

၁၀	အမှာစကား	Foreword	၇
၂၁	ကျေးဇူးတင်စကား	Acknowledgement	၈
၃၁	မာတင်ယန်	Martin Yan	၉
၄၁	တရုတ်ကျွတ်ပြုတ်နည်းအသစ်အဆန်းများ	New Chinese Cuisine	၁၁
	(၁) ကြက်သားလုံးကြော် နှင့် ရနံ့မွှေးသစ်သီးဆော်	Chicken Ball with Fragrant Fruit Sauce	၃၂
	(၂) ပုစွန်မွှေးကြော် နှင့် နှမ်းမလိုင်ဆော်	Stir-fried Prawn with Sesame Seed Cream Sauce	၃၃
	(၃) အဆာသွတ်ကြက်သားလိပ်ရီရုံ	Balotine Chicken Roast	၃၄
၅၁	လူစားစားအတွက်ညစာ	Dinner for Four	၃၅
	(၁) သံစုံမြည်ချဉ်စပ်ဆန်ကြော်ဟင်းခါး	Sizzling Hot & Sour Rice Soup	၅၀
	(၂) အရောင်လက်ဘဲ နှင့် ဆီးသီးဆော်	Glazed Duck with Plum Sauce	၅၁
	(၃) မွန်ဂိုလီးယားဟော့ပေါ့	Mongolian Hot Pot	၅၂
	(၄) ခရမ်းသီးပေါင်းအသုပ်ပွဲ	Poached Eggplant Salad	၅၃
	(၅) ဝါရွှေရောင်ကမ္ဘာလကွင်း	Gold Coin Orange Fomboy	၅၄
၆၁	အဆီအခါနိမ့်နည်းပြီး ကျန်းမာစေသောအစားအစာ	Light and Healthy Food	၅၅
	(၁) ကတ္တီပါပြောင်းဟင်းခါး	Velvet Corn Soup	၇၁
	(၂) ရေမုန်ညင်း နှင့် ကမ္ဘာလကွင်းအသုပ်ပွဲ	Watercress & Orange Salad	၇၂
	(၃) တိုဖူး နှင့် ကြက်ဆင်သားစဉ်းကောကြော်	Fried Tofu with Minced Turkey	၇၃
	(၄) ပဲခဲပြာလောင်းဆန်းရည် နှင့် ငါးအသားလွှာပြုတ်	Poached Fish Fillet with a Soy Sauce Dressing	၇၄
	(၅) ချောကလက် နှင့် တိုဖူးရေခဲမုန့်	Chocolate & Tofu Ice Cream	၇၅
၇၁	ပမာဏများပြားသော ခေါက်ဆွဲများ	Oodles of Noodles	၇၇
	(၁) တရုတ်ခေါက်ဆွဲပြုတ်	Chinese Noodle Soup	၉၂
	(၂) ပဲကြာဆံ နှင့် မြေပဲဆော်	Glass Noodles with Peanut Sauce	၉၃
	(၃) ကြက်ဥရတနာဒယ်လေးခေါက်ဆွဲ	Egg Treasure Noodle Pancake	၉၄

၈၁	ကျွန်ုပ်အကြိုက်ဆုံးများ	My Favourites	၉၅
	(၁) ငါးလွှာပေါင်း နှင့် ချင်းပိုင်ဆော်	Steamed Fish Fillet & Ginger Sauce	၁၁၂
	(၂) ကြက်ပေါင်လုံးသားပေါင်း နှင့် ဆော်နစ်မျိုး	Chicken Thigh & Two Different Sauce	၁၁၃
	(၃) ရနံ့ရှစ်မျိုးပုစွန်ကြော်	Eight Flavoured Prawns	၁၁၄
	(၄) တရုတ်မုန့်ညင်းဖြူထုပ်ပွေကြော်	Stir Fried Chinese Cabbage	၁၁၅
၉၁	ညစာစားပွဲကြီး အတွေ့အကြုံများ	A Banquet Experience	၁၁၇
	(၁) ကနုကမာအသိုက်ဟင်း	Nesting Scallops	၁၃၃
	(၂) ပုစွန်နှစ်ထပ်ကြော်	Fried Double Prawn	၁၃၄
	(၃) ဘဲကင်အသုပ်ပွဲ	Roast Duck Salad	၁၃၅
	(၄) ကျောက်စိမ်းကြက်သား	Jade Chicken	၁၃၆
၁၀၁	တရုတ်အဆင့်မြင့်သဘာဝဟန်ပန်များ	Classics with a Chinese Flair	၁၃၇
	(၁) ပေကျင်းပီဇာ	Beijing Pizza	၁၅၆
	(၂) တရုတ်ပါအေးလျာထမင်း	Chinese Paella	၁၅၇
	(၃) တရုတ်မုန့်ပေါင်းပွဲ	Tang Chin Trifle	၁၅၈
၁၀၂	ကလေးများလည်းကျွတ်ပြုတ်နိုင်သည်	Kids Can Cook Too	၁၅၉
	(၁) ဖက်ထုပ်ဟင်းခါး	Won Ton Soup	၁၇၅
	(၂) ရွှေညိုရောင်ကြက်ပေါင်လုံးသားကြော်	Golden Chicken Drummetts	၁၇၆
	(၃) အရောင်လက်နှမ်းကပ်အသားလုံး	Glazed Sesame Seed Meatball	၁၇၇
	(၄) အဲလ်မဲန့်စ် နှင့် နှမ်းကွတ်ကီး	Sesame & Almond Cookies	၁၇၈

၁၂၁	ခင်ဆမ်း	Dim Sum	၁၇၉
	(၁) ရွှေဝါရောင်အသားသွတ်လခြမ်းမုန့်	Golden Meat Filled Turnovers	၁၉၆
	(၂) အရည်ရွမ်းဘန်းမုန့်ပေါင်း	Juicy Steamed Buns	၁၉၇
	(၃) နို့ကြက်ဥဌာပနာထိပ်ဖွင့်မုန့်လေး	Egg Custart Tart	၁၉၈
	(၄) ဝဲးဥဆူးမိုင်	Quail Egg Sumai	၁၉၉
၁၃၁	အာရှအရသာမြဲထွက်သီးနှံများ	Home Grown Asian Flavours	၂၀၁
	(၁) ထိုင်းပုံစံ ဝက်ပုစွန် အသားကပ်ပေါင်မုန့်ကြော်	Thai Style Pork & Shrimp Toast	၂၀၆
	(၂) ပုစွန်ချဉ်စပ်ဟင်းခါး	Hot & Sour Shrimp Soup	၂၀၇
	(၃) ကြက်သွန်မြိတ်ကြက်ဥပွေကြော်	Garlic Chive Omelette	၂၀၈
	(၄) အမဲသားချင်းချက်	Ginger Beef	၂၀၉
၁၄၁	ယန်မိသားစုအကြိုက်ဆုံးများ	Yan Family Favourites	၂၂၁
	(၁) နီညိုရောင်ကြက်ပေါင်လုံးသား	Red Cooked Chicken Drummettes	၂၃၈
	(၂) ငါးရေလုံပြုတ် နှင့် ချိုချဉ်ဆော်	Poached Fish with Sweet & Sour Sauce	၂၃၉
	(၃) အသီးအရွက်ချဉ် နှင့် ဝက်သားမွှေးကြော်	Stir Fry Pork with Preserved Vegetable	၂၄၀
	(၄) တိုဖူးပေါင်း နှင့် ပုစွန်မလိုင်ပွဲ	Steamed Tofu with Shrimp Mousse	၂၄၁
၁၅၁	ပစ္စည်းကိရိယာ တန်ဆာပလာများ နည်းပညာများနှင့် အထူးသိမှတ်ရန်အချက်များ	Tools, Techniques & Tips	၂၄၃
	- ဝယ်အိုး		၂၄၃
	- ပြားပြည့်စုံသည့် မွှေးကြော်ချက်ပြုတ်နည်းအတွက် နည်းလမ်း (၁၀) ရပ်		၂၄၄
	- ဆီအများအပြားဖြင့် ကြော်လှော်ခြင်း		၂၄၆
	- ဆီအများအပြားဖြင့် ကြော်လှော်နည်းအတွက် အထူးသိမှတ်ရန်အချက်များ		၂၄၆
	- ပေါင်းအိုး		၂၄၆
	- ပေါင်းအိုးဖြင့် ချက်ပြုတ်နည်းအတွက် အထူးသိမှတ်ရန်အချက်များ		၂၄၇
	- ရနံ့မွှေးအနှစ်များပြုလုပ်ခြင်း		၂၄၈