မာတိကာ

- စာအုပ်ပြုစုသူ၏ မိတ်ဆက်စာ ၁၁

အခန်း (၁)
ဂက်စတိုနိုမီ (Gastronomy)

(၁) ဂက်စတိုနိုမီနှင့် ပတ်သက်၍ (About Gastronomy) ၁၅
(၂) ဂက်စတိုနိုမီ သမိုင်းအကျဉ်း (Brief history) ၁၇
(၃) ဂက်စတိုနိုမီ သမိုင်းမှတ်တိုင်များ
(Milestones in the history of gastronomy) ၂၀
(၄) ဂက်စတိုနိုမီကို ဘာကြောင့် လေ့လာသင့်သနည်း? ၂၂
(၅) ဂက်စတိုနိုမီ၏ အဓိကနယ်ပယ်များ ၂၄
(၆) လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ ဂက်စတိုနိုမီ၏ အဆင့်နေရာ
(The status of gastronomy in society) ၃၀

အခန်း (၂)
လက်တွေ့အသုံးချ ဂက်စတိုနိုမီ (Practical Gastronomy)

(၇) ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်များ (Cuisines) ၃၆
- ချက်ပြုတ်ခြင်းလား၊ ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်လား
(Cooking vs Cuisine)

(၈) ကမ္ဘာ့လူကြိုက်အများဆုံး ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်များ ၄၀
(World's Most Popular Cuisines)
- တရုတ်ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Chinese cuisine)
- ပြင်သစ်ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်
(French cuisine, Cuisine française)
- အီတလီချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Italian cuisine)
- အိန္ဒိယချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Indian cuisine)
- မက္ကဆီကိုချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Mexican cuisine)
- ကိုရီးယားချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Korean cuisine)
- စပိန်ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Spanish cuisine)
- ဂျပန်ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Japanese cuisine)
- ဂရိချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Greek cuisine)
- ထိုင်းချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (Thai Cuisine)
- အမေရိကန် ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင် (The American Cuisine)

(၉) အခြေခံအကျဆုံး ချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်များ ၅၃
- တရုတ်နိုင်ငံမှချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်များ
(The Cuisines of China)
- ပြင်သစ်နိုင်ငံမှချက်ပြုတ်နည်းစတိုင်များ
(The Cuisines of French)

(၁၀) ချက်ပြုတ်နည်းများ (Methods of cooking) ၉၅
- ခြောက်သွေ့အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းများ(dry heat cooking)
- စိုစွတ်အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းများ(moist heat cooking)
- ပေါင်းစပ်ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းများ(combination cooking)
- အခြားချက်ပြုတ်နည်းများ (Other cooking methods)
- ဟင်းချက်နည်း (Recipe) နှင့်ချက်ပြုတ်နည်း (Method of cooking)

(၁၁) အစာအဟာရနှင့် ဓာတုဖြစ်စဉ် အခြေခံအကြောင်းအရာများ
(The food chemistry) ၁၀၅
- အစားအသောက်များ 'လေ'ထိပျက်စီးခြင်း
(Oxidation of food)
- မဲလတ်တုံ့ပြန်ဓာတ်ပြုခြင်း (Maillard reaction)
- သကြားဓာတ် လောင်ကျွမ်းအရောင်ပြောင်းခြင်း
(Caramelization)
- ပျစ်ခဲသွားခြင်း (Coagulation/Clotting)
- ပရိုတင်းဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံပြောင်းလဲမှု
(Protein Denaturation)
- ဇေးကပ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ဖွဲ့စည်းမှု (Gluten formation)
- ပေါင်းစပ်ရောနှောခြင်း (Emulsification)

(၁၂) အိမ်တွင်းချက်ပြုတ်သူ (Domestic cook) နှင့်
ကျွမ်းကျင်စားဖိုမှူး (Culinarian) တို့အကြား ကွာခြားချက်များ ၁၁၆
(၁၃) ဆည်းပူးရန်ပညာရပ်နှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ
(Education and employment opportunities) ၁၂၁
(၁၄) နိဂုံးချုပ်မှတ်ချက် (Concluding remarks) ၁၂၅

အခန်း (၃)
သဘောတရားဆိုင်ရာဂက်စတိုနိုမီ(Theoretical Gastronomy)

(၁၅) အစားအသောက်စနစ်အား ချဉ်းကပ်သုံးသပ်ခြင်း
(Food system appro ach) ၁၃၄
- အစားအသောက်စနစ် (Food system)
- ချဉ်းကပ်သုံးသပ်ခြင်း (System approach)
- ဂက်စတိုနိုမီရှုထောင့်မှ ချဉ်းကပ်ခြင်း
(gastronomic approach)

(၁၆) အစားအသောက်ဝေဖန်ချက် (Food Critique) ၁၅၇
- အစားအသောက်ဝေဖန်ချက်ဖန်တီးခြင်း (How to critique food)
- အစားအသောက်ဝေဖန်ရေးပညာရှင် (Food Critics) ၏
အခြေခံအရည် အချင်းများ

(၁၇) အရသာအာရုံခံခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း (Food sensory analysis) ၁၆၂
- အမြင်အာရုံ (Sight – Visual sense)
- အနံ့အာရုံ (Smell – Olfactory sense)
- ရသအာရုံ (Taste – Gustatory sense)
- အထိအတွေ့အာရုံ (Touch – Tactile sense)
- အကြားအာရုံ (Hearing – Auditory sense)
အာရုံခံစားမှုများမှပေးပို့သည့်အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်သည့်
အချက်အလက်များ
(Messages that senses tell us about Food)

(၁၈) ဟင်းချက်နည်းတစ်ခုဖန်တီးခြင်း (Creating a food recipe) ၁၇၁
- ဟင်းချက်နည်းတစ်ခု၌ ပါဝင်သင့်သည့် အချက်အလက်များ
(The essential elements of a standardized recipe)

(၁၉) အစားအစာတို့၏ဇာစ်မြစ် (Food origins) ၁၇၈
- မူလဌာနေ (Center of origin)
- ဇီဝမျိုးကွဲစင်တာများပြင်ပမှ ဒေသများ
(Regions far from centers of biodiversity)

(၂၀) အစားအစာတို့၏ရာဇဝင် (The story of food) ၁၈၇
- ဆန် (Rice)
- ဂျုံ (Wheat)
- အာလူး (Potato)
- ကော်ဖီ (Coffee)
- လက်ဖက် (Tea)
- ကိုကိုး (Cocoa/Cacao)
- ကြံပင် (Sugar cane) နှင့် သကြား (Sugar)
- ဆား (Salt)
- ငရုတ်သီး (Chili)
- သံလွင်သီး (Olive) နှင့် သံလွင်ဆီ (Olive oil)
ဟင်းချက်နည်းများ၏ဇာစ်မြစ် (The origins of recipes)

(၂၁) ဟင်းလျာအမည်ပေးခြင်းအနုပညာ
(The Art of Naming Dishes) ၂၅၂
(၂၂) ဆည်းပူးရန်ပညာရပ်နှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ
(Education and employment opportunities) ၂၅၅
(၂၃) နိဂုံးချုပ် မှတ်ချက် (Concluding remarks) ၂၅၇

အခန်း (၄)
နည်းပညာရေးရာ ဂက်စတိုနိုမီ (Technical Gastronomy)

(၂၄) အစားအသောက်ထုတ်ကုန်များအကြောင်း
(Understanding the food products) ၂၇၂
- သဘာဝအလျောက် အော်ဂဲနစ် အစားအသောက်ထုတ်ကုန်များ
(The organic food products)
- ဘိုင်အိုဒိုင်နမစ် အစားအသောက်ထုတ်ကုန်များ
(The Bio-dynamic food products)
- ဗီဇပြုပြင်ထားသည့် အစားအသောက်ထုတ်ကုန်များ
(The GMOs food products)

(၂၅) အစားအသောက်ကဏ္ဍကို အသွင်ပြောင်းလဲစေသည့် နည်းပညာ
(Technology that has transforming the food industry) ၂၉၀
(၂၆) အစားအသောက်ထုတ်လုပ်မှုတွင် ပါဝင်လာသောသိပ္ပံနည်းပညာများ
(The scientific techniques involved in the Food Production) ၂၉၅
- လေဟာနယ်ဖန်တီးချက်ပြုတ်နည်း (Sous-Vide cooking)
- ဖိအားဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း (Pressure cooking)
- အစားအသောက် စနစ်တကျပြုပြင်ခြင်း (Food processing)
- အဆီ၌ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဓာတ်ငွေ့သွင်းခြင်း (Fat Hydrogenation)
- အစားအသောက်၌ လေသွင်းခြင်း
(Aeration/Aerification in food)
- အစားအစာများကို ဖောင်းပွစေခြင်းနည်းများ
(Leavening agent/Raising agent)
- အစားအသောက်ဖြည့်စွက်ဆေးပစ္စည်းများ (Food additives)
- ဓာတ်ငွေ့သွင်းထုပ်ပိုးနည်း
(Modified Atmosphere Packaging – MAP)
- ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးသတ်နည်း (Food irradiation)
- သတ်မှတ်အပူချိန်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းနည်း (Pasteurization)

(၂၇) အနုစိတ်ဂက်စတိုနိုမီ (Molecular Gastronomy) ၃၆၃
- အနုစိတ်ဂက်စတိုနိုမီ၏ နည်းစနစ်များ
(Molecular Gastronomy Techniques)
- အနုစိတ်ဂက်စတိုနိုမီ၏ သမိုင်းနောက်ခံနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
(Historical precedents and development)

(၂၈) အစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး
(Food safety) ၃၈၇
- အစားအသောက်များ ညစ်ညမ်းစေခြင်းအကြောင်းများ
(Types of Food Contamination)
- အပြန်အလှန် ညစ်ညမ်းစေခြင်း (Cross-Contamination)
- အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်
(Food safety management system – SFMS)

(၂၉) ဆည်းပူးရန်ပညာရပ်နှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ
(Education and employment opportunities) ၄၀၈
(၃၀) နိဂုံးချုပ် မှတ်ချက် (Concluding remarks) ၄၁၃

အခန်း (၅)
အစားအသောက်ရေးရာ ဂက်စတိုနိုမီ (Food Gastronomy)

(၃၁) သမိုင်းတင်ခဲ့သည့် ဂက်စတိုနိုမီအထောက်အထားများ
(Historical gastronomic documents) ၄၂၈
- 'လီကျိ' ဓလေ့ထုံးတမ်းများကျမ်း
(The Lǐjì –The Book of Rites)
- ဂေါဂီယပ်စ် ဆွေးနွေးခန်း (Gorgias dialogue)
- 'ယီလီ'ကျင့်ဝတ်နှင့် အခမ်းအနားဆင်ယင်နည်းကျမ်း
(The I-Li – The book of Etiquette and Ceremonial)
- 'ချာကျင်း' လက်ဖက်ရည်ဋီကာ
(chájīng – The Classic of Tea)

(၃၂) အရသာနှင့် အနံ့အရသာ (Taste vs Flavor) ၄၃၈
- အရသာ (Taste)
- အနံ့အရသာ (Flavor)
- အာရုံခံစားမှုနှင့် ဂက်စတို-ရူပနိယာမ
(Sensation and Gastrophysics)
- အရသာနှင့် အနံ့အရသာတို့၏ ဩဇာသက်ရောက်ပုံများ
(Sensory Influences of taste and flavor)

(၃၃) အစားအသောက် တွဲစပ်သုံးဆောင်ခြင်း (Food pairing) ၄၅၆
- အနံ့အရသာအလိုက် တွဲစပ်ခြင်း (Pair by Flavor)
- အရသာအလိုက် တွဲစပ်ခြင်း (Pair by taste)
- တွဲစပ်နည်းများ (Paring methods)

(၃၄) 'မစ်ရှဲလန်' လမ်းညွှန်စားသောက်ဆိုင်များ
(Michelin-starred restaurants) ၄၆၄
- Michelin Star ကို မည်သို့ အဆင့်ဆင့်လက်ခံရရှိသနည်း?

(၃၅) နိုင်ငံကိုယ်စားပြုဟင်းလျာများ (National dishes) ၄၇၂
- ချက်ပြုတ်မှုဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (Culinary identity)
- မြန်မာ့အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၏ အမျိုးသားဟင်းလျာများ

(၃၆) အစားအသောက်ယဉ်ကျေးမှု (Food culture) ၄၈၁
- 'ယူနက်စ်ကို' စာရင်းဝင် ကမ္ဘာ့တစ်ဝှမ်းမှ
အစားအသောက်ဓလေ့များ
(Culinary traditions recognized by UNESCO)

(၃၇) စားကောင်းသောက်ဖွယ် ခရီးသွားလုပ်ငန်း
(Gastronomy tourism) ၄၉၄
- အစားအသောက်ခရီးသွားလုပ်ငန်း (Culinary tourism)
- စပျစ်ဝိုင်ခရီးသွားလုပ်ငန်း (Eno Tourism)

(၃၈) ထူးကဲသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်များ
(The gourmet foods) ၅၀၈
(၃၉) အစားအသောက်အနုပညာ (Food arts) ၅၂၈
- ထောပတ်ပန်းပုလက်ရာများ (Butter sculptures)
- သကြားအနုပညာလက်ရာများ (Sugar Arts)
- ချောကလက်အနုပညာလက်ရာများ (Chocolate Arts)

(၄၀) အစားအစာ၏ အနာဂတ်နှင့် အနာဂတ်အစားအစာ
(The future of food Vs The future food) ၅၄၆
- အစားအစာ၏အနာဂတ် (The future of food)
- အနာဂတ်အစားအစာ (The future food)

(၄၁) ဆည်းပူးရန်ပညာရပ်နှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ
(Education and employment opportunities) ၅၇၄
(၄၂) နိဂုံးချုပ် မှတ်ချက် (Concluding remarks) ၅၈၀