ပေရမပါသောအကြောင်းအရာများ အတွဲ (၁)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ဥပုဒ်	
	ပြန်လည်ပင်မ ဝိဒျာဃရိုး ယည္တရားသို့၏ ဒိတ်ဆက်အကျအားလုံး	၁
၂	*Foreword by U Than Oo, Director-General (Rtd.) of the Basic Education Department, & Chairperson of Myanmar Arts & Science Professionals' Association*	၁
၃	ဟင်းတို့နှင့်	၂
	ဥတဝေဘာဝေတာ ဘုရားရှင် (ဦး) ၃ တဝေတွင်ပါပါ ပေါ်ထွက်ပေါ်ပေါ်ကပ်ကပ်ကပ်ကပ်	
၄	*Foreword by Law Professor Daw Ti Ti Cho, Head of Myanmar (Rtd.), Dagon University*	၂
၅	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၂
၆	*Foreword by the Author*	၂
၇	စာရေးဆရာ	၂
၈	*Author*	၂
၉	နိဒါန်း	
	Introduction	၂

ပထမခန်း CHAPTER - 1

ဧကာ့ကြည်ညိုသည်ဘုရားတော်

Cooking Knowledge

၁	ချက်ပြုတ်ပုံရည်ကြီးမားလှပ်ရန်ကိရိယာများ	
	Cooking Utensils	၅
၂	ချိုပ်ခြန်ခြင်းတို့ကိုသာနှိပ်ပြင်ခြင်းနည်းများ	
	Measurement and Conversion Tables	၅
၃	အစိတ်ပိုင်းပေါင်းများ	
	Main Ingredients	၅
၄	ပေရမပါသောရေကျောင်းတို့ အသုံးပြုသောအဖျော်ရည်နှင့် အရွက်များ	
	The Role of Leaves & Flowers in Bamar Snacks	၆
၅	ဟောကော်ပန်းလိုက်	
	kan' lan: t mon.	၇
၆	*Purple broomrape cone*	၇
၇	ပဲပေါ်ကြီ	
	khare byin	၈
၈	*Flat sticky rice*	
၉	ဂျက်ဖရုတ်ချိန်ရွေ	
	nga gyaw: ann. no. cho	
၁၀	*Sweet banana with coconut milk*	
၁၁	ဆန်စက်ကြေးတုတ်	
	htan nga gyaw: htou'	
၁၂	*Rice banana packet*	
၁၃	ထမင်း (ချယ်ရောင်)	
	htu mu ne: (Htam: mu ne:)	
၁၄	*Glutinous delicacy*	
၁၅	ပေါ်ကန်ကြီ	
	htam: byi'	
၁၆	*Sesamum brittle*	
၁၇	ပေါ်ကန်ကိတ်ကြော	
	pan' pan' htou'	
၁၈	*Popped rice balls*	
၁၉	ဟောကော်ညှပ်ပိန်ကန့်	
	kan' syin: htin: moun.	
၂၀	*Sticky rice pancake with poppy-seed*	
၂၁	ကျွတ်ခြစ်ရေနွေ	
	gyoun htin: moun.	
၂၂	*Wheat pancake with poppy-seed*	
၂၃	ဒုန်းကတ်ကြီ	
	moun. ka do wa	
၂၄	*Compressed sticky rice layered with egg jam filling*	
၂၅	ဟောကော်ညှပ်ခေါင်းပန်း	
	kan' syin: pyan buan:	
၂၆	*Double steamed sticky rice*	
၂၇	ဟောကော်ညှပ်ကပ်ထုတ်	
	kan' syin: ngayyar htou'	
၂၈	*Wrapped sticky rice with banana*	
၂၉	ကောက်ညှင်းကြီ	
	kan' lan: t mon.	
၃၀	*Purple broomrape cone*	
၃၁	ပဲပေါ်ကြီ	
	khare byin	
၃၂	*Flat sticky rice*	
၃၃	ဂျက်ဖရုတ်ချိန်ရွေ	
	nga gyaw: ann. no. cho	
၃၄	*Sweet banana with coconut milk*	
၃၅	ဆန်စက်ကြေးတုတ်	
	htan nga gyaw: htou'	
၃၆	*Rice banana packet*	
၃၇	ထမင်း (ချယ်ရောင်)	
	htu mu ne: (Htam: mu ne:)	
၃၈	*Glutinous delicacy*	
၃၉	ပေါ်ကန်ကြီ	
	htam: byi'	
၄၀	*Sesamum brittle*	
၄၁	ပေါ်ကန်ကိတ်ကြော	
	pan' pan' htou'	
၄၂	*Popped rice balls*	
၄၃	ဟောကော်ညှပ်ပိန်ကန့်	
	kan' syin: htin: moun.	
၄၄	*Sticky rice pancake with poppy-seed*	
၄၅	ကျွတ်ခြစ်ရေနွေ	
	gyoun htin: moun.	
၄၆	*Wheat pancake with poppy-seed*	
၄၇	ဒုန်းကတ်ကြီ	
	moun. ka do wa	
၄၈	*Compressed sticky rice layered with egg jam filling*	
၄၉	ဟောကော်ညှပ်ခေါင်းပန်း	
	kan' syin: pyan buan:	
၅၀	*Double steamed sticky rice*	
၅၁	ဟောကော်ညှပ်ကပ်ထုတ်	
	kan' syin: ngayyar htou'	
၅၂	*Wrapped sticky rice with banana*	
၅၃	ပန်းနီအမဲပင်	
	moun. ann: bun:	
၅၄	*Steamed big rice cake*	
၅၅	ပန်းနီကြီ	
	moun. htu gyaw	
၅၆	*Crispy sweet pancake*	
၅၇	ပန်းသပ်ကိတ်	
	moun. pyu' ta'	
၅၈	*Coconut dumpling*	
၅၉	ကျောက်ဘဲကတ်	
	moun. pyu: tha la'	
၆၀	*Honeycomb griddle cake*	
၆၁	ကျွန်းပင်ခြမ်းတုတ်	
	moun. gjo: moun. bpa' htou'	
၆၂	*Coconut fodder steamer*	
၆၃	ပန်းတပင်ကတ်ကြော	
	moun. le' kan' kyaw	
၆၄	*Banar doughnut*	
၆၅	ပန်းကိုင်ကိတ်ကြော	
	moun. loun: gyi: gyaw	
၆၆	*Fried sticky rice dumpling*	
၆၇	ပန်းလှောမေခေါ်	
	moun. loun: yei baw	
၆၈	*Floating pellet*	
၆၉	ပန်းတက်သာမရိပ်	
	moun. we' tha: khan'	
၇၀	*Pork rind cake*	
၇၁	ဝေးမန့်	
	yei moun.	
၇၂	*Transparent crepe*	
၇၃	ဖရောသေး	
	htwar ba: min:	
၇၄	*Golden rice cake*	
၇၅	ဟင်ကော	
	htaw za	
၇၆	*Fermented sticky rice*	
၇၇	ကန်စွန်းဖက်ရည် (ချိုရောင်)	
	htan: htan: pi' (Chau: yo)	
၇၈	*Sugar-frosted coconut*	
၇၉	ဟောကော်ကောင်	
	Ataung bala gyaw	
၈၀	*Fried Ataung bala cake*	

ဒုတိယခန်း CHAPTER 2

ဟောပေါ်ခေတ်ရေးသူများ *Bamar Snacks*

၈၁	ကန်ကန်	
	Making coconut milk	
၈၂	ပုန်ညောက်	
	Making Bamar dough	
၈၃	ဟောကော်ညှပ်ပေါ်ကြီ	
	kan' syin: kin (yo: yo)	
၈၄	*Grilled sticky rice (plain)*	
၈၅	ဟောကော်ညှပ်ပေါ် (ပုဇွန်)	
	kan' syin: kin (hpaun)	
၈၆	*Grilled sticky rice with shrimp*	
၈၇	ဟောကော်ညှပ်ပေါ် (ပုဇွန်ခြောက်)	
	kan' syin: kin (hpaun chau')	
၈၈	*Grilled sticky rice with dried shrimp*	
၈၉	ဟောကော်ညှပ်ပေါ်ကြော်ခြင်း	
	kan' syin: kyaw' hpi.	
၉၀	*Compressed sticky rice layered with egg jam filling*	
၉၁	ဟောကော်ညှပ်ခေါင်းပန်း	
	kan' syin: pyan buan:	
၉၂	*Double steamed sticky rice*	
၉၃	ဟောကော်ညှပ်ကပ်ထုတ်	
	kan' syin: ngayyar htou'	
၉၄	*Wrapped sticky rice with banana*	
၉၅	ကောက်ညှင်းပေါ်ကြီ	
	kan' lan: t mon.	
၉၆	*Purple broomrape cone*	
၉၇	ပဲပေါ်ကြီ	
	khare byin	
၉၈	*Flat sticky rice*	
၉၉	ဂျက်ဖရုတ်ချိန်ရွေ	
	nga gyaw: ann. no. cho	
၁၀۰	*Sweet banana with coconut milk*	
၁၀၁	ဆန်စက်ကြေးတုတ်	
	htan nga gyaw: htou'	
၁၀၂	*Rice banana packet*	
၁၀၃	ထမင်း (ချယ်ရောင်)	
	htu mu ne: (Htam: mu ne:)	
၁၀၄	*Glutinous delicacy*	
၁၀၅	ပေါ်ကန်ကြီ	
	htam: byi'	
၁၀၆	*Sesamum brittle*	
၁၀၇	ပေါ်ကန်ကိတ်ကြော	
	pan' pan' htou'	
၁၀၈	*Popped rice balls*	
၁၀၉	ဟောကော်ညှပ်ပိန်ကန့်	
	kan' syin: htin: moun.	
၁၁۰	*Sticky rice pancake with poppy-seed*	
၁၁၁	ကျွတ်ခြစ်ရေနွေ	
	gyoun htin: moun.	
၁၁၂	*Wheat pancake with poppy-seed*	
၁၁၃	ဒုန်းကတ်ကြီ	
	moun. ka do wa	
၁၁၄	*Compressed sticky rice layered with egg jam filling*	
၁၁၅	ဟောကော်ညှပ်ခေါင်းပန်း	
	kan' syin: pyan buan:	
၁၁၆	*Double steamed sticky rice*	
၁၁၇	ဟောကော်ညှပ်ကပ်ထုတ်	
	kan' syin: ngayyar htou'	
၁၁၈	*Wrapped sticky rice with banana*	
၁၁၉	ပန်းနီအမဲပင်	
	moun. ann: bun:	
၁၂۰	*Steamed big rice cake*	
၁၂၁	ပန်းနီကြီ	
	moun. htu gyaw	
၁၂၂	*Crispy sweet pancake*	
၁၂၃	ပန်းသပ်ကိတ်	
	moun. pyu' ta'	
၁၂၄	*Coconut dumpling*	
၁၂၅	ကျောက်ဘဲကတ်	
	moun. pyu: tha la'	
၁၂၆	*Honeycomb griddle cake*	
၁၂၇	ကျွန်းပင်ခြမ်းတုတ်	
	moun. gjo: moun. bpa' htou'	
၁၂၈	*Coconut fodder steamer*	
၁၂၉	ပန်းတပင်ကတ်ကြော	
	moun. le' kan' kyaw	
၁၃۰	*Banar doughnut*	
၁၃၁	ပန်းကိုင်ကိတ်ကြော	
	moun. loun: gyi: gyaw	
၁၃၂	*Fried sticky rice dumpling*	
၁၃၃	ပန်းလှောမေခေါ်	
	moun. loun: yei baw	
၁၃၄	*Floating pellet*	
၁၃၅	ပန်းတက်သာမရိပ်	
	moun. we' tha: khan'	
၁၃၆	*Pork rind cake*	
၁၃၇	ဝေးမန့်	
	yei moun.	
၁၃၈	*Transparent crepe*	
၁၃၉	ဖရောသေး	
	htwar ba: min:	
၁၄۰	*Golden rice cake*	
၁၄၁	ဟင်ကော	
	htaw za	
၁၄၂	*Fermented sticky rice*	
၁၄၃	ကန်စွန်းဖက်ရည် (ချိုရောင်)	
	htan: htan: pi' (Chau: yo)	
၁၄၄	*Sugar-frosted coconut*	
၁၄၅	ဟောကော်ကောင်	
	Ataung bala gyaw	
၁၄၆	*Fried Ataung bala cake*	

တတိယခန်း CHAPTER 3

ဟင်းချိုနှင့်ခေတ်ပေးနေ့ *One dish snack*

၁၄၇	ချိုပေသုတ်	
	gin: thoe'	
၁၄၈	*Fermented ginger salad*	
၁၄၉	ဂုန်းနွေကြော်ကြော်	
	htun gaw' kyaw thoe'	
၁၅۰	*Prawn beansprout nest fritter salad*	
၁၅၁	ပေတစ်ရှည်ချဉ်ရည်ငုပ်	
	to ha: pyu kou' ni:	
၁၅၂	*Making Bamar to ha:*	
၁၅၃	ပေတစ်ရှည်ကော	
	Bamar to ha: thou'	
၁၅၄	*Bamar to ha: tahou*	
၁၅၅	ခေါင်ကြီးတော	
	mee za li hpu: thou'	
၁၅၆	*Siamese cassia bud salad*	
၁၅၇	ဓနုတော်ပန်းကော	
	shar' dip: thou'	
၁၅၈	*Lemon pulp salad*	
၁၅၉	သခင်ဘီးခြောက်ကော	
	thin: bew: gjo: zein: thou'	
၁၆۰	*Green papaya salad*	
၁၆၁	ချိုရှည်ချိုကြော်	
	gyon nan: hyu: htou'	
၁၆၂	*Flat wheat noodle salad*	
၁၆၃	ဂုန်းနွေပင်ကြော်	
	htwa: ne. khau' hawe:	
၁၆၄	*Wheat noodle with cow milk soup*	
၁၆၅	ပလောမုယောကော	
	Bamar mon: hin: gar	
၁၆၆	*Bamar piquant soup with rice noodle*	
၁၆၇	မန္တလေးကြီးချိုကော	
	Man: da: kin: kyo zan gyar	
၁၆၈	*Mandalay style glass noodle soup*	
၁၆၉	မန္တလေးကြီးချိုကော	
	Man: da: lin: moe: htou'	
၁၇۰	*Mandalay style noodle salad with tapioca jelly*	
၁၇၁	ကျွဲတောင်ရမ်းကော	
	Shwe daun mon. hin: ga:	
၁၇၂	*Shwe taung style noodle with fish gravy*	
၁၇၃	ပေခေါင်ပြည်ထောင်ကော	
	Bamar congee	
၁၇၄	ငါးရှဉ့်ချိုကြော်	
	nga yan. hsan hyou'	
၁၇၅	*Snakehead congee*	
၁၇၆	ကျွဲကောင်ကော	
	nwa: ne. hsan hyou'	
၁၇၇	*Cow milk congee*	

စတုတ္ထခန်း CHAPTER 4

ပေခေတ်ရေးသူများ *Bamar juice*

၁၇၈	ပေါ်ကင်ပန်းချိုရည်	
	za ha lin hpyaw yei	
၁၇၉	*Lemon grass juice*	
၁၈۰	ဖရဲသီးချိုရည်	
	hpaye: lin: hpyaw yei	
၁၈၁	*Watermelon juice*	
၁၈၂	မုန့်လာတော်ရည်	
	htu' htou' yei	
၁၈၃	*Rice pod swirl with coconut milk*	
၁၈၄	သရက်သီးချိုရည်	
	thayi' dic. hpyaw yei	
၁၈၅	*Mango juice*	
၁၈၆	အုန်းဆီမပါသောရည်	
	oun: zein: hpyaw yei	
၁၈၇	*Young coconut water juice*	

ပြန်လည်ပင်မ ဝိဒျာရိုး သိပ္ပညာဦးဆောင် ညွှတ္ထ
အဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ ဘုန်းကြီးရေးရာဦးစီး

ဦးသန်းမြင့်၏ ဒိတ်ဆက်အကျအကား

ပြန်လည်ပင်မ ဝိဒျာရိုး သိပ္ပညာဦးဆောင် ညွှတ္ထ
အဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ ဘုန်းကြီးရေးရာဦးစီး

ဦးသန်းမြင့်
B.Sc (Hons) (Rangoon)
M.Sc (Hons) (Rangoon)
Ph.D (Rangoon)
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးပညာရှင်

ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ကြည်ကျန်းမာ ကျန်းမာ ပြီးပြည့်ဝနေ ကြောင်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ ကြောင်းတို့ ကတော