

# မာတိကာ

## စွပ်နှင့် အပြေအစားအစာများ

၁။ ကော်ပြန့်လိပ်ကြော်	၉
၂။ ပေါင်မုန့်ပုစွန်အနှစ်ကပ်ကြော်	၁၂
၃။ ဖက်ထုပ်ကြော်	၁၅
၄။ ငုံးကင်၊ ငုံးကြော်	၁၈
၅။ ပြောင်းဖူးနှင့် ကဏန်းစွပ်ပြုတ်	၂၂
၆။ ဖရဲသီးနှင့် ဟမ်စွပ်ပြုတ်	၂၆

## ပင်လယ်စာများ

၇။ စိချမ်စတိုင် စွပ်ပြုတ်	၃၀
၈။ ပုစွန်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ် အချိုကြော်	၃၃
၉။ ပုစွန်နှင့် ဆာတေးဆော့စ် အကြော်	၃၆
၁၀။ ကမာနှင့် ပဲပုစွန်ကြော်	၃၉
၁၁။ အသီးအရွက်နှင့် ငါးပေါင်း	၄၂
၁၂။ ကဏန်းနှင့် ပုံးရည်ကြီးချက်	၄၆
၁၃။ ငါး၊ ကညတ်နှင့် မှိုပေါင်းထုပ်	၅၀

၁၅။ ပုစွန်၊ ပြည်ကြီးငါးနှင့် ကြာခံအကြွပ်ကြော်	၅၃
၁၆။ ကဏန်းအသားနှင့် ကြက်ဥကြော်	၅၇

## အသားဟင်းလျာများ

၁၇။ ဝက်ချိုချဉ်	၆၀
၁၈။ ဝက်သားပဲငါးပိပေါင်း	၆၄
၁၉။ ဝက်သားနှင့် သီးရွက်စုံခေါက်ဆွဲ	၆၇
၂၀။ မွန်ဂိုလီးယားစတိုင် (သို့) သိုးသားကြော်	၇၁
၂၁။ အမဲသားနှင့် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်ကြော်	၇၄
၂၂။ ကြက်သားနှင့် ပဲပင်ပေါက်ကြော်	၇၇
၂၃။ ကြက်သားပျားရည်ဆမ်းကြော်	၈၀
၂၄။ ကြက်သား၊ မြေပဲနှင့် ငရုတ်သီးကြော်	၈၃

## ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းလျာများ

၂၅။ ကွမ်တုံစတိုင် ထမင်းကြော်	၈၇
၂၆။ အသီးအရွက်စုံကြော်	၉၀
၂၇။ ကိုက်လန်ကြော်	၉၃
၂၈။ ပဲပြားနှင့် အမဲသားနုနုစဉ်းကြော်	၉၆

## အချိုပွဲများ

၂၉။ အုန်းနို့ကျောက်ကျော	၁၀၀
၃၀။ ရေခဲမုန့်ကြော်	၁၀၂

## ဆော့စ်များ

၃၁။ ချိုချဉ်ဆော့စ်	၁၀၆
၃၂။ ဆီးသီးဆော့စ်	၁၀၈

