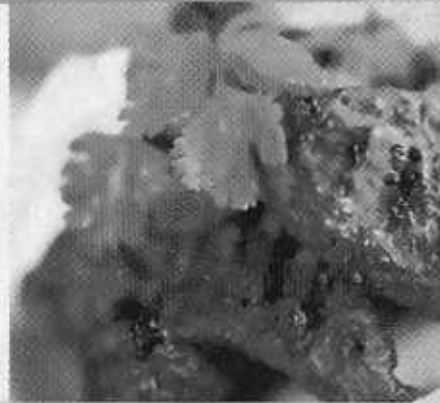


မာတိကာ



၁။ အမှာ	၆
၂။ ပြင်ဆင်ခြင်း	၈
၃။ အသားကင်ဖိုအား ရွေးချယ်ခြင်း	၉
၄။ ဘာဘီကျူးကင်ရန် သိထားသင့်သည့်အခြေခံအချက်များ	၁၂
၅။ ထူးကဲသောအစားအစာ	၁၇
၆။ အရသာရည်များနှင့် အခြားတွဲဖက်စားသုံးနိုင်မည့်အရာများ	၂၀
ကြက်၊ ဘဲနှင့် တောကောင်သား	
၇။ ကြက်သားပတ်နှင့် နန်းပေါင်မုန့်	၃၂
၈။ ကြက်ဆာတေးနှင့် တို့စရာဆော့စပ်စပ် (ထိုင်းစတိုင်လ်)	၃၅
၉။ ကြက်ဆာတေးနှင့် သီးစုံရွှေချိုထမင်း	၃၈
၁၀။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပန်းငရုတ်ပွတ်နှင့် တာရီယာကီကြက်ကင်	၄၁
၁၁။ ကြက်ဆာတေးနှင့် ထောပတ်သီး၊ ပစ်စတာချိုယိုအသုပ်	၄၃
၁၂။ မွှေးရနံ့သင်းပျံသော ကြက်သားဘာဘီကျူးကင်	၄၄
၁၃။ ကြက်တောင်ပံကင်မွှေးမွှေးနှင့် ပန်းငရုတ်ပွအဝါဆောင်	၄၆

၁၄။ မီးခိုးနံ့သင်းသင်းကြက်ကင်နှင့် မတ္တဆီကိုစတိုင်လ် နံနံရွက်ဆောင်	၄၉
၁၅။ ဘဲသားကြွပ်ကြွပ်ကင်နှင့် လိမ္မော်၊ ကရန်ဘယ်ရီဆောင်	၅၂
၁၆။ ကြက်စားဆစ်ကင်နှင့် ဂျမေကာစတိုင်လ်အရသာရည်	၅၄
၁၇။ ကြက်ဆင်သား ဘာဂါ	၅၆
၁၈။ ငရုတ်ကောင်းနံ့သင်းသင်း ချေပေါင်သားကင်	၅၈

နို့တိုက်သတ္တဝါအသား	
၁၉။ ဝက်နံရိုးစေးချိုချိုနှင့် ထူးကဲအရသာရည်	၆၂
၂၀။ ဆီးသီးခြောက်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ဝက်သားလိပ်ကြော်	၆၄
၂၁။ နွားကလေးသားကင်နှင့် အာတီချုပ်အနစ်	၆၆
၂၂။ အမဲသားနှင့် ဖိတာချိုဘာဂါ	၆၈
၂၃။ ပူစပ်ပူစပ် ဟမ်ဘာဂါ	၆၉
၂၄။ အင်ဒိုနီးရှားစတိုင်လ် အမဲဆာတေး	၇၁
၂၅။ တာရီယာကီအရသာရည်နှင့် အမဲခါးဆစ်သားကင်	၇၄
၂၆။ သိုးသားလုံးကင်နှင့် ချိုချိုအရသာ သခွားသီးသနပ်	၇၆
၂၇။ ဆစ်ပတ်နှင့် ကြက်သွန်နီ	၇၈

၂၈။ ရိုက်မေရီနှင့် ဒီတလီသိုးသားကင်	၈၀
၂၉။ ရိုက်မေရီနှင့် လီပွန် သိုးသားကင်	၈၂
၃၀။ ပဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် သိုးခြေထောက်သားကင်	၈၄

ငါးနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါများ

၃၁။ မုန်လာဥနီ၊ ပါရှားစပဲပေါင်းစေ့နှင့် ငါးပါးနီကင်	၉၀
၃၂။ နံနံပင်၊ သံပရာဆောင်နှင့် လတ်ဆတ်သော ငါးသေတ္တာငါးကင်	၉၂
၃၃။ ငါးဖား ဆာတေး၊ ပဲနှင့် မတ္တဆီကိုစတိုင်လ်ဆောင်	၉၃
၃၄။ ငါးဖား အစာသွတ်နှင့် မော်ဆာပစ်စားမြိန်ရည်	၉၅
၃၅။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရိုက်မေရီနှင့် ငါးဖားအသားတုံးကင်	၉၈
၃၆။ ပန်းငရုတ်ပွ၊ သရက်သီးမှည့်တို့နှင့် မြေထဲပင်လယ်စတိုင်လ် ငါးဖားလွယ်ကင်	၁၀၀
၃၇။ ဂျူးဖူး၊ မုန်ညင်းအပူနှင့် ငါးဖားလွယ်အသားလွှာကင်	၁၀၃
၃၈။ စမုန်ဥ၊ ပုစိန်အရွက်သုပ်နှင့် ငါးဖားလွယ်အသားကင်	၁၀၅
၃၉။ ဆယ်လ်မွန်ငါးကင်နှင့် သခွားသီးသုပ်	၁၀၇
၄၀။ ပင်လယ်ငါးကြီး အသားလွှာကင်နှင့် တရုတ်မုန်ညင်း	၁၁၀
၄၁။ မြေထဲပင်လယ်စတိုင်လ် ပုစွန်ကင်	၁၁၂
၄၂။ သံပရာထောပတ် ကျောက်ပုစွန်ကင်နှင့် မရောနိုင်	၁၁၃

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာများ

၄၃။ ခရမ်းချဉ်သီး ဆယ်လ်ဆာနှင့် အာလူးကင်	၁၁၈
၄၄။ ဒိန်ချဉ်မွှေးမွှေးနှင့် အစေ့အဆန်တုတ်ထိုးကင်	၁၂၀
၄၅။ ကညွတ်ဘာဘီကျူးနှင့် ဖော်ဆာပစ် ခရမ်းချဉ်သီးဖားမြိန်ရည်	၁၂၃

၄၆။ ပြောင်းဖူးပုန့်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပုစိန်ဆယ်လ်ဆာ	၁၂၅
၄၇။ သစ်ကြားသီးပေါင်ပုန့်နှင့် ဆိတ်နီချိတ်ကင်	၁၂၈
၄၈။ ပြောင်းဖူးကင်နှင့် စကောသလီယား	၁၃၀

အသုပ်စုံ

၄၉။ အသီးအရွက်နှင့် ဆယ်လ်မွန်ငါးသုပ်	၁၃၄
၅၀။ ကြက်သားမီးခိုးကြပ်တိုက်နှင့် ထောပတ်သီးသုပ်	၁၃၇
၅၁။ လိမ္မော်သီးနှင့် ထောပတ်သီးအသုပ်	၁၄၀
၅၂။ ကတွတ်သီး၊ ချိတ်နှင့် ဝက်သားပြားခြောက်အသုပ်	၁၄၂
၅၃။ ဖရဲသီးနှင့် ဖိတာချိတ်အသုပ်	၁၄၄
၅၄။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ပဲသုပ်	၁၄၆
၅၅။ ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး ဆယ်လ်ဆာ	၁၄၈

အချိုပွဲများ

၅၆။ ကတွတ်သီး၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ပျားရည်	၁၅၂
၅၇။ ငှက်ပျောသီးမီးကင်၊ ချိတ်နှင့် ရမ်ကရင်မ်	၁၅၄
၅၈။ စတော်ဘယ်ရီ ရေခဲမုန့်	၁၅၆
၅၉။ သီးစုံယိုနှင့် ဒိန်ချဉ်	၁၅၈
၆၀။ သံပရာကြက်ဥပေါင်း	၁၆၀
၆၁။ သံပရိုသီးနှင့် သရက်သီးရေခဲခြစ်	၁၆၂
၆၂။ ဘလက်ဖောရက်စ် ချောကလက်ကိတ်	၁၆၄