

မာတိကာ

- အမှာ	၅
၁။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ	၆
- အသီးအရွက်စုံဟင်းချိုပြုလုပ်ပုံ	၁၁
၂။ စွပ်ပြုတ်	၁၁
- ပဲနီလေးစွပ်ပြုတ်နှင့် ပုစိန်ထောပတ်	၁၂
- ပဲထောပတ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးခြောက် စွပ်ပြုတ်	၁၄
- အာလူး၊ နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်စွပ်ပြုတ်	၁၆
- မတ်ပဲနှင့် ဆိုဘာခေါက်ဆွဲ	၁၈
- ဟင်းနုနွယ်နှင့် မှိုစွပ်ပြုတ်	၂၀
- မုန်လာဥချိုနှင့် ဂျင်းစွပ်ပြုတ်	၂၃
- ကြက်ဥငရုတ်သီးစွပ်ပြုတ်	၂၅
- ရွှေဖရုံသီးနှင့်အုန်းနှီးစွပ်ပြုတ်	၂၈
- ဟင်းနုသားသီးနှင့် ငရုတ်သီးစွပ်ပြုတ်	၃၀
၃။ ပါစတာနှင့်ခေါက်ဆွဲ	၃၂
- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ရီကူတာပန်နီပါစတာ	၃၄
- ခရမ်းသီးနှင့် ပါစတာခေါက်ဆွဲ	၃၆
- ခရမ်းချဉ်သီး နှင့် ရစ်ဘွန်ပါစတာ	၃၉
- သိတ်နို့ချိပ်နှင့် လင်ဂူနီပါစတာ	၄၁
- ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးအရွက်ကြော်	၄၄
- ခေါက်ဆွဲနှင့် ငရုတ်သီးအုန်းနှီးချက်	၄၅
- ဆန်ခေါက်ဆွဲ၊ ပန်ကိတ်နှင့် အသီးအရွက်ကြော်	၄၈
- ဆန်ခေါက်ဆွဲနှင့် ပဲတီစိမ်းစေ့သုတ်	၅၁
၄။ ပဲ	၅၂
- ပဲတုတ်ထိုးနှင့် ဒိန်ချဉ်	၅၃
- မတ်ပဲနှင့်ဂေါ်ဖီစတူး	၅၆

- ပဲနီလေးနှင့်ရုံးပတ်သီးဟင်း	၅၇
- ကုလားပဲနှင့် ကြက်ဥငရုတ်သီးအစပ်ကြော်	၅၉
- ပဲကတ္တီပါနှင့် အုန်းနှီးဟင်း	၆၂
- ပြောင်းဖူးနှင့် ငရုတ်သီးချိပ်ကိတ်	၆၅
- ပဲကတ္တီပါနှင့်ရုတ်သီးကိတ်	၆၇
၅။ ဆန်	၆၉
- သစ်အယ်သီးဆန်ကိတ်	၇၁
- ဆန်လုံးညိုငရုတ်သီးထမင်းကြော်	၇၃
- ဂျပန်ရေညှိထမင်းသုတ်	၇၅
- သစ်ကြားသီးချိပ်ထမင်း	၇၈
- အုန်းထမင်းနှင့် ပြေပဲဆော့စ်	၈၁
- မုန်လာဥချိုသလွန်ထမင်းပေါင်း	၈၃
၆။ ဝါးနှင့်ပေါင်မုန့်	၈၅
- ဟင်းနုနွယ်၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ချိတ်ပီကာ	၈၆
- ထိတ်နို့ချိပ်နှင့် ပေါင်နုနီပီးကင်	၈၉
- ခရမ်းဆီအာတာလွတ်ကျလိပ်	၉၁
၇။ ပန်ကိတ်နှင့် ပါစတာ	၉၄
- ချိတ်ကြော်သွန်ထောနှင့်ပါစတာ	၉၅
- ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ကရင်ပါစတာ	၉၆
- ချိတ်ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် မုန့်ပဲကိတ်	၉၉
- စပါးလင်တို့ဟူးမုန့်ကြော်နှင့် ငရုတ်သီးဆော့စ်	၁၀၁
- အသီးအရွက်ဆန်ပန်ကိတ်နှင့် နှမ်းဂျင်းဆော့စ်	၁၀၄
၈။ ကောအက်(စ်) ဂျုံနှင့် ပြောင်း	၁၀၇
- ကောထပ်မုန့်လုံးနှင့် မုန့်လာဥကရင်စိဆင်း	၁၀၈
- ဂျုံအသီးအရွက်အစပ်ကြော်	၁၁၀
- ချိတ်ပီလန်တာနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်	၁၁၃
- တာပီဘိုလာနှင့်အသီးနုသုပ်	၁၁၅
- ပိုလန်တာချောင်းကြော်နှင့် ပိုကြော်	၁၁၇
၉။ အသုတ်နှင့် အရံဟင်းလျာ	၁၂၀
- ကန်စွန်းဥနှင့် ဟာလူပီဆလတ်	၁၂၁

- ခရမ်းသီးကင်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆလတ်	၁၂၃
- ထိုင်းစတိုင် တို့ဟူးရိုးလ်	၁၂၅
- လိမ္မော်သီးနှင့် ထောပတ်သီးဆလတ်	၁၂၇
- ပန်စာနီလာ	၁၂၉
၁၀။ အသီးအရွက်စုံ	၁၃၀
- မုန့်ညှင်း၊ အာလူးနှင့် ကညွတ်အရောသုတ်	၁၃၂
- ရွှေပရုံသီးနှင့် ပဲကတ္တီပါဆော့စ်	၁၃၄
- ပင်စိမ်းနှင့်ခရမ်းချဉ်သီးစတူး	၁၃၇
၁၁။ အချိုပွဲနှင့်မုန့်	၁၄၀
- ပြင်းစားကျွဲကွတ်ကီး	၁၄၁
- မက်မုံသီးကင်နှင့်သကာရည်	၁၄၃
- ဘလူးဘယ်နီနှင့် သစ်ခွမာပင်	၁၄၅
- သစ်တော်သီးအချိုနှင့် ချောကလက်စိတ်	၁၄၇

