

မာတိကာ

Content

- A** စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
Biography of the author
- B** ဒေါက်တာနန်းရဲ့ ပန်းရနံ့မေတ္တာ ခွန်းဆက်လွှာ
Greeting Words from Doctor Nang
- N** ဆရာ ဟိန်းလတ်၏ အမှာစာ
Foreword by Sayar Hane Luck
- P** စာရေးဆရာမ ဂျူး၏ အမှာစာ
Foreword by Writer Juu
- V** Master Chef U Sharky Ye Htut Win ၏ အမှာစာ
Foreword by Master Chef U Sharky Ye Htut Win
- Z** Master Chef Myanmar အက်မြတ်ဒိုင်လူကြီး
ဒေါ်ဖြူဖြူတင်၏ အမှာစာ
Foreword by Master Chef Myanmar Judge
Daw Phyu Phyu Tin
- AD** တာမိုးညး သီဟလွင်၏ အမှာစာ
Foreword by Tah Moe Hnye Thiha Lwin
- 1** အစားအစာများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
အချက်အလက်များ
Health benefits of foods
- 8** အစာအုပ်စုများ
The nutritional food groups
- 20** မြန်မာတိုင်းရင်းသားများ၏ စားသောက်မှုစေ့စပ်မှုများ
Style of the consumption of Myanmar natives
- 32** ရှမ်းခေါက်ဆွဲနှင့် မြီးရှည်များအကြောင်း
About Shan noodle and noodle Myeeshae
- 38** ချက်ပြုတ်ရာတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများ
Ingredients
- 44** ဟင်းလျာများနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းများ
Dishes and Recipes
- 48** သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာများ
Vegetarian Dishes
- 48** တိုဟူးဖြူအုံ
White Tofu Ohn

- 52** အော်စွန်းသုပ် (ဆလတ်ရိုးသုပ်)
Stem Lettuce Salad or Aursoon Salad
- 56** မုန့်ညင်းပေါင်း
Steamed Mustard
- 60** ညောင်ချဉ်ရွက်ကြော်
Fried Nyaung Chin (kind of banyan tree) Leaf
- 64** နန့်ဖစ် (ခရမ်းချဉ်သီးပုပ်ထောင်း)
Nantfit (Pounded Tomato and Fermented
Shan Soybean)
- 68** ခရမ်းသီးထောင်း
Pounded Eggplant
- 72** တိုင်ကပ်မိုထောင်း
Pounded Splitgill Mushroom
- 76** အာလူးထောင်း
Pounded Potato



- 80** ပိန့်သီးဟင်းရည်
Jack Fruit Soup
- 84** နန့်ဟမ် (ဆန်လှော်ဟင်းရည်)
Nant Hum (Roasted Rice Soup)
- 88** ဌက်ပျောဖူးထမင်းချဉ်
Plantain Bud Fermented Rice
- အသား/ငါးဟင်းလျာများ**
Dish of Flesh and Fish
- 94** ကြက်ချဉ်စော်ခါးသီးကြော်
Chicken Quince Fruit Fried
- 98** နန့်တုံ
Nangton
- 102** ဝက်သားအုံ
Pork Ohn
- 106** ငါးအုံ
Fish Ohn

- 110** ရှမ်းမုန့်ညင်းစော
Shan Green Mustard Soup
- 114** ဝက်သားထောင်း
Pounded Pork
- 118** ဝက်အချိုချက်
Pork Stew
- 122** ဝက်သုံးထပ်သားမျှစ်ချဉ်ဟင်းရည်
Pork Belly Fermented Bamboo Shoot Soup
- 126** ဝက်သားလုံးမုန့်ညင်းစိမ်းချဉ်ချက်
Curry of Fermented Green Mustard
with Pork meatball
- 130** ဝက်သားကတက်ချဉ်ကြော်
Fermented Kadet Fried with Pork
- 134** ဝက်သားဝက်ခေါက်ချဉ်စပ်
Pork and Pork Rind Spicy Cook
- 138** ငါးချဉ်စပ်ဟင်းရည်
Catfish Spicy Soup

- အဆာပြေစာများ**
Snacks
- 144** ဆန်ချိုအေး
Sweet and Cold Rice
- 148** ခေါက်ယာခု (ရှမ်းထမနဲ့)
Khauk Yar Ku (Shan Htamane)



- 152** ရှမ်းနှမ်းထောင်းခေါ်ပုတ်
Shan Khaw Bou
- 158** မုန့်ဖက်ထုပ်
Mont Hpet Htou
- 162** ရှမ်းနှမ်းကပ်မုန့်လုံး
Shan Sesame Snack Ball
- 166** ပဲမုန့်ကပ်မုန့်လုံး
Pea Flour Stuck Snack Ball
- 170** ဝက်သားရှမ်းခေါက်ဆွဲ
Shan Noodle with Pork
- 176** ပုစွန်ခြောက်ရှမ်းခေါက်ဆွဲ
Dried Prawn Shan Noodle
- 182** သက်သတ်လွတ်ရှမ်းခေါက်ဆွဲ
Vegetarians Shan Noodle
- 188** ရှမ်းတိုဟူးနွေး
Shan Warm Tofu
- 194** ရှမ်းတိုဟူးသုပ်
Shan Tofu Salad
- 198** ရှမ်းတိုဟူးကြော်
Fried Shan Tofu
- 202** မြေအိုးမြီးရှည်
Earthen Pot Myeeshae
- 208** ငန့်တံကောက်ညင်းပေါင်း
Steamed Black Glutinous Rice
- 212** ငါးထမင်းနယ်
Fish Rice
- 216** ခေါက်ရှောက်
Khaut Shaut
- 220** ထမင်းဝါ
Yellow Rice
- 226** ကျေးဇူးတင်လွှာ
Gratitude
- 234** References

