

မာတိကာ

၁။ Teochew Style ငါးမုတ်ပေါင်း	၁၂
၂။ ငါးအသားတုံးကို ငရုတ်သီးအနှစ်နှင့် ပေါင်းခြင်း	၁၄
၃။ Salmon ငါးအသားလုံးကြော်	၁၆
၄။ Tuna ငါးအသားချည်းသက်သက် ဂျပန်စတိုင်လ် ကြော်နည်း	၁၈
၅။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို ရှာလကာရည်နှင့်ချက်နည်း	၂၀
၆။ Salmon ငါးအသားကို ငရုတ်အပူဆော့နှင့် ချက်နည်း	၂၂
၇။ ငါးအသားချည်းသက်သက် ကြက်သွန် ခရမ်းချဉ်သီး Sauce နှင့် ကြော်ချက်နည်း	၂၄
၈။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို နှမ်းနှင့် ကြော်ပြီး ဆော့လေးမျိုးနှင့် တွဲစားရန်	၂၆
၉။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို သီဟိုဠ်စေ့နှင့်ချက်နည်း	၂၈
၁၀။ Salmon ငါးကြော်နည်းတစ်မျိုး	၃၀
၁၁။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို ကညွတ်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၃၂
၁၂။ ယိုးဒယား Style ငါးချိုချဉ်ချက်နည်း	၃၄
၁၃။ Croakers (ခေါ်) ငါးလေးကြော်နည်းတစ်မျိုး	၃၆
၁၄။ Ribbonfish (ခေါ်) ငါးတစ်မျိုးကြော်နည်း	၃၈

၁၅။ Grouper ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်သွန်အဖြူကြော်နှင့်ချက်နည်း	၄၀
၁၆။ တရုတ်ပြည် Suzhou's မြို့ Style ချက်နည်းတစ်မျိုး	၄၂
၁၇။ ငါးအသားချည်းသက်သက်ကို မှိုနှင့် ပေါင်းနည်းတစ်မျိုး	၄၄
၁၈။ Turbot ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Fennel ခေါ် ပင်စိမ်းနှင့်ချက်နည်း	၄၆
၁၉။ Turbot ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Sorrel ခေါ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အရွက်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၄၈
၂၀။ Trout ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးမျိုးကို ဗာဒံစေ့နှင့် ချက်နည်း	၅၀
၂၁။ Trout ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Cheese နှင့် ချက်နည်း	၅၂
၂၂။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Greek Style ချက်နည်း	၅၄
၂၃။ Haddock ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ဒိန်ချဉ်ဆော့နှင့် ချက်နည်း	၅၆
၂၄။ ငါးချိုချဉ်ချက်နည်းတစ်မျိုး	၅၈
၂၅။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးနှင့် Salmon ငါးကို လိပ်၍ ချက်နည်းတစ်မျိုး	၆၀
၂၆။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ခရမ်းသီးအနှစ်တို့ဖြင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၆၂
၂၇။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ပဲခဲပြာရည်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော Cream တစ်မျိုးနှင့်ချက်နည်း	၆၄
၂၈။ Salmon ငါးကို ပဲခဲပြာရည် အနောက်ရည်နှင့် ကင်နည်းတစ်မျိုး	၆၆
၂၉။ Sea Bass ခေါ် ပင်လယ်ငါးနှင့်	

ကြက်သွန်နီဆော့စံချက်နည်းတစ်မျိုး	၆၈
၃၀။ Sea Bream ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုး ဥရောပ Style	၇၀
၃၁။ Salmon ခေါ် အဆီနည်းသော ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်အသည်းနှင့် တွဲကင်နည်း	၇၂
၃၂။ Monkfish ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Bacon နှင့်ကင်နည်း	၇၄
၃၃။ Swordfish ခေါ် ပင်လယ်ငါးကြီးတစ်မျိုးကို ကင်စားနည်း	၇၆
၃၄။ Pike ခေါ် ရေချိုငါးတစ်မျိုးကို အရိုးထွင်ပြီးပေါင်းနည်း	၇၈
၃၅။ Tuna ငါးနှင့် Bacon ခေါ် ဝက်သားပြားဖြင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၈၀
၃၆။ Tuna ငါးကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်ဥတို့ဖြင့်ချက်နည်း	၈၂
၃၇။ Sole ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို Normady Style ဖြင့် ချက်နည်း	၈၄
၃၈။ Red Mullet ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ပုဒိနာဆော့စံဖြင့် ချက်နည်း	၈၆
၃၉။ Red Mullet ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို နာနတ်ပွင့်နှင့်ချက်နည်း	၈၈
၄၀။ ငါးကို မှိုနှင့်ကြော်ချက်နည်းတစ်မျိုး	၉၀
၄၁။ Fried Fish ငါးကြော်	၉၂
၄၂။ Meackerel ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးကို ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ချက်နည်းတစ်မျိုး	၉၄
၄၃။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ငါးတစ်ကောင်ကို နည်း (၂) မျိုးဖြင့် ချက်နည်း	၉၆
၄၄။ ပဲခဲပြာဖြင့် ငါးပေါင်းနည်း	၉၈
၄၅။ Xo ပဲခဲပြာရည် Sauce နှင့် ငါးပေါင်း	၁၀၀
၄၆။ ပဲခဲပြာရည်နှင့် ငါးကြော်ချက်	၁၀၂

၄၇။ မိရိုးဖလာလေ့အတိုင်း ငါးပေါင်းနည်း	၁၀၄
၄၈။ Sea Bass ခေါ် ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးနှင့် သံပရာဆော့စံ	၁၀၆
၄၉။ ဟောင်ကောင်စတိုင် ငါးပေါင်း	၁၀၈
၅၀။ ယိုးဒယားစတိုင် ငါးသံပရာ	၁၁၀