သားဖျစ်ပေါင်း ချက်နည်း	၃၉
၂၂။	ဝက်ကလီစာ ချက်နည်း	၄၀
၂၃။	ဝက်နံရိုးနှင့်ပဲ ချက်နည်း	၄၂
၂၄။	ဝက်နံရိုးနှင့်ပဲနွဲကင်းဟင်း ချက်နည်း	၄၃
၂၅။	ဝက်အူမကြီးဟင်း ချက်နည်း	၄၄
၂၆။	ဆိတ်သားဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း	၄၅
၂၇။	ဆိတ်ကလီစာဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း	၄၆

၂၈။	ဘဲသားဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း	၄၇
၂၉။	ဘဲသားပြုတ်ကြော်ဟင်း ချက်နည်း	၄၈
၃၀။	အမဲသားဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း	၄၉
၃၁။	အမဲနှပ်ဟင်း ချက်နည်း	၅၀
၃၂။	ငါးကြင်းသားဆီပြန်ဟင်း ချက်နည်း	၅၁
၃၃။	ငါးဖယ်အုန်းနို့ဟင်း ချက်နည်း	၅၂
၃၄။	ပုစွန်ဆီပြန်အချိုဟင်း ချက်နည်း	၅၃
၃၅။	အမဲသားအုန်းနို့ ချက်နည်း	၅၄
၃၆။	ကြက်သားနွားနို့အဆိမ့် ချက်နည်း	၅၅
၃၇။	ဝက်သားနှင့်ဖျစ်ချဉ်ဟင်း ချက်နည်း	၅၆
၃၈။	ပုစွန်ထုပ်ဆန်လှော်ဟင်း ချက်နည်း	၅၇
၃၉။	ငါးသလောက် ကင်နည်း	၅၈
၄၀။	ငါးကြင်းငါးသိုင်း ကင်နည်း	၅၉
၄၁။	ငါးပြေမ ကင်နည်း	၅၉
၄၂။	ကြက်သား ကင်နည်း	၆၀
၄၃။	အမဲသား ကင်နည်း	၆၀
၄၄။	ငါးသလောက် ပေါင်းနည်း	၆၁
၄၅။	ငါးပေါင်းထုပ် လုပ်နည်း	၆၂
၄၆။	ပုစွန်ပေါင်းထုပ် လုပ်နည်း	၆၄

၄၇။	ဂဏန်း ပေါင်းနည်း	၆၅
၄၈။	ငါးရှဉ့်ကျပ်တိုက် ကြော်နည်း	၆၆
၄၉။	ဖားသား ကြော်နည်း	၆၆
၅၀။	လယ်ကြွက် ကြော်နည်း	၆၇
အနောက်တိုင်း အကောင်းဆုံးဟင်းလျာ ချက်နည်းများ		
၅၁။	အိုင်းရစ်စတူး	၆၉
၅၂။	ကြက်သားစတူး	၇၀
၅၃။	ငါးကြင်းသားစတူး	၇၁
၅၄။	ကြက်သားရိုစ်	၇၂
၅၅။	ဆိတ်သားရိုစ်	၇၄
၅၆။	ဘုံဘောတိုစ်	၅၆
၅၇။	ချစ်ကင်းဆင်းဒွက်စ်	၇၅
၅၈။	နွားမြီးစွပ်	၇၆
၅၉။	အသားစုံကင်ကြော်	၇၈
၆၀။	ငါးစုံကင်ကြော်	၇၉
ဟိန္ဒူ-မူဆလင်အကောင်းဆုံး ထမင်းဟင်းလျာချက်နည်းများ		
၆၁။	ကက်ချရီထမင်း (ပန်ချပ်)	၈၁
၆၂။	ကက်ချရီထမင်း (ဟိန္ဒူ)	၈၂

၆၃။	ကက်ချရီထမင်း (ဘင်္ဂလား)	၈၃
၆၄။	ကက်ချရီထမင်း (သီရိလင်္ကာ)	၈၄
၆၅။	ကက်ချရီထမင်း (မူဆလင်)	၈၅
၆၆။	ဒံပေါက်ထမင်း ချက်နည်း	၈၆
၆၇။	ပုစွန်ဒံပေါက်ထမင်း ချက်နည်း	၈၉
၆၈။	သီးစုံဒံပေါက်ထမင်း ချက်နည်း	၉၁
၆၉။	ထမင်းအချို ချက်နည်း	၉၃
၇၀။	ကုံကမံထမင်း ချက်နည်း	၉၄
၇၁။	ကြက်သားကလျာ ချက်နည်း	၉၅
၇၂။	ကြက်သားဂေါ်ရင်ဂျီ ချက်နည်း	၉၆
၇၃။	ဆိတ်ကလီစာ ချက်နည်း	၉၇
၇၄။	ဆိတ်ခြေထောက်ရိုးစွပ်ပြုတ် ချက်နည်း	၉၈
၇၅။	ပုစွန်ထုပ်ဟင်း (ခေါ်တော)	၉၉
တရုတ်အကောင်းဆုံး ထမင်းဟင်းလျာချက်နည်းများ		
၇၆။	အသားစုံထမင်း ကြော်နည်း	၁၀၁
၇၇။	ငါးထမင်း ကြော်နည်း	၁၀၃
၇၈။	ပင်လယ်ငါးထမင်း ကြော်နည်း	၁၀၄
၇၉။	ကြေးအိုး ပြုတ်နည်း	၁၀၅

၈၀။	ဝက်သားဘီစကိတ် ပြုလုပ်နည်း	၁၀၇
၈၁။	ဝက်သားလုံးချိုချဉ် ပြုလုပ်နည်း	၁၀၉
၈၂။	ဝက်နံရိုး ကြော်နည်း	၁၁၁
၈၃။	ဝက်သားကုန်းဘောင်ကြီး ကြော်နည်း	၁၁၂
၈၄။	ဝက်သားတောက်တောက် ကြော်နည်း	၁၁၃
၈၅။	ဝက်သား ပေါင်းနည်း	၁၁၄
၈၆။	ဝက်နံရိုး ပေါင်းနည်း	၁၁၅
၈၇။	ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီး ကြော်နည်း	၁၁၆
၈၈။	ကြက်သားနာနတ်သီးကြော် ပြုလုပ်နည်း	၁၁၇
၈၉။	ကြက်သားတုံးအကြွပ် ကြော်နည်း	၁၁၈
၉၀။	ဘဲအဆာသွတ် ပေါင်းနည်း	၁၁၉
၉၁။	ငါးအကောင်လိုက် ပေါင်းနည်း	၁၂၀
၉၂။	ဘဲခြေထောက်၊ ဘဲတောင်ပံရိုး၊ အရိုးထုတ် ချက်နည်း	၁၂၂
၉၃။	ပုစွန်အသားသိပ် ကြော်နည်း	၁၂၄
၉၄။	ဂဏန်းခွက် ကြော်နည်း	၁၂၄
၉၅။	ဂဏန်းလက်မ ကြော်နည်း	၁၂၆
၉၆။	ပုစွန်ချိုချဉ် ကြော်နည်း	၁၂၇
၉၇။	ပုစွန်ဆိတ်ဝက်ပေါင်ခြောက် ကြော်နည်း	၁၂၈
၉၈။	ပြည်လုံးချမ်းသာဟင်း ချက်နည်း	၁၃၀
၉၉။	ဝက်အူနု၊ ဝက်အူမကြီးဟင်းချို ချက်နည်း	၁၃၁
၁၀၀။	တရုတ်ဟင်းအိုးကြီး ချက်နည်း	၁၃၂