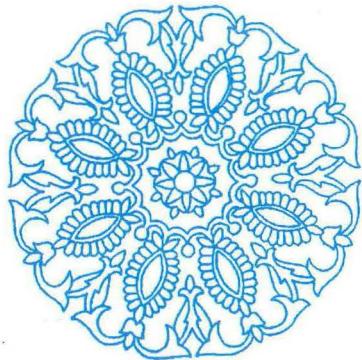


ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت حاجى

ياشاق بىلەن كېسەل داۋالاش



شىنجاك پىن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىيەتى (W)

كىوش سۆز

ياڭاق - خەلقىمىزگە تۈنۈشلۈق بولغان، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە ئىقتىسادىي ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى بولغان بىر خىل مېۋە.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ياخاقدىڭ مېغىزى، شاكىلى، ياخاقدىڭ پاسلى، كۆك ياخاقدىڭ دېغى، نوتىسى، يوپۇرمىقى، قوۋۇزىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى دورا ئورندا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ كىتابتا ياخاقدىڭ شىپالىق رولى، ياخاقدىڭ تەركىبلىك باللار قۇۋۇزەت يېمەكلىكلىرى ھەمدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللەكلەرنى ياخاقدىڭ تەركىبلىك رېتسېپلار بىللەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاممىباب تىلدا تۈنۈشتۈرۈلدى. ھەربىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 20 نەچچە رېتسېپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسېپ بېرىلىپ، ئۆزۈنۈشتۈرۈلدى. ھەربىر رېتسېپنىڭ تەركىمى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تۈنۈشتۈرۈلدى. بىمارلار رېتسېپلارنىڭ قايىسى بىرىنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئاسان تاپالىسا ۋە ئوڭاي ياسىيالىسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ كىتاب سالامەتلەكىگە كۆڭۈل بولگۇچى ھەربىر

كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ۋە سالامەتلىكىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈشىدە ياردەمچى قوللانما بوللايدۇ.

تۈزگۈچى: ئابىلىكم نۇرمۇھەممەت حاجى

2002 - يىل 4 - ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەر بىجە

(1) كىرش سۆز
(1) ياشاق
(3) ياشاقنىڭ شىپالىق رولى
(7) بالىلار قۇۋۇھت يېمەكلىكلىرى
(7) ياشاق قات - قېتى
(8) ياشاق شوپىسى
(8) ياشاق كەمپۈتى
(9) ياشاق - ئۈچىم كەمپۈتى
(10) ياشاق پېچىنسى
(10) ياشاق سورپىسى
(11) ياشاق تورتى
(11) قات - قات
(12) ياشاق - توخۇ سورپىسى
(13) ياشاق - توخۇم تورتى
(14) ئىچكى كېسەللەكلەر
(14) زۇكام
(14) يۆتەل
(18) باش ئاغرىقى
(19) باش قېيىش
(20) قىزىتما
(20) ھەزىم ناچارلىقى

(27)	ئىچ سۈرۈش
(28)	قەۋزىيەت
(37)	سويدۈك يولى ياللۇغى
(37)	يۈرەك ئاجىزلىقى
(38)	تاجسىمان يۈرەك كېسىلى
(38)	يۇقىرى قان بېسىمى
(42)	كالتىسى كەملىك
(43)	قەي قىلىش
(44)	ئوغىرى تەر
(45)	جىگەر ئاجىزلىقى
(46)	ئۆپكە ھاڙالق ئىشىقى
(46)	مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش
(47)	قاندا ماي كۆپىيپ كېتىش كېسىلى
(49)	ئۇنتۇغاڭلىق
(53)	نېرۋا ئاجىزلىقى
(57)	ئۇيقوسلىق
(59)	دەم سىقىش
(64)	قان ئازلىق
(71)	بۇرەك ئاجىزلىقى
(81)	مېڭە ئاجىزلىقى
(93)	ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى
(99)	ئەرلەر كېسەلىلىكلىرى
(99)	باھ ئاجىزلىقى
(110)	مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش
(112)	كۆپ ئېھتىلام بولۇش
(115)	مەزى بېزى ياللۇغى

(117)	تاشقى كېسەللىكله ر
(117)	سويدۈك يولى تېشى
(119)	چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى
(120)	سەپكۈن ۋە داغ
(121)	بالدۇر چاچ ئاقىرىش
(127)	چاچ چۈشۈش
(130)	ئاياللار كېسەللىكلىرى
(130)	سۇت ئازلىق
(131)	ھەيز قالايمىقانلىشىش
(131)	سېزىك
(132)	بويىدىن ئاجراش
(133)	تۇغۇتنىن كېيىنكى قان ئازلىق
(136)	تۇغۇتنىن كېيىنكى قەۋزىيەت
(137)	ھەيز تۇتۇلۇش
(138)	بەش ئەزا كېسەللىكلىرى
(138)	كۆز ئاجىزلىقى
(138)	بۇرۇن ياللۇغى
(139)	قۇلاق غۇڭۇلداش
(141)	يۇقۇملۇق كېسەللىكله ر
(141)	سل
(142)	ئۆپكە سلى
(144)	ئۆسمە كېسەللىكلىرى
(144)	راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشىمە سلىك
(145)	ئۆسمە
(147)	يۇتقۇنچاق راكى
(148)	تۇخۇمدان راكى

- (148) ئاشقازان راکى
- (149) ئۆپكە راکى
- (150) ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك
- (150) چىرايىنى گۈزەللهشتۈرۈش
- (159) قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

يائاق

يائاق - يائاق ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان كۆپ يىللېق ياغاج غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋسى بولۇپ، ئۇنىڭ «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش پادشاھى» دېگەن چىرايلق نامى بار. يائاقنىڭ رايونىمىزدا كۆلەملەك ئۆستۈرۈلۈش تارىخى 2000 يىلدىن ئاشىدۇ.

يائاق دۇنيادىكى ئەڭ مەشۇر ئۈچ خىل قۇرۇق مېۋنىڭ بىرى بولۇپ، ئوزۇقلۇق ۋە ئىقتىسادىي قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى. 1000 گرام يائاق مېغىزنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى 9000 مىللەلىتىر كالا سۇتى، 5000 گرام تۇخۇم ياكى 2000 گرام قوي گۆشىنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارىغا باراۋەر كېلىدۇ. ئۇ پەيدا قىلىدىغان ئېپىرگىيە گۈرۈچ ياكى ئاق ئۇنىڭ 2 ھەسسىسگە باراۋەر كېلىدۇ. ھەر 100 گرام يائاق تەركىبىدە 40 ~ 50 گرام ياغ، 15 گرام ئاقسىل، 10 گرام قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، سىنك، مانگان، ماگنىي، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B نىڭ بارلىق تۈرلىرى، ۋىتامىن C، نىكوتىن كىسلا Batesi، ۋىتامىن E، سەۋىز ماددىسى قاتارلىق تەركىبەر بار.

يائاقتىكى ئاقسىل تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر خىل ئامىنۇ كىسلا Batesi بار. يائاق بېغىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى توپۇنمىغان ياغ كىسلا Batesi ۋە توپۇنمىغان زىغىر كىسلا Batesi بولۇپ،

قاندیکی خولپستپرنى تۆۋەنلىتىدۇ، شۇڭا دائم ياكاق
يەپ بىرگەندە قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە
ئوبدان داۋالىغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ ياكاق تەركىبىدە مول
فوسفورلۇق ياغ بار بولۇپ، بۇ ماددا ھۈچىرىلەرنى
ياشارتىپ، ساپ قان پىيدا قىلىدۇ، چاچ-ساقالنىڭ
ئۆسۈشىگە مەنپەت قىلىدۇ، مېڭە، نېرۋا خىزمىتىنى
ياخىلاشتا مۇھىم رول ئوينىدۇ. ياكاق تەركىبىدەنى
سىنك، ماڭنىي، خروم قاتارلىق مىكرو ئېلىمېتلىار ماددا
ئالمىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈرەك قان تومۇرلىرى ۋە
ئىچكى ئاجراتىسلارنىڭ نورمال خىزمىتىگە ياردەم بېرىپ،
ئادەمنى ياشارتىدۇ.

ياڭاقنىڭ شپالقى رولى

[تەبىئتى] قۇرۇق ئىسىق.

ياڭاق تۆۋەندىكى كېسەلىكىلەرنى داۋالاش ئۈچۈن
ئىشلىتىلىدۇ:

1. يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالايدۇ.

تاجىستان ئارتىرىيە بوقىسىمان قېتىش مەنبەلىك
يۈرەك كېسىلى، قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش
كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالدى.

ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ تەتقىقاتىدىن مەلۇم
بولۇشىچە، بىر ئادەم ھەركۈنى ئۈچ دانە ياكاقي يەپ بىرسە،
يۈرەك كېسەلىكىگە گىرپىtar بولۇش نىسبىتىنى 10%
تۆۋەنلىكتىلى بولىدىكەن. چۈنكى ياكاقي تەركىبىدىكى مول
توبىونىغان ياغ كىسلاتلارى خولبىتىرىنى ھەيدەش
رولىغا ئىگە بولغاندىن باشقا، ياكاقي تەركىبىدىكى
سىنکىنىڭ قان پەيدا قىلىش رولى بار. خرومۇنىڭ قاندىكى
قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىكتىش، خولبىتىرىنى ھەيدەش ۋە
ماڭنىي بىلەن بىلەن يۈرەك كېسەلىكىنى چىڭتىش
رولى بار. ئۇندىن باشقا، ياكاقي تەركىبىدە مول ۋىتامىن
بار بولۇپ، ئۇ يۈرەك مۇسکۇلى ھۇچىرىلىرىنى
B₆ يېڭىلاش ۋە يۈرەك نېرۋەلىرىنى قۇۋۇتلهش رولىغا ئىگە؛
ياڭاق تەركىبىدىكى يوپۇرماق كىسلالاتاسى يۈرەكىنىڭ
نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشغا ياردەم بېرىدۇ.

2. مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇتلهيدۇ.

ياخاق مەشھۇر مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇھتلەش ئۆزۇقلۇقى بولۇپ، دائم يەپ بېرىلسە ئەستە تۇتۇش قابلىيتنى ئۆسٹورىدۇ، باھنى قۇۋۇھتلەيدۇ. ئادەمنىڭ مېڭە ھۈچەيرىلىرى نېرۋا ھۈچەيرىلىرىگە ئۆزۇق بولىدىغان فوسفورلۇق ياغقا ئىنتايىن ئېھتىياجلىق، ياخاق تەركىبىدە فوسفورلۇق ياغ ئىنتايىن مول. ياخاق تەركىبىدىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاقاتىرى چوڭ مېڭە قۇرۇلمىسىنى مۇكەممەللەشتۈرۈدۇ، قان تومۇرلارنى ئۇرۇشىمەشتۇ. رىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلایدۇ. ياخاق تەركىبىدە ھەرخىل تويۇنمىغان ياغ كىسلاقاتىرى ھەرقانداق يېمە كلىكىنچىكىدىنمۇ كۆپ. ئۇندىن باشقا، ئەڭ يېڭى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشچە، ياخاق تەركىبىدىكى يوپۇرماق قىزىل ماددىسىنىڭ چىشلارنى چىڭىتىش رولى بار ئىكەن. دېمەك، ياخاق تەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇھتلەپ، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش، پېرىشنى كىچىكتۈرۈش قاتارلىق روللارغا ئىگە ناھايىتى پايدىلىق يېمە كلىڭ.

3. يۆتەل توختىپ، نەپەسى راۋانلاشتۇرۇدۇ.
ياخاقنىڭ يۆتەل توختىتىش، زىققىنى داۋالاش رولى بار بولۇپ، ياشانغانلاردىكى ئاستا خاراكتېرىلىك زىققىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلدۇ.

4. سۈيدۈك سېستىمىسىدىكى تاشلارنى چوشۇرۇدۇ.
ياخاق مېغىزىنى خام يەپ بەرگەندە سۈيدۈك ئاجرىتىش سېستىمىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چوشۇرۇدۇ.

5. راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
ياخاق تەركىبىدە ناھايىتى سۈپەتلىك 16 % ئاقسىل

بار بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە 18 خىل ئامىنۇ كىسلاقاتاسى بار. ياخاق مېغىزى تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلايىدىغان بىر خىل ئامىنۇ كىسلاقاتاسى بار بولۇپ، ئۇ ئۆسمىلەرنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلىپ، راكقا قارشى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى چەكلىيدۇ؛ ياخاق مېغىزى تەركىبىدىكى سەۋزە ئامىلى راكنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، راك پەيدا قىلىدىغان خىمىيىتى ماددىلارنىڭ بۇزغۇنچىلىقىنى چەكلىيدۇ؛ ياخاق مېغىزىدا يەنە ماگنىي ئېلىپمېنتى بار بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى كېرەكىسىز ماددىلارنى تازىلایدۇ. ئەڭ يېڭى تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ياخاقدىكى يەنە راكنى داۋالاش رولىمۇ بار بولۇپ، ئاساسلىق يوتقۇنچاق راكى، ئاشقازان راكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى راكى، ئۆپكە راكى، تۇخۇمدان راكى، بالىياتقۇ بويىنى راكى، قالقانسىمان بىز راكى، تېرى راكى، قاتارلىقلارنىڭ ئالامەتلەرنى روشنەن حالدا يەڭىلىكتىدۇ. ئۇندىن باشقا، يەنە ئۆسمىنى قىسىمن چەكلىش، فان زەردابىدىكى ترانسەئامىنازىنى تۆۋەنلىتىپ، ئاق قان ھۈچەيرلىرى ۋە قان پلاستىنکىلىرىنىڭ ئىقتىدارنى ياخشىلایدۇ.

6. قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ.

ياخاق مېغىزى تەركىبىدىكى مول ياغلار ئۇچەينى سلىقلاب، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇندىن باشقا، ياشانغاڭلاردىكى ماغدۇر سىزلىق ۋە قەۋزىيەتكە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. ئۆمۈرنى ئۇزارقىدۇ.

كلىنىكىلىق تەجرىبىلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، ياخاق مېغىزى تەركىبىدىكى ياغلار ئادەم بەدىنىدىكى قان زەردابى

ئاق ئاقسلىنى كۈچەيتىپ، خولبىستېرىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛
ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى سىكرو ئېلىمېنلار مېڭە
پوستلاق قەۋىتى ۋە ئىنسۇلىنىڭ ئەڭ مۇھىم تەركىبى
قىسىمى بولۇپ، ئۇلار ئادەم تېنىدىكى يۈز خىلدىن ئارتۇق
مۇھىم ئىبنزىملارنىڭ بىرىكىشى ۋە نورمال ھەرىكتىدە
مۇھىم رول ۋىينايدۇ؛ ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى
ۋىتامىن E ھۈجەيرلەرنى ياشارتىپ، ئەستە تۇتۇش
قابللىيتنى ۋە جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشلايدۇ.

8. چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ، چاج ئۆستۈرىدۇ.

ياڭاق تەركىبىدىكى مول فوسفورلۇق ياغلار ئادەم
بەدىننىڭ ھاياتنى كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، ياشاش
ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ، تېرىنى يۇمران ۋە سىلىق
قىلىدۇ، يارا - جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۇتۇشىنى ئىلگىرى
سۇرۇپ، چاج - ساقالنى ئۆستۈرىدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ.

باللار قۇۋۇھەت يېمەكلىكلىرى

يائاق قات - قېتى

[تەركىبى] تۇخۇم 500 گرام، فاسقاندا دۈملەپ 250 گرام، پىشۇرۇلغان ئۇن 350 گرام، پىشۇرۇلغان پۇرچاق 250 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، قارىئۇرۇڭ، ئاپتاپېرەس مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم، يائاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازۇوال تۇخۇمغا ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا پىشۇرۇلغان ئۇنىنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، ئاندىن بۇ خېمىرنىڭ يېرىمىنى جىمبىلغا تەكشى يېيتىپ، كۈچلۈڭ ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا پىشۇرۇۋېلىنغان پۇرچاقنى ئېزىپ تەكشى سورتۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا خېمىرنىڭ قالغان يېرىمىنى پۇرچاق، ئېزىلگەن قارىئۇرۇڭ، قۇرۇق ئۈزۈم، يائاق مېغىزى ۋە ئاپتاپېرەس مېغىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ ئېتىياجغا قاراپ پارچىلاب ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇھەتلەيدۈ، كالتسىي تولۇقلاب، سۆڭەكىنى چىڭتىنىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتىپ تەپەككۈرنى ياخشىلایدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يائاق شويلىسى

[تەركىي] يائاق مېغىزى 40 گرام، چىلان 10 گرام، گۈرۈچ 10 گرام، ئاق شبىكەر 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى سۇغا چىلاپ، پوسىتىنى ئېلىۋېتىپ، چىلانى قايىنتىپ پىشۇرۇپ، پوسىتى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى ئىلمان سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا يوقىرىقى خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ، قازاندا سۇ ۋە ئاق شبىكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازان قايىنخۇچە توختىماي قوچۇپ بېرىپ، قازان قايىنغاندila ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۆرەكىنى قۇۋۇتلىيدۇ، روھنى ئورغۇتۇپ، قان تولۇقلادۇ. بالىلاردىكى كەم قانلىقا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

يائاق كەمپۈتى

[تەركىي] يائاق مېغىزى 500 گرام، ئاق شبىكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئاق شبىكەرگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا شىلىمىشىق بولغىچە قايىنتىپ، ئاندىن يائاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنچۈت يېغىدا ياغلانغان پەنتۇستا
تەكشى قويۇپ سوۋۇتۇپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇتەتلەيدۇ، ئاشقازان
خىزمىتىنى ياخشىلەيدۇ. چىرأىي نۇرسىزلىق، كۆپ
تەرلەش، ئاسان چۆچۈپ كېتىش، كىچىسى
جىددىيلىشىپ، كۆپ يىخلاپ، ئۇخلىمىيالماسلىق،
مۇسکۇللارنىڭ يوشىشىپ كېتىشى، ماغدۇر سىزلىق،
ئىشتنىھاسىزلىق ۋە ئاغزى قۇرۇپ، تەرىتى قۇرغاق كېلىش
قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا كۈنە
ئىككى قىتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گرام ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ياڭاق - ئۇجمە كەمپۇتى

[قەركىسى] ياكاچ مېغىزى 40 گرام، ئۇجمە 500
گرام، نازات 250 گرام، قارا كۈنچۈت 40 گرام،
كۈنچۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇجمىنى سۇدا قايىتىپ تىرىپىنى
سوزۈتىپ، قويۇق مەلهوم بولغىچە قايىتىپ، ئاندىن
ناۋاتنى ئېرىتىپ ئېزىلگەن ياكاچ مېغىزى ۋە قارا كۈنچۈت
بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغىچە قوچۇپ،
كۈنچۈت يېغىدا ياغلانغان لېگەنگە سېلىپ، سوۋۇتۇپ
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇتەتلەيدۇ، روھنى
ئۇرۇغۇتۇپ، ساپ قان پەيدا قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا

بوليدو.

ياڭاق پېچىنسى

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 100 گرام، خاسىڭ تالقىنى 100 گرام، ئاق شبىكىر 100 گرام، توخۇم ئىككى دانه، كالا سوتى 50 گرام، سۇ يېغى 50 گرام، يۇششاق نان بىر دانه، ئېچىتىقۇ 8 گرام، تۆز بىر گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سوت، ياغ، شبىكىر، تۆز، خاسىڭ، ياكاڭ تالقانلىرىنى توخۇم بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناننى ئۇششاق پارچىلاپ تېتىقۇ قوشۇپ، يۇقىرىقى ئارىلاشمىنغا قوشۇپ قوچۇپ، ئاندىن بۇ ئارىلاشمىنى ياغلانغان قاسقاندا كۈچلۈك ئوتتا يېرىم سائەت دۈملەپ پىشورۇلدۇ.

[شىپالق دولى] مېڭىنى قۇۋۇزەتلەپ، تەپەككۈرنى ياخشىلايدۇ، پەي، سۆڭەكىنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاتلىق - تورۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياڭاق شورپىسى

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 50 گرام، نەشپۇت 150 گرام، نازات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئۇششاق چاناب، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالق رولى] بالىلاردىكى كۆكىيەتلىق ۋە ئاستا خاراكتېرىلىك نەپەس يولى ياللۇغىغا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا 15 كۈن ئىستېمال قىلىندۇ.

ياڭاق تورتى

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى 25 گرام، پۇرچاچ ئۇنى 100 گرام، بۇغداي ئۇنى 100 گرام، ئېچىتقۇ، كۆيدۈرۈلگەن قوي مېسى، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازراق سۇ قوشۇپ خېمىر يۈغۈرۈپ، ئاندىن ئاغزىنى هىم ئەتكىلى بولىدىغان كورىدەك نەرسىنى قوي مېيىدا ياغلاپ، خېمىرنى تەكشى يېيتقاندىن كېيىن، كورىنىڭ ئاغزىنى هىم ئېتىپ، قايىناۋاتقان سۇغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالق رولى] مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، پەي ۋە سۆڭەكىنى چىڭىتىندۇ. كالتسىي تولۇقلالىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قات - قات

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى مۇۋاپىق مقداردا، تۆخۈم 500 گرام، ئۇن 350 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، قارئۇرۇك، ئاپتاپىپەرەس مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم،

شوكلا مۇۋاپىق مىقداردا...
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال تۇخۇم بىلەن ئاق شېكەرنى
ئارىلاشتۇرۇپ كۆپۈك چىققۇچە قوچۇپ، ئاندىن ئۇن
ئارىلاشتۇرۇپ خېمىز يۈغۇرۇپ، خېمىرىنىڭ يېرىمىنى
جىمبىلىنىڭ ئاستىنلىقى قەۋىتىگە تەكشى يېيىتىپ، قالغان
يېرىمىغا قالغان خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈغۇرۇپ،
ئۇستۇنکى قەۋەت جىمبىلىدا دۇملەپ پىشۇرۇلدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، بىدەننى
كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورتىلىدا
ئىستىپماڭ قىلىنىدۇ.

ياڭاق - توخۇ شورپىسى

[تەركىي] يائاق مېغىزى 100 گرام، توخۇ بىر
دانە، ئۆزۈڭ مېغىزى 25 گرام، چىلان 10 دانە،
زەنجىۋىل بىر توغرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلان، يائاق مېغىزى ۋە ئۆرۈڭ
مېغىزىنى سۇغا چىلاب پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى
ئېلىمۇتىپ، ئىچى - تېشى ئىسىق سۇدا تۈجۈپەپ پاكىز
يۈيۈلغان توخۇ، چىلان، ئۆرۈڭ مېغىزى ۋە زەنجىۋىللارنى
قايىناۋاتقان فازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئىككى سائەت
دۇملەپ، ئاندىن يائاق مېغىزىنى سېلىپ، يەنە بىر سائەت
دۇملەپ تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەپ، پەي
سوڭەكلىرىنى چىڭىتىدۇ. كالتسىي تولۇقلایدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى ۋە شورپىسى بىلە

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياڭاق - تۇخۇم تورتى

[تەركىيى] ياكاچ مېغىزى 100 گرام، تۇخۇم 250 گرام، ئۇن 250 گرام، ئالقات، قۇرۇق ئۈزۈم 10 گرامدىن، سېرىقماي، ھەسەل ۋە سودا مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياكاچ مېغىزىنى ئېزىپ، تۇخۇم، سېرىقماي، ھەسەل، ئۇن ۋە سودالارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، جىمبىلغا تەكشى يېتىقاندىن كېيىن، ئۇستىگە ياكاچ مېغىزى، ئالقات ۋە قۇرۇق ئۈزۈملەرنى ياخشى سېپىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۆملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شىپالق رولى] جىگەر ۋە بۇرەكىنى قۇۋۇچتلەيدۇ، بۇرەك، بۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بېي، سۆڭەكلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، يېتىلىشى كېچىكىپ كېتىش، ھاڭۋاقتىلىق، ئىنكاسى سۇس، دائىم ھارغىنلىق ھېس قىلىپ يېتىۋېلىشنىلا ئوبلاش، چاچ، تىرناقلارنىڭ قۇرغاق، نۇرسىز بولۇپ قېلىشىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماقنىڭ ۋاقتى بويىچە بولۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچكى كېسەلىكىلەر

زۇكام

△ رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى، باش پىياز، زەنجىۋىل 25 گرامدىن، تۇرۇپ 20 گرام، چاي 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۈقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ چايدىن باشقىلىرىنى يەنجىپ، چاي بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچ قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ تېبىارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] تەرىلىتىپ زۇكامغا مەنپەئەت قىلدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈتەل

△ 1 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، ئاق تۇرۇپ 50 گرام، نەشپۇت 150 گرام، ناۋات 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۈقىرىقى خۇرۇچلارنى چاناب، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ شەربەت تېبىارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] يۈتەل توختىتىدۇ، بىلغەمنى

بۇشتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] يۇقىرقىدەك تەييارلاغان شەربەتنى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈنده ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلۈكى ئىچىلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

2 - دېتىپ:

[تەركىسى] مايدا قورۇلغان ياخاق مېغىزى 80 گرام، كۆك ياخاق مېغىزى 45 گرام، ئامۇت ئىككى دانه، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سوتى 200 گرام، ئاق شېكىر 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى يۇيۇپ سۇغا بىر سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن قورۇلغان ياخاق مېغىزى، ئامۇت، خام ياخاق مېغىزى، كالا سوتى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلدەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمىشاق ئېزىپ، داكا بىلدەن قايىتا - قايىتا سۈزۈپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە يەنە ئازاراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قايىتىپ، ئاندىن ئۇستىگە ئاق شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالق رولى] بەدەنگە نەملەك يەتكۈزۈپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىسى] قورۇلغان ياخاق مېغىزى 250 گرام،

قورۇلغان ئۆرۈك مېغىزى 250 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال قورۇلغان ئۆرۈك مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا بىر ساعەت ئەتراپىدا قايىناتقاندىن كېيىن، ئاندىن ياخاڭ مېغىزىنى سېلىپ، قازاندىكى سۇنىڭ تۆتىن بىرى قالغۇچە قايىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرلا قايىتىپ تىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشلايدۇ. يۇتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالخا قاراپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

4 - ربىتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى ۋە زەنجىۋىللارنىڭ پوستىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، يەنجىپ تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭخا ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەربىرى ئالىنە گرام ئەتراپىدا كۈملەچى تىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] يۇتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر كۈملەچى زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىيى] ياكاچ مېغىزى 15 گرام، ھۆل قاپاق 30 گرام، توخۇنىڭ مەيدە كۆشىدىن 350 گرام، ئالقات 10 گرام، توخۇ شورپىسى 100 گرام، توخۇم ئىنگى داده، سۇ يېغى، تۈز، تېتىقۇ، كاۋاۋىچىن، پۇرچاق ئۇنى، زەنجىۋىل، سۇڭپىتىاز، كۈنچۈت يېغى قاتارلىقلار مۇۋاپقىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازۇوال ياكاچنى ياخشى قايىنغان قايىناق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، پوستىنى سویوۋېتىپ؛ ئالقاتنى پاكىز بويۇپ؛ زەنجىۋىلنى، ھۆل قاپاقنى ئۇششاق توغراب؛ سۇڭپىتىازنى قىسقا توغراب، توخۇمنىڭ ئېقىنى ئاييرىپ ئېلىپ؛ توخۇ گۆشىنى ئۇششاق توغراب ۋە بىر قاچىغا سېلىپ، تېتىقۇ، توخۇم ئېقى ۋە پۇرچاق ئۇنلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيىما قىلىنىدۇ؛ ئاندىن يەنە بىر قاچىغا تېتىقۇ، كاۋاۋىچىن، توخۇ شورپىسى ۋە پۇرچاق ئۇنلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ؛ ئەڭ ئاخىردا سۇ يېغىنى قازاندا بەكلا قىزدۇرۇپ، ياكاچ مېغىزىنى ئازراق سارغا يېغىچە قورۇپ سۇزۇپ؛ قالغان نامايدا تېبىار لانغان توخۇ گۆشىنى تېز - تېز نەچە ئۆرۈپ قورۇپلا ئۇستىگە زەنجىۋىل، سۇڭپىتىاز ۋە تېبىار لانغان مەلھەملەرنى تۆكۈپ، تېز - تېز قورۇغاچ ئۇنىڭغا يەنە ياكاچ مېغىزى، ئالقاتلارنى سېلىپ قورۇپ، پىشقاندا ئۇستىگە كۈنچۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تېبىارلىنىدۇ.

[شېمالق رولى] ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىنىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 30 گرام، كالله كېسى 30 گرام، ئالقات 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن گۈرۈچ، كالله كېسى ۋە ئالقاتنى پاڭز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينتىپ، گۈرۈچ پىشقا ندا ياخاق مېغىزى سۇينى ئارلاشتۇرۇپ بىر قاينتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] يۆتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئاچ قورساقا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چىكلەنمىدىدۇ.

باش ئاغرىقى

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 30 گرام، باش پىياز 25 گرام، زەنجۇقىل 25 گرام، چاي 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چايدىن باشقا خۇرۇچلارنى ئېزىپ، چاي بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولىق چىقۇچە قايىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماق بىلەن بىلە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق بىش دانە، پىننە 30 گرام، ئاڭ شېكەر 50 گرام، مۇسلەلس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، پىننە ۋە ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسىلەس بىلەن ئارلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 منۇت قاينىتىپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شېمالق رولى] باش ئاغرقى ۋە ئۇيقوسىزلىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باش قېيىش

◆ دېتىپ:

[تەركىسى] ياخاق مېغىزى 500 گرام، بادام يېغى 100 گرام، كۈمۈش ئۆرۈڭ 100 گرام، ئاق شېكدر 400 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئاق شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن كۈمۈش ئۆرۈكىنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ، ياخاق مېغىزى، بادام يېغى ۋە سۇ يېغى بىلەن سارغايتىپ قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكدر قىيامى بىلەن ياخشى ئارلاشتۇرۇپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شېمالق رولى] بەدەنگە ماغدۇر بېرىدۇ، باش قېيىپ، چرايى سارغىيىش، زېھىنى يىغالماسلىق قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، هەر قېتىمدا 25 ~ 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىتما

◆ دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 35 گرام، سۇڭپىيار،
شوخلا 30 گرامدىن، زەنجىۋىل 25 گرام، لىمۇن 1
گرام، كۆكچاي 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چايدىن باشقىلىرىنى يەنجىپ،
چاي بىلدەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچە
قاينىتىپ، تىرپىنى ئېلىۋېتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالىق دولى] تىرلىتىپ قىزىتما قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ھەزمىم ناچارلىقى

◆ 1 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 50 گرام، پوستى بىلدەن
ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ، قىيام قىلىنغان چىلان 250
گرام، پېچەكگۈل 50 گرام، ئۇن 500 گرام، قوي مېسى
مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يائاق مېغىزىنى پاكىز يۈيۈپ،
ئېزىپ چىلان قىيامى وە پېچەكگۈل بىلدەن قىيما قىلىپ،
ئازراق سۇ، مۇۋاپىق مىقداردا قوي مېسى ئارىلاشتۇرۇپ
خېمىسە يۈغۇرۇپ، جىلىت ئېچىپ، جۇۋاۋا چوڭلۇقىدا
تۈگۈپ، قىزىتىلغان سۇ يېغىدا بىردىن - بىردىن سېلىپ

ئالتنىدەك سارغايتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالق رولى] ئىشتىها سىزلىق، ھەزمىم ناچارلىقىغا
 مەنپە ئەت قىلىدۇ.
 [ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتسىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېخىزى 150 گرام، گۈزۈچ 100
 گرام، ئاق شېكىر 200 گرام، دولانى 50 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېخىزىنى يېرىمى
 سائەت سۇغا چىلاپ، ئېزىپ، ئاندىن دولانىنى پاكسىز يۈيۈپ
 يايپراقچە توغراب، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن 20 مىنۇت
 قايىنتىپ، گۈزۈچنى يۈيۈپ سېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق
 شېكەرنى سېلىپ، ياخاڭ سۈيىنى قوچۇغاچ ئارىلاشتۇرۇپ
 قويۇلغىچە قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق
 سىڭىدۇرىدۇ.
 [ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال
 قىلىنىدۇ.

3 - دېتسىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېخىزى، خاسىڭ مېخىزى 500
 گرامدىن، كۆكتات چىلىغان تۈزلۈق سۇ مۇۋاپىق
 مىقداردا.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېخىزى بىلەن
 خاسىڭ مېخىزىنى يۈيۈپ، سۈيىنى ساقىتىۋېتىپ، ئاندىن
 سۇنى تىندۇرۇپ، سۈزۈك قىسىغا خاسىڭ مېخىزى

بىلەن ياكاڭ مېغىزىنى 2 ~ 3 كۈن چىلاپ، ئۇستىگە يەنە مۇۋاپىق مىقداردا تۇزلۇق سۇ قۇيۇپ ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا ئۆرلىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا خۇرۇچلار ئېزبىلىپ پىشقاچە قايىتىپ، خۇرۇچلارنى سۇزۇپ ئېلىپ، سۈيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] هەزىمىنى ياخشىلاپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 1 كىلوگرام، خاسىڭ مېغىزى 500 گرام، ھۆل پىننە 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق ئىز گەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايىناق سۇ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھىم ئېتلىدىغان قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] هەزىمىنى ياخشىلайдۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] مىقدارىغا چەكلىمە قويۇلمائىدۇ.

5 - رېتىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 100 گرام، يېڭى كۆكۋاش قوناق 600 گرام، گۈرۈچ 250 گرام، قىزلىمۇچ، كۆكمۇچ 25 گرامدىن، شوخلار، بانان، پىشىق خاسىڭ مېغىزى 100 گرامدىن، كەرهەپشە يوپۇرمىقى 20 گرام، زەيتۇن يېڭى 75 گرام، لىمون سۈپى 30 گرام، تۇز،

كاؤاۋىچىن مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كۆكۈاش، گۈرۈچلەرنى پاكسىز يۇيۇپ، سۇس تۇز سۈيىدە پىشۇرۇپ سوۋۇتۇپ، قىزىلمۇج، كۆكمۇچلارنى پاكسىز يۇيۇپ توغراب، قايىناۋاتقان سۇغا بىردىم چىلاپ، شوخلىنى يۇيۇپ، قايىناۋاتقان سۇغا بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سوپۇۋەتكەندىن كېيىن توغراب، باناننى سوپۇپ توغراب، خاسىڭ مېغىزى بىلەن يائاق مېغىزىنى يۇمىشاق ئېزىپ، كەرهەپە يوپۇرمىقىنى يۇيۇپ قىلما قىلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن لمون سۈيىنى ياخشى ئاربلاشتۇرۇپ، ئاندىن يۇقىرقى خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسىنى تۇز ۋە كاؤاۋىچىنلار بىلەن تەكشى ئاربلاشتۇرۇپ تەيىمارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلайдۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماڭقا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىسېپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 450 گرام، ئاپېلسىن بىر دانە، ئاق شېكەر مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئاپېلسىنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن 50 گرام يائاق مېغىزى قورۇپ پىشۇرۇپ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، فالغان 400 گرام يائاق مېغىزىنى ئاپتاپتا قورۇتۇپ پوستىنى ئاقلىۋەتكەندىن كېيىن، قورۇلغان يائاق مېغىزى بىلەن يۇمىشاق ئېزىپ، ئازراق سۇ ئاربلاشتۇرۇپ، داڭدا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە مۇۋاپق مىقداردا سۇ

ئارلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى ئېرىتىپ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن ئاپىلسىن سۈيىنى ئارلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاب، هەزىمىنى ياخشىلайдۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئۇسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخلاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، قارا كۈنچۈت 20 گرامدىن، پىشىق قىزىل ماش 60 گرام، ياخىيۇ 500 گرام، ئاق شېكەر بىلەن پۇرچاق ئۇنى 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخىيۇنى سۇدا پىشورۇپ، پۇستىنى سويۇپ ئېزىپ، پىشىق قىزىل ماش ۋە ئاق شېكەر بىلەن ياخشى ئارلاشتۇرۇپ، ئاندىن خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياخلاق مېغىزىنى ئېزىپ، قارا كۈنچۈت بىلەن قوشۇپ قورۇپ، يۇقىرىقى تەبىيارلانىمغا ئازراق سۇ بىلەن پۇرچاق ئۇنى ئارلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، زوۋۇلا قىلغاندىن كېيىن جىمبىلدا دۆملەپ پىشورۇلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئاشقازان، ئۈچھى خىزمىتىنى ياخشىلайдۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 500 گرام، ئۇن 50 گرام، ئېچىتقو ئىككى گرام، پورچاق ئۇنى 100 گرام، پورچاق بىخى 500 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنى يۇيۇپ، تۇز سۈيگە بىر سائەت چىلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇلدۇ، ئاندىن ئۇن، پورچاق ئۇنى، تۇز، ئېچىتقو ۋە ئازراق سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا پاكىز سېرىق قۇمنى قىزىتىپ، ياخاڭ مېغىزىنى پىشقاچە قورۇپ، قۇمىنى تازىلىۋېتىپ، ياخاڭ پوستىنى سۈيۈزېتىپ، ئۇن بىلەن يۇغۇرۇپ، ئوتتۇراھال خىزمىتلىغان پورچاق يېغىدا دانىمۇ دانە قاتقىچە قورۇپ ئېلىپ، ياغنى ئوبىدان تاۋلاپ، يەن سارغا ياخۇچە قورۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، بىسىسى پورچاق 150 گرام، قارا كۈنجۈت 10 گرام، ئاق شېكدر بىلەن قوي بىخى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يۇيۇپ تازىلاڭان بىسىسى پورچاقنى قايىنتىپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سۇ ئېلىنغان قاچا بىلەن قاسقاندا ئىككى سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ، پورچاقنى سۈزۈۋېلىپ ئېزىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈتنى قورۇپ ئېزىپ، قوي مېيىنى قىزىتىلغان قازاندا قىزىتىپ، ئېزىلگەن پورچاقنى سۈيى تۈكىگىچە قورۇپ،

ئەڭ ئاخىردا ئاق شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قارا كۈنجۈت، ياكاڭ مېغىزى ۋە قوي يېغىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تىيىارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشلايدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە تاتلىق-تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - دېتسىپ:

[تەركىيى] ياكاڭ مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى 100 گرامدىن، تۇز، تېتىقۇ مۇۋاپىق مىقداردا، قايماق ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياكاڭ مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى پاكسىز يۈپ، سۈيىنى ساقىتىۋەتكەندىن كېيىن، تۇز بىلەن قايماق قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىردهم سىڭىدۇرۇپ، ئاندىن پاكسىز سېرىق قۇمنى قورۇپ قىزىتىپ، مېغىزلارنى قۇمدا پىشقۇچە توختىماي قورۇپ، ئەڭ ئاخىردا قۇمنى پاكسىز تاسقاپ چىقىرىۋېتىپ تىيىارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشلايدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

1 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 50 گرام، سامساق 50 گرام، پىشىق چۆپ 500 گرام، تۆز بىلەن تېتىقۇدىن ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال سامساقنى ئۇششاق چاناب، ئاندىن يائاق مېغىزىنىڭ يوستىنى سويۇۋېتىپ ئۇششاق چاناب، سامساق ۋە ئازراق سوۋۇتلۇغان قايياناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا تۆز، تېتىقۇ ۋە چۆپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] باكتېرىيە ئۆلتۈرۈپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئاج قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 30 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، چاي 6 گرام، قارا شېكىر 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 40 مىنۇت قايىتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] كونا ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاج قورساققا ئىللەتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەۋزىيەت

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاقي مېغىزى، كۈنچۈت 200 گرامدىن، زەنجۇل 100 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كۈنچۈتنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ قورۇپ، ياخاقي مېغىزى بىلەن بىللە يەنجىپ، ئاندىن زەنجۇلنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تەييارلاڭان كۈنچۈت، ياخاقي مېغىزلىرىنى ھەسەل ۋە زەنجۇل سۈيىنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئۇچەينى سلىقلاب، تەرهەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ياخشى مەنبەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاقيقىڭ پۇتون چىقىرىلغان مېغىزىدىن 12 دانە، دولاھ 50 گرام، بانان 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاقي مېغىزىنى ياخشى يۇيۇپ ئېلىپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن دولاھ بىلەن باتانىنى بىر كىلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمىسى قالغۇچە فايىنتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياخاقي مېغىزىنى سېلىپ ئېزلىپ پىشقۇچە

قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

【شىپالق رولى】 باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش، باش چىڭقلىپ ئاغرىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

【ئىشلىش ئۇسۇلى】 بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا كۈندە بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە كۆڭۈلدىكىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ:

【تەركىبى】 ياخاق مېغىزى 50 گرام، يېڭى پالەك 100 گرام، قارا كۈنجۈت 10 گرام، ئاق شېكەر بىلدەن قوي يېغى مۇزۇ اپىق مىقداردا.

【ياساش ئۇسۇلى】 ئاۋۇال يۇيۇپ تازىلانغان يېڭى پالەكىنى قاسقاندا ئىككى سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈتى قورۇپ ئېزىپ، قوي يېغىنى قىزىتىلغان قازاندا قىزىتىپ، دۈملەپ پىشۇرۇلغان پالەكىنى قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قارا كۈنجۈت، ياخاق مېغىزى ۋە قوي يېغىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

【شىپالق رولى】 قەۋزىيدىتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【ئىشلىش ئۇسۇلى】 كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە تاتلىق-تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

【تەركىبى】 ياخاق مېغىزى 30 گرام، پىشىق لوق توخۇ گوشى 50 گرام، پالەك 20 گرام، پىشىق

گۈرۈج 100 گرام، سۇ يېغى، كۈنجۈت مېيى، پىيار،
تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياخاڭ مېغىزىنى مايدا
قورۇپ ئېلىپ، ئاندىن توخۇ گۆشىنى مايدا بىر - ئىككى
ئورۇپلا ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى
سۇ يېغىنى قىزىتىپ پىيارنى بىر - ئىككى قورۇققىندىن
كېيىنلا كۈنجۈت مېيى، توخۇ گۆشى، پالەك، گۈرۈج،
ياخاڭ مېغىزى يۇچىسى ۋە تۇزنى سېلىپ قورۇپ تېيارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] ئۇچىنى سىلىقلاب، قۇزىيەتكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە
ئىستېمال قىلىنندۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 150 گرام، بانان 40
گرام، دولانه 50 گرام، شېكىر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇڭال ياخاڭ مېغىزىنى سۇغا 40
минۇت چىلاب ئېلىپ ئىزىپ، بانان بىلەن دولانىنى يۈيۈپ
قازاندا 30 مىنۇت قايىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە
قو يولىلغۇچە قايىتىپ، ئاندىن شېكەرنى سېلىپ
ئېرىتكەندىن كېيىن ياخاڭ مېغىزىنى ئاز - ئازدىن
ئارلاشتۇرۇپ، بىر قايىتىپلا ئېلىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ياشانغانلاردىكى قەقۇزىيەتكە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
ئىستېمال قىلىنندۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 250 گرام، بانان 150 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، ئالقات 250 گرام، ئاق شېكەر بىلەن ھەسىل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى يۇمىشاق ئېزىپ، ھەسىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام ئېغىرلىقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

[شىپالق رولى] قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۆچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى كۆمىلاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 20 گرام، چىلغۇزا مېغىزى 20 گرام، ھەسىل 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىككى خىل مېغىزنى سۇغا چىلاپ يومشىتىپ، پۇستىنى سوپۇۋەتكەندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ئېزىپ، ھەسىل بىلەن يۇغۇرۇپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۆچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملق تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى ئىككى ھەسسى، كۈنجۈت بىر ھەسسى، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ، سۇس ئوتىنا قىزىتىپ،

قۇرۇتۇپ، ئەزگەندىن كېيىن، قايىناقاتقان سۇغا سېلىپ بىر دەم قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەر سېلىپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۈچھىنى سلىقلاب، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 10 ~ 15 دانه، گۈرۈچ 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەبىارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] سوزۇلما خاراكتېرىلىك قەۋزىيەتكە ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 150 گرام، قوي گۆشى 500 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 100 گرام، پالدىك 40 گرام، تۇز بىلەن تېتىقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى بىر دەم قاينىتىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، توغرالغان قوي گۆشى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئۇتتا ئۈچ سائىت دۇملەپ،

پالەك، تۇز ۋە تېتىقۇلارنى سېلىپ تەبىيارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ئۈچىينى سىلىقلاب، ياشانغانلاردىكى
 ماغدۇرسىزلىق ۋە قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
 [ئىشلىتشش ئۇسۇلى] چۆپى ۋە شورپىسى بىللەن
 قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى
 30 گرام، ئۆرۈڭ مېغىزى 15 گرام، سېرىق پۇرچاق 40
 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز
 يۈيۈپ يۇمىشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ
 ئاز بلاشتۇرۇپ، تىرىپىنى سۇزۇۋېتىپ سۈيىنى سۇس ئوتتا
 قايىنتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۈچىينى سىلىقلاب، قەۋزىيەتكە
 مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايىتۇرىدۇ.

[ئىشلىتشش ئۇسۇلى] بىر قېتىملىق دورا بىر كۈنده
 ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى،
 شاپتۇل مېغىزى، ئۆرۈڭ مېغىزى 10 گرامدىن،
 قورۇلغان كۈنجۈت 10 گرام، گۈرۈج 200 گرام، ئاق
 شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى ئۈچ خىل مېغىزنى سۇغا
 چىلاپ پوستىنى ئاقلىمۇتىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ ئېلىپ،
 قورۇلغان كۈنجۈتنى ئارلاشتۇرۇپ ئېزىپ، گۈرۈج

بىلەن شويلا قىلىپ پىشقاندا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ
تەپيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتىپپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 100 گرام، كۈنجۈت 50
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىللە
قاينىتىپ پىشورغاندىن كېيىن، ئېزىپ تەپيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ياشانغاڭلاردىكى قەۋزىيەتكە ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

14 - رېتىپپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 35 گرام، ئاق شېكەر 30
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى يۇماشاق ئېزىپ
تەپيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئۆچىيىنى سىلىقلاب، قەۋزىيەتكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] شېكەر سۈيى بىلەن ھەر كۈنى
ئۈچ قېتىمىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 100 ~ 150 گرام،
ھەسەل 100 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا
قورۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ
تىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا
بولىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده بىر قېتىمدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

16 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى، قورۇلغان ئۆرۈك
مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، كەندىز 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق
سوقۇپ، قايىناق مۇدا ئېرىتىپ تىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بىدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ،
ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىسىدا پات
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 1000 گرام، قارا كۈنجۈت
1000 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى ئازاراق
تۇز بىلدەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن
قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقاچە

دۇملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىردهم دۇملەپ ئېلىپ ۋە يۇشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە يائاق مېغزى بىلەن كۈنجۈتنى تەكشى ئارنلاشتۇرۇپ، سۇس قويۇلغىچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش، بەل - پۇتنىڭ سقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشى، قەزىيەت قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقىتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايىاق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ:

[تەركىي] يائاق مېغزىدىن 30 گرام، قىزىلچا 20 گرام، قويىنىڭ بۆرىكىدىن ئىككى دان،
[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكىنىڭ نېمىز پوسقىنى سويۇۋېتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن يائاق مېغزى ۋە قىزىلچا بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىككىلىسى ئېزلىپ پىشقاچە قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۇچەينى سلىقلاب، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا ئىككى كۈنده ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك يولى ياللۇغى

❖ دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 90 گرام، ئاق شېكىر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى ئۇندەك ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن 500 گرام سۇدا ئاق شېكىر بىلەن قوشۇپ قايىنتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۇنده بىر قېتىم، يۇقىر قىدەك تەبىيارلانغان دورىنىڭ ھەممىسىنى بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈرەك ئا جىزلىقى

❖ دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 20 گرام، ئادەمگىياھ ئالىھ گرام، زەنجۇپىل ئۆچ پارچە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، ئادەمگىياھ ۋە زەنجۇپىللارنى ئاقلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ، زەنجۇپىلىنى سوزۇۋېتىپ، ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شپالق دولى] يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلادۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا
بولىدۇ.

تاجسىمان يۈرەك كېسىلى

◆ دېتىپ:

[تەركىي] ياكاچق مېغىزى 30 گرام، دولانه 30
گرام، هەسىل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇل ياكاچق مېغىزىنى بېرىم
سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، ئازاراق سۇ قوشۇپ
تىندۇرۇپ، ئاندىن دولانىنى سۇدا پىشۇرۇپ تىرىپىنى
سۇزۇۋەتكەندىن كېيىن، هەسىلنى دولاڭ سۈيىگە تەكشى
ئارنلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياكاچق مېغىزى سۈيىنى
ئارنلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەيىمارلىتىدۇ.

[شپالق دولى] تاجسىمان يۈرەك كېسىللەكىگە
مدنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەيىارلانغان دورا
بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمى

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاچق مېغىزى 30 گرام، پىشۇرۇلغان
توخۇ گۆشى 50 گرام، پىشىق گۈرۈج 100 گرام، سۇ
پېغى، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇل ياكاچق مېغىزىنى مايدا

قورۇۋېلىپ، ئاندىن توخۇ گۆشىنى مايدا بىر - ئىككى ئورۇپلا ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىندىدا مۇۋاپىق مىقداردىكى ماينى قازاندا قىزىتىپ پىyarنى بىر - ئىككى قورۇۋەتكىندىن كېيىنلا توخۇ گۆشى، گۈرۈج، ياشاق مېغىزى ۋە تۇزلارنى سېلىپ قورۇپ تەبىارلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] يۇقرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۇغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىنди.

2 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياشاق مېغىزى، دولانه، ئورۇك مېغىزى 15 گرامدىن، كالا سوتى 250 گرۇم، ناۋات 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياشاق مېغىزىنى ئېزىپ، دولاننى ياپراقچە قىلىپ توغراب، ئورۇك مېغىزى بىلەن ناۋاتنى سوقۇپ، ئاندىن يۇقرىرىقى خورۇچلارنى كالا سوتى بىلەن بىللە قازاندا ئاۋۇال كۈچلۈكىرەك ئوتتا قايىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 20 منۇت دۈملەپ تەبىارلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] يۇقرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنди.

3 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياشاق مېغىزى، دولانه، قارئورۇك، ھەسەل 30 گرامدىن.

[ياساش ئُسُولى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى بېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۇرۇپ، ئاندىن قارئۇرۇڭ بىلەن دولانىنى سۇدا پىشۇرۇپ تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى دولانه سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا يائاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئورلىمىتىپلا تەبىيارلىنىدۇ.

[شېمالق دولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئُسُولى] بىر قېتىمدا تەبىيار لانغان دورا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنيدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 50 گرام، قارا بۇغداي 100 گرام، چىلان 15 دانه، قارا شېكدر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئُسُولى] ئاۋۇال قارا بۇغداينى بىر كېچە سۇغا چىلاپ پاكىز يۈيۈپ، ئاندىن يائاق مېغىزى بىلەن چىلانى پاكىز يۈيۈپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قايىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزلىپ پىشقۇچە ئورلەتكەندىن كېيىن، قارا شېكدر سېلىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شېمالق دولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئُسُولى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنيدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى 150 گرام، دولانه 50 گرام، شېكىر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى سۇغا 40 مىنۇت ئەترىپىدا چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، دولاشنى يۇيۇپ قازاندا 30 مىنۇت قايىتىپ، تىرىپىنى سوزۇۋېتىپ، يەنە قويۇلغۇچە قايىتىپ، ئۇستىگە شېكىرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ياخاق مېغىزىنى ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قايىتىپلا ئېلىپ تىيارلىنىدۇ.

[شېمالق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى 250 گرام، شاپتۇل مېغىزى 200 گرام، قارا شېكىر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىككى خىل مېغىزىنى ئۇندەك ئېزىپ، قارا شېكىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىيارلىنىدۇ.

[شېمالق رولى] قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇن گرامدىن قايىناق سۇدا ئېرىتكىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

کالتسيي کەملەك

1 - رېتىپپ:

[تەركىمى] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، ئالقات 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، ئاق شېكىر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇزال ياخاڭ مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمىشاق ئېزىپ، ئاندىن ئالقات ۋە گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىلگەن ياخاڭ مېغىزى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئاۋۇزال كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قايىاتقاندىن كېيىن ئاق شېكىرنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەبىارلىنىدۇ.
[شىپالق دولى] كالتسيي ثولۇقلاب، سۆڭەكىنى چىختىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] هەركۈنى ئۈچ قېتىمىدىن، هەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپپ:

[تەركىمى] ياخاڭ مېغىزى 60 گرام، كالا سۆڭىكى 1500 گرام، قانتىپەر 30 گرام، زەنجۇقىل 40 گرام، چىلان 10 دان.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇزال كالا سۆڭىكىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمىشاق سوقۇپ، يۇيۇپ تازىلanguan زەنجۇقىل بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۇزال كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 2 ~ 3 سائەت سىم - سىم ئۆرلىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قالغان

خۇرۇچلارنى پاکىز يۈيۈپ، سۆڭەك شورپىسىغا سېلىپ سۇس ئوتتا بىر سائەت قايىتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] كالقىسى تولۇقلاب، سۆڭەكىنى چىكتىدۇ. بەل ۋە پۇت كۆيۈشۈپ ئاغىرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىمى] ياخاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تېرىق 30 گرامدىن، ھەسىل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسىلدىن باشقا خۇرۇچلارنى پاکىز تازىلاب، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن پىشقۇچە قايىتىپ، پىشقاندىن كېيىن ھەسىل ئارىلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] كالقىسى تولۇقلاب، بېي ۋە سۆڭەكىنى چىكتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەي قىلىش

دېتىپ:

[تەركىمى] ياخاق بىر دانە، زەنجىشىل ئۈچ پارچە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاقنى ئوتتا شاكلى كۆيگۈچە كۆيدۈرۈپ، مېغىزىنى ئېلىپ ئېزلىدۇ، ئاندىن زەنجىشىلىنى يۈيۈۋېتىپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

[شپالق رولى] ئاشقارانغا سوغۇق ئوتتۇپ
قالغانلىقتىن بولغان قەي قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] زەنجى قول سۈيى بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ئوغرى تەر

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 30 گرام، ئالقات بەش
گرام، ئالۇچا 10 گرام، ھەسىل 25 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياكاڭ مېغىزى، ئالقات ۋە
ئالۇچىنى يۇمىشاڭ ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسىل بىلەن
بۈغۈرۈپ كۈمىسلاج تەيىيارلىنىدۇ.
[شپالق رولى] ئوغرى تەرلەشكە، ماغدۇرسىزلىققا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئۇيقۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا
قاراپ خالغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قاييماق سۇ
بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 30 گرام، قوي بۆرىكى
ئىككى دانە، ئالقات 20 گرام، چىلان 10 دانە، تۇز
ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكى ئالقات، ياكاڭ مېغىزى
ۋە چىلان بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، تۇز تەھىمنى
تەڭشەپ تەيىيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] ماغدۇرسىزلىققا ۋە ئوغرى تەرلەشكە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجىغا قاراپ مۇۋاپىق
مىقداردا بىر مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە-ئۇنىمى
كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

جىڭەر ئاجىزلىقى

1 - رېتىپ:

[تەركىسى] ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان 250 گرام،
قارا كۈنجۈت 250 گرام، ياخاق مېغىزى، ئالقات 250
گرامدىن، سەۋزە 150 گرام، ئاق شېكىر بىلەن ھەسىل
مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى يۇماشاق ئېزىپ،
ھەسىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام ئېغىرلىقىدا
كۇملاچ ياسلىدۇ.

[شىپالق دولى] جىڭەرنى قۇۋۇتلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر - ئىككى كۇملاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىسى] ياخاق مېغىزى 500 گرام، چامغۇر 200
گرام، قارا كۈنجۈت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى بىلەن قارا
كۈنجۈتنى ئايىرم - ئايىرم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن
چامغۇرنى يۇيۇپ، توغراب، ئايىرم پىشۇرۇپ،
خۇرۇچلارنى ئۆزئارا ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] جىڭەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت

قىلىندۇ.

[ئىشلىتىش ئۈسۈلى] كۈنده سەھىر دە بىر قېتىم،
ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن قايياناق سۇ بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ھاۋالىق ئىشىقى

◆ رېتىپ:

[تەركىسى] ياشاق مېغىزى بىلەن زەنجىۋىل مۇۋاپىق
مقداردا.

[ياساش ئۈسۈلى] ياشاق مېغىزىنى پاكىز ئاقلاپ،
زەنجىۋىلىنى ئاقلاپ يۇمىشاڭ چاناب تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] بىلغىم بوشىتىپ، يۇتەل
توختىنىدۇ. ئۆپكە ھاۋالىق ئىشىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۈسۈلى] كۈنده ئۇخلاشتىن ئىلگىرى
ياڭاق مېغىزىدىن بىر - ئۆچ دانە، زەنجىۋىلدىن بىر - ئۆچ
پارچە ئېلىپ يۇمىشاڭ چايىناپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش

◆ 1 - رېتىپ:

[تەركىسى] ياشاق مېغىزى، دولانە، توقاچ شاپتۇل،
ھەسىل 30 گرامدىن.

[ياساش ئۈسۈلى] ئاۋۇال ياشاق مېغىزىنى بېرىم
سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، ئازاراق سۇ قوشۇپ
تىندۇرۇپ، ئاندىن دولانە بىلەن توقاچ شاپتۇلنى سۇدا
پىشۇرۇپ تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسىلنى

تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، ئەڭ ياخىرىدا ياكاچ مېغىزى سۈپىنى ئارلاشتۇرۇپ بىر ئۆزلىتىپلا تەبىارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىشا مەنپەئەت قىلىندۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەبىارلانغان دورا بىر قېتىمىدلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، بۇغداي 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ھەسىل، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئازۇال ياكاچ مېغىزى، بۇغداي ۋە خاسىڭ مېغىزىنى پاکىز يۈيۈپ تازىلاب، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بۇغداي يېرىلىپ پىشقۇچە قايىنتىپ، ئاندىن پاکىز يۈيۈپ تازىلانغان گۈرۈچنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە ھەسىل بىلەن ناۋاتنى سېلىپ، بىنە بىر ئۆرلىتىپ تەبىارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قاندا ماي كۆپىيپ كېتىش كېسىلى

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى 35 گرام، بادام، مېغىزى 20 گرام، دولاھ 25 گرام، ھەسىل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى يېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۇرۇپ، ئاندىن دولاڭىنى سۇدا پىشۇرۇپ تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى دولاڭە سۈيگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخيرىدا ياخاق مېغىزى سۈپىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] قاندىكى ماي مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تېيارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] فارا بۇغىدai 100 گرام، ياخاق مېغىزى 50 گرام، كاللهكىبەسى 20 گرام، چىلان 15 دانه، قارا شىكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا بۇغداينى بىر كېچە سۇغا چىلاپ ئېلىپ، پاكىز يۈيۈپ، ياخاق مېغىزى بىلەن چىلانى پاكىز يۈيۈپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، ئاندىن كاللهكىبەسى بىلەن يۈقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلىپ پىشقۇچە ئۆرلىتىپ، ئەڭ ئاخيرىدا قارا شىكەر سېلىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] قاندا ماي كۆپىيپ كېتىش كېسلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىپپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 150 گرام، دولاھە 50 گرام، بېھى 40 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى سۈغا 40 مىنۇت چىلاب ئېلىپ، ئېزىپ، بېھى بىلەن دولاھىنى يۇيۇپ، قازاندا 30 مىنۇت قايىنتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قويۇلغۇچە قايىنتىپ، ئۇنىڭخا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن ياخاق مېغىزىنى ئاز - ئاز دىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قايىنتىپلا تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] قاندا ماي كۆپىيپ كېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئەھۇغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنتۇغاقلۇق

1 - رېتىپپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 30 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سوتى 180 گرام، پۇرچاق سوتى 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، بادام مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سوتى ۋە كالا سوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، هاۋانچىدا بىر قوشۇق، بىر قوشۇقنىن ئېزىپ، قازاندا قايىنتىپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۇيقوسىزلىق ۋە ئۇنتۇغاقلۇقا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تىيار لانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۇنى ئىتىگەندە بىر بۆلۈكى، كەچتە يەنە بىر بۆلۈكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۇنۋەمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسۇزلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمайдۇ.

2 - رېتىبپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 150 گرام، بادام مېغىزى 100 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ئۇن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇننى ئايىرم - ئايىرم قورۇپ پىشۇرۇۋېلىپ ئاندىن قارا كۈنجۈت، بادام مېغىزى ۋە ياكاڭ مېغىزىنى يۇماشاق سوقۇپ، باشقا خۇرۇپ لېلىك ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئۇنتۇغاقلقىقا مەنپەئەت قىلىدىۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە ئېككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايىناق سودا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقتىدا، ئەوتىياجىخا قاراپ تۇز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

3 - رېتىبپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 250 گرام، ھەسىل 200 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا شېكدرگە ئازرافق سۇ بىلەن
ھەسىلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە
قايىتىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان يائاق مېغىزى بىلەن
كۈنچۈتنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىقىدا
چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ، تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باش قېيىش، ئۇنتۇغاقلىق
قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنەدە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا بىر توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 15 گرام، قورۇتۇلغان
قىزىل ئۆزۈم 10 گرام، ئالقات 10 گرام، قوي گۆشى
125 گرام، زەنجىۋىل، غول پىyar، تۆز، تېتىتقۇ
مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز
تازىلاپ، قازانغا خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى چۆككۈدەك سۇ
قويۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، سۇس ئوتتا ئىككى - ئۆج
سائەت دۈمىلپ پىشۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يىلىك كۆپەيتىدۇ. ياشانغانلاردىكى
ئومۇمىي يەدهن ئاجىزلىقى ۋە ئۇنتۇغاقلىققا ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەر ھەپتىدە ئىككى - ئۆج
قېتىمدىن ئۇدا ئۆدە ئۆج - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] يائاق بەش دانە، بادام مېغىزى 20 گرام،

ئاق شېكدر 50 گرام، ھەسەل 30 گرام، مۇسىللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئاق شېكەرنى يۇمشاڭ ئېزىپ، مۇسىللەس ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قايىتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، ئۆجىم يوپۇرمىقى 80 گرام، ھەسەل 40 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇنىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن خېمىرەك ئېزىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئورۇڭ مېغىزى چوڭلۇقتا كۈمسەلەج تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كۈمسەلەجتن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 500 گرام، ساپ ھەسەل 300 گرام، كۈمۈش ئورۇڭ 100 گرام، ئاق شېكدر 400 گرام، كۈنجۈت يېخى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئاق شېكەرنى قىيام قىلىپ، ھەسىلنى چەككىلىپ، ئاندىن كۈمۈش ئۆرۈكىنىڭ مېغىزىنى ياخاڭقى مېغىزى ۋە سۇ يېغى بىلەن سارغا يايتسىپ قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر ۋە ھەسىل قىيامى بىلەن ياخشى ئاربلاشتۇرۇپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئەقلى ئىقتىدارى تۆۋەن، ئۇنتۇغا قىلىق ۋە زېھىتىنى يىغالما سلىق قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا ~ 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى

1 - رېتىسىپ :

[تەركىبى] ياخاڭقى مېغىزى 150 گرام، قارا كۈنجۈت 100 گرام، گۈرۈج 500 گرام، قورۇق ئۈزۈم 500 گرام، ھەسىل 200 گرام، ئاق شېكەر 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال قارا كۈنجۈت بىلەن ياخاڭقى مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئۈزۈم بىلەن يۇماشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچىنى ئۇن تارتىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاربلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەسىل بىلەن شېكەرنى سۇ بىلەن ئاربلاشتۇرۇپ شېكەر سۈيى تېيىارلاپ، فارا كۈنجۈت، ياخاڭقى مېغىزى، ئۈزۈم ۋە گۈرۈج ئۇنى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، پىلىتىلاپ، قاسقاندا 15 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرۇلدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقى، كۆپ چۈش كۆرۈپ ئۆخلىيالما سلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 150 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۆزۈم 100 گرام، ئۇن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇننى ئاييرىم - ئاييرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت، قۇرۇق قىزىل ئۆزۈم ۋە ياخاڭ مېغىزىنى يۇمىشاق سوقۇپ باشقا خۇرۇچلار بىلدەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالقى دولى] نېرۋا ئاجىزلىقى، زېھنىسى بىغالماسلىق قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايىناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقتىتا ئېھتىياجىغا قاراپ تۇز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 20 گرامدىن، ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە گۈرۈچىنى ئاييرىم - ئاييرىم پاڭىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېىىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلدەن ئېزلىپ پىشقۇچە قايىتىپ

تەيیارلىنىدۇ.
[شېپالق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، مقدارى چەكلىەنمىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى بىر كىلوگرام، بادام مېغىزى 400 گرام، ھەسىل 500 گرام، ئالقات 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئالقاتنى پاكىز يۈيۈپ تازىلاپ، قۇرۇنۇپ يۇمىشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسىلنى چەككىلەپ، يۈقىرنى خورۇچىلارنى ئاز - ئازدىن قوچۇغاج ئارىلاشتۇرۇپ تەيیارلاپ، پاكىز، ئاغزى ھىم ئېتلىدىغان قۇتسالارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] زېننەنى ئۇرغۇتۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا، ئەقلىي ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىش قاتالىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتنى ئىلگىرى قايىناق سۇ بىلەن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىبى] يېڭى ياخاق 700 گرام، چىلغوزا مېغىزى 400 گرام، ھەسىل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا

مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھەسىلىنى ياخشى ئار بلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاغزى ھىم ئېتلىنىدغان پاكسىز قاچىلارغا ئېلىپ تىندۇرۇپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالقق رولى] چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە ۋە نېرۇا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

6 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭقى مېغىزى 30 گرام، پىستە مېغىزى 20 گرام، ئۈچجە يوپۇرمىقى 80 گرام، ھەسىل 50 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكسىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن خېمىرەك ئېزىپ، قاڭ چوڭلۇقتا كۇملاچ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالقق رولى] نېرۇا ئاجىزلىقى ۋە ئويقۇسزلىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كۇملاچتىن ئۇدا ئۈچ - توت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭقى مېغىزى 15 گرام، قۇشقاچ تۆخۈمى 10 دانە، ئالفات 10 گرام، پەميدۇر قىيامى، ئۇن، سۇ،

ياغ مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى تۈزلۈق قايىناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئالقاتنى قاسقاندا بەش مىنۇت دۈملەپ، ئاندىن قوشقاچ تۇخۇمىنى سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، پوستىنى سوپۇۋېتىپ ئۇن ۋە ياخاق مېغىزىغا مىلاپ، قىزىتىلغان ياغدا ئالىنۇن رەڭكە كىرگۈچە قۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات ۋە پەمىدۇر قىيامىنى سېلىپ بىر مىنۇت قورۇپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تېيىار لانغان دورا بىر قېتىمدا تولۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈن ئاتلاپ ئۇدا بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيقوسزىلىق

1 - رېتىسىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۇتى 180 گرام، پۇرچاق سۇتى 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇپۇپ تازىلىغىندىن كېيىن، پۇرچاق سۇتى ۋە كالا سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، هاۋاچىدا بىر قوشۇق، بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قايىتىپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش ۋە ئۇيقوسزىلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلىسى ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسۇزلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەڭ قويۇلمايدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، ئاق شېكدر 50 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس بىلەن ئازلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] كۆڭۈلنلى تىنچلاندۇرۇپ، ئەقلل-پاراستىنى ئۇرغۇتىدۇ ۋە ئۇيقوسلىققا مەنپەڭەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 600 گرام، پىستە مېغىزى 300 گرام، قارا كۈنجۈت 800 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزىنى ئازراق تۈز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇپۇپ

تاپلاپ، قاسقاندا پىشقاچە دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىر دەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمىشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە يائاق مېغىزى، پىستە مېغىزى ۋە كۈنجۈتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بەل - پۇت سىرقىراپ، ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمىشاق ئېزىپ، فاق چوڭلۇقتا كۇملاج تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ كۇملاجىتىن، ئۇدا ئۈچ - توت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

55 م سقىش

1 - دېتىپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 8 دانە، قارا شېكمىر

مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋزال ياخاڭنى شاكىلى بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈپ، شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ مېغىزنى ئېزىپ، ئاندىن قارا شبکەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] دەم سقىشقا مەنپەھەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر قېتىمدا تېيارلانغان دورا ئىككى قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى بىلەن پالدىك ئۇرۇقى بەش گرامدىن، ئۇرۇك مېغىزى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكسىز تازىلىغاندىن كېيىن مۇۋاپق مىقداردىكى سۇ بىلەن بىلەن قايىتىپ، شەربەت تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] دەم سقىشقا ياخشى مەنپەھەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا ~ 20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، گۈرۈج بىلەن ناۋات 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋزال ياخاڭ مېغىزنى سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى پاكسىز يۇيۇپ، مۇۋاپق مىقداردىكى سۇدا ئېزلىپ

پىشقۇچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تەبىyarلانغان يائاق مېغىزىنى ئۇششاق توغراب، ناۋات بىلەن قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] ئۆپكە ئاجىزلىقىدىن بولغان كونا يوٽەل، دەم سىقىشلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده بىر قېتىمىدىن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىيى] مايدا قورۇلغان يائاق مېغىزى 80 گرام، كۆك يائاق مېغىزى 45 گرام، گۈرۈج 60 گرام، كالا سۇتى 200 گرام، ئاق شېكىر 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى يۇيۇپ سۇغا بىر سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن، قورۇلغان يائاق مېغىزى، خام يائاق مېغىزى، كالا سۇتى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمىشاق ئېزىپ، داكا بىلەن قايتا - قايتا سۇزۇپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە يەنە ئازاراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۇستىگە ئاق شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۇزۇپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] بەدەنگە نەملەك يەتكۈزۈپ، دەم سىقىشا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاج قورساقا مۇۋاپىق مىقداردا ئېچىپ بېرىلىدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئورۇك مېغىزى، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئورۇك مېغىزى ۋە زەنجىۋىللارنىڭ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەلنى ئارلاشتۇرۇپ، قاق چوڭلۇقتا كۈملاچ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] دەم سىقىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر كۈملاچنى زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى، كۈنجۈت 200 گرامدىن، كۆك تۇرۇپ 50 گرام، زەنجىۋىل 100 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، قورۇپ، ياخاق مېغىزى بىلەن بىللە يەنجىپ، ئاندىن كۆك تۇرۇپ بىلەن زەنجىۋىلنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تېيارلانغان كۈنجۈت، ياخاق مېغىزلىرىنى ھەسەل ۋە زەنجىۋىل سۈيى بىلەن تەكسى ئارلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئۆپكىنى نەمدەپ، ياشانغانلاردىكى دەم سىقىشقا ۋە بىلغىم چىقما سلىققا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۈچ قېتىم،

ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 1500 گرام، ئالقات 250 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازۇوال ياخاڭ مېغىزى بىلەن ئالقاتنى پاكىز يۈيۈپ، قۇرۇتۇپ يۈشماق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ يۈقىرىقى خۇرۇچىلارنى قوچۇغاچ ئاز ئازىدىن قوشۇپ، پاكىز، ئاغزى ھىم قۇتلارغا قاچىلاپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۆپكىنى ياخشىلاپ نەپەسىنى راۋانلاشتۇرىنىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتنىن ئىلگىرى بىر قوشۇقتىن قاييانق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 25 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، ناۋاتىن ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىتىپ، تەمى ياخشى چىققاندىن كېيىن زەنجىۋىللەنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، دەم سىقىشا مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملق تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭق مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، كۆك تۇرۇپ 50 گرام، تۇز ئازراق: [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كۆك تۇرۇپنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراب، گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئاندىن ياخاڭق مېغىزىنى قايىناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، پوستىنى سوپۇۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا 1000 گرام سۇ قۇيۇپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋالغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا ئىزلىپ پىشىپ ماي ئۆرلەپ چىققۇچە قايىنتىپ، تۇز تەمنى تېتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئۆپكە ۋە بۇرەك خىزمىتىنى ياخىلاپ دەم سىقىشا مەنپەئەت قىلىنىدۇ. [ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان ئازلۇق

1 - دېتىپ:

[تەركىي] مايدا قورۇلغان ياخاڭق مېغىزى 60 گرام، كۆك ياخاڭق مېغىزى 50 گرام، سىقىپ چىقىرلۇغان قىزىل تۈزۈم سۇبى 50 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۇتى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، ئىككى خىل ياخاڭق مېغىزى ۋە كالا سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، داكىدا سۈزۈپ سۇبىنى ئېلىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرتىپ

قايىتىپ، تىيارلانغان سۇنى قىزىل ئۆزۈم سۈيى ۋە شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازدىن قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قايىتىپ تىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده بىر - ئىككى قېتىمىدىن چاى ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 50 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، چىلان 50 گرام، سامساق، پۇرچاق يېغى، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال چىلان، خاسىڭ مېغىزى ۋە ياخاق مېغىزلىرىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا ئىككى سائەت چىلىغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سامساقنى يالپاقداپ توغراب، يەتنە ھەسسىه قىزىتىلىغان پۇرچاق يېغىدا پۇرنىقى چىققۇچە قورۇپ، ئاندىن كېيىن چىلان، خاسىڭ مېغىزى سىلەن ياخاق مېغىزنى سېلىپ، بىرقانچە قېتىم ئورۇپ قورۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قايىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا يۇمشاق پىشقۇچە ئۆرلىتىپ، ئاق شېكەر سېلىپ تىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىندۇ. قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماقدا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىپپ :

[تەركىي] ياخاق ئۇچ دان، پالەك 200 گرام،
ھەسىل 150 گرام، تۇخۇم بىر دان.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال پالەكىنى قايىستىپ
تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چەككىلەنگەن ھەسىلنى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياخاق مېغىزى يۇمىشاق سوقۇلىدۇ،
ئەڭ ئاخىرىدا تۇخۇم پوستى بىلەن پىشۇرۇلىدۇ.
[شىپالق دولى] ساپ قان پەيدا قىلىپ، قان ئازلىققا
شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ياخاق مېغىزى
بىلەن تۇخۇمنى پالەك شەربىتى بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ. ئۇدا 2 ~ 3 ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتىپپ :

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 250 گرام، كۈنجۇت 250
گرام، ئاق شبکەر مۇۋابىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۇت بىلەن ياخاق مېغىزىنى
سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شبکەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بەدەنگە ماغدۇر بېرىپ، ساپ قان
پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا
بولىدۇ.

5 - رېتىپپ :

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 150 گرام، ئۆرۈك
مېغىزى 100 گرام، قوي گۆشى 500 گرام، پالەك 100

گرام، تۈز بىلەن تېتىقۇ مۇۋاپىق مىقداردا:

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى بىردم قايىتىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، توغرالغان قوي گوشى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ئېلىنغان قازاندا ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قايىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئۈچ سائىت دۈملەپ، پالاڭ، تۇز ۋە تېتىقۇنى سېلىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىمالق رولى] ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] چۆپى ۋە شورپىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 30 گرام، كالا سۇتى بىلەن پۇرچاق سۇتى 180 گرامدىن، پالاڭ 20 گرام، ئاڭ شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا سۇتى بىلەن پۇرچاق سۇتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياخاق مېغىزى بىلەن پالەكتىسى ئېزىپ، سۇتلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىمالق رولى] ساب قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر چىندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 150 گرامدىن، قورۇتلۇغان قىزىل ئۆزۈم 100 گرام، بوغداي 300 گرام، ئاق شېكىر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈت، ياخاق مېغىزى، بوغدايلارىنى ئايىرمى - ئايىرمى قورۇپ پىشۇرۇپ، ئېزىپ يارما قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭخا قورۇتلۇغان قىزىل ئۆزۈم بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا شېكىر قوشۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاج قورساققا ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق 12 دانه، قارا پۇرچاق 100 گرام، توخۇم ئۆچ دانه، ئالقات 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياخاق مېغىزىنى قورۇپ ئېزىپ، ئاندىن ئالقاتنى بىر كيلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ، پىسىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇستىگە ياخاق مېغىزى بىلەن قارا پۇرچاقنى سېلىپ، ئېزىلىپ پىشقاچىپ قابىنتىپ توخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] جىڭەر ۋە بۇرەكىنى قۇۋۇتلهپ ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىم تەييارلانغان دورا كۈندە بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىپ تۈگىتىلىدۇ. سۈپى،

مېغىزى ۋە پۇرچاقلىرى بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتىپ:

[تەركىيى] يائىاق مېغىزى 25 گرام، كالا گۆشى 250 گرام، پالەك 10 گرام، چىلان بەش دانە، تۈز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا گۆشىنى قايىناۋاتقان سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، ئاندىن پالەك، يائىاق مېغىزى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلانلارنى پاكىز يۈيۈپ، ئەڭ ئاخىرىدا بارلىق خۇرۇچلارنى فازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئۈچ سائىت دۈملەپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ تەيىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۇرەكى قۇۋۇچەتلەپ، ساپ قان پەيدا قىلىنىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تامايققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

10 - رېتىپ:

[تەركىيى] يائىاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، بۇغداي 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائىاق مېغىزى، بۇغداي ۋە خاسىڭ مېغىزىنى پاكىز يۈيۈپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بۇغداي يېرىلىپ پىشقۇچە قايىتىپ، ئاندىن پاكىز يۈيۈپ تازىلانغان گۈرۈچنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە ناۋاتنى سېلىپ، يەنە بىر ئۇرلىتىپ تەيىيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.
 [ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، كالا گۆشى 300 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، كالا سۇتى بىر ئىستاكان.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كالا گۆشىنى قازاندا بەش مىنۇت قايىتىپ، ئېلىپ يۈيۈپ، ئاندىن خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياخاڭ مېغىزىنى پاڭىز يۈيۈپ، كالا گۆشى بىلەن بىلله مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا ئۈچ سائىت دۈملەپ پىشورغاندىن كېيىن، ئۇستىگە كالا سۇتىنى قۇيۇپ، پالەكى سېلىپ بەش مىنۇت قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتىپ:

[تەركىي] كۆك ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، مايدا قورۇلغان ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، بىدە 40 گرام، كالا سۇتى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە گۈرۈچنى يۈيۈپ تازىلاپ، سۇغا بىر سائىت چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئىككى خىل ياخاڭ مېغىزى، بىدە ۋە سۇت بىلەن

ئاربلاشتۇرۇپ ئېزىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۈبۈلدۈرۈلغان
شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازىدىن سېلىپ قوچۇپ، قاينىغاندا
ئېلىپ تەيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، خالىغانچە
ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

بۇرەك ئاجزىلىقى

1 - دېتىسىپ

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 10 دانه، ھەسىل 30
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى مۇۋاپىق
مقداردىكى سۇدا ئېزىلىگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا
ھەسىل ئاربلاشتۇرۇپ تەيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۇرەكىنى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەيىارلانغان دورا
بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. خالىغان ۋاقتىتا
ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

2 - دېتىسىپ

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 60 گرام، كۈدە
150 گرام، كۈنچۈت يېڭى بىللەن تۈز
مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال تۈزدىن باشقا خۇرۇچلارنى
پاكسىز يۇبۇپ، توغراپ، كۈنچۈت يېڭىدا پىشقاۋۇچە قورۇپ،
ئاندىن تۈز تەمىنى تېتىپ تەيىارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] بۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆپ سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
 [ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپپ

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 250 گرام، ئۇرۇقى ئىلىۋىتىلگەن چىلان 250 گرام، بادام مېغىزى 250 گرام، ئالقات 250 گرام، ئاق شېكىر، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى ئۇندەك ئېزىپ، ھەسەل بىلدەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام ئېغىرىلىقىدا كۈمىلاچ ياسلىدۇ.

[شپالق رولى] بۇرەكىنى قۇۋۇتلىكىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۆچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى كۈمىلاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپپ

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 150 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ئۇن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇنى ئايىرم - ئايىرم قورۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت بىلدەن ياخاڭ مېغىزىنى يۇمىشاڭ سوقۇپ باشقا خۇرۇچلار بىلدەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] بۇرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر

قېتىمدا 30 گرامنى قاييلاق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقتتا، ئېھتىياجىغا قاراپ تۇز ياكى شبکەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

5 - رېتىپ

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 250 گرام، قارا شبکەر 500 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا شبکەرگە ئازراق سۇ ئاربلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قايىتىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياخاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتىسى سېلىپ تەكشى ئاربلاشتۇرۇپ، چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ، ئازراق سوۋۇغاندا پىچاق بىلەن بېسىپ تەكشىلەپ، ھەربىر پارچىسىنى بىر گرام ئىترابىدا توغراب، پارچىلاب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكى قۇۋۇھتلەپ، مەننىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈnde ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتىپ

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 20 گرام، چىلغۇزا مېغىزى 20 گرام، ئاق شبکەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن چىلغۇزا مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ يۇمىشاق سوقۇپ، قاييلاق سۇدا ئېرىتىپ، شبکەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكى قۇۋۇھتلەپ، باهنىي كۆچەيتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئۇسسوْز لۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىتىدۇ.

7 - رېتىپ

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 15 گرام، ئالقات 10 گرام، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجىۋىل، غول پىياز، تۈز، تېتىقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، قازانغا خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، سۇس ئوتتا ئىككى - ئۈچ سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇچتلەيدۇ، يىلىڭ كۆپىيتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەر ھەپتىدە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىننىدۇ. قىشتا ئىستېمال قىلىنسا ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆڭولدىكىدەك بولىدۇ.

8 - رېتىپ

[تەركىي] ياخاڭ بەش دانە، ئاق شېكەر 50 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى بىلەن ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇچتلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

9 - دېتسىپ

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات بەش گرام، تۆخۈم سېرىقى بەش دانە، ھەسەل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى يۇمىشاق ئېزىپ، پىشۇرۇلغان تۆخۈم سېرىقى ۋە چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاج تېيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئۇيقوۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايىناق سو بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - دېتسىپ

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 400 گرام، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 300 گرامدىن، قارا كۈنջۈت 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئايىرمى - ئايىرمى قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمىشاق سوقۇپ ياخشى ئارلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده سەھىردا بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن قايىناق سو بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - دېتىپ

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، كۈدە، كۈنچۈت يېخى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنىڭ پوستىنى سوپۇۋېتىپ پاكىز يۈيۈپ، كۈنچۈت يېغىدا سارغايتىپ قورۇپ، ئاندىن پاكىز يۈيۈپ توغرالغان كۈدە بىلەن پىشقاچە قورۇپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

12 - دېتىپ

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، ئالقات 30 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئالقات بىلەن ياخاڭ مېغىزىنى پاكىز يۈيۈپ 1000 گرام سۇدا قازاننىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت دۈملەپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئىسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئۇسۇزلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - دېتىپ

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 150 گرام، سەل - پەل قورۇپ ئېلىنغان پىلە غوزىسى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى پاكىز يۈيۈپ،

پىلە غوزسى بىلەن ئاغزى هىم ئېتلىدىغان كورغا
سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ دۈملەپ
پىشۇرۇلدۇ.

[شېپالق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - دېتسىپ ▲

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى 400 گرام، بادام مېغىزى
300 گرام، پۇرچاق مېبى 500 گرام، ئاق شېكەر 300
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياكاچ مېغىزى بىلەن بادام
مېغىزىنى قاييانق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سوبۇۋەتىپ،
پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن ماينى
قىزدۇرۇپ ياكاچ مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى قورۇپ
پىشۇرۇپ، مېبىنى ساقىتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا
ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياكاچ
مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياكاچ مېغىزىغا تولىق
سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - دېتسىپ ▲

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى 30 گرام، قوي بۆرىكى
ئىككى دانە، ئالقات 20 گرام، تۆز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكىنى ئالقات ۋە ياكاچ مېغىزى

بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، تۇز تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەكى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ۋە داۋاملاشتۇرۇلسا ئۇنۇمى كۆرۈنەرىلىك بولىدۇ.

16 - دېتىپ

[تەركىي] ياخلاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات بەش گرام، ھەسىل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخلاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى يۇماشاق ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسىل بىلەن يۇغۇرۇپ كۆملاج تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مەندىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ئاجزىلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇيقوۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - دېتىپ

[تەركىي] ياخلاق مېغىزى 50 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخلاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە گۈرۈچنى ئايىرم - ئايىرم پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزلىپ پىشقۇچە قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنىي كېلىشتىكى بىنورماللىق قاتارلىقلارغا مەنبىھەدت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمىدۇ.

18 - دېتىپ

[تەركىيى] ياشاق مېغىزىزى 150 گرام، بۆدونە سەككىز دانە، تۇخوم ئىككى دانە، پىشىق قوي مېمىي 500 گرام، كۈنجۈت يېغى، ئاق شېكەر، تۇز، سىركە، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازىزىل ياشاق مېغىزىنى قايىاق سۇغا بېسىپ پوسىتىنى سوپۇۋېتىپ، بۆدونىنى يۈڭدەپ، ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ، باش بىلەن پۇتىنى كېسىۋېتىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن تۇخۇمنى چېلىپ، قوي مېمىنى ئېرىتىپ پىياز بىلەن زەنجىۋىلنى ئازراق قورۇپ، ئاق شېكەر، سىركە، تۇز، سۇ ۋە بۆدونىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا بوشراق پىشقۇچە قايىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بۆدونە گۆشىگە تۇخۇمنى سۈرکەپ، ئۇنىڭغا يەنە ياشاق مېغىزىنى قوشۇپ، قوي مېيدا سارغا يېغىچە قورۇپ ئۇستىگە ئازراق كۈنجۈت يېغى سېپىپ تىيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۆرەكى قۇزۇۋەتلەپ، باهنى كۈچەيتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

[تەركىي] ياكاچ مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 150 گرامدىن، بۇغداي 300 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈت، ياكاچ مېغىزى، بۇغدايلارنى ئايىرم - ئايىرم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئېزىپ يارما قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۇرەكىنى قۇۋۇتلىيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاج قورساقا ھەرقېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىمىنىدۇ.

20 - رېتسېپ

[تەركىي] ياكاچ مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، گۈرۈج 100 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياكاچ مېغىزى، بادام مېغىزىنى قايناسىسوغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ پوستىنى سوبۇۋېتىپ، ئۇشاق چانلىدۇ؛ ئاندىن گۈرۈج پاكىز يۇيۇلدۇ، زەنجىۋىلىنى پاكىز يۇيۇپ، چانلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، ياكاچ مېغىزى، بادام مېغىزى، گۈرۈج، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ ئوتتۇرماهال ئوتتا قايىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا گۈرۈج ئېزىلىپ، قۇيۇلغىچە قايىتىپ تۇز تەمنىسى تېتىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۇرەكىنى قۇۋۇتلىيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپق مقداردا ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى

1 - رېتىسىپ:

[تەركىبى] يائاقنىڭ پۇتۇن چىقىرىلغان مېغىزىدىن 12 دانه، دولاھ 60 گرام، ئالقات 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى ياخشى يۇيۇپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن دولاھ بىلەن ئالقاتنى بىر كيلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىتىپ، تىرىپىنى سۈزىۋەتكەندىن كېيىن، قورۇپ پىشۇرۇلغان يائاق مېغىزىنى سېلىپ ئېزىلىپ پىشقۇچە قايىتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، مېڭىنى قۇۋۇھتلەندىدۇ. باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش، باش چىقىلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تېيارلانغان دورا شۇ كۇنلا بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە كۆڭۈلىكىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتىسىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 15 گرام، تۇخوم سېرىقى ئۈچ دانه، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجۇقىل، غول پىيار، تۇز، تېستىقۇ مۇۋاپق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكسىز تازىلاپ، قازانغا خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى چۆككۈدەك سۇ فۇيۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، سۇس ئوقتنا ئىككى - ئۇچ سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، يىلىك كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەر ھەپتىدە ئىككى - ئۇچ قېتىمدىن ئۇدا ئۇچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىشتا ئىستېمال قىلىنسا ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆڭۈلدۈكىدەك بولىدۇ.

3 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 400 گرام، بادام يېغى بىلەن زەيتۇن يېغى 200 گرامدىن، ئاق شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنى قايىناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سوپۇۋېتىپ، پاكسىز يۇيۇپ، سۇيىنى ساقىتىپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن زەيتۇن بىغىنى قىزدۇرۇپ، ياخاڭ مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازاراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياخاڭ مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياخاڭ مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، چوڭ مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، ئەقل - پاراسەتنى ئۇرۇغۇتىدۇ. بەل - پۇتىلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتىپپ:

[تەركىسى] ياخاق مېغىزى 500 گرام، شاپتۇل مېغىزى 250 گرام، چىلغۇزا مېغىزى 150 گرام، ھەسەل 750 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز لارنى ئۇندەك ئىزىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەل بىللەن يۈغۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شېفالق رولى] مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، ئۆمۈرنى ئۇزارىتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۇندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر ئىككى قېتىمىدىن، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق ئېلىپ قايىناق سۇ بىللەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتىپپ:

[تەركىسى] ياخاق مېغىزى 300 گرام، پىشۇرۇلغان كۈنجۈت 20 گرام، پۇرچاق يېغى 500 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى قايىناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سوبۇۋەتكەندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئاندىن ياغنى قىزىتىپ ياخاق مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاشقان ياغدا شېكەرنى كۆبۈك ئۆرلىگۈچە قورۇپ، ئۇنىڭغا ياخاق مېغىزىنى سېلىپ، ئوتىنى تارتىۋېتىپ يەنە بىردهم قورۇپ، پىشۇرۇۋېلىنىغان كۈنجۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شپالق دولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇتلىپ، ئىقىل -
پاراسەتنى ئۇرۇتىندۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىيى] يېڭى يائاق 500 گرام، ھەسىل 500
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يائاق مېغىزىنى يۇمىشاق سوقۇپ،
ھەسىلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاغزى ھىم
ئېتىلىدىغان پاکىز قۇتلارغا ئېلىپ تىندۇرۇپ
تەبىيارلىنىدۇ.

[شپالق دولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇتلىيدۇ، چوڭ
مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە، مەنپەئەت
قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۈچ قېتىم،
ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايياناق سۇ بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسَا
بولىدۇ.

7 - دېتىپ:

[تەركىيى] يائاق مېغىزى 120 گرام، گۈرۈج 60
گرام، چىلان 40 گرام، ئاق شېكىر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى قايياناق
سۇغا چىلاپ پوستىنى سوپۇپ، ئېزىپ ئېلىپ، گۈرۈچنى
پاکىز يۇپۇپ، ئىككى سائەت سۇغا چىلىغاندىن كېيىن
ھاۋانچىدا ئېزىپ يۇمىشتىپ، ئاندىن چىلاننى قايىتىپ

كۆپتۈرۈپ ئېلىپ، پوستى بىلەن ئورۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياخاڭ مېغىزى بىلەن چىلاننى ئېزىلگەن گۇرۇچىكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا بىر تەرەپتىن توختىماي سورۇپ قاينىتىپ تەيىيارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۇتىلەپ، ئەقىل - پارأسەتنى ئورغۇندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئىچىملەك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، ئۈجىمە يوپۇرمىقى 80 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچىلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن خېمىرەك ئېرىپ، ئورۇڭ مېغىزى چوڭلۇقتا كۈمىلاچ تەيىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇتىلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كومۇلاچتىن، ئۇدا ئۈچ ~ تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 1000 گرام، ئاق شېكىر 250 گرام، تۈز 5 گرام، سۇ يېغى 1000 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنى تۈز ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇغا 10 مىنۇت بېسىپ ئېلىپ، پوستىنى سوپۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قازانغا ئازراق سۇ ئېلىپ، ئۇنىڭخا ئاق شېكىر بىلەن ياخاڭ

مېغىزىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا شېكەر تازا قىيام بولۇپ، يائاق مېغىزىغا چىڭ چاپلىشىپ كەتكۈچە قايىتىپ، ئەڭ ئاخىردا ئوتتۇراھال قىزتىپ، ئۇنىڭغا تېيىارلانغان شېكەرلىك يائاق مېغىزىنى سېلىپ، ئالتۇنداك سارغايتىپ قورۇپ، مېيىنى ساقتىپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، ئەقىل -

پاراسەتنى ئۇرغاۇتىدۇ. [ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماڭقا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتىپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 50 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 50 گرام، چىلغوزا مېغىزى 50 گرام، خاسىڭ مېغىزى 50 گرام، كۈنجۈت 50 گرام، چىلان 50 گرام، قارا شېكەر 30 گرام، ئۇن 300 گرام، سۇ بىخى 20 گرام، ھۆل پۇرچاڭ ئۇنى 20 گرام، ئېچىتقو مۇۋاپىق مەقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئۇنى ئېچىتقو سېلىپ بولدۇرۇپ، مانتىخا جىلىت ئاچقاندەك ئېچىپ، ئۆرۈك مېغىزىنى سۇغا بىر كۈن چىلاپ ئېلىپ ھورداپ پىشۇرۇپ، چىلاننى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن چاناب، ئاندىن چىلغوزا مېغىزى، يائاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى وە كۈنجۈتلهزىنى يۇماشاق ئېزىپ، ئەڭ ئاخىردا ئۆرۈك مېغىزى، چىلان، ھۆل پۇرچاڭ ئۇنى وە ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوبدان يۇغۇرۇپ قىيما قىلىپ، مانتا تۈگكەندىن كېيىن، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شىپالق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، ئەقل -
پاراسەتنى ئۇرۇغۇندۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ياكى تاتلىق - تورۇم
ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - دېتسىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 25 گرام، گۈرۈج 100
گرام، قارا كۈنջۈت 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] بارلىق خۇرۇچلارنى پاکىز يۈيۈپ
تازىلىغاندىن كېيىن، قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا
ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تېيارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] مېڭىنى قۇۋۇھتلەيدۇ، ئىنكاسى
ئاستا، ئەستە تۇتۇش قابلىيىتى تۆۋەتلەرگە ئوبىدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

12 - دېتسىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 50 گرام، چىلغۇزا
مېغىزى، بادام مېغىزى 40 گرامدىن، گۈرۈج 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى پاکىز يۈيۈپ،
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ
تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇھتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك
تاماق ۋاقتىدا تاماققا قوشۇپ تاتلىق - تورۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتىپپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 150 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، دولانه 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۆسۈلى] دولانىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قايىنتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قايىنتىپ، يەنە تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قايىنتىپ چىقىرلىغان ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە قايىنتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە قايىنتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قارا كۈنجۈت، يائاق مېغىزى، قارا شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، سۇ يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق لېگەنگە تۆكۈپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئوششاق توغراب تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇتلىپ، ئەقلە - پاراستىنى ئۇزغۇتىدۇ.

[ئىشلىش ئۆسۈلى] كۈندە ئىككى قېتىم، هەرقېتىمدا بەش توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتىپپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 15 گرام، بۆدۇنە تۇخۇمى 12 دانە، ئالقات 10 گرام، پەمىدۇر قىيامى، ئۇن، سۇ، ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۆسۈلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى تۈزلىق قايىناتق سۇغا 20 مىنۇت چىلاب، ئالقاتنى قاسقاندا بەش مىنۇت دۈملەپ، ئاندىن بۆدۇنە تۇخۇمىنى سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، پوسىتىنى سويۇۋېتىپ ئۇن ۋە يائاق مېغىزىغا مىلاب، قىزىتىلغان ياغادا ئالتۇن رەڭگە كرگۈچە

قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات ۋە پەمندۇر قىيامىنى سېلىپ بىر مىنۇت قورۇپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتمىدا تەبىyarلارغان دورا بىر قېتمىدا تولۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ، كۈن ئاتلاپ ئۇدا بىرقانچە قېتم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - دېتسىپ:

[تەركىبى] ياكاچ مېغىزى 500 گرام، كۈنچۈت 500 گرام، هەسىل 100 گرام، ئاق شېكىر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كۈنچۈتنى قورۇپ، يۇمىشاقدىن سوقۇپ، ئاندىن ياكاچ مېغىزىنى قايىناق سۇغا بېسىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇلغان كۈنچۈت، ياكاچ مېغىزى ۋە ئاق شېكىر بىللەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا هەسىلنى ئاستا - ئاستا كۈچەپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەبىyarلاب، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، ئەقىل پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ. ئوقۇغۇچىلاردىكى ئىنكاسى ئاستا بولۇش، تەپەككۈرى ئاجىز بولۇش، مەسىلىلەرنى تەھلىل قىلىشى، چۈشىنىشى ۋە قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەنبەئەت قىلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا ئادەتتىكى كىشىلەرمۇ دائم ئىستېمال قىلىپ بىرسە مېڭىنى قۇۋۇھتلەپ، چۈشىنىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارنى ئۇستۇرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۇچ قېتىم،
هەرقېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 100 گرام، چىلان 10
دانە، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى بىلەن چىلاننى
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا
ئاق شېكەرنى سېلىپ بىرددەم قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالق دولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇزەتلەپ، ئەقىل -
پاراسەتنى ئۇرغۇنىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

17 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 25 گرام، گۈرۈچ 100
گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، قۇرۇتۇلغان گۈلسامساق
10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] گۈرۈچنى پاكىز يۈيۈپ، ياخاڭ
مېغىزى، قارا كۈنجۈت ۋە گۈلسامساق بىلەن مۇۋاپىق
مىقداردا سۇدا قايىنتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلىپ
پىشقاچە ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۇزەتلەپ، ئەقىل -
پاراسەتنى ئۇرغۇنىدۇ. تەپەككۈرى ۋە ئىنكاسى ئاستا،
ئەستە تۇتۇۋېلىش قابلىيىتى تۆۋەن كىشىلەرگە ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق
ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتىپپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا، گۈرۈچ، تېرىق، سېرىق پۇرچاق، قىزىل ماش، يېشىل ماش 150 گرامدىن، يېشىل چايىنىڭ يوپۇرماق قىسىمدىن 100 گرام، كۈنجۈت 75 گرام، بەدىيان 30 گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، زەنجىۋىل بەش گرام، ئۇن 750 گرام، چىلان، چىلغوزا مېغىزى، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئالدىنىقى 10 خۇرۇچنى يۇمىشاق سوقۇپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى سارغايتىپ قورۇپ پىشۇرۇپ، ئالدىنىقى 10 خۇرۇچ بىلەن راسا ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ياخاق مېغىزى، چىلان، چىلغوزا مېغىزى ۋە ئاق شېكەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مېڭىنى قۇۋۇتلهيدۇ، بەدەنگە كۈچ-ماڭدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەرقىتىمدا ئۆچ قوشۇقتىن قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتىپپ:

[تەركىسى] ياخاق مېغىزى 250 گرام، ناۋات 200 گرام، ھەسىل 200 گرام، مۇسەللەس 15 گرام، تۇخۇم ئېقى ئىككى دانه.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سوپۇۋېتىپ سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇلسىدۇ، ئاندىن ناۋاتنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ قاسقاندا بىردهم دۇملەپ ئۇنىڭغا ھەسىل بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى

ياخши ئارلاشتۇرۇپ، قايىناۋاتقان سۇغا تۆكۈپ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياخاڭ مېغىزىنى سېلىپ يەنە قايىنتىپ، مۇسىلەسىنى ئارلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىمالق دولى] مېڭىنى قۇۋۇتلىپ، ئەقىل -

پاراسەتىنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى بىلەن قارا كۈنچۈت 150 گرامدىن، قامچىئوت 200 گرام، قارا شېکەر 500 گرام، كۈنچۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قامچىئوتىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قايىنتىپ، سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، يەندە سۇ قۇيۇپ، يەندە سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئېلىنغان سۈيىنى قازاندا قارا شېكەر بىلەن ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قايىنتىپ، قوبۇقلاشقان چاغدا قارا كۈنچۈت بىلەن ياخاڭ مېغىزىنى ئارلاشتۇرۇپ، كۈنچۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق تەخسىگە تۆكۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئوششاق توغراب تەييارلىنىدۇ.

[شىمالق دولى] مېڭىنى قۇۋۇتلىپيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قانچە توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتىپ:

[تەركىيى] پۇستى ئاقلىۋېتىلگەن ياخاق مېغىزى 300 گرام، ناۋات 250 گرام، گۈزۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياخاق مېغىزىنى ۋاراقشىپ قايىناۋاتقان سۇغا بىر دەم چىلاپ ئېلىپلا سۇغۇق سۇدا چايقىۋېتىپ، سۈيىنى ساقىتىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن گۈرۈچنى قايىناۋاتقان سۇدا 30 مىنۇت قايىتىپ ئېلىپ، ياخاق مېغىزى بىلەن بىللە ئېزىپ، بىر چىنە سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈلدۈ، ئەڭ ئاخىرىدا قايىناۋاتقان سۇدا ناۋاتنى ئېرىتىپ ئورلىكىدىن كېيىن، تەبىيار لانغان خۇرۇچلارنى ئاز - ئاز دىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يۇنىلىش بويىچە قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۇتلىھىدۇ.

[ئىشلىشش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىخانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى

1 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى 20 گرام، ئادەمگىياه ئالىتە گرام، زەنجىۋىل ئۇچ بارچە، ناۋات ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، ئادەمگىياه ۋە زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىتىپ، تەمى ياخشى چىققاندىن كېيىن زەنجىۋىلىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىھىدۇ، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەرقېتىمىلىق تاماقدا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، قىزىل ئۈزۈم، نەشپۇت 150 گرام، ناۋات، ھەسىل 25 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى چاناپ، ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن ھەسىل، ناۋات قوشۇپ شەربەت تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالقى دولى] ئومۇزمى بەدەتنى قۇۋۇچتىلەيدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك تېيىارلانغان شەربەتنى ئۈچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر بۆلۈكى ئىچىلىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

3 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 250 گرام، ئاق شېكەر، سۇ يېخى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنى قايىناق سۇغا بەش مىنۇت بېسىپ، پوستىنى سوپۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇ يېغىنى قازاندا ئوتتۇراھال قىزىتقاندىن كېيىن ياخاڭ مېغىزىنى سېلىپ، ئالتۇنداك سارغىيىپ، چۈرۈكلىدەشكۈچە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئاق شېكەرنى سېلىپ قايىتىپ، شېكەرنىڭ كۆپۈكى چىققان چاغدا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دەرھاللا ياخاڭ مېغىزىنى سېلىپ تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ،

قىيام يائاق مېغىزىغا ئوبدان چاپلاشقاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇھەتلەيدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 200 گرام، خاسىڭ مېغىزى 300 گرام، تۇخۇم ئىككى دانه، تۆز، پۇرچاق ئۇنى، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال خاسىڭ مېغىزى بىلەن يائاق مېغىزىنى قايىناق سۇغا بىردهم چىلاپ، ئازراق تۇز ئاربلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ، پۇستىنى سوپىۋېتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى چوڭراق قاچغا چېقىپ، چېلىپ ئۇستىگە پۇرچاق ئۇنى بىلەن ئازراق تۇز سېلىپ ياخشى ئاربلاشتۇرۇپ، تەبىيارلىۋېلىنغان يائاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى سېلىپ بىردهم ئاربلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ يۈغۇرۇپ، خېمىر قولغا چاپلاشمىغۇدەك بولغاندا بىردهم تىندۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۇ يېغىنى قىزدۇرۇپ، تەبىيارلانغان ھاسلاتى بىرقانچە توغرام قىلىپ، مايدا بىر توغرام - بىر توغرامدىن سارغايتىپ قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇھەتلەيدۇ. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىقما مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكىق مېغىزىزى 60 گرام،
توخۇ بىر دانه، زەنجىۋىل، پىياز، تېتىتقۇ،
خاسىڭ يېغى، تۇز، قوي گۆشى شورپىسى
مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال توخۇنى ئۆلتۈرۈپ،
يۇڭداب، ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ پاکىز يۇيۇپ،
ئېھىتىيات بىلەن گۆشىنى پارچىلىۋەتمىگەن ئاساستا
سوڭەكلىرىدىن پۇتۇن ئاجرىتىۋېلىپ، ئاندىن توخۇ
گۆشىگە تۇز، تېتىتقۇ، مۇسىللەس، پىياز،
زەنجىۋىللىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ سائەت دۈملەپ
ئۆز ئارا سىڭىدۇرۇپ، ئاندىن ياكىق مېغىزىنى قايىناق سۇغا
چىلاپ پوستىنى سوپۇۋېتىپ پاکىز يۇيۇپ، خاسىڭ يېغىدا
قورۇپ پىشۇرۇپ، چىلانغان توخۇ گۆشىنى ئېلىپ،
پىياز، زەنجىۋىللىرنى تاشلىۋەتكەندىن كېيىن دۇمىبىسىنى
تۆۋەنگ قارىتىپ قويۇپ، ئىچىگە ياكىق مېغىزىنى تىقىپ
بىر باشتىن چىڭ ئوراپ، ئۇستىدىن ئۇچ قات پاکىز داكا
بىلەن ئوراپ ئىنچىكە پاکىز يېپ بىلەن چىڭىپ،
شورپىنى قايىتىپ، ئورالغان توخۇ گۆشىنى شورپىغا
سېلىپ بىر يېرىم سائەت قايىتىپ پىشۇرۇپ، يېپ ۋە
داكىنى يېشۇۋېتىپ، لازىم بولغاندا توغراپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇھتلەپ،
ئۆمۈرنى ئۇزارىتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى 1500 گرام، ھەسىل 500
گرام، ئالقات 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى بىلدىن
ئالقاتنى پاكىز يۇنۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ يۇشماق سوقۇپ،
ئاندىن ھەسىلنى چەككىلەپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى
ئاز-ئازدىن قوچۇغاج ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلاپ، پاكىز،
ئاغزى ھىم ئىتلىدىغان قۇتلارغا فاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدهننى فۇۋۇھەتلەيدۇ،
پۇتون بەدهن ماغدۇرسىزلىنىش، بەل - پۇتلار سىرقىراپ
ئاغرىش، ئىقلىي ئىقتىدارى چىكىنسىپ كېتىش
قاتارلىقلارغا مەنبەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتنى
ئىلگىرى قايىناق سۇ بىلەن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

7 - دېتىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى 50 گرام، قىزىل ماش
100 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100
گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال قىزىل ماش، خاسىڭ
مېغىزى، ياخاق مېغىزى ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇنۇپ
تازىلاپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ،
ۋاراقشىپ قايىنغاندا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ،

ئېزىلگۈچە دۈملىپ پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىالقىق رولى] ئوبۇمىي بەدەننى قۇۋۇزەتلەپ،
روھنى ئۇرغۇنىسىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق
ئورنىدا ئېھتىياجىغا فاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا
بولىدۇ.

ئەرلەر كېسەللەكلەرى

باھ ئاجىزلىقى

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 250 گرام، چىلغوزا مېغىزى 200 گرام، كۈنچۈت 250 گرام، ئاق شېكىر مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈنچۈت، چىلغوزا مېغىزى ۋە ياخاق مېغىزىنى يۇمىشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بىدەنگە ماغدۇر بېرىپ، باھنى قۇۋۇھتلەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 20 گرام، كۈنچۈت 15 گرام، ئاق شېكىر مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن كۈنچۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمىشاق سوقۇپ، فايىناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكىر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئۇسسىزلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ بەش دانە، ئاق شېكەر 30 گرام، ھەسەل 20 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى بىلەن ئاق شېكەرنى يۇمشاڭ ئېزىپ، مۇسەللەس ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] باھنى قۇزۇقەتلەيدۇ؛ كۆئۈلنى تنىچلاندۇرۇپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، ھەسەل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى يۇمشاڭ ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۆمىلاج تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] باھنى قۇزۇقەتلەپ، مەنسى كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئۇيقدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - دېتىپپ :

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 50 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، كۈدە، كۈنجۈت يېغى، تۆز مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزىنىڭ پوستىنى سوپۇۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، كۈنجۈت يېغىدا سارغايتىپ قورۇپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ توغرالغان كۈدە بىلەن پىشقۇچە قورۇپ، تۆز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] باھ ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماقا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

6 - دېتىپپ :

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 150 گرام، كۈدە 30 گرام، سەل - پەل قورۇپ ئېلىنغان پىلە غوزسى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، پىلە غوزسى ۋە كۈدە بىلەن ئاغزى ھىم ئېتلىدىغان كورىغا سېلىپ، مۇۋاپق مىقداردا سۇ قۇيۇپ دۈملەپ پىشور ئىلىدۇ.

[شىپالق رولى] باھ ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - دېتىپپ :

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 300 گرام، بادام مېغىزى

150 گرام، پورچاق مېيى 500 گرام، ئاق شېكدر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزنى قايىتاق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۈيۈپ، سۈينى ساقتىتىپ، ئاندىن ماينى قىزدۇرۇپ يائاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكدرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا يائاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى سېلىپ، شېكدر قىيامى بادام مېغىزى بىلەن يائاق مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] باھنى كۈچىتىندۇ، سۆڭەكلىرنى چىكتىندۇ. بەل - پۇتلارنىڭ سرلىقراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 30 گرام، قوي بۆرىكى ئىككى دانە، سەۋزە 20 گرام، تۈز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكىنى ئالقات ۋە يائاق مېغىزى بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، تۇز تەمنىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] باھنى قۇۋۇتلىيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېتىياجىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ۋە داۋاملاشتۇرۇلسا ئۇزۇمى كۆرۈنەرىلىك بولىدۇ.

9 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 15 گرام، قوي گوشى 100 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، خاسىڭ يېغى، جياڭىو، تۈز، تېتىقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال قوي گوشىنى ناھايىتى نېپىز توغراب، پاكىز قاچىغا خاسىڭ يېغى، جياڭىو، تۈز بىلەن بىللە چىلاپ سىڭدۇرۇپ، ئاندىن ياخاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سوپىپ پاكىز يۈپ، ئەڭ ئاخيرىدا گۈرۈچنى پاكىز يۈپ تازىلاپ، ياخاق مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا كۈچلۈك ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، تېتىقۇ سېلىپ، ئېزلىلىپ پىشقاچە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەننى كۆپەيتىدۇ، باه ئاچىزلىقىغا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 50 گرام، ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن گۈرۈچنى ئايىرم - ئايىرم پاكىز يۈپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزلىلىپ پىشقاچە قاينىتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى كۆچەيتىدۇ. مەننى كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسى كۆچەيتىدۇ.

[ئىشلىش ئوسۇلى] تاماق ئورتىدا دائم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

11 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 30 گرام، كۈدە 100 گرام، سەۋزە 50 گرام، تۇخۇم ئىككى دانه، سۇ يېغى بىلەن تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئوسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سوپۇۋۇپتىپ، ئازاراق قورۇغاندىن كېيىن سوپۇۋۇپ، ئاندىن كۈدە بىلەن سەۋزىنى پاكىز يۈيۈپ توغراب، تۇخۇم ۋە تۇز بىلەن چىلىپ، ئەڭ ئاخىردا ياغنى قىزىتىپ يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىللە پىشقاچ قورۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردىكى باھ ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىش ئوسۇلى] تاماققا قوشۇپ دائم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ.

12 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 30 گرام، قۇشقاچ تۆت دانه، پۇرچاق 60 گرام، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئوسۇلى] ئاۋۇال قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭىداب ئىچ - باغرىنى پاكىز ئېلىۋۇپتىپ تازىلاپ، پارچىلاپ مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن پۇرچاق، ياخاق مېغىزى ۋە كاۋاۋىچىنى يۈيۈپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىللە

قايىنتىپ، پۇرچاق ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنسى كۆپەيتىدۇ، يىلىك پەيدا قىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. ياسانغانلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى خالىماسىلىق، خالىسىمۇ زەكەر قاتماسىلىق ۋە بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى، سۈيدۈك تامچىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەتپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا فاراپ خالىخانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىندۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

13 - رېتىپ:

[تەركىي] قورۇلغان ياشاق مېغىزى 120 گرام، كالا يىلىكى 120 گرام، سوفۇلغان ئۆرۈك مېغىزى 120 گرام، پىچەكگۈل 250 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياشاق مېغىزى، پىچەكگۈل، سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزلىرىنى يۈمىشاق سوقۇپ يۈغۇرغاندىن كېيىن ھەسەل ۋە كالا يىلىكىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇم قازاندا قايىنتىپ، ئېغىزى ھىم ئېتلىدىغان قۇتلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنسى كۆپەيتىپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، يىلىك كۆپەيتىپ، مېڭىنى ياشارتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا، بۇقىنىڭ زەكىرى بىر دانە، ئادەمگىياه شورپىسى، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال بۇقىنىڭ زەكىرىدىكى سويدۈك نەيچىسىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز تازىلاپ، سۇس ئوتتا ئېزلىپ ئېرىپ كەتكۈچە قايىتىپ، ئاندىن قالغان خۇرۇچلارنى سېلىپ، قويۇلغۇچە قايىتىپ تەيارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] باھ ئاجىزلىق ۋە بەل - بۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشى قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئۇچ قېتىم، هەرقېتىمدا بىر - ئىككى قوشۇقتىن ئۇدا تولۇق بىر پەسىل ئىستېمال قىلىندۇ.

15 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، ئالقات 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايىناق سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىتىپ، گۈرۈچ پىشقاندا ياخاڭ مېغىزى سۈيىنى ئاربلاشتۇرۇپ بىر قايىتىپ تەيارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] باھ ئاجىزلىق، بەل ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىندۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

16 - دېتىپ:

[تەركىيى] قورۇلغان ياخاق مېغىزى 50 گرام، تېرىق 500 گرام، قورۇلغان خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، پۇرچاق بېغى 500 گرام، ئاق شېكىر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تېرىقنى پاكىز ئادالاپ، يۈيۈپ، سۇغا بىر سائىت چىلاپ، سۈيىنى ساقىتىۋېتىپ، چوڭراق قاچىغا تېرىقنىڭ يېرىمىچىلىك سۇ قۇيۇپ، قاچا بىلەن قاسقاندا دۈملەپ پىشورۇپ، قورۇلغان ياخاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى ئەزگەندىن كېيىن، ئاق شېكەز بىلەن پىشقاڭ تېرىقنى كۈچەپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈغۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى توم، ئۆزۈن نۆكچە قىلىپ توغراب، قىزىتىلغان ياغقا بىر - ئىككىدىن سېلىپ ئالتونىدەك تاۋالىنىپ سارغا ياخۇچقە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىۋېتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنى ۋە يىلىك كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - دېتىپ:

[تەركىيى] قورۇلغان ياخاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 600 گرام، خام پىچە كىڭۈل 100 گرام، كۈنجۈت 50 گرام، پىشىق توخۇ مېيى بىلەن ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال خام پىچە كىڭۈلنى قاسقاندا دۈملەپ پىشورۇپ پۇستىنى سوپۇۋېتىپ يۇمىشاق ئېزىپ، كۈنجۈتنى قورۇپ يۇمىشاق سوقۇپ، قورۇلغان ياخاق

مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ئاندىن پىشىق توخۇ مېسى، ياخاڭ مېغىزى، كۈنجۈت، ئاق شېكەر ۋە پېچە كگۈللەرنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيىما قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا گورۇچنى ئوبدان يۈيۈپ، سۇدا دۈملەپ پىشۇرۇپ، كۈچەپ ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىز قىلىپ، قېلىنراق جىلىت ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ كۆمىلاچ توڭۇپ، قايىاق سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي كۆپيتىدۇ. بۇرەك زەئىپلىكتىن بولغان بەلنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئىشتىهاغا قاراپ خالىخانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

18 - رېتسېپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، قوبىنىڭ بۇرىكىدىن ئىككى دانه.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇرەكىنىڭ نېپىز پوستىنى سوپۇۋېتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن ياخاڭ مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىككىلىسى ئېزىلىپ پىشقۇچە قايىنتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] باھنى قۇۋۇتلىيدۇ، بۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل - پۇتنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تېيارلانغان دورا ئىككى كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 150 گرام، بۆدۈنە سەكىز دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، پىشىق قوي مېسى 500 گرام، كۈنجۈت يېغى، ئاق شېكىر، تۇز، سىركە، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى قايىناق سۇغا بېسىپ پوستىنى سوپۇۋېتىپ، بۆدۈننى يۈپۇپ تازىلاپ، ئاندىن تۇخۇمنى چىلىپ، قوي مېسىنى ئېرىتىپ پىياز بىلەن زەنجىۋىلىنى ئازراق قورۇپ، ئاق شېكىر، سىركە، تۇز، سۇ ۋە بۆدۈننى سېلىپ، سۇس ئوتتا بوشراق پىشقۇچە قايىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بۆدۈنە گۆشىگە تۇخۇمنى سۈركەپ، ئۇنىڭغا يەندە ياخاق مېغىزىنى قوشۇپ، قوي مېبىدا سارغا ياغۇچە قورۇپ، ئۇستىگە ئازراق كۈنجۈت يېغى سېپىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 60 گرام، ئالقاتى 40 گرام، ھەسەل 30 گرام، مۇسەللەس 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى بىلەن ئالقاتىنى يۇمىشاق ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، مۇسەللەسکە چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈندە نەچە قېتىم چايقاپ بېرىپ، 10 كۈن چىلىغاندىن كېيىن داكا بىلەن نەچە رەت پىسىپلىرىنى سوزۇۋېتىپ، ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكسىز كۈپكە قاچلاپ، ئاغزىنى ھىم

ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] باھنى قۇۋۇتلىدىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قىتىم،
ھەرقىتىمدا 25 گرامدىن ئاچ قورساقا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

مهنى بالدۇر يۈرۈپ كېتىش

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاق مېغىزى 15 گرام، چىلغوزا
مېغىزى 15 گرام، ھەسەل 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزا مېغىزى بىلدەن ياكاق
مېغىزىنى قاييلاق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى
سوپۇۋېتىپ يۇمىشاڭ سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] كۆپ ئەوتىلام بولۇش، مەنى
بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قىتىمدا 10 گرام ئېلىپ،
قاييلاق سۇ بىلدەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاق مېغىزى 200 گرام، سۇ يېغى
بىلدەن ئاڭ شېكەر مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياكاق مېغىزىنى قىزىتىلغان ياغدا
قورۇپ، ئېزىپ ئاڭ شېكەر ۋە ئازراق قاييلاق سۇ قوشۇپ،
تەڭشىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] مەنى بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەبىyar لانغان دورىنى
بىر كۈنىڭ ئىچىدە بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق بەش دانە، ئالقات 10 گرام،
قوينىڭ بۆرىكى بىر دانە، قوي گۆشى 100 گرام، گۈرۈج
100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكىنىڭ نېپىز پوستىنى
سوپۇۋېتىپ، قوي گۆشى بىلەن توغرىغاندىن كېيىن،
گۈرۈج، ياخاق مېغىزى ۋە ئالقاتلار بىلەن بىللە گۈرۈج
يېرىلىپ پىشقۇچە قايىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ
تەبىyarلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مەنى بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 20 گرام، ئاق شېكەر
مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى قورۇپ پىشورۇپ
يۇماشاق سوقۇپ، قايىناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر سېلىپ
تەمىنى تەڭشەپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مەنى بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئوسۇلى] ئۇسسىزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، بۆلجۈرگەن 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئوسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى يۇمىشاڭ سوقۇپ، قاييانق سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلدەن بۆلجۈرگەننى پاكيز يۇيۇپ، مۇۋاپق مىقداردىكى سۇدا قاييانتىپ، گۈرۈچ پىشقانىدا ياخاڭ مېغىزى سۈينى ئارلاشتۇرۇپ بىر قاييانتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق دولى] ماغدۇرسىزلىق، مەننىي بالدۇر يورۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئوسۇلى] ئاج قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 15 گرام، چىلغۇزا مېغىزى 15 گرام، جىگدە 10 گرام، ھەسەل 15 گرام.

[ياساش ئوسۇلى] چىلغۇزا مېغىزى بىلدەن ياخاڭ مېغىزىنى قاييانق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى سوپۇزۇپتىپ يۇمىشاڭ سوقۇپ، جىگدىنىڭ پوستىنى سوپۇزۇپتىپ، ھەسەل ئارلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق دولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەننىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا 10 گرام ئېلىپ،
قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىسىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 400 گرام، پۇرچاڭ مېمى 500 گرام، ئاڭ شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياكاڭ مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سوپۇۋىنىپ، پاکىزى يۈيۈپ، سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن ماينى قىزىدۇرۇپ ياكاڭ مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېمىنى ساقىتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكدرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياكاڭ مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياكاڭ مېغىزىغا تولۇق سىكىشىپ، ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ تېبىارلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] بەل ئاغرىقى، بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىسىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 30 گرام، قوي بۇرىكى ئىككى دانه، ئۈجمە 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇرەكىنى ئۈجمە ۋە ياكاڭ مېغىزى بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ تېبىارلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئېوتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق
مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ۋە داۋاملاشتۇرۇلسا
ئۇنۇمى كۆرۈندرلىك بولىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاقي مېغىزى 800 گرام، جىنگىدە 500
گرام، ھەسىل 800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاقي مېغىزىنى ئازراق
تۇز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇماشاق سوقۇپ، ئاندىن
جىڭدىنى پاكىز يۈيۈپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ
ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەندە ئازراق سۇ بىلەن
ھۆللەپ يەندە بىرددەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇماشاق سوقۇپ،
ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسىلگە ياخاقي مېغىزى بىلەن
توختىمای قوچۇپ تەيمارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] كۆپ ئېوتىلام بولۇشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۆچ قېتىم، ھەر
قېتىمدا ئىككى - ئۆچ قوشۇقتىن قايىناق سۇ بىلەن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاقي مېغىزى، 60 گرام، كۈدە 50
گرام، ھەسىل 30 گرام، مۇسەللسەن 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاقي مېغىزى بىلەن كۈدەنى
يۇماشاق ئېزىپ داکىغا ئوراپ مۇسەللسەكە چىلاپ ئاغزىنى
ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈنده نەچە قېتىم چايقاپ بېرىپ،

10 كۈن چىلغاندىن كېيىن داكا بىلەن نەچچە رەت پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ھەسىلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكسىز كۈپكە قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ تېبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] كۆپ ئېوتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈننە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 25 گرامدىن ئاج قورساقا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

1 - وېتىسىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 5 گرام، ئاق شېكدر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كۈدە ئۇرۇقى بىلەن يائاق مېغىزىنى يۇماشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچ ۋە ئاق شېكدر بىلەن بىللە قايىتىپ، سویوق شويلا تېبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] مەزى بېزى ياللۇغىغا ھەممە تىزلارىنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، ماغدۇر سىزلىنىشى قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتسىگەندە ئاج قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - وېتىسىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 30 گرام، كۈدە 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، سۇ بېخى بىلەن تۇز مۇۋاپىق

مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنىڭ پۇستىنى سوپۇۋېتىپ، ئازراق قورۇغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ئاندىن كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ توغراب، تۇخۇم ۋە تۇز بىلەن چىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياغنى قىزىتىپ يۇقىرلىقى خۇرۇچلارنى بىلە پىشقۇچە قورۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] مەزى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماقا قوشۇپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 30 گرام، قۇشاقاج توت داد، ئالۇچا 50 گرام، كاۋاۋچىن، سۇ يېغى، تۇز مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال قۇشاقانى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭىداب ئىچ باغرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، پارچىلاپ مايدا قورۇپ پىشورۇپ، ئاندىن ئالۇچا، ياخاق مېغىزى ۋە كاۋاۋچىننى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مقداردىكى سۇدا قۇشاقاج گۆشى بىلەن بىلە قايىتىپ، پۇرچاق ئېزىلگۈچە پىشورۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] ياشانغانلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

تاشقى كېسەللكلەر

سويدۈك يولى تېشى

1 - رېتىپ:

[تەركىيى] مايدا قورۇلغان يائاق مېغىزى 60 گرام، كۆك يائاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۇتى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى پاكىز يۈيۈپ، قورۇنۇپ، ئىككى خىل يائاق مېغىزى ۋە كالا سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، داكسىدا سۈزۈپ سۈيىنى ئېلىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ قاينىتىپ، تەبىيار لانغان سۇنى شېكەر سۈيىگە بىرتەرهەپتىن ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ تەبىيارلىتىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنىسى هەيدەيدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده بىر - ئىككى قېتىمدىن چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىيى] يائاق مېغىزى 500 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام، كۈنچۈت يېڭى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى كۈنچۈت يېغىدا قورۇپ، ئاندىن ئالىيۇمىن كورىدا ئاق شېكەرگە

ئازراق سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قىيام بولغاندا ئوتتى تارتىۋېتىپلا ياخاڭ مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا كۈنجۈت يېخىدا ياغلانغان چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراب تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] سۈيدۈك يولى تېشىدىن بولغان بەل ئاغرقى ۋە قان ئارىلاش سۈيدۈك كېلىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده 50 گرامدىن ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىمى] ياخاڭ مېغىزى 120 گرام، سۇ يېغى بىلەن ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى سۇ يېغىدا قورۇپ، ئاق شېكەر بىلەن ئېزىپ يۈغۇرۇپ مەجون تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] سۈيدۈك يولدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەبىيار لانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر - ئىككى كۈنده ئىستېمال قىلىپ بولىنىدۇ. كېسەللىك ياخشىلانغاندا دورا ئىستېمال قىلىش توختىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىمى] ياخاڭ مېغىزى 100 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى ئۇندەك ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ يۈغۇرۇپ، ئاندىن كېيىن 500 گرام سۇ ۋە ئاق شېكىر بىلەن ئۆرلىگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سۈيدۈكىنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سېستىمىسىنىڭ ھەرقايىسى قىسىملىرىدىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 110 گرام، ناۋات 100 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، ئاندىن كېيىن ناۋات بىلەن بىلەل يۈمىشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سۈيدۈك ئاجرىتىش سېستىمىسىدە كى ھەرخىل تاشلارنى پارچىلايدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده 2 ~ 4 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن، ئۇدا 15 ~ 30 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى

رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 30 گرام، قۇشقاچ ئۆج دانە، چىلان 10 دانە، تېرىتىق 60 گرام، سۇ يېغى، تۇز

مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئُسُولى] ئاۋۇال قۇشقاچىنىڭ ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ باكىز يۇيۇپ، توغراب مایدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن چىلان، تېرىق ۋە ياكاڭ مېغىزلىرىنى پاكىز يۇيۇپ قۇشقاچ گۆشى بىلەن قازاندا سىم - سىم قايىتىپ، تېرىق ئېزلىپ پىشقاچە دۈملەپ ئەڭ ئاخىرىدا تۇز تەمىنى تېتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرۇقلۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئُسُولى] ئەھۇالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەپكۈن ۋە داغ

◀ رېتىسىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 30 گرام، كالا سۇتى بىلەن پۇرچاق سۇتى 180 گرامدىن، ھۆل يۇمۇقا سۇت 20 گرام، قارا كۈنچۈت 20 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئُسُولى] دەسلەپتە كالا سۇتى بىلەن پۇرچاق سۇتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياكاڭ مېغىزى بىلەن قارا كۈنچۈتىنى ئېزلىپ، ھۆل يۇمۇقا سۇتىنى ئېزلىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قايىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىدۇ، سەپكۈن، داغلارنى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتش ئُسُولى] كۈنده ئىتىگەن ۋە كەچتە بىر

چىنىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالدۇر چاچ ئاقىرىش

1 - رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 30 گرام، سىيادان 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۇتى 180 گرام، پۇرچاق سۇتى 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، سىيادان ۋە قارا كۈنجۈتلەرنى پاكسىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سۇتى ۋە كالا سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قايىتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەبىيارلاغان دورنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەركۈنى ئەتتىگەندە بىر بۆلۈكى، كەچتە يەنە بىر بۆلۈكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرلىسە ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىنىدۇ. ئادەتتە ئۇسسوزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مقدار بىخا چەك قويۇلمайдۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 800 گرام، سىيادان، قارا كۈنجۈت 700 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئايىرمىم - ئايىرم قورۇپ پىشۇرۇپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] چاج بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
 [ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده سەھىرە بىر قېتىم،
 ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال
 قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 500 گرام، سىيادان 500
 گرام، ھەسىل 500 گرام، تۆز مۇۋاپىق مىقداردا.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنى ئازراق
 تۆز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، بۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن
 سىياداننى پاكىز يۈپۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ
 ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن
 ھۆللەپ يەنە بىردهم دۈملەپ ئېلىپ ۋە بۇمشاق سوقۇپ،
 ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسىلگە ياخاڭ مېغىزى بىلەن
 سىياداننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قوبۇلغۇچە
 توختىماي قوچۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] چاج بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشكە كۆپ
 مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى - ئۈچ قېتىم،
 ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايىناق سۇ بىلەن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 60 گرام، ئۈجمە
 يوپۇرمىقى 30 گرام، ئۈجمە 30 گرام، قارا كۈنجۈت 120
 گرام، ھەسىل مۇۋاپىق مىقداردا.

[**ياساش ئۇسۇلى**] دەسلەپتە ئۈچمە بىلەن ئۈچمە يوپۇرمىقىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت بىلەن ياكاڭ مېغىزىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسىل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر دانىسى 10 گرام ئېغىرلىقىدا كۈملەج ياسىلىدۇ.

[**شىپالق رولى**] بۆرەكىنى قۇۋۇتلىپ، چاچنى قارايتىدۇ. بالدور چېچى ئاقىرىپ كەتكەنلەرگە ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[**ئىشلىش ئۇسۇلى**] ھەر كۇنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتىپ:

[**تەركىبى**] ياكاڭ مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكىر مۇۋاپىق مىقداردا.

[**ياساش ئۇسۇلى**] دەسلەپتە ياكاڭ مېغىزىنى پۇتۇن چىقىرىپ، سۇغا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ، پوستىنى سویوۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قازاندا قىزىتىپ ئېرىتقاندىن كېيىن، ياكاڭ مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېيارلىنىدۇ.

[**شىپالق رولى**] بالدور چېچى ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالدى.

[**ئىشلىش ئۇسۇلى**] كۈنده ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ياكاڭ مېغىزىدىن 10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

6 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 250 گرامدىن، قارا شېكىر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياخاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى يۈپۈپ، قورۇپ پىشۇرۇلدۇ. ئاندىن قارا شېكىرگە ئازاراق سۇ قوشۇپ قويۇلغۇچە قايىتىپ، ئۇستىگە قارا كۈنجۈت بىلەن ياخاق مېغىزىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق لېگەنگە ئېلىپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراب، پاكىز بوتۇللىكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەپ، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالدى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده يېرىم توغرامدىن، ئۇدا يېرىم ئاي ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۇزۇمى كۆرۈلدۇ.

7 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاق 12 دانە، قارا پۇرچاق 100 گرام، ئالقات، قامچىئوت 60 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياخاق مېغىزىنى قورۇپ ئېزىپ، ئاندىن قامچىئوت بىلەن ئالقاتلارنى بىر كىلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىتىپ، پىسىپلىرىنى سوۋۇۋۇتىپ، ئۇستىگە ياخاق مېغىزى بىلەن قارا پۇرچاقنى سېلىپ، ئېزىلىپ پىشقۇچە قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] جىگەر ۋە بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەپ، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالدى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىم تەييارلانغان دورا

كۈنده بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىپ تۆگىتىلىدۇ.
سۈيى، مېغىزى ۋە پۇرچاقلىرى بىراقلما ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 25 گرام، كالا گوشى
250 گرام، سامساق 10 گرام، چىلان بەش دانە، تۇز
ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا گوشىنى قايىناۋاتقان
سۇغا بەش مىتۇت چىلاپ ئېلىپ، ئاندىن سامساق، يائاق
مېغىزى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتلىگەن چىلانلارنى پاكىز
يۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بارلىق خۇرۇچلارنى قازاندا مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇ بىلەن ئۈچ سائەت دۈملەپ، تۇز تەمنى
تەڭشەپ تەبىyarلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بۇرەكىنى قۇۋۇھتلەپ، چاچنى
قارايتىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماقدا قوشۇپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ. مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

9 - رېتسېپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 150 گرام، سىيادان 100
گرام، ئاق شېكدر بىلەن سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە پۇتون ئېلىنغان يائاق
مېغىزىنى قايىناق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، پوستىنى
ئاقلىۋېتىپ، سىيادان بىلەن ۋاراقيشىپ قايىناۋاتقان قايىناق
سۇغا بىردهم چىلاپ ئېلىپ، سۈيىنى ساقىتىپ قۇرۇقۇپ،
ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ يېغى قىۇيۇپ،

ئوتتۇر اهال قىزىقاندىن كېيىن ياخاڭ مېغىزى بىلەن سىياداننى مايدا لهىلەپ چىققۇچە قورۇپ، سۈزۈۋلىب، ئاشقان ماینى ئازراق قىزىتىپلا شېكەرنى ئېرىپ كۆپۈك چىققۇچە قورۇپ، ئۇستىگە ياخاڭ مېغىزى بىلەن سىياداننى سېلىپ ئورۇپ - چۆرۇپ، شېكەر قىيامى ياخاڭ مېغىزى بىلەن سىيادانغا سىڭىپ چاپلاشقۇچە تۈرگۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چاچنى قارايىتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىشخانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتىپ:

[تەركىمى] ياخاڭ مېغىزى، كۈنجۈت، چىلغۇزا مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، ئورۇك مېغىزى 10 گرامدىن، گۈرۈج 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاب، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چاچنى قارايىتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتىپ:

[تەركىمى] مايدا قورۇلغان ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، كۆك ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، كۈنجۈت، سىيادان 20 گرامدىن، گۈرۈج 60 گرام، كالا سۇتى 250 گرام، ئاق

شېکەر مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە گۈرۈچىنى يۇيۇپ تازىلاب، سۇغا بىر سائىت چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئىككى خىل ياخاڭ مېغىزى، كۈنجۈت، سىيادان ۋە سوت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىزىپ يارما قىلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا سۈيۈلدۈرۈلغان شېكەر سۈيگە ئاز - ئازدىن سېلىپ قوچۇپ، قايىنغاندا ئېلىپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىخانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش

1 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، كالا سوتى 180 گرام، كۈنجۈت 20 گرام، سىيادان 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا سوتى بىلەن پۇرچاق سوتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياخاڭ مېغىزى، سىيادان ۋە كۈنجۈتنى ئىزىپ، سوتلىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قايىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چاچ ئۆستۈرىدۇ، چاچ چۈشۈش ۋە چاچنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈنده ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر چىنىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتىپ:

[تەركىي] يائاقنىڭ پوتۇن مېغىزىدىن 12 دانه، قارا پۇرچاق 240 گرام، ئالقات 60 گرام، قامچىشۇت 60 گرام، ئەگرسۇناي 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالقات، قامچىشۇت، ئەگرسۇنایلارنى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن يائاق مېغىزى بىلەن قارا پۇرچاقنى مۇشۇ قىيامدا ئېزلىپ سېكىشىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ تىيارلىنىدۇ.

[شىمالق دولى] چاچ ئۆستۈرىدۇ ۋە چېچى چۈشۈپ كېتىشكە منىھەئەت قىلىندۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا كۈنده ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 6 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى، سىيادان، كۈنجۈت 100 گرامدىن، زەنجىۋىل 100 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىۋېتلىپ، تىرىپىگە يەنە سۇ قۇيۇپ، يەنە سۈيىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئېلىنغان سۈيىنى قازاندا قارا شېكەر بىلەن ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىپ، قوبۇقلالىشقان چاغدا سىيادان، كۈنجۈت ۋە يائاق مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق تەخسىگە تۆكۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراب تىيارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چاچ چۈشۈنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ،
چاچ ئۆستۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم،
ھەر قېتىمدا بىر قانچە توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايانلار كېسەلىكلىرى

سۇت ئازلىق

❖ دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، گۈرۈچ 50 گرامدىن، كۆڭ پۇرچاق 100 گرام، پىننە 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى يۈيۈپ تازىلاپ، سوغۇق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن ياخاڭ مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى يۈيۈپ تازىلاپ، گۈرۈچ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دەسلەپتە كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قايىنتىپ پىشاي دېگەندە كۆڭ پۇرچاقنى سېلىپ بىردهم قايىنتىپ پىشقايدا پىننسى سېلىپ پىشۈرۈپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سۇت كۆپىتىدۇ. توغۇتنىن كېيىنكى سۇت ئاز كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەيز قالا يېمىقانلىشىش

Ⓐ رېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى ئۆچ دانە، ئادەمگىياھ ئۆچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزىنى ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ، ئاندىن ئادەمگىياھنى ئۇششاق توغراب، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا بىر سائەت سىم - سىم ئۆرلىتىپ تىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ھەيزىنىڭ سۇيوق ھەم كۆپ كېلىشىگە، بەلىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشىغا، ماغدۇرسىزلىقى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] خالىغان چاغدا ئۇسسىز لۇق ئورندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېزىك

Ⓐ رېتىپ:

[تەركىبى] يائاق 15 دانە، گۈرۈج 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاقنى چېقىپ مېغىزى بىلەن شاكىلىنى ئاييرىم - ئاييرىم ئېلىپ، ئاندىن شاكىلىنى 20 مىنۇت قايىنتىپ، شاكىلىنى سۈزۈۋېتىپ؛ سۈيىگە يائاق مېغىزى بىلەن گۈرۈچنى سېلىپ ئېزىپ پىشۇرۇپ تىيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] بۇرەكى قۇۋۇھتلەيدۇ، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سېزىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
 [ئىشلىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجىغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بويىدىن ئاجراش

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق 10 دانه.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاقنى پاكىز يۈيۈپ، چاققاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، تەييارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] جىڭدر ۋە بۇرەكى قۇۋۇھتلەپ، بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئۇسۇزلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق ئالىتە دانە، توخۇم ئىككى دانە، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاقنى يۈيۈپ تازىلىغاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ ئۇشاق ئېزىپ، يېرىم چىنە سۇدا راسا چېلىپ، ئاندىن يەنە بىر چىنە سۇ قوشۇپ 20 منۇت قايىتىپ تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە توخۇم چېكىپ قايىتىپ، تۇز تەمىنلىقى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىمدا تولۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلىپ بېرىلدى.

تۇغۇتنىن كېيىنكى قان ئازلىق

1 - دېتسېپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 60 گرام، خاسىڭ مېغىزى، قىزىل ماش 50 گرامدىن، ئاق شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال خاسىڭ مېغىزى بىلەن قىزىل ماشنى يۈيۈپ، ئاندىن ياخاڭ مېغىزىنى سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرىقى ئۆزج خۇرۇچنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنتىپ، سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە دۈمىلىگەندىن كېيىن، قازاننى ئوتتنى ئېلىپ، ئاق شېكەرنى قازانغا قوچۇغاج ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كىلوگرام بولغۇچە سۇ قوشۇپ، يەنە ئوتقا قويۇپ، قوچۇغاج قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ساپ قان پېيدا قىلىدۇ، قان تولۇقلaidۇ. تۇغۇتنىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ 2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 50 گرام، كالا سۇتى 250 گرام، گۈرۈچ 200 گرام، چىلان بەش دانه.
[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزىنى تۇز سۈيىگە چىلاپ، كۆپكەندىن كېيىن پوستىنى سوپۇۋېتىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، گۈرۈچ بىلەن چىلانى سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، چىلاننىڭ پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ياخاق مېغىزى ۋە گۈرۈچلەر بىلەن يۇمىشاق ئىزىپ 750 گرام سۇ قوشۇلغان كالا سۇتىدە قايىتىپ، پىشاي دېگەندە ئاق شېكدر سېلىپ تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ 3 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 25 گرام، تېرىق 50 گرام، قارا كۈنجۈت بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈتنى قازاندا قورۇپ ئېلىپ، ئىزىلگەن ياخاق مېغىزى بىلەن تېرىقنى ئىزىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۇرەكىنى قۇۋۇچتلەپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] هەركۈنى بىر قېتىمدىن، ئۇدا 30 كۈن ئىستېمال قىلىنسا ئېنۇمى كۆرۈلىدۇ.

4 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 50 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، ئۇن 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇنىسى بوشراق يۈغۇرۇپ، قوتۇرماج قىلىپ، ئېزىلگەن ياخاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى قوتۇرماجقا ئارلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىمالق رولى] توغۇتىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

5 - رېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، گۈرۈچ 50 گرامدىن، يېڭى پىچە كىگۈل 100 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى يۈيۈپ تازىلاپ سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن ياخاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى يۈيۈپ تازىلاپ، گۈرۈچ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دەسلەپتە كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قايىنتىپ، پىشاي دېگەندە، پوستىنى ئاقلاپ توغرالغان پىچە كىگۈلنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى ئارلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىمالق رولى] توغۇتىن كېيىنكى قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

تۈغۈتىن كېيىنكى قەۋزىيەت

1 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى قازاندا
چۈرۈككەشكۈچە قورۇپ ئېلىپ، ئۇندەك ئېزىپ
تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] تۈغۈتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە
ئوبىدان مەنپىھەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى
20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 20 گرام، شاپتۇل
مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز لارنى سۇغا چىلاپ
يۇماشقاىدىن كېيىن يۇماشاق ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن
قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] تۈغۈتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە
ئوبىدان مەنپىھەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ھەيز تۈتۈلۈش

دېتسىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، قارا شېكىر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال قارا شېكىرگە ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قوبۇق قىيام بولغۇچە قايىنتىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت بىلەن ياخاق مېغىزىنى قىزىتىلغان قازاندا قورۇپ بىشۇرۇغاڭاندىن كېيىن قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇنۇپ، كۈچەپ ئېشىپ، ئىنچىكە چۆپ قىلىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شېپالىق دولى] بۆرەك ۋە جىڭدر ئاجىزلىقىدىن بولغان ھەيز كەلمەسلىكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا كۈندە ئىككى قېتىم، هەرقېتىمدا 50 ~ 100 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللەكلەرى

كۆز ئا جىزلىقى

دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 30 گرام، ئالقات 30 گرام، بەديان 10 گرام، ئاق شېكدر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇل ياخاڭ مېغىزى، ئالقات، بەديان قاتارلىقلارنى پاكىز يۈيۈپ، بىر كىلوگرام سۇدا قاز انىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت دۇملەپ، قايىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى سېلىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۆرەكىنى قۇۋۇھتلەپ، كۆزنى روشنلەشتۈردى.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ئۇسسىزلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇرۇن ياللۇغى

دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى 10 گرام، زەنجىۋىل ئۈچ پارچە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى يېرسىم سائەت قايىناتقاندىن كېيىن زەنجىۋىلنى سېلىپ بەش مىنۇت

قاينىتىپ تەيارلىنىدۇ.
[شىپالق دولى] مۇھىتىقا كۈندىمەسىلەك
 خاراكتېرىلىك بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدى.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئۇسۇزلىق ئورنىدا ئىستېمال
 قىلىنىدۇ.

قولاق غوڭۇلداش

1 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 60 گرام، بادام مېغىزى،
 چىلغوزا مېغىزى 25 گرامدىن، ھەسەل 30 گرام،
 مۇسەللەس 1000 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياخاق مېغىزى، بادام مېغىزى،
 چىلغوزا مېغىزىنى يۇمىشاق ئېزىپ داكىشىغا ئوراپ
 مۇسەللەسکە چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈنده
 نەچچە قېتىم چايقاپ بېرىپ، 10 كۈن چىلىغاندىن كېيىن
 داكا بىلەن نەچچە رەت پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ،
 ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكسىز كۆپكە قاچىلاپ،
 ئاغزىنى ھىم ئېتىپ تەيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] بۇرەكىنى قۇزۇۋەتلەپ، قۇلاق
 غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم،
 ھەرقېتىمدا 25 گرامدىن ئاج قورساقا ئىستېمال
 قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياخاق مېغىزى 150 گرام، سىيادان

150 گرام، دولانه 250 گرام، قارا شېکەر 500 گرام، سۇ يېخى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قايىنتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، يەندە قايىنتىپ يەندە تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قايىنتىپ چىقىرىلغان ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ يەندە قايىنتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە ئۆرلىتنىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىيادان، يائاق مېغىزى، قارا شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق لېگىنگە تۆكۈپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئوششاق توغراب تەييارلىنىدۇ.

[شىمالق دولى] قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقۇملىق كېسەلىكىلەر

سل

1 - دېتىپ:

[تەركىيى] يائاق مېغىزى 20 گرام، چامغۇر 20 گرام، زەنجىۋەل ئۈچ پارچە، ناۋات ئازاراق.

[ياساش ئۇسۇلى] يائاق مېغىزى، چامغۇر وە زەنجىۋەللىرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىتىپ، تەمى ياخشى چىقاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سل كېسىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماڭقا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىيى] يائاق مېغىزى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يائاق مېغىزىنى پاكىز تازىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] بۇ مشاق چايىناپ، ئىلمان قايىناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپپ :

[تەركىي] ياشاق مېغىزى 30 گرام، ئورۇك مېغىزى 15 گرام، زەنجىۋىل 9 گرام، ناۋات مۇۋابىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئېزىپ قۇم قازاندا دۆملەپ تەيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىمىدىن، ئودا 15 ~ 20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

1 - دېتىپپ :

[تەركىي] ياشاق مېغىزى 20 گرام، گۇرۇچ 100 گرام، سەۋزە 30 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال سەۋزىنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراب، گۇرۇچنى يۇيۇپ، ئاندىن ياشاق مېغىزىنى قايىناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، سۇزۇپ ئېلىپ، پوستىنى سوبۇۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا 1000 گرام سۇ قۇيۇپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا قايىتىوالغاندىن كېسىن، سۇس ئوتتا ئېزىلىپ پېشىپ ماي ئورلەپ چىققۇچە قايىتىپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۆپكە سىلىخا ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] مايدا قورۇلغان ياكاڭ مېغىزى 80 گرام،
چامغۇر 80 گرام، گۈرۈج 60 گرام، كالا سوتى 200
گرام، ئاق شېكەر 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال گۈرۈچنى يۈنۈپ سۇغا بىر
سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇققاندىن كېيىن، قورۇلغان
ياكاڭ مېغىزى، پاكتىز يۈنۈلغان چامغۇر، كالا سوتى
قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ
يۇمىشاق ئېزىپ، داكا بىلەن قايتا - قايتا سوزۇپ تىرىپىنى
ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇستىگە ئاق شېكەرنى سىلىپ
ئېرىتكەندىن كېيىن يەنە بىر قىتسىم سوزۇپ تىرىپىنى
ئېلىۋېتىپ، قاينتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئەتسىگەن ۋە كەچتە ئاق
قورساقا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۆسمە كېسە لىكلىرى

راك بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق يېتىشىمە سلىك

◆ دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ ئۈچ دانە، چىلان 10 دانە، شېكىر مۇۋاپق مىقداردا، تۇخۇم بىر دانە.

[ياساش ئۆسۈلى] ئاۋۇال چىلانى قايىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكىر بىلەن قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ياخاڭ مېغىزى يۇمىشاق سوقۇلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا تۇخۇم پوستى بىلەن بىلەن پىشور ؤلىدۇ.

[شىپالق دولى] بۆرەكىنى قۇۋۇتلىپ، ماغدۇر بېرىدۇ، قان پەيدا قىلىپ، راكىنىڭ ئالدىنى ئالسىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچىتىدۇ. راك بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق يېتىشىمە سلىك، ماغدۇر سىزلىق، چرايى سارغىيىپ كېتىش، ئىشتىها سىزلىق قاتارلىقلارغا مەندەدت قىلىدۇ.

[ئىشلىش ئۆسۈلى] كۈنده بىر قېتىم ياخاڭ مېغىزى بىلەن تۇخۇم چىلان شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇدا 2 ~ 3 ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆسمە

1 - دېتسىپ:

[تەركىيى] ياخاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى،
ھەسەل 30 گرامدىن.

[ياساش ئۆسۈلى] ئاۋوال ياخاق مېغىزى بىللەن
چىلغوزا مېغىزىنى ئايىرم - ئايىرم قايىناق سۇغا چىلاپ،
پوستىنى سوپۇۋەتكەندىن كېيىن، ئۇندەك ئىزىپ، ئاندىن
ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] ھەر خىل ئۆسمىنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

[ئىشلىش ئۆسۈلى] كۈندە ئىككى قېتىم قايىناق سۇ
بىللەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتسىپ:

[تەركىيى] ياخاقدىكى يېڭى شېخىدىن 100 گرام،
تۇخۇم ئۈچ دانه.

[ياساش ئۆسۈلى] ياخاق شېخى بىللەن تۇخۇمنى
پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ،
تۇخۇم پىشقاندا پوستىنى سوپۇۋېتىپ، يەنە توت سائەت
قايىنتىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] زەھر قايتۇرىدۇ، راكقا قارشى
تۇرىدۇ.

[ئىشلىش ئۆسۈلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا
بىر دانه تۇخۇم سۈپى بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىپپ :

[تەركىيى] ياكاچ مېغىزى 20 گرام، ئورۇك مېغىزى 10 گرام، چىلان 10 ڈانه، كۈرۈچ بىلەن تېرىق 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ئورۇك مېغىزى بىلەن ياكاچ مېغىزىنى ئۇندەك سوقۇپ، ئاندىن كۈرۈچ بىلەن تېرىقنى پاکىز يۈيۈپ، چىلانى يۈيۈپ ئورۇقىنى ئېلىمۇتىپ، ئەڭ ئاځىرىدا ھەممە خۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قايىتىشىپلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا خۇرۇچلار ئېزبىلىپ پىشقاچە قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] راكنىڭ ئالدىنى ئالىنىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتىپپ :

[تەركىيى] ياكاچ مېغىزى 500 گرام، ئېسىل ئاق موگۇ 250 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال موگۇ بىلەن ياكاچ مېغىزىنى ئاييرىم - ئاييرىم يۇمىشاق ئېزىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئورۇك چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] زەھەر قايتۇرۇپ، ئىشلىق ياندۇرىدۇ، راکقا قارشى تۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىسى] ياكاچ شاكللى 10 دانه، تۈخۈم 10 دانه، تۈز بىلەن شاڭال بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى سۇدا قايىتىپ پىشۇرۇپ، پوسىتىنى سوپۇزەتكەندىن كېيىن، چىش كولىغۇچ بىلەن ھەربىر تۇخۇمنىڭ 10 نەچچە بېرىنى تەشكەندىن كېيىن، ياكاچ شاكللىى، تۈز ۋە شاڭال بەدىيانلار بىلەن يېرىم سائەت قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] ئاشقازاننى ياخشىلاپ، قاننى تازىلايدۇ، بەدويدىكى زەھەرنى تازىلاپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناماقداقا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇتقۇنچاڭ راڭى

رېتسېپ:

[تەركىسى] ياكاچ مېغىزى 200 گرام، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى 100 گرامدىن، كۈنجۈت 250 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت، ياكاچ مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالقى رولى] بەدەنگە ماغۇز بېرىپ، قان پەيدا قىلىدۇ. يۇتقۇنچاڭ راكسغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تۇخۇمدان راکى

Ⓐ رېتىپ:

[تەركىبى] يائاق 10 دانه، ئاپتاپىمەرسىنگى گۈل تەخسىسى ئىككى دانه، ئالقات 30 دانه، قوي گۆشى 30 گرام، تۇز ئازاراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال يائاق مېغىزى بىلەن ئالقاتى پاكىز يۈيۈپ تازىلاپ، ئاندىن گۆشنى توغراب ئارلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىردا تۇز سېلىپ ئاپتاپىمەرسىنگى گۈل تەخسىسىگە ئېلىپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇلدۇ. [شىپالقى دولى] ئاغرىق توختىتىپ، راکقا قارشى تۈرىدۇ، بۇرەكىنى قۇۋۇھتلەيدۇ، يىلىك كۆپىتىدۇ. تۇخۇمدان راکىدىن بولغان بەل، پۇتنىڭ سىرقىراپ ئاغرۇپ، بوشىشىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] هەركۈنى بىر قېتىم، تەييارلانغان دورا قاسقاننىڭ تېگىدىكى سۇ بىلەن بىلە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان راکى

Ⓐ رېتىپ:

[تەركىبى] يائاق شېخى 2500 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يائاق شېخىنى قازانغا پاتقۇدەك ئۇشقاقلاب، قازانغا سېلىپ بىر ئىلىك چۆككۈدەك سۇ

قۇيۇپ، سۇس ئوتتا 10 سائەت قایناتقاندىن كېيىن، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، قۇم قازاندا يەنە 30 مىنۇت قايىنىتىپ، ھەسىل قوشۇپ ئازراق قايىنىتىپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاشقازان خىزىتىنى ياخشىلайдۇ، ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈننە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15 گرامدىن، ئۇدا 100 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە راکى

▪ رېتسېپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 25 گرام، يائاق نوتىسىنىڭ ئۈچىدىكى يۇمران قىسىمىدىن 100 گرام، تۇخۇم توت دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] يائاق نوتىسىنى ئۇشاق توغراب، پاكسىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، تۇخۇم بىلەن قازاندا بىر سائەت قايىنىتىپ، تۇخۇممنىڭ پوستىنى سوپۇپ، چىش كولىغۇچ بىلەن بىر قانچە يېرىنى تېشىپ، تۇخۇم ۋە يائاق مېغىزىنى نوتا شورپىسىدا يەنە بىر سائەت قايىنىتىپ تەبىارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكىنى قۇۋۇچتلەيدۇ، زەھەر ۋە ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئۆپكە راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] كۈننە ئەتسىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساقا ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەرقېتىمدا بىر ئال تۇخۇم بىلەن يائاق مېغىزى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا بىر ئاي ئىستېمال قىلىنسا ئوبدان مەنپەئىتى كۆرۈلىدۇ.

ساغلاملىق ۋە گۈزهللەك

چىراينى گۈزهللەشتۈرۈش

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 700 گرام، خاسىڭ مېغىزى 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۆسۈلى] يوقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمىشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايىناق سۇدا ئەكشى ئازىلاشتۇرۇپ، ئاغزى هىتم ئېتىتلىدىغان قاچچىلارغا ئېلىپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] چىراينى گۈزهللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۆسۈلى] مىقدارىغا چەكلىمە قویۇلمайдۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياكاڭ مېغىزى 500 گرام، بادام مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكىر 150 گرام، تۇز 5 گرام، سۇ يېلغى 500 گرام.

[ياساش ئۆسۈلى] ئاۋۇال ياكاڭ مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى تۇز ئازىلاشتۇرۇلغان قايىناق سۇغا 10 مىنۇت بېسىپ ئېلىپ پۇستىنى سوپۇۋېتىپ، پاكسىز يۇيۇپ، ئاندىن قازانغا ئازاراق سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكىر بىلەن ياكاڭ مېغىزى ۋە بادام مېغىزىنى سېلىپ سۇس ئوتتا شېكىر تازا قىيام بولۇپ، ياكاڭ مېغىزى بىلەن

بادام مېغىزىغا چىڭ چاپلىشىپ كەتكۈچە قايىتىپ، ئەڭ ئاخىردا سۇ يېغىنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان شېكەرلىك يائاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى سېلىپ ئالتۇندەك سارغا يىتىپ قورۇپ، مېسىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چىراينى، گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماقدا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - دېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 100 گرام، بىھى 100 گرام، كۈنجۈت 100 گرام، قارا شېكەر 350 گرام، خاسىڭ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە يائاق مېغىزى ئوتتۇراھال قىزىتىلغان خاسىڭ يېغىدا قورۇلدۇ. ئاندىن كۈنجۈتنى پاكىز تازىلاپ، سۇس ئوتتا قورۇپ، ئەڭ ئاخىردا بىھىنى يۈيۈپ توغراب، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا 30 مىنۇت قايىتىپ، جەۋەھىرىنى ئېلىپ، يەنە سۇ قۇيۇپ، قايىتىپ جەۋەھىرىنى ئېلىپ، جەمئىسى ئۆج قېتىم جەۋەھىرىنى ئېلىپ، ئۆج قېتىملىق جەۋەھىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا قارا شېكەر قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قايىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە سىم سىم ئۆرلىتىپ، ئۇنىڭغا قورۇلغان يائاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ، تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، ياغلانغان لېگەنگە ئۇسسىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] تېرىنى يۇمران قىلىپ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - دېتىپ:

[تەركىبى] ياكاڭق مېغىزى، قارا كۈنچۈت 60 گرامدىن، سىيادان، ئۇرۇك مېغىزى، تەسوچقۇناق، ناۋات 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاڭىز يۈيۈپ، قازاندا مۇۋاپق مىقداردىكى سۇ بىلەن سۇس ئۇتا ئۈچ سائەت ئەتراپىدا قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] رەئىس ئەزىزلىرى قۇۋۇملىدىدۇ. چىرايغا بالدىر قورۇق چۈشۈشىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە ياكى سەھىردە ئاج قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - دېتىپ:

[تەركىبى] يېڭى ياكاڭق 10 دانه، قوي گۆشى شورپىسى، كۈنچۈت يېغى، كاۋاۋىچىن، تېتىقۇ، جاڭىو، پىياز كۆكى ۋە تۇزلاردىن ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياكاڭق مېغىزىنى پۇتۇن چىقىرىپ، پۇستىنى سوپىپ، هەربىرىنى ئوخشاش تۆت بولە كە بولۇپ، پىياز كۆكىنى كاۋاۋىچىن، تۇز بىلەن قىيمىا قىلىپ توغراب، ياكاڭق مېغىزى، تۇز، جاڭىو، كاۋاۋىچىن، تېتىقۇ، كۈنچۈت يېغى ۋە شورپىلارنى قوشۇپ، ئىستېمال قىلىدىغان چاغدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] تېرىنى ياخشىلاپ، چىراينى

كۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماڭقا قوشۇپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

6 - دېتىسىپ:

[تەركىبى] ياخاڭنىڭ پۇتون مېغىزىدىن 10 دانه، دادۇر 300 گرام، سۆئلەب 10 گرام، گۈرۈچ بىلدەن ئاق شىكىر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە دادۇر بىلدەن سۆئلەبىنى پىشقاچە قورۇپ، ئېزىپ ئۇن قىلىنىدۇ. ئاندىن گۈرۈچىنى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قوبۇلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ياخاڭنى قايىناق سۇغا بەش منۇت چىلاپ ئېلىپ، سۇغا بىر كېچە چىلانغان گۈرۈچ بىلدەن قوشۇپ تازا ئېزىپ، چىلاشقاودەك سۇ قويىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ داكىدا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، پىشقاچە قورۇپ، ئۇندەك ئېزىلىگەن دادۇر بىلدەن سۆئلەبىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغۇچە قايىنتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] تېرىنى يۇمران ھم پارقىراق قىلىپ، چرايانى كۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئېتىگەن ۋە كەچتە كېچىك بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - دېتىسىپ:

[تەركىبى] ياخاڭ مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ بىلدەن تېرىق 50 گرامدىن، ھەسەل بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى ئېزىلىپ

پىشقوچە قايىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تېرىق ۋە گۈرۈچلەرنى سېلىپ، پىشقاندا ھەسىل ئارلاشتۇرۇپ سۈيۈق شويلا تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى، قارا كۈنجۈت، قىزىل ماش، سېرىق پۇرچاق، يېشىل ماش، جاڭدۇ ئۇرۇقى، چىلان ھەربىرى 20 گرامدىن، گۈرۈچ 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەردىن باشقا خۇرۇچلارنى پاكىز يۈيۈپ تازىلاپ، قۇم قازاندا مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا سۈيۈق شويلا ئېتىپ، شېكەر سېلىپ تەمنى تەڭشەپ تېيىارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] چىراينى گۈزەللەشتۈرۈپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. مىزاجى دەل كەلگەنلەر ئەھۋالغا قاراپ ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بىرسە ئوبىدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 50 گرامدىن، كالا سۇتى 500 گرام، ئاق شېكەر ئازراق.

【ياساش ئۇسۇلى】 ياخاڭ مېغىزى بىلەن قارا كۈنچۈتى قورۇپ ئۇندەك ئىزىگەندىن كېيىن، ئازراق سوۋۇنلۇغان قايىناق سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان كالا سوتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، شىكەز سېلىپ تەڭشەپ تېيارلىنىدۇ.

【شىپالىق رولى】 تېرىنىڭ ئېلاسېتىكىلىق شىنىسى ياخشىلاب، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

【ئىشلىتش ئۇسۇلى】 كۈنە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - دېتىپ:

【تەركىبى】 ياخاڭ مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، ھەسەل 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

【ياساش ئۇسۇلى】 ياخاڭ مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۈيۈپ تازىلاب، ئاندىن ھەسەلنى تەكشى سۇدا قايىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

【شىپالىق رولى】 تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

【ئىشلىتش ئۇسۇلى】 ھەركۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - دېتىپ:

【تەركىبى】 ياخاڭ مېغىزى 20 گرام، خاسىڭ مېغىزى بىلەن پىچەكگۈل 30 گرامدىن، تېرىق بىلەن گۈرۈچ 25 گرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

【ياساش ئۇسۇلى】 ياخاڭ مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، پىچەكگۈل، تېرىق ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۈيۈپ، مۇۋاپىق

مقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە ناۋاتنى سېلىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ پىشورۇپ تېيىارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى 20 گرامدىن، گۈرفچ 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرقى خۇرۇچلارنى ئايىرم - ئايىرم يۈيۈپ تازىلىغاندىن كېيىن، بىلەن قاينىتىپ پىشورۇپ تېيىارلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتىپ:

[تەركىبى] يائاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزى 100 گرامدىن، ھەسىل 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ھەسىلىنى قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئاندىن مېغىزلارنى ئۇندەك ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسىلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تېيىارلاپ، پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.
[شىپالق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چراينى

گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] تاماقتنى كېيىن قايىاق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ بىر - ئىككى قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - دېتىپ:

[تەركىيى] يائاق مېغىزى 30 گرام، سەۋزە 30 گرام، پىچەكگۈل 30 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە بىلەن پىچەكگۈلنى پاكسىز يۈيۈپ، چاسا قىلىپ ئۇشاق توغراب، يائاق مېغىزى بىلەن گۈرۈچنى پاكسىز يۈيۈپ تازىلاب، يۈقىرۇقى خۇرۇچلار بىلەن قوشۇپ قازاندا پىشقاچە قايىنتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] تېرىنى ياخشىلاب، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ، قورۇق يوقىنىدۇ.

[ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - دېتىپ:

[تەركىيى] يائاق مېغىزى 50 گرام، كالا گۆشى 300 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، كالا سۇتى بىر ئىستاكان.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال كالا گۆشىنى قازاندا بەش مىنۇت قايىنتىپ ئېلىپ يۈيۈلىنىدۇ. ئاندىن خاسىڭ مېغىزى بىلەن يائاق مېغىزىنى پاكسىز يۈيۈپ، كالا گۆشى بىلەن بىلە مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا ئۈچ سائەت دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇستىگە كالا سۇتىنى قوبىپ، بەش مىنۇت قايىنتىپ تېيارلىنىدۇ.

[شپالق رولى] تېرىگە نەملەك بېرسېپ، چىراينى گۈزەللەشتۈردىو.
 [ئىشلىتش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 15 گرامدىن، گۈرۈچ 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
 [ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، ئوتتۇراھال ئوتتا گۈرۈچ پېشىپ ئىزىلىگۈچە قايىنتىپ تەبىيارلىنىدۇ.
 [شپالق رولى] تېرىگە نەملەك بېرسېپ، چىراينى گۈزەللەشتۈردىو.
 [ئىشلىتش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاڭ مېغىزى، كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، تەرخەمەك، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 10 گرامدىن، گۈرۈچ بىلەن تېرىق 30 گرامدىن، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
 [ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، سۇدا قايىنتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، شېكەر سېلىپ تەمنى تەڭشەپ تەبىيارلىنىدۇ.
 [شپالق رولى] تېرىنى پارقىرىتىپ، چىراينى گۈزەللەشتۈردىو.
 [ئىشلىتش ئۇسۇلى] ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

1 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 300 گرام، پىشۇرۇلغان كۈنچۈت 20 گرام، پۇرچاق بېلغى 500 گرام، ئاق شېكدر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى قايىاق سۇغا بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سویۇۋەتكەندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئاندىن ياغنى قىزىتىپ ياخاق مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاشقان ياعدا شېكەرنى كۆپۈك ئۆرلىگۈچە قورۇپ، ئۇنىڭخا ياخاق مېغىزىنى سېلىپ، ئۇتنى تارتىۋەتىپ يەنە بىردهم قورۇپ، پىشۇرۇۋېلىنغان كۈنچۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 250 گرام، ئاق شېكەر، سۇ بېلغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاق مېغىزىنى قايىاق سۇغا بەش مىنۇت بېسىپ، پوستىنى سویۇۋەتىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلادۇر، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇ بېغىنى قازاندا ئوتتۇراھال قىزىتقاندىن كېيىن ياخاق مېغىزىنى سېلىپ،

ئالىوندەك سارغىيىپ، چۈرۈكىلەشكۈچە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئەڭ ئاخىرىدا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئاق شېكەرنى سېلىپ قايىتىپ، شېكەرنىڭ كۆپۈكى چىققان چاغدا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دەرھاللا يائاق مېغىزنى سېلىپ تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام يائاق مېغىزغا ئوبدان چاپلاشقاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ تەبىيارلىنىدۇ.
[شىپالق دولى] قېرىشنى كېچىكتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتىپ:

[تەركىي] يائاق مېغىزى 50 گرام، قىزىل ماش 100 گرام، گۈرۈج 100 گرام، كۈنجۈت 50 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋزال قىزىل ماش، خاسىڭ مېغىزى، يائاق مېغىزى، كۈنجۈت ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ۋاراوشىپ قايىنغاندا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ، ئېزىلگۈچە دۈملەپ پىشورۇپ، شېكەر سېلىپ تەبىيارلىنىدۇ.

[شىپالق دولى] قېرىشنى كېچىكتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورنىدا ئېھتىياجغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشا بولىدۇ.

4 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى 50 گرام، پوستى بىلەن ئورۇقى ئىلىۋېتىلىپ قىيام قىلىنغان چىلان 250 گرام، قىزىل ماش 50 گرام، ئۇن 500 گرام، قوي مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخاڭ مېغىزىنى پاکىز يۈيۈپ، ئېزىپ، چىلان قىيامى ۋە قىزىل ماش بىلەن قىيما قىلىپ، ئازراق سۇ، مۇۋاپىق مىقداردا قوي مېيى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىسىر يۇغۇرۇپ، جىلىت ئېچىپ، جۇۋاۋا چوڭلۇقىدا تۈگۈپ، قىزىتلەغان سۇ يېغىدا بىردىن - بىردىن سېلىپ ئالتۇندهك سارغايتىپ پىشۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شىپالق رولى] تەننى ساغلام قىلىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتىپ:

[تەركىيى] ياخاڭ مېغىزى 10 گرام، كۈنجۈت 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، نوقۇت 10 گرام، گۇرۇج 150 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۇال ياخاڭ مېغىزىنىڭ پوستىنى سوپۇۋېتىپ، پاکىز يۈيۈپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، نوقۇتنى

پاکىز يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتۇپ، قورۇلغان ياخاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا گۈرۈچنى پاکىز يۇيۇپ تازىلاپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ گۈرۈچنى سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا قايىنتىۋالغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى يۇمشاق سوقۇلغان خۇرۇچلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا گۈرۈچ ئېزىلىپ پىشقاۋچە قايىنتىپ، قارا شبىھىرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تېيارلىنىدۇ.

[شىمالق دولى] جىڭەرنى، بۆرەكى قۇۋۇتلىيدۇ.
قېرىشنى كېچىكتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۆزارتىدۇ.
[ئىشلىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - دېتىپ:

[تەركىي] ياخاق مېغىزى 50 گرام، كەرهەپشە 300 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياخاق مېغىزىنى قایناتق سۇغا چىلاپ پوستىنى سوپۇۋېتىپ، كەرەپشىنى پاکىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراب، ۋاراقشىپ قایناۋانقان قایناتق سۇدا ئىككى منۇت تۇرغۇزۇپ، سۇزۇپ، سۇپىنى ساقىتىپ بولۇپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە تېتىتقۇ، تۇز ۋە كۈنجۈت ياغلىرىنى سېپىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەبىيارلاپ ئەڭ ئاخىرىدا پوستى سوپۇۋېتىلگەن ياخاق مېغىزىنى قایناتق سۇغا بەش منۇت چىلاپ، سۇزۇپ ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تېيارلىنىدۇ.

[شېپالق رولى] بىدەتنى ساغلام قىلىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

مدستۇل مۇھەممەرى: ئىدىرس باقى
مدستۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

يائاق بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت حاجى

*

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى

(ئۇرۇمچى بۇلاقېشى كوچىسى 66-قورۇ، پۇچتا نومۇرى: 830001)

شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتسدا پېسىلىدى

شىنجاڭ شىنخۇا كتابخانىسى تارقاتى

850 × 1168 مىللەپتىر، 32 فورمات، 5.375 باسما تاۋاڭ

2002-پىل 5-ئاي 1-نەشri، 1-قېتىم بېسىلىشى

تراڙى: 1—5000

*

ISBN7—5372—3196—6/R • 386

باهاسى: 9.80 يۈەن