

# Contents

## Food Window 4

အစားအသောက် ပြတင်းပေါက်

- မုဘန်း စားပြတဲ့ပွဲ
- ပေးပို့လာတဲ့ အမှတ်ရစရာ မိသားစုဟင်းလျာ ငါး၊ မန်ကျည်းရွက်၊ သနပ်ရွက်၊ ကန်စွန်းရိုးနီ ချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့ မြေပဲဆားထောင်း
- ရွာထမင်း၊ ရွာဟင်း - ရှမ်းခေါက်ဆွဲ



## Taste Window 14

အရသာပြတင်းပေါက်

- ထိုင်းစာချက်ကြမယ်

## Chef's Life 31

စားဖိုမှူးတို့အကြောင်း

- Chef's Life အကြောင်းကို ပြောပြပေးသွားတဲ့ Chef Joseph



## Food & Health 37

အစားအသောက်နှင့် ကျန်းမာရေး

- ဘာဘယ်တီး (Baba Tea)၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

