## မာတိကာ


– စာရေးသူ၏ အမှာစာ (က)
၁။ ဂေါ်ရခါးသီးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁
၂။ အရှေ့ကစားမုန်လာ PARSLEY နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၈
၃။ မြန်မာတွေကြိုက်တဲ့ ပဲပင်ပေါက် ၁၂
၄။ ပဲပင်ပေါက်နှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၁၉
၅။ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၂၃
၆။ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ကျန်းမာရေး ၂၉
၇။ ဆေးဖက်ဝင် ဂေါ်ဖီထုပ်ပင် ၃၃
၈။ ဆလတ်ရွက်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၃၈
၉။ ဆလတ်ရွက်နှင့် ကျန်းမာရေး ၄၄
၁၀။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆလတ်ရွက် ၄၈
၁၁။ ရွှေကန်စွန်းဥ စားကြရအောင် ၅၁
၁၂။ ကန်စွန်းဥစားသုံးမှု အစွမ်းသတ္တိများ ၅၅
၁၃။ သဘာဝအစားအစာ အုံဖွယ်ကန်စွန်းဥ ၆၂
၁၄။ ရေမိုးရောင်ကန်စွန်းဥ သုတေသန ၆၆
၁၅။ ရွှေဖရဲသီးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၇၂
၁၆။ တိုင်းရင်းဆေးဝါး အာနိသင် ၇၇
၁၇။ ရွှေဖရဲသီး ၈၁
၁၈။ စားသုံးပင် ဘူးပင် ဆေးဖက်ဝင် ၈၂
၁၉။ ဘူးပင်နှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၈၅
၂၀။ မြန်မာ ရေမိုးသီး ၈၉
၂၁။ ခရမိုးကြပ်သီး ၉၄
၂၂။ ခရမိုးကစောသီး ၉၆
၂၃။ ကညွတ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအသုံး ၉၈
၂၄။ ကညွတ်စားမြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါကာကွယ်နိုင်
၂၅။ မြင်းစွာပင်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁၀၂
၂၆။ မြင်းစွာရွက် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအာနိသင်များ ၁၀၄
၂၇။ မြင်းစွာပင်ဝတ္ထု ဆေးဝါးအာနိသင် အသစ်တွေ့ရှိခြင်း ၁၂၆
၂၈။ မြင်းစွာရွက် ၁၂၉
၂၉။ ပူဒီနာပင်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁၃၄
၃၀။ ပူဒီနာရွက် ကင်ဆာရောဂါအတွက် စားသုံးနည်း ၁၃၈
၃၁။ ပူဒီနာပင် ဆေးဖက်သုံးနည်းများ ၁၄၁
၃၂။ ပူဒီနာပင် ဆေးစွမ်းအင် ၁၄၆
၃၃။ တိုမြေပုံစားပင် ရောဂါစင် ၁၅၀
၃၄။ ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းတွေ ချက်ရအောင် ၁၅၃
၃၅။ ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျှာသီးနံများ ၁၅၆
၃၆။ ကြက်ဟင်းစါးသီးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁၆၀
၃၇။ မုန်ညင်းရွက်နှင့် ဆေးသိပ္ပံသုတေသန တွေ့ရှိချက်များ ၁၆၂
၃၈။ မုန်ညင်းထုပ်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ(CHINESE CABBAGE) ၁၆၇
၃၉။ အစာလည်းဆေး ချဉ်ပေါင်စီ စားပေး ၁၇၃
၄၀။ ကိုက်ဝန်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁၇၇
၄၁။ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် ပဲတောင့်ရှည် ၁၈၀
၄၂။ အိမ်သုံးဆားနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးကုသနည်းများ ၁၈၅
၄၃။ ဗီးဖိုဆောင်ဒါရိုက်တာများ (သို့မဟုတ်) အိမ်ရှင်မများအတွက် ၁၉၀
၄၄။ အစားလည်းဆေး ၁၉၆
၄၅။ ပေါက်ပန်းဖြူနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ၁၉၉
၄၆။ တရုတ်နံနံ သဘာဝဆေးစွမ်းအင် ၂၀၃
၄၇။ မုန့်လာဥနီ၏ အစွမ်းထက်မြက်မှုများ ၂၀၇
၄၈။ တိုင်းရင်းဆေးအပင် ကြောင်လျှာပင် ၂၁၁
၄၉။ အစိမ်းရောင် ပန်းဂေါ်ဖီ (Broccoli) ၂၁၅
၅၀။ ခဲသီးအဟာရတက် ၂၂၇
၅၁။ ဆဲသီးစားခြင်းဖြင့် ဆီးကျိတ်ဖြစ်မှားမှု လျော့ကျနေနိုင်
၅၂။ အဘာလျွတ်ဥ စားကြရအောင် ၂၃၄
၅၃။ ပဲလင်းမြေသီး ၂၃၉
၅၄။ ခုံလုံသီးနှင့် အဟာရဓာတ်ဖိုး ပြည့်ဝစေသည်များ ၂၄၅
၅၅။ ရောဂါဘယနှင့် အာလူး ၂၄၇
၅၆။ ရုံးပတီသီး ၂၅၆
၅၇။ ခရမိုးချဉ်သီး ၂၅၆
၅၈။ ခရမိုးချဉ်သီးဖျော်ရည် သဘာဝသမားတော် ၂၇၀
၅၉။ ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝကြက်သွန်ဖြူ ၂၇၅
၆၀။ ကုန်းထိကရုံးပင် ၂၇၉
၆၁။ သဘာဝ ချင်း ၂၈၂
၆၂။ ချင်း ၂၈၇
၆၃။ ဆေးဖက်ဝင် ပိတ်ဌယ်ပင် ၂၈၉
၆၄။ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် ၂၉၄
၆၅။ (တိုင်းရင်းဆေး) ဆေးဖက်ဝင် ချင်းပင် ၂၉၉
၆၆။ ကြက်သွန်နီ ၃၀၄
၆၇။ ကျန်းမာရေးအတွက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ၃၀၈
၆၈။ လက်ဖက်ရည်နှင့် ကျန်းမာရေး ၃၁၂
၆၉။ လောက်သေပင် ၃၁၆
၇၀။ ကျောက်ဆရုံနှင့် ရောဂါဘယဆေးအောင် ကုသပါ ၃၂၀
၇၁။ ဂေါ်ဖီပန်းနှင့် ရောဂါကုသနည်း ၃၂၄
၇၂။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုထုံး ၃၂၈
၇၃။ အပူသွေးတိုးရောဂါ ကုသနည်း ၃၃၂
၇၄။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ဆေးတစ်ခွက် ၃၃၇
၇၅။ ဆီးဖြူသီးစားသုံးမှုဖြင့် သွေးတိုး၊ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်
၇၆။ ဓနကြာနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအသုံး ၃၄၄
၇၇။ နံနံပင်ရဲ့ အစွမ်း ၃၄၇
၇၈။ အစိမ်းရင့်ရောင် ပန်းဂေါ်ဖီ ၃၅၄
၇၉။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးအစွမ်းများ ၃၆၀
၈၀။ ကြီးရည်တစ်ခွက် ကျန်းမာရေးအတွက် ၃၆၃
၈၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဒီရာပင် ၃၆၅
၈၂။ ကြက်သွန်နီနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ၃၇၂
၈၃။ သိမ့်တံရော စားသုံးပင် အန္တရာယ်များ ၃၇၇
၈၄။ ဟင်းဂလေပင် ၃၈၀
၈၅။ ခရမိုးချဉ်သီး၏ ကျန်းမာရေး အာနိသင်များ
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ၃၈၅
၈၆။ သဘာဝနနွင်း ၃၈၉
၈၇။ သက်တောင့်ကျန်းမာရေး ကြက်သွန်ဖြူဆေး ၃၉၃
၈၈။ မြန်မာကန်စွန်းရွက်နှင့် တရုတ်ကန်စွန်း ၃၉၇
၈၉။ ကန်စွန်းရွက် ၄၀၁
၉၀။ ပင်စိမ်းပင် ၄၁၀
၉၁။ ရောဂါနှင့် အစားအစာ ၄၂၀
၉၂။ ဗေါ်လင်ပင်နှင့် ရောဂါကုသနည်း ၄၂၆
၉၃။ ဆေးဖက်ဝင် ကြာဟင်းပင် ၄၃၀
၉၄။ ဝိန်းဘားဖွယ် အာဟာရကြွယ် ၄၃၆
၉၅။ စားသုံးပေး ကျန်းမာရေး ၄၄၀
၉၆။ ရေကညိုပင်နှင့် ကျန်းမာရေး ၄၄၆
၉၇။ မုန့်ညင်းစေ့နှင့် ကျန်းမာရေး ၄၅၀
၉၈။ ကန့်ကလာပင် ဆေးသုံးပင် ၄၅၆
၉၉။ ဆေးဖက်ဝင် ဓိမ်းစားဥပင် ၄၅၈
၁၀၀။ စိမ်းစားဥ ၄၆၂
၁၀၁။ ဂုံမင်းပင် ဆေးစွမ်းအင် ၄၆၅
၁၀၂။ ဆေးဖက်ဝင် မန်ကျည်းပင် ၄၇၀
၁၀၃။ ခရစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျှာများ ၄၇၇
၁၀၄။ ဆေးဖက်ဝင် ချည်ပေါင်နီ ၄၈၂
၁၀၅။ ဆေးဖက်ဝင် စားသုံးပင်များ တိုင်းရင်းဆေးဝါး အသုံးပြုနည်း ၄၈၆
၁၀၆။ ကနဖောပင် ဆေးဖက်ဝင် ၄၉၁
၁၀၇။ GOUT ရောဂါနှင့် ကော်ဖီ ၄၉၅
၁၀၈။ ဆေးဖက်ဝင်ရဲယိုပို ၄၉၉
၁၀၉။ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များနှင့် သင်တို့၏ကျန်းမာရေး
ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အာဟာရဆေးဖက်ဝင် ၅၀၂
၁၁၀။ အုံဖွယ် ငရုတ်သီး ၅၀၅
၁၁၁။ ရဲယိုပင် ၅၀၈
၁၁၂။ ဆေးဖက်ဝင် ကသစ်ပင် ၅၁၂
၁၁၃။ နနွင်းစါး တိုင်းရင်းဆေးဝါး အသုံးပြုနည်းများ ၅၁၆
၁၁၄။ ပတဲကောပင် ဆေးဖက်ဝင် ၅၂၁
၁၁၅။ ပဲ စားရအောင် ၅၂၄
၁၁၆။ ဆေးဖက်ဝင် မတ်ပဲ၊ ကုလားပဲ ၅၂၈
၁၁၇။ ပဲပြားပင်နှင့် ပဲစင်းငုံ တိုင်းရင်းဆေးဝါးအသုံး ၅၃၅
၁၁၈။ ပဲဒလက်၊ ပဲပိစပ်၊ ပဲပုပ် ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်များ ၅၃၈
၁၁၉။ အုံဖွယ်ထူးခြား ကြက်သွန်နီများ ၅၄၅
၁၂၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးအစွမ်းများ ၅၅၀
၁၂၁။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါအတွက် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၅၅၃
၁၂၂။ ပဲပုပ် SOYA REAN ၅၅၇
၁၂၃။ မြေပဲနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၅၆၃
၁၂၄။ ဘိုစားပဲ ၅၆၇
၁၂၅။ ခရမိုးချဉ်သီး ၅၇၃
၁၂၆။ ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝကြက်သွန်ဖြူ ၅၈၁
၁၂၇။ ကျန်းမာရေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၅၈၅
၁၂၈။ ဆေးဖက်ဝင် ဇောင်းလျှားပင် ၅၈၈
၁၂၉။ အထွေထွေရောဂါကု တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် စားသုံးပင်များ ၅၉၂
၁၃၀။ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် စားသုံးပင် ကြက်သွန်နီ ၅၉၇
၁၃၁။ ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းလျှာသီးနံများ ၆၀၀
၁၃၂။ ကျွဲကျောင်းမင် ဆေးပင် ၆၀၄
၁၃၃။ ရှောက်ရွက် ၆၁၁
၁၃၄။ ကင်းပုံရွက် ၆၁၃
၁၃၅။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပင်စိမ်း ၆၁၅
၁၃၆။ သဘာဝဆေး ချင်းစားပေး ၆၁၉
၁၃၇။ အစာစားလည်းဆေး ခရမိုးချဉ်သီးစားပေး ၆၂၂
၁၃၈။ ကြက်သွန်ဖြူအစွမ်း အုံမခန်း ၆၂၇
၁၃၉။ ဆေးဖက်ဝင် ကြက်သွန်ဖြူ ၆၃၀
၁၄၀။ သဘာဝချင်း၏ စွမ်းအင်များ ၆၃၃
၁၄၁။ ဟင်းနနွယ် ဆူးပေါက် ၆၃၈
၁၄၂။ ဟင်းနနွယ်ပင် ဆေးဖက်ဝင် ၆၄၄
၁၄၃။ စားသုံးပင် ဒန့်သလွန်ပင် ဆေးဖက်ဝင် ၆၄၉
၁၄၄။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် အုံဖွယ် ၆၆၂
၁၄၅။ မနောမယ တိုင်းရင်းဆေး ၆၆၆
၁၄၆။ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် ဆူးပန်းပင် ၆၇၀


■