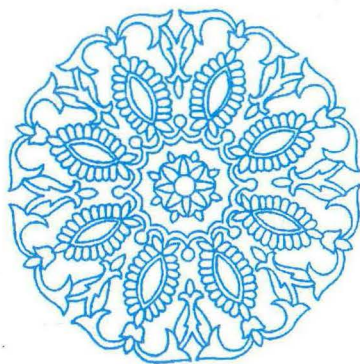


ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

ياشاڭ بىلەن كېسەل داۋالاش



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

كىرىش سۆز

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

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ياڭاقنىڭ مېغىزى، شاكىلى، ياڭاق پاسىلى، كۆك ياڭاق دېغى، نوتىسى، يوپۇرمىقى، قوۋزىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ كىتابتا ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى، ياڭاق تەركىبلىك بالىلار قۇۋۋەت يېمەكلىكلىرى ھەمدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ياڭاق تەركىبلىك رېتسېپلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاممىباب تىلىدا تونۇشتۇرۇلدى. ھەر بىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 20 نەچچە رېتسېپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسېپ بېرىلىپ، ئۆز نۆۋىتىدە ھەر بىر رېتسېپنىڭ تەركىبى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلدى. بىمارلار رېتسېپلارنىڭ قايسى بىرىنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئاسان تاپالسا ۋە ئوڭاي ياسىيالىسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ كىتاب سالامەتلىكىگە كۆڭۈل بۆلگۈچى ھەر بىر

كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ۋە سالامەتلىكىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈشىدە ياردەمچى قوللانما بولالايدۇ.

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

2002 - يىل 4 - ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

- (1) كىرىش سۆز
- (1) ياڭاق
- (3) ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى
- (7) **بالىلار قۇۋۋەت يېمەكلىكلىرى**
- (7) ياڭاق قات - قېتى
- (8) ياڭاق شويلىسى
- (8) ياڭاق كەمپۈتى
- (9) ياڭاق - ئۈجمە كەمپۈتى
- (10) ياڭاق پېچىنىسى
- (10) ياڭاق شورپىسى
- (11) ياڭاق تورى
- (11) قات - قات
- (12) ياڭاق - توخۇ شورپىسى
- (13) ياڭاق - تۇخۇم تورى
- (14) **ئىچكى كېسەللەكلەر**
- (14) زۇكام
- (14) يۆتەل
- (18) باش ئاغرىقى
- (19) باش قېيىش
- (20) قىزىتما
- (20) ھەزىم ناچارلىقى

- (27) ئىچ سۈرۈش
- (28) قەۋزىيەت
- (37) سۈيدۈك يولى ياللۇغى
- (37) يۈرەك ئاجىزلىقى
- (38) تاجسىمان يۈرەك كېسىلى
- (38) يۇقىرى قان بېسىمى
- (42) كالتسىي كەملىك
- (43) قەي قىلىش
- (44) ئوغرى تەر
- (45) جىگەر ئاجىزلىقى
- (46) ئۆپكە ھاۋالىق ئېشىشى
- (46) مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش
- (47) قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلى
- (49) ئوتتۇغاقلىق
- (53) نېرۋا ئاجىزلىقى
- (57) ئۇيقۇسىزلىق
- (59) دەم سىقىش
- (64) قان ئازلىق
- (71) بۆرەك ئاجىزلىقى
- (81) مېڭە ئاجىزلىقى
- (93) ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى
- (99) **ئەرلەر كېسەللىكلىرى**
- (99) باھ ئاجىزلىقى
- (110) مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش
- (112) كۆپ ئېھتىلام بولۇش
- (115) مەزى بېزى ياللۇغى

تاشقى كېسەللىكلەر (117)

سۈيدۈك يولى تېشى (117)

چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى (119)

سەپكۈن ۋە داغ (120)

بالدۇر چاچ ئاقىرىش (121)

چاچ چۈشۈش (127)

ئاياللار كېسەللىكلىرى (130)

سۈت ئازلىق (130)

ھەيز قالايىمقانلىشىش (131)

سېزىك (131)

بويىدىن ئاجراش (132)

تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق (133)

تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەت (136)

ھەيز تۇتۇلۇش (137)

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى (138)

كۆز ئاجىزلىقى (138)

بۇرۇن ياللۇغى (138)

قۇلاق غوغۇلداش (139)

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (141)

سىل (141)

ئۆپكە سىلى (142)

ئۆسمە كېسەللىكلىرى (144)

راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك (144)

ئۆسمە (145)

يۇتقۇنچاق راكى (147)

تۇخۇمدان راكى (148)

- (148) ئاشقازان راكى
- (149) ئۆپكە راكى
- (150) ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك
- (150) چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش
- (159) قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

ياڭاق

ياڭاق - ياڭاق ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇنىڭ «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش پادىشاھى» دېگەن چىرايلىق نامى بار. ياڭاقنىڭ رايونىمىزدا كۆلەملىك ئۆستۈرۈلۈش تارىخى 2000 يىلدىن ئاشىدۇ.

ياڭاق دۇنيادىكى ئەڭ مەشھۇر ئۈچ خىل قۇرۇق مېۋىنىڭ بىرى بولۇپ، ئوزۇقلۇق ۋە ئىقتىسادىي قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى. 1000 گرام ياڭاق مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى 9000 مىللىلىتىر كالا سۈتى، 5000 گرام تۇخۇم ياكى 2000 گرام قوي گۆشىنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارىغا باراۋەر كېلىدۇ. ئۇ پەيدا قىلىدىغان ئېنېرگىيە گۈرۈچ ياكى ئاق ئۇنىنىڭ 2 ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. ھەر 100 گرام ياڭاق تەركىبىدە 40 ~ 50 گرام ياغ، 15 گرام ئاقسىل، 10 گرام قەنت، كالىسىي، فوسفور، تۆمۈر، سىنك، مانگان، ماگنېي، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B نىڭ بارلىق تۈرلىرى، ۋىتامىن C، نىكوتىن كىسلاتاسى، ۋىتامىن E، سەۋزە ماددىسى قاتارلىق تەركىبلەر بار.

ياڭاقتىكى ئاقسىل تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر خىل ئامىنو كىسلاتاسى بار. ياڭاق يېغىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى ۋە تويۇنمىغان زىغىر كىسلاتاسى بولۇپ،

قاندكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ، شۇڭا دائىم ياڭاق يەپ بەرگەندە قان تومۇر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئوبدان داۋالىغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ ياڭاق تەركىبىدە مول فوسفورلۇق ياغ بار بولۇپ، بۇ ماددا ھۈجەيرىلەرنى يشارتىپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، چاچ-ساقالنىڭ ئۆسۈشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭە، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ياڭاق تەركىبىدىكى سىنك، ماگنىي، خروم قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈرەك قان تومۇرلىرى ۋە ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ نورمال خىزمىتىگە ياردەم بېرىپ، ئادەمنى يشارتىدۇ.

ياغاقتىن شىپالىق رولى

[تەبىئىي] قۇرۇق ئىسسىق.
ياغاقتا تۆۋەندىكى كېسەللەكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن
ئىشلىتىلىدۇ:

1. يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ.

تاجىستان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك
يۈرەك كېسىلى، قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش
كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ تەتقىقاتىدىن مەلۇم
بولۇشىچە، بىر ئادەم ھەركۈنى ئۈچ دانە ياغاقتا يەپ بەرسە،
يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى %10
تۆۋەنلەتكىلى بولىدىكەن. چۈنكى ياغاقتا تەركىبىدىكى مول
تويۇنمىغان ياغ كىسلاتالىرى خولېستېرىننى ھەيدەش
رولىغا ئىگە بولغاندىن باشقا، ياغاقتا تەركىبىدىكى
سىنكىننىڭ قان پەيدا قىلىش رولى بار. خرومنىڭ قاندىكى
قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش، خولېستېرىننى ھەيدەش ۋە
ماگنىي بىلەن بىللە يۈرەك مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش
رولى بار. ئۇندىن باشقا، ياغاقتا تەركىبىدە مول ۋىتامىن
B₆ بار بولۇپ، ئۇ يۈرەك مۇسكۇلى ھۈجەيرىلىرىنى
يېڭىلاش ۋە يۈرەك نېرۋىلىرىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە؛
ياغاقتا تەركىبىدىكى يوپۇرماق كىسلاتاسى يۈرەكنىڭ
نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

2. مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ياڭاق مەشھۇر مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ئوزۇقلۇقى بولۇپ، دائىم يەپ بېرىلسە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئادەمنىڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىگە ئوزۇق بولىدىغان فوسفورلۇق ياغا ئىنتايىن ئېھتىياجلىق، ياڭاق تەركىبىدە فوسفورلۇق ياغ ئىنتايىن مول. ياڭاق تەركىبىدىكى تويۇنىمىغان ياغ كىسلاتالىرى چوڭ مېڭە قۇرۇلمىسىنى مۇكەممەللەشتۈرىدۇ، قان تومۇرلارنى ئەۋرىشمەشتۈرىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ياڭاق تەركىبىدە ھەرخىل تويۇنىمىغان ياغ كىسلاتالىرى ھەرقانداق يېمەكلىكنىڭكىدىنمۇ كۆپ. ئۇندىن باشقا، ئەڭ يېڭى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ياڭاق تەركىبىدىكى يوپۇرماق قىزىل ماددىسىنىڭ چىشلارنى چىڭىتىش رولى بار ئىكەن. دېمەك، ياڭاق تەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، قېرىشنى كىچىكتۈرۈش قاتارلىق روللارغا ئىگە ناھايىتى پايدىلىق يېمەكلىك.

3. يۆتەل توختىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ياڭاقنىڭ يۆتەل توختىتىش، زىققىنى داۋالاش رولى بار بولۇپ، ياشانغانلاردىكى ئاستا خاراكتېرلىك زىققىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. سۈيىدۈك سېستىمىسىدىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

ياڭاق مېغىزىنى خام يەپ بەرگەندە سۈيىدۈك ئاجرىتىش سېستىمىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

5. راڭنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ياڭاق تەركىبىدە ناھايىتى سۈپەتلىك %16 ئاقسىل

بار بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە 18 خىل ئامنىو كىسلاتاسى بار. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان بىر خىل ئامنىو كىسلاتاسى بار بولۇپ، ئۇ ئۆسمىلەرنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەپ، راققا قارشى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى چەكلەيدۇ؛ ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى سەۋزە ئامىلى راقنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، راق پەيدا قىلىدىغان خىمىيىۋى ماددىلارنىڭ بۇزغۇنچىلىقىنى چەكلەيدۇ؛ ياڭاق مېغىزىدا يەنە ماگنىي ئېلېمېنتى بار بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئەڭ يېڭى تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ياڭاقنىڭ يەنە راقنى داۋالاش رولىمۇ بار بولۇپ، ئاساسلىق يوتقۇنچاق راقى، ئاشقازان راقى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى راقى، ئۆپكە راقى، تۇخۇمدان راقى، بالىياتقۇ بويى راقى، قالدانسىمان بەز راقى، تېرە راقى قاتارلىقلارنىڭ ئالامەتلىرىنى روشەن ھالدا يەڭگىلەتتىدۇ. ئۇندىن باشقا، يەنە ئۆسمىنى قىسمەن چەكلەش، قان زەردابىدىكى ترانسىئامىنازىنى تۆۋەنلىتىپ، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ۋە قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

6. قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ.

ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى مول ياغلار ئۈچەينى سىلىقلاپ، تەرەتتى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇندىن باشقا، ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق ۋە قەۋزىيەتكە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

كىلىنىكىلىق تەجرىبىلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى ياغلار ئادەم بەدىنىدىكى قان زەردابى

ئاق ئاقسىلىنى كۈچەيتىپ، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ؛
ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى مىكرو ئېلېمېنتلار مېڭە
پوستلاق قەۋىتى ۋە ئىنسۇلىننىڭ ئەڭ مۇھىم تەركىبىي
قىسمى بولۇپ، ئۇلار ئادەم تېنىدىكى يۈز خىلدىن ئارتۇق
مۇھىم ئېنزىملارنىڭ بىرىكىشى ۋە نورمال ھەرىكىتىدە
مۇھىم رول ئوينايدۇ؛ ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى
ۋىتامىن E ھۈجەيرىلەرنى ياشارتىپ، ئەستە تۇتۇش
قابىلىيىتى ۋە جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ.

8. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ.

ياڭاق تەركىبىدىكى مول فوسفورلۇق ياغلار ئادەم
بەدىنىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، ياشاش
ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، تېرىنى يۇمران ۋە سىلىق
قىلىدۇ، يارا - جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى ئىلگىرى
سۈرۈپ، چاچ - ساقالنى ئۆستۈرىدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ.

بالىلار قۇۋۋەت يېمەكلىكلىرى

ياڭاق قات - قېتى

[تەركىبى] تۇخۇم 500 گرام، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇلغان ئۇن 350 گرام، پىشۇرۇلغان پۇرچاق 250 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، قارىئورۇك، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال تۇخۇمغا ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا پىشۇرۇلغان ئۇننى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، ئاندىن بۇ خېمىرنىڭ يېرىمىنى جىمىلىغا تەكشى يېيىتىپ، كۈچلۈك ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا پىشۇرۇۋېلىنغان پۇرچاقنى ئېزىپ تەكشى سۈرتۈپ، ئەڭ ئاخىرىدا خېمىرنىڭ قالغان يېرىمىنى پۇرچاق، ئېزىلگەن قارىئورۇك، قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى ۋە ئاپتاپپەرەس مېغىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ ئېھتىياجغا قاراپ پارچىلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كالتسىي تولۇقلاپ، سۆڭەكنى چىڭىتىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتىپ تەپەككۈرنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياڭاق شويلىسى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 40 گرام، چىلان 10 گرام، گۈرۈچ 10 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ، چىلاننى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، پوستى بىلەن ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى ئىلمان سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ئەلڭ ئاخىرىدا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ، قازاندا سۇ ۋە ئاق شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازان قاينىغۇچە توختىماي قوچۇپ بېرىپ، قازان قاينىغاندىلا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھنى ئۇرغۇتۇپ، قان تولۇقلايدۇ. بالىلاردىكى كەم قانلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ياڭاق كەمپۈتى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئاق شېكەرگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا شىلىمىش قىلىپ بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان پەنتۇسقا تەكشى قويۇپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. چىرايى نۇرسىزلىق، كۆپ تەرلەش، ئاسان چۆچۈپ كېتىش، كېچىسى جىددىيلىشىپ، كۆپ يىغلاپ، ئۇخلىيالمايلىق، مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئاغزى قۇرۇپ، تەرتى قۇرغاق كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياڭاق - ئۈجمە كەمپۈتى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 40 گرام، ئۈجمە 500 گرام، ناۋات 250 گرام، قارا كۈنجۈت 40 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمىنى سۇدا قاينىتىپ تىرىپنى سۈرۈۋىتىپ، قويۇق مەلھەم بولغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ناۋاتنى ئېرىتىپ ئېزىلگەن ياڭاق مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈت بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغىچە قوچۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان لېگەنگە سېلىپ، سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھنى ئۇرغۇتۇپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا

بولدۇ.

ياڭاق پېچىنىسى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، خاسىڭ تالقىنى 100 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، كالا سۈتى 50 گرام، سۇ يېغى 50 گرام، يۇمشاق نان بىر دانە، ئېچىتقۇ 8 گرام، تۇز بىر گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈت، ياغ، شېكەر، تۇز، خاسىڭ، ياڭاق تالقانلىرىنى تۇخۇم بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناننى ئۇششاق پارچىلاپ تېتىتقۇ قوشۇپ، يۇقىرىقى ئارىلاشماغا قوشۇپ قوچۇپ، ئاندىن بۇ ئارىلاشمنى ياغلانغان قاسقاندا كۈچلۈك ئوتتا يېرىم سائەت دۈملەپ پىشۇرۇلدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، تەپەككۈرنى ياخشىلايدۇ، پەي، سۆڭەكنى چىڭتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىندۇ.

ياڭاق شورپىسى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، نەشپۈت 150 گرام، ناۋات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئۇششاق چاناپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بالىلاردىكى كۆكيۆتەل ۋە ئاستا خاراكتېرلىك نەپەس يولى ياللۇغىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا 15 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياڭاق تورى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، بۇغداي ئۇنى 100 گرام، ئېچىتقۇ، كۆيدۈرۈلگەن قوي مېيى، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قوي مېيىدىن باشقا خۇرۇچلارغا ئازراق سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئاندىن ئاغزىنى ھىم ئەتكىلى بولىدىغان كورىدەك نەرسىنى قوي مېيىدا ياغلاپ، خېمىرنى تەكشى يېيىتقاندىن كېيىن، كورىنىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، پەي ۋە سۆڭەكنى چىڭىتىدۇ. كالتىسى تولۇقلايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قات - قات

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا، تۇخۇم 500 گرام، ئۇن 350 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، قارىئورۇك، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم،

شوخلا مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال تۇخۇم بىلەن ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆپۈك چىققۇچە قوچۇپ، ئاندىن ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىرنىڭ يېرىمىنى جىمبىلنىڭ ئاستىنقى قەۋىتىگە تەكشى يېيىتىپ، قالغان يېرىمىغا قالغان خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئۈستۈنكى قەۋەت جىمبىلدا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ. [شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياڭاق - توخۇ شورپىسى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، توخۇ بىر دانە، ئۆرۈك مېغىزى 25 گرام، چىلان 10 دانە، زەنجۈبىل بىر توغرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] چىلان، ياڭاق مېغىزى ۋە ئۆرۈك مېغىزىنى سۇغا چىلاپ پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچى - تېشى ئىسسىق سۇدا تۇجۇپلەپ پاكىز بۇيۇلغان توخۇ، چىلان، ئۆرۈك مېغىزى ۋە زەنجۈبىللارنى قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئىككى سائەت دۈملەپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، يەنە بىر سائەت دۈملەپ تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، پەي سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ. كالتىسى تولۇقلايدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى ۋە شورپىسى بىللە

ئىستېمال قىلىندۇ.

ياڭاق - تۇخۇم ئورتى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، تۇخۇم 250 گرام، ئۇن 250 گرام، ئالقات، قۇرۇق ئۈزۈم 10 گرامدىن، سېرىقماي، ھەسەل ۋە سودا مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، تۇخۇم، سېرىقماي، ھەسەل، ئۇن ۋە سودالارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، جىمىلغا تەكشى يېيىتقاندىن كېيىن، ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى، ئالقات ۋە قۇرۇق ئۈزۈملەرنى ياخشى سېپىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان پەي، سۆڭەكلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، يېتىلىشى كېچىكىپ كېتىش، ھاڭۋاقتىلىق، ئىنكاسى سۇس، دائىم ھارغىنلىق ھېس قىلىپ يېتىۋېلىشنىلا ئويلاش، چاچ، تىرىناقلىرىنىڭ قۇرغاق، نۇرسىز بولۇپ قېلىشىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقنىڭ ۋاقتى بويىچە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىندۇ.

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، باش پىياز، زەنجىۋىل 25 گرامدىن، تۇرۇپ 20 گرام، چاي 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ چايدىن باشقىلىرىنى يەنجىپ، چاي بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تەرلىتىپ زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

يۆتەل

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئاق تۇرۇپ 50 گرام، نەشپۇت 150 گرام، ناۋات 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى چاناپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ، بەلغەمنى

بوشتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان شەربەتنى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلۈكى ئىچىلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 80 گرام، كۆك ياڭاق مېغىزى 45 گرام، ئامۇت ئىككى دانە، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 200 گرام، ئاق شېكەر 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى يۇيۇپ سۇغا بىر سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن قورۇلغان ياڭاق مېغىزى، ئامۇت، خام ياڭاق مېغىزى، كالا سۈتى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق ئېزىپ، داكا بىلەن قايتا - قايتا سۈزۈپ تىرىپنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە يەنە ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە ئاق شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ تىرىپنى ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەدەنگە نەملىك يەتكۈزۈپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋە كەچتە ئاچ قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 250 گرام،

قورۇلغان ئۆرۈك مېغىزى 250 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قورۇلغان ئۆرۈك مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا بىر سائەت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، قازاندىكى سۇنىڭ تۆتتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرلا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. يۆتەل توختىتىدۇ.

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

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، زەنجبۇل 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى ۋە زەنجبۇللارنىڭ پوستىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، يەنجىپ تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر بىرى ئالتە گرام ئەتراپىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر كۇمىلاچنى زەنجبۇل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، ھۆل قاپاق 30 گرام، توخۇنىڭ مەيدە گۆشىدىن 350 گرام، ئالقات 10 گرام، توخۇ شورپىسى 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، سۇ يېغى، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، پۇرچاق ئۇنى، زەنجىۋىل، سۇڭپىياز، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاقنى ياخشى قاينىغان قايناق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ؛ ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ؛ زەنجىۋىلنى، ھۆل قاپاقنى ئۇششاق توغراپ؛ سۇڭپىيازنى قىسقا توغراپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئايرىپ ئېلىپ؛ توخۇ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ ۋە بىر قاچىغا سېلىپ، تېتىتقۇ، تۇخۇم ئېقى ۋە پۇرچاق ئۇنلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىندۇ؛ ئاندىن يەنە بىر قاچىغا تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، توخۇ شورپىسى ۋە پۇرچاق ئۇنلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىندۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا سۇ يېغىنى قازاندا بەكلا قىزدۇرۇپ، ياڭاق مېغىزىنى ئازراق سارغايغىچە قورۇپ سۈزۈپ؛ قالغان مايدا تەييارلانغان توخۇ گۆشىنى تېز - تېز نەچچە ئۆرۈپ قورۇپلا ئۈستىگە زەنجىۋىل، سۇڭپىياز ۋە تەييارلانغان مەلھەملەرنى تۆكۈپ، تېز - تېز قورۇغاچ ئۇنىغا يەنە ياڭاق مېغىزى، ئالقاتلارنى سېلىپ قورۇپ، پىشقاندا ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىندۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغزى 30 گرام، كالىكەسەي 30 گرام، ئالقات 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغزىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن گۈرۈچ، كالىكەسەي ۋە ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، گۈرۈچ پىشقاندا ياڭاق مېغزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

باش ئاغرىقى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغزى 30 گرام، باش پىياز 25 گرام، زەنجىۋىل 25 گرام، چاي 15 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چايدىن باشقا خۇرۇچلارنى ئېزىپ، چاي بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق بەش دانە، پىننە 30 گرام، ئاق شېكەر 50 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، پىننە ۋە ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باش ئاغرىقى ۋە ئويۇقسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باش قېيىش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، بادام يېغى 100 گرام، كۈمۈش ئۆرۈك 100 گرام، ئاق شېكەر 400 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئاق شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن كۈمۈش ئۆرۈكنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ، ياڭاق مېغىزى، بادام يېغى ۋە سۇ يېغى بىلەن سارغايىتىپ قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر قىيامى بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەدەنگە ماغدۇر بېرىدۇ، باش قېيىپ، چىرايى سارغىيىش، زېھنىنى يىغالماسلىق قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 25 ~ 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىتما

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 35 گرام، سۇڭپىياز، شوخلا 30 گرامدىن، زەنجىۋىل 25 گرام، لىمون 1 گرام، كۆكچاي 15 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چايدىن باشقىلىرىنى يەنجىپ، چاي بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] تەرلىتىپ قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەزىم ناچارلىقى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، پوستى بىلەن ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ، قىيام قىلىنغان چىلان 250 گرام، پېچەكگۈل 50 گرام، ئۇن 500 گرام، قوي مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ چىلان قىيامى ۋە پېچەكگۈل بىلەن قىيما قىلىپ، ئازراق سۇ، مۇۋاپىق مىقداردا قوي مېيى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، جىلت ئېچىپ، جۇۋاۋا چوڭلۇقىدا تۈگۈپ، قىزىتىلغان سۇ يېغىدا بىردىن - بىردىن سېلىپ

ئالتۇندەك سارغايتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئىشتىھاسزلىق، ھەزىم ناچارلىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، گۈرۈچ 100
گرام، ئاق شېكەر 200 گرام، دولان 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يېرىم
سائەت سۇغا چىلاپ، ئېزىپ، ئاندىن دولاننى پاكىز يۇيۇپ
ياپراقچە توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن 20 مىنۇت
قايىتىپ، گۈرۈچنى يۇيۇپ سېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق
شېكەرنى سېلىپ، ياڭاق سۈيىنى قوچۇغاچ ئارىلاشتۇرۇپ
قويۇلغۇچە قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ھەزىمىنى ياخشىلاپ، تاماق
سىڭدۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى 500
گرامدىن، كۆكتات چىلىغان تۈزلۈك سۇ مۇۋاپىق
مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن
خاسىڭ مېغىزىنى يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتۇۋېتىپ، ئاندىن
سۈنى تىندۈرۈپ، سۈزۈك قىسمىغا خاسىڭ مېغىزى

بىلەن ياڭاق مېغىزىنى 2 ~ 3 كۈن چىلاپ، ئۈستىگە يەنە مۇۋاپىق مىقداردا تۈزلۈك سۇ قويۇپ ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا ئۆرلىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا خۇرۇچلار ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، خۇرۇچلارنى سۈزۈپ ئېلىپ، سۈيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 1 كىلوگرام، خاسىڭ مېغىزى 500 گرام، ھۆل پىننە 200 گرام، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق ئەزگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھىم ئېتىلىدىغان قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىقدارىغا چەكلىمە قويۇلمايدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، يېڭى كۆكۈش قوناق 600 گرام، گۈرۈچ 250 گرام، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچ 25 گرامدىن، شوخلا، بانان، پىششىق خاسىڭ مېغىزى 100 گرامدىن، كەرەپشە يوپۇرمىقى 20 گرام، زەيتۇن يېغى 75 گرام، لىمون سۈيى 30 گرام، تۈز،

كاۋاۋىچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كۆكۈش، گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ، سۇس تۈز سۈيىدە پىشۇرۇپ سوۋۇتۇپ، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، قايناۋاتقان سۇغا بىردەم چىلاپ، شوخلىنى يۇيۇپ، قايناۋاتقان سۇغا بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن توغراپ، بانانى سويۇپ توغراپ، خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، كەرەپشە يوپۇرمىقىنى يۇيۇپ قىيما قىلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن لىمون سۈيىنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسىنى تۈز ۋە كاۋاۋىچىنلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 450 گرام، ئاپپىلىس بىر دانە، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئاپپىلىسنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن 50 گرام ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، قالغان 400 گرام ياڭاق مېغىزىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ پوستىنى ئاقلىۋەتكەندىن كېيىن، قورۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، داكىدا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ

ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى ئېرىتىپ،
ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن ئاپپىلىسىن سۈيىنى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ،
ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، قارا
كۈنجۈت 20 گرامدىن، پىششىق قىزىل ماش 60 گرام،
ياڭيۇ 500 گرام، ئاق شېكەر بىلەن پۇرچاق ئۇنى 50
گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭيۇنى سۇدا پىشۇرۇپ،
پوستىنى سويۇپ ئېزىپ، پىششىق قىزىل ماش ۋە ئاق
شېكەر بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن خاسىڭ
مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، قارا كۈنجۈت
بىلەن قوشۇپ قورۇپ، يۇقىرىقى تەييارلانمىغا ئازراق سۇ
بىلەن پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، زوۋۇلا
قىلغاندىن كېيىن جىمبىلدا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى
ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، ئۇن 50 گرام، ئېچىتقۇ ئىككى گرام، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، پۇرچاق يېغى 500 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يۇيۇپ، تۇز سۈيىگە بىر سائەت چىلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن ئۇن، پۇرچاق ئۇنى، تۇز، ئېچىتقۇ ۋە ئازراق سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا پاكىز سېرىق قۇمنى قىزىتىپ، ياڭاق مېغىزىنى پىشقۇچە قورۇپ، قۇمنى تازىلىۋېتىپ، ياڭاق پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇن بىلەن يۇغۇرۇپ، ئوتتۇراھال قىزىتىلغان پۇرچاق يېغىدا دانىمۇ دانە قاتتىقچە قورۇپ ئېلىپ، ياغنى ئوبدان تاۋلاپ، يەنە سارغايغۇچە قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، يېسىسى پۇرچاق 150 گرام، قارا كۈنجۈت 10 گرام، ئاق شېكەر بىلەن قوي يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال يۇيۇپ تازىلانغان يېسىسى پۇرچاقنى قاينىتىپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سۇ ئېلىنغان قاچا بىلەن قاسقاندا ئىككى سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ، پۇرچاقنى سۈزۈۋېلىپ ئېزىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈتنى قورۇپ ئېزىپ، قوي مېيىنى قىزىتىلغان قازاندا قىزىتىپ، ئېزىلگەن پۇرچاقنى سۈيى تۈگىگىچە قورۇپ،

ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى سېلىپ تەكشى
ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى ۋە
قوي يېغىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە
تاتلىق-تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 10 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى 100
گرامدىن، تۈز، تېتىقۇ مۇۋاپىق مىقداردا، قايماق
ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن
خاسىڭ مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىۋەتكەندىن
كېيىن، تۈز بىلەن قايماق قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىردەم
سىڭدۈرۈپ، ئاندىن پاكىز سېرىق قۇمنى قورۇپ
قىزىتىپ، مېغىزلارنى قۇمدا پىشقۇچە توختىماي قورۇپ،
ئەڭ ئاخىرىدا قۇمنى پاكىز تاسقاپ چىقىرىۋېتىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ،
ماغدۇر بېرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، سامساق 50 گرام، پىششىق چۆپ 500 گرام، تۈز بىلەن تېتىتقۇدىن ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال سامساقنى ئۇششاق چاناپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ ئۇششاق چاناپ، سامساق ۋە ئازراق سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا تۈز، تېتىتقۇ ۋە چۆپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياكىتېرىيە ئۆلتۈرۈپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، زەنجۋىل 10 گرام، چاي 6 گرام، قارا شېكەر 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 40 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] كونا ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا ئىللىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەۋزىيەت

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت 200 گرامدىن، زەنجىۋىل 100 گرام، ھەسەل 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ قورۇپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن بىللە يەنجىپ، ئاندىن زەنجىۋىلنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تەييارلانغان كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزلىرىنى ھەسەل ۋە زەنجىۋىل سۈيى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، تەرەتسى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاقنىڭ پۈتۈن چىقىرىلغان مېغىزىدىن 12 دانە، دولانە 50 گرام، بانان 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ياخشى يۇيۇپ ئېلىپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن دولانە بىلەن باناننى بىر كىلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ ئېزىلىپ پىشقۇچە

قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا كۈندە بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە كۆڭۈلدىكىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، يېڭى پالەك 100 گرام، قارا كۈنجۈت 10 گرام، ئاق شېكەر بىلەن قوي يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال يۇيۇپ تازىلانغان يېڭى پالەكنى قاسقاندا ئىككى سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈتنى قورۇپ ئېزىپ، قوي يېغىنى قىزىتىلغان قازاندا قىزىتىپ، دۈملەپ پىشۇرۇلغان پالەكنى قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى ۋە قوي يېغىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە تاتلىق-تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، پىششىق لوق توخۇ گۆشى 50 گرام، پالەك 20 گرام، پىششىق

گۈرۈچ 100 گرام، سۇ يېغى، كۈنجۈت مېيى، پىياز،
تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى مايدا
قورۇپ ئېلىپ، ئاندىن توخۇ گۆشىنى مايدا بىر - ئىككى
ئۆرۈپلا ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى
سۇ يېغىنى قىزىتىپ پىيازنى بىر - ئىككى قورۇۋەتكەندىن
كېيىنلا كۈنجۈت مېيى، توخۇ گۆشى، پالەك، گۈرۈچ،
ياڭاق مېغىزى ۋە تۇزنى سېلىپ قورۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، قەۋزىيەتكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، بانان 40
گرام، دولانە 50 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى سۇغا 40
مىنۇت چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، بانان بىلەن دولاننى يۇيۇپ
قازاندا 30 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە
قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن شېكەرنى سېلىپ
ئېرىتكەندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى ئاز - ئازدىن
ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قاينىتىپلا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، بانان 150 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، ئالقات 250 گرام، ئاق شېكەر بىلەن ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام ئېغىرلىقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
[شېپالىق رولى] قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى كۇمىلاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، ھەسەل 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئىككى خىل مېغىزنى سۇغا چىلاپ يوشىتىپ، پۈستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى بوشتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى ئىككى ھەسسە، كۈنجۈت بىر ھەسسە، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ، سۇس ئوتتا قىزىتىپ،

قۇرۇتۇپ، ئەزگەندىن كېيىن، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ بىردەم قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 10 ~ 15 دانە، گۈرۈچ 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، قوي گۆشى 500 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 100 گرام، پالەك 40

گرام، تۈز بىلەن تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ

پوستىنى ئېلىۋېتىپ، توغراغان قوي گۆشى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا

قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئۈچ سائەت دۈملەپ،

پالەك، تۇز ۋە تېتىقۇلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، ياشانغانلاردىكى
ماغدۇرسىزلىق ۋە قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چۆپى ۋە شورپىسى بىلەن
قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 11 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى
30 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 15 گرام، سېرىق پۇرچاق 40
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز
بۇيۇپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ
ئارىلاشتۇرۇپ، تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىنى سۇس ئوتتا
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، قەۋزىيەتكە
مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىملىق دورا بىر كۈندە
ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 12 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى،
شاپتۇل مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرامدىن،
قورۇلغان كۈنجۈت 10 گرام، گۈرۈچ 200 گرام، ئاق
شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى ئۈچ خىل مېغىزنى سۇغا
چىلاپ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ ئېلىپ،
قورۇلغان كۈنجۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، گۈرۈچ

بىلەن شويلا قىلىپ پىشقاندا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قەۋزىيەتكە شېپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 13 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، كۈنجۈت 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىللە قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 14 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 35 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شېكەر سۈيى بىلەن ھەر كۈنى ئۈچ قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 15 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 ~ 150 گرام،
ھەسەل 100 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا
قورۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا
بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 16 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، قورۇلغان ئۆرۈك
مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، كەندىر 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق
سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ،
ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا پات - پات
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 17 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 1000 گرام، قارا كۈنجۈت
1000 گرام، ھەسەل 1000 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئازراق
تۈز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن
قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە

دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىردەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس قويۇلغىچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش، بەل - يۇتىنىڭ سىقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، قىزىلچا 20 گرام، قوينىڭ بۆرىكىدىن ئىككى دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنىڭ ئېچىز پوستىنى سويۇۋېتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى ۋە قىزىلچا بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىككىلىسى ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، تەرەتسى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا ئىككى كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك يولى ياللۇغى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 90 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئۈندەك ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن 500 گرام سۇدا ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سېستىمىسى ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسىنى بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈرەك ئاجىزلىقى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، ئادەمگىياھ ئالتە گرام، زەنجۋىل ئۈچ پارچە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، ئادەمگىياھ ۋە زەنجۋىللارنى ئاقلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، زەنجۋىلنى سۈزۈۋېتىپ، ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تاجىسمان يۈرەك كېسىلى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، دولانە 30 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۈرۈپ، ئاندىن دولاننى سۇدا پىشۇرۇپ تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى دولانە سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىتىدۇ.
[شېئالىق رولى] تاجىسمان يۈرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى 50 گرام، پىششىق گۈرۈچ 100 گرام، سۇ يېغى، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى مايدا

قورۇۋېلىپ، ئاندىن توخۇ گۆشىنى مايدا بىر - ئىككى ئۆرۈپلا ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا مۇۋاپىق مىقداردىكى مايىنى قازاندا قىزىتىپ پىيازنى بىر - ئىككى قورۇۋەتكەندىن كېيىنلا توخۇ گۆشى، گۈرۈچ، ياڭاق مېغىزى ۋە تۇزلارنى سېلىپ قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، دولانە، ئۆرۈك مېغىزى 15 گرامدىن، كالا سۈتى 250 گرام، ناۋات 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، دولانىنى ياپراقچە قىلىپ توغراپ، ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ناۋاتنى سوقۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى كالا سۈتى بىلەن بىللە قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈكرەك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 20 مىنۇت دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، دولانە، قارىئۆرۈك، ھەسەل 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۈرۈپ، ئاندىن قارىئورۇك بىلەن دولاننىسى سۇدا پىشۇرۇپ تىرىپنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى دولانە سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، قارا بۇغداي 100 گرام، چىلان 15 دانە، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قارا بۇغداينى بىر كېچە سۇغا چىلاپ پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلىپ پىشقۇچە ئۆرلەتكەندىن كېيىن، قارا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، دولانە 50 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى سۇغا 40 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ ئېلىپ ئېزىپ، دولاننى يۇيۇپ قازاندا 30 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ياڭاق مېغىزىنى ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قاينىتىپلا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، شاپتۇل مېغىزى 200 گرام، قارا شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىككى خىل مېغىزنى ئۈندەك ئېزىپ، قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كالتسي كەملىك

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، ئالقات 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن ئالقات ۋە گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىلگەن ياڭاق مېغىزى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قايناتقاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] كالتسىي تولۇقلاپ، سۆڭەكنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۈچ قېتىمدىن، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، كالا سۆڭىكى 1500 گرام، قانتېپەر 30 گرام، زەنجۈل 40 گرام، چىلان 10 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا سۆڭىكىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، يۇيۇپ تازىلانغان زەنجۈل بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 2~3 سائەت سىم - سىم ئۆزلىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قالغان

خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، سۆڭەك شورپىسىغا سېلىپ سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] كالتىسى تولۇقلاپ، سۆڭەكنى چىڭتىدۇ. بەل ۋە پۇت كۆيۈشۈپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تېرىق 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن پىشقۇچە قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] كالتىسى تولۇقلاپ، پەي ۋە سۆڭەكنى چىڭتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەي قىلىش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق بىر دانە، زەنجۈل ئۈچ پارچە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاقنى ئوتتا شاكىلى

كۆيگۈچە كۆيدۈرۈپ، مېغىزنى ئېلىپ ئېزىلىدۇ، ئاندىن زەنجۈلنى يۇيۇۋېتىپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازانغا سوغۇق ئۆتۈپ قالغانلىقتىن بولغان قەي قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوغرى تەر

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات بەش گرام، ئالۇچا 10 گرام، ھەسەل 25 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، ئالقات ۋە ئالۇچىنى يۇمشاق ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئوغرى تەرلەشكە، ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇيقۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قوي بۆرىكى ئىككى دانە، ئالقات 20 گرام، چىلان 10 دانە، تۈز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنى ئالقات، ياڭاق مېغىزى ۋە چىلان بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ماغدۇرسىزلىققا ۋە ئوغرى تەرلەشكە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا بىر مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە-ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان 250 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، ياڭاق مېغىزى، ئالقات 250 گرامدىن، سەۋزە 150 گرام، ئاق شېكەر بىلەن ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام ئېغىرلىقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى كۇمىلاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، چامغۇر 200 گرام، قارا كۈنجۈت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن چامغۇرنى يۇيۇپ، توغراپ، ئايرىم پىشۇرۇپ، خۇرۇچلارنى ئۆزئارا ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە سەھەردە بىر قېتىم،
ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن زەنجۋىل مۇۋاپىق
مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز ئاقلاپ،
زەنجۋىلنى ئاقلاپ يۇمشاق چاناپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل
توختىتىدۇ. ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى
ياڭاق مېغىزىدىن بىر - ئۈچ دانە، زەنجۋىلدىن بىر - ئۈچ
پارچە ئېلىپ يۇمشاق چايناپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېگە قان تومۇرلىرى قېتىشىش

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، دولانە، توقاچ شاپتۇل،
ھەسەل 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يېرىم
سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ
تىندۈرۈپ، ئاندىن دولانە بىلەن توقاچ شاپتۇلنى سۇدا
پىشۇرۇپ تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆزلىتىپلا تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىشقا مەنبەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، بۇغداي 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ھەسەل، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بۇغداي ۋە خاسىڭ مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بۇغداي يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان گۈرۈچنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ھەسەل بىلەن ناۋاتنى سېلىپ، يەنە بىر ئۆزلىتىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسەلى

1 - رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 35 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، دولانە 25 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى يېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۈرۈپ، ئاندىن دولاننى سۇدا پىشۇرۇپ تىرىپنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى دولانە سۈيگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قاندىكى ماي مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] قارا بۇغداي 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كالىكېسەي 20 گرام، چىلان 15 دانە، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا بۇغداينى بىر كېچە سۇغا چىلاپ ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، ئاندىن كالىكېسەي بىلەن يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلىپ پىشقۇچە ئۆرلىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قارا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسەلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، دولانە 50 گرام، بېھى 40 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى سۇغا 40 مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، بېھى بىلەن دولاننى يۇيۇپ، قازاندا 30 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنتۇغا قلىق

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق، بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنتۇغا قلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، بادام مېغىزى 100 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ئۇن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇۋېلىپ ئاندىن قارا كۈنجۈت، بادام مېغىزى ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا خۇرۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[ئىپالىق رولى] مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا، ئېھتىياجىغا قاراپ تۈز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، ھەسەل 200 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا شېكەرگە ئازراق سۇ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىقىدا چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ، تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باش قېيىش، ئۈنتۇغاقلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 10 گرام، ئالقات 10 گرام، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجىۋىل، غول پىياز، تۈز، تېتىقتۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شېپالىق رولى] يىلىك كۆپەيتىدۇ. ياشانغانلاردىكى ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئۈنتۇغاقلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر ھەپتە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

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

ئاق شېكەر 50 گرام، ھەسەل 30 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈنئۇغاقلققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى 80 گرام، ھەسەل 40 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن خېمىردەك ئېزىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈنئۇغاقلققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كۇمىلاچتىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، ساپ ھەسەل 300 گرام، كۈمۈش ئۆرۈك 100 گرام، ئاق شېكەر 400 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئاق شېكەرنى قىيام قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاندىن كۈمۈش ئۆرۈكنىڭ مېغىزىنى ياڭاق مېغىزى ۋە سۇ يېغى بىلەن سارغايىتىپ قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر ۋە ھەسەل قىيامى بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئەقلى ئىقتىدارى تۆۋەن، ئۈنۈمچىلىق ۋە زېھنىنى يىغالماسلىق قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا 25 ~ 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، قارا كۈنجۈت 100 گرام، گۈرۈچ 500 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 500 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئاق شېكەر 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئۈزۈم بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچتىن ئۇن تارتىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەسەل بىلەن شېكەرنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شېكەر سۈيى تەييارلاپ، قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، ئۈزۈم ۋە گۈرۈچ ئۇنى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، پىلىتىلاپ، قاسقاندا 15 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقى، كۆپ چۈش كۆرۈپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 100 گرام، ئۇن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ باشقا خۇرۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقى، زېھنىنى يىغالماسلىق قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئېھتىياجغا قاراپ تۈز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە گۈرۈچنى ئايرىم - ئايرىم پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىر كىلوگرام، بادام مېغىزى 400 گرام، ھەسەل 500 گرام، ئالقات 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئاز - ئازدىن قوچۇغاچ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، پاكىز، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتىلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] زېھنىنى ئۇرغۇتۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا، ئەقلىي ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىش قاتالىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ياڭاق 700 گرام، چىلغوزا مېغىزى 400 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا

مېغىزنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تىندۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، پىستە مېغىزى 20 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى 80 گرام، ھەسەل 50 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن خېمىردەك ئېزىپ، قاق چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كۇمىلاچتىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قۇشقاچ تۇخۇمى 10 دانە، ئالقات 10 گرام، پەمىدۇر قىيامى، ئۇن، سۇ،

ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى تۈزلۈك قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئالقاتىنى قاسقاندا بەش مىنۇت دۈملەپ، ئاندىن قۇشقاچ تۇخۇمنى سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، پۈستىنى سويۇۋېتىپ ئۇن ۋە ياڭاق مېغىزغا مىلاپ، قىزىتىلغان ياغدا ئالتۇن رەڭگە كىرگۈچە قۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات ۋە پەمىدۇر قىيامىنى سېلىپ بىر مىنۇت قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدا تولۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈن ئاتلاپ ئۇدا بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق، بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش ۋە ئۇيقۇسىزلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، ئاق شېكەر 50 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] كۆڭۈلنى تىنچلاندۇرۇپ، ئەقىل-پاراسەتنى ئورغۇتىدۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 600 گرام، پىستە مېغىزى 300 گرام، قارا كۈنجۈت 800 گرام، ھەسەل 1000 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزىنى ئازراق تۈز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ

تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىردەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى ۋە كۈنجۈتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەل - پۇت سىرقىراپ، ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، قاق چوڭلۇقتا كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ كۈمۈلچتىن، ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دەم سىقىش

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 8 دانە، قارا شېكەر

مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاقنى شاكىلى بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈپ، شاكىلنى ئېلىۋېتىپ مېغىزنى ئېزىپ، ئاندىن قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا ئىككى قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن پالەك ئۇرۇقى بەش گرامدىن، ئۆرۈك مېغىزى 15 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن بىللە قاينىتىپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] دەم سىقىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 15 ~ 20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ بىلەن ناۋات 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ

پىشقۇچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تەييارلانغان ياڭاق مېغىزىنى ئۇششاق توغراپ، ناۋات بىلەن قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] ئۆپكە ئاجىزلىقىدىن بولغان كونا يۆتەل، دەم سىقىشلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 80 گرام، كۆك ياڭاق مېغىزى 45 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 200 گرام، ئاق شېكەر 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى يۇيۇپ سۇغا بىر سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن، قورۇلغان ياڭاق مېغىزى، خام ياڭاق مېغىزى، كالا سۈتى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق ئېزىپ، داكا بىلەن قايتا - قايتا سۈزۈپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە يەنە ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە ئاق شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] بەدەنگە نەملىك يەتكۈزۈپ، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، زەنجۋىل 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى ۋە زەنجۋىللارنىڭ پوستىنى ئاقلۇپىتىپ، تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاق چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] دەم سىقىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر كۇمىلاچنى زەنجۋىل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت 200 گرامدىن، كۆك تۇرۇپ 50 گرام، زەنجۋىل 100 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، قورۇپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن بىللە يەنجىپ، ئاندىن كۆك تۇرۇپ بىلەن زەنجۋىلنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تەييارلانغان كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزلىرىنى ھەسەل ۋە زەنجۋىل سۈيى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكەنى نەمدەپ، ياشانغانلاردىكى دەم سىقىشقا ۋە بەلغەم چىقماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم،

ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى قوچۇغاچ ئاز - ئازدىن قوشۇپ، پاكىز، ئاغزى ھەم قۇتىلارغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكەنى ياخشىلاپ نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، ناۋاتتىن ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمى ياخشى چىققاندىن كېيىن زەنجىۋىلنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، كۆك تۇرۇپ 50 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كۆك تۇرۇپنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا 1000 گرام سۇ قويۇپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋالغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا ئېزىلىپ پىشپى ماي ئۆرلەپ چىققۇچە قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكە ۋە بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان ئازلىق

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 60 گرام، كۆك ياڭاق مېغىزى 50 گرام، سىقىپ چىقىرىلغان قىزىل ئۈزۈم سۈيى 50 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، ئىككى خىل ياڭاق مېغىزى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، داكىدا سۈزۈپ سۈيىنى ئېلىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ

قاينىتىپ، تەييارلانغان سۇنى قىزىل ئۈزۈم سۈيى ۋە شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازدىن قويۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر - ئىككى قېتىمدىن چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال چىلان، خاسىڭ مېغىزى ۋە ياڭاق مېغىزلىرىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا ئىككى سائەت چىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سامساقنى يالپاقداپ توغراپ، يەتتە ھەسسە قىزىتىلغان پۇرچاق يېغىدا پۇرىقى چىققۇچە قورۇپ، ئاندىن كېيىن چىلان، خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، بىرقانچە قېتىم ئۆرۈپ قورۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا يۇمشاق پىشقۇچە ئۆرلىتىپ، ئاق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق ئۈچ دانە، پالەك 200 گرام،
ھەسەل 150 گرام، تۇخۇم بىر دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال پالەكنى قاينىتىپ
تېرىللىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى يۇمشاق سوقۇلىدۇ،
ئەڭ ئاخىرىدا تۇخۇم پوستى بىلەن پىشۇرۇلىدۇ.
[شېپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىپ، قان ئازلىققا
شېپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ياڭاق مېغىزى
بىلەن تۇخۇمنى پالەك شەرىتى بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ. ئۇدا 2 ~ 3 ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، كۈنجۈت 250
گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى
سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بەدەنگە ماغدۇر بېرىپ، ساپ قان
پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا
بولىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، ئۆرۈك
مېغىزى 100 گرام، قوي گۆشى 500 گرام، پالەك 100

گرام، تۈز بىلەن تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئۆرۈك
مېغىزىنى بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ
پوستىنى سويۇۋېتىپ، توغراخان قوي گۆشى بىلەن
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ئېلىنغان قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈك
ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئۈچ سائەت دۈملەپ،
پالەك، تۈز ۋە تېتىتقۇنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق،
قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چۆپى ۋە شورپىسى بىلەن
قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كالا سۈتى
بىلەن پۇرچاق سۈتى 180 گرامدىن، پالەك 20 گرام،
ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق
سۈتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياڭاق
مېغىزى بىلەن پالەكنى ئېزىپ، سۈتلەر بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ
تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتكەن ۋە كەچتە بىر
چىندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 150 گرامىدىن، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 100 گرام، بۇغداي 300 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، بۇغدايلارنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئېزىپ يارما قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

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

△ 8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 12 دانە، قارا پۇرچاق 100 گرام، تۇخۇم ئۈچ دانە، ئالقات 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ ئېزىپ، ئاندىن ئالقاتنى بىر كىلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالدۇچە قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا پۇرچاقنى سېلىپ، ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

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

مېغىزى ۋە پۇرچاقلىرى بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، كالا گۆشى 250 گرام، پالەك 10 گرام، چىلان بەش دانە، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا گۆشىنى قايناۋاتقان سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، ئاندىن پالەك، ياڭاق مېغىزى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلانلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بارلىق خۇرۇچلارنى قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئۈچ سائەت دۈملەپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

10 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، بۇغداي 100 گرام، خاسنىڭ مېغىزى 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بۇغداي ۋە خاسنىڭ مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بۇغداي يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان گۈرۈچنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ناۋاتنى سېلىپ، يەنە بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، ئۆمۈرنى
ئۇزارتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشىلىق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 11 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كالا گۆشى
300 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، كالا سۈتى بىر
ئىستاك.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا گۆشىنى قازاندا بەش
مىنۇت قاينىتىپ، ئېلىپ يۇيۇپ، ئاندىن خاسىڭ مېغىزى
بىلەن ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، كالا گۆشى بىلەن
بىللە مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا ئۈچ سائەت دۈملەپ
پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈستىگە كالا سۈتىنى قۇيۇپ،
پالەكنى سېلىپ بەش مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 12 - رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ
60 گرام، مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بىدە
40 گرام، كالا سۈتى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق
مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە گۈرۈچنى يۇيۇپ
تازىلاپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ،
ئاندىن ئىككى خىل ياڭاق مېغىزى، بىدە ۋە سۈت بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۇيۇلدۇرۇلغان شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازدىن سېلىپ قوچۇپ، قاينىغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

1 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 10 دانە، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىملا ئىستېمال قىلىنىدۇ. خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، كۈدە 150 گرام، كۈنجۈت يېغى بىلەن تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال تۈزدىن باشقا خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، كۈنجۈت يېغىدا پىشقۇچە قورۇپ، ئاندىن تۈز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆپ سىيشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان 250 گرام، بادام مېغىزى 250 گرام، ئالقات 250 گرام، ئاق شېكەر، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى ئۈندەك ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام ئېغىرلىقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى كۇمىلاچ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ئۇن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ باشقا خۇرۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

قېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا، ئېھتىياجغا قاراپ تۈز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا شېكەرگە ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ، ئازراق سوۋۇغاندا پىچاق بىلەن بېسىپ تەكشىلەپ، ھەر بىر پارچىسىنى بىر گرام ئەتراپىدا توغراپ، پارچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

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

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، ئالقات 10 گرام، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجۈل، غول پىياز، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يىللىك كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر ھەپتە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىشتا ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

8 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق بەش دانە، ئاق شېكەر 50 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

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

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال

قىلىندۇ.

9 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات بەش گرام، تۇخۇم سېرىقى بەش دانە، ھەسەل 25 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى يۇمشاق ئېزىپ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە چەككەلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇيقۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 400 گرام، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 300 گرامدىن، قارا كۈنجۈت 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە سەھەردە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 11 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كۈدە، كۈنجۈت يېغى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سۈيۈۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، كۈنجۈت يېغىدا سارغايىتىپ قورۇپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ توغراغان كۈدە بىلەن پىشقۇچە قورۇپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

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

△ 12 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات 30 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام.

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

[شېپالىق رولى] ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلىق بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈسۈزلۈك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 13 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، سەل - پەل قورۇپ ئېلىنغان پىلە غوزىسى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ،

پىلە غوزىسى بىلەن ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان كورنىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 14 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغزى 400 گرام، بادام مېغزى 300 گرام، پۇرچاق مېيى 500 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغزى بىلەن بادام مېغزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋىتىپ، پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن ماينى قىزدۇرۇپ ياڭاق مېغزى بىلەن بادام مېغزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياڭاق مېغزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياڭاق مېغزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 15 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغزى 30 گرام، قوي بۆرىكى ئىككى دانە، ئالقات 20 گرام، تۇز ئازراق.
[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنى ئالقات ۋە ياڭاق مېغزى

بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ۋە داۋاملاشتۇرۇلسا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

△ 16 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات بەش گرام، ھەسەل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى يۇمشاق ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇيقۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 17 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە گۈرۈچنى ئايرىم - ئايرىم پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] مەنسى كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنى كېلىشتىكى بىنورماللىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ 18 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، بۆدۈنە سەككىز دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، پىششىق قوي مېيى 500 گرام، كۈنجۈت يېغى، ئاق شېكەر، تۇز، سىركە، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، بۆدۈننى يۇڭداپ، ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ، باش بىلەن پۈتىنى كېسىۋېتىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن تۇخۇمنى چېلىپ، قوي مېيىنى ئېرىتىپ پىياز بىلەن زەنجىۋىلنى ئازراق قورۇپ، ئاق شېكەر، سىركە، تۇز، سۇ ۋە بۆدۈننى سېلىپ، سۇس ئوتتا بوشراق پىشقىۋە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بۆدۈنە گۆشىگە تۇخۇمنى سۈركەپ، ئۇنىڭغا يەنە ياڭاق مېغىزىنى قوشۇپ، قوي مېيىدا سارغايغۇچە قورۇپ ئۈستىگە ئازراق كۈنجۈت يېغى سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 19 - رېتسېپ

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

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، بۇغدايلارنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئېزىپ يارما قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا ھەرقېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 20 - رېتسېپ

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، زەنجۈبىل 10 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزىنى قايناقسۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ پوستىنى سۈيۈۋېتىپ، ئۇششاق چانىلىدۇ؛ ئاندىن گۈرۈچ پاكىز يۇيۇلىدۇ، زەنجۈبىلنى پاكىز يۇيۇپ، چانىلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، گۈرۈچ، زەنجۈبىللەرنى سېلىپ ئوتتۇراھال ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا گۈرۈچ ئېزىلىپ، قۇيۇلغىچە قاينىتىپ تۈز تەمىنى تېتىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاقنىڭ پۈتۈن چىقىرىلغان مېغىزىدىن 12 دانە، دولانە 60 گرام، ئالقات 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ياخشى يۇيۇپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن دولانە بىلەن ئالقاتنى بىر كىلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باش قىيىپ، كۆز تورلىشىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا شۇ كۈنلا بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە كۆڭۈلدىكىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجىۋىل، غول پىياز، تۇز، تەبىئىي مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، يىلىك كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر ھەپتە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىشتا ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى قىزدۇرۇپ، ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياڭاق مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئورۇغۇتىدۇ. بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوششىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، شاپتۇل
مېغىزى 250 گرام، چىلغوزا مېغىزى 150 گرام، ھەسەل
750 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىزلارنى ئۈندەك ئېزىپ،
ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئۆمۈرنىسى
ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر -
ئىككى قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق ئېلىپ
قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق
سۇغا بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن
قۇرۇتۇپ، ئاندىن ياغنى قىزىتىپ ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ
ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاشقان ياغدا شېكەرنى كۆپۈك
ئۆرلىگۈچە قورۇپ، ئۇنىڭغا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ،
ئوتنى تارتىۋېتىپ يەنە بىردەم قورۇپ، پىشۇرۇۋېلىنغان
كۈنجۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ياڭاق 500 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان پاكىز قۇتىلارغا ئېلىپ تىنىدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 120 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، چىلان 40 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇپ، ئېزىپ ئېلىپ، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككى سائەت سۇغا چىلىغاندىن كېيىن ھاۋانچىدا ئېزىپ يۇمشىتىپ، ئاندىن چىلاننى قاينىتىپ

كۆپتۈرۈپ ئېلىپ، پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ،
ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلاننى ئېزىلگەن
گۈرۈچكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا
بىر تەرەپتىن توختىماي سورۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل -
پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىچىملىك ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئۈجمە
يوپۇرمىقى 80 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز
يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن خېمىردەك ئېزىپ، ئۆرۈك
مېغىزى چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا ئۈچ كۇمۇلاچتىن، ئۇدا ئۈچ ~ تۆت ھەپتە
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 1000 گرام، ئاق شېكەر
250 گرام، تۇز 5 گرام، سۇ يېغى 1000 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى تۇز
ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇغا 10 مىنۇت بېسىپ ئېلىپ،
پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قازانغا
ئازراق سۇ ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر بىلەن ياڭاق

مېغىزنى سېلىپ، سۇس ئوتتا شېكەر تازا قىيام بولۇپ،
ياڭاق مېغىزغا چىڭ چاپلىشىپ كەتكۈچە قاينىتىپ، ئەڭ
ئاخىرىدا ئوتتۇراھال قىزىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان
شېكەرلىك ياڭاق مېغىزنى سېلىپ، ئالتۇندەك
سارغايىتىپ قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل -
پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 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 يېغى 20 گرام،
ھۆل پۇرچاق ئۇنى 20 گرام، ئېچىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۇنى ئىچىتقۇ سېلىپ
بولدۇرۇپ، مانتىغا جىلت ئاچقانداك ئېچىپ، ئۆرۈك
مېغىزنى سۇغا بىر كۈن چىلاپ ئېلىپ ھورداپ
پىشۇرۇپ، چىلاننى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇرۇقىنى
ئېلىۋەتكەندىن كېيىن چاناپ، ئاندىن چىلغوزا مېغىزى،
ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە كۈنجۈتلەرنى يۇمشاق
ئېزىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئۆرۈك مېغىزى، چىلان، ھۆل
پۇرچاق ئۇنى ۋە ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوبدان
يۇغۇرۇپ قىيما قىلىپ، مانتا تۈگەندىن كېيىن، قاسقاندا
دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ياكى تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 11 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] بارلىق خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىنكاسى ئاستا، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ 12 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى 40 گرامدىن، گۈرۈچ 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك تاماق ۋاقتىدا تاماققا قوشۇپ تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 13 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، دولانە 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قاينىتىپ، يەنە تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قاينىتىپ چىقىرىلغان ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، قارا شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق لېگەنگە تۆكۈپ تەكشەلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 14 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، بۆدۈنە تۇخۇمى 12 دانە، ئالقات 10 گرام، پەمىدۇر قىيامى، ئۇن، سۇ، ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى تۈزلۈك قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئالقاتنى قاسقاندا بەش مىنۇت دۈملەپ، ئاندىن بۆدۈنە تۇخۇمىنى سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ ئۇن ۋە ياڭاق مېغىزىغا مىلاپ، قىزىتىلغان ياغدا ئالتۇن رەڭگە كىرگۈچە

قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات ۋە پەمىدۇر قىيامىنى سېلىپ بىر مىنۇت قورۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدا تولۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ، كۈن ئاتلاپ ئۇدا بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 15 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، كۈنجۈت 500 گرام، ھەسەل 100 گرام، ئاق شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كۈنجۈتنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ قۇرۇتۇپ، قازاندا قورۇغاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، سوقۇلغان كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى ۋە ئاق شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەسەلنى ئاستا - ئاستا كۈچەپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتىلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ. ئوقۇغۇچىلاردىكى ئىنكاسى ئاستا بولۇش، تەپەككۈرى ئاجىز بولۇش، مەسىلىلەرنى تەھلىل قىلىشى، چۈشىنىشى ۋە قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى تۈۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئادەتتىكى كىشىلەرمۇ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، چۈشىنىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم،
ھەرقېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 16 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، چىلان 10 دانە، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلانى
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا
ئاق شېكەرنى سېلىپ بىردەم قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل -
پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ 17 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، گۈرۈچ 100
گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، قۇرۇتۇلغان گۈلسامساق
10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ياڭاق
مېغىزى، قارا كۈنجۈت ۋە گۈلسامساق بىلەن مۇۋاپىق
مىقداردا سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلىپ
پىشقۇچە ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل -
پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ. تەپەككۈرى ۋە ئىنكاسى ئاستا،
ئەستە تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەن كىشىلەرگە ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق
ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئالدىنقى 10 خۇرۇچنى
يۇمشاق سوقۇپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ
پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى سارغايىتىپ قورۇپ پىشۇرۇپ،
ئالدىنقى 10 خۇرۇچ بىلەن راسا ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ،
ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى، چىلان، چىلغوزا مېغىزى ۋە ئاق
شېكەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەنگە
كۈچ-ماغدۇر بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن
قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، ناۋات 200
گرام، ھەسەل 200 گرام، مۇسەللەس 15 گرام، تۇخۇم
ئېقى ئىككى دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق
سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ سوغۇق سۇغا چىلاپ
قويۇلىدۇ، ئاندىن ناۋاتنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ قاسقاندا
بىردەم دۈملەپ ئۇنىڭغا ھەسەل بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى

ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناۋاتقان سۇغا تۆكۈپ كۆيۈكنى ئېلىۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، مۇسەللەسنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 20 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 150 گرامدىن، قامچىئوت 200 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قامچىئوتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، يەنە سۇ قويۇپ، يەنە سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئېلىنغان سۈيىنى قازاندا قارا شېكەر بىلەن ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىپ، قويۇقلاشقان چاغدا قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق تەخسىگە تۆكۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىرقانچە توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 21 - رېتسېپ:

[تەركىبى] پوستى ئاقلىۋېتىلگەن ياڭاق مېغىزى 300 گرام، ناۋات 250 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى ۋاراقشاپ قايناۋاتقان سۇغا بىردەم چىلاپ ئېلىپلا سۇغۇق سۇدا چايقىۋېتىپ، سۈيىنى ساقىتىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن گۈرۈچنى قايناۋاتقان سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن بىللە ئېزىپ، بىر چىنە سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا قايناۋاتقان سۇدا ناۋاتنى ئېرىتىپ ئۆرلىگەندىن كېيىن، تەييارلانغان خۇرۇچلارنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يۆنىلىش بويىچە قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، ئادەمگىياھ ئالتە گرام، زەنجىۋىل ئۈچ پارچە، ناۋات ئازراق.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، ئادەمگىياھ ۋە زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمى ياخشى چىققاندىن كېيىن زەنجىۋىلنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەرقېتىملىق تاماققا قوشۇپ
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قىزىل ئۈزۈم،
نەشپۈت 150 گرام، ناۋات، ھەسەل 25 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى چاناپ،
ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن ھەسەل، ناۋات
قوشۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان
شەربەتنى ئۈچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا
بىر بۆلۈكى ئىچىلىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ
بېرىش لازىم.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، ئاق شېكەر،
سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق
سۇغا بەش مىنۇت بېسىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز
يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇ يېغىنى قازاندا
ئوتتۇراھال قىزىتقاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ،
ئالتۇندەك سارغىيىپ، چۈرۈكلەشكۈچە قورۇپ، مېيىنى
ساقىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ
قۇيۇپ، ئاق شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ، شېكەرنىڭ
كۆپۈكى چىققان چاغدا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دەرھاللا
ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ،

قىيام ياڭاق مېغىزغا ئوبدان چاپلاشقاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 200 گرام، خاسىڭ مېغىزى 300 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، پۇرچاق ئۇنى، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بىردەم چىلاپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى چوڭراق قاچىغا چىقىپ، چېلىپ ئۈستىگە پۇرچاق ئۇنى بىلەن ئازراق تۇز سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىۋېلىنغان ياڭاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى سېلىپ بىردەم ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، خېمىر قولغا چاپلاشمىغۇدەك بولغاندا بىردەم تىندۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۇ يېغىنى قىزدۇرۇپ، تەييارلانغان ھاسىلاتنى بىرقانچە توغرام قىلىپ، مايدا بىر توغرام - بىر توغرامدىن سارغايىتىپ قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىندۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، توخۇ بىر دانە، زەنجۋىل، پىياز، تېتىتقۇ، خاسىڭ يېغى، تۇز، قوي گۆشى شورپىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال توخۇنى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭداپ، ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، ئېھتىيات بىلەن گۆشنى پارچىلىۋەتمىگەن ئاساستا سۆڭەكلىرىدىن پۈتۈن ئاجرىتىۋېلىپ، ئاندىن توخۇ گۆشىگە تۇز، تېتىتقۇ، مۇسەللەس، پىياز، زەنجۋىللەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ سائەت دۈملەپ ئۆزئارا سىڭدۈرۈپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، خاسىڭ يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، چىلانغان توخۇ گۆشىنى ئېلىپ، پىياز، زەنجۋىللەرنى تاشلىۋەتكەندىن كېيىن دۈمبىسىنى تۆۋەنگە قارىتىپ قويۇپ، ئىچىگە ياڭاق مېغىزىنى تىقىپ بىر باشتىن چىڭ ئوراپ، ئۈستىدىن ئۈچ قات پاكىز داكا بىلەن ئوراپ ئىنچىكە پاكىز يىپ بىلەن چىگىپ، شورپىنى قاينىتىپ، ئورالغان توخۇ گۆشىنى شورپىغا سېلىپ بىر يېرىم سائەت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، يىپ ۋە داكىنى يېشىۋېتىپ، لازىم بولغاندا توغراپ ئىستېمال قىلىندۇ.

[شېپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىندۇ.

6 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەكىلەپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئاز-ئازدىن قوچۇغاچ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، پاكىز، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتىلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بەل - پۇتلار سىرقىراپ ئاغرىش، ئەقلىي ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىندۇ.

7 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قىزىل ماش، خاسىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، ۋارقىشىپ قاينىغاندا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ،

ئېزىلگۈچە دۈملەپ پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئوبۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ،
روھنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق
ئورنىدا ئېھتىياجىغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا
بولىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، چىلغوزا مېغىزى 200 گرام، كۈنجۈت 250 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەدەنگە ماغدۇر بېرىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، كۈنجۈت 15 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىندۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق بەش دانە، ئاق شېكەر 30 گرام، ھەسەل 20 گرام، مۇسەللەس 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ كۆڭۈلنى تىنچلاندۇرۇپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، ھەسەل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، چەككەلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇيقۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، كۈدە، كۈنجۈت يېغى، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، كۈنجۈت يېغىدا سارغايىتىپ قورۇپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ توغراغان كۈدە بىلەن پىشقۇچە قورۇپ، تۈز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھ ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

6 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، پىلە غوزىسى ۋە كۈدە بىلەن ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان كورىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھ ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 300 گرام، بادام مېغىزى

150 گرام، پۇرچاق مېيى 500 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن ماينى قىزدۇرۇپ ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى بادام مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ. بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنى ئالقات ۋە ياڭاق مېغىزى بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ۋە داۋاملاشتۇرۇلسا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

△ 9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قوي گۆشى 100 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، خاسىڭ يېغى، جياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قوي گۆشىنى ناھايىتى نېپىز توغراپ، پاكىز چىلاپ سىڭدۈرۈپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇپ پاكىز يۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، گۆشنى سېلىپ، ئېزىلىپ پىشقۇچە قايناتقاندىن كېيىن، تېتىتقۇ سېلىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] مەنى كۆپەيتىدۇ، باھ ئاجىزلىقىغا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 10 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن گۈرۈچنى ئايرىم - ئايرىم پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ. مەنى كۆپەيتىدۇ، جىنسى ھەۋەسىنى كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ 11 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كۈدە 100 گرام، سەۋزە 50 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، سۇ يېغى بىلەن تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئازراق قورۇغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ، ئاندىن كۈدە بىلەن سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، تۇخۇم ۋە تۈز بىلەن چىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياغنى قىزىتىپ يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىللە پىششىق قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] شېكەر سىيش كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلاردىكى باھ ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ.

△ 12 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قۇشقاچ تۆت دانە، پۇرچاق 60 گرام، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭداپ ئىچ - باغرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، پارچىلاپ مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن پۇرچاق، ياڭاق مېغىزى ۋە كاۋاۋىچىننى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىللە

قاينىتىپ، پۇرچاق ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، يىلىك پەيدا قىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. ياشانغانلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى خالىماسلىق، خالىسىمۇ زەكەر قاتماسلىق ۋە بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى، سۈيۈك تامچىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△ 13 - رېتسېپ:

[تەركىبى] قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 120 گرام، كالا يىلىكى 120 گرام، سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزى 120 گرام، پىچەكگۈل 250 گرام، ھەسەل 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، پىچەكگۈل، سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرغاندىن كېيىن ھەسەل ۋە كالا يىلىكىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇم قازاندا قاينىتىپ، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، يىلىك كۆپەيتىپ، مېڭىنى ياشارتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 14 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا،
بۇقنىڭ زەكرى بىر دانە، ئادەمگىياھ شورپىسى، ناۋات
مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال بۇقنىڭ زەكرىدىكى
سۈيدۈك نەيچىسىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز تازىلاپ، سۇس ئوتتا
ئېزىلىپ ئېرىپ كەتكۈچە قاينىتىپ، ئاندىن قالغان
خۇرۇچلارنى سېلىپ، قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] باھ ئاجىزلىق ۋە بەل - پۇتلارنىڭ
سىرقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشى قاتارلىقلارغا
ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا
بىر - ئىككى قوشۇقتىن ئۇدا تولۇق بىر پەسىل ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 15 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات 20
گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ،
قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن ئالقاتنى
پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ،
گۈرۈچ پىشقاندا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] باھ ئاجىزلىق، بەل ئاغرىش،
ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا ئىستېمال
قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ 16 - رېتسېپ:

[تەركىبى] قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 50 گرام، تېرىق 500 گرام، قورۇلغان خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، پۇرچاق يېغى 500 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تېرىقنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، سۈيىنى ساقىتىۋېتىپ، چوڭراق قاچىغا تېرىقنىڭ يېرىمچىلىك سۇ قۇيۇپ، قاچا بىلەن قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ، قورۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى ئەزگەندىن كېيىن، ئاق شېكەر بىلەن پىشقان تېرىقنى كۈچەپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى توم، ئۇزۇن تۈكچە قىلىپ توغراپ، قىزىتىلغان ياغقا بىر - ئىككىدىن سېلىپ ئالتۇندەك تاۋلىنىپ سارغايغۇچە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي ۋە يىلىك كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 17 - رېتسېپ:

[تەركىبى] قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 600 گرام، خام پىچەكگۈل 100 گرام، كۈنجۈت 50 گرام، پىششىق توخۇ مېيى بىلەن ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال خام پىچەكگۈلنى قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇمشاق ئېزىپ، كۈنجۈتنى قورۇپ يۇمشاق سوقۇپ، قورۇلغان ياڭاق

مېغىزنى يۇمشاق ئېزىپ ئاندىن پىششىق توخۇ مېيى،
ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت، ئاق شېكەر ۋە پىچەكگۈللەرنى
ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا
گۈرۈچنى ئويدان يۇيۇپ، سۇدا دۈملەپ پىشۇرۇپ،
كۈچەپ ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، قېلىنراق
جىلت ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ كۈملەچ تۈگۈپ،
قايناق سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنى
كۆپەيتىدۇ. بۆرەك زەئىپلىكتىن بولغان بەلنىڭ
سارقىراپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىشتىھاغا قاراپ خالىغانچە
ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ 18 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قوينىڭ
بۆرىكىدىن ئىككى دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنىڭ ئېپىز پوستىنى
سويۇۋېتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى بىلەن
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىككىلىسى ئېزىلىپ پىشقۇچە
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك
ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل - پۇتنىڭ سارقىراپ ئاغرىپ
ماغدۇرسىزلىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا
ئىككى كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 19 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، بۆدۈنە سەككىز دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، پىششىق قوي مېيى 500 گرام، كۈنجۈت يېغى، ئاق شېكەر، تۇز، سىرگە، پىياز، زەنجۈبىل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، بۆدۈننى يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن تۇخۇمنى چېلىپ، قوي مېيىنى ئېرىتىپ پىياز بىلەن زەنجۈبىلنى ئازراق قورۇپ، ئاق شېكەر، سىرگە، تۇز، سۇ ۋە بۆدۈننى سېلىپ، سۇس ئوتتا بوشراق پىشقۇچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بۆدۈنە گۆشىگە تۇخۇمنى سۈركەپ، ئۇنىڭغا يەنە ياڭاق مېغىزىنى قوشۇپ، قوي مېيىدا سارغايغۇچە قورۇپ، ئۈستىگە ئازراق كۈنجۈت يېغى سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 20 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، ئالقات 40 گرام، ھەسەل 30 گرام، مۇسەللەس 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى يۇمشاق ئېزىپ، داڭغا ئوراپ، مۇسەللەسكە چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈندە نەچچە قېتىم چايقاپ بېرىپ، 10 كۈن چىلىغاندىن كېيىن داڭا بىلەن نەچچە رەت پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز كۈپكە قاچىلاپ، ئاغزىنى ھىم

ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم،
ھەرقېتىمدا 25 گرامدىن ئاچ قورساققا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، چىلغوزا
مېغىزى 15 گرام، ھەسەل 15 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزا مېغىزى بىلەن ياڭاق
مېغىزىنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى
سويۇۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي
بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا 10 گرام ئېلىپ،
قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 200 گرام، سۇ يېغى
بىلەن ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى قىزىتىلغان ياغدا
قورۇپ، ئېزىپ ئاق شېكەر ۋە ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ،
تەڭشەپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە

مەنپەئەت قىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى
بىر كۈننىڭ ئىچىدە بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال
قىلىندۇ.

3 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنىڭ نېپىز پوستىنى
سويۇۋېتىپ، قوي گۆشى بىلەن توغرىغاندىن كېيىن،
گۈرۈچ، ياڭاق مېغىزى ۋە ئالقاتلار بىلەن بىللە گۈرۈچ
يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە
مەنپەئەت قىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال
قىلىندۇ.

4 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ
يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر سېلىپ
تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە
مەنپەئەت قىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىندۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، بۆلجۈرگەن 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن بۆلجۈرگەننى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، گۈرۈچ پىشقاندا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ماغدۇرسىزلىق، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 15 گرام، چىلغوزا مېغىزى 15 گرام، جىگدە 10 گرام، ھەسەل 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزا مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، جىگدىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 400 گرام، پۇرچاق مېيى
500 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق
سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ،
سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن مايىنى قىزدۇرۇپ ياڭاق
مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئېلىپ،
ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ،
قىيامغا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياڭاق
مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ، ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قوي بۆرىكى
ئىككى دانە، ئۈجمە 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆرەكنى ئۈجمە ۋە ياڭاق مېغىزى
بىلەن سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ۋە داۋاملاشتۇرۇلسا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 800 گرام، جىگدە 500 گرام، ھەسەل 800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئازراق تۈز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن جىگدىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىردەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى بىلەن جىگدىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، 60 گرام، كۈدە 50 گرام، ھەسەل 30 گرام، مۇسەللەس 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈدىنى يۇمشاق ئېزىپ داڭغا ئوراپ مۇسەللەسكە چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈندە نەچچە قېتىم چايقاپ بېرىپ،

10 كۈن چىلغاندىن كېيىن داكا بىلەن نەچچە رەت پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز كۈپكە قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 25 گرامدىن ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەزى بېزى يالۇغى

1 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كۈدە ئۇرۇقى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچ ۋە ئاق شېكەر بىلەن بىللە قاينىتىپ، سويۇق شويلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەزى بېزى يالۇغىغا ھەمدە تىزلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، ماغدۇرسىزلىنىشى قاتارلىقلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كۈدە 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، سۇ يېغى بىلەن تۈز مۇۋاپىق

مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئازراق قورۇغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ئاندىن كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، تۇخۇم ۋە تۈز بىلەن چېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياغنى قىزىتىپ يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىللە پىشقۇچە قورۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېئالىق رولى] مەزى بېزى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قۇشقاچ تۆت دانە، ئالۇچا 50 گرام، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭداپ ئىچ - باغرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، پارچىلاپ مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئالۇچا، ياڭاق مېغىزى ۋە كاۋاۋىچىننى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، پۇرچاق ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېئالىق رولى] ياشانغانلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

تاشقى كېسەللەكلەر

سۈيدۈك يولى تېشى

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 60 گرام، كۆك ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئىككى خىل ياڭاق مېغىزى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، داكىدا سۈزۈپ سۈيىنى ئېلىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ قاينىتىپ، تەييارلانغان سۈنى شېكەر سۈيىگە بىر تەرەپتىن ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېالىق رولى] سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر - ئىككى قېتىمدىن چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، ئاندىن ئاليۇمىن كورىدا ئاق شېكەرگە

ئازراق سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قىيام بولغاندا ئوتنى تارتىۋېتىپلا ياڭاق مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك يولى تېشىدىن بولغان بەل ئاغرىقى ۋە قان ئارىلاش سۈيدۈك كېلىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 50 گرامدىن ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 120 گرام، سۇ يېغى بىلەن ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى سۇ يېغىدا قورۇپ، ئاق شېكەر بىلەن ئېزىپ يۇغۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر - ئىككى كۈندە ئىستېمال قىلىپ بولىنىدۇ. كېسەللىك ياخشىلانغاندا دورا ئىستېمال قىلىش توختىتىلىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئۈندەك ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ئاندىن كېيىن 500 گرام سۇ ۋە ئاق شېكەر بىلەن ئۆرلىگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيىدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سېستىمىسىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 110 گرام، ناۋات 100 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، ئاندىن كېيىن ناۋات بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيىدۈك ئاجرىتىش سېستىمىسىدىكى ھەرخىل تاشلارنى پارچىلايدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 4 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن، ئۇدا 15 ~ 30 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى

رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قۇشقاچ ئۈچ دانە، چىلان 10 دانە، تېرىق 60 گرام، سۇ يېغى، تۇز

مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قۇشقاچنىڭ ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، توغراپ مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن چىلان، تېرىق ۋە ياڭاق مېغىزلىرىنى پاكىز يۇيۇپ قۇشقاچ گۆشى بىلەن قازاندا سىم - سىم قاينىتىپ، تېرىق ئېزىلىپ پىشقۇچە دۈملەپ ئەڭ ئاخىرىدا تۈز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەپكۈن ۋە داغ

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتى 180 گرامدىن، ھۆل يۇمىغاقسۈت 20 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى ئېزىپ، ھۆل يۇمىغاقسۈتنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىدۇ، سەپكۈن، داغلارنى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر

چىنىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالدۇر چاچ ئاقىرىش

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، سىيادان 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، سىيادان ۋە قارا كۈنجۈتلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە سەھەردە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، سىيادان 500 گرام، ھەسەل 500 گرام، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئازراق تۈز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن سىياداننى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىردەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى بىلەن سىياداننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشكە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ئۈجمە بىلەن ئۈجمە يوپۇرمىقىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئاڭ ئاخىرىدا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەردانىسى 10 گرام ئېغىرلىقىدا كۈمىلاج ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنى قارايتىدۇ. بالدۇر چېچى ئاقىرىپ كەتكەنلەرگە ئوبدان مەنبەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى پۈتۈن چىقىرىپ، سۇغا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قازاندا قىزىتىپ ئېرىتىۋېتىپ، ياڭاق مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بالدۇر چېچى ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ياڭاق مېغىزىدىن 10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 250 گرامدىن، قارا شېكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى يۇيۇپ، قورۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن قارا شېكەرگە ئازراق سۇ قوشۇپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق لېگەنگە ئېلىپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ، پاكىز بوتۇلكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە يېرىم توغرامدىن، ئۇدا يېرىم ئاي ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 12 دانە، قارا پۇرچاق 100 گرام، ئالقات، قامچىئوت 60 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ ئېزىپ، ئاندىن قامچىئوت بىلەن ئالقاتلارنى بىر كىلوگرام سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا پۇرچاقنى سېلىپ، ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىم تەييارلانغان دورا

كۈندە بىر قېتىمىدىلا ئىستېمال قىلىپ تۈگىتىلىدۇ. سۈيى، مېغىزى ۋە پۇرچاقلىرى بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، كالا گۆشى 250 گرام، سامساق 10 گرام، چىلان بەش دانە، تۈز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا گۆشىنى قايناۋاتقان سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، ئاندىن سامساق، ياڭاق مېغىزى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلانلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بارلىق خۇرۇچلارنى قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئۈچ سائەت دۈملەپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ 9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، سىيادان 100 گرام، ئاق شېكەر بىلەن سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە پۈتۈن ئېلىنغان ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، پوستىنى ئاقلۇپىتىپ، سىيادان بىلەن ۋاراقشېپ قايناۋاتقان قايناق سۇغا بىردەم چىلاپ ئېلىپ، سۈيىنى ساقىتىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ يېغى قۇيۇپ،

ئوتتۇراھال قىزىققاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى بىلەن سىياداننى مايدا لەيلەپ چىققۇچە قورۇپ، سۈزۈۋېلىپ، ئاشقان مايىنى ئازراق قىزىتىپلا شېكەرنى ئېرىپ كۆپۈك چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى بىلەن سىياداننى سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ، شېكەر قىيامى ياڭاق مېغىزى بىلەن سىيادانغا سىڭىپ چاپلاشقۇچە تۇرغۇزۇپ تەييارلاپ، تەخسىگە ئېلىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرامدىن، گۈرۈچ 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شېپالىق رولى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ: ▲

[تەركىبى] مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كۆك ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كۈنجۈت، سىيادان 20 گرامدىن، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، ئاق

شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە گۈرۈچنى يۇيۇپ تازىلاپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئىككى خىل ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت، سىيادان ۋە سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ يارما قىلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا سۈيۈلدۈرۈلغان شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازدىن سېلىپ قوچۇپ، قاينىغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، كۈنجۈت 20 گرام، سىيادان 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى، سىيادان ۋە كۈنجۈتنى ئېزىپ، سۈتلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياغاچنىڭ پۈتۈن مېغىزىدىن 12 دانە، قارا بۇرچاق 240 گرام، ئالقات 60 گرام، قامچىئوت 60 گرام، ئەگرىسۇناي 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالقات، قامچىئوت، ئەگرىسۇنابلارنى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ياغاچ مېغىزى بىلەن قارا پۇرچاقنى مۇشۇ قىيامدا ئېزىلىپ سېڭىشىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چاچ ئۆستۈرىدۇ ۋە چېچى چۈشۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياغاچ مېغىزى، سىيادان، كۈنجۈت 100 گرامدىن، زەنجىۋىل 100 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىۋېتىپ، تىرىپىگە يەنە سۇ قۇيۇپ، يەنە سۈيىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئېلىنغان سۈيىنى قازاندا قارا شېكەر بىلەن ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىپ، قويۇقلاشقان چاغدا سىيادان، كۈنجۈت ۋە ياغاچ مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق تەخسىگە تۆكۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ،
چاچ ئۆستۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم،
ھەرقېتىمدا بىر قانچە توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

سۈت ئازلىق

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، گۈرۈچ 50 گرامدىن، كۆك پۇرچاق 100 گرام، پىننە 30 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى يۇيۇپ تازىلاپ، سوغۇق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، گۈرۈچ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دەسلەپتە كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىپ پىشاي دېگەندە كۆك پۇرچاقنى سېلىپ بىردەم قاينىتىپ پىشقاندا پىننەنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈت كۆپەيتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت ئاز كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەيز قالايمىقانلىشىش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى ئۈچ دانە، ئادەمگىياھ ئۈچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ، ئاندىن ئادەمگىياھنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا بىر سائەت سىم - سىم ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەيزنىڭ سۇيۇق ھەم كۆپ كېلىشىگە، بەلنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشىغا، ماغدۇرسىزلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغان چاغدا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېزىك

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 15 دانە، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاقنى چىقىپ مېغىزى بىلەن شاكىلىنى ئايرىم - ئايرىم ئېلىپ، ئاندىن شاكىلىنى 20 مىنۇت قاينىتىپ، شاكىلىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ياڭاق مېغىزى بىلەن گۈرۈچنى سېلىپ ئېزىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سېزىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېھتىياجىغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بويىدىن ئاجراش

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 10 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاقنى پاكىز يۇيۇپ، چاققاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپنى ئېلىۋېتىپ، تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈسۈزلۈك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق ئالتە دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاقنى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق ئېزىپ، يېرىم چىنە سۇدا راسا چېلىپ، ئاندىن يەنە بىر چىنە سۇ قوشۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تۇخۇم چېكىپ قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، خاسىڭ مېغىزى ، قىزىل ماش 50 گرامدىن، ئاق شېكەر 100 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال خاسىڭ مېغىزى بىلەن قىزىل ماشنى يۇيۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزىنى سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرىقى ئۈچ خۇرۇچنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە دۈملەنگەندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئاق شېكەرنى قازانغا قوچۇغاچ ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كىلوگرام بولغۇچە سۇ قوشۇپ، يەنە ئوتقا قويۇپ، قوچۇغاچ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، قان تولۇقلايدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، گۈرۈچ 200 گرام، چىلان بەش دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى تۈز سۈيگە چىلاپ، كۆپكەندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، گۈرۈچ بىلەن چىلاننى سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، چىلاننىڭ پوستى بىلەن ئۇرۇقنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ياڭاق مېغىزى ۋە گۈرۈچلەر بىلەن يۇمشاق ئېزىپ 750 گرام سۇ قوشۇلغان كالا سۈتىدە قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە ئاق شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
[شېلىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، تېرىق 50 گرام، قارا كۈنجۈت بەش گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈتنى قازاندا قورۇپ ئېلىپ، ئېزىلگەن ياڭاق مېغىزى بىلەن تېرىقنى ئېزىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېلىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى بىر قېتىمدىن، ئۇدا 30 كۈن ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، ئۇن 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇننى بوشراق يۇغۇرۇپ، قوتۇرماچ قىلىپ، ئېزىلگەن ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى قوتۇرماچقا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، گۈرۈچ 50 گرامدىن، يېڭى پىچەكگۈل 100 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى يۇيۇپ تازىلاپ سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، گۈرۈچ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دەسلەپتە كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە، پوستىنى ئاقلاپ توغراغان پىچەكگۈلنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال

قىلىندۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەت

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى قازاندا
چۈرۈكلەشكۈچە قورۇپ ئېلىپ، ئۈندەك ئېزىپ
تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە
ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى
20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، شاپتۇل
مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] مېغىزلارنى سۇغا چىلاپ
يۇمشاتقاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن
قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە
ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاشلىق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قارا شېكەرگە ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قويۇق قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قىزىتىلغان قازاندا قورۇپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇۋۇتۇپ، كۈچەپ ئېشىپ، ئىنچىكە چۆپ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالىق رولى] بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان ھەيز كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆز ئاجىزلىقى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات 30 گرام، بەدىيان 10 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، ئالقات، بەدىيان قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا قازاننىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت دۈملەپ، قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈسۈزلۈك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇرۇن ياللىغى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 10 گرام، زەنجىۋىل ئۈچ پارچە.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى يېرىم سائەت قايناتقاندىن كېيىن زەنجىۋىلنى سېلىپ بەش مىنۇت

قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] مۇھىتقا كۆنەلمەسلىك
خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، بادام مېغىزى،
چىلغوزا مېغىزى 25 گرامدىن، ھەسەل 30 گرام،
مۇسەللەس 1000 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى،
چىلغوزا مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ داڭلىغا ئوراپ
مۇسەللەسكە چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈندە
نەچچە قېتىم چاچاپ بېرىپ، 10 كۈن چىلغاندىن كېيىن
داكا بىلەن نەچچە رەت پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز كۈپكە قاچىلاپ،
ئاغزىنى ھىم ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قۇلاق
غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم،
ھەر قېتىمدا 25 گرامدىن ئاچ قورساققا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، سىيادان

150 گرام، دولانە 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام،
سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى
سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ،
يەنە قاينىتىپ يەنە تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قاينىتىپ
چىقىرىلغان ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە
قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە ئۆرلىتىپ، ئەڭ
ئاخىرىدا سىيادان، ياڭاق مېغىزى، قارا شېكەرنى سېلىپ
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ يېغىدا ياغلانغان چاقچۇق
لېگەنگە تۆكۈپ تەكشىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاق
توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

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

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

سىل

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، چامغۇر 20 گرام، زەنجبۇل ئۈچ پارچە، ناۋات ئازراق.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، چامغۇر ۋە زەنجبۇللەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمى ياخشى چىققاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سىل كېسەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىملىق تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز تازىلاپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇمشاق چاپناپ، ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياغاچ مېغىزى 30 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 15 گرام، زەنجۈل 9 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئېزىپ قۇم قازاندا دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىمدىن،
ئۇدا 15 ~ 20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياغاچ مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، سەۋرە 30 گرام، تۈز ئازراق.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال سەۋرىنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئاندىن ياغاچ مېغىزىنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، پوستىنى سۈيۈۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا 1000 گرام سۇ قويۇپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋالغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا ئېزىلىپ پىشىپ ماي ئۆرلەپ چىققۇچە قاينىتىپ، تۈز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكە سىلىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 80 گرام،
چامغۇر 80 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 200
گرام، ئاق شېكەر 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈرۈچنى يۇيۇپ سۇغا بىر
سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن، قورۇلغان
ياڭاق مېغىزى، پاكىز يۇيۇلغان چامغۇر، كالا سۈتى
قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ
يۇمشاق ئېزىپ، داكا بىلەن قايتا - قايتا سۈزۈپ تىرىپنى
ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە يەنە ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ
قاينىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە ئاق شېكەرنى سېلىپ
ئېرىتكەندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ تىرىپنى
ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاق
قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۆسمە كېسەللەكلەرى

راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق ئۈچ دانە، چىلان 10 دانە، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا، تۇخۇم بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال چىلاننى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ شەرىت تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ياڭاق مېغىزى يۇمشاق سوقۇلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا تۇخۇم پوستى بىلەن بىللە پىشۇرۇلىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلىپ، ماغدۇر بېرىدۇ، قان پەيدا قىلىپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. راک بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ماغدۇرسىزلىق، چىرايى سارغىيىپ كېتىش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ياڭاق مېغىزى بىلەن تۇخۇم چىلان شەرىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا 2 ~ 3 ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆسمە

△ 1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى،
ھەسەل 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن
چىلغوزا مېغىزىنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ،
پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن، ئۈندەك ئېزىپ، ئاندىن
ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ھەرخىل ئۆسمەنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم قايناق سۇ
بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاقنىڭ يېڭى شېخىدىن 100 گرام،
تۇخۇم ئۈچ دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق شېخى بىلەن تۇخۇمنى
پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ،
تۇخۇم پېشقاندا پوستىنى سويۇۋېتىپ، يەنە تۆت سائەت
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، راكقا قارشى
تۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا
بىر دانە تۇخۇم سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، چىلان 10 دانە، گۈرۈچ بىلەن تېرىق 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى ئۈندەك سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن تېرىقنى پاكىز يۇيۇپ، چىلاننى يۇيۇپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەممە خۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا خۇرۇچلار ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، ئېسىل ئاق موگۇ 250 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال موگۇ بىلەن ياڭاق مېغىزىنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق ئېزىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۆرۈك چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، راكقا قارشى تۇرىدۇ.

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

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق شاكىلى 10 دانە، تۇخۇم 10 دانە، تۇز بىلەن شاكال بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن، چىش كولىغۇچ بىلەن ھەربىر تۇخۇمنىڭ 10 نەچچە يېرىنى تەشكەندىن كېيىن، ياڭاق شاكىلى، تۇز ۋە شاكال بەدىيانلار بىلەن يېرىم سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى ياخشىلاپ، قاننى تازىلايدۇ، بەدەندىكى زەھەرنى تازىلاپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇتقۇنچاق راكى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 200 گرام، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى 100 گرامدىن، كۈنجۈت 250 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەدەنگە ماغدۇر بېرىپ، قان پەيدا قىلىدۇ. يۇتقۇنچاق راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تۇخۇمدان راکى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 10 دانە، ئاپتاپپەرەسنىڭ گۈل تەخسىسى ئىككى دانە، ئالقات 30 دانە، قوي گۆشى 30 گرام، تۇز ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن گۆشنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا تۇز سېلىپ ئاپتاپپەرەس گۈل تەخسىسىگە ئېلىپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ. [شېپالىق رولى] ئاغرىق توختىتىپ، راکقا قارشى تۇرىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يىلىك كۆپەيتىدۇ. تۇخۇمدان راکىدىن بولغان بەل، پۇتتىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى بىر قېتىم، تەييارلانغان دورا قاسقاننىڭ تېگىدىكى سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان راکى

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق شېخىنى قازانغا پاتقۇدەك ئۇششاقلاپ، قازانغا سېلىپ بىر ئىلىك چۆككۈدەك سۇ

قۇيۇپ، سۇس ئوتتا 10 سائەت قايناتقاندىن كېيىن، تەرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، قۇم قازاندا يەنە 30 مىنۇت قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15 گرامدىن، ئۇدا 100 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە راكى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 25 گرام، ياڭاق نوتىسىنىڭ ئۈچىدىكى يۇمران قىسمىدىن 100 گرام، تۇخۇم تۆت دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق نوتىسىنى ئۇششاق توغراپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، تۇخۇم بىلەن قازاندا بىر سائەت قاينىتىپ، تۇخۇمنىڭ پوستىنى سويۇپ، چىش كۈلگۈچ بىلەن بىر قانچە يېرىنى تېشىپ، تۇخۇم ۋە ياڭاق مېغىزىنى نوتا شورپىسىدا يەنە بىر سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەھەر ۋە ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئۆپكە راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەرقېتىمدا بىر تال تۇخۇم بىلەن ياڭاق مېغىزى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا بىر ئاي ئىستېمال قىلىنسا ئوبدان مەنپەئەتتىكى كۆرۈلىدۇ.

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

1 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 700 گرام، خاسىڭ مېغىزى 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان قاچىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىقدارىغا چەكلىمە قويۇلمايدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، بادام مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكەر 150 گرام، تۇز 5 گرام، سۇ يېغى 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇغا 10 مىنۇت بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قازانغا ئازراق سۇ قويۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر بىلەن ياڭاق مېغىزى ۋە بادام مېغىزىنى سېلىپ سۇس ئوتتا شېكەر تازا قىيام بولۇپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن

بادام مېغىزغا چىڭ چاپلىشىپ كەتكۈچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۇ يېغىنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان شېكەرلىك ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى سېلىپ ئالتۇندەك سارغايىتىپ قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزى ئوتتۇراھال قىزىتىلغان خاسىڭ يېغىدا قورۇلىدۇ. ئاندىن كۈنجۈتنى پاكىز تازىلاپ، سۇس ئوتتا قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بېيىنى يۇيۇپ توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىپ، جەۋھىرىنى ئېلىپ، يەنە سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ جەۋھىرىنى ئېلىپ، جەمئىي ئۈچ قېتىم جەۋھىرىنى ئېلىپ، ئۈچ قېتىملىق جەۋھىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا قارا شېكەر قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە سىم - سىم ئۆرلىتىپ، ئۇنىڭغا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلانغان لېگەنگە ئۇسسۇپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىنى يۇمران قىلىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، قارا كۈنجۈت 60
گرامدىن، سىيادان، ئۆرۈك مېغىزى، تەسۋىقوناق، ناۋات
30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز
يۇيۇپ، قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن سۇس ئوتتا
ئۈچ سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
چىرايغا بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە ياكى
سەھەردە ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ياڭاق 10 دانە، قوي گۆشى
شورپىسى، كۈنجۈت يېغى، كاۋاۋىچىن، تېتىتقۇ، جاڭيۇ،
پىياز كۆكى ۋە تۈزلاردىن ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پۈتۈن چىقىرىپ،
پوستىنى سۈيۈپ، ھەربىرىنى ئوخشاش تۆت بۆلەككە
بۆلۈپ، پىياز كۆكىنى كاۋاۋىچىن، تۈز بىلەن قىيما
قىلىپ توغراپ، ياڭاق مېغىزى، تۈز، جاڭيۇ،
كاۋاۋىچىن، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى ۋە شورپىلارنى
قوشۇپ، ئىستېمال قىلىدىغان چاغدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىنى ياخشىلاپ، چىرايىنى

گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاقنىڭ پۈتۈن مېغىزىدىن 10 دانە، دادۇر 300 گرام، سۆڭەك 10 گرام، گۈرۈچ بىلەن ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە دادۇر بىلەن سۆڭەكنى پىشقۇچە قورۇپ، ئېزىپ ئۇن قىلىنىدۇ. ئاندىن گۈرۈچنى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاقنى قايناق سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، سۇغا بىر كېچە چىلانغان گۈرۈچ بىلەن قوشۇپ تازا ئېزىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قويۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ داكىدا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، پىشقىچە قورۇپ، ئۈندەك ئېزىلگەن دادۇر بىلەن سۆڭەكنى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تېرىنى يۇمران ھەم پارقىراق قىلىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە كىچىك بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، گۈرۈچ بىلەن تېرىق 50 گرامدىن، ھەسەل بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى ئېزىلىپ

پىشقۇچە قاينىتىپ، تىرىپنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تېرىق ۋە گۈرۈچلەرنى سېلىپ، پىشقاندا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇق شويلا تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

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

8 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 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 يۇيۇپ تازىلاپ، قۇم قازاندا مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا سۇيۇق شويلا ئېتىپ، شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

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

9 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت 50 گرامدىن، كالا سۈتى 500 گرام، ئاق شېكەر ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى قورۇپ ئۈندەك ئەزگەندىن كېيىن، ئازراق سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، ھەسەل 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 20 گرام، خاسىڭ مېغىزى بىلەن بىچەكگۈل 30 گرامدىن، تېرىق بىلەن گۈرۈچ 25 گرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، بىچەكگۈل، تېرىق ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق

مقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە ناۋاتنى سېلىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 12 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى 20 گرامدىن، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئايرىم - ئايرىم يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 13 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزى 100 گرامدىن، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ھەسەلنى قاينىتىپ كۆپۈكنى ئېلىپ، ئاندىن مېغىزلارنى ئۈندەك ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلاپ، پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىگە نەملىك بېرىپ، چىرايىنى

گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ بىر - ئىككى قوشۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 14 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، سەۋزە 30 گرام، پىچەكگۈل 30 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە بىلەن پىچەكگۈلنى پاكىز يۇيۇپ، چاسا قىلىپ ئۇششاق توغراپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلار بىلەن قوشۇپ قازاندا پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، قورۇق يوقىتىدۇ.

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

△ 15 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كالا گۆشى 300 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، كالا سۈتى بىر ئىستاكەن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا گۆشىنى قازاندا بەش مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ يۇيۇلىدۇ. ئاندىن خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، كالا گۆشى بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا ئۈچ سائەت دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈستىگە كالا سۈتىنى قويۇپ، بەش مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تېرىگە ئەملىك بېرىپ، چىرايىنى
گۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، گۆشى مۇۋاپىق
مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 16 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 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 پىشىپ ئېزىلگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] تېرىگە ئەملىك بېرىپ، چىرايىنى
گۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ناشىدا مۇۋاپىق
مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 17 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق 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 قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، شېكەر
سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
[شېئالىق رولى] تېرىنى پارقىرىتىپ، چىرايىنى
گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشىدا مۇۋاپىق مىقداردا

ئىستېمال قىلىندۇ.

قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

1 - رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئاندىن ياغنى قىزىتىپ ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاشقان ياغدا شېكەرنى كۆپۈك ئۆرلىگۈچە قورۇپ، ئۇنىڭغا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، ئوتنى تارتۇپتېپ يەنە بىردەم قورۇپ، پىشۇرۇۋېلىنغان كۈنجۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، ئاق شېكەر، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بەش مىنۇت بېسىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇ يېغىنى قازاندا ئوتتۇراھال قىزىتقاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ،

ئالتۇندەك سارغىيىپ، چۈرۈكلەشكۈچە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ ئەڭ ئاخىرىدا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، ئاق شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ، شېكەرنىڭ كۆپۈكى چىققان چاغدا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دەرھاللا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام ياڭاق مېغىزغا ئوبدان چاپلاشقاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، قىزىل ماش 100 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، كۈنجۈت 50 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قىزىل ماش، خاسىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، ۋاراقشېپ قاينىغاندا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ، ئېزىلگۈچە دۈملەپ پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورنىدا ئېھتىياجغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، پوستى بىلەن ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ قىيام قىلىنغان چىلان 250 گرام، قىزىل ماش 50 گرام، ئۇن 500 گرام، قوي مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، چىلان قىيامى ۋە قىزىل ماش بىلەن قىيما قىلىپ، ئازراق سۇ، مۇۋاپىق مىقداردا قوي مېيى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، جىلت ئېچىپ، جۇۋاۋا چوڭلۇقىدا تۈگۈپ، قىزىتىلغان سۇ يىغىدا بىردىن - بىردىن سېلىپ ئالتۇندەك سارغايىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تەننى ساغلام قىلىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 10 گرام، كۈنجۈت 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، نوقۇت 10 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، نوقۇتنى

پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتۇپ، قورۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ گۈرۈچنى سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋالغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى يۇمشاق سوقۇلغان خۇرۇچلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا گۈرۈچ ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، قارا شېكەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالىق رولى] جىگەرنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كەرەپشە 300 گرام، تۇز، تېتىقۇ، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، كەرەپشنى پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ، ۋاراقشپ قايناۋاتقان قايناق سۇدا ئىككى مىنۇت تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ، سۈيىنى ساقىتىپ بولۇپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تېتىقۇ، تۇز ۋە كۈنجۈت ياغللىرىنى سېپىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلاپ ئەڭ ئاخىرىدا پوستى سويۇۋېتىلگەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] بەدەننى ساغلام قىلىپ، ئۆمۈرنى
ئۇزارتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدىرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ياڭاق بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) تەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)

شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى

850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 5.375 باسما ئاۋاق

2002-يىلى 5-ئاي 1-نەشرى، 1-قېتىم بېسىلدى

تراژى: 1—5000

*

ISBN7—5372—3196—6/R • 386

باھاسى: 9.80 يۈەن